



මේ ලිපිය ලියූ ස්වාමීන් වහන්සේ මේ වන විට කොහි වැඩ සිටිනවාදැයි මම නොදනිමි. එහෙත් උන්වහන්සේ මේ පිං බිමේ කුමක් හෝ ගැඹුරු වන ගැබක අලි, කොටි, වළසුන් මැද ඒක විහාරීව දහම් සුව විඳිමින් සිටිනැයි මම විශ්වාස කරමි. මේ සෝර කටුක සංසාරයේ බිය දැක, මේ ආත්මයේදීම සසර දුකින් එතෙරවීම අදිටත් කරගනිමින් සෘජුව නිවන් මගෙහි ගමන් කළ උන්වහන්සේ ලබා ඇති මගඵල ගැන කියන්නට තරම් මම සමතෙක් නොවෙමි. එහෙත් උන්වහන්සේ වැඩිය යුතු බවුත් වඩන උතුමකු බව කියන්නට මම නොපැකිලෙමි. තම අවබෝධය මෙන්ම අත්දැකීම්ද උන්වහන්සේ සතු වූ කුඩා පොත් හතරක සංස්කරණය නොකළ සටහන් ලෙසින් මා අතට පත් කළ උන්වහන්සේ තෙපෙනී ගියහ. එහෙත් ඒ සටහන් කෙතරම් දර්ශනිකද? ගැඹුරුද? ආශ්වර්යමන්ද?

මහරහතුන් වැඩ මග සිසිසි

නිවන් මගට පිළිපත් ගිහි පැවිදි උභය පාර්ශ්වයන්ට මෙය අගනා සුඡාවක් වනු ඇතැයි මගේ පුහුදුන් සිත කියයි. මේ සියල්ල ඔබ වෙත ඉදිරිපත් වුවද ඒවා ලියූ උන්වහන්සේගේ නාමය හෙළි නොකරන සේ කරන ලද අයැදුමක්ද විය. කර්තෘ අඥන වුවද මේ සියල්ල ඔබ හැමගේ යහපතට හේතුවනු නිසැකය. එනිසාම මා ලද ඒ අනිශ්චිත අගනා දහම්පඬුර ලිපි මාලාවක් ලෙස ඔබ අතට පත් කිරීමට මට ඉඩ දුන මැනවි!

(මා හට අහම්බයෙන් මුණගැසුණු, වනවාසී ස්වාමීන්වහන්සේ තමන්, මා වෙත ලබාදුන්, තම වනවාසී හික්කු ප්‍රතිපදාව තුළ ලද අත්දැකීම් සටහන් කළ පොත් කිහිපයක් ඇසුරින් මේ ලිපි මාලාව ඔබට ඉදිරිපත් කරමි).

ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ

මේ ජෝර, කටුක, භයානක සංසාරයේ හිය දෑක, මේ ආත්මභාවයේම සසර දුකින්
එතෙර වීමට අධිෂ්ඨාන කරමින්, වීර්ය වඩමින්,
තිවත් මග පුරන, 'දකුණ',
ගිහි පැවිදි උතුමන්ට පමණක් මේ අභිංසක ව්‍යයාමය
උපකාරයක්ම වේවා!
ගක්තියක්ම වේවා!
මාර්ගයක්ම වේවා!

තම තමන්ට වැටහෙන ප්‍රමාණයට තම තමන්ගේ ජීවිත වලට ගලපාගනින්නවා!

අර්ථ හෝ ව්‍යාකරණ වැරදි ඇතොත් ඔබ නොකළ වරදකට ඔබ නොගැටේවා!

අනුතටද අනුකම්පා කෙරේවා!

වැරදි තැනොත් නිවැරදි දෙය නිවැරදි ලෙස දකිවා!

මෙහි සටහන් හැම අර්ථයක් තුළින්ම ඔබ සැමට යහපතක් වේවා!

තමා තමාටම පිහිටකොට ගනින්නවා..

යැයි උන්වහන්සේ ඒ පොත් පෙළ ඇරඹුමේ ලියා ඇත්තාහ.

1 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 කිඵටක් නොමැත. රහතන් වහන්සේ වර්තමානය තුළ සිටිමින් එම සුදු පිරුවටයේ චිත්‍ර අඳී. ඒවා ඒ මොහොතේම මැකී යයි. නැවත අඳීයි. 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 ඝන භාවයක්, ගොරෝසු භාවයක්, ඇලීමක්, ගැටීමක්, උපේක්ෂාවක් නොමැත. ඒවා ත්‍රිවුණු තීන්තය. එහෙයින් උත්වහන්සේගේ ඇතිවෙමින් තැනිවෙන සිත නමැති පිරුවටය සැමවිටම නොකිලිටියි. කොතැනකදීවත් සන්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොදකින ඒ සිත නිරතුරුව අනිත්‍යය දැක මැකී යන රූපම අඳීයි. එහෙයින් උත්වහන්සේලාගේ ජීවිත සැහැල්ලුය. සරලය. පැහැදිලිය. විවෘතය. එය නිදහසේ ප්‍රතිබිම්බයයි. ගිහි පැවිදි නිවන් මග 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 අසිති කොටගත් සියලු ලෞකික සම්පත් අසිත් කොට දමාය. ඔබ එසේ සියල්ල අසිත්කොට දමා පැමිණෙන්නේ ඇයි? අසිත්කොට පැමිණේ සියල්ල අනහැරීම සඳහාය. හොඳින් සිතන්න. අසිත් කිරීමත්, අනහැරීමත් අභසසි පොළොවයි මෙත් පරතරය ඇති දෙයකි. පැවිදි වීමෙන් පසු ඔබ කළ යුත්තේ අසිත් කළ දේවල් අනහැරීමට පුරුදු වීමය. පුරුදු කිරීමය. මොනවද ඔය අසිත්කොට පැමිණේ දේවල්. මාපියන්, ඥාතීන්, ව්‍යාපාර, ඉඩකඩම්, සමාජත්වය, කොටින්ම ඔබ මේ ඉන්ද්‍රියයන් හයට ඇලෙන දේවල් අසිත්කොට දමා පැමිණ ඇත්තේ, ඒ සියල්ල අනහැරීම සඳහා ය. දැන් අරමුණ පැහැදිලිය. එසේ නම් ඔබ සොයා යා යුත්තේ අනහැරීම පුහුණුවීමට සුදුසු රැස්කිරීම නොකරන ස්ථානයකි. මොනවා රැස් නොකරන ස්ථානයක්ද? කෙලෙස් රැස් නොකරන ස්ථානයකි. සුවසේ සිත වැඩෙන ස්ථානයකි. එවැනි ආරණ්‍යයක්, ශුන්‍යාගාරයක් නොමැති නම් නිවන් මග වඩන ගුරුවරයකුගේ ඇසුර ලබා ගනිමින් හුදකෙලා කුටියකට ඔබ යා යුතුය. ආරණ්‍ය තෘෂ්ණාව, ගෝල තෘෂ්ණාව, චිතය තෘෂ්ණාව, දිව්‍ය බ්‍රහ්ම තෘෂ්ණාව, බෝධිසත්ව තෘෂ්ණාව යන තෘෂ්ණාවන්ට කොටුවුණු ස්ථාන මගහරින්න. ඉහත ස්වභාවයන් ශාසනය රැකීමට, සුගතිගාමී නැවත උපතක් ලැබීමට ඔබට උපකාර වනවා වීනා, මේ ආත්ම භාවයේ දී නිවන් දැකීම උදෙසා ඔබට උපකාරී නොවේ. ඉහත ස්වභාවයන් ඔබ ස්පර්ශ කිරීමෙන් නිවන් මග හව මගක් බවට පත්වීමට පුළුවන. රුල්ල හමන දිශාවට ගසාගෙන යෑම, තවමත් ඔබගේ ස්වභාවය වීමට පුළුවන. ඔබ ගිහි ගෙදර හැර ආවේ ජනප්‍රිය රුල්ල සමග ගසාගෙන යෑමට නොව උඩුගබලා පිහිනා යෑමය. ඔබ අදක්ෂ

වුවහොත් සශ්‍රීක සිවිපසය, දෙස් විදෙස් ගිහි පැවිදි සම්බන්ධතා, ගුරු ගෝල බැඳීමිවල 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 පැමිණී කෙනෙක් බව සිතන්න. එහෙත් තමා ගැන අධි තක්සේරුවකට නොඑන්න වගබලාගන්න. සාමණේර ශීලය, උපසම්පද ශීලය, ඉක්මවා ගිය ශීලයක් මේ ශාසනය තුළ තිබෙන බව දකින්න. එම ශීලය තව කෙනකුත් ගෙත් ලැබිය හැකි දෙයක් නොව, තමා විසින්ම ධර්ම විනය දෙක වැඩිමෙන් තමා තමාවම පිහිටකොට ලබාගත යුත්තක් බව සිහි තබා ගන්න. විනය යනු සුවසේ නිවන් මග තරණය කිරීමට ඇති මෙවලමක් මිස, තමාගේ දෑත් දෙපා ස්ව කැමැත්තෙන් බැඳ ගන්නා වරපටක් හෝ තමන්ගේ තිදහස මරා ගන්නා පෝරකයක් නොවේ. ඉහළ අහසට ගුවන් යානයකින් යන ගුවන් හටයෙක් තිරුපදිතව බිමට පතිත වීමට පැරණිටයක් උපයෝගී කරගන්නා සේ, විනය ඔබ සුවසේ නිවන් මග තරණය කිරීමට යොදා ගන්න. ගුවන් හටයා තම දෙපා පොළොවේ ස්පර්ශ වන සැණින් පැරණිටය 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 සිහියයි. ධර්මය යනු ස්වභාවධර්මයයි. ධර්මයේ ස්වභාවය අනිත්‍යයයි. අනිත්‍යය දෙස සතියෙන් සහ සිහියෙන් 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 සිහියෙන් යුතුව මගහරවා ගන්න. විනය ගැන ලියවුණු පොත් සියයක් ඇතොත් ඒ පොත් සියයම එක මත එක තබා, පොත් සියයටම උඩින් "වේතනාහං හික්ඛවේ කම්මත් වදම්" යන බුදු බණ පදය තබන්න. තමුත් ඔබට ඔබව විශ්වාස තැනිතම් ඔබ අදක්ෂ නම්, මාත්තය, උද්ධව්ව භාවය, මාර්ග එල උම්මාදයෙන් පෙළෙන්නේ නම් ගුරුවරයා සහ විනය තුළ හික්මීම 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 සුදුනම්, සැලසුම්වලින් හිස්වන්න. කිසිම ආයාසයක් නොකරන්න. ඉරහඳ, මහපොළොව, සාගරය ආයාසයකින් තොරව ඒවායේ ස්වභාවයෙන් හැසිරෙන්නා සේ ඔබ ඔබේ ස්වභාවය තුළම නිවන් මග වඩන්න. ස්වභාව ධර්මයේම කොටසක් වන්න. ස්වභාව ධර්මයත් ඔබත් අතර පරතරයක් නොතබන්න. බැසයන සඳත්, තැග එන ඉරත් ඔබ ඔබේ සිතිවිලි සමග සසඳන්න. තිදහස සොයා උඩුගං බලා යන සෙබලෙක් වන්න. බුදු ගුණ මෙනෙහි කිරීම නවතා ඔබ පැවිදි වූයේ ඇසිද යන්න තීරතුරුව මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කරනා වාරයක් පාසා ඔබ දකින්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේව බව අත්දැකීමෙන් දකින්න.

නිහතමානිව ඔබේ දුර්වලතා දකින්න. නිහතමානිකම යනු භීතමානය නොවේ. භීතමානිය යනු මෙලොව සිටින ජවසම්පන්නව ඉලක්කය කරා හමායන 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 හමා 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 තිවීම යන බරපතල තීරණය ගැනීමට සමත් වුවහොත් පමණකි. එවිට ඔබ සොයන නිදහස අර්ථවත් කරගත හැකිය.

