



‘මා නිවැරදි පාඨකයා’ - නො නැවත ඉදිරියට යවු

60 වන කාණ්ඩය	බු.ව. 2561 ඇසල මස පුර පසළොස්වක ද වස.ව. 2017 ජූලි 08 වන ද	03 වන කලබ
--------------	--	-----------

ඇසල සඳ වර්ෂය

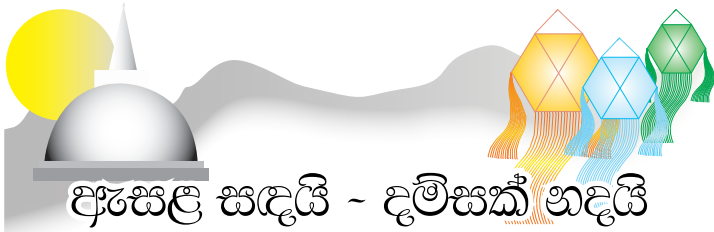
විසුළ සඳ පහන් ඇරැණෙහි
 විපුල කුලුණු මෙන විහිදා
 ඇතුල ලෙස ලොවට දම්සක
 ඇසල මසෙහි පුර පසළොස්වක

මිගදායේ
 දියදායේ
 විහිදුයේ
 පෝයේ

ලොවට එක පහන සම්බුදු
 දුකට නිසි සහන මැද මඟ
 සතට පිළිසරණ ඒ මඟ
 හැමට සදහට ම සෙන එහි

සමිදා ය
 පහදා ය
 සුවදා ය
 ගිය දා ය

- නැතැ



ඇසල සඳුයි - දමිසක් හදුයි

ජෛවිකයේ නැව්බැඳි වර්තමාන බෞද්ධ විභාගාධිපති
 ශාස්ත්‍රපති ආචාර්ය ජනාකීන ත්‍රිපිටකාචාර්ය
 පුජ්‍යපාද තලපාවිල කුසලඤාණා ගිවිජාණන් විසින්

ආදරණීය දුවේ - පුතේ,

අද වගේ ලස්සනට ඇසල සඳු පායලා මේ මුළු පොළෝ කලය ම රන්වන් සඳු කිරණින් නැහැවෙමින් තිබුණු දවසක, අදින් හරියට ම වසර 2606 කට පෙර දඹදිව බරණැස ඉසිපතනාරාමයේ දී තමයි පළමු වරට මේ ලෝකයට උතුම් බුදු දහමේ අසිරිය විදින්නට ලැබුණේ. ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්බුදු පදවි ලබා පස්වග මහණුන් උදෙසා තමන් වහන්සේගේ පළමු දම් දෙසුම වන ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය - නැත්නම් 'දම්සක් පැවැතුම් සුතුර' දේශනා කොට වදාළේ මෙවන් උතුම් පෝ දිනෙක යි. එදා සිට අද වන තුරු මේ සූත්‍ර දේශනාව ලෝවැසි බෞද්ධ ජනතාව අතීතය හක්තසාදරයෙන් පරිශීලනය කරනවා.

ඔබේ වයසේ දරුවකුගේ අධ්‍යාත්මයට ධම්මවක්ක සූත්‍රය සපයන ආලෝකය අප්‍රමාණ යි. පස්වග මහණුන්ට

සෝවන් ඵලයට පත් වන්නට තරම් උපකාරවත් වුණු මේ දේශනාවෙහි ඇතුළත් දහම් කරුණු අපේ ඵදිනෙදා ජීවිතයටත් සපයන්නේ නොමඳ පිහිටක්. මේ ලිපියෙන් අප පැහැදිලි කර ලන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ ධම්මවක්ක සූත්‍රයෙහි මූලින් දක්වා තිබෙන, අත් හළ යුතු අන්තයන් දෙක අනභැරීමෙන් අප ජීවිතයට ලැබෙන සැනසීම සහ දියුණුව කොතරම් ද කියන කාරණාව යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු වන්නට පළමු ව වසර සයක් ගරීරයට දැඩි දුක් දෙමින් දුෂ්කර ක්‍රියා කළ බව ඔබ හැම දන්නවා. දුෂ්කර ක්‍රියාවෙන් සත්‍යය අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන් කියා අදහසු තවත් පිරිසක් තමයි පස්වග තවුසන් කියන්නේ. බෝසතාණන් වහන්සේ දුෂ්කර ක්‍රියාව, අවබෝධයක් ලබන්නට උපකාරවත් නොවන බව වටහා ගෙන එය අත හැර මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරන්නට පටන් ගත්තාට පසු ව, මේ පස්වග තවුසන් උන් වහන්සේ අතහැර ගියේ, 'ශ්‍රමණ ගෞතමයන් බුදු වන මඟින් බැහැර ව සැප විඳින මඟට අවතීර්ණ වුණා යැ'යි පවසමින්. එහෙත් වැරදුණේ පස්වග තවුසනට මිස බෝසතාණන් වහන්සේට නො වෙයි. දුෂ්කර ක්‍රියා කරමින් සිටියා නම් අපට බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් ලැබෙන්නේ නැත.

උන් වහන්සේ බුදු වී මෙම තවුසන්ට දහම් දෙසන්නට වැඩිම කළ පසු මූලින් ම කළේ ඔවුන් වෙත තිබූ මෙම වැරදි දෘෂ්ටිය, එනම් - දුෂ්කර ක්‍රියාවෙන් අවබෝධයට පත් වන්නට පුළුවන් ය යන අදහස දුරු කිරීම යි. නො එසේ නම්, කොතරම් දහම් දෙසුව ද මෙම තවුසන් සෝතාපන්න ඵලයට පත් වන්නේ නැත. හේතුව, ඔවුන් තමන් පුරුදු

කරමින් සිටි දුෂ්කර ක්‍රියාව ම දිගින් දිගට අනුගමනය කරන්නට පෙළැඹෙනු ඇති වීම යි.

