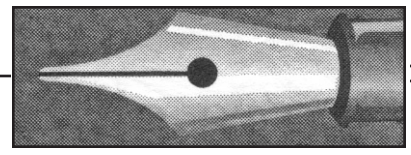
ලංකාවිත්ති
LANKA VITHTHI

LANKA VITHTHI
P. O. BOX 64678
LONDON NW3 9LS
ENGLAND

Phone : 02074289388
Fax : 08719005163
E-mail : lanka.viththi @ virgin.net

කර්තෘ : *දයා ආනන්ද රණසිංහ*
Editor : Daya Ananda Ranasinghe
චිත්‍ර : චන්දන සෙනෙවිරත්න
Art : Chandana Seneviratna
පරිගණක කටයුතු : චන්න කබ්රාල්
Computer Graphics : Channa Cabraal
ඡායාරූප : ආනන්ද කාරියවසම්
Photography : Ananda Kariyawasam



නව අවුරුදු සුබ පැතුම මෙයයි!
Look after yourself !

හිතවතෙක් හෝ කිට්ටුම කෙනෙක් වෙන්ව යනකොට ඉහතින් දැක්වෙන පාඨය කියවෙනව අපට නිතර ඇහෙනව. ඒක මේ රටේ පමණක් නොවෙයි, මුලු යුරෝපයේමත්, ඇමරිකාවේත් නිතර භාවිතාවන ආශිර්වාදාත්මක වගන්තියක්. ලංකාවෙදි සිංහළ අපි කිසිවෙකු වෙන්ව යනකොටත් මෙයට සමාන දෙයක් කියනව නේද? "පරිස්සමෙන් යන්න" කියල. නමුත් **Look after yourself** කියන වචන තුනේ ඊට වඩා ගැඹුරු එමෙන්ම ජීවිතයට ඉතා අවශ්‍ය තේරුමක් ගැබ්වී තිබෙන බවයි මට හැඟෙන්නෙ.

එහි සාමාන්‍ය අර්ථය "ඔබ ඔබවම හොඳින් බලා ගන්න" යන්නයි. ඒ කිමේ ඇති නිවැරදි ගතියත්, සත්‍ය හා විශ්වසනීය ගතියත් හරි වැදගත්. ඇත්ත වශයෙන්ම අප හොඳින් බලාගත හැක්කේ කාටද? අපටමයි. නේද? බිළිඳු පොඩි වියෙන් මිදිල, වැඩි හිටි වයසට පත්වුනාම අපි කරන්නෙ මොනවද කියල අපි දන්නව. අපේ අතින් සිදුවන හැම ක්‍රියා වකම වගකීම මුලික වශයෙන් පැවරෙන්නෙ අපටයි. උසාවියට ගියත් අපෙන් වෙච්ච වැරැද්දකට වගකියන්න අපටම සිද්ධ වෙනව. ඒ වගකීම වෙනත් කෙනෙක් පිට පටවල බේරෙන්න හම්බවෙන්නෙ නෑ. ඒනිසා අපි අප ගැනම හරියට බලා ගත්තොත් අපේ අතින් වැරදි සිද්ධවෙන්නේ වත්, අපට දඬුවම් විඳින්න සිදුවන්නේ වත් නෑ. ඒ **'Look after yourself '** කියන පාඨයේ එක පැත්තක්.

අනික අපි අපිවම හරියට බලාගන්නව කියල කියන්නෙ ශාරීරික වශයෙන් නම් ලෙඩ රෝගවලින් මිදිල සිටීමයි. අපට ම හැරෙන්න අපේ ශරීරය හරිහැටි බලාකියා ගත හැක්කේ කාටද? කාටවත් බැහැ. දොස්තරට වුනත් පුළුවන් අපට ලෙඩක් හැදුනොත් බෙහෙත් නියම කරන්න විතරයි. අපව අසාධ්‍ය තත්වයෙන් හෝ මරණයෙන් බේරාගන්න ඔහුට හැකියාවක් නෑ. දුම්බීමෙන්, මත් බෙහෙත් ගැනිමෙන් හා සුරාවෙන් තම ශරීරයට දැඩි ලෙස හානි පමුණුවාගන්නා බොහෝ අය අකාලයේ ම මිය යනව. පෙනහැල්ලේ පිළිකා, අක්මාව දියවීම හෝ වෙනත් පිළිකා වර්ගයකින් ඉතා දුක් විඳිනව. ඒ මෙහොතේ අපි කොච්චර දුක්වුනත්, කොපමණ සල්ලි වියදම් කළත් ඒ ජීවිත බේරගන්න ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒ බොහෝ දෙනෙක් කියනව "මගේ තරුණ කාලෙ මම මිටි වඩා පරෙස්සම් වුනා නම් මේ තත්වයක් අද ඇති වෙන්නෙ නෑ" කියල. ඒ මොළේ එනකොට ඉතින් ප්‍රමාද වැඩියි.

