

අමා ගඟුල

ශ්‍රී. ඩබ්. එ. 2555 බිහර මස කලාපය, රා. එ. 2011 ක් වූ සැප්තැම්බර් 11 වන දින
 මාතර, ශ්‍රී සුදර්ශි මහ පිරිවෙණි පරිවෙනාධිපති දෙවනුවර, කපුගම ශ්‍රී සුධර්මාරාමාධිපති
 ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍යපාද කපුගම සුගතසාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසිනි.
 පමණ දැන ආහාර අනුභව කොට සැහැල්ලුවෙන් ජීවත් වෙමු.
 (සංයුතත නිකායේ දේශපාක යුග්‍ය ඇසුරින්)

ශ්‍රී. ඩබ්. එ. 2555 බිහර මස කලාපය, රා. එ. 2011 ක් වූ සැප්තැම්බර් 11 වන දින

මාතර, ශ්‍රී සුදර්ශි මහ පිරිවෙණි පරිවෙනාධිපති දෙවනුවර, කපුගම ශ්‍රී සුධර්මාරාමාධිපති

ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍යපාද කපුගම සුගතසාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසිනි.

නමෝ තසස හඟවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස !!!

පමණ දැන ආහාර අනුභව කොට සැහැල්ලුවෙන් ජීවත් වෙමු.

(සංයුතත නිකායේ දේශපාක සුග්‍රය ඇසුරින්)

කාරුණික පින්වතුනි,

අද බිහර පුර පසළොස්වක දිනය යි. ශාසන ඉතිහාසය තුළ ඉතා සුවිශේෂී සිද්ධියක් වූ කාන්තාවන්ට පැවිදි බව ලැබුණේ අද වැනි බිහර පුර පසළොස්වක පොහොය දිනක යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පස්වන වස් කාලය වැඩි වාසය කළේ විසාලා මහනුවර කුටාගාර ශාලාවේ ය. මහා ප්‍රජාපතී ගෝතමී දේවිය තවත් කුමාරිකාවන් 500ක් සමග එහි ගොස් ආනන්ද හිමියන්ගේ මග පෙන්වීම මත බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් පැවිදි ඉල්ලූ අතර තථාගතයන් වහන්සේ අෂ්ටගරු ධර්ම ඉදිරිපත් කොට කාන්තාවන්ට පැවිදි බව ලබා දුන් සේක. එවන් වැදගත් දිනයක මෙම සදහම් පණිවිඩයෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ මුළු මහත් ගිහි පැවිදි දෙපක්ෂයකටම වැඩිදායක පණිවිඩයක් දීමට ය.

බුදු දහම අපේක්ෂා කරන්නේ කායික හා මානසික වශයෙන් සැහැල්ලු ජීවිතයක් ගත කිරීම යි. එම සැහැල්ලු බව උපරිම තත්වයට පත්වන අවස්ථාව හිවන ලෙස දැක්වෙයි. නිවන් ලබන තුරු සත්වයා සසර තුළ ජීවත්විය යුතු යි. එම කාලය තුළ ද ඔහු එක්තරා ප්‍රමාණයකට කායික හා

මානසික සැහැල්ලුව ඇතිකරගත යුතු යි. මේ සඳහා අද අප තෝරාගත්තේ සංයුතත නිකායේ දෙණපාක සූත්‍රය යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නිතර ඇසුරු කළ රජතුමා ලෙස පසේ නදී කොසොල් රජතුමා දැක්විය හැක. එතුමා ද නිතර බුදුන්වහන්සේ හමුවීමට අවුත් ධර්මානුකූල අවවාද ලබා ගනී. සංයුතත නිකායේ කෝසල සංයුතතය වෙන්වී ඇත්තේ කොසොල් රජතුමාට දේශනා කළ සූත්‍ර ධර්මයන්ටම ය. එහි සඳහන් එක් සූත්‍රයක් ලෙස මෙම දොණ පාක සූත්‍රය දැක්විය හැක. සූත්‍රය සඳහන් කරන පරිදි කොසොල් රජතුමා වැඩිපුර ආහාර අනුභව කරන අයෙකි. දොණ යන මිනුමෙන් අදහස් කරන්නේ නැලි 16ක බත් සහ ඊට අවශ්‍ය එළවළු අනුභව කරන බවයි. දිනක් කොසොල් රජතුමා දොණයක පමණ ආහාර අනුභව කොට බත් මතය දුරු වන්නට කලින් බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණ ඉතා අපහසුවෙන් සිටී. මහත් කොට සුසුම් හෙළමින් අපහසුවෙන් සිටින රජු දැක ඊට හේතු විචාර කළ රජතුමා කීවේ පමණ ඉක්මවා ආහාර ගැනීමෙන් දැඩි අපහසුතාවයට ලක් වී සිටින බවයි. එහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ රජතුමාට ඉතා වැදගත් ගාථාවක් දේශනා කළ සේක.