සත්‍යය අවබෝධ කරනු රිසි තැනැත්තකු විසින් ශරීරයට දැඩි සැප දීම නම් වූ 'කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය'ත්, දැඩි දුක් දීම නම් වූ 'අත්තකිලමථානුයෝගය'ත් අත්හළ යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා.

කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය යන යෙදුම සැකැසී ඇත්තේ, කාම + සුඛ + අල්ලික + අනුයෝග යන වචනවල එකතුවෙනි. මෙහි 'කාම සුඛ' යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය පිනවීමෙන් ඇති වන සැපය යි. 'අල්ලික' යනු ඇලීම යි. 'අනුයෝග' යනු යළි යළි යෙදීම යි. කම් සැපයෙහි ඇලී ගැලී එහි යළි යළි යෙදීම සත්‍යය සොයන්නකු විසින් නොකළ යුතු බව යි මෙයින් දැක්වෙන්නේ.

'අත්තකිලමථානුයෝගය' යන යෙදුම සැකැසී ඇත්තේ, අත්ත + කිලමථ + අනුයෝග යන වචනවලිනි. 'අත්ත' යනු 'ආත්ම' හෙවත් තමා ය. 'කිලමථ' යනු 'කල්‍යාණත භාවයට පත් කර ගැනීම' නැතහොත් දැඩි සේ දුක් දීම යි. 'අනුයෝග' යනු යළි යළි යෙදීම යි. ශරීරයට දැඩි ලෙස දුක් දීම සත්‍යය අවබෝධ කිරීමට මඟ නොවන බවත්, එය අත්හළ යුතු අත්තයක් බවත් මෙහිදී පෙන්වා දෙනවා.

දැන් අපි මේ අත්ත දෙක ඔබේ ජීවිතයට බලපෑම් කරන්නේ කොහොම ද කියන වග තේරුම් ගන්නට උත්සාහ කරමු. පළමුවෙන් ම කම් සැපයෙහි ඇලී ගැලී වාසය කිරීම පිළිබඳ ව විමසා බලමු. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය පිනවන්නට හේතු වන දේවල් 'කාමයන්' ලෙස අප ඉහත

දී ඉගෙන ගන්නා නේ. අධ්‍යාපනය ලබන වයසේ සිටින ඔබ, ඔබට ආසා හිතෙන හැම දෙයක් ම ලබා ගන්නට උත්සාහ කළ හොත්, එයින් ඔබගේ ජීවිතයට වන්නේ ලොකු නපුරක්. අධ්‍යාපනයට ඇති මානසිකත්වය බිඳී යාමටත් එය හේතුවක් වෙනවා.

අප දකිනවා සමහර ළමයි, සෙල්ලම් උපකරණ ඉල්ලා දෙමව්පියන්ට කරදර කරන අයුරු. වීඩියෝ ක්‍රීඩා වැනි දේවල් වල පමණ ඉක්මවා යෙදී සිටින ළමයින් ද සිටිනවා. කාටුන් සහ ළමා චිත්‍රපට වුවත් නිතර බලන්නට පුරුදු වීමෙන් ඒ පුරුදු පසුව අතහැර ගන්නට අපහසු වෙනවා. ඉහතින් සඳහන් කළ දේවල් අපට සතුව ලබා දෙන ක්‍රියා වෙන්වන පුළුවන්. එසේ වුවත්, ඒවායේ පමණට වඩා ඇලී ගැලී සිටීම ඉගෙන ගන්නා වයසේ දරුවකුට තරක විධියට බලපාන්නට පුළුවන්. අඳුරේ සිටිමින් දැඩි දීප්තියක් ඇති දුරකථන, ටැබ් පරිගණක වැනි දේවල් දෙස බලා සිටීම ඇස් දුර්වල වීමට සෘජු හේතුවක් වෙනවා. ඒ නිසා මේ හැම දෙයක් පිළිබඳ ඔබ ම සීමාවල් පණවාගෙන, තමා ම තමා කෙරෙහි ආදරය උපදවා ගෙන, තමාගේ අධ්‍යාපනය දියුණු කර ගන්නටත්, සුවපත් මනසක් ඇති කෙනකු බවට පත් වන්නටත් මහන්සි ගන්න.

කෑම බීම ගැනත් යමක් නොකියා ම බැහැ. අප දකිනවා සමහර දරුවන් පිටතින් මිළදී ගන්නට ඇති ඇතැම් කෑම බීම වර්ගවලට තරමක් කැදර යි. ක්ෂණික ආහාර, පැණිරස බීම වර්ග - අකුරුපස වැනි දේවල් මේ අතරින් විශේෂ යි. මෙවැනි ආහාරවල කොතරම් සීනි අඩංගු වෙනවා ද, ශරීරයට අහිතකර කෘත්‍රීම රසකාරක මේවායේ කොතරම්

අන්තර්ගත ද යන වග අනිවාර්යයෙන් විමසා බැලිය යුතු වෙනවා. දැන් හැදෙන ඇතැම් ළමයින් අධික තරබාරුකම, ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම, නිතර නිදීමකෙන් පසු වීම වැනි තත්ත්වයන්ට පත් වීමට ඔවුන් ගන්නා මෙම කඩ කෑම බෙහෙවින් බලපානවා.

‘ඕනෑම දෙයක් ඕනෑවට වඩා ඕනෑ ම නැහැ’ කියා කියමනක් අපේ භාවිතාවේ තියනවා නේ.. ඒ නිසා, ඉහතින් දැක්වූ ‘කාමයන්’ සීමාවක් ඇතිව පරිභෝජනය කිරීම අප සෑමගේ පිරිහීම සහ රෝගීවීම වළකා, දියුණුව සහ නිරෝගී බව ඇති කරනවා.

