

ගිහි වනේ සිට නිවන් දකින්න නිබන්ධන හරි මග කුමක්ද - 05 කොටස
What is the ideal way to attain Nirvāna leading a lay life - Part 05

එතකොට, දැන් ඕකම තමයි කරණිය මන්න ඉන්ද්‍රියෙන් කෙරෙන්නේ. “**කරණිය මෙන්න ඉන්ද්‍රිය**” නෙමෙයි වචනය, “**කරණිය මන්න ඉන්ද්‍රිය**”!

Now then, the same thing is done by Karaniya Mattha Sutta. Not “Karaniya Metthā Sutta”. The correct word is “**Karaniya Mattha Sutta**”.

ඕක මෙත් කරන්න නියෙන ඉන්ද්‍රියක් නෙමෙයි, “**කරණියම අත්ථ**” – **කරණියම + අත්ථ – කරණිය මන්න**. නමා විසින් කළ යුතුම දේ කුමක්ද කියන එකයි.

This is not a Sutta teaching how to practice Metthā (loving-kindness). “Karaniyama + Atta = Karaniya Mattha”. What you must be doing.

[Karaniya in Sinhala means, “what needs to be done” (karaniyama – what needs to be done compulsorily), Atta in Sinhala (Opposite of Anatta) means “worthy/ productive”]

ශාන්ත පදනම් වූ නිවනට පැමිණීම සඳහා නමා විසින් කළ යුතුම වැඩපිළිවෙල මොකද්ද? “**කරණිය මන්න කුසලේන යංතං සංතං පදං අභිසමෙච්ච**”, ඝාන්ත පදනම් වූ නිවනට පැමිණීම සඳහා කළ යුතුම දේ කුමක්ද?

“**Karaniyam atthakusalena yan tam santam padam abhisamecca**”. What should be done to achieve a state of perfect peace or Nirvana?

මෙන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශ්නයක් නඟලා ඕකට උත්තරේ දෙනවා.

The Lord Buddha asks a question and gives the answer himself.

“**සක්කෝ**” – සක්කයෙක් වෙන්න, දැන් ඕකට අපි කියන්නේ දක්ෂයෙක් වෙන්න. දැන් ක්‍රිකට් ගහන එක්කොනා දක්ෂයෙක් නේද? ලෝකේ කුසලාන එහෙම අරන් ඉන්නේ. දුවලා පැනලාත් ගන්නේ දක්ෂයෝ නේ!

“**Sakko**” – Be a Sakko, nowadays this is interpreted as ‘be as a capable person’. Isn’t the cricketers capable, Srilankan cricketers, didn’t they even win the world cup. Aren’t they capable, very strong and nimble.

දක්ෂයෙක් වෙලා නිවන් දකින්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ නෑ! සක්කයෙක් වෙලා නිවන් දකින්න කියලා දේශනා කලා. “සක්ක” කියන්නේ මොකද?

The Lord Buddha did not preach to be a capable person to achieve Nirvana, but He told to be a ‘Sakka’, what does it mean?

සුද්ධවත්තයා, සකා කියන්නේ සක්ක. සුද්ධවත්තව වැඩ කරන කෙනෙක් වෙන්න ඕනේ. අපිරිසිඳු වර්නයක් නැති වෙන්න ඕනේ ඉස්සෙල්ලාම. ශුද්ධ වර්නයක් ඇත්තෙක් වෙන්න ඕනේ

Be clean (morally uncontaminated), someone with high moral standards. Be a righteous person.

“සැකසුම් සහගත” වැඩ කරන කෙනෙක් වෙන්න ඕනේ. සකු දෙවියන්ට සක්ක කියනවා, ඇයි සක්ක කියන්නේ? සැකසුම් සහගතව, සුද්ධවන්නව වැඩ කරපු නිසා සකු දෙවියන්ට සක්ක කියන නම ආවා කියලා දේශනා කරනවා.

Be someone who works in a planned manner. Śakra, Lord of the Devas, is also called ‘Sakka’. Why? It is said that he was called so because of his pure actions that are well thought-out.

[Sakasuruwam in Sinhala means careful and disciplined financially and otherwise]

මෙන්න, අපිත් සක්කයෙක් වෙන්න ඕනේ. එහෙනම්, සුද්ධ වැඩ කරන්න ඕනේ. සුද්ධ විදිහට කතා කරන්න ඕනේ, ක්‍රියා කරන්න ඕනේ, සුද්ධ විදිහට හිතන්න ඕනේ. මෙන්න, ඉස්සෙල්ලාම අවශ්‍යය දේ.

Here, first we should be morally pure. Should act purely, speak purely, think purely. This is the main prerequisite.

අශුද්ධ විදිහට හිතන, කියන, කරන කෙනාට නිවන් මග වැහෙනවා. ඒ නිසා පළමුවම හොඳ මනා සිහියකින් ඉඳලා සුද්ධවන්නයෙක් වෙන්න, සක්කයෙක් වෙන්න.

To a person who thinks, speaks and acts in a corrupted manner, the path to Nirvana would be blocked. So firstly, one should be vigilant and act carefully maintaining his moral high ground, being a ‘Sakka’.

“උජුච” – අවංක වෙන්න. “සුජුච” – මනා සේ, “සු” කියන්නේ කියන්නේ නමන්ගේ හිත. හිත සෘජු කරගන්න.

“Uju ca” - be honest. “Suju ca” – perfectly straighten-up your mind, ‘Su’ means one’s mind.

කය, වචන සෘජු කරගන්නා සේම හිතත් සෘජු කරගන්නාම සුජුචයි. කය-වචනය සෘජු කරගන්නහාම උජුචයි.

When you have straightened-up the actions from your body, word, it is called ‘Uju ca’. When you have straightened-up your mind as well, then it is called ‘Suju ca’, like you did to your thoughts.

“උජුච, සුජුච!” “සුවච” වෙන්න, සුවච කියන්නේ? යම් වචනයක් සුව එළවනවාද, ආං ඒක භාවිත කරන්න. එහෙනම්, මොකද්ද සුවච තේරුම?

Uju ca, suju ca! “suvaco”, If there is some word, which will promote inner peace, use that word, ‘Suvaca’ [su – (sudusu/ suitable) + wacha (words)]. Then what is the meaning of ‘Suvaca’?

බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු අනිච්චයි, දුක්ඛයි, අනත්ථයි කියන මෙන්න මෙතනයි සුවචය! ඔන්න ඔය සුවචයට පත් වෙන්න.

