

නමක් මේ ශාසනයේ වැඩ සිටිනවා සත් තැනක දකෂ ස්වභාවයක් ඇති ත්‍රිවිධ වූ උප පරික්ෂාවෙන් යුක්ත වූ ධර්ම විනයයෙහි කරන ලද, සියලු කාර්යයෙහි නිම කරන ලද ඔහුම වර්තමානයේ පිරිපුන් ජීවිතය, ඒ හිඤ්ඤා නම ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ උන්තම පුරුෂ යයි මම සඳහන් කරනවා. අනුශාසනා කරනවා. ඒ නිසාම සත්තට්ඨාන කුසල නමින් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කරනවා.

පින්වතුනි, මේ අනුශාසනා කරන්නේ සංයුක්ත නිකායේ ඛන්ධ සංයුක්තයේ උපය වර්ගයේ සඳහන් “සංත්තට්ඨාන” සූත්‍ර දේශනාවයි. මේ උතුම් අනුශාසනාවෙන් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් කරුණු අනුශාසනා කරනවා. ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට උන්තම පුරුෂයෙක් ස්වභාවයට පත්වන්නට නම් මේ “සංත්තට්ඨාන” අනුසාරයෙන් දේශනා කරන මේ උතුම් ධර්ම කාරණා ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට පමණක් නෙවී හිඤ්ඤා හිඤ්ඤානි උපාසක උපාසිකා නම් වූ සිවු පිරිසටම පින්වතුනි, උන්තම පුරුෂ ස්වභාවයට පත්වන්නට මහත් හේතුවක් වේවි.

පින්වත් ඔබ හැම දෙනාටම, ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වුවත් ඒ වගේම හිඤ්ඤානි වහන්සේ නමක් වුවත්, දසසිල් මාතාවක් වුවත්, ගිහි හෝ පැවිදි හෝ වේවා ඔබ කුමන ස්වභාවයට පත් වුනත් මේ උතුම් ධර්මය ඔබේ ජීවිතයට සුවයක් සැනසිල්ලක් පිණිස වේවි.

උන්තම පුරුෂ ස්වභාවයට පත්වන්නට නම් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා.

ඉඬ නික්බවේ නික්බු රූපං පජානාති
මේ ස්වාමීන් වහන්සේ රූපය අවබෝධයෙන්ම දකිනවා

රූප සමුදයං පජානාති
රූපයේ හට ගැනීම සමුදය දකිනවා අවබෝධ කර ගන්නවා
රූප නිරෝධං පජානාති
රූපයෙහි නිරෝධය දකිනවා

රූප නිරෝධ ගාමිණීං පටිපදං පජානාති
රූපයෙහි නිරෝධය පිණිස හේතුවන ඒ ප්‍රතිපදා මාර්ගය දකිනවා
රූපස්ස අසසාදං පජානාති
රූපය දැකීමෙන් ඇතිවන සුවය හෝ සොම්නස මැනවින් දකිනවා

රූපස්ස ආදීනවං පජානාති
රූපයේ ඇති දිරාගෙන යනවිට අනිත්‍ය ස්වභාවයට පත්වන විට ඇතිවන ආදීනව ස්වභාවය දකිනවා

රූපස්ස නිස්සරණං පජානාති
රාග ඡන්ද විනයෙන්, රාග ඡන්ද ප්‍රභාණයෙන් ආදීනව, අනිත්‍ය ස්වභාවය දකිනවිට එහි ඇතිවන කලකිරීම නිසා අන්තර්ම පුරුදු කරන විට ඇතිවන නිස්සරණ ස්වභාවය රූපය තුළින් දකිනවා

පින්වතුනි, තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ උන්තම පුරුෂ ස්වභාවයට පත්වන්නට මේ උතුම් සූත්‍ර දේශනාවෙහි අනුශාසනා කරන ආකාරයයි.

පින්වතුනි, ඔබට දැන් මතකයට නැගෙන්නට ඕන ස්වාමීනි, ගිහි ජීවිතයක් ගත කරන අපට, ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට දේශනා කළ මේ උතුම් ධර්මය ගැලපේවිදැයි ඔබට හිතෙන්න පුළුවනි. පිංවතුනි මේ අහන්න, ගිහි හෝ පැවිදි හෝ වේවා මේ දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ අපි උපත ලැබුවානම් ජාතියෙන් ආරම්භ වූ දිරාගෙන යාමත් එනම් ජරාවත්, ඒ වගේම ව්‍යාධියත්, ඒ වගේම මරණය, අප්‍රියයන් හා එකතුවීම, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම, බලාපොරොත්තු කඩවීම එනම් යමක් කැමති නම් ඒ දෙය නොලැබීම කෙටියෙන් සදහන් කරනවා නම් මේ ස්කන්ධ ධාතූන් ගෙන් සමන්විත වූ මේ මුළු ශරීර කුඩුවම ජීවිතයම දිරාගෙන යනවා. අනිත්‍යයි, විනාශයට පත්වෙනවා. පැවිදි ජීවිතයක් ගත කරන ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් පමණක් නෙමෙයි ගිහි ජීවිතයක් ගත කරන පින්වතුනේ ඔබ පවා, මේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ මුල් කොට ගත් අනිත්‍ය ස්වභාවයට උරුමයි. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අනුශාසනා කරන ධර්මය පින්වතුනි, එහෙම නම් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි,

මරණ ආදියට උරුම කම් කියන ගිහි හෝ පැවිදි හෝ වේවා අප සියළු දෙනාටම දුකින් හිඳහස් වීම පිණිස, සැනසිල්ලේ මග උදාකර ගැනීම පිණිස මේ උතුම් ධර්මය හේතුවේවි. මේ නිසයි පින්වතුන්ලාට ආරාධනා කරන්නේ, ස්වාමීන් වහන්සේලා මුල් කරගෙන දේශනා කළත්, මේ උතුම් ධර්මය අවබෝධයෙන් දැකීම තුළින් ඔබටත් පීචනයේ සුවයක් සැනසිල්ලක් ලබන්නට පුළුවනි.