ශරීරයට දැඩි දුක් දීමක් අධ්‍යාපනය ලබන වයසේ ඔබගේ නිරෝගීබව පිරිහීමට හේතු වෙනවා. නොකා - නොබී - නොනිඳා පාඩම් කරන දරුවන්ට ගැස්ට්‍රයිටිස් වැනි අසනීප ඇති වන්නට පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ ගැනත් අවධානය යොමු කළයුතු වෙනවා.

ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන බොහෝ ධර්ම කාරණා අතුරින්, පළමු කාරණා යුගල පමණක් වුවත් අපේ ජීවිත සාර්ථක කරගන්නට කොතරම් උපකාරවත් වනවා දැ යි දැන් ඔබට වැටහෙනවා ඇති. අපි සෑමදෙන මේ උපදේශයන්ට අනුව වඩා හොඳ උතුම් මිනිසුන් වන්නට උත්සාහවත්ත වෙමු.

ඔබ සෑමට උතුම් තුනුරුවන් සරණ යි !





සසර උකෙහි අත් මිදෙමු

යූර් විජ්ජාභාම දැනම් නායලේ ධර්මාචාර්යාණි
විශ්‍රාමලත් නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
අනුලා ජ්‍යෙෂ්ඨ ශිෂ්‍ය චරිත විශ්‍ය

2600 වන සම්බුද්ධත්ව ජයන්තිය නිමිති කොට “පිළිවෙතින් පෙළ ගැසෙමු” යන තේමාව පෙරටු කර ගෙන ශ්‍රී ලංකාව පුරා දියත් වුණු විවිධ වැඩසටහන් මගින් ඇති වූ බෞද්ධ ප්‍රබෝධය ස්ථාවරව දිගු කලක් පවතින්නට නම් සැබෑ ලෙසට ම පිළිවෙත් පුරන සත්පුරුෂ සමාජයක් බිහිවිය යුතුය. එවන් සමාජයක් තුළ ගැටුම් අවම වන බැවින් ජාතික සංවර්ධනය වේගවත් මෙන්ම අර්ථවත් වන බවට ලක් ඉතිහාසය සාක්ෂි දරයි.

අද පවතින තරගකාරී සමාජය තුළ නොතින් ආශාවන් මත ගොඩ නැගෙන ඉලක්කයන් සපුරා ගැනීමට ආගමානුකූල ජීවිතය බාධාවක් ලෙස දකින පිරිස දහමින් ඇත් වී ඇත. මේ නිසා බෞද්ධ පිළිවෙත්වලින් බැහැර වන ඔවුන් දකින්නේ මෙලොව සැප පමණක් වන බැවින් ලජ්ජාවක් බියක් නොමැති ව පවිකමිහි යෙදෙති. ඔවුන්ගේ ඤාණය කපටි කමට හැරෙන බැවින් රටට සමාජයට අවාදක් ම කරමින් තම පටු අරමුණු ඉටු කරගන්නා අයුරක් පෙනේ. මතු පරපුරට ලැබෙන දායාදය ද එය ම වන බැවින් දහමට එරෙහි සමාජයක් බිහිවීමේ අනතුර අප ඉදිරියේ ඇත.

බියකරු සසර කතරට වැටීමේ අවදානම තමන් ඉදිරියෙහි ඇති බව යමෙක් දැනී නම් ඉන් මිඳෙන්නට මඟක් සොයනු ඇත. කෙළවරක් නොපෙනෙන සසර කතරෙහි ඉපදෙමින් මැරෙමින් අනන්ත දුක් පීඩා විදින ලෝක සත්ත්වයාගේ යථාස්ථභාවය පළමුවරට දකින ලද්දේ වසර 2600 කට පෙර දඹදිව ඇසතු බෝරුක මුල දී බුද්ධත්වයට පත් වූ සිද්ධාර්ථ ගෞතමයන් වහන්සේ විසිනි.

මිනැම සත්ත්වයකුගේ අතීත සසර ජීවිත දැකීමේ හැකියාව වූ 'පුබ්බේ නිවාසානුස්සති ඤාණය'ත් ලෝක සත්ත්වයා කර්මානුරූප ව චූත වන ආකාරය ද කර්මානුරූප ව උපදින ආකාරය ද දැකීමේ හැකියාව වූ 'චූතූපපාත ඤාණය'ත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනන්ත ඤාණ අතුරින් දෙකක් පමණි. මේ ඤාණයන් තුළින් සෝර වූ බියකරු සංසාර දුක අවබෝධ කොට ගෙන සදහට ම ඉන් අත්මිදුණු අපගේ ශාස්තෘ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝක සත්ත්වයාට ද ඒ සදහා මඟ පෙන්වමින් ධර්මය දේශනා කළ සේක. ඒ උතුම් ධර්මය අසා පැහැදුණු සුවිසි අසංඛ්‍යයක් දෙනා නිවන් අවබෝධ කොට සසර දුකින් අතමිදුණු බව බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි සදහන් වේ. ඒ සෑම දෙනා ම සසර බිය දැක ඉන් මිදීම සදහා අප්‍රමාදී ව පිළිවෙත් පිරු ප්‍රඥාවන්තයෝ ය. රහත් ඵලයෙන් සැනසුම ලබන උතුමෝ සසර ගමන අවසන් කර පිරිනිවන් පාති. අනාගාමී ඵලයෙන් සැනසුම ලබන උතුමෝ සසර ගමන තව එක් භවයකට පමණක් සීමාකර දුගතියෙන් මුළුමනින් ම නිදහස් වෙති. සකාදාගාමී ඵලයෙන් සැනසුම ලබන උතුමෝ යළි ඉපදීම, දුගතියෙන් මුළුමනින් ම නිදහස් වූ භව දෙකකට පමණක් සීමා කර ගනිති. සෝවන් ඵලයෙන් සැනසුම ලබන උතුමෝ යළි ඉපදීම දුගතියෙන් මුළුමනින් ම නිදහස් වූ භව

හතකට පමණක් සීමා කර ගනිති. මග පල ලැබ සුගතිගාමී වූ බොහෝ පිරිස් දිව්‍ය බ්‍රහ්ම සැප විඳිමින් අදත් සිටින බව ධර්මයෙහි සඳහන් වන අතර විශාඛා මහා උපාසිකාව සහ අනේපිඬු සිටුකුමා සෝවන් ඵලයට පත් වී දොව්ලොව ඉපදී කල්ප 130 බැගින් සැප විඳ සසර කෙළවර කරන බව සඳහන් වීම ඊට හොඳ නිදසුනකි.

