



**‘මා නිවන්ත අභික්කම’ - නො නැවත ඉදිරියට යවු**

57 වන කාණ්ඩය	බු.ව. 2558 දරනු මස පුරපසළොස්වක ද ක්‍රි.ව. 2015 ජනවාරි මස 04 වන ද	09 වන කලබ
--------------	---	-----------



**මෙමහි  
චිහ්නා**

දෙරින් දෙරට මෙත් සිනහව විසිරෙන  
ගමින් ගමට සමඟියෙ මල් සුපිපෙන  
දෙසින් දෙසට මනු සත් පෙම උතුරන  
නව වසරක් වේ වා!

බස-රැස-දෙස නව දැක්මෙන් යා වන  
දෙස හැම වග දන චිකට බැඳී යන  
මිස අඳුරින් ලක් දිනිතිය ගලවන  
නව වසරක් වේ වා!

හේද බිඳී මෙන් ධාරා වස්සන  
මේස වලා රන් කෙන අස්වද්දන  
ද්වේෂ අග්නි ජාලා බල සින්දන  
නව වසරක් වේ වා!

- අනඳ



# බුදු සමයේ දැක්වෙන සුව වඩන මඟ

අග්ගමහාපණ්ඩිත අතිපූජ්‍ය මඩිගේ පඤ්ඤසීහ  
මහානායක මාහිමිපාණන් වහන්සේ විසිනි.

මහාකාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේ සසර දුක් නැති කිරීමේ නිවන් මඟ දේශනා කළා පමණක් නො වැ, සසර වසන තුරු වාසනාවන්ත ජීවිතයක් ගත කිරීමට උපකාර වන හැම කරුණක් ම දේශනා කළ බව ද කීව යුතු ය.

ජනතාව ගේ සෞඛ්‍යය සඳහා තැනින් තැන දේශනා කරන ලද කාරණා එක්තැන් කැරැ නුවණින් විමසා බැලුව හොත් කවර වෛද්‍යවරයකු වුව ද සෞඛ්‍ය විශාරදයකු වුව ද පුදුමයට පත්වනු ඒකාන්ත ම ය. එ පමණක් ද නො වැ, සෞඛ්‍ය සේවාව ඉතා දියුණු යැ යි සැලැකෙන මේ විසි වැනි සියවසෙහි ද ඇතැම් අංශවලින් බුද්ධ ධර්මයෙහි සඳහන් වන තරමට එය දියුණු වී නැතැ යි පිළිගන්නවා ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන් ගේ චිත්තන ශක්තිය දියුණු කළ ශාස්තෘවරයෙකි. තම ශ්‍රාවකයන් අන්ධ විශ්වාසයෙන් මුදු සිතන්නට පුරුදු කළ උතුමෙකි. එ හෙයින් ඔබ ද මේ කරුණු ස්වල්පය ගැන හිතන්නේ මැනැවි.

ආහාර සප්තය, විහරණ සප්තය, උතු සප්තය, පුග්ගල සප්තය, හා අජ්ඣාසය සප්තය යන කරුණු පස සෞඛ්‍යය සඳහා මහෝපකාරී බව බුද්ධ ධර්මයෙහි සඳහන් වේ.

1. ආහාර සප්තය නම් : තමනට සැප ඇති පට්‍ය වූ ගුණ වූ ආහාරය යි. ආහාර පිළිබඳ පට්‍යාපට්‍ය ගුණාගුණ දැනුම තමා විසින් ම ඇති කැරැගත යුතු වේ. වෛද්‍යවරුනට කිව හැක්කේ ඒ ඒ රෝගයනට පට්‍යාපට්‍ය ආහාර විනා කෙළින් ම ඒ ඒ පුද්ගලයනට පට්‍යාපට්‍ය ආහාර නොවේ. කුඩා කල පටන් නුවණින් හා පරීක්ෂාවෙන් කෑමෙන් හා බීමෙන් ගුණාගුණ ආහාර දැනගැනීම අපහසු නොවේ. පැරැණියෝ ස්වාභාවික ආහාර පානයකින් යැපුණෝ ය. මෙ කල බහුල වැ ඇත්තේ කෘත්‍රීම ආහාර යි. පැරැණියන් බහුල වැ ප්‍රයෝජනයට ගත් කිරි ගිතෙල් ආදිය අඩු වීමත් ඔවුන් අඩු වශයෙන් ගත් මිරිස් තුනපහ ආදිය බහුල වැ ගැනීමත් මෙ කල රෝග බහුල වීමට හේතුවක් බව පෙනේ.

තමා ගේ සෞඛ්‍යයට වුවමනා පරිදි ආහාර පානාදියට යෙදවිය හැකි මුදල් මත්පැනට දුම්බීමට හා නුසුදුසු විත්‍රපටි බැලීමට වියදම් කිරීම ද රෝග බහුල වීමට හේතුවක් වී තිබේ. එසේ කිරීමෙන් වුවමනා පමණට ආහාර අඩුවීමෙන් ශරීරය දුර්වල වන අතර මත්පැනින්, දුම්බීමෙන්, විත්‍රපටි දර්ශනයෙන් හා විත්‍රපටියන්හි ඇති නරක කොටස් අත්හදා බලන්නට යෑමෙන් ද යි යන සතර ආකාරයෙන් ද ශරීරය දුර්වල වෙයි.

ආහාර භාජන සෝදන, පිහිදන, අවුගසන සැටි ආදී වශයෙන් සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා ධර්මයෙහි උගන්වා

ඇති කාරණා වර්තමාන සෞඛ්‍ය විශාරදයන් ගේ මහත් ගෞරවයට භාජන වී ඇත. ආහාර ගැනීමට පෙරත් පසුත් අත කට ශුද්ධ කරන සැටි, ආහාර ගන්නා සැටි, ගන්නා ප්‍රමාණය ආදී වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද කාරණා රාශියෙකි. ඒ හැම සෞඛ්‍යයට මහෝපකාරී වන බව උගත්තු නොමසුරු වැ ප්‍රකාශ කෙරෙහි.

අපේ මුතුන් මිත්තන් ආහාරය සඳහා පිළියෙළ කැරැගත් මාලුවෙහි හෙවත් සත් ආකාරයකින් තනාගත් ව්‍යංජනයන්හි මෙ කල උගතුන් පෙන්වන හැම විටමින් පදාර්ථයක් ම ඇතුළත් වූ බව කිව යුතු ය.

