ශ්‍රී ලංකාවේ සාමය උදෙසා සැළසුම් සහගත ක්‍රමවේදයක්.

සාමය

සහනය තුළින් සාමය.

රටේ සාමය සමගියයි.

ඔබට සහනය

ගමට සේවය

රටට සංවර්ධනය

ලොවට සාමය

ශරීරයේ	සාමය	නිරෝගිකමයි
හදවතේ	සාමය	සතුටයි
මනසේ	සාමය	විශ්වාසයයි
මොළයේ	සාමය	නුවණයි
සොබාදහමේ	සාමය	සමබරතාවයයි
මිනිස්දහමේ	සාමය	සහනයයි
රටේ	සාමය	සමගියයි
ලොවේ	සාමය	සංවර්ධනයයි

ලොව ජීවත්වන සියලුම ජීවීන්ගේ පැවැත්මට හිරු එළිය, වාතය, ජලය, මහපොළව අවශ්‍ය වන්නා සේම ජීවිත වල ආරක්‍ෂාව හා සැනසීම සතුට රදාපවතින්නේ සාමය තුළයි. සාමය තරම් මිනිස් වර්ගයාට තම ජීවිතය තුළින් ලබා ගත හැකි උතුම් දෙයක් තවත් නැත. සෑම මනුෂ්‍යයෙක්ම කුමන ජාතියේ හෝ කුමන ආගමට අයත් උනත් කිනම් භාෂාවක් කතාකළත් මුළු ජීවිත කාලයේම නිරතුරුවම කරනු ලබන ප්‍රධානතම කාර්යයන් දෙකකි. තෝරා ගැනීම හා තේරුම් ගැනීමයි. කුඩා ළමයාගේ පටන් මහල්ලා දක්වාම අතට අසුවන දේ ලබා ගැනීමටත් හිතට හිතෙන දේ කිරීමටත් අප පොළඹවනු ලබයි. අතින් ඇල්ලිය හැකි දේ පිටතින් ලබා ගත හැකි උනත්, අතින් ඇල්ලිය නොහැකිදේ කිසිවක් පිටතින් ලබා ගත නොහැක.

එසේ නම් සාමය, ආදරය, සතුට, සහනය, සත්‍ය ධර්ම යන සියල්ල අතින් ඇල්ලිය නොහැක. අතින් ඇල්ලිය නොහැකි සියල්ල ඇත්තේ අප තුළමය. එසේනම් එය අප තුළින් අනිත් අය වෙත මුදාහරින විට පමණයි අපට ලැබෙන්නේ. අතින් ඇල්ලිය හැකි සියල්ල දෙන්න දෙන්න අඩු වේ. අතින් ඇල්ලිය නොහැකි මෙම අසීමිත ගුණයන් දෙන්න දෙන්න වැඩිවේ. එය සීමාකරගෙන සිටීමෙන් අප තුළ ඇති මෙම අසීමිත වස්තූන් අපට ද අහිමිවනු ඇත.

අප කරනු ලබන්නේ තියෙන සාමය සටන්කර නැතිකිරීමත්, අසත්‍යයෙන් සාමය නැතිකිරීමත් වැනි දේවල්ය. මේ තත්වය නිවැරදිව දකින්නට ඔබට හැකිවෙතොත් ඔබේ ජීවිතයත් අන් අයගේ ජීවිතයත් සුරැකෙනු ඇත.

අපේ මනස තුළින් සාමය අවබෝධ කරගෙන ශරීරය හදවත මොළය සොබාදහමටත් මිනිසාටත් අප ලොව දක්වා එය ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රමවේදය මුලින් හඳුන්වා දී ඇති වැකිවලින් මනාව පැහැදිලි කර ඇත. ශරීරයේ සාමය නිරෝගිකම සබමරතාවයෙන් ද සොබා දහම තුළ ද පැවැත්මට අවශ්‍ය වන්නේ ද සමබරතාවයයි. වැඩි වීම නිසා නරකත් අඩු වීම හානියත් ඇති කරයි. සුනාමිය හොඳම නිදසුනකි. වතුර වැඩිවීම නිසා ඇති වූ විනාශ ය කොමණ ද? එමෙන් ම උෂ්ණත්වය, ශිතල ද එසේම ශරීරයේ ලේ ප්‍රමාණය. සීනි, මේදය වැනි දෑ ද අඩු වැඩි වීම තුළින්වන්නේ ද ප්‍රශ්න ඇතිකරයි. සොබාදහම තුළ සියල්ල සිදුවන නිසා වීමේදී අඩුවැඩි වීම ප්‍රශ්න ඇති කරයි. වැඩි වන විට නරකත් අඩු වන විට හානියත් ඇති වේ. සමබරතාවය තුළින් සියල්ල හොඳ වේ. ඒ තුළ සැමවිටම පවතින්නේ සාමයයි.