දුගතිය යනු තිරිසන්, ප්‍රේත, අසුර සහ නිරය යන සතර අපායයි. දුගතියක ඉපදෙන සත්ත්වයකු යළි සුගතියට පැමිණීම දුර්ලභ කරුණක් වන්නේ අකුසල් ගෙවෙන තුරු යළි යළිත් එහි ම ඉපදෙමින් දීර්ඝ කාලයක් දුක් විඳීමට ම සිදුවන බැවිනි. අපාදක පිළිබඳ බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති විස්තරය අප විසින් අසා කියවා නුවණින් විමසා බැලිය යුතුය. සසර බියකරු බව දැකිය හැක්කේ එවිටයි. මිහිඳු මාහිමියන් මෙරටට වැඩි මුල් ම සතිය තුළ ජේතවත්ථු, විමානවත්ථු යන ධර්ම කොටස් දේශනා කළේ සසර බිය ඇති කිරීම පිණිස ය. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් එම සතිය තුළ අට දහසක් දෙනා සෝවන් ඵලයට පත් වී දුගතියෙන් මිදුණහ. එතැන් පටන් අද දක්වා සුරක්‍ෂිත ව ඇති නිර්මල බුදු දහමින් සැනසුම ලැබූ පිරිස අපමණ ය. දුර්ලභ වූ මිනිසත්බව ලබා ඉපිද ජීවත්වන කෙටි කාලය තුළ අප විසින් අප්‍රමාදීව කළයුතු කාර්යය වන්නේ සසර දුකින් අතමිඳීමට ඇවැසි පදනම දමා ගැනීම ය. ඒ සඳහා බුදුදහමින් පෙන්වා දෙන සේඛ බල ධර්ම නම් වූ ශුද්ධා, ශීල, ශ්‍රැත, ත්‍යාග, ප්‍රඥා යන වටිනා පිළිවෙත් පහ අනුගමනය කිරීම අප්‍රමාදීව අරඹමු.

ලබ්‍ය කලබ්ධි...





සෝපාක වැලපෙයි

එස්. ඒ. එස්. බංබාර් මාමා විසින්

සත් හැවිරිදි විශේෂ පසු වෙන තම සුළු පියා අමු සොහොනක දැමී ඉවසිය නොහැක සෝ ගිනි නැග වීයි රුදු වන සතුන් මැද ඔහු තනි විය	සෝපාක රූක නේක දුකෙක
බිය සැක සෝක මෙපමණකැ යි නැත කොහොමද ඉතින් මා මේ විදියට මළ මිනියක ඔතා මා මෙහි බැඳ හතිකට පැමිණ මා අරගෙන යනු	නිමීමේ දැමීමේ බැමීමේ අමීමේ
තැන තැන මළ කඳන් දූෂයට පෙනෙයි දැනුණු බිය නිසා නිරිතඬු පිපෙයි රුදුරු වන සතුන් පියමන් කරනු හොල්මන් කරයි මුළු වනයම සතර	මගේ අැගේ වගේ දිගේ
මේ ලෙස කියා අඬමින් බියකරු සිටිනා සෝපාක හට නැත හවී මහ කරුණා ඇසින් ලොව බලනා සම්බුදු සම්ඳු හට අසරණයා	සොහොනේ හරනේ විදිනේ පෙනුණේ
නැගුණා වගේ දැනුණා හිරු සඳු විහිදිණි වන පෙනෙහි අමුතු ම වූ පුත මෙහි චින්ත ඇසුණා සුමිතිරි ලීනුණා සෝපාක දරුවගෙ නැම	දහසක් චලියක් වදනක් රූහැනක්
මළුවන් අතර බැඳ සිටි පුතු කැඳවා ගෙන ගොසින් දුරු කර සිත දහමින් සනසවා සසුනට ගත් පොඩි නාමුදුරුවෝ අරහත් වුණ	සෝපාක සෝක සේක සේක



සමා පෙළුම භාවිතා වූ - 08

පුස්තක ගවේෂණ පාසාදික ස්වභාවික වගන්තිය විසිනි

පින්වත් පුතේ දුවේ,

අද ඇසල පුර පසලොස්වක පෝය දවසයි. අද වගේ ම ඇසල පුර පසලොස්වක පෝය දවසක දී තමයි අපේ සම්බුදු රජාණන් වන්සේ උතුම් වූ බුද්ධත්වයේ දී අවබෝධ කරගත් ධර්මය දෙව් මිනිසුන්ට හිත සුව පිණිස මහා කරුණාවෙන් පළමු වරට දේශනා කොට වදලේ. ඒ අසිරිමත් සිදුවීම සිදුවුණේ මීට අවුරුදු 2606 කට කලින් උද වුණු ඇසල පුර පසලොස්වක පෝය දවසක යි.

අපේ සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත්වෙලා සති හතක් ගෙවිල ගියාට පසුව පස්වග හිඤ්ඤා වහන්සේලාට ධර්මය කියා දීලා ඒ පිරිසටත් සංසාර දුකෙන් මිදෙන්නට අනුග්‍රහ කරන්න ඕනෑ කියන අදහසින් බුද්ධත්වයට පත්වුණු ගයාවේ ඉඳලා පා ගමනින් ම බරණැස ඉසිපතන මිගදායට වැඩම කලා. ඒ අද වගේම ඇසල පුර පසලොස්වක පෝය දවසකයි.

