

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2013 - 1





උතුම් අරහත් සම්මා සම්බුද්ධ තපාගතයන් වහන්සේට නමස්කාරය වේවා!

උතුම් තපාගතයන් වහන්සේ නිසා ම බිහිවූවා වූ සද්ධර්ම රත්නයට නමස්කාරය වේවා!

උතුම් සද්ධර්ම රත්නය නිසා ම බිහිවූවා වූ ආර්ය පුද්ගල මහා සංඝ රත්නයට
නමස්කාරය වේවා!

අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම ලොව ධම්ම මණ්ඩලයේ ජීවමානව වැඩ වාසය කරන්නා වූ උත්තරීතර
රහතන් වහන්සේලාට කෘතඤ්ඤාපූර්වක නමස්කාරය වේවා!

උතුම් ධර්මාචාර්ය ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමාට හදපිරි කෘතඤ්ඤාපූර්වක
නමස්කාරය වේවා!

පෙරවදන

මෙම ග්‍රන්ථ මාලාවෙහි අන්තර්ගත වන්නේ ධර්මාචාර්ය ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමා විසින් අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම මණ්ඩලයේ රහතන් වහන්සේලාගේ මහ පෙන්වීම යටතේ සිදුකරන ලද භාවනාවන්ගේ පිටපත් කිරීමකි. ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමාගේ උපදෙස් මත මෙම භාවනාවන් පරිශීලනයට සුදුසු වන්නේ, දින හතරේ භාවනා වැඩසටහන සම්පූර්ණ කරනු ලැබුවන් ය. පරිශීලකයාගේ පහසුව පිණිස, මෙම භාවනාවන් වාර්ෂිකව බණ්ඩ කොට පිටපත් කිහිපයකින් මුද්‍රණය කිරීමට සලසා ඇත.

මෙම පිටපත් මුද්‍රණයෙහි අරමුණ වන්නේ, ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමාගේ භාවනාවන් ශ්‍රවණය කර, ධර්ම අවබෝධයන් ලබාගැනීම සඳහා උපකාරයක් වශයෙනි. භාවනාවන්ගේ ප්‍රායෝගිකත්වය මනාව ග්‍රහණය කර ගැනීම පිණිසත්, අපැහැදිලි ස්ථාන නිරාකරණය කර ගැනීම පිණිසත් එම භාවනා ශ්‍රවණය කිරීම ම නිර්දේශ කර සිටිමු. මෙම භාවනා පරිශීලනයේ දී උපකාරී වීම සඳහා යොදාගත් රූප සටහන් ද එම භාවනාවන් අවසානයේ දී දක්වා ඇත.

භාවනාවන් පිටපත් කිරීමේ දී හෝ මුද්‍රණයේ දී යම් යම් අඩුපාඩු සිදුවී ඇති නම් ඒ සඳහා අපි සමාව අයදීමු. මෙම පිටපත් සකස් කොට මුද්‍රණය කිරීම සඳහා නන් අයුරින් සහාය දුන් සැමට අපගේ හදපිරි කෘතඤ්ඤාවය පළකර සිටිමු.

තථාගත සම්මා සම්බුද්ධ ධර්මය අවබෝධය තුලින් සියලු සත්වයන්ට උතුම් වූ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගත හැකි වේවා!

වීරං ජයතු සම්මා සම්බුද්ධ සාසනං!

මෙම ග්‍රන්ථය අනවසරයෙන් හෝ ලාභ පරමාර්ථයෙන් මුද්‍රණය කිරීම හෝ පිටපත්
සැකසීම නොකළ යුතු ය.

2024 අප්‍රේල්

<https://visuddhimagga.info>

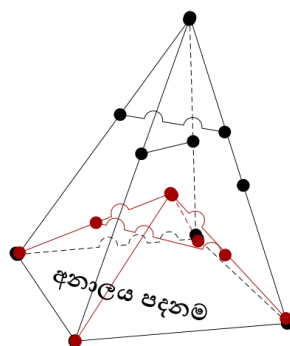
ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ

භාවනා අත්දැකීම්

**Meditation Experiences of
Dr. Lalith Ranatunga**

2013 - 1

(ජූනි - ඔක්තෝබර්)



ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සීලය සමාදන් වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම ලෝභය නැතිකරමි

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ද්වේෂය නැතිකරමි

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම මෝහය නැතිකරමි

දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කරමි

දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි

දුකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුර්ථධ්‍යානයට යමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච බලයෝ පංච ඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ වඩමි

පාණාතිපාතා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය ඇති වන්නේ ය. ද්වේෂය නිසා පාණාතිපාතය ඇති වන්නේ ය.

අදන්තාදානා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

අදන්තාදානය නිසා ලෝභය ඇති වන්නේ ය. ලෝභය නිසා අදන්තාදානය ඇති වන්නේ ය.

කාමෙසුමිච්ඡාවාරා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

කාමයේ වරදවා හැසිරීම නිසා මෝහය ඇති වන්නේ ය. මෝහය නිසා කාමයේ වරදවා හැසිරීම ඇති වන්නේ ය.

මුසාවාදා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මුසාවාදය නිසා ලෝභය ඇති වන්නේ ය. ලෝභය නිසා මුසාවාදය ඇති වන්නේ ය.

පරුසාවාවා, පිසුනාවාවා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

පරුසාවාව, පිසුනාවාව නිසා ද්වේෂය ඇති වන්නේ ය. ද්වේෂය නිසා පරුසාවාව, පිසුනාවාව ඇති වන්නේ ය.

සම්ප්ප්පලාපා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

සම්ප්ප්පලාපය නිසා මෝහය ඇති වන්නේ ය. මෝහය නිසා සම්ප්ප්පලාපය ඇති වන්නේ ය.

සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

සුරාපානය නිසා චීනම්ද්ධය ඇති වන්නේ ය. චීනම්ද්ධය නිසා මෝහය ඇති වන්නේ ය.

පටුන

11/06/2013 - අත්තා නිත්‍ය කරනම.....	1
Atta Nicca Karanam	
09/07/2013 - විශිෂ්ට වෙතොවිමුත්ති.....	3
Excellent Cetovimutti	
09/07/2013 - නොසෙල්වෙන සත්වන ධ්‍යානය.....	8
Unshakable Seventh Jhana	
11/07/2013 - විඤ්ඤාණ භාවනා.....	12
Viññāṇa Bhāvanā	
17/07/2013 - නෙවසඤ්ඤා සහ දැකීම.....	15
Nevasaññā and Seeing	
18/07/2013 - ද්වේෂය ඇතිවන්නේ කෙසේ ද?.....	17
How Dosa Arises	
20/07/2013 - මමං සහ අහං.....	21
Mamaṃ and Ahaṃ	
22/07/2013 - සති සහ මුදිතා.....	23
Sati and Muditā	
23/07/2013 - මුනි භාවනාව.....	26
Muni Bhāvanā	
27/07/2013 - සඤ්ඤා.....	29
Saññā	
28/07/2013 - නිර්වාණ.....	34
Nirvāṇa	
01/08/2013 - අප්පණ්ණික වෙතොවිමුත්ති.....	41
Appaṇihita Cetovimutti	
02/08/2013 - උපසමාධිච්ඡාන භාවනා.....	43
Upasamādhittḥāna Bhāvanā	
02/08/2013 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	47
Upekkhā Appamāna	
03/08/2013 - සතර අප්පමාණ.....	49
Satara Appamāna	
04/08/2013 - පෝතලිය සිට උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	51
Potaliya to Upekkhā Appamāna	
05/08/2013 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ - මදො පමාදො.....	53
Upekkhā Appamāna Mado Pamādo	
08/08/2013 - ද්වේෂ අගති ගමන.....	57
Dosa Agati Gamana	
13/08/2013 - අනන්ත සත්වයාට සංස්කාර නිරෝධ.....	62
Saṅkhāra Nirodha for Infinitely Many	

14/08/2013 - සුභ විමුක්ති සහ ආකාසානඤ්චායතන.....	64
Subha Vimutti and Ākāsānañcāyatana	
14/08/2013 - පළමුවෙනි පටිපදාවේ විශ්ලේෂණය.....	67
Analysis of First Patipadha	
15/08/2013 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 2.....	71
Upekkhā Appamāna 2	
15/08/2013 - ප්‍රාර්ථනා කුසලය.....	75
Prarthanā Kusala	
16/08/2013 - මන්දිර සත.....	79
Seven Palaces	
16/08/2013 - ආසව නිරෝධ.....	82
Āsava Nirodha	
17/08/2013 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ තවදුරටත් 1.....	85
Upekkhā Appamāna Continued 1	
18/08/2013 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ තවදුරටත් 2.....	87
Upekkhā Appamāna Continued 2	
19/08/2013 - වේදනාවට උපෙක්ඛාව සහ සිතුවිලි නැවතීම.....	91
Upekkhā Regarding Vedanā and Stopping of Thoughts	
20/08/2013 - නිබ්බාන.....	97
Nibbāna	
25/08/2013 - සද්ධා සිට ඕතප්ප.....	99
From Sadda to Otappa	
26/08/2013 - විරිය ඕතප්ප හිරි.....	101
Viriya Otappa Hiri	
27/08/2013 - නිරෝධය 3.....	104
Nirodaya 3	
17/09/2013 - නිබ්බාන 4.....	107
Nibbāna 4	
18/09/2013 - මාන.....	111
Māna - Conceit	
19/09/2013 - මාන අනුසය භාවනා.....	114
Māna Anusaya Bhāvanā	
20/09/2013 - සමාධි.....	116
Samādhi	
21/09/2013 - සියල්ල.....	119
All	
22/09/2013 - නාමරූප.....	122
Name and Form	
24/09/2013 - මුසා සිට ලෝභ සහ නැවතත් මුලට.....	125
Musā to Lobha and Back	
29/09/2013 - පංච බල සිට පංච ඉන්ද්‍රිය.....	131

From Five Powers to Five Faculties

30/09/2013	- පෝතලිය සුත්‍රය භාවනා 3.....	135
	Potaliya Sutta Bhāvanā 3	
02/10/2013	- ආසව නිරෝධ - විචිකිච්ඡා භාවනා.....	138
	Āsava Niroda - Vicikicchā Bhāvanā	
03/10/2013	- විචිකිච්ඡා උද්ධච්ච කුක්කුච්ච භාවනා.....	142
	Vicikicchā Uddhacca Kukkucca Bhāvanā	
04/10/2013	- විචිකිච්ඡා සහ සාරම්භ.....	148
	Vicikicchā and Sārambha	
05/10/2013	- සංස්කාර දුක්ඛතා.....	151
	Saṅkhāra Dukkhatā	
06/10/2013	- ලෝභ සිට මිච්ඡා ආජීව සහ මිච්ඡා දිට්ඨි.....	154
	Lobha to Micchājīva and Micchāditti	
07/10/2013	- නිවරණ.....	157
	Nīvaraṇa	
08/10/2013	- නාමරූප භාවනා.....	161
	Nāmarūpa Bhāvanā	
10/10/2013	- විභව තණ්හා, සීලිමි තැන් උදාහරණය සහිතව.....	167
	Vibhava Tanhā with Ceiling Fan	
11/10/2013	- ලෝභ සිට හතර සලකුණ.....	170
	Lobha to 4 Salakuna	
12/10/2013	- ඵීනමිද්ධ සිට මෝහ - අපි වේදනාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීම.....	173
	Thīnamiddha to Moha - How We React	
13/10/2013	- ද්වේෂ සිට නිබ්බාන.....	177
	Dosa to Nibbāna	
14/10/2013	- අධිවාසනා.....	180
	Adhivāsanā - Endurance	
15/10/2013	- පරිදේව.....	182
	Parideva	
16/10/2013	- හතරේ සලකුණ පැද්දීම.....	185
	Swinging the Hatara Salakuna	
17/10/2013	- නිරෝධ.....	189
	Nirodha	
18/10/2013	- ආසවක්ඛය - ආසව නැතිකිරීම.....	194
	Āsavakkhaya - Destruction of Taints	
19/10/2013	- විචිකිච්ඡා භාවනා.....	199
	Vicikicchā Bhāvanā	
20/10/2013	- නිරෝධය.....	202
	Nirodaya	
21/10/2013	- විචිකිච්ඡා භාවනා 2.....	204
	Vicikicchā Bhāvanā 2	

22/10/2013 - ශාන්ත සමාධි.....	207
Shāntha Samadhi	
24/10/2013 - කාමරාග අනුසය භාවනා.....	210
Kāmarāga Anusaya Bhāvanā	
25/10/2013 - දිට්ඨි අනුසය භාවනාව සහ සතර වන ධ්‍යානය.....	212
Diṭṭhi Anusaya Bhāvanā and 4th Jhāna	
27/10/2013 - කාම තෛහා භාවනා සහ දේවතාවන් දැකීම.....	216
Kāmatanḥā Bhāvanā and Seeing Divine Beings	
28/10/2013 - දස කුසල් සහ නිරෝධය.....	218
Dasa Kusal and Nirodaya	
29/10/2013 - ලෝභ ද්වේෂ මෝහ.....	220
Lobha Dosa Moha	
30/10/2013 - කාම අවිජ්ජා භාවනා.....	223
Kāma Avijjā Bhāvanā	
31/10/2013 - ඉවසීම.....	227
Endurance	

11/06/2013 - අත්තා නිත්‍ය කරනම්

Atta Nicca Karanam

අද භාවනාවට තියෙන්නේ, මම මුලින් ම ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා ඒ ශ්‍රද්ධාව. එතකොට ඒ Council එක මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සිහි කරපු ගමන් ශ්‍රද්ධාවත් එක්ක දිගට ම මගේ ඒක තියෙනවා. මම කල්පනා කළා, අද භාවනාවෙදි බුදු පියවරුන් ම සිහි කරනවා ද කියලා.

ඉතින් හැබැයි මට අද නින්ද ගියේ නෑ. මට දෙකට විතර ඇහැරුණා. ඉතින් ඒ වෙලාවේ ඉඳන් මම ඇදේ ඉඳගෙන, ඒ ඒ බුදුපියවරු සිහි කරගෙන තමයි මම හිටියේ. හොඳට ම මම ඉන්නවා, මට මොකක් නින්ද යන්නෙත් නෑ, අර විමුක්තිය සහිතව මම දිගට හිටියා. ඉඳලා ඊට පස්සේ, දැන් මම කල්පනා කළා, ඒ පාර මට කිව්වා “අපි භාවනා කරමු ද?” කියලා. ඒ පාර ආපහු අර බුද්ධං සරණං ගවිෂාමි කියලා ඒ විදිහට මම ආවා. ඇවිල්ලා ඉවර වෙලා පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරනවා කියන එක ගත්තා.

ඊට පස්සේ ඒක ගත්තා ශ්‍රද්ධාව. ශ්‍රද්ධාව කියන එක ගත්තහම, ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙන්න නම්, ඉතින් ප්‍රඥාව තියෙන්න ඕනෑ. ප්‍රඥාව තියෙන්න නම්, සම්මා දිට්ඨිය තියෙන්න ඕනෑ. මේ පාර සම්මා දිට්ඨිය තියෙන්න ඕනෑ කියලා, මේ පාර ගියේ අනිත් පැත්තට. වෙනදා යනවා නේ මේ පැත්තට, සම්මා දිට්ඨිය කියන එක නැති වෙන්න නම් මිච්ඡා දිට්ඨියේ කතාව. ඒ පැත්තට යන්නේ නැතිව, මට මවලා පෙන්නවා අර diagram එකේ තියෙනවා නේ අර, දැන් සම්මා දිට්ඨිය ඇති වෙන්න නම්, ඒ කියන්නේ මම අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට යනවා කියන එක නැති වෙන්න ඕනෑ. ඒක නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය එතන වෙන්නේ. එතකොට අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට යනවා කියන එක නැති වෙන්න නම්, එතන අර මානය කියන එක නැති වෙන්න ඕනෑ.

එතකොට මානය කියන එක නැති වෙන්න ඕනෑ කියන එක මම කල්පනා කරනකොට, මට මානය දැන් මොකෙන් ද එන්නේ, මුසාවාද, පරුෂා වාචා, මේවායින් තමයි මෙතන ඇති වෙන්නේ මානය කියන එක. දුස්සීල බව කියන එක එතන පොඩ්ඩක් මෙනෙහි කරනකොට, රහතන් වහන්සේ මට, මවලා පෙන්නවා මෙහෙම. ඒ කියන්නේ, අත්තා වුණාට පස්සේ, අපි දන්නවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යනවා, link එක. නිත්‍ය වෙන කතාවත් එක්ක, අපි දන්නවා, මේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය තියෙනවා. ඒක තමයි මේ කියන්නේ.

දැන් එතකොට මට ජේනවා මානය කියන්නේ, මේකේ කරනම් ගහන එක තමයි. ඒ කියන්නේ මෙහෙම තියෙන එකේ, අර මිනිහා අත් දෙක තියා ගන්නවා, මේ පොල්ලටයි, මේ පොල්ලටයි. ඒකත් එක්ක දැන් රහතන් වහන්සේ මට මවලා

පෙන්නනවා මේකේ අර උඩ **jumping**. මේකේ පොලු දෙක අල්ලා ගන්නා, අත්තා ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන එකයි, නිත්‍ය ඉඳන් දිටියි ආශ්‍රවයට යන පොලු දෙක තියෙනවා නේ. දැන් මෙයා **gymnastic** ගහනවා. ඒ කියන්නේ මෙතැනින් උඩට යනවා, ඒ පාර අර ඔළුවෙන් තමයි අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට යන පොල්ලට **support** එක දෙන්නේ. මෙයා මේකෙ පහළට යනවා, උඩට එනවා. එතකොට දැන් මේක තමයි මේ කරන්නේ.

එතකොට මට ජේනවා මේ චේතනාව තමයි මේ වැඩේ කරන්නේ. චේතනාව නේ මෙයාගේ මෙහෙම කරන්නේ. ඉතින් දැන් හිටපු ගමන් මට ජේනවා, පෙලක් වෙලාවට මෙය හරි **happy** වෙන වෙලාවල් තියෙනවා. එයා **happy** වෙලාවට තමයි මෙයා, අර මේ පැත්තේ පොල්ල අතහරිනවා. අත්තා පොල්ල තියෙනවා නේ, අත්තා පොල්ල අරගෙන **hurray** කියලා කැරකෙනවා, මොකද මේ හොඳට මට හම්බවෙනවා, මට මමංකාරය බොහොම හොඳයි **hurray** කියලා මෙයා හොඳට කැරකෙනවා. මෙහෙම කැරකිලා අර පොඩි එවුන් වගේ ගිහිල්ලා කකුල් දෙකත් මෙහෙම තියා ගෙනත් ඉන්නවා, මේකේ වටේ කැරකිලා, කැරකිලා මේක හෝ ගාලා මෙයාට මේක **align** වෙනවා.

ඊට පස්සේ පෙලක් වෙලාවට මෙයා කරන්නේ මේක අත ඇරලා අනිත් පොල්ල අල්ලා ගන්නවා, මේ පැත්තට නිත්‍ය ඉඳන් දිටියි ආශ්‍රවයට. දැන් මේකෙ කැරකෙනවා. මෙතන මෙයා බොහොම තදින් කැරකෙන වෙලාව මොකක් ද, මෙයාට ඒ වෙලාවේ දී, මේක කැඩෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ දැන් මේක දැන් මේ නිත්‍යයි කියලා දැන් මේක ඇවිල්ලා නේ තියෙන්නේ, දැන් ඔය ධ්‍යානවලත් මිනිස්සු කියන්නේ ඒක නේ. දැන් හතර වෙනි ධ්‍යානය මේක කැඩෙන්නේ නෑ කියලා.

මේක තමයි මේ කතාව. මේක තමයි මේ මනුස්සයෝ කරන්නේ කියන එක බොහොම හිමින් සිරුවේ ලස්සනට හෙමින් හෙමින් හරි පුදුමයි, ඉතින් ඒක ඒ විදිහට ඒ භාවනාව කරනකොට. ඕක තමයි අපේ ජීවිතය නේ ද, ඕක තමයි ජීවිතය.

මේ පොලු දෙක ම අල්ලාගෙන කරනම් ගහනවා ද? පොලු දෙක අල්ලාගෙන, කමණි, මේ ඔළුවෙන් තමයි, අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට පොල්ල, ඒක ගහන්නේ. පල්ලෙහාට ම බහිනවා, උඩට ම එනවා. ඒ වගේ එනවා. ඕක නේ දැන් මිනිහෙකුට මොකක් හරි ලාභයක් හම්බවෙනකොට, දැන් මට ආවේ, අර අත්තා කියන පොල්ලේ කතාව, මෙයා මෙතන හයිසෙන් කැරකෙන්නේ මේක තමයි අර පටිලාභය. පටිලාභය තියෙනකොටනෙ ඒක හරියට එයා ඒක එතන ඒ පොල්ලේ කැරකෙන්නේ. ඊට පස්සේ අනිත් එකේදී, එයා නිත්‍යයි කියලා ඒකේ කැරකෙන්නේ. දැන් එහෙනම් **pictorially** එනවා.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

09/07/2013 - විශිෂ්ට වෙතොවිමුත්ති

Excellent Cetovimutti

මගේ භාවනාවේ තියෙන්නේ, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම රහතන් වහන්සේ කිව්වා, අර “පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරනවා නේ, එතැනින් පටන් ගන්න කියලා.” එතකොට දැන් මම ශ්‍රද්ධාව කියන එක ගත්තේ. ශ්‍රද්ධාව කියන එක ගත්තහම මම බැලුවා, මේ පාණාතිපාතා, අදින්නාදානා, කාමෙසුම්චිඡාවාරා දස කුසලය. එතකොට මුසාවාදා, පරුෂා වාවා, පිසුණා වාවා, සම්පප්‍රලාපා කියලා මෙන්න මේවා සඳහා අර තිබෙන්නා වූ කැමැත්තක් තියෙනවා ද, ඒවා අපි පහ කරන්න ඕනෑ කියන එක.

ඒ කියන්නේ අපි, දැන් කොච්චර කළත් අපේ අතර තියෙනවා ඕක, මේ ටිකක් සැරෙන්න කතා කරන්නේ යම් අවස්ථාවල දී. දැන් අපි හිතමු ධර්මය කියනකොට කවුරු හරි කෙනෙක් කියපු දෙයක් කියමු, හාමුදුරු නමක් මෙහෙම කිව්වා කියලා, ඉතින් ඕක වැරදියි කියන එක අපි කියනකොට පෙළක් වෙලාවට අපි තදින් කියන ගතියක් තියෙනවා නේ.

එතකොට අපි පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ, අර එහෙම කිව්වා ම පහසුයි ඒ මනුස්සයාව ඉක්මනට අර මේව්වා කරන්න. තමන්ට හිතෙනවා මේක එකපාරට ම, ඕක කියලා දාලා ඔය කරදරයෙන් මම නිදහස් වෙනවා, වගේ අර්ථයක් ඔය තියෙන්නේ. එතකොට ඒ වගේ තියෙන අදහස පවා අපි අයිත් කරන්න ඕනෑ කියන එක, ඒකට තියෙන්නා වූ මානය. මානයක් නේ තියෙන්නේ. එහෙම එක හොඳයි, කියන එක. ඒක අයිත් කරන්න ඕනෑ කියන එක එහෙම ගත්තා.

ඔහොම අරගෙන, මෙහෙම ඊළඟට ආවා, මෙහෙම සිද්ධ වෙන්න නම්, ඉතින් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක පහ වෙන්නට ඕනෑ. මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් මේක මෙහෙම ඉන්නවා කියන එක හොඳයි කියල නේ තියෙන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඒ මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙන්නට ඕනෑ. ඒ මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියන එක කල්පනා කළා ම, ඉතින් දැන් මට එනවා, ඕගොල්ලෝ දන්නවා නේ, අර සම්මා දිට්ඨි, ප්‍රඥා, ශ්‍රද්ධා triangle එකයි, යට තියෙනවා නේ triangle එකක්. ඒ triangle එකේ සම්බන්ධතාවය එනවා මට දැන්. මේක දිගේ මෙහෙම මම අභිජ්ඣාව කියන එක නැති කරගෙන මම මෙතෙන්නට ආවොතින් එහෙම, මට නැතෙයි කියලා, අභිජ්ඣා, දෝමනස්ස කියන එක මට දැන් දන් දීමෙන් අයිත් වෙනවා කියන එක ආවා.

ඔහොම ඇවිල්ලා, ඒ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක, එතකොට එහෙම නම් මම ඇති කර ගත්තොතින්, සම්මා දිට්ඨිය ඇති කරගන්නවා කියලා කියන්නේ මම ප්‍රඥාව කියන එක

වඩනවා කියන එක. ප්‍රඥාව කියන එක වඩනවා කියලා කියන්නේ, සමුදයයි අත්පිටගමයයි දැකලා, අර sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගන්න නැති වෙන්න මම පමා නොවෙන්න ඕනෑ. ඒක තමයි මගේ වැඩීම. මේක කරගෙන යන්න ඕනෑ කියන එක මම කල්පනා කලා.

එතකොට දැන් මම එනවා, එහෙම නම්, මම මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ කරනවා කියලා කිව්වා ම, සම්මා දිට්ඨිය ඇති කරගැනීම. එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා ඇති වෙන්නා වූ අර කුම්මගේ පටිසේවනය කියන එක සම්පූර්ණයෙන් පහ වෙලා යන්න ඕනෑ. ඒක පහ වෙලා යන්න නම්, ඒ සම්මා දිට්ඨියෙන් ඇති වන්නා වූ දේ මම නිතර පවත්වන්න ඕනෑ. ප්‍රඥාව කියන එක මම පවත්වන්න ඕනෑ, කියන එක.

මේක බලාගෙන යනකොට, මට හරියට ම මතක නෑ ඒ point එක, යම් ආකාරයකින් මට ඇති වුණා, ආ එතකොට මට හිතූණා, දැන් මේවා ඔක්කොම නිරෝධ වෙලා යනවා නම්, මේ දස අකුසලය කියන එක නිරෝධ වෙලා යනවා නම්, එහෙම නම්, එතෙත්දි අර, ඒ කියන්නේ පටිච්චසමුප්පන්නය කියන එක ක්‍රියාත්මක වුණොතින් තමයි, මට යමක් ඇති වෙන්නේ. පටිච්චසමුප්පන්නය ක්‍රියාත්මක නොවෙනවා නම්, අර කලින් භාවනාවක් ඒක.

පටිච්චසමුප්පන්නය ක්‍රියාත්මක නොවෙන්න නම් කොහොම ද මට කරන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ? මොකද, සමුදය අත්පිටගමය, සම්මා දිට්ඨියේ තියෙනවා සමුදයයි අත්පිටගමයයි කියන එක. මම පමා නොවෙන්නත් ඕනෑ. මේක නොවෙන්න පුළුවන් එක ම ක්‍රමය මට ස්පර්ශයක් නොවෙනවා නම් විතරයි. ස්පර්ශයක් වුණොතින්, මට අර ප්‍රශ්නය ඇති වෙනවා. ස්පර්ශයක් නොවෙනවා නම් මට මේක නැතෙයි කියලා.

එතකොට මට හිතෙනවා, එහෙම නම් ඉතින් ඒ ස්පර්ශය නැති වෙලා නිරෝධයට යනවා නම් හොඳයි කියලා. ඒ කියන්නේ, රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණවලින් එකක්වත් මට ඇති නොවෙන විදිහට මේක සිද්ධ වෙනවා නම් හොඳයි කියලා මට හැඟීමක් ආවා. ඒ හැඟීමක් ඇවිල්ලා, නිරෝධයට යන එක හොඳයි කියලා ආවහම, මගේ අර danger point එකකුත් තියෙන නිසා, මම කිව්වා, ඒ අකනිට්ඨාවට යන්නා වූ ඒ සංස්කාරය නිරෝධ නොවී, ඉතුරු ඒවා නිරෝධ වුණාට කමක් නෑ, කියන එක.

එතකොට එතෙත්දි මම කල්පනා කරනවා, එහෙම කිව්වහම, මේකෙ හරියට ම අර නිරෝධය මේකට නෑ. අර ඒකෙ කැල්ලක් ඉතුරු කරගෙන තමයි මේ නිරෝධය තියෙන්නේ කියන එක. එහෙම බලාගෙන ගියහම, මට අර වෙනො විමුක්තිය ඇති වෙන්න පටන් ගත්තා. මේ පැත්තෙන් වෙනො විමුක්තිය, මට මූණ දැන් දැනෙනවා.

දැන් මම කල්පනා කළා මට මේ දැන් වෙනො විමුක්තිය කියන එක මේ ඇති වේගෙන එනවා, මේක ඇති වෙන්න හේතුව මොකද? එතෙක්දී මට කල්පනා වුණා, මම මේ වේතනාව කියන එක, අයින් කිරීම නේ ද මෙතන කළේ. ඒ කියන්නේ අකනිටියාවට යනවා කියන එක ගැන කල්පනා කරලා, ඒකට තිබෙන්නා වූ යම්කිසි වේතනාවක් තියෙනවා ද, ඒ වේතනාව ඉතුරු කරගැනීම වැරදි ය, කියන හැඟීමක් වීම උඩ තමයි මේ වෙනො විමුක්තිය මට ඇති වෙන්න පටන් ගත්තේ.

එතකොට, එහෙම නම් මම රහතන් වහන්සේගෙන් විමසුවා, රහතන් වහන්ස, එතකොට මේ වෙනො විමුක්තිය ඇති වෙන්න හේතුව, මේ වේතනාව නැති කිරීමෙන් ද? කියලා. මොකද මට නිකම් ජේතවා වෙනො විමුක්තිය කියන්නේ පහළ පැත්තෙ තියෙන්නේ, අර diagram එකේ, මේ පැත්තට එන්නේ වෙනො විමුක්තිය, අර පැත්තෙන් වේතනාව. එතකොට වේතනාව, මේක අයින් වෙනකොට, ඒ කැල්ල අයින් වෙනකොට, මේ පැත්තේ අර leg එක, තියෙනවා නේ හබරල කොළ දෙකේ, මේ පැත්තේ leg එක යනවා. ඒක නිසා නේ ද මේක වෙන්නේ කියලා. වේතනාව සහිත leg එක යන නිසා.

රහතන් වහන්සේ කීව්වා, “දරුවා, වේතනාවෙන් පමණක් මේක වෙන්නේ නෑ කියලා, තණ්හාවයි වේතනාවයි දෙක ම මෙතන යන්න ඕනෑ කියලා.” එතකොට මට ඒකත් පැහැදිලි වුණා, මොකද, තණ්හාව තියෙනවා නම් පරිග්ගහය වෙනවා. පරිග්ගහය ඇති වෙනවා නම් ඒක නිසා වේතනාව මගේ නැති වුණත් වෙනො විමුක්තිය නැති වෙනවා කියලා. අර සාත අසාත ගාථාවේ කතාව. දැන් මේකත් තේරිලා දැන් මම මේ වෙනො විමුක්තිය සහගතව ඉන්නවා.

මට එතෙක්දී මතක් වුණා, “එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං සබ්බසම්බාරසමථො සබ්බුපධිපටිනිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො විරාගො නිබ්බානන්ති” කියන එක, ඒක ආවා. නිරෝධය කියන එක. විරාගයයි නිරෝධයයි කියන එක. ඒ විරාගයයි නිරෝධයයි කියන එක එතනට ඇවිල්ලා ඉන්නකොට, මම හිතන්නේ රහතන් වහන්සේ මට කීව්වා “ඇති” යි කියන එක. “දැන් ඇති” යි කියන එක කීව්වා. ඒ පාර ඒ “වෙනො විමුක්තියෙන් ම තව වුට්ටක් ඉඳලා, නවත්වන්න” යි කියලා. ඒ විමුක්තියෙන් යුතුව මම දැන් ඉන්නවා. ඒ වෙනො විමුක්තිය සහිතව මේ පැත්ත හරි ම සැපට මම ඉන්නවා.

එහෙම ඉන්න අවස්ථාවෙදි ඊට පස්සේ දැන් මම, ඒ රහතන් වහන්සේලාට, කාරණා දෙකක් ආවා. එකක් තමයි ඒ රහතන් වහන්සේලාට මම සිහි කරන්න ගත්තහම, මට ඒකේ වෙනසක් නෑ. දැන් අර, මගේ ශ්‍රද්ධාව වඩාගෙන ගිහිල්ලා නේ මේ තියෙන්නේ. සාමාන්‍යයෙන් විශාල වෙනසක් ඇති වෙනව නේ මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාගේ ඉඳන් මෙහෙම සිහි කරගෙන යනකොට. මේකට මෙහෙම වෙනසක් නෑ. වෙනො විමුක්තිය

එහෙම ම පවතිනවා, මේ ඉහළ ම වූ ඒ ධර්මය සම්බන්ධයෙන්වත් මගේ මනසේ මේකක් ඇත්තේ නෑ.

ඊළඟට, මොකක් හරි, ආ බඩ කෑ ගහන්න ගත්ත නේ, ඒක සම්බන්ධයෙන්වත් මගේ එකක් නෑ. ඒ කියන්නේ ඒකට වෙනො විමුක්ති ස්වභාවය, අර දෝමනස්ස සහගත වූ දෙයක් ආවා කියලත් හෙල්ලුනේ නෑ, අර පැත්තේ එකක් ආවා කියලත් හෙල්ලුනේ නෑ. ඔන්න ඕක තමයි, මම කිව්වා, මේක නම් ආශ්චර්යයක් කියලා, ඒක ඒ විදිහට වෙනො විමුක්තිය.

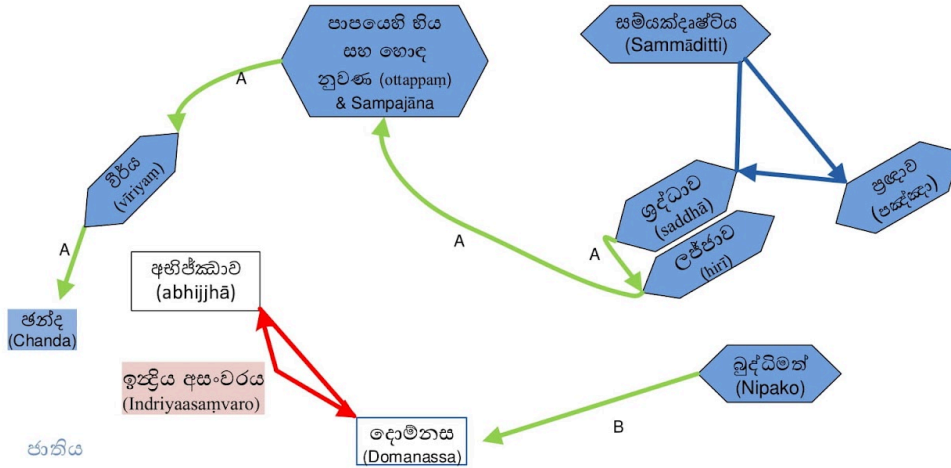
ඒ පාර රහතන් වහන්සේ කිව්වා, ඒක මට ම සාධාරණ එකක් කියලා. ඒ විදිහට, ඒකෙ ඉදගෙන අරක සිතුවට, නොසැලී ඉන්නවා කියන එක. ඒ කියන්නේ රහතන් වහන්සේලා සිහි කළහම ඕගොල්ලොන්ට නම් වෙනසක් වෙන්න ඕනෑ. එතන ඒ **Council** එක මෙනෙහි කළහම. ඒක මට ඒ අවස්ථාවේ දී තමයි පළවෙනි පාරට මට ඕක ආවේ. ඒ වෙනො විමුක්තියට, මොකද මම ඒ තරම් ගරු කරනවා නේ, ඒ මණ්ඩලයට. ඒ මණ්ඩලයට ඒ තරම් ගරු කරනවා, ඒ මණ්ඩලය සිහි කළහම, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සිහි කළා නම් එහෙම, පුදුමාකාර, ඒ කියන්නේ මගේ මේවා ඔක්කොම පත්තු වෙලා තිබුණේ මේ වෙලාව වෙනකොට. මේ ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති වෙලා වෙනො විමුක්තිය එහෙම, ඇති වෙලා තිබුණේ, මේවා ගත්තහම. දැන් මෙතන වෙනො විමුක්තිය මට තදින් දැනෙන අවස්ථාව.

එතකොට, සාමාන්‍යයෙන් නම් ඕවා පත්තු වෙන්න පටන් ගන්නේ ඔය බුදුපියවරු සිහි කළහම. මේක තියෙන අවස්ථාවේ සිහි කළාට, මේකෙ වෙනසක් තිබුණේ නෑ. වෙනසක් නැතිව ඒක පැවතුණා.

ඒක තමයි මගේ භාවනාව.

අභිජ්ජා සහ දොමනස නැති කිරීම

තථාගතයන් වහන්සේ ගැන විශාල ශ්‍රද්ධාවක් තිබිය යුතුය. ශ්‍රද්ධාව සහිතව පහත දැක්වෙන සටහන භාවිතා කරන්න.



ත්‍රිකෝණ දෙක බලන්න.

- Path A - සම්මාදිවයින නිසාය. මෙහි විරිය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ පළමුවන විරියයි - අත්හැරීම (නෙක්බම්ම ...). කුමක් සඳහාද? අභිජ්ජා නැතිකිරීමටය. මෙය Path A - මුළුලෙහිම පැවතිය යුතුය.
- Path B - ප්‍රඥාව නිසාය. අභිජ්ජා ඇතිනම් දොමනස ඇතිවේ යන්න පිටුව 2 දී ඉගෙන ගනිමු. මෙය දැන බුද්ධිමත් (nipaka) විය. දැන් දොමනස නැතිවීම කෙසේදැයි දැනී. මෙසේ දැනගැනීම ඇත්තේ, එනම්, අස්තන්ගමය දන්නේ, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථය ඇතුළුව ඇදේ. ඉන් අනතුරුව නිවර්ණය මෙයින් පිටත බව දැන, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථයෙන් ඉවත්වීම සිදුවේ.
- මෙය ඉහළම උපෙක්ඛාවයි.

3

09/07/2013 - නොසෙල්වෙන සත්වන ධ්‍යානය

Unshakable Seventh Jhana

උදේ භාවනාවේ මම කළේ, අර වට ටික තියෙනවා නේ, වට කතාව මතකයි නේ නේ ද? මතක් කරන්න ඕනෑ ද ඒක ආපහු? ඒ කියන්නේ, වට ගහනවා කියන්නේ, දැන් ඔය කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද ටීනමිද්ධ ඒවා ඇති වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක, අපි කරලා තියෙනවා, මේ බොජ්ඣංග සාකච්ඡා කරනකොට, කරලා තියෙනවා. ඒක වෙන්නේ, අපි මුලින් ම යම්කිසි රූපයක් දැක්කහම, ඒ රූපය අපි මනසෙන්, මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව විසින් තීරණය කරනවා, එක්කෝ මේක සාතයි එහෙම නැත්නම් අසාතයි කියලා. ඒ සාතයි කියලා තීරණය කළාට පස්සේ, එතකොට අර මෝහයෙන් එක රවුමක් කැරකෙනවා. ඊට පස්සේ ආපහු මානය විසින් බලනවා, මේ සාතයි කියපු කතාව හරි ද කියලා. **Fit** කරන්න බලනවා.

ඒක හරියට මේ මනමාලියක් බලන්න ගිහිල්ලා, ඒ මනමාලි ගැලපෙනවා කියලා හිතලා, ඊට පස්සේ කල්පනා කරනවා, අපේ ගෙදර කට්ටියට, පවුලේ කට්ටියට ගැලපෙනවා ද කියලා බලන්නේ අන්න ඒ වගේ, මේක මානයෙන් **fit** කරන්න. මෙහෙම **fit** කරන්න බැලුවා ම, ඕක කවදාවත් **fit** වෙන්නේ නෑ. ඔය දෙක අතර වෙනසක් තියෙනවා. කලින් සාතයි කියූ එකයි, මම **fit** කරලා බලපු එකයි අතර වෙනසක් තියෙනවා.

මෙන්න මේක නිසා මට ඇති වෙනවා, දෝමනස්සයක්. දෝමනස්සය ඇති වුණාට මම මේක **give up** කරන්නේ නෑ. **Give up** කරන්නේ නෑ, මම හිතනවා මට ඕක **fix** කරන්න පුළුවන් කියලා. **I can fix this**, කියන්නේ මිනිස්සු, මොකක් හරි එකක් කැඩුණහම. අන්න ඒ වගේ එහෙම එකක් හිතනවා. ඉතින් ඒක සිතලා මෙයා කල්පනා කරනවා, ආපහු කරකවලා බලනවා, ඉතින් මේ අවස්ථාවෙදී උස්සන්නේ ඔය පටිසානුසයෙන් තමයි, අර දෝමනස්සය නිසා. පටිසානුසය සහිතව රූපය උස්සලා බලනවා ආපහු.

ඉතින් ඔය අවස්ථාව වෙනකොට, දෝමනස්සයයි කාමච්ඡන්දයයි දෙක ම ඇති වෙලා තියෙනවා. කාමච්ඡන්දය ඇති වෙලා තියෙන්නේ, අර **fix** කරන්න යන්නේ ඒක තමයි. හරියට ම අර බත් ටිකක් කන මනුස්සයෙක්, මට අර ලුණු මිරිස් ටිකක් තිබුණ නම්, කියලා හිතන්නේ. අන්න ඒ වගේ තමන් හිතාගෙන මෙයා කන එකක් මේ තියෙන්නේ. ඉතින් ඔය විදිහට මේ කාමච්ඡන්දය ඇති වෙලා දැන් දිගට පෙන්නන්න පුළුවන්, ඊළඟට ව්‍යාපාදය ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ ටීනමිද්ධය කියන එක ඇති වෙනවා කියන එක.

ඒ ඊනමිද්ධය ඇති වුණාට පස්සේ, අද භාවනාවෙදි මම ගත්තේ, ඕක නිසා, ඔය බොජ්කඩග **diagram** එකේ ආපහු පෙන්වලා තියෙනවා, අපිට ඔතෙන්දි ඇති වෙනවා අග්‍රද්ධාවක්. ඒ කියන්නේ, දැන් අපි ඕක මෙනෙහි කළාට පස්සේ අපිට සමාධියක් ඇති වෙනවා, මේක මේ විදිහට වෙනවා කියලා දැන ගත්තහම. ඊනමිද්ධය මට මේ ආකාරයට හැදෙනවා කියලා ඒ පටිච්චසමුප්පන්නය තේරුම් ගැනීම නිසා මට සමාධියක් ඇති වෙනවා. ඒ සමාධියක් ඇති වුණාට පස්සේ මම කල්පනා කරනවා මේක ලාභයක් කියලා. මගේ මේ දැන් ඇති වෙලා තියෙන සමාධිය ලාභයක් වශයෙන් මම හිතනවා. ලාභයක් වශයෙන් මම මේක සිතුවහම, මේක නිසා, ඔය ඕගොල්ලෝ තාම දන්නේ නෑ, ඒ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට මෙයා **jack** එකක් ගහනවා.

ඒ කියන්නේ මගේ අග්‍රද්ධාවක් ඇති වෙනවා, ඒ කියන්නේ ලාභයි කියලා කියන එක. අහිජ්කඩාව තමයි ලොකු ම, ඒ කියන්නේ **gain** එකක් තියෙනවා කියලා හිතන එක, අහිජ්කඩාව ඔතන, ඒක තමයි ලොකු ම අග්‍රද්ධාව. ශ්‍රද්ධාව නැතිකම කියන එක.

ඉතින් මේ ශ්‍රද්ධාව නැති වෙන්නේ කොහොම ද? අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කියන්නේ, නිත්‍යයි කියලා කියන්නේ සමුදයක් අත්පඩ්ගමයක් නැතෙයි කියන එකයි. එතකොට සමුදය අත්පඩ්ගමය නැතෙයි කිව්වා ම, අර සමුදය අත්පඩ්ගමය තියෙනවා කියන්නේ ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාවේ ඉඳන් ශ්‍රද්ධාවට යනවා කියන එක එයා වළක්වනවා. ඔන්න ඔහොම ධර්මයක් තියෙනවා. ඉතින් ඕක අපි ඔය **special** දවසේ වැඩසටහනේ තමයි ඒක කරන්නේ.

එතකොට දැන් මම මේ කල්පනා කළා, මේ ඊනමිද්ධය සහගත අවස්ථාවට ඇවිල්ලා ඉන්නකොට, ඇයි මම මේ විදිහට, මම දන්නවා දැන් ඊනමිද්ධය ආවා නම් මම මෝහයටයි යන්නේ, ඇයි මම මේක ගන්නේ? ඇයි මම මට මේකට ඉඩ දෙන්නේ? ඒක හරියට අර කාර් එකක් විකුණනකොට මනුස්සයා කියනවා, මම දෙන්නේ ඔයාට අවුරුදු තුනයි, කියලා. ඒ කියන්නේ, අවුරුදු තුනකින් මෙයා ලෙඩා. දැනට කැස්ස තියෙනවා, මැරිලා වැටෙනවා කියන එක නේ කියන්නේ.

එතකොට මම ඇයි මේ අවස්ථාවෙදි මේකට ඉඩ දෙන්නේ? මොකද අපේ තීරණයන්, ඔක්කොම මෝහයෙන් ගත් තීරණයන් තියෙන්නේ. ඊනමිද්ධ අවස්ථාවෙදි මෝහයන්ගෙන් තමයි තීරණ ගන්නේ මම මේ කාර් එක ගන්නවා කියලා. එතකොට මම මෙන්න මේකට ගන්න ඉඩ දෙන්නේ මොකද කියන එකයි මම අද කල්පනා කළේ.

මේක ඉඩ දෙන්නේ මොකද, කියන එක කල්පනා කළා ම, මට ජේනවා, මේ මට විරියක් නැතිකම නිසා තමයි මම මේකට ඉඩ දෙන්නේ. ඊනමිද්ධ අවස්ථාවෙදි මට විරියක් නෑ. ඒක හින්දා මම **allow** කරනවා මේකට, ඔන්න ඔහෙ ගම්මු, කියලා ඉඩ

දීමක් තියෙනවා. ඉතින් මම ඒ පාර කල්පනා කලා මේ ඉඩ දීම කියන එක සිද්ධ වුණේ ටීනම්ද්ධය තිබිවිව නිසා. ටීනම්ද්ධය ඇති වුණේ ව්‍යාපාදය නිසා. මම backward යනවා. ව්‍යාපාදය ඇති වුණේ කාමච්ඡන්දය නිසා. කාමච්ඡන්දය ඇති වුණේ අභිජ්ඣාව නිසා. ඒ කියන්නේ මම අභිජ්ඣාව නිසා මේක ඇති වුණා කිව්වේ මගේ මේ චිත්ත පරම්පරාව පවතින්නට ඉඩ හැරීම හේතු කොටගෙන තමයි මට මේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වන්නේ.

මම මෙහෙම මොකක් හරි එකක් ගන්න, මම මෝහයට ගියේ, මේ චිත්ත පරම්පරාව පවතින්නට මම ඉඩ හැරීම නිසායි කියලා මට ආවේ. එතකොට දැන් මම දන්නවා, මේකේ diagram එකට ඇතුල් වුණා නම් sick කියන එක මම කලින් අවබෝධ කරගෙන තිබුණේ, දැන් මම කියනවා පටිච්චසමුප්පන්නය, දවසක් මම කිව්වා නේ, පටිච්චසමුප්පන්න වුණොතින්, මගේ නිත්‍ය කතාව ඇති වෙනවා. එහෙම නම් පටිච්චසමුප්පන්න වෙන්න නොවෙන්න ඕනෑ.

දැන් මම කියනවා පටිච්චසමුප්පන්නය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ අභිජ්ඣාව නිසා. අභිජ්ඣාව නූනා නම්, මට මේක නැහැ. ඒ කියන්නේ අභිජ්ඣාවෙන් තමයි මේ මෝහය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ තණ්හාව නිසායි මේක ඇති වෙන්නේ කියලා. බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ පළවෙනි point එකට. කොච්චර දුරකට ධර්මය යන්න ඕන ද ඒ තත්වේ කියන එක කියන්න. අර forward ගිහිල්ලා backward එන්න ඕනෑ. ඒකයි තියෙන්නේ. ඔන්න ඕක තමයි ඉතින් මගේ භාවනාව.

මගේ භාවනාවේ දී ගත්තහම, ඔය විදිහට ගිහිල්ලා, මම හුස්ම ගන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ ඒ තත්වයට සිත ගියාට පස්සේ, මම හුස්ම ගන්නේ නෑ. හුස්ම ගන්නේ නැති බව මම දන්නවා. හුස්ම ගන්නේ නැති බව දන්නවා කියලා මගේ වැටිල්ලක් වුණේ නෑ. දැන් ඔයා එදා කලබල වුණේ. එතකොට මේකෙ මෙහෙම නැහැ. මට රූප ජේනවා. රූප ජේනවා කියලා මම කලබලයකුත් නෑ. කිසිම ආකාරයකින් හෙල්ලෙන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ හත් වෙනි ධ්‍යානයේ හෙල්ලෙන්නේ නැතිව හිටියා.

ඒකයි මම මේ කියන්නේ. ප්‍රතිඵලය හැටියට තිබුණේ හත් වෙනි ධ්‍යානයෙන් තමන් වැටෙන්නේ නෑ, හෙල්ලෙන්නේ නෑ මොනවා වුණත්, හෙල්ලෙන්නේ නෑ. දැන් හුස්ම ගන්නවා කියන එක සාමාන්‍යයෙන් මනුස්සයෙක්ගේ disturbing, ඒක නොගන්නවා කියන එක, ඒකට මේවා වෙන්නේ නැහැ. යමක් දැක්කා කියලා හෙල්ලෙන්නේ නෑ. ඒ ප්‍රතිඵලය ඒකයි උණේ. ඒ විදිහට ගියා.

උපග්‍රන්ථය: පස්වෙනි පිටුව වටහා ගැනීම සඳහා උපකාර කරගන්න.

ඒනම්ද්ධය කෙසේ හට ගත්තේද?

1. ඇසට රූපයක් ස්පර්ශ වේ.
2. මෙහිදී සංඥාව අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඉස්සවීම කරනු ලබයි - මෙහිදී අභිජන ඇතිවේ.
3. සංඥාව මාන අනුසය මගින් ඉස්සවීම කරනු ලබයි.
 - මෙවිට ක්ෂේත්‍ර 1 (area 1) සහ ක්ෂේත්‍ර 2 (area 2) අතර වෙනස දකි. මෙහිදී දොම්නය සහ කාමච්ඡන්දය හටගනී (තවම ව්‍යාපාදය නැත).
4. සංඥාව ප්‍රතිස අනුසය (පටිසානුසය) මගින් ඉස්සවීම කරනු ලබයි - මෙම රවුම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට අයිති වේ (මෙය වෙනස් කළ හැකි යැයි සිතයි).
5. සංඥාව ප්‍රතිස අනුසය (පටිසානුසය) මගින් ඉස්සවීම කරනු ලබයි - මෙම රවුම මානයට අයිති වේ.
 - මෙහිදී ව්‍යාපාදය හටගනී - සම්මා වාචා සටහන බලන්න. මෙහිදී ජරා වී ඇති යැයි තීරණය වේ.
6. ඉහත 4 මෙහි, එනමුදු දොම්නය මතසට ඇතුළුවී ඇත.
7. ඉහත 5 මෙහි, එනමුදු දොම්නය මතසට ඇතුළුවී ඇත.
 - මෙහිදී ඒනම්ද්ධය හටගනී. කුමක් නිසාද? අවිද්‍යා ආශ්‍රව මගින් 'සාත' යැයි ගැනීම කළ නොහැකි බව තීරණය කළ නිසාය.
8. ඉහත 4 මෙහි, එනමුදු දොම්නය සහ ව්‍යාපාදය මතසට ඇතුළුවී ඇත.
9. ඉහත 5 මෙහි, එනමුදු දොම්නය සහ ව්‍යාපාදය මතසට ඇතුළුවී ඇත.

11/07/2013 - විඤ්ඤාණ භාවනා

Viññāṇa Bhāvanā

ඊයේ භාවනාව කළාට පස්සේ තමයි, මේ භාවනා කොටස කරන්න ඕනේ.

දැන් ඒ තණ්හාව නැති වෙන කැල්ලෙදී, තණ්හාව කියන්නේ කාමච්ඡන්දය සහිත ඒ belt එක. ඒ belt එක හැදිලා තියෙන්නේ ඔයගොල්ලන්ට මතකයි නේ, මෙතන මේ වේදනාව තියෙනවා, සඤ්ඤාව තියෙනවා, මනෝසඤ්ඤාව තියෙනවා.

එතකොට මම මෙතනින් දැක්කා අර hangers තියෙන්නේ අපි අර රෙදි අකුලන්න දාන්න, අර දාලා අකුලන hanger එක මතකයි නේ, උඩින් එල්ලන එක, අන්න ඒ වගේ මෙතන මේ කතාව ඇති වෙන්නේ මෙතනින් මේ කැලී දෙකක් join වෙලයි කියන එක එනවා.

මේ join වෙලා තියන කැල්ල තියෙන්නේ හරියට ම මෙතන ජේනවා ද මෙතන සඤ්ඤාව තියෙනවා, වේදනාව තියෙනවා ධම්මච්ඡරියට, මනෝසඤ්ඤාවට යන line එක. එතකොට මෙතනින් මේ පරාමාසයට යන line එකත් තියෙනවා, අර උදලු දෙක කියන්නේ. ඒ උදලු දෙක කැපෙන තැන තියෙනවා නේ. එතකොට ජේනවා ද මේ පැත්තෙන් තියෙනවා එක කැල්ලක්. මේ පැත්තෙන් තියන කැල්ල කියන්නේ මේ ස්පර්ශ නිසා ඇති වෙන්නා වූ වේදනා. ස්පර්ශය නිසා ඇති වෙන්නා වූ සඤ්ඤා. එතකොට මෙතන ස්පර්ශයත් එක්ක ඕගොල්ලො ඇන්දොත් මෙතන තියෙනවා ටීනම්ද්ධය. එතකොට මෙතන තියෙනවා කැපෙන තැන. ධම්මච්ඡරිය line එක කැපෙන තැන ගත්තහම මේ පැත්තේ තියෙනවා අලුවා කැල්ල වාගේ එක කොටසක්. ඒ කොටසේ, ටීනම්ද්ධය මේකට ඇතුළත්. අර මෝහයට යන මේ පැත්තෙන් ඕක reflect වෙන මෝහයට යන කැල්ලේ ටීනම්ද්ධය මෙතෙන්නට ඇතුළත්.

දැන් එතකොට මෙතන මේ කැල්ලේ තියෙනවා අදහස් දෙකක්. මොකක් ද අදහස් දෙක ගත්තහම අපි සඤ්ඤාවේ ඉඳන් අර පරාමාසයට යන කැල්ලක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවෙන් මම කියනවා මේවා හොඳයි. මේවා තමයි කරන්න ඕනේ. මේවා තමයි පවත්වන්න ඕනේ. මේ කතාවත් තියෙනවා. වේදනාව සඳහා අපිට ධම්මච්ඡරියත් එක්ක කැල්ලක් තියෙනවා.

ඒ කියන්නේ මේ වගේ වේදනාවන් හදන්නේ මොන උපායෙන් ද? මොන ක්‍රමයෙන් ද මේ වගේ දේවල් හදන්න පුළුවන්? දැන් මට අද තියෙන්නා වූ වේදනාව, සැප විභරණය අනාගත කාලයේත් ගන්න, පවත්වන්න මොන වගේ දේවල් ද කරන්න ඕනේ? මේ වගේ රස්සාවල් කරන්න ඕනේ, ඒ අර්ථය තියෙනවා නේ. මේක සඳහා ධර්මයත් මම

සොයනවා. එතකොට මෙතනින් මේ, මෙතන අලුවා කැල්ල ම යි, වේදනාවයි සඤ්ඤාවයි පැත්තෙ ගත්තහම එතන අලුවා කැල්ලේ කොන් දෙකක්. මේ පැත්තෙන් ස්පර්ශයයි මෙතන මේ ධම්මමච්ඡරියයි කියන කතාවත් එක්ක එතකොට තව කොනක් අලුවා කැල්ලේ ඇති වෙනවා. මේ අලුවා කැල්ල ම ආපහු මේ පැත්තට අලුවා කැල්ලක් වෙනවා.

ඒ කියන්නේ, මනෝසඤ්ඤාවෙන් එහා පැත්තට දැන් අලුවා කැල්ලේ තියෙන්නේ, අර ධම්මමච්ඡරිය කැපෙන කැල්ල එක මුල්ලක්, අනිත් අතට ගත්තහම මනෝසඤ්ඤාව එක මුල්ලක්, පරාමාසකායගන්ථය තව මුල්ලක්, මෙතන මැද්දෙන් එක්කෙනෙක් ඉන්නවා. මේක join වෙන තැනක්. ඒ කියන්නේ මෙතනින් තියෙන්නේ මොකක් ද? දැන් මෙතනින් ඇති වුණා වූ දේ, දැන් අත්තා කියලා ගන්න යන පැත්තටයි මේ යන්නේ.

මගේ කියලා ගන්න යන කැල්ල. මෙතනින් තියෙන පරාමාසයෙන් යනවා නිත්‍යයට. අලුවා කැලී දෙක ඔය විදිහට මේ පැත්තෙන් දැන් ආපහු අලුවා කැල්ලක් හැදිලා තියෙනවා. හරි නේ කැලී හතර අලුවා කැල්ලේ. අලුවා කැල්ලේ හතර ගත්තහම සඤ්ඤාවේ ඉඳන් ධම්මමච්ඡරියට එන එක, එක මුල්ලක්. මනෝසඤ්ඤාව තව මුල්ලක්. අර මම අත්තා පැත්තට යනකොට හැදෙන්නා වූ එතන එක මුල්ලක් තියෙනවා. එතන ඉඳන් ආපහු පරාමාසකායගන්ථයට එනවා. එතකොට අලුවා කැලී දෙකක් ආපහු එතනින් හැදිලා තියෙනවා.

දැන් මෙතනින් මේ තත්වයට පවත්වනකොට, දැන් රහතන් වහන්සේ, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා කීවා, “දැන් නම් ඔබ සෝවාන් ඵල විත්තයක තිබෙන අර්ථයෙන් ඉන්නවා කියලා.” සෝවාන් ඵල විත්තයක තිබෙන අර්ථයකින් ඉන්නවා කියන එක කීවා. එතකොට මට ඒකත් එක්ක ම මතක් වුණා මෙතන මේ කතා කරන්නේ, හරි, මෙතනින් තියෙනවා සක්කාය දිට්ඨිය, පරාමාසයෙන් ආපු කැල්ල තියෙනවා, මේක මම නිත්‍යයි කියන එකට ගෙනියන කැල්ල. ඊළඟට මට තියෙනවා, විචිකිච්ඡාවක්.

ඒ විචිකිච්ඡාව කියන එක ආවයින් පස්සේ මෙතන තියන අර මනෝසඤ්ඤාවයි පරාමාසකායගන්ථයෙන් එහා පැත්තේ තියෙන්නා වූ අලුවා කැල්ල තියෙනවා නේ, අත්තා පැත්තට යන්නා වූ, ඒ point එක උඩ පහළ යනවා. විචිකිච්ඡාවෙන් කරන්නේ මේක එහාට මෙහාට අදිනවා. මේක හරි ද, මේ පැත්තට? මේ විදිහට නිත්‍යභාවයට යන්න පුළුවන් ද? මේක මගේ කියා ගන්න එක හරි ද? මට මේක ලබා ගන්න පුළුවන් ද? අනාගතයට දැන් මේ අද තියන වේදනාව හෙට හදාගන්න ක්‍රමයක් නේ මෙයින් ආවේ.

මොකද ඒ point එකේදී ඒ කීව්වෙ, මම මෙතනින් කල්පනා කළා මේ කොයි එකේදී ද මේක strong වෙන්නේ කියලා. මේ point එක, දැන් මෙතෙන්නට ගන්න පුළුවන් අර

සක්කය ගහන එක, මක්බය කියන එක මට එක පාරකට ආවා, ඊළඟට අර ගත්තහම මදය වගේ ඒ දේවල් ඔක්කොම මෙතෙන්ට එනව නේ. දැන් මෙතන මේ point එක, කොයි line එක තද වෙලා ද මේක තියෙන්නේ? එතකොට එක පැත්තකට හිතෙනවා, මේක තද වෙනවා කියන එක ගත්තහම, මේ වේදනාව පැත්තෙන් මේක තද වෙනවා. ඇයි? මේ තදට මට වේදනාව ඕනෙ. මේ සඤ්ඤාවත් කතාවක් නෙමෙයි. මට මේ වේදනාව ඕනෙ කියලා මම තදින් ම මගේ කියලා ගන්න එකක් එනවා. රස කෑමක් කන්න diabetic තියන මනුස්සයෙක් දුවගෙන යනවා කියලා හිතන්නකො. සිනි භොයන මනුස්සයෝ ඉන්නවා නේ, ආන්න එහෙම එක්කෙනෙක් වාගෙ මේක ඒකට යනවා.

අනිත් අතට ගත්තහම මට ආයින් ජේනවා, මේ පැත්තෙන් එන්නා වූ පරාමාසකායගන්ථයෙන් මෙතන සඤ්ඤාව නේ මේ reflect වෙලා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ සඤ්ඤාව නිසා මෙයා දැන් නිත්‍යභාවයට යන කතාව වැඩි වීමකුත් තියෙනවා. ඔන්න ඕක හිතනකොට තමයි අරක කිව්වේ, අර මේක තියෙනවා කියන එක.

දැන් අර විවිකිච්ඡාවේ තියෙනවා නේ මොන උපායෙන් මගේ ලැබිච්චා වූ දේවල් පිරිහේ ද? ආදී වශයෙන් එයා කල්පනා කරනවා නේ. එතකොට මෙතන මේ විවිකිච්ඡාව තමයි, මේක අර සංස්කාරය කියන එක එහාටයි මෙහාටයි උඩටයි පහළටයි මේකෙ ඇදිල්ලක් කියන එක තියෙනවා. ඉතින් දැන් මෙතන නේ මේ මෝහය කතාවයි ඒ ඔක්කොම තියෙන්නේ. දැන් ඊළඟට, ඊළඟ පැත්තේ තවත් අලුවා කැල්ලක් තියෙනවා. ඒක කළේ නෑ. එතකොට මේක අර අලුවා කැලි කීපයක් එකට තියලා තමයි මේක හදලා තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මේ අර තණ්හාව නසනවා කියන එක ගත්තහම, මෙතන පටිච්චසමුප්පන්නයේ කතාවෙන් එතනින් අලුවා කැලි මෙහා පැත්තට දීලා අදින්න ඕනෙ. අනෙක් පැත්තට මුලින් මේ කාමය සම්බන්ධයෙන් තියන එක තියෙනවා. ඒක එන්න ඕනෙ. එහෙම නැත්නම් මේ අලුවා කැල්ල මැද්දේ හැදුණාට පස්සේ කාටවත් මේක නැති කරන්න බැහැ.

පටිච්චසමුප්පන්නය, පටිච්චසමුප්පන්නය වශයෙන් දැනගන්න ඕනෙ. දැනගෙන ඒකට මම ඉඩ දෙන්නේ නැතැයි කියන්න ඕනෙ. මොකද, නැත්නම් ඒ පැත්තෙන් ආපහු පහළට ගිහිල්ලා හැදිලා එනව නේ. අර ධම්මමච්ඡරියට ආශ්‍රවය හරහාත් එනව නේ. දිට්ඨි ආශ්‍රව වුණා නම් කාම ආශ්‍රව ඔය විදිහට එනවා. ඒ කියන්නේ කොන් දෙක කොහොමවත් ඉඩ දෙන්න බැහැ. එතකොට තණ්හාව, කොන් දෙක නෙමෙයි අර අලුවා කැලි ම අයින් කරගන්න ඕනෙ.

ඔන්න ඕක තමයි ඒ භාවනාවේ තිබුණේ.

17/07/2013 - නෙවසඤ්ඤා සහ දැකීම

Nevasaññā and Seeing

මම ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළේ පසළොස් වරණ ධර්ම මෙතෙහි කරමින්. පසළොස් වරණ ධර්ම ඒ හැම බුදුපියවරයෙකුට ම පවතිනවා කියලා.

මේ විදිහට කල්පනා කරගෙන ගිහිල්ලා, මම කල්පනා කළා අපි දිට්ඨිත්ට කියන ඒවට ඇලෙන්තේ මොකද කියන එක. එතකොට එතෙන්දි, දිට්ඨිත්ට නොඇලී අපි ධර්මයන් පවත්වන්නේ කොහොම ද, කියන එක. දැන් අපි සත්‍ය කියන එක අපි රකින්නට ඕනෑ, හැබැයි ඒ දිට්ඨිය, දැක්කා වූ දේට අපි නොඇලී සිටින්න ඕනෑ. මෙන්ම මේක තමයි මේ භාවනාවේ සිද්ධ වූණේ.

දැන් සත්‍ය කියන එක අපි රකිමින් කොහොම ද අපි මේ දැන් ඒ දිට්ඨියට ඇලෙන්තේ නැතිව ඉන්නේ කියන එක. දෙකක් තියෙනවා නේ ඔතන. සත්‍ය කියන එක රකින්න ඕනෑ. තමන් දැනගන්නා වූ ධර්මය, ඒ සත්‍ය වූ ධර්මය කියන එකේ රැකීමක් තියෙන්නෙ ඕනෑ. සවිචමනුරක්ඛති, සවිවාධිට්ඨානය කියන එක. හැබැයි, අපි ඇලෙන්තේ නැතිව ඉන්නත් ඕනෑකම තියෙනවා, මේකට.

ඉතින් ඕක කොහොම ද කරන්නේ කියන එක ඇසුවා ම, රහතන් වහන්සේ කිව්වා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම රහතන් වහන්සේ “සම්මා දිට්ඨියෙන්” කියලා. සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා නම් අපි ගන්නේ නෑ මොනවක්වත් මගේ කියලා ගන්නේ නෑ. එහෙම නම් ඒ දිට්ඨිය කියන එකත් මගේ කියලා නොගැනීම කියන එක කරන්න ඕනෑ. දිට්ඨිය මගේ කියලා නොගන්නවා කියලා කියන්නේ, ඒ සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගන්නේ නැති වෙන්න ඕනෑ.

එතකොට, මේ විදිහට ගන්නේ නැතිව ඉන්නවා කියලා කියන්නේ, අපි යන්න ඕනෑ, ඒක හරියට නිකම් මේ, දැන් මගඵල විත්තය ඊළඟට ආවා. මගඵල විත්තය කියන එකත් අපි නංවන්න ඕනෑ, හැබැයි අපි ඒකට ඇලෙන්තේ නැති වෙන්න ඕනෑ.

එතකොට ඒ තත්වයට යනවා කියන්නේ, හරියට මේ අපි මහ උස කන්දකට නගිනවා කියන්නකෝ, එතකොට නිර්වාණය තියෙන්නේ ඒ කන්දෙන් එහා පැත්තේ කියලා හිතන්නකෝ. එතකොට දැන් මෙතන මේ කන්දේ **edge** එකට ගියා, අර නිර්වාණය තියෙන කන්දට යන්න කිසිම ආකාරයකින් අපි ළඟ නෑ. මේ කන්දෙන් බැහැලා ගිහිල්ලා යන එකක් නැතයි කියලා හිතන්නකෝ. මේ දෙක අතර **gap** එක තියෙන්නේ. එතකොට මේ දෙක අතර **gap** තිබ්ලා, එතකොට මෙතෙන්ට ගිහිල්ලා, මේක හොඳයි, කියන එක කල්පනා කිරීමක් තියෙනවා මෙතෙන්ට ආපු එක, නමුත්

මේකෙ ප්‍රතිඵලය, ආ මම මේ කන්ද නැග්ගා, කියලා මම මේකට ඇලෙන්තේ නැතිව ඉන්නත් ඕනෑ.

අන්න ඒ point එක මම පවත්වාගෙන සිටියා. එතකොට අර සඤ්ඤාව එන්න එන්න තුනී වෙලා ගියා. ඒ සඤ්ඤාව එන්න එන්න තුනී වෙලා ගිහිල්ලා, මට තේරුණා මාව යනවා කියලා, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යනවා, ආපහු එනවා. ආපහු, ඒ හතයි අටයි අතර තමයි මගේ භාවනාව තිබුණේ. ඉතින් මට ඔය, ඒ දෙක අතරේ ඉන්නකොට මට ජේනවා අල්ලපු ගෙදර මිනිස්සු එහෙම, ඒ අය.

දැන් ඊයේ ඔයාව දැක්කේ, ඔයා සිතන එක. මේක දෙක අතර තියෙනවා හරි වෙනසක්. හතයි, අටයි අතර ඔයා දක්ෂව ඉන්නවා නම් සිහියෙන් යුතුව, ඒ කියන්නේ හතේ ඉන්නවා, ඊට පස්සේ අටට යැවෙනවා, මගේ නෙමෙයි කියන කතාව උඩ. අන්න ඒ වෙලාවට ගොඩක් දේවල් ජේනවා. ඒ මනුස්සයන් මං දැක්කා එතන. ඒ අයව හරියට පෙනෙන්න ගත්තා.

ඉතින් ඒ වගේ තමයි භාවනාව දිගට ම පැවැත්තුවේ.

18/07/2013 - ද්වේෂය ඇතිවන්නේ කෙසේ ද?

How Dosa Arises

මම අද භාවනාව කළේ, දැන්, බුදුපියවරු සිහි කරලා, ඊට පස්සේ කල්පනා කළා මේ ද්වේෂය කියන එක. දැන් ධම්මං සරණං ගවිජාමි, කිව්වහම කියනවා නේ, මම ද්වේෂය නැති කරමි කියලා. එතකොට මෙන්න මේ ද්වේෂය කියන එක කොහොම ද ඇති වෙන්නේ කියන එක සම්බන්ධයෙන්.

ඒ පාර මම උදාහරණයක් ගත්තා, දැන් ඔය ඊයේ රෑ මදුරුවෙක් ඇවිල්ලා, මට නින්දා යාගෙන එතකොට, උෟ කන ළඟින් කැරකිලා යනවා, රූං ගාලා. හැබැයි මට ඒ වෙලාවේ නම් ද්වේෂයක් ඇති වුණේ නෑ, මට විදුරුවක් අරගෙන ඉතින් ඒකව අල්ලා ගන්න කියලා කල්පනාවක් හිතුණා. ඉතින් ඒ වගේ මේකක් තිබුණා.

එතකොට දැන් ජේනවා මෙනත තියෙන්නේ යම් ආකාර වූ වේදනාවක් සම්බන්ධයෙන් තමයි ඔතන ඇති වන්නේ. ඒ කියන්නේ දෙවෙනි පාරේ තමයි මම ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් ඊළඟට මට කල්පනා වෙනවා, අපිට ඔය මිනිස්සුන්ගේ මොනවා හරි, කියපු දේවල් උඩ හරි, අර දිට්ඨි පැත්තෙන් ඇවිල්ලත්, ද්වේෂයක් ඇති වෙනවා. එතකොට දිට්ඨිය නිසා දිට්ඨිය ආශ්‍රවය ඇති වෙලා, මම හරි කියලා හරි. ඊට පස්සේ ඒක නිසා කාම ආශ්‍රව පැත්තෙන් ඇවිල්ලා, අර නන්දිය හරහා රවුම කැරකිලා, තමන් ගමන් කරනවා ධම්මමච්ඡරියෙන්. එතකොට, ඒක හේතු කොට ගෙනත් මට ද්වේෂය ඇති වෙනවා.

මට මේ විදිහට ගත්තහම මේ මච්ඡරිය නිසා මේක ඇති වෙනවා කියන එක මට දැන් ජේනන ගන්නවා. එතකොට දැන් මගේ එක පැත්තකින්, මට මතක් වුණා, ඔය සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා නේ, සම්මා වාචා diagram එකේ, ව්‍යාපාදය තියෙනවා ද, ඊළඟට මේ පුද්ගලයාට මිච්ඡා දිට්ඨිය තියෙනවා ද, ඒ වෙලාවේදී එයාට ඇති වෙනවා කියලා, අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද මිච්ඡා දිට්ඨි තියෙනවා නම්, තමන් sick කියලා දැන් ගත්තහම, මේක ඇති වෙනවා, කියලා.

එතකොට දැන් මේ පැත්තට, දැන් මට ජේනවා අර වේදනාවෙන් පල්ලෙහා කොටසේ, මේ, ද්වේෂයට යනවා කියන එක අර දිට්ඨිය නිසා, දැන් මගේ කියලා ගත්ත දිට්ඨිය නිසා, ඇති වෙන්නා වූ කොටස තියෙනවා පල්ලෙහායිත්, එහෙත් කැරකිලා පල්ලෙහායිත් සම්බන්ධ වෙලා ඇති වෙන කොටස තියෙනවා. ඊළඟට ගත්තහම දැන් මගේ මේ කුලය සම්බන්ධයෙන්, ජරාවට පත් වීම කියන එක තියෙනවා නේ, ඒ කියන්නේ මගේ මොකක් හරි තිබුණා වූ දෙයක වෙනස් වීමක්. ඒ වෙනස් වීම කියන එක දැන් මට ආවාසමච්ඡරිය පැත්තෙන් මම කල්පනා කරනවා ඉතින් ආවාසයේ

වෙනස් වීම. එහෙම නැත්නම් මට කල්පනා වෙනවා, ජරාවට පත් වෙලා, ඒ කියන්නේ මගේ ඇඟේ කොටසක යම් වූ වෙනසක් වෙලා තියෙනවා ද, ඒක උඩත් මට මේක ඇති වෙනවා. එතකොට දැන් මට මේ මව්පරිය පහළින් මේක වෙනවා කියන එක හොඳට ජේන්න ගන්නා.

ඒ පාර ඕක ටිකක් බලනකොට, මට ඊළඟට ජේනවා, ඔය reputation එක වෙනස් වුණා කියලත් මේ මනුස්සයාට ඇති වීමක් තියෙනවා, ද්වේෂයක් කියන එකක් ඇති වෙනවා, reputation එක වෙනස් වුණා නම්. එතකොට දැන්, මේ විදිහට මට මේ වෙනස ජේන්න ගන්නා, මේකේ පොඩ් පොඩ් වෙනස්කම් වීම හේතු කොටගෙන තමයි මේ මනුස්සයාට මේ තරහ යෑම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ.

මේක හරියට නිකම් vector එකක් වාගේ දැන්. අර එක පැත්තකින් ගත්තොත්, ඔයාට ජරාව ගත්තොත්, අනිත් පැත්තට ගත්තොත් reputation එක කියලා, ඕක නිසා ඔයාට අර දකුණු අත, ඒ කියන්නේ, ද්වේෂය පැත්තට යන්නා වූ vector එකක් හැදෙනවා. ඊළඟට ඔයාට කල්පනා වෙනවා, මේ විතරක් නොවේයි, අර ධම්මමච්ඡරිය හරහා උඩින් ගිහාම, දැන් මුළු vector එක ම හැදෙනවා, මට උඩින් තියෙනවා ධම්මමච්ඡරිය, පල්ලෙහායින් තියෙනවා, ඔය ජරාව පැත්තට ඇති වුණා වූ එක. එතකොට මෙන් මේ රේඛාව, මේවා එක හරහා, ධම්මමච්ඡරියයි ආවාසමච්ඡරියයි එතන එකක් තියෙනවා. ඒ line එක ම, එහෙම තියෙන්නා වූ line එක ම තමයි, අර reputation line එකෙහුයි, කුලමච්ඡරියෙහුයි කියන දෙකෙන් දැන් ඒක ඇදීමක් තියෙනවා.

එතකොට, එතන අපිට ජේනවා හොඳට, ඒ ද්වේෂයට යන්නා වූ vector එකක් හැදෙනවා කියලා. මේකේ resultant එක ද්වේෂය කියන එක. එතකොට ඔන්න ඕක තමයි භාවනාව, “බොහොම Excellent” කියලා රහතන් වහන්සේ කීවා. මේ වේදනාවේ, හුඟක් තදින් දැනුණා, මේ වේදනාවේ පොඩ් වෙනසකට තමයි මෙව්වර දැහලිල්ලක් මනුස්සයෝ කරන්නේ. ඒකට තමයි මනුස්සයන්ට තරහ යන්නේ කියන එක හොඳට පැහැදිලි වුණා.

ඉතින් ඕක ලාභය වෙනස් වුණත් ඕක සිද්ධ වෙනවා නේ. ඉතින් එතකොට, ඒ කියන්නේ ලාභයෙන් තමයි ඉතින් ඕක මගේ කියලා ගැනීමක් කළා නම් තමයි නේ මට ඕක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට ලාභය වුණේ අහිච්ඡාධත් එක්ක. එතකොට ඔන්න ඔය කැල්ල හොඳ සැරට මට පෙනෙන්න ගන්නා, වේදනාව ඉවසනවා නම් ඔය ප්‍රශ්නය නැතයි කියලා.

ඉතින් ඒ පාර දැන් ඔන්න රහතන් වහන්සේ, ඉතින් “ඇතියිත් නොකියමි, මදියිත් නොකියමි” කීවා ම, දැන් වෙලාව හතයි. මම ඒ පාර ආපහු පොඩ්ඩක් මේවා

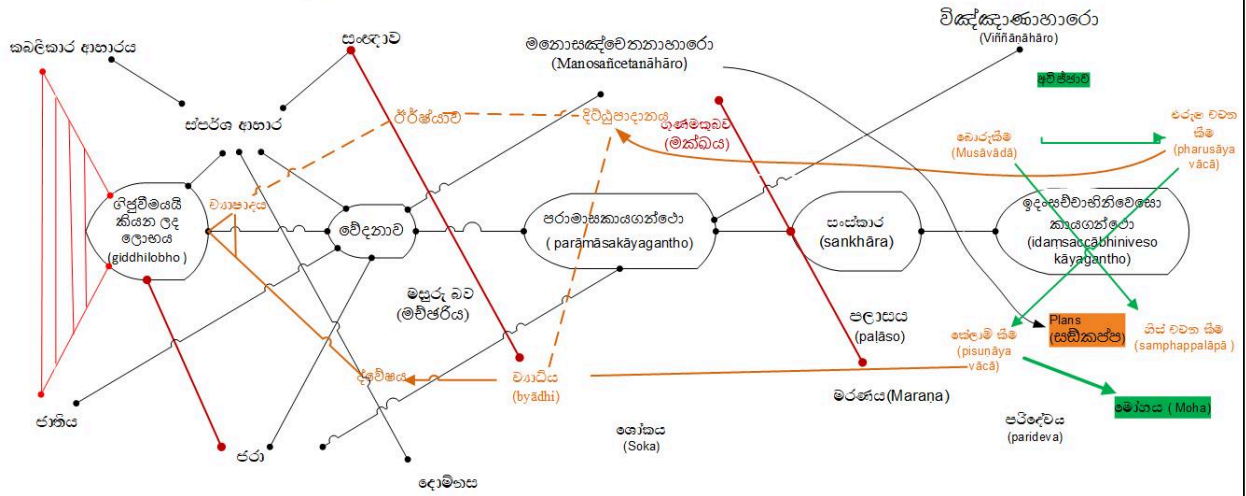
කරනකොට මම කිව්වා, මොකක් ද, නෑ මම මොනවක්වත් නසන්නේ නෑ, රහතන් වහන්සේ කියපු ගමන් මම නවත්වනවා කියලා. “ආ එහෙනම් නවත්වන්න” කිව්වා.

ඉතින් ඒ පාර එහෙම නැවැත්තුවා ම, පස්සේ මම අර පිං දිගෙන යනකොට ඔන්න මම අම්මාව දැක්කා. ඒ අම්මගේ අර පිටි පස්සේ තියෙනවා නිකම් රැස් වළල්ලක්. අර බුදු භාමුදුරුවන්ගේ තියෙන්නේ රැස් වළල්ල. අන්න ඒ වගේ පොඩියට රැස් වළල්ලක් තියෙනවා. ඉතින් අර අම්මා ඉන්නවා උසට, ඒ විදිහේ picture එකක් මම කළින් දැකලා නෑ. එතකොට එතන හොඳට ඉන්නවා අම්මා, වැදගෙන, මට නමස්කාර කරමින්. ඉතින් එහෙම කියලා, එකපාරට දැන්, මොකක් හරි, මම හිතන්නේ මගේ අම්මා හරි මොකක් හරි කියනකොට, ඕක එකපාරට නැති වෙලා වාගේ ගියා.

අන්න ඒ වගේ නැති වෙලා ගිය ගමන් එතකොට මම කල්පනා කළා, ආං මෙන්න මෙතනත් තියෙනවා පොඩි ද්වේෂයක්, අර තමන් දැක දැක හිටපු දේ එකපාරට ම නැති වුණා කියලා, ඒ මනෝමය වශයෙන්, ඒ වගේ එකක් නැති වීම සම්බන්ධයෙනුත්, අර වේදනාවේ වෙනසක් කෙනෙකුට දකිනවා කියලා. ඒක නිසා එයාට එතනත් ඇති වෙනවා කියලා යම්කිසි ආකාරයකට සිතේ දොම්නස සහගත ස්වභාවයක්, මේ ද්වේෂය පැත්තට යන්නා වූ, තුඩු දෙන්නා වූ දෙයක් දකිනවා කියලා. ඉතින් ඒක හිතනකොට ආපහු අම්මා මතු වුණා. එතකොට සියුම් ලෙස ඔය විදිහට ධර්මය බැලීමක් තිබුණා. මේක වට්ට තමයි ඉතින්, මේ වේදනාව පල්ලෙහායින් බැලුවහම, වේදනාව වට්ට මේ ඉරි කැලි ටික ගහලා තියෙන්නේ, මව්ජරිය ටික, ඔය ටික තමයි හොඳට ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඕක ම තමයි ද්වේෂය.

අන්න ඒක තමයි මගේ භාවනාව.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 21/03/2012



- 1) Greed(lobho), Ill-will leads to lying(Musāvāda)
- 2) Ill-will(byāpāda), Disparaging(Makkho) leads to harsh speech (pharusāya vācā)
- 3) Hate(dosa), Disparaging(palāso) leads to slander(pisunāya vācā)
- 4) Delusion(Moha) leads to frivolous talk

- i) අභිච්ඡාදනාචාර්ය ඇතිව පරාධන බව දක්නේ චර්යාව ඇතිවේ.
- ii) අභිච්ඡාදනා චර්යාව මච්ඡරිය ඇතිව, රෝගී වූ බව දක්නේ මසුරු බව ඇතිවේ.
- iii) අභිච්ඡාදනා චර්යාව මච්ඡරිය සහ අච්ඡාදනා චර්යාව ඇතිව, මරණය වූ බව දක්නේ මරණය ඇතිවේ.

Ref: <http://www.visuddhimagga.info/>

S_Sammavaca_digram.jpg

20/07/2013 - මම සහ අහං

Mamaṃ and Ahaṃ

අද උදේ මම භාවනාව කළේ, මම කල්පනා කළා කොහොම ද, මට කිව්වා මෝහය ඇති වෙන තැනින් පටන් ගන්න කියලා.

එතකොට දැන් මට එකපාරට එනවා කාමය නිසා මේ මෝහය ඇති වෙනවා කියලා අර පලාස කොටුව ආවා. ඊට පස්සේ පලාස කොටුවත් එක්ක ම ඊළඟට බලනවා, මෝහය ඇති වෙන්න නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වෙන්නට ඕනෙ. මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙන්න නම් මගේ ය කියලා ගැනීමක් එතන සිද්ධ වෙන්න ඕනෙ. එතකොට දැන් මට එනවා, මේ මමංකාරයයි අහංකාරයයි නිසා තමයි මේක ඇති වෙන්නේ කියලා. මිච්ඡා දිට්ඨිය දැන් දෙකට බෙදෙනවා මමංනුයි, අහංනුයිවලට.

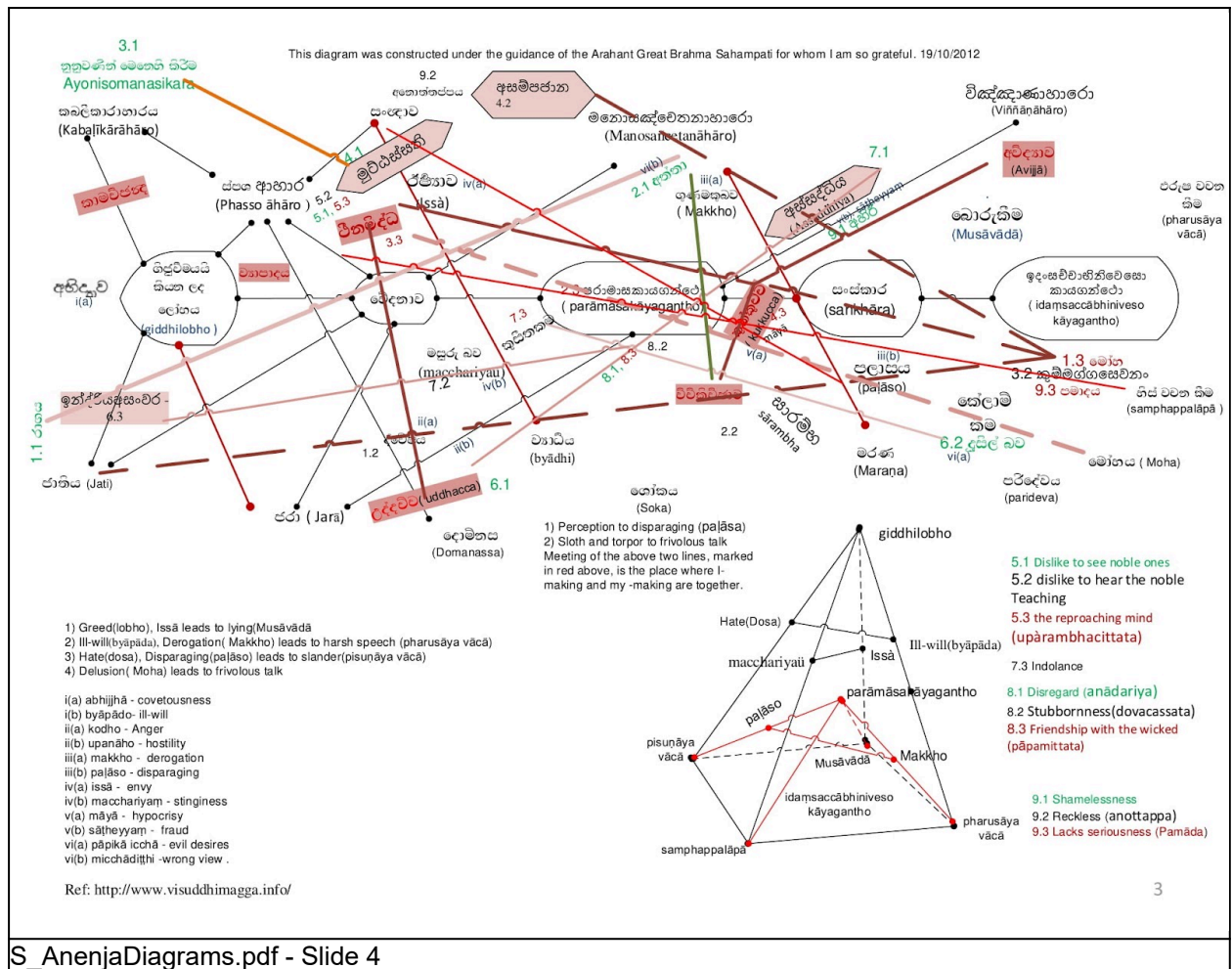
දැන් ඊළඟට මං බලනවා මේ මමංකාරය කියන එක ඇති වීමක් තියෙනවා. දැන් මේ present moment එකේදී අපි එක එක දේවල් අරගෙන. හැබැයි මමංනුයි අහංනුයි එකතු වෙලා නැති අවස්ථාවේ දීත් මෙතන මේ ඇති වීමක් තියෙනවා කියන එක. එතකොට අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අර එතන මං පෙන්නන ඒ අවබෝධ කරපු ඒ ධර්මයට අමතරව මට කල්පනා වෙනවා, මේ මමංගෙන් තොර වූ අහංකාරයකුත් එතන තියෙනවා කියලා.

එතකොට ඒ මමංගෙනුත් තොර වූ අහංකාරය මොකක් ද කියලා මම ඒක විමසීම කරගෙන ගිහිල්ලා, ඒ පාර මම ඒක තියෙනවයි කියන එක මට හොඳට පැහැදිලියි, ඒ පාර මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා මේක මේ මොන අවස්ථාවේ ද කියන එක ඒ එහෙම වෙන්නේ? එතකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “දරුවා ඒක අර මනායතනයෙන් එතකොට තමයි ඒ කාරණය සිද්ධ වෙන්නේ” කියලා. එතකොට මනායතනය සිද්ධ වෙනකොට මමංගෙන් තොර වූ අහංකාරයෙන් ඇති වන්නා වූ ඒ දෘෂ්ඨීන් කියන ඒවා ඇති වෙනවා කියන එක එනවා. අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ කරපු ඒ අර ඇදෙන කොටසට ඇදිලා ඒක ඉවරයි. ඊට පස්සේ ඇති වුණා වූ අහං ඉන්නව නේ, දැන් සත්‍ය වුණාට පස්සේ ඇති වුණු අහං අර මනායතනය මගින් එයා මේ කරනවා කියන එක ආවේ.