මිනිස් දහම තුළ සියල්ල කළ යුතුවේ. කිරීමේදී ප්‍රශ්න ඇති කරන කරුණු දෙක ඉක්මන් වීම හා ප්‍රමාදයයි. ලොව සියලුම මනුෂ්‍යයන් වරද්ද ගන්න හේතුව ඉක්මන්කමයි. ඉක්මන්කම කරන්නේ සියල්ල වැරදීමයි. ප්‍රමාදය පරාජයයි. ප්‍රමාද වන සියල්ල පරදී. අප්‍රමාදය තුළින් හරියයි. හරියන රහස කළට වෙලාවට කිරීමයි. මිනිසා තුළින් සාමය ඉවත්කරන බලය ඇත්තේ ඉක්මන්කමයි. ඉක්මන්වීම ආශාවේ ස්වභාවයයි. ප්‍රමාදය ආශාව නැතිකමයි. ආශාව මෙන්ම ආදරය ද අප සැම තුළ ඇති සුන්දරම බලයයි. ආදරය තුළ ඉක්මන්කම හෝ ප්‍රමාදය නැත. ඇත්තේ අප්‍රමාදයයි. ආදරය තුළ ලෝභය ද්වේෂය නැත. ඇත්තේ මෛත්‍රිය හා කරුණාවයි. එමගින් සතුට හා උපේක්ෂාව පවතියි. දානය ප්‍රිය වචනය අර්ථචර්‍යාව සමානාත්මතාවය තුළින් තම ජිවිතය හා පවුල තුළ කටයුතු කරයි. මෙයින් නිවැරදිව දකින්නට සිතන්ටත් කියන්නට හා කරන්නට අපට හැකියාව ලැබේ. එය සැබෑ සාමයයි.

හදවත තුළ සාමය ගොඩනැගීමට සතුට අවශ්‍ය වේ. සතුට හොඳකිරීමෙන් ද වැරදි අතහැරීමෙන් ද, වරදට සමාව ගැනීමෙන් ද, එසේ නොකරන අයට දඬුවම් ලබාදීමෙන් හෝ දඬුවම කැමැත්තෙන්ම ගැනීමෙන් ද, සතුට ඇතිවේ. සතුට ආදරය අපට දෙන තිළිණයයි. සතුට සැමවිටම මේ මොහොත තුළින් පමණක් ලැබෙන්නකි. ලබාගත හැක්කකි. සතුට පවත්වා ගැනීම හෝ රැක ගැනීම අප සතු හැකියාවකි. හදවත ලෝභයෙන් නිදහස් වූ විට ඇත්තේ සැනසීමකි. ලෝභය නිසා අනුන් සතු දේ වැරදි විදිහට ලබා ගැනීමට පෙළඹේ. හදවත ලෝභයෙන් ආරක්ෂා කර ගත් විට සතුටින් සිටීමට හැකි වේ. හදවතේ සතුට සාමය සතුටයි.

