

සුවපත් වේවා! පොඩි උන්නාන්සේ දැන් කුටියට යන්න" ලොකු භාමුදුරුවෝ දැස පියාගෙනම කී හ.

මම බේන් තෙල් බෝතලය කනප්පුව මත තබා උන් වහන්සේට නමස්කාර කළෙමි.

"මතකයි නේද බුදු භාමුදුරුවෝ කියාපු දේ? අප්පමාදෝ අමතපදං, අප්පමාද වන්න, ප්‍රමාද වෙන්න වීපා. බුදු භාමුදුරුවන්ට අපට වැඩිම වාර ගණනක් කීවේ ප්‍රමාද වන්න වීපා කියා. මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතය සමහර විට මේ මොහොතේම අවසන් විය හැකිය. මෙවිචර කල් මට ඉන්න දෙන්න කියලා මාරයා සමග ගිවිසුම් ගහන්න බැහැ නේ"

ලොකු භාමුදුරුවෝ මා ඉවතට යන්නට සැරසෙන විට මට අවවාද දෙමින් කීහ. උන් වහන්සේ දින කීපයක සිට එසේ කියති. දැස් හැර සිලිමේ විදුලි පහන දෙස බැලූ ලොකු භාමුදුරුවෝ යළි මෙසේ කීහ:

### "ජරා ජප්ජරතා හොන්ති - නත්ථපාදා අනස්සවා යස්ස හෝ විහතන්ටාමෝ - ඛටං ධම්මං වර්ස්සති

පොඩි උන්නාන්සේ මේ ගාථාවේ තේරුම දන්නවා නේ? ඔහුන් එහෙත්ම අහගන්න. යම් අයකුගේ අත් පා ජරාවට පත් වී පාලනය කරගැනීමට බැර වූ පසු විරියය නැති වූ පසු ඔහු ධර්මයේ හැසිරෙන්නේ කොතොමද?"

උන්වහන්සේට කතා කළ හැකි වූයේ එපමණ කි.

මම යළි තෙල් බෝතලය අතට ගත්මි.

භාමුදුරුවනේ, තව තෙල් ටිකක් පපුවේ ගාන්නමි.

එක අතක් ඉහළට ඔසවා ඊට විරෝධය පෑ උන් වහන්සේ දැස පියාගනිමින් යළි දෙතොල සෙලවුහ.

"තෙල් ගැවා ඇති. මට ඒ පාලි පාඨය අමතක වුණා. මම ඒක පස්සෙ කියන්නමි. ජරා ජප්ජරතා හොන්ති නත්ථපාදා අනස්සවා. බුදුභාමුදුරුවන් වදාළ දේ හරියටම හරි. මම භාවනා කරන්න හිතුවේ අතපය වලංගු නැති වුණාට පස්සේ. දැන් මට එරම්භය ගොතාගෙන වාඩි වෙන්න බැහැ. මෙහෙම හාන්සි පුටුවේ වාඩි වෙලා භාවනා කරන කොට හින්ද යනවා. පපුවේ හතිය එන්න එන්න වැඩි වෙනවා. කොයි එකටත් තව තෙල් ටිකක් ගාන්න. තෙල් ගැවම හුස්ම ගන්න පහසු වෙනවා.

මම යළි පපුවේ තෙල් ගාන්නට පටන් ගත්මි. මඳ වේලාවකට පසු උන් වහන්සේ යළි කතා කරන්නට වුහ.

ඔහුන් මට මතක් වුණා. බුදු භාමුදුරුවෝ අපට කියාපු දේ. "පංචිමේ හික්ඛවේ අසමයෝ පටානාය, කතමේ පඤ්චාඉඛ හික්ඛවේ හික්ඛු ජිණ්ණෝකෝති, ජරාය අභිභූතෝ අයං හික්ඛවේ පටිමෝ අසමයෝ පටානාය.

"මහණෙනි මේ සස්තෙහි මහණ තෙමේ වයෝවෘද්ධි නම්, ජරාවෙන් මැඩුණේ නම්, මහණෙනි, මේ කාරණය ප්‍රධන්වීරියය වැඩීමට අයෝග්‍ය වූ ප්‍රථම අවස්ථාව වේ.