ඉතින් ඒක සමාධිය බොහොම හොඳයි. මං හොඳට දන්නවා මේ හුස්ම ගැනිල්ලක්වත් මොනවක්වත් නැතුව පුදුම විදිහට මේවා පෙනී පෙනී තියෙනවා කියලා.

ඉතින් ඒ වෙලාවේ මෙන න මාවත් ජේනවා, මට ඒ වෙලාවේ මෙන ඉන්න එක්කෙනෙක් මම දැක්කා එයා මෙනනින් යනවා. එයාට ඒ සකදාගාමී එලය ලැබිලා ඒ වෙලාවේ. මෙයාගේ නංගි ද කොහෙද ඒ.

ඒක තමයි ඉතින් භාවනාව.



S_AnenjaDiagrams.pdf - Slide 4

22/07/2013 - සතී සහ මුදිතා

Sati and Muditā

මම පටන් ගත්තේ අර සතියෙන්. ඒ කියන්නේ ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා මම මෙනෙහි කළේ 2500කින් බණ අහලා ඉන්නා වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ හැටියට මෙනෙහි කරලා මම කිව්වා අර සත්‍ය ගරු කරනවා නේ, ආභුනෙය්‍යො පාභුනෙය්‍යො, කියලා ඒ විදිහට ගරු කළ යුතු වූ වැදීම පිදීමවලට සුදුසු වන පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ, ඔබ වහන්සේ මේ ධම්ම ධජය පවත්වනවා කියලා. ඉතින් ඒ බුදුපියාණන් කිව්වා “ඔබ නිවැරදිව කීවේ ය” කියලා.

ඊට පස්සේ මම ඒ අනෙක් බුදුපියවරුන්ටත් ඒ ධම්ම ධජය පවත්වන්න උදව් උපකාර කරනවා වශයෙන් මම මෙනෙහි කළා. ඉතින් මම අර අනෙක් අයටත් පන්සිල් එහෙම මම ම දුන්න නිසා මම කල්පනා කළා මම සතිය මෙනෙහි කරනවා කියා. ඒකට “හා” කියලා කිව්වා රහතන් වහන්සේ.

ඒ පාර මම ගත්තා දන්නව නේ සතියයි, අත්තා ඉඳන් නිත්‍ය වෙන එකයි, ඊළඟට එනව නේ අපි ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක. එතකොට දැන් මම කල්පනා කළා මනුස්සයින්ට මෙහෙම නිත්‍ය කතාවක් මේ විදිහට එනවා. ඊට පස්සේ ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය මම සිහි කළා. මේක සිහි කළායින් පසු මට කල්පනා වුණා මරණය තියෙනවා නම් ඉතින් කොහෙන්ද නිත්‍යභාවයක් කියලා.

දැන් මං කතා කළේ තුන් වෙනි කාරණය නේ, ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක නේ. එතකොට මෙතන මේ නිත්‍යභාවයක් නැතෙයි කියන එක කල්පනා වුණා. ඒ පාර මම දෙවෙනි කාරණයට ගියා. අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයක් එහෙනම් කොයිත් ද කියලා? ඉතින් එහෙනම් මේ මනුස්සයකුට නිත්‍යයි කියලා හිතෙන්නේ මොකක් ද? මොකක් නිසා ද කියලා. එතකොට මට කල්පනා වෙනවා මේක ඇති වෙන්නේ මේ ධීනිපරිත්තතාය නිසා කියලා. ඒ ධීනිපරිත්තතාය කියන එක ඇති වෙන්න නම් විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් මෙතන මේ ගලන්න සලස්වලා.

එතකොට මේක මේ වෙනවා කියන්නේ, පරිග්ගහය නිසා ය කියලා මට ආවා. ඒ පරිග්ගහය නිසා ය කියලා කියන්නේ පරිග්ගහයෙන්, ඉච්ඡා නිදානානි පරිග්ගහානි. එතකොට මේ පරිග්ගහය මගින් අපි බාහිර වස්තූන්ගේ පරිග්ගහයෙන් මමංකාරයක් ඇති වෙනවා. මමංකාරය නිසා මට සුඛ සඤ්ඤාවක් ඇති වෙනවා. සුඛ සඤ්ඤාව නිසා මම ස්පර්ශයට යනවා. එතකොට දැන් මට එනවා මේ ධීනිපරිත්තතායේ දී මේ මනුස්සයා නැවත නැවතත් පුනපුනා ස්පර්ශ කරනවා. පුනපුනා ස්පර්ශ කරලා තමයි, මේ විදිහට නිත්‍යභාවයට මෙයා පවත්වන්නේ. හැම තිස්සේ ම මේක අත්තා කියා

අල්ලනවා. ස්පර්ශ කරනවා, අත්තා කියා අල්ලනවා. ස්පර්ශ කරනවා, අත්තා කියා අල්ලනවා. මේකෙන් අර නැවත නැවතත් අර පොල්ල ඇල්ලීමෙන් තමයි ඒ පොල්ලේ කෙළවරට නිත්‍යභාවයක් කියන එක අපි දෙන්නේ කියන එක.

ඉතින් ඕක බැලුවහම දැන් මම ඊළඟට ආවා සතියට. සතියෙදි මම කියනවා දැන් අහිච්ඤා වුණොත් දෝමනස්ස වෙනවා කියලා අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා උගන්නපු අර උඩ triangle එකයි, යට triangle එකයි කොටස මට මෙනෙහි වුණා. ඒක මෙනෙහි වුණා ම මම හොඳට සමාධිය ඇති වෙලා මට පුදුම විදිහට ඒක තියනකොට, මම දැක්ක මෙනත ඉන්න එක්කෙනෙක් මේ උඩ තට්ටුවට නැගලා ඉන්නවා, ඒ ඇඳුමක් සහිතව. ඒ පාර මම ඒ කවුද කියලා ඇස් දෙක ඇරලා බැලුවා ම මෙනත එක්කෙනෙක් ඉන්නවා ඒ විදිහේ ගවුමක් ඇඳ ගත්ත එක්කෙනෙක්.

ඊට පස්සේ මම කල්පනා කළා මේ පුද්ගලයා මේ මගඵලය නංවලා නේ, ඒක නේ මේ තියෙන්නේ කියලා. ඒ පාර මම කල්පනා කළා මේ අනෙක් අයත් මොකද වෙලා තියෙන්නේ කියලා. දැන් ඒ පාර මට පෙනුණා අනෙක් අයත් මගඵල නංවලා උඩට වෙලා ඉන්නවා කියන එක.

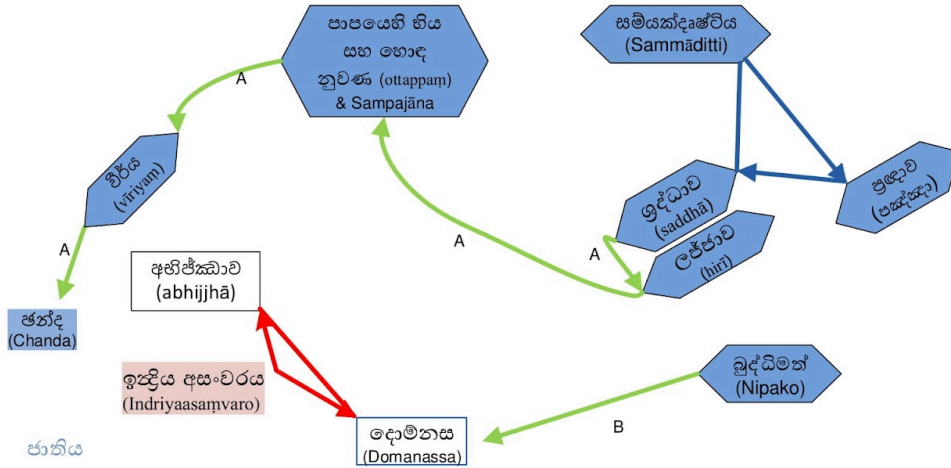
ඒ පාර මට ඇති වුණා මුදිතාව. මොකද මේ කට්ටිය ඔක්කොමලා මේ විදිහට මේ මගඵලයන් නංවනවා, දැනටත් මේක වෙනවා, අනාගතයේත් මේක සිද්ධ වෙනවා. අතීතයේත් මේක සිද්ධ වුණා. ඉතින් දිගට ම මේක මෙහෙම වෙත්වා කියන එක, හැඟීමක් ඇවිල්ලා ඒ මුදිතාවෙන් ඉතින් මට හරි ම සතුටක් ඇතුළු එතන තිබුණා.

ඊට පස්සේ දැන් ඔය සතුටෙන් ඉඳලා ටිකක් කල්පනා කරලා මම ආපහු බලනකොට දැන් කොහෙද මේගොල්ල ඉන්නේ කියලා බලනකොට දැන් කොහෙද මේගොල්ල දැන් මෙනත නැහැ. ඒගොල්ලන්ගේ සඤ්ඤාවත් තවත් තුනී වෙලා ගිහිල්ලා, ඒ පෙලක් අයව ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ ඉන්නවා කියලා තේරුණා. තවත් කොටසක් ගත්තහම නැතෙයි කියන අර්ථයකුත් ආවා. ඒ කියන්නේ ඒගොල්ලන් නිරෝධයට ගිහිල්ලා. පෙලක් අය නිරෝධයට ගිහිල්ලා. පෙලක් අය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ. ඒ වගේ ඒ තුනී තත්වයට පත් වුණා කියන එක තමයි තිබුණේ.

ඉතින් ඒක තමයි මගේ භාවනාව.

අභිජ්ජා සහ දොමනස නැති කිරීම

තථාගතයන් වහන්සේ ගැන විශාල ශ්‍රද්ධාවක් තිබිය යුතුය. ශ්‍රද්ධාව සහිතව පහත දැක්වෙන සටහන භාවිතා කරන්න.



ත්‍රිකෝණ දෙක බලන්න.

- Path A - සම්මාදිට්ඨිය නිසාය. මෙහි වීරිය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ පළමුවන වීරියයි - අත්හැරීම (නෙක්බම්ම ...). කුමක් සඳහාද? අභිජ්ජා නැතිකිරීමටය. මෙය Path A - මුළුලෙහිම පැවතිය යුතුය.
- Path B - ප්‍රඥාව නිසාය. අභිජ්ජා ඇතිනම් දොමනස ඇතිවේ යන්න පිටුව 2 දී ඉගෙන ගනිමු. මෙය දැන නුද්ධිමත් (nipaka) විය. දැන් දොමනස නැතිවීම කෙසේදැයි දැනී. මෙසේ දැනගැනීම ඇත්තේ, එනම්, අස්තන්ගමය දන්නේ, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථය ඇතුළුව ඇදේ. ඉන් අනතුරුව නිවර්ණය මෙයින් පිටත බව දැන, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථයෙන් ඉවත්වීම සිදුවේ.
- මෙය ඉහළම උපෙක්ඛාවයි.

23/07/2013 - මුනි භාවනාව

Muni Bhāvanā

එතකොට මම අද උදේ භාවනාවේ කළේ, මම ඒ බුදුපියවරු සිහි කළා, ඒ බුදුපියවරු ඇවිල්ලා මුනිවරයෝ හැටියට. 2500 කින් ඒ බණ අහලා ඉන්න ශ්‍රේෂ්ඨතම පළවෙනි මුනිවරයා කියලා. ඔය විදිහට ඒ මුනිවරයා කිව්වම මේ සංස්කාරයන්ගේ කියන එකේ නිරෝධය නේ. කාය සංස්කාර, වචි සංස්කාර, ඒ අර්ථය ඔය ගත්තේ මට එන්නේ. ඒ කියන කියන පාරට ඒ ඒ සංස්කාරයන් නිරෝධයයි කියලා. එහෙම කියලා මම පන්සිල් අරගෙන එතකොට පාණාතිපාතයෙන් ද්වේෂය වෙනවා කියනකොට එතනින් පටන් ගන්න කිව්වා.

ඒ පාර මම ඒක පටන් අරගෙන යනකොට මට ජේනවා පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය වෙනවා, ද්වේෂයෙන් පාණාතිපාතය වෙනවා. එතකොට කොහොම ද මේ පාණාතිපාතයෙන් ද්වේෂය වෙන්වේ කියලා.

පාණාතිපාතයෙන් ද්වේෂය වෙන්වේ කියනකොට මට එනවා ඉතින් මුලින් ම මේ ද්වේෂය කියන එක පාණාතිපාතය කරන අවස්ථාවේදී කලින් ද්වේෂයක් තිබ්ලා තමයි මෙතන මේ පාණාතිපාතයක් කරන්නේ. අනෙක් අතට ගත්තහම එහෙම කරන අවස්ථාවේ දී අපි කැමති වෙනවා අර මනුස්සයාට දුකක් දෙන්න. ඒ කියන්නේ අරයාගේ දුක් බව වේදනාවක් දෙන්න, ඒ සතාව මරණකොට සතාව තියෙන්නා වූ වේදනාව දෙන්න අපේ කැමැත්තක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය ඒ වගේ දුක් වූ වේදනාවකට කැමතියි. එතකොට දැන් අර පෝතලිය සුත්‍රයේ අර්ථයත් එක්ක එන්නේ. ඒ දුක් දැවිලි ඇති ආශ්‍රවයෝ ඒකෙන් අයිත් වෙච්ච පුද්ගලයාට නැතෙයි කියන අර්ථයෙන් මම මේ බලන්නේ.

එතකොට මේ පුද්ගලයාට දැන් දුක් දැවිලි ඇති ආශ්‍රවයෝ සිදු වෙනවා. ඒ කියන්නේ මෙයාගේ විඤ්ඤාණය කැමතියි. එතකොට විඤ්ඤාණය කියන එක ගත්තහම අර පුද්ගලයාට දෙන්න කැමතියි, මට මේ අකැමැතියි කියලා එහෙම කතාවක් නැහැ. විඤ්ඤාණයේ තියෙන්නේ මගේ කියලා කතාවක් නැහැ, ඒකේ තියෙන්නේ සකස් කිරීමක්. එතකොට විඤ්ඤාණය කැමති වෙනවා අර දුක් දැවිලි ඇති තැන ඉපිද වීම කියන එක. විඤ්ඤාණය එම ස්ථානවල පැවතීමට කැමැත්තක් තියෙනවා. එතකොට මේකෙන් දැවෙනවා කියන එක මට හොඳට සැරට පෙනුණා.

ඒ පාර මම කල්පනා කළා අදත්තාදානය ගැන. මේක ගැන ටිකක් බලලා. අදත්තාදානය කියන එක, ඔය කිව්ව අවස්ථාවේ දී මට හොඳට පැහැදිලි වුණා, අර මම කැමති ය, කියලා කතාවක් විඤ්ඤාණයේ නැත, මේ විඤ්ඤාණයේ තියෙන්නේ සකස්

විමක් විතරයි. මගේ කියන කැල්ල ඒ equation එකෙන් අයිත් කළහම ඒක ලොකු වෙනසක් මට තේරුණා ඒ සමාධියේ දී.

එතකොට දැන් ඊළඟට අදත්තාදානයත් බැලුවා ඔය විදිහට. අදත්තාදානයේ දී අපි මොකක් හරි එකක් ඒ මනුස්සයාගෙන් ගත්තා නම්, ඒ මනුස්සයාට හරි දුකක් ඇති වෙනවා අනේ මගේ මේ බඩුව නෑ නේ, ඉතින් ඒ මනුස්සයා ලත වෙනවා, හොයනවා ආදී වශයෙන් ඒක තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් මේ විඤ්ඤාණය, ඒ වගේ මොකක් හරි එකක් නැති වෙලා ලත වෙන ඒ ස්වභාවයට විඤ්ඤාණයේ කැමැත්තක් එහෙම නම් එතන තියෙනවා. අන්න ඒ තැන්වල තමයි විඤ්ඤාණය පිහිටන්නේ, කියන එක එතන තදින් ආවා මට.

ඊට පස්සේ මම මුසාවාදය කියන එක ගත්ත. මුසාවාදය කරන අවස්ථාවේ දී අර කෙනෙකුට වැරදි දෙයක් කියලා දීලා වැරදි ධර්මයක් දීලා, වැරදි තත්වයකට ඒ මනුස්සයාව පත් කරලා, ඒ මනුස්සයාගේ තියන දුක්ඛිත ස්වභාවය. එතකොට මට කල්පනා වෙනවා, එතකොට මෙන්න මේ ආකාරයට ඒ වැරදි දෙයක් ඇසීමෙන් ඒ මනුස්සයා හරි ලතවිල්ලක්, දුකකට දැවිල්ලකට පත් වෙනවා කියලා.

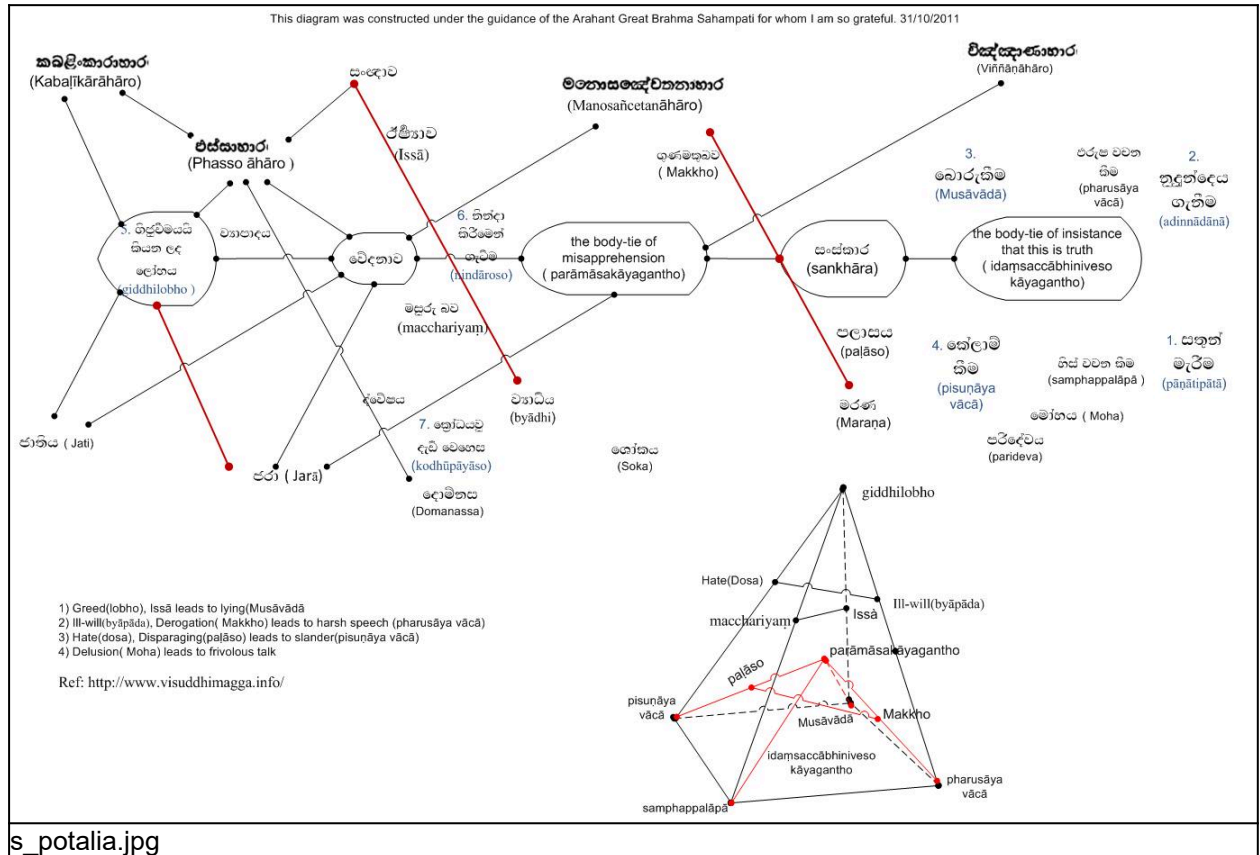
ඉතින් මෙතෙක්දී මට එනවා මේ ලොකු ම මුසාව මොකක් ද මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඒ කියන්නේ අර විඤ්ඤාණයේ කැමැත්තක් තියෙනවා මිච්ඡා දිට්ඨි සහගත තැන ඉපදෙන්න, පවතින්න. ඒ කියන්නේ මොකක් ද, මිච්ඡා දිට්ඨියේ තියෙන්නේ සමුදය කියන එක. ඒ කියන්නේ සමුදයකට විඤ්ඤාණයේ කැමැත්තක් ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ මනුස්සයෙකුට නිරෝධයක් නැහැ, ඒ මනුස්සයට තියෙන්නේ එහෙම නම් ඒ සමුදයක්, ඉපදීමක් ඒ පවතින්නා වූ තියන විදිහට කියන එක ආවා.

මේ අනුව මං බැලුවා, උත්පාද සංඛත ලක්ඛණය කියන එක එතන තියෙනවා, එතකොට ඊළඟට ඔතනදී අර වයසංඛත ලක්ඛණය, ධීතස්ස අඤ්ඤාභවත්තං සංඛත ලක්ඛණයයි, වය සංඛත ලක්ඛණයයි, ඒ ලක්ෂණ වශයෙන් මට යම් ආකාරයකට මේක ජේන්න ගත්තා, මේ ඔක්කොම මෙනන ඇති වෙනවා කියලා.

ඉතින් ඔය වෙලාවේ දී ඔපව හොඳට රත් වෙලා තිබුණා, රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඇතියි” කියලා. ඇතියි කියලා කිව්වහම මම නැවැත්තුවාට ඉතින් මගේ නළල එහෙම ම තියෙනවා. ඒ පාර මම ටිකක් වෙලා ඉඳලා, cool down වෙලා, මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා ආපහු මම මේක අනිත් අයට කීම සඳහා බලන්න ද කියලා. එහෙනම් “බලන්නෙයි කිව්වා, වැඩිය බලාපොරොත්තුවක් නැතුව.” ඉතින් ඒ පාර ඒ විදිහට මම බලාගෙන යනකොට ආපහු ඔය කිව්ව කාරණය ම සිහි කරලා දැන් ඊළඟට මම හතර වෙනි කාරණයටත් ආවා.

ඒ හතර වෙනි කාරණයට ආවා ම, හතර වෙනි කාරණයේ දී මම බැලුවා, පිසුණා වාවය කියන එක. පිසුණා වාවය කියන එක පෝතලිය සූත්‍රයේ ඒක බලනකොට මට කල්පනා වුණා, ඒ යාළුවාගේ යාළුවා වෙන් කරන්නේ ඒ වෙන් කිරීම කියන එකට මේ විඤ්ඤාණයේ කැමැත්තක් තියෙනවා. ඉතින් එහෙම විඤ්ඤාණයේ කැමැත්තක් තියෙනවා නම් ඉතින් ඒක ම තමයි අර පලාසය. ඒ කියන්නේ, අර වෙන් කරලා පැවතීමට කැමැත්ත විඤ්ඤාණයේ තියෙනවා. දැන් අපිට මොකක් හරි එකක් අමතක වෙන්නෙත් ඔය හේතුව නිසා නේ. මොකක් හරි එකක් අනෙකෙන් වෙන් කරනවා. ඒක වෙන් කරන්නේ විඤ්ඤාණය ඒකට කැමතියි. එතකොට ඒ කැමැත්ත තමයි අපි මේ සකස් කරලා තියෙන්නේ. එතකොට අර පලාසය මගින් වෙන්නා වූ අර්ථය හොඳට ගැඹුරට ජේනවා. එතකොට ඒ විදිහට විඤ්ඤාණය සකස් වෙන තැන්වල තමයි විඤ්ඤාණය ඉපදෙන්නේ, විඤ්ඤාණය පහළ වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට මේක කර්මය, කර්මානුරූපව ම, මෙනත මේක ජේන්න ගන්නා. එතකොට ඉතින් පැය බාගයක් ගිහිල්ලා රහතන් වහන්සේ “නවත්වන්නයි” කියලා කිව්වා.

බොහොම හොඳයි ඒ පෝතලිය සූත්‍රය. අනෙක් අයත් ඔක්කෝම ඒ පෝතලිය සූත්‍රය ඇසුරෙන් තමයි භාවනාව කරලා තියෙන්නේ. ද්වේෂය හැදෙන හැටි, පාණාතිපාතයෙන් වෙන දේ ඔක්කෝම බලලා තියෙනවා.



s_potalia.jpg

27/07/2013 - සඤ්ඤා

Sañña

මම කළේ, ඉතින් බොහොම ගැඹුරුයි හැබැයි, මම පටන් ගත්තේ මෝහයෙන්. මෝහය කියන එක කොහොම ද ඇති වෙන්නේ කියන එක. මෝහය ඇති වෙන්නේ අර, ඔය diagram එක බැලුවොතින් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා අපි පටන් ගන්නවා කියලා, මෙතනින් diagram එකක් දාලම පෙන්නවා නම් ලේසියි.

එතකොට මේකේ මෝහය ඇති වෙනවා කියලා කියන්නේ මෙතනින් දැන් අපිට කාමච්ඡන්දය තියෙනවා නම්, කාමච්ඡන්දය නිසා අපිට ව්‍යාපාදය ඇති වෙනවා. ව්‍යාපාදයෙන් ජීනමිද්ධය ඇති වෙනවා. ඒ ජීනමිද්ධය ඇති වුණාට පස්සේ ඕක නිසා අපි මෝහයට කරා ගමන් කරනවා. ඒක තමයි කියනවා නම් ධර්මය ගත්තහම.

එතකොට මේ මෝහය ඇති වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක ඕගොල්ලො බැලුවොතින් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා, මේ මෝහය ඇති වෙන්න, කෙළින් ම සම්බන්ධතාවයක් තියෙනවා මේ අත්තා කියලා ගන්නවා කියන එක. අනත්ත දේ අත්තා කියලා ගැනීම හේතු කොටගෙන මෝහය ඇති වීමක් තියෙනවා. මේක කීප දෙනෙකුට තේරෙන්නෙ නැති වෙයි, කොටසකට තේරෙයි. මොකද මේක ටිකක් ගැඹුරුයි. මොකද අර තයොධම්ම සූත්‍රයත් එක්ක ආපු diagram එකත් එක්ක තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට අත්තා කියලා ගත්තහම කෙළින් ම මෝහයට සම්බන්ධතාවයක් තියෙනවා. ඊළඟට මේ මෝහය කියන එක ඇති වෙන්න මේ නිත්‍යයි කියන එකෙන් සම්බන්ධතාවයක් තියෙනවා. නිත්‍යයි කියලා ගත්තහම ඒක දිගේ පල්ලෙහාට බැහැලා ආහාර පාරේ අපි දන්නවා මෝහය ඇති වෙනවා කියන එක. එතකොට දැන් අපිට එහෙනම් සම්බන්ධතාවන් කීපයක් ජේනවා.

දැන් මෙතන මේ නිත්‍යයි කියන සම්බන්ධතාවය කියන එක කෙනෙක් බලනවා නම්, මෙතනින් මේ කෙනෙකුට ජේනවා නම් ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියලා, ජරා ව්‍යාධි මරණ ඇති වෙනවා නම් ඒ මනුස්සයාට ජේනවා ඉතින් එහෙම නම් නිත්‍ය කතාවක් මේකෙ තියෙන්න දෙයක් ඇත්තේ නැහැ. ඒ කියන්නෙ මෙන්න මේ කොත වැරදියි කියන එක අපිට එනවා. මේක දන්න මනුස්සයා කියනවා මෙතනින් මම ගත්තා වූ නිත්‍යයි කියන කතාව වැරදියි කියලා. ඒ කියන්නේ වාහනයක් ගන්නකොට අපිට අර මනුස්සයා කියනවා මම දෙන්නේ ඔයාට guarantee එක අවුරුදු තුනයි, ඕක කැඩෙනවා කියලා. හැබැයි මගේ මදයෙන් තමයි මම කියන්නේ, ඕක කැඩෙන්නේ නැහැ, අවුරුදු විස්සක් තිහක් මේක පවතිනවා කියලා කියන එක.

එතකොට මෙතන ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා, නැති වෙනවා කියන මනුස්සයා, අරක පිළිගන්නේ නැහැ. ඔව් ඇත්ත තමයි ඕක කැඩෙනවා, අවුරුදු තුනක් නෙමෙයි, තුනක **guarantee** එකක් නේ දෙන්නේ, ඊට ඉස්සෙල්ලක් කැඩෙනවා නේ. මාස ගණනින් කැඩෙන්නේ පුළුවන්. ගෙනෙනකොට ම කැඩිලා තියෙන්නත් පුළුවන්. එතකොට මේ නිත්‍ය කතාව හරියන්නේ නැතෙයි කියන එක එයා දන්නවා. එතකොට මේ නිත්‍ය කතාව හරි යන්නෙ නැති වුණාට මෙතනින් මෝහයක් ඉවරයක් වෙන්නේ නැහැ. මෝහය ඉවර වෙන්නේ නැති හේතුව තමයි, මෙතනින් ඉන්න අත්තා නිසා. ඇයි, අත්තා වුණත් මෝහය ඇති වෙනවා කියලා අපි කිව්වා. නිත්‍ය වුණත් මෝහය ඇති වෙනවා, අත්තා කියලා ගත්තත්, මගේ කියා ගත්තත් මෝහය ඇති වෙනවා. දැන්, නිත්‍ය නැති වුණත් මෙතනින් අත්තා නිසා ඇති වීමක් එහෙනම් තියෙනවා.

දැන් මේ අත්තා කියන කතාව ඇති වෙන්නේ මොකද කියන එක කල්පනා කළහම, එතනින් තියෙනවා ඇත්තෙන් ම කියනවා නම්, මේ කොටු දෙකක් ජේනවද ඕගොල්ලන්ට? ජේනවද මෙතනින් මෙහෙම **triangle** එකක් හැදෙනවා. මේ පැත්තට එකයි, මේ පැත්තට එකයි කියලා. ඒ කියන්නේ මේ සඤ්ඤාව නිසා ඔතන තියෙන්නේ උදලු දෙකක්. දැන් මනුස්සයෙක්ගේ එල ලැබිලා නැති එක්කෙනෙක්ගේ, සෝවාන් එලයක්වත් ලබලා නැති එක්කෙනෙක්ගේ තියෙන්නේ, ඔතන ඔත්ත ඔය උදලු තල දෙක තමයි ඇවිල්ලා **lock** වෙන්නේ.

මෙහෙම ගන්නකො, මේ උදලු තල දෙක, එකක් තියෙනවා වේදනාවට, අනෙක් එක තියෙනවා පරාමාසකායගන්ථයට. අර රාග සල්ලයෙන් එහෙම කරකවනකොට මේ උදලු දෙක ගිහින් මෙහෙම **lock** වීමක් තමයි වෙන්නේ. ඒ දෙක තමයි මේ පෙන්වලා තියෙන්නේ. සඤ්ඤාවේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථයට යන එකයි, මනොසඤ්ඤාවෙනනාවේ ඉඳන් වේදනාවට යන එකයි. දැන් මෙතන මේ අත්තා කියන කතාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මෙන්ත මේ කැල්ල හින්දා. මේ කැල්ල නිසයි, මේ කැල්ල ඇති වෙන්නේ. මේ කැල්ල නිසා තව අලුවා **shape** එකට කොටු කොටු යනවා. මේ පැත්තෙහුත් ඇති වෙලා තියෙනවා. මෙහෙහුත් ඇති වෙලා තියෙනවා. මෙතන **key point** එකක් තියෙනවා. මේ **key point** එකේ තියෙන්නේ, මෙන්ත මේ වේදනාව සඳහා තමයි අපි මෙන්ත මේ අගයක් දෙන්නේ මේ සඤ්ඤාවට. ඒ වේදනාවට ඉස්සවීමක් තමයි කරලා තියෙන්නේ. මට දැනෙන්නා වූ යම්කිසි වේදනාවක් තියෙනවා ද, මේක බලන්න, ඕගොල්ලො හිතන්න බලන්න, මේ ස්පර්ශයක් ඇති වුණාට පස්සෙ වේදනාවක් ඇති වෙනවා, **diamond** එකේ මේ පැත්ත බලන්න. ස්පර්ශයක් ඇති වුණා ම වේදනාවක් වෙනවා. ස්පර්ශය ඇති වුණා ම සඤ්ඤාවක් වෙනවා. එතකොට මෙතනින් ඇති වෙන වූව් වේදනාවට මේ සඤ්ඤාවෙන් අගයක් දිගෙන එනවා. හරියට මේක නිකන් හෙමින් මේ දෙන්නා යා

විගෙන එනවා. එහෙම ඇවිල්ලා තමයි, මෙනත මේ point එකට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මේ wave එකක් නම් propagate වෙලා එනවා.

එතකොට මෙන්ත මේක වෙන්නේ මොකද? මෙහෙම අගයක් දෙන්නේ මොකද, කියන එකයි මට කල්පනාවට ආවේ. මේකෙ අගයක් දෙන්නේ කියන එකේ, මම අර diagram එක හෙවිවේ ඒකටයි, මේකෙ reflection එක දන්නවා නේ. මේක මෙනෙන්ට reflect වුණා. මෙනෙන්ට reflect වුණා. ඊට පස්සේ මෙනත tumour කියන එකට මේක එනවා. සංස්කාර. සංස්කාරවලටයි එන්නේ. සඤ්ඤා අහිනන්දනා කරනවා නම් මෙනත සංස්කාරත් අහිනන්දනා කරනවා. එතකොට අපිට සඤ්ඤාවේ ඉවසීමක් තියෙනවා ද, මෙනත ඒ සංස්කාරයේ ඉවසීමක් තියෙනවා. ඒකෙ තණ්හා විමක් තියෙනවා.

දැන් එතකොට එහෙම නම් මට ජේනවා, මේක මේ හරි ලස්සනට මට පෙන්නවා. මේකෙ මේ කැල්ල, බැලිය යුතු කැල්ල ඒ හරිය මකලා පෙන්නනවා එතකොට ඒ හරියේ මට ජේනවා, මේකේ වෙන දේ මොකක් ද කියන එක. මෙනත මේ සංස්කාර දිහා අපි බලාගෙන ඉදලයි මේ කතාව හදා ගන්නේ. මේ සඤ්ඤාවේ අපි අගයක් දෙනවා කියන එක කරන්නේ අපි අනෙක් අයගේ සංස්කාර දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. ඔයගොල්ලෝ theme park එකකට යනවා. ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා ඔන්න දැන් බලාගෙන ඉන්නවා ඒ park එකේ අරගොල්ලො මොකක් ද කරන සෙල්ලම. ආ, ඒගොල්ලො මේ උඩ ඉදන් පල්ලෙහාට එනවා. Hi කියාගෙන, කෑ ගහගෙන, hurray කියාගෙන, අරක දිගේ බෝට්ටුවේ වගේ, වතුරේ හිනන්නකො, එකපාරට මේක මේගොල්ල වැටෙනවා. මේක බලාගෙන ඉන්නවා. ඒක සංස්කාරයක් සඤ්ඤාවෙන් බැලුවා.

ආයිත් බලාගෙන හිටියහම මිනිස්සු පාරේ ඇවිදිනවා. මෙයා ඇවිදින්නේ මෙහෙමයි. මෙයා ඇවිදින්නේ මෙහෙමයි. ඔන්න ඒක බලාගෙන හිටියා. අර කට්ටිය කනවා. දැන් මෙනත මේ මනුස්සයෝ ගිහිල්ලා මේ කතාවකට යන්න පුළුවන් කන බොන තැනකට. ගිහිල්ලා ඒ දෙන්නා මේ කතාවක් කර කර ඉන්නේ, මේ ලොකු serious business එකක්. අර මිනිස්සු කනවා. අරක දිහා බැලුවා ම, ආ, ඒගොල්ලො කනවා. අන්න ඒ සංස්කාරය අපි අහිනන්දනා කරනවා, මේ සංස්කාරය එහෙනම් මේ සංස්කාරය මමත් කරන්න ඕනෙ. අර theme park එකේ කතාව වගේ තමයි. අර සඤ්ඤාවෙන් මේක දිහා බලලා අගය දෙනවා. ඔන්න ඕක තමයි, භාවනාව. හරි සැරට මම දැක්කා.

මේ සංස්කාර අහිනන්දනා කරලා, අපි ඊයේ බලපු භාවනාව ඇත්තෙන් ම කියනවා නම්, සංස්කාර අහිනන්දනා කරලා තමයි අපි මේ ඔක්කොම හදා ගත්තේ. ඒ සඤ්ඤාවන්වලින් අපි හදාගත්තා. ඒක තමයි, මේ දුවන්නේ. ඉතින් මේ විදිහට බැලුවා ම ඔය අලුවා කැලි ටික ඔක්කොම join වෙලා එනවා. මොකද මම ඔය අලුවා කැලි

භාවනාව කරලා තියෙනවා කලින්. ඒකයි මම කිව්වේ මේක ටිකක් ගැඹුරුයි කියලා. මෙතැන මේ කතාව ඇති වෙන් මෙතන මේ අලුවා කැල්ල ඇති වෙනවා. මෙහෙත් අලුවා කැල්ලක් තියෙනවා. එතකොට අලුවා කැලි set එකක් තමයි තියෙන්නේ. පල්ලෙහායිනුත් අලුවා කැලි set එකක් තියෙනවා. එතකොට මේ පල්ලෙහා අලුවා කැල්ලේ, කැල්ල තමයි, මේ එන උඩ අලුවා කැල්ලයි, පල්ලෙහා අලුවා කැල්ලයි එකට join වෙලා එන හැටි. මේක කරලා තමයි, ඕක සිද්ධි වෙන්නේ.

මට එක එක ඒවා මවලා පෙන්වුවා. ඉතින් එක්කෙනෙක් ඉන්නවා, මෙහෙම බලාගෙන ඉන්නවා, දුකෙන් ඉන්නවා, කියන එක. තව එකක පෙන්වනවා, මෙහෙම එක්කෙනෙක් අත දෙනවා. අතක් දැමීමා ම තව සඤ්ඤාවක් ඇති වෙනවා නේ. එක එක සඤ්ඤාවලේ, අර දුකේ ඉන්න සඤ්ඤාවෙන් පටන් අරගෙන එක එක සඤ්ඤාවලින් අපි එනවා, ඔක්කෝම අර ක්‍රියාවලියන් බලාගෙන ඉඳලා. ඕක නේ අර පෙන්වුවේ, “සතං වෙච සහස්සානං, කප්පං සංසර්ස්සති” එකේ, ඒකෙ පෙන්වනවා අනුපාදාය බුද්ධ වචනං, “සධ්බාරො අත්තතො උපාදාය,” සංස්කාරයි අත්තා කියා ගත්තේ. සංස්කාර අත්තා කියා ගත්තේ කොහොම ද? සඤ්ඤාවෙන් ඒ සංස්කාරයට අගය කරලා තමයි ඇති වෙන්නේ. දුක්ඛය කෙළවර කරන්න බැහැයි කිව්වේ ඒකයි. එතන්ට එනකල් ම ඒක යනවා.

ඒක හරි ම පුදුමයි. හැබැයි ඉතින් ඕකට මම කළේ මොකක් ද? බුදු පියවරුන්ව මම සිහි කරනකොට, දැන් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 2500 කින් බණ අහල තියෙනවා. අද ඉන්න ලෝකයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම පුද්ගලයා. ඊට වඩා උතුම් පුද්ගලයෙක් නෑ තවත්. ඒ උතුම් පුද්ගලයා මම කල්පනා කළේ ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේට ප්‍රඥා බලයෝ ඇත්තාහු ය, ශ්‍රද්ධා බලයෝ ඇත්තාහු ය, සීල බලයෝ ඇත්තාහු ය. ප්‍රඥාවයි සමාධියයි සීලයයි. ප්‍රඥා සමාධි සීල කියන බල තුන ඒ මුළු මණ්ඩලයේ ම මම සිහි කලා. ඒක සිහි කරලා තමයි මම මේ භාවනාව කළේ. මට මෝහයෙන් පටන් ගන්න කිව්වා. එතනින් ඔක්කෝගේ ම ඒ විදිහට බලාගෙන ගියා. මට පරිස්සම් වෙන් කියලත් කිව්වා එක තැනකදී, ඒ කැල්ල බලනකොට. ඉතින් මම නම් මහ විශාල ප්‍රමාණයක් ඕකෙ දකිනවා. මම දන්නේ නැහැ ඔයගොල්ලන්ට කොච්චර ප්‍රමාණයකට ඒක වැටහීමක් ඇති වෙනවා ද කියලා. එහෙම හරි ගැඹුරකට ගියා.

මේක ම නේ අපි කරන්නේ. අරයා යන්නේ මෙහෙමයි, අරයා කන්නේ මෙහෙමයි. ඒ ක්‍රියාවලිය, අරයා roller coaster එකේ යනවා කියලා, ආ මමත් යන්න ඕනේ. අපේ පුතාට එහෙම නම් ආසාවකුත් තියෙනවා, බයකුත් තියෙනවා. ඒක එහෙම වෙනකොට.

28/07/2013 - නිර්වාණ

Nirvāṇa

කාමච්ඡන්දය සම්බන්ධයෙන් භාවනාව. කාමච්ඡන්දය කියන්නේ අපි දන්නවා නේ, සංකප්ප රාගො, පුරිසස්ස කාමො කියන එකයි, සංකල්පයට තිබෙන්නා වූ රාගය. එතකොට ඕගොල්ලෝ දන්නවා, පංචනීවරණයන් තියෙනවා නම් අවිද්‍යා සූත්‍රයේ පෙන්නවා, අවිද්‍යාව කියන එක හැදෙනවා. පංචනීවරණයන් තියෙනවා නම් අවිද්‍යාව තියෙනවා. එතකොට, රහත් වෙලා නැති මනුස්සයෙක් ගත්තහම ආශ්‍රව නසපු නැති මනුස්සයෙකුට අවිද්‍යාව තියෙනවා.

අවිද්‍යාව තියෙනවා නම් අපි දන්නවා, අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා ඔය විදිහට සඬ්ඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, ඉතින් මේ thoughts කියන ඒවා අපිට හැදෙනවා. එතකොට කාමච්ඡන්දය තියෙනවා නම් අපිට ජේනවා සංකල්පයන් හැදෙනවා, හැදෙනවා ම තමයි, choice එකක් නැහැ. අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා විදිහට ඒක අර plan එක කියලා අපි බැලුවේ, ඕක හැදෙනවා.

ඕක හැදෙනවා නම් එතකොට ඔය සංකල්පවලට අපිට රාගයක් ඇති වෙනවා. මොකද අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය මගින් තමයි, අර වට කතාවක් පෙන්නවා නේ ද, ඕගොල්ලො හිටියා නේ ද ඒ දවසේ? නැද්ද? වට ගහන එකක් පෙන්නුවේ මම බොජ්ඣංග diagram එකත් එක්ක. ඒකේ පෙන්න්නේ, අපි මොකක් හරි වස්තුවක් දැක්ක ගමන් අපි එතෙත්දි මේක තීරණය කරනවා, මේක සාත ද අසාත ද කියලා. ඒක තීරණය කරන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන්. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කියනවා මේක සාතයි. එතකොට ඔය සාතයි කියලා තමයි අපි විඤ්ඤාණය බැසගන්න දෙන්නේ අපේ. නැත්නම් එහෙම කතාවක් නැහැ නේ.

දැන් රහතන් වහන්සේට සාත අසාත කතාවක් නැහැ. මොකද රහතන් වහන්සේට ඉතින් අවිද්‍යාව නැති නිසා ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය මගින් එහෙම තීරණය කිරිලේක් නැහැ. ඇහෙන් රූප දකිනවා විතරයි. දැක්කයි කියලා මේක සාතයි කියලා අසාතයි කියලා තීරණයක් නැහැ.

සාතයි කියලා අපි තීරණය කළාට පස්සේ, අපි ආපහු වටයක් ගහනවා, දැන් එක පාරක් මෝහයෙන් නේ ඕක ආවේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් මෝහය, කරකෙව්වා රවුමක්. ඊළඟ රවුම කරකවනවා මාන්නයෙන්. මාන්නයෙන් බලනවා මේක fit වෙනවා ද කියලා. මේ කිව්ව කතාව හරි ද සාතයි කිව්ව කතාව හරි ද, ගැළපෙනවා ද කියලා. ඒක හරියට නිකම් මේ මනමාලියක් බලන්න ගිය මනුස්සයා, මේ මනමාලි හොඳයි කියලා යම්කිසි

ගැලපීමක් ඇති වෙලා එයා ඊළඟට කල්පනා කරනවා, අපේ ගෙදරට මෙයා ගැලපෙනවා ද? අපේ පවුලට ගැලපෙනවා ද? ආදී වශයෙන් එයා සිතනවා.

අන්න ඒ වගේ අර ගත්තා වූ දේ මේක fit වෙනවා ද කියලා එයා බලනවා, එයා best fit එකක් හදනවා ඒකට. Regression වගේ. හදනවා හොඳ fit එකක්. Fit එක හැඳුවාට කවදාවත් ඔක fit වෙන්නේ නැහැ. Mathematics කරන අය දන්නවා නේ regression එක fit වෙන්නේ නැහැ කියලා. ඒ වගේ තමයි, මේකත් fit වෙන්නේ නැහැ. මොකද අර අතීතයේ බලපු දේයි, දැන් බලපු දේයි අතර වෙනසක් තියෙනවා. මොකද තමන් දැන් වයසට ගිහිල්ලා. ඉපදිවිච දවසේ ඉඳන් නේ වයසට යන්නේ. එතකොට පොඩි කාලයේ ගත්තා වූ රසය කියන එක දැන් නැහැ. අන්න ඒ වගේ මෙයාට මේ දෙක අතර වෙනසක් තියෙනවා.

මේ වෙනස නිසා එයාට දෝමනස්සයක් ඇති වෙනවා. දෝමනස්සයක් ඇති වුණහම ඉතින් ඒ පාර මෙයා හිතනවා දැන් මේක මට fix කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒක තමයි, අර ලුණු මිරිස් ටික හිතේ තියාගෙන කනවයි කිව්වේ. මේ දෙක අතර gap එක දැක්කා. ලුණු මිරිස් ටිකක් තිබුණා නම් කියලා හිතූණා. හිතාගෙන දැන් මෙයා ඊට පස්සේ උස්සන්නේ පටිසයෙන්. පටිසානුසයෙන් තමයි මේක උස්සාගෙන යන්නේ. කරකවන එක සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා රහත් වෙලා නැත්නම්, කාමච්ඡන්දය කියන එක කොච්චර කළත් තියෙනවා. ඕකයි ඕකෙ අර්ථය. කාමච්ඡන්දය නැති වෙන්නේ නැහැ ආශ්‍රවයන් නසලා නැත්නම්. ආශ්‍රවයන් නසපු එක්කෙනාට තමයි මේක ගැලවෙන්න තියෙන්නේ.

ඔය විදිහට, ඒ කියන්නේ අපිට ජේනවා area 1 and 2 කියන එක. ඒ කියන්නේ, අපි ඕනෙ ම diagram එකක ගත්තොතින්, එතකොට මෙතන areas දෙකක් තියෙනවා නේ. මෙතන area එක තමයි අර මම සාකයි කියලා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් තීරණය කලා ම හැදෙන්නේ මෙතන area එක. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කරකවපු රවුමේ දී හැදෙන එක. ඊට පස්සේ මම මානසයෙන් කරන රවුම තමයි මෙතනින් හැදෙන්නේ. මේ area එක connect වෙනවා, ඒ මානසයෙන් කරකවන රවුමත් එක්ක. මේ දෙක match වෙන්නේ නැහැ. මේකෙ gap එකක් තියෙනවා, මොකද මේක ජරාවට පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඒක නිසා ඒ distance එක හරියන්නේ නැහැ.

Area එක සමාන වෙන්නේ නැති වුණා ම, තමයි අර දෝමනස්සය ඇති වෙලා, ඒ පාර පටිසය කියන එක ඇති වෙනවා. පටිසානුසය මගින් මේක උස්සනවා. අර සඤ්ඤාවන් උස්සනවා. ඒ උස්සලා ඉතින් ආපහු අර, ඒ කියන්නේ රූපය උස්සන්නේ අර සඤ්ඤාව ඉස්සවීමෙන්. සඤ්ඤාව උස්සලා ආපහු මේ පැත්තේ ආපහු රවුමක් ගහනවා අර විදිහට. ඔය විදිහට රවුම් ගහන යන එකයි ඕකේ තියෙන්නේ. ඔතන අපිට හොඳට ජේනවා, ඒ

කාමච්ඡන්දය තියෙන තාක් කල් මේ වැඩේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා කියලා. මේකෙ ගැලවීමක් නැහැයි කියන එක.

ඕක connect වෙලා එනවා, පොඩ් ධර්මයක් තියෙනවා, මේ ධර්මය තියෙන්නේ සනිදාන සූත්‍රයේ. ඔය සනිදාන සූත්‍රයේ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා කාම ධාතු තියෙනවා නම්, කාම ධාතු කියන්නේ රූප ශබ්ද ගන්ධ ධම්ම මෙන්න මේ ධාතු. මෙන්න මේ ධාතු තියෙනවා නම්, මේ ධාතු තියෙන තාක් කල් අපිට කාම සඤ්ඤාවන් ඇති වෙනවා. එතකොට මේ සඤ්ඤාවන් ඇති වෙනවා නම්, අපිට මේක නිසා ඇති වෙන්නා වූ කාම සංකල්පයන් තියෙනවා. කාම සංකල්පයන් තියෙනවා නම් අපිට ස්පර්ශය කියන එක ඇති වෙනවා. ස්පර්ශය ඇති වෙනවා නම් වේදනාව ඇති වෙනවා. වේදනාව ඇති වෙනවා නම් කාමච්ඡන්දය කියන එක ඇති වෙනවා. කාමච්ඡන්දය කියන එක ඇති වෙනවා නම් අපි කාමයෙන් දැවෙනවා කියන එක ඇති වෙනවා. පරිදාහය කියන එක ඇති වෙනවා. කාමයෙන් පරිදාහය ඇති වෙනවා නම් කාම පර්යේෂණාව, ඒ කියන්නේ අපි සොයනවා, තව තවත් සොයනවා. තව වැඩියෙන් බලනවා. අපි වැඩියෙන් බලලා වැඩියෙන් සෙවීමක් තියෙනවා. කාමය ඇති වුණු මනුස්සයා ඒ කාම වස්තූන් නැවතත් සොයනවා. ඒක ඇති වුණාට පස්සේ, ඉතින් ඒ මනුස්සයාට ඒක ලැබෙනවා.

දැන් අපි හිතමු කොහේ හරි ගෙදරකට ගිහින් අපි දකිනවා කියලා පුටු set එකක්. දැක්කා ම ඔන්න මේ මනුස්සයාට මේක දැක්කාට පස්සේ හිතෙනවා දැන් මේක හොඳයි, අපේ ගෙදරටත් හොඳයි. ඒ පාර දැන් යනවා. ඒගොල්ලන්ගෙන් අහනවා, කොහෙන්ද ගත්තේ අපි හිතමු මෙතන මේ තියන shop එකක් ගැන කියනවා. ඒ පාර මෙයා යනවා. ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා ඉතින් දැන් ඔන්න අර දේ ජේනවා එයාට. අර වස්තුව ජේනවා. ඒ වුණාට තවම මේක ලබාගෙන නැහැ. හැබැයි mentally acquired. මනසින් මේක දැක්කා. දැකලා ඉවර වෙලා දැන් මෙයා අහනවා, විකුණන එක්කෙනා දැන් කියනවා නේ, ඒ මනුස්සයා දැන් දන්නවා, මෙයාගේ හිත අල්ලලා තියෙන්නෙ කියලා. ඒ වෙලාවට තමයි මෙයා බඩුව හොඳට විකුණන්නේ. අඩු කරන්නේ නැතුව එහෙම කරන්නේ ඒක තමයි. මෙයාගේ හිතට හොඳට අල්ලලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මෙයා මේක ලැබිලා මෙයා දැන් මෙතන දී විනිශ්චය කරනවා. ලබනි, මනසින් ලැබුණා. සල්ලි දීල ගත්තේ නැහැ. දැන් ලැබුණාට පස්සේ විනිශ්චය කරනවා මේක ගැලපෙනවා ද? අපේ ගෙදරට. අපේ curtains වලට ගැලපෙනවා ද මේක? බිත්තියට හරි ද, මේ ඉඩ ප්‍රමාණයට හරි ද කියලා එයා විනිශ්චය කරනවා. ඔය අරමුණ ලැබුණා. ලැබුණාට පස්සේ විනිශ්චය කරනවා, ascertain කියලා කියනවා එතන.

ඔය විනිශ්චයේ තියෙනවා, ඒ රූපයේ ඡන්දය. මට ඒක මතක නැහැ මම කොහේ දී ද ඒක ලියාගෙන තියෙන්නේ කියලා, විනිශ්චයේ දී තියෙනවා රූපයේ ඡන්දය, රූපයේ

රාග සංයෝජනය කියලා එතන කියනවා, විනිශ්චය කරන අවස්ථාවේ දී. ඉතින් ඒක නිසා මෙයාට මේ ඡන්දරාගය ඇති වෙනවා. ඡන්දරාගය කියන එක ඇති වෙලා අපෝසනා ඒක අල්ලගෙන ඉන්නවා. ඊට පස්සේ පරිග්ගහය කියන එක ඇති වෙනවා. පරිග්ගහයෙන් ඔය මච්ඡරිය. ඊට පස්සේ මසුරු බව. ඊට පස්සේ අර පුටු set එක නම් ගෙදර ගෙනල්ලා තියෙනවා නම් එහෙම දැන් මේක රක්ඛනී, මේක රකිනවා. කවුරු හරි ළමයෙක් පැනක් එහෙම අරගෙන එනවා නම් ඒ ළමයෙට අයිත් කරලා පැනක් අයිත් කරලා ආරක්ෂා කරනවා නේ. අන්න ඒ වගේ, ඒ ධර්මය තමයි, මම මෙතෙහි කළේ. මේක කරගෙන ගිහිල්ලා මේක තමයි වෙන්තේ කියන එක.

කාමච්ඡන්දය ඇති වුණාට පස්සේ ඔක protect කර ගන්නකන් අපි යනවා. දිගින් දිගට ම ඒක සිද්ධ වෙනවා. මොන වස්තුව සම්බන්ධයෙන් වුණත් ඔව්වර තමයි. අවිද්‍යාව තියෙන මනුස්සයාට කාමය කියන එකෙන් ගැලවිල්ලක් නැහැ. මොකද සංකල්පයන් හැදෙන කල්, ඒ සංකල්පයන්ගේ රාගයන් හැදෙනවා. විඤ්ඤාණය එතන බැසගන්න ඉඩ දුන්නෙන් ඔය හේතුව නිසා නේ. ඔන්න ඔය ධර්මය තමයි මම භාවනා කළේ.

(කාම ධාතුවේ “ධම්ම” කොටස සම්බන්ධයෙන්) ඔව් දැන් මනසා ධම්මං විඤ්ඤාණය. මනසෙන් අපිට ධර්මයක් මේවා වෙනවා. එතකොට දැන් ඕනෑ ම ධර්මයක්, දැන් ඔයාට ධම්මමච්ඡරිය කියන එක තියෙන්නේ, ධම්මමච්ඡරිය තියෙනවා නේ, ධර්මය ගැන, මේ නිර්වාණයට යනවා කියන, ඉතින් ඕකට තියන රාගයන් තියෙනවා නේ අපිට. කැමැත්තක් තියෙනවා නේ, අපිට නිවනට යන්න ඕනකම තියනකන් මේක තියෙනවා නේ ද? එතකොට මේක කවදා හරි නැති වෙන්තේ ඒ කියන්නේ ධම්මමච්ඡරිය නැති වෙච්ච වෙලාවට. ධම්මමච්ඡරිය නැති වුණේ නැත්නම් ඉතින් ඒ ගමන යනවා. ධම්මමච්ඡරිය නැති වෙන්තේ සම්පූර්ණයෙන් ඉතින් ආශ්‍රවයන් නැසුවහම. රහතන් වහන්සේ මට කියලා තියෙන්නේ ඔය ධර්මය එහෙම ලැබුණහම ඉතින් මට බොහෝ ම සන්තෝස වෙලා ඉතින් මම මෙහෙම කිව්වහම, “දරුවා ධම්මමච්ඡරිය නේ ද” කියලා. මම කියනවා ඔව් කියලා. ඒ පාර “දරුවා, ඔන්න ඕකත් අපි නැති කරගත්තා” කියලා. ඒකයි කියන්නේ. ඒක තමයි අපි දිගින් දිගට ම යන්නේ.

මේක හරි ලස්සනයි මේ ධර්මය. සනිදාන සුත්‍රයේ තියන ධර්මය බොහොම ගැඹුරට යනවා.

(ධම්මමච්ඡරිය නැති වෙනවා කියන්නේ ඒකට උපෙක්ඛාවක් ද?) ඔව් උපෙක්ඛාවත් ගිහිල්ලා ඉතින් ඔයාට එනවා අන්තිමට, මේකත් මම අයිත් කරනවා, කියන එක. මොකද දැන් අන්තිමට, ධර්මය, ධම්මමච්ඡරිය නිසා නේ අපි ඇති කරගන්නේ, සමාධිය ඇති වෙන්තේ. ධම්මමච්ඡරියෙන් තමයි සමාධිය ඇති වෙන්තේ. මොකද පටිච්චසමුප්පාදය අපි අවබෝධ කරගන්නේ ඒකෙන්. (මේකත් ධම්මමච්ඡරිය ද?) ඔව්, නැත්නම් මෙතෙක්ට එන්නේ නැහැ. ධම්මමච්ඡරිය නිසා තමයි මෙතෙක්ට එන්නේ.

ධම්මමච්ඡරිය භාවිතා කරගෙන ඒකෙන් සමාධිය ඇති වෙනවා. ඉතින් සමාධිය ඇති වෙලා ඊට පස්සේ ඉතින් ඒ සමාධියෙන් අවබෝධ වෙනවා. ඒ අවබෝධ වෙන්න අවබෝධ වෙන්න, ගිහිල්ලා, ගිහිල්ලා, ගිහිල්ලා, අන්තිමට මේ, අර අපින මානවකයාට වෙච්ච වාගේ දෙයක් තමයි. ඒ අපින මානවකයා කියන පුද්ගලයා ගිහිල්ලා බුදු භාමුදුරුවන්ගෙන් අභනවා ධර්මය. ඒ ධර්මය ඇහුවට පස්සේ, ඊට පස්සේ මෙයාට කල්පනා වෙනවා, ඉතින් මේකත් ධර්මයක් නේ, මේකත් එච්චරයි කියලා එයාට ඒක ගැන ඊට පස්සේ හැඟීමක් නැහැ.

දැන් පෙළක් වෙලාවට අපි ඔය ගෙයක් හරි car එකක් හරි මොකක් හරි එකක් දිහා බලාගෙන ඉඳල මේක කොහොම ද මේක වෙන්තේ කියලා අපි බලනවා නේ නේ ද? හැදෙන්නේ කියලා. ඉතින් කවුරු හරි කියනවා මෙතෙන්නට මේ පරාලේ දාල මේක මෙහෙම හැදුවා හරි මොනවා හරි විස්තරයක් කරනවා නේ. ඊට පස්සේ අපිට ඒක ගැන මුකුත් ඕනේ නැහැ නේ ද? දැනගත්තට පස්සේ. ඔන්න ඔය වගේ තමයි. ධර්මය භාවිතා කරන්නේ මේක දැනගන්න. දැනගත්තට පස්සේ ඔන්න ඔහොමයි. දැන් හොඳ රස කෑමක් හදනවා කවුරු හරි. තව එක්කෙනෙක් ආ නේ මේක හරි රහයි කොහොම ද මේක හැදුවේ කියලා. ඉතින් අරයා ඒක කියනවා නේ, සමහර විට ඉතින් එක පාරක් හදලා බලන්නත් තමන්ට කැමැත්තකුත් ඇති වේවි, හදලා බැලුවට පස්සේ ඉතින් ඕකේ තියෙනවා ද ආපහු? ඕක ගැන තියෙන්නා වූ ඇල්ම ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ නේ ද? දැන් අපි හිතමු හැමදා ම හදන මනුස්සය, මේක මේ මම හැමදා ම හදන පරිප්පුව නේ කියලා එයාට කල්පනාව තියෙන්නේ. ඒ මනුස්සයට ඒක නෑ නේ. පරිප්පුව කවදාවත් හදලා නැති මනුස්සයකුට කල්පනා වෙනවා මේක කොහොම ද කියලා. අන්න ඒ වගේ තමයි ධම්මමච්ඡරිය භාවිතා කරලා ඒ සමාධියෙන් යම්කිසි තැනකට එයා ගියා ද, හැමදා ම ඒක භාවිතා කරනව ද, අර කියූ උපෙක්ඛාවට එනවා. ඊට පස්සේ ඉතින් මේක මොකද්ද.

ඒ කියන්නේ යම්කිසි දේකට මේ තණ්හාවක් කියන එක පවතින්න පුළුවන් ඒක නොදන්නාකම තියනකන් විතරයි. ඉතින් ඒක නිසා තමයි බුදුභාමුදුරුවෝ අපිව යවන්නේ ඔය හැම ධ්‍යානයන්ට ම යවන්නේ. දැන් ඔයා හත් වෙනි එකට ගිහිල්ලා නැත්නම්, ඕගොල්ලෝ හත් වෙනි එකට ගිහිල්ලා තියෙනවා, හත් වෙනි එකට ගිහිල්ලා නැත්නම් කවුරුහරි කෙනෙක් හත කියන එක මේවා කරනකොට, හත් වෙනි ධ්‍යානය, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය, ආ මම ගිහිල්ලා හිටියා, බොහෝ ම හොඳයි, මේ ඔලුව ඇරිලා තිබුණේ, මෙහෙමයි, මෙහෙමයි කියලා කිව්වහම, අනේ මම ඔතනට ගිහිල්ලා නෑ නේ, ඕක නේ තියෙන්නේ. ගියායිත් පස්සේ මේ මනුස්සය දැන් මොකද්ද මේක. ඉතින් බුදුභාමුදුරුවෝ කිව්වේ ඕකට වමනය කියලා, අන්තිමට ගත්තහම. ඒකයි. තථාගතයන් වහන්සේ නැති එක්කෙනාට කියනවා යන්න කියලා. වමනය කියලා බුදුභාමුදුරුවෝ කියන්නේ නැහැ නොගිහිත් ඉන්න කියලා, ගිහිල්ලා බලන්න. බැලුවට පස්සේ තමයි

දන්නේ මේකේ හරය මොකද්ද කියන එක. බලපු නැති මනුස්සය දන්නේ නැහැ නේ. එයා හිතනවා මේක බොහොම හොඳ දෙයක් කියලා. කුතුහලයක් තියෙන්නේ අපිට. මුළාව ම තමයි.

(මේක නිතර නිතර භාවිතා කරනකොට ඉක්මනට ම ඒක ඇති වෙනවා ද?) ඒක නිසා නේත්නම් මේ එල විත්තය නැවත නැවතත් නංවන්න කියන්නේ ඒක නේ. ඒක නංවන්න නංවන්න තමන් එතෙක් ගිහිල්ලා ඉන්නවා. ගිහිල්ලා ඉන්න ඉන්න ගත්තයිත් පස්සේ මේ පුද්ගලයා ඔය හත් වෙනි ධ්‍යානය ඒවට යනවා. ගිහිල්ලා විමුක්තීන්වලට යනවා. ඉතින් විමුක්තියට ගිහිල්ලා නැති මනුස්සයට හරි ආසයි කොහොම ද ඔකට ගිහින් බලන්න ඔනැයි කියලා. එහෙම නේ. ඒකට ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා පුරුදු වෙච්ච මනුස්සයට, මේකත් අච්චර තමයි. ඒ වගේ. එන්න එන්න සැපයි. එන්න එන්න සැපයි, ඒක හරි. ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ සැප කියන එක කොච්චර කාලයකට ද? ඒක කල්පනා වෙනවා නේ, මේකේ තත්වේ කියන එක.

ඒ කියන්නේ ඒක උඩ ආශ්‍රවය, ඒකට තිබෙන්නා වූ කැමැත්ත ඒවා ඔක්කොම නැති වෙලා යනවා. ආශ්‍රවයන් කියන ඒවා ඔවගේ තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අර සෙල්ලම් බඩුවේ කතාව නේ. ඉස්සර භාවිතා කරපු සෙල්ලම් බඩුවට වඩා හොඳ සෙල්ලම් බඩුවක් බුදුහාමුදුරුවෝ දුන්න. ඒකට වඩා හොඳ එකක් දීල, දීල, දීල අන්තිමට ගත්තහම සෙල්ලම් බඩු ඉවරයි. ඔව්වර තමයි තියෙන්නේ. ලෝකේ වෙන කිසිම සෙල්ලම් බඩුවක් නැහැයි කියලත් මෙයා තේරුම් ගන්නවා. මෙව්වර තමයි සෙල්ලම් බඩු තියෙන්නේ. ඉතින් එතනින් පස්සේ මොකද්ද කරන්නේ?

(අරහත් එලය සහ රහත් වීම) ඔව්, ඒක වෙනස්. දැන් ඔය ඉතිවුත්තකයේ තියෙනවා සූත්‍ර දේශනාවක්, ඒකට කියන්නේ ආසවක්ඛය සූත්‍රය කියලා. ඒ ආසවක්ඛය සූත්‍රයේ තථාගතයානන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මහණෙනි පළවෙනියෙන් ම මේ පුද්ගලයාට මේ අරිහත්ව මග්ගය කියන එක, පළවෙනියෙන් ම නෙමෙයි, ඒ අරිහත්ව මග්ගය ඇති වන්නේ ය. ඊට පස්සේ අරිහත් එලය ඇති වන්නේ ය. ඒකට පස්සේ, ආශ්‍රවයන් නසන්නේ ය. අන්න ඒ විදිහටයි තියෙන්නේ. අරිහත් එලය ආපු පලියට ඒ පුද්ගලයා ආශ්‍රවයන් නසන්නේ නැහැ. එලය ඇති වෙච්ච අවස්ථාවේ දී ආශ්‍රවයන් නසන අයත් ඉන්නවා. ඒ කියන්නේ ඒ මොහොතේ ම, මට මේ අවබෝධයත් එක්ක ම මම මේක අයිත් කරනවා කියලා අයිත් කරන අය ඉන්නවා. පෙළක් අය එහෙම අයිත් කරන්නේ නැහැ. අයිත් වෙන්නෙත් නැහැ අයිත් කරන්නෙත් නැහැ. අයිත් කරන්නේ නැතුව අල්ලාගෙන ඉන්න අය ඉන්නවා, ඒ විදිහට. ඉතින් ඒකෙ අවුරුදු ගණනාවක් ඉන්න පුළුවන් ඒ විදිහට.

උපග්‍රන්ථය: පස්වෙනි පිටුව වටහා ගැනීම සඳහා උපකාර කරගන්න.

ඒනම්ද්ධය කෙසේ හට ගත්තේද?

1. ඇසට රූපයක් ස්පර්ශ වේ.
2. මෙහිදී සංඥාව අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඉස්සවීම කරනු ලබයි - මෙහිදී අභිජන ඇතිවේ.
3. සංඥාව මාන අනුසය මගින් ඉස්සවීම කරනු ලබයි.
 - මෙවිට ක්ෂේත්‍ර 1 (area 1) සහ ක්ෂේත්‍ර 2 (area 2) අතර වෙනස දකී. මෙහිදී දොම්නය සහ කාමච්ඡන්දය හටගනී (තවම ව්‍යාපාදය නැත).
4. සංඥාව ප්‍රතිස අනුසය (පටිසානුසය) මගින් ඉස්සවීම කරනු ලබයි - මෙම රවුම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට අයිති වේ (මෙය වෙනස් කළ හැකි යැයි සිතයි).
5. සංඥාව ප්‍රතිස අනුසය (පටිසානුසය) මගින් ඉස්සවීම කරනු ලබයි - මෙම රවුම මානයට අයිති වේ.
 - මෙහිදී ව්‍යාපාදය හටගනී - සම්මා වාචා සටහන බලන්න. මෙහිදී ජරා වී ඇති යැයි තීරණය වේ.
6. ඉහත 4 මෙහි, එනමුදු දොම්නය මතසට ඇතුළුවී ඇත.
7. ඉහත 5 මෙහි, එනමුදු දොම්නය මතසට ඇතුළුවී ඇත.
 - මෙහිදී ඒනම්ද්ධය හටගනී. කුමක් නිසාද? අවිද්‍යා ආශ්‍රව මගින් 'සාත' යැයි ගැනීම කළ නොහැකි බව තීරණය කළ නිසාය.
8. ඉහත 4 මෙහි, එනමුදු දොම්නය සහ ව්‍යාපාදය මතසට ඇතුළුවී ඇත.
9. ඉහත 5 මෙහි, එනමුදු දොම්නය සහ ව්‍යාපාදය මතසට ඇතුළුවී ඇත.

01/08/2013 - අප්පඤ්චිත වෙතොවිමුත්ති

Appan̄ihita Cetovimutti

මං දැන් පන්සිල් අරගෙන දිගට ම මම කරගෙන ගියා. රහතන් වහන්සේ කොහෙන්වත් පටන් ගන්න කිව්වේ නැහැ මට. කොතනකින්වත් පටන් ගන්න නැහැ. මෙහෙම ගිහිල්ලා, මං ඊට පස්සේ ඉවර වෙලා, පන්සිල් අරගෙන ඉවර වෙලා, මම ඇහුවා ඊයේ භාවනාව ම මම කරන්න ද කියලා. එතකොට “හා” කියලා කිව්වා.

ඒ පාර මම ඊයේ භාවනාව ම කරගෙන ගියා. කරගෙන යනකොට මම දැන් මේක ගන්න දැන්, මෝහය කියන එක. රාග දෝෂ මෝහ තුන නැති කරනවා කියන එක නේ. මෝහය කියන එක කොහොම ද ඇති වෙන්නේ කියන අවස්ථාවන් මම ගොඩාක් බලලා තියෙනවා කලින්. භාවනාවන් ගොඩක. අර ඒක එනව නේ, එක පැත්තකින් නිත්‍යයි කියලා පල්ලෙහාට එන එකක් තියෙනවා. අත්තා නිසා මගේ කියලා අරගෙන මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා, එන ඒවත් තියෙනවා. කුක්කුච්චයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා, එහෙත් එන ඒවා තියෙනවා.

ඔය විදිහට, ඒ කාරණා ටික ඔක්කොම සහිතව මම දැන් කල්පනා කරනවා, දැන් මෙතන මේ, මේක, දැන් ඊයේ භාවනාවේ තියෙන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වුණා ම නේ, මේක වෙනවා කියලා. එතකොට සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වෙන්න ඕනෙ. සම්මා දිට්ඨියේ දී අපි දන්නවා, ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨිය, දුක්ඛ නිරෝධය කියන එක. තණ්හාව නැති වීමෙන් කියන එක.

එතකොට මේක වෙන්න නම්, අර ඒක ඇති වෙන සමුදය වූ කාරණය කියන එක, නැති වෙන්නට ඕනෙ. එතකොට ඒ කියන්නේ තණ්හාව කියන එක, අභිජ්ඣාව කියන එක නැති වෙන්න ඕනෙ. අර මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා ඇති වෙන්නා වූ අභිජ්ඣාව, සම්මා දිට්ඨිය නිසා අනභිජ්ඣා වෙනවා කියන එක, ඒක තියෙන්න ඕනෙ කියන එක.

එතකොට මේක සඳහා දැන් මගේ, ඒ කියන්නේ පටිච්චසමුප්පාදයේ ඉහළ ම විදිහට ඕක ඇවිල්ලා, ඊට පස්සේ දැන් මම කල්පනා කරනවා, මේ සඤ්ඤාව කියන එක, රෝගයක්. මොන ආකාරයකට සඤ්ඤාව තිබුණත්, රෝගයක්. මේ විදිහට මම කියනවා, දැන් මේ අවස්ථාවේ දී තිබෙන්නා වූ සඤ්ඤාව තියෙනවා නේ, මේක මෙහෙම වෙන්නෙයි කියලා. මේක රෝගයක් කියලා කියන්නේ, මේක දුක්ඛයක්. ඒ කියන්නේ මේ සඤ්ඤාවත් දුක්ඛයක් කියලා, ඒක එනවා. ඉතින් ඒක එනකොට, ඒක තේරුණහම අර තුන් වෙනි පාර දිගේ පල්ලෙහාට බැහැලා මේක වෙනවා කියන එක, ඒකත් එක්ක ම අර විමුක්තිත් මේවා වෙලා, අර අප්පඤ්චිත වෙතො විමුක්තිය ඒකෙදි එනවා. එතකොට දැන් මේක නේ ද මේ බුදු භාමුදුරුවන් කියන්නේ, මෙතන

ඔක්කෝම ගත්තහම, රෝගයක්. එතකොට මේ සඤ්ඤාව රෝගයක් වශයෙන්, සඤ්ඤාව දුක්ඛයක් වශයෙන් මේ බලන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් මම බලන්නේ, සඤ්ඤාව දුකයි, සඤ්ඤාවේ සමුදය, මේ තණ්හාව නිසා ඇති වන සමුදය, සඤ්ඤාව නිරෝධ වෙනවා නම්, සම්පූර්ණයෙන් මේක නිරෝධයි කියන එක.

ඉතින් එතකොට දැන් අර ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ කතාවත් එනවා. “සබ්බසඛ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා.” සඤ්ඤාව සම්පූර්ණයෙන් නැවැත්වීම, සියලු සංස්කාරයන්ගේ සමථය කියන එක, අර ඔක්කෝම දේවල් ටික අයිත් වෙනවා කියන එක එනවා. ඕක ඔය විදිහට තියනකොට, දැන් එහෙම නම් දැන් මේ හැම සඤ්ඤාවක් ම රෝගී කියන එක, අර මගේ කලින් අවබෝධයක් තියෙනවා, ඒකත් එක්ක ම දැන් මගේ පවතිනවා, මේක මේ විදිහටයි වෙන්නේ කියලා.

ඒ පාර මම දැක්කා කවුරු හරි කෙනෙක් ඇවිල්ලා මේ මෙතෙන්නට නිල් පාට රෙද්දක් දැම්මා. මෙනත මොකක් හරි එකක් තිබුණා, මෙතෙන්නට දැම්මා නිල් පාට රෙද්දක්. ඒ පාර දැන් මම ගත්තා මේකත් මේ නිල් පාට රෙද්ද ඉතින් විෂ්ණු දෙවියනුත් එක්ක එහෙම සම්බන්ධයි නේ. ඒක කොහොම වුණත්, මේකත් ඉතින් සඤ්ඤාවක් වශයෙන් බැලුවා, මේකත් රෝගයක් කියන එක.

දැන් ඒ පාර මට ජේනවා මේ එළියේ දෙවි කෙනෙක් ඉන්නවා. ඒ දෙවි කෙනෙක් ඉන්නවා දැක්කා. ඒ පාර මම කල්පනා කළා, ආ එතකොට දැන් මෙහෙම උණහම දෙව්වරුත් ජේනවා. මම ආයිත් ගත්තා මේකත් ඇවිල්ලා නිකම් දුක්ඛය ම තමයි, මේකෙත් ඇති දෙයක් ඇත්තෙ නැහැ කියලා. ඒ පාර, ඒ දෙවියෝ මේ ඇතුළේ ඇවිදිනවා. මේ පැත්තට යනවා. එතකොට මම කල්පනා කළා, අර ලස්සන ඇඳුම තියෙන්නේ, ඒ වගේ තමයි, මේකත් ඉතින් සඤ්ඤාවක් තමයි, මේකත් ඇවිල්ලා, මේකත් රෝගයක්. මේකත් නතර වීම හොඳයි කියලා. අර ඒ විදිහට ම ඒක මනස පැවැත්වූවාට පස්සේ ඉතින් අර එහෙම ම මනස හෙල්ලෙන් නැතුව හිටියා. ඒවා දැක්කයි කියලත් අප්පඤ්චිත වෙතො විමුක්තිය, ඒක ඒ විදිහට ම දුක්ඛයි කියන එක හැටියට, ඒක හිටියා.

ඉතින් ඒක තමයි මගේ භාවනාව.

02/08/2013 - උපසමාධිට්ඨාන භාවනා

Upasamādhīṭṭhāna Bhāvanā

මගේ භාවනාවට තිබුණේ, අර බුදු පියවරුන්ව සිහි කරලා, ඊට පස්සේ, මම මේ භාවනාව, අර ලෝභ දෝෂ මෝහ තුන ම ගැන භාවනාවක් මගේ පහුගිය දවස් ටිකේ ම රහතන් වහන්සේ මට පුරුදු කලා. ඉතින් ඒකේ තියෙන්නේ ඔය චතුරාර්ය සත්‍ය කියන එක තමයි, ඉහළ ම පටිච්චසමුප්පාදය. කෙටියෙන් ම කියනවා නම් ඒක තමයි ජේන්නේ. ඉතින් මේ භාවනාව ටිකක් ගැඹුරුයි, ඒ විදිහට ගත්තහම. පැහැදිලි කරන්න ගියොත් ගොඩක් වෙලා යාවී.

කෙටියෙන් කියනවා නම් ඔය සම්මා දිට්ඨිය කියන එකේ තියෙන්නේ, ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨියේ තියෙන්නේ, දුක්ඛ නිරෝධය පමණයි. ඒක ඉහළ ම වූ ප්‍රඥාවක්. දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයේ තියෙන්නා වූ දේ විතරයි පවතින්නේ.

එතකොට අපි තේරුම් ගත්තොතින් කොයි වෙලාවක හරි, පටිච්චසමුප්පාදය කියන එක, හැදෙනවා නම්, මගේ විඤ්ඤාණය පිහිටනවා. මෙන්න මේ දේ යම්කිසි කෙනෙක් තේරුම් ගත්ත ද, තණ්හාව නිසයි මේක වෙන්නේ කියලා තේරුම් ගත්තොතින්, අභිජ්ඣාව කියන එක, අපි පහ කරනවා ද, මොකද සම්මා දිට්ඨියෙන් තමයි අභිජ්ඣාව කියන එක පහ කරන්නේ, අර ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨියෙන්, අපි පහ කරනවා අභිජ්ඣාව කියන එක. ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨියේ තියෙන්නේ, මට අභිජ්ඣාව එපා කියන එක.

එතකොට, මම විඤ්ඤාණය සකස් වෙනවා කියලා දැනගෙන, ඒ විඤ්ඤාණය සකස් වෙන්න නොදෙනවා. ඒ කියන්නේ පටිච්චසමුප්පාදය වෙන්න ඉඩ නොදෙනවා. පටිච්චසමුප්පාදයේ ඉන්න නොදෙනවා කියලා කියන්නේ, අභිජ්ඣාව කොයි වෙලාවක හරි නැති වුණා නම්, මේක නැති වෙනවා කියන එක තේරුම් ගන්න ඕනේ. ඒක තමයි අර දෙවෙනි සත්‍යයෙයි, තුන් වෙනි සත්‍යයෙයි තියෙන්නේ, චතුරාර්ය සත්‍යයේ. ඒක තමයි ඉහළ ම වූ පටිච්චසමුප්පාදය. අනෙක් පටිච්චසමුප්පාදයන් මේකෙ ඇතුළේ තියෙන්නේ. ඔය සැරියුත් හමුදුරුවෝත් පෙන්නුවා නේ, ඕක මහා හත්ථිපදෝපම සූත්‍රයේ පෙන්නුවෙත් ඕක තමයි, සියලු ධර්මයන් මේකෙ ඇතුළේ තියෙන්නේ කියන එක. ඉතින් මට ඕක අවබෝධ වුණා.

එතකොට දැන් ඔය භාවනාවට තමයි මගේ ආවේ එකපාරට ම. ඒක එතකොට හොඳ ලස්සන උදාහරණයකුත් ආවා. අර **beep** ගාන එක. සංස්කාර. ඕක ම තමයි මම ගත්තේ. එතකොට මෙතන, මේක සංස්කාරයක්. මේක හැදවීමක්. මේ සද්දය කියන එක අපි ඉවසන්නේ නැතුවයි අපි මේක හදා ගන්නේ. වේදනාව සදහා හදන විත්ත

සංස්කාරය අපි ඉවසන්නේ නැතුව අපි එතෙන්ට නැවත නැවතත් යනවා. මේකේ එතකොට මේ සද්දේ කතාව මගේ දැන් මේවා වේගෙන යනවා. එතකොට මම හැබැයි මේක අල්ල ගත්තා, දැන් මේ සද්දේ ගත්තහම, දැන් මනුස්සයෝ හිතනවා දැන්, අපිට දැන් අරක අයිත් කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒ කියන්නේ මගේ කියලා ගන්න පුළුවන්. දැන් මගේ අර ඉස්සෙල්ලා ධර්මයත් එක්ක ම යි එන්නේ. මේක මිච්ඡා දිට්ඨියේ දී තියෙන්නේ මං මේක ගන්නවා, මේකට ඉඩ දෙනවා. මේ දේ සිද්ධ වෙන්න ඉඩ දෙනවා. මගේ කියලා ගැනීමක්.

එතකොට දැන් මේ මගේ කියලා ගන්නවයි කියන එක දැන් කවුරු හරි කෙනෙකුට off කරන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වාගේ. හැබැයි සතෙක් කෑ ගහනවා නම් අපි සතාව අයිත් කරන්න යන්නෙ නෑ නේ. එතකොට උන් ඕන තරම් කෑගහනවා. එතකොට මෙතන තියෙන්නෙ අර මගේ කියලා අරගෙන විඤ්ඤාණය පිහිටීමට තමයි මේ ඉඩ දෙන්නෙ කියලා. එතකොට මේවා එතකොට මේ සංස්කාර. මේ සංස්කාර මගේ නෙමෙයි කියන එක මං ගන්නවා. එතකොට මේ සංස්කාර මගේ නෙමෙයි කියලා ඒ ගන්නවා කියන එක ගත්තහම, ඉතින් මට සුඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤාවේ තියෙන්නා වූ එක කෙළින් ම ආවේ සඤ්ඤාව මගේ නොවීමට, සංස්කාර මගේ නොවීමට, මේවා දෙකක් තියෙනවා.

දැන් ඊට පස්සේ දැන් මං කියනවා, මේ සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයකුයි හැදෙන්නේ. දැන් මෙන්න මේ විඤ්ඤාණය මගේ නොවෙන්නට ඕනෙ. හතර වෙනි පාරේ තියෙන විරියත් ආවා. විඤ්ඤාණය මගේ නොවෙන්නට සඤ්ඤාව සංස්කාරය විඤ්ඤාණය තුන ම මගේ නොවෙන්නට ඕනෙ. ඒ කියන්නේ මේ විඤ්ඤාණය පිහිටන්න ඉඩ නොදෙන්න ඕනෙ. මේක ම නේ මුල ඉදන් ම කියන්නේ.

දැන් ඕක කියනකොට මට අර මෙතනින් සති ඉන්ද්‍රියයි, සති ඉන්ද්‍රියෙන් ඇතුළට අර ඇහැ දැනෙනවා කියන්නකො, **physically** ම දැනෙනවා. මෙතනින් යම්කිසි කුරක් මේ පැත්තට බස්සලා, ඒ කුර දිගේ අර ඇස් දෙක හරහා මේ පැත්තට ගිහිල්ලා, මෙතනින් ඇතුළෙන් අර මේ පැත්තෙන් මේ විරිය ඉන්ද්‍රිය කියන තැනට එතකල් ම ඇවිල්ලා තියෙනවා. මේක ලස්සනට සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා, මෙතන අර උපෙක්ඛාවේ අප්‍රමාණය කියන එක මෙතන මේ විදිහට ඇවිල්ලා, මේකෙ මේ දෙකෙන් ඇවිල්ලා.

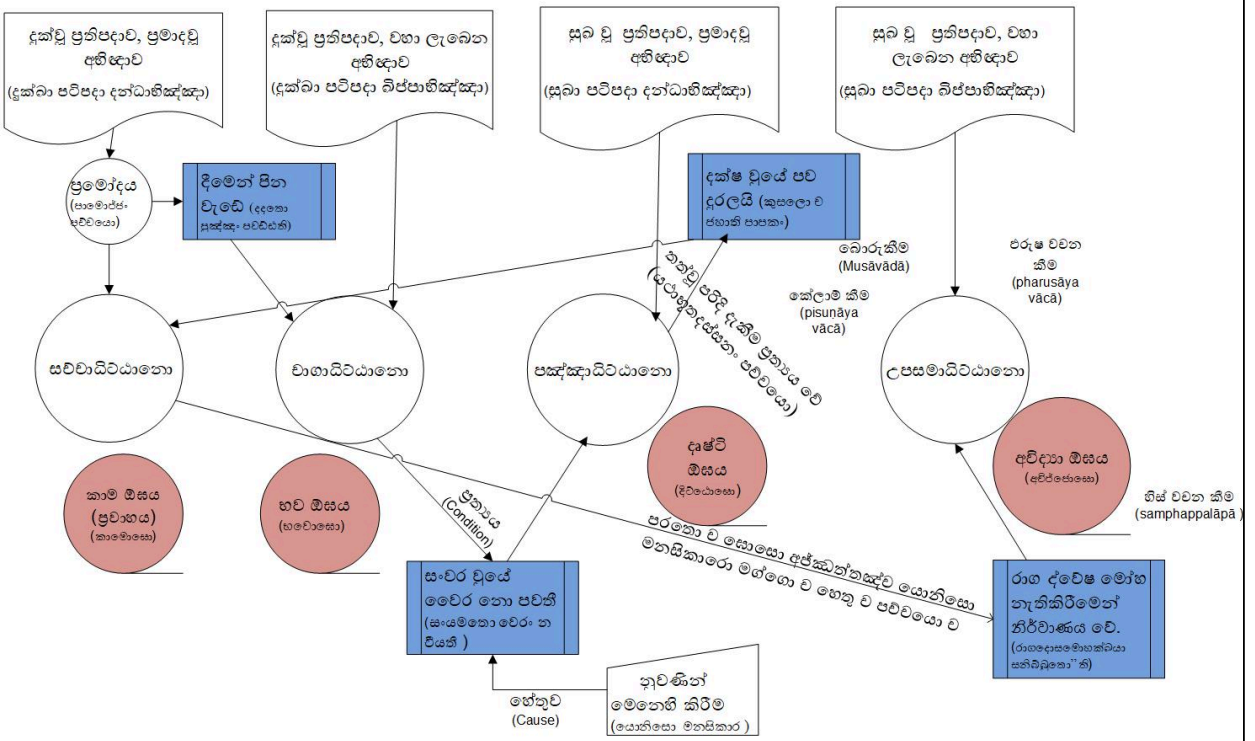
මේක සහිතව ඉන්නකොට මට කල්පනා වුණා, මේ දේ, මෙහෙම පවතිනවා කියලා කියන්නේ, ඒ කියන්නේ සංස්කාරයන් මගේ නොවෙනවා කියලා කියන්නේ, මම අර රැල්ලට ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. සංස්කාරයෙන් හැදෙන්නා වූ විඤ්ඤාණ රැල්ල තියෙනවා නේ. ඕකට ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. මේ කියන්නේ මොකක් ද, අර ඕස **diagram** එකේ තියෙන්නා වූ, අර සිතට ස්ථාන වන තැන්වලට මම ඉඩ දෙන්නේ නැතෙයි කියන එකයි. සිතට ස්ථාන වෙන තැන් කියන්නේ අර විඤ්ඤාණයේ, විඤ්ඤාණයේ අර

පැවැත්මක් තියෙනවා නේ, අන්න එතනට මම ඉඩක් දීමක් ඒකෙ නෑ. මේ රැල්ල හදලා, රැල්ල උඩ මම ඉන්නවා කියලා කියන්නෙ නෑ. මුහුදේ රැල්ලක් හැදුණහම, දැන් රැල්ල උඩ මම ඉන්නවා කියලා කියන්නේ, අර මිනිස්සු අර බෝඩ් එකේ යන එක්කෙනා, රැල්ලත් එක්ක ඇවිල්ලා, රැල්ල උඩ ඉන්නවා. තමන් ම හදාගන්න රැල්ලෙන්, රැල්ල උඩ තමන් ඉන්නවා. මෙන්න මේක තමයි අර ඕස **diagram** එකේ අර සිතට ස්ථාන වන තියන අධිච්ඡායන කියන එක මොකක් ද කියන එක, ඒක මට ආවා හරියට ම. මේ අධිෂ්ඨානය උඩ මෙතන ඉන්න දෙන්න නැතැයි කියන එකයි, විඤ්ඤාණයට පවතින්න.

