



මහරහතුන්
වැඩි මඟ සිස්සේ

මහ රහතුන් වැඩි මඟ සිස්සේ ලිපිමාලාවේ රැවෙත් වැඩි



ඉදිරිපත් කිරීම

හත්මලිගාහපැලලේ සුමනවංශ හිමි

ධර්ම ආනය පිණිස පිදෙන සඳහම් නිලිණායකි

මහ රහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ

ලිපි මාලාවේ රුවන් වැකි

හික්කු ව මේ සටහන් තබන්නේ
ඔබේ කෘප්තිය සඳහා නොවේ.
අවබෝධය සඳහායි.....

අති පූජ්‍ය රාජගිරියේ අරියඥාණ ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්
සටහන් තබනු ලැබූ දහම් කරුණු ඇසුරින්
සකස් කරනු ලැබූ මෙම දහම් ග්‍රන්ථය
පින්වත් ඔබ සැමගේ ධර්මවාබෝධය
උදෙසා පිළිගන්වමි.

ඉදිරිපත් කිරීම

රත්මල්ගහඅැල්ලේ සුමනවංශ හිමි

© රත්මල්ගහඇල්ලේ සුමනවංශ හිමි

පළමුවන මුද්‍රණය - 2014 අගෝස්තු

දෙවන මුද්‍රණය - 2014 දෙසැම්බර්

තෙවන මුද්‍රණය - 2017 මැයි

ISBN - 978-955-7887-20-3

විමසුම් -

දුරකථන: 0712199900

0112755768 (සතියේ දිනයන්හිදී පෙ.ව. 9.30 සිට ප.ව. 4.00 දක්වා)

මුද්‍රණය සහ බෙදාහැරීම

ස්මාර්ට් ප්‍රින්ට් සොලියුෂන්ස් සෙන්ටර්

444/3B, පිටිපන දකුණ, හෝමාගම

(සෝයා තෙල් භාවිතයෙන් නිපදවනු ලැබූ, විෂ රහිත, පරිසර හිතකාමී තීන්ත භාවිතයෙන් මුද්‍රිත යි.)

නමස්කාරය

මේ සෝර කටුක
සසරෙන් එතෙර වන
උතුම් ධර්ම මාර්ගය
දේශනා කළාවූ, මාගේ
භාග්‍යවත් සම්මා
සම්බුදු රජාණන්
වහන්සේට
නමස්කාර කරමි.

දෙවනුව
මේ උතුම් සද්ධර්මය
මහරහතුන්
වැඩිමඟ ඔස්සේ
ලිපි මාලාවෙන් අපට
දේශනා කළ පිංවත්
ස්වාමීන් වහන්සේට
නමස්කාර කරමි.

- පිංවත් ඔබ ධර්මයේ අර්ථයට විවෘත වෙන්න. එවිට එය සමාජයටත් ඔබටත් ආදර්ශයක් වේවි. මනුෂ්‍යාගේ සිතිවිලිවල වේගවත් භාවයයි ලෝකයේ සංකීර්ණ භාවය කියන්නේ. අධිවේගී භාවයට හේතුව, පිංවත් ඔබ සෑම මොහොතකම මෙනෙහි කරන්න “මම මැරෙනවාය” කියන කාරණය. මැරීලා නැවත ඉපදෙනවා කියන කාරණය.
- මේ සෝර කටුක සංසාරයේ සත්ත්වයා දුක සොයාගෙන යන කැඩපතක් දයාබර පිංවත, මේ කැඩපතින් ඔබ ඔබේ මුහුණ බලන්න. ඔබට පෙනෙන්නේ ඔබේ මුහුණ නම් සතුටු වන්න. ඔබට පෙනුණේ “ප්‍රේතයෙකුගේ හෝ ප්‍රේතියකගේ මුහුණක් නම්” ඔබ වහාම අප්‍රමාදී වන්න. කුසලයෙහි යෙදෙන්න.
- පිංවත් ඔබ, මරණයට වටිනාකමක් ලබාදීම උදෙසාම, මරණින් මතු හේතු එල ධර්මයන්ගෙන් සකස්වන තම ජීවිතයට වඩාත් හොඳ වටිනාකමක් ලබාගැනීම පිණිසම මේ සටහන උපයෝගී කරගන්න. ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිතේ ඇති වූ සිතිවිල්ලක් ඔබේ සිතේ ඇතිකර ගන්න.
- මේ භවයේ ඇති බියකරුව නිසාම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ තම හිස ගිනි ගත්තෙක් ඒ ගින්න නිවන්න වෙහෙසෙන්නේ යම් සේද, මේ භව ගින්න නිවා දැමීමට එවැනි වෙහෙසක් ගන්න කියලා.
- තෙරුවන් කෙරෙහිම, සීලය, දානය කෙරෙහිම විශ්වාසය තබන්න. ඔබව සැබෑම සැපයට ඔසවා තබන රැකියාව, ව්‍යාපාරය, ගොවිතැන, දේශපාලනය වන්නේ කුසල් දහම් බවම දකින්න.
- සශ්‍රීක, සෞභාග්‍යමත්, නිරෝගී මිනිසෙකු, දෙවියෙකු ලබන කායික මානසික සැපය අනිත්‍ය වුවද එම සැපය සිල් පදයක් තුළ සැගවී තිබූ දෙයක්, සිහි කරමින් ශීලයෙන් පරිපූර්ණ වන්න. දුශ්සීලභාවය තුළ සැඟවුණ දුගතියේ අඳුරු දුක විනිවිද ශීලයේ ආලෝකය ලබන්න පිංවත් ඔබ දක්‍ෂ වන්න.

- සත්ත්වයා අප්‍රමාණ දුක් විඳින සතර අපායක් අභිබවා, මේ උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතය ඔබ ලැබුවේ පෙර ජීවිතයේ කරන ලද ව්‍යාපාර, ගොවිතැන්, රැකීමක නිසා නොවේ. පෙර ජීවිතයේ සිදුකරගත් කුසල් සංස්කාරයන් නිසාමයි. එහෙයින් එවැනි මහඟු අවස්ථාවක් සලසාදීම පිළිබඳ පිංවක් ඔබ කෘතඟුණ සැලකිය යුත්තේ ධර්මයන්ටමයි.
- අම්මා, තාත්තා, බිරිඳ, දරුවා, ඥාතියා ඔබට පාර කියන්නේ හවයටමයි. හවයට පාර කියන එම ඥාතීන් ඔබෙන් දුරස් නොකොට හව නිරෝධය දෙසට පාර පෙන්වන මේ උතුම් ධර්ම මාර්ගය ඔබ ඔබේ පරම ඥාතියා කරගන්නොත් ඔබත්, ඔබේ ඥාතියන් මෙලොව ලබන පරම සැනසීම එයම වනු ඇත.
- ලොව්තුරා, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළ සතර අපායෙන් මිදීමේ මේ උතුම් මාර්ගය පිංවක් ගිහි පිංවතුන්ලා උදෙසාමයි දේශනා කරලා තිබෙන්නේ. මෙවැනි ගැඹුරු ලෝකාවබෝධයක් ලබන සරල ධර්ම මාර්ගයක් ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ හැර වෙන කවුරු නම් දේශනා කරන්න ද?
- පිංවක් ඔබ ශ්‍රද්ධාවෙන්, සීලයෙන්, ත්‍යාගයෙන්, දේවානුස්තියෙන් පරිපූර්ණ නම් ඔබ මැරෙන මොහොත දෙවියන් දන්නවා, දෙවියන් ඔබට පාවඩ එළනවා දිව්‍ය තලයකට. බලන්න මොන තරම් ආශ්චර්යමත් ධර්ම මාර්ගයක් ද ?
- ලෝකය නිවැරදි කරන්න අපට බැහැ. ඒ නිසා ලෝකය කමටහනක් කරගෙන පිංවක් ඔබ නිවැරදි වෙන්න. ලෝකය නිවැරදි වෙන්න, ලෝකය නිවැරදි කරන්න බැරි බව ණුවනින් හඳුනා ගන්න.
- නෙතු අඟින් කඳුලක් රූවා වැටෙද්දී ඒ කඳුල හරි උණුසුම්, කඳුල උණුසුම් කරන්නේ තෘෂ්ණාව විසින් සිත වේගවත් වන තරමට, කඳුල උණුසුම් වෙනවා. කෙනෙකුගේ ඇසෙන් කඳුලක් රූවා වැටෙද්දී, ඔහු විඳින දුක හෝ සැපයක් පිළිබඳව හෝඬුවාවක් බාහිරට පෙනෙනවා.

- අම්මාගේ කඳුලක මහා වටිනාකමක් තිබෙනවා. අම්මාගෙන් බිචි කිරි උගුරක යම් සේ මනුෂ්‍යත්වයක් කැට්ට, තිබුණ ද, අම්මාගේ කඳුලත් මනුෂ්‍යත්වයෙන්මයි ඉපදිලා තියෙන්නේ. අම්මා කෙනෙක් හඬනවා කියන්නේ මනුෂ්‍යත්වය හඬනවා කියන කාරණයයි.
- දුකක් හෝ සැපක් වුවත්, කඳුලු නොහෙළා සිටීමට අම්මා කෙනෙකුට පුළුවන්. අම්මාට ඒ තරම් දරාගැනීමේ ශක්තියක් තිබෙනවා. ඒ නිසා අම්මා තේරුම් ගැනීම අපහසුයි. ඒ තේරුම් ගැනීම අපහසු වෙන තරමට, අපි අතින් අකුසල් සිදුවෙන්නට පුලුවන්.
- අම්මාගේ දෙනෙතින් ගලන්නේ කඳුලු නොව ආදරයයි. ලෝකය ශක්තිමත් කරන, ලෝකයේ යථාර්තය වසා දමන ආදරයයි. නිමාවක් නොවන භව ගමනේ, මග විසදම අම්මාගේ ආදරයයි.
- අම්මා, තාත්තා කියන්නේ කුසල් ඉල්ලමක්. ඒ ඉල්ලම ගරන්න ගරන්න පින සහ කුසලයමයි සකස් වන්නේ. මව්පිය උපස්ථානය තුළ මේ ලෝක ධාතුවේ ඉහළම ලෞකික සැපය වන ශ්‍රක්‍රයා වීමේ අවස්ථාව සැඟව තිබෙන බව ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ තරමටම මව්පිය උපස්ථාන කුසලය ශ්‍රේෂ්ඨයි කියලා.
- අම්මා කෙනෙක්, තාත්තා කෙනෙක් කියන්නේ ඉල්ලමක් ඔබගේ සැපයට අවශ්‍ය කළමනා ලබාදෙන ඉල්ලමක්. ඔබ දැක් වෙන්න ඒ ඉල්ලම සුවසේ ගරමින් භවයේ සැපයට අවශ්‍ය කළමනා එකතු කර ගන්න. වැඩි කාලයක් ඒ ඉල්ලම පවතින්නේ නැහැ. එය මැරිලා යනවා.
- මවගෙන් බිපු කිරිවෙනුවෙන් ඔබ මවට පෙරළා කෘතවේදී නොවුණ හොත් අනිවාර්යයෙන්ම කිරි වෙනුවට ගින්දර බොන්න වෙනවා. අම්මා කෙනෙකුගේ රුධිරය කිරි බවට පත් වුණේ කරුණාව නිසාමයි.

