



03

## තෙරුවන ගුණ හැඳින් ගනිමු

අප පාසලේ ප්‍රියතම සිසු හමුව වන්නේ බෞද්ධ ශිෂ්‍ය සංගමයයි. එහි සාමාජිකත්වය දරන සිසු සිසුවියෝ ශික්ෂාකාමී වෙති; විනය ගරුක වෙති. ඔවුන්ගේ අනාගතය හැඩ ගැස්වීමෙහිලා එයින් සිදු වන මෙහෙය අපමණ ය. සෑම මසක ම පුන්පොහෝ දිනට පෙර දින බෞද්ධ සංගමය රැස්වීම සිරිතකි. එහි දී දහම් කරුණු පිළිබඳ විශේෂ සාකච්ඡාවක් ද පැවැත් වේ. පසු ගිය සඳුදා වෙසක් පුන්පොහෝ දිනට පෙර දිනය විය. එදින පාසලේ ධර්මාචාර්ය ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් නියමිත ධර්ම සාකච්ඡාව මෙහෙයවන ලදී.

ස්වාමීන් වහන්සේ :-

බෝසත් දුවේ, පුතේ, මෙතෙක් ලොව පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම ශාස්තෘන් වහන්සේ ලොව්තුරා අමාමැණි බුදුරජාණන් වහන්සේයි. මීට වසර 2600කට ඉහත සිදුහත් බෝසතාණන් බුදු බව ලැබුවා. එදින බුද්ධ, ධර්ම යන රත්න දෙක ලොව පහළ වූ බව ඔබ දන්නවා. ඒ වාගේම ඇසළ පුන් පොහෝ දින සංඝ රත්නය ලොව ඇති වූ බව ද ඔබ දන්නා කරුණක්. බෞද්ධයෙකු වීමේ පළමු පියවරයි තෙරුවන සරණ යෑම. බෞද්ධයා සතු අමිල වූ මාණිකාස තෙරුවනයි. තෙරුවන සරණ යෑම දෙවියකු, බ්‍රහ්මයකු හෝ ගැලවුම්කරුවකුගෙන් පිහිට පැතීමට වඩා හාත්පසින් ම වෙනස් වූවක්. එහි පදනම ශ්‍රද්ධාවයි. තෙරුවන ගුණ දැන ඇති කර ගන්නා පැහැදීම ශ්‍රද්ධාවයි. ශ්‍රද්ධාවත් ප්‍රඥාවත් මුල්කර ගෙන අප තෙරුවන සරණ යා යුතු ය. තෙරුවන ගුණ මෙනෙහි කිරීමේ පහසුව සඳහා, ඒ අනන්ත වූ මහා ගුණ සමුදාය කැටි කර පෙන්වා දී තිබෙන බව ඔබ හොඳින් දන්නවා.

මේ සාකච්ඡාව ඔබට බොහොම වැදගත් වේවි. මෙයට හොඳින් සවන් දෙන්න. හොඳින් සහභාගි වන්න. ඔබට ඇති වන ගැටලු විමසන්න. අහන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන්න. වැරදුණාට කමක් නැහැ. වැරැදීම තුළින් නිවැරදි දේ අවබෝධ කර ගන්න ඉඩ ලැබෙනවා. දන් අපි ධර්ම සාකච්ඡාව පටන් ගනිමු. බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධ රත්නය ලෙස හඳුන්වන්නේ ඇයි කියල සුභා දුවට කියන්න පුළුවන් ද?

- සුභා : බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව උපන් ශ්‍රේෂ්ඨතම ශාස්තෘන් වහන්සේ වන නිසා. උන් වහන්සේගේ අගය අර්ථවත් කිරීමට බුද්ධ රත්නය හෙවත් බුදු රුවන ලෙස හඳුන්වනු ලබනවා.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : බුද්ධ රත්නයේ ගුණ සිහි කරන "ඉතිපිසෝ" පාඨයේ ගුණ කීයක් පෙන්වා දී තිබෙනවා ද?

