

LANKARAMA BUDDHIST VIHARA



Quarterly News Letter, 2023 Winter Issue

A publication of the Sri Lankan Buddhist Vihara Association of Sydney Inc. (SLBVA), Sydney, Australia

35, Oak Street, Tallawong, NSW 2762, Australia

Australia Email: secretary@lankarama.com.au

Volume 2

www.lankarama.com.au

July 2023

“යෝව සබ්බ දදෝ හෝති සෝ දදාති උපස්සයං”

“යමෙක් ආවාස තනවා පූජා කරන්නේ නම් සියලු දන් දන්නා වන්නේය”

“CONTRIBUTING TO THE CONSTRUCTION/RENOVATION OF BHANTHE’S LIVING QUARTERS IS CONSIDERED A GREAT MERITORIOUS DEED; AKIN TO DONATING ALL YOUR POSSESSIONS”

ලංකාරාම සංඝාවාස ගොඩනැගිල්ල සහසතු කොට පූජා කිරීම පුණ්‍යකාමී සැමට කරනු ලබන කාරුණික ආරාධනයයි!

භික්ෂූන් වහන්සේලාට කරන උපස්ථාන වීචර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලන්පස යනුවෙන් සිව් ආකාර වේ. ඉන් එකක් වූ සේනාසන හෙවත් සංඝාවාස ගොඩනැගිල්ලේ අත්‍යාවශ්‍ය ප්‍රතිසංස්කරණ කටයුතු පසුගිය 2023 මාර්තු 9 වෙනිදා සුභ මොහොතෙන් ආරම්භ කරන ලදී.

පින්වත් ඔබ සැමගේ පරිත්‍යාගශීලීත්වයෙන් එම ප්‍රතිසංස්කරණ කටයුතු මේ මොහොත වන විට අවසන් කර ඇති අතර එය ඔබ අප සැමගේ බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතිය ඇතිකරවන කරුණක් වනු ඇත. මෙම සංඝාවාස ගොඩනැගිල්ල සහසතු කොට පූජා කිරීමේ පුණ්‍යත්සවය 2023 ජූලි මස 30 වැනි ඇසළ පෝය දිනයේ සවස 4 ට පමණ සිදු කිරීමට කටයුතු කරමින් පවතී. මෙම මහඟු පින්කම සඳහා ඔබ සැමගේ සහභාගිත්වයත්වය ශාසනාලයෙන් අපේක්ෂා කර සිටිමු.



වස් ආරාධනා පිංකම සහ සිල් වැඩ සටහන

ලංකාරාම විහාරස්ථානයේ වස් ආරාධනා පින්කම ජූලි මස 30 වන ඇසළ පෝය දිනයේ පැවැත්වෙන සිල් වැඩ සටහනේ පසු භාගයේ දී එනම් පස්වරු 4 ට පැවැත්වේ. මෙම මහඟු පින්කමට ඔබ සැමගේ සහභාගිත්වය ශාසනාලයෙන් අපේක්ෂා කර සිටිමු.

මෙයට ලංකාරාම විහාරස්ථානයේ ස්වාමීන් වහන්සේලා ඇතුළු විහාරස්ථ දායක සභාව

වස් කාලය තුළ ලංකාරාම විහාරස්ථානයේ පැවැත්වෙන පින්කම් මාලාව පහත සඳහන් කර ඇත. මෙම දිනයන් වෙනස් වීමට ඉඩ ඇති බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

වැඩසටහන්	සිල් දිනයන්	භාවනා	බණ දේශනා	විශේෂ දින
අගෝස්තු	27 වන ඉරිදා	-	6 සහ 20 වන ඉරිදා	
සැප්තැම්බර්	24 වන ඉරිදා	2 සහ 16 වන සෙනසුරාදා	10 වන ඉරිදා	
ඔක්තෝබර්	29 වන ඉරිදා	21 වන සෙනසුරාදා	1 සහ 15 වන ඉරිදා	තෙසැත්තැ ආලන පූජාව - 8 වන ඉරිදා
නොවැම්බර්	26 වන ඉරිදා	18 වන සෙනසුරාදා		කඬින පිරිත් දේශනා - 3 වන සිකුරාදා, කඬින - පූජෝත්සවය 4 වන සෙනසුරාදා

Lankarama Food Fair - 12th August 2023 (Please see the last page)



ශ්‍රී ලාංකීය වර්ෂ 2552 ක් වූ වෙසක් පුර අටවක පොහෝ දින, 2009 මැයි මස 01 වන සිකුරාදා

