



දැඩින
ඉරුද සංග්‍රහය

ලිපි මාලාවක් අසුරන්

වෛරෝහම්
චැට් මූල පිස්සේ

අතාහැරේ ।

වහ රහතුත් චැට් මූල පිස්සේ



පුද්ධීරෝහ සිරෝ
ඉන්දුපිළින් සුබකිංහ

මහ රහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ

අතහැරීම 1

ඉදිරිපත් කිරීම
ඉන්දුපිත් සූබිසිංහ

දිවයින ඉරිඳා සංග්‍රහයේ
ලිං මාලාවක් ඇසුරිනි

© ඉන්දෝර්ත් පුබකිංහ

පළමු මුද්‍රණය - 2012 මැයි - දහඅටවන මුද්‍රණය 2014 පෙබරවාරි
දහනමවන මුද්‍රණය - 2014 මැයි
විසිවන මුද්‍රණය - 2014 ජූනි
විසිඩික්වන මුද්‍රණය - 2014 ජූලි
විසිදෙවන මුද්‍රණය - 2014 අගෝස්තු
විසිත්ත්වන මුද්‍රණය - 2014 සැප්තැම්බර
විසිහතරවන මුද්‍රණය - 2014 මික්කොසිබර
විසිපස්වන මුද්‍රණය - 2014 නොවුම්බර
විසිනයවන මුද්‍රණය - 2014 දෙසැම්බර
විසිත්ත්වන මුද්‍රණය - 2015 ජනවාරි
විසිඅටවන මුද්‍රණය - 2015 මාර්තු
විසිනමවන මුද්‍රණය - 2015 මැයි
තිස්වන මුද්‍රණය - 2015 ජූනි
තිස්ඩික්වන මුද්‍රණය - 2015 අගෝස්තු

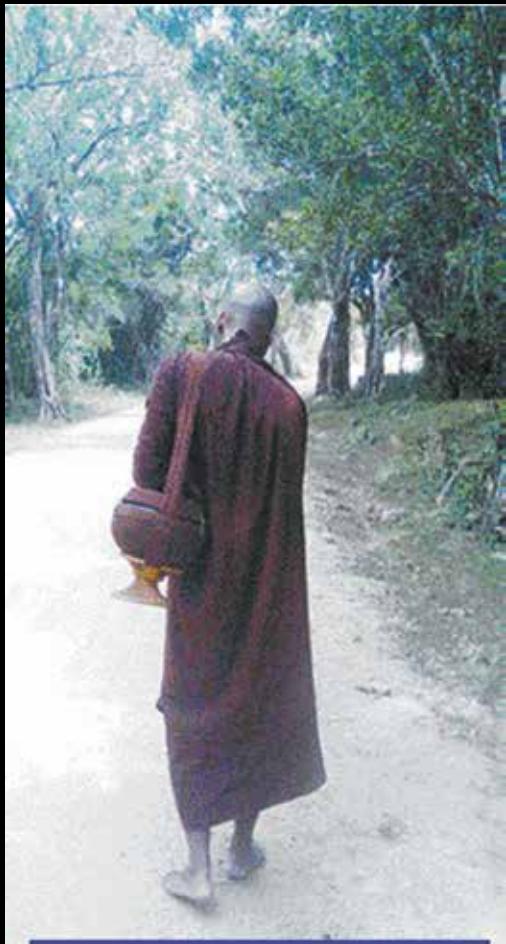
ISBN 978-955-1118-06-8

පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන
දිවයින පුරා ප්‍රධාන පොත් අගුවේ සැල්

විමසීම - 071 2 199 900
(කාර්යාල වෙළාවන්හිදී පමණක් ඇමතිමට කාරුණික වන්න.)

ඡ්‍යාරුජ
වාසම සේනාරෝ

මූල්‍යාංශ සහ බෙඳාහැරීම
ස්මාර්ට් ප්‍රින්ට් සොලියුජනස් සෙන්ටර්
444/3B, පිටිපන දුකුණ, හෝමාගම



විජ්‍යරජනාත්මක වැඩි මුද පිසේක

මේ ලිපි වාලාට ලිපු ස්ථානීන්
උහන්සේ මේ වන විට කොට්
චැව්ස්ටිනවාදය මෙ නොදැන්වී.
චිජෙන් උත්ත්වන්සේ මේ පින් ඩිලේ
කුවක ගෝ ගැඹුරු විනාශකීක
අම්, කොට්, වැලුපුන් වැඳු ඒක
චිජාර්ව දූහ්ම සුව විදුලින් සිරිනයි
මෙ වියවාස කිහිපි. මේ ශේර්
කටුක සංසාරයේ සිය දැක
මේ ආත්මයේදීම සහ දුකීන්
ඩින්දේම් ඇදටත් කාබගින්න්
සැපුව් තිළින් වෙන් ගෙන් කළ
ශ්‍රේණින්සේ ලබා ඇති වැ ව්‍යු
ගැන කියන්නට තාත්ම මෙ සෘජනක
නොවෙමි. චිජෙන් උත්ත්වන්සේ
චැව්ස් යුතු බෙවුන් වැනි උත්ත්වු
බව කියන්නට මෙ නොහැකිවෙමි.
තම ඇවෙශ්ධය මෙන්ම ඇත්දැක්වීදු
ශ්‍රේණින්සේ සැඟු සැඟාන්
ජොන් කිහිපයක සංස්කරණය
නොකළ සටහන් ගැඹුණ් වා
අතර පත්කළ උත්ත්වන්සේ
නොපෙන් ගියා. එජෙන් ඒ සැඟාන්
කෙන්ම් දැන්යිනැද, ගැඹුරුද,
ආය්ච්යෝනිද, මින්න වෙන පිළිඵන්
රිසි පැවිදි උරාය පැන්යෙයම්
බය යුතා ප්‍රාග්ධනක වු ඇතායි
වෙළ ප්‍රාග්ධන සින කියයි. මේ
සියලුල බඟ වෙන ඉදිරිපත වුවද
ශ්‍රේණා ලිපු උත්ත්වන්සේන් නාමය
ගෙවී නොකළන සේ ක්ත්ත ලද
ඇයයාදුක්ක විය. ක්ත්ත එය ඇත්තේ
මුදා මේ සියලුල බඟ ගැඹුණ්
යාපනට ගැනුවෙනු තිසෙකය. ඒ
නිසාම වා ලද ඒ අතියියින් ඇගනා
දූහ්ම අඩු ගොනක ගෙවින් බඟ
අතර පත්ක්කීමට මට ඉනි දුන
වැනවි!

(2012 ගෛස්ත් ප්‍රති ගොන් උනු)

ఈ తోర క్రమ ఆవశ్యక ఇంచుటాని
 లీధద్దు, ఏ అంతమామయిద్దీ
 సాహిత్యాని ప్రణాల తీవ్ర
 శ్వాసమిగ్రం కార్యాల వీటిల ఉపాయ
 లీధు రిం తోర “భాష”
 చీడ త్వరిత బ్రాహ్మణ యితామ
 ఈ అంతమా త్వాయాశయ
 ద్రోహామయాని ఉత్తా, ఎంబియాసారి ఉత్తీ,
 రంధూయాసారి ఉత్తీ,
 తరి గొంత ఉత్తీకూ బ్రాహ్మయా
 తరి తార్యాంత వీటి ఉత్తీ ఎంటు, లంకాతా.
 అంత వో వ్యవాస్తాని ఉత్తీ శ్వాసాల
 ఉన్న గోహరి ఉత్తీశరి
 ఉన్న గోయుపరి,
 ప్రాణార్థు ప్రాణాయాసారి,
 ప్రాణార్థు నుంతాని ప్రాణార్థు ఉత్తీ
 ప్రాణార్థు ఉత్తీ అంత.
 వీటి ఇంచుట అన్న అంతమామార్థు
 ఉన్న అంత యామాసారి ఉత్తీ,
 నూ తాయిపరి ఉన్న గొంతా.

(ప్రశ్నాన ఒ లెఱులెన మొ జమాన నాచ్చి శిక్షణ విభాగ విజిన లిఫ్టులకి.)

පිදුම

මෙම අනන්ත වූ සංසාරයේ අප කරක් නොගැසු තැනක් වේද? අත් නොවිදී අත්දැකීමක් වෙද්ද? ඒ සා තැන්හි කරක් ගසා, ඒ සා අත්දැකීම විද මෙලෙසින් තවත් උපතක් ලැබූ අපි මේ හට වතුයේ තවත් කැරකෙමුද? අප හැමදාම කැරකුනේ එකම තැනක් වටාය. විදගත්තේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ.... වැනි එකම අත්දැකීම පෙළකි.

හිත හැරුණු අතේ, හිස හැරුණු අතේ.....යන්නන් වාලේ හිය මේ ගමනේ වෙහෙස යනු 'දුක' යැයි කියාදුන්, ඒ දුකට සමුදීමේ ක්මවේදය 'දුක අවබෝධ කිරීම' යැයි කියාදුන්, දුක අවබෝධ කිරීමේ උත්සාහයට වචනයකින් හෝ ආදර්ශයෙන් හෝ සවිය දෙන කළුණාණ මිතුයෙක් යැයි කියන්නා වූ යමෙක් වෙත්ද, ඒ කළුණාණ මිතුයා වෙනුවෙන් මෙය පුදුම්.

-ඉන්දෝත්න්

ප්‍රචාර

මෙත් සොබා දහමත් අතර වෙනසක් නොතබන්න	01
ගිහි වත	05
නිදහස් පරිසරය	09
අන්තිමයා වීම අගනේශය	16
භාල්මැස්සාගෙනුත් කමටහනක්	19
මාරයාගේ පළදනාව	21
මාර ප්‍රතිපදාව	24
කුසගින්නද ආකිරවාදයකි	27
සැබැම ප්‍රතිඵලික්ස්ජාව යනු	30
අපි යන්නේ මොන පාරේ	33
ඇගේ කදුල ලග සිත තැවතුණී නම්	39
දුක්දෙන මිතුරා	42
අත්වැල් බැඳෙන පිහිනිය නොහැක	46
පිරිත් පොත	47
රුවුල සහ කණ්ඩාසිය	48
පොඩි භාමුදුරුවන්ට ස්ථාවර අනාගතයක්	50

ඡබන් සොඛාදහමන් අතර වෙනසක් නොතබන්න

මේ මූල්‍ය ලෝක ධාතුව තුළම වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම නිදහස තිබෙන්නේ කොතැනද කියා ඇසුවාත්, දෙවරක් නොසිතා එම ප්‍රශ්නයට දියහැකි පිළිතුර අරහත් උත්තමයක තුළ බවයි. රහතන් වහන්සේ යතු නිදහසේ ප්‍රතිච්මිබයයි. රහතන් වහන්සේගේ සිත සුදුම සුදු පිරුවටයක් සේය. එහි ඉදිකටු තුඩික තරම්වත් කිහිපක් නොමැත. රහතන් වහන්සේ වර්තමානය තුළ සිටිමින් එම සුදු පිරුවටයේ විතු අදි. ඒවා ඒ මොහොතේම මැකි යයි. නැවත අදි. නැවත මැකි යයි. රහතන් වහන්සේ අදින විතු, රස් කරන්නේවත් ගොඩිගසන්නේවත් නොමැත. රහතන් වහන්සේ වර්තමානය තුළ අදින විතු සඳහා පාවිච්ච කරන්නේ නිකෙලෙස් තීන්තය. එහි සණ බවක්, ගොරෝසු බවක්, ඇලිමක්, ගැටීමක්, උපේෂ්ඨාවක් නොමැත. ඒවා තිවුණ තීන්තය. එහයින් උත්තමන්සේගේ ඇතිවෙමින් තැනීවන සිත නැමැති පිරුවටය සැමැවිම නොකිලිය. කොතැනකදිවත් සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොදින ඒ සිත තිරතුරුවම අනිත්‍ය දක මැකි යන රුපම අදි. එහයින් උත්තමන්සේලාගේ ජ්විත සැහැල්ලය. සරලය. පැහැදිලිය. විවෘතය. එය නිදහසේ ප්‍රතිච්මිබයයි.

හිහි පැවිදි තිවන් මග වඩන ඡබද, මමද සොයා යන්නේ ඔන්න මය ස්වභාවයේ නිදහසයි. ජ්විතයෙන් සියලු බැඳීම හිස් කළ තැන.... එතැනා නිදහසයි. පැවිදිවීම සඳහා ඩිහි ගෙදරින් ඔබ ඉවත්ව එන්නේ එතෙක් තමා රස් කළ, අයිති කරගත් සියලු ලෙඛකික සම්පත් අයින්කර දමාය. ඔබ එසේ සියල්ල අයින් කර දමා එන්නේ ඇයි? අයින් කර දමා පැමිණී සියල්ල අතහැරීම සඳහාය.

හොඳින් සිතන්න. අයින් කිරීමත්, අතහැරීමත් අහසය පොලොවයි වගේ පරතරය ඇති දෙකකි. පැවිදි වීමෙන් පසු ඔබ කළ යුත්තේන් අයින් කළ දේවල් අතහැරීමට පුරුදු වීමය. පුරුදු කිරීමය. මොනවද ඔබ අයින් කොට පැමිණී දේවල්....

දෙමාපියන්, යුතීන්, ව්‍යාපාර, ඉඩිකඩ්ම්, සමාජ තත්ත්වය.. කොරීන්ම ඔබ මේ ඉන්දියන් හයට ඇලෙන දේවල් අයින් කොට දමා පැමිණ ඇත්තේ ඒ සියල්ල අතහැරීම සඳහාය.

දැන් අරමුණ පැහැදිලිය. එසේ නම් ඔබ සොයා යා යුත්තේ අතහැරීම පූහුණු වීමට සුදුසු, රස්කිරීම නොකරන ස්ථානයකි. මොනවා රස් නොකරන ස්ථානයක්ද...

කෙලෙස් රස් නොකරන ස්ථානයකි.

සුවසේ සිත වැඩින ස්ථානයකි.

එවැනි ආරණ්‍යයක්, ගුන්‍යාගාරයක් නොමැති නම් නිවන් මග වඩන ගුරුවරයෙකුගේ ඇසුර ලබා ගතිමින් පුදෙකලා කුරියකට ඔබ යා යුතුය.

ਆරණ්‍ය තාශ්ණාව, ගෝල තාශ්ණාව, විනය තාශ්ණාව, දිව්‍ය බුහ්ම ලෝක තාශ්ණාව, බෝධිසත්ච තාශ්ණාව යන තාශ්ණාවන්ට කොටු වුණ ස්ථාන මගහරින්න. ඉහත ස්වභාවයන් ගාසනය රසීමට, සුගතිග මේ නැවත උපතක් ලැබේමට ඔබට උපකාරී වනවා විනා, මේ ආත්ම භාවයේදී නිවීම උදෙසා උපකාරී නොවේ. ඉහත ස්වභාවයන් ඔබ ස්පර්ශ කිරීමෙන් නිවන් මග භව මගක් බවට පත්වීමට පුළුවන. අරමුණ ගක්තිමත් වුවද ඔබ තවම පැවිද්දට තුවකයෙක් වීමටද පුළුවන. රල්ල භමන දිඟාවට ගසාගෙන යැම තවමත් ඔබගේ ස්වභාවය වීමට පුළුවන. ඔබ ගිහිගෙදර භැර ආවේ ජනප්‍රිය රල්ල සමග යැමට නොව, උඩුගෘ බලා යැමටය. ඔබ අද්‍ය වුවහොත් සැකික සිව්පසය, දෙස් විදෙස් ගිහි පැවිදි සම්බන්ධතා, ගුරු ගෝල බැඳීම්වල අත්අඩංගුවට පත්වීමට සිදුවනු ඇත. ඔබ කිසිවක් අල්ලා නොගන්න. අල්ලගෙන ඇති සියල්ල කුමානුකුලට අත හරින්න පුරුදු කරන්න. ඔබ වයසින්, ජීවිතාවබෝධයෙන් පරිපූරණ පුද්ගලයෙකු ලෙස අරමුණක් ඇතිව ගාසනයට පැමිණී කෙනෙක් බව සිතන්න. එහෙත් තමා ගැන අධි තක්සේරුවකට නොඳන්න වග බලාගන්න.

සාමණෝර සිලය, උපසම්පදා සිලය ඉක්මවාගිය සිලයක් මේ ගාසනය කුළ තිබෙන බව දකින්න. එම සිලය තව කෙනෙකුගෙන් ලැබිය භැංකි දෙයක් නොව, කමා විසින්ම ධර්ම විනය දෙක වැඩිමෙන්, කමා තමාවම පිහිටුවකර ගැනීමෙන් ලබාගත යුත්තක් බව සිහි තබාගන්න.

විනය යනු සුවසේ නිවන් මග තරණය කිරීමට ඇති මෙවලමක් මිස, තමන්ගේ දැන් දෙපා ස්වකූමැත්තෙන් බැඳෙන්නා වරපටක් හෝ තමන්ගේ නිදහස මරාගන්නා පෝරකයක් නොවේ. ඉහළ අහසට ගුවන් යානයකින් යන ගුවන් භටයෙක් නිරුපිතව බිමට පතිත වීමට

පැරණිටයක් උපයෝගී කරගන්නා සේ, විනය, ඔබ සූච සේ නිවන් මග තරණය කිරීමට යොදාගන්න. ගුවන් හටයා තම දෙපා පොලොලේ ස්ථාපිතවන සැහින් පැරණිටය අතහැර දමනු ඇත. විනය යනු අවබෝධය ලබමින්, නිවැරදි වෙමින් අතහරින දෙයක් මිස බදාගන්නා දෙයක් නොවේ. වැරදි අතහැරීම පිණීස විනය බදාගැනීම තුළ රස්වන්නේන් තණ්හාවයි. තණ්හාව ඔබව රගෙන යන්නේ නිවීම දෙසට නොව හටය 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 ජ්වන් වේමයි. විනය අත්‍යවශ්‍යය. ඒ නැවත නැවත වැරදි කිරීමට නොවේ. වැරදි කිරීමේ ස්වභාවයෙන් යුත් පාථ්‍රන සිත අවබෝධයෙන් හදුනාගෙන වැරදි අතහැරීමටය. විනය වෙනුවෙන්ම කුපල්‍යීම ඔබගේ දුර්වලතාවයකි. විනය සමග ගැටෙමින් නොසිට ඔබේ දුර්වලකම සතියෙන් සිහියෙන් යුතුව මගහරවා ගන්න. විනය ගැන ලියවුණ පොත් සියයක් ඇතොත් ඒ පොත් සියයම එක මත එක තබා, පොත් සියයටම උඩින් ‘වේතනාභා හික්බලේ කම්මා වදාම්’ යන බුදු බණ පදය තබන්න.

නමුත් ඔබට ඔබව විශ්වාස නැතිනම්, ඔබ අද්‍යාප්‍ය නම්, මාන්නය උද්ධ්‍යවිෂ බව, මාර්ග එල උත්මාදයෙන් පෙළෙන්නේ නම් ගුරුවරයා සහ විනය තුළ හික්මීම අත්‍යවශ්‍ය බව සිතන්න. එසේ නොවුන නොත් ඔබ මංමුලා වනු ඇත. ඔබේ හැකියාවන් ගැන අධි තක්සේරුවකට නොඟන්න. තීරණ ගැනීමේදී බුද්ධීමත් වන්න. ඔබ මන්දගාමී නොවන්න. ශිසුගාමීද නොවන්න. කාලසටහන්, පෙර සූදානම්, සැලසුම්වලින් හිස්වන්න. කිසිම ආයාසයක් නොකරන්න. ඉර හඳ, මහ පොලොව, සාගරය ආයාසයක්න් තොරව ඒවායේ ස්වභාවයෙන් හැසිරෙන්නා සේ ඔබ ඔබේ ස්වභාවය තුළම නිවන් මග ව්‍යතින්න. ස්වභාව ධර්මයේම කොටසක් වන්න. ස්වභාව ධර්මයන් ඔබන් අතර පරතරයක් නොතබන්න. බැස යන සඳත්, නැග එන ඉරත් ඔබ ඔබේ සිතිවිලි සමග සමග සසඳන්න.