මේ ලෝකයට ඉතාමත් ම කලාතුරකින් පහළ වන සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ නමක් විසින් අවබෝධ කරගත් ධර්මය පළමු වරට ලෝක සත්වයාට හිත සුව පිණිස දේශනා

කරන බව දැනගත් දිව්‍ය ලෝකවල දෙව්වරුන්, බ්‍රහ්ම ලෝක වල බ්‍රහ්මයින් කෝටි ගණනක් බරණැස් නුවර ඉසිපතන මිගදාය පින් බිමට එකතු වුණා.

පින්වත් පුතේ දුවේ,

අපගේ භාග්‍යවත් සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ පස්වග භික්ෂුන් වහන්සේලාටත්, දෙව්ලොවින්, බඹලොවින් පැමිණිලා එක් රැස් වී සිටි දෙව් බඹුන්ටත් ඉතාමත් ම අසිරිමත් ධර්මයක් දේශනා කළා. ඒ තමයි අපි කවුරුත් අහල තියෙන ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍ර දේශනාව. ඒ අසිරිමත් දම්සක් දෙසුම ශ්‍රවණය කළ පස්වග භික්ෂුන් වහන්සේලා අතරින් කොණ්ඩඤ්ඤ ස්වාමීන් වහන්සේ පමණක් සෝවාන් වුණා. කෝටි දහඅටකටත් වැඩි දෙව් බඹුන් පිරිසක් මාර්ග ඵල ලැබුවා. අපේ සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් යුතුව දේශනා කොට වදළ ඒ අසිරිමත් ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කළ පස්වග භික්ෂුන් වහන්සේලා සතියක් ඇතුළත උතුම් වූ අරහත්වයට පත්වුණා.

පින්වත් පුතේ දුවේ,

අපේ සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ ගේ ඒ අසිරිමත් සද්ධර්මය, අපේ හිතයි ප්‍රඥාවයි දියුණුවෙන ආකාරයට ජීවිතය තුළ දියුණු කරන වැඩ පිළිවෙලට තමයි කියන්නේ භාවනාව කියල. මෙම ලිපි පෙළේ අරමුණත් අපේ පින්වත් පුතාල දුලට ඉතාමත් ම සරල ව භාවනාව ගැන කියා දීමෙන. ඉතින් අද ඉඳල අප බලාපොරොත්තු වන්නෙ අන්න ඒ භාවනාව ගැන කියා දෙන්නයි.

අපේ පින්වත් පුතාල දුලට අපේ සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ ගැන බලවත් වූ පැහැදීමක් ඇතිකර ගන්න බොහෝ දේවල් අපි

කියල දුන්න. ඒ වගේ ම පුංචි කාලේ ඉඳල ම සිල්වත් වෙන්නන් ගොඩක් දේවල් අප කියල දුන්නනෙ. සිත කය වචනයෙන් පවක් අකුසලයක් සිදුවෙන්නට ඉඩ නොතබා සිහියෙන් ම ඒ දොරටු තුන රැකගැනීමට කියන්නෙ සීලය කියල. සිතෙන්, කයෙන්, වචනයෙන් පවක් රැස් නො වෙනකොට, ජීවිතය සිල්වත් වෙනකොට භාවනා කරන්න හරිම පහසුයි. ඒ කියන්නෙ, අපේ සම්බුදු රජාණන්වහන්සේ ගේ ධර්මය ජීවිතය තුළට එකතු කරගන්න ලේසියි.

පින්වත් පුතේ දුවේ,

මම පළමුවෙන් ම දරුවන්ට කියල දෙන්නෙ හරිම පහසුවෙන් දියුණු කරන්න පුළුවන් භාවනාවක් මේ භාවනාව අපේ පින්වත් පුතාල දුලා කවුරුත් අහල තියෙන භාවනාවක්. ඒ තමයි 'සක්මන් භාවනාව' මේ භාවනාව නම් අපේ පුතාල දුලා කාටත් දවසේ ඕනෑම වෙලාවක දියුණු කරන්න පුළුවන් භාවනාවක්.

මේ භාවනාව දියුණු කරද්දි අපේ පින්වත් පුතාල දුලට යහපත් ප්‍රතිඵල ගොඩක් ලැබෙනව. ශරීරය නිරෝගී වෙනවා. මතක ශක්තිය වර්ධනය වෙනවා. හිතයි කයයි දෙක සැහැල්ලු වෙනවා. සිහි කල්පනාව වැඩි වෙනවා. අධ්‍යාපන කටයුතු පවා දියුණු වෙනවා. ඒ වගේ ම අනවශ්‍ය දේවලට ඇති ආශාව දුරු වෙලා යනවා. කේන්තිය, තරහව, වෛරය, පලිගැනීම වගේ ගොඩක් අකුසල ධර්ම හිතෙන් බැහැර වෙලා යනවා. ඉතින් බලන්නකො පින්වත් පුතේ දුවේ මේ විදිහට අපේ හිත පිරිසිදු වෙනකොට මොන තරම් නම් බැබළීමක්, දියුණුවක් අපේ හිතේ ඇති වෙනව ද කියලා.

පින්වත් පුතේ දුවේ,

දැන් අපි සක්මන් භාවනාව කරන්නෙ කොහොමද කියල ඉගෙන ගනිමු නේ ද? මේ සක්මන් භාවනාව තමන්ගේ කාමරෙන්, ගේ ඇතුළෙන්, එළිමහනෙන් ඕනෑම තැනක කරන්න පුළුවන්. හැබැයි පොළොව නම් හොඳට සමතලා පොළොවක් වෙන්න ඕනේ. ඒ වගේ ම අඩි 10 ක් 12ක් දුර කෙළින් ඇවිදගෙන යන්නත් ඉඩක් තියෙන්න ඕනේ. සක්මන් කරද්දි අතපය කොහෙවත් වදින්නෙ නැති වෙන විදිහට දෙපැත්තෙන් හොඳට ඉඩ තියෙන්නත් ඕනෑ.

