

ධම්මෝ හඬේ රක්වැනි - ධම්ම චාරී

03 කොටස

චිරංජීවා මහේෂ්වරී අබේසිංහ



පළමු මුද්‍රණය - 2025 ජනවාරි

ISBN : 978-624-208-161-8

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.

Chiranjeewa Maheshwari Abeysinghe ® text copyright ©

Illustration copyright ©Layout copyright ©

All rights reserved. No part of this work may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the author.

shashikalaweerakoon1977@yahoo.com

පිටකවරය - අන්තර්ජාලයෙන් නොමිලයේ ලබාගත්

ජායාරූප යොදාගෙන නිර්මාණය කර ඇත.

මහමායා ආදිකතෘන් වහන්සේ වහ කරදන අන්ටදස්සී හිමි ගුණානුස්මරණය අරමුණින් ක්‍රියාත්මක හෙරණගත්කරණීය ව්‍යාපෘතිය යටතේ රචනා කළ මෙම නිර්මාණය. E - ග්‍රන්ථයක් ලෙස 2025 පෙබරවාරි 08 දින මහමායා බාලිකා විදුහල මගින් අන්තර්ජාලයට මුද්‍රාහරින ලදී.

[This book was published as an E-book, on 08.02.2025, by Mahamaya Girls' College, Kandy, Sri Lanka.](#)

[Catalogue record for this book is available from The National Library and Documentation Services Board, Sri Lanka](#)

books by Chiranjeewa Maheshwari Abeysinghe :

Tenuli meets the Tooth Fairy

Eat the Veggies or Meet the Devil

Tenuli, her sister & The Fairy Godfather

I AM HAPPY !

ධම්මෝ භවේ රක්ඛිති, ධම්ම වාරී 03 කොටස /04 කොටස /05 කොටස

ධම්මෝ හවේ රක්ඛති - ධම්ම චාරී

විරංජිවා මහේෂ්වරී අබේසිංහ
ටෙනුලි නුවංගී අබේසිංහ

මහමායා බාලිකා විද්‍යාලය / මහනුවර
11/01/2025

ධම්මෝ භවේ රක්ඛති - ධම්ම චාරී

අප විසින් 'ධම්මෝ භවේ රක්ඛති ධම්ම චාරී' ලෙස කොටස් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථ පෙළ හුදෙක්ම ධර්ම දානයක් වශයෙන්ම ඉදිරිපත් කරන ලදී.

මෙම පොත පිළියල කලේ 6 ශ්‍රේණියේ සිට 11 ශ්‍රේණිය දක්වා වන බුද්ධ ධර්මය පෙළ පොත් වල අඩංගු ධර්ම කරුණු සහ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ලබා ගත හැකි ධර්ම කරුණු පදනම් කරගෙනය.

මෙම ධර්ම දානය ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කිරීමෙන් රැස්වෙන යම් කුසල සංස්කාරයක් වෙයිද,

එසේ රැස්වෙන සියලුම පුණ්‍ය ධර්මයන් , ප්‍රථමයෙන් බුද්ධ ධර්මය පෙළ පොත් සැකසූ සහ මෙම පොත සඳහා යොදාගත් කරුණු සහ මුල් කවරය නිර්මාණයට යොදාගත් ඡායාරූපය අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ඉදිරිපත් කරනු ලැබූ පින්වත් ස්වාමීන් වහන්සේලාට, පින්වත් මහත්ම මහත්මීන් වෙතට, එමෙන්ම මෙම පොත ඔබ වෙතට පිරිනමන අපහටද, අපගේ ආදර්ශීය දෙමාපියන්ටද,

මෙලෙස රැස්වන්නා වූ සියලු පුණ්‍ය ධර්මයන්, මේ ආත්ම භවයේදීම උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිසම උපකාර වේවා !

මෙම ඉදිරිපත් කරන ධර්ම කරුණු ගොනුව හුදෙක්ම ධර්ම දානයක්ම වේවා !

සාදු.... සාදු.... සාදු.....!

