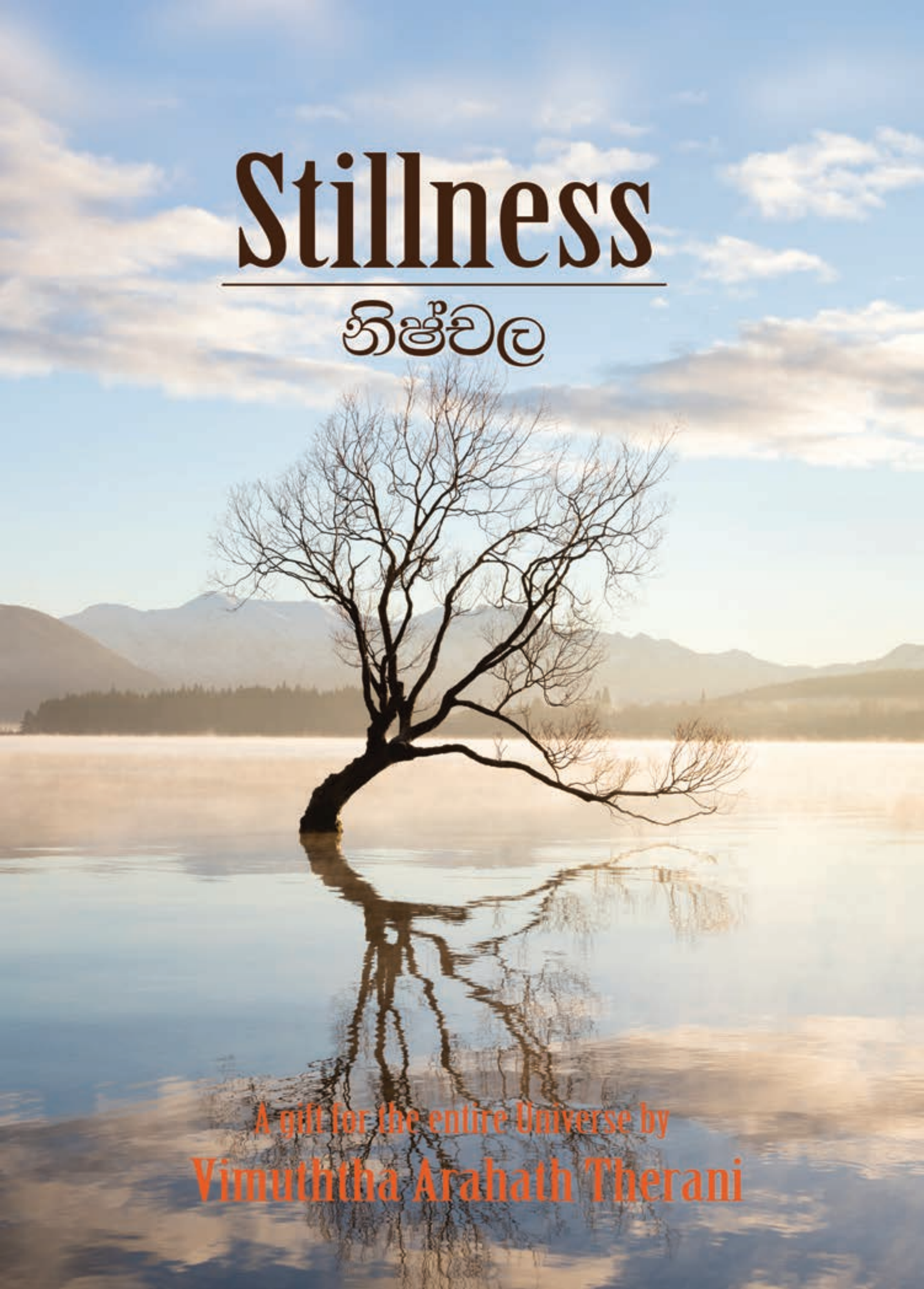
Stillness

නිශ්චල



A gift for the entire Universe by

Vimuththa Arahath Therani

Stillness

නිශ්චල

Stillness

නිශ්චල

A gift for the entire Universe by

Vimuththa Arahath Therani

IN THE HIGHEST RESPECT
AND DEDICATION,
TO THE
MOST PERFECT
AND ENLIGHTENED ONE,

SRI GAUTHAMA SAMMA SAMBUDDHA

Stillness

නිශ්චල

Dedicated to Nethun,

The son in my last birth,
you have fulfilled your paramitha with such dedication.

I end all my sansara lifetimes,
and Transend all my kusal to you,
to attain the highest tranquility of enlightenment.

Stillness

නිශ්චල

In this life,
I was touched by the words,
which stood in a carved wooden door which read;

" When you let go of everything,
you will receive everything…
But
When you receive everything….
You will want Nothing."
Lord Sri Guthama Samma SamBuddha.

These few lines touched my mind and changed my perception towards life completely. I truly wanted to know the deeper meanings of the quote given by a Samma SamBuddu Rajanan Wahanse.

May the words and thoughts which is written in this book, help in unfolding your path, which will lead, to the Stillness of the mind.

May it help in unraveling the true meaning of

" When you receive everything… You will want Nothing…."

Stillness

නිශ්චල

1st Edition - March, 2020

© Malabe Dhamma Vimuththa Silmathawa

ISBN 978-955-35620-6-7

Typeset by - Miss. Vathsala Somachandra

Proof Reading & Page layout:

Dr. Kaushalya Premachandra (PhD in Physics)
Miss. Ishani Jayasooriya
Miss. Vathsala Somachandra

Printed by

Litholines (Pvt) Ltd.
76/A, Temple Road, Rukmale, Kottawa,
Sri Lanka.

Published by : **Malabe Dhamma Vimuththa Therani**
Aloko Udapadi Meditation Foundation
188/2, Ginimellagaha, Dodangoda, Galle,
Sri Lanka.
Tel: +94 77 610 99 39

Stillness

නිශ්චල

© Malabe Dhamma Vimuththa Silmathawa

Value:
The book is a priceless dedication of dhamma. The context of this book could not be valued in gold or silver, it surpasses all monitory valuations, it should not be sold. Therefore, it is offered as a gift, to the entire universe.

Distribution:
If you are interested in distributing this book in Sri Lanka or any other county,
please contact,

AlokoUdapadiMeditation Foundation
Contact: +94 77 610 9939
Web: www.alokoudapadi.org
Mail: info@alokoudapadi.org

Authorization:
The content of this book is prohibited to be used in any format such as rewriting, amending, copying. Prior written consent should be requested,
To copy any of the content of text, in any format to be used in electronic media or in any format of communication.

Translations:
If you are interested in translating the text of this book to any other language, please contact alokoudapadi@gmail.com

- All text containing all suttra are taken from:
  The Tripitakaya – Translated by the Pali Text Society
  The Dhammapadaya.

Life

Life

in all its glory
Forms a web of destruction.
A destruction, of countless
Delusions…

Decisions

The power of decisions
As long as you are alive you have the power to decide..
Choose carefully…
Every single decision has a reflecting reaction
in
the chains of Sansara which is endless….
To be free is also a decision
and
One of the most powerful decisions that one could ever make…

Leave…. all what you cannot do….

&

Master…. what you can do…….

“You”

Entangled in a dream
In search of a “You”
Life after life
We search for something new…
Realization in time,
Will grow in mind…
Life after life
It is never about being “You”...

Every person has a definition for life and living.

Every person defines life and living life in their own experiences
&
expectations on living life in a unique way ….
But is it the actuality of life?
Or
Is it a defined version of what we think of life?

A person seems to be wanting and needing things,
throughout their entire lifetime
&
so builds the future with wishful thinking for more,

then suddenly…

Time seems to be the greatest barrier,
as
the years have all passed by…
One craves for another life with the hope of achieving
better things
&
To do the undone in this life….

More and more of this craving…
only ends up with more and more attachments of suffering
in
the chains of Sansara.

Decisions

Decisions in every single form;
Create opening paths in life…
Decide carefully as each decision has a reflecting reaction
In
the wheels of time…
It could lead to a new beginning of another lifetime of tears and sorrow
Or
it could lead to the beginning of…
Ending all life journeys

If I were you

If I were you,
I would take time to realise,
Each mistake made…

If I were you,
There would be no tomorrow to build…

If I were you,
I would take things just as they were,
To see things through…

If I were you,
I would give up on dreams
And face reality…

If I were you,
I would choose to let go
I would choose to be free…

Becoming and Birth

Becoming arises Birth. Birth which takes place just as becoming of such things. Physical birth according to the body that was wanted. Birth in a world and a place that was longed for. If a person has performed many good deeds and wished for a better life and a body with less heath complications. Most of the time the wish may come true. The only challenge is that even this body, does come to a state of decay and death. Again, and again one longs for a different body in a different world, to achieve the most longed dreams. The illusion of dreams follows with the illusion of life… Life after life, trapped in an illusion…… in creating an illusion….

What lies beneath….

A ship well built could only be known,
when it's at the sea, in a storm.
Likewise, it is only through a storm in life,
that one is able to know what life is all about.
It is the only way one could know oneself
Through the decisions which are being made,
when challenges come.
It shows the strengths and weaknesses
which lie beneath oneself.

In a distance

In a distant land, out of reach from all who know you…
Out of daily routines in life….
Will you still choose the same things in life?
If you were given the choice to decide, all that you need to decide,
will you still choose the same, in the same way?

See things

Everything in life will always be the same way,
Days may change, years may change, lifetimes may change,
But life will always be life….
It is in the way one sees things and perceives things,
that everything will start changing.

This I see……

In every land…. this I see
In every city …this I see
All people are passing by,
For an endless time, that's passed by

passing by with ideas within
passing by with dreams hidden
How little they know, how little that's shown
Passing through, a mirage unseen….

Most of life's mistakes happen
Due to the fact of not realising…
You didn't realise,
That you could have realised….

A spiritual process which is continued in life,
Becomes a living reality,
To many who truly seek the path…

As the decades turn into centuries and centuries turn into millenniums…
The world will grow into a much colder place….

A total lie will be seen as the absolute truth, the only truth there is will be seen as an absolute lie. The hardest would be to identify the difference between which is right and which is wrong. It would be a Mystery to unravel the reality.

Wisdom

Be Known. Be Still

Throughout the years and even millenniums, we acquire knowledge.
Knowledge that has brought us to many things, both wants and fascinating contributions to the wonder of life.

Knowledge; that has brought us in connection with the future in making the impossible - possible, in connecting with the world and beyond, even to the faraway planets. Technology, science and new features in medical science, connecting every imaginable nation and culture, with a variety of impressions…..
Knowledge; connects all corners of the world.

But has all this knowledge brought us a better tomorrow?
Do we have the knowledge to cure all sicknesses, to never feel distressed? To never know fear in life again, to wipe away all our tears, to face life with the reality of death and never suffer from loneliness….
WE have the knowledge, but Do we have the wisdom to the tranquility deep within us…? Be known …. Be still….
There is wisdom, yet to be gained…..

Eightfold Path

Step by step one practices the path that unfolds on its own, as the supreme law of the Dhamma. It is the universal law. When one sets upon seeking the ultimate wisdom to end suffering, as a result of this pure thought; a person is guided by this universal law… the path towards realization.

Progressively one follows each step, from understanding to guided thoughts and right discussion. Decisions in actions, leading to meditation and meditation that build awareness - in seeing life as it really is, making the awareness stronger – to see things through. Effort follows, encouraging the follower on the path to move on with mindfulness, practicing with new light, and gaining the deep concentration of insight.

Developing as a skill of unlimited knowledge and unlimited light on pure and perfect understanding, further brings on the ultimate Realization regarding life and regarding death, in its original content.

When one practices the eight steps that lead to enlightenment, it results in the ultimate result that a person could hope for and achieve in this lifetime. The end to all forms of suffering, connected to all world systems and all realms in the universe.

It is the end of all that has linked to suffering. By reaching the final destination, one receives the highest wisdom and realization that there is to be received by any living being. Tranquility becomes the state of mind.

Words of wisdom:

The world runs after a fleeting sense of happiness, assuming that all material or immaterial things could fulfill the need of being happy. But is that so? Real suffering springs out of loneliness, anxiety, fear, helplessness, hatred, jealousy and envy.

One needs to be completely free from all forms of suffering, to experience the ultimate happiness and calmness. One needs to search for real happiness in the right place, in the right way. Ending all forms of suffering.

Knowledge gained
Brings you wisdom…
Wisdom brings you
Realization…
Realization brings you
Enlightenment…

In the eyes of the world
& in the eyes of the wise

In the eyes of the world

There is beauty to behold
Love to be cherished
Forgiveness to be valued
Life to be nurtured

In the eyes of the wise

There is unseen beauty,
Love that is unconditional
Forgiveness that is timeless
Life that is abandoned

The purpose of wisdom
Is to pass it on…
Pass on the wisdom
And be free...
Be free of all that,
There is to be free…

If one believes, one may know…
If one knows, one may realize…
If one realizes, one may become free…

If one does not believe, one does not know…
If one does not know, one does not realize…
If one does not realize, He will never be free…

Blessings

May you have all the merits and blessings
That you have accumulated throughout lifetimes
And
The merits by helping me in this lifetime;
Be a leading golden light of wisdom,
to end the journey of million tears
and
begin a path of eternal contentment and peace.

Vimuththa Therani

Perfect mindfulness

May all living beings have the understanding, perfect mindfulness, the awareness which calms the mind for pure understanding. Awareness brings forth the true measures of concentration and deep healing for most karmic effects. May all living beings be healed by the perfect power of mindfulness that leads to perfect awareness.

