

# ඔබ සැදැහැවෙන්නේ ද?

අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පන්සාලක් වසරක් මුළුල්ලේ දේශනා කළ ධර්මය අති විශාලය. එම ධර්මය මහ රහතන් වහන්සේලා විසින් සංඝායනා කොට සුභු විනය හා අභිධර්මය වශයෙන් පිටක තුනකට ගොනු කර ඇත. කෙටියෙන් සුවාසු දහසක් ධර්මස්කන්ධයක් යනුවෙන් හැඳින්වේ. සසර ගමන කෙටිකර නිර්වාන අවබෝධය සඳහා මෙම සියලු ධර්ම කොටස් අධ්‍යයනය කොට අනුගමනය කල යුතුවේදැයි සමහරු ප්‍රශ්න කරති.

සලකාබලා දක්ෂ වෛද්‍යවරයෙකු රෝගීන්ගේ රෝග හා රෝග නිධානය අවබෝධ කරගෙන ප්‍රතිකාර කරන සේ පන්සාලක් වසරක් පුරා දේශනා කළ ධර්මය අප හමුවේ ඇත. තම තමන්ගේ විමුක්තිය සඳහා මේ දේශනා කළ ධර්මය අතුරෙන් කුමන ධර්මයක් සුදුසු වේද, ගැලපේදැයි තෝරා ගැනීම ගැටලුවකි. ඊට හේතුව අපගේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වර්ධනය ගැන පහදා දීමට කිසිවෙකු නොමැති වීමයි.

අප ඉදිරියේ ජීවමානව ඇති ශ්‍රී ධර්මස්කන්ධය පහළට ගලා බසින අති විශාල ගංඟාවක් වැන්න. බෞද්ධයන් වන අපට ඇති ගැටලුව වන්නේ මෙම ගංඟාවට බැසීය යුත්තේ කවර මංකඩකින්දත් ද යන්නයි. වැරදි මංකඩකින් ගංඟාවට බැස්සොත් දිය සුළියකට අසුවී විනාශවනවා ඇත. කලක්ෂණීය ආශ්‍රය සහ සදහම් ඇසුර ඇති අයෙකුට තමා කවර පුද්ගල

යෙකු දැයි කවර ඝණයකට අයත් දැයි අවබෝධ කරගත හැක. රාගාධික වර්ත ඇත්තවුන්ට අසුභ භාවනාව ද ද්වේෂාධික වර්ත ඇත්තවුන්ට මෙහි භාවනාවද සිදු කිරීමට උපදෙස් දෙන ආකාරය සිහිපත් කරන්න. ශ්‍රී සද්ධර්මය නමැති මහා ගංඟාවට බැසීමට අවශ්‍ය මූලික සුදුසුකම ශුද්ධාවය. අපේ බෞද්ධ ජනතාව ශුද්ධාව යනු කවරේදැයි දනිති. අමූලික ශුද්ධාව හා ආකාරවනී ශුද්ධාව වෙන් කර හඳුනති. එහෙත් සමහර බෞද්ධයන් ගේ ක්‍රියා කලාප ගැන විමසන විට ඔවුන් තුළ ශුද්ධාව ඇති දැයි සැක පහළ වේ. අප බුදුරජාණන් වහන්සේට දෙවියන්ද වැඳ නමස්කාර කරන බව ද බුදුහිමියන්ට පමණක් නොව මනුෂ්‍ය ලෝකය සිල් රකින ශීල වන්තයින්ටද වැදුම් පිදුම් කරන බව දැන දැනම දෙවි පිහිට පතා පුජා වටීවී ඔසවාගෙන ගොස් දෙවියන් වැඳිනි. බුදු දහමේ අටලෝදහම මනාව ඉගැන්වුවද

ඒ ගැන නොසලකා අයසක්, අලාභයක් වූ සැනින් සාස්තර පොළවල් බලා යති. ගෞතම බුදුසසුනේ තවමත් නිර්මල ධර්මය ජීවමානව පවතිද්දී එම ධර්මය අනුගමනය නොකොට අනාගතයේ බුදුවන මෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනයේ ධර්මය ශ්‍රවණයකොට නිවන් දැකීමට පතති. එසේ පැතිමෙන් වන්නේ ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය අවතක්සේරුවට ලක් කිරීමකි. එමගින් අද ජීවමාන බුද්ධ ධර්මය කෙරෙහි ශුද්ධාව නොමැති බව ප්‍රකට කෙරේ.

ඔබ පළමුවෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන, ශ්‍රී සද්ධර්මය ගැන, ශ්‍රී සංඝරත්නය ගැන, පළමුව ශුද්ධාව පහළ කරගෙන තමා විසින්ම තමාගේ ඉන්ද්‍රියවල වර්ධනය හඳුනාගන්න. පසුව ශ්‍රී සද්ධර්මය නමැති මහා ගංඟාවට සුදුසු මංකඩකින් බැස සසර ගමන නවතන නිර්වාණය සම්පත අවබෝධ කරගන්න.

### චන්ද්‍රසේකර තේරන්



Nisala | Path to Stillness

---

**2 Day Non-Residential Mindfulness Meditation Program**

by *Acharin G. Wijenayake*

The teacher of the Nisala International Meditation Centre, Sri Lanka  
[www.nisala.org](http://www.nisala.org)

**IN MELBOURNE**

Nov 23 & 24th - Saturday & Sunday  
9am to 5 pm both days  
Springvale Hall, Victoria,

for registrations  
[www.nisala.org/events](http://www.nisala.org/events)

lunch & refreshments are provided.  
Cost : on donation basis.  
Contact : Chandima : +61470 635 365

Nisala | Path to Stillness

**2 Day Non-Residential Mindfulness Meditation Program**

by *Acharin G. Wijenayake*

The teacher of the Nisala International Meditation Centre, Sri Lanka  
[www.nisala.org](http://www.nisala.org)

**IN SYDNEY**

for registrations  
[www.nisala.org/events](http://www.nisala.org/events)

Nov 30 & Dec 01  
9am to 5 pm both days  
At West Epping Community Centre, Epping

Lunch & refreshments provided.  
Cost on donation basis  
Contact : Dayani  
+61 419284 733