දැන් ඉතින් අපේ පින්වත් පුතාල දුවල මේ වගේ සක්මන් කරන්න පුළුවන් හොඳ තැනක් තෝර ගෙන හිත සන්සුන් කරගෙන එතැන හිට ගන්න. ඊට පස්සේ අත්දෙක කෙළින් ම පහළට දාලා පහසුවෙන් සැහැල්ලුවෙන් තබා ගන්න. කකුල් දෙකත් ටිකක් ලංකර ගන්න. ශරීරය කෙළින් තියාගෙන අඩි 10 ක වගේ දුරක් හිතෙන් සටහන් කරගෙන 'මම මේ දුර හොඳ සිහි කල්පනාවෙන් සෙමෙන් පියවර තබනවා, වෙන කිසිම අරමුණකට අවධානය යොමු කරන්නේ නැහැ' කියල විරියය අධිෂ්ඨාන කරගන්න.

ඊට පස්සේ පින්වත් පුතේ දුවේ දකුණු කකුල ඉදිරියට ගෙන යන්න. ඔසවන ගමන් ම 'ඔසවනවා' කියලා හිතන්න. කකුල ඉස්සරහට සෙමෙන් ගෙනියලා පොළොවේ තියන කොට ම 'තබනවා' කියලා හිතන්න. වෙන කිසි ම කිසි දෙයක් හිතන්න එපා. වටපිට බලන්නත් එපා. සක්මන් කරන පොළොව දිහා බලාගෙන විතර ම යි සක්මන් කරන්නෙ. කකුල ගොඩක් උඩට උස්සන්නෙන් නැහැ. ඇවිදින කොට වගේ දුරට කකුල තියන්නෙන් නැහැ. වේගයෙන් කකුල ඉස්සරහට ගෙනියන්නෙන් නැහැ. බොහොම හෙමින් සිහි කල්පනාවෙන් තමයි කරන්නෙ.

තවත් විශේෂ දෙයක් අපේ පින්වත් ප්‍රකාල දුවලට සිහි කරන්න තියෙනවා. ඒ තමයි, ඉස්සරහට ගත්තු කකුල 'තබනවා' කියල සිහි කරගෙන බිම තියල ඉවර වෙනකම් වම් කකුල ඔසවන්නෙ නැහැ. දකුණු කකුල බිම තියල ඉවර වුණාට පස්සේ අර විදිහට ම හොඳ සිහි කල්පනාවෙන් 'ඔසවනවා' කියල මෙනෙහි කරමින් කකුල ඉදිරියට ගෙනියලා 'තබනවා' කියල හිතමින් බිම තියන්න. වම් කකුලත් බිම තියල ඉවර වෙන තුරු ම දකුණු කකුල ඔසවන්නෙ නැහැ.

පින්වත් පුතේ දුවේ,

මේ විදිහට හොඳ සිහි කල්පනාවෙන් අඩි දහයක් විතර දුරක් ඇවිදගෙන ගිහින් හෙමින් හොඳ සිහි කල්පනාවෙන් ආපහු හැරෙන්න. හැරිලා, අර මුලින් ම පටන් ගත්තු විදිහට ම ආයෙමත් සක්මන් කරන්න.

මේ විදිහට අඩි 10 ක විතර දුරක් විනාඩි 10ක් පමණ සක්මන් කරන්න අපේ පින්වත් ප්‍රකාල දුවල පුරුදු වෙන්න.

පින්වත් පුතේ දුවේ,

ඔයාලා පාඩම් කරන්න කලින්, වෙනයම් අධ්‍යාපන කටයුත්තක් කරන්න කලින් මේ විදිහට විනාඩි කිහිපයක් සක්මන් භාවනාව කරන්න. ඒ වගේ ම හිතට තරහක් ආපු වෙලාවක, හිත නොසන්සුන් වුණ වෙලාවක මේ භාවනාව කරන්න පුරුදු වෙන්න. එතකොට හිතට ලොකු සහනයක් සැනසිල්ලක් ලැබේවි. මේ සක්මන් භාවනාව ගැන කියා දෙන්න තව කරුණු ගොඩක් තියෙනවා. ඊළඟ හඳ පිරෙන පෝය දවසෙ අපි ඒ ගැන තවත් ඉගෙන ගනිමු.

එතෙක් පින්වත් ප්‍රකාලා දූලා හැමෝට ම
තෙරුවන් සරණයි !



පිච්චමලේ නිවනී දැක්

සමන්තලේ පද්මකුමාර නැන්දා

රන්වන් හිරු හෙමිහිට වඩුණා
 වලාකුළක් රන් පාටින් දිලුණා
 පිච්ච මලක් සුදු පාටින් පිපුණා
 සිරි පතුලට වැඳ මල් පුද කෙරුණා

පිච්ච මලක් සිරි පතුල සිඹිනවා
 සිරි පතුලට මල් වැසි බේරෙනවා
 සමනලයින් රැනේ පියඹනවා
 සුර අඟනක් සිය සේල චිලනවා

මෙ මල් ඕක්කොම අරගෙන යන්නේ
 හෙලිකොප්ටරය ම පුරවා ගන්නේ
 සමනලයින්ටත් පිං පුද දෙන්නේ
 පිච්ච මලේ නිවනින් සැනසෙන්නේ



සිරිත් මල්දීම තුළින් පන්සිල් සහ හොඳ සිරිත් ඉගෙන ගනිමු

ඇමෙරිකාවේ භාවිතී සර්වච්ඡේ
ශාස්ත්‍රපති ජ්‍යෙෂ්ඨා දැරුවාල කුසලකැණි ගිවිසාණන් විසින්

හොඳ දරුවකු තුළ හොඳ සිරිත් පිළිබඳ දැනුමක් ඇත. හොඳ සිරිත් මල්මාලයක් පැළඳ සිටින දරුවා හැමදෙනාගේ ම ආදරය දිනා ගනී. හොඳ සිරිත් ඉගෙන ගැනීමට සෑම දරුවකු ම කියවිය යුතු සහ කටපාඩම් කර ගත යුතු කවි පොතක් ඇත. ඒ සිරිත් මල්දීම යි.