May this…
Heal you…
Guide you…
Protect you…
And Remind you…

Heal you - By knowing the real suffering…
Protect you - From the cause of suffering…
Guide you - Towards the cessation of suffering…
Remind you - Of the path that leads you… to the end of all suffering

Meditation

decisions in wanting, needing to do more things and accumulating more things, in order to fulfill an inner need, which is created by the mind, is purely due to the fact of consciousness. It enables to feed the mind or consciousness again and again…
following a pattern that leads to desirable wants and needs,
without being noticed, it drags to the fire of pleasure, seeking for pleasure and living for pleasure and living out of pleasure… this entire process arises Becoming – Becoming of Lust, becoming of Hate and becoming of Delusion.

In meditation a person needs to see this very process, for its actuality of greed, hate and delusion. It is only through wisdom that one sees the entire process that keeps happening, in the moment to moment process of the dependent origination.

Factors of Enlightenment….

In practicing meditation, a person gains wisdom of separate factors of enlightenment. The seven qualities of enlightenment develop in the mind,
in the thinking process of the seeker of the truth.
As it is described in the Eightfold Path, wisdom is gained with each step.
Through understanding and by engaging in deep meditation, a person receives the factors of enlightenment as a quality, as a state of mind which one has realized.
The realization itself opens the qualities of the seven factors. Developing the qualities one after another.
Awareness as a quality which is received, leading to more understanding of the Dhamma.
Understanding is developed as a quality.
More energy or the right kind of effort is developed. The effort builds another quality which is happiness. Happiness in the developed factors, builds more pure concentration.
This pureness in concentration opens the realisation, which develops the final quality of Tranquility.

Awareness
Brings purity
Brings wisdom
Brings reflection
Brings realizations

The Mystery of….. I …….

I was in all the past,
I am in all the present and I will be in all your futures….

I was never in all the past,
I am never in a present moment,
I will not be in any future….

As I was never beside You….
But still I have not left You…..

…….Somewhere in Between…..

Somewhere in between…
In between the breath of inhaling and exhaling
I get caught up with life…..
Somewhere in between,
In between crying and smiling….
I get caught up with life….
Somewhere in between….
In between life and in between the moments of
death,
I get caught up with life….
Somewhere in between….
In between time and life…
you will see there is NO in between….
There will only be stillness…and this stillness will
prevail…

Why waste time?

When we spend years of achieving things...
Why waste time?
When we have achieved all that is needed and all that we can gather…
Why waste time?
When we have reached all heights in life…
Why waste time?
When everything that we have built so far, vanishes into air…
Why waste time?
Why waste time by building so much…
Just to see it vanish away in time…
Why waste all this time?

Unnoticed

Life is a series of thoughts, decisions and actions.
From moment to moment… life passes by…. unnoticed.
Moments unnoticed….. passing away in life that is unnoticed
And yet again we find more reasons to build on dreams, decisions and actions.

If one choses - not to choose the unwanted,
When one decides to let go of the desire…. of being attracted.
When one chooses not to want anything……. from anything,
You simply let go of everything.

Because of the pure fact of not wanting anything….
You become free…. Ultimately free…..

Thoughts

Don't guard your thoughts while meditating,
but watch the process of the thoughts.
You need to find the cause of desire before
you cure the desire.
Identifying the process of thoughts will give the key,
to identify where the desire and attachment lie.

A single Thought,

is a powerful Vibration,
that becomes a total Manifestation.

Darkness seems to be so vividly spread…
And
All it takes is one golden light,
To light the way.
To dispel the darkness which is within.

Fear and Desire

Desire for everlasting life,
To experience the sensual desires over and over again. This too has its link to becoming.
At the moment of decay one longs for more lifetimes to fulfill the unachieved dreams in this lifetime.

Desire for life takes its prominence.
In the event of death, in the very last moments of the thought process of a person who is dying, the thoughts start to run after all the unachievable dreams.

Therefore, one craves for life with ignorance at the moment of death and so becoming of such wants and needs takes its shape in different worlds and forms.

Again, and again One longs for a different world,
to achieve the most longed desires and dreams of secured love…
which was once there, but too soon forgotten.

The illusion of dreams follows with the illusion of life…
Life after life, trapped in an illusion…
in creating an illusion….

See through the pleasures of life and unveiling the core of real suffering,
that each one of us carries from one life to another life….
From one becoming to another becoming….
in delusion with the true fact of suffering.

Accepting Change….

Change… and with change; arises suffering, not being able to accept the facts of impermanence. The realization of the pure truth will make one detached from all pleasurable desires, hateful thoughts and delusions in thinking. The purest form of realization will thus bring forth non-attachment to craving , non-attachment to grasping and non-attachment to becoming. Ceasing the fires that are created by oneself. Creations of the mind by one's own consciousness will cease. Never to create again to feed the mind with utter delusion.

Desire…

Desire never ceases.
One is ignorant to the fact of change and change is followed by a state of impermanence in all forms of life.
Everything that is only seen as pleasurable and only last for a time before reaching….
'fading away….' and 'passing away….'

Desire…..

Created by the mind…..
To feed the mind…

Fear

A person may finally come to the realization; that in a long-standing future, many dreams are yet to become true. Uncertainty is a way of life that cannot be changed by any force. The realization dawns; from moment to passing moment, the awareness of thoughts gets stronger.
No elaborated desire or any search for pleasure in an unknown future.... One knows the unknown fact of fear.

Slaved to Desire

We ourselves in life, become enslaved by our own desires
and
to fulfill such desires we keep searching for more ways to achieve this
so-called worldly happiness which is hidden.
We start to dedicate our capabilities, more time, spend more money
and
even educate ourselves more in different skills,
only to be able to achieve our desires,
to have and cherish this desire for as long as possible.
Hoping and dreaming that it would
last eternally.

Only to see it last for a short time,
it may be days, weeks, years, or millenniums
but
'search' is all that we do only to see it,
own it and have it for a period of time
and
finally see the desired pleasures fade away with time
and
end in decay and death.

Desire….
Created by the mind, to feed the mind…..

Love

Love of an Arahath

A form of love which,
becomes a universal language
that every living being could relate to and be healed
by its very deep sense of forgiveness.
Its innocence
and
at the same time,
its maturity is in wisdom.
Unconditional love has no chains that binds a person.
Therefore, it lets go and is free from all chains of life.
Unconditional love blooms into a power of healing.
Love…. that is completely unconditional…..
Such is the love of an Arahath, not expecting anything in return…
And so….
Love is unconditional.

The Practice of Unconditional Love in Meditation….

The practice of unconditional love in the mettha meditation helps immensely, and it finds its way on a completely different path that leads to all realizations. The love and kindness meditation, practiced with its pureness, develops qualities that are so powerful to all living beings. It has its own way of healing the practitioner or the person in meditation itself and is a beautiful path to take, as it heals, builds confidence, humbleness and calmness.

Unconditional Love Blooms Into….

Hate turns into love
and ego turns into humbleness
Humbleness turns into patience
Patience turns into calmness,
Calmness turns into wisdom
Wisdom builds into awareness
Awareness deepens into insight
Insight leads to realization
Realization leads to Enlightenment.

Love - Purity of Non-existence

The existence of life, whichever world or realm that it belongs to craves on craving.... with the existence of life, arises craving. This very craving goes on, building it to needing, wanting and nurturing its needs on desire that has to be fulfilled.

The existence of life feeds itself on ego, and ego in return feeds on life's Existence. Therefore love is the purest form that only comes, when one learns to completely let go of craving for life itself.... of all that there is to let go. It is the language of the Universe and of Dhamma itself. Love becomes so pure that it blends into the completeness of unconditional love.

A form of love that becomes the universal language that every living being could resonate with and be healed by its very deep sense of forgiveness by its innocence and at the same time, by its maturity in wisdom. Unconditional love has no chains, that binds a person.

Therefore it lets go..... it is free from all chains of life. Unconditional love is a universal energy....Love that is completely unconditional..... Such is the love of an Arahath not expecting anything in return... and so love is unconditional...

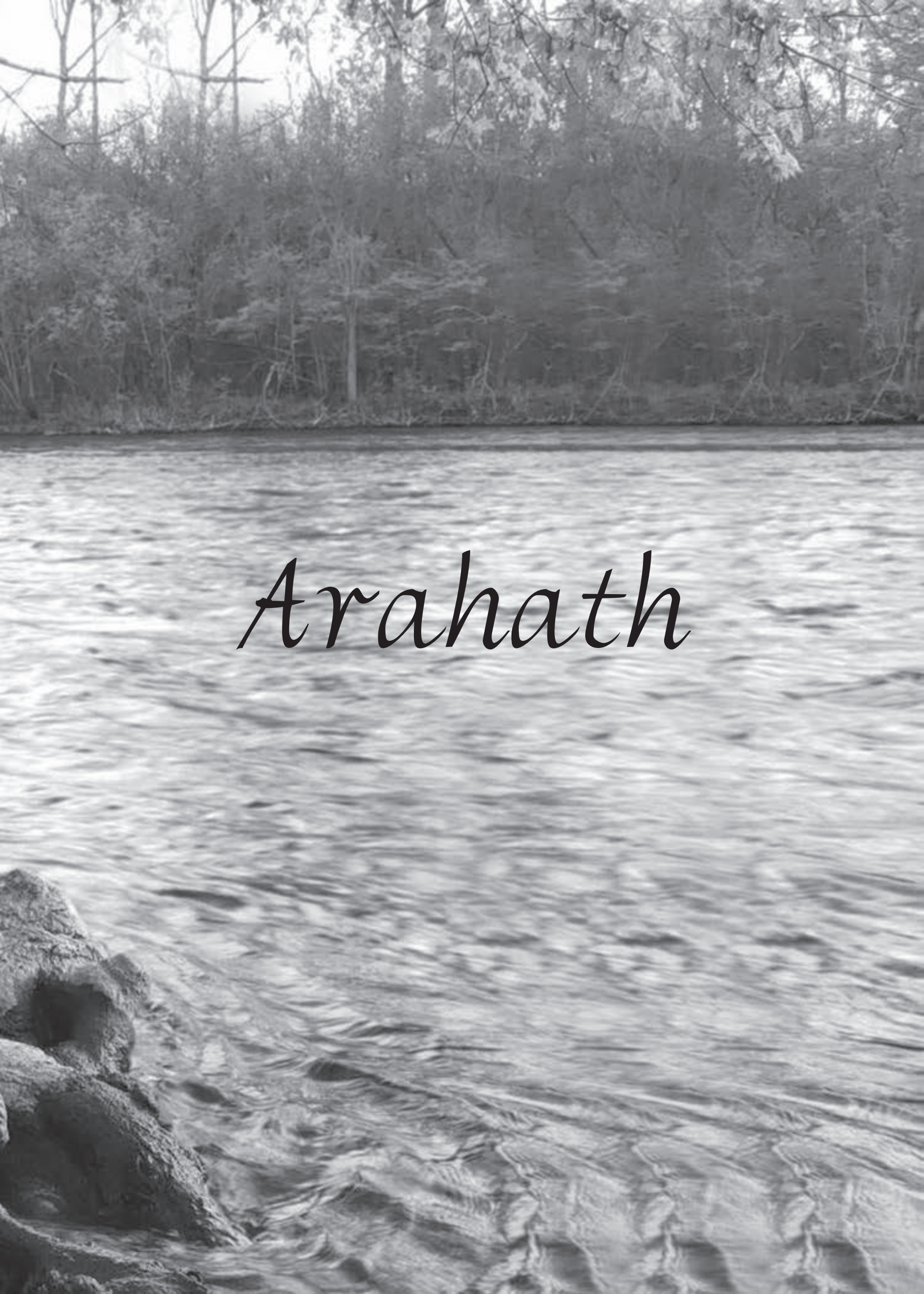
Feelings

The only reality in all of this is…….. even these treasured feelings will come to an end, Even at the moment of death…. one may part from loved ones, family and friends that are most treasured in the mind.

The feeling of love that they brought to life will soon end, and one is trapped by the illusion that you may feel the very same way with a completely different set of people. Loneliness prevails in life….Searching for the most treasured feelings that were once experienced, one searches for partners in life, mothers and fathers in life, sisters and brothers in life, children in life, friends in life and so the search continues.

Again and again one longs for a different world… to achieve the most longed desires and dreams of secured love that was once there but too soon forgotten. The dreams of illusion are followed by the illusion of life… Life after life, trapped in an illusion…… in creating an illusion….

Arahath



Unconditional Love….

In the eyes of an Arahath…..

Love is the purity that flows from within.
Love that accepts all conditions, right or wrong. Love does not stop at hate; it flows through the bitter harshness of hate. Even when a person absolutely hates you, there is unconditional love that flows through. Love is never stopped by fear, as unconditional love does not have anything to lose.

It does not have any pride as it resonates with the humbleness deep within. Love is not shameful therefore it never judges. In love, there is no limit to forgiveness. Love does not have time limits or deadlines that need to be proven, as true love is always proven right in the laws of the universe.

Love does not know dying,
as it only understands the language of living.
Love does not have reasons; it only has understanding.
Love does not dwell in the tears of hurt;
it only radiates in healing.
Love does not know the meaning of conditions,
as love is unconditional.
Love is the energy line that surpasses through all times,
through all eternity.

Love…. Through the Eyes of an Arahath….

Many of us may want it… but only very few will truly ever have it…
The real meaning of love that could not be told, by mere words….or written down in black and white….For it is a deep feeling of contentment and therefore it is given unconditionally. Without any expectations in any form of return, love naturally flows through.

When you truly love….. there is nothing expected in return. The true value of love therefore does not fall into any form or category of receiving. It breaks through all barriers. All barriers exist in one's own mind.