නිරෝගී බව සනාථන විමුක්තිය උදා කරන ගිරිමානන්ද සූත්‍රය

ශාස්ත්‍ර වේදී, පණ්ඩිත
අමුණුපුර පියරතන හිමි

වැරැදි සංඥා අහිතකර ඵල ගෙනදීම ස්වාභාවික ය. සාමාන්‍ය සඤ්ඤාව කලක් එම ස්වරූපයෙන් ම පවතින්නේ නම්, මාරයා අප ග්‍රහණය කර ගැනීම ඉතා කලින්ම සිදුවනු ඇත. එබැවින් බුදුරදුන් විසින් දේශිත අනිත්‍ය සංඥාව අනන්ත සංඥාව, අසුභ සංඥාව, ආදිනව සංඥාව, පහාණ සංඥාව, විරාග සංඥාව, නිරෝධ සංඥාව, සබ්බලෝකේ අනභිරත සංඥාව, සබ්බ සංඛාර අනිත්‍ය සංඥාව , ආනාපානසතිය යන දස සංඥාව, නිරෝගී භාවයට නිරවුල් චින්තනයට, නිරවුල් භාෂාවට, ක්‍රියාවට, බණ භාවනාවට කෙලෙස් සමනයට, නිවන් සුවයට මාර්ගය යි.

අළුබෝ ආයස්මතෝ ගිරිමානන්දස්ස ඉමා දසසඤ්ඤා සුත්වා සෝ ආබාධෝ ධානසෝ පටිප්පස්සම්භි වුට්ඨානිවායස්මා ගිරිමානන්දෝ තම්භා ආබාධා තථා පභිනෝච පනායස්මතෝ ගිරිමානන්දස්ස සෝ ආබාධෝ අභෝසිති.

සිරි සුගත තථාගත අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ අනන්ත සත්ත්වයන්ට දුක් වේදනා සමනය කොට සැනසුම ලබා ගැනීමට අති ශ්‍රේෂ්ඨ ධර්මයක් දේශනා කළ සේක. එම දේශනා අතර ගිරිමානන්ද සූත්‍රය මානසික පරිවර්තනයකින් ශාරීරික වේදනා නැති කිරීමට, වේදනා අරමුණු කරගෙන රාගාදී කෙලෙස් දාහ නිවීමට, විමුක්ති සුවයෙන් සැනසීමට මහෝපකාරී වන්නේ ය.

සත්වයකුගේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර , විඤ්ඤාණ යන පංචස්කන්ධයම එක්ව, පවතින අතර, මෙම ස්කන්ධ පහ ක්‍රියාකාරී ලක්ෂණ වශයෙන් වෙනස් ය. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙන් දක්වා ඇත්තේ පංචේන්ද්‍රියවලින් රූපාදී අරමුණු තම තමන්ගේ බුද්ධි සීමාව තුළ හඳුනා ගැනීම නොව, පංච උපාධනස්කන්ධ අනිත්‍යාදී වශයෙන් හඳුනා ගැනීමේ බුද්ධිමය උපාය වශයෙන් නිර්වාණගාමී පිළිවෙතට අවතීර්ණ වීමයි. සත්ත්වයාගේ පුහුදුන් ස්වභාවය අනුව පංචේන්ද්‍රිය වලින් රූපාදිය හඳුනාගන්නේ, තාවකාලික ප්‍රයෝජන අපේක්ෂාවෙනි. එහෙත් බුද්ධිය මුහුකුරා යන විට සිහි බුද්ධියෙන් ගෝචර ධර්ම හඳුනා ගැනීමට පෙළඹීම, සිදු වෙයි.

සත්ත්වයකු උපන්දා පටන් ලෝකය හඳුනා ගන්නේ පාරම්පරික සම්මත අනුව බැවින්, ලෙඩ රෝග, අතුරු ආන්තරා අපල උපද්‍රව ආදියට මුහුණ දීමට සිදු වෙයි. වැරැදි සංඥා අහිතකර ඵල ගෙනදීම ස්වාභාවික ය. සාමාන්‍ය සඤ්ඤාව කලක් එම ස්වරූපයෙන් ම පවතින්නේ නම්, මාරයා අප ග්‍රහණය කර ගැනීම ඉතා කලින්ම සිදුවනු ඇත. එබැවින් බුදුරදුන් විසින් දේශිත අනිත්‍ය සංඥාව අනන්ත සංඥාව, අසුභ සංඥාව, ආදිනව සංඥාව, පහාණ සංඥාව, විරාග සංඥාව, නිරෝධ සංඥාව, සබ්බලෝකේ අනභිරත සංඥාව, සබ්බ සංඛාර අනිත්‍ය සංඥාව , ආනාපානසතිය යන දස සංඥාව, නිරෝගී භාවයට නිරවුල් චින්තනයට, නිරවුල් භාෂාවට, ක්‍රියාවට, බණ භාවනාවට කෙලෙස් සමනයට, නිවන් සුවයට මාර්ගය යි.