'Suvaca' rests in the words Anicca, Dukkha, Anatta uttered by the Lord Buddha. This is 'Suvaca'. Br in this 'Suvaca'.

“මුදු” – මෘදු වෙන්න. සෑඩ ගතියට පත්වෙලා බෑ කරන්න, ඕන එකකට නැමෙන්න ඕනේ. ඉවසීමෙන් යුක්ත වෙන්න ඕනේ. මුදු – මොලොක් ගති ලක්ෂණ එන්න ඕනේ.

“Mudu” – In Sinhala this means soft, flexible. We cannot be rigid in our behavior, has to be flexible, patient and gentle.

“අනනිමානි” – අනි මාන – මාන ඇත්තෙක් වෙන්න එපා! අන්න අර අපි අර ඉස්සෙල්ලා පෙන්නපු **“නිසීදනි පල්ලංකං”** කියන එකට ආපු හැටි.

“Anathimāni”- [na (not)+ athi (high) + māna (pride) = Anathimāni] Be humble and not conceited. This we can link to **“Nisīdati pallāṅkaṃ”**, which we discussed previously.

ඔය කියපු කාරණා ටික තමයි ඔතන – **“නිසීදනි පල්ලංකං, උජුං කායං, පණ්ඩාය පරිමුඛං සනිං උපට්ඨපෙත්වා”** කිවුව ටික, ඔය ටිකේ කියව්ලා තියෙනවා.

“nisīdati pallāṅkaṃ, ujum kāyaṃ, paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā”. The same thing has been put down in Karaniya Mattha Sutta thus far.

එතකොට මොකද කරන්නේ? අන්න එතෙන්නට පත්වෙච්ච කෙනා ඇසුරු කළ යුතු දහමක් තියෙනවා. දැන් ඉස්සෙල්ලා බණ අහපු කෙනාටයි භාවනාව! බණ අහපු නැති කෙනාට භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ කරලා නෑ.

Now, there are certain particulars of Dhamma, that the one who has come to this point, should associate with.

දස්සනේන පහානබ්බ ඉස්සෙල්ලා දර්ශනය ලබාගන්න, භාවනාවේන පහානබ්බ කියලා භාවනාවෙන් පහ කරන කොටස ඊලඟට කරන්න.

'Dassanena Pahāthabba', the defilements that are removed though Vision or insight should precede, 'Bhāwanāya pahāthabba', the defilements that are to be removed by meditation.

භාවනාවෙන් පහ කරන්නේ මොකද්ද? අභිජ්ජා – දෝමනස්ස හෙවත් ඇලීමි – ගැටීමි දෙක. ඒක පහ කරන්නයි භාවනාව කරන්නේ.

What are the defilements that are to be removed by meditation? Abhijjā (covetousness) – Domanassa (dejectedness, melancholy, grief) or in other words, attachment (Alima) and repugnance (gatima). To remove these, meditation is practiced.

දැන් ඒකට පත් වෙනකොට, සුවචෝචස්ස මුදු අනනිමානි, **“සංතුස්සකෝච”** – අනිකේ තියෙනවා. “සං” කියන්නේ සංනානය, හෙවත් අපේ චිත්ත ස්වභාවය, චිත්ත සංනානය. තුටු වෙන්නේ මොකෙන්ද?

After 'suvaco c'assa mudu anatimani' we come to **“Sañtussako ca”**, 'Sañ' here means our mentality, how can our mentality be pleased?

තුටු කරන්න බැකවදාවත්, පාපයක් කරගෙන පාපය සිහි කරලා. වරදක් නැති බවම සිහි කරන්න ඕනේ. තමාගේ සීල ගුණය, ශික්ෂණය වෙච්චි එක සිහි කරන්න, තමාගේ ශුද්ධතාවය සිහි කරන්න.

By recollecting the sins, we have committed, our mentality could never be pleased. We have to recollect the very absence of sins. Should recollect one's virtuous qualities, the restraint, the purity.

මෙන්න මේක සිහි කරන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා මේ ආයී විනයේ භාවනාව ඔන්න ඕකයි, පළවෙනි භාවනාව! තමාගේ චිත්ත පාරිශුද්ධිය සිහි කරන්න, සීල පාරිශුද්ධිය.

The Lord Buddha preached that one should recollect these, and he pointed out that this is the first meditation that falls under the restraint of the Nobles. Recollect one's purity of Mind (Purification of Mind - Citta Vishuddhi), purity of Virtue (Purification of Virtue - Sila Vishuddhi).

සීලය කියලා කියන්නේ "සංවරච්චේන සීලං" - මේ නමත්ගේ පන්වෙලා තියෙන සංවරත්වය.

Here the virtue or morality refers to the discipline that is acquired, without having to observe any commitment to abstain from immoral acts.

තමාගේ - "මගේ මෙබඳු වැරදි නෑ! මගේ ක්‍රියා කළාපයේ වැරදි නෑ! කතා විලාසයේ වැරදි නෑ! කෙනෙකුට පහර ගහන ඒවා නෙමෙයි. කෙනෙකුට රිදවන්නේ නෑ! හිංගි - හිංසා නෑ! දස අකුසලයට හේතු වෙන ක්‍රියා කළාපයන් මං ලඟ නෑ, කතා විලාසයක් නෑ!

I don't do these wrong things. The way I act isn't wrong. I don't speak wrong. I won't assault anybody. I won't hurt anybody. Won't do any harm. The way I act has nothing to do with the ten unwholesome deeds, my speech too.

මගේ හිනිවිලි වත් මං ඒවාට පහල කරන්නේ නෑ! කොච්චර සුද්ධ ද මා තුළ!" අන්න ඒක සිහි කරන්න කියලා පෙන්වනවා. මෙන්න මේක සිහි කරනකොට මොකද වෙන්නේ? අන්න එතකොට තමයි "සංතුස්සකෝච" වෙන්නේ අන්න එතකොට.

I don't even think of doing such deeds. I am pure inside. Once has to recollect this way, when you do this you will be contented and happy, "Santussako ca".

දැන් එතකොට එයාට එක දෙයක් වෙනවා. යමක් නිසා ලෝභය හටගන්නවාද, ද්වේෂය හටගන්නවාද, මෝහය හටගන්නවාද, මට ඒවා වැඩක් නෑ!

Now he comes to realize that whatever causing greed, aversion and delusion aren't for me.

ඒවා ඔක්කෝම බැහැර කරනවා. බැහැර කරන්න ඕනේ චුනාට පස්සේ මොකද වෙන්නේ? "සුභර" වෙනවා.

