



# නාලන්දා බොදනැයි



ආදි නාලන්දීය බෞද්ධ සංගමයේ ප්‍රකාශනයකි

අවම කාලපාස - ශ්‍රී බුද්ධි චරිත 2554 වූ නොසොන් මස (ජූනි 2010)

## නාලන්දා විදුහලේ නව විදුහල්පති රන්ජිත් ජයසුන්දර මහතා



ලෙස පත්වීමට පෙරාතුව, එතුමා ගුරු-මාරු කිරීමේ ඒකකයේ වසර 3ක් ද සේවය කර ඇත. තවද එතුමා අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරයකු ලෙස උතුරු පළාතේ පාසල් භාරවද කටයුතු කර ඇත. ජයසුන්දර මහතා ප්‍රථම උපාධිය කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලයෙන් ද,

සමාජ විද්‍යාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපති උපාධියද, එම සරසවියෙන්ම දිනාගෙන ඇත. දැනට ජයසුන්දර මහතා මහරගම ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ අධ්‍යාපන කළමනාකරණය පිළිබඳව ශාස්ත්‍රපති උපාධියක් සඳහා පර්යේෂණ කරමින් සිටී. ජයසුන්දර මහතා විසින් ලබා

ගන්නා ලද අධ්‍යාපනික ජයග්‍රහණ අතුරෙන් අධ්‍යාපනික කළමනාකරණ පිළිබඳ අධ්‍යාපන පත්වීමක් ඔප්පු වීම සහතිකය ද ලබා ඇත. රන්ජිත් ජයසුන්දර මහතා විදේශීය රටවල ලබාගත් අධ්‍යාපනික දක්ෂතා අතරින්, ළමා අයිතිවාසිකම් සහ අධ්‍යාපන කළමනාකරණය සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර ඔප්පු සහතිකය ස්විඩන් සේ රුන්ඩ් විශ්ව විද්‍යාලයෙන්ද, සැලසුම් හා පාලනය පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර ඔප්පු සහතිකය, ඉන්දියාවේ නව දිල්ලියේ පිහිටි ජාත්‍යන්තර අධ්‍යාපන විශ්ව විද්‍යාලයෙන්ද ලබා ඇත. ජයසුන්දර මහතා වඩාත් වැදගත්වන සහ විශේෂ අවධානයට යොමුව හා විදේශ රටවල අධ්‍යාපන කළමනාකරණය හා පාලනය පිළිබඳ මෙරට හා විදේශ රටවල ලැබූ පුහුණු ශ්‍රී ලංකා අධ්‍යාපන කළමනාකරණය හා සේවා අංශයේ කටයුතු කරන වඩාත් ජ්‍යෙෂ්ඨයකු ලෙස පිලිගනු ලබයි.



“නව විදුහල්පති රන්ජිත් මහතා ආදි නාලන්දීය බෞද්ධ සංගමයේ නිලධාරීන් ප්‍රථම වරට හමුවූ අවස්ථාව”

රන්ජිත් ජයසුන්දර මහතා දඹුල්ල මධ්‍ය මහ විදුහලේ ද, මාතලේ ශාන්ත තෝමස් විදුහලේ ද, ගම්පහ මධ්‍ය මහ විදුහලේ ද, විදුහල්පති තනතුරේ සේවයට වසර 14ක කාලයක් සපුරා ඇත. තවද ආධ්‍යාපන කටයුතු පිළිබඳ නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරයෙකු ලෙස බස්නාහිර පළාතේ පිහිටි ජාතික පාසල් භාරවද කටයුතු කර ඇත. නාලන්දා විදුහලේ විදුහල්පති වරයා

## සිත දියුණු කරනා භාවනා - 1

සමාධිය යන වදනට දී ඇති නිර්වචන රාශියකි. සිත එක් අරමුණක රැඳවීම සමාධි භාවනාවන්හි ප්‍රධාන පරමාර්ථයයි. භාවනා කර්මස්ථාන ප්‍රගුණ කිරීමේදී සමාධිය පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් දැනුමක් අතිව සිටීම අත්‍යවශ්‍යය. නොඑසේ නම් භාවනාවේ දියුණු අවස්ථා වලට එළඹීමේදී බියවී තැතිගැන්මක් අතිව සමාධිය බිඳවැටීමට ඉඩ ඇත. සමාධි වර්ග කිහිපයක් ඇත. ටේරවාදී බුදු දහමේ මෙම සමාධි අන් ආගම්, අදහස් වලට වඩා හොඳ වර්ගීකරණයක් කර ඇත. උපචාර සමාධිය හා අර්පණ සමාධිය මෙම සමාධි වල මුල් අවධියේ. භාවනා කර්මස්ථානය හුරු කරද්දී සිත එකඟවෙමින් හා නැවත විසිරී යමින් පවතින පරිවර්තනීය කාලසීමාවක් උදාවේ. සමාධිය අසල සිත සැරසරන මේ අවස්ථාව උපචාර සමාධිය නම්වේ. ටේරවාදය තුළ උපචාර සමාධියට වැඩි පිලිගැනීමක් ලැබී නැත. ටේරවාද යෝගීහු හැමවිට උත්සහ කරනු ලබන්නේ පූර්ණ සමාධිය හෙවත් අර්පණ සමාධිය ළඟා කරගැනීමටයි. අර්පණ සමාධිය තුළදී සම්පූර්ණ අවධානයම භාවනා අරමුණෙහි රැඳී