තිදිනස සොයා උඩිගිණ බලා යන සෙබලෙක් වන්න. බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීම නවතා ඔබ පැවැරිදි වූයේ ඇයිද යන්න තීරතුරුවම මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කරන වාරයක් පාසා ඔබ දකින්නේ බුදුරජාණන්

වහන්සේ බව අත්දුකීමෙන් දකින්න. නිහතමානීව ඔබේ දුරවලතා දකින්න. නිහතමානීකම යනු හිතමානය නොවේ. හිසුව යනු මෙලොව සිටින ජවසම්පන්නවම ඉලක්කය හඟා යන පුද්ගලයා විය යුතුය. ඔහුව ඉක්මවීමට සමතෙක් මේ තුන් ලෝකයේවත් නොමැත. මහ වනයේ තනිවම සරන ඇතෙකු සේ ඔබ සෞයන නිදහස ඔබ විසින්ම සෞයා යා යුතුය. ඔබ යන මේ ගමන්දී ඔබට රාත්‍රිය, දවාල, වැස්ස, සිත, කුසැගින්න නොදුනෙනු ඇත. මේ කිසිවකට ඔබට පාලනය කළ නොහැකිය. මෙලොව සිටින ජවසම්පන්නම පුද්ගලයා ලෙස ඔබ කෙලෙස් මාරයාව හඟා යනු ඇත. ඔබ සෞයන නිදහස සාක්ෂාත් කරගත යුතුව ඇත්තේ ඔබ විසින්මය. එය දෙවියකට, මුන්මයකට කළ නොහැක්කකි. මුවනට හැකියාව ඇත්තේ ඔබට සාඛ්‍රකාර දීමටය. ඔබ ඉදිරියේ ඔවුන් දෙවැනිය. මේ මූල විශ්වයම සියුම් කොට ඔබේ දේශීතට ගෙන ඔබ මේ ලෝකයෙන් එතෙර වූ මුතිවරයෙක් වන්න. ඔබට එය හැකිවන්නේ 'එක්කෝ' මරණය. එක්කෝ 'නිවීම' යන බරපතලම තීරණය ගැනීමට දක්ෂ වුවහොත් පමණකි. එවිට ඔබ සෞයන නිදහස අර්ථවත් කරගත හැකිය.

ගිහි වත

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

ඔබ ගිහි වත සම්පූර්ණ කර නොමැති නම් නිවීමේ අරමුණ සඳහා පැවිදි වීමට ඉක්මන් නොවන්න. ගිහි වතේ තිකිරිගෙය 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 නොවුණනොත්ය. අනුත්ගේ වැරදි ඔබ අතහරින්න. ඔබ ඔබේ අරමුණ කරා යන්න. පන්සලේදී හැමෝරෝගේම සේවකයා දායකය ඔබ වන්න. නිදහස් ජනතාවට වහිත්ත පුද්න්න සිල් පිරිසට සිවිපසය සපයන්න ඔබ මැදිහත් වන්න. අනුත්ගේ පැමිණීම දායකත්වය ඔබ නොසොයන්න. ඔබේ අරමුණ උදෙසා වෙහෙසවී සියල්ල කරන්න.

හැමගේම සිත් තුළ ඇතිවන කරුණාව මෙමත්‍යීයෙන් ඔබ ඔබේ අධ්‍යාත්මික ගක්තිය ලෝකයට භෞරා වැඩි දියුණු කරන්න. ඔබ සිදුකරන සැම ක්‍රියාවකම අනිත්‍යය දැකින්න. ඔබ මැදිහත්ව කළද එහි මුල් තැන අන් අයට දෙන්න. අත්හැරීම පුරුදු කරන්න. සැවාම සතුවු කර ඒ පිහෙන් ඔබ ගක්තිමත් වන්න. දායකයන් උදෙසා බෝධී පුජා, පෙරහැර, කයින පින්කම්, දාන මාන සංවිධානය කොට ඔබ ඒවායේ අනිත්‍ය පමණක් දැකිමින් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ගක්තිමත් වන්න. අනුත්ගේ කුස පුරවා ඔබ නිරාහාරව ඉන්න. ඒ බව අන් අයට නොහැවන්න. වයෝවාද ස්වාමීන්වහන්සේලා සිටී නම් උන්වහන්සේලාට උපස්ථාන කර උන්වහන්සේලාගේ ආයිරවාදයෙන් ඔබ ගක්තිමත් වන්න.

සමාජ සේවයට කැපවී අනුත් සතුවුකොට අනුතාට සේවයක් කොට ඔවුන්ගේ ආයිරවාදයෙන් ඔබ ගක්තිමත් වන්න. ලාභය කිරිතිය ප්‍රධානත්වය නොව, තම ඉලක්කය නිවන් මගය කියා අරමුණ සිහි කරන්න. ලෝකයට කොතොක් මහන්සි වී වැඩි කළද පොඩිඩ වැරදුණ විට ලැබෙන්නේ ගල්, මුල්, දෙප්, පරෝස් බව ඔබ දැකින්න. විවේචන, අසත්පුරුෂුකම්, නොසලකා හැරීම්, ලෝකයේ ස්වභාවය බව දැකින්න. අප පුදුමවිය යුත්තේ ඒවා නොමැතිනම් බව සිතන්න. අනුත්ට සේවය

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

රෝගීන්ට උපස්ථාන කිරීමට මැලි නොවන්න. රෝගීයෙක් යනු දේවදුතයෙක් බව දකින්න. රෝගියාගේ කයේ ස්වභාවය, ඔහු විදින වේදනාවේ ස්වභාවය, රෝගයේ ස්වභාවය ඔබටද පොදු බව සිතන්න. ඔබේ ස්වභාවයද එයම බව දකින්න. ඔහුට උපස්ථාන කර ඔහුගේ ආයිරවාදයෙන් ඔබ ගක්තිමත් වන්න. ඔබ මාස දෙක තුනකට වරක් මහ රෝහලට, ලමා රෝහලට, පිළිකා රෝහලට ලෙඛුන් බලන මුවාවෙන් යන්න. අසාධා රෝගීන් සිටින වාච්‍යවල ඇවේදින්න. ඔබ රෝගීන්ගේ දුක බෙදා ගැනීමට නොයන්න. වේදනාවෙන් ලතොනි දෙමින් ඔබට ඇසෙන හඩ ඔබේම හඩ බව අවබෝධ කරගන්න. පිළිකා රෝහලේ හිසකේස් ගැලවී ගිය, පියයුරු ඉවත් කළ රෝගී පින්වතුන් ඔබ කම්මහන් කරගන්න. හින්දී සිනමාවේ සුරුපීම ශිල්පිනියටද ශිල්පියාටද මෙම ස්වභාවය පොදු බව දකින්න.

මබේ සිතට නිතර රාග සිත් ඇතිවේ නම් ඔබ කාන්තා රෝහලක ගැඹුණී වාච්‍යවට ලෙඛුන් බලන වේදාවට යන්න. දරු ප්‍රස්ථියට සූදානම් වූ සහෝදර මවිවරුන්ගේ වේදනාත්මක හැසිරීම රටා, ඒ අයගේ ස්වභාවය මනුෂ්‍යත්වයෙන් සහෝදරත්වයෙන් දකින්න. එය ඔබගේ රාග සිත මරා දමනු ඇතු.

පාරිහෝජික විසිතරු ලෝකයේ ඔබ මුලා කරන, රස නහර පිනායන පාරිහෝජික ද්‍රව්‍ය පිරිගත් සුපිරි වෙළඳ සංකීරණවල සැම ආහාරයක්ම මේ කය පෝෂණය කිරීම සඳහාය යන්න දකින්න. එහිම රාක්කයක ඇති විසිතරු දව්‍යනයක බහාදු සනීපාරක්ෂක තුවා ඇත්තේ කුමන අපද්‍රව්‍යයක් සඳහා දැයි තුවණීන් දකින්න. මළ පුරවා කරත්තය තල්ලුකොට උජාරුවට බඩු ගෙන ගියද අප සැවොම පෝෂණය කරන්නේ අපවිත ගරීරයක් බව දකින්න. හැම දෙයක්ම කම්මහන් කරගැනීමට ඔබ දක්ෂවන්න.

මබ බසයක යනවා නම් ඔබ වාඩි ගත් අසුන සුදුසු ඕනෑම අයකු වෙනුවෙන් දීමට මැලි නොවන්න. ඔබ කතරගමට යැමට කොළඹීන් බසයක නැග පානදුරට ලගා වෙද්දී, ඔබගේ අසුන සුදුසු යමෙකුට ලබාදීමට අවශ්‍ය වූවහොත් ඔබ එය පරිත්‍යාග කරන්න. තව යැමට

ඇති දුර ගැන නොසිතන්න. මබේ පහසුව ගැන නොසිතන්න. මබේ සැප අන් අයගේ උච්චතාව උදෙසා කැප කරන්න. අන් අය ඔබට අවශ්‍යාවෙන් සිනාපුතිද එය නොතකන්න. සේවය ලැබුණු කෙනාගේ ආයිරවාදයෙන් ඔබ ගක්තිමත් වන්න. ඔබේ තිවන් මග උදෙසා ලෝකයාගෙන් ගත හැකි ගක්තිය ඔබ උපකුම්ඩිලිව නිදහසේ ලබාගන්න. අනුන්ව ආමිසයෙහි යොදවීම් ඔබ ප්‍රතිපත්තිය වඩන්න. ලෝකය මුලාකාට ඔබ ලෝකයෙන් එතෙර වීමට මග හදාගන්න.

තිවන් මග සෞයා යැම 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 සෙන්විය හැකිය. එම පරාර්ථය උදෙසා වර්තමානයේ ඔබ ආත්මාර්ථකාමී වන්න.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ඔබ ලබන සතුට ආරක්ෂක දෙවියන්ටද අනුමේදන් කරන්න. ඔබ යන ගමනේදී බාධක මගහැර ආරක්ෂාව සැලසා ගැනීමට නොපෙනෙන බලවේගද සතුවෙකාට, ඒ අයගේ ආයිරවාදයෙන් ඔබ ගක්තිමත් වන්න. අත්හා යුතු දේවල් අත්හැරීමට උත්සාහගන්න. අත්නොහා යුතු දේවල් අතහැරීමට අවශ්‍ය වේලාව පැමිණෙන තෙක් ප්‍රමාද කරන්න. ඉක්මන් නොවන්න වගබලා ගන්න. ඔබ හැමවීම ඔබේ සිතේ අව්‍යාරච්ච බව විවාරයට ලක් කරන්න. සිත විමසන්න. මබේ සිතට ඉහළින් ඇති ප්‍රයාවේ ඇසින් නිරතුරුවම සිත සමග පිළිසදරේ යෙදෙන්න. ඇති වෙමින් නැති වෙන සිත ප්‍රයාවේ ගුහණයට ගැනීමට සියුම් ලෙස ප්‍රහුණු කරන්න.

ඔබ තවමත් ගිහි පින්වතෙකි. මබේ ඉන්දියන් කැමති හැම දෙයක්ම අත්දුකීමෙන් විද, රස බලා එහි අනිත්‍ය දකින්න. ඔබට ඒ තිදහස තවම ඇත. අත් නොවිද, අත් නොදක අනිත්‍ය දකින්නට යැමෙන් ඔබට ඉදිරියේදී ප්‍රශ්න මත්ත්වීමට හේතුවිය හැකිය. ඔබ වැඩියෙන් ආගා කරන, කැමති දෙයක් වෙතොත්, නැවත නැවත ඒ දෙය රස විද ඒ කැමත්තෙන් මිදෙන්න. කැමති දෙය අත්දුකීම් අත් විදිමින්, අවබෝධය ලබමින්, අනිත්‍ය දකිමින්, අත්හැරීමට පුරුදුවෙමින් 'ගිහි වත' සම්පූර්ණ කොට නිවන් මග වඩන්නට සසුන් කෙතට පියනාගන්න.

ගිහි ජ්විතය තුළ ඔබ සිත පමණක් පැවිදී කරගන්න. ඔබ පුරුදු කරන්න, අවම සම්පත් සමග ඩුමදක්ලාව ගත කරන්න. ඔබ පරීක්ෂාකර බලන්න, පාවහන් නොදා ඔබට ගල් බොරඹ මත ඇවිදින්න හැකිද කියා. ඇදුම් කට්ටල දෙකකින් ජ්වත් වන්නට පුළුවන්ද කියා. ආහාර වේල් දෙකක් ඔබට ප්‍රමාණවන්ද කියා. ඔබ කැමතිම, ආසම කරන රුපයක් ඔබට අතහරින්න පුළුවන්ද කියා. යාතීන්, ගේදාර අතහැර ජ්වත් වීමට හැකිද කියා. ඔබ ඉදිරියට එන ඕනෑම අහියෝගයකට ඔබට තනිවම මුහුණදීමට ගක්තිය තිබෙනවාද කියා. පිළිතුර ‘ම්වි’ නම් පැවිද්දට දැන් ඔබ සැබැම සුදුස්සේක්. ඉහත අත්දැකීම් ගැලපෙන්නේ ජ්විතයේ තරුණ වයස් සහ ඉන් ඔබට ගොස් ජ්විතාවටෝදයෙන් මේ ආත්ම භාවයේදීම නිවීම උදෙසා විරෝධ වචන අධිෂ්ථාන සහගතව නිවන් මග වැඩිමට හැකි පින්වතතුන්ට පමණක් බව හොඳින් සිහියේ තබාගන්න. ගාසනය ආරක්ෂා කරගැනීමට, මනුෂ්‍ය- දිවූ- බ්‍රහ්ම පුගති පාර්ථනා කරන, රට ජාතිය ආගම ආරක්ෂාකිරීමට බලාපොරොත්තුව පැවිදිවන පින්වතුන්ට ඉහත ප්‍රතිපදාව අවශ්‍ය නොවන බව සලකන්න. මන්ද, එම උතුමන් දුකේන් සිටිමින් දුකම ප්‍රාර්ථනා කරන, නොදුනුවන්හාවය නිසා ඉහත අරමුණු තුළ සැප ඇතැයි කියනා බලාපොරොත්තුව තබාගෙන සිටින නිසාය. එවැනි උතුමන් ආරක්ෂා කර දෙන සම්බුද්ධ ගාසනය ප්‍රයෝගනයට ගනිමින්, ද්‍රුෂ්‍ය ලෝකයෙන් එතෙර වීමට උත්සහවන්න විය යුතුය. ඔබ ලෝකයෙන් එතෙර වීමට දක්ෂ වුවහොත් එය ගාසනය ආරක්ෂා කරන ගොරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේලාටද මහත්ලිල මහානිස්ංග කුසලයක් වනවා ඒකාන්තය.

නිදහස් පරිසරය

මේ ජීවිතය තුළදීම, නිවීම සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා වෙහෙසෙන හිසුවකට නිදහස් පරිසරයක් අවශ්‍යමය. නිදහසට එක් අර්ථයක් දිය නොහැක. ලොකික, ලොකෝත්තර උච්චතාවන්ට අනුව නිදහස් අර්ථය වෙනස් වෙයි. කෙතෙක් විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනය, ගුරු පත්වීම, රජයේ රැකියාව, දේශපාලනය නිදහස ලෙස දකිණි. මේ කිසිත වරදක් නොවේ. ඒ තම තමන්ගේ දාෂ්වීන්ය. එහෙත් ඒ ලොවිතරා නිර්වාන ප්‍රතිපදාවේ කියුවෙන නිදහස නම් නොවේ.

මෙහි සඳහන් කරුණු අදාළ වන්නේ ගාසනයේ හික්මෙන ලමා තරුණ හිසුන් වහන්සේලාට නොව, ජීවිත අවබෝධයෙන් ලොකික සම්පත් දුක බව දැක, මේ සියල්ල තුළින් රස්වන්නේ දුකම බව දැක, ගිහි බැම්වලින් වෙනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම මිදි මේ ජීවිතයේදීම නිවීම සාක්ෂාත් කරගැනීමට ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන විරෝධන්තයන්ටය. මෙවැනි සත්පුරුෂයන් විශාල පිරිසක් ගාසනය තුළ සිටින බව සත්‍යයකි. ඒ මග යන්නට ඔබ රැවී නම් ඔබට ද මග විවෘතය. ලොවිතරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබට නිවැරදි මග කියාදී ඇති.

නිදහස අර්ථවත් වීමට ඔබ මෙසේ සිතිය යුතුය. 'මා පැවිදි වූයේ අනුනට බණ කිමට, පිරිත් කිමට, පන්සල් ආරණ්‍ය පාලනය කිරීමට, නායක හිමිනමකගේ මීග්‍ර උරුමක්කාරයා වීමට හෝ දිව්‍ය, බුහුම සංඡා වැඩිමට නොව, මේ ආත්මහාවය තුළදීම නිවන් මග සම්පූර්ණ කරගැනීමට බව සිතිමට ඔබට ගක්තිය තිබිය යුතුය. ලොවිතරා බුදු වැන්නට අනුව නිදහස යනු මෙසේ සිතන්නට හැකිවීමයි. මාරයාගේ ධර්මයට අනුව නිදහස යනු මේට විරැදුද්ව සිතිමයි.

බුදු ප්‍රතික ලෙස පළමුවෙන්ම, ඔබගේ නිවීම ඇත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ලගවත්, නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ලගවත්, පිරිත් පොත් හෝ තුළිවකයේ නොව තමා තුළම බව සිතිය යුතුය. ඉහත කිසිවක් තුළ නිවීම නොමැත. දැනුම, ආදරු, මාරගය ඉහත කරුණු කාරණා තුළ ඇත. ඒ ගැන තර්කයක් නොමැත. ඔබ ධර්මය ඉගෙනීමට පොතපතට යොමු වුවහොත් ර්ලගට සිදුවන්නේ දැනුමේ පණ්ඩිතභාවය වැඩිවී ධර්ම දේශගතා, ධර්ම සාකච්ඡා පැවැත්වීමට යාමය. එසේ නැතිනම් මිහිර ස්වරයෙන් බුදු මැයුරට, බෝ මළවට කොටුවී ප්‍රජාවත් පැවැත්වීමටය. ගිහි දායකයන් මේවාට ඉතා ප්‍රියයි.

හිකුත්ත් වහන්සේටද ලැබෙන ලකුණු, ජනපීය හාවය, සැලකිලි ඉහළය. දෙපාර්ශ්වයටම වැඩින්නේ ලොකික කෙලෙස් ධර්මයන්ය. ඒවා සංසාරික සැප පිණිස හේතුවේ. අවසානයේදී සියල් දේ අතහැර පැවිදි වූ හාමුදුරුවෝ දායක පිත්වතුන් සතුවූ කරන රුක්ඩියකි.

මෙහිදී සියල්ල අත හැඳීමට ඔබ දැක් විය යුතුය. හැබැයි ඔබට වඩා දැක්, මාරුගය වැඩු, කළුයාණ මිතුයෙක් ඔබ ආගුය කළ යුතුය. ඔබ ගක්තිමත් තැනකට එන තුරාවට ඔබ එය අතහරින්න එපා. නිරතුරුවම ඔබ ඉදිරියේ ලොවුතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටින බව, සැරියුත් මුගලන් මහෝත්තමයන් ඔබ ඉදිරියේ වැඩ සිටින බව, ඔබට අවවාද දෙන බව සිතන්න. දැකින්න. මේ ගමනේදී ඔබට මෙයට වඩා ආරක්ෂාවක් අවශ්‍ය නැහැ. ඔබට හැමෝම කියාවී රස් කරන්න කියාලා.

මොනවාද?

දැනුම, ගාරා, පිරිත්, සුතු, අහිඛරම, බණ.... මේ සියල්ල ඔබ අත හරින්න. ඔබ සැහැලේලු වන්න. සැම බරකින්ම නිදහස්වන්න උත්සාහ ගන්න.

