

වස්සිකා විය පුප්ඵනි  
මද්දවනි පමුඤ්චනි  
ඒවං රාගඤ්ච දෝසඤ්ච  
විප්පමුඤ්චෙඨ භික්ඛවෝ

“මහණෙනි, දැසමන් වැල පරව ගියාඩු මල්  
නටුවලින් මුදාලන්නාක් මෙන් ඔබ රාගයත්,  
ද්වේෂයත්, සිතීන් මුදාලන්න.”

(ධර්ම පද්ධ)

# අනුමෝදනා

## REFLECTION

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන

## ප්‍රණයානුමෝදනාව

බත්තරමුල්ල සිරි සුදස්සනාරාමයේ ප්‍රධාන අනුශාසක අති පූජනීය ආචාර්ය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු අනෙකුත් සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට උතුම් නිවන් අවබෝධය පිණිසම මෙම ධර්ම දානය කුසලය හේතුවේවා!

පානදුර, දිබ්බැද්දේ පදිංචිව සිට අභාවප්‍රාප්ත සනී සොයිසා පියාණන් හා ජුලියටි සොයිසා මෂණියන්ටත්,

රත්ගම, ඉඹුලගොඩ, 'ලුම්බිනි' හි පදිංචිව සිට අභාවප්‍රාප්ත එස්. පීඨිස් පියාණන්ට හා කේ. සිම්ලින් මෂණියන්ටත්,

යන අපගේ දෙමාපියන්ට පිං පැමිණවීමට මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය ධර්ම දානයක් ලෙස පූජා කෙරේ. මෙම කුසලානිශංසය හේතුවෙන් අපගේ දෙමාපියන් ඇතුළු මියගිය සියලුම ඥාතීන්ට උතුම් චතුරායඝී සත්‍ය අවබෝධයෙන් නිවන් සුව අත්වේවා!

නිලාංගනී සොයිසා  
එස්. සුජිතා

“ප්‍රඥා ප්‍රභා”  
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන  
පන්තිපිටිය පාර,  
බත්තරමුල්ල.

මුද්‍රණය  
පියසිරි මුද්‍රණාලය සහ සමාගම  
අංක 469, අතුරුගිරිය පාර, මාලබේ.  
ෆොන් : 011-2561551

## නිසරණ THE THREE REFUGES

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි  
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි  
සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි  
දුතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි  
දුතියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි  
තතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි  
තතියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යමි.  
ධර්මය සරණ යමි.  
සගුන් සරණ යමි.

දෙවනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යමි.  
දෙවනුව ධර්මය සරණ යමි.  
දෙවනුව සගුන් සරණ යමි.

තෙවනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යමි.  
තෙවනුව ධර්මය සරණ යමි.  
තෙවනුව සගුන් සරණ යමි.

Buddham Saranam gacchāmi  
Dhammam Saranam gacchāmi  
Sangham Saranam gacchāmi

Dutiyam'pi Buddham Saranam gacchāmi  
Dutiyam'pi DhammamSaranam gacchāmi  
Dutiyam'pi Sangham Saranam gacchāmi

Tatiam'pi Buddham Saranam gacchāmi  
Tatiam'pi DhammamSaranam gacchāmi  
Tatiam'pi Sangham Saranam gacchāmi

I go to the Buddha as my Refuge.  
I go to the Dhamma as my Refuge.  
I go to the Sangha as my Refuge.

For the second time, I go to the Buddha as my Refuge.  
For the second time, I go to the Dhamma as my Refuge.  
For the second time, I go to the Sangha as my Refuge.

For the third time, I go to the Buddha as my Refuge.  
For the third time, I go to the Dhamma as my Refuge.  
For the third time, I go to the Sangha as my Refuge.

## පඤ්ච සීල THE FIVE PRECEPTS

1. පාණාතිපාතා චේරමණි - සික්ඛාපදං සමාදියාමි
2. අදින්තාදානා චේරමණි - සික්ඛාපදං සමාදියාමි
3. කාමෙසු මිච්ඡාවාරා චේරමණි - සික්ඛාපදං සමාදියාමි
4. මුසාවාදා චේරමණි - සික්ඛාපදං සමාදියාමි
5. සුරා-මේරය-මජ්ජ-පමාදට්ඨානා චේරමණි - සික්ඛාපදං සමාදියාමි

1. සතුන් මැරීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
2. නුදුන් දේ ගැනීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
3. කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
4. බොරු කීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
5. මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන රහමෙර පානය කිරීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

1. Pānātipatā veramani-sikkhāpadam samādiyāmi.
2. Adinnādānā veramanī-sikkhāpadam samādiyāmi.
3. Kāmesu michchācārā veramani-sikkhāpadam samādiyāmi.
4. Musāvādā veramani-sikkhāpadam samādiyāmi.
5. Surāmeraya-majja-pamādatthānā veamanī-sikkhāpadam samādiyāmi.

1. I undertake to observe the precept to abstain from destroying the life of beings.
2. I undertake to observe the precept to abstain from taking things not given.
3. I undertake to observe the precept to abstain from sexual misconduct.
4. I undertake to observe the precept to abstain from false speech.
5. I undertake to observe the precept to abstain from spirituous drinks, malt liquors wines - foundations for heedlessness.

### අට්ඨවග සීල

### THE EIGHT PRECEPTS

1. පාණානිපාතා වේරමණී - සික්ඛාපදං සමාදියාමි
2. අදින්නාදානා වේරමණී - සික්ඛාපදං සමාදියාමි
3. අබ්බුභ්මවරියා වේරමණී - සික්ඛාපදං සමාදියාමි
4. මුසාවාදා වේරමණී - සික්ඛාපදං සමාදියාමි
5. සුරාමේරය-මජ්ජ-පමාදට්ඨානා වේරමණී - සික්ඛාපදං සමාදියාමි
6. විකාල භෝජනා වේරමණී - සික්ඛාපදං සමාදියාමි

7. නච්ච-ගීත-වාදිත-විසුක දස්සන-මාලාගන්ධ-විලෙපන-ධාරණ මණ්ඩන-විභූසනට්ඨානා වේරමණී - සික්ඛාපදං සමාදියාමි
8. උච්චාසයන-මහාසයනා වේරමණී - සික්ඛාපදං සමාදියාමි

1. සතුන් මැරීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
2. නුදුන් දේ ගැනීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
3. කාමයෙහි හැසිරීමෙන් (අබ්බුභ්ම වරියාවෙහි) වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
4. බොරු කීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
5. මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන රහමෙර පානය කිරීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
6. නොකල්හි ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
7. නැටීමය හි ගැයීමය වැයීමය විසුළු බැලීමය මල්ය සුවදය ආග ගානා විලවුන්ය යන මේ ආදිය දැරීමය අඩුකැන් පිරවීමය සැරසීමය යන මෙකීනාක් දෙයින් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
8. උස් ආසන මහා ආසන පරිහරණයෙන් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

1. Pānātipatā veramani-sikkhāpadam samādiyāmi.
2. Adinnādānā veramanī-sikkhāpadam samādiyāmi.
3. Abrahmacariyā veramani-sikkhāpadam samādiyāmi.
4. Musāvādā veramani-sikkhāpadam samādiyāmi.
5. Surāmeraya-majja-pamādatthānā veamanī-sikkhāpadam samādiyāmi.

6. Vikalabhojanā veramani-sikkhāpadam samādiyāmi.
7. Nacca-gita-vādita-visūkadassana-mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-mandana-vibhūsanatthānā veramani-sikkhāpadam samādiyāmi.

1. I undertake to observe the precept to abstain from destroying the life of beings.
2. I undertake to observe the precept to abstain from taking things not given.
3. I undertake to observe the precept to abstain from all unchastity.
4. I undertake to observe the precept to abstain from false speech.
5. I undertake to observe the precept to abstain from spirituous drinks, malt liquors wines - foundations for heedlessness.
6. I undertake to observe the precept to abstain from taking food at an unseasonable time.
7. I undertake to observe the precept to abstain from dancing, singing, music and unseemly shows, from the use of garlands, perfumes and unguents and from things that tend to beautiful and adorn (the person)
8. I undertake to observe the precept to abstain from (using) high and luxurious seats.

## තිසරණ THE TRIPLE GEM

යො වදනං පවරො මනුජේසು  
සකಾಮුනී භගවා කතකිච්චො  
පාරගතො බල විරියසමංගී  
තං සුගතං සරණන්ත මුපෙමි

මිනිසුන් අතර කථා කරන්නවුන්ගෙන් උත්තමයෙක් වේද? ඒ ශාකා මුනි වූ අප භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සියලු බුදු කීස නිම කළ සේක. පරතෙරට ගිය සේක. බලයෙන් හා විරියයෙන් යුක්ත වූ සේක. මම ඒ සුගතයන් වහන්සේ සරණ, පිහිට පිණිස ඵලඹෙයි.

Yo vadatam pavaro manujesu  
Sakya-muni Bhagava katakicco  
Para-gato bala-viriya-samangi  
Tam Sugatam saranattam 'upemi.

Who art the chiefest Speaker 'mongst mankind,  
Sakya Sage, O Holy One, Whose task is done,  
Gone Beyond, Possessed of power and energy,  
To thee, the Welcome One, I go for Refuge !

රාගවීරාග ම'නෙජම' සොකං  
ධම්ම'මසංඛත'ම'ප්පටිකුලං  
මධුරමි'මං පගුණං සුවිහන්තං  
ධම්මමි'මං සරණන්ත මුපෙමි

ඇල්මෙන් වෙන් වූ, තෘෂ්ණාවෙන් මිදුණා වූ, ශෝකයෙන් තොරවූ ලෞකික සිතීන් සංස්කාරය නොකළා වූ, පිළිකුල් නොවූ, මිහිරි වූ පුහුණු කරන ලද, මනාකොට විශේෂයෙන් බෙදන ලද්දාවූ, මේ උතුම් ධර්මය, මම සරණ පිහිට කොට ඵලඹෙමි.

