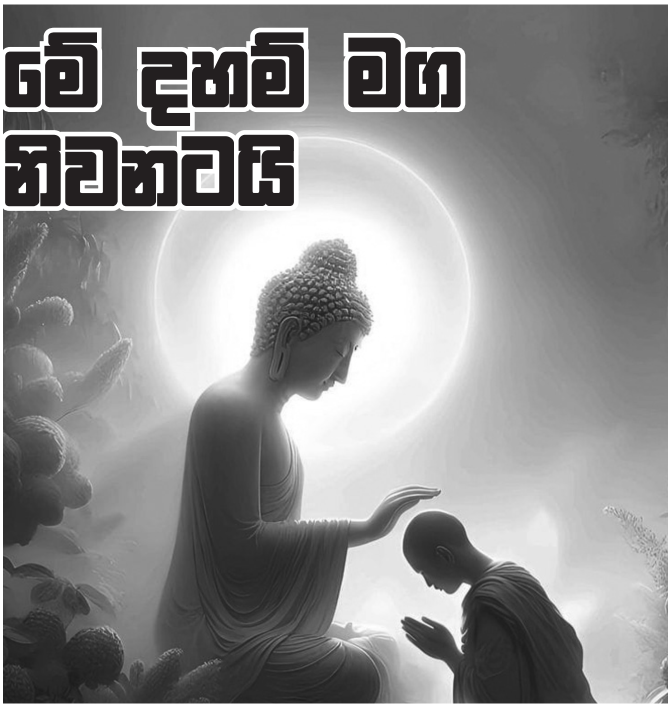
මේ දහම් මග නිවනටයි



මීට වසර දෙක තුනකට පමණ පෙර, අපේ රටේ දේශනා වු දහම දෙස මඳක් හැරී බලන්න. දශක ගණනක් භාවනා වඩමින් දහම අසමින් පොත්පත් අධ්‍යයනය කරමින් දිගු ගමනක් ආ පිරිසකට මේ දහම එදා නොතිබුණු බව ප්‍රත්‍යක්ෂයක්. ඒ නිසා දිගු කලක් දහම සෙවූ අයට මේ අත්දැකීම හුරු පුරුදුයි. එහෙත් පසු කාලීනව දහමට නැඹුරු වූ අයට දැන් හැම තැනකින්ම බුද්ධෝත්පාද දේශනාවල සෙවනැලි දකින්නට ලැබුණත්, ඒ දේශනාවල මූලය ඔවුන් හඳුනන්නේ නැහැ. ඒ දහම දේශනා කරන අය ළඟ ඒ ගුණගරුක බව අවංක බව නැති නිසා ඒ අය බුද්ධෝත්පාද දේශනාවල මෙහි මූලය ඇති බව කියන්නට තරම් නිහතමානී වන්නේ නෑ. ඒ තුළම ඔවුන්ගේ චිත්ත පාරිශුද්ධියේ අඩුව පවතිනවා.

ඒ නිසාම ඒ දේශනා පහසුවට සුලභව ඇසුණත් ඒ සත්‍යම බව ශ්‍රාවකයාට දැනුණත් ඔවුන්ට ගමන නිමා කිරීමට ප්‍රතිපදාවක් ඒ තුළ හමුවන්නේ නැහැ. චිත්ත පාරි ශුද්ධත්වය, දර්ශන විශුද්ධිය, සම්මා දිට්ඨිය, අභ්‍යන්තරය පරිවර්තනය, ආදී ලෙස කුමන නමකින් හැඳින්වුවත් අවිද්‍යාවේ තරමටම දේශනාවට ආත්මය, මමත්වය, වංකත්වය මුසු වෙනවා. එය හඳුනා ගැනීමට අලුතින් දහම් හොයන කෙනෙකුට පහසු නැහැ. මේ දහමේ ඉම දකින්නේ තමාටම තමා අවංක වන ඒ මහා ගුණය සමඟයි. හැම මනුෂ්‍යයෙකුටම තමා ගැන වගවීමක් තමාටම තිබිය යුතුයි. තමන් විසින්ම විමසා නොබලන, එක්වරම පිළිගෙන එතනම නතර වෙන, ඒ මානසිකත්වය තමාගේ පර්යේෂණය වසා දමා, නිවනද වසා දමනවා. ඉතා කෙටි කාලයක් වන ජීවිතයේ මේ දහම නිර්මලව දේශනාවන තැනට නැවිත් අතරමග නතර වීම තමාටම සිදුකරගන්නා අගතියක්. මධ්‍යස්ථ විමසුම ඔබගේ විමර්ශන බුද්ධියට භාරයි.

පුංචි වසර කිහිපයකට පෙර, කොරෝනා වසංගතයත් සමඟ උන්වහන්සේගේ හුස්ම පොද නතර වන්නට ආසන්න වුවත්, නැවතත් උන්වහන්සේගේ හුස්ම වැටුණු නිසාම, ඇති වූ චිත්ත ධෛර්යය නිසා උන්වහන්සේ සමගම සැඟවී යන්නට තිබූ "බුද්ධෝත්පාදෝ" නම් සරු බීජය කිසිවෙකුගේ වත් පිළිසරණක් නොමැතිවම පැළකොට, එය පැළ කළ බව, ඇසෙන අයට ඇසෙන්නට හඬක් නැඟුවා. ඒ හඬ ඇසුණු නිසාම ඒ බීජය වටින බව දැනුණු නිසා, එය පැළවෙන්නට පුංචි දිය බිඳු ටිකක් පොහොර ටිකක් එක් කරන්නට අපටද භාග්‍යය උදාවුණා. ඒ බීජ පැළය ටිකින් ටික පොළොවෙන් මතුවුනු දැක උන්වහන්සේගේ තනි වෙහෙසට පුංචි උදව්වක් වූ අප හැමගේත් සිත්වල ටිකින් ටික බලාපොරොත්තුවේ දළු ලියලන්නට වුණා.

උන්වහන්සේ තනිව පැල කළ ඒ බීජය අද අතුපතර විහිදෙමින් වැඩෙන්නේ, තව බොහෝ පිරිසක් එක්වෙමින් ඒ වෘක්ෂය රැක ගන්නට කටයුතු කරන නිසාය. අපගේ කැපවීම උන්වහන්සේගේ තනි මහා සිංහ නාදය තුළ පුංචි උපකාරයක් පමණයි. ඔබ හැම කෙනෙක්ම මේ සත්‍ය ධර්මය වෙනුවෙන් අවදි කරන පුංචි හෝ වචනය, අපගේ කැපවීමට වඩා අගය කරමු.

ඔබ හැම එසේ හඬ අවදි නොකරන්නට උන්වහන්සේ පැළ කළ බීජය නැවතත් පොළොවේ සැඟවී යන්නට තිබුණේ, අපගේ පුංචි දිය බිඳු පොහොර ටික ද සමඟයි. උන්වහන්සේ එදා එම සරු බීජය පැළ කොට ඇත්තේ සරු පොළවක බව අපට අද ප්‍රත්‍යක්ෂවම දැනෙයි. මේ වැඩෙන මහා වෘක්ෂයේ සෙවන ලබන්නට භාග්‍යවන්ත වන්නේ ඔබ පමණක් නොව, හෙට

උපදින දරුවාද වීම පුදුමාකාර ආශ්චර්යයක්.

තවත් වසර දෙදහස් පන්සියයකට මේ දහම රැකෙන්නේ අප හැමගේ කැපවීමේ ප්‍රමාණය මතයි. වසර දෙදහස් පන්සියයකට පසු නැවතත් ආශ්චර්යමත් යුගයක් මව් දෙරණට, අපට සහ අපේ දරුවන්ට උදා කළ බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේට දෙපා නැමද නමස්කාර කරමු.

තෙරුවන් සරණයි.!

TV දේශනා මාලාව

1 කොටස

නිවන් මග යන අයට අත්වැලක් වීම සඳහා ඉදිරිපත් කරන මේ දේශනා මාලාව

අද සමාජයේ බොහෝ අයගේ හිත්වල තියෙන සැක සංකා දුරු වෙන්න, අවංකවම මේ සසරින් එතෙර වෙන්න මහා වීර්යයක් අරගෙන කටයුතු කරන ඒ වෙනුවෙන් කැපවුණු ඒ පින්වත් පින්වතුන්ටත් මේ මග යන අවංකව මේ කාම භූමියෙනුත්, රූප භූමියෙනුත්, අරූප භූමියෙනුත් මේ ලෝකය හඳුනගෙන, මේ ලෝකයේ සැබෑව හඳුනාගෙන, තමන්ට මේ ලෝකයේ සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න උදව්වක් වන්නට මේ කටයුත්ත අපි මෙහෙම කරන්න කියලා හිතුවා.

අප විසින් අද මේ කාලය තුළ මේ සමාජය තුළ ඇතිවෙලා තියෙන බොහෝ අය ගාව (හැමෝම නෙවෙයි) සැක සංඛ්‍යාවක් තියෙනවා. මේ කාලයේ පුළුවන් ද? නිවන් දකින්නට. අවංකවම ඔබටත් හිතේවි ඇත්තටම මේ කාලයේත් අපිට නිවන් දකින්න උත්සාහ කරන අයට ප්‍රතිඵල ලැබේවිද කියලා. සමාජයේ තියෙන සැකයක් දැන් නිවන් දකින්නට බැහැ කියලා. ඒක මහා මුසාවක්. ඒක මහා මිත්‍යාවක්. ඒ බව ඔබට හොඳින් මනාව පැහැදිලි වේවි. මේ කරන කටයුත්තේදී. ඔබටත් වීර්යයක්, ධෛර්යයක්, උත්සාහයක් සිතක් පහළ වේවි.

මේ කම්සැප පස්සෙ හඹාගෙන ගිහින් දුකටම වැටෙන මහා දුක් ගින්නක ගිලිලා විඩාවට ලක්වෙලා ඉන්න ඔබේ මනසට ශාන්ත ඒ සිසිලස, ඒ මනසේ ගින්නෙන් මිදුනහම ලැබෙන සිසිලස ඔබටත් දැනේවි. මේ ලෝකයේ සත්‍යය නොදන්න තාක් අපි ඉන්නේ ගිනි ගොඩක. අපි බාහිරින් සැප හොයන තාක් අපි ඉන්නේ ගිනි ගොඩක. අපි මේ බාහිරින් සැප දුක් විඳින තාක් අපිට මේ ගින්නෙන් මිදීමක් නම් නැහැ. ඔබ, ඔබට මෙහෙම හිතන්න වෙලාවක් තියෙනවද? ඔබ එදිනෙදා කටයුතුවල හිරවෙලා.

පොඩි කාලේ විභාග පාස් කරන්න මහන්සි වෙලා, ඉගෙන ගන්න අපි කොච්චර නම් දුක් විඳින්න ඇත්ද? අද ළමයි කොච්චර නම් මහන්සි වෙනවද? චුට්ටක් හිතල බලන්න. ඒ ළමයි විභාග පාස් කරලා සහතික එකතු කරගෙන මහන්සි වෙලා ඉගෙනගෙන, රැකියාවක් හොයාගෙන, මහන්සි වෙලා ඉගෙනගෙන ගත් රැකියාවෙන් මුදල් හොයනවා. ඒ මුදලින් ගෙවල් දොරවල් හදාගෙන යානවාහන හදාගෙන බඩුමුට්ටු වලින් සැපක් හොයනවා. ඉගෙනගෙන සැපක් හොයපු අපේ දරුවෝ මුදලින් සැප හොයනවා. මුදලින් සැප හොයලා ඒත් ඉවරයක් නැහැ. රැකියාවෙන් ලැබුණු සැපයත් පවතින්නේ නැහැ. ඒ නිසා ජීවිතයට තව කෙනෙක් එකතු කරගන්නවා. ඉතිං එතනිනුත් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ සැපයක්මයි. ඒත් ලැබුනද ඒ සැප? කාලයක් යනකොට එතනිනුත් ඉවරයක් නැහැ. ඔබ දරුවන්ගෙනුත් සැප හොයනවා. දරුවන්ගෙනුත් සැප හොයලත් ඔබට ඒ සැප ලැබුණද? කාලයක් යනකොට ඔබට එයිනුත් නොලැබුණු සැපය ගෙවල් දොරවල් හා යාන වාහන වලිනුත් සොයනවා. එහිදීත් නොලැබුණු සැපය අවසානයේදී ඔබ දැන් දිනෙන් දින වයසට යන මේ ශරීරය තුළ විඩාවට ලක්වෙලා.

දැන් ඔබ ඒ දරුවො කසාද බැඳලා ඒ දරුවන්ගේ මුනුපුරන්ගෙන් සැප හොයනවා. ඔබට අත්දැකීම් තියෙනවා නම් ඔබේ වයසේ හැටියට මේ කතාව ගලපලා බලන්න. ඔබට ඒ මුනුපුරන්ගෙන් සැප ලැබුණද? ඒත් ඔබ සැප සෙවීමේ අවසානයක් නම් පෙනෙන්නේ නෑ නේද? දැන් අවසානයේදී ඔබේ ශරීරය බිමට

වැටෙන කාලය එනවා. දිරනවා. ඒත් ඔබ සැප හොයන එක නම් ඉවර කරලා නැහැ.

දැන් ඔබ පන්සල් යනවා, දානෙ දෙනවා, සීල ව්‍යාපාර හොය හොය යනවා. ඇයි ඒ. දැන් ඔබ මීට වැඩිය හොඳ සැපයක් ඇති කියලා හිතනවා දිව්‍යලෝකෙ. මම යන්න ඕන දිව්‍ය ලෝකෙ කියලා හිතනවා. එයිනුත් හොයන්නෙ සැපමයි. ඉතින් එහෙම හීනයක් මවාගෙන ජීවිත කාලෙම එකතු කරපුවා දන් දීලා අර අහස් යානකින් නැගලා ටිකට් එකක් අරගෙන ලෝකෙකට වෙන රටකට යන්න වගේ දිව්‍ය ලෝකෙට යන්න ඔබ හීන මවනවා. එහි මීට වැඩිය සැප ඇති කියලා ඔබ තුළ දෘෂ්ටියක් තියෙනවා. ඉතින් අපේ අම්මලා හරිම අසරණයි. අපේ තාත්තලා හරිම අසරණයි! මුළු සමාජයේම හරිම අසරණයි. අද බෞද්ධ සමාජයෙමත් මෙන්න මෙහෙම ගමනක යනවා නිවන් දකින්න කියන අදහසක් මේ සමාජයේ තියෙන්නේ බොහොම ටික දෙනාටයි ඉතින් අපි මේවා ගැන කතා කරන්න ගියොතින් දීර්ඝ වශයෙන් කතා කරන්න පුළුවන්.

මිරිඟුවක පස්සේ දුවලා හති වැටිලා අපි නිකං එක තැන කැරකෙන රෝදයක් වගේ සසර ගමනේ එක තැනම කැරකි, කැරකි, කැරකි, කැරකි, කැරකි මේ මොකක්ද මේ කරන්නේ? බඹරයක් කැරකෙනවා වගේ. බුදුන්වහන්සේ වරෙක ප්‍රකාශ කරනවා මේක දිය සුළියක්වගේ. මේ මහා සසර ඕඝයට අහුවෙලා ඔබ දිය සුළියකට වගේ ගහගෙන යනවා. ඉතින් කාරුණික සැදැහැවත් පින්වත් අයට මේ වචන ටික සිත පහදවා ගන්න, ධෛර්යය වැඩි කර ගන්න මේ නිස්සරණ මඟ හඳුනගන්න, සිතේ ගින්නෙන් මිදෙන මඟ, එය අල්ල ගත්ත දේ අත්හරින මඟ. අතින් නෙමේ හිතින් අත් හරින මඟ. බාහිරයට ගිය හිත, බාහිරය සැබෑ වුණු හිත, බාහිරෙන් සැප හොයන හිත, බාහිරයෙන් සත්‍යයක් නොවන කල ඔබට හඬා වැලපීම් සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස පමණයි හිමිකරුවෙක් වන්න හැකි වන්නේ. අවසානය ඔබට හිමි වන්නේ එපමණයි. අපේ ඉරණම ඒකද?

හොඳින් අවබෝධ කරගන්න. ඔබ ඉන්නේ අන්ධයෙක් වගේ නම්, ඔබ ජීවත් වෙන්නෙ අන්ධයෙක් වගේ නම්, ඔබ ලෝකය ගැන හරියට දන්නේ නැත්නම්, ඔබ මැරෙන්නෙ අන්ධයෙක් වගේම නම්, ඔබට මේ දේ වටහා ගන්න හැකියාවක් ලැබේවිද? ඇත්ත ඒකයි. එහෙමනම් ඔබ ලෝකය හොඳින් අවබෝධ කරගන්න ඕනේ. සත්‍ය දැනගන්න ඕනේ.

තෙරුවන් සරණයි!

බුද්ධ දර්ශනය සත්‍යය-විද්‍යාව

පසුගිය කලාපයෙන් ....

මාර්ගයේදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම විස්තර කරන අතර ඵල අවස්ථාවේ ඇත්තේ බල ධර්ම අවස්ථාවයි. ඵල අවස්ථාව තුළ අධිගත සමාධිය පවතී. මෙය නිරතුරුව තිපීව පවතින අවස්ථාව නිර්වානයයි.

සංයෝජන දහයකින් බැඳ ඇති මෙම අරමුණ කෙමෙන් ගිලිහෙනු ඇත. සෝතාපන්න කෙනෙකු ළඟ සංයෝජන තුනක් කැඩී ගොස් ඇත. මෙය සිදුවන්නේ සම්මා දිට්ඨිය තුළින් පමණි. එනම් හිත හැදෙන ආකාරය දැන සත්ව පුද්ගල දෘෂ්ටිය බිඳ වැටීම තුළ පමණි. මෙම සංයෝජන තුන දර්ශනයෙන් ප්‍රහානය වන බව දත යුතුය. මිථ්‍යාදෘෂ්ටයිකයකු තුළ මෙම සංයෝජන පවතින තුරුම පින, පව, ධ්‍යාන යන සියල්ල තුළ විඳින්නා කරන්නා ඉතිරි වේ.

මිය යන මොහොතකදී සිත හැදෙන ක්‍රියාවලිය නැවතීම සිදු වුවද මෙම ආත්ම කම්පනය බිඳ නොවැටේ. එනිසා මනසින් ඇත නැත යන අන්තවල සිටියද මිථ්‍යාදෘෂ්ඨිකයාට කලලයකට හෝ ඕපපාතික උප්පත්තියකට අනුනාද වීම වැළක්විය නොහැකි බොහෝ මිනිස් සිත් අභිසංකරණය නිසා තිස් එක් ලෝක තලයේ පහත ලෝක වන සතර අපායේ සුසර වීම බොහෝවිට සිදුවේ.

සියලු සිතිවිලි අකුසල් බව දන්න මිනිස් සිතකට සිතුවිල්ලක් ඔස්සේ නැගෙන සිතුවිලි ක්‍රියා වදන් සංවර වීම නිතැනින්ම සිදුවන්නකි. මෙය බලෙන් සංවර කර ගැනීමක් නොවේ. සිතිවිලි හටගන්නා ආකාරය මෙන්ම සිතුවිලි දෙයක් වූ විට සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් හෙවත් මේ ඉන්නවා වගේ දැනෙන බව හටගන්නා බව මොනවට පසක් වේ.

මෙය ක්ෂණ මානයකදී සිදුවන බව අත්දකින්නට ලැබේ. අරමුණ බාහිරට ප්‍රක්ෂේපණය වීම නිසා ඇති වූ කාම රාගය නිවී යයි. සිතිවිලි හෙවත් සංඥාව හෙවත් චිත්ත රූපයට ඇති රූප රාගයද ගිලිහී යයි. අවසානයේ මේ ඉන්නවා වගේ දැනෙන ස්වභාවය හෙවත් අරූප රාගයද ගිලිහී යයි. මෙහිදී වෙනදා මෙන්ම අන්නාසි, පුටුව, අම්මා, පුතා ඇසුරු වුවද ඒවා දෙයක් නොවේ. ආයතන සංවර වීම මේ සම්මා දිට්ඨියෙන් ඇරඹෙන ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ අතුරුඵලයකි. මම නැතිවන ආත්ම කම්පනය අඩු වන තරමට මෙම මාර්ගය වැඩේ. ප්‍රතිපදාව ඇත්තේ මෙහිය. මම නැතුව සිතීම, මම නැතුව ක්‍රියා කිරීම, මම නැතුව ජීවිකාවේ යෙදීම, මම නැතුව කතා කිරීම, මම නැති සිහිය, මම නැති සමාධිය, මම නැති වීර්යය තුලින් මෙම මාර්ගය වැඩේ. මෙලෙස වැඩෙන මාර්ගය මෙම අනාත්ම අත්දැකීම ලැබීමට ඉවහල් වේ.

ප්‍රඥාව යනු දෙයක් වීම තුළින් මම බිහිවන ආකාරය දැන ගැනීමයි. ඥානය අනුව මෙම මාර්ගය වැඩීම තුළින් බිහිවන දැනෙන ස්වභාවයකි. අසා දැනගත් ධර්මය දැනෙන ස්වභාවය තුළ ත්‍රිවිද්‍යා පහළ වේ. මෙයින් සිත් හටගන්නා ආකාරය දැනේ. පෙර සිත් හටගත් ආකාරය දැනේ. කෙලෙස් දැනේ. කෙලෙස් අඩු වන ක්ෂය වන බව දැනේ. මෙම දැනීම තවදුරටත් වර්ධනය තුළ සංඛාර උපේක්ෂා ඥානය ද වැඩේ. මෙහිදී සියලු දැනෙන දේ ගැන උපේක්ෂාව උපදී. එහිදී අධිගත සමාධිය පවා උපේක්ෂාවකට ලක්වේ.

