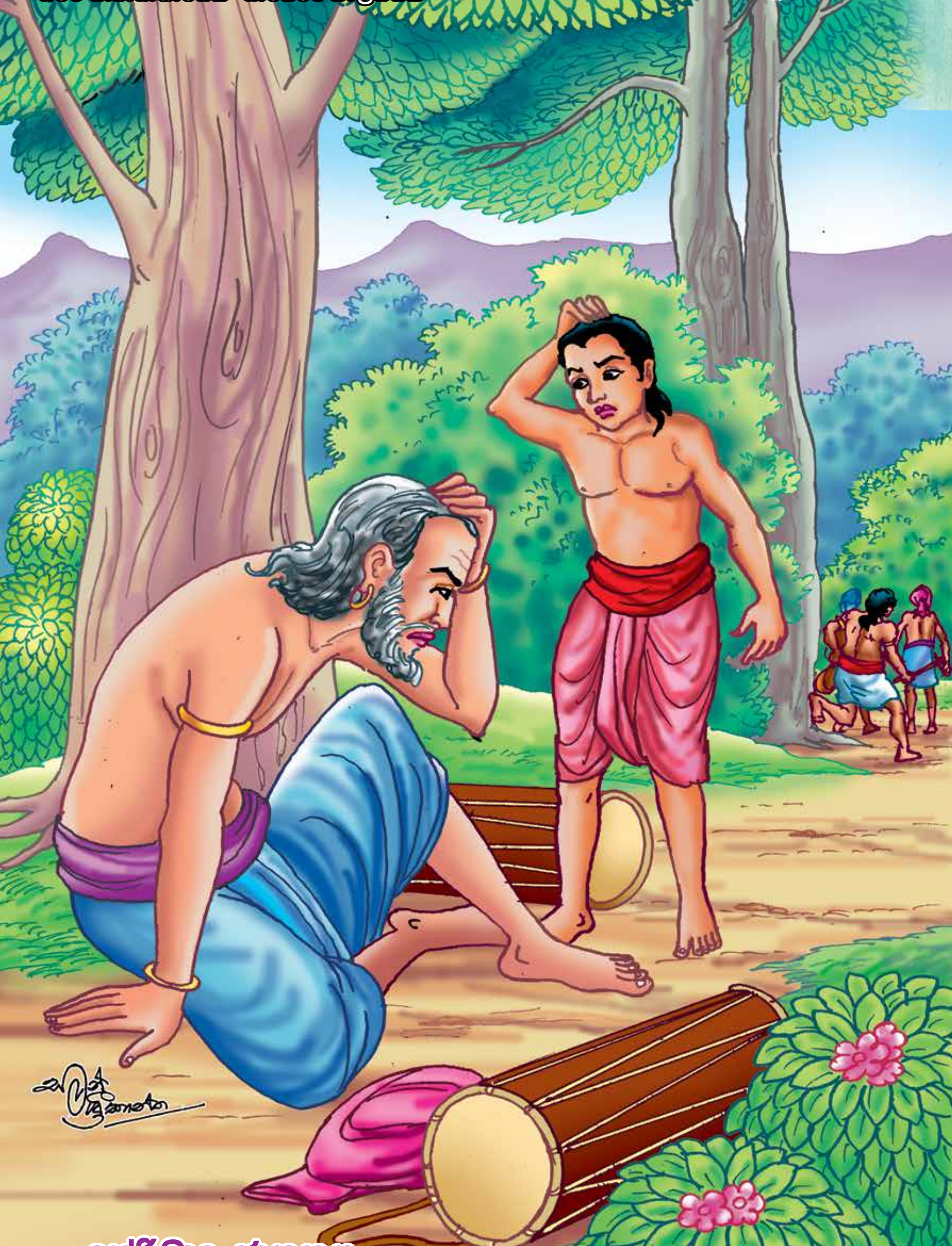


# බුදුසරණය

ධර්ම භාණ්ඩාගාරයක් - සාරධර්ම සංග්‍රහයක් [www.budusarana.lk](http://www.budusarana.lk) Email: [budusarana@lakehouse.lk](mailto:budusarana@lakehouse.lk)

ශ්‍රී බුද්ධ වර්ෂ 2563 ක් වූ  
 බික් මස අමාවක ජෝය දින  
 රාජ්‍ය වර්ෂ 2020 අප්‍රේල් 22 වනදා බදාදා  
 BUDUSARANA WEDNESDAY APRIL 22, 2020  
 ප්‍රවෘත්ති පත්‍රයක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ ලියාපදිංචි කරන ලදී.  
 54 වන කාණ්ඩය, 42 වන පත්‍රය, පිටු 16  
 ආරම්භය 1965-06-13



**හේරවාද ජාතකය**

සිතුවම  
 සමන් ට්‍රිකාන්ත



අදින් අරඹෙන අලුත්ම විශේෂාංගය  
**නිස්වසරත් නාගදීපය**  
**රැකගත් නාහිමියෝ**

**පිටුව 02**



**දසරාජ ධර්මයෝ**  
**රම භාලනය**  
**සෞභාග්‍යයේ මාවනයි**

**පිටුව 04**



**නිරවුල් ජීවිතයකට**  
**ගෙපන් අරමුණු**

**පිටුව 06**



**නිරෝගී ජීවිතයකට**  
**සෞඛ්‍ය පුරුදු**

**පිටුව 11**

නිර්මාණ ප්‍රකාශනවල  
 කාශ්‍යප බණ්ඩාර



### නාගදීපය හා නවදගල පදමකිත්ති නා හිමි

නයිනතිවු යනු ශ්‍රී ලංකාවෙන් වෙන් වූ කුඩා දූපතකි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දෙවන ලංකාගමනය සිදු වූ නාගදීපය ලෙස සිංහල ජනතාව අතර ප්‍රසිද්ධව

අති මේ පුදබිම තිස්වසරක් තිස්සේම බෞද්ධ වන්දනාකරුවන්ගෙන් අතව පැවතුණි. තුස්තවාදය පැවැති විකල නාගදීපයට යෑමට හැකිවුණේ ආරක්ෂක අංශවලට, විශේෂ ප්‍රභූවරුන් හා මාධ්‍යවේදීන්ට පමණි. මාධ්‍යවේදියකු ලෙස විහි යාමට මට ද අවස්ථා කිහිපයකදී හැකි විය. දරුණු තුස්තවාදය හමුවේ නාගදීපය රැක ගැනීමට කටයුතු කෙළේ නවදගල පදමකිත්ති නා හිමියන්ය. උන් වහන්සේ නාගදීප පුදබිම රැක ගත්තේ දිවි දෙවෙනි කොටය.

අනුර හොරේසේගේ කෘතියකට පදමකිත්ති හිමියෝ මෙවන් සටහනක් තබා තිබුණි.

'මගේ නිකුත් ජීවිතයේ වටිනාම කාල පරිච්ඡේදය වන යෞවන සමය මුළුමනින්ම ගෙවී ගියේ බිහිසුණු යුද්ධය මැදදීය. එය සුළුපටු කාලයක් නොවේ. වසර තිස් පහකට ආසන්න කාලයකි. විසමයෙහි මට ධර්මය දේශනා කරන්නට අවස්ථාවක් නොවීය. ධර්ම කාරණා අඩංගු වටිනා පොතපත කියවන්නට විවේකයක් නොතිබිණි. මගේ අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණයෙන්ම යුද්ධය විසින් උදුරා ගත්තේය. උදේ පටන් ගතවන සෑම මිනිත්තුවක් පාසා මගේ ජීවිතය ගෙවී යන්නට වූයේ වෙඩි හඬ මැදදීය.

මම කඩවසම් හික්කුවක් නොවෙමි. සුමධුර හඬක් ද මා සතුව නැත. ගිහි කාන්තාවක අවිච්ඡිදය, කරදිය මිශ්‍ර සුළඟ, පෝෂ්‍යදායී ආහාර නොමැතිකම, දීර්ඝ කාලීන යුද්ධය විසින් මා තලා පෙලූ මානසික පීඩනය ආදී කාරණා හේතුවෙන් මගේ සිරුර කප්කඟ විය.'

නාගදීප විහාරාධිපති නවදගල පදමකිත්ති නා හිමියන් මා අදහස ගත්තේ මීට දශක කිහිපයකට පෙර වූවත්, පසුගිය වසරේ දින 10ක් උන් වහන්සේ ඇතුළු නා හිමිවරුන් 8 දෙනකු මියන්මාරයේ කළ සංචාරයේදී ඊට සහභාගි වූ විකම ගිහියා වූ මම ඒ ගමනේදී උන් වහන්සේ සමඟ බොහෝ දේ කතා කෙළෙමි. ඒ අනුව උන් වහන්සේගේ චරිත කතාව මෙසේ සංක්ෂිප්ත කරමින් සටහන් කළ යුතු යැයි සිතුවෙමි.

**නවදගල ග්‍රාමයේ පදිංචි බීටින් මැන්දිස් ගොවි මහතාට එදා වාසනාවන්ත දිනයකි. දිනය හරියටම කියනවානම් 1961 වසරේ අප්‍රේල් මස 03 වැනිදා ය. නම බිරිඳට නවත් පුත් රුවනක් ලැබීම ඒ සතුටට හේතුවයි. ඔහු සතුට සැමරුවේද අද බොහෝ පිරිමින් සමරන්නා සේ මධුචිත පානයෙනි. එහෙත් බිරිය වූ මුතුමුණි රොසලින් එයට කිසිසේත් කැමැති වූයේ නැත. රබර් කිරි කපන්නියක වූ ඇය පුංචි පුතුගේ මුතුණ දෙස බලමින් සතුටු කඳවු වැගිරුවා ය.**

කුරුඳු වගාවෙන් ජීවිකාව කරගත් බීටින් ගොවිතැන් බන්ද කෙළේ ය. ඔහු වගා කෙළේ ආණ්ඩුවේ ඉඩම් කට්ටිවල ය. අලුත උපන් බිලිඳාට පද්මසිරි යැයි නම් තැබිණි. පද්මසිරිට වැඩිමල් සහෝදරයන් 5ක්ද සහෝදරියන් 3ක් ද විය.

නිවසට මඳක් දුරින් පිහිටි නවදගල විදුහලට පද්මසිරි ඇතුළත් කෙරිණි. පාසල



### බලපිරියේ බ්‍රාහ්මණවත්තේ ධම්මකිත්ති තිස්ස හිමි

අවසන් ව නිවසට පැමිණි පද්මසිරි නිවසට ආසන්නයේ පිහිටි පන්සල වෙත දුවන්නේ ය. පන්සලට යන ඔහු පන්සල් වත්ත පුරා දිව ගියත් පන්සලේ ඇමදීම කටයුතු කෙළේය. මල් ආසන පිරිසිදු කෙළේ ය. මල් පහන් ද පූජා කෙළේ ය.

ඒ අතර පද්මසිරි ප්‍රාර්ථනාවක් ද කෙළේය.

'මම මහණ වෙන්න ආසයි බුදු නාමුදුරුවනේ' පද්මසිරි ඒ ප්‍රාර්ථනය කෙළේ කුමන හේතුවක් සිතේ රැඳුණු නිසාද යන්න ඔහු වත් දැන සිටියේ නැත.

නිවසේ සිටියදී ගෙදර දෙවනත් කරන්නට පද්මසිරි කටයුතු කෙළේය.

පවුලේ බඩපිස්සා හිසා අම්මා පද්මසිරිට වැඩි ආදරයක් දැක්වූවාය. එහෙත් තාත්තා නම් පද්මසිරිට පාර හිටින්නට හොදහැටි දුන්නේය. තාත්තා කෝපාවිඤ්චා සිටි අවස්ථාවලදී නම් පහර දීම නතර වූයේ අම්මා හෝ වෙනත් අයෙකු බේරන්නට පැමිණි පසුය. ඇතැම් දවස්වල බේරන්නට යන අම්මාටද පහර වැදුණේය.

එවන් ඇතැම් දිනවල අම්මා පද්මසිරි කැටුව හලාවත සිටි වැඩිමහල් පුතුගේ නිවසට ගියාය.

මේ අතර නිවසට පැමිණි පද්මසිරිගේ පවුලට දුරින් ඥාතිත්වයක් ඇති ප්‍රේමරත්න විසින් නාගදීපයේ විහාරාධිපති ධුරය දැරූ අම්බලන්ගොඩ රන්දොඹේ සෝමසිරිතිස්ස නා හිමියන් අපවත් වූ බවත් සියලු දෙනාටම ඥාතිත්වයක් ඇති බලපිරියේ බ්‍රාහ්මණවත්තේ ධම්මකිත්ති තිස්ස හිමියන් නාගදීප විහාරාධිපති ධුරයට පත් වූ බවත් පැවසීය. ඒ හිමියන්ට ඇප උපස්ථාන කරන්නට අයෙක් අවශ්‍ය බව ද ඒ සඳහා

# නාගදීප නාහිමියෝ නවදගල වසිති

තිස් වසරක යුද්ධය මැද නාගදීපය රැකගත් නා හිමියන්ගේ කතාව

01 කොටස

බීටින්ගේ පුතකු වන මල්ටන් කැටුව යාමට පැමිණි බව ද ඔහු කීවේය. එම ඉල්ලීමෙන් වැළකී සිටීමට බීටින්ට හෝ ඔහුගේ බිරියට හැකියාවක් නොවීය.

ඒ අනුව පද්මසිරි පොඩි අයිසා නමින් හඳුන්වන මල්ටන් නාගදීප නායක හිමියන්ගේ ආවතේව කිරීම පිණිස නාගදීපයට ගියේ ය.

පවුලේ බඩ පිස්සා වූ පද්මසිරිට අවුරුදු 11ක් වුවද අම්මා ඔහුට බන් කැවීවාය. දිනක් අම්මා කුස්සියේ බන් කවමින් සිටියාය. පද්මසිරි අම්මාට යෝජනාවක් ගෙනාවේ ය.

'අම්මෙ මට මහණ වෙන්න ඕන'' 'මොකක්''

ඊක වේලාවක් නිහඬව සිටි මව



පද්මසිරි, මව හා පියා සමඟ

නිහැඬියාව බිත්දා ය.

'ඇයි තාත්තා ගහන හිසාද?' ඇය සෙමෙන් ඇසුවා ය.

ඇත්තෙන්ම එය පද්මසිරිට හේතුවක් වූයේ නැත .

ඒ සමඟම තාත්තා නිවසට ආවේය. කෑම කවන ගමන් අම්මා පද්මසිරිගේ යෝජනාව ගැන තාත්තාට කීවා ය.

තාත්තාගේ ඇස් උඩ ඉන්ද්‍රවිණි

'ඇත්තද පුතේ අම්ම කියන කතාව''

තාත්තා පද්මසිරිගේ හිස අතගාමින් ඇසුවේ ය.

තාත්තාගේ කතාවත් එය ඇසූ ආකාරයත් ගැන අම්මාද පුදුම වූවා ය.

තාත්තා එතරම් කරුණාවෙන් කතා කළ දවසක් පද්මසිරිට මතක නැත .

පද්මසිරි පැවිදි වනවාට අම්මා කැමැති වූයේ නැත. පවුලේ බඩපිස්සා වූ පද්මසිරි හිදා ගත්තේ අම්මා සමඟය. අම්මා කිසිවිටෙක ඒ බඩ පිස්සා තමාගෙන් වෙන්වනවාට කැමැති වූයේ නැත. එහෙයින් ඒ කතාව එතරින් නිම වුණි.

කාලය ගෙවී ගියේ ය.

ඒ 1973 වසරයි. එකල නවදගල ගමට වාහනයක් ආවානම් ඒ ඉතාම කලාතුරකිනි. මොරස් මයිනර් වර්ගයේ මෝටර් රථයක් දිනක් මේ ගමට ආවේය. එදින පාසල් නිවාඩු දිනයක් වූ අතර මෝටර් රථය පිටිපස්සෙන් ගමේ කොල්ලො කුරුටෝ සේරම දුවන්නට විය. සමහරු දිවිවේ අත තිබුණු බයිසිකල් රිම් අතේ ඇතිවිය. මෝටර් රථය කෙලින්ම පැමිණියේ පද්මසිරිගේ නිවස ඉදිරිපිටට ය.

පද්මසිරිගේ අම්මා තාත්තා ඇතුළු නිවසේ සිටි සියලු දෙනා එළියට බැස්සේ පැමිණියේ කවුදැයි සොයා බලන්නය. රියදුරා බැස විත් පසුපස දොර ඇරියේය. දොරින් බැස ගත්තේ ස්වාමීන් වහන්සේ නමකි.

'දෙයියනේ නාගදීපෙ අලුත් ලොකු හාමුදුරුවෝ' මව ගෙට දිව ගියාය. සුදු රෙද්දක් ගෙන පුටුවට දැමීමාය. පද්මසිරිත් තාත්තාත් නිවසේ සිටි සියලු දෙනාම එළියට පැමිණ ස්වාමීන් වහන්සේගේ දෙපා නැමද නිවසට වැඩම කරවන්නට විය.

'නායක හාමුදුරුවෝ කොහේ වඩින ගමන්ද?' පද්මසිරිගේ මව විමසුවේ වැද නමස්කාර කිරීමෙන් පසුව ය.

'මම මෙහාටමයි වැඩියේ' නාගදීප නායක හිමියන් වූ බලපිරියේ බ්‍රාහ්මණවත්තේ ධම්මකිත්ති තිස්ස හිමියෝ පැවසූහ.

උන් වහන්සේ එසේ පැමිණීමට හේතුව සුළු එකක් නොවන බවනම් පැහැදිලි විය. එකල කොළඹ සිට නාගදීපයට යාමට දින දෙකක් පමණ ගත විය. එවන් දුෂ්කර ගමනක් උන් වහන්සේ පැමිණියේ මල්ටන් විසින් යම් හෝ නොකටයුත්තක් කළ හිසාද එසේත් නැත්නම් ප්‍රේමසිරිගේ පියාගේ බීමත්කම සම්බන්ධව යම් දෝෂාරෝපණයක් කරන්නට දෝ යන ප්‍රශ්න සැමගේ සිහි නළියන්නට විය.

(මතු සම්බන්ධයි)

# ක්‍රෝධය පරදවා සැහැසිලි ලබන මඟ



මහාචාර්ය වංශික ඉසාමෝපාලි මහා නිකායේ ශ්‍රී රෝහණ පාර්ශ්වයේ ප්‍රධාන සංවිධායක හා විධායක කාරක සභික ශාස්ත්‍රපති **දොඩම්පහළ ශ්‍රී රාහුල හිමි**

**අනිධර්මයට අනුව තරහව ක්‍රෝධය එසේ නැතිනම් පළිගැනීමේ සිත කොටස් දෙකකට බෙදෙනවා. එසේ නැතිනම් සිත් දෙකක් ලෙස හැඳින්වෙනවා.**

ඒ, දෝමනස්ස සහගත පටිස සම්ප්‍රයුක්ත අසංඛාරික සිත හා දෝමනස්ස සහගත පටිස සම්ප්‍රයුක්ත සසංඛාරික සිත යනුවෙන්.

දෝමනස්ස සහගත බව කියන්නේ තරහක්, ක්‍රෝධයක්, වෛරයක්, පළිගැනීමක් කියන හැඟීම අත් අය කෙරෙහි ඇති කරන තරහ වේතනාව. පටිස කියන්නේ දැඩි බව. ගැටීම. එය ධර්මයේ පෙන්නවන්නේ කුළු ගෙඩියකින් කළු ගලකට ගසන්නාක් සේ යනුවෙන්ය.

දෝමනස්ස සහගත ව තරහ සිතකින් යුතුව දැඩි බවකින්, තමන් විසින් ම උපදවා ගෙන යම් කෙනෙක් කටයුතු කරයි නම් එතැන වචන දෙකක් තිබෙනවා.

විශේෂයෙන්ම අසංඛාරික හා සසංඛාරික කියලා.

අසංඛාරික කියන්නේ අනුන්ගේ මෙහෙයවීමකින් තොරව තමා විසින් ම ඇති කර ගන්නා සිත.

සසංඛාරික කියන්නේ තමන්ගේ මෙහෙයවීමකින් තොරව අනෙක් කෙනෙකුගේ පෙළඹීමකින් ඇති කර ගන්නා සිත.

තමන් විසින් ඇති කර ගන්නා හෝ අනුන් විසින් ඇති කරවන තරහ සහගත සිත කුළු ගෙඩියකින් කළු ගලකට වදින්නා හා සමානව ගැටෙන අවස්ථාව, එනම් පටිස අවස්ථාව ඉතාම භයානක බවයි ධර්මයේ පැහැදිලි කරන්නේ.

මෙය අපගේ පැවැත්ම හා සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේද?

විශේෂයෙන් ම මේ සමය තුළ ප්‍රියයන් හා සමඟ එනම් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ම ජීවත් වීමට සිදුව තිබෙනවා. මාසයක් නැතිනම් ඊටත් වඩා වැඩි කාලයක්.

කොරෝනා වසංගතය සහ ඒ හේතුකොටගෙන පැන වූ ඇඳිරි හිතිය හිසා

අප එකිනෙකා හා සම්බන්ධව පවුලේ සාමාජිකයන් ලෙස කැමැත්තෙන් හෝ අකමැත්තෙන් නිවසට ම වී සිටිය යුතු වෙනවා.

අප කියනවා පවුලේ සාමාජිකත්වය ප්‍රිය සමාගමක් කියලා. එහෙත් කෙනෙකුට එය අප්‍රිය සමාගමක් වෙන්නත් පුළුවන්.

බොහෝම සරලව ගතහොත් යම් කෙනෙක් අනියම් සබඳතාවක් හේතු කොටගෙන යම් විදිනකින් මෙතෙක් පවුලෙන් ඇත්ව, පවුල ප්‍රතික්ෂේප කොට කටයුතු කරන්නට ඇති.

මෙවැනි අවස්ථාවක ඒ සම්බන්ධකම් ඇති කරගත් පුද්ගලයින් ව පිළිගන්නේ නෑ. හිතීමය වශයෙන් බැඳීමක් නැතිනම් අනිවාර්යෙන් ම ඔවුන් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා.

ඉතින් නිරායාසයෙන් ම නැවත ඇවිත් වැටෙන්නට තිබෙන්නේ තමන්ගේ පවුලටමයි. තමන්ගේ ගෙදරටමයි. දැන් මෙතනදී අපට පාඩමක් උගන්වනවා. අප බාහිර පුද්ගලයන්ගෙන් කොයිතරම් හිදුනසක්, සුවයක්, සෙවීමක් අවසානයේ තමන්ගේ ම පවුල තුළයි ඒ හිදුනස තිබෙන්නේ. තවත් සරල උදාහරණයක් ගෙන බලමු. විදේශගත ව සිටින ස්වදේශිකයන්ට කියනවා නම් තමන්ගේ රට තුළ තමයි සතුට, ප්‍රීතිය සියල්ල තිබෙන්නේ.

වෙනත් රටක සිටින විට ඒ රට දිව්‍ය ලෝකයක්, ස්වර්ගයක් ලෙස සමහරු සිතනවා.

ඇතැම් කෙනෙක් 'අප ලංකාව දෙස බලාගෙන හිදාගන්නේවත් නෑ' කියන තරමට අප මාතෘභූමිය හෙළා දැකිනවා. ඒත් අද වන විට විවැනි අය පවා තමන් උපන් බිමට පැමිණෙන්නට උත්සාහ කරනවා. එසේ එන කෙනා පවුල විසින් පිළිගනු ලබන්නත් පුළුවන්. නොපිළිගනු ලබන්නත් පුළුවන්. මේ හිසා අකමැත්තෙන් වුවත් ඉන්නට සිදු වෙනවා.

ඒ වගේ ම විශේෂයෙන් මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වූ අය, පවුලෙන් බාහිර ව මිත්‍ර සමාගම් සමඟ කටයුතු කරන්නට ඇති. ඒත් මේ මොහොතේ ඔවුන්ට ද පවුල තුළට ම වී ඉන්නට සිදු වෙනවා.

තමන්ගේ පවුලට කැමැති වුණත් නැති වුණත්. සමහර විට මෙවැනි අය පවුලේ අය විසින් ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලබන්නට පුළුවන්. විවිධ දෙපැත්තෙන්ම ක්‍රෝධයක් ඇති වෙනවා.

ඊළඟට එකම තැන සිටීම හේතුකොට ඇති කරන ආතතිය. එහෙම නැතිනම් කාංසාව එසේත් නැතිනම් තමන් විසින් කැමැති සමාජයෙන් වෙන් වීමට සිදුවීම හේතු කොටගෙන සිත් තරහ ඇති වීමට

පුළුවන්. සරල ව මෙසේ සිතමු. විදිනෙදා සතියේ දවස් පහක් හෝ හයක් රැකියාවට ගිය කාන්තාවක් දෙස බලන්න. මේ මාසයකට අධික කාලයක් නිවසටම සිමා වීම හිසා ඇයට ඒකාකාරී බවක් දැනෙනවා. උදේට උයනවා. දවල්ට උයනවා. රෑට උයනවා. කෑම දෙනවා. රෙදි සෝදනවා. මේ ටික පමණයි.

"මොකක්ද මට මේ වෙලා තියෙන්නේ" මේ හැඟීම ඇති වෙන විට නිරායාසයෙන්ම ඇය තුළ තරහක්, ක්‍රෝධයක් ඇති වෙන්න පටන් ගන්නවා.

විවිධ පරණ දේවල් ඇවිස්සෙනවා. ඒ හේතුවෙන් තරහව නිර්මාණය වෙනවා. මෙවැනි අවස්ථාවක අප මොනවගේ පිළියම් ද යොදා ගත යුත්තේ කියන කරුණ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා. උන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ වෛරය,

ඵදිනෙදා සතියේ දවස් පහක් හෝ හයක් රැකියාවට ගිය කාන්තාවක් දෙස බලන්න. මේ මාසයකට අධික කාලයක් නිවසටම සිමා වීම නිසා ඇයට ඒකාකාරී බවක් දැනෙනවා. උදේට උයනවා. දවල්ට උයනවා. රෑට උයනවා. කෑම දෙනවා. රෙදි සෝදනවා. මේ ටික පමණයි.

ක්‍රෝධය නොසංසිඳෙන බවයි. ඉතින්, පරණ දේ සිතෙහි තබාගෙන, පවුලක් ලෙස සමඟි වෙන්න ලැබුණු මේ ඉතාම හොඳ අවස්ථාව පැහැර හරින්නට හොඳ නෑ.