පින්වතුනි, සිත නපුරු වෙලා ‘පද්ධි වීර්ත’ ඒ දුෂිත වූ සිත නිසා නපුරු වචන පිට වෙනවානම් ඒ දුෂිත වූ කෙළෙස් වලින් අප්පසන්න වූ සිත හා සිතුවිලි නිසා නපුරු ක්‍රියාවන් ඇතිවෙනවා නම්, ඔබට දැනෙනවා කුමක්ද අප පළමු කොට පාලනය කළ යුත්තේ, සංවර කළ යුත්තේ, හික්මවිය යුත්තේ කියලා.

පින්වතුනේ, අත් දෙකෙන් වැරදි කළා කියලා ඔබ කියන්න, අත් දෙක කපා දැමීමද නිවැරදි පිළිතුර විය යුත්තේ, එහෙම නැත්නම් වචනයෙන් නපුරු වචන කථා කළා කියලා මුච්චට හෝ එහෙම නැතිනම් හිසට පහර දීමද හැඳවීමට නිවැරදි පිළිතුර විය යුත්තේ?.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මයට ළංවෙලා කරුණාවෙන් මෙනෙහි කරන්න, මේ හිත හැඳවීමට ම අවබෝධ කරගන්නට පුළුවනි නම්, ඒ වගේම සිත ඇයි දුෂිත වන්නේ, සිත ඇයි නරක් වන්නේ, නපුරු ස්වභාවයට පත්වන්නේ කුමක් නිසා ද? කෙලෙස් නම් වූ දූවිලි නිසා. කුමක් ද මේ කෙලෙස් නම් දූවිලි ස්වභාවයට පත්වන්නේ රාගය නිසා, ද්වේශය නම් වූ තරහව නිසා, මෝහය නිසා, පින්වතුනේ, මෙලොව ඇති වූ හැම දෙයක්ම ඇතිවුණා වගේ වෙනස් වෙමින් නැතිවෙලා යනවා. විනාශයට පත්වෙනවා. අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනත්ත, උත්පාද, ධීනි, භංග, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය මේ ආදී උතුම් ධර්මයන් කෙරෙහි නිසි අවබෝධයක් නැතිවුණාම මෝහයට පත්වෙලා මගේ මගේ කියා අල්ලා ගන්න හදනවා. උපාදානය කරගන්න හදනවා. මෙහිදී පින්වතුනේ සිත නරක් වෙනවා. සිත දුෂිත වුනයි කියලා සදහන් කළේ මේ අවස්ථාවයි. මේ දුෂිත වූ සිතින් රාග සිතුවිලි පහල වෙලා, ලෝභ සිතුවිලි පහල වෙලා, ඒ වගේම ද්වේශ සිතුවිලි පහල වෙලා, මෝහ

සිතුවිලි පහල වෙලා, මගේ මගේ කියන සක්කාය ද්‍රෞෂ්ඨිය, ඒ වගේම ආත්මායනය, අස්මිමානය නිසා මේ සිත මුල් කරගෙන නපුරු වචන පිට කරාවි. ඔබ කියනවා පරුෂ වචන කටින් කියනවා කියලා, කේලාමි කියනවා කියලා, බොරු කියනවා කියලා, හිස් වචන කියනවා කියලා මීලගට පහර දෙන්න හදයි. රණ්ඩු දුබර වෙන්න හදාවි. නපුරු කෙනෙක් කියලා ඔබ කියනවා. මහා නපුරු මනුෂ්‍යයෙක් කියලා ඔබ සදහන් කරාවි. පින්වතුනේ, එහෙම නම් බොහෝ දෙනා ලෝකයේ සිදුකරන ආකාරයට දුඩුවම් කරලා සිත හදන ක්‍රමය. එහෙත් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මූලිකවම මෙනෙහි කරන්නේ මේ හිත පාලනය කරගන්න, දමනය කරගන්න. ‘සවිත්ත මනුරක්ඛට්’ මේ හිත මැනවින් ආරක්ෂා කරගන්න, ආරක්ෂා කරගන්නා වූ ක්‍රමය පෙන්වා දෙන්න සමාධිය තුළින් පුළුවන්නම්, ඒ සිත සංවර වීම නිසා වචනයන් සුවපත් වේවි. ඒ වගේම ක්‍රියාවනුත් සුවපත් වේවි. ඔබ කියාවි උතුම් මනුෂ්‍ය රත්නයක් කියලා.

පින්වතුනේ, මා මේ අනුශාසනා කළේ තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ උතුම් සුත්‍ර ධර්මය තුළ දේශනා කළ කරුණු ස්වාමීන් වහන්සේලා මුල් කරගෙන ගැඹුරින් අනුශාසනා කළත් දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනින් අත්මිදෙන්න බලාපොරොත්තු වන ඔබට ඔබේ හිත හදනාගන්න, ඒ සිත මුල් වෙලා ඇසින් රූප ආදී අරමුණු ගන්නාවිට ලෝකයේ සැඟවී සිටින ස්වභාවය, අරමුණු වල සැඟවී සිටින ස්වභාවය, අවබෝධ කර ගැනීමෙන් නොහඬා සිටීමට රාග, ද්වේශ, මෝහ ආදියෙන් ඉවත්ව හෝ පාලනය කරගෙන සිටීමට ඔබට අවස්ථාව සැලසෙනවා.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා මේ ස්ථාන හත පිළිබඳව දක්ෂකමක් තිබෙන ඒ වගේම ත්‍රිවිධ ආකාරයෙන් පරීක්ෂණයෙන් දක්ෂ වූ ඒ වගේම කරන ලද කාර්යය අවසන් කොට ඇති මේ ධර්ම විනයෙහි, උතුම් ශාසනයෙහි, බුන්ම වර්ශාවෙහි හැසිරී සිටින මේ හික්ෂුව උත්තම පුරුෂ යයි නම් කරන්නට පුළුවනි. කොහොමද මේ උත්තම පුරුෂ ස්වභාවයට පත්වුනේ. උත්තම පුරුෂ ස්වභාවයට පත්වුනේ රූපය මැනවින් දැන ගැනීමෙනුයි රූපය මැනවින් හදනා ගැනීමෙනුයි. ‘රූපං පජානාති’ ඒ වගේම රූප සමුදය - රූප ඇතිවීමට හේතුව මැනවින් තේරුම්

