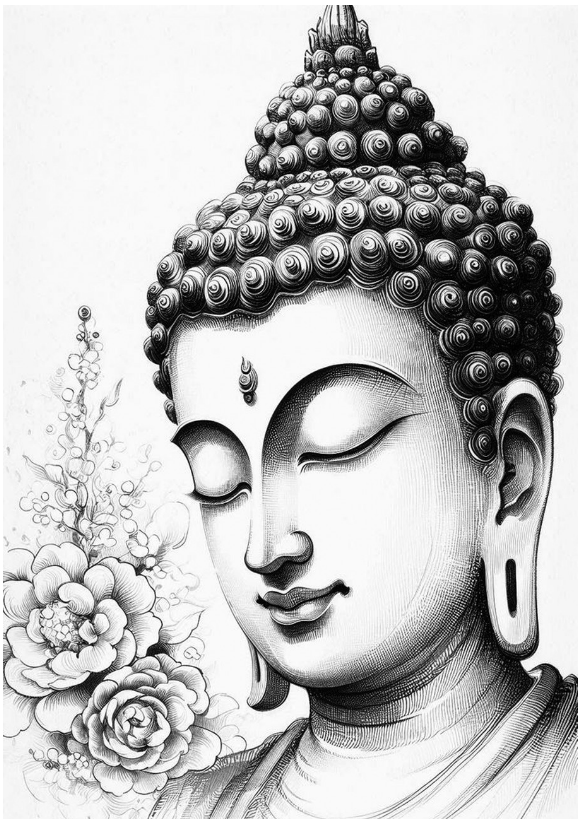


බුද්ධෝත්පාදයේ මහා සමාජ ශෝධකත්ත්වය

දර්ශන වාදයන්ගෙන් පිරී පැවතියා වූ බුද්ධ කාලීන සමාජය **"කිං සච්ඡ ගවේෂී, කිං කුසල ගවේෂී"** සත්‍ය, කුසලය කුමක් දැයි සොයන්නා වූ මෙන් ම ඒ සඳහා සැදී පැහැදී කටයුතු කරන්නා වූ විවිධ වූ පිරිසකගෙන් සමන්විත යුගයක් විය. බුද්ධෝත්පත්තිය හා සත්‍ය අවබෝධයෙන් අනතුරුව ඊට අනුරූපව පිබිදී ආ සමාජය දුකින් පරිපීඩිත ජනයා නගා සිටුවීමෙහිලා කරන ලද මෙහෙය අපමණ බව දක්වයි. මේ මහා සමාජයේ අප්‍රමාණ දුක්ඛිත ජීවිත ගත කරන්නා වූ පිරිසක් විවිධ තල යටතේ විසූ හ. මේ සමාජය නගා සිටුවීම ඉබේ වූවක් නොව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨ සමාජ ශෝධකත්තවය විදහා ලන්නා වූ මහා කර්තව්‍යයේ මුදුන් ශීර්ෂය දක්වා ලයි. (සම්මුතිය බුද්ධෝත්පත්තිය ඉන්දියාවේ වූ බව දක්වයි).

මේ යටතේ දුකින් මිදී සුවපත් වූවන්ගේ නාම කරනයක් සම්පාදනය උගහට ය. මක් නිසා ද යත් එවක මගධයේ විසූ සත් කෝටියක ජනතාව අතුරින් පන් කෝටියක් ම ධර්මාවබෝධ කළ බව දැක්වෙන බැවිනි. මේ සාක්ෂ්‍ය සාධක විදහාලනුයේ සත්ත්වයාගේ දුකින් මිදීමේ සංඛ්‍යා ලේඛන ය. සැබවින් ම සමාජය ශෝධනය කිරීම ය.

අද අප හමුවේ ඇත්තේ පටාචාරාවගේ විරහ වේදනාව දුරු වීම පිළිබඳ කතාව ය. කිසා ගෝතමියගේ දරු දුක සමනය කරවීමේ කතාව ය. කුක්කුටමිත්තා වැදි කාන්තාවකි. ඇය යොදුන් ගණන් දුර ගෙවමින් මස් වැද්දා පසු පස ගොස් ප්‍රේමය ජය ගැනීමට තරම් එඩිතර වීම සිතා ගැනීමට ද බැරි ය. ඇය ද නිවන් දුටු කතකි. කුජ්ජුත්තරා මෙහෙකාරියකි. රජ්ජුමාලාගේ කරේ රැහැනක් දමා ඉන් ඇද ඇයට පහර දෙනු ලැබුයේ ස්වාමි දියණිය විසිනි. මිනිසුන් දහස් ගණනින් ඝාතනය කළ අංගුලිමාල ද නිවුනේ ය. එය අපූර්වතම කතා පුවතකි. සුනීත, සෝපාක වැන්නන් කසල ශෝධක කුඩා දරුවන් ය. මේ ආකාරයට විශාකා, සුදත්ත, නන්ද, රාහුල, යශෝධරා, ප්‍රජාපතී වැනි රාජ, සිටු සහ බ්‍රාහ්මණ පවුල්වලට අයත් උපතිස්ස, කෝලිත වැනි පුද්ගලයන් පවා බුදුන් වහන්සේ වෙතින් ලද සහනය නො රහසකි. එ මතු නොව සාමාවතී බිසව, බන්ධුල මල්ලිකා, බිම්බිසාර මහ රජ සහ ඛේමා, උත්පලවණ්ණා වැන්න වුන් පිළිබඳ දත්ත අල්පමාත්‍ර ගවේෂිත යථාර්ථයේ පිණ්ඩයකි. එහෙත් අප හමුවේ විද්‍යාමාන නොවූ කතා පුවත් ගණනාවක් වැසී යට ගොස් ඇති බව සැබෑව ය. සත්‍ය නම් මේ සියලු ම දෙනා තමා (මම) යැයි ගන්නා ලද සාවද්‍ය දෘෂ්ඨියෙන් මිදී, බාහිරය බොරුවක් බව දැන, සිත ද ඇත්තක් නොවන බව වටහා, මධ්‍ය ම ප්‍රතිපදාවට පිවිස, ක්‍රියාවලිය දැක ලෝක සත්‍ය අවබෝධ කළ බව ය. ඉන් ඔවුන් ලද සැනසුම පෞද්ගලිකත්ත්වය සහ සමාජ ක්‍රියාවලිය ඉක්මවා ගිය ලෝකෝත්තර යතාර්ථයේ සුවය විදීම නම් මහානුභාවීය ස්වභාවයයි. නිවනයි. සමාවන්න. මෙය දක්වන ආකාරයේ වරදක් වේ නම්. සැබවින් ම බුදුන් වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨ සමාජ ශෝධකත්ත්වය නම් මෙයයි.

බුදු මග සහ සමාජ ප්‍රගමනය

අප මේ පිළිබඳ අසා ඇත්තේ වෙනත් ම වූ කෝණයකිනි. එනම් බුද්ධකාලීන භාරතයේ සමාජ පසුබිම සුබවාදී, සැමට යහපත් සැකැස්මක් බවට පත්කරලීමට බුදුන් වහන්සේ කළ මග පෙන්වීම ය. මෙහිලා උදාහරණ වශයෙන් කාන්තාව හා සමාජ විපරිනාමය ඉදිරිපත් කළ හැක. කුඩා කල පියා යටතේ ගත කළ ගැහැනු ළමයා තුරුණු විය සැමියා යටතේ ගෙවා දමා මහලු වූ කල වැඩි මහලු පුත්‍රයා යටතේ ගෙවා දැමීම එකල සිරිත වී පැවතිණි. කාන්තාවට කිසිදු ආකාරයක ස්වාධීනතාවයක් නොවූ යුගයක බුදුන් වහන්සේ පහළ ව කළ අධ්‍යාත්මික නමුදු සමාජ මෙහෙවරේ මහානර්ග බලපෑම ඇයගේ විමුක්තියට හේතු විය. එසේ ම බ්‍රාහ්මණ, ක්ෂත්‍රීය,

වෛශ්‍ය, ශුද්‍ර වශයෙන් බෙදී තිබූ කුල ක්‍රමයට බුදුන් වහන්සේ ඍජුව ම පහර දුන් සේක. ඒ මේ මහා ගාම්භීර ලෝකෝත්තර යතාර්ථය ඉදිරිපත් කිරීමෙන් හා සැනසීමේ මග ඉදිරිපත් කිරීමෙනි. ඒ අනුව කසල ශෝධක සුනීත වැන්නවුන් සමාජීය වශයෙන් මෙන් ම සත්‍ය අවබෝධයෙන් ද දුකින් මිදුන බව සැබෑවක් ම වේ. එය අද අපට යතාර්ථයක් ව ඇති බුද්ධෝත්පාදය මොනවට කරුණු විදහාලයි.

සැබවින් ම මේ සත්‍ය අප ගලපාගත යුත්තේ සත්‍ය ධර්මය හා සමාජ කතිකාව එක් ව ගැනීමෙනි. ඔවුන් විඳි දුක, ඔවුන් දුකින් මිදීම, දුකින් මිදුන ඔවුහු මේ සමාජ පරිනාමයේ කොටස් කරුවන් වූ ආකාරය ආදී බණ්ඩන ඔස්සේ සැලකිය හැක.

සමාජයේ යටගියාව

සම්මාදිට්ඨිය හා මිත්‍යාදිට්ඨිය අපගේ පෙර දැනුමට අනුව ගැලපීමේ දී, සෝපාක දුකින් මිදීම නම් සුළු පියාගේ හිංසනයෙන් මිදී සම්බුද්ධාලෝකයෙන් නැහැවී සොහොනේ මළ මිනියේ බැඳ දමා තිබූ වරපට ලෙහී සැනසීමට පත්වීම ය. අවසන සසර ඕසයෙන් මිදීම නම් අසිරිමත් කතාව කියැ වේ.

සියල්ල සාධාරණ ය. එහෙත් අවසන සසර ඕසයෙන් මිදීම වූ අයුරු වටහා ගන්නට අප එවක දැරූ උත්සාහය පරාජය වු බව කිව යුතු ය. අප දත් නොදත් ශාස්ත්‍රඥයින් මේ සත්‍ය පෙන්වා දුන්නේ බුදුන් වහන්සේ කළ මහා සමාජ ශෝධකත්තවයක් ලෙස ය. ඇතැමුන් හමුවේ බුද්ධ චරිතය වික්‍රමාන්විත දේශපාලඥයකු මෙන් දැක්වෙන්නට ඇත. මහත්මා ගාන්ධි වැනි චරිතයක් උදාහරණ කොට දැක්විය හැක. තවත් විටෙක මහා හාස්කම්වලින් පිරි පෙළහර පාන්නකු වූ බව නිසැක ය. තවත් විටෙක මහා කාරුණිකයාණෝ හිංසනයෙන් උමතු වූ ලොව නිවමින් යොදුන් ගණන් පා ගමනින් ම වැඩ ම කළෝ එක් පුද්ගලයකු දුකින් මුදවාලීමට දම් දෙසීමට ය. තවත් විටෙක මිනිස් වාසය හැර නිසල වනයක සොබා දහමේ අසිරිය සමග සැරිසරණු අපගේ මනසේ සිතුවිල්ලක සටහන් වන්නට ඇත.

සෝපාක සම්මාදිට්ඨියට පත් විය. ඒ අනුව ඔහු දුකින් මිදුණේ ය. ඔහු කළ කසල ශෝධක ක්‍රියාවලිය නැවතිනි. කසාවත ඔහුට පිහිට විය. ඇතැම් තැනක මහා පෙළහර පාන ලද සෝපාක පිළිබඳ කතා පුවත් ද හමු වේ. ඔහුගේ මිදීම ඇති තතු නොදත් ඕනෑ ම අයකුට සහනය ගෙන දෙන්නේ මේ ආකාර දැක්වීමකිනි. ඒ එදා අප උගත් සමාජ ශෝධකත්ත්වයයි.

මේ දුටු අපි ද දන්නා තරමින් බුදු මග යමින් සිටියෙමු. අපට ද ඇති එක ම පිළිසරණ මේ සත්‍ය ධර්මය පමණි. **"ධම්මෝ හවේ රක්ඛති ධම්මචාරී"** යනුවෙන් ධර්මය පිහිට කොට පැවතීම ධර්මයේ ම පිළිසරණක් වන ආකාරය ඕනෑවටත් වඩා අසා සිත සකසා ගැනීමට සිතුවිල්ල එහාටත් මෙහොටත් ගැලපූ කාලයක් ගත විය.

එහෙත් පලක් නොවිණි. එක්තරා අවස්ථාවක මා හිතවත් කතෝලික පත්‍ර කලාවේදියකු පැවසුයේ බුදු දහමේ ඇති කිසිවක් ප්‍රායෝගික නොවන බැවින් එය පලක් නොවන ආගමක් බවයි. ඔහු උදාහරණ කොට දැක් වූයේ ධර්මය පිහිට කොට පැවතීම ධර්මයෙන් ආරක්ෂා වන බව කීව ද එය ප්‍රායෝගික සමාජ කාරණා අසාර්ථක කරවන ප්‍රෝඩාවක් බව ය. එදා එයට තාර්කිකව නිසි පිලිතුරක් ගලපාලිය නොහී අසරණ වීමි.

තවත් විටෙක පොලිස් සේවයේ නියුතු එක්තරා උසස් නිලදරුවකු පැවසුයේ අප රටේ පරිහානියේ ප්‍රධානතම හේතුව සියල්ලන් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නා වූ පැරණි ආගමක් කරේ එල්ලා ගෙන සිටීම බවයි. ඔහුට අනුව බුදු දහම වැඩකට ගත නොහැක්කකි. එදා ඊට ද නිසි පිලිතුරක් දීමට මා දැන සිටියේ නැත.

සමාජ අචාර, අභිචාර හා මිත්‍යා

කෙසේ වෙතත් පුද පූජා විධි මතින් සහනය පතන මහා ජනතාවක් අතර මා ද එක් අයෙකු වූ බව කිව යුතුව තිබේ. මා සිතා සිටියේ සම්මාදිට්ඨියේ සිටින්නා වූ ඉතා සුළු පිරිස අතර මා ද සිටින බව ය. එහෙත් කිසි විටෙකත් එක් සිතක සත්‍ය දැක ඉන් මිදිය හැකි බව සහ ඉන් ම සත්‍ය ධර්මය මතුවන බවක් හෝ ඉහත සෑම ගැටළුවකට ම පිළිතුරු එහි ඇති බවක් සිතා ගැනීමට ඔබ මෙන් ම මා දැන සිටියේ නැත.

අන්‍යාගමිකයන් නිතර්කයෙන් ම මිත්‍යාදෘෂ්ඨික ය. බලි, තොවිල්, යාග හෝමාදිය, ශාන්ති කර්ම කරන්නන් ද මිත්‍යාදෘෂ්ටිකය. මා දැන සිටි පරිදි ඕනෑවට වඩා පන්සල් බදා සිටින්නන් ද හරි මග නැත. එහෙත් මේ සම්මත ආගමික සහ අභිචාර විධි එකහෙළා බැහැර කරලිය නොහැකි බව ද සත්‍යකි. චාරිත්‍ර වාරිත්‍රවලට ඇලී ගැලී වෙසෙන සමාජය ට යමක් පැවසීම දුෂ්කර ය. මේ ආකාරයට පැහැදිලි ව ම අපැහැදිලි බවෙක ගැලී වාසය කළ බොහෝ පිරිසක් බුදු සමය සොයමින් වෙහෙසුන බව නම් සැබෑ ය.

බුද්ධෝත්පාදයේ පිබිදීම

බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨ සමාජ ශෝධකත්ත්වය මතු වන්නේ මේ අතරවාරයේ ය. මේ සමාජ ශෝධකත්ත්වය හමුවේ ලියුම්කාරිය සිටි සියලු දෘෂ්ඨීන්ට සිතා ගත නොහැකි සේ පහර වැදීමේ දී පළමු ව අන්දුන්කුන්දුන් වූ බව කිව යුතු ය. සත්‍යයේ ගැඹුර සහ එහි බැස ගැනීමේ අතිශය වූ කුතුහලය මැද තනි වීම දෙවැන්න ය. සිතා ගත නොහැකි සත්‍යක් අත් නොහැර පසු පස හඹා එනු ඇත. සත්‍යට පිටුපාලිය නොහේ. භාවිත කරන්නා වූ වදනක් පාසා අප විසින් ඇති කරගත්තා වූ මායාවේ දෘෂ්ඨිය ඉතා දැඩි කොට අප වෙලා ඇත. බාහිරය සැබෑවක් බව දකිමින් සිටින සියල්ලෝ සම්මාදිට්ඨියේ නොපිහිටා කටයුතු කරති. එයට නම් කරන ලද ලබ්දීන් හි ගැලී වාසය කිරීම පමණක් අදාළ නොවේ. සැබෑවකි. බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේට කිරීමට මහා කාර්යයක් ඉතිරි ව තිබේ. මේ සියලු ගැට ලිහා දැමිය යුතු ය. එනම් සත්‍ය පෙනවා දීම පිණිස ආගම්, ජාති, වයස්, ස්ත්‍රී, පුරුෂ භේදයෙන් තොරව කටයුතු කිරීම ය. හේතුව සත්‍ය අවබෝධයට මේ කිසිවක් බාධා නොවීමත් සියලු දෙනා සියලු භේදයෙන් තොරව දුකින් පීඩා විදීමත් ය.

එ වක සමාජය දෙසැටක් මත දරා ඒවායේ එල්බ මග නොමග පටලවා සිටි බව කීමට ඇවැසි නැත. වර්තමානය වන විට එකී 62ක් වූ මත සමග තවත් කලවම් වූ කාරණා කොපමණ නම් පැලපදියම් වී ඇති ද? අප බසක් ලෙස සම්මතයේ භාවිත කරන්නා වූ වචන සියල්ල ම ලෝකෝත්තර සත්‍ය හමුවේ ශබ්ද පමණි. බොරුවකි. භාෂාව පෙහොසත් වූ තරමට දෘෂ්ඨීන්හි ප්‍රමාණය ද අධික වේ. යමෙක් භාෂා කිහිපයක් භාවිත කරන්නට දන්නේ නම් ඔහු සතු දෘෂ්ඨී ප්‍රමාණය ඊට අධික ය. කිසියම් බසකින් විෂයයන් ගණනාවක් කතා කරයි නම් එහි ඇති දෘෂ්ඨීන් ප්‍රමාණය ද අධික වේ. මෙය වෙන ම මැයකි.

ඉතිහාසය සහ අද

සම්බුද්ධෝත්පත්තියෙන් අනතුරුව ගත වූ වසර 2500 ක් ඉක්මවා ඇති මෙකී සම්මත සමය උදාවන විට මෙරටට එරෙහි ව පැමිණි ආක්‍රමණ, සංග්‍රාම මෙන් ම සංස්කෘතික බලපෑම් හමුවේ මෙහි සමාජය ගමන්කර ඇති දිශාවන් අතිශය සංකීර්ණතාවන්ගෙන් ගහණය. මේ හා පමණට දෘෂ්ඨීන් ද සමාජයේ පැළපදියම් ව හමාර ය. **(එහෙත් මහා මිත්‍යාව නම් බාහිරය ඇත්තක් කොට ගැනීම බව අප දන්නේ බුද්ධෝත්පාද දේශනා නිසා ය.)**

මෙරට ආක්‍රමණය කළ, මෙරටට පැමිණි චෝල, පඬි, කේරළ, දෙමළ ආදී වූ ජනවර්ග ඔස්සේ වෙනස් වූ සංස්කෘතික දෘෂ්ඨීන් හි බලපෑම මෙරට අතීතය ඔස්සේ වත්මන කරා ඇදී ඒමේ ප්‍රවණතා තවමත් සිදුවෙමින් පවතී. අපේ මිනිස්සු තවමත් දේවාල, කෝවිල් කරා ඇදී යති.