2. විහරණ සප්පාය නම් : ශරීර සෞඛ්‍යයට ගැළපෙන ඉඳුම් හිටුම් ආදී විහරණ යි. සැම දෙනාට ම සෞඛ්‍යය දියුණු වන පරිදි පැවැත්විය යුතු ව්‍යායාමයන් ද තිබිය යුතු ය. එය තමාට හා තමා ගේ ශිෂ්ටාචාරයට ද ගැළපෙන්නක් මෙන් ම නිරන්තරයෙන් පවත්වන්නක් ද විය යුතු ය.
3. උතු සප්පාය නම් : ශරීරයට හිතකර වූ ශීතෝෂ්ණාදිය යි. ශරීරයට වුවමනා පරිදි ශීතෝෂ්ණ නොලැබීම ලෙඩ බහුල වීමට හේතුවෙකි. දිනපතා නෑමෙන් ශරීර සෞඛ්‍යය දියුණු කැරැගත හැකි වේ. ජලය දුර්ලභ කාලවල හා පළාත්වල රෙදි කඩක් තෙමා ඇඟ සේදීමෙන් සෘතු ගැන්වීම බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදාන වදළ කරැණෙකි.
4. පුද්ගල සප්පාය නම්: ශාරීරික හා මානසික නොයෙක් රෝගයන් ගෙන් පෙළෙන අය ගේ ආශ්‍රය නො ලබා සෞඛ්‍යයෙන් දියුණු පුද්ගලයන් ඇසුරට ගැනීම යි.

මුලින් කී කරුණට වඩා මෙය ප්‍රධාන වේ. නරක පැවැත්ම ඇති නොයෙක් රෝගයන් ගෙන් පෙළෙනවුන් පමණක් නොවැ නරක අදහස් ඇතියවුන් ආශ්‍රය කිරීම ද නොයෙක් රෝගයනට හේතු වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන් ම පෙරපර දෙ දිග ම වෛද්‍යවරු ද මේ කාරණා සෞඛ්‍යය සඳහා මහෝපකාරී බව පිළිගනිති. වෛද්‍යවරුන් මෙ පමණෙකින් නැවැති ඇතත් අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් පියවරක් ඉදිරියට ගොස් ඇත. ඒ නම්, සෞඛ්‍යය සඳහා අප්‍රකාශය සප්පාය ද වුවමනා බව යි.

5. අප්‍රකාශය සප්පාය නම්: හොඳ අදහස්වලින් යුක්ත වීම යි. අදහස් නරක් වීමෙන් නොයෙක් රෝග හටගන්නා බව ධර්මයෙහි සඳහන් වන පරිදි ම යුරෝපයේ මහ පඬිවරු ද අද එය පිළිගනිති. සෞඛ්‍ය සංරක්‍ෂණය සඳහා බුද්ධ ධර්මයෙහි සඳහන් වන කාරණා තවත් ආකාරයෙකින් දැක්විය හැකි වේ. එ නම් වත්ත පිටිය පිරිසුදු වැ තබාගැනීම, ගෙය පිරිසුදු වැ තබා ගැනීම, වැසිකිළිය පිරිසුදු වැ තබා ගැනීම, වස්ත්‍ර පිරිසුදු වැ තබා ගැනීම හා හිත පිරිසුදු වැ තබාගැනීම යනු යි.
1. වත්ත පිටිය පිරිසුදු වැ තබාගැනීම සෞඛ්‍යය සඳහා මහෝපකාරී වේ. එ සේ පිරිසුදු කිරීමෙහි හෙවත් හැමදීමෙහි ආනිසංස දක්වමින් ශ්‍රාවකයන් එයට උනන්දු කැරවූ උත්තමයෙකි, බුදුරජාණන් වහන්සේ.
2. ගෙය පිරිසුදු වැ තබාගැනීම සෞඛ්‍යය පිණිස ඉතා අවශ්‍ය ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගෙවල් පිරිසුදු කිරීම ප්‍රකාශ කොට තිබෙන්නේ ඉතා දීර්ඝ විස්තරයෙකිනි.

ගේ තුළ තිබෙන උපකරණ පිටතට ගන්නා සැටි, අවුගස්සා ගන්නා සැටි, නැවත තැන්පත් කරන සැටි, වහලේ පටන් ගේ පිරිසුදු කරන සැටි ඉතා පැහැදිලි වැ ම ප්‍රකාශ කොට ඇත.

3. වැසිකිළිය පිරිසුදු වැ තබාගැනීම පිළිබඳ වැ වත්තක්බන්ධකයක් හෙවත් වත් රැසක් ම දේශනා කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ වැසිකිළියෙහි පවා එහෙ මෙහෙ කළ නො ගැසිය යුතු බව දේශනා කළහ.
4. වස්ත්‍ර පිරිසුදු වැ තබාගැනීමත් සනීපාරක්‍ෂාව සඳහා කළ යුතු ප්‍රධාන කටයුත්තෙකි. වස්ත්‍ර සෝදන සැටි පමණක් නොවැ නමන සැටි ද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළහ.
5. ශරීරය පිරිසුදු වැ තබාගැනීම ද සෞඛ්‍ය සඳහා අතිශයින් උපකාර වන කරුණෙකි. ජලය දුර්ලභ කාලවල හා ස්ථානවල දී ඇඟ සේදීමෙන් හෝ ශරීරය පිරිසුදු කැරගත යුතු සැටි ධර්මයෙහි සඳහන් වේ.

වෛද්‍යවරුන් මෙ පමණෙකින් නැවැතී ඇතත් බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් ඉදිරියට ගොස් සෞඛ්‍යය සඳහා හිතත් පිරිසුදු කැරගත යුතු බව දේශනා කළහ.

හිත පිරිසුදු වැ තබාගැනීම සෞඛ්‍යය ආරක්‍ෂා වීම සඳහා පමණක් නො වැ හටගත් රෝග වහා සුව වීමට ද උපකාර වේ. රෝගියාට ආගමික හැඟීම් අවශ්‍ය යැයි කියන්නේ එ හෙයිනි. සාමාන්‍යයෙන් සැමදා මත් විශේෂයෙන් අසනීප වූ විට හිත ප්‍රීතියෙන් හා පිරිසුදුවෙන් තබාගත යුතු ය. හිත පිරිසුදු වූ පමණට ශරීරගත ලේ ධාතුව පිරිසුදු වෙයි. ලේ ධාතුව පිරිසුදු වූ තරමට දෙන බෙහෙත්වල ගුණ ලැබීම ඉක්මන් වේ.