**මනුජසස සදා සතිමතො මතතං ජානතො ලදධභොජනෙ
තනුතසස හවහති වෙදනා සතිකං ජීරති ආයුපාලයහති (දොණපාක සූත්‍රය)**

"කෑම කල්හි සිතිය ඇතිව තෝරනගෙන පමණ දන්නා පුද්ගලයාගේ දුක වේදනාවෝ තුනී වෙත්. වැළඳ ආහාර සෙමෙන් දීරවයි. ආයුෂය ද පාලනය වන්නේ ය. "

මෙය ඇසූ කොසොල් රජතුමා තමා ළඟ සිටි සුදසසන නම් තරුණයා කැඳවා දරුව, මේ ගාථාව ඉගෙන මා බත් අනුභව කොට අවසන්වන වේලේ මට ඇසෙන සේ කියන ලෙස මතක් කළ හ. ඒ තරුණයා කරන සේවයට දිනකට කහවනු 100 වැටුපක් දීමට ද රජතුමා තීරණය කළ හ. රජතුමා කෑම කා අවසන් බත් පිඬ ළඟට එනවිට සුදසසන කුමාරයා ඉහත කී ගාථාව කිය යි. එය ඇසුණු විටම රජතුමා කෑම නවතා අත සෝදා ගනී. මේ ක්‍රමයට නැලි 16 ක කෑම වැළඳ රජතුමා නැළිය දක්වා ආහාර අඩුකළ හ. දිනක් බුදුන්වහන්සේ හමුවීමට පැමිණි රජතුමා ඉතා පහසුවෙන් සිටිනු දැක ඊට හේතු විචාර විට කියා සිටියේ ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේගේ දේශනාවෙන් මගේ මෙලොව පරලොව යන දෙලොවම අභිවෘද්ධිය සැලසුන බවයි. එහිදී බුදුන්වහන්සේ කොසොල් රජතුමාට දේශනා කළේ මහරජතුමනි මෙලොව ඇති උතුම්ම ලාභය නිරෝගිකමයි. උතුම්ම ධනය ලද දෙයින් සතුටු වීම යි. උතුම්ම ශ්‍රද්ධාවරයා විශ්වාසවන්තකම යි. උතුම්ම සැපත නිවන් සැපත

යි. එදා කොසොල් රජතුමාට දේශනා කළ මේ දේශනය නූතන සමාජයට ද ඉතා වටිනා බව සිහිපත් කර ගත යුතු යි .

බුදු දහම උගන්වන නිරෝගී බව කායික හා මානසික වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වේ. කායික නිරෝගී කම ගැන සලකන විට ආහාරයෙහි පමණ දැනීම ඉතා වැදගත් වේ. “මනතඤ්ඤතාව හතතසම්” යනුවෙන් බතෙහි පමණ දැන ගත යුතු යයි දේශනා කළේ විය යි. මේ පිළිබඳව සලකා බලන විට ටේරගාවා පාලියේ සඳහන් සාරිපුත්ත ටේර ගාවාව ඉතා වැදගත් වෙයි. සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ තම ජීවිතය ගැන අදහස් දක්වන තැන ආහාරයෙහි පමණ දැන ජීවත්වීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙයි. ආහාර අනුභව කරන විට තවත් බත් පිඬු හතරක් හෝ පහක් කෑමට ඉඩ තබාගෙන වතුර පානය කළ යුතු යි. එසේ කිරීම හිඤ්චගේ පහසු විහරණය සඳහා සුදුසු බව පවසා ඇත.