සංයෝජන දහයකින් බැඳ තබන මම යන සිතුවිල්ල මම යන සංඥාව මම ඉන්නවා සේ දැනීම බිඳ වැටීම මාර්ගය හෙවත් ප්‍රතිපදාව හෙවත් මේ ධර්මය දැන දැක ගත් කෙනෙකුගෙන් සිදුවන්නේ නිරායාසයෙනි. මෙහිදී අඩු වීර්යය හෝ අධික වීර්යය සුදුසු නොවේ. අනාත්ම කෝණය සහිත මනසිකාරය සිදුවිය යුතුය. අරමුණ තදින් අල්ලා ගැනීම හෝ ඉතා ලිහිල්ව අල්ලා ගැනීම මෙහිදී සුදුසු නොවේ. පාරුව පෙරලා ගන්නේ නැතුව එතෙර විය යුතු අතර එතෙර වූ බව දැනෙන ඥානය තිබිය යුතුය. මේ සියල්ල කල්‍යාණ මිත්‍රයා නොහොත් මේ මග ගමන් කළ අයෙකුගේ අනුශාසනා මැද සිදුවේ.

ඔබට විවෘත මනසක් තිබේද ? ඇත නැත අන්ත වලට නොයා මේ මිනිස් සිත හටගත් ආකාරය දකින්න. විඤ්ඤාණ මායාව හටගත් ආකාරය මැජික් පෙන්නන ආකාරය දැනගන්න. එවිට මේ මායාව මායාවක් නොවේ. මායාවකට නොරැවටී එහි තුළම ජීවත් වේ. මෙලොව ද එලොව ද ජය ගනී. සසර කම්පනය අඩුවී යයි. මරණයද දෙයක් නොවේ. මරණය යනු සිතිවිල්ලකි. එයද දෙයක් නොවූ බව නිරෝධය දුටු ප්‍රාඥයා මරණයට පෙරම අකම්පනය හඳුනා ගනී. අවසානයේ අකම්පනය බවටම පත් වේ. මේ අමෘත නිර්වාණයයි.

මෙය මෙලෙස වචනයෙන් ප්‍රකාශ කර ඉවර කරන්නට පුළුවන් දෙයක් නොවේ. එන්න, දකින්න, අසන්න, අත්දකින්න, සැක හැර ගන්න. ධර්මයේ සුවය හඳුනාගන්න. දුක නැති කරගන්න. මේ සාංදිට්ඨික අකාලික දහම ඔබට ඇසෙනවා නිවෙන්න. නිවී සසර ගමන අවසන් කරන්න. නිවී මෙලොව වසන අතරතුර මෙම සුන්දර සත්‍යය අන්‍යයන්හට ලබා දෙන්න.

වැඩි විස්තර සඳහා බුද්ධෝත්පාද නාලිකාවට පිවිසෙන්න.
බුද්ධෝත්පාද ශ්‍රාවකයෙක්

ගිනිගත් සිත නිවිනි

එකම පුතා නිතර කෑම හිරවෙන බව කියන්න වුණා. බොහෝ අවස්ථාවල දී ගන්නා ආහාර ආපිට එන බව ඔහුගේ බිරිඳ පැවසුවා. මේ තත්වය බලා ඉන්න බැරි නිසා ඔහු වෛද්‍ය පරික්ෂණයකට යොමු කළා. එහි ප්‍රතිඵල වූයේ ගලනාලයේ කෙළවර පිළිකා සෛල වැඩෙන බව දැන ගැනීමයි.

මේ ආරංචිය දුරකතනයෙන් ලැබෙන විට දරන්න බැරි ගින්නක් හට ගත්තා. අසරණ කමක් තනිකමක් දැනුනා. සියල්ල අතහැර ඔහු පදිංචි නිවසට ගියා. මහා අසරණ කමක්, බියක්, ගින්නක් ඔහුත් දරණ බව දැනුනා. අපි එකිනෙකා දුක අසරණකම සගවා ගෙන ප්‍රතිකාවලට යොමු වුණා. අපේක්ෂා රෝහලේ සායනයට සම්බන්ධ වුණා. සියලු අවශ්‍ය පරික්ෂණ කෙසේ හෝ පුද්ගලිකව ම කළා. ප්‍රතිකාර හැකි ඉක්මනින් ලබාගත්තා.

පෙට් ස්කෑන් පරීක්ෂාවෙන් තහවුරු වුණේ පිළිකා සෛල ගලනාලයේ කෙළවර පමණක් තිබෙන නමුත් ශරිරයේ වෙනත් ස්ථානවල නොමැති බවයි. එය සුලු අස්වැසිල්ලක්.

කිමෝ ප්‍රතිකාරය ආරම්භ කළා. විශේෂයෙන් ඇණවුම් කොට හොද බෙහෙත් ගෙන්න ගන්න වෛද්‍යවරු නියම කළා. අපි එසේ කළා. බෙහෙත් සැරයි. සතියක් දෙකක් වමනය කැරකිල්ල දරා සිටින්න වුණා. එහෙත් ප්‍රතිකාර මාස කිපයක් කළා. පසුව ශෛල්‍ය කර්මය සිදු කළා. ඉන් ගලනාලයේ කොටසක් ඉවත් කළා. ඉන් පසු ආමාශයත් බටයක් වගේ වුණා. ශෛල්‍ය කර්මයෙන් පසු වෛද්‍ය උපදෙස් පරිදි සාමාන්‍ය අයුරින් හාන්සි වී නිදාගැනීම තහනම් වුණා. නින්දෙන් වමනය ගියොත් පෙනහළුවලට යන්න ඉඩ තියෙන නිසා ලෑල්ලක් දමා මෙට්ටය ඔසවා හිස සහ ඉහළ කොටස එසවෙන ලෙස තමයි නිදාගන්න සැලැස්සුවේ.

ටික කලකට පසු නැවත කිමෝ ප්‍රතිකාර නියම කළා. ලේ ඉවත් කළා. ගලනාලය ඉවත් කළ නිසා ඒ ප්‍රතිකාරවලින් වමනය හා කරකැවිල්ල නතර කරන්න බැරි තරමට පැවතියා. ඒ නිසා කිමෝ ප්‍රතිකාර කීපයක් පමණක් කළා.

නැවතත් පරීක්ෂාවකින් පිළිකා සෛල නැති බව තහවුරු කළා. එය සැනසීමක්. එහෙත් සැනසිල්ල බොහොම කෙටි කාලයයි පැවතියේ. උදරයේ නැවත වේදනාවක් ඇති වූ නිසා පරීක්ෂණ සිදු කළා. පෙට් ස්කෑන් පරීක්ෂාවෙන් අක්මාවෙත් වකුගඩුවලත් පිළිකා සෛල ඩොට් වශයෙන් තිබෙන බව සහ උදරයේ පැත්තක සෛල වර්ධනයක් ඇති බවත් හඳුනාගත්තා. උදරයේ පිළිකා සෛල වර්ධනය මර්ධනය කරන්න විදුලිය අල්ලන්න නියම වුණා. අනතුරුව ප්‍රතිකාර සති කිහිපයක් සිදු වුණා. තත්ත්වය ටික ටික දරුණු වුණා. ආහාර ගැනීමට නොහැකි වුණා. වතුර බීමත් අපහසු වුණා. පිත් නාල අවහිර වෙලා නියපොතු ඇඟ කහ වුණා. ජීවිත ආශාව අත්හරින්න පහසු නෑ. දරුවා සියලු ප්‍රතිකාර ලබාගන්න එකඟ වුණා. වරින් වර ශරීරය කපමින් දෙන දුක් වේදනාව කෙසේ දරන්න ද? නිසි ලෙස අහර හෝ ජලය නොලබන සිරුරට නිතර ලේ දෙන්න වුණා. මලබද්ධය ඇති වුණා. එයට ප්‍රතිකාර කරන්න කළුබෝවිල යැව්වා.

සියලු ප්‍රතිකාර පැලැස්තර ඇලවීමක් පමණයි කියලා අන්තිමට දැනුනා. ඇතැම් පුද්ගලික වෛද්‍යවරු හොඳින් ප්‍රතිකාර කරා කියා නියමිත පරිදි මුදල් ලබාගත්තා. අපට දුක් ගින්දර විතරයි ඉතුරු වුණේ.
2021 මැයි හයවන දා දරුවාගේ හුස්ම වාතලයට මුසු වුණා. අසරණ අපට දරා ගත නොහැකි දුකක් පමණයි ඉතිරි වුණේ.

වයස අවුරුදු 31ක තරුණ ජවය තිබූ පුතෙකුගේ අවසානයේ මල මුත්‍ර පවා ඉවත් කරන්න තාත්තාගේ සහයත් රෝහල් සේවකයින්ගේ සහයත් ඕන වුණා.
ඔහුගේ බිරිඳ ඇගේ මව භාරයට යැව්වා. අපි දෙදෙනා දුක් ගින්දරත් අසරණකමත් තනිකමත් දරාගෙන නිවසේ තනි වුණා.

මේ අතර වාරයේ දුක් ගිනි නිවා ගන්න

තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මයේ සරණ සෙව්වා.

පන්සල් ගානේ ගියා. භාවනා වැඩසටහන්වලට ගියා. ටීවී රේඩියෝ නාලිකාවල බණ දවස පුරා ඇසුවා. ඒත් සැනසීමක් නැහැ. ගින්න එසේමයි.

දිනක් අහම්බෙන් රිලැක්ස්ටීවී බලන විට ධර්ම දේශනාවක් ඇසුණා. එහි වෙනසක් දැනුනා. දේශනාව අවසන් වන තෙක් ඇසුවා. හිත දකින ආකාරය පැහැදිලි කළ අපූරු දේශනාවක්. මෙවැනි දේශනාවක් පෙර අසා තිබුණේ නැහැ. රූපවාහිනී තිරයේ කුඩාවට සටහන් වෙලා තිබුණා බුද්ධෝත්පාදෝ - අන්තර්ජාලයෙන් කියලා. එය දුටු විට සතුටක් දැනුනා. එදා සිට අන්තර්ජාලයෙන් එම දේශනා අසනවා. දවසකට දේශනා තුනක් හතරක් ඇහුවා. වැටහුණේ නැතත් ඇසුවා. අනුපිළිවෙළක් දන්නේ නැහැ. ටික කලක් අහන විට තේරුණා අපි ඇසුරු කරන සියල්ල සිතුවිලි බව. විශේෂයෙන් ම පුතාගේ පින්තූරයක් දකින විට එයා පරිහරණය කළ දෙයක් දකින විට පුතා මතකයට එන සෑම විට ම සිතුවිල්ලක් බව මෙනෙහි කළා. පුතා ජීවත්ව සිටියදීත් ඇසුරු කරල තියෙන්නේ සිතුවිල්ලක් බව මෙනෙහි කළා. පුතාගේ මතකයෙන් ගින්නක් හටගන්නා සෑම විට ම සිතුවිල්ලක් බව මෙනෙහි කළා. එවිට පුතා නිසා හටගත්ත ගින්න ටික ටික දිය වනවා කියලා තේරුණා.

තවදුරටත් දේශනා අසන විට මේ සිතුවිල්ලක ශබ්ද ව.ර්.ණ ගන්ධ රස පහස එක වර සකස් වෙලා මැවෙන්නක් බව තේරුණා. සිතුවිල්ල ඒ විදියටත් මෙනෙහි කළා. සිතුවිල්ල ඇත්ත නොවන බව අවබෝධ වුණා. දේශනාවල පැහැදිලි කරන සිහිය සහ සතිය වටහාගන්න එකවර බැරිවුණා. ටික ටික එය අවබෝධ වුණා. බුද්ධ දර්ශනය ප්‍රෙහේලිකාවක් වගේ. කොටස් එකතු කරල පැහැදිලි කර දේශනා කළ බව ආර්යයන් වහන්සේ නිතර ම පැවසුවා. ඒ ප්‍රෙහේලිකාව කුමක්ද කියලා විමසා බැලීමේදී අවබෝධ වුණා.

ආර්යයන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කළ දින හතේ ප්‍රතිපදාව හැකි සෑම විටෙක ම පුහුණු වුණා. ප්‍රතිපදාව සූම් එකටත් ඉදිරිපත් කළා. ආර්යයන් වහන්සේ එහි අඩුපාඩු බොහෝ පෙන්නා දුන්නා. සිතුවිලිවල සත්‍ය වැටහෙන විට අවදිවන්නෙ දැනෙන ස්වභාවයට බව ආර්යයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. දැනෙන ස්වභාවය වටහාග න්න බොහෝ කාලයක් ගත වුණා.

අරමුණ දෙයක් වූ විට ගින්නක් හටගන්න බව දැනෙනවා. අරමුණ සකස් වන සැබෑ ආකාරය මෙනෙහි කරන විට දියවෙන ආකාරය දැනෙනවා.
ටිකින් ටික අරමුණු දෙයක් නොවී ක්‍රියාවලිය දකින්න පටන් ගත්තා. සැහැල්ලුව නිදහස් බව අත්දකිනවා. ඒ අවධිමත් බව ආර්යයන් වහන්සේගේ දේශනා තුළින් පැහැදිලි වනවා. කම්පනයට හටගන්නා ආයතන නිසා ලෝකය ඇත්ත වී ඇති බව දැන් පැහැදිලියි. කෙනෙක් නැති බව අවබෝධයි.

කුඩා දරුවාගේ සිත ප්‍රභාශ්වරයි. එහෙත් පසුව කෙලෙස් සැදෙනවා. ඒ සිතට සිතුවිලි සැකසෙන ආකාරය දකිනවා. ත්‍රිවිද්‍යා වැටහෙනවා. රාග ද්වේශ මෝහ කෙලෙස් ටික ටික දියවන ආකාරය දකිනවා. අරමුණ යථා ආකාරයෙන් සම්භූත වී මායාවක් හටගත් ආකාරය දකිනවා. අරමුණ දෙයක් වූ විට මම උපදින බව දැනෙනවා. දුක හටගන්නවා. අරමුණ දෙයක් නොවන විට මම නූපදිනවා. දුකෙන් මිදෙනවා දකිනවා.

මහා කරුණාවෙන් කෙලෙස් දිය වන මග හෙළිකර ඒ මග අප රැගෙන යන මහා මුණිවරයාණෙනි!

ඒ උතුම් බුද්ධ ස්වභාවයට නමස්කාර වේවා!

සාදු!සාදු! සාදු!
සියලු දෙනාට ම තෙරුවන් සරණයි!
(බුද්ධෝත්පාදෝ දේශනා අසන ශ්‍රාවිකාවක්)
ගාල්ලේ උදයකාන්ති

අකාලික දහම

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
පළමුවත් දෙවනුවත් තෙවනුවත් උතුම් වූ ත්‍රිවිධ රත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

ඉපදෙමින් මැරෙමින් දිගු සසරේ අතරමංව මිථ්‍යා දෘෂ්ඨි ලෝකයක පැටලී අන්දමන්දව සිටින අප හට සත්‍ය ධර්මය පෙන්වා දෙමින් නිවැරදි නිවන් මාර්ගයකට අපව ගෙනයන මහා කාරුණිකයාණනි, බුද්ධෝත්පාද ආර්යන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ පාද නමස්කාර කරමි. නමස්කාර වේවා!

එදා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ සැවැත් නුවර පන්කෝටියක් පිරිස ආර්ය භූමියට පත් වෙලා සිටියා. දුගී දුප්පත් අය මෙන්ම රජ සිටු පවුල්වල අය එක සමානව බුදු දහමේ පිහිට ලබා ගත්තා. භයානක සසරෙන් මිදුනා.

එදා බුදු සසුනේ ආරක්ෂාව සඳහා රජවරු පවා මහත් උත්සහයක් ගත්තද අපගේ ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිණිර්වානයෙන් තෙමසක් ගතවීමටත් පෙර ශාසනයේ පිරිහීමත් ධර්ම විකෘතියක් දක්නට ලැබුණා. ඒ දුටු මහා කාශ්‍යප මහා රහතන් වහන්සේ ආනන්ද, අනුරුද්ධ, උපාලි යන රහතන් වහන්සේලා සමග එක්වී ධර්මයේ සුරක්ෂිතභාවය සඳහා සංගායනාවක් කළා. එතැන් සිට ඒ ඒ ප්‍රධාන රහතන් වහන්සේලාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ධර්මය කටපාඩමින් ඉදිරියට ගෙන ගියා. නැවත අවුරුදු 100 ගිය තැනේදී දෙවන ධර්ම සංගායනාවක් කර ධර්මය සුරක්ෂිත කළා. නැවත අවුරුදු 236 ක් ගිය පසු තෙවන ධර්ම සංගායනාවද කරමින් ධර්මයේ ආරක්ෂාව කරගෙන ගියද, නොයෙකුත් හේතු නිසා එම පිරිසිදු බුද්ධ ධර්මය අද වන විට සම්පූර්ණයෙන්ම කනපිට හැරී ඇති බව බුද්ධියක් ඇති අයට පෙනී යනවා. මේ නිසාම අද බොහෝ ජනයා පන්සලෙන් ඈත් වෙලා ධර්මය සොයන අය අද අතරමංවෙලා ආනි සූත්‍රයේ පැහැදිලි කල ලෙස පැරණි බෙර හඬ වෙනුවට අද ඒ බෙරය වටා ගැසූ ඇණවල ශබ්දය පමණක් ඇසෙනවා. මුලින් තිබූ ඒ අමා මිහිරි දහම අද වෙළඳ භාණ්ඩයක් වෙලා. අසරණ මිනිසුන් බියට පත්කර කර්මයම හුවා දක්වමින් පින්වල විපාකත් පව්වල විපාකත් පෙන්වමින් ඔවුන් බියට පත් කරවන දර්ශන පෙන්වමින් දානයේ විපාක දක්වන බොළඳ දේශනා පවත්වනවා. අලංකාර සුරංගනා කථා කියා ඔවුන් සුරා කෑමේ කූට උපායක යෙදෙන බව පේනවා. ධර්ම දේශනා, භාවනා පන්ති, මල් පූජා, පෙරහැරවල්, කප්රුක් පූජා, වන්දනා ගමන්, අයමහා පිංකම් ආදී මෙකී නොකී පිංකම් සංවිධානය කරමින් ජනයා එක්රැස් කරවමින් මහා නාඩගම් නටනවා. අසරණ අම්මලා රවටා ඔවුන් අත ඇති මුදල් ලබා ගන්නවා.

මේවායින් කෙරෙන්නේ අනාගතයේ මහා සැප සම්පත් ලැබීමේ සහ දිව්‍යලෝක සැප සම්පත් ලැබීමේ මහා තෘෂ්ණාවයි. මේ තෘෂ්ණාව නිසාම අපාගාමී වීමටද පුළුවන. අසදෘස දානය දුන් මල්ලිකා දේවිය එයට හොඳම උදාහරණයයි. බෞද්ධයන් විසින් ශාසනයේ චිරස්ථිතිය සඳහා

විශාල යුතුකම් රාශියක් කළ යුතුව ඇත. ඒ සියල්ල තෘෂ්ණාවෙන් තොරවම කළ යුතුව ඇත. ඒවා නිවීම සඳහාම, තෘෂ්ණාව නැති කිරීම සඳහාම මිස එකිනෙකා පරයා තමන් ලොකු කරගෙන පහත් කරගන්නා ප්‍රදර්ශනයක් නොවිය යුතුය.
බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් අද අවුරුදු 2560 ක් පමණ ඉක්ම ගොස්ය. කාලයේ වැලිතලාවට යටවී ගිය ඒ පිරිසිදු බුද්ධ ධර්මය අද වැලලී ගොස් හමාරය. එහෙත් ඒ වැළලී ගිය දහම හෙළි කරන විදර්ශනායානිකයෙක් අවුරුදු 2500 කට පසු මෙලොව පහල වන බව බුද්ධ දේශනාවේද සඳහන්ව ඇත.

මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයයි

ඒ අද අප ජීවත්වන කාලයයි. පුණ්‍යවන්තයින්ගේ කාලයයි. භාග්‍යවන්තයින්ගේ කාලයයි. අපගේ පැතුම් ඉටුවන කාලයයි. දෑස් අරින්නට කාලයයි. ගෞතම බුද්ධ ශාසනය නැවත අවදිවන කාලයයි. අවදි වන්න අවදි වන්න දීප්තිමත් යුගයක ඔබ ඉපදී ඉන්නේ. මේ අපගේ ආර්යන් වහන්සේගේ අභීත සිංහ නාදයයි. අවදි වව් අවදි වව් බුද්ධ ශාසනය බේරා ගනිව්. ඒ අපේ අනගාරික දම්පල් හිමිගේ අභීත සිංහ නාදයයි. රටේ ජාතියේ පිනට ඒ ඒ කාලවලදී මෙවන් අභීත සිංහනාද අපට ඇසෙනවා. සියළු සත්වයන් කෙරේ මහා කරුණාවෙන් මහා මෛත්‍රියෙන් යුත් උතුමෝ බිහි වෙනවා. ඒ ජාතියේ පිනට මිනිස් වර්ගයේ පිනට පහල වන උත්තමයන් අතර වර්තමානයේ පහලවූ අපේ බුද්ධෝත්පාද ආර්යන් වහන්සේ මුල් තැන ගන්නවා. උන් වහන්සේ දෙවනි වන්නේ අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට පමණි.