මනසේ ද්වේශයෙන් නිදහස් කරගැනීම තුළ ඇත්තේ සතුටකි. මෛත්‍රියෙන් මනස ද්වේෂයෙන් නිදහස් කර ගත හැක. මෛත්‍රියෙන් ඉන්න විට සතුටන් සිටින්නට හැකිවේ. එසේනම් සාමයේ උල්පත මනස තුළ ඇති මෛත්‍රියයි. එය භේදයකින් තොර මවක් තම දරුවාට ආදරය කරන්නා සේ සියලු ලෝක සත්වයා කෙරෙහි එය මුදාහරින තරමට ප්‍රගුණ වන්නකි. සියල්ල මනස පෙරටු කොට ඇති නිසා අප ක්‍රියාවන් නිරවුල් මනසත් තුළින් කිරීමට හැකිවෙතොත් එය සාර්ථක වේ. මනසට ද්වේශය හිර ගෙයකි. ඉන් මිදීමට හැක්කේ මෛත්‍රිය තුළිණි. මනසේ සාමය බිඳවැටෙන්නේ විශ්වාසය නොතැබීමෙනි. සියලුම ජයග්‍රහණ ලබාගැනීමට අවශ්‍ය විශ්වාසයයි.

දේශපාලකයාගේ ජය ජනතාවගේ විශ්වාසයයි

ව්‍යාපාරිකයාගේ ජය පාරිභෝගික විශ්වාසයයි

ස්වාමි සේවක ජය දෙපක්ෂයේ විශ්වාසයයි

ස්වාමිපුරුෂභාර්‍යා ජය අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසයයි

ආර්ථිකයේ ජය හැකියාවේ විශ්වාසයයි

තමාගේ ජය සත්‍යයේ	විශ්වාසයයි
ආදරයේ ජය පරිත්‍යාගයේ	විශ්වාසයයි
රටේ ජය සංවර්ධනයේ	විශ්වාසයයි
ලොවේ ජය සාමයේ	විශ්වාසයයි
සාමයේ ජය සමගියේ	විශ්වාසයයි

බුදුන්වහන්සේ විශ්වාසා පරමා ඥාති යනුවෙන් දේශනා කළේ සියලුම ජයග්‍රහන ලබා ගැනීමට ලොකුම ලාභය නිරෝගිකම ලෙසත් මහඟුම ධනය සතුට ලෙසත් සියලුම ජයග්‍රහන විශ්වාසයෙන් ලබා ගැනීම තුළින් ලාභය, ධනය, ජය තුළින් සැප ලබා ගැනීම නිබ්බානං පරමං සුඛං යනුවෙන් දේශනා කර ඇත. නිවන යනු නුවණයි. නුවණ යනු නිරෝගී කමේ සතුටයි. විශ්වාසය තබා ගැනීමයි නුවණේ උත්තරීතරතාවය නිවනයි. මනසේ සාමය විශ්වාසය තුළින් රැකගන්න.

මොළයේ සාමය නුවණයි. අප සැමටම ජීවිතේ ඇතිවන ගැටලු විසඳා ගැනීමට අවශ්‍ය නුවණයි. ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් විසදා ගැනීමටනම් මුලින්ම එම ප්‍රශ්නය දෙස මධ්‍යස්ථාව බැලිය යුතුය. තමාටත් ප්‍රශ්නයටත් නොඇලි උපේක්ෂාවෙන් ප්‍රශ්නය දෙස බලන විට විසදුම සොයාගත හැක.

බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය අනුව පුද්ගලයාගේ යහපත සඳහා කරුණු සතරකුත් සමාජයේ යහපත සඳහා කරුණු සතරකුත් පෙන්වා දී ඇත. මෛත්‍රිය, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා යනුවෙන් පුද්ගල සාර්ථකත්වයත් දානය ප්‍රියවචනය, අර්ථචර්යා, සමානාත්මතාව යනුවෙන් සමාජ සාර්ථකත්වයත් පෙන්වා දී ඇත. මෛත්‍රිය නිසා සතුටත්, කරුණාව තුළින් සමඟියත්, මුදිතාව තුළින් සැනසිමත්, උපේක්ෂාව තුළින් නුවණත් ලබා ගත හැකි අතර

දානය තුලින් විසඳුමත්, ප්‍රියවචනය තුළින් සහනයත්, අර්ථචර්‍යාව තුළින් සමෘධියත්, සමානාත්මතාවය තුළින් සාමයත් ඇතිවන බව පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කර ඇත.

ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් විසඳිය හැකි ක්‍රම සතරකි. පළමු වැන්න දීමයි. එය ඕනෑම දෙයක් විය හැක. ආදරය, කරුණාව, සම්පත්, මුදල් හෝ වෙනත් දෙයක් විය හැක. එමෙන්ම වරදකල අයකුට නම් සමාව හෝ දඬුවම විය හැක. දීම යනු මේ සියල්ල වේ. දීම තුලින් ප්‍රශ්න විසඳීමට නොහැකි නම් ගැනීම තුළින් විසඳාගැනීම දෙවන ක්‍රමයයි. එයත් අසාර්ථක වේ නම් අත් හැරීම තුන්වන ක්‍රමයයි. දිය වැඩියාව ඇති රෝගියෙකුගේ කකුලේ ඇති තුවාලය සනීප කර ගැනීම සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් මත තම ජීවිතය බේරා ගැනීම සඳහා තම කකුල ඉවත් කිරීමට ද පසුබට නොවේ. පළමු ක්‍රම දෙක අසාර්ථක නම් පමණක් තුන්වන ක්‍රමය තුළින් ප්‍රශ්න විසඳා ගන්න බලන්න. එයත් කළ නොහැකි අවස්ථා උදවේ. එවිය කළ හැකි හතරවන ක්‍රමය කාලයට ඉඩ දීමයි. මේ ක්‍රම හතර මඟින් ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් විසඳා ගත හැක. වදරට දඬුවම විසඳුමකි. වරදට සමා නොගෙන නීතිය කඩ කරමින් දිගින් දිගටම වැරදි කරන අයට දඬුවම් දීම සඳහා නීතිය, උසාවිය, පොලිසිය, හමුදාව ඇත්තේ. දානය තුළින් සමබරතාවය ඇති කරයි. දීම ලැබීමට මගයි. ආදරය සාමය, සතුට, සහනය දෙන තරමට ලැබෙන්නකි. සොබා දහමේ සාමය සමබරතාවයයි.

මිනිස් දහමේ සාමය සහනයයි. සහනය සතර ආකාරයකින් ලබාගත හැක. ශාරීරික මානසික, ආර්ථික හා අධ්‍යාත්මික වශයෙනි. අපේ ජීවිතය ශරීරය හදවත මනස මොළය වශයෙන් කොටස් හතරක් ඇත.

සොබාදහම තුළද ආපෝ,තේජෝ,වායෝ ,පඨවි යනුවෙන් හතරක්ද ආගම් වශයෙන් හින්දු, ක්‍රිස්තියානි,ඉස්ලාම් හා බෞද්ධ වශයෙන් ද ප්‍රධාන ආගම් හතරක් ඇත. හින්දු

ආගම ශරීරය හා ශක්තිය මුල්කරගෙන ඇත්තා සේම ක්‍රිස්තියානි ආගම හදවත ආදරය මුල්ව භක්තිය තුළින් ද, ඉස්ලාම් ආගම විශ්වාසය හා මනස මුලිකවද , බෞද්ධ ආගම මොළය හා බුද්ධිය මුල්කරගෙන සත්‍ය අවබෝධ කර ගැනිම සඳහා විවිධ මාවත් සහිත සත්‍ය නැමැති සාගරයට එන විවිධ ගංගාවන් වන්නේය.මිනිස් විඥානයට රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර තුළින් තොරතුරු ලබා ගන්නේය. සොබාදහම තුළ ද ආපෝ, තේජෝ, වායෝ පඨවි, ආකාශ වශයෙන් මිනිස් දහම තුළ මෙන්ම සොබාදහම තුළද යමක් සිදුවන්නේය. මේ සියල්ලම හේතුඵල වාදයට යටත්ව සිදුවෙයි. මිනිස් දහම චිත්ත දහම තුළින් පාලන වන අතර සොබාදහම විශ්ව දහම මඟින් මෙහෙයවයි.