ධම්මපදයේ ගාථාවක් තියනව "ආරොග්‍ය පරමා ලාභා" කියල. එහි අදහස "නිරෝගිකම උතුම් ලාභයක් " කියන එකයි. එය හරි ඇත්ත නේද? නිරෝගිකමට සමානවන වෙන කිසිම වටිනා වස්තුවක් මේ ලෝකේ ඇත්තේ නැහැ. අසාධ්‍යවෙලා මරණාසන්නව ලෙඩ ඇඳේ ඉන්නකොට ලොතරැයියෙ පළවෙනි දිනුම ඇදුනත් මොකටද?

ඒ නිසා අප අපවම බලා ගැනිමෙ ලොකු තේරුමක් තියනව. එය නොපමාව කළ යුතුයි. එතකොට කාටවත් බරක් වෙන්නෙ නෑ. එතකොට ශාරීරික වශයෙන් අපට දුක්විඳින්න වෙන්නෙ නෑ. ලෙඩ රෝග ඇති වීමෙන් මුදල් වියදම් වීම පමණක් නෙවෙයි එය මානසික වශයෙනුත් විශාල දුකක් විඳින්න හේතුවක් වෙනවා. මොකක් හරි කරුම ලෙඩක් හැදිල මැරුණොත් ඉතින් ඒකට කරන්න දෙයක් නෑ. නමුත් අපි අපිවම බලාගන්නවා නම් ශරීරයට වෙන හානිය බොහෝ විට අඩුයි. අනික් කාරණේ අපේ අතින් වැරදි නොවෙන්න වග බලා ගත්තම යහපත් සමාජයකුත් ඉබේම හැදෙනව.

ඒ නිසා මේ සටහනෙන් කියපු දේවල් ගැන ඔබ හොඳින් හිතන්න. මේ නව අවුරුද්දෙ මට හිතවත් ඔබට කියන්න තියෙන්නෙ මෙච්චරයි.

" Look after yourself " - සුබ නව වසරක් වේවා

මානය බිඳ වැටීම

බුදු හිමියන්ව භගවා නමින් හඳුන්වනු ලබන්නේ මාන භංගත්වයට පත්වී, මුළුමනින්ම මානය බිඳවැටීගිය උත්තම යෙකැයි යන අදහසිනි. නිවන් දකීම යනුදු මානයන් භංගත්වයට පත්වීම නොහොත් මුළුමනින්ම බිඳවැටී ම ය

මානයක් යනු යමකට සාපේක්ෂකව නොහොත් යමක් හා සන්සන්දනය කරමින් කෙරෙන මැනීමකි. අප කවුරුත් කාල මානයක් (ඔසපැ ඉසපැබ්සදබ) තුළ ජීවත්වන්නේ කිසියම් අවකාශයක් (ව්ජැ) තුළ සිරස් අතටත් සරස් අතටත් පසුපසටත් මැනිය හැකි දිග-පළල-ගණකම යන මාන තුනකින් නොහොත් මිමි තුනකින් (Three Dimension) සැදි වස්තූන්ගෙන් ගහණවූ ලෝකයකය. ඒ ලෝකය පවතින්නේ පැය-විනාඩි-තත්පර ආදී කාල-මිමිවලින් මැනිය හැකි කාල-පරාසයක් තුළය.

එහෙත් ඒ ලෞකික ලෝකය ඉක්මවා ගිය ලෝකෝත්තර නිවන අකාලික ය. දිග-පළල-ගණකම ආදී භෞතික මිමිවලින් පමණක් නොව, හොඳ-නරක දුක-සැප ආදී මානසික මිමිවලින් පවා මැනිය හැකි කිසිවක්ද නිවනෙහි නැත. ඒ අකාලික නිවන අතීත-අනාගත ආදී කාල පරාසවලින් මැනිය හැකි මිමි වලින්ද තොරය. එම නිසා නිවන සනාතන ය. එහි කාල පරාසයක් තුළ සිදුවෙන ජාති-ජරා-මරණ යනුවෙන් හැඳින්වෙන ඇතිවීමක්, දිරාපත්වීමක් හෝ මරණයක් වැනි සිද්ධීන් සිදුවීම් සඳහා අවශ්‍ය කාල-පරාසයක් නිවනෙහි දක්නට නැත. නිවන අජරාමර ඒ නිසා ය. අජාත, අභූත, අකත, අසංකත යන විශේෂණ පදවලින් නිවන හැඳින්වෙන්නේ එහි ඉපදීමක්, සිදුවීමක්, කිරීමක්, සකස්වීමක් නැත, යන අරුතෙනි.