ගන්නවා. රූප නිරෝධය නැතිවිට, රූපය නැතිවිට නිරෝධය මැනවින් තේරුම් ගන්නවා. ඒ වගේම රූප නිරෝධය පිණිස හේතුවන ඒ පටිපදා මාර්ගය මැනවින් තේරුම් ගන්නවා. රූපයේ අස්සාදය, රූපය දැකීමෙන් ඇතිවන සොම්නස හෝ සුවය දැනගන්නවා. රූපයේ ආදිනවය ඵය දිරාගෙන යනවිට එහි අනිත්‍ය ස්වභාවයේ ආදිනවය තේරුම් ගන්නවා.

නිබ්බදාව, කලකිරීම ඇති කරගෙන විරාගයට පත්වෙලා ඒ වගේ ම අවබෝධය පිණිස හේතුවන මේ නිස්සරණය තේරුම් ගන්නවා. පින්වතුන් එහෙම නම් මේ අනුශාසනා කරනවා. රූපය හැටියට කුමක් දකින්නේ?

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයට ඔබයි මමයි සාමාන්‍යයෙන් කථා කරන විදියට, දේශනා කරන විදියට මගේ මේ ශරීර කුඩුව යයි සඳහන් කරන්නේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ නම් වූ සතර මහා ධාතු වශයෙනුයි. සතර මහා භූතයන්ගෙන් නිර්මාණය වූ මේ ශරීර කුඩුවයි. එහෙම නම් රූපය යයි ඔබ දකින්නේ හැඳවීම මේ සතර මහා භූතයෙනුයි.

එහෙම නම් පින්වතුන්, රූපය ඇතිවීමට, සමුදයට හේතුව කුමක්ද? මේ උතුම් සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා ආභාරය ප්‍රත්‍යය වන්නේ, නිරෝධය ඇතිවන්නේ ආභාර ප්‍රත්‍යයේ, ආභාරයේ ඇතිවන නිරෝධයෙනුයි. ආභාරය ලැබීම නිසා පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහා භූතයන්ගෙන් නිර්මාණය වූ මේ ශරීර කුඩුව පවතිනවා. ඒවා නිරෝධයට පත් කිරීමෙන්, නැති කිරීමෙන් මේ රූපය නිරෝධ ස්වභාවයට පත්වෙනවා.

මේ රූපයේ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා මාර්ගය නැතිකිරීමට නැතිවීමට ඇතිවන්නාවූ ගමන් මාර්ගය, පටිපදා මාර්ගය කුමක්ද?

බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා පින්වතුනි ආයඝී අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

එහෙම නම් රූපයේ හැඳූ ස්වභාවය දුටුවා. ඒ වගේම රූපය පැවැත්මට හේතුවන ආභාරයේ ස්වභාවය තේරුම් ගන්නා.

නිරෝධය තේරුම් ගන්නා. මේ ළඟට නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා මාර්ගය හෙවත් ආයඝී අෂ්ටාංගික මාර්ගය දකිනවා. මේ ළඟට අනුශාසනා කරනවා. රූපයේ "අස්සාදය" පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා දූඛ ඛන්ධ සූත්‍රයේ ද දේශනා කළ අයුරින් තරුණ කාලයේදී දියණි කෙනෙක් ගැන, පින්වතුනි, අප මෙහෙමත් කල්පනා කරමු, පුතුන් කෙනෙක් ගැන කල්පනා කරමු. තරුණ වයසේ ස්වභාවය, මධ්‍යම වයසට පත්වීම මේ ළඟට මධ්‍යම වයසේ ඔස්සේ මහළු ස්වභාවයට පත්වීම ඒ ස්වභාවය දකින විට මුලදී තරුණ වයසේදී දුටුවේ අස්සාදයක්, එනම් සොම්නසයි. තරුණ ස්වභාවයට පත්වෙලා. ඒ තරුණ දියණියක් පියකරැයි. ඒ තරුණ පුතණු කෙනෙක් ප්‍රසන්නයි. තරුණ අම්මා කෙනෙක් පින් ඇති පාටයි. තරුණ පියාණන් කෙනෙක් හැඳවීම ම පියකරැයි. මේ ආදී ලෙසින් සඳහන් කරන්න පුළුවන්.