2 ගිහිවන

පැවිදිව තිවත් මග වැඩිමට බලාපොරොත්තුවන ඔබ ගිහිව සිටින කාලයේදී ගිහිවන සම්පූර්ණ කිරීම පැවිදිව තිවත් මග වැඩිමට පහසුය. ඔබ ගිහිවන සම්පූර්ණ කර නොමැති නම් නිවීමේ අරමුණ සඳහා පැවිදිවීමට ඉක්මන් නොවන්න. ගිහිවනේ නිශ්චය ගමේ පත්සලය. පත්සලේ ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ ස්වභාවයත් විවිධ වුවද ඒවා ඔබට අදාළ නොවන බව සිතන්න. අනිත්‍ය ස්වභාවය නිසා විවිධත්වයක් ඇතිවීම ස්වභාවිකය. අප පුදුම විය යුත්තේ එසේ නොවුණහොත්ය. අනුන්ගේ වැරැදි ඔබ අනහරින්න. ඔබ ඔබේ අරමුණ කරා යන්න. පත්සලේදී හැමෝගේම සේවකයා, දසයා ඔබ වන්න. නිදහසේ ජනතාවට වඳින්න පුදන්න සිල් පිරිසට සිවිපසය සපයන්න ඔබ මැදිහත් වන්න. අනුන්ගේ පැමිණීම දයකත්වය ඔබ නොසොයන්න. ඔබේ අරමුණ උදෙසා වෙහෙසවී සියල්ල කරන්න. හැමගේම සිත් තුළ ඇතිවන කරුණාව මෙහිදී ඔබ ඔබේ ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය ලෝකයට හොරෙන් ශක්තිමත් කරන්න. ඔබ සිදුකරන සෑම ක්‍රියාවකට අනිත්‍යය දකින්න. ඔබ මැදිහත්ව කළ ද එහි මුල් තැන අත් අයට දෙන්න. අත්හැරීම පුරුදු කරන්න. සැවොම සතුටු කර ඒ පිනෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. දයකයන් උදෙසා බෝධිපුජා, පෙරහැර, කඩින පිංකම්, දුනමාන සංවිධානය කොට ඔබ ඒවායේ අනිත්‍ය පමණක් දකිමින් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ශක්තිමත් වන්න. අනුන්ගේ කුස පුරවා ඔබ නිරාහාරව ඉන්න. ඒ බව අත් අයට නොහඟවන්න. වයෝවෘද්ධ ස්වාමීන්වහන්සේලා සිටි නම් උන්වහන්සේලාට උපස්ථාන කර උන්වහන්සේලාගේ ආශීර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. සමාජසේවයට කැපවී අනුත් සතුටුකොට අනුතට සේවයක් කොට ඔවුන්ගේ ආශීර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. ලාභය කීර්තිය ප්‍රධානත්වය නොව, නම ඉලක්කය නිවන් මගය කියා අරමුණ සිහිකරන්න. ලෝකයට කොතෙක් මහත්සිවී වැඩ කළද පොඩ්ඩ වැරදුන විට ලැබෙන්නේ ගල්මුල් දොස් පරොස් බව ඔබ දකින්න. විවේචන, අසන්පුරුෂකම්, නොසලකාහැරීම, 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 මෙතෙහි 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 රෝහලට, පිළිකා රෝහලට ලෙඬුන් බලන මුවාවෙන් යන්න. අසාධ්‍ය රෝගීන් සිටින වාට්ටුවල ඇවිදින්න. ඔබ රෝගීන්ගේ දුක බෙදාගැනීමට නොයන්න. වේදනාවෙන් ලතෝනි දෙමින් ඔබට ඇසෙන හඬ ඔබේම හඬ බව අවබෝධ කරගන්න. පිළිකා රෝහලේ හිසකෙස් ගැලවී ගිය. පියයුරු ඉවත් කළ රෝගී පිංවතුන් ඔබ කමටහන් කරගන්න. හින්දි සිතමාවේ සුරූපීම්

ශිල්පිනියාටද ශිල්පියාටද මෙම ස්වභාවය පොදු බව දකින්න. ඔබේ සිතට තිතර රාග සිත් ඇතිවේ නම් ඔබ කාන්තා රෝහලකට ගැබ්නී වාට්ටුවට ලෙඩුත් බලන වේලාවට යන්න. දරු ප්‍රසූතියට සුදුනම් වූ සහෝදර මව්වරුන්ගේ වේදනාත්මක හැසිරීම් රටා ඒ අයගේ ස්වභාවය මනුෂ්‍යත්වයෙන් සහෝදරත්වයෙන් දකින්න. එය ඔබගේ රාග සිත මරා දමනු ඇත. පාරිභෝගික විසිතුරු ලෝකයේ ඔබ මූලා කරන රස නහර පිතාසන පාරිභෝගික ද්‍රව්‍ය පිරිගත් සුපිරි වෙළෙඳ සංකීර්ණවල සෑම ආහාරයක්ම මේ කය පෝෂණය කිරීම සඳහාය යන්න දකින්න. එහිම රාක්කයක ඇති විසිතුරු දවටනයක බහාලු සනීපාරක්‍ෂක තුවා ඇත්තේ කුමන අපද්‍රව්‍යයක් සඳහා දැයි නුවතින් දකින්න. මලු පුරවා කරන්නය නල්ලුකොට උජාරුවට බඩු ගෙනගියද අප සැවොම පෝෂණය කරන්නේ අපවිත්‍ර ශරීරයක් බව දකින්න. හැමදෙයක්ම කමටහන් කරගැනීමට ඔබ දක්‍ෂවන්න. ඔබ බසයක යනවා නම් ඔබ වාඩිගත් අසුන සුදුසු ඕනෑම අයකු වෙනුවෙන් දීමට මැලී නොවන්න. ඔබ කතරගමට යෑමට කොළඹින් බසයක නැග පානදුරට ලංවෙද්දී, ඔබගේ අසුන් සුදුසු යමෙකුට ලබාදීමට අවශ්‍යවුවහොත් ඔබ එය පරිත්‍යාග කරන්න. තව යෑමට ඇති දුර ගැන නොසිතන්න. ඔබේ සැප අත් අයගේ වුවමනාව උදෙසා කැපකරන්න. අත් අය ඔබට අවඥාවෙන් සිතාසුනිද එය නොතකන්න. සේවය ලැබුණු කෙනාගේ ආශීර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න. ඔබේ නිවන් මග උදෙසා ලෝකයාගෙන් ගත හැකි ශක්තිය ඔබ උපක්‍රමශීලීව නිදහසේ ලබාගන්න. අනුත්ව ආමිසයෙහි යොදවමින් ඔබ ප්‍රතිපත්තිය වඩන්න. ලෝකය මූලාකොට ඔබ ලෝකයෙන් එතෙරවීමට මග හදාගන්න. නිවන් මග සොයායෑම ලෝකයේ ඇති ආත්මාර්ථකාමී ක්‍රියාව බව සිතන්න. සියල්ලන් අත්හැර, සියල්ලන්ම කමටහන් කොටගෙන ඔබ ලෝකයෙන් එතෙර වන්න. ඔබ සුවසේ ලෝකයෙන් එතෙර වීමට දක්‍ෂ වුවහොත්, 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 ඉහලින් ඇති ප්‍රඥාවේ ඇසින් තීරතුරුවම සිත සමග පිළිසඳරේ යෙදෙන්න. ඇතිවෙමින් නැතිවෙන සිත ප්‍රඥාවේ ග්‍රහණයට ගැනීමට සියුම් ලෙස පුහුණු කරන්න. ඔබ තවමත් ගිහි පිංවනෙකි. ඔබේ ඉන්ද්‍රියන් කැමති හැමදෙයක්ම අත්දැකීමෙන් රස විඳ බලා එහි අතිත්‍යය දකින්න. ඔබට ඒ නිදහස තවම ඇත. අත්නොවිඳ, අත්නොදක අතිත්‍යය දකින්නට යෑමෙන් ඔබට ඉදිරියේදී ප්‍රශ්න මතු වීමට හේතුවිය හැකිය. ඔබ වැඩියෙන් ආශා කරන, කැමති දෙයක් වෙනොත්, නැවත නැවත ඒ දෙය රසවිඳ ඒ කැමැත්තෙන් මිඳෙන්න. කැමති දෙය අත්දැකීමින්

අත්විඳිමින්, අවබෝධය ලබමින්, අතින්‍යය දකිමින්, අත්හැරීමට පුරුදුවෙමින් "ගිහිවන" සම්පූර්ණ කොට නිවන් මග වඩන්නට සසුන්කෙතට පියනගන්න.

ගිහි ජීවිතය තුළ ඔබ සිත පමණක් පැවිඳිකරගන්න. ඔබ පුරුදුකරන්න, අවම සම්පත් සමග හුදෙකලාව ගත කරන්න. ඔබ පරීක්ෂාකර බලන්න පාවහන් නොද, 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. ජෛනික්, 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 චීර්යය වඩන අධිෂ්ඨානසහගතව නිවන් මග වැඩීමට හැකි පිටවතුන්ට පමණක් බව හොඳින් සිහියේ තබාගන්න. ශාසනය ආරක්ෂා කරගැනීමට, මනුෂ්‍ය, දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, සුගති ප්‍රාර්ථනා කරන, රට ජාතිය ආගම ආරක්ෂාකිරීමට බලාපොරොත්තුව පැවිදි වන පිටවතුන්ට ඉහත ප්‍රතිපදාව අවශ්‍ය නොවන බව සලකන්න. මන්ද, එම උතුමන් දුකේ සිටීමින් දුකම ප්‍රාර්ථනා කරන, නොදැනුවත්භාවය තිසා ඉහත අරමුණු තුළ සැප ඇතැයි කියනා බලාපොරොත්තුව තබාගෙන සිටින තිසාය. 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 ජීකාන්තය.

3 ඔබ මාරයාව නැතිගන්වන්න...

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

බුදු පුතකු ලෙස මූලින්ම 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 නර්කයක් 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 පුජාවත් පැවැත්වීමටය. ගිහි දයකයෝ මේවාට ඉතා ප්‍රියයි. හික්ෂුත්වහන්සේටද ලැබෙන ලකුණු, ජනප්‍රියභාවය, සැලකිලි ඉහළය. දෙපාර්ශ්වයටම වැඩෙන්නේ ලෞකික කෙලෙස් ධර්මයන්ය. ඒවා සංසාරික සැප පිණිස හේතුවේ. අවසානයේ සියලු දේ අතහැර පැවිදිවූ භාමුදුරුවෝ දයක පිටවුණත් සතුටු කරන රුකඩයකි. මෙහිදී ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි සියල්ල අතහැරීමට. හැබැයි ඔබට වඩා දක්ෂ මාර්ගය වැඩූ කලාණ මිත්‍රයන් ඔබ ආශ්‍රය කළ යුතුය. ඔබ එය මගහරින්න එපා, ඔබ ශක්තිමත් තැනකට එතතුරාවට, තිරතුරුවම ඔබ ඉදිරියේ ලොවිතුරා 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 කියාපී රැස්කරන්න කියලා. මොනවද? දැනුම, ගාථා පිරිත්, සූත්‍ර, අභිධර්ම, බණ... මේ සියල්ල ඔබ අතහරින්න, ඔබ

සැහැල්ලුවන්හ. හැම බරකින්ම තිදහස්වන්න උත්සාහ ගන්න. තිවීම කියන්නේ මෙහෙයුමක්. මේ මෙහෙයුමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ තුන් සිවුරන්, පාත්‍රයන්, 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. මගවැඩු කල්‍යාණ මිත්‍රයකුට කෙටි කමටහන් කිහිපයකින් ඔබව ශක්තිමත් කිරීමට හැකියාව ඇත. මෙහිදී ශීලය යනු ඔබ සාමනේරු, උපසම්පදු, මොන නායක ස්වාමීන්වහන්සේගේ ගෝලයෙක්ද, යන්න නොව, ඔබ නිවැරදි බවට ඔබ තුළ ඇති විශ්වාසය පමණි. ලොව්තුරා 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, කරණීයමෙන්ත සූත්‍රයන්, කන්ද පිරිතන් ඔබ අර්ථ වශයෙන් දැන සිටියොත්, එය හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය. ඉතිරි සියල්ල ඔබ අතහරින්න, අත්හැරීමේ ප්‍රමාණයට ඔබට තිවන් මග වැඩිම පහසුකරගත හැක. අත් සියල්ල ඔබ අතහැරීමට දක්ෂ වූයේ තම පමණක්, ඔබ දැන් තිවන් මෙහෙයුමට සුදුනම්ය. හැබැයි මේ වන විට ඔබ ලඟ පාවිච්චියට මුහුණ බලන කණ්ණාඩියක්, උණුවතුර බෝතලයක්, ශීතලට පොරොවන පෙරෝනයක්, මේ වගේ දේවල් තිබුණොත් ඔබ තවම සුදුනම් නොමැති බවයි පෙනෙන්නේ. මොකද මේ සියල්ල තුළ තිබෙන්නේ "මගේ කයේ සැප" පිළිබඳ චේතනාවයි. සියල්ල අතහරින්න. එතෙක් ඔබ සුදුනම් නොමැත. මුහුණ බලන කණ්ණාඩිය අතහැරීමට බැරි කෙනකුට කය අතහැරීමට කිම විහිච්චකි. අනිවාර්යයෙන්ම ඔබට හැකිය. ඔබ නැවත නැවත බුදු සම්බුදුන් සිතින් මවාගන්න. ඔබේ හදවතට වඩම්මවාගන්න. තිරතුරුව ඔබ උන්වහන්සේගේ සෙවණෙහි සිටින බව දකින්න. ඔබ හිමිදිරියේ පිණිඳිපාතය වඩින විට ඔබ ඉදිරියෙන් බුදු සම්බුදුන් වඩිනා බව දකින්න. සැරියුන්, මුගලන්, ආතන්ද මහෝත්තමයන් වහන්සේලා සිතින් මවාගෙන ඒ උතුමන් සමඟ සිතින් ජීවත්වන්න. උන්වහන්සේලා සමඟ හදවතින් මුමුණන්න. උන්වහන්සේලාගේ ඇවැතුම් පැවැතුම් ඔබේ ජීවිතයට එක්කරගන්න. උන්වහන්සේලා තිවන් අවබෝධ කරගැනීමට ගත් වෙර වීරිය මතසින් දකින්න. වක්බුපාල මහරහතන් වහන්සේගේ උත්සාහය සිතින් මවාගන්න. ඉහත උපක්‍රම භාවිතකොට ඔබ තිවන් මෙහෙයුමට සිත පුරුදු කරගන්න. මාර බැම් එකිනෙක කඩාදමමින්ද, අත්හළයුතු දේවල් අත්හරිමින්ද ඔබ සුදුනම් වන්න. හැබැයි ඔබ ලෝකයා ඉදිරියේ රහතන් වහන්සේ කෙනකු ලෙස හැසිරෙන්න එපා. එවිට ඔබ වැටෙන්නේ මාරයාගේ මල්ලටය. ස්වභාවධර්මයන් ඔබත් දෙකක් නොව එකක් බවට පරිවර්තනය කරගන්න දක්ෂවන්න, ඔබ ඉදිරියේ තිබෙනා රුස්ස ගසත් ඔබේ කයත් සංසන්දනය කොට බලන්න. දෙකම ධාතුන්ගේ විවිධත්වය පමණක් බව දකින්න.