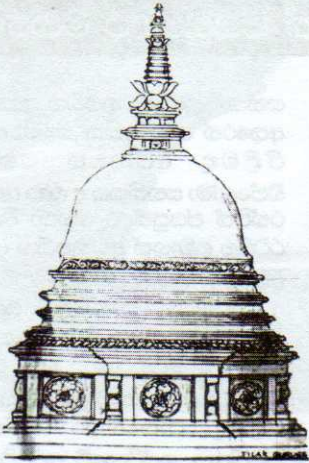
පවතී. මේ අවස්ථාවේ බාහිර ශබ්ද ඇසුනද සිත විසිරී යාමක් සිදු නොවේ. අර්පණ සමාධිය හෙවත් භාවනා අරමුණෙහි තදින් එල්ල සිටින ගැඹුරු සමාධියට **ධ්‍යාන** යන නම ව්‍යවහාර කෙරෙයි. භාවනා අරමුණෙහි සිත නොසැලී පැවැත්ම ධ්‍යානගතවීමෙන් අපේක්ෂා කෙරෙන මූලික දෙයයි. මන්දයත් මෙම අවස්ථාවේ සිත නොවිසිරෙන නිසා තනි එල්ලයක් කරා සිත යොමු කර වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකියි. ධ්‍යාන ගත වීමෙන් සිත නිවර්ණය හෙවත් නිවන ආචාරණය කරන ධර්මතා වලින් තාවකාලිකව සිත මුදවා ගැනෙයි. එබැවින් ධ්‍යාන ගත යෝගියා සත්‍යාබෝධය සඳහා තිබූ ප්‍රබලම බාධක මැඩපැවැත්වීමට සමත් වේ. නිර්වණාබෝධයට සෘජුවම උපකාරී වන ධර්මතා බොජ්ඣංග නම්වේ. මෙකී බොජ්ඣංග වලින් සමහර ඒවා ධ්‍යාන ගතවීමේ දී ඉබේම පහළ වේ. ප්‍රීති, උපේක්ෂා, සමාධි යන බොජ්ඣංග ධර්ම 3ක්ම ධ්‍යාන ගත පුද්ගලයාට නිරායාසයෙන්ම පහළ වෙයි. එබැවින් ධ්‍යානගතව සිටින විට බොජ්ඣංග සම්පූර්ණවී

සත්‍යාවබෝධය ලැබීමට ඉඩකඩ බොහෝ වැඩියි. රූපාවචර හා අරූපාවචර ධ්‍යාන මෙහි මුල් අවස්ථාවේ. සිත යම් අරමුණක් වෙත සමාධිගත කල විට මුලින් ලැබෙන ධ්‍යාන රූපාවචර ධ්‍යාන නම් වේ. මෙහි රූප යනු ධ්‍යාන අරමුණයි. එය රූප ශබ්ද ස්පර්ශාදී පංචේන්ද්‍රියන්ට ගොචර වන කවර හෝ දෙයක් විය හැකිය. රූපාවචර ධ්‍යාන ඉක්මවා සිත බලවත්ව සමාධිගත කල විට අරූපාවචර ධ්‍යානයන්ට පිවිසිය හැකිය. අරූපාවචර තත්වයේදී යෝගාවචරයා මුල් ධ්‍යාන වලට පාදක වූ නිමිත්තෙන් ද බාහිර ශබ්ද වලින් ද සිත මුදවයි. අරූපාවචර තත්වයන්හිදී සිත අරමුණක් හා තදින් බැඳී යයි වෙනසකට ඇත්තේ එකී අරමුණ පංචේන්ද්‍රියන්ට ගෝචර නොවන, සිතට පමණක් ගෝචරවන්නක් වීමයි. උදාහරණයක් ලෙස රූපාවචර තත්වයන්හිදී කායිකව දැනෙන ප්‍රීතිය පමණක් මනසට ගෝචර විය හැකි නමුත් අරූපාවචර තත්වයන්හිදී චිත්ත ප්‍රීතිය පමණක් මනසට ගෝචර විය හැකි අතර රූපයන් ඇසුරු නොකොටම පවත්නා නිසා කය