පැරැණි දේ අරගෙන මතු කරමින් කතා කරන්නට හොඳ නෑ. අප, අලුත් අවුරුද්දට අලුත් හට්ටි වළං අර ගන්නවා. බඳුණු බඳුන් ආදිය බැහැර කරනවා. අලුත් ඇඳුම් අරගෙන පරණ ඇඳුම් බැහැර කරනවා. ගෙදර මකුළු දැල් කඩනවා. දුහුවිලි පිස දමනවා.

විලෙසම ඇයි අපට බැර කාන්තාවක් වේවා, පුරුෂයකු වේවා තමන්ට අත්‍යන්ගෙන් සිදු වූ වරද අත් හරින්නට. දෙවනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා අපගේ පණ්ඩිතකම විදනා පාන්ත වගේම, තමන්ට තමන් පණ්ඩිතයකු බව තේරුම් ගන්නත් මේ මෙහිලිය, ආදරය කිරීම ඉතාම වැදගත් බව.

යම් කෙනෙක් නිරන්තරයෙන් තමන්ට අසවලා බැන්නා, අසවල් පුද්ගලයා මගේ දේ පැහැර ගන්නා, මට දඩුවම් කළා,

මා පරාජයට පත් කළා යැයි සිතමින් සිටිනවා නම් ඒ තැනැත්තාගේ වෛරය නොසංසිඳෙන බවත්, එය මෝඩකමක් වන බවත් උන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නා.

අප මේ වෙලාවේ එකට එක් වී කටයුතු කරන විට හැම මොහොතකම එකතු වෙන්න පුළුවන් දේ ගැන පමණක් සිතිය යුතුයි. ඔහු ප්‍රතික්ෂේප කරන හෝ ඇය සමඟ තරහව ඇති කරන, ප්‍රතික්ෂේපයට හේතුවන කරුණු ඇති කර ගන්නට නොයා යුතුයි. කුඩා දෙයක් හෝ තිබෙනවා නම් ඇය සමඟ සමඟිව ඉන්නට හැකි වියට වන්දනා කරමින්, වියට ගරු කරමින් ඒ දේත් සමඟ එකතු වෙන්නට බලන්න. මේ උදාවී තිබෙන්නේ වියට හොඳ අවස්ථාවක්.

මේ කාලය තුළ විශේෂයෙන් අප මාසයක්, දෙකක් පස්සට ගියා කියන්නේ අවුරුදු දෙකකින් පමණ ආපස්සට ගියා හා සමානයි. ඒ හිසා අපට පුළුවන් අපේ පරිසරය සමඟ එක්ව යමක් කරන්නට. ඔබේ ගෙවත්තේ කුඩා ගොවිපොළක් ආරම්භ කරන්නට. පැළ සිටුවන්නට.

ඔබට පරිසරයේ හැඳෙන වැඩෙන ගත කොළ සමඟ කතා බහ කරන්නට පුළුවන්. ඒ තුළ තරහ, ක්‍රෝධය, කාංසාව දුරු කර ගන්නට පුළුවන්කම තියෙනවා.

සංගීතයට කන් දෙන්න. හොඳ කතාවක්, කවියක් ලියන්න, සිතුවමක් අඳින්න පෙළඹෙන්න.

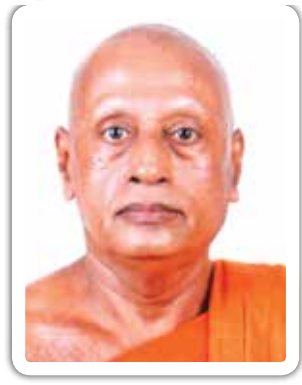
හැකිනම් පවුලේ අයත් එක්ක එකතු වෙලා යම් පහ ක්‍රීඩාවක නිරත වන්න.

ඒ වගේම තරහව, ක්‍රෝධය ජය ගත හැකි ක්‍රම බොහෝම මනෝ විද්‍යාත්මකව බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කොට තිබෙනවා.

තමන්ගේ සිතට තරහක්, ක්‍රෝධයක්, පැමිණි විටෙක තමන්ගේ ම දෙනෙතින් තමන්ගේ නාසය අග බලන ලෙස පෙන්වා දෙනවා. ඒ තත්පර ගණන තුළ තමන්ගේ තරහ නැති වී යනවා.

ඒ වගේම දැඩි තරහක් දැනුණු විට ජලය ස්නානය කරන ලෙස පෙන්වා දෙනවා. ඒ තුළ තරහ ව දුරුවීම සිදු වෙනවා. ඒ වගේම තරහක් ක්‍රෝධයක් දැනුණු විභසම ඇතින් පෙනෙන පොල් ගසක උඩම අත්තෙ වෙන් ව තියෙන ගොප් කොළ එකින් එක වෙන් කොට ගණන් කිරීම ද තරහ දුරු කර ගැනීමේ පහසු ක්‍රමයක්.





කොළඹ කොටුව සම්බුද්ධාලෝක විහාරාධිපති මහාචාර්ය

ඉන්තදෙමළියේ ඉන්දසර හිමි

අපේ සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවන් සියල්ලම යොමු වූණේ මනුෂ්‍ය වර්ගයා වෙනුවෙනි. උන් වහන්සේ මිනිසාගේ විමුක්තිය සඳහාතිකව සලසා ගන්නට සහ මෙලොව වශයෙන් සැනසුම ලබා දෙන්නට අවශ්‍ය කරන ධර්ම මාර්ගය පැහැදිලි කර දුන් ශ්‍රේෂ්ඨතම ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක් වූහ. නටාගතයන් වහන්සේ අසමසම ය. උන් වහන්සේ විසින් ශ්‍රී සද්ධර්මය දේශනා කරනු ලැබුවේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පුරාවට ලබාගත් අන්දැකිමි සම්භාරය, දැනුම් සම්භාරය ඇසුරිනි.

ඒ තුළින් උන්වහන්සේ දියුණු කරගත් ආධ්‍යාත්මික ගුණධර්ම සමුදාය පදනම් කරගෙන උන්වහන්සේ, මේ ලෝක සත්ත්වයාට සදාතනික වශයෙන් දුක් කෙළවර කොට මේ සසරෙන් විතොර ව නිවන් සැපත ළඟා කර ගැනීමට අවශ්‍ය මාර්ගය කියා දුන්හ.

වරක් දීඝජානු කෝලිය පුත්‍රයා තමන්ගේ ලෝකික ජීවිතය නොදිනී ගත කරන ධර්මයක් පිළිබඳව දේශනා කරන ලෙස බුදු හිමියන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියේ ය. එදා උන් වහන්සේ දීඝජානු කෝලිය පුත්‍රයාට පමණක් නොව සතුටින් සාමයෙන් යුතුව මේ සමාජයේ ජීවත් වීමට මනුෂ්‍යයකුට අවශ්‍ය කරන ගුණධර්ම විවිධ ස්ථානවල විවිධ ආකාරයට දේශනා කොට වදාළහ. උන් වහන්සේගේ එම දේශනාවන් විවිධ ආකාරයේ වෘත්තිකයන්ට තමන්ගේ ජීවිතයට ගලපා ගැනීමට පුළුවන.

හික්ෂුවක ලෙස හික්ෂුවකගේ තුම්කාවට, ගුරුවරයෙක් ලෙස ගුරු තුම්කාවට, තාත්තා කෙනෙක්, අම්මා කෙනෙක් හැටියට එම තුම්කාවන්ට අවශ්‍ය කරන දැනුම මග පෙන්වීම සිදු කළහ. සමාජයේ යහපත් ආකාරයෙන් ජීවත් වීමට අවශ්‍ය කරන ගුණ ධර්ම රාශියක් දේශනා කළහ. ඒ වගේම තවත් වැදගත් අංගයක් වන්නේ මේ ලෝකයට අවශ්‍ය කරන්නේ, මේ සමාජයට අවශ්‍ය කරන්නේ නිවැරදි පාලනයක් සඳහා අවශ්‍ය කරන මග පෙන්වීමක්. රාජ්‍ය පාලනය සඳහා අවශ්‍ය කරන දැනුමුතුකම් කොටසක්.

ඇත්තටම ශ්‍රී ලාංකිකයන් හැටියට, බෞද්ධයන් හැටියට, හික්ෂුන් වහන්සේලා හැටියට අප අද සතුටට පත්වෙතවා. කුමක් නිසාද? මේ ලෝකය පුරා කොරෝනා වෛරසය අධි වසංගත තත්ත්වයක් ව, ජනතාව පීඩාවට පත් කරමින්, මරණයට ගොදුරු කර ගනිමින් සිටින තත්ත්වයක දී අපේ ලංකාව එක පැත්තකින් මේ වසිරසය යම් පමණකට පාලනය කර තිබීම ගැන. එය අප කවුරුත් පිළිගන්නා දෙයක්. ද්වේෂයෙන් තොරව, පක්ෂග්‍රාහී බවින්

තොරව, මධ්‍යස්ථව බලනවා නම්, හදවතට එකඟව මේ ප්‍රශ්නය දෙස බලනවා නම් මේ කොරෝනා වසිරසය අධි වසංගත තත්ත්වයකට පත් නොවන්නට පාලනය කර තිබෙන බව පැහැදිලිව තේරුම් ගන්නට පුළුවන්.

මෙය සිදුවූණේ රාජ්‍ය පාලනයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස බව කියන්නට අප පසුබට වෙන්නේ නැහැ.

නායකයෙක් ලෙස රටට, ජනතාවට සේවය කරන්නට ඉදිරිපත් වනවා නම්, ඔහු තුළ තිබිය යුතු අනුගමනය කළ යුතු ධර්ම කොටසක් 'දසරාජ ධර්ම' යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට තිබෙනවා.

'දානං සීලං පරිච්චාගං අප්පචං මප්පචං තපං අක්කොධො අවිහිංසාව ඛන්තිව අචිරෝධතා'

නායකයෙක් ලෙස 'දානං' දීම කළ යුතුයි. දිය යුත්තේ සුදුසු අවස්ථාවේදීයි. 'සීලං' සීලය පුද්ගලයාගේ කායික, වාචික සංවරය, සංවර්ධනය ඇති කරනවා. පරිත්‍යාගය කියන්නේ සුදුසු අයට, සුදුසු වේලාවේදී දීමයි.

'අප්පචං' අවංක බවයි. 'මප්පචං' මෘදු බවයි. 'තපං' තපස් ගුණයයි. 'අක්කොධො' ක්‍රෝධ නොකිරීමයි. 'අවිහිංසාව' හිංසාවක් පීඩාවක් නොකිරීමයි. 'ඛන්ති' ඉවසීමයි. 'අචිරෝධතා' කියන්නේ රාජ හිත තිබෙනවා පහවා ගත්, ලෝක හිත තිබෙනවා, මේවාට විරුද්ධව නොයාමයි. මේ දසරාජ ධර්මයන් ගැන කෙටි හැඳින්වීමක්. කොරෝනා වසිරසය එතරයේ වූහාන්වල ඇති වූ අවස්ථාවේ ගෝධාභය රාජපක්ෂ ජනාධිපතිතුමා මේ පිළිබඳව අවධානය යොමු කළා. එය ලෝකයේ පැතිරෙමින් යනවා, අපේ රටට ආවොත් අපි කොතොමුද මුහුණ දෙන්න සැලසුම් කරන්නේ කියලා. පූර්ව සැලසුමක් ඇති කරගන්නා හොඳ සංවිධානයක් ඇතිකර ගන්නා. ලංකාවට වසිරසය ආ පසු ඒ සැලැස්මට අනුව වැඩපිළිවෙළ ගෙන ගියා.

වසිරසය පැතිරීමේ ප්‍රධානම සාධකය සමූහ චක්රැස් වීමයි. එතුමා එය වැළැක්වීමේ

බෞද්ධයන් හැටියට, හික්ෂුන් වහන්සේ හැටියට අද අපට සතුටට පත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ලෝකයම කොරෝනා වසිරසය අධි වසංගත තත්ත්වයකට විරුද්ධව සටන් කරද්දී, ජනතාව පීඩාවට පත් කරමින්, මරණයට ගොදුරු කර ගනිද්දී ශ්‍රී ලංකාව වසිරසයේ පැතිරීම පාලනයට ලක් කිරීම නිසයි. එසේ පාලනයට ලක් කරන්නට අපට හැකි වූණේ දස රාජ ධර්මයෙන් රට පාලනය වන නිසයි.



මූලික පියවරක් ලෙස පාසල් නිවාඩු දුන්නා. විශ්වවිද්‍යාල නිවාඩු දුන්නා. ඉන් පසුවයි රාජ්‍ය ආයතන වලට නිවාඩු දුන්නේ. ඇඳිරි හිතිය ක්‍රියාත්මක කළේ.

එපමණක් නොවෙයි මේ අවස්ථාවේ විවිධ වෘත්තීන් කරලා ජීවිතාච කරගෙන යන විවිධ මට්ටම්වල අය සිටියා. දවසේ වියදම සොයා ගත්තේ නැතිනම් දරුවන්ට කන්න දෙන්න විදිනක් නෑ. මේ අයගේ අවශ්‍යතා සඳහා වැඩපිළිවෙළක් සකස් කළා. මේ වන විට පාර්ලිමේන්තුව විසුරුවලා එතුමා රාජ්‍ය සේවයේ ඉහළ නිලධාරීන්ගේ සිට පහළට ගලාගෙන යන සියලුම අය සම්බන්ධ කරගෙන, ජාලයක් ලෙස පවත්වාගෙන යමින් ජනතාවට සේවය සැලැස්මට කටයුතු කළා.

එතුමා එදා රාජ්‍ය නායකයා ලෙස දිවුරුම් දෙන අවස්ථාවේ ප්‍රකාශ කළේ 'මා බෞද්ධයෙක් ලෙස බෞද්ධ ප්‍රතිපත්ති මත රාජ්‍ය පාලනය කරනවා' යනුවෙන්. 'මම මුළු රටේම සෑම දෙනාගේම ජනාධිපති, මම මගේ සියලුම ජනතාව බලා ගන්නවා. සියලුම දෙනාට අවශ්‍ය කරන දේ සිදු කරනවා' ඒ එතුමාගේ දැක්මයි.

එතුමාගේ ඒ නිවැරදි දැක්මට අග්‍රාමාත්‍ය මහින්ද රාජපක්ෂ මැතිතුමාගේ පූර්ණ සහයෝගයත් ලැබුණා. එම නිසා සමඟිව රැස්වී සමඟිව සාකච්ඡා කර සමඟිව විසිර යන්නට හැකි වුණා.

ඒ නිවැරදි දැක්ම හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම මත දෙතික වෘත්තීන්හි නියැළුණු විවිධ වෘත්තිකයන්ට, සමෘද්ධිලාභීන්ට රුපියල් 5000 බැගින් මුදල් ලබා දුන්නා. පක්ෂයක්, පාටක්, පළාතක්, ආගමක් ජාතියක් බලා නොවෙයි. රටේ මුළු මහත් ශ්‍රී ලාංකිකයන් ලෙස ජීවත් වන ඒ හැම කෙනෙකුටම සැලකුවේ රටේ සියලුම ජනතාව මගේ වැසියන් යන හැඟීමෙන්. පරිත්‍යාග සිදු කළා. අවංකව තීරණවලට එළඹුණා. මේ සැලකීමේදී කිසිදු බෙදීමක් වෛර්භාවයක් තිබුණේ නෑ. මගේ පක්ෂයේ කෙනා නෙමෙයි කියලා කිසිවකු කෙරෙහි ක්‍රෝධයක් තරහක් ඇතිකරගත්තේ නෑ. පළිගැනීමක් කළේ නෑ. අවිහිංසකව ක්‍රියා කළා.

ජනාධිපතිතුමාත් අගමැතිතුමාත් සියලු පක්ෂ කැඳවා ඔවුන්ගේ අදහස් විමසුවා. එහිදී

එම අදහස් අනුව සුදුසු ක්‍රියා මාර්ග ගන්නත් ජනාධිපතිවරයාත් අගමැතිවරයාත් කටයුතු කළා. අපට ඉක්මනින් යථා තත්ත්වයට පත් වන්නට හැකි වූණේ ඒ සාමකාමී බව, සහයෝගය, අන්‍ය මතවලට ගරු කිරීම වැනි බුදු හිමි වදාළ ගුණාංග ජනාධිපතිතුමා හා අග මැතිතුමා අනුගමනය කළ නිසයි.

අප දුටුවා ඇතැම් අය මේ අවස්ථාවේදී යම් යම් චෝදනා කළා. 'එය කරන්නට තිබුණේ මෙලෙසින් යයි' කියමින්. ඒ චෝදනා හමුවේ ජනාධිපතිතුමාත් අගමැතිතුමාත් ඉවසීම පුරුදු කළා. ඒවාට කිසි විටෙක පිළිතුරු දෙන්නට ගියේ නෑ. කෝප වූයේ නෑ විවේචනය කරන්න ගියේ නෑ. නිහඬව ඉවසීමෙන් කළ යුත්ත කළා. රජයේ වතුලේඛ අණා පනත් තිබෙනවා. හිතී රීති තිබෙනවා. ඒවා පිළිබඳව එකඟත්වයක් ඇතිව, කිසිදු වංචාකාරී බවක් නොමැතිව සියල්ල හිතියට අනුවයි සිදු කෙළේ.

ජනාධිපතිතුමා දස රාජධර්ම අනුව රට පාලනය කරන කෙනෙක් බව, නියම නායකයෙක් බව මේ මොහොතේ ඔප්පු කොට තිබෙනවා. රාජ්‍ය නායකයෙක් වූවත් ආයතනයක. නායකයෙක් වූණත්, පවුලක ප්‍රධානියෙක් වූවත් ඒ කෙනා අගතියට නො යා යුතු බව සිඟාලෝවාද සුත්‍රයෙහි කරුණු හතරක් උගන්වනවා. ඒ සතර අගතිය යනුවෙන්. ජන්දයෙන්, ද්වේෂයෙන්, බයෙන්, මෝහයෙන් කටයුතු කර සමහර අගතියට යනවා. දේශපාලන ඉතිහාසය තුළ අප විවැරති අවස්ථා කොතෙකුත් දැක තිබෙනවා.

රැකියා හෝ උසස් තනතුරු දීමේදී ආධාර උපකාර කිරීමේදී පක්ෂය පාට බලනවා. 'තමන්ට උදව් කළේ නෑ, තමන් විවේචනය කළා' කියමින් ද්වේෂයෙන් කටයුතු කරනවා. බලයට පත්වූ විට පළිගැනීම් කරනවා. එහෙත් අප දන්නවා වත්මන් ජනාධිපතිතුමා කිසිම අවස්ථාවක කිසිවෙක් වෙන් කර කටයුතු කළේ නැති බව. ද්වේෂයෙන්, ඊර්ෂ්‍යාවෙන් බැලුවේ නෑ. බිය වූණේ නැහැ.

ඉතිරි කොටස 05 පිටුවට... රමණී සුබසිංහ

පින්වත් දරුවන්, සැවැත් නුවර එක ගෙදරක කුල පුත්‍රයෙක් මහණ වෙලා උපසම්පදා වුණා. මෙහෙම මහණ දම් පුරණකොට මහණකම ගැන කලකිරිලා ගෙදර යන්න තීරණය කළා.

ඒ වුණාට, පස්සේ කල්පනා කළා මහණකමෙන් ඉවත් වෙලා යන එක, ශක්‍ර දෙවියෙක් වෙලා එම ශක්‍ර තනතුරෙන් වුන වෙනවා වගේ වැඩක් කියලා. ඊට වඩා හොඳයි මිය යෑම කියලා මැරෙන්න ක්‍රමයක් කල්පනා කරමින් සිටියා.

මේ අතර තුර එක් දවසක් උදෑසන දානය වළඳමින් සිටි හාමුදුරු පිරිසක් මුළුතැන්ගේ සිටි නාගයෙක් අල්ලාගෙන කළයකට දාලා එළියට අරගෙන ගියා. මේ කළය දැක්ක කලකිරුණ හාමුදුරුවෝ 'ඔය මොකක්ද?' කියලා ඇහුවා.

"මේකෙ ඉන්නේ නාගයෙක්" කියලා කිව්වා.

"හොඳයි මේ නාගයාට මොකක්ද කරන්නේ" කියලා කලකිරුණ හාමුදුරුවෝ ඇහුවා.

"ආනේ ෧෧ වීඝ සර්පයෙක් නෙමෙයි මම කිහිප වතාවක් අත දාලා කවා ගන්න උත්සාහ කළා ඒත් කෑවේ නැහැ. ඒ හිසා අතහැර දැමීමා" කියලා. අනෙක් හිඤ්ඤන් කිසිවක් නොකියා හිටියා.



# හදිසි තීරණ ගන්න හොඳ නෑ දරුවනේ

"අතකට ගිනිත් දානවා" කියලා කිව්වා. කලකිරුණු හාමුදුරුවෝ කල්පනා කළා, 'මැරෙන්න මඟක් හොයන මට හොඳ අවස්ථාවක්, මම සර්පයා ඉන්න කළයට අත දාලා දුෂ්ට කරගෙන මිය යනවා කියලා' එහෙම හිතාගෙන 'ඔය කළය මට දෙන්න මම අතට ගිනිත් දාන්නම් කියලා' කළය ඉල්ලා ගත්තා.

ඉතින් දරුවනේ, මේ හාමුදුරුවෝ එක තැනක ඉඳලා කළයට අත දැමීමා. සර්පයා දුෂ්ට කරයි කියලා හිතාගෙන. මහ පුදුමයක්, මේ හාමුදුරුවන්ට සර්පයා දුෂ්ට කළේ නෑ. කිහිප වතාවක් උත්සාහ කළා. හරිගියේ නෑ. ඊට පස්සේ මු 'සර්පයෙක් නොවේ' කියලා කළේ කට ඇරලා යන්න හැරියා. ඒ හිසා අතහැර දැමීමා" කියලා. අනෙක් හිඤ්ඤන් කිසිවක් නොකියා හිටියා.

ඒ වගේම දරුවනේ තව දවසක් කෙස් කපන මිනිහෙක් ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ කෙස් කපන්න ඇවිල්ලා එක් දැලිපිහියක් බිම තියලා අනෙක් දැලිපිහියෙන් කෙස් කපමින් සිටියා. මේ වෙලාවේ කලකිරුණු හාමුදුරුවෝ බිම තිබුණු දැලිපිහිය අරගෙන 'මේකෙන් මම ගෙල කපාගනිමි' යි කියලා තමන් රැක්ක සීලය ගැන හිතලා ගෙල සිඳගන්න හදනකොට ජීවිතේ යථා ස්වභාවය සිහි කරලා රහත් බවට පත් වුණා. සැලකිය යුතු වෙලාවක් එතන හිටිය නැති මේ හාමුදුරුවෝ කෙස් කපන තැනට ආවා.



මහනුවර හත්තාන සිරි ධම්මරතන ත්‍රිපිටක ධර්මයනනාධිපති සුලියාදේදේ සුධම්ම හිමි

## බෝසත් දරුවන්ට

අනෙක් හිමිවරු කොහේ ගියේ ද කියලා අනනකොට කියනවා මම මේ දැලිපිහිය රැගෙන ගියේ මගේ ගෙල සිඳුලන්න නමුත් මම කෙලෙස් සිඳුලා රහත් වුණා කියලා කිව්වා.

දරුවන් දන්නවද සර්පයා දුෂ්ට නොකෙළේ ඇයි? කියලා, ඒ සර්පයා මීට ආත්ම 3කට පෙර මේ හාමුදුරුවන්ගේ සේවකයෙක්. ඒ සෙනහස බැඳීම නිසයි දුෂ්ට නොකෙළේ.

මහණ වෙන්න රහත් වෙන්න පිත ලැබුණේ පෙර ආත්මයක වසර 20000ක් මහණ දම් පුරපු නිසයි.

දරුවන්ට මේ දිනවල විශේෂයෙන් කියන්න ඕනේ කොරෝනා වැසිරිසය ගැන. සත්ත්ව මාංශ අනුභවය ඉතා හයානක බව. පරිසරයට වින කිරීම. පරිසර විනාශය. සත්ව ඝාතනය. ආදී දුරාවාර ක්‍රියාවල ප්‍රතිඵල හේද අපි විඳින්නේ? ගෙදර වචන්ත පුරුදු වෙන්න. ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න.

සැහැල්ලුවෙන් ජීවත් වෙන්න. පුහු ආරෝප බැහැර කරන්න. සතුන්ට මිනිසුන්ට එකසේ සලකන්න පුරුදු වෙන්න. දහමට හිතර හැඹුරු වෙන්න.

පරිසර විනාශය. සත්ව ඝාතනය. ආදී දුරාවාරයෙන් වැළකී ගෙදර වචන්ත පුරුදු වෙන්න. ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න.

### 04 පිටුවෙන්... දසරාජ ධර්මයෙන් රට පාලනය...

හිවැරැදි තීන්දු තීරණ ගන්නා විශේෂයෙන්ම සුදුසු අවංක පුද්ගලයින් ඒ ඒ තනතුරුවලට පත් කර ගන්නා. ඒ වගේම කිසිම වෙලාවක හිලධාරීන්ටත් බයක් ලබා දුන්නේ නෑ. නිර්භයව පියවර ගන්න, ඒවා ක්‍රියාත්මක කරන්න බලය, විශ්වාසය ලබා දුන්නා. ජනාධිපතිතුමා හා අගමැතිතුමා නිවැරදිව, බියක් නැතිව ක්‍රියාත්මක වුණා. එතුමා යටතේ වැඩ කරන සියලුම අයට වග කීම් පැවරුවා බියෙන් සැකෙන් තොරව කටයුතු කරන්න අවශ්‍ය පසුබිම සැකසුණා.

යම් කෙනෙක් බයෙන් අගතියට යනවා නම් ඔහුගෙන් සාධාරණයක් ඉටු කර ගත නොහැකියි. මෝඩකම ඇති විට ගන්නා තීන්දු තීරණ වැරැදි කිසිවකුගේ උපදෙස් නොගෙන තමන් හරි යැයි සිතා කටයුතු කරනවා නම් එහි හානිය බරපතළයි.

නමුත් අපේ ජනාධිපතිවරයා හා අගමැතිවරයා කටයුතු කළේ බුද්ධිමත්ව සැලසුම් සහගතවයි.