He gets rid of those, considering them as unnecessary burden. Thus he becomes, "subhara" [su - (sudusu/ suitable) + bara (weight)].

දරන බර මොකද්ද? නිවනට හේතු වෙන, සත්‍යයට හේතු වෙන බර විතරයි දරන්නේ. අන්න සුභර වීම.

What he is going to bear? Whatever conducive to Nirvana, whatever inconveniency that would help him understand the Truth, he is going to bear that much only. This is what becoming 'subhara' is.

එතකොට, සංතුස්සකෝච සුභරෝච **“අප්පකිච්චෝච”** – දැන් කටයුතු කළානම් බහු කටයුතු, ලෝභ ද්වේෂ මෝහ කටයුතු එකක්වත් නෑ. දැන් අල්ප වන්නා වූ, ධර්මයට ගැලපෙන්නාවූ කටයුතු වලට පමණක් ඔහු සීමා වෙලා ඉන්නවා.

Santussako ca subharo ca **“appakicco”** [Alpa (fewer) + kruthya (functions)] – Had he done many things in the past, thins thing, that thing, since he is no longer driven by the greed, aversion and delusion, he doesn't have to do so many things, he will continue to do whatever favorable to his Awakening in accordance with Dhamma.

“සල්ලහුක” – දැන් එතකොට හිතේ තිබෙන ගතිය මොකද්ද? සැහැල්ලු ගති ලක්ෂණයෙන්, වෘතයෙන් යුක්තයි. එහෙනම්, ඕකට කියනවා **“පස්සද්ධියට”** පත් වෙනවා –

“Sallahuka” – Now what is the nature of the mind. It's light in its form and function. We call this,

“පීති මනස්ස කායෝ පස්සද්ධති” අන්න එතෙතට ආවා. **“පස්සද්ධ කායෝ සුඛං දේති, සුඛිතෝ සමාධියති”** – මේ සමාධි මාර්ගයට යන්න යන්නේ. ඔන්න ඔතෙතට ආපුහාම කියනවා **“සල්ලහුක වුත්ති”**.

“pīti-manassa kāyo passaddhati” [with enraptured mind, body becomes pacified/ tranquil]. **“passaddha-kāyo sukhaṃ deti”** [with pacified-body, bliss is experienced]. **“sukhino cittaṃ samādhiyati”**. [with bliss, mind becomes undistractable-&-lucid]. When one achieves this state, it is called, “sallahukavutti”.

“සංනිත්ද්‍රියෝච නිපකෝච” – සංනිත්ද්‍රියෝච – සාන්ත ඉන්ද්‍රිය ඇති කරගන්නවා, ඉන්ද්‍රිය සංසුන් බවට පත් වෙනවා.

“santindriyo ca nipako ca” – ‘santindriyo ca’- Having restrained sense faculties. Sense faculties becoming calm and controlled.

“නිපක” – පාක කියන්නේ පැහෙනවා. පැහීමේ පැත්තට යනවා නම් **“විපාක”** වෙනවා. **විපාක – නිපාක කරන්න!**

“Nipaka” – ‘pāka’ means fermentation. Kamma are transformed in to kamma-results (Vipāka). ‘Vipāka’ should be made in to ‘nipāka’.

පැහෙන පැත්තට හෙවත්, මතු විපාක හටගන්න සසර ගමනට හේතු වන්නාවූ, විපාක හටගන්න ඒවායින් වෙන් වෙලා ඉන්න. අන්න එතකොට නිපක භාවයට පත් වෙනවා.

Should avoid actions that are propelling the samsāric journey forward (Abhi-sankāra). To do that is called to be 'Nipaka'.

එතකොට, සංනිත්දියෝච නිපකෝච **“අප්පගබ්බෝ”** – ගැබ්බි කරගන්න ඒවා අල්ප කරන්න.

Santindriyo ca nipako ca **“appagabbho”** [alpa (few) + gabba (grasp)] - limit the things that you grasp.

අපි මේ බහු ගබ්බ වෙලා ඉන්නේ, මේ ලෝකේ කෙළවරක් නැති ඒවා අල්ලාගෙන, ලෝභ ද්වේෂ මෝහයන් ගැබ්බි කරගෙන. ඒවා අහක් කරපුහාම අප්පගබ්බයි.

We have become 'bahu-gabba [bahu (many) + gabba (grasp)]'. We are grabbing everything in the world with greed, eversion and delusion. When we abandon those we become, 'appagabba'.

“කුලේසු අනනුගිද්ධෝ” – මේ අනුකූල වෙන්න යන්න එපා මේ ලෝකේ තියෙන ඒවාට, ඒවායින් ඉවත් වෙන්න. ලෝකයට අනුකූල වෙන්නේ නැතුව ධර්මයට අනුකූල වෙන්න.

“kulesu ananugiddho” - Don't lead your life, in accordance (in Sinhala 'anukula' means, in accordance) worldly things. Be in accordance with Dhamma, not the world.

අන්න එතකොට, **“නච ඛුද්ධං සමාචරේ”** – ක්ෂුද්‍ර වූ අසමාචාරයක් කරන්න එපා. කුඩා වූ හෝ වරදක් කරන්න එපා කියලා ඕකට කියන්නේ.

“Na ca khuddam samāchāre” – Don't do inferior misdeeds. It's been said as, not doing even the slightest wrong doing.

“කුඩා වූ හෝ වරදක් නොකෙරෙන්නේ කාගෙන්ද?” අහපුහාම, තථාගතයන් වහන්සේගෙන් පමණයි කියලා දේශනා කරනවා.

When asked who doesn't even do minor misdeeds, it is said that only the Lord Buddha is so.

එහෙනම්, අර්හතුන් වහන්සේගෙන් නොකෙරෙන දෙයක් අතික් මිනිහෙකුට කරන්න පුලුවන්ද? කුඩා වූ හෝ වරදක් නොකර ඉන්න?

Then how can a normal person do something that even an Arahant can't do? Not doing even minor misdeeds.

ක්ෂුද්‍ර වූ හෝ අසමාචාරයක් කරන්න එපා, දොණුවන්තයෝ අපවාද කරන – **“නච ඛුද්ධං සමාචරේ”** කියන්නේ “නච ඛුද්ධං අසමාචරේ” – නච ඛුද්ධං සමාචරේ කියන වචනේ සකස් වෙන්නේ එහෙමයි. ක්ෂුද්‍ර වූ අසමාචාරයක් කරන්න එපා.