පිළිබඳව කිසිදු සංවේදනයක් යෝගියාට නොදැනේ. මෙය සිත හැසිරවීම තවත් පහසු කරයි. අපගේ දෛනික පීචනයට අදාල කිසියම් කාර්යයකදී ඉරියව්ව කිසියම් වැදගත්කමක් උසුලයි ද එය භාවනාව සම්බන්ධයෙන් ද එසේමය. බොහෝ පෙරදිග භාවනා ක්‍රම සෘජුකාය විලාසයෙන් හිඳගෙන සිට කලයුතු ඒවාය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය. ආනාපානසති සූත්‍රය වැනි සූත්‍ර වල දැක්වෙන පරිදී ආනාපානසති භාවනාව වැඩිය යුත්තේ හිඳගන්නා ඉරියව්වෙනි. සමහර ගුරුවරු බිත්තියක් වැනි යමකට පිටදී හිඳගැනීම නුසුදුසු බව කියති. මෙලෙස යමකට පිටදී හිඳගැනීමෙන් නිදිමත වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය. නමුත් යමකට පිටදී හිඳගැනීම පිටකොන්දට පහසුවකි. කිසිම දෙයකට පිටනොදී භාවනා කළ සමහරුන්ට කොන්දේ අමාරු සැදුණු අවස්ථා ඇත. බුදුන් වහන්සේ බුද්ධත්වය ලැබීමේදී ඇසතු රුකට පිටදී භාවනා කළේ එම ඉරියව්වේ ඇති තාක්ෂණික වැදගත්කම නිසාය.



# මහසෙන්පුර දලුන්ගල පන්සලේ අලුතින් ඉදිවන නාලන්ද සැසට් ඔබෙන් සහය



"නාලන්දා සැසට්"

අප පැරණි රජ දවස සියළු පන්සල් කරවූයේත්, වැඩ සිටි මහා සංඝරත්නයට සිවුපස පහසුකම් සලස්වන ලද්දේත්, අප ඉපැරණි රජවරුන් විසිනි. එය රජතුමාට අයත් කාර්යයක්ම විය. එම පාරම්පරිකව සිදුකල සත්කාර්ය පසු කලෙක රටේ ජනතාවට අයත් කාර්යයක් වශයෙන් විකාශනය වූයේය.

ධම්මාම වැඩ පිළිවෙල තුළින් සිදුවන්නේ පහසුකම් අඩු - දුෂ්කර - කටුක ජීවිත ගත කරන ගරු ස්වාමීන් වහන්සේලාට සිවුපස පහසුකම් මෙන්ම, අත්‍යවශ්‍ය ආගමික පසුබිමක් සකස් කිරීමත්, ගුණානුභව වඩවන බෞද්ධ පිරිසක් පන්සල කේන්ද්‍ර කොට අනුක්‍රමයෙන් හදා වඩා ගැනීමත්ය.

" මිනිසා හදා රට හදමු " යන ශ්‍රේෂ්ඨ ප්‍රකාශය තුළින් අප යෙමුවන්නේද, භෞතිය සම්පත් අවශ්‍යතා අනුව කටයුතු කිරීම නොව, එකම සජීවි සම්පත වන මිනිස් සම්පත නිසි අයුරින් පෝෂණය කිරීමයි. එමගින් මෙන්නා - කරුණා - මුදිතා - උපේක්ෂා යන සතර බුන්ම විභරතයෙන් පිරිපුන් සමාජයක් ඇති කිරීමයි. එයයි ප්‍රමුඛත්වයෙන් කළ යුතු කාර්ය වන්නේ. එසේම ආමිස පුජාවට වඩා ප්‍රතිපත්ති පුජාව තුළින් දැනැමි බෞද්ධ ජන සමාජයක් වර්ධනය කිරීම තුළින් මෙරට නැවතත් ධර්ම රාජ්‍යයක් බවට පත් කල හැක.

මෙවැනි දැක්මකින් යුතුව 2006 වසරේ අගෝස්තු මස 23 දින, නාලන්දා විදුලියේ එවකට විදුහල්පතිතුමා ලෙස කටයුතු කළ, හේමන්ත ප්‍රේමතිලක මහතා ද, ගුරු-දෙගුරු - ආදි සිසු අප කීප දෙනෙක්ද වැඩ පිළිවෙලක් දියත් කළෙමු. ඉස්කන්ද උවදුරින් පීඩාවට පත්ව, අනුරාධපුර, ත්‍රිකුණාමලය, මුලතිවු යන පාලන දිස්ත්‍රික්ක වලට අයත් ගම්මාන ද පන්සල් ද අපගේ අවධානයට යොමුවිය. එම බල ප්‍රදේශ වූයේ පදවිය - පදවි ශ්‍රී පුර - කැබිනිගොල්ලෑව සහ වැලිඔය ප්‍රාදේශීය බල මණ්ඩලයි. මේවා මෙරට ජන ජීවිතය පෝෂණය කරන බත බුලත් ප්‍රතිශත 60% කට අධික ගොවිතැන් බත් කරන ප්‍රදේශ වීම වැදගත් විය.