අප සැම තුළ පවතින්නේ සහනයයි. අප කරනු ලබන්නේ එය නැතිකර ගැනිමයි. ශරීරයට සමබරතාවයත්, හදවතට සතුටත්, තුළින් එය ලබාගෙන ආර්ථික සහනය ලබාගැනිම සඳහා අප තුළ හැකියාවක් ඇති කර ගත යුතුය. එමගින් රැකියාවක් වෙළදාමත් හෝ කර්මාන්තයක් මඟින් ගම රට ලොව සමග සම්බන්ධ කිරිමෙන් ආර්ථික සහනයක් උදාකරගත හැක. කොතරම් ආර්ථිකව සම්පත් තිබුණත් ආධ්‍යාත්මිකවද අප තුළ සහනය ලබාගත යුතුව ඇත. ධාර්මික මිනිසා දෙලොවම ජයගනී. ඒ සඳහා දැණුම අවබෝධය භාවනාව වැනි ක්‍රම ශිල්ප ද ඉවහල් කර ගත හැක. සියලුම ආගම් මඟින් උත්සාහ කරනු ලබන්නේ මිනිසාට ආධ්‍යාත්මික සහනය ලබාදිමය. මෙහිදි වැදගත් වන්නේ මනස සහ ශරීරය මුල්ව කරන සැම ක්‍රියාවටම හදවත හා බුද්ධියත් එකතුකර ගැනිමය. මිනිස් දහමේ සාමය රටේ සහනයයි.

ලොවේ සැමා එකම දැයේ දූ දරුවන් වේවා.

වාද නැති බේද නැති ලස්සන ලොව අද අපට උදාවේවා

පවුල තුළ ලැබෙන දේ සාමාජිකයින් අතර

බෙදාගනී, පවුල බෙදීමක් නොවෙ.

එය බෙදුනු විට පවුල් සංස්ථාව දෙදරා යයි.

රටක් තුළ ශ්‍රමය, ධනය, බලය බෙදා ගැනීම

රට සංවර්ධනයට හේතුවේ.

ලොව වටිනාම සම්පත මිනිස් සම්පතයි.

මිනිස් සම්පතට වඩා වටිනා දෙයක්

ලොව තුළ නැත්නම් ,ඊට වඩා වටිනාතම

අඩුදේකට වටිනා දෙයක් විනාශ කිරීම

අනුවණ ක්‍රියාවකි.

තමාට තමා වටී,

පවුලකට තම සාමාජිකයින් වටී,

රටකට එහි පුරවැසියන් වටී,

ලොවකට මිනිස්කම වටී,

මිනිසා සතු බේද දෙකකි. ස්ත්‍රී, පුරුෂ ජාති, කුල, ආගම් පක්‍ෂ, වර්ණ වැනි බේද අප ඇතිකරගත් ඒවාය තිරිසන් සතුන් විවිධ වර්ගවලින් සිටියත් මිනිසා මිනිසාමයි.ඒ බේද මිනිසා හදුනා ගැනීමට මිස මිනිසා නැසීමට නොවේ.ස්ත්‍රී පුරුෂ එක් වීමනිසා මනුෂ්‍ය සංහතිය වැඩේ.සියළුම බේද හැරදා මිනිසා එක් වු විට ලොව සංවර්ධනය වේ.

ලොවේ සාමය සංවර්ධනයයි. ලොවේ සාමය සඳහා ගැටුම් නැතිවිය යුතුය. ගැටුම් නැතිවිට අවශ්‍ය සමානාත්මතාවයයි. ජාති, ආගම්, පක්‍ෂ, වර්ණ හේතුවලින් තොරව තම දක්‍ෂතා හමුවේ. ජයග්‍රහන හිමිකර ගැනිමට සැමට අවස්ථා උදාවිය යුතුව ඇත. සොබාදහම සුර්යාලෝකයෙන් උදාවන්නාසේ මිනිස් දහමට ද උදාවක් තිබිය යුතුය. එය සහනයේ උදාවක් සහනෝදයක් විය යුතුය. සහනයට ජාති, ආගම්, පක්‍ෂ වශයෙන් අවශ්‍ය නොවේ. සතුටට ද සාමයට ද එය එසේමය. මිනිස් දහමට සාමය පොදු අවශ්‍යතාවයකි. අප සටන් කළ යුත්තේ මිනිසුන් සමඟ නොව ප්‍රශ්න සමගයි.අප කළ යුත්තේ ප්‍රශ්නයක් පැමිණි කළ එයට හේතුව දැනගෙන විසඳුමට අවශ්‍ය මාර්ගයට පිවිසිමයි.

ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් ස්ථානයක සිදුවෙයි. එයට හේතුව මෙලොව ඇති සම්පත් හා මිනිසුන්ය. විසඳුමට ක්‍රියාවන් අවශ්‍ය වේ. ක්‍රියාවට වෙලාව අවශ්‍ය වේ. ඕනෑම දේක විසදුම කාලය තුළින් උදාකර ගත හැක. එය වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ මේ මොහොත තුළ ක්‍රියාත්මක විමෙනි. රටේ ප්‍රශ්නය අපට තනි තනිව විසඳිය නොහැක. එහෙත් අපේ ප්‍රශ්නය අපට විසඳාගත හැක. අපට මුණගැසෙන කෙනා කුමන ජාතියක ආගමක පක්‍ෂ වේවා ඔහුට පිළිගන්නට අපට හැකිවෙතොත් අප සැමට සාමයට පියවරක් තැබිය හැක. පළමුව තාවකාලික සාමය ඇතිකර ගන්න.

දෙවනුව අපට හමුවන අයට එය මුදාහරින්න එවිට අපේ දරුවන්ට සාමයන් පිරි රටක් ඉතිරි වනු ඇත.

සමගියෙන් සාමය අරඹන්න.

....

සාලිය සමරවික්‍රම

(සභාපති)

සහන ලංකා පදනම

182, නුවර පාර, ඉඹුල්ගොඩ. 0777-797614

සාමය ගෙඩනැංවීම සඳහා ක්‍රමවේදය

පළමුව සාමය තමා තුළින්ද, පවුල තුළින් ගමටද, ගම තුළින් රටටද ගෙන යන ක්‍රියාදාමය, දේශන, ප්‍රදර්ශන හා සාම කඳවුරු සාම යාත්‍රා මෙන්ම ප්‍රකාශන මාධ්‍ය තුළින් ජනතාවට සාමය යනු ආගම්, ජාති, පක්‍ෂ, වර්ණභේද වලින් තොර වූ සැමගේම පොදු අවශයතාවයක් බව අවබෝධකරදීම සාමය ගොඩනැගීමේ මූලික පියවරයි.

එය පාසැල්, පන්සල්, දේවස්ථාන, සමිතිසමාගම් හරහා සම්බන්දතා ගොඩනැගීමට ක්‍රියාත්මක වැඩපිළිවෙලක් විය යුතුය.

සාමය ගොඩනැංවීමේ ක්‍රියාදාමයන් සඳහා,

දේශන
ප්‍රදර්ශන
කඳවුරු
සාම පාගමන්
වැඩමුළු
ප්‍රායෝගික පුහුණු පාඨමාලා
ආර්ථික වැඩ සටහන් පැවැත්වීම.

දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශ වල ආයතන සමඟ සබඳතා ගෙඩනැගීම

පාසැල්
පන්සල්, දේවස්ථාන, කෝවිල් ආගමික නායකයින්
රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන
රාජ්‍ය ආයතන
සමිති සමාගම්
ව්‍යාපාරික ප්‍රජාව
වෘත්තීය ප්‍රජාව
තරුණ තරුණියන්
වැඩිහිටියන් යනාදී වශයෙන් දේශන ප්‍රදර්ශන වලට සහභාගිකර ගැනීම.

සහනෝදය දර්ශනය

සොබාදහමේ උදාව සූර්යෝදයයි
මිනිස් දහමේ උදාව සහනෝදයයි

ලොව සියලුම ජාතීන්ට එකතු විය හැකි දර්ශනයක් මේ තුළ නිර්මාණය කර ඇති අතර පුවරු 30 ක් ඇතුලත් සාම ප්‍රදර්ශනයක් සකසා ඇත. එය විවිධ භාෂා මඟින් රට තුලත් ලොව තුළත් දියත් කිරීමට හැක.

සහනය සතුට සාමය මේ මොහොත තුළින් සැමට ලබාදීමට හැකි බව පිළිඹිබු කරන පාඨක ප්‍රතිචාර මේ සමග අමුණා ඇත.