ඔබ තැවතත් හිතන්න, ඔබ තවම මඟ වැඩීමට සුදුනම් වන හිඤ්චක් පමණයි. ඔබ හැකිතාක් විවේකීව සිටින්න. දිනකට මෙව්වර වේලා භාවනා කළ යුතුයි, රාත්‍රී තිදිවරා භාවනා කළ යුතුයි යන සිතීවිලි අනිත්‍ය වශයෙන් දැක අසිත් කරන්න. ඔබ අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකරගන්න. මා ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ, චීර්ය වඩන්නේ මාගේ අවසන් හුස්ම මේ කයෙන් පිටවන මොහොතේ කිසිම ඇලීමක්, බැඳීමක්, ගැටීමක් තැනිව පිටකිරීමට පමණක් බව සිහිකරන්න. මොන හේතුවක් තිසාවත් සෝවාන්, සකාදගාමී, අනාගාමී, අරහත් මාර්ග ඵල ගැන නොසිතන්න. ඒවා කෙළෙස් ධර්මයන් බව සිතන්න. මාර්ගඵල වලට ඇති ආශාව අනහරින්න. ඔබ මාර්ග ඵල තණ්හාවෙන් අනාගාමී වීමට ගියහොත් ඔබේ වටිනා ජීවිතය Zඅනාගත්තාZ බව සිතන්න. විවේකීව සිතන්න. තිදිමනනම් තිදුගන්න. සරළව, පහසුව, තිදහස්ව සිටින්න. ඔබ මේ ආකාරයේ ප්‍රතිපදාවක යෙදෙන බව කිසිවෙකුට නොහඟවන්න. ඉන්ද්‍රියයන් හයට එස්ස වන සෑම රූපයක්ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකිමින්, සිතන්, කයන්, පරිසරයන් සමග නොගැටී සිතන්න. ඔබ නිරතුරුවම සිතන්න, ඔබ මේ සටන් කරන්නේ මාරයා සමඟ බව. ඔබට අවශ්‍ය සෑම වේලාවකම මාරයාව රවට්ටන්න. බිය ගන්වන්න. තැනි ගන්වන්න. ඔබට මූලින් කීවනේ අර්හත් උතුමන් සමඟ මනසින් ජීවත්වන්නටය කියලා. ඒ මාරයාව රවට්ටන්න කරන දේවල්. දැන් ඔබ මාරයාව තැනි ගන්වන්න. ඒ අර්හත් උතුමන්ද අනිත්‍ය බව දකින්න. ඒ උතුමන්ගේ පිරිනියවීම මනසින් දකින්න. එම ධාතුන් වහන්සේලාගෙන් ගොඩනැගුණු ස්ථූපයන් දකින්න. ඒ ද විනාශ වන බව මනසින් දකින්න. දැන් තැවතත් ඔබ මාරයාව රවට්ටන්න. රුවන්වැලි මහාසෑය, කිරිවෙහෙර මහාසෑය, ජයසිරිමා බෝ සමි'ණන්, දන්ත ධාතුන් වහන්සේ සිතින් මවාගෙන සාධුකාර දෙන්න. දැන් තැවත මාරයාව තැනිගන්වන්න. 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. සාරාසබ්‍ය කල්ප ලක්ෂ ගණනාවක සිට ඔබව මූලා කරමින්ද, සතර අපායට, මනුෂ්‍ය, දිව්‍ය ලෝකවලට ගාල් කරමින්ද, ඔබ කෙරෙහි ආධිපත්‍යය පැතිරූ මාරයාට ටික ටික ඊදවන්න.

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 වෙගවත් 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 අතින් වශයෙන් දැක පරාජය කරන්න. ගැටෙන්න එපා. රූපයක් දුටු සැණින් එය අතින් 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. ඉස්ගෙඩියෙක් a ලෙසින් පටන්ගෙන, නව මාසයක් බැලුම් බෝලයක් වැනි මව්කුසේ විඳි අතන්න වේදනා, මර ලකෝති දිගෙන ලෝකයට බිහිවන, මළ මුත්‍රා ගොඩේ දහලන ලදරු වයස.....

ලමා, තරුණ, මධ්‍යම, මහලු වශයෙන් එම රූපය දකින්න. ඔබ දුටු ලස්සන රූපය ඇටසැකිල්ලක් කර දකින්න. එම ඇටසැකිල්ල බඩවැල්, තහර, මස් එල්ලාගෙන සිටින ස්වභාවය දකින්න. ඔහුගේ හෝ ඇයගේ රූපය මතසිත් තිරුවන්කොට සම, මස්, තහර විනිවිද ගොස්, සම නමැති උරයට පුරවා ඇති ජරාගොඩ දකින්න.

ලස්සන නිබුණේ සුරූපී ඇය තුළ හෝ ඔහු තුළ නොව, නමාගේ අවිද්‍යාවෙන් පිරුණු අතින් වන සිත තුළ බව සිහිනුවණින් දකින්න. පංච උපාද්‍යනස්කන්ධය, සජ්න බොජ්ඣංග, පටිච්ච සමුප්පාදය, සතර සතිපට්ඨානය ධර්මතාවන් ගිරවුන් මෙන් කටපාඩම් කරන දේවල් නොව, ඔබ, රූපයේ අතින් බව දකිමින්, ප්‍රඥාවෙන් නිවුර 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, අර්භන් උතුමන් උත්තමාවියන් තරගකොට ජයගත් තරගයකටය. මේ තරගයෙන් රාහුල, සෝපාක, නිග්‍රෝධ වැනි දරුවන්ද ජයගෙන ඇත. පටාචාරා, ඉසිදසි වැනි කාන්තාවන්ද ජයගෙන ඇත. පුහුණුව සාර්ථක නම් ජයග්‍රහණය ස්ථිරය.

ඔබ සරල වන්න. සැහැල්ලු වන්න. නිදහස්ව සිටින්න. අවශ්‍ය වේලාවේදී පැන් පහසු වන්න. පොරවන සිවුර දහඩිය ගඳ නම් සෝදගන්න. කුටිය මිදුල පිරිසිදුව තබාගන්න. අතින් දකිනවා කියා අපිරිසිදුකම ලඟට නොගන්න. අතින් දකිනවා කියා ඔබ අපිරිසිදුකම ලඟට ගත්තේ නම් ඔබ දකින්නේ මුස්පේත්තු අතින්යකි. 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 සිතමාවේ සුරූපීම් නිලියන් වැඳිරියක්, 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, විරියවන්තව ප්‍රතිපදාවේ යෙදී සිටින විට ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබේ හදවතට වඩිවී. මොකද දැන් ඔබේ හදවත හැබෑ බුදුකුටියක් නිසා. උන්වහන්සේ ඔබට කියාදෙනු ඇත. ඊළඟට ගතයුතු මග සංඥ වශයෙන් ඔබට වැටහෙනු ඇත. මෙවිට ඔබ සද්ධන්ත හස්තිරාජයෙකු සේ විරියයෙන් නැඟී සිටිවී. ඇසී දන්නවද? ඔබට ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වශයෙන් වැටහෙනවා ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබ ලඟ වැඩසිටින බව. ඔබට කමටහන් දෙන බව ඔබට වැටහේවි. මෙහිදී ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සහ නිවන් මග යනු දෙකක් නොව එකක් බව ඔබට වැටහේවි. නිවන් මග වඩන්න. බුදු සම්මාණන් දකින්න.

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

4 අන්තිමයා වීම අගනේය...

මේ ආත්මභවයේදීම තවත් අවබෝධ කර ගැනීමේ අධිෂ්ඨානය ජයගැනීමට විරියයෙන් පෙරට යන "භික්ෂුවට" වන යනු කප්පාකකි. වන යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ආරණ්‍යය තෘෂ්ණාවෙන් "ආරණ්‍යය මගේ, මම ආරණ්‍යයේ" යන මමත්වයෙන් කුටි හදන කානු කපන, ගොඩනැගිලි තනන, මල් වචන දෙවල් නොවේ. භික්ෂුව ප්‍රතිපත්ති ගරුක නම් එම කටයුතු ගිහි දයකයන් විසින් සපුරා දෙනු ඇත. එසේ නොවන්නේ නම් භික්ෂුවගේ යුතුකම ලද දෙසින් සතුටු වීම සහ ගිහි පිටවුණු යුතුකම් මහහරින්නේ නම්, එයද කමටහනක්, ලෝක ස්වභාවයක් යැයි ගෙන ලෝකයෙන් මිදී යෑමය. භික්ෂුවට උපරිම මට්ටමක් යැපීමට අවශ්‍ය තුන් සිවුරන් පාත්‍රයන් කුටි පහසුකමක් පමණි. තවත් මගේ සීමාවද මේ අවමය තුළ ගොනු වී පවතී. භවමගේ සීමාව මීට වඩා විශාල වශයෙන් පුළුල්ය.

තමා විසින් කළ යුතු වත් රාශියක් ආරණ්‍යය තුළ ඇත. මිදුල් ඇමදීම, කුටි පිරිසිදු කිරීම, දැන 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 මාත්‍රය වැනි කෙලෙස් දුරු කර ගැනීමටත් වන අනියසිත්ම උපකාර වේ. මාත්‍රය, අභංකාරකම උඩගු බව ඇති කිසිවකුට භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබිය නොහැකිය. එවැනි අය මහ වැඩු කල්‍යාණ 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. මාත්‍රය ඇති තැනැත්තාට මෙය කළ නොහැකිය. මේ සියල්ලටම බෙහෙන වනය.

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. තවත් මහට සිත පිරිසිදු කරගත යුත්තේ මෙසේය. මාරයාගේ ස්වභාවය ඔබට ලකුණු සහ හොඳ නම ලබාදීමට ඔබට පෙළඹවීමය. ඔබ ලකුණු දිය යුත්තේ මාරයාට නොව ඔබගේ තවත් මහටය.

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

නිවන් මගේ හික්මෙන හික්මෙන සෑම විටම නිහතමානිකමේ 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 ගොඵවෙක් නොවේ. අහන දෙයට පිළිතුරු දෙන අයෙක් විය යුතුය. මෙසේ ඔබ හැමෝටම පසුපසින් යෑමට කිසිම පැකිලීමක් දැක්විය යුතු නැත. පසු පසින් යන්නට සෑම විටම ඉදිරියෙන් යන අය දෙස බලා යෑමත් ඉගෙනගත හැකිය. ඉදිරියෙන් යන සියල්ලන්ගේම ගුණ අගුණ, හැසිරීමේ අංග වලනයේ ස්වරූපය, විවිධත්වය නිරීක්ෂණය කළ හැක්කේ පසුපසින් යන්නටය. ඒ අයගේ හොඳ ද, තරකද ඔබ බැහැර කළ යුතුය. සියල්ලන් තුළ ඇත්තේ සතර මහා ධාතූන්ගේ විවිධත්වයක් පමණක් බව දැකිය යුතුය. තමා අත්තිමයා වීමෙන් ලද අවස්ථාවෙන් ඔබ ප්‍රයෝජනය ගන්න. තමා අත්තිමයා 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 දන්නා බව කියන්න ගියොත් ඒ වැඩෙන්නේ මාත්නයමය. ඒ ප්‍රකාශය කරන්නේ මාරයාය. ඔබ කලබල නොවන්න. ඒ හිමිවරු කියන දෙයට නිහතමානිව සවන් දෙන්න. ඔබ මේ සියලු ක්‍රියාකාරකම් ඔබට අසිති 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 නිහතමානිකමයි. නිහතමානිකමේ උපරිමය මමන්වයේ නිවීමයි.

