



### සුපිරි සඳු ප්‍රේමවංශ දසනායක

සුපිරි සඳු සැපත් විය මේදා ඉල් පොහොස දින කලාතුරකින් ගෙනෙන සිරිය අසිරිය රැගෙන

එකල විය මිහිතලය ගනන ගැබ දිනත්තය අටදි විය නෙතු සතල හද අඹර සිත් සතන

ඇරයුමක් නොමැතිවම පැමිණියද හේ පොරට නෝත්තවුමක් සිතන ඇති බවක් නොපෙනුනෙක

වසර හැට අටක් මබ දුරින් හිඳ බලා සිට නොදුට තැන ලොව නොතැන දසා කරැණා ඉතාස

සසල වූ හඳවතින් කම්පාව ගිය සිතින් ළඟට වීන් මොහොතකට අස්වසා සියලු දන

පොවා සඳු කැන් දහර නිවා ගත සිත පවස යොමා මුව උන් සවන තබා ගිය පණිවිඩය

මවුන හඳවන තවම ඉතිරි වී තිබේදැයි සොයා බලනට යලිදු වඩිනු මැන සුපිරි සඳු



### හීනයේ සුරම්‍ය කල්පනා

#### ඉඳසර රණසිංහ

හිතක් බලා හිඳී - අනන්තයේ රැඳී  
නේක පාර්ථකා සුසුම් දරා  
නෙත් බැන්දුමක් වැනි - හිත් බැන්දු මා හිඳී  
මල් වීලේ වසන්ත දුකිකා  
අවසානයක් නැති - ඇරඹී පවා නැති  
හීනයේ සුරම්‍ය කල්පනා

වීල් තලේ දිලේ - වැටී වායාව පුන් සඳේ  
මෝහනීය රන් රටා මවා  
පා දොවන්ත හිතයි - පැතුම් බොඳු වේවිදෝ සැකයි  
ඇතින් උතත් දසුන් සුන්දරයි

ඒ සිතා වැලේ - දිලී තරුනෙන් ඉතා සරේ  
ඇ නොකී රහස් කඩා හැලේ  
හීනයක් වගේ - වන්ත පිහිමල් හිඟාන්තයේ  
හිතක් බලා හිඳී නෙත් පියා

### අමරදේව



පාලන ගනේවන්ත

ලක් දෙරණ හි නදින් කළ මධුර හඬ මියැසි ගනන ඔබය

වීසරද පඬි සකු හෙළ මගඩ පබඳ හි රසික හද මල් හිබඳ

මුචින් ඔබ මියුරු හි මන වීන්ද රස බෝ හිඳී නෙතු අහ කළුව

සොදුරු හි දෙසවන සදා අමර සර සාධු ජන හද හිබඳ

තිරතුරු විසිතුරු සුම්සුරු නිසසුරු

රුවන බස දැන රන්වන පුබුදන

හිත්තද නන්දන දන නංවන

බන්දන රන්දන වීන්දන රැවීදෙන

### පාරවා ගනු පිණිස

ගයාන් ඉන්දුල කොඩිතුවක්කු

පිහි මිදුණු  
ජනේල වීදුරුව මත  
වක වක හැඩයට  
අපේ නම් ලියා  
ඉර වන තුරු බලා ඉමී.

### ඔබ සෙමින් බැස ගියා

#### මංගලිකා ප්‍රනාන්දු

ලින්බෲක්  
සිත් අහස කෙළවරේ  
නෙතු පියන් නොසොල්වා  
දිගු රැයක් ගත කළා  
සඳේ හුඹ වන තුරා