- එවන් 'කරුණාවක්' ඔබ මහලු මඩමකට ගාල් කරනවා නම්, නොසලකා හරිනවා නම්, සේවිකාවක් හැටියට දකිනවා නම්, අම්ම තාත්තා පිච්චෙන වේදනාවේ දුක්ගිනිවලින් ඔබක් කවදාහරි දවසක පිච්චෙනවාමයි.
- මනුෂ්‍යයෙකුට හිංසා කිරීමෙන් තිරිසන් සතෙකුට හිංසා කිරීමට වඩා බලවත් අකුසලයක් සිද්ධ වෙනවා. මොකද ඔබ හිංසාවට ලක් කරන්නේ සතර අපායෙන් ඔබ්බට සිත පිහිටුවා ගැනීමට ශක්තිය තිබූ පෙර පිනැති මනුෂ්‍යයෙකුට වීමයි.
- පිංවත් ඔබ ශීලයට ගරු නොකරන සිතක්, ප්‍රාණ ඝාතයට, සත්ත්ව හිංසනයට, අනුබල දෙන සිතක් සකස් වෙනකොටම දකින්න සිතක් කියන්නේ දුකක්ය කියලා. දුකක් කියන්නේ සිතක්ය කියලා. එවිට එම සිත අනිත්‍ය වෙලා යාවි.
- මල් ගස්වල තිබේලා වැඩක් නැහැ. ඒ මල් නෙළලා බුදු සම්පූර්ණ වූ පූජා කරන්න. මල් පූජා කළාය කියලා එහි සැබෑ අර්ථය සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. ඒ මල් පරවෙන බව සිතලා, දැකලා ඒ අනිත්‍ය බව ඔබේ ජීවිතයටත් ගලපා ගන්න.
- අති සුන්දර වුවද අතිකටුක වුවද විවිධත්වයෙන් ගහන තිරිසන් ලෝකය දෙස බලන්න. දිය ගොඩ දෙකෙහිම ජීවත්වෙන එම තිරිසන් ලෝකය යනු පෙර ජීවිතයේ දී සිල් පද බිඳගත්තවුන්ගේ ලෝකයයි.
- පිංවත් ඔබ අතින් සත්ත්ව ඝාතනයක් සත්ත්ව සිංසාවක් සිදුවේ යැයි අනුමාන කරනවා නම් ඒ ස්ථානය, අවස්ථාව මගහැර යන්න සතා මඳුරුවෙක් වුවත් කමක් නැත. මඳුරුවාට පහර දීමෙන් ඔබ ලබන තාවකාලික ආශ්වාදයේ දීර්ඝ කාලීන කටුක ආදීනවයන් තිබෙන බව දකින්න.
- ඔබට පීඩා කරන ලොකු කුඩා කුමන වර්ගයේ සතෙක් හමුවුවද එම සතා මාරයා බව දැනගන්න.

- කිසිවෙකු සිදු කරන කුරිරු සත්ත්ව ඝාතනයක් නිසා රැස් කරගන්නා අකුසලය ඔවුනට ඊලඟ උපත සලසා දෙන්නේ නිරයේ අප්‍රමාණ දුක් දෙන තැනක සතියක දෙකක කාලයකට නොවේ. කල්ප ගණනාවකට.
- යම් සත්ත්ව ඝාතනයක් සිද්ධ කරපු අසරණ මනුෂ්‍යයෙකුට මැරෙන මොහොතේ තමන්ගේ ලෙයින් උපන් දරුවා අමතක වෙන්න පුළුවන්. ඒත් මේ කුරිරු සත්ත්ව ඝාතනය නම් මාරයා විසින් ඔහුට මතක් කර දෙනවාමයි. ඒ තරමටම අකුසල වේතනා බලවත්.
- ඔබට නැවතත් මතක් කරනවා, ලෝකය පවතින්නේ ඔබට නිරතුරුවම අකුසලය දෙසට යොමු කරවන ස්වභාවයක. ඔබේ දක්ෂභාවය නිසාම පමණක්මයි කුසලය දෙසට ගමන් කළ හැකි වන්නේ.
- අංගවිකල අංශභාග රෝගීන් දකින කොට සද්ධර්මය කෙරෙහිමයි ගෞරව ඇතිවෙන්නේ. මොනතරම් පැහැදිලිව ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝක ස්වභාවය දේශනා කර තිබෙනවාද? ඔබ සත්ත්වයින්ට සංසාරයේදී දුක් දුන්නා ඒ හිංසාවමයි ඔබ ඔය අත් විදින්නේ.
- පෙර ජීවිතයේ යමෙක් සත්ත්ව හිංසා අකුසල සිදුකලා නම් ඔහු මරණින් මතු නිරයේ දුකට වැටෙනවා. යම් හෙයකින් ඔහු මනුෂ්‍යයෙකු ලෙස උපතක් ලැබුවා නම් ඔහු රෝගීභාව ඇතිව උපත ලබනවා.
- ඒ වගේම පෙර ජීවිතයේදී සත්ත්වයාට මෛත්‍රිය, කරුණාව දැක්වූ අයකු මරණින් මතු මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබුවහොත් ඔහුට බොහෝ නිරෝගී ජීවිතයක් ලැබෙනවා.
- පිංවත් ඔබ තෙරුවන් කෙරෙහි අවල ශ්‍රද්ධාව අතිකරගන්න. කුමක් නිසාද ? මේ වියරු ලෝක ස්වභාවයත් පරාජය කරන්න මාර්ගය ඔබට උදාකර දුන්නාට.

- නිරෝගීබව අත්‍යාවශ්‍ය දෙයක්. රෝගී වුවහොත් කොහොමද මේ ජීවිතයේ දී වත් සිල්පද ආරක්‍ෂා කරගන්නේ ? ඒ නිසා පිංවත් ඔබ අනුන් ගැන නොසිතා තම තමන් සතර අපායේ දුක දකිමින්, සතර අපායෙන් මිදීම අරමුණු කරමින්, එහෙත් නිරෝගී ජීවිතයක් ලබමින් සැනසීම පිණිස සත්ත්ව හිංසාවෙන් වළකින්න.
- ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සුභ මානවකයාට දේශනා කරනවා. 'සුභ යමෙක් රෝගීව ඉපදේනම්, නිරතුරුවම රෝගවලට ගොදුරු වෙමින් ජීවත් වේ නම් ඊට හේතුව පෙර භවයේදී සත්ත්ව හිංසාව සිදු කිරීමයි කියලා.
- බලන්න වර්තමානයේ මනුෂ්‍යයෝ හැමෝම රෝගීන්. රෝහල් රෝගීන්ගෙන් පිරිලා, වසංගත රෝග පැතිරෙනවා. මේ අපි දකින්නේ අප පෙර ජීවිතවලදී කරන ලද සත්ත්ව හිංසාවේ ඵලයන් තමයි.
- අවිද්‍යාව නිසා සකස් වන 'ලෝකය සැපයී' කියන මතය අයිත් කර ගැනීමට යාම නිසාමයි ඔබ අතින් මනුෂ්‍ය හිංසනය සිදු වන්නේ.
- ඔබ භුක්ති විඳින සැමදේම තණ්හාවෙන් තොරව භුක්ති විඳින්න අනුන්ගේ අකමැත්තෙන් භුක්ති නොවිඳින්න. බලහත්කාරයෙන් බොරුවෙන්, නැතිගුණ පෙන්වමින්, තමාට වඩා සුදුසු අය සිටියදී ඔබ එය අයිති කර ගැනීමට නොයන්න.
- ලෝකය තුළ අධර්ම බලවේගවල ශක්තිය වැඩිය. ඔබ ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට යන ගමන මදි පුංචිකම්, වෝදනා, නොසලකා හැරීම්, බාධාවලින් පිරුණු ගමනක්. ඔබ මේවා ඔබේ ගමනට ආශීර්වාදයක් කරගත යුතුය. මන්ද මේ සියල්ල ලෝකයේ පවතින ධර්මතාවයන්ය, ඕනෑම පරිසරයකදී ඔබ 'හොඳින් ඉන්න' දක්‍ෂ වෙන්න.
- ඉන්ද්‍රියන් හයටම එස්සය වන මායිමේ ධර්මය තිබියදී ඔබ එය දකින්නේ නැහැ. ආලෝකය තුළ සිටියදීම ඔබ ආලෝකය සොයනවා. මොකද ඔබේ දැස් අවිද්‍යාවෙන් වැසිලා. ඔබ ධර්මය සොයන්නේ නම් ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩිය මඟ යන්න උන්වහන්සේ ගිය මඟ අධ්‍යයනය කරන්න.