එම ගමන් වලදී, ඉස්පොට්ටෝන විසින් මෙම ගම් ප්‍රදේශ වල ජන ජීවිතයට තර්ජනය කරමින් මෝටාර් වෙඩි ද, ගම් වාසින් පැහැර ගැනීම, වෙඩි තබා - කපා කොටා ඝාතනය කිරීම ද නිරීක්ෂණය කල හැකි විය. අප පිරිසට ද මෝටාර් වෙඩි හඬ බෝම්බ පිපිරෙන අන්දම, දුර බැහැරව සිදුවන බය වැටහීම් එම නිසාම මෙම සම්පූර්ණ වාර්තාවට සහභාගි වූ එවකට විදුහල්පති ලෙස කටයුතු කළ හේමන්ත ප්‍රේමතිලක මහතා අන් හැම දෙනාගේද ප්‍රසාදයට හේතු වන වැදගත් අදහසක් පළ කළේය. එනම් මෙම ප්‍රදේශයේ ඓතිහාසික පුරාණ රජමහා විහාරස්ථාන පිහිටීමක සැසට් ඉදිකොට, එම සැසට් නාලන්දා සැසට් නමින්

හඳුන්වමින්, එම සැසට් බුදු සසුනට පුජා කිරීමයි. එමගින් එතුමා අදහස් කළේ ප්‍රධාන පෙලේ බෞද්ධ විද්‍යාස්ථානයක් ලෙස වීර ප්‍රසිද්ධ නාලන්දා විදුලිය, බුදුරදුන් දවස තක්සලාවේ පැවති නාලන්දා විශ්ව විද්‍යාලයේ කීර්තිය සිහිගන්වීමකි. එදා මෙදා තුර මේ පිළිබඳව පුරා විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ ද, සෙසු රජය ආයතන වලද, උපදෙස් හා මග පෙන්වීම ලැබිණි.



"දැවිය මහසෙන්පුර දලුන්ගල පුරාණ රජමහ විහාරස්ථාන පිහිටීමේ නාලන්දා සැසට් සඳහා යුන මොනොමින් ශුද්ධ ශ්‍රී ආර්යාව"

අප සම්පූර්ණ කණ්ඩායම විසින් අදහස් කරනු ලැබුවේ පසුගිය වසර 30කට ආසන්න කාලය තුළදී, තමන් වහන්සේගේ ජීවිතය පරදවීමට තබමින් කලට වේලාවට කිසියම් හෝ ආහාර ද්‍රව්‍ය, දානය ලෙසත් ගිලන් පස ලෙසත් ගනිමින් දුෂ්කර ජීවිත ගත කල මහා සංඝ රත්නයට කෘතගුණ දැක්වීමය. සමහර දිනක පානීය ජලය පමණක් දානය විය. කිසියම් සරල දෙයක් පිළිගනු ලැබූයේ නම් එයම දානය විය. උන්වහන්සේලා මෙපරිදි කටුක ජීවිත ගත කරමින්, බුදුසසුන සුරකිමින්, තම දායක - කාරක පින්වතුන්ට දීරය ලබා දෙමින්, සිදුකළ උදාර මෙහෙවර අපිට අවබෝධ විය. මෙසේ ගිය අවස්ථා වලදී අපි එහි සැබෑ තත්වය දුටුවු. එසේම මෙම බල ප්‍රදේශ වල පදවිව සිටින, සිංහල - බෞද්ධ ජනතාවගේ ආරක්ෂාව හා පැවැත්ම තහවුරු කරමින් ජාතියේ මුර දේවතාවන් වහන්සේලා ලෙස සිදුකළ අනුපමේය සේවයට කෘතගුණ දැක්වීම නාලන්දා ධම් ග්‍රාම සංසදයට අවශ්‍ය විය.