**“වතතාරො පඤ්ච ආලොපෙ අභුචො උදකං පිචෙ
අලං වාසුචිහාරාය පහිතතසස හිකඛුනො ... ” (සාරිපුත්ත ටේරගාවා)**

මේ කරුණු අනුව කායික නිරෝගී බව සඳහා ආහාර පිළිබඳ මාත්‍රාව හඳුනාගෙන ක්‍රියා කළ යුතු යි. එමෙන්ම තමා ගන්නා ආහාර තමාට සුදුසු ද නුසුදුසු ද යන්න තෝරා ගැනීම ද ඉතා වැදගත් වේ. බුදු දහම උගන්වන පණිවිඩය මෙය උවත් නූතනයේ බොහෝ දෙනා ආහාර පිළිබඳ ඉහත කී මාත්‍රාව අමතක කර ඇති බව පෙනේ. අද කුඩා දරුවෙකුට ආහාර දීම ඉතා අපහසු දෙයක් වී තිබේ. බත් කැවීම සඳහා වත්ත වටේම රැගෙන යා යුතුයි. බොරු සිය දහස් ගණන් කිව යුතු යි. මීට හේතුව කුමක් ද? අද දරුවන්ට කෑම දෙන්නේ බඩගිනි වූ විට නොවේ. දවසේ පැය 24 ම දරුවන්ට කෑම දෙයි. ඒ නිසා දරුවන්ට කෑම එපා වී තිබේ. මේ ගැන වැඩිහිටි දෙමාපියන් සැලකිලිමත් විය යුතු යි. එසේ නූනොත් ඔබේ දරුවන් රෝගීන් පිරිසක් බවට පත්විය හැක. පැරණි යුගයේ දරුවන්ට බත් කැවීම මෙතරම් ප්‍රශ්නයක් නොඋනේ බඩගිනි වූ විට බත් දුන් බැවිනි. ඒ නිසා එදා සමාජය නිරෝගී සම්පන්න විය. අද තරඟකාරී ලෝකයක ජීවත්වන බොහෝ දෙනා දරුවන්ට බත් කැවීම ද තරඟයක් කරගෙන තිබෙන බව පෙනේ. පහේ ශිෂ්‍යත්ව විභාග දිනයේ සිදු වූ දෙයක් පවසමි. එක් ප්‍රශ්න පත්‍රයකට පෙනී සිට සුව විවේකයෙන් පසුව දෙවන ප්‍රශ්න පත්‍රය ලැබේ. ඒ සුව විවේකව තුළ ළමුන් ප්‍රතිකේෂ්ප කරද්දී ඇතැම් මව්වරුන් තම දරුවන්ගේ කට තුළ මාව පාන් එබූ බව දුටු කෙනෙක් මට පැවසී ය. මේ තරඟකාරී රටාවෙන් මිදී දරුවාට බඩගිනි වූ

විට සුදුසු ආහාරයක් පමණට අනුව දීමට පුරුදුවෙමු. එසේ කළොත් අනාගත පරපුර නිරෝගී පිරිසක් කරගත හැකි ය.

කායික නිරෝගතාවය සඳහා අහාර පාලනය බලපාන්නේ යම්සේ ද මානසික නිරෝගිතාවය සඳහා ද ආහාර පාලනය අවශ්‍යවෙයි. මනසට ආහාර වන්නේ මනෝ සංවේතන ආහාරයි. සිත දුෂ්‍ය කරන ආහාර සිතට ලැබුණොත් සිත රෝගී වෙයි. බුදු දහම කියන්නේ සිත රෝගී කරන ලෝභ, දෝෂ, මෝහ යන නරක සිතිවිලි වලින් සිත ආරක්ෂා කර ගත යුතු බවයි.

බුදු දහම උගන්වන භාවනාව අවශ්‍යවන්නේ මේ සඳහා යි. එදා පැවති බමුණු ඉගැන්වීම් කීවේ කණට වැටෙන ජලය කණට ජලය දැමීමෙන් ඉවත් කළ හැකි බවයි. කකුලක කටුවක් ඇණුණොත් එය කටුවකින්ම ඉවත් කළ හැකි ය. එපරිද්දෙන් සිතේ ඇතිවන රාගය නැති කළ හැක්කේ රාගයෙන්ම ය. නමුත් බුදු දහම කියන්නේ රාගය නැති කිරීම සඳහා විතරාගී අදහස් ඇතිකර ගත යුතු බවයි. සතර සතිපට්ඨානයෙහි එන විතතානුපසසනා භාවනාව උපදෙස් දෙන්නේ සිත සහ සිතිවිලි හඳුනාගෙන සිත පිරිසිදු කර ගත යුතු බව යි. ලෝභ, දෝස මෝහ යන නරක ආහාර වලින් සිත රෝගී වූ විට කය ද රෝගී විය හැකි ය. එදා ජීවත් වූ එක්තරා ලෝභී සිටුවරයෙකු කැවුම් කෑවේ ආශාවෙන් පෙළී සිත රෝගී කරගත් විට ගත ද රෝගී වූ බව සඳහන් වේ. එබැවින් නරක මනෝ සංවේතනාහාරවලින් සිත ද රෝගී කර නොගෙන ජීවත්වීම මිනිසාට ලැබිය හැකි උතුම්ම ලාභය යි.