අනතුරුව සිදු වූ බටහිර ආක්‍රමණ නිසා වෙරළ බඩ කලාප, මැද කඳුරට සහ අනිකුත් බොහෝ ප්‍රදේශවල ජනජීවිත සහමුලින් ම වෙනස් වූ බව පැහැදිලි ය. පෘතුග්‍රීසි, ලන්දේසි මෙන් ම ඉංග්‍රීසීන්ගෙන් වූ සමාජ වෙනස්කම් මැද ක්‍රමයෙන් අනාත්ම දහම පිළිබඳ කතාව කාලයේ වැලි තලාවේ මැකී ගියේ ය.

සුද්දා මෙරට ආගමික සංස්කෘතිය වෙනස් කිරීමට මැවුම්කාර දෙවියා හඳුන්වා දුන්නා පමණක් නොව අපගේ කෘෂිකාර්මික ජීවන රටාවේ සරල බව බිඳ දැම්මේ ය. මිනිසුන්ට මත්පැන් නොමිළේ ම ලබා දුන්නේ ය. ආහාර පාන ක්‍රමවේද හා භෝජන රටා වෙනස් කෙළේ ය. සෑම පැළෑටියක් ම පදනම් කොට බිහි ව තිබූ හෙළ වෙද ක්‍රමය අතුගා දැම්මේ ය. භික්ෂූණී වහන්සේ ඝාතනය කෙළේ ය. පුරාවස්තු විනාශ කළ අතර අදීන ජාතිය නැවත හිස නො ඔසවන සේ සමතලා කොට වෙන ම දේශපාලන සංස්කෘතියක් ඇති කෙළේ ය. මහා ජන සංහාර සිදු කොට භීතිය පතුරුවා ඝාතන සංස්කෘතියක් බිහි කෙළේ ය.

අනාත්ම දහමේ පිබිදීම

අනතුරුව වසර සිය ගණනකට පසු නැවතත් අනාත්ම දහම පිළිබඳ කතාව දිග හැරේ. මිගෙට්ටුවත්තේ ගුණානන්ද හිමි දහසක් බාධක මැද පිඳුරු කරත්තයක නැග පානදුරයට පැමිණෙන්නේ අනාත්ම දහමේ කතාව කුරුසවාදී ආගම් හමුවේ තබා වාදයෙන් පරාජය කිරීමට ය. එහි දී උන්වහන්සේ ලද ජය බටහිර මාධ්‍ය පවා හුවා දක්වන අතර එහි ප්‍රතිපලයක් ලෙස බැලට්ස්කි මැතිනිය හා ඕල්කට් තුමා වැන්නවුන් යුරෝපය හා අමෙරිකාව වැනි ප්‍රමුඛ පෙළේ රටවලින් මෙහි පැමිණෙති. **මේ බැව් ආර්යයන්වහන්සේ (සිය දේශනාවල දී) නිතර දේශනා කරති.**

අනතුරුව ධර්මපාල තුමාගේ ආගමනය සමග දහම් පාසල් පද්ධතියක් බිහිවීම සහ බෞද්ධ විද්‍යාල බිහිවීම සමගින් මෙරට ආගමික සමාජීය පුනරුදය පිළිබඳ කතාවේ මුදුන් මල්කඩ බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ ප්‍රවේශය බව නොකිව මනා ය.

මේ අතරට වැටෙන පානදුරේ අරියධම්ම හිමියන්ගේ ප්‍රවේශය, ගංගොඩවිල සෝම හිමියන්ගේ ප්‍රවේශය ආදිය මගින් මෙරට මහා සංස්කෘතික ධාරාවේ අඩු ලුහුඬු තැන් සැකසීමක් සිදුවන අතර එය බුද්ධෝත්පාදයට මනා මග හසර පාදා දීමක් වනු ඇත.

බුද්ධෝත්පාදයේ කතාව

සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ස්වයංභූ ඤාණයෙන් අවබෝධ කරන්නට යෙදුන ලෝක සත්‍ය අනාත්ම දහම නැවත මතු කරලනු වස් බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ විසින් ගන්නා ලද වෙහෙස පිළිබඳ වදනින් කියා නිම කළ නොහැක. උන්වහන්සේ ගේ සමාජ ශෝධකත්ත්වය ඇරඹෙන්නේ 2020 වර්ෂයේ කොරෝනා ලෝක වසංගතයෙන් ගැලවීයාමත් අනතුරුව හුස්ම වැටෙන බව පමණක් අවබෝධයෙන් සැනසීමෙන් තමන් වහන්සේට ප්‍රත්‍යක්ෂ වූ දහම ලෝක සත්ත්වයාගේ විමුක්තිය පිණිස දේශනා කිරීමෙනුත් ය.

බුදුන් දවස මෙතරම් සන්නිවේදන මෙවලම් නො තිබූ අතර භික්ෂු, භික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා සිව්වනක් පිරිසට සත්‍ය අවබෝධය පිණිස කොපමණ නම් වාර ගණනාවක් බුදුන් වහන්සේ අභිමුව සිට ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කිරීමට සිදුවන්නට ඇත්දැයි කිව යුතු නැත. ඒ අතින් වර්තමානය බොහෝ පොහොසත් ය. විද්‍යුත් මෙවලම් බෙහෙවින් බිහි ව ඇති මෙවන් යුගයක තාක්ෂණය වහල් කොට සියල්ල සිදු වේ. එය භාවිත කිරීමට දන්නෝ සැමතින් ම සමතුන් වන්නා හ.

සමාජ කාර්යභාරය

ආර්යයන්වහන්සේ ගම් දනව් සිසාරා සත්‍යයේ දහම් පණිවුඩය දේශනා කිරීමට සමත්කම් දක්වමින් සිටිති. උන්වහන්සේ ඒ සඳහා ප්‍රතිපදා පුහුණු වැඩසටහන් ගම් දොරින් දොර අරඹමින් සිටිති. අනාත්මය අත්දැකීමට උනන්දු කරවති. මග කියා දෙති. පෙන්වා දෙති. ඒ අනුව මේ වන විට ප්‍රතිපදා පුහුණු ව සඳහා ස්ථාන වශයෙන් ගත් කළ 20 කට අධික සංඛ්‍යාවක් රට පුරා අරඹා ඇත. කුරුණෑගල, බලංගොඩ, බදුල්ල, දෙහිවල, අම්බලන්තොට-අරවණමුල්ල, මොරටුව-රාවතාවත්ත, අනුරාධපුරය, බද්දේගම, කෑගල්ල, ඇඹිලිපිටිය මෙත්මල් විවේකාශ්‍රම සහ මතුගම, මයියංගනය, රාජාංගනය, මාතර, මිහින්තලය, කඹුරුපිටිය, පනන්ගල, ගම්පහ මෙත්මල් මෙහෙණි ආරාම සහ තබ්බෝව භික්ෂු අරණ මේ අතර ප්‍රධාන ය.

මෙයට අමතරව ආර්යයන්වහන්සේ විසින් අරඹන ලද සමාජ සහන ක්‍රියාකාරකම් රැසකි. ගංවතුර ආධාර ලබා දීම, දුප්පතුනට නිවෙස් ඉදිකර දීම, වියළි ආහාර මලු බෙදා දීම, දූ පුතුනගේ අධ්‍යාපන කටයුතු වෙනුවෙන් පොත්පත් බෙදා දීම මේ අතරට වැටේ. එදා බුදුන් වහන්සේ ඇරඹූ සමාජ ශෝධන ක්‍රියාවලිය වත්මනෙහි ක්‍රියාත්මක වනුයේ මෙසේ ය. කුසට අහරක් නොමැති මවකට බණ කීමෙන් ඇති පලය කිම? පළමු ව ඇයගේ කුසගින්න නිවිය යුතු ය. ඇයගේ දරුවන් සුවෙන් සිටින සැබෑව ඇයට ම පෙන්විය යුතු ය. මාර්ගයට ප්‍රවේශය බුදු මග යමින් ආර්යයන්වහන්සේ මැනවින් ඉදිරිපත් කර ඇත.

නිවන

පන්සල තිබෙනුයේ හැකිතාක් ගමෙන් ගෙන්වා පුරවා තැබීමට ය යන සංකල්පය කුඩුපට්ටම් කිරීම මේ අනුව සිදුවෙමින් තිබේ. පන්සලින් ද ගමට යමක් සිදු විය යුතු ය. මේ අරඹා ඇත්තේ එවන් වූ සංග්‍රාමයේ පළමු පියවර ය.

ඈත පිටිසර දුගී දුප්පත් මව්වරුන් පියවරුන් හමුවේ ආර්යයන්වහන්සේ පවසනුයේ **"අම්මත් නිවන් දකිනවා අම්මේ, තාත්තත් නිවන් දකිනවා තාත්තේ"** යනුවෙනි. මේ මහා සත්‍ය එක් සිතක දක්වන උන්වහන්සේ මෙතුවක් කල් අටමහ කුසල් යැයි කියමින් බාහිරයේ ඇති සියල්ල දන් දෙමින් නිවන් පතා පාරමිතා සම්පූර්ණ කර ගැනීමට වෙහෙසුන සුවහසක් ජනතාවට මහා සැනසිල්ල දක්වාලති. පෙන්වා දෙති. මග කියති.

ගෞතම බුදු සසුන තවත් වසර 2500 ක් පුරා පැවතීමට හා ඒ මතින් නාමික නොවූ අමරණීයත්වය අත්දැකීමට මහත් වූ ලෝක සත්ත්වයින් අතරින් අල්පයක් නමුත් නිය පිඩට ගත් පස් ස්වල්පය මෙන් එක්වන දින උදා වී ඇත. නිවීම සැනසීම උදෙසා මහා ශාන්ති නායකයාණන් වහන්සේ පෙන් වූ අඩි පාර නැවතත් පෑදෙමින් ඇත. සත්පුරුෂයිනි, මේ ඔබගේ වාරයයි.

බුද්ධෝත්පාදයට සියල්ලෝ අවදි වෙත්වා! ඇස් ඇත්තෝ ම දකිත්වා!
තෙරුවන් සරණයි!

සත්‍යා ගවේෂණී

බුද්ධෝත්පාද දේශනා තුළින් හඳුන්වාදෙන ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාව

පළමු කොටස

බුද්ධෝත්පාද දේශනා තුළ කියවන ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාව කුමක්ද? බුදුන් වහන්සේ ලෝක සත්ත්වයාට දුකින් මිදෙන ආකාරය දේශනා කර ඇත්තේ සත්‍ය ඥානය, කෘත්‍ය ඥානය සහ කෘත ඥානය ලෙස අදියර කීපයක් ඔස්සේ ය. බුදුන් වහන්සේ ලෝක සත්ත්වයාට දුක ඇතිවන බවත්, දුක ඇතිවීමට හේතු ඇති බවත්, දුක නැති කළ යුතු බවත්, දුක නැති කිරීමේ මාර්ගයක් ඇති බවත් විවිධ සූත්‍ර දේශනා තුළ විවිධ පුද්ගලයින්ට දේශනා කර තිබේ. වර්තමානයේ අපට අසන්නට දකින්නට ලැබෙන්නේ මේ විවිධ සූත්‍ර දේශනා සජ්ඣායනා කරමින් හා තාලයට ගායනා කරමින් අදෘශ්‍යමානව ලැබෙන බලයක් හෝ ශාන්තියක් පසුපස යන සමාජයෙකි. එලෙස කිරීමෙන් තමාගේ දුකට අදෘශ්‍යමාන ලෙස පිහිටක් ලැබෙන බවත් මරණින් මතු දුක අඩු සැපවත් ජීවිතයක් ලැබෙන බවටත් විශ්වාසයක එල්බ සිටි.

නමුත් බුද්ධෝත්පාද දේශනා අධ්‍යයනය කිරීමේ දී අපට පෙනී යන කරුණක් නම් සූත්‍ර දේශනා තුළ ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම තුළින් ඇතිවන පුද්ගල අභ්‍යන්තර පරිවර්තනයක් සිදුවන ආකාරය විස්තර කර ඇති බවයි. බුදුන් වහන්සේ එක් එක් අවස්ථාවල දී එක් එක් පුද්ගලයින්ට ඔවුන් අත්දකින එකී පරිවර්තනයේ ගැටලු අවස්ථා පැහැදිලි කර දුන් ආකාරය මෙලෙස සූත්‍ර දේශනා ලෙස පසුකාලීනව ලියැවී ඇති බව පැහැදිලිව පෙනේ. බුදුන් වහන්සේ නිවන් මාර්ගය ලෙස පෙන්වා දුන්නේ කෙලෙස් ගින්න නිවී යන බව අත්දැකීමයි. තවදුරටත් සරල ලෙස ගතහොත් තරහ යෑම, දුක, මාන්නය, තණ්හාව, රාගය යනාදිය වචන පමණක් නොවේ. ප්‍රායෝගිකව ඒ දැනෙන බව හඳුනා ගැනීමයි. එමෙන් ම එලෙස සකස් වන දැනීම හටගන්නේ කෙසේ ද යන්න බුද්ධ දර්ශනය තුළින් මනාව පැහැදිලිව දැනගැනීම සත්‍ය ඥාණය ලෙස හඳුනාගත හැකිය. කෙසේ නමුත් එලෙස දැනීම හටගන්නා ආකාරය දැන ගැනීම දැනුමෙන් මෙන්ම ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම තුළින් වටහා ගැනීමමයි ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාව තුළ සිදුවන්නේ. එසේ නම් දුක හටගන්නා ආකාරය දැකීමම දුක නැති කිරීමට හේතු වේ. එනම් දැනීම සකස් වන ආකාරය මනාව වැටහෙන විට ලෝකය සකස් වන ආකාරයත් මම යන දැනීම හට ගැනීම සිදුවන ආකාරය් දැන ගැනීමම දුක අඩුවීමට හේතුවන බව අත්දැකීමට ප්‍රතිපදාව තුළ ඕනෑ ම අයෙකුට හැකිය. ඒ ආකාරයට චතුරාර්ය සත්‍ය ලෙස හෝ හේතුපල දහම ලෙස හෝ ස්කන්ධය උදය වැය දැකීම ලෙස හෝ මෙතෙක් කාලයක් වචන ලෙස දැනුම ලෙස අපි කට පාඩම් කළ දේ සරලව එදිනෙදා ජීවිතය තුළ ඔබට අත්දකින්නට ලැබේවි.

බුද්ධෝත්පාද දේශනා තුළින් බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ ලෝකයට හෙළිදරව් කරන ප්‍රතිපදාව යනු බුද්ධ දර්ශනයේ ප්‍රායෝගික පැතිකඩයි. එනම් සිත සකස් වන ආකාරය ප්‍රායෝගිකව දැකීමයි. එය කෙසේ වන්නේ ද යන්න විමසා බලමු.

මූලික වශයෙන් කමටහන් හතරක් ලෙස ප්‍රතිපදාව හඳුන්වා දී ඇත. ඉන් පළමුවැන්න නම් **“බාහිර දෙයක් නැත සිතමයි”** ලෙස සරලව ප්‍රකාශ

කළ හැකිය. කුමක්ද මේ බාහිර දෙයක් නැහැ කියන්නේ. ඇත්තෙන් ම බාහිර දෙයක් නෑ කිව්වත් වැරදියි. තියෙනවා කිව්වත් වැරදියි. එනම් බාහිර තිබෙන දෙයක් අත්දැකීමට නොහැකි වීමයි මේ පළමු කමටහනින් පෙන්වා දෙන්නේ. එය පුළුල් ව විමසා බලමු. ඔබට බාහිර ලෝකයක් තිබෙනවා ද? මෙහි පිළිතුර "ඔව්" යන්න විය හැකියි. නමුත් ඔබ හොඳින් විමසා බලන්න. බාහිර ලෝකය ලෙස ඇත්තේ අපට පෙනෙන, ඇසෙන, දිවට දැනෙන, නාසයට දැනෙන, කයට දැනෙන සියලු දේය. හොඳින් විමසා බැලුවහොත් ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වේවි, පෙනෙන, ඇහෙන, දැනෙන (දිවට, නාසයට, කයට) දෙයින් තොර වෙනත් කිසිම ආකාරයක ලෝකයක් ඔබට හමු නොවන බව. එනම් ඔබ ලෝකය ලෙස අත්දකින, හඳුනන සියලු දේ ඇසට පෙනෙන දෙයක් හෝ කනට ඇසෙන ශබ්දයක්, කයට, නාසයට, දිවට දැනෙන දෙයක් පමණි. **රූප ලෙස ගතහොත් ඉර, හඳ, අම්මා, තාත්තා, ගහ-කොළ, ගෙවල් -දොරවල්, වාහන, මුහුද මේ ආකාරයේ පෙනෙන ඕනෑම දෙයක් ගත හැකියි.** ශබ්ද ලෙස ගතහොත් සතුන්ගේ ශබ්ද, මිනිස් කටහඬ, වාහන ශබ්ද, සුළං ශබ්ද ලෙස විවිධාකාර ශබ්ද අපට ඇසෙනවා. එමෙන් ම ගඳ, සුවඳ, රස සහ හමට දැනෙන පහස, සීතල, උණුසුම, තද ගතිය දැනෙන දේවල් ලෙස ගළපා ගත හැකියි.

ඔබ ම විමසා බලන්න. ඔබේ ලෝකයේ මෙම ආයතන පහට ගෝචර නොවන යමක් ඔබට හමුවන්නේ ද? සිහියෙන් විමසූ කළ ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වේවි, ඔබේ ශරීරයේ පිහිටා ඇති ඇස, කන, දිව, නාසය, හංකඩය යන ආයතන නැති නම් ඔබට ලෝකයක් හමු නොවනු ඇත. අන්ධ පුද්ගලයකුට රූප ලෝකයක් ගැන අදහසක් තිබේ ද? බිහිරි පුද්ගලයකුට ශබ්ද ලෝකයක් ගැන අදහසක් තිබේ ද? ඔබට තදින් සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, කොරෝනා වැනි රෝගයක් වැළඳුන විට ගඳ, සුවඳ, හෝ රස දැනීමක් තිබේ ද? එලෙස ම ඔබේ ශරීරය නිර්වින්දනය කර ශරීර කොටසක් කපා ඉවත් කළ ද ඔබට දැනීමක් තිබෙනවා ද? හොඳින් බැලුවහොත් ඔබට වැටහේවි, බාහිර ලෝකයක් ඔබට හමුවන්නේ ඔබේ මේ ශරීරයේ පිහිටා ඇති ඇස, කන, දිව, නාසය, කය කියන ආයතන නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක වුණොත් පමණක් බව.

එමෙන් ම අපි විමසා බලමු මේ මනස කියන එහෙම නැත්නම් මන ආයතනය ගැනත්. මේ මනස නැත්නම් මන ආයතනය කුමක්ද? එයට ගෝචර වන්නේ සිතුවිලි. ඔබ හොඳින් බලන්න. ඔබට එන ඕනෑ ම සිතුවිල්ලක් අප කලින් කතා කළ ආයතන පහෙන් එන අත්දැකීමක් නොවේ ද කියා? එනම් උදාහරණයක් ලෙස ඔබට ඔබේ මිතුරෙකු මතක් වුවහොත්, ඔබට මුහුද ගැන සිතිවිල්ලක්, අඟහරු ලෝකය ගැන සිතුවිල්ලක්, දිව්‍ය ලෝකය ගැන, අපාය ගැන, නැත්නම් ඔබ කළ උපකාරයක්, ඔබ කළ පුණ්‍ය ක්‍රියාවක් මේ කුමනාකාරයක සිතුවිල්ලක් ගත්තත් එය ඇසෙන්, කනෙන්, දිවෙන්, නාසයෙන්, හෝ හංකඩයෙන් ලද අත්දැකීමක මතකයක් නොවේ ද? එසේ නම් ඔබට වැටහේවි. අපේ සිතුවිලි නැතිනම් මන ආයතන සකස් වන්නේ ද ඇස, කන, දිව, නාසය, හංකඩය කියන ආයතන නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක වීමෙන් හටගන්නා දැනීම නිසා ම බව.