- ප්‍රාණ ඝාතයට සිත ඇතිවෙන මොහොතේම එම සිත අනිත්‍ය වශයෙන්ම දකින්න. එවැනි සිත් සංස්ඝාරයේ ඔබට මහා දුක් කන්දරාවක් උරුම කර දුන් බව දකින්න. උතුම් මනුෂ්‍යයෙක් ලෙස ඉපිද ප්‍රේත ලෝකයට, නිරයට යෑමට ලැජ්ජාව, භය ඇතිකර ගන්න. නිතර මෙම කථම විපාකයන් මනසින් අත්දකින්න. අප්‍රමාදී වන්න.
- පින්කලා කියලා වැඩක් නැහැ. අතහැරීම පුරුදු කොට තිබිය යුතුය. මැරෙන මොහොතේ ඇතිවෙන තණ්හා සිතුවිලි අතහැරීමට අවබෝධය තිබෙන්න අවශ්‍යයි.
- තණ්හාව ප්‍රේත ලෝකයට ඉතා හොඳ සුදුසුකමක්. දේපල, අඹුදරුවන් ගැන ඔබ තුළ ඇති තණ්හාව ඒවාට ඇති ආශාව අතහැරීමට බැරිකම, ඔබ කොතෙක් පින් කළද ප්‍රේත ආත්මවලට වැටීමට අතිශයින්ම හේතුවක්. මක් නිසාද ? උපාදානයමයි ඊලඟ භවය සකස් කර දෙන්නේ.
- ඔබ මිය යන මොහොතේ ඔබේ සිතේ ඇතිවෙන හැම සිතුවිල්ලක්ම අනිත්‍ය වශයෙන් දුක්කොත්, ඔබ ඒ දකින්නේ ධර්මය නිසා නියත වශයෙන්ම ඔබ මාර්ග ඵලලාභී දෙවියන් බඹුන් අතර උපතක් ලබනවා.
- ඔබට බැරි නම් දින කිහිපයක් ඔබගේ දේපල, ව්‍යාපාර, අඹු සැමියන්, දුවා දරුවන්, වගකීම් අතහැර නිදහසේ දුරබැහැරක, වන්දනාවක, හුදකලාවේ සිටින්න. ඔබ ස්ථිර වශයෙන් දැනගන්න ඔබ මිය යන මොහොතේ ඔබට බැරිවෙනවා මේවා අතහැර ගන්න.
- සත්ත්ව ඝාතනය, කාමය වරදවා හැසිරීම මහා දුක් ගෙනදෙන අකුසල්, බොහෝ වෙලාවට අනෙක් වැරදි සිදුවන්නෙන් මේ වැරදි දෙක නිසයි. නියත වශයෙන්ම මේ වැරදිවල යෙදෙන අය ඒවායේ විපාක වශයෙන් ප්‍රේත, භූත ආත්මවල ඉපදෙනවාමයි.

- මිනිසුන් සියයට සියයක්ම රෝගී වන්නේ ඉන්ද්‍රියන් හය පිනවීමට යාම නිසයි. දිවට, කයට රස පහස සොයන්නට යාම නිසයි.
- ඔබ මනුෂ්‍ය ලෝකයේ පිංකර ලැබූ දිව්‍ය කාම සම්පත් නිසාම පිරිහීමට පත්වී නැවත සතර අපායට වැටීමේ ඉඩකඩ ඉතාමත් වැඩියි.
- භවයට ඔබ කැඳවාගෙන යන අවිචාරවත් සිත අවබෝධයෙන් හඳුනාගෙන භවයට ඇති කැමැත්තෙන් මිඳෙන්න.
- ලෝකයේ ස්වභාවය අපට වෙනස් කළ නොහැකියි. ඔබ මේවාට ගැටුනහොත් ඔබ ගැටෙන්නේ ධර්මය සමඟයි. ලෝක ස්වභාවය සමඟියි. අප කළ යුත්තේ ගැටීම නොව අවබෝධ කර ගැනීමයි. ලෝකයේ අනිත්‍ය ස්වභාවය හඳුනාගෙන ලෝකයෙන් මිදීමට වෙර දැරීමයි.
- ජීවිතය ඉදිරියට අභියෝග පතිතවන විට පලා නොයන්න, බිය නොවන්න, යටත් නොවන්න, පිරිත් පොත අතට නොගන්න, බුදු ගුණ නොසිතන්න, ඔබත්, අභියෝගයක ප්‍රතිඵලයත් ඔබේ නොවේ යැයි සිතන්න. එවිට ඔබ දැකීයේ සැබෑම බුදු ගුණයයි.
- අපේ උදවිය කුණුවෙන පළතුරු වට්ටියක්, ප්‍රේත ලෝකයට පාර පෙන්වන සල්ලි කොලයක් හිසමත තබාගෙන ව්‍යාපාර, රැකියා, විවාහය, තනතුරු ගැන කෙළ හල හලා දේවාල වන්දනාවේ යනවා. ඔය පූජා වට්ටිය බිම තියලා තෙරුවන් ගැන සිතන්න. ඔබ සැබැවින්ම දෙවියන් අතරට යන කෙනෙක් වේවි.
- ඔබ පත්සලට ගිහින් බුදුන්වදින්නේ අපායට, දුකට වැටෙයි කියලා බයට. එතැනදී ඔබ මොකද කරන්නේ, දිව්‍යලෝක, මනුෂ්‍යලෝක ප්‍රාර්ථනා කරනවා. බලන්න ඔබ දුකේ සිටිමින් දුකම ප්‍රාර්ථනා කරනවා. මනුෂ්‍ය ලෝකයේ ජීවත් වෙමින් එම දුකම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

- අනිත්‍යභාවයට පත්වන දිව්‍යලෝක දුකම ප්‍රාර්ථනා කරනවා. පිංකම් කරලා දුකම ප්‍රාර්ථනා කරනවා. පෘථග්ජන සත්ත්වයා අගමූල පැටලුණ නූල් බෝලයක් වගේ යැයි ලොච්තුරා බුදු සමිදුන් දේශනා කළේ මේ නිසයි.
- නිරතුරුවම අනිත්‍ය සංඥාවන් ජීවිතය තුළින් වඩන්න. මෙම ධර්මතාවයන් පිංවත් ඔබව මේ භව ගමනේදී අප්‍රමාදීභාවයට පත් කරාවි. හඬන දොඩන මිනිසුන් අතර ඔබ සමාධිමත් මිනිසකු කරාවි.

අනිත්‍ය තිබෙන්නේ ගැටෙන්න නොවේ. මගහැර යන්න නොවේ. අවබෝධ කරගැනීමටයි. පිංවත් ඔබ අවබෝධය කරා යෑමට පහසුම මාර්ගය ලොච්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්ගේ එකම ගුරුවරයා බවට පත්කර ගැනීමයි.

- වෘත්තියෙන්, ව්‍යාපාරයෙන්, දැනුමෙන් වත් පොහොසත්කම්වලින් ඇතමෙක් ජය ගන්නා බව ඇත්ත. ඒත් ඒ ජය ඔවුන් ලබා ගන්නේ ශ්‍රද්ධාව, ශීලය යන ධර්මයන් උකසට තියලා. ඊලඟ ජීවිතයේදී මේ අයට ලැබුණා වූ මහේශාකාශ නැමැති මුදලත්, ඊට අදාළ පොළියත් දෙකම ගෙවන්නම වෙනවා.

පෙර මනුෂ්‍ය ජීවිතවල ඉපදිලා, ශ්‍රද්ධාවත්, ශීලයත් උකසට තබා ජීවිත ජයගත්ත අය තමයි ඔය ප්‍රේත, තිරිසන් ලෝකවල උපත ලබලා දුක නැමැති මුදලත්, පොළියත් දෙකම ගෙවමින් ඉන්නේ.

- ඔබේ ඔය ඇස් ඉදිරිපිටම ඉන්න තිරිසන් සතුන් කියන්නේ පෙර ජීවිතවල හොඳ හොඳ මනුෂ්‍යයන්ම තමයි. අධර්මයෙන් හම්බ කරලා, පංචකාම සම්පත් රිසිසේ භුක්ති විඳලා ශ්‍රද්ධාව, ශීලය, දානය නම් වූ ඔබට පිහිට වන ධර්මයන් අමතක කරපු මනුෂ්‍යයෝ. මේ කරුණු සිතන කෙනායි සතර අපාය පිළිබඳ බිය ඇතිකර ගන්නේ.

- සීලයමයි පිංවත් ඔබට උපකාර වූයේ මේ උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතය ලබන්නට දානයමයි ඔබට උපකාර වූයේ මේ උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ ආයුෂ, වර්ණ, සැපය, බලය ලබන්නට. ඒ නිසා කෘතවේදීව පිංවත් ඔබ ඔබට උපකාරී වූ ඒ ධර්මතාවයන්ට ගරු කරන්න ඒවාම ජීවිතයේ වටිනාකම් බවට පත්කර ගන්න.
- තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන්, කර්ම ඵලය පිළිබඳ විශ්වාසයෙන් පිංවත් ඔබ ශීලයම, දානයම උදාවන සෑම දිනකම ඔබට මුණ ගැසෙන කල්‍යාණ මිත්‍රයා කරගන්න.
- තෙරුවන් සරණ ගිය පිංවත් ඔබ ජීවිතයේ සෑම විශේෂ අවස්ථාවකදීම ජීවිතය පටන් ගන්න ඕන තෙරුවන් ගුණ කෙරෙහි හිත පිහිටුවලා, සීලයේ අර්ථයෙහි සිත පිහිටුවලා එතැනයි ඔබේ ජයග්‍රාහී ගමනක ඇරඹුම, ආගන්තුකව පැමිණෙන මිත්‍රයා දෘෂ්ටිත් ඉදිරියේ පිංවත් ඔබට ඔබේ උතුම් බෞද්ධකම අමතක වෙනවා.
- අප්‍රමාණ සැප ලැබිය හැකි ධර්ම මාර්ගයක් ඇස් පනා පිට තිබියදී අති දීර්ඝ දුකක් උදෙසා හේතු වන කෙටි සැපයමයි අපි සොයන්නේ ලොව පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්තෘන් වහන්සේ නමකගේ ඉගැන්වීම්වල අර්ථයන් නොසලකා හැර ආගන්තුක වටිනාකමක් අපේ කරගැනීම අභාග්‍යයක්.
- ලෝකයේ බරෙන් ඔබ නිදහස් වන්න. නිදහසේ සැහැල්ලු බව ගැන ඔබ ලෝකයාට කියා දෙන්න. ලෝකයන් සිතේ ස්වභාවයන් අනිත්‍ය පමණක්ම බව දකින්න. සිතේ අනිත්‍ය බව අවබෝධ කරගන්න. එවිට ආයාසයකින් තොරවම ලෝකයේ ස්වභාවය ඔබට අවබෝධ වේවි. සිත අතහැරුණු විට, ඔබට ලෝකයද අතහැරෙනු ඇත.
- දරුවන්ට, බිරිඳට රැස්කරලා අකුසල් පුරවාගෙන, හිස් අතින්ම මැරිලා අපාගත වන්න මිනිසා හරිම දක්‍ෂයි.

- බලන්න..... අත්හැරීමත්, රැස්කිරීමත් අහසයි පොළොවයි වගේ වෙනස් සමීකරණ දෙකක්. එතරම් පරතරයක් තිබියදීත් එහි වෙනස ඔබ දකින්නේ නැහැ. ඔබ තුළ තිබෙන අවිද්‍යාව, තණ්හාව නිසා දරාගෙන සිටින බර කොපමණක් ද යන්න ඔබටම දැනෙන්නේ නැහැ.