බුලත් කෙල බැඳුණ පඩික්කම, මුත්‍රා කහට බැඳුන වැසිකිලියක, මකුළුදූල් බැඳුන දුන ශාලාවක, නිවීම සඳහා අවශ්‍ය කළමනා ඇති තැන් බව අමතක නොකරන්න. මමන්වයේ නිවීම සැබැවින්ම ඔබට අත්දැකිය හැක්කේ නිහතමානිකමේ උපරිමයට ඔබ පැමිණී කල්හිමය.

5 මාරයාගේ පළඳනාව

තෙත් කලාපීය පරිසරයක වැසි දිනවල කුඩාල්ලන්ගෙන් ගහන ආරක්‍ෂායක පිණිඬපාත ශාලාවට දනය සඳහා වැඩිමට කිලෝමීටර දෙකක පමණ දුරක් තිබිණි. යායුතු මඟ ගල් බොරළු, කඳු බෑවුම්, කුණකටුවා, තෙල් කරවලයා වැනි සර්පයින් සහිත මඟකි. පාවහන් නොපළඳින හිඤ්චකගෙන් පාවහන් පළඳින හිඤ්චක් මෙසේ විමසීය

'ඔබ වහන්සේ පාවහන් නොද වඩිතකොට කකුල් තුවාලවෙන්නේ ගල් ඇඟෙන්තේ නැතිද?'

'ඇත්තෙන්ම නැහැ'

උන්වහන්සේ පිළිතුරු දුන්හ.

'ඒ කොහොමද?' පාවහන් පළඳින හිඤ්ච පෙරළා විමසීය

'මම මෙහි ය කරනවා. මුලින්ම දඟ දිශාවටම. ඊට පස්සේ මේ කැලයේ ගස්, ගල්, මුල්, කටු මේ හැම දෙයටම මෙහි ය කරනවා. මේ පාරේ හමුවන සෑම ගලක්ම, මුලක්ම, කටුවක්ම, අත්තක්ම සුවපත් වේවා කියලා, සුවසේ වැඩේවා කියලා මම මෙහි යෙත් සිතනවා. ඒ හැමදෙයටම මා ගරු කරනවා. එවිට ඔබට දැනෙයි සමහර ගල්, මුල්, කටු කකුලේ වැඳී වේදනා නොදී ඉවතට යනවා'

යෑසි ඒ පාවහන් නොපළඳින හිඤ්ච වහන්සේ ප්‍රතිඋත්තර දුන්හ. සැබැවින්ම මෙය ආශ්වර්ෂයක් නොවේ. ගල්, මුල්, කටුවලට ඔබ මෙහි කරන නිසා ඒවා මතට ඔබ කකුල තබන්නේද හරිම පරිස්සමෙන්. ඒවාට හානියක් වේද කියන අදහසින්. මේ නිසා ඔබේ සිහිය හොඳින් වැඩෙනවා. පාද දෙකත් හොඳින් පරිස්සම් වෙනවා. මේ දුෂ්කර මඟ පාවහන් නොමැතිව වඩිත විටදීත්..... මෙවැනි දුෂ්කර හිඤ්ච වර්ෂාවත් තිවත් මඟට, ඔබගේ ප්‍රතිපදාව ශක්තිමත් වීමට හුඟාක් ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඔබ මෙහිදී උපක්‍රමශීලී විය යුතුය. එසේ නොවුණහොත් මාරයා ඔබේ දෙපාවලට මිරිවැඩි සහලක් පළඳනවාමයි. එවිට ඔබ මගෙන් අසාවි මිරිවැඩි සහලක් පැළඳීම හිඤ්චකට කැපැසි තේද කියලා. ඔව්. සත්තකින්ම කැපයි. මිරිවැඩි සහලක් පැළඳීම හිඤ්චකට කැප බවට විනයෙන් අවසර ලැබුණු දිනයේ පටන් හිඤ්චන්ගේ මිරිවැඩි සහල් පාවිච්චිය වැඩිවිය. එහෙත් අරිහන් උතුමන් අඩුවිය. මන්ද, ගලක් කුලක් කටුවක ඇතෙහ විට, මඩ ගොඩක්, කසල ගොඩක්, රොඩු ගොඩක් පැහැනකොට යටි පතුලට දැනෙන එහි ස්වභාවය, සෙරෙප්පු දමන ඔබට නොදැනෙන නිසාය. සිතිදු යටිපතුල සෙරෙප්පුවේ පහසු ලබද්දී, ඔබ විඳින්නේ සැප තෘෂ්ණාවත්, දෙපා ආරක්‍ෂාකාරී නිසා ගමනේ වේගයත් පමණි. වේගය තුළ ඇත්තේද තණ්හාවයි. ඔබ වේගවත් වන්නේද, වඩා ඉක්මනින් යමක්

ස්පර්ශ කිරීමටය. අසිතිකර ගැනීමටය. තණ්හාව තුළින් ගොඩනැගෙන්නේ බවය මිස අන් කුමක්ද? දරුණු සතුත් ජීවත්වන කැලයක හුදෙකලාව සිටියද, මෙහි ගක්තියෙන් පරිපූර්ණ නම් ඔබට සතුත් මුණතොගැසෙනු ඇත. මෙය ආශ්චර්යයක් නොවේ. හේතුඵල ධර්මයක්ය. හේතුව මෙමතියයි. එහෙත් ඔබ වඩාත් දක්ෂයෙක් වන්නේ සතුත් ඉදිරියට ගොස් ආරක්ෂක ගාථා හෝ මෙමතිය වඩා සතුත් ඉවත්කර ගැනීම නොවේ. මෙහි බලයෙන් සතුත් මගහරවා ගැනීමයි. ඔබ වනයට ආවේ සතුත් ඔබට දමනය වනවාදැයි පරීක්ෂණය කිරීමටවත්, ආරක්ෂක ගාථාවල ගක්තිය බැලීමටවත් නොවේ. මේවා කිරීමේදී ඔබට කෙලෙස් උපදී. ඔබට චිරත්වක්වත් ආරෝපණය වේ. 'මම' අනභැරීමට වනයට පැමිණී ඔබ, 'මම' ගැන 'චිරකථා' තිතර කියනු ඇත. මෙය තිවත් මගට අධිකොටයකි. වර්තමානයේ තිවත්මග ජයගත්තත් හිඟවීමට මේවාද හේතූන්ය. අපි කැලයට යන්නේ ඇත් ගොවිවත් වීමටවත්, තසි තටත්තත් වීමටවත් නොවේ. ලෝකය මත අපව තටවන මාරයා නැටවීමටය. මාරයා ලෝකය තුළ ඔබව චිර වර්තයක් කිරීමට උත්සාහ කළොත් එම මාර සිත් පැරදවීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය. ලෝකය මැද චිරයෙක්, වර්තයක් වීම නොව චිරත්වයත්, වර්තයත්, ලෝකයත් අනභැරීමට පුහුණුවීම ඔබේ කාර්යය විය යුතුය. එසේ නොවූණහොත් කැලයත්, හුදෙකලාවත් ඔබට තවත් නගරයක්ම වනු ඇත. වරද ඇත්තේ කැලයේවත්, හුදෙකලාවේවත්. නගරයේවත් නොව ඔබ තුළමය. ඔබ ඔබව අනභරිත්ත. එවිට ඔබට ඉහත සියල්ල අනභැරෙනු ඇත. සෑම තිවත්මග වඩන්නෙක්ම තමා තමාට මෙමතිය කරගතයුතුව ඇත. එය කළ හැක්කේ මේ ශෝර කටුක භයානක සංසාර දුක දැක තමා සසරින් එතෙරටම වෙර වැඩීමෙන්ය. මෙය තමා තමාට කරගතහැකි උත්තරීතරම මෙමතියයි. තමා සසරින් එතෙර වුවහොත් මේ උත්තරීතර මෙමතිය මුළු ලෝකයටම පැතිරවිය හැකිය. එහෙත් ඔබද අසරණයෙක්මය. ඔබ සසර නැවත මැරෙන, ඉපදෙන, ලෙඩවෙන, වයසට යන ස්වභාවයේ සිටිමින් අනුතට මෙහි කිරීමට යෑම බුද්ධිගෝචර නොවේ. ලෝකයට මෙමතිය කරන්නට යෑම පසෙක තබා, ඔබ මුලින්ම ඔබට මෙමතිය කරගන්න. එය කළහැක්කේ ලෝකය තුළ තමාගේ අසරණභාවය, අනාථභාවය තේරුම්ගැනීමෙන් පමණක්මය.

6 හාල්මැස්සාගෙනුත් කමටහනක්

නියමිත වේලාවට දයක පිරිස දනය දන ගාලාවේ මේසය මත තබා ඇත. එළවළු හතරක්, බතක්, පළතුරු, කැවිලි ඊට අයත්ය. දයකයන් ඉවත්ව ගිය පසු ඔබට මෙහෙම හඬක් ඇසෙනු ඇත.

"සැරට මොකුත් නැහැ. හාල්මැස්සො ටිකක් බඳිමු ද?"

කප්පිය කුටියේ චිතයානුකූලව පාවිච්චිකිරීමට වියළි ආහාර ඇත.

ඔබ සාමනේර නිසාම හාල්මැස්සන් 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 ඔඵව කඩන කඩන හාල්මැස්සා සංසාරයේ ඔබේ මව, පියා, ඥාතියා, දරුවා ව සිටින්නට ඇතැයි සිතන්න. මේ හාල්මැස්සා 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 හාල්මැස්සා සංසාරයේ පැවිදිව ඉන්නට ඇතැයි ද සිතන්න. පැවිදිව සිටියත් නැවත හාල්මැස්සෙක් වූයේ කෙසේද යන්නත්, ඇයිද යන්නත් සිතන්න. මේ හාල්මැස්සා සංසාරයේ තම කුසින් රහනත් වහන්සේලාවද බිහිකොට ඇතැයි සිතන්න ඔබ දක්‍ෂ වන්න. ඔබ ලබන මේ අවබෝධය නිසා, හාල්මැස්සාටද ඔබ හදවතින් පිංදෙන්න. බලන්න ඔබ හාල්මැස්සෙක්ගෙන් ලැබූව කමටහනක ගැඹුර. හොඳයි, ඔබ මට හාල්මැස්සො අතගාන්න බැහැ. මම නිර්මාංශයී කියලා ගැටුණා නම්, ආරණ්‍යය හැර ගියා නම් ඔබට මේ කමටහන ලැබෙනවාද? ඔබ දැන්ම ඉක්මන්වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. හාල්මැස්සා තුළ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවාද කියලා දකින්න. මූලිත්ම 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 අතින්‍ය භාවයට පත්වන ධාතු කොටස් පමණක්ම බව ඔබට මෙලෙස වැටහෙන්නේ නැතිනම් ඔබ ඉවසන්න. ඔබට ප්‍රඥාව වැඩෙන විට මෙම ධර්මනාවය 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 නොවූණහොත් යම් දවසක මෙම හාල්මැස්සාම මිනිසකුට ඉපිද, ඔබ හාල්මැස්සෙකුට ඉපිද ඔබවද මෙපරිද්දෙන් බැඳුමට ගනු ඇත. පෙර බවයක මේ හාල්මැස්සා පැවිදිව කළ ක්‍රියාව වර්තමානයේදී ඔබ නොකරන්න. ඔබ

නිර්මාණයයි උදම් ඇතිමෙන්, ඔහු මාංශයයි පිළිකුල් කිරීමෙන්, දිව ඉල්ලන ඉල්ලන රස දීමෙන් රැස්වෙන්නේ තත්භාවයි. ඔබ කළ යුත්තේ රස ඉල්ලා ඇතිවූ සිත අතින් බව දැකීම පමණක්මය.