- බුද්ධික : ගුණ රාශි, ගුණ කඳු නවය යි.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : ඒ මොනවා ද?
- තාරුකා : අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකවිදු, අනුත්තරපුරිසදම්ම සාරථී, සත්ථා දේව මනුස්සානං, බුද්ධෝ, භගවා.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : බුදුගුණ කියවෙන ඒ පදවල තේරුම මේ දරුවෝ දන්නවා ද?
- සිසුන් : එහෙමයි, ස්වාමීන් වහන්ස.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : බුදුගුණ ඔබේ ජීවිතයට ආදර්ශයක් කර ගන්න පුළුවන් ද?
- බුද්ධික : පුළුවන්. මම කැමැති ම 'අරහං' ගුණයට.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : බොහොම හොඳයි. අපි බලමු 'අරහං' ගුණයේ අර්ථය.
- බුද්ධික : බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් දුරු වූ හෙයින් ද, රහසින් වත් පවි නොකළ හෙයින් ද සියලු පූජාවන් ලැබීමට සුදුසු වූ හෙයින් ද "අරහං" නම් වන සේක.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : බොහොම හොඳයි දුවේ, පුතේ, කෙලෙස් කියන්නේ සිතේ කිලිටි ගති, දුර්වලතා. පාඨග්ජන සියලු දෙනා තුළ ම දුර්වලතා තිබෙනවා. මොනවා ද මේ කෙලෙස් - දුර්වලතා?
- සේපාලිකා : ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ සහ ඒවා මුල් කරගත් පවිටු සිතිවිලි.
- බුද්ධික : ඉවසීම නොමැතිකම.
- සුනීතා : ඊර්ෂ්‍යාව, වෛරය, ක්‍රෝධය හා පළිගැනීම වගේ දේවල්.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : පිළිතුරු නිවැරදි යි; ඔය සියලු ම දුර්වලතා අප තුළ පවතිනවා. තවත් විදියකට කියනවානම් ඒවා අපට වැළඳෙන රෝග. අප තුළ ඇති මේ රෝග පාලනය කර ගත හැකි නම්, පවි කරන්නට අප පෙළඹෙන්නේ නැහැ. අවංක ව ම කෙලෙස් පාලනය කර ගන්න ඕනැ. අප කරන කියන සියල්ල පිරිසිදු

දිය බඳුනක් වගේ විනිවිද පෙනෙන්නට ඕනෑ. පව් නොකරන අය සමාජයේ ගෞරවයට පාත්‍ර වෙනවා. රහසින් වත් පව් නොකරනවා යනු අවංක වීමයි. එවැනි අය ගැන සමාජයේ විශ්වාසය ගොඩනැගෙනවා. එබඳු උතුමන් ගෞරවයට පාත්‍ර වෙනවා. පූජාවට සුදුසු වෙනවා. සැලකිලි, සත්කාර, සම්මාන ලබාගන්න අපි කැමැතියි. එහෙත් මේවාට සුදුසු කෙනා කවුද යන්න හොඳින් සිතා බැලිය යුත්තක්. ඔබ හැඳින්වූ කෙලෙස් ක්‍රමයෙන් අඩු කර ගෙන කටයුතු කළ හැකි නම් “අරහං” ගුණය ඔබේ චරිතයට එකතු කර ගත හැකියි. ඔය දරුවෝ දන්නවනේ බුදුගුණාලංකාරය කියන පොත ගැන. අරහං බුදු ගුණය බුදුගුණාලංකාරයේ දී කවියෙන් කියල තියෙන්නේ මෙහෙමයි.