අප දන්නවා එතුමාගේ ජීවිතය පුරා අත්දැකීම් තිබෙන බව. එතුමා ආරක්ෂක ලේකම් ධුරයේ කටයුතු කළ කාලයේ සිටම මේ රටේ ජනතාව තුළ එතුමා ගැන බලාපොරොත්තුවක්, විශ්වාසයක් තිබුණා. හිවැරදිව, බුද්ධිමත්ව සැලසුම් සහගතව කටයුතු සිදුකරන බවට.

දරුණු ලෝක වසංගතයක් අපට මේ ලෙසින් පාලනය කරගන්න ලැබුණේ රාජ්‍ය නායකත්වය තුළ මේ ගුණාංග තිබූ නිසයි.

ලෝකය සමග සංසන්දනය කිරීමේ දී මේ වැසිරිසය වළක්වා ගැනීමේ 9 වන ස්ථානයේ අප ඉන්නවා. සෞඛ්‍ය අංශයෙන්, බලයෙන්, විද්‍යා තාක්ෂණයෙන් උපරිමයට ගිය රටවලට වඩා ඉහළට ඒමට අපට හැකි වුණා. ඔවුන් විශාල ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දෙමින් සිටියදී අපේ රටේ අඩු තාක්ෂණය, අඩු ධනය, අඩු පිරිස් බලයෙන් මේ රෝග තත්ත්වය පාලනය කර ගන්නට පුළුවන්කම ලැබුණේ ජනාධිපතිතුමා, අගමැතිතුමා ඇතුළු මේ වසංගතය පාලනයට පියවර ගත් සියලු දෙනාගේ දුර දක්නා නුවණ නිසයි.

ජනාධිපතිතුමාගේ ඉවසීම, සෘජු බව, අවංක බව නිසයි. මේ රටේ ජනතාව එය පිළිගන්නවා. සමාජ මාධ්‍යවල පළවන වාර්තා අනුව ජනතාව පවසන්නේ පාර්ලිමේන්තුවක් අවශ්‍ය නොවන බවයි. ජනාධිපතිතුමා, අග මැතිතුමා, නමුදු පතිවරුන් ඇතුළු සෞඛ්‍ය අංශ පමණක් මේ රට ඉදිරියට ගෙන යාමට අවශ්‍ය බවයි ඔවුන්ගේ මතය වී ඇත්තේ.

එම විශ්වාසය ජනතාව තුළ ඇති වී තිබෙනවා. ඒ ආගමානුකූලව ගත කරන ජීවිතයක්, පාලනයක් නිසයි. රටේ ජනතාවට බියක් නැහැ. සැකයක් නැහැ. ධර්මානුකූල සංකල්ප නිසා රටට හානියක් නොවන බවට ජනතා විශ්වාසයක් තිබෙනවා.

කොරෝනා වැසිරිසයක් සමඟ ජනතාවට ලැබුණු හොඳම අවස්ථාව වන්නේ හොඳින් රට පාලනය කරන්නේ කවුද යන්න වටහා ගැනීමයි. එසේම මේ අවස්ථාවේ නිවෙස්වල

ඉන්නා විට තමන්ගේ ආහාර තමන් නිෂ්පාදනය කර ගැනීමට, මොනවා හෝ වඩාගන්නට ලබාදුන් උපදෙස්. ගෙදරට වැඩක් වෙත විදිනට, ජනතාවට වැඩක් වෙත විදිනට, ක්‍රියා කළා එය අප දකින්නේ වෙස්වලාගත් ආශීර්වාදයක් ලෙසයි.

අනෙක් පැත්තෙන් අපේ දරුවෝ හරිම බුද්ධිමත්. පුදුම නිර්මාණ ශක්තියක් තිබෙනවා. අපේ පන්තියේ ඉගෙන ගන්න දරුවෙක් පවා විද්‍යාත්මක නිර්මාණයක් කළා. තමන්ගේ අම්මා මාතර රෝහලේ සේවය කරනවා. සැමවිටම අත් සෝදන්නට වෙනවා. අම්මාගේ ආරක්ෂාවට ජල කරාමයක් හැඳුවා, ඉබේ ක්‍රියාත්මක වන.

එවැනි නිපැයුම් මොන තරම් මේ කාලය තුළ ඇති වුණාද? පෙරත් මෙවැනි දේ නිර්මාණය වුණා. එහෙත් ඒවාට තැනක් ලැබුණේ නෑ. ඒත් ජනාධිපතිවරයාත් අගමැතිවරයාත් එවන් අයට යම් ශක්තියක් වෙමින් අත්-වැලක් වෙමින් නව නිපැයුම් සඳහා ඔවුන් දිරි ගැන්වීමට මෙය අවස්ථාවක් කරගන්නා. අපට නොපෙනෙන

ආශීර්වාදයක් මේ අවස්ථාව. අපේ රටේ එවැනි දේ නිෂ්පාදනය කරගෙන සාධාරණ, යහපත් ආර්ථිකයක් ගොඩනඟා ගෙන, රටේ ජනතාවට ස්වර්ණමය අනාගතයක් ඇති කරගන්න ශක්තිය මේ රටට ලැබේවා කියන ප්‍රාර්ථනයයි අප මේ මොහොතේ කළ යුතු වන්නේ.

**පෝය ලබන හා ගෙවෙන වේලාවන්**

**බත් අමාවක පෝය**  
 අප්‍රේල් මස 22 බදාදා පූර්ව භාග 5.37 න් අමාවක ලබා 23 වැනිදා මුහස්සතින්දා පූර්ව භාග 7.55 න් ගෙවේ. සිල් සමාදන් විය යුත්තේ බදාදා ය.

**වෙසක් පුර අටවක පෝය**  
 අප්‍රේල් මස 30 වැනි මුහස්සතින්දා අපර භාග 2.39 න් පුර අටවක ලබා මැයි මස 1 වැනිදා සිකුරාදා අපර භාග 1.27 න් ගෙවේ. සිල් සමාදන් විය යුත්තේ මුහස්සතින්දා ය.

**වෙසක් පුර පසළොස්වක පෝය**  
 මැයි මස 6 වැනි බදාදා අපර භාග 7.44 න් වෙසක් පුර පසළොස්වක පෝය ලබා 7 වැනිදා මුහස්සතින්දා අපර භාග 4.15 න් ගෙවේ. සිල් සමාදන් විය යුත්තේ මුහස්සතින්දා ය.

**වෙසක් අව අටවක පෝය**  
 මැයි මස 14 වැනිදා මුහස්සතින්දා පූර්ව භාග 6.51 න් අව අටවක ලබා 15 වැනිදා සිකුරාදා පූර්ව භාග 8.22 න් ගෙවේ. සිල් සමාදන් විය යුත්තේ මුහස්සතින්දා ය.

බුදුපරිච්ඡේද

35, ඩී. ආර්. විජයවර්ධන මාවත, ලේක්හවුස් - කොළඹ.
ෆැක්ස් - 2429598, 2429429
ෆැක්ස් - 2429329, 2449069

බස් අමාවක 2020-04-22

අනුන්ට බරක් නොවීම

කොරෝනා වසිරසය ලෝකයට ඉගැන්වූ පාඩම ගැඹුරු ය. බරපතලය. එමෙන්ම නැවත සිතන්නට මතක් කර ඇති දේ ද බොහෝ ය. මේ කියන්නට යන්නේ ලෝකයේ අන් රටවල් ගැන නොවේ. අප උපන් රට පිළිබඳව ය.

කොරෝනා වසිරසය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා යම් යම් කාල සීමාවන් තුළ රටපුරා ඇඳිරි නීතිය ක්‍රියාත්මක වුණි. ඒ හා සමග බොහෝ දෙනෙකුට ප්‍රශ්න පැන නැගුණි. ආහාර ප්‍රශ්න ය ඒ අතර ප්‍රධාන ය. මිල මුදල් ඉතිරි කරගත් බොහෝ පිරිස් මාස ගණනකට හෝ දින ගණනකට හෝ සැතපෙන ලෙස ආහාර රැස් කර ගත්හ. එසේත් නැතිනම් නිවෙස අසලට පැමිණෙන වෙළඳුන්ගෙන් අවශ්‍ය දෑ මිලදී ගත්හ.

එහෙත් යම් පිරිසකට රජයෙන් මුදල් පරිත්‍යාග කිරීමට සිදු විය. ඒ ප්‍රමාණය අතිවිශාල ය. සියලු ජනතාවගේ කුෂ පුරවනු පිණිස ගත් ඒ ක්‍රියාදාමය මා හැඟිය. අගය කළ යුතුම ය. පියෙක් දරුවන් රකින්නා සේ සියලු රට වැසියා ආරක්ෂා කර ගන්නට කටයුතු කළ නායකත්වයක ලක්ෂණ අපි දුටුවෙමු. රටට ඇවැසි ද එවැනි නායකයෙකි.

එසේ වුවද මේ මොහොතේ පුරවැසියන් ලෙස යම් පිරිසකට වැරදුණු තැනක් වේ. ඒ කිසිවෙකුට අත නොපා ජීවත් වන්නට තම ආර්ථිකය සවිබල ගන්වා ගැනීමට නොහැකි වීම ය.

මාසයක තරම් ස්වල්ප කාලයකට හෝ අවශ්‍ය ආහාර සපයා ගන්නට යම් ඉතිරියක් කර නොගැනීම විශාල අතපසු වීමකි. විශේෂයෙන් බෞද්ධ ආර්ථික ක්‍රමය තුළ හදිසි ආපදාවක දී ප්‍රයෝජනයට උපයාගත් ධනයෙන් කොටසක් ඉතිරි කළ යුතුම ය. සරල ජීවිතයකට හුරු වූවා නම් එය අසීරු නැත.

ඉවත දමන දඩුවක් වුව පැළවී එල දරන්නට තරම් මේ මහ පොළොව සරුසාර ය. මිස් පැළයක් හෝ බටු පැළයක් සිටුවා ගන්නට තරම් බිම් අගලක් හෝ නැති අය වේ නම් ඉතාම අල්ප ය.

වසර ගණනාවක් පුරා මේ මහ පොළොවේ අක්කර ගණනින් සරුසාර බිම් මුඩුබිම්ව වල් බිහිව ඇත. දැනේ හයියෙන් ගොවිතැනක් බතක් කරන්නට අපේ තරුණ පිරිසෙන් වැඩි කොටසකට සිතට ශක්තියක් නැත.

අතීතයේ කෘෂි ආර්ථිකයෙන් ස්වයංපෝෂිත වූ ජාතියක් වූ අපට, ඒ නිසාම සාඩම්බර ජාතියක් වූ අපේ වැඩි දෙනෙකුට ගොවි තැන අමතක වුණි. රටට ඇවැසි දිනයක් නොව අදිනයන් ය. පළමුව මේ පසුගාමී ආකල්ප සමාජයෙන් තුරන් කර ධනාත්මක චින්තනයක් ඇති ජාතියක් ලෙස නැගී සිටින්නට මනස සැකසීම අත්‍යවශ්‍ය ය. කොරෝනා වසංගතයක් සමග රජයේ මඟ පෙන්වීම මත දැන් බොහෝ දෙනා වගා කටයුතු වලට යොමු වීම යහපත් ය. වගා සංග්‍රාමය වැනි වැඩසටහන් වැඩි දියුණු කළ යුතු ය.

තවත් පැතිකඩක් ගැන සිහිපත් කළ යුතුම ය. අපේ වැඩිහිටි පරපුර අපට සම්පතකි. ඔවුන් රැක ගත යුතු ම ය. එහෙත් මෙහි සැගවුණු කතාවක් ද වේ. මොවුන් අතර දු දරුවන් නැති අය අල්ප ය. මව්පිය උපස්ථානය දරුවන්ගේ යුතුකමකි. එය හරියට ඉටු වෙනවා නම් වැඩිහිටි නිවාස අවශ්‍ය නැත. අසරණ මවුපියන්ට මහ මඟ සිඟමන් යන්නට ඇවැසි නැත. දරුවන් විසින් මවුපියන් ගේ කුස පුරවන්නට තරම්වත් කාරුණික වූවා නම් අපේ බොහෝ වැඩිහිටියන්ට රජයෙන් මුදලක් ලැබෙන තුරු බලා සිටින්නට සිදු වන්නේ නැත. මේවා නොකිව යුතු දේ යැයි හැඟුණ ද මේ සාරධර්ම ආකල්ප නැවත සමාජය තුළ රෝපණය කළ යුතු වේ. ඒ දැලු ලා අතු ඉතිලා වැඩෙන්නට ය.

අප නැවත සිතා බැලිය යුතුව ඇත. ඒ චින්තනමය වෙනසක් වෙත, ආධ්‍යාත්මික ගුණධර්ම වඩා වර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ගයක් වෙත වන වහා යොමු වීමටය.

නිරවුල් ජීවිතයකට යහපත් අරමුණු



මහා විහාර වංශික සභාමෝපාලි මහා නිකායේ ශ්‍රී රෝහණ පාර්ශ්වයේ අනුනායක හා ප්‍රධාන ලේඛකාධිකාරී විමාලේ කස්සප අනු නායක හිමි

"ආරෝග්‍ය පරමා ලාභා සන්තුට්ඨි පරමං ධනං"

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ එම ඉගැන්වීම අනුව මනුෂ්‍යයකු ලැබිය යුතු පරම සම්පත යනු කුමක්දැයි ඉතා මැනවින් හෙළි දරවී කොට ඇත. නිරෝගීකම සඳහා අතිශයින්ම මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හේතු වේ. මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිර්ණය වීමේදී වඩාත්ම සම්ප වන්නේ සිතේ හා මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වයයි.

වඩා වැඩි අවුල් වූ මහසිත් හෝ අසංවර සිතින් හෝ කටයුතු කරන විට මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් යොමු වන්නේ අකුසලයන් දෙසටයි. කුසල් පාර්ශ්වය සඳහා හිරවුල් හා තැන්පත් මනසත් සංවර සිතත් මුලිකත්වයක් ගනී. මනස හා සිත හිරවුල් කර ගැනීමට හා සිත සංවර කර ගැනීමට අරමුණ ප්‍රමුඛ වේ.

ශ්‍රී ලංකාව පමණක් නොව මුළු ලෝකයම අද මුහුණ දෙන ඉතා බරපතල අභියෝගය වී ඇත්තේ කොරෝනා වසිරසයයි. කොරෝනා වසිරසය හඳුන්වා දිය හැක්කේ ඇසට නොපෙනෙන යක්ෂයෙක් ලෙසයි. යක්ෂයා මිනිස්සු මරයි. නොපෙනෙන කොරෝනා යක්ෂයා ඊටත් වඩාට ගොස් මනුෂ්‍ය සම්පත් පමණක් නොව භෞතික සම්පත් හා ජනතාවගේ ජන ජීවිතයත්, ආර්ථිකයත් සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ කරන්නට හේතුවන අයුරින් කටයුතු කරනු පෙනේ. වසිරසයේ හැසිරීම් සිදුවන ආකාරය පිළිබඳව ලෝකයේ තොරතුරු ගෙන එන විද්‍යුත් හා මුද්‍රිත මාධ්‍ය මගින් සැමට තේරුම් ගත හැකිය. මෙයින් ආරක්ෂා වීමේ අභියෝගය අප ඉදිරියේ ඇත.

කවදාටත් වටිනා උපදෙසක්

දැන් සේදීම, මුඛ ආවරණ යෙදීම, දැන් මුව හා මුහුණේ පැතිකඩ අතින් ස්පර්ශ නොකිරීම, මීටරයක දුරින් සිටීම යන උපදෙස් අදටත්, හෙටටත් කවදාටත් ඉතා වැදගත් වන්නේ මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්වලදී ප්‍රමුඛව තිබිය යුතු විශේෂයෙන් කොරෝනා මර්දනයට මෙන්ම මිනිසාගේ පිරිසිදු නිරෝගීභාවය වීමට හේතුවන නිසයි.

විශේෂයෙන්ම අප රටේ ජනතාවගේ සාමාන්‍ය සිරිත වන්නේ සියල්ල ඉතා කෙටි කාලයකදී අමතක කිරීමයි. කොරෝනා සම්බන්ධයෙන් නම් අපට එසේ කටයුතු කිරීම කිසිසේත්ම කළ නොහැකි වනු ඇත. ඒ එම වසිරසය ආරම්භ වූ එතෙක් වූනාන් නගරය අද වන විට යථා තත්ත්වයට

පත් කිරීමට විනය සමත් වුවත් වෙනත් නගරයක් වසා තැබීමට තරම් කොරෝනා විනය තුළ තවමත් හොල්මන් කරන නිසයි. එම නිසා ඇසට නොපෙනෙන කොරෝනා වසිරසය සමඟ අපට සටන් කර ජය ගත හැක්කේ වයින් ආරක්ෂා වීමෙන්ම පමණි.

ජනාධිපතිතුමන් අගමැතිතුමා ඇතුළු භාරකාර රජයේ කැබිනට් මණ්ඩලය විසින් කොරෝනා මර්දනය වෙනුවෙන් ගෙන ඇති පියවර දෙස අප අවධානය යොමු කළ යුතුය. රටේ ජනතාව මුලික කරගෙන ජන පීඩනය අවම වන අයුරින් නීතිය යොදවමින්

අප රටේ ජනතාවගේ සාමාන්‍ය සිරිත වන්නේ සියල්ල ඉතා කෙටි කාලයකදී අමතක කිරීමයි. කොරෝනා සම්බන්ධයෙන් නම් අපට එසේ කටයුතු කිරීම කිසිසේත්ම කළ නොහැකි වනු ඇත.

කොරෝනා මර්දනයට පියවර ගෙන ඇත.

හේද අමතක කරමු

මේ තත්ත්වය දිගින් දිගටම ආරක්ෂා කර ගැනීම පහසු පාට හේදයකින් තොරව සියලු දෙනා සමගියෙන් හා එකමුතුවෙන් කටයුතු කළ යුතුය. මේ කොරෝනා තත්ත්වය ලොව සිසාරා ක්‍රියාත්මක වන විට අප රට තුළ කොරෝනා මර්දනය කර ගත්තත් ආහාරගතයේ අප රටේ ආර්ථිකයට ඇති බලපෑම අවම කර ගැනීමට නම් ජනාධිපතිතුමා හා අග මැතිතුමා මේ වනවිටත් උපදෙස් දුන් ආකාරයට හැකි අයුරින් ඉඩ තිබෙන තැන්වල පලතුරු, එළවළු ආදී වගාවන් වගා කරන්නට ලබා දුන් උපදෙස් මෙරට ජනතාව දැඩි වශයෙන් සිතට ගෙන ඇති ආකාරය දැනට නොවෙන කුඹුරුවල පවා පාත්ති යොදමින් හෝ ග වගාකිරීම තුළින් මනාව පැහැදිලි වේ.

ඒ අතරම හිඤ්ඤා වහන්සේලා පවා විහාරස්ථාන භූමිවල හැකි හැම තැනකම හෝ වවන්නට කටයුතු කර තිබීම අගය කළ යුතුය. විශේෂයෙන්ම පොඩි හා මුදුරුවරු ඇතුළු මහා සඟරුවන පෙරමුණ ගෙන ඇති

ආකාරය මැනවින් පෙනේ. මේ තත්ත්වය දිගින් දිගටම පවත්වාගෙන යාමට අප ඉදිරිපත් විය යුතු ය. මසකින් දෙකකින් කොරෝනා අමතක නොකොට කොරෝනා දුන් පාඩම අඩුම වශයෙන් අප රට සංවර්ධනය කරා යන මාවතට වන තෙක්වත් අඩන්ඩව පවත්වාගෙන යන ආකාරයට කටයුතු කළ යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනා කිරීමට අනුව මනුෂ්‍යයන් වන අපගේ පරම ධනය වන්නේ සතුටයි. විය ලෝකෝත්තර වශයෙන් මාර්ග ඵල අවබෝධ ලැබීමෙන් ලබන සතුටයි. ලෞකික වශයෙන් ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට කොරෝනා වැනි වසිරසයක් ශරීර ගත වුවහොත් කරන්නට වන විශදම් සීමාවක් නැත. එසේ කළත් ජීවිතය බේරා ගන්නට නොහැකි බව කොරෝනා මර්දනයට කටයුතු කළ ලොව පුරා වෛද්‍යවරුන් විශාල සංඛ්‍යාවක් මිය ගොස් තිබීමෙන් පැහැදිලිය.

ලෞකික වශයෙන් පරම ධනය වන සතුට උපදවා ගැනීමට නම් අප ජීවත්වන මේ කාලයේ නිවැරදි වත්පිළිවෙත් ලබා දී ඇති උපදෙස් මැනවින් පිළිගෙන කටයුතු කිරීමෙන් ලබන සතුට ලැබීමට අපගේ ජනතාව විසින් කටයුතු කළ යුතු ය.

විශ්වාසය මිනෑ

විශ්වාසවන්තයා වැදගත් පරම ඥාතිවරයෙක් ලෙස සැලකීම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමයි. සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම්, ක්‍රිස්තියානි, බර්මා, හින්දු ආදී අප සියලු දෙනාම එකිනෙකාට විශ්වාසවන්තයන් වීමෙන් එකිනෙකා පිළිගැනීමෙන් එකිනෙකාට ගෞරව කර ගැනීමෙන් රටක් හැටියට විශ්වාස සිතින් කොරෝනා වළක්වා ගැනීමට යෝධ සමගියකින් අප එකතු විය යුතුය.

රජය ජනවහ යම්යම් නීති රීති කිසිදු ජනවර්ගයක් ඉලක්ක කරගෙන නොව සම්පන්න රට හා ජනතාව වෙනුවෙන් බව අපට පැහැදිලිය.

වඩා වැඩි සැකය දැරුකොට විශ්වාසය තහවුරු කරගෙන ඉහත සඳහන් කළ ලෝකවාසී සියල්ලන් එකම නෑ පරපුරක් සේ එකමුතු වී ශක්තිමත් වී කොරෝනා මැඩලීමට රජයට සහය දක්වමු.

# දියුණුවේ පැවැත්ම මිනිසත්කම මතය

දවසක් උදාවුණු විට ලෝකයේ සංවර්ධනය ගව් ගණනක් දුර ගොසින් ය. අධිවේගී මාර්ග, අහස උසට ගොඩනැගිලි, අන්තර්ජාල, ස්මාර්ට් ෆෝන්, න්‍යෂ්ටික අවි ආදී නොයෙක් ක්ෂේත්‍රයන් සංවර්ධනයේ ඉහළ වල නෙළා ගනිමින් ඇත.

විනේශ භෞතික සංවර්ධනය සේම පුද්ගල ආකල්ප සංවර්ධනය වී නොමැතිනම් එකී භෞතික සංවර්ධනය ප්‍රතිඵල රහිත ය. එකී සැබෑ සංවර්ධනය රඳා පවතිනුයේ මිනිසාගේ මිනිසත්කම හා සබැඳි යහපත් ආකල්ප තුළ ය.

වර්තමානය තුළ අප ගෝලීය වශයෙන් අයහපත් ආකල්පයන්ගේ ප්‍රතිඵල කුක්රී විඳිමින් සිටී. ගත කොළ සතා සිව්පාවන්ගෙන් ඇත් ව කිසිදු දෙයක් භෞතික වශයෙන් ලෝකයේ සංවර්ධනය කළ නොහැක. එම සංවර්ධනයේ අදුරු සේයාවන් වසර සියයකට වරක් මිනිසාට සොබාදහම විසින් යළි යළිත් මතක් කර දෙනු ලැබේ. මිනිස් ආකල්ප සංවර්ධනය කළ යුත්තේ කුඩා කාලයේ දී පටන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දසධර්ම සුත්‍රයේ දී හික්ෂුන් වහන්සේලා හට දේශනා කරන ලද්දේ, 'අඤ්ඤෝ මේ ආකප්පෝ කරණියෝති පබ්බතපිනේන අබ්බන්තං පච්චෙක්ඛි තබ්බං.' යනුවෙනි.

පින්වත් මහණෙනි, හික්ෂුව විසින් ගිහියාට වඩා ආකල්පවලින් වෙනස් විය යුතු ය. ඒ වර්තමානය තුළ ගිහි පැවිදි දෙපිරිසටම අතිශය කාලෝචිතය. කුඩා කාලයේ සිට දෙමාපියන් දරුවන් යොමු කරනුයේ දැනුමට පමණක් මුල් තැන ලබා දීමට ය. දැනුම තුළ රඳා පවතිනුයේ ජීවත්වීම සඳහා හේතුවන ආර්ථික උපාය මාර්ග පමණි. විනේශ සොබාදහම සංස්කෘතිය ආගම නොදැන් බොහෝ දෙනා ස්වාභාවික පමණක් අරමුණු කොටගෙන ක්‍රියා කරති. කුඩා කල සිට ම දරුවාට සංවේදී හදවතකින් සමාජය දෙස

බැලීමට අවැසි මානුෂීය ගුණ ධර්ම හදවත තුළ පෝෂණය කළ යුතු ය. ජපානයේ සියලුම පාසල් ද දරුවන් ඔවුන් වැදිනෙදා භාවිත කරන වැසිකිළි කැසිකිළි මසකට වරක් හෝ දෙවරක් පිරිසිදු කළ යුතු ය. මෙය පළමු ශ්‍රේණියේ දරුවන් ද කිසිදු පැකිලිමකින් තොරව සිදු කරන කටයුත්තකි. ඒ සඳහා ඔවුන් සමඟ පන්ති ධාර ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය සහභාගි වෙයි. මෙය පන්ති කාමර සංස්කෘතිය තුළ තිබෙන එක් වටිනා පාඩමකි. ජපානය වැනි රටක පිරිසිදු කරන්නන් නොමැති නිසා හෝ ගෙවීම් සිදු කිරීමට අපහසු නිසා නොව සිසුන්ගේ සහයෝගිතාවය

කුඩා දරුවෙකු සාරධර්ම ගුණ ධර්ම ග්‍රහණය කර ගන්නේ මාපිය වැඩිහිටියන් දෙස බලමින් ඔවුන් අනුකරණය කිරීමෙනි. එහෙයින් පූර්වාචාර්යවරුන් වන මව්පියන් ආදර්ශමත් හැසිරීමක හා මඟ පෙන්වීමක සිටීම අත්‍යවශ්‍ය ය.

