

අමා ගහල

ශ්‍රී. ඩී. ඩී. 2555 දුරකථන මස කලාපය, රා. ඩී. 2012 ක් වූ ජනවාරි මස 08 වන දින
 මාතර, ශ්‍රී සුදර්ශි මහ පිරිවෙණි පරිවෙනාධිපති දෙවිනුවර, කපුගම ශ්‍රී සුධර්මාරාමාධිපති
 ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍යපාද කපුගම සුගතසාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසිනි.
ආයුෂ හිතකාමීව හැසිරෙමින් දිගාසිරි ලබමු.
(සංග්‍රහණ නිකායේ පළමුවන මහා ආරාමය)

ශ්‍රී. ඩී. ඩී. 2555 දුරකථන මස කලාපය, රා. ඩී. 2012 ක් වූ ජනවාරි මස 08 වන දින
 මාතර, ශ්‍රී සුදර්ශි මහ පිරිවෙණි නියෝජ්‍ය පරිවෙනාධිපති දෙවිනුවර,
 කපුගම, සුධර්මාරාමාධිපති
 ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍යපාද කපුගම සුගතසාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසිනි.
 නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස !!!

ආයුෂ හිතකාමීව හැසිරෙමින් දිගාසිරි ලබමු.

(උඹගුතතර නිකායේ පළවන හා දෙවන ආයුසස සූත්‍ර ඇසුරිනි)

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස,
 කාරුණික පින්වත්නි,

අද දුරකථන මස පුර පසළොස්වක පොහොය දිනය යි. 2012 නව වර්ෂයට වළඹුණු පළමු පොහොය දිනය යි. ගෞතම බුදුපියාණන් වහන්සේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනය බරණැස ඉසිපතනයේ දී පවත්වා පළවන වස් කාලය වනිම ගත කොට රජගහනුවරට වැඩම කළ සේක. අතර මග උරුවෙල් දනව්වෙහි සිටි උරුවෙල කාෂ්‍යප, නදී කාෂ්‍යප, ගයා කාෂ්‍යප, යන ජට්ලයින් ප්‍රධාන පිරිසට ධර්මය දේශනා කොට ඔවුන්ට රහත් භාවය ලබා ගැනීමට මග පෙන්වා ලක්දිව මහවැලි ගඟ අසබඩ මහියංගනයෙහි පිහිටි මහානාග නම් වනයට වැඩම කළ සේක.

එදා මහියංගනය ප්‍රදේශයේ ජීවත් වූයේ හැඩි දැඩි ගඟවලින් යුක්ත යඤ්ඤ ගෝත්‍රිකයින් පිරිසකි. තථාගතයන් වහන්සේ ඔවුන්ට ධර්මය දේශනා කොට උප ශාන්ත පිරිසක් බවට පත්කළ සේක. යුගයේ අවශ්‍යතාවය මත එදා බුදුපියාණන් වහන්සේ ඔවුන් සංවර පිරිසක් බවට පත් කළත්, නූතනයේ නැවතත් එවැනි යකුන් හා යඤ්ඤයන් අප සමාජය තුළ ගිහි හා පැවිදි වශයෙන් ජීවත්වනු පෙනේ. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය අමතක කර කටයුතු කරන එම ගිහි පැවිදි යකුන් යඤ්ඤයන් වැල්ලේ දණ ගහගෙන පැය ගණන් කවි කියමින් මට ආයුෂය වැඩිවේවා යනුවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරති. එවැනි ප්‍රාර්ථනා වලින් හෝ ආයාචනා වලින් ආයුෂ වැඩි නොවන බව සිහිතබා ගත යුතු යි. තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කල යුක්ති ධර්මයට අනුව අවංකව ක්‍රියාත්මක වන ගිහි පැවිදි දෙව්වරුන් සහ දෙවගනන් ප්‍රාර්ථනා සහ ආයාචනාවලින් මිදී ආයුෂ වැඩිකරගෙන ජීවත් වන හැටි සමාජය තුළින් දැකගත හැක. අද දුරකථන පුර පසළොස්වක පෝය දිනයෙහි ඔබට සිහිපත් කර දෙන්නේ එසේ ආයුෂය වැඩිකරගෙන ජීවත් වීම සඳහා බුදුන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කළ පණිවිඩය යි.