“Na ca khuddam samāchāre” is in fact “Na ca khuddam asamāchāre”. There is a conjuncture of words. [khuddam/ kshudra in Sinhala means inferior, asamāchāra means deplorable conduct/ misconduct, chāraya means conduct]

“කිංචි” – කෙසේද, **“යෙන විඤ්ඤපරේ උපවදෙය්‍යං”** – ඥාණවන්ත වූ අන්‍යයෝ විසින් කරන්නා වූ උපවාදයට කරන්නාවූ දෙයක් කරන්න එපා!

“kiñci” – ‘how’ or ‘as in’. **“yena viññuu pare upavadeyyum”** - Avoid doing anything, that wiser people would criticize.

මෙන්න මෙතෙක් වෙනකන් ශුද්ධ වෙලා එන්න ඕනේ, බණ අහලා, අනිච්ච – දුක්ඛ – අනත්ඵ තේරුම් ගන්න කෙනා.

So, one has to purify himself to this point. The one who has understood Anicca, Dukkha, Anatta by listening to Dhamma,

එයා දන්නවා නිවන් මඟ, නිවන දන්නවා. නිවනින් මෙපිට සත්ත්වයාට සුවයක් නෑ කියලා දැකලා ඉවරයි.

Knows what is the Path to Nirvāna, what is Nirvāna. He has seen that there is no bliss to the sentient beings, outside Nirvāna.

එහෙනම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **“නිවන හෝ නිවන් මඟ හැර, තපෝ ගුණය හැර, බොජ්ජංග ධර්ම හැර ලෝක සත්ත්වයාට තවත් සුවයක් මම නොදකිමි!”**

The Lord Buddha said that He sees no other bliss to the worldly beings other than the Nirvāna, the Path to Nirvāna, the practicing of the Path and the factors of awakening.

අන්න සුවය දැක්ක කෙනා. එහෙනම්, මොකද්ද එකම සුවය? නිවන් සුවය හැර, නිවන් මඟෙහි ලබන්නා වූ නිවන් මඟ ලැබෙන සුවය හැර තවත් සුවයක් ලෝක සත්ත්වයාට නෑ! කියලා දැක්ක කෙනා තමයි මේ භාවනාවට පටන්ගෙන, **“සුඛිනෝවා”** කියන්නේ.

“Sukhino va” – May all beings be happy. Now, the one who recites this, after starting the meditation would have already seen the only happiness or bliss possible to the worldly beings. That is the supreme bliss of Nirvāna.

ඔන්න සත්ත්වයාට පතන සුඛය! අද සුඛය පතන්නේ මොකද්ද? “කාලා බීලා සෑප සම්පත් ලබාගෙන ඉන්න ලැබේවා!”

This is the bliss wished for the sentient beings. But what is actually wished for today? “May the beings be able to eat well, drink well, be wealthy and lead a luxurious life”

එතකොට යන්නේ ම කොයි පැත්තටද? මාරයාගේ පැත්තේ එකක් නේද ඒක? මේ ලෝකේ **කාලා බීලා, සෑප සම්පත් විදගෙන ඉන්න ලෝකේ කෙනෙකුට පතනවා නම්, මාරයාගේ පැත්තම ඕක නේ!**

Where are these people heading? Isn't that the view of the Māra (the personification of the forces antagonistic to enlightenment)? If we wish for worldly luxuries unto somebody, aren't we acting in accordance with the Māra's wish.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මාරයාගේ පැත්තම පතන්නද දේශනා කළේ? නෑ! බුදුරජාණන් වහන්සේ සුඛයක් පෙන්නුවා.

Did the Lord Buddha ask us to wish unto others the Māra's wish? He pointed to a bliss alright.

“නපෝ ගුණය හැර, නිවන හැර, ලෝකයාට නවත් සුවයක් මම නොදකිමි!” අන්ත බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක්ක සුවය, පනවපු සුවය. ඔන්ත ඔය සුවය පනත්ත.

The Lord Buddha said that He sees no other bliss to the worldly beings other than the Nirvāna, the Path to Nirvāna, the practicing of the Path and the factors of awakening. That's the bliss, the Lord Buddha pointed towards. Wish this supreme bliss.

අන්ත, ආයීන් විසින් පනන්නාවූ මෙමත්‍රිය! ඔන්ත, “**ආයී මෙමත්‍රිය**” කියන්නේ ඕකටයි!

This is the metthā (loving-kindness), the Nobles (Āryas) wish unto themselves and the others. This is the “Ārya Metthā”.

“බේමිනෝ හොන්තු” – භය නැත්තෝ වෙන්වා කියලා අද මොකද්ද කරන්නේ?

“khemino hontu” - May all be secure. What is this security or safety that's wished for these days?

භයක් නැතුව, හොර භයක් නැතුව, හතුරු භයක් නැතුව, හොඳට සැප සම්පත් විඳගෙන, හොඳට මේ කාම ලෝකේ ජීවත් වෙලා ඉන්න ලැබේවා කියලා හිතාගෙන පැතුලොත් එහෙම, අද පනන්නේ “බේමිනෝවා හොන්තු” කියලා ඕක.

They wish for the sentient beings to be able to lead a luxurious life in Kāma-Loka (The Sense-Sphere realm), without the fear of thieves, enemies, by saying 'khemino hontu'

මොකද්ද “බේම” කියන්නේ? **“අසෝකං, වීරජං, බේමං”** – **බේම කියන්නේ නිවනට!**

What is 'khema'? Asokaṃ virajaṃ khemaṃ [Nirvana that is free from sorrow, defilements and fear (soka – sorrow, rajas – difelments, khema – oasis/ sanctuary)]. 'khema' is Nirvāna.

භය නැති එකම තැන ඔව්වරයි, භය නැති කරපු තැන. සසර භය ඉක්මෙවුවේ යම් කෙනෙක්ද, ඔහු බේමයට පත් වුනා.

This is the only sanctuary where no fear exists. Once freed from the fear of samsāra, he has found his sanctuary.

එහෙනම්, ලෝකයාට පනන එකම යහපත මොකද්ද? මෙන්න මේ කියන්නා වූ බේමයට පත් වෙන්න. මෙන්න මේ නිවන් සුවයට පත්වෙලා භය නැති කරගන්න.

So the only goodness one can wish for the worldly beings is to be freed from all fears and be in the bliss of Nirvāna.

“සුඛිනෝවා බේමිනො හොන්තු සබ්බේ සත්ථා භවන්තු සුඛිතත්ථා” – මේ සියලුම සත්ත්වයින්ට මෙන්න මේ යහපත ලැබේවා! මෙන්න මේ නිවන් සුවය ලැබේවා!