එදා සියළු වස්තූන් හැරදමා සත්‍ය සොයා ගිය අප සිදුහත් බෝසතාණන් මෙන් අප ආර්යන් වහන්සේ තමාගේ සියළු වස්තූන් හැරදමා ස්වභාව ධර්මයේ සුන්දර අත්දැකීම් ලබමින් ගස් වැල් වන සතුන් වන ලැහැබ් ගල් පර්වත දිය කඩිති වල ඇති අසිරිය විඳිමින් කඳු හෙල්වල ඇති අසීමිත මිහිරියාව විඳිමින් එසේම වනගතව දුෂ්කර ක්‍රියාවකින් ලබා ගත් මේ උතුම් දහම් අවබෝධය මනුෂ්‍යයන් වූ අපට ඉතාමත් සරලව පහදා දෙනවා. උගුර ලේ රහ වන තුරු බඩගින්නේ හරියට කුසට අහරක් නොමැතිව රෑ දහවල් නිදි නොලබා උන් වහන්සේ මේ දරණ උත්සාහය කිසිවකුගෙන් කිසිම දෙයක් බලාපොරොත්තුවෙන් නොවේමයි. එදා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් බණ පදයක් අසන්න මිනිසුන් සති ගණන්, මාස ගණන් බලා ඉන්න ඇති. අද මෙන් එදා තාක්ෂණය නොතිබූ නිසා පා ගමනින් වැඩම කර දුෂ්කර ලෙස දහම් රසය ලබාදෙන්නට ඇති එදා නිගණ්ඨයින්ගේ නොයෙකුත් දුෂ්කරතා වද හිංසා තාඩන පීඩන මධ්‍යයේ තමයි උන් වහන්සේ සත්‍ය දහම හෙළි කළේ. දේවදත්ත, මගන්ධි, සුන්දරී යන අයගෙන් කොපමණ නම් අභූත චෝදනා වලට ලක් වුනාද? ඒ වගේම තමයි ආර්යන් වහන්සේටත් ඒ අවමාන අපහාස අභූත චෝදනා වලින් අඩුවක් නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ හින්දා අපහාස වලට මුහුණ දුන්නේ කෙසේද? ඒ වගේම අපේ ආර්යන් වහන්සේ අභීත සිංහ රාජයෙකු සේ නොසැලී නොබියව ඒ සියළුම දේවල් හමුවේ ධෛර්‍යයෙන් මුහුණ දෙනවා.

වැද්දකුගේ දැලකට හසුවී මරණ භයේ ඒ මේ අත දඟලමින් කෑගසන කුරුළු රංචුවක් එයින් මුදවා ගත් කුරුළු රාජයා සේ උන් වහන්සේ අපව මාරයාගෙන් මුදවා ගත්තා.

අවුරුදු ගණන් අපි දහම් පාසල් ගියා. විවිධ විෂයන් ඉගෙන ගත්තා. දැනුමෙන් ඔළුව පුරවා ගත්තා.

- සිල්සමාදන් වීම්, බණ ඇසීම්, භාවනා වැනි සාම්ප්‍රදායික ලෞකික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදුණා.
- සිගාලෝවාද, ධම්මික සූත්‍ර වැනි සූත්‍ර වලින් ගිහි විනය හා සිරිත් විරිත්, ගතිගුණ හා යුතුකම් ඉගෙන ගත්තා.
- ගාථා කටපාඩම් කිරීම්, සිත් සහ කවි කටපාඩම් කිරීම් ආදිය කළා. නිර්වාණය ගැන එතරම් අවබෝධයක් ලැබුනේ නැහැ.

- කර්මය අනුව මනුෂ්‍ය දිව්‍ය ඇසුර තිරිසන් ආදී ලෝකවල උත්පත්තිය සිදුවන බව
- නැවත නැවත ඉපදීම කර්මය අනුව සිදුවන බව
- නිවන් දැකීම පාරමිතා, උප පාරමිතා, පරමත්ත පාරමිතා පිරිය යුතු බව
- මතු බුදුවන මෛත්‍රී බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සසුනේදී බණ අසා නිවන් දැකිය යුතු බව
- මේ ආත්මයේදී නිවන් දැකිය නොහැකි බව
- කරන ලද පව් සහ පින් නිතර නිතර සිහි කිරීමෙන් ඒවායේ විපාක වැඩිවන බව

ගඟ ගලන අතටම යනවා සේ ලෝකයා යන අතටම අනුසෝතගාමී මාර්ගයේ ගියා මිස පටිසෝතගාමී මාර්ගයක් දැන සිටියේ නැත. ලෞකික ලොවේ ඇලී ගැලී සිටියා මිස ලෝකෝත්තර මාර්ගයක් ගැන දැන සිටියේ නැත.

පෙර කරන ලද කර්ම වල විපාක ලෙස වර්තමාන ලෝකයේ ජීවත් වන්නට සිදුවන බව දේශනා කළා. ඇත්තටම එදා වැඩසිටි ස්වාමීන් වහන්සේලාද මේවා ගැන එතරම් දැනගැනීමක් නොතිබුණා විය හැකිය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට දේශනා කරන්නේ ප්‍රතිපත්ති පූජාවම ශ්‍රේෂ්ඨ බවයි. තෙලින් මලින් පූජා කරන්නෝ මා පුදන්නෝ නොවෙති. කියා දේශනාවේ සඳහන්ය.

සසරේ අතරමංවී සිටින අප මෙම මිත්‍යා දෘෂ්ඨියෙන් මුදවා ගන්න ආර්යන් වහන්සේ නොග න්නා උත්සහයක් නැති තරම්ය. ජීවිතය පරදුවට තබා උන් වහන්සේ මෙම මහගු කාර්යයේ යෙදි සිටිනවා. සත්‍යයට තැනක් නැති ලෝකයේ තම ජීවිතය ගැනවත් නොසිතා සත්‍ය සත්‍ය ලෙසම අපට කියා දෙනවා.

මා උගත් ආර්ය ධර්මය

- ආර්යන් වහන්සේ අපව හඳුනා ගත්තේ පුද්ගල සංඥාවෙන් නොවේ. ධර්මය තුළින්මය. මෙතෙක් අනුසෝතගාමී මාර්ගයේ ගමන් ගත් අපි පටිසෝතගාමී මාර්ගයට පිවිසුනේ අපේ අර්යන් වහන්සේ නිසාමය.
- කර්ම භූමිය පසෙකලා හේතුඵල ධර්මය අපට පැහැදිලි කළේ ආර්යන් වහන්සේමය.
- සිතක් හැදෙන හැටි සිතින් මිදෙන ආකාරයත් සිතින් මිදීම නිවන බවත් පැහැදිලි කළේ උන් වහන්සේමය.
- මිනිස් හා සත්ව කය ස්වයංක්‍රීය ක්‍රියාවලියක නිරතවී ස්වභාව ධර්මයේ පැවැත්ම ඇති කරන අතිශය ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියක් බව දේශනා කළේ ආර්යන් වහන්සේය.
- ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියන් වලට ඇබෙන අරමුණු හඳුනා ගැනීම සිදුවන්නේ මනස හෙවත් විඤ්ඤාණය නිසා බව දැනගත්තා.
- දැනීම දැනීමක්ම පමණයි. ඇසීම ඇසීමක් පමණයි. ආදී වශයෙන් ගෙන විඤ්ඤාණ මායාවෙන් මිදී කටයුතු කිරීම ඉගෙන ගත්තා.
- විඤ්ඤාණ මායාවෙන් මිදී එම සෙන්සස් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාවක්ම පමණක් බවත් කරන කෙනෙක් එහි නැති බවත් දැන ගත්තා.
- විඤ්ඤාණය බොරුවක් බවත් ක්‍රියාව කරන කෙනෙක් නැති බවත් පෙන්වා දුන්නා.
- මේ ක්‍රියාව සහ ඒ සඳහා සිහියෙන් සිටින කෙනෙක්ද පුද්ගලයෙක්ද නැති බව දේශනා කළා.
- ඇති වන සියළුම චිත්ත කම්පනයන් සසරමයි ලෝකයමයි අකම්පනය නිවනයි ගෙදරමයි බවත් දැන ගත්තා.

- රාග, ද්වේශ, මෝහ ආදී කෙලෙස් නිසා ඇතිවන ගින්න, කම්පා වීම සියල්ලම සසරම බව දැනගත්තා.

- මේවායින් තොරවූ කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් නැති බව දැනෙනවා

- සඤ සංඥාව සුබුම වීම, බාහිර දෙයක් නැතිවීම සිත කියලා දෙයක් නැති බව ලෝකෝත්තරයයි

- ලෝකය ඇත්ත නොවීම, බාහිර ඇත්ත නොවීම සෝතාඵන්න බවයි

- කෙළෙස් දියවෙන ස්වභාවය දැකීම සකෘදාගාමී බවයි

- මම මගේ වුන තරමටම දුකයි. මම යනු සිතිවිල්ලක්මයි. සිතිවිල්ල සසරමයි.

- මම, මගේ, මගේ ආත්මය යන ආකල්පය නැති කිරීමම පාරමිතාවයි.

- මේ ස්වභාව ධර්මයේ ක්‍රියාවලියක් නිසා ගිනි ගන්න දෙයක් කෙනෙක් නැත. ස්වභාව ධර්මයේ ක්‍රියාවලියක් පමණකි. අයිතිකරුවෙක් නැත.

- එක්ව අරමුණ තුල 31 ලෝකයම ඇති බව උන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා.

නිවනට යන මාර්ගය පැහැදිලිව දක්වන බුද්ධෝත්පාද ආර්යන් වහන්සේ ඒ සඳහා සරල සුගම භාෂාවක් උපයෝගී කර ගන්වා බුද්ධියක් ඇති අය සඳහා ගැඹුරු අභිඤ්ඥා දේශනා මෙන්ම සාමාන්‍ය අය සඳහා ඉතාමත් සරල ලෙස උදාහරණ උපමා අලංකාර යොදා දේශනා කරනවා. ප්‍රශ්න හා ගැටළු නිරාකරණය සඳහා දිනකට සූම් සාකච්චා 8 ක් පමණ සකස්කර තිබෙනවා.

ලංකාවේ පමණක් නොව තායිලන්තය වියට්නාමය ලාඕසය මියන්මාරය ආදී විදේශ රටවල් වල පවා පිරිසිදු ධර්මය බෙදා දෙනවා. ගමේ නගරයේ අසරණව සිටින ජනතාවට අද පන්සලෙන් පිළිසරණක් නෑ. ඒ අයට දන් දෙන්න පිං කරන්න සල්ලි නෑ. පටාචාරා, අංගුලිමාල, කිසාගෝතමී අසරණ වෙච්ච අය අද එයාලා පන්සලට ගියා නම් මොනවා වෙයිද? පිං කරන්න සල්ලි ඕනෑ. එයාලා තාමත් අසරණ වෙනවා. අංගුලිමාල නවතින්න. මා නැවතිලා ඔබත් නවතින්න. අංගුලිමාල නැවතුනා. කල්පනා කළා. නැවතුන හැටි අවබෝධ කළා. රහත් වුණා. දරු ගින්නෙන් ජේතවනාරාමයට දිවගිය පටාචාරාවට ඔය මළ දරුවා සොහොනට දමලා එන්න කීවෙ නෑ, කිසිවෙකු නොමළ ගෙයකින් අබ ඇට ගේන්න නැගෙණිය දරුවා බේරලා දෙන්නම් කියා ඇයටම මරණය පිළිබඳ අවබෝධය ලබා දුන්නා. කිසා ගෝතමිය දහම අවබෝධ කළා.

ශෝකයෙන් මුසපත්වූ පටාචාරාවට භාවනා කරන්න කිවුවේ නැහැ. ඇයට පිහිට වුනා. ඇයද නිවනින් සැනසුනා. සුනීතලා, සෝපාකලා, චුල්ලපන්ථකලා මොන කුලේද? උගත්කම් කිසිවක් බැලුවේ නැහැ. එහෙත් අද නම් මොනවා වෙයිද?

බුද්ධ කාලයේ වගේම අදත් පටාචාරලා රජ්ජුමාලලා කරකියාගන්න බැරුව දුක කියනවා පිහිට සොයනවා. මේ සැම දුකට පිහිට වෙන්න අද කල්‍යාන මිත්‍රයන් වහන්සේ කෙනෙක් බිහිවෙලා. උන් වහන්සේ හිරු සඳු සේ සැමටම පිහිට වෙනවා. ගිනි ගෙන ඇවිලුනු හදවත් නිවී සැනසෙනවා. කෙළෙස් නිසා ඇතිවන කම්පනයන් අකම්පන බවට පත්වෙනවා. මේ අප ලත් දහම් ආලෝකය අපගේ කල්‍යාන මිත්‍ර පින්වත් ආර්යන් වහන්සේ නිසාමයි. ඇත්තටම මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයයි. ගිනි නිවාගන්න කාලයයි. නිවන් දකින කාලයයි. මෙවන් කාලයක් නැවත නොලබන බව නම් සත්‍යයි. මේ ලද අති දුර්ලභ අවස්ථාවෙන් නියම ප්‍රයෝජනය ගන්නා ලෙස ඔබ සැමට සිත් පහල වේවා !

තෙරුවන් සරණයි !
ආර්යන් වහන්සේගේ පාද නමස්කාර කරමි.
සාදු සාදු සාදු
අනුලා දිසානායක - කළල්පිටිය - පස්යාල

NIBBANA IS WITHIN YOU

Nibbana or Liberation of Mind is not something to be grasped as knowledge, it's something one has to realize through Wisdom within yourself.

A new born baby enters this world with a Radiant and Untainted mind. The baby does not know anything about himself, mother, father or whether he is born or not. There is no demarcation between an external on internal world .

When the child grows up the parents ,teachers and siblings start to teach him the worldly objects and the duality creates. The child starts to identity the external world as an observer. He learns activities, languages, and various concepts through these teachings. In the Montessori the child is shown pictures and and given sounds as names and the mind creation occurs. With the duality the concept of outide world creats and "ME" who sees the world also creates. With time more and more thoughts are created and gains more mind power and a more powerful "Self" is created. What was once Untainted and Radiant mind transforms in to a tainted mind. What we actually "see" is our own mind creation.

One who does not understand the creation of mind, that it is a natural process and the creation of the external world is an illusion is in total ignorance. This is the illusion we live in.

The illusion that an external world exists and there is a "Self" who experiences it.

But, one who listens to "True Dhamma" and follow "Insight Meditation" with the correct vision (Samma Ditti) they begin to see this illusion, and they start to experience it within.

Contemplating deeply, one realizes how the mind is created, that the mind is a vibration, a Spark and there is no existing mind. Once, you realise this the Suffering starts to fade away.

The one who is in the path experiences that there is no "Self" Only a system working and once the Wisdom over comes Consciousness the Liberation of mind starts to happen. This happens gradually but steadily. One "Feels" the fading of Defilements, the dissolution of self existence, dissolving of the attachments and disattahments.These are the defining characteristics of the correct path to Liberation of mind.

Buddothpado Sermons will definitely guide you through this path to the end .

Theruwan Saranai!

Chandani Wijesekara
Dehiwala

නිස්සරණ මගට අත්වැලක් (නිවනට මග සංසදය) (2 කොටස)

පළමු බුද්ධෝත්පාද පොසොන් මාසික සඟරාව තුළින් නිවනට මග සංසදයේ ආරම්භය සහ එහි ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ හැඳින්වීමක් ඉදිරිපත් කෙරිණි. මෙවර ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කෙරෙනුයේ නිවනට මග සංසදයෙන් සිදු වන එක් වටිනා සමාජ මෙහෙවරක් පිළිබඳවයි. එනම් බුද්ධෝත්පාද ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් මෙත්මල් ආරාම වෙත යොමු කරමින් නිවන් මගටම උපනිශ්‍රය වන්නා වූ ප්‍රයෝගික වැඩ සටහන් සම්බන්ධීකරණය කිරීම ය.

බුද්ධෝත්පාද දේශනවල සුවිශේෂී කාරණය වන්නේ '' හේතු ඵල දහම '' නොහොත් '' අනාත්ම දහම'' දේශනා වීම සහ එම අවබෝධය තුළ කෙළෙස් දියවෙන ආකාරයෙන් එදිනෙදා ජීවන කටයුතුවල යෙදීමට මඟ පෙන්වීමයි. ඒ සඳහා ම මූලික පුහුණුව ලබා දෙන දින 07 ක ප්‍රයෝගික වැඩ සටහන සම්බන්ධීකරණය සිදුවන්නේ නිවනට මඟ සංසදය හරහාය.

මෙය හුදෙක් පර්යංකයේ හිඳිමින් සිදුවන භාවනාමය වැඩ සටහනක් නොවන අතර, දින 07 පුරාම සතර ඉදියව්වෙන් තොරව විදර්ශනාව තුළ කාලයක් ගත කිරීමට යෝගවචරයනට අවස්ථාව සැලසේ.

මේ සඳහා කාය විවේකය මෙන් ම චිත්ත විවේකයද අවශ්‍යවේ. බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි සියලු මූලික අවශ්‍යතා ලබා දෙන මෙත්මල් මෙහෙණි ආරාම සහ, භික්ෂු ආරාම වෙත යෝගාවචරයින් යොමු කිරීම නිවනට මඟ සංසදය මගින් සිදුවෙයි.

එකී කටයුතු සාර්ථකත්වයට පත්කිරීම සඳහා එම ආරාමයන්වල ඉඩ පහසුකම් වැඩි දියුණු කිරීම, ජල බිල්, විදුලි බිල් ගෙවීම සඳහා ආධාර කිරීම මෙන්ම අනෙකුත් අවශ්‍ය කටයුතු සොයා බලා උදව් කිරීම නිවනට මඟ සංසදය හරහා සිදු වේ. එමෙන් ම අලුතින් ම මෙත්මල් ආරාම බිහි කිරීම සඳහා ද නිවනට මඟ සංසදය උපකාර කරමින් සිටී.

මෙම කටයුත්ත බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන් වහන්සේගේ උපදෙස් හා මග පෙන්වීම යටතේ සිදු වේ. මෙත්මල් ආරාමවල මෙහෙණින් වහන්සේලා නිවනට මග සංසදය සමග ඉතා සුවද ව හා සමීප ව සම්බන්ධ වේ. ස්වාමීන් වහන්සේලා ද මේ කටයුතු සඳහා පෙර නොවූ උනන්දුවකින් එකතු වෙමින් පවතී. සැබවින් ම මේ කටයුතු සියල්ල සාර්ථකව සිදුවෙමින් පවතී.

ඒ සඳහා මෙතෙක් සහභාගී වී ඇති යෝගාවචරයන් පවසනුයේ මෙම වැඩ පිළිවෙළ වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් මෙන් ම නිවනට උපනිශ්‍රය වන අයුරින් සිදුවන බවයි.

ලබන කලාපයෙන් මෙම ප්‍රයෝගික වැඩ සටහන, දින 07 ක දී ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සවිස්තරාත්මක ව ගෙන ඒමට බලාපොරොත්තු වෙමු.

සියලු දෙනාට තෙරුවන් සරණයි !!!
නිවනට මග සංසදය.

මෙත් මුදිතා සංවිධානය

මෙත් මුදිතා සංවිධානය පිහිටුවීම සඳහා බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන් වහන්සේ විසින් ශ්‍රාවක අපව මෙහෙයවන ලද්දේ කඩා වැටුණු සමාජ දේහය යළි නගාසිටුවීම සඳහා යි. මෙම උතුම් පරමාර්ථය දෙයාකාරයකින් ක්‍රියාත්මක වේ. අශ්‍රුතවත් පෘථග්ජන සමාජයේ අසරණ මිනිසුන්ගේ ලෞකික ජීවිතය සාර්ථකවීම සඳහා විවිධ සමාජ සේවාවන් ද ක්‍රියාත්මක කරන අතරතුර මූලික පරමාර්ථය වී ඇත්තේ කාලයේ වැලිතලාවට සැඟව ගිය පටිසෝතගාමී මාර්ගය පුබුදුවාලීමෙන් ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තවත් වසර 2500 ක් නොකඩවා පවත්වා ගැනීමයි. මේ සඳහා ජීවය සපයන ලෝකෝත්තර මග පසක් කරගත් උතුම් ආර්යයන් වහන්සේලා මගින් ගිනිගත් පෘථග්ජනයින් සුවපත් කර ඔවුන්ගේ සසර දුක් නිවාලීම සඳහා කටයුතු කරන අතරතුර ඒ පණිවුඩය වේගයෙන් ව්‍යාප්ත කිරීමට මෙත් මුදිතා සංවිධානය කටයුතු කරනු ඇත.

ඉහත අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා බුද්ධෝත්පාද ශ්‍රාවකයින් දිස්ත්‍රික් වශයෙන් ඒකරාශී කොට ශක්තිමත් සංවිධානයක් මේ වන විට ගොඩනගා වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙයි. බුද්ධෝත්පාද දහම් පණිවුඩය සීඝ්‍රයෙන් සමාජය පුරා ක්‍රියාත්මක වීමට ශක්තිමත් ජාලයක් ලෙස දිවයින පුරා මෙහෙයුම් කණ්ඩායම් පත් කර ඇත.