ආගමික නොවන පත් පොත් කියැවීමෙන් ද සංගීතයෙන් හා චිත්‍රපටි දර්ශනයෙන් ද ප්‍රීතියක් ඇති වෙතත් එයින් හිත පිරිසුදු නො වේ. ආගමික පත් පොත් පත්‍රිකා කියවන විට හා ආගමික හැඟීමෙන් යුතු ව, සිටින විට හිත ද පිරිසුදු වේ. ගත ද සැහැල්ලු වේ. එ හෙයින් ගිලන්හලවල ඉන්නා රෝගීන් ඉක්මනට සුවපත් කොට නිවෙස් කරා යවන්නට රජය විසින් ද රෝගීන් ගේ ආගමික කටයුතු පිළිබඳ විශාල උනන්දුවක් දැක්විය යුතු ය.

දුක් වේදනා හා රෝග දුරු වේ වා!

(රසවාහිනී - 2507/1963 වෙසක් කලාපයෙනි)



## අලසකම

“අලසකම වනාහි දෙලෝ දියුණුව සිඳිබිඳ දමන, පිරිහීම ලඟා කරන අවාසනාවන්ත ගතියෙකි. පිරිහෙන මිනිස්සු අලසය. දියුණුවන මිනිස්සු අනලසය. අලසකම බැහැර කොට අනලසව ක්‍රියාකරන පුද්ගලයාට ලැබිය නොහැකි සම්පතක් නොමැත. මනා සිතියෙන් හා සැලකිල්ලෙන් නොකම්මැලිව කටයුතු කරන තැනැත්තා දෙලොවින් ම දියුණුව සලසා ගැනීමට සමත් වන බව (අප්පමත්තෝ උනො අත්ථෙ අධිගණනාති පණ්ඨිතො) යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වා වදාළ සේක. වෙසෙසින් ම ගිහිගෙයි වාසය කරන අය ච්චිහෙදා ජීවත්වීම පිණිස වුව අනුන්ගේ උපකාර බලාපොරොත්තු නොවී තම තමන් ම උත්සාහයෙන් කටයුතු කළ යුතු ය. එසේ නූනොත් ජීවත්වීමට පවා නොහැකි වේ. අලසකම් බැහැර කොට අනලස් ව ක්‍රියා කිරීම කුඩා අවදියේ සිට පුහුණු විය යුතු ගුණයෙකි.”

**අතිපුජ්‍ය වැලිගම ඤාණාරතන මහානාහිමිපාණන් විසිනි**



**දකෂිණ ලංකාවේ ප්‍රධාන සංඝනායක ධුරයෙන් පිදුම් ලබන  
අතිගරු දෙනීපිටියේ සෝමරතන  
මාහිමිපාණෝ**

රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලයේ කලපති, අග්ගමහාපණ්ඩිත, මහෝපාධ්‍යාය,  
අතිපූජ්‍ය පල්ලන්තර සුමනපෝති නාහිමිපාණන් විසිනි.

“භික්ඛු භික්ඛවෙ වියතොනා විසාරදො ඛහුසසුනො,  
ධම්මධරො ධම්මානුධම්ම පටිපනොනා සංඝං සොහෙති.”

ලොව්තුරා සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවක සංඝයා ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට පත්කරලීම සදහාමයි හැම අනුශාසනයක් ම වදලේ. එම උත්තරීතර තත්ත්වයට අප හැම ඔසවා තැබීමට දෙසූ සුවාසූ දහමින් එක් පාඨයකි මා ඉහතින් සටහන් කොට තැබූයේ. උන්වහන්සේ වදරනවා භික්ෂුව සංඝ සමූහය හොඳවන්නෙකු විය යුතු යි. එනම් සංඝ සංස්ථාව මතු නො ව සමස්ත බෞද්ධ ජනතාව ම ශීලයෙන්, ගුණයෙන්, සංවරකමිත්, පාණ්ඩිත්‍යයෙන්, ධර්මධරත්වයෙන්, ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිවලින් අනුගාමික පිරිස හොඳවන භික්ෂුවක් වන්න යන අවවාදය යි බුදුන් මෙයින් වදලේ. මෙ වැනි ගුණාංගසංගත මහණ තෙමේ වලාකුළින් තොර ගුවන් ගැබ පායා ලොව එකලු කරන නිශාකරයා වැනි යි උන්වහන්සේ ම වදලේ. “අබ්භා මුත්තෝව වන්දීමා” යනුවෙනි.



එද, බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිවරා සිටි රහතුන් ඇතුළු මහා සංඝයා බෙහෙවින් එබන්දෝ වූහ. එහෙත් ලෝ දහමට අනුව සියල්ල අනිස හෙයින් එද බුදුන් දවස බුදු සසුන හෙබවූ තෙරවරුන් හා සමසමව සැසඳිය හැකි අතිශය නිර්මල සඟ පරපුරක් අද නොසෙවිය හැකි, එහෙත් උත්තරීතර මග ඵල අවබෝධ නොකළත් සසරදි හෝ එම මග ඵල ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම් වස් අවංකව යන්න දරන සිල්වත් ගුණවත් ධර්මධර ධර්මානුධර්ම පිළිවෙත් පුරමිත් ලෝ වැසියාට අර්ථයෙන් ධර්මයෙන් සදනුශාසනා දෙන මහතෙරවරු අදත් අප අතර වැඩ සිටිති. නිසැකයෙන් ම උන්වහන්සේ ගිහි පැවිදි අප සැම හොබවති. සසුන් කෙත සුරකින නෙතෘන් වහන්සේ වෙති.

මෙ බදු යනිවරතුමෙකි දෙණිපිටිය, පොල්වත්ත, කුකුළලවත්ත, තිභුම්මිකාරාමය, පාණදුර වත්තල්පොළ ශ්‍රී සුදර්ශනාරාමය යන උභය විහාරාධිපති අමරපුර ශ්‍රී ධර්මරක්ෂිත මහා නිකායේ සමලේඛකාධිකාරී, පූජ්‍ය දෙණිපිටියේ සෝමරතන ස්වාමීන් වහන්සේ. මුත් වහන්සේ 1946 දී දෙණිපිටියේ එළුවාචල ග්‍රාමයේ දී ජන්ම ලාභය ලබා 1959 දී කුකුළලවත්ත තිභුම්මිකාරාමාධිපතිව වැඩ සිටි පූජ්‍ය දෙණිපිටියේ ගුණරතන ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ ආචාර්යත්වයෙන් හා අතිපූජ්‍ය මඩිහේ සිරි පඤ්ඤසීහ මහ නා හිමිපාණන් වහන්සේ ගේ උපාධ්‍යායත්වයෙන් ප්‍රච්ඡායවට පත්වූහ. සපිරි විසිවයස් ඇතිව උතුම් අධිශීල සංඛ්‍යාත උපසම්පත්තිය ලැබූයේ අතිපූජ්‍ය මඩිහේ පඤ්ඤසීහ මහ නාහිමිපාණන් වහන්සේ ගේ උපාධ්‍යායත්වයෙන් හා පූජ්‍ය මීරිස්සේ වන්දජෝති,

පූජ්‍ය දෙණිපිටියේ චන්ද්‍රජෝති, පූජ්‍ය වැලිගම ඤාණරතන නාහිමිපාණන් යන පඬිහිමිවරුන් වහන්සේ ගේ කර්මවාගාවාර්යත්වයෙනි. පැවිදි නම වූයේ දෙණිපිටියේ සෝමරතන හිමි යන්න යි.