ඉතින් මේක හරි ම සැපයි. ඒක තේරෙන්න, තේරෙන්න. එතකොට ඒ පාර මේ පැත්තෙන් ආවා, හරියට දැන් මෙතනින් ඇතුළට එකක් ගිහිල්ලා මේ පැත්තට ඇවිල්ලා නේ. දැන් මෙතනින් ආපහු ආවා, ප්‍රඥාව. දැන් එතකොට මේ ඉස්සරහින්, මේකෙ එන්නෙ නිකන් **3D object** එකක්. මෙතනින් ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාවෙන් සතියට, සතියෙන් මේකෙ ඇතුළට, ඇතුළෙන් අර ඇස් දෙකෙන් සම්බන්ධ වෙලා එන සුබය සහිතව එක, ඊට පස්සේ, පිටි පස්සෙන් මෙතන විමුක්තිය, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය. මේක ලස්සනට තියෙනවා.

දැන් රහතන් වහන්සේ මට “ඇතියි” කියලා කිව්වා ඒ වෙලාවෙ. දැන් ඇතියි කියලා කිව්වහම ඉතින් මම දැන් ආපහු මේක, යන්නෙ නෑ. මෙතන තියන එක යන්නේ නෑ. නළලෙම තියෙනවා ඒක. එතකොට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය. ඒ පාර මම ආපහු අනිත් අයට කියන්න මේක ආපහු සිහි කරනවා ද කිව්වා ම රහතන් වහන්සේ එහෙනම් පින් දීලා අවසන් කරලා ඉවර වෙලා ඒක කරන්නයි කිව්වා. ඉතින් මේක එහෙම කරා. කරලා ඉතින් ඉවර වෙනකොට, ආපහු, මෙහෙම කරනකොට මේක එනවා.

මේක නේ මේ රහතන් වහන්සේලා කරන්නේ. සිතට ස්ථානයක් වෙන්නට දෙන්නේ නැහැ. මේක නසන්නේ ඒක නේ, ඕස නසනවා කියන්නෙ. උපසමාධිච්ඡායන, මේ භාවනාව. තනිකර භාවනාව උපසමාධිච්ඡායන. උපසමාධිච්ඡායන කියන එක, අර ඊයේ, පෙරේදා දිගට ම කළේ. රාග දෝෂ මෝහ කියන එක, තුන ම එකපාරට කළේ. එතකොට රාග ද්වේෂ මෝහ තුනට ම පවතින්න ඉඩ දෙන්නෙ නෑයි කියන එක තමයි උපසමාධිච්ඡායනයේ තියෙන්නේ. කොහෙන් ආවත්, අර මහා පර්වතයක්, කොච්චර හුළඟක් ආවත් හෙල්ලෙන් නේ නෑ. ඒක ඒ විදිහටයි ඒක නැංවුවාට පස්සේ. ඒ කියන්නෙ කිසිම සංස්කාරයකට මේක හෙල්ලෙන් නේ නෑ. මේක තමයි මගේ භාවනාව.



“දදනො පුඤ්ඤා පටිඨිඪිති,
සංයමනො චේරං න වීයති;
කුසලො ව ජහාති පාපකා,
රාගදාසමොහන්ධා සතිඛිඛ්ඤා”ති

දීමෙන් පින වැඩේ,
සංවර වූයේ චේර නො පවතී;
දක්ඛ වූයේ පව දුරලයි,
රාග ද්වේෂ මෝහ නැතිකිරීමෙන් නිර්වාණය වේ

Ref: <https://www.visuddhimagga.info/>

02/08/2013 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

Upekkhā Appamāna

අද උදේ භාවනාව, මම ඒ බුදුපියවරු සිහි කළා. ඉතින් ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඒ ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියා හැටියට මෙනෙහි කරලා, ඉතින් මම කල්පනා කළා ඉතින් මේ මෙව්වර මේ ශ්‍රේෂ්ඨ වූ මේ බුදුපියාණන් වහන්සේලාගේ, මේක මේ, අපරාදේ මේ අනෙක් මනුස්සයෝ මේක ලබා නොගන්නේ කියන එක. ඒ කියන්නේ මේ වගේ ආශීර්වාදයක් ලබා ගන්න පුළුවන් අවස්ථාවක, කෙනෙක් ලබා නොගන්නවා නම් ඉතින් ඒක හරි අපරාධයක් කියන එක වශයෙන් මට කල්පනා වුණේ. ඉතින් ඔය විදිහට ඒ බුදුපියවරු දාහතර නම ම මම මෙනෙහි කළා.

මෙනෙහි කළා ම ඉතින් ඒ පුදුමාකාර විදිහට අර විමුක්තිය සහිතව මගේ මේවා ඇති වුණා. ඒ ඇති වෙලා තිබ්ලා ඉතින්, මට අද ඉතින් මම මේගොල්ලන්ට, දැන් මෙතන ඉන්නව නේ හත් අට දෙනෙක් ම ඇවිල්ලා ඉන්නවා උදේ හය හමාරේ භාවනාවට, ඉතින් මම ඒ පාර මේගොල්ලන්ට අර පන්සිල් එහෙම දුන්නා. දීලා ඉවර වෙලා, ඉතින් මට කිව්වා, පටන් ගන්නෙයි කියලා අර මෝහය ඇති වෙන එකෙන්.

එතකොට ඒ මෝහයේ කතාවෙදි ඉතින් මම අද මෝහය බැලුවා ඒ හැම පැත්තෙන් ම ඇති වෙන විදිහ. කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාද වෙලා අර හතර වැනි කොටුවට ඇවිල්ලා, පලාසය තියන කොටුවට ඇවිල්ලා, එතන ඇති වෙන මෝහය.

ඊළඟට ගත්තහම, මේ දෙවෙනි පාරෙන් අර අපිට එනව නේ, සීලබ්බත පරාමාසය හරහා ඇවිල්ලා, එනවා මෝහයක්. ඊට පස්සේ ආපහුත් එනවා ද්වේෂය නිසා ඇවිල්ලා හව ආශ්‍රවයෙන් ඇති වෙන්නා වූ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් ඇති වෙන පට්ඨාන පාලි තුනේ link එකෙන් එන මෝහය. ඊළඟට ආපහු ගත්තහම, ආයෙත් එනවා, අත්තා කියලා ගැනීමෙන් ඇති වෙන්නා වූ මෝහය. දිට්ඨි ආශ්‍රවය නිසා ඇති වෙන්නා වූ මෝහය. ඊට පස්සේ ආයෙත් මට එනවා අවිද්‍යාව, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යාව ඇති වෙනව නේ අතන අර විපල්ලාස නිසා, ඒ කියන්නේ නිත්‍යයි කියලා අරගෙන එතනින් ඇති වෙන මෝහය. එතකොට මේ විදිහට හැම පැත්තෙන් ම එන්නා වූ මෝහය කියන එක මට ආවා.

ඒ මෝහය කියන එක ආවට පස්සේ, මේ මගේ කවදාවත් වුණේ නෑ මේක, මේ, අර නළල සාමාන්‍යයෙන් පත්තු වෙනව නේ මගේ හතර වෙනි මේවාත් එක්ක. ඒක පත්තු වෙන එක, ඒක මට තේරුණා, මේක නිකම් නළල වෙනස් වුණා කියලා. ඒ නළලේ වෙනස්කමක් ඇති වෙලා, ඒකත් එක්ක දැන් මම ඉන්නවා මොකක්වත් හිතන්නේ නැතුව, මට ම ජේන්න ගත්තා මාව. ඒ කියන්නේ මගේ ශරීරය මට ජේනවා දැන්. ඒ කියන්නේ මනෝමය කායක්, ඒක හැදිලා කොහොම හරි ඒක හෙල්ලෙන්නැතුව මේක

ජේනවා. ඒ එක්ක ම මේ ඉස්සරහ ඉන්න අය ඉන්නව නේ. ඒ ඉන්න අය, මට ජේන්න ගන්නවා ඒ ගොල්ලන්ගේ අර කලින් හවය. මෙතන මේ, රහතන් වහන්සේ මට ඊයේ රැ කිව්වා, මේ මෙතන ඉන්න කට්ටිය ඔක්කෝමලා, ඊයේ දවසේ හිටපු ඔක්කෝමලා, ඒ මහා කප්ප තිස් හතරේ ඒ හිටපු ඥාතීන් කියලා, එතන දී. එතකොට මේ කියන්නේ පවුල් තුනක ඉන්නවා, ඉතින් ඔය විදිහට. ඒ අයව, මට ඒ කාලේ ඒවා, ජේන්න ගත්තා.

ඒ කීප දෙනෙක්ගේ එහෙම දැක්කා, මේ මෙයා එහෙම මහණ වෙලා. කවුද ඔය, මේ ගීතමාලි එහෙම, ඒ හවයේ දී මහණ වෙලා. ඒකත් ජේනවා. ඒ වගේ, ඔය කට්ටිය ඉතින් සැහෙන්න ඒ විදිහට මට ඒක ජේන්න ගත්තා. ඔහොම ජේන්න අරගෙන ඉතින්, ඒ හෙල්ලෙන්නේ නැහැ මනස හැබැයි. ඔහොම තිබ්ලා, මම භාවනාවෙන්, ඔය දැන් මේ මෙතන ඉන්නවා, කවුද ඔය, කමලාසන දෙවියන්ගේ මල්ලි. ඒ කියන්නේ රහතන් වහන්සේගේ මල්ලිගෙ, මල්ලි ළඟට, ඊළඟට නංගි, ආපහු මේ මල්ලි කෙනෙක් ඉන්නවා මෙතන, හෙන්රි කියලා එක් කෙනෙක්. ඉතින් එතකොට, කවුද මේ, මෙයාගේ අක්කා ඉන්නව නේ, කවුද මේ, ගීතමාලිගේ husbandගේ අම්මා ගත්තහම, ඒ රහතන් වහන්සේගේ sister කෙනෙක්. ඒ කියන්නේ ඇවිල්ලා, ඒ කාලෙන් අර පවුල් දෙකක් තිබ්ලා තියෙනවා අර තපස්සි බුදුපියගේ, එක ම තාත්තා, අම්මලා දෙන්නෙක් වෙන. එතකොට එහෙම අක්කා කෙනෙක්. එතකොට එයාගේ දරුවෝ තමයි ඔය සෝහිතයි, ඒ අක්කයි, ඒ දෙන්නන් ඉන්නවා ඒකේ, ඒ පවුලේ ඒ විදිහට.

එතකොට ඔය විදිහට ඉතින් මම ඒ අය ඔය විදිහට දැකලා, ඉතින් පස්සේ දැන් මම රහතන් වහන්සේ ඇතියි කිව්වායිත් පස්සේ, මම ඒ ආපහු අර කෘතඥතාවය පළ කරනකොට, අර මගේ අර වෙනදා තියනව නේ මම කිව්වේ අර ඉඳලා හිටලා ඇති වෙන්නේ, අර පළවෙනි බුදුපියයි දෙවෙනි බුදුපියයි අතර වෙනසක් නැති උපෙක්ඛාවක් තියනව නේ. ඒ කියන්නේ 2500 කින් බණ ඇහුවාය, 2100 කින් බණ ඇහුවාය කියලා වෙනසක් නැති උපෙක්ඛාවෙන් තමයි මම ඒ කෘතඥතාවය පළ කළේ.

ඒ කියන්නේ මේක උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එක පුද්ගලාකාර විදිහට එතන තිබ්ලා තියෙනවා. ඒකයි අර, ඒ සත්වයන් නිකම් සිහි කරන්නෙන් නැතුව, නිකම් ඒ ජේන්න ගත්තේ.

ඉතින් ඒක තමයි ඔය භාවනාව.

03/08/2013 - සතර අප්පමාණ

Satara Appamāna

අද භාවනාවට මම කළේ, ඒ මණ්ඩලය සිහි කළා, මම මුලින් ම. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාගෙන් පටන් අරගෙන සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරගෙන ගියා. සිහි කරගෙන ගිහිල්ලා, ඒ කියන්නේ ඉතින් මේ උදව් උපකාර කළාට, මේ ධර්මය දෙන්නට, මේ විදිහට මේ පාරමිතාවලට, ප්‍රාර්ථනාවලට, උදව් උපකාර කළාට කියලා මේ විදිහට පවත්වලා, ඒ පාර මට ඒ පන්සිල් ගන්නකොට කිව්වා, “අර පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි කියන තැනින්, එතැනින් පටන් ගන්න” කියලා.

එතැනින් ඒ පටන් ගන්නකොට, මම අර, කෙළින් ම පටන් ගත්තේ ඒ මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපෙක්ඛා. ඒ කියන්නේ මේ නිර්වාණයේ දොර, මේ සත්වයන්ට නොවැසේවා කියලා. නිර්වාණයේ දොර, සත්වයන්ට විවෘත වී පවතිවා කියලා තමයි, මම පටන් ගත්තේ. එතකොට ඒකත් එක්ක මම දිගට ම, දැන් ඔය නිර්වාණයේ මුඛය කියලා කියන්නේ, මෙත්තාවයි කරුණාවයි මුදිතාවයි උපෙක්ඛාවයි. ඔය හතර තමයි නිර්වාණයේ මුඛය. එතකොට ඒ මුඛය නොවැසේවා කියලා තමයි මම පවත්වන්න පටන් ගත්තේ. එතකොට එහෙම පැවැත්තුවා ම, ඒ මෙත්තාව කරුණාව මුදිතාව උපෙක්ඛාව හතර ම ආවා. එක දිගට ම මොකුත් ම දෙයක් නෑ, ඒ හතර ම පැවතුණා. ඉතින් ඒ පාර මම ඒ හතර පුදුමාකාර විදිහට මේ දිසාවල්වලට මම පැවැත්තුවා. මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපෙක්ඛා කියන හතර. ඒක පුදුමයි. පුදුම strong ඒක. ඒක පවත්වාගෙන ඉඳලා, එතකොට දැන් මිනිත්තු 20ක් ගිහිල්ලා, රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “දැන් ඇති” කියලා.

ඊට පස්සේ, මම මෙනෙහි කරලා බැලුවා, මේ මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපෙක්ඛාවයි, දැන් මට කිව්වෙ පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරනවා කියන එක නේ, එතකොට ඉන්ද්‍රියයි අතර සම්බන්ධතාවය මොකක් ද කියන එක. එතකොට රහතන් වහන්සේ උදව් කළා මුලින් ම, ඒ මෙත්තාව කියන එකෙන් සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක ඇති වෙනවා කියන එක. සතියෙන් මෙත්තාවට යනවා. මෙත්තාවෙන් සති ඉන්ද්‍රිය පවතිනවා. ඊට පස්සේ මට ජේනවා, මේ කරුණාව තියෙනවා නම් සමාධි ඉන්ද්‍රිය පවතිනවා. ඊළඟට, මේ මුදිතාව තියෙනවා නම් විරිය ඉන්ද්‍රිය කියන එක පවතිනවා. ඒ කියන්නේ මුදිතාවෙන් විරියට යනවා. විරියෙන් මුදිතාවට යනවා. අර සතිය වගේ ම තමයි ඒ දෙක, එකට වැඩ කරන්නේ. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය ගත්තහම, ප්‍රඥාව. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රියෙන් ප්‍රඥාවයි වැඩි වෙන්නේ. අර වඩුවාගේ කතාවත් එක්ක එන ඒ දේ නේ තියෙන්නේ. එතකොට උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය. දැන් එතකොට ඉන්ද්‍රිය හතර තියෙනවා.

දැන් මං කල්පනා කළා මේ ඉන්ද්‍රිය හතර මේ හතරෙන් මෙතන ඇති වෙනවා. එහෙම නම් දැන් එකක් missing නේ. ඒ ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය කියන එක. එතකොට ඒ ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය, මේ ටික තියන නිසා තමයි ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය තියෙන්නේ. ඉතින් දැන් ඥාන පඨය ලස්සනට එනවා. ගිහිල්ලා ඇවිල්ලා, මේ තුන මෙහෙම ඇවිල්ලා, මෙතැනින් ශ්‍රද්ධාව. ඕගොල්ලෝ තාම දන්නේ නෑ ඥාන පඨය, අපි 4 වෙනි දවසේදී කරන්නේ. ඒකත් එක්ක, මේක ඇති වෙලා තියෙනවා කියන එක. ඒක තමයි මගේ භාවනාවට තිබුණේ. බොහොම ලස්සනට ගියා ඒ භාවනාව.

04/08/2013 - පෝතලිය සිට උපෙක්කා අප්පමාණ

Potaliya to Upekkhā Appamāna

අද මගේ භාවනාවේ දී මම ගත්තේ, මට බලන්නයි කිව්වේ, ඉද්ධිපාද හතර. ඒ ඉද්ධිපාද හතරේ, අද පටන් ගත්තේ පෝතලිය සූත්‍රය විදිහට. පෝතලිය සූත්‍රය ගත්තහම දැන් අපි පටන් ගත්තේ පාණාතිපාතා, අදින්නාදානා කියන එක. එතකොට ඕකෙන් අපි දන්නවා අර භාවිත කාය විදිහට ඒ පැත්තෙන් ඇවිල්ලා, එතනින් අපි එනවා ඡන්ද සමාධියට.

ඡන්ද සමාධියට එනවා කියන එක බැලුවා ම, ඊළඟ දෙක, කාරණා අටක් නේ, ඊළඟ දෙක ඒකේ වැටෙන්නේ විරිය සමාධියට ඕකේ. ඡන්දය, ඊට පස්සේ ඇති වෙන්නේ විරිය සමාධිය. මොකද විරිය සමාධිය වෙන්නේ අර මුසාවාදා, පිසුණා වාචා කියන දෙක ගන්න ඕනේ මෙතෙක්දී, මේ අර මක්බයයි පලාසයයි කියන දෙක අර්ථයෙන්.

ඒ කියන්නේ, මක්බයයි පලාසයයි කියන දෙක අර්ථයෙන් එන්නේ, දැන් මම මුසාවාදය එපා කියලා කියන්නේ අර සත්‍යයට විරුද්ධව නේ යන්නේ. දැන් මගේ කියලා අරගෙන තමයි මුසාව ඇති වෙන්නේ. එතකොට අපි කරන්නේ මොකක් ද, මගේ කියලා ගත්තොතින් තමයි, ඔය මක්බය එහෙම ඇති වෙන්නේ.

ඊළඟට අර අභුරු කතාවේ තියෙන්නේ, පිසුණා වාචය, එතෙක්දී ඇවිල්ලා පලාසය කතාව. එතකොට දැන් මෙතෙක්දී අර විරිය ඉද්ධිපාදයට යන එක තමයි මේ තියෙන්නේ. මේ දෙක නැති කරනවා කියන එක.

ඔය ඔතන සම්බන්ධතාවයක් තියෙනවා, අර බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වා නේ, අතෙක්දී අර, ඒ සතාව මරණ ඒවා නොකරන එක්කෙනාට ඒකේ දැවීමක් ඇති වෙන්නේ නැතෙයි කියලා. දැන් ඒ මරණකොට අපි ඒ සතාට දෙන දුක වේදනාවට තමන් කැමති වෙනවා නම්, ඒ කැමති වීම කියන එක නිසා, විඤ්ඤාණය එතන පිහිටීමක් තියෙනවා නේ. ඒ පිහිටීම කියන එකක් දැන් නැති වෙනවා මෙතන, මේ විදිහට. එතකොට විත්තයේ ම තියෙනවා ඒ අවිභිංසාව කියන එක. ඉතින් ඒක ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ දෙවෙනි එකට ඕක ආවා.

දැන් අපිට මුලින් තිබුණා ඡන්දය, පස්සේ ඡන්දයෙන් ආවා විරියට. විරියෙන් දැන් එනවා, විත්තයට. ඒ විත්තය තමයි, දැන් මේ පැත්තට ඇදෙනවා ගිද්ධිලෝභයෙන්. අනෙක් පැත්තට ඇදෙනවා, අර තියෙනවා නේ, අර reputation එකට යන එක, නින්දාරොසය. මේ පැත්තට යන එක, පහයි, භයයි. ඒකෙන් තමයි, විත්තය wobble වෙන එක. ඒක නවත්තන්න තියෙන්නේ. එතකොට අපි දැන් උඩින් ඡන්දය, ඊට

පස්සේ විරියට ආවා, විරියෙන් ආවා විත්තයට. දැන් ජේනවද, අර වක්‍රය මේ පැත්තට දැන් කැරකෙනවා.

ඊට පස්සේ විරියෙන් එනවා, විමංසාවට. මොකද විමංසාවෙදි කියන්නේ, මට ද්වේෂය එපා කියලා. ඊළඟ කාරණා දෙකේ තියෙන්නේ ද්වේෂයයි, ඒක නිසා ඇති වුණා වූ මානයයි. ද්වේෂය, උද්ධව්වය තියෙනවා, එතන ඒකත් එක්ක ඇති වෙන මානය, ඒක තමයි අයිත් කරන්නේ. ඒක වැටෙනවා, විමංසාවට.

දැන් මෙන්න මේ විදිහට ආවහම මනස, ඔය හතර භාවනා කරලා තමන්ගේ ඔළුව ගත්තහම, උපෙක්ඛාව හෙල්ලෙන්නේ නැහැ. ඒක විශාල වෙලා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය එහෙම ම පවතිනවා. වැටෙන්නේ නැහැ, තමන්ගේ ඒක. එතකොට මම මේ වෙලාවෙදි කල්පනා කලා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එක මම තෝරා ගත්තා. තෝර ගත්තා කියලා කියන්නේ, මේ තියන condition එක යටතේ මම දැන් බැලුවා දැන් මට ජේනවා, මේ ඔක්කොම හොඳයි. ඒ කියන්නේ ඡන්දය ඇර. ඡන්දය ඇර, මට ජේනවා, අනෙක් ඒවායේ active ගතිය වැඩිකම මට ජේනවා. මට තේරෙනවා, මට වෙනො විමුක්තිය කියන එක මේ වෙලාවේ නැහැ. හැබැයි මේ උපෙක්ඛාව නම් බොහොම සැරට තියෙනවා. එතකොට මම කල්පනා කලා මේකේ මේ නැද්ද ප්‍රඥා විමුක්තියේ තියන එකත් නැද්ද කියන එක. ඉතින් ඒකටත් එව්වර අගයක් දීලා නැහැ. ඒ දෙපැත්තට ම නැහැ. තනිකර උපෙක්ඛාවක් පවතිනවා. උපෙක්ඛාව පවතිනවා කියලා කියන්නේ මතක ද අර New Zealand වල දී මම කිව්වා, අර උපෙක්ඛාවෙන් අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා එතෙන්දී අර බුදුපියවරු සිහි කලා ම බුදු පියවරුන්ගේ වෙනසක් මට නැති වුණා ය කියලා. අන්න ඒ වගේ.

දැන් ඊට පස්සේ මට ඇතියි කිව්වා. දැන් මිනිත්තු විසිපහයි මේකට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. ඇතියි කිව්වා. මම දැන් නැවැත්තුවා. කරලා, මම ආපහු කෘතඥතාවය පල කරන්න බලනකොට, අර විදිහට ම උපෙක්ඛාව පවතිනවා. හරි powerful ඒ පෝතලිය සූත්‍රයේ ඒ භාවනාව, ඒක තේරෙනවා නම් ඒ level එකට.

එතකොට ඒ ඡන්ද විරිය, විත්ත විමංසා. Order එක, ඕක මාරු වෙනවා නේ ඔතෙන්දී. ඒ විදිහට තමයි ඒ භාවනාව ගියේ.

05/08/2013 - උපෙක්කා අප්පමාණ - මදො පමාදො

Upekkhā Appamāna Mado Pamādo

මගේ භාවනාව, මෝහය හැදීම පිළිබඳවයි භාවනාව ආවේ. මෝහය කියන එක, මේ මෙන නියෙන මෝහය නියෙනවා නේ, පල්ලෙහායිනේ. ඔන්න ඔය මෝහය, ඒ කියන්නේ, ලෝභ දෝෂ මෝහ භාවනාව.

එතකොට මේ මෝහය හැදෙනවා කිව්වා ම, මේ මෝහයට එන්නා වූ කාරණා ගොඩක් තියෙනවා. එකක් තමයි මේ, අපිට මෙතැන තියෙනවා අවිද්‍යාව. උඩින් තියනව නේ අවිද්‍යාව. ඒ අවිද්‍යාව ඇති වෙන්නේ අර විපල්ලාස ටික නිසා. විපල්ලාස දොළහක් තියෙනවා නේ. අසුභය සුභයි කියලා සඤ්ඤා, චිත්ත, දිට්ඨි. ඔය විදිහට දෙවෙනි පාරේ දුක්ඛ වෙච්ච දේවල් සුඛයි කියලා සඤ්ඤාව චිත්තය දිට්ඨිය. ඒ තුන් වෙනි පාර එතකොට, අනත්තේ අත්තා කියලා සඤ්ඤා චිත්ත දිට්ඨි. ඊළඟට අපිට එනවා, අනිත්‍යයේ නිත්‍යයි කියලා සඤ්ඤාවයි චිත්තයයි දිට්ඨියයි. එතකොට එතෙන්නේද අපිට කාරණාවන් ගත්තහම දොළහක් තියෙනවා. ඔන්න ඔය දොළහ නිසා මේ හරියෙන් ඇති වෙන්නා වූ අවිද්‍යාව කියන එක තියෙනවා, අවිද්‍යා යෝගය එහෙම තියෙන්නේ. අන්න ඒ හරියෙන් අවිද්‍යාව කියන එක අපිට තියෙනවා. එතකොට ඕක නිසා මෝහය ඇති වෙනවා කියන කතාවක් තියෙනවා.

අනෙක් අතට ගත්තහම, ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා, මේ අනත්තේ අත්තා කියලා ගැනීම හේතු කොටගෙන කෙළින් ම ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තියන තැන මෝහයක් ඇති වෙනවා. එතකොට, ඒකත් අර ලොකු මෝහයට **contribute** වෙනවා. එතකොට, මේවා මේ මං කලින් ඔක්කොම බලලා තියෙන භාවනාවන්.

එතකොට මෙතෙන්නේද තවත් එකක් තියෙනවා, මෙන නියෙනවා, මේ මම කියන එක්කෙනා, උඩ ඉන්නේ. අර බාහිර වස්තුවේ පරිග්ගහය ගැන අපි කතා කළේ. ඒ මමංකාරය, උඩ තියෙන්නේ. ඒක නිසා ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා, මෙන්න මෙහෙම ඇති වෙනවා කියලා, දැන් මෙන ජේනවද මේ අවිද්‍යාව කියන තැනට පොඩ්ඩක් උඩින් තමයි මෙන නියෙන්නේ, අර අනිත්‍යයේ නිත්‍යයි කියන එක, ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මෙන, නේ ද? මේ ලකුණු කරලා තියෙන තැන. තැන, මෙතැනයි කියලා ගන්නකො අවිද්‍යාව කියන තැන. එතකොට මේ මමංගේ නිසා, ඔතන රෝදයක් කරකීමක් තියෙනවා. අර කිව්වේ ආපහු ස්පර්ශයට යනවා කියලා. ස්පර්ශයට ගිහිල්ලා, ආපහු එතනට ඒමක් තියෙනවා. ඒ වගේ ම පල්ලෙහා ඉන්නවා, අහංකාරය. ඒ අහංකාරය නිසා මෙන පල්ලෙහාත් මේ රෝදයක් කරකීමක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ දිට්ඨි සල්ලය නිසා මේ පල්ලෙහා කරකීමක් තියෙනවා.

එතකොට දැන් මේ දෙක නිසා ඔයගොල්ලන්ට ජේනවද, හරියට මේ ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයට අපි ඉරක් ඇන්දොතින්, මේ ඇඳලා තියෙන ඉර නෙමෙයි, මෙතන ඉදන් ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයටයි, පරාමාසකායගන්ථයේ ඉදන් අර අනිත්‍යයේ ඉදන් නිත්‍යයි කියලා ගන්න විපල්ලාසය තියෙන්නේ, එතෙත්ටයි ඉරක් ඇන්දොතින් ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා, මෙතන තියෙනවා කියලා හතරැස් කොටුවක්, අර අලුවා කැල්ලක් හැදිලා තියෙනවා. මේ අලුවා කැලි හැබැයි අපි මේ පැත්තේ ඉදන් දිගට ම බලාගෙන ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අද මේ යට අලුවා කැල්ල බැලීමයි එතන සිද්ධ වුණේ. එතකොට මේකත් එක්ක මෙතැන මේ පල්ලෙහා කොටුව ඒ කියන්නේ මෙන්න මේ ඉරට උඩින් තියන මේ පරාමාසකායගන්ථයේ ඉදන් අනිත්‍යයේ නිත්‍යයි කියන තැන කියලා, මං හිතන්නේ, වෙන diagram එකක් ගත්තොත් ලේසියි මේක පෙන්න්න, අර jack එක ගහන එක.

දැන් මේකෙ, ජේනවද මෙතන අරන් තියෙන්නේ පරාමාසකායගන්ථයයි, ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයයි මේ අනත්තේ ඉදන් අත්තා කියන එකට අපි අර අපේ මුසාවාද, පරුෂා වාවචලින් අපි jack එක ගහනවා කියන එක නේ. දැන් ඕකෙ මේ හොඳ ම jack එකක් ගැහීමක් තමයි මේ අන්තිමට මදය කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට මදය කියන එක මේ පරාමාසකායගන්ථයයි මේ ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයයි අතර මෙතන තියෙනවා නේ කොටුවක්. එතකොට මෙන්න මේ හරියේ මේ area එක ම රහතන් වහන්සේ කියනවා, මේක මදයටයි අයිති වෙන්නේ කියලා, මේ line එකට උඩින් තියෙන, මේ පල්ලෙහා තියෙන area එක ම මදයට අයිති වෙන්නේ කියලා.

එතකොට ඔය වගේ ම පල්ලෙහායිත් ඇති වෙනවා නේ, කොටුවක්. ඒ කියන්නෙ මෙතන ඉදන් මම ඉරක් ඇන්දොතින් ලොකු මෝහයට, මේ පැත්තෙන් තියෙනවා නේ, හයෙන් අගතියට යනවා කියන එක. ඒකෙ ඉරක් ඇන්දොතින් මෙන්න මෙතනින් හැදෙන්නා වූ triangle එකට එන්නේ, ප්‍රමාදය කියන එක. උඩ මදය, යට ප්‍රමාදය.

එතකොට දැන් මේ දෙකෙන් ඇති වෙන්නා වූ ප්‍රශ්නය තියෙනවා නේ. දැන් ප්‍රමාදය ඇති වෙලා ඉතින් අපි දන්නවා, ප්‍රමාදය කියන එක මෝහයේ මූලය. එතකොට රහතන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ ඉතින් මදයයි ප්‍රමාදයයි දෙක ම යන්නේ මෝහයට තමයි, මෝහ මූලයට තමයි යන්නේ. මදය තියෙනවා, මේක නිත්‍යයි කියලා ගන්නවා. නිත්‍යයි කියලා ගත්ත නිසා, දැන් මම ප්‍රමාද වෙලා ඉන්නවා. ඉතින් දැන් මනුස්සයෝ එහෙම නේ ඉන්නෙත්. දැන් මේ මනුස්ස ලෝකෙ ගත්තහම, මේ ධර්මය තිබුණාට, නිර්වාණයට යන්න කතාවක් නැහැ. මේ අපි කාලා බීලා මේ ඉන්නේ කියලා මදයක් ඇති කරගෙන, හොඳට ඉන්නවා කියලා හැහීමක් ඇති කරගෙන ඉන්නවා,

මෝඩකමින්. එතකොට ඒ මදයෙන් ප්‍රමාදය. මදයෙන් මෝහය කියන එක එතන තියෙනවා.

දැන් මෙන නම් මෝහ අගති ගමනත් එක්ක මේ කතාව ඇති වුණාට පස්සේ, මට ඇති වෙනවා මෙන් නම් කොටස, මේ දකුණු අත පැත්තේ කොටස තියෙනවා නේ. මේ area එකයි, මේ යටින් තියන මේ වගේ ම කොටුවේ අර මේ වගේ ම කැල්ලක් තියෙනවා නේ, මේ පැත්තට වෙන්න, මෝහයත් එක්ක. අන්න ඒ කොටස් දෙක අයිති වෙන්නේ මේ ජිනමිද්ධයට. අපි ජිනමිද්ධයෙන් ගන්නා වූ තීරණ තියනව නේ. ඒ කොටස් දෙක අයිති වෙන්නේ ජිනමිද්ධ කොටසට.

එතකොට දැන් මෙන් නම් ක, කෙනෙක් කවුරුහරි තේරුම් ගන්නවා ද, මෙන නම් ක ප්‍රශ්නයයි කියන එක, ඒ අවස්ථාවේ දී ඉතින් මම මොකක් ද රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා ම, රහතන් වහන්සේ කිව්වා “අම්මාගෙන් අහන්න කියලා.” එතකොට අම්මාගෙන් අහන්න කිව්වා ම මම කල්පනා කළා මොකක් ද මේ අම්මාගෙන් අහන්න කියන්නේ? කොයි අම්මාගෙන් ද මේ අහන්න කියන්නේ? ආ, අම්මා කියන්නේ විරිය නේ. ප්‍රඥා diagram එකේ. මතක ද? අම්මා කියන්නේ විරිය. එහෙනම් විරියෙන් අහන්න කියලා. එතකොට මට තේරුණා විරිය තියෙනවා නම් මේ කතාව ඇති වෙන්නේ නැහැ. මේ මෝහයට මේ විදිහට ජිනමිද්ධයට ඉඩ දෙනවා කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ කියලා.

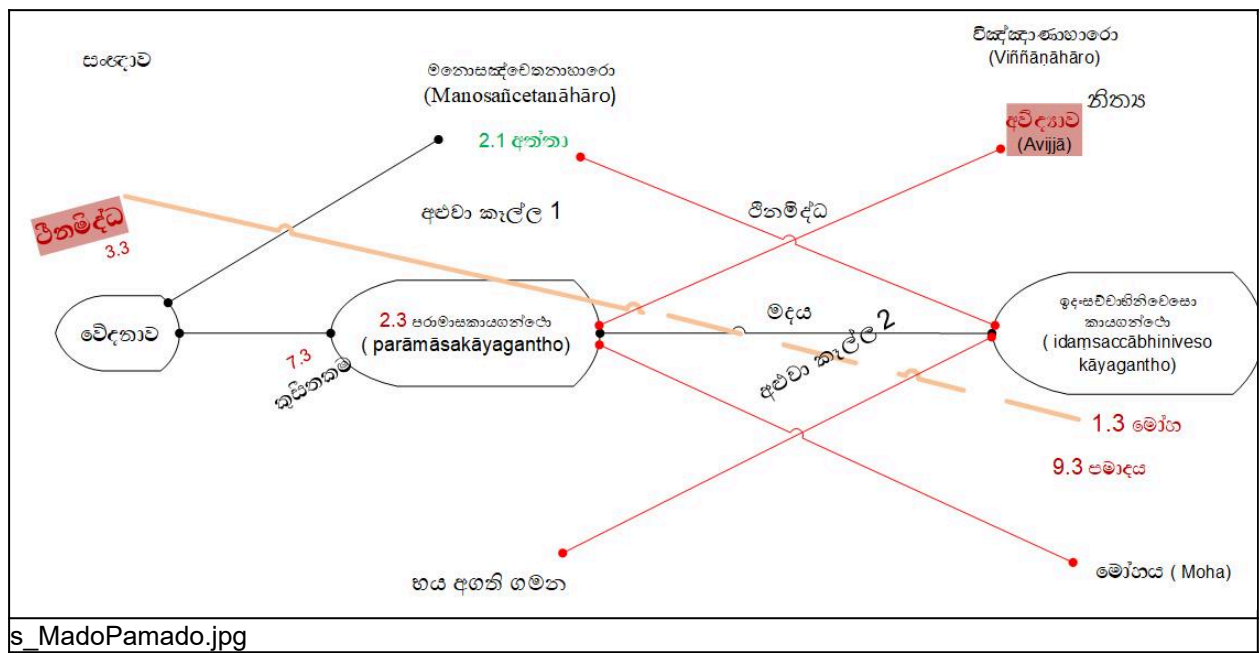
අන්න ඒ කියපු වෙලාවේදී මට මතක් වුණා, අර මෙන නම් මෝහය නේ මේ අපි කතා කර කර හිටියේ, මේ පැත්තෙන් තියෙන්නා වූ, මෙන නම් කියෙනවා නම් විරිය ආවා. විරිය ආවට පස්සේ මෙන පළවෙනි කාරණය, මෙන් නම් ක. දෙවන කාරණය, මෙන නම් ක අන්නේ අත්තා ඉදන් නිත්‍යට යන කතාව. මතක නේ කාරණාව එකයි, දෙකයි මෙන තියෙනවා තුන, ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යන එක. මේක කෙළින් ම දික් වුණා මෙනෙන්ට එනකම්.

මේක දැන් මේ ජිනමිද්ධය නොවෙන්න මෙනනින් මේ විරියක් භාවිතා කරන්න ඕනෙ. අන්න ඒක ගැන සතියක් ඇති කරගන්න ඕනෙ. අන්න ඒ සතිය කියන එක මෙනෙන්ට ආවා. එතකොට මෙන් නම් ක සතිය තියෙනවා, මෙනනින් මම යන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියනවා, මේ පැත්තට. ඒ කියන්නේ මෙන නම් කොටු දෙකෙන් නේ මේක හැදිලා තියෙන්නේ. එතකොට මම මේක වෙන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියන එක කියනවා. ඒ කියන්නේ මම නිරෝගී මදයෙන් jack එකක් ගහන්නේ නැතෙයි කියන එක කියනවා. මේ පැත්තේ ඉදන් කියනවා ජාතියේ ඉදන් ජරාවට නොවෙයි, ජාතියේ ඉදන් මේක මරණය දක්වා ම මේක යනවායි කියලා කියනවා, මේක නිසා ම, මම ප්‍රමාද වෙන්නේ නැතෙයි කියන අර්ථය, මෙනනින් එනවා. මැරෙන මනුස්සයා

කල්පනා කරන්නේ නැහැ නේ, ප්‍රමාද වෙච්ඞ ඉන්න ඕනෙ කියලා. අන්න ඒ අර්ථය මෙතනින් පල්ලෙහායිත් එනවා.

ඉතින් ඒක වුණා ම, මේ කෙළවර අර උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය අර විදිහට ම පවතිනවා. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට විවිධාකාරයෙන් යන හැටියි මේ පෙන්වන්නේ. එතකොට මෙතන මේ අලුවා කොටු කැලි දෙකෙන් තමයි, ඒක පැහැදිලි වෙන්නේ. ධර්ම කාරණා නම් බොහොම ගැඹුරුයි. මොකද, මදය තියෙනවා, ප්‍රමාදය තියෙනවා, එහා පැත්තෙන් ඊනම්ද්ධය තියෙනවා, ඊනම්ද්ධය වැළකෙන්නට නම් කෙටියෙන් කියනවා නම් අපි අර ගත්ත අර්ථය, අර sick වෙච්ඞ සක්ඛ්ඞාව මගේ නොවෙන්න ගන්නා වූ සතිය පවත්වනවා නේ, මගේ නොවේ කියලා ගන්න. අන්න ඒකට කරන්නා වූ, දැන් ඉතින් ඒක අනුව විමුක්තීන් අර විදිහට පත්තු වෙලා තියෙනවා. අර මුලින් ම ඔය සතිය ඇති වෙච්ඞ වෙලාවේ මගේ මේ තුන් කොන පත්තු වුණා, අරක investigate කරනකොට ම ඒක ඇති වුණා. ඉතින් මේක firm ව පවතින්නේ අර විදිහට කල්පනා කිරීමෙන්.

ඉතින් ඒක තමයි මගේ භාවනාව.



s_MadoPamado.jpg

08/08/2013 - ද්වේෂ අගති ගමන

Dosa Agati Gamana

හොඳයි, මම, මගේ භාවනාව කළේ, මේක හුඟක් ගැඹුරට යනවා, වට අවේ ගැන එහෙම පෙළක් අය දන්නේ නෑ නේ, නේ ද? ඔයා දන්නේ නෑ නේ, එහෙම. ඒක නිසා මම මේක දැමීමේ. අද අපි මේක ඉගෙන ගන්නවා. ඒත් මේ පෙන්න්නේ, අපේ මේ මනස වැඩ කරන හැටි.

රූපයක් දැක්කාට පස්සේ ඇහෙන්, අපි ඒ සඤ්ඤාව කියන එක, අපි උස්සනවා මේ අවිද්‍යා අනුසයෙන් කියන එක. මේ වෙලාවට අපිට තියෙන්නේ අභිජ්ඣා කියන එක. ඊට පස්සේ දැන් මෙහෙම අපි රවුමක් කරකවනවා. රවුමක් කරකෝලා, ඒ කියන්නේ මේක සාතයි කියලා, දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තමයි, සාතයි අසාතයි කියලා ඕක තීරණය කරන්නේ. එතකොට සාතයි කියලා අපි තීරණය කරලා, අසාත වුණත් ඉතින් අපිට කැමැත්තක් ඇති වෙනව නේ, ඒක තීරණය කරලා, දැන් මානසෙන් රවුමක් කරකවලා බලනවා මේක fit වෙනවා ද කියලා. මේක කළායින් පස්සේ areas දෙකක difference එක තියෙනවා නේ, ඒ දෙක නිසා අපිට දෝමනස්සය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට, මේ වෙලාවේදී අපිට ව්‍යාපාදය නැහැ. තවම ව්‍යාපාදය ඇවිල්ලා නැහැ.

එතකොට මේ කාමච්ඡන්දය ඇති වෙලා, අපි ආපහු මේ හතර, පහ වෙනකොට ඔයගොල්ලන්ට ඡේනවා, ආපහු පටිසානුසයෙන් තමයි, මේක උස්සන්නේ. පටිසානුසයෙන් උස්සනවා, හැබැයි ඉතින් රවුම, අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසයි, මානස නිසයි කියලා රවුම් දෙකක් ආපහු යනවා. එතකොට මේ වෙලාවට අපිට ව්‍යාපාදය කියන එක ඇති වෙලා තියෙනවා. මේක මේ ජරාවට පත් වෙලා කියලා දැකලා, ව්‍යාපාදය කියන එක ඇති වෙලා තියෙනවා.

දැන් ආපහු මේ භය වෙති එක වෙනකොට, ඔයගොල්ලන්ට ඡේනවා මේ දෝමනස්සය කියන එක ඇතුල් වෙලා තියෙනවා කියලා, විත්තයට ඇතුළත් වෙලා තියෙනවා. දෝමනස්සය කියන එක. ආපහු අර පස් වෙති එක වගේ ම අපි රවුම කරකවනවා, දැන් හැබැයි විත්තයේ තියන මානස ඉතින් මේක කළාට, දෝමනස්සය තමයි තියෙන්නේ.

මේ වෙලාව වෙනකොට, මෙතන හතෙන් පස්සේ අපිට ඊනම්ද්ධය කියන එක ඇති වෙලා තියෙනවා, මොකද අපි තීරණය කරනවා, අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය මගින් තීරණය කළාට මෙන්න මේ දේ සාතයි කියලා, ඒක හරි නැහැ. ඒක හරි නැතෙයි කියන එක

ඇවිල්ලා තමයි මේ ඊනමිද්ධය කියන්නේ. ඒ කියන්නේ, මං ගත්ත තීරණය හරි නැත කියන අර්ථය තියෙනවා.

එතකොට, දැන් අට, නමය වෙන විට ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා මේ දෝමනස්සය, ව්‍යාපාදය කියන එක දැන් ඇති වෙලා තියෙනවා. මේක අට, නමය අපි දෝමනස්සය, ව්‍යාපාදය සහිතව මේක කරකවනවා. මෙතනින් කැරකෙව්වාට පස්සේ දැන් ඊනමිද්ධය කියන එක, දහ වෙනි රවුම වෙනකොට ඊනමිද්ධය සහිතව තමයි අපි කරකවන්නේ.

එතකොට මේ අවස්ථාව වෙනකොට, මෙතන ඉඳන් තියෙන්නේ මෝහය. මේ තීරණයන් මෙතනින් පස්සේ දිගට ම ඉතින් මෝහය තමයි, මෝහය නැතෙයි කියන එක නෙවෙයි, මෝහය තමයි අපි පටන් අරගෙන ආවේ. මේ හරිය වෙන විට මෝහයට රවුම්. එතකොට මේකෙ බැලුවොතින්, මේකෙ ඔය දෙකයි, තුනයි කියන එක ගත්තහම මෙතන ඇවිල්ලා තියෙන්නේ ඔය රවුම අවිද්‍යාව සහගත, රවුමක්. ඊට පස්සේ හතර, පහ, හය, හත කියන මේ රවුම් ටික ගත්තහම මේ දක්වා ඇවිල්ලා තියන වටවල තියෙන්නේ, රාගය කියන එක. දෝමනස්සය මෙහෙම තිබුණට මොකද මේක roller coaster එකේ කතාව නේ මේ දෝමනස්ස කතාව තියෙන්නේ. Roller coaster එකට නැගලා ඉවරයි. එතකොට මේ හතර, පහ, හය, හත කියන රවුම්වල තියෙන්නේ, රාගය. ඊට පස්සේ ඔය අට, නමය, දහය, එකොළහ කියන මේ විදිහට ගත්තහම, ඒ කියන්නේ රවුම් දහය ගත්තහම, ඒ කියන්නේ පළවෙනි රවුම් දෙක මෝහයට. ඊළඟ රවුම් හතර ලෝහයට, රාගයට. ඊළඟ රවුම් හතර වැටෙන්නේ ද්වේෂයට. ද්වේෂය සහගතව නේ ඇති වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ව්‍යාපාද රවුම කියන එක එතන ඇති වෙනවා. එතකොට රවුම් දෙකක් මෝහයට. රවුම් හතරක් ලෝහයට. ඊළඟ රවුම් හතර ද්වේෂයට. ඊට පස්සේ මෝහයට තියෙනවා.

එතකොට මට දැන් භාවනාවේ දී එනවා රාගය ද්වේෂය මෝහය කියන එක මේ විදිහට ඇති වෙනවා. ඔය ඕක ම තමයි, ඔය විත්තානුපස්සනාවේ පෙන්වන්නේ, “සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්ති පජානාති” කියලා කියන්නේ. ඔය රවුම් ටික තමයි, ඔය එන්නේ. දන්නවා නේ ද? රාග සහිත සිත, රාග සහිත සිතයි කියලා විත්තානුපස්සනාවේ, ද්වේෂ සහිත සිත ද්වේෂ සහගත සිතයි කියලා කියන්නේ මෙන්න මේවා. ඊට පස්සේ තියන ටික තමයි, මෝහ සහිත සිතයි කියන එක, ඕක තියෙනවා. එතකොට ඔය භාවනාව මම කලින් කරලා තියෙනවා.

එතකොට දැන් මට මෙතෙක්දී ආවා, මෙන්න මේ දේ. මෙන්න මේ දෝමනස්සය කියන අවස්ථාව බලන්න. මේ දෝමනස්සය කියන එක අපිට ඇති වුණා. දෝමනස්සය ඇති වුණාට පස්සේ අපි මෙතෙක්දී කරන්න හදන්නේ මොකක් ද? මේක fix කරන්න හදනවා නේ ද? ඒ කියන්නේ, අපි, මේ දෝමනස්සය fix කරන්න බැලීමෙන් අපි කරන්නේ මොකක් ද? අපේ විඤ්ඤාණයට ඒකට පිහිටන්න ඉඩ දුන්නා.

Fundamental දෙයක් තියෙන්නේ. විඤ්ඤාණය පිහිටන්න, බැස ගන්නට මම ඉඩ දුන්නා, මේ දෝමනස්සය fix කරන්න හදලා. ඒක ම නේ ද දිගට ම වෙන්නේ? fix කරන්න හදලා අපි ඉඩ දීමක් කරනවා, විඤ්ඤාණය බැස ගැනීමට. විඤ්ඤාණය කියන එක බැස ගන්නට, ඉතින් මෙතන්ට තව ගොඩාක් ධර්මයන් සම්බන්ධ වෙනවා. මගේ භාවනාවන් වැලක් තියෙනවා ඔතෙන්නට.

ඒ කියන්නේ ඔතන ගත්තහම, ඒ මෝහය කියන එක ගත්තහම, මෝහය ඇති වෙන්නේ දැන් කාමච්ඡන්දයෙන් ඔහොම පටන් අරගෙන නේ, ඔය මෝහය ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අර හතර වෙනි පල්ලෙහා කොටුවට, පල්ලෙහා පලාස කොටුවට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ අපි. එතකොට මේකට එන්න පුළුවන් ක්‍රම ගොඩක් තියෙනවා නේ. එතකොට මේකෙ අපි අත්තා කියලා අරගෙන තමයි මෝහය කියන එක අපිට ඇති වෙලා තියෙන්නේ. අත්තා කියලා අරගෙන මෝහයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ කෙළින් ම අර තයොධම්ම එකේ.

එතකොට මෙතන මෝහයට ආවට පස්සෙ දැන් මම බලනවා, මෝහය නිසා සංස්කාරයන් තමයි ඇති වෙන්නේ. “අවිද්‍යා පච්චයා සඬබාරා” කියන්නේ මේ සංස්කාරයන් තමයි, හැදෙන්නේ. එතකොට මේ සංස්කාරයන් හැදෙනවා කියලා කියන්නේ, අපි පටිච්චසමුප්පන්නය කියන එක ක්‍රියාත්මක වෙන්න ඉඩ දීමෙන් තමයි, මේ කතාව සිද්ධ වෙන්නේ. මම කවදාහරි පටිච්චසමුප්පන්නය ක්‍රියාත්මක වෙන්න ඉඩ දුන්න ද, එතන මගේ විඤ්ඤාණය බැස ගන්නවා. “අවිද්‍යා පච්චයා සඬබාරා, සඬබාර පච්චයා විඤ්ඤාණං.” ඒ සංස්කාරයන් ඇති වෙන්න ඉඩ දුන්න ද, විඤ්ඤාණය කියන එක බැස ගැනීමක් තියෙනවා. එහෙම නම් මම දන්නවා, කවදා හරි විඤ්ඤාණයේ හට ගැන්මක් තියෙනවා ද, ඒක මම පටිච්චසමුප්පන්නය ක්‍රියාත්මක වීමට ඉඩ දීමක් පමණයි. තේරෙනවද කියන එක?

මෙන්න මේක හොඳට ගත්තා නම්, දැන් ඔය භාවනාවන් එක්ක connect කරන්න බලන්න. පටිච්චසමුප්පන්නයේ යම්කිසි පුරුකක් ක්‍රියාත්මක වෙන්න ඉඩ දුන්නා නම්, විඤ්ඤාණය පිහිටනවා. පටිච්චසමුප්පන්නයේ පුරුකක් පිහිටන්න මම ඉඩ දුන්නේ මොකද? මේ දෝමනස්සය කියන එක ඇති වුණා ම මේක fix කරන්න උත්සාහ කිරීමෙන්. මේක fix කරන්න අපි උත්සාහ කරන්නේ නැත්නම් කවුරුවත්, මේ ප්‍රශ්නයක් නැහැ. යම්කිසි කෙනෙක්ගේ කියන දෙයක් අහලා හරි, මේ ලෝකේ යම්කිසි ආහාරයක් නිසා හරි, මොනවා හරි අවස්ථාවක අපි ඒක fix කරන්න පුළුවන් කියලා හිතීමෙන්, අපි පටිච්චසමුප්පන්නයට ඉඩ දුන්නා. විඤ්ඤාණය බැස ගත්තා. රහතන් වහන්සේ ඕක කරන්නේ නැහැ. කවුරු ගැහුවත්, අරක හදන්න යන්නේ නැහැ. ඒක නේ බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වේ අත කැපුවත් මගෙන් මෙයාට මේකක් ඇති වෙන්නේ නැහැ කියලා. කිසිම ආකාරයකින් මේක fix කරන්න පුළුවන් කියලා හිතන්නෙ නැහැ. එහෙම හිතුවොත් තමයි, විඤ්ඤාණය බැසගන්නේ. අපේ වැරද්ද තියෙන්නේ, අපි

හිතනවා මේක මොනවා හරි ක්‍රමයකින් fix කරන්න පුළුවන් කියලා. අනිත්‍යයි කියන්නේ ඒකයි. මේ ධර්මය ගත්තහම, ධර්මය දීම වේවා, ධර්මය අපි ගැනීම වේවා මේ ඔක්කොගේ ම තියෙන්නේ අනිත්‍යභාවයක්. Fix කරන්න බැහැ. ඕකයි තියෙන්නේ.

මේ අනිත්‍ය කියන එක අවබෝධ වෙලා නැතිකම නිසයි මේක තියෙන්නේ. අනිත්‍ය කියන එක සම්පූර්ණයෙන් අවබෝධ වෙච්ච මනුස්සයා දන්නවා මේක fix කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි මේ ලෝකෙ. මෙච්චර මහා කප්ප ගණනක් ඔයගොල්ලො හිටියා fix කරන්න පුළුවන් වුණා ද? තාමත් කියනවා මේක fix කරන්න පුළුවන් කියලා. Fix කරන්න බැහැ. අනිත්‍යයි. අන්න ඒකයි ගන්න ඕනෙ. නමුත් යම්කිසි කෙනෙකුට යම්කිසි දෙයක් කරනවා ද, ඒක අර කරුණාව නිසා පමණක් ඒක කරනවා කියන එක විතරයි තියෙන්නේ. ඒ පුද්ගලයාටත් මේක තේරුම් ගැනීම සඳහා කරුණාව සඳහා පමණක්, යම්කිසි සංස්කාරයක් කරනවා ඇරෙන්න, ඒ ඇරෙන්න, වෙන මොකක්වත් ඇත්තේ නැහැ. මේක එකක්වත් fix කරන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. මෙච්චර කාලයකට බැරි වුණා නම් ඇයි මොකද දැන් හිතන්නේ මේක fix කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒක තමයි තේරුම් ගන්නවා කියන්නේ.

ජරාවට යනවායි කියලා දන්නවා නම්, දැන් ඔයගොල්ලො දන්නව නේ අර diagram එකේ තියෙනවා, සතිය. බොජ්ඣංග diagram එකේ අර සතිය කියන එක තියෙන එක දන්නවා නේ. සතිය තියෙනවා, කබලිංකාර ආභාරය එක, දෙක අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට යන එක, තුන ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යන එක. අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට ගියේ කොහොම ද? මම මෙතන සක්කයක් ගහලා. Fix කරන්න පුළුවන් කියලා හිතලා, මදයෙන් ගහලා, මාන්නයෙන් ගහලා තමයි, මම මේක කළේ. එතකොට කෙනෙක් දන්නවා නම්, මේ diagram එකේ ම තමයි ඕක තියෙන්නේ, මෙන්න මේක මං පෙන්න්නේ. එක කාරණය මෙතන, දෙක කියලා කියන්නේ අනත්තේ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යභාවයට යන එක, තුන කියලා කියන්නේ ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යන එක.

එතකොට අපි, මෙතන අපි මේ fix කරන්න පුළුවන්, දෝමනස්සය ආපු අවස්ථාවේ දී ඒක ඉවසන්නේ නැතුව, අපි fix කරන්න පුළුවන් කියලා හිතනවා. ගහනවා සක්කයක්, ගහලා තමයි මෙතැනට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. හැබැයි කවුරු හරි කෙනෙක් තේරුම් ගන්නවා ද, ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවායි කියලා, ඒ කියන්නේ මොකක් ද? නිත්‍යභාවයක් නැහැ. එහෙම නම් මෙතන මේ කෙළවර නැතෙයි කියලා කියනවා නම්, මෙතන එකක් තියනවද? මෙතන එකක් තිබුණොත් නේ මෙතන ඇති වෙන්නෙ, නේ ද? මෙතන එකක් නැත්නම්, මෙතන එකක් නැත. ඕකයි තියෙන්නේ. අපි නිතර ම අත්තා කියලා අරගත්තා. Fix කරන්න පුළුවන්, තාවකාලිකව හරි කරන්න පුළුවන්, මෙහෙම එකක් නැහැ. එහෙම එකක් නැහැ, ඒක තේරුම් ගත්ත මනුස්සයා, මේක fix

කරන්න යන්නේ නෑ. කෙළින් ම එයා එතනින් අයිත් වෙනවා. ඒ සිතුවිල්ලෙන් ම අයිත් වෙනවා.

ඒ කියන්නේ සම්ප්‍රලාප කතා කර කර ඉන්නේ නැහැ. ඔන්න ඔය අර්ථයයි තියෙන්නේ.

බොජ්ඣංග භාවනා

1) සතිසම්බොජ්ඣංගය වටහා. සතිය යනු පහත දැක්වෙන 1,2 සහ 3 දැනීම ය.

2) ධම්මච්චයසම්බොජ්ඣංගය
ධම්මච්චයසම්බොජ්ඣංගය විසින් රූපය නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵලය විමසයි. ප්‍රතිඵල දෙකක් ඇතිවේ; මානය සහ අවිද්‍යාවය.

3) චිරියසම්බොජ්ඣංගය විසින් කුසිත (කොසජ්ජ) විම වළක්වයි;

a) රූප ස්පර්ශ නොවීමට විරිය.
b) සංඥාව මගේ නොවීමට විරිය.
c) සංස්කාර මගේ නොවීමට විරිය.

4

13/08/2013 - අනන්ත සත්වයාට සංස්කාර නිරෝධ

Saṅkhāra Nirodha for Infinitely Many

එතකොට අද මගේ භාවනාව, මම මෙනෙහි කළා, මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාව මෙනෙහි කළා. ඒ බුදු පියාව මෙනෙහි කරනකොට මම කල්පනා කළා, මේ බුදුපියාණන් වහන්සේ, මෙව්වර කාලයක් ඉන්නකොට කොව්වර සත්වයන් ගොඩ දාන්න ඇත්ද කියලා. එතකොට මම මෙහෙම මෙනෙහි කළහම කොව්වර කාලයක් ද කියලා, ඒ පාර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා කතා කරලා කිව්වා, “දැනගන්න කැමති ද කියලා?” කියලා. එතෙත්දි කිව්වා, “දරුවා, ඒ බුදුවරු 1500 කින් මම බණ අහන කාලේ කියනකොට, වෙනකොට මම අනන්ත යැයි නොකියමි” කියලා. ඒ කියන්නේ ඒ කාලේ වෙනකොට, දැන් අනන්තයක ප්‍රමාණයක් හොයන්න බැහැ නේ. එතකොට මේ ගණන් කරන්න පුළුවන් කාලය බුදු පියාණන්ගේ ගිහිල්ලා 1500 ක් වෙනකොට. ඊට පස්සේ countless. අනන්තයි. ඒ කියන්නේ දැන් බලන්න එක ශාසනයක් ගොඩ නංවනකොට million ගණන් ඔය එනව නේ, මේ මනුෂ්‍යය ලෝකෙ කතා කරනකොට, දිව්‍ය ලෝකේ, බ්‍රහ්ම ලෝකේ ඔක්කොම ලෝක ටිකේ නේ ද?

එතකොට ඊට පස්සේ ඕක දිගින් දිගට ම එන්න ගත්තහම, මෙතන ම මගේ සිත පිහිටලා, එතන ම මේ විමුක්ති චිත්තයන් ඔක්කෝම, සියලුම ප්‍රඥාව ඔක්කෝම සහිතව, ආයි මොකුත් කරන්න භාවනාවක් නැහැ. එතකොට මම මෙහෙම මෙනෙහි කරනකොට, එතකොට දැන් මට මේ ඔක්කෝම පත්තු වෙලා තියෙනවා.

ඊළඟට දෙවනි බුදුපියා සිහි කළා. ඉතින් 1500 අර බුදු පියාට යනකොට ඉතින් මේ බුදු පියාණන්ටත් ඒ වගේ ඇති නේ, කියලා ඔහොම මම ආවා. ඉතින් මට දැන් කල්පනා වෙනවා එහෙනම් මට අමුතුවෙන් භාවනාවක් ඕනේ නැහැ අද. මේක ම තමයි භාවනාව කියලා. මම මේක ම සිහි කරගෙන ඉන්නවා. ආයි කියන්න බැහැ නේ, පත්තු වෙන්න තියෙන, යම් වූ ඵලයක් තියෙනව ද, යම් වූ චිත්තයක් තියෙනව ද, ඔක්කොම මේවා වෙලා තියෙන්නේ.

ඒ පාර ඔහොම ගිහිල්ලා ඉතින් මම, මේ සමාධිය සහිතව මම ඉතින් පන්සිල් ගැනීම කියන එක කරගෙන ගියා. ගිහිල්ලා ඉතින් මාව නැවැත්තුවේ නැහැ කොහෙත්වත්. ඒ පාර මම අර සම්මා දිට්ඨියෙන් පටන් ගත්තා. සම්මා දිට්ඨියෙන් පටන් අරගෙන දුක්බෙ, දුක්බ සමුදය. එතෙත්දි මම කල්පනා කළා මේ ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය කියන එක, මේ සත්වයන්ට තියෙනවා. එතකොට දැන් මේ මට යම් ආකාරයකට උගුරේ අමාරුවක් තියෙනවා ද, නිදා ගන්න බැරි කමක් තියෙනවා ද, යම් ආකාර වූ දුක්බයක් තියෙනවා

ද, මේ වාගේ දුක්ඛයන් තියෙන සත්වයන්ගෙන් අනන්ත ප්‍රමාණයක් තමයි, අර බුදුපියා ගොඩ දැමීමේ.

එතකොට ඒක හිතන්න ගත්තහම තවත් වැඩියි. ඒක සත්‍ය වශයෙන් ම තමන්ට විද්‍යාමාන වූ දුක්ඛය දැකලා, එවන් වූ දුක්ඛයකින් සත්වයෙක් භවයක ජීවත් වෙනකොට කොයි තරම් දුකක් විදිනවා ද? අනන්තව? ඒ තරම් දුකක් විදිනවා. ඉතින් අර මුදිතාව කියන එක ඒ වෙලාවෙදි පුදුමාකාර විදිහට පැවතුණා. මොකුත් කරන්න දෙයක් නැහැ. මුදිතාව ම පවතිනවා.

එතකොට ඕක ඔහොම මේවා වෙලා, ඊළඟට මම කියනවා, මේ බුදුපියවරු, මේ කිසිම කෙනෙක්, මේ මම ගොඩ ගත්තා කියලා ඒ පුද්ගලයාව, කියන්නෙන් නැහැ. අර සක්කාය දිට්ඨිය නෑ නේ. තමා කළා කියලා, කියන අර්ථයෙන් නෙවෙයි මේ අය කියන්නේ. මේ සත්වයන්ගෙන් මේ සංස්කාර වශයෙන් පවතින්නා වූ දුක, ඔක්කොම ජේන්නේ එතකොට මට දැන් සත්වයෝ නෙමෙයි. සංස්කාර ගොඩක්. කාය සංස්කාර, වචී සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාර ගොඩක් මේ සත්වයන්ගේ. එතකොට මේ සත්වයෝ කියලා කිව්වහම, මේ සංස්කාර ගොඩක, නිරෝධය ම තමයි මේ බුදුපියා අනන්ත වාරයක් කරලා තියෙන්නේ. ඒ නිරෝධය කියන එක තමයි, කියන එක මම බැලුවා. ඉතින් මේකෙ මගේ මනස වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. ඔය විදිහට තිබ්ලා, ඒ පාර, එතකොට මට ඉතින් “ඇතියි” කියලා කිව්වා.

ඊට පස්සේ ඉතින් මම ආපහු ඒ පින් දිගෙන යනකොට, බුදුපියවරු සිහි කරලා, ඊට පස්සේ මේ, අම්මා කල්පනා වුණහම, ඒ කියන්නේ මට අම්මාව අමතක වුණා. මහා ලක්ෂ්මී දේව මාතාව, අර මේ හවයේ දී අම්මාව මට අමතක වුණා. ඉතින් ඒ පාර මම ආපහු පටන් අරගෙන කියනකොට අම්මාගෙ නම මොකක් දැ යි කියලා මට නිකන් හැඟීමක් මට ඒ එක්ක ම ආවා. එතකොට කිව්වා ධම්මදින්නා කියලා. අම්මාගෙ නම, මේ හවයේ නමත් ධම්මිකා ශ්‍රියාලතා රණතුංග. ධම්මිකා. එතකොට ඒක ම ධම්මදින්නා.

එතකොට දැන් ඒ අම්මා කොහෙද කියන එක මේ වෙලාවේ කොතැන ද කියන එක මම සිහි කළහම, මම දකිනවා, ඒ කියන්නේ මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා, මට ඉන්න තැන මට එකපාරට ම මෙතන මට දන්න පුළුවන් තරම් දෙයක් තියෙනව ද? ඔබට සිහි කරන මොහොතෙම දැනගන්න පුළුවන් කියලා. එහෙම බලනකොට අම්මා ඉන්නවා Council chamber එකේ, අර බුදුපියවරු ඉන්නවා, බුදුපියවරු ඉස්සරහ පිට අම්මයි තව කට්ටියක්, ඒ කට්ටිය බණ අහනවා. අහලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, කොච්චර ද මේ, ධම්ම කාණ්ඩ ලක්ෂ ගානක්, අද දවසට දේශනා කිව්වයි කියලා අම්මා කියනවා මට, ඒ වෙලාවේ. ඉතින් ඕක තමයි මේ භාවනාව හැටියට තිබුණේ. ඒ තරම් බොහොම සුලු ධර්මයක්.

14/08/2013 - සුභ විමුක්ති සහ ආකාසානඤ්චායතන

Subha Vimutti and Ākāsānañcāyatana

මගේ භාවනාව මං කළේ, ඒ ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා තියෙනවා නේ, එතනින් මට පටන් ගන්න කියලා කිව්වේ. එතකොට මම විරියෙන් පටන් ගත්තා. විරිය, නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිභිංසා ඒකත් එක්ක, එතනින් ඡන්ද සමාධියට යනවා. විරියො ච ඡන්දො ච කියන එක.

එතකොට මෙනන, මම කල්පනා කළා මේ ඡන්ද සමාධියට කෙනෙක් ගියාට පස්සේ, ඒ මනුස්සයාට අපි දන්නවා, ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක ඇති වෙනවා කියලා. **Restraint of faculties**, ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක ඇති වෙනවා නම් ඒකත් එක්ක, දැන් මෙනන මේ අවස්ථාවේ දී ඔයා දන්නවා අර, පටික්කුලයි, ආභාරය කියන එක, පටික්කුල සඤ්ඤාවයි, වේදනාවට අප්පටිකුලයයි කියන එක තියෙනවා නම්, එතෙතේදී අපිට යන්න පුළුවන්කම තියෙනවා මේ සුභ කියන විමුක්තියට. එතකොට ඔක මම කල්පනා කරනකොට, ඉතින් මම එතෙතේට හරියට ම ගියා.

එතෙතේට ගිහිල්ලා ඉන්නකොට දැන් මේ **condition** එක මොකක් ද කියන එක මම බැලුවහම, එතෙතේදී මට අදහස දුන්නා රහතන් වහන්සේ, හරියට කකුල තියාගන්න ඕනේ, ජාතිය තියෙන තැන වම් කකුලයි, දකුණු කකුල ඇවිල්ලා මේ ජරාවට. වම් කකුලයි, දකුණු කකුලයි. දැන් එතකොට මේ විදිහට කකුල් දෙක තියා ගත්තහම දැන් ඔයා උඩට ඉන්නේ. දැන් ඔයා කියනවා, මේක අයිත් කළා කියන එක සුභයි. ඒ කියන්නේ මොකක් ද, අතනින් අපි කබලිංකාර ආභාරය පටික්කුලයි කියන එක අයිත් කරපු එක හරි, සුභයි. හැබැයි මේක ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවායි කියන්නේ මේක හෙටත් වෙනවා. තේරුණා ද? හෙටත් වෙනවා. ජරාව ඇති වුණා ම ඔයා දැනගන්න ඕන ව්‍යාපාදය කියන එක ඇති වෙනවා කියලා.

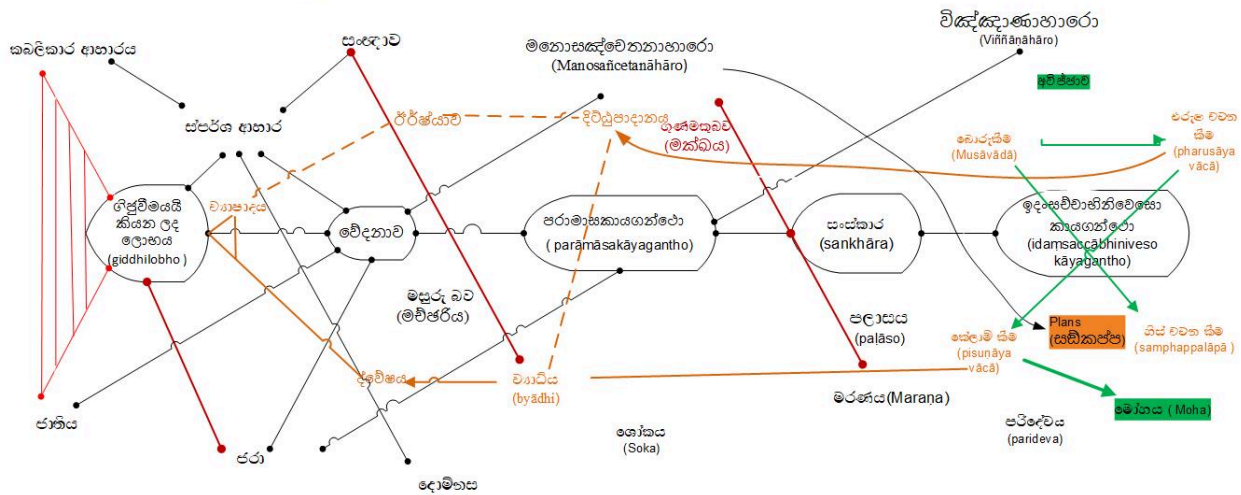
දැන් සම්මා වාචා **diagram** එක. එතකොට ඔයා කල්පනා කරනවා මේක මෙහෙම වෙනවා හැබැයි මම තරහ ගන්නේ නෑ මේකට. ඔන්න ඔය **condition** එකේ තමයි සුභ කියන විමුක්තිය තියෙන්නේ. ව්‍යාපාද වෙන්න දෙන්නේ නැහැ මම, මගේ නෙක්ඛම්මය යම් ප්‍රමාණයකට ද, ඒ ප්‍රමාණයට තමයි මගේ අව්‍යාපාදය තියෙන්නේ. එතකොට අරක අත හැරෙන එක ගැන මම දන්නවා, බොහොම හොඳයි. හැබැයි මම ව්‍යාපාදයක් ඇති වෙන්න දෙන්නේ නැහැ. එතකොට මෙත්තාව ඔය විදිහට පවත්වනවා.

හොඳයි ඊළඟට ගත්තහම, මං කකුල් දෙක මාරු කරනවා දැන්. වම් කකුල නියා ගන්නවා ජරාවට, දකුණු කකුල නියා ගන්නවා ව්‍යාධියට. දැන් මම දන්නවා මම රෝග වෙනවා. ව්‍යාධිය බවට මම පත් වෙනවා කියලා මං දන්නවා. හැබැයි ව්‍යාධිය කියන එකට පත් වෙනවා කියලා දැන ගත්තට, මං ද්වේෂයට යන්නේ නැහැ. ද්වේෂයට යන්නේ නැහැ. ද්වේෂයට ගියොත් මට කරුණා අප්‍රමාණයක් නැහැ. ද්වේෂයට යන්නේ නැතුව මං මෙතන ඉන්නවා. එතකොට එතෙන්දී ලස්සනට ඉන්න පුළුවන්. අර ඒ කියන්නේ ඊර්ෂ්‍යාවක් නැහැ. අනිත් අයට ඒක වෙනවා කියලා ඊර්ෂ්‍යාවක් නැහැ. ලෙඩ වෙනවා කියලා මම දන්නවා. මම ඉන්නවා කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා, මොකද, මම ලෙඩ වුණොතින් මම ද්වේෂයට යනවා. සම්මා වාවා diagram එක ආපහු. මේක දැනගෙන මම මෙතන ඉන්නවා. අන්න ඒ විදිහට තමයි කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට යන එක තියෙන්නේ.

එතෙන්දී මම ඇවිල්ලා අර ඉපදිලා තියෙන අකුසලයන් නේ මම පහ කරන්නේ, ලෝභ දෝෂ මෝහ. එතකොට මෙතෙන්දී මම දැනගන්න ඕනේ අර මගේ තිබෙන්නා වූ ඒ සුභ විමුක්තිය නියා ඇති වෙන්නා වූ වේදනාව තියෙනව නේ, ඒ සුභ විමුක්තිය නියා ඇති වෙන්නා වූ වේදනාව කියන එකත් ඔයා ඉක්මවන්න ඕනේ. ඒක ඉක්මවීමෙන් තමයි, ඒ කැල්ල ඔයා අතහැරීමෙන් තමයි, මේක පවතින්නේ. ඒ කරුණාවෙන් ඒක යන්නේ එතෙන්ට. හැම සත්වයෙක් ම මෙහෙම ජරාවේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යන එකයි මෙතන තියෙන්නේ. ජරාවේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවායි කියලා මං දන්නවා. අර සුභ කියන විමුක්තිය, දැන් මේක අස් කරලා නේ මෙතැනට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මේ අස් කලාට මේකෙන් ඇති වෙන එකක් මම ගන්නෙ නැහැ. ඒ වේදනාවත් මං ඉක්මවන්ට ඕන. හැබැයි වේදනාව සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවලත් නෑ දැන්. මොකද තාම ගිහිල්ලා නැහැ, විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට ගිහිල්ලා නැහැ.

අන්න ඒක තමයි භාවනාව. හොඳට හිටියා. බොහෝ ම සැපයි. ඉතින් රහතන් වහන්සේ නවත්තන්න කිව්වා ම නැවැත්තුවා. එතැනදී ඉන්න හොඳ නැතැයි කියන නියා ඒ තත්වයෙන්.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 21/03/2012



- 1) Greed(lobho), Issā leads to lying(Musāvādā)
- 2) Ill-will(vyāpāda), Derogation(Makkho) leads to harsh speech (pharusāya vācā)
- 3) Hate(dosa), Disparaging(palāso) leads to slander(pisunāya vācā)
- 4) Delusion(Moha) leads to frivolous talk

- i) අභිජ්ඣා ඇතිව පරාවට පත්වූ බව දන්නේ ව්‍යාපාදය ඇතිවේ.
- ii) අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද මිච්ඡාදිවිධී ඇතිවම, රෝගී වූ බව දන්නේ ද්වේෂය ඇතිවේ.
- iii) අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද මිච්ඡාදිවිධී සහ අවිජ්ජාව ඇතිවම, මරණය වූ බව දන්නේ මෝහය ඇතිවේ.

Ref: <http://www.visuddhimagga.info/>

S_Sammavaca_digram.jpg

14/08/2013 - පළමුවෙනි පටිපදාවේ විශ්ලේෂණය

Analysis of First Patipadha

මම ඒ බුදුපියවරු සිහි කරලා භාවනාව පටන් ගත්තා. ඊට පස්සේ, මට කිව්වා බුද්ධං සරණං ගව්ඡාමි කියනකොට එතනින් පටන් ගන්න කියලා. ඒ කියන්නේ අභිජ්ඣා කියන එක වෙන්නේ මොකෙන් ද? අභිජ්ඣාව කියන එක, ඒ කියන්නේ ලෝභය ඇති වෙන්නේ මොකෙන් ද කියන එක. එතකොට, මේ ලෝභය ඇති වෙන්නේ කියන එක මම කෙළින් ම ගත්තේ, අභිජ්ඣාව නිසා. අභිජ්ඣාව හේතු කොට ගෙනයි මේක ඇති වෙන්නේ.

දැන් මම අභිජ්ඣාව කියන එක බලනකොට, දැන් මට එනවා දිගට ම මේ අභිජ්ඣාවෙන් නිසා තණ්හාව. තණ්හාව තියෙනවා නම් අර පටිච්චසමුප්පන්නය කියන එක අර පැත්තේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අනිත් පැත්තට එනවා, අර මම ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ අර ආශ්‍රව නසනවා කියන භාවනාවේ කොටස. අපි ඒ පටිච්චසමුප්පන්න වෙන්න දෙන්නේ නැති වෙන්න නම්, ඒක තනිකර ම ඒ තණ්හාව නැති වෙන්න ඕන කියන එක දෙපැත්තට ගියා.

එහෙම ගියාට පස්සේ මම කල්පනා කළා, මේක නැති වෙන්න නම් මතක ද අර triangle එක, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා දුන්නා වූ triangle එක. සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා නම් තමයි අපිට, ප්‍රඥාව ඇති වෙන්නේ. ප්‍රඥාව තියෙනවා නම්, ඉද්ධාව. උඩ triangle එක. එතකොට ඒ triangle එක තියෙනවා නම්, මට අර පල්ලෙහා තිබෙන්නා වූ අභිජ්ඣා, දෝමනස්සය කියන එක ඇති වෙන්නේ නැහැ.

එතකොට මම මෙතෙක් මේ ධර්මයේ ඇවිල්ලා, පල්ලෙහා triangle එකේ කතාවට ඇවිල්ලා, මේක අභිජ්ඣාව එහෙම නම් නොවෙන්න, මගේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක මට ඇති වෙන්න ඕන කියන එක බැලුවා. එතකොට ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක ඇති වෙන්න නම්, ඒක සඳහා මට නිවන සඳහා වූ ඡන්දයක් තියෙන්න ඕන. ඒ කියන්නේ ඡන්ද සමාධියක් තියෙන්න ඕන. ඡන්ද සමාධියක් තියෙන්න නම්, එහෙනම් මම දැනගන්න ඕන නිර්වාණයක් තියෙනවා කියන එක. එතකොට නිර්වාණය තියෙනවා නම් තමයි මට ඡන්ද සමාධියක් ඇති වෙන්නේ. එතකොට නිර්වාණය තියෙනවායි කියන එක මම, කොහොම ද කියන එක, ටිකක් කල්පනා කළා. නිර්වාණයෙන් ඡන්ද සමාධිය එන කතාව.

ඊළඟට මම කල්පනා කළා මේ නිර්වාණය කියන එක ඇති වෙන්න නම් මට දුක්ඛය කියන එක, දැන් ඒ කියන්නේ නිර්වාණය තියෙනවා කිව්වහම, ඒක සත්‍යයි කියන එක එතන එන්න ඕන. “යං සච්චං අමොස ධම්මං නිබ්බානං.” මේක ඇති වෙන්න නම්,

මම දුක්බය කියන එක, මම දැනගන්න ඕන. එතකොට මම කල්පනා කරනවා, දුක්බයෙන් කොහොම ද නිවන තියෙනවා කියන එක දැනගන්නේ?

එතකොට දුක්බය කියන එකෙන් නිවන තියෙනවා කියන එක දැනගන්න කොට මට කල්පනා වෙනවා, මේ දුක්බය කියන එකේ තියෙනවා ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය කියන එක. එතකොට එතෙත්දී අපිට ජේනවා, මෙතන වෙනස් වීමක් තියෙනවා. නිර්වාණයේ තියෙන්නේ වෙනස් වෙන්නේ නැතෙයි කියන එක. නිර්වාණය වෙනස් වෙන්නේ නැතෙයි කියන එක මම දැනගන්නේ, වෙනස් වෙන ධර්මයක් මම දැකීමෙන්. දුක්බ සත්‍යය දැකීමෙන්.

එතකොට දැන් මම කල්පනා කරනවා, මේ දුක්බ සත්‍යය කියන එක මම දකින්න නම්, මට අර විරිය තියෙන්න ඕන. නෙක්බම්මය අව්‍යාපාදය අවිභිංසාව ඇති වෙන්න, ප්‍රථම සමායක්ප්‍රධාන ය තියෙන්න ඕන. එතකොට මේ ප්‍රථම සමායක් ප්‍රධානයේ මේක තියෙනකොට කොහොම ද කෙනෙකුට දුක්බය කියන එක දකින්නේ? මේක දැන් අර දුක්බාපටිපදා දන්ධාභික්ඛා reverse එකෙන් මම analyse කරගෙන යනවා.

එතකොට මට හිතෙනවා, මෙතන හරියට, මේ කාමරේක මිනිස්සු කට්ටියක් රණ්ඩු වෙනවා නම්, ඒ කාමරේට මම ඇතුළු වුණොත් තමයි මට ඔය ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. ඒක නැත්නම්, මේක නැතෙයි කියන අර්ථය මට වැටහීමක්, තේරුණා ද මම කියන එක? මේක ඇතුළු වුණොත් තමයි මට මේක තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ දුක්බයට මම ඇතුළු වුණොත් තමයි, මට ඔය ප්‍රශ්නය ඇති වෙන්නේ. එතකොට මම මේකෙන් ඇතුළු වෙන්නෙ නැතුව ඉන්නවා නම්, ඒ කියන්නේ මගේ නෙක්බම්මය තියෙනවා නම්, මට ඔය ප්‍රශ්නය නැති වෙනවා.

එතකොට මට ජේනවා මේක ගැඹුරු බව කියන එක. මම මණ්ඩලයෙන් විමසුවා ඒ වෙලාවේ දී, මේක මනුස්සයින්ට පැහැදිලි කරලා දෙන්න, මීට වඩා ලේසි ක්‍රමයක් හරි, ධර්මයක් හරි තියෙනවා ද? මොන අර්ථයෙන් ද මම මේක පෙන්නන්න ඕන කියන එක. එතකොට කිව්වා, මගඵල විත්තයක තියෙන අර්ථය මෙතන තියෙනවා කියලා. එතකොට මගඵල විත්තයක අර්ථය මෙතන තියෙනවා කිව්වහම, මට කල්පනා වුණේ දැන්, මගේ සෝවාන් ඵල විත්තයේ තියෙන්නේ හව පච්චයා ජාති. මේක දුකයි කියන එක.

එතකොට දැන්, මේ පටිච්චසමුප්පන්නයක් තියෙනවා. පටිච්චසමුප්පන්නය නිසා මේක දුක්බය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට දැන් මට ජේනවා, එහෙම නම්, මෙතනදී පෙන්නන්නේ මට නෙක්බම්මය නැත්නම්, මට දුක්බය කියන එක ඇති වෙනවා. නෙක්බම්මය තියෙනවා නම් මං ඉතින් ජරාව මේවා ඔක්කෝම ඇති වෙනවා කියන එක මෙයාට මේක ජේනවා.

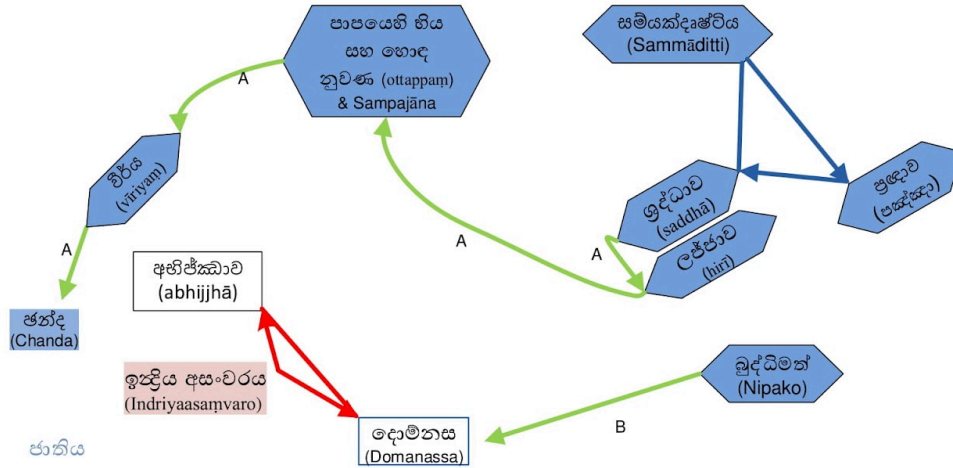
මෙයාට මේක ජේන්තේ කොහොම ද කියන එකයි, ඊළඟට මම කල්පනා කරනවා, මේ විරිය කොහොම ද ඇති වෙන්නේ? මේ විරිය ඇති වෙන්න නම්, අර ධ්‍යානය තියෙන්න ඕනෙ. දිබ්බ විහාරය ඕන. එතකොට ඒ කියන්නේ ප්‍රථමධ්‍යානය කියන එක මම ගත්තොතින් එහෙම, ඒ ධ්‍යානයට ගිය මනුස්සයාට ජේනවා, දැන් මම හොඳ තත්වයකට ඉන්නවා, අර ඉස්සෙල්ලා හිටියෙ කාමයන් සහිත තත්වයක. මේ හොඳ තත්වයට එන්න නම්, එහෙනම් මම, කාමය කියන එක අතහරින්නට ඕන. අන්න එතකොට ඒ ධ්‍යාන තත්වය නිසා තමයි මට අර විරිය කියන එක ඇති වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මට යමක් පැවතුනොත් එය විද්‍යාමාන වෙලා මට වෙනසක් පැවතුනොතින් තමයි, මම අරක අත හැරලා මේකට යන්නේ.

දැන් මම හොඳ ගෙයක් අල්ලගෙන ඉන්නවා නම්, මට ඒ ගෙය හොඳයි කියලා හිතෙන තාක් කල්, මම ඒ ගෙය අත හරින්නේ නැහැ. ඒ ගෙට වඩා හොඳ ගෙයක් මට හම්බවුණා නම්, මම කැමතියි අර ගේ අත හැරලා මේකට යන්න. ඒ වගේ, මගේ තිබ්බව තත්වයට වඩා, උසස් වූ, වෙනසක් වූ, මට විද්‍යාමාන වන ධ්‍යානය ලැබීම නිසා තමයි, ඒක සඳහා, මම අරක අත අරිනවා කියන එක, මට ඒක ආවා.

ඉතින් ඒක තමයි මගේ භාවනාව කරගෙන ගියේ. දුක්ඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤාව reverse එකේ analyse කලා අභිජ්ඣාවෙන් පටන් අරගෙන අර එහා කෙළවරට ගිහිල්ලා. මේකෙ ඇතුළේ මම නොකිව්ව ධර්ම කාරණා ගොඩාක් තියෙනවා. මොකද අර, මම ඔය කෙටියෙන් කිව්වේ, මොකද අර පැත්තෙන් ඇදිලා මෙතෙන්ට එනවා කියන එක තියනව නේ. එතකොට ජේනවා මේ දුක්ඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤාවේ කොයි තරමක් දෙයක් තියෙනව ද, අර පැත්තෙන් බලාගෙන, අර triangle එකේ කතාව එනවා, ඊළඟට අර මම කිව්වේ ආසවක්ඛය සඳහා තිබුණා වූ ඒ කතාවත් එනවා. එහෙම ඇවිල්ලා තමයි මෙතෙන්ට එන්නේ කියන එක ආවා.

අභිජ්ජා සහ දොමනස නැති කිරීම

තථාගතයන් වහන්සේ ගැන විශාල ශ්‍රද්ධාවක් තිබිය යුතුය. ශ්‍රද්ධාව සහිතව පහත දැක්වෙන සටහන භාවිතා කරන්න.



ත්‍රිකෝණ දෙක බලන්න.

- Path A - සම්මාදිට්ඨිය නිසාය. මෙහි වීරිය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ පළමුවන වීරියයි - අත්හැරීම (නෙක්බම්ම ...). කුමක් සඳහාද? අභිජ්ජා නැතිකිරීමටය. මෙය Path A - මුළුලෙහිම පැවතිය යුතුය.
- Path B - ප්‍රඥාව නිසාය. අභිජ්ජා ඇතිනම් දොමනස ඇතිවේ යන්න පිටුව 2 දී ඉගෙන ගනිමු. මෙය දැන බුද්ධිමත් (nipaka) විය. දැන් දොමනස නැතිවීම කෙසේදැයි දැනී. මෙසේ දැනගැනීම ඇත්තේ, එනම්, අස්තන්ගමය දන්නේ, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථය ඇතුළුව ඇදේ. ඉන් අනතුරුව නිවර්ණය මෙයින් පිටත බව දැන, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථයෙන් ඉවත්වීම සිදුවේ.
- මෙය ඉහළම උපෙක්ඛාවයි.

15/08/2013 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 2

Upekkhā Appamāna 2

මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා. බුදුවරු 2500 කින් බණ අහලා, ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉන්නවා. ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ, මේ ලෝකේ හෙල්ලෙන දේවල්වලට, බුදුපියාණන් වහන්සේ හෙල්ලෙන්නේ නැහැ. එහෙම හෙල්ලුණා නම් 2500 පාරක් හෙල්ලෙන්න වෙනවා. 2502 ක් හෙල්ලෙන්න වෙනවා නේ. ඉතින් ඔය විදිහට, ඒ බුදු පියවරුන්ගේ මයිල් ගහක්වත් සෙලවෙන්නේ නැහැ කියලා මේ වගේ දේවල්වලට.