7 මාර ප්‍රතිපදාව

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ තිවත් මග වඩන්නා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුළ හික්මිය යුතු යැයි අවධාරණය කළහ. තුන් සිව්‍රත් පාත්‍රයන් පමණක් දරමින් රැක්බමුල, ශුන්‍යගාර, ආරණ්‍යගතව සසර දුකින් එතෙරවීමට අතිතයේ හික්‍ෂුන් කැපවිය. බුදුරජාණන් වහන්සේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස, සසරින් එතෙරවීමට වෙරවඩන හික්‍ෂුවට 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 පිණිඨපාතික හික්‍ෂුවට අවශ්‍ය ඊසරය, සබත් කැටය පවා ගිහි දයකයාගෙන් විනයානුකූලව ලබාගත හැකි ක්‍රමය පැහැදිලිවම ප්‍රතිපදාවේ සඳහන්ව ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්ථ දැක්වන ලද ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ඇත්තේ එතැනයි. හික්‍ෂුව පිණිඨපාතයෙන් ලද දෙසින් සතුටුවීම, යැපීම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි. කප්පිය කුටියේ වියළි ආහාර තබාගෙන තිබෙන ස්ථානයක දනයට මිරිසට, තෙලට, බැඳුමට මොකුත් තැනිතම් හදගැනීම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට අදාළ නොවේ. නමුත් විනයෙන් ඊට පූර්ණ නිදහස ඇත. එම නිදහස උපරිම වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගෙන කටයුතු කිරීමේ වරදක්ද නොමැත.

මම තැවතත් කියමි.

විනය ඇත්තේ අදක්‍ෂයාටය. දක්‍ෂයා ලද දෙසින් සතුටුවෙයි. තිවත් මග වැඩීමට බලාපොරොත්තුවන හික්‍ෂුව ගොඩගසන්නෙක් හෝ රැස්කරන්නෙක් නොව කුසගිහි සැඟීමට පත්වූ කල ඉතිරිය අතහරින්නෙකි. හෙට දවසක් ඔහුට තැන. ඔහු ජීවත්වන්නේ වර්තමානයේය.

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

එහෙත් මෙම මොහොතේදී ඉහත මග වඩන බුදු පුතුන්, මෙම මග වැඩීමට උත්සහ ගන්නා, වීරිය වඩන, සරණක්- මගක් සොයනා බුදු පුතුන් විශාල පිරිසක් මේ දෙරණ මත වැඩසිටින බව අවිවාදයෙන් පිළිගත යුතුව ඇත. උන්වහන්සේලා තමන් වැඩ සිටින කැලයේ යැපෙන්නේ පාංශකුල සිවුරෙන්, පිණිඨපාතයෙන් යැපී ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කරමින් යන Zමාධ්‍යකරුවන්Z නොවේ. උන්වහන්සේලා ඉහත අවමයද පරිහණය කරනුයේ බදුගැනීමට නොව අතහැරීමට නොහැකි නිසාය. තම තිවත් අරමුණ ජයගන්නාතුරු කය ආරක්‍ෂා කරගත යුතු නිසාය. හික්‍ෂුව ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂයෙන් වැලඳිය යුත්තේ දයකයා පුජාකරන ආහාරයයි. එම ආහාර රස ගුණ මදියැයි සිතා, රස තෘෂ්ණාවෙන් තමන් හෝ කැපකරු ලවා, කටට රසට

හදුගත් දෙය ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාකොට වැලඳීම 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, ගැස්ලීප, උණුවතුර බෝතලය වැනි සංඥවලින් මිදිය යුතුය. මේවා ඔබේ රස තෘෂ්ණාව අවධි කරන මාරයෝය. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවත්, කාමසුඛල්ලිකානු මගත් අතරමැදද අන්තයක් ඇත. එය මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව හෝ කාමසුඛල්ලිකානු මග නොවේ. මධ්‍යම සහ කාමසුඛල්ලිකානු දෙකේම එකතුවකි. දෙකේම මුසුවකි. එය හරියටම ඇලීමත් ගැටීමත් මැද තිබෙන උපේක්‍ෂාව මෙනි. උපේක්‍ෂාව තුළ ඇලීමත් ගැටීමත් දෙකම තිබේ. ඉහත අවස්ථාවේදී මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ඉක්මවා ගිය තත්ත්වයකුත්, කාමසුඛල්ලිකානු මග ස්පර්ශ කරන ස්වභාවයකුත් ඇත. අපි මෙයට මාර ප්‍රතිපදාව යැයි කියමු. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව යැයි දකිමින් මාර ප්‍රතිපදාවක හික්මෙමින් අපි නිවන් මග සොයන්නෙමු. එළඳෙන පැටවා සමඟ සිටියත් ඔබ කිරි දොවත්තේ පැටවාගෙන් තම ඔබට කිරි නොලැබෙනු ඇත. එය එළඳෙන හෝ පැටවාගේ වරද නොවේ. ඔබගේ වරදය. එහෙත් ඔබ ඉදිරියේ එළඳෙන්නේ තන බුරුල්ලන් දෙකම ඇත.

විනය නමැති කමයෙන් ඔබ එළඳෙන දිගේලි කරමින් සිටියාට එලක් නොමැත. එළඳෙනගේ ගොම, මුත්‍රා එකතු කරාටද වැඩක් නොමැත. ඔබ එළඳෙනගෙන් පස්ගෝ රස ලබාගැනීමට දක්‍ෂ විය යුතුය. ඔබ දක්‍ෂයෙක් වන්නේ එය අවබෝධ කර ගැනීමෙන්ය. ඊට මග සැබෑ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි.

තුන් සිවුරන් පාත්‍රයන් දරමින් ආරණ්‍ය, ශුන්‍යගාර, 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 අසිති නොමැති ලෝකයේ බර, අවිද්‍යාව නිසා දරාගෙන සිටින පෘථග්ජන සත්වයගේ මෝහයේ දිග පළල ඔබට අවබෝධ වනුයේ ඔබ ලෝකයෙන් නිදහස්වූ විටදීය. ඔබ සැබෑ ලෙසම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවේ හික්මෙමින් නිවන් මග තරණය කළොත් මුළු විශ්වයම සියුම් කොට ඔබේ දෝතට ගත හැකිය. එවිට ඔබට මෙහෙම දැනේවි. මා ලෝකය ජයගන්නාය කියලා.

ලෝකය ජයගැනීමේ ශක්තිය ඔබ සෑමගේ 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.

8 කුසගින්නද ආශීර්වාදයකි!

නිවන් මග වඩනා හික්කුවක් වනගතව වාසය කරන විට, පිණිඳිපානය ලබාගැනීමේ දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණදීමට සිදුවීම ස්වභාවිකය. එවැනි අවස්ථාවකදී කුසගින්නද ඔබේ නිවන් මගට 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 මෙනෙක් ඔබට වඩා දක්ෂවී ඇත්තේ මාරයාය. සමහර විට කුසගින්නේ අසීරිය ඔබ මෙනෙක් විඳි නැතුව ඇත. ඔබ දන්නේ 'කුසගිනි වෙනවා, ආහාරගන්නවා' පමණක් විය හැක. ඔය වක්‍රය අපගේ දිනවර්ෂාවේම කොටසකි. මුළු මහත් සත්ව ප්‍රජාවගේම ස්වභාවයයි. නිවන් මග වඩනා හික්කුව සමස්ත සත්ව ප්‍රජාවට වඩා වෙනස් සත්වයෙකි. වෙනත් අරමුණක් අධිෂ්ඨානයක් කරා යන සත්වයෙකි.

ඉර-හඳ- තාරකා ජ්‍යෙෂ්ඨතිය විද්‍යාව, හඳහන, හස්ත රේඛා බලා ලෝකයේ සිටින දක්ෂම ජ්‍යෙෂ්ඨවේදියා ඔබට කීවොත් 'තව වසර 50ක් ඔබට ආයුෂ නියතවා' කියලා. ඔබට දීර්ඝායුෂ නියතවා 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 උපාරුවෙන් සරසාගෙන, මගේ කියා දරාගෙන සිටින කය. ආහාරයක් නොදුන්නොත් මැරෙන කයක්, මෙය පිළිඹිබු වන ආහාරයට අසිති කයක්. ආහාර නොදුන්නොත් මැරෙන කයක්, ඔබට අසිති, ඔබට පාලනය කිරීමට හැකි දෙයක් නොවේ. ඔබ ප්‍රඥාවෙන් බැලුවොත් හඳහන, ජ්‍යෙෂ්ඨතිය, හස්තරේඛා, තාඩි වාක්‍ය ඔබට මාරයා සසර දික්කර ගැනීමට අටවපු මාර උගුලක් බව. මේ උගුලට ඔබ හසුවී නිවන් මගට අවතීර්ණ වන එක කල්දමනවා. මම දන්න ඉතාමත් ගුණවත් සන්පුරුෂ නායක හිමිනමක් ඉන්නවා, ඉහළ රැකියාවක් හොඳ සමාජ තත්ත්වයක් තරුණවියේදී අනහැරලා පැවිදිවෙලා. මුළින් නිවීම අරමුණු කරගෙන දැඩි විරියයකින් කටයුතු කරපු උන්වහන්සේට ජ්‍යෙෂ්ඨවේදියන් ප්‍රකාශකර තිබෙනවා, ඔබ වහන්සේ නිවන් අවබෝධ කරගන්නේ තව වසර 10ක පසුව කියලා. දැන් උන්වහන්සේ තමන්ට පාරමි මදිය කියලා ආමිසය පැත්ත දැඩිව වඩනවා. නිවන් මගෙන් පිටට ගිහිල්ලා. ශ්‍රද්ධාවෙන් සියල්ල අනහැරලා, දුෂ්කරම ආරණ්‍යයක බඩ ඉරිඟු කරල වලඳලා අරඹපු ගමන අද මාරයා තවත්වලා.

මාරයා ඔබට හඳහන, හස්ත රේඛා, නාඩි වාක්‍ය හරහා දෙන අනාගත වාක්‍ය ඔබ ඉරාදමන්න. අවබෝධ කරගන්නා මේ කය ආහාරය නිසාමය පවතින්නේ...ජයග්‍රහණය, උත්සහයන්, විරියයන් නිසාමයි සිදුවන්නේ කියා.

ගරීරයේ ධාතු කොටස් අතරින්, වායෝ ධාතුව ඉතාමත්ම හොඳින් පැහැදිලිව ඔබට අවබෝධ වන්නේ කය කුසගින්නේ තැබීමෙන්ය. කය නිරාහාරව තැබුවොත් ඔබට දෑතේවී ආමාශය, උගුරු දණ්ඩ, මළමාර්ගය හරහා මොනතරම් වේගයෙන් වායෝ ධාතුව ක්‍රියාත්මක වෙනවාද කියලා. කය තුළ ආහාර තැනී විට වායෝ ධාතුව සිත්සේ කය ආක්‍රමණය කරනවා. වාතය කුපිත වෙලා දහලෙනවා. ඔබ කළයුත්තේ සතියෙන් ඒ දෙස බලා සිටීමමයි.

මේ අවස්ථාවේදී මාරයා ඔබට කියාවී, 'ඔබ මැරෙන්නද යන්නේ, ගැස්ට්‍රොයිටිස් හදගන්නද යන්නේ. හැදුනොත් හැමදම දුක තමයි. කලන්තය හැදුනොත්?.....'

මේ කිසිවකට ඔබ යටත් වෙන්න එපා. මොකද මෙසේ ඔබට කියන්නේ මාරයාමය. මාරයා යනු කෙළෙස්බරින, කාම සැපයටම ලොල්ලු, ඇති වෙමින් තැනී වන ඔබේ සිතය.

ඔබ එවිට මෙසේ සිතන්න. මම නිවන් මග වඩන හිඤ්ඤාවක්, මේ කුණු කය මට අයත් දෙයක් නොවේ යැයි අවබෝධයෙන් අතහැරීම මගවඩන හිඤ්ඤාවක්. මේ කය මළත් මගේ අධිෂ්ඨානය අත්නොහරිනවාය කියලා. එවිට ඔබ මාරයාට එලව එලවා පහරදෙන හිඤ්ඤාවක් වෙනවාය. මෙසේ සිතමින් මාරයාට පහරදෙමින් වායෝ ධාතුව තව තවත් අවබෝධයෙන් දකිමින් එහි අනිත්‍ය බව වඩනකොට, මාරයා බියට පත්වෙවී මේ හිඤ්ඤාව මාරයාට අහිමිවෙවීද කියලා. එහෙම හිතලා මාරයා හිඤ්ඤාවට වාටුවක් දමාවී 'ඔබ මේ විදිහට නොකා ඉඳලා මළොත් නිවන් දකින්නතම් ලැබෙන එකක් තෑ' කියලා. බලන්න කපටි මාරයා නිවන ගැනත් කපා කරනවා. නිවන ගැන අනුකම්පාවක් 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 මග වඩන ඔබ දැන වෙන්න ඕනේ. මේ මාර උපක්‍රමවලට වැට බඳින්න. නමුත් බහුතරය මෙතැනදී පරදිනවා. මොකද 'නිවන්' කියන වචනය මාරයා පාවිච්චිකළ නිසා. මාරයා කපටිකමටයි ඔය 'නිවන බැරිවෙයි' කියන වචන පාවිච්චි කරන්නේ. හැබැයි ඔබ මෙතැනදී දැන වුවහොත්, මේ කය, මේ වේදනාව මගේ නොවෙයි කියලා, මේ වායෝ ධාතුවද මගේ නොවෙයි කියලා දකින්න. ඉනුත් ඔබ්බට ගිහිල්ලා මාරයා ඔබට කියූ නිවනද මට අසිති දෙයක් නොවන බව දකින්න. නිවනට ඇති ආශාවද අසිත් කරන්න. ඔබට වැඩෙන

ප්‍රඥවතුල මබ තවතින්තේ නිවන් මගේ උපරිම දුරක් ගිහිල්ලා. හැබැසි උත්සහය, විරිය නිබන්ත මිනේ නිවීම උදෙසා මේ කය අතහැරීමට.