සමානාත්මතාවය ඇතිකරලීමට සිදුකරන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාවක් ලෙසිනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වසල සුත්‍රයේදී දේශනා කරන ලද්දේ න පච්චා වසලෝ හෝති න පච්චා හෝති බ්‍රාහ්මණෝ කම්මනා වසලෝ හෝති කම්මනා හෝති බ්‍රාහ්මණෝ රැකියාව මත හෝ උගත්කම මත මිනිසුන් වර්ග නොකළ යුතු බවත් සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාව අනුව බ්‍රාහ්මණයෙක් හෝ වසලයෙක් බවට පත්වන බව ය. එම නිසා අනාගත ලෝකයේ ඉතිරිවනුයේ උගතුන් බුද්ධිමතුන් නොව පරිසරයට ආදරය කරන මිනිසුන් පමණි. මිනිසා නසන්නට බොහෝ අවි ආයුධ මිනිසා විසින් ම නිෂ්පාදනය කළත් මිනිසා රැකීමට අවැසි නිෂ්පාදනයන් අතිශය දුරබ ය. නිවස තුළින් බිහි කරන දරුවා තුළ සංවේදී හදවතක් ඇතිවීමට බහුශ්‍රැත බව නිර්මාණශීලී කුසලතා යහපත් ආකල්ප හා නිවැරදි විනය ගොඩනැගීමට කටයුතු කිරීම සුවිශේෂී ය. එසේ නොමැතිව දැනුමට පමණක් මුලිකත්වය ලබා දෙන අධ්‍යාපනය තුළ හෝ දැනුම අමතක



පිළියන්දල ජාතික පාසලේ ආචාර්ය තණමල්විල රාහුල හිමි

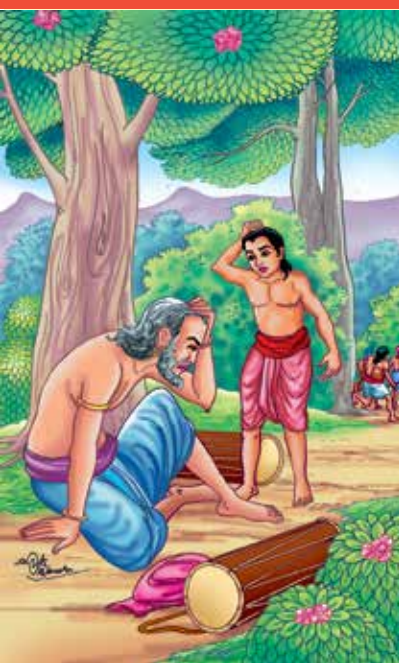
කර ආකල්ප පමණක් ලබා දෙන අධ්‍යාපන ක්‍රමය තුළ පරිපූර්ණ මිනිසෙකු සමාජගත නොවේ. සමාජ සාරධර්මයන්ට වඩාත් ගරු කරන දැනුම කුසලතා ආකල්ප හා සමාජ කුසලතාවයන්ගෙන් හෙබි දරුවෙකුගේ හදවතෙහි සංවේදී බව අතිශය සුලභ ය. හෙතෙම ස්වාභාවික මෙන්ම පරාර්ථය පිළිබඳවද නිරන්තරයෙන් ක්‍රියා කරයි.

කුඩා කාලයේ පූර්වාචාර්යවරු වශයෙන් පිළිගන්නා මව්පියන් විසින් පිළිවෙලට දරුවෙකු හික්ම වීම ආරම්භ කළ යුතුයි. පළමුවෙන්ම කුඩා දරුවෙකු යම් යම් සාරධර්ම ගුණ ධර්ම ග්‍රහණය කර ගනුයේ ඔහුගේ මාපිය වැඩිහිටියන් දෙස බලමින් ඔවුන් අනුකරණය කිරීමෙනි. මේ හේතුවෙන් පූර්වාචාර්යවරුන් වන මව්පියන් ඉතා ආදර්ශමත් හැසිරීමක හා මඟ පෙන්වීමක සිටීම අවශ්‍ය ය. බුදු දහම අනුව සලකා බලන විට සමාජ සාරධර්ම ගොඩනැගීමට විය ක්‍රියාවෙන් සිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ අවවාදයට වඩා ආදර්ශය උතුම් බව ප්‍රායෝගිකව පෙන්වා දී තිබේ.

මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා ආදී වූ සතර බඹ විහරණ තුළින් අන්‍යයන් දෙස බැලීමට කුඩා කල සිට දරුවෙකු පෙළඹ විය හැකිනම් ඔහු මුලු මහත් සමාජයටම ආදරය කරන පරමාදර්ශී පුරවැසියෙකු බවට පත් කළ හැකි ය. මෙ ලොව සාරධර්මවලින් සපිරි සමාජයක් වීම සඳහා ස්වයංක්‍රීයව මිනිසුන් විසින් හොඳ වන තුරු බලා සිටිය නොහැක. එම නිසා දරුවාට කුඩා කල සිට සරු දෙය සරු ලෙසත් නිසරු දෙය නිසරු ලෙසත් ග්‍රහණය කර ගැනීමට සද්ධර්මයේ ස්පර්ශය කලණ මිතුරු ඇසුර හිබඳවම ලබා දිය යුතු ය.

මේ අනුව පරිසරයට සමාජයට සංවේදී පුරවැසියෙකු බිහිකිරීමට පංච ශීලය, සතර බ්‍රහ්ම විහරණ, අට නිසක් වූ මංගල කාරණා සප්ත ආර්ය ධනය ආදී වූ උසස් සාරධර්ම ස්වකීය ජීවිතයේ පදනම බවට පත් කර ගත යුතු ය. වර්තමානය තුළ වියවුල් සහගත මානසිකත්වයකින් හෙබි සමාජයක් බිහි වී ඇත්තේ තමාටත් අන්‍යයන්ටත් ස්වභාව ධර්මයටත් හිතකර සාමකාමී ජීවන ශෛලියක් ගොඩනගා ගැනීමට නොහැකි වී ඇති බැවිනි. විබැවින් කුඩා කල සිටම සංවේදීව දැකීමට හා පරමාදර්ශී වර්තයක් ලෙස සමාජගත වීමට අවශ්‍යවන ආලෝකය බුදු දහම තුළින් නිරන්තරයෙන් ලබා දෙයි.

## හේරවාද ජාතකය



අද කවරයේ සිතුවමින් දැක්වෙන්නේ හේරවාද ජාතකයයි. නාගයවතුන් වහන්සේ දෙවරම් වෙහෙර වැඩ සිටින සමයෙහි අක්කරු හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් අරභයා දේශනා කළහ. පෙර බරණැස් නුවර බඹදුන් රජ සමයෙහි අප මහා බෝසතාණන් වහන්සේ බෙර වයන කුලයක ඉපදී සිටියහ. ඒ නුවර නැකැත් කෙළී ප්‍රසිද්ධ විය. නැටුම් මඩුවෙහි බෙර වාදනය කොට වස්තුව සපයා ගෙන ඒමට ඔහු සිය පුත්‍ර සමඟ විහි ගියහ.

එහිදී ධනය උපයාගෙන ආපසු ගම රට බලා එන්නට විය. ඒ වන අතර මඟ මහා වනාන්තරයකි. පුතුද නිතර බෙර ගසමින් පියා පසුපස එන්නට විය. එසේ නොකොට මඟ යන වන ප්‍රධානීන්ට වයන බෙර පද පමණක් ගසන ලෙස පියා නියම කෙළේය. විනේශ පුතු රීට අවනත නොවීය. 'බෙර හඬින් ම හොරුන් පලවා හරිමි' යැයි කියමින් නොනවත්වාම බෙර වැසී ය. සොරු පැමිණ ඔවුන් දෙදෙනාගේ වස්තුව පැහැර ගත්හ. එවිට බෝධි සත්ත්වයන් වහන්සේ 'බෙර ගැසිය යුතු ය. විනේශ පමණ ඉක්මවා, නිතර වය නොකළ යුතුය. අපි බෙර වයා කහවණු සියයක් ලැබීමු. නුඹ විසින් නිරන්තරයෙන් බෙර ගසනු ලැබීම නිසා වයද විනාශ විය'. යැයි පුතුට කීහ.

වකල පුත්‍රයා නම් අක්කරු හික්ෂුව ය. පියාණෝ නම් මේ නාග ෂවතුන් වහන්සේ ම යැයි වදාළ සේක.



## 06 පිටුවෙන්... නිරවුල් ජීවිතයකට ...

ඉදිරියේ මතු විය හැකි ආර්ථික අර්බුදයට යම් පමණින් මුහුණ දීමට නම් කෙත්වතු හෝග වගාවන් හා වළවළ පලතුරු වගාවන් වැවීමෙන් යම් පිටුබලයක් ජීවත් වීමට ලැබෙනු ඇත. වපමණක් නොව පිටරටින් කෑම වනතෙක් බලා සිටි අපට දේශීය තුමිය වගා කර ගැනීමෙන් අදින එසේම සම්පත්

පිරි රටක් නිර්මාණය කර ගැනීමේ වාසනාව ලක් ජනතාවට උදාවීමද තවත් ප්‍රතිලාභයකි. **නීතියට ගරු කිරීම** ශ්‍රී ලංකාවේ සියලු ජනතාව යෝධ මටක් සේ එක් වීමෙන් ජාතිය ගොඩ නගන්නට වෙර දරන රජය ඇතුළු සියල්ලන්ටම සහාය වෙමු. ඇඳිරි නීතිය පැනවූයේ කොරෝනා

මැඩලීමටයි. විනේශ දුරදිග නොබැලූ සමහර ජන කොටස් ඇඳිරිනීතිය කඩ කිරීමට යොමු වී ඇති බව පෙනේ. මෙය කුඩා ළමයකුටවත් නීතියට ගරු කිරීම පිළිබඳ ආදර්ශයක් නොවේ. විබැවින් වැඩිහිටියන් වන අප හැම දෙනාගේම වගකීම වනුයේ ඊළඟ පරම්පරාවට ආදර්ශමත් අයුරින් රටේ නීති නොකඩා

නීතිවලට ගරු කරමින් උත්සාහයෙන් කටයුතු කිරීමේ ඇති වැදගත්කම තහවුරු වන අයුරින් කටයුතු කිරීමයි. මේ අනුව අපට පැහැදිලි වන්නේ කොරෝනා වැසියෙහි විසින් අපට ලබා දී ඇත්තේ අලුත්ම පාඩමක් බවයි. අප කළ යුත්තේ ඒ පාඩම හොඳින් අධ්‍යයනය කිරීමයි. ශ්‍රී ලංකාවට ඉදිරියට යා හැක්කේ ඒ පාඩමට අනුගත වුවහොත් පමණි.

# ජීවිතයම හොඳලෙහා ප්‍රතිපත්තියක් ඕනෑ



කොරෝනා වසිරසය මුළු ලෝකයටම පාඩමක් උගන්වා තිබේ. ඒ මිනිසුන්ට තමන්ගේ ජීවිතය පිළිබඳව නැවත හැරී බලන්නට ය. මෙතෙක් ආ ගමන් මග වෙනස් කොට නවතම මාවතක් තෝරා ගන්නට ය. මේ ව්‍යසනය ලෝකයට ම ගෙන දුන්නේ අඳුරකි. නපුරකි. එසේ වුවද එයින් ඉගෙන ගත හැකි යහපත් කරුණු රාශියකි.

කොරෝනා වසිරසයෙන් මේ තහවුරු කරන්නේ මෙතෙක් පැවැති රටාව හොඳ නෑ කියන බවය. නිවසට වී ගෙවන ජීවිතය තමයි හොඳ ජීවිතය කියලා අද අපට සක්සුදක් සේ පැහැදිලි ය. මේ කියන්නේ හොඳ තත්ත්වය ඉදිරියටත් පවත්වාගෙන යා යුතු බව ය.

කෙතෙක් ලෙස සලකා ඔවුන් සිදු කළේ ජීවත් වීමට උපකාර කල පරිසරය විනාශ කිරීම ය. ඔවුහු අක්කර ගණනින් මහ කැළෑ විනාශ කළහ. මහා ගස්

කොට වදාළ ශ්‍රී සද්ධර්මයෙහි මූලිකම කාරණයක් වන්නේ යම් කිසි කෙනෙක් මේ ලෝකයෙහි උත්පත්තිය ලැබුවා නම් ඒ කෙනාගේ ජීවත්වීමේ අයිතිය තහවුරු කිරීම ය. එහිදී මනුෂ්‍යයෙක් වන්නටද පුළුවන. ගතකොළ සතා සිව්පාවත් වන්නටද පුළුවන. ඒ සියල්ලටම වඩා ජීවත්වීමේ අනුග්‍රහය ලබා දෙනවා මිස ඔවුන් විනාශ නොකළ යුතු බව උන්වහන්සේ පෙන්වා දුන්න.

අපගේ මාතෘ භූමියෙහි පාලනයක් තිබුණ ද මේ වසිරසය නිසා ලෝකයේ බලවත් රටවල මිනිස්සු දිනකට සිය ගණනින් නොව දහස් ගණනින් මිය යති. මෙයට හේතුව කුමක්ද? මේ භූමති විඳිමින් සිටින්නේ මිනිසා අත්තනෝමතික ව, සීමා විරහිත ව, කිසිම ප්‍රමාණයකින් තොරව අනුන් ගැන නොසිතා, පරිසරය ගැන නොසිතා කටයුතු කිරීමේ අහිතකර වලයන් ය.

කොරෝනා වසිරසය පැතිර යන්නට පළමුව ස්වභාවධර්මය අපට විවිධ සලකුණු පෙන්වා දුන්නේ ය. භූමිකම්පා ඇති වුණි. සුනාමි ඇති වුණි. මහා සුළි කුණාටු, නායයාම් ඇති වුණි. ඒ සියල්ලෙන් කියාදුන්නේ අපේ ජීවන පැවැත්ම හොඳ නොවන බව ය. සමහරවිට කරන ක්‍රියාවන් ඒ ඒ පුද්ගලයාට හිතකර වන්නට පුළුවන. එහෙත් පරිසරයට අහිතකර ය. ජීවත්වීම කියන්නේ තමන් ගැන පමණක් නොසිතා අනුන් ගැන ද සිතන දේ ය. මොකදද මේ පරිසරය කියන්නේ? අප හැරුණ විට අපට බාහිරින් ඇති සියල්ල ය. මගේ අවශ්‍යතාවලට සමානව අන් අයටද අවශ්‍යතා ඇත. ඒ පිළිබඳව මෙතෙක් ආ ග මනේ බොහෝ දෙනෙක් කල්පනා කළ බවක් නොපෙනේ. විශේෂයෙන්ම බටහිර ලෝකය තවත් පිරිසක් ගැන කල්පනා කළේම නැත. සමහර වෙලාවට තමන්ගේ කෘම බීම වෙනුවෙන් ලක්ෂ ගණනින් මුදල් වැය කරන විට සමහර ප්‍රදේශවල සාමාන්‍ය කෙනෙකුට වේලක් ඇර වේලක් හෝ කුසට අහරක් ලැබුණේ නැත. ඉන්න හිටින්නට තැනක් ඉනට වස්තූයක් නොවී ය. මේ සමාජයේ විශාල පරතරයක් නිර්මාණය වෙමින් ඇත.

අතැරමෙක් පරිසරයේ වෙසෙන සතා සිව්පාවුන් පිළිබඳව කල්පනා කළේ නැත. තමන්ගේ ආහාරය සඳහා මිස ඔවුන් ද ජීවත් විය යුතු බව හිතුවේ නැත. සරලව කියනවා නම් ඒ සතුන්ගේ ජීවත්වීමේ අයිතිය තහවුරු කළේ නැත. මිනිසා කිසිදු කරුණාවක්, මෙහෙයක්, දයාවක්, නොදක්වා තම ආහාරය පිණිස සතුන් විනාශ කළහ. දිය ගොඩ සෑම සත්වයකුටම මෙය බලපෑමක් වී ය. මිනිසාගෙන් බේරුණු කුරා කුහුඹුවකු වත් නැති තරමට පත් විය. සර්පයන් මියත් කරැපොත්තත් පවා මිනිසාගේ ආහාරය බවට පත් විය.

ඊළඟට, ගතකොළ මොනතරම් මිතුරුද? මනුෂ්‍ය ආධාර කරනවාද? පරිසරයේ ගත කොළ නොමැතිව ජීවත්විය නොහැකි බව මිනිසාට අමතක විය. තමන් බලසම්පන්න

කපා දැමූහ. ඒ සමඟම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය පිළිබඳව ප්‍රශ්න ඇති විය. ජලය, පාංශුබාදනය, පසෙහි සශ්‍රීකත්වය පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇති විය. මෙලෙස ගතකොළ ජලය, සුළඟ, හිරු එළිය විනාශ කරමින් කටයුතු කිරීම නිසා මිනිසාට බොහෝ ගැටලුවලට මුහුණ දෙන්නට සිදු විය. පාරපමිඛුල කිරණ මිනි මතට වැටෙන්නට විය. පිළිකා වැනි රෝග බහුල විය. සාර්ස්, කොලරාව, මැලේරියාව, සරම්ප වැනි ලෙඩ රෝග බෝවීමට විය.

මේ ඔප්පු කර තිබෙන්නේ අපේ සමාජය භෞතික දියුණු යැයි කිවද ආධිපත්‍ය මිඳු දියුණුවක් නොමැති කමයි.

ඒ නිසාම අද මිනිස්සුන්ට තමන් හදාගත් මන්දිරවල ඉන්නට විදිනක් නැත. මහා පෝෂ්‍යදායී යැයි සිතා සාදාගත් කෘමවේල පිළියෙල කරගන්න විදිනක් නැත. මිනිසුන්ට තමන්ගේ යුතුකම් වගකීම් අමතක විය. අන්තර්ජාලය තුළ ජංගම දුරකථනය තුළ මුළු වූ බොහෝ දුන කාලය කාදැමුවේ මනස අවුල් කරන අනුන්ගේ ඕපාදුප සෙවීමට ය. අනුන් කළ කී දේ සොයනවා මිස ඇතැමුන්ට තමන්ගේ විය යුතු යුතුකම් පිළිබඳ කල්පනා කරන්නට ඉස්පාසුවක් නොවී ය.

මානව හිතවාදී මිනිසුන් යම් පමණකට නොසිටියා නොවේ. ඒ වගේම සිටිනවා ද වේ. මේ වසිරසයෙන් ඒ පරපුරද හැති වූ පසු අත්වන ඉරණම මොනතරම් බේදුනිය වේද? ඒ විදිනට හැසිරෙන්නට වීපා කියන පණිවුඩය ම ය, මිනිස්සුන්ට මේ භයානක වසිරසය වැඩි පෙන්වා දී තිබෙන්නේ.

අපේ බෞද්ධ සමාජයට මේ වැනි වසිරසයන්ගෙන් බේරී සිටින්නට පංචශීල ප්‍රතිපදාව මොනතරම් දුරට ඉවහල් වනවාද යන්න හඳුනා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. අපේ තට්ඟත බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා

පර පණ හැසීම යන්න පුද්ගලයෙකුගේ හෝ සත්වයෙකුගේ හෝ ජීවිතය විනාශ කිරීම පමණක් නොවේ. එතනින් එතනට පෘථුල පරාසයක විහිදෙන ගතකොළවල ද පැවැත්මේ අයිතිය තහවුරු කළ යුතු වේ. තව කෙනෙකුගේ ජීවිතය සුරක්ෂිත කිරීමට අප කටයුතු කරනවා නම් අපගේ ජීවිතය ද ඉබේම ආරක්ෂාවේ. මේ වසිරසයෙන් තහවුරු කරන්නේද වියම නොවේද? වචන සිය දහස් ගණනකින් නොකියා මේ ඔප්පු කරන්නේ ඇස් පනාපිට පෙන්නුම් කරන්නේ පර පණ නොනසන්න යන්න ය. භෞතික දේ විය හැකි ය. අභෞතික දේ විය හැකි ය. අනුන්ගේ දේ තමන් සතුකර ගැනීම හොඳ නැත. එයින් ද පැහැදිලි කරන්නේ අනුන් ගැන කල්පනා කිරීමේ වැදගත්කම ය. අනුන්ගේ සුව පහසුව තිබෙන දේ විනාශ නොකිරීම වැදගත්කම ය.

තුන්වෙනි ශික්ෂාපදය දෙස බලන්න. එයින් ඉතාම පැහැදිලිව පෙනෙන්නේ මේ සමාජය, ලෝකය දෙස බලන විට ඇතැම් මිනිසුන් මොන තරම් අභිලාචාරව රටේ ලෝකයේ හැසිරුණා ද යන බව ය. සමහර තැන්වල ගෙයක් පාසා කාමර කුලියට දීමට තිබුණි. තැනක මන්දිරයක් මන්දිරයක් පාසා සම්භානන මධ්‍යස්ථාන ය. සමහර කෙනෙකුට තමන්ගේ ගෙදර තමන්ගේ පවුල තුළ තමන්ගේ දරුවන් සමඟ එක් රැයක් එක් දවසක් ජීවත් වීමට පුළුවන් කමක් නොතිබුණි. එවැනි අමුතුම රටාවක් ලංකාවේ ඇතැම් තැනෙකන් ලෝකයේ ඇතැම් තැනෙකන් තිබුණේ.

සමාජශාලා කෙළවරක් නොවී ය. ඇතැමෙක් රාත්‍රී කාලයම ගත කළේ ඒවායෙහි ය. මේ ලෙස ගත කළ ජීවිතය මොනතරම් අරුත්සුන්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට තිබෙන්නේ ජීවිතය නම් මෙය නොවන බව ය. මිනිසුන් ආශාවන් පසුපස, හැඳිම් පසුපස

කොට වදාළ ශ්‍රී සද්ධර්මයෙහි මූලිකම කාරණයක් වන්නේ යම් කිසි කෙනෙක් මේ ලෝකයෙහි උත්පත්තිය ලැබුවා නම් ඒ කෙනාගේ ජීවත්වීමේ අයිතිය තහවුරු කිරීම ය. එහිදී මනුෂ්‍යයෙක් වන්නටද පුළුවන. ගතකොළ සතා සිව්පාවත් වන්නටද පුළුවන. ඒ සියල්ලටම වඩා ජීවත්වීමේ අනුග්‍රහය ලබා දෙනවා මිස ඔවුන් විනාශ නොකළ යුතු බව උන්වහන්සේ පෙන්වා දුන්න.



ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය කවුලේගෙදර හාරද හිමි

හඹාගෙන ඒළවාගෙන යාමෙන් තමන්ගේම විනාශය කරා යනවා මිස යහපත් නොවන බව උන් වහන්සේ පැහැදිලි කළහ.

හිතියෙක් ලෙස තමන්ට පවුලක් තිබේ. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් ලෙස ගත්විට මූලික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කර ගැනීම අවශ්‍ය ය. ඒවා ඉතාම හොඳින් බොහොම සාධාරණව කරගන්නට ඉඩ කඩ ඇත. ඒ විදිනට කටයුතු කිරීමෙන් තමයි ඒ පවුල ආරක්ෂා වන්නේ පුද්ගලයා ආරක්ෂා වන්නේ.

අද කොරෝනා වසිරසය නිසා තුන්වැනි ශික්ෂා පදය ඉබේම ආරක්ෂා වී ඇත. එවැනි තැන්වලට යාමට මිනිසුන් බිය වේ. අනෙක් අතින් මිල මුදල් සපයා ගැනීම අසීරු ය. සම්පූර්ණයෙන්ම අකර්මණ්‍ය වී ඇත.

කොරෝනා වසිරසයෙන් මේ තහවුරු කරන්නේ මෙතෙක් පැවැති රටාව හොඳ නෑ කියන බවය. නිවසට වී ගෙවන ජීවිතය තමයි හොඳ ජීවිතය කියලා අද අපට සක්සුදක් සේ පැහැදිලි ය. මේ කියන්නේ හොඳ තත්ත්වය ඉදිරියටත් පවත්වාගෙන යා යුතු බව ය.

මිනිස්සු කතා කරති. එහි කෙළවරක් නොවුණි. එහෙත් ඒ කතාවට අද සීමා දමා ඇත. මුඩවාඩම් දමා ඇත.

මේ හිතඬව කියන්නේ කුමක්ද? වචනය අවශ්‍ය ම තැන මිස අනවශ්‍ය තැන පාවිච්චි නොකළ යුතු බව ය. තැන් තැන්වල රැස්වී කතා නොකළ යුතු බව ය. අසත්‍ය දේ බොරු දේ තේරුමක් නොවන බව ය.

මේ ප්‍රතිපදාවන් මොනතරම් දුරට තමාගේ ශරීර සෞඛ්‍යයට යහපතට හේතු වනවාද? බොරුව නිසා මිනිසුන්ගේ ජීවිත මොනතරම් නොමඟ යනවාද? තමන්ගේ ජීවිතය අවාසනාවන්ත වනවාද? එයින් වැළකුණු තැන මිනිසුන්ගේ සිතට මොන තරම් සහනයක් ලැබෙනවාද?

අද මිනිසුන් ඒ සැකසීම අත්විදිනවා නොවේද? ලෝකය පක්ෂ දේශපාලනය නිසා බෙදී කළ අසත්‍ය ප්‍රචාර වී තිබුණි. අද මිනිස්සුන්ට ඒ සඳහා විරාමයක් ලැබී තිබේ.

මත්ද්‍රව්‍ය, විසේත් නැතිනම් මද්‍ය පානය මිනිසාගේ ප්‍රකෘති ස්වභාවය මොන තරම් වෙනස් කරනවාද? මේවා ජීවිතයට මොනතරම් අහතුරුදායකද? දුම්පානය ඇතුළුව මත් ස්වභාවය ඇති කරන, ඉන්ද්‍රිය අධිපණ කරන කවර දේ වුවද යහපත් නොවන බවයි පසක් කොට තිබෙන්නේ.

අද අප මුහුණ දී සිටින ගැටලුකාරී තත්ත්වය, යථාර්ථය, සම්බුදු දහම ඉතාම පැහැදිලිව පෙන්වා දී ඇත. ගැටලුවට විසඳුම ද පෙන්වා දී ඇත. ඒ අනුව කිසියම් ප්‍රතිපත්තියක් අනුව විශේෂයෙන් බුදු දහමේ උගන්වන ප්‍රතිපත්ති අනුව යම් කෙනෙක් තමන්ගේ ජීවිතය හැඩ ගස්වා ගන්නවා නම් මේ දුරස් වී තිබෙන ජීවිතය අත් වී තිබෙන ජීවිතය තමන්ටත් යහපත් ය. පවුලේ අයටත් යහපත් ය. අසල්වාසීන්ට ද හොඳ ය. පරිසරයට ද හොඳ ය.