The barriers are set by society at large, towards all segments… because of the fact of wanting to hold something back. True love does not exist in any conditional format, as it surpasses all barriers and rules that are conditioned by the mind and enforced by the world.

Only lies within YOU

A decision that was taken, has tied you to the world…
It's a decision which you have taken…
that leads you out of this world,
It is a decision, which leads you to the path, towards Nibbana.
It is a decision, which enlightens you with Nibbana.
&
The decision only lies within YOU.

……Wisdom of an Arahath….

In the stillness of time all creations stand alike
All mankind stand alike… All living beings stand alike…
All worlds seem alike…
And in the stillness of time, all dreams become alike
All hopes dismantle into dust…. in the stillness of time

In the stillness of time… hate seems to be a thing from the past.
Power seems to melt into an unknown future.
In the stillness of time… Past, Present and Future seem to stand alike
Nonexistence excels… Stillness prevails….

In the stillness of time…
Life becomes Death and Death becomes Life
In the stillness of the mind…. All is None and None is All.
Where wisdom is perfection and perfection is wisdom.

In the stillness of time

The Mind is seen as Time….
& Time is seen as Stillness.

……. Breathe and feel no pain….

I may not be in front of you,
I may not walk behind you,
I may not be beside you,
But I will be the Air that you breathe….

The Air….
Until the very last moment…. Until the very last second…
Until you realize, all that there is to be realized…
Until you are completely free from the eternity of suffering,
Until you….
Breathe and feel no pain….

I will be the air that flows through your body…
Enriching every vein, every drop of blood
and every single cell…
Bringing life that will lead to the highest
understanding….

The air that is held between life and the moment of
death…
I will be the air… until you finally realize how to let go…
of both extremes….

How to let go of life and how to let go of death…

I will be the Air that you breathe….
The Air….
Until the very last moment….Until the very last second…
Until you realize all that there is to be realized…
Until you are completely free from the eternity of suffering.
Until you….
Breathe and feel no pain….

Changes in Perceptions

From the very moment you start breathing,
you want to hold on to Life.
........Strange.....
From the very moment you Realize all that there is to life,
you want to let go of Life.

Flight

Looking back, it seems that I do not really belong to anywhere I came from.
I do not belong to anywhere that I am right now and I do not belong to anywhere I am going to… It seems that I do not belong to anywhere, any place or even any time.

Again &Again

In life there is only one certainty… Death… When decay starts to happen on the verge of death…. Clinging to life is ignorance and once again starts the entire process of the Dukkha or suffering. Life brings death…and in death one searches for life…. Once again in life one searches for eternal life when the period of time passes away moment to moment….

Once again, in the shadows of death, bringing fear of losing all that is desired…. So …. Again and again starts the process of life leading to death… Thus arises the process of a world within. Until one finds the truth, sees the truth, knows the truth and realizes the truth of all there is to realize, one finally breathes and feels no pain.

I am among you…
but never with You…..

I am among you… But never with you…..
I am with you…..But never among you…..

I am still close to you….but I am very far from you….
I am away from you….but still so close to you….

I am in the sunlight in your mornings…
I am in your afternoon breeze….
I am in the evening star….
And I am in your night sky….

As long as I…. become You….
And as long as You….become I….
As long as I…. am with You…
You…. will never see the Reality….
When I… leave You….
There is reality….

I am all what the world denies
&
the world is all that I deny.

Speak to me…I am listening…

Speak to me, I am listening….
without the sound of words
Speak to me, I am listening….
as I have never heard before.
Speak to me, I am listening….
in the whisper of wisdom
Speak to me, I am listening…
in the silence of the mind

Speak to me, I am listening….
in the rising of the sun
Speak to me I am listening….
in the openness of the wind
Speak to me, I am listening….
in the darkness of the night
Speak to me, I am listening….
in the stillness of time

Light

Light… and then there is light…
The highest form of wisdom,
Created through the Purity of the uncreated mind…

Beams of energy …Surpassing through....
Time and space…
It flows across….All worlds and realms…
Light…and then there is Light…
The most powerful and the highest realization of all time.

When a spiritual process,
becomes a Living Reality…
Few,
Among many finds the Path,
The
Wisdom of an Arahath,
Becomes,
The Science of Science,
Vijjacharana

Wish…

Wish that you were here to guide the path,
wish that you were here to say a noble thought,
wish that you were here to guide each step,
wish that you were here to show the light,

Wish that all I do, is good enough,
wish that it would, serve the cause.
wish for all your gentleness, to heal the world.
wish that you were here, for me to leave this world.

…Final Destination…

You think that there is a destination,
And you start travelling on the path…
Then you finally realise that, there is no destination….

In each step taken, lies the path, the way, and the destination…

Where you stop,
Is the final destination.
Where you stop,
Is Niwana, Nibbana

Life

Are you seeing what you wish to see in life?
Or
Are you seeing the reality, that life brings forth?

Do you need the knowledge of Science
Or
Do you seek for the wisdom in Science

Let the shadows of dark Ignorance be ceased
By the
Arising Light of Vijjacharana.

Look beyond…. Beyond all Existence.
Behold

…….The Science of Science……

Realization

Silence of the Mind

In the silence of the mind…
You speak to me beyond words,
In the silence of the mind…
Everything is understood,
In the silence of the mind…
All lessons are learnt,
In the silence of the mind…
A world is forgotten.

In the silence of the mind…
All is forgiven,
In the silence of the mind…
All that needs to end….. is ended,
In the silence of the mind…
There is no more beginnings,
In the silence of the mind…
Stillness prevails…
In the silence of the mind…
The Science….. is revealed.

To be detached from all worlds…
is to be detached from all becoming's and free from all realms.
One should first detach from desire, hate and delusion.
Detachment of the main roots of ignorance will lead to detachment of all becomings.
This truth brings one enlightenment with the realizations of Nibbana.

If you try harder and seek further
You will see…all you ever needed to see.
You will know… all that there is to know
&
You will find all that there IS, all that there WAS
&
all that there will ever to be found.

Never Meeting Together ???

They say that Earth and Sky never meet together.
This is only true when you begin to see things as you would want them to be. But the truth is always something we never seem to think of.

Look beyond…..
The Earth is in Space, therefore the earth belongs to space.
Space is part of the Earth and so space belongs to earth.
Earth and Space will belong together, and it will remain this way.

May you gain the wisdom to Look beyond….
You will know the insight of Vipassana…. Beyond Existence.

Realizations:

By valuing feelings, craving arises… By keeping these valued and craved things one ends up grasping at more of the same desire, which leads to becoming and a never-ending cycle of birth.

Birth…. with birth all beginnings and all beginnings of desires follow, also follows with, its glorious patterns of a mirage that we keep so long day by day, night by night. Thinking, hoping for all that I wish to have and hold, years pass by, and years become lifetimes and lifetimes become millenniums.

Becoming…

At the point of Sankara – (mental fabrications) information gets collected. Through the process of Sankara – (mental fabrications) information gets collected. Dependent on Sankara, vinnyana arises – consciousness. In the Vinyanaya, which is the consciousness, the collected information gets stored, in the identification of the specifics. This further enables sorting out the collected information in creating the process of thoughts, through consciousness. Dependent on the consciousness ' Name' arises.

Name and Matter (form) in the dependent origination.

The process of Name and Matter (form) – the collected and sorted information process gets stored further in the process of 'Name' only. Then the 'Matter' or the forming process which is based on elements such as Solidity, Fluidity, Heat and Motion gets created. Forming the energy beams in the aura body, which arises the six senses.

' Becoming' contributes to the whole process of dependent origination - the rising of the world within.

Perfect Realization

All that needs be to detached is detached.
All that needs to be accomplished is accomplished.
All that needs to be realized is realized.
In the ultimate understanding of Nibbana….
Niwana….

All that needs to be accomplished
Is accomplished…
All that needs to be detached
Is detached…
All that needs to be realized
Is realized…
In the ultimate understanding of
Nibbana… Niwana…

Impressions

Life is on one end,
Death is on the other end…
And in between are
Moments…
Moments that pass by with time…
Passing moments that create Impressions…
Impressions belonging to Desires…
Distress and delusions…

Contract with the fleeting impressions,
Feelings with the fleeting impressions,
Craving with the fleeting impressions,
Brings the mess of sorrowful destruction…
Let go of the passing moment...
Let go of Impressions…

Once the time gap is broken
One sees all formations of ignorance
One sees the dependent origination

When it is completely Realized
One Lets go…One becomes free….
From all eternity...

Realize

To realize all that needs to be realized
Simply
Make use of all that you know
Make use of all the time that you DO have
Make use of all that you believe
Make use of all your experiences
Make use of all that you are good at
Make use of all that you cherish
Make use of…. Now….

One Thousand Million

In a thousand million lifetimes
In a thousand million dreams
A thousand million impressions
Have left me one thousand million streams…

In one thousand million paths,
I lost a thousand million times…
Until the day I finally realized…
The illusion of a thousand million dreams…

Finally, Free

Free from all the walls that stood before me…
Free from a world that Unsecured me…
Free from all the powers that ruled over me…
I am finally free from Being… Me

Luxury and attachment to luxury.

Luxury is one thing and attachment to luxury is another. One has to have an absolute pure mind to be able to accept all luxury without being attached to it. It is when you are been tested the most.

Will the craving stop or will it increase even further to unknown limits?

This is Vijjacharana – The power of Insight
Vijja the science of insight cannot be shifted by Ignorance, cannot be shifted by Craving, it cannot be shifted by Grasping, it cannot be shifted by Becoming, Birth or by Death.

One knows all that one needs to know; the wisdom is completed. One has seen all that needs to be seen, the realization is completed. One has achieved all that needs to be achieved, Nibbana is attained. The Science of an Arahath is Vijjacharana Sampanna, bearing the power of insight science.

Origination & Ceasing

When Becoming is originated,
The Mind is created
When the Mind is originated,
The Existence is created
When the Existence is originated,
Life is created
When Life is originated,
Self is created
When Self is originated,
The World is created
When the World is originated,
Suffering is created…….
When the World is ceased,
Origination of Self is ceased

When the creation of Self is ceased,
The origination of Existence is ceased
When the origination of Existence is ceased,
Life is ceased
When the origination of Life is ceased,
The existence of Mind is ceased
When the origination of Mind is ceased,

The existence of Becoming is ceased
When the origination of Becoming is ceased,
The existence of Suffering is ceased….

One trains to qualify and pass through a very difficult exam
Finally you think that now I am ready to face the exam and
you wait… and wait…. and wait for the time, of the final exam….
Suddenly realising,
Right throughout the entire process, was the final exam…
In each day that you lived,
In every moment that you breathed
and
In every decision that you made, lie your final exam.

When you truly let go
and
when you are truly humble within….
You open up a dimension, which has unlimited possibilities.
The pureness guides as wisdom.
It guides in every aspect…
As it is the truth…the only truth
And
nothing but the truth

The secret is….

One day you will know, when you truly let go
You have only gained, everything that you have ever wanted….
The secret is….
That you cannot let go, by wanting to gain anything more….
One needs to completely and truly…. let go…

Words of Meditation

May all living beings…

In the eastern direction,
In the eastern intermediate direction
In the southern direction
In the southern intermediate direction
In the western direction
In the western intermediate direction
In the northern direction
In the northern intermediate direction
In the lower direction, In the upper direction

May all living beings, from all the worlds and all the realms
Be free from suffering,
Be free from stress and disease,
Be clam and be still,
Attain Enlightenment.

May all living beings…from all the worlds and all the realms
Be free from hate,
Be free from envy,
Be free from enmity

May all living beings, in the states of depravation
All human beings,
All deities of Deva
All deities of Brahma
All who are not noble beings
And all who are noble beings
Be free from suffering
Be free from stress
Be clam and still
Be free from all attachments of
Desire, Hate and delusion
Attain Enlightenment

The eye is burning…..

- *The eye is burning…sight is burning…Visual Consciousness of the sight is burning… with what does it burn? With the fire of lust it burns, with the fire of hate it burns, with the fire of delusion it burns…*

- *The ear is burning… Sound is burning… Consciousness of the sound is burning…with what does it burn? With the fire of lust it burns, with the fire of hate it burns, with the fire of delusion it burns….*

- *The nose is burning… The smell is burning… Consciousness of the smells are burning…with what does it burn? With the fire of lust it burns, with the fire of hate it burns, with the fires of delusion it burns….*

The tongue is burning… the taste is burning… Consciousness of the taste is burning…with what does it burn? With the fire of lust it burns, with the fire of hate it burns, with the fires of delusion it burns….

The body is burning… the touch is burning… Consciousness of the touch is burning…with what does it burn? With the fire of lust it burns, with the fire of hate it burns, with the fires of delusion it burns….

- *The Mind is burning… The thoughts are burning… Consciousness of the thoughts are burning…with what does it burn? With the fire of lust it burns, with the fire of hate it burns, with the fires of delusion it burns….*

- *May the fires of lust…hate…and delusion cease away with the detachment of all desires… May it cease away with this detachment towards desires… May it cease away with the detachment towards desires…. May it cease away with the realization of Nibbana – Niwana…*

Ethan Santhan…. The only calmness…

- *Ethan santhan, Ethan praneethan –*
  The only calmness and the only happiness
- *Yadidan sabba sankara samatho –*
  comes through the ceasing of all desires,
  ceasing of all desirable thoughts & desirable
  formations
- *Sabupadhi pati nissago – Understanding all impurities,*
  free from all desirable attachments
- *Thanhakkayo – Free from craving*
  Virago – free from desire
  Nirodho – free from attachments
  Nibbananthi –
  The ultimate realization of nibbana

Sabba Papassa Akaranan….
free from all wrong doings….