වීරංජිවා මහේෂ්වරී අබේසිංහ

ටෙනුලි නුවංඪී අබේසිංහ

මහමායා බාලිකා විද්‍යාලය / මහනුවර 11/01/2025

ස්තූතිය

මගේ ආදරණීය මෑණියන්ට

සෙනෙහෙබර පියාණන්ට

මගේ ආදරණීය සොහොයුරියට

සෙනෙහෙබර අත්තම්මා සහ අත්තාට

මගේ සියලුම ගුරුමෑණිවරුන් සහ ගුරුපියවරුන්ට

පෙරවදන

සාහිත්‍යය දියුණුව රටක සංවර්ධනය මනින මිනුම් දණ්ඩකි. ලක් ඉතිහාසයේ කෝට්ටේ, දඹදෙණි යුග කැපීපෙනෙන්නේ ද සාහිත්‍යමය වශයෙන් ප්‍රබෝධවත් කාලපරිච්ඡේද නිසාය. එසේ නම් මහාමායා ඉතිහාසයේ ද සාහිත්‍යමය වශයෙන් ස්වර්ණමය අවධිය මෙයයි. දැනට වසර ගණනාවක සිට අපගේ දියණියන් ග්‍රන්ථකරණය තුළින් විස්කම් පෑම එයට හේතුවයි. පාසල තුළ පොත් ලියන සංස්කෘතියක් ගොඩ නගා එය රටේම පාසල් පද්ධතියට ව්‍යාප්තකර මෙවර ගෝලීය ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව ම ඊට සම්බන්ධ කරගැනීමට අප ගත්කතුවරියන් සමත්වීම සුවිශේෂ සිදුවීමකි.

ඉන් ඔබ්බට යමින් මෙවර පාසල් ප්‍රජාවම ආදි කතෘ කරදන අත්පදස්සි මාහිමිපාණන් වහන්සේට උපහාර පිණිස අතීත යතිවර ලේඛක සම්ප්‍රදාය රට තුළ යළි ගොඩනගන්නට පිරිවෙන් ශිෂ්‍ය හික්ෂුන් වහන්සේලා ද ග්‍රන්ථකරණයට යොමුකරන **“හෙරණගත්කරණි”** ව්‍යාපෘතිය හඳුන්වා දෙන්නට විය.

මෙම ශාස්ත්‍රීය සහ ශාසනික සේවාවෙන් රටේ පාසල් අධ්‍යාපනයේ සහ පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක වෙනසක් ඇතිකරන්නට නායකත්වය දීමට ලැබීම එහි විදුහල්පතිනිය වශයෙන් මා හට අභිමානයක් වන අතරම පාසලක් වශයෙන් ලබන ජයග්‍රහණයක් ද වෙයි. ජීවිතයේ මුල් අවධියේම තම සහජ කුසලතාව හඳුනාගනිමින් ලේඛන කරණයට යොමුවීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එළිදකින මෙම කෘතිය ඉදිරි අධ්‍යාපනය සඳහා මෙන්ම අනාගත දිවිය සඳහා අත්වැලක් වනු නො අනුමානය.

විදුහල්පතිනිය,

ශශිකලා සේනාධීර,

මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලය - මහනුවර.

පෙළගැස්ම

අනු අංකය	මාතෘකාව	පිටු අංකය
01	තෙරුවන් ගුණ දූත, තෙරුවන් සරණ යමු <u>බුද්ධ රත්නය</u>	01
02	ධර්ම රත්නය	05
03	සංඝ රත්නය	07
04	මෛත්‍රී භාවනාව	09
05	බුදුගුණ භාවනාව - දීර්ඝ ලෙස	12
06	බුදුගුණ භාවනාව - කෙටියෙන්	15
07	වුද්දස බුද්ධඥාණ වන්දනාව	17

තෙරුවන් ගුණ දැන, තෙරුවන් සරණ යමු

බෞද්ධයෙකු වීමේ පළමු පියවර තෙරුවන් සරණ යෑමයි. තෙරුවන් සරණ යෑමේ පදනම ශ්‍රද්ධාවයි. තෙරුවන් ගුණ දැන, තෙරුවන් කෙරෙහි ඇතිකර ගන්නා පැහැදීම ශ්‍රද්ධාවයි.

බෞද්ධයා පූජනීයත්වයෙන් සලකා වන්දනා කරන රත්න 3 කි.

1. බුද්ධ රත්නය
2. ධම්ම රත්නය
3. සංඝ රත්නය

බුද්ධ රත්නය

බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව උපන් ශ්‍රේෂ්ඨතම ගුරුවරයාය. උන්වහන්සේගේ අගය අර්ථවත් කිරීමට උන්වහන්සේ බුද්ධ රත්නය, බුදු රුවන ලෙස හඳුන්වයි.