ඔබ මුළු විශ්වයේම බර දරාගෙනයි සිටින්නේ. විශ්වයේ බරෙන් ඔබ නිදහස් වන්න. එවිට ඔබ ලොව නිදහස්ම පුද්ගලයා වෙනවා. මම මගේ, අප, අපේ කියලා කල්ප කෝටි ගාණක සිට පුරවපු බර කඳ ඔබ දරාගෙනයි සිටින්නේ.

- ඔබ සියල්ලම අත් හරින්න. එවිට ඔබට සියල්ලම ලැබේවි. ඔබට මේ සියල්ලම ලැබෙද්දී, මේ කිසිවක් අවශ්‍ය නොවේ. මන්ද මේ සියල්ල අනිත්‍ය වශයෙන් ඔබ අවබෝධකර ඇති නිසායි.
- පිංවත් ඔබට මේ ලැබූ ජීවිතයද සැප කෙරෙහිම තෘෂ්ණාව නිසා සකස් කොටගත් ජීවිතයක්. පිංවත් ඔබම තීරණය කරන්න ඔබ ධර්මයෙන් කොතරම් දුරස් වෙලාද ඉන්නේ කියලා.
- සිතේ පාලනයෙන් ඔබ මිදෙන්න. සිත පමණක් ඔබේ පාලනයට යටත් කර ගන්න.
- හෙමින් උදාවෙන අති දිර්ඝ අබුද්ධෝත්පාද කාලය මිනිසුන්ගේ කාලය නොව ධර්මයෙන් තොර මිනිස් තිරිසනුන්ගේ කාලයක් වනු ඒකාන්තයි. එදාට මිනිසාද තිරිසන් සතාද ක්‍රියාත්මක වන්නේ දෙයාකාරයකට නොව එකම ආකාරයටයි.
- මේ කටුක අභියෝගයෙන් ඔබට මිදිය හැකි වන්නේ නායකයෙක්, පාලකයෙක්, කෝටිපතියෙක්, උගතෙක් ලෙස මිය යාමෙන් නොව, සතර අපායෙන් මිදුණු උතුම් මනුෂ්‍යයෙක් ලෙස මිය යාමෙන් බව ඔබ නිහතමානීව සිතිය යුතුව ඇත.

- ශ්‍රී සද්ධර්මය පවතින අවස්ථාවක, වාසනාවන්ත මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලබා නායකත්වයට ඇති ගිජුභාවය නිසා අප්‍රමාණ අකුසල් සිදුකර තිරිසන් භවයකට වැටුනහොත්, කල්ප ගණනාවකට සුගතිගාමී ජීවිතයක් නම් ලැබිය නොහැකියි.

මන්ද තිරිසන් සත්ත්වයන් තුළ ඇති වෛරය නිසාම තිරිසන් ලෝකයෙන් නිරය කරාම ඇදී යාමේ ස්වභාවය නිසයි.

- පිංවත් අයෙක් හික්කුළුවගෙන් ඇහුවා 'ඇයි ඔබ වහන්සේ පිරිත් කටපාඩමෙන් නොදන්නේ, පිරිත් පොතක් භාවිතා නොකරන්නේ? කියලා එවිට හික්කුළු ලබාදුන් පිළිතුර තමයි, ඔබ හික්කුළුවගේ සිත, කය, වචනය ක්‍රියාත්මක වන ස්වරූපය දකින්න එවිට ඔබ දකින්නේ පිරුවානා පොත් වහන්සේ කියලා.

- මේ ලෝකයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම පාලකයා තමයි මෙලොව තමාට පාලනය කිරීමට තරම් දෙයක් නොමැති බව දකින නැතැත්තා. ඔහු ඉන්නේ "සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයක පමණයි". ඒ තමයි අරහත් උත්තමයා උන්වහන්සේ තමා තුළ තමා නැතැයි දකිනවා. මම තුළ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැතැයි දකිනවා.

කුමක්ද ? එහෙනම් මෙතන තිබෙන්නේ වේගයක්. ඇතිවෙමින් නැතිවෙන රූපයක් සහ සිතක් පමනක් බව දකිනවා.

- ලෝකය තෘෂ්ණාවෙන් දියුණු වෙන්න. ලෝකය ආධ්‍යාත්මික අතින් පිරිහෙනවා. ආධ්‍යාත්මික අතින් පිරිහෙන ලෝකය විසින් ලෝක ස්වාභාවයන් තමන්ගේ පාලනය යටතට ගන්න හදනවා. මේ තරඟයෙන් කවදාහරි දවසක ලෝකයා අන්ත පරාජයකට පත්වෙනවා.

එම පරාජය ලෝකය ලබන්නේ මහා විනාශයකුත් සමගයි. ලෝකයේ ස්වභාවය වෙනස් කල හැකි ජගතෙක් මෙතෙක් තුන් ලෝකයේද පහල වී නැහැ. අනාගතයේදීත් එසේමයි. ලොව්තුරා සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේලාටවත් බැහැ ලෝකයේ ස්වභාවය වෙනස් කරන්න.

- ලෝකයේ ස්වභාවය අනිත්‍යයයි. අනිත්‍යයේ ස්වභාවය වේගයයි.
- ඔබ කවදාහරි නිවීම ලබන්නේ තණ්හාවේ මැහුම්කාරිය හඳුනාගෙන, ඇයගෙන් මිදුණු දාටයි. එතෙක් ඔබ කුසල් අකුසල් පිරිණු මගක නායකයන්ද, පාලකයන්ද වීමේ දොලඳුක සංසිදුවා ගැනීමට අකුසල්ම කර ගනිමින් ගමන් කරනවා.
- ඇස නිසා දුකට පත් නොවන්න, ප්‍රඥාවේ ඇසෙන් ඔබ විඳින දුක දකින්න ඇස නිසා, ආයතන හය නිසා ලෝකයේම බර ඔසවාගෙන යන අදක්‍ෂයෙක් නොවන්න. මෝහයේ සඵපිළිවලින් සුන්දර ලෙස ආවරණය කර ඇති ආයතන හය වගේම බාහිර රූපයනුත් නිරතුරුව ප්‍රඥාවෙන් නිරුවත්කර බලන්න.
- ලැජ්ජා වෙන්න ඵපා, බිය වෙන්න ඵපා, එහෙම වෙන්න නියත වශයෙන්ම ඕතැන සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැහැමයි.
- වෛරයේ ක්‍රෝධයේ සිතුවිලි වෙනුවට මෙමත්‍රී සිතුවිලි නිතර මෙනෙහි කරන්න. තමා දුකට පත්කළ පුද්ගලයාගේ රුව වෙනුවට ලොව්තුරා බුදු සමිදුන්ගේ රුව ගුණ සිහි කරන්න. ධර්ම රත්නයේ, සංඝ රත්නයේ අනන්ත වූ ගුණ සිහි කරන්න.
- සතර අපායේ දුක වෙනුවට, සුගතියක උපත ලබා ගැනීමට ඔබ ඔබට අනුකම්පා සහගත වන්න. ඔබ මිස වෙන කවුරුත් නම් ඔබට අනුකම්පා කරන්නද ?
- ඔබ ප්‍රවේශම් වෙන්න. කාමය අනතුරු සහිතයි. කාමයේ බලාපොරොත්තු බිඳ වැටෙන මොහොතේ ඒ හිස්තැන පුරවන්නේ වෛරය සහ ක්‍රෝධය විසින්මයි. ඒවා කාමයේ ආදිනවයන්. එහෙයින් ඔබ කළ යුත්තේ අවබෝධයෙන් අතහැරීම පුහුණුවීමයි. සතර අපායට නොවැටෙනවාය කියන විශ්වාසය ජීවිතයට පුරුදු කිරීමයි.

- ඔබේ සතුට උදෙසා තවත් අයෙක් වෙරයෙන් විනාශ නොකරන්න. අහිංසකයන්ගේ අහිංසකභාවය ඔබ ඔබේ අවිචාරවත් බවේ ගොඳුරක් කර නොගන්න. අහිංසක ඔබද මෙවැනි අවිචාරවත් අයකුගෙන් පීඩාවට පත් වුවද, ඔහු නිසා ඔබ වෙරය, ක්‍රෝධය ඇතිකර නොගන්න. එක ගොඳුරක් නිසා දුක් රැසක උරුමක්කාරයෙක් නොවන්න.
- අනුන් ඔබේ සිහින බිඳදැමීමා කියලා ඔබ ඒ අයට වෙර කරන්න, ක්‍රෝධ කරන්න යන්න එපා. මොකද බලාපොරොත්තු ඔබට අයිති නැති නිසා. ඔබට අයිති නැති බලාපොරොත්තුවක් ඔබේ වසඟයේ නොපවතින බලාපොරොත්තුවක් ඔබේ කරගෙන ඔබ ඇයි දුක් විඳින්නේ ?
- ඔබේ සිත පුරුදු පුහුණු කරන්න. ඔබේ ජීවිතය සංකීර්ණ බවෙන් මිදේවි. ඔබට දැනෙවි ජීවිතයේ අවබෝධකර ගැනීමට ගොඩක් දේවල් නොමැති බව. ජීවිතය මහා ගොඩක් ලෙස දැනුනද ඔබට අවබෝධ කර ගැනීමට ඇත්තේ එකක් පමණක් බව ඔබට දැනෙවි. සිත වේවා, කය වේවා ඒ අනිත්‍යයක් පමණක්මයි.
- හැකි තරම් දානාදී පිංකම් කරනවා වගේම ඔබේ සේවකයන්ටද ස්වාමියෙකු ලෙස ඔබ නිරතුරුවම අවංක වන්න. ඔබ ලබන සතුටින් යම් ප්‍රමාණයක් හෝ ඔබේ සේවකයාද ලබනවා දකින්න ඔබ අවංකව කැමති වන්න.
- මහා ගමනක්, මහා දුකක් වළක්වා ගැනීමට ඔබ කල යුත්තේ විසුරුණු, සලිතවුණු ඔබේ සිතේ ස්වභාවය බොහෝම නිවී සැනසිල්ලේ අවබෝධ කර ගැනීමයි. කලබල වන්න, ඉක්මන් වන්න, යමක් අල්ලා ගන්න උත්සාහ ගන්න එපා.
- අල්ලාගත් දේ අනිත්‍ය බව දකිමින් පරිහරණය කරන්න. ඔබ බිරිඳ සමඟ නිදන සයනයේ සිටියදීත් ජීවිතය විඳින්න. එහෙත් ඒ විඳීම අනිත්‍ය බව දකින්න.