දැන් මබට තේරුනාද 'කුසගින්න ආශිර්වාදයක්' කියලා කීවේ ඇසිද කියලා. මබ එකවේලක් හෝ තිරාහාරව සිටිය යුත්තේ ඒ තුළින් අවබෝධාත්මක ප්‍රඥව වර්ධනය කරගැනීම සඳහා මිස හුදු ශිල්පවත් බව සංකේතවත් කිරීමට නොවේ. මන්ද ශීලයද, ආහාරයද මබට සසරටම කැන්දගෙන යන මාර බලවේග නිසාය.

9 සැබෑ ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව යනු...

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

ප්‍රඥාව වඩවාගැනීමට ඉහත සියල්ලම සහයෝග වන්නේය. එහෙයින් අප වෙහෙසිය යුත්තේ එක වේලද, දෙකද, තැනිතම් මාංශද තිර්මාංශද, පලතුරුද තැනිතම් බත් ව්‍යංජනද කියා දූෂ්ඨගත වීමට නොව, ආහාර මොන ස්වභාවයෙන් ගන්නද ඉන් පෝෂණය වන්නේ තිරතුරුවම වයසට යන ලෙඩවෙන, මැරෙන කයක් බව අවබෝධකර ගැනීමටය. ඔබ ගන්නා ආහාරයම ඔබව කවද හරි දිනයක රෝගියෙක් බවටද පත්කර ඔබව මරාදමනු ඇත. රෝගී බවට පත්වීමේ සියයට සියයක්ම හේතුව ආහාර වල අඩු වැඩි බවයි.

ඔබට හැකිතම් ඔබේ පාත්‍රයට පූජා කරන බත්, ව්‍යංජන, පලතුරු, කැවිලි එම ස්වභාවයෙන් නොදැක පාත්‍රයේ ඇත්තේ අසුචි, මුත්‍රා, සෙම්, සොටු දහඩිය ලෙස දැකිණ. ඔබ වලඳන තැඹිලි, වතුර කෝප්පය මුත්‍රා කෝප්පයක් ලෙස දැකිණ. වලඳන සුදුඵණු ව්‍යංජනය ගරීරයෙන් පිටවන වාතයක් සේ දැකිණ. වලඳන කිරි කෝප්පය ගරීරයෙන් ඉවත දමන සෙම ගුලියක් සේ දැකිණ. ඒ ඔබ දැකිණේ වෙනසක් නොව එම ආහාරයේ යථාස්වභාවයයි. ඇත්ත ඇති සැටියෙන්මයි. සැබෑ ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවද එයයි. එසේ නොමැතිව ඇති පදම් කැමති කැමැති දේ වලඳ රාත්‍රි බුද්ධි වන්දනාවේ යෙදී ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂ ගාථා කීම නොවේ.

ඔබ ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව වැනි උතුම් ඉගැන්වීම් වලට විකට ඇඳුම් අත්දවත්තන් නොවිය යුතුය. මන්ද ඔබ අත්දවන්නේ ඔබටම නිසාය. ඔබේ රූපී අරූචිකම්, දිග පලල, වර්ෂ ස්වරූපයන්ට අනුවම ඔබ මසාගන්නා ඇඳුම්වලට සරිලන වර්ත ඔබට මතු සසරදී ලැබෙනු ඇත. එය ඔබේම තෝරාගැනීමයි. සජ්ජධායනා කිරීමෙන් හෝ ප්‍රාර්ථනාකිරීමෙන් ලැබෙන දෙයක් නොමැත. යමක් ලැබිය හැක්කේ ක්‍රියාත්මකභාවය තුළින්මය.

ඔබ අදිටත් කරගන්න. දිව්‍ය ලෝක වල දිව්‍ය හෝජන, මනුෂ්‍ය ලෝකවල රාජ හෝජන, ප්‍රේත ලෝක වල සෙම සොටු, තිරිසන් ලෝකවල තණකොළ පුත්තක්කු, තිරයේ ගිහිදර ආදිය මහපොළොවේ පස් වලට ප්‍රමානාත්මකව රසබලා ඇති මම තවදුරටත්, රසයට "දිවට" ලොල් නොවේය යන සැබෑම ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවට.

එසේ නොකොට අපි අහිංසක දයකයාගේ දනය, මාරයාගේ පොෂණය සඳහා යොදවන්නේ නම් අපි අපටම ණයකාරයන් වනු ඇත. අපිට එම ණයෙන් නිදහස් විය හැක්කේ රසය හෝ ගුණය පසුපස යෑමෙන් නොව, ආහාරයේ සහ ආහාරයෙන් පොෂණය වන කයේ ස්වභාවය පසුපස යෑමෙන්ය. කප්පිය කුටියේ, විදුරු

අල්මාරයේ මෝල්ටඩ් මිල්ක්, පෝෂ්‍යදූෂි කිරිපිටි, ජාත්‍යන්තර නම් වලින් එන කෝපි වර්ග, එළවළු සීස්ටි සාරයෙන් තැනූ පානවර්ග ආදී බෝතල් නිවුණද උගුරෙන් පහළට තේ හැන්දක ප්‍රමාණයක් ගිලගැනීමට බැරි දවසක් අපට එළඹෙනු ඇත. ඔබ අද මේ යථාර්ථය අවබෝධ නොකරගත හොත් එදාට ඔබට මේ බෝතල් දෙස බලා කෙළ ගිලිමින් මිය යෑමට සිදුවනු ඇත. කෙළ ගිලෙන් තෘෂ්ණාව නිසාය.

රස සොයන, රස ඉල්ලන හිත අනිත්‍යවශයෙන් දැකීමට ඔබ දක්ෂ වුවහොත් කිසිදුක ඔබට අමුතුවෙන් ආහාරය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය නොවනු ඇත.

ඔබ කැමතිම ආහාරයක් තිතර තිතර ඔබට වැළඳීමට කැමැත්ත එන්නේ නම්,

එම ආහාරය පිළිඹු කසල ගොඩක්, මල මුත්‍රා වශයෙන් දකින්න. ඔබට අසීනි තැනි කැමැත්ත ඔබේ කරගැනීමට යෑම හේතුවෙන් සසර ඔබ විඳි දුක් කන්දරාවත්, වර්තමානයේ විඳින, අනාගතයේ විඳීමට සිදුවන දුක් ගොඩත් මෙතෙහි කරන්න. ඔබට අසීනියක් තැනි ආගන්තුක සිතක් නිසා මෙතරම් දුක් කන්දරාවක් විඳින, පෘතග්ජන භාවයෙන් මිඳි බුද්ධෝත්පාද කාලයක ලැබූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න.

ආහාරයේ සුවද, ගිලෙන කෙළ, ඇතිවෙන සිත, දෑතෙත රස අනිත්‍ය බවම සිතන්න. දයක පිංවතුන් පූජා කරන ප්‍රමාණය, සග්‍රික බව, විවිධත්වය ඔබ ඔබේ කර නොගන්න. පරිභෝජනයේදී ඔබ තිතරම ඔබේ සීමාව තුළ තවතින්න. කුසෙන් අඩක් ආහාරද, කොටසක් ජලයද, කොටසක් හිස්වද තැබීම ඔබේ සීමාව කරගන්න. ඔබේ සීමාව තීරණය කරගැනීමට ශාස්තෘත්වගන්සේගේ ඉගැන්වීම්වලට මිස දයක පිංවතුන්ගේ කැමැත්තට ඉඩනොදෙන්න. මෙහි අදහස් වලංගුවන්නේ මේ ආත්මභාවයේදීම නිවීම උදෙසා මග වඩන සන්පූරුෂයන්ට පමණක් බව හොඳින් සිහියේ තබාගන්න. කැමැති පිංවත් උතුමන් කැමැති ආකාරයෙන් වළඳන්න. එහෙත් සසරින් තිදහස්වීම බොහෝ දුර වීමට පුළුවන් බව සිහියෙන් යුතුව දකින්න.

10 පරණ පුරුදු

අපි හැමෝම පැවිදි වෙන්නේ මේ සසර දුකින් මිදීම අරමුණු කරගෙන. එහෙම පැවිදිවෙලා ආරණ්‍යගතව කුටි හදන්න, පාරවල් හදන්න වගේ සංවර්ධන වැඩට යොමුවීම අභාග්‍යයකි.

ගිහිගෙදර ගෙවල් දොරවල් අනහැරලා පැවිදිවෙන්නේ අතීතයේ කළ දේවල් නැවත කරන්නට නොවේ. ගිහි කාලේ බාසුන්නැහේ පැවිදි වෙලා බාස් වැඩේ කරනවා. ලේඛක මහතා පැවිදිවෙලා පොත්ලියනවා, අරක්කැමියා පැවිදිවෙලා මුළුතැන්ගෙසි දැනය හදනවා.....

මෙය නොවිය යුතු දෙයක්. අපි සිතන්න ඕනේ අපි පැවිදි වූණේ එවැනි සංවර්ධන වැඩ කිරීමට නොව සිත සංවර්ධනය කිරීමටය කියා. ඇයි සිත සංවර්ධනය කරන්නේ, සිත කෙළෙස් වලින් ගරා වැටී ඇති නිසා. එහෙයින් තිවත් මගේ ගික්මෙන ඔබ කළයුත්තේ ගොඩනැගීම නොව, කඩාදැමීමය. සියලු කෙළෙස් කඩා දැමූ කල අප ගමන් කරන්නේ නිවීම දෙසටය. ගිහි ජීවිතය පුරාවට අපි කලේ ගොඩනැගීමයි.

පවුල, ධනය, සම්පත්, සමාජ තත්ත්වය අපි ගොඩනැගූ කෙළෙස් කන්දයි. අපි කළයුත්තේ එම බර එකිනෙක බිම තැබීමයි. එම බර බිම තබා ආරණ්‍ය සංවර්ධන බර ඔබ කරට ගන්නේ නම්, එයද කෙළෙස් කන්දක්මය. අපි කළ යුත්තේ "කැහී ගැනියදී, සොටු ගැහැනිය ගැනීම"නොව මේ දෙදෙනාම අනහැරීමය.

එසේ නොකළහොත් කැහී සහ සොටු වලින් ඔබට සංසාරික ජීවිත රෝගියෙක් කරනු ඇත.

'ශාසනය රකින්න, ආරණ්‍ය දියුණු කරන්න'... මේවා මාරයාගේ ලස්සන අයිසිං තැවරු කේක් ගෙඩිය. ඔබ දැණ විය යුත්තේ අයිසිං තවරා ඇත්තේ කේක් ගෙඩියකට නොව ලෝදිය හැලියකට බව අවබෝධකර ගැනීමටය.

සංසාරය පුරාවට අපි ආරක්‍ෂා කළ ශාසන වල, අපි හැදූ, පුජාකළ කුටිවල, ආරණ්‍ය වල මහරහතන් වහන්සේලා ලක්‍ෂ ගණනින් වැඩ සිටින්නට ඇත. සුනිකලා, පටාවාරලා සෝපාක ලා වැනි අන්ත අසරණ අධියක සිට පැමිණ, අරහත්වය ලබාගත් උතුමන්ද වැඩ සිටින්නට ඇත. එහෙත් අපි තවමත් කුටි, ආරණ්‍ය, ගල්වැටි බඳිමින් සිටින්නෙමු. ඔය ගඩොලින් ගඩොල බැඳෙන්නේ ආරණ්‍ය සංවර්ධනය නොව දුකය. නිවීමේ මග යනු ගඩොලින් ගඩොල ගලවා ඉවත් කිරීමයි. මේ දුක අපි ඊළඟ පරම්පරාවන්ටද උරුමකොට දෙන්නෙමු. ගිහි පිංවතුන්වද මේ කඹයේම දිගේලි කරමු.