කොසොල් මහරජතුමාගේ කායික හා මානසික නිරෝගිතාවය ඇතිකොට ඔහුට පහසුවෙන් ජීවත්විය හැකි තත්වයක් උදාකර දුන් බුදුන්වහන්සේ දෙවනුවට දේශනා කළේ මිනිසාට ඇති උතුම් ධනය සතුට බවයි. මෙහි සතුට යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ යථා ලාභ සන්තෝෂය යි. අපට අවශ්‍යකරන මූලික අවශ්‍යතාවයන්ගෙන් ලැබෙන පමණින් සතුටු විය හැකි නම් එය අපට ඇති උතුම්ම ධනය යි. ශ්‍යෙතම බුදුරජාණන් වහන්සේ ලැබෙන දානයෙන්, ලැබෙන සිවුරෙන් ලැබෙන නිවාසයෙන් හා බෙහෙතින් සතුටු වූ උත්තමයෙකි. ඒ උත්තමයා සරණ යන ගිහි පැවිදි අප හැමෝම ඒ මග යා යුතු යි. නමුත් නූතන තරඟකාරී ලෝකය තුළ ගිහි පැවිදි බොහෝ දෙනාට ලැබෙන පමණින් සතුටුවීමට නොහැකිවීම නිසා කායික හා මානසික අපහසුතාවලින් පෙළමින් ජීවත්වීමට සිදුවී තිබේ. යථාලාභ සන්තෝෂය නොමැතිවීම නිසා නූතනයේ මෙන්ම පුරාතනයේ ද බොහෝ

දෙනා දුකට පත්වූ ආකාරය බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් පුවත් වලින් දැකගත හැකිය .

පෙර එක්තරා බමුණා ගෙදරක බමුණෙක් තම බැමිණිය සහ දියණියන් හතරදෙනා සමග ජීවත් විය. හදිසියේ ම රෝගී වූ බමුණා මිය පරලොව ගිය හ. බමුණාගේ අභාවයෙන් බැමිණිය සහ දරුවන් හතර දෙනා අසරණ විය. මියගිය බමුණා ඊළඟ භවයෙහි ස්වර්ණ හංසයෙකු වී ඉපදුණා හ. ඔහුට ජාතිස්මරණ ඥාණය පහළ විය. තමා පෙර බමුණෙක් ලෙස ජීවත් වූ සැටින් ඒ ආත්මයෙහි සිටි බැමිණිය සහ දරුවන් හතර දෙනා ඉතා දුක සේ ජීවත් වන සැටින් අවබෝධ කරගත් මේ ස්වර්ණ හංසයා දිනකට එක් රන් පිහාටුවක් බැගින් පැරණි ගෙදරට පරිත්‍යාග කරයි. බැමිණිය එය විකුණා දරුවන් පෝෂණය කරයි. දිනක් බැමිණිය මෙසේ සිතී ය. හැමදාම එක එක රන් පිහාටුව බැගින් විකිණීමට යාම කරදරය. ඒ නිසා හෙට ස්වර්ණ හංසයා ආපසු සියළු පිහාටු ගලවාගෙන එකවර විකුණා මුදල් කරගත යුතු ය. ඇය එසේ කළා ය. කැමැත්තෙන් පරිත්‍යාග කළ පිහාටුව රන් පිහාටුවක් උවද අකමැත්තෙන් ගලවාගත් පිහාටු කොක් පිහාටු බවට පත් විය. අන්තිමේ දී එම බැමිණියට සිදු වූයේ ඒ හංසයා විශාල භාජනයක් තුළ දමා කෂම බීම දී පෝෂණය කිරීමට යි. ටික කලක් ගිය පසු හංසයාගේ පිහාටු ඇතිවී ය. හංසයා පියාසර කර ගියේ ය. නැවත එම ගෙදරට ආවේ නැත. බෞද්ධ සාහිත්‍යය උගන්වන මෙම උපදේශාත්මක කථාවෙන් උගන්වන්නේ ලැබෙන පමණින් සතුටු විය නොහැකි අය සැමදා අපහසුතාවලට පත්වන බවයි.