නිවීම කියන්නේ මෙහෙයුමක්. මේ මෙහෙයුමට ඔබට අවශ්‍යවන්නේ තුන් සිවුරත්, පාතුයත්, පුදෙකලා වන කුටියත් පමණයි. ඔබ සිලයෙන්, සමාධියෙන් පරිපුරුණ බවට පත්ව ඇතැයි ඔබට විශ්වාස නම්, ඔබගේ සිලය ගැන ඔබට කුකුසක් නොමැති නම් වනයේ පුදෙකලා කුටියක් තෝරාගැනීමට ඔබ සුදුස්සෙක්. ඔබගේ සිලය ගැන ඔබට විශ්වාසයක් නොමැති නම්, වනයේ පුදෙකලා වීමට ඉක්මන් නොවිය යුතුය. ඔබ ගක්තිමත් නොවීම මාරුයාට ගොදුරකි. එවැන්නකු වනයේදී ගල් කුටියේදී අමතුෂ්‍යයන් විසින් වහලකු, රෝගියෙකු, මානසික ලෙබෙකු කරනු ඇත. ඔබ පසුබට නොවන්න. මග වැඩු කළුයාණ මිතුයකුට කෙටි කමටහන් කිහිපයකින් ඔබට ගක්තිමත් කිරීමට හැකියාව ඇත. මෙහිදී සිලය යනු ඔබ සාමණේරද, උපසම්පදාද, මොන නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ ගෝලයකුද යන්න නොව, ඔබ නිවැරදි බවට ඔබ තුළ ඇති විශ්වාසය පමණි. ලොවුතුරා ධර්මය කෙරෙහිද, ඔබ කෙරෙහිද ඔබ විශ්වාසය තබන්න. අවශ්‍යම වේලාවට කළුයාණ මිතුයකුගෙන්, ගුරුවරයකුගෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

තමාගේ ආරක්ෂාවට අවශ්‍යම මොහොතක දී පමණක් හාවිතයට තෙරුවන් වදින ගාරා තුනත්, කරණිය මෙත්ත සුතුයත්, කද පිරිතත්

මෙය අර්ථ වශයෙන් දත්සිටියොත්, එය හොඳවම ප්‍රමාණවත්ය. ඉතිරි සියල්ල ඔබ අතහරින්න. අන්හැරීමේ ප්‍රමාණයට ඔබට නිවන් මග වැඩිම පහසු කරගත හැකිය. අන් සියල්ල අතහැරීමට දක්ෂ වූවේ නම් පමණක් ඔබ නිවන් මෙහෙයුමට සූදානම්ය.

හැබැයි මේ වන විට ඔබ ලිඟ පාවිච්චියට මුහුණ බලන කණ්ණාචියක්, උණු වතුර බේතලයක්, සිතලට පෙරවන පෙරෝෂයක්.... මේ වගේ දෙයක් තිබුණ ගොත් තවම ඔබ සූදානම් ගොමැති බවයි පෙනෙන්නේ. මොකද මේ සියල්ල තුළ තිබෙන්නේ 'මගේ කයේ සැප' පිළිබඳ වෙතනාවයි. සියල්ල අත හරින්න. එතෙක් ඔබ සූදානම් නැත. මුහුණ බලන කණ්ණාචිය අතහැරීමට ගොහැකි කෙනෙකුට, කය අත හරින්න යැයි කිම විහිජවකි. අනිවාර්යයෙන්ම ඔබට හැකිය. ඔබ නැවත නැවත බුදු සම්දුන්ව සිතෙන් මවාගන්න. ඔබේ හදවතට වඩුම්ව ගන්න. තිරුතුරුවම ඔබ උන්වහන්සේගේ සෙවණෙහි සිටින වග බව දකින්න. ඔබ හිමිදිරියේ පිණ්ධිපාතය වෙතින විට ඔබ ඉදිරියෙන් බුදු සම්දුන් වෙතින බව දකින්න. සැරුපුත්, මුගලන්, ආනන්ද මහෝත්තමයන් වහන්සේලා සිතින් මවාගෙන ඒ උතුමන් සමග සිතින් ජ්වන්වන්න. උන්වහන්සේලා සමග හදවතින් සාකච්ඡාවේ යෙදෙන්න. උන්වහන්සේලාගේ ඇවැතුම් පැවතුම් ඔබේ ජ්විතයට එකතු කරගන්න. උන්වහන්සේලා නිවන් මග අවබෝධ කරගැනීම පිණීස ගත් වෙර විරිය මනසින් දකින්න. වක්බුජාල මහරහතන් වහන්සේගේ උත්සාහය සිතින් මවාගන්න.

ඉහත උපකුම භාවිතා කර ඔබ නිවන් මෙහෙයුමට සිත පුරුදු පුහුණු කරන්න. මාර බැමි එකිනෙක කඩා දම්මින්ද, අත්හළ යුතු දේවල් අත්හරිමින්ද ඔබ සූදානම් වන්න. හැබැයි ඔබ ලේඛය ඉදිරියේ රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් ලෙස හැසිරෙන්න එපා. එවිට ඔබ වැමෙන්නේ මාරයාගේ මල්ලටය. ඔබ ලේඛය ඉදිරියේ එසේ හැසිරෙන්න ගියහොත් තිවන් මග ගෙවීසා වෙනවාමය. එවිට ඔබට නිවීම කරා ගොව, මානසික රෝහලකටයා හැකිය. හොඳින්මතක තබාගන්න, ඔබ දක්ෂ නම්, භාවනාව තිවන් මග කරාද, අදක් නම් භාවනාව ඔබට මානසික රෝහියකු බවටද පත්කරනු ඇත. මෙවැනි අසරණ උද්යෝගීමත් පින්වත් වරිත අනන්තවත් අපට හමුවී ඇත. අර්ථවත්ව මග වැඩු ගුරුවරයෙකුගේ මාර්ගෝපදේශන ගොලැබීම මෙම විනාශයට හේතුවේ. තමා තුළ ඇති මානනය ද, මාරග එල උන්මාදය ද, ඉලක්කය කරා යැමුව ඇති හඳිස්සියද, ගිහි පින්වතුන්ගෙන් ලැබෙන වැඩි ප්‍රතිචාරද ඔබට මර උගුලක් වනවා ඇත.

පින් පවි, කුසල් අකුසල්, රුවී අරුවී ලොක ආදිය ගැන ඇති කුමැත්ත අත හරින්න. මේවායේ අනිතා බව දැකින්න. මබ නිවන් මෙහෙයුමට සූදානම් වන්න. මේ වන විට ඔබගේ කුරියේ තිබිය යුත්තේ තුන් සිවුරත්, පාතුයත් කය පිරිසිදු කිරීමට අවශ්‍ය අවම දෙයක් පමණකි. මබ නැවත කුරිය දෙස බලන්න. එහි පැරසිටමෝල් පෙත්තක් තිබුණද එයත් මබ අයින් කළ යුතුය. මබ එය තබාගන්නේ කය සුවපත් කිරීම සඳහාය. දැන් ඔබ සූදානම් වන්නේ කය අත හැරීමේ මෙහෙයුමය. වේදනාව සමනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න එපා. වේදනාවේ අනිතා බව, එහි ස්වභාවය, වේදනාව තමන්ට අයිති දෙයක් නොවන බව දැකින්න උත්සාහ ගන්න. ඔබේ ගැරුරයේ යම් වේදනාවක් දැනේ නම් හිමිදිරියට ස්වමුත්‍රා උගුරු දෙකක් වළඳන්න. මුත්‍රාවල මුල් කොටසද, අග කොටසද අතහැර මැද කොටස පාව්චිචිය සඳහා ගන්න. උගුරු දෙකකට වඩා නොගන්න. මත්ද ගැරුරයේ ඇසිඩි ගතිය වැඩිවී දාහය වැඩි වන හෙයිනි. මෙම ඕඟඩය ඔබේ කායික වේදනා අවම කරාවී. මෙම ස්වමුත්‍රා උගුරු දෙක රේයේ රාත්‍රියේ මබ වැළදු පැන් බව මෙනෙහි කරන්න. මාරයාට හීන් තුළෙන් පහර දෙන්න. ඔබ ස්වභාව ධර්මයේම කොටසක් වන්න. ස්වභාව ධර්මයත්, ඔබත් දෙකක් නොව, එකක් බවට පරිවර්තනය කර ගන්න දැක් වන්න. ඔබ ඉදිරියේ තිබෙන රුස්ස ගසත්, ඔබේ කයත් සංසන්දිතය කර බලන්න. දෙකම ධාතුන්ගේ විවිධත්වය පමණක් බව දැකින්න.

මබ නැවතක් හිතන්න, ඔබ තවම මග වැඩිමට සූදානම් වන හිසුවක් පමණයි. ඔබ හැකිතාක් විවේකිව සිරින්න. දිනකට මෙවිවර වේලා භාවනා කළ යුතුයි, රාත්‍රි නිදිවරා භාවනා කළ යුතුයි යන සිතිවිලි අනිතා වශයෙන් දෙක අයින් කරන්න. ඔබ අධිජ්‍යානයක් ඇතිකර ගන්න. මා ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ, විරය වඩින්නේ මාගේ අවසන් තුළුම මේ කයෙන් පිටවන මොහොත් කිසීම ඇලීමක්, බැඳීමක්, ගැටීමක් නැතිව පිටකිරීමට පමණක් බව සිහිකරන්න. මොන හේතුවක් නිසාවත් සේවාන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී, අරිහත් මාරග එල ගැන නොසිතන්න. ඒවා කෙලෙස් ධර්මයන් බව සිතන්න. මාරග එලවලට ඇති ආගාව අත හරින්න. ඔබ මාරග එල තණ්හාවන් අනාගාමී වීමට ගියහොත් ඔබේ වටිනා ජීවිතය ‘අනාගන්නා’ බව සිතන්න. විවේකිව සිතන්න. නිදිමත නම් නිදාගන්න. සරලව, පහසුව, නිදහස්ව සිරින්න. ඔබ මේ ආකාරයේ ප්‍රතිපදාවක යෙදෙන බව කිසීවෙකුට නොහැවන්න. ඉන්දියන් හයට එස්ස වන සෑම රුපයක්ම අනිතා වශයෙන් දැකින්න, සිතත්, කයත්, පරිසරයක් සමග නොගැඹී සිරින්න.

මෙය නිරතුරුවම සිතන්න, ඔබ මේ සටන් කරන්නේ මාරයා සමග බව. ඔබට අවශ්‍ය සැම වේලාවකම මාරයාව රවටින්න. බිඟ ගන්වන්න. තැකි ගන්වන්න. ඔබට මූලින් කිවනේ අරිහත් උතුමන් සමග මනසින් ජීවත්වන්නටය කියලා. ඒ මාරයාව රවටිම පිණීස කරන දේවල්. දැන් ඔබ මාරයාව තැකි ගන්වන්න. ඒ අරිහත් උතුමන්ද අනිත්‍ය බව දකින්න. ඒ උතුමන්ගේ පිරිණීවීම මනසින් දකින්න. එම බාතුන් වහන්සේලාගෙන් ගොඩනැගු ස්ථුපයන් දකින්න. ඒවා ද විනාශ වන බව මනසින් දකින්න.

දැන් තැවතත් ඔබ මාරයාව රවටින්න. රුවන්වැලි මහා සැය, කිරී වෙහෙර මහා සැය, ජයසිරිමා බෝ සම්ඳුන්, දත්ත බාතුන් වහන්සේ සිතින් මවාගෙන සාඩුකාර දෙන්න. දැන් තැවත මාරයාව තැකිගන්වන්න. ඉහත වන්දනීය පුරුහිය වස්තුන්ද කාලගුණික, දේශගුණික, යුදමය හේතුන් නිසා (මේ ගුද්ධ වස්තුන්ද) විනාශ වී යනවා දකින්න. මේ සියල්ලේල්ම අනිත්‍ය බව දකිමින් ඔබේ ආධිපත්‍යය මාරයා මත විකෙන් වික පටවන්න.

ලෝක බාතුවේ හැමදෙයකම අනිත්‍යය ඔබ මනසින් දක මාරයාව කම්පා කරවන්න. තැකිගන්වන්න. දැන් ඔබේ රාජකාරිය මෙයම විය යුතුය. සාරස්ංඛ කල්ප ලක්ෂ ගණනාවක සිට ඔබව මුලාකරමින්ද, සතර අපායට, මනුෂ්‍ය, දිව්‍ය ලෝකවලට ගාල් කරමින්ද, ඔබ කෙරෙහි ආධිපත්‍යය පැතිරු මාරයාට වික වික රිදුවන්න.

බොක්සිං තරගයකදී ප්‍රතිමල්ලවයාට සෙමින් සෙමින් පහරදෙමින්ද, ඔහුගෙන් උපකුමඩිලිව පහර වළකවමින් ප්‍රතිමල්ලවයාට හෙම්බත් කොට අවසාන මරු පහර කිහිපයකින් ඔහුව බිම දමන්නා සේ, ඔබද මාරයාව උපකුමඩිලිව රවටින්න. ඔබේ ඉන්දියන්ට ගෝවර වන සැම රුපයක්ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. දකින රුප මග හරින්න එපා. රුප බලෙන් සෞයා යන්නත් එපා. ඔබ වේගවත් නොවන්න. මන්දගාමීද නොවන්න. ඔබේ ස්වභාවය තුළම ඔබ කටයුතු කරන්න. 'දැන් මොන මාරුග එලයකද ඉන්නේ, තව කොච්චවර කල් යයිද?.. මට පුළුවන් වෙයිද?..... මේ මාර සිත් ඇතිවන මොහොතේම අනිත්‍ය වශයෙන් දක පරාජය කරන්න. ගැවෙන්න එපා. රුපයක් දුටු සැනින් එය අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. තැවත තැවත එම රුපයට ඇලීමක් ඔබ තුළ ඇතිවන්නේ තම් එම රුපය විතිවිද දකින්නට උත්සහා ගන්න. එහෙම කලොත් ඔබේ ප්‍රතිලිල ඉක්මන් වේවි. අදාළ රුපය

සුරුලී කාන්තා රුවක් කියා සිතන්න. ඔබ ඇය මව කුසේ සිටිනවා දකින්න. ඉස්ගෙධියෙක් ලෙසින් පටන්ගෙන, නව මාසයක් බැලුම් බෝලයක් වැනි මව කුසේ විදි අන්තර් වේදනා, මර ලතෝති දිගෙන ලෝකයට බිජිවන හැරී, මළ මුත්‍රා ගොඩි දශලන ලදරු වයස.....

ලමා, තරුණ, මධ්‍යම, මහළ වශයෙන් එම රුපය දකින්න. ඔබ දුටු ලස්සන රුපය ඇටසැකිල්ලක් කර දකින්න. එම ඇටසැකිල්ල බඩවැල්, නහර, මස් එල්ලාගෙන සිටින ස්වභාවය දකින්න. ඔහුගේ හෝ ඇයගේ රුපය මතසින් තිරුවත් කොට සම්, මස්, නහර විනිවිද ගොස්, සම තැමැති උරයට පුරවා ඇති ජරා ගොඩ දකින්න.

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

පංච උපාදානස්කන්ධය, සප්ත බොජ්ජංග, පටිවිව සමුප්පාදය, සතර සතිපටියාත්‍යය ධර්මතාවයන් ගිරවුන් මෙන් කටපාචම් කරන දේවල් නොව, රුපයේ අනිත්‍ය බව දකින්න්, ප්‍රයාවෙන් තිබුර වනවිට ඔබ ලබන අවබෝධය තුළ නොදුනුවත්වම ඔබට වැශේන්නේ ඉහත ධර්මතාවයන් බව සිතන්න.

ඔබ තවම සිටින්නේ පුහුණු මට්ටමකය. තවම තරගය පටන් ගත්තේ නැත. තවම ඔබ තරගයට මුහුණ දීමට ඇග උණුසුම් කරනවාය. ගක්තිමත්ව උණුසුම් වන තරමට තරගයට ජවය ලැබේ. මෙය මූල් ලෝක ධාතුව තුළම තම ආධිපත්‍යය පතුරුවාගෙන සිටින මාරයාට එරෙහිව කරන සටනකි. තරගයකි. තරගයෙන් ඔබ දිනුවාත් ඔබ ලෝකයෙන් එතෙරට යන කෙනෙක්ය. ඔබ මේ යෙදී සිටින්නේ ලොවිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේලා, පසේබුදුරජාණන් වහන්සේලා, අරිහත් උතුමන් උත්තමාවියන් තරග කොට ජයගත් තරගයකටය. මේ තරගයෙන් රුහුල, සෝජාක, නිගුරුද වැනි දරුවන්ද ජයගෙන ඇත. පටාවාරා, ඉසීදාසි වැනි කාන්තාවන්ද ජයගෙන ඇත. පුහුණුව සාර්ථක නම් ජයග්‍රහණය ස්ථීරය.

ඔබ සරල වන්න. සැහැල්ල වන්න. නිදහස්ව සිටින්න. අවශ්‍ය වේලාවේදී පැන් පහසු වන්න. පොරවන සිටිර දහඩිය ගද නම් සෝදා ගත්ත. කුවිය මිදුල පිරිසිදුව තබාගත්ත. අනිත්‍ය දකිනවා කියා අපිරිසිදුකම ලැගට ගත්තේ නම් ඔබ දකින්නේ මූස්සේන්තු අනිත්‍යයකි. එය මාර

බලයකි. ඔබ එය පරාජය කරන්න. ඔබ මධ්‍යස්ථාව වන්න. අසුහය දැකීමට නම් සාපේශ්‍යව ලස්සන සහ පිරිසිදු බව නිලිය යුතුය. ඒ ලස්සනට නොඇලීමට ලස්සන ඔබේ කර නොගැනීමට ඔබ ගක්තිමත් විය යුතුය. මේ ලෝකයේ සියලුම ලස්සන රුප ඔබේ කමටහන් විය යුතුය. හින්දී සිනමාවේ සුරුපීම තිළියත් වැදිරියක්, ඇටසැකිල්ලක් සේ දැකීමට ඔබට හැකිවිය යුතුය. ඒ අවස්ථාව ඔබට ලැබුණේ ඇය සුරුපී වූ නිසාය. ලස්සන නොමැති ලොවක ඔබට අසුහය වැඩිය නොහැක. අවලස්සන බවට යමක් පත්වන්නේ ලස්සන තිබුණහාන්ය. මත්ද ලස්සන අනිත්‍ය වී අවලස්සන ඇතිවන බැවිනි. මේවා ලෝකයේ ස්වභාවයන්ය.

ඔබ මෙසේ අවංකව, විරියවන්තව ප්‍රතිපදාවේ යෙදී සිටින විට ලොවිතරු බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබේ හදවතට වඩීමි. මොකද දැන් ඔබේ හදවත හැඳු බුදු කුටියක් නිසා. උත්වහන්සේ ඔබට කියා දෙනු ඇත. ඊළගට ගත යුතු මග සංයුෂා වශයෙන් ඔබට වැටහෙනු ඇත. මෙවිට ඔබ සද්ධන්ත හස්ති රාජයෙකු සේ විරියයෙන් නැගී සිටිවි. ඇයි දන්නවද? ඔබට ප්‍රත්‍යාස්‍ය වශයෙන් වැටහෙනවා ලොවිතරු බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබ මග වැඩ සිටින බව. ඔබට කමටහන් දෙන බව ඔබට වැටහේවි. මෙහිදී ලොවිතරු බුදුරජාණන් වහන්සේ සහ ප්‍රයාව යනු දෙකක් නොව එකක් බව ඔබට වැටහේවි. නිවන් මග වඩන්න! බුදු සම්දුන් දැකින්න!

මේ විශ්වාසය තුළ ජයග්‍රහණයේ දොරටුව ඇත. ඔබගේ උත්සාහයෙන් එය විවෘත කරගන්න. ඔබ දොරටුව විවෘත කර ගතහාන් ලෝකය තුළ ඔබ නිවෙනු ඇත. එවිට දැස් පියාගත් සැනින් මුළ ලෝකයම තිරැදීද කර දැකීමට ඔබට හැකිය. ඔබට මේ ගමනේදී බුදු සම්දුන්වත් අවිධික සංයුෂාවන් දැකීමට සිදුවනු ඇත. එයට ඔබ ගක්තිමත් වනතරු කළබල නොවන්න. තවමත් ඔබට උත්වහන්සේගේ මග පෙන්වීම අවශ්‍යය. එතෙක් ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේ මනසින් ඔබේ ආරක්ෂකයා වශයෙන් වඩුවා ගන්න දක්ෂ වන්න. නිසි වේලාව පැමිණි විට ඔබගේ ගාස්තුන්වහන්සේවද අත හරින්න ඔබට අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවේවි. මත්ද උත්වහන්සේ තුළද සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන බව ඔබට අවබෝධ වන නිසාය.