ප්‍රවුප්ඡාවෙන් පසු සිය ගුරු හිමිපාණන් වෙතින් ශාසනික මූලික බණ දහම් ප්‍රගුණ කළ දෙණිපිටියේ සෝමරතන පොඩි හාමුදුරුවෝ අනතුරුව මිරිස්ස සිරි සුනන්ද ත්‍රිපිටක විද්‍යාලය, මාතර වල්පල සිරි මංගල පිරිවෙන, ශ්‍රී සුදර්ශී පිරිවෙන, මරදන ශ්‍රී ලංකා විද්‍යාලය හා පැපිලියාණේ සුනේත්‍රාදේවී පිරිවෙන යන විද්‍යාස්ථානවලින් ප්‍රාථමික අධ්‍යයනය ලැබූහ. අනතුරුව උසස් අධ්‍යයනය සඳහා 1973 වසරේ ජේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලයට ප්‍රවේශ වූ සෝමරතන හිමියෝ ශාස්ත්‍රවේදී උපාධිය ලබා 1990 දී ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්ව විද්‍යාලයෙන් අධ්‍යාපන ඩිප්ලෝමා උපාධිය ද ලබා ගත්හ. උගත්කමින් ශෝභමානයට පත් වූ මුත් වහන්සේ රජයේ ගුරු සේවාව ඇතුළත් ව විදුහල්පති වශයෙන් ද සේවය කොට විශ්‍රාම ගත්හ.

සුපේශල ශික්ෂාකාමී ධර්මධර, ශාස්ත්‍රධර පූජ්‍ය දෙණිපිටියේ සෝමරතන හිමිපාණෝ ගුරු හිමිපාණන් ගේ අපවත්වීමෙන් පසු ඉහත සඳහන් විභාගස්ථානයන්හි විභාගාධිපති පදවියට ද පත්වූහ. අමරපුර ශ්‍රී ධර්මරක්ෂිත මහා නිකායේ සමලේඛකාධිකාරී ධුරයට ද පත් වූ මුත්වහන්සේ සිය උත්තරීතර පැවිදි දිවිය සංඝ සෝභන ගුණයන්ගෙන් සරසාගෙන සසුනටත්, ගිහි පැවිදි සැමටත් දරුවන්ටත්, අධ්‍යාපනයටත් උදර මෙහෙවරක් ඉටු කරමින් එකුත් සැත්කැ වියේ පසුවන, එමෙන් ම සම සැත්කැ වියට

පා තබන්නට සැරසෙන මේ අවස්ථාවේ උන්වහන්සේ ගේ උදර සේවා අගය කරන අමරපුර ශ්‍රී ධර්මරක්ෂිත මහා නිකායික සංඝ සභාව පූජ්‍ය දෙණිපිටියේ සෝමරතන මහා ස්ථවීරයන් වහන්සේ වෙත “සිරි සද්ධම්ම වංශධජ” යන ගරු නාම සම්මුතිය සහිත දක්ෂිණ ලංකාවේ ප්‍රධාන සංඝ නායක පදවිය ප්‍රදානය කිරීමෙන් සම්මානයට පාත්‍ර කිරීමට ගත් තීරණය සුදුස්සාට සුදුසු තැන ලබා දීමකිසි මම සිතමි.

මෙම නායක පදවි ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ අපගේ පෞද්ගලික ස්තුතිය සංඝ සභාවට පිරිනමන අතර දක්ෂිණ ලංකාවේ ප්‍රධාන සංඝ නායක පදවි පිළිබඳ සන්නස් පත්‍රය ලබන ධර්මවිනයධර සුජේශල ශික්ෂාකාමී, අනතිමානී, සංඝ ශෝභන ගුණයන්ගෙන් පිරිපුන් පූජ්‍ය දෙණිපිටියේ සෝමරතන මහා ස්ථවීරයන් වහන්සේට අනාගතයේ දී වඩ වඩාත් ජාතික, ආගමික, ශාස්ත්‍රීය සේවා සිදු කිරීමට තෙරුවන් සරණින් දෙවි රැකවරණින් නිදුක් නිරෝග සුව හා දීර්ඝායුෂ මෙන් ම කායික මානසික ශක්තිය ද අත්වේවා යි පතමි.





# ලොව වටිනා ම රත්නය

විශ්‍රාමලත් ආචාර්යාණි  
ලක්ෂ්මී කරුණානායක මහාත්මනිය විසිනි

මිහිකත සරසන රත්නයෝ කොතෙක් වෙද්ද? එම රත්නයන්ගෙන් වඩාත් වටිනා රත්නය කුමක්ද යි ඔබෙන් කෙනෙකු ඇසුවොත් ඔබ දෙන පිළිතුර කුමක්ද? රතු කැට, නිල් කැට, වෙවරෝඩ් මේවායින් කුමක් වඩා වැදගත් ද?

මීට පිළිතුර රතනසූත්‍රයේ මෙසේ දැක් වේ.  
යං කිඤ්චි චිත්තං ඉධ වා හුරං වා  
සග්ගෙසු වා යං රතනං පණිතං  
න නෝ සමං අත්ථි තථාගතේන  
ඉදම්පි බුද්ධෙ රතනං පණිතං  
ඒතේන සචචේන සුවත්ථි හෝතු

මේ මනුෂ්‍ය ලෝකයෙහි හෝ වෙනත් අවශේෂ ලෝකයක හෝ යම් ධනයක් වේද, ඒ කිසි තැනක තථාගතයන් හා සමාන වූ ධනයක් හෝ රත්නයක් හෝ නැත්තේ ම ය. බුදුරදුන් කෙරෙහි මෙය ශ්‍රේෂ්ඨ වූ රත්නයකි. ඒ සත්‍ය බලයෙන් සත්වයන්ට සෙත්වේවා !

මේ සූත්‍රයෙන් සෙත් කොට පිරිත් පැන් ඉසීමෙන් බුදුරදුන් දවස විශාලා මහනුවර ඇති වූ තුන් බිය දුරුවීය.

එය නම් කොපමණ සත්‍යයක් ද?