“Sukhino va khemino hontu sabbe satta bhavantu sukhitatta”- May all beings attain this goodness, attain the supreme bliss of Nirvāna!

“යේ කේච්චි පාණ භූතත්ති” – යම්කිසි ප්‍රාණියෙක් ඇත්ද, භූතයෙක් ඇත්ද, දැන් කවුද ප්‍රාණියා? කවුද භූතයා? කුමකින් ප්‍රාණ වෙනවාද? කුමකින් භූත වෙනවාද?

“Ye keci pānabhut'atthi”- What is 'Prāṇi' [literally in Sinhala it means 'living beings', Prāṇaya means life], what is 'bhuta' [In Sinhala it means elements (as in Satara maha bhuta), fabricated (as in Sambhuta), ghost, made-up, hollow, bogus]? How 'Prani' arise, how 'bhuta' arise?

ඇයි ප්‍රාණියෙක් කියන්නේ? මේ ලෝක සත්ත්වයෝ අවිද්‍යාවෙන්, තෘෂ්ණාවෙන් ගෝචර වෙලා, ඇහෙත් රූප ආනය කරනවා,

Why the living beings are called “Prāṇis”? These worldly beings driven by ignorance and desires, consume visual objects from eye (pāṇaya means drink-in in Sinhala),

කනෙන් ශබ්ද ආනය කරනවා, දිවෙන් රස ආනය කරනවා, නාසයෙන් ගන්ධ ආනය කරනවා, කයෙන් ස්පර්ශ ආනය කරනවා, හිතෙන් ධර්ම ආනය කරනවා.

consume sounds from ear, consume flavors from tongue, consume odors from nose, consume touches from body, consume mental objects from mind.

මෙන්න මේවායෙන් ආනය කර කරා මේ ලෝකේ යන නිසා කියනවා **“පාණින්”** කියලා. මෙන්න සත්ත්වයාට ප්‍රාණින් කියන්න හේතුව.

Since the worldly beings are roaming around, drinking in the sensations, they are called “Prāṇis”. This is why the beings are called “Prāṇis”.

ඕවා ආනය කරන්න ගියාම ගොඩනැගෙන්නේ සංඛාර. ඒකෙන් පහල වෙන භූතය නමයි **“ජාතිය!”**

When the drinking in of sensations take place, sankāra have been incurred. As a result, comes the arising of 'bhuta'.

ඒක නමයි පංචස්කන්ධය වශයෙන් අපි හදාගෙන, මේ මස්-ලේ කයක් හදාගෙන, අපි මේ භූතයක් හදාගෙන ඉන්නේ.

That is the manifestation of the five aggregates, manifestation of the body of flesh and blood, which has been made-up.

එහෙනම්, භූත කියන්නේ මේ ලෝකේ ඉන්න අර ඇස් ලොකු කරගන්න, අත් පුංචි කරගන්න, උඩ පාවෙලා යනවා කියන භූතයෝ, එවුන් නෙමෙයි මේ කියන්නේ.

Here 'bhuta' does not mean the absurd looking ghostly spirits that are floating around.

මේ **“භූතයෝ”** නමයි අපි කවුරුන්. පෙර – පෙර භවයේ ආනය කරපු පංච කාමය නිසා **“පංච කාම භූතයක්”** දැන් හම්බ වෙලා තියෙනවා.

We are all 'bhuta', we have got ourselves sense organs fabricated, as result of drinking in the five sensualities.

ඒක නමයි මේ ඇස-කන-දිව-නාසය-ගර්චය-මන කියලා මේ නියන් ඉන්නේ, හිත-ගත කිවුවේ. මෙන්න අපේ තියෙන භූතයෝ.

These are the eye-ear-tongue-nose-body-mind. This is the mind-body (not as in Nāma-rupa though). These are the 'bhuta' described here.

ඔය එබඳු ගත නැමැති භූතයක් හදාගෙන සතර මහා භූතයන්ගෙන් හදාගන්න භූතයට බහින්න හේතුව ඔන්න ඔය පංච කාමයෝ පානය කරන්න යන එකයි.

Why we have to reside in these bodies made-up from satara maha buta is, tha fact that we have been consuming the five sensualities

එහෙනම්, සියලුම මේ පාණ-භූතයෝ කිවුවේ ඔන්න ඔය කට්ටියට. මෙන්න මේක නමයි සසර දුකට හේතුව. සුඛය කරා ලබා ඉන්න බැරි මේ පාණ-භූත නිසා.

So the 'pānabhuta' here means all the worldly beings. This is the cause of the suffering of samsara, why it is not possible to attain the supreme bliss. Because of the 'pānabhuta'.

එහෙනම්, "යේ කේච්චි පාණ භූතන්ති තසාවා ටාවරාවා" – තසාවා කියන්නේ භය වෙච්චි අය තෙමෙයි, තොස් වෙච්චි අය, සතුටු වෙනවා මේවාට.

"Ye keci pānabhut'atthi tasā vā thāvarā vā" – 'tasā vā' does not mean the ones who are afraid, it means the ones who enjoy them.

"ටාවරාවෝ" – තැවරෙනවා. මොනවායේද තැවරෙන්නේ? ඔය කියන පංච කාමයෝ! පංච කාමයෙන් තොස් බවට පත් වෙලා, පංච කාමයෙන් තැවරිලා,

"thāvarā vā" – Get affixed, glued (In Sinhala 'thavarenavā' means getting glued). They enjoy the sensuality and indulge in them.

"අනවසේසා" – අවසේසයක් නැතුව මෙන්න මේ තැවරිලා ඉන්න කට්ටියටයි මේ කියන්නේ!

"anavasesa"- [An (no) + awasesa (remaining)]. Here it is referred to the ones that are immersed in sensuality to the limit.

"දීඝා වා යේ මහන්තාවා", නයි පොළොංගු වගේ දිග එවුනුයි, අලි අත්තු වගේ මහත එවුනුයි කියනවා. අත්තිමට කියනවා සත්ව පුද්ගල දෘෂ්ටිය අත්හැරලා සීලයට පත්වෙන්න කියල.

"digha va ye mahanta va", they are referring to long animals like snakes and vipers. And in the end they want us to abandon the personality belief, the view of enduring beings and individuals.

"දිට්ඨිංච අනුපගම්ම සීලවා, දස්සනේන සම්පන්නෝ" කියන එක විග්‍රහ කරනකොට, සත්ත්ව පුද්ගල දෘෂ්ටියට යන්නේ නැතුව යන්න කියල

In **"Ditthiñ ca anupagamma silava dassanena sampanno"** it is said that one should not fall on to the view of enduring beings and individuals.