අන්තිමය වීම අගන්ය

මේ ආත්ම භාවයේදීම නිවන් අවබෝධකර ගැනීමේ අධිජ්‍යානය ජයගැනීමට විරෝධයෙන් පෙරට යන හිසුවට වත යනු කප්රිකකි. වත යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ආරණ්‍ය තෘප්ත්‍යාවෙන් 'ආරණ්‍ය මගේ, මම ආරණ්‍යයේ' යන මමත්වයෙන්, කුටී හඳන, කාණු කපන, ගොඩනැගිලි තනන, මල් වවන ආද දේවල් නොවේ. හිසුව ප්‍රතිපත්තිගරුක නම් එම කටයුතු ගිහි දායකයන් විසින් සපුරාදෙනු ඇත. එසේ නොවන්නේ නම් හිසුවගේ යුතුකම, ලද දෙයින් සතුවුවීම සහ ගිහි පින්වතුන් යුතුකම් මගහින්නේ නම්, එයද කම්ටහනක්, ලෝක ස්වභාවයක් යැයි ගෙන ලෝකයෙන් මිදි යාමය. හිසුවට උපරිම මට්ටමින් යැපීමට අවශ්‍ය තුන් සිවුරත්, පානුයත්, කුටී පහසුකමත් පමණි. නිවන් මගේ සීමාවද මේ අවමය තුළ ගොනුවී පවතී. භව මගේ සීමාව මීට වඩා විශාල වශයෙන් පුළුල්ය.

තමා විසින් කළපුතු වත් රාජියක් ආරණ්‍ය තුළ ඇත. මිදුල ඇමදීම, කුටී පිරිසිදු කිරීම, දාන ගාලාවේ ත්‍යාකාරකම, රෝගී හිසුන්ට උපස්ථානය කිරීම, බුදු මැදුරේ පූජා කටයුතු, වැඩිහිටි හිසුන්ට- ආගන්තුක හිසුන්ට උපස්ථානය කිරීම යන මෙවා හිසුව අනිවාරයයෙන්ම කළයුතුය. ආරණ්‍යයේ පැවැත්මත්, පිරිසිදු භාවයත්, තමා තුළ මාන්නය වැනි කෙලෙස් දුරුකර ගැනීමටත් වත අතිශයින්ම උපකාර වේ. මාන්නය, අහංකාරකම, උඩගු බව ඇති කිසිවෙකුට භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵ්‍යා තොහැක. එවැනි අය මග වැඩු කළයාණ මිතුයෙකු, ගුරුවරයෙකු දෙන නිවැරදි උපදේශට වඩා ඉහළින් යැමත්, නිතරම තමා ගුරුවරයා වීමටත් සිතනු ඇත. අනුනට සවන්දීමට කැමැති නොවනු ඇත. නිවීම සඳහා යන ගමනේදී උස්, පහත්, දුෂ්පත් පොහොසත්, ලොකු කුඩා මිනැම දෙයක ඉගෙනීමට යමක් ඇතිනම් එය ඉගෙන ගැනීමට අඩු ද්‍යුම විය යුතුය. මාන්නය ඇති තැනැත්තාට එය කළ නොහැකිය. මේ සියල්ලටම බෙහෙත වතය.

මබ වැසිකිලිය පිරිසිදු කරන විට මබ පිරිසිදු කරන්නේ වැසිකිලිය බව නොසිතිය යුතුය. මබ සිතිය යුත්තේ මබ පිරිසිදු කරන්නේ මබගේ සිත බවයි. මබ මිදුල අමදිදීදී, මිදුල අමදින බව නොසිතිය යුතුය. මබ සිතිය යුත්තේ මබ අමදින්නේ ඔබේ සිතේ ඇති කාණු බවයි. නිවන් මගට සිත පිරිසිදු කර ගත යුත්තේ මෙසේය. මාරයාගේ ස්වභාවය

ඔබට ලකුණු සහ හොඳ නම ලබාදීමට ඔබට පෙළඹවීමය. ඔබ ලකුණු දිය යුත්තේ මාර්යාට තොට, ඔබගේ නිවන් මගටය.

ඔබ සිතිය යුත්තේ වැසිකිලිය කිසිවෙකු විසින් තොසෝදා ඇත්තේ, මිදුල කිසිවෙකු විසින් ඇමැදෑ නැත්තේ ඔබේම යහපත සඳහා බවයි. ඔබ ඒ අවස්ථාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගත යුතුය. මෙවති වත් ඔබ මග හරින විට, ඔබේ සිත කුණු, අසුරි වැනි කෙලෙස්වලින් දිනපතා පිරෙන බව ඔබ වටහාගත යුතුය. කුණු වලින් පිරුණු සිත මාර්යාට හොඳ තෝතැන්තකි. සැමවිටම ස්ථානයේ සිටින වැඩි පුරම පඩික්කම් සෝදන හිකුෂුව වීමට ඔබ මැලි තොවිය යුතුය.

නිවන් මගේ හික්මෙන හිකුෂුව සැමවිටම නිහතමාති කමේ උපරිමයක සිටිය යුතුය. කෙනෙක් ඔබගේ හිසට අත සේදුවද, එය ඔහුගේ ස්වභාවයැයි සිතා, ඔබ ඔබේ ස්වභාවය කුළ තොගැටී සිටිය යුතුය. ඔබ හැමෝටම පසුපසින් සිටිමටත්, දහසක් දේ ඔබ දත්තවා වුවද කිසින් තොදන්නෙක් සේ පිරිස ඉදිරියේ හැසිරීමත් කළ යුතුය. ඔබ ගොල්වෙක් තොවී අහන දෙයට පිළිතුරු දෙන අයෙක් විය යුතුය. මෙසේ ඔබ හැමෝටම පසුපසින් යැමට කිසිදු මැලිකමක් දැක්විය යුතු තැත. පසුපසින් යන්නාට හැමවිටම ඉදිරියෙන් යන අය දෙස බලා යමක් ඉගෙන ගත හැකිය. ඉදිරියෙන් යන සියල්ලන්ගේම ගුණ අගුණ, හැසිරීමේ අංග වලනයේ ස්වරුපය, විවිධත්වය නිරික්ෂණය කළ හැක්කේ පසුපසින් යන්නාටය. ඒ අයගේ හොඳද තරකද ඔබ බැහැර කළ යුතුය. සියල්ලන් කුළ ඇත්තේ සතර මහා බාතුන්ගේ විවිධත්වය පමණක් බව ඔබ දැකිය යුතුය. තමා අන්තිමයා වීමෙන් ලද අවස්ථාවෙන් ඔබ උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න. තමා අන්තිමයා වීමෙන් තමාට අන් හැමෝම දකින්නට ලැබේමත්, ඉදිරියෙන් යන අයට තමාට දකින්නට තොලැබේමත් ලැබූ හාගායක් බව දකින්න. ඔබ අහිංසක ලෙස මෙම ලෙස්ක බාතුව කුළ මනුෂ්‍යකුට යාහැකි ග්‍රේෂ්ඩීම ගමන යන විට වැඩිහිටි ස්වාමීන් වහන්සේලා ඔබගෙන් අසාවී, ‘ආයුෂ්මතුන් මහණ වුනාට මොක්කම දත්තෙන තැහැනේ, සිවුරු හැරලා යන්න සිතාගෙනද ඉන්නේ’ වැනි ප්‍රශ්න. මෙවති අවස්ථාවකදී ඔබ තොදන්නා බවම හගවන්න. ඔබ දත්තවා කියන්නට ගියහාත් ඒ වැඩින්නේ මාන්නයමය. ඒ ප්‍රකාශය කරන්නේ මාර්යාය. ඔබ කළබල තොටන්න. ඒ හිමිවරු ඔබට කියන දෙයට නිහතමාතිව සවන්දන්න. මේ සියලු ත්‍රියාකාරකම් ඔබට අයිති ඒවා තොටන නිසා ඔබ

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

බුලත් කෙළ බැඳුණු පඩික්කම, මුතා කහට බැඳුණු වැසිකිලියක, මකුල් දැල් බැඳුණු දාන ගාලාවක නිවීම සඳහා අවශ්‍ය කළමනා ඇති බව අමතක නොකරන්න. මමත්වයේ නිවීම සැබැවින්ම ඔබට අත් දැකිය හැක්කේ නිහතමානීකමේ උපරිමයට ඔබ පැමිණි කළේමය.

හාල්මැස්සාගෙනුත් කමටහනක්

නියමිත වේලාවට දායක පිරිස දානය දාන ගාලාවේ මේසය මත තබා ඇත. එළවු හතරක්, බතක්, පළුතුරු, කැවිලි රේට අයත්ය. දායකයන් ඉවත්ව හිය පසු ඔබට මෙහෙම හඩක් ඇසෙනු ඇත.

‘සැරට මොකත් නැහැ. හාල්මැස්සා විකක් බදිමුද?’

කජ්පිය කුටියේ විනයානුකුලට පාවිච්චී කිරීමට වියලි ආහාර ඇත.

ඔබ සාමණේර නිසාම හාල්මැස්සන් සූද්ධ කිරීම ඔබට පැවරෙනු ඇත. ඔබ එයට නොගැවෙන්න. මගහැර නොයන්න. අහිසේයෝගයට මුහුණ දෙන්න. සමහර විට ඔබ මස් මාංග නොවළදත කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ගැන නොසිතන්න. ඔබ ඔවුව කඩන කඩන හාල්මැස්සා සංසාරයේ ඔබේ මව, පියා, යුතියා, දරුවා ව සිටින්නට ඇතැයි සිතන්න. මේ හාල්මැස්සා සංසාරයේ සක්විති රජවද, දෙවියෙක්වද, ප්‍රේතයෙක්වද ඉන්නට ඇතැයි ඔබ දකින්න. ඔබේම කළයාණ මිත්‍රයාට සිටින්නට ඇතැයි ද ඔබ දකින්න. සැම මනුෂ්‍යයෙකුටම, සැම සත්වයෙකුටම මෙය ගලපා බලන්න. මේ හාල්මැස්සා සංසාරයේ පැවිදිව ඉන්නට ඇතැයිද සිතන්න. පැවිදිව සිටියන් නැවත හාල්මැස්සෙක් වූයේ කෙසේද යන්නත්, ඇයිද යන්නත් සිතන්න. මේ හාල්මැස්සා සංසාරයේ තම කුසින් රහතන් වහන්සේලාවද බිභිකොට ඇතැයි සිතන්න ඔබ දක් වන්න.

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

හොඳයි, ඔබ ‘මට හාල්මැස්සා අතශාන්න බැහැ. මම නිරමාඨයි’ කියලා ගැවුනා නම්, ආරණ්‍ය 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 ගැහුර දකින්න. සංසාරය ගැන බිය ඇතිකර ගන්න. ඒ වැඩිම තුළ ඔබේ ප්‍රජාව තීවුර වන විට ඔබට අවබෝධය ලැබේවී. හාල්මැස්සා තුළ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක්

තොමැත්, එහි ඇත්තේ අනිතය හාවයට පත්වන බාතු කොටස් පමණක්ම බව. ඔබට මෙලෙස වැටහෙන්නේ නැති නම් ඔබ ඉවසන්න. ඔබට ප්‍රයාව වැඩෙන විට මෙම ධර්මතාවය අවබෝධවේ.

මම මෙවන් අවබෝධයක් ලබමින් පසුවන විට හාල්මැස්සා බැදුම රස බලන අය ලබන්නේ රස තාශ්ණාව පමණක් බව සිතන්න. වර්තමානයේ ගිහි වුවද, පැවිදී වුවද ඔහු නැවත සසර හාල්මැස්සාක් විමේ ඉඩකට එසේම විවෘතව පවතින බව දැකින්න ඔබ දක්ෂ වෙන්න.

සසර නැවත මව කුසක්, බිත්තරයක් තුළට නොයන්නට ඔබ දක්ෂ වන්න. එසේ නොවුණහොත් යම් දවසක මෙම හාල්මැස්සාම මිනිසකුව ඉපිද, ඔබ හාල්මැස්සාකුව ඉපිද ඒ මිනිසා විසින් ඔබවද මෙපරිද්දෙන් බැදුමට ගනු ඇත. පෙර හවයක මේ හාල්මැස්සා පැවිදීව කළ කියාව වර්තමානයේද ඔබ නොකරන්න. ඔබ නිරමාජයැයි උදම් ඇතිමෙන්, ඔහු මාංගයැයි පිළිකුල් කිරීමෙන්, දිව ඉල්ලන ඉල්ලන රස දීමෙන් රස්වෙන්නේ තෙන්හාවයි. ඔබ කළ යුත්තේ රස ඉල්ලා ඇතිව සිත අනිතය බව දැකීම පමණක්මය.

මාරයාගේ පළදුනාව

තෙත් කළාපීය පරිසරයක වැසි දිනවල කුඩැල්ලන්ගෙන් ගහන ආරණ්‍යයක පිණ්ඩපාත ගාලාවට දානය සඳහා වැඩිමට කිලෝමීටර දෙකක පමණ දුරක් තිබේ.

යා යුතු මග ගල් බොරු, කදු බැවුම්, කුණකටුවා, තෙල් කරවලා වැනි සර්පයින් ගැවසෙන මගකි. පාවහන් නොපළදින හිකුතුවකගෙන් පාවහන් පළදින හිකුතුවක් මෙසේ විමසිය

'මබ වහන්සේ පාවහන් නොදා වඩිනකොට කකුල් තුවාලවෙන්නේ ගල් ඇතෙන්නේ නැතිද?' කියලා

'ඇතෙන්නම් නැහැ'

උන්වහන්සේ පිළිතුරු දුන්හ.

'ඒ කොහොමද?' පාවහන් පළදින හිකුතුව පෙරලා විමසිය.

'මම මෙත්‍ය කරනවා මූලින්ම දස දිකාවටම. රෑට පස්සේ මේ කැලයේ ගස්, ගල්, මූල්, කටු මේ හැම දෙයටම මෙත්‍ය කරනවා. මේ පාරේ භාවුවන සැම ගලක්ම, මූලක්ම, කටුවක්ම, අත්තක්ම සුවපන් වේවා කියලා, සුවසේ වැඩිවා කියලා මම මෙත්‍යයෙන් සිනනවා. ඒ හැමදෙයටම මා ගරු කරනවා. එවිට මබට දැනෙයි සමහර ගල්, මූල්, කටු කකුල් වැදි වේදනා නොදී ඉවතට යනවා' යැයි ඒ පාවහන් නොපළදින හිකුතුන් වහන්සේ ප්‍රතිලක්තර දුන්හ.

සැබැවින්ම මෙය ආශ්‍රිතයක් නොවේ. ගල්, මූල්, කටුවලට ඔබ මෙත් කරන නිසා ඒවා මතට ඔබ කකුල තබන්නේද හරිම පරිස්සමෙන්. ඒවාට භානියක් වේද කියන අදහසින්. මේ නිසා ඔබේ සිහිය භාදින් වැඩිනවා. පාද දෙකත් භාදින් පරිස්සම වෙනවා. මේ දුෂ්කර මග පාවහන් නොමැතිව වඩින විටදින්.....

මෙවැනි දුෂ්කර හිකුතු වර්යාවන් නිවන් මගට සේම ඔබගේ ප්‍රතිපදාව ගක්තිමත් වීමටද බොහෝ ප්‍රයෝගනවත් වෙනවා. ඔබ මෙහිදී උපකුමධිලි විය යුතුය. ඒසේ නොවුනහාත් මාරයා ඔබේ දෙපාවලට

මිරිවැඩි සගලක් පළදුනවාමයි. එවිට ඔබ මගෙන් අසාචි මිරිවැඩි සගලක් පැලදීම හිසුවකට කැපයි තේද කියලා.

මව්. සත්තකින්ම කැපයි. මිරිවැඩි සගලක් පැලදීම හිසුවකට කැප බවට විනයෙන් අවසර ලැබූණු දිනයේ පටන් හිසුන්ගේ මිරිවැඩි සගල් පාවිච්චිය වැඩිවිය. එහෙත් අරිහත් උතුමන් අඩුවිය.

මන්ද, ගලක් කුලක් කටුවක් ඇතෙනත විට, මඩ ගොඩක්, කසල ගොඩක්, රෝඩු ගොඩක් පැශෙන කොට යටි පතුලට දැනෙන එහි ස්වභාවය, සෙරෙප්පු දමන ඔබට තොදුනෙන නිසාය. සිනිදු යටිපතුල සෙරෙප්පුවේ පහස ලබදී, ඔබ විදින්නේ සැප තාශ්ණාවත්, (දෙපා ආරක්ෂාකාරී නිසා) ගමන් වේගයත් පමණි. වේගය තුළ ඇත්තේද තණ්ඩාවයි. ඔබ වේගවත් වන්නේද, වඩා ඉක්මනින් යමක් ස්පර්ශ කිරීමටය. අයිතිකර ගැනීමටය. තණ්ඩාව තුළින් ගොඩ නැගෙන්නේ භවය මිස අන් කුමක්ද?

දරුණු සතුන් ජ්වත්වන කැලයක ඩුදෙකලාව සිටියද, මෙත් ගක්තියෙන් පරිපූර්ණ නම් ඔබට සතුන් මුණ තොගැසෙනු ඇත. මෙය ආශ්වර්යයක් තොවේ. හේතු එල ධර්මයක්ය. හේතුව මෙත්තියයි. එහෙත් ඔබ වඩාත් දක්ෂයෙක් වන්නේ සතුන් ඉදිරියට ගොස් ආරක්ෂක ගාරා හෝ මෙත්තිය වඩා සතුන් ඉවත්කර ගැනීමෙන් තොවේ. මෙත්ති බලයෙන් සතුන් මග භරවා ගැනීමටය. ඔබ වනයට ආවේ සතුන් ඔබට දමනය වනවාදියි පරීක්ෂණය කිරීමටවත්, ආරක්ෂක ගාරාවල ගක්තිය බැලීමටවත් තොවේ. මේවා කිරීමේදී ඔබට කෙලෙස් උපදී. ඔබට විරත්වයක් ආරෝපණය වේ.

'මම' අත හැරීමට වනයට පැමිණී ඔබ, 'මම' ගැන 'විර කඩා' නිතර කියනු ඇත. මෙය නිවන් මගට අඩකොටයකි.

වර්තමානයේ නිවන් මග ජයගන්නාන් හිග වීමට මේවාද හේතුන්ය. අපි කැලයට යන්නේ ඇත් ගොවිවන් වීමටවත්, නයි නටවන්නාන් වීමටවත් තොවේ. ලෝකය මත අපව නටවන මාරයා නැට්ටීමටය. මාරයා ලෝකය තුළ ඔබට විරයෙක්, වරිතයක් තිරිමට උත්සහ කෙලාත් එම මාර සිත් පැරදුවීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය. ලෝකය මැද විරයෙකුගේ වරිතයක් වීම තොව විරත්වයත්, වරිතයන්, ලෝකයත් අත හැරීමට පුහුණුවීම ඔබේ කාරයය විය යුතුය. එසේ තොවානු හොත් කැලයත්, ඩුදෙකලාවත් ඔබට තවත් නගරයක්ම වනු ඇත.

වරද ඇත්තේ කැලයේවත්, තුදෙකලාවේවත් නගරයේවත් නොව, ඔබ තුළමය. ඔබ ඔබව අත හරින්න. එවිට ඔබට ඉහත සියල්ල අත හැරෙනු ඇත. සැම නිවන් මග වඩන්නෙක්ම තමා තමාට මෙමත් කරගත යුතුව ඇත. එය කළ හැක්කේ මේ සෝර කටුක හයානක සංසාර දුක් දුක් තමා සසරින් එතෙරවීමට වෙර වැඩීමෙන්ය. මෙය තමා තමාට කරගත හැකි උත්තරීතරම මෙමත් තමා සසරින් එතෙර වුවහොත් මේ උත්තරීතර මෙමත් මූල් ලෝකයටම පැතිරවිය හැකිය. එහෙත් ඔබද අසරණයක්මය. ඔබ සසර තැවත මැරෙන, ඉපදෙන, ලෙඩ වෙන, වයසට යන ස්වභාවයේ සිටිමින් අනුනට මෙමත් කිරීමට යැම බුද්ධී ගෝවර නොවේ.

ලෝකයට මෙමත් කරන්නට යැම පසෙක තබා, ඔබ මුළුන්ම ඔබට මෙමත් කරගන්න. එය කළ හැක්කේ ලෝකය තුළ තමාගේ අසරණ හාවය, අනාථභාවය තේරුම ගැනීමෙන් පමණක්මය.