- *Sabba Papassa Akaranan*
  May you be free from all wrong doings
  May you be free from all desirable attractions
- *Kusalassa Upasampada*
  May all the goodness come to flourish
- *Sachittha Pariyo Dapanan*
  May your thoughts be pure
- *Ethan Buddana Sasanan*
  This is the greatest teachings of all Lord Buddhas

Anichcha watha sankara….
Reality of all attachments….

- *Anichcha watha sankara –*
  May the reality of all attachments and formations dawn upon you
- *Uppada waye dhammino –*
  All desires that were arisen fade away that is the only truth. the wisdom.
- *Uppajithwa Nirujanthi –*
  All desirable attachments to be detached with realization
- *Thesan vupa samo suko –*
  Only then that one is completely out of suffering and in ultimate calmness

Ahan Awero Homi…..

May I be free from hate….

Ahan Awero Homi –

May I be free from hate

Abya pachcho Homi –

May I be free from fear

Anigo Homi –

May I never be disrespected

Sukki Aththanam Pariharami –

May I be calm and still

Sabbaye Saththa Bawanthu Sukki ththa –

May the ultimate realization dawn
in me and may I have peace.

Raga Gini Nivi Nivi ….
As the fire of lust fades away…
and Fades away…

Raga Gini Nivi Nivi - As the fire of lust fades away…
and Fades away…
Niwan Suwa danewa - may the mind be cleansed….
may the mind be clam….
Niwan Suwa Dani dani. - As the mind is clam…. as it is cleansed…..
Raga Gini niwewa - may the fire of lust fades away….
And fades away….

Duwasha Gini Nivi Nivi -
As the fire of Hate fades away…and fades away…
Niwan Suwa danewa –
may the mind be cleansed…. may the mind be clam….
Niwan Suwa Dani dani –
As the mind is clam…. as it is cleansed…..
Duwasha Gini niwewa –
may the fire of Hate fades away…. And fades away….

Moha Gini Nivi Nivi -
As the fire of Delusion fades away…and fades away…
Niwan Suwa danewa -
may the mind be cleansed…. may the mind be clam….
Niwan Suwa Dani dani -
As the mind is clam…. as it is cleansed…..
Moha Gini niwewa –
may the fire of Delusion fade away…. And fade away….

Me Awasthawa Mohothin mohotha….
In this time and from this moment…

- *Me Awasthawa Mohothin mohotha gevi gevi gos vinashayata pathwema darmaksobahawaya kota athtaha.*
  In this time and from this moment, each moment passes away and it's a passing moment… belongs to the past and the passing moment fades away it is the, truth of reality

- *Mewani wasthawo Mohothin mohotha gevi gevi gos vinashayata pathwema darmaksobahawaya kota athtaha.*
  Just as each passing moment from moment to moment passes away and it's a passing moment… belongs to the past and the passing moment fades away it is the, truth of reality

- *Pragnayawanthayo Mewani awastha nisaruyai dana*
  The wisdom of all who are wise,
  Reflects and realizes the truth within

- *No alennahuya, No gatennahuya,*
  No badennahuya, Medennahuya
  Free from desire… Free from hate….
  Free from attachments…Free to be free

Kama loka….
Worlds of kama

- *Kama loka anaththai –*
  dissatisfaction lies in the worlds of kama
- *Rupa loka annathai –*
  Dissatisfaction lies in the world of Rupa
- *Arupa loka annathai –*
  Dissatisfaction lies in the worlds of arupa
- *Siyalu loka anathai –*
  Dissatisfaction lies in all worlds

කාලය සහ යුගය

යුගයෙන් යුගයක...

යුගයෙන්, යුගයක අතරමං වෙලා,
කාලය මොහොතක, නතර වෙලා...

ලොවෙහි කිසිවක් නැත දැනිලා,
වේද මේ නිවීමම දැනිලා...

සෙව්ව ලොව තුළ අතරමං වෙලා...
නැත කිසිවක් "සදා" කියලා,

එම නිසොල්මන දැන් දැනීලා...
නිශ්චල වේ සිත, කාලය අත හැරලා...

කාලය, මොහොතක අතරමං වෙලා,
යුගයෙන් යුගයක නතර වෙලා...

සිත පතනා ලෝකයෙන්... මිදිලා,
වේද මේ නිවීමම දැනිලා...

සිතූ සියල්ල අත හැරලා,
ගෙතූ සං සාරය මඟ හැරිලා...
එම නිසොල්මන, දැන් දැනිලා,
නිශ්චල වේ සිත... කාලය අත හැරලා...

සංසාර සිහිනේ කර්මස්ථානයක් ලෙස...

- බලා වැළපෙමි නෙලා ගනු බැරි
  සොයමින්, බලමින්, වැළපෙමින් ජීවිත මිරිඟුවේ, නෙලා ගැනීමට තවත් උත්සාහ දරනා...

- හන්තාන සිහිනේ
  හා වූ තැන්හී - තණ්හා වූ තැන්හී ඇති සිහිනය...

- දරා නෙත් අග□ දොවා සිත් මල
  නෙතු අඟින් දකිනා ලෝකය සෑදෙන්නේම සිත යන මල නිවෙන කල්හීය...

- ගොතනු මැන ළඳුනේ... සංසාර සිහිනේ...
  ඒ සිතෙහි ඇති ලෝකය ගොතනුයේ සං වූ සාර ගුණයට බැඳි සිහිනයෙනි...

සංසාරය යනු...

සංසාරය යනු...
පූර්ව භව කර්ම ගෙවා
යළිත් නව කර්ම රැස් කරන්නා වූ
සදා චක්‍රයක්ම පමණි...

සෝ සුසුම් මැද ගෙවෙන කාලය...

සෝ සුසුම් මැද, ගෙවෙන කාලය
මොහොතක දී බොඳ වෙලා...

ඒදින පැමිණි විට, නිහඬ වනු ඇත
මොහොතක රැඳී සුසුම වෙලා...

නැවත පතමින් සොයනු ඇත ලොව,
ඒ දින දැනුණු ඒ, සොම්නස සදා...

යළිත් පැමිණේ, නොදැනුවත්වම
ගෙවෙන කාලය□ නිහඬ වෙලා...

කවදා හෝ දිනක...

කවදා හෝ දිනක ඔබ
මවක් වන්නට ඇති...

කවදා හෝ දිනක ඔබ
පියෙකු වන්නට ඇති...

කවදා හෝ දිනක ඔබ
දුවක පුතෙකු වන්නට ඇත...

කවදා හෝ දිනක ඔබ
රජෙකු, දෙවියකු, බ්‍රහ්මයකු වන්නට ඇති...

නමුත් තවමත් ඔබ මේ සංසාරයේ
නිවන් නොදැක ඇති...

කවදා හෝ ඔබ අඳුරෙන් මිදෙන
තීරණයක් ගන්නවා ඇති...

ඒ දිනට ඔබ
ධර්මය සමගයි...

සෝයාවන්, මතක සටහන් වේ…

මතක සටහන්, ජීවිත මොහොතක් වේ.
ජීවිත මොහොතකින්, ජීවන චක්‍රය සෑදේ.
මෙහි බැඳීමම... අවිද්‍යාව වේ...

මේ ගෙවෙන්නේ කාලයයි…

ඔබට සැබැවින්ම මිදීමට
තිබෙන කාලයයි මේ ගෙවෙන්නේ...

ඔබට සැබැවින්ම සතර අපායෙන්
ගැලවෙන්නට තිබෙන කාලයයි
මේ ගෙවී යන්නේ...

ඔබට සැබැවින්ම ජීවිතය වෙනස් කරගන්නට
තිබෙන කාලයයි මේ ගෙවෙන්නේ...

මේ ගෙවෙන්නේ ඔබේම කාලයයි...

මොහොතක් නවතිමු...

මේ දුවන සංසාර ගමනේ
ඔබ මොහොතක් නවතින්න...
මොහොතක නිහැඬියාව අත් විඳින්න...
මොහොතක් නිදහස් වෙන්න
ඔබ මොහොතක් නිවෙන්න
මොහොතක නිවීමේ සුවය අත් විඳින්න...

සිත
භවය

"සතිය සිතෙහි නැඟෙයි..."

ලොවෙහි රූ සටහනට, නෙත ඇදී ගිය කල, සතිය සිතෙහි නැඟෙයි...
තනුවේ මිහිර විඳින කල, සතිය සිතෙහි නැඟෙයි...
දිව අග රසයේ කුල්මත් බව නැගී කල, සතිය සිතෙහි නැඟෙයි...
සුළඟේ සීතල ගත සැනසූ කල, සතිය සිතෙහි නැඟෙයි...
සිතින් සොයනා සැනසුමේ සිහිනය දුටු කල, සතිය සිතෙහි නැඟෙයි...

පැවැත්ම අගය කරනා මේ සසල සිත
සසලතාවයෙන්ම පණ ගැන්වේ
සසලතාවයෙන්ම දිරි ගැන්වේ
සසලතාවයටම සම්බන්ධ වේ
සසලතාවයෙන්ම සං වූ බන්ධනයට හසු වේ

පැවැත්මේ නිසරුතාවය දකිනා විද්‍යාව තුළ

සංදිට්ඨික - සං වූ තැන ඇති දෘෂ්ටිය විද්‍යාමාන වේ
අකාලික වේ
නිශ්චල වේ

නොදුටු මාවතක...

නොදුටු මාවතක, නොදැන ගමන් කළේ
ශ්‍රද්ධා සිතකින් කල් ගෙව්වේ...

විසරුදු දිවියක, අසිරුව හැඳිනුනේ
ශ්‍රද්ධා සිතකින් ලොව දැක්කේ...

විදර්ශනාවෙන් ලොව අතහැරුනේ
ශ්‍රද්ධා සිතකිනි කල් ගෙව්වේ...

මේ හැම දැකීමට වීර්‍යය ලැබුනේ
ශ්‍රද්ධා සිතකිනි මුනිඳුන් පිදුවේ...

ගතින් එක්තැන් වී...

ගතින් එක් තැන් වී
සිතින් දුවනු ඇත...

ආශාවන් පිරි ලොවක සිත, අතරමං වී...

ගතින් එක් තැන් වී සිටියත්,
කිසිත් නොවටිනු ඇත...
සිත මං මුලාවක, අතරමං වී...

මුලා වූ සිත් නැවත සුවපත් වනු ඇත
සමාධිය තුළ නිවී සැනසිලා ඇත...

අවශ්‍ය අනවශ්‍ය...

සිත තුළ ඇති සියල්ල
ඔබට අවශ්‍ය නොවනු ඇත...

සිත තුළ නැති සියල්ල
ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත...

සිත සෙවූ සියල්ල
ඔබට අවශ්‍ය නොවනු ඇත...

සිත නොසෙවූ සියල්ල
ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත...

සිත දැකි සියල්ල
ඔබට අවශ්‍ය නොවනු ඇත...

සිත නොදැකි සියල්ල
ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත...

චණ්ඩ මාරුතය...

සෑදූ නැවක ශක්තිය හා සවිමත් කම
ගොඩබිමකදී හඳුනා ගත නොහැක...

සෑදූ නැවක ශක්තිය හා සවිමත් කම
සාගර, චණ්ඩ මාරුතය තුළ මනා ලෙස පැහැදිලි වේ...

ඔබ දරන යම් ගුණයක් වේද...
එයද, ජීවිත චණ්ඩ මාරුතය තුළ
ඔබටම පැහැදිලි වනු ඇත...
සියළු අනාත මාරුත තුළ
සිත කොතෙක් නිශ්චල ද...

දස දහසක් භවයන් තුළ

දස දහසක් භවයන් තුළ මා
දස දහසක් පැතුමන් පතමින්
සෙවණැලි අතරේ තනි වූවා...

මුනිඳුන් දැකි දා දණින් වැටී යළි
නිවන් මඟ මට පෑදුනා...

සමාධි වඩමින්, ගැඹුරු විදර්ශනාවෙන්
මොහොතක නිවීමේ සුව වින්දා...

දහම් සිසිලෙන් නිවන් සුවයෙන්
සසර සයුරෙන්, මා එතෙර වුණා...

ස්වභාව ධර්මය

'ස්ව' යනු තමන්ගේ යන අර්ථය විදහා පායි. 'භවය' යනු තමන් පත් වන භවය වේ. එම ක්‍රියාත්මක වීමේ ධර්මතාවයක් ඇත. එය ස්වභාව ධර්මය ලෙස හඳුන්වයි.

එලෙසින්ම, සමස්ථ සමාජයකගේ සිත් තුළින් නිකුත් වන රාග, ද්වේශ, මෝහ කිරණ ශක්තිය තුළින් ස්ව භාව ධර්මය... එම පිරිස පත් වන භව රූපය අනුව, එයට අදාල වන ස්වභාවය අනුව ස්වභාව ධර්මය වෙනස් වේ. මේ විපරීතයම නැවත ස්වභාව ධර්මය වෙනස් වීමට හේතු ගෙන දේ.

ස්වභාව ධර්මය තනන්නේද, නසන්නේද තම සිතින්මය. එලෙසම යම් ස්වභාව ධර්මයක් වෙනස් කිරීමට නම් තමන්ගේ චෛතසිකය වෙනස් විය යුතුමය. ස්වභාව ධර්මය යනු තමන්ගෙන් නැගුණු ධර්මතාවයක හේතු ඵලයකි.

සිතම විකෘතිය කරා

සිතම විකෘතිය කරා ඔබ ගෙන යයි...