අද මෙම ධර්ම පත්‍රිකාවෙන් අප ඔබට සිහිපත් කර දෙන්නේ අඛණ්ඩව පවතින පඤ්චක නිපාතයේ ගිලාන වර්ගයේ සඳහන් වන පඨම ආයුසස්ස සූත්‍රය සහ දුතිය ආයුසස්ස සූත්‍ර දෙක පිළිබඳව යි. තථාගතයන් වහන්සේ මෙහිදී ආයුසස්සට හිත නොවන කරුණු 05ක් සහ ආයුසස්සට හිතවන කරුණු 5 ක් ගැන උගන්ව යි. පුද්ගලයාගේ ආයුසස්සට හිත නොවන කරුණු 05 පහත දක්වමි.

- 01. අසපායකාරී හොඳි - තමාට අගුණ දේ හා එක්වීම.
- 02. සපපායෙ මතතං න ජානාති - ගුණ දේ පිළිබඳ උවද ප්‍රමාණය නොදැනීම.
- 03. අපරිනත හොපීච හොති - ගත් ආහාර දිරවන්නට කලින් ආහාර ගැනීම.
- 04. අකාලවාරිච හොති - නුසුදුසු කල්හි නුසුදුසු තැන හැසිරීම
- 05. අබ්‍රහමවාරිච - බුන්ම වර්යාවෙන් තොරවීම.

නැවතත් එම සූත්‍රයේම ආයුසස්සට හිතකාමී කරුණු 05 උගන්ව යි. එම කරුණු පහ ද පහත දක්වමි.

- 01. සපපායකාරී හොඳි - තමාට ගුණ දේ හා එක්වීම.
- 02. සපපායෙ මතතං න ජානාති - ගුණ දේ පිළිබඳවද ප්‍රමාණය දැන ගැනීම.
- 03. පරිනත හොපීච හොති - ගත් ආහාර දිරවූ පසු ආහාර ගැනීම.
- 04. කාලවාරිච හොති - සුදුසු කල්හි සුදුසු තැන හැසිරීම
- 05. බ්‍රහමවාරිච - බුන්ම වර්යාවෙන් යුක්ත වීම.

ඉහත සඳහන් කරුණු හොඳින් ඉගෙන ගෙන කටයුතු කළ හොත් ගිහි පැවිදි හැමෝටම දිගාසිරි උදාකරගත හැකි ය. එවිට ප්‍රාර්ථනාවට සහ ආයාචනයට නැවතීමේ ලකුණු තැබිය හැක. 2012 වර්ෂය ගැන බොහෝ දෙනා බිය වී ඇති බව පෙනේ. එසේ බිය යුතුවන්නේ ධර්මයෙන් අන් වූ අය යි. ධර්මානුකූල ජීවිත ගත කරන අයට නිර්භයව ජීවත් විය හැකි ය. පසුගියදා හමා ගිය සුළඟින් බොහෝ දෙනාට කරදර විය. ඊට පසු දිනෙක නැවතත් සුළඟක් හමායන බවට ආරංචියක් ඇතිවිය. එදා බොහෝ දෙනා නිතර ඉතිපිසෝ පාඨයත් කරණිය මෙතන සූත්‍රයත් කියවූ බව ආරංචිය. ඒ වෙලාවට පමණක් එම ගුණ සිහිපත් කිරීමම ප්‍රමාණවත් නොවේ. මුළු ජීවිතයම ඉතිපිසෝ පාඨයක් විය යුතු ය. මුළු ජීවිතයම කරණිය මෙතන සූත්‍රයක් විය යුතු යි. එසේ ධර්මානුකූල ජීවිත ගත කරන අයට හයක් තැති ගැනීමක් ලොමු දැනැගැනීමක් ඇති නොවේ. ඔවුන්ගේ ආයුසස්ස වර්ධනය වෙයි.