උද්යෝගීමත් බුද්ධෝත්පාද ශ්‍රාවකයින් විසින් මේ වන විට දිවයින පුරා බුද්ධෝත්පාද ධර්ම පණිවුඩය ඇතුළත් ධර්ම පත්‍රිකා දහස් ගණනින් අඛණ්ඩව බෙදාහරිමින් සිටියි. එම පණිවුඩය පැතිරීම සීඝ්‍ර කිරීම සඳහා බස්රථ, ත්‍රීවිලර් වැනි මගී ප්‍රවාහන වාහනවල "බුද්ධෝත්පාද කාලයයි". සඳහන් ස්ටිකර් ඇලවීමට

කටයුතු කර ඇත. ප්‍රධාන මාර්ග අවට බැනර් සහ කටවුට් සවිකිරීම සඳහා අවශ්‍ය මූලික පියවර ගෙන ඇති අතර ස්ථාන කීපයක බැනර් ප්‍රදර්ශනය කර ඇත.

මහජන පුස්තකාලවලට බුද්ධෝත්පාද ධර්ම පණිවුඩයට ඇතුළත් පොත් කට්ටල පරිත්‍යාග කර ඇති අතර, විහාරස්ථානවල දහම් දැනුම නිරවුල් කිරීමේ අරමුණින් දහම් පොත් කට්ටල පිරිනැමීම අඛණ්ඩව දිවයින පුරාම සිදුවේ. මෙහෙවස් සමාදන් වන උවැසු උවැසියන්ට දහම් පත්‍රිකා බෙදා දී ඉන් මිදීමට අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම කරනු ලබයි.

උද්යෝගීමත් උවසු උවැසියන්ට අවශ්‍ය දහම් පොත් පහසුවෙන් සහ සාධාරණ මිලකට ලබා ගැනීම පහසුවීම සඳහා ගුණසේන, සරසවි සහ විජිතයාපා වැනි දිවයිනපුරා පැතිරී ඇති පොත්හල්වලට පොත් සැපයීම සඳහා කටයුතු කර ඇත. මීට අමතරව නගර ආශ්‍රිතව පිහිටා ඇති සියලු පොත්හල් සඳහා පොත් සැපයීමට ඇණවුම් ලබා ගැනීම සිදුකරමින් පවතින අතර ඇතැම් පොත්හල්වලට පොත් සපයා ඇත.
"තෙරුවන් සරණයි"

ඇතුගල්පුරටත් මෙත්මල් විවේකාශ්‍රමයක්

සිව්වනක් පිරිසටම දහම් තෝතැන්නක් වූ හස්ති ශෛලාපුර මෙත්මල් විවේකාශ්‍රම භූමිය සියයකට ආසන්න පිරිසක ගෙන් පසුගිය පොසොන් පොහොය දින පිරී ගියේය. බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණයට හසුවන ඒ නිර්මල බුද්ධ දේශනා ත්‍රිපිටකය තුළින් මනාව තහවුරු වෙමින් තිබෙන අතරවාරයේ සියලු දෙනාට එක් ව දහම සාකච්ඡා කිරීමට දිවයින මධ්‍යයේ මෙවන් පිං බිමක් ඉදිවීම වාසනාවකි. බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ දේශනා කරනු ලබන සියලු සූත්‍ර දේශනා ත්‍රිපිටකය සමග මනාව ගැලපේ. ඉන් ප්‍රකාශිත දහම් පණිවුඩ කියා පාන්නේ එදා මාතලේ අලුවිහාරේ දී ත්‍රිපිටකය ග්‍රන්ථාරූඪ කෙළේ බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ වත්මන් කාර්යභාරය සඳහා ම බවයි.

එදා ත්‍රිපිටකය ග්‍රන්ථාරූඪ කිරීමේ දී අටුවාචාරීන් වහන්සේලා ද කියා සිටියේ වසර 2500ක් ගිය තැන ගෞතම බුද්ධශාසනය නැවත පිබිදෙන බවයි. එසේ නම් ඔබ මේ අත්දකින්නේ ඒ විදර්ශනායානිකයාගේ පහළ වීම ය.

වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම මේ අප ගත කරන්නේ බුද්ධොත්පාද යුගයකය. ගෞතම බුද්ධ ශාසනයේ නැවත පිබිදීම සනිටුහන් කරමින් විදර්ශනායානිකයෙකුගේ පහළවීම සිදු වී තිබේ. බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සත්‍ය ධර්මය එලෙසින් ම බුද්ධෝත්පාද දේශනාවලින් ශ්‍රවණය වේ.

මෙවන් යුගයක ඔබ උතුම් මිනිසත් බව ලැබුවේ නිවන් දැකීම සඳහාමය. මේ ධර්මද්වීපයේ ඒ උතුම් පණිවුඩය ලෝකයට සන්නිවේදනය කිරීම සඳහාම ඉදි වූ හස්තිශෛලා පුර මෙත්මල් විවේකාශ්‍රමයට රැස් වු ගෞරවණීය මෙහෙණින් වහන්සේලා මෙන් ම බුද්ධෝත්පාද "Zoom" සාකච්ඡා මෙහෙය වන මහත්ම මහත්මීන් ඇතුළු පිරිස එදින මහත් වූ කටයුත්තකට උර දුන්හ. ඒ ශාසනාභිවෘද්ධිය පතා ධර්මය සාකච්ඡා කිරීමය. ඒ අප සැමගේ යුතුකමකි. ප්‍රතිපත්ති පූජාවකි.

"ධම්මෝ හවේ රක්ඛති ධම්ම චාරි බහු ජන හිතාය බහුජන සුඛාය අත්තාය හිතාය ----------" යන බුද්ධ වචනයට අනුව යමින් මෙවන් සත්‍ය ධර්මයක් ශ්‍රවණය වූ පිරිසක් බිහි වීම වාසනාවකි. තමන් අවබෝධ කරගත් මෙන් ම ප්‍රායෝගිකව අත්දකින දහම අසරණ සත්ත්වයා දුක්ඛිත සසරින් මුදවා ගැනීම උදෙසා බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ ගන්නා වෙහෙසට ඔවුන් ද එක් වූයේ ඒ අයුරිනි. සැබවින් ම සිව්වනක් පිරිසට ම මේ පින් බිම සැබෑ ම ජේතවනාරාමයක් ව තිබේ.

බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ අනුශාසනා පරිදි කුරුණෑගල මෙත්මල් විවේකාශ්‍රමයේ එතෙක් පැවත ආ මාසික ධර්ම සාකච්ඡා මෙතැන් සිට සෑම මසක ම පුර පසළොස්වක පොහෝ දිනටත් සෑම ඉරිදාවක ම උදෑසන 08.30 සිට සවස 04.00 දක්වාත් පැවැත්වීමට මෙතැන් සිට කටයුතු සංවිධානය වුනු ඇත.

2025 වර්ෂයේ ජූනි මස 30 වැනි දිනට කුරුණෑගල මෙත්මල් විවේකාශ්‍රමයේ ඉදිකිරීම් කටයුතු ආරම්භ කොට වසරක් ගත වේ. අවුරුද්දක් වැනි කෙටි කාලයක් තුළ එහි නිමාව අත්දකිමින් ඇත. ඇසළ මස පුර පසළොස්වක පොහොය දින එනම් ජූලි මස 10 වැනි දින බුදු මැදුරේ කටයුතු නිමාවනු ඇත.

සත්‍ය ගවේෂණය දැන්ම අරඹන්න. මේ බුද්ධොත්පාද කාලයයි. අවසාන වශයෙන් මේ භූමිය බුද්ධෝත්පාද නිර්මල දහමට පූජා කළ ධර්මලතා ඩැනියෙල් මහත්මියට සහ මෙහි ඉදිකිරීම කටයුතු සඳහා නොයෙක් අයුරින් උදව් උපකාර කල සියලු දෙනාට සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

තෙරුවන් සරණයි !!!

මෙත් මල් අරණ - සමාජ සේවා පදනම

ඉගෙනුමට රුකුලක් සිතට සැනසුමක් 2024 !!!

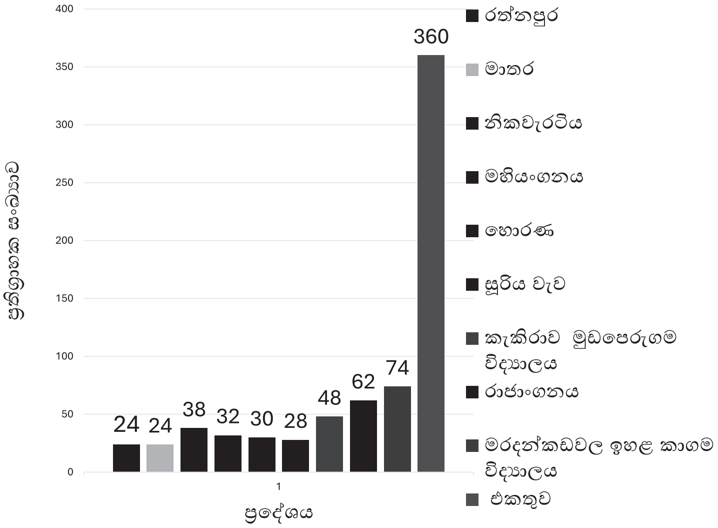
මෙත්මල් අරණ අවට වෙසෙන අසරණ පවුල් සඳහා, මෙහෙණියය ආරාමය, ග්‍රාම සේවා නිලධාරීන් සම්බන්ධ කොට ගෙන තෝරාග න්නා ලද ළමයින්ට 2024 නව වසර සඳහා, කාණ්ඩ තුනකින්

- වසර 1 - 5 දක්වා
- වසර 6 - 11 දක්වා
- වසර 12,

පාසල් උපකරන කට්ටල ලබාදීම. මෙහිදී ආරාමයට ළමයි, දෙමාපියන් සමඟ පැමිණෙන පොත් ලබා ගත් අතර ළමයින්, දෙමව්පියන් තම තමන්ගේ අදහස් දක්වා ස්තූතිය පළ කළහ.

මීට අමතරව මරදන්කඩවල ඉහළ කාගම විද්‍යාලය හා කැකිරාව මුඩපෙරුගම විද්‍යාලය, ප්‍රාථමික විද්‍යාලය වන අතර එ ම පාසල් දෙක සඳහා මුළු විද්‍යාලයේම සිටින ළමයින් සඳහා පොත්පත් ලබාදුන් අතර, ඒ සඳහා එම විද්‍යාලවල විදුහල්පතිනි හා ගුරු මඩුල්ල හා දෙමාපියන්ද සහභාගිත්වයෙන් චාම් උත්සවයක් පවත්වා පොත් හැරීම සිදු කරන ලදී. එම අවස්ථාවට අපගේ මෙහෙණින් වහන්සේ සහභාගී වූ අතර, ආර්යයන් වහන්සේ සුළු දේශනාවක් පවත්වා, මෙහෙණින් වහන්සේලා විසින් ළමයින්ට පන්සිල් සමාදන් කොට උත්සවය පටන් ගෙන, දෙමාපියන්, ළමයි ස්තුති කතාවක් කොට උත්සවය නිම කරන ලදී.

අදියර	ඉගනුමට රුකුලක් සිතට සැනසුමක්	ප්‍රතිග්‍රාහික ළමයි සංඛ්‍යාව
අදියර 1	රත්නපුර	24
අදියර 2	මාතර	24
අදියර 3	නිකවැරටිය	38
අදියර 4	මහියංගනය	32
අදියර 5	හොරණ	30
අදියර 6	සූරිය වැව	28
අදියර 7	රාජාංගනය	48
අදියර 8	කැකිරාව මුඩපෙරුගම විද්‍යාලය	62
අදියර 10	ඉහළ කාගම	74
	ප්‍රතිග්‍රාහිකයන් එකතුව	360



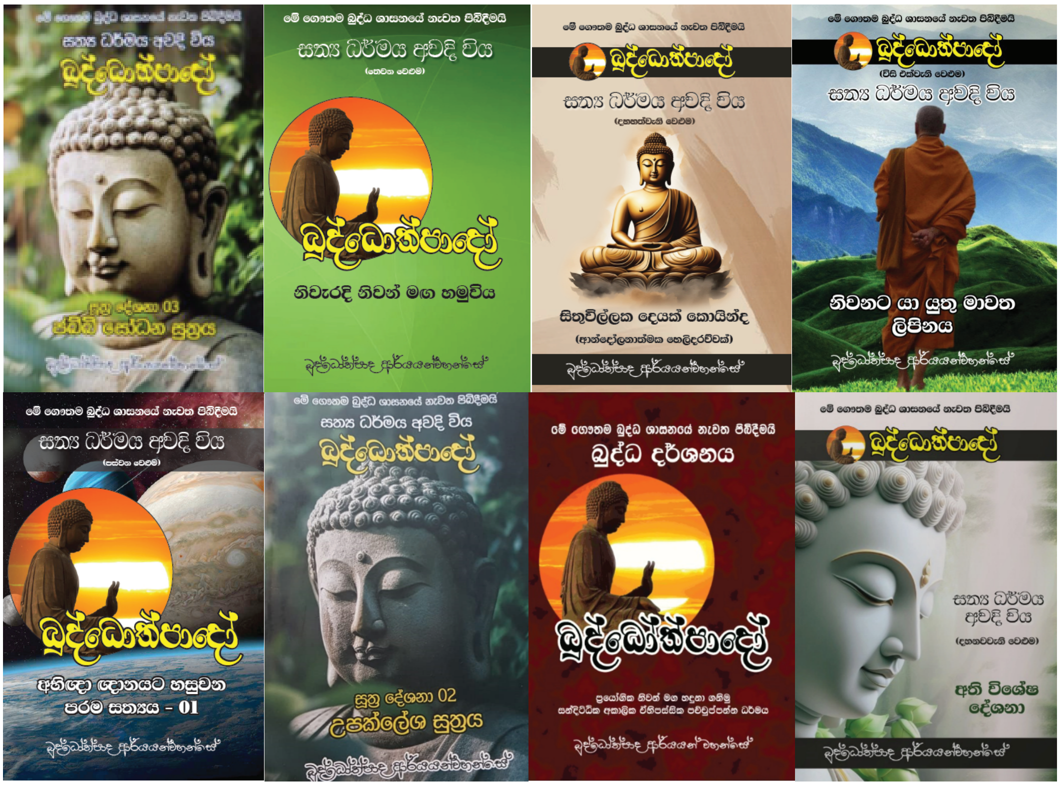
බුදු හඬ - පාඨක දෝතට

පොත් 35 කින්

පසුගිය කලාපයෙන් ....

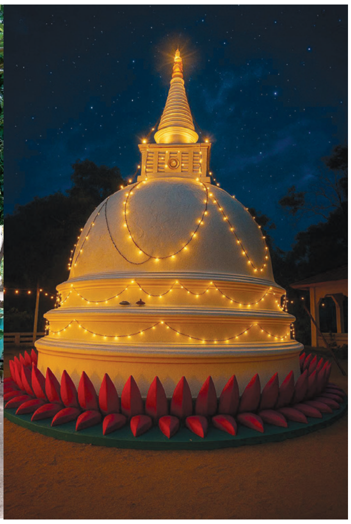
- ඒ ඒ පුද්ගලයන් විසින් තම දහම් මග පැහැදිලි කරගනු වස් අසන ලද ප්‍රශ්න හා ඊට ලබාදුන් පිලිතුරු සමුච්ඡයකින් සමන්විත පොතකි 'අති විශේෂ දේශනා'.
- 'නිවනට යා යුතු මාවත ලිපිනය' පරිච්ඡේද 17 කින් සමන්විත බුද්දෝත්පාද දේශනා රාශියකින් නිර්මිත පොතකි. බුද්ධ දර්ශනය සහ ප්‍රතිපදාව යන දෙඅංශය ම මෙහි පැහැදිලි කර ඇත.
- 'ප්‍රතිපදාවේ ප්‍රායෝගික පුහුණුව තුළින් නිවන අත්දකිමු' මගින් සමාජයේ නිවැරදි භාවිතාව දුරුවී තිබූ සතර සතිපට්ඨානය ආදී ප්‍රායෝගික කරුණු රැසක් ඉදිරිපත් කර ඇත. බුද්ධ දර්ශනය ගිලිහී ගිය තැන සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම නිසියාකාරව සිදු නොවේ. මෙය මැනවින් පෙන්වාදෙන බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ නිවැරදි නිවන් මග ඉදිරිපත් කර ඇත.
- 'ප්‍රායෝගික නිවන් මග' පොත මේ වන විට වෙළුම් 22 ඉක්මවා මුද්‍රණය කර ඇත. බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ විසින් යෝගාවචරයන් ප්‍රායෝගිකව පුහුණුකරවීම හා ඊට අදාල උපදෙස් ලබාදීම, අඩුපාඩු පෙන්වාදීම මේ පොත් මාලාවට ඇතුළත් ය. අතිවිශිෂ්ට මෙහෙයවීම් මාලාවකි.
- 'මේ ඔබ අත්දකින්නේ ඒ උතුම් නිර්වානයයි.' නිහැඬියාව සුන්දරය. බුදුන්වහන්සේ නිහැඬියාව අගයන බව ධර්මයේ සඳහන් වේ. සිතිවිලි මායා රංගන ඇති කරයි. එමෙන් ම සම්මුතිය තුළ සියල්ල දෙයක් වේ. වටිනාකමක් ඇති කරයි. මමයාගෙන් මිදෙන්නන් අති දුර්ලභය. ඒ දුර්ලභ ස්වල්ප දෙනාට ධර්ම මාර්ගය සැමට පෙන්වා දිය හැක. දැනගත් ප්‍රමාණය අනුව මිදීමක් ඇති කරන බව මෙහි පැහැදිලි කර ඇත.
- 'ඔයැ ඔරමැ ඃය්පප් යී 'ඃ්නැබා ' මේ වන විට බුද්ධෝත්පාද ග්‍රන්ථ 6ක් ඉංග්‍රීසි බසට ද පරිවර්තනය කර ඇත. දම් පිපාසාවෙන් පෙළෙන ඉංග්‍රීසි බස හසුරුවන්නන්ට එය මනා මං පෙතක් වනු ඇත. එසේම මෙතෙක් ලෝකයට විවර නොවී පැවති සැබෑ බුදු දහමේ සුන්දරත්වය ජාත්‍යන්තර බස ඔස්සේ මැනවින් සමාජ ගත වනු ඇත. සැබවින් ම නිවන සොයන සැමට මෙය මාවතකි.
- 'ඔයැ බසඑඑකැ එදබන' සසර දුකින් මිදුන දරුවන් රැසක් මිනිස් සමාජයට දායාද කරනු වස් තැබූ අති නිර්මල පියවරක් මෙසේ එළිදැක් වී ඇත. බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ පෙන්වා දෙන පරිදි කුඩා දරුවනට දහම් අවබෝධය ඉතා පහසු ය. ඔවුන්ගේ මනස ලෝක සංඥාවලින් බෙහෙවින් අපවිත්‍ර වී නොමැත. එබැවිනි සත් හැවිරිදි රාහුල කුමරු මෙන්ම විශාකාව, සුනීත හා සෝපාක වැනි දරුවන් ඉතා කෙටි කලකින් දහම් අවබෝධය කරන ලද්දේ.

ළමා සිත ලෝලනය වන අලංකාර අයුරින් නිර්මාණය කර ඇති මේ පොත බුද්ධෝත්පාද ග්‍රන්ථ සංසදයෙන් ළමා සමාජයට පිදෙන පුන් පියුමක් වැන්න. බුද්ධෝත්පාදෝ ආර්යයන්වහන්සේ විසින් ධර්මය ගුරු කොට ගනිමින් සවොත්සාහයෙන් කරන ලද ආර්ය පර්යේෂණයන්හි ප්‍රතිඵල හේතු කොට, සැඟව ගිය ශ්‍රී සද්ධර්මය නැවතත් විවර වී තිබේ. බුදුනුවන් යැයි නම් කර ගන්නා ලද පිරිස් මිත්‍යාදෘෂ්ඨීන්හි එල්බ අන්‍ය ආගමිකයන් සේ යැදීම් මත්තෙහි සැනසීම සොයමින් කටයුතු කළ අභාග්‍ය සම්පන්න යුගය නිමා වෙමින් පවතී.



ප්‍රියංකා කුරුගල

මෙත්මල් අරණ මෙහෙණි ආරාම



මෙත්මල් අරණ වන සෙනසුන - රාජාංගනය

2014-06-14 වන දින ආරම්භ කරන ලද මෙම ආරාමයෙහි මේවන විට මෙහෙණින් වහන්සේලා අට නමක් පමණ වැඩ වෙසෙති. දුෂ්කර ප්‍රදේශයක ආරාමය පිහිටා ඇති නමුත් සියලු පහසුකම් සහිතව 12 නමකට පමණ වැඩ සිටීමට මෙහි හැකියාව ඇත. ආරාමයට යාබද නිවෙස් හිමියන් විසින් අක්කර 1ක පමණ මෙම භූමිය ශාසනික කටයුතු සඳහා පූජා කර ඇත.