පින්වතුනි, ඒ පමණක් නොවෙයි. ඕනෑම ලෞකික වස්තුවක් කෙරෙහි පවා රූපයක් දෙස මේ ඇසින් අරමුණු ගැනීමේදී මේ අස්සාදය හිතක ඇති කරගන්නවා. සාමාන්‍ය පෘථග්ජන හිතක ඒ සුවය හා සොම්නස ඇති වෙනවා. මෙය මැනවින් දකින්නට, සම්මුතිය මුල්කරගෙන දකින්නට පරමාර්ථය අවබෝධ කරගන්නට බලාපොරොත්තුවෙන් අරමුණු කරගෙන සම්මුතිය දකින්නට යයි සඳහන් කරන්නේ එනම් බාහිරව දකින ස්වභාවය ඔබ අවබෝධ කරගන්නවා. තරුණ දියණි කෙනෙක්, තරුණ පුතණු කෙනෙක්, අම්මා කෙනෙක්, පියාණන් කෙනෙක්, ඒ වගේ ම පියකරැ වූ ප්‍රසන්න වූ මලක් යන අදහසත්, පුෂ්පයක් යන අදහසින් ඔබ ඒ ස්වභාවය දකිනවා සම්මුතියයි. එහෙත් පරමාර්ථය ද ඔබේ හිතට දැනෙනවා. එනම් මෙය දිරාගෙන යනවා. මෙය වෙනස් වන ස්වභාවයට උරුමයි. මෙතනදී ආදිනවය දකින්න ඔබට පහසුවක් ඇතිවන්නේ අනිත්‍ය ස්වභාවය හිතට නැඟීමයි. දිරාගෙන යන ස්වභාවය හිතට නැඟීමයි. ඔබේ හිත අහනවාද? ස්වාමීන් සොම්නස ළඟ, අස්සාදය ළඟ, සුවය ළඟ කොහොමද ඵයටම ආදිනවයක් සොයන්නේ කියලා. පින්වතුන් වැඩුණ වූ පුරුද්ද තුල ඔබට ඒ අවබෝධය ඇතිවෙනවා. එහෙම නැත්නම් පින්වතුනි, ආභාවිත හිතක් නම් මෙහි වැරැද්දක් වෙන්න පුළුවනි. කුමක්ද වැරැද්ද? ඔබ අස්සාදය පමණක් දැනගෙන මේ ආභාවිත හිතකින් නම් නතර වූනේ, පරමාර්ථ ධර්මයට අවබෝධයක් නැතිව එනම් අනිත්‍ය ස්වභාවයට පත්වෙනවා, යන අදහසින් ඔබ දුටු ඇතිවන්නාහු, උපාදානය කරගන්නාවූ සුවය, සොම්නස, මම, මගේ, මගේ ආත්මය යයි කියන අදහසින් ඔබ අල්ලා ගනිවි. මෙය නැතිව නම් බැහැ මට. මට දකින්නේ නැතිව ඉන්න බැහැ. මෙය මම වෙමි. මෙය මගේ ය. මා

සතුකර ගන්න ඕන. මෙය මගේ ආත්මයයි මෙය මගේ ජීවිතයයි. මේ විදියට හිතන්න පටන් ගනිවි. මේ විදියට සිතුවිලි පහල වෙවි.

පින්වතුනි, එහි හැඩය සවභාවයේ මිලුන ප්‍රතිඵලය කුමක්ද? රාග සිතුවිලි ඇතිවෙවි. ලෝභ සිතුවිලි ඇතිවෙවි. ලබාගන්න බැරවුනොත් එහෙම ද්වේශය තරහව, වෛරය ඇතිවෙවි. වඩ වඩාත් ඔබ උපාදානය කරගන්නා විට පින්වතුන් මෙහිදී හිතන්න පංච උපාදානය වෙන්න පුළුවනි. දුට්ඨි උපාදානය, වෙන්න පුළුවනි. සිලබ්බත උපාදානය වෙන්නට පුළුවනි. අත්තවාද උපාදානය වෙන්නට පුළුවනි. මේ වැරදි සතර ආකාරයකින්ම ඔබ අල්ලා ගන්නවා.

පින්වතුනි, පරමාර්ථ ධර්මය, අනිත්‍ය සවභාවය දැන් අමතක වූ නිසා සොම්නස ළඟ, රූපය ලඟ නතර වෙලා මම, මගේ, මම වෙමි, මගේ ආත්මය ස්ථිර සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක්, ඔබද, මම ද, ඒ අරමුණ ද මේ සියල්ල ම අල්ලාගෙන, ඔබ හිතන්න පින්වතුන් මිලුනට ඒ රාග හිත නිසා කොයිතරම් නපුරකමක් වෙන්න පුළුවනිද කියලා ද්වේශ සිතක් නම්, කොයිතරම් නපුරු ස්වභාවයක් අතිවෙන්න පුළුවනි ද කියලා. මි ළඟට වෛර සිතුවිල්ලක්, මෝහ සිතුවිල්ලක්. මගේය හැමදාම කියලා හිතනොත් කොයිතරම් වැරද්දක් එහි වෙන්න පුළුවනි ද? මේ නිසා සොම්නස 'අස්සාදය' ළඟ නතර නොවී ආස්සාදය තේරුම් අරගෙන 'ආස්සාදං පජානාති' මිලුනට පින්වතුනි, 'ආදීනවං පජානාති' පරමාර්ථය ධර්මයත් අරමුණු කරගෙන ආදීනවය තේරුම් ගන්නට උත්සාහ කරනවා ආදීනවය තේරුම් ගන්නවිට මේ තරුණ ස්වභාවය මධ්‍යම ඔස්සේ මහළු සවභාවයට පත්වෙලා යනවා. ඒ පමණක් නෙවි මේ තරුණ වයස. මේ තරුණ ජීවිතය මොන යම් වෙලාවක දී පිපී නිබේන මල් පොහොට්ටුවක් වගේ පෙනී හැලීලා, පරවෙලා බිමට වැටෙයි ද? වණ්ඩ මාරුතයක් ඇවිදින්න මේ මල තලාපෙලා ගසාගෙන යාවිද කඩා බිඳ දමා. මෙලොව හැමදෙයක් ම අනිත්‍යයයි. සොම්නස, සුවයය සැපයයි මා උපාදානය කරගන්නා දේ ඇස, කණ, නාසය, දිව ශරීරයෙන් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස ආදී ලෙසින් මෙය විනාශයට පත්වෙනවා. අනිත්‍ය සවභාවයයි. ආදීනව හැඳවීමට අවබෝධ වනවිට 'නිස්සරණය' අත් හැරීමට ම හිත කියනවා. අත්හැරීමට හිත පුරුදු වෙනවා.