Raga-virāgam 'anejam'asokam  
Dhammam 'asankhatam 'appatitulam  
Madhuram'imam pagupam suvibhattam  
Dhammamimam saranattam 'upemi.

Exempt from lust - from craving, sorrow-free,  
Law unconditioned and delectable,  
Sweet, potent, profoundly analytic  
To this very Dhamma I go for Refuge!

යන්ට ව දින්නමහප්ඵල'මානු  
වතුසු සුවිසු පුරිසයුගෙසු  
අටිය ව පුග්ගල ධම්මදසා නෙ  
සංසම්මං සරණන්ත මුපෙම්

“යම් තැනෙක ඒ සිව් පිරිසිදු පුරුෂ උත්තම පුද්ගලයන් කෙරෙහි දෙන ලද දෙය මහත් වූ ඵල ගෙන දෙති”යි කියත්ද, එම ධර්මය දන්නා වූ පුද්ගලයෝ අට දෙනෙක් වෙත්. ඒ මහා සංඝ රත්නය මම සරණ පිහිට කොට එළඹෙමි.

Yattha ca dinna mahapphalam 'āhu  
Catusu sucisu purisa-yugesu  
Attha ca puggala - dhamma - dasā te  
Sangham 'imam saranattam 'upemi.

What'er is given bears great fruit 'tis said,  
To four Pure Pairs of Person; and these Eight  
Are People who have realized the Truth;  
To this very Sangha I go for Refuge!

### තෙරුවන් ගුණ මෙනෙහි කිරීම සහ අධිෂ්ඨානය

බුද්ධ ධම්මා ව පව්චෙක  
බුද්ධ සංඝාව සාවකා  
දාසෝවාහස්මි මේ තේසං  
ගුණං ධාතු සිරෙ සදා

බුද්ධ ධම්ම සංඝ නම් වූ ත්‍රිවිධ රත්නය මාගේ ස්වාමීන් කොට සලකමි. මම ත්‍රිවිධ රත්නයන්ට දාස වෙමි. තෙරුවන් ගුණ සැමදා මාගේ සිරසෙහි පවතිවා.

තිසරණං තිලක්ඛණුපෙක්ඛං  
නිබ්බාණ මන්තිමං සුඛං  
සුවන්දේ සිරසා නිව්චං  
ලහාමි තිව්ධා මහං

බුද්ධ ධම්ම සංඝ නම් වූ තිසරණයද අනිච්ච දුක්ඛ අනාත්ම නම් ත්‍රිලක්ෂණයද අවසාන සුවය වූ නිවනද නිරන්තරයෙන් සිරසින් වන්දනා කරමි. නිවන අවබෝධයෙන් ලබමි.

තිසරණං ව සිරෙ ධාතු  
සිරෙ ධාතු තිලක්ඛණං  
උපෙක්ඛා ව සිරෙ ධාතු  
නිබ්බාණං ධාතු මේ සිරෙ

තිසරණය මාගේ සිරසෙහි පිහිටන්න. ත්‍රිලක්ෂණයද මාගේ සිරසෙහි පිහිටන්න. උපේක්ෂාවද මාගේ සිරසෙහි පිහිටන්න. නිවණ මාගේ සිරසෙහි පිහිටන්න.

බුද්ධෙ සකරුණේ වන්දේ  
ධම්මේ පව්චෙක සම්බුද්ධේ  
සංඝෙ ව සිරසා යේච  
තිධා නිව්ච නමාමහං

මහා කාරුණික වූ බුදුරජාණන් වහන්සේලාද, ධර්මයද පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලාද, සංඝයාද සිරසින් ත්‍රිවිධාකාරයෙන් නිරන්තරයෙන් වන්දනා කරමි.

නමාමි සන්ථුනොවාද -  
ප්පමාද වචනත්තිමං  
සබ්බේපි චේතියෙ වන්දේ  
උපස්කධාවරියෙ මමං  
මය්හං පනාම තේජේන  
චිත්තං පාපේහි මුච්චිතුං

අප්‍රමාදය අවසානය කොට දේශිත ශාස්තෘන් වහන්සේගේ වචනයට නමස්කාර කරමි. සියලු වෛතාසයන්ද උපාධ්‍යාස හා ආචාර්යයන් වහන්සේලාද වන්දනා කරමි. මේ තේජසින් මාගේ සිත පාපයෙන් මිදේවා.

### ගිහි ගෙදර සතුව සිගාලෝවාද සූත්‍රය

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී. එක් සමයෙක බුදුහු රජගහ නුවර වෙළවනාරාමයෙහි කලන්දකනිවාප යෙහි වසන සේක. එකල ශාගාලක නම් ගෘහපති පුත්‍රයෙක් අළුයම නැගිට රජගහ නුවරින් නික්ම තෙත් දියකඩින් හා හිස කෙසින් යුක්තව නැගෙනහිර - දකුණ - බස්නාහිර - උතුර - යට දිශාව - උඩ දිශාව යන ඡඩි දිශා නමස්කාරය කෙරෙයි. එකල බුදුහු පෙරවරුයෙහි හැද පෙරව පාත්‍රය ගෙන පිඬු පිණිස රජගහ නුවරට වැඩි සේක. එසේ සදිසා නමස්කාරය කරන ඔහු දක කුමකට වදින්නේ දැයි ඇසූ සේක. 'ස්වාමීනි ! පියා කලුරිය කරන කල මා අමතා, 'දරුව, ඡඩි දිශා නමස්කාරය කරව'යි කීය. පිය වචනය ගරු කරමින් මෙසේ නැගෙනහිර - දකුණ - බස්නාහිර - උතුර - යට - උඩ යන සදිසා නමදිසි'යි කීය.

"ගෘහපති පුත්‍රය! ආයථිචනයෙහි ඡඩි දිශා නමස්කාරය මෙසේ කළ යුතු නොවෙයි." "ස්වාමීනි! ආයථි චනයෙහි සඩි දිශා නමස්කාරය කෙසේ කළ යුතුද? ස්වාමීනි! මට එසේ ධර්මය දේශනා කරන සේක් නම් ඉතා යෙහෙකි." "ගැහැවිය! එසේ නම් මනා කොට අසන්න. මෙනෙහි කරන්න. වදාරන්නෙමි'යි වදාළ සේක. ගැහැවිපුත්ත තෙමේ, "එසේය. වහන්සැ'යි භාග්‍යවතුන්ට පිළිවදන් දුනි. බුදුහු මෙසේ වදාළ සේක.

ගෘහපති පුත්‍රය! යම් හෙයකින් ආයථිශ්‍රාවකයකුගේ සතර කර්ම ක්ලේශ - ප්‍රහීණ වූයේ වේද, කරුණු සතරක් නිසා පවිකම් නොකෙරේද, භාග විනාශ මුඛ සය නො සෙව්ද, මෙසේ තුදුස් ලාමක ධර්මයන් ගෙන් පහ වූයේ ඡඩි දිශා ප්‍රතිච්ඡාදනය කෙළේ වෙයි. දෙලොව දිනීම පිණිස පිළිපන්නේ වෙයි. මෙලෝ පරලෝ දෙකින් සතුටු වූයේ වෙයි. මරණින් මතු සුගතියෙහි උපදින්නේ ද වෙයි.



ඔහුගේ කවර කර්ම ක්ලේශ සතරක් ප්‍රභිණ වූයේ වේද? ගැහැවි පුත්‍රයා! i. ප්‍රාණසාතය කර්ම ක්ලේශයෙකි. ii. අදන්තාදානය කර්ම ක්ලේශයෙකි. iii. කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම කර්ම ක්ලේශයෙකි. iv. බොරැකීම කර්ම ක්ලේශයෙකි. ඔහුගේ මේ සතර කර්ම ක්ලේශ ප්‍රභිණ වූයේ වෙයි. කවර කරුණු සතරක් නිසා පව් කම් නො කෙරේද? ඡන්දයෙන් - ද්වේෂයෙන් - භයෙන් - මෝහයෙන් අගතියට යනුයේ පව්කම් කෙරෙයි ආයච්ඡාවක තෙමේ මේස තර අගතියට නො යෙයි. සතර අගතියට යෑමෙන් වන පව්කම් නො කෙරෙයි.

**භොග විනාශ මූල සයෙකි.**

- i. මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන රහමෙර පානය
- ii. නො කල්හි විටී සංවරණය
- iii. නෘත්‍ය දර්ශනයට යෑම
- iv. දූ කෙළිය
- v. පාපමිත්‍රයන් හා එක්වීම
- vi. අලසබව යන මොහු වෙති.

**i. ගෘහපති පුත්‍රයා! රහමෙර පානයෙහි දෝෂ සයෙකි.**

- 1. වස්තුව විනාස වීම.
- 2. කලහ වැඩීම.
- 3. රෝගාදිය හට ගැනීම.
- 4. අපකීර්තිය ලැබීම.
- 5. ලජ්ජාව නැතිවීම.
- 6. නුවණ දුබල වීම.

**ii. නො කල්හි විටී සංවරණයෙහි දෝෂ සයෙකි.**

- 1. තමා ආරක්ෂා රහිතවීම.
- 2. අඹුදරුවන් ආරක්ෂා රහිතවීම.
- 3. ධනය ආරක්ෂා රහිතවීම.
- 4. සැක කළ යුතු පුද්ගලයෙකුවීම.
- 5. අභූත චෝදනා පැමිණීම.
- 6. බොහෝ කරදරවලට මුහුණ පෑම.