වනය තිබෙන්නේ එළිකරන්නටවත්, ලස්සන කරන්නට වත් නොවේ. වනය ස්වභාවයෙන්ම පියකරුය. අප කළයුත්තේ අපේ හදවත් ධර්මයෙන් ලස්සන කිරීමයි. අපේ හදවත් අපිරිසිදු නම් වනය ලස්සන කරන්නට අපිට සිදුවේ. එහෙත් ඔබ කැමැති ආරණ්‍ය සංවර්ධනයට නම් ඔබ එම වනයේම මතු ආත්මයේදී රුක් දෙවියෙක්, ආරණ්‍ය සුරකිත දෙවියෙක් වීමට පුළුවන. එය ඔබ කැමති දෙයම නිසා සතුටින් භාරගතයුතුය. ලෝකයේ ස්වභාවය විවිධය. ස්වභාවය විවිධත්වයට පත්වන්නේ අතින්‍ය භාවය නිසාය. එහෙයින් විවිධත්වය ලෙස අප දකින්නේ අතින්‍යයි. එය අවබෝධ කරගැනීම ධර්මය, අතින්‍යය අවබෝධ කරගැනීමය.

ආරණ්‍යයක්, ශුන්‍යගාරයක් තුළට නිවන් මග වඩන්නෙක් යා යුත්තේ පරිසරයේ ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීමට මිස තම තමන්ගේ උවමනා එපාකම් වලට අනුව පරිසරයේ ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට නොවේ. එසේ කිරීමෙන් ඔබ ධර්මය අවබෝධකිරීම මගහැර, ධර්මයේ කොටස්කරුවෙක් වෙනවා ඇත. අසනීපයට බෙහෙත් ගැනීමට රෝහලට ගිය රෝගියා කළ යුත්තේ රෝගයට බෙහෙත් ගැනීමයි.

ඔහු එය පසෙක තබා රෝගීන්ට උපස්ථාන කිරීමට යන්නේ නම්, ඔහුගේ රෝගය ඔහුව පිළිගනු ඇත. අවාසනාව වනුයේ වෛද්‍යවරයාත්, ඖෂධත් රෝහලත් තුනම තිබියදී ඔහු රෝගයෙන් මිය යෑමයි. අපි කළ යුත්තේ බැඵම්බෝලයක් වත් මිනිස් දූවකගේ, නිරිසත් දූවකගේ, ප්‍රේත දූවකගේ ගර්භාෂ කුටියකට තැවත ගාල් කිරීමට නොව මේ කසල ගොඩේ තැවත ගාල් නොවීමට වගබලාගැනීමයි. එහෙත් ඔබ පනන්නේ ගර්භාෂ කුටියක් නම් නොවරදවාම ඔබට එය ලැබෙනු ඇත.

11 ඇගේ කඳුළු ලග සිත නැවතුණී නම්...

නිවන් මග වඩනා භික්ෂුවකට ගෙපිළිවෙළින් පිඩුසිඟාවැඩීම, තම නිවන් මග ගත්තීමත් කරගැනීමට උපකාරවන්නකි. පිණිඳිපාන වඩින විට භික්ෂුවට ගමක එක ගෙදරක සිට තව ගෙදරකට ඇත්තේ නොපෙනෙන දුරකි. ගෙවල්වල නිවැසියන් ගොවිතැන් කටයුතුවලය. දුප්පත්කම, ශ්‍රද්ධාව, ශීලාවරකම, දන්දීමේ කැමැත්ත ඔවුන් තුළ ඇත. දිනක් පිණිඳිපානය සඳහා ගොවි ගෙදරක් ඉදිරිපිට වැඩ සිටින විට, කාන්තාවක් පැමිණියාය. ඇය තරුණිය. කුඩා දරුවකු ද ඇය පසුපස දුව ආවේය. ඇය එක් දරු මවක විය හැකිය. ඇය දෝතට රැගෙන පැමිණියේ සීනි බෝතලයකි. එය ද අඩක් හිස්ව තිබිණි. ඇය සීනි හැඳි දෙකක් පාත්‍රයට පූජා කළාය. එකපාරටම ඇය ඉකිගසා හැඩුවාය. "හාමුදුරුවනේ, මේ දරුවගේ තාත්තා හම්බ කරන සේසනම බොන්න විසදුම් කරනවා. ගෙදර මොකුත්ම නැහැ පූජා කරන්න, බොහෝ බැගෑපත් ස්වරයෙන් කියූ ඇය ඉකිගැසීය. ඇයට පිං අනුමෝදන් කර භික්ෂුව ඉවතට වැඩම කළහ. කාන්තාවකගේ කඳුළු, ඉකිබිඳුම, චිරහ වේදනාව, පුරුෂයාගේ නොසලකාහැරීම, එක්දරු මවක් ඉල්ලන කරුණාව, මේ සියල්ල මාරයා ඔබට දෙන ආහාරය. එක්දරු මවක ලෙස ඔබ ඉදිරියේ හඩාවැටුණේ මාරයාමය. ඔබට සිතූණොත් 'අනේ පව්. ඇයට ආහාර නැති නිසා දරුවාට කිරිත් නැහැ. පාත්‍රයෙන් යමක් දරුවාට දෙන්න ඔනේ. හෙට බිස්කට් මොනවහරි ගෙනත් දෙන්න ඔනේ....' මේ ආකාරයෙන් ඔබ ඇගේ දුකට අනුකම්පා කරන්න ගියොත්, ඒ ඔබ අනුකම්පා කරන්නේ මාරයාටය. අනාගතයේදී මාරයා ඔබව ගිහිගෙදරක් තුළ එක්දරු මවකගේ දසයකු කරනු ඇත. හැබැයි ඔබ දක්ෂයෙක් නම් මෙසේ සිතනු ඇත. මා ඉදිරිපිට හඬන ඇය සංසාරය පුරාවට මනුෂ්‍ය, දේව, ප්‍රේත, නිරිසත් දුවක් ලෙස ඉපිද හඬමින්ද, චිරහවෙත්ද, පුරුෂයා නොසලකා හැරීමෙන්ද හඩාවැටී මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේදීද කඳුළුම උරුම කරගත් මිනිස් දුවක් බවයි. ඇය සොයන්නේ අනුකම්පාවයි. කරුණාවයි. ඔබ සොයන්නේ නිවීමයි. අනුකම්පාව, කරුණාව ඉල්ලීම යනු යමක් එකතුකරගැනීමයි. නිවන් මග 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 මග වැඩීමට පැවිදි වෙන්නේ ලෝකයට අනුකම්පා කරන්න නොවේ. අනුන්ගේ දුක නිවීමට නොවේ. තමා තුළ දුක නිවා ගැනීමටය. මේ ගමන ඔබ යන විට මෙහිදී, කරුණාව ද අනුකම්පාව ද අත්හැරිය යුතු අවස්ථා පැමිණෙනවාය. ලෝකයාට මෙහිදී, 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 නියෙනවාය කියන මුලාව පසුපස දුවන, තව පාරමී මදිය කියලා විශ්වාස කරන, රූපී ලෝක ප්‍රාර්ථනා කරන පින්වතුන්ට නම් තව තව මෙහිදී, කරුණාව වැනි ගුණධර්ම වැඩිය යුතුය. ඒ පිලිබඳ 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, ඉකිහසමින් හඩමින් කල්ප සියක් කෝටි ගණනක් ඇවිදු ඔබ අදත් මාරයා අතදිගුකොට පෙත්වන සසරට ලොල් වෙනවා. මෙහි බුදු සම්ඳුන්ගේ ශාසනය තෙක් නිවීම කල් දමනවා. තවත් කල්ප ගණනාවක්, ආත්ම දස දහස් ගණනක් මැරී මැරී ඉපිදෙමින් යම් හෙයකින් මනුෂ්‍යයකුට ඔබ මෙහි බුදු සම්ඳුන්ගේ ශාසනය ඇති වූ කල ඉපදුණහොත්, එදාද අද වගේම මාරයා ඔබට ඊළඟට බුදු වන බුදු සම්ඳුන්ගේ ශාසනය ඇඟිල්ල දිගුකොට පෙන්වාවි. ඔබ එයත් පිළිගනිවි. ඒ ආකාරයෙන් සම්මා සම්බුද්ධ ශාසන 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 ලොවිතුරා 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 අසුචි මල් මාලා පළඳවාගෙන ඔබට සිදුවන්නේ තව උපතක් කරා යෑමටය. එය සතර අපාය වීමටද හැකිය. දිව්‍ය, මනුෂ්‍ය ලෝක වීමටද හැකිය. එහෙත් ඒ සියල්ලේම ඇත්තේ දුකමය.

පිණිඬපාතය 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. දනය පූජා කළ දයකයාට මෙහි කිරීමට අප කාටත් හැකිය. ඔබ කළ යුත්තේ සැවොම කරන දෙය නොවේ. අන් අයට කළ නොහැකි දෙයයි. හැමෝටම කළ නොහැක්කේ නොදුන් කෙනාට මෙහිය කිරීමයි. පිණිඬපාත ගමනේදී ඔබ දක්ෂ වූවොත් මෙහි සමාධියට පත්වීමට ඔබට හැකිය. යමෙක් ආහාර පමණක් සොයා පිණිඬපාතය වඩිනවා නම් ඔහු තුළ ඉතිරිවන්නේ කුසගින්න නොව, හව ගින්නය. හවගින්න නිවාගතහොත් සියලු ගිහි නිවී යනු ඇත. මෙතෙක් අප කර ඇත්තේ ගින්නට පිදුරු දමාගැනීමය. පිදුරු සපයන්නේ මාරයා වුවද ගින්නෙන් දූවෙන්නේ 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 නිවාදීමමය.

12 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 නිඳිමරාගෙන, දහඩිය මුගුරු දමාගෙන වෙහෙසෙන්නේ, දන්දෙන්නේ, පිංකම් සිදුකරන්නේ, විවිධත්වය සොයායන්නේ ඔය දුකෙන් අත්මිඳීමටයි. දුක ඔබට අසිති දෙයක් නොවෙයි. දුක අසිති ලෝකයට. ලෝකයට අසිති දුක ඔබ අසිති කරගෙන. ඔබ මේ මුළු විශ්ව ධාතුචේම අස්සක් මුල්ලක් තැරම සෙවුවද පඩවි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ ධාතු කොටස්වලින් සෑදුණ, තිරතුරුව වෙනස්වන රූපයක් මිසක් වෙන දෙයක් හමුවන්නේ නැහැ. මම, අපි, ඔබ..... මෙහෙම කෙනෙක් කොතැනකදිවත් හමුවන්නේ නැහැ. මෙනෙක් ඔබ 'මම, අපි, ඔබ' කියා කෙනෙක් මුණගැසී ආශ්‍රය කර ඇත්නම් ඒ හැමදෙනාම තිරතුරුවම ලෙඩට, වයසට, මරණයට පත්වූ, එහෙම නැතිනම් පත්වෙන පිරිසක්. ඔබේ සීයා, ආච්චි, ලොකු තාත්තා, ලොකු අම්මා, අම්මා, තාත්තා මැරීලා යනකොට පුතා, දුව, මුහුපුරා, මිනිපිරි ලොකු මහත් වෙනවා. කුමක් සඳහාද? කවදහරි දවසක ආච්චිලා සීයලා වීම සඳහා. ඔය වකුය වටේ අපි දිව යනවා. අපට ගැලවිල්ලක් නැහැ. වකුය කියන්නේ ලෝකයයි. ලෝකය තුළ සත්වයා දුවනවා. මෙය වකුයක් නිසා ඉන් පිටවෙන්න කාටවත්ම බැහැ. ඔබට මේ ලෝකයෙන් ගැලවෙන්න අවශ්‍ය නම් වකුයම නිවාදමන්න ඕනෙ. මේ වකුය තුළ දුවනකොට අපට ලෝකය සුන්දර බව ජේතවා. සත්තකිත්ම ලෝකයේ සුන්දර බවක් තිබෙනවා. එය ඔබට පෙනෙනවා, ස්පර්ශ කරනවා, විඳිනවා. රාත්‍රී අහස දෙස බලන්න. එහි රශ්මි වලල්ලක් සහිතව පායන පුරසඳ, නැතිනම් වැහි අහසේ පායන පාට පාට දේදුන්න. සනි 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 දු දරුවන් මගේ කරගන්නවා වගේ සිතක් අනිත්‍යභාවයට පත්වන විට තව තව සිත් පරම්පරාවක් සකස් කර ගන්නවා. සිත්