රාග ,ජන්ද ව්‍යය, රාග ජන්ද ප්‍රභාණය යයි අනුශාසනා කරන්නේ අල්ලා ගැනීමෙන්, උපාදානයෙන් මම මගේ කියන සවභාවය තුනී කරන්න, හැනි කරන්නට මේ හිත සකස්වෙනවා. එයයි තටාගත

බුදුරාජාණන් වහන්සේ මෙහි දී අනුශාසනා කළේ.පින්වතුන්, හොඳයි මේ අනුශාසනාව තුළ ම තටාගත බුදුරාජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළ සෙයින් ඔබට දැන් රූපය පැහැදිලි වුණ දකින ආකාරය එය පඩවී ආදී ධාතුන් මුල් කරගෙන නිසා ඇතිවූ සවභාවය, ඒ නිසා හේතුව වුනේ ආහාර නිසා පැවැත්ම ඇතිවන්නේ, ආහාර ඉවත්වීමෙන්. නිරෝධයෙන් රූපයේ නිරෝධය ඇතිවෙනවා. නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව ලෙස හඳුන්වා දුන්නේ පින්වතුනි, ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි.

පින්වතුනි, ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය මේ මොහොතේදී විදුර්ශනා ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ලෙසින්, විපස්සනා සමමා දිට්ඨිය ලෙසින් අපි මෙහිදී දකින්න ඕනේ. විපස්සනා ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය එනම් විපස්සනා සමමා දිට්ඨිය මෙහිදී දකින්නට උත්සාහ කරන්නේ සමමා දිට්ඨිය ලෙසින්, එය දූඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග නම් වූ මේ උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය දකින්න ඕනේ, අනිත්‍ය, දූඛ අනත්ත නම් වූ ත්‍රි ලක්ෂණය මුල් කරගෙනයි.

පින්වතුන්, පැහැදිලියි, තරමක් අනුශාසනා කරමු ඉතාම කෙටියෙන් සාරාංශ කොට,

ජාතිපි දූඛා, ජරාපි දූඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛෝ මරණම පි දුක්ඛං ආදී වශයෙන් මේ අනුශාසනා කරන පෙළෙහි පින්වතුන්, දූඛද ආර්ය සත්‍යය මැනවින් දකින්නට පුළුවන් කම ලැබෙනවා.ද ඒ දූඛ ආර්ය සත්‍යය පැහැදිලි කරන මොහොතේදී පින්වතුනි දැන් දැනෙන්නේ අපේ මනසට මේ මනස තුළද අවබෝධය, සමාධිය වැඩෙන්නේ අනිත්‍ය සවභාවය නේද ? යමක් අනිත්‍ය නම් එහි දුක පවතින සවභාවය නේද ? යම් තැනක දුක පවතින්නේ නම් එය මම මගේ කියා ස්ථිර සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මේ මගේ ආත්මය, ජීවිතය කියා යමක් අල්ලාගත නොහැකි බව නොවේද?. පින්වතුන්, මේ අවබෝධ වන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන් නිවැරදි දැක්ම, යහපත් වූ දැක්ම නම් මෙන්න මේ ආදී ලෙසින් විදුර්ශනාවෙන්, විපස්සනාවෙන් මේ දැක්මයි. යහපත් වූ දැක්ම ලෙස අප දකින්න ඕනේ. එහෙම නම්

රජපය නිරෝධය වන්න, රජපය නැති කරන්න, රජපය ප්‍රභාණය වන්න පින්වතුන් ගාමිණී පටිපදාය, ගමන් ප්‍රතිපදා මාර්ගය ලෙස අනුශාසනා කළේ මේ අර් අටැති මගයි. ආය්‍යී අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

තථාගත බුදු පියාණන් වහන්සේ විසින් සම්මා දිට්ඨිය ඒ ආදී ලෙසින් දුටුවා.

සම්මා සංකප්ප, යහපත් සංකල්පනා, නිවැරදි සංකල්පනා අව්‍යාපාද සංකපප, අවිනිංසා සංකපප, නෙක්කමම සංකපප, ආදී වශයෙන් මේ ගමන් මාර්ගය දැන් අපි ඇති කරගන්නවා. පින්වතුන්, අව්‍යාපාද ඇති කරගන්නේ නැතිව අවිනිංසා ඒ වගේ ම හිංසාවට කිසිවක් පත් කරන්නේ නැතිව කරුණාවට, මෙත්‍රියට හිත යොමු කරගෙන, ඒ වගේ ම මේ පංච කාමයෙන් අත් මිදීමේ සිතුවිලි පහල කරගෙන සම්මා සංකපප, සමමා වාචා මේ ආදී ලෙසින් බොරු කීමෙන්, කේලාමි කීමෙන්, පරුෂ වචන කීමෙන්, හිස් වචන කථා කිරීමෙන් වැළකීම සම්මා වාචා ගමන් මාර්ගයයි. ඔබට මතකද නැවතත් මෙනෙහි කලොත් මේ ආය්‍යී අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. පින්වතුන්, රජපය දැකලා, සමුදය දැකලා, නිරෝධය අවබෝධ කරගෙන නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා මාර්ගයට යන්නට නම් මේ ආය්‍යී අෂ්ටාංගික මාර්ගය. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ඔස්සේ දැන් වඩන්නට දක්නා සවභාවයයි.