- ඔබ ඇසුරු කරන ඔබට අයිති සෑම දෙයක්ම අනිත්‍ය වශයෙන් දකිමින් මාගේ ආවේ, සියා, අම්මා, තාත්තා රැස් කරපු හම්බ කරපු හැම දෙයක්ම තියලයි මැරුණේ. කිසිවක් අරගෙන ගියේ නැහැ. මමත් මේ සියල්ලම දාලමයි මිය යන්නේ. මේ විදිහට ජීවිතයේ අනිත්‍ය දකින්න.
- ඔබ දකෂ වන්න ව්‍යාපාරය, විවාහ ජීවිතය, මව්පියන් පෝෂණය කරන ගමන් එම බැඳීම් වලට බාධාවක් නොවන ලෙස මේ සසර දුකෙන් ගැලවෙන්න.
- මේ ලෝකය යමින් පවතින්නේ යායුතු ගමනක, ලෝකය ගියේ කවදත් දුක දෙසටමයි. විනාශය දෙසටමයි. අපි කිසිවෙකුට සටන්කොට ලෝකය නිවැරදි කරන්නට බැහැ. ලෝකය පවතින්නේ ලෝකයේ ස්වභාවයෙන්.
- මේ උතුම් බුද්ධෝත්පාද කාලයක ඔබ උතුම් මනුෂ්‍යත්වයක් ලැබුවේ නැවත සතර අපායේ වැටෙන්නද ?
- සතුන් දහස් ගණනින් විනාශ කරන මිනිසුන් අතින් සිදුවන එම බලවත් අකුසල කර්මයන්, ඊලඟ භවයේදී විපාක දීමට අවශ්‍ය පරිසරය ලෝකය තුළ නිර්මාණය වෙමින් තිබෙනවා. දිනකට බ්‍රොයිලර් කුකුළන් දහස් ගණනින් මරපු මිනිසුන්මයි නැවත බ්‍රොයිලර් කුකුළන් වෙලා ඉපදෙන්නේ. ඒ උපදින්නේ මැරුම් කන්නමයි. නිදහසේ මිය යන්නට නොවෙයි. නිදහසේ ගෙමිදුලක ඇහිඳගෙන කන්න නොවේ. නිදහසේ හිරු එළියේ පහස විදින්න නොවේ. මේ සත්ත්වයන් අතීතයේ කළ කර්මයන්මයි ගෙවන්නේ.

- ඔබ තිරිසන් ලෝකය දෙස බලන්න, කිසිම සතෙකුට, පක්ෂියෙකුට, මාළුවෙකුට මුළු රූප පුරා සුවසේ නිදා ගැනීමක් නැහැ. ඔබ රාත්‍රියේ සුවසේ නිදාගෙන අළුයම අවදිවෙනවා. මෙවැනි නින්දක් ලබා ගැනීමට තිරිසන් ලෝකයේ සත්ත්වයන්ට වාසනාව නැහැ. සුවසේ නිදන්නට මේ සත්ත්වයන්ට නොහැක්කේ කර්ම විපාකයන් නිසා විය යුතුය. කළ කර්මය විය යුත්තේ අනුන්ගේ නිදහස සීමා කිරීමයි. අනුන්ව බිය ගැන්වීමයි. තමාගේ බලයෙන් අනුන්ව මැඩ පවත්වා තැබීමයි.
- හිඤ්චට අවශ්‍ය වන්නේ පිංවත් ඔබ, දියුණුව උදෙසා, සැපය උදෙසා, අනෙකා ව ජීව්‍යවට පත් කිරීම තුළ ඔබ අයිති කර ගන්නා අකුසල්වල තරම ගැන ඔබගේ අවධානය යොමු කිරීමයි.
- අවිද්‍යාව තමයි ලෝකයේ ක්‍රියාකාරීත්වය, ඒ කියන්නේ පැවැත්ම, විකාශනය, ඉපැදීම කියන ගලා යෑම, වෙනත් වචනවලින් ප්‍රකාශ වූවත් මෙහි අර්ථය නම් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණමයි. ලෝකයේ ක්‍රියාකාරීත්වය අවිද්‍යාව නම්, ලෝකය දියුණු වනවාය කියන්නේ අවිද්‍යාවේ දියුණුවමයි.
- දුස්සීල භාවය නිසා සකස් වන හේතු ඵල ධර්මයන් වළක්වන්න දෙවියන්ටවත් බැහැ.
- නිරෝගී කය ලෝකයාට ප්‍රදර්ශනය කිරීමට නොව, මේ බියකරු සසර ගමනින් එතෙර වීම සඳහාම ප්‍රයෝජනයට ගන්න. නිවීමේ දොරටුවට පිවිසීමට ඔබේ නිරෝගී කය වාහනයක් කරගන්න.
- ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයා උත්සාහ ගන්න ඕනෙ දීර්ඝ කාලයක් විදින්නට නොවේ. හැකිතාක් ඉක්මනින් මේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණවලින් මිදීමට නැවත උපතකින් මිදීමට එය අර්ථවත් කරගන්න බැරිනම් සසර ගමන කෙටිකර ගැනීමට. මේ දෙකෙන් කොයික කරගන්නත් මා තුළ නිත්‍ය වූ නිරෝගී බව ලස්සන හැඩය තිබෙනවාය කියන අවිද්‍යාවෙන් මිදෙන්න ඕනේ.

● ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කරුණු හතරක් නොදැනීම අවිද්‍යාව කියලා. මේ කරුණු හතර තමයි දුක, දුක ඇතිවීමට හේතුව, දුක නැති කිරීම, දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය. මෙන්න මේ වතුරාර්ය සත්‍යය නොදැනීම නිසා සත්ත්වයා ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණවලට ලක්වෙමින් කල්ප ගණන් සසර සැරිසරණවා.

● අනිත්‍ය වූ දෙයක් කුමක් නිසා ඔබ ඔබේ කරගන්නද ? ඉහත ස්වභාවය අවබෝධයෙන් වඩන්න, දකින්න. එවිට ඔබ රූපය කෙරෙහි අවබෝධයෙන් කලකිරිවී. මේ රූපය ගැන කලකිරීම නිසා රූපය ඔබට අතහැරේවි. ඒ අතහැරීම තුළ ඔබ ලබන්නේ නිදහස් වීමයි. කුමන නිදහස් වීමක්ද ? ලෝකයේ උතුම්ම නිදහස් වීමයි.

● අප විදින්නා වූ මේ සියලු දුක් කන්දරාව කුමක් නිසා හටගන්නේද? රූපය මගේ කරගැනීම නිසාමයි.

● සිත යනු දුක් ගොඩකි. එහෙත් එය ඔබගේ පරම මිතුරාය. ඔබට සැනසිලි බස් තෙපලන සුරතලාය. හරි මඟ වසා වැරදි මඟ පෙන්වන වංචාකරුවාය. එසේම ඔබගේ ගැලවුම්කරුවාය.

ඒ නිසා අවබෝධයෙන් සිත හඳුනාගන්න. සිත ඔබේ කළණ මිතුරා කර ගන්න. එය කළ හැක්කේ සිත අත හැරීමෙන්ය. සිත අතහැරීමේදී ලෝකය ද ඔබට මඟ හැරෙනු ඇත.

● සිත දෙස බලන්න. සිත යනු අනිත්‍යයයි. සුන්දරත්වයයි. අසුන්දර බවයි. සැපයි. දුකයි. කොටින්ම සිත යනු ලෝකයේ නිර්මාණකරුවායි.

● ඔබ දක්ෂවන්න නිරතුරුවම ඇතිවන සිත අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න. සිත ඔබට අයත් නොවන දෙයක් බව දකින්න. ඔබට ආගන්තුකයෙක් බව දකින්න. සිත ඔබේ දුක් දෙන මිතුරා බව දකින්න. ඔබ මෙසේ දකිද්දී ඔබතුළ වැඩෙන්නේ සතර සතිපට්ඨානයයි.

- ඔබ නිවන් අරමුණ කරා යන නිවීමේ මෙහෙයුමේ, යම් සන්ධිස්ථානයකදී ඔබගේ ඉදිරියට ලොච්ඡුරා බුදුසම්පූර්ණ වඩිනවා. එය ස්ථිරයි. නියතයි. එහෙම උන්වහන්සේ වැඩම කරලා ඔබට නිවන් මාර්ගයේ ඉතිරි දුර සම්පූර්ණ කරන්න කමටහනක් දෙනවා.

එය දෙන්නේ ලොච්ඡුරා බුදුරජාණන් වහන්සේමයි. උන්වහන්සේ ඔබට දෙන කමටහන තමයි ඇතිවුණ සිත අනිත්‍යයයි කියලා දකින්න කියන කමටහන.

- බලන්න මොන තරම් වාසනාවන්තද කියලා? ලොච්ඡුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවී වසර දෙදහස් පන්සියයක් ඉක්ම ගියාද? ඔබ දැකූ නම් ඔබට පුළුවන් උන්වහන්සේව දකින්න. උන්වහන්සේගේ ආරක්‍ෂාව ලබාගන්න. උන්වහන්සේ සැනසුණු ධර්ම මාර්ගයේ සැනසීම ලබාගන්න.

- නිවන් මඟ ඔබට තරණය කළ හැක්කේ ඔබ සරළ, පහසු සැහැල්ලු වන තරමටයි. ඔබේ ම කරගෙන ඔසවාගෙන 'ඔහු' හෝ 'ඇය' කියන බර පොදිය වුවද 'බර' යනු බරක්මයි. ලෝකයේ බරෙන් මිදීමට පෙරාතුව ඔබ ඔබේ බරෙන් මිදිය යුතුව ඇත.

- ඔබේ සහකරු ඔබේ පිහිට සරණ යැයි ඔබේ සිත නිරතුරුවම පැවසුවද නිවන් මඟට ඇය හෝ ඔහු මහා කළුගල් පර්වතයකි. අතින් අල්ලාගෙන දෙදෙනා ආදර්ශවත් යුවලක් ලෙස කුසල් මාර්ගයේ සතුටින් ගමන් කළද, කවදාහරි දවසක දැස පියවෙන මොහොතේ එය අතහැරීමට බැරි වුණොත් මහා අවාසනාවක්මයි.