# ආර්ථිකයෙන් වැටීම් වැළැක්වීම සඳහා සරල ජීවිතය



කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ ආර්ථික විද්‍යා අධ්‍යයන අංශයේ මහාචාර්ය විජිතපුර විමලරතන හා ගිම්

**මුද්‍රණයෙන් වහන්සේගේ දේශනාව වූයේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුව කටයුතු කිරීමයි. එහෙත් ලෝකයේ ජනතාවන් අපේ රටේ ජනතාවන් ඒ අනුව කටයුතු කෙළේද යන්න මතුව ඇති ප්‍රශ්නයයි. අතීතයේ ගමයි පන්සලයි වැවයි දාගැබයි යන සංකල්පයට මොකද වුණේ?**

වේදිකාසික වශයෙන් විමසා බැලුවහොත් යුරෝපීය රටවල සිදුවුණු වාණිජ විප්ලවය නිසා ඒ අය ලෝකයේ විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය වුණා. ඒ වගේම ඒ රටවල්වල කෘෂිකාර්මික විප්ලව සිදුවුණා. මේ නිසා නිෂ්පාදන පරිමාණ වෙනස් වුණා. සාමාන්‍ය ගොවීන් තමන්ගේ නිෂ්පාදනවලින් අපත් වෙලා ඒ අය නගර කරා ගියා. අපේ රටේත් ඒ තත්ත්වයම සිද්ධ වුණා.

ලෝකයම කාර්මීකරණය වුණා. ලෝකය වකට ඒකාබද්ධ වුණා. මේ තත්ත්වය තුළ වක වක රටවල ආර්ථිකයන්, ලෝක ආර්ථිකයන්, කරකෙන වේගයන් නිෂ්පාදන වේගයන් වැඩි වෙන්න පටන් ගත්තා, ඒත් එක්කම පරිභෝජනයත් කරකෙන්න පටන් ගත්තා. ආර්ථිකය රෝදයක් කිව්වොත් ඒ රෝදය වේගයෙන් කරකෙන්න ගත්තා.

ඒ නිසා වැඩි පිරිසකට රැකියා බිහි වුණා. ආදායම වැඩි වුණා. ආයෝජන වැඩි වෙන්න ගත්තා, නව තාක්ෂණය දිගින් දිගටම වැඩි වෙන්න පටන් ගත්තා, ඒත් එක්කම ආර්ථික රෝදය තවත් වේගයෙන් කරකෙන්න පටන් ගත්තා.

ඒත් මේ අවස්ථාවේදී මුද්‍රණය වසන් වෙමින් පෙනේ. ඒ අතර ආර්ථික ප්‍රතිපත්ති එහෙමත් නැත්නම් මැදුම් පිළිවෙතින් ලබා දුන් අය - වැය ක්‍රමවේද ගැන කිසිවකු අවධානය යොමු කෙරේ නැහැ.

රටක රැකියා උත්පාදනය වන්නේ මේ රෝදය කරකුණොත් පමණයි කියන සංකල්පය පමණයි අපට වැටහුණේ.

මේ නිසා අපේ රටේත් ආර්ථික වේගය ඉහළ යාමේ ප්‍රවණතාවක් ඇති වුණා. වාහන වැඩි වශයෙන් ගෙන්වීමෙන්, වෙළෙඳ සල් වැඩියෙන් විවෘත කිරීම, කර්මාන්තශාලා වැඩි වශයෙන් විවෘත වන විට මෙන්ම යල මහ කන්ද දෙක වෙනුවට මැද කන්නයක්ද වගා කිරීමට කටයුතු කිරීමත් නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථිකය වේගයන් වැඩි වුණා.

ආර්ථිකය මෙසේ වේගයෙන් කරකෙද්දී සමාජයේ පැවැත්ම හා පරිසරය පිළිබඳව යම් ගැටලුවක් ඇති වුණා. ඒ අතීතයේදී අප පසුගිය කාලය පුරාම මුහුණ දී සිටියා.

ඒ යටතේ පරිසර උෂ්ණත්වය වැඩිවීම, වනාන්තර අඩුවීම, පරිසරය දූෂණය වැඩිවීම, දුහිච්චි තට්ටු අවකාශයේ පැතිරීම, මෙන්ම ඕසෝන් පටල සිදුරු වීම වැනි බාධක

ජය ගැන්මට අපට සිදුව තිබෙනවා. එවන් බාධා මත වුවත් මේ ආර්ථික රෝදයේ කරකීම අපි අඩු කෙළේ නැහැ.

වර්තමානයේ පවතින කොරෝනා රෝග ව්‍යාප්තිය හමුවේ රටවල් වැසීම කළ යුතු වුවත් ඇතැම් රටවල් එසේ නොකෙළේ ආර්ථික රෝදයේ කරකීම අඩු වන නිසයි. ඒ හරහා රැකියා ගැටලු මතු වීම මෙන්ම ආදායම අඩුවීම වැනි කරුණුවලට මුහුණ පෑමට සිදු වූ නිසයි. ඇමරිකාවේ මෙතරම් විශාල මරණ සංඛ්‍යාවක් ඇති වුණේ ඒ නිසයි. අපේ රටේ කල් ඇතිවම සියල්ල වසා දැමීම නිසා ඒ ලෙසින් විශාල ව්‍යසනයක් සිදු වුණේ නැහැ.

විවෘත ආර්ථිකයේ අඩුපාඩු තිබුණත් එහි හොඳ පැති අපට දකින්න පුළුවන්. දුප්පත්කම අඩු වුණා. එය මුද්‍රණය අනුව හොඳ සංකල්පයක්. විරැකියාව අඩු වුණා. ජීවන මට්ටම ඉහළ ගියා.

එහෙත් ඒ එක්කම අපි දහමට විරුද්ධව කටයුතු කළ නිසා විශාල ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දෙන්න සිදුවුණා. ජලය අඩුවුණා. සුළු වැස්සකදී පවා නායයාම් ඇති වුණා. පරිසරයට විෂ වකු වුණා. ගම්වල ඇළ දොළවලින් වතුර බීජු ජනතාවට ඒ වතුර සේදීම් කටයුතුවලට පවා ගැනීමට නොහැකි

**අතීතයේ විවාහයට තිබුණු බාධාව වූයේ කුල ප්‍රශ්නයක්, එහෙමත් නැත්නම් පවුල් අතර ප්‍රශ්නයක් පමණයි. ඒත් අද ඒ සියල්ල පසෙකට ගිහිනි. අද ඒ සඳහා බලපාන ලොකුම ප්‍රශ්නය මුදල් ගැටලුවයි. හරි හම්බකරපු සේරම විතරක් නෙමෙයි අනාගතයටත් ණය වෙලා තමයි අද විවාහ වෙන්නේ.**

තත්ත්වයකට පත් වෙලා. මුද්‍රණයේ දැක්වෙන ආර්ථික වින්තනයට පිටින් අප කරන ලද මේ සිද්ධාන්තයන් නිසා පරිසරය ආපසු සකස් කළ නොහැකි ලෙසින් ව්‍යසනයට පත් වුණා.

අපි මැදුම් පිළිවෙත උල්ලංඝනය කළා. අනාප්තිකර සීමාවන් කරා ගියා. මේ නිසා දරුවන් කිහිප දෙනෙක් හිටපු පවුලේ එක දරුවෙක් දක්වා සීමා වුණා. මේ නිසා ශාසනයට ඇතුළු වන දරුවන්ද ඉතා සීමිත තත්ත්වයකට පත් වුණා. එහෙත් සීමිත පිරිසක් ඉන්නා පවුලකට එක හිටපට අමතරව නිවාස දෙක තුන හැදුණා. අද අප

බහුතරයකට ගෙවල් වලට කොටුවෙලා ඉන්න සිදු වෙලා. අපට කොරෝනා පාඩමක් ඉගැන්වුවා. අපට බටහිරින් ලැබෙන සියල්ලම අප වැළඳ ගත්තේ අපේ ආර්ථික ශක්තිය නැත්නම් මැදුම් පිළිවෙතට යන ගමනකින් නෙමෙයි.

දරුවන්ගේ උපන් දිනය පවා අද වන විට විශාල වියදම් කරන කටයුත්තක් බවට පත් කරගෙන තිබෙනවා.

විවාහයක් සිදු කිරීමට අතීතයේ තිබුණු බාධාව වූයේ කුල ප්‍රශ්නයක්, එහෙමත් නැත්නම් පවුල් අතර ප්‍රශ්නයක් පමණයි. ඒත් අද ඒ සියල්ල පසෙකට ගිහිනි. අද ඒ සඳහා බලපාන ලොකුම ප්‍රශ්නය මුදල් ගැටලුවයි. හරි හම්බකරපු සේරම විතරක් නෙමෙයි අනාගතයටත් ණය වෙලා තමයි අද විවාහ වෙන්නේ. කෝ අලුත් පරපුරට අණන සුබය හෙවත් ණය නොවී සිටීමේ සැපත. අද විවාහය තනිකරම ව්‍යාපාරයක් බවට පත් කරගෙන තියෙන්නේ.

රටේ බොහෝ දේ මේ අයුරින් ව්‍යාපාරික ගොදුරු බවට පත් වෙලා. ඒකට අපි සියලු දෙනාම නොදැනම අසුවී අවසන්.

පන්සලක පින්කමක් පවා කළ නොහැකි තත්ත්වයට අද විහාරස්ථාන පත් වෙලා තිබෙන්නේ. ඉතා සුළු විහාරස්ථාන සංඛ්‍යාවක් ඇරෙන්න සියලුම විහාරස්ථානයන්ගේ මොනවා හෝ අලුත් ඉදිකිරීමක් සිදු කරනවා. අලුත් ඉදිකිරීම් සිදු කර පසුව වසා තබනවා. එයින් ප්‍රයෝජන ගන්නේ විහාරස්ථාන කිහිපයක් පමණයි. වසරකට වරක් පවත්වන කඩින පිංකම සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුට සිදු කළ නොහැකි තත්ත්වයක් බවට අද පත්ව තිබෙනවා. මේ සියල්ල ආර්ථික රෝදයේ වේගය නිසා ඇති වූ ප්‍රතිඵලයි.

ආර්ථික රෝදය විසින් අපේ ගුණධර්ම සදාචාරය සරල බව වගේම ආගම දහමත් උදුරා ගෙන තිබෙන බව අපට මෙයින් පෙනී යනවා.

ආර්ථිකයත් එක්කම අපගේ ඉවසීම, නීතිගරක බව වැනි සංකල්ප පවා අපෙන් ගිලිහී ගිහිනි. අද ශ්‍රී ලංකාවේ යතුරු පැදියක් හෝ නොමැති නිවසක් ඇත්නම් ඒ ඉතාම සුළු වශයෙන්. නමුත් වාහනය අතට ගත්තත් අපේ නීති ගරක බව එනය තිබෙනවාද? දිනකට 7ක් 8ක් පමණ මහාමාර්ගයේ අනතුරුවලින් මිය යනවා. මේ ඇදීරි හිනි සමයේ ඒ මරණ ටික හෝ වැළකී ගියා. කොරෝනා රෝගයෙන් මිය ගියේ 7 දෙනයි. රට සාමාන්‍ය තත්ත්වයෙන් තිබුණා නම් අඩුම වශයෙන් 250ක පමණ පිරිසක් මේ කාලයේදී මිය යන්නට තිබුණා. ඒ අපේ නිකම්මක් නොමැතිකම, දහමින් තොර ජීවිතයේ විපාකය බව සිතට ගත යුතුයි. වසරකට වරක් හෝ දෙකක් හෝ ඇදුම්

මිලදී ගත් අප අද මසකට එහෙම නැත්නම් සතියකට වරක් හෝ ඇතැම් විට දිනපතා හෝ අලුත් ඇඳුම් මිලදී ගන්නේ අවශ්‍යතාවයට හෝ මුදල් ඇතිකම නිසා නොවේ. අනුකරණය නිසයි.

එසේ අවශ්‍යතාවයෙන් තොරව නිසි පරිදි ආර්ථිකයක් නොමැතිව මෙසේ කටයුතු කිරීමෙන් අපට සිදු වන්නේ තවත් ආර්ථිකය පරිහානියට යාමයි.

අය වැය සමච පවත්වා ගැනීමේ සංකල්පය අප තුළ නැහැ. ඒ වෙනුවට අප තුළ ඇත්තේ අනුකරණය, අධික තෘෂ්ණාව, මානස වැනි අප විසින් අත්හල යුතු සිහිවිලි සමුදායක් පමණයි. අප සැවොම සමාජයේ පුරුක් නිසා අප ගනු ලබන තීරණ සමාජයේ තීරණ බවට පත් වෙනවා.

අප පෙර සඳහන් කළ පරිදි මේ වන විට පින්කමක් පවා කළ නොහැකි තත්ත්වයකට පත් වෙලා තියෙන්නේ. හිටපක ධර්ම දේශනා පින්කමක් පවා පවත්වන්නට බැහැ. එය අධික වියදමක් දරන කටයුත්තක් බවට පත් වෙලා. එමෙන්ම මරණයක් පවා සිදු වූ විට එයත් අධික වියදමක් බවට පත් වන්නේ මරණයේ කටයුතු වලට වඩා පැමිණෙන අය උදෙසා කරනු ලබන සත්කාරවලටයි. අතීතයේ යම් අයකු මිය ගිය විට නිවැසියන් කිසිදු ආකාරයක ආහාර පාන ගැන සොයා බලන්නේ නැහැ. අසල්වාසීන් විසින් ඔවුන්ට සංග්‍රහ කරනවා. අද තත්ත්වය කණපිට හැරිලා.

විහාරස්ථානත් ගමෙන් අපත්වෙලා. තාප්පවලින් වටවෙලා. පන්සලේ වටේට තිබුණු වැට නිසා විහාරස්ථානයට සිසිලසක් ලැබුණු අතර පරිසරයේ එක් අංගයක් බවට පත්සල පත් වුණා. වැටේ ගස් දර ලෙසින් ගත හැකි වුණා. කුරුල්ලන් කුඩා සතුන් ඒ හරහා සැරිසැරුවා. අද ඒ සොබා සෞන්දර්යය නැත්තටම නැති වී ගොසිනි. තාප්පයෙන් ඒ කිසි දෙයක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

මේ සියල්ලටම හේතුව ආර්ථිකය අපේ දහමට අනුව අනුගත නොවීමයි. මේ ක්‍රමවේදය ආපසු හැරවීම ලෙහෙසි පහසු නොවුණත් විවෘති කාර්යයක් කෙරෙහි අප අවධානය යොමු කළ යුතුයි.

එසේ නොවුණහොත් ඉදිරියේදී ඇති වන ආර්ථික තත්ත්වය අදට වඩා දරුණු ලෙසින් දැනේවි.

# අවුරුදු මකකය අමතක නොකරන්න



ශ්‍රී ලංකා අමරපුර මහා සංඝ සභාවේ සභාපති ගන්නුගේ අස්සජි නා හිමි

**සිංහල හා දෙමළ අලුත් අවුරුද්ද නිමාවිය. අප මේ අවස්ථාවේදී කල්පනා කළ යුත්තේ අවුරුද්දට අලුත් ඇඳුම් ගන්නට නොහැකි වීම හෝ නිසි වේලාවට නැගුම් යාමට නොහැකි වීම ගැන හෝ නොවේ.**

සිංහල දෙමළ දෙපිරිසටම පොදු වූ ලක්ෂණවලින් මෙන්ම ඒ දෙපිරිසටම සුවිශේෂ වූ ලක්ෂණවලින් ද යුක්තව අවුරුදු නැකැත් කටයුතු පැවැත්වීමට මෙවර කිසිදු උත්සවයක් පැවැත්වීමට අපට නොහැකි වූයේ ලොව පුරා පැතිරී ගිය වසංගත තත්ත්වය නිසාය.

සිංහල බෞද්ධයන් අවුරුදු උත්සවය පැවැත්වීමේදී මුල් තැන දෙන්නේ බෞද්ධ සංස්කෘතිය විසින් උරුම කොට දෙනු ලැබ ඇති සිරිත් විරිත්වලටය. එම සිරිත් විරිත්වලට පදනම වී තිබෙන්නේ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් බැවින් ඒවාට බෞද්ධ සමාජ ධර්මයයි හැඳින්විය හැකිය. මෙවර අවුරුදු මංගල්ලය පැවැත්වීමට නොහැකි වුවද එම සමාජ ධර්ම පිළිබඳ සමාලෝචනයක යෙදීම බෙහෙවින් උචිත වනු ඇත.

පවුලක් තුළ මනා සබඳතාවක් ගොඩනගා ගැනීමට බුදුදහමින් මඟ පෙන්වා ඇති අතර එහිදී වැඩි අවධානයක් යොමුකර ඇත්තේ යුතුකම් ඉටු කිරීම සම්බන්ධයෙනි. පවුලේ සාමාජිකයන් අනෙකුත් වශයෙන් ඉටුකළ යුතු යුතුකම් පිළිබඳව සිතාලෝචාද සුත්‍රයෙහි දැක්වෙයි. එම සුත්‍රයෙන් නිවස පවුල ඉක්මවා ගිය මුළු මහත් පුජාව සමඟම සම්බන්ධතා පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරයි. බුදුදහමේ ඉගැන්වෙන යුතුකම් ඉටු කිරීම අපේ අලුත් අවුරුදු උත්සවයේ මූලික වූත් වැදගත් වූත් ලක්ෂණය බවට පත්ව ඇත.

මෙවර අප්‍රේල් අලුත් අවුරුදු දිනයන්හිදී එම යුතුකම් කරන්නට නොහැකි වුවත් ඉදිරි දිනකදී හෝ ඉටු කරන්නට ඒවා ගැන විශේෂිත මතකයක් අවදි කරවා ගත යුතුය.

අලුත් අවුරුද්ද නිමිති කරගෙන කෙරෙන නැගුම් යෑම තුළින් ප්‍රකට වන්නේ යුතුකම් ඉටු කිරීම නමැති සමාජ ධර්මයයි. උපන් ගමින්

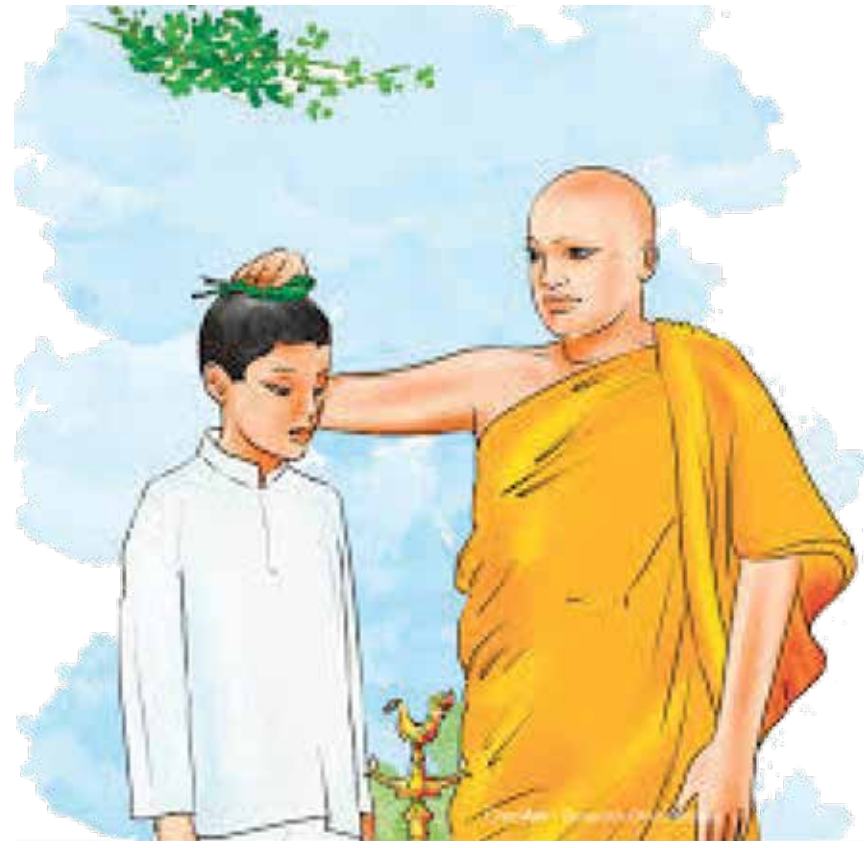
බැහැරව ඇත ප්‍රදේශවල ජීවත්වන දරුවන් වුවද අලුත් අවුරුදු දිනයෙහි හෝ ඊට පෙර පසු දිනයක තම මව්පියන් දැකීම සඳහා තෘග්ගී බෝග ද රැගෙන යෑම සිරිතක්ව පවතී. මව්පියෝ ද දරුවන්ගේ නිවෙස්වලට යෑමට අමතක නොකරති. අවුරුදු උත්සවය වෙනුවෙන් කිසියම් දිනයක පවුලේ සමීප සාමාජිකයන් එකතු වී අහිංසක විනෝදයක නිරත වීමෙන් ඇතැම් විටෙක ඥාතින් අතර පැන නැඟී තිබෙන අමනාපකම් අමතක කර පවුලේ යහපත වෙනුවෙන් ඉවසීමෙන් හා පරිත්‍යාගශීලීව කටයුතු කිරීම බෞද්ධ සමාජ ධර්ම ඔප් නැංවීමකි.

ගුරු සිසු සබඳතා දියුණු කිරීම මේ අවුරුදු සමයේ යුතුකම් ඉටු කිරීම උපකාර නොවූණද ඉදිරි මාසයේදී හෝ ඒ යුතුකම අප විසින් කළ යුතුය.

විශේෂයෙන් අලුත් අවුරුදු නිවාඩුවෙන් පසු පාසල ඇරැඹෙන දින අඩු තරමින් විදුහල්පතිතුමාට හා පන්තිතාර ගුරුතුමාටවත් බුලත් පිරිනමා ආචාර කිරීමේ සිරිත තවමත් අප පාසල් පද්ධතියේ දක්නට තිබේ.

මෙබඳු සමාජ ධර්ම ඇතැම් නාගරික පෙළැන්තියෙන් යල්පැන ගිය සිරිත් ලෙස සැලකෙන සමාජ පරිසරවලින් ගිලිහී යමින් පවතින නමුත් ගම්බද හා පැවිදි සමාජය තුළ තවමත් ක්‍රියාත්මක වෙයි.

අලුත් අවුරුදු උත්සවය ආගමික චාරිත්‍රවලින් පෝෂණය වුණු ජාතික උත්සවයක් බැවින් තික්ෂුන් වහන්සේද එම සමාජ ධර්ම ක්‍රියාවට නංවති. විශේෂයෙන් තම ගුරුදේවයන් වහන්සේ බැහැර දැක දැකත් වටිටියක් පිළිගන්නවා ආශීර්වාද ලබා ගැනීමට ශිෂ්‍ය තික්ෂුන් වහන්සේ අමතක නොකරති. එසේම අවුරුදු නිවාඩු සමය නිමවා පිරිවෙනට වඩින විටද අඩුම තරමින් දැනැත් අතක්වත් රැගෙන ගොස් පරිවේණාධිපතින් වහන්සේ ඇතුළු ධර්මාචාර්යන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදය ලබා ගැනේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ



පරිදි ගුරුවරුන් හා ශිෂ්‍යයන් අතර පැවැති යුත්තේ පිය පුතු සම්බන්ධතාවට සමාන සබඳතාවකි. ගුරුවරයා තම ශිෂ්‍යයා කෙරෙහි මේ මගේ පුතාය යන හැඟීමක්, ශිෂ්‍යයා තම ගුරුවරයා කෙරෙහි මේ මගේ පියාය යන හැඟීමක් ඇති කර ගත යුතුය යන්න බුද්ධ දේශනාවයි. අලුත් අවුරුදු චාරිත්‍රයක් හැටියට දැනැත් පිළිගැන්වීම් පමණකින් ගුරු ශිෂ්‍යයන් අතර පිය පුතු සබඳතාවක් ඇති නොවන නමුත් කිසියම් ප්‍රමාණයකට සුභද්‍රතාව වර්ධනය වීමට විය හේතු වේ. ගිහි පැවිදි සබඳතාවට අදාළ සමාජ ධර්ම ක්‍රියාත්මක වීමක්ද අවුරුදු චාරිත්‍රවල දක්නට ලැබේ. බෞද්ධ ගිහියා තම ජීවිතයේ සෑම වැදගත් අවස්ථාවකදීම තුනුරුවන්ගේ ආශීර්වාදය ලබා ගනී. එය වැදගත් සමාජ ධර්මයකි. එබැවින් අලුත් අවුරුදු දිනට පෙර දින විශේෂයෙන් පුණ්‍ය කාලය තුළ තම විහාරස්ථානය වෙත ගොස් මල්පහන් පුජා කර, තෙරුවන් වන්දනා කිරීමෙන් අනතුරුව පන්සලේ ස්වාමීන් වහන්සේටද වන්දනා කර සෙත් පිරිතෙන් හෝ ගාථාවකින් ආශීර්වාද ලබා ගැනේ.

මෙවර පුණ්‍ය කාලයේදී එම වතාවත් කිරීමට නොහැකි වූ හෙයින් අභිචාර්යයන් මේ වසංගත තත්ත්වය පහව ගිය සෑණින් ඒ සඳහා කටයුතු කළ යුතු වන්නේ විය අපේ සමාජයෙන් ගිලිහී යන්නට නොදිය යුතු හෙයෙනි

එසේම අලුත් අවුරුද්ද සඳහා පිළියෙල කරන රස කැවිලිවලින් කොටසක් බුද්ධ පුජාව සඳහා වෙන් කිරීමත් තික්ෂුන් වහන්සේට දන් පිරිනැමීමත් සිය යුතුකමක් ලෙස සැලකේ. වැදගත්ම අවුරුදු චාරිත්‍රයක් වන හිසතෙල් ගෑම බොහෝ විට සිදු වන්නේ ගමේ විහාරස්ථානය කේන්ද්‍ර කරගෙනය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය කෙරෙන නානු පිළියෙල වන්නේද විහාරස්ථානය තුළය. මෙම සිරිත තුළ දක්නට, ලැබෙන්නේ ද ගිහි පැවිදි සබඳතාවට අදාළ සමාජ ධර්මයකි.

මිය ගිය ඥාතීන්ට පින් දීම හෙවත් අබ්බප්ප වලිය ක්‍රියාත්මක කිරීමද සුවිශේෂී බෞද්ධ සමාජ ධර්මයකි. ඇතැම්

බෞද්ධයෝ අවුරුදු සමයේ මෙය විශේෂයෙන් සිදු කරති. ඒ කාලය තුළ යොදාගත් දිනෙක දන්පැන් පිරිනමා පවුලේ මිය ගිය ඥාතීන් විශේෂයෙන් සිහිපත් කර පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීම ඔවුන්ගේ සිරිත ය.