බෞද්ධයන් වන අපට එදා මෙදා තුර ලෝකයේ ගුණ නුවණින් අග තැන්පත් වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේය. උන්වහන්සේට අනන්ත වූ ගුණ ඇත. උන්වහන්සේට අනන්ත වූ නුවණ ඇත. උන්වහන්සේගේ අනන්ත ගුණ - නුවණ සාරාංශ කර නව අරභාදී බුදුගුණ පාඨයේ දක්වා ඇත.

ඉතිපිසෝ භගවා, අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකවිදු, අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී, සත්ථා දේව මනුස්සානං, බුද්ධෝ, භගවා ති.

ඉතිපිසෝ පාඨය බුද්ධ රත්නයේ ගුණ සිහි කරයි. අර්ථය මෙනෙහි කරමින් නව අරභාදී බුදුගුණ පාඨය සජ්ජායනා කළ යුතුයි. එම පාඨය යොදා බුද්ධ වන්දනාව කළ හැක. බුද්ධානුස්සක භාවනාවටද යොමු විය හැක.

1. අරහං

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, රහසින්වත් පවි නොකල හෙයින්ද, ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, ආදී සියලු කෙලෙස් නැසූ හෙයින්ද සියල්ලන්ගෙන්ම ආමිස පූජා, ප්‍රතිපත්ති පූජා යන සියලු පුද පූජා ලැබීමට සුදුසු හෙයින්ද, අරහං ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

2. සම්මා සම්බුද්ධ

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, ලෝකයේ ඇති අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයටම අයත් සියලු දේම, අත්ලෙහි තැබූ නෙල්ලි ගෙඩියක් තරමටම මනා කොට දත් හෙයින් ද, ගුරු උපදේශ නැතිවම තමාගේ නුවණින්ම අවබෝධ කොටගත් හෙයින් ද, සම්මා සම්බුද්ධ ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

3. විජ්ජාවරණ සම්පන්න

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, සියළු කෙලෙස් බිඳ දමා උපදවාගත් විදර්ශනා ඥානය, සෘද්ධි විධි ඥානය ඇතුළු අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් සමන්විත බැවින් ද, වරණ ධර්ම නම් වූ, ශීලාදී ගුණ පහළොවකින් ද සමන්විත බැවින් ද, විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

4. සුගත

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, සියලු කෙලෙස් බිඳ දමා, සුන්දර නිවන් මග ගමන් කර, සුන්දර නිවනට වැඩිම කළ හෙයින් ද, සුගත ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

5. ලෝක විදු

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, සියලු කෙලෙස් නසා දෙව්, මිනිස්, බලි යන තුන් ලොව පිළිබඳව මනා කොට දැනගෙන, ඒ පිළිබඳව නොදන්නා ලෝක ප්‍රජාවට, ඉතා පැහැදිලි ලෙස දේශනා කළ බැවින් ද, ලෝක විදු ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

6. පුරිස දම්ම සාරථී

මගේ ස්වාමීවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, දමනය කළ නොහැකි සියල්ලන් දමනය කිරීමේ හැකියාවෙන් යුක්ත බැවින් පුරිස ධම්ම සාරථී ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

7. අනුත්තරෝ

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ, සිත්-සතත් පිනවන සියලු ගුණයන්ට සමාන වූ හෝ ඊට වැඩි වූ හෝ ගුණයන් ඇති සත්ත්වයන් සදාකල්හිම ලෝකයේ නැති හෙයින් අනුත්තරෝ වන සේක.

8. සත්ථා දේවමනුස්සානං

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, සියලු දෙව්මිනිසුන්ටත්, දුකින් පෙළෙන සියළු සත්ත්වයන්ටත් මෙලොව දියුණුව පිණිස ද, පරලොව සුගතිය පිණිස ද, උතුම් නිර්වාණය අවබෝධය පිණිස ද, මහා කරුණාවෙන් මග පෙන්වූ බැවින් සත්ථා දේව මනුස්සානං ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

9. බුද්ධ

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, චතුරාර්ය සත්‍ය තමන් වහන්සේ විසින්ම අවබෝධ කර ගනු ලැබීය. (ප්‍රතිචේද ඥානය) අන් අයටද අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස මහා කරුණාවෙන් දේශනා කළ හෙයින් ද බුද්ධ ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