රහසත් පව් නොකොට  
 කෙලෙසරයනුත් දුරු කොට  
 නිසි වූයෙන් පුදට  
 අරහ යන නම කියති මුනිඳුට

- බුද්ධික :- බුදුගුණ නවය ම අපට ආදර්ශයට ගන්න පුළුවන් නේ ද අපේ හාමුදුරුවනේ?
- ස්වාමීන් වහන්සේ :- ඔව්. බුදුගුණ නවයක් නොවෙයි, ගුණ රාශි නවයක්. බුද්ධ රත්නයේ ගුණ අනන්තයි. බුදුගුණ චරිතායනය කිරීමෙන් සිසුන් වන ඔබටත්, ගුරුවරුන් වන අපටත් අප තුළ ඇති වෙන දුර්වලතා පාලනය කර ගත හැකි යි. ඔබ හිතනව ද එහෙම කරන්න පුළුවන් කියල?
- කරුණා :- එහෙමයි අපේ හාමුදුරුවනේ, ධර්ම රත්නයේ ගුණත් අපට ආදර්ශයට ගන්න පුළුවන් නේ ද ?
- ස්වාමීන් වහන්සේ : බොහොම හොඳ ප්‍රශ්නයක්. කරුණාගේ උනන්දුවත් අගය කරන්න ඕනෑ. ධර්ම රත්නයේ ගුණ කියවෙන පාඨයන් දන්නව ද ඔය දරුවෝ.
- තාරක : එහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස. ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ, සන්දිට්ඨිකෝ, අකාලිකෝ, ඒහි පස්සිකෝ, ඕපනයිකෝ, පව්වත්තං චේදිතබ්බෝ විඤ්ඤහීනි.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : ඒ පාඨයට අනුව දහම්ගුණ කියද ?

- සේපාලිකා : හයයි ස්වාමීනි, මට ඒ ගුණ හයේ ම තේරුම කියන්න පුළුවන්.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : බොහොම හොඳයි. තේරුම දැන ගන්නට මදි. එම ගුණ ඇසුරින් ඔබ තුළ ගුණ දහම් වර්ධනයක් ඇති කර ගන්නටත් ඕනෑ. පළමු ව අපි සන්දිට්ඨිකෝ ගුණය විමසා බලමු.
- සේපාලිකා :- තමා විසින් ම පිළිපැද ඇස් පනාපිට මෙලොව දී ම ප්‍රතිඵල දැක ගත හැකි බැවින් ධර්මය සන්දිට්ඨිකයි.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : එම ගුණය ඇසුරින් ඔබ තුළ ගුණ දහම් වර්ධනය කර ගන්නේ කොහොම ද?
- තාරක :- වැඩිහිටි අවවාද අනුශාසනා පිළිපැදීමෙන්.
- බුද්ධික : හොඳින් පාඩම් කර විභාගයට නිවැරදි පිළිතුරු ලිවීමෙන්.
- ධම්මික :- නිවැරදි සිරිත් පිළිපැදීමෙන්.
- බුද්ධික : සාරධර්ම අනුව හැඩ ගැසීමෙන්.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : බොහොම හොඳයි දරුවනේ. ඔබ හොඳ බුද්ධිමත් පිරිසක්. නිතිපතා දහම් පාසල් යාමෙන් දහම්ගුණ ජීවිතයට එක් කර ගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ ආම්සයට වඩා ප්‍රතිපත්තිය උතුම් බවයි. ඔබේ පිළිතුරු සියල්ල ම පිළිපැදිය යුතු කරුණු. හිතට එකඟ ව ඒ අනුව කටයුතු කිරීමෙන් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි යි. ඔබ යහපතෙහි හැසිරෙනවා නම්, ඔබට යහපත් ප්‍රතිඵල අත් දකින්න පුළුවන්. සඳුන් ගස කපන්න කපන්න සුවදයි. ඒ වගේ නිවැරදි දේ පිළිගැනීමෙන් තමාට ම හොඳ ප්‍රතිඵල මෙලොව දී ම ලබා ගන්න පුළුවන්. මීට වසර 2600කට පෙර බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය නූතන විද්‍යා ඥානයත් අභිබවා ගොස් තිබෙනවා. විමසුම් නුවණින් යුතු ව ධර්මය හදාරන විට අපට ම එය වටහා ගන්න පුළුවන්.
- කරුණා : බුදුගුණ වගේ ම ධර්ම රත්නයේ ගුණත් අනන්තයි නේ ද ස්වාමීන් වහන්ස?