දුසිරිතෙන් වැළකීම පුණ්‍ය කාලයට පමණක් සීමා වුවක් නොවේ. සදාචාරය ඉක්මවා යන උත්සව පැවැත්වීම සිංහල බෞද්ධ සිරිත නොවේ. විනෝද වීමට බුදු දහමින් බාධාවක් නැත. එහෙත් විය දැනැම්, ශිලාවාර විනෝදයක් විය යුතුය. සුරාව, සුදුව නිසා අවුරුදු සමයේ නිවෙස්වල සාමය නැතිවේ. අලුත් අවුරුද්ද යනු සම්මතයකි. ජීවිතයේ සන්ධිස්ථානයක වඩද අවස්ථාවක ඉක්මගිය පරණ අවුරුද්දේ තමන් කළ කී දේ ගැන ගත කළ ජීවිතය ගැන බුද්ධිමත්ව සිතා බැලීමට එම සන්ධිස්ථානය ප්‍රයෝජනයට ගත යුතුය. එම නිසා පසු වූ දින වෙනුවෙන් ශෝක වනවාට වඩා එම සම්මතය ඉදිරි දිනවල සිදු කරන්නට කටයුතු කළ යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට දේශනා කර තිබෙන්නේ අප කරන කියන දේ ගැන අවස්ථා තුනක දී ප්‍රඥාවන්තව කල්පනා කර බැලිය යුතු බවයි. ක්‍රියාවක් ආරම්භ කිරීමට පෙර, ක්‍රියාව කරගෙන යන ගමන් සහ ක්‍රියාව කර නිමා කිරීම යන අවස්ථා තුනයි ඒ.

යමක් කිරීමට සූදානම් වනවිට එම ක්‍රියාව තමාගේ විපතට හේතුවේද? අනුන්ගේ විපතට හේතුවේද? අනුන්ගේ විපතට හේතුවේද? යනුවෙන් ආරම්භයේදීම සිතා බැලිය යුතුය. යම් ක්‍රියාවක් සිදු කරන අතර තුරත් මා කරමින් සිටින දේ මට අනුන්ට හා මටත් අනුන්ටත් යන දෙපක්ෂයටම අවැඩ පිණිස විපත පිණිස පවතීද කියා මැනවින් සලකා බැලිය යුතුය. යම් ක්‍රියාවක් නිමා කළ පසුවද ඒ ආකාරයෙන් සිතා බැලිය යුතුවේ. තමන් කළ ක්‍රියාව තමන්ට විපතක් වන්නක්ද? අනුන්ට විපතක් වන්නක්ද? තමන්ටත්, අනුන්ටත් විපතක් වන්නක්ද? කියායි එම අවස්ථාවේ සලකා බැලිය යුත්තේ. විපත් පිණිස පවතින ක්‍රියා අකුසල ලෙස තීරණය කළ යුතු බවයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ.

දුසිරිතෙන් වැළකීම පුණ්‍ය කාලයට පමණක් සීමා වුවක් නොවේ. සදාචාරය ඉක්මවා යන උත්සව පැවැත්වීම සිංහල බෞද්ධ සිරිත නොවේ. විනෝද වීමට බුදු දහමින් බාධාවක් නැත. එහෙත් එය දැනැම්, ශිලාවාර විනෝදයක් විය යුතුය.



රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලයේ කුලපති ඛස්නාහිර පළාතේ ප්‍රධාන සංඝනායක, ආචාර්ය අකුරැටියේ නන්ද නා හිමි

# නිරෝගී ජීවිතයකට සෞඛ්‍ය පුරුදු

ලෝක ඉතිහාසයේ අප දන්නා කාල පරිච්ඡේදය තුළ පහළ වූ ආගමික ශාස්තෘවරුන් අතර බුදු පියාණන් වහන්සේ තරම් පරිසරය පිළිබඳව දේශනා කළ, ආදර්ශයෙන් පෙන්නුම් කළ ශාස්තෘවරයකු නැත.

ගසක් සෙවණේ උපත ලබා, ගසක් යට සම්මා සම්බුද්ධත්වය ලැබ, ගසක් යට පිරිනිවන් පා වදාළ අප බුදු පියාණන් වහන්සේ නිරන්තරයෙන් පරිසරයට ඇළුම් කළහ. ඊට ප්‍රිය කළහ. උන් වහන්සේගේ ජීවිතය නිරන්තරයෙන් ම 'සබ්බ පාණා භූත හිතානුකම්පි' විය. සියලු සත්ත්වයන්ට, ගත කොළවලට හිත සුව පිණිසම විය. ගත කොළ සතා සිව්පාවුන් කෙරෙහිත් මෙමුහුරුණේ කටයුතු කළ යුතු බව උන් වහන්සේ ශ්‍රාවකයින් වහන්සේලාට ආදර්ශයෙන්ම පෙන්නුම් කළහ.

'වනං චින්දන මා රුක්ඛං' කෙලෙස් නැමැති වනය සිඳින්න. වහෙත් ගස් නොකපන්න යනුවෙන් උන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ,

උපසම්පදා හික්මුවකට ගසක් කැපීම, සිඳීම ඇවැතකි.

'ආරාම රෝපා වන රෝපා යේ ජනා හේතු කාරකා'

පලතුරු, මල් උයන්, ගහකොළ, උද්‍යාන කරවීම සැමදාම පින් සිදු වන පින්කම් ලෙසයි බුදු පියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ. විශේෂයෙන්ම ජලය පිරිසිදුව තබා

ගැහිලි පිළිබඳව උන් වහන්සේ කෙතරම් සැලකිල්ලක් දැක්වුවාද යත් හික්මුන් වහන්සේ නමක් විසින් ජලයට කෙළ නොගැසිය යුතු බවටත්, මළ මුත්‍රා නොකළ යුතු බවටත් ශික්ෂා පද පනවා තිබේ. මෙම බෞද්ධ සංස්කෘතික ලක්ෂණ දඹදිව පමණක් නොව මිහිඳු මා හිමියන් රැගෙන ආ උතුම් ධර්මයන් සමඟ අප රටේදී ප්‍රභාවිත සංස්කෘතික අංගයක් බවට පත් විය. අනුරාධපුර යුගයට අයත්, කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ අරන්කැළේ ආරණ්‍යය සේනාසනයෙන් මතු වී ඇති ජල මූලික වැසිකිළියෙන් පැහැදිලි වනුයේ අපවිත්‍ර දෑ නිරන්තරයෙන් මත පොළොවට උරා නොගෙන, ස්ථිර කිපයකින් පෙරා, වීම ද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කිරීමෙන් පසුව පරිසරයට මුදා හළ බවයි.

තමන් වාසය කරන ආවාසය වාතාශ්‍රය, හිරු වළිය ලැබෙන සේ පවත්වාගෙන යාමටත්, සිවුරු පිරිකර, ඇඳ ඇතිරිලි අවිච්චි දමා වේළා ගත යුතු බවටත් හික්මුන් වහන්සේට පෙන්වා දීමෙන් පැහැදිලි වන්නේ අද මේ කොරෝනා වසරයෙන් මිදීමට සෞඛ්‍ය බලධාරීන් විසින් ලබා දී තිබෙන නිර්දේශවලට අනුකූලව ම මේ තත්ත්වය බුදු පියාණන් වහන්සේ ද පැහැදිලි කළ බවයි.

පරිසරය අපවිත්‍ර වන සේ පරිහරණය කරන සිවුරු පවා ඉවත නොදමා ඒවා භාවිතයෙන් ඉවත් කරන විට එක් එක් කාර්යයන්ට යොදා ගත යුතු ආකාරය පෙන්වා දුන් සේක.

බුදු රජාණන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන් වහන්සේ සමඟ ධර්ම දැන මෙහෙවරෙහි නිරත වූ කාලය තුළ නිවෙසකට හෝ ඇතුළු වීමේදී මුත්‍රණ, අත - පය හොඳින් සෝදා ඇතුළු වූ බව සඳහන් ය. මෙයින් පෙනී යන්නේ අද සෞඛ්‍ය හිලධාරීන් අත පය

සෝදා ගැනීමට කරන නිර්දේශය අපට අලුත් නොවන බවයි.

අවිච්චි දමා වේළීම, අත පය පිරිසිදු කර ගැනීම ආදිය සෞඛ්‍ය සම්පන්න පිළිවෙත් ය.

අද දක්වාම හික්මුන් වහන්සේ නමක් ආගමික කටයුත්තකට නිවෙසකට වැඩම කිරීමේදී අත් පා දෝවනය කිරීමෙන් පැහැදිලි වන කරුණක් වන්නේ ද පිරිසිදු කමයි.

විමෝච සද්ධර්ම රත්නාවලියේ ධර්මසේන කතා වස්තුවෙන් හෙළිවනුයේ ද මළ පෙත් මං ඇමදීමේත්, කසළ හිසි පරිදි බැහැර කිරීමේත් තිබෙන වැදගත්කමයි.

අනුරාධපුර පූජා භූමියේ අදත් දක්නට ලැබෙන නෂ්ටාවශේෂවලට අනුව අභයගිරි විහාර පරිශ්‍රය තුළ දෙතුන් දහසක් හික්මුන් වහන්සේලා වැඩ සිටිය බව පාභියන්ගේ දේශාටන වාර්තාවන් හි තහවුරු කර ඇත.

පලතුරු, මල් උයන්, ගහකොළ, උද්‍යාන කරවීම සැමදාම පින් සිදු වන පින්කම් ලෙස බුදු රජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් සේක. විශේෂයෙන්ම ජලය පිරිසිදුව තබා ගැනීම පිළිබඳව උන් වහන්සේ දේශනා කර තිබේ.

අදත් දක්නට ලැබෙන කැඳ ඔරු, බත් ඔරුවලින් පැහැදිලි වන්නේ විශාල පිරිසක් විවිධ පරිශ්‍රයක සිටියත් විනය, සේඛ්‍යා ආදී උපදෙස්වලින් ආරක්ෂා වීම නිසා, හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු නිසා ඒ පරිසරය දෂණය වීමක් හෝ පිරිස අතර අපහසුතා ඇති නොවූ බවයි. ඒ සඳහා කිසිදු සාධකයක් දක්නට ලැබෙන්නේ ද නැත.

කොසඹෑ නුවර සෝමනාරාමයෙහි හික්මුන් වහන්සේලා අතර සිදු වූ මත හේදයට හේතු වූයේ ද වැසිකිළියේ තබන භාජනයේ වතුර ටිකක් පිළිබඳ ප්‍රශ්නයකි. එයින් පෙනී යන්නේ විවිධ ඉතා සුළු කරුණු ගැන පවා හික්මුන් වහන්සේට සැලකිලිමත් වීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනු දැන වදාළ බවයි.

පිණ්ඩපාතයෙන් පමණක් යැපුණු හික්මුන් වහන්සේට පසු කාලයේ දී අමුචෙන් ආහාර පාන ලබා ගැනීමට අනුදැන වදාළ අතර එසේ ලැබුණු බඩු භාණ්ඩ හිසි පරිදි පිළි ගැනීමටත්, ඒවා හිසි පරිදි බෙදා හැරීමටත් එක් එක් හික්මුන් වහන්සේ පත් කළ බව වුල්ල වග්ග පාලියේ සඳහන් කර ඇත. අදත් විපත්ති කාලයේ බඩු භාණ්ඩ බෙදා හැරීම පිළිබඳව මූලික සංකල්පයක් පැහැදිලි වන අතර ම ඒවා බෙදා හරින පුද්ගලයන් ජන්දයෙන්, ද්වේෂයෙන්, බයෙන්, මෝහයෙන් යන සතර අග්නියෙන් තොරව ඒ කටයුතු කළ යුතු බවට උපදෙස් දී ඇත.

මේ අනුව පරිසරය රැක ගනිමින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන් වහන්සේට ආදර්ශවත් ලෙස ක්‍රියා කරමින් දුන් අවවාදවලින් අදටත් ප්‍රයෝජන ගත හැකිය.

රමණී සුබසිංහ

### දහම් පාසල් සිසු නිපුණතා පැවැත්වීමේ තීරණය 27 දා

දහම් පාසල් සිසු නිපුණතා පැවැත්වීමේ ක්‍රමවේදය සම්බන්ධ තීරණය ලබන සඳුදා (27) සිදු කරනු ලබන සාකච්ඡාවෙන් ලබා ගන්නා බව බෞද්ධ කටයුතු කොමසාරිස් ජනරාල් සුනන්ද කාරියජපෙරේරා මහතා බුදුසරණට පැවසීය.

පසුගිය වසරේදීද පාසැල ඉරිදා ප්‍රහාරය නිසා දහම් පාසල් නොපැවැත්වීම නිසා උද්ගත වූ තත්ත්වය මත සිසු නිපුණතා ඇගයීම්

සඳහා ප්‍රාදේශීය ශාසනාරක්ෂක මණ්ඩල ඇගයීම්වලදී විෂය නිර්දේශයෙන් 40% ක් ද දිස්ත්‍රික් ඇගයීම්වලදී 60% ක් ද සමස්ත ලංකා නිපුණතා සඳහා 80% ක් ද වශයෙන් ඇගයීම් සිදු කළ මෙවරද දීර්ඝ කාලයක් දහම් පාසල් නොපැවැත්වීම නිසා සිසු නිපුණතා සම්බන්ධයෙන් ද දරුවන් අපහසුතාවට පත් නොවන ලෙසින් වීම නිපුණතා පැවැත්වීමට කටයුතු කරන බවද ඒ මහතා කීය.

### විහාරස්ථාන රැසකට ප්‍රත්‍ය පහසුකම් හැහැර

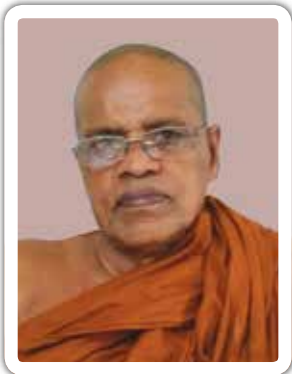
සමස්ත ලංකා ශාසනාරක්ෂක මණ්ඩල ලේඛකාධිකාරී හිමි

පවත්නා ඇදිරි හීනි තත්ත්වය යටතේ දිවයින පුරා විහාරස්ථාන 1600ක හික්මුන් වහන්සේ 6000කට පමණ ප්‍රත්‍ය පහසුකම් නොලැබෙන බව සමස්ත ලංකා ශාසනාරක්ෂක මණ්ඩලයේ ලේඛකාධිකාරී ගෝනදුරේ ගුණානන්ද හිමියෝ පවසති.

ඒ සඳහා අදාළ විහාරස්ථානවල තොරතුරු සමස්ත ලංකා ශාසනාරක්ෂක මණ්ඩලයෙන් ලබාගත හැකි බවත් ප්‍රත්‍ය පහසුකම් ලබා දීමට හැකි අයට ඒ සඳහා කටයුතු කළ හැකි බවද උන් වහන්සේ පවසති.

විසේම මුදල් ආධාර ලබා දීමට කැමැති පින්වතුන් වෙත් නම් සමස්ත ලංකා ශාසනාරක්ෂක මණ්ඩලයේ අරමුදලට බැර කළ හැකි බවද (ලංකා බැංකු ලේක්වීම් ශාඛාවේ ගිණුම් අංක 81204920 ) උන් වහන්සේ පවසති.

කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ පමණක් ප්‍රත්‍ය පහසුකම් නොලැබෙන විහාරස්ථාන 300ක් පමණ තිබෙන බවත් ඒ වෙනුවෙන් කළුතර බෝධි භාරකාර අරමුදලෙන් ප්‍රත්‍ය පහසුකම් ලබා දීමට කටයුතු කරන බවද උන් වහන්සේ වැඩි දුරටත් පැවසූහ.



රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලයේ විශ්‍රාමලත් මහාචාර්ය විල්ගොඩ අරියදේව නා හිමි



# ආහාර රචනා නිරෝගී ජීවිතයයි



අද ඇතැම් අය ආහාර ගන්නේ පොතක් බලමින්. නැත්නම් රූපවාහිනිය බලමින්. එය කිසිසේත්ම සුදුසු නැහැ. ආහාරය නිසි පරිදි ජීරණය වන්නේ එය සිහි බුද්ධියෙන් අනුභව කළහොත් පමණක් බවයි බුදු දහමේ දැක්වෙන්නේ. එමෙන්ම එහි නිසි රසය දැනෙන්නේ ද සිහි බුද්ධියෙන් ලබා ගතහොත් පමණයි. එහෙත් අද රස වැඩි කර ආහාර උත්තේජනය පිණිස විවිධ ක්‍රියාමාර්ග මෙන්ම විවිධ රසකාරක යොදා තිබෙනවා. එම නිසා රෝගාබාධ වැළඳීමත් ආයුෂ අඩු වීමත් ඇති වෙන්න පුළුවන්. වර්තමානයේ පිළිකා වැනි රෝග බහුල වීමටත් එය හේතු සාධක වී තිබෙනවා.

මේ දිනවල ලොව පුරා පැතිර යන වසංගත රෝග තත්ත්වය හමුවේ ඉදිරියේදී ලෝකයටම ආහාර පිළිබඳ අර්බුදයක් මතු වෙන්නට පුළුවන්. එම නිසා ආහාර සංරක්ෂණය පිළිබඳව අප කවුරුත් වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම වැදගත් වනවා.

ආහාර පිළිබඳ බෞද්ධ මතයද මෙහිදී අප විසින් අවබෝධාත්මකව අවධානය යොමු කළ යුතු වනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සාමණේරු දස ප්‍රශ්නවල දක්වා ඇති, ලෝකයේ පළවෙනි දේ කුමක්ද? (ඒක නාමකං?) යන්න ගැන විමසා බැලිය යුතුයි. එහිදී ලබා දී ඇති පිළිතුර වන්නේ 'සබ්බේ සත්තා ආහාරටීතිකා' වනම් ලෝකයේ සියලු සත්ත්වයන් ආහාරයෙන් ජීවත් වන බවයි.

වෙනත් කිසිදු දර්ශනයක ආගමක විග්‍රහ කර නොමැති ලෙසින් ආහාර පිළිබඳ පූර්ණ විග්‍රහයක් එසේ බුදු දහමේ දක්වා තිබෙනවා. ඒ අනුව ප්‍රධාන වශයෙන් ආහාර වර්ග හතරක් බුදු දහමේ දක්වා තිබෙනවා.

එහි පළමු ආහාර වර්ගය කබලිංකාර ආහාරයයි. දෙවැන්න එස්සාහාරයි, තුන්වැන්න මනෝ සංවේතනික ආහාර වන අතර සිවුවැන්න විඤාන ආහාරයි.

මෙහිදී පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වර්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා යන මේ සියල්ල අපට ලබා දෙන්නේ ආහාරවලින්.

පඨවි යන තද ගතියෙන් යුක්ත දේ වන අස්ථි, හිස, ආදිය පෙන්වා දෙන්න පුළුවන්. එසේම ආපෝ යන්නට රුධිරය, මුත්‍ර, දහදිය ආදිය පෙන්වා දෙන්න පුළුවන්. උෂ්ණත්වය ලැබෙන්නේ ද ආහාරවලින්, වායෝ අපට නුස්ම ගැනීම ඇතුළු ශරීරයේ විවිධ කාර්යයන්ට උපකාරී වෙනවා.

එමෙන්ම වර්ණය ලැබෙන්නේ ද ආහාරවලින්. හිස පෝෂණය ආහාර ලැබුණේ නම් ප්‍රියමනාප වර්ණයක්ද හිස පෝෂණ ගුණයක් නොලැබුණහොත් දුර්වර්ණ වර්ණයක් ඇති වන්න පුළුවන්. එමෙන්ම ශරීරයේ ගන්ධය තීරණය වන්නේද අප ලබා ගන්නා ආහාරවලින්.

මෙහිදී රසද විවිධාකාරයෙන් අපට ලැබෙනවා ඇඹුල්, පැණි රස ආදී ලෙසින්. අට වෙනුව දක්වා ඇති ඕපෝ ගුණය හෙවත් බලය, ජවය ශක්තිය ලැබෙන්නේ ද ආහාරවලින්. මේ අනුව ආහාර අපගේ පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍යම බව දහමේ පැහැදිලිව දැක්වෙනවා.

කැබලිකර කන මේ කබලිංකාර

ආහාරවලට අමතරව ඕලාරික මෙන්ම සුබුම ආහාරත් තිබෙනවා.

උදාහරණ ලෙසින් අත්‍යවකාශයට ගමන් ගන්නා අයට අප ගන්නා ලෙසින් ප්‍රමාණයෙන් විශාල ආහාර ගෙන යන්න බැහැ. ඒ සඳහා ආහාර කුඩා බෙහෙත් පෙත්තක් තරම් වන ප්‍රමාණයෙන් සියුම් තත්ත්වයට පත් කළ යුතු වෙනවා.

දෙවියන් ආහාරයට ගන්නේ ද ඉතාම සියුම් දේ බවද මෙහිදී පෙන්වා දිය යුතුයි. ආහස්සර ලෝකයේ ඉන්නා අය ආහාරයට ගන්නේ ප්‍රීතියයි.

අපට වුණත් විභාගයක් සමත් වීම වැනි විශේෂ සතුටක් ඇති වුවහොත් දිනක් පමණ ආහාර නොගෙන ඉන්න පුළුවන්.

බුදු දහමේ දැක්වෙනවා, ඇතැම් යක්ෂ වර්ග ක්‍රෝධය ආහාරයට ගත් බවක් ගැන. ඒ වගේම අපේ සමාජයේ ඇතැම් පුද්ගලයින් ආහාර පාන නොමැතිව පැය ගණන් තැන් තැන්වල අනුන්ගේ ඕපා දුප සොයමින් සිටිනවා. ඒකත් එක් ආකාරයක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකියි.

අප ආහාර ලෙස ප්‍රායෝගිකව ලබා ගන්නා දේට අමතරව එස්සාහාර ලෙසින් පංචේන්ද්‍රියන්ට අරමුණු වන රූප ආදිය පෙන්වා දීමට පුළුවන්. එම සිහිවිලි සමුදාය එස්සාහාර ලෙසින් දැක්වෙන්නේ.

කර්මයන් ආහාරයක් ලෙස දැක්වෙන්නේ මනෝ සංවේතනික ආහාර ලෙසින්.

එමෙන්ම මතු හවයට හේතු වන විඤානයන් ආහාරයක් ලෙස බුදු දහමේ දක්වා තිබෙනවා. නිවන් දැකීම යනුවෙන් අප අදහස් කරන්නේ එම විඤාන ආහාරය ඉවත් කිරීමයි.

ආහාර වර්ගීකරණය මෙසේ දක්වා තිබුණත් අප වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුත්තේ නිරෝගීව සිටින්නේ කෙසේද යන්න ගැනයි.

අප ආහාර වැඩි වශයෙන් ගතහොත් සිදු වන්නේ කුමක්ද? අධි පෝෂණයක් ලැබීමයි. ඒ හරහා අපට නිරෝගීකම ලබා ගන්න බැහැ. එමෙන්ම ආහාර අඩු වුණොත් හිස පෝෂණය නොලැබී අපට විවිධ රෝගාබාධ වැළඳීමට පුළුවන්. උදාහරණයක් ලෙසින් හිස පරිදි පඨවි ගුණය නොලැබුණහොත් අපේ අස්ථි දුර්වල වෙනවා. හිස පරිදි ආපෝ ගුණය නොලැබුණහොත් ලේ ධාතුව දුර්වල වෙනවා. එම නිසා මේ අට වැදෑරුම් ගුණයන් ආහාරයෙන් ලබා ගත යුතු වනවා.

ආහාරය නිසි පරිදි මෙන්ම සුදුසු ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීම බුදු දහමින් දක්වා තිබෙනවා. එසේම ආහාර සිහිබුද්ධියෙන් අනුභව කිරීමත් මෙහිදී ඉතාම වැදගත් බව පෙන්වා දිය යුතුයි.

අද ඇතැම් අය ආහාර ගන්නේ පොතක් බලමින්. නැත්නම් රූපවාහිනිය බලමින්. එය කිසිසේත්ම සුදුසු නැහැ. ආහාරය නිසි පරිදි ජීරණය වන්නේ එය සිහි බුද්ධියෙන් අනුභව කළහොත් පමණක් බවයි බුදු දහමේ දැක්වෙන්නේ. එමෙන්ම එහි නිසි රසය දැනෙන්නේ ද සිහි බුද්ධියෙන් ලබා ගතහොත් පමණයි. එහෙත් අද රස වැඩි කර ආහාර උත්තේජනය පිණිස විවිධ ක්‍රියාමාර්ග මෙන්ම විවිධ රසකාරක යොදා තිබෙනවා. එම නිසා රෝගාබාධ වැළඳීමත් ආයුෂ අඩු වීමත් ඇති වෙන්න පුළුවන්. වර්තමානයේ පිළිකා වැනි රෝග බහුල වීමටත් එය හේතු සාධක වී තිබෙනවා.

රස අපට අවශ්‍ය වන නමුත් එය තෘෂ්ණාවක් ලෙසින් උපදවා නොගතයුතු බවයි බුදු දහමේ දැක්වෙන්නේ.

ආහාර ලබා ගැනීම සම්බන්ධව බුදු දහමේ ඕනෑ තරම් උදාහරණ දක්වා තිබෙනවා. තුලාලයක් සහිත වීමට නම් ඒ සඳහා ඕෂධ ගැල්විය යුතුයි. එහෙත් වැඩියෙන් ඕෂධ යෙදුවහොත් සිදු වන්නේ කුමක්ද? අඩුවෙන් යෙදුවහොත් සිදුවන්නේ කුමක්ද? හිසි මාත්‍රාව දැන ගත යුතුයි. එසේම ගැලක රෝදයක් කරකැවීමට තෙල් යෙදිය යුතු බවත් බුදු දහමින් දැක්වෙනවා. තෙල් නොයෙදුවහොත් එයින් කාර්යක්ෂම සේවාවක් ලබා ගන්නට බැහැ. එමෙන්ම රෝදයේ ආයු කාලය පවා අඩුවන්න පුළුවන්.