- සැප සොයන සියලු සත්ත්වයෝ මේ යන්නේ කිසිදා තෘප්තිමත් නොවන ගමනකයි.

- සිත දන්නවා කෙසෙල් මලක්, නෙළුම් මලක් මලක් කියලා ඔප්පු කරන්න. සිතට පුළුවන් අවුරුදු හැට පැන්න ආවිච්චි කෙනෙක් තරුණියක ලෙස පෙන්වන්න සිතට පුළුවන්. පිරිමියෙක් ගැහැණියක කරලා පෙන්වන්න. මේවාට විශේෂඥ දැනුම සිතට තිබෙනවා.
- අවිද්‍යා ටියුෂන් පන්තියේ කල්ප සියක් කෝටි ගණනක සිට තණහාවේ විෂය හදාරපු ඉව, ඇතිවෙමින් නැති වෙන සිත් සමඟ ගලාගෙන යනවා.
- ලෝකයේ බරෙන් නිදහස් වීමට ප්‍රථම ඔබ ඔබේ බරෙන් නිදහස් වන්න. ඔබේ බරෙන් ඔබ නිදහස් වූ විට, ඔබ මෙතෙක් දරා සිටියේ ලෝකයේ බරම බව ඔබටම තේරුම් යනවා ඇති.
- තමාට අයිති නැති ලෝකයේ බර අවිද්‍යාව නිසා දරාගෙන සිටින පාඨග්ජන මිනිසාගේ මෝහයේ දිග, පළල අවබෝධ වනුයේ ඔබ ලෝකයෙන් නිදහස් වූ විටයි. සැබෑ ලෙසට මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවේ හික්මෙමින් නිවන් මග තරණය කළොත් මුළු විශ්වයම සියුම්කොට ඔබේ දෝතට ගත හැකිය.

එවිට ඔබට මෙහෙම හිතේවි..... 'මම ලෝකය ජයගන්නා' කියලා

- සක්විති රජ පදවියද සංසාරයේ ලබා ඇති අපි වර්තමානයේදී අනවබෝධය නිසාම නොවිඳපු රස, සැප සොයමින් තරඟයක යෙදී සිටිමු. සංසාරයේ ඔබ සක්විති රජ පදවිය ලද එම මොහොතේදී ද එම සැපයෙන් සැහීමකට පත් නොවුණි.

ඒ නිසාම තණහාවෙන් ගැටෙමින් ඔබ නැවත නැවත සසර සැප සොයන ගමනට වැටුණි. මේ ඔබ යන්නේ එම මාර්ගයේය. මේ මාර්ගයට ඔබව දැමීමේ අන් කිසිවෙකු නොව, අවිද්‍යාවෙන් පිරි ඔබේ සිතමය. කැදර, ගුණමකු, අවිචාරවත්, පංචකාමය සොයාගෙන අයාලේ යන ඔබගේ ඇතිවෙමින් නැතිවෙන සිතමය.

- සසර නැවත මවු කුසක්, බිත්තරයක් තුළට නොයන්නට ඔබ දැක්වන්න. එසේ නොවූණහොත් යම් දවසක ඔබ ආහාරයට ගත් හාල්මැස්සා මිනිසකු ව ඉපිද, ඔබ හාල්මැස්සෙකු ව ඉපිද ඔබවද මෙපරිද්දෙන් ආහාරයට ගනු ඇත. පෙර භවයක මේ හාල්මැස්සා මිනිසෙකු ව සිටියදී කළ අකුසල ක්‍රියාව වර්තමානයේදී ඔබ නොකරන්න.

- සෑම නිවන් මඟ වඩන්නෙක්ම තම තමන්ට මෙමිත්‍රී කරගත යුතුව ඇත. එය කළ හැක්කේ මේ සෝර කටුක භයානක මහා සංසාරයේ දුක දැක, තමා සසරින් එතෙර වීමට වෙර වැඩීමෙන්ය. මෙය තමා, තමාට කරගත හැකි උත්තරීතරම මෙමිත්‍රීය.

- සමහරවිට ඔබ මස් මාංශ නොකන කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ගැන නොසිතන්න. ඔබ ඔළුව කඩන කඩන හාල්මැස්සා සංසාරයේ ඔබේ මව, පියා, ඥාතියා, දරුවාව සිටින්නට ඇතැයි සිතන්න. මේ හාල්මැස්සා සංසාරයේ සක්විති රජුවද, දෙවියෙක්වද, ප්‍රේතයෙක්වද ඉන්නට ඇතැයි ඔබ දකින්න.

ඔබේ කළ්‍යාණ මිත්‍රියාව සිටින්නට ඇතැයි ඔබ දකින්න. සෑම මනුෂ්‍යයෙකුටම, සෑම සත්ත්වයකුටම මෙය ගලපා බලන්න ඔබ දැක්වන්න.

- ඔබ සරල වන්න, සැහැල්ලු වන්න, නිදහස්ව සිටින්න, පිරිසිදුව සිටින්න, අනිත්‍ය දකිනවා කියා ඔබ අපිරිසිදුකම ළඟට ගන්නේ නම් ඔබ දකින්නේ මුස්පේන්තු අනිත්‍යකි. 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 නොගැටීමට ඔබ ශක්තිමත් විය යුතුය.

- ඔබ වැසිකිලිය පිරිසිදු කරන විට, ඔබ පිරිසිදු කරන්නේ වැසිකිලිය බව නොසිතිය යුතුයි. ඔබ සිතිය යුත්තේ ඔබ පිරිසිදු කරන්නේ ඔබගේ සිත බවයි. ඔබ මිදුලේ ඇමදීමේදී මිදුල අමදින බව ඔබ නොසිතිය යුතුයි. ඔබ සිතිය යුත්තේ ඔබ අමදින්නේ ඔබගේ සිතේ ඇති කෙලෙස් කුණු බවයි. නිවන් මඟට පිවිසි ඔබ සිත පිරිසිදු කරගත යුත්තේ මෙසේයි.
- රෝගීන්ට උපස්ථාන කිරීමට මැලි නොවන්න. රෝගියෙක් යනු දේවදූතයෙක් බව දකින්න. රෝගියාගේ කයේ ස්වභාවය, ඔහු විඳින වේදනාවේ ස්වභාවය, රෝගයේ ස්වභාවය ඔබටද පොදු බව සිතන්න. ඔබේ ස්වභාවය ද එයම බව දකින්න. ඔහුට උපස්ථාන කර ඔහුගේ ආශීර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න.
- ඔබ බසයක යනවා නම් ඔබ හිදගත් අසුන සුදුසු, ඕනෑම කෙනෙකු වෙනුවෙන් පරිත්‍යාග කිරීමට මැලි නොවන්න. ඔබ කතරගමට යෑමට කොළඹින් බසයකට නැග පානදුරට ලංවෙද්දී, ඔබගේ අසුන සුදුසු අයෙකුට ලබාදීමට අවශ්‍ය වුවහොත් ඔබ එය පරිත්‍යාග කරන්න. තව යෑමට ඇති දුර ගැන නොසිතන්න.
- ඔබේ සැප අත් අයගේ යහපත උදෙසා කැපකරන්න. කිසිවකු ඔබට අවශ්‍යවෙන්නේ සිනාසුනද එය නොතකන්න. සේවය ලැබුණු කෙනාගේ ආශීර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න.
- පංච උපාදානස්කන්ධය, සප්ත බොජ්ජංග, පටිච්ච සමුප්පාදය, සතර සතිපට්ඨාන ධර්මතාවන් ගිරවුන් මෙන් කට පාඩම් කරන දේවල් නොව ඔබ රූපයේ අනිත්‍ය බව දකිමින් ප්‍රඥාවේ තිවු වන විට ඔබ තුළ ඔබට වැඩෙන්නේ ඉහත ධර්මතාවන් බව සිතන්න.
- ඔබ ලස්සන රූපයක් දුටුවිට එය ඇටසැකිල්ලක් කර දකින්න එම ඇටසැකිල්ල බඩවැල්, නහර, මස් එල්ලාගෙන සිටින ස්වභාවය දකින්න. ඔහුගේ හෝ ඇයගේ රූපය මනසින් නිරුවත්කොට සම්, මස්, නහර විනිවිදගොස් සම නැමැති උරයට පුරවා ඇති ජරා ගොඩ දකින්න.

- ලස්සන තිබුණේ සුරූපී ඇය තුළ හෝ ඔහු තුළ නොවේ. තමාගේ අවිද්‍යාවෙන් පිරිණු අනිත්‍ය වන 'සිත' තුළ බව සිහිණුවනින් දකින්න.
- ලෝක ධාතුවේ හැම දෙයකම අනිත්‍ය ඔබ මනසින් දක මාරයාව කම්පා කරවන්න. තැනි ගන්වන්න. කල්ප ලක්ෂ ගණනාවක සිට ඔබව මූලා කරමින්ද, සතර අපායට, මනුෂ්‍ය, දිව්‍ය ලෝකවලට ගාල් කරමින්ද, ඔබ කෙරෙහි ආධිපත්‍යය පැතිර වූ මාරයාව ටික ටික රිදවන්න.
- මාරයාගේ වගකීම වන්නේ යමෙක් ධර්මාවබෝධය කරා යයිද ඔහුව එම ගමනින් ඉවත් කිරීමයි. යමෙක් ධර්මය අවබෝධ කර ගනියිද ඔහුට එම ධර්මය ලෝකයාට දේශනා කිරීමට අවස්ථාව අහිමි කිරීමයි.
- ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි. සියල්ල අතහැරීමට. හැබැයි ඔබට වඩා දක්ෂ මාර්ගය වැඩූ කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් ඔබ ආශ්‍රය කළ යුතුයි. ඔබ එය මඟ හරින්න එපා.
- ඔබ ශක්තිමත් තැනකට එන තුරාවට නිරතුරුවම ඔබ ඉදිරියේ ලොවීතූරා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටින බව, සැරියුත් මුගලන් මහෝත්තමයන් ඔබ ඉදිරියේ වැඩ සිටින බව ඔබට අවවාද දෙන බව සිතන්න. දකින්න. මීට වඩා ආරක්ෂාවක් අවශ්‍ය නෑ ඔබට.
- ලෝකය ජය ගැනීමේ ශක්තිය ඔබ සැමගේ ශක්තිය ඔබ සැමගේ ආධ්‍යාත්මය තුළ සැඟවී ඇත. ඔබ කල යුත්තේ එය මතුකර ගැනීම පමණක්මයි. මෙම ජීවිතයේදී ඔබ එය මතුකර ගැනීමට උකටලී වුවහොත් තව කල්ප ගණනාවක් ඔබට දුක් විදීමට සිදුවනු ඇත.
- ඔබ නිවන් මඟ උදෙසා ලෝකයාගෙන් ගතහැකි ශක්තිය ඔබ උපක්‍රමශීලීව නිදහසේ ලබා ගන්න. අනුන්ව ආමිසයෙහි යොදවමින් ඔබ ප්‍රතිපත්ති වඩන්න. ලෝකය මූලාකොට ඔබ ලෝකයෙන් එතෙර වීමට මඟ හදාගන්න.