පුද්ගලයාගේ ආයුසස්සට හිත නොවන පළවන කාරණය වන්නේ තමාට අගුණ දේ හා එක්වීම යි. බුදුපියාණන් වහන්සේ යමක් පුද්ගලයාට අගුණය යි දේශනා කොට ඇත්නම් එය අගුණම ය. ඒවා ගැන කිසිවෙකුට සැක ඉපදවිය නොහැක. මෙහිදී කයට හා සිතට අගුණ දේ හඳුනා ගත යුතු යි. කය සහ සිත ජීවත් වන්නේ ආහාරය නිසා ය. එහිදී කයට අගුණ ආහාරපාන වලින් අන්විය යුතු ය. නූතනයේ බොහෝ දෙනා රස තෘෂ්ණාවට ගිජුවීම නිසා තමාට අගුණ ආහාරවලට පුරුදු වී ආයුසස්ස අඩුකර ගනී. අද සමහරු මස් මාංශවලින් තොරවී ජීවත් වීමට කටයුතු කරති. එය යමෙකුට කළ හැකි නම් හොඳ පුරුද්දකි. නමුත් එසේ කරන අයගෙන් සමහරු කඩවලට ගොස් ඉල්ලන්නේ මට කුකුල් මස් රසැති සෝයා දෙන්න. එළුමස් රසැති සෝයා දෙන්න. දැල්ලෝ රසැති සෝයා දෙන්න කියා ය. මේ එකකවත් කුකුල් මස් වත්. එළුමස් වත්, දැල්ලොවත් නැත. මෙහිදී සිදුවන්නේ රස තෘෂ්ණාවට ගිජු වී අපට අගුණ දේ ලංකර ගැනීමකි. කොතරම් රසවත් ආහාර ශරීරයට ලබා දුන්නත් ඒවා අවසන් වන්නේ මළ මුත්‍රා වලිනි. එම නිසා එවැනි අගුණ ආහාර පානවලින් අන් වී ආයුසස්ස වැඩිකර ගැනීමට හැමෝම උත්සාහවත් විය යුතු යි. වැඩිහිටි අය මෙන්ම අපේ හැදෙන වැඩෙන දරුවන් ද මෙවැනි අගුණ ආහාර දේට පුරුදු වීම නිසා දරුවන් වන හැම දෙනාමත් අගුණ ආහාර පානවලින් වැළකී ආයුසස්ස වැඩිකර ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කරගත යුතු යි. මෙහිදී මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය ගැන සඳහන් කළ යුතුම යි. අද සමහර තැන්වල ආගමික කටයුතු වලදී පවා පෙරමුණ ගන්නේ මත්ද්‍රව්‍යය යි. නමුත් මංශල සාදවලට පවා මත් ද්‍රව්‍ය ප්‍රතික්ෂේප කරන වටිනා මිනිසුන් මේ රටේ සිටිනා බව කියන්නේ හඳු පිරි සතුටිනි.

කයට මෙන්ම සිතට ද ආහාර අවශ්‍ය ය. ඒවා හඳුන්වන්නේ මනෝ සංවේතනාහාර වශයෙනි. මෙයින් කියවෙන්නේ රාග, ද්වේශ, මෝහ වැනි නරක සිතිවිලි හිතට ඒමට ඉඩ නොදිය යුතු බව යි. ඒ වෛතසික වලින් සිදුවන්නේ සිත ගිලන් වීම යි. සිත ගිලන් වන විට එය කයට ද බලපා ආයුෂය අඩුකර යි. ඒ නිසා මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්‍ෂාව වැනි සිතුවිලි වලින් සිත පෝෂණය කළ යුතු යි. අද පුවත්පතක් ගෙන බැලුවොත් බොහෝ දුරට පෙනෙන්නේ නරක මනෝසංවේතනාහාර වලින් ගිලන් වූ මිනිසුන් තම ආයුෂය කෙටිකර ගැනීමේ ප්‍රවෘත්තීන් ය. උදේ පාන්දර පුවත්පත් බලන විට සිදුවන්නේ අපේ සිත ද දුෂ්‍ය වීමකි. ඒ නිසා සිත දුෂ්‍ය කරන ජනමාධ්‍ය වලින් ද අපත් වි ක්‍රියා කොට ආයුෂය වැඩිකර ගැනීමට උත්සාහවත් වෙමු.

ආයුෂය අඩුවන දෙවන කරුණ වන්නේ තමාට ගුණ දේ පිළිබඳව ද ප්‍රමාණය දැන නොගෙන කටයුතු කිරීම යි. අපේ ශරීරයට හිතකර කෘම දැනගෙන ඒවා අනුභව කිරීමෙන් දිගාසිරි ලබාගත හැකි නමුත් ඒවායේ මාත්‍රාව වරදවා නොගත යුතු යි. උදාහරණයක් හැටියට ගතහොත් ගොටුකොළ අප කාටත් ගුණ දායක යි. එසේ සිතා වේලකට ගොටුකොළ මීට 5 ගණනේ වේල් තුනට ගොටු කොළ මීට 15 ක් අනුභව කළොත් කුමක් වේ ද? එයම ආයුෂය අඩු වීමට හේතුවක් විය හැක. ඒ නිසා ගුණදායක ආහාර පාන ගැන වුව ද මාත්‍රාව දැනගෙන ක්‍රියා කිරීමට වග බලා ගත යුතු යි.