විකෘතියම නැවත සිත සකස් කරමින් ගෙන යයි...

සිතේ තිබෙන විකෘති ස්වභාවය ලොවටම විදහා පායි...

මේ විකෘතිය හඳුනා ගත් තැන,

ප්‍රකෘතිය දිස්වනු ඇත...

එයම යතාර්ථය වනු ඇත...

03. ඔබ තුළ

ඔබ තුළ සැබෑ පරිවර්තනයක් වීමට නම්,

ඔබ කවුරුන් දැයි හැඳිනිය යුතුය...

ඒ හැඳිනීම තුළ ඔබට දුන් වටිනාකමද

දැකිය යුතුය...

ඔබ තුළ යම් සුභවාදී පරිවර්තනයක් වූ කල

ඔබ දරනා මතයන්ද වෙනස් වේ...

ගන්නා තීරණද වෙනස් වේ...

ඔබේ හැසිරීම් චර්යාවන්ද වෙනස් වේ...

ඔබ තුළ දරනා ගුණයන්ද වෙනස් වේ...

ඒ සැබෑ වෙනස පරිවර්තනයේ වෙනසම වේ...

භවයට පත් වීම තුළ

භවයට පත් වීම තුළ ලෝකය වේ...

භවයට පත් වීම තුළ විශ්වය වේ...

භවයට පත් වීම තුළ කාලය වේ...

භවයට පත් වීම තුළ නිමේෂය වේ...

භවයට පත් වීම තුළ ඔබම වේ...

ඔබ . මා

කිමද ඔබ...

කිමද ඔබ දැවෙන්නේ?
නිවුණු මා නිසා...
කිමද මේ සසල බව?
නිසසල සිත නිසා...
සසර දුක් දකින නෙත,
නොහෙලයි... කඳුලු කැට් සදා...
සසර දුක් දුරලන්නේ ඔබ,
නිවුණු සිතකිනා...

සසල වූ සිත්, නිවෙනු පිණිසම,
හුදෙක් අනුකම්පා කරනු ඇත, දිවි තිබෙන තුරා...
දැවෙන හද තුළ, සසර බැමි සදා ඇත,
සංසාර ගනුදෙනු, නැතිද දුරු වෙලා...
කිමද මේ දුක් විඳින්නේ ඔබ,
සසල වූ දිවිය පුරා...
සංසාර දුක් දුරලන්නේ ඔබ,
සදා... සදා... නිවුණු සිතකිනා...

හුදෙක්, මෙත් සිතම විය...

හුදෙක් නිවනම, පතනු ඇත... මේ දිවිය තිබෙන තුරා...

හිතේ මායාව මිස, නැත සාර වූ දෙය...

අසාර වූ දිවිය පුරා...

සියළු ලොව තුළ, අඳුරු බව ඔබ,

දකිනු ඇත සදා...

මිදෙනු ඇත ඔබ....... නිවෙනු ඇත ඔබ......

මා.... විලසිනා....

ඔබම විය

ඔබම විය ඔබට සැනසුම
ඔබම විය ඔබට ගැරහුම

ඔබම විය ඔබට තුන් ලොව
ඔබම විය ඔබට සංසාරය

ඔබම විය ඔබට චණ්ඩ මාරුතය
ඔබම විය ඔබට ගිනි කතර

ඔබම විය ඔබට රෝගය
ඔබම විය ඔබට මරු භය

ඔබම විය ඔබට සදාකාලය
ඔබම විය ඔබට එක මොහොත

ඔබම විය ඔබට යතාර්ථය
ඔබම විය ඔබට අත හැරීම

ඔබ නිවීමට නම්...

ඔබ නිවීමට නම්...
ඔබට දාහයක් ඇති බව
හඳුනා ගත යුතුයි...
දාහය හඳුනා ගැනීමට නම්
ඔබ දැවෙන බව පිළිගත යුතුයි...
ඔබ නිවීමට නම්
ඔබට ඔබ අවංක විය යුතුයි...
මේ දින තුළදී
ඔබ ඔබටම අවංක වී කටයුතු කරන්න...
එවිට ලැබෙන සිතේ සුවය
කොතෙක්දැයි කියා අත් විඳින්න...

ඔබ

රාගයේ බැඳීම හඳුනා ගත් තැන
ඔබ ද්වේශයේ බද්ධ වෛරය
හඳුනා ගත් තැන

ඔබ මෝහයේ මුලාව දුටු තැන

ඔබ නිවෙනු ඇත...
ඔබ මිදෙනු ඇත...
ඔබ නිවන් දකිනවා...

ඔබ මා ළඟ නැති අතරේ...

ඔබ මා ළඟ නැති අතරේ...

ආදරයේ සැබෑ රූ දැක්කේ
සෙනෙහසේ තරම සිහි වූයේ
කරුණාවේ අගය වැටහුනේ
සිත්හි මායාව දුටුවේ...

ඔබ මා ළඟ නැති අතරේ...

යුගයේ පරතරය දුටුවේ
කාලයේ වියරූ බව දැනුනේ
භවයේ නිසරු බව දැනුනේ
නිවීමේ තරම දැනුනේ...

"නෙතු"

නෙතු දුටු සේයා පතනු කෙසේ...
නෙතු දුටු ආශා ඉටු වනු කෙසේ...
නෙතු දුටු ලෝකය තනනු කෙසේ...
නෙතු අග සිහිනය දකිනු කෙසේ...

ගමින් ගමට වඩිමින්, නෙතු සෙවූ ලොව සදා
ලොවින් ලොවට සෑදී ඇත සං වූ සාරය සදා
වරින් වරට ඒ සත්‍යය එළි කලා

තුන් ලොවම සිහිනයකි, නෙතු අග සදා...

මායාව හඹා යෑම...

මේ මායාව, හඹා යාම
කෙදිනක නතර වේද...?

මායාව තුළ ඇති ලෝකයත්
ලෝකය තුළ ඇති මායාවත්
කෙදිනක දකිනු ඇතිද...?

ජීවිතය තුළ ඇති මායාවත්
මායාව තුළ ඇති ජීවිතයත්
කෙදිනක සංසිඳෙනු ඇතිද...?

මායාව තුළ ඇති ඔබත්
ඔබ තුළ ඇති මායාවත්
කෙදිනක සාක්ෂාත් වන්නේද...?

සෙව්ව තරමට ලැබේවී ..... පිළිතුර

වෙහෙසුන තරමට ලැබේවී ...... සැනසුම

මෙහෙයුව තරමට ලැබේවී ...... නුවණ

අතහැරි තරමට ලැබේවී ...... නිවන

නිහඬයි වචනය නිහඬයි
නිහඬයි කය නිහඬයි
නිහඬයි සිත නිහඬයි
නිහඬයි ජීවය නිහඬයි

තණ පිඩකි - දිය බිඳකි...

සොයුරනි, පිණි බිඳකි ඔබ...
සසර පුරාවට කඳුලු හෙලනා...
තණ පිඩක් බඳු, භව ගමනේ
ලොව... දිය කැට් මෙන් සොයනා...

මොහොතකදී මේ දිවියද,
බිඳී යයි නොසිතූ විලසිනා...
සොයමින් යළි, සොයමින් යළි...
දිය බිඳ වෙද ඔබ, තණ පිඩ සොයනා...

එකම ලොවක් තුළ, එකම වෙහෙසක් ඇත
මතු මතු ලොව මේ පිණි බිඳ වැන්නා...
එකම හදක් තුළ ... එකම සිතක් විය...
සංසාරය... යළි, යළි පතනා...

තණ පිඩකි සිත, දිය බිඳකි ඔබ
සසර පුරාවට.... සසර පුරාවට ලොව සදනා...

විදර්ශනාව

ඔබ තුළ මා ම විය...
මම තුළ ඔබම විය...

ඔබ තුළම මම වී සෙව්වෙමි...
මම තුළම ඔබ වී සෙව්වෙමි...

මේ සිතෙහි ලොව තුළ ඔබව සෙව්වෙමි...
මේ සිතක ලොව තුළ මම වී මාවම සෙව්වෙමි...
මේ මායාවෙන් මිදුණු කල
රාගය, විරාගය වේ...
තණ්හාව, තණ්හක්ඛය වේ...
සියළු බැඳීම් නිබ්බානය වේ...

ඔබ සමාව ගැනීමට පෙර,
ඔබ සමාව අයැදිය යුත්තේ කිම දැයි විමසන්න...

ඔබට සමාව හිමිවිය යුතුද? සමාව ඔබට හිමි ද? අහිමි ද?

ඔබට සමාව ලැබෙනවා නම්,
එය ඔබට ලැබිය යුත්තේ කුමක් නිසාද යැයි සිතන්න...

මන්ද?

සමාව ඔබට සෑම දා හිමි වේ...
නමුත් ඔබේම සිතේ පරිවර්තනයක් නොවුව හොත්,
එය වචනයකට පමණක් සීමා වුවහොත්
ඔබ තුළ එය වචනයක්ම පමණක් වනු ඇත...

ඔබේ සිතේ සැබෑ පරිවර්තනයක් වූ කල
සමාව පූර්ණ වශයෙන්ම හිමි වනු ඇත...

ඔබ තුළ කැපවීමක් නොමැතිව
කිසිදු දෙයක් සාර්ථක නොවනු ඇත...

යම් දෙයක් නිරායාසයෙන් සාර්ථක වූයේ නම්
එය ඔබ පූර්ව භවයක
කල කැපවීමක් නිසාමය...

සියල්ල හේතු ඵලයකි...

කැපවීම තුළ සියල්ල සාර්ථක වනු ඇත...

විද්‍යාව

විද්‍යාව සහ අවිද්‍යාව

ලෝකයේ ඇති සියළු දෑ
ඉතාම සූක්ෂම ආකාරයෙන්
පවත්වාගෙන යෑම
විද්‍යාව ලෙස දැන් හඳුන්වයි...

පාරම්පරික අදහස් ඔස්සේ
ලොව දියුණු නොවේ යැයි පවසයි...

නමුත් අවිද්‍යාවේ මුලාව රහසයි...

සියළු දුක් කෙළවර කරන්නා වූ ධර්මතාවයන්
අවිද්‍යාව ලෙසද...
ලෝකය තුළ සැරිසැරීම හා ජීවත් වීම පහසු කරන ලෙස තිබෙන දෑ විද්‍යාවද කියා
පූර්ණ වශයෙන් අවිද්‍යාවෙන් විද්‍යාව වසා ඇත...

විද්‍යාව යනු;
සියලු දුක් කෙළවර වන
මුලාවෙන් මිදී
නිවන් අතට යොමු වීමයි...
නිවන් ලැබීමයි...

විජ්ජාචරණ සම්පන්න බුද්ධ ගුණයද
එයට අයත් වන්නේ එබැවිනි...

විටක වී...

ලොව තැනෙන්නේ හුස්මක
ලොව නැසෙන්නේ හුස්මක

විටක වී සැනසුම
විටක වී ගැරහුම

ලොව පතන්නේ ජීවය
ලොව නසන්නේ ජීවය

විටක වී සැනසුම
විටක එම ගැරහුම

ලොව දිනන්නේ බුද්ධිය
ලොව පරදින්නේද බුද්ධිය

විටක වී සැනසුම
විටක එම ගැරහුම

අවිද්‍යාව තුළ තිබෙන සියළු මායාවත්...
විද්‍යාව තුළ තිබෙන සියළු නිවීමත්...
පසක් කර ගන්නට
විජ්ජාචරණ සම්පන්න ගුණය
සාක්ෂාත් වෙත්වා...

ඔබ සොයනා දෙය තුළ
ඔබට ඉතිරි කර ගැනීමට හැකි
අබමල් රේණුවක දෙයක් වත් නැත

යම් මොහොතකදී මෙහි අවබෝධයම,
විද්‍යාව වනු ඇත
එයින් ද... ඔබ මිදෙනු ඇත

සිතම මායාව වේ...
මායාවම සිත වේ...

මේ මායාවට ඇති තෘෂ්ණාව අනන්තය වේ...
මේ අනන්තයම සිතේ ඇති තෘෂ්ණාව වේ...

තෘෂ්ණාව අවබෝධ වූ විට මායාව දකිනු ඇත... අනන්තයම දකිනු ඇත...
තෘෂ්ණාව අත හැරුණු විට මායාවම අත හැරෙණු ඇත.... අනන්තය බිඳෙනු ඇත...

මෙයම අවිද්‍යාවේ නිරෝධය වනු ඇත...
මෙයම විද්‍යාවේ සාක්ෂාත්වය වනු ඇත...

ඉතිරි වී නැත...

සාධාරණය කිරීමට තවත්
කරුණු ඉතිරි වී නැත...

යථාර්ථය දැකීම මිස
තවත් බලාපොරොත්තුවක් ඉතිරි වී නැත...

පිළිගැනීම මිස
තවත් ප්‍රඥාවක් ඉතිරි වී නැත...

සාක්ෂාත්වය මිස
තුන් ලොව විද්‍යාවක්, නිවීමට නැත...

ඔබ යම් මොහොතක

ඔබ යම් මොහොතක ඔබව හඳුනා ගන්නේද
ඔබ ලොවම හඳුනා ගනු ඇත...

ඔබ යම් මොහොතක ලොවම හඳුනා ගන්නේද
ඔබ විශ්වයම හඳුනා ගනී...

ඔබ මුළු මහත් විශ්වයම හඳුනා ගත් යම් මොහොතක් වේද...
ඔබ ඔබවම අත් හරිනු ඇත...
එම බැඳීමෙන් මිදෙනු ඇත...
විශ්වයෙන් මිදෙනු ඇත...
ලෝකයෙන් මිදෙනු ඇත...
එහි අවිද්‍යාවෙන් මිදෙනු ඇත...