කොසොල් රජතුමාට ඉගැන්වූ තුන්වන කාරණය නම් විශ්වාසවන්තකම උතුම්ම ඥාතියා බව යි. අප සමාජය තුළ ජීවත්වන විට ඥාතීත්වය සලකන්නේ ලේ ඥාති සම්බන්ධකම අනුව ය. සමාජය තුළ ජීවත්වන අපි ජාති ගෝත්‍රවලට බෙදී සිටිමු. බුදු දහම එම කළ පදනම අගය නොකරයි. වාසෙට්ඨ සූත්‍රයේ දී බුදුන්වහන්සේ දේශනා කරන්නේ කුරුල්ලන්, පණුවන්, මතස්‍යයින් ගස්වැල් ආදී දේ බෙදිය හැකි වුවත් මිනිසා එසේ බෙදිය නොහැකි බවයි. ඒ නිසා ඉහත කී ලේ හුරු ඥාතීත්වයට වඩා බුදුදහම අගේ කොට සලකන්නේ විශ්වාසවන්ත කම යි. නූතන සමාජය තුළ මේ විශ්වාසවන්තකම නොමැතිවීම නිසා බොහෝ දෙනා අපහසුතාවලට පත්වන සැටි දැකිය හැකි ය. අමු සැමියන් හැටියට ජීවත්වන අය තුළ තිබිය යුත්තේ කළ පදනමේ නෂ්ට නොව විශ්වාසවන්ත කමේ ඥාතීත්වය යි. එම නෂ්ට තිබේ නම් පවුල් ජීවිතය තුළ සහනයෙන් ජීවත්විය හැකි ය.

අද බොහෝ තැන්වල විවාහයේදී කුලය පරිකෂා කිරීම දැකිය හැක. එසේ වෙනස් කුලයක් උනොත් විවිධ ප්‍රශ්න මතුවේ. සමහර දෙමාපියන් කියන්නේ ගණේ මුහුදේ කපා දැමුවත් මේ වැඩේ නම් කරන්නේ නැත කියා යි. තම දියණිය හෝ පුතා යමෙකු සමග විශ්වාසවන්ත කමක් ගොඩනගා ගෙන තිබේ. දුව හෝ පුතා සිතන්නේ තමා හඳුනාගෙන සිටින පෙම්වතා හෝ පෙම්වතිය තමාගේ උතුම්ම ඥාතිවරයා බව යි. නමුත් කුල පදනමේ සිටින සමහර දෙමාපියන් ඊට විරුද්ධ වෙයි. මේ නිසා තම කුලයටම ගැළපෙන අයෙකු තෝරා විවාහය කර දෙයි. එවැනි බොහෝ විවාහ වලදී පෙනී යන්නේ එම විවාහය නොකර ගතක මුහුදු ක දැමුවානම් හොඳ බවයි. ඊට හේතුව ගණේ මුහුදේ දැමූ විට තම පුතා හෝ දුව කිඹුලෙකුගෙන් හෝ මෝරෙකුගෙන් පීඩා විදින්නේ එක් දිනක් පමණි. නමුත් විශ්වාසකම්න් තොර කිඹුලෙකුට හෝ මෝරෙකුට තම දුව හෝ පුතා සරණකර දුන් විට මුළු ජීවිත කාලයම අපහසුතාවයට පත්වේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ සමාන කුලවල අය සියල්ලෝම කිඹුලන් සහ මෝරැන් කියා නොවේ. එවැනි තැන්වල ද විශ්වාසවන්ත කම් තිබේ නම් සැනසිල්ලේ ජීවත් විය හැකි ය. ඒ නිසා අපට අවශ්‍ය වන්නේ ලේ හුරු ඥාතිත්වයම නොව විශ්වාසවන්ත කමයි. ඒ විශ්වාසවන්තකම තිබෙන්නේ දුටුබයෙකු තුළ ද මුස්ලිම්වරයෙකු තුළ ද ඔහු අපේ පරම ඥාතිවරයෙකු වනු ඇත. ඒ නිසා ජාති ගෝත්‍ර හේදවලින් තොරව සියලු දෙනා සමග විශ්වාසවන්තව ජීවත් වෙමින් සහනය උදාකර ගනිමු.