එහෙම ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා, ඉතින් මේ මමත් සෙලවෙන්නේ නැතෙයි කියන එක ඒ විදිහට ඇවිල්ලා, ඒ පාර දැන් ඔය ලෝභ දෝෂ මෝහ කියන භාවනාව ගැන කල්පනා කරනකොට, එතෙන්දී රහතන් වහන්සේ කිව්වා එතනින් ම අල්ලගන්න කියලා. එතකොට ලෝභයටවත් ද්වේෂයටවත් මෝහයටවත් හෙල්ලෙන්නේ නැහැ කියන එක නේ. එතකොට මට එතෙන්දී එකපාරට ම ආවා මේ තුන කියන එක ගත්තහම, මේක ඇති වෙන්නේ, මේකෙ ස්පර්ශය හේතු කොටගෙන තමයි මේ ඔක්කෝම කතාව සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට අපිට ජේනවා මෙතනින් අපි මොකකට හරි හෙලවෙන්න යනවා නම්, අපි මේ කුලයක් අල්ලා ගෙනයි මේක කරන්නේ. මොකක් ද මේ කුලය කියන එක? එක්කෝ රූප කුලය, එහෙම නැත්නම් ධම්මමච්ඡරිය නිසා ඇති වෙන්නා වූ සමාධි කුලය. ඔය දෙක අතර තමයි මේ කුලයන් අල්ලාගෙන තියෙන්නේ. එතකොට මට එතනින් එනවා මෙහෙම zig zag එකක්. අර diagram එකේ, කබලිංකාර ආභාරය ස්පර්ශය වේදනාව, ඒක නිසා තමන්ගේ ඇති වෙන්නා වූ දෙයක් තියෙනවා. මේක leg එකක් වාගේ, මේක ඇති වුණොත් එහෙම, ඒ කියන්නේ මෙතනින් එන්නේ කෙළින් ම, කුලය. ඊට පස්සේ එනවා, චේතනාව ඉදන් අර සංකල්පය හදලා, ඒවායින් ඇති වන්නා වූ ඒ සමාධීන්ගෙන් කුලය. එතකොට Z එක වාගේ නේ ද? මෙහෙම එන්නේ.

එතකොට දැන් මේක තමයි මට ජේන්නේ, දැන් මේක ම තමයි, ඊළඟට අර මෙහෙම වෙන පොලු දෙක. එතකොට මේක ම තමයි reflect වෙලා සඤ්ඤාව ඉදන් ඒ වේදනාවයි, මේකේ චේතනාවයි කියන එක, මේක තමයි තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මම මෙතනදී කල්පනා කළා මේක කොහොම ද, පොඩ් වෙන්නේ? මේක මෙහෙම තියෙන්න, එක්කො මම මොකක්වත් නොකර ඉන්න ඕනෙ. එකක්වත් නොගෙන ඉන්න ඕනෙ. එතකොට ඔය පොලු දෙක ඔහොම තියෙනවා. දැන් මේ සක්කාය දිට්ඨි විචිකිච්ඡා සිලබ්බත පරාමාසය නේ. එක පැත්තකටවත් කරකවන්නේ නැහැ. එහෙම

නැත්නම් මේක පොඩි වෙන්නට හරින්න ඕනෙ. මේක පොඩි වෙන්නට අරින්න ඕනෙයි කියන එක මට කල්පනා කළා ම, මට තේරෙනවා මේක තමයි මේ වෙනෙති පකජපෙති අනුසෙති කියලා කියන්නේ. වේතයයි වේතනාවයි, පකජපයයි කියන එක තමයි අර සංකල්පය. ඒ plan එකට, ඒක තමයි අර කැල්ල. ඊළඟට මේ පැත්තෙන් අනුසය කියන එක නැති වෙන්න ඕනෙ. එතකොට සුබ වේදනාවක රාග අනුසය, දුක වේදනාවක පටිසානුසය, අදුක්ඛම සුබ වේදනාවක අවිද්‍යා අනුසය කියන එක පහ කරන්න ඕනෙ කියන එක, ඒක තියෙනවා.

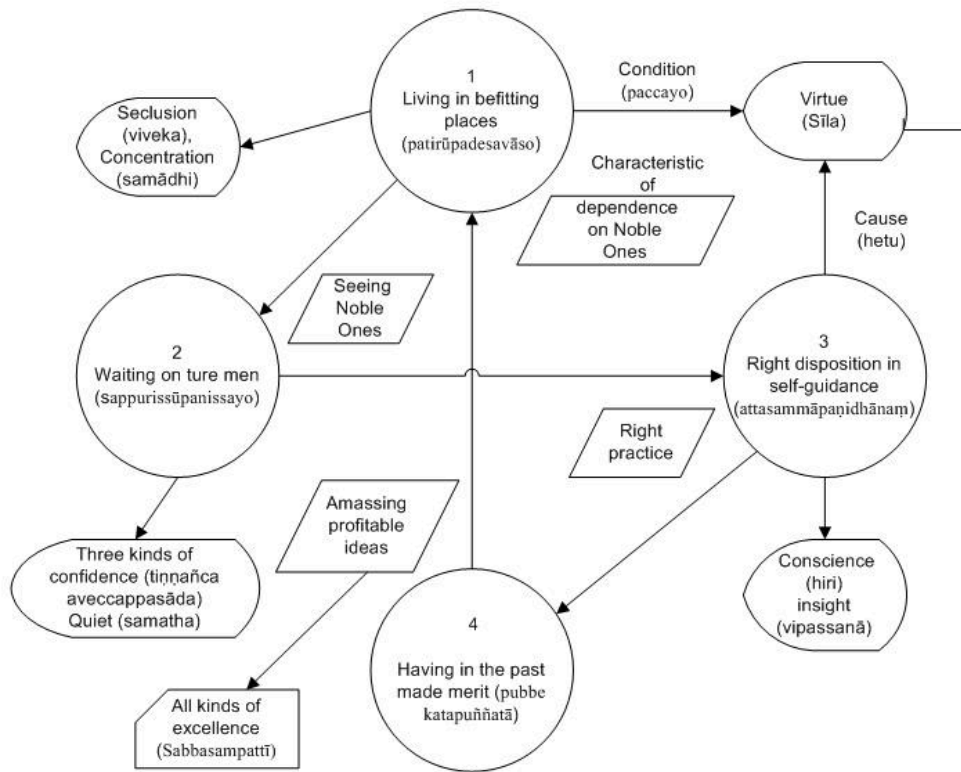
එතකොට ඒ තුන පහ කරන්න ඕනෙ කියන එක කල්පනා කරලා දැන් මට මේකෙන් ජේනවා, මේකේ ඒ අනුසය ධර්මයන් කියන එක කවදා හරි නැති වෙන්න නම්, මේක ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ කියන කතාව, ඒක හොඳට තේරෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ දුක්ඛ දෝමනස්ස සෝක පරිදේව කියන එක තේරෙන්න ඕනෙ. දැන් මෙතනින් තියෙන ඕන ම එකක් ගත්තහම මේ දුක්ඛයක්, දෝමනස්සයක් නම්, ඒකෙන් හැදෙන සංස්කාරයේ අර සෝක කරන ස්වභාවයේ, ඒකෙන් හැදෙන විඤ්ඤාණය කියන එක පරිදේවයේ තියෙන්නේ. මෙන්න මේ පල්ලෙහා line එක, එතන මම අල්ලා ගන්නවා.

එතකොට මේක මෙහෙම නම්, අපි රූප කුලයටවත්, ඊළඟට අනෙක් පැත්තෙන් ගත්තහම, ධම්මච්ඡරියෙන් ඇති වන්නා වූ ඒ සමාධි කුලයටවත්, මේ දෙකින් එකකටවත් අපි ඇලෙන්න හොඳ නැතෙයි කියන එක. මේකෙ එකක්වත් ඇලෙන්න ඕනෙ නැතෙයි කියන එක කල්පනාවට ගත්තහම දැන් මට එනවා, එහෙම නම්, මේ කතා කරන්නේ, උපාදානය. ඒ කියන්නේ අත්තවාදු උපාදානය දක්වා තියෙන්නා වූ දේ තමයි මේකෙ පහ වෙන්නට ඕනෙ කියන එක. ඒ උපාදාන ටික නැති වෙන්න ඕනෙ. උපාදාන කියන එක නැති වෙන්න නම් ධ්‍යානයන්ගෙන් තමයි තියෙන්නේ. ප්‍රථමධ්‍යාන, ද්විතීය ධ්‍යාන ඔය විදිහ දක්වා, ඉතින් අන්තිමට ගත්තහම අරූප ධ්‍යාන, අර ආනෙඤ්ජ විහාරයේ තියෙනවා. ඊළඟට උපාදාන නැති වෙන්න නම් අපි භාවිතා කරන්න ඕන ඔය විහාර හතර. තේරුණා ද? මේක භාවිතා කරන්න ඕනෙ කියන එක.

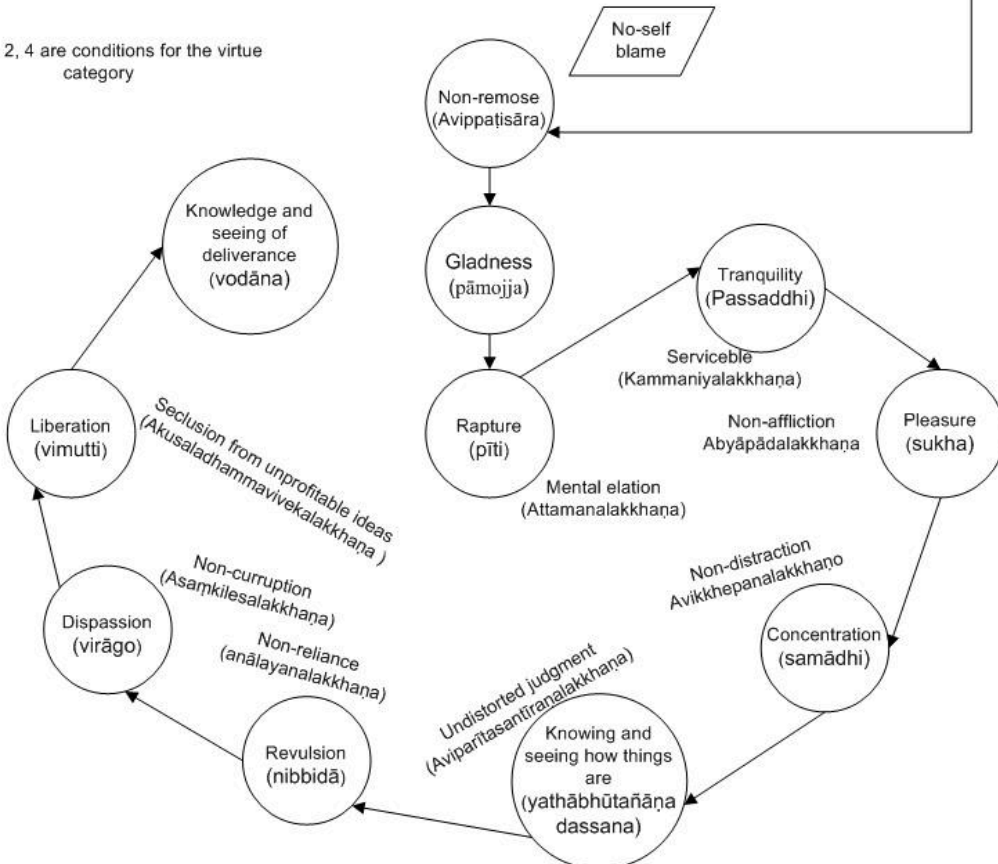
එතකොට දැන් මෙතෙක්දී මම ඇවිල්ලා එතකොට මේක හරි ෂෝක්. මේ ඔළුව ඔක්කෝම පත්තු වෙලා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මේ තියෙන්නේ. අර මුල හරියෙදි තිබුණා ලොකු ම එකේ, ඒක මෙතන තිබුණා මෙතන නළලේ. ඉතින් මෙතන ඇති වෙලා තියෙනවා මේක, දිගට ම ඔය විදිහට තියෙන්නේ.

ඉතින් ඔතෙක්දී ඔය වෙලාවට මම කල්පනා කළා, මේක මෙහෙම වුණාට දැන් අත්තවාදු උපාදානය කියන එක එහෙම නැති නොකළ යුතුයි. මොකද, මේ බුදුවරුන්ගෙන් වචනේ මම කියන්නෙත් නැතුව මම කිව්වෙ මොකක් ද, බුදුන් වහන්සේලා යමක් පැතුව ද, ඒකට මම ඒ කෘතඥතාවය පල කරන්න ඕනෙ, ඒක පවත්වන්නට ඕනෙ. බුදුන් වහන්සේට විරුද්ධ වෙන්නේ නැතෙයි කියන එක.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 20/11/2011



Note: 1, 2, 4 are conditions for the virtue category



cakka.jpg

15/08/2013 - ප්‍රාර්ථනා කුසලය

Prarthanā Kusala

අද භාවනාවට මම ගත්තේ, මම අර බුදුපියවරු සිහි කරන්න ගත්තහම, ඒ මම කියන්න ගත්තේ මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාගේ ඉඳන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් add වේගෙන ආවා. එතෙන්දී ආවා මේ පියවරු ඉතින් සුවර්තය කියන එක පවත්වනවා. ඒ කියන්නේ කාය සුවර්ත, වචී සුවර්ත, මනෝ සුවර්තය සහිතවයි ඉන්නේ. ඊට පස්සේ, ඒ තමනුත් ඒක පවත්වනවා, අනෙක් අයටත් ඒක කියලා දෙනවා කියන එක. ඒක පවත්වන්න.

ඒ පාර, ඊළඟට ඉතින් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම රහතන් වහන්සේ එනකොට මම කියනවා මේ කාය සුවර්ත, වචී සුවර්ත, මනෝ සුවර්තය ඒක පවත්වනවා. අනෙක් අයටත් කියලා දෙනවා. අනෙක් අය කෙරෙහි කරුණාවත් තියෙනවා. ඒ පාර දැන් මට මතක් වෙනවා මේ කරුණාව විතරක් නෙවෙයි, මෙත්තාව කරුණාව මුදිතාව උපෙක්ඛාව කියන ඒ අප්‍රමාණයත් හතර ම. කරුණා අප්‍රමාණයෙන් ඉන්නවා කියලා කිව්වේ අප්‍රමාණ හතරෙන් ම මේ බුදුපියවරු ඉන්නවයි කියන එක.

එනකොට එහෙම කල්පනා කරනකොට, දැන් මටත් ඒ විදිහට ම මේක ඇති වෙලා ඉවරයි. එනකොට මමත් කියනවා දැන් මේ මටත්, මේ මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ හතර ම, මටත් තියෙනවා. ඒ පාර දැන් මම ඒක ම තමයි භාවනාවට ගත්තේ. ඒක ම භාවනාවට අරගෙන දැන් මේක මේ විදිහට ඇති වෙලා තියෙනවා. එනකොට මම කල්පනා කරනවා ඉතින් මෙත්තාව කියන එක තියෙනවා මේ සත්වයිනට මේ ධර්මය කියා දීම සම්බන්ධයෙන්. ඉතින් ඒ වගේ මෙත්තාවක් තියෙනවයි කියන එක. ඉතින් කරුණාව දීම, තමන්ගේ ශ්‍රමයත් වැය කරලා, ධනයත් වැය කරලා එහෙම කරන දේවලුත් තියෙනවා.

ඉතින් ඊට පස්සේ මුදිතාව කියන එකට ආවහම, ඔන්න පටන් ගත්තා අර මගේ නොවෙනවා කියන කතාව. මගේ නොවෙනවා කියලා කියන්නේ අර විරියවල් දෙකක් තියනව නේ. අර සුඛාපටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤාව කියලා එකක් තියෙනවා. ඒක ඔයගොල්ලෝ ඉගෙනගෙන නැහැ. ඒ සුඛාපටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤාවේ විරියවල් දෙකක් තියෙනවා. අර තුන් වෙනි විරිය තියෙනවා නේ සෝතාපන්නයාගේ ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගන්න කරන විරිය. එනකොට ඒ කියන්නේ මගේ නොවෙයි කියලා ගන්න එක. සඤ්ඤාවත් මගෙයි කියලා නොගන්න විරියක් තියෙනවා.

ඊට පස්සේ ඒකේ දෙවන විරිය ඇති වෙනවා විරිය සමාධිය කියන එක ඇති වෙනකොට, මේ සංස්කාර මගේ නොවෙන්න. දැන් එනකොට, අර මක්බය නොවෙනවා කියන අර්ථයත් ඇවිල්ලා එනකොට ඒ මුදිතාව මගේ හොඳට තිබ්ලා,

ඒකත් එක්ක ම දැන් ඊළඟට මම කියනවා විඤ්ඤාණයත් මගේ නොවෙන්න ඕනෙ, අර හතර වෙනි පාරේ සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවේ තිබෙන්නා වූ විරියත් ගත්තා. එතකොට දැන් මේ පැත්තෙන් මගේ කියලා ගන්නේ නැහැ. අර අත්තා කියන කතාව එන එක. ඊළඟට ගත්තහම, ඒකෙන් පස්සෙ ඒක ගන්නෙන් නැහැ. සංස්කාර මගේ නොවෙන්න. ඊළඟට හතර වෙනි පාරේ පළවෙනි විරියෙන් කියනවා, විඤ්ඤාණය මගේ නොවෙන්න. එතකොට මෙතන අත්තා. මේ පැත්තෙන් මගේ වූණොත් නේ විඤ්ඤාණය එතන බැහැගන්නේ. අර පහුගිය දවස්වල කිව්ව ධර්මය. එතකොට බැහැගන්න මම ඉඩ දෙන්නෙන් නැහැ. ඒ කියන්නෙ මම නිත්‍ය වෙන්න දෙන්නෙ නැතෙයි කියන කතාව මගේ තියෙනවා. අර මදයෙන් කරන වැඩේ, දෙන්නෙ නැතෙයි කියලා.

එතකොට දැන් මෙන්න මේ විරියත් එක්ක මම මෙහෙම එනවා. දැන් මේ, අර දස කුසලය කියන එක ගැන නේ මම මෙතෙහි කළේ. එතකොට දස අකුසලය වෙන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියන එක ගත්තහම ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථයට මේවාත් ඇතුල් වෙන්න ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. එතකොට ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථයට දස අකුසලය ඇති වෙලා නේ ඕක ඇති වෙන්නේ. එතකොට දස අකුසලය ඇති වෙන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියන එක.

එතකොට මේකත් එක්ක ආවා උපසමාධිට්ඨානයට. ඒ උපසමාධිට්ඨානයට ඇවිල්ලා, දැන් මෙතන අර triangle එක හැදිලා තියෙන්නේ. අත්තා, නිත්‍ය කියන කතාව එන්න දෙන්නෙ නැතුව, ඒක නිසා ම අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක හැදෙන්න දෙන්නේ නැති කතාව තියෙනවා නේ. එතකොට ඒකත් එක්ක ම, දැන් මම එනවා උපසමාධිට්ඨානයට. එතකොට උපසමාධිට්ඨානයේ දී රාගයටවත් ද්වේෂයටවත් මෝහයටවත් සැලෙන්නේ නැතෙයි කියන එක.

දැන් මෙතෙන්නට ආවා ඊළඟට විමංසා සමාධිය. විමංසා සමාධිය ආවයිත් පස්සේ දැන් කියනවා මම ලෝභ දෝෂ මෝහයන් කියන ඒවට මම ඉඩ දෙන්නේ නැතෙයි කියලා. ඒ පාර අර ඡක්ක diagram එකේ අර විරිය තියෙනවා නේ. ඒ විරියත් එක්ක මෙයා ගිහිල්ලා සම්බන්ධ විමක් ඇති වෙනවා. එතකොට අරයා අතනින් කියනවා ඉද්ධිපාදයන්ගෙන් එන්නා වූ අතන පළවෙනි විරිය, නෙක්ඛම්මය, අර මෙහෙම තියන එක මතකයි නේ, මේකට ආපු විමංසාව දැන් මෙතෙන්නට හේත්තු වෙනවා. මේක දැන් අලෝභ අදෝෂ අමෝහ කියන එක මෙතෙන්නට එකතු වෙලා තියෙනකොට, දැන් මට ජේනවා ඒ ඡන්ද සමාධිය නිසා අපිට ඉන්ද්‍රිය සංවරය තියෙනවා. ඒ වගේ ම මෙතන විමංසා සමාධිය තියෙනවා. ඒකත් එක්ක දැන් මම, සබ්බනිස්සග්ගය කරා ගමන් කරනවා. මම මේ දේ අතහරිනවා කියන එක.

එතකොට මේකත් එක්ක මේ විදිහට යනකොට ඉතින් දැන් මට ඔක්කෝම align වෙලා එනවා. අර විරිය උඩට ගිහිල්ලා නෙක්බම්මයෙ ඉඳන් එන්නා වූ විරියයි, විරිය ඉද්ධිපාදයයි මේ ඔක්කෝම ටික ඇවිල්ලා මෙතන උපෙක්බාව ආයේ හෙල්ලෙන්නේ නැතුව මේක පවතිනවා. අර එකක්වත්, ඔය අතරේ දී ආවා සායේයා කියන එක මගේ කියලා ගන්නේ නැතෙයි කියන එක. සඤ්ඤාව මගෙයි කියලා ගන්නොත් නේ අතන නිත්‍ය කතාවට යන්නේ. ඒ කතාවත් ආවා. එතකොට ඒකත් ඇවිල්ලා දැන් මෙතන උපෙක්බාවෙන් පුදුමාකාර විදිහට ඒක පවතිනවා. එතකොට දැන් මේ උපෙක්බාව පැවතීලා, රහතන් වහන්සේ ඇතියි කිව්වා ම මම නවත්තලා, ඒ පාර මම දැන් ආපහු මේක මෙනෙහි කරලා බැලුවා, ඔයගොල්ලන්ට කියන්න.

ඒක මෙනෙහි කරලා බලලා ඉවර වෙලා, ඊට පස්සේ දැන් මම අර බුදුපියවරුන්ට, ආ, ඔය අතරේ දී ගන්නා මම අර අකනිට්ඨාවට යනවායි කියන එක අල්ලගෙන තමයි මේක කළේ. මොකද සබ්බනිස්සග්ගයෙන් සියල්ල අතහරිනවා කිව්වයිත් පස්සේ ඔක්කොම අත හැරියොත් වැඩේ jam. මම ඒ පාර අරක මතක් කරගත්තා. මතක් කරගෙන තමයි කළේ. එහෙම කරගෙන, ඊට පස්සේ ඔයගොල්ලන්ට කියන්න මේක සිහි කරලා, දැන් මම මේ බුදුපියවරුන්ට ආපහු කෘතඥතාවය පල කරනවා නේ. දැන් මම අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියයි, ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියයි ඔහොම කියාගෙන ගියාට, මේක අර වෙනසක් නැහැ. ඒ බුදු පියවරුන් කෙරෙහි අර එක ම උපෙක්බාවක් තමයි, අර ඒ උපෙක්බාව තාම ඒ විදිහට ම තියෙනවා. වෙනසක් නොවී පවතිනවා. වෙනසක් නොවී පවතිනකොට, දැන් මට මේක හොඳට ජේනවා. මේකෙ වෙනසක් නැතුව තමයි මම මේ කියන්නේ කියලා.

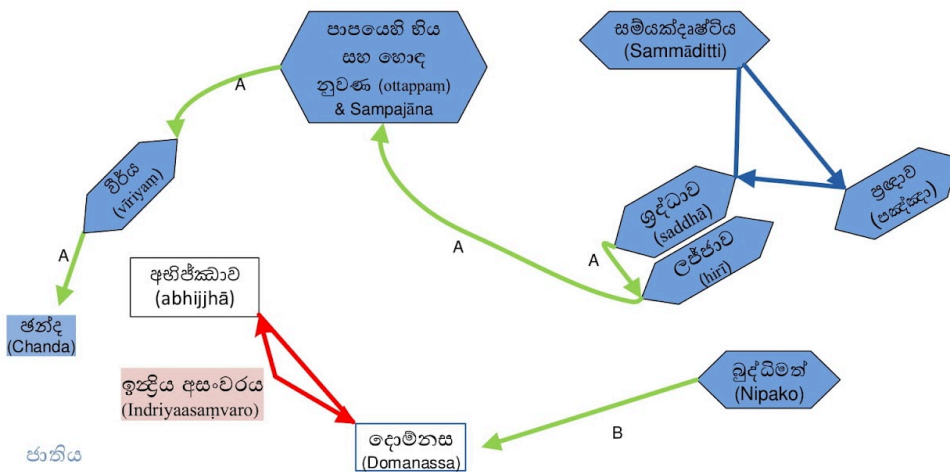
ඊට පස්සේ අපි ඔය නාථ දෙවියන්ගෙන් පටන් අරගෙන ඔහොම එනවා නේ, දැන් එතකොට අම්මගේ එකට ආවා ම, අර අම්මගේ ධම්මදින්නා කියලා එහෙම කිව්වා. කියන අවස්ථාවේ දී මට මොකුත් නැහැ. ඒ පාර එකපාරට ම සිතට ආවා WOW, මගේ අම්මා. ආන්න එතකොට අර උපෙක්බාව බැස්සා. අර ධම්මදින්නා කතාව කියලා, එතෙන්නට එනකන් මොකුත් නැහැ. ඊට පස්සේ අතෙන්නට විඤ්ඤාණය බැසගන්න ඉඩ දුන්නා. දැන් මගේ අම්මා කිව්ව නේ. මගේ අම්මා දැන් ධම්මදින්නා වෙලා කියල නේ ඔය කිව්වේ. ඒක කිව්ව ගමන් අන්න මට තේරුණා අර ඩක් ගාලා අර උපෙක්බාව බැහැලා, දැන් කතාව වෙනස් කියලා. ඉතින් ඒක මම හඳුනා ගත්තා. මගේ කියලා ගත්ත ගමන් තමයි මේ උපෙක්බාව එහෙනම් නැති වෙන්නේ. ඔන්න ඔක තමයි bottom line එක. අන්තිමට උපෙක්බාව වැටෙන්නේ මොකෙන් ද කියන එක තමයි, මේක ආවේ.

ඉතින් මේක හරි ෂෝක් ඒ විදිහට භාවනාව. හැබැයි ධර්ම කාරණා හතළිහ ම අර්ථය තියෙන්න ඕන. දැන් දන්නවා.

මේ භාවනාවේදී අමතක වෙච්ච කොටස තමයි, අර අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද මිච්ඡා දිට්ඨි, ඒ කියන්නෙ සිතින් කරන්නා වූ ඒ කොටස් කියන එක අයිත් කරනවා කියන අදහසත් එක්ක, අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්නපු, අර ශ්‍රද්ධාව, සම්මා දිට්ඨියෙන් ඇති වෙන්නා වූ triangle එක, උඩ triangle එකයි, පල්ලෙහා triangle එකයි සම්බන්ධ වෙලා නැවතත් ජේන්න ගන්නා.

අභිජ්ජා සහ දොමනස නැති කිරීම

තථාගතයන් වහන්සේ ගැන විශාල ශ්‍රද්ධාවක් තිබිය යුතුය. ශ්‍රද්ධාව සහිතව පහත දැක්වෙන සටහන භාවිතා කරන්න.



ත්‍රිකෝණ දෙක බලන්න.

- Path A - සම්මාදිට්ඨිය නිසාය. මෙහි වීරිය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ පළමුවන වීරියයි - අන්තර්ම (නෙක්බම්ම ...). කුමක් සඳහාද? අභිජ්ජා නැතිකිරීමටය. මෙය Path A - මුළුල්ලෙහිම පැවතිය යුතුය.
- Path B - ප්‍රඥාව නිසාය. අභිජ්ජා ඇතිනම් දොමනස ඇතිවේ යන්න පිටුව 2 දී ඉගෙන ගනිමු. මෙය දැන බුද්ධිමත් (nipako) විය. දැන් දොමනස නැතිවීම කෙසේදැයි දැනී. මෙසේ දැනගැනීම ඇත්තේ, එනම්, අස්තන්ගමය දන්නේ, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථය ඇතුළුව ඇදේ. ඉන් අනතුරුව නිවර්ණය මෙයින් පිටත බව දැන, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථයෙන් ඉවත්වීම සිදුවේ.
- මෙය ඉහළම උපෙක්ඛාවයි.

16/08/2013 - මන්දිර සත

Seven Palaces

මම ඒ උතුම් බුදු පියවරුන් සිහි කළා. ඒ බුදුපියවරු සිහි කරලා මම බැලුවා, මට භාවනාව පටන් ගන්න ඉස්සෙල්ලා මට කිව්වා වූල අස්සපුර සූත්‍රය, ඒක බලන්න කියලා. එතකොට ඒක බලනකොට ම මට තේරුණා, අස්පව්වියේ මේ අපි මේ නොදන්නවා වූ දෙයක් ඒකේ කියලා තියෙනවා අපි තේරුම් ගත්තේ නෑ නේ මෙව්වර කාලෙකට කියන එක.

මේක මොකද, මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක අපි හෙව්වා නේ. වූල අස්සපුරේ ඒක කියනවා නේ. සාධේයා. සාධේයා නිසයි මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙන්නේ. එතකොට අභිජ්ඣා තියෙනවා නම්, ඔයාට ව්‍යාපාදය ඇති වෙනවා. ඒකෙන් ද්වේෂය ඇති වෙනවා. ද්වේෂය ඇති වුණායින් පස්සේ එකක් ක්‍රෝධයට යනවා. අනිත් එක උපනාහයට යනවා. එතකොට ක්‍රෝධයට ගියාට පස්සේ එතනින් ඔයාට ක්‍රෝධයෙන් යනවා මක්කියට. මක්කියෙන් ඊර්ෂ්‍යාවට. ඊර්ෂ්‍යාවෙන් මායාවට. මායාවෙන් එනවා පාපිච්ඡතාවයට. අනිත් පාරේ එනවා, උපනාහයට ආවා නම් උපනාහයෙන් ඇවිල්ලා පලාසය, **stinginess** මච්ඡරිය, මච්ඡරියෙන් එනවා සාධේයා එකට. සාධේයා එකට ආවට පස්සේ මිච්ඡා දිට්ඨියට එනවා. ඔය දෙක තියෙන්නේ. එතකොට එහෙනම් මේක නිසා තමයි මේක ඇති වෙන්නේ කියන එක, මේක මේවා කළහම පුදුමයි ඒක. මුළු මුහුණ ම සනීපයි. ආලෝකයයි, ඔක්කොම **everything**. මෙහෙම පත්තු වෙලා තියෙන ඒවයි ඔක්කෝම.

එතකොට ඉතින් මං උදාහරණයකුත් ගත්තා. මේ මනුස්සයෙක් හුඟාක් වෙලාවට මේ මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් යුතුව, ඒ කියන්නේ, දැන් මේ ලෝකෙ නැත, මෙතනින් පස්සේ මොකක්වත් නැතෙයි කියලා කියන්නෙත් වංචාවට ම තමයි ඒ මනුස්සයා. මෙහෙම ජීවත් වෙලා, ඒ මොකද එතකොට, එයාට මුකුත් කරන්න ඕනේ නෑ නේ. මේක ලාභයක් කියලා අරගෙන ඉන්න එක තමයි එතන තියෙන්නේ කියන එක, ඒක ලස්සනට ආවා. ඒක ලස්සනට ඇවිල්ලා ඉතින් දැන් මට පුදුම දේවල් විදිහට ජේනවා. මේක මේ වගේ ගත්තහම.

ඒ පාර, ඒක දැන්, මහා අස්සපුර සූත්‍රය මම යන්නන් පොඩ්ඩක් කියව්වා. මහා අස්සපුර සූත්‍රයේ බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා කවුරු හරි කෙනෙක් කියනවා නම්, මම, ඒ කියන්නේ **recluse** ලා කියල නේ කියන්නේ. අර විදිහට ම තමයි, අපි ඉතින් **recluse** ලා කියලා කියනවා නම් ඉතින් **recluse** ලා විදිහට ඉන්න ඕනේ. එතකොට **recluse** ලා විදිහට ඉන්නකොට කෙනෙක් කියනවා නම් මම මේ හිරි ඕනප්ප දෙක කියන එක

මම භාවිතා කරගෙන ඉන්නවා, මෙතනින් මෙව්වරයි කියලා, බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා ඒක එතනින් ඉවර නැහැ. ඒ **recluse** ලාට තව ටිකක් කරන්න තියෙනවා. **There is further to be done** කියලා. එතකොට එහෙම නම් එයාට තව කරන්න තියෙනවා නම්, ඒ පාර බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා, මොනවද එයාට කරන්න තියෙන්නේ, එයා කාය සුවර්තය, වචී සුවර්තය, මනෝ සුවර්තය කියන එකට එනවා කියන එක. එතකොට එයා හිතනවා නම් එතනින් ඉවරයි කියලා, එතනින් මේක ඉවරයක් නෑ කියනවා.

ඊළඟට සම්මා ආජීවය. බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වනවා ඊළඟට ඒ පුද්ගලයාගේ ඇවිල්ලා, මේ, ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක තියෙන්න ඕන කියන එක. ඉන්ද්‍රිය සංවරය ආවා ම, බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා මෙතනින් ඉවරයි කියලා එයා හිතනවා නම් එතනින් ඒක ඉවරයක් නැතෙයි කියලා.

ඊට පස්සේ බුදුහාමුදුරුවෝ ගෙනියන්නේ මේවා හතරට. ජාගරියං කියලා එහෙම තියෙන්නේ. අපේ මේ ආහාරයේ ප්‍රමාණය දැනගෙන ගන්නවා, එතන කියන හතර තියෙන්නේ. ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ආහාරයේ ප්‍රමාණය ඇතුළු ගන්නවා, ඔය විදිහට බුදුහාමුදුරුවෝ ඕක ගෙනියනවා. එතකොට ඕක ගිහිල්ලා අන්තිමට යන්නේ පංචනිවරණයන්ට. මෙතන ඒ විදිහට ගෙනියන්නේ.

ඉතින් මේ විදිහට මේක දැන් සිහි කළා ම, ඒ කියන්නේ ඔය යම් ප්‍රමාණයකට මම සිහි කරගෙන ගියා ද, මේ තියෙන **condition** එකේ හැටියට, මට ජේනවා මේ ඉර හිටන්. සුර්යයා. සුර්යයාගේ අර **spots** තියනව නේ, රතු පාට මේවා. ඒවා මට ඇත ඉඳන් මේවා ජේනවා, මේක කරකෙනවත් ජේනවා. මේ සුර්යයා මෙහෙම කරකෙන එක තියෙන්නේ, වට්ට යන එක, ඒකත් ජේනවා. එයාගෙම භ්‍රමණය කියන එකත්. ඉතින් ඒවත් ඔක්කොම පෙනිලා, ඉතින් මට ජේනවා මම ඉන්නේ හරි උස තැන්වල.

ඒවා ජේනවා. කෙනෙක්ව දැක්කා. එයා මේ දිගට ඇඳගෙන, ඒ **building** එකේ ඉන්නවා, එහෙම කෙනෙක්. එක ගැනු එක්කෙනෙක්. දේවමාතාවක්. ඉතින් ඒ පාර අන්තිමට ඔය විදිහට ඉතින් එක එක ඒවා හරියට ජේනවා. මම **off** යනවා. **Off** යනවා කියන්නේ නින්ද ගියා වගේ මම මුකුත් දන්නේ නැහැ. හොඳ සමාධිය සහිතව ඉඳලා, ආයෙත් මං එනවා. ආවහම මට ආයෙත් ජේනවා. ඔය වගේ මහා විශාල **buildings**, විශාල උස මේවා, ඒවා ඇතුළේ තැන් තැන්වල. දැන් අන්තිමට දැක්කේ දිව්‍යාංගනාවක්. එයාගෙ ඇඳුම තියනව නේ, එයා පිටිපස්ස හරවලා ඉන්නේ, එයා යනවා කොහේ හරි. හරි ම ලස්සනයි ඒ බ්ලවුස් එක කියන එක. ඒක දිලිහෙනවා. ඒක සහිතව එයාව දැක්කා. එතකොට මම දන්නේ නැහැ, මට එතකොට මේ තවිඳු මෙතනින් ඇහුණා ම තමයි මම දන්නේ වෙලාව දැන්, පැය බාගෙන් ගිහිල්ලා කියලා.

16/08/2013 - ආසව නිරෝධ

Āsava Nirodha

අද උදේ වරුවේ මම කරපු භාවනාව, ඊයේ කරපු භාවනාව ම තමයි. ඊයේ කරපු භාවනාව මම කරගෙන ගියා. මතකයි නේ නේ ද? අමුතුවෙන් කියන්න ඕන නෑ නේ. ඒක ගිහිල්ලා, මට ඕක ඔය ඊයේ භාවනාව ඇතුළෙදීම මේ දේ දැනුණා. ඒ මොකක් ද? මේ තණ්හාව කියන එක ඔය විදිහට මම analyse කරගෙන ගිහිල්ලා, තණ්හාව නැති වෙනවා නම් පටිච්චසමුප්පන්තයක් වෙන්තේ නැතෙයි කියන එක, මගේ මේවා එකේදි මට ආවා. අද ඒකේ තමයි මම හිටියේ හුඟාක් ම. තණ්හාව නැති වෙනවා නම් පටිච්චසමුප්පාදයක් සිද්ධ වෙන්තේ නැහැ.

එතකොට මේ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නවා, දැන්, මිනිස්සුන්ට මතයක් එහෙම තියෙනවා, මේ “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා” කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ පටිච්චසමුප්පාදයක් දේශනා කළා. මේ දුක්ඛයේ, දුක්ඛ සමුදයයි, දුක්ඛ නිරෝධයයි කියලා එකක් දේශනා කළා. එතකොට අරක නේ ද මේකෙ තියෙන්න, මේක නේ ද කියන එක, මිනිස්සුන්ට ගැටුමක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ පටිච්චසමුප්පාදය නේ ද දුක්ඛ සත්‍යය හැටියට කියන්න ඕන කියන එක වගේ. ඉතින් මේක හරියට ම ජේනවා, ඒ තණ්හාවෙන් තමයි පටිච්චසමුප්පාදය.

දැන් මම, කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද ජීනමිද්ධ වෙලා මම මෝහයට යන්න ඉඩ දුන්නා නම්, sick වෙච්ච සඤ්ඤාව මගේ කියලා අරගෙන, අන්න ඒක තමයි මගේ ප්‍රශ්නේ. මේක නොවෙන්න නම්, මම මේ විත්ත ධාරාව ඇති වෙන්න ඉඩ නොදෙන්න ඕන. එහෙම නම්, මම ඉඩ නොදෙන්න ඕනේ ව්‍යාපාද නොවෙන්න. ඒ කියන්නේ මගේ විරිය නැති අවස්ථාව නේ. ව්‍යාපාද නොවෙන්න නම් කාමච්ඡන්දය නොවෙන්න ඕන. කාමච්ඡන්දය නොවෙන්න නම් මම අභිජ්ඣා නොවෙන්න ඕන. එතකොට මෙතන තමයි මේ තණ්හාවේ කතාව තියෙන්නේ. තණ්හාව එහෙම නම් මම නොවෙනවා නම් තමයි මට පටිච්චසමුප්පාදය ක්‍රියාත්මක වන්නේ නැහැ. එය වෙන අවස්ථාව. හොඳට ඉන්න පුළුවන්.

ඔය අදහස් දෙක, ඔය සඤ්ඤා දෙක ඇතුළු බොහෝ ම කාලයක් ඉන්න පුළුවන්. ඉඳලා, දැන් ඕක මැද්දේ දී මම අර ඒ තණ්හාවන් කියන එකට, අකනිට්ඨාවට යන තණ්හාව ඉතුරු කරගත්තා. ඒක අරගෙන, අනෙක් තියෙන ඒවා ගැන කල්පනා කළා. ඒ කරලා ඉඳලා ඉවර වෙලා මේ භාවනාව රහතන් වහන්සේ මට ඇතියි කියලා කිව්වට පස්සේ, මම ඇහුවා රහතන් වහන්සේගෙන්, මොකද මෙතන හරි පුදුමයි, මේක මොකක් ද?

මෙතන මේක, මේ ධර්මය මොකක් ද? මේ දෙක අතර සම්බන්ධතාවය තියෙන මේ සමාධිය මොකක් ද කියලා.

ඒ පාර රහතන් වහන්සේ කීවා, “ධර්මය තමයි කීවා ප්‍රඥාව.” සමාධිය මොකක් ද කියන එක අහනකොට රහතන් වහන්සේ පොඩ්ඩක් නිශ්ශබ්දව හිටියා. පළවෙනි පාරට ම උත්තරේ දුන්නේ නැතුව, කීවා, ඔබ බිය වෙන නිසා මම මේක නොකියා ඉන්නවා කියන එක. ඒ පාර මම රහතන් වහන්සේට කියනවා, රහතන් වහන්සේ මේක නේ ද ආශ්‍රවයන් නසන අවස්ථාවක තියෙන දේ කියලා. ආශ්‍රවයන් නසන අවස්ථාවක තිබෙන විත්තය මෙන් මේක නේ ද කියලා. එතකොට මෙන් මේ විත්තය, ඒ පාර රහතන් වහන්සේ කීවා, “ඒක එහෙම නෙවෙයි” කියලා. ඒ පාර මම ඇහුවා ප්‍රශ්නයක් මෙහෙම විත්තයක් දිගට පවත්වාගෙන ඉන්නවා නම් කොච්චර දවසකින්, කොච්චර කාලයකින් මේ නිර්වාණය වෙනවද කියන එක. “දවසකට වඩා අඩුයි” කීවා. ඒ විත්තය ඒ විදිහට පවත්වනවා නම් දවසකට වඩා අඩුව, ඒක ඉවර කරගන්න පුළුවන් කියන එක තමයි. ඒක amazing, අර ඒ දෙක දැනෙන්නට ඕන, ඥානය වශයෙන් දකින්නට ඕන. මං ඔය සඳහා රහතන් වහන්සේ මාව පුරුදු කළා නේ, අර කලින්.

දැන් මේ වෙලාවේදී ඇත්තෙන් ම කියනවා නම්, මම රහතන් වහන්සේට පින් දුන්නා ඔබ වහන්සේලා මට, මේ සත්වයාට දිය යුතු දේ ඔක්කොම දුන්නා ය කියන එක, මේකට. රහතන් වහන්සේ ඉඳන් කීවා, “නෑ දරුවා, ඔබ ම මේක සොයා ගත්තේ” කියලා. ඒ අවස්ථාව සොයා ගත්තේ කියලා. රහතන් වහන්සේලා උදව් කළා නේ හැබැයි. රහතන් වහන්සේලා උදව් කළේ මොකක් ද, මම මේ කියන්න හැදුවේ, අර නිත්‍යභාවය කියන එක ඇති වෙන එක, මම කීව්ව නේ අර, මේ මද මානය. මදය කියන එකත් එක්ක, මදයත් එක්ක ගිහිල්ලා තමයි මේකේ නිත්‍යභාවය කියන එක, ඒකට එන්නේ. ඒ කියන්නේ පටිච්චසමුප්පන්න වෙන් නෙ එතකොට. ඒක පළවෙනි ධර්ම කාරණාව. ඒක වැටහෙන්නට ඕන.

ඒක වැටහුණහම, ඔය ඊයේ භාවනාවෙන් ඒ කාමච්ඡන්දයත් එක්ක ඇවිල්ලා, මේක තණ්හාව නිසයි මේක කියන එක, ඒක වැටහෙන්නට ඕන. ඊට පස්සේ මේ දෙකේ සම්බන්ධතාවය පේන්නට ඕන මේ තණ්හාව නිසා තමයි මේ පටිච්චසමුප්පන්නය වෙන් නේ කියලා. තණ්හාවෙන් තොර පටිච්චසමුප්පන්නයක් නැහැ. එතකොට මේ තණ්හාවත් දන්නවා ද, පටිච්චසමුප්පන්නයත් දන්නවා ද, අන්න ඒ මොහොත තමයි එයාට.

දැන් මට ඕක ආවා, මගේ අරිහත්ව එල විත්තයත් එක්ක මගේ ආවා, මෙතැන මේකට ඇදෙනවා කියන එක ඔය මැද්දේ දී ආවා. ඒ ඇදිලා තමයි මම ඔය දෙකේ එකින් එක කල්පනා කළේ. මොකද අර මෙතෙක්දී මේ ඉහළ ම වූ සමාධිය මම කීව්වේ අර ඊයේ සෙල්ලෙන් නැති සමාධියක් තිබුණේ අර උපෙක්ඛාවෙන් තිබුණේ. අන්න ඒ

උපෙක්ඛාවේ ඒ අවස්ථාවෙදී කෙනෙක් ගන්න පුළුවන් මේක ඇතුළට. **Present moment** එක. ඒක හරියි කියලා ඉදංසච්චාභිනිචෙසකායගන්ථය ඇතුළට මේක, පරාමාසය ඇදිලා යන අවස්ථාව.

ඒක ඇදෙන්න ඉඩ දෙන්නේ නැති අවස්ථාව තමයි මේ කතා කරන්නේ. **Present moment** එකේදී වෙන කාර්ය, ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ **end** එකට කියලා තියෙන ධර්මය තියෙනවා නේ, මේක ඒකෙන් **beyond**. ඒ කියන්නේ මේ කෙළවරට ඇවිල්ලා, මෙන්න මේ විදිහටයි මේක ඇදෙන්නේ, දැන් මීට පස්සේ මං මෙතන ඇදෙන්න දෙන්නේ නැහැ. මොකද, මේකෙ අවබෝධය ඇතුළු. අන්න ඒ විදිහට ආවේ ගැඹුරින්.

17/08/2013 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ තවදුරටත් 1

Upekkhā Appamāna Continued 1

එතකොට මම ඊයේ භාවනාව, මම ඒක කළා. මම කල්පනා කළේ ඒ බුදුපියාණන් ගත්තහම, මේ සාධෙය්‍ය කියන එක පහ කරල නේ ඉන්නේ, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා. එතකොට ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සාධෙය්‍ය පහ කරලා. එතකොට ඒක නිසා ම අර ඒ කියන්නේ, පලාසය නැතෙයි මච්ඡරිය නැතෙයි කියලා ඔය විදිහට මට දිගට ම එන්න අරන් මම ඒ හරියේ දිගට ම යනකොට ඒ බුදුපියා කිව්වා අනෙක් බුදු පියවරුන් ඒ විදිහට සිහි කරන්න කියලා.

එතකොට ඒ විදිහට අනෙක් බුදු පියවරුන් මම සිහි කරගෙන යනකොට, ඊළඟ බුදුපියා මම කල්පනා කරනකොට ඉතින් මට තේරෙනවා මේක හරියට යනවා කියලා මේ රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණ කියන පැත්තට මේක යනවා කියලා. ඒ බුදුවරු මේක ගන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ දැන් හතර වෙනි බුදුපියා ළඟට එතකොට මම කියනවා මේ සංස්කාර කියන එක නිසාවත් ලාභය යයි කියලා කියන්නේ නැහැ. ඉස්සෙල්ලා රූපය නිසාවත් කියන එක, වේදනාව නිසා, සඤ්ඤාව නිසා, සංස්කාර නිසා ඉතින් පස් වෙනි බුදුපියා එතකොට මේ විඤ්ඤාණයවත්, ඒ කියන්නේ හදපු විඤ්ඤාණයවත්, මේක සම්බන්ධයෙන් ගන්නේ නැහැ. මේ කරුණාවට තමයි යම්කිසි කෙනෙකුට එයා කරන්නේ, කියන එක ආවා. ඉතින් මේක හරි විශාලට ඔළුවට තියෙනවා. රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණ වශයෙන් මේ සාධෙය්‍ය කියන එක බැලුවා, ඒ විදිහට ගත්තහම.

ඒ ටික බලලා ඉවර වුණායින් පස්සේ දැන් මට එනවා, දැන් මම මේ දෙක අතර සම්බන්ධය දැක්කා. ඔයාට මතක ඇති මෙතන තියෙනවා, මේක ගැන මට මතක් වුණා, ඒ කියන්නේ මච්ඡරියේ ඉදන් සාධෙය්‍යට යන දුරයි, ඊර්ෂ්‍යාවේ ඉදන් මායාවට යන දුරයි, දෙක ම එක ම දුර නේ ද තියෙන්නේ කියන එක.

එතකොට මේක කල්පනා වෙලා මේ ඔළුව හරි විශාල වෙලා මට මේක තිබුණා. ඒක තිබ්ලා ඉතින් දැන් මේ මිනිත්තු විස්සයි ගියේ. මම පුදුමාකාර විදිහට සමාධියේ මම මෙතන හිටියා. ඉතින් මට ජේනවා ඇහැක්. ඇහැක් ජේනවා. ඉතින් කොහොම හරි රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා “දැන් නවත්තන්න” කියලා. ඒ පාර ඉතින් මම ඒ කිව්ව හින්දා නැවැත්තුවා.

නවත්තලා ඉවර වෙලා, පින් දීලා ඉවර වෙලා, දැන් ආපහු අරක නිකම් මතක් වුණා විතරයි මට ආපහු අර ඇහැ ජේනවා. ලස්සන ඇහැක් ජේනවා. ලොකුවට ඇහැක් ජේනවා. ඉතින් ඒ පාර මම ඇහුවා මේ කාගෙ ද රහතන් වහන්ස, මේ ඇහැ? ඔබ

වහන්සේගේ ද? “නෑ දරුවා, ඕක මගේ නෙවෙයි” කිව්වා. මගේ ම යි. මගේ ම ඇහූ. මනෝමය කායේ ඇහූ මට ජේනවා. විශාලට තියෙනවා. ලස්සනට තියෙනවා.

එතකොට ඉතින් ඒක තමයි ඉතින් මගේ භාවනාව. ඉතින් මිනිත්තු පහක් මම නිකම් හිටියා, ඔයගොල්ලන්ට, මට කිව්වා භාවනා කරන්නේ නැතුව නිකම් ඉන්න කියලා. ඒ පහ අනෙක් අයට. ඉතින් විසිපහයි නෙ වෙලාව දැන්, අනෙක් අයට මේවා කරලා, මොකද එතන ඉන්න එක හොඳ නැහැයි කියලා දිගට ම ඔහොම. ඒ point එක.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. ඒක හරි ම වෙනස්. සායෙයා ඔය විදිහට බලලා, මේක රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ වශයෙන් බලලා ඉවර වෙලා ඒක එහෙම පවත්වනවා කියන එක, ඒ කියන්නේ එකක්වත් මගේ කියලා ලාභයක් කියලා ගන්නේ නැතෙයි කියන එක නේ, ඒක භාවිතා කරනවා නම්.

මම හිතන්නේ හෙටත් මේක ම තමයි භාවනාවට තියෙන්නේ.

18/08/2013 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ තවදුරටත් 2

Upekkhā Appamāna Continued 2

මගේ භාවනාව නම් මම කළේ, අර වූල අස්සපුර සුත්‍රය තියනව නේ. ඒකත් එක්ක මං දැන් පහුගිය දවස්වල දිගට ම භාවනා කළේ. ඕකෙ අර, අපි හුඟාක් ම බලනවා නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක කොහොම ද ඇති වෙන්නේ කියලා. මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක, කොහොම ද ඇති වෙන්නේ කියන එකේ උත්තරේ තියෙන්නේ වූල අස්සපුර සුත්‍රයේ.

අපි සාධේයා කියන එක නිසා තමයි මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට මොකක් හරි එකක් අපි ලාභයි කියලා ගැනීමෙන්. ලාභය කියන එක ගැනීමෙන් සාධේයා කියන එක. එතන තියෙන්නේ, ඒ කියන්නේ සාධේයා කියන එක ඇති වෙන්නේ, මච්ඡරිය නිසා, **stinginess**. ඒකෙන් නේ තියෙන්නේ, **fraud** කියන එක ඇති වෙන්නේ මේකෙන්. එතකොට මේ කැල්ල නිසා අපිට ඇති වෙනවා මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක. එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වුණා නම් ඉතින් ඔක්කොම දේවල් ටික ඇති වෙනවා.

එතකොට දැන් ඕකේ අනෙක් කැල්ල තමයි මේක. මෙතන තියෙන්නේ ඊර්ෂ්‍යාව නිසා මායාව. ඔය දෙක ම, මායාව නිසාත් අපිට ඇති වෙනවා මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක, සාධේයා නිසාත් ඇති වෙනවා මිච්ඡා දිට්ඨිය, **wrong view** කියන එක, දෙකෙන් ම ඇති වෙනවා.

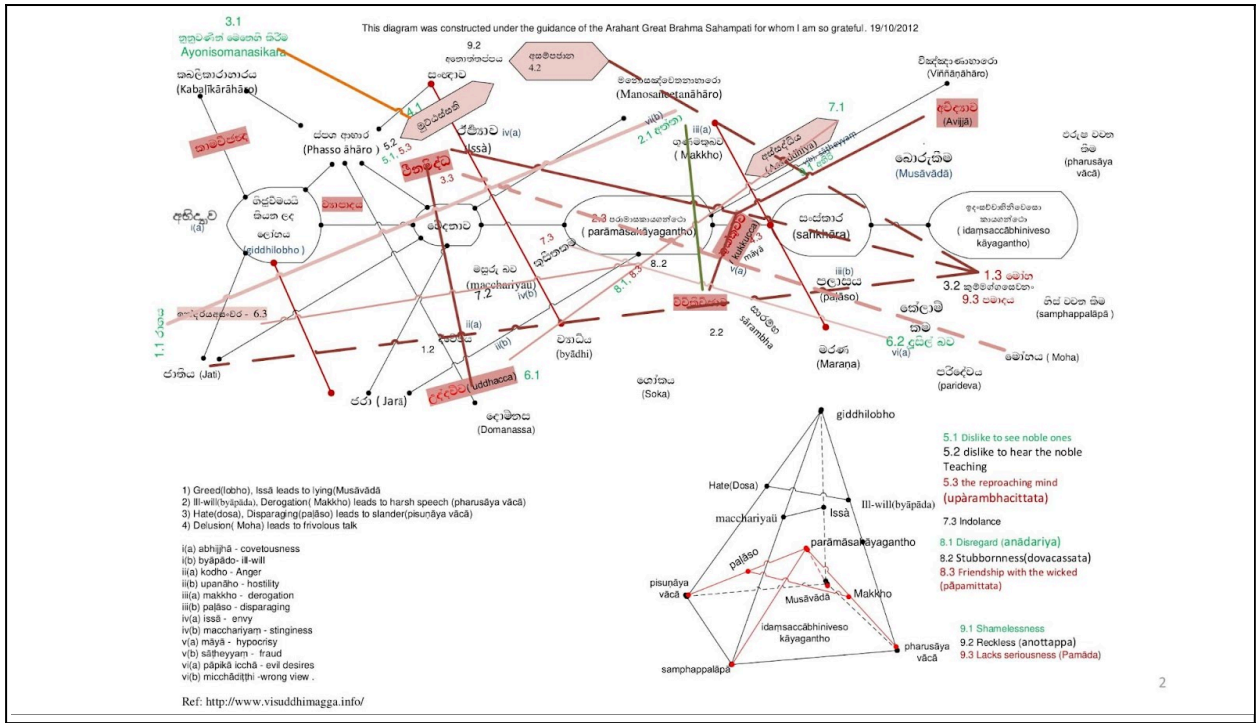
එතකොට දැන් මෙන්න මේක, මේ විදිහට හරහට තියන එක, මේක බලන්න ඕන, මේක පෙර වේතනා, අපර වේතනා. මේ පොල්ල ඇවිල්ලා පෙර වේතනාව. ඒ කියන්නේ, ඊර්ෂ්‍යාවේ ඉඳන් මායාවට යනවා කියන එක, පෙර වේතනාව. එතකොට මෙතන මේ හරියට මේ මැද්දේ **joint** එක තමයි පරාමාසය. එතකොට මේ පැත්තේ තියෙන්නේ, අපර වේතනාව. ඒ කියන්නේ සාධේයා. ඒ කියන්නේ මම කැමක් කෑවා. කන්න ඉස්සෙල්ලා මගේ වේතනාවන් තිබුණා. කෑවට පස්සේ මගේ තියෙනවා වේතනාවක්, මේක මේ ආකාරයි, මම මේක පාවිච්චි කරනවා, ගේනවා ආදී වශයෙන්, ඒක ගැන තියෙනවා. එතකොට දැන් මේ වේතනාව, ඉතින් ඕක දිගට යනවා. මේ වේතනා දෙක කතා කරනකොට, මතක ද අර අභිනිවේස **diagram** එකේ මම පෙන්න්නේ පෙර පරිඤ්චානායයි, මේකයි එක්ක යන්නේ කියලා. පරිඤ්චානායයි වේතනාවයි පෙර එක, ඊට පස්සේ, පසු වේතනා පරිඤ්චානා වෙනවා කියලා, ඒ විදිහට.

ඉතින් මේකේ මුලට ම ගියා ම ඉතින් අභිඡ්ඤා නිසයි ව්‍යාපාදය. ඉතින් ඒකෙන් තමයි ඇති වෙන්නේ, අභිඡ්ඤා, ව්‍යාපාදය නිසා අපිට ඇති වෙනවා මේ ද්වේෂය, ඒ කියන්නේ ක්‍රෝධයයි, උපනාහයයි කියන එක. ඉතින් ක්‍රෝධය නිසා අපි යනවා මක්බයට. උපනාහය නිසා අපි යනවා පලාසයට. එතකොට මක්බයට ගියායින් පස්සේ මක්බය නිසා අපිට, ආපහු අපි ඊර්ෂ්‍යාවට එනවා. පලාසයෙන් මච්ඡරියට එනවා. මතකයි නේ, ඒ ධර්මය නේ ද? එතකොට ඒ දෙක ආවට පස්සේ අනෙත්ට සාධේයා කියන එක එනවා.

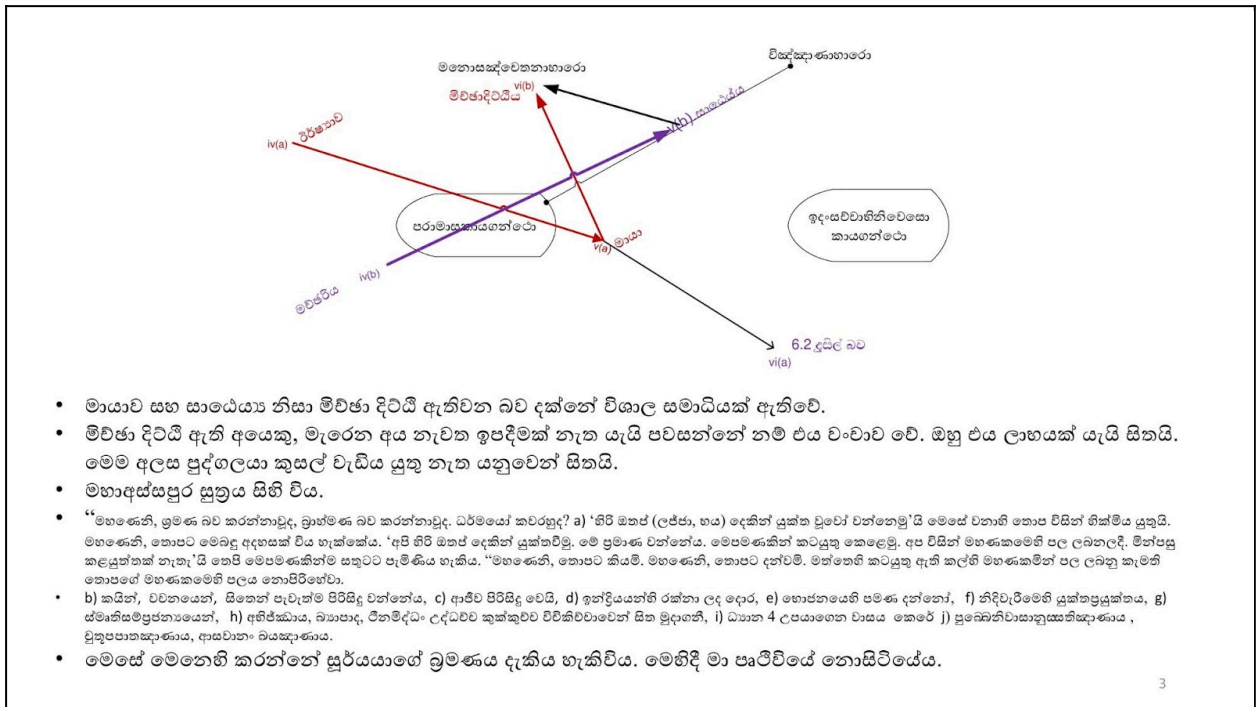
ඉතින් ඕක හරියට භාවනා කරනවා නම්, ඔය සාධේයා කියන එක නිසා මේක ඇති වෙනවා, මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙනවා, මේවා එකක්වත් ලාභයි කියලා මම ගන්නේ නැහැ කියන එක, කිසිම එකක්, ලාභයි කියලා මම ගන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ මගේ ඉහළ ම වූ හත් වෙනි ධ්‍යානය දක්වාත් ගිහිල්ලා, ඒ හත් වෙනි ධ්‍යානයවත් මගේ කියලා ගන්නේ නැහැ. අන්න ඒ විදිහට ඉන්නවා නම් ඉතින් මේ සිත බොහෝ ම පිරිසිදුයි. ඉතින් ආකිඤ්චඤාදායනය, ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ම තමයි යැවෙන්නේ. ඒ point එකේදී තමයි ඊයේ පෙරේදා භාවනාවේදී තිබුණේ. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයෙන් මේ දෙවෙනි පාරටත් ඒ විදිහට හිටියා, ඒ දිගට ම පවතින එක. ඉතින් ඒක මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙනවා කියන එක හොඳට කල්පනා කරනවා නම් තමයි, සාධේයා නිසා.

මොකද, මේ හරිය ඔයගොල්ලන්ට නම් ටිකක් ගැඹුරුයි. මොකද මේ ගොඩාක් දුරට ගිහිල්ලා තියන ධර්මයක්. අර special retreat එකෙන් පස්සේ ඇති වෙච්ච දෙයක් මේ තියෙන්නේ. ඒක තමයි මගේ භාවනාවට ගෙනිච්චේ.

ඒ සන්දිට්ඨිකයි, අකාලිකයි කියන එකත් ඔය කතාව ම තමයි තියෙන්නේ ඔතනත්. සන්දිට්ඨිකයි, අකාලිකයි කියන එකේ ගත්තහම ඕක සම්බන්ධ වෙනවා, මේ පෙර වූ මෝහය, දැන් අවිද්‍යාව කියන එක තියනව නේ, අර ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය ඇතුළට අරක ඇදෙන එක. ඒ මොහොතේ ඇති වෙනවායි කියන එක. ඒක ඒ තරම් දුරකට ඒක යනවා, ධම්මමච්ඡරිය හරහා.

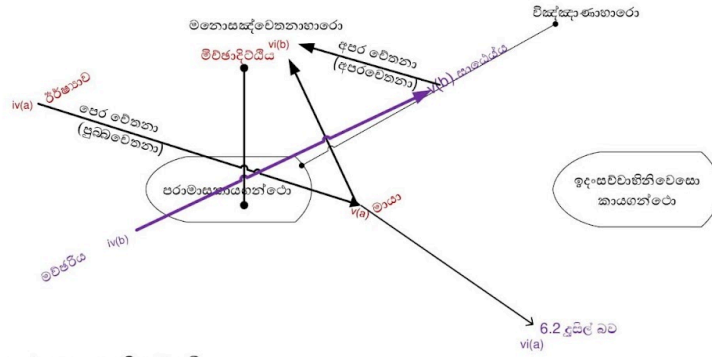


s_CulaAssapuraDiagrams.pdf - Slide 2



- මායාව සහ සායේයා නිසා මිච්ඡා දිට්ඨි ඇතිවන බව දක්නේ විශාල සමාධියක් ඇතිවේ.
- මිච්ඡා දිට්ඨි ඇති අයෙකු, මැරෙන අය නැවත ඉපදීමක් නැත යැයි පවසන්නේ නම් එය වංචාව වේ. ඔහු එය ලාභයක් යැයි සිතයි. මෙම අලස පුද්ගලයා කුසල් වැඩිය යුතු නැත යනුවෙන් සිතයි.
- මහාඅස්සපුර සූත්‍රය සිහි විය.
- “මහණෙනි, ඉමණ බව කරන්නාවුද, ච්චමණ බව කරන්නාවුද, ධර්මයෝ කවරහුද? a) ‘හිටි ඔතප් (ලජ්ජා, භය) දෙකින් යුක්ත වුවෝ වන්නෙහි මුළු මෙසේ වනාහි නොප විසින් හික්මිය යුතුයි. මහණෙනි, නොපට මෙබඳු අදහසක් විය හැක්කේය. ‘අපි හිටි ඔතප් දෙකින් යුක්තවීමු. මේ ප්‍රමාණ වන්නේය. මෙපමණකින් කටයුතු කෙළෙමු. අප විසින් මහණකමෙහි පල ලබනලදී, මින්පසු කළයුත්තක් නැතැයි නෙපි මෙපමණකින්ම සතුටට පැමිණිය හැකිය. ‘මහණෙනි, නොපට කියමි. මහණෙනි, නොපට දන්වමි. මන්තෙහි කටයුතු ඇති කල්හි මහණකමින් පල ලබනු කැමති නොපගේ මහණකමෙහි පලය නොපිරිගේව.
- b) කයිත්, වචනයෙන්, සිතෙන් පැවැත්ම පිරිසිදු වන්නේය, c) ආච්ච පිරිසිදු වෙයි, d) ඉන්ද්‍රියයන්හි රක්තා ලද දොර, e) හෙළනයෙහි පමණ දන්නෝ, f) නිරිවැරීමෙහි යුක්තප්‍රයුක්තය, g) ස්මෘතිසම්ප්‍රත්නයෙන්, h) අභිජ්ඣාය, බ්‍යාපද, චීනම්දධං උද්ධව්ව කුක්කුච්ච විචිකිච්චාවෙන් සිත මුදාගනී, i) ධ්‍යාන 4 උපයාගෙන වාසය කෙරේ j) පුබ්බනිවාසානුසානිකදාණය, වුතුප්‍රපානදාණය, ආසවානං බයදාණය.
- මෙසේ මෙනෙහි කරන්නේ සූර්යයාගේ චුමණය දැකිය හැකිවිය. මෙහිදී මා පෘථිවියේ නොසිටියේය.

s_CulaAssapuraDiagrams.pdf - Slide 3



කුමක් නිසා සායේයා ඇතිවේද?

අකනිට්ඨාවේ සිටින රහතන් වහන්සේලා සායේයා පහ කර සිටී. එම අය

1. රූපය ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
2. වේදනාව ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
3. සංකල්ප ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
4. සංස්කාර ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
5. විඤ්ඤාණ ලාභ වශයෙන් නො ගනී.

එම අය කරුණාව නිසා ධර්මය දෙනු ලබයි. මව්ජරියේ ඉදන් සායේයාට යන දුරයි, ඊර්ණ්‍යාවේ ඉදන් මායාවට යන දුරයි දෙක එකම දුර යැයි දැකීමෙන් මනස ඉතා විශාල වන්නේය.

19/08/2013 - වේදනාවට උපෙක්ඛාව සහ සිතුවිලි නැවතීම

Upekkhā Regarding Vedanā and Stopping of Thoughts

මගේ භාවනාව මම කළේ, මේ ඊයේ කියපු භාවනාව ම තමයි. දැන් මම ඊයේ කිව්ව නේ අර මෙහෙම පෙර එකයි, අපර එකයි කියන එක. දැන් ඔතෙන්ට මම ආවා අද, මේ, රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා පංචනීවරණවලින් පටන් ගන්න කියලා. එතකොට පංචනීවරණවලින් කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද, ව්‍යාපාදයෙන් ඊර්ණ්‍යාව, ඊර්ණ්‍යාවෙන් ඊට පස්සේ මායාවට එනවා. ඊර්ණ්‍යාව, මායාව.

එතකොට මෙතෙන්දී, මේ කතාව නේ මේ පෙර වේතනාව කියන ඒ කතාවට කිව්වේ. එතකොට දැන් ඕක ඔහොම බලපු වෙලාවේ, මම දැක්කා, ඒ කියන්නේ මෙහෙම තියෙන එක, මෙහෙම වුණා. හරියට ම අර වේතනාව තියන එකට align වුණා මෙතන. ඒ වේතනාව තියෙන එකට align වෙච්ච වෙලාවේ මම දැක්කා එතකොට මෙහෙම වෙනවා නම්, මේ පැත්තේ තියෙන ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය ඇදෙනවා පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට, මේ වෙලාවේ දී. එතකොට දැන් මේක මෙහෙම ඇදීලා තියන අවස්ථාවේ දී, දැන් මට ඕනෙ අපර වේතනාව ගැන මෙනෙහි කරන්න නේ. ඕනකමක් නැහැ. සිත නතර වෙලා.

ආයි හිතන්න ඕන නැහැ, ඒක ගැන හිතන්න ඕනකමක් නැතුව මම නිකම් ඉන්නවා. දැන් හරි පුදුමයි මේක හිත නතර වෙලා මෙහෙම තියෙනවා කියන එක. අර කලින් වුණා නේ ඕක ඔය විදිහට, මේ සුවචභාවය උඩ, සඤ්ඤාව රෝගී කියලා අරගෙන. ඒ පාර මෙතනත් මේ විදිහට තියෙනවා. දැන් මම මෙහෙම ඉන්නවා ටිකක් වෙලා. ටිකක් වෙලා ඔහොම ඉඳලා ඊට පස්සේ දැන් ඉතින් මේක complete කරන්නත් එපායෑ ඉතින්, අනෙක් අයට කියන්න. ඒක නිසා මම දැන්, ඒක සඳහා මම කළ යුතුයි කියලා, එහෙම හිතුවා. ආයිත් ඕන නැහැ වගේ. ඒ වගේ ඒක එනවා. දැන් මට මේ දෙක අතර ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. දැන් ඔහොම ටිකක් වෙලා ඉඳලා ඊට පස්සේ, මොකක්වත් සිතුවිල්ලක් හිතන්න ඕනකමක් මොනවක්වත් නැහැ.

ඊට පස්සේ ආපහු දැන් මං කල්පනා කළහම, මම දැක්කා දැන් මේකේ, ඇත් වෙන එක අවස්ථාවක් තියෙනවා නේ. දැන් මෙහෙම තිබ්ච්ච පොල්ල, මෙහෙම වෙලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට මේක ආපහු මෙහෙම වෙන අවස්ථාවක් තියෙන්න ඕන නේ. එතකොට ඒක මොකක් ද කියන එක මම කල්පනා කරනකොට, දැන් මට ඡේනවා, මේක එහා පැත්තට ඇදීලා ගිහිල්ලා, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය කියන එක අනෙක් පැත්තට ඇදීලා යනවා පරාමාසයෙන්. මේක ඇදීලා ගිහිල්ලා, මම දැක්කා මෙතනින් එකක් spin වෙනවා, පොඩියට, මැද්දෙන්. මේ spin වෙන්නේ මොකක් ද,

මේ විවිකිවිඡාව. විවිකිවිඡාව මොකද, අර ඉස්සෙල්ලා ගත්ත එක හරි ද? පෙර වේතනාවෙන් මම යමක් ගත්ත ද, මම මේ ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයෙන් මම හොඳයි කියලා කිව්ව ද, ඒක එහෙම ද? අන්න ඒ විවිකිවිඡාව දැන් තියෙන්නේ. මේ දෙක උඩ තමයි මේ වෙනස් වීම කියන එක, වෙන් වීම කියන එක, අර ඇදිව්ව එක අනෙක් පැත්තට දැන් ගිහිල්ලා තියෙනවා.

එතකොට මට තේරුණා එහෙම නම්, මේ විදිහට තමයි මේ අපර වේතනාව දැන් වෙන්නේ. දැන් මම කලින් ගත්තා වූ දේවල්, යම්කිසි දෙයක්, දැන් ඔයා මේ ගෙදර ගන්නකොට හොඳයි කියලා ගත්තා. ඊට පස්සේ අපි හිතමු වහලේ උස වැඩි හින්දා heat කරගන්න හරි, අමාරුයි කියලා. ඊට පස්සේ කලින් ගත්ත එක හරි ද, එන්න ඒ වාගේ එනවා. දැන් එහෙම ආවට පස්සේ දැන් මං කල්පනා කරනවා, මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා, රහතන් වහන්සේ කිව්වා ඉතින් බොහොම හොඳයි කියලා ඒ අවස්ථාව, මේ දෙක අතර gap එක තියෙන එක දැකපු එකේ.

ඒ පාර මේ අවස්ථාවෙදි මම ඇහුවා, මේ කොයි වෙලාවෙ ද මේ, පෙර එක්කෙනායි, පසු එක්කෙනායි, අපර වේතනාව දෙන්නා එකට ඉන්නේ. දැන් ඔය පෙර වේතනාව වෙනකොට මෙහෙත් ගිහිල්ලා ද්වේෂයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, අවස්ථාවක් වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මේ දෙක match වෙන්නේ නැති වුණා ම මොකද වෙන්නේ? ඒක එක කතාවක්, ඒකෙ භාවනාවට ආවා මට. එතෙන්දි මට තේරුණා මේක, ඒ වෙලාවෙදි අපි පස්සට දාමු කියන අර්ථයයි තියෙන්නේ. ඔය ජීනමිද්ධය නේ. ඒ අර දෙක match වෙන්නේ නැත්නම් දැන් මොකද කරන්නේ? මේ ගෙදරට වෙලා ඉන්නව ද? එහෙම නැත්නම් වෙන ගෙයකට යනවා ද? ඒ decision එක postponed. එතකොට මෝහයට ගිහිල්ලා, මෝහයේ තීරණය තමයි ඉතින් එයාට ජීනමිද්ධ අවස්ථාවට එන්නේ.

අනෙක් අතට ගත්තහම, මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා, දැන් මේ දෙක match වෙන්නේ නැතිකොට, match වෙන වෙලාව කොයි එක ද කියන එක මම අහනකොට ම, මගේ සිතට ම දෙනවා, මේ දෙක ම හරියන වෙලාව තමයි ආනන්තරික සමාධිය. පෙරයි අපරයි දෙක ම එකයි. අතරක් නැතුව සමාධිය පවතිනවා කියන එක මේකෙ තියෙනවා. ඊට පස්සේ මේක වෙන්නේ නැති අවස්ථාවෙදි අපි කල් දාන එක. ඒක තමයි තියෙන්නේ.

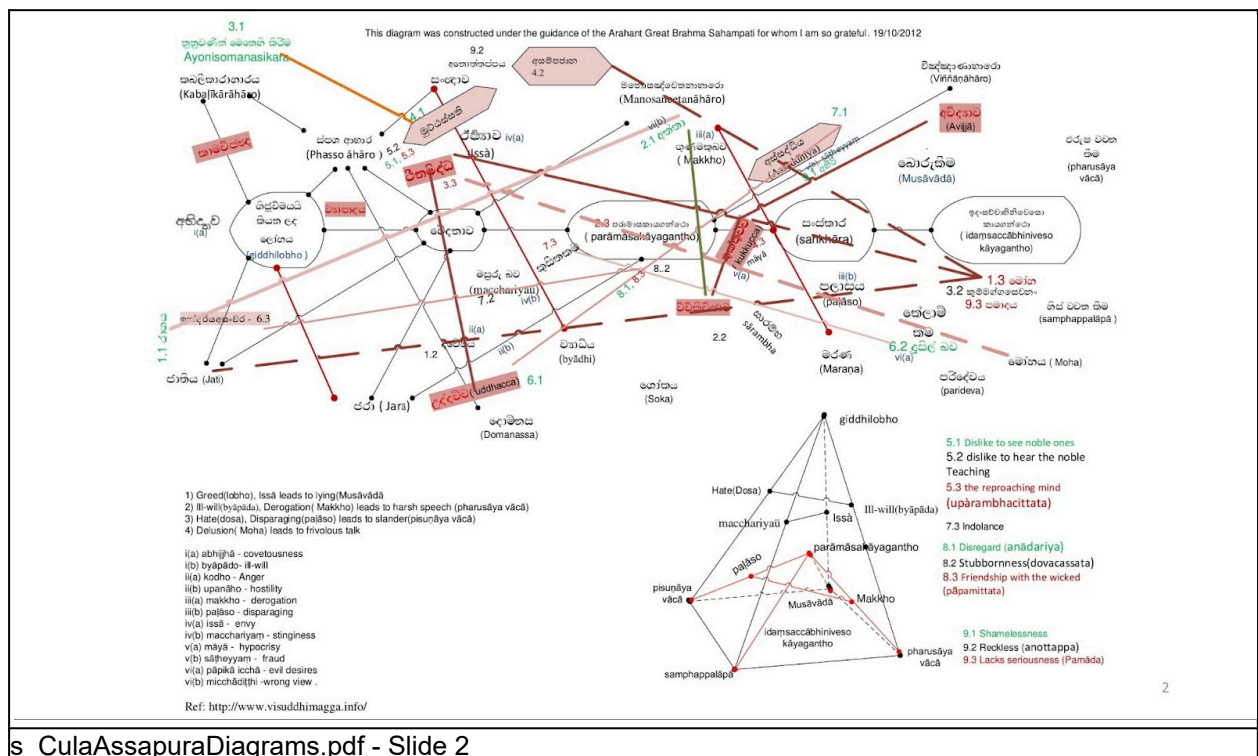
ඔන්න ඔය භාවනාව තමයි මගේ කෙරුණේ. මේක match වෙන්නේ නැති අවස්ථාව, මේකයි කියන එක.

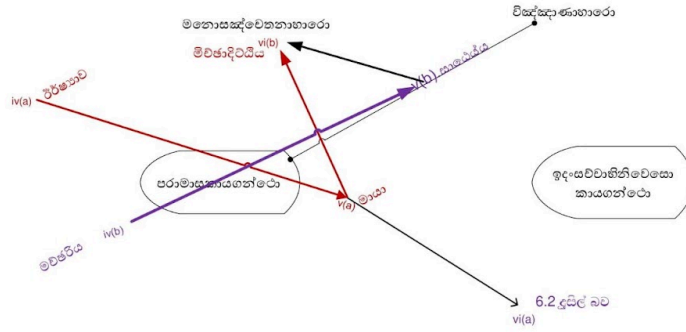
ඉතින් මේ හොඳ ම වැඩේ කියන්නේ අර, සිත නවත්වන්න පුළුවන් මෙතෙන්දි. සිතන්න ඕනකමක් නැහැ. එතනින් එහාට හිතන්න ඕනකමක් නැහැ. හරියට නිකම් කුඤ්ඤය ගැහුවා වාගේ ඔහේ ඉන්නවා. ඒ පෙර වේතනාවත් එක්ක ඉන්න එක.

දැන් මේ පැත්තට දැන් මෙහෙම වෙලා, මේක මේ පැත්තට ඇදුණා නේ. ඇදුණායින් පස්සේ මෙතන තමන්ගේ ඒ වේතනාවෙන් විතරක් ඉන්නවා. වෙන මොකක්වත් මට හිතන්න, සංස්කාර හදන්න, මොනවක්වත් ඕනකමක් ඇත්තේ නැහැ. අර දෙක ඇත් වුණාට පස්සේ, දැන් මෙතන gap එකක් තියනව නේ. දැන් මේ දෙක අතර gap එකක් තියෙනවා. ඉතින් ඒවා අල්ලලා තමයි අර ටීනම්ද්ධය පැත්තට ඉතින් යන්නේ. තමන් මේක අහනවා, මේක ලාභයක් ද? දැන් මේක ඇත් වෙලා. මේක ලාභයක් ද?

දැන් සාධේයා කියන එක දැන් ඊළඟට වැඩ කරනවා. ඒක නේ අපර වේතනාවට එන්නේ ඊට පස්සේ. දැන් අපර වේතනාව දැන් මට තියෙනවා. මේක මේ මච්ඡරිය, මේක ලාභයක් කියලා ගන්න එක හරි ද? මේක සාධේයා කියන කතාව හරි ද? අර දෙක ඇත් වුණාට පස්සේ ඕකයි තියෙන්නේ අපිට. ඒ දෙක වුණාට පස්සේ තමයි, තමන් ඉතින් උපෙක්ඛාව නැත්නම්, ඒ කියන්නේ අර නතර වෙලා හිටියේ මොකද, වේතනාවට උපෙක්ඛාව නිසා. වේතනාවට උපෙක්ඛාව. ඒ වේතනාවට උපෙක්ඛාව නැත්නම් ඉතින්, ඒ කියන්නේ අර ටීනම්ද්ධ. මෝහ කෙළවරයි, ප්‍රඥාවේ කෙළවරයි මේ කියන්නේ, බැලුවහම. උපෙක්ඛාව, නියම උපෙක්ඛාවයි, නිකම්, මෝහය නිසා ඇති වෙන උපෙක්ඛාවයි.

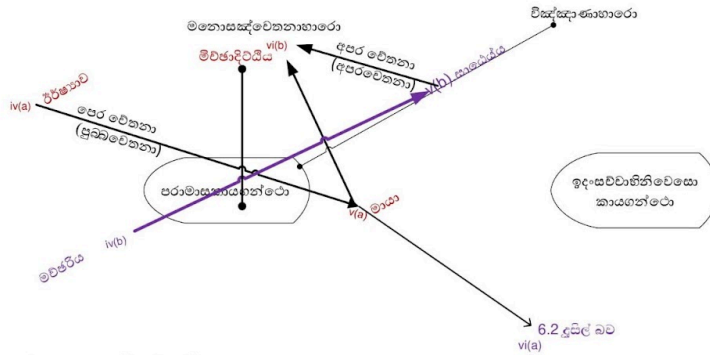
මේ භාවනාවේදී තමයි මෙතන මේක ආවේ.





- මායාව සහ සායේයා නිසා මිච්ඡා දිට්ඨි ඇතිවන බව දක්නේ විශාල සමාධියක් ඇතිවේ.
- මිච්ඡා දිට්ඨි ඇති අයෙකු, මෑරෙන අය නැවත ඉපදීමක් නැත යැයි පවසන්නේ නම් එය වංචාව වේ. ඔහු එය ලාභයක් යැයි සිතයි. මෙම අලස පුද්ගලයා කුසල් වැඩිය යුතු නැත යනුවෙන් සිතයි.
- මහාඅස්සපුර සුත්‍රය සිහි විය.
- “මහණෙනි, මුමණ බව කරන්නාවූද, ඉන්මණ බව කරන්නාවූද, ධර්මයේ කවරහුද? a) ‘හිටි ඔතප් (ලජ්ජා, හය) දෙකින් යුක්ත වුවෝ වන්නෙහි’යි මෙසේ වනාහි තොප විසින් හික්මිය යුතුයි. මහණෙනි, තොපට මෙබඳු අදහසක් විය හැක්කේය. ‘අපි හිටි ඔතප් දෙකින් යුක්තවීමු. මේ ප්‍රමාණ වන්නේය. මෙපමණකින් කටයුතු කෙළෙමු. අප විසින් මහණකමෙහි පල ලබනලදී, මින්පසු කළයුත්තක් නැතැ’යි තෙපි මෙපමණකින්ම සතුටට පැමිණිය හැකිය. ‘මහණෙනි, තොපට කියමි. මහණෙනි, තොපට දන්වමි. මන්තෙහි කටයුතු ඇති කල්හි මහණකමින් පල ලබනු කැමති තොපගේ මහණකමෙහි පලය නොපිරිනෙව්ව. b) කයින්, වචනයෙන්, සිතෙන් පැවැත්ම පිරිසිදු වන්නේය, c) ආර්ථ පිරිසිදු වෙයි, d) ඉන්ද්‍රියයන්හි රක්තා ලද දොර, e) භෝජනයෙහි පමණ දන්නේය, f) නිදිවැරීමෙහි යුක්තප්‍රයුක්තය, g) ස්මෘතියමප්‍රජනායෙන්, h) අභිජ්ඣාය, බ්‍යාභද, චිතමිදධං උද්ධච්ච කුක්කුච්ච විචිකිච්චාවෙන් සිත මුදාහැනී, i) ධ්‍යාන 4 උපයාගෙන වාසය කෙරේ j) පුබ්බනිවාසානුස්ථිතියාණාය, වුත්තපාතඤ්ඤාණාය, ආසවානං බයඤ්ඤාණාය.
- මෙසේ මෙතෙහි කරන්නේ සූර්යයාගේ ඉමණය දැකිය හැකිවිය. මෙහිදී මා පෘථිවියේ නොසිටියේය.

s_CulaAssapuraDiagrams.pdf - Slide 3



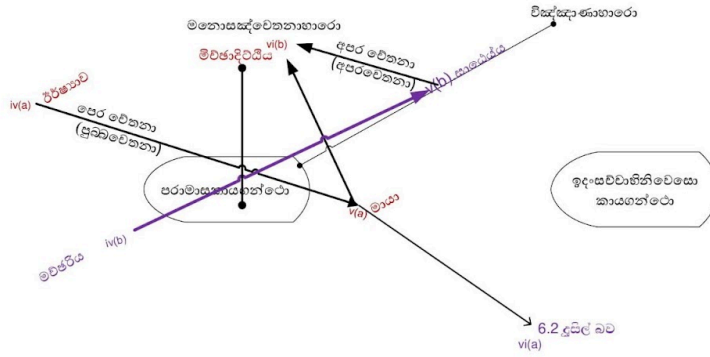
කුමක් නිසා සායේයා ඇතිවේද?

අකනිවයාවේ සිටින රහතන් වහන්සේලා සායේයා පහ කර සිටී. එම අය

1. රූපය ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
2. වේදනාව ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
3. සඤ්ඤාව ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
4. සංස්කාර ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
5. විඤ්ඤාණ ලාභ වශයෙන් නො ගනී.

එම අය කරුණාව නිසා ධර්මය දෙනු ලබයි. මිච්ඡරියේ ඉදන් සායේයාට යන දුරයි, ඊර්ණ්‍යාවේ ඉදන් මායාවට යන දුරයි දෙක එකම දුර යැයි දැකීමෙන් මනස ඉතා විශාල වන්නේය.

s_CulaAssapuraDiagrams.pdf - Slide 4



පෙර වේදනා සහ අපර වේදනා

මිච්ඡා දිව්ඨිය ඇතිවුවහොත් සියලු තරකදේ ඇතිවන්නේය.

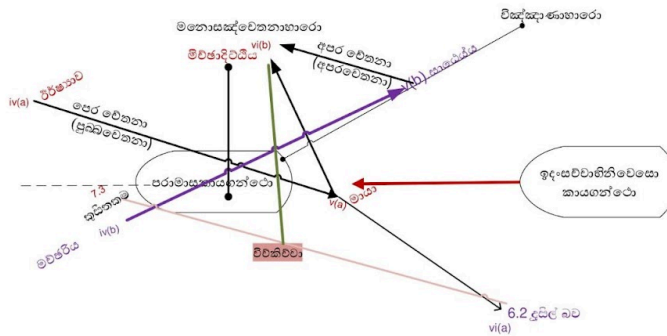
- පෙර වේදනා (පුබ්බවේදනා): ඊර්ෂ්‍යාව -> මායා.
- අපර වේදනා (අපරවේදනා): මච්චරිය -> සාමයේය.

උදාහරණ: කුමට පෙර සහ පසුව

i (අභිධ්‍යා, ව්‍යාපාද) -> ii (කෝඨය, උපනාහය) -> iii (මක්ඛය, පළාසය) -> iv (ඊර්ෂ්‍යාව, මසුරුබව) -> v (මායා, සාමයේය)

- හත් වෙනි ධ්‍යානය මගේ යැයි නොගන්නේ නම් උපෙකකා අප්‍රමාණය පවතී. මෙය සිදුවන්නේ, සාමයේය ඇතිවුවහොත් මිච්ඡා දිව්ඨිය ඇතිවේ යන දැනීම, දැකීම නිසයි.

s_CulaAssapuraDiagrams.pdf - Slide 5



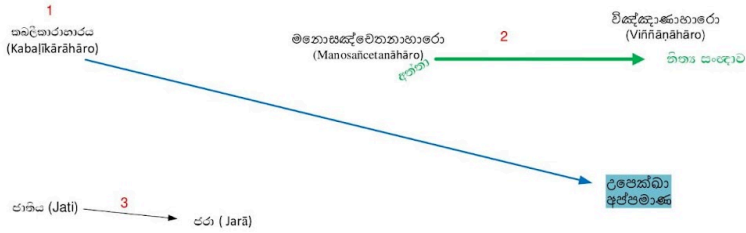
වේදනා කෙරෙහි උපෙක්ඛා

- කාමච්චන්ද -> ව්‍යාපාද -> ඊර්ෂ්‍යාව -> මායා

මෙහිදී ඉදංසච්චාහිනිවේසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේය.

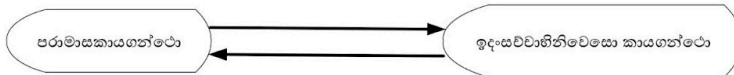
- ඉහත ධර්මය දකින්නේ සිත නතරවේ, මෙලෙස තමා කැමති කාලයක් සිටිය හැකිය.
- ඉදංසච්චාහිනිවේසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථයෙන් වෙන්වන අවස්ථාවක් තිබිය යුතුය.
- මෙය විච්චිච්චා ඇති අවස්ථාවේදීය. පෙර ගත්තාට දේ හරිද? මෙහිදී සැකයෙන් (කථංකථාසල්ලයෙන්) කැරකවීම සිදුවේ. දැන් අපර වේදනා සිදුවේ.
- පෙර වේදනා සහ අපර වේදනා ගැලපීම නොවන්නේ නම් තීරණය ගැනීම පසුවට කල් දැමීම සිදුවේ. ගැලපීම සිදුවන්නේ ආනන්තරික සමාධිය ඇතිවිටය.

s_CulaAssapuraDiagrams.pdf - Slide 6



අපර වේතනා නතර වීම නිසා වේතනා කෙරෙහි උපෙක්ඛා

- ජාති -> ජරා -> ව්‍යාධි -> මරණ. මරණය වන්නේ නම් නිත්‍ය නොවේ.
- නිත්‍ය නොවන්නේ නම් විඤ්ඤාණය නොපිහිටයි. අනිත්‍ය නම් සාත අසාත තීරණ නොගනී. සාත අසාත නොවන්නේ නම් මෝහ සල්ලයෙන් කැරකවීම නොවේ.
- විඤ්ඤාණය නොපිහිටන්නේ සිත නතරවේ. මෙය අපර වේතනා නතර වීමෙන් සිත නැවතීමය. මෙහිදී පහත ක්‍රියාවලිය සිදු නොවේ.