තමන්ගේ ජීවිතයට සහ අන් අයගේ ජීවිතවලට පහසුවක් වන්නට නම් හොඳ සිරිත් තමන් තුළ තිබිය යුතු ම ය. හොඳ සිරිත් දන්නා දරුවා අන් කෙනකුට දෙන ආදරය වැඩිත් නොව අඩුත් නොව තමාටත් ලබාදෙන්නට ඉගෙන ගනී.

තමන්ට තමන් ප්‍රියතාවක් ඇතිකර ගැනීමට නම් පළමුව ම තමන්ගේ හිත හොඳ විය යුතු ය. මේ ගැන සිරිත් මල්දීමේ මෙසේ කියා ඇත.

ඉහත කවියෙන් කියවෙනුයේ ද සෙල්ලමට වත්, විනෝදයට වත් සතකුට වධ හිංසා කිරීම හොඳ දරුවකුට නොගැළපෙන දෙයක් බව යි.

අනුන්ගෙන් නැති වුණ
දෙයක් ලැබුණොත් යම් දින
එය සඟවා නොගෙන
දෙන්ට කරුණා කරන් සතුටින

පාසලේ දී හෝ වෙනත් ඕනෑ ම ස්ථානයක දී අනුන්ගේ නැතිවුණු දෙයක් යම් දිනක ඔබට ලැබුණොත් එය හංගා නොගෙන සතුටින් අයිතිකරුට ම දීම හොඳ දරුවකුගේ ද වැඩිහිටියකුගේ ද වටිනා ගුණයක් බව සිත තබාගත යුතු ය.

කුණු සරුප නොකියනු
කේළම් වචන නොකියනු
විහිළු බොරු නොකියනු
ඇනුම්පද කිසිවකුට නොකියනු

මෙම කවිය ඔබට උගන්වන්නේ ඉතා වැදගත් සංවරයකි. සමහර ළමයින් වචන දහයක් කතා කළොත් එයින් හත අටක් ම නොවැදගත් වචන වේ. දුගඳ හමන කටක් ඇති ව ඉපදීමට කේළාම්, කැත වචන සහ බොරු කීම හේතු වේ.

අප විහිළුවට වත් යහළුවන්ට බොරු නොකිය යුතු ය. එසේ ම තමන්ගේ පන්තියේ යාළුවන්ට විහිළු නම්වලින්

කතා කොට රිදවීම ද නරක ගුණයකි. එසේ කීමෙන් හදවත් දුරස් වේ. මීට උපමාවක් ඇත. යම් මැටි භාජනයක් බිඳුණොත් නැවත පිරියම් කළ හැකි ය. නමුත් එය තිබූ බඳුන තරම් වටින්නේ නැත. එබැවින් අප අපගේ යහළුවන්ට කතා කරන විට බොහෝ ආදරයෙන් වචන හැසිරවිය යුතු ය. වටිනා හදවතක් බිඳුණු පසු පිරියම් කිරීම අපහසු බැවිනි.

අඟුරු හුණු කැට ගෙන
 විහිළු නොලියනු තැන තැන
 බිත්ති කණු කිසි තැන
 යමක් නොලියනු අයුතු විලසින

ඔබ භාවිත කරන ඩෙස් බංකුවල හෝ වෙනත් කිසිම තැනක හෝ අඟුරු ආදිය ගෙන තැන් තැන් වල විහිළු ලීවීම නරක පුරුද්දකි. අයුතු දේවල් බිත්තිවල ලීවීමෙන් ඔබ කරන්නේ සමාජයට ද අයහපතකි. විශේෂයෙන් ම ඔබ වාසය කරන තැන පිළිවෙලකට තබාගත යුතුය. මෙහි දී මතක් වෙන තවත් කවියක් ඇත.

අනුව ලගිනා තැන
 දතහැකි වෙයි සතා ගැන
 මා හිඳින සැතපෙන
 තැනින් කාටත් දැනෙයි මා ගැන

මෙහි අර්ථය පැහැදිලි ය. සතකු වාසය කරන තැනකට ගිය පසු, එහි පරිසරය දුටු පමණින් ම මෙතැන සිටින්නේ

ගවයකු හෝ අලියකු හෝ වෙනත් සතකු දැයි කීව හැකි ය. එසේ ම ඔබ වාසය කරන ස්ථානයේ පිළිවෙල අනුව මෙතැන සිටින්නේ පිළිවෙලට වැඩකරන හොඳ දරුවකු දැයි හෝ ඇඳුම් පැළඳුම් තැන තැන විසිකර දමා අපිළිවෙලට සිටින දරුවකු දැයි කීමට පහසු ය. අපිළිවෙලට සිටින දරුවා යන යන තැනකට කරදරයකි. සිරිත් මල්දමට අමතර ව එම කවිය ද ඔබේ මතකයේ තබා ගැනීම ඔබේ මුළු ජීවිතයට ම ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

ඔබත් සිරිත් මල්දම පුස්තකාලයකින් හෝ අන්තර්ජාලයෙන් හෝ හොයාගෙන දෙකුත් වතාවක් අර්ථය තෝරා ගනිමින් හඬනගා කියවන්න. ඔබ කැමැති කවි තෝරාගෙන කටපාඩම් කර ගන්න. ඔබේ කාමරයේ පෙනෙන තැනක ලස්සනට ඒ කවි අමුණා ගන්න. ඔබේ යහළුවන්ටත් මේ කවි කියා දෙන්න. එවිට ඔබ ජීවත් වන ඕනෑම තැනක දී හෝ රටක දී සන්පුරුෂයකු ලෙස දියුණුව සලසා ගැනීමට ඔබට ද හැකිවනු ඇත.