කොසොල් රජතුමාට දේශනා කළ 4 වන කාරණය නිවන පරම සැපත බවයි. අප ජීවත්වන්නේ සසර තුළ ය. සසර යනු දැල්වෙමින් පවතින්නකි. නිවන යනු නිවීම යි. සසරේ ජීවත්වන අපිට නිවන ගැන තේරුම්කර දීම ඉතා අපහසු යි. සසර තුළ භාවිතා කරන වචනවලින් සසරේ ඇති දේ හැඳින්විය හැක. නමුත් නිවනේ ස්වභාවය තේරුම්කර දීමට ඒ වචන ප්‍රමාණවත් නොවේ. උදාහරණයක් හැටියට අප පිටරටකට ගොස් යම් කෘමක් අනුභව කොට තම රටේ අයට ඒ ගැන විස්තර කිරීමට ගියොත් කොතරම් අපහසුතාවයට ලක්වීමට සිදුවේ ද? එයින් පැහැදිලිවිය යුත්තේ නිවන ගැන අවබෝධකර ගැනීමට නම් නිවන ලබාගත යුතුම බවයි. මේ නිවන ගැන හඳුන්වා දීමට සරළ උදාහරණයක් ගෙන බලමු. එක්තරා වතුර වලක යහළුවන් දෙදෙනෙකු සිටී. ඉබ්බා සහ මාලුවා එම යාලුවන් දෙදෙනා යි. දිනක් ඉබ්බා තම හිතවත් මාලුවාට මෙසේ කිය යි. යහලුවේ මම තව දින කීපයකින් ගොඩ බිමට යමි. එවිට මාළුවා සිතන්නේ තම යාලුවාට පිස්සුව හැඳිගෙන එන බවයි. ඊට හේතුව මාළුවාට ගොඩබිම

පිළිබඳව අවබෝධයක් නොවීම යි. ඉබ්බා දින කීපයක් ගොඩ බිමට ඇවිත් සංචාරය කොට දියට යයි. දියට ගොස් ඉබ්බා තම යහළුවාට ගොඩබිම ගැන විස්තර කරයි. “යාලුවේ දැන් චපාය ගොඩබිමට යන්න. අපේ ජනාධිපතිතුමා හැම පාරක්ම කාපටි කරලා. වලවල් මොනවත්ම හෑ. ඉස්සර වලකින් ගොඩවෙනකොට තව වලක වැටෙනවා. දැන් ඉතාම පහසුවෙන් යන්න පුළුවන්. ” මේ කථාව ඇහෙනවිට මාලුවා හිතන්නේ යාළුවාට හොඳටම පිස්සු හැදී ඇති බව යි. මේ සරළ උපමාවෙන් අවබෝධ කරගත යුත්තේ නිවන ගැන දැන ගැනීමට නම් ඉබ්බෙකු සේ ගොඩ සහ දිය ගැන අවබෝධ කරගත යුතු බව යි. ඒ නිසා නිවන් සැපත යනු ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන් පමණක් ලැබිය නොහැකි ප්‍රායෝගික වැඩ පිළිවෙල කි.

අප මේ ලෝකය තුළ මමත්වයෙන් අල්ලාගෙන සිටින දේ ඉවත් කර දැමිය හැකිනම් එතනදී අපිට නිදහසක් ලැබේ. ඒ නිදහස නිවන ලෙස දැක්විය හැක. නූතන තරඟකාරී ලෝකයේ බොහෝ ගිහි පැවිදි ඇත්තන් මමත්වයෙන් අල්ලා ගැනීම සතුටක් හැටියට සලකන බව පෙනේ. නමුත් ඒවා සිතින් හා ගතින් අතහැර දැමුවොත් එයින් ලබන සැනසීම නිවනට හේතුවේ.

ආරෝග්‍ය පරමා ලාභා සනතුට්ඨි පරමං ධනං
විසසාසා පරමා ඤාති තිබ්බාණං පරමං සුඛං (ධම්ම පදය - සුඛ වග්ග)

මේ උතුම් බිහර පෝය දිනයෙහි ඉහත කී කරුණු සිතට ගෙන කොසොල් රජතුමා පමණ දැන ආහාර ගෙන සැහැල්ලුවෙන් ජීවත්වූවාසේ අපත් අපේ කායික හා මානසික සැහැල්ලුව ඇතිකරගෙන සතුටින් ජීවත්වීමට අධිෂ්ඨාන කරගනිමු. එය අපේ දෙලොව ජයග්‍රහණයට හේතුවක් වනු ඇත.