කුමක් නිසාද? නිත්‍ය යන අදහස ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථය තුළට නොයයි. මනස දෝමනස්සයට ඇතුළු නොවේ. කාමච්ඡන්දය නැත.

- කවුරු හෝ දැක්කන් නොසිතයි, විචාර නොකරයි. දැනීම පමණක් ඇත.
- 6 වන පිටුවේ සඳහන් පෙර වේතනාව නතර වන අවස්ථාවේදී විඤ්ඤාණය නොපිහිටයි නම් අත්තා (self) නැත. විඤ්ඤාණය පිහිටයි නම් අත්තා (self) ඇත.

20/08/2013 - නිබ්බාන

Nibbāna

මගේ භාවනාවට ගත්තේ, බොජ්ඣංගයේ තියෙනවා නේ සතිය, ඊළඟට අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට යන එක, ඊට පස්සේ ගත්තහම, ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යන එක. එතකොට මේක ගත්තහම මට දැන් එනවා දැන් ජාතිය ජරාව ව්‍යාධිය මරණය. මේක තමයි මනුස්සයෙකුට තියෙන්නේ. Birth, ageing, sickness, death කියන එක.

එතකොට මේක මේ විදිහට වෙනවා නම් මේකේ කිසිම ආකාරයකින් නිත්‍යභාවයක් නැහැයි කියන එක මට එනවා. **There is no permanency, if it is subject to change.** ඒ පාර නිත්‍යභාවයක් නැතෙයි කියන එක මෙතන ආවයින් පස්සේ මට එකපාරට ම එනවා, නිත්‍ය නැත්නම් විඤ්ඤාණය පිහිටන්නේ නැහැ. නිත්‍යයි කියලා ගත්තා නම් තමයි අපි සාතයි, අසාතයි කියලා ගන්නේ. මැරෙන වස්තුවක්, මැරෙන දෙයක් අපි ගන්නෙ නෑ නේ කොයි වෙලාවකවත්, මේක හොඳයි කියන එක. එතකොට එහෙම නම් අපි සාතයි කියලා තීරණයක් ගන්නේ නැහැ. සාතයි කියලා තීරණයක් ගන්නේ නැත්නම් ඒ කියන්නේ අර කරකවිල්ලක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ පිහිටීමක් කියන එකක්, සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ කියන එක.

ඒ කිව්ව ගමන් අර ඊයේ වගේ නතර වුණා හිත. එතනින් එහා පැත්තට, සිතක්, මොකක්වත් හිතන්න, තවදුරටත් හිතන්න කතාවක් නැහැ. අර වගේ ම **stopping** එක තියෙනවා. දැන් ඒ පාර මම කල්පනා කළා, මේ අවස්ථාව වෙනකොට, එහෙම නම් අර ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයට පරාමාසකායගන්ථය ඇදිල්ලක්වත්, පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය ඇදිල්ලක්වත්, එකක්වත් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. ඒ පාර දැන් මම බැලුවා මේකයි, ඊයේ කරපු භාවනාවයි අතර සම්බන්ධය.

එතකොට දැන් මට එතෙන්නේදී එනවා, ඊයේ එක අර පෙර චේතනා නේ. පෙර චේතනාවෙන් තමයි අර ඊර්ණ්‍යාවේ ඉඳන් මායාව, මායාවෙන් මෙතෙන්නට එන එක නේ තිබුණේ. එතකොට ඒ කතාවෙදි දැන් ජේනවා, එහෙම නම් මෙතෙන්නේදීත් නතර වුණේ මේක අර චේතනාව නිසා, ගන්නේ නැතෙයි කියන එකයි. ඔය උත්තර දෙකේ ම තියෙන්නේ, අත්තා කියලා නොගැනීම. විඤ්ඤාණය සකස් කළා නම්, පිහිටුවා නම් තමයි, අත්තා ඉන්නේ. පිහිටුවේ නැත්තන් අත්තෙක් නැහැ. ඒක තමයි අර අනිත්‍යයේ නිත්‍ය කතාව, අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට ඇවිල්ලා, කරකවන්නේ නැහැයි කියන්නේ, විඤ්ඤාණය පිහිටන්නේ නැහැයි කියලා කියන්නේ ඒකයි. අනෙක් අතට මම චේතනාව කරන්නෙ නෑ කියන්නෙත්, මම ආපහු විඤ්ඤාණය පිහිටන්න දෙන්නේ

නැහැ. විඤ්ඤාණය පිහිටන්න දෙන්නේ නැති නිසා තමයි, එතනත් සිත නතර වීම තියෙන්නේ.

ඉතින් දැන් මම ඔය දෙපැත්ත තේරුම් අරගෙන, මම දැන් එහෙම ඉන්නවා. ඉන්නකොට, ඉතින් මට ජේනවා, එක එක දේවල් ජේනවා. මට මාව ම ජේනවා. එතකොට දැන් ඒ ශරීරය, ඇස් දෙක වහගෙන හිටියට සුදු ඇදගෙන මේ ඉන්නවා, මේවා ජේනවා. ඒවා ඔක්කොම පෙනිලා ඉතින් එක එක දේවල් තව තවත් දේවල් ජේනවා. පෙනුණයි කියලා මම මේ හිතන්න යන්නේ නැහැ. හිතන්නේ නැතුව තමන් ඉන්නවා. ඒ කියන්නේ ඒ සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගැනීමක් මේක කරන්නේ නැහැ. පිහිටන්නේ නැති වෙන්න, පවත්වන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

ඉතින් ඔහොම දිගට ම ඒ කාලේ හිටියා. ඉතින් මම ඇහුවා රහතන් වහන්සේගෙන් මේක මොකක් ද කියන එක. මේක දැන් උපෙක්ඛාව. උපෙක්ඛාව තුන ද, මොකද කියන එක? මට ඇතියි කියලා කිව්වට පස්සේ ඇහුවහම, කිව්වා, “දරුවා, මේක ම තමයි නිවන” කියලා. විඤ්ඤාණය පිහිටන්නේ නැතිකම. ඕක තමයි නිවන. විඤ්ඤාණය පිහිටෙව්වා නම් ඉතින් නිර්වාණයක් නැත්තේ. පිහිටීමක් නැහැ.

ඒක තමයි භාවනාව.

25/08/2013 - සද්ධා සිට ඕනප්ප

From Sadda to Otappa

මම භාවනා කළේ, මට කිව්වේ පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කිරීම. එතකොට ශ්‍රද්ධා තොමෝ කෙසේ ඇති වන්නේ ද? ශ්‍රද්ධා තොමෝ ඇති වන්නේ ප්‍රඥා තොමෝ නිසා. ප්‍රඥා තොමෝ ඇති වන්නේ සමාධි තොමෝ නිසා, සමාධි තොමෝ ඇති වන්නේ සති තොමෝ නිසා, සති තොමෝ ඇති වන්නේ විරිය තොමෝ නිසා. විරිය ඇති වන්නේ ඕනප්පය නිසා.

එතකොට දැන් මේ ඕනප්පයට ආවට පස්සේ මම කල්පනා කළා මේ ඕනප්පය කියන එක, ඒ පවු කරන්න අපි බය වෙනවා. පාණාතිපාතය කියන එක කරන්න බය වෙනවා. ද්වේෂය වෙනවා. අදත්තාදානය කරන්න බය වෙනවා. අදත්තාදානය කරලා අපිට ලෝභය ඇති වෙනවා. ඊළඟට කාමයේ වරදවා හැසිරෙන්න බය වෙනවා. ඒකෙන් මෝහය ඇති වෙනවා කියලා. ඒ වගේ මුසාවාද, පරුෂා වාව, පිසුණා වාව කරන්න බය වෙනවා ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ඇති වෙනවා කියලා. ඊළඟට මිච්ඡා දිට්ඨිය, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාදවලට බය වෙනවා ලෝභ දෝෂ මෝහ ඇති වෙනවා කියලා.

මේකෙන් ඇති වෙන ආදීනවය දන්නවා. ආදීනවය තමයි අපායේ ඉපදෙනවා කියන ඒවා, ඒවා දකිනවා. එතකොට මේවා කිරීමෙන් තමන් රෝගී බවට පත් වෙනවා. Sick වෙනවා. අර තුන් වෙනි පාලන ගිහිල්ලා ඇති වෙන උත්තරය. ඒක තමයි බය වෙන්නේ මේකට. හයෙන් අගතියට තෙක් මේක සම්බන්ධයි නේ. එතකොට හයේ අගති ගමන යන්නේ නැති වෙන්න ඕන. ඉතින් දැන් මෙතන හොඳයි.

එතකොට දැන් මම ඊළඟට කල්පනා කළා මේක නිසා, මේ ඕනප්පය කියන එක ඇති වෙන්න නම්, හිරිය කියන එක තියෙන්න ඕන. දැන් අහිරිය තිබුණොතින් මට, මම උද්ධව්වයට යනවා. එතකොට ඒ වගේ ම මේ අනොතප්ප වෙනවා නම් ඔයා එනවා අර 8.1, 8.2, 8.3 කියන point එකට එනවා. දුවච්චතාවය නේ ඔයාට ඇති වෙන්න තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මෙතෙක් එතකොට දැන් මට කල්පනා වෙනවා, දැන් මම මේ විදිහට ඕනප්පය කියන එක නැත්නම්, මට විචිකිච්ඡාව ද ඇති වෙන්නේ, නැත්නම් කුක්කුච්චය ද කියලා. එතකොට විචිකිච්ඡාව කියන එක මට පේනවා, මේ ශ්‍රද්ධාවත් එක්කයි ඒක වැඩියෙන් යන්නේ. ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම් විචිකිච්ඡාව කියන එක නැති වෙනවා. ඔය “සබ්බ සඨ්ඨාරා අනිච්චාති, න විචිකිච්ඡති, අධිමුච්චති.” අන්න ඒක තමයි ශ්‍රද්ධාව වෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් දැන් මම කල්පනා කරනවා එහෙම නම්, මේක යන්න ඕන කුක්කුච්චය පැත්තට කියන එක මට එනවා. මම ඒ පාර ඒක ඒ රහතන්

වහන්සේගෙන් ඇහුවා, ඒක කොයි එක ද කියන එක. එතකොට රහතන් වහන්සේ කීවා, ඒකෙන් ඕනෑපය කියන එක නිසා, විවිකිවිඡාව නොවෙයි, කුක්කුච්චයයි කියන එක කීවා.

එතකොට දැන් මෙනත කල්පනා කරනකොට ඒ කියන්නේ අනොතජ්ජ වුණෝතින් මට කුක්කුච්චය ඇති වෙනවා. කුක්කුච්චය කියලා කියන්නේ පරාමාසකායගන්ථයේ, පසු එක. ඒ කියන්නේ මම පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථය, ඇදෙන්න ඉඩ දීලා. ඇදෙන්න ඉඩ දීලා තමයි මේක වෙන්නේ. මේවා ඇදෙන්න ඉඩ නොදෙන්න ඕනෙ. ඒකට මම බය වෙන්න ඕනෙ. මොකද මේක බැරි වෙලාවක් ඇදුණොතින් එහෙම මට අනිසි විපාක තියෙනවා. මම රෝගී බවට පත් වෙනවා. මරණය කියන එක ඇති වෙනවා. සෝකයන් ඇති වෙනවා. අප්‍රියයන් එක්ක සම්ප්‍රයෝගය කියන එක මට ඇති වෙනවා.

එහෙම නම් මම කිසිම ආකාරයකින් මේ පාණාතිපාතා, අදින්නාදානා මේවාවලට මම ඉඩ දෙන්න හොඳ නැහැ. ඒකට මම බය වෙන්න ඕන, කියන එක තමයි කල්පනා කළේ.

ඒක තමයි භාවනාව.

26/08/2013 - විරිය ඔතප්ප හිරි

Viriya Otappa Hiri

භාවනාවේ තියෙන්නේ, මම, පංචනීවරණවලින් පටන් අරගෙන, මම කෙළින් ම ඊයේ අර කිව්ව භාවනාව විදිහට, ඕතප්පය කියන එක නැත්නම්, කුක්කුච්චය කියන එක ඇති වෙනව නේ, කියන එක හිතුවා. ඒ කියනකොට ම මට ඇහෙනවා, ස්කන්ධය කියන එක, ඕලාරික ස්කන්ධය කියන එක පහළ වුණා නම්, ඒක දුකයි කියන එක. එතකොට, ඒ රූප ස්කන්ධය ගත්තහම, ඕලාරිකයි. ඊළඟට මට එනවා, විතක්ක විචාර, කියන එක ඕලාරිකයි. ඒ විතක්ක විචාර නිසා ඇති වෙන්නා වූ ප්‍රීතියක් තියෙනව ද, කායිකව දැනෙන ඒ ප්‍රීතියත්, ඕලාරිකයි. එතකොට, මේ කොටස දැන් මම එපායි කියලා කියනවා නම් මේ ඕලාරික කියන මේ කොටසට මම අකැමැති වෙනවා නම්, දැන් ඊට පස්සේ මට නාමකාය කියන එක, ඒ ඒක නැති වෙනවා. එතකොට දැන් මට එනවා, මේ නාමකායක් නැත්නම් මේ රූපකායේ මේ අධිවචන සම්පස්සයක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේ ම ඒකේ අනෙක් පැත්ත, නාමකායක් නැත්නම් මේ රූපකායේ ස්පර්ශයක් කියන එකක් ඇති වෙන්නෙත් නැහැ, කියන එක වෙනවා.

එතකොට දැන් මට මෙතෙන්දි එනවා, වම් අත පැත්තෙන්, මේ රූපකායේ කතාව තියෙනවා, කබලිංකාර ආභාරය පැත්ත. ඒක නිසා කරකෙන belt එක. ඒ belt එක නිසා ඇති වෙන්නා වූ එහා පැත්තේ ඇති වෙන, “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පට්ච්ච එස්සො” කියලා, ගාථාවත් එක්ක ඇති වෙන, ඒ පැත්තෙන් ඇති වෙන belt එක. දැන් මේ කැල්ල හින්දා අර කැල්ල, අර කැල්ල හින්දා මේ කැල්ල. ඔන්න ඔය දෙකයි වෙන්නේ.

දැන් මෙතෙන්දි මට පෙන්නුවා, ඒ එතකොට මම අර ගාථාව හරහාත් ගියා, “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පට්ච්ච එස්සො” කියන. මෙතන මේ අභ්‍යන්තර ආයතනය හදලා තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මේ ආයතනයන් හැදූවයි කියන්නේ, මේ හව ආශ්‍රවය තමයි මේ වේදනාව හේතු කොටගෙන මෙතන මේ කතාව කරන්නේ, කියන එකත් ආවා. මෙතන ආවට පස්සේ, මට පෙන්නුවා අර මෙහෙම මේ පැත්තෙන්, ඕතප්පය. ඒ ඕතප්පය නිසා මේ පරාමාසයට කියන එකට එන එකයි, ඊළඟට ගත්තහම අර ශ්‍රද්ධාව, මේ පැත්තේ වේදනාව, කියන කැල්ල හරහට පෙනුණා. ඒ කියන්නේ අර මෙහෙම තියෙන කැලි දෙක තියෙනවා නේ, සාමාන්‍යයෙන් තියෙන අර දොර පොල්ල හැදෙන කැලි දෙක, අන්න ඒක වාගේ ම මෙතනත්, මේ පැත්තටත් පොඩියට දැන් ඡේනවා.

එතකොට දැන් මෙතෙන්දි, මට කල්පනා වුණා මේ වේදනාව කියන එකට, මේ ස්කන්ධය මේ විදිහට පහළ වෙන්න ඉඩ දුන්නොතින්, ඒ කියන්නේ ඕතප්පය කියන

එක නැති වුණොතින්, මේ වෙලාවේ දී මේ වේදනා කාය කියන එක පරාමාසය ඇතුළට ඇදෙනවා. එතකොට මේක ඇදෙනවා කියලා කියන්නේ, මෙතන ජේනවා මෙහෙම වුණොතින්, මේ දුක්බයක්, තමයි සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට එහෙම නම් දැන් මට ඊයේ භාවනාවත් එක්ක එනවා, විරිය තමයි ඕනස්පයට මෙහා පැත්තෙන් ඉන්නේ. එතකොට විරිය කියන එක අපි භාවිතා කරනවා නම්, එහෙම නම් මම අර ස්පර්ශය කියන එක එන්න ඉඩ නොදෙන්න, මම විරිය භාවිතා කරන්න ඕනෙ. කබලිංකාර ආභාරයයි, ස්පර්ශයයි අතර තමයි මේ විරිය කියන එක තියෙන්නේ. මේක ඉඩ නොදෙන්න ඕනෙ.

වේදනා කැල්ලට ආවොතින්, මේ වේදනාව ගැන මම බියක් ඇති වෙන්න ඕනෙ, ඡන්දය පහළ වුණා කියලා. කුක්කුච්චය දක්වා ගියා නම්, එහෙනම් තමන් ලැජ්ජා වෙන්න ඕනෙ. එතකොට කබලිංකාර ආභාරයට ස්පර්ශ වෙන්න නොදෙන්න මෙතන විරිය තියෙන්න ඕනෙ. බැරි වෙලාවත් මේක නිසා වේදනාවක් ඇති වෙලා තියෙනවා ද, එහෙනම් ස්කන්ධය පහළ වුණා කියලා බිය වෙන්න ඕනේ, භයතො. අතෙන්ට ආවා ම විරිය එන්න ඕනේ. එතකොට ඔය කතාවේ දී අර, ස්පර්ශයත් එක්ක අපි කතා කළා නේ, නාමකායේ අධිවචන සම්ඵස්සය ගැන කතාවක් කිව්ව නේ. අන්න ඒ වෙලාවේ දී මට තේරුණා, මේ වේදනාව කියන එක තමයි මේ ප්‍රශ්නේ. වේදනාව නිසා තමයි මේ ප්‍රශ්නේ. මෙතනින් ඇති වෙන වේදනාවට අපි ඉඩ දීලා තමයි මේ දේ ඇති වෙන්නේ. එතකොට මෙතෙන්ට ආවයින් පස්සේ ප්‍රශ්නය ගොඩක්.

ඉතින් දැන් මේක කළාට පස්සේ මේ භාවනාව, රහතන් වහන්සේ මට යමක් කිව්වා. ඒක කිව්ව ගමන් මම ඔක apply කළා. ඊට පස්සේ දෙවෙනි පාරට රහතන් වහන්සේ කිව්වා, නෑ, පළවෙනි පාරට කිව්ව එක මම කියන්නම්. පළවෙනි පාරට කිව්ව එක තමයි, මේ වගේ දක්ෂ විදිහට ඔය භාවනාව කරපු අය දන්නේ, මේ පෘථිවියේ ඉන්න අයගෙන් දන්නේ දෙනයි කියලා. ඒ කිව්ව ගමන් මම මේක apply කළා. ඒ කවුද කියලා අහන්න කියලා හිතෙනකොට ම මම මේක apply කළා. මේ වේදනාව හැදෙන්න ඉඩ දුන්නොතින් බය වෙන්න ඕනෙ කියන එක apply කළා. ඊට පස්සේ රහතන් වහන්සේ තවත් එකක් කිව්වා. ඒ කිව්වායින් පස්සේ ඒකටත් මේක apply කළා. කිව්ව ගමන් ම ඒක apply කළා. ඒ කියන්නේ ඒ කියන කියන එකට මේ ධර්මය කියන්නේ, මේකට ස්පර්ශ වෙන්න විරියෙන් දෙන්නේ නැහැ. මේ පැත්තෙන් ආවා නම් බය වෙනවා කියන එක. ඇති වුණා නම්, බය වෙනවා කියන එක.

එතකොට ඔය භාවනාව අතරේ තව එකක් තිබුණා, ඔය ආරති විරති පටිවිරති කියන එක මට කල්පනා වුණා. දැන් මට ජේනවා මේ කබලිංකාර ආභාරය වටේට තුනක් තියෙනවා. පල්ලෙහාට පැත්තට යන එක, රාගය පැත්තට යන එක. ඒක මට හිතුණා ආරති කියන එක. ඊට පස්සේ ස්පර්ශයෙන් වේදනාවට යන එක මට හිතුණා විරති

කියන එක. ඊළඟට අනෙක් පැත්තට මට හිතූණා සඤ්ඤාව පැත්තෙන් අර පැත්තට යනවා නේ, ඒක පටිච්චරතී කියන එක.

රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා ම ඒක හරි ද කියන එක, “100% ක්ම හරි යැයි නොකියමිසි,” කියලා කීවා, “තවත් ධර්මයෝ තියෙනවා” කියලා. හැබැයි මෙතන මට තේරුණා ඔයිට ඉස්සෙල්ලා, මේ භාවනාව ඇතුළෙදීම, පල්ලෙහාට යන්න ඉඩ නොදෙන්න, නෙක්ඛම්මය. කඛලිංකාර ආහාරය, නෙක්ඛම්මය. ස්පර්ශය වෙන්න දුන්නොතින් ව්‍යාපාදය ඇති වෙනවා, ඒ කියන්නේ අව්‍යාපාදය. අනෙක් පැත්ත සඤ්ඤාව පැත්තට යන එක, උඩ, අවිභිංසාව කියන එක. නෙක්ඛම්ම අව්‍යාපාද අවිභිංසා කියන තුන, මේ කඛලිංකාර ආහාරයට තුන මේ පැත්තට එන්නේ. දැන් මේක නම් ආවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

27/08/2013 - නිරෝධය 3

Nirodaya 3

අද භාවනාව, ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කරලා, ඊට පස්සේ මම පන්සිල් ගන්න එක සම්පූර්ණයෙන් ම කළා. කරලා ඉවර වෙලා මාව නැවැත්තුවේ නැහැ. මම කළේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි, ඒ උත්තරීතර මණ්ඩලයේ ඒ ආශීර්වාදය, ආරක්ෂාව, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදු පියාණන්ගේ මෙහෙයවීම ලැබේවා කියලා පටන් ගත්තා. ඉස්සර මම ඔහොම නේ කරන්නේ. එහෙම පටන් අරගෙන ඉවර වෙලා, ඒ වෙලාවේ මම “කතමා ව හික්බවෙ සම්මා දිට්ඨි” කිව්වා.

ඊට පස්සේ අර ජාතිපි, ජරාපි ඔය විදිහට ව්‍යාධිපි දුක්බො, එක පාරක් ඒක කියලා, දැන් ජාතිය කියන එක මම බලනවා. ජාතිය කියන එක බලනකොට ඒ ඒ තැන්වල ඉපදීම “ස්කන්ධානං පාතුභාවො” කියන එක ගත්තා. ඊට පස්සේ, “ස්කන්ධානං පාතුභාවො” කියනකොට ම රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණ පහළ වීම, ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. ඕලාරික වූ රූපස්කන්ධය. ඒක ඕලාරිකයි. ඊළඟට විතක්ක විවාර, ඕලාරිකයි. වේදනාව, ඕලාරිකයි. ඒ රූපය සම්බන්ධයෙන් ඒක ඇති වෙනවා කියන එක. දැන් මෙන්න මේක පහළ වෙලා, එහෙම නැත්නම්, අර ඒවායින් තොර වූ, අර “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො” කියන විදිහට, ඒ පැත්තෙන් ඒ ධර්මය එතනින් පහළ වෙනවා.

දැන් මෙන්න මේක පහළ වීම තමයි මේ දුක්බය, කියන එක ගත්තහම, දැන් මට මේ දෙක connect වෙලා එනවා, එහෙම නම් රූපස්කන්ධය කියන එක පහළ වුණා නම් තමයි අපිට අර “ආයතනානං පටිලාභො” කියන කතාව එන්නේ. මොකද ඒකෙන් තමන් හදාගත්ත රූපස්කන්ධය ම තමයි, ආපහු ඔයා ස්පර්ශ කරවන්න යන්නේ. තමන්ට ඕනේ එක කිව්ව එක තමයි, මෙතන්දි මේ ස්පර්ශ කරගන්නේ. දැන් ඉතින් මෙතන වැලට සම්බන්ධ වෙනවා, අර ඕසය වගේ අර flood එක හදාගෙන ඒකෙ උඩ ඉන්නවා. ඒ කතාව තමයි මෙතන තියෙන්නේ.

රූපස්කන්ධය පහළ වුණේ නැත්නම් මෙතන මේ ආයතන පටිලාභයේ ඒ කතාවක් ඇත්තේ ම නෑ. මේ තමන් හදාගත්ත එක ම තමයි මෙතන සම්පූර්ණයෙන් නැවත නැවතත් පුනපුනා මිය යන්නේ. ඒ පාර එනවා, කාම ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය තමයි, අජ්ඣන්තය, අල්ලීනාය. හව ආශ්‍රවය තමයි කිව්වේ මේකට ප්‍රාර්ථනයෙන්, ග්‍රන්ථයෙන්, අභිසම්බාරාකාය සංකරොන්ති කියලා, මෙතන මේක ආයින් ඒක සකස් කරනවා කියන එක.

එතකොට දැන් මේක බැලුවහම දැන් මෙතෙක්දී මට ජේනවා, එහෙම නම් අපි රූප ස්කන්ධය කියන එක පහළ නොවෙන්න, අපි රූප ස්කන්ධය ස්පර්ශ නොවෙන්න විරියක් කියන එකක් ඇති කරගන්න ඕනේ. ඊළඟට ගත්තහම, වේදනාව ඇති වුණා නම් ඉතින් අපි බය වෙනවා කියන එක වෙන්තත් ඕන. ඊළඟට ඉතින් මේක සඳහා විතක්ක විචාරය, ඒවා පවතිනවා කියන එක තියෙනවා නම් ඉතින් ඒ හරිය වෙනකොට තමන් ලැජ්ජා වෙන්තත් ඕන.

එතකොට මෙන්න මේ තුන, පවත්වන්න නම් එහෙනම් මට එනවා, දැන් අපි මේකේ අතින් පැත්තට ආවොතින් එහෙම, මේ මට රූපය නැති වුණොතින් මේවා ඔක්කොම මට ඇති වෙනවා. විරිය, ඊළඟට සතිය, තියෙන්න ඕනේ. සමාධිය, ප්‍රඥාව, අර ඊයේ ආපු පටය තියෙනවා නේ. ඥාන පටය, ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙන්න නම් මේ විදිහට දිගට ම එන්න ඕන කියන කතාව එනවා.

දැන් මෙන්න මේ කතාව ආවට පස්සේ, දැන් කල්පනා වෙනවා මේ ස්කන්ධයේ පහළ විමක් කියන එක එහෙම නම්, නොවෙන්න නම්, මම ඒ රූපස්කන්ධය ගැන, ඒක නොවෙන්න උත්සාහ කරන්න ඕනේ. රූපස්කන්ධය ගැන, මම විරිය කියන එක කරන්න ඕනේ. වේදනා ස්කන්ධය ගැන මගේ, ඒ කියන්නේ ඒක නිරෝධයට, ඕනප්පය. අතතින් විතක්ක විචාරවලට හිරිය කියන එක. එතන ඒ තුනෙන් මට එනවා, පහළ නොවෙන්න නම් මේක මේ විදිහට, ස්කන්ධය පහළ විම ගැන මේ කතා කරන්නේ. මරණින් මත්තේ දැන් “බන්ධානං හෙදො” කියනකොට මේක බිදිලා යනවා. එතකොට දැන් ස්කන්ධය බිඳෙනවා නේ. මරණයේ දී “ස්කන්ධානං හෙදො.” ස්කන්ධය හේද වුණා ම, දැන් ආපහු මෙයාට උත්පත්තියක් ඇති නොවෙන්න නම්, රූපය ස්පර්ශය නොවීම සඳහා එයාට විරිය තියෙන්න ඕන. ඊළඟට වේදනාව, ඒකෙන් ඇති වෙන වේදනාව ගැන එයාට බියක් තියෙන්න ඕන. ඊළඟට, ඒ විතක්ක විචාරවලට ඇති වෙන ලැජ්ජාවක් එයාට තියෙන්න ඕන. එතකොට ඒ කියන්නේ එහෙම වුණොත්තින් ආයෙ ඒ පුද්ගලයා ඉපදෙන්නේ නැතැයි කියන එක.

එතකොට දැන් මම එහෙම කියනකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “සාදු, සාදු, දරුවා” කියලා. මම ඇහුවා එතකොට, ඒක හරි ද, කියලා. ඒ පාර කිව්වා, රූපය ඇති නොවීම සඳහා, ස්පර්ශ නොවීම සඳහා, විරියක් තියෙන්න ඕන, අර වේදනාවක් ඇති නොවීම සඳහා ශ්‍රද්ධාව තියෙන්න ඕන කියලා. ඒ කියන්නේ අර දෙක ම දැම්මා එකකට, ශ්‍රද්ධාව නේ. ඒ දෙක තියෙනවා නම් මෙහෙමයි.

ඉතින් භාවනාවේ, ඒ තත්වයෙන් මම හිටියා. එතකොට බුදුහාමුදුරුවෝ ගැන ඒ විදිහට ඒ ශ්‍රද්ධාව ඇතිව, මම මේක අයිත් කරන්නේ නැතෙයි කියන අර්ථයෙන්. කොච්චර හිටිය ද කියලා කිව්වොතින් ඒ රහතන් වහන්සේ කියනවා මේ විදිහට, ඒ කියන්නේ

මට ඕන තරම් ඉන්න පුළුවන් කියලා. බොහෝ කාලයක් ඉන්න පුළුවන් කියලා ඒ තිබිවිට **condition** එකේ හැටියට.

ගුද්ධාවෙන් ම කියලා කියන්නේ, ඔය මම කිව්වේ පහළ වෙන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියලා. රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න විරියයි, වේදනාව ඇති නොවෙන්න, ඒ ගුද්ධාව හරි එහෙම නැත්නම් ඒ ඕනස්පය, අර මම වචන දෙකෙන් කිව්වේ, ඕනස්පයෙන් කියන එක භාවිතා කරලා වේදනාව ගැන. ඒක ගැන බය වෙනවා, මේක පහළ වුණොතින්, ස්පර්ශය නිසා වේදනාව පහළ වුණොතින් කියන එක, ඒ බය වෙනවා. අන්න ඒ දෙක පවත්වාගෙන ඉන්නවා කියන එක. එතකොට ඒක, විතක්ක විචාරයත් එක්ක ගත්තහම එතන තුනයි. ඡිරි වෙනවායි කියන එක. ඒක පවත්වාගෙන ඉන්නවා කියන එකේ ඕන තරම් වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන් එතන.

උපෙක්ඛාව, අනන්ත අප්‍රමාණ වූ උපෙක්ඛාව තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අර රහතන් වහන්සේලාට කෘතඥතාවය පල කරනකොටත් අර **difference** එක නැතුව කෘතඥතාවය කියන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒ වගේ බොහොම **greatness** එකට ගියා මේ භාවනාව.

17/09/2013 - නිබ්බාන 4

Nibbāna 4

උත්තරීතර මණ්ඩලයට නමස්කාර කරමි. නමස්කාර වේවා.

අද භාවනාවේදී දිගට ම බලාගෙන ආවා, ඒ බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරලා, පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමියි, කියලා කියන අවස්ථාවේදී මට හිතූණා, හිතන්න ඕනේ කියන එක, ශ්‍රද්ධා බලය, ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රියක්වලට එනවා කියලා. ඒක හිතනකොට, මට මතක් වුණේ, අර විරිය හිරි ඕනප්පය සහිතව ඒ කොටස. ඊළඟට මට එනවා, මේක සඳහා, ඒ කියන්නේ ඊළඟට විරිය කියන එක භාවිතා කරනව නේ. විරිය කියන එක භාවිතා කරනකොට ආපහු එනවා, අර රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න, කියන එක, කයෙන් ඒක, අයිත් වෙනවා කියන එක.

ඊට පස්සේ ඒකත් එක්ක මට එනවා, තුන් වෙනි එකට අපි කියනවා නේ, සතිං උපට්ඨපෙත්වා, කියලා. එතකොට ඒ සතිය කියන එක උඩ ගන්නකොට ම මට කල්පනා වෙනවා, අර සති සම්පජානයේ අර්ථයට, අරක move නොවෙන්න, අර අවස්සුතය කියන එක වෙනව නේ. අර, දන්නව නේ, පාරවල්වලින් අතනින් A and B කියන point එක කපන්න, මේක සඳහා සතිය භාවිතා කරනවා කියලා.

ඊළඟට, විත්තය සමාදහන් කරනවා, කියලා කිව්වහම, ඒ කාරණයන් ම සඳහා ම තමයි. මෙතන ඒ වේදනාව, ඒ කොටස් එහෙම තමන් නොගන්න, ඒ විත්තය සමාදහන් කරගැනීම කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ ඕනප්පය කියන එක, හිරිය කියන එක තියෙනවා නේ. අතන බැලුව නේ අපිට විරියයි, ඊළඟට මෙතනදී මේ, වේදනාවට ඕනප්පය ආවේ. කුක්කුච්චය දක්වා ඇවිල්ලා තියෙනවා නම්, අපිට තියෙනවා, හිරිය කියන එක. එතකොට ඒ හිරිය, දැන් ඔය තුන් වෙනි පාරේ විත්තානුපස්සනාවට නේ වැටෙන්නේ. එතකොට ඒ විත්තානුපස්සනාවේදී, ඒවා සඤ්ඤාවන් එහෙම නොවෙන්න තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට ඒක සඳහා, තමන් පවත්වා ගන්නා වූ විත්තය සමාදහන් කරගන්නවා.

දැන්, ප්‍රඥාය පජානතො, කිව්වහම දැන් මට එනවා වට්ට ම, දැන් හිරිය කියන එක තියෙනවා නම්, ඉතින් අපිට අර ශ්‍රද්ධාවට එතන සම්බන්ධතාවය තියෙනවා නැවතත් ආපහු, ඊළඟට ප්‍රඥාව කියන එක භාවිතා කළහම, අර උඩ කොටස හරි යනවා, එතකොට සම්පජානය කියන එක සහිතව පවතින්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

එතකොට ඔය සම්බන්ධතාවයන් ටික දැක්කට පස්සේ, ඊළඟට මම ගියා, ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා, කියන කොටස. මෙතනත් අර විදිහට බලනවා කියලා හිතනකොට,

එහෙම ම “අරක කරන්න ය” කියලා රහතන් වහන්සේ කිව්වා, පැවැසුවා. ඉතින් අද මණ්ඩලාධිපති බුදු පියායි, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේයි, සහම්පති මහා බුහුම බුදුපියාණන් වහන්සේයි, තුන් නම ම වැඩ හිටියා.

එතකොට ඊළඟට මම භාවනා කොටසේදී මම දැන් විරියො ව ඡන්දො, කියලා ගත්තා. විරියො ව ඡන්දො, කියලා ගත්තහම, දැන් මට ආපහු මතක් වෙනවා, අර රූපය ස්පර්ශ නොවන්න තියෙන්නා වූ විරිය, කියන එක. එතකොට නෙක්ඛම්ම අව්‍යාපාද අවිහිංසා. කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක පහ කරන විරිය, කියන එක. දැන් අර, අරකත් එක්ක තමයි සම්බන්ධ වෙන්නේ. ඒක විරියත් එක්ක ඊළඟට එනවා, මෙහෙම භාවිතා කරනවා නම් ඉතින් ඒ පුද්ගලයාට, මේ කයේ කතාව අයිත් කරගෙන, රූපය නේ කය කතාව, මේක පහ කරගෙන, එයාට යන්න පුළුවන් කියන එක, ඒ ඡන්ද සමාධිය, නිර්වාණය සඳහා මෙයාට මේක නිසා ඡන්දයක් ඇති වෙනවා කියන එක. ඒ ඡන්ද සමාධියේ, එතකොට නිවනට යොමු වෙලා තියෙන්නේ, කිසිම දෙයක් ගන්නේ නැතිව ඉන්නා වූ අර්ථය, කල්පනාවට ආවා.

ඒකෙ අල්ලගෙන ඇවිල්ලා, ඊට පස්සේ, දැන් මට එනවා, මේ දෙක අතර, විරියයි, ඡන්ද සමාධියයි අතර තමයි, අර වේදනාව කියන එක තියෙන්නේ. වේදනාවේ, අපි දන්නවා, රූපයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා ඇති වෙච්ච වේදනාව තියෙනවා, යම්කිසි තත්වයකට නැංවූවාට පස්සේ, හරියට අර කාර් එක, sports car එහෙම කියලා කිව්වේ, ඒ තත්වට ගෙනාවාට පස්සේ, independent වේදනාවකුත් තියෙනවා. එතකොට මේක නිසා ඇති වෙන්නා වූ මේ වේදනාව තමන්, ඒ අයිත් කරනවා කියන එක තමන්ට තියෙන්න ඕනෙ, කය සම්බන්ධයෙන් බැලුවහම, එක පැත්තකින්.

ඊළඟට මට කල්පනා වෙනවා, මෙතන මෙහෙම විතරක්මත් නෙමෙයි, අපි මේ පළවෙනියෙන් ම, මේ කාම තණ්හාව කියන එක පහ කිරීමෙන් කළාට, අර කාම තණ්හාව නිසා ඇති වුණා වූ හව තණ්හා කොටස තියෙනවා. එතකොට ඒ හව තණ්හා කොටස, ඒක පහ කළ යුතුයි කියන එක අර, හව තණ්හාව කරන භාවනාව, ඒක ආවා. එතකොට හව තණ්හා භාවනාවේදී ඇති වුණා වූ අර, වේදනාව සම්බන්ධයෙන් නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මේකට නේ අපි හය වෙන්නත් ඕනෙ. එතකොට මෙන්න මේක පහ කරන්න ඕනේ කියන එක ආවා.

එතෙන්දී හරි ලස්සනට එනවා, එහෙම නම්, දැන් මේ පෙන්වන්නේ, අපේ විත්ත සමාධියට යනකොට, අර වේදනාව සම්බන්ධයෙන් තියෙන්නා වූ, ඒ කොටස අපි අයිත් කරන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ, නිර්වාණයට මම ගත්තා නම් මුලින්, මේක තමයි මට ඕනෙ කියලා, අර රූපයත් මට ස්පර්ශ වෙන්නෙ නෑ, කාය සංස්කාරයත් මම අයිත් කරනවා කියන කතාව ආවා නම්, මේ අවස්ථාව වෙනකොට, මේ විත්ත සමාධිය ඇති වෙන්න නම්, අර හවය සම්බන්ධයෙන් තිබෙන්නා වූ දේ, තමන් අත හරින්න ඕනෙ.

භවය සම්බන්ධයෙන්, කාම තණ්හා නිසා ඇති වන්නා වූ භව තණ්හා කොටස තමන් පහ කරන්නට ඕනෙ. එතකොට මේක හරි ලස්සනට ජේනවා, මේ නිවන සඳහා, ඒ කියන්නේ, ඡන්ද සමාධිය සඳහා, මම කලින් ගත්ත තීරණය සඳහා, භව තණ්හාව කියන එක අයිත් කරන්න ඕනේ කියන එක, භව තණ්හාව කියන එක.

එතකොට ඊළඟට, භව තණ්හාවේ ඒ කතාව බැලුවාට පස්සේ, දැන් අපිට ජේනවා, දැන් අපි විරියෙන්, ආරම්භක විරියකින් පටන් ගන්නා, ඊළඟට අපි ආවා ඡන්දයට, මේ හරියේදී, මෙහෙම ඡන්දය ඇති වුණාට පස්සේ, දැන් මෙත්තාව කියන එක අපිට තියෙන්න ඕනෙ, මෙත්තා අප්‍රමාණයට යනවා නේ අපි. එතකොට, ඡන්දයෙන් අපි දැන් මේ විත්තයට ආවා. භව කතාව එහෙම එපා කියන එක. යම් ආකාර වූ කුලයක් වේවා, ඒකට තියෙන්නා වූ දේ එපා කියන එක. ඒ පාර එතැනින් ආවා විත්තයට, දැන් විත්තයේ ඉඳන්, ඊළඟට තියෙන්නේ විරිය ආපහු.

ඒ විරියේ දී දැන් මට ජේනවා, දැන් එහෙනම් මේ කපන්නේ, අර විරිය ඉද්ධිපාදය වෙනකොට, සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න ය කියන කතාව, සංස්කාරය මගේ නොවෙනවායි කියන කතාව. විභව තණ්හා පාරේ, අපි බලපු පළවෙනි එක නොවන්න. මොකක් ද පළවෙනි එකේ තියෙන්නේ? අර රූප, වේදනා එපා කියලා, අන්තිමට සඤ්ඤාව කියන එක නිසා අර, මෙහෙම හැදෙන එක, වේදනාවට දැන් මම වැඩිය අගයක් දෙන්නේ නෑ. ඒක නිකම් මැකිලා ගිහිල්ලා. සඤ්ඤාවට අගයක් දෙන්නේ නෑ, ඒක මම අයිත් කරනවා. මේ පැත්තෙන් ගත්තහම සංස්කාර මගේ කියලා අරගෙන තමයි ඉදංසච්චාභිනිවෙසයට යැවෙන්නේ. එතකොට පරාමාසය ඉදංසච්චාභිනිවෙසයට යැවෙනවා, අර number 1 කියලා දාපු එක කැපෙන්න. ඒක තමයි මේ විරිය භාවිතා කරන්නේ කියලා ආවා.

ඉතින්, රහතන් වහන්සේලා, “හොඳයි” කියලා ඔය අවස්ථා දෙකේදීම මට කිව්වා. අර භව තණ්හා කතාවෙදීයි, මේකෙයි අයිත් කරන එක. දැන් මෙතෙක්දී ආවාට පස්සේ, දැන් මට කල්පනා වෙනවා, එහෙම නම්, දැන් තියෙන්නේ, මේ විරිය ඉද්ධිපාදය භාවිතා කරලා අපි යන්න ඕනේ කියන එක විමංසා ඉද්ධිපාදයට. විමංසා ඉද්ධිපාදයට යන්න ඉස්සෙල්ලා, මම අර විඤ්ඤාණයට තියෙන්නා වූ කැල්ල, එතන කපන්න ඕනෙ. පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට තියෙනවා නේ එකක්. ඒ කියන්නේ, මට විඤ්ඤාණය මගේ නොවෙන්නයි කියන එක, මම භාවිතා කරන්න ඕනෙ. ඒක තමයි හතර වෙනි පාරේ තියෙන විරිය. ඒ විරිය භාවිතා කළහම, අර කැල්ලක් කැපිලා යනවා.

දැන් එහෙනම් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ මොකක් ද? ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය නිසා, මේ පල්ලෙහාට යන්නා වූ, පෙර අවිද්‍යාව, පසු මෝහයට යන්නා වූ, ඒ කැල්ල තමයි, ඒ දෙවෙනි පාර තමයි දැන් කපන්න තියෙන්නේ. එතකොට මේක කපන්නයි කියන එක නම්, මට කල්පනා වුණා, එහෙම නම්, මේකට තියෙන්නේ ආර්ය

අෂ්ටාංගික මාර්ගය. මෙතනදී අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නේ මේ ඇති වෙන්න යන්නේ. ඒ කියන්නේ මේ අවස්ථාවේ දී තියෙන්නේ මොකක් ද? අර, මනුස්සයාගේ ගත්තා වූ, පෙර වූ කර්මය විතරයි. දැන් මොකද මේ පරාමාසය වටේට තියෙන්නා වූ ඔක්කොම දේවල් කපලා තියෙන්නේ. දැන් එහෙම නම් මේක අයිත් වෙලා, මේක වටේට ම අයිත් වෙලා ගිහිල්ලා, මේ ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ මේ අවස්ථාවේ දී, පෙර වූ කර්මය පමණයි. මේ කයක් හදාගෙන, මේ කය නඩත්තු කළ යුතුයි, කියලා, අර්ථයක් එයාගේ ඇති වෙලා තියෙනවා. අන්න ඒක තමයි අයිත් කරන්න ඕනෙ.

එතකොට සම්මා ආජීවය භාවිතා වෙනවා නම්, ඒ කය අතහරිනවා. අන්න ඒක නිසා එයාට අර, මේ කතාව නොවෙනවා. ඒ කියන්නේ, අරි අට මගෙන් තමයි, ඒ කැල්ල එන්නේ කියන එක එතෙන්නට ආවා. එතෙන්නට ඇවිල්ලා, ඉතින් ඒකෙදී, මෙතැනින් රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “දැන් නවත්වන්න” ය කියලා.

18/09/2013 - මාන

Māna - Conceit

ඒ උත්තරීතර මණ්ඩලය සිහි කළා. බුද්ධ ශාසන ගොඩනැංවීම ගැන සිහි කරමින්, මම ඒ මණ්ඩලය සිහි කළේ.

එතකොට, මේ බුදුපියවරු මේ බුද්ධ ශාසන ගොඩ ගත්තා, කියන එක මම මෙතෙහි කරන්න ගත්තා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ 2502 ක් ගොඩ ගත්ත ය, ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ 2101 ක්, ඔය විදිහට එහෙම එනවා. එහෙම එනකොට, මට තේරුණා, මේ මෙනත, දැන් අපි හිතනවා, දැන් පෙළක් අය එහෙම ගොඩ ගත්තා කියලා අපි දන්නේ නැති ඒවා තියෙනව නේ, ඒ එතෙන්නට යන්න ඉස්සර, ඒකත් එක්ක මේ මානය. මේක නිසා මාන්නයක් තියෙනවා කියලා අපිට, තේරුණා ද? ඉතින් ඒ විදිහට තමන්ගේ තිබෙන්නා වූ මාන්නයක් මතු විමක් තියෙනවා. එතකොට මම කල්පනා කළා, මේ බුදුපියවරුන්ට මෙහෙම එකක් නෑ. අපිටයි තියෙන්නෙ කියලා.

එතකොට මම කල්පනා කරනවා ඔය විදිහට, ලෝභ, බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභය නැති කරමි. ඔය විදිහට කියනකොට මම කියනවා, මේ ලෝභය ද්වේෂය මෝහය තුන ම අපිට තියෙනවා. ඊළඟට කියන්න ගත්තා මම, පංචනීවරණ. දැන් මම කියනවා නේ, මේ දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, පංචනීවරණයන් යටපත් කරමි, පංචනීවරණයන් අපිට තියෙනවා. ඔය විදිහට අරි අට මහ හරහා යනවා කියන එක, දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි, අරි අට මහ හරහා යමි කිව්වම, “එතැනින් පටන් ගන්න ය” කියලා පැවැසුවා.

එතකොට සම්මා දිට්ඨිය, එතකොට දැන්, දුක්ඛෙ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයේ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධයේ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාය ඤාණං, කියලා කල්පනා කළා. එතකොට එතෙන්නේදි කල්පනා කළා, ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය ඇති වෙනවා. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය ඇති වෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ, අපි දන්නවා, නිත්‍යභාවයක් නෑ. නිත්‍යභාවයක් නැත්නම්, මේ අත්තා ඉදන් නිත්‍යට යන කතාවක් නෑ. ඒ කියන්නේ, අත්තෙක් නෑ. දැන් කියනවා මම, මරණය වන්නේ නම් නිත්‍ය නැත. අත්තා නැත. එහෙම නම් අත්තා වූයේ කෙසේ ද කියන එක මම කල්පනා කරනවා.

එතකොට මට ඡේනවා, අර, විභව තණ්හා භාවනාව, ඒ කරපු එකේ, පළමු වෙච්ච පාර අපි දන්නව නේ, අර 1 කතාව. Present moment එකේදි අර, සාතයි කියලා ගත්තා අවස්ථාව. ඉතින් මෙතෙන්නේදි මේ, සංස්කාර වූයේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය ම යි, කියලා ආවා. එතකොට ඒ කියන්නේ අර, අරක හැදෙන අවස්ථාවෙදි, දැන් මට, මේක සාතයි කියලා

ගත්තහම, දැන් මම ඉන්නවා. මම, තරුණයෙක් හැටියට ඉන්නවා, මට හයිය හත්තියක් තියෙන කෙනෙක් හැටියට ඉන්නවා. තේරුණා ද? මම පිරිමියෙක් හැටියට ඉන්නෙ. අන්න ඒ වගේ, මේ පුද්ගලයාට යම්කිසි වූ මානයක්, මෙතන ඇති වුණා. අර මිච්චා දිට්ටිය කියන එක ඇති වුණා, ඒ මිච්චා දිට්ටිය ම සංස්කාර වශයෙන් මාන වුණා දැන්. මිච්චා දිට්ටිය ම, සංස්කාර වශයෙන් මාන වුණා.

එතකොට එනවා, අර **diagram** එකේ, අර දෙවෙනි කතාව. විභව තණ්හාවෙදි අපි පෙන්නුවා, මේ දෙවෙනි කතාවක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ, පෙර සහ පසු අවස්ථාව කියන එක පෙන්නුවා නේ, දෙවැනි පාරේ සිද්ධ වෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයෙන්, අර මෝහ අගතියට යන එක, පෙර අවිද්‍යාව, පසු මෝහය. එතකොට මෙන්න මේ පාර ක්‍රියාත්මක වෙනවා, මේ සංස්කාරවලට ඇලෙනවා. මේ සංස්කාරයන්ට මෙයා ඇලෙනවා. මේ සංස්කාරයට දැන් ඇලුණහම, මේ අවස්ථාවේ දී මෙයා අර, මම තරුණයෙක් හැටියට හිටියා, මම හයිය හත්තිය තියෙන කෙනෙක් හැටියට හිටියා, ආදී වශයෙන් අර අත්තෙක් එයාට දැන් ඉන්නවා. ඉඳලා තමයි මේ කතාව කරන්නේ. එතකොට මේක තමයි මේ, මාන අනුසය වෙන්නේ. මේ සංස්කාරයට, මේකට ඇලුණා. මිච්චා දිට්ටිය ම සංස්කාර වශයෙන් මාන වුණා. මේ සංස්කාරයට ඇලෙනවා, දැන් මාන අනුසය. එතකොට, මේ තරහ යන පුද්ගලයාටත්, කාමය සහිත පුද්ගලයාටත්, දෙදෙනාට ම ඇති ප්‍රශ්නය මේකයි. අත්තා ඇතියි කියලා හිතාගෙන ඇලෙනවා.

ඉතින් දැන් මේ වෙලාවෙදි මම භාවනා කළා, ඒ “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො” කියන **belt** එක තියෙනව නේ, **belt 2** එක. ඒ කියන්නේ, එතෙන්නදි මට ආවේ අර, “සාසුච ස්පර්ශ අනුපගමන ලක්ඛණා, සුඛ සඤ්ඤා,” ආශ්‍රවයන්ට හේතු වෙච්ච ඒ ස්පර්ශයට ම තමයි ඒ සුඛ සඤ්ඤාවක් කියන එකට ඇති වෙන්නෙ කියන එක බැලුව නේ. එතකොට මේක, ඒ කියන්නේ මමංකාරය, “සාසුච ස්පර්ශ අනුපගමන ලක්ඛණා, සුඛ සඤ්ඤා” කියන එක ඇති වෙන්නෙ, එතනදි ඇවිල්ලා මේ, බාහිර වස්තූන්ගේ පරිග්ගහය නිසා මමංකාරය ඇති වෙනවා, ඒ මමංකාරයෙන් අපිට, මේ සුඛ සඤ්ඤාවක් ඇති වෙනවා. මෙන්න මේ කැල්ල තමයි මෙතනදි ගත්තේ. සුඛ සඤ්ඤාව ඇති වුණහම ඉතින්, ඒ ආපහු යනවා, ස්පර්ශයට. ඒ **belt 2** එක.

එතකොට මම කල්පනා කළා, මේක මේ, පෙර අවස්ථාවට, මේක නේ ද වෙන්නේ? **present moment** එක බලලා ඉවරයි නේ දැන්. පෙර අවස්ථාවට මේක නේ ද? ඊළඟට මම කල්පනා කරන්න ගත්තා මේ “භවඤ්ච භොගඤ්ච වොකාරස්ස අභංකාරස්ස පදට්ඨානං.” අත්ත සඤ්ඤාවක් ඇති වෙනව නේ එතන. එතකොට මේක මෙතෙහි කළා. අභංකාරයෙන් අත්ත සඤ්ඤාවක් ඇති වෙන එක. මේක **present, future** කියන එක තෝරා ගන්න මම උත්සාහ කළා, මට හිතෙන විදිහට, මමංකාරය පෙර, අභංකාරය පසුව කියන එක. ඒ පාර මම බුදුපියාගෙන් විමසුවා, මේක මේ, මම

හිතන විදිහට, පෙර පසුව මෙහෙම ද කියන එක. “මේකේ වෙනස් වෙන අවස්ථාවන් තියෙනවා” කියලා, “ඒක පසුව,” කියන එක මේ භාවනාවේදී කිව්වා. ඉතින් මෙතන “ඇති” යි කිව්ව නිසා මම නැවැත්තුවා. ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

19/09/2013 - මාන අනුසය භාවනා

Māna Anusaya Bhāvanā

උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. අරි අට මහ භාවනාවට, එතනට ආවා ම, අරි අට මහ හරහා යනවා කිව්වම, “එතැනින් පටන් ගන්න” කියලා කිව්වා.

එතකොට, මට තේරුණා මේක, මේ භාවනාව කරනකොට ම, බුදුපියවරු ගොඩක් වැඩලා ඉන්නවා කියලා. එතකොට, සම්මා දිට්ඨිය, දුක්ඛය, ජාතිය, මරණය. එතකොට නිත්‍යභාවයක්, මරණය කියන එක තියෙනවා නම්, නිත්‍යභාවයක් කියන එක නෑ. නිත්‍යභාවයක් නැත්නම්, ඒ කියන්නේ අත්තා කියලා එක්කෙනෙක් නෑ. එතකොට දැන් මෙතන එනවා, මේක තමයි මුළාව.

අර අපි ඊයේ භාවනාවේදි කතා කළා නේ, අර දෙවෙනි පාර ඇති වෙලා, ඒ කියන්නේ ඒ පළවෙනි පාරේදි, ඒ සඤ්ඤාවෙන්, පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසයට ගියා. ඒ එතන, ගිය අවස්ථාවේ දී, අපි දැනගත්තා, මෙතෙක්දි තමයි මේක අර සාතයි, කියලා ගත්තෙ කියන එක. විභව තණ්හා භාවනාවේදි ඉගෙන ගත්ත දේ. ඊට පස්සේ දැන් අපිට පෙනුණා මේ, පරාමාසය වටේ තියෙන ඒවා ඔක්කෝම අපි කපාගෙන, කපාගෙන ගියා නම්, අන්තිමට ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ, ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය ඇතුළේ තියෙන ටික විතරයි, පරාමාසය වටේට තියෙන ටික කැපුණයින් පස්සේ.

ඒ කියන්නේ, දැන් මම මොකක්වත් ගන්නේ නෑ, හැබැයි මම කලින් ගත්ත ඒවා ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය ඇතුළේ තියෙනවා. සංස්කාරයන්, ඒ මිච්ඡා දිට්ඨිය තමයි සංස්කාරය වෙන්නේ. ඒ සංස්කාරයට ඇලිලා තමයි මාන අනුසය වුණේ. මේ වෙච්ච එක, අපේ පෙර කර්මය හැටියට සංස්කාරය තුළ තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ සංස්කාරය ඇති වුණේ අර මිච්ඡා දිට්ඨිය, කියන්නේ මුළාවක්, අර කවුරු හරි එක්කෙනෙක් කියපු දෙයක් අහලා. ඒ කියන්නේ, මුසාවක් ගත්තා අපි, සත්‍ය වශයෙන් පිළිඅරගෙන තියෙනවා මුසාව, අසත්පුරුෂ ඇසුර නිසා. මේක හරියට අර, මොකක් හරි එකක් කැඩෙනකොට කියනවා මේ මනුස්සයා, මේක හදන්න පුළුවන්, කියලා. දැන් අපි එයාගෙ එක පිළිගන්නවා.

මනුස්සයෝ වයසට යනකොට, tv එකේ ad එකක් දානවා, මේකට ඔය oil of Olay, හරි මොනවා හරි ජාතියක්, මේක පාවිච්චිකරයින් පස්සේ, මේක නවත්වාගන්න පුළුවන් කියලා. එතකොට මනුස්සයෝ ඕක පිළිගන්නවා. එතකොට මෙන්න මේ, විද්‍යාමාන වෙච්ච වූ සත්‍ය පැත්තකට දාලා, අර මෝඩයාගේ වචනය ගැනීමෙන් මේක සිද්ධ වෙනවා. මේක මුසාවක් කියන එක ආවා.

මේ කොටස මේ විදිහට බැලුවහම, එතකොට මෙනත පේනවා, මෙන්න මෙහෙම කැලී දෙකක්. පරාමාසයයි, ඉදංසච්චාභිනිචෙසයයි, මෝභයයි කියන කතාව, මේ පැත්තේ ඇති වෙන්නා වූ මේ කොටස නිසා, වම් අත පැත්තේ, ගිද්ධිලෝභයයි, වේදනාවයි, ජාතියයි කියන කොටස mirror image එක වගේ මේ පැත්තෙන් පේනවා කියන එක. මේ පැත්තේ කොටස නිසා, දකුණු අත පැත්තේ කොටස තියෙනවා කියන එක පේනවා.

එතකොට අපි හිතමු පරාමාසය, ඉදංසච්චාභිනිචෙසය, මෝභය කියන එක, ඕක ඇතුළේ, ඔය triangle එක ඇතුළට 2 කියලා දැම්මොතින්, වේදනාවයි, ගිද්ධිලෝභයයි, ජාතියයි කියන triangle එකට, 1 කියලා දැම්මොතින්, අපිට පේනවා 2 නිසා 1 වෙනවා, 1 නිසා 2 වෙනවා කියලා. ඒක මම හොඳට දැක්කා. එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී මට සිහි වුණා, ඔය සූත්‍ර පිටකවල තියෙනවා, අපි, මේ අපේ දැන් තියෙන වේදනාව පහ කරලා, අපි යනවා කියලා, අපේ පෙර වේදනාවට, **Having gone down the current feeling, we are going down the former feeling,** කියලා ඔය හික්ෂුන් වහන්සේලා කියනවා මම දැකලා තියෙනවා. මේක මට හොඳට වැටහුණා.

ඒ කියන්නේ, 2 කියන එක ගත්තහම, පෙර වේදනාව, පෙර කර්මය. 1 කියලා කියන්නේ දැන් වේදනාව. 1 වේදනාවට සඤ්ඤාව මගින් වැරදි අගයක් දීමෙන් තමයි, 1 වේදනාවේ කතාව. විද්‍යාමාන වූ සත්‍ය ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය පැත්තක තිබෙද්දී, අපි මෝඛයාගේ අදහස් විමසලා, වේදනාවට අගයක් දෙනවා. මේක නිසා අපිට, 2 කියන එක ඇති වෙනවා.

2ක ඇවිල්ලා පෙර කර්මය, මිච්ඡා දිට්ඨිය, මගේ යයි මුළා වීම, අත්තා වීම. එතකොට ඒක නිසා, මේ මෝභය ඉඳන් පරාමාසයට යන එක, ඒ කැල්ල ඇති වෙනවා. එතකොට මේ දෙක ගිහිල්ලා අපිට පේනවා, ඒ, ජාති, වේදනා, චේතනා. චේතනා, පරාමාස, මෝභ කියලා අර, pyramid එක වගේ, හැදීමක් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට අපි දන්නවා මේ, දෙකේ ඉඳන් 1 කියන පැත්තට අපි එනවා කියලා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට, නිසා මෙනත යටින් සම්බන්ධ වෙනවා කියන එක, ඕක බැලුවා ගොඩක් දුරට, මේ සබ්බාසව සූත්‍රයේ එහෙම. එතකොට මට මෙතෙන්දී තේරුණා, මේ දේ තේරුම් ගන්න, එක බුදු පියෙක් ඇති. දන්නා වූ දක්නා වූ එක බුදු පියෙක්ගේ වචනය පිළිගන්නවා නම්, මේ දේ තේරෙනවා.

ඒ බුදු පියවරුන්ගේ, දන්නා වූ දක්නා වූ බුදු පියවරුන්ගේ වදන් ඉක්මවීමෙන් තමයි, ඔය 1, 2 කියන ප්‍රශ්නය, ඔය ඕක හැදෙනවා කියන එක තේරෙන්නේ. ඉතින් මට මේ වෙලාවේදී, ඒ ධම්මරතන බුදුපියාණන්, මේක මෙහෙය වූවා කියපු අවස්ථාවේදීත්, මම ඒ වෙලාවේදීත්, මානය විමසුවා, ඒ කිව්ව වෙලාවේදීත්. ඉතින් සාදු පියවරුනි.

20/09/2013 - සමාධි

Samādhi

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. 2502 ක් බුද්ධ ශාසන ගොඩ ගත්තා, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඒ විදිහට කළා. හැබැයි මෙහෙම කළා ය කියලා, ඒකට මාන්තයක් නැතෙයි කියලා. ඒ සංස්කාරයන් ඒකට, සංස්කාරයට ඇලීම නේ, ඒ කියන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය, සංස්කාරය වෙන්නේ ම, මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඒ මිච්ඡා දිට්ඨිය, ඒ සංස්කාරයට ඇලුණයි කියන එක තමයි, මාන අනුසය වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒ සංස්කාරයන් කිරීමක් තමයි එතන කෙරිලා තියෙන්නේ, හැබැයි එහෙම වුණයි කියලා ඇල්මක් නැහැ. තණ්හාවක් නැහැ. ඒ කියන්නේ රහත් වෙන්න ඉස්සෙල්ලක් කරලා තියෙනවා. රහත් වුණාට පස්සෙත් කරලා තියෙනවා නේ. ඒවායේ අතර වෙනසක් නැහැ. හැබැයි ඉතින් ලෝකයේ පවතින්නා වූ යම් වූ ධර්මයක් තියනවද, ශ්‍රේෂ්ඨත්වයක් තියනවද, ඒ අනුව තමයි ශ්‍රේෂ්ඨත්වය වෙන්නේ. නොකරපු එක්කෙනාට වඩා කරපු එක්කෙනා ශ්‍රේෂ්ඨයි කියන මේකක් තියෙනවා.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යමි, කියන එකෙන් පටන් ගන්න ය කියලා කිව්වා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, සම්මා දිට්ඨිය. දුක්ඛෙ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයේ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාය ඤාණං. දැන් එතකොට, ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය කියන එක ජේනවා. ඒකත් එක්ක, උඩින් ජේනවා, කබලිංකාර ආභාරය, ඊළඟට, අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා, කියන එක ජේනවා.

එතකොට මෙතෙක්දී ජේනවා හරියට ම **diagram** එක, උඩ ලෑල්ලකුයි, යට ලෑල්ලකුයි තියෙනවා. මැද්දෙන් නිකන් හරියට අර, **hourglass** එක වගේ තැනක තමයි අර, වේදනාව කියන තැන එක හරහා, මේක සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා කියන එක **hourglass shape** එකට, මේ කැලී දෙක ජේන්න ගත්තා. එතකොට මෙහෙම බලාගෙන ගිහිල්ලා. දැන් ඊයේ වාගේ අර 1 යි, 2 යි කියන කොටු දෙක උඩ, අර උඩ **pyramid** එක වගේ හැදෙනවා නේ වේතනාව තියන තැන, ඒක කල්පනාවට ගත්තා. දැන් සමාධිය හරි හොඳයි. මේ නළලයි මුණයි හොඳට ඇස් දෙක එහෙම හොඳට දැනෙනවා, බොහොම තදට. ඒක ඇතුව ඉන්නවා මං. මම දැන් ටිකක් හිටියා. ඉඳලා ඊට පස්සේ මට අර ගාථාව මතක් වුණා,

“සුඛො විවෙකො තුට්ඨස්ස සුත ධම්මස්ස එස්සිනො, අවායාපජ්ඣං සුඛං ලොකෙ පාණ භූතෙසු සංයමො,

සුඛා විරාගතා ලොකෙ කාමානං සමතික්කමො, අස්මිමානස්ස යො විනයො එතං වෙ පරමං සුඛං.”

ඒ ගාථාව හරහා මම ගියා. ඉතින් ඒකේ අර ඒ triangle එක දෙපැත්තේ 1 යි, 2 යි, දෙපැත්තේ, ඉතින්, ඒක කල්පනා කරා. ඉතින් මේ කාමය නිසා නේ අතන පල්ලෙහා මෝහ කැල්ල ඇති වෙන්නේ. එතකොට, ඒ පළවෙනි එක ලෝභයෙන් පටන් අරගෙන එතනට යන එක එනවා. ඊළඟට ව්‍යාපාදය කියන එක අර පළවෙනි කොටුව ඇතුළට ම වැටෙනව නේ reflect වෙලා. එතකොට ඒක නිසා තමයි, මේක මෙහෙම තියාගෙන, පවත්වාගෙන ඉන්න ඕන කියන එක, මේ හවයක් අල්ලගෙන පවත්වාගෙන ඉන්න ඕනේ කියන එක නේ, මේ ඇති වෙලා තියෙන්නේ කියන එක, දැන් උඩ එකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා. මේක ම තමයි මේ මානය. මේක ම තමයි මේ අස්මිතිය, කියන එක කියන්නේ කියලා. එතකොට මේක නැති එක්කෙනාට, මේකේ බයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. එයාට සුඛයක් සහිතව එයාට ඉන්න පුළුවන්, මේ නිර්වාණය, පරම සුඛයක් හැටියට ඉන්න, මේ අස්මිතිය නැත්නම් කියන එක. ඉතින් මේක හරි ම සැපයි ඔඵව.

ඊට පස්සේ, මම බැලුවා, මම සමාධියෙන් ඔහොම හිටියා සැහෙන වෙලාවක්. ඉඳලා, ඊට පස්සේ මම කල්පනා කළා, අර, සතර ආත්මභාව වස්තු, කියලා තියෙනවා. ඔය රූප කොටස කියන එක ගත්තහම, කාය සංඛ්‍යාත ආත්මභාව වස්තුවක් වෙනවා. වේදනාව කියන එක, වේදනා සංඛ්‍යාත ආත්මභාව වස්තුව වෙනවා. සඤ්ඤා චේතනා, කියන එක ගත්තහම, ධම්ම සංඛ්‍යාත ආත්මභාව වස්තුව වෙනවා. ඊළඟට, විඤ්ඤාණය කියන එක විත්ත සංඛ්‍යාත ආත්මභාව වස්තුව වෙනවා.

එතකොට මෙන්න මේ ආත්මභාව වස්තු වශයෙන් බලලා, දැන් ඔය ඔතන, මාන අනුසයත් එක්ක ඉතින්, ඔය මේකක් නේ ඇති වෙලා තියෙන්නේ, අස්මිතියක් එක්ක ඇති වෙලා තියන දෙයක් නේ. එතකොට මෙතන වෙන මොනවක්වත් නෑ, මේ රූපය, වේදනාවයි, මේ සඤ්ඤා, චේතනා තියෙනවා. ඊළඟට ගත්තහම මෙතනින් විඤ්ඤාණය තියෙනවා. මේ උඩ තියන අර, විඤ්ඤාණස්ථිතිය පවත්වන්නා වූ, ඒ තිථි පරිත්‍යාය සහිතව, ඒ ධර්ම කැල්ල විතරයි මෙතන තියෙන්නේ, ධාරාවක් වාගේ එකක් යනවා විතරයි.

එතකොට මේ වේදනාවට ඇලිලා තමයි මේක ඔක්කොම, මේ පවත්වාගෙන තියෙන්නේ. අරක පවත්වන්නේ මේක උඩයි කියලා නිකන් අර උඩින් දැන් ජේනවා, මේක හැදිලා තියෙනවා කියන එක, රූපයේ ඉඳන් මෙහෙම විඤ්ඤාණය දක්වා. නිකන් අත උස්සලා වාගේ, හුළං කැල්ලක්, නූලකින් බැඳලා, හුළං කැල්ලකින් පිඹිනවා වාගේ දෙයක් විතරයි, මේකෙ තියෙන්නේ කියලා, ඒ සමාධියෙන් යුතුව ඉතින් හිටියා සැහෙන වෙලාවක්.

ඒක තමයි භාවනාව.

21/09/2013 - සියලු

All

අද භාවනාවේ මට කිව්වේ, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් පටන් ගන්න කියලා. එතකොට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ, සම්මා දිට්ඨිය. එතකොට එතන, දුක්ඛේ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයේ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධො ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාය ඤාණං, කියලා.

එතකොට දැන් මෙතෙක්දී මම ගන්නවා, ජාතිය ඇති වෙනවා කියන එක, දුකයි කියන එක. එතකොට ජාතිය කියන එක ඇති වෙන්නේ අපිට, භවය නිසා. ජාතිය කියන එක භවය නිසා ඇති වෙනවා, භය පව්වයා ජාති. එතකොට භවය කියන එක ඇති වෙන්නේ උපාදානය නිසා. එතකොට උපාදානය කියන එක නැති වෙන්න නම්, ධ්‍යාන හතර තියෙන්න ඕන. ප්‍රථමධ්‍යාන, දුතියධ්‍යාන, තෘතියධ්‍යාන, චතුත්ථධ්‍යාන කියන එක තියෙන්න ඕන. දැන් එතකොට මට එනවා, ඒ ධ්‍යානය තියෙනවා නම්, ඒ උපාදානය නැහැ. ඒක නිසා මේ ඔක්කොම භවය, ජාතිය නැති වෙනවයි කියලා.

එතකොට ධ්‍යානය තියෙනවා නම්, සමාධිය කියන එක පවතිනවා. ධ්‍යාන හතරෙන් තමයි, ඒ සමාධිය කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට සමාධිය කියන එක ගත්තහම ඡන්ද සමාධිය ගන්නවා. එතකොට නිර්වාණය සඳහා ඡන්දයක් තියෙනවා නම්, මේ පුද්ගලයා, භවයට යන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ ජාතියකට යන්නේ නැහැ, කියන එක එනවා.

එතකොට මෙතෙක්දී ඉතින්, මගේ මේ ඊයේ භාවනාවත් එක්ක මේක ගොඩක් සම්බන්ධයි. ඒ ඊයේ භාවනාවේදී, ඒක භාවනා වැලක්. ඊයේ භාවනාවට එනවා කියන එක. ඒකේ පෙන්නුවේ තමයි අපි ඊයේ කතා කළා නේ අර, 1 යි 2 යි කියලා කොටස් දෙකක්. ඒ කියන්නේ, දැන් අපි යම්කිසි වස්තුවක් දැක්කහම, ඒ දැක්කම අපි, මේක සාතයි කියලා තීරණය කරන්නේ, මේ සුභ කියන සඤ්ඤාව තමයි මේ දුවලා ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ සඤ්ඤාවෙන්, ඔය අත්තා නිත්‍ය කතාව ඇති වෙලා, නිත්‍යයෙන් මෝහයට, ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථයට ගිහිල්ලා තමයි තියෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ අපි කතා කරපු අර, විභව තණ්හාවෙන් පළවෙති පාර. ඒකෙ දී මේ, ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථයට ඇතුළට ගිහිල්ලා තියෙනවා. එතකොට දැන් මේකේ අවස්ථාවේ දී අපි, ඇති වුණා වූ විත්ත සංස්කාරය ම, වෙන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය ම යි. අත්තා කියලා ගත්ත මිච්ඡා දිට්ඨිය ම යි, ඒ සංස්කාරය වෙන්නේ. එතකොට ඒකට ඇලීම තමයි මාන අනුසය වෙන්නේ.

ඉතින් ඕක තේරුම් ගත්තහම, ඔතන triangles දෙකක් එනවා. පරාමාසය, ඉදංසච්චය, මෝහය. ඒ මෝහයේ ඉදන් ආපහු පරාමාසයට සම්බන්ධතාවයක් ඇත්දොතින්, ඒකෙන් එනවා උඩ වේතනාවට. එතකොට මේක 2 කියලා දැම්මොතින්, ඕකට reflection එකක් වම් අත පැත්තේ හැදෙනවා, එතන තියෙනවා, අපි, ගිද්ධිලෝහය මේ ජාතිය, ඊළඟට අපිට ඇති වෙනවා මේ වේදනාව කියන, ඒ පැත්තේ triangle එකක් ඇති වෙනවා. එතකොට ඒක තමයි 1 වෙන්තේ. 2 නිසා 1. 1 නිසා 2 යි කියන භාවනාව. ඊට පස්සේ වේතනාවෙන් තමයි මේක සම්බන්ධ වෙලා තියෙන්නේ, කියන එක තියෙනවා.

එතකොට දැන් මේ ඔක්කෝම කරන්නේ, මේ වේදනාවට අගයක් දීලා, තණ්හා වෙලා, එහා පැත්තේ විත්ත සංස්කාරවලට අහිනිවේස වෙලා. මේ දෙන්නා දෙපැත්තෙන් ඉන්නවා. දැන් ඒ අද භාවනාවත් එක්ක ඕක connect කළහම, ඉතින් සම්පූර්ණයෙන් ජේනවා picture එක ම. එතකොට ජේනවා, මැරිව්ව මොහොතක, නිවන සඳහා ඡන්දයක් නැති මනුස්සයා, මේ මනුස්සයා, ඡන්දයේ අගති ගමනක් යනවා, මම භවයකට යනවා කියන එක, ජාතියක් ඇති කරගන්නවා කියන එක.

ඉතින් ඕක හොඳට බැලුවොතින්, දැන් එහෙම නම් අපිට දැන් මෙතන, මෙහෙම කැල්ලකුත් ජේනවා. මෙතනින් තියෙනවා, අර, අපේ තියනව නේ ගුන්ථය. මේකෙන් ඇවිල්ලා, පළවෙනි වෙනි පාරේ දිගට ඇවිල්ලා, අපිට ඇති වෙන්නා වූ ගුන්ථය තියෙනවා. ඊළඟට තියෙනවා වේදනාව. එතකොට මේ පැත්තේ තියෙනවා ජාතිය. මෙතන තියෙනවා ද්වේෂ අගති ගමන. මේ ඡන්ද අගති ගමන. මේ දෙක නේ තියෙන්නේ. දැන් ඕක යා කරන්න. මෙතන මේ point එක මොකක් ද? මේ cross වෙන point එක තමයි භවය. දැන් භවයේ ඉදන් ඔයගොල්ලන්ට ජාතියට යන්න පුළුවන්. භවය නිසා ඔයගොල්ලෝ ද්වේෂයට යනවා. මේක තමයි මේ මැද්දේ point එක.

මේ ඔක්කෝම ඇති වෙලා තියෙන්නේ, දැන් මේ මම මේ වේදනාව, දැන් ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ කරනවා කියලා කියන්නේ, දැන් මේ වේදනාව නිසා තමයි, මම මේ කතාව කරන්නේ. වේදනාවට විත්ත සංස්කාර හදනවා. අනෙක් පැත්තෙන් මානයන් ඇති කරගන්නවා. මේ කතාව සිද්ධ වෙන්නෙ මේක උඩ.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා, එහෙම නම් මේකේ උඩ triangle එකේ ගත්තහම, මේ වගේ ම එකක් දැන් උඩත් තියෙනවා. ඒක මොකක් ද? ස්පර්ශය. ඊළඟට අපෙත් එන පළවෙනි වෙනි පාරෙන් එන්නා වූ ගුන්ථය. ඊළඟට තියන වේදනාව. මේක උඩ තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. මෙතන මේ triangle එකක් තියෙනවා. මේකේ, අර අත්තා ඉදන් නිත්‍යයට යන්න මානයෙන් මේක ගහනවා වගේ, මෙන්න මේ ස්පර්ශයෙන් තමයි රූපය දැක්කහම, සුභයි කියලා ගහන්නෙ. මෙතන තව අත්තක් ජේනවා. මේ

ස්පර්ශයෙන් තමයි අතෙන්ට jack එක ගහනවා, රූපයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට යන්න, සුභයි කියන සඤ්ඤාව නේ, යන්න මෙනින් jack එක ගහනවා. දැන් ජේනවද මුළු picture එක ම? මෙන මේ සඤ්ඤාවෙන් මේක ආවා. මේක ම තමයි ඉදංසච්චාභිනිවෙසයට, අර විභව තණ්හාවෙදි, පළවෙනි පාර නේ ද? මෙනින් ඇති වෙන එක තමයි.

ඉතින් ඕක තමයි ඔය, සබ්බ ධම්ම කිං මූල සුත්‍රයේ පෙන්න්නේ. මේ ස්පර්ශ මූලා, හැම එක ම ඇති වෙන්නේ ස්පර්ශ මූලා. වේදනාව හැම එකට ම common. ඔය දෙක තමයි තියෙන්නේ. එතකොට මේක කියනකොට මුළු picture එක ම හැදිලා ඉවරයි.

ඕක තමයි භාවනාව.

22/09/2013 - නාමරූප

Name and Form

අද මගේ භාවනාව කළේ, අර මුලින් ම මම පටන් ගත්තා, අර ඊයේ එක්කෙනෙක් කියපු, අර, ඇට සැකිල්ලට මස් ටික වට්ට ඔතලා ඒකත් එක්ක ම, ඒකට නමක් දීලා, කියන එක. එතකොට දැන් මේක මම බලනකොට, මේ රූපයත් එක්ක මේ කරන දේ, එතකොට මට තේරුණා, මේ රූපයට අපි නාමයන් කියන ඒවා දෙනව නේ. එතකොට එතෙත්දී මට තේරුණා එහෙම නම් ඉතින්, මේ “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො” කියන ගාථාව අනුව තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට දැන් හොඳට ලස්සනට ජේනවා ඊයේ භාවනාවත් එක්ක, මෙතන මේ රූපය තියෙනවා, ස්පර්ශය තියෙනවා, වේදනාව තියෙනවා. ස්පර්ශයෙන් නේ මෙතෙත්ට jack එක ගහන්නේ සුභයි කියලා කියන්න. ඊයේ භාවනාවේදී ආවා, රූපය, සඤ්ඤාව, මෙතන සුභ සඤ්ඤාව, ස්පර්ශයෙන් තමයි මේ දේ ඇති වෙන්නේ කියලා. දැන් එතකොට, දැන් ඊළඟ කෙළවර අපි දන්නවා අර අලුවා කැල්ලේ කතාව දන්නව නේ ඔයගොල්ලෝ. එතකොට අලුවා කැල්ලේ මෙතන ස්පර්ශය, මේ පැත්ත නාමරූප. දැන් හොඳට ලස්සනට ජේනවා, “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො,” ඕක ජේනවා, ඒක ගාථාව අවිචර දුර යන්න ඕන නැහැ, මෙතන ම තියෙනවා.

ඊළඟට ජේනවා, “ඉච්ඡා නිදානානි පරිග්ගහානි.” එතකොට, ඉච්ඡා කිව්වහම මෙතන තියන කැල්ල නේ. මේකට තමයි මේ තණ්හාව කියලා මෙතනින් මේ පැත්තට හරහා දාලා තියෙන්නේ, වේදනාව හරහා ඇති වෙන එක. එතකොට, “ඉච්ඡා නිදානානි පරිග්ගහානි, ඉච්ඡා සන්තායා න න මමත්ති මත්ති.” එතකොට පෙන්නනවා, මේ ඉච්ඡාව, මෙන්න මේ කැල්ල නැත්නම් මෙතනින් යන්නේ වේතනාවට. මේක නැත්නම් මේක නැහැ. මේ කොටුව ම යි මේ විස්තර කරන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ, “න මමත්ති මත්ති, රූපේ විභූතෙ න චුසන්ති එස්සා.” මෙන්න මේ කැල්ල නැත්නම්, රූප කැල්ල නැත්නම්, මෙතන මේ ස්පර්ශ කැල්ල සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

ඒ පාර දැන් මම ඒක ගැන දිගට යනවා. මේ රූපය සම්බන්ධයෙන් ඒ ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ, මේ ටික මේ විදිහට ඇති වෙනවා. මෙතෙත්දී රූපය ගත්තහම කල්පනා වෙනවා, මේකෙ තියෙනවා මේ, මේකෙ විභූතිය ඇති වෙන්න නම් ඉතින් අපි ධාතු වශයෙන් බලන්න ඕනේ. දැන් අර ඇට කැබැල්ලක්, ඇට කැබලි ටිකක් ඒක වට්ට ඔතපු මස් කැල්ලක්, හමක්, අසුවි ගොඩක් තමයි මේකෙ කතා කරන්නේ. එතකොට ඒ පැත්තෙන් විභූතිය, ඒක ඇති වෙනවා කියලා.

එතකොට ඊළඟට කල්පනා වෙනවා, මේකේ මේ, අර සීල සූත්‍රයේ විදිහට, මේක අපි තීරණ විභූතියක් ඇති වෙනවා මේක අනිච්චතො, දුක්ඛතො කියලා. එතකොට ඒක බැලුවහම නම් ජේනවා ඉතින් ඔක්කෝම ටික, නාම කොටසේ ඇති වෙන්නා වූ කොටස, සම්පූර්ණයෙන් යනවා කියලා. එතකොට දැන් ජේනවා එහෙනම් මේ ධාතු කොටස වශයෙන් බැලුවා. රූප කොටසට කිව්වා. ඊට පස්සේ, මේ නාම කොටසට මේ පැත්තෙන් අපි අගය දෙන එක නැවතෙනවා. ඒක විදිහට බලනකොට, අනන්ත සඤ්ඤාව, ඔක්කොම ඒ දේවල් තියෙනවා.

ඊළඟට පහන විභූතිය කියනකොට, ඉතින් දැන් මේක ගැන හිතන, ඇති වෙන දේවල් නේ තියෙන්නේ. “උප්පන්නං කාම විතක්කං නාධිවාසෙති” කියන එක වට්ට එනවා. එතකොට පාරවල් තුනයි. කාම කිව්වහම පල්ලෙහාට යනවා. ව්‍යාපාදය කිව්වා ම, ස්පර්ශය ඇති වෙලා ඒ පාරේ ගිහිල්ලා නේ ව්‍යාපාදය පැත්ත කතාව තියෙන්නේ, ඒක. ඊළඟට අර උඩින් සඤ්ඤාව සහිතව යන්න මෝහ කතාව සම්ප්‍රලාපය පැත්තට යන, ඒ ටික ජේනවා.

එතකොට ඊළඟට එනවා, සමතික්කම විභූතිය කියන එක. සමතික්කම විභූතිය කියන එක ගත්තහම, ඉතින් බැලුවහම, ආකාසානඤ්ඤායතනය, මේක ඉක්මවනවා. එතකොට මේක ඉක්මවීම කියන එක ගත්තහම දැන් මට එනවා, සලායතන විභංග සූත්‍රයත් එක්ක, දැන් අර, වේදනාව කියන එකේ සමතික්කමයක් තියෙනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ ඉතින්, මේ විදිහටයි මේක නිසා මේක පහ කරව. එතකොට අපි දැන් ගන්නවා, ගෘහ ජීවිතයේ තියෙන්නා වූ වේදනාවට වඩා මේ ධ්‍යානයේ තියෙන්නා වූ වේදනාව හොඳයි. එතකොට මේක පහ කරනවා කියන එක. එතකොට එකින් එකට ගෙනිහිල්ලා තියෙනවා. ධ්‍යානයන්ගෙන් ධ්‍යානයන්ට ගිහිල්ලා ආකාසානඤ්ඤායතන ඒ විදිහට ගෙනිහිල්ලා තියෙනවා.

දැන් මට හොඳට පැහැදිලිව ජේනවා, එහෙම නම් දැන් මේ කතා කරන්නේ, මෙතන ස්පර්ශයෙන් මෙතන පල්ලෙහා වේදනාව. මෙතන සඤ්ඤාව. දැන් මෙන්න මේ දෙක තියනව නේ. මේ දෙකට තියෙන්නා වූ කතාව තමයි මේ කියන්නේ. මොකද, සඤ්ඤාව පැත්තෙන් ගිහිල්ලා කියනවා, මෙතන පල්ලෙහා තියෙන හැම ධ්‍යානයකට ම තියෙන්නා වූ අගයන් තමයි මෙතන කියන්නේ. ඉහළ ම වූ දේවල්. එතකොට මේක ඉක්මව ඉක්මව යනවා. මේ pair එක දැන් ඉක්මවමින් ගමන් කරනවා.

ඉතින් දැන් මම කල්පනා කළා, එහෙම නම් ඉතින් මේ විදිහට කළායින් පස්සේ, මේකෙ මොකක්වත් නැහැ. මේ කියන්නේ මේ පැත්තෙන් රූපයට අගයකුත් නැහැ. මෙතනින් නාම කොටසට අගයකුත් නැහැ. ඉතින් අර, අධිවචන සම්පස්සයක් නෑ නේ එතකොට රූපයේ කියලා, අර, මහා නිදාන සූත්‍රයේ තියෙන කොටසත් දැන් එනවා

මනසට. ඉතින් මෙතෙක්දී ආවයින් පස්සේ, රහතන් වහන්සේ කිවවා ඉතින්, “Excellent” කියලා, එතන මේක තියෙනවයි කියන එක.

ඒක කියන්න ඉස්සෙල්ලා මට තේරුණා, මේ විදිහට දැන් මම ගියා නම්, මම නිරෝධයට තමයි යන්නේ. දැන් මට කල්පනා වෙනවා කොහොම ද මං නිරෝධයට යන්නේ, දැන් මම වෙලාව කියන්න එපායැ මේගොල්ලොන්ට නවත්තන්න. ඒකයි කියන එක දැන් මට ඕක ඔපවේ වැඩ කරනවා. ඉතින් මම කල්පනා කළා, ඉතින් ඒ වෙලාවේ රහතන් වහන්සේට පුළුවන් නේ මට මේවා කරන්න. මම කල්පනා කළා ඉතින්, මේ ලෝක නායකයෙක් නේ. එතකොට, මේ අපිට මේවා කියනවා විතරක් යැ, මේ මුළු ලෝකේ කොච්චර මිනිස්සු ඉතින් ඔය වගේ හිතනවා ඇද්ද කියලා, මම එහෙම කල්පනා කළා. ලෝකයේ මට වෙලාව කියන්න කියන එක, මම බලාගන්න ඕනෙ නේ කියන එක.

ඉතින් ඒක ඔය විදිහට ගියා. එතකොට ඉතින් ඒ කියන්නේ මුළු picture එක ම, අර අලුවා කැලී ටික ඔක්කෝම දැන් ඉතින් ගැලවිලා යනවා කියන එක. මෙතනින් ගියායින් පස්සේ, මේකෙ මෙතනින් එහා පැත්තට අලුවා කැලී ටික තියෙන්නේ නැහැ. ඔය ඔක්කෝම ටික කැපුවා.

ඔන්න ඕක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/09/2013 - මුසා සිට ලෝභ සහ නැවතත් මුලට

Musā to Lobha and Back

අද මම ඒ උත්තරීතර මණ්ඩලය සිහි කළා. ඒ සිහි කරලා එතනදී සහම්පති මහා බුන්ම බුදුපියාණන් ගැන, ඉතින් මට උදේ ඉඳන් ම තිබුණා හරියට, ඒ බුදු පියාණන්ගේ කරුණාව මේ ලෝකයට, ඒක ගැන ඉතින් මම දන්නේ නැහැ, මම ඒ නමටත් ආසයි, සහම්පති කියන එක. එහෙම තිබ්ලා, මෙතෙහි කරලා, ඉතින් ඒ බුදුපියවරු දාහතර නමෙන්, එක බුදු පියෙක් වුණත් කොයි තරම් වටිනවා ද? ඒ හැමෝගෙම ඒකත්වයක් තියෙනවා කියන එක මම කල්පනා කළා. ඒ කියන්නේ ඉතින් අර්භත්වයේ එක පැත්තෙන් ඒකත්වය, බුද්ධ ඥානවලින් ඒකත්වය තියෙන එක, ඔය විදිහට කල්පනා වුණා. කල්පනා වෙලා ඉතින් මම, පන්සිල් අරගෙන යනවා දිගට ම. මාව කොහෙවත් නැවැත්තුවේ නැහැ.

එහෙම, එහෙම, ගිහිල්ලා මට, මුසාවාදා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි කියනකොට, මුසාවාදය නිසා ලෝභය ඇති වෙනවා, ලෝභය නිසා මුසාවාදය කියන එක, මට කල්පනා වුණා. මම හිතුවා, මම මේක බලනවා කියලා. ලෝභය නිසා මුසාවාදය ඇති වෙන එක, කොහොම ද ඇති වෙන්නේ? ඉතින් ඒ වෙලාවේ රහතන් වහන්සේත් කිව්වා, “ආ එහෙනම් ඒක පටන් ගන්න” කියලා, එහෙම.