මනසට සුදුසු ආහාර ගැන ද මේ ආකාරයෙන්ම සිතා බැලිය යුතු යි. මෙහිදී ප්‍රවේශමෙන් ඒ ගැන වටහා ගත යුතු යි. විතරාගී උතුමන් රාග, ද්වේශ, මෝහ වලින් වෙන් වී සිටිනා බව අපි දනිමු. නමුත් කෙළෙස් වලින් යුක්ත අපි රාග, ද්වේශ, මෝහ සහිතව ජීවත් වෙමු. මෙම ආවේශ සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කර ගෙන කාමතෝගී ජීවිත ගත කළ නොහැකි ය. ඇතැම් ගෙවල්වල ස්වාමීපුත්‍රයා ගෙදර එනවිට ස්වාමීදුව ගෙදර නැත. ඇය භාවනා පංතිවලට ගොසින් ය. උදේ පටන් සවස් වන තුරුම කය වෙහෙසා ගෙදර එන ස්වාමී පුත්‍රයාට හොඳ වචනවලින් සංග්‍රහකොට තේ කෝප්පයක් පිළියෙළ කරදීම හොඳ ස්වාමී දුවක තුළ තිබිය ලක්‍ෂණයකි. නමුත් ඒ අවස්ථාවේ දී ස්වාමී දියණිය සිතට හොඳ ආහාර ලබා දීමට ගෙදරින් පිටවී ගොස් ය. භාවනා වැඩසටහන් වලට යෑම ප්‍රතිකේෂ කිරීමක් කියා වරදවා වටහා නොගත යුතු යි. එහිදී සිහිතබා ගත යුත්තේ ගුණ දේ වුවත් ඒවා ප්‍රමාණයට කළ යුතු බව යි.

ආයුෂය අඩුවන තෙවන ක්‍රමය ශරීරයට ගත් ආහාර දිරවන්නට කලින් නැවත ආහාර ගැනීමයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි පුරුදු වී තිබෙන්නේ උදේට, ට දවල් ට සහ රාත්‍රියට ආහාර ගැනීම යි. පෙර හිඤ්ඤා වහන්සේලා ද, රාත්‍රියට ආහාර ගෙන තිබේ. ඇති වූ සමාජ ප්‍රශ්න නමුවෙහි තථාගතයන් වහන්සේ එය හිඤ්ඤා වහන්සේලාට නොගැළපෙන දෙයක් බවට දේශනා කොට ඇත. නමුත් බුදුපියාණන් වහන්සේ විකාරයෙහි වැළඳීම කර නැත. ආහාරයක් ගත් විට ඒවා දිරවීමට කාලයක් ගත වේ. ආහාර දිරවූ පසු අපට බඩගින්නක් දැනේ. එයින් කියවෙන්නේ නැවත ශරීරයට ආහාර අවශ්‍ය බවයි. ඉහත කී වේල් තුනට අමතරව උවත් බඩගින්නක් දැනෙනම් ආහාර ගැනීමේ වරදක් නැත. එසේ ආහාර දිරවීමට කලින් ආහාර ගැනීම ආයුෂය අඩුවීමට හේතුවකි. එම නිසා අනුභව කළ ආහාර දිරවූ පසු නැවත ආහාරගෙන ආයුෂය වැඩිකර ගනිමු.

ආයුෂය අඩුවන හතරවන ක්‍රමය නුසුදුසු කල්හි නුසුදුසු තැන්වල නැසීම යි. සුදුසු කල සුදුසු තැන්වල නැසීමේදී ආයුෂය වැඩිකර ගනී. දීඝනිකායේ සිගාලෝවාද සූත්‍රයෙහි මේ ගැන රමණීය විස්තරයක් විය. හෝගයන්ගේ විනාශ මුඛ 06 ගැන උගන්වන තැන දෙවනුවට දැක්වෙන්නේ නොකල්හි විථි සංචාරය වස්තුව විනාශවන කරුණක් හැටියට යි. (විකාල විසිබාවරියානුයොගො භොගානං අපාය මුඛං) එහිදී නොකල්හි විථි සංචාරයේ ආදීනව 06 ක් දක්ව යි.