මුලින් කියනවා, නයි පොළොංගු වගේ දිග එවුනුයි, අලි ඇත්තු වගේ මහන එවුනුයි කියල සත්ත්ව පුද්ගල ප්‍රභේදයක් පෙන්නනවා. දැන් කෝ ගැළපීම.

Before that they talk about long animals, like snakes, vipers. Big animals like elephants. They themselves talk about enduring beings and individuals. Where is the consistency?

සත්ත්ව පුද්ගල දෘෂ්ටිය අතාර්න්ත කියල මුලින් කියනවා, ඉබ්බෝ වාගේ පැනලි එවුනුයි, කෑඹ වාගේ ඇහැට පෙන්නන්නැති එවුනුයි, ඉතින් ඔය ආදීවගයෙන් **"දීඝා වා යේ මහන්තා වා"** මෙහෙම තෝරනවා.

They want us to abandon the view of enduring beings and individuals, then they talk about flat animals like tortoises, tiny ones like ants. This is how **"dighā vā ye mahantā vā"**, has been clarified.

මේ **"තසා වා ඵාවරා වා"**, පංචකාමයෙන් නොස් වෙලා, ඒකෙ තැවර්ච්ච එවුන් ඉන්නවනම් උන්ට මොකද වෙන්නේ, උන් දීඝාවෝ. දීඝාවෝ කියන්නේ සසර ගමන බොහෝ දිගයි.

The ones described in **"tasā vā thāvarā vā"**, the ones who enjoy sensuality and indulge in them, what happens to them? They are 'dighāvo', meaning their samsāric journey is so long.

සංසාර ගමන දික් කරගන්න එවුන් දීඝාවෝ. ඒ හින්දම උන් මහන්තත්තයි.

The ones who have got their samsāric journey elongated are called 'dighāvo'. Therefore, they are narcissistic (mahantatthaya in Sinhala means narcissism).

සසර ගමන දික්කරගෙන පංචකාමයෙන් බැඳිලා, අවිද්‍යාවෙන් තෘෂ්ණාවෙන් වෙලිලා ඉන්න එකාට සසර ගමන දීර්ඝයි, මහන්තත්තයි.

For the ones immersed in the five sensuality, driven by ignorance and greed, the samsāric journey is long, they are narcissistic.

ඔන්න මහන්තත්තය පෙන්නුවා. අලි නෙමෙයි මේ කියන්නෙ. මහන්තත්ත වෙලා ඉන්න මිනිස්සු මහන්තාවෝ. සසර ගමන දික්කරගන්න නිසා දීඝාවෝ.

Mahantatthaya is this, we are not talking about some elephants. Mahantāvo are the narcissistic humans. They are 'dighāvo' because of they have got their samsāric journey elongated.

"මජ්ඣිමා" ඔහු බැහැගෙන ඉන්න මාධ්‍යය මොකද්ද? සසර මාධ්‍යය. **"රජ්ජ"** ඔහුගේ නුවණ කෙටි වෙලා. **"රජ්ජ"** කියන්නේ ඔහුට නුවණක් නැහැ. නුවණ මොට වෙලා, කෙටි වෙලා, රජ්ජයෙක්.

"**Majjhimā**", what is the medium that he has got himself immersed in? The samsāric medium. "**Rassa**", his wisdom is shortened, it has become unsharpened.

"**කාණුක**" ක්ෂුද්‍ර බවට පත්වෙලා ඉන්නේ. "**චූලා**" උන් තැලෙනවා.

"**Kanuka**", have become lowlives. "**Thulā**", been crushed for being so.

මොකෙන්ද? පංචකාමයේ දෘෂ්ටිය පස්සේ ගිහිල්ල හිටං නොයෙක් ආකාරයේ විපාකයන්ගෙන් තැලී තැලී දුක් විඳි විඳි ඉන්නවා.

From what? From the bad consequences that come from giving in to five sensual desires.

"**දිට්ඨා වා**" ඒ නිසා උන් දිට්ඨාවෝ. මිත්‍යාදෘෂ්ටිකයෝ. ඇහැට පෙන කතාවක් නෙමෙයි මේ කියන්නේ. උන් දිට්ඨාවෝ කියන්නේ දෘෂ්ටිගතවෙලා.

"**Ditthā-vā**", this has nothing do with microscopic. The world beings are of the view that the worldly things are nicca, sukkha and atta. Because of this distorted view, they are called 'ditthāvo'.

"**යේවා අද්දිට්ඨා**" ඒ හින්දයි දෘෂ්ටිගත නිසාමයි මුන්ට මේ තත්වය පෙනෙන්නේ නැත්තේ, ඒකයි අද්දිට්ඨයෝ වෙලා ඉන්නේ.

"**Ye vā aditthā**", because of the distorted view they possess, they don't get to see the truth of worldly things as they are.

"**යේ ව දුරේ**" ඒකයි මුන් මේ දුර යන්නේ. "**වසන්ති අවිදුරේ**" අවිද්‍යා අන්ධකාරයේ වසන්නේ ඔන්න ඔය හේතුවෙන්.

"**ye ca dure**" [dura in Sinhala means, far or distance], that is why they go far in samsara.

"**Vasanti avidure**" [vasanavā in Sinhala means abide, avidura/ avindu (ignorant) andura (darkness)], that is why they abide in the darkness of ignorance.

"**භූතා වා**" ඔන්න ඔය භූතයා ලඟ ඉදන් නමයි, "**සම්භවේසී වා**" ඔන්න ඔය සංස්කාර පානය කිරීමෙන්, සකස් කරන්නාවූ වැඩපිළිවෙලක් තියෙනවා නම්,

"**Bhutā vā**", associating the fabricated bodies, "**sambhavesi vā** [sambhavaya in Sinhala means origin], if there are kammic actions which give originates the samsara ahead,

"**සබ්බේ සත්තා**", මෙන්න මේ ලෝකේ ඇලීලා ඉන්න එවුන් ඉන්නවානම්, මෙන්න මුන් නමයි, "**සබ්බේ සත්තා**".

"**Sabbe sattā**", these sentient beings who are immersed in worldly things, these are the 'sabbe satta'.

"**භවන්තු සුඛිත්තා**" මුන්ට මේ සුඛය වන නිවන පෙනේවා. දැන් කොහෙද යන්නේ, දැන් මොකද්ද අද කියා තියෙන්නේ.

“Bhavantu sukhittā”, may these beings be able to see this supreme bliss of Nirvāna.