10. භගවා

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, ධර්මය බෙදා දුන් වූ හෙයින් ද, ලොකික-ලෝකෝත්තර සෑප ලැබීමට හේතුවන භාග්‍ය, කුසල් ඇති හෙයින් ද, භග ධර්ම- එනම්, ඉසුරුමත් බව, කීර්තිය, රූප සම්පත්තිය, ඇති හෙයින් ද, රාග, ද්වේශ, මෝහ, ආදී කෙලෙස් මුල් සිද-බිද දමා ඇති නිසා ද, සියලුම සම්බුදු ගුණ දරා ගැනීමට තරම් භාග්‍ය ඇති නිසා ද භගවා ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

ධර්ම රත්නය

ධර්ම රත්නයේ ගුණ කියැවෙන පාඨය

ස්වාක්ඛාතෝ, භගවතා ධම්මෝ, සන්දිට්ඨිකෝ, අකාලිකෝ, ඒහි පස්සිකෝ, ඕපනයිකෝ , පච්චත්තං චේදිතඛ්ඛෝ, විඤ්ඤුහිති

මෙම පාඨයට අනුව බුදුහිමියන් විසින් ගුරුතන්හි තබා ගත් ධර්ම රත්නයට ගුණ 06 කි.

1. ස්වක්ඛාතෝ

බුදුහිමි දේශනා කළ ධර්මයේ මූල, මැද, අග යන තුන් තැනම යහපත් ය. ධර්මයේ සැක කටයුතු දේ හෝ අනුමාන හෝ නොමැත. ධර්මය මනාව අවබෝධ කරගෙන දේශනා කර ඇත.

2. සන්දිට්ඨිකෝ

ධර්මය පිළිපදින සත්පුරුෂයෝ තම තමන්ම ප්‍රතිඵල අත්විඳිති. ලොභ, ද්වේශ, මෝහ, දුරු කර සෝවාන්, සකදාගාමි, අනාගාමි, අරහත් මාර්ගඵල මෙන්ම මෙලොව දියුණුවද උදාකර ගනිති. ධර්මය පිළිපැදීමේ ගුණ තමාට මෙලොව දීම දුන, දෑක ගත හැකිය.

3. අකාලිකෝ

ධර්මය මනාව ප්‍රගුණ කරන්නන්ට ඒ මොහොතේදීම ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකිය. එම ප්‍රතිඵල ලැබීමට කාලයක් ගත වන්නේ නැත.

4. ඒහිපස්සිකෝ

ඕනෑම කෙනෙකුට මෙම ධර්මය පිළිබඳව විමසා බැලීමට හැකිය. ධර්මයෙහි රහසක් හෝ සැගවූ කිසිවක් නැත. ධර්මය වෙත- එව බලවැයි, නිර්භයව ප්‍රකාශ කළ හැක.

5. ඕපනයිකෝ

තමාගේ වෙනත් කටයුතු සියල්ල පසෙකින් තබා ධර්මය සිතට
නගා ගැනීමට සූදුසු ය.

6. පච්චත්තං චේදිතබ්බෝ විඤ්ඤාහීති

ධර්මය නුවණ ඇත්තන් විසින් තම තමාම වෙන වෙනමම
අවබෝධ කර ගත යුතුය

සංඝ රත්නය

සංඝ රත්නයේ සුවිශේෂී ගුණ නවයක් ඇත.

1. සුපටිපන්න

රාග, ද්වේශ මෝහ නැති කරන නිර්වාණ මාර්ගය නැමැති ආර්ය අෂ්ටාංගික පිළිවෙත පුරන බැවින් සුපටිපන්න ගුණය ඇත.

2. උජුපටිපන්න

අධි ශීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා වෙන් යුක්තව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නම් වූ සෘජු, අවංක, ඇඳ නැති ආර්ය සෘජු ප්‍රතිපත්තියේ යෙදෙන නිසා උජුපටිපන්න ගුණය ඇත.

3. ඤායපටිපන්න

නිවන් සාදා දෙන දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනි පටිපදා මාර්ගය, එනම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන බැවින් ඤායපටිපන්න ගුණය ඇත.