මෙතැන් සිට ඔබට මා ලද අද්දැකීමක් පවසමි. පාසල් නිවාඩු කාලයක මගේ ගෙලෙහි සැත්කමක් කළෙමි. සැත්කමෙන් පසු මට කතා කළ නොහැකි තත්ත්වයකට පත්වීමි. නිවාඩු කාලය අවසන් වුව ද කතා කිරීමේ හැකියාවක් නොවී ය. එහෙත් ඉගැන්වීම සඳහා පාසලට යා යුතුව තිබිණ.

කළහැකි අන් දෙයක් නොමැති බැවින් මම අවශ්‍ය උපකරණ හා සටහන් සියල්ල සකස් කර ගත්තෙමි. ඒ අතර මම ඉතිපියෝ ගාථාව හිතෙන් මෙනෙහි කෙළෙමි. බුදුගුණ බලයෙන් මට කතා කිරීමට හැකිවේවා! පෙර මෙන් පාසලේ වැඩ කර ගැනීමට හැකි වේවා! යි පැතුවෙමි.

පාසල් යෑමට පෙර දින රාත්‍රී නින්දට යෑමට පෙර බුදුන් වැඳ මද වේලාවක් බුදුගුණ සිහිකර මට කතා කරන්න හැකිවේවා! මා අපහසුතාවයකට පත් නොවේවා! යි සිතුවෙමි. රාත්‍රී නින්ද යන තෙක් ම එසේ සිතුවෙමි. උදෑසන ද පන්සිල් රැගෙන එම සිතුවිල්ල ම සිතාගෙන පාසලට ගියෙමි. ඒ යන අතරේ ද බුදුගුණ ම සිහි කෙළෙමි.

බියක් වූ විට බුදුගුණ සිහි කරන්න, බිය පහවේ. “මෙය බුදු වදනකි.” බුදුහාමුදුරුවන් කෙරෙහි දැඩි විශ්වාසයකින් මම පන්තියට ගියෙමි.

කුඩා සුරතල් මුහුණු මා දෑක අසුන්වලින් නැගිට දැන් ඔසවා ආයුබෝවන් ගුරුතුමි යි ආචාර කළහ. මම ද දැන් ඔසවා ආයුබෝවන් කීවෙමි. පුදුමයකි මගේ කටහඬ අවදි

විය. මගේ සිතට දැඩි සතුටක් දැනිණ. ඉන් පසු කතා කිරීමේ හැකියාව නැවත මම ලද්දෙමි.

මේ කතාව කියවාගෙන යනවිට ඔබට ම ජේනවා නේද? භෞතික වූ වස්තූන්ට වඩා ත්‍රිවිධ රත්නයේ බලයේ වටිනාකම.

ඔබ මුදල් ගෙවා මැණික් වර්ග ගෙන තම ගත සරසා ගෙන සතුටු වෙනවා නේ ද? එය ඉතා හොඳයි.

ඒ වගේම තුන්ලොවෙහි ඇති අගනා ත්‍රිවිධරත්නය හිතපුරා ගෙන හදවත හැඩ කර ගන්නවා නම් කොතෙක් අගේ ද?

බියක් දැනෙන විට ත්‍රිවිධරත්නය තමා ළඟ ඇති බව සිහි වී තමා තුළ කලාණ මිත්‍රයෙක්, ආරක්‍ෂකයෙක් සිටිනවා නේ ද යි සිතමින් බිය දුරු කරගැනීමට හැකි වේ.

බුදු දහම අකාලිකයි.



බාල කලයේ දී ශාස්ත්‍ර ඉගැන්වීම, ධර්මය ඇසීමට පන්සල්වලට එකතුකරගත යාම, මල් පුපා කරවීම, අයුතු දේ ගැන කිසිකෙනෙකුට හයවෙන්ට එපායයි ඉගැන්වීම, සතුන්ට ආදරය පෙන්වීමට ඉගැන්වීම, පිරිසුදුව සිටීමට ඉගැන්වීම, අලසව නොසිට වීර්යය කිරීමට ඉගැන්වීම, තමන් ගේ ගම සහ රට ආරක්‍ෂා කරගැනීම සහ වැඩිමහළු අයට ගරු කිරීමට ඉගැන්වීම යන මේ ආදී දුරුවන් ගේ දියුණුවට හේතු ක්‍රියා කළ යුතු යි.

- **ශ්‍රීමත් අනගාරික ධර්මපාලතුමා**



# බෞද්ධ ළමයා අඳුරු ලොව ඵලිය කරන පහනකි

“සතිරංජනී” විසිනි

“බෞද්ධ ළමයා” යනු බෞද්ධ දෙමාපියන්ට දව උපත ලබා බෞද්ධ පරිසරයක හැදෙමින් බෞද්ධ ගුණ ධර්මයන්ට අනුව ජීවිතය හැඩ ගස්වා ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා දරුවා හඳුන්වන සුවිශේෂ නාමයකි.

දරුවකු පාසල් අධ්‍යාපනයට යොමු කිරීමේ මූලික අරමුණ වන්නේ, වැඩිහිටි වියට පත් වූ පසු රටට හෝ සමාජයට බරක් නොවී, තමාගේ ම ආර්ථික ශක්තිමත්භාවය මතින්, දෙපයින් නැඟී සිටීමට හැකි රැකියාවක නියුතු වීම සඳහා අවශ්‍ය කරන බුද්ධිමය හා ශිල්පීය දැනුම ලබා දීමයි.

එහෙත් මෙපමණකින් සමාජයට වැඩදැයි යහපත් මානසික ගුණාංගයන්ගෙන් හෙබි දරුවකු බිහි නොවන නිසා, ඒ අඩුව පුරවාලීමේ පරමාර්ථයෙන්, දරුවා දහම් දැනුමෙන් ද යහපත් ගුණ ධර්මයන්ගෙන් ද පෝෂණ වනු දැකීම උදෙසා දහම් පාසලට ද ඇතුළත් කරනු ලබයි.

එහෙත් අවාසනාවකට, අධ්‍යාපනය අතින් ඉහළ ගිය ද, දහම් පාසල් අධ්‍යාපනය ලැබුව ද ඒ දරුවන් තුළ ද බොහෝ

අවස්ථාවල කරුණාව, දයාව, ඉවසීම බෙද හද ගැනීම, ලද දෙයින් සතුට යන ගුණයන්ගේ අඩුවක් දක්නට ලැබේ. බොහෝ විට ඒ අඩුව, ඉරිසියාව, ආත්මාර්ථකාමීත්වය, තරගකාරීත්වය, අසහනය හා අතෘප්තිය වැනි අයහපත් ගුණාංගයන්ගෙන් පිරි ඇති බවක් දක්නට ලැබේ.