මාර ප්‍රතිපදාව

ලොච්චරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන් මග වඩන්නා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුළ හික්මිය යුතු යැයි අවධාරණය කළහ. තුන් සිවුරත් පාත්‍රයත් පමණක් දරමින් රැක්බ මූල, ඉන්‍යාගාර, ආරණ්‍යගතව සසර දුකීන් එතෙරවීමට අනිතයේ හිකුෂුන් කැප විය. බුදුරජාණන් වහන්සේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස, සසරින් එතෙරවීමට වෙර වඩන හිකුෂුවට දැක්වූයේ මය සීමාවය. කැමති කෙනෙකුට තම තමන්ගේ කෙලෙස්වල දිග පලල අනුව මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අරථ දක්විය හැකිය. ගාසනය තුළ රෝ අවශ්‍ය නිදහස ඕනෑ තරම් ඇතු. විවේචනය කිරීමේ නිදහසද ඇතු. එහි කිසිදු වරදක්ද නොමැතු. එහෙත් සසර දුකීන් එතෙර වීමේ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂිත පරිදි නොවනු ඇතු. පාත්‍රය දරන පිණ්ඩාතික හිකුෂුවට අවශ්‍ය රේසරය, සබන් කැටය පවා ගිහි දායකයාගෙන් විනයානුකූලව ලබාගත හැකි කුමය පැහැදිලිවම ප්‍රතිපදාවේ සඳහන්ව ඇතු. බුදුරජාණන් වහන්සේ අරථ දක්වන ලද ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ඇත්තේ එතැනය. හිකුෂුව පිණ්ඩාතයෙන් ලද දෙයින් සතුවුවීම, යැපීම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි.

කප්පිය කුටියේ වියලි ආහාර තබාගෙන තිබෙන ස්ථානයට මිරිසට, තෙලට, බැඳුමට මොකුත් නැතිනම් හඳාගැනීම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට අදාළ නොවේ. නමුත් විනයෙන් රෝ පුරුණ නිදහස ඇතු. එම නිදහස උපරිම වශයෙන් ප්‍රයෝගනයට ගෙන කටයුතු කිරීමේ වරදක්ද නොමැතු.

මම නැවතත් කියමි.

විනය ඇත්තේ අද්‍යක්ෂයාටය. දක්ෂයා ලද දෙයින් සතුවුවෙයි. නිවන් මග වැඩිමට බලාපොරොත්තුවන හිකුෂුව ගොඩ ගසන්නෙක් හෝ රස් කරන්නෙක් නොව කුසගිනි සැහීමට පත්වූ කළ ඉතිරිය අත හරින්නෙකි. හෙට ද්වසක් ඔහුට නැත. මහු ජ්වත්වන්නේ වර්තමානයේය.

වර්තමානයේ මෙම අරථය හාස්‍යයක් වීමටද පුළුවන. විවේචනය කිරීමටද පුළුවන. වර්තමානයේ පමණක් නොව, බුදුරජාණන් වහන්සේ ජ්වත්මානව සිරියදී ද මෙම අරථයට විවේචන එල්ල විය. ඉතින් අද ගැන කුමන කළයාද?

එහෙත් මෙම මොඩොනේදී ඉහත මග වඩන බුදු පුතුන්, මෙම මග වැඩිමට උත්සාහන්නා, වීරිය වඩන, සරණක්, මගක් සොයනා බුදු පුතුන් විශාල පිරිසක් මේ දෙරණ මත වැඩි සිටින බව අව්වාදයෙන් පිළිගත යුතුව ඇත. උත්චභන්සේලා 'තමන් වැඩි සිටින්නේ' කැලයේ. යැපෙන්නේ පාංශුකුල සිවුරෙන්, පිණ්ඩපාතයෙන්' යැයි ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කරමින් යන 'මාධ්‍යකරුවන්' නොවේ. උත්චභන්සේලා ඉහත අවමයද පරිහරණය කරනුයේ බදාගැනීමට නොව අතහැරීමට නොහැකි නිසාය. තම නිවන් අරමුණ ජයගන්නා තුරු කය ආරණ්‍ය කරගත යුතු නිසාය. හිසුව ප්‍රත්‍යාවේශ්‍යමයෙන් වැළදිය යුත්තේ දායකයා පූජා කරන ආහාරයයි. එම ආහාර රස ගුණ මදියැයි සිතා, රස තාෂ්ණාවෙන් තමන් හෝ කැපකරු ලවා, කටට රසට භදාගත් දෙය ප්‍රත්‍යාවේශ්‍ය කොට වැළදිම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව නොවේ. එහෙත් එය විනයට එකගව කළ හැකි බව මමද පිළිගනිමි. යමෙක් එසේ කරනවා නම් එය විවේචනයද නොකරමි. මේවා ලෝකයේ පවතින ස්වභාවයන්ය. එහෙයින් අප නොගැටිය යුතුය.

නිවන උදෙසාම කැපවන්නා කජ්පිය කුරිය, ගැස් ලිප, උණු වතුර බෝතලය වැනි සංඛ්‍යාවලින් මේදිය යුතුය. මේවා ඔබේ රස තාෂ්ණාව අවදි කරන මාරයෝය. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවත්, කාමසුබල්ලිකානු මගත් අතරමැදි ද අන්තයක් ඇත. එය මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව හෝ කාමසුබල්ලිකානු මග නොවේ. මධ්‍යම සහ කාමසුබල්ලිකානු දෙකේම එකතුවකි. දෙකේම මුසුවකි. එය හරියටම ඇලීමත් ගැටීමත් මැද තිබෙන උපේශ්‍යව මෙනි. උපේශ්‍යව තුළ ඇලීමත් ගැටීමත් දෙකම තිබේ. ඉහත අවස්ථාවේදී මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ඉක්මවා ගිය තත්ත්වයකුත්, කාමසුබල්ලිකානු මග ස්පර්ශ කරන ස්වභාවයකුත් ඇත. අපි මෙයට මාර ප්‍රතිපදාව යැයි කියමු. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව යැයි දකිමින් මාර ප්‍රතිපදාවක හික්මෙමින් අපි නිවන් මග සොයන්නෙමු. එළදෙන පැටවා සමග සිටියත් ඔබ ඕදිරියේ එළදෙනත් තන බුරුල්ලත් දෙකම ඇත.

විනය නැමැති කඩයෙන් ඔබ එළදෙන දිගේලි කරමින් සිටියාට පලක් නොමැත. එළදෙනගේ ගොම, මුත්‍රා එකතු කරාටද වැඩික් නොමැත. ඔබ එළදෙනගේ පස්ගේරස ලබාගැනීමට දක්ෂ විය යුතුය. ඔබ දක්ෂයෙක් වන්නේ එය අවබෝධ කර ගැනීමෙන්ය. රේට මග සැබැ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි.

තුන් සිවුරත් පාත්‍රයක් දරමින් ආරණ්‍ය, ගුන්‍යාගාර, රුක්ක මූලගතව තම ප්‍රතිපදාව වැඩිමට ඔබ කැපවුවහොත්, අර්ථවන් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවක් ඇත්තේ එතැනය. හොඳට හිතන්න. දිව බොරු කිවද, ඔබේ හදවත බොරු නොකියනු ඇත. එය ඔබට දැකිය හැකිකේ ප්‍රයුෂෙන් 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 තොමැති ලෝකයේ බර, අවිද්‍යාව තිසා දරාගෙන සිටින පාලග්‍රන සත්වයාගේ මෝහයේ දිග පළල ඔබට අවබෝධ වනුයේ ඔබ ලෝකයෙන් නිදහස්වූ විටදිය. ඔබ සැබැ ලෙසම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවේ හික්මෙමින් නිවන් මග තරණය කළාත් මූළ විශ්වයම සියුම් කොට ඔබේ දේශතට ගත හැකිය. එවිට ඔබට මෙහෙම දෙනේවේ. ‘මා ලෝකය ජයගත්තා’ කියලා.

ලෝකය ජයගැනීමේ ගක්තිය ඔබ සැමගේ අධ්‍යාත්මය තුළ සැගැවී ඇත. ඔබ කළයුත්තේ එය මතුකර ගැනීම පමණක්මය. මෙම ජීවිතයේදී ඔබ එය මතුකර ගැනීමට උකටලී වුවහොත් තව කළේ ගණනාවක් ඔබට දුක් විදිමට සිදුවනු ඇත.

කුසගින්නද ආජිරවාදයකි

නිවන් මග වඩා හිසුවක් වනගතව වාසය කරන විට, පිණ්ධිපාතය ලබාගැනීමේ දුෂ්කරතාවන්ට මූහුණදීමට සිදුවීම ස්වභාවිකය. එවැනි අවස්ථාවකදී කුසගින්නද ඔබේ නිවන් මගට ආජිරවාදයක් කරගත යුතුය.

එහෙත් මෙහිදී ඔබ කුසගින්නේ සිටිනා වග දැනගත යුත්තේ ඔබ පමණමය. එක දිගට වේලක්, දෙකක්, තුනක් ආහාර නොලැබීම ඔබට පුද්ම අවබෝධයක් ලබාගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙයි. ඔබ කුසගින්නේ සිටින බව, සිටි බව ලෝකයා දැනගත යුතු තැක. සාක්ෂිකාරයාද, විත්තිකාරයාද ඔබම විය යුතුය. මන්ද ඔබ මේ පහර දෙන්නේ ඇසට නොපෙනෙන මාරයාටය. භරි 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 විද නැතුව ඇතේ. ඔබ දන්නේ 'කුසගිනි වෙනවා, ආහාර ගන්නවා' පමණක් විය හැකේ. මය වකුය අපගේ දිනවර්යාවේම කොටසකි. මුළු මහත් සත්ව ප්‍රජාවගේම ස්වභාවයයි. නිවන් මග වඩා හිසුව සමස්ත සත්ව ප්‍රජාවට වඩා වෙනස් සත්වයෙකි. වෙනත් අරමුණක් අධිෂ්ථානයක් කරා යන සත්වයෙකි.

ඉර-හද- තාරකා ජේස්තීර් විද්‍යාව, හඳහන, හස්ත රේඛා බලා ලෝකයේ සිටින දක්ෂම ජේස්තීර්වේදියා ඔබට කිවෝත් 'තව වසර 50 ක් ඔබට ආයුෂ තියනවා' කියලා. ඔබට දීර්සායුෂ තියනවා කියා. ඔබ දින කිහිපයක් ආහාර නොමැතිව ඉන්න. ඔබව මැරෙනවාමය.

අයි දන්නවාද? මේ කයට ආහාර නොදී කුසගින්නේ තැබුවහම හොඳට අවබෝධ වෙනවා මේ කය ආහාර නිසාමයි පවතින්නේ කියලා. මේ කයට ආහාර නොදුන්නොත් ජ්වන රේඛාව කොපමණ දිගට තිබුණත් ඔබ මය 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.

මෙය ප්‍රඟාවෙන් බැලුවොත් හඳහන, ජේස්තීර්ය, හස්තරේබා, නාඩ් වාක්‍ය... මාරයා විසින් සසර දික්කිරීමට ඔබට අවවුපු මාර උගුලක් බව පැහැදිලිව පෙනෙන්වී. මේ උගුලට ඔබ හසුව් නිවන් මගට අවතීරණ වන එක දිනෙන් දින කල් දමනවා. මම දැන් ඉතාමත් ගුණවත් සත්පුරුෂ නායක හිමිනමක් ඉන්නවා, ඉහළ රැකියාවක් හොඳ සමාජ තත්ත්වයක් තරුණාවියේදී අත හැරලා පැවිදිවෙලා. මූලින් නිවීම අරමුණුකර ගෙන දැඩි විරයයකින් කටයුතු කරපු උන්වහන්සේට ජේස්තීර්වේදියක් ප්‍රකාශකර තිබෙනවා, ඔබ වහන්සේ නිවන් අවබෝධකර ගන්නේ තව වසර 10 කට පසුව කියලා. දැන් උන්වහන්සේ තමන්ට පාරම් මදිය කියලා ආමිසය පැත්ත දැඩිව වඩනවා. නිවන් මගෙන් පිටට ගිහිල්ලා.

ශ්‍රද්ධාවෙන් සියල්ල අත හැරලා, දුෂ්කරම ආරණ්‍යයක බඩු ඉරිගු කරල වළදලා අරණුපු ගමන අද මාරයා තවත්වලා.

මාරයා ඔබට හඳහන, හස්ත රේබා, නාඩ් වාක්‍ය හරහා දෙනා අනාගත වාක්‍ය ඔබ ඉරාදමන්න. අවබෝධ කරගන්න මේ කය ආහාරය නිසාමය පවතින්නේ..... ජයග්‍රහණය යන්න උත්සාහයත් විරයයත් නිසාමය සිදුවන්නෙ කියා.

කිරීරයේ ධාතු කොටස් අතරින්, වායෝ ධාතුව ඉතාමත්ම හොඳින් පැහැදිලිව ඔබට අවබෝධ වන්නේ කය කුසහින්නේ තැබීමෙන්ය. කය නිරාහාරව තැබූවොත් ඔබට දැනෙන් ආමායය, උගුරු දණ්ඩ, මල මාරගය හරහා මොනතරම් වේගයෙන් වායෝ ධාතුව ත්‍රියාත්මක වෙනවාද කියලා. කය තුළ ආහාර නැති විට වායෝ ධාතුව සිත් සේ කය ආක්‍රමණය කරනවා. වාතය කුළුත වෙලා දශගලනවා. ඔබ කළයුත්තේ සතියෙන් ඒ දෙස බලා සිටීමමයි.

මේ අවස්ථාවේදී මාරයා ඔබට කියාවී, 'මෙ මැරෙන්නද යන්නේ, ගැස්ටුයිට්ස් හඳාගන්නද යන්නේ. හැදුනෙන් හැමදාම දුක තමයි. කළන්තය හැදුනෙන්?.....'

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

මෙය එවිට මෙසේ සිතන්න. 'මම නිවන් මග වඩන හිසුවක්, මේ කුණු කය මට අයත් දෙයක් තොවේ යැයි අවබෝධයෙන් අත හැරීමට මග

වචන හිසුවක්. මේ කය මළත් මගේ අධිෂ්ථානය අත්තොහරිනවා' කියලා. එවිට ඔබ මාරයාට එලව එලව පහර දෙන හිසුවක් වෙනවාය. මෙසේ සිතමින් මාරයට පහරදේමින් වායෝ ධාතුව තව කවත් අවබෝධයෙන් දකිමින් එහි අනිතා බව වචනකාට, මාරයා බියට පත්වේ. මේ හිසුව මාරයාට අනිම් වේවිද කියලා. එහෙම හිතලා මාරයා හිසුවට වාටුවක් ද්‍රාවී 'ඔබ මේ විදිහට නොකා ඉදාලා මෙළාත් නිවන් දකින්න නම් ලැබෙන එකක් නෑ' කියලා.

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

මෙතේ අරමුණ ගැන, මාරයාගේ ස්වභාවය ගැන ඔබ සිතියෙන්, සතියෙන් නොසිටියොත් මෙවර ඔබ මාරයාට කොටුවනවාමය.

මොකද මෙළාත් නිවන් දකින්න බැරිවෙයි කියලා කියපු නිසා. මෙසේ කියන්නේ මාරයා වුවත්, ඔබ සිතන්නේ, ඔබ කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මෙති සිතේ හටගත් සිතිවිල්ලක් කියලා. නිවන් මග වචන ඔබ දක්ෂ වෙන්න ඕනෑ මේ මාර උපකුම වලට වැට බඳින්න. නමුත් බහුතරය මෙතැනදී පරදිනවා. මොකද 'නිවන' කියන වචනය මාරයා පාවිච්ච කළ නිසා. මාරයා කපටිකමටය මය 'නිවන බැරිවෙයි' කියන වචන පාවිච්ච කරන්නේ.

හැබැයි ඔබ මෙතැනදී දක්ෂ වුවහොත්, මේ කය, මේ වේදනාව මගේ නොවෙයි කියලා, මේ වායෝ ධාතුවද මගේ නොවෙයි කියලා දකින්න. ඉනුත් ඔබට ශිහිල්ලා මාරයා ඔබට කිසු නිවනාද මට අයිති දෙයක් නොවන බව දකින්න. නිවනට ඇති ආංශාවද අයින් කරන්න....

එවිට ඔබට වැඩෙන ප්‍රයාව තුළ ඔබ තවතින්නේ නිවන් මගේ උපරිම දුරක් ශිහිල්ලා. හැබැයි උත්සාහය, විරෝධ තිබෙන්න ඕනෑ නිවීම උදෙසා මේ කය අත හැරීමට.

දුන් ඔබට තේරුනාද 'කුසගින්න ආඡිරවාදයක්'ය කියලා කීවේ ඇයිද කියලා. ඔබ එක වේලක් හෝ තිරාභාරව සිටිය යුත්තේ ඒ තුළින් අවබෝධාත්මක ප්‍රයාව වර්ධනය කරගැනීම සඳහා මිස ඩුද සිල්වත් බව සංකේතවත් කිරීමට නොවේ. මන්ද සිලයද, ආභාරයද ඔබට සසරටම කැන්දාගෙන යන මාර බලවේග නිසාය.

සයබඳම ප්‍රත්‍යාවේශ්‍යාව යෙනු.....

ଆභාර වේලක් ඔබ මොන තරාතිරමකින් පූජා කළත්, එය පිළිගන්නා අයට මෙන්ම පූජා කරන්නාටද ලැබෙන්නේ මෙලොට පරලොට වශයෙන් නිතරතුරුවම අතිතාය හාවයට පත්වෙන ආයුෂ, වර්ණ, සැප සහ බලයයි.

පූජාව වචවා ගැනීමට ඉහත සියල්ලම සහයෝග වන්නේය.

එහෙයින් අප වෙහෙසිය යුත්තේ එක වේලද, දෙකද නැතිනම් මාංඡද නිරමාංඡද, පළතුරුද නැතිනම් බත් ව්‍යංජනද කියා දාෂ්ටේගත වීමට නොව, ආභාර මොන ස්වභාවයෙන් ගත්තද ඉන් පෝෂණය වන්නේ නිරතුරුවම වයසට යන ලෙඩ වෙන, මැරෙන කයක් බව අවබෝධකර ගැනීමටය. ඔබ ගන්නා ආභාරයම ඔබව කවදා හරි දිනයක රෝගියෙක් බවටද පත්කර ඔබව මරා දමුනු ඇත. රෝගි බවට පත්වීමේ සියයට සියයක්ම හේතුව ආභාර වල අඩු වැඩි බවයි.

ඔබට හැකි නම ඔබේ පාතුයට පූජා කරන බත්, ව්‍යංජන, පළතුරු, කැවිලි එම ස්වභාවයෙන් නොදුක පාතුයේ ඇත්තේ අසුව්, මුත්‍රා, සෙම්, සොටු දහඩිය ලෙස දකින්න. ඔබ වළදන තැකිලි, වතුර කොෂ්පය මුත්‍රා කොෂ්පයක් ලෙස දකින්න. වළදන පුදුලැණු ව්‍යංජනය ගිරිරයෙන් පිටවන වාතයක් සේ දකින්න. වළදන මේකිර කොෂ්පය ගිරිරයෙන් ඉවත දමන සේම ගුලියක් සේ දකින්න..... ඒ ඔබ දකින්නේ වෙනසක් නොව එම ආභාරයේ යථා ස්වභාවයයි. ඇත්ත ඇති සැරියෙන්මයි. සැබැඳු ප්‍රත්‍යාවේශ්‍යාවද එයයි. එසේ නොමැතිව ඇති පදම් කැමති කැමති දේ වළදා රාත්‍රී බුද්ධ වන්දනාවේ යෙදී ප්‍රත්‍යාවේශ්‍යා ගාර්යා කීම නොවේ.

ඔබ ප්‍රත්‍යාවේශ්‍යාව වැනි උතුම් ඉගැන්ඩීම්වලට විකට ඇඳුම් අන්දවන්නන් නොවිය යුතුය. මන්ද ඔබ අන්දවන්නේ ඔබටම නිසාය. ඔබේ රුවී අරුවීකම්, දිග පළල, වර්ණ ස්වරුපයන්ට අනුවම ඔබ මසාගන්නා ඇඳුම්වලට සරිලන වරිත ඔබට මතු සසරදී ලැබෙනු ඇත. එය ඔබේම තෝරා ගැනීමයි. සහ්ජායනා කිරීමෙන් හෝ ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන් ලැබෙන දෙයක් නොමැත. යමක් ලැබිය හැකිකේ ක්‍රියාත්මකභාවය තුළින්මය.