**iii. නෘත්‍ය දර්ශනයට යෑමෙහි දෝෂ සයෙකි.**

- 1. නෘත්‍ය
- 2. ගායන
- 3. භෙරිවාදන
- 4. මහා භාරත කථා
- 5. කස්තාලම් ක්‍රීඩා
- 6. කුම්භථුන ක්‍රීඩා පැවැත්වෙන ස්ථානවලට යෑම නිසා තම කටයුතු අතපසුවීම යනුයි.

**iv. දූ කෙළියෙහි දෝෂ සයෙකි.**

- 1. සුදුවෙන් දිනූ කලා සතුරන් ඇතිවීම.
- 2. පැරැදුණු කලා ශෝක කිරීම.
- 3. වස්තු විනාශය
- 4. ජන සමාජයෙහි ඔහුගේ වචනය නො පිළිගැනීම.
- 5. මිත්‍රාමාත්‍යාදීන්ගෙන් අවඥා ලැබීම.
- 6. ආවාහ - විවාහයට කිසිවකු නොකැමැතිවීම යනුයි.

**v. පාපමිත්‍ර සංසඟියේ දෝෂ සයෙකි.**

- 1. සුදුකාරයන්
- 2. සල්ලාලයන්
- 3. බේබද්දන්
- 4. නෙකතිකයන්
- 5. වංචනිකයන්
- 6. ගම් පහරන මං පහරන සාහසිකයන් හා මිත්‍ර වෙද්දේ? එයින්දූ භොග විනාශ වේ.

**vi. අලස බවෙහි දෝෂ සයෙකි.**

- 1. ඉතා ශීත යැයි කර්මාන්ත නොකිරීම.
- 2. ඉතා උෂ්ණ යැයි කර්මාන්ත නොකිරීම.
- 3. ඉතා සවස යැයි කර්මාන්ත නොකිරීම.
- 4. ඉතා උදේ යැයි කර්මාන්ත නොකිරීම.
- 5. ඉතා බඩගිනි යැයි කර්මාන්ත නොකිරීම.
- 6. ඉතා කුස පිරුණේ යැයි කර්මාන්ත නොකිරීම.



මෙසේ අලසව සිටින්නන්ගේ නූපන් හෝගයෝ නූපදිති. උපන් හෝගයෝ විනාශ වෙති.

**දුරකථයුතු මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයෝ**

මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයෝ 4 දෙනෙකි.

1. අඤ්ඤද්ථුහර
  2. වච්චරම
  3. අනුප්පියභාණි
  4. අපායසභාය යන මිත්‍ර වේගයෙන් හැසිරෙන මිත්‍රයන් දුරුකළ යුතුය.
- i. අඤ්ඤද්ථුහර නම් මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා කරුණු සතරෙකින් දත යුතුය.
    1. කෙසේ හෝ යමක් ගෙන යෙයි.
    2. ටිකක් දී බොහෝ කරුමනි වෙයි.
    3. විපත් බිය නිසා ඇසුරු කෙරෙයි.
    4. තම වාසිය තකා ඇසුරු කෙරෙයි.
  - ii. වච්චරම මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා කරුණු සතරෙකින් දත යුතුය.
    1. අතීතයෙන් සංග්‍රහ කෙරෙයි.
    2. අනාගතයෙන් සංග්‍රහ කෙරෙයි.
    3. හිස් දෑයින් සංග්‍රහ කෙරෙයි.
    4. ඉදිරිපත් කටයුත්තහි බිය දක්වයි. මෙසේ වැඩකට නැති වචනයෙන් ම සංග්‍රහ කරනුයේ වච්චරම මිත්‍රයාය. ඔහු ද දුරුකට යුතුය.
  - iii. අනුප්පියභාණි මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා කරුණු සතරෙකින් දත යුතුය.
    1. හොඳ දෙය ද අනුමත කෙරෙයි.
    2. නරක දෙය ද අනුමත කෙරෙයි.
    3. ඉදිරි පිට ගුණ කියයි.
    4. නැති තැන දොස් කියයි.

- iv. අපායසභාය මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා කරුණු සතරෙකින් දත යුතුය.
  1. රහමෙර පානයෙහි සභාය වෙයි.
  2. නො කල්හි වීථි සංවරණයෙහි සභාය වෙයි.
  3. නෘත්‍යදර්ශනයෙහි සභාය වෙයි.
  4. දූ කෙළියෙහි සභාය වෙයි.

**සේවනය කළ යුතු මිත්‍රයෝ**

ඇසුරු කළ යුතු මිත්‍රයෝ 4 දෙනෙකි.

- i. උපකාරක මිත්‍ර යැ.
  - ii. සමානසුඛදුක්ඛ මිත්‍ර යැ.
  - iii. අර්ථබ්‍යාසි මිත්‍ර යැ.
  - iv. අනුකම්පක මිත්‍ර යැ යන මොහු වෙයි.
- i. කරුණු 4 කින් උපකාරක මිත්‍රයා දත යුතුය.
    1. ප්‍රමාදවූවහු රකියි.
    2. පමා වූ මිත්‍රයාගේ වස්තුව රකියි.
    3. බියට පත්වූවහුට පිහිට වෙයි.
    4. කටයුතු උපන් කල වැඩියෙන් හෝගය දෙයි.
  - ii. කරුණු 4 කින් සමානසුඛදුක්ඛ මිත්‍රයා දත යුතුය.
    1. රහස් කියයි.
    2. රහස් රකියි.
    3. විපතෙහි අත් නොහරියි.
    4. කරුණක් ඇති කල තම දිවි ද දෙයි.
  - iii. කරුණු 4 කින් අර්ථබ්‍යාසි මිත්‍රයා දත යුතුය.
    1. පවින් වළහයි.
    2. යහපතෙහි පිහිටුවයි
    3. නො දත් දේ කියයි.
    4. සුවර්තය කියාදෙයි.
  - iv. කරුණු 4 කින් අනුකම්පක මිත්‍රයා දත යුතුය.
    1. ඔහුගේ පිරිහීමෙහි නො සතුටු වෙයි.
    2. ඔහුගේ අභිවාද්ධියෙහි සතුටු වෙයි.
    3. දොස් කියන්නහු වළකයි.
    4. ගුණ කියන්නහු පසසයි.

## සඳිසා නමස්කාරය

ගෘහපති පුත්‍රය! කෙසේ නම් සඳිසා ප්‍රතිච්ඡාදනය කෙරේද? සඳිසාවෝ මෙසේ දත යුත්තාහ.

- i. නැගෙනහිර - මව්පියෝ ය.
- ii. දකුණු දිග - ආවායථීවරු ය.
- iii. බස්නාහිර - අඹු දරුවෝ ය.
- iv. උතුරු දිග - මිත්‍ර ජනයෝ ය.
- v. යට දිග - දසිදස්කම්කරුවෝ ය.
- vi. උඩ දිග - මහණ බමුණෝ ය.

මෙයින් බියෙක් නො එන සේ මේ සඳිසා රැකිය යුතුය.

- i. පෙරදිග නම් වූ දෙමාපියන් කෙරෙහි කරුණු 5 කින් පිළිපැදිය යුතු වෙති.
  - 1. දෙමාපියන් පෝෂණය කිරීම.
  - 2. ඔවුන්ගේ කටයුතු කිරීම.
  - 3. කුලවංශය රැකීම.
  - 4. දායාදය ආරක්ෂා කිරීම.
  - 5. කළුරිය කළ ඔවුනට පින්පෙත්දීම යන මොහු වෙති.

මෙසේ කරුණු 5 කින් සංගෘහිත දෙමාපියෝ කරුණු 5 කින් දරුවන් කෙරෙහි අනුකම්පා කෙරෙත්.

- 1. පවින් වළකති.
- 2. යහපතෙහි පිහිටුවති.
- 3. ශිල්ප උගන්වති.
- 4. සුදුසු දරියන් හා ආවාහ කෙරෙති.
- 5. සුදුසු කල දායාදය පවරති. මෙසේ ප්‍රතිච්ඡාදිත සුවිදිශාව ක්ෂේමය. අප්‍රතිහය ය.

- ii. දකුණුදිග නම් වූ ආවායථීවරුන් කෙරෙහි අනවැසියන් කරුණු 5 කින් උවටැන් කළ යුතුය.

- 1. ගුරුන් දෑක හුනස්නෙන් නැගිටීම.
- 2. උපස්ථාන කිරීම.
- 3. ගුරු බසට කන්දීම.
- 4. කුදුමහත් කටයුතු කිරීම.
- 5. මනා කොට ඉගෙනීම යන මොහු වෙති.

මෙසේ කරුණු පසෙකින් පූජිත ගුරුවරු අනවැසි යනට කරුණු පසෙකින් අනුකම්පා කෙරෙත්,

- 1. මනා කොට හික්මවති.
- 2. මනා කොට උගන්වති.
- 3. සියලු ශිල්ප ශාස්ත්‍ර උගන්වති.
- 4. මිත්‍රාමාත්‍යාදීන්ට හඳුන්වා දෙති.
- 5. ආරක්ෂ කෙරෙති.

- iii. පශ්චිම දිශා සංඛ්‍යාත භායථීවරු කෙරෙහි කරුණු 5 කින් පිළිපැදිය යුතුය.

- 1. ගරු කිරීමෙන්.
- 2. අවමන් නොකිරීමෙන්.
- 3. භායථීව නො ඉක්මවීමෙන්.
- 4. චේශ්වයථීය පැවරීමෙන්.
- 5. ආහරණ ගෙන දීමෙන් යන මොහු වෙති.