සියළු ලෝක සියළු සත්වයෝ

මරණය අභියස ජීවිතය ප්‍රාර්ථනා කරයි...

සියළු අරිහතුන්

ජීවිතය අභියස

මරණය ප්‍රාර්ථනා කරයි...

කර්මස්ථාන

බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්චාමි

බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්චාමි

භවය හා බැඳුනු ජීවිත පරිහරණයේ විදර්ශනාව, භවය නතර කිරීමට ඇති සරණය වනු ඇත...

යේච බුද්ධා අතීතාච, යේච බුද්ධා අනාගතා

භවය අතීතයේ සැඳුනු ආකාරයත්, භවය අනාගතයේ සෑදෙන ආකාරයත්

පච්චුප්පන්නාච යේ බුද්ධා, අහං වන්දාමි සබ්බධා

මේ ප්‍රත්‍ය උපන් උපන් තැන්හි භවය නිර්මාණය වන ආකාරය දැකීමේ ප්‍රඥාව, විදසාවම වේ

නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං බුද්ධෝ මේ සරණං වරං

මේ ප්‍රඥාව තුළ ඇති විදසාවෙන්, භවය තුළ ඇති තෘෂ්ණාව නතර කරනවා හැරෙන්නට වෙන සරණක්ම නොමැත

ඒතේන සච්ච වජ්ජේන හෝතුමේ ජය මංගලං

මේ සත්‍යතාවයම විදසාවම මංගල කාරණාව වනු ඇත.

පටිච්ච සමුප්පාදය අනුලෝමව / ප්‍රතිලෝමව

- මේ අවිද්‍යාව - සිත සෑදීමේ ආශාව තෘෂ්ණාව අත හැරියහොත්
- සංස්කාරය ආකාරය අත හැරියහොත්
- මේ සිතම / දැනීමම / දැනෙන ස්වභාවයම අත හැරියහොත්
- මේ නමපතාව එයින් රූප ගොඩනැගීම අත හැරියහොත්
- මේ සලායතනද / සිත නමැති සලායතනයද අත හැරියහොත්
- මේ ස්පර්ශයද අත හැරියහොත්
- මේ දැනෙන, වීමක් දැනවීමත්, වේදනාවත් අත හැරියහොත්
- මේ තෘෂ්ණාව දැනීමට, වේදනාවට ඇති තෘෂ්ණාව අත හැරේ
- මේ ස්පර්ශ වේදනා දැනීමට තිබෙන තණ්හාව අත හැරියහොත් එම භවට පත් වීම අත හැරේ
- භවට පත්වීම අත හැරුණු විට එවන් ජාති වලට පත් වීම අත හැරේ
- ජාතිය නැති තැන ජරා වීමට දෙයක් ඉතිරි නැත
- මරණය යන මාර නපාය බිඳේ...

පටිච්ච සමුප්පාදය අනුලෝමව / ප්‍රතිලෝමව

- දුකක් හට ගත් මොහොතක් - මරණය
- එහි බැඳි රාගය, ද්වේශය, මෝහය - ජරාව
- එම ගතියට ඇති බැඳීම - ජාතිය
- වැඩි කර ගැනීමට ඔබ උත්සාහ දැරුවේ කුමක්ද - උපාදානය
- එහි මූලික හරය වූයේ ඇයි - කුමකට තෘෂ්ණාවෙන්ද?

- එහි කුමක් වීමක් ඔබට දැඩි ලෙස දැනුනේද - වේදනා සැප, දුක, උපේක්ෂා
- එම වේදනාවට හේතුව කුමන ස්පර්ශයක් නිසාද? - ස්පර්ශ
- එම ස්පර්ශය ඇති වීමට දත්ත රැස් කල ආකාරය - සළායතන
- එම සළායතන ක්‍රියාත්මක වූයේ කුමන නමපනාවයකට අනුවද - නාම රූප
- එම ක්‍රියාවලිය පණ ගැන්වූයේ කෙසේද - සිත විඤ්ඤාණය
- විඤ්ඤාණය / සිත එකතු වී යන ආකාරය / අතීත අනාගත කාලයේද මේ මොහොතද ප්‍රත්‍යය උපන්න මොහොතක් පාසා සිත එකතු වීම - සං වූ ආකාරය සංඛාරය
- එම සං වීමට මූලික හේතුව වනුයේ කුමක්ද?
- සිත සැකසීමට තිබෙන ආශාව නොවේද?
- මෙයම අවිද්‍යාව වේ...

ව්‍යාකූල මනසකින්

ව්‍යාකූල මනසකින් නැගෙනුයේ, ව්‍යාකූල අදහස් පමණි...
එම ව්‍යාකූලත්වයෙන්, තවත් ව්‍යාකූල ලොවක් සැදේ...
නිසසල මනසකින් නැගෙනුයේ, නිසසල අදහස් පමණි...
එම නිශ්චල තාවයෙන්, නිසසල ලොවක් හිමි වේ...

විදර්ශනාව - ජීවිත සංවරතාවය

යම් සංවරතාවයක් ජීවිතය තුළට පැමිණෙයි නම්, එය නොකැඩෙන සීලයකි. යම් ධර්මතාවයක ස්වභාවයද අධර්මතාවයක ස්වභාවයද, සත් ධර්මයේ ස්වභාවයද වෙන් කොට තේරුම් ගැනීම තුළින් සංවරයත් ආර්යය කාන්ත සීලයත් ඇති වේ. කාල සීමාවකට රකින්නා වූ සීලයක් නොව අඛණ්ඩව පවතින සීලයක්, පිහිටියා වූ සීලයක්, සංවරතාවයක් ඇති වේ.

විදර්ශනාව - උප්පත්තීන්

නැවත නැවත උප්පත්තීන් සැකසීමට භය විය යුතු ය. එහි තේරුමක් නැති බවද එය තුළින් අනන්ත දුක් විඳීමට පත්වීම නිසාම භය අර්ථයෙන් දැකිය යුතුය...

විදර්ශනාව - අනන්ත සංසාර ගමන

අනන්ත සංසාර ගමන දික්වූයේ ආදීනවය නොදැනීමේ හේතුවෙනි. සාරවත් භාවය හෙවත් ආශාවන්ට සං වීම, බැඳීම සිදු වේ. සං වූ සාරවත් භාවය හේතුවෙන් මොහොතක් මොහොතක් පාසා ජීවිතයේ ගන්නා තීරණ තුළින් සංසාරය දික් කර ගැනීම, දුකට හේතුපාදක වේ. මෙය දැකීම ආදීනවය හඳුනා ගැනීමයි. ආශ්වාදයේ ඇති පූර්ණ ආදීනවය දැකීමයි.

විදර්ශනාව - ප්‍රත්‍යුප්පන්න

රූපයේ ඇති විපරිණාම ස්වභාවය දැන ගැනීමත්, එම නිසා කැමති සේ නොපවතින බව වැටහේ. ප්‍රත්‍යුප්පන්න වනු ඇත. මොහොතක් මොහොතක් පාසා අවිද්‍යාවේ මුලාවෙන් ආශ්වාදයේ මුලාවට ගොදුරු වීමෙන් ඒ ඒ මොහොතේ ඇති අවිද්‍යා බැඳීමෙන් පටිච්ච සමුප්පාදය ක්‍රියාත්මක වේ. පටිච්ච සමුප්පන්න වනු ඇත. ක්ෂය වේ, නැසේ, විරාග ස්වභාවයෙන් පැවතිය යුතුය. නිරුද්ධ වන ස්වභාවය ඇත.

විදර්ශනාව - ජීවිතය

ජීවිතය තුළ සිහිය පැවතීම ද ඒ ඒ අරමුණු, ක්‍රියාවන් තුළ පවතින ඡන්ද රාගය, ආශාවන්වල බැඳීම විමර්ශනය කිරීමට - නිවන අග්‍ර කරගෙන එක් අයුරකින් රස කරගෙන, නිවන් සුවය මෙනෙහි කිරීම විදර්ශනාව තුළින් ඉස්මතු වේ. මෙය වැඩීමට සිත මෙහෙය වූ විට අතහැරීම පුරුදු වේ. නිවනේ සුවය දැනීමට පටන් ගනී. එයම ඒකරස වේ. නිවන අග්‍ර වේ.

විදර්ශනාව - යතාර්ථය

යතාර්ථය හඳුනා ගැනීමට නම්, අධර්ම කරුණුද, ධර්ම කරුණුද, සත් ධර්ම කරුණුද, ලොව තුළ ව්‍යාප්ත වී තිබෙන ආකාරයත්, එහි යතාර්ථය, යටි අර්ථය වැසී තිබෙන ආකාරය හඳුනා ගත යුතු වේ.

විදර්ශනාව - සිත

විදර්ශනාව තියුණු වීම තුළ සිතෙහි හට ගන්නා එක් එක් ධර්මයන් මනා ලෙස හඳුනා ගැනීමද, රාග ද්වේශ මෝහය තුළ, තමා දුන්නා වූ වටිනාකම හේතුවෙන් දුක නිර්මාණය වන ආකාරය දැක, අත හැරී යාම සාක්ෂාත් කළ යුතු වේ.

විදර්ශනාව - දුක නිර්මාණය

ලෝකයෙන් එතෙර වීමට, අවිද්‍යාව දුරු කිරීමට ගත යුතු වීර්යය සියලු දේ කැමති සේ නොපවතින බැවින් දුක නිර්මාණය වීමත්, එම දුක සංසාර ගත දුකක් වීමත් මනා ලෙස පැහැදිලි කර ගත යුතු කාරණා වේ. දුක්ඛ ආර්‍ය සත්‍යය තුළ භවයෙන් භවයේ පවතින දුක නැති කර ගැනීමට සියලු අවිද්‍යාවෙන් මිදිය යුතු බවත් සියලු තෘෂ්ණාවෙන් මිදිය යුතු බවත් දැන ගැනීමේ ප්‍රඥාව දුක්ඛ ආර්‍ය සත්‍යය ඤාණං වේ.

විදර්ශනාව - තීරණ

එක් එක් මොහොතක් තුළදී ආශ්වාදයෙන් මුලා වී තීරණ ගැනීමේ ස්වභාවය ද එම තීරණ ගැනීමට හේතු වන ක්‍රියාවලිය දැන ගැනීම නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු වේ.

විදර්ශනාව - තීරණ

තෘෂ්ණාවෙන් ගන්නා ලද තීරණ හේතුවෙන් දුක නිර්මාණය වන හේතුව හට ගනී.

නැනු ලෝකය තුළ ඇති අවිද්‍යාව හේතු කර ගෙන, එම හේතුව නිසි ලෙස අවබෝධ නොවන නිසා නැවත නැවත භවයන් තුළ සංසාර ගමන දික් වන අයුරු මෙනෙහි විය යුතුය. තෘෂ්ණාවෙන් ගන්නා ලද තීරණ හේතුවෙන් දුක නිර්මාණය වන හේතුව හට ගනී.

විදර්ශනාව - තීරණ

චේතනා, සිතුවිලි නැගෙනා මොහොතේදී ගන්නා වූ තීරණ විමර්ශනය කිරීමත් එම තීරණය තුළ පවතින රාග සිතුවිලි, ද්වේශ සිතුවිලි, මෝහ සිතුවිලි විමර්ශනය කිරීමත්, එය ආශ්වාදයට බැඳී තිබෙන ආකාරය හඳුනා ගැනීමත්, එහි ආදීනවය නොහොත් ඉටු නොවන ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමත් විදර්ශනා කළ යුතුය.

ආලෝක වෙත්වා...

ඝණ අන්ධකාරයේ අවීචියද
ආලෝක වෙත්වා...
සතර අපායේ සත්වයන්ද
ආලෝක වෙත්වා...
නාග තලයේ නාගයින්ද
ආලෝක වෙත්වා...
මනු ලොවෙහි මනුෂ්‍යයන්ද
ආලෝක වෙත්වා...
දේව තලයේ දෙවි වරුන්ද
ආලෝක වෙත්වා...
බ්‍රහ්ම තලයේ බ්‍රහ්මයන්ද
ආලෝක වෙත්වා...
අරූප තලයේ සත්වයන්ද
ආලෝක වෙත්වා...
තිස් එක් තලයද, සියලු සක්වලද
ආලෝක වෙත්වා...
ආලෝක වෙත්වා!!!

- රූප නැමති සිත් ජාති, වලට ඇති තණ්හා
- වේදනා නැමති සිත් ජාති වලට ඇති තණ්හා
- සංඥාව නැමති සිත් ජාති වලට මාන්නයෙන් ඇති තණ්හා
- උප්පත්ති ජාති වලට සංඛාර වී උද්දච්චයෙන් ඇති තණ්හා

සිතට බැඳුණු කල

ලෝකයකට බැඳේ

ජීවයකට බැඳේ

ජීවිතයකට බැඳේ

බාහිර ලෝකයකට බැඳේ

ගුණයකට බැඳේ

පුද්ගලයන්ට බැඳේ

වස්තුවට බැඳේ

මම / මගේ භවට බැඳේ

මේ සියළු දේ විඳීමට

ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන.