- ස්වාමීන් වහන්සේ : බොහොම හරි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ම තම ගුරු තනතුරෙහි 'ධර්ම රත්නය' තබා ගැනීමෙන් එහි තිබෙන සුවිශේෂත්වය පැහැදිලි වෙනවා. දහම්ගුණ සිහිපත් කරමින් එම ගුණ ඇසුරින් ඔබේ ගුණ නැණ දියුණු කර ගන්න උත්සාහ කරන්න. එවිට ඔබ සාරධර්ම රකින දරුවෙකු වේවි.
- තාරක : බුද්ධ රත්නය, ධර්ම රත්නය වගේ ම සංඝ රත්නයත් අපට බොහොම වටිනව නේ ද ස්වාමීන් වහන්ස?
- ස්වාමීන් වහන්සේ : තාරකට එහෙම හිතෙන්නේ ඇයි?
- තාරක : සංසාරගත දුකින් එතෙර වීම උදෙසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දෙනු ලැබූ ශ්‍රේෂ්ඨ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයෙහි ගමන් කරන ආර්ය ශ්‍රාවක පිරිසක්නේ, මහා සංඝ රත්නය.

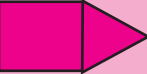


- සේපාලි : ශ්‍රී සද්ධර්මය ආරක්ෂා කොට පවත්වා ගෙන ඒමෙන් මහා සංඝ රත්නය විශාල වගකීමක් ඉටුකර තිබෙනවා. දැනටත් ඒ වගකීම ඉටු කරනවා.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : බොහෝම හොඳයි. එහෙම නම් අපි ඊළඟට මහා සංඝ රත්නයේ ගුණ විමසා බලමු. සුපටිපන්නෝ පාඨය ඒ සඳහා උදවු කර ගනිමු. එයට අනුව ගුණ කීයක් තිබෙනවා ද?
- බුද්ධික : සගගුණ නවයයි අපේ හාමුදුරුවනේ. සුපටිපන්නෝ, උජුපටිපන්නෝ, ඤායපටිපන්නෝ, සාමිච්චපටිපන්නෝ, ආහුනෙයියෝ, පාහුනෙයියෝ, දක්ඛිණෙයියෝ, අංජලිකරණීයෝ, අනුත්තරංපුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්ස


- ස්වාමීන් වහන්සේ : බොහෝම හොඳයි, සේපාලි කියන්න බලන්න 'සුපට්ඨන්තෝ' ගුණය කියන්නේ කුමක් ද කියලා.
- සේපාලි : මහා සංඝ රත්නය මනා වූ පිළිවෙත් පුරන නිසා 'සුපට්ඨන්තෝ' නමින් හඳුන්වනවා.
- ධම්මික : පිළිවෙත් කියන්නේ ප්‍රතිපත්තියෙන. මනා වූ පිළිවෙත් කියන්නේ අපේ හාමුදුරුවනේ?
- ස්වාමීන් වහන්සේ : දරුවනේ මහා සංඝරත්නය රකින ප්‍රතිපත්ති සියලු දෙව් මිනිසුන් රකින ප්‍රතිපත්තිවලට වඩා උසස්. සඟරුවන සාමනේර කාලයේ දී සාමනේර සීලය රකිනවා; උපසම්පදා වුණාට පස්සේ උපසම්පදා සීලය රකිනවා; බොහෝ විනය ශික්ෂාවන් රකිනවා; භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ දෛනික කාර්යයන් සිදු වෙන්නේ විනය ශික්ෂාවන්ට අනුකූල ව. මනා වූ පිළිවෙත් කියන්නේ මෙන්න මේ ප්‍රතිපත්ති මාලාව. නිවන් පසක් කිරීමට අවශ්‍ය වන මනා වූ පිළිවෙත් රකින බැවින් සඟ රුවන සුපට්ඨන්තෝ නම් වෙනවා. මෙය සංඝ රත්නයට සුවිශේෂී වූ ගුණයක්.
- කරුණා : ඒවා ගිහි අපට සම්බන්ධ වන්නේ කොහොම ද ස්වාමීන් වහන්ස?
- ස්වාමීන් වහන්සේ : පාසල් සිසුන් වන ඔබට රැකිය හැකි ප්‍රතිපත්ති රාශියක් තිබෙනවා. ප්‍රධාන වශයෙන් ගිහියාට අයත් නිත්‍ය සීලය වන පඤ්ච සීලය ආරක්ෂා කිරීමෙන් නිවසේ සතුට සමගිය රැකෙනවා වගේ ම ජීවිත ආරක්ෂාව, දේපළ ආරක්ෂාව, පවුල් ජීවිතයේ ශිෂ්ටත්වය, විශ්වාසය, මනා සිහි බුද්ධිය හා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව ඇති වන බව ඔබ දන්නවා. එපමණක් ද නොවේ, ආජීව අෂ්ටමක සීලය, ගෘහස්ථ දසසීලය ආදියත් ගිහියෙකුට රැකිය හැකි ප්‍රතිපත්ති. පාසල් දරුවන් වූ ඔබ කුමර බඹසර, කුමරි බඹසර රැකීම ද ඉතා ම හොඳ ප්‍රතිපත්තියක්. මවුපියන්ට, ගුරුවරුන්ට ඒ වගේ ම වැඩිහිටියන්ට කීකරු වීමත් හොඳ පිළිවෙතක්.
- සුභා : සුපට්ඨන්තෝ වූ සංඝ රත්නය රැක ගැනීමේ වගකීම තිබෙන්නේ ගිහි දායකයින්ට නේ ද ස්වාමීන් වහන්ස?