එසේ නම් ඔබ තවත් විමසා බලන්න ඔබ දුක් විඳිනවා ද? සතුට විඳිනවා ද? ඔබට ආඩම්බරයක්, අධිමානයක්, හීනමානයක්, කුමක් හෝ ඔබ විඳින යමක් තිබෙනවා ද ඒ සියල්ල ඇස, කන, දිව, නාසය, කය (හංකඩය) යන ආයතනවලින් සකස් වන දේවල් නොවේ ද? එහෙනම් ඔබට දැන් වැටහෙනවා ඇති. ඔබට දුකක්, ගින්නක් තිබේ නම් ඒ දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය තිබෙන්නේ දුක හට ගන්නා ආකාරය අවබෝධ කිරීම තුළමයි. දුක හටගන්නේ බාහිර ලෝකයක් ඔබට තිබෙන නිසයි. බාහිර ලෝකයක් ඔබට හමුවන්නේ ඇස, කන, දිව, නාසය, කය කියන ආයතන පහක් ඔබට ඇති නිසයි. එසේ නම් කුමක්ද බුදුන් වහන්සේ ඔබට පෙන්වා දෙන මේ දුක නැති කරන මාර්ගය? මේ ආයතන පහේ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළින් බාහිර ලෝකයක් පවතිනවා යන දැනීමක් ඇති වන බව හඳුනා ගැනීමයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන මාර්ගය. නමුත් මෙය දැනුමෙන් දැන ගැනීම පමණක් නොව, ප්‍රායෝගිකව එකී ඉන්නවා තියෙනවා කියන දැනීම හඳුනා ගැනීමයි මාර්ගය. වෙනත් ආකාරයට කිවහොත් එකී දැනීමමයි කෙලෙස් ගින්න, කෙලෙස් ගින්න අඩුවීගෙන යන බව දැනීමයි මාර්ගය.

අපි එක් එක් ආයතනයේ ක්‍රියාකාරීත්වය විමසා බලමු. ඇසට පෙනීමක් ඇතිවන්නේ කෙසේ ද? ඔබ ඇස් ඇරගෙන සිටින විට පෙනීම තිබෙනවා. ඇස් වැසුවොත් පෙනීම නැහැ. ඒ වාගේ ම ඔබ වෙනත් අරමුණක එනම් වෙනත් සිතිවිල්ලක සිටින විට ඔබට ඇස් ඉදිරිපිට ඇති දේ පවා පෙනී නැත. මෙවැනි අත්දැකීම් ඔබට ඕනෑ තරම් ඇත. ඔබට අනවශ්‍ය දේ නොබලා සිටීමට බැරි බව හොඳින් බැලුවොත් ඔබට තේරේවි. එමෙන් ම අවශ්‍යතාවය තිබුණත් වෙන සිතුවිල්ලක් හෝ වේදනාවක් වැනි දෙයක් අරමුණු වන විට පොතක් හෝ ෆිල්ම් එකක් බලන්නට බැරි බව, අප වාහනයක නැගී ගමනක් යන විට ඇස් ඇරගෙන සිටිය ද පසු වූ සෑම දෙයක් ම පෙනී නැති බව හොඳින් බැලුවොත් ඔබට වැටහේවි.

එමෙන්ම කන කියන ආයතනය බැලුවත්

ඔබට වැටහේවි, අප රූපවාහිනිය නරඹන විට තව අයෙක් අපට කතා කර තිබුණ ද ඇසී නැත. අපට හදිස්සියේ ම පන්සලේ පිරිත් දමා ඇති බව ඇසෙයි. කුමන මොහොතේ එය ආරම්භ වුණේ දැයි නොදනී. එලෙෂ ම පාරේ යන වාහන හඬ සෑම විට ම අපට ඇසී නැත. ඔබ හොඳින් විමසා බලන විට ඔබට බොහෝ මෙවැනි අවස්ථා ඇති බව වැටහේවි. එනම් ඇස් තිබුණ ද පෙනී නැත. කන් තිබුණ ද ඇසී නැත. කෑම කෑව ද රස දැනී නැත. ගඳ සුවඳ ද දැනීම ද එසේමයි.

එමෙන් ම ඔබේ ශරීරයට දැනෙන දැනීම හොඳින් අධ්‍යනය කර බලන්න. ඔබ ඇඳුමක් ඇඳ සිටින බව, උපැස්යුවලක් පැළඳ සිටින බව, පුටුවේ තද ගතිය පොළොවේ දැනීම ඔබට සෑම විට ම දැනෙනවා ද? ඔබට එය අරමුණ වුණොත් පමණක් දැනේවි. එසේ නම් මෙම ආයතන හට ගැනීම පිළිබඳ මීට පෙර ඔබ සිතා සිටි නැති යමක් ඇති බව වැටහෙනවා ද? තවදුරටත් මෙම කාරණාව විමසා බැලීමේ දී පෙනී යන්නේ, ඇයි දෙදෙනෙකුට එක සමානව පෙනීම සිදු නොවන්නේ? ඇයි දුර පෙනීම, ළඟ පෙනීම, අඩු වැඩි ලෙස කෙන කෙනාට වෙනස් වන්නේ? ඒ වාගේම වර්ණ අන්ධතාවය ගැන අපට අසන්නට ලැබෙන්නේ? ශබ්දය සෑම දෙනාට ම එක ලෙසට නො ඇසේ. එකම තැන හිටියත් එකම ශබ්දය කෙනෙකුට ඇසෙන්නේ නැති වෙන්නත්, තවත් කෙනෙකුට ඇසෙන්නත් හේතුව කුමක් ද? ඔබට මේ පිළිබඳව යම් වැටහීමක් ලැබෙන්න ඇති. පෙනීම, ඇසීම, දැනීම සකස් වීම එක් එක් අයගේ මේ ආයතන සකස් වීම අනුව ඒ ඒ මොහොතේ සිදුවන දෙයක් මිස සෑම විට ම ඒකාකාරීව නොපවතින්නක් බව ඔබට දැන් වැටහෙනවා ඇති.

මතු සම්බන්ධයි..

සමථවිපස්සනං යුගනද්ධං

වර්තමානයේ බොහෝ දෙනෙක් බුදුදහමට අනුගත වීම යනු හුදෙක් ම භාවනාවට යොමු වීම යැයි වැරදි ආකල්පයක එල්බගෙන සිටිති. එමෙන් ම නිවන යනු භාවනාව තුළින් ම ලබාගත යුතු දෙයක් යැයි විශ්වාස කරති. එම නිසා අයෙක් ඒ සඳහා විවේකයක් ලැබෙන තෙක් බලා සිටිති. තවත් අයෙක් තම විවේකී විශ්‍රාම දිවිය ඒ සඳහා කැප කිරීමට අපේක්ෂාවෙන් සිටිති. වෙනකෙක් විවේකයක් ලද විගස භාවනා වැඩසටහන් වෙත යොමුවෙමින් භාවනාව හදාරති. පුගුණ කරති. හුදෙක් ඔවුන් ඒ ස්ථානයන්හි දී පුහුණු වනුයේ "නිමිති ගත" භාවනා ක්‍රමයන් ය. එය පුගුණ කිරීම තුළින් විදර්ශනාව මතුවේ යැයි ද ඒ ඔස්සේ නිවන පසක් වේ යැයි ද ඔවුහු අපේක්ෂා කරති.

එහෙත් වර්තමානයේ අවාසනාවකට මෙන් දර්ශනයෙන් තොර, විදර්ශනාවක් නොමැති බවත්, විදර්ශනාවෙන් තොර නිවනක් නොමැති බවත් බොහෝ දෙනා නොදනිති. බුද්ධ දර්ශනය යනු විදර්ශනාවට පෙර දැන ගත යුතු 'සත්‍ය' යයි. එසේ දැනගත් සත්‍ය තමා විසින් ම සිදු කරනු ලබන පර්යේෂණයක් තුළින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීම විදර්ශනාවයි. සමථ භාවනාව පුගුනකිරීමෙන් අවදි විය හැකි විදර්ශනාවක් නොමැති බව අද බොහෝ දෙනා නොදනිති.

එසේ නම් සමාජයට ගිලිහුණු මෙම සත්‍ය කුමක්ද? එම සත්‍ය, වරෙක අප ලෝව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ "බාහිය දාරුචීරිය" අරඹයා දෙසූ, ඛුද්දක නිකායේ එන "බාහිය සූත්‍රයෙන්" මෙසේ ගෙනහැර දැක්විය හැකිය.

තස්මාතිහ තෙ, බාහිය, එවං සික්ඛිතබ්බං දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති, සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති, මුතෙ මුතමත්තං භවිස්සති, විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං භවිස්සතීති. එවඤ්හි තෙ, බාහිය, සික්ඛිතබ්බං. යතො ඛො තෙ, බාහිය, දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති, සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති, මුතෙ මුතමත්තං භවිස්සති, විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං භවිස්සති, තතො ත්වං, බාහිය, න තෙන; යතො ත්වං, බාහිය, න තෙන තතො ත්වං, බාහිය, න තත්ථ ; යතො ත්වං, බාහිය, න තත්ථ, තතො ත්වං, බාහිය, නෙවිධ න හුරං න උභයමන්තරෙන. එසෙවන්තො දුක්ඛස්සාති.

සිංහල තේරුම:

බාහිය තොපට යම්කිසි තැනක සිට දක්නා ලද්දෙහි දැකීම් මාත්‍රය වන්නේද, ඇසූ දෙයෙහි ඇසූ මාත්‍රය වන්නේද, ඝ්‍රාණ ජිව්හා කාය ස්පර්ශයෙහි ස්පර්ශකිරීම් මාත්‍රය

වන්නේද, දක්නා ලද්දෙහි දැනීම් මාත්‍රය වන්නේද, එහෙයින් බාහිය, නුඹ ඉන් නොවේ. යම්හෙයකින් බාහිය, නුඹ ඉන් නොවේද, එහෙයින් බාහිය, ඔබ එහි නොවේ. යම්හෙයකින් බාහිය, ඔබ එහි නොවේද, එහෙයින් බාහිය, ඔබ මෙහි මෙලොව නොමවේ. පරලොව නොවේ. මෙලොව පරලොව දෙක අතරෙහි නොවේ. දුකේ අවසානය මෙයමයි.

(උපුටා ගැනීම:
https://pitaka.lk/main?n=391010&coll=cs,aps&fbclid=IwAR16-AoFogsNrgIM2sVTivX8LUo30NaWiUnQsNtT9P9NeBWmq4PXgisDOns &

ඒ ඇසුරින් අපට සත්‍යයේ පණිවුඩය, එනම් දුටු දෙයක් නැත්නම්, දුටු අයෙක්ද නැත; ඇසුණු දෙයක් නැත්නම්, ඇසු අයෙක්ද නැත; දැනුණු දෙයක් නැත්නම් දැනුණු අයෙක්ද නැත යන්න මනාව පැහැදිලි වේ. එනම් ආයතනයන්ගෙන් හටගන්නා අරමුණු සත්‍යයක් නොවන බව අවබෝධ කර ගැනීම ම සත්ව පුද්ගල ස්වභාවය අභිබවා අනාත්මය අත්දැකීමට උපනිශ්‍රය වන බව පැහැදිලි ය. එසේ නම් ඇස, කණ, දිව, නාසය, ශරීරය සහ මනස යන සය ආයතනවල අරමුණු හටගැනීම (සමුදය) සහ ඒවායේ ඇත්තක් නොමැති ස්වභාවය මැනවින් තේරුම් ගැනීම විදර්ශනාවට අයත් ය. ඒ සඳහා "පටිච්චසමුප්පාදය තුළ කියැවෙන ස්කන්ධ විග්‍රහය" හොඳින් වටහාගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මුලින් ම ස්කන්ධයන් (අරමුණු) හටගත් ආකාරය (පුබ්බේ නිවාසානුස්සතිය), එ මගින් මේ මොහොතේ අරමුණු හටගන්නා ආකාරය (චුතුපපාතය), හුදෙක්ම එම අරමුණු සය ආයතනයන්හි ආරම්මණයන් පමණක් බවත් එතනින් ඔබ්බට සජීවී භාවයක් නොමැති බවත් වැටහෙයි. මම, මගේ, මගේ ආත්මය ලෙස මෙතෙක් කලක් සජීවී ස්වභාවයෙන් ග්‍රහණය කරගෙන තිබූ පුද්ගල ස්වභාවය සත්‍යයක් නොවන බවත් එය හුදෙක්ම සලායතන්යන්ගෙ න් ම හටගත් තවත් සිතුවිල්ලක් බවත් පසුව පසක් වේ. ඒ අනුව අපි ඇසුරු කරන්නේ සිතුවිලි වලින් ම තනාගත් ලෝකයක් බවත් එ තුළ දැනෙන සජීවී පුද්ගල ස්වභාවය හුදෙක් ම මිත්‍යා දෘෂ්ඨියක් බවත් තේරුම් යයි. එසේ අරමුණේ සත්‍ය දැකීමට සමත් වීම ම සම්මා දෘෂ්ඨියට පැමිණීමට හේතුවෙයි. මේ සියල්ල ම විදර්ශනාවට අයත් වේ. මෙය පූර්වභාග ප්‍රතිපදාව නම් වේ. එසේ නම් එම විදර්ශනාව ට පෙරකී සමථ භාවනාවක් අවශ්‍ය නොවන බවත්, සමථ භාවනාව තුළින් එවැනි විදසුන් නුවණක් ඇතිවීමට ඉඩ හසර නොමැති බවත් හුදෙක් ම විදර්ශනාව වැඩිය හැකි වනුයේ දර්ශනය අවබෝධයෙන ම පමණක් බවත් දැන් අපට පැහැදිලි ය.

කෙසේ වෙතත්, කාලයක් තුළ සිතුවිලි සත්‍යක් කරගැනීම තුළින් බල ගැන්වුණු "ඉන්නවා, තිබෙනවා" යන දැනීම ක්ෂය වී යාමට යම් කාලයක් ගත වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. එහෙත් විදර්ශනාව තුළින් සම්මා දෘෂ්ඨියට පිළිපන් තැනැත්තා ට එතැන් පටන් සලාතනයන්ගෙන් ඉපැදෙන කිසිදු ආරම්මනයක් සත්‍යක් ලෙස නො ගැනෙයි. පෙර ඒ අරමුණුවල තිබූ වටිනාකම සහ උද්දීපන ස්වභාවය බිඳ වැටෙයි. මෙය ඔහු අත් දකියි. ඔහුට ම සංදිට්ඨික වේ. මෙය අපරභාග ප්‍රතිපදාවයි. මෙලෙස එ තැනැත්තා අත්දකින්නේ සිය ආත්මය දිය වී යන ස්වභාවයයි.

සියලු ආයතනයන් ගේ සැකැස්ම එනම් සබ්බ සංඛාර (කාය, වචී සහ මනෝ සංඛාර) බිඳ වැටෙනුයේ අවබෝධ ඥානයක් හරහා පමණක් බවත් සමථයක් තුළ එවැන්නක් සිදු නොවන බවත් ඔහුට පසක් වේ. එමෙන්ම විදර්ශනාව තුළින් ඇතිවන සත්‍යාවබෝධය ඔස්සේ තවදුරටත් කාය, වචී සහ මනෝ සංඛාරවලට විතක්ක කරමින් ඒ ඔස්සේ එල්බගෙන යන ස්වභාවය අත්හැරී යයි. ඒ තුළ එකී සංඛාර ඇසුරේ මනා හික්මීමක්, සංයමයක් ඇතිවේ. ඒ අනුව විදර්ශනාව තුළින් සමථ සමාධියක් ද උපදී.

එසේ විදර්ශනාව තුළින් අත්දකින අරමුණ දෙයක් නොවන ස්වභාවය තුළ සමථ සමාධිය ද ප්‍රකට වීම, සමථවිපස්සනං යුගනද්ධං ලෙස හැඳින්වේ.

සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති
අථ නිබ්බින්දතී දුක්ඛෙ - එසමග්ගො විසුද්ධියා

රවී වික්‍රමරත්න

TV දේශනා මාලාව,

නිස්සරණ මඟ - හතරවන කොටස,

පසුගිය ලිපිය හා සම්බන්ධයි.

බුදුන් වහන්සේ බඹයක් පමණ තරම් වූ මේ ශරීරය තුළින් කාම ලෝකයත්, රූප ලෝකයත්, අරූප ලෝකයත් ජය අරගෙන ලෝක විදූ කියලා අපි කියනවා. තුන් ලෝකෙම ජය ගත්තා කියලා. ඉතින් ඔබ මේ යන නිවන් මගත් තියෙන්නේ ඒ ගමනමයි. මේ ලෝකය හැදුනේ කොහොමද? මේ ලෝකයේ සත්‍ය කුමක්ද? අපි සත්‍යය අවබෝධ කරගන්නයි යන්නේ. ඉතින් බුදුන් වහන්සේ මේ වෙනුවෙන් අපට දේශනා කරල තියෙන වටිනාම සූත්‍රය තමයි මේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව තුළ කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව. ඒ කාරණා තමා මේ අප ගලපගෙන යන්නේ ටිකෙන් ටික. අපේ උගත් භික්ෂූන් වහන්සේලා, හිමිවරු මෙය ගලපගෙන තියෙනවා ඔබටත් දකින්නට ලැබේවි..

අපි මේ කරන කටයුත්තත් ඒ වෙනුවෙන්ම ඊටම උදව්වක් වෙන්න, මේ ශාසනයේ පිබිදීමට හේතු වෙන්න. මේ ශාසනය තියෙන්නේ මගඵල ලාබී නැති තාක් පමණී කියලා බුදුන් වහන්සේ වරක දේශනා කරනවා. මේ මගඵල ඔබටත් හිමියි. ඔබ මිත්‍යා මතවල හිටියට ඒක ඔබේ මිත්‍යාදෘෂ්ටියක්. ඔබ මිථ්‍යා දෘෂ්ටියට ඇදලා දාන්නේ ඔබ අසල සිටින පාපමිත්‍රයින්. ඔබ අවට සැරිසරනවා මිත්‍යාදෘෂ්ටිකයෝ විශාල වශයෙන්. මේ බෞද්ධ රට, අපි දන්නවා මිහිඳු හිමියෝ පැල කරපු ඒ බීජය, බුද්ධ ධර්මය නමැති මේ බීජය, මේ ස්වභාදාමේ බීජය, ලෝකයේ සත්‍යය අවබෝධ කරලා දෙන මේ මහා වෘක්ෂය අපේ අද සංස්කෘතිය තුළ පුදුම තැනක හිර කරගෙන ඉන්නවා. නමුත් අපේ සංසරත්නයට පින් සිද්ධ වෙන්න, අපේ භික්ෂූන් වහන්සේලා දිවි හිමියෙන් රැකගෙන ආපු ඒ ත්‍රිපිටක පොත් වහන්සේලා අදටත් පූජනීයයි. ඒ නිසාමයි අපිටත් මෙහෙම වචනයක් කතා කරන්න, මෙහෙම ලෝකෙ සත්‍ය දකින්න හම්බවෙලා තියෙන්නේ. නැත්තං අපිත් අන්ධයෝ වගේ මොනවා කරයිද දන්නේ නෑ. නමුත් අවාසනාවකට අද මිථ්‍යා ආගම් ගොඩාක් මේ රට පුරා වැහි වැහැලා. ඒක නිසාම ඒ පිරිසිදු බුදු දහම අපිටත් අද මහා වීර්යයක් අරගෙනයි කතා කරන්න සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. අවබෝධ කරගන්නත් මහා වීර්යයක් ඕනේ.