මෙලෙස දෙමාපියන්, තමන් හරි හම්බ කරගත් සියල්ල මෙන් ම තමන්ගේ මුළු කාලය ම දරුවන් වෙනුවෙන් වැය කළ ද, අවසානයේ දක්නට ලැබෙන ප්‍රතිඵල එතරම් සතුටුදයක නොවන කල කොතැනක හෝ වෙනසක් විය යුතු බව අපට සිතෙයි.

සතුට, සැනසීම හා භෞතික වස්තු තුළින්, නිලතල තරාතිරම් තුළින් සොයා යෑමේ කිසි දිනෙක සැබෑ නොවන සිහිනය ඉටු කර ගැනීමේ නිර්වර්ථක වැයමකින් පසු සියල්ලන්ට ම ඉතිරි වන්නේ මානසික හා කායික පීඩාව පමණි. අසහනය හා අතෘප්තිය පමණි.

සතුට හා සැනසීම අප වෙත ළඟා වන්නේ, මනුෂ්‍ය ගුණ ධර්ම තුළින් පෝෂණය වූ අනුන්ගේ දුක වේදනාව හඳුනා, සියලු දෙනා වෙත මෙන් සිතින් බැලීමට, කරුණාවෙන් හා දයාවෙන් පිරුණු සිතක් අප සතු වන්නේ නම් පමණි.

මිනිස් සිතක් තුළ කැකැරෙමින් පවතින අයහපත් ආකල්ප හා සිතුවිලි හඳුනා ගැනීම, හඳුනාගෙන ඒවා පිටුදකීම මෙන් ම යහපත් ගුණාංග හඳුනාගෙන ඒවා වඩා වර්ධනය කරමින් යළි යළිත් පුරුදු පුහුණු කිරීම තුළින් එවා තම සිත තුළ ස්වභාවයෙන් ම මතුවන ආකල්ප බවට පත්කර ගත යුතු වේ.



ආත්මාර්ථකාමිත්වයෙන් මඩනා ලද සිතෙහි මෝදු වන කෙසේ හෝ තමා ජයගත යුතු යි, මූලිකයා විය යුතු යි, ධනවත් විය යුතු යි යන අසත්පුරුෂ ආසාවන් වේගයක් වී ප්‍රවාහයන් වී තමා ඉන් නටවන රුකඩයක් බවට පත් වූ කල කෙනෙකුට තම වරද හඳුනා ගැනීම ද දුෂ්කර වේ.

මෙලෙස අසමබරව, අන්තයකට නතුව යන ගමන මදක් හෝ සමබර කර ගෙන සාධාරණ රැකියාවකට අවශ්‍ය දැනුම මෙන් ම යහපත් දිවියකට අවශ්‍ය සත්පුරුෂ ගුණ ධර්ම යන දෙකෙන් ම පෝෂණය වූ දරුවා සෑම අතින් ම කැපී පෙනෙන නිරහංකාර නිහතමානී යහපත් දිවියක් ගත කරනු අපට දැකිය හැකි අවස්ථා ද විරල නොවේ.

බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ‘දහම’ තුළ මෙම අසමබර අන්තගාමී සිත සමබර කිරීමට, අවශ්‍ය සියලු ආකාරයේ ක්‍රමවේද ඇතුළත් වේ. බුද්ධත්වයෙන් පසු පිරිනිවන් පෑම දක්වා වූ වසර 45 ක කාලය පුරාවට ම උන් වහන්සේ දේශනා කළේ මෙයට අවශ්‍ය කරන ක්‍රමවේදයන් ම පමණි.

නිරන්තරයෙන් ම දුවන සිත නවත්වා එක අරමුණක රඳවා තබා ගෙන එය පාලනය කිරීමේ හැකියාව ලබා ගැනීමට සමත්වීම ‘සතිමත්වීම’ හෙවත් වර්තමාන මොහොත පිළිබඳ ව දැනුවත් වීම නැමැති ‘සතිය’ හඳුන්වා දෙයි. මෙය භාවනාව ලෙස ද හඳුන්වයි.

අත්තෙන් අත්තට පැන පැන යන රිලවෙකු සේ සිතෙහි මතු වන විවිධ වූ සිතිවිලි ඔස්සේ සිත සිතා, ඒ අණට අනුව ක්‍රියාත්මක වන සිතට එක් මධ්‍යස්ථ අරමුණක් - එනම් ආනාපානය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස, නිරායාසයෙන් වැඩෙන,

නිරන්තරයෙන් ම ලඟ තිබෙන හුස්ම - හඳුන්වා දී ඒ පිළිබඳ ව දැනුවත් ව සිටීමට, ඒ දෙස බලා සිටීම පුහුණු කිරීම බොහෝ භාවනා ක්‍රමවේදයන් අතරින් තවත් එක් පහසු ක්‍රමවේදයකි.

එක් මොහොතකට, විනාඩියකට හෝ විනාඩි ගණනාවකට මෙය කිරීමට දක්‍ෂ වූ කල ඉන් දැනෙන සහනය, සැනසීම හා නිරාමිස සතුට අත්දැකීම කෙනා ඉන් බැහැර කිරීමට කිසිවෙකුත් සමත් නොවේ. එය ඇබ්බැහියක් වී පුරුද්දක් වී ඉන් නො නැවතී ඔහු නිවන දක්වා ම මෙහෙයවීමේ ශක්තියක් මේ තුළින් ජනනය වේ.

මේ නිරාමිස සුවය විඳීමට මුදල් වැය නොවේ. එකිනෙකා පාගා ගෙන තරගකාරී ගමනක් යා යුතු නො වේ. තරගකාරීත්වය හා සමඟ පවතින්නේ මෙතෙක් තමා පුරුදු කළ අයහපත් සිතුවිලි ජය ගැනීම සමඟ පමණි.

මෙය කියවන කල ඉතා සරල ලෙස පෙනුණ ද එය එතරම් සරල ක්‍රියාවක් නො වේ. පහළට ගලන ගඟෙහි දිය ධාරාව කපා ගෙන උඩු ගං බලා පිහිනීමට ඔබ දක්‍ෂ විය යුතු වේ. කිසිදු බාධාවකින් පසු නොබා ටොර්සයෙන් විර්යයෙන් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව පුරුදු පුහුණු කළ පසු ඕනෑම අවස්ථාවක ඕනෑම වාතාවරණයක් ඒ පවතින තත්වයෙන් උකටලී නොවී වැදගත් ව සමබරව නිශ්චලව සිත පවත්වා ගනිමින් තමා තුළින් ම සැනසීම විඳ ගැනීමේ හැකියාව ලබයි.