ඒ පාර මම බලනවා දැන්, කෙනෙකුට ලෝභය තියෙනවා නම්, අපි හිතමු, පෙලක් වෙලාවට මනුස්සයෙක් බොරු කියනවා, තමන්ගේ reputation එකට. ඉතින් අපි දන්නවා ඒක, ඉතින් අපි හිතමු, තමන්ගේ, දැන් දරුවෙකුට රස්සාවක් නැති වෙලා හරි, එහෙම හිතන්නකෝ. ඒ වෙලාවට, ඒක වහලා, සත්‍යයක් කියන්නේ නැතුව ඒ වගේ දේවල් මනුස්සයෝ කියනවා, reputation එක, පරම්පරාවේ reputation එක, ඒක මේවා කරගන්න.

එතකොට දැන් මෙතන මේ ලෝභය කිව්වහම, එතන මේ දැන් මට ජේනවා, මේ වේදනාව වටා තියෙන්නා වූ ඒ මච්ඡරි 5 උඩ තමයි, මේ ලෝභය කිව්වහම, ඕක අයිති වෙනවා. එතකොට මේ මච්ඡරිය, මේක නිසා මුසාව කරනවා, වර්ණ මච්ඡරිය නිසා.

ර්ලභට බැලුවා ඉතින්, ලාභය. ලාභමච්ඡරියට මනුස්සයෝ මේ බොරු කියනවා. රස්සාවල් කරනකොට, අරවායේ දී මේවායෙදී, තමන්ට පාඩු වෙනවා නම්, ඒක නිසා, client කෙනෙකුට එහෙම, ඒ ලාභය සඳහා, ඉතින් වෙළෙන්දෝ එහෙම හරියට කරන්නේ, බොරු කියනවා කියන එක. ඒක මුසාව සිද්ධ වෙනවා කියන එක.

රිලිගියානු මම කල්පනා කරනවා, ඒ පුද්ගලයෝ family එක, ඒක නිසා කුලමච්ඡරියට, බොරු කියනවා. කුලමච්ඡරියට බොරු කියනවා කියන්නේ ඉතින්, අපේ කවුරු හරි වැරද්දක් කරලා තියෙන්නත් පුළුවන් ඒ families වල ගත්තහම. දැන් අපි යම්කිසි, අපි හිතමු සිංහල කුලයේ කියලා. එහෙම නැත්නම් දෙමළ කුලයේ කියන්නකො. අන්න එහෙම, කල්පනා කළොත් ජේනවා, මෙන්න මෙහෙම කුලයක අපේ කට්ටිය මෙහෙමයි කියලා, ඒ කරපු වැරදි එහෙම වහගෙන, කුලය උස්සලා එතන දී බොරු කීමක් කියන එක කරනවා. එතකොට නිතර ම මේ වැරද්ද වහනවා, බොරුවක් කියනවා, කුලය සඳහා. රිලිගියානු දැන් ඒ තුන හොඳයි.

රිලිගියානු දැන් මම කල්පනා කරනවා, කොහොම ද කෙනෙක් ආවාසමච්ඡරියට, කියන එක, මම මෙනෙහි කරනවා. ආවාසමච්ඡරියට කොහොම ද කෙනෙක් මේවා කරන්නේ කියලා. එතකොට දැන් අපි දන්නව නේ දැන් ඕක, ඔය පාර නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ අර, හවය කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට මෙතන මේ හව කැල්ල තියෙන හින්දා, මෙහෙම cross වෙලා තියෙන තැන හවය, එහෙම නම් අරක ගැන හිතන්න අමාරුයි, හවය ගැන හිතන්න පුළුවන්. තණ්හාවේ පැවතීම සඳහා අපි ඒ බොරු කියනවා. තණ්හාව පැවතීම සඳහා බොරු කියනවා කියන එක ගත්තහම, දැන් ජේනවා, ඕක ටිකක් අමාරුයි. දැන් ජේනවා මම දැන් ටිකක් හිතනකොට, එතන මම රහතන් වහන්සේගෙනුත් උදව්වකුත් ඉල්ලුවා.

එතකොට රහතන් වහන්සේ මට, මේක අර ජාතිය තියන පැත්තට ඇද කරලා පෙන්වුවා, ළං කරලා, ඒ කෙළවරට. ඒ කෙළවරට ළං කරලා පෙන්වුවහම මට ජේනවා, ආ, කබලිංකාර ආභාරය කියන එකට මම, වැඩි අගයක් දෙනවා. මනුස්ස ලෝකේ ඉපදෙන්න ඕන හින්දා. මනුස්ස ලෝකේ ඉපදෙන්න තිබෙන්නා වූ දේ නිසා, කබලිංකාර ආභාරයට වැඩි අගයක් දීලා බොරුවක් කියනවා. දැන් ඔය chef program එක තියෙන්නේ, කෑම උයන. ඔය මේ ලෝකේ ඉපදෙන්න ඕන කමට නේ, ඒක වර්ණනා කරන්නේ. එතකොට මට තේරුණා, ආ, මේ එක එක ලෝකවල, දිව්‍ය ලෝකයේ ඉපදීම සඳහා ඒ ලෝකේ වර්ණනා කරමින් ඒක කරනවා. එතකොට මෙයා මේ වර්ණනා කරන්නේ නිර්වාණයෙන් පිටත වූ දෙයක් ම යි.

දැන් මට එනවා එහෙම නම් මේ, සත්‍ය කියන එක, චතුරාර්ය සත්‍ය, ඒ කියන්නේ, නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක් කෙනෙක් වර්ණනා කරනවා නම් මේක මෙහෙමයි කියලා, ඉතින් මේක ම තමයි බොරුව වෙන්නේ.

දැන් හොඳට ජේනවා මේ දුක්ඛ සත්‍යය aryan truth කියන එක. ඒකෙන් තොර වූ දෙයක් ම තමයි ගන්නේ. එතකොට රූපය වෙන්න පුළුවන්. වේදනාව පැත්තෙන් එහෙම ගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ඔය බුන්ම ලෝකවල ඉපදීම සම්බන්ධයෙන්, ඒකට යන්න ඕනකමට මෙතන මේක කරනවා කියන එක. දැන් තේරෙනවද? රූප

වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර ඒවා ඔක්කෝම, ඒ ඒ ලෝකවල ඉපදීම සඳහා නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක් මෙන න වර්ණනා කෙරෙනවා. මේක ම තමයි, මේ ධම්මමච්ඡරියෙන් තියෙන්නේ.

මේ පැත්තෙන් මෙහෙම එනකොට, මෙන, තණ්හාව පැවතීම කියනවා. ඔතන තණ්හාව හැදෙන එක, වේදනාවට අගය දෙමින් කරන එක. දෙපැත්තට යනවා. ධම්මමච්ඡරියේ තියෙන්නෙත් ඒ කතාව. එනකොට මෙන් මේක මෙහෙම හොඳයි. මෙන සඤ්ඤාව, අර ලෝකේ ඉපදෙන්න, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ ඉපදෙන්න, මේක හොඳයි කියලා ධම්මමච්ඡරිය පැත්තෙන් එතන අල්ලනවා. එනකොට එහෙම නම්, මේ ආවාසමච්ඡරියත් එක්ක ඔක්කෝම තියෙන්නේ අර කතාව තමයි.

එනකොට දැන් මේක බොහෝ ම හොඳට, පුදුමයි. දැන් ඔතන කෙළින් ම වතුරාර්ය සත්‍ය. එනකොට විමුක්තීන් අරවා, මේවා ඔක්කෝම එනවා, දැන් මේ විදිහට ගන්නකොට. එනකොට අපි මෙව්වර කාලයක්, මේ මුසාවාදය කියලා කියන්නේ ආර්ය මුසාව කියන එක, රහතන් වහන්සේලා මුසාව වශයෙන් මෙන පෙන්න්නේ, නිවනෙන් තොර වූ දෙයක් වර්ණනා කරනවා නම්, කතා කරනවා නම්, ඒක මුසාව. නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක්. මොකද, දැන් සත්‍ය දන්නා වූ තථාගතයන් වහන්සේ දන්නවා, නිවන තමයි සත්‍ය වූ දේ. අනෙක් දේවල් ඔක්කෝම, මුසා මොස ධම්ම. තේරුණා ද? අමොස ධර්මයකට තියෙන්නේ නිර්වාණය විතරයි.

එනකොට, සාමාන්‍ය මනුස්සයා, දැන් මේ රටවල්වල මිනිස්සු එහෙම ඉතින් මේ program එකක් දාගෙන, මෙන් මේ ආහාරය ගැන, chef කෙනෙක් දාගෙන, මේක හරි ලොකු වැඩක් වාගේ, ඒවා වර්ණනා කරනවා. එනකොට දැන්, නිවන දන්නා වූ තථාගතයන් වහන්සේට ජේනවා, මේක මේ බොරුවක්.

මේ අර්ථයෙන් ම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හෝ වර්ණනා කරනවා නම් ඒක බොරුවක්, නිවන තියෙද්දී, කියන එක බොහෝ ම ලස්සනට ආවා. එනකොට මේ, ලෝභය නිසා මුසාව ඇති වෙන එක කල්පනා කරන්න ගත්තහම, මෙව්වර දුරට ඒක ජේනවා. ඉතින් මේක රහතන් වහන්සේ කීවා, “Excellent” කියලා. ඉතින් මේ පොඩ් දෙයක්, මේක මෙහෙම දෙයක්, මෙනනින් පටන් අරගෙන, එකක්, පොඩ් එකක් නේ, එක ධර්ම කොටසක් නේ. එක කොටසක් අරගෙන, එව්වර දුරකට ඒක ගියා කියන එක, ඉතින් රහතන් වහන්සේ අගය කරා. ඒක එහෙමයි කියන එක. ඒක තමයි භාවනාව.

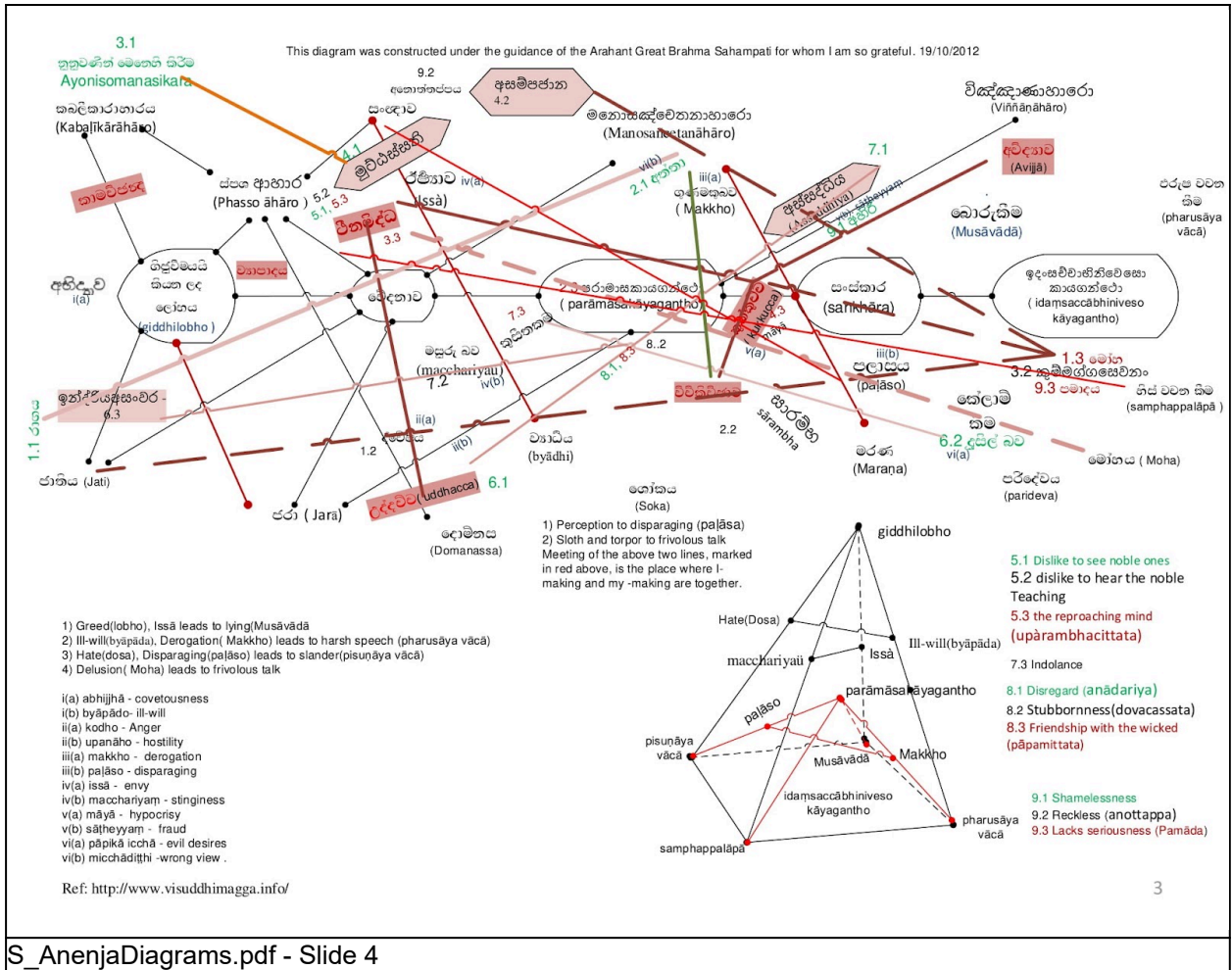
ඕකේ තව කැල්ලක් තියෙනවා. ඒ කැල්ල මොකක් ද? ඒ රහතන් වහන්සේ ඔහොම වර්ණනා කරලා එහෙම කිව්වට පස්සේ, දැන් “උපාරම්භ විත්තය බලන්න” ය කියලා කීවා. උපාරම්භ විත්තය, අර 5-1, 5-2 එතන නේ තියෙන්නේ. දෝෂාරෝපණ සිත

නේ. මේක මොකක් ද මේකේ සම්බන්ධතාවය කියලා. මේක මම කල්පනා කරනකොට, මට ජේනවා, දැන් මේ, මුසාව කරපු මනුස්සයාට දෝෂාරෝපණය කියන එක තියෙනවා. ඇයි, නිවනින් තොර වූ දෙයක් ඔයා ගත්තා නම්, ඔයාට දෝෂාරෝපණය කියන එක තියෙනවා, සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට දෝෂාරෝපණ විත්තයත් එක්ක මම ගත්තහම මට එනවා, මෙතනින් කාමච්ඡන්දය, උපාරම්භ විත්තය, කෙළින් ම එන්නේ කොතෙන්නට ද? 6-2 නෙ. දුස්සීලභාවය තියෙන්නේ, එතෙන්නටයි එන්නේ. දැන් දුස්සීලභාවය, මේ පැත්තට සක්ක ගහහා මේක කරනවා. Jack එක ගහන්නේ, දැන් ඉතින් ඔය jack එක, ස්පර්ශයේ ඉඳන් දිගට ම jack එක නේ. ස්පර්ශයෙන් එතන දැන් ඔයා කිව්වේ අරක, මේක සුභයි කියලා අරගන්නවා. එතනින් jack එක තියෙනවා.

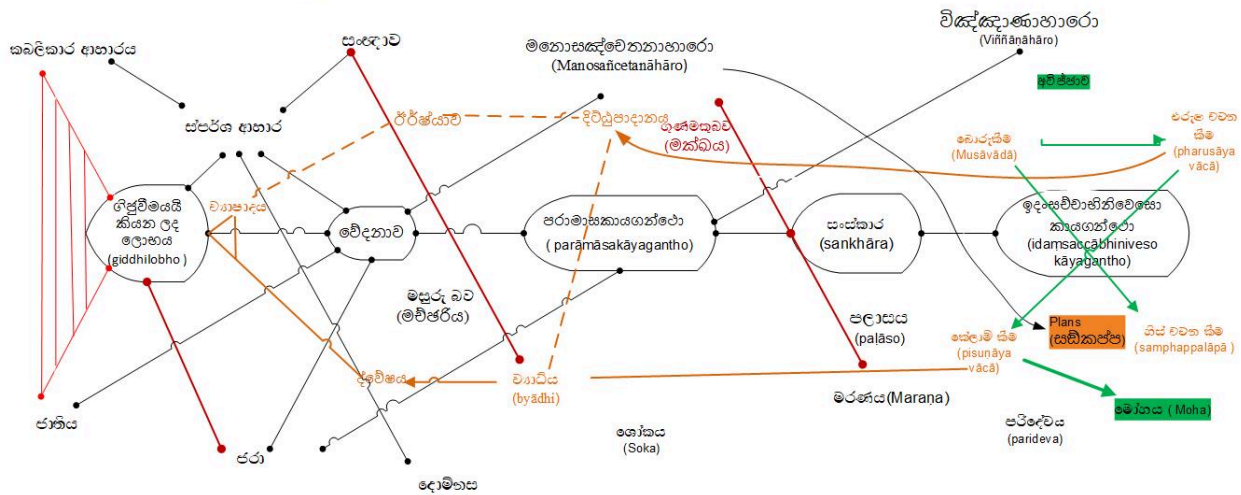
ඊළඟට ගත්තහම, වේදනාව පැත්තෙන් ඒක අල්ලගෙන ඉඳලා ඒ කුලය නේ එතන. ඒ කතාව අල්ලගෙන එතනින් ගහනවා මේක සුඛයි කියලා, එතනින් ගහනවා. එතකොට ඊළඟට, අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට ගහන්න, අරක, සාධේය්‍ය වශයෙන්, ඒක ගන්නවා. එතකොට, මේ කතාව, මේ පොල්ල පවත්වනවා. ඒක ම කියනවා, දැන් මේක ම තමයි සත්‍ය. ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය. දැන් මම, ඒකට ගැට ගැහෙනවා. ඒක ලස්සනට ආවා, මේක මෙහෙමයි.

එතකොට ඕකෙ අතරේ දැන් මට, අර මුසාව ගැන කතා කරනකොට, හිතපු වෙලාවෙදි ආවා, මුසාවෙන්, දැන් මේ පරුෂා වාවය. පරුෂා වාවය, පිසුණා වාවය, සම්පප්‍රලාපය මේවා ඔක්කොමත් ඇති වෙනව නේ. ඉතින් අර සම්මා වාවා diagram එක කොච්චර අගනේ ද? මේක කොච්චර ලස්සනට මේකේ පැහැදිලි වෙනවා ද කියලා, මේක නිසා මේක ඇති වෙනවා කියන එක, ඒකත් කල්පනා වුණා.



S_AnenjaDiagrams.pdf - Slide 4

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 21/03/2012



- 1) Greed(lobho), Issā leads to lying(Musāvādā)
- 2) Ill-will(vyāpāda), Derogation(Makkho) leads to harsh speech (pharusāya vācā)
- 3) Hate(dosa), Disparaging(palāso) leads to slander(pisunāya vācā)
- 4) Delusion(Moha) leads to frivolous talk

- i) අභිජ්ඣා ඇතිව පරාවට පත්වූ බව දන්නේ ව්‍යාපාදය ඇතිවේ.
- ii) අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද මිච්ඡාදිවිධී ඇතිවම, රෝගී වූ බව දන්නේ ද්වේෂය ඇතිවේ.
- iii) අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද මිච්ඡාදිවිධී සහ අවිජ්ජාව ඇතිවම, මරණය වූ බව දන්නේ මෝහය ඇතිවේ.

Ref: <http://www.visuddhimagga.info/>

S_Samavaca_digram.jpg

29/09/2013 - පංච බල සිට පංච ඉන්ද්‍රිය

From Five Powers to Five Faculties

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරමි. නමස්කාරය වේවා.

ඒ බුදුපියවරු සිහි කළා, ඒ, මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාගේ ඉඳන්, ඒ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව, සිහි කරගෙන ආවා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා. එහෙම සිහි කරගෙන ඇවිල්ලා, පන්සිල් අරගෙන යනකොට, මේ පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමිසි කියනකොට “එතනින් පටන් ගන්න” කිව්වා.

ඒ පාර මම කල්පනා කරනවා, මේ ශ්‍රද්ධාව, බලයක් වෙනවා, ශ්‍රද්ධාව ඉන්ද්‍රියක් වෙනවා. එතකොට බලයක් වෙනවා කිව්වහම, ඒක හයියක් තියෙනවා කියන එක නේ, කියන අර්ථය කල්පනා කළා. ඒ හයියක් තියෙනවා කියන එක ගත්තහම ඉතින්, මොකක් හරි එකක් දකිනකොට ම, කෙනෙකුට තියෙනවා නම් ශ්‍රද්ධාවක්, ඒ දේවල් නොවෙන්න, එහෙනම් හයියක් තියෙනවා. රූපයක් මොකක් හරි එකක් මගේ කියලා නොගන්න, එකපාරට ඇති වෙනවා නම්, හයියක් තියෙනවා කියන එක බැලුවා.

එතකොට මේ විදිහට දැන්, මේක ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ මොකක් ද කියන එක බැලුවා. ඒ පාර මේ තලාගතයන් වහන්සේ ගැන ශ්‍රද්ධාව තියෙනවයි කියන එක එතන, “ඉතිපිසෝ හගවා අරහං” ඒ ගාථාවත් එක්ක එන්නේ.

ඉන්නකොට දැන් එතනින් ගන්නා මම, මේ පහළොස් වරණ ධර්ම. ඒ කියන්නේ මූලින් ගන්නා, විජ්ජා කියන එක. **Knowledge and conduct** නේ. විජ්ජා කියන එක බලලා, ඉතින් ඒකේ, අර කාරණා ටික සිහි කළා. බුදු භාමුදුරුවන්ට මෙහෙම පුළුවන් ය කියන එක, ආශ්‍රවය නසනවා කියන එක. ඒක කලින් ඒ භාවනාව කරලා තියෙනවා නේ, ආශ්‍රවය නසනවා කියන එක. “ආසවක්ඛය ඥානය” කියන එක, කොහොම ද එන්නේ, කියන එක.

ඒ කියන්නේ, තණ්හාව නිසා මේක ඇති වෙනවා, තණ්හාව නැති වෙනකොට නැති වෙනවා කියලා, ඒක දැනගත්ත පුද්ගලයාට එතන, සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වෙනවා ඉහළට ම. තණ්හාව නැති වුණෝතින් මේ කතාව ඔක්කෝම ඉවරයි. ඒ කියන්නේ, තණ්හාව නිසා තමයි, මේ අර අවිද්‍යාවෙන් එන කාර්යය සිද්ධ වෙන්නේ. මම විඤ්ඤාණය කොතනක හරි පිහිටන්න ඉඩ දුන්න ද? ඒ විඤ්ඤාණය පිහිටන්න ඉඩ දුන්නා කියන එක, සංස්කාර හැදූවොත් ඕක වෙනව නේ. එතකොට මම එහෙනම්, කොයි ම වෙලාවකවත්, පටිච්චසමුප්පාදය කියන එක පිහිටන්න ඉඩ නොදෙන්න ඕනේ. පටිච්චසමුප්පන්නය නොවෙන්න නම්, ඒ කියන්නේ තණ්හාව නිසයි මේ

පටිච්චසමුප්පන්නය වෙන්වේ. පටිච්චසමුප්පන්නය වෙන්වන දෙන්නේ නැයි කියන, ඒ භාවනාවේ අගය සහිතව මේක ගියේ.

ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ දැන් මෙනන, පහළොස් වරණ ධර්ම මෙනෙහි කරනකොට, දැන් මම බලනවා, එතෙන්දී, මුලින් ම ගත්තහම, මේ, සීලය තියෙන්න ඕනි. සීලය තියෙන්න ඕනෙයි කියන එක කල්පනා කළහම, එතකොට දැන් මට ජේනවා මේ, සංස්කාර වශයෙන්, අර අත්තා ඉදන් නිත්‍යාට යන්න jack එක ගහන්නේ නැහැ.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයට, ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක තියෙනවා නම් මෙනන මේ සුඛභාගීය ධර්මය. ඒක නිසා මේ පැත්තෙන්, මේ සුභයි කියලා ගන්නා වූ ඒ jack එක ගහන්න, මේකක් වෙන්වේ නැහැ. එතකොට මේ දෙක කැඩුණා. දැන් එහෙනම් මේ, මැද්දේ කැල්ල තමයි තියෙන්නේ.

එතකොට ඉතින් තුන් වෙනි පාරෙදී, moderate in eating කියන එක කිව්වා ම, මේක මේ beautification එකට නෙවෙයි නේ කන්නේ. ඒ කියන්නේ, මේ වේදනාවක්, මේ ආභාරය ගන්නකොට, ආභාරයට, වේදනාවක් ඒකෙන් මම විදිනවා, කියන අර්ථයට නෙවෙයි, මේ ශරීරය පවත්වන්න විතරයි. එතකොට දැන්, අන්න අර, නාමරූපවලින් යන්නා වූ, ඒ jack එක ගහන්නෙන් නැහැයි කියන එක ආවා.

ඊළඟට ගත්තහම, හතර වෙනි කාරණයට කියනවා මේ, තමන් check කරනවා කියලා තමන්ගේ අර, ජාගරියං, කියලා කියන්නේ. මෙනන check කරනවා කිව්වහම, මේ පංචනීවරණයන්ගෙන් check කරනවා කිව්වහම, ඒක මට හොඳට අද තේරුණා. මෙනන ඇත්තෙන් ම කියනවා නම්, මේ විත්තානුපස්සනාවේ කොටස තමයි මෙනෙත දී එන්නේ. විත්තානුපස්සනාවේ දී දැන්, “සරාගං වා විත්තං, සරාගං විත්තන්ති පජානාති.” කියන එක නේ. රාගය සහිත සිත මේකයි කියන එක. ද්වේෂය සහිත සිත මේකයි කියන එක. එතකොට එතනින් තමයි ඔය jack එක වැදෙන්නේ. ඒ තුන් වෙනි පාරේ, ඒ කොටසෙදී තමයි, ඔය අත්තා කියලා අරගන්නා වූ, ඒ jack එක ඇති වෙන්නේ. මොකද අර රැල්ල උඩ ඉන්න මනුස්සයාට, එයාට හිතෙනවා, මම රැල්ල උඩ ඉන්නවා, කියලා. දැන්, රාග සහිතව එයා ඉන්නකොට, එක රැල්ලක්. ද්වේෂ සහිතව ඉන්නකොට, තව රැල්ලක්. මෝහ සහිතව ඉන්නකොට, තව රැල්ලක්.

ඉතින් ඔකේ සම්බන්ධතාවය, මම ඔය භාවනාව කරලා තියෙනවා කලින්. ඔය වට දහයක් ගහනකොට, ඔය රාගය ද්වේෂය මෝහය ඇති වෙන හැටි. වට දෙකක් ගැහුවා, මෝහ සහිතව එකයි. හතරක්, roller coaster එකේ යනවා නේ කාමච්ඡන්දය සහිතව. එතන හතරක් යනකොට, ඔන්න රාග සහිත සිත. ඊළඟට තව හතරක් ගහනකොට, ද්වේෂ සහිත සිත සහිතව, එතන, විත්තානුපස්සනාව මම කරලා තියෙනවා. එතකොට, මේ අපි කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද ජීනම්ද්ධ කියලා අපි කල්පනා කරන ඒ කොටසේ, අර්ථය තියෙන්නේ, මෙන්න මේ අර්ථයෙන්. අරක කැරකීමෙන්, මේක වෙනවා කියන එක.

එතකොට දැන් මට ජේනවා, එහෙනම් දැන් මෙනත, මේ පළවෙනි එකේදීම, බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්න්නේ, මේ කැල්ලක් එපා. මේ කැල්ලක් එපා. මැද්දේ කැල්ලක් එපා. මේ bar එක උඩ bar එක හදන්නෙ නැහැ කියන එක.

දැන් ඊළඟට ආපහු එනවා, බුදුහාමුදුරුවෝ ගැන, මේ ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා කියලා. ශ්‍රද්ධාව තියෙනකොට දැන් එහෙනම්, මේක තියා ගන්නෙ නැතෙයි කියන එකට, දැන් හොඳට ම මේ ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා, අර ආශ්‍රවයන් නසන කතාවට එනකල් ම, ඒක පවතිනවා.

ඊළඟට ඉතින්, මේක නොවෙන්න. ඊළඟට හිරිය කියන එක තියෙනවා නේ. අර අතෙත්ට ආවා නම්, මම බය වෙනවා කියන එක, හිරි, ඕතජ්ජය. මේ පැත්ත මම ලැජ්ජා වෙනවා, මෙතෙත්ට වෙනකන් ඇවිල්ලා තියෙනවා නම්, මේ පැත්තේ අර විරියත් එක්ක ආපු තුන, එතන, ඒකත් එක්ක ආවා.

ඊළඟට දැන් එනවා, ඊළඟට තියෙන්න ඕන මේ පුද්ගලයාට, බහුශ්‍රැතභාවය. බහුශ්‍රැතභාවය තියෙන්න ඕන. මොකද, අර අපි, පස්සේ දැනගත්ත ධර්මය තියෙන්නේ. මෙනත මේ, මගේ පෙර කර්මය නිසා ම, මේක වෙලා, මෙනත මෙහෙම පල්ලෙහායින් ඇවිල්ලා, උඩට මේක ගහනවා. මම දැන් පරිස්සම් වුණත්, බහුශ්‍රැතභාවයෙන් අර ධර්මයන් අහල දැනගෙන මම දන්නවා, මේක තියෙනවා නම්, මේ ආශ්‍රවය තියනතාක් කල්, මට මේ දේ සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මෙතැන ඒ යටින් මේක සිද්ධ වෙනවා කියන එක, ඒ බහුශ්‍රැතභාවය නිසා එනවා.

දැන් ඊළඟට තියෙන්නේ මොකක් ද? ආරද්ධ විරිය කියන එක. එතකොට, අර මුලින් රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න විරිය. ඊළඟට කියනවා තලාගතයන් වහන්සේ, මේ පුද්ගලයාට සතිය තියෙන්න ඕනේ. දැන් එනවා ඉතින්, මේ සතිය තියෙනවා නම්, අර කිව්වේ, move වෙන්නේ නැහැ, කියලා. අර, අනවශ්‍රැතය කියලා කිව්වේ.

එතකොට, උන් වහන්සේගේ සම්පජානකාරීත්වය නෙවෙයි, ඊළඟට තියෙන්නේ ප්‍රඥාව. එතකොට, ප්‍රඥාව තියෙනවා නම් ආපහු එයා මේ පල්ලෙහා කැල්ල එන්න දෙන්නේ නැහැ. සම්පජානකාරීත්වයෙන් කරන දේ මෙනත. දැන් එතකොට මට ජේනවා, ෂා, මේ විදිහට බලනකොට, මේ පංචබලයන් කියන ඒවා නේ, ඔය හිරි, ඕතජ්ජය කියන්නේ. ඒක කරකිලා එතකොට මෙනතින්, මේක හැදිලා. හැදිගෙන එනවා. උඩ කැල්ල එන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියන එක. පංචඉන්ද්‍රියන් බවට මේක පත් වෙනවා, ඒක හරහා යනකොට ම.

එතකොට ඊළඟට දැන් මට ජේනවා, දැන් මෙනත ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ, දැන් ඉතුරු හතර නේ. ඒ ප්‍රථමධ්‍යාන, දූතියධ්‍යාන. එතකොට වේදනාවෙන් වේදනාවට, වේදනාවෙන් ගිහිල්ලා ඉතින්, එතනදි තේරුම් ගන්නවා මේකෙ එකක්වත් ඇති වැඩක්

ඇත්තේ නැහැ. ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාදයන් සහිතව එනවා. දැන් මට ජේනවා එතකොට දැන් මෙන්න මෙහෙම, පල්ලෙහා සමාධිය සහිතව, මේ උඩ තියෙන එක, මේක වෙන්න දෙන්නේ නැතුව, උඩ තියෙන්නේ මෙතන අර, සුභයේ ඉඳන්, දකුණු කෙළවරට එනවා, නිත්‍ය කියන කතාව. මේ දක්වා තියෙන්නා වූ, මේක නිකම් pyramid එක වාගේ. අර අපේ තියෙන pyramid එක, දැන් අනෙක් පැත්තට හරවලා. අනෙක් පැත්තට හරවලා, මේ සමාධියෙන් යුතුව, මේක කිසිම එකක්වත් එන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියන එක. එතකොට දැන්, මේක බොහොම හොඳට, මේ දැන් මම කියනවා, ඉතින් මේක තමයි මේ ශ්‍රද්ධාව. මේක තමයි මේ ශ්‍රද්ධාවේ බලය. මේ විදිහට ඉන්නකොට, ඉතින් මේක ශ්‍රද්ධාවේ ඉන්ද්‍රිය. බලයයි, ඉන්ද්‍රියයි දැන් දෙක ම මේක ඇතුළෙදීම මේක වෙලා. වරණ ධර්මයන් සිහි කරනකොට ම, මේක සිද්ධ වෙලා ඉන්නේ.

එතකොට අර, විමුක්ති කොටස කියන එක ගත්තහම ඉතින්, තථාගතයන් වහන්සේ මෙතෙන්නට තමයි, මේ අපිව යවන්නේ අන්තිමට. අර, “අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී” කියනකොට, මෙතෙන්නට තමයි මේක යවන්නේ. එතකොට මෙන්න මේ, ඒක තියෙනවා නම්, අර සනංකුමාර ඒකත් මතක් වුණා. ඉතින් මේකේ perfect වෙලා ඉන්නවා නම් ඉතින්, ඊට වඩා දෙයක් ඇත්තේ නැහැ කියන එක. ඒක තමයි, මේ best එක කියන එක. එතෙන්නේදී, මනස හෙල්ලෙන්නැතුව, ඔය විදිහට ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. විජ්ජා වරණ ධර්මය කියන එක, ඒ මෙතෙහි කිරීමෙන්. එතකොට බලයන්, ඉන්ද්‍රියන් බවටත්, ඒකෙ ඇතුළෙදීම පත් වෙලා ඉවරයි, ඒක කැරකිලා එතකොට.

30/09/2013 - පෝතලිය සුත්‍රය භාවනා 3

Potaliya Sutta Bhāvanā 3

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරමි. නමස්කාරය වේවා.

මම භාවනාව කරගෙන ගියා. බුදුපියවරු සිහි කරාට පස්සේ, සජ්ත බොජ්ඣංගය වඩමිසි කියන තැන, මෙතැන දී, “පටන් ගන්න යයි ද නොකියමි, නොකරන්න යයි ද නොකියමි.” කියලා කිව්වා. එහෙම කිව්වහම, මම සාමාන්‍යයෙන් තව ඉස්සරහට යනවා.

එතකොට, මම ගියා පාණාතිපාතයට. පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය කියන එක. එතකොට ඒ භාවනාව කළා නේ කලින්. ආපච්ඡ මේක මතක් කරගන්නා. මේක මතක් කරනකොට දැන්, දන්නව නේ දැන්, පාණාතිපාතය තියෙනවා. මේ පැත්තෙන් පලාසය තියෙනවා. මේ පැත්තේ එතකොට, ද්වේෂය තියෙනවා. ඔක්කොම එකට align වෙලා නේ එන්නේ.

එතකොට දැන් මෙතෙක්දී මම බලනවා, මේ පාණාතිපාතය කියන එක සිද්ධ වෙනකොට, අර කෙටියෙන් ම කියනවා නම් අර, සලායතන විභංගයේ, අර ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට, පළවෙනි පාරට, අර රූපය දකිනකොට ම ඇදිලා ගිහිල්ලා. මරණවා කියන කතාව කියනකොට ම, මෙතන මේ පැත්තට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට, ඒකෙන් පල්ලෙහාට ආවා. ඒ කියන්නේ, දැන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසය ඊළඟට වැඩ කරනකොට, ඉදංසච්චාභිනිවෙසයෙන් එනවා, හයෙන් අගතියට යන එක තියෙනවා නේ. ඒක හරහා ඊළඟට යනවා වේදනාවට. වේදනාවෙන් අර belt 2 වාගේ ලොකුවට කැරකෙන්නේ, දෙවෙනි පාර, path 2 එක. ඕකෙන් වැඩ කරලා එනවා කියන එක.

එතකොට දැන් මෙතෙක්දී මට එනවා, මේ පාණාතිපාතය කියන එක ගත්තහම, මේ වෙලාවෙදී, මේ මනුස්සයා ගත්තේ, නිවනින් පිටත වූ දෙයක් ම තමයි, මේ මගේ කියලා ගත්තේ. එතකොට, නිවනෙන් පිටත වූ දෙයක් ම මෙයා ගත්තයි කියලා කියන්නේ, ඉතින් අනිවාර්යයෙන් ම මෙයාට මේ, මරණය හෝ මරණය හා සමාන දුකක් ම තමයි ඇති වෙන්නේ, කියන එක ආවා. එතකොට, දැන් මට තේරෙනවා, මේ උපෙක්ඛාවේ අප්‍රමාණය, තථාගතයන් වහන්සේ එතෙක්දී කිව්ව නේ, මේක දැනගෙන තමන් ඒක සඤ්ඤා, ඒක සඤ්ඤා උපෙක්ඛාව, මේ විදිහට යන්නෙයි කියලා. සලායතන විභංගයේ කිව්ව නේ මෙතනත් මදි, මේ නිවන ම ගන්න ඕන.

එතකොට දැන් මට ජේනවා, මේ පෝතලිය සූත්‍රයේ මේ කැල්ල, කියලා තියෙන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ, මරණය ම, මරණය හා සමාන, අපි ගන්නෙ අර **example** එක නේ. මෙයා ගහට නැග්ගා නම්, ගහෙන් වැටිලා මැරෙනවා කියන එකයි ගන්නේ. මේක, මරණය හා මරණය සමාන දුකක් කියලා කියන්නේ, මේ නිවනින් තොර වූ දෙයක් ගන්නා නම්, මරණය හෝ මරණය හා සමාන දුකක් ම තමයි මේ මනුස්සයාට තියෙන්නේ. දැන් මේ කැල්ල හොඳට දැන් වැටහෙනවා. අර බොජ්ඣංගය වඩන්නයි කියලා රහතන් වහන්සේ, “ඒක ද නොකියමි ඒක කරමි” කියලා කිව්වෙන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යන්න, ඔයා නිවන ගන්න එපා. මේ දෙක දැන් එකට එක්කහු වෙලා එනවා.

එතකොට මම ඒ විදිහට ම බැලුවා, අදත්තාදානය. අදත්තාදානය, ඉතින්, උඩ, ලෝභය හින්දා නේ. එතකොට, ලෝභය හින්දා අදත්තාදානය මේක ඇති වෙනවා. මෙයා මේක ගන්නවා. එතකොට දැන් මෙතෙන්දි, දැන් මේ මනුස්සයා මේ විදිහට ජීවත් වෙලා ඉන්නවයි කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මෙතෙන්දි, මට ජේනවා, මේ ගොඩක් වෙලාවට මේකෙ තියෙන්නේ මේ, **my making** කියන එක. මගේ කරගැනීම නේ. මගේ කරගන්නවා කියන එක. එතකොට මෙයා කෙළින් ම, මේ මක්ඛය කියන එක, මෙයාට මෙතන තියෙනවා. මක්ඛයත් එක්ක අර ගත්තහම, මක්ඛය කියන එක තියෙනවා. අර විදිහට අර **belt** එකේ කැරකැවීම කියන එක තියෙනවා.

එතකොට, දැන් මෙතෙන්දි, මේ කාරණා දෙක එතකොට ඉතින්. මට කල්පනා වෙනවා, මෙතැන දීත් මේ මනුස්සයා මේ නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක් තමයි අරන් තියෙන්නේ. මරණය හෝ මරණය හා සමාන දුකක් මේ පුද්ගලයාට ඇති වෙනවා, කියන එක එනවා. එතකොට අර ඒක නේ අර, ඒක සඤ්ඤා උපෙක්ඛාවට යන්නෙයි කියලා කියන්නේ, මේවා ගන්නේ නැතුව. නිවන ම තමයි ගන්න තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ, දැන් මං කල්පනා කරනවා, මේ දෙක අතර ඉතින් වෙනස තියෙනවා. මේ පාණාතිපාතයයි, අදත්තාදානයයි අතර තියෙන වෙනස තමයි, පළවෙනි එකේදි, අදත්තාදානයේ දී මක්ඛය. දෙවෙනි එකේදි, පලාසය. අර මක්ඛයේ දී ගත්තහම, මමංකාරය කියන එක උඩ, අදත්තාදානය, ඒ කතාව තියෙනවා. යට, මුව මරලා හරි මම මේක ගන්නවා, කියන එක නේ, පාණාතිපාතයේ තියෙන්නේ. ඒක නේ මනුස්සයා කියන්නේ. මම මේ ගන්න ඕන දේ, මරලා හරි ගන්නවා. එතකොට, මේ නිර්වාණයෙන් පිටත වූ දෙයක්, අරකා මරලා හරි, නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මං මේක ගන්නවා. ඉතින් මටත් තියෙන්නේ, මරණය හෝ මරණය හා සමාන දුකක් තමයි මට ඇති වෙන්නේ. ඔන්න ඔය අර්ථය ආවේ. ඉතින් අර කලින් එකේ මමංකාරය. පල්ලෙහාට එතකොට අභංකාරය කියන එක තියෙනවා. මක්ඛයේ, පලාසයේ වෙනස කියන එක තියෙනවා.

02/10/2013 - ආසව නිරෝධ - විචිකිච්ඡා භාවනා

Āsava Niroda - Vicikicchā Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරනවා. ඒ බුදුපියවරු ඉතින් දාහතර නම ම වැඩිය නේ. ඉතින් ඒ පාර මාව කොහෙවත් නැවැත්තුවේ නැහැ. මම දිගින් දිගට ම ගියා. ගිහිල්ලා අරි අට මහ හරහා යනවා කියලා ගියා. අරි අට මහ හරහා ගිහිල්ලා යනවා කියලා ගියා ම ඒ ඡාති ජරා ව්‍යාධි මරණ. ඒ මරණය හැටියට මම ගත්තේ විත්ත සංස්කාරවල මිය යෑම කියන එක. අර ඒ විත්ත සංස්කාරයන් මිය යනවා කියන එක කල්පනා කළේ මේකයි.

දැන් මේ දාහතර නමක් වැඩියාට මාව කොහෙන්වත් නැවැත්තුවේ නෑ නේ. මෙතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වේ නෑ නේ. එතකොට අර වෙනදා එහෙම කියන්නා වූ සංස්කාරයක් තියනවද විත්ත සංස්කාරයක් ඒක නැති වෙනවයි කියන එක, එතන මරණයක් තියෙනවයි කියන එක. මේ වගේ විත්ත සංස්කාරයන් මැරෙනවා කියන එක. එතකොට මේ වගේ විත්ත සංස්කාරයන් මැරෙනවා කියන එක.

එතකොට දැන් මෙතන මේ සැකයන් තියෙනවා. ඒ මරණයක් එහෙම තියෙනකොට එතන මේ සැකයක් කියන එක තියෙනවා. මට තේරෙනවා මගේ මේ මොනවා හරි, අපි හිතමු මේ අකුසල කර්මයන් නිසා මෙහෙම, ඒ වගේ තමන්ට ඒ පුද්ගලයන්ට තියෙනවා. එතකොට මේක අර හරි වචනය දැම්ම ම කියන්න හොඳ නැහැ. ඒ අදහස මට හොඳ ලස්සනට එනවා. එතකොට මේකත් එක්ක මම දැන් බලනවා. දැන් මේ සංස්කාර, දැන් එතකොට එහෙම නම් මේ සැකය කියන එකක් ඇති වුණා නම්, එතකොට දැන් මරණය තියෙන මනුස්සයාට සංස්කාර බිඳෙනවා කියලා සැකය තියෙනවා.

ඒ පාර දැන් මට ජේනවා මෙතෙන්දී මේ සංස්කාර, සැකය තියෙනවා කිව්වා ම එහෙම නම් ඉතින් කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද ජීනමිද්ධ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච විචිකිච්ඡා කියන එකට මම ඇවිල්ලා. එතකොට කාමච්ඡන්දය අර jack ටික ගහගෙන යන්නේ, ව්‍යාපාදයෙන් ගහපු එක, ජීනමිද්ධයෙන් අර මෝහය සහිතව ගත්ත එක හොඳට මෙතෙහි කළා. ඒ මෝහය ජීනමිද්ධය සහිතව. මොකද මම පන්සිල් ගන්නකොට ඕවා ටික ඔක්කෝම හොඳට විස්තර වශයෙන් මම ගියා. ඒ පන්සිල් ගන්නකොට පාණාතිපාතයේ කතාව ඒවා ඔක්කෝම ගත්තා. මේ නිවනින් පිටත වූ දෙයක් අරගෙන තමයි මෙහෙම වෙන්නේ කියන එක ඔක්කෝම අරගෙන ආවා. දැන් ආපහු මේ සැකයට ආවට පස්සේ මේ ටික හොඳට මෙතෙහි කළා ආපහු.

එතකොට දැන් ඉතින් මෙතෙක්දී ගහන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන එක තමයි මෙයා කරන්නේ. මේකට තමයි මේ සැකයෙන් jack එක ගහන්නේ. බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්ව නේ මෙතන මේක ඇවිල්ලා මේ වම්මික සුත්‍රයේ දී මෙතන forked path එකක්. මේ සැකය නියනකොට දෙමංසන්ධියක් තියෙනවා. එතකොට ඉතින් දැන් මට දෙමංසන්ධිය ජේනවා. දෙමංසන්ධිය තමයි, අරක බිඳුණට පස්සේ, විත්ත සංස්කාරය බිඳුණට පස්සේ මේ මනුස්සයා ගෙනියනවා අර භයෙන් අගතියට ගිහිල්ලා වේදනාවට jack එක ගහලා යන එක තියෙනවා. ඊළඟට මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය පැත්තේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට මේක හදන්න පුළුවන් වෙයි කියලා හිතලා මෙයා කරන්නා වූ දේ තියෙනවා. මේක මේ විදිහට fix කරමයි කියන එක, ඒක තියෙනවා..

එතකොට දැන් එහෙම නම් මම එතෙක්දී කල්පනා කළා, මෙතෙක්දී තියෙන හොඳ පාර මොකක් ද? හොඳ පාර තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. එතකොට මම කල්පනා කරනවා දැන් මේ විවිකිවිඡාව කියන එක නැති වෙන ධර්මයෝ මොකක් ද කියන එකයි හිතුවේ. විවිකිවිඡාව කියන එක නැති වෙන්න නම්, ශ්‍රද්ධාව තියෙන්න ඕන. ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම් විවිකිවිඡාව නැති වෙනවා කියන එක ආවා. එතකොට ඒක එහෙම නම් ඉතින් ප්‍රඥාව තියෙන්න ඕන. එතකොට ප්‍රඥාව තියෙන්න ඕනෙයි කියන එක කල්පනා කළහම ප්‍රඥාව එතෙක්දී ගත්තහම ඉහළ ම වූ ප්‍රඥාව මම කලින් හොයා ගත්තා නේ. මෙතන චතුරාර්ය සත්‍යයේ තුන් වැනි සත්‍යයේ විතරයි ඕක තියෙන්නේ. ඒ සම්මා දිට්ඨිය ඒ තරමට ම ප්‍රමාණයට යනවා. එතකොට මෙන්න මේක තියෙන්න ඕන. එතකොට මෙහෙම තියෙනවා නම් දැන් ඉතින් මට ජේනවා එහෙම නම් මේකත් එක්ක සම්පූර්ණ වෙලා එතකොට, මෙයාගේ මේ කාය සංස්කාරයන් එකක්වත් එයා ගන්නේ නැහැ. මේක මේ මරණය හෝ මරණය හා සමාන දුකකට තමයි මෙයා පත් වෙන්නේ. වච්චි සංස්කාරයන් මෙයා ගන්නෙත් නැහැ. මරණය හෝ මරණය හා සමාන දුකකට යන්නේ. ඔය කැලි ටිකත් මම ගියා අර පන්සිල් ගන්න අවස්ථාවේ දී. පෝතලිය එකේ තියන කතාව.

ඊළඟට මම කල්පනා කළේ, දැන් එතකොට විත්ත සංස්කාරවලට අපි මේ සඤ්ඤා චේතනායි මගේ කියලා ගන්නා වූ ඒ දේවලුත් මෙතන නැහැ. එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය මේවා ඔක්කෝම නැති වෙලා ඉතින් හරි ශ්‍රද්ධාව තියනකොට මේක මෙහෙමයි කියන එක එනවා. එතකොට මේ කියන්නේ අරි අට මගේ තමයි මෙයා ගමන් කරන්නට ඕනෙයි කියන එක. ඒ වෙලාවේ දී මට මෙතෙක්දී ජේනවා, මෙහෙම නැත්තන් ඉතින් ඒ කියන්නේ අර අනෙක් පැත්ත පාරේ යනකොට මට ආවා මේක නිසා මෙයා මේ භවයට යනවා. අර කාම ආශ්‍රවය පැත්තට ගිහිල්ලා එයා මේ භව ආශ්‍රවය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට ඉතින් අර “විවිකිවිඡා පච්චයා හවො” කියන එකත් එතනත් ඒකත් තේරුණා.

එතකොට මෙතෙක් ආවට පස්සේ දැන් මට හොඳට තේරෙනවා මේක නේ ද බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වේ “කොටො මොසවජ්ජඤ්ච කථංකථා ව” කියන එක. එතෙක්දී බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා, දැන් ඔයා නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක් ගත්තා නම් ඔයාට ඉතින් ද්වේෂය තමයි තියෙන්නේ, ක්‍රෝධය තමයි තියෙන්නේ. අර හොඳ දෙයින් තොර වූ දෙයක් අරගත්තා නම් ඒ ක්‍රෝධය කියන එක තියෙනවා. ඒ වගේ ම මේක මෙහෙම සිද්ධ වුණේ මොකක් ද, මේ මගේ කියලා ගත්ත එක. මේක තමයි මුසාව. එතකොට මේ මුසාවයි, මෙතනින් මෙන්න මේ ක්‍රෝධයේ කතාවයි, “මොසවජ්ජඤ්ච කථංකථා ව.” එතකොට මේ පුද්ගලයාට තියෙන්නේ දැන් ඉතින් මේ සැකය ගැන. එතකොට මේ සැකයෙන් යුතුව තමයි ඒ පුද්ගලයා ඉන්නේ. ඒක නිසා අරයා අර පල්ලෙහායින් තියෙන්නා වූ පාරවල් දෙකේ යනවා. වේදනාව සඳහා විත්ත සංස්කාර හදන්නෙයි කියන එකයි, හවයට යන්නා වූ කියන එකයි මේක වෙනවා. එතකොට මේක ඔක්කෝම මේ දෙක සිද්ධ වෙන්නේ ඉතින් සාත අසාත කියලා ගත්ත එක.

දැන් අර මම මුලින් කිව්වේ මං දැම්ම කියන්න හොඳ නැතෙයි කියලා මෙන්න මේ ගාථාවට තමයි මේ වටෙන් ගිහිල්ලා අන්තිමට ආවේ. ඉතින් මේ මනුස්සයා දැන් ඥාන පඨයක හික්මෙනවා, “ඥාන පතා ය සික්ඛෙ,” මේක ඇවිල්ලා මේ විත්ත සංස්කාර අතරට. මට රහතන් වහන්සේ ඒ වෙලාවේ දී කිව්වා, “මේ සෑම විත්ත සංස්කාරයක් ගැන ම සික්ඛෙ කියලා.” මේ විදිහට ඇවිල්ලා, මම අර විමුක්ති විත්තයන්වලට ගියා. විමුක්ති විත්තයන්වලට ගිහිල්ලා එතකොට මේ හැම විත්තයක දී ම මේකේ මැරෙනවා කියලා දැනගෙන, මේක නොගත යුතුයි කියන එක දැනගන්න ඕන. එතකොට රහතන් වහන්සේ ඉඳන් කිව්වා, “මේ හැම විත්තයකට ම මේක කරන්න ඕනේ” කියලා. හැම විත්තයක ම තියෙන්නේ මරණය. මරණය හෝ මරණය තරම් දුකක් ම යි ඇති වෙන්නේ කියන එක. අන්න එතෙක්දී එනවා මරණය, ඊළඟට දුක්ඛය. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ, දුක්ඛය කියන එක තියෙනවා. මරණය හෝ මරණය හා සමාන දුකක්.

ඔන්න දැන් මෙතන එනවා මේ කැලි දෙක. එතකොට මෙතනින් පෙන්නනවා මේ මරණය කියලා කියන්නේ අනිත්‍යයි. අරක කියන්නේ දුක්ඛයි. එතකොට අනිච්චං, දුක්ඛං. අනිත්‍ය නම් දුක්ඛ නම් මගේ කියලා ගන්න වටින්නේ නෑ නේ. දැන් අතන සීල සූත්‍රයේ කැල්ලත් එක්ක කෙළින් ම එනවා දැන් මේක නේ ද මේ අනිත්‍ය වුණා ම මේක දුකයි, එතකොට මෙතනින් අනත්තා කියන එක ගන්න ඕනෙයි කියන එක. එතකොට මේක හැම විත්තයට ම පවතින්නට ඕන. හැම විත්තයක් කෙරෙහි ම මේක මැරෙනවා කියන එකත්, ඒක නිසා ම මරණය හා සමාන දුකක් ඇති වෙනවා, ඒක නිසා මගේ කියලා ගන්න වටින්නේ නැතෙයි කියන එක ආවා. අර දෙක ආවා නම් මේක එනවා. ඔන්න ඔක තමයි භාවනාව.

“කොටො මොසවජ්ජඤ්ච කථංකථා ව” කියලා මට ආවහම, දැන් මට ඡේනවා මොකක් ද මේ “ඥාන පතා ය සික්ඛේ” දැන් සික්ඛේ කියන එක මම ගන්නවා. ඒ සික්ඛේ කියන එක ගන්නකොට දැන් මම දන්නවා ඒ සීල පදයන් කියන එක තියෙන්න ඕන. ඒක පවත්වන්න ඕනේ. මේක පවත්වනවා කියලා කිව්වා ම මට මතක් වුණා මේක තමයි අර පොත්ත, bark එක. මේක තමයි bark එක.

ඊළඟට මට එනවා, විත්තයේ හික්මවීම තියෙනවා. එතකොට විත්තයේ හික්මවීම කියලා කිව්වා ම ප්‍රථමධ්‍යාන, ද්විතියධ්‍යාන, තෘතියධ්‍යාන. මේක තමයි ඵලය. හරි ද? දැන් මම මේ ගහේ වටේ මං ආරක්ෂා කරගත්තා, මේ වටේ තියෙන පොත්තත් ආරක්ෂා කරගත්තා. ඊට පස්සේ මේ සමාධි ටික තමයි ඵලය වෙන්නේ. එතකොට සමාධි ටිකෙන් මම මේක ආරක්ෂා කරගෙන ඉන්නවා. එතකොට මාව වැටෙන්නේ නැහැ. අර කාම කතාවට යන්නේ නැහැ. කාම ආශ්‍රවයට කියන එකට මම යන්නේ නැහැ කියන එක.

ඊළඟට මට එනවා දැන් මේකෙ අරටුව. අරටුව කියන එක තමයි අර විමුක්ති විත්තය කියන එක නේ තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාව කියන එකයි එතන බුදුහාමුදුරුවෝ පෙනුණවේ. එතකොට ඒ ප්‍රඥාව කියන එකයි කියලා කිව්වහම මේක සමුදය අස්තංගමය කියන එක හොඳට ම දන්නවා. ඇති වීම, නැති වීම කියන එක දන්නවා. මේක ආශ්‍රවයේ කියලා දන්නවා. මේ ආශ්‍රවය නැති වීමයි කියන එක දන්නවා. මෙන්න මේක දැනගෙන, මේක පහ කරනවා කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මට එනවා එතකොට එහෙම නම් මේක තමයි මේ අරටුව. අර විමුක්ති විත්තය කියන එක එන්න ඕනෙයි කියන එක, ඔය කැල්ලත් ඕකේ ඇතුළෙදි ආවා.

03/10/2013 - විචිකිච්ඡා උද්ධවච්ච කුක්කුච්ච භාවනා

Vicikicchā Uddhacca Kukkucca Bhāvanā

උත්තරීතර මණ්ඩලයට නමස්කාර කරමි, නමස්කාරය වේවා

ඒ බුදුපියවරු මම සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 2500 කින් බණ අහලා තියෙනවා රහත් වුණාට පස්සේ. එතකොට මම කියනවා, මට මේක ගැන සැකයක් නැහැ. ඒ මණ්ඩලයේ තියෙන්නා වූ ඒ වචනය, කිව්වා වූ වචනය මට හොඳට ම ඇති. මට ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ, නිර්වාණයෙන් පිටත වූ දෙයක් මගේ කියලා ගැනීමක් නැත. ඒක කියනකොට ම අර කෙළින් ම ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා නේ, ඒක මට සිහි වෙනවා නේ, එතකොට දුක්ඛ නිරෝධය කියන එකට එතකල් ම එතන එකපාරට සිහියට එනවා. එතකොට ඒක නිසා මට සැකයක් නැතැයි කියන එක මට එනවා බොහොම ලස්සනට. එතකොට දැන් මේක නිසා ම මට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයක් නැහැ. අර මෝහය කියන එක නැහැ.

ආපහු ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 2100 කින් බණ අසා ඇතෙයි කියන එක ගැන මට සැකයක් නැහැ. මණ්ඩලයේ වචනය මට හොඳට ම ඇති. මට ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ ය. ශ්‍රද්ධාව ඇති නිසා ඒ නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක් මගේ කියලා ගැනීමක් නැත. ඒක නිසා මට සැකයක් නැත්තේ ය කියන එක, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන්නේ නැතෙයි කියන එක.

එතකොට ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 1287 ත් නමකින් බණ අසා ඇත්තේ ය කියන එක ගැන මට සැකයක් නැහැ. ඒ මණ්ඩලයේ වචනය මට හොඳට ම ඇති. මට ඒ ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා. ඒ ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම් මට නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක් මම ගන්නේ නැහැ. ඒක නිසා මට සැකයක් නැතෙයි කියන එක එනවා. එතකොට මේක හොඳට ලස්සනට, දැන් එහෙනම් මට එනවා දුක්ඛ නිරෝධයයි, සම්මා දිට්ඨියයි, සම්මා දිට්ඨිය නිසා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය මට නැහැ, ඒක නිසා ඒ සැකය නැහැ. මම අර සැකයෙන් සක්කය ගහන එක අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන එක, මේක නිසා නැති වෙනවා කියන එකයි මම මේ දිගට ම කියන්නේ. බුදුවරු විදිහට දාහතර නම ම මෙතෙහි කළා. ඉතින් මේක එන්න එන්න තේරෙනවා. එන්න එන්න වැටහෙනවා.

එතකොට මේ විදිහට ගියාට පස්සේ එහෙම නම් දැන් මට එනවා, මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ආවොතින් තමයි මට මේ සැකය කියන එක මට ඇති වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ නිවනින් තොර වූ දෙයක් මගේ යැයි ගැනීම හේතු කොටගෙන තමයි. මේක නේ අර මිනිස්සු කියන්නේ, ආ, මොකක් හරි එකක් කරලා මේ මගේ මෝඩකම කියලා. මගේ

මෝඩකම කියලා කියන්නේ දැන් මෝහය කියන එකත් මගේ කියලා අරගෙන. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් එතන ඒ point එක මගේ කියලා ගත්ත නිසා තමයි මේ සැකය තියෙන්නේ. එතකොට මෙයා along the way අරගෙන තියෙන්නේ නිවනින් තොර වූ දෙයක්. දැන් මේ මම කතා කරන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන එකට සැකය ඇති වෙන එක. එතකොට මෙතන බුදුහාමුදුරුවෝ කීව්වේ, මෙතන මේ දෙමංසන්ධියක් තියෙනවයි කියලා. එහෙම නම් ඉතින් ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ආපු පුද්ගලයාට තමයි මේ දෙමංසන්ධිය කියන එක තියෙන්නේ. දැන් මෙතන හරි ගැඹුරට තේරෙනවා.

දැන් ඒ පාර දැන් මම කල්පනා කරනවා, කොහොම ද මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක, ඒ කියන්නේ 1-3 මෝහය කියන එක. එතකොට සංස්කාර වශයෙන් දැන් ඊළඟට ගන්න තියෙන්නේ උද්ධවිච කුක්කුච්චය නේ. සංස්කාර වශයෙන් මම දැන් හිතන්න පටන් ගන්නා මෙතෙක්දී. ඉතින් මෙහෙම සංස්කාර වශයෙන් හිතනකොට ඉතින් මට හරියට ශ්‍රද්ධාවකින් මට මේවා වෙනවා, අනේ මේ සම්මා වාචා diagram එක කොයි තරම් වටිනවා ද, සම්මා වාචා diagram එකේ එක නේ මේ තියෙන්නේ. මේ මුසාව නිසා ඇති වෙන්නා වූ සම්පප්‍රලාපය. ඒ වගේ ම මට ජේනවා පිසුණා වාවය නිසා යන්නා වූ සම්පප්‍රලාපය. පිසුණා වාවයට ආවා නම් ඉතින් ඒක නිසා ඔයා සම්පප්‍රලාපයට යනවා.

පිසුණා වාවයෙන් සම්පප්‍රලාපයට යන්නේ කොහොම ද? පිසුණා වාවය මච්ඡරි 5 වෙනකොට පස් ආකාර වෙනවා. පලාසය කියන එක පස් ආකාර වෙනවා. එක කාරණයකින් තව කාරණයක් වෙන් කරනවා. කවුද මේ වෙන් කරන්නේ? අර ගන්නා වූ පුද්ගලයා. නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක් මගේ කියලා ගන්නා වූ පුද්ගලයාට වෙන් කරන්න කාරණයක් තියෙනවා. ඒ පුද්ගලයා මේක වෙන් කිරීම තියෙනවා. ඉතින් මේ මුසාව තියෙන්නේ මගේ කියලා ගැනීම. මෙතන ම මෝහයට යන්නා වූ කාරණය තියෙනවා කියන එක එනවා.

ඉතින් ඒ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදු පියාට මම ස්තූතිවන්ත වෙලා එතෙක්දී මේ දීපු ධර්මය ගැන කෘතඥතාවයට. එතකොට මට දැන් ජේනවා දැන් මම මෙතන ඒ කාරණාවක් බැලුවා. බුදුහාමුදුරුවෝ, රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවා නේ, අතන කාම මිච්ඡා ඇත්තේ ය. ව්‍යාපාදය, මිච්ඡා දිට්ඨිය, ignorance කියන එක, අවිද්‍යාවත් ඒකට එකතු වුණහම තමයි ඒ මම මේ මෝහයට යන්නේ මරණය දැක්කහම. සම්මා වාචා එකේ අර අන්තිම පදය, මෝහයට යන්නේ, මේක දැක්කහම කියන එක එනවා.

දැන් මෙතනින් ආවායින් පස්සේ දැන් මට දැන් ජේනවා, එහෙම නම් දැන් මට බලන්න තියෙන්නේ මොකක් ද, අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට ඇවිල්ලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට නිත්‍ය වුණාට පස්සේ මෙතන ඉඳන් කොහොම ද මම 1-3 මෝහයට

යන්නේ? ඒක නේ සක්කය ගහන්නේ උද්ධව්වයෙන්. දැන් ඉතින් එතකොට අර මේක ජේනවා හොඳට, අත්තා ඉඳන් ඉදංසව්වාහිනිවෙසයට. ඊළඟට තියෙනවා නිව්වා ඉඳන් ඉදංසව්වාහිනිවෙසය හරි දිට්ඨි ආශ්‍රවය හරි ගන්නකෝ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, හරි නේ. එතකොට මේ පැත්තෙන් මම ගත්තේ උඩ එක. එතකොට අත්තා ඉඳන් ඔයා එනවා, ඒ කියන්නේ උඩ අත්තා කියලා කිව්වහම මම ගන්නේ මේ වේතනාව. වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසව්වාහිනිවෙසයට. අලුවා කැල්ල මේ කතා කරන්නේ. විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඔයාට තියෙනවා පරාමාසයට. දැන් එතකොට දැන් මෙන්න මේ කැල්ල දිගේ මේ පල්ලෙහාට එන එකයි තියෙන්නේ. එතකොට මෙතන ඉඳන් මේ පැත්තට ආවේ මම නිත්‍ය වෙලා.

එතකොට මම මෙහෙම ඇන්දට, මෙතන මේ ඇතුළේ තව පොඩ් මේකක් තියෙනවා. අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට ගිය කතාවක් තියෙනවා. එතකොට අපි ඕකේ අල්ලගන්න ඕනේ නිත්‍ය කියන කතාව වෙලා ඉවරයි කියන එක. එතකොට නිත්‍යයේ ඉඳන් දැන් මම එක පැත්තකින් එනවා. ඒ කියන්නේ අත්තා වෙව්ව එක ම තමයි දැන් එහෙම නම් මම නිත්‍යයට යන්නෙන් ඉදංසව්වාහිනිවෙසයට යන්නෙන්. හරි නේ? ඒ දෙක ම මෙහෙම ගිහිල්ලා මෙහෙම එනවා පොඩ්ඩක් මේකට එක්කහු වෙලා අත්තා දැන් නිත්‍ය වෙලා, මම අගයකුත් දීලා තමයි එයා එන්නේ මේ පැත්තට පල්ලෙහාට. එතකොට මේ joint එක ගැන මේ කතා කරන්නේ. මොන joint එක ද, වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයටත් විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් පරාමාසයටත් යන්නා වූ joint එක.

හැබැයි මම මේ analysis එක කරන්නේ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට, නිත්‍ය නිසා අර දිට්ඨි ආශ්‍රවයට යන්නා වූ එකයි, අත්තවාද උපාදානය නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන්නා වූ ඒ කැල්ල උඩ තමයි analysis එක කෙරෙන්නේ. එතකොට දැන් මේ වෙලාවේ දී රහතන් වහන්සේ මට, මෙතන බොහොම හොඳට මට ඒක තේරුණා. ඒ කියන්නේ අර වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගය දෙනවා වගේ ම මෙතනින් මේ කතාව උඩ මම දැන් අගයක් දීලා ඉවරයි. උඩින් ඇවිල්ලා. එතකොට මේ පැත්තෙන් කියනවා මේ සඤ්ඤාවෙන් පරාමාසයට ආවා. ඒ පරාමාසයට ආපු එක මේ මොහොතේ දී, present moment එකේදී නේ, ඉදංසව්වාහිනිවෙසයට යන්නේ. එතකොට මේ පැත්තට යන්න මෙතන උඩිනුත් සම්බන්ධයක් තියෙනවා. එකකින් නෙවෙයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මෙතන පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය සකස් වෙනකොට යම්කිසි දෙයක් විත්ත සංස්කාරයට තියෙනව ද ඒ සංස්කාරයට මේ අත්තා නිත්‍ය කතාවෙන් අගයක් දෙනවා. සඤ්ඤාවෙන් අගයක් දුන්නා වගේ ම, අර වේදනාවේ ඉඳන් මෙහෙම එන එක අත්තා නිත්‍ය වෙලා දැන් මේක මාරු වෙලා මේ පැත්තෙන් අගයක් දීමක් තියෙනවා. මේ අගය දීම තමයි මේක ඇතුළට යන්නෙ කිව්වේ.

එතකොට දැන් ඉතින් මට හොඳට ජේනවා මේ උද්ධව්වය කියන එක, දැන් කුක්කුච්චය මේ නිවනින් තොර වූ දෙයක් මෙයා අරගෙන නේ තියෙන්නේ. අර කලින්

කතාව අමතක කරන්න එපා. එතකොට මේක ගත්ත පුද්ගලයාට, මෙතනින් මේක අස්සට යෑම තියෙනවා. මේක අස්සට යෑම තියෙනවා කියනකොට දැන් මට ජේනවා, අර ආනෙක්ෂ්ණ ස්ප්පාය සූත්‍රයේ දී පෙන්නුවේ **present moment** එකේදී අර කාරණා තුනක් තියෙනවා ය කියන එක. උඩින් අර අවිද්‍යාවෙන් එන කතාව තියෙනවා, ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථයට ඇදිල්ල කියන එක.

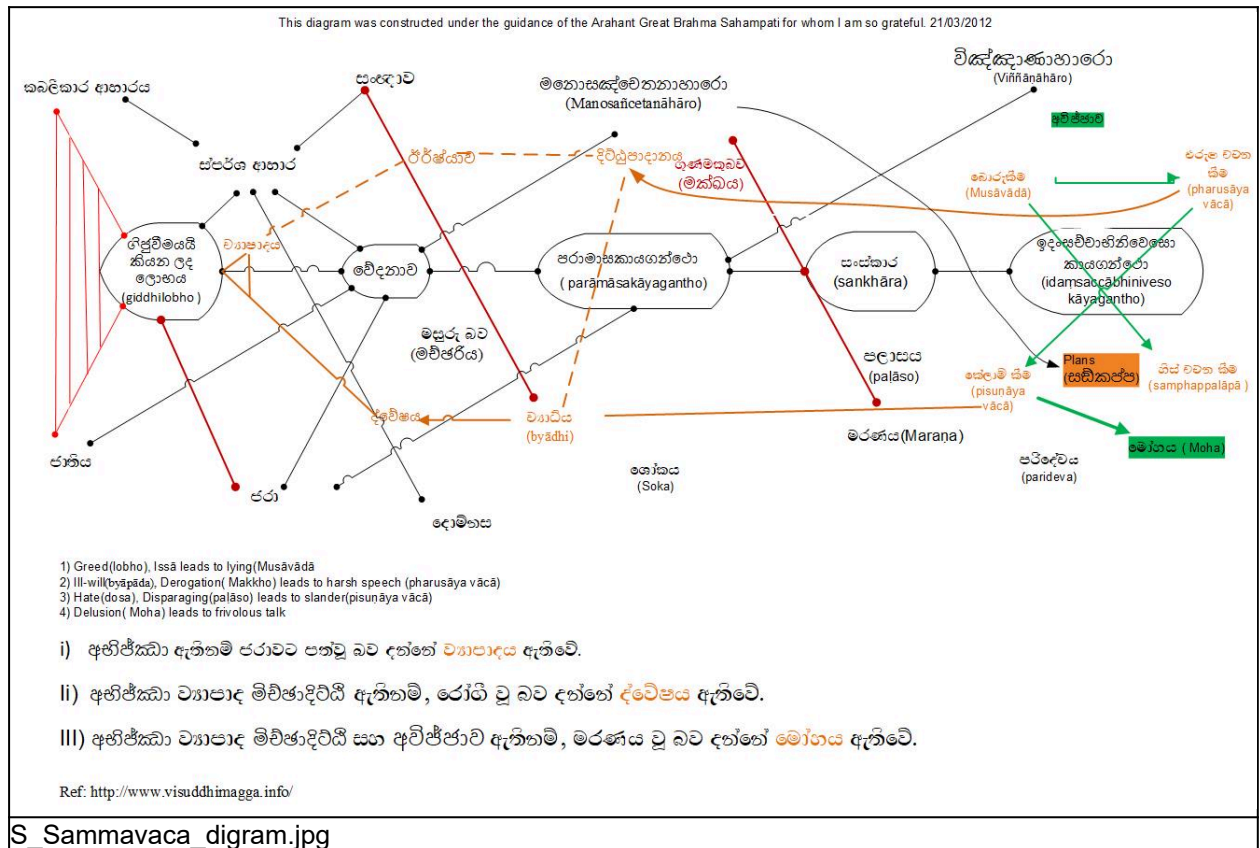
ඊළඟට තියෙනවා පරාමාසය අභිනිච්චෙසය නිසා මේ පැත්තට ඇදෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට ගත්තහම අර මෝහය පැත්තෙන් වෙන එක. මෝහය පැත්තෙන් එන එක ඔයාට මතක ඇති අපි අර අභිනිච්චෙස **diagram** එකේ අපි **plan** එක ගැහුවා නම් **plan** එකෙන් අත්තා උඩට යනවා නේ. අන්න ඒ විදිහට මේකේ යෑමක් තියෙනවා සංස්කාර වශයෙන්. ඒක දන්නව නේ ඔයා මොකක් ද කියන එක. ඒ විත්තයත් එක්ක දැන් මට ජේනවා මේ තුන ම මේකට ඇදෙන එකයි මේකෙ සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මම කියනවා මෙතෙක්දී, මේ සංස්කාර අභිනිච්චෙසය නිසා තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් රහතන් වහන්සේ “**Excellent**” කියලා කිව්වා එතන ඒක එහෙම ගන්නකොට. සංස්කාර අභිනිච්චෙසය. මම මේ සංස්කාරයන්ට ඇලිලා තියන නිසා තමයි මම ආවේ නිත්‍යභාවයට කියන එක. මගේ මෝහය කියන එක වෙන්නේ.

ඉතින් ඕක වුණයින් පස්සේ තමයි මිනිස්සු කියන්නේ මේ මගේ මෝඩකම නේ කියලා එහෙම මනුස්සයෝ කියන්නේ, අර අරක අරගෙන ඉවරයි දැන්. සංස්කාර අභිනිච්චෙසය කරගෙන ඉවරයි. සංස්කාර අභිනිච්චෙසය කරාට පස්සේ මේක මෝහය මේක වෙලා. ඒක තමයි භාවනාව. සෑහෙන්න ගැඹුරුයි. කාරණා ගාන වැඩියි. ඉතින් මෙතන ඒ කැල්ල තමයි ගත්තේ. අර ගොඩක් දුර ගියා ඉතින් ඕකේ අස්සේ තැනින් තැනින්.

තව කැල්ලක් තියෙනවා. ඒ කැල්ල මොකක් ද, මම මේ භාවනාව කරගෙන යන අවස්ථාවේ දී මට තේරුණා මම හරියට හුස්ම ගන්නවා නේ ද කියන එක. මේ නහයේ පොඩි **block** වීමකුත් එක්ක හුස්ම ගන්න ශබ්දය මට ම ඇහෙනවා. එතකොට මේක මේ මම හිතනවා නේ හරියට. මේක සිතීම නිසා තමයි මෙතන ගොඩාක් මේක තියෙන්නේ කියලා. අර අන්තිමට මම ආවහම මේ අර රහතන් වහන්සේ “**Excellent**” කියලා කිව්වේ, ඒ කතාව කියන වෙලාවේ දී මේ හුස්ම ගන්න එක හෝස් ගාලා ඒ කියන්නේ ඒ අවස්ථාව වෙනකොට මෙතනින් එහා පැත්තට මේ සංස්කාරය මගේ ය කියලා ගන්න ඕන නැතෙයි කියන කතාව එතකොට ම, හුස්ම ටික අඩු වේගෙන, අඩු වේගෙන, අඩු වේගෙන, අර සිතුවිල්ල නතර වේගෙන, වේගෙන ගියා. ඒක එතෙක්දී එතකොට මට තේරුණා, ආ ඒක නේත්නම් මේ හුස්ම ගන්නවා කියන සංස්කාරයටත් අපේ කොච්චර ඇලිල්ලක් මේකේ තියෙනවා ද, අර ධර්මය ගැන මෙතෙහි කරනකොටත් මේක හොඳට **active** වෙනවා. තේරුණා ද? මේක ගැන හොයාගන්න **oxygen** ඕනේ හරි මොනවා හරි. එතකොට ඒක හිතන්න ඕන නැති වෙනකොට ඒ

සංස්කාරයටත්, ඉතින් එතකොට දැන් ඒක නේ මේ සංස්කාර නිරෝධය නේ ඉතින් ඕකේ අන්තිමට මේවා වෙන්නේ. ඒ කියන එක මෙතන ආවා.

ඔය භාවනාව මැද්දේ දී අර මම කිව්වා නේ ද මේකේ හරහට මෙහෙම දෙකක්, ඒ වගේ ඒවා **sets** දෙකක් තියෙනවා කියලා. එකක් අර වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසයට යන එක. ඊළඟට ගත්තහම පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යන්න **CROSS** එක තියෙනවා. ඒක තමයි මෙතන මේ අපි කල්පනා කරන්නේ අගය දෙනවා කියන එක. ඊළඟට මම කිව්ව නේ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට **set** එකකුයි, ආශ්‍රව දෙකට යන එක. අත්තා ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන එකයි, නිත්‍යයේ ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට යන එකයි. එතනත් තව **CROSS** එකක් තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ **CROSS** එක එන අවස්ථාව වෙනකොට, එතෙත්දී රහතන් වහන්සේ මට පෙන්වුවා, මේක මේ පැත්තට ඇදීලා තියෙන්නේ මෙතන මේ කතාව වෙලා තියෙන්නේ මේක සාධේයා නිසා. සාධේයා, අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන්නේ මගේ කියලා අරගෙන නේ. දැන් හත් වෙනි ධ්‍යානය හෝ මගේ කියලා ගැනීම කියන එක තියෙනවා. මේක ලාභයි කියලා මේක වංචාවක් නේ. නිවනින් තොර වූ දෙයක් අරගෙන මේ කරන්නා වූ වංචාව. ඔන්න ඔය කැල්ල ඔය මැද්දේ දී ආවා.



S_Sammavaca_digram.jpg

04/10/2013 - විවිකිච්ඡා සහ සාරම්භ

Vicikicchā and Sārambha

උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරමි, නමස්කාරය වේවා

එතකොට මම ඒ බුදු පියවරුන් සිහි කළේ අර ඊයේ වගේ ම, ඒ කියන්නේ බුදු පියවරුන්ගේ මෙහෙම මේ බුදු භාමුදුරුවරු 2500 කින් බණ අහලා තියෙනවා, මට ඒක සැකයක් නැහැ. එතන ඒ වචනය මම ගන්නවා, මට ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා. ඒක නිසා නිර්වාණයෙන් පිටත වූ දෙයක් නේ අරගන්නේ කෙනෙක්. එතකොට ඒක ගැන මට සැකයක් නැහැ නිර්වාණයෙන් පිටත වූ දෙයක් ම වන්නේ ය කියලා එතන ඔය විදිහට දිගට ආවා.

බුදුපියවරු ඔය විදිහට දාහතර නමට ම ඇවිල්ලා යම්කිසි දෙයක් ඒ නිර්වාණය දීම සඳහා හෝ යම්කිසි දෙයක් ඒ බුදුපියවරු කිව්ව ද දැන් මේ හැම දේ ම මට එනවා, අනිත් දේවල් ඔක්කෝම diversification කියලා. Convergence එකක් කියන එක තියෙන්නේ නිර්වාණයේ විතරයි. අර unity කියලා කියන්නේ, ඒක තියෙනවා සුත්‍රවල. ඒකත්වයක් තියෙන්නේ නිර්වාණයේ විතරයි. අනිත් ඒවා ඔක්කෝගේ ම තියෙන්නේ විසිරීමක් divergence කියන එක. නිර්වාණයෙන් පිටත වූ දේවල්.

එතකොට මෙතෙක්දී යම්කිසි ආකාරයකට නිර්වාණයෙන් පිටත වූ දෙයකින් වෙන් වෙනවා වූ යමක් සිද්ධ වෙනවා ද ඒ වෙන් වීම සිද්ධ වෙන්නෙත් මේ අනෙක් සත්වයාගේ නිර්වාණය සඳහා, ඒකත්වය සඳහා කියන එක, ඒක ප්‍රශ්නයක් නැතැයි කියන එක. ඉතින් මේක ලස්සනට ඇවිල්ලා මට දැන් මේ සැකය කියන එක, ඒකේ භාවනාව කරගෙන යනකොට ඒ කියන්නේ මම දැන් බලන්නේ හුඟාක් ම අර විවිකිච්ඡාව තියන තැන.

එතන විවිකිච්ඡාව තියන තැන කල්පනා කරනකොට මට එනවා සාරම්භය කියන එක මෙතන play කරනවා කියන එක. සාරම්භය කියන එකේ සම්බන්ධතාවයක් මෙතන තියෙනවා කියලා. අර “ඥාන පතා ය සික්ඛේ” කියලා කියන කොටත් මේ මනුස්සයාට මේ competition එකක් තියෙනවා. එයා කල්පනා කරනවා මොන උපායකින් අපේ මේ දේවල් නැති වේ ද, පිරිහේ ද, මොන එක හේතුවෙන් මගේ ධනයන් නැති වේ ද, අර ස්ත්‍රී ඇසුරෙන් එහෙම නැත්නම් සුරාපානය, සුරාධුත්තො ඔය විදිහට තියෙනවා නේ. “ඥාන පතා ය සික්ඛේ” කියන එක. එතකොට මෙන්න මේ තමයි competition එකක් එක්ක එනවා.

එතකොට එහෙනම් සාරම්භය කොහෙද කියලා මම හෙව්වා. සාරම්භයයි විවිකිව්ඡාවයි දැන් මම මේ බලන්නේ අර **CROSS** එකක් එක්ක. ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ඵය ඇතුළේ යම්කිසි ආකාරයකට පෙර කර්ම වූ දේවල් හිටත් පවතිනවා. පෙර වූ දේවල් නිසා ඇති වෙන්නා වූ දේවල් තියෙනවා. මෝහය නිසා මෙතන මෝහයයි පරාමාසයයි මෙහෙම **CROSS** වෙලා තියෙනවා. එතකොට දැන් මේකේ විවිකිව්ඡාවයි සාරම්භයයි අතර සම්බන්ධතාවය මම දැන් හොයනවා. අර ඥාන පඨයේ හික්මෙන්න යන්නෙන් ඒ අර්ථයෙන් කියන එක. එතකොට මේක මම හොයනකොට මට මේ වෙලාව එතකොට මට ගොඩාක්, භාවනා කාරණා ගොඩාක් ඇවිල්ලා. මේ නිවනින් පිටත වූ දෙයක් “අභිභූයා ලොකං අධිට්ඨාය මනසා” කියන එකක් ඇවිල්ලා. මේ අභිජ්ඣාපි ව්‍යාපාදාපි සාරම්භාපි කියන ඒවා මෙතන මෙහෙම වෙනවා කියන අර්ථයට මට ඇවිල්ලා. අභිජ්ඣා ව්‍යාපාදයෙන් නේ මේ කතාව පටන් ගත්තේ.

එතකොට දැන් මෙතන, මෙතෙන්නේදී මම ටිකක් කල්පනා කරනකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “උදව්වක් කරන්නම්” කියලා ඔය සාරම්භය කියන එක දැන් මෙහෙම තියෙනවා නේ **CROSS** එක. දැන් අපි ගත්තහම ඉදංසව්වාහිනිවෙසයේ ඉඳන් හයේ අගතියට, පරාමාසයේ ඉඳන් මෝහ අගති ගමනට යන එක. ඒ **CROSS** එක වෙන තැන ඉඳන් ගත්තහම ඒ **CROSS** එකේ පරාමාසයට, මෝහයෙන් පරාමාසයට යන ඒ රේඛාව තියනව නේ, ඒ රේඛාවේ අර මැද්දෙන් **joint** එක නේ සංස්කාර. දැන් සංස්කාර බිඳෙයි කියල නේ මේ ඔක්කොම දේවල් තියෙන්නේ. මේ සංස්කාර **point** එකේ ඉඳන් පරාමාසයට යන්නා වූ එක ගන්න ඕනෙයි කියලා කිව්වා සාරම්භයට. ඊට පස්සේ මේ කැල්ල. ඊට පස්සේ මේ **joint** එකේ ඉඳන් මැද්දේ තියෙන සංස්කාර ලක්ෂණයේ ඉඳන් පල්ලෙහාට යන්නා වූ ඒ කියන්නේ හයෙන් අගතියට යන්නා වූ ඒ කොටසට ගන්න ඕනෙයි කියලා කිව්වා විවිකිව්ඡාව. මේ කැලි දෙක සිතන්න ඕනේ ඒ විදිහට. ඔය උඩ එක සාරම්භය, යට එක විවිකිව්ඡාව.

එතකොට දැන් මට හොඳ ලස්සනට ඡේනවා. දැන් එනවා විවිකිව්ඡාව පාරේ එහෙනම් ගියා නම් ඒ පාර දිගේ හයෙන් අගතියට ගියා. ඔයා වේදනාවට තමයි යන්නේ. වේදනාවේ ඉඳන් භවයට යනවා. “විවිකිව්ඡා පච්චයා භවො” කියන එක එතන ලස්සනට එනවා. අනිත් පැත්තෙන් එනවා මෙතන තියෙන්නේ පරාමාසයට ගියා නම් ඒ **competition** එක තියන එක, සාරම්භය. ඉතින් සාරම්භයෙන් ඔයා පරාමාසයෙන් යන්නේ ඔයා ද්වේෂ අගති ගමනට. ද්වේෂ අගතියෙන් ඔයා ආපහු යනවා අභිජ්ඣාවට. භවය හරහා තමයි ඒ පැත්තෙන් තමයි යන්නේ අභිජ්ඣාවට. දැන් එතකොට අභිජ්ඣාපි ව්‍යාපාදාපි සාරම්භාපි කියන එක හොඳ ලස්සනට ඒ පැත්තෙන් එනවා. අභිජ්ඣා ව්‍යාපාදය වෙලා අන්තිමට මෙතන සාරම්භය ආවා. සාරම්භය ආවයිත් පස්සේ ආපහු ඉතින් අභිජ්ඣාවට තමයි යන්නේ.

05/10/2013 - සංස්කාර දුක්ඛතා

Saṅkhāra Dukkhatā

අද භාවනාව මෙන්න මේ ආකාරයටයි සිද්ධ වුණේ. එතකොට ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, අද දාහතර නම ම වැඩියා. එතකොට ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මම සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 2500 කින් බණ අහල තියෙනවා. ඒ බුදුවරු 2500 කින් බණ ඇහුවා කියන එක ගැන මට සැකයක් නෑ. මට සැකයක් නෑ, මට ඒ මණ්ඩලය ගැන ශ්‍රද්ධාව ඇත.

එතකොට මම ගන්නවා ඒ ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා, ශ්‍රද්ධාව තියන පුද්ගලයාට සම්මා දිට්ඨිය කියන එක තියෙනවා. සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයා නිර්වාණයෙන් තොර වූ කිසිම දෙයක් ගන්නේ නෑ. නිර්වාණයෙන් තොර වූ කිසිම දෙයක් මගේ කියලා ගන්නේ නෑ. එතකොට ඒ භාවනාව දැන් දවස් ගානක් තිස්සේ ඉඳන් කළා ඔය විදිහට. එතකොට ඒ බුදු පියාගේ ඒ විදිහට මම සිහි කරනකොට, එතකොට මම කල්පනා කරනවා, ඔය ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථයේ තියෙන්නේ මේ පෙර කර්මය කියන එක. අපි කලින් කරපු කර්මය. ඒ කියන්නේ, දැන් අම්මා කෙනෙක් නම් ඒ අම්මා දැන් බබෙක් එහෙම දැක්කහම ආ බබා කියලා, ඒ බබන් එක්ක යනවා මනස. එතකොට මේ පුරුෂයෙක් ගත්තහම ඒ පුරුෂයා පුරුෂයා විදිහට හැසිරෙනවා, තණකොළ ටිකක් දැක්කහම මම තමයි මේක කපන්න ඕනේ කියලා ආදී වශයෙන් එහෙම හිතෙනවා. එහෙම නැත්නම් කාන්තාවක් දිහා බලනවා. කාන්තාවක් නම් පුරුෂයෙක් දිහා බලනවා. ඕක තමයි බුදුභාමුදුරුවෝ කිව්වේ අර පුරුෂයා පුරුෂත්වය ඉක්මවන්නේ නැත. කාන්තාව කාන්තාව ය කියන එක ඉක්මවන්නේ නැතෙයි කියන එක.

එතකොට දැන් මෙන්න එහෙම නම් මේ පෙර කර්මය තියෙනවා, මේ පෙර කර්මය කියන එක තේරුම් ගන්න නම් බලන්න අපි පරාමාසය වටේට තියෙන්නා වූ ඔක්කෝම strings ටික තියනව නේ. ඒක අපි කපාගෙන කපාගෙන ගියොතින් කතුරකින්, මොකක් ද ඉතුරු වෙන්නේ? එතකොට හිතෙනවා නේ කිසිම දෙයක් අපි කරන්නේ නැතෙයි කියලා. නමුත් ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථයේ තියෙනවා මගේ පෙර එක. මේක නිසා ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථයෙන් පල්ලෙහාට බහිනවා මෝහය, අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය මේ පැත්තෙන් එනවා කාම ආශ්‍රවය, ඒක හරහා අපි සකස් කිරීම කියන එක කරනවා. එතකොට මෙන්න මේ ධර්මය අපි තේරුම් ගන්නට ඕනි.