නිවන් මග මෙව්වර පැහැදිලිව, නිවන් මගට බාධකය මෙව්වර පැහැදිලිව නියෙන කරණිය මන්ත සූත්‍රයට අපිට දීලා නියෙන ලෞකික අර්ථයෙන් කොහෙද යන්නේ.

While the **Karanaiya Mattha Sutta** depicting the Path to Nirvāna, and its impediments, this clearly, where are we heading to with these mundane interpretations that have been given to it.

පෙරේනයගේ මාර්ගය නෙමෙයි, මුළු ලෝකයේ, තුන් ලෝකයේ ඉන්න මහා බ්‍රහ්මයාගේ මාර්ගයත් ඉවරයි, අකණ්ටා බ්‍රහ්ම ලොව ඉන්න, යම් තැනක ඉන්නවනම්, නේවසඤා, නාසඤා කියන එකේ ඉන්නවනම්, ඒකාගේ දෘෂ්ටියත් ඉවරයි.

Not only the demons, all beings in all three worlds, let it be the Mahābrahman, let them be from Akanitā Brahma’s plane, Neva Sagnā Na-sagnā Brahma’s plane, whoever, wherever, the wrong views they had, would be shattered.

ඒ බ්‍රහ්මයාගේ දෘෂ්ටියත් ඉවර කරලා මේ බෞද්ධ මාර්ගය පෙන්වා දෙනවා, මෙන්න මේක මෙන් වඩනවා.

Shattering the wrong views of even that Brahman, the Buddhist Path has been laid out in this Sutta. But it has been used only for Metthā (living-kindness) meditation.

මෙන්න මෙන පෙන්නන හැටි. මෙන්න ලෝකයේ දුක පෙන්නන හැටි. ඔන්න දුක් ආයී සත්‍යය. දුක්බ සමුද ආයී සත්‍යය. දැන් පෙන්නන්නේ මොකද්ද.

This is how the Metthā has been shown. This is how the suffering has been shown. Here’s the noble truth of suffering. The truth of its arising. But what is shown nowadays?

දුක්බ නිරෝධ ආයී සත්‍යය පෙන්වනවා මෙතැනදී. චතුරායී සත්‍යයයි ඕකෙන් පෙන්නුවේ. ඔන්න දුක්බ හා දුක්බ සමුදය ආයී සත්‍යය ඔනනට ගෙනත් පෙන්නුවා.

Right here, the truth of the cessation of suffering is shown. This is the four noble truths. Up to now, the noble truth of suffering and its arising has been shown.

“සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා”. මෙන්න දුකේට පත්වීම, අන්න දුක්බ නිරෝධය. දුක්බ නිරෝධය හැර සුඛයක් නැහැ.

“Sabbe sattā bhavantu sukhittā”. Here’s the falling in to suffering, there’s its cessation. There is no bliss more superior than the cessation of suffering from arising.

“න පරෝ පරං නිකුබ්බේථ”. එක්කෙනෙක් අනික් කෙනෙකුට කුබ්බෙහි වැඩ නොකරාවා. කුබ්බෙහි වැඩ කියන්නේ මොනවාද?

“Na paro param nikubbetha”. May no one do anything crooked or ‘kubbahikam’ unto others. What does ‘kubbahikam’ mean?

මේ ලෞකිකත්වය තුලට ඇද දමන, බැද දමන විදියේ, රාග, ද්වේශ, මෝහ වැඩක් ඇත්නම්, කුබ්බහිකම්.

Kubbahikam means whatever acts of someone, that would incur greed, aversion, delusion in others, binding them to the worldly things.

“නාතිමඤ්ඤේථ කත්ථවි නං කඤ්චි” ඔවුනොවුන්ට මේ අවැඩ නොකරවා.

“natimaññetha katthacinam kiñci”, May the beings do nothing harmful to each other.

“බ්‍යාරෝසනා” රොස් බව නිසා **“පටිඝසඤ්ඤා”**, ඇලීමයි ගැටීමයි, සැඩගනි ඇති ඇලීමයි ගැටීමයි මුල් කරගෙන,

“vyarosanā” [ros in Sinhala means dislike], due to the dislike with each other, **“patighasaññā”**, based on the attachment (Alima) and repugnance (gatima) driven violence,

“නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්චජෙය්‍ය” එකිනෙකාට දුක්මග නොකරවා. දුකට කැමති නොවේවා.

“nāññamaññassa dukkhamiccheyya”, may no one put each other into misery, wish each other misery.

“මාතා යථා නියං පුත්තං” එතකොට කවීද අම්මා. අම්මා දරුවා බලාගෙන ඉන්නකොට වාගේ සංතොස වෙන්න කියනවා.

“Māthā yathā niyam puttam”. Then who is then mother? It’s said to be happy like a mother holding her dear kid.

අම්මා දරුවා බලාගෙන ගිනිගන්නා වගේ ඉන්නව මිසක් සංතොසෙන් ඉන්නවද?

Which mother is truthfully in peace, aren’t they burning with worries constantly.

අනේ මගේ දරුවට ලෙඩක් හැදෙයිද, රෝගයක් හැදෙයිද, කවීරුවන් අරන් යයිද, මේකා කොහොමද පෝෂණය කරන්නේ.

Will my child get sick, will somebody take him away, how am I going to feed him?

අම්මා ගිනිගොඩක ඉන්නවා දරුවා බදාගෙන. ඔය විදියට මෙන් වඩන්න ගියොත් එහෙම අපි ගිනි අරන් මැරෙනවානේ.

Mothers are burning with worries, while holding on to their children. If we are to practice Metthā this way, won’t we get burnt to death?

මගේ දරුවට දුකක් කරදරයක් වෙයිද කියනකොට, ඒ මොහොතටත් ගිනි ගන්නවා පපුවත් එක්ක. සියලුම සත්ත්වයන්ට ඔය විදියට හිතන්න ගියොත් එහෙම.

Your heart will burn the moment you start to worry about your kid, if we are to think the same way towards all beings, just imagine what will happen to you.

පෙනී පෙනී කුරුල්ලෝ එක පැත්තක් අල්ලාගෙන කනවා, අර පැත්තේ මස් මරාගෙන හිටං මිනිස්සු මාළු කනවා, අනිත් පැත්තේ හරක් මරනවා.

Right in front of the mother bird, her young gets eaten alive. On the other side, there's the men who hunt for animals, who fish, who butcher cows.

ඔක්කොම මගේ පුතා වගේ හිතන්න ගියොත් එහෙම මිනිහා ගිනි අරන් මැරෙනවානේ ඒක මතක්වෙනකොට. ශාන්තියකුත් හම්බවෙයිද?