කුඩා වයසේ දී මේ තත්වය ළඟා කර ගත හැකි නම් ඔබ අධ්‍යාපන කටයුතුවලින් ද, බාහිර කටයුතුවලින් ද නිසැකව ජය ගැනීමේ හැකියාව ලබයි. එයටත් වඩා සුවිශේෂ වන්නේ කොතැනක හෝ පරාජයක් වූ කල එය ද සම සිතින් දරා

ගැනීමේ හැකියාව අත් පත් වෙයි.

තරගකාරිත්වයකින් තොරව කටයුතු කරන නිසාත්, ජය පරාජය එකසේ පිළිගන්නා නිසාත් සියලු දෙනා අතර ඉතා සුභදශීලී මිත්‍රත්වයක් ඇති වේ. අනෙකාගේ වරදට සමාව දීමේ නිහතමානී ගතිය නිසා සියල්ලන්ට ම ප්‍රිය වේ.

ගලන ගඟක ඉවුරෙහි සිට මැදහත් ව ගඟ දෙස බලා සිටින්නා එහි මල් පියලි පා වුණ ද, මිනී කුණු පා වුණ ද වෙනසක් නොමැතිව වෙනස් වෙමින් ගලා යන ජල ධාරාවෙහි සුන්දරත්වය විදින්නා සේ තමන් කරා පැමිණෙන දුක් සැප ලාභ අලාභාදී අට ලෝ දහමට කම්පා නොවී ගුණය දියුණු කරයි.

“මිනිස් දිවියේ සැබෑ ජයග්‍රහණය මෙය යි”

මේ ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීමට සිත පුහුණු කිරීමට පහසුම හා හොඳම කාලය ළමා කාලය යි. ආශාවන්ගෙන් ආවේග යන්ගෙන් බලාපොරොත්තුවලින් හෙම්බත් නොවූ ළමා සිත ස්වභාවයෙන් ම පිරිසිදු බවට නෑ කම් කියයි.

‘සතිය පිහිටුවීම’ නැතිනම් ‘භාවනාව’ ආරම්භ කිරීමට පහසුම ස්ථානය දහම් පාසල යි. එහි ස්වාභාවිකව ම සිතත් තැන්පත් කිරීමට අවශ්‍ය සාමකාමී නිස්කලංක පරිසරය පවතී. බාහිර පරිසරය මෙන් ම ආධ්‍යාත්මික පරිසරය ද මෙයට බලපාන සාධකයකි. සරල සුදු වාමි ඇඳුමෙන් සැරසුණු කල එම ආධ්‍යාත්මික සාධකය ද සපිරේ. එයට සියලු දෙනා අතර සමානාත්මතාවයක් ඉස්මතු වේ. එවැනි පරිසරයක් කළ දී ලබා දෙන පුහුණුව බොහෝ ප්‍රතිඵල අත්කර දෙයි.

මෙලෙස තමා ළඟ නිරතුරුව තිබෙන අරමුණක් තෝරාගෙන ඒ දෙස බලා සිටීමට,

සිත එකඟ කර ගැනීමට පුහුණු කල පසු ඒ දරුවා ඉදිරියේ දී නව සිතේ ස්වභාවය, එය ආශාව හා ද්වේෂය ඔස්සේ ක්‍රියාකරන ආකාරය හා ඉන් ඇති වන සිතුවිලි ද හඳුනා ගැනීමට දක්‍ෂ වේ. එවැනි දරුවාට තම සිතේ මතුවන යහපත් හා අයහපත් සිතුවිලි තෝරා බේරා ගැනීමේ හැකියාව මෙන් ම අයහපත් දෙයින් ඇත් වී යහපත් දෙය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පාලනය ඇති කර ගත හැකි වේ. ඒ දරුවා තම සිතේ වහලෙකු නොව ස්වාමියා බවට පත් වේ. මෙවැනි දරුවෙකු බාහිර බලපෑම්වලින් අයහපතෙහි යෙදවීමට ගන්නා උත්සාහය නිරර්ථක කිරීමේ හැකියාව තමා තුළින් ම ලබා ගනී.

මෙලෙස නිවුණු තැන්පත් වුණු පාලනය වූ සිතක් තුළින් සමාජයේ වැඩදිය යහපත් දරුවකු පමණක් නොව දකින කෙනාගේ සිත ද කරුණාවෙන් දයාවෙන් පුරවන සියලු දෙනාගේ ම සිත් දිනාගත් 'අඳුරු ලොව එළිය කරන පහනක්' බවට පත් වේ.

එම නිසා ඔබට සමාජයේ කැපී පෙනීමට අවශ්‍ය නම්, ජනප්‍රිය වීමට අවශ්‍ය නම්, දක්‍ෂයකු වීමට අවශ්‍ය නම්, ගරු සම්මාන ලැබීමට අවශ්‍ය නම්, සාධාරණව ධනය උපයන ධනවතුකු වීමට අවශ්‍ය නම් මේ සියල්ලට ම වඩා නිවැරදි නිරවුල් දිවියක් ගත කරමින් සතුටින් සාමයෙන් සිටීමට අවශ්‍ය නම් කළ යුතු එක ම දෙය වර්තමාන මොහොතේ සතිමත් වීමට ඉගෙන ගැනීමයි.

ඒ සඳහා එළඹීමට මේ සුදුසු කාලය යි.



## සංඛ ජාතකය

කොළඹ විශාලා විද්‍යාලයේ විශ්‍රාමලත් ආචාර්යාණි  
ලක්ෂ්මි පෙරේරා මහාත්මනිය විසිනි

ඒ අප අමාමැණි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙවිරම් වෙහෙර වැඩ වසන කාලය යි. සෑම දිනම සැන්දෑ කල බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ම දෙසූ ශ්‍රී සද්ධර්මය ඇසීමට සැදහැවත්තු එක් රොක් වෙති. මෙදින සද්ධර්ම දේශනාව පදනම් වූයේ පිරිකර පූජා වෙනුවෙනි. අපහට පිරිකර ලෙස හික්කුන් වහන්සේලා පරිහරණය කරනා දෑ දනය නොහොත් ආහාර පාන සඳහා ඇවැසි දේ පූජා කළ හැක. අටපිරිකර පූජාව ඉමහත් ආනිසංස ගෙන දේ. පිරිකර පූජාවක් අරඹයා අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ 'සංඛ ජාතකය' දෙසූ සේක. එම පිරිකර පාවහන් යුගලෙකි.