මෙසේ කරුණු 5 කින් උපස්ථාපිත භායථීවරු කරුණු 5 කින් ස්වාමිවරුනට අනුකම්පා කෙරෙත්.

- 1. කර්මාන්ත මනා කොට කිරීමෙන්.
- 2. පිරිවර ජනයාට මනා කොට සංග්‍රහ කිරීමෙන්.
- 3. නො ඉක්මවා හැසිරීමෙන්.
- 4. රැස් කළ දේ රැකීමෙන්.
- 5. කුදු මහත් කටයුතුවල අනලස්වීමෙන් යන මොහු වෙති.

iv. උත්තර දිශා සංඛ්‍යාත මිත්‍රජනයන් කෙරෙහි කුල පුතුන් විසින් කරුණු 5 කින් පිළිපැදිය යුතුය.

1. පරිත්‍යාගයෙන්.
2. ප්‍රිය වචනයෙන්.
3. අඵවයථායෙන්.
4. සමානාත්මතාවෙන්.
5. නො රැවටීමෙන් යන මොහු වෙති.

මෙසේ උපස්ථාපිත ඔහු කරුණු 5 කින් කුලපුත්‍රයන්ට අනුකම්පා කෙරෙත්.

1. සුරාපානයෙන් මත් වුවහු ආරක්ෂා කරති.
2. ඔහුගේ වස්තුව ආරක්ෂා කර දෙති.
3. බිය පැමිණි කල්හි පිහිට වෙති.
4. විපත් පැමිණි කල්හි අත් නොහරිති.
5. ඔහුගේ දරුමුණුබුරුදින්හටද සංග්‍රහ කෙරෙති.

v. හෙට්ඨම දිශා සංඛ්‍යාත දූෂිතකම්කරුවන් කෙරෙහි ස්වාමියා විසින් කරුණු 5 කින් පිළිපැදිය යුතුය.

1. සුදුසු ලෙස කර්මාන්ත සංවිධානයෙන්.
2. බත් වැටුප් දීමෙන්.
3. ගිලන් කල උවටැන් කිරීමෙන්.
4. රස බොජුන් පිරිනැමීමෙන්.
5. සුදුසු කල කර්මාන්ත පැවරීමෙන් යන මොහු වෙති.

මෙසේ උපස්ථාපිත ඔහු කරුණු 5 කින් ස්වාමියාට අනුකම්පා කරති.

1. පළමුව නැගිටිත්. (කල් ඇතිව කටයුතු කරත්.)
2. පසුව නිදිති. (කටයුතු නිමවන තුරු ඉවසත්.)
3. දුන් දේ ගනිති. (සොරෙන් නො ගනිත්.)
4. කටයුතු සැලකිලිමත්ව කරති.
5. ගුණ කියති. මෙසේ රැකුණු හෙට දිසාව ද ක්ෂේම ය. අප්‍රතිභය ය.

vi. උපරිම දිශා සංඛ්‍යාත මහණ බමුණන් කෙරෙහි කරුණු පසකින් පිළිපැදිය යුතුය.

1. මෙමුත්‍රී කාය කර්මයෙන්.
2. මෙමුත්‍රී වාක් කර්මයෙන්.
3. මෙමුත්‍රී මනෝ කර්මයෙන්.
4. මහණ බමුණන් උදෙසා තම ගෙදර විවෘතව තැබීමෙන්.
5. ගෞරව ආමිස සංග්‍රහයෙන් යන මොහු වෙති.

මෙසේ පූජිත ඔහු කරුණු 6 කින් කුල පුත්‍රයන්ට අනුකම්පා කරත්.

1. පවින් වළකති.
2. කුශලයෙහි පිහිටුවති.
3. හොඳ හිතින් ආශිර්වාද කරති.
4. නො දත් දේ කියා දෙති.
5. දත් දේ පිරිසිදුව ප්‍රගුණ කරවති.
6. සවගීමාගීය හෙළි කරති යන මොහු වෙති.

මෙසේ රැකුණු උඩ දිග ද ක්ෂේමය. අප්‍රතිභය ය.

මෙසේ දුරුකළ යුතු තුදුස් ලාමක ධර්ම හා නමස්කාර කළ යුතු කල්හි ශාගාලක ගෘහපති පුත්‍ර තෙමේ මෙසේ කිය. 'ස්වාමීනී! ඉතා යහපත, ස්වාමීනී! ඉතා යහපත. යටිකුරුවක් උඩුකුරු කරනුමෙන්, අප්‍රකටවූවක් ප්‍රකට කරනුමෙන්, මං මුළාවූවෙකුට මඟ හෙළි කරනුමෙන්, ඇස් ඇතියෝ රූප දකින්නාවයි අඳුරෙහි තෙල් පහන් දල්වනුමෙන්, භාග්‍යවතුන් විසින් නොයෙක් ක්‍රමයෙන් දහම් දෙසන ලදී.' 'ස්වාමීනී! භාග්‍යවතුන් වහන්ස! මේ මම භාග්‍යවතුන් සරණ යමි. ධර්මය ද සංඝයා ද සරණකොට යමි. අද සිට දිවි ඇතිතෙක් භාග්‍යවතුන් සරණගිය උපාසකයෙකු ලෙස මා දන්නා සේක්වා!'

## නිවන් මග අරියපරියෙසන සූත්‍රය

එක් සමයෙක භාග්‍යවන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ජේතවනාරාමයෙහි වැඩ වසන සේක් පෙරවරුයෙහි පා සිවුරු ගෙන සැවන පිඬු පිණිස වැඩිසේක. එකල නිගම වාසී පන්සියයක් හික්ෂුහු අනඳ හිමි වෙත එළඹ 'බොහෝ කලකින් බුදු හිමියන් ගෙන් දැනුම් කථාවෙක් අසන්නට නොලැබිණ. ඇවැත්නි! බුදු පියාණන් වෙතින් දැනුම් කථාවෙක් අසන්නට ලැබේ නම් ඉතා යෙහෙකැයි දන්වූහ.' එසේ නම් රම්මක බ්‍රාහ්මණයන් ගේ ආශ්‍රමයට වඩින්නැයි අනඳ හිමියෝ පැවසූහ. ඒ හික්ෂුහු ද මැනැවැ යි පිළි ගත්හ. පිඬු සිඟිමෙන් පෙරළා වැඩි බුදුහු ද දිවා විහරණය පිණිස මිඟාරමාතාව විසින් කරවන ලද පූර්වාරාමයට යමැ යි අනඳ හිමි අමැනු සේක. එසේයැ, වහන්සැ යි ආනන්ද හිමියෝ ද පිළිවදන් දුන්හ. එහි වැඩම කළ බුදුහු පසමවත් සුවෙන් නැගිට පැන් සනනු පිණිස පාවිච්චි කොටුවට අනඳ හිමි හා වැඩම කළෝ සිරුර සනහා එතෙරව හිරු රැසින් සිරුර විසලවමින් එක් සිවුරින් හුන්හ.

එකල අනඳ හිමියෝ වහන්ස! සුගතයන් වහන්ස! නුදුරෙහි රම්මක බ්‍රාහ්මණ ආශ්‍රමය වෙයි. ස්වාමිනි! රමයක බමුණු අසපුව රමණී යැ. වහන්ස! රමයක බමුණු අසපුව ප්‍රාසාදික යැ. වහන්ස! භාග්‍යවතුන් වහන්ස! රමයක බමුණු අසපුවට වඩිත් නම් ඉතා යෙහෙකැයි දන්වූහ. තුෂ්ණිමිභූතව ඒ ඉවසා වදාළ බුදුහු ද රමයක බමුණු අසපුව වෙතට වැඩි සේක. එකල ඒ පන්සියයක් හික්ෂුහු බුදුරජාණන්ගේ දසපැරුම් - මහබිනික්මන් පිළිබඳ වූ දැනුම් කථාවෙහි යෙදී හුන්හ. කථා නිමවන තුරු බිහි දොර වැඩ සිටි බුදුහු කල් දූන කාරා දොරගුළු හැඩවූහ. හික්ෂුහු දොර විවෘත කළහ.

බුදුහු පනවන ලද අසුන්හි වැඩ සිටි 'මහණෙනි! මා එන්නට පළමු තෙපි කවර කථාවෙකින් යුක්තව හුන්නාහු දැයි විචාළහ. ස්වාමිනි!

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පිළිබඳ වූ දැනුම් කථාවෙන් අපි යුක්තව හුන්නමෝ වෙමුයි පිළිවදන් දුන්හ. මැනැව්! මහණෙනි! තොප කළ මනා සැටියෙහෙක. සැදැයෙන් සසුන් වන් කුල දරුවන් දැනුම් කථාවෙහි යෙදිය යුතු මුළු දෙවුණු තොප විසින් කටයුතු දෙකකි. දැනවස්තු පිළිබඳ වූ දැනුම් කථා යෙහි හෝ යෙදිය යුතු නැතහොත් සමාපත්ති සුඛය නම් ශ්‍රේෂ්ඨ නිභඩතාවයෙහි හෝ සිටිය යුතු මූල කර්මස්ථාන මනසි කාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචර හික්ෂුව ද ආයථී තුෂ්ණිමිභාවයෙහි යෙදෙන්නෙකි.