එනිසාම නාලන්දා සැසට් නමින් වෛර්‍යයන් වහන්සේ නමක් පදවිය - මහසෙන් පුර දලුන්ගල රජමහා විහාරස්ථානයේ ඉදි කිරීමට තීරණය කරන ලදී. අඩි 20ක් උසැති අඩි 16ක විෂ්කම්භයකින් යුතුව, අඩි 14ක ප්‍රමාණයේ වාහල් කඩකින් යුතුව, ඉදිකිරීමට නියමිත මෙම සැසට් සඳහා වැයවියයුතු ගණන් බලා ඇති මුදල රුපියල් ලක්ෂ 15කි. ධම්මාම වැඩ පිළිවෙල තුළින් මෙම මහසෙන් පුර දලුන්ගල පන්සල කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් එම ගම් වාසි ජනතාව ගුණවත් - නැණවත් පිරිසක් ලෙස සංවර්ධන කිරීමට, දැනටමත් විවිධ කාර්යයන් සිදුකරමින් පවතී. සෑම නිවසකම බෞද්ධ හැදීගැටිකින් යුතු පවුලක් වෙසෙන බවට තහවුරු කරන බුදුමැදුරක් පවත්වා ගැනීම, දරුවන් දහම් පාසැල් වල ඉගෙනුමට යොමු කිරීම, පසලොස්වක පොහෝ දින සිල් සමාදන් කරවීම විශේෂ පින්කම් වලට සහභාගි කර ගැනීම ඇතුළත් සෑම පවුලක සමාජිකයින්ගේ ද, එම පවුල් වලින් සකස්වන ගමේ ද සංවර්ධන කාර්යයන් සිදුකිරීමට අවකාශ සලසා ඇත. සෑම පන්සලකටම පෙර පාසලක් දහම් පාසලක් අසරණ - සරණ සමිතියක්, මරණාධාර සමිතියක්, ධම්මාම සමිතියක් බැගින් පවත්වන ගොම තුළින්, එක්සත්කම, අනෙකුත් සහය, සාමය හා සමගිය ද වැඩෙනු ඇත.

මෙපරිදි දිවයිනේ පිහිටි 10422ක් පමණ වන බෞද්ධ වෙහෙර විහාරස්ථානද, ඒවා පිහිටි 23000ක් පමණ වන ගම්මානද, 2011 වසරේ වෙසක් පුන් පොහෝ දිනට යෙදෙන 2600 සම්බුද්ධත්ව ජයන්ති

උළෙල සඳහා පිළියෙතින් පෙල ගැසීම බෙහෙවින් වැදගත් වනු ඇත. මෙමගින් තිලෝගුරු සම්මාන සම්බුදුන් වහන්සේ උදෙසා අපේ ඉහතත් ගෞරවය, හත්තිග පිරිනැමීමටද අවකාශ සැලසේ.

නාලන්දා සැසට් ඉදිකිරීම සඳහා මුල් ගල් තැබීම ගිය වසරේ සැප්තැම්බර් මස 5 වන දින සුභ මොහොතින් සිදු කළ අතර එම ඉදිකිරීම් කටයුතු සඵලව හා ආගමානුකූලව, නිරුපද්‍රිතව සිදුකිරීම සඳහා පදවි ශ්‍රී පුර ශාසනාරක්ෂ බල මණ්ඩලයේ ගරු සහපති, පූජ්‍ය පණ්ඩිත කර්මබන්ධුමේ සිරිධම්ම නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රධාන එම ශාසනාරක්ෂ බල මණ්ඩලයද, දලුන්ගල රජමහා විහාරස්ථානයේ ගරු විහාරාධිපති, පූජ්‍ය පතිරාජ පෙදෙසේ ගුණාරතන ස්වාමීන් වහන්සේද, දලුන්ගල රජමහා විහාරස්ථානයක සභාවද, සුනුසුලුව සිදු කරති.

මෙම සැසට් ඉදිකිරීම හා එයට වන්දනා මාන කිරීමට සැදී පැහැදී සිටින සත් ගුණවත් බෞද්ධ පින්වතුන්, දානපතිගන්, සමිති සංවිධාන රාශියකි. ඒ සැම දෙනාට මග පෙන්වමින් නාලන්දා සැසට් නමින් ඉතිරි කිරීමේ ගිණුමක් බොරැල්ල සම්පත් බැංකු ශාඛාවේ 100460568868 අංකයෙන් ආරම්භ කර ඇත. ඒ සඳහා ලැබෙන ආධාර වෙනුවෙන් ලදුපත් නිකුත් කිරීමට ද පියවර ගෙන ඇත. දානපති ඔබ විසින්



සිදුකල යුතු වන්නේ එසේ පරිත්‍යාග බැංකු ගත කොට, එම ලදු පත් ඔබේ නම හා ලිපිනය ලියා, එම පත්‍රිකාවේ පිටපතක් අප සංසදයේ නමට ලියා අප නාලන්දා විදුලියේ ලිපිනයට එවීමයි.

එමගින් මෙම සැසට් ඉදිකිරීම කටයුතු වල ප්‍රගතිය ඒ හා සම්බන්ධ පින්කම් පිළිබඳව ද ඔබට දැනුවත් කිරීමට අප සංසදයට අවකාශ සැලසේ. මෙම අර මුදලට ලබන වැඩිමහත් ආධාර - උපකාර දලුන්ගල රජමහා විහාර පින්බිමේ සෙසු සංවර්ධන කාර්යයන් සඳහා ද සිවුපස පහසුකම් ඇතුළත් සෙසු කාර්යයන් සඳහා ද ආයෝජනය කරනු ඇත. මෙමගින් ආදර්ශමත් ධම්මාමයක් බවට පත්කරලීමට අවකාශ සැලසේ.