දෙන නොදෙන සෙනෙතසක  
රහස ඉඳියෙන් කියා  
සීරුවට ඔබ ගියා  
තාරකා පිරිවරා

තුරු මුදුන මල් වලා  
සුවඳ රැළි පා කළා  
උතුනමුත් නොතකවා  
නොබලාම හුඹ ගියා

සුසුම් කිරුළක් සදා  
අමාවක මත තියා  
තුන් හිතම රවටලා  
ඔබ සෙමින් බැස ගියා

#### 34 වන පිටේන්

#### භාවනාව වෛතසික අභ්‍යාසයක් වන විට භාවනා වැඩීම සඳහා බද්ධ පර්යංකය වැනි දුෂ්කර ආර්ථික ඉරියව් අභිවාර්ය කෙරෙන්නේ ඇයි?

කොහෙවත් එවැනි අභිවාර්ය කිරීමක් කරලා නැහැ. උඩුකය සෘජුව නියාගන්න කියලා විතරයි බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ. තමුත් ඔය පර්යංක ඉරියව් කියන්නේ ශරීරයෙහි වේදනා ඇති නොවෙන ඉරියව්. දුෂ්කරයි කියලා කියන්නේ ඒ ඉරියව් පුරුදු නැති හින්දයි. දැන් වෙලා තියෙන්නේ හුඟාක් අයගේ ශරීරය තමයිලි නැහැ. ඒ තියා පර්යංකයේ ඉඳගන්න බැහැ. භාවනා ඉරියව් නොදීන් අධ්‍යයනය කරලා බැලුවොත් ඔබට පෙනෙයි ඒවායේදී හැම විටම අපි ඉඳගන්නේ අපේ මස් උඩ. සාමාන්‍ය ඉරියව්ලේදී අපේ කවු බිම වැදිලා තෙරපෙන ඉරියව්වලින් තමයි අපි ඉඳගන්නේ. කොන්ද ඇඳුවෙලා කියන ඉරියව්වක හිරිකොන් එක පැත්තක මස් පිටු සංකෝචනය වෙනවා. අනෙක් පැත්තේ මස් පිටු ඇඳෙනවා. භාවනා ඉරියව් විලීනට සකස් කරලා තියන සෑම ඉරියව්වක්ම සමතුලිත ඉරියව්. කොළඹට පේලිය වුවත් දීර්ඝ වෙලාවක් නැවිලා තිබුණොත් නොයෙකුත් අකම්මන්සනා ඇතිවෙලා රිලීම් ඇතිවෙනවා. උඩුකය සෘජුව තියනකොට එහෙම වෙන්න නැහැ. මොකද හැම කොඳු ඇටයක් උඩම අනෙක් කොඳු ඇටය සමතුලිත වෙලා තියෙන්නේ. නිදාගන්න ඉරියව්ව

ගන්නත් බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරලා තියන දකුණු ඇඳයට හැරිලා නිදාගැනීම තමයි සොබාස සම්පන්නම කියලා දැන් බටහිර වෛද්‍යවරුන් කියනවා. භාවනා ඉරියව්වල තියෙන්නේ ඒ වගේ එකක්. ඒවා දුෂ්කරයි කියන්නේ අපිට සාපේක්ෂවයි. මුරුකරගන්නාම ඒක වඩාත්ම පහසු ඉරියව්වක් බවට පත්වෙනවා.

#### බුදුන්වහන්සේ ලෝකයට හඳුන්වා දී තිබෙන්නේ විදුර්ගතා භාවනා ක්‍රමය වුවත් අද බෞද්ධ හික්ෂුන්වහන්සේලා සමට භාවනා ක්‍රමය වඩාත් ප්‍රචාරය කරන්නේ ඇයි ?

එහෙමම කියන්න බැහැ. සමටය කියන්නේ හිත එකක කරගැනීමක්. හිත එකක කරගන්නවා කියන්නේ පිහිය මුවගත් නියාගන්නවා වගේ දෙයක්. පිහියක් මුවගත් තියන කරමට තමයි ඒ පිහියෙන් කැපීම පහසු වෙන්නේ. සිතෙන් යමක් කරන්න පුළුවන් තත්ත්වයකට පත්කර ගැනීම සඳහා සමටය අවශ්‍යයි. සිත එක අරමුණක නවත්ත ගන්නාත් තමයි විදුර්ගතාවට යොමුකරන්න ලෙසෙයි වෙන්නේ. ඒ කියා විදුර්ගතාවට පූර්වයෙන් සමටයක් වර්ධනය කර ගැනීම ඉතා වටහවා.

ළබන කළාපයට