ආහාරය නිවන් දැකීම පිණිස පවා අවශ්‍ය වන බව බුදු දහමින් පැහැදිලිව දැක්වෙනවා. සිදුහත් තවුසාට පවා දුෂ්කර ක්‍රියා කර බුදු බව ලබා ගන්නට හැකි වුණේ නැහැ. එමෙන්ම ධර්මපදයේ මානික මාතා කතා වස්තුවෙන්ද එවන් උදාහරණයක් අපට ලබා ගන්න පුළුවන්. එක් කාන්තාවක් වස් කාලයේ තික්ෂුන් වහන්සේ 30තමකට දානය ලබා දෙනවා එම කාන්තාව නිරතුරුව මේ ධාර්මික ඇසුර හිසා නාවනා කර අනාගාමී තත්ත්වයට පත් වෙනවා. එසේ අනාගාමී තත්ත්වයට පත්ව තික්ෂුන් වහන්සේ දෙස පරිසිත් නුවණින් සොයා බලනවා. එවිට ඇයට පෙනෙනවා මේ එකදු තික්ෂුන් වහන්සේ නමක් හෝ හිසි සමාධියට පත්ව නැති බව. එයට හේතුව සොයා බලන ඇයට, නිවන් මඟට යෑමට, පෙර වාසනා ගුණය එම තික්ෂුන්ට තිබෙන බවත්, කලාණ මිත්‍රත්වය තිබෙන බවත් පෙනෙනවා. එසේම හිසි පාරිසරික සාධකත් තිබෙන බව පෙනෙනවා. එසේ නම් හේතුව කුමක්දැයි ඇය විමසා බලනවා.

හිසි පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්ත ආහාර නොලැබීම බව ඇයට පෙනී යනවා. එම නිසා ඇය හිසි පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්ත ආහාර සපයනවා. ටික දිනක් ගතවන විට ඒ සියලු

තික්ෂුන් වහන්සේ අර්භත් ඵලයට පත් වෙනවා. එම නිසා අපට පෙනී යනවා නිවන් දැකීම දක්වාම පෝෂණය ගුණයෙන් යුතු ආහාර අවශ්‍ය බව.

ආහාර ගත යුතු ක්‍රමවේදය පවා අපට බුදු දහමින් දක්වා තිබෙනවා. ඒ අතර විශේෂයෙන්ම අප අද නොසලකා හරින මෙන්ම බොහෝ දෙනා නොදන්නා කරුණක් ගැන මෙහිදී පෙන්වා දිය යුතුයි. බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ එක් බත් පිඬක් මුඛයේදී තිස් දෙවතාවක් හොඳින් සපා අනුභව කළ යුතු බවයි. එය අප සිදු කරනවාද? එසේ කළහොත් පමණයි හිසි පරිදි පෝෂණ ගුණය ලැබෙන්නේ. එමෙන්ම දිරවීමට පවා පහසු වෙන්නේ.

එමෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර විශාල වශයෙන් අපතේ යවනවා. අප ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර බෙදා ගෙන ඉවත ලනවා. එය ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටකට ඉතාම අහිතකර තත්ත්වයක් බව පෙන්වා දිය යුතුයි.

විශේෂයෙන්ම මෙවන් තත්ත්වයන් මත ඉදිරියේදී ඇතිවන යම් ආහාර අර්බුදයකදී අපට විශාල ගැටලුවක් විය හැකියි. දියුණු රටවල පවා ආහාර ඉවත දැමීම ඉතාම අඩුවෙන් සිදු වන්නේ. ආහාරයෙහි පමණ දැන මෙන්ම හිසි පෝෂණ ගුණයක් යුක්ත ව ලබා ගත යුතුයි.

**තාරක වික්‍රමසේකර**  
සේයාරුව - විමල් කරුණාතිලක



දඹාන මාවරගල ආරණ්‍ය සේනාසනවාසී රාජකීය පණ්ඩිත, ශාස්ත්‍රපති, අධ්‍යාපනපති

**පදියතලාවේ අමරවංශ හිමි**

**ජාතිය, කුලය, ධනය, බලය, උගත්කම වැනි සාධක පෙරදැර කරගෙන ලොව ජීවත්වන මිනිසුන් සහ තිරසන්ගත සත්වයින් අතර ආහාර ගැනීම, නිදාගැනීම, බියවීම සහ මෙමටුන සේවනය යන කාරණා සතරන් කිසිදු වෙනසක් නොමැත. මනුෂ්‍යයා සහ නිරිසනා අතර ඇති එකම වෙනස මනුෂ්‍යයා සුවචනයෙහි හැසිරීමයි. ඔහු සුවචනයෙහි නො හැසිරේ නම් හෙතෙම සිවුපාවුන් හා සමාන වෙයි.**

මෙහි දක්වා ඇති අර්ථයෙන් පෙනෙන්නේ මිනිසාට සිතීමේ ශක්තිය ඇති බවක් සහ එයින් ප්‍රයෝජන ගත යුතු බවකි. සියලු සත්ත්වයෝ ම කායික සැප සහ මානසික සැප කැමති වෙති. කායික සැප යනු ඇස, කන, හාසය, දිව සහ ශරීරය පිහිටීමයි. මානසික සැප යනු සිත සැනසීමයි. කායික සැප ලැබීම ම මානසික සැපය ගෙන දෙන්නේ යැයි සිතමින් ලොව ධනය හිමි ධනවතුන් ද ධනය අහිමි දුප්පතුන් ද හැකි උපරිමයෙන් කායික සැප වෙනුවෙන් කුසට ආහාර නොමැති ව සිය අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට කටයුතු කරයි. ඒ වෙනුවෙන් තම දරුවන්, බිරිඳ, දෙමාපියන්, ඥාතීන්, අසල්වැසියන්, සේවා ස්ථානයේ හිතමිතුරන් ආදීන් වෙනුවෙන් කළ යුතු සියලු යුතුකම් සහ වගකීම් ද පැහැර හරිමින් අහිමිත අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට පෙළඹෙයි.

අසල්වැසි ගෙහිමියා, සේවා ස්ථානයේ මිතුරා හෝ මිතුරිය නව

# මානසික සුවය සලසන බෞද්ධයාගේ සරල ජීවිතය

වාහනයක් මිලදී ගැනීමක් හෝ නව නිවසක් ඉදිකිරීමක් හෝ යම් නවීණ උපකරණයක් හෝ ආහාර ද්‍රව්‍යක් හෝ වෙනයම් අවශ්‍යතාවක් සපුරාගෙන සිටින විට එය තමන්ට ද ලබා ගැනීමට සමාජයේ ජීවත්වන පුද්ගලයින්ගෙන් වැඩි පිරිසක් පෙළඹෙනු දක්නට ලැබෙයි. ඒ වෙනුවෙන් ධනය රැස් කිරීමට පෙළඹෙයි. වෙළඳාම් කරන වෙළෙන්දා වැඩි ලාභයක් ලැබීමට අධික මිලට භාණ්ඩ විකිණීම ද, රැකියාවක නිරතවන්නා අයථා ආකාරයෙන් මුදල් ඉපයීමට ද, උසස් තනතුරු ලබා ගැනීමට ද, ගොවිතැන් කරන්නා අසීමිත ලෙස වෙහෙසීමට ද, ධනය ඉපයීමට විධිමත් මාර්ගයක් හෝ හැකියාවක් නොමැති පුද්ගලයින් අන්සතු දේ පැහැර ගැනීම ඇතුළු දුරාවාර කිරීමට ද පෙළඹෙති. සම්පත් තමා වටා සම්ප වන විට තෘෂ්ණාව අධික වෙයි. සෑහීමකට පත් නො වෙයි. (න කහාපණ වස්සෙන-නිත්තිකාමේසු විජ්ජකි), (ඌනො ලොකො අනිත්තො නණ්ණාදාසො...) සීමා මායිම් නොමැති ව එකිනෙකා පරයා යමින්, සාරධර්ම බිඳ දමමින් මේ සිදු කරන්නේ හුදු ආරෝපයක් ම පමණි. කායික සැප ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය ධනය ඇති-හැති පරතරය මත වෙනස් වෙයි. එහි විඳීමේ කිසිදු වෙනසක් නොමැත. කුසගින්න ධනවතාටත්, දුප්පතාටත් තිරිසනාටත් පොදු ය.

පොදු ධර්මතාවක් ලොව පවතින බව දැන දැනත් ඇතැම්හු බහුභාණ්ඩිකවීමටත්, අධික තෘෂ්ණාවෙන් ජීවිතය සාර්ථක ගැනීමටත්, නොමැරෙන මිනිසුන් ලෙස ජීවත්වීමටත් සැරසෙති. ලෝක ස්වභාවය මෙයයි. එහෙත් ධර්මය අවබෝධ කරගත් බෞද්ධයා අධික තෘෂ්ණාව, බහුභාණ්ඩිකත්වය, සහ කායික සැප සෙවීමේ කටයුතුවලින් අන්වේමින් සරල ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමට වෙහෙසෙති.

එවැනි අවස්ථා බොහෝ ප්‍රමාණයක් නූතනයේ උද්ගතව ඇති වසංගත රෝගී තත්ත්වයන් සමඟ මතු වෙමින් පවතියි. අවුරුදු දෙදහස් හයසිය හැටක් ඉක්ම වූ බෞද්ධ සංස්කෘතියක් හිමි ජාතියකට එය ආඩම්බරයකි. සිංහල බෞද්ධයාගේ සරල බව නිසා ම

දන්දීමට හුරු වූ ජාතියකි. තමන්ට නැතත් අන් අයට යමක් දී සතුටුවීමට හැකි ශක්තියක් බෞද්ධ ජනයා සතුවෙති. මනුෂ්‍යයින්ට පමණක් නොව තිරිසන් සත්වයින්ට ද උපකාර කිරීමේ ගුණය පිහිටා ඇත. වෙසක් සහ පොසොන් පොහෝ දිනවල ලංකාවේ නිවෙස්වල බතක් නො ඉදෙන දින ලෙස ගැමි ව්‍යවහාරයේ අදටත් හඳුන්වන්නේ දන්දීමට ම උපන් ජාතියක් සිටින නිසා ය. අල්පේච්ඡතාව ඇති කිරීමට බුදුන් වහන්සේගේ චරිත ලක්ෂණත්, සංඝයා වහන්සේගේ අපමණ වූ අල්පේච්ඡතා ලක්ෂණත් බලපා ඇත.

‘ සිංහල බෞද්ධයාගේ සරල බව නිසා ම දන්දීමට හුරු වූ ජාතියකි. තමන්ට නැතත් අන් අයට යමක් දී සතුටුවීමට හැකි ශක්තියක් බෞද්ධ ජනයා සතුවෙති. මනුෂ්‍යයින්ට පමණක් නොව තිරිසන් සත්වයින්ට ද උපකාර කිරීමේ ගුණය පිහිටා ඇත. ’

බෝසතාණන් වහන්සේගේ ඉපදීම, බුදුවීම සහ සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණය බෞද්ධයාට පාරිසරික පාඩමක් උගන්වයි. උන්වහන්සේ පරිසරයට දැක් වූ අසීමිත ඇල්ම එයින් පෙනෙයි. සංඝයා වහන්සේලාට ජීවය සහිත ග සක අත්තක්වත් නො සිඳෙන ලෙස ද අනුදැන වදාරා ඇත. එමෙන් ම යම් ගසක සෙවණෙහි වැඩ සිටියේ නම් එහි කොළයක්වත් නො සිඳෙන ලෙස ද වදාරා ඇත. තව ද තමන් වහන්සේලා භාවිත කරන චීවරය භාවිතා කිරීමට නොහැකි තත්වයට පත් වූ විට අදහකඩයක් ලෙස භාවිත කරන ලෙසත්, එසේත් භාවිත කිරීමට නො හැකි තත්ත්වයට පත් වූ විට ඇඳ ඇතිරිල්ලක් ලෙසත්, එසේත් භාවිත කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයට පත් වූ විට පාපිස්නාවක් ලෙසත්, එසේත් භාවිත කිරීමට නො හැකි තත්ත්වයට පත් වූ විට අමු මැටි හා මිශ්‍රකොට

ආවාසයේ බිත්ති සකසා ගැනීමට යොදා ගන්නා ලෙසත් වදාළන. මෙයින් පෙනෙන්නේ තමන් සතු වස්තුවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්නා ලෙස සහ අතිරේකව ඇති දෙය හැකි පිරිස් වෙත ලබා දීමට කටයුතු කරන ලෙස ය. සම්පත් අධිකවීමෙන් සිත කිලිටි වෙයි. සතුරන් වැඩි වෙයි. තෘෂ්ණාව මතුවීමෙන් තවත් ඒ කෙරෙහි සිත හැඹුරු වෙයි. සම්පත් අල්පවීම වැඩි තරමට සිතේ පවත්නා සැහැල්ලු ගතිය ද වැඩි වෙයි. කොතරම් සම්පත් පැවැතියත් මානසික සතුටක් නොමැති නම් ලද ජීවිතයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගත නො හැකි ය. ගිහි ජීවිතයක් ගත කරන පුද්ගලයින්ට පැවිදි ජීවිතයක් ගත කරන පිරිස තරම් මානසික සහනයකින් ජීවිතය ගෙවීම අපහසු ය. ඒ නිසා ම පැවිද්දා භංසයාගේ ගමනටත්, ගිහියා මොහරාගේ ගමනටත් උපමා කර ඇත.

(සිඛි යාඨා නිලගිවො විහංග මො-හංසස්ස නොපෙති ජචං කුදාවනං...).

අහසේ පියාඹන පක්ෂියාට උගේ පියාපත්වල බර පමණක් දැනෙන්නාක් මෙන් හිඤ්චට තුන් සිවුරේ සහ පාත්‍රයේ බර පමණක් දැනෙයි (සම්භොදායං සරාවාසො...ආකාසෙව සකුන්තානං...). එහෙත් ගිහි ජීවිතය ගත කරන පුද්ගලයින් අඹුදරුවන්, ඥාතීන්, අසල්වැසියන්, හිතමිතුරන්, සහ රාජකාරි, සමාජ බැඳීම් වැනි ඉසිලිය නොහැකි බරක් හිස මත දරමින් ජීවත්වීමට සිදුවෙයි. එ වැනි පිරිසකට පවත්නා වසංගත රෝග තත්ත්වයන් සමඟ හිමි ව ඇති හිඳහස අපමණ ය. එයින් ප්‍රයෝජන ගැනීම පුද්ගල බද්ධව පවතියි.

හිඳහස් මහසක් හිමි වූ විට නව නිර්මාණ, නව චින්තයන් සමඟ නිර්මාණශීලී නිපැයුම්, ගොවිතැන් කටයුතු, නිවසේ කටයුතු, චිත්ත ශක්තිය වර්ධනය වන භාවනා කමටහන් අනුව සිත වැඩීම වැනි බොහෝ දෑ කළ හැකි වෙයි. බෞද්ධ සංස්කෘතියක් හිමි කරගත් සෑම බෞද්ධයකු විසින් ම කළ යුතු වන්නේ පරෝපකාරය පිණිස වූ කටයුතු ය. ජීවිතය අහියත බව ප්‍රත්‍යක්ෂව උගන්වන මෙ සමය වියට උචිතම කාලයයි.



# නිවසට සිරිකත ගෙන එන මවකගේ දියුණුවේ ලක්ෂණ



ශාස්ත්‍රවේදී වන්නේගෙදර සුවින්නා මෙහෙණින් වහන්සේ

උට්ඨානවනෝ සනිමනෝ සුවිකමමස්ස නිසමමකාරිනෝ සඤ්ඤානස්සව ධම්මජ්චනෝ අප්පමන්තස්ස යසොභිවච්චති (ධම්මපදය අප්පමාද වග්ගය)

**මිනිස්ලොව දන්නට ලැබෙන සුන්දරම කාන්තාව අපේ අම්මා. කාන්තාවක් අම්මා කෙනෙක් වන විට, බිරිඳක් වන විට ඇය අල්පේච්ඡතාවෙන් දියුණුවන්නේ කොහොමද කියා අවබෝධ කරගත යුතුයි.**

කාන්තාවක් විවාහ දිවියට පත්වීමත් සමඟ වම පවුල් ඒකකයේ සුන්දරත්වයම ඇය මත තීරණය වෙනවා. සියලුම දේ තමන් අතින් කළ යුතු වෙනවා. මේවාට ඇය දක්ෂ විය යුතුයි. ඒ සඳහා ඇය අල්පේච්ඡ විය යුතුමයි. කැපවීම් බොහොමයක් ඇය අතින් වෙනකොට කුස පිරෙන්න කෑම හැරවෙනවා. ඇසට හින්දු හැරවෙනවා. අගහිඟකම් ගොඩක් දැනෙනවා. ඒවා මග හරවා ගෙන ණය හොඳී රටට බරක් නොවී ඉන්න අම්මා කෙනෙකුට උත්සාහය තිබිය යුතුයි. උත්සාහය කාන්තාවකට වටිනාම සම්පතක්. සමහර විට අම්මා කෙනෙක් වන්නේ සියලු අභියෝග මැද්දේ සැමියාගේ දෙමාපියන්ගේ සහයෝගය වත් ඇයට හිමි වන්නේ නෑ. ලද දෙයින් සතුටු වී ඒ අම්මලා මේ රටට බරක් නැති දරුවෝ හදනවා. ඒ හැම තැනකම අපි දැක්කේ අල්පේච්ඡතාවයි, උට්ඨාන වීර්යයයි. මවක ළඟ තිබිය යුතු තවත් වැදගත් ලක්ෂණයක් වන්නේ තිබෙන දෙයින් සතුටුවීම හා සිහි නුවණින් කටයුතු කිරීමයි. අම්මා කෙනෙකුට මොනවා හරි අමතක වූවානම් ගෙදර හැරමුළු දුක් විඳිනවා. ලොකු දෙයක් ඕන හැහැ, ආහාර පිසීමේදී පිප හිවන්න අමතක වුණා කියා සිතන්න. සිහිනුවණින් කටයුතු නොකළොත් තිබුණු සම්පත් සියල්ල වැනසෙනවා.

ඒකයි 'සනිමනෝ' කියන කාරණය පුද්ගල ජීවිතයට ගොඩක් වටින්නේ. මවක් මොනතරම් සිහිනුවණකින් කටයුතු කළ යුතුද? හිස වෙලාවට කළයුතු දේ කිරීම, ආදරණීයත්තේ කාර්යයන් මනා ලෙස පිළිවෙලින් සිදු කිරීමට සිහි නුවණ අවශ්‍යයි. මේවා තෝරා බේරා කටයුතු කිරීමේ අපහසුව දන්නේ තවත් වචන් අම්මා කෙනෙක් පමණයි. සමහර විට ඇයට ඒ හැමදේටම ලැබෙන්නේ කුඩා ඇඟැයීමක්. එත් ඇය ඒවා සියල්ල සතුටින් කරනවා. අම්මා කෙනෙක් විසේ විය යුතුමයි. එම අම්මා තමයි ගෙදර බුදුන් වුණේ. ඒකයි කාන්තාවක් සැබෑ අම්මා කෙනෙක් වීමේ වටිනාකම. එවන් අම්මලා වත්මන් සමාජය තුළ ද නොපෙනෙන වෙනසක් දරනවා. විසේම පුද්ගල ජීවිතය සාර්ථක කරගත හැකි අනෙක් කරුණ වන්නේ 'සුවිකමමස්ස' වෙතත් පිරිසිදුකමයි. විය කාන්තාවකට ඉතා වැදගත් වනවා. නිවසට අම්මා කියන්නේ හරියට පෝයට පායන සඳ වාගේ. ඒ අම්මාගේ පිරිසිදුකාවය හිසයි. ගෙමිදුලේ සිට ආලින්දය දක්වාත්, කාමර, කුස්සිය, වැසිකිළි සියල්ල පිරිසිදු වන්නේ අම්මා අතින්. තිබෙන දෙයින් ප්‍රයෝජන ගෙන මේවා සිදු කරන්න අම්මා කෙනෙක් පුරුදු වීම ඉතාමත් වටිනවා. වර්තමානය වනවිට නිවසේ බඩුමුට්ටු, මිල මුදල් අග හිඟ වන විට අරපිරිමැස්මෙන් ක්‍රියා කළ යුතුමයි. කොරෝනා වැනි විසංගත පවා විනාශ කළේ විෂබීජ නැති කිරීමෙන්. සුන්දර නිවසක සාමාජිකයන්ගේ ඇඳුම් වෙත වෙනම තිබිය යුතුයි. සනීපාරක්ෂක උපකරණ ලෙස ගත හැකි සබන්, දත් බෙහෙත් ආදිය වෙත වෙනම තිබිය යුතුයි. ඒවා සියල්ල කළමනාකරණය කරන විට අම්මා කෙනෙකුට අරපිරිමැස්ම තිබිය යුතුයි. එකම දේ සියලු දෙනා පාවිච්චි කරන්නේ නම් ඒ සඳහා මනා සුරක්ෂිතතාවයක් තිබිය යුතුයි. හාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමේ පිළිවෙළ අතිශය වැදගත් තමන්ගේ පිරිසිදුකාවයද ඉතා වැදගත් අම්මා කෙනෙකුගේ සෙනෙහස විවිධයි .දරුවන් දෙමාපියන් ස්වාමියා යන

හැරමුළුම අම්මාට බෙහෙවින් සම්පයි. එම නිසා අම්මා හැම විටම කායික හා මානසික වශයෙන් පිරිසිදු විය යුතුයි. එදා අපේ අම්මලා, අප්පච්චිලා රැකියාවට යවලා නිවසට වෙලා හිකන් හිටියේ නෑ. ගොඩක් වැඩ කරා. බලාපොරොත්තු ඉතාමත් අඩුවෙන් තිබුණේ. අද අපේ සමහර අම්මලා ඉන්නවා කිසිම පිරිසිදු බවක් නෑ. ඇඳුම් හිස පරිදි සෝදා නැහැ. නිවස අපායක් වගේ. කුණුටික දොරමුල්ලේ. පිඟන් කෝප්ප මාසෙකින් පමණ සෝදා නැහැ. හට්ටි මුට්ටුවල දැලි, ගෙදර හැම පුටුවකම රෙදි නවලා දාන මවුචරුන් ඉන්නවා. ඒ පිළිවෙළ හිස පරිදි තබා ගන්න වැඩ වෙලාවක් ගත වන්නේ නැහැ. ඒ වගේම විය තමන්ටත් පහසුයි.

සැහැල්ලුවෙන් ජීවත්විය යුතුයි. විසේ නොමැතිනම් ඒක මහ අපායක්. නමුත් අද බොහෝ අම්මලාට විසේ කටයුතු කරන්න බැහැ. කාර්ය බහුල වෙලා අද අපේ අම්මලා විසිතුරු දේට ගොඩක් මිල මුදල් වැය කරනවා. විසිතුරු නොකරන ඔබේ

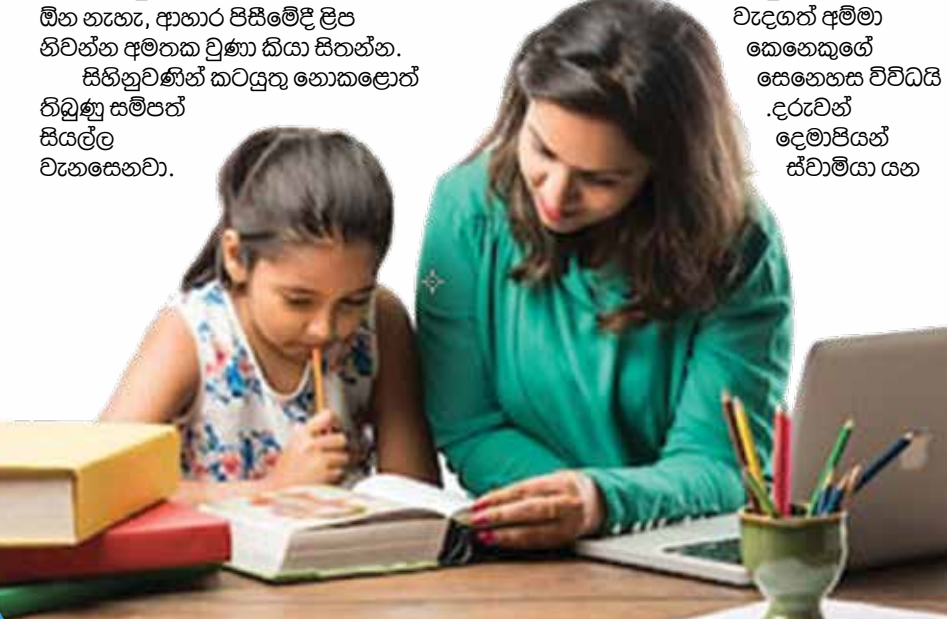
අද අපේ අම්මලා විසිතුරු දේට වැඩියෙන් මිල මුදල් වැය කරනවා. විසිතුරු නොකරන ඔබේ මුහුණ බොහොම ලස්සනයි. පිළිවෙළට අඳින්න. මුදල් ඉතිරි කරගන්න උනන්දු වන්න. අල්පේච්ඡ වන්න. ගැහැනියක් ලස්සන වන්නේ සරල වූ විටයි.

මුහුණ බොහොම ලස්සනයි. වැඩිය ලස්සන කරන්න දඟලන්න වීපා. පිළිවෙළට අඳින්න. මුදල් ඉතිරි කරගන්න උනන්දු වන්න. අල්පේච්ඡ වන්න. ගැහැනියක් ලස්සන වන්නේ සරල වූ විටයි. පිළිවෙළ පුරුදු වූ විට. හොඳට දත් මැදලා පිරිසිදු මුඛින් පිරිසිදු හදවතින් මුඛගට සිනහව ලක් කරගන්න. ඔබ මිල මුදල් නොමැතිව ලස්සන වන්න. ඒ හොඳටම ඇති. අල්පේච්ඡතාව පිරිසිදුකම ඔබට වාසනාව කැන්දෙනවා. කොරෝනාවලට නිරෝධායනය කළේත් එහෙමයි. 'සඤ්ඤානස්සව' යනුවෙන් හඳුන්වා ඇත්තේ සංවරකම. ලද දෙයින් ඇති දෙයින් සතුටු වෙන්න අම්මා කෙනෙකුට පුළුවන්නම්, ඇඳුම පැළඳුම සංවරයි නම්, ඒ කාන්තාව මොනතරම් වාසනාවන්තියක්ද කියලා. ඒකයි සමාජයට ගොඩක් වටින්නේ.

යුරෝපාකරය වැනසුණේ මේ සංවර කම හැරී නිසාමයි.