4. සාමීච්චිපටිපන්න

දුටුවිට හුනස්නෙන් නැගිටීම, ආසන පැනවීම, පවන් සැලීම, පා දෝවනය කිරීම, මුව දෙවීමට සහ ස්නානයට පැන් සලසා දීම. සිවුරු සෝදා දීම, සේනාසන පවිත්‍ර කරදීම ආදී ගරු බුහුමන් ලැබීමට සුදුසු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පුරන බැවින් සාමීච්චිපටිපන්න ගුණය ඇත.

5. ආහුනෙයය

සැදහැවතුන් ඉතා දුර බැහැර සිට වෙහෙස මහන්සි වී ශද්ධාවෙන් රැගෙන එන සිවුපසය පිළිගැන්වීමට තරම් සිල්වත් වන බැවින් හික්ෂුන් වහන්සේලාට ආහුනෙයය ගුණය ඇත.

6. පාහුනෙයය

ඥාති හිතමිත්‍ර ආදීන් සදහා පිළියෙල කළ සංග්‍රහයක් වුවද පිළිගැන්වීමට සුදුසු නිසා හික්ෂුන් වහන්සේලාට පාහුනෙයය ගුණය ඇත.

7. දක්ඛිණෙයය

මෙලොව පරලොව සැපත පිණිස පිළිගන්වනු ලබන සියලු දාන පිළිගැනීමට සුදුසු වන නිසා, ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ආදී පිළිවෙත් සම්පූර්ණ කළ හික්ෂුන් වහන්සේලාට දක්ඛිණෙයය ගුණය ඇත.

8. අඤ්ජලිකරණිය

ලෝක සත්වයා විසින් ඇඳිලි බැඳ දොහොත් මුදුන් දී වන්දනාමාන කිරීමට සුදුසු බැවින් හික්ෂුන් වහන්සේලාට අඤ්ජලිකරණිය ගුණය ඇත.

9. අනුත්තරං පුඤ්ඤකම්බෙත්තං ලෝකස්ස

ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවන් ගෙන් පිරුණු සඟරුවන තමන් වහන්සේලාට සිව්පසයෙන් උවටැන් කරන සැදහැවතුන්ට පින් නැමැති අස්වැන්න ලබා දෙන පින් කුඹුරකි. එම නිසා එතුමන්ලාට අනුත්තරං පුඤ්ඤකම්බෙත්තං ලෝකස්ස ගුණය ඇත.

මෙහි භාවනාව

මම කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ! //

මා මෙන්ම සියලුම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ! //

මා මෙන්ම දස දිසාවේම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ! //

මා මෙන්ම උතුරු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

දකුණු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

නැගෙනහිර දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

බටහිර දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

උතුරු - අනු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

දකුණු - අනු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

නැගෙනහිර - අනු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

බටහිර - අනු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

උඩු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

යටි දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

දස දිශාවේම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මම
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ! //

මා මෙන්ම සියළුම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම දස දිශාවේම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී

නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම සතර අපායේ සත්ත්වයෝද
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම මනුෂ්‍යයෝද
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම දෙවියෝද
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම බ්‍රහ්මයෝද
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම සතර අපායේ සත්ත්වයෝද, මනුෂ්‍යයෝද, දෙවියෝද,
බ්‍රහ්මයෝද
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම දස දසා වේම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මේ ආකාරයට දස දිශාවේම, බියෙන් මිදුනා වූ සත්ත්වයන්ගේ පටන් බියෙන් මිදීමේ මාර්ගයේ ගමන් කරන්නා වූ සත්ත්වයන් පටන් සියළුම සත්ත්වයන්ට මෙන් සිත පතුරවමින් ජීවත් වී, ඒ මෙහි සිත විදර්ශනා නුවණින් දැක, අවසානයේ නැවත මවු කුසකට නොඑන්න අනාගාමී බ්‍රහ්ම තලයක උත්පත්තිය සකස් කර ගන්නා ලෙසට කරණිය මෙන් සුත්‍රයේ දක්වා ඇත.

බුදුගුණ භාවනාව - දීර්ඝ ලෙස

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

සියලු කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ සේක
සියලු පාපයන්ගෙන් මිදුණු සේක
සියලු ලෝවැසියන්ගේ ආරාමීය, ප්‍රතිපත්ති, පූජා පිළිගැනීමට සුදුසු
වන සේක.

එම නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ,

අරහං නම් වන සේක !
අරහං නම් වන සේක !
අරහං නම් වන සේක !