ඒ හික්ෂුහු ආයථීපයෙථීඡකවන හෙයින් ඔවුන් අමතා මහණෙනි! ආයථී පයෙථී ඡණ යැ, අනායථීපයෙථීඡණයැ යි පයෙථීඡණ දෙකෙකි. මහණෙනි! අනායථී පයෙථීඡණය කවරේද? මහණෙනි! මේ ලෝකයෙහි එක් පුද්ගලයෙක් ජාති - ජරා - මරණ - ශෝක - සංක්ලේශ ස්වභාව කොට ඇත්තේ ජාති - ජරා - මරණ - ශෝක - සංක්ලේශයෝ කවරහුද? පුත්‍ර - භායථී - දැසි - දස් - එළු - තිරෙළු - කුකුළු - හුරු - ඇත් - ගව - අස් - වෙළඹ - රන් - රිදී - මසු - කහවණු - පඤ්චකාම උපාදිහු ය. මෙහි ඇලී ගැලී මුසපත් වූවාහු ඒ ජාති - ජරා - මරණ - ශෝක - සංක්ලේශයන් සෙවීමෙහි යෙදෙති.

මහණෙනි! ආයථී පයෙථීඡණය කවරේද? මේ ලෝකයෙහි ඇතැම් කෙනෙක් තුමු ජාති - ජරා - මරණ - ශෝක - සංක්ලේශයන් ගේ ආදීනව දැන 'අජාතං අනුත්තරං යොගක්ඛෙමං නිබ්බාණ පරියෙසති' අජාත වූ අනුත්තර යොගක්ෂෙමය වූ නිවන සෙවීමෙහි යෙදෙති. මේ ආයථී පයෙථීඡණය යි.

මහණෙනි! ඉදුනිල්මිණි සෙයින් බබළන කෙස් ඇති මනවඩන මනා යොවුන් වියෙහිදී ම මාපියන් හඬා වැළපෙද්දී ම ගිහිගෙන් නික්ම කෙස් රැවුළු බහා කසාවන් හැඳ පෙරව පැවිදිවීමි. පැවිදිව අනුත්තර ශාන්ති වරපදය සොයන්නෙමි. ආලාරකාලාම මහර්ෂි වෙත එළඹියෙමි. ඔහුවෙත බඹසර වඩනු කමැත්ත පළ

කෙළෙම්. එවිට ඒ මහර්ෂි තෙමේ පින්වත! ප්‍රාඥයෝ මේ ආවායඝ්චාදය විශිෂ්ටඥානයෙන් දැන ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට වසති. ඔබ ද මෙහි වසන්නැයි කීය. මහණෙනි! මම ආලාරයන්ගේ ධර්ම විනය නොබෝ කලෙකින් ප්‍රගුණ කෙළෙම්. තොලසලණ පමණින් කියූ දේ නැවත කී පමණින් ඒ ආවායඝ්චාදය ස්ථිරව දන්නා බව ප්‍රතිඥා කෙළෙම්. මා පමණක් නොව ධර්මවිනය උගත් අන්‍යයෝද එසේ ප්‍රතිඥා කෙරෙති. මහණෙනි! එවිට මට මෙසේ සිත්විය. ශ්‍රද්ධා මාත්‍රයෙන් මොහු මෙසේ නො කී යනි. ඒ කාන්තයෙන් ධර්මවිනය විශිෂ්ටඥානයෙන් දැන වාසය කෙරෙති'යි ඔහු වෙත එළඹියෙමි. කොපමණෙකින් ඔබ ධර්මවිනය දැන ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට වෙසේදැයි ඇසිමි. හෙතෙම ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය තෙක් ඇති සප්තසමාපත්තිය ප්‍රකාශ කෙළේය. එවිට මට මෙසේ සිත් විය. ශ්‍රද්ධා - වීයඝී - සති - සමාධි - ප්‍රඥාවෝ මොහුට පමණක් නොව මට ද ඇතැයි නොබෝ කලෙකින් ම ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය ඉපිද වීම්. ඔහු වෙත එළඹ ඔබ දත් ධර්මය මෙතෙක්දැයි පුළුස්සිමි. එතෙකැයි හේ පිළින කෙළේ 'මම යමක් දනිමිද? ඒ ඔබ දනිති. ඔබ යමක් දනිද් ද? ඒ මම ද දනිමි. මා බඳු යැ ඔබ. ඔබ බඳු යැ මා! වූයේ මහත් ලාභයකි. එන්න පින්වත! අපි දෙදෙන එක්ව මේ පිරිස පරිහරණය කරමු'යි අතැවැසි වූ මා ආවායඝී පදවියෙහි ද තැබීය. තමනට ලැබෙන අග්‍ර පූජායෙන් ද මා උදාර ලෙස පූජා කර විය. මහණෙනි! එවිට මට මෙසේ අදහස් විය.

ආකිඤ්චඤ්ඤායතන උත්පත්තිය තෙක් ඇති මේ ධර්මය නිර්වේදය පිණිස විරාගය පිණිස නිරෝධය පිණිස වාපගමනය පිණිස අභිඥා පිණිස සම්බෝධිය පිණිස නිවන් පිණිස නො පවතියි. මහණෙනි! ඒ මම දහමින් කමෙක් නැතැයි කළකිරි එයින් පිටත් වීම්.

මහණෙනි! කිංකුසලගවෙසී වූ මම ශාන්තිවරපද පයෙඝීසක වූයෙමි. උද්කරාමපුත්‍ර වෙත එළඹියෙමි. පෙර සේ ම ඔහුගේ ධර්ම විනය ද පිළිවිසිමි. ඒ මහර්ෂිතුමා ද නෙවසංඥානසංඥායතනය

තෙක් ප්‍රකාශ කෙළේය. නොබෝ කලෙකින් ඒ ධර්මය ද ප්‍රතිවේධ කෙළෙමි. හෙද මා අනු පූජායෙන් උදාර ලෙස පිදීය. එම දහමිනුදු කමෙක් නැතැයි එයින්දු නික්වීම්.

මහණෙනි! මම කිංකුසලගවෙසී ව නිරුත්තර ශාන්තිවරපද පයෙඝීසකව හැසිරෙන්නෙමි මගධ රට උරුවෙල් දනව්වෙහි සෙනානී නියමි ගමට පැමිණියෙමි. එහි දකුම්කළු ප්‍රසාදනීය වන බිමක් දක්කෙමි. ගොදුරු ගම වටා දිවෙන සුදු වැලිතලායෙන් හෙබි මනා තොටුපලින් යුත් දකුම් කළු නදියෙකි. ඒ දුටු මට මෙසේ අදහස් විය. ඒ කාන්තයෙන් මේ භූමිභාගය රමණීය යැ. වන සණ්ඨය ය. ප්‍රසාදනීය යැ. ගලා බස්නා ගඟෙකි.

සුදු වැලිතලායෙන් හෙබි තොටු පළින් සැදුම් ලද අවට ගොදුරු ගම ද රමණීය යැ. ප්‍රධන් වීයඝීයෙහි යෙදෙන කුල පුත්‍රයෙකුට ප්‍රධන් වීයඝී පිණිස ඒ කාන්තයෙන් මේ ප්‍රමාණවත් යැයි ප්‍රධන් වීයඝීයට මේ ප්‍රමාණ යැයි එහි ම හුන්නෙමි.

මහණෙනි! ජති - ජරා - මරණ - ශොක - සංක්ලේශ ස්වභාව කොට ඇත්තෙමි. එහි ආදීනව දැන නිරුත්තර යොගක්ෂෙම පයෙඝී ඡණයෙහි යෙදෙන්නෙමි. අනුත්තර වූ සර්වඥතාඥානය ප්‍රතිවේධ කෙළෙමි. මේ අන්තිම ජාතියයි. පුනර්භවයෙක් නැත. මාගේ චිත්තවිමුක්තිය අකොප්‍ය යැයි මට ඥානදර්ශනය ද පහළ විය. මහණෙනි! එවිට මට මෙසේ අදහස් විය.

සාගර පත්ල සෙයින් ගැඹුරු වූ ගැඹුරු වූ හෙයින්ම දුර්දශ වූ හෙයින් ම දුරනුබොධ වූ ශාන්ති ප්‍රණීත අතර්කාවචර නිපුණ පණ්ඩිතවේදනීය චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරන ලදී. මේ ප්‍රජාව ද පඤ්චකාමයෙහි ඇලී ගියහ. පඤ්චකාමයෙහි රක්තයහ. පඤ්චකාමයෙහි ප්‍රමුදිතයහ. පඤ්චකාමාශක්ත මෙවැනි ප්‍රජාවකට හෙතු ප්‍රත්‍ය



පිළිබඳ වූ ප්‍රතිත්‍යාසමත්පාදය ද දුර්දග ය. සියලු සංස්කාරයන්ගේ සන්සිදීම නම් වූ සියලු උපධීන්ගේ දුරලීම නම් වූ තෘෂ්ණාක්ෂය වූ ක්ලේශ රාගයෙන් තොරවූ දුඃඛනිරෝධය නම් වූ යම් නිර්වාණයෙක් වේද, ඒ ද දුර්දග ය. මම දහම් දෙසන්නෙම් ප්‍රජාව අවබෝධ නොකෙරෙන්නම් එද මට වෙහෙසෙකි යනුයි.

මහණෙනි! පෙර නො ඇසූ විරූ ආශ්චයීජනක මේ ගාථාවෝ ද මට වැට හුණහ.

මා විසින් ධර්මය දුකසේ අවබෝධ කරන ලදී. දැන් ප්‍රකාශ කිරීමෙන් කමෙක් නැත. රාග ද්වේෂයෙන් මැවුණුවන් විසින් මේ වතුරායීසත්‍යධර්මය සුවසේ අවබෝධ කළ නොහැකිය.

ප්‍රතිශෝකගාමී වූ ඉතා සුක්ෂම වූ ගම්භීර වූ ඉතා සියුම් වූ දුර්දග වූ ධර්මය අවිද්‍යා අන්ධකාරයෙන් ආවාත වූ රාග රක්ත වූ සත්වයෝ නොදකිති.