- නිවන් මඟ සොයා යෑම ලෝකයේ ඇති ආත්මාර්තකාමී ම ක්‍රියාව බව සිතන්න. සියල්ල අතහැර, සියල්ලක්ම කමටහන් කොටගෙන ඔබ ලෝකයෙන් එතෙර වන්න.
- ලෝකය කියන්නේ දුකක්. ලෝකය දුකක් බවට පත් වන්නේ ලෝකයේ තිබෙන සියල්ල අනිත්‍ය බවට පත්වන නිසා අනිත්‍ය වූ ලෝකය නිත්‍යභාවයෙන් ගැනීම නිසා ඔබ දුක් විඳිනවා.
- මේ මොහොතේ ඔබ නිඳිවරාගෙන, දහඩිය මුගුරු දමාගෙන වෙහෙසෙන්නේ, දන් දෙන්නේ, පිංකම් සිදු කරන්නේ, විවිධත්වය සොයන්නේ ඔය දුකෙන් අත්මිඳීමටයි. දුක ඔබට අයිති දෙයක් නොවෙයි. දුක අයිති ලෝකයට. ලෝකයට අයිති දුක ඔබ අයිතිකරගෙන.
- ඔබ මේ මුළු විශ්ව ධාතුවේම අස්සක් මුල්ලක් නැරම සෙව්වද පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ධාතූ කොටස්වලින් සැදුණු නිරතුරුවම වෙනස්වන රූපයක් මිසක් වෙනත් දෙයක් නම් හමුවන්නේ නැත.
- ලෝකයේ අර්ථය යනු දුකයි. දුක හැර වෙනත් අර්ථයක් ලෝකයේ නැහැ.

ඇයි ලෝකය දුකක් වන්නේ? තම වසඟයේ පවත්වාගත හැකි කිසිවක් ලෝකය තුළ නොමැති නිසා.

- සද්ධර්මයේ අර්ථයන්ගෙන් ලෝකය බැහැර වෙන්න, බැහැර වෙන්න මාරයාගේ ආධිපත්‍යයයි ලෝකයේ පැතිරෙන්නේ. ඒ සද්ධර්මයෙන් බැහැරවූ අනාගත ලෝකයාට අවශ්‍ය මාර සමාජය තමයි වර්තමානයේ හරි බරි ගැහෙමින් මේ සකස් වන්නේ.
- පිංවත් ඔබ සද්ධර්මය තුළින් අනාගතයේ බිහිවෙන මේ විෂම ලෝකය හඳුනා ගන්න. මාරයාගේ විෂම සැලසුම් පරාජයකර ඔබ ලොව්තුරා බුදුරජාණන්ගේ වහන්සේ මහා කරුණා ගුණයේ සෙවනට එන්න.

- බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහා කරුණාව යොමුවන්නේ සත්ත්වයාගේ මෙලොව පරලොව ජීවිතවල යහපත ඉලක්ක කොට පමණක්මයි. මේසා අසිරිමත් රැකවරණයක් වූ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහා කරුණා ගුණයේ රැකවරණය දරුවෙක් උදෙසා, බිරිඳක් උදෙසා, ස්වාමිපුරුෂයෙක්, තනතුරක්, දේපලක් උදෙසා මඟ හරිනවා නම් එම අනුවණකමේ විපාකයන් ඔබට අනාගතයේදී අවුරුදු ලක්ෂ ගණනාවක් පුරා ගෙවන්නට සිදුවේවි.
- පිංවත් ඔබට අයිති නැති දරුවෙක්, බිරිඳක්, ස්වාමිපුරුෂයෙක් උදෙසා ඔබට අයිති සද්ධර්මයේ රැකවරණය අහිමිකර ගන්න එපා. මේ කෙටි මනුෂ්‍ය ජීවිතය, අති දීර්ඝ දුකෙන් මිදීම උදෙසාම ප්‍රයෝජනයට ගන්න.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂ ගණනාවක් දසපාරමී ධර්ම පිරුවේ පිංවත් ඔබ උදෙසාමයි.
- මාරයා සැඟවී බලා සිටිනවා, ඔබට දරුවාගේ සුරතල් පෙන්වලා, බිරිඳගේ, සැමියාගේ ආදරය පෙන්වලා මෙවරත් ඔබව බුදුරජාණන් වහන්සේට ණයකාරයෙක් කරවන්නට.

ඔබට ලැබුණු මේ උතුම් අවස්ථාවේදී එවන් අසිරිමත් ශාස්තෘන් වහන්සේ නමකට ණයකාරයෙක් නම් වෙන්න එපා.

බැංකුවට ඔබ ණය වුණොත් දේපල රාජසන්තක කරාවි. බුදුරජාණන් වහන්සේට ඔබ ණයවුණොත් හවයේ සැපයම මාර සන්තක වෙනවා.

- දුකින් බැහැරට මඟ පෙන්වූ ඒ උතුම් ශාස්තෘවරයාණන් වහන්සේට පිංවත් ඔබ නිරතුරුවම ඔබේ ජීවිතය තුළින් අලෝභ, අද්වේශ, අමෝහ සුවඳ කුසුම් පූජා කරන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ මල් සුවඳ නිරතුරුවම වර්ණනා කලා.

එවන් අසිරිමත් ශාස්තෘන්වහන්සේ නමක් වෙනුවෙන් නිරතුරුවම පිංවත් ඔබ තුළ අලෝභ, අද්වේශ, අමෝහ සිතුවිලි ඇතිකරගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේට පූජා කරන්න.

- බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් ගුණයන්, ඥානයන්ට නිරතුරුවම ඔබ මනසින් සමීප වෙන්න. එවිට පිංවත් ඔබ තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි අයෝමය විශ්වාසයක් සකස් වේවි.
- දරුවා කෙරෙහි ඇති ඡන්ද රාගය වැඩිවෙනකොට, දරුවා වෙනුවෙන් මැරෙන්න, නිරයට යන්න සූදානම් තාත්තලා අම්මලා ඉන්නවා. දුරදිග නොබලා, ඉක්මනට ගන්න තීරණ ඉක්මනින්ම අපව දුකට කැඳවාගෙන යනවා.
- දරුවා තරම් කාම වස්තුවක් තවත් මේ ලෝකය තුළ නැහැ. සිදුහත් කුමාරයා එදින උපන් හුරුබුහුටි, පිනැති රාහුල කුමාරයාගේ ශරීරයවත් ස්පර්ශ නොකර ගිහි ගෙදරින් නික්ම ගියේ දරුවා කියන කාම වස්තුවේ අනතුරුදායක බව දන්නා නිසාමයි. බැඳුනොත් ගැලවෙන්න බැරි බව දන්නා නිසාමයි. එම නිසා දරුවා කියන කාම වස්තුව අපි බොහොම පරිස්සමෙන් පරිහරණය කරන්න ඕනෙ. මොකද එය ගින්දරටත් වඩා අනතුරුදායක නිසා.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අම්මා කෙනෙක් තම දරුවා වෙනුවෙන් සංසාරයේ හෙළපු කඳුළු මහා සාගරයේ ජලයටත් වඩා වැඩිය කියලා.

මේ සා කඳුළු සාගරයක් දරුවන් වෙනුවෙන් හෙලලා මේ උතුම් ජීවිතයේ දී එම කඳුළු සාගරයට තවත් කඳුළු බාල්දි හත අටක් එකතු කරලා ඔබ මිය ගියොත් එය අවාසනාවක්මයි.

පිංවත් ඔබට පුළුවන්කම තිබෙනවා මේ කඳුළු සාගරය මේ ජීවිතයේදීම සින්දන්න. එය කළ හැක්කේ දරුවන් කෙරෙහි තව තවත් ඡන්දරාගය සකස්කර ගැනීමෙන් නොවේ. දරුවා කියන කාම වස්තුවේ අනිත්‍ය බව, දුක්බ බව, අනාත්ම බව අවබෝධකර ගැනීමෙන්.

- සිතන්න මවුකුසක ඇති අපුලභාවය, තවත් ගර්භාෂ කුටියට රිංගා නොගන්න බවට ඔබ සපථ වෙන්න. ජීවත්ව සිටින මවුපියන්ට, දරුවන්ට යුතුකම් නොපිරි හෙළා ඉටුකරමින් නැවත මවුකුසක් එපාය කියන දිශාවටම ගමන් කරන්න.

- දරුවන්ට මව්පියන් කියන්නේ හොඳ කමටහනක්. දරුවන්ට පුළුවන් මනසින් අනාගතයට යන්න. තමනුත් අනාගතයේ දී විවාහ වෙනවා. දරු මුණුපුරන් හදනවා, වයසට යනවා, මේ දුක මටත් උරුමයි කියලා. දෙමාපියන්ට පුළුවන් අතීතයට මනසින් යන්න.

අපිත් මේ දරුවන් වයසේ හිටියා. දැන් සියල්ලම අනිත්‍ය වෙලා. අපේ දුක, අපේ කළුඵ, අපේ ශ්‍රමයෙන්මයි දරුවන් ලොකුමහත් වුනේ. අපේ ශක්තිය ක්‍ෂය වෙලා යනකොට දරුවෝ ඒ ශක්තියෙන් ලොකුමහත් වෙනවා.

ඔබට පුළුවන් නම් එහෙම දකින්න. සංසාරයක් පුරාවට ඔබට අම්මා, තාත්තා වූ සියල්ලටම යුතුකම් ඉටුකළ දරුවෙක් වෙනවා ඔබ.

- දුකට කැමති අය දුක දෙසටම ගියාවේ. දුකට අකමැති ඔබට පුළුවන් මුළු ලෝකයම එකම දිශාවකට ගියත් ඔබ තනියම ලෝකයේ සැබෑම සැපය ඇති දිශාවට යන්න.