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍යය ගුරු උපදේශ නැතිවම තම නුවණින්ම
අවබෝධ කොට ගත් නිසා

සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

උතුම් ශ්‍රාත අටකින්ද වරණ ධර්ම පහළොවකින්ද සමන්විත වන
නිසා

විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක !
විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක !
විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

සුන්දර නිවන් මග ගමන් කර සුන්දර නිවනට වැඩම කළ නිසා

සුගත නම් වන සේක !

සුගත නම් වන සේක !

සුගත නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

දෙව් මිනිස් බඹ යන ලෝක වල සැබෑ තත්ත්වය අවබෝධ කළ බැවින්

ලෝක විදු නම් වන සේක !

ලෝක විදු නම් වන සේක !

ලෝක විදු නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

අන් අයට දමනය කළ නොහැකි දරුණු මිනිසුන් දමනය කළ බැවින්

අනුත්තර පුරිසදම්මසාරථී නම් වන සේක !

අනුත්තර පුරිසදම්මසාරථී නම් වන සේක !

අනුත්තර පුරිසදම්මසාරථී නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

සියලු දෙව් මිනිසුන්ට මෙලොව දියුණුව පිණිස ද, පරලොව සුගතිය පිණිසද, උතුම් නිර්වාණාවබෝධය පිණිස ද මහා කරුණාවෙන් මග පෙන් වූ බැවින් ද

සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක !

සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක !

සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කළ සේක

අන් අයටද අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස මහා කරුණාවෙන්
දේශනා කොට වදාළ සේක. එබැවින්,

බුද්ධ නම් වන සේක !
බුද්ධ නම් වන සේක !
බුද්ධ නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

දහම් කරුණු බෙදා දැක්වූ බැවින් ද සියලු සම්බුදු ගුණ දරා
ගැනීමට තරම් භාග්‍ය ඇති නිසාද භගවා නම් වන සේක.

භගවා නම් වන සේක !
භගවා නම් වන සේක !
භගවා නම් වන සේක !

බුදුගුණ භාවනාව - කෙටියෙන්

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,

අෂ්ඨ විද්‍යාවන් සහ පසලොස් වරණ ධර්මයන් මනා කොට දැන්
හෙයින්,

විජ්ජාවරණ නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,

මනා ගමන් ඇති හෙයින්ද නිවන් පුරයට පැමිණි හෙයින් ද
සුගත නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,

කාම ලෝක, රූපී ලෝක, අරූපී ලෝක යන තුන් ලෝකය දැන්
හෙයින්

ලෝක විදු නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,

අකීකරු සත්ත්වයන් මනා කොට දමනය කළ හෙයින්
අනුත්තරෝ පුරිස ධම්ම සාරථී නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,

දෙවියන් සහිත වූ තුන් ලෝකයාටම ආර්ථයෙන්, ධර්මයෙන්
අනුශාසනා කරන ලද හෙයින්

සත්තා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,
ආමීස පූජා, ප්‍රතිපත්ති පූජා සියල්ලටම සුදුසු වූ හෙයින්
භගවා නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ
චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් තමන් වහන්සේ විසින්ම අවබෝධ
කොට ගත් හෙයින්
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,
විජ්ජාවරණ නම් වන සේක !
සුගත නම් වන සේක !
ලෝක විදු නම් වන සේක !
අනුතරෝ පුරිස ධම්ම සාරථී නම් වන සේක !
සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක !
භගවා නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස

ඔබ වහන්සේ
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !

වුද්දස බුද්ධඥාණ වන්දනාව

දුක්බේ ඥානං බුද්ධ ඥානං
දුක්බේ සමුදයෙ ඥානං බුද්ධ ඥානං
දුක්බේ නිරෝධෙ ඥානං බුද්ධ ඥානං
දුක්ක නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාය ඥානං බුද්ධ ඥානං
අත්ථ පටිසම්භිදේ ඥානං බුද්ධ ඥානං
ධම්ම පටිසම්භිදේ ඥානං බුද්ධ ඥානං
නිරුත්ති පටිසම්භිදේ ඥානං බුද්ධ ඥානං
පටිභාණ පටිසම්භිදේ ඥානං බුද්ධ ඥානං
ඉන්ද්‍රිය පරෝ පරියතේන ඥානං බුද්ධ ඥානං
සත්තානං ආසයානුසයේ ඥානං බුද්ධ ඥානං
යමක ප්‍රාතිහාර්යයේ ඥානං බුද්ධ ඥානං
මහා කරුණා සමාපත්තියා ඥානං බුද්ධ ඥානං
සබ්බඤ්ඤාන ඥානං බුද්ධ ඥානං
අනාවරණ ඥානං බුද්ධ ඥානං ති.