චක්ඛු විඤ්ඤාණය, සෝත විඤ්ඤාණය, ඝාන විඤ්ඤාණය

ජිව්හා විඤ්ඤාණය, කාය විඤ්ඤාණය, මනෝ විඤ්ඤාණය

මමෙක් ඇත

සිත නමැති රූප පරම්පරාවත් - රූප නමැති සිත් පරම්පරාවත්
සිත නමැති වේදනා පරම්පරාවත් - වේදනා නමැති සිත් පරම්පරාවත්
සිත නමැති සංඥා පරම්පරාවත් - සංඥා නමැති සිත් පරම්පරාවත්
සිත නමැති සංඛාර පරම්පරාවත් - සංඛාර නමැති සිත් පරම්පරාවත්
සිත නමැති විඤ්ඤාණ පරම්පරාවත් - විඤ්ඤාණ නමැති සිත් පරම්පරාවත්

මේ සියල්ලට ඇති තෘෂ්ණාවත්
අවිද්‍යාවත් අත හැරේ.
සිතක් සෑදීමට හේතු වූ අවිද්‍යාව හා තෘෂ්ණාව අත හැරේ.
විජ්ජාචරණයි!

සියළු ලෝක සියළු සත්වයෝම
සංසාර අවිද්‍යාවෙන් මිදෙත්වා
සංසාර සංඛාරයෙන් මිදෙත්වා
සංසාර විඤ්ඤාණයෙන් මිදෙත්වා
සංසාර නාම රූපයෙන් මිදෙත්වා
සංසාර සළායතනයෙන් මිදෙත්වා
සංසාර ස්පර්ශයෙන් මිදෙත්වා
සංසාර වේදනාවෙන් මිදෙත්වා
සංසාර තණ්හාවෙන් මිදෙත්වා
සංසාර උපාදානයෙන් මිදෙත්වා
සංසාර භවයෙන් මිදෙත්වා
සංසාර උප්පත්තියෙන් මිදෙත්වා
සංසාර ජාතියෙන් මිදෙත්වා
සංසාර ජරාවෙන් මිදෙත්වා
සංසාර මරණයෙන් මිදෙත්වා
සංසාර සංසාරයෙන් මිදෙත්වා!!!

සියළු ගිනි නිවි නිවී

සියළු ගිනි නිවි නිවී, ආලෝක නැගේවා...
සියළු රාග, ද්වේශ, මෝහ ගිනි නිවී, සියළු ලෝක තුළින් මිදේවා... ආ-ලෝක වේවා...

ආලෝක නැගි නැගී, සියළු ගිනි නිවේවා...
සියළු ලෝක වලින් මිදීම තුළ සියළු ගිනි නිවෙනු ඇත...

ආලෝක නැගි නැගී, නිවන් සුව දැනේවා...
සියළු ලෝකයෙන් මිදුනු කල, නිවීමේ සුවය දැනෙනු ඇත...

නිවන් සුව දැනි දැනී, සියළු දුකෙන් මිදේවා...
නිවීමේ සුවය අත් විදීම තුළ සියළු දුකෙන් මිදෙනු ඇත...

සියළු දුකෙන් මිදේවා...!!!

නිවීම

මේ හිමිවීම තුළ... දුකම වේ...

මේ අහිමි වීම තුළ... නිවීමම වේ...

මහා මෙරක් තරමට පැතූ දෙය තුළ,
අහිමි වීම අත් දුටු කල,
ඒ අහිමි වීමම යතාර්ථය වනු ඇත...
හිමි වීමේ අසාර්ථකත්වය මත,
නිවීමේ සාක්ෂාත්වය වේ...

සුවපත් වේ . . .

සුවපත් වේ, නිවන් සිතිවිලි...
දකිනා නෙත...

සුවපත් වේ, නිවන් සිතිවිලි...
දෙසනා මුව...

සුවපත් වේ, නිවන් සිතිවිලි...
දරනා කය...

සුවපත් වේ, නිවන් සිතිවිලි...
සිතනා සිත...

සුවපත් වේ, සිතිවිල්ලෙන්...
නිවන් දකිනා, ඔබ...

මේ පැවැත්ම පවත්වාගෙන යාමට දරන
වීර්යය, උත්සාහය, වෙහෙස, කාලය, භවය තැනීමට
මේ පැවැත්මෙන් නික්මෙන්නට යෙදුවහොත්?
එම වීර්යයම, උත්සාහයම, වෙහෙසම, කාලයම
භවය නිරුද්ධ කිරීමට යෙදුව හොත්
කුමක් වේද?

මං මාවතක අතරමං වූ ඔබ

මං මාවතක අතරමං වූ ඔබ,
නැවත නිවැරදි මඟකට පැමිණ, ගමන අන්තයක් කරා පිය මනී...

ඒ ගමන අන්තය දකින තුරු...
එයට එළඹෙන තුරුම ගමන් කරයි

ඔබ නොදත් දෙය වනුයේ,

ගමන අන්තය තිබුණේ, එක් පියවරක් තුළමය...
එක් පියවරක් තුළ...
මාවතක්ද, ගමනක්ද, ගමන අන්තයක්ද නැගෙනුයේය.

ඔබ නැවතුණු විට... මඟ කෙළවරය...
ගමනේ අන්තය වේ...
නිවීම වේ...

සියළු ලෝක සියළු සත්වයන්
සියළු තල වලින් ආලෝක වෙත්වා...

ඔබ දරන ගුණය තුළ, ඔබගේ නිවීම ඇත...

ඔබ නිවීමට නම්...

ඔබ නිවීමට නම්...
ඔබට දාහයක් ඇති බව
හඳුනා ගත යුතුයි...
දාහය හඳුනා ගැනීමට නම්
ඔබ දැවෙන බව පිළිගත යුතුයි...
ඔබ නිවීමට නම්
ඔබට ඔබ අවංක විය යුතුයි...
මේ දින තුළදී
ඔබ ඔබටම අවංක වී කටයුතු කරන්න...
එවිට ලැබෙන සිතේ සුවය
කොතෙක්දැයි කියා අත් විඳින්න...

ලෝකය සිහිනයකි
සිහිනය ලෝකයකි

සංතාපය

සිත තුළ ඇති ආශා මූලයට (සං) එකතු වීම. එය තුළ ඇති දැඩි බැඳීම. එම දැඩි බැඳීම හේතුවෙන් ජනිත වන තාපය රශ්මිය. මෙය සං වූ තාපයට හේතු වේ.
සංතාපය හුදෙක් දුකම ගෙන දෙයි. සැනසුමේ සියළු ද්වාර වසා තබයි.
සංතාපය අත හැරීමෙන්, සං සුන් වීම ඇති වේ. (සං) ආශා තුළ ඇති දැඩි බැඳීම අතහල විට (සුන් වූ විට), සං සුන් භාවයට පත් වේ. එය සදා නිවීමට හේතු වේ.

සහස්‍ර කල්පයක්

සහස්‍ර කල්පයක් තුළ මා
මාවම සෙව්වෙමි...

සහස්‍ර කල්පයන් තුළ
මේ ගොඩනැඟීමම තැනුවෙමි...

සහස්‍ර කල්පයන් තුළ
ලොවම ගොඩනැගුවෙමි...

එනමුදු,

එක් නිමේශයක් තුළ දී
මේ ගොඩනැඟීම අත හැරියෙමි...

එක් නිමේශයක් තුළ,
ලොවම බින්දෙමි...

එක් නිමේශයක් තුළ... නැවතුනෙමි...
එක් නිමේශයක් තුළ... බුදුන් දැක්කෙමි...

සද්ධර්මය

ඉතිපි සෝ භගවා, අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ,
විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝක විදූ,
අනුත්තරෝ පුරිස ධම්ම සාරථී,
සත්ථා දේව මනුස්සානං,
බුද්ධෝ භගවාතී...

සම්මා දිට්ඨිය පූර්ණ වෙත්වා!
සම්මා සංකල්පනා නොහොත්,
නිවන් සිතුවිලි උපදීවා...!
එයට අදාලව ධර්මය ඇසෙත්වා...!
ධර්ම සාකච්ඡා කෙරෙත්වා...!
සම්මා වාචා පූර්ණය වේවා...!
නිවන් මාර්ගයට යොමු වන
වීත රාගී, වීත ද්වේශී, වීත මෝහී
විදර්ශනා භාවනාවන් තුළ යෙදෙත්වා...!
සම්මා කම්මන්ත පූර්ණ වේවා...!
එය ජීවන මාර්ගයක් බවට පත් වේවා...!
සම්මා ආජීව පූර්ණය වේවා...!
මෙය වැඩීමට වීර්යය අධිකව පිහිටාවා...!
සම්මා වායාමෝ පූර්ණය වේවා...!
සතර සති පට්ඨානය වැඩීම තුළින්,
සම්මා සති පූර්ණය වේවා...!
සම්මා සමාධි ගත වෙත්වා..!
නිවන් පූර්ණයට අවශ්‍ය ප්‍රඥාව,
සම්මා ඥාණං පූර්ණය වී,
සතර මාර්ග ඵලයන් පූර්ණය වීම තුළින්,
රහත් ඵලයෙන් සියලු සංසාර දුක් කෙළවර වෙත්වා...!
සම්මා විමුක්ති සාක්ෂාත් වෙත්වා...!

චක්ඛුං උදපාදී :-

ධර්මයේ ඇස විවෘත වේවා...

ඥාණං උදපාදී :-

එය තුළින් ඥාණය පිහිටත්වා...

ප්‍රඥා උදපාදී :-

නිවන් පූර්ණයට අවශ්‍ය

නියුණු ප්‍රඥාව මතු වේවා...

විද්‍යා උදපාදී :-

අවිද්‍යාව දුරු කර විද්‍යාවේ පිහිටාවා...

ආලෝකෝ උදපාදී :-

සියලු ලෝක වලින් තොර වූ

නිවන සාක්ෂාත් වෙත්වා,

නිවන් ලබත්වා...!

සතර සති පට්ඨානය

කය වේ...
කායේ කාය අනුපස්සනාව වේ...
වේදනාව වේ...
වේදනාවේ වේදනා අනුපස්සනාව වේ...
චිත්තය වේ...
චිත්තයේ චිත්ත අනුපස්සනාව වේ...
ධර්මය වේ...
ධර්මයේ ධර්ම අනුපස්සනාව වේ...

කාය විඤ්ඤාණයෝ නිරෝධයි
වේදනා විඤ්ඤාණයෝ නිරෝධයි
මනෝ විඤ්ඤාණයෝ නිරෝධයි...

ශූන්‍යතාවය යනු...

ශූන්‍යතාවය යනු...

එම රාගයේ රැහැන් තුළින් ශූන්‍ය වීමයි
එම ද්වේශයේ විකෘතියෙන් ශූන්‍ය වීමයි
එම මෝහයේ මුලාවෙන් ශූන්‍ය වීමයි...

සිතේ පූර්ණ ගවේශණය ඇරඹිය යුත්තේ
සිතේ ස්වභාවය දැන ගැනීමටය...

සිතේ ස්වභාවය පූර්ණ වශයෙන්ම දැන ගැනීමට හැකි වනුයේ
ප්‍රඥාව මතු වීමෙන් පමණි...

මන්ද...

සිත යනු අවිද්‍යාවේ මූලය වේ...
ප්‍රඥාව යනු විද්‍යාවම වේ...

බුදු ගුණ කර්මස්ථානය

ඉතිපි සෝ භගවා

ඉෂ්ට වූ ප්‍රිය වූ භාගයවත් වූ

අරහං

සය ආයතනයෙන් රාග ද්වේශ මෝහ කෙළෙස් නො සෑදුවේය. හා වීම අං කරවූ. රූපයේ, ශබ්ධයේ, ගන්ධයේ, රසයේ, පහසේ, ධම්මයේ ආශ්වාදයට හා නොවූ

සම්මා සම්බුද්ධෝ

චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර දුන්නා වූ. සං වීම මා කළා වූ. සං වීම නතර කළා වූ

විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ

අවිද්‍යාව දුරු කර තෘෂ්ණාව දුරු කර විද්‍යාව තුළ සැරිසැරීම. චරණය වන

සුගතෝ

සුව අතට පත් වූ... නිවීමට පත් වූ...

ලෝකවිදූ

කාම ලෝක, රූප ලෝක, අරූප ලෝකවල ඇති ආශ්වාදය නියත වශයෙන්ම විද්‍යමානයෙන් හඳුනා ගත්තා වූ

අනුත්තරෝ පුරිස ධම්ම සාරතී

අනුත්තර වූ පුරිස - සත් සත්‍ය ධර්මයෙන් සාරවත් වූ, ආර්යයන් ගේ ධර්මය ප්‍රගුණ කළා වූ

සත්තා දේව මනුස්සානං

සත්‍යතාවයේ අවබෝධය නිසා දෙවියන්ටත් මනුෂ්‍යයන්ටත් වඩා උත්තම වූ

බුද්ධෝ

භව ගමන නතර කරා වූ

භගවාතී

භාගපවන්ත වූ

ධම් ගුණ කර්මස්ථානය

ස්වාක්කාතෝ භගවතා ධම්මෝ

සත් ධර්මය අසා තමන්ගේ ස්ව ඥාණයෙන් සෝවාන් ඵලයට පත් වූ පසු සත් ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම. අනෙකුත් මාර්ග ඵලයන් පූර්ණයට.

ස්ව + අකෘත = ස්ව කියා ගත්තා වූ හැඟීම කෘත්‍ය වශයෙන් පවත්වාගෙන ආ (කෘත්‍ය යනු කර්තව්‍යය) පහ කර දැමුවා. අවිද්‍යාව හා තෘෂ්ණා මූලික සිතුවිලි වලින් මගේ කියා සියලු දේ අල්ලා ගන්නා වැඩ පිළිවෙල නතර කර වූ. මට වේවා කියා මගේ වේවා කියා ගත් අදහස් අකෘත කර නවතා දැමීම.