සත්ත්වයා රූපාදී අරමුණු හඳුනා ගන්නේ මතු ග්‍රහණය කරන අපේක්ෂාවෙන් නිසා එහි යථාර්ථ ස්වරූපය අත්හැර එම ක්ෂණයකින් වෙනස්වන සියුම් පරමාණු රූප පාරම්පරිකව දී ඇති බාහිර නම් වලින් ග්‍රහණය කර ගනියි. මේ නිසා ඒවායේ සැබෑ තත්ත්වයට මුහුණදීමේ දී දුක් සන්තාප ඇති කර ගනියි. එය අහක යන කුණු ගොඩක් නොදැක බදා ගත්තා මෙනි. පුහුදුන් සත්ත්වයාගේ මානසික රෝගයක් වශයෙන් ආත්ම සංඥාවද අකුසල චේතනා රාශියකට හේතු භූත වන්නේ ය. එමෙන්ම පංචේන්ද්‍රිය ආශීර්තව විවිධ රෝගාබාධ ඇති වන බැවින් අප බුදුරජාණන් වහන්සේ ආයතන ද අනාත්ම වශයෙන් හැදින් ගත යුතු බව පහදා දුන් සේක.

ශරීරය මෙතරම් පීඩාකාරී වන්නේ එහි ඇති කුඩා අනුකුඩා අංගෝපාංගවල පවත්නා අනිත්‍ය ස්වභාවය නිසා ය. මෙම ස්වභාවය අමතක කර හෝ නොදැනුවත්කම හෝ අන්තවාදී දෘෂ්ටිය නිසා හෝ බාහිර වශයෙන් විවිධාකාර පිළියම් හා පෝෂණය, මණ්ඩණය කරන බැවින් එය, පීඩනයට පත්වන විට මානසික වේදනාවට පත් වෙයි. මේ නිසා අසුබ සංඥාව මානසික පර්වතනයකට හේතුවක් ලෙස, භාවනාමය කුසලයක් ලෙස, නිරෝගී භාවයේ නිධානයක් ලෙස ඵලදායක වන්නේය.

නව දොරකින් ජරාව පිටවන, සතර මහා භූතයන්ගෙන් පාලනය වන ශරීරය, උපන් දා සිට විවිධාකාර රෝගාබාධවල නිදානයක් වන්නේ ය. මේ වග සිහි බුද්ධියෙන් මෙනෙහි කිරීම, ආදිනව සංඥා නම් වන්නේ ය. එමගින් වේදනා සමනය වන්නේ ය.

ශරීරය පිළිබඳ තණ්හා, දිට්ඨි, මාන වශයෙන් සිතන විට ඇතිවන කාම චිතර්ක, ව්‍යාපාද චිතර්ක, විහිංසා චිතර්ක ආදී වූ පාපි අකුසල ධර්ම නොඉවසීම බැහැර කිරීම, යළි නුපදින තත්ත්වය ඇති කර ගන්නේද එය ප්‍රභාණ සංඥාව වන අතර, එයින් ද මානසික පීඩා පහව යන්නේ ය.

සියලු සංස්කාර ධර්මය නිරුද්ධ වන කාමාදී උපධීන් බැහැර කිරීම, තණ්හාව ක්‍ෂය වීම, විරාගය උතුම් වන්නාවක් වන අතර, විරාග සංඥාව උභයාර්ථ සුවයට ද හේතු කාරක වෙයි.

නිරෝධ සඤ්ඤාව නම් සියලු සංස්කාර ධර්ම නිරෝධය, සියලු උපධීන් බැහැර කිරීම, තණ්හාව ක්‍ෂය වීම, විරාගය නිරෝධය තුළින් නිවීම යි.

සබ්බ ලෝක අනභිරත සංඥාවක් සබ්බ සංඛාර අනිත්‍ය සංඥාවක්, වෛතසික පිළිබඳ පරිවර්තන අවස්ථා දෙකකි. පවිත්‍ර සිතීන් සිත තුළ බැලීම මෙයින් සිදුවන අතර, යථාර්ථ සංඥාවෙන් සංස්කාර කෙරෙන් සන්තානය වෙන් කිරීමට මෙය හේතු වෙයි.