If we are to think, we are the mother of them all, we will burn ourselves alive. Will we ever get any inner peace?

මොකද්ද මේ, කවිද මාතා? මේ ආයීන්ට එකම මව් ඉන්නේ. ලෝකේ ආයීන්ට ඉන්නව එකම මව් කෙනෙක්. ඒ තමයි අමා මෑණියන්වහන්සේ. එකම පියෙක් ඉන්නවා බුදු පියාණන්වහන්සේ.

Well who's this mother referred here then? The Āryas in this Buddha's dispensation have a single objective mother, single objective father, the Lord Buddha Himself.

ආයීන්ගෙ ඉන්න මව් පියා ඔව්වරයි. සියලුම ආයීන්ට පොදු අම්මෙක් ඉන්නවා. ඒ තමයි අමා මෑණියන්වහන්සේ.

This is the only objective mother and father, common to all Āryas. The Lord Buddha.

යනාර්ථවත් නියම පුතා අනුරක්ෂණය කරනවා කියන්නේ, බුදුරජාණන්වහන්සේ, අර්හතුන්වහන්සේ නමක් පහළ කරන්න, ඊ දවල් දෙකේ වෙහෙසෙමින් අනුරක්ෂණය කරමින්, මාර්ගය කියා දෙනවා.

Like protecting the rightful, true son refers to the efforts put in by the Lord Buddha day and night until his disciples attain Arahant hood, teaching the Path, protecting and nurturing the seed of Awakening.

මෙන්න යනාර්ථවත් නියම පුතා ඇතිකරන්න අමා මෑණියන්වහන්සේ නමැති මව්, රක්ෂණය කරන්නේ කොහොමද,

Just as much the Lord Buddha puts in the effort to develop his rightful, true sons,

"ආයුසා ඒකපුත්තමනුරක්ඛේ ඒවම්පි සබ්බහුතේසු මානසං භාවයේ අපරිමාණං",

"āyusā ekaputta manurakkhe evampi sabbabhutesu mānasam bhāvaye aparimānam".

මෙන්න මේ මානසං භාවය වඩපුල්ලා. බුදුරජාණන්වහන්සේ ආදර්ශයට ගනිල්ලා.

Practice this mānasam nature. [Refer to the nine stages passed, for a citta to become an aggregate of viññāna]. Take after the Lord Buddha.

බුදුරජාණන්වහන්සේ නමැති අමාමැණියන්වහන්සේ, අර්හතුන්වහන්සේ නමැති එකම පුතා ලෝකේ පහළ කරන්න යම්කිසි අනුරක්ෂණයක් ගෙනියන්නේද, මෙන්න මේක ආදර්ශයට අරගෙන උඹලත් වැඩකරපල්ලා. බුදුරජාණන්වහන්සේ අනුගමනය කරපල්ලා.

Follow Lord Buddha in the efforts put in to protect and nurture the seeds of awakening until the Arahant hood is attained.

“මෙන්නංව සබ්බ ලෝකස්මිං, මානසං භාවයේ අපරිමාණං”. මෙන්න මානසං භාවය මේකයි. මෙමත්‍රිය මෙන්න මේකයි. අප්‍රමාණ මෙමත්‍රිය ඔකයි.

“Mettañ ca sabbalokāsmim mānasam bhāvaye aparimānam”. This is the mānasam nature. This is the Metta. The infinite Metthā.

“උද්ධං අධෝ ච නිරියඤ්ච, අසම්බාධං අවේරං අසපන්නං” උඩ යට වට හැමතැනම මේකට නියෙන බාධා දුරුවේවා.

“uddham adho ca tiriyañ ca asambādham averam asapattam”. May all obstacles that are above, below, and all around disappear.

මේ ආයී මාර්ගය වඩන්නන්ට නියෙන වෙර දුරුවේවා. සාපකරන ඒවා දුරුවේවා.

May all rivalry, hatred that are projected towards the practitioners of the Noble Path, disappear.

“නිව්ඨං චරං නිසින්තෝ වා සයානෝ වා” සතර ඉරියව්වම කිව්වා. අපි වැඩකරන ඉරියව්.

“Tittham caram nisinno vā sayāno vā”, these the four postures that we utilize in our daily activities.

“යාවනස්ස විගතමිද්ධෝ” මෙන්න මේකෙදි මිද්ධයට පත්වෙන්නේ නැතිව, මැලිවෙලා, මේක කරන්න මට බහ කියන තත්වයට පත්වෙන්නේ නැතුව, ඔය සතර ඉරියව්වෙන්ම,

“yavat'assa vigatamiddho”, without getting weary and discouraged, while associating with these four postures,

“ඒතං සතිං අධිච්ඡේය්‍ය” මෙන්න මේ සතිය අධිඡ්චාන කරන්න. ඔන්න සති අධිඡ්චානයෙන් ඉන්න.

“etam satim adhittheyya”, firmly resolve on maintaining mindfulness.

"**බුද්ධමේතං විහාරං ඉධමාහු**", මෙන්ම මේකට කියනවා බුද්ධ විහාරය කියලා.

"**Brahma metam vihāram idhamāhu**", this is said to be the sublime abiding.

"**දිට්ඨිං ච අනුපගම්ම සීල වා, දස්සනේන සම්පන්නෝ**", මෙන්ම මේ දෘෂ්ටිවලට එකකටවත් වැටෙන්නේ නැතුව, මෙන්ම මේ සත්‍යය දර්ශනයෙන් සම්පන්න වෙලා,

"**Ditthiñ ca anupagamma silavā, dassanena sampanno**", without falling into any of the wrong views and equipped with the right view of worldly things,

"**කාමේසු විනයෙය්‍ය ගේධං**" මේ කාමයන් නමැති අන්ධකාරයේ, කාමය නමැති මේ මඩවල මේකෙන් ඉක්මිලා ගිහිල්ලා,

"**kāmesu vineyya gedham**", leaving behind the darkness of craving for sense pleasures, getting out of the proverbial deep mud,

"**නහි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං**" ගර්භාවසයක් හෙවත් මේ සසරගමනට හේතු වන, නැවත නැවත පවත්වන යමක් ඇත්ද, ඒ දුකට පත්වීමෙන් මිදේවා.

"**Nahi jātu gabbhaseyyam**", be free from the rounds of rebirth in samsāra and its innumerable suffering!

"**නහි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරේති ති**".

"**Nahi jātu gabbhaseyyam punareti ti**".