(ස්වාක්කාතෝ භගවතා ධම්මෝ - ධර්ම ප්‍රඥාවෙන් ස්ව කෘත්‍ය නවතා, ස්ව අකෘත වූවා)

සංදිට්ඨිකෝ

නිවන් අතට - සුව අතට දෘෂ්ටිය ඇති. සම්මා දිට්ඨික. සං වීමෙන් මිදීමට (කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා) එක් එක් දෘෂ්ටිය පහ කර දැමීමේ ඥාණය.

අකාලිකෝ

සත් ධර්මය තුන් කාලයටම (අතීත, වර්තමාන, අනාගත) එක ලෙසම සත්‍ය වීම. වෙනස් නොවීම.

ඒහි පස්සිකෝ

ඒ ඒ ප්‍රත්‍යයන් මතු වූ තැන්හිම, ආශාවෙන් බැඳුනු තැන්හිම, අවබෝධයෙන් ආදීනවය දැක දුරු කිරීම. නිස්සරණය වීම.

ඕපනයිකෝ

උප්පත්තියට හේතු පාදක වන න්‍යාය පටිච්චසමුප්පන්නව දැකීම. (තිරිසන් ධර්මය ඇසුරෙන් - තිරිසන් භව)

පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤූහීති

සියළු ප්‍රත්‍යයන් උපන්නා ආකාරය දැකීමට ධර්මය අවශ්‍ය වේ. පටි ඉච්චතාවයෙන් හට ගැනීම. අවිද්‍යා නිරෝධයෙන් පටි ඉච්චතාවය නිරෝධ වීම.

සඟ ගුණ කර්මස්ථානය

සු පටිපන්නෝ

සුව අතට - එනම් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය දැක, එය තුළ ගමන් කරන්නා වූ, ඒ නිවන නැමැති සුවයට ගමන් කරන්නා වූ, ආර්ය මහා සංඝ රත්නයයි.

උජු පටිපන්නෝ

සත් ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම තුළ සිත පිහිටන්නා වූ උන්වහන්සේලාගේ ක්‍රියා පිළිවෙත් තුළ ස්ථිර ස්වභාවයක්, ඍජු භාවයක් පවතින්නේය. මා විසින් වැඩිය යුතු, ප්‍රගුණ කළ යුතු, සාක්ෂාත් කළ යුතු, ඒකායන නිවන් මාර්ගය තුළ ඍජුවම ගමන් කරයි.

ඤාය පටිපන්නෝ

මේ තාක් නොතිබුණු ඥාණ දර්ශනයක් - සත්‍යයක් අවබෝධ වී ඇත. සියලු කරුණු නුවණින් විමසා බලා, එහි යතාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමට ප්‍රඥාව පහළ වන, උත්තම ගුණය වේ.

සාමීචි පටිපන්නෝ

ලොවට අයත් ආශ්වාදය තුළ ඡන්ද රාගය තුළ සතුට නොව දුක නිර්මාණය වූ බව අවබෝධ කර ගෙන නිවීම නමැති, සුඛය නමැති මාර්ගය තුළ ඒ සුවයට බැඳී සාමයෙන් කටයුතු කරන්නා වූ උත්තමයෝය.

යදිදං චත්තාරි පුරිස යුගානි අට්ඨ පුරිස පුද්ගලා ඒස භගවතා සාවක සංඝෝ
මෙවන් උත්තම ගුණයෙන් යුත් පිරිපුන් පුද්ගලයන් යුගල වශයෙන් අට දෙනෙකි. සෝවාන් මාර්ග අනුගාමිකත්වයේ පටන් අරිහත් ඵලය දක්වා වූ මාර්ගයන්ට සහ ඵලයන්ට පත් වූ උත්තමයන් වහන්සේලා. ඒ භාගපවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝයා.

ආහුනෙයියෝ
සත් ධර්මය අයත් න්‍යාය ධර්මතාවය හඳුනා ගත්තා වූ, අල්ලා ගත්තා වූ උත්තමයෝ.

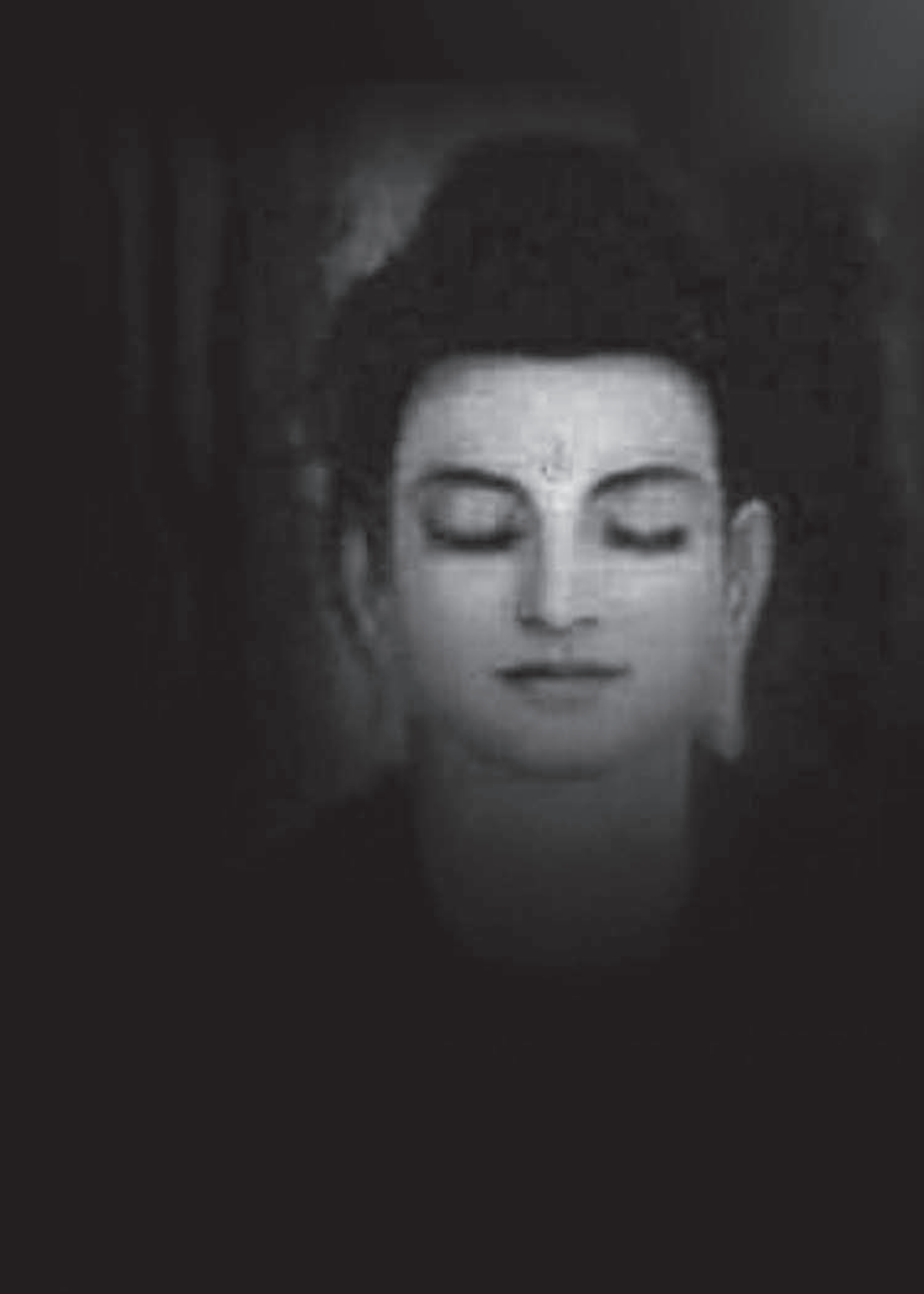
පාහුනෙයියෝ
ඒ අවබෝධ කර ගත්තා වූ සත්ධර්මය තුළ පැහැදුනා වූ උත්තමයෝ.

දක්ඛිනෙයියෝ
සත් ධර්ම න්‍යාය, දර්ශනය කර ගත්තා වූ (සෝවාන් ඵලය සාක්ෂාත් කළා වූ) උත්තමයෝ.

අංජලි කරණීයෝ
රාග, ද්වේශ, මෝහ තුළ සත්වයන් සඟවා ගත් බොහෝ කර්ම දෝෂ පවතී. මෙවන් රාග, ද්වේශ, මෝහ චේතනා ක්‍රියාවලින් අත් මිදෙන්නා වූ ඒ උත්තමයෝය.

අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්සාති

සියලු ලෝක, සියලු තලයන්ටම අනුත්තර වූ පුණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයක් වූ, පුණ්‍යවන්ත වූ, භාග්‍යවන්ත වූ උත්තමයන් වහන්සේලා ය.



සම්මා
සම්බුදු
රජිඳුනි

සාරා සංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් ඔබ... මා...

සාරා සංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් මා ලොවෙහි සැනසෙන්නට පෙරුම් පුරයි...

සාරා සංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් ඔබ ලොව හඳුනා ගන්නට පාරමී පුරයි...

සාරා සංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් මා ලොවෙහි සැරිසරන්නට පෙරුම් පුරයි...

සාරා සංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් ඔබ ලොවෙන් මිදෙන මාර්ගය සොයා පාරමී පුරයි...

සාරා සංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් මා මගේ වන ලොවක් තනන්නට පෙරුම් පුරයි...

සාරා සංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් ඔබ සම්මා සම්බුදු වීමට පාරමී පුරයි...

සාරා සංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් මා අවිද්‍යාවේ මායාවටම පෙරුම් පුරයි...

සාරා සංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් ඔබ විද්‍යාවෙන් නිවීමට පාරමී පුරයි...

ශාක්‍ය මුනිඳුනි...

ශාක්‍ය මුනිඳුනි ඔබගේ සිවුර දරාගෙන
බුදු කරුණාවෙන් සිතූ සැම දෙය
සියළු ලෝක තුල දුකින් මිදීමට
සත්‍යය ධර්මය විදහා පෑමට

ශ්‍රී පාද වඳිනෙමි, දෙනු මැන අවසර...

පාරමී පුරමින් වැඩූ ඒ අරි අට මඟ
සියළු සත්වයන්ට අවබෝධ කර දීමට
අවසන් හුස්මින් බුදු කරුණාව දෙසීමට

ශාක්‍ය මුනිඳුනි දෙනු මැන අවසර...

නිවනේ කුසුම...

නිසල දිය මත වේ...
සුමුදු කුසුමක අගය

දකිනු ඇත බුදු කෙනෙකුගේ
අසම සම, අසිරිය

සියළු ලොව තුළ ඇති
කටුක දුක් දුරලන්නට

නිසල සිතක රැඳුනු සුවය
යලි යලි පවසන්නට

මුනිඳුනේ, ඔබගේ දෙඅතින්
ලැබේ... නිවනේ කුසුම

සියළු දන හට වේ නිවීමම,
ඔබගේ නෙතු තුළින්, වේ කුසුම.

බොහෝ කල් සිට, වැඩූ ඒ අරි අට මග
සපිරේ මෙදින...

ගිනි නිවේ... සිත නිවේ...
නිසල දිය මත, නිවනේ කුසුම

හිරුත් සඳුත්

හිරුත්, සඳුත් පුදමි ඔබට බුදු සමිඳුනේ...
ලොවත්, සිතත් පුදමි ඔබට බුදු සමිඳුනේ...
ජීවයත්, ජීවිතයත් පුදමි ඔබට බුදු සමිඳුනේ...
කාලයත්, මොහොතත් පුදමි ඔබට බුදු සමිඳුනේ...

බුදු කරුණාවෙන්...

බුදු කරුණාවෙන්... සිතම සොයන්නෙමි...
බුදු කරුණාවෙන්... අනන්තය දකින්නෙමි...
බුදු කරුණාවෙන්... සත්‍යය සොයන්නෙමි...
බුදු කරුණාවෙන්... ජීවය දකින්නෙමි...

බුදු කරුණාවෙන්... සිතම දකින්නෙමි...
බුදු කරුණාවෙන්... සත්‍යය දකින්නෙමි...
බුදු කරුණාවෙන්... ලොවම දකින්නෙමි...
බුදු කරුණාවෙන්... ආලෝක වන්නෙමි...

බුදු කරුණාවෙන් නිවන් දකින්නෙමි...
බුදු කරුණාවෙන් බුදුන් දකින්නෙමි...

මෙය ඔබට සෑම උදෑසනකම, දහවලකම, රාත්‍රියකම මෙනෙහි වෙත්වා!

සම්දේ ඔබ
දෙසූ වදන්
සිත් තුළ සටහන් වීමටත්,
අපමණ දුකින් මිදීමට එය
උපනිශ්‍රය කර ගැනීමටම,
මේ බුද්ධ ශක්තියට අනුගත වෙත්වා!

සියල්ල අත හැරීම තුළ
ඔබ ජීවමාන වේ
බුදු හිමියනි...

Stillness
නිශ්චල

In the stillness of time…
Past, Present and Future seem to stand alike,
Stillness prevails….

In the stillness of time…
Life becomes death and death becomes life
In the stillness of the mind…. All is none and none is all.
Where wisdom is perfection and in perfection is wisdom.

In the stillness of time…
The mind is seen as time….
& Time is seen as Stillness.

Vimuththa Arahath Therani

Published by: Malabe Dhamma Vimuththa Therani
Aloko Udapadi Meditation Foundation
188/2, Ginimellagaha, Dodangoda,
Galle, Sri Lanka.
Tel: +94 77 610 99 39

ISBN978-955-35620-6-7

9 789553 562067