මහා වීර්යයක් අරගෙන අපි මේ විදියට ආරාමවල හුදෙකලාව භාවනා කරමින්, මනස දියුණු කරමින්, ඒ ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින්, පරතෝඝෝෂය හදා ගනිමින් ශෘතවත් ආර්ය භාවය ගොඩනගාගෙන, අපි දැන් ප්‍රතිවේදය තුළ ඉන්නවා. සත්‍ය ඤාණය අවබෝධ කරගෙන, දැන් කෘත්‍ය ඥානය කළ යුත්තක් අපට තියෙනවා. මේක දැනගත්ත කෙනාටයි මේ කළ යුක්ත තියෙන්නේ. ඒ දර්ශනය නැතුව ඔබට මේ භාවනාවක් කළ නොහැකියි. අපිට සතිය පිහිටවන්න පුළුවන්. අපි දන්නවා හුස්ම කරගෙන විසිරෙන හිත තැන්පත් කරගන්න. නමුත් අපි සමාධිය හදාගන්නෙ මේ සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න. මේ ස්කන්ධය අවබෝධ කරගන්න. ඒ දර්ශනය නැතුව ඔබටත් මේ භාවනාව කළ නොහැකියි. මේ ස්කන්ධය අපේ මනසේ හැදෙන හැටි, ඒ ස්කන්ධයෙන් මිදෙන හැටි. ඒ සමුදය වය අවබෝධ කරගන්න. හට ගත්ත හැටිත් එය නැතිවෙන හැටිත් අවබෝධ කරගත් කෙනෙක් දන්නවා මේ සත්‍යය.

එහෙමනම් ස්කන්ධය හට ගන්නේ මෙහෙමයි, ස්කන්ධය නිරුද්ධ වෙන්නේ මෙහෙමයි නිවන තියෙන්නේ එතනයි. උපාදානයෙන් මිදෙන තැන නිවනයි.

ඔබට එන අරමුණු හැම එකක්ම ඔබට ගළපන්න පුළුවන්නම්, ඔබට මේ එන සද්ද මේ කුරුල්ලන්ගෙන් එන නාදය ඔබට එන්නේ කණෙන්. සෝත සම්පස්සෙන්. ඒ සෝත සම්පස්සයෙන් එන

දේ, ඔබට එහෙම දැනුනොත් ඔබට ඒක දෙයක් වෙන්නේ නැති තැනකට ඔබට හිත ගෙනියන්න පුළුවන්. මීට කලින් අපි කතා කළා මේ ඇසින් දකින රූපය, කණෙන් ඇසෙන ශබ්දය, මේ නාසයේ ගඳ සුවඳ, දිවෙන් එන රසවිඳීම, කයින් ලබන පහස මේ එකකට එකකට එකකට එකකට ස්වාධීනයි. ඇහැට පේන්නේ රූප විතරයි. කණට ඇසෙන්නෙ ශබ්ද විතරයි. නාසයට දැනෙන්නේ ගඳ සුවඳ විතරයි. දිවට දැනෙන්නේ රස විතරයි. එහෙමනම් කොහොමද මේ සේරම එකතු කරලා ඇතුලෙන් හදනවා ලෝකයක්. ඒක නැවතත් එළියට දාලා අපි බලනවා. පාට විතරක් ගඳ විතරක් නෙමෙයි සේරම එකතු කරලා දෙයක් කරලා එළියට දාලා බලනවා. ඔන්න ඔතන අපි රැවටෙනව. මායාවකට මුලාවකට හසුවෙනවා. මේ කතාව අපි කතා කළ යුතුමයි. දෙයක්, ලෝකයක් හැදෙන ආකාරය, ලෝකෙන් මිදෙන ආකාරයත් තියෙන්නේ එතනමයි. රූපය සමුදය හැදෙන හැටිත්, සමුදය අවබෝධ කරනකොට ඔහු ඒකෙන් මිදෙන හැටි, නිරෝධයත් එතනම අවබෝධ වෙනවා. හැබැයි මේ තුළ මේ වෙනුවෙන් ඔබ යම්කිසි වීර්යයක් අරගෙන මේ එන එන අරමුණ බලන්න ඕනේ. ඔබේ මනසට මේ පේන අරමුණක් එනකොට, ඒ පේන අරමුණ මේක ඔබට බාහිරට නෙමේ ඇතුළ පැත්ත දකින්න හැකියාව තියෙන්න ඕනේ. එන එන අරමුණෙන් අරමුණ ගළපන්න ඕනි. එතනයි භාවනාව තියෙන්නෙ. හුස්ම ඒකාග්‍ර කරන එක සතිය පිහිටවන එක. ඒකට කියන්නේ අපි සතිය පිහිටවනවා.

සතර සතිපට්ඨානයේ සති නිමිත්ත අල්ලන එක. මේ සතර සතිපට්ඨානය තුළ භාවනාව කියන කොටස අර සතර සතිපට්ඨාන දේශනාවේ හැම තැනම කායානුපස්සනාව බැලුවත් වේදනාව පස්සනානු බැලුවත් ධම්මානුපස්සනාව බැලුවත් චිත්තානුපස්සනාව බැලුවත් ඔබට හැම තැනකදි දකින්න ලැබෙනවා.

ඉති අත්තංවා කායේ කායානුපස්සී විහරති, ඉති බහිද්ධාව කායේ කායානුපස්සී විහරති, ඉති අජ්ජත්ත - බහිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සී විහරති කියලා වාක්‍යයක්. ඒ වගේම ඔබට දකින්නට ලැබෙනවා සමුදය ධම්මානුපස්සීවා විහරති, වයධම්මානුපස්සීවා විහරති, සමුදය වයධම්මානුපස්සීවා විහරති කියන වාක්‍යයක්. මෙන්න මෙතන භාවනාව කියනවා. භාවනාව කියලා කියන්නේ ඔබට කරන්න දෙයක් තියෙනවා. ඔබ භාවනා කළ යුත්තක් තියෙනවා. බලන් හිටියා කියලා මේක වෙන්නේ නැහැ. අද සමාජයේ පැටලිලා තියෙන තැනක් තියෙනවා. ඒ සිහිය පිහිටවන ආකාරය, භාවනා කරන ආකාරය, ඒ වගේම භාවනා මාර්ගය, ඒකත් හරියට දැනගෙන තියෙන්න ඕනේ.

මේ මාර්ගය තමයි අපි මේ එන එන අරමුණ බලන එක. ඒ අරමුණ බලමින් දකිමින් ඒ අරමුණෙන් මිදෙන එක. ඒක මාර්ගය. ඔබට මේ සද්දයක් ඇහෙනවා නම්, ඒ ශබ්දය ඇහෙන්නේ මගේ කණ නැත්නම් සද්දයක් ඇහෙන්නේ නැනේ. එතකොට ඔබ ඔබ අන්න ඒ විදිහට ඔබ දකින්න ඕන. මේ සෝත සම්පස්සයෙන් තමයි මේක ඇතිවෙන්නේ. මේ සංඥාවට විතර්ක කරලා මේක ඊට පස්සේ කපුටෙක්ගේ සද්දයක්, මේක රැහැයෙන් සද්දයක්, මේක නම් දීමක් සිත ඇතුලෙන්ම සිද්ධ වෙනවා ඔබට පේන්නේ. ඒ නාමරූප එකතු කරලා අපි නැවත රූප බාහිරට දාලා පෙන්නනවා අන්න ඒක තමයි දැක්කේ කියලා. අපි හැමතිස්සේම ඒක බාහිරින් දකින්න උත්සාහ කරනවා. අපි බාහිරයට දාලා බලනවා. නමුත් මේක මනසේ ඇතුලේ හැදෙන සංඛාර ලෝකය. සංසස්ස කාමෝ පුරිසස්ස කාමෝ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ මේ කර්මය සකස් වන බාහිර දෙයක් හැදුනොත් ඒකට කැමැත්තෙන් අකමැත්තෙන් කරන දේනුයි අපිට කර්මයේ කුසල කර්මයක් හෝ අකුසල කර්මයක් බවට පත් වෙන්නේ. මලක් තිබුනොත් බාහිරේ, මලක් හදාගත්තොත් ඒ මල අරගෙන පූජා කලොත් ඔබට පුළුවනි කුසල කර්මයක් කරගන්න. ඒ මල ඔබට යම්කිසි විදිහකට කඩලා විසික් කරලා නැත්නම් ඒ පූජා කරපු එකට බාධා කරලා හානි කරලා ඔබට අකුසලයක් කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි මලක් හැදුනොත් තමයි මේක වෙන්නේ. ඒ කුසලය අකුසලය කරන එක සුදු කළු කර්ම දෙකම සසරටයි අයිති වෙන්නේ. ඔබ හොඳ ලෝකෙට ගියත් සසරේමයි නරකයි ලෝකෙට ගියත් සසරේමයි.

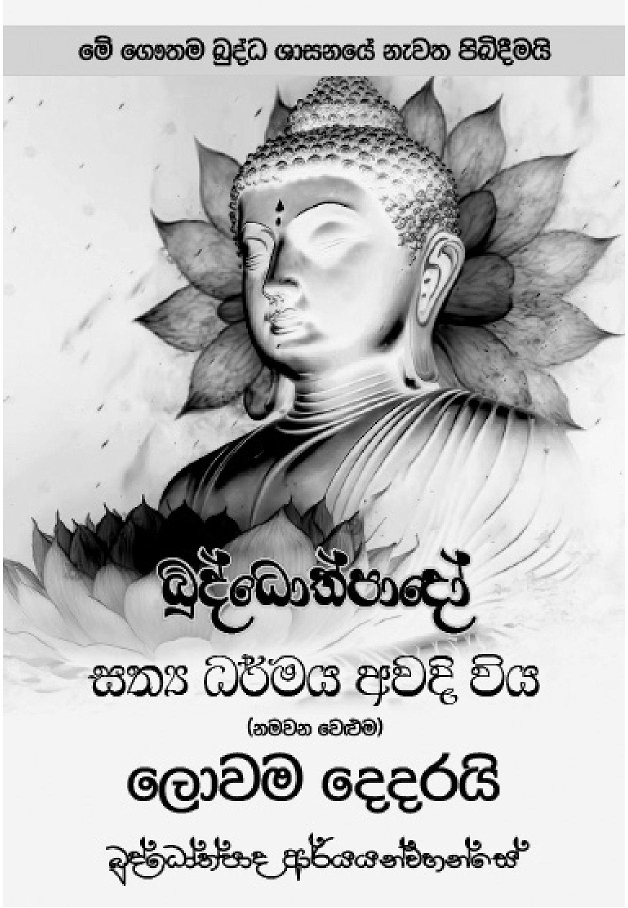
මේ කතා කරන්නේ බුදුන් වහන්සේ, "මහණෙනි මම නුඹට පෙර නොකිව්වා පවසමි" කියලා. අර එදා පස්වග තවුසන්ට නැවත ආයිමත් යන වෙලාවේදී දේශනා කරේ, අන්න ඒ බාහිර රූප හැදෙන හැටි දැකලා එයින් මිදෙන එක.

බාහිර මලක් හටගන්නේ නෑ. මේ කතාවේදී මලක් හටගත්තොත් තමයි, දෙයක් හට ගත්තොත් තමයි ඒ දේ නිසා කුසලයත් අකුසලයත් අබිද්‍යා දෝමනස්සය ඇතිවෙන්නේ. අබිද්‍යා දෝමනස්සයට යන්නේ නෑ දෙයක් හට නොගත්ත තැන. මනසිකාරයෙන් සත්‍ය අවබෝධ වුණු කෙනාට එතන දෙයක් හට ගන්නේ නැහැ. ලෝකයෙන් මිදෙන තැන එතන විනෙය්‍ය ලෝකයේ අභිජ්ජා දෝමනස්ස.

තෙරුවන් සරණයි!
තවත් කොටසක් ලබන කලාපයෙන්

පසුගිය කලාපයෙන් ....

අවිද්‍යා ලොවම දෙදරවමින් පැතිරුණ සත්‍යයේ මහා දෝංකාරය



ආර්යයන් වහන්සේ : ඇත්තට ම මෙතන කතාව බැලුවොත් මෙතන තියෙන්නෙ මෙච්චරයි. ඒ කියන්නෙ අපි මේ සමහර වෙලාවට, ඒ පර්යාය ගැඹුරු වැඩියි. ඒක පැත්තකින් කියමු. පැත්තකින් තියල දැන් ඔබතුමිය ඉන්න තැනට එමු. ඔබතුමිය ඉන්න තැනට ආවොත් මෙන්න මෙතනයි අපි මේ ධර්මය ගොඩක් පොඩි ළමයකුට උනත් තේරෙන විදියට කියන කොට මෙන්න මෙහෙමයි. දෙයක් කියල දෙයක් නෑ. අපි මේ ඔක්කොම හිතන එකක්. අපි පොත කියල හිතන්නෙ. අපි මේ බාහිර දෙයක් තියනව කියලයි හිතන්නෙ. අපිට දැනෙන්නෙ, හිතන්නෙ. මේ තියනව කියලයි. අපි හිතන්නෙ මේ පොත කියල. නමුත් මේකෙ තියෙන්නේ මහා භූත, අපිට මොකුත් පේන්නෙ නෑ. අර ඉපදුනු පුංචි දරුවා ළඟට ගිය ගමන්ම අපිට තේරෙනව, මේ කොහොමද මේක හැදුනෙ කියල බැලුවම. දැන් සමුදය බලන්න ඕන. මේක හැදුනෙ කොහොමද? කියල. දැන් පොත කියල කියනවනෙ, පොත කියල එනවනෙ. දැන් එන අරමුණ. දැන් මේ මොහොතෙ එන අරමුණනේ දැක්කොත්, අපි කියනව නිවන් දකිනව කියල. එහෙනම් මේ එන අරමුණ අපි කීවෙ පොත කියල. පොත කීවේනේ, ලොකු තේරුමක් ඇතුව. පොත කියන්නෙ එක සිතයි. එක අරමුණයි. මේ එක සිතක් දැක්කොත් අපි කිව්වනෙ මේ ගහේ කොල 5000ම දැක්ක වෙනවානේ, එක කොලයක් දැක්ක වගේ, ඔක්කොම සිතුවිලි ඔහොමනෙ එන්නෙ. එක සිතක් හරියට දකින්නනෙ ඕන. හරි දැන් අපි ගමු උපමාව පොත. පොත කියන එකක් බාහිර කොහොමත් නෑනෙ. දැන් බාහිර නෑ. පොත කියල නෑනෙ කවදාවත්, මම පොතය කියල. අපිනෙ හදාගත්තේ හැමදාම. දැන් එතකොට මේ පොත කොහෙන්ද ආවෙ. බලන කොට ඔන්න දැන් ඕක හැදුනු විදිය බැලුවොත්, කවදද මුලින්ම පොත හැදුනෙ. ඒක පස්සට පස්සට ගියාම තමයි තේරෙන්නෙ අර පුබ්බේ නිවාසානුස්සති ඥානය පස්සට පස්සට යනව. සිතිවිලි පරම්පරාවක්, කොහොමද පොත හැදුනෙ කියල බලන්න. එතකොට පොත කියන එක එන්නෙ මොන්ටිසෝරි යන කාලෙ. එතකොට ඒක ඉපදෙන කොට තිබ්බද බලනවා. උපදින කොට දන්නෑ. එතකොට එතනින් එහාට කතාවක් නෑ. එතනින් මෙහාට හැදෙන්නෙ "ස්කන්ධානානං පාතිභාවෝ ආයතනානං පටිලාභෝ අයං වුච්චති ජාති" ඔන්න එනව එතනට. එතනට ආවම ඇසේ උපතයි මහණෙනි උපත. එතකොට බුදුන් වහන්සෙ දෙනව පොඩි ඉඟියක් දැන්. එතකොට ඒක ගත්තම තේරෙනව හරි ඇස, දැන් පොඩි දරුවෙක් ගත්තම, අපිට පේනව පොඩි දරුවට පේන්නෑ නෙවි, පේනව. හැබැයි පොඩි දරුවට ශබ්දෙ එහෙනම් ඇවිල්ල නෑ. එතකොට ශබ්ද ටික වෙනම ආවත් පොඩි දරුව දන්නෙ නෑ.

උපාසිකාව : ඉගැන්නුවා.

ආර්යයන් වහන්සේ : තව පැත්තකින්. දැන් ඇස්වලට මේ වර්ණ ටික ආවත් පොඩි දරුව දන්නෙ නෑ. තව පැත්තකින් මේ පොඩි දරුවාට මේ සුවඳ ආවම මොනවද කියල දන්නෙ නෑ. දැන් තොටිල්ලෙ තියල පොඩි දරුවෙක් දැන් බලාගෙන ඉන්නව. පොඩි දරුව දැන් පාට උඩ බෝල බෝල එක දාල කැරකුවම අපට පේනව පොඩි දරුවාට පාට පේන්නේ නෑ කියන්න බෑ. පොඩි දරුවාට හිනාවක් එනව. පොඩි දරුවගේ ඒ අභ්‍යන්තර සෙන්සර්වල වෙනස, ඒවට වැඩකරන සිස්ටම් එක පේනව. හැබැයි මේ පොඩි දරුව දන්නෙ නැති බව හොඳටම පැහැදිලියි. පොඩි දරුව මේ කහපාට කියල දන්නෑ. රතුපාට කියල දන්නෑ. පොඩි දරුව ඒ උනාට ඒවට අර දැනෙන ස්වභාවයක්, ඒ කියන්නේ අර වර්ණවලට, වර්ණාලෝකයක් විතරයි පොඩි දරුවට. වර්ණ කියල කතාවකුත් නෑ, ආලෝකයක් විතරයි. හැඩතලයක් විතරයි. ස්පාක්

එකක් විතරයි. ඇත්තම කතාව ස්පාක් වෙනව විතරයි. සාසවීයයි කියන්නෙ ඒකනෙ. සාසවීය කියන්නෙ ගම් එක තියෙනව. ස්පාක් වෙනව කියන එක. ශබ්දවලට ස්පාක් වෙනව, වර්ණයක් ආවම ස්පාක් වෙනව. එච්චරයි. සමහර වෙලාවට ඔය යූටියුබ් එකෙත් දාල තියනව සමහර වෙලාවට පුංචි අතදරුවෝ සමහර විට මේ නපුරු සත්තු ගාව තියල තියනව. බල්ලෙක් ගාව තියල තියනව. පොඩි දරුවාට කයි කියලවත් හිතෙන්නෙනෑ. පොඩි දරුවාට මොකක්වත්ම එහෙම නෑ. ඒකට හේතුව සෙන්සර් එකට එහෙම එකක් නෑ. ස්පාක් එකක් විතරයි.

උපාසිකාව : එහෙමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ : එතකොට ඇත්තට ම පොඩි දරුවා ඉස්සරහට හොල්මනක් ගියත්, හොල්මන් දකිනව පොඩි දරුවන්. ඒකට හේතුව තමයි පොඩි දරුවාට හොල්මන් නෑ.

උපාසිකාව : දන්නෑ මොකක්ද කියල.

ආර්යයන් වහන්සේ : පොඩි දරුවාට මළපෙරේතයෙක්, අපි දූන් හිතමු මේ මාරයයි කියල කියමු. මොන යකා ගිහින් තිබ්බත් පොඩි දරුව ළඟින් ගිහින් තිබ්බත් වැඩක් නෑ කියල අපි කියනව. ඒකට හේතුව තමයි පොඩි දරුවාට යකෙක් නෑ. දූන් අපිට මොකක්ද සිද්ධ වෙලා තියෙන්නෙ. අපිට මේ පොඩි දරුව වගේ ඉන්න බැරි ඇයි. පොඩි දරුව දුවන්නෑ කියල අපි දන්නව යකෙක් ආවත්.

උපාසිකාව : මට තේරෙනව දූන් ආර්යයන් වහන්ස.