සත්ත්වයාට ඇතිවන තණ්හා දෘෂ්ටි උපාදානාදී සාවද්‍ය දැකීම් හැඟීම් සියල්ලම ස්කන්ධ ධර්ම අරමුණු කරගෙන ඉපදී තුන් දොරින් ක්‍රියාත්මක වෙයි. එමෙන්ම බණ භාවනාදියෙන් සිත දියුණු නොකළ තැනැත්තා, ශාස්වත උච්ඡේදාදී දෘෂ්ටි සහ සන්වැදෑරුම් අනුසය කෙලෙස් ඇතිව ඒවායේ ඇලී ගැලී වාසය කරයි. එය ඔහුගේ මානසික පීඩනයට හේතු කාරක වන්නේ ය. සංසාරික මහා දුක් රාශියකට ගොදුරුවීමට එය හේතු වන්නේ ය.

අප බුදුරදුන් විසින් දේශනා කළ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ අවසාන සංඥාව ආනාපාන සතිය යි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස 34 ආකාරයකට කිරීමෙන් ඒ පිළිබඳ ඉතා සියුම්ව සිහි බුද්ධියෙන් ආවර්ජන කිරීම ද කායික මානසික වේදනා සමනය කර ගැනීමට හේතු වෙයි.

සත්ත්වයා උපන්දා පටන් මරණය දක්වා කරක නිරායාස නිත්‍ය ක්‍රියාව නම්, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය යි. ඉතා වේගයෙන් සිදුවන එම ක්‍රියාව, අරමුණක් වශයෙන් මනසින් අල්ලා ගැනීමට සතිය තිබිය යුතු ය. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන වාතයක් එය නාසයේ පටන් ගමන් කරන මාර්ගයත්, ඉන් ක්‍රියා කරන ශරීරයත් දළ වශයෙන් මනසට ගෙන අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් මෙනෙහි කළ හැකිය.

සිතත්, සිතිවිලිත්, ශරීරයත් එක්ව ක්‍රියා කරවන ආනාපාන භාවනාව ක්‍රමයෙන් දියුණු කර ගන්නා විට සමථ විදර්ශනා දෙයාකාරයෙන්ම විත්ත සන්තානය පිරිනියටත් සරල භාවයටත් පත් වෙයි. මෙයින් රාගාදී කෙලෙස් සමනය වෙයි. විත්ත විවේකයෙන් යුතුව දිට්ඨිමය වේදනීය වශයෙන් ඉහාත්මයේදීම විමුක්ති සුවයෙන් සැනසීමට හැකිවෙයි.

බාහිර දියුණුවට වඩා ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ඉතා ශ්‍රේෂ්ඨ වන්නේ එයින් සසර ගමනේ දී පවා සුගතිය තහවුරු වන බැවිනි. මෙයට ප්‍රධාන වන්නේ, සංඥා පරිවර්තනය යි.

අනවරාග්‍ර සසර සැරිසරන සත්ත්වයා, පංචේන්ද්‍රිය මගින් හඳුනා ගන්නා අරමුණු අනුව, කොතරම් සැප සම්පත් ලැබුවද, එහි අවසානය අනන්ත දුක් වේදනාවලින් පිරී පවත්නේ ම ය. එබැවින්, සංස්කාර වල උපතක්, පැවැත්මත්, විපතත් නුවණින් විමසා ඒ පිළිබඳ බුදුරදුන් විසින් වදාළ දස සඤ්ඤා ප්‍රගුණ කිරීමෙන්, මෙලොව හා පරලොව සුවපත් බවද අවේදයිත සැප සංඛ්‍යාත උතුම් නිවන් සුවයද ලබා ගැනීමට අප්‍රමාදව අවශ්‍ය කටයුතු කළ යුතු වන්නේ ය.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි

Enjoy
Authentic
Sri Lankan
Food



Saturday
12th Aug 2023
From 11.00am
to 9:30pm

Lankarama Sri Lankan Food Fair

At
ROSELEA COMMUNITY CENTRE
645 Pennant Hills Road, Carlingford

(100M North of the North Rocks Road and Pennant Hills Road intersection)

A great opportunity for everyone to get away from
their daily routine of cooking.

Buriyani, Hoppers, String Hoppers
Egg Roti, Kothu Roti, Wadai, Dosai,
Rolls, Patties, Cutlets,
Sambols, Hot Curries, Traditional Sweets,
Soft Drinks, Faluda and much more...

**WITH LIVE CULTURAL MUSICAL ENTERTAINMENT
IN THE EVENING!**

Ample Parking



Eat In or Take Away

Please provide your feedback to Lankarama.sydney@gmail.com
(All Funds generated at this fair will be utilized for community and charity purposes)