ආරාම සෙනසුනේ මනරම් සෑ රජාණන් වහන්සේ හා බෝ රජාණන් වහන්සේ නමක්ද වැඩ වෙසෙති. අධ්‍යාත්මික ගුණ දියුණු කර ගැනීමට හැකි අයුරින් සක්මන් කිරීමට සක්මන් මලු, වාඩි වී ධර්මය මෙනෙහි කිරීමට භාවනා කටයුතු කිරීමට ආසනද ගස්යට ඉදිකර ඇති වටපිටාවක් මෙම ආරාම සෙනසුනේ ඇත.මේ ජීවිතයේම ධර්මය අවබෝධ කළ යුතුයි කියන අදහස නිසාම ධර්මය සොයමින් නිවන් මග සොයමින් ආ අපට 2023. පෙබරවාරි මස අවසානයේ You Tube නාලිකාවෙන් ආර්යයන්වහන්සේගේ බුද්ධෝත්පාද දේශනා අසන්නට ලැබුණි. කනට මී පැණි වක්කරනවා වගේ ඒ දේශනා ශ්‍රවනය කිරීම අපට දැනුනේ.

නිවන් මග පෙන්වන්නට ගුරුවරයෙකු අහිමි වී සිටි අප හැමදෙනාටම බුද්ධෝත්පාද දේශනා ශ්‍රවනයත් සමග නිවන් මග කියා දෙන නිවනට අපව එක් කරගෙන යන උතුම් ගුරු උතුමෙකු මුණ ගැසුණි. "ඔරුවක් ඇති හබලක් නැති මේ සසර දනවේ, අපි අසරණ වෙලා වගේ හිතට දැනෙනවා" කියූ යුගය අවසන් විය. ඔරුව තියෙනවා වගේම දැන් හබලත් තියෙනවා. අතට පයට වාරුව අරගෙන හබල් ගසමින් එගොඩට යන්නයි තියෙන්නේ.

ඒ සඳහා වෙර දරණ අපේ ආරාමේ වැඩ වෙසෙන සියලුම මෙහෙණින් වහන්සේලා සෑම දිනකම බුද්ධෝත්පාද දේශනා හා Zoom සාකච්ඡා ශ්‍රවණය කරමින් සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහවන්ත වෙමින් සිටී.

මෙත්මල් අරණ මෙහෙණි ආරාමය - මාතර

කාය විවේකය චිත්ත විවේකයට උපනිශ්‍රය වේ.

නිවන් මග ගමන් කරන යෝගාවචරයෙකුට ඒ සඳහා සුදුසු පරිසරයක් තිබිය යුතුය. ඒ වගේම බොහෝ කටයුතු මේ සිත දැකීමට බාධාවකි.

කාය විවේකය චිත්ත විවේකයට උපනිශ්‍රය වේ. මෙම කාය විවේකය සහ චිත්ත විවේකය යන කරුණු දෙකම අත්විඳින්නට නම් මේ ලංකාධරණී තලයේ පමණක් නොව ලෝකයේ බොහෝ රටවලව බිහිවෙමින් පවතින මෙත්මල් ආරණ්‍ය සේනාසනයකට පැමිණෙන්න. එහිදී ලබාදෙන ප්‍රායෝගික පුහුණුව තුළින් ඔබ සොයන නිවන් මග හමුවනු ඇත.

ඒ අපගේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද නිර්මල පවිත්‍ර වූ බුද්ධ වචනය නොහොත් සත්‍ය ධර්මය ඔබට හමුවන්නේ බුද්ධෝත්පාද දේශනා තුළින් පෙන්වන බුද්ධ දර්ශනය ප්‍රායෝගිකව තමන් තුළින් දැකීම සඳහා ප්‍රතිපදාවක් ක්‍රමානුකූලව සකස් කර ඇත. නිවන කරා ගමන් කරන යෝගාවචරයෙකුට සුදුසු එක් ස්ථානයක් ලෙස මාතර මෙත්මල් ආරණ්‍යය සේනාසනය ඒ සඳහා සකස් කර ඇත.

මෙම සේනාසනයේ මේ වන විටත් සැලකිය යුතු පිරිසක් පුහුණුවීම් කටයුතු නිමකර ගොස් ඇති අතර

දැනට වසරකට වැඩි කාලයක් මෙම ස්ථානයෙන් සිදුවූ මෙම පුහුණුවීම් කටයුතු නිසා එම යෝගාවචර මහත්මීන් ලබන සැනසීම් සුවය අසන්නට ලැබීම අතිමහත්ය.

එසේම මෙම මෙත්මල් අරණ සේනාසනය අවට පරිසරය සහ හුදෙකලා බව ආරාමයට පිවිසෙනවාත් සමගම සිතට ගෙන දෙන්නේ නිවන පිණිසම සොබා දහමින් නිර්මාණය වන මනස්කාන්ත සෙනසුනකි. මෙම ස්ථානයට පැමිණෙන යෝගාවචරයෙකුට අවශ්‍ය සියලුම ප්‍රත්‍ය පහසුකම් සලසා ඇත. එමෙන්ම අවට ගම්වාසීන්ගෙන්ද කිසිදු අවහිරතාවයක් ආරාමයට සහ එහි සිටින කිසිම කෙනෙකුට මේ තාක් සිදුවී නොමැති අතර ගමේ විහාරස්ථානයේ ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ද මෙම සේනාසනය පිළිබඳව නිබඳවම සොයා බැලීම් සහ සහයෝගීතාවයෙන් කටයුතු කරන බව සතුටින් ප්‍රකාශ කළ යුතුය.

මෙම ස්ථානයේ කාන්තා යෝගාවචර අය පමණක් ප්‍රායෝගික පුහුණුවීම් කටයුතු සඳහා ඉඩකඩ පහසුකම් සකසා ඇත. මෙම ආරාමයේ නිවනට මග සංසදය හා සම්බන්ධව මෙහෙණින් වහන්සේලා වැඩවාසය කරමින් ධර්ම මාර්ගයේ හා යෝගාවචරයින්ට අවවාද අනුශාසනා කිරීමට සූදානම්ව සිටි. එම ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාව තුළ යෙදෙන කාලය තුල තම තමන්ගේන් ගැටලූ Zoom සාකච්ඡා තුළින් බුද්ධෝත්පාදෝ ආර්යයන් වහන්සේ සමඟ සාකච්ඡා කර විසඳා ගැනීමටද භාග්‍යය උදාකර ඇත. ඔබත් ඔබගේ මේ සසර ඕඝය නිමා කර ගන්නට අද අදම මෙත්මල් අරණට පැමිණෙන්න.

මෙත්මල් අරණ මෙහෙණි ආරමය - මහියංගනය

නිර්මල බුදු දහම තුළින් අවදි වෙමු. දුර්ලභවූ මනුස්ස ජීවිතයක් ලැබූ අප කාටත් සත්‍ය දහම නොඇසෙනතාක් අසරණයි. මඟ නොමඟ පැටලෙයි. බුද්ධෝත්පාද යුගයක ඉපදුනත්, සද්ධර්මය නොඇසුණ නිසාම ඝණ අන්ධකාරයක අතරමං වී සිටියෙමු.

2002 ක් වූ ජනවාරි මස 28 වැනි දුරුතු පුන් පොහෝදා ආරම්භ කර ලද අප ආරාමය, ඉතා දුෂ්කර

ගම්මානයක පිහිටා තිබෙන අතර, මෙහි වැඩි පිරිසක් ගොවිතැනින් සිය ජීවිතය ගත කරයි. ඒ අතර කුලී වැඩ කරමින් දිනකට තම අතට ලැබෙන සුළු වැටුපෙන් එදා වේල පමණක් ගැටගහ ගෙන ජීවත් වන පිරිසකුත් අප ගම්වාසීන් අතර වෙයි. කරුණු එසේ වුවත්, දුකසේ උපයාගත් මුදලින් දන් වේලක් සකස් කර ගෙනවිත් අපට උපකාර කිරීමට ද ඔවුන් අමතක නොකරයි. ආරාමයට පැමිනෙන පිරිසගේ යහපත පිණිස දහම ගැන කතා කළත්, කරුණු කීවත්, අඩුවක් දැනුනු බැවින්, ඒ ගැන විමර්ශනය කර අපට විද්‍යුත් මෙවලං ඔස්සේ බුද්ධෝත්පාදෝ නිර්මල ධර්ම දේශනා දෙසවනට ඇසෙන්නට විය. අඳුරේ සිටි අපට තෙල් පහනක් දැල් වූවාක් මෙන් මංමුලාවී සිටි අපට පාර පෙන්නුවා සේ, සත්‍යය දහම නිතර දෙවෙලේ දෙසවනට ඇසෙයි. සත්‍යයට අවදිවීම අප නම් ජීවිතයේ ලැබූ වටිනා දායාදයයි. මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව වෙනුවෙන් ලැබූ වටිනාම සම්පතයි. මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව වෙනුවෙන් ඒ සැබෑම බුදු දහම අවදි කිරීමට මහත් උත්සාහයක් දරන්නෙමු.

කාය විවේකය චිත්ත විවේකෙට උපනිශ්‍රයවේ. පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය අද මේ වෙනකොට බුද්ධෝත්පාද දේශනා තුළින් ලෝකයටම විවර වෙයි. දුක දැනිලා එයින් මිදීමට වෙර දරණ යෝගාවචර පිරිස වෙනුවෙන් මහියංගණ මෙත්මල් අරණ පුණ්‍ය භූමිය වෙන්කර ඇත. දැනට වසරකට වැඩි කාලයක් පුහුණුවීම් කටයුතු සිදු වෙන අතර, සෑම මාසයකම අවසාන ඉරු දින සවස 02.30 ට ධර්ම සාකච්ඡාමය වැඩසටහන් මෙන්ම සෑම පුර පසලොස්වක පෝය දිනකම ධර්ම දේශනා හා ධර්ම සාකච්ඡාමය වැඩසටහන් පැවැත්වේ. මේ සියල්ල ගෞරවණීය කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්ස්ගේ මග පෙන්වීම මත මහියංගණය මෙත්මල් අරණ මෙහෙණි ආරාමය මඟින් සිදු කෙරෙනු ඇත.

➢ එපමණක් නොව මෙත්මල් අරණ සමාජ සේවා පදනමින් අප ගම්මානේ සිටි දුප්පත් අසරණ පිරිසට වියළි ආහාර බෙදා දීම.

➢ පාසල් යන දුප්පත් අසරණ දරුවන්ට පාසල් උපකරණ (පොත්, පෑන්, පැන්සල්.... ආදී) ලබාදීම.

➢ දැස් නොපෙන, ඉතා දුක්විඳි පවුලකට නිවසක් සකස්කර දීම.

ආදී සමාජ සත්කාරමය වැඩසටහන් බොහොමයක් අප ආරාමය මඟින් සිදුකර ඇති අතර, ඉදිරියටත් මෙවැනිම වූ සමාජ සත්කාරමය වැඩසටහන් සහ ධර්ම දානමය වැඩසටහන් බොහොමයක් සමාජයට දායාද කිරීමට අප විසින් අඩිතාලම සකස් කරමින් සිටි.

බුදුරජාණන් වහන්නසේගේ මහා කාරුණික ගුණය හමුවේ අසරණයින්ට පිහිට වීම මනුස්ස ප්‍රජාවගේ යුතුකමක් වනවාසේ, ගිහි පැවිදි භේදයකින් තොරව සමඟිව, එකමුතුකමින් කටයුතු කිරීම උතුම් මිනිස් ගුණ ධර්මයකි. ඔබත් අවදිවන්න. නිර්මල බුදු දහම හඳුනාගත් මිනිසත්කම උතුමම ලාභයකි.

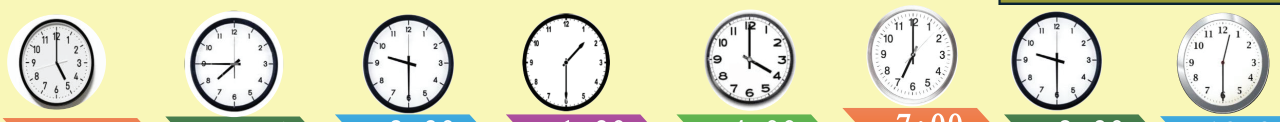
සද්ධර්මය ඇති තැනක සැබෑම බෞද්ධයා හමුවේ.

Buddothpado Tamil https://youtube.com/@buddothpadotamil

බුද්ධෝත්පාදෝ ZOOM සාකච්ඡා

සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් දිනපතා පැවැත්වෙන සියලුම බුද්ධෝත්පාදෝ zoom සාකච්ඡා සඳහා Zoom link https://zoom.us/j/91748075582?pwd=ZH1KQmwxOGNRUjJCVWtSSWkrNm50dz09

PEO TV - කර්ම ටීවී නාලිකාවේ CH 113 දිනපතා රාත්‍රී 8ට මෙම දේශනා මාලාව මුල සිටම අසන (ආධුනික) කෙනෙකුට ඉතාමත්ම වැදගත් දේශනා මාලාවක් වෙයි. මෙම දේශනා පසුදින You Tube නාලිකාවේ විකාශනය වෙයි.



Time	Session	Link
5:00 AM	උදෑසන Buddothpado Practical Experience	https://yhttps://youtube.com/@BuddothpadoDPEoutube.com/@BuddothpadoDPE
7:45 AM	උදෑසන Buddothpado English	https://youtube.com/@buddothpadoenglish
9:30 AM	උදෑසන Buddothpado Zoom Discussion	https://youtube.com/@Zoom-up2ik
1:30 PM	දහවල් Buddothpado Suthra Desana	https://youtube.com/@buddothpadosuththradesana
4:00 PM	සවස Buddothpado Practical Experience	https://youtube.com/@BuddothpadoDPE
7:00 PM	රාත්‍රී ආන්දෝලනාත්මක දේශනා	https://youtube.com/@buddothpadodharma
9:30 PM	රාත්‍රී Buddothpado Zoom Discussion	https://youtube.com/@Zoom-up2ik
12:30 AM	මධ්‍යම රාත්‍රී Buddothpado Zoom Discussion	https://youtube.com/@Zoom-up2ik

බුද්ධ දර්ශනය අවබෝධය පිණිස වෙන් වූ රාත්‍රී 9.30 සූම් (Zoom) සාකච්ඡා

කාලයේ වැලි තලාවට යටව, සැඟව ගිය ශ්‍රී සද්ධර්මය නැවත ලොවට විවර කර දීම බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ විසින් ආරම්භ කරන ලද්දේ 2020 වසරේ දී ය. අනතුරුව සජීවී (Zoom) සාකච්ඡා පවත්වමින් ශ්‍රාවක පිරිසට දහම් ගැටළු නිරාකරණය කර දීමට පිවිසිණි.

ආරම්භයේ දී උදෑසන (Zoom) සාකච්ඡා පැවැත්වීම සිදු වූ අතර ඒවාට සහභාගී වීමට නොහැකි පිරිස වෙනුවෙන් රාත්‍රී (Zoom) සාකච්ඡා ආරම්භ කරන ලදී. 2023 වසරේ වෙසක් මස 14 වැනි ඉරු දින රාත්‍රී (Zoom) සාකච්ඡා ආරම්භ කළ අතර ඒ සඳහා ආරම්භයේ දී පූජනීය ප්‍රඥාමෛත්‍රී නන්ද හිමියන්, අමල් බදුගොඩහේවා මහතා සහ හිරන්ති මහත්මිය ඉතා අගනා දායකත්වයක් ලබාදෙන ලදී. පසුව එම මහගු කටයුත්ත එංගලන්තයේ පදිංචි ජානකි ජයවර්ධන මහත්මිය විසින් භාරගත් අතර, එතුමිය අද දක්වා ම ඉතා ගෞරවයකින් හා කැපවීමකින් ඒ සඳහා දායකත්වය ලබාදෙමින් සිටින්නී ය. රාත්‍රී 9.30ට (Zoom) සාකච්ඡා සඳහා එක්වන ශ්‍රාවක පිරිස දිනෙන් දින ම වැඩිවෙමින් පවතී. මේ වන විට 200කට වැඩි පිරිසක් ඒ සඳහා සම්බන්ධ වේ.

1873 වසරේ මිගෙට්ටුවත්තේ ගුණානන්ද හිමියන් පානදුරාවාදය සිදු කරමින් මිත්‍යා මත වාද දුරු කර නිර්මල බුදු දහම නැවත සමාජ ගත කරවීමට ගත් අති මහත් උත්සාහය සේම, බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ මිත්‍යා දෘෂ්ටී පලවා කර්ම ඵලය වෙනුවට හේතුඵල දහම සමාජ ගත කරවීමට අති මහත් වෙහෙසක් දරමින් සිටිති. එහිලා මේ වන විට දිනකට (Zoom) සාකච්ඡා 8 ක් පවත්වනු ලබන අතර ඉන් උදෑසන 9.30 සහ රාත්‍රී 9.30 ට පැවැත්වෙන (Zoom) සාකච්ඡා බුද්ධ දර්ශනය පැහැදිලි කිරීම වෙනුවෙන් වෙන් කොට ඇත. එහි දී තමන් සතු ධරම ගැටළු මෙන්ම එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දෙන ආර්ථික, සමාජීය හා මානසික ගැටළු ද නොපැකිල ව ශ්‍රාවකයෝ ආර්‍යන්වහන්සේට ඉදිරිපත් කරති. බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ සමඟ සාකච්ඡා කරමින් ධර්මය තුළින් ම තම ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීමට බොහෝ දෙනෙක් උත්සුක වෙති. මෙහි දී ධර්මයේ ප්‍රායෝගික බව, අකාලික බව හා පටිච්ච සමුප්පන්න බව නිරන්තරයෙන් පහදා දී ම සිදුවේ.

බුද්ධ කාලීන සමාජයේ ජීවත් වූ ජීවක වැනි වෛද්‍යවරුන්, විශාකාව වැනි ව්‍යාපාරිකාවන්, කුජ්ජුත්තරා වැනි මෙහෙකාරියන්, පටාචාරා, කිසා ගෝතමී, අංගුලිමාල වැනි ජීවන චරිත

මෙම (Zoom) සාකච්ඡා තුළින් අපට හමුවේ.

සැබවින් ම අප සමාජය විනිවිද දකින ධර්ම මණ්ඩපයකි එය. විවිධ වෘත්තීන් හි නියැලෙන, විවිධ අධ්‍යාපන මට්ටම්වල සිටින, විවිධ වයස් මට්ටම් නියෝජනය කරන දෙස් විදෙස් සියලු දෙනාට ම මෙම මණ්ඩපය තුළ දී ලැබෙනුයේ එකම කරුණාවකි, දයාවකි. ඔවුන් සියලු දෙනා ලබනුයේ එකම නිරාමිස සැනසීමකි.

එහි දී ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවෝ තමන් පිළිබඳ ස්වයං විවේචනයක යෙදෙමින් තම ආත්මීය ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමට උත්සුක වෙති.

"ධම්මං විනා නත්ථි පිතා ච මාතා" යන බුදු වදන අනුව යමින්, තම තමන්ගේ සසර ඕසය තරණය කිරීමට තම පාරුව තමන් විසින් ම සකසා ගැනීමට මෙය අවස්ථාවක් කොට ගනිති. මෙහි දී ඉතා ගැඹුරු ධර්ම කරුණු, සරලව සහ ඍජුව පහදා දෙමින්, බුදු දහමේ මූලික ඉගැන්වීම වන "සිත හැදෙන ආකාරය" මනා කොට විවර කෙරේ. බුද්ධකාලීන සමාජයේ පැවති උපමා උපමේයන් වෙනුවට නූතනයේ හමුවන උදාහරණ ගෙනහැර පාමින් නවීන විද්‍යාත්මක දැනුම ද මුසු කර ගනිමින් බුද්ධෝත්පාද ආර්‍යන්වහන්සේ වත්මන් පරපුරට ඉතා පහසුවෙන් දහම තේරුම් යන පරිදි දේශනා කරති.

පුද්ගල සරණ යාම අවම කරණු වස්, ධර්මයට හිමිකාරීත්වයක් නොමැති බව පසක් කරමින්, ආර්යයන්වහන්සේ උන්වහන්සේගේ ම ශ්‍රාවක පිරිස අතරින් තෝරාගත් සුදුසු උදවියට මෙම (Zoom) සාකච්ඡා මෙහෙයවීමේ අවස්ථාව මේ වන විට හිමිකර දී තිබේ. නිවන පසක් කර ගැනීම මේ අත්භවයේ දී නොහැක්කක් යැයි සමාජ ගත වී තිබූ යුගය නිමා කරමින් බොහෝ ශ්‍රාවකයින් තම කෙළෙස් ක්ෂය වන අයුරු දකිමින් නිවන් මගෙහි පිය නගන ආකාරය ආශ්චර්‍යමත්ය. එමෙන්ම මෙම (Zoom) සාකච්ඡාඅනාගතයේ යම් දිනක සමාජ, ආර්ථිකයේ, දේශපාලන, ආගමික සහ සංස්කෘතික යන සියලු පැතිකඩ නිරාවරණය කරන ඩිජිටල් මූලාශ්‍රයක් වනු නොඅනුමානය.

රවී වික්‍රමරත්න

බුද්ධෝත්පාදෝ ආන්දෝලනාත්මක හෙළිකිරීම්

2024 ඔක්තෝබර් 7 වන දා සිට සෑම දිනකම ශ්‍රී ලංකාවේ වේලාවෙන් රාත්‍රී 7.00 ට පැවැත්වෙන ආන්දෝලනාත්මක හෙළිකිරීම සදහම් කථිකාව පිළිබඳවයි.

කාලයේ වැලිතලාවෙන් සැඟව ගිය ශ්‍රී සද්ධර්මය නොලැබීම නිසා අපේ අම්මලා තාත්තලා මල් පහන් පූජා කරමින් ප්‍රාර්ථනා කරන යුගයකට එළැඹ සිටියා. පාරමිතා පුරන්න ඕන යැයි කියා විවිධ දානාදිය දෙමින්, ශීල සමාදාන වැඩසටහන්වල යෙදුනා.