සැවැත් නුවර එක් සිල්වත් බමුණෙක්, බුදුරජාණන් වහන්සේ මූලිකව, සංඝයා වහන්සේලාට මහා දනමය පිංකමක් පැවැත්වීමෙන් පසු පාවහන් යුගලක් පිරිකර ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේට පූජා කළේ ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ එම පිරිකර පිළිගෙන, එම පූජාවෙන් ලැබෙන ආනිසංස පහද දුන් සේක. එනම් දෙව්වරුන්ගේ රැකවරණය, කරදරවලින් මිදී යෑමට හැකිවීම, මිනිසුනට ලැබිය හැකි සම්පත් පහළවීම,

වීර්ය හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුවීම වැනි ආනිසංස යි. දහම් දෙසීමට, දුකට පත් අයට පිහිටවීමට බුදු සම්පූර්ණ වැඩියේ පා ගමනිනි. හික්කුන් වැඩියේ ද එලෙස ම ය. එම නිසා පාවහන් පූජා කිරීම ඉතා වටනේ ය. මෙම පින්කමෙහි අනුසස් හුවා දක්වීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අතීත කථාව වදාළහ.

අත අතීතයේ දඹදිව, මෝලිනී නම් අගනුවරක් විය. බුහුමදත්ත නම් රජෙකු එහි රාජ්‍ය කරන කාලයෙහි වෙළෙඳම සඳහා දේශයෙන් දේශයට නැව් මගින් ගමන් කළ සංඛ නම් පුරෝහිත බමුණෙක් සිටියේ ය. එක් වතාවක නැව් නැඟීමට ලක ලැහැස්ති වන අවස්ථාවේ පසේ බුදු කෙනෙක් හමුවූහ. සංඛ බමුණා පාවහන් යුගලක් උන් වහන්සේට පූජා කළේ ය. එපමණක් නොව පත්කඩයක් ද පූජා කළේ ය.

සංඛ බමුණා සහ පිරිවරින් මුහුදු ගමන ඇරඹුවේ ය. වැඩිදුර යෑමට ප්‍රථමයෙන්, ඔවුන් ගමන්ගත් නැව ගල්පරයක හැපී බිඳී ගියෙන් සංඛ බමුණා ජීවිතය බේරා ගැනීමට දියරැළි සමඟ සටන් කළේ ය. ඔහු තම අතවැසියා සමඟ මුහුදට පැන සත් දිනක් පිහිනුවේ ය. නිරාහාරව පිහිනුවේ ය. නමුත් අධිෂ්ඨානය අත් නොහැරියේ ය.

මුහුදු සමඟ පොර බඳන සංඛ බමුණා හා අතවැසියා මුහුදට අරක්ගත් මණිමේඛලා නම් දේවතාවිය දිවැසින් දුටුවා ය. පසේ බුදුනට පාවහන් යුගලක් හා පත්කඩය පූජා කළ බමුණා බව පසක් කරගත්තා ය. ඇය “ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම උපකාරයක් මම කරන්නෙමි” යැයි පැවසුවා ය.

‘දේවතාවිය, ඔබ උදව්වට පැමිණියේ මා කුලයෙන් උසස් නිසා ද’ සංඛ බමුණා ප්‍රශ්න කළේ ය.

‘නැත බමුණ, ඔබ මුහුදු ගමන සිටත්වීමට පෙර කරගත් කුසල කර්මය නිසා මම උදව් කරමි.’ දේවතාවිය පැවසුවා ය.

‘එසේ නම් අප දෙදෙන මෝලිනී නුවර වෙරළට රැගෙන යනු මැනව්’ යි සංඛ බමුණා ඉල්ලීමක් කළේ ය.

මණිමේඛලා දේවතාවිය, සංඛ බමුණා හා අතවැසියා මෝලිනී නුවරට යාම සඳහා සත් රුවනින් පිරුණ නැවක නැංවුවා ය. ඉන්පසු ඔහුගේ නිවස එම සත්රුවනින් පිරවුවා ය.

මෙම ජාතක කථාවෙන් අපහට පාවහන් පූජා කළ විට ලැබෙන අනුසස් පෙන්වා දේ. එමෙන් ම අධිෂ්ඨානය හා විරියය අත් නොහැරිය යුතු ය. එකල මණිමේඛලා දෙව්දූව දැන් උපුල්වන මහ තෙරණියයි. අතවැසියා ආනන්ද තෙරුන් වහන්සේ ය. සංඛ බමුණා නම් අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ මැ යි.



යමෙ'කෙක් උපදී නම් මෙ	ලොවෙයි
යම් කමකට ඇති වන්නට	වෙයි
ගුරුන් දොසින් හුරු මඟ	සැඟවෙයි
කමකට හැති කම ඉන්	ඇරවෙයි
මිනිස් වගට වැඩ සලසන	කම්
හැම එක් පමණ යැ මම්	සලකම්
උසසැ පහතැ, ලෙස පෙරැ කළ	කම්
යනු මහ බොරුවෙකි කියන	හිකම්

**කුමාරතුංග මුනිදස සූරීන්**



# පුංචි ඔබට හොඳ සිරිත්

මහරගම කරුණ සීල සමාදානයේ සංවිධායක මඩුල්ලේ  
ජයන්තා ජයසේකර මහාත්මනිය විසිනි

පුංචි පුංචි කුරුල්ලෝ උදෙන්	හැඟිටලා
නටති ගයති සතුටින් අත්තෙ	සැඟවිලා
සිතනු සිතනු දරුවන් විදෙස	බලබලා
පෙරට යන්න දියුණුවේ අලස	නොවිලා

අනුන්ගේ වැරදි කිසිවිට සොයනු	විපා
විවන් දොසක් තැන තැන කියවන්න	විපා
අත්ත කියන්නට ඔබ බියවන්න	විපා
වැරදි වැඩට සිත යොමු කරවන්න	විපා

අනුන්ට හිරිහැර නොවන	ලෙසේ
විනෝද විය යුතු ඔබ රිසි	සේ
බාධා නොකරනු පිස්සන්	සේ
කතාබහට වැඩිහිටී	වයසේ

අපතේ නොහැර කාලය රන් හා	වටින
වැඩකළ යුතුයි වෙස්කරගෙන පැය	ගණන
පුරුදු වුණොත් දරුවනි ඒ මඟ	යන්න
හැකිවෙනවා ඔබට දිවියම ජය	ගන්න

නරක වචන කියන ළමයි හැමටම පිළිකුල්	වන්නේ
හැදියාවක් නැතිබවමයි ලෝකෙට පෙන්නවා	දෙන්නේ
ප්‍රිය වචනය කථා කළොත් සුවඳ හමන මල්	වැන්නේ
මිහිරි කටහඬක් ලැබිලා දෙලොවම යහපත්	වන්නේ