මෙසේ සිතන මගේ සිත දහම් දෙසීම පිණිස නොව නො දෙසීම පිණිස නැමෙයි. එකල මගේ සිත පිරිසිදු දැනගත් සහම්පති මහබ්බහට මෙසේ සිත් විය.

යම් හෙයකින් තථාගත අර්හත් සමාක් සම්බුද්ධ යන්ගේ සිත අල්පොත්සාහය පිණිස නැමේ ද, දහම් දෙසීම පිණිස නො නැමේද, එහෙයින් පින්වතුනි, ලොව නැසෙයි. විනාශ වෙයි. ඉක්බිති මහබ්බ තෙමේ බලවත් පුරුෂයකු දික්කළ අතක් වක් කෙරෙන වක් කළ අතක් දික් කෙරෙන කලෙක මෙන් බ්බලොවින් අතුරුදහන්ව මා ඉදිරියෙහි පහළව උතුරු සඵව එකස් කොට මා දෙසට බැදැදිලිව මට මෙසේ කිය.

ස්වාමීනි! භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ධර්මය දේහනා කරන සේක්වා ස්වාමීනි! සුගතයන් වහන්ස! ධර්මය දේශනා කරන සේක්වා. ශ්‍රවණය නො කිරීමෙන් ධර්මය පිරිහෙයි. ධර්මය අවබෝධ කරන්නෝ වෙතැයි මහබ්බ තෙමේ පවසා යළි මෙසේද කිය.

මහණෙනි! ඉක්බිති මම සත්වයන් කෙරෙහි මහා කරුණාව නිසා බුදු ඇසින් ලොව බැලුවෙමි. බුදු ඇසින් ලොව බලන මම,

1. අල්පරජස්ක (ස්වල්ප වූ කෙලෙස් ඇති)
2. මහාරජස්ක (බොහෝ කෙලෙස් ඇති)
3. තික්ඛිනදිය (තියුණු ඉඳුරන් ඇති)
4. මුදිනදිය (මෘදු ඉඳුරන් ඇති)
5. සවාකාර (සුන්දර ආකාර ගත්)
6. සුවිඥාපය (පහසුවෙන් දැන හැකි)

පරලෝ බිය දක්නා ඇතැම් සත්ව කෙනෙකු දුටුවෙමි. ජලයෙහි ගිලී තිබෙන ජල මට්ටමෙහි සමව තිබෙන හා ජලයෙන් මතු ව නැගුණු උපුල් හෝ හෙළ පියුම් හෝ රතු පියුම් හෝ විලෙක තිබෙනු මෙන් සත්වයන් පිළිබඳ වූ මේ ත්‍රිවිධාකාරය දුටුවෙමි.

ඉක්බිති මහබ්බ තෙමේ භාග්‍යවතුනට දහම් දෙසුම් පිණිස 'මම කරන ලද අවකාශ ඇත්තෙම් වෙමැ'යි මා පැදකුණු කොට එකෙණෙහිම අතුරුදහන් විය.

මහණෙනි! මේ ධර්මය පළමු කොට කවරකුහට දෙසමිද? කවරෙක් වහා අවබෝධ කෙරෙද්දී මට සිත්විය. ආලාරකාලාම පණ්ඩිතය, ව්‍යක්තය, ප්‍රාඥය, අල්ප රජස්කය. හේ මේ දහම වහා අවබෝධ කෙරේ යැයි මට සිත් විය. ස්වාමීනි! ආලාරකාලාම කඵරිය කොට සතියෙකැයි දෙවියෙක් එළඹ කිය. ඔහු කඵරිය කොට සතියෙකැයි මට ඥානදර්ශනය ද පහළ විය. ආලාරකාලාම මහත් පිරිහීම් ඇත්තෙකි. ඉදින් හේ මේ ධර්මය ඇසුවේ නම් වහා අවබෝධ කෙරෙයි. එහෙයනි.

යළිදු මට මෙසේ සිත්විය. කවරකු හට මේ දහම පළමු කොට දෙසමිද? කවරෙක් වහා දැන ගනිද්ද? උදුකරාම පණ්ඩිතය, ව්‍යක්තය, ප්‍රාඥය, අල්ප රජස්කය. පළමුකොට ඔහුට දහම් දෙසන්නෙම් නම්

හේ වහා අවබෝධ කෙරේ යැයි මට සිත් විය. එවිට ඔහු අර්ධ රාත්‍රියෙහි කඵරිය කළ බැව් දෙවියෙක් එළඹ දුන්විය. මම ද ඒ දැන ගතිමි. උදුකරාම ද මහත් පිරිහීම් ඇත්තෙකි. ඉදින් මේ ධර්මය ඇසී නම් හේ වහා අවබෝධ කෙරෙයි. එහෙයිනි.

යළිදු මට මෙසේ සිත් විය. කවරකු හට පළමු කොට දහම් දෙසම් ද? කවරෙක් වහා අවබෝධ කෙරෙද්ද? පස්වග භික්ෂුහු මට බොහෝ උපකාර වූහ. ප්‍රධන් වීයඹියෙහි නියැලී මට උවටැන් ද කළහ. ඔවුනට පළමු කොට දහම් දෙසන්නෙමි නම් යෙහෙකැයි ඔහු දුන් කොහි වෙසෙද්දැයි දිවැසින් බලන මම බරණැස ඉසිපතනයෙහි වෙසෙන නියාව දුටුවෙමි. මම උරුවිල්හි වැස බරණැස බලා පිටත්විමි. බරණැසට හා ගයාවට අතර මුණ ගැසුණු උපක නම් ආජීවකයෙක් මා දක මෙසේ කීය. 'ඇවැත්නි! ඔබේ ඉන්ද්‍රියයෝ අතිශයින් ප්‍රසන්නයහ. ඡවි වර්ණය පරි ශුද්ධය. පයෙඹාදානය. ඔබ කවරකු උදෙසා පැවිදි වූයෙහිද? ඔබේ ශාස්තෘවරයා කවරෙක්ද? කවරකුගේ දහමක් ඔබ රුවි කෙරේද? කීමෙක්ද? කවරකුගේ දහමක් ඔබ රුවි කෙරේද? කීමෙක්ද? ඔබ රහතෙකිය. අනන්තඡනයෙකියි ප්‍රතිඥා කරන්නෙහිද? යනුවෙන් උපක ඇසූ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු වදාළ කල්හි එසේත් වේයැයි කියා හිස සලා කුඩා මඟෙකින් යන්ට ගියේය.

ඉක්බිති මම බරණැස ඉසිපතන්හි පස්වග මහණුන් බලා පිටත් විමි. ඇත එන මා ඔහු දුටහ. මෙසේද කතිකා කළහ. ප්‍රධන් වීයඹි හළ බහුල පැවතුම් පිණිස පිළිපත් බාහුලික මහණ ගොයුම් මේ එයි. ඔහුට නො වැදිය යුතුය. උවටැන් ද නොකළ යුතුය. පා සිවුරු නොද ගත යුතුය. එසේ වුවද කැමති නම් හිඳිනු පිණිස අසුනක් තැබිය යුතු යැයි මහණෙහි! මා වඩුත් වඩුත් ඔහු තම කතිකායෙහි පිහිටීමට නො හැකි වූහ. කෙනෙක් පෙර ගමන් කොට පා සිවුරු ගත්හ. කෙනෙක් අසුන් පැණවූහ. කෙනෙක් පා දෝනා දිය එළවා තැබූහ. එසේ වුව ඔහු මට නමින් හා අවුසො වාදයෙන් කථා කෙරෙහි. මෙසේ කී කල්හි පස්වග

භික්ෂුනට මෙසේ කිමි. මහණෙනි! තථාගතයනට නමින් හා ආවුසොවාදයෙන් කථා නො කරමු. තථාගත තෙමේ අර්හත්ය. සමාස් සම්බුද්ධය. මහණෙනි! කන් යොමා අසවු. මවිසින් දහම් පසක් කෙරිණි. මම අනුශාසනා කරමි. මම දහම් දෙසමි. අනුශාසනා අනුව පිළිපත් කුලපුත්‍රයෝ නොබෝ කලෙකින් ම යමක් සඳහා ගිහිගෙන් නික්ම පැවිදි වෙද්ද? ඒ අනුත්තර ධර්මය බඹසර කෙළවර මේ අත්බැවිහිදීම තුමුම ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට වාසය කරන්නහුය.

මහණෙනි! මෙසේ කී කල්හි පස්වග භික්ෂුහු මට මෙසේ කීහ. කීමෙක්ද? ඇවැත් ගොයුමාණෙනි! එබඳු ඉරියව්වෙකිනුදු එබඳු පිළිවෙතකිනුදු එවැනි දුෂ්කර ක්‍රියාවකිනුදු ඔබ ආයඹිඥාන දර්ශනය ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමට සමත් උතුරු මිනිස් දහමක් නොලැබුවෙහිය. කීමෙක්ද? දන් ප්‍රධාන විභාන්තව බාහුල්ලිකව උත්තරිමනුෂ්‍ය ධර්මයක් ලැබුවෙහිද? මෙසේ කී කල ඔවුනට මෙසේ කිමි. ඇවැත්නි! තථාගත තෙමේ බහුල පැවතුම් ඇත්තෙක් නොවේ. ප්‍රධන් වීයඹි හලේ නොවේ. බහුල පැවතුම් පිණිස පිළිපන්නේ නොවේ. තථාගත තෙමේ අර්හත්ය. සමාස් සම්බුද්ධය. මහණෙනි! කන්යොමා අසවු? මවිසින් අමා දහම් අධිගතය. මම අනුශාසනා කරමි. මම දහම් දෙසමි. අනුශාසනා පරිදි පිළිපත් කුලපුත්‍රයෝ යමක් සඳහා නොබෝ කලෙකින් ගිහිගෙන් නික්ම පැවිදි වෙද්ද? ඒ අනුත්තර ධර්මය බඹසර කෙළවර මේ අත්බැවිහිදීම තුමුම ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට වාසය කරන්නහුය. මහණෙනි! දෙවනු තෙවනු ද මා මෙසේ කී කල්හි ඔහුද දෙවනු තෙවනු ද එසේම කීහ.