**පින්වත් පුතාල දුවලා හැමදෙනාට ම තෙරුවන්
සරණයි...!**





පුජීපගනීධි ජාත්‍යය

කොළඹ විශාලා විද්‍යාලේ විශ්‍රාමලත් ආචාර්යාණි
ලක්ෂ්මී පෙරේරා මහාත්මනිය විසිනි

අනන්ත ගුණ ඇති අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙවර්මිනි දී එක් හික්‍ෂුවකට ඇති වූ කුකුසක් අරබයා මෙම ජාතක ධර්මය වදාළ සේක.

මෙම හික්‍ෂුව වස්සාන සමයෙහි වස් විසුයේ ඉතා රමණීය වන පියසක ය. නෙළුම්, මානෙල්, ඕළු ආදී මලින් පිරි විල් තැනින් තැන විය. දිනෙක හික්‍ෂුව පැන් ගෙන ඒමට විලට ගියේ ය. මල් සුගන්ධය මුළු වනය ම සුවඳවත් කළේ ය. හික්‍ෂුව මල් සුවඳ විඳිමින් වැඩ සිටිනු දුටු ඒ අසල ගසෙක සිටි දේවතාවෙක්,

“ඔබ වහන්සේ කුමක් සඳහා මල් සුවඳ විඳින්නෙහි ද? මල් පළඳින්නට සිතක් පහළ වී දැ?” යි විමසී ය.

දේවතාවා මෙසේ ප්‍රශ්න කරන්නේ මන් දැයි සිතූ හික්‍ෂුවගේ සිතෙහි කුකුසක් ඉපදුණි. හික්‍ෂුව අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ බැහැ දැක එ පුවත, එනම් තම කුකුස සැල කළහ. එබසට සවන් දුන් බුදුරජාණෝ මෙම දේවතාවා පෙර කල උතුමන්ට ද නොයෙක් සැක

උපදවන ප්‍රශ්න විමසී යැ යි පවසා අතීත කථාව වදාළ සේක.

ඇත අතීතයෙහි බඹදත් නම් නිරිඳකු රාජ්‍ය කරනා සමයෙහි අප මහා බෝසතාණෝ තාපස ව නිල් දියෙන් පිරි විල් සහිත වනයක වැඩ සිටියහ. දිනෙක පැන් පහසුව සඳහා විලට බට තාපසයෝ මිහිරි මල් සුවඳක් දැනුණු හෙයින්, එතැන වූ පියුමෙහි සුවඳ ආඝ්‍රාණය කළහ. එකෙණෙහි ම විල අසලට පැමිණි දේවතාවියක්,

“තාපසයාණනි, ඔබ වහන්සේ අදත්තාදානයෙහි (සොරකමෙහි) යෙදෙනවා නොවේ දැ යි විමසුවා ය.

පුදුමයට පත් බෝසත් තවුසාණෝ,

“මා පියුම කැඩුවේත් නැත. අනුභව කළේත් නැත. සුවඳ ආඝ්‍රාණය කළ පමණින් අදත්තාදානය වන්නේ කෙසේදැ”යි විමසා සිටියහ.

“පියුම තමාගේ නොවන නිසා සුවඳ බැඳුවත් අදත්තාදානය නොවේ දැ”යි ඇසූ දේවතාවිය බෝසතාණන් හට කුකසක් ඉපද වී ය.

එකෙණෙහි ම මිනිසෙකු පැමිණ මල් නෙළා ගත්තේ ය. පැළයෙහි අලය ද ගලවා ගත්තේ ය. එහෙත් දේවතාවිය කිසිවක් නොකීවා ය. බෝසත් තවුසාණෝ ‘කිසිවක් ඔහුගෙන් විමසූයේ නැත්තේ මන්දැ’යි දේවතාවියගෙන් විමසූහ.

දේවතාවිය දුන් පිළිතුර කුකස නැති කළේ ය. එනම්,

“පිරිසිදු වස්ත්‍රයක් කිලිටි වූ විට හොඳින් පෙනේ. කිරි බඳුනකට යමක් මිශ්‍ර කළ විට වෙනස පෙනේ. කසළ ගොඩකට කසළ දැමූ විට එය නොපෙනේ. ඔබ වහන්සේ පිරිසිදු වස්ත්‍රයක් හෝ කිරි බඳුනක් වැන්න. යහපත් වූ ඔබ වහන්සේගේ පැවැත්ම බිඳකින් හෝ අයහපත් නොවිය යුතුයි.

කසළ ගොඩක් හෝ අපිරිසිදු වස්ත්‍රයක් වන් අසන්පුරුෂයන් වරදක් කළ විට නොපෙනේ. ඔවුන් හට වදරක් පෙන්වා දුන් විට පිළිගන්නේත් නැති නිසා යහමඟට ගත නොහැක.”

බෝසත් තාපසයාණෝ ඒ අවවාද පිළිගත්හ. පසුව දැහැන් වඩා බඹලොව ඉපදීමට තරම් හේතු වාසනා ලැබූහ.

එකල දේවතාවිය නම් උත්පලවණ්ණා තෙරණිය යි. තාපස වූයේ තමන් වහන්සේ යැයි බුදුරජාණෝ වදාළ සේක.

මෙම ජාතක ධර්මයෙන් අපහට ගත හැකි පාඩම කුමක් ද? එනම් දරුවන් සැම විට ම යහපත් ලෙස හැසිරී හොඳ නම රැක ගත යුතුයි. කිසිවිටක සුළු වරදකින් හෝ තම නාමය විනාශ වීමට ඉඩ දිය යුතු නැත.