සකස්කිරීමට හේතුවන අභ්‍යන්තර ආයතන හය හරියට කර්මාන්ත ශාලා හයක් වගේ. 24 පැයේම ක්‍රියාත්මකයි. හාහිර රූප මේ කර්මාන්ත ශාලාවට යොමුවූ සැණින් නිෂ්පාදනය සුදුනම්. ලෝකයේ වේගවත්ම නිෂ්පාදන ධාරිතාවය මෙම ආයතන හය සතුයි. බාහිරින් ප්‍රවාහනය කරන අමුද්‍රව්‍ය වන බාහිර රූප, ආයතන හයෙන් එකකට ලැබුණ සැණින් නිෂ්පාදනය (නිමි භාණ්ඩය) සුදුනම්. නිමි භාණ්ඩය තමා සිත. ප්‍රඥවෙන් තොරව ඔබට මේ ගැන සිතන්නටවත් 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 අහිමිවන භෞතික වටිනාකම් පැතිරෙන්නේත් අතිත්‍යභාවයට පත්වන සිත්වල සංකීර්ණ බව නිසාමයි. අවිද්‍යාව නිසා ඇතිවන මේ සංකීර්ණභාවයට ඔබ දසයකු වනවා. ඔබව දසභාවයේ, 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 මුලාකරන මහා මගෝඨියන් දෙදෙනකු වගේ. ඔබ මේ ගමන ඉදිරියට යන්න යන්න ඔබට නම්බු තාම දෙනවා. පොහොසතා, කෝටිපතියා, මුදලාලී, පාලකයා, නායකයා, සභාපති..... සමාජයේ විවිධ ස්ථරවල ඉහත කොටස් ඉන්නවා. ගමේ කඩේ හිමිකරු 'මුදලාලී'. පිටකොටුවේ නොගකඩේ හිමිකරුත් 'මුදලාලී'. පත්ති හේදයකින් තොරව අවිද්‍යාව විසින් නම්බු තාම දෙනවා. 'අම්මෝ හරිම ගාමිහිරසි, ආධම්බරසි, ශ්‍රේෂ්ඨසි. පිලිගැනීම ඉහළයි. මගේ මහත්තයා ලොක්කෙක්, විධායකයෙක්, මගේ මහත්තයට පැක්ටරියක් තිබෙනවා. මගේ මහත්තයා ඇමරිකාවේ' හරිම උපාරුවට අපි කියනවා. මෙහෙම කියනකොට ඔබට තොතේරුණාට ඔබේ කට දෙකොතින් තණ්හාව, මමත්වය බේරෙනවා. ඒ කුණුකෙලටත් වඩා අප්‍රසන්නයි. ප්‍රඥව වඩන කෙනකුට මෙය හරිම අප්‍රසන්න සිද්ධියක් වෙන්න පුළුවන්. තමා ඉලක්ක කරන සැප සෑම මොහොතකම අතිත්‍ය වෙනවා. අහිමි වෙනවා. ගිලිහෙන, අහිමිවන වේගයෙන්ම ඔබ තැවන තැවන අයිතිකර ගන්න උපක්‍රම යොදනවා. සිත ඔබට තානාප්‍රකාර උපදෙස් දෙනවා. හරියට මුදලට වහල්වෙවිවී තිනි උපදේශකයෙක් වගේ. සිත දන්නවා කෙසෙල් මලත්, තෙළුම් මලක්ය කියලා ඔප්පු කරන්න. සිතට පුළුවන් අවුරුදු හැටක් පැත්ත ආවිව කෙනෙක් තරුණියක් ලෙස පෙන්වන්න. සිතට පුළුවන් පිරිමියෙක් ගැහැණියක් කරලා පෙන්වන්න. මේවාට විශේෂඥ දැනුම සිතට තිබෙනවා. අවිද්‍යා ටියුෂන් පත්තියේ කල්ප සියක් කෝටි ගණනක සිට තණ්හාවේ විෂය හදාරපු ඉව, ඇතිවෙමින් තැනිවෙන සිත් සමග ගලාගෙන යනවා.

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

මේ දෙබිඬි වර්යාව ඔබට දර්ශනය වේවි. 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 දැනෙව්. ඔබ යමක් හඳුනාගන්නා බව, සොයාගන්න බව ඔබට දැනෙව්. ඔබේ ජීවිතේ සංකීර්ණ බව දුරස් වේවි. ඔබට තිබෙන්නේ තැවත තැවත සිතේ අනිත්‍ය බව දැකීම පමණක්මය.

13,14 ඔබ වන්න 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 සජ්ජධායනය 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. හිඤ්චුර දුන්න පිළිතුර තමා "ඔබ හිඤ්චගේ සිත, කය, වචනය ක්‍රියාත්මක වන ස්වරූපය දකින්න. ඒ ඔබ දකින්නේ පිරුවානා පොත්වහන්සේය" කියලා. පිරිත් කටපාඩම් නොකලාට, අනුතට දේශනා කරන්නට නොගියාට, පිරිතේ සැබෑ භරය ජීවිතයට එකතු කරගෙන සිටිනවා පිරිත් පොතක් වගේම. ඔබත් දක්ෂවන්න ජීවිතය පිරිත් පොතක් කරගන්න. එවිට ඔබ පූජනීය වේවි.

"ආදරණීය" බරපොදිය බිම තබන්න

සමහර දෙමාපියන් ඉන්නවා, ඒ අය දු දරුවන්ගේ වගකීම් වලින් තිදහස් 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 ලෙන්නතු 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 මඟ තිරවුල්ය. ඔබේ තනියට, පාඵවට ඔබ ලඟ සිටින්නේ ඔහු හෝ ඇය පමණක් වුවද, ඒ කෙනා යනු ලෝකයමය. මුළු ලෝකයටම ඔබව තබා බඳින වරපටසි.

ඔබ දක්ෂ නම්, ඔබේ තනියට ඔබ ලඟම සිටින කෙනා ඔබෙන් අතහැර ඔබ ධර්මය අවබෝධ කරගෙන, අවම වශයෙන් සතර අපායෙන් මිදුණ සත්වයෙක් බවට හෝ පත්වී, ඇයට හෝ ඔහුට පිහිටවෙන්න.... නිවන් මඟ ඔබට තරණය කළ හැක්කේ ඔබ සරල, පහසු, සැහැල්ලු වන තරමටය. ඔබ ඔබේම කරගෙන ඔසවාගෙන යන්නේ ඔහු හෝ ඇය කියන බර පොදිය වුවද බර යනු බරක්මය. ලෝකයේ බරෙන් මිදීමට පෙරාතුව ඔබ ඔබේ බරෙන් මිදිය යුතුව ඇත. ඔබේ සහකරු හෝ සහකාරිය ඔබේ පිහිට, සරණ යැයි ඔය සිත තීරතුරුව සිතුවද නිවන් මඟට ඇය

හෝ ඔහු මහා කඵගල් පර්වතයකි. අතින්ත අල්ලාගෙන දෙදෙනා ආදර්ශමත්
යුවලක් ලෙස කුසල් මගේ සතුටින් ගමන් කළද, කවදහර් දවසක දෑස පියවෙන
මොහොතේ, එය අත අතහැරීමට ඔබට තොහැකි වුවහොත් එය මහා අවාසනාවක්
වනු ඇත.

15 සැබෑ සිහියෙන් උපතා විනය වේ මැයි අගතා

ගෞතම සම්බුද්ධ ශාසනය ඇතිවෙලා, අතීතයේ දැමිදිවි තලයේ තරුණ, මධ්‍යම, වැඩිහිටි වයස්වල බලකාර, තිලකාර, සාමාන්‍ය, දුගි දුප්පත් පවුල්වල දරුවන් පැවිදි භාවයට පත්වී ශාසනතලය ඒකාලෝක කළේ ශාසනය තුළ කිසිදු විනයක් පනවා නොතිබියදීය. වසර 20 ක් පුරාවට අනන්ත අප්‍රමාණ පිරිසක් තිවී සැතසුනේ විනය පැනවීමකින් තොරවය. ඒ උත්වහන්සේලා තුළ සිහිය, සතිය, තිවීම කෙරෙහි ඇති චීර්යය නිසාය. එහෙත් කාලීනව බිහිවූ සතිය, සිහිය දුර්වල හික්කුන්වහන්සේලා නිසා විනය පැනවීමට ලොවිතුරා 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 හික්කුන් නිසා විනය පැනවීමට සිදුවූ බව විනය කාරණා විමර්ශනය කිරීමේදී වැටහේ. එහෙයින් විනය කවුරු උදෙසාද යන්න පැහැදිලිය. එහෙත් ඔබ තුළ තිවීම උදෙසා අවංකභාවය, චීර්යය අධිෂ්ඨානය ඇති නම් මුල් වසර 20 තුළදී ශාසනයේ හික්කුන් වහන්සේලා හික්මුණේ යම්සේද එලෙස හික්මීමට වර්තමානයේදී හික්කුටට කිසිදු බාධාවක් නොමැත. තිවීමේ සැබෑ මග ඇත්තේ තමා තමා තිනි 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 යෑයි විනයට ඇලෙමින් ජීවත්වන්නේ නම් එයද කෙළෙස් ධර්මයකි. මෙහිදී මාත්‍රය ඇතිවීම ස්වභාවිකය. තිරතුරුවම තමා තුළින් වරදක් සිදුවුණාය යන සිතිවිල්ලද, තමා නිවැරදි වූණාය යන සිතිවිල්ලද යන දෙකම තුළ ඇත්තේ ඇලීම සහ ගැටීමය. මෙය තිවත් මග අතරමං කරන සියුම් ස්ථානයකි. ශීලයෙන් ශක්තිමත්ව සමාධිය ඇතිකර ගනිමින් ඔබ අතින්‍ය වශයෙන් සියල්ල දකිමින් ප්‍රඥාව වඩවාගන්න. එවිට ඔබට ඉබේම ඔබ තුළින්ම විනය රැකේවී. ශීලයෙන් පිරිහෙමින් විනයේ සරණ නොයන්න. නැවත නැවත වැරදි කරමින් නිවැරදි වීම ශාසනය රැකීමේ ප්‍රතිපදාව විය හැකිය. එහෙත් එය සැබෑ තිවත් මග නොවේ. මොනයම් හෝ ආකාරයකින් සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනය රැකීම අති ශ්‍රේෂ්ඨ පුණ්‍ය කර්මයකි. ඒ ගැන තර්කයක් නොමැත. තිවත් මගේ හික්මෙන්නාට ඔහු අවංක නම් සතිය, සිහිය තුළින් විනය ස්වභාවිකව ඇතිවෙනවා මිස එය ආයාසයක් ගෙන ඇතිකරගන්නක් නොවේ. විනය, සතිය, සිහිය යනු තුන් තිවූන් දරුවන් සේය. සතිය සිහිය ඔබ ලග නිබේන්නේ නම් ඒ ඔබ ලග නිබේන්නේ විනයයි. සතිය සිහිය ඔබෙන් ගිලිහී ගිය විට විනයද ඔබෙන් ගිලිහී යනු ඇත. ඔබට හොඳ උද්ගරණයක් කියන්නම්. හික්කුටට හිසකෙස් සහ රවිල වෙන් වශයෙන්

බැම විනයට පටහැනි නැහැ. සනීදෙකකට මාසයකට වරක් හිසකෙස් බානවා. දින දෙක තුනකට වරක් රැවිල බානවා. නමුත් ඔබ විනය, පොතපත අතහැරපු එක හිඤ්ඤාවක් ඉන්නවා. උන්වහන්සේ හිස රැවිල සතියකට වරක් එකටමසි බාන්නේ. චන් වශයෙන් බාන්නේ නැහැ. සතියක් රැවිල වවාගෙන ඉන්න එක කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක්. නමුත් අදාල හිඤ්ඤාවට එය ප්‍රශ්නයක් නොවේ. මන්ද උන්වහන්සේ හික්මෙන්නේ ශාසනයේ විනය පැනවීමට පෙර තිබූ ශාසන වර්යාවේ නිසා. එම හිඤ්ඤාත් වහන්සේ දැඩිව කියනවා මගේ අමාමැණී සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමානව සිටියදී කිසිම දවසක හිස රැවිල චන් වශයෙන් දින දෙකකදී නොකැපූ බව. මෙන්න මේ ප්‍රතිපදාවේ තමා සැබෑ නිවන් මග හික්මිය යුත්තේ. ඔබේ රැවිල ඔබට ප්‍රශ්නයක් වන්නේ ඔබ කණ්ණොඩියකින් මුහුණ බලනවා නම් පමණයි. ඔබ කණ්ණොඩිය අතහැරන්න. එවිට රැවිලත් ඔබට අතහැරේවී. විනයකින් තොරවම ඔබත් හික්මේවී. මේ සියල්ලටම සතිය සහ සිහිය මෙන්ම අවංක බවද අවශ්‍යමයි.

ප්‍රථම භාගය නිමි.