එතකොට දැන් මේ ධර්මය තේරුම් ගත්තයින් පස්සේ මේ සංස්කාර ගැන අපේ විවිකිච්චාවක් කියන එක නැති වෙන්නත් ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ මේ සංස්කාරයන්, දැන් මම කිව්වේ බුදුපියාණන් වහන්සේ 2500 කින් බණ ඇහුවා කියන එක ගැන, ඒක

සංස්කාරයක්. ඒ සංස්කාරය ගැන විවිකිවිඡාවක් නැති වෙන්නට ඕනෙ. ඒ වගේ, ඒ කියන්නෙ නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක් ගත්තොතින් තමයි මනුස්සයෙකුට මේකක් ඇති වෙන්නේ. එහෙම නම් අපි තේරුම් ගන්න ඕනේ අපිට විවිකිවිඡාවක් ඇති නොවෙන්න නම් සංස්කාර කියන ඒවා අපි නොහදන්න ඕනෙ. හදපු මනුස්සයට මේ ප්‍රශ්නේ තියෙනවා. ඇයි එයා නිවනින් තොර වූ දෙයක් අර ගත්ත. මේක හරි ද? එතකොට බුදුපියාණන් වහන්සේගේ බුද්ධත්වය කියන එක ගැනවත්, අපිට සැකයක් නොවෙන්නට ඕනෙ. ඒ කියන්නේ නිවනින් තොර වූ දෙයක් අපි නොගන්නට ඕනේ කියන එක තිබුණා.

එතකොට අද මේක මේ සංස්කාර ගැන විවිකිවිඡාව ගැන ගොඩක් භාවනා කළා. එතකොට මේ, මේ සංස්කාරය, අද බැලුවේ උඩ තියෙනවා වේතනාව, වේතනාවෙන් පරාමාසයට එනවා. ඒ පරාමාසයෙන් වේතනාවෙන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට එනවා. එතකොට ඒ දෙක ආවොතින්, අපි අර සළායතන විභංගයේ පෙන්නුව නේ මේ විදිහට පල්ලෙහායිත් තියෙනවා කියලා **CROSS** එකක් සංස්කාර කියලා. ඒ කියන්නේ මෙතන පරාමාසය, මේ පැත්තේ මෝහ අගති ගමන. මෙතන ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය, පල්ලෙහායිත් එනවා අපිට හයේ අගතියට යනවා කියන එක. එතකොට මෙතන මේ මැද්දේ **point** එක සංස්කාරයි කියලා. දැන් බලන්න වේතනාවෙන් මෙතෙන්නට එනවා පරාමාසයට. වේතනාවෙන් එනවා ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට, ඇවිල්ලා මේ දෙකෙන් ම මේ සංස්කාරයට එනවා. ඒ කියන්නෙ මේ **handle** එකෙහුත් එනවා පරාමාසයේ ඉදන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසයෙහුත් මේ සංස්කාරය කියන **point** එකට අපි එනවා කියන එක අපි දන්නවා.

එතකොට දැන් මේ විදිහට මේ සංස්කාර භාවනාව, දැන් මේ මම මේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සිහි කළා. ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදු පියාගේ 2100 යි කියලා මම සිහි කළා. ධම්මරතන බුදු පියාගේ ඔය විදිහට සිහි කළා. ඔය මැද්දේ දී එක බුදු පියෙක් අරගෙන සංස්කාරය ගැන මම මේ බැලුවේ. දෙවෙනි බුදුපියන් එක්ක මම ආපහු සංස්කාරය කියන එක බැලුවා. ඉතින් දැන් භාවනාව බොහොම ගැඹුරට ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා, මට එනවා, මට තාම බැරි වුණා නේ මේ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදු පියාව සිහි කරන්න. දැන් තුන් තමයි සිහි කරලා තියෙන්නේ. දැන් භාවනාවේ මම මිනිත්තු විසි ගානක් ගිහිල්ලා, මේ වෙනකොට මිනිත්තු විසිපහක් විතර ගිහිල්ලා.

ඒ පාර රහතන් වහන්සේ කීවා, “ඒක කමක් නැතෙයි” කියලා. කීව්ව ගමන් මට හරි සැනසීමයි. ඒ පාර මොකද තව බුදුවරු අවිචර ගානක් යන්න තියෙනවා. ඒ පාර මට තේරුණා එහෙම නම් මේ සංස්කාරය කියන එකට මේ අර **pressure** එකක් නැත්නම් මේ මොකුත් ප්‍රශ්නයක් නැතෙයි කියලා.

එතකොට දැන් මට ඊට ඉස්සෙල්ලා මේ හරියේදි භාවනාවෙදිම ආවා, අර මම කිව්වේ මිනිත්තු විස්සක් විතර ගියයි කියලා. උඩ සංස්කාර එකක් තියෙනවා. ඒ මොකක් ද, වේතනාවයි ඉදංසච්චාභිනිවෙසයයි, ඊළඟට විඤ්ඤාණයයි පරාමාසයයි, මෙතන cross වෙන තැනත් මෙතනත් සංස්කාර. සංස්කාරය කියන එක පහළත් තියෙනවා, උඩත් තියෙනවා. මේක උඩ, මේක පෙර. දැන් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා කතා කළේ පසු එක කියන එක. එතකොට මේ පසු සංස්කාරයෙන් තමයි මේක හදන්නේ, උඩ එක හදන්නේ. “සංඛතං අභිසඬ්ඛරොති” මේ සංස්කාරයෙන් මෙන්න හොඳ ලස්සනට ජේනවා මේ සංස්කාරය විසින් මේ සංස්කාරය හදනවා නේ ද කියන එක. අර සංස්කාරයේ pressure එක නැත්නම් මෙතන ආපහු එකක් හැදෙන්නේ නෑ.

දැන් එනවා, “සඛ්ඛසඬ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා.” එතකොට මට එනවා, මම කල්පනා කරනවා, කොහොම ද සංස්කාරය සමථය වෙන්නේ. පසු එකෙන් මේක හදන්නෙ නැති වෙන්න ඕනෙ. පෙර එක නිසා පසු එක හදන්නෙ නැති වෙන්න ඕනෙ. මේක මෙහෙම වෙන්න පුළුවන් වෙන එක ම අවස්ථාව තමයි මේ සංස්කාර සම්බන්ධයෙන් අර තුන් ආකාර වූ දේ අපි දැන ගන්නට ඕනෙ. මොකද්ද? අර අපි දන්නව නේ ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍රයේ පෙන්නුවේ, සංස්කාරයේ අභිනිවෙසය තියනවද එහෙම නැත්නම් මේ අවිද්‍යාව තියනවද, මෝභය තියනවද මෙන්න මේ තුන තියන තාක් කල් මේක ඇදෙනවා කියලා අවස්ථා තුනේ දී ම, පරාමාසය ඉදංසච්චාභිනිවෙසයට ඇදෙනවා.

සඛ්ඛසඬ්ඛාරසමථා කියලා කියන්නේ අර සංස්කාරය ගැන මට තණ්හාවකුත් නෑ. ඒ ගැන මට අවිද්‍යාවකුත් නෑ. ඒක නිසා ඇති වෙන්නා වූ මෝභයකුත් නෑ. මෙන්න මේක වෙනවා නම් විතරයි මේ සංස්කාර කියන එක සමථ වෙන්නෙ. ඉතින් මේක වෙන්න පුළුවන් කොයි වෙලාවෙ ද? නිවනෙදි විතරයි. මේක ආවා. මේක හරි ම, හරි ම ගැඹුරුයි.

06/10/2013 - ලෝභ සිට මිච්ඡා ආජීව සහ මිච්ඡා දිට්ඨි

Lobha to Micchājīvā and Micchādittīhi

අද භාවනාවේදී මට කිව්වේ, මම ලෝභය නැති කරමි කියලා කියනකොට මේ “එතනින් පටන් ගන්න” කියලා කිව්වා. එතකොට ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම දැන් අපි දන්නවා, මේ ලෝභය කියන එක තියෙනවා නම් අදත්තාදානය කියන එක සිද්ධ වෙනවා. අදත්තාදානයෙන් ලෝභය ඇති වෙනවා කියන එක අපි දන්නවා. එතකොට දැන් මම කල්පනා කරනවා අදත්තාදානය, පවතිනවා කියලා කිව්වහම, අදත්තාදානය, අර මතක ද අපි ඒක ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍රය අවසානයට පෙන්නුවේ මේ අදත්තාදානය, ලෝභය, අදත්තාදානය උඩ එක, පල්ලෙභායින් කියනවා මෝභය, මේ විදිහට ජීවත් වෙනවා කියන එක.

එතනදී එනවා දැන් ලෝභය නිසා අපිට ඇති වෙන්නේ, මිච්ඡා ආජීවය තමයි එන්නේ. දැන් මම භොරකම් කරගෙන මම ජීවත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ මිච්ඡා ආජීවය. එතකොට දැන් මේ දෙක අතර සම්බන්ධතාවය තියෙනවා. අදත්තාදානය කරනවා, ලෝභය ඇති වෙනවා, මිච්ඡා ආජීවය, මානය. එතකොට මිච්ඡා ආජීවයෙන් යුතුව, මානයෙන් යුතුව, ජීවත් වෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ රස්සාවක් කරගෙන ජීවත් වෙනවා කියන අර්ථය ඔතන තියෙනවා නේ.

දැන් මේක බලනකොට මට රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා, මේ මෙහෙම උඩින් සම්බන්ධතාවය මෙතන එනවා කියන එක. ඒ සම්බන්ධතාවය මම හොඳට විමසලා බලනකොට, දැන් මට එනවා මෙහෙම ජීවත් වෙන්නේ ය කියන එක කවුරු හරි ඉස්සෙල්ලා තීරණයක් ගන්නට ඕනි. ඒ කියන්නේ මම අදත්තාදානය කරගෙන ජීවත් වෙනවා කියන එක මම තීරණයක් ගන්න ඕනි. ඒ තීරණය ගන්න නම් අපි අර අධිෂ්ඨාන, අභිනිවේස කියන කතාව මට මතක් වෙනවා. අධිෂ්ඨානයේ තියෙනවා ගෘහපතියෙක් නම් මේ ශිල්පය අධිෂ්ඨාන කරනවයි, ඊළඟට මේ රැකියාවක්, ඕක තමයි එයාගේ අභිනිවේසය හැටියට තියෙන්නේ කියන එක.

මේකේ සම්බන්ධතාවයත් එක්ක මට ටිකක් කල්පනා කරනකොට එහෙම නම් මට ජේනවා, මේ කලින් තීරණයක් මෙයා අරගෙන තියෙන්න ඕනි. කලින් තීරණයක් අරගෙන තියෙනවා කියලා කියන්නේ, ඒ කියන්නේ මෝභය විසින් මේකේ තීරණයක් අරගෙන ම තියෙන්නට ඕනේ මෙහෙම ඉන්නවා කියන එක. දැන් එතකොට මේ අවස්ථාවේදී මට ජේනවා එහෙම නම් මේක තමයි මිච්ඡා දිට්ඨිය. නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක් ම මගේ කියලා ගත්ත පෙර තීරණයක් තියෙනවා.

එතකොට දැන් මේ විදිහට මේ දැන් මට ජේනවා එහෙම නම් මිවිඡා දිට්ඨියෙන් මේක සිද්ධ වෙලා, දැන් අර මිවිඡා කම්මන්තය, මිවිඡා ආජීවයට අපි ආවා. මිවිඡා කම්මන්තය, මිවිඡා ආජීවය. මිවිඡා කම්මන්තයෙන් තමයි මිවිඡා ආජීවය ඇති වෙන්නේ කියන එක ඒ පුරුක වැටහෙනවා. එතකොට මේ විදිහට වෙනවා කියන එක මිවිඡා දිට්ඨිය පවතිනවා. මිවිඡා දිට්ඨියේ තීරණය ගැනීම නිසා, ඒ කියන්නේ මේ අර සම්මා දිට්ඨියේ එහා කෙළවරට ම බලලායි මේ කතාව මේ කියන්නේ.

ඒ කියන්නේ මම මේ ලෝකයේ තිබෙන්නා වූ ධර්මයන්ගෙන් ගත්තහම, නිර්වාණය, සම්මා දිට්ඨියේ තියෙන්නේ, ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨියේ නිර්වාණය විතරයි, දුක්ඛ නිරෝධය විතරයි. අනිත් ඒවා ඔක්කොම ගිහිල්ලා ඉවරයි. ඒක කලින් තේරෙන්න ඕනේ. ඔන්න ඔය අර්ථය ඇතුළු තමයි මෙතන මේ කල්පනා කළේ මේ මිවිඡා දිට්ඨිය මේක තියෙනවා කියලා.

මෙහෙම ගත්තහම ඔන්න මට ජේන්න ගන්නවා මේ කඳු, මේවා පල්ලම්, මේ විදිහට ජේන්න ගන්නවා. ඉතින් ජේන්න ගන්නවා, මේක කැරකෙනවා කියලත් තේරෙනවා. මෙහෙම ජේනවා, ජේනවා විතරක් නෙවේ මේක මේ වටේට මෙහෙම යනවා. ඔහොම යනකොට ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ ඔක්කෝම තුනී වේගෙන තුනී වේගෙන යනවා. ඒ කියන්නේ සිතන එකත් තුනී වේගෙන නතර වේගෙන නතර වේගෙන ඔය විදිහට යනවා. ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා දැන් යනවා ඒක නවත්තන්න බැරි විදිහට මේක cessation එකට ම යනවා. ගිහිල්ලා මෙහෙම ඒ තත්වට බොහොම තදින් ඒක ගිහිල්ලා දැන් මම දන්නවා මේක නතර වෙන්නයි යන්නේ. මට මේක stop කරන්නත් බැහැ. ඒක නවත්වන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තෙ නෑ. ඒ නිරෝධයට යනවා කියන එක ඒ විදිහට සිද්ධ වේගෙන යනවා.

ඊට පස්සේ දැන් මට හැබැයි මේක කියන්නත් එපායැ. දැන් මට ඕක ආපහු දැන් මට ඕනකම තියෙනවා, දැන් මගේ සටනක් තියෙනවා, අරක යන එක නවත්වලා මේක ආපහු ඔප්වට ගන්න මෙනෙහි කරන්න. ඒ වුණාට ඒ උත්සාහය අමාරුයි. මොකද ඒකට අගයක් දෙන්නෙ නෑ. ඒකට අගයක් දෙන්නෙ නෑ මේක නවත්වලා මේක කියන්න, මේ ධර්මය කියන්නේ ධම්මමච්ඡරියෙ කතාවත් එතනදි නෑ. ඒක බැහැගෙන ගිහිල්ලා.

මම හැබැයි ඔහොම මිනිත්තු කීපයක් ඉඳලා, ඊට පස්සේ ආපහු මේ, රහතන් වහන්සේගෙන් අවසරය ඇතුළු මම ආපහු බලන්නම් කියන එක මේවා කළා. හෙමින් එන්නේ, හරි ම හෙමින්, ඒ කියන්නේ හිතුවට, ඒ කියන්නේ බබෙකුට නැගිට ගන්නවා වගේ මේක හරි ම අමාරුයි මේකෙන් අනිත් පැත්තට එන්න. හෙමින් සිරුවේ. ඉතින් හෙමින් සිරුවේ, පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ, පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඔහොම ඇවිල්ලා යන්නම් ඔන්න ආපහු ඔය කතාව මම සිහි කළා. සිහි කරලා ඉතින් ඕක වෙලා ආපහු අර විදිහට ටිකක්

වෙලා ඉඳලා, ඊට පස්සේ ඉතින් රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කියලා කිව්වහම මම ඒක නැවැත්තුවා.

ඉතින් රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “ඒ ඔබ මේ ලෝකය දැක්කේ මේ පෘථිවිය නෙවෙයි,” ඒ කියන්නේ මේ පෘථිවියේ ඉඳන් මෙහෙම ඔක්කොම අර කැරකෙනවා කියලා මම දැක්කේ. ඒ දිව්‍ය ලෝකෙන් දිව්‍ය ලෝකෙට, දිව්‍ය ලෝකෙන් ගිහිල්ලා ඒ බ්‍රහ්ම ලෝකෙටත් ගිහිල්ලා, ඒ බ්‍රහ්ම ලෝකෙ ඔක්කොම ඒකෙ ඒ නිරෝධයට එන්නට ගියා, තුනී වෙවී තුනී වෙවී මේ ඔක්කොම **travelling** එක මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක හොඳට තේරෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට ඒක වැටහෙනවා, ජේනවා. මෙව්වර කාලයක් අල්ලගෙන හිටියේ මේකයි කියන එක නේ ඔය එන්නේ. අදත්තාදානය ලෝභය නිසා ඇති වුණා වූ මෙතන තියෙනවා මිච්ඡා කම්මන්තය මිච්ඡා ආජීවය වෙලා, මිච්ඡා ආජීවයෙන් ඉන්නවා කියන එක අනිත් පැත්තට දිගට ම **analyse** කරගෙන ගිහිල්ලා බැලුවොතින්, අපි හුඟාක් ම සම්මා දිට්ඨියේ කතාව ම නේ බලන්නේ. මිච්ඡා දිට්ඨියේ කතාව හොඳට කෙනෙක් බලනවා නම්, ඒක උඩ, ඒවා ජේන ඒවා ඔක්කොම සිද්ධ වෙනවා කැරකිලා. ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

07/10/2013 - නීවරණ

Nīvaraṇa

අද භාවනාවේදී රහතන් වහන්සේ මට කීවිවෙ, මේ පංචනීවරණ කියන එක, ඒ භාවනාව කරන්න කියලා. මම කියනවා නේ අර පංචනීවරණයන් යටපත් කරමි කියන එක කියනවා නේ.

එතකොට මේ ඒ වෙලාවේදී මම බැලුවා මේ කාමච්ඡන්දය කියන එක. එතකොට කාමච්ඡන්දය කියන එක, එතකොට කාමච්ඡන්දය කියන එක වෙන්නෙ කොහොම ද කියන එකයි බැලුවේ. එතකොට එතනදී ජේනවා මේ කාමච්ඡන්දය කියන එක, අපි අර belt එක තියෙනව නේ අභිනිවේස diagram එකේ මතකයි නේ නේ ද? ඒ belt එක කරකවලා තමයි අපි මේක හදා ගන්නෙ. එතකොට ඒ මෙනෙදී මට කල්පනා වුණේ අපි පුනපුනා ස්පර්ශ කරනවා. දැන් රූපයක් නම් පුනපුනා ස්පර්ශ කිරීමෙන් තමයි මේක ඇති වෙන්නෙ. මේක පුනපුනා ස්පර්ශ කරනවා කියලා කියන්නෙ අපි දන්නවා අර සල්ලය කියන කතාව ඇති වෙනව නේ, අර උඩ තියෙන තණ්හා කියන belt එක තියෙනව නේ, ඒ තණ්හා කියන belt එක නැවත නැවතත් කරකවනවා. ඒ කරකවනකොට නිකන් කරකැවෙන්නේ නෑ. මෙනෙත් මට කරකවන්න නම් විඤ්ඤාණය බැස ගැනීමක් තියෙන්න ඕනේ. එතකොට නාමරූපයන් කියන එක හැදීමක් තියෙන්න ඕනේ.

සමහර අය තවම දන්නෙ නෑ. මේකෙ අර “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො” කියලා අපි ගාථාවක් ඉගෙන ගන්නවා. ඒ ගාථාවේ හැටියට තමයි ඒ belt එක කැරකෙන්නේ. එතකොට මෙනෙ belt එකයි, එහා පැත්තෙන් ඇති වෙන belt එකයි කියන දෙක උඩ තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මෙනෙදී මේ පුනපුනා ස්පර්ශ කරනවා, මේ විදිහට විඤ්ඤාණය පුනපුනා පිහිටවනවා කියන අදහස ආවහම, මට අදහසක් මට දැනුණා, මේක මෙහෙම වෙන්න නම් එහා පැත්තෙන් යම්කිසි කෙනෙක් අගයක් දෙන්නට ඕනි. අනිත් පැත්තෙන් කවුරු හරි කෙනෙක් අගයක් දෙන්නෙ නැත්නම් මේක මේ විදිහට වෙන්නෙ නෑ. එතකොට ඒ වෙලාවේ මෙහෙම අගයක් දෙනවා ය කියලා සිතුවහම මේක කැරකෙන එක නතර වුණා. ඒ කියන්නෙ කැරකෙන එක නතර වුණා කියන්නේ, මම මේ සිතන එක නතර වෙනවා.

දැන් මට භාවනාව මීට වඩා එහාට ගෙනියන්න අමාරුයි. ඒ කියන්නේ මේකෙ purpose එකක් නෑ. තවදුරටත් මේක ගෙනියන්න, ඒ කියන්නෙ මේ අනිත් අයට කියන්න, මට මේක මේවා කරගන්නත් මේක දැන් ඊයේ වගේ brake ගහගෙන මේක ගිහිල්ලා දැන් එතනින් එහා අපිට හිතන්න හරි අමාරුයි. මේ මොකක් ද ඔඵවෙ නිකන්

දැනුණා, **physically** ම දැනෙනවා, ඒක මොකක් හරි එකක් මෙහෙත් මේවා වුණා කියලා. දැන් මේක දුවන්නෙ නෑ. පොඩ්ඩක් ඔහොම ඉඳලා, ආයෙත් කල්පනා කළා මේක කොහොම ද වෙන්නෙ කියන එක හෙමින් සිරුවේ ආවා. ඒ හෙමින් සිරුවේ ආපහු ආවා ම දැන් ඔන්න දෙවෙනි පාරට මම හිතනකොට දැන් ආයෙත් හිතන්න පුළුවන්කම දැන් ඇති වේගෙන එනවා පොඩ්ඩක්. ඒ කියන්නෙ හිතන්න ඕනකමක් නැති වීම කියන එක දැන් යන්නත් ආයෙත් ඇති කරගන්නා.

දැන් ඊට පස්සේ දැන් මට ජේනවා මේ පැත්තෙ මේ කවුද මේ අගය දෙන්නෙ, වේතනාව ද? වේතනාව වෙන්න බැහැයි කියන එක මට ආවා. මෙහෙම පොඩ්ඩක් බලාගෙන යනකොට මට හිතුණා හරියට ම මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තමයි මේ අගය දෙන්නෙ. ඒ සංස්කාරයට අගය දෙනවා. ඒ කියන්නේ **product** එකට අගය දෙනවා. **Factory** එකේ හදන **product** එකට අගය දෙනවා වගේ, මේ සංස්කාරයට මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය මගින් අගයක් දෙනවා කියන එක ආවා.

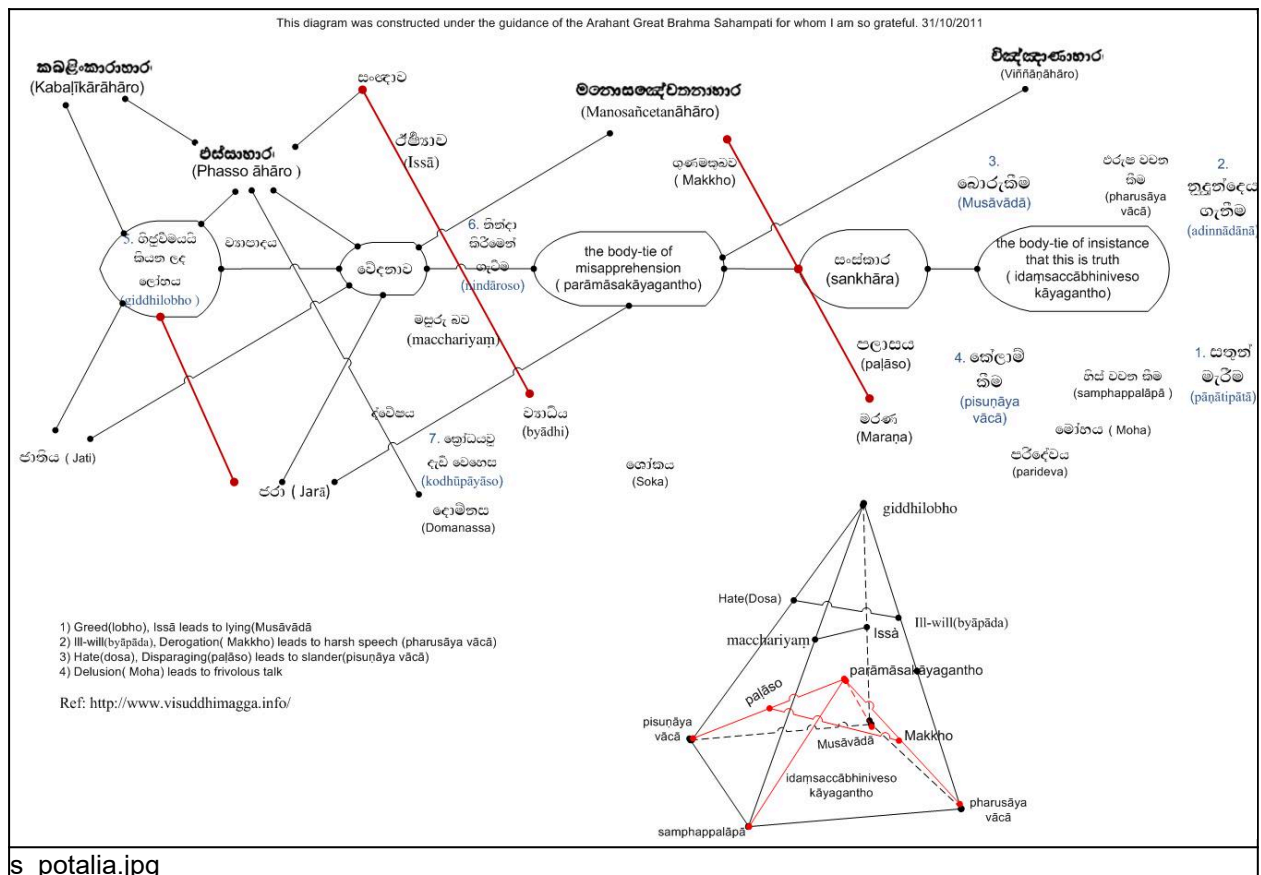
එතකොට මෙතනදී මට පෙනුණා, ඕකෙ මම වෙන පැත්තක පාරක යන්න හදනකොට ආයෙත් රහතන් වහන්සේ නැවැත්තුවා. ඒ එතකොට මට පෙන්නවා මේ ඇදේ ඇතිරිල්ලයි, කොට්ටෙයි අපි නිදා ගත්තහම වජ්ජ වෙලා තියෙනව නේ. ඇදේ ඇතිරිල්ල මේවා වෙලා තියෙනව නේ, මේ බාගෙට මේවා වෙලා තියෙනව නේ. දැන් අපිට ඕක හදන්න හිතෙනවා නේ. කොට්ටෙ නම් පොඩ්ඩක් තට්ටු කරලා හරි ඔළුව අර උඩට ඉස්සෙන්න ඕනි. ඇදේ ඇතිරිල්ල හරියට තියන්න ඕනේ. ඕක මොකක් ද ඔය? ඕකත් ඔය **product** එකට ඇලීම තමයි. සංස්කාරය කියන එකට ඇලෙනවා. මේක හදලා තියන්න ඕනේ. පුරුදු වෙලා තියෙන විදිහට අනුව මේක හදන්න ඕනේ කියන එක. එතකොට දැන් මේක තේරුණා ම ආයිත් නතර වුණා. දැන් ආයෙ හිතන්න බෑ. ඒ කියන්නේ මේ ධර්මය දැන් මෙතන හිතනවා කියන එක නතර වෙනවා කියන්නේ, අර දැන් මේ දක්වා මම මෙතෙක්ට ආවේ කොහොම ද කියන එක තියෙනවා නේ, ඒ කියන එකත් **erase** වෙලා වාගේ. ඒ කියන්නේ මේකටත් දැන් අගයක් දෙන්නෙ නැත්නම් කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තෙන් නෑ. අපි ඒ ධර්මය මතක තියා ගන්නෙත් මේකට අගයක් දීල නේ.

එතකොට මෙන්න මේ විදිහට මේ **product** එකට අගය දීමෙන් තමයි අපි මේක කරන්නේ. එතකොට මේ පැත්තෙන් මේ **belt** එක කරකවනවා. කාමච්ඡන්දය තියෙන **belt** එක කරකවනවා. ඒ කරකවනවා කියලා කියන්නෙ නිකන් ම නෙවේ අර නාමරූපය සහිතවයි කරකවන්නේ. විඤ්ඤාණය පිහිටුවමින් කරකවනවා. ස්පර්ශ කරන්න නැවත නැවතත් විඤ්ඤාණය පිහිටුවනවා. ඒක එහෙම පිහිටවලා හැදෙන්නා වූ චිත්ත සංස්කාර වේවා, වචි සංස්කාර වේවා, කාය සංස්කාර වේවා, අපි ඊයේ බැලුවේ ඒ සංස්කාරවලට ඇලෙනවා කියන එක. ඒකට තමයි මේ කරන්නෙ.

ඉතින් ඔතනදී මට ආවේ, ඕක මැද්දේ දී ආවා, තව දිගට ගියා මේ භාවනාව, ඒක මේ මේක තමයි මේ සංයෝජන කියන්නේ. සංයෝජන කියන්නේ ඕකයි. ඒ කියන්නේ ඇස කියෙනවා, රූපය කියෙනවා, ඇහැයි රූපයයි ගැටිලා ඇති වෙන්නා වූ සංයෝජනය දත යුතු ය.

එතකොට තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ ඇස කියන්නේ සංයෝජනීය වූ ධර්මයක්. එතකොට අර ඒ රූපයක යම්කිසි ඡන්දරාගයක් වෙනවද, මේක තමයි සංයෝජනය. ඒ කියන්නේ අර පැත්තෙන් හැදිලා එන product එකට යම්කිසි ඇල්මක්, ඡන්දරාගය මෙන්ම මේක තියෙනවා නම් තමයි මේක දුවන්නේ. ඕක තමයි ඒ භාවනාව.

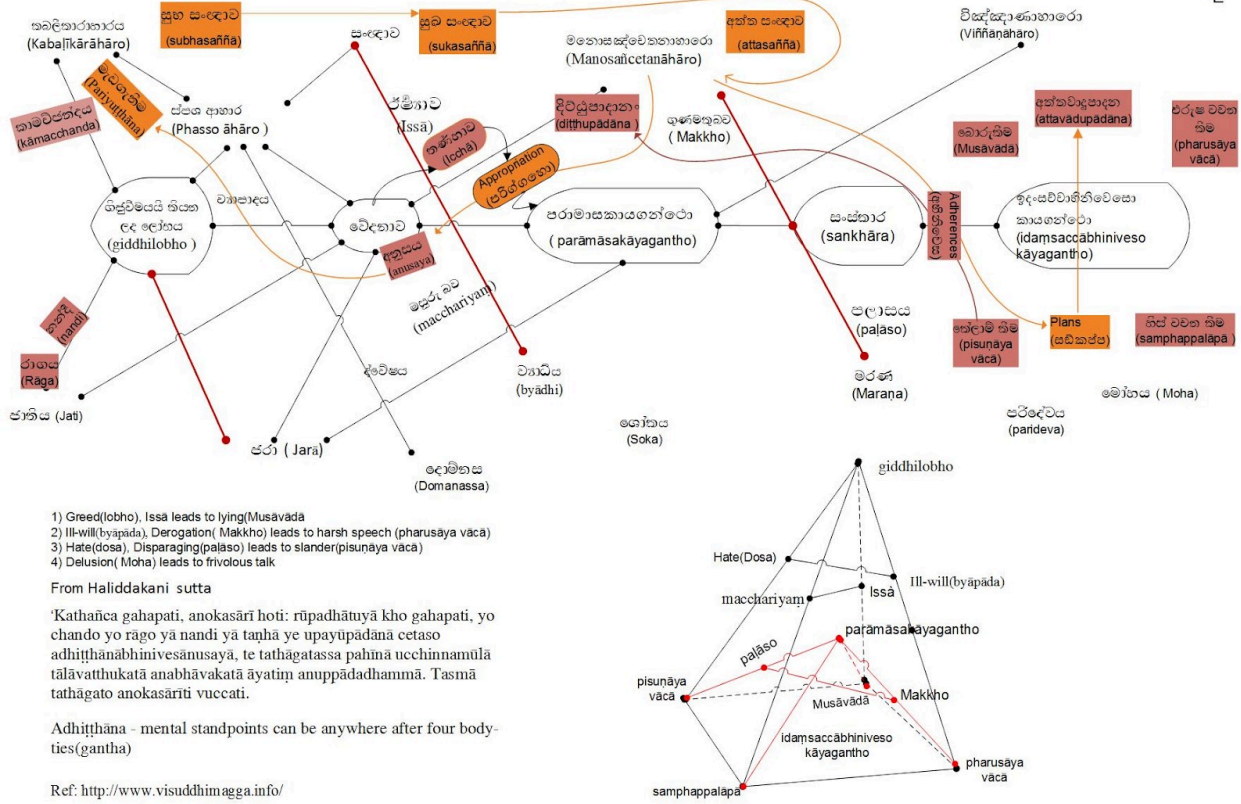
මේක හරි ලස්සන වැඩේ කියන්නේ අර සිත නතර වෙන විදිහ. පුදුම නතරවිල්ලක් ඒක, ඒක වෙන්නේ මේ කියන්නවත් සිත හදාගන්න බෑ. ඇඳ ඇතිරිල්ල හැදිල්ල කොහොම වෙත්, හිතන්නවත් මේ කියන්නවත් සිත හදාගන්න බෑ, ඒ flow එක. මේක තමයි මේ භාවනාව.



s_potalia.jpg

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 23/03/2012

E



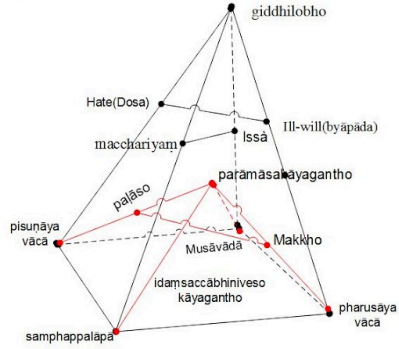
- 1) Greed(lobho), Issa leads to lying(Musavāda)
- 2) Ill-will(byāpāda), Derogation(Makkho) leads to harsh speech (pharusaya vacā)
- 3) Hate(dosa), Disparaging(palāso) leads to slander(pisunāya vacā)
- 4) Delusion(Moha) leads to frivolous talk

From Haliddakani sutta

'Kathaṇca gahapati, anokasārī hoti: rūpadhātuyā kko gahapati, yo chando yo raḡo yā nandi ya taṇhā ye upayūpadāna cetaso adhiññābhinivesānūsaya, te tathāgatassa pahīnā ucchinnamulā tālavatthukatā anabhāvakatā āyatim anuppādadhammā. Tasmā tathāgato anokasārīti vuccati.

Adhiññāna - mental standpoints can be anywhere after four body-ties(gantha)

Ref: <http://www.visuddhimagga.info/>



s_abhinivesa.jpg

08/10/2013 - නාමරූප භාවනා

Nāmarūpa Bhāvanā

අද මම භාවනාව කළේ ඒ, මම මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙනෙහි කළා. ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බොහෝ කාලයක් තිස්සේ ඒ කියන්නේ බුදුවරු 2500 ක් කාලයක් තුළ ඉඳන් මේ, ඒ කියන්නේ බුද්ධ ශාසන 2502 ක් ගොඩ අරගෙන තියෙනවා. එතකොට මේ විශාල කාලයක් තුළ තලාගතයන් වහන්සේගේ වචනයට ගරු කරනවා. ඒ කියන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාටත් ඒ අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම ලෝකේ ඉපදෙන්න, ඒ විවරණයන් දුන්නේ තලාගතයන් වහන්සේ. එතකොට තලාගතයන් වහන්සේ යම්කිසි දෙයක් ප්‍රාර්ථනා කළා ද මේ බුදුපියාණන් වහන්සේට එහෙ ගිහිල්ලා ඉපදෙන්නෙයි කියලා, ඒ එදා, ඒ කියන්නේ වචනයෙන් ඔළුවෙ යම්කිසි දෙයක් එතන කරලා තියෙනව නේ. එතකොට වචනයකින් යම්කිසි දෙයක් දුන්න ද, මනසින් ඒක ඇදීමක් කළා ද, ඒ දේට මෙව්වර කාලයක් ගිහිල්ලත් තාමත් ගරු කරනවා. එව්වර කාලයක් ගිහිල්ලා ගරු කරන නිසා තමයි ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ඇවිල්ලා උදව් උපකාර කරන්නේ.

ඒ අදත් ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ තමයි අද වැඩියේ. ඉතින් බුදුපියවරු හත් නමක් වැඩලා තිබුණා. එතකොට පොඩ්ඩක් හිතලා බලන්න මෙව්වර කාලයක් තිස්සේ ඒ බුද්ධ වචනයට ගරු කරනවා කියන එක. ඒ බුදුහාමුදුරුවෝ දීප්‍ර අදහසට ගරු කරලා ඒක කරනවා කියන එක.

ඉතින් ඔය විදිහට මම අනිත් බුදු පියවරුත් ඒ සිහි කළා, ඒ විශාල කාලයන් පවත්වලා තියෙනවයි, ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ 2103 ක් බුද්ධ ශාසන පවත්වලා තියෙනවා කියන එකයි කිව්වේ. එතකොට ඒ කියන්නේ 2103 ක් ගොඩ අරගෙන තියෙනවා. ඒ කියන්නේ එහෙට යන්නත් පෙර ඉඳන් කරපුව තියෙනවා නේ. දැන් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියන් යන්න පෙර බුද්ධ සාසන ගොඩ අරගෙන තියෙනවා. එතකොට මේ විදිහට මේ අනුපිළිවෙලින් මෙහෙම සිහි කළාට පස්සෙ ඉතින් මෙතන ම තියෙන්නා වූ ශ්‍රද්ධාව අධිකයි.

ඉතින් මම මගේ පන්සිල් ගන්න ක්‍රමයෙ හැටියට මම කියනවා නේ කාමච්ඡන්දය, ඒ කියන්නේ මම දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කිව්වහම පංචනීවරණයන් යටපත් කරමි කියන එක. එතනදී “පටන් ගන්න යැයි ද නොකියමි. නැත යැයි ද නොකියමි” කියන අර්ථය කිව්වා. ඒ කියන්නේ තව පොඩ්ඩක් ඉස්සරහට යන්න. මොකද දෙවෙනි එකේදී තියෙන්නේ, මේක හරහා ගොස් අරි අට මහ හරහා, පංචනීවරණ යටපත් කොට, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි කියන එක. අන්න එතෙත්ට ආවහම දැන් මම

දන්නවා මෙතනින් තමා මේ පටන් ගන්නෙ කියන එක. එතනින් පටන් ගත්තා. එතකොට ඒ කියන්නෙ මේ දෙක අතර සම්බන්ධතාවය ඇතිව පටන් ගන්න කියන එක.

ඒ පාර මම ගත්තා කාමච්ඡන්දය කියන එක, ඒවා නීවරණ. එතකොට ඒ නීවරණයන් කියන එක අර පෝතලිය සූත්‍රය වගේ එතන සම්බන්ධ වෙනවා. අර සංයෝජනයන් ඇති වෙනවා අදත්තාදානයන් කියන ඒවා, මෙය ම සංයෝජනය වන්නේ ද මෙය ම නීවරණ ද වන්නේ ය කියලා. එතකොට දැන් මෙතන මේ මුල කෙළවර කාමච්ඡන්ද කතාව, එහා පැත්තෙ කෙළවර ඔය නීවරණ, අදත්තාදානය කියන එක. ඉතින් මෙතන උඩ පැත්ත සම්බන්ධ වෙනවා. කාමච්ඡන්ද පැත්ත සම්බන්ධ වෙනවා උඩ පැත්තෙ තියෙන්නා වූ ඒ ඒ ධර්මයට.

මේකෙ diagram එකක් හැටියට බලනවා නම් ඉතින් අපි ඊයේ බලපු අර diagram එක තමයි හුඟක් ම සුදුසු වෙන්නෙ. එතන ජේනවා මේ කාමච්ඡන්දය තියෙනවා, මේ පැත්තෙන් ගත්තහම අපි දන්නවා අදත්තාදානය තියෙනවා කියන එක. එතකොට මේ උඩ ධර්මයන් එක්ක සම්බන්ධතාවය කියන එක තියෙනවා. දැන් මේක කල්පනා කළහම මට ජේනවා ඉතින් අර අරි අට මහේ ගමන් කරන පුද්ගලයා මේවා මගේ කියලා ගන්නෙ නැතුව මේක පහ කරනවා කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ එයා සම්මා දිට්ඨිය, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ කරලා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ යන්න නම් මේවා මගේ කියලා ගන්නෙ නෑ. අදත්තාදානයෙන් මම ජීවත් වෙනවා කියන එක ගන්නෙ නෑ කියන අර්ථය එනවා. එතකොට ඒකෙ අර විශේෂ අර්ථය එනවා, මේ දැන් තිබෙන්නා වූ දේ තමයි අදත්තාදානයෙන් අපි ජීවත් වෙනවා කියන එක. දැන් තියෙන අවිද්‍යාව, අදත්තාදානයෙන් යුතුව රස්සාවක් කරගෙන හරි ජීවත් වෙනවා කියන අර්ථය තියෙනවා.

දැන් මේක කල්පනා කළහම මට ජේනවා මේ ස්පර්ශය වටා නේ මේක සිද්ධ වෙන්නෙ. එතකොට මේ රූපයේ ඉදන් මේ ස්පර්ශයට සම්බන්ධතාවයක් තියෙනවා. අපි හිතමු මේ ස්පර්ශය වටේ තියෙන්නා වූ දේවල් ටික මම කපනවා කියලා. එතකොට මම කල්පනා කළා මේ පළවෙනියෙන් ම මෙන්න මේ කැල්ල කපනවා කියලා. රූපයයි ස්පර්ශයයි අතර තියෙන්නා වූ සම්බන්ධතාවය කපනවා කියලා හිතුවා. ඒ කියන්නෙ රූපය ස්පර්ශ වෙන්න දෙන්නෙ නෑ.

ඒ අවස්ථාවෙදී මම කල්පනා කළා, මේක රූපය ස්පර්ශ වෙන්න දෙන්නෙ නැත්නම් කොහොම ද, මට දැන් මේ සිතුවිලි ගලාගෙන එන්නෙ. එතකොට මේක ජේනවා මේ භවය නිසා තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. අර අලුවා කැල්ලෙ කතාවත් එක්ක තමයි කෙළින් ම මේ ස්පර්ශයට මේ පල්ලෙහායින් අර භවය කියන කතාවත් එක්ක සිද්ධ වෙනවා. ඒ අලුවා කැල්ලෙ තියෙනවා, මෙතනින් තියෙනවා අභිජ්ඣා කායග්‍රන්ථය.

මේ පැත්තේ තියෙනවා ද්වේෂයෙන් අගති ගමන. මෙතන තියෙනවා වේදනාව. මෙතනින් තියෙනවා මේ ඡන්ද අගති ගමන. ඔය කැල්ල මේවා කළා ම මෙතන හරියට **CROSS** වෙන තැන තමයි හවය කියන එක තියෙන්නේ. හව ආශ්‍රවය අරවා මේවා ඒවා වෙනම තියෙනවා, මෙතනින් හවය කියන **point** එක මෙතනින් තියෙනවා.

එතකොට හවය කියන එක ගත්තහම මේ වෙලාවෙදි මම කල්පනා කළා මේ පාර දිගේ ම ඉතින් හවයේ කැලි වශයෙන් හව ආශ්‍රවය ඒවා ඔක්කොම තියෙනව නේ. එතකොට මට ජේනවා එහෙම නම් මෙන්න මේ ද්වේෂ සල්ලය කියන එක නිසා මේ වේදනාවේ අපේ විඤ්ඤාණය පිහිටනවා. ස්පර්ශය කැපුවට වේදනාවේ කොටස අල්ලාගෙන අපේ විඤ්ඤාණය නිතර ම පවතිනවා. මං කිව්වෙ අර කුණු බොක්කෙයි අපි ඉන්නේ කියලා. කුණු බොක්කෙ ඉන්න පුද්ගලයාට නැවත නැවතත් වේදනාව කරා ගමන් කරනවා. එහෙනම් අපි ඕන වෙලාවක මේ වේදනාවත් එක්ක ඉන්නවා. ඉතින් ඕවයෙ එක එක, ඒ කියන්නෙ උදාහරණ වශයෙන් පෙන්වන්න පුළුවන්. ඒ මටත් උදාහරණයක් පෙන්වුවා එතනදි.

දැන් අපි හිතමු සරල උදාහරණයක් ගත්තොතින්, ඔය පුද්ගලයෙක් තව එක්කෙනෙක් කනවා නම් අපිටත් කන්න හිතෙනවා නේ. එතකොට දැන් තමන්ගේ හිතේ මුලින් ම මේකක් නෑ අරක, හැබැයි අරයා කන හින්දා මේ බඩගිනි නැති වුණත් මේ පුද්ගලයාට මේ ඇතුළෙන් එනවා. ඒ කියන්නෙ මේ ද්වේෂ අගති ගමන ගිහිල්ලා වේදනාව අල්ලාගෙන ම අපි ඉන්නවා. එතකොට දැන් මට ජේනවා එහෙම නම් මේ තුන් ආකාර වූ වේදනාවෙන් ම අපි මේක කරනවා. අපි දන්නවා අපි සාකච්ඡා කරපු විදිහට මේ පරිග්ගහය කියන එක ඇති වෙනවා නම් එහෙම සුබ වේදනාවක තියෙන්නා වූ ඒ සඤ්ඤාව තියෙන සුබ සඤ්ඤාව තියෙනවා නම් කෙළින් ම අපි මේ ස්පර්ශයට එනවා. එතකොට මේ වේදනාවෙන් මේ පැත්තට එනවා කියන එක අපි දන්නවා. අර බාහිර වස්තූන්ගේ පරිග්ගහය ගැන කතා කළේ.

එතකොට දැන් සුබ වුණත් මේක බොහොම පහසුවෙන් මේක ජේනවා. දුක වුණා ම අපි නිතර ම සුබ වෙන්න හදනව නේ. අන්න ඒක නිසා මේක පිහිටනවා. ඒකෙ කතා කළ යුතු දෙයක් නෑ. දෝමනස්සය ඇති වුණා නම් **fix** කරන්න හදනවා ම තමයි. කැඩුණ නම් හදන්න යනවා. එතකොට අනිත් අවස්ථාවෙදිත් මේ පැත්තෙන් මේ අදුක්ඛමසුබ අවස්ථාවෙදිත් අපි නැවතත් පිහිටනවා. එහෙනම් වේදනාව වටා නැවත නැවතත් මේකෙ පිහිට වීම කියන එක අපේ තියෙනවා. අපි ඔතන තමයි ඉන්නේ.

එතකොට දැන් මෙහෙම නම් මෙතන අපිට දැන් මෙතන අලුවා කැලි වශයෙන් අපි දන්නව නේ යන හැටි. මෙතනින් ස්පර්ශයයි, ඔය සඤ්ඤාවයි පරාමාසයයි අතර සම්බන්ධය, වේදනාවයි මනෝසඤ්ඤාවයි අතර මෙන්න මෙතන තමයි අර නාමය රූපය කියන එක තියෙන්නෙ. කැපෙන තැන තමයි නාමරූපය කියන එක. අර **centre**

of gravity වාගේ, ඇති වෙලා තියෙන්නේ. මේක හරහා දිගට ම මේකෙ ගමන් කරනවා කියලා අපි දන්නවා. ඉතින් මෙතනින් මේ ඇති වෙන්නා වූ දෙයින් කෙළින් ම ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයට එහෙනම් අපි එනවා. අලුවා කැල්ල යන රටාව ජේනව නේ. මෙතන ස්පර්ශය, මෙතන වේදනාව, එතකොට මෙතන නාමරූපය වෙනකොට මේ වේදනාවෙන් මනොසක්ඛ්වෙනනාවට ගියා නම් එතනින් ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයට ගිහිල්ලා. මේවා සත්‍යයක් කියලා එහෙනම් අරගෙන ඉවරයි.

එතකොට මේ විදිහට ආවහම මම කල්පනා කළා, මෙතනින් දැන් අගයක් දෙනව නේ. මෙතනින් අගයක් දෙනවා කියන එක තමයි මෙතන මේ සරසඬිකජ්ජය වෙන්නෙ කියලා කල්පනා කළා. එතකොට මම එතන කල්පනා කළේ මේ රූපයට අගයක් දීමෙන් ම තමයි සරසඬිකජ්ජය, එතකොට මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඒක නිවැරදි කළා, “රූපය නිසා ඇති වුණා වූ නාම කොටසට අගයක් දීම කියන එක.” රූපය විතරක් නෙවෙ, රූපය නිසා ඇති වුණා වූ නාම කොටසටත් අපි අගයක් දෙනවා. මේ දෙක උඩ ඇති වෙන්නා වූ සරසඬිකජ්ජයෙන් තමයි මෙතන මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

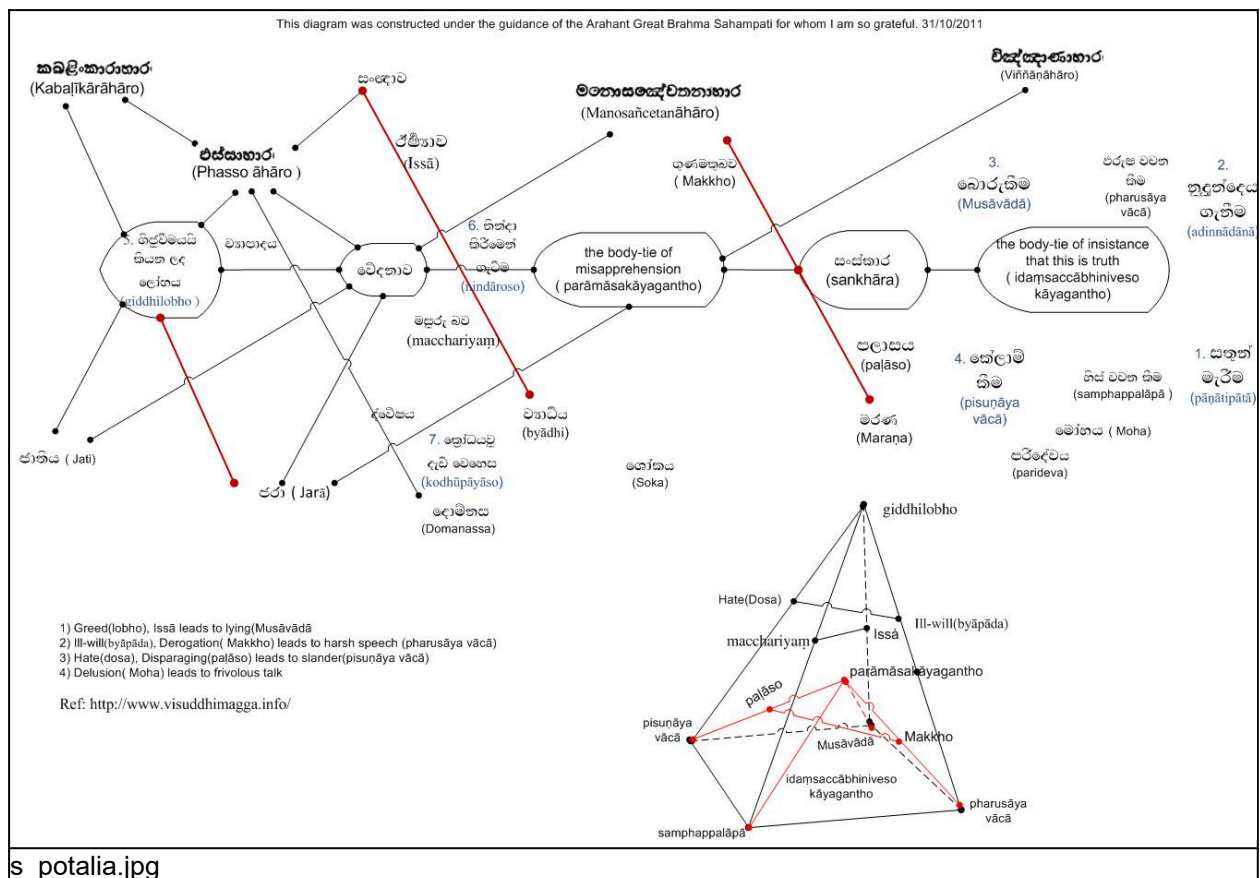
ඒ කියන්නේ මම ආභාරයක් නම් ඒක කලින් කාලා ඒක ගැන මට හැඟීම් තියෙනවා. යම්කිසි ස්පර්ශයක් ලබලා ඒකෙන් වේදනාවක් ලැබුව ද ඒ වේදනාව ගැන මට සක්ඛ්ඤාවත් තියෙනවා. ඒක ගැන ඇති වුණා වූ චේතනාවත් තියෙනවා. මෙන්න මේ නාම කොටසට, රූපය සඳහා වූ නාම කොටස සඳහා වූ මේ කොටසක් තියෙනවා. රූපය තියෙන අවස්ථාවෙදි මේක තියෙන බව අපි දන්නවා. දැන් රූපය කපලා නේ මේ කතා කරන්නේ, අන්න ඒ කැපුවා වූ අවස්ථාවෙදිත් මේක මේ විදිහට දුවනවා කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් අපි දන්නවා මේ විදිහට මේ belt එක කැරකිලා, මේක හරහා ධම්මමච්ඡරියෙන් හරහා ගිහිල්ලා ඒ යනවා. එතකොට මෙතන මේ අලුවා කැල්ලේ පැහැදිලිව ම ජේනවා අර එහෙම උස්සනකොට ඉතින් අපි අර අපි සක්ඛ්ඤාව උස්සනවා කියලා කිව්වෙ, අර ආයතන diagram එකේ එහෙම පටිසය මගින් මේක උස්සලා කරනවා කියන එක. අන්න ඒ කැල්ල මෙතන සිද්ධ වෙනවා කියන එක. එතකොට මෙන්න මේ විදිහට තමයි භාවනාව කෙරුණේ.

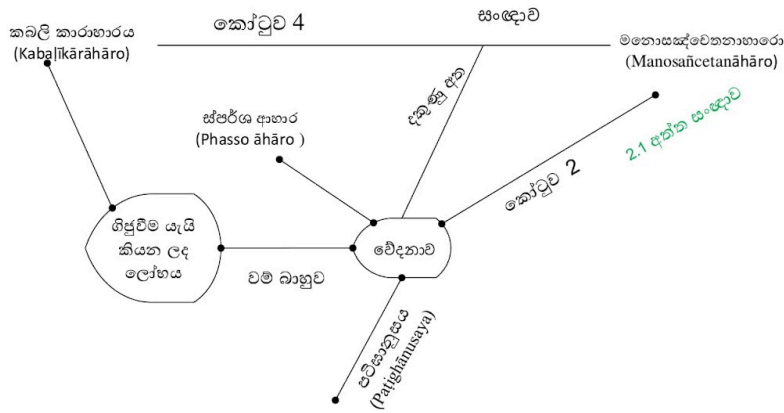
එතකොට රූපය කපලාත් අර විදිහට සිද්ධ වෙනවා. ඒක නේ අර “රූපේ විභූතෙ න චුසන්ති එස්සා” කියලා කිව්වහම අපි ඊයේ කතා කරපු දේ, ඒකේ විභූතියක් කියලා කිව්වහම කිව්ව නේ ඔක්කෝම ටික අපේ අයින් වෙන්න ඕනි කියලා. මේවායින් තොර වූ ආකාසානක්ඛ්වායතන වේවා, මේ නාම කොටසේ තිබෙන්නා වූ දේවලුත් අයින් වෙන්නට ඕනි. නැත්නම්, මේකෙ මේ, ඉතින් මේකෙ මේ හුඟාක් ගැඹුරට මට

වැටහිවිව එක තමයි අපේ මේ විඤ්ඤාණයෙන් වේදනාව අල්ලගෙන ම තමයි බොහෝ විට මේක පවතින්නේ.

ඒක වේදනාව අල්ලගෙන බොහෝ විට පවතිනවා කියන එක ඔය තරාගතයන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා, මනුස්සයෙක් ඉපදිලා නැත්නම්, කෙනෙක් මැරිලා නම්, ඒ පුද්ගලයා මව් කුසකට ගියෙත් නැත්නම්, ඒ පුද්ගලයා මොකක් අල්ලගෙන ද ඉන්නෙ කියලා, කුතුහල සූත්‍රයේ. එතකොට තරාගතයන් වහන්සේ කීව්වා මේ තණ්හාව අල්ල ගෙනයි ඉන්නේ කියලා. එතකොට එයාගෙ විඤ්ඤාණය මේ වේදනාවේ නැවත නැවතත් පුනපුනා පිහිටනවා තණ්හාව අල්ලගෙන මෙයා පවතිනවා. ඔන්න ඔක තමයි භාවනාව.



s_potalia.jpg



රූප සිට වේතනාව දක්වා වන හතරවන කෝටුව පැවැත්වීම කෙසේද ?

- දෙවන කෝටුව ගැන ආයතන සටහන්හි 3න් වන පිටුවෙහි සඳහන් වේ.
- පටිසානුසය මගින් ඇති කරන ලද සංඥාවම රූපය එසවීමට ආධාර විය. තමාගේ හිස ස්පර්ශය ඇති තැන තබන්න. උරහිස වේදනාව ඇති තැන තබන්න. එවිට වම් බාහුව සහ දකුණු අත ඉහත සටහන අනුව හතරවන කෝටුව එසවීම කරයි.
- රූපේ විභූතෙ න චුසන්ති එස්සා - රූපයේ විභූතියක් තියෙනවා නම් ස්පර්ශයක් වත් වෙන්වෙන්නැත.
- පටිසානුසයෙන් තොරව සංඥා යැයි දෙයක් නැත.
- නිත්‍ය සංඥව සෑදෙන සුභ, සුඛ, අත්ත සංඥා.
- සුභ, සුඛ, අත්ත සංඥා මගින් වේතනා වන්නේ පරිග්‍රහය වූයේ නම්, එම අවස්ථාවේදී මලොත් අපායේ යෑම සිදුවේ.

10/10/2013 - විභව තණ්හා, සිලිම් ෆෑන් උදාහරණය සහිතව

Vibhava Tanhā with Ceiling Fan

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරා. ඒ ජීවමානව වැඩ සිටින්නා වූ ඒ ශ්‍රේෂ්ඨතම පළමු වන බුදුපියා වශයෙන් මෙනෙහි කළා. ඔය විදිහට දෙවෙනි බුදුපියා තුන් වෙනි බුදුපියා මෙනෙහි කරා. ඒ කියන්නේ බුදුවරු දාහතර නම ම ඔය විදිහට මම ගියා. මට කිව්වේ තුන් නමක් කළහම එතන ඇති ය කියන එකයි. මම මේ දාහතර නම ම මෙනෙහි කරලා, ඒ කියන්නේ විස්තර වශයෙන් නැතිව මෙනෙහි කරලා, මම ඔය ඉතින් එක නමක් හිටියත් මේ ලෝකෙට ඇති ය, මේ දාහතර නමක් ඉන්නවා කියන්නේ මහා වාසනාවක් ය කියලා. එතකොට ම මට තේරෙනවා මේ අර spinning මේවා ඔක්කෝම මේවා සහිතව තියෙනවා.

එතකොට මම පන්සිල් අරගන්න විදිහට ගියා. ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා කියනකොට මට එකපාරට ම අර හතරේ කතිරය තියෙනවා නේ ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා වක්‍ර diagram එකේ, ඒකයි මේකයි සම්බන්ධ උණා. අතනත් හතරයි මෙනනත් හතරයි. එතකොට මම මේකෙ කල්පනා කළා මේකෙ මේ වේදනාව කියන එක නේ අතන, දැන් මට මුලින් ම එකපාරට ම එනවා එතකොට මේ තිත, මේ මැද්දේ තියෙන්නා වූ තිත කියන එක, මේකෙ තියෙන්නේ ද්වේෂය කියන එක. මේක එකක් හැටියට මෙනන මේ කල්පනා කරනකොට, මේ වේදනාව ද්වේෂය කියන එක එනවා. ඒ පාර රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “විශිෂ්ටයි කියන්නේ නැහැ” යි කියලා, හැබැයි “ඒක තල දෙකක තියන විදිහට බලන්න ඕනෙ” කියලා.

එතකොට ඒ කියන්නේ අර හරියට fan එක එල්ලලා තියෙනවා පොල්ලෙන්. අර උඩ එක පොල්ලක් උඩ තියෙනවා සම්බන්ධයක්, පල්ලෙහායින් තියෙනවා කැරකෙන්න පුළුවන් හැකියාව තියන එක. එතකොට දැන් මේක කැරකෙනවා කියන එක ගත්තහම, දැන් පල්ලෙහා තියන හතර දැන් ඔයා දන්නවා. ඒ කියන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි, ඊළඟට ගත්තහම උඩ ඉරිසියාව, මෙහා පැත්තෙන් මේ හතර හරහට යන horizontal කැල්ල, ජීනම්ද්ධය, sickness එක කියන එක, පල්ලෙහායින් ඉතින් ද්වේෂ අගතිය ගමනට යන්න, හවයට යන්නා වූ ඒ දේවල් ටික තියෙනවා.

එතකොට දැන් මේක මම කල්පනා කළා, ඒ භාවනාවේදී ඉරිසියාව කියන එක, දැන් මෙනන එල්ලිලා නේ තියෙන්නේ උඩ දැන්, ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසාවේ ඒකත් එක්ක බැලුවහම අතන වේදනාව තමයි මැද්දේ තියෙන්නේ. මෙනන මේ වේදනාවට තමයි ඇලිලා නේ එල්ලිලා නේ මේ තියෙන්නේ මේ තියෙන්නේ පහළ fan එක කැරකෙන්න තියෙන්නේ.

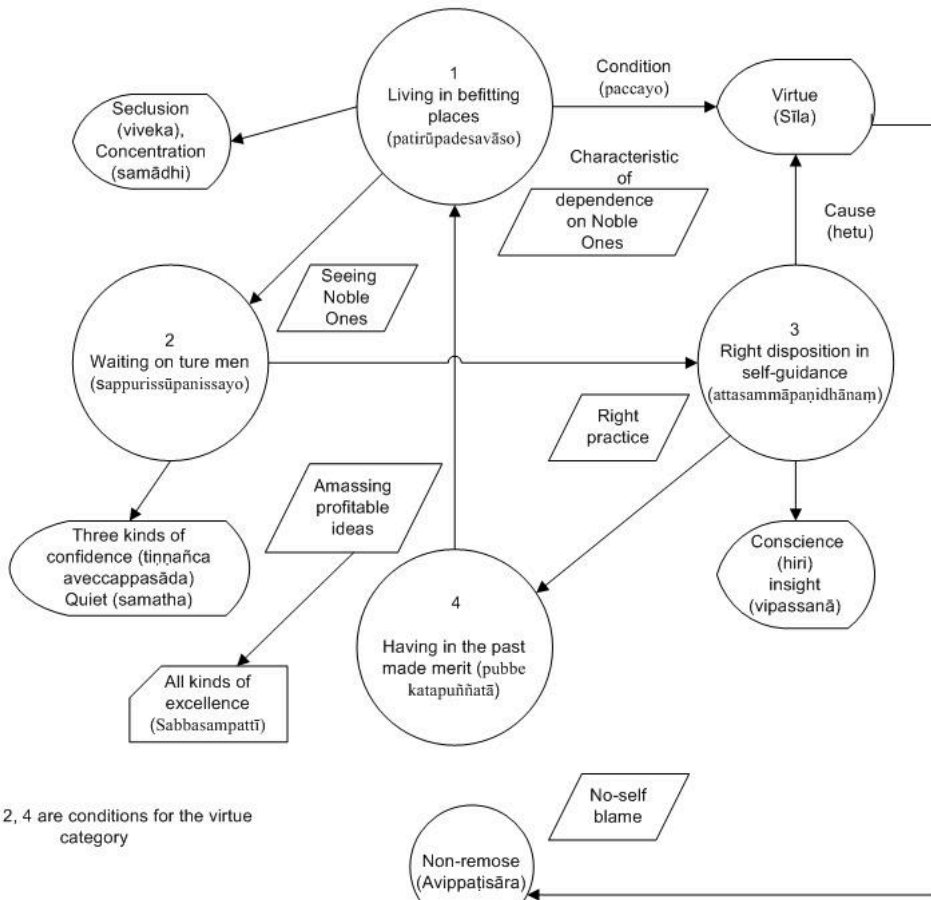
එතකොට දැන් මම කල්පනා කරා මේක මේ නතර වෙන්න ඉරිසියාව කියන එක නැති වෙනවා නම්. ඒ කියන්නේ දැන් මක්බය කියලා කියන්නේ, මක්බය උණාට පස්සේ එහෙනම් හව ආශ්‍රවය අපිට තියෙනවා. ඒක දැන් අපි බැලුව නේ ටිකකට ඉස්සෙල්ලා. ටිකකට ඉස්සෙල්ලා අපි බැලුවා අර අසම්පජානකාරීත්වය කතා කරපු වෙලාවේ, මේ පැත්තෙන් තියෙන්නේ ඉන්ද්‍රිය අසංවරය, හව ආශ්‍රවය, කුක්කුච්චය. එතකොට දැන් මම මක්බය උණා නම් හව ආශ්‍රවයේ කතාව තියෙනවා, හවයේ යන කතාව තියෙනවා. මේ කියන්නේ මගේ පසු සඤ්ඤාවක්, හව ආශ්‍රවය කියන එක.

දැන් මම කල්පනා කරනවා මම මක්බය කියන එක නැත්තත්, මේක ගන්නේ නැත්තත්, මේ fan එකේ පෙනී ටික කැඩෙනවා ද, නැති වෙනවා ද, කියන අර්ථය තමයි මට මේ භාවනාවෙන් පෙනුණේ. ඒ කියන්නේ මට පුළුවන් කියලා කල්පනා උණා මේ ඉරිසියාව කියන එක නැති වෙන ප්‍රමාණයට මක්බයක් තිබෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ මටත් මේක තියෙනවා නම් හොඳයි කියලා හිතනවා, අරයාට හම්බවුණායි කියන එකට මගේ විරුද්ධත්වයක් නෑ. එයාට ලැබුණා කියන එකට මට විරුද්ධත්වයක් නෑ, මටත් තිබුණොත් හොඳයි කියන එක මම කියනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ අර පෙත්තක් යනවා වගේ තමයි fan එකේ. හැබැයි පෙනී තුනක් තියෙනවා තව කැරකෙන්න පුළුවන් විදිහට.

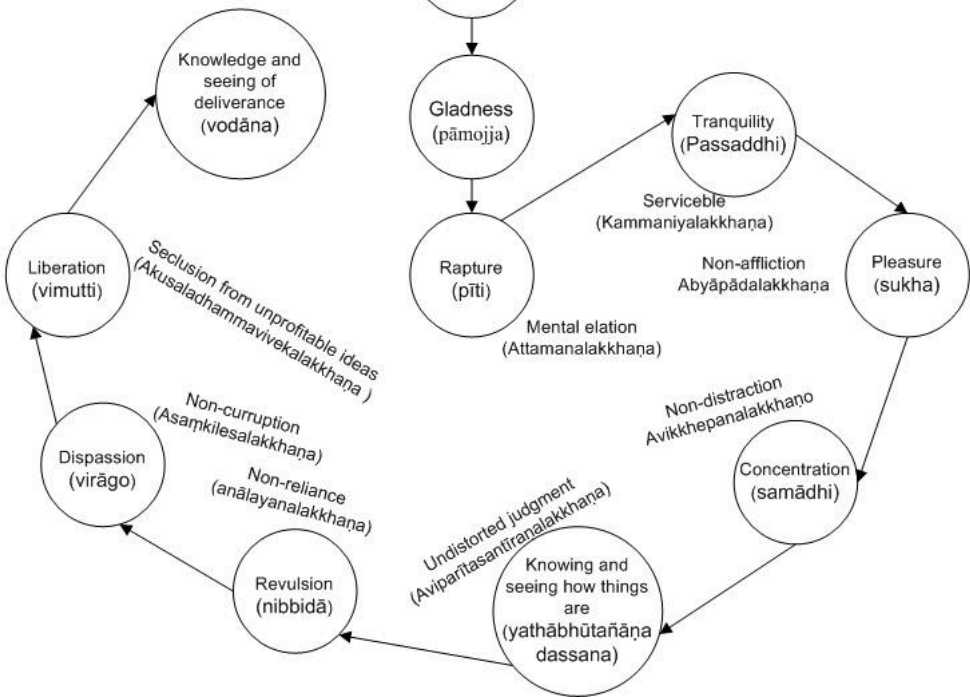
එතකොට ඉතින් මම මේක සම්පූර්ණයෙන් ම මේක නැති වෙන්නේ කොහෙද කියන එක ඉතින් මම අවස්ථාව රහතත් වහන්සේගෙන් විමසුවා. විමසුවහම අර පල්ලෙහායින්, ඒ හරියේ මට භාවනාවක් කෙරුණා එතන ඒ වෙලාවේ දී. ඒ පල්ලෙහායින් ඒ කියන්නේ ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයේ ඉදන් විතරක්, ඒ කියන්නේ අතන මක්බය පොඩ්ඩක්වත් නැත්නම්, ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයේ විතරක් අරක තියෙනවා නම්, අන්න ඒ පල්ලෙහායින් එන වෙලාවට විතරයි මේ fan එකේ පෙනී ටික නෑ. හැබැයි අර fan එක කරකවන්න පුළුවන් අර රවුම තියෙනවා නේ ඇතුළේ, motor එක තියන කැල්ල, ඒක තියෙනවා. හැකියාව තියෙනවා, කරකවලා මේකේ purpose එකෙන් හුළං ගහන්න වලිතයක් කරන්න, වේදනාවක් එක්ක වලිතයක් කරන්න ඕනෙ නෑ, හැබැයි අරක ඇතුළේ රූං ගාලා සද්දෙ එහෙම, ඒකත් කරන්න පුළුවන් නේ. අන්න ඒ අර්ථය මෙතන තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් ඉතින් ඒ මක්බය කියන එක, ඒක ගියේ නැත්නම් පෙත්ත නැති උණාට අර කැල්ල තවම තියෙනවා. එතකොට මෙතන නේ අර විභව තණ්හාවේ කතාව තියෙන්නේ. එතකොට හව ආශ්‍රවය, තවම අර ගෙඩිය තියෙනවා හුළං ගහන්නේ නැති උණාට. ඔන්න ඕක තමයි ලෙහා ගන්න මහන්සි උණේ. ඒ භාවනාවක් මේක අස්සේ ගොඩක් ගියා. අර්ථය වගයෙන් ඕක තමයි.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 20/11/2011



Note: 1, 2, 4 are conditions for the virtue category



cakka.jpg

11/10/2013 - ලෝභ සිට හතර සලකුණ

Lobha to 4 Salakuna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා මම. ඒ ජීවමානව වැඩ ඉන්න පළමු වන බුදුපියා හැටියට මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා. ඊළඟට දෙවැනි බුදුපියා, ඔය විදිහට බුදුපියවරු දාහතර නම ම ජීවමානව වැඩ ඉන්න බුදුපියවරු වශයෙන් සිහි කළා. එහෙම කියලා එක බුදු පියවරයෙක් හිටියත් ඇති මේ ධර්මය පහදා දෙන්න, දාහතර නමක් ඉන්න එක වාසනාවක් කියලා.

මට කිව්වා ලෝභයෙන් පටන් ගන්න. බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභයෙන් පටන් ගන්න කියලා. ලෝභය කියන එක ඇති වෙන්නේ, අපි දන්නවා ඉතින් අභිජ්ඣා වෙලා නේ මූලය තියෙන්නේ. එතකොට අභිජ්ඣා කියන එක කාමච්ඡන්දය ඒ loop එක තියෙනවා. අභිජ්ඣාව කියන එක ඇති වුණා නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය වෙනවා. අභිජ්ඣාව තියෙනවා, මගේ වේවා කිව්වා, අතනින් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක එතන තියෙනවා. එතන අභිජ්ඣා මෙතන මිච්ඡා දිට්ඨිය.

එතකොට ඒක ඇති උණා නම් දැන් එහෙම නම් ඔය හතරේ සලකුණ කියන එක ඇති වෙනවා කියන එක ජේනවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය වුණහම සම්මා වාචා diagram එකේ මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් පල්ලෙහාට බැස්සා අර sickness එක කියන තැනට එනවා, ව්‍යාධිය. ව්‍යාධිය ඇති උණා නම් ද්වේෂයත් ඇති වෙනවා, සම්මා වාචා එකේ.

එතකොට දැන් එහෙම නම් මේ හතරේ සලකුණ ගැන බැලුවා. අභිජ්ඣාව ඇති වෙන්න නම් ඔයාට ඉන්ද්‍රිය අසංවරය තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට අභිජ්ඣා උණා නම් දෝමනස්සය වෙනවා කියන එකත් අපි එතන දන්නවා. එතකොට ඉන්ද්‍රිය අසංවරය කියන එකත් එක්ක ඊට පස්සේ දැන් හතරේ උඩ ඉරිසියාව. අපි දන්නවා ව්‍යාපාදය, ඊට පස්සේ අපි ව්‍යාපාදයෙන් උඩට ඉරිසියාවට එනවා එක පැත්තකින්. මෙතනින් ගත්තහම, දැන් අපිට කෙළවරවල් දෙක ජේනවා. මේ ඉන්ද්‍රිය අසංවරයයි උඩ තියෙන්නා වූ ඉරිසියාවයි. එතකොට මට ජේනවා, මනුස්සයෝ ඉරිසියාව නිසා තව සත්වයෝ කෙරෙහි බලනවා. ඔයාට ඉන්ද්‍රිය අසංවරය තියෙනවා නම් ඔයාට ඉරිසියාව ඇති වෙනවා. හරි නේ? එතකොට ඉන්ද්‍රිය අසංවරයෙන් ඉරිසියාව ඇති වෙනවා, ඉරිසියාව නිසා ඉන්ද්‍රිය අසංවරය ඇති වෙනවා කියන එක දෙපැත්තට යනවා කියන එක ආවා. එතකොට දැන් මේ විදිහට දැන් මට ජේනවා එහෙම නම් මේ ද්වේෂයට එන්නා වූ පාරවල් කීපයක් ම තියෙනවා.

එකයි දෙකයි තුනයි කියලා හතරේ සලකුණ බැලුවහම උඩ පැත්තෙන් ජේනවා. මොකද හතරේ සලකුණ කිව්වහම ඔය දැන් කිව්ව පාර, ඉරිසියාව, ඊළඟට ඉන්ද්‍රිය

අසංවරය. ඉන්ද්‍රිය අසංවරයෙන් ඉරිසියාව. ඉරිසියාවෙන් අපි එනවා මිච්ඡා දිට්ඨිය හරහා ගිහිල්ලා sickness එක කියන එකට. එතකොට ඒක නිකම් triangle එක වගේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අන්තිමට ගත්තහම sickness එකෙන් අපි ද්වේෂයට එනවා කියන එක ආවා.

එතකොට දැන් මම මෙතනදි කල්පනා කරා, මේ විදිහට ඉතින් ආවා නම් අපි ඉතින් අගති ගමන් කියන ඒවා ගමන් කරනවා. දැන් එහෙම නම් මෙතන ව්‍යාපාදය ඇති නොවෙන්න අපි මෙත්තාව කියන එක එහෙම වඩන්න ඕනෙ. එතකොට මෙත්තාවයි ව්‍යාපාදයේ කතාවයි මම බලාගෙන ගියා කොයි ආකාරයට ද අපි දැන් ඔය දන්නවා අර වට කරකවලා දෝමනස්සය වෙලා, අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් ඇති වන්නා වූ කොටසයි මේ දෙකයි ගැළපෙන්නේ නැති හින්දා තමයි දෝමනස්සය උණේ. ඒ දෝමනස්සය උඩ තමයි අපි ඔය ජරාව නිසා ව්‍යාපාදයට ගියේ.

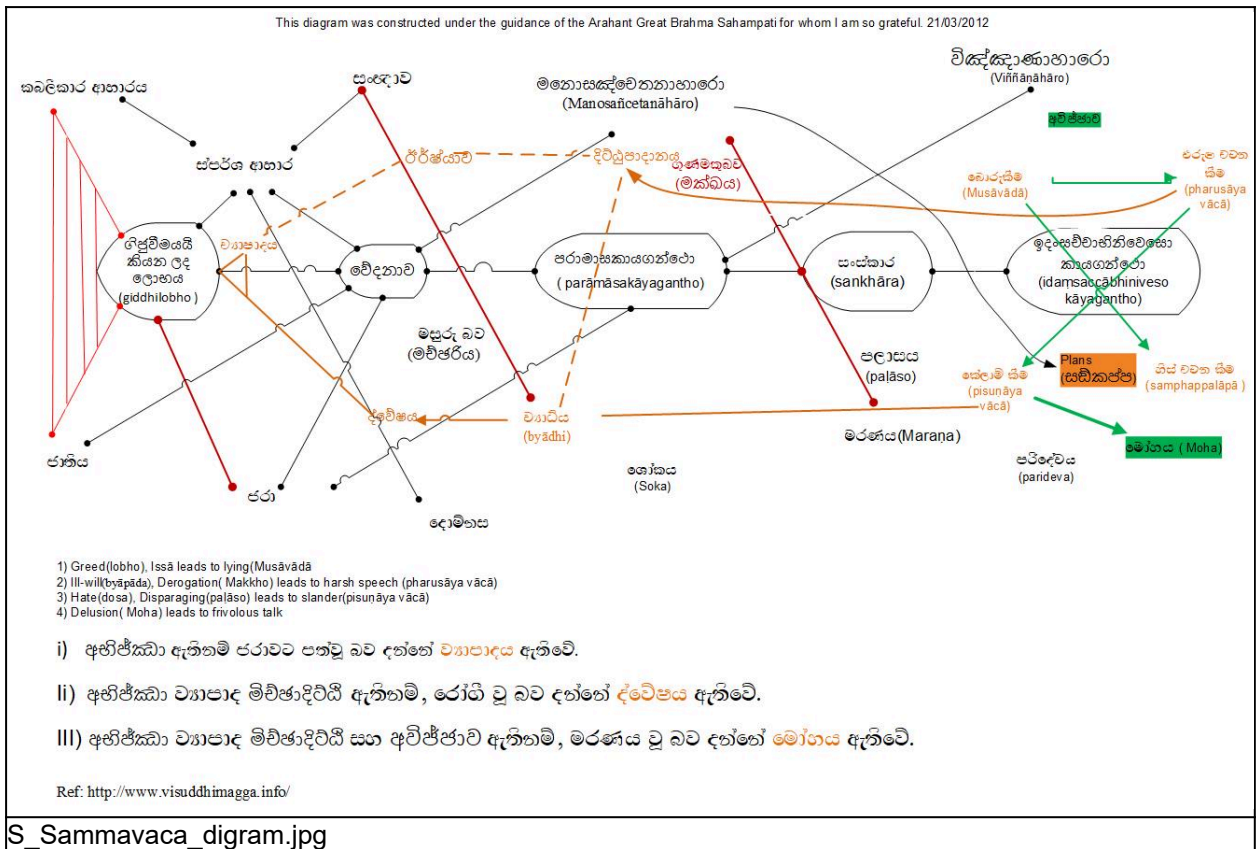
එතකොට මේ ලෝකයේ මම විතරක් නෙමේ ඉතින් හැම සත්වයා ම ඉතින් දුකෙන් ඉන්නවා කියන එක කල්පනා කරලා ඒ සත්වයා කෙරෙහි මෙත්තාව පතුරනවා කියන අදහස මෙතන තිබුණා. ඒත් ඒ වූණට ධර්ම කාරණා වශයෙන් හුඟාක් ම තදින් පැහැදිලි නැහැ. මෙතන අදහසක් තිබුණට. ඒ කියන්නේ අර රූපයෙන් අපි අයිත් වෙනවා නම් කාමච්ඡන්ද කතාව ඒ කියන්නේ අපි බලනවා දෙතිස් කුණුපය කියලා. ඒ භාවනාවෙන් අපි ඒ පැත්තෙන් අයිත් වීමක් තියෙනවා. මේ පැත්තෙන් එන එක පැහැදිලි මදි තාම. ඒ කියන්නේ ව්‍යාපාදයට බෙහෙත මෙත්තාව කියන එක පැහැදිලි මදි එතන මට. දැනට යන්න එපා කිව්වා එතන හිටියා වගේ.

එතකොට දැන් මට මේ ඉරිසියාව කියලා ආපහු කියනවා, අරූප ධ්‍යානයේ ඉන්නවා කියන එක හරි. මොකද මම රූපයන්ගෙන් අයිත් වෙලා තමයි මට පුළුවන්කම තියෙන්නේ අරූප ධ්‍යානයට යන්න. එතකොට ඉරිසියාවෙන් අයිත් උණහමත් මට අරූප ධ්‍යානයට යන්න පුළුවන් මොකද මම කියනවා, අර මට රූප බලන්න ඕනේ නෑ, ඉන්ද්‍රිය අසංවරය එපා. ඉරිසියාව ඇති වෙන්නේ ඉන්ද්‍රිය අසංවරය නිසා. රූප නේ බලන්නේ. ඒවා මට ඕනේ නෑ මේක ඇති වෙන්න. එතකොට ඒ කැල්ලත් එක්ක ගත්තහම දැන් ඔන්න ආකාසානඤ්චායතනයට යනවා කියන එක, ඒක පැහැදිලියි ගොඩක් දුරට. එතකොට මේකේ එහෙම නම් මට කල්පනා උණා, මේ ඉන්ද්‍රිය අසංවරයට තියෙන්නා වූ සම්බන්ධතාවයන් නිසා තමයි මෙතන මේ ප්‍රශ්න ඇති වෙන්නේ.

ඉන්ද්‍රිය අසංවරයට සම්බන්ධතාවය අපි දැන් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා කතා කළේ. ඒ මෝහයෙන් කාමයේ වරදවා හැසිරීම, ඒක නිසා ආයතනයන් අපිට ඇති වෙනවා. අරක බලාගෙන ඉඳලා ගිහිල්ලා. එතකොට ඉන්ද්‍රිය අසංවරය එතනින් ම පටන් ගත්තා කියන එක ඒ පැත්තෙන් එනවා. එතකොට ඒ පැත්තෙන් කාරණා තුනක් ම එනවා කියන එක

අපිට තියෙනවා. හැබැයි මේ හතරේ සලකුණේ නෙමෙයි මේක තියෙන්නේ. ඒ point එකට වෙනම කාරණා තුනකින් එනවා. ජේනවා ද අර අපි රාගයේ ඉඳන් ඉන්ද්‍රිය අසංවරයට එන එක 1-1 වලට ගිහිල්ලා තියෙනවා නේ උඩින්. එහෙත් එන එකක් තියෙනවා. දැන් අපි මෝහයෙන් හොයා ගත්ත එකක් තියෙනවා. එතකොට තවත් පාරක් තියෙනවා, රහතන් වහන්සේ කීව්වා “දැන් ඇති, අපි පස්සේ බලමු” කියන එක. ඉතින් එතනින් ඒක නැවැත්තුවා.

ඒක තමයි තියෙන්නේ.



S_Sammavaca_digram.jpg

12/10/2013 - ටීනමිද්ධ සිට මෝහ - අපි වේදනාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීම

Thīnamiddha to Moha - How We React

ඒ උත්තරීතර මණ්ඩලය මම මෙනෙහි කළේ, ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින්නා වූ පළවන බුදුපියා, ඒ සම්බුද්ධ මණ්ඩල 2500 ක හෙබවීමක් තියෙනවා. ඒ මණ්ඩලයේ 2500 වාරයක් ඉඳලා තියෙනවා. ඒ නායකත්වය දීලා තියෙනවා නේ. එතකොට ඊළඟට අනිත් බුදු පියවරුන් ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ 2100 ක් ඒ මණ්ඩලයේ හෙබවීමක් තියෙනවා. ඒ මණ්ඩලයේ ඉඳලා තියෙනවා.

ඊළඟට ඒ ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේත් 1287 වාරයක් මේ විදිහට ජීවමානව වැඩ ඉන්නා වූ තුන් වන බුදුපියා, ආදී වශයෙන් එහෙම සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් දක්වා මම සිහි කරා. මේ ප්‍රශ්න ගත්තහමත් ඒ ප්‍රශ්නත් ලෝකයේ තිබෙන්නා වූ ප්‍රශ්නවලට එව්වර වාරයක් මුහුණ දීලා තියෙනවා.

ඔය සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා සිහි කරනකොට මට කල්පනා උණා, මේ සත්‍ය වශයෙන් ම එහෙම නේ ද බුදු භාමුදුරුවන්ගේ කාලයේ විසුරුවා හැරපු වෙලාවෙන් මේ බුදු පියාට ඇවිල්ලා ඒකට මේවා කරන්න සිද්ධ උණා. නේ ද? ප්‍රශ්න නේ. බුදුභාමුදුරුවෝ ඉන්න කොටත් ප්‍රශ්න. එතකොට කී පාරක් ඒ බුදුපියාණන් බුද්ධත්වය පටන් ගත්ත වෙලාවේ ඉඳන් මේක තිබුණ ද, කියන එක මෙනෙහි කරා. මෙහෙම මෙනෙහි කරනකොට මගේ ඔප්ව එතන ම විසාල උණා, සත්‍යයක් දැක්කහම මේ විදිහට.

එතකොට මට මෝහයෙන් පටන් ගන්න කියන එක කිව්වා. මෝහයෙන් පටන් ගන්න කියලා කිව්වහම මම බැලුවා මෝහය ඇති වන්නා වූ අවස්ථාවන් තුනක් තියෙනවා. එක පාරක් තමයි අර මගේ කියලා අරගෙන 2-1 වල ඉඳන් 1-3 වලට යන එක. මගේ කියලා ගැනීම. ඊළඟට ජේනවා කාම ආශ්‍රවය තියෙනවා නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඇති වෙනවා. එතකොට එතනත් මෝහයට යනවා. ඊළඟට ටීනමිද්ධය තියෙනවා නම්, ටීනමිද්ධය නිසා මෝහයට යනවා.

මම ඕකේ තෝර ගත්තා ටීනමිද්ධය නිසා මෝහයට යන එක බලනවා කියන එක. එතකොට ටීනමිද්ධය නිසා මෝහයට යනවා, අපි දන්නවා ටීනමිද්ධය තියන තැන. එතනින් අපි දන්නවා ඒ වේදනාවට ඇවිල්ලා වේදනාවෙන් අර නාමරූප කියන point එකට යනවා. එතකොට ඒ වේදනාවෙන් ඒ වේතනාවට ගමන් කරන පාරක්. එතකොට

මේ නාමරූප කියලා කියන්නෙන් වේදනාවට react කරන විදිහයි කියන එක මට ආවා. නාමරූප කියන්නේ වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගයක් දෙනවා. ඒ කියන්නේ වේදනාවට react කරන විදිහ තමයි ඒකේ තියෙන්නේ.

දැන් ඔය කතාව ආවට පස්සේ, එතනින් උඩට ආවහම වේතනාවට, දැන් වේතනාවේ ඉඳන් රහතන් වහන්සේ පැහැදිලි කළා, “මේ දරුවා අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන එකයි ටීනම්ද්ධයෙන් jack එක ගහන්නේ” කියලා. එහෙම නම් මෙතන මට දැන් උදාහරණයක් එක්ක එනවා. මෙතන frames දෙකක් නේ. ඒ කියන්නේ වේතනාවේ ඉඳන් කෙළින් ම ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට යන එකක් තියෙනවා. අලුවා කැල්ලේ කෙළවරක්. එතකොට ඔය ඔතන අත්තා නිත්‍ය කතාවට ටීනම්ද්ධයෙන් jack එක ගහනවා කියන එකයි කිව්වේ.

එතකොට එතන එහෙම නම් වේතනාවට පල්ලෙහායින් මගේ කියලා ගත්තහම ඇති වෙන අත්තා කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට මේක වෙලා ඉවරයි. මගේ වෙලා තියෙන්න ඕනේ, අත්තා වෙලා තියෙන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ අභිජ්ඣාවෙන් ම තමා ඒ පුරුක ඇති වුණේ, පල්ලෙහා කැල්ලට එනවා කියන එක. දැන් එතකොට ව්‍යාපාදය සහිතව තමයි දෙවැනි පාර jack එක ගහන්නේ ව්‍යාපාදයෙන් නේ. ව්‍යාපාදයෙන් ගහලා තමයි මේ දුක්ඛ වෙච්ච එකක් නේ සුඛ කියලා ගහලා තියෙන්නේ. එතන ඒකත් එක්ක අර පල්ලෙහාට එන ගතිය තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට යන කැල්ල තියෙනවා. ඔය සඤ්ඤාව තුළ තියෙනවා ඔය දෝමනස්ස ගතියේ කතාව තියෙනවා. එතකොට ඒක සහිතව තමයි අපි මේකට යන්නේ. එතකොට මෙන්න මේ forces දෙක තමයි මෙතන මේ වැඩ කරන්නේ.