සම්මා කම්මන්න, එනම් සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම, ඒ වගේ ම සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම, කාමයේ වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම, සම්මා ආජීව යහපත් වූ දිවි පැවැත්මක් ඇති කරගන්න. පින්වතුන්, සම්මා දෘෂ්ඨියට ළංවෙලා ඔබ ආරම්භ කළ ගමන් මාර්ගයේ දී යහපත් වූ ජීවන ක්‍රමයක්, ධර්මයට ළංවූ ජීවන ක්‍රමයක්, එනම් රාජ්‍ය සේවය වෙන්න පුළුවනි. ඒ වගේ ම සත්ව පාලනය වෙන්න පුළුවනි. මරණයට පත් කරන්නට නෙමෙයි. ඒ වගේ ම පින්වතුන් වාරි කාර්මාන්තය, කෘෂි කාර්මාන්තය, ගව පාලනය, මේ වගේ යමක් වෙන්න පුළුවනි. ධාර්මික වූ වෙළඳාමක් වෙන්න පුළුවනි. කරන්නට එපා යයි බුදුරාජාණන් වහන්සේ ධර්මයේ අනුශාසනා කළ කොටස් 5 කින් යුක්ත වූ

වස විෂ වෙළෙඳාම

අවි ආයුධ වෙළෙඳාම
වහල් වෙළෙඳාම
මස් මාංශ වෙළෙඳාම
මත්පැන් වෙළෙඳාම ආදී ලෙසින්

සඳහන් කළ, මේ ආදී දෙයින් අත්වූනා වූ යපහත් දිවි පැවැත්මක් ඇති කරගන්න පුළුවනි. නැවතත් පින්වතුන් විදුර්ගනා සම්මා දෘෂ්ඨියෙන්, ආය්‍යී අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් ආරම්භ කරන්නේ සියල්ල අනිත්‍ය වූ ලෝකයක සියල්ලම දිරාගෙන යනවා නම්, මම, මගේ මාගේ කියා කිසිවක් කියන්නට බැරිනම් එවැනි ස්වභාවයක ජීවිතය පවත්වා ගන්නට මේ ආය්‍යී අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කළ යුතු වෙනවා. සම්මා වායාම, මතකයින් සතර සමයක් පදනම් වීර්යය අනුශාසනා කරනවා පින්වතුන් ධර්මය තුළ.

නූපන් අකුසල් නූපදවන්නට
උපන් අකුසල් නැති කරන්නට
නූපන් කුසල් උපදවන්නට
උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කරන්නට

මෙන්ම මේ ප්‍රධන් වීර්යයයි වැඩිය යුතු වන්නේ භයානක වූ දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනින් අත් මිදෙන්න. පින්වතුන් මේ සතර සමයක් පධන් වීර්යී වැඩිය යුතුමයි. මිළඟට සම්මා සති, සම්මා සමාධි

සම්මා සතියෙහි කායානු පස්සනාව
වේදනානු පස්සනාව
චිත්තානු පස්සනාව
ධර්මානු පස්සනාව

එහෙම නම් කයෙහි කය අනුව බැලීම, චිදීම අනුව බැලීම සිත අනුව බැලීම. ධර්මය අනුව බැලීම. එනම් පංචනිවරණ හා සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම අනුව බැලීම ධර්මානු පස්සනාවයි. මිළඟට යහපත් වූ සමාධියයි. උපේක්ෂා ස්වභාවයෙන් අවසන් වන මේ අනුශාසනා කළේ.

පින්වතුන් පැහැදිලිව එහෙම නම් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ස්වාමීන් වහන්සේලා මුල් කරගෙන මේ බුද්ධ ශාසනයේ වැඩ සිටින උන්තම පුරුෂයෙක්, උතුම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ලෙස මේ ශාසනයට අයිති යයි තථාගත බුදුරාජාණන් වහන්සේ

අනුශාසනා කරන මේ වචන පෙළ මේ උදාහරණ වාක්‍යය, උත්තම පුරුෂ කියන වචනය එහි ගිහි ජීවිතයක් ගත කරන ඔබට පවා සැනසිල්ලක් වේවි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරන වචනය නම් “සුවිමුත්ත” කියන වචනයයි.

නිර්වාණාගාමි පටිපදාව මුල් කරගෙන ඔබ මේ භයානක වූ සංසාර ගමනින් අත් මිඳෙන්න කරන ලද කාර්ය සම්පූර්ණයි යන අදහසයි. බුන්මවාරි ජීවිතයක් ගත කොට තිබෙනවා කියන අදහසට ඔබ අයිතිවෙනවා.

මිලුගට අනුශාසනා කරනවා වේදනාව පිළිබඳව පින්වතුනේ අනුශාසනා කිරීමේදී වක්ඛු සම්පස්ස මේ ආදී ලෙසින් ඊළඟට සෝත සම්පස්ස, ඝාණා සම්පස්ස, ජීවිතා සම්පස්ස, කාය සම්පස්ස, මනෝ සම්පස්ස ආදී ලෙසින් වේදනාව අවබෝධ කරනවා.

- එහෙම නම් වේදනාව පිළිබඳ සමුදය දැනගන්න
- වේදනාවේ නිරෝධය දැනගන්න
- වේදනාවේ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව දැනගන්න
- වේදනාවේ අස්සාදය දැනගන්න
- වේදනාවේ ආදීනවය දැනගන්න
- මිලුගට වේදනාවේ නිස්සාරණය දැනගන්න

රූපය පිළිබඳව අනුශාසනා කිරීමේදී සඳහන් කළ කරුණු තනමයි මේ වේදනාව පිළිබඳවත් නුවණින් උත්තම පුරුෂ විසින් පින්වතුනේ, මෙහෙහි කළ යුත්තේ, මැනවින් අවබෝධ කරගත යුත්තේ.

මේ වේදනාව දුටුවා පින්වතුනේ සය ආකාරයකින්, වක්ඛු සම්පස්ස, සෝත සම්පස්ස, ඝාණා සම්පස්ස ආදී වශයෙන් එහෙම නම් සමුදය වුනේ ස්පර්ශයයි. නිරෝධය වන්නේ ස්පර්ශය නැති වීමයි. එහෙම නම් මේ වේදනාව පවා නැතිවෙන්න නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා මාර්ගය වුනේ ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි.