- | | |
|--|--|
| 01. තමාට ආරක්‍ෂාවක් නැති වේ | - අතතාපිසස අගුතෙතාඅරකඛිතො හොති |
| 02. අඹුදරුවන්ට ආරක්‍ෂාවක් නැතිවේ හොති | - පුතතදාරොපි'සස අගුතෙතා අරකඛිතො හොති |
| 03. තමාගේ වස්තුවට ආරක්‍ෂාවක් නැතිවේ හොති | - සාප තෙය්‍යමපි'සස අගුතතං අරකඛිතං හොති |
| 04. පාප ක්‍රියාවන්හි සැක කටයුත්තක් වේ | - සාඛකියොව හොති පාපකෙසු ධානෙසු |
| 05. සිදු නොකළ දේ වලට හසු වේ. | - අභූත වචනංව තසමිං රුජහි |

06. බොහෝ දුක් දොම්නස් පෙරටු වේ

- බහුතක්කර දුකට බලපෑම පුරකබලකොට

මෙම නරක ආදීනව 06 ම ආයුෂය අඩුවන දේ ය. ඒ නිසා ගිහියන්ට මේවා විශේෂයෙන්ම අදාළ වුවත් ගිහි පැවිදි දෙපසයටම ආයුෂය වැඩිකර ගැනීමට මේවා සිත්ති තබා ගත යුතු යි. ගිහි ගෙවල්වල බොහෝ ස්වාමි දුවරු කියන්නේ තම ස්වාමි පුත්‍රයා බොහෝ රැ බෝවී ගෙදර එන බව යි. තම කටයුතු බහුල කෙනෙකු නම්, එසේ කලාට වරදක් නැත. ස්වාමි දියණිය ද ඒවාට කලකිරෙන්නේ නැත. නමුත් කල්වේලා ඇතිව ගෙදරට ඒමට ඉඩකඩ තිබිය දී තමාට නුසුදුසු තැන්වල හැසිරීම ආයුෂ අඩුවීමට හේතුවකි. කාන්තා පසය වුව ද මේ ගැන සිතා ක්‍රියා කළ යුතු යි. තරඟකාරී ලෝකය තුළ ජීවත් වන ඇතැම් කාන්තාවන් නොකල්හි වී සංචාරය කොට තමා ආයුෂය අඩුකරගන්නා ගමනේ තම සැමියාගේ සහ දරුවන්ගේ ද ආයුෂය අඩුකරන හැටි නිතර පුවත්පත්වලින් දැක ගත හැකි ය.

ආයුෂය අඩුවන පස්වන ක්‍රමය බුන්මවරියාවෙන් තොර වීම යි. මෙහි බුන්මවරියාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ තම වර්ගව උතුම් ලෙස පවත්වා ගැනීමයි. පැවිද්දා කාම හෝගී ජීවිතයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම අන්තර්ගත යුතු ය. "පබ්බාපෙති" යන වචනයේ තේරුම පන්නා දැමිය යන්න ය. පන්නා දැමෙන්නේ කාම හෝගී ජීවිතයෙනි. ඇස ආදී ඉඳුරන් රූපා දී අරමුණුවලින් පිනවමින් ජීවත් වීම කාමහෝගී ජීවිතය යි. මෙහිදී ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙදෙනාගේ කායික එක්වීමම අදහස් කෙරේ. එහිදී කාමහෝගී ගිහියාට පස්කම් සැපත සපුරා තහනම් කොට නැත. පිළිගත් විවාහ නීති රාමුවක් තුළ අභිසැමියන්ට ජීවත් විය හැක. තහනම්වන්නේ කාමයන්හි වරදවා හැසිරීම යි. සිගාලෝවාද සූත්‍රයේදී පුරුෂයාට දේශනා කොට ඇත්තේ ස්වාමි දියණිය ඉක්මවා නොයා යුතු බව යි. (අනතිවාර) ස්වාමි දියණියට දේශනා කොට ඇත්තේ ස්වාමි පුත්‍රයා ඉක්මවා නොයා යුතු බව යි. (අනතිවාරණි) මෙසේ ජීවත් වුවහොත් ආයුෂ වැඩිකරගත හැක. නමුත් අද බොහෝ තැන්වල ප්‍රදර්ශනය වන දැන්වීමක් වන්නේ "මාරාන්තිකයි සුවකළ නොහැක" කියා යි. ඒකීස් වැනි රෝග වලින් ආයුෂ අඩුකර ගන්නේ තවාගතයන් වහන්සේගේ දේශනාව අමතක කරන අයයි. මෙසේ කාම සම්පත් නිවැරදිව පරිහරණය කරන පුද්ගලයා ඒවා ආශ්වාද කොට ආදීනව දැක ඒවායින් නිස්සරණයට පත් වේ. මෙහි බුන්මවරියාව යන්නෙන් දැක්වෙන්නේ එම උතුම් හැසිරීම යි. මෙම කරුණු 10 නරක පැත්ත ඉවත දා හොඳ පැත්ත ජීවිතයට ඇතුළත් කරගෙන දිගාසිරි ලබා ගැනීමට උත්සාහවත් විය යුතු යි.