මිල අදීටන් කරගන්න. 'දිව්‍ය ලෝකවල දිව්‍ය හෝජන, මනුෂ්‍ය ලෝකවල රාජ හෝජන, පේශ්‍ය ලෝකවල සෙම සොටු, තිරිසන් ලෝකවල තණකොළ ප්‍රන්නක්කු, තිරයේ ශින්දර ආදිය මහ පොලාවේ පස්වලට ප්‍රමාණාත්මකව රස බලා ඇති මම කවදුරටත්, රසයට 'දිවට' ලොල් නොවමි' යන සැබැම ප්‍රතිච්ඡාවට.

එසේ නොකොට අපි අහිංසක දායකයාගේ දානය, මාරයාගේ පෝෂණය සඳහා යොදුවන්නේ නම් අපි අපටම ණයකාරයන් වනු ඇත. අපිට එම ගෙයන් නිදහස් විය හැක්කේ රසය හෝ ගුණය පසුපස යැමෙන්න් නොව, ආහාරයේ සහ ආහාරයන් පෝෂණය වන කයේ ස්වභාවය පසුපස යැමෙන්ය.

කප්පිය කුටියේ, විදුරු අල්මාරියේ මෝල්ටඩ් මිල්ක්, පෝෂ්‍යදායි කිරිපිටි, ජාත්‍යන්තර නම්වලින් එන කෝපි වර්ග, එළුවන් සිස්ට් සාරයෙන් තැනු පානවර්ග ආදි බෝතල් තිබුණදැඟුරෙන් පහළට තේ හැන්දක ප්‍රමාණයක් ගිල ගැනීමට බැරි දුටසක් අපට එළුමෙනු ඇත. මිල අද මේ යථාර්ථය අවබෝධ කර නොගතහාත් එදාට ඔබට මේ බෝතල් දෙස බලා කෙළ ගිලිමින් මිය යැමට සිදුවනු ඇත. කෙළ ගිලෙන්නේ තං්ෂාව තිසාය.

රස සොයන, රස ඉල්ලන හිත අනිත්‍ය වශයෙන් දැකීමට මිල දැක් වුවහාන් කිසිදාක ඔබට අමුතුවෙන් ආහාරය ප්‍රතිච්ඡාවේ කිරීමට අවශ්‍ය නොවනු ඇත.

මිල කැමතිම ආහාරයක් තිතර තිතර ඔබට වැළදීමට කැමැත්ත එන්නේ නම්, එම ආහාරය පිළිණු කසල ගොඩක්, මල මුත්‍රා වශයෙන් දකින්න. ඔබට අයිති නැති කැමැත්ත ඔබේ කරගැනීමට යැම හේතුවෙන් සසර ඔබ විදි දුක් කන්දරාවත්, වර්තමානයේ විදින, අනාගතයේ විදිමට සිදුවන දුක් ගොඩක් මෙනෙහි කරන්න. ඔබට අයිතියක් නැති ආගන්තුක සිතක් තිසා මෙතරම් දුක් කන්දරාවක් විදින පාල්ග්‍රන භාවයෙන් මිදි; බුද්ධේයේපාද කාලයක ලැබූ මනුෂ්‍ය ජ්‍යෙෂ්ඨයෙන් උපරිම ප්‍රයෝගන ගන්න.

ආහාරයේ සුවද, ගිලෙන කෙළ, ඇතිවෙන සිත, දැනෙන රස අනිත්‍ය බවම සිතන්න. දායක පින්වතුන් පුරා කරන ප්‍රමාණය, සුළුක බව, විවිධත්වය ඔබ ඔබේ කර නොගන්න. පරිහෝජනයේ දී ඔබ තිතරම ඔබේ සීමාව තුළ නවතින්න. කුසෙන් අඩක් ආහාරද, කොටසක්

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

අපි යන්නේ....මොන පාරේ

මෙ සමඟ සම්බුද්ධ ගාසනය තුළ පැවිදිවන සැවාම පැවිද්ද ලබන්නේ මේ ජීවිතය තුළම නිවන් අවබෝධ කරගැනීමේ අරමුණින්ම නොවේ. එසේ ව්‍යවද පැවිදි භාවයට පත්වන සැවාම මෙලොවදී ලොවිතරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නිසා සැනැසෙනවා. ලෝකයාගේ ලොකික, ආධ්‍යාත්මික දියුණුව උදෙසා ක්‍රියාකාර තමනුත් සතුවුව අනුනුත් සතුවු කිරීම හොඳ දෙයක්. එහි වරදක් නැහැ. නමුත් අපි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකර වදාල ධර්ම විනය, පැවිදි ජීවිතයට ගලපා නොගැනීම පැවිද්දේ සැබැ අර්ථය නොවේ. එහෙත් මෙවැනි වකවානුවක කුමන අරමුණින් පැවිදි ව්‍යවද, අවම වශයෙන් සිලයවත් ආරක්ෂා කරගෙන ජීවත්වීම අගය කොට සැලකිය යුතුය. මේ ජීවිතය තුළදීම නිවීම අරමුණු කරගෙන පැවිදිව අරණුයයේ කුටි හදන්න, පාරවල් හදන්න, ගල්වැටි බදින්න වගේ ආරණු සංවර්ධන වැඩිය යොමුවීම අභාෂයයකි. ගිහි ජීවිතයේදී ගෙවල්, අකුදරුවන්, යූතින්, වගකීම් අතහැරලා යමෙක් පැවිදිවෙන්නේ අතිතයේ කළ දෙය තැවත කිරීමට නොවේ. අතිතයේ නොකළ දෙයක් කිරීමටය.

ගිහි කාලයේ බාස් උන්නැහේ පැවිදි වෙලා ආරණුයයේ බාස් වැඩි කරනවා. ලේඛක මහතා පැවිදිවෙලා පොත් ලියනවා. අරක්කුමියා පැවිදිවෙලා දාන ගාලාවේ දානය හදනවා..... මෙය නොවිය යුතු දෙයක්. අපි සිතන්නට අවශ්‍යයි අපි පැවිදි වුනේ කෙලෙස්වලින් ගරා වැටුණු සිත, නිකෙලෙස් භාවයෙන් සංවර්ධනය කිරීමටය කියලා. පවුල, බනය, සමාජ තත්ත්වය අපි ගිහි ජීවිතයේ ගොඩනැගු කෙලෙස් කන්දයි. එම බර එකිනෙක බිම තබා ආරණු සංවර්ධන බර කරට ගන්නේ නම් එයද කෙලෙස් කන්දක්මය. අපි කළ යුත්තේ කැහි ගැණීය දී, සොටු ගැහැණිය ගැනීම නොවේ. ඒ දෙදෙනාම අවබෝධයෙන් අතහැරීමය. එසේ නොකළහාත් කැහි සහ සොටුවලින් ඔබ සංසාරික පිනස් රෝගියකු කරනු ඇතේ.

මහ ගිහි කාලයේදී යූතින්ට, බැරිද දරුවන්ට, ඉඩමට, රකියාවට, ව්‍යාපාරයට ඇලීමක් ඇති කර ගන්තාද එය අතහැර ආරණු සංවර්ධනයට, දායක පිරිසට, ගෝලයන්ට ඇලෙන්නේ නම්, එවා කෙරෙහි ජන්ද රාගයක් ඇති කර ගන්නේ නම් ඔබ තුළ අවබෝධත්මක අතහැරීමක් සිදුව නොමැත. ගිහි කෙලෙස් කන්ද අතහැර, පැවිදි කෙලෙස් කන්ද අල්ලාගැනීම පමණකි සිදුව ඇත්තේ. නිරතුරුවම ගරාවැවෙන

ලෝකය ඔබ ‘මගේ’ කර ගැනීමට පෙළඹීන්නේ සිත කෙලස්වලින්, කාමවිෂ්ණුදයන්ගෙන් ගරාවැටී ඇති නිසාය. සිත ද්‍රූප තැහැ, සිත අවබෝධ කර ගැනීමට. ඒ ද්‍රූපහාවය ඔබට ලැබෙන්නේ ප්‍රඟාව තුළින්. ප්‍රඟාව ලබන්නට නම් ඔබ තුළ සමාධිය සකස් වෙන්න අවශ්‍යයි. සමාධිය තුළින් සකස්වන විද්‍රේශනාව ඔබව මෙහෙයවන්නේ ගොඩනැගීමට නොව කඩා දුම්මටය. ඇලීමට ගැනීමට නොව එහි නිස්සරණයටය. ගිහි ජීවිතය පුරා අප සිදුකළේ ගොඩනැගීමය. කඩා දුම්ම සිදුවිය යුත්තේ අවබෝධය තුළින්ය. අනවබෝධය නිසා කාම ලෝක, රැඹි අරැඹි ලෝක දක්වා මහා ගොඩනැගීලි ඔබ ගොඩනාගාගන ඇත. මේ ගොඩනාගාගත් සූන්දර ගොඩනැගීලිවලට ගොඩවීමට තෘප්තාවේ ඉනිමං දිගේ නගින විට පය පැකිලනොත් සතර අපායේ මහා දුක් ගොඩකට ඇදගෙන වැටී මහා විනාශයකට පත්වීමටද පුළුවන. මේ අවදානම හඳුනා ගැනීමට ඔබ ද්‍රූප විය යුතුය.

සැපයේදී සතුවුවීමත්, දුකේදී කදුළ සැලීමත්, උලේස්සාවේදී මධ්‍යස්ථාවීමත් හැර ඉහත තුන් ආකාරයේ වේදනාවේ අනිත්‍යහාවය දැකීමට අපාභාසන්වීම නිසා සසර මෙතෙක් පැමිණි ගමනේදී ඔබ දුක සහ සැප හේතුවෙන් ඇසෙන් හෙඳු කදුළ මහා සාගරයේ ජලයට වැඩියැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. මේ ආශ්වරයමත් මොඩාත ඔබ අතපසු කරගත හොත්, අනාගතයේ හෙළන්නට වන කදුළ ප්‍රමාණය එයට වඩා වැඩිවනු ඇත. මහා සාගරයේ ජලයට වඩා වැඩි ජලකදාක් අතිතයේ මධ්‍ය දැසින් ගලාහියේ එක එක කදුළ බිඳුව බැඟින්මය. මේ සැම කදුළ බිඳුවක්ම නෙතු අගට ඉනුවේ රැපයක් ස්පර්ශය නිසා හටගත් වේදනාව නිසාමය. අනිත්‍ය වූ රැපයත්, ස්පර්ශයත්, වේදනාවත්, විජාණයත් නිසා කදුළ සාගරයක් ඇසෙන් හෙඳු අපි මූලාශ්‍ර සත්වයෝමය. ගිහිගෙදර යන රැපයට ඇති තෘප්තාව අතහැර, අරණ්‍යය යන රැපය කෙරෙහි තෘප්තාවෙන් බැඳීමද වැඩි වෙනසක් ගෙනදෙන ක්‍රියාවක් නොවේ. මේවා මාරයාගේ දාම් සෙල්ලමිය.

‘ඁාසනය රකින්න, ආරණ්‍ය දියුණුකරන්න’ මේවා මාරයාගේ ලුස්සන, රසවත්, අයිසිං තැවරැ කේක් ගෙඩිය. ඔබ ද්‍රූප විය යුත්තේ අයිසිං තවරා ඇත්තේ කේක් ගෙඩියකට නොව, ලෝදිය හැඳියකට බව අවබෝධ කරගැනීමටය. සංසාරය පුරාවට සම්බුද්ධ ඁාසනවල පන්සල, ආරණ්‍යවල අපි පූජා කළ කුටිවල

මහරහතන් වහන්සේලා ලක්ෂ ගණනින් වැඩසිටින්නට ඇත. සුනිතලා, සෝජාකලා, පවාවාරා වැනි අන්ත අසරණ අධියක සිටි පැමිණ උතුම් අර්හත්වය අවබෝධ කරගත් උතුමන් උත්තමාවියන්ද වැඩසිටින්නට ඇත. එහෙත් අපි කවමත් කුරී, ආරණ්‍ය හදුමින් සිටින්නෙමු.

මය ගබාලින් ගබාල බැඳෙන්නේ ආරණ්‍ය සංවර්ධන නොව, දුකය. නිවේමේ මග යනු ගබාලින් ගබාල ගලවා ඉවත්කිරීමය. මේ දුක අපි ආදර්ශයෙන් රේළත පරම්පරාවන්ටද උරුම කර දෙන්නෙමු. දායක හිහි පින්වතුන්ටද එම කඩයේම දිගේලි කරමු. සැප සෙවීම සඳහා ඔබ ගොඩනගන මතෙන් ලෝකයේ ගොඩනැගිලි දිනෙන් දින ගබාලින් ගබාල බැඳෙන්නේ නම් බැඳෙන ගබාලක් පාසා දුකද, ඔබ ගලවා ඉවත්කරන ගබාලක් පාසා ධර්මාවබෝධයේ සැපයද ඔබ තුළ ඇතිවනු ඇත. අවිද්‍යාවේ තරමටම ඔබ ඉදිකරන හව ගොඩනැගිලි විශාල වුවද රුපයේ ස්වභාවය අනිත්‍ය නිසා රුපය ඇසුරුකොට සකස්වන පංච උපාදානස්කන්ධයේ ස්වභාවයද අනිත්‍ය නිසාත්, තෙක්ෂණ මාන්නය දිවියීය තැමැති ගබාලින් බැඳෙන එම බව ගොඩනැගිලි කවදා හෝ දිනක තමා යට කර ගෙනම කඩාවැවෙන බව ඔබ දුනගත යුතුව ඇත.

පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය හාවයට පත්වන වේගය යමිසේ ප්‍රවේශකාරීද එම වේගයෙන්ම තෙක්ෂණ මාන්නය දිවියීය තැමැති ගබාලින් බැඳෙන එම හව ගොඩනැගිලි ඔබව ඉහළ කාම ලෝකවලට ඔසවා තබයි. නමුත් එසේම, එම වේගයෙන්ම ඔබව සතර අපාය තැමැති දුක් ආගාධය දක්වාද එම හව ගොඩනැගිලි බිඳවැවෙනු ඇත. යම් සත්වයෙක් සතර අපායේ දුක් විදිනවානම් ඒ තමා විසින්ම ගොඩනැගු හව ගොඩනැගිල්ල කඩා වැට් ඊටම යට්ටීම නිසා දුක් විදින අයෙක්මය.

ଆරණ්‍යවාසී පින්වත් සැම මෙලෙස සිත්තන්නේ නම් මැනවි. වනය තිබෙන්නේ එම් 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 හවයේදී එම වනයේම, ආරණ්‍යයේම රැක් දෙවියෙක්, ආරණ්‍ය ආරණ්‍යක දෙවියෙක්, බහිරවයෙක් ලෙස උපත ලැබේමට පූජාවන. ඒ ඔබ කැමතිවූ දෙය නිසා එය සතුවින් හාරගත යුතුය. නමුත් ප්‍රශ්නය වන්නේ වර්තමානයේ

ප්‍රාථමික දෙවියකු වීමට, ආරක්ෂක බහිරවයකු, දොරටුපාලයකු වීමට අවශ්‍ය උපාදානයන් කැමැත්තෙන් සකස් කර ගන්නා ඇම් අතිතයේ මූල්‍ය දිව්‍ය තෙලයන්ටම අධිපති සක්දෙවි රුම්න් ලෙස අතන්ත අප්‍රමාණ දිව්‍ය සැප විදි අය වීමය. අතිතයේ එවන් අසිරියක් අත්විදි ඔබ, සැපයක් අත්විදි ඔබ, වර්තමානයේ ප්‍රාථමික රුක් දෙවියෙක්, ආරක්ෂක දෙවියෙක් වීමට කැමැතිවෙනවා නම් එය අති උතුම් මනුෂ්‍ය සිතකින් ඇති කරගන්නා ප්‍රාථමික උත්සාහයකි. බලාපොරොත්තුවකි. මේ ප්‍රාථමික උත්සාහය සාර්ථක වුවහොත් එම ආරණ්‍යයේම, පන්සලේල්ම කිරී වෘක්ෂයක්, ධාතු මන්දිරයක්, බුදු මැදුරක් මගේ කරගෙන අනුන් කරන පින්කම් දෙස බලා සතුටු වෙමින්, අනුන් කරන, තමන් අකමැති දේවල් දැක ද්‍රව්‍ය කරමින්ද සිටිය හැකිය. තමන්ට අවම වශයෙන් සතර අපායන් එතෙරවීමට ලැබුණු අවස්ථාව මගහැර අනුන්ගේ පිනෙන් යැපෙන්නට, සතුටු වෙන්නට වනයක්, ආරණ්‍යයක්, ගසක් උපාදානය කරගැනීම අභාග්‍යයකි.

ਆරණ්‍යයක්, ගුන්‍යාගාරයක් තුළට තිවන් මග වඩින්නෙක් යා යුත්තේ පරිසරයේ ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට නොවේ. එසේ කිරීමෙන් ඔබ ධර්මය අවබෝධ කිරීම මග භැර, ධර්මයේ කොටස්කරුවෙක් වනවා ඇති. ගිහි ජ්විතය දුක බව දැක, එය අතහැර පැවිදි ජ්විතයද දුකක් කරගැනීම අභාග්‍යයකි. දුක සකස්වන්නේ රුපය කෙරෙහි ඇති ජන්ද රාගය තිසාම බව ලොවිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති. පින්වන් ඔබ පොරවන කඩ දහසේ විවරයට ඇති ජන්ද රාගයෙන් මිදී එය අතහැර පාංශුකුල විවරය කෙරෙහි ජන්ද රාගය ඇතිකර ගතහොත් එම තියාවන් දෙකම එකම කාසියේ දෙපැත්ත වගේය. ඇත්තේ සලකුණු, මෝස්තරයේ වෙනස පමණි. සැබුවින්ම ලෝකය යනු මෝස්තරයකි. එම මෝස්තරය සිතුවම් කරන්නේ ජන්ද රාගයෙන් තෙත්වූ ඔබගේ ඇතිවෙමින් නැතිවෙන සිතය. මේ මෝස්තරකරුවා වරෙක මිනිස් රුපයක්ද, වරෙක දිව්‍ය රුපයක්ද, තවත් විවෙක මේත, තිරිසන්, අසුර, තිරි සත්ව රුපයක්ද ඇදි. තෘණ්ඩාව, මාන්නය, දිවිධිය නැමැති තින්ත බඳුන් තුනේ ඇතිම, ගැටීම, උපේක්ෂාව නැමැති තින්ත තිබෙන තුරාවට මොස්තරකරුවා විතු සිතුවම් කරයි. එහයින් ගිහිගෙදර නැමැති රුපය කෙරෙහි ඇති ජන්ද රාගයෙන් මිදී, වෙනත් රුපයක් කෙරෙහි ජන්ද රාගයෙන් බැඳීම මෝස්තරයේ හැඩිය, වර්ණය වෙනස්කර ගැනීමක් පමණක්මය.

අසතීපයකට බෙහෙත් ගැනීමට රෝහලට ගිය රෝගියා කළ යුත්තේ රෝගයට බෙහෙත් ගැනීමයි. ඔහු එය ප්‍රසෙකකා රෝගින්ට උපස්ථාන කිරීමට යන්නේ නම්, රෝහලේ අප්‍රත්වැබියා, නඩත්තු සහ අලංකරණය පිණිස වෙහෙසීමට යන්නේ නම් ඔහුගේ රෝගය විසින් ඔහුව බිලගනු ඇතේ. එහි අවාසනාව වනුයේ රෝහලත්, වෛද්‍යවරයාත්, මාශයිත් තුනම තිබියදී ඔහු රෝගයෙන් මියයැමයි.