පින්වතුනේ, නුවණින් කල්පනා කරන්න. රූපයේදී

විදුර්ගනාවෙන් ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය අනුගමනය කළා වගේ වේදනාවේදී ද, වේදනාව යනු පින්වතුන්ලාට මැනවින් පැහැදිලියි. වේදනාව යනු ඊදිම නොවෙයි. සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛ. සුඛ වශයෙන් ගන්නා වූ මේ විදීමයි. ඒ අරමුණු සවභාවයයි. ඒ අරමුණක් හේතුවද, ඒ වගේම නිරෝධය ද නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව ද එනම් ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ද දකිනවා. මිලුගට පින්වතුනේ ඒ වේදනාවේ, විදීමේ තිබෙන අසසාදය දකිනවා. ඒ විදීම සුවයක් කියලා සොමිනසක් කියලා. නමුත් මේ සොමිනසම ඒ අරමුණ නිසා නම් මේ විදීම ඇතිවුනේ අස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනසින්. නමුත් එය අනිත්‍යයි. අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනන්ත යන ත්‍රිලක්‍ෂණ ඔස්සේ එහෙම නම් අස්සාදයක් ඇතිවුනා. සුවයක්, සොමිනසක් කියලා. ආදීනව දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙය වෙනස් වෙනවා. මෙය දිරාගෙන යනවා. සුවයක් කියලා මට දැනුනට මේ විදීම. මෙය වෙනස් වෙනවා. මෙය දිරාගෙන යනවා. දිරාගෙන යන හැමතැනකම දුකක්නේ පවතින්නේ කියන හැඟීම තුළ මෙතන පහළ වෙන්න ඕන එහෙම නම් නිබ්බදාව, තරහින්, අමනාපයෙන් ඇතිවන කළකිරීමක් නොව, අවබෝධයෙන් ඇතිවන සසර ගමන පිළිබඳ, ත්‍රිලක්‍ෂණ පිළිබඳ ඇතිවන ඒ කලකිරීමයි. නිබ්බදාව මිලුගට විරාගය පිළිබඳව නොඇලී සිටින්න. උපාදානය නොකර ගෙන සිටින්නට අවබෝධය ඇතිවෙනවා.

මිලුගට සම්බෝධය ඒ මනා අවබෝධය ඇතිවෙනවා. නිරෝධය ඇතිවෙනවා. එනම් නිරෝධය කරන්නට, නැති කරන්නට නැතිවීමේ ගමන් මාර්ගයට ළංවෙන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා. පින්වතුනේ මෙයයි මේ වේදනාව ඔස්සේ දකින්නේ යම් කෙනෙක් මෙලෙස වේදනාව හත් ආකාරයකින් දකින්න පුළුවනි නම්. මිලුගට නිබ්බදාව, විරාගය, ඒ වගේම නිරෝධය පුරුදු කරන විට, එය පුරුදු කරන නිසාම ධර්මය හඳුන්වන්නේ “සුපුතිපන්න” කියන වචනයයි.

මිලුගට හඳුන්වනවා පින්වතුනේ තෘෂ්ණාව ආදියෙන් උපාදානය කරගන්නේ නැතිව සිටීම නිසා තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වන වචනය නම් මතකයි නේ අනුශාසනා කළා රූපය පැහැදිලි කිරීමේදී සුවිමුත්ත වචනයයි. “කේවලී” එනම් කරන ලද කාර්යය අවසන්. ඔබේ ජීවිතයේ පැවිදි ජීවිතයක වෙන්න පුළුවන්, ගිහි ජීවිතයක වෙන්න පුළුවන් මේ දීර්ඝ වූ භයානක වූ සංසාර ගමනින් අත් මිඳෙන්නට කරන ලද කාර්යය අවසන් කියන අදහසයි.

නැවතත් ප්‍රතිපදාවක් කියන්නට, නැවතත් ප්‍රතිපදාවක් ඉදිරියට දක්වන්නට මේ උත්තම පුරුෂයාට නැත යයි අනුශාසනා කළා. මේ වේදනාව පිළිබඳවයි.

මිළඟ වචනය ඔබට මතක ද පින්වතුනේ, ස්කන්ධ සඳහන් කරන පංච ස්කන්ධය රූප, වේදනා, සකඳකදාව පිළිබඳව.

- මිළඟට රූප සකඳකදාව පිළිබඳව
- ශබ්ද සකඳකදාව පිළිබඳව
- සාණ සකඳකදාව පිළිබඳව
- පිච්භා සකඳකදාව පිළිබඳව
- කාය සකඳකදාව පිළිබඳව
- මනෝ සකඳකදාව පිළිබඳව

මේ සකඳකදා හය පිළිබඳව ද පින්වතුනේ, අර මුලින් අනුශාසනා කළා වගේ රූපය හා වේදනාව පිළිබඳව සමුදය තේරුම් ගන්නවා. ස්පර්ශය හැටියට. මිළඟට නිරෝධය තේරුම් ගන්නවා, මේ ස්පර්ශය නැති කිරීමෙන් නිරෝධය නැති කරන්න පුළුවනි. මිළඟට නිරෝධ ගාමිණී පටිපාදාව නම් සකඳකදාවේදී ද, ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාගීයේ ගමන් කිරීමයි. මෙහිදී ද පින්වතුනේ, තෘෂ්ණාවෙන් උපාදානය කරගන්නේ නැතිනම් නිබ්බදාව, විරාගය, නිරෝධය ඔස්සේ චිහේම නම් සුප්‍රතිපන්නයි.

මිළඟට උපාදානය නොකරගෙන තෘෂ්ණාවට හසුනොවීම නිසා සුවිමුත්ත හා කරන ලද කිසි අතී කාර්ය ඇති බුන්මවාරී කියන ඒ වචනයට ඇතුළු වෙනවා.

මිළඟට සංඛාර (සංස්කාර) කියන වචනයට ඇතුළු වෙනවා.