මෙරට පාසැල් ඉතිහාසයේ විශේෂ සිද්ධියක් බවට ලෙස සනිටුහන් කරමින්, බෞද්ධ පාසැලක් විසින් සියළු ජන කොවිටාද වලද සත් ගුණවත් පුජාවගේ ද සංවිධාන වලද අනුපමේය සහාය ලැබී නාලන්දා සැසට් නමින් ශ්‍රේෂ්ඨ සැසට් ඉදිකොට බුදු සසුනට පුජා කිරීම අභිමානවත් - මහා පින්කමක් වනු ඇත. පාඨක ඔබ මෙම මහා සත්කාර්යයට දායක වන්න. ඔබේ මිළඟ වන්දනා ගමන මෙම විහාරස්ථානය ප්‍රධාන කොට සෙසු බෞද්ධ පැරණි වෙහෙර විහාර වන්දනා කිරීමට යෙදූ ගන්නා ලෙසට, කරුණාවෙන් ඇරයුම් කරමු.

- ධම්මාම සංසද ජාතික මණ්ඩලයේ සහ නාලන්දා විහාරාධිපති මණ්ඩලයේ ලේකම් සුනිල් වික්‍රමතුංග -



# බුදු සසුනට එක්ව නාලන්දා විදු පියස ඔපවත් කළ මහ නාහිමිවරු

## බුද්ධිංගල ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ

1943 අප්‍රේල් මස 23 වනදා මෙලොව එලිය දුටු ඔහුට ආනන්ද ගුණරත්න විරසේකර යනුවෙන් නම් තැබිණ. 1950 ජනවාරි මාසයේදී නාලන්දාවේ පහල බාලාංශ පන්තියට ඇතුළත් වූ ඔහු ආනන්ද, නාලන්දා නාමය ශ්‍රී ලංකාවේ පමණක් නොව ජගත් තලයේ දු පවා පැසසුමට ලක් කිරීමට සමත් විය. "ලොවෙන් එකෙක් එක් දෙයකට වෙයි සමන" යන කියමන අභියෝග කරමින් ඔහු බොහෝ විශයන් කෙරෙහි එකලෙස දැක්ම දැක්වූහ. විනය ගරුක කීකරු ශිෂ්‍යයෙකු වූ ඔහු ගුරුවරුන්ගේ මෙන්ම තමන්ගේ සහෝදර ශිෂ්‍යයන්ගේ ද සිත් දිනාගෙන ඉගෙනීමේ කටයුතු කළේය. ඔහු මට වඩා වසරකින් වැඩිමල් කෙනෙකි. ඔහු සමග සම්පව ඇසුරු කිරීමට මට අවස්ථාවක් ලැබුනේ ආචාර්ය ඒ.ටී. ආර්යරත්න ගුරු පියාණන්ගේ නායකත්වයෙන් යුත් සර්වෝදය ශ්‍රමදාන කඳවුරු වලදීය. ඔහු ආගමට දහමට ලැදි කෙනෙකු බව මට දැනුනේ කනතොළුව, මානාව හා මොණරාගල ආදී කඳවුරු වලදී ඔහුගේ පැවැත්ම හා ආකල්ප නිසාය.

ඔහු පාපන්දු ක්‍රීඩාවට විශේෂ දක්ෂතාවයක් දැක්වූ කෙනෙකි. නාලන්දාවේ ඉගෙන ගන්නා අතරම ඔහුට පාපන්දු ක්‍රීඩා විෂයෙහි ශ්‍රී ලංකා වර්ණ ලාභියෙකු වීමට හැකි විය. විද්‍යාලයේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍යනායකයා වූයේද ඔහුය. ඔහු මලල ක්‍රීඩා නායකයාව නිවාසාන්තර

මලලතරණ වලදී ඉසව් කීපයකම වාර්තා තැබූ කෙනෙකි. පාපන්දු කණ්ඩායමේ නායකයා වූයේ ද ඔහුය. ඔහු කණිෂ්ඨ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ රණකෙලි හටයෙකු විය. දියතලාව හමුදා කඳවුරු ඔහුට නුහුරු නුපුරුදු තැනක් නොවීය. විද්‍යාලීය විවාද කණ්ඩායම මෙහෙය විමේ ගෞරවයද ඔහුට හිමි විය. නාලන්දාවේ සිංහල සාහිත්‍ය සංගමයේ සභාපති වූයේද ඔහුය.