නිස්සරණ නමින් නිවන හැඳින්වෙන්නේ එහි චලනයක් නොහොත් ගමන් කිරීමක් නමැති සංසරණයක් නැති හෙයිනි. එහෙත් දිග-පළල-උස යන ත්‍රිමානයක් ඇති ලෝක යක කාලමානයක් තුළ ජීවත්වෙන අපට වමට හා දකුණටත්, ඉහළට හා පහළටත්, ඉස්සර හට හා පස්සටත් ගමන්කළ හැක. එසේ ම අපේ සිතටද අතීත යට හා අනාගතයටත් ගමන් කළ හැකි ය.

එහෙත් අකාලික නිවනේ අතීතය හා අනාගතය පමණක් නොව, දුර හා ළඟ ද ඇත්තේ මේ මොහොතේ මෙතැනම ය. ඒහිපස්සිකෝ යනුවෙන් කියවෙන්නේ සියල්ල මේ මොහොතේ මෙතැ නදීම දකියහැකි බවය. බුදුහිමියන්ව සර්වඥ නමින් හැඳින්වෙන්නේ උන්වහන්සේට හැම දෙයක්ම මේ මොහොතේ මෙතැන දීම දත හැකි බැවිනි. උදාහරණයක් ලෙස ගතහොත් සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයකට පෙර දීපංකර බුදුන් සමයේදී පළමු නියත ලද සැටි මේ මොහොතේ මෙතැනම සිදුවෙන්නක් ලෙස උන්වහන්සේට දතහැකි විය. නියත විවරන ලත් පසු උන්වහන්සේ තුළ සිදුවූයේ ලෝභ-දෝස-මෝහ ක්‍රමක්‍රයෙන් තුනීවී යාමයි. ලෝභ කළ හැකි හෝ, ද්වේෂ කළ හැකි හෝ, මෝහය කරණකොට ගෙන තේරුම්ගත නොහැකි හෝ කිසිවක් නිවනෙහි නැත.

නිවන් මගෙහි මූලික ලක්ෂණයද ලෞකික ලෝකයේදී අප අත්දකින ලෝභ-දෝස-මෝහ ධර්මයන්, ධම්ම පදයේ මල වග්ගයේදී 'ථෝකථෝකං ඛණෙඛණෙ' යයි සඳහන්වෙන පරිදි, ක්‍රමක්‍රමයෙන් දුරුවී, අලෝභ-අදෝස-අමෝහ තත්වයට සිත පත්වීමයි. අවසානයේදී සිදුවෙන්නේ ලෝභයට මුල්වෙන තණ්හා-රති-රහා යනුවෙන් හැඳින්වෙන තණ්හාව, රතිය හා රාගය ක්‍රමානුකූලව මුළුමනින්ම දුරුවී යාමයි. නිවන තණ්හක්ඛය නමින් හැඳින්වෙන්නේ රතියටත් රාගයටත් ලෝභයටත් මුල්වෙන තණ්හාව නිරුද්ධවීම යන අර්ථයෙනි. එහෙත් කාල ප්‍රවාහයක් තුළ විවිධ ගැටළු හා පොරබදමින් ජීවත්වෙන අපට තණ්හාව මුල්කරගත් ලෝභ-දෝස-මෝහ වනාහී අපේ ජීවිතය භෞතික ලෙස සාර්ථක කරගැනීම සඳහා බෙහෙවින් අවශ්‍ය සාධකයෝ වෙති.

♦ ***සම්මානිත මහාචාර්ය***
ටී. එස්. අබේවික්‍රම
Harrow UK

The wrong Road

A wandering ascetic, having heard of the Buddha, travelled everywhere looking for him. One night he came to stay in a house where the Buddha was also staying but, not knowing the Buddha's physical appearance he was unaware of his presence. The next morning he arose and continued his way, still searching for the Buddha. The search for peace and enlightenment without correct understanding is like this.

Due to lack of understanding of the truth of suffering and its elimination all subsequent factors on the path will be wrong- wrong intentions, wrong speech, wrong actions, and wrong practice of concentration and tranquillity. Your likes and dislikes are not a trustworthy guide in this matter either, although foolish people may take them for their ultimate reference.

Alas, it is like travelling to a certain town - you knowingly start out on the wrong road, and since it is a convenient one, you travel it in comfort. But it will not take you where you want to go.