රූප, වේදනා, සකඳකදා, සංඛාර සංඛාර කියන ධර්මතාවය ද දැන් සමාධියෙන් ඔබ දකිනවා

- සංඛාර - සංවේතනා
- රූප - සංවේතනා
- ශබ්ද - සංවේතනා
- ගන්ධ - සංවේතනා
- පිච්භා - සංවේතනා
- ස්පර්ශ - සංවේතනා

ධම්ම - සංවේතනා

රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, චර්ම යන මේ අවස්ථා හයේදීම සංවේතනා කියන වචන ඔස්සේ මේ සිත ගැන සිතුවිලි ගැන මනා අවබෝධයක් ඇති කරගන්නවා. එහි ඇති සමුදය (හේතුව) දකිනවා. එහි නිරෝධය දකිනවා. නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදාව දකිනවා. නැවතත් මේ සංවේතනා (සිතුවිලි) ඇතිවන විට එහි සොමිනසක් ඇතිවුනා නම් සොමිනස මැනිවින් තේරුම් ගන්නවා.

මිළඟට දිරාගෙන යන බව, අනිත්‍ය බව, සිත හා සිතුවිලි පවා උත්පාද, ධීනි හංග ඇතිවුනා වගේම වෙනස් වෙලා යන බව ස්ථිර නෑ කියන ආදීනව දකිනවා. මිළඟට මම මගේ කියා අල්ලාගන්නේ නැතිව නිස්සරණ ස්වභාවයට සිත පත්වෙනවා.

මිළඟට රූප, වේදනා, සකඳකදා, සංඛාරා, විකඳකදාණ කියන අවස්ථාවට පත්වෙනවා.

විකඳකදාණ අවස්ථාවේදී ද විකඳකදාණය මැනවින් දකිනවා. විකඳකදාණය සමුදය වශයෙන් දකිනවා. හේතුව (සමුදය) නම් නාම-රූප ධර්මයයි. මිළඟට විකඳකදාණයේ නිරෝධය දකිනවා. නාම-රූප ධර්ම නැති කිරීමයි විකඳකදාණයේ නිරෝධය. විකඳකදාණ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා නැවතත් ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ග අනුශාසනා කරනවා. විකඳකදාණයේ ස්වභාවය ද අස්සාද වශයෙන්, සොමිනස වශයෙන් අවබෝධ කරගන්නවා. සම්මුතියේ පිහිටා සිටියත්, ව්‍යවහාර ලෝකයේ හැටියට පරමාර්ථය ද අරමුණු කරගෙන, ඒ වගේම වෙනස්වීම දකිනවා. විකඳකදාණය පවා ඇති වී බිඳී යමින් නැති වී යාම දකිනවා උත්පාද, ධීනි, හංග ආදී ලෙසින්. මිළඟට එතනින් අත් හරින්න පටිනිස්සග්ගයට හිත යොමුවෙනවා. එනම් නිස්සරණයට හිත යොමුවෙනවා. දුක් ඇති ස්වභාවයෙන් අත්මදෙන්න කියන ස්වභාවයයි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අවසානයේදී මේ උතුම් සුත්‍ර දේශනාව තුළ අනුශාසනා කරනවා මේ කරුණු ධාතු වශයෙන් දකින්න. රූප ධාතු, ශබ්ද ධාතු, ගන්ධ ධාතු

රස ධාතු
ස්පර්ශ ධාතු
ධම්ම ධාතු මේ ආදී වශයෙන් දැකින්න

ඒ වගේම ආයතන වශයෙන් දැකින්න.

චක්ඛු
සෝත
සාණ ආයතනය
පීච්භා ආයතනය
කාය ආයතනය
මන ආයතනය
ආයතනය

මේ උග්ගොසාලිකාල පපාද ධර්මය වශයෙන් දැකින්න
අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාර
සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ

මේ ආදී ලෙසින් දේශනා කළ අයුරින් පටිච්ච සමුපපාද ධර්මය ලෙසින් දැකින්නටත් ආරාධනා කරනවා. මෙසේ බැලීම ත්‍රිවිධ උපපරීක්ෂා ඇතිවේය යනුවෙන් හඳුන්වනවා. එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ පින්වතුනේ, මේ අවිද්‍යාවට හේතුව නම් උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය පිළිබඳ අති අනවබෝධයයි.

මේ උතුම් සූත්‍ර දේශනාව තුළ ඔබට ඉතාම පැහැදිලියි. අපට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන මේ ස්කන්ධ පහේ සැබෑ ස්වභාවය ඇතිවීම හා නිරෝදය ද නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව ද අස්සාදය, ආදිනවය හා නිස්සාරනය ද දැකීමෙන් ඇතිවන්නේ නිබ්බිදාව, කලකිරීමයි. විරාගය නොඇලී සිටීමයි. මිලඟට නිරෝධය එනනින් ඉවත්වීමයි. එනනින් නිරුද්ධියයි. විනාශයට පත්වීමයි. එනම් උතුම් නිර්වාණ සවභාවයට පත්වීමයි. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ උන්තම පුරුෂ සුප්‍රතිපන්න ඒවගේම සුවිමුත්ත, කේවලී කරන ලද කිස ඇති කියන

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ උන්තම පුරුෂ සුප්‍රතිපන්න සුවිමුත්ත කේවලී හෙවත් කරන ලද කටයුතු ඇති කියන මේ ස්වභාවයයි.

පින්වත් ඔබ හැම දෙනාම මේ දේශනා කළ උතුම් සූත්‍ර ධර්මය තුළින් මෙලොව ජීවිතයේ සියළු මානසික හා කායික සුවයන් ඇති කර ගන්න. අරමුණු ගැනීමේදී මේ සමාජය තුළින් කෙලෙස්වලට හසු නොවී ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට වෙර විරිය දරන්න. සිත, කය, සහ වචනය යන තුන්දොර සපවර කරගෙන උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධයෙන් නිර්වාණ අවබෝධය පිණිසම මේ උතුම් ධර්මානු ශාසනාව හේතුවේවායි සාධු සාධු සාධු යි අධිෂ්ඨාන කර ගන්න.

www.buddhismforyou.org