මේ ආත්ම භවයේ නිවන් දකින්නට බැරි යැයි අදහසක් තිබුණා. කර්ම භූමිය විශ්වාස කරමින් දුක නැති කිරීමට පින් කරන්න යොමු වුණා.

සියවස් ගණනාවකට පෙර විසූ මහරහතන්වහන්සේලා ත්‍රිපිටකය ලියා තැබුවේ වසර 2500කට පසු අනාගතයේ දවසක අභිඥාලාභි විදර්ශනායානිකයෙක් බිහිවී ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණයෙන් ශ්‍රී සද්ධර්මය නැවතත් මතුකරගන්නා බවට එතුමන් වහන්සේලා දැන සිටි නිසයි.

සැබවින් ම බුද්ධ දර්ශනය ප්‍රායෝගිකව අත්විඳිය යුතුවා මිස පොතක ලිවිය හැකි දෙයක් නොවේ.

ලුණු රසය පොතක ලියන්නට පුළුවන් ද? නමුත් ලුණු සාදා ගන්නා ක්‍රමය පොතක ලිවිය හැකියි නේද? ලුණු රසය යනු අත්දැකීමක් නේද? බුදුන් වදාළේ එවැනි අත්දකින ධර්මතාවයකි.

වැලිතලප සාදන ක්‍රමය පොතක ලිවිය හැකි වුවද, එය සාදා අත් හදා බැලූ කෙනෙකුට පමණයි නියම පදම සහ රසය ලබා

ගත හැකි වන්නේ. මෙන්න මේ ආකාරයට ම මහරහතන්වහන්සේලා බුද්ධ දේශනා ත්‍රිපිටකයේ ඇතුළත් කළ ද, ඒවා නිවැරදි ව ගලපා අත් හදා බැලීමට හැකියාව ඇති ධර්මය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත් මුණිවරයෙක් නොමැතිවීම නිසා රහතුන් වහන්සේලාගේ යුගයෙන් පසු ධර්මය කාලයේ වැලිතලාවට සැඟවිණි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ඒ අකාලික - අනාත්ම ධර්මය සියවස් ගණනක් අපට අසන්නට ලැබුණේ නැහැ.

බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ වසර තිහක් පමණ ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම ආරණ්‍ය සේනාසනයකම භාවනා අත්දැකීම් ලබාගෙන, ධ්‍යාන පවා ලබාගෙන, ඉන් සත්‍ය අවබෝධ කරගත නොහැකි බව වටහා ගෙන ඇත.

බෝසතුන් වහන්සේ පස්වග මහනුන් අතහැර ගියා සේ ම ආර්යයන්වහන්සේ ද සමත භාවනා අතහැර ත්‍රිපිටකය පරිශීලනය කරමින් සහ සියලු ම ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ දේශනා අධ්‍යයනය කරමින් එක් එක් ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ වැදගත් කරුණු රැස් කරමින් ආර්ය පර්යේෂණ සිදුකර ඇත.

එලෙසම, ප්‍රායෝගිකව ප්‍රතිපදාවක නියැලෙමින් බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ මෙම සත්‍යය අභිඥා ඥාණ ඔස්සේ අවබෝධ කරගෙන ඇති බව උන්වහන්සේගේ දේශනා ඇසීමෙන් ඔබට ද මනාව වැටහී යනු ඇත.

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ඒ ප්‍රායෝගික නිවන් මග ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීමෙන්ම ඉදිරිපත් කරනවා මිස, පොත පතෙන් එම දහම ඉදිරිපත් කළ නොහැකි බවත්, වචනවලින් තව තවත් සංස්කාර (දැනුමක් පමණක්) රැස්වෙන බවත් ඉතාමත් පැහැදිලියි. ත්‍රිපිටකාචාර්ය ස්වාමීන් වහසේලාට ද තරහා යනවා නේද ? සැප සොයා යනවා නේද ? දහම් දැණුම තිබුනාට කෙළෙස් වැඩුනා මිස නිවන හමුවී ද ? ඔබ ටිකක් සිතා බලන්න.

බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්ස සෑම ධර්ම කරුණක්ම පැහැදිලි කරන්නේ ප්‍රායෝගිකව අත්දකින ආකාරයටයි.

බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සි අභිඥා ඥාණ ඔස්සේ විවිධ කරුණු ලොවට දායාද කර ඇත.

මෙම ලේඛන පෙළින් අප ඉදිරිපත් කරන්නේ බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්ස එම

ලොවට විවර කර ඒ ආන්දෝලනාත්මක හෙළි කිරීම් සමූහයකුයි.

මේවා ආන්දෝලනාත්මක වන්නේ සම්මතයේ පැවති ආකල්ප, සම්මතවලට පිටින් යමින් සත්‍ය පැහැදිලිකිරීම නිසායි.

එවැනි ආන්දෝලනාත්මක හෙළි කිරීම් සමූහයකින් එක් උදාහරණයක් වනුයේ අටමහා කුසල්. නමුත් අද සමාජයේ අටමහා කුසල් කියන්නේ කුමක්ද ?

බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ සඳහන් කරන අටමහා කුසල් කුමක්ද කියා ඉතාමත් පැහැදිලි ව මෙම දේශනා මාලාව ඔස්සේ ඔබට වටහාගත හැකියි.

මෙම දේශනා අසන්නට පෙර අප අටමහා කුසල් කියා දැන සිටියේ කෙත් වතු පූජා කිරීම, වැසිකිලි, කැසිකිලි ඉදි කිරීම සහ කඨින පින්කම් වැනි බාහිර ඇත්ත කරගෙන කරන ලද පින්කම් පිළිබඳවයි.

නමුත් බුද්ධෝත්පාදෝ දේශනාවලින් අපට පෙන්වා දෙන්නේ අටමහා කුසල් වන්නේ ලෝකෝත්තර කුසල සිත් අටයි. එනම් (සෝවාන්, සකෘදාගාමි ආදී,) මාර්ග සිත් හතර සහ ඵල සිත් හතර අටමහා කුශල් බවයි.

ප්‍රඥාගෝචර ලෙස ධර්මය දකින අයකුට කෙත්වතු පූජාව ද, නැති නම් සෝවාන් මාර්ග සිත පහළවීම ද අටමහා කුසලයක් ලෙස භාර ගත හැක්කේ. ඔබම සිතා බලන්න.

මෙවැනි ආන්දෝලනාත්මක ධර්ම කරුණු එකින් එක ඉදිරිපත් කිරීමට අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඔබට සත්‍ය ලෙස වැටහේනම් පමණක් ඔබ භාරගන්න.

මේ උතුම් දහම පරිශීලනය කිරීමට ඔබටත් ආරාධනා ....

තෙරුවන් සරණයි!

අවිද්‍යා ලොවම දෙදරවමින් පැතිරුණ සත්‍යයේ මහා දෝංකාරය

ආර්යයන් වහන්සේ : තෙරුවන් සරණයි

උපාසිකාව :
තෙරුවන් සරණයි ආර්යයන් වහන්ස. මට තාම තේරෙන්නෙ නැත්තෙ, මගෙ දැන් ඔලුවෙ කතාවක් තියෙනවනේ, පරණ සිතිවිලි ඒව මේව එනවනේ. සිතුවිලි දෙකක් අතර හිඩස තමයි, අර ඒකනෙ හොයාගන්න කියලා කියන්නේ.

ආර්යයන් වහන්සේ : මොකක්ද ඒ කියන්නේ?

උපාසිකාව :
ආර්යයන් වහන්ස, මට දැන් එක සිතුවිල්ලක් සහ තව සිතුවිල්ලක් අතර කාලය, අර අපේ පොඩි නිදහසක් තියෙනවා නේ. නමුත් මම මොකක් හරි වැඩක් කරනකොට ක්‍රියාවලියට හිත යොමු වෙනවට වඩා මගේ ඔළුවේ අර පරණ කතන්දර මොනව හරි එන එක ඒවා නැති කරගන්න. ඒවා අඩු කර ගන්න.

ආර්යයන් වහන්සේ :
ඒ වගේම ඔබතුමිය අහනවා තව ප්‍රශ්නයක්. දැන් මුල් ප්‍රශ්නය බලමුකෝ. හිත් දෙකක් අතර තියෙන හිඩස දැන් මොකක්ද ඒකෙ තියෙන ප්‍රශ්නේ...? සිත් දෙකක් අතර හිඩස.

උපාසිකාව :
ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. දැන් අපි සිතුවිල්ලක් නැතුව. ක්‍රියාවලියටම හිත යොමන කොට හරි සැනසිල්ලයි. ඒ වැඩේ හරියට හොඳට කරන්න පුළුවන්. නමුත් මොකක් හරි වැඩක් කරන වෙලාවේ ඔලුවේ කතාවක් දුවනකොට, ඒක චිත්‍රපටියක් වෙනව.

ආර්යයන් වහන්සේ :
හැබැයි ඔය කියන එක එකකට එකක් ගැලනේනේ

නැහැ ඒ කියන්නේ දැන් ඔය සිතුවිලි කියන එක ගලපලා දෙන්න.

උපාසිකාව :
ආර්යයන් වහන්ස, දැන් මම මොකක් හරි වැඩකට හිත යොමු කරන කොට, ඒකෙ ක්‍රියාවලියට හිත යොමු කරගෙන යනකොට එකපාරම හිත කැඩෙනවා, මොකක්හරි සිතුවිල්ලක් ඇවිත් ආයෙත් මම ඒ හිත දිගේ යන්නෑ, ආපසු වැඩයට සිත යනවා. දැන් මම හිතේ මේ ක්‍රියාවලියට එන සිතුවිලි ප්‍රමාණය අඩුකරගන්න ක්‍රමයක් පළවෙනි එක එතකොට මට හිතුනා, ඒ හිතට එන ක්‍රියාවලි දෙකක් අතර පරාසය දුරු කළා කියන්නේ මම අර කරන වැඩේට ගොඩක් හිත යොමු කරලා එතකොට වැඩේ හරි යනවා. නමුත් ඒ වැඩේ තවම කරගන්න බැරි කමක්
තියෙනවා.

ආර්යයන් වහන්සේ :
ඔව්. ඒකට හේතුව තමයි ඔය කියන එකක්වත් කරන්න බැරිකම. ඒකත් ඔබතුමිය හිතන්නේ ඔය මනසින්මයි. එතකොට ඒකත් ගන්නේ වැරදියට. මේ කියන අදහස ඉතාම ගැඹුරුයි. ඒ කියන්නේ මෙහෙමයි. දැන් ඔබතුමිය ඔය සිත් දෙකක් අතර පරතරය වැඩි කරනවා කියන එක. ප්‍රශ්නේ දැන් පැහැදිලියි. ඔබතුමිය වැඩක් කරනකොට එක එක ඒවා මතක් වෙනවා. එතකොට සිත විසිරෙනවා. වැඩේ හරියට කරගන්න බැහැ. අනිත් එක තමයි ඔබතුමියට දැනෙනවා මේ සිතුවිලි අඩු නම් හරි පහසුයි කියලා, ඔබතුමියට දැනෙනවා සිතුවිලි අඩු නම් බොහොම සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා කියලා ඔබතුමියට හිතෙනවා.

උපාසිකාව :
එහෙමයි දැනෙනවා.

ආර්යයන් වහන්සේ :
දැන් ඔබතුමිය මෙන්න මේක හොඳට දැනගන්න ඕන. දැන් දෙන මේ ධර්මය පැහැදිලි කරන කාරණාව ඉතාම වැදගත්. ඒ කියන්නේ මෙන්න මේකයි. මෙතන තියෙන පලවෙනි දේ තමයි අවිද්‍යාව. නොදන්නකම. ඒ නිසා තමයි ඔය විදිහට හිතන්නේ. ඔය විදියට ප්‍රශ්නෙකුත් හිතන්නේ. ඔය විදියට විසඳුමකුත් හිතෙන්නේ.

උපාසිකාව : එහෙමයි

ආර්යයන් වහන්සේ :
දැන් ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. මම දැන් වැඩ කරනකොට සිතුවිලි තියෙනවයි කියලා. ප්‍රශ්නෙකුත් හිතෙනව ඒ වගේම විසඳුමකුත් හිතනවා ආ මේ සිතුවිලි දෙකක් අතර හිඩැසක් තියෙනවනේ ඒක තමයි මේ එන්නේ එහෙම වුනොත් මට පහසුයි කියලා. ඒ දෙකම මිථ්‍යා දෘෂ්ටියක්. ඒක වැරදියි.

උපාසිකාව : එහෙමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ :
ඒකට හේතුව මෙන්න මේකයි. අපි දැන් පොතක කියෙව්වොත් කියවන්නේ න්‍යායක්. අපි පොතකින් ගන්නේ දැනුමක්.

උපාසිකාව :
ඒක ඇඟට දැන්නේ නෑ. හිතට දැනෙනවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : එක ප්‍රායෝගික නොවෙන්න පුළුවන්.

උපාසිකාව : එහෙමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ :
දැන් ප්‍රායෝගිකව අපි ඇවිදිනව කියන එක පොතක ලියන්න පුළුවන්ද? පොතේ ලියන්න පුළුවන් ඇවිදිනව කියල. නමුත් ප්‍රායෝගිකව ඇවිදිනව කියල ලියන්න බැහැ. දැන් පොතේ
ලියන්න පුළුවන් පේනව කියල. ඇසට පේනවා කියල අපිට ලියන්න පුළුවන්නෙ. ඇසට පේන එක හිතන්න ගත්තොත් ඒක වෙනමම එකක්. දකින එක වෙනමම එකක්. ඔන්න ඔය වගේ මේ පොතේ ලියන ඒවයි අපිට ප්‍රායෝගික එකයි සමාන නෑ.

උපාසිකාව : එහෙමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ :
මෙතන තියන්නෙ තනිකරම අවිද්‍යාව කියන එක. මුළු ධර්මයම තියෙන්නෙ අවිද්‍යාව මත පදනම් වෙලා. ඒ වගේම මේ පෘතග්ජන භූමිය, කාම

භූමිය, සේරම අවිද්‍යාවම තමයි. ඒ නිසා අවිද්‍යාව ඇතුලෙ මේ ඔක්කොම කතාටික තියෙන්නෙ.

උපාසිකාව : එහෙමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ :
බුදුන් වහන්සේ ලෝකයට හෙළි කරන බුද්ධ දර්ශනයේ ගිලිහීම තමයි මේ සත්වයාගේ දුකට හේතුව. එක පැත්තකින් බැලුවොත් බුදුන් වහන්සේගේ දේශනා කරන්නේ ඇත්තටම කිව්වොත් සොබාදහමේ ම නියාය. සියලු බුදුවරු දේශනා කරන්නේ ඇත්තටම මේ අපිට සිදුවන දේ. කෙටියෙන් කියනවා නම් සියලු බුදුවරු ලෝකෙට හෙළි කරල තියෙන්නෙ මේ සත්ත්වයාට මොකද වෙන්නේ කියන එක. සත්වයාගේ, පරම සත්‍යය. එතකොට මේ සත්‍යය නොදන්නකම තමයි අවිද්‍යාව. සත්‍යය නොදන්නකම. ඒක තමයි අන්ධයකු වගේ ඉපදිලා, අන්ධයෙක් වගේ ජීවත් වෙලා අන්ධයෙක් වගේ මැරිලා යනවා කියන්නේ ඕකමයි. එතකොට සතා සිව්පාවන් වගේම ඔහේ ඉපදෙනවා කනවා බොනව දරුවො හදනවා. සතාසීපාවා දන්නෙ නෑ, හදනවද දන්නෙත් නෑ, තව ඉන්නවද දන්නෙත් නෑ, මැරෙයිද දන්නෙත් නෑ. සතා සීපාවාට ඔහේ බාහිර වෙන දේ, ඔහේ දකිමින් මං මුලා වැල් පැගිලා වගේ හරියට අපිත් නිකං හුළඟේ පාවෙලා හමාගෙන යන කොළරොඩු කැල්ලක් වගේ ගහගෙන යනවා. අපි දන්නෑ මොකද වෙන්නේ කියලා.

උපාසිකාව : එහෙමයි

ආර්යයන් වහන්සේ :
ඉතිං අර හුළඟ දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට ඔය ගහකින් වේලිච්ච කොළයක් ගිලිහිලා පාවෙලා හඹාගෙන යන්නා සේ, අපිත් ඔහේ සසර ගමනේ හඹාගෙන යනවා. අපි අන්තිමට මැරෙනවා කියලා හිතනවා. මැරෙනවා කියන එක, වෙනවමයි කියලා හිතනවා. ඉතින් ඉපදෙනවා.

උපාසිකාව :
ඒක තමයි ආර්යයන් වහන්ස. මොකක්ද ඇතුලෙන් අපි මොකක් හරි වෙනවා කියන එක දැනෙනවා. දැන් ආර්යයන් වහන්සේගේ දේශනා අහල හරි මගට ඇවිත් කියලා තේරෙනවා. දැන් මට එළියෙන් තියෙනවා කියලා එකක් තාම දැනිලා නෑ

ආර්යයන් වහන්සේ :
දැන් ඔය විඤ්ඤාණ මායාවෙන් මොකක් කියලා හිතුවත් විඤ්ඤාණය මායාවක් නේද ?

උපාසිකාව : ඔව්. හරි දැන් මට ඒක තේරෙනවා.

ආර්යයන් වහන්සේ :
හීනයක් ඇතුලෙ දැන් කොච්චර හිටියත්, හීන ඇතුලේ අපි හිටියට අපිට තේරෙන්නෙ නැහැ නේද හීනේ ඇතුලේ ඉන්නවා කියලා. හීනේ ඇත්ත වගේනෙ. හීන ඇත්ත වගේනේ. හීන පේන වෙලාවකට පුදුමත් හිතෙනවා. බුදුඅම්මෝ කියලා කෑ ගහගෙන නැගිටිනවා. ගුටිකෑවා කියලා හිතාගෙන. දැන් ඇත්ත ලෝකෙත් අපි ඉන්නෙ හීනෙකනෙ.

උපාසිකාව : ඒක තමයි කියන්නේ.

ආර්යයන් වහන්සේ :
හීනය ඇතුලේ අපි කොච්චර හිතුවත් ඒක හීනයක්නේ. මේ ඇත්ත ලෝකෙ අපි කොච්චර හිතුවත් හීනයක් නේ. එතකොට ඔය හීන විශ්වාස කරන්නේ කොහොමද? ඔය හිත හීනයක්නෙ දකින්නේ. ඔබතුමියගෙ තියෙන ලොකුම දුර්වලකම තමයි ඔබතුමිය හිත විශ්වාස කරනවා. අපි එහෙම කිව්වොත්, ඔබතුමිය මොකද කියන්නේ? ඔබතුමියගෙ හිත කියනවා, මේක මෙහෙමයි මෙහෙමයි කියලා කියනවා.
උපාසිකාව : මම ඒක විශ්වාස කරනවා ආර්යයන් වහන්ස. ඒ ගැන මම මොකුත් කියන්නේ නැහැ. මට තියෙන ලොකුම එක තමයි ආර්යයන් වහන්ස මට හැමදාම මේ ඔළුවේ තිබුණු කතාව. දැන් ඒ කතාවෙන් මිදෙන්න ඕනේ.

උපාසිකාව : මම වැඩක් කරනකොට ඒක වදයක්.
ආර්යයන් වහන්සේ :
ඇත්තටම ඔබතුමියට ඕන ඇත්ත දැනගන්න ද? සත්‍යය හොයන්නද?

උපාසිකාව : ඇත්ත දැනගන්න.

ආර්යයන් වහන්සේ : සිතුවිලි නැති කර ගන්නද? දෙකෙන් එකයිනෙ වෙන්න ඕන.

උපාසිකාව : දෙකම එකක් නෙවෙයිද?

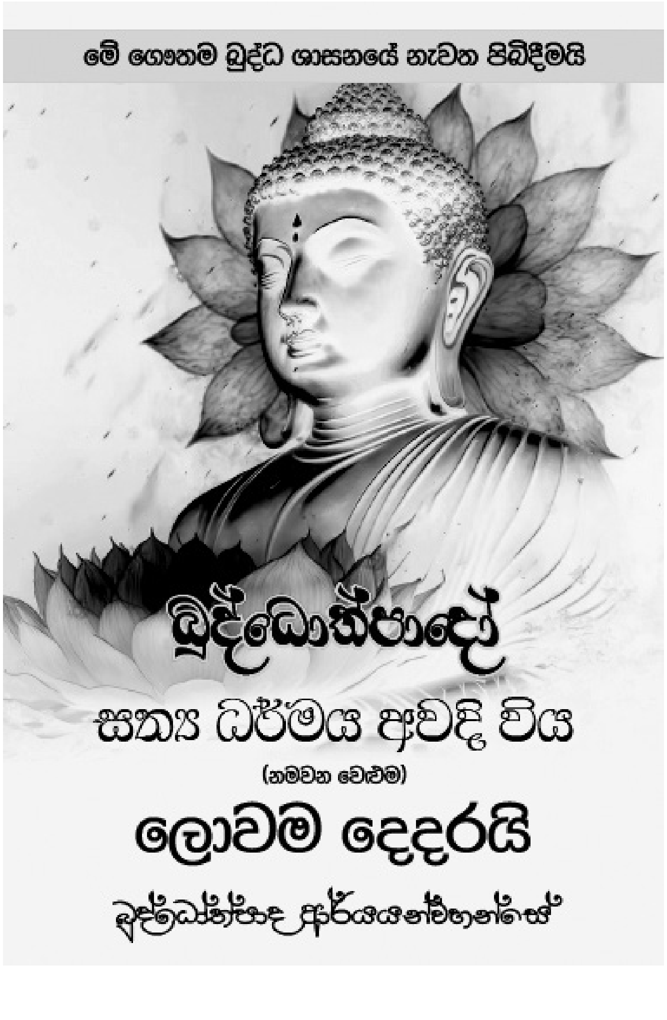
ආර්යයන් වහන්සේ : දෙකම එකයි.