ආර්යයන් වහන්සේ : මට තේරෙන, සවිඥ්ඥානක එකම තමයි නොතේරෙන කම. ඔව් ඒ කියන්නෙ මෙතන ඇත්තටම සවිඥ්ඥානක ආත්ම කතාවක් නෑ පළමුවෙන්ම. මෙතන තියන්නෙ ශබ්ද, වර්ණ මේ ඇවිල්ල නිකං භෞතික එකක්. දූන් පොත කියන, දූන් අර අම්මා, කියන ශබ්දය ශබ්දයක් විතරයි. එතකොට ඒ වර්ණය, ශබ්දය මේ දරුව දූන් ගෙනිහිල්ල කැලේ තිබ්බ කියමු ටාසන් වගේ. අර ටාසන් කියල කතාවක් තිබ්බෙ. කැලේනෙ හිටියෙ. අර හූවක් තියන්නෙ. අර ඒ වගේ කැලේ තිබ්බත් අර ශබ්ද ටික එකතු වෙනව වර්ණවලට. එතකොට ඉතිං ගෝත්‍රික හරි, වැදි භාෂාව හරි, එහෙම නැත්නම් හූවක් තියන එක හරි වඳුරෙක් වගේ අර රිලවෙක් වගේ කෑගහන එක හරි ඔක්කොම හරි. ඇයි අර ශබ්ද එන්නේ අර ගහ කොලවල ශබ්ද හරි ඒවා තමයි එකතු වෙන්නෙ.

උපාසිකාව : ආ... දූන් හරි

ආර්යයන් වහන්සේ : ඒ ටික තමයි එකතු වෙන්නෙ. ඕක තමයි අපි කියන්නෙ භාෂාව කියල. එතකොට මේ ස්වභාදහමත් බලනකොට ශබ්දයක් විතරයි. ශබ්දයක් එතකොට වර්ණයක් විතරයි. අම්මා කියන්නෙ ශබ්දෙකුයි වර්ණෙකුයි විතරයි. එච්චරයි මේ කතාව. ඔය කතාවෙ මේ ශබ්දයයි වර්ණයයි තමයි අම්මා කියන්නෙ. එච්චරයි. ඒකට එකතු වෙච්ච තමයි ඊට පස්සෙ ආයි ආයි අභිසංකරණය වෙන්නෙ. කිරි දීපු අම්ම ආදරය කරපු අම්මා බේත් දීපු අම්මා ඕව හිතල හදාගත්තු ඒවා. අන්න මනසිකාර චිත්ත චෛතසික, සංඛාර නිමිති අනු ව්‍යංජන හදනව කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අභිසංකරණය වෙනව. නැවත නැවත නැවත නැවත අර ස්පාක් එකට තව ස්පාක් ගොඩක් එන එක. මේක ඇවිල්ල අදියර 4ක් 5කට දෙන්න ඕන කතාවක්. ඒ කියන්නෙ ඕක දූන් මුල් කතාව පටලව ගන්නව ඔය කතාව කිව්වොත්. ඒක අන්තිමට ම කියන්න ඕන එකක් දූන් කීවෙ. මුලි කතාවට ම යමු. ඒ කියන්නෙ ශබ්දයි වර්ණයි එකතු වෙන එක භෞතිකයිනෙ. අපි කිව්වනෙ ශබ්ද තරංග යකුත් වර්ණ තරංගයකුත් එකතු වෙලා චිත්ත තරංගයක් හැදෙනව කියල. ඒක භෞතිකයිනෙ. දූන් ඔතන ආත්ම කතාවක් නැහැනෙ. ඔතන සවිඥ්ඥානක මනසකින් බලන්නෙ අපිනෙ. නමුත් ඔතන තියෙන්නෙ ස්වභාදහමක්නෙ.

උපාසිකාව : දූන් තේරුනා මට.

ආර්යයන් වහන්සේ : දූන් ඔතනදි වන ස්පාක් එක, ශබ්ද ස්පාක් එකයි, වර්ණ ස්පාක් එකයි. අර අහසෙ විදුලි කොටන කොට මෙහෙ ජනෙල් හෙල්ලෙනව වගේ එලියෙ අම්ම කියන එකට, කර්ණසංකපටලය ප්‍රතිකම්පනය වෙනවනෙ. ඒකනෙ අපි ඇහෙනව කියන්නෙ. කර්ණසංකපටලය හෙල්ලෙන එකනෙ. ඒක කම්පනය වෙනවනෙ. ඒක කම්පනය උනහම ඒ කම්පනයට ඒත් එක්කම ස්පාක් එකක් එනවනෙ අර කම්පනයට. එතනත් තියෙන්නේ ප්‍රසාදයනෙ, ප්‍රසාදය කියන්නෙ කම්පනයනෙ. එතකොට මේකත් කම්පනය වෙනව. වර්ණයත් ප්‍රසාද වෙනව. ඒ විතරක් නෙවේ. අම්මගෙ සුවඳ, උණුසුම, සීතල ඔක්කොම ප්‍රසාද වෙනව. ඒව ප්‍රසාද, මෙතන ස්පාක් ගුලියක් වගේ එකක්. එකම ක්‍ෂණයෙ ශබ්දයත් ස්පාක් වෙලා. වර්ණයත් ස්පාක් වෙලා ඔක්කොම ස්පාක් වෙනව. ඔක්කොම එකට එකතු වෙනව. 'සම්පටිච්චන්න' වෙනව කීවෙ, මිශ්‍ර වෙනව. මිශ්‍ර උනහම මොකද වෙන්නෙ. ඒක ඒ ස්පාක් එක, ඒ ස්පාක් එක. ඒ ස්පාක් එක කියන්නෙ ඔය සේරම. ඒකයි සංඛාරා කියන්නෙ. ඒ සංඛාරා එක තමයි විඤ්ඤාණය. ඒක තමයි සෙන්සස් වෙන්නෙ. අපි දූන් පොඩි කොටුවක් ගහමු පොතේ. එහෙම නැත්නම් රවුමක්. ඒක එතකොට අපි බ්ලොක් එකක් කරමු. අර කැමරාවෙන් ගන්න

ෆොටෝ එක වාගේ. පොඩි බ්ලොක් එකක්. ඒ බ්ලොක් එක ඇතුලේ අර ශබ්දෙ තියනව. දානව අර අම්ම කියන ශබ්දෙ. ඊට පස්සෙ අම්ම කියන රූපය අදිනව. ඊට පස්සෙ අම්මගෙ සුවඳ. ඊට පස්සේ අම්මගෙ තද ගතිය. උණුසුම ඔක්කොම දැන් අර බ්ලොක් එකේ. ඔය පිංතුරෙනෙ. ස්පාක් එකනෙ. බ්ලොක් එකනෙ. ෆොටෝ එකනෙ.

උපාසිකාව : එහෙමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ : ඔන්න ඔය විදියට තමයි, මේ කැමරාවෙ ෆොටෝ රීල් එක වාගෙ දාගෙන දාගෙන දාගෙන දාගෙන යනව. හුස්ම වැටෙනවත් එක්කම දිගටම වදිනව. හුස්ම වැටෙන කොට දිගටම මේක දැන් වදිනව. නවතින් නෑ. හුස්ම නැවතුනොත් තමයි නවතින්නෙ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වනවත් එක්ක, හාට් එක වැඩකරනව වගේ පෙනහැල්ල වැඩ කරනව වගේ මේ, මේ කර්මාන්ත ශාලාවෙන් කරන්නෙ ස්පාක් එක දෙන එකම තමයි. දැන් මේක, ස්පාක් කරන කර්මාන්ත ශාලාවක්. ස්පාක් කර කර දෙනව. වටේට දැන් තොරණ වගේ ලයිට් පත්තු වෙනව. වටේට දැන් බල්බ් එක වගේ මේක දැන් ආරෝපනයක් ඇවිල්ල ආලෝකෙකුත් එක්ක ඔක්කොම ස්පාක් වෙවී තියෙනව.

උපාසිකාව : ආ... හරි එතකොට මොහොතක අවධිය කියල කියන්නෙ එක මොහොතක් මම මේක හරියට බැලුවොත් මට මේක ග්‍රහනය කරගන්න පුළුවන්.

ආර්යයන් වහන්සේ : බෑ. ඇයි ඒ. ඇයි ඒ.

උපාසිකාව : දන්නේ නෑ ආර්යයන් වහන්ස

ආර්යයන් වහන්සේ : මේක වෙනමම පර්යායක්, ඔය කියන එක ඒකයි, ඉස්සරලම අවබෝධ කරගන්න ඕන දර්ශනය. මොහොත කියන්නෙ ඇවිල්ල ප්‍රතිඵල. ඒකයි කිව්වෙ අනුපුබ්බ සික්ඛා, අනුපුබ්බ කිරියා, අනුපුබ්බ ප්‍රතිපදා කියල. කියන්නෙ මේ පූර්වභාග ප්‍රතිපදාව ගැන. ඒක නැත්නම් සත්‍ය ඥානය, එහෙම නැත්නම් ඍතමය ඥානය සත්‍ය ඥානය නැතුව කොහොමද කෘත්‍ය ඥානය කරන්නෙ.

උපාසිකාව : හරි දැන් එතකොට මට තේරෙනව. මම පළමුවෙන් ම කරන්න ඕනෙ මේ ලෝකෙ කිසි දෙයක් නෑ...
ආර්යයන් වහන්සේ : නෑ නෑ නෑ ඥානයනෙ. සත්‍ය නෙවෙයිනෙ ඥානය කියන්නෙ. සත්‍ය කියන්නෙ දැනුමනෙ.

උපාසිකාව : දැන් ඥානය අවධිකර ගන්න එකනෙ, ඥානය කියන්නෙ.

ආර්යයන් වහන්සේ : නෑ නෑ අවදි කරන එකකුත් නෙවේ. මේක මේ පොඩ්ඩක් අහගෙන ඉන්න ඕන ඉවසීමෙන්. ඒ කියන්නෙ කල්‍යාණ මිත්‍රයා කියන්නෙ හරි පුදුමයි. මේ ධම්ම චක්ඛුෂය තියනව නම් ඔබතුමියට තේරෙනව මේ කියන එක මොකක්ද කියන්න යන්නෙ කියල. ඒ කියන්නෙ දැන් මෙතන තියන්නේ මේ ස්පාක් වෙන එකනෙ. දැන් මේ ස්පාක් එක ඇවිල්ල අපි පෙන්නුවනෙ පින්තූරයක් වගේ එක ප්‍රේම් එකක් හැදුවනෙ. එකේ ශබ්දෙත් තියනව. වර්ණෙත් තියනව. උණුසුම සීතල ඔක්කොම තියනවනෙ. මේක ෂොට් එකක්නෙ වදින්නෙ කැමරාවෙන්. එක ෂොට් එකක්නෙ. එක ස්පාක් එකක්නෙ. ඒ ස්පාක් එකේ අර රූපය අම්මයි ස්පාක් එකනෙ එතකොට ඒ වර්ණයයි ඒ ශබ්දයි නේ ස්පාක් වෙන්නෙ

උපාසිකාව : එහෙමයි.

ආර්යයන් වහන්සේ : දැන් මේ එකකට එකක් වෙන් කරන්න බැරි මේ ෂොට් මේක පින්තූරයක් නේද? පින්තූරයක් කියන්නෙ මේක ත්‍රිමාන පින්තූරයක්. එහෙම නැත්නම් මේක චිත්ත රූපයක්.

උපාසිකාව : ඒ කියන්නෙ එච්චර ඉක්මනට මේක ත්‍රිමාන රූප හැදෙනව හිතේ.

ආර්යයන් වහන්සේ : මේක දැන් මේ කියන එකෙන්ම ගියා නම් හරි. ඒ කියන්නෙ මේ පෙන්නන්නෙ, මේ කියන්න යන දේ ගත්තොත් හරි. ඒ කියන්නෙ මේ පෙන්නන්න යන්නේ ඒක පින්තූරයක් කිව්වොත් අපි ඒකට කියන්නේ ෆොටෝ එකක් කියලනෙ. ඒක පින්තූරෙකුත් නෙවේ. දැන් ඒක ශබ්දයක් කියල ගත්තොත් අපි දකින්නෙ අර රෙකෝඩින් එකක් කියලනෙ. එහෙම එකකුත් නෙවෙයි. අපි දැන් මේක උණුසුම, සීතල තද ගතිය කියල එහෙම ගත්තොත් ඒක අපි වෙනින්ම මානයක්නෙ දකින්නෙ. එහෙම එකකුත් නෙවේ. මේක චිත්තයක් කියන එක වෙනමම කතාවක්. චිත්තයක් කියන එකේ, ශබ්දයකුත් තියනව. වර්ණකුත් තියනව. දැනෙන දැනීම් ඔස්සේ එන චිත්තයක් කියන්නෙ වෙනමම ශක්තියක් කියල අපි කිව්වනෙ. විද්‍යුතය කියන්නේ වෙනමම එකක්, ශබ්ද තරංග වෙනමම එකක් ඔක්කොම වෙනමම ශක්ති න්‍යායක්නෙ මුළු ලෝකෙම අපි පෙන්නුවෙ.

උපාසිකාව : එහෙමයි.

මතු සම්බන්ධයි.

සිතෙහි, සිතුවිල්ලෙහි, අරමුණෙහි සත්‍ය දැකීම හෙවත් සත්‍ය ඥාණය

සිත, සිතිවිල්ල, අරමුණ යන නම්වලින් එක ම දෙයක් නිරූපණය වේ. එය අවබෝධ කිරීම ස්කන්ධයෙහි උයද වැය දැකීම, සත්‍ය දැකීම හෙවත් සත්‍ය ඥාණය ලෙස හැඳින්වේ. මෙය ඉතා සරල ව පැවසීමේ දී ආයතන පහ ආධාර කරගෙන හටගන්නක් බව දැක ගත හැක. මේ සඳහා එක් එක් ආයතනයේ නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය වෙන වෙන ම දැක ගත යුතුය.

ආයතන ලෙස අප නම් යොදා ගත්ත ද සැබැවින් ම මෙහි සෙන්සස් (දැනීම් පද්ධතියක් - සමාන කම්පන ඇසුරු කරගත හැකි) පහක ක්‍රියාව පැනවී ඇත.

එම සෙන්සස් පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාවය අඩු වැඩිවීම තුළ එක් එක් අයට එයින් මවා දෙන පලය වෙනස් වේ. ඒ ඒ පද්ධතිය ඒවාට ම අනුකූලව තම නිෂ්පාදනය සිදුකරයි.

හේතු (කම්පන) පලය (නිරූපණ)
ඇස - ආලෝකය (වර්ණය) - දිට්ඨ
කන - ශබ්දය - සුත

නාසය - ගන්ධය -
දිව - රසය } **මුත**
ශරීරය - උණුසුම, සීතල, තද ගතිය,

මන - සිතුවිලි

එම පලය කම්පන වේගයන්හි නිරූපණයන් වන බැවින් එහි ඉත්ත ස්වභාවය (තියෙනවා යන හැඟීම) දැනේ.

පළමු වට්ටය - එක් එක් ආයතනය ක්‍රියාත්මක වන අයුරු කම්පන නිරූපණ ලෙස අවබෝධ කිරීම. මෙවැනි ඉන්ද්‍රිය ස්වභාවයන් පහක එකට එකතු වීම අපට වෙනම ම දැනීමක් ඇති කරමින් මේස, පුටු, දරුවන්, ගෙවල්, ඉර, හඳ, අම්මා, තාත්තා ලෙස සිතිවිලි ලෝකයක් නිර්මාණය කර දෙයි.

දෙවන වට්ටය - දිට්ඨ සුත මුත එක්වීම තුළ හටගන්නා සිතිවිල්ල වෙනම ම කම්පන නිරූපණයකි.

මෙමගින් අපට බාහිර දෙයක් ලෝකයක් ඇති ලෙස දැනීමක් ඇති කරන අතර එය මායාවකි.

පළමු වට්ටයේ දී සහ දෙවන වටේ දී ගැට ගැසෙන ගැසීම තුළින් සෑදෙන සිතිවිලි අපට බාහිරින් කිසි දිනක හමු නොවේ. බාහිරින් දෙයක් හමු නොවන්නාට මම ඉපදෙන්නේ නැත. සිත, සිතිවිල්ල, අරමුණ හට ගැනීම ස්වභාවික ක්‍රියාවලියක් වන අතර මෙම ක්‍රියාවලියේ රහස හරි හැටි අවබෝධ කර ගන්නා හට සිත දෙයක් නොවීම තුළ සිතිවිල්ලෙහි දෙයක් නොමැති බව දැනීම තුළ අරමුණෙහි බැස නොගැනීම තුළ ස්කන්ධය උපාදානය නොවීම තුළ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සිතින් මිදීම සිදුවේ.

දෙයක් පවතින ස්වභාවය දැනීමට එය පරිහරණය කරන සත්වයෙක් ආත්මයක් ඇති ලෙස දැනෙයි. එය ආත්ම සංඥාවයි.

ආත්ම දෘෂ්ටිය යනු පෙර කී සෙන්සස් පද්ධතියෙන් සාදා දෙන තමන් ලෙස සිතාගෙන සිටිනා සිතිවිල්ල ම ය.

මෙලෙස ඇති කරගන්නා සත්‍ය ඥාණය නිවන් මඟෙහි රන් දොරටුවයි. සත්‍ය ඥානය සහිත පුද්ගලයා පූර්ව භාග ප්‍රතිපදාවේ තම වීර්යය තුළින් සිතිවිල්ලේ සත්‍ය දැකීම මනසිකාරය සිදු කළ යුතුය. එය නිතර නිතර දැනීම තුළ සිතිවිල්ල සක්සුදක් සේ විචිකිච්ඡා සැක නැතුව අවබෝධ වන තැන සිත සිතිවිල්ල අරමුණ ස්කන්ධය බාහිරින් හමු නොවන බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. එමගින් ආශ්‍රව කෙලෙස් රාග ද්වේශ මෝහ ගින්න හට ගැනීමට භූමිය සකස් නොවේ. මෙලෙස ක්‍රම ක්‍රමයෙන් කෙලෙස් සකස් නොවීම සහ සංසිඳීම අභ්‍යන්තරයට දැනෙයි එලෙස දැනීම ආසවක්ෂය ඥානයයි. කම්පන වේගයට හසු ව සිදුවන මෙය සොබාදහමේ ක්‍රියාවලියක් චිත්ත නියාමයක් මිස සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් පැනවිය නොහැකි ධර්මතාවයකි. සත්‍ය ඥාණය ඇති විට ඒ ධර්මතාවය දැකීමට ඇති දක්ෂතාවය කුසලය ලෙස හැඳින්වේ.

සසුන බබලවන මතුගම මෙහෙණි අරම

කාලයේ වැලි තලාවට සැඟව ගිය සත්‍ය ධර්මය බුද්ධෝත්පාදෝ ආර්යයන්වහන්සේ හරහා ලොවට විවර වී තිබේ.

ශ්‍රී ලංකාව පුරා හා බොහෝමයක් විදෙස් රටවල ද මෙත්මල් ආරාම බිහිවන මේ යුගයේ ඇති ව තිබෙන බුදු පුබුදුව මහා ආශ්චර්යයක් ම වී ඇත.

මෙත්මල් ආරාමවල ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදා පුහුණු වැඩසටහන් මගින් නිවන් මග විවර කර ගැනීමට කැමති බොහෝමයක් පිරිස් සඳහා උපදෙස් ලබා දීම සිදු වේ. මේ සඳහා ආර්යයන්වහන්සේ උපදෙස් හා මඟ පෙන්වීම ලබා දීම නො අඩුව සිදු වේ. මේ යටතේ එක් දිනක හා දින හතේ ප්‍රායෝගික පුහුණු වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරන ලැබේ.

මතුගම, ඕවිටිගල පිහිටි විජේරත්න මෙහෙණි ආරාමය ද දැන් මෙත්මල් ආරාමයක් ලෙස ඒ සියලු කටයුතු සිදු කරනු ලබයි. මෙම ආරාමයේ දැනට සිදුකරන කටයුතු මෙසේ ඉදිරිපත් කළ හැක.

★ සෑම ඉරිදා දින උදේ 8.30 - හවස 4.00 දක්වා එක් දින ප්‍රායෝගික පුහුණු වැඩ සටහන පැවැත්වේ.
★★ ඊට අමතරව ඕනෑ ම දිනක ආරාමයට පැමිණ බුද්ධෝත්පාද දේශනා සාකච්ඡා කරමින් Zoom සකච්ඡාවලට සම්බන්ධ වී ආර්යයන්වහන්සේ වෙතින් උපදෙස් ලබා ගත හැකි ය.