එකල ඔවුනට මෙසේ කිමි. කීමෙක්ද? මහණෙනි! මින් පෙර මවිසින් මෙසේ කීවා තොප දන්නහුද? නැත, ස්වාමිනි! මහණෙනි! තථාගත තෙමේ බාහුලිකයෙක් නොවෙයි. ප්‍රධාන විභාන්තයෙක් නොවෙයි. බාහුලික වෘත්තියට පිළිපන්නෙක්



නොවෙයි. මහණෙනි! තථාගත තෙමේ අර්හත්ය. සමයක් සම්බුද්ධය. කන් යොමවු. මවිසින් අමා දහම් පිළිපදිණි. අනුශාසනා කරමි. මම දහම් දෙසමි. අනුශාසනා පරිදි පිළිපත් කුලපුත්‍රයෝ යමක් සදහා ගිහිගෙන් නික්ම පැවිදි වෙද්ද? ඒ අනුත්තර ධර්මය බලසර කෙළවර මේ අත් බැවිහිදිම තුමුම ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට වාසය කරන්නාහුය.

මහණෙනි! පස්වග භික්ෂුන් භික්මවීමට හැකිවීම. මහණෙනි! දෙදෙනකුට අවවාද කරමි. තිදෙනෙක් පිඬු පිණිස යෙති. එයින් අපි සදෙන යැපෙමු. මහණෙනි! තිදෙනෙකුට අවවාද කරමි. දෙදෙනෙක් පිඬු පිණිස යෙති. එයින් අප සදෙන යැපෙමු.

මහණෙනි! මෙසේ මවිසින් අවවාද අනුශාසනා කරන කල්හි පස්වග භික්ෂුහු ජාති - ජරා - මරණ - ශොක සංක්ලේශයන් ගේ ආදීනව දූන අසංක්ලේශ වූ නිරුත්තර යොගක්ෂේම නිර්වාණය අවබෝධ කළාහුය. මාගේ චිත්ත විමුක්තිය අකොප්‍යයැ. මේ අන්තිම ජාතියයැ. යළි පුනර්භවයක් නැතැයි ඔවුනට ඥාන දර්ශනය ද පහළ විය.

මහණෙනි! කාමගුණයෝ පසෙකි. කවර පසෙක යත්? ඇසින් දතයුතු වූ ඉෂ්ට වූ කාන්ත වූ මනාප වූ කාමුපසංහිත රජනීය ප්‍රිය රූපයෝය. කණින් දත යුතු ශබ්දයෝය. නැහැයෙන් දතයුතු ගන්ධයෝය. දිවින් දතයුතු රසයෝය. කයෙන් දතයුතු ස්පර්ශයෝය යන මොහු පඤ්චකාම ගුණයෝය.

මහණෙනි! යම් කිසි මහණ බමුණු කෙනෙක් මේ පස්කම්හි බැඳුනාහු මුසපත් වූවාහු ගැලුනාහු ආදීනව නො දක්නෝ නිස්සරණය නොදක්නෝ පඤ්චකාම පරිභෝගය කෙරෙද්ද? ඔහු අන්‍යවාසනයට පැමිණියාහුය. මාරයා විසින් කැමති සේ කටහැක්කාහයි මෙසේ දත යුතුය. මලපුඩුවෙහි

බැඳි හෝනා මුවකු වැද්දා විසින් යථා කාමකරණිය වනු මෙන් පඤ්චකාමයෙහි ඇලී ගැලී වෙලී මුසපත්ව සිටින පුද්ගලයාද මාරයා විසින් යළි කාමකරණිය වෙයි.

මහණෙනි! ඇතැම් මහණ බමුණු කෙනෙක් මේ පඤ්ච කාමයෙහි ඇලී ගැලී වෙලී මුසපත්ව නො වසන්නාහු සිවුපසය ප්‍රත්‍යවේක්ෂා ඥානයෙන් පරිභෝග කෙරෙද්ද? ඔහු අන්‍යවාසනයට නො පැමිණියාහුය. මාරයා විසින් කැමති දෙයක් කරනු නො වන්නාහයි දත යුතුය. මල පුඩුවෙහි නො බැඳි ඒ මත හෝනා මුවකු වැද්දා විසින් කැමති දෙයක් කරනු නොවනු මෙන් පඤ්ච කාමයෙහි ඇලී ගැලී වෙලී මුසපත්ව නො වසන ඒ පිළිබඳ ආදීනව දක්නා ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නුවණින් නො වසන ඒ පිළිබඳ ආදීනව දක්නා පස්විකුම් නුවණින් සිව්පසය පරිභෝග කෙරෙන මහණ බමුණෝ ක්ලේශ මාරයා විසින් කැමති දෑ කරනු නො වන්නාහ.

මහණෙනි! වැද්දකුට මුණ නොගැසුනු වන මාගයෙක් වනයෙහි සැක නැතිව නිර්භයව වසනු මෙන් භික්ෂුවද කාමයන්ගෙන් වෙන්වම අකුසල ධර්මයන් ගෙන් වෙන්වම විතර්ක සහිත විචාර සහිත විවේක යෙන් හටගත් ප්‍රීති සුඛය ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කෙරෙයි. භික්ෂුව මාරයා අන්ධ කෙළේ යැයි මේ කියනු ලැබේ. ක්ලේශ මාරයා ප්‍රතිෂ්ඨා රහිත කොට මාර වක්ෂුස නසා මාරයාගේ ආදර්ශනයට ගියේය.

මහණෙනි! නැවත ද භික්ෂුවක් විතර්ක, විචාර, සන්සිඳුවීමෙන් විතර්ක විචාර රහිත සමාධියෙන් හටගත් ප්‍රීති සුඛය ඇති ද්විතීයධ්‍යානයට එළඹ වාසය කෙරෙයි. භික්ෂුව මාරයා අන්ධ කෙළේ යැයි කියනු ලැබේ. මාරයා ප්‍රතිෂ්ඨා රහිත කොට මඤ්ඤ නසා මාර අදර්ශනයට ගියේ යැයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි! නැවත ද භික්ෂුවක් සියලු අයුරින් රූප සංඥා සමතිකුමණයෙන් ප්‍රතිසංඥා

අස්තංගමයෙන් නානා තම සංඥා මෙනෙහි නො  
කිරීමෙන් කිසුණු ඉගුළු අහස අනන්ත යැයි  
ආකාසානඤ්චායතනයට එළඹ වාසය කරයි. භික්ෂුව -  
පෙ - කියනු ලැබේ.

මහණෙනි! නැවත ද භික්ෂුවක්  
සර්වප්‍රකාරයෙන් ආකාසානඤ්චායතන  
සමතික්‍රමණයෙන් කිසුණු ඉගුළු අහස පිළිබඳ වූ  
විඥානය අනන්ත යැයි විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට  
එළඹ වාසය කරයි. භික්ෂුව - පෙ - කියනු ලැබේ.

මහණෙනි! නැවත ද භික්ෂුවක්  
සර්වප්‍රකාරයෙන් විඤ්ඤාණඤ්චායතනය  
ඉක්මවීමෙන් කිසිත් නැතැයි ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට  
එළඹ වාසය කරයි. භික්ෂුව - පෙ - කියනු ලැබේ.

මහණෙනි! නැවත ද භික්ෂුවක්  
සඵප්‍රකාරයෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ඉක්මවීමෙන්  
නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට එළඹ වාසය කරයි.  
භික්ෂුව - පෙ - කියනු ලැබේ.

මහණෙනි! නැවත ද භික්ෂුව  
නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ඉක්මවීමෙන්  
සංඥාවෙදයිතනිරොධයට එළඹ වාසය කරයි. මාර්ග  
ප්‍රඥායෙන් දැක ඔහුගේ ආශ්‍රවයේ ක්ෂය වූවාහු වෙති.  
භික්ෂුව මාරයා අන්ධ කළේය. ප්‍රතිෂ්ඨා රහිත කොට  
මරුස නසා මාර අදර්ශනයට ගියේ යැයි මේ කියනු  
ලැබේ. ස්කන්ධ ලොකයෙහි විසන්තිකා (මහහත් සේ  
පැතිරීයන) නම් තෘෂ්ණාව තරණය කෙළේ යැයි කියනු  
ලැබේ. ඒ භික්ෂුව නිර්භයව සැක නැති ව යයි. සැක  
නැති ව සිටියි. නිරාසංකව හිඳියි. නිරාසංක ව නිදියි.  
ඊට හේතුව කිම? මරුට මූණ නො ගැසෙන හෙයිනි.  
මෙය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ සේක. ප්‍රමුදිත ඒ  
භික්ෂුහු එය සතුවින් පිළිගත්හ.