A series of 25 horizontal dashed lines for writing.



පසුවදන

රටේ අනාගත සංවර්ධනයට ඉවහල්වන සාහිත්‍යය ප්‍රබෝධයත් අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක දියුණුවත් සාහිත්‍ය නිර්මාණකරණය විභවතා කොටගත් අනාගත පරපුරේ හැකියාවන් ඔප්නැවීම සහ එළිදැක්වීමට වේදිකාවක් ගොඩ නැගීම වැනි බහුවිධ පරමාර්ථ ඇතිව 2014 වසරේ පටන් මාගේ සංකල්පයකට අනුව ක්‍රියාත්මක පාසල් දරුවන් ග්‍රන්ථකරණයට යොමුකරන ක්‍රියාමූලික පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය යටතේ මේ වන විට ලේඛක අංකුර හැට දහසකට වැඩි ප්‍රමාණයක් දේශීය සාහිත්‍ය කෙතේ රෝපණය කිරීමට ලැබීම අප ලැබූ භාග්‍යයකි. එම බීජ දළු වැඩෙන්නට අවැසි සරු පසක් සැකසීම සමාජ වගකීමයි. පාසලක් මුල්වීමෙන් අධ්‍යාපනයේ එලදායිතාව වෙනුවෙන් වසර ගණනාවක් අඛණ්ඩව පාසල් කලාප, පළාත්, ජාතික සහ ජාත්‍යන්තර තලය දක්වා ක්‍රියාත්මක කර ඇති මෑත ඉතිහාසයේ එකම ව්‍යාපෘතිය මෙයයි.

මෙවර ඒ සඳහා පිරිවෙන් ශිෂ්‍ය හික්සුන් වහන්සේලා ද සම්බන්ධ කර ගැනීම විශේෂත්වයකි. මෙහිදී මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ විදුහල්පති තුමිය, දියණියන්, ගුරුභවතුන්, දෙමාපියන් සහ ආදී ශිෂ්‍යාවන් දැක්වූ කැප කිරීමට ජාතියේ ප්‍රණාමය හිමිවිය යුතුය.

මුද්‍රිත පොත තවමත් අපේ අධ්‍යාපනයේ ප්‍රධාන මෙවලමයි. පොතකින් දැරුවෙකුට ලැබෙන ආස්වාදය අන් කිසිවකින්වත් ලබාදිය නොහැකිය. මානව දැනුම ගබඩාකර තැබීමට විවිධ විද්‍යුත් උපාංග භාවිතයට එක්වීමත් සමඟ දරුවන් එයින් දුරස්ථව අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක බවට අනර්ථකාරී මෙන්ම සමාජය තුළ විවිධ ගැටලු ප්‍රශ්න නිර්මාණය වීමට හේතු වී ඇති බව පර්යේෂණාත්මක ව සනාථ වෙයි. මෙයට පිළියම් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක මෙම ව්‍යාපෘතියෙන් වසර ගණනාවක් මුද්‍රිත පොත් රචනාකර ඩිජිටල් තාක්ෂණය යුගයේ ස්මාර්ට් බාල පරම්පරාව නූතන තාක්ෂණය සමඟ ගළපමින් දැනට වසර දෙකක සිට රටේම පාසල් දරුවන් සමඟ එක්ව විද්‍යුත් කෘති රචනාකරයි. තම නිර්මාණ ජාත්‍යන්තර පාඨකයන් වෙත ගෙනයාමට මහාමායා බාලිකාවයන් ඩිජිටල් වේදිකාවක් ගොඩනගා දී තිබේ. තම නිසඟ, සාහිත්‍ය නිර්මාණ හැකියාව තුළින් එයට පිවිසි පුංචි ගත්කතුවර ඔබගේ ලේඛන දිවියට මගේ සුභාෂිංසන.

ව්‍යාපෘති නිර්මාතෘ සම්බන්ධීකාරක,

සෙනෙවිරත්න මහලේකම්