★★★ ආරාමයට පැමිණ බුද්ධෝත්පාද පොත් පත් ආදිය මෙන් ම බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ සූත්‍ර දේශනා පොත් ද කියවීමෙන් අවශ්‍ය දැණුම හා අවබෝධය ලබාගත හැක.
★★★★ ආරාමයේ නවාතැන් පහසුකම් ඇති බැවින් දුර බැහැර ප්‍රදේශවල සිටින අයට වුව ද මෙහි පැමිණ නතර වී ධර්මය ප්‍රගුණ කිරීමට අවස්ථාව සලසා ඇත.
★★★★★ ඊට අමතරව තමන්ගේ නිවසේ විශේෂ අවස්ථාවනහි දී හෝ පාසල් මට්ටමෙන්, පන්සල් හා පෙර පාසල් ආදී ඕනෑ ම ස්ථානයක පැවැත්වෙන ධර්ම දේශනා සඳහා මෙහෙණින් වහන්සේගේ සහභාගීත්වය ලබා ගත හැක.

මේ ආකාරයට මෙම ආරාමයේ සිදු කරන්නා වූ සියලු කටයුතු සංවිධානය වනුයේ බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ ය. දම් පිපාසාවෙන් සිටින ඕනෑ ම තරාතිරමක අයකු වෙනුවෙන් ඇප කැපව ගිනි නිවාලන මතුගම මෙහෙණි අරම යුගයේ අවශ්‍යතා මනා පියවර රැසකින් බුදුමග පෙන්වන පිං කෙතක් බව කිව යුතු ය.

තෙරුවන් සරණයි!
අපගේ බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේට නමස්කාර වේවා!

දෙමටගොඩ කුසලචිත්තා මෙහෙණින් වහන්සේ

ප්‍රතිපදාව ජාත්‍යන්තරයට ගෙන යන බුද්ධෝත්පාද ජාත්‍යන්තර භාවනා මධ්‍යස්ථානය

බුදුන් වහන්සේ ලෝක සත්වයාට දෙසා වදාළ ඒ ගාම්භීර සත්‍ය ඉන් වසර දෙදහස් පන්සියයක් ගියතැන්හි අභිඥාලාභියෙකු විසින් නැවත මතුකරන බව නොයෙක් විට අප අසා ඇති අනාවැකියකි. ඉන්දියන් සාගරයේ මුතු ඇටය ලෙස නම් ලද මේ පුංචි දිවයින බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ මහා අභිඥා ඤාණයෙන් හෙළිකරන පරම සත්‍ය ලෝකයට ගෙන යන ධර්මද්වීපය වී හමාරය.

ඒ කරුණ සනාථ කරනු වස් නොබෝදා විවෘත කෙරුණු කොළඹට නුදුරු හොරණ දොඹගොඩ පිහිටි බුද්ධෝත්පාද ජාත්‍යන්තර භාවනා මධ්‍යස්ථානය දේශීය හා විදේශීය යෝගාවචරයන් සඳහා 2025.09.21 දින සිට සූදානම්ව පවතින බව සතුටින් දැනුම් දෙමු. බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ විසින් ප්‍රථම වරට ලොවට හෙළි කරන ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාව විදේශික යෝගාවචරයන් වෙනුවෙන් විවර කරනුවස් උන්වහන්සේ ගත් උත්සාහයක ප්‍රතිඵලය බුද්ධෝත්පාද ජාත්‍යන්තර භාවනා මධ්‍යස්ථානය දායාදවීමයි.

ඉතා මනරම් පරිසරයක පිහිටි මෙම ස්ථානය පිවිසුම් ගේට්ටු දෙකකින් සමන්විතය. එක ගේට්ටුවකින් ඔබ පිවිසුනොත් ඔබට මුණගැසෙන්නේ නිසල සමාධි බුදුපිළිමයයි. අනිත් ගේට්ටුවෙන් ඔබ පිවිසුනොත් ඔබට මුණගැසෙන්නේ අවලෝකිතේෂ්වර බුද්ධ ප්‍රතිමාවයි. මෙම ස්ථානය මේ වෙනුවෙන් පූජා කළ අපගේ දායක මහත්මිය දැන හෝ නොදැන මෙම ස්ථානය මේ ආකාරයට නිම කිරීම සැබැවින්ම විස්මයජනකය. නිස්කලංක පරිසරයකින් හෙබි මෙම ජාත්‍යන්තර භාවනා මධ්‍යස්ථානය එක් පසෙකින්

රැස්ස රබර් වත්තක් ද අනෙක් පසින් සුවිශාල වෙල්යායකින් ද වට වූ මනරම් ස්ථානයකි.

මෙම ස්ථානයට පිවිසෙන සියලු දනන් සිත් සතන් නොදැනීම සන්සුන් වන බව නොරහසකි. ඔබ ජාත්‍යන්තර භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළත් වන මොහොතේ ම ඔබට මුණගැසෙන්නේ බුද්ධ වන්දනාව කරන ස්ථානයයි. දකුණු පැත්තෙන් පිහිටියේ කාර්යාලය වන අතර ඉන් බුද්ධෝත්පාද ධර්ම ග්‍රන්ථ, සඟරා ආදිය ඔබට මිළ දී ගත හැකිය. උඩුමහල සුඛෝපභෝගී කාමර හයකින් යුක්ත වන අතර ඒවා නේවාසික යෝගාවචරයන් සඳහා වෙන්කර ඇත. දෙවන මහල වෙන්කර ඇත්තේ බුද්ධ

වන්දනාවටයි. සුවිසල් බුදු පිළිමයක් තැන්පත් කොට නිසි සේ බුද්ධ වන්දනා කර ගැනීමට මෙම ස්ථානය පිළියෙළ කොට ඇත. පහත මහල යෝගාවචරයන්ට පර්යංක භාවනා කිරීමටත්, පොත්පත් පරිහරණය කිරීමටත්, Zoom සාකච්ඡා සඳහා සහභාගි වීමටත් ඒ වගේම දාන කටයුතු සඳහා ද, විවේකීව සිටීම ද පහසුකම් සලසා ඇත.

ඉතා මනරම් හරිත වර්ණයෙන් යුත් සොදුරු වටපිටාවක සිසිල් සුවඳ හමන කුඹුක් ගස, අඹ ගස වැනි විශාල ගස් මෙන්ම ඊට සමගාමී ව ලොකු පොඩි ගස්වලින් යුත් වත්ත භාවනායෝගී යෝගාවචරයන්ට තෝතැන්නකි. ඔබට මෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානය තුළ, තැනින් තැන එල්ලන ලද පිත්තල පහන් ද,

ගාන්ධාර කීපයක්ද, මින් මැදුරක් ද, අලංකාරය සඳහා තබා ඇති පින්තාලි ද දැක ගැනීමට හැක.

මෙම භූමියට පිවිසෙන යෝගාවචරයකුට සක්මන් භාවනාව සඳහා ඉතා දීර්ග සක්මන් පථයක් ස්භාවිකව ම නිර්මාණය වී ඇත. නොපෙනෙන තරම් ඈතට විහිදයන සුවිසල් කුඹුරුයායක ඉස්මත්තෙන්

ආරම්භ වන සක්මන් පථය ඉන්පසු රබර් වතුයායට යොමුවන අතර කටුපොල් වගාබිම සහ රබර් වත්ත මැදින් දිවෙන තාරපාරට පිවිසෙන විට මනස්කාන්ත තුරුගොමුව සක්මනට රිසි පරිසරය නිමවන්නා වැනි ය. යෝගාවචර පුහුණුවට හිතැති නිස්කලංක හුදකලාව කමටහන් වැඩීමට රුකුල්වන්නා සේ දැනෙනු නොඅනුමාන ය.

ඉත්ථභාවය නැති තැන අනිත්‍යය ද, පවතින සිතක් නොමැති හෙයින් දෙයක් නැති බවද, දෙයක් නැති තැන කෙනෙක් නැති බවද, කම්පන වේගයට සකස් වන (හේතුව) දැනීම්, දැනෙන බවත්, දැනෙන ස්වභාවයෙනුත් ටිකෙන් ටික මිදුණු තැන සැහැල්ලුවක් ඇති බවත් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමට ඡන්ද, චිත්ත, විරිය,

විමංසා ප්‍රගුණ කොට, කුසලය දියුණු කරගැනීමට අපගේ දායක මහත්මිය වන කුසලා මහත්මිය විසින් බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන් වහන්සේට, ධර්ම ප්‍රචාරක කටයුතු සඳහා සද්භාවයෙන් යුතුව පූජා කරන ලද මෙම භූමිය මහඟු දායාදයකි. සියලු සත්වයන්හට සත්‍යය අවබෝධය පිණිසම විවර කොට ඇති මෙම ස්ථානයට ඔබත් පැමිණ සත්‍ය ධර්මය අසා මේ අවිද්‍යා භූමියෙන් එතෙර වන්නට උත්සුක වන්න.

https://buddothpado.org/
infomethmalaranausa@gmail.com

බුද්ධෝත්පාදෝ ජාත්‍යන්තර භාවනා මධ්‍යස්ථානය - දොඹගොඩ

එක් දින වැඩසටහන

පෙ.ව	**5.00**	උදෑසන අවදි වීම සහ තම තමන්ගේ කුටියේ සිට සමථ භාවනාවේ නිරත වීම
පෙ.ව	**6.30**	බුද්ධ පූජාව, භික්ෂූන් වහන්සේලාට සහ මෙහෙණින් වහන්සේලාට උදේ දානය පිළිගැන්වීම
පෙ.ව	**7.00**	පැමිණ සිටින පිරිසට උදේ දානය
පෙ.ව	**8.00**	උදෑසන බුද්ධ වන්දනාව
පෙ.ව	**8.30**	සමථ භාවනාව (පර්යංකයෙන් ටික වෙලාවක් හුස්ම ඉහළ පහළ යාමට අවධානය යොමු කිරීම)
පෙ.ව	**9.00**	බුද්ධ දර්ශනය, සත්‍ය ඥාණය පිළිබඳව පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡා කිරීම
පෙ.ව	**10.00**	මනස සැහැල්ලු කිරීමේ විවේකය / ගිලන්පස
පෙ.ව	**10.15**	බුද්ධ දර්ශනය, සත්‍ය ඥාණය පිළිබඳව පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡා කිරීම
පෙ.ව	**11.30**	දවල් දානය

ප්‍රධාන භාවනා වැඩසටහන

පළවෙනි කමටහන - බාහිර සත්‍යයක් නොවන බව

ප.ව	**12.30**	බාහිර සත්‍යයක් නොවන බව පැහැදිලි කිරීම
ප.ව	**12.45**	සක්මන තුළින් පළවෙනි කමටහන ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම
ප.ව	**1.05**	පළවෙනි කමටහන පිළිබඳව සමාලෝචනය කිරීම

දෙවන කමටහන - සිත සත්‍යයක් නොවන බව

ප.ව	**1.20**	සිත සත්‍යයක් නොවන බව පැහැදිලි කිරීම
ප.ව	**1.35**	සක්මන තුළ දෙවන කමටහන ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම
ප.ව	**1.55**	දෙවන කමටහන පිළිබඳව සමාලෝචනය කිරීම
ප.ව	**2.10**	මනස සැහැල්ලු කිරීමේ විවේකය / ගිලන්පස

තුන්වන කමටහන - ක්‍රියා සිත දැකීම (ආයතන දැකීම)

ප.ව	**2.30**	ක්‍රියා සිත දැකීම පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීම
ප.ව	**2.45**	සක්මන තුළ තුන්වන කමටහන ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම
ප.ව	**3.05**	තුන්වන කමටහන පිළිබඳ සමාලෝචනය

හතරවන කමටහන - කෙනෙක් නැති බව (ආත්මයක් නැති බව) දැකීම

ප.ව	**3.20**	කෙනෙක් නැති බව (ආත්මයක් නැති බව) පැහැදිලි කිරීම
ප.ව	**3.35**	සක්මන තුළ හතරවන කමටහන ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම
ප.ව	**3.55**	හතරවන කමටහන පිළිබඳ සමාලෝචනය කිරීම

ප්‍රධාන භාවනා වැඩසටහනේ අවසානය

ප.ව	**4.15**	මනස සැහැල්ලු කිරීමේ විවේකය / ගිලන්පස
ප.ව	**4.30**	ආරාමය පිරිසිදු කිරීම් කටයුතු සඳහා උදව් කිරීම සහ වැඩ කරන ගමන් භාවනාවේ නිරතවීම
ප.ව	**5.00**	සවස බුද්ධ වන්දනාව
ප.ව	**5.30**	මනස සැහැල්ලු කිරීමේ සමථ භාවනාව සහ නිහඬව කාලය ගත කිරීම
ප.ව	**7.30**	නිහඬ කාලය සහ නින්දට යෑම

වැදගත් තොරතුරු හා විශේෂ ඉල්ලීම්

* ප්‍රධාන භාවනා සැසි, ධර්ම සාකච්ඡා සැසි අතරතුර නිහඬතාවය අගය කරමු

** මුල් කාලසටහන ඔබේ අවශ්‍යතාවලට නොගැලපේ නම් විශේෂ අවසරයක් යටතේ නම්‍යශීලී වැඩසටහනක් සැලසුම් කිරීමට ඔබට සහාය වීමට අපගේ උපදේශකයින් සූදානම්

***ඔබේ අවශ්‍යතාවය පරිදි එක් දින වැඩසටහන් කාල සටහන දින කීපයක් දක්වා දීර්ඝ කළ හැකියි

අභිනවයෙන් ඉදිවන බැලුම්ගල මෙත්මල් විවේකාශ්‍රමය

දිනෙන් දින රට පුරා බිහිවන බුද්ධෝත්පාදෝ මෙත්මල් විවේකාශ්‍රම ගොන්නට ඉදිරියේ දී එකතු වීමට නියමිත නවතම විවේකාශ්‍රමය වන්නේ බැලුම්ගල

මෙත්මල් විවේකාශ්‍රමයයි. තවත් බුද්ධෝත්පාද දේශනා ශ්‍රවණය කරන පින්වත් මාතාවකගේ අදහසක් අනුව පූජා කරන ලද මෙම ස්ථානය පිහිටා ඇත්තේ කන්ද උඩරට මාවනැල්ල නගරයට ආසන්නයේ මනරම් කඳු වලල්ලකින් වටවූ හුදකලා පරිසරයකය.

මෙත්මල් අරණක මූලික කටයුත්තක් ලෙස අසල්වාසී බුද්ධෝත්පාද දායක දායිකාවන්ගේ ශ්‍රමදායකත්ව මගින් අදාළ භූමිය පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු 2025 සැප්තැම්බර් 15 වෙනි දින ආරම්භ

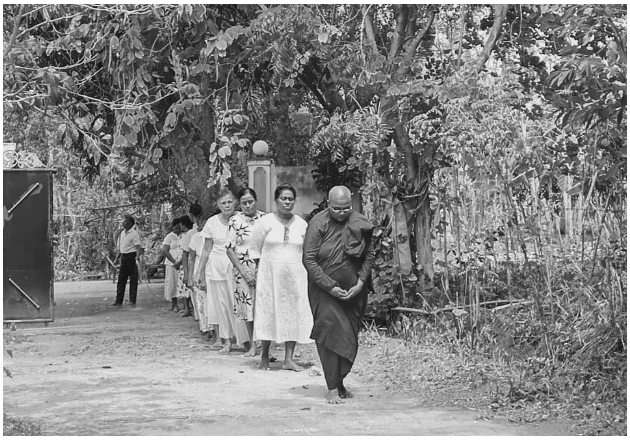
කරන ලදී. වන පෙතත් පැරණි ගස් වැල්වලින් යුත් විශාල ගල් කුලකිනුත් සමන්විත වූ සොබා දහමට බද්ධ වූ ස්ථානයකි මෙය. සොබාදහමේ සුන්දරත්වයට හානියක් නොවන ආකාරයෙන් ශ්‍රමදානයට සහභාගි වූවෝ සියලු දෙනාම එම කර්තව්‍ය සතුටින් සිදු කළ අතර අවට ප්‍රදේශවල බුද්ධෝත්පාද ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් විශාල පිරිසක් එකාවන් ව මෙම මහගු කටයුත්තට දායක වීමට පැමිණ සිටියහ.

ඉදිරියේදී මෙම ස්ථානයේ ඉදිකිරීම් කටයුතු ඇරඹීමට හැකි අයුරින් භූමිය සකස් කිරීම මූලික කටයුත්ත විය. කුඩා ප්‍රමාණයේ තාවකාලික මඩුවක් ද ඉදිකරන ලද අතර ඉහළ ගල් තලාවට ළඟා වීමට මාර්ගය සකස් කිරීම සහ ගල් තලාව පිරිසිදු කිරීම ද සිදු කරන ලදී.

බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන් වහන්සේගේ මගපෙන්වීම අනුව නොබෝ දිනකින් බුද්ධෝත්පාද ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට නේවාසික භාවනා වැඩසටහන් සඳහා අවශ්‍ය කුටි සහිතව මනරම් හුදෙකලා නිහඬ පිං බිමක් සකස් කිරීමට සහයෝගය ලබාදීමටත් එහි වැඩ කටයුතුවලට සහභාගි වීමටත් සැම දෙනාටම ආරාධනා කරමු.

රට වටා පැවති බුද්ධෝත්පාද එක් දින ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදා පුහුණු වැඩසටහන්

අඟුණකොළපැලැස්ස



අඟුණකොළපැලැස්ස මෙත්මුදිතා නියෝජිත සුනන්දා ලියනගේ මහත්මිය විසින් සංවිධානය කරන ලද එක්දින ප්‍රතිපදා පුහුණු වැඩසටහනක් පසුගිය දා අඟුණකොළපැලැස්ස, සුජාතා මුණසිංහ මහත්මියගේ නිවසේ දී පැවැත් විණි. මේ වැඩසටහන සඳහා මෙහෙණින් වහන්සේ නමක් සමඟ 30 පමණ ගම්වැසි පිරිසක් සහභාගී වූහ. සමිත් උදයංග මහතා විසින් වැඩසටහන මෙහෙය වන ලදී.

මිනුවන්ගොඩ

මිනුවන්ගොඩ, බොරගොඩවත්ත, රාජපක්ෂ ආරාමයේ දී පළාපත්වල පත්මා මෙහෙණින් වහන්සේගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සැප්තැම්බර් මස 10 දින එක් දින

ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදා පුහුණු වැඩසටහනක් පැවැත් විණි. බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ මෙහෙය වීම මත ඉබ්බාගමුවේ සමිතා මෙහෙණින් වහන්සේ විසින් වැඩසටහන මෙහෙය වන ලදී. මිනුවන්ගොඩ මෙත්මුදිතා සංවිධානයේ නියෝජිත තුෂාරි ගුණතිලක මහත්මිය විසින් වැඩසටහන සංවිධානය කරන ලදී.

අනුරාධපුරය

අනුරාධපුරේ මෙත්මුදිතා සංවිධානයේ නියෝජිත ඒ. එම්. කේ. විමලදාස මහතා විසින් සංවිධානය කරන ලද ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදා පුහුණු වැඩසටහනක් පසුගිය සැප්තැම්බර් 06 දින පියවර 3, අනුරාධපුරයේ දී එම

මහතාගේ නිවසේ දී පැවැත් විණි. එම වැඩසටහන බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ උපදෙස්

මත ගල්කුලම, වැව පාර, මෙත්මල් අරණ වාසී පී. ධම්මරුචි මෙහෙණින් වහන්සේගේ මෙහෙයවීමෙන් සිදු කරන ලදී.

මෙත්මල් විවේකාශ්‍රමය ගල්කිස්ස

දෙහිවල - ගල්කිස්ස ගාලු ප්‍රධාන මාර්ගය අසල ආරම්භ කරන ලද මෙත්මල් විවේකාශ්‍රමය දී බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි සෑම ඉරු දිනකම එක් දින ප්‍රතිපදා පුහුණු වැඩසටහන් පැවැත්වීම ආරම්භ කොට ඇත. මේ ස්ථානය කොළඹ

හා ඒ අවට බොහෝ පිරිස් සඳහා ඉතා අගනා බුදුනු මධ්‍යස්ථානයක් සේ කටයුතු සිදුවෙමින් පවතී.
එසේ ම මෙම ස්ථානයෙන් බුද්ධෝත්පාද ධර්ම ග්‍රන්ථ මිළ දී ගත හැක.