## ධම්ම පදය DHAMMAPADA

මනොපුබ්බංගමා ධම්මා  
මනොසෙට්ඨා මනොමයා  
මනසා වෙ පදුට්ඨෙන  
භාසති වා කරොති වා  
තතො නං දුක්ඛමනෙවති  
චක්ඛං'ව වහතො පදං

(ජේතවනය - චක්ඛුන්‍යාල වේච ජර්ඛ)

කුශලාකුශල ධර්මයෝ සිත පෙරටු කොට ඇත්තෝය,  
සිත ප්‍රධාන කොට ඇත්තෝය, සිතින්ම උපන්නාහුය.  
ඉදින් යමෙක් දුෂ්‍ය වූ සිතින් ක්‍රියා කෙරේ නම්, නපුරු  
වචන කියා නම් ඒ කරණකොට දුක ඔහු පස පස්සේ  
ගමන් කරයි. (කුමක් මෙන්ද?) කරන්නේ බැඳී  
ගොනාගේ පය අනුව යන රෝදය මෙනි.

Our life is shaped by our mind, we become what  
we think. Suffering follows an evil thought as the  
wheels of a cart follow the oxen that draw it.

මනොපුබ්බංගමා ධම්මා  
මනොසෙට්ඨා මනොමයා  
මනසා වෙ පසජෙනන  
භාසති වා කරොති වා  
තතො නං සුඛමනෙවති  
ඡායා'ව අනපායිති

(ජේතවනය - චට්ටකුණ්ඩලී ජර්ඛ)

කුශලාකුශල ධර්මයෝ සිත පෙරටු කොට ඇත්තෝය,  
සිත ප්‍රධාන කොට ඇත්තාහ, සිතින්ම උපන්නාහුය.  
ඉදින් යමෙක් යමපත් සිතින් ක්‍රියා කෙරේ නම් යහපත්  
වචන කියා නම් ඒ කරණකොට සැපය ඔහු අනුව යයි.

(කුමක් මෙන්ද?) තමාගේ සෙවනැල්ල තමා අත්නොහැර පසු පස්සේ ගමන් කරන්නාක් මෙනි.

Our life is shaped by our mind, we become what we think. Joy follows a pure thought like a shadow that never leaves.

දීසො දීසං යං තං කයිරා  
වෙරී වා පන වෙරිනං  
මිච්ඡා පණිහිතං විතං  
පාපියො නං තතො කරෙ  
(කෝසල - නන්ද ගෝපාලයා ඇච්ච)

හතුවරක් හතුවරකුට යම් අනර්ථයක් කරන්නේ ද, වෛරකාරයා වෛරකාරයෙකුට යම් අනර්ථයක් කරන්නේද, වැරදි සේ පිහිටුවාගත් (තමාගේ) සිත එයට වඩා දරුණු අනර්ථයක් තමාට කරන්නේය.

Whatever harm a foe may do,  
or one enemy to another,  
a wrongly directed mind can do  
far greater harm than that.

න තං මාතා පිතා කයිරා  
අඤ්ඤෙ වා පි ව ඤාතකා,  
සම්මා පණිහිතං විත්තං  
සෙය්‍යසො නං තතො කරෙ  
(සැවැත්තුව - ඤාතෙය්‍ය තෙච්ච ඇච්ච)

මනාසේ පිහිටුවාගත් සිත තමා උසස් බවට පමුණුවයි. ඒ පැමිණවීම මවුපියන් විසින් හෝ අන්‍ය වූ නෑයන් විසින් නොකළ හැක්කකි. (මවුපිය නෑයන් විසින් කළ හැකි යහපතට වඩා යහපතක් මනා සේ පිහිටුවූ සිත නිසා සිදුවේ.)

Neither mother nor father  
nor other relatives can do so much good,  
a rightly directed mind can do  
far greater good than that.

න පරෙසං විලොමානි  
න පරෙසං කතාකතං  
අත්තනොච අවෙකෙය්‍යා  
කතානි අකතානි ච  
(සැවැත්තුව - ජඬිකාජීවක ඇච්ච)

අනුන්ගේ ක්‍රියා වල ගැළපෙන නොගැළපෙන තැනුන්, ඔවුන් කළ නොකළ දෙයත්, නොබලන්නේය. තමාගේම කළ, නොකළ, දෙය ගැන විමසා බලන්නේය. (අනුන්ගේ ඇද කුද හරි වැරදි නොසොයා තමාගේ ම ඇද කුද බැලිය යුතුය.)

One should not regard the faults of others,  
things done and left undone by others. One should rather  
consider what by oneself is done or left undone.

සුසුඛං ච ත ජීවාම  
වෙරිනෙසු අවෙරිනො,  
වෙරිනෙසු මනුස්සෙසු  
විහරාම අවෙරිනො  
(ඤානස ජනපදය - කලුහකාරී නෑයන් ඇච්ච)

දුශ්චරිත නැමැති වෛර සහිතව වසන මිනිසුන් අතරෙහි වෛර නැතිව ඉතා සැපසේ ජීවත් වෙමු. අපි වෛරින් අතරෙහි වෛර නැත්තෝව වෙසෙමු.

Let us live in joy, never hating those who hate us.  
Let us live in freedom, without hatred even among  
those who hate.

නැව් රාගසමො අග්ගි  
නැව් දොසසමො කලි  
නැව් බන්ධාදිසා දුක්ඛා  
නැව් සන්තිපරං සුඛං

(ජේතවනය - දැරියක් ඇඳීම)

රාගයට සමාන ගින්නක් ලොව නැත. ද්වේශයට සමාන අපරාධයක් නැත. ස්කන්ධයන් හා සමාන අන් දුක්ඛයක් නැත. නිවන නැමැති සංසිද්ධිමට වැඩි සැපයක් නැත.

There is no fire like lust, no crime like hatred. There is no misery like the constituents of existence, no happiness higher than the Peace of Nibbana.

කොධං ජහෙ, විජ්ජප්පෙය්‍ය මානං,  
සංයොජනං සබ්බමතික්කමෙය්‍ය,  
තං නාමරූපස්මිං අසජ්ජමානං  
අකිංචනං නා'නුපනන්ති දුක්ඛා

(තිග්‍රොධාභාම - චෝගිනි ඇඳීම)

ක්‍රෝධය දුරු කරන්නේය, මාන්තය විශේෂයෙන් පහ කරන්නේය, කාම බැඳී ඇති සියලු සංසාරික බැඳී ඉක්මනින් කරන්නේය. නාම රූප දෙකින් නො ඇලෙන, කෙලෙස් කරදර නැති ඒ පුද්ගලයා කරා දුක් නොපැමිණෙති.

Give up anger, give up pride, and free yourself from worldly bondage. No sorrow can befall those who never try to possess people and things as their own.

න තෙන පණ්ඩිතො හොති  
යාවතා බහු භාසති,  
බෙමී අවෙරී අභයො  
පණ්ඩිතොති පච්චවති

(ජේතවන - ජබ්බග්ගිය නික්සුන් ඇඳීම)

බොහෝ දේ කථා කළ පමණින් පණ්ඩිතයෙක් නොවේ. උච්ඡුරු වලින් මිදුණු, දුශ්චරිත නැමැති වෙර නැති, අනුන්ට බිය නො උපදවන පුද්ගලයා පණ්ඩිතයා යයි කියනු ලැබේ.

One is not wise because he talks a good deal. They are wise who are patient, and free from hate and fear.

අභං නාගො'ච සංගාමෙ  
වාපාතො පතිතං සරං  
අතිවාකායං තිතික්ඛිස්සං  
දුස්සිලො හි බහුජ්ජනො

(කෝසමිඛි - නමන් වහන්සේම ඇඳීම)

යුධ බිමට ගිය ඇතා දුන්නෙන් විදි ඊකල ඉවසන්නාක් මෙන් මම අනුන් කියන ඇනුම් පද ඉවසමි. ලෝකයෙහි බොහෝ දෙන සිල් නැත්තෝය.

Patiently I shall bear harsh words as the elephant bears arrows on the battlefield. People are often inconsiderate.

සුඛා මනෝය්‍යතා ලොකෙ  
අපො පෙණෝය්‍යතා සුඛා  
සුඛා සාමඤ්ඤතා ලොකෙ  
අපො බ්‍රහමඤ්ඤතා සුඛා

(හිමවන - මාභයා ඇඳීම)

ලෝකයෙහි මෑණියන්ට සංග්‍රහ කිරීම සැපයට හේතුවකි. පියාණන්ට උපස්ථාන කිරීමත් එසේය. ශ්‍රමණයන්ට සත්කාර කිරීම ලෝකයෙහි සැපයට හේතුවකි. කෙලෙසුන් දුරු කළ බ්‍රාහ්මණයන්ට සත්කාර කිරීමද සැපයට හේතුවකි.

Good is it to honour mother, good is it to honour father. Good is it to honour ascetics and good is it to honour the Noble Ones.

සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති  
සබ්බ රසං ධම්මරසො ජිනාති  
සබ්බ රතිං ධම්මරති ජිනාති  
තණ්හකියො සබ්බදුක්ඛං ජිනාති  
(ජේතවන - ඤාණ දෙව්දැන් ඇඹ)

ධර්ම දානය සියලු දානයන් පරදවයි. ධර්ම රසය අන් හැම රසයන් පරදවයි. ධර්මයෙහි ඇලීම අන් හැම ඇලීම් පරදවයි. තෘෂ්ණාව දුරු කිරීම හැම දුක් නසයි.

The gift of Truth excells all gifts. The flavour of Truth excells all flavours. The delight in Truth excells all delights. Victory over all suffering is the ending of craving.

“පුණ්‍ය ධර්මයෝ වඩම්.  
කුසල් මාර්ගය සම්පූර්ණ කරම්.  
ජීවිත ගමනේ කිසියම් මොහොතක,  
මෙම සටහන් කියවා  
විත්ත ප්‍රසාදය ඇතිකර ගනිම්.  
එනමුත්, එය ඇලෙන්නට නොව,  
අත්හරින්නටමය.”