නාලන්දාවෙන් සමගත් ඔහු කැඩෙට් නිලධාරියෙකු වශයෙන් ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදාවට බැඳුණේය. පකිස්ථාන් මිලිටරි ඇකඩමියෙන් යුධ පුහුණුව ලැබූ ඔහු 1966 පෙබරවරේ මස 01 දිනදී "අධිකාරී ලත් නිලධාරියෙක් වශයෙන්" පත් විය. ඔහුට කීපවතාවක්ම පාකිස්ථානයේ හා ඉන්දියාවේදී උසස් යුධ පුහුණුව ලැබීමට වරම් ලැබිණ. නියමිත වකවානුවේදී ලුතිනන්-මේජර්-කර්නල් හා බ්‍රිගේඩියර් තනතුරු ලැබීය.

පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජෙනරාල් තනතුරට පත් පළමුවෙනි නාලන්දියා විමේ වරමද ඔහුට හිමි විය. 1990 සිට 1995 දක්වා කාල සීමාව තුළදී 14 000 ක් නොමග ගිය තරුණ තරුණියන් යහ මගට යෙමු කිරීමට ඔහුට භාර විය. 1996 දී ඔහු මේජර් ජෙනරාල් ධුරයට උසස් කරන ලදී. එම තනතුරට පත් වූ පළමුවැනි නාලන්දියා විමේ ගෞරවය ඔහුට හිමිවේ. එල්.ටී.ටී. ඉස්පානියන්ගේ

ක්‍රියාවන්ට එරෙහිව උතුරේදීත් නැගෙනහිරේදීත් අඳාපතිවරයා වශයෙන් විශාල මෙහෙයක් ඉටුකළේය. 1971 අප්‍රේල් කැරැල්ලේදී ඔහු දෙනියාය, එන්සල්වන්ත, කැකිරාමාලි හා රිටිගල සටන්වලදී නොමග ගිය තරුණ කණ්ඩායම් වල ක්‍රියාවලියන් පරාජය කිරීම සඳහා පත්කරන ලදී. එවිට ඔහු මේජර් වරයෙකි. "උත්තම සේවා පදක්කම" "රණ වික්‍රම පදක්කම" හා "පූර්ණ භූමි පදක්කම" ලබාගත්තේය. ලංකා යුධ හමුදාව වෙනුවෙන් අනුපමේය සේවයක් ඉටුකළ ඔහු මේජර් ජෙනරාල් තනතුරින් පසුව විශ්‍රාම ගත්තේය.

එද මෙදා තුර 1994 මැයි 21 දිනදී "MOST OUTSTANDING CITIZEN FOR YOUTH ACTIVITES" රන් පදක්කම ජාත්‍යන්තර සිංහ ප්‍රඥාප්තිය යටතේ ඔහුට ප්‍රධාන කරන ලදී. කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලයෙන් පාලි සංස්කෘත හා බෞද්ධ අධ්‍යාපනය හදාරමින් එම ඒ උපාධිය ලබා ගත්තේය.

බෞද්ධ සංකල්ප හා දේශනා අනුව නොමග ගිය දරුවන් පුනරුත්ථාපනය කිරීම නිමිත්තෙන් මල්වතු මහා පාර්ශවයේ මහා සංඝ සභාව මගින් ඔහුව සම්මානයෙන් පුදනු ලැබීය.

1950 දී නාලන්දා ප්‍රභකු වී H.S.C. පන්තිය දක්වා ඉගෙනගත් ආනන්ද ප්‍රධාන ශිෂ්‍යනායක, වන්දු නිවාසයේ නායකයා, පාපන්දු කණ්ඩායමේ

නායකයා. මලල ක්‍රීඩා නායකයා, සිංහල විවාද කණ්ඩායමේ නායකයා, රණකෙලි කණ්ඩායමේ සාප්ප් වරයා, නාලන්දා සිංහල සාහිත්‍ය සංගමයේ - විද්‍යා සංගමයේ - නර්ටන කණ්ඩායමේ උප ලේකම්වරයා සිට සමස්ථ ලංකා පද්‍ය ගායනා තරඟයකදී සියළු බාලිකා විදුහල් පරදවා වූද මොහු මේජර් ජෙනරාල් ධුරයට පත් පළමු වෙනි නාලන්දියාය. පුනරුත්ථාපන කෙමසාරිස් වරයා බවට පත්වූ පළමු වෙනි නාලන්දියා වූ ද, මල්වතු පාර්ශවයෙන් කීර්ති ශ්‍රී ධර්ම ද්වාපාරකක හා විර මානස සම්මානයෙන්ද පිදුම් ලද පළමුවෙනි නාලන්දියා වූ ද,

මේජර් ජෙනරාල් ආනන්ද විරසේකර ( M.A.-R.W.P.-U.S.P.-P.B.P ) 2007 වෙසක් පූන් පොහෝ දා සසර කෙටි කරගැනීමේ අවසන් අම්පාර දිස්ත්‍රික්කයේ බුද්ධිංගල දී - බුද්ධිංගල ආනන්ද නමින් පැවිදි වූවේය.