මෙම පඬම ආයුසසය සූත්‍රය සඳහන් තැනම දෙවන ආයුසසය සූත්‍රය නමින් තවත් සූත්‍රයක් දැක්වේ. එහි මුල් සූත්‍රයේම එන කරුණු 03 ට තවත් කරුණු දෙකක් දේශනා කොට තිබේ. ඒවා නම්,

- 01. දසසීලොව - සිල්වත් අයෙකු නොවීම.
- 02. පාප මිතොතාව - පාපී මිතුරන් ඇසුරු කිරීම, ආයුෂ අඩුවන කරුණු හැටියට දක්වා තිබේ.
- 01. සීලවාච - සිල්වත් අයෙකු වීම.
- 02. කලයාණ මිතොතාව - හොඳ මිතුරන් ඇසුරුකිරීම ආයුෂ වැඩිවන කරුණු හැටියට දක්වා තිබේ.

ඉහත කී කරුණු වල එන සිල්වත් බව යනු තිදොර සංචර කරගෙන ජීවත් වීම යි. බුදු දහම උගන්වන සීල ශික්ෂාවෙහි එන පංචශීල ප්‍රතිපදාව යනු ආයුෂ වැඩිකර ගැනීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය යි. පංචශීල ප්‍රතිපදාව යනු මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් පහක් ආරක්ෂාකරදීමේ වැඩ පිළිවෙලකි. ජීවන අයිතිය, දේපොළ අයිතිය, විවාහ ජීවිතයේ ගෞරවණීය බව , භාෂාවේ ගරුත්වය, මත් ද්‍රව්‍ය වලින් මනස විකෘති කරගෙන තමාට හෝ සමාජයට කරදර නොකිරීම. මේ පංච ශීලප්‍රතිපදාව හොඳින් ආරක්ෂා කරන කෙනෙකු වෙතම ඔහුට දිගාසිරි උදාකර ගත හැක. මේවා අමතක කරන අය සමාජය තුළ ආයුෂය අඩුකරගෙන ප්‍රාර්ථනාවට සහ ආයාචනයට මුල් තැන දී ක්‍රියා කරනු පෙනේ.

ඊළඟ කාරණය වන්නේ කලාපීය මිත්‍ර සේවනය යි. තමාගේ ඇසුරට පත්කර ගන්නා අය ගුණ ධර්මවලින් යුක්ත අය විය යුතු යි . නරක දේ කරන, නරක දේ කියන, නරක දේ සිතන අය පාපි මිත්‍රයෝ යි. ඔවුන්ගෙන් අන්ව භාද දේ කරන, කියන, සිතන කලාපීයමිත්‍රයින් ඇසුරු කළ යුතු යි. එසේ කරන අයට දිගාසිරි ලබාගෙන ජීවත් විය හැකි ය. 2012 වර්ෂය කොතරම් අපල වර්ෂයක් කියා කවුරු කොහොම කිවත් ධර්මානුකූලව කරන කියන, සිතන අයට සඵල වර්ෂයකි. මේ ගැන සිතා බුදුපියාණන් වහන්සේගේ මෙම දේශනාව සිතට ගෙන ආයුෂ හිතකාමීව හැසිරෙමින් දිගාසිරි ලබමු.