මිහින්තලය මෙත්මල් අරණ

අනුරාධපුරය, මිහින්තලය මෙත්මල් ආරාමයේ දී පසුගිය දා බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි එක් දින ප්‍රතිපදා පුහුණු වැඩසටහන් පැවැත් වීම ආරම්භ කෙරිණි. මෙත්මල් අරණ වාසී පී. ධම්මරුචි මෙහෙණින් වහන්සේගේ මෙහෙයවීමෙන් පැවති මෙම වැඩසටහන සඳහා ප්‍රදේශවාසී උපාසක උපාසිකාවන් රාශියක් සහභාගී වූහ.

The way out of Suffering

If you do not see the Truth of the Mind even for a moment or the reality of the Mind it would be like you are living in a beautiful dream. A dream is not a reality, isn't it? Mind is a dream, an illusion. One day we all have to wake up from this beautiful dream.

Our Mind is the illusion, the dream. The Mind oscillates, sometimes happy, sometimes sad. We are scared that we will lose someone or something we love. But all these are in our Mind, all are imaginary things. We love Non existing things. Mind does everything for survival, gets attached or unattached to everything around. If we achieve something we are happy, if not we are sad. What we don't know is that the Mind creates automatically and unknowingly at the same time we create "Bava" by getting attached or unattached to various "things"

When contemplating deeper you realize that if the eyes are open the seeing is created likewise hearing, smelling, tasting, the feeling of heat and cold are creations which creates at the moment automatically. Mind is the same, the creation of Thoughts automatically happens. One cannot just forcefully stop the Thoughts. But if one can understand how the Thoughts are created and see that there is there is NO thing in a Thought the freedom of Mind starts to happen. This is the only way to get rid of Suffering! There is no other way. This is the path to Freedom. There are many misconceptions in society relating to this spiritual path

Buddothpado Aryanwahanse has revealed a one-day practical meditation program. When practicing, one will understand that actually there is NO thing called Mind, and the wrong vision of an existing "Self" also starts to dissolve slowly but steadily. Though the Mind process happens naturally one will see that there is no more "Clinging" to the Thoughts and ultimately one will be free from Suffering.
Theruwansaranai!
Chandani Wijesekara, Dehiwala

Preliminary Practice and Final Stage of Practice

We are all born into the human realm to realize the truth and attain Nibbana. If you do not realize the truth, you will continue to experience suffering – regardless of your wealth, status or education. It is not easy to liberate oneself from this illusory world in which we are entangled. You may wonder, ‘How can this be? We can see, hear and touch.’ But what the eye perceives is merely a collection of colours; the ear- sounds; the nose- scents; the tongue – tastes; and the body- sensations. Through the combination of these sense experiences, the mind constructs an illusion – a false sense of reality. To free ourselves from this illusion, we must listen to the true Dhamma. We must guide the mind to see the truth.

The Buddha emphasized that those who worship him with offerings or flowers and lamps are not true worshippers. True understanding of the Dhamma comes through following a practical path. Regardless of your age, occupation or background, you can attain Nibbana if you engage in a practice that truly leads to Nibbana. Why were queen Mallika who offered great Asidisi Dana (Exceptional Almsgiving) and Emperor Ashoka who built 84000 temples and pagodas still reborn in lower realms? It is because of incorrect practice of the Dhamma. They lacked the wisdom to see the truth – they could not grasp the deeper philosophy. A true Buddhist is not someone who seeks continued existence (Bhava), but one who realizes the cessation of Bhava – the end of becoming.

The Buddha preached : ‘Antojata bahi jata,jataya jatitam pajam’ Inside there is a tangle, outside there is a tangle, this generation is entangled in both. And also: Thantan kuchchama gotomi, ko iman vijako jatan’ We have created two knots: one by making the external world appear real, and, another by making the mind itself appear real. ‘So venerable sir, who is untying this knot?’ The Buddha further taught: ‘Sile patitthaya naro sapanno, chittan pagnnatta

bhavyan' It is through Sila (virtue) that one can begin to see clearly – either by freeing oneself from the five aggregates or by seeing the truth in each moment of stimulus. Such clarity leads to liberation from these inner and outer entanglements. The practical path laid out by the Buddha is specifically designed to untie these knots – to free the mind from illusion and bring about true understanding.

The Buddha preached the proper path to Nibbana in the Dhammachakkapawattana Sutra. We can present this path as consisting of the preliminary and final stages of practice. In the preliminary practice , one should first realize the philosophy behind the path. This involves understanding the correct message of a noble spiritual friend (Kalyana mitra). To do this, one should listen to the Dhamma repeatedly.
It is essential to understand:

- The nature of the mind's creation.
- That the mind is stimulus itself.
- That the mind is an illusion.
- How to see the truth in stimulus.
- The importance of the Thriidya (three higher knowledges).

Likewise, Yoniso Manasikara (wise attention) and Yathabhuta Gnana (knowledge and vision of things as they really are) are very important. Through Yatthabhuta Gnana one should see that there is nothing inherent in the stimulus. One should also understand how stimulus arises through the sensory system.

The practitioner (Yogavachara) should begin by contemplating the Dhamma in the initial phase of practice. When one truly contemplates it, the person becomes Dhamma itself. This stage is known as Savitakka- the initial application of thought. Later it matures into Avitakka, where contemplation occurs effortlessly and naturally. By that time all doubts should be removed. If doubts still remain, one should continue to listen to the Dhamma again and again until it becomes crystal clear. This clarity arises only through practical engagement. If one attempts to proceed merely with intellectual knowledge of the Dhamma, doubts will persist.

The practical path is vital for it resolves all doubts and issues relating to the path. When one realizes the Dhamma through direct experience, penetrative insight (Vidarshana) begins to develop- regardless of the four postures (walking, standing, sitting, lying down). The more it is contemplated, the clearer the understanding becomes. This is the correct path of penetrative insight meditation. Hence, it is known as Sanvarattena Silanan- morality (Sila) that is naturally preserved through realization. There is nothing to externally maintain, as Sila is automatically upheld through the inner transformation. Being mindful in daily life is extremely important. Only a person who possesses Satya Gnana (knowledge of truth) will be able to proceed to Krutya Gnana (Knowledge of action). One must maintain Yoniso Manasikara (wise attention) in response to all stimuli. In all four postures: walking, standing, sitting, lying down and even when talking, looking around and remaining silent, one should be mindful. Every action should be done with full awareness; proper concentration and wise attention. Yathabhuta Gnana means seeing things as they truly are. Including the arising of self-view. This is also referred to as Samudaya Gnana (knowledge of arising). When this understanding deepens, Attagamaya (abandoning or cessation) naturally occurs. When one cultivates Yoniso Manasikara, they can identify these processes within themselves. They begin to observe how their defilements gradually dissolve. At this stage all three forms of higher knowledge (Thrividya) become present.

At the point of Manasikaroti, one is fully aware of the arising thought. In contrast, at the point of Amanisokaroti, one is deceived or carried away by the thought. Manasikaroti can be considered as Yathabhta Gnana – the knowledge of things as they are. A person with Yathabhuta Gnana is aware whether they are liberated from a thought or not. If the thought has been overcome, they know it; if it has not, they are also aware of that – and hence recognize the presence of defilements. This awareness itself is Yathabhuta Gnana. Such a mind is a skillful , wisdom -associated mind (Gnana Samprayukta

Kusala Chitta). It is an achievement of Adhigama (realization or attainment) through mindfulness. If there are no poles fixed on either side, one cannot climb a ladder. In the same way Yathabhuta Gnana and mindfulness can be compared to the two poles that support the ascent of practice. Without both, progress is not possible. Now imagine a boat sailing in the middle of the ocean with a with a hole in it. No matter how much water you remove, the boat will continue to flood unless the hole is repaired. Constantly removing water is futile. What must be done is to mend the hole. And to mend this hole, one must fix the bung called philosophy or the knowledge of truth. However, most people are just busy bailing water- dealing with symptoms rather than the root cause. To experience Nibbana, one must have the knowledge of truth. Understanding true Dhamma is the completion of the preliminary path. If attaining Nibbana is compared to the Himalayan Mountain, then after the preliminary practice, the remaining path is as small as a pebble. Because in this preliminary practice the practitioner eradicates self-view (Sakkaya Drushti) and enters the noble plane.

What happens in the Final Stage of Practice is the direct, practical experience of the Dhamma that has been listened to and understood so far. At this stage, practitioners begin to see the Dhamma through their own experience. The Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana) gradually develop in depth and strength. They come to directly realize that there is no permanent 'thing' in any stimulus, no soul or self to be found. Through penetrative meditation, deep concentration, and the cultivation of the Three Higher Knowledges (Thrividya), this realization becomes internal and unshakable. The Aryan Wahanse (The Noble Spiritual Teacher) has outlined a seven-stage practical approach aimed at the eradication of self-view and self-perception, ultimately leading to the direct experience of non-self (Anatta). This path can be practiced for a week, a month, or longer, depending on the needs and readiness of the individual. The essence lies not in the duration, but in the depth of insight and commitment to mindful practice.

On the first 2 days, the practitioner should develop a clear realization of Satya Gnana or the core principles of Buddhist philosophy. Without understanding this foundational philosophy, if one jumps straight into the final stages of practice, they will not be able to discern whether defilements are truly diminishing or what progress is actually being made. The path to Nibbana is the path of dissolving desire (Raga), hatred (Dwesha) and delusion (Moha). We are trapped in a false view, rooted in the belief in a permanent self or soul. To break free, one must have a deep and thorough understanding of how Nama -Rupa (name and form) combine to create concepts such as tables, chairs or beds- and how these formations give rise to the illusion of existence and becoming, eventually constructing the idea of a soul. All of this arises due to subtle vibrations. When one begins to see the truth, the power of self- generated vibrations weakens, and the inner burning sensation begins to subside. Eventually, the functional mind, free from delusion, starts to emerge. However, if one undertakes the final stages of practice without understanding the correct Dhamma philosophy, they risk becoming an extremist misinterpreting both experiences and their purpose. Therefore, before entering the final stages of meditative practice, one must have a profound realization of the Dhamma philosophy. For those participating in a seven-day meditation programme, it is essential that the first two days are dedicated to Preliminary Practices- studying, contemplating and internalizing the right view and philosophical grounding.

Contd. Next Issue

නෙළුම් විල

සිහිනය

අදිටන් කළ ලෙසින්
දිටිමි මම සිහිනයක්
රැකෙන්නට බුදු දහම
මේ සිහල දේශයේ

දුටු ලෙස ම බුදු පියා
වියැකෙනා බවත්
ඒ උතුම් බුදු දහම
මේ උතුම් දේශයේ

අදිටන් කළෙමි මම
එවන් වූ කාලයක
රකින්නට මේ දහම
හපන් වූ බුදු පුතෙක්
ඉපදෙන්නට කියා

ඉපදී ඇති බවක්
හඬනගා කියමි මම
ඒ උතුම් බුදු පියා
මේ සිහල දේශයේ

මාවතකි මුළු ලොව ම
වඩිනු මැන බුදු පුතේ
සෙලවේවි මහ පොළොව
ගුගුරාවි අහස් ගැබ

මුසා බස් කියන වුන්
පලා යාවී බියෙන්
ඔබේ ඒ සිහනදට
අදිටන් කළ ලෙසින්

උතුම් මගේ බුදු පියා
රැකෙනු ඇත තව කලක්
ඒ උතුම් බුදු දහම
මේ සිංහල දීපයේ

සැනසෙන්න හැකි වේවි
මියෙදෙන්නට පෙර
නිවී සැනසී තුටින්
ලෝ සතුනට ඉතින්

ගල්නෑව නියෝජිත - ඉනෝකා

සදහම් වැසි

දිව ගිය මුවා හතිලා මිරිඟු ව පස්සේ
වැටුනේ බොරු වලක වල් බූටෑ අස්සේ
සසරේ ගින්න ආවේ සිතුවිලි ඔස්සේ
දුක් ගිනි නිවා සැනසෙමු සදහම් වැස්සේ

බුද්ධෝත්පාද අප හිමි දෙසූ දහම් ගඟේ
කිමිදී කිමිදි ලෝ සත සැන සෙනා අගේ
බදු සුවඳට බුදු හඬ මුසු වෙලා වගේ
නිවනින් නිවී සැනසෙමු අපි දහම් මගේ

පියසීලී අමරසේකර

මේ නම් බුද්ධෝත්පාදයයි

අතීත අනාගත
මතකයන් සිහිනයන්හි
සංකල්ප ලොවක බැසගත්
මොහොත අහිමි කළ
මෝහ සනදුර දුරු වියැඹ උදාහිරු කිරණ සේ

සම්මුති ප්‍රඥප්ති මිස
දෙයක් නොමැති බව
ධර්මතාවයක් ම මිස
ආත්මයක් නොවන
සොඳුරු දහම අවදි වියැඹ සුවඳැති පියුමක් සේ

කර්ම පල බිඳලන
හේතු පල දහමින් සැනසෙන
බාහිරට නොම යොමුවන
අභ්‍යන්තර අවදිය හමුවන
මුණි බණට සවන් යොමු වියැඹ බැති බරව සිත් සේ

පාටාචාරා කිසා ගෝතමියන්
කෙලෙස් දුක් ගිනි නිවමින
නිස්සරණ මග හෙළි කළ
සසර ඕගයෙන් මුදවන
බුද්ධෝත්පාදය සිදු වියැඹ සුපුන් සඳක් සේ

වින්ධ්‍යා කරුණාතිලක

සරසුල

විවිධ අංක ඇති විවිධ නාද ඇති
සරසුල් තොගයක් තබා ඇතේ
එයින් එකක් ගෙන
නාද කරන විට
සමාන කම්පන නාද වුනේ

සමාන කම්පන නාද වුනේ ඇයි
අප නෑ කවදත් විමසූයේ
විදසුන් නුවණින් විමසාලන්නට
නැත කවදාවත් වෙහෙස වුනේ

බුද්දෝත්පාදේ දහම් අසන විට
විදසුන් නුවණත් අවදි වුනේ
අවදි වුනා නොව අවදිකලා මිස
වෙන කිසිවක් සිදු වුනා නොවේ

දෑස් අරින්නට කාලය ආවේ
බුද්දෝත්පාදෝ නිසාමනේ
සියලු දෑස් හැර විවර කරන්නට
අප සම්දානන් වෙහෙස වුනේ

දින දින හැම විට බුදු බණ පදයෙන්
අප හැමගේ සිත් පුබුදු කළේ
ඒ සැම දෙනා ම බුදු බණ පදයෙන්
සැනසුම් සුවයක් අත් වින්දේ

සාදු සාදු අප සම්දානන් හට
මෙවන් දහමක් අසා නැතේ
සවනට නොගැටුනු එවැනි දහම්පද
ශ්‍රී ලංකාවෙන් ඇසෙනු ඇතේ

සසරේ දුක් ගිනි නිවාලන්නට
පෙර නොඇසූ දම් අසනු මැනේ
එ වැනි දහම් පද වැටහීමට නම්
බුද්දෝත්පාදෝ අසනු මැනේ

ලලනා වීරසේන

WHO AM I?

I can see,
I can hear,
I can smell,
I can taste,
I can feel,
I can think, too.

Do you think 'YOU are I'?
Nonsense!

It's the eye that sees,
The ear that hears,
The nose that smells,
The tongue that tastes,
The body that feels,
And the mind that thinks.

So then…
Where is YOU or I?
IDIOT!

Hark!
Seeing is a function.
Hearing is a function.
Smelling is a function.
Tasting is a function.
Feeling is a function.
Thinking is a function, too.
So, sir
You mean to say…
I am a function, only.

There you are!
You are!
You are!
You are nothing but
A function
Of automated functions…

Ha ha ha

I…I…I…
Am nothing but
A function
Of automated functions.

GOT IT!

Sudarma Gamage

තුරුණු සිතට දහම් සිසිල

අපේ දරුවෝ කැමතියි පන්සල් යන්න, බුදුන් වඳින්න,මල් පහන් පූජා කරන්න.

පන්සල් භූමියේදී දැනෙන චිත්ත සැහැල්ලුව අත්දකින්නට හැකියාව ලැබෙනවා.අපේ දරුවෝ වෙනත් පරිසරයකදීට වඩා ආගමික පරිසරයකදී නිවුණු බවක් අත් දකිනවා. යම් මානසික සුවයක් ඔවුන්ටත් දැනෙනවා.ඒ නිසා සිත කය වචනය තුළින් සංඛාර සමනය වීමක් සිදුවෙනවා.බෝ ගස, වැලිමලුව, පිළිම වහන්සේ සහ මල් පහන් සුවඳ දුම් මුසු වී හමන පවන ඕනම කෙනෙකුගේ සිත් සතන් නිවා දමනවා. එහෙත් පන්සල් භූමියෙන් පිටතට පැමිණි විගස නැවතත් ඒ සංසිඳුනු බව අතුරුදන් වෙනවා. ඒ නිසාම නැවතත් ඔවුන් යම් මානසික ආතති ස්වභාවයකට පත්වෙනවා.

එවැනි ආගමික ස්ථානයකට ගියද දරුවන්ගේ සිත් තුළ ඇති ප්‍රශ්න ගැටළු හෝ සිත් තැවුල් වලට විසඳුම් ලැබෙන්නේද නැහැ. තාවකාලික සංහිඳියාවක් එතනදී පමණක් සිතට දැනෙනවා.

නිමක් නැති තරඟකාරී අධ්‍යාපන රටාව තුළ සිරවී සිටින දරුවා, බහ තෝරන වියේ පටන් මිය යන තෙක්ම එකම වෙහෙසකර ගමනක යෙදෙනවා.
එම ස්වභාවය උපරිමයකට ගිය මෙවන් පසුබිමක තමයි අපට බුද්ධෝත්පාද දේශනා ශ්‍රවණය වන්නේ. ඒ තුළින් සිරවූ මානසික ස්වභාවයෙන් මිදී සුවදායක මනසකින් ප්‍රබෝධමත්ව, ඒ කටයුතු එලෙසම කරන්නට පුදුමාකාර පිහිටක් දරුවන්ට ලැබී තිබෙනවා.

වැඩිහිටි ගිහි පැවිදි හැම කෙනෙකුට වගේම පුංචි දූ දරුවන්ටත් තරුණ වියේ පසු වන දරුවන්ටත් අද වන විට සූම් තාක්ෂණය ඔස්සේ සෑම දිනකම ශ්‍රී ලංකාවේ වේලාවෙන් සවස 5.30ට බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන් වහන්සේ සමඟ පරිසරයේ සුන්දරත්වය අත්විඳින ගමන් සුහද පිළිසඳරක යෙදී, දහම අත්දකින්නටත් භාග්‍යය උදාවී තියෙනවා.

බොහෝ දරුවන් එය ශ්‍රවණය කරන්නේ යූටියුබ් නාලිකාව තුළින් වීම නිසා ඔවුනට සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ වන්නට හැකියාව ලැබෙන්නේ නැහැ. ඊට සම්බන්ධ වන්නට ඔවුනට විවිධ ගැටලු තියෙන්නට පුළුවන්.නමුත් තවත් දරුවෙක් විමසන දේ තුළින් ඒ බොහෝ දරුවන්ට සහනය උදාවෙනවා ඇති. නමුත් හැකි නම් නින්දට යන ටික වේලාව හැරෙන්නට දවසේ ආතතියකින් ගෙවන වැඩිම පැය ගනණට වඩා මේ පුංචි පැය තුළ පුංචි සිතට සැනසුම උදා කරගන්නට ඕනම දරුවෙකුට හැකියාව ලැබෙනවා.
වෙනත් කොතැනකින්වත් ඒ ආකාරයට එවැනි පිළිසරණක් දරුවාට හමුවන්නේද නැහැ. මේ භාග්‍යයට උරුමකම් කියන්නේ තවමත්, බොහෝ විට මේ සත්‍ය ධර්මය ග්‍රහණය කරගන්නා වැඩිහිටියන්ගේ දරුවන් දරුවන් වීම විශේෂ කාරණයක්. එහෙත් එම දරුවන් මගින්ම සමාජයේ අනික් දරුවන්ටද මේ පණිවිඩය සම්ප්‍රේෂණය වීමෙන්, කාලයත් සමඟ ඔවුන් ද ඒ සැනසීම සොයා පැමිණෙනු ඇති.