මෙහිදී සියලු දෙනාටම විශේෂ කතාවක් සිහි කළ යුතු වෙනවා. එක මවක ගගෙන් වීතෙර දූපතක ජීවත් වෙනවා. මේ අම්මට කෑම හදාගන්න අවශ්‍ය භාණ්ඩ දියණිය ගිහින් දෙනවා. එක දවසක්. ගඟ උතුරලා යන්න බැරවුණා. දවසක් දෙකක්ම යන්න විඳිනක් නෑ. අම්මා බලන් හිරියා කරන්න දෙයක් නෑ. හාල් වල ඇතිලු වී ටික තිබුණා. ඒ ටික කොටලා මේ අම්මා බත් උයාගෙන කෑවා. වීයින් අපට වටනා ගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ අපිටත් වෙනමම කරන්න කියලා නෙමෙයි. හැරී බැරවෙලාවටත් ජීවත් වෙන්න අපි සුදානම් විය යුතුයි. තිබෙන දෙයින් සතුටු වෙන්න පුළුවන් විය යුතුයි. අය වැය සම්බරව තබා ගත යුතුයි. විය තමයි 'ධම්මජ්චනෝ' යනුවෙන් විස්තර කළේ. අපි දන්නවා ඉස්සර කාලේ අම්මලා උයන හාල් ටිකෙන් මීටිකාල් ඉවත් කරා. ආපදාවකදී ගන්න වී ටිකක් මිලදී ගෙන අසුරා තබා ගත්තා. ගස්බඩු ගෙඩියේ පොතු ටික වේලුවා. මඤ්ඤාකකා පොතු ටික වේලුවා. ඉතුරුවුණා බත් ටික වේලුවා. ඒක බැඳලා කුඩු කරලා අත්ගල හැඳුවා. වැඩි පුර තිබුණා බවට විට, කරවීම ටික වේලලා හැරී බෙලවීම ආහාරයට ගත්තා. හාස්ති කරේ නැහැ. සබන් කෑල්ල දෙකට කපලා පාවිච්චි කලා. කඩේට ගිහින් ඉතුරු වුණා කාසි ටික කැටේකට දැමීමා.

ඒ අය මොන ආපදාව වුණත් සුදානම් හිරියා. ඒකයි අල්පේච්ඡතාව, අරපිරිමැස්ම, කාටත් කරදරයක් නොවී ජීවත් වීම කිව්වේ. එදා අද වගේ නෙමේ ගෙදර සාමාජිකයෝ ගොඩක් හිරියා. හැබැයි කොස් ගෙඩිය හරි හිත පිරෙන්න ඇතිවෙන්න කෑවා. එදා වගේ නෙමේ. අද අපේ බඩ පිරෙන්නේ නෑනෙ. රසකාරක කාලා. බඩ පිරුණා කියලා හිත හදා ගන්නවා. මේකයි වෙනස. සරල වෙන්න. අපිම අපේ දේවල් හදලා වියදම් අඩු කරගෙන සැබෑ පවුලක් ලෙස ජීවත් වෙමු. බඩු ඉවර වෙනකම්ම ඉන්න වීපා අවධානයෙන් ඉන්න. පුළුවන් හැම දේම හදාගන්න මහන්සි වෙන්න. ගෙදර වත්තට ගිහින් අඩුපාඩු ගෙන්න පුළුවන් තැනක් කරගන්න. අරපිරිමැස්මට හුරුවුණු අම්මා කෙනෙක් නිවසක ඉන්නවානම් පොරකකා බඩ වියන රකින්න අපට මහන්සි වෙන්න ඕන නෑ. ඒකම වාසනාවක් අපුමාදිව කටයුතු කරමු. උත්සාහවත්ත වෙමු. දිරිය මවක් වෙමු. සුන්දර මවක් වෙමු. සංවර මවක් වෙමු. නිවසේ ශ්‍රියා කාන්තාව වෙමු.



# නිවැරදි පරිභෝජනයෙන් යහමඟ සලසා ගනිමු



කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සමාජ විද්‍යා අධ්‍යයන අංශයේ සහකාර කථිකාචාර්ය, රාජකීය පණ්ඩිත ශාස්ත්‍රපති **තිස්සමහාරාමයේ ධම්මසාර හිමි**

**සදාචාර ධර්මයෙන් තොර ආර්ථික ප්‍රතිපත්තියක් මුද්‍ර දහම එකහෙළාම ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලබයි. නිෂ්පාදනයේ දී මෙන්ම අලෙවියේ දී ද සාහසිකත්වයෙන් තොරව ධනෝපායනය කළ යුතු ය. යහපත් ජීවන ප්‍රතිපත්තියක් හැඳින්වීමේ දී කරුණු පහකින් පාරිභෝගිකයා වංචාවට ලක් නොකළ යුතු ය.**

වනම් කුහකමින් (කුහනා) අයථා ලෙස භාෂාව උපයෝගී කර ගනිමින් කරනු ලබන වංචා (ලපනා), විවිධ ඇඟවීම් මගින් තැනී ගැන්වීම් (නිජ්ජේසිකතා) සහ ලාභය එකම අරමුණු කරගෙන ක්‍රියා කිරීම (ලාභෙන ලාභං නිජ්ජිංසනතා) යනාදියයි. මෙම කරුණු ශ්‍රී ලංකාව තුළ දැනට ඇති වී තිබෙන COVID-19 හෙවත් කොරෝනා වසංගත ආපදා සමය තුළ දී විශේෂයෙන්ම වෙළෙන්දන් විසින් සිහි තබාගත යුතුව පවතියි. ජීවන ප්‍රතිපදාව නිවැරදි වීමට ඉහත සාහසික ක්‍රියාදාමයන්ගෙන් ඉවත්විය යුතු ය. මිනුම්වලින් කෙරෙන රැවටීම් සහ අගයෙන් අඩු භාණ්ඩ අගයෙන් වැඩි භාණ්ඩ ලෙස පෙන්වීම මගින් පාරිභෝගිකයා මුළු කිරීම් තුළින් ධනය ඉපැයීම සඳහා ඇතැම්හු ප්‍රයෝජනයට ගනිති. එයින් පාරිභෝගිකයා කරදරයට පත් කරන මුළාවේ හෙළන, ප්‍රමිතීන්ට නොගැළපෙන පිරිස් මුද්‍ර දහම

පිළිකුල් කරන අතර ඔවුන්ට වරෙන්ඩ් නීතසානුකූලව කටයුතු කළ යුතු වේ. සාහසිකත්වයේ අනෙක් ආකාරය නම්, ස්වභාව ධර්මය, පරිසරය හැතහොත් සම්පත් සුරා කෂමය. පරිසර දූෂණය හා විනාශය පුඤ්ඤ පාප සංකල්පය තුළ පවත්වා, ලෙසත් ප්‍රතික්ෂේප කළ යුත්තක් ලෙසත් පැහැදිලි කරන අතර පරිසර සංරක්ෂණය හා පරිසර සංවර්ධනය පුණ්‍ය කර්මයක් ලෙස ද පෙන්වා දී ඇත. ධාර්මිකව හා අසාහසිකව නිෂ්පාදන ක්‍රම අනුගමනයෙන් ධනය උපයා සපයා ගත් මිනිසා පරිභෝජනයෙහි යෙදිය යුත්තේ ද ප්‍රමුද්ධ මනසකින් යුක්තවය. මේ සඳහා මුද්‍ර දහම 'ආයතන පරිභෝජනය' හඳුන්වා දෙයි. කෙතරම් ධාර්මිකව ධනය උපයා ගත්ත ද, ඒ ධනය තනිව තුක්ති විදිනම් එය අධාර්මික හා අසාහසික පරිභෝජන ක්‍රමයකි. තනිව පරිභෝජනය කිරීම පරිහානියට එක් හේතුවක් බව දහමෙහි කියැවේ. ධනය සමාජයෙහි නිසි පරිදි සංසරණය විය යුතුය. ගොඩ ගසා ගැනීම වරදකි. නිසි පරිදි ප්‍රයෝජන නොගත් ධනය හුසුදුසු තැනට පැමිණි, හුසුදුසු පුද්ගලයාට ලැබුණු අපතේ ගිය ධනයක් ලෙස මුද්‍ර දහමෙහි හැඳින්වෙයි. පරිභෝජනයේ දී අවධානයට පාත්‍රවිය යුතු අංශ ගණනාවක් නිකාය ග්‍රන්ථයන්හි දක්වා ඇත. ඒ අතර ආයෝජනය, ඉතිරි කිරීම, අයවැය තුලනය, සකසුරුවම, ණය ගැනීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නය, සංරක්ෂණය, ධනය වර්ධනය කර ගැනීමේ, උපක්‍රම යනාදියයි. එමෙන්ම ව්‍යග්ඝපජ්ජ හා පත්තකම්ම සූත්‍රයන්ට අනුව, උපයන ධනයෙන් කොටසක් ආරක්ෂා කොට තබාගෙන හදිසි ආපදාවක් පැමිණියහොත්, ඒ අවස්ථාවේදී වියදම් කිරීම සඳහා තබා ගත යුතුය. ව්‍යග්ඝපජ්ජ සූත්‍රයට අනුව, එක් කොටසක් පරිභෝජනයටත් (එකේන භොගේ භුංජෙස, කොටස් ද්විත්වයක් ධනය ආයෝජනය සඳහාත් (ද්විති කම්මං පයෝජයේ), සිව්වැනි කොටස ආපදාවක් පැමිණි අවස්ථාවන් හිදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහාත්, (චතුත්ථංච නිධාපෙය්‍ය ආපදාසු භවිස්සති) යනාදී වශයෙනි. විශේෂයෙන් වත්මන් ශ්‍රී ලාංකිකයින්ට

පමණක් නොව ලෝකයේ බහුතරයක් දෙනා කොරෝනා වසංගතය නිසා පීඩාවට පත් වී ඇති අයුරු විද්‍යාමානය. මෙවැනි ව්‍යසනයන් හා ආපදාවලට මුහුණ දීමට මිනිසා සුදානමින් සිටිය යුතු ය. එවැනි ආපදාවන්හි තැනී ගැනීම, පසු බැසීම, අකර්මන්‍ය වීම වැනි අවස්ථාවලට ලක්වනුයේ මෙවැනි තත්ත්වයන්ට පළමුව

**‘භාණ්ඩ හා සේවා පමණ ඉක්මවා ලබා ගැනීමට ඇති රුචිකත්වය නිසා ආදායම ඉක්මවා වියදම් කිරීමට සිදුවේ. ණය බරින් පීඩා විදීමට බොහෝ අය පත්වන්නේ මේ හේතුවෙනි. අධික ණය වීම විවිධ සදාචාර විරෝධී ක්‍රියාවන්ට පොළොඹවයි.**

සිතා කටයුතු නොකිරීම නිසා ය. සදාචාරාත්මක ජීවිතය පලද නොවන පරිදි ආර්ථිකය හැඩගසා ගැනීමට සමත් වන්නේ පරිභෝජන දර්ශනයක් අනුව පුද්ගලයා කටයුතු කරන්නේ නම් පමණි. අධිපරිභෝජනයෙහි ආදිනව රාශියක්ද දක්නට ලැබේ. එහිදී පුද්ගලයාට බලපාන ප්‍රශ්න මෙන්ම සමාජ ප්‍රශ්න ද හට ගනියි. භාණ්ඩ හා සේවා පමණ ඉක්මවා ලබා ගැනීමට ඇති රුචිකත්වය නිසා ආදායම ඉක්මවා වියදම් කිරීමට සිදුවේ. ණය බරින්

පීඩා විදීමට බොහෝ අය පත්වන්නේ මේ හේතුවෙනි. අධික ණය වීම විවිධ සදාචාර විරෝධී ක්‍රියාවන්ට පොළොඹවයි. තොරකම, අල්ලස, වංචාව මෙන්ම මානසික අසහනය හා පීඩනය ආදිය ද ණයට වැටුණු මිනිසාගේ ජීවිතය හා සම්බන්ධිත ය. ශ්‍රී ලංකාවේ උද්ගත වී ඇති මෙම කොරෝනා වසංගතය දුරලීමට රජය විසින් ඇඳිරිහිඟිය පවා ක්‍රියාත්මක කරමින් වියද යම් අවස්ථාවන්හිදී මහජන අවශ්‍යතා සඳහා ලිහිල් කිරීමේදී මිනිසුන් භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට උත්සාහ දරන අයුරු ප්‍රශ්නා ජනක ය. මෙහිදී ද අනෙකා ගැන නොසිතා අධි පරිභෝජනශීලීව භාණ්ඩ ලබා ගැනීමට නින්දනීය උත්සාහයක යෙදෙයි. මෙවැනි ව්‍යසනයකාරී තත්ත්වක දී එය සැබැවින්ම නොකළ යුත්තකි. සමාජයේ ඇති හැකි පන්ති පරතරයක් ඇති වීමටද, දිළිඳුන්ගේ ඊර්ෂ්‍යාවට ලක්වීමටද, දුප්පතුන් හා පෝසතුන් අතර නිරන්තර ආරවුල් ගැටුම් උද්ගතවීමටද අධිපරිභෝජනය හේතුවෙයි. එමෙන්ම මෙම ක්‍රියාවලිය පරිසර දූෂණයට හා විනාශයට ද තුඩු දෙන්නකි. පාරිභෝගිකයා අරමුණු හඳුනා නොගෙන මුළාවීමෙන් ජීවිතය අසංතෘප්තියට පත්වන්නේ අවශ්‍යතා හා වුවමනා යන කාරණා දෙක සමඟ ආශාවන් පටලවා ගැනීම නිසාය. බෞද්ධ ආර්ථික, චින්තනයෙහි ප්‍රධානම ලක්ෂණය වන්නේ මෙම ගැටලුව නිරවුල් කිරීමයි. එබැවින් පුද්ගලයා මූලික අවශ්‍යතා ඉටුකරගෙන සමාජයෙහි සාර්ථක පුද්ගලයකු වශයෙන් සුවපහසු දිවියක් ගත කළ යුත්තේ අනුකරණය, තරග කිරීම, ප්‍රදර්ශනය, ගිජුකම වැනි ආශාවන්ට යට නොවී ඒ ඒ වුවමනාවන් නිසි පරිදි හඳුනාගෙන පරිභෝජනයෙහි යෙදීමෙනි. මෙසේ දැනැමි නිෂ්පාදනය හා පරිභෝජනය සාදාචාරාත්මකව සිදුවීම තුළ අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට ද පදනම වැටෙයි.



මාකුරේ පියනන්ද හා හිමියෝ 'අපි මිතුරෝ' පණ ගන්වන



අබකොලවැවේ ධම්මරතන හිමියන්ගේ සමාජ සත්කාරය



ආචාර්ය ඕමල්පේ සෝහිත හා හිමියන්ගෙන් හමුදාවට කෙසෙල් ටොන් 3ක්



සුමිත්ත හිමියන්ගෙන් විරුද්ධාන ගමටම සෙන



මෙහිමුර්ති හා හිමිපාණෝ ගමටම ආහාර බෙදුණි

# සරණාස්ථ ආවැසි නැත සරණා වීම

බුදු දහමේ සාරධර්ම ඔස්සේම ගමන් කරමින් සිඟාලෝවාද සුභ්‍රයට අනුව ගිහියා ගමන් කළ යුතු මාර්ගයට යොමු කර මේ විපත් පැමිණි අවස්ථාවේදී ඔවුන් කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පෙන්වා සමාජ යුතුකම් ඉටු කරන්නට පසුගිය දිනවල මෙන්ම අදත්, යනිවරයාණන් වහන්සේ විසින් කටයුතු කරමින් සිටී.

පරෝපාකාරය ගිහියාටත් පැවිදි හික්මුවටත් එකසේ ආනිශංස ලබා දෙන්නක්. ඒ අනුව මේ අවස්ථාවේ අසරණව සිටින පනතාවට හැකි උපරිම අයුරින් සහන සලසන්නට විහාරස්ථාන රැසක විහාරාධිපති හිමිවරුන් මෙන්ම විවිධ සංවිධාන විසින් පියවර ගෙන තිබුණා.

හික්මුණු වහන්සේ විසින් ලබා දුන් ධේර්යය නිසා බොහෝ ප්‍රදේශවල පනතාවට සහන රැසක් ලැබුණු අතර එම ප්‍රදේශවල පනතාවට ඇඳීරි නීතිය කඩ නොකර තම නිවෙස්වල රැඳී සිටීමට ද හැකි වුණා. විය පනතාවගේ ආරක්ෂාවට මෙන්ම රටේ ආරක්ෂාවට ද විශාල පිරිවහලක් වුණා.

දිවයින පුරා සිදු කළ මේ මහා පින්කම් අතරින් අප තෙත ගැටුණු අවස්ථා කිහිපයක් කෙරෙහි මෙහිදී අවධානය යොමු කළා.

ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ මහා නිකායේ දක්ෂිණ ලංකාවේ ප්‍රධාන සංඝනායක ආචාර්ය ඕමල්පේ සෝහිත හා හිමියන් විසින් යුද හමුදාව විසින් සිදු කරනු ලබන සේවාව වෙනුවෙන් කෙසෙල් ටොන් 3ක් ලබා දීමට කටයුතු කෙළේ උන් වහන්සේගේ වැඩ වාසය කරන ඇඹිලිපිටිය ශ්‍රී බෝධිරාජාරාමයේදී ය.

තම ගොදුරු ගමේ සිටින සියලු වැසියන් නගරයට යාම වළක්වා ඔවුන් ආරක්ෂා කර ගන්නට රත්නපුර දොළොස්වල ශ්‍රී ජයවර්ධනාරාමාධිපති දැල ගංගාරාම පිරිවෙණේ නියෝජ්‍ය පරිවේනාධිපති ගොඩග මිපොළ මෙහිමුර්ති හිමිපාණන් විසින් කටයුතු කෙළේ දොළොස්වල ගමේ පදිංචි පවුල් 650ටම අත්‍යවශ්‍ය ආහාර පාන හා විලවළු ලබා දෙමින්. එයින් නොනැවතුණු උන් වහන්සේ කොළඹ රත්නපුර මහා මාර්ගයේ පැල්මඩුල්ල හා නිවිතිගල දක්වා මාර්ගයේ සිටින සියලු ආරක්ෂක නිලධාරීන්ට මෙන්ම මහා මාර්ගයන්හි සුද්ධ පවිත්‍ර කරන්නන්ටද මුඛ ආවරණ හා තැඹිලි කුරුම්බාවලින් සංග්‍රහ කරන්නට කටයුතු කළා.

ඒ සඳහා උන් වහන්සේට විහාරස්ථ විශ්ව තරුණ සංඝදය හා විහාරස්ථ තරුණ බෞද්ධ සංවිධානයද පූර්ණ සහාය ලබා දුන්නා.

දක්ෂිණ ලංකාවේ ප්‍රධාන සංඝනායක අත්තනායල ශ්‍රී මහා විහාරාධිපති අබකොලවැවේ ධම්මරතන හිමියන් විසින් ද ප්‍රදේශයේ පනතාවට අවශ්‍ය සියලු වියළි ආහාර පාන සපයනු ලැබුවේ දානපතියන්ගේ ආධාර උපකාර ඇතිවයි. බුදු දහමේ දැක්වෙන පරිත්‍යාගය, දානය මේ අවස්ථාවේදී ඉස්මතු කර දැක්විය යුතු බවයි උන් වහන්සේ විසින් ඒ පරිත්‍යාගශීලීන්ට දන්වා සිටියේ.

දිනපතා කුලී වැඩ කරමින් ආදායම සර්කර ගන්නා විශාල පිරිසකට මේ කාලය තුළදී ආදායම අහිමි වීම නිසා බරපතළම ගැටලුවකට මුහුණ පාන්නට සිදුවූ අතර එම පනතාව වෙනුවෙන් ආහාර පාන ඇතුළු අනෙකුත් අත්‍යවශ්‍ය දේ ලබා දෙන්නට පන්නල ගලහිටියේ විපිත හිමියන් විසින් කටයුතු කළා. ඒ ඇතැම් පවුල්වල පනතාව දිනකට වේල් දෙකක් පමණක් දරුවන් සමග ආහාර ගෙන තිබූ බවයි ආචාර්යවරුන් වුණේ. ඒ කුසගින්න නිවාරණයට දායකත්වය දැරුවන්ට හිමිවූයේ මහත්ම වූ කුසලයක්.

ඒ ලෙසින්ම අසරණ වූ පවුල් 150කට

දැහැමිව ධනය උපයාගෙන ධනය විනාශ කෙරෙන හෝග විනාශ මුඛ ඇතුළු හේතු වටහාගෙන ධනය නිසි පරිදි පරිහරණය කළ යුතු අතර ධනය වියදම් කළ යුතු අංශ හතරක් බුදු දහමින් අපට දක්වා තිබෙනවා.

අධික ප්‍රමාණයකට වියළි ආහාර ඇතුළු අත්‍යවශ්‍ය දේ සපයා දෙන්නට අමරපුර සිරි සද්ධම්මයුත්තික නිකායේ කොළඹ පළාත් ප්‍රධාන සංඝ නායක රාගම මහර - නැලිගම ශෛලාසන්නාරාමාධිපති මාකුරේ පියනන්ද හා හිමියන් කටයුතු කෙළේ නැලිගම අපි මිතුරෝ සංවිධානයේ සහායෙන්. දෛනික රැකියාවන්හි නිරතව සිටි ගම්මානවේ විශාල පිරිසකට එයින් සෙන සැලසුණා.

ඊට අමතරව ඇඳීරි නීති කාලය තුළ කොළඹ ගාලු පාරේ අම්බලන්ගොඩ බලපිටිය ඉඳුරුව සහ බෙන්තොට මාර්ග බාධකයන් හි සේවය කරන යුද හමුදා සහ පොලිස් නිලධාරීන් හට අලුත් අවුරුදු වෙනුවෙන් පිළියෙල කළ කැවුම් කිරීමත් සහ කැවුම් වලින් සංග්‍රහ කිරීමට බලපිටිය විහාරාධිපති සංගමයේ සහායක විනාශාචාර්ය බලපිටියේ ධම්මික හිමියන් ඇතුළු හිමිවරුන් විසින් පසුගිය අලුත් අවුරුදු දා කටයුතු කරන ලදී. ඒ කටයුතු සිදු කෙළේ දායකයන්ගේ මහත්ම වූ දායකත්වයෙන්.

සියයට 3ක් පමණක් බෞද්ධයන් වෙසෙන කල්පිටිය දළච්ච ගම්මානයේ පනතාවගේ දායකත්වයෙන් එකතු කර ගත් විලවළු ඇතුළු අත්‍යවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය තොගයක් නිකවැරටිය ඉහළ විරුද්ධාන ගම්මානයට ගොස් එහි අඩු ආදායම් ලාභී පනතාවට ලබා දෙන්නට කල්පිටියේ මිගෙට්ටුවත්තේ සුමිත්ත හිමියන් විසින් කටයුතු කළා.

යහපත් කුල පුත්‍රයකු විසින් ධාර්මිකව උපයා ගන්නා ධනය වැය කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රමවේදයන් 'පත්තකම්ම' සුත්‍රයෙන් දක්වා තිබෙනවා. ඒ ඒ අවස්ථාවට අනුව එම ධනය වියදම් කළ යුතු බවයි විසින් පැහැදිලිව දක්වා ඇත්තේ.

දැහැමිව ධනය උපයාගෙන ධනය විනාශ කෙරෙන හෝග විනාශ මුඛ ඇතුළු හේතු වටහාගෙන ධනය නිසි පරිදි පරිහරණය කළ යුතු අතර ධනය වියදම් කළ යුතු අංශ හතරක් බුදු දහමින් අපට දක්වා තිබෙනවා.

ඒ අනුව පළමුව ස්වකීය අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් ධනය වැය කළ යුතුයි. දෙවනුව තම දෙමාපියන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටුකළ යුතුයි. තෙවනුව අඹු දරුවන් හා තමා යටතේ සේවය

කරන්නන්ගේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් ධනය වැය කළ යුතුයි. සිව්වෙනුව ස්වකීය හිත මිතුරන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් ධනය වැය කළ යුතුයි.

එසේම ගිහියකු විසින් තමා උපයන ධනය වැය කරමින් ඉටු කළයුතු සමාජ වගකීම් පහක් පිළිබඳව බුදු දහමින් කරුණු ඉදිරිපත් කරයි. පංච බලී යනුවෙන් හැඳින්වෙන මෙයින් ඤාතින්ට සංග්‍රහ කිරීම (ඥාතිබලී) ආගන්තුකයන්ට සැලකීම (අච්චි බලී) මිය පරලොව ගිය නෑයින් වෙනුවෙන් පින් අනුමෝදන් කිරීම (ප්‍රබ්බපෙන බලී) රජයට අයබදු ගෙවීම (රාජබලී) දේවතාවන් වෙනුවෙන් පුද පූජා පැවැත්වීම (දේවතා බලී) ආදී වගකීම් පැහැදිලි කරයි.

මේ යටිවරයාණන් වහන්සේ ඇතුළු තවත් හිමිවරුන් මේ වනතුරුත් ඒ සමාජ සේවාවේ නිරතව සිටිනවා.

ගිහි පැවිදි විශාල පිරිසක් විසින් මේ ආපදා අවස්ථාවේ ලබා දුන් දායකත්වය අතිවිශාල වන අතර වය රටේ බෞද්ධ සංස්කෘතියේ තවත් එක් ලකුණක් පෙන්වූ බව සඳහන් කළ යුතුයි.

මේ කටයුතු වෙනුවෙන් හික්මුණු වහන්සේ පෙරමුණ ගත් අතර ඒ සඳහා ගිහි පිරිස් විසින් දැක්වූ දායකත්වය අනුග්‍රහය අතිවිශාලයි.

ධනය වැය කරන්නකුගේ ධනය සුදුසු තැනට යොමුවුණු (ධානගත) යෝග්‍ය පුද්ගලයෙකුට ලැබුණු (පත්තගත) පරිභෝජනයේ නිවැරදි පිළිවෙත සැපිරෑ (ආයතනසො පරිභුක්ත) එකක් බව බුදුසමයේ පිළිගැනීමයි.

අප මේ තැබූ සටහනින් පෙනී යන්නේ දැහැමිව උපයා ගත් ඒ ධනය නිසි පරිදි වැය වූ බවත්, ඒ සඳහා හික්මුණු වහන්සේ විසින් ගිහියා නිසි මාවතට යොමු කළ බවයි. ශ්‍රී ලංකාව බෞද්ධ රටක් ලෙස සැලකෙන්නේ මේ ගුණාංගයන් නිසයි.

තාරක වික්‍රමසේකර

විමල් කරුණාතිලක කරන්දෙණිය සමූහ නිරන්ත ගුණාතිලක