"ඒක බුදු භාමුදුරුවන් මට කී දෙයක් වගේ.

"පොඩි උන්නාන්සේ මම භාවනාව ගැන සිතුවේ හොඳටම මහලු වෙලා, අතපය වලංගු නැති වීගෙන යන කොට දැන් ඉතින් මට භාවනා කරන්න බැහැ. සමාධියක්



වන්නෙම නැහැ.

ඔබ පසු වන්නේ නියම වයසේ අප්‍රමාද ව භාවනාවේ යෙදෙන්න. මා වගේ පසු කලෙක පසුතැවිලි වන විදිහට වැඩ කරන්න වීපා.

මේ රටේ ධර්ම දේශනාවලට මම මොන පළාතට ද නොවැඩියේ. හැම දාම මට බණාට ආරාධනා. බණ කීවට පස්සේ මා ගිය වාහනේ පිරිකරවලින් පිරෙනවා. මේ ගොඩනැගිල්ල හැදවේ පිරිකර විකුණාපු සල්ලිවලින් ඈත පළාත්වලට මම ආරාම හැදවා. මගේ කාලය ගත වුණේ බණ කීමටයි. ආවාස හැදීමටයි.

මම ගුවන්විදුලියේ බණක් කීව දාට මට කොච්චර දුරකථන පණිවිඩ ආවද බණ අගය කරලා? මම ඒවාට රැවටුණා කීව්වට කමක් නැහැ. කරන්න ඕන දේ කළේ නැහැ. විශුද්ධි මාර්ගයෙන් කරනු උපුටා ගනිමින් මම භාවනා කරන හැටි මිනිසුන්ට කියා දන්නා. මම භාවනා කලේ නැහැ. මේවා පොඩි උන්නාන්සේට හොඳ පාඩමි.

පොඩි උන්නාන්සේ බණ කියන්න පුරුදු වෙන්න. ඒ වාගේම ඊට වැඩි කාලයක් භවනාවට කාලය යොදවන්න. කවුද දන්නේ ඊලග හවසේ කොයි ලෝකෙට යාමේ ද කියල. බුදු භාමුදුරුවෝ කියන්නේ සෝවාන් නොවූ අයට හතර අපාය මහගෙදර ය කියලා. සෝ වාන් වුණේ නැත්නම් වැඩි වශයෙන් ඉන්න ලැබෙන්නෙ සතර අපායෙන් එකක.

මේ වගේ අදහස් මට ඉස්සර ඇති වුණේ නැහැ. මරණයට ළං වන විට තමයි සසර බය වැඩිපුර ඇති වන්නේ. මා හොඳට පින් කළ කෙනෙක්. ඒත් මට සැකයි හතර අපායෙන් මිදීම ගැන. මොකද? කවුද දන්නෙ මරණ මොහොතෙ මට මොනව හිතේ ද කියල. මගෙ පණ යන වේලාවේ සුළු දේකට හරි තරහක් ඇති වුණොත් හෙම මම මළ යක්ෂයෙක් වෙයි: නැත්නම් පොළගෙක් වෙයි. හරිම හයානක යි...."

ලොකු භාමුදුරුවන්ගේ මුහුණ අඳුරු වී යනු පෙනිණ. යළි එය පැහැපත් විය.

ලොකු භාමුදුරුවෝ කතා කරනවා වැඩි වගෙයි. මහන්සි වෙන්න හොඳ නැහැනේ...

මට බැර වුණු දේ පොඩි උන්නාන්සේ හරි කරනවා නම් හොඳයි. මං දන්නවා පොඩි උන්නාන්සේ ඒ ගැන උනන්දු බව. මේ හවසේ දීම පොඩි උන්නාන්සේට සෝවාන් එලය වත් ලබාගන්නට පුළුවන් වෙයි. බුද්ධ ධර්මය තාමත් නිර්මල ව තිබෙනවා. විහෙම නම් ධර්මය අනුව නිවැරදිව හැසුරුණොත් ධර්මයෙන් උතුම් එල ලබාගන්නට පුළුවන් වේවි.