උපාසිකාව:අන්න ඒක තමයි මට දැනගන්න ඕන.

ආර්යයන් වහන්සේ :
දෙකම එකක් නොවෙන තැනක් පෙන්වන්න පුළුවන්. ඒක තමයි හුස්ම හැංගුනා ම සිතුවිලි එන්නේ නැහැනේ. ඒත් ලෝකේ සත්‍යය දැනගෙන නෑනෙ.

උපාසිකාව :
එහෙමයි මට ඕන අන්න ඒක තමයි. සත්‍යය දැනගන්න එක. හරි හරි ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්සේ :
ඒක කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ එකම එක විදිහයි තියෙන්නෙ. "ඒකායන මග්ගො අයං



භික්ඛවේ" එකම එක විදියයි තියෙන්නෙ. වෙන විදි ගොඩක් නෑ. එක පිළිවෙළින් යන ක්‍රමයක් තියෙනවා. අනුපුබ්බ සික්ඛා, අනුපුබ්බ කිරියා, අනුපුබ්බ ප්‍රතිපදා. ඒ වගේ ම බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අනුපිළිවෙලින් යන මගක්. එතකොට ඒකෙ මුල, මැද, අග අනුපිළිවෙලින් තියෙනවා. බුදුන් වහන්සේ සත්‍යය දැකල දේශනා කරපු දේ, අපිට පුළුවන් ඇත්ත දැකල අපේ තුළින් ම, බුදුන් වහන්සේ කියන්නෙත් මේ හිතන එකක් නෙවෙයි, විශ්වාස කරන දෙයක් ඇදහිල්ලක් නෙවෙයි. මේක තමන්ටම දැකගන්න විදියක් කියනවා. තමන් තමයි දැකගන්න ඕන. අපිට දැකගන්න විදිය කියනව මෙන්න මෙහෙම මෙන්න මෙහෙම කියලා. දැන් අපිට කවුරු හරි දුරේක්ෂයක් දීල, මේකෙන් බැලුවොත් පේනවා කියනව ඉරබටු තරුව. අපි දැන් ඕක පැත්තකින් තියලා ඉරබටු තරුව කියල උඩ බලාගෙන, ආ මේ ඉරබටු තරුවක් නෑනෙ, මේක ඕන්නෑ කියල පැත්තකින් තිබ්බොත් මොකද වෙන්නෙ?

උපාසිකාව : හරියන්නෙ නෑ. පේන්නෑනෙ.
ආර්යයන් වහන්සේ :
ඉරබටු තරුවක් තියෙනවද කියල ඕකෙන්ම බලන්න වෙනව. අන්න ඒ වගේ දෙයක් තමයි. බුදුන් වහන්සෙ අපිට ක්‍රමයක් කියනවා. මේක බලාගන්න ඕන අපිමයි. ඉතිං බුදුන් වහන්සේ කියන අනුපිළිවෙලින් යන ක්‍රමය නොදන්නකමයි ඔබතුමියටත් අනෙක් අයටත් තියෙන ගැටලුව. අනුපුබ්බ, පූර්වභාග ප්‍රතිපදාව ඔබතුමිය හරියට සම්පූර්ණ කළාද? දැන් අපරභාග ප්‍රතිපදාව ද ඉතුරුවෙලා තියෙන්නෙ. මොකද්ද ඔබතුමිය බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරපු ධර්මය තුළ දැන් මේ තාක් මේකයි බුද්ධ දර්ශනය වටහාගෙන තියෙන්නෙ.

උපාසිකාව :
මම දන්නෙ එක දෙයයි. නිවන් දකිනවා කියල කියන්නෙ මේ හිත නිවාගැනීමනෙ. ඒ කියන්නේ හිත නිවෙනව කියන්නෙ ලෝභ, ද්වේශ, ඉබේම මෝහ නෑ කියන්නෙ, හිත නිවෙනවනෙ. ඒක මට තේරෙනව.

ආර්යයන් වහන්සේ :
ඔව් දැන් කියපු එක හරි කියමු. දැන් ගින්නක්

තියෙනව. වතුර එකක් දාන්න ඕන ගින්න නිවන්න.

උපාසිකාව :
නෑ. දැන් මෙහෙමයි ආර්යයන් වහන්ස. දැන් මොකක් හරි සිතුවිල්ලක් ආවොත් බලනව, හැම තිස්සෙම මේක ඇයි එන්නෙ. ඒක දිහා හොඳට ඇනලයිස් කරල බැලුවම පේනව මේක තුළ එක්කො ලෝභය තියෙනව ද්වේෂය තියෙනව මොකක් හරි එකක් තියෙනව කියන එක මට තේරෙනවා. දැන් මේ ඊයෙ පෙරේදා දාපු රෙකෝඩින් එකේ තිබ්බනෙ කෙනෙක් එක්ස්පරිමන්ට් එකක් කරල පෙන්සිල් කේස් එක මේ දෙක දිහා බලාගෙන ශබ්දයක් සහ රූපයක් කියල බලනකොට එයාට දැනුන කියල. එහෙම එකක් මට තාම දැනුනෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ මම තාම මිත්‍යාදෘෂ්ටිකයි.

ආර්යයන් වහන්සේ :
ඒක එයාගෙ වැඩක්නෙ. ඔබතුමියට ඒක ගැලපෙන්නෙ නැති වෙන්න පුලුවන්. බුදුන්වහන්සේ කමටහන් හෙමත් එහෙමනෙ වෙනස් කරන්නෙ. එක්කෙනෙක් සුදු රෙදි කෑල්ලක් තියාගෙන රජෝහරනං කියල කිය කිය ඉන්නව. තව කෙනෙක් සුදු රෙදි කෑල්ල තියාගෙන රජෝහරනං කියල මූන පිහිදගෙන ගෙදර යනවා ඒක එයාට හරිගියේ. අරයට සමහර විට ලොකු ෂොක් එකක් වැදිලා ඒක හින්ද ඒකෙන් එයාට නිවන් මග පෑදෙනව. තව කෙනෙකුට ඒක හරියන්නෙ නෑ. සුදු රෙදි කෑල්ල අතගෑව කියලා හැමෝම නිවන් දකින්නෑ. මේ කමටහන් කියන ඒව කෙනාට කෙනාට වෙනස්. ඒක නෙවෙයි මෙතන වැදගත්. මෙතන ඉස්සෙල්ලම වැදගත්, බුදුන් වහන්සේ ඔය ඔක්කොම කියන්නෙ බුද්ධ දර්ශනය අවබෝධ කරලනෙ. බුද්ධ දර්ශනය ගැන අවබෝධයක් තියෙන අයටනෙ. ඒක පාරටම කියන්නෙ නෑ. දැන් පටාචාරාව ආවත්, අංගුලිමාල ආවත් කවුරු ආවත් දර්ශනයනෙ කියන්නෙ, ඉස්සෙල්ලම. දැන් පස්වග තවුසො ගාවට එනවනෙ බුදුවෙලා. පස්වග තවුසො බුදුන් වහන්සෙගෙ ගුරුවරු නේ. බුදුන්වහන්සේ ගෝලයෙක්නෙ. බුදුන්වහන්සේ එනකොට ඔය ගෝලයා පොට වරද්දගෙන ආව කියල ගුරුවරු ටික ගණන් ගන්නෙ නෑනෙ.

උපාසිකාව : එහෙමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ :
ඊට පස්සෙ ධර්මය දේශනා කළත් ඔය පස් දෙනාගෙන් හතර දෙනෙකුම අවබෝධ කරගන්නෙ නෑනෙ. 'ධම්මචක්කපවත්තන' සූත්‍රය දේශනා කළාට හතර දෙනෙක් ම අවබෝධ කරගන්නෙ නෑනෙ. එතකොට එක්කෙනයිනෙ අන්න කොණ්ඩඤ්ඤට වැටහුණා කියල කියන්නෙ.

උපාසිකාව : එහෙමයි.

මතුසම්බන්ධයි.
මීළග කළාපයෙන් බලාපොරොත්තු වන්න.

නිවන් දකින මග

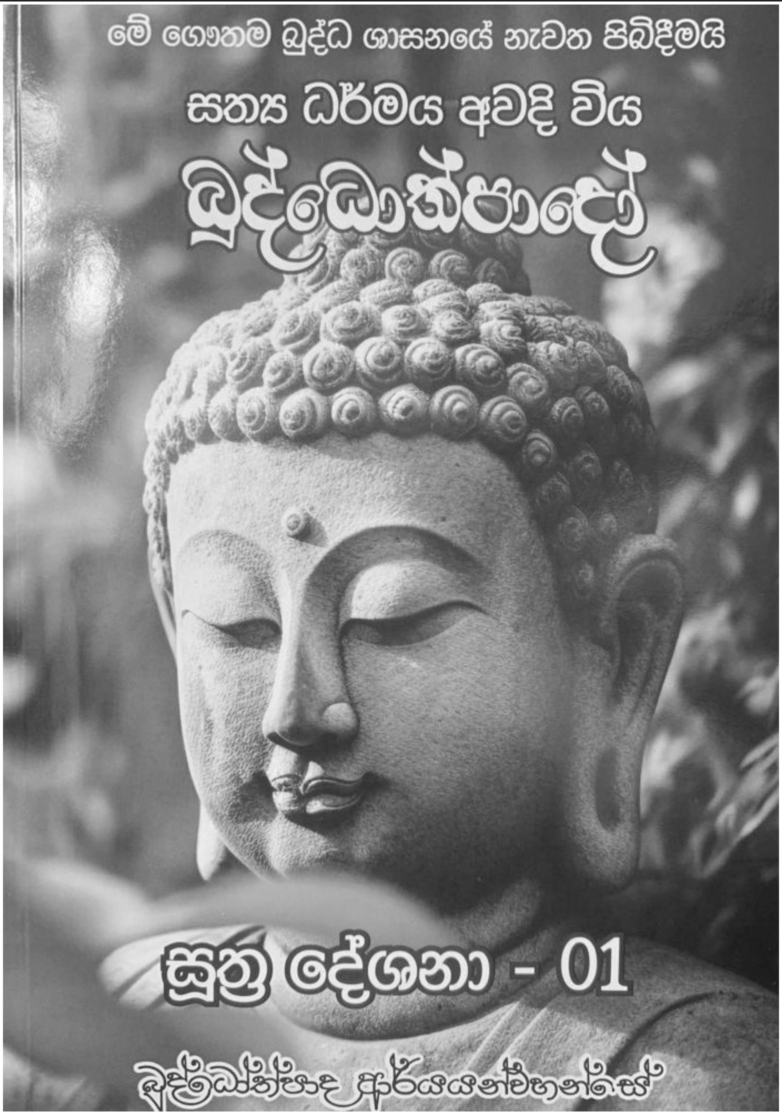
ලෝකය තිබෙන්නේ ඔබගේ සිත තුළමයි
දරුවා සිටින්නෙත් ඔබගේ සිත තුළමයි
සැප දුක තිබෙන්නෙත් ඔබගේ සිත තුළමයි
සිතින් මිදුණු තැන ඔබ හට නිවන තමයි

ගහ කොළ සතුන් අළු වී නැති වී යන්නේ
සියල්ල ම එකම විලසට වැනසෙන්නේ
හිම කඳු ජලය වී සුළඟට මුසු වන්නේ
අනියත එයයි ඇයි නියතයි ලෙස ගන්නේ

ඇස කන නාසය ද දිව මන ශරීරය
ගෙන දෙන පණිවුඩය ඇත්තක් නොවේමය
එය ඇත්තක් ලෙසට ගැනුමම මූලාවය
හඳුනා දැන ගැනීම ම දම් අමාවය

බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ දහම ඇසේවා !

තෙරුවන් සරණයි
DNMPK නානායක්කාර



01. අභිනන්ද සූත්‍රය

අභිනන්ද සූත්‍රය, සංයුක්ත නිකාය හතරවෙනි කාණ්ඩය බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මාලාවේ 16 වැනි ග්‍රන්ථය, 27 වැනි පිටුව.

"මහණෙනි, යමෙක් ඇස පිළිගනී නම්, " හේ තෙමේ දුක පිළිගනී." "යමෙක් දුක පිළිග නී" නම් "හේ තෙමේ දුකින් නොමිදුනේ යැයි කියමි." මේ "ඇස පිළිගනී" නම් දුක පිළිගනී" කියලයි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, ඇස කියන්නෙ පේන බවට මැරුණු කෙනාටත් ඇහැක් තියනවා, ඒ මස් ඇහැට නෙමෙයි බුදුන් වහන්සේ ඇස කියන්නෙ පේන බවට,"

'යෝ භික්ඛවේ චක්ඛුං අභිනන්දති දුක්ඛං සෝ අභිනන්දති'

"යමෙක් ඇස පිළිගනී නම්" ඒ කියන්නේ ඔබට දැන් පේන්නෙ පොතක්, මේසයක්, ඇඳක්, පුටුවක්, අඹ ගහක්, නාගහක්, ගෙයක්, අහසත් පොළවත්. ඒ කියන්නේ 'ඇස පිළිගත්තා යි' කියන්නේ 'මේ පේන බව.' මේ පේන දේවල් පිළිගත්තා කියන එකයි. ඔබට පේන්නේ පොත අපි අර නිතරම කතා කරන උපමාව. පොත පිළිගත්තා නම් ඔබට ඇහැට පේන දේ ඔබ පිළිගත්තා වෙනවා. ඇහැට පේන දේනේ ඇහැ කියන්නේ, පේන බවට. එහෙනම් පේන බව, ඔබ ඇස පිළිගත්තා කියනකොට ඔබ එතන දුක පිළි අරගෙන ඉවරයි. මේ අභිනන්ද සූත්‍රයේ මනාකොට පෙන්නනවා මේ හැම සූත්‍රයකම වාගේ බුදුන් වහන්සේ පෙන්වනවා, මේ ඇස, ඇස පිළිගත්තා කියන තැන 'දුක පිළිගත්තා' කියන එක වගේමයි. මේ ඇස හදන දේ අපි පිළිගත්තද කියන එක.

අපි සාමාන්‍ය කෙනෙක්ගේ ස්වභාවය තමයි පේන දේවල් මේ පොත තියෙන්නේ මේ මේසේ තියෙන්නේ, මේ බිත්තිය තියෙන්නේ, කියලා පිළිගන්න එක, ඒ ඇස පිළිගත්තා කියන එක. හැබැයි, මේ පොත කිව්වේ නැහැනේ පොත කියලා, මේසේ කිව්වේ නැහැ මේසේ කියලා, අපියි කියන්නේ එහෙම නම් අපි පේනවා නෙමෙයි, අපි හිතනවා, අපි හිතන දේවල් අපිට පේන දේවල් වෙන්න බැහැ. අපිට පේන්නේ ආලෝකයක්, අපි හිතන්නේ පොතක්. අපිට ඇහෙන්නේ සද්දයක්. අපි හිතන්නේ ඒ ශබ්දයට, මේ කපුටගෙ ශබ්දයේ කියලා අපි හිතන්නේ. එතකොට මේ ධර්මය තුළ, මේ ධර්මය නොදන්න කෙනා රැවටෙන කෙනා දුකේ ඉන්නේ දුකින් මිදීමක් නැහැ, ඒ කියන්නේ අභිනන්දනය කරනවා කියන්නේ, පේන බවම අභිනන්දනය කියන්නේ, පොත කියන බවමයි අභිනන්දනය කියන්නේ. යමෙක් දුක පිළිගනී නම හෙතෙමේ දුකින් නො මිදේ, අන්න දුක පිළිගත්තා කියන්නේ මේ දුකින් මිදීමක් නැහැ කියන්නේ.

'යෝ භික්ඛවේ චක්ඛුං අභිනන්දති,' යම් භික්ෂුවක් චක්ඛුං ක්ෂය අභිනන්දනය කරයි ද

චක්ඛුං සෝ අභිනන්දති, දුක්ඛං සෝ අභිනන්දති, ඒ කියන්නේ දුක තමයි එයා පිළිගත්තා කියන්නේ අභිනන්දනය කරා කියන්නේ. යෝ දුක්ඛං අභිනන්දති අපරි මුත්තෝ සෝ දුක්ඛස්සාති වදාමි. යමෙක් දුක් පිළිගනී නම් ඒ තෙමේ දුකෙන් නොමිදුනේ යයි කියමි.

ඒ විදියට අනිත් ආයතන වලටත් කියනවා. කන, යමෙක් කන පිළිගනී නම් හෙතෙම දුක පිළිගනී කනට ඇහෙන ශබ්දය ඇත්ත කරගත්තා කියන්නේ දුකයි. අපි කිව්වා අපි හදාගෙන බලන දේ බාහිර තියෙනවා කියලා ගැටග හන එකයි රැවටීම කියන්නේ. ඒකයි විඤ්ඤාණ මායාව. එතකොට බාහිර තියෙනවා කියලා ගත්ත නිසයි අපිට මේ ඇහෙන අරමුණු එන ශබ්ද හැමදේම අපිට තියෙනවා කියලා ගත්තොත්. එහෙනම් අපි ඉන්නේ දුකේමයි, එහෙනම් අපිට දුකින් මිදීමක් නැහැ. ඒකයි මේ බුදුන්වහන්සේ පෙන්වන්නේ, "යෝ දුක්ඛං අභිනන්දති අපරි මුත්තෝ සෝ දුක්ඛස්සාති වදාමි,

යෝ සෝතං අභිනන්දති, දුක්ඛං සෝ අභිනන්දති"

කන පිළිගත්තා නම් දුකයි පිළි අරගෙන තියෙන්නේ "යෝ දුක්ඛං අභිනන්දති අපරි මුත්තෝ සෝ දුක්ඛස්සාති වදාමි, යෝ ඝානන් අභිනන්දති දුක්ඛක්සෝ අභිනන්දති, යෝදුක්ඛං අභිනන්දති අපරි මුත්තෝ සෝ දුක්ඛසාති වදාමි, යෝ ජිව්හං අභිනන්දති දුක්ඛං සෝ අභිනන්දති යෝ දුක්ඛං අභිනන්දති අපරි මුත්තෝ සෝ දුක්ඛසාති වදාමි, යෝ කායං අභිනන්දති දුක්ඛං සෝ අභිනන්දති යෝ දුක්ඛං අභිනන්දති අපරි මුත්තෝ සෝ දුක්ඛසාති යෝ මනං අභිනන්දති යෝ දුක්ඛං සෝ අභිනන්දති යෝදුක්ඛං අභිනන්දති අපරි මුත්තෝ සෝ දුක්ඛසාති වදාමි."

ඉතින් මේ ආයතන හයම එක විදියට මයි ඒ ආයාතන වලින් මේ අරමුණු, අපි අරමුණු පිළිගත්තොත් මේ ඇස පිලිගත්තා කියන්නේ ඒ දුක පිලිගත්තා කියන එකයි, මේ කන පිලිගත්තා කියන්නේ දුක පිළිගත්තා කියන එකයි, ඇස කියන්නේ පේන බවට කන කියන්නේ ඇහෙන බවට, ඒ වගේමයි ගන්ධය, රසය, මේ කාය ප්‍රාසාදය, උණුසුම සීතල මෙන්න මේ අපි හිතන දේ තියෙනවා කියලා ගත්තොත්, එතන තියෙන්නේ රැවටීමක්. මේ ධර්මය තුළ පේනවා නෙමෙයි හිතනවා. ඇහෙනවා නෙමෙයි හිතනවා, හැබැයි පේන තැනත් දෙයක් නැහැ හිතන තැනත් දෙයක් නැහැ, එහෙම උනොත් තමයි අපට දුකෙන් මිදෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒක මේ ධර්මය දන්න කෙනාටයි දැනගත්ත කෙනාටයි වැටහෙන්නේ. එහෙනම් ඔබ දුකෙන් මිදෙන්න ඕන නම්, මේ සත්‍යය දැනගත යුතුමයි. පේන තැන දෙයක් නැති බව, දෙයක් තියෙන තැන ධර්මය නැති බව එහෙනම් පොත, මේසය, ඇඳ, දුව, පුතා කියන තැන මේ ධර්මය ඔබට හමුවන්නේ නැහැ, එහෙම නම් බාහිර දෙයක් අන්තයක්. ඇත නැත කියන අන්ත දෙකින් මිදුණු ධර්මයක් ඔබ ඇසුරු කරන්නේ. එහෙනම් දෙයක් කියලා දෙයක් නැති බවයි ධර්මය කියන්නේ ඒකයි 'යේ ධම්මා හේතු භගවා තෙසං හේතු තථාගතෝ' කිව්වේ මේ ප්‍රතිබිම්බය තමා හැඳුවෙත් නැහැ වෙන අයෙක් හැදුවෙත් නැහැ "අර සේලා තෙරණිය දේශනා කරන්නෙ" 'නහිදං අත්ත කතං බිම්බං නහි දං පරකතං අගං හේතුන් පටිච්ච සංභූතා හේතු නිරුජ්ජා නිරුජ්ජති' හේතුඵල දහමක් හේතු තියෙන නිසයි තියෙන්නේ ආලෝකය නිසයි පේන්නේ ආලෝකය නැත්නම් අපිට පේන්නෙ නැහැ.