වටිනා තරුණ ජීවිත අකාලයේ මිලින කරන, විනාශ කරන මත්පෙති, මත්ද්‍රව්‍ය සහ තවත් බොහෝ ඇබ්බැහි වීම් වලින් මිදුණු සුන්දර සමනල් ජීවිතය විඳින්නට හැකි දරු පිරිසක් බිහි කරන්නටත්,අනුන් පරයා නැගී සිටින්නට වෛර දරන පීඩාකාරී මානසිකත්වයෙන් මිදුණු,එකම ස්වභාවයක සුන්දරත්වය අත්දකින්නටත්, ඒ තුළින් කාලයක් තිස්සේ අගාධයට වැටී ඇති අපේම දේශය නැවත අවදි කරන්නටත්, නැවත ආධ්‍යාත්මයෙන් පොහොසත් රටක් බවට ගෙන යන්නටත් බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන් වහන්සේ දිවා රෑ නොබලා දුර දක්නා දහම් අභිඥාවකින් අපට මඟ පෙන්වනුඇති.

ඒ මඟ දැක නුවණින් කටයුතු කරන්නටත් සැනසීම ප්‍රබෝධය ඇතිව අධ්‍යාපනය ජය ගන්නටත් අපේ දරුවන්ට භාගය උදාවී තියෙනවා.

"සබඳ අපි කඳු නොවෙමු
උනුන් පරයා නැගෙන
සුනිල් දිය දහර වෙමු
එකම ගඟකට ඇදෙන"

තෙරුවන් සරණයි!
සුජීවා (මහනුවර)

පාරමිතා

ආත්ම කම්පනය අකම්පිත වීම පහසුවෙන් සිදු වන්නක් නොවේ. ඒ සඳහා ඔබ අභ්‍යන්තර පාරිශුද්ධභාවයට පත්විය යුතුයි. කෙනෙකුගේ ඇතුළාන්තය සුකුම ව දිය ව අකම්පිතයට හේතු සකස් වනවා. එතන දී තමන්ට තමන් අවංක වීම ඉතා වැදගත් ය. ඔබ මිත්‍යාදෘෂ්ටියේ සිටින තාක්කල් ඔබට පාරමිතා පිරිය නොහැකි ය. එය ආරම්භ වන්නේ ම සත්‍ය පාරමිතාව තුළින් සියලු මිත්‍යාදෘෂ්ටිවලින් මිදී සත්‍ය ඥානයට පත්වීම තුළ ය. එසේ සත්‍ය ඥානයට පැමිණීමට නම් කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය හා සද්ධර්ම ශ්‍රවණය වැදගත් වනවා.

සත්‍ය දැනගැනීමට ඔබට ඕනෑකමක් හා වීර්යයක් අවශ්‍යයි. එය වීර්යය පාරමිතාවයි. එමෙන් ම මේ අරමුණේ සත්‍ය දැකීමට අප සතුව අධිෂ්ඨානයක් තිබිය යුතුයි. අරමුණේ සත්‍ය දැකීමට අධිෂ්ඨාන කරගෙන ඒ සඳහා විවිධාකාරයෙන් වීර්යය වඩන කෙනා විඥාන මායාවට නොරැවටේ. ප්‍රඥාව කියන්නේ විඥාන මායාවට නොවැරවටීමයි. මේ මායාවෙන් මිදෙන කෙනාගේ ප්‍රඥා පාරමිතාව පිරෙනවා. එමෙන් ම ඉවසීමේ ගුණය වැඩෙනවා. ඛන්ති පාරමිතාව පිරෙනවා. මේ ආයතන හරහා මැවෙන මායාව දකින කෙනාට මේ ආයතන පිනවීම තුළ කිසිදු හරයක් නොමැති බව අවබෝධ වනවා. එම තැනැත්තාට ආයතන පිනවීම අවබෝධයෙන් ම අතහැරෙනවා. ආයතන පිනවීම නොමැති ස්වභාවයකට පත්වනවා.

එය නෙක්ඛම්ම පාරමිතාවයි. දාන පාරමිතාව කියන්නේ මනසින් අල්ලාගෙන සිටින අම්මා, තාත්තා, ගෙවල් -දොරවල් ආදිය මනසින් අතහැරීමයි. එනම් එම අරමුණු උපාදානය නොවී මිදීම සිදුවිය යුතුයි. මෙහි දී බාහිරින් අම්මා, තාත්තා, බඩුමුට්ටු අතනොහැරියත් ඒවා මනසින් අතහැරීම තුළයි දාන පාරමිතාව සම්පූර්ණ වන්නේ. සියලු ආගම්වල මිනිසුන් දන්දීම සිදුකරනවා. නමුත් අරමුණු උපාදානය නොවන කෙනාටයි මේ දාන පාරමිතාව සපුරන්න හැකි වන්නේ.

අරමුණුවලින් මිදි මිදී යන කෙනාට ඒ මිදීම තුළ සියල්ල ම එක ම ස්වභාවයක් බව දැනෙනවා. කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් නැති එක ම ස්වභාව දහමක් ධර්මතාවයක් වනවා. මහා මෛත්‍රියක් පහළ වනවා. මෛත්‍රී පාරමිතාව එයයි. අරමුණේ දෙයක් නැති බව දකින කෙනාට බාහිරෙන් හොරකම් කරන්න දෙයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. මැරීමට සතෙක් හමුවන්නේ නෑ. අවබෝධය තුළ ම සියලු සීලයන් ඉබේ ම රැකෙනවා. "සංවරත් තේන සීලානං" කියන තැනට එනවා. ඒ අරමුණු උපාදානය නො වීමේ සීලයයි. අනිමිත්ත සමාධිය උපදින ආර්යකාන්ත සීලයයි. අරමුණු දෙයක් කරගෙන කොතරම් සිල් රැක්කත් වැඩක් නැහැ. අටසිල් සමාදන් වන ඇතැම් උදවිය පන්සලේ සිට ගෙදර එන්නට පෙර ම අරමුණුවල ඇලෙනවා. ගැටෙනවා. ඊට හේතුව ඒ අයට බාහිර ඇත්ත වී තිබීමයි. එය සීල පාරමිතාවට හේතු වන්නේ නැහැ.

මෙලෙස අරමුණ මිදීම තුළ ඇතිවන ක්ෂාන්තිය සැනසීම ක්ෂාන්ති පාරමිතාව වනවා. මේ පාරමිතා අවසාන වන්නේ උපේක්ෂා පාරමිතාවෙන්. නිවන නැතහොත් අරහත්වය ඇත්තේ එතනයි. සංඛාර උපේක්ෂා ඥානය එයයි. අරමුණුවල හරයක් නැති ස්වභාවයක් දැනෙනවා. දෙයක් වගේ දැනෙන ගතිය දිය වී යන විට උපේක්ෂාව මතුවනවා.

මෙලෙස පිරෙන පාරමිතා නිවනටමයි උපනිශ්‍රය වන්නේ. කොතරම් සිල් රැක්කත් බණ භාවනා කළත් ඒ හැම තැනකම මම ඉන්නවා නම් ඉන් පලක් නැහැ. මම කෙළේ කියන මාන්නය අත්හැරිය යුතුයි. මම, මගේ, මාගේ ආත්මය යන තුන්තැන ම අතහැරෙන විට පාරමිතා, උප පාරමිතා, පරමත්ථ පාරමිතා යන තුන් ආකාරයෙන් ම ස පිරෙනවා. "නේතං මම,නේතෝ හමස්මි නොමේසෝ අත්තා" මම, මගේ, මගේ ආත්මය නොවේ ලෙස මේ දස පාරමිතා පිරෙන විට අභ්‍යන්තරය පිරිසිදු වෙලා මම යන්න දියවෙලා බුද්ධ ස්වභාවයට අවදි වනවා. අනිමිත්ත සුඤ්ඤත අප්පනිහිත චේතෝ විමුක්තියට පත්වීම යනු එයයි.

තෙරුවන් සරණයි!

වින්ධ්‍යා කරුණාතිලක

නිස්සරණ මගට අත්වැලක් (නිවනට මග සංසදය)

තුන් වන කොටස

බුද්ධෝත්පාද දේශනා හරහා යම් අවබෝධයකට පත් වූ පිරිසක් විසින් බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන් වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි බිහිවූ වූයේ නිවනට මග සංසදය විසින් සිදුවන්නා වූ ඉතා වැදගත් කාරණයක් ලෙස දින හතක ප්‍රායෝගික වැඩසටහන පෙන්වා දිය හැක.

පසුගිය (2 වන) කලාපයේ පළවූ ලිපියෙහි දිගුවක් ලෙස භික්ෂූ හෝ භික්ෂුණී අරණ්‍යක කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය ඇතිව සිදුවන්නා වූ ප්‍රායෝගික වැඩසටහන තුළ සිදුවන්නා වූ යහපත සහ එහි අන්තර්ගතය මෙවර කලාපයෙන් ඔබ වෙත එන්නේ ඉතාමත් පැහැදිමකින් යුක්තවයි.

හේතුඵල දහම හෙවත් ලෝක ධර්මතාවය පමණක්ම දේශනා වන මෙම බුද්ධෝත්පාද දේශනා ඇසිමෙන්ම සුදුසුකම් ඇති පිරිස ඒ සමග බෝහෝ පැහැදිමකට පත්වෙති. ඉන් පසු ඒ පිරිස කෙලෙස් දියවන මගක ගමන් කරමින් එදිනෙදා තම ජීවිත ගමනේ කටයුතු සැහැල්ලුවෙන් සිදු කර ගනිති. ධර්මය යනු ජීවිතයමයි. ජීවත්වීම නම් ධර්මතාවයමයි. සෑම මොහොතක්ම/ ක්ෂණයක්ම මායාවක්මයි. එබැවින් එදිනෙදා කටයුතු කෙලෙස් දියවන ස්වභාවය මේ තුළ, එනම් විපස්සනාව තුළ, එනම් ආත්මය දියවන ස්වභාවය තුල කටයුතු කිරීමමයි ප්‍රායෝගික වීම යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ.

සම්පූර්ණ වශයෙන්ම දින 07 ප්‍රායෝගික වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වන්නේ මේ වෙනුවෙන් මග පෙන්වීමක් ලෙසමයි.

පළවන දිනය හා දෙවන දිනය

- යෝගාවචරයා ආරාමයට පැමිණි දිනට පසු දින සිට ආරම්භය සිදුවේ.
- යෝගාවචරයාගේ ස්වභාවය අනුව ස්වාමීන් වහන්සේ හෝ මෙහෙණින් වහන්සේ විසින් බුද්ධ දර්ශනය පැහැදිලි කරදෙනු ලබයි. එහිදී යෝගාවචරයා මනා ලෙස "ආත්මය" සකස් වන ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගනී.
- අපි දකින, ඇසෙන, දැනෙන සෑම අරමුණක්ම යනු යම් ක්‍රියාවලියක් ඔස්සේ සකස් වන සිතක්ම බවත්, එනම් චිත්තරූපයක් බවත්, එනම් චිත්ත මායාවක් බවත්, එනම් බාහිර තිබෙන යමක් පැනවිය නොහැකි බවත් දැනුමක් ලෙස යෝග ාවචරයාට පැහැදිලි වෙයි.
- එනම් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළාවූ අනාත්ම ධර්මතාවය යෝගාවචරයාට පැහැදිලි වේ. මෙයම ඉතා වටිනා කාරණය වන බැවින් ඒ සඳහා දින දෙකක් වෙන්වන නමුත් තමන්ට හැකියාව ඇති පරිදි සහ අවශ්‍ය නම් දින ගණනක් වුවත් මේ පැහැදිලි කර ගැනීම සිදු කර ගත හැකියි.

තුන්වන දිනය

- බුද්ධ දර්ශනය එනම් අනාත්ම ධර්මතාවය පැහැදිලි වු යෝගාවචරයා එය ප්‍රායෝගිකව ගලපාගන්නේ කෙසේද යන්න විමසීමට පටන් ගනී.
- මුලින්ම ඕනෑම අරමුණක් තම සිතම බව. එනම් බාහිර රූපයක් පැනවිය නොහැකි බව දකිමින් වාසය කරයි.
- එනම් උදාහරණයක් ලෙස තමන් චෛත්‍යය දකිනවා යනු ප්‍රතිබිම්බය දකිනවාමයි. ඔහු/ඇය බාහිරින් මිදෙමින් එදින කටයුතුයි
- දකින - පෙනෙන, ඇසෙන, දැනෙන සෑම දෙයක්ම බාහිර ලෙස අප මෙතෙක් ගත්තද එයා සපුරා වැරදි බවත් එම සියල්ල තම සිතම බවත් මෙනෙහි කරමින්/දකිමින් වාසය කරති.

(මෙය සෑම අරමුණක්ම මෙනෙහි කිරීමක් නොව එම ස්වභාවය තුළ යම් වීරයකින් යුක්තව විසීමයි).

හතරවන දිනය

- 4වන දිනය වන විට යෝගාවචරයා බාහිර සත්‍යයක් නොවන බව මනාව වැටහී ඇත. ප්‍රායෝගිකව ද වැටහී ඇත.
- 1 සහ 2 දිනවලදී තමන් දැනගත් පරිදි මෙම සිත ද අරමුණක් සමග "සකස් වන" දෙයක් බව දනී. එනම් කම්පන වේගයට මැවෙන දෙයක් බව දනී. එනම් සිත යනු මේ මොහොතේ සකස්වන දෙයක් බව දනී. එනම් "සිත" යනුද පවතින/තිබෙන දෙයක්ද නොවන බව දනී.
- 4වන දිනයේදී යෝගාවචරයා සිතද සත්‍යයක් නොවන බව දකිනවා වාසය කරයි.
- පෙනීම ද සිතකි, ඇසීම ද සිතකි, දැනීමද සිතකි, සිතද සත්‍යයක් නොවෙති.
- එනම් යෝගාවචරයා බාහිරින් සහ සිතමින් වාසය කරයි

පස්වන දිනය

- 5වන දිනය වන විට යෝගාවචරයා පෙනීම, ඇසීම, දැනීම යනු ආයතන ක්‍රියාවලියක්ම වන බව වැටහෙමින් පවතින අතර එය ප්‍රායෝගිකවද දැනෙමින් පවතී.
- යමක් පෙනෙයිද, එය චක්ඛායතනය ක්‍රියාවලියයි. මනායතනය විසින් එය කුමක්ද යන්න වටහා ගනි. ආයතන පහළ වීම යනු අරමුණු සකස් වීමමය. එනම් ආයතනද පවතින දෙයක් නොව ඒ මොහොතේ සිදුවන ක්‍රියාවලියම බව දකිමින් වාසය කරයි.
- එනම් පස් වන දිනය තුළ යෝගාවචරයා සෑම මොහොතක්ම ආයතන ක්‍රියාවලියක් බව දකිමින් වාසය කරයි.

ලබන කලාපයෙන් නැවත හමුවෙමු.

තෙරුවන් සරණයි !

වසර 2500 කට පසු

බුද්ධොත්පාද ආර්යන් වහන්සේ සත්‍ය ධර්මය හෙළිකරයි

ගෞතම බුද්ධ ශාසනයේ නැවත පිබිදීම

Buddothpado

Buddothpada Aryanwahanse

බුද්ධෝත්පාද ආර්යයන්වහන්සේ විසින් ක්‍රියාත්මක කරන

BUDDOTHPADO
(YOUTUBE නාලිකාව) වෙනුවට

BUDDOTHPADA ARYANWAHANSE
නව ප්‍රධාන YOUTUBE නාලිකාව ලෙස ඔබට හඳුන්වා දෙමු.

*BUDDOTHPADA ARYANWAHANSE
(YOUTUBE නාලිකාව LINK එක*)

HTTPS://YOUTUBE.COM/BUDDOTHPADAARYANWAHANSE

BUDDOTHPADA ARYANWAHANSE

YOUTUBE *නාලිකාව SUBSCRIBE කරන්න.*

බුද්ධෝත්පාදෝ

නිවන් දකින්නට නිස්සරණ මග

බුද්ධෝත්පාද දේශනා

ලක්හඬ VOICE OF LANKA

LAKHANDA RADIO

සෑම ඉරිදා දිනකම

රාත්‍රී 9:00

ලක්හඬ ගුවන් විදුලිය ඔස්සේ

බුද්ධෝත්පාදෝ දේශනා ලක්හඬ රේඩියෝ නාලිකාව ඔස්සේ ගුවනට මුසුවන බවයි.

බුද්ධෝත්පාදෝ දේශනා අගෝස්තු මස සිට සෑම ඉරිදා දිනකම රාත්‍රී 9.00 ට ලක්හඬ රේඩියෝ නාලිකාව ඔස්සේ සවන් දිය හැකි බව සතුටින් දන්වා සිටිමු.

මෙම නාලිකාව ඔස්සේ දුර පළාත් වල සිටින තාක්ෂණික පහසුකම් අඩු අයට ද බුද්ධෝත්පාදෝ දේශනා වලට සවන් දීමේ අවස්ථාව සැලසේ.

වැඩි විස්තර සඳහා +94 71 033 1617
Lakhanda Radio 93.5 - 93.7 MHz FM
Lakhada online radio link : https://lakhandaradio.lk/

බුද්ධෝත්පාදෝ පද ප්‍රහේලිකාව -2

1. ඥාන ____ නොවේ
2. ස්කන්ධය ____
3. ____ කම්පනයි.
4. ____ සිතේ මායාවකි
5. ____ මැවෙන ____ සා0දිෂ්ටිකයි
6. ____ රූපය ____ නොවනකෙනා දුකින්
මිදෙනවා
7. ____ ඥානයෙන් තොරව ____ ආත්මයක්
නොවනබව දකින්න බැහැ
8. බාහිර ____ මිදෙනකොට පහළවන
____ වෙනස් ස්වභාවයක් තියනවා
9. ක්‍රියා ආරම්මණයක් පහළවූවිට ඊට
අදාළ ____ ____ විදහට
සකස්වෙලා ආයතන ____ ක්‍රියාත්මකවෙනවා
10. සෑම චිත්තරූපයකටම ____
චිත්තරූපයක් තියනවා ඒ ____
චිත්තරූපය අභ්‍යන්තර පරිවර්තනය සමග
වෙනස්වෙනවා

- ආකල්පමය
- චිත්ත රූපය
- ගින්න
- පහම
- ආලෝකය
- දෘෂ්ටිවලින්
- සිතුවිලි
- වේගයකි
- සියල්ල
- චිත්ත රූපය
- රූප්පනයට
- ආකල්පමය
- රූපය
- චිත්ත
- සත්‍යයක්
- දර්ශන
- චිත්ත රූපය

පසුගිය පද ප්‍රහේලිකාවේ පිළිතුරු

1වි	ද	ර්	ශ	නා	ව					10හේ	
ප										තු	
ස්				8අ			9වි			ඵ	
ස				කු			ඤ්		2ශී	ල	ය
නා				ස			ඤා			ද	
ව			3ත්‍රි	ල	ක්	ෂ	ණ	ය		හ	
				ය			ය			ම	
15ආ			13නි			14චි			11ප්‍ර		
4ශ්‍රු	ද්	ධා	ව			ත්			4ඥා	න	12ය
ව			න			5ත	ණ්	හා	ව		ථා
						ය					භූ
6අ	ර	මු	ණ				7අ	නි	මි	ත්	ත