පොඩි නමට භාවනාවට හොඳ ගුරුවරයෙක් හොඳ කම්මට්ටානාවාර්ය උතුමෙක් ලැබිල තියෙනවා. උන් වහන්සේ

නියම ධර්ම රත්නයක්. තරුණ කාලේ මටත් ඒ වගේ ගුරුතුමෙක් ලැබුණා නම් මටත් සං සාරේ ඇවිදින්න වෙන්නේ නැහැ. ඒ අතින් පොඩි නම වාසනාවන්තයි.

"අප්පමාදෝ අමතපදං පමාදෝ මච්චුනෝ පදං. මේ වචන නිතරම හිතේ තියාගන්න ඕනෑ.

උන්වහන්සේ හිතට වුහ.

මම දිගට ම පපුවේ තෙල් ගැවෙමි.

මඳ වේලාවකට පසු උන් වහන්සේ සැතපෙන බව පෙනිණ. මම තෙල් ගැම නතර කළෙමි. හෙමින් සිරුවේ ජනෙල් පියන් වැසුවෙමි. මගේ කුටියට ගියෙමි.

පොත් අල්මාරියට උඩින් වැඩ සිටින බුදුරුවා ඉදිරිපට පහනක් දැල්වෙයි. එහි මඳ විලියෙන් මේසය මත වූ ඔරලෝසුව ද මා භාවනා කරන තැන කොට්ටය ද මට පෙනිණ. මම කොට්ටය මත බද්ධ පර්යංකයෙන් හිඳගනිමි.

මේ මැදියම් රැයයි. මට හිදිමතක් නොදැනේ. ලොකු භාමුදුරුවන් මා දිරිගන්වමින් කී වචන ඊයම් බැර මෙන් මගේ සිත තුළට කිඳා බැස තිබේ. මම දැස පියා ගනිමි. දෝත මුදුනේ තබා බුදුරජාණන් වහන්සේට නමස්කාර කළෙමි.

හැන්දෑවේ විහාර මන්දිරය පිරිසිදු කොට මල් අසුනේ පර මල් ඉවත් කොට සුවද දුම් ඇල්ලූ හැටි, මල් පහන් පුදා බුදු රජාණන් වහන්සේට නමස්කාර කළ හැටි මට සිහිවීය. මම මගේ සිලය ආවර්ජනය කළෙමි. මා සමාදන් වී සිටි සාමණේර දශ ශීලය සිහිපත් කළෙමි.

අනුජානාමි හික්ඛවේ, සාමණේරානං, ඉමාහි, දස සික්ඛාපදාහි, ඉමේසුව සාමණේරිති වන්තිතුං ද දවස තුළ මගෙන් සිදුවූයේ නැත. උදෑසන සිට මේ මොහොත වනතුරු මම සිහියෙන් මෙනෙහි කරමි. දවසේ වැඩි කාලයක් සෑම කරුණක් පිළිබඳ වම මා හොඳ සිහියෙන් සිටි බව මට විශ්වාසය.

සිහිය හෙවත් සහිය පිහිටුවාගැනීමට පුරුදු වන්න. දවස පටන් ගන්නා මුල් ම විනාඩි පහළොව හොඳ සිහියෙන් ඉන්න. ඒ විනාඩි පහළොව තුළ කරන කියන දකින අසන සෑම දෙයක් ගැන ම සිහියෙන් ඉන්න.