එහෙයින් අප උත්සාහ කළ යුත්තේ මිනිස්, ප්‍රේත, තිරිසන්, දුවකගේ බැඳුම් බෝලයක් වන් ගරහාඡ කුටියකට නැවත ගාල්වීම තොවේ. ඒ කසල ගොඩඩා නැවත ගාල් තොවීමට වගබලා ගැනීමයි. ඒත් ඔබ පතනුයේ ගරහාඡ කුටියක් නම් නැවත ඔබට එය ලැබෙනු ඇතේ. රතුම රතුපාට ගරහාඡ කුටියේ වකවුවේ නලියන කළල රුපයේ මෝස්තර නිරමාණකරුවාද, හේතු එල ධර්මයන්ට අනුව ඔබම වනු ඇතේ. ඔබ විසින්ම සතුවූ වූ දෙය වනු ඇතේ. එහෙයින් පින්වත් ඔබ පැවිදී ජ්විතයේ සැඳැ අරමුණු නිරතුරුවම මෙනෙහි කිරීම, ඔබ විසින් ඔබ කෙරෙහිම ඇතිකර ගන්නා කළුණාණ මිතු භාවයකි. ඔබ ඔබටම කළුණාණ මිතුයෙක් වූ කළේහි, නිරතුරුවම ඔබට ඉහළින් සිට, යමෙක් විසින් සතිය සිහිය ඇති කර දෙනු ඇතේ. එය ධර්ම විනය කෙරෙහි ඇති ගොරවය නිසාම ඔබ තුළින්ම ඇතිවන්නකි. මෙවැනි ස්වභාවයක් යටතේ ඔබ තුළ අකුසලයට, අවිනයට, අධර්මයට බිය ගෙනදෙන හිරිමිතප් දෙක ඇතිවනු ඇතේ. නිරතුරුවම වැඩෙනු ඇතේ. මෙය නිවන් මාර්ගයේ ඔබේ ආරක්ෂාව උදෙසා ඔබට ලැබෙන තොඳම සහතිකයකි. ආරක්ෂකයෙකි. යමෙක් තුළ අකුසලය කෙරෙහි, හිරිමිතප් දෙක හින නම්, එය ඔබගේ අන්තරාය පිණිසම හේතුවේ. එවැනි අය ධර්ම විනය ගලපන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පැනවීම්වලට අදාළව තොවේ. තමාගේ නිදහසට, කැමැත්තට අදාළවය. මේ මතෙන් භාවය ඔබ තුළ වර්ධනය වන්නේ ලාභ සත්කාරවලට ඇලීම හේතුවෙන්ය. එහිදී ප්‍රමුඛස්ථානය ලැබෙන්නේ ලොවිතරා බුද්ධ සම්ඳුන්ට තොව, පින්වත් දායක මහතාවය. පින්වත් දායක මහතා යනු ව්‍යාපාර රකියා කරමින්, බිරිඳ දැරුවන්, ගේ දොර ඉඩකඩම් පාලනය කරමින් ජ්වන්වන සමාජයේ ප්‍රහු හෝ එසේ තොවන අයයකි. එම පින්වතුන්ගේත් එකම අරමුණ හැකි තාත් පින්කම් කරගැනීමය. ඒ සඳහා ආරණ්‍ය සංවර්ධනයටත් මුදල් යොමුකිරීමය. එම පින්වතුන්ගේ ගිහි ජ්විතයේ කාර්ය බහුලත්වය නිසාත්, මෙහි බර පැටවෙන්නේ හිකුෂන් වහන්සේලාටය. මේ හේතුවෙන් ස්වාමීන් වහන්සේලාට

සිදුවන්නේ වැලි, ගබාල්, සිමෙන්ති සහ බාසුන්නැහේලා සෙවීමටය. ඉහත පළිබේය අවබෝධයන් හඳුනාගෙන තම හිසුන්වය ගතකිරීම සැබැවින්ම ප්‍රසිංශනීයය. එහෙත් ප්‍රමාදනාවයට පත්වීම නිසා යමෙක් එම දායක පිරිස් කැමති මාරුගයේ ගමන්කළ හොත්, අපි යන්නේ කොයි පාරේද කියන ප්‍රශ්නාර්ථය, අප තුළ අති කර ගත යුතුව ඇත. නිවන් මග වඩනා පින්වත් මුදල ගමන් කිරීමට මාරුග දෙකක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට නොමැත. එකම මාරුගය ආර්ය අශ්වාංගික මාරුගය පමණි. ගෞරවතීය පැවැදි දිවියේ බොහෝම කැමැත්තෙන්, තාජ්තියෙන් යුතුව අපි යන ගමනේදී මග නොමග ගැන තීරතුරුවම අවධානය යොමුකිරීම අත්‍යවශ්‍යය. මන්ද හිරි ඔත්තේ දෙක යනු ලෝකයේ දුර්ලභම ධර්මතාවයන් වන නිසාය.

අඟෝග කදුල එග සිත නැවතුනි නම්.....

නිවන් මග වඩා හිසුවකට ගෙපිලිවෙලින් පිබු සිගාවැඩීම, තම නිවන් මග ගක්තිමත් කරගැනීමට උපකාරවන්නකි. පිශේචපාත වඩින විට හිසුවට ගමක එක ගෙදරක සිට තව ගෙදරකට ඇත්තේ නොපෙනෙන දුරකි. ගෙවල්වල නිවැසියන් ගොවිතැන් කටයුතුවලය. දුප්පත්කම, ගුද්ධාව, ශිලාවාරකම, දන් දීමේ කැමැත්ත ඔවුන් තුළ ඇත.

දිනක් පිශේචපාතය සඳහා ගොවී ගෙදරක් ඉදිරිපිට වැඩ සිටින විට, කාන්තාවක් පැමිණියාය. ඇය තරුණය. කුඩා දරුවෙක්ද ඇය පසුපස දුව ආවේය. ඇය එක් දරු මවක් විය හැකිය. ඇය දේශීත රැගෙන පැමිණියේ සිති බේත්තලයකි. එයද අඩක් හිස්ව තිබිණි. ඇය සිති හැඳි දෙකක් පාතුයට පූජා කළාය. එකපාරටම ඇය ඉකි ගසා හැඳුවාය. 'හාමුදුරුවතේ, මේ දරුවගේ කාන්තා හම්බ කරන සේසතම බොන්න වියදම් කරනවා. ගෙදර මොක්ත්ම නැහැ පූජා කරන්න' බොහෝ බැගැපත් ස්වරයෙන් කියු ඇය ඉකි ගැසිය. ඇයට පින් අනුමෝදන් කර හිසුන් වහන්සේ ඉවතට වැඩීම කළහ.

කාන්තාවකගේ කදුල්, ඉකිබිඳුම, විරහ වේදනාව, පුරුෂයාගේ නොසලකා හැරීම, එක්දරු මවක් ඉල්ලන කරුණාව, මේ සියල්ල මාරයා ඔබට දෙන ආහාරය. එක්දරු මවක් ලෙස ඔබ ඉදිරියේ හඩා වැටුණේ මාරයාමය. ඔබට සිතුනොත් 'අනේ පවි. ඇයට ආහාර නැති තිසා දරුවාට තිරිත් නැහැ. පාතුයෙන් යමක් දරුවාට දෙන්න ඕනෑම....'

මේ ආකාරයෙන් ඔබ ඇගෝග දුකට අනුකම්පා කරන්න ගියෙන්, 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 හඩන ඇය සංසාරය පුරාවට මත්‍යාෂ්‍ය, දේව, ප්‍රේත, තිරිසන් දුවක් ලෙස ඉපිද හඩිමින්ද, විරහවෙන්ද, පුරුෂයාගේ නොසලකා හැරීමෙන්ද හඩාවැටී මේ බුද්ධේය්ථජා කාලයේදීත් කදුලම උරුම කරගත් මිනිස් දුවක්

බවයි. ඇය සොයන්නේ අනුකම්පාවයි. කරුණාවයි. ඔබ සොයන්නේ නිවිමයි. අනුකම්පාව, කරුණාව ඉල්ලීම යනු යමක් එකතු කර ගැනීමයි. නිවන් මග වැඩිම යනු අතහැරිමයි. ඔබ ඇයගේ කදුල, දුක අතහැරිය යුතුය. කදුල, ඉකිනිදුමේ ස්වභාවය ලෙසත්, දරුවා මචකගේ ස්වභාවය ලෙසත් ඔබ දැකිය යුතුය.

සියලු දෙය අතහැර, ගිහිගෙදරින් ඉවත්ව යමෙක් නිවන් මග වැඩිමට පැවේදී වෙන්නේ ලෝකයට අනුකම්පා කරන්න නොවේ. අනුත්ගේ දුක නිවිමට නොවේ. තමා තුළ දුක නිවා ගැනීමටය. මේ ගමන ඔබ යන විට මෙත්තිය, කරුණාව, අනුකම්පාවද අත්හැරිය යුතු අවස්ථා පැමිණෙනවාය. ලෝකයට මෙත්තිය කරුණාව දක්වමින් ඔබට මේ ජ්විතය තුළ නිවන් අවබෝධය ලැබීමට නොහැකිය. ඔබ තවම ලෝකය තුළ මැරෙන, ලෙඩවන, වයසට යන අසරණභාවයෙන් මිදි නොමැත. මූලින් ඔබ මේ අසරණභාවයෙන් මිදෙන්න. සසර සැප තියෙනවාය කියන මූලාව පසුපස දුවන, තව පාරමී මදිය කියලා විශ්වාස කරන, රැවී ලෝක ප්‍රාර්ථනා කරන පින්වතුන්ට තම් තව තව මෙත්තිය, කරුණාව වැනි ගුණධරම වැඩිය යුතුය. ඒ පිළිබඳ කිසිදු තර්කයක් නොමැත. හැකි උපරිමයෙන් එම ගුණධරමයන් වැඩිය යුතුය. බලන්න, සත්වයා මාරයාගේ සිත රිදවන්න කොතරම් අකමැතිද කියලා. එයාගේ තුරුලම පතනවා. මාරයාගේ තුරුල තමයි භවය. මාරයාගේ තුරුලේ උණුසුම තං මරා සතුව වෙමින්, ඉකි ගසා හඩමින් කල්ප සියක් කොට් ගණනක් අන්විදුපු ඔබ අදත් මාරයා අත දිගු කොට පෙන්වන සසරට ලොල් වෙනවා. මෙත්ති බුදු සම්ඳුන්ගේ ගාසනය තෙක් නිවිම කල දමනවා. තවත් කල්ප ගණනාවක්, ආත්ම දිස දහස් ගණනක් මැරි මැරි ඉහිදෙමින් යම හෙයකින් මනුෂ්‍යකුව ඔබ මෙත්ති බුදු සම්ඳුන්ගේ ගාසනය ඇතිවූ කළ ඉපදානහාත්, එදාටද අද වගේම මාරයා ඔබට ර්ලගට බුදු වන බුදු සම්ඳුන්ගේ ගාසනය ඇගිල්ල දිගුකොට පෙන්වාවි. ඔබ එයත් පිළිගනිවි. ඒ ආකාරයෙන් සම්මා සම්බුද්ධ ගාසන ලක්ෂ ගණනාවක් පසුකොට මාරයා ඔබව රගෙනවිත් තිබෙන්නේ. ඒ නිසාම මාරයාගේ උණුසුම ඔබ විසින් ඔබේ ගරිරයේ උණුසුම කරගෙන සංසාරයක් පුරාවට දුක් සාගරයක් උරුමකරගත්තා. එවැනි දුකක් දුන් මාරයාගෙන් නිදහස් වීමට තම් ඔබ කිසිවක් ජ්විතයට එකතු කර ගත යුතු නැත. ඔබ කළ යිත්තේ සියල්ල අත හැරීමයි. බලන්න ඔබ එකතු කිරීම කියන අමාරුදේ කරමින් අත හැරීම කියන ලෙහෙසි දෙය මග හරිනවා. එකතු කිරීම

යනු මාරයාගේ ධර්මයයි. අතහැරීම යනු ලොවිතුරා ධර්මයයි. ඔබ මාර ප්‍රතෙක් වෙන්නාද කැමති? බුදු ප්‍රතෙක් වෙන්නාද කැමති?

ඔබ කරන්නේ එකතු කිරීම, රස් කිරීම, ගොඩ ගසා ගැනීම නම් ඔබද මාර ප්‍රතුයෙක්මය. මරණීන් පසු පාථ්‍රීජන ගිහි පැවිදි පින්වතුන් පාංශ කුලයේදී තරගයට දේශන පවත්වා, බැනර ඔසවා ඔබට නිවත් දක්වනු ඇත. පාථ්‍රීජන ගිහි පැවිදි පින්වතුන්ගේ අසූලී මල් මාලා පළද්‍රවාගෙන ඔබට සිදුවන්නේ තව උපතක් කර යුම්ටය. එය සතර අපාය වීමටද හැකිය. දිව්‍ය, මනුෂ්‍ය ලෝක වීමටද හැකිය. එහෙත් ඒ සියල්ලේම ඇත්තේ දුකමය.

පිණ්ඩාතය වැඩිම, නිවත් මග වැඩිමට අවශ්‍ය කළමනා සොයා යන ගමනක් කර ගැනීමට ඔබ දැක් විය යුතුය. ඔබ සොයා යන්නේ ආහාර පමණක් නම් මාරයා ඔබට ආකිර්වාද කරනු ඇත. මන්ද ඔබ ආහාර සොයා යන්නේ මාරයාගේ පැවැත්ම පිණීස බැවිති. දානය ප්‍රජා කළ දායකයාට මෙත්තී කිරීමට අප කාටත් හැකිය. ඔබ කළ යුත්තේ සැවාම කරන දෙය නොවේ. අන් අයට කළ නොහැකි දෙයයි. හැමෝටම කළ නොහැක්කේ නොදුන් කෙනාට මෙත්තිය කිරීමයි. පිණ්ඩාත ගමනේදී ඔබ දැක් වුවාත් මෙත්තී සාමාධියට පත්වීමට ඔබට හැකිය. යමෙක් ආහාර පමණක් සොයා පිණ්ඩාතය වැඩිනවා නම් ඔහු තුළ ඉතිරි වන්නේ කුසගින්න නොව, හව ගින්නය. හව ගින්න නිවා ගතහොත් සියලු ගිණී නිවී යනු ඇත. මෙතෙක් අප කර ඇත්තේ ගින්නට පිදුරු දමාගැනීමය. පිදුරු සපයන්නේ මාරයා වුවද ගින්නෙන් දුවෙන්නේ ඔබය. ගින්නේ ස්වභාවය ඇවිලීමය. පිදුරුවල ස්වභාවය ඇවිලීමට උපකාරී විමය. මාරයාගේ ස්වභාවය මේ දෙක එකතු කිරීමය. ඔබේ ස්වභාවය විය යුත්තේ හව ගින්නට කෙලෙස් පිදුරු නොදාමා, මාරයාට නොපෙනෙන්නට ගින්න නිවාදුම්මය.

දුක් දෙන මිතුරා

ලෝකය කියන්නේ දුකක්. ලෝකය දුකක් බවට පත්වන්නේ ලෝකයේ තිබෙන සියල්ල අනිතා බවට පත්වන නිසා. අනිතා වූ ලෝකය නිත්‍යභාවයෙන් ගැනීම නිසා ඔබ දුක් විදිනවා. මේ මොහොතේ ඔබ නිදිමරාගෙන, දහ්විය මුරුරු දමාගෙන වෙහෙසෙන්නේ, දන්දෙන්නේ, පින්කම් සිදුකරන්නේ, විවිධත්වය සෞයා යන්නේ එය දුකෙකන් අත් මිදිමටයි. දුක බවට අයිති දෙයක් නොවෙයි. දුක අයිති ලෝකයට. ලෝකයට අයිති දුක ඔබ ඔබේ අයිතියට අරගෙන. ඔබ මේ මුළු විශ්ව බාතුවේම අස්සක් මුල්ලක් නැරම සෙවුවද පයිවි, ආපේ, තේජේ, වායේ බාතු කොටස් වලින් සැදුන, නිරතුරුව වෙනස්වන රුපයක් මිසක් වෙන දෙයක් හමුවන්නේ නැහැ. මම, අපි, ඔබ..... මෙහෙම කෙනෙක් කොතැනකදිවත් හමුවන්නේ නැහැ. මෙතෙක් ඔබ 'මම, අපි, ඔබ' කියා කෙනෙක් මුණුගැසී ආශ්‍රාය කර ඇත්තම් ඒ හැමදෙනාම නිරතුරුවම ලෙබට, වයසට, මරණයට පත්වී, එහෙම නැතිනම් පත්වෙන පිරිසක්. ඔබේ සියා, ආච්චි, ලොකු තාත්තා, ලොකු අම්මා, අම්මා, තාත්තා මැරිලා යනකොට පුතා, දුව, මුණුබුරා, මිණිබිරි ලොකු මහන් වෙනවා.

කුමක් සඳහාද?

කවදාහරි දවසක ආච්චිලා සියලා වීම සඳහා.

මය වකුය වටේ අපි දිව යනවා. අපට ගැලවීල්ලක් නැහැ. වකුය කියන්නේ ලෝකයයි. ලෝකය තුළ සත්වයා දුවනවා. මෙය වකුයක් නිසා ඉන් පිටවෙන්න කාටවත්ම බැහැ. ඔබට මේ ලෝකයෙන් ගැලවෙන්න අවශ්‍ය නම් වකුයම නිවාදමන්න ඕනෑ. මේ වකුය තුළ දුවන කොට අපට ලෝකය සූන්දර බව ජේනවා. සත්තකින්ම ලෝකයේ සූන්දර බවක් තිබෙනවා. එය ඔබට පෙනෙනවා, ස්ථරීය කරනවා, විදිනවා.

රාත්‍රී අහස දෙස බලන්න එහි රුම් වළල්ලක් සහිතව පායන පුරසද, නැතිනම් වැනි අහසේ පායන පාට පාට දේදුන්න. සති අන්තයක, කතරගම අනුරාධපුර පූජා ණුම් මතකයට ගන්න. තරු පහේ හෝටලයක, සමාජ ගාලාවක රාත්‍රීයේ තිබෙන අසිරිය....

මිල මේවායේ මොනතරම් ආස්ථාදයක් අත්විදිනවාද. ඔබ මේ සූන්දරත්වය කියලා දකින්නේ අනිත්‍යයි. මොකද මේ හැමදෙයක්ම මොහොතින් මොහොත වෙනස්වන නිසා. මේ මොහොතේ පවතින ස්වභාවය, රළුග මොහොතේ වෙනස්වන නිසා ඇතිවන විවිධත්වය තමයි ඔබට මේ සූන්දරත්වය ඇති කරන්නේ. මේ රුප අනිත්‍ය හාවයට පත්නොවී නිත්‍යභාවයේ පවතිනවා නම් ඔබට ඒවායේ විවිධත්වයක් පෙනෙනන්නේ තැ.

මේ විවිධත්වය, වමත්කාරය ඔබට දැනෙන්නේ රුපය අනිත්‍යභාවයට පත්වන නිසාමයි.

රුපය අනිත්‍ය හාවයට පත්වන වේගයෙන්ම සිත ද අනිත්‍ය හාවයට පත්වනවා. මන්ද, සිතක් සකස් වෙන්නේ රුප දෙකක් එස්සය වීම නිසා. අභ්‍යන්තර- බාහිර රුප දෙකක් එස්සවීම නිසා සකස් වන සිතද අනිත්‍ය වීම හේතුවෙන් ඔබ සූන්දරත්වයට රටෙනවා. එහි නිත්‍ය ස්වභාවයක් දකිනවා. අභ්‍යන්තර රුපය අම්මා නම් බාහිර රුපය තමයි තාත්තා. මේ දෙදෙනාගේ එස්සයෙන් උපදින දරුවා තමයි සිත. අම්මා තාත්තා වගේම දරුවා තුළ ඇත්තේද වේගයක් පමණක්මයි. අම්මා තාත්තා මැරුණහම අපි බිරිද දී දරුවන් මගේ කරගන්නවා වගේ සිතත් අනිත්‍ය හාවයට පත්වන විට තව තව සිත් පරම්පරාවක් සකස් කර ගන්නවා. සිත් සකස් කිරීමට හේතුවන අභ්‍යන්තර ආයතන 6 හරියට කරමාන්ත ගාලා 6 ක් වගේ. 24 පැයේම ක්‍රියාත්මකයි. බාහිර රුප මේ කරමාන්ත ගාලාවට යොමුවූ සැනින් නිෂ්පාදනය සූදානම්. ලෝකයේ වේගවත්ම නිෂ්පාදන ධාරිතාවය මෙම ආයතන 6 සතුයි. බාහිරින් ප්‍රවාහනය කරන අමුදව්‍ය වන බාහිර රුප, ආයතන 6 න් එකකට ලැබුණ සැනින් නිෂ්පාදනය (නිමි හාන්චිය) සූදානම්. ඒ නිමි හාන්චිය තමයි සිත. ප්‍රශ්නවත් තොරව ඔබට මේ ගැන සිතන්නටවත් බැරි කරමට සංකීරණ ක්‍රියාවලියක් මෙය. ලෝකයේ සංකීරණ බව ඇතිවෙලා තියෙන්නේ සිත් සකස් වීමේ වේගවත් ක්‍රියාවලිය නිසාය. තණ්හාවේ ප්‍රමාණය අනුව මේ කරමාන්තගාලාවේ ඉල්පුමට සැපයුම ස්ථීරව සපයනවා. නිෂ්පාදනය වැඩි වන්න වැඩි වන්න සංකීරණ බව වැඩිවනවා. මේ සංකීරණ බවට 'හෙළික දියුණුව' කියලාද කියනවා. ස්වභාවිකත්වය විනාශකාට කොන්ක්‍රිට් වනාන්තර ඉදිවන්නේ, ශිලාවාරකම විනාශකර අශිලාවාරකම බිජිවන්න්ත්, මැදිහත්බව පරාජය කර තරගකාරීබව ඇතිවන්න්ත් , අධ්‍යාත්මික වට්නාකම්

අහිබවා හොතික වටිනාකම් පැතිරෙන්නේත් අතිතය භාවයට පත්වන සිත්වල සංකීරණ බව තිසාමයි. අවිද්‍යාව තිසා ඇතිවන මේ සංකීරණභාවයට ඔබ දාසයකු වනවා. ඔබව දාස භාවයේ වහල් භාවයේ යොදවන්නේ තණ්ඩාව විසින්. අවිද්‍යාවේ තණ්ඩාවේ හැඩතල, ස්වරූපය, වර්ණය, රසය, ගුණය සකස් වන සිත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය තුළ මනාව පිහිටුවා තිබෙනවා. අම්මා තාත්තාගේ රුව ගුණ දරුවාට තිබෙනවා වගේ, අවිද්‍යාවේ හැඩතල ලෝකයාගේ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළ හොඳින් විද්‍යාමාන වෙනවා. අවිද්‍යාව, තණ්ඩාව ඔබව මුලාකරන මහා මගේයින් දෙදෙනෙක් වගේ. ඔබ මේ ගමන ඉදිරියට යන්න යන්න ඔබට නම්මු නාම දෙනවා. පොහොසතා, කෝරීපතියා, මුදලාලි, පාලකයා, නායකයා, සහාපති.....