මෙන්න මේ පුංචි දහම් පණිවිඩය ඉතාම වැදගත්. අපි දෙයක් කියලා දකිනවා නම් ඒ දකින්නේ දුකමයි. ඒකයි අපි කිව්වේ බාහිර දෙයක් ගත්ත තැනයි භවය තියෙන්නේ. හැබැයි එහෙම දෙයක් හමු නොවුන තැන අපි බෞද්ධයෙක් වෙනවා, භව නිරෝධය දකිනවා, එහෙම වුණොත් තමයි අපිට දුකෙන් මිදීමක් තියෙන්නේ, නැත්නම් අපිට 'සම්මා දිට්ඨියක්' කවදාවත් හමුවන්නේ නැහැ. බාහිර දෙයක් ඇසුරු කරන කෙනෙක්ට "සම්මාදිට්ඨිය" හමුවන්නේ නැහැ මිත්‍යාදෘෂ්ටියමයි. මහණෙනි, යමෙක් ඇස නොපිළිගනී හේතෙමේ දුක නොපිළිගනීමි කියමි.

මතුසම්බන්ධයි.
මීළඟ කළාපයෙන් බලාපොරෝත්තු වන්න.

නිවෙමින් ලියමි...

ජීවන ගමනේ දී මා පසු කළ අනේකවිද කම්කටොළු පිස දහමෙන් සැනසීම ලැබීමට තරම් වාසනාවන්තියක වී සිටින බව දැනෙන විට සිතට දැනෙන්නේ අප්‍රමාන නිරාමිස සුවයකි. වයස 57 දී රාජ්‍ය සේවයට සමු දී දහම සොයා යෑමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් බුද්ධෝත්පාද දේශනා සරණ ගොස් සිටිමි.

මා පෙලූ ප්‍රබල ම වේදනාව නම් තනිකමයි. ඉපදුන ගම්පියස වූයේ දකුණේ තංගල්ලයි. විවාහය සිදු වූයේ කඳු රටේ මාතලේ පෙදෙසට ය. විවාහය හා ඉන් අනතුරුව ගත වූ කාලය සැබැවින්ම කටුක විය. කුඩා කල ඇසුරු කළ නෑදෑ සහෝදරයන්ගෙන් වෙන්ව මගේ කාලය ගලා ගියේ මහා හුදකලා බවකින් තෙරපිමිනි. කාර්යාලයේ පවා මට ඇසුරට ලැබුණේ කිහිප දෙනෙකි. මා මුල් ගම්පියස දුරබැහැර වූයෙන් එහි යාම් ඊම් ද සිදුවූයේ ඉඳ හිටය. මා ප්‍රිය දෙමාපියන් දුටුවේ ද ඔවුන් හඬ ඇසුවේද කලාතුරකිනි. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම මහ දුකකි. එය මට මැනවින් පසක්ව තිබිණි

දෙනෙතවන් දෙපුතුන්ගේ කටයුතු ද ඉටු කරමින් කාලය ගෙවී යත්ම දහමේ අසිරියේ තවත් මට අවැසි වූ බව කිව යුතුය. දරුවන් මට ලබාදුන් ජංගම දුරකථනය ඔස්සේ විවිධ දේශකයානන් වහන්සේලාගේ ධර්ම පණිවුඩ ශ්‍රවණය කරන්නට වි මි. ඒ අතරේ බුද්ධෝත්පාද දේශනා හමු වූයේ අහම්බෙනි. ආශ්චර්යයකි! ඉතා නිවුන හැඬකින් මුක්ත එම සුමධුර දහම් පද මොහොතින් මොහොත මා හද සනසාලන්නට විය. මුල් අවස්ථාව කුහුළින් ගලා ගියා විනා අර්ථාවබෝධයෙන් තොර වූ බව කීව යුතුය. එහෙත් කාලයේ වැලිතලාවට යට වූ මුතු කැට වන් දහම් කරුණු බිඝෙන් බිඳ ප්‍රඥාවේ දොරගුළු හැර සසර දාහයේ තාපය නිවනා බව මනාකොට පසක් කර සිටිමි. වෙසෙසින් කිව යුතු වන්නේ ඒ ඒ පුද්ගලයන් විසින් කරන ලද සහ විමසීම් සහ ඊට ලබා දී ඇති පිළිතුරු මා වඩාත් දහමින් පෝෂණය කොට අවබෝධය කරා යොමු කරවන බවයි.

සැබැවින්ම Zoom දහම් මණ්ඩපය ඉතා වැදගත් හමුවකි. මෙය මට බුදු සමය සිහිගන්වයි. අප සසර ගමන නිමා කරවීමට මෙය මහෝපකාරීය.

භෞතික ශරීරයේ තුළ හුස්ම වැටීම, රුධිර ධාවනය, ආහාර දිරවීම කරවන්නෙක් නොමැත. දහම් අවබෝධය පිණිස විදර්ශනාවේ ප්‍රායෝගික වීම අත්‍යාවශ්‍යය. එවිට දහම සාන්දිට්ඨික වනු නියතය.

මහා ප්‍රඥාවේ හිරු කිරණ ලොවට බෙදා දුන් බුදුන් වහන්සේට පමණක් දෙවැනි ආර්යයන්වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද පිරිසිදු ශ්‍රී සද්ධර්මය අවබෝධ කිරීම ආර්යයන්වහන්සේට කරන මහඟු උපහාරයක් බව මගේ හැඟීමයි. මේ ගෞතම සම්බුද්ධ රාජ්‍යයේ නැවත පිබිදීම සනිටුහන් කිරීමට සැවොම එක්විය යුතු මොහොතයි.

ආර්යයන්වහන්සේට පාද නමස්කාර කරමි.
ගීතා ජයසූරිය - මාතලේ

ආරිය හිමි සඳුනි

වනපස මලින් පුද
දෙමිය මා හිමි සඳ
නෙළා වන ගිරි මැද
තබා බැති පෙම් බැඳ

ආමිසය එය මැයි
ඇදී නොයා යුතුමැයි
නුවණින් දුටු සිතයි
සිතක් නැති බව සැබැයි! පුදුමයි!

බුදුන් වැඩි ඒ මග
කියා දී බිඳ බිඳ
පෙන්වන නිවන් ජය
කෙනෙක් නැත වෙන ලොවේ ඔබ මිස

නැති බව කිසි දෙයක්
දෙයක් යැයි ගත් කිසිවක්
කෙනෙක් හෝ කිසිවක්
හැඳිනගම් සිත ගලන ගඟුලක්

නිලූ

නිවන අබිමුව සිටයි ...

මෙතෙක් කලක් අඳුරේ අත පත ගෑ අපට සූර්යාලෝකය උදා වූවා සේ බුද්ධෝත්පාදෝ දේශනා අසන්නට ලැබී තිබේ. අවිද්‍යා අඳුර මධ්‍යයේ දල්වන ලද ප්‍රදීපයේ ආලෝකය නියසිලට ගත් පස් ස්වල්පය බබළවමින් තිබේ. සැබෑම ආශ්චර්යයකි ! සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !!

මිනිසත් බව ලත් අප දුක් විඳිය යුතු ද ?

එසේ නම් තිරිසන් යෝනියන්හි උපන්නවුන් හා

අප වෙනස් වන්නේ කෙසේ ද ?

මේ දුකෙහි නිමාවක් නැද්ද?

සැනසුමක් නැද්ද ?

සැබවින් ම දුක් විඳින්නට කෙනෙක් සිටිනවා ද ?

සිතින් සදා ගත් ලොවක ඔබ - අප, සැප - දුක විඳිමින් වෙසෙන බව කවුරුන් හෝ නොදැන ගත වූ කාලය බුද්ධෝත්පාද ධර්ම දේශනා නිසා නිම විය.

"චිත්තේන නීයති ලෝකෝ" යනුවෙන් කොතෙකුත් පැවසුව ද, එහි සැබෑ අර්ථය අපට ගිලිහී තිබිණි. එහෙත් දැන් එය පසක් වී තිබේ. සැබෑ දහම් කරුණු මතු වන විට සියල්ල උඩු යටිකුරු වී තිබේ. දෙයක් වේ නම්, කෙනෙක් වේ නම් ඉන් ම දුක හටගන්නා බව අප දැන සිටියේ නැත. කිසිදා හමු නොවන එනම් නැති දෙයකට රැවටී ගත කළ කාලය නිමා වුයේ බුද්ධෝත්පාද දේශනාවලට පින් සිදුවන්නටය.

"අනේක ජාති සංසාරං - සද්ධා විස්සං අනිබ්බිසං" සංසාරය නැමැති ගෙය සාදන තණ්හාව නමැති වඩුවා නොදැකීමෙන් මම මෙතෙක් කල් සසර සැරි සැරුවෙමි. වසර 2600කට පෙර ඇසුණු ඒ අභීත සිංහනාදය යළිදු අසන්නට අපි සැවොම පින් කර ඇත්තෙමු. මිනිසත් බව ලත් අපගේ ජීවිත කාලය පුරා අත්විඳිය යුතු අප්‍රමාණ භාග්‍ය මේ වන විට අපි ලබා ඇත්තෙමු. ඒ ධර්මයේ මහා ආශ්චර්යයයි. එනම් මේ සත්‍යය දැකීමය. සත්‍යය හඳුනා ගැනීමය.

සැමට තෙරුවන් සරණයි !

චිත්‍රා කල්‍යාණි - ඉබ්බාගමුව

බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේට
නමස්කාර වේවා !

සැබෑ සඳ

දිනක්
දරුවෙක්
දල්වන්නට සිතුවේ ය
පහනක්
උස ම උස
ගිරි කුළක් මතුයෙහි,
හමනා මාරුතය මැඩ
දැල්වේ ද ?
ඒ පහන
කෙළක් සතුන්
නිවනින් නිවන්නට
දෙවන්නට
ප්‍රඥාවේ මහා ආලෝකය

සැබෑ විය ඒ
බබාගේ සිහිනය
ලබා අභි නැණ
නොබා කිසි ලෙස
නැගී
සඳක් ම විය
නීල හිස් අහසෙහි
තාරකා මැද
දිලෙන්නට

චාමිනී

අඳුරෙන් එළියට

2015 මැද භාගයේ දී පමණ මා විදේශ ගත ව නෞකාවක රැකියාවක නිරතව සිටියෙමි. ඒ අතරතුර බිරිඳ මට දන්වා සිටියේ රැකියාවට සමු දී නිවෙසේ නතර වන ලෙස ය. එවැන්නක් තීරණය කිරීමට හේතුව මම ඇයගෙන් විමසීමි. එයට නිසි පිළිතුරක් නොලැබුණ ද මම දෙවරක් නොසිතා ඇය හා එකඟ වීමි.

මම විනෝදයෙන් පවුලේ සියලු ම දෙනා සමඟ අරුම පුදුම ලොවක් සාදා ගෙන විසූ බව කිව යුතුය. එක්වර ම රැකියාවෙන් සමුගැනීමට අවස්ථාව ලද නමුදු නිවසෙන් මට කිසිදු තහංචියක් නොපැනවිණි. ගෙදරට වෙලා ඉන්න, ගෙදර වැඩ කරන්න, කොහේවත් ඇවිදින්න යන්න එපා එවන් නීති මාලාවක මා සිර නොවුණි.

වෙන දා මෙන් යහළුවන් හමු වී කතා බස් කොට විනෝද වෙමින් මම ඉතා හොඳින් සැහැල්ලුවෙන් කාලය ගත කෙළෙමි. මගේ කටයුතු අතරට පොහොය දිනට සිල් සමාදන් වීමට බිරිඳ පන්සලට ඇරලවීම ද පසුව සවස ට ගොස් ආපසු නිවසට කැඳවා ගෙන පැමිණීම ද එක් විය. එවන් දිනවල වේලාසනින් 03.00ට පමණ පන්සලට ගොස් මිදුලේ ගලක් උඩ වාඩි වී බණ ඇසීමට පුරුදු වී සිටියෙමි. මෙලෙස කාලය ගත වෙද්දී දිනක් පන්සල් ගොස් නිවසට පැමිණි මට ලොකු හාමුදුරුවෝ අද නම් ඉතා වටිනා දහම් දෙසුමක් කළ බවට අදහසක් පහළ විය.

මම ඒ බව බිරිඳට පැවසීමි. එය ඇසූ ඇය ලබන පොහෝ දිනට සිල් සමාදන් වීමට මට ද සහභාගී වන ලෙස ආරාධනා කළා ය. එළියේ ගලක් උඩ හිඳිමින් බණ අසනවාට වඩා සිල් සමාදන්ව ඒ කටයුතු කිරීම වඩාත් යහපත් බව ඇය විසින් පෙන්වා දෙන්නට යෙදිණි.

එක් වරම මම එය ප්‍රතික්ෂේප කෙළෙමි. කාන්තාවන් සමූහයක් මැද කටයුතු කිරීමේ අපහසුව මට තදින් දැණිනි. එහෙත් ඇය පැවසුවේ පිරිමින් ද සිටිනා බැවින් මට ද පැමිණෙන ලෙසය.

මම ඇයගේ ඉල්ලීම මසකට කල් දැමුවෙමි.

ඊළග පෝය දවස උදා විය. පෝය දිනට පෙර දින රාත්‍රියේ බිරිඳ මට සිහිගැන් වූයේ හෙට උදේ 5.00ට නැගිට සිල් සමාදන් වීමට ඇය හා යාමට එන ලෙස ය. මට ගැටළුවක් වූයේ සුදු ඇඳුම් නැති වීමයි. එහෙත් මාගේ බිරිඳ කල් තියා ඒවා සූදානම් කොට තැබූ බව කීවා ය.

සියල්ල පසෙක තබා බිරිඳත් සමඟ සිල් සමාදන් වීම සඳහා පසු දින පන්සලට ගියෙමි. ඒ අනුව උදෑසන අටසිල් සමාදන් වීමි. දිවා කල සක්මන් භාවනාව පුහුණු වීම පිණිස බෝ මළුව කරා සියලු දෙනා සමඟ පියවර තැබීමි.

මම ආධුනිකයෙකු වීමි. කිසිත් නොදත් හෙයින් දෙනෙත් වසා ගෙන ඔහේ ඇවිදින්නට වීමි. එවිට බිරිඳ මා අසළ ට පැමිණ දෙනෙත් හැර සක්මනේ යෙදීමට දුන් උපදෙස් පරිදි කුඩා දරුවකු ලෙසින් ඇයට අවනත වීමි.

එදා මම මුලින් ම ආනාපානසති භාවනාවත්, සක්මන් භාවනාවත් වැඩුවෙමි. නමුත් එදින සිට කලුතර - උගගල්බඩ, හොරණ, ගම්පහ - කන්නිමහර, කලවාන - මිදලන යන ආරන්‍ය සේනාසනවලට බිරිඳ මා කැටුව ගියා ය. සමත භාවනාවන් සති 2 (දින 14) වැඩසටහන්වලට (පංති) පුරුදු පුහුණු කරවන ලදී.

මුල් අවදියේ බිරිඳ මා ළඟින් ම සිටිමින් මඟ පෙන් වූ අතර පසුව ආරන්‍ය සේනාසනවල ලොකු හාමුදුරුවරුන් සහ අනෙකුත් කම්මට්ඨානාචාරයවරුන් මට උපකාර කළහ. උන්වහන්සේලා මට සමීප වූහ. භාවනාවන් පුරුදු පුහුණු වෙන හැටි කියා දුන්හ.

මෙලෙස කලක් ගත විය. අපි නේවාසික පුහුණුව සඳහා හොරණ ආරන්‍ය සේනාසනයේ නැවතී කටයුතු කෙළෙමු. වැසි කාලයේ දී ගස් කඩා වැටිනි. විදුලි රැහැන් කැඩිනි. මම සියල්ල හැකි පරිදි පිළිසකර කෙළෙමි. තණකොළ කැපීමි. කුටි සාදන විට ඒවාට උදව් කෙළෙමි. ලොකු හාමුදුරුවන් බණට වඩින විට මම වාහනය

පදවාගෙන දුර ගමන් පවා ගොස් උදව් කෙළෙමි. මෙසේ කාලය ගත වෙද්දී නිතර දහම් ඇසීමි. ඒ කාලයේ දි සමත භාවනාව හොඳින් ප්‍රගුණ කෙළෙමි.

දිනක් හාමුදුරුවන් වහන්සේලා 07 නමකගේ උපසම්පදා උත්සවයන් සංවිධානය විය. මම ද උන්වහන්සේලා කිහිප නමක් මාගේ වාහනයෙන් වඩමවමින් බියගම පන්සලට ගියෙමි. අනතුරුව මම රථය නවතා කම්මැලිකමට මෙන් අන්තර්ජාලයේ ඒමේ අත සැරිසැරීමි. මෙවිට ශදමඑමඉ යේ බුද්ධෝත්පාද නමින් ප්‍රතිපදා කියා කොටස් 12ත් සමන්විත හොඳ ධර්ම දේශනාවන් සමූහයක් ඇස ගැටිණි. ඒ අදින් වසර 5 කට පමණ පෙර දීය. එදා සිට අපි දෙදෙන දහම් මග යන සියලු ම දෙනාට මේ පණිවුඩය ලබා දුනිමු. මෙසේ කාලය ගත වෙද්දී අපට දහම කියා දුන් හාමුදුරුවන් වහන්සේ ද මේ දහම් මග පෙන්වන්න පටන් ගත්හ. එදා පටන් බිරිඳත් මමත් මේ දහම් මග ම සොයා ගියෙමු. පසුව බිරිඳ පැවිදි වීමට යෝජනා කළා ය. මම ඇයට පළමු ව පැවිදි වන ලෙස දැන්වීමි. ඒ දෙවනුව මා ද පැවිදි වන අදහසිනි.

අප දෙදෙනාගේ ම අදහස වූයේ පැවිදි වීම සසර දුක් නිවා ගැනීමට වඩාත් පහසු මග බවයි. 2023 දෙසැම්බර් 21 වන දින මාගේ බිරිඳ පැවිදි වූවා ය. මෙවන් මගක් මට පෙන් වූ ඇය ට මා නමස්කාර කළ යුතු ය. එබැවිනි මා ඇයට අටපිරිකරක් අතට දී දන ගසා වැන්දේ. සැබවින් ම මට කළ උපකාරයට සසරෙන් එගොඩ වෙන්න, නිවන් දකින්නමයි කියලයි ඒ අටපිරිකර පූජා කළේ.

පැවිදි වීමෙන් අනතුරුව මෙහෙනින් වහන්සේ මා ප්‍රායෝගික පුහුණු වීම් සඳහා ද යොමු කළා. ආර්යයන්වහන්සේගේ මග පෙන්වීම් යටතේ තබුත්තේගම සීලරතන ස්වාමීන් වහන්සේ යටතේ පුහුණුවීම් සිදු විය. ඒ 2024/01/01 දින බොධිනාගල ආරන්‍ය සේනාසනයේ දී ය. මුල දී ප්‍රතිපදාව මට නිවැරදිව අවබෝධ නොවුණි. පසුව මම නිවසට පැමිණ නැවත ද ප්‍රතිපදා පුහුණුවට සහභාගී වීමි. ප්‍රතිපදාවේ පුහුණුවත් සමගම පැවිදිවීමට බලාපොරොත්තු වෙන් කටයුතු කෙළෙමි.

මාසයක් සිට මම නැවත ගෙදර පැමිණියෙමි. ප්‍රතිපදාව ඉදිරිපත් කිරීම් ද කෙළෙමි. ආර්යයන්වහන්සේ ගෙන් ලද උපදෙස් නම් ක්‍රියාව කරන්න කෙනෙක් නෑ, කරවන්න කෙනෙක් නෑ, බැසගන්න තැන බැලීමයි කළ යුත්තේ යන්නය. ප්‍රතිපදාවේ යෙදීමේ දී එක වරම වෙඩි හඬක් ඇසිණි. කනට ශබ්දයක් ඇසුණ බවත් මනසින් එය හඳුනාගත් බවත් ආර්යයන්වහන්සේට පැවසීමි. (එදා රාත්‍රී 07ට Zoom එකේ ප්‍රායෝගික පුහුණුව) එදා සිට බැසගන්නා තැන් හැඳිනීමි. ප්‍රායෝගික පුහුණුව නිවන් දකින්නට ඇති එකම දොර බව වටහා ගෙන සිටිමි. 2024 මැයි මස 10 වන දින මම ද පැවිදි වීමි.

මේ මාගේ කතාවයි. සසර දුක නිවන නිවන් මග ලොවට හෙළි කර දුන් අප කල්‍යාණ මිත්‍ර බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේට නමස්කාර කරමි. නමස්කාර වේවා!

සිතෙන් මිදෙන මග
දුකින් මිදෙන මග
නිවන් දකින මග
එයයි නිස්සරණ මග

සියලු ම දෙනාට තෙරුවන් සරණයි!

අම්බලන්ගොඩ, මාදම්පාගම ජෝතිධිර තිස්ස හිමි

එක කල්‍යාණ මිත්‍ර
ඇසුරකට පුළුවන් ජීවිතයම
වෙනස් කරන්න.