ඇඳෙන් බිමට පා තබන විට මා පය බිම තබනවා. මා දැන් ගමන් කරනවා. වම දකුණ වම දකුණ මා දැන් කැසිකිලියට යනවා. මා දැන් වතුර පයින්පය අරිනවා. මා දැන් පය සෝදනවා. මා දැන් ගමන් කරනවා. වම දකුණ වම දකුණ. මා දැන් කේතලය අතට ගන්නවා. වතුර පුරවනවා. වතුර කේතලය ඔසවනවා. ලිපේ තබනවා. ගිනි දල්වනවා. ආදි වශයෙන් සියලු කටයුතු

පිළිබඳව දවසේ මුල් විනාඩි පහළොව තුළ සිහියෙන් යුතුව සිටියා. ඉන් පසු ඒ කාලය විනාඩි තිහට, පැයට, පැය දෙකට, වරුවට, දවසට දික් කළ යුතුය. භාවනාවට පිවිසුණු පසු එය සාර්ථක ලෙස කිරීමට ඒ අභ්‍යාසය ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා.

ලොකු භාමුදුරුවන් ධර්ම රත්නයක් ලෙස හැඳින්වූ පොතින් සහ කටහඩින් පමණක් දත් මගේ කම්මට්ටානාවාර්ය ස්වාමීන් වහන්සේ ඉගැන්වූයේ විහෙමයි.

මා අද දවසේ වැඩි කාලයක් සහිය පිහිටු වාගෙන වැඩ කළා. හිතුවා: කියෙව්වා: කතා කළා. ඒ නිසා මට මගේ සිල් පද නොබිඳෙන සේ දවස ගෙව්වය කියා සතුවූ විය හැකියි.

මේ සතුව සිතට ගෙනෙනුයේ ප්‍රීතියක්. තමාගේ සීලය පිරිසිදු ය යන හැඟීමත් සමගම සිත ශාන්ත වෙනවා. මම දැන් ඒ ශාන්ත බව අත්විදීමි.

භාවනාව පටන් ගැනීමට පෙර මගේ කම්මට්ටානාවාර්ය හිමියන් දුන් උපදෙස් අනුව මෙසේ සිතන්නට වීමි.

මාගේ බුදු පියාණන් වහන්සේට මේ ජීවිතය පුජා වේවා! පුජා වේවා! පුජා වේවා! බුදු රුවනට, දම් රුවනට, සඟ රුවනට සියලු ආර්යයන් වහන්සේලාට මේ භවයේ දීත් පෙර භවයන්හි දීත් මගේ සිතින්, කයින්, වචනයෙන් සිදුවූ වැරදිවලට මට සමාව ලැබේවා! සමාව ලැබේවා! සමාව ලැබේවා!

ප්‍රධාන භාවනාව පටන් ගැනීමට පෙර වතුරාරක්ඛ භාවනාවේ යෙදීම අවශ්‍ය බව මාගේ කම්මට්ටානාවාර්යයන් වහන්සේ වදාළා. ප්‍රධාන භාවනාව ඇරඹීමට පෙර හොඳ පරිසරයක් සිත තුළ ඇති වීමට ඒ වතුරාරක්ඛ භාවනාව හේතු වෙනවා. වතුරාරක්ඛ භාවනාව කියන්නේ භාවනා හතරක්. ඒ භාවනා හතරම කැටි කළ ප්‍රකට ගාථාවක් තිබෙනවා.

### නමාමි බුද්ධං ගුණසාගරන්තං සත්ථා සදා හොන්තු සුඛි අවේරා කායෝ පිඟුච්චෝ සකලෝ දුගන්ධෝ ගච්චන්තු සබ්බේ මරණං අනංච

ගුණ සාගරයක් වූ බුදු පියාණන්ට නමස්කාර වේවා! සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා! වෙර නැත්තෝ වෙත්වා! මේ ශරීරය පිළිකුල් සහගතයි. දුගඳ හමයි. අපි මරණය කරා ගමන් කරමු. මරණය තියනයි.

මම සිතින් ඒ ගාථාව කීවෙමි. ඉන් පසු විස්තර සහිතව මේ භාවනා හතරේ මඳ වේලාවක් යෙදෙමි.

### බුදු ගුණ භාවනාව ඊලඟ කළාපයෙන්

සන්නසා ගැන ඔබේ අදහස් අපට ලියන්න.

Sannasa, Suite 504, 530 Little Collins Street, Melbourne 3000

Via Sannasa Website: Visit www.sannasa.com.au