- ස්වාමීන් වහන්සේ : බොහෝම හරි. ශ්‍රී සද්ධර්මය ආරක්ෂා කොට පවත්වා ගෙන යාමෙන් මහ සඟරුවන විසින් විශාල වගකීමක් ඉටුකරනු ලබනවා. ගිහි පින්වතුන් උන් වහන්සේලා කෙරෙහි මෙෙහි සහගත ව ක්‍රියා කළ යුතු යි. සංඝ රත්නය ගෞරවනීය ව, සමීප ව ඇසුරු කරමින් සඟගුණ ඇසුරින් ජීවිතාදර්ශ ලබා ගන්නවා වගේ ම ශාසනික වචන ද භාවිත කරමින් උන් වහන්සේලා ඇසුරු කළ යුතුයි.
- කරුණා : තෙරුවනෙහි සුවිසි ගුණ ම අපට වර්තායනය කළ හැකියි නේ ද ස්වාමීන් වහන්ස?
- බුද්ධික : සුවිසි ගුණ ආදර්ශයට ගෙන ක්‍රියා කළ හොත් සැබැවින් ම අපට බෝසත් දරුවන් විය හැකියි.
- ස්වාමීන් වහන්සේ : ඔව්, පින්වත් දරුවනේ, අවබෝධයෙන් යුතු ව දෛනික ව තෙරුවන වන්දනයෙහි යෙදීමෙන් ඔබේ ශ්‍රද්ධාව තව තවත් වර්ධනය වෙනවා. ජීවිතයත් සාර්ථක වෙනවා. බුද්ධිකගේ අදහසේ හැටියට බෝසත් දරුවන් වීමේ භාග්‍යය එවිට ඔබට ලැබෙව්. තෙරුවන ගුණ සඳහන් පාඨ සජ්ඣායනා කිරීම යාඥා කිරීමක් නොවේ. එය ශ්‍රද්ධාවෙන් කළ යුත්තක්. එයින් සරණක් ලැබෙන්නේ, එම පාඨ මගින් පෙන්වා දෙන අර්ථ තේරුම් ගෙන, අනුගමනය කිරීමෙන් බව හොඳට සිහි තබා ගන්න.
- ධම්මික : ඉස්සර මිනිස්සු ස්වභාවික වස්තු සරණ ගියේ අනවබෝධය නිසා නේ ද ස්වාමීන් වහන්ස?
- ස්වාමීන් වහන්සේ : බොහෝම හරි. ඒවා සරණ යාමෙන් පුද්ගලයාට සංසාරගත දුකින් මිදිය නොහැකියි. එබැවින් එම සරණ යාම උතුම් සරණ යාමක් නොවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා. ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගෙන සම්පූර්ණයෙන් ම දුකින් එතෙර වීමේ මංපෙත් විවර වනුයේ තෙරුවන සරණ යෑමෙන් පමණයි. එබැවින් තෙරුවන සරණ යෑම උතුම් සරණ යෑමක් බව ධම්මපද ගාථාවකින් පෙන්වා දී තිබෙනවා. අද අපේ බෞද්ධ සංගමයේ බෝසත් දරුදරියන් වටිනා ධර්ම සාකච්ඡාවක යෙදුණා. තෙරුවනෙහි සුවිසි ගුණ හඳුනා ගත්තා. සාකච්ඡාවට හොඳින් සහභාගි වුණා. උතුම් වෙසක් පුන්පොහෝ දිනය හෙට උදා වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පෙන්වා දුන්නේ ආමිසයට වඩා ප්‍රතිපත්තිය උතුම් බවයි. ප්‍රතිපත්තිගරුක සමාජයක් ගොඩනැගීමේ භාර දූර වගකීම ඔබ සතුයි. තෙරුවනෙහි ගුණ සුවඳ සිතෙහි දරා ගෙන හෙට දවස පුරාවට ම ප්‍රතිපත්ති පූජාවෙහි යෙදෙන්න. මියයන තුරාවට තෙරුවන ගුණ අනුව හැඩ ගැසෙන්න. ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතු ව එසේ ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔබට රත්නත්‍රයේ පිහිට ලැබෙනවා. මේ සෑම දෙයකින් ම අප බලාපොරොත්තු වන්නේ සිත් සතන් පිරිසිදු කර ගැනීමත්, පිං රැස් කර ගැනීමත්, අවසානයේ දී නිවන් සුවය ලබා ගැනීමත් බව ඉගෙන ගන්න. ඒ අනුව ඔබේ ගුරු දෙගුරු පින්වත් සැමටත්, බෝසත් දරුවන්ටත් වෙසක් පුන් පොහෝ දිනයේ ඔබ සිදු කරන කුසලානුභාවයෙන් මෙලොව පරලොව සෙතක් ම වේවා! තමන් ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධියකින් නිවන් සැප ලබා ගැනීමට භාග්‍යය උදා වේවා! යි ප්‍රාර්ථනා කරමු.