### සිත දියුණු කරන..... | විද්වහන්

භාවනා ඉරියව්වලදී දෙපා තබා ගන්නා ආකාර රාශියකි. හින්දු යෝග විද්‍යාවේ ඉගැන්වෙන සිද්ධාසන, සුඛාසන, සවස්ථිකාසන හා පද්මාසන යනාදී යෝගාසන බෞද්ධ යෝගීන් අතර ද ප්‍රචලිතය. සම්මත භාවනා ඉරියව් වල යෙදීමට නොහැකි අය පුටුවක් මත හිඳ භාවනා කළ ද එය වරදක් නොවේ. දෙපා ගැවෙන තරමට වඩා උස නැති පසු පසට නැඹුරු වී නොමැති පුටුවක් මේ සඳහා සුදුසුය. දිගින් දිගටම හිඳගෙන සිටීමේදී දෙකළුවයේ පීඩා ඇති විය හැක. එවිට කොට්ටියක් මත හිඳ ගැනීම සුදුසුය.

**සුඛාසන** - දෙපා දිගකොට බිම හිඳගෙන දෙපයේම ඇඟිලි තුඩු වලින් ඇඳ ඉකිලිය ආසන්නයට දෙපා ඇඳගන්න. දෙපා හරස් නොකොටම පැතලිව පොළොව මත තබා ගන්න. **සිද්ධාසන** - දෙපා දිග කොට බිම හිඳගෙන පළමුව එක් පාදයක් ළඟට



සිද්ධාසනය



සුඛාසනය

ඇඳ ඉකිලියේ ගැවෙන තෙක් පාදය නවා පොළොව මත පැතලිව තබන්න. දැන් ඉතිරි පාදය හැකිතාක් ළඟට ඇඳ ගන්න. මෙය දිගුවෙලාවක් සමචන් සුව විදිනට ඉතා සුදුසු ආසනයකි. ආධුනිකයෙකු භාවනාව ආරම්භ කළ විගස සිත වහා එක්තැන් නොවේ. සුදුසු ඉරියව්වක් තෝරාගෙන ක්‍රමානුකූලව භාවනාව ඇරඹීමෙන් වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිය

**භාවනා පරිකර්ම** - භාවනාවට පෙර කළ යුතු දේය. මේ සඳහා ඇති වැදගත්ම උපදේශය වන්නේ භාවනාවට පෙර විශේෂයෙන් කළ යුතු දෙයක් නැත යන්නයි. ලක්දිව පුරාණයේ වනගතව විසූ යෝගී හිඤ්ඤන් විසින් වන සතුන්ගේ හා අනෙකුත් උපද්‍රවයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම අරමුණු කරගෙන භාවනා පරිකර්මයන් කළ බව පෙනෙයි. නමුත් මෙය කිරීම ඉතා හොඳ පරද්දක්වේ.

"මේ සඳහා බුද්ධානුස්සති භාවනාව හෙවත් බුදුකුලාසිති කිරීම. මෙත් සිත වැඩිම හෙවත් සියළු සත්වයන් වෙත මෛත්‍රිය පැතිර වීම. කයෙහි පිලිකුල් බව මෙහෙති කිරීම. මරණානුස්සතිය වැඩිම හෙවත් කොයි මොහොතක හෝ තමා මියයන හැකි බව මෙහෙති කිරීම යන භාවනා පිළිවෙත් කළ හැක." **ආනාපානසති භාවනාව** - සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමයට අනාපානසතිය වැඩිමේදී පළමුව ශ්වසනය වෙත අවධානය

යොමුකර යුතුය. මේ සඳහා නාසිකාග්‍රය හෝ උඩු තොල් වල හුස්ම ස්පර්ශ වීම අවධානයට ගතයුතුය. මෙලෙස අවධානය යොමු කිරීමත් සමගම හුස්මට සිත බැඳවීමට උත්සහ කළ යුතුය. සිත රඳවා මෙලෙස අභ්‍යාස කරන විට හුස්ම තුනීවී ගොස් කසිණ නමින්තක් හෙවත් ආලෝක නිමිත්තක් මතු වී අනතුරුව පූර්ණ සමාධිය එළඹේ. මෙම ආලෝක නිමිත්ත වෙත අවධානය යොමුකර සිටින විට මෙම දුම් රොටුවක් වැනි ආලෝකය තරුවක් මෙන් බැබළෙන නොවෙන්නේ වන ස්වභාවයකට පත්වනු ඇත. ඉක්මනින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබීමට නම් අවම වශයෙන් දිනකට පැය දෙකක්වත් අභ්‍යාස කළ යුතුය. එවිට සති දෙකක් වැනි කාලයක් තුළ කැපී පෙනෙන දියුණුවක් ලැබිය හැකිය.

පොතපත ඇසුරෙන් සැකසුම - එස්. හේරත්