♦ ***Ven. Achaan Chah***

වැරදි පාරේ යෑම

විමුක්තිය සොයා යන තාපසයෙක් බුදුන් වහන්සේ ගැන අසා උන්වහන්සේ සොයමින් නොයෙක් පෙදෙස්වල සැරිසැරුවේය. එක් රැයක ඔහු බුදුන්වහන්සේද වැඩ සිටි ස්ථානයක රැයේ නවාතැන් ගත්තේය. ඉන් පෙර තවුසා ශාරීරිකව උන්වහන්සේ දැක නොතිබුණ නිසා එම ස්ථානයේ බුදුන් වහන්සේ සිටින බව නොදත්තේය. පසුදා උදෑසනින් නැගිට තවුසා බුදුන් වහන්සේ සොයමින් යළිත් ගමන පිටත් විය.

හරි වැටහීමක් නැතිව විමුක්තිය සෙවීමත් ඒ වැනිය. දුක නමැති සත්‍යයද, දුකට හේතුව සහ දුකෙන් මිදීම යන කාරණා හරිහැටි තේරුම් නොගෙන විමුක්තිය සොයන කෙනා කිසිදා ලබන විමුක්තියක් නැත. මක්නිසාද ඔහු විමුක්තිය සොයන්නේ වැරදි ආකාරයට නිසාය. කෙනෙක් තමා පුද්ගලිකව පිළිගෙන කරන දෙයත් සත්‍ය හා සැබෑ දෙයත් අතර වෙනසක් ඇත. වැරදියට කරන කිසිවක් හරි ප්‍රතිඵල නොදෙයි.

එය හරියට කිසියම් නගරයකට යන්නට දැන දැනම ඔබ වැරදි පාරක් තෝරා ගන්නවා වැනි දෙයකි. ඒ පාර ඔබට පහසු වන්නට පුලුවන. එහෙත් ඒ පාර කිසිසේත් ඔබ අවශ්‍ය තැනට රැගෙන නොයයි.

♦ ***පූජ්‍ය චා හිමියන් විසිනි***

❊ නව සහශ්‍රයට ධර්මානුශාසනා ❊

හිතෝපදේශයෙන්

ආපද්සු මාර්ගගමනෙ කාර්‍යකාලාත්‍යයෙෂු ච
කල්‍යාණ වචනං ත්‍රැයාදපෘෂ්ටොපි හිතො නර:

අර්ථය : **විපතක් ඇති විට ද, නොමග යන විට ද, කළයුතු වේලාව ඉක්මවා යනවිට ද, නොවිමසුව ද, හිතවත් මිනිසා හොඳ වචනයක්ම කියන්නේ ය.**

ලොව පහළ වූ උදාර මිනිසුන් බොහෝ කැපකිරීම් කර ඇත්තේ හුදෙක් ආත්මාර්ථය සලසා ගැන්ම සඳහා ම නොවේ. මුළු මහත් මිනිස් වර්ගයාගේම යහපත ප්‍රාර්ථනා කරගෙන ය. ලොව වරෙක තැවෙන්නේත්, වරෙක නිවී සැනසෙන්නේත් මිනිසා නිසාම ය. මිනිසාගේ සිතුවිලි නපුරට යොමුවී මිනිසාට එරෙහි වූ දාට ලොව ගිනිගෙන දැවෙනවා ඇත. මිනිසා මිනිසා කෙරෙහි සෙනෙහසින් පිබිදුණු දාට ලොව නිවී සැනසීමට පත්වේ. එනිසා ලොව වාසනාවන්ත කිරීමටත්, ලොව මිනිසාට ජීවත්වීමට අපහසු තැනක් කිරීමටත් හැකියාව පවතින්නේ ද මිනිසා සතුව ය.

කෙනෙකු ආකාර තුනක් වරද්දාගැනීම් කරගන්නා විට ඒ වැරදුණ කෙනාගේ ඇරයුමකින් තොරවම එම වැරදි නිවැරදි කරගැනීම සඳහා වැරැද්ද හොඳින් පෙන්නාදෙන තැනැත්තා හිතවතෙකු බව මෙම පද්‍යය පෙන්වා දෙයි. කෙනෙකුට ජීවිතයේ උතුම් සැනසුම හා සතුට ලබා ගතහැකි වන්නේ අධ්‍යාත්මික සුන්දරත්වයට ළංවීමෙනි. ඒ සඳහා ක්‍රියා කළ හැක්කේ මානව දයාව, සානුකම්පික බව, කෘතවේදීබව හා මිත්‍රත්වය ආදි උදාර ගුණධර්ම වලින් පිරිසුන් කෙනෙකුට පමණකි.