### සාරාංශය

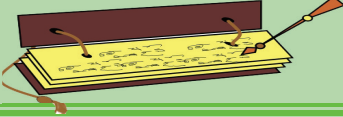


---

මෙම පාඩම් ඒකකයෙන් තෙරුවනෙහි සුවිසි ගුණ සමාලෝචනය කොට ඇත. බෞද්ධයකු වීමේ පළමු පියවර වන තෙරුවන සරණ යාම අවබෝධයෙන් කළ යුතු ය. තෙරුවනෙහි ගුණ ජීවිතාදර්ශ බවට පත් කර ගනිමින් පාසල් සිසුන් වන ඔබ ජීවිතය නිවැරදි ව ගොඩනගා ගත යුතු ය.



### ක්‍රියාකාරකම



---

ධර්ම රත්නයේ ගුණ ඇසුරෙන් පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ගුණය	අර්ථය	ආදර්ශය



 **පැවරුම** 

දෛනික වතාවත්හි යෙදෙන විට තෙරුවන් ගුණ පාඨ නිවැරදි ව සප්ඤ්ඤා කරන්න.

 **පුහුණුවට** 

පෙරයම බුද්ධං සරණේ	ගඤ්ඤයි
මැදියම ධම්මං සරණේ	ගඤ්ඤයි
අලුයම සංඝං සරණේ	ගඤ්ඤයි
තුන්යමට ම තුන් සරණේ	ගඤ්ඤයි
බුද්ධං සරණේ සිරස	දරාගෙන
ධම්මං සරණේ සිත	පහදාගෙන
සංඝං සරණේ සිවුරු	දරාගෙන
ඉඤ්ඤයි තුන් සරණේ	අදහාගෙන

(තුන්සරණය)