මේ යන ගමනේදී මුළු ලෝකයෙන්ම ඔබ කොන් වුවත්, ඔබ බයවෙන්න එපා. කවුරු නැතිවුනත් ඔබ ලඟ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සිටිනවාය කියන විශ්වාසය ඇතිකර ගන්න.

- මුළු ලෝකයම අත් හැරලා ඔබ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගොඩට එන්න. මුළු ලෝකයම ඔබේ කරට අතදාගෙන සිටියත් වැඩක් නැහැ බුදු රජාණන් වහන්සේ ඔබ ලඟ නැත්නම්. ඔබ අනාථයන් අතර තවත් අනාථයෙක් පමණයි. අනාථයින් අතර ඔබ සනාථ පුද්ගලයෙක් වෙන්න.

- අපි හැම වෙලාවේම ලෝකයට බයයි. සමාජයට බයයි. අපේ අසරණභාවයට හේතුව බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ නොකර ගන්නා නිසයි. ධර්මයේ ශක්තිය හඳුනා නොගත් නිසයි.

මේ සටහන් ලියන හිඤ්ච යම් දවසක ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණකර ගත්තද එදා පටන් ලෝකය කියන දෙය තම දොයිතුවකටවත් තැකුවේ නැහැ. 'බුදුරජාණන් වහන්සේ' කියන අයෝමය විශ්වාසය හමුවේ ලෝකය කියන්නේ හුදු මායාවක්, රැවටීමක්, අසරණභාවයක් කියන කාරණයමයි දැනුනේ.

මේවා හේතු එල ධර්මයන් උතුම් ධර්මයේ ආශ්චර්යයෙන් ගොඩනැගෙන එලයක්. මේ සා ශක්තිමත් ධර්ම මාර්ගයක් තිබෙනකොට ඇයි අපි අසරණ වෙන්නේ, අපිට අයිති නැති ලෝකය බඳාගන්නේ.

- බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහා කරුණාව යොමුවන්නේ සත්ත්වයාගේ මෙලොව පරලොව ජීවිතවල යහපත ඉලක්කකොට පමණක්මයි.

මේ සා අසිරිමත් රැකවරණයක් වූ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහා කරුණා ගුණයේ රැකවරණය දරුවෙක් උදෙසා, බිරිඳක්, ස්වාමිපුරුෂයෙක්, තනතුරක්, දේපලක් උදෙසා මඟ හරිනවානම් එම අණුවන කමේ විපාකයන් ඔබට අනාගතයේදී අවුරුදු ලක්ෂ ගණනාවක් පුරා ගෙවන්නට සිදුවේවි.

- පිංවත් ඔබට අයිති නැති දරුවෙක්, බිරිඳක්, ස්වාමිපුරුෂයෙක් උදෙසා ඔබට අයිති සද්ධර්මයේ රැකවරණය අහිමි කරගන්න එපා. මේ කෙටි මනුෂ්‍ය ජීවිතය, අති දීර්ඝ දුකෙන් මිදීම උදෙසාම ප්‍රයෝජනයට ගන්න. බුදු රජාණන් වහන්සේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂ ගණනාවක් දස පාරමි ධර්ම පිරුවේ පිංවත් ඔබ උදෙසාමයි.

- පිංවත් ඔබට ඇස්, මස්, ලේ දන් දෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. රූපය කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාව නිසා ඔබ තුළ සකස්වන ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ අකුසලයන් පමණක් ඔබ දන් දෙන්න. එවිට මහා බෝධිසත්වයාණෝ ඔබ වෙනුවෙන් දන් දුන් ඇස්, මස්, රුධිරය වෙනුවෙන් ඔබ කෘතගුණ දක්වුවා වෙනවා.
- තව කෙනෙක් පෝසත් වන්නේ, බලවත් වන්නේ, උගත් වන්නේ ඒ අය පෙර ජීවිතයේ රැස්කරගත් කුසල් සංස්කාර ධර්මයන් නිසාමයි.

අනුනට ඊර්ෂ්‍යා කරන මනුෂ්‍යයා නැවත මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබුවොත් ඔහු අල්පභෝගී සම්පත් ඇති, අල්පේශාකාය, දුර්වර්ණ ජීවිතයක් ලබන බව ලොචිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

බලන්න ඊර්ෂ්‍යාව තුළ මොනතරම් අවදානමක් ද සැඟවීලා තියෙන්නේ. යමෙක් අනුනට ඊර්ෂ්‍යා කරන්නේ නම්, ඔහු ඊර්ෂ්‍යා කරන්නේ තමාගේම සැපයට බව හොඳින් සිතන්න. ඔබ අවබෝධයෙන්ම ඊර්ෂ්‍යාවෙන් මිදෙන්න.

- ඊර්ෂ්‍යාවත්, මෛත්‍රියත් කියන්නේ එක සිතිවිල්ලක් අතර ඇති පරතරය පමණයි. ඒ තරම් සරල තැනක් ඔබ මඟහරිනවා. මේ එක සිතිවිල්ලක පරතරය ඔබව සුගතියේ සිට දුගතියට ඇද දැමීමට හොඳටෝම ප්‍රමාණවත් වෙනවා.
- වර්තමාන අධ්‍යාපන ක්‍ෂේත්‍රය තුළ ඇති තරඟකාරිත්වය නිසා කුඩා වයසේදීම දරුවන් තුළ ඊර්ෂ්‍යාවේ බීජයන් ඇති වෙනවා.

පිංවත් ඔබ සද්ධර්මය තුළින් අනාගතයේ බිහිවෙන මේ විෂම ලෝකය හඳුනාගන්න. මාරයාගේ විෂම සැලසුම් පරාජය කර ඔබ ලොචිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහා කරුණා ගුණයේ සෙවනට එන්න.

- සමාජය තුළ පිංවතුන් විනෝද වෙනකොට, සෙල්ලම් කරන විට හිඤ්ඤාවට හරි බයක් දැනෙනවා ඔබලා පිළිබඳව. නොදන්නාකම නිසාම ගිනිදරක්, විනෝදයත් සෙල්ලමක් කොට ගනිද්දී පිවිච්චමට අදාළ සංස්කාරයන් අනාගත විපාකයන් පිණිස සකස් වෙනවා.

ඔබ පරෙස්සමෙන් විනෝද වන්න. තෘෂ්ණාව කියන්නේ ගිනිදරක්. අනුන්ගේ විනෝදය, සෙල්ලම ඔබ ගිනිදරක් ලෙස දකිමින් ඒ ගිණි නිවෙන දිශාවට යොමුවන්න.

- සද්ධර්මයේ අර්ථයන්ගෙන් ලෝකය බැහැර වන තරමට මාරයාගේ ආධිපත්‍යයයි ලෝකයේ පැතිරෙන්නේ. ඒ සද්ධර්මයෙන් බැහැරවූ අනාගත ලෝකයට අවශ්‍ය මාර සමාජය තමයි වර්තමානයේ හරි බර ගැහෙමින් මේ සකස් වන්නේ.

තව කෙනෙක් පීඩාවට පත් කරලා ඔබ ලබන තාවකාලික ආශ්වාදය, කල්ප ලක්ෂ ගණනක් ඔබව දුකට පත් කරන බව දකින්න. ආශ්වාදය තුළ ආදීනවයද ඇති බව දකින්න ඔබ දක්ෂ වන්න. ආශ්වාදය කෙටියි. ආදීනවය අති දීර්ඝ විය හැකියි.

මේ සටහන් කියවා ඔබට යම් විශ්වාසයක් සකස් වූවා නම්, එම විශ්වාසය බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහිම යොමු කරන්න. ධර්ම රත්නය, සංඝ රත්නය කෙරෙහිම යොමු කරන්න. තෘෂ්ණාවෙන් තොරව දන් දෙන්න. ශීලය ආර්යකාන්ත ශීලයක් වශයෙන් ජීවිතයට එකතු කර ගන්න.

පිංවත් ඔබ ධර්මයේ අර්ථයට විවෘත වෙන්න. එවිට එය සමාජයටත් ආදර්ශයක් වේවි. සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යභව තමයි ලෝකයේ තිබෙන සංකීර්ණභාවයට, අධිවේගීභාවයට හේතුව. පිංවත් ඔබ සෑම මොහොතකම මෙනෙහි කරන්න 'මම මැරෙනවාය' කියන කාරණය. මැරිලා නැවත ඉපදෙනවාය කියන කාරණය.

මේ උතුම් ධර්මය ඔබේ ජීවිතයට ලංකර ගන්න.
තෙරුවණ කෙරෙහි අවල ශ්‍රද්ධාව සකස් කරගන්න.
තෘෂ්ණාවෙන් තොරව දන් දෙන්න.
පංච ශීලය ජීවිතය මෙන් සුරකින්න.....

“ලෝකයේ අර්ථය නම් ‘දුකයි’
දුක හැර වෙනත් අර්ථයක් ලෝකයේ නැහැ.
ඇයි ලෝකය දුකක් වන්නේ.... ?
තම වසඟයේ පවත්වගත හැකි කිසිවක්
ලෝකයේ නොමැති නිසා....”

“ලෝකය තුළ අධිර්ම බලවේගවල
 ශක්තිය වැඩිය. ඔබ ධර්මය
 අවබෝධ කර ගැනීමට යන ගමන
 මදි පුංචිකමි, වෝදනා, නොසලකා
 හැරමි, බාධාවලින් පිරුණු ගමනක්.
 ඔබ මේවා ඔබේ ගමනට ආශීර්ව-
 ාදයක් කරගත යුතුය. මන්ද මේ
 සියල්ල ලෝකයේ පවතින ධර්මතා-
 වයන්ය, ඕනෑම පරිසරයකදී ඔබ
 ‘හොඳින් ඉන්න’ දක්ෂ වෙන්න. ”

“මේ කේර කටුක සංසාරයේ
 සත්ත්වයා දුක සොයාගෙන යන
 කැඩපතක් දුශාබර පිංවන, මේ
 කැඩපතින් ඔබ ඔබේ මුහුණ බලන්න.
 ඔබට පෙනෙන්නේ ඔබේ මුහුණ නම්
 සතුවු වන්න. ඔබට පෙනුණේ
 “ප්‍රේතයෙකුගේ හෝ ප්‍රේතියකගේ
 මුහුණක් නම්” ඔබ වහාම අප්‍රමාදී
 වන්න. කුසලයෙහි යෙදෙන්න. ”