මිනිසෙකු උපදින්නේ තනිව වුවද ඔහුට තනිවම ජීවත්වීමට නොහැකිය. එනිසා ඔහුට අන් අයගෙන් උදව් උපකාර අවශ්‍යවේ. පාලුව, හුදකලාව හා කාන්සිය මෙන්ම ජීවන බර සැහැල්ලුකර ගැනීමට වෙනත් අයගේ සහාය අවශ්‍ය වේ. එසේම ගැටළුවක් කරදරයක් පැන නැගි විටක එය විසඳාගැනීමට තවත් කෙනෙකුගේ පිහිට පතන්නට සිදුවේ. එබැවින් මිනිස් සමාජය තුළ අපමණ ගැටළු වලින් පැනනගින දුක තාපය සමනය කරගැනීමට සත්පුරුෂයන්ගේ සහාය උදව් උපකාර හා උපදෙස් විශේෂයෙන් පිටුවහලක් වේ. ජීවිතයේ අරමුණු බෙහෙවින් සංකීර්ණ තත්වයක් තුළ පවතින සමාජයක ජීවත්වන පුද්ගලයාගේ ජීවිතයද එම සංකීර්ණ බව නිසාම ව්‍යාකූලත්වයට පත්වන්නේය. වත්මන් සමාජයේ ඇතැම් අයගේ ජීවිත අවුල් වූ නූල් පන්දුවක් මෙන් නිවැරදි කර ගැන්මට නොහැකි අන්දමට සංකීර්ණ වී ඇත. එහෙත් එවැනි වැරදි මග යන්නෙකුගේ ජීවිතය නිසිමගට ගැනීමට එය අවබෝධකර දීමට යමෙකු උපකාර කරන්නේ නම් එය ඔහුගේ ජීවිතය ප්‍රබෝධමත් කරගැනීමට බෙහෙවින් බලපාන බව කිවහැකිය.

නොයෙක් අඩුපාඩු මධ්‍යයේ සිට අපි එකිනෙකාගේ අඩු ලුහුඬුකම් සොයන්නට, හරි වැරදි සොයන්නට කාලය මිඩංගු කිරීම අමනොඥ ක්‍රියාවකි. තමන් සමග ජීවත්වන කෙනෙකුට හදිසි කරදරයක් අත්වැරැද්දක් සිදුවූ වෙලාවක එය යටි හිතේ තබාගෙන ඒ ගැන සතුටු වන අය අප අතර සිටිතත්, සිනාමුසු මුහුණින් එකට ජීවත්වෙමින් එකට කටයුතු කළත්, සිතිවිලි වශයෙන් ඔවුන්ගේ අදහස් බොහෝ දුරස්ය. එවැනි අපූරු යාළුවන්ට වඩා කෙනෙකුට කරදරයක් ඇතිවූ විටෙක ඉන් ගොඩ ඒම සඳහා උදව් උපකාර කරන්නේ නම්, කෙනෙක් නිසිමග තෝරාගත නොහැකිව වල්මත්ව නොමග යන විටක ඔහු කෙරෙහි සානුකම්පිකව බලා ඔහු නිසිමගට යොමු කරන්නේ නම් හා නිසි කල කටයුතු ඉටුකර නොගෙන ජීවිතය අවුලක් කරගන්නා විටක නියමිත කලට නියමිත කාරණය නිමාකිරීමට උපදෙස් දෙන්නේ නම් ඔහුගේ පවුල සමබර තාවකින් පවත්වාගෙන යාමට හැකිවන්නේය. එකල්හි ඔවුන්ගේ ජීවිතය හරවත් රසවත් එකක් බවට පත්වන්නේය. එනිසා මන:කල්පිත ලෝකයන් මවාගෙන ඒවායේ සතුට සොයන්නට නොගොස් උතුම් හිතවතුනගේ සද්‍යපදේශයන් පිළි පදිමින් නිසිමග යමින් නිවැරදි දෙයම කරන්නේ නම් නිසැකවම ජීවිතයේ සතුට ළඟකරගත හැකි ය.

♦ ***රාජකීය පණ්ඩිත - ශාස්ත්‍රපති***
පූජ්‍ය විල්ඔය විමලජෝති හිමි
ලන්ඩන් බෞද්ධ විහාරය
London Buddhist Viharaya
The Avenue, London W4

NORMA & Co
Associate Solicitors

2 Queens Parade
Green Lanes, London N8 0RD
Tel. 020 8348 7772 / 07717173414

Any type of Visa Applications
Car Accidents

Colombo Office
Visa Applications & Any Refusals
100/6 Rosemead Place
Colombo 7
Tel. 2672432 / 0777686632