සමාජයේ විවිධ ස්ථරවල ඉහත කොටස් ඉන්නවා. ගමේ කබේ හිමිකරු 'මුදලාලි'. පිටකොටුවේ තොගකබේ හිමිකරුත් 'මුදලාලි'. පන්ති හේදයකින් තොරව අවිද්‍යාව විසින් නම්මු නාම දෙනවා. අම්මෙල්....හරිම ගාමනීරයි, ආචම්බරයි, ග්‍රේෂ්‍යයි. පිළිගැනීම ඉහළයි. 'මගේ මහත්තය ලොක්කෙක්, විධායකයෙක්, මගේ මහත්තයට පැක්ටරියක් තිබෙනවා. මගේ මහත්යා ඇමරිකාවේ' හරිම උපාරුවට අපි කියනවා. මෙහෙම කියනකොට ඔබට නොතේරුනාට ඔබේ කට දෙකොනින් තණ්ඩාව, මමත්වය බේරෙනවා. එය කුණුකෙළටත් වඩා අප්‍රසන්නයි. ප්‍රයුව වඩා කෙනෙකුට මෙය හරිම අප්‍රසන්න සිද්ධියක් වෙන්න පුළුවන්. තමා ඉලක්ක කරන සැප සැම මොහොතකම අතිතය වෙනවා. අහිමි වෙනවා. හිලිහෙන අහිමිවන වේගයෙන්ම ඔබ නැවත නැවත අයිතිකරගන්න උපතුම යොදනවා. සිත ඔබට නානාප්‍රකාර උපදෙස් දෙනවා. හරියට මුදලට වහල්වෙවිටි නීති උපදේශකයෙක් වගේ. සිත ද්න්නවා කෙසෙල් මලත්, නෙලම් මලත් මලක්ය කියලා ම්ප්‍රුකරන්න. සිතට පුළුවන් අවුරුදු හැටක් පැන්න ආවිචි කෙනෙක් තරුණීයක් ලෙස පෙන්වන්න. සිතට පුළුවන් පිරිමියෙක් ගැහැණියක් කරලා පෙන්වන්න. මේවාට විශේෂයු දැනුම සිතට තිබෙනවා. අවිද්‍යා වියුහන් පන්තියේ කල්ප සියක් කෝරී ගණනක සිට තණ්ඩාවේ විෂය භදාරපු ඉව, ඇතිවෙමින් නැතිවෙන සිත් සමග ගළාගෙන යනවා.

ඔබ මැඩියෙක් ගැන සිතන්න. එම සතා ජලයේද, මබේද, ගොඩ්බමද නිවසේද, ජ්වත්වන්නේ 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 දැනේවී, වැටහේවී. මොහු වපලයෙක්, දෙපිට කාට්ටුවෙක් පෙරේතයෙක්, උම්මත්තකයෙක්, වගේම විටෙක සිල්වතෙක්, ගුණවතෙක්....

මෙ දෙඩිඩි වර්යාව ඔබට දර්ශනය වේවී. මෙවැනි දෙඩිඩි මිතුරෙක් ඔබට හමුවුව හොත් ඔබ ඔහුගෙන් ඇත් වෙනවා. පරිස්සම්වනවා නේද?

අන්න ඒ වගේ සිතේ දෙඩිඩි ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන අධ්‍යයනය කරන්න. අනවශ්‍ය බරක් නොගෙන පුදෙකලාවේ මේ අධ්‍යයනය කරන්න. එවිට ඔබට ජීවිතේ වෙනසක් දැනේවී. ඔබ යමක් හඳුනා ගන්නා බව, සෝයා ගන්න බව ඔබට දැනේවී. ඔබේ ජීවිතේ සංකීරණ බව දුරස් වේවී. ඔබට තිබෙන්නේ නැවත නැවත සිතේ අතිත්‍ය බව දැකීම පමණක්මය.

අත්වල් බඟහෙන පිහිනිය නොහැක

සමහර දදමාපියන් ඉන්නවා, ඒ අය දු දරුවන්ගේ වගකීම්වලින් තිදහස් වෙලා කුසල් දහම් වඩුම් මිතින් ජ්වන් වෙනවා. ඒ අය නිවන ගැනත් කථා කරනවා. දිව්‍ය බුහුම ලෝක ගැනත් බලාපොරොත්තු තබා සිටිනවා. මේ අය මොන පින්කම කරන්නෙත්, ද්‍රව්‍ය ගතකරන්නෙත් දෙදෙනාට දෙදෙනා ගොඩාක් ලෙන්ගතු බැඳීමකින්.

සිදුහත් කුමාරයා ධර්මය සොයාගෙන ගියේ යෙශ්දරාට අතහැර දමාය. ඇය පමණක් නොව, රාජුලයන්ද අතහැර දමාය. මේ අය ගැන බැඳීමෙන් නිවීමක් හෝ බුහුම ලෝකයක් ගැන සිතිය නොහැකිය. යෙශ්දරාවන්ටද නිවීම අවබෝධකාට ගන්නට සිදුහත් කුමරුන්ද, රාජුලයන්ද අත් හැරිය යුතු විය. එකට බැඳීමකින් නිවීම අවබෝධ කරගත නොහැක. සහකරුවන් සමග නිවීම උදෙසා යා නොහැක. ඇය හෝ ඔහුද, ඔබ අත හැරිය යුතුය. අත් හැරිය විට, ඔබේ මග තිරවුල්ය. ඔබේ තනියට පාචවට ඔබ ලග සිටින්නේ ඔහු හෝ ඇය පමණක් වුවද, ඒ කෙනා යනු ලෝකයමය. මූල ලෝකයටම ඔබට තබා බඳින වරපටයි.

ඔබ ද්‍රුෂ්‍ය නම්, ඔබේ තනියට ඔබ ලගම සිටින කෙනා ඔබෙන් අතහැර ඔබ ධර්මය අවබෝධ කරගෙන, අවම වගයෙන් සතර අපායෙන් මිදුන සත්වයෙක් බවට හෝ පත්වී, ඇයට හෝ ඔහුට පිහිටවෙන්න....

නිවන් මග ඔබට තරණය කළ හැකිකේ ඔබ සරල, පහසු, සැහැල්ලු වන තරමය. 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 තිරතුරුව සිතුවද නිවන් මගට ඇය හෝ ඔහු මහා කථගල් පර්වතයකි. අතිනාත අල්ලාගෙන දෙදෙනා ආදර්ශමත් යුවලක් ලෙස කුසල් මගේ සතුවින් ගමන් කළද, කවදාහරි ද්‍රව්‍යක දැස පියවෙන මොහොත්, ඒ අත අත හැරීමට ඔබට නොහැකි වුවහොත් එය මහා අවාසනාවක් වනු ඇත.

පිරින් පොත

ගිහි පැවිදී කාභට වුවද, තමන්ගේ ජ්විතය ආරක්ෂා කර ගැනීමට, අපල උපදුව, ලෙඩ රෝග අමුණුපා දේශවලින් මිදිමට පිරින් ගැන විශාල විශ්වාසයක් තිබෙනවා. ඒ විශ්වාසය තිවැරදිය. ප්‍රතිඵලදායකය.

නමුත් පිරිතේ සැබැඳ ගක්තිය, සැබැඳ ප්‍රතිඵලය තිබෙන්නේ සජ්ජ්‍රායනය හෝ ගුවණය කිරීම තුළ නොවේ. වර්තමාන සමාජය තුළ පිරිතේ යෙදීම ඉහත කරුණු දෙකට සීමා වන බවක් පෙනෙන්නට තිබේ. පිරිතේ අර්ථය ජ්විතය තුළින් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පුරුෂ, පුරුදේද, දැනුම සමාජයෙන් ඇත්තේවමින් ඇත. පිරිතේ සැබැඳ ගක්තිය ඇත්තේ එහි අර්ථය, ජ්විතය තුළින් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන්ය. අයක් හිස්සුවගෙන් ඇසුවා ‘අයි ඔබ වහන්සේ පිරිත් කටපාඩමෙන් නොදැන්නේ, පිරිත් පොතක් භාවිත නොකරන්නේ’ කියලා. හිස්සුව දුන්න පිළිතුර තමා ‘මත හිස්සුවගේ සිත, කය වචනය ක්‍රියාත්මක වන ස්වරූපය දකින්න. ඒ ඔබ දකින්නේ පිරුවානා පොත්වහන්සේය’ කියලා. පිරිත් කටපාඩම් නොකළාට, අනුනට දේශනා කරන්නට නොගියාට, පිරිතේ සැබැඳ භරය ජ්විතයට එකතුකරගෙන සිරිනවා පිරිත් පොතක් වගේම. ඔබත් දක්ෂවත්ත් ජ්විතය පිරිත් පොතක් කරගන්න. එවිට ඔබ පූජනීය වේවි.

රුවුල සහ කණ්ඩාඩිය

ගොතම සම්බුද්ධ ගාසනය ඇතිවෙලා, අතිතයේ දිඹදිව තලයේ තරුණ, මධ්‍යම, වැඩිහිටි වයස්වල බලකාර, නිලකාර, සාමාන්‍ය, දුග් දුප්පත් පවුල්වල දරුවන් පැවිදී හාවයට පත්වී ගාසන තලය ඒකාලෝක කළේ ගාසනය තුළ කිසිදු විනයක් පනවා නොතිබේය.

වසර 20 ක් පුරාවට අනන්ත අප්‍රමාණ පිරිසක් නිවී සැනසුනේ විනය පැනවීමකින් තොරවය. ඒ උත්වහන්සේලා තුළ සිහිය, සතිය, නිවීම කෙරෙහි ඇති විරෝධ නිසාය. එහෙත් පසු කාලීනව බිජ්‍යා සතිය, සිහිය දුරවල හිසුන් වහන්සේලා නිසා විනය පැනවීමට ලොවිතරා බුදුරජාණන් වහන්සේට සිදුවිය.

විනය පැනවූයේ සතියෙන්, සිහියෙන් තොරව තම අරමුණ, ප්‍රතිපදාව අමතකුව ස්වාමින් වහන්සේලාට සතිය, සිහිය ඇතිකිරීමටය. ඒ තුළින් අනාගත ගාසන පැවැත්ම උදෙසාය. සමාධිය, ප්‍රයුව තබා අවම වශයෙන් සිලය තුළවත් හික්මේමට අසමත්ව හිසුන් නිසා විනය පැනවීමට සිදුවූ බව විනය කාරණා විමර්ශනය කිරීමේදී වැටහේ. එහෙයින් විනය කුවරු උදෙසාද යන්න පැහැදිලිය. එහෙත් ඔබ තුළ නිවීම උදෙසා අවංකභාවය, විරෝධ අධිෂ්ථානය ඇතිනම් මුල් වසර විස්ස තුළදී ගාසනයේ හිසුන් වහන්සේලා හික්මෙන් යමසේද එලෙස හික්මේමට වර්තමානයේදී හිසුවට කිසිදු බාධාවක් නොමැත. නිවීමේ සැබැඳු මග ඇත්තේ තමාට තමා නීති පනවා ගැනීමකින් තොරව ස්වභාවිකව සිත, කය, වචනය හික්මවා ගැනීම තුළය. සිහිය සතිය පවත්වා ගනිමින් සැබැඳු මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුළ ඔබ හික්මෙන්නේ නම් ගාසනය ආරම්භවී මුල් වසර විස්ස තුළදී මෙන් ඔබටද සැබැඳු බුදුමග යන බුදු ප්‍රතේක් විය හැක. ඔබ විනය ගැන ගැටෙමින් ජ්වත්වන්නේ නම් එයට හේතුව ඔබේ සිලය ගක්තිමත් භාවයක් නැතැයි ඔබ තුළ ඇති සැකය නිසාය. ඔබ විනය දැඩි ලෙස රකිත්තේ යැයි විනයට ඇලෙමින් ජ්වත්වන්නේ නම් එයද කෙලෙස් ධර්මයකි. මෙහිදී මාන්නය ඇතිවීම ස්වභාවිකය. නිරතුරුවම තමා තුළින් වරදක් සිදු වුනාය යන සිතිවිල්ලද, තමා නිවැරදි වුනාය යන සිතිවිල්ලද යන දෙකම් තුළ ඇත්තේ ඇලීම සහ ගැටීය. මෙය නිවන් මග අතරම් කරන සියුම් ස්ථානයකි. සිලයෙන් ගක්තිමත්ව සමාධිය ඇති කර ගනිමින් අනිතා වශයෙන් සියලුල දකිමින් ඔබ ප්‍රයුව

වබව ගන්න. එවිට ඔබට ඉක්ම ඔබ තුළින්ම විනය රැකෙලි. සිලයෙන් පිරිගෙතින් විනයේ සරණ තොයන්න. නැවත නැවත වැරදි කරමින් තිවැරදි විම ගාසනය රකිමේ ප්‍රතිපදාව විය හැකිය. එහෙත් එය සැබැඳූ තිවන් මග තොවේ. මොනයම් හෝ ආකාරයකින් සම්මා සම්බුද්ධ ගාසනය රකිම අති ග්‍රේෂ්‍ය පුණු කර්මයකි. ඒ ගැන තර්කයක් තොමැත. නිවන් මගේ හික්මෙන්නාට ඔහු අවංක නම් සතිය, සිහිය තුළින් විනය ස්වභාවිකව ඇතිවෙනවා මිස එය ආයාසයක් ගෙන ඇති කර ගන්නක් තොවේ.

විනය, සතිය, සිහිය යනු තුන් නිවුන් දරුවන් සේය. සතිය සිහිය ඔබ ලග තිබෙන්නේ නම් ඒ ඔබ ලග තිබෙන්නේ විනයයි. සතිය සිහිය ඔබෙන් ගිලිහි ගිය විට විනයද ඔබෙන් ගිලිහි යනු ඇතු. ඔබට භෞද උදාහරණයක් කියන්නම්. හිකුෂුවකට හිසකෙස් සහ රුවුල වෙන් වශයෙන් බැං විනයට පටහැනි නැහැ. සති දෙකකට මාසයකට වරක් හිසකෙස් බානවා. දින දෙක තුනකට වරක් රුවුල බානවා. නමුත් ඔය විනය, පොතපත අතහැරපු එක හිකුෂුවක් ඉන්නවා. උන්වහන්සේ හිස රුවුල සතියකට වරක් එකටමයි බාන්නේ. වෙන් වශයෙන් බාන්නේ නැහැ. සතියක් රුවුල වවාගෙන ඉන්න එක කෙනෙකට ප්‍රශ්නයක්. නමුත් අදාළ හිකුෂුවට එය ප්‍රශ්නයක් තොවේ. මන්ද උන්වහන්සේ හික්මෙන්නේ ගාසනයේ විනය පැනවීමට පෙර තිබූ ගාසන වර්යාවේ තිසා. එම හිකුෂුත් වහන්සේ දූච්ච තියනවා මගේ අමා මැණි සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ජ්වමානව සිරියදී කිසිම ද්වසක හිස රුවුල වෙන් වශයෙන් දින දෙකකදී තොකැපු බව. මෙන්න මේ ප්‍රතිපදාවේ තමයි සැබැඳූ තිවන් මග වඩන්නා හික්මිය යුත්තේ. ඔබේ රුවුල ඔබට ප්‍රශ්නයක් වන්නේ ඔබ කණ්ඩායිකින් මුහුණ බලනවා නම් පමණයි. ඔබ කණ්ඩායි අත හරින්න. එවිට රුවුලත් ඔබට අතහැරේවී. විනයකින් තොරවම ඔබත් හික්මෙවි. මේ සියල්ලටම සතිය සහ සිහිය මෙන්ම අවංක බවද අවශ්‍යමයි.

පොඩි හාමුදුරුවන්ට ස්ථාවර අනාගතයක් !

ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන් වහන්සේ තමක් ගාසනයේ දරුවෙකු පැවිදී කළවිට ඒ සාමණේර පොඩි හාමුදුරුවන්ට, සාමණේර ලියාපදිංචිය ලබාදෙන්නත් කළින් ලබා දෙන්නේ ඉතිරි කිරීමේ බැංකු පොතක්.

මෙම ක්‍රියාව දැන් පූගක් ජනප්‍රියයි. නායක ස්වාමීන් වහන්සේත්, පොඩි හාමුදුරුවෝත්, දායක පිරිසත්, දෙම්විපියනුත් පොඩි හාමුදුරුවන්ගේ ඉතිරි කිරීමේ බැංකු පොත ගැන හරිම සතුවුයි. පොඩි හාමුදුරුවන්ට පිරිකරට ලැබෙන ලිපුම් 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, හවයට ඉතිරි කිරීම සඳහා සිවුරු හැර යනවා.

පුංචි හාමුදුරුවෝ වැරදි නැහැ.

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

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

ගේරතර සස්සේ
නවන් එක් සහියෙක
බොගාතේ අභිජු
සංසාර සතුන් හට
නොඅභෙලන්න කියාදුන්
නොගැවෙන්න සිහිය දුන්
අතහරන සතිය දුන්
නිද්‍යානගේම පුන්
සග මැණික ඩිබම විය

කරගන්න මහ කුසල්
බෙදා ලොවටම දහම
ඩිබේ ඇවබෝධයෙන්
සභාසිය මතු කැඳුක්
එමතු නොව දෙවියෝද
එයින් තුවු වතු දැනීම්

සාරපුත් පරපුරේ
අපේ කාලේ උපන්
මහකුප් මහතෙරගේ
එමග යන බුද්‍ය පුතුන්
එක්කෝ මරණයය
නොමැතිනම් නිවනමය
කියා කළ සිහ නාද
නව කොහොන් අසන්නද

ඩිබේ දම් ගැලපුමට
නොතින් පැසකුම් එතැයි
කිසු කළ මා ඔබට
පුතේ මේ මග නොවෙයි
බුදරජ් දහමමය
නිහතමානිව කිවු
ඒ වදන් රාවදෙසි

කොහො ඩො වන පෙනක
මේ මොනාතේ වයඹ සිටින
අපේ පිහිටම උපන්
හිමියන් ඩිබේ ගුණෙන්
දතිමු පිහි බුද්‍ය රජ්න්

ඒ අමා මැණියන්
සහස් දෙකකුන් අඩික්
ගෙවී වස් ගතවෙනත්
වදුස් ඔබ වැනි පුතුන්
ලෝ සතට සෙනෙහසින්

ISBN 978-955-1118-06-8



මුද්‍යාය: සේලාජරි මින්ටි කොළඹපුද්‍ය සෙනෙටර්

මිල රු.90/-