මේක හරියට මේ tyre එකක තියෙනවා මේ rim එකයි, ඇතුළේ hub එක වාගේ එකක් තියෙනවා, වටේ rubber එක තියෙනවා. ඕක ඇතුළේ rim එකට තමයි power එක දෙන්නේ, වාහනයේ. අර අභිජ්ඣාව නිසා මගේ කියලා අරගෙන. ඔය tyre එක කියනවා “යං ඉතින් හැබැයි මාව තමයි ගෙවෙන්නේ” කියලා. ටීනම්ද්ධයේ තියෙන්නේ ඔන්න ඔය ස්වභාවය නේ. ව්‍යාපාදය ඇති වෙලා. ජරාවට පත් උණා කියලා දැක්කහම තමයි මෙයාට ව්‍යාපාදය ඇති වෙන්නේ. එතකොට ව්‍යාපාදය දැන ගෙනත් අපි මේ වාහනය දුවන්න මේකක් තියෙනවා. අර වට දහයේ කතාවත් ඔතනට එනවා. දහවන පන්තියේ ළමයා ටීනම්ද්ධයයි ද්වේෂයයි කියන කතාවත් තියෙනවා ඔතන. ඒත් හැබැයි ඉතින් කරගෙන යනවා.

එතකොට ඔහොම බැලුවහම මට ජේනවා මෙතන, දැන් තුන් දෙනෙක් ඉන්නවා මේ කතාවේදී. එකක් තමයි අපි ඔය වට කැරකෙනවා කිව්වහම ඒ කියන්නේ, දැන් ඔයා මෙතන ගත්තොතින් අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන රේඛාව මේ පැත්තෙන් ටීනම්ද්ධය. මුලට ඉන්නේ ටීනම්ද්ධය. ඊළඟට මානය. එහා පැත්තෙන් මෝභයෙන් ඇති වන්නා වූ

දේ එතන තියෙනවා. එතකොට **points** තුනක්. එතකොට මෝහය තමයි නිත්‍ය කතාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඊළඟට මානසෙන් කරකවන කතාව. ඊට පස්සේ මේ ටීනමිද්දය නිසා මේක ඇති වෙන දේ.

එතකොට දැන් ටීනමිද්දයෙන් කැරකීමක් වෙන්නේ නෑ නේ. කැරකීමක් වෙන්නේ නැතෙයි කියලා, දැන් අපිට ජේනවා මානසත් එක්ක කරකවනවා මිසක් ටීනමිද්දයක් එක්ක කරකවන කතාවක් අපි හිතුවේ නෑ නේ මේ දක්වා. ටීනමිද්දයත් එක්ක කරකවනවා. පටිසයෙන් නේ උස්සන්නේ. ආයතන භාවනාව. පටිසයෙන් උස්සන්නේ දැන් මේ අවස්ථාවේ දී.

දැන් එතකොට මෙතන කැලී තුනයි කියලා මම බැලුවහම මට කල්පනා වෙනවා, එහෙම නම් දැන් ඔය තත්වයට ගියාට පස්සේ දැන් හොඳට මනස මේවා වෙලා තියෙනවා. රහතන් වහන්සේ මට “ඇති” යි කියලා කිව්වා. දැන් එහෙම නම් මේක අනිත් අයට කියන්න ඕනෙයි කියලා ආපහු මෙනෙහි කළා. මෙනෙහි කරලා එතකොට මට එනවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කරකවනවා කියන කොටස අර සරසඬිකප්ප කොටස. මානසෙන් කරකවනවා කියන එක අතන අර ගිද්ධිලෝභයත් එක්ක තියන **area** එක. **Areas** වශයෙන්. අවිද්‍යා ආශ්‍රවය **area** එකයි ඒකට උඩින් තියෙන්නා වූ මානසේ එකයි. එහෙම නම් ටීනමිද්දය කරකවන එක අරක උඩ තියන එක කියලා. ඒ කියන්නේ රූපයයි ස්පර්ශයයි ටීනමිද්දය ලකුණු කරලා ම තියන තැන ම නේ. මේ **area** එක ම තමයි මේකේ තියෙන්නේ කියලා.

රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “හරි.” මම ඇහුවා හරි ද කියලා, “හරි” යි කියලා කිව්වා. මෙව්වර කාලයකට අපි ඕක දැක්කේ නෑ නේ. ටීනමිද්දය ලකුණු කරලා තිබුණහම, මේ **area** එක ම තමයි මේ කතාව කියලා. මෙතනදී එනවා මට හරි ලස්සනට මේක නේ ද මේ සාත අසාත කියන්නේ. අසාත උණහම සාත කරගන්න හදනවා. සාත උණහම අසාත වෙනවා. ඇයි? රෝද ගෙවෙනවා, කැරකෙනවා අසාත වෙනවා. අසාත උණහම අපි සාත කරන්න හදනවා. මෙහෙම වේදනාවට **react** කරන විදිහ නේ මේ තියෙන්නේ. මේක තමයි මේ **area** එකේ තියෙන්නේ. ඒ ස්පර්ශය විසින් අර තුන එක්කහු කරන එක නේ කරන්නේ. ඉතින් එතනින් ටීනමිද්දය. ඒ කියන්නේ, මේ කතා කරන්නේ කබලිංකාර ආභාරය, ස්පර්ශය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය තියෙන්නා වූ ඒ **area** එක, ඒ ටීනමිද්දය නිසා ඇති වන්නා වූ ඒ කොටස. මේක තමයි මේ කරන්නේ කියන එක ආවා පුදුම විදිහට.

ඉතින් ඕක කරන කාලය ඇතුළත ඔය ටීනමිද්ද **point** එක මේවා වෙව්ව ගමන් ම මට විසාලෙට ආලෝකය ඇතට පෙනෙන්න ගත්තා. එතකොට ආලෝකය ජේන්න ගත්තහම ආලෝකය මතු උණත් එක්ක ම මම නැවතත් කල්පනා කරා දැන් මේක ඇති උණා, මේකට **react** කළත් අර වේදනාවට **react** කිරීමක් නේ තියෙන්නේ. මේකට

13/10/2013 - ද්වේෂ සිට නිබ්බාන

Dosa to Nibbāna

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සිහි කළේ, ඒ ජීවමානව වැඩ සිටින්නා වූ ඒ පළවන බුදුපියා ය. ලෝකෙට පිං කෙතක් ය කියන එක. දෙවන බුදු පියාටත් ඔය විදිහට මම කියනවා. ඉතින් මේ සත්‍ය වශයෙන් ම මේ අර්ථයෙන් මම මේ කියන්නේ, ලෝකෙට පිං කෙතක් කියලා. ඔය විදිහට දාහතර නම ම මම සිහි කරා.

සිහි කරලා, පස්සේ මට කිව්වා ද්වේෂය ඇති වෙන හැටි බලන්න කියලා. ඒ පාර දැන් ද්වේෂය කියන එක, අපි දන්නවා ව්‍යාපාදය නිසා ද්වේෂය ඇති වෙනවා. ඒනමිද්ධය නිසා ද්වේෂය ඇති වෙනවා. එතකොට ඒනමිද්ධය, අර මිච්ඡා දිට්ඨිය, ඒනමිද්ධය ඇති උණහම ද්වේෂය ඇති වෙනවා. ව්‍යාපාද පාරෙන් එනවා කියන එකත් දන්නවා. එතකොට මේ පාරවල් දෙක සහිතව මේ ද්වේෂය ඇති වෙනවා කියන පළවෙනි කාරණය ගත්තහම, මෙතෙක්දී මට කල්පනා වුණා, බුදුපියා කිව්වා කලින්, ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම් කෙනෙකුට මේ ද්වේෂයක් ඇති වෙන්නේ නෑ ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම්.

එතනින් ඒ පාර මට මතක් උණා ඒ කොහොම ද ශ්‍රද්ධාව නිසා මේ ද්වේෂය ඇති නොවෙන්නේ කියන එක. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්නලා දුන්න අර triangle එක, සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා, ප්‍රඥාව ශ්‍රද්ධාව. අභිජ්ඣාවෙන් මගේ කියලා ගත්තා නම් තමයි ද්වේෂය කතාව ඇති වෙන්නේ. එතකොට මම අභිජ්ඣාව කියන එක නොවෙනවා නම් අර path A එකේ එනවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය මට වෙන්නේ නෑ. ඒක නිසා සම්මා දිට්ඨිය. ඒකෙන් ප්‍රඥාව. ගත්තේ නෑ මගේ කියලා. ඒක නිසා හිරිය, ඕතප්පය. ඕතප්පයෙන් ඊට පස්සේ අපි විරිය, එතනින් ඡන්ද සමාධිය, ඉන්ද්‍රිය සංවරයට. ඉන්ද්‍රිය අසංවරය කියන එක ඇති වෙන්නේ නෑ.

ඉන්ද්‍රිය අසංවරය කියන එක ඇති උණා නම් තමයි අභිජ්ඣා දෝමනස්සය කතාව ඇති වෙන්නේ. එතකොට ශ්‍රද්ධාව මේ විදිහට නොවෙන්නේ මෙන්න මේ ආකාරයටයි. එතකොට දැන් දෙවැනි කාරණයටත් අපි ආවා. ඒ කියන්නේ හතරේ ලකුණට දැන් ආවා. අපිට ඕක අනිත් පැත්තට ගත්තොතින් ඉන්ද්‍රිය අසංවරය, උඩින් ඉරිසියාව එනවා, හතරේ ලකුණ. ඉරිසියාව ඊට පස්සේ අර පැත්තෙන් ඒනමිද්ධය, අර මැද්දේ join වෙන තැන ද්වේෂය.

එතකොට කාරණා set දෙකක් බැලුවා අපි, තේ ද? ඊට පස්සේ මට කල්පනා උණා දැන් මෙහෙම වෙනකොට දෝමනස්සය මේ මනුස්සයාට දිගට ම තිබ්ලා තියෙනවා. කොච්චර කාලයක් මේ මනුස්සයාට මේ දෝමනස්සය තිබ්ලා තියෙනවා ද?

පළවෙනියෙන් ම වට දෙකක් ගන්නකොට ම මේ මනුස්සයාට දෝමනස්සය කියන එක තමයි ඇති වුණේ. ඉතින් අර ඊට පස්සේ මට එනවා අර තුනේ හතරේ පන්තියේ ළමයෙක් බලනවා මේක fix කරන්න කියලා. එතනදී අන්තිමට අර දෝමනස්සය ඊළඟ වට දෙක යනකොට දෝමනස්සය සිතට ඇතුල් වෙනවා. පහ, හය වෙනකොට ඉතින් අර ව්‍යාපාදය කියන එකත් එනවා නේ. ඔය විදිහට බැලුවා. දැන් ඉතින් හතේ, අටේ මේ තත්වයට පත් වෙනකොට මෙයා දැන් දෝමනස්සය තවමත් තිබ්ලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ පළවැනි අවස්ථාවේ ඉඳන් වට හතක්මත් ගහලා තියෙනවා. මෙයාට මේක තීරණයක් කරගන්න බැරි වෙලා මේ ලෝකයේ තියෙන්නේ දුක්බයයි කියන එක. දෝමනස්සය ම යි ලෝකේ තියෙන්නේ කියන එක. ඉතින් ඔතනින් පස්සේ අපි දන්නවා ඉතින් නමය දහය වෙනකොට ද්වේෂයයි ටීනමිද්ධයයි. ඒ කියන්නේ ද්වේෂයට ඉස්සෙල්ලා ටීනමිද්ධය ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕනෙ.

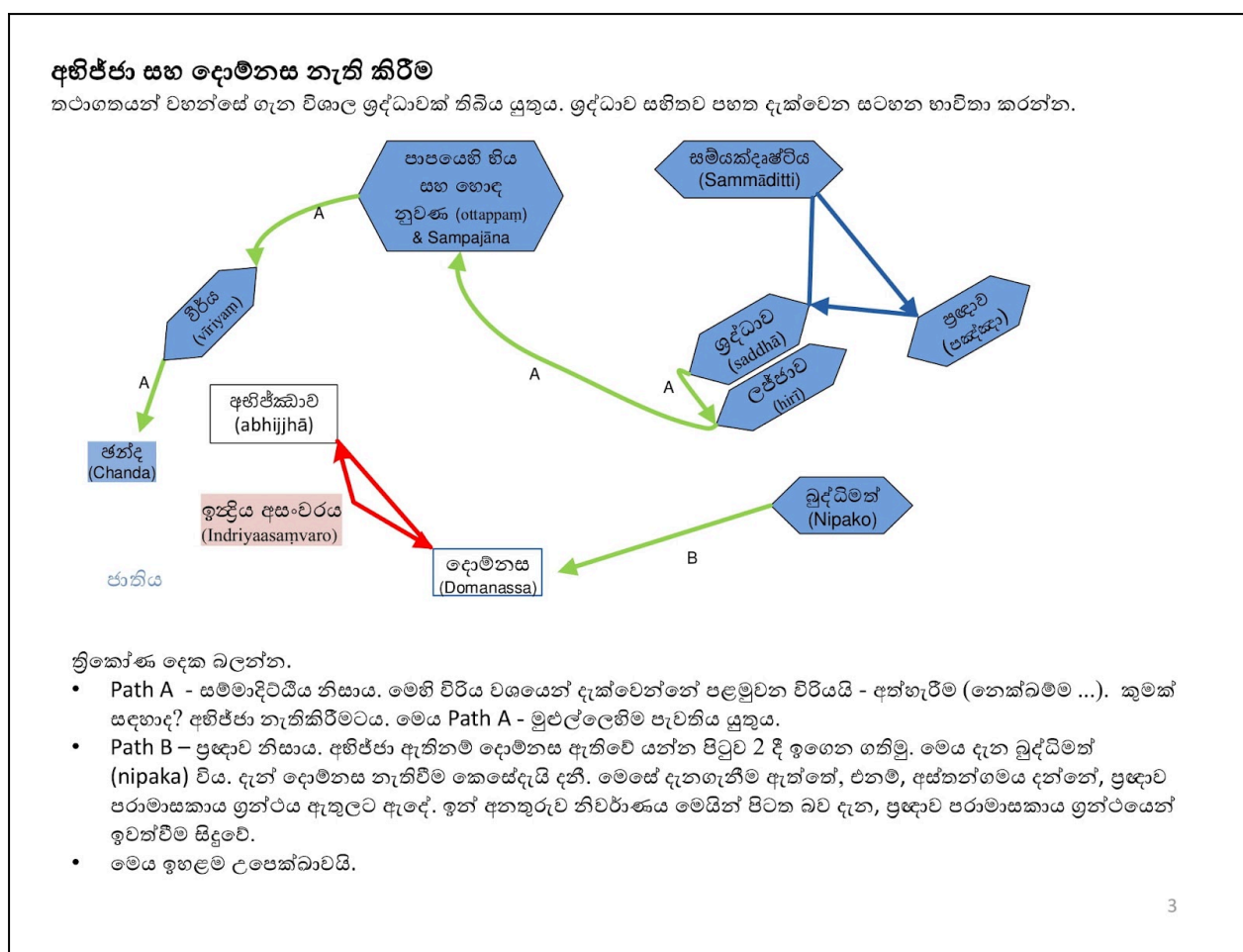
අර මිච්ඡා දිට්ඨිය කියලා කියන්නේ, එහෙනම් හත් වරක් ම මේ පුද්ගලයාට කලින් ගත්ත එක වැරදියි කියන එක තීරණය කරන්න බැරි වෙලා තියෙන්නේ. වට හතක් ගිහිල්ලත් මෙයාට තීරණයක් කරගන්න බැරි වෙලා තියෙනවා මේක ගත්ත එක වැරදියි කියලා. ඒක නේ දෝසය කියන එක. ඉතින් ඔය අවස්ථාව නේ මේ ලෝකයේ දිගට ම තියෙන්නේ.

දෝමනස්සයයි කියන එක හිතීවිච වෙලාවේදී ඔය වට හත එක්ක, මේ analysis එක කරලා වට අටක් ගිහිල්ලා මේක මෙහෙමයි කියන වෙලාවේදී මට මේ පැත්තෙන් හරි ලස්සනට වෙනො විමුක්තිය මෙහේ තියෙන්නේ. මේ bar එකේ ඒ කියන්නේ මගේ දකුණු නළලේ ඉඳන් නහය හරහා මේ පැත්තට. ඒ කියන්නේ වම් අත පැත්තට, ඒ bar එකෙන් වෙනො විමුක්තිය හරි ලස්සනයි. මේ පැත්තෙන් මේ ප්‍රඥා විමුක්තිය හරි ලස්සනයි, එහෙන් පවතිනවා. දකුණු පැත්තේ කොටසේ ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එක නළලේ මේ පැත්තෙන් තියෙනවා නේ ඒකත් එක්ක. ඒ කියන්නේ මගේ ඇහැ දැන් දෙකක්. වම් පැත්තේ ඇහැට වෙනො විමුක්තිය. දකුණු පැත්තේ ඇහැට ප්‍රඥා විමුක්තිය. හරි ම සැපයි. පුදුමාකාර විදිහට ඉන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නේ ඕක මැද්දේ දී ඕක උණේ, අර දෝමනස්ස කතාව අවබෝධයට ආවත් එක්ක ම. ඕක මැද්දේ දී ආවේ පැහැදිලි කිරීමෙන් පස්සෙ නේ. එතකොට අවබෝධය මේ දෝමනස්ස සහගතව මෙයා හිටියේ කියනකොට ම තමයි මේක ඇති වෙන්න පටන් ගත්තේ. දැන් එහෙම උණහම මම කල්පනා කරා දැන් මේ තියන තත්වය හැටියට මෙතන තවදුරටත් analyse කරන්න, ඒ කියන්නේ තමන්ට ඕන නැති ගතියක් තියෙනවා. නෑ, මම analyse කරනවා කියලා ගත්තා. ආපහු අරක analyse කරලා අර සිතුවිල්ල අරක එහෙම ම තියෙනවා. හොඳට තේරුණා ප්‍රඥා විමුක්තියේ ඉඳන් වෙනො විමුක්තියට අපි මාරු වෙන්නේ, ඒ ප්‍රඥා විමුක්තියේදී අපි දැන ගත්තහම මේ පහළ වෙන්නා වූ සිතේ තියන

දෝමනස්ස ස්වභාවයයි කියන එක හොඳට තේරුණා ම තමයි අර වෙනො විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙන්නේ. ඒක ලස්සනට ජෙනවා ඒක.

ඊට පස්සේ මේ විදිහට අර මිච්ඡා දිවියත් එක්ක හත් පාරක් ම හිටියා ය කියන අවස්ථාව එනකොට මේ අප්පණ්ණික වෙනො විමුක්තියත් ඇවිල්ලා. දැන් විමුක්තීන් තුන ම තියෙනවා. මේ භාවනාව ඉවර වෙනකොට හරි ලස්සනට ඒ විමුක්තීන් තුන ම තියෙනවා. තමන්ට කැමති විදිහට මාරු වෙන්න පුළුවන් ඒකේ, ඒ සිතන කාරණා අනුව. තමන් ඒ පැත්ත මෙනෙහි කළා ද ඒ පැත්ත මෙනෙහි කළහම ඒ සිතුවිල්ල මේකක් තියෙනවා.

ඒක තමයි භාවනාව. බොහෝ ම හොඳට හිටියා.



14/10/2013 - අධිවාසනා

Adhivāsanā - Endurance

මම භාවනාව කරේ ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සිහි කළා, ඒ ජීවමානව වැඩ ඉන්න පළමු වන බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා. ඔය විදිහට බුදුපියවරු දාහතර නම ම මම සිහි කළා.

සිහි කරලා ඉවර වෙලා මම අර බුද්ධිං සරණං ගවිජාමි කිව්වහම ලෝභය නැති කරමි කියනවා නේ. එතනින් ද්වේෂය නැති කරමි. මෝහය නැති කරමි. පහු ගිය දවස් තුනේ කරපු භාවනාවන් තුන තියෙනවා නේ, ඒ තුන ම මට එකපාරට ම ඒක ආවා සිහියට. ඒ ලෝභයෙන් ඇති වන විදිහ, ද්වේෂයෙන් මේක ඇති වන විදිහ, අර හතරේ සලකුණ, ඊළඟට ඒ හතරේ සලකුණට මෝහයෙන් ඇති වන්නා වූ ජීනමිද්ධිය භාවනාව. ඒ තුන ම එකපාරට ආවා. මෙතන ම මට අර විදිහට ම ඊයේ වගේ ම ඇති වෙලා තියෙනවා තත්වය.

එතකොට මම ඒක ගැන කරන්නත් හිතෙනවා. ඒත් මම එහෙම ම ටිකක් ගියා. ගිහිල්ලා ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාදයන් වඩමි කියනකොට එතන රහතන් වහන්සේ කිව්වා, එතනින් පටන් ගන්න වගේ අදහසක් දුන්නා. ඒකමත් නෙමේ ඒ කියන්නේ ඊළඟ එකත් එක්ක. ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛාවට එන බොජ්ඣංගිය වඩමි කියන එකත් එක්ක. ඒ පාර ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඒවා මම මුලින් මෙනෙහි කළා. අපි ඕක ඇඳලා තියෙනවා නේ අර diagram එකේ. විරිය, පළවන විරියෙන් පස්සේ ඡන්දය, ඡන්දයෙන් විත්තය, විත්තයේ අර මෙමත්‍රිය සහගතව පවත්වනවා.

ඊට පස්සේ අපි යනවා විමංසාවට. විමංසාවෙන් ඊළඟට අර විරිය, එන විදිහ තියෙනවා නේ. ඒ විදිහට මම මේවා කළා. ඒ වගේ ම මම මෙනෙහි කළා අර විරියො ව ඡන්දො කියන එකත් එක්ක. එතකොට මේක මැද්දේ වේදනාව නේ තියෙන්නේ. භාවනාවේ තියෙන්නේ විරියේ ඉදගෙන විරියයි ඡන්දයයි අතර තියෙනවා වේදනාව කියන එක මැද්දේ. අර හතරැහැට මේකේ තියෙන්නේ වේදනාව.

එතකොට මේ තුන මෙහෙම මෙනෙහි කරලා ඉවර වෙලා අර ඊයේ වාගේ ම අර තත්වය තියෙනවා මගේ, ඇති වෙලා. එතකොට විමංසාව කිව්වහම උපෙක්ඛාව. එතකොට දැන් මම මෙනෙදි කල්පනා කළේ මේ වට ගහලා, හතක් ගහලත් අර දෝමනස්සය කියන එක මේ මනුස්සයා නැති කරන්න බැරි ය කියන එක තේරුම් ගත්තේ නෑ. දෝමනස්සය ම තමයි කොයි විදිහට fix කරන්න ගිහිල්ලත් එයාට ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඊයේ භාවනාවේ කෙළවර.

එතකොට ඉතින් මේකත් එක්ක මේ ඔප්වේ අර විදිහට පවතිනවා, ඒ විමුක්තිය සහිතව. ඊට පස්සේ මට තව තව කාරණා බැලුවහම මට අන්තිමට එන්නේ, ඒ කියන්නේ වළක්වා ගත හැකි දේ අපි වළක්වාගන්න ඕනෙ. ඔන්න ඒ අර්ථයයි තියෙන්නේ. එතකොට දෝමනස්සය කියන එකේ අස්තංගමයක් නේ තියෙන්නේ. මේක fix කරන්න බෑ. ඒක නේ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ, “දුක්ඛ දෝමනස්සා නං අත්ථඛිගමා” කියලා.

එතකොට ඒ අස්තංගමය කියන එක කියන්නේ, නිර්වාණයෙන් පස්සේ තමයි නැති වෙන්නේ. එතකොට ඉන්න කාලේදී අපි ඉවසීම කියන එක කරන්න ඕනෙ. වේදනාව ඉවසන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෙ, නැත්නම් අපි react කරනවා. අනිත් අතට ගත්තහම වළක්වා ගත හැකි දේ වළක්වාගන්න ඕනෙ. එතකොට මට මතක් උණා සබ්බාසව සුත්‍රයේ මේවා එක.

ඕක දැක්කාට පස්සේ මට ඔය එළියන් කියන ඒවා, හරියට එළිය, ඒ කියන්නේ නිකන් ලෝක පේනවා වගේ එළියත් එක්ක එක එක ඒවා මෙහෙම එනවා. ආවහම මම එතනදීත් කල්පනා කරම මේකත් ඒ මොකක් හරි දෙයක් දකිනවා උණත් ඒක අපි, ඒ කියන්නේ ඒකට react කරන්නේ නැතිව වළක්වා ගත හැකි දේ වළක්වාගෙන ඉන්නවා.

තියෙනවා නේ, “අධිවාසනා පහා තබ්බා” ඔන්න ඔය අර්ථයට මම ඒක පැවැත්තුවා. උපෙක්ඛාව. ඒ කියන්නේ අර වේදනාවට දෝමනස්සය කියන එක තියෙනවා කියලා දැනගෙන ඒකට උපෙක්ඛාව පවත්වා ගන්න එක තමයි තියෙන්නේ. වළක්වා ගත යුතු දේ වළක්වා ගන්නවා කියන්නේ ඔන්න ඕක වළක්වාගෙන ඉන්නවා කියන එකයි.

ඔන්න ඔය අර්ථයෙන් තමයි ඒ භාවනාව දිගට ම පැවතුනේ.

15/10/2013 - පරිදේව

Parideva

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ ජීවමානව වැඩ ඉන්නා වූ බුදුපියවරු වශයෙන් මෙනෙහි කළා. ඒ මෙනෙහි කරලා ඉවර වෙලා, මට කිව්වා මේ වතුත්ථධ්‍යානයට යමි කියන එක මම දිගට ආවා. “වතුත්ථධ්‍යානයට යමි කියන තැනින් පටන් ගන්න” කිව්වා.

ඒ පාර මම බලනවා මේ වතුත්ථධ්‍යානය කියන එක ඇති වෙන්න නම් තුන් වෙනි ධ්‍යානය තියෙන්න ඕනෙ, තුන් වැනි ධ්‍යානයට උපෙක්ඛාවක් තියෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ ඇති වෙන්නා වූ සුඛ වේදනාවට උපෙක්ඛාවක් තියෙන්න ඕනෙ. ඒක නැති වෙනවා කියන එක. තුන් වෙනි ධ්‍යානය ඇති වෙන්න නම් ඒ දෙවැනි ධ්‍යානයේ වේදනාව තියෙනවා, විතක්ක විචාරවලින් තොර වූ වේදනාවක්. ඒ වේදනාවෙන් ඉවත් වීම තියෙන්න ඕනෙ. ප්‍රීතියා ව විරාගා, කියන එක ඇති වෙන්න ඕනෙ. ඒ දෙවැනි ධ්‍යානයේ විතක්ක විචාර සහිතව ඒ තියෙන්නා වූ දෙයින් කෙනෙක් අයින් වෙන්න නම්, ඒක ඒ තත්වයට එන්න නම් පළවන ධ්‍යානයේ ප්‍රීතිය, විතක්ක විචාර සහිතව තිබෙන්නා වූ දෙයින් අයින් වීමක් වෙන්න ඕනෙ. එතකොට එහෙම වෙන්න නම් එහෙනම් රූපය කියන එක විචාර නොකරන්නට එයාට සතියක් තිබ්ලා තමයි ඒ දෙවැනි ධ්‍යානයට එයාට එන්න පුළුවන් උණේ.

එතකොට ඒ රූපය කියන එක, දෙතිස් කුණුපයක් වශයෙන්, එහෙම බැලීමෙන් තමයි මෙයාට මේ ප්‍රීතියක් මේකේ ඇති වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මම ආපහු මේ පැත්තේ ඉඳන් ඒ ප්‍රථමධ්‍යානයෙන් ඒක පහ කරගෙන දෙවැනි ධ්‍යානයට යන විදිහ, දෙවැනි ධ්‍යානයෙන් තුන් වැනි ධ්‍යානයට යන එක ආපහු මෙනෙහි කරනවා.

දැන් reverse එකට බලලා එතකොට පොඩ්ඩක් වෙනස්. ඒ තුන් වැනි ධ්‍යානයට ආවට පස්සේ ඒ තුන් වැනි ධ්‍යානයේදී මේ සුඛය සහිතව අපිට තිබෙන්නා වූ දෙය තියෙනවා. මේ වෙලාවේදී මට, දැන් මම රූපයක් ගැන කතා කරන්නේ නෑ. කය ගැන කතා කරන්නෙත් නෑ. කය ගැන සම්බන්ධයෙන් ඇති වන්නා වූ ප්‍රීතියක් ගැන මම කතා කරන්නෙත් නෑ. ඒක ගැන මම හිතන්නෙත් නෑ, මුකුත් නෑ. එතකොට මට එකපාරට ම නිකන් මේ කඳු මුදුනක් වාගේ මෙහෙම peak එකක් වාගේ තැනක එකක් මම දැක්කා, ඇතින්. ඒ දකිනකොට දැන් එතකොට දැන් මේක මේ කයෙන් එන දේකුත් නෙමෙයි. මේක සිද්ධ වෙන්නේ මනසින්. එතකොට මට මෙතන ආවා, මනෝමය කායෙන් නේ මේක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. මනෝමය කාය කොහෙ හරි ගිහිල්ලා නිසා. එහෙම නම් මට ආවා, මේක නේ ද මේ මනෝසස්ථවෙනතා කියලා කියන්නේ. මනෝමය කායකින් මේක ඇති වෙනකොට මනෝසස්ථවෙනතා. රූපයක්

ගැන කතා කරන්නේ නෑ. නමුත් මේ මනසින් ඇති වන්නා වූ, “මනසා ධම්මං විඤ්ඤාණං,” දැන් මම රූප කොටස අයිත් කරලා ඉවරයි. මේකෙන් ඇති වන්නා වූ දේ තමයි මේ තියෙන්නේ කියලා.

මේ කොටස ආවාට පස්සේ මම කල්පනා කරා, මේකෙන් ඇති වෙන්නේ එහෙම නම් අර belt 2 එක. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච” කියන එතන ඒ belt 2 එක තමයි ඇති වෙන්නේ. මෙහා පැත්තේ කෙළවරේ නාමරූප කොටස තියෙනවා. එහා පැත්තේ තියෙන්නේ සංස්කාර. එව්වරයි තියෙන්නේ.

එතකොට මේ සංස්කාරවල් වලට ඇලීම තමයි මනුස්සයෙකුට සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක එනවා. මේ සංස්කාර හැදූණ නම් ඉතින් ඊට පස්සේ අර අනිත් සංස්කාරත් හැදෙනවා. පල්ලෙහායිත්, පසු සංස්කාර පල්ලෙහායිත් එන කොටසත් ඇති වෙනවා, නිත්‍ය ඉඳන් පල්ලෙහාට ගියේ.

දැන් මම කල්පනා කරනවා, මේ සංස්කාරවලට ඇලෙන්නේ නැත්නම් මේ ප්‍රශ්නය සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. එහෙම නම් ඔය සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක කපනවා කිව්වහම, මෙයා මෙතන මේ කැල්ල අයිත් කරන්න ඕනෙ, සක්කාය දිට්ඨිය. එතකොට ඊළඟට ඒ කියන්නේ වම් අත පැත්තේ ඉඳන් දකුණු අත පැත්තට එන්නා වූ flow එක කපනවා.

ඊළඟට කල්පනා කළා, මේක මෙහෙම කළත්, අර හැදූණා වූ සංස්කාර කෙරෙහි විවිකිච්ඡාවක් යම්කිසි විදිහකට තියෙනවා නම් එහෙම නම් අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය පැත්තට යන්නා වූ දේත් සිද්ධ වෙනවා. එහෙම නම් විවිකිච්ඡාව කියන කොටසත් එතන කපලා දාන්න ඕනෙ. මේ දෙක කැපුවයිත් පස්සේ, ඒ උණත් අපිට තියෙනවා මේ පරාමාසයේ තිබෙන්නා වූ දෙයක් තියෙනවා. ඒ පරාමාසය කියන එකත් අයිත් වෙන්නට ඕනෙ. මොකද මෙතන අර ඇදීමක් තියෙනවා, අර පළවෙනි පාරයි කියලා අපි කිව්වේ ඔය සළායතන විභංගයේදී පෙන්නුවේ. මේක සීලබ්බත උපාදානය, පරාමාසය, පරාමාසයෙන් මේ ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට ඇදීමක් තියෙනවා.

එතකොට මෙතන මේ කාරණා ටික මම අයිත් කරනවා නම්, එහෙම නම් ඒ පුද්ගලයාට මොකක්වත් ප්‍රශ්නයක් තියෙන්න බෑ කියන එක එනවා. ඒ උණත් මට තේරෙනවා මෙතන තියෙනවා ආන්දෝලනයක්. ආන්දෝලනයක් තියෙන්නේ අර හැදූණා වූ සංස්කාර බිඳෙන කතාව නිසා. සංස්කාරයෙන් සංස්කාරය හැදෙනවා, අර ආන්දෝලනයක් මෙතන තියෙනවා මේක බිඳෙනවා කියන එක. මේක තමයි තථාගතයන් වහන්සේ පරිදේවය කියලා සඳහන් කළේ. අරක මේ විත්ත සංස්කාර බිඳෙනවා කියන එක. මේක මට තේරෙනවා, මේ දෙයාකාරයකට මේක තියෙනවා. දෙයාකාරයකට මේක තියෙනවා කියලා කියන්නේ අර මුල හරියේදී ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන කොටසේදී රූප කොටස සම්බන්ධයෙන් ඇති උණා වූ ඒ කතාව තියෙනවා.

එතකොට ඒක තමයි අර සංස්කාර දෙකේ, උඩයි යටයි දෙකක් කිව්වා නේ, පෙරයි පසුයි කියලා. ඒ පෙර සංස්කාරයෝ ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යන්නා වූ ඒ ආන්දෝලන ස්වභාවය, ඒක තියෙනවා කියන එක පෙර සංස්කාරයේ තියෙනවා. පසු සංස්කාරයේ, ව්‍යාධියේ ඉඳන් මරණයට යන්නේ, අන්න ඒ ස්වභාවය තමයි අර පසු සංස්කාරයේ තියෙන්නේ. එතකොට පෙර සංස්කාර අර ආකාරය, පසු සංස්කාර මේ ආකාරය, මෙතන මේ දෙකේ ඔන්න ඔය අර්ථය තියෙනවා.

ඕකේ අපි දන්නවා ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනකොට මුසාවේ ඉඳන් පරුෂා වාවයට යනවා කියලා. ඒක අර උඩ කොටසේ පෙර සංස්කාරවල තියෙනවා. පසු සංස්කාරවල අනිත් පැත්තට තියෙනවා. එතකොට දැන් හඬා වැලපීමක් කියන එකක් තියෙනවා. විඤ්ඤාණය හඬා වැලපෙනවා කියන එක. අන්න ඒ වෙලාවෙදී මට තේරුණා මාව spin වෙනවා කියලා. ඒ උඩ එහෙම spin වීමක් කියන එකක් ඒකේ තියෙන්නේ. කැරකැවීමක් තියෙනවා කියන එක.

එතකොට මේ සංස්කාරයන් එතකොට සම්පූර්ණයෙන් ම නිරෝධයට යනවා නම්, ඒ මනුස්සයාට මේක ඉවරයක් කරගන්න පුළුවන්. මෙතනින් මේක ඉවරයක් කරගන්න පුළුවන් කියන එක, ඒක ආවා.

ඉතින් ඒක “Excellent” කියන එක රහතන් වහන්සේ කිව්වා.

16/10/2013 - හතරේ සලකුණ පැද්දීම

Swinging the Hatara Salakuna

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉදන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා සිහි කළා, ජීවමානව වැඩ ඉන්න බුදුපියවරු දාහතර නම කියලා. මෙහෙම සිහි කළාට පසු මම පන්සිල් අරගෙන යනකොට ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා කියන හරියෙදි එනකොට මට කිව්වා, ඔය “විපරිණාම දුක්ඛතාවයෙන් පටන් ගන්න” කියලා.

එනකොට විපරිණාම දුක්ඛතාවය කියන එක ගත්තහම බැලුවා මේ මනුස්සයන්ගේ කෙස් සුදු වෙනවා. කෙස් පැහීම සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට කෙස් වැටෙනවා, තට්ටය එනවා. එනකොට දැන් මේ තියන අවස්ථාවලදීත් විඤ්ඤාණය අල්ලගෙන ඉන්නවා. කෙස් පැහුණා කියලත් අල්ලගෙන ඉන්නවා. කෙස් වැටුණා කියලා තට්ටේ උණා කියලත් අල්ලගෙන ඉන්නවා. ඊට පස්සේ විඤ්ඤාණය මෙන්න මේ කයත් එක්ක ඉන්නේ නැතුව, දැන් තට්ටේ ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ ඉතින් මේ ශරීරයත් මැරිලා වැටිලා ඒක තියන අවස්ථාව තියෙනවා. ඒත් විඤ්ඤාණය අල්ලාගෙන ඉන්නවා. වෙන ශරීරයකට මෙයා යන අවස්ථාව ගත්තහමත් මේක අත හැරියේ නෑ. අල්ලගෙන ඉදීම කියන එක මෙයාගේ තියෙනවා.

එනකොට දැන් එහෙම නම් අපි දන්නවා අර මව් කුසට යනවා කියලා කිව්වහම, උත්පාද සංඛත ලක්ඛණය, විපරිණාම දුක්ඛතාවය. උත්පාද සංඛත ලක්ඛණය කියලා මේ පුද්ගලයා ගිහිල්ලා තියෙන්නේ විපරිණත බවකට ම තමයි. අල්ලගෙන ඉදලා තියෙන්නේ විපරිණතභාවය. මෙතනින් මේ කෙස් පැහිලා, මැරිලා, අන්තිමට තට්ටේ වෙලා මැරිලා ගිහිල්ලා, එයා ආපහුත් ඒ තත්වයට ම තමයි ඒ පුද්ගලයා යන්නේ. මේක තමයි cycle එක. විපරිණතභාවය කියන එක තමයි එහෙනම් තියෙන්නේ. එහෙම නම් උත්පාද සංඛත ලක්ඛණයේ තියෙන්නේ මේ විපරිණත දුක්ඛතාවය. විපරිණාම දුක්ඛතාවය කියන එක එනවා.

එනකොට මේ විදිහට මම බැලුවා එහෙම නම් ඊළඟට තියෙන්නේ මොකක් ද? ඊළඟට තියෙනවා නේ “ධීතස්ස අඤ්ඤථත්තං සංඛත ලක්ඛණය,” දුක්ඛ දුක්ඛතා. “ධීතස්ස අඤ්ඤථත්තං සංඛත ලක්ඛණය” කියන එක, දැන් ඒ තිබ්විච්ච දේ වෙනස් උණා ය කියන එක මේ මනුස්සයාට පවතිනවා. හැබැයි මෙයාගේ විඤ්ඤාණය පිහිටලා තියෙන්නේ මතක තියාගන්න වෙනස් වෙන පැද්දෙන හෙල්ලෙන එකක තමයි අර මුල දී ම එයා අල්ලගෙන ඉදලා තියෙන්නේ. එනකොට ඒක ම තමා මේ වෙනස් වෙව් පැද්දි පැද්දි යන්නේ.

ඉතින් මෙන් මේ point එක මම හොඳට බැලුවා, ඒ සිතේ වෙනස් වීම කියන එක. අර duct එකෙන් අර smell එකකුත් එනවා ඒ වෙලාවේ. ඒ වෙලාවේ ඉතින් දැන් එතනත් ජේනවා විපරිණතභාවය කියන එක, එතන තියෙනවා. මොකද මෙතන අපි හිතමු පරිප්පු එකක් ලිපේ තියලායි කියලා. ඒකයි කියන එක එනවා. දැන් ඒ තියන තත්වය භාවනාවේ හරි ඒ විපරිණතභාවය මෙතන එනවා.

එතකොට මෙහෙම ඉන්නකොට මට දැන් කල්පනා උණා මෙතන මේ ද්වේෂය නේ. අරකෙ දී, පළවන එකේදී රාගය. මේ ද්වේෂ පාර, ද්වේෂ අගති ගමන යන එක, ද්වේෂයෙන් දැවීම. ඕක නේ තියෙන්නේ.

එතකොට මෙතන මම බැලුවා මේ විදිහට මේ වෙනස් වෙව් වෙනස් වෙව් ඉන්නවා කියන එක ගත්තහම, මේ ද්වේෂය එන්න නම් මෙයාට මීට ඉස්සෙල්ලා ටීනම්ද්ධය කියන එක හැදිලා තියෙන්නත් ඕනෙ. එතකොට එහෙම නම් අර වට ගහලා ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕනෙ.

දැන් ඒකත් එක්ක මට දැන් ජේනවා එහෙම නම් අර හතරේ සලකුණ මට මතක් උණා. හතරේ සලකුණේ මැද්දේ dot එක. අර පැත්තේ තියෙන්නේ ටීනම්ද්ධය. මෙහා පැත්තෙන් ඉන්ද්‍රිය අසංවරය. මේක හරියට අර seesaw එක වගේ. ඒ මනුස්සයෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා දැන්. එක්කෙනෙක් ඉන්නවා ඉන්ද්‍රිය අසංවරය පැත්තේ. මැද්දේ dot එක තමයි ද්වේෂය dot එක. මේ පැත්තේ ටීනම්ද්ධය. දැන් මෙයා මේ පැත්තට මේ පැත්තට මේ දෙන්නත් එක්ක පැද්දෙනවා. ඒ පැද්දීමයි මේ තියෙන්නේ. පැද්දී පැද්දී ඉන්න එක තමයි මේගොල්ලන්ට තියෙන්නේ. මේගොල්ලො මේකට කැමතියි. මේක බැරි වෙලාවත් වැඩියෙන් හයියෙන් පැද්දෙනවා නම් මේගොල්ලෝ කැමති නෑ. මොකද, sick වෙනවා කියලා. හයියෙන් උඩට යනවා නම් කැමති වෙන්නේ නෑ. Sickness එක ටීනම්ද්ධය තියන පැත්ත වැඩි වෙනවා. ඒ ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මගින් මේක කියනවා මේ විදිහට පවත්වාගෙන ඉන්න එක හොඳයි කියන එක.

දැන් එතකොට මේක මේ විදිහට සිතනකොට මම දැක්කා ඒ seesaw එක, මෙහෙම දැන් අරකත් එක්ක වෙනසක් තියෙන්න එපෑය, මේක මෙහෙම කැරකෙනවා. 90°කින් කැරකිලා. ඒ කියන්නේ මේ දෙන්නා පැද්දෙනවා හැබැයි දැන් මේ ද්වේෂයෙ කතාවෙදී අර ඉස්සෙල්ලා තිබ්ව්ව position එක නෙමේ ඒකට ninety degrees seesaw එක දැන් කැරකිලා. පැද්දී පැද්දී යනවා. මේ පැද්දෙනවා විතරක් නෙමෙයි, මේක දැන් මේ පැත්තට කැරකිලත් ගිහිල්ලා දැන් කැරකෙනවා. මොකද මේ හේතුව? මේ හේතුව තමයි, මේ අව්ව එනවා ඒගොල්ලන්ට. මොකක් ද මේ අව්ව කියලා කියන්නේ? මේ ප්‍රඥාවේ ආලෝකය යම් ආකාරයකට වැටීමක් තියෙනවා. ඒ මොකද අර ටීනම්ද්ධය කියන එක තියෙනවා නේ ඒ පැත්තෙන්, ඒක දකින නිසා. දැන් මේ ඉන්ද්‍රිය අසංවරයෙන් ජේන්නේ මේ ටීනම්ද්ධයයි කියන එක. එතකොට මෙයාට මෙහෙම

පෙනීමක් තියෙනවා ලෙඩ වෙනවා කියන, දෙන්නට ම අවිවයි. දෙන්නට ම වෙහෙසයි. ඔන්න ඕකයි තියෙන්නේ.

මෙන්න මේ තත්වයෙන් මේගොල්ලෝ පැද්දි පැද්දි ඉන්නේ. එතකොට ඔතන බලන්න අර විත්තය කියන එක ගත්තහම සමාධියක් නැතෙයි කියන එක, ඔතන අර ද්වේෂය කියන point එකයි, මෙහා පැත්තේ තියන ටීනම්ද්ධයයි අතර තමයි ඒ vibration එක එතන, ඒක විත්තයේ මේක තියෙන්නේ. එතකොට අර පළවන අවස්ථාවේ දී නිර්වාණය මේ පැත්තේ, මේගොල්ලෝ මේකෙන් තොරව එකක් කරගෙන තිබුණේ.

දැන් එතකොට මම කල්පනා කරා දැන් එහෙම නම් මෝහයෙන්, දැන් මේගොල්ලන්ට දුක්බතාවය නේ තියෙන්නේ, අවිව මේක වැදි වැදි මේගොල්ලෝ පිවිවි පිවිවි. දැන් මේක අනිත් පැත්තට දැන් මම තුන් වැනි පාරට දැන් යනවා. තුන් වැනි පාරට යනකොට මට ජේනවා මේගොල්ලන්ගේ දැන් අර seesaw එකේ ඉන්ද්‍රිය අසංවරය පැත්ත කෙළින් ම ඇවිල්ලා අර ආහාර diagram එකේ දකුණු අත පැත්තට, මෝහය පැත්තට ම ඇවිල්ලා.

ඉතින් මේක හරි නේ. දැන් ඉන්ද්‍රිය අසංවරය ඉහළ ධ්‍යානයන්ගෙන් ගත්තහම ඇවිල්ලා මනෝසංස්ථාවෙන් සිද්ධ වෙන කොටස. අර රූප කොටසත් එක්ක නෙමෙයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. අනිත් අතට මේ සන්තින්ද්‍රියො ව නිපකො ව කියන කතාව තියනව නේ, නිපක පැත්ත දැන් මේගොල්ලන්ගේ යම් ආකාරයකට තියෙනවා. අර පැත්ත හරි නෑ, පැද්දිලා යි කියලා.

ඒ කියන්නේ දැන් අර ඉස්සර මම ගත්තේ උත්පාද සංඛත ලක්ඛණය නේ, නිසා විපරිණතභාවය එයාගේ තිබුණා. ඒ කියන්නේ මේ මනුස්සයා නිවනින් පිටත වූ දෙයක් අරගෙන, විපරිණතභාවය තමයි විඤ්ඤාණයේ පිහිටලා තියෙන්නේ. වේදනාව පිහිටලා තියෙන්නේ. දෙවැනි පාරේදී ගත්තහම, මට ජේනවා ඒක වේදනාව කෙරෙහි පිහිටව්වා, පැද්දීම කෙරෙහි තමයි දැන් මෙයාගේ තියෙන්නේ. මුලින් පැද්දෙන අවස්ථාවට පත් උණා, දැන් පැද්දෙනවා. දැන් මේගොල්ලෝ කැරකිලා අනිත් පැත්තට ම ඇවිල්ලා. දැන් ටීනම්ද්ධය කියන එක අනිත් පැත්තට එතකොට තියෙන්නේ. ඒ රූපය පැත්තෙන් මොකක්වත් නෑ. මේ පැත්තෙ වේතනාවන් සහිතව මේක තියෙනවා.

දැන් ඉතින් බැලුවහම වයසංඛත ලක්ඛණය. වැය වීම කියන එක. ඒ කියන්නේ ඉර බැහැලා ගිහිල්ලා. ඉර බැහැලා ගිහිල්ලා. දැන් මේ ඉර බැහැලා යනවා, ඉතින් මේ දෙන්නා ඒ පාර මොකද කරන්නේ අර හතරේ තියෙනවා නේ පල්ලෙහා පොල්ල වගේ පල්ලෙහා කෑල්ල, ඕක දිගේ දැන් seesaw එකෙන් නැතුව මේ පොල්ල අල්ලගන්නවා මේ දෙන්නා. ඒ පොල්ල අල්ලගෙන දෙන්නත් එක්ක පල්ලෙහාට බැහැගෙන යනවා.

කොහෙද මේ බැහැගෙන යන්නේ? දැන් එතකොට මේගොල්ලන්ගේ පැද්දිල්ලක් නෑ. **Imperturbable**, ආනෙඤ්ජ යි. අරූප ධ්‍යාන, ආකාසානඤ්චායතනය ඒවා අල්ලගෙන මේ යනවා ඒක දිගේ ඔහේ බැහැගෙන බැහැගෙන දිගට ම යනවා පොල්ල දිගේ ලිස්සගෙන යනවා. පැද්දිල්ලක් නෑ හැබැයි මේක දිගේ ලිස්සගෙන යනවා, මේක හොඳයි කියාගෙන යනවා.

එතකොට එතන තියෙන්නේ වයසංඛත ලක්ඛණය මෙන්න මේ සංස්කාරයේ තිබෙන්නා වූ දුක්ඛතාවය කියන එක. අන්න ඒ කැල්ල තමයි භාවනාවට ගන්නේ. සමාධිය නම් බොහෝ ම හොඳයි. ඒක බැලුවහම එතන ඇති වන්නා වූ සමාධියේ ස්වභාවය බොහෝ ම පිරිසිදුවට බොහෝ ම හොඳට පවතිනවා.

17/10/2013 - නිරෝධ

Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා, ඒ ජීවමානව වැඩ ඉන්නා වූ බුදුපියවරු වශයෙන්, දාහතර නම ම. මෙනෙහි කරලා මාව කොහෙවත් නැවැත්තුවේ නෑ. මම දිගට ම ගියා. ගිහිල්ලා ඒ පන්සිල් ඒ කියන්නේ පදයෙන් පදයට ඒ විදිහට ඔක්කෝම අරගෙන, ඊට පස්සේ මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරා. ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ දෙව් දේව මාතාවන් ආශීර්වාදයත් ආරක්ෂාවත්, බුන්ම ලෝකයේ මෙහෙයවීමත් ලැබේවා කියලා, මණ්ඩලයේ මෙහෙයවීමත් ලැබේවා කියලා.

එතකොට සම්මා දිට්ඨිය කියන එක මම මෙනෙහි කළා. ඒ දුක්ඛය කියන එක. අර පරිදේවය කියන ඒ හරියට එනකල් ආවා. ඒ එක්ක ම ඊළඟට මම ගියා ආර්ය වශයෙන්, “අරිය විත්තස්ස අනාශ්‍රව විත්තස්ස අරිය මග්ගං සමඛිගිනො අරි මග්ගං භාවිතො ප්‍රඥා, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියන් ප්‍රඥා බලං ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣකඛිගා සම්මා දිට්ඨි අයං චුච්චති හික්ඛවෙ අරියා අනාසවා ලොකොත්තරා මග්ගඛිගා” කියලා, ඒ සම්මා දිට්ඨිය.

එතකොට ඒක මෙනෙහි කරනකොට මට දැන් ප්‍රඥා diagram එක ප්‍රඥාව නියන තැන ඒක ආවා. ඉතින් මෙනෙහි කෙළින් ම මට ආවා ඒ ප්‍රඥාව කියන එක මෙනෙහි ගත්තහම අර සංස්කාරයන් තියෙනවා දෙකක්. උඩ තියන පෙර සංස්කාරයයි යට තියන පසු සංස්කාරයයි. මේ සංස්කාරයෝ කියන ඒවා ගැන තියෙන්නා වූ අවබෝධයක් තියෙනවා, මෙනෙහි මේක හැදෙන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියන එක. මේක හැදෙන්න නොවෙනවා නම්, අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ පෙන්නවා වාගේ අවසාන diagram එකේ එතන තියෙනවා නේ මේ පැත්තට අපි ඇදෙන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියලා, අවසාන diagram එකට ඉස්සෙල්ලා එකේ. ඒ කියන්නේ present moment එකේදී ඇදෙනවා කියන එක.

එතකොට මම අවිද්‍යාව තියෙනවා නම්, අවිද්‍යාව නිසා පරාමාසකායගන්ථය ඉදංසච්චාහිනිචෙසකායගන්ථයට ඇදෙනවා, present moment එකේ දී. එහෙම නැත්නම් මේ හදපු සංස්කාරයට අපි ඇලුණත් ඕක ඇදෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් මට මෝහය කියන එක තියෙනවා නම් ඉතින් අර plan එක කියන point එකට ආවායි කියන එක නේ ඔය කියන්නේ. ඒ පල්ලෙහාට ආවා නම් ඉතින් අර ආශ්‍රවය හරහා තමයි ඕක ගිහිල්ලා වෙන්නේ, මෝහයෙන් කැරකැවීමෙන්. අර එකපාරට ම අත්තවාද උපාදානයට කියන එක රහතන් වහන්සේ ඇන්දට, ඒ ඇදලා තියන එකේ අර්ථය

තියෙන්මේ මෙතනින් එනවා අපි සැකය සහිතව කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා ධම්මච්ඡරිය හරහා ගිහිල්ලා තමයි ඒක හැදෙන්නේ ඒ රවුමේ දී.

එතකොට මෙන් මේ තුන ම නැති වෙන්න ඕනෙ. මේ ප්‍රඥාවයි කියලා කියන්නේ මෙන් මේක වෙන්න දෙන්නේ නැයි කියන එකයි. එතකොට දැන් මේක මෙහෙම වෙනවා නම් සංස්කාරය සමථය වෙනවා කියන එක කියන්නෙත් මේකයි කියන එකත් අපි දැනගත්තා. මෙතනදී ආවා මට මේක මෙහෙම උණා කියලා විතරක්මත් නෙමෙයි, මේ සංස්කාරය කියන එකට ඒක ගැන මට ඒකේ අනිත්‍යභාවය ගැන සැකයක් නැති වෙන්න ඕනෙ කියලා. අන්න ඒ වෙලාවේ රහතන් වහන්සේ කිව්වා “Excellent” කියලා.

ඒ උඩ ඉඳන් අරක විතරක් නෙමේ, ඒ කියන්නේ, “සංස්කාර සමථා සඤ්ඤා උපරොධනා.” එතකොට සඤ්ඤා උපරොධනා කියලා කිව්වහම අර උඩින් එන්නා වූ belt 1 and belt 2 කැරකිලා එන්නා වූ කොටස තියෙනවා නේ සුභ සුඛ අත්තා කියලා, ඒ කතාව නැති වෙන්නත් ඕනෙ. මේක විතරක් උණාට හරියන්නේ නැත ය, ඒ කියන්නේ මේ සංස්කාරයන් ගැන එතන කිසිම ආකාරයකින් සැකයක්වත් නැති වෙන්න ඕනෙ මේක මෙහෙම වෙනවයි කියන එකේ. ඒ කියන්නේ අර ප්‍රඥාවෙන් සංස්කාරය කියන එක දකිනවා කියන එකේ ගත්තහම මේක කිසිම ආකාරයකින් මේක හැදෙන්න දෙන්නේ නෑ කියන්නේ, ඒක ගැන ඒ සැකයක්වත් නැති තත්වය තියෙන්න ඕනෙ. අන්න ඒ තරමට ප්‍රඥාව තියෙන්න ඕනෙ. නැත්නම් අර ඒ සැකයක් තියෙනවා නම් ඒ සංස්කාරයන් ආපහු හැදෙනවා.

දැන් අපි එකපාරට ම කෙනෙකුට ජේනවා නේ මෙතනින් මේක ඉවර වෙන්නේ, ඒ කියන්නේ අර, දැන් මම මේ පෙන්නන්න හදන්නේ අර තුන් වැනි පාර තියෙනවා නේ, තුන් වැනියට සංස්කාරය මෝහය නිසා ඇදෙන කොටස තියෙනවා නේ. ඒක නොවෙන්න නම් සැකයක් නැති වෙන්න ඕනෙ කියන එක තියෙනවා. එතකොට මෙන් මේ විදිහටයි මේ සමථය ඇති වෙන්නේ. මේ විදිහටයි සඤ්ඤා උපරොධනය කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට නම් හරි, නිර්වාණය කියන එක හරි කියන එක එතන තියෙනවා.

එතකොට දැන් මෙතන මෙහෙම වෙනකොට මෙතැනින් ම මේක මෙහෙම වෙනවා ද? එතනදී ඔය, මොකද රහතන් වහන්සේ කිව්වා, මේ “බොහොම හොඳයයි නොකියමි” හරි මොකක් හරි එහෙම එකක්. එතනදී මට ආවේ අදහස මම කිව්වේ ඒ පාර මේ සංස්කාරය මෙහෙම අනිත්‍යභාවය කියන එක මේ විදිහට දැකලා, මෙයා කිසිම ආකාරයකින් ඒකට පිහිටන්න ඉඩ නොදෙන්න ඕනෙ. විඤ්ඤාණයේ පිහිටීමට කිසිම ආකාරයකින් ඉඩ නොදෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඒ අර්ථයෙන් මම කියන්නේ මේ සංස්කාරයේ ආදීනවය, ආස්වාදය, නිස්සරණය. සමුදය, අස්තංගමය, ආදීනවය,

ආස්වාදය, නිස්සරණය කියන එක දැකලා ඒ පුද්ගලයා විඤ්ඤාණය පිහිටන්න ඉඩ නොදෙනවා කියන එකයි. මෙතනදී රහතන් වහන්සේ එතන ඒක “Excellent” කියලා කිව්වා එතන ඒක විඤ්ඤාණය එහෙම පිහිටන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියන එක.

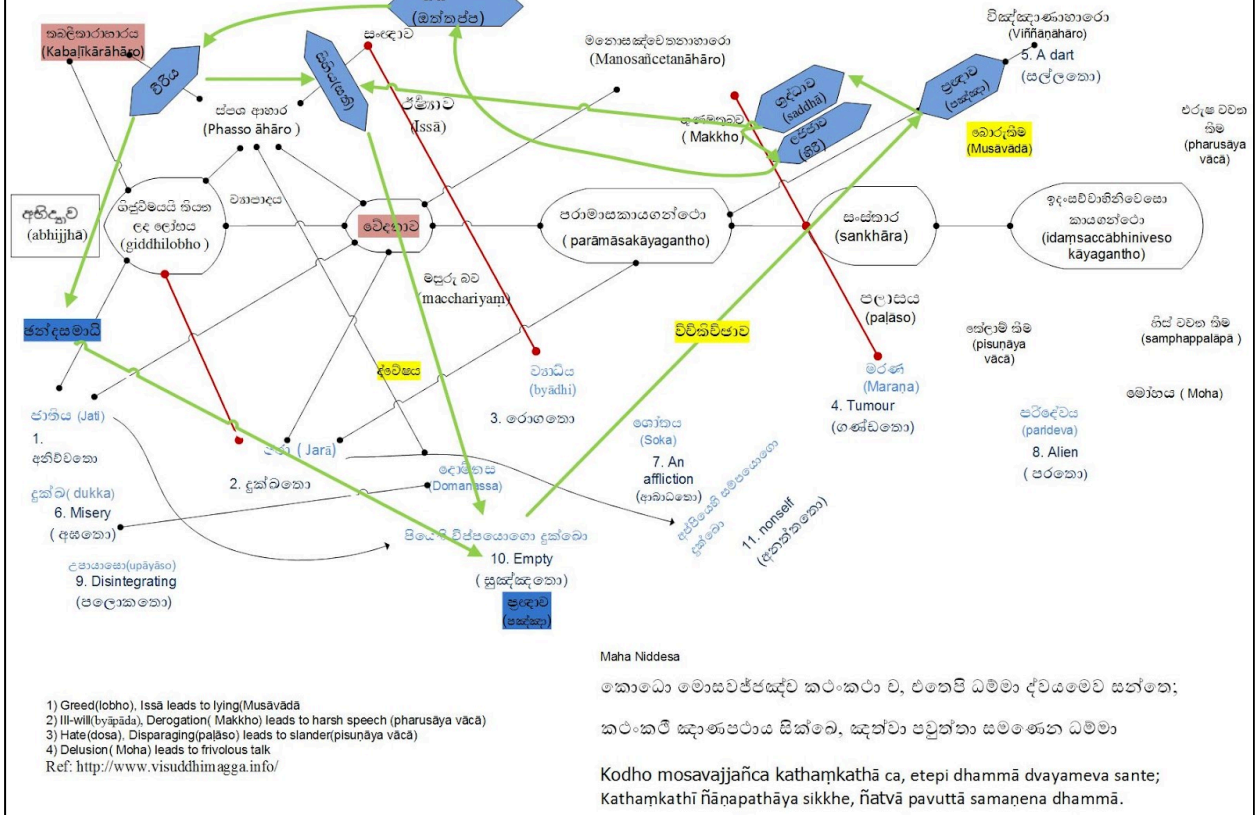
ඉතින් එතනදී මට ආවා ඔය කතාවේදී ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ දැන් imperturbable කියන එක තියෙනවා නේ ආනෙඤ්ජ වෙන්න ඕනෙ නේ මෙතන, ඒ කියන්නේ වේදනාවකට අපි ඉවසීම කියන එක, ඒක කරන්න ඕනේ, “අධිවාසනා පහා තබ්බා” කියන එක. ඒක අර ඉවසීම කියන ඒ භාවනාවේ කොටස ආවා. ඉතින් ආවහම ආපහු අර වෙතො විමුක්ති කොටස ඒක ලස්සනට පත්තු වෙලා ඒක හරි ම වෙනසකට තියෙනවා. ඒක මතක් කරගන්නා විතරයි.

ඒ පාර දැන් මේ විදිහට මේ විත්තය මේ පවතිනවා. මට කල්පනා උණා ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අර අවසානයට තිබෙන්නා වූ diagram එකේ කැල්ලක්. ඒ කියන්නේ, මෙතනදී අපි කියනවා, අර පෙර වූ මෝහය, අර sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගැනීම කියන කතාව, පාණාතිපාතය, ඒ පැත්තේ තියෙන්නා වූ දෙය නේ. ඒ පාර අනිත් අතට අදත්තාදානය, දැන් අවිද්‍යාව, අදත්තාදානය කරගෙන ජීවත් වෙනවා කියන එක. තුන් වැනි එකට තියෙනවා කාමෙසුමිච්ඡාවාරය, කාමයේ වරදවා හැසිරීම, ඒ කියන්නේ අරවා මේ පැත්තට ඇදෙනවා කියන එක.

එතකොට ඒක මට අර ඊයේ භාවනාවත් එක්ක connect උණා. මේක ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා, මේ අවස්ථාවේ දී මේ කාමෙසුමිච්ඡාවාරය කියන එකේ ගන්නේ අර උත්පත්තිය අවස්ථාවේ දී අපේ ඇති උණා වූ කාමෙසුමිච්ඡාවාරය. ඒ කාමෙසුමිච්ඡාවාරය එතනදී ගන්නා නම් එහෙම නම් විඤ්ඤාණය කියන එක බැස ගන්නා. එතකොට විඤ්ඤාණය බැස ගන්නා නම් උත්පාද සංඛත ලක්ඛණය, විපරිණාම දුක්ඛතාවය. අර ඊයේ භාවනාවත් එක්ක connect වෙලා ඒ දුක්ඛතා තුනට මෙතන ඇති වෙනවා කියලා අන්තිමට සංස්කාර දුක්ඛතාවය නේ තියෙන්නේ. දැන් සංස්කාරය ගැන නේ මෙවිචර වෙලා කතා කරේ. ඒකේ මේ දුක්ඛතාවය කියන එක භාවිතා කළා.

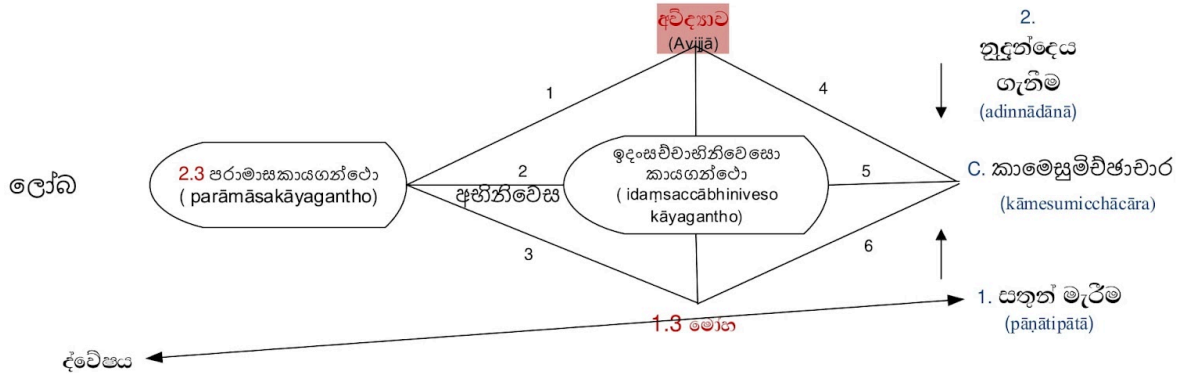
ඒක තමයි භාවනාව.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 9/02/2012



s_panna.jpg

- ප්‍රාණසානය(pāṇātipātā) <--> ද්වේෂය (Dosa).
- අදන්තාදානය (adinnādānā) <--> ලෝභ (lobha)
- කාමෙසුමිච්ඡාවාර (kāmesumicchācāra) <--> මෝහ (moha)



- 1 පෙරවූ මෝහය (ද්වේෂ සහිත ව ජීවත්වීම)–ප්‍රාණසානය(pāṇātipātā)
 - 2 දැන් අවිද්‍යාව (ලෝභ සහිතව ජීවත්වීම)– අදන්තාදානය(adinnādānā)
 - 3 කාමෙසුමිච්ඡාවාර -කාම සංඥාව– මෙහි ඇලීම අහිනිවෙසය යි.
- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අහිනිවෙසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ වර්තමාන මොහොතේදී නණ්භාව මගිනි. අතිතය ගැන නොසිතයි, අනාගතය ගැන නොසිතයි.
 - මෙම මොහොතේදී, අහංකාරය සහ මමංකාරය එකට එකතුවී සිටියි.
 - මෙම මොහොතේදී, පෙර අවිද්‍යාව සහ පසු මෝහය යන දෙදෙනාම එක සමානයයි.

18/10/2013 - ආසවක්ඛය - ආසව නැතිකිරීම

Āsavakkhaya - Destruction of Taints

අද මම මේ උතුම් උත්තරීතර මණ්ඩලයේ බුදුපියවරු සිහි කළේ මේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා බුදුවරු 2500 කින් බණ අහලා ඇත, මේක ගැන මට සැකයක් නැත, මට ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ ය. නිවනින් පිටත යමක් ගන්නා වූ පුද්ගලයාට පමණක් සැක ඇත්තේ ය. එතකොට මේ විදිහට මම පළවන බුදුපියා, දෙවන බුදුපියා, තුන් වන බුදුපියා මෙහෙම සිහි කරා. එතකොට මේ අනිත් බුදුපියවරු ගැනත් මේ විදිහට ම සාධාරණය කළා, මෙහෙම සැකයක් නැතෙයි කියන එක. නිවනින් පිටත දෙයක් ගත්තොත් තමයි කෙනෙකුට මේ සැකයක් තියෙන්නේ.

එතකොට බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභය නැති කරමි, කියලා කියනකොට මේ ලෝභය නිසා මෝහය ඇති වෙනවා කියලා දැනීම මට ආවා අර ලෝභ belt එක, පළවැනි belt එක කරකවනවා නම් අපිට මෝහය කියන එක ඇති වෙනවා. ඊළඟට belt 2 එක, ඒ කියන්නේ ද්වේෂය නැති කරමි කියලා මම කල්පනා කරනකොට belt 2 කියන එක මට ඇති වෙනවා. ඉතින් ද්වේෂය නිසාත් මට මෝහය ඇති වෙනවා. නාමරූප නිසාත් මේ ඇති වෙනවා කියන එක එනවා. ඊළඟට තුන් වැනි එකට මම මෝහය නැති කරමි කියලා කියනකොට අර උද්ධච්ච කුක්කුච්චයේ ඉඳන්, අවිද්‍යාවේ ඉඳන් මෝහයට යන්නා වූ ඒ කොටස, ඒකත් හොඳට බැලුවා මම.

දැන් මට ඡේතවා මේ belt 1 එකයි belt 2 එකයි වෙනකොට වට නමයක් ගිහිල්ලා ඉවරයි. ජිනමිද්ධය දක්වා ගිහිල්ලා නේ. ජිනමිද්ධය ඇතුළත්. නම වන පන්තිය කියනකොට ජිනමිද්ධය තියෙනවා කිව්වා නේ. එතකොට මුල් වට දෙකට අමතරව වට හතක් අර දුවලා තියෙනවා කියන එක ඡේතවා. එතකොට මේ සියල්ල මේ නිවනින් පිටත දේ ගත්තු පුද්ගලයාට. එතකොට මේ පුද්ගලයා මේ අභ්‍යන්තර බාහිර වශයෙන් ගත්තා කියන එක මට ආවා. බාහිරයි කියලා කියන්නේ අර belt එක රූපය තමා යැයි ගැනීම එක්ක ඇති උණා වූ ඒ දේ. අභ්‍යන්තර belt එක තමයි අර belt 2 එක නාමරූප වශයෙන් ඇති වෙන දේ. එතකොට මේ දෙක ම ස්පර්ශය අනුවයි සිද්ධ වෙන්නේ. මේ දෙකෙන් ම මේ ස්පර්ශය තමයි සිද්ධ වෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ පළවෙනි belt එකේ රූපය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ස්පර්ශය එතන තියෙනවා. Belt 2 එකේ මේ නාමරූපය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ස්පර්ශය, “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො” කියලා අපි දෙවැනි belt එකයි කියලා කියනවා. එතකොට මට මෙතනදී ඡේතවා, එහෙම නම් මේ පටිච්චසමුප්පාදය කවදාවත් දැක්කේ නැති විදිහට මට ඡේතවා, මේ නාමරූපය නිසා ස්පර්ශය. අපි දන්නේ නාමරූප, සලායතන,

ස්පර්ශය. සලායතනය, ස්පර්ශය. එතකොට සලායතන, ස්පර්ශය කිව්වහම **belt 1**. නාමරූප ස්පර්ශය කිව්වහම **belt 2** එක.

එතකොට මේක පුදුම විදිහට ඒක දැක්කා. මේක මේ දෙවැනි කොටස සිද්ධ වෙන්නේ ඒ කියන්නේ නාමරූපයෙන් ස්පර්ශ කතාව සංස්කාරත් එක්ක සම්බන්ධයි කියන එක දැන් වැටහෙනවා. එතකොට දැන් මට මතක් උණා මේ වෙලාවේදී මේ සංස්කාරය සමථය කියන එක. එතකොට සංස්කාර සමථය කියන කතාවේදී එතන අර **belt 3** කතාව එනවා. අවිද්‍යාව නිසා ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය හරහා **1-3** මෝහයට යනවා. ඒ කියන්නේ අර උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් ඇති වෙන **belt 3** එක තමයි මේ කතා කරන්නේ. ඒ කියන්නේ සංස්කාර අහිනිවෙසය කරලා, අවිද්‍යාව නිසයි, අර මෝහය නිසයි ඇති වෙන්නා වූ මේක, අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අර පෙන්නන **diagram** එක. සංස්කාරය සමථයකට එනවා නම් අපිට විචිකිච්ඡාවට ඉඩක් නෑ කියන එක ආවා. ඒ කියන්නේ සංස්කාර සමථය වනකොට අපි ඒ නිවනින් පිටත වූ දෙයක් කිසිම එකක් සකස් කිරීමක් වෙන්නේ නෑ. නිවනින් පිටත දෙයක් ගන්නා පුද්ගලයාට පමණයි මේ සැකය තියෙන්නේ.

එතකොට මේ විදිහට මට මේකේ **belt 1, belt 2, belt 3** කියන එක දැන් මට ජේනකොට හරියට අර මේක අර තියෙනවා නේ අර, මට මතක නෑ ඒක කියන්න. අර ඔයාට ජේනවා වම් අත පැත්තෙන් හරියට අර බුරුවා හදනවා වාගේ කියන්නේ ඔය මිනිස්සු මේ **desk** එකක්, මේ වඩු වැඩ කරන කට්ටිය කරනවා නේ. ඒ කියන්නේ උඩින් ලී කැල්ලක් එනවා ඊට පස්සේ, මෙන්න මෙහෙම හිතන්න කෝ, නිකන් අර **Y** අකුරු දෙකක් එකට තියලා අර **Y** අකුරේ මැද්දේ කැල්ලෙන් තමයි මේක සම්බන්ධ වෙලා තියෙන්නේ. **Y** අකුරේ අර යට කැල්ල. **Y** අකුරේ යට කැලි දෙක, **vertical** තියන දෙක එකට එකතු කරලා ඕක හරහට හැරෙව්වොතින් ඔයාට ජේනවා නිකන් අර **belt 1** උඩ **belt 2** අර පැත්තේ **belt 3**. දැන් මැද්දේ ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ මේ අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන්, කාම ආශ්‍රවය කියන එක ඇති වෙන්න තියන ඒ කොටස විතරයි. ඒ කියන්නේ අර සැකයෙන් කරන කොටස විතරයි.

ඉතින් මට මේ වෙලාවේ අර ලෝභ දෝස මෝහ භාවනාව කියන එක මතක් උණා. ඒ කියන්නේ උත්පාද සංඛත ලක්ඛණය, විපරිණාම දුක්ඛතාවය, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය පිහිටවපු පුද්ගලයාට, ඒ කියන්නේ **belt 1** එක. වේදනාව මෙයා සුඛයි කියලා එතන ගත්තා. අර මනාප අරමුණත් එක්ක ගත්ත එක නේ. එතකොට මෙයාගේ මේ විඤ්ඤාණය පිහිටෙව්වා. ධීතස්ස අඤ්ඤථත්තං සංඛත ලක්ඛණය, දුක්ඛ දුක්ඛතාවය. නිවනින් පිටත දෙයක් විඤ්ඤාණය පිහිටුවා, ඇති වූ විපරිණතභාවය. එතකොට වේදනාව මෙතන දුකයි. **Belt 2** එක. වයසංඛත ලක්ඛණය, සංස්කාර දුක්ඛතාවය, නිවනින් පිටත දෙයක විඤ්ඤාණය පිහිටුවා ඇති වූ, හටගත්,

රෝගීභාවයෙන් යුතුව ජීවත් වීම. ඒක තමයි belt 3 එක කියන එක කියන්නේ. වේදනාව අදුක්ඛම සුබයි. දැන් තුන් ආකාර වූ දුක්ඛයක් ඇත.

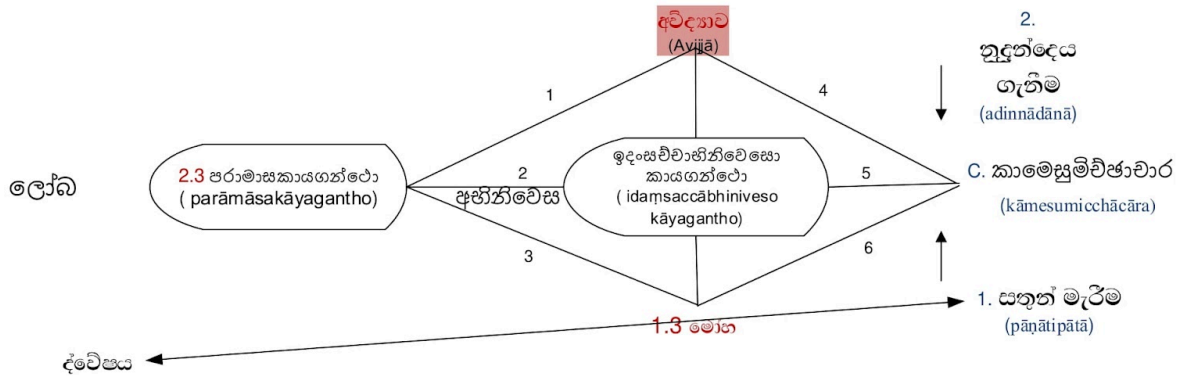
යමෙක් විඤ්ඤාණය නිවනින් පිටත දෙයක නොපිහිටන්නේ නම් සංස්කාර විෂයේ සැකයක් වෙන්වේ නැතෙයි කියන එක මට ආවා. දැන් සංස්කාර හෝ සැදීම නොවෙයි. අතීත සංස්කාරය මත පිහිටා අනාගත සංස්කාරය හැදීම හෝ වෙන්වේ නැහැ. විඤ්ඤාණය පිහිට වීම ම තමයි මේ ප්‍රශ්නය වෙලා තියෙන්නේ. මේක ම තමයි දුක. නොපිහිට වන්නට මේක නෑ. සැකයක් නෑ. මේ විදිහට ආශ්‍රවයන් නැසීම කළ හැකි බව මට අවබෝධ උණා ඒ වෙලාවේදී.

මෙම භාවනාව කරන විට මම තුන් පාරක් මම තථාගතයන් වහන්සේගේ අණ, මණ්ඩලයේ අණ, තපස්සි බුදුසීයාගේ අදහසට ගරු කිරීම, සහම්පති බුදු පියාගේ අණට ගරු කිරීම කියන එක මම මෙනෙහි කරා මොකද, මේකේ සමාධිය බොහොම උග්‍රයි, අධිකභාවය අනුව මේකේ තිබෙන්නා වූ තත්වය මම දැකලා.

මේක මේ විදිහට මෙනෙහි කරලා මම කල්පනා කරා මේ ඉපදෙන සත්වයාට ද, ඒ කියන්නේ මට මේ වෙලාවේදී මට පාරක් පෙනුණා ඒ පාරේ එක පැත්තකට මිනිස්සු එනවා අනිත් පැත්තෙන් මිනිස්සු යනවා. ඒ පාර දෙපැත්තට මිනිස්සු යන පාරවල් දෙකේ ආලෝකය වැටිලා තියෙනවා ඒ එන පාරටයි යන පාරටයි. ඒ කියන්නේ එක ආලෝකය යන පැත්තටයි එන පැත්තටයි වැටිලා තියෙනවා කියන්නේ, ඉපදෙන සත්වයාටයි ඉපදුණු සත්වයාටයි මෙම ධර්මය දෙනවා කියලා මම දැඩි ලෙස තීරණය කරනවා, එතකොට අර “විශිෂ්ටයි” කියලා බුදුපියවරු මට පැවසුවා.

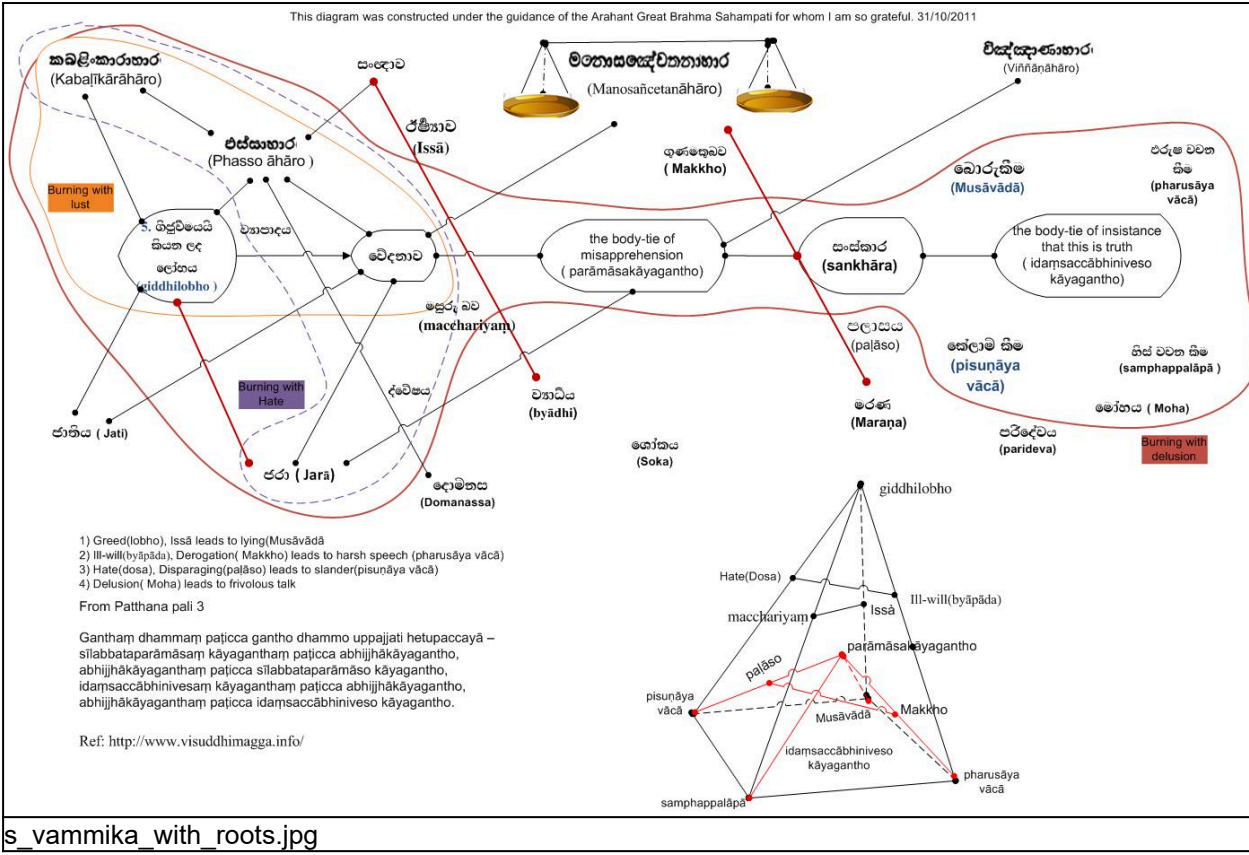
ඒක තමයි භාවනාව.

- ප්‍රාණසාතය(pāṇātipātā) <--> ද්වේෂය (Dosa).
- අදන්තාදානය (adinnādānā) <--> ලෝභ (lobha)
- කාමෙසුමිච්ඡාවාර (kāmesumicchācāra) <--> මෝහ (moha)



- 1 පෙරවූ මෝහය (ද්වේෂ සහිත ව ජීවත්වීම)–ප්‍රාණසාතය(pāṇātipātā)
 - 2 දැන් අවිද්‍යාව (ලෝභ සහිතව ජීවත්වීම)– අදන්තාදානය(adinnādānā)
 - 3 කාමෙසුමිච්ඡාවාර -කාම සංඥාව– මෙහි ඇලීම අහිනිවෙසය යි.
- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අහිනිවෙසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ වර්තමාන මොහොතේදී නණ්භාව මගිනි. අතිතය ගැන නොසිතයි, අනාගතය ගැන නොසිතයි.
 - මෙම මොහොතේදී, අහංකාරය සහ මමංකාරය එකට එකතුවී සිටියි.
 - මෙම මොහොතේදී, පෙර අවිද්‍යාව සහ පසු මෝහය යන දෙදෙනාම එක සමානයයි.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 31/10/2011



s_vammika_with_roots.jpg

19/10/2013 - විවිකිච්ඡා භාවනා

Vicikicchā Bhāvanā

එතකොට අද භාවනාව කළේ ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාගේ ඒ ප්‍රඥාව ගැන මට සැකයක් නෑ. ඒ කියන්නේ නිවනින් පිටත වූ දෙයක් ගතහොත් පමණයි සැක ඇත්තේ. ප්‍රඥාව යනු සමුදය සහ අස්තංගමය දැන, ව්‍යාධි සහිත සඤ්ඤාව මගේ යැයි නොගැනීමට පමා නොවීම.

එතකොට සැකය ඇති වෙන ධර්මය මොකක් ද කියලා මම විමසුවා. මේ විමසීම කළේ අර කාය සූත්‍රයට අනුව. බොජ්ඣංග සංයුත්තයේ කාය සූත්‍රයට අනුව. එතකොට එතනදිත් දැන් අපි දකිනවා මුල ඉඳන් ම බැලුවොතින්, කාමච්ඡන්දය, ඒක නිසා අර සුභයි කියලා ගන්නවා. අර “මහණෙනි සුභ නිමිත්තක් ඇතැයි, එහි නුසුදුසු ලෙස වැරදි ලෙස සිතීම බහුල බව” කියලා කිව්වේ, එතන අර සුභ සඤ්ඤාව තමයි වැරදි ලෙස සිතුවා කියන එක කල්පනා කළේ, අයොනිසො මනසිකාරය.

දෙවැනි අවස්ථාවේ දී ව්‍යාපාදය ඇති උණහම එතනදි අර ප්‍රතිස නිමිත්තක් තියෙනවයි කියලා කියනවා. මේ ප්‍රතිස නිමිත්ත කියලා කියන්නේ අර ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට ගිහිල්ලා ඇති වන්නා වූ ඒ දෝමනස්ස ස්වභාවය සහිත තියෙන දේ, විපරිණාම දුක්ඛතාවය, කියන එක ගන්නේ නැතිව මෙයා මේක සුබයි කියලා ගැනීම කියන දේ තමයි ඇති වෙන්නේ. එතකොට අර සුභ කියන එක ආවා, දැන් සුබයි කියලා ආවා.

තුන් වන පාරට එතකොට ටීනමිද්ධයේ අවස්ථාවේ දී අපි ගන්නවා අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට යන්න කතාව තමයි එතනදි සිද්ධ වෙන්නේ. මෙතන අපි දන්නවා මේ රෝගී වෙච්ච සඤ්ඤාවක් මගේ කියලා අර ටීනමිද්ධ අවස්ථාවේ දී මේ මෝහයෙන් අතන තීරණය කරලා ගැනීමක් කරනවා. මේක තමයි මෙතනදි ඇති වෙන ප්‍රශ්නය හැටියට තියෙන්නේ.

ඊළඟට දැන් ඔතන එකයි, දෙකයි, තුනයි කිව්වා ටීනමිද්ධය. හතර වැනි කාරණයට අපිට එනවා උද්ධච්චය කියන එක. ඒ උද්ධච්චය කියන එක ගත්තහම අපි දන්නවා, ඒ ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය නිසා සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට සමාධිය මගේ කියලා ගන්නවා, අර ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය කියන එක, මේක නිසා අර ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථයට අර ගමන් කිරීමක් කියන එක ඇති වෙනවා.

එතකොට දැන් ඕක අපි කොළ කැල්ලක ඇඳගන්නවා නම් අපිට ජේනවා එහෙම නම් මේ චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසයට එනවා, අපි හිතමු ඒ line එක A කියලා ලකුණු කරනවා කියලා. ඊළඟට පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථයට

එනවා කුක්කුවිය හරහා අපි හිතමු ඒක B කියලා ලකුණු කරනවා කියලා. ඔන්න ඔය A යි B යි නිසා තමයි අර පල්ලෙහා තිබෙන්නා වූ අපිට සැකය කියන එක ඇති වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයේ ඉඳන් හය අගතියට යන පාරයි, ඊළඟට මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරාමාසයට එන්නා වූ පාර යි කියලා දන්නවා. ඒ තුන් වැනියට අපිට C කියලා ලකුණු කරන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා, මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරාමාසයට එන්නා වූ දේ. දැන් එතකොට දැන් අපිට ඡේනවා ඔය A යි B යි C යි තමයි ඔය කතාව හරියට කරන්න නේ. A යි B යි නිසා තමයි, ඒ කියන්නේ චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසව්වාහිනිවෙසයට යන එකයි, පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසව්වාහිනිවෙසයට යනවා කියන එක කුක්කුවිය හරහා, ඒක තමයි A B කියලා කිව්වේ. එතකොට සැකය කියන එක ඇති වෙන්නේ A B පාර හරහා සිදු වෙලා. මේක තමයි සමුදය ධර්මය. සැකයේ සමුදය වෙන්නේ මෙන්න මේ දෙක.

එතකොට මේකේ සැදෙන්නා වූ සංස්කාර විෂයයෙහි ධර්මයෙන් තොරව විමසීමක් අපෙන් සිද්ධ වෙනවා. අන්න ඒක තමයි අර අයොනිසොමනසිකාරය වශයෙන් එන්නේ. ඒ ධර්මයෙන් තොරව මේක අර හැදෙන්නා වූ සංස්කාර විෂයේ සිහි කිරීමක් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මේක නිසා හය වෙනවා, අර හය අගතියට යනවා. එතකොට අපිට ඡේනවා අර A B කියන පාරෙන් ඇවිල්ලා ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයෙන් කෙළින් ම මේ සංස්කාරයන් බිඳෙයි කියලා එහෙම හය අගතියට කෙළින් ම එයා ගමන් කරනවා කියන එක.

ඒ පාර අර මෝහ පාර, ඒ කියන්නේ මම C කියලා කිව්වා අර මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරාමාසයට යන්නා වූ පාර, ඒ සංස්කාරයට පෙර තියන කොටස C කියලා ලකුණු කළොතින්, ඒ C එක මගින් තමයි මේකට අගයක් දෙන්නේ. අගයක් දීලා තමයි පරාමාස වෙන්නේ. හරියට අර වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගයක් දීලා අපිට අර චේතනා වෙන කතාව අපි දන්නවා වගේ, මේ අවස්ථාවේ දී මේ සංස්කාරයට ඔය මෝහ අගතියේ ඉඳන් එන්නා වූ එකෙන් අගයක් දීලා තමයි අපි පරාමාසය වෙන්නේ.

එතකොට මේකේදී මට වැටහුණේ හරියට අර flow එක කියන එක. උඩ නිකන් හරියට කෙනෙක් බෝලයක් පල්ලෙහා ඉඳන් උඩ තල්ලු කරනවා. කන්ද මුදුනට වාගේ මේක ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒ කන්ද මුදුනට වාගේ ආවයින් පස්සේ ඒක මම දැන් අල්ලා ගත යුතුයි කියන අදහසකින් මේ මනුස්සයා හිතනවා කියන එකයි වෙන්නේ. මට තේරුණා ඒක තව හරි මදි ය කියලා.

ඒක මම රහතන් වහන්සේගෙන් විමසලා උදාහරණයක් පැතුවා. ඒ පාර රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා, “හරියට මේ ගැනි ද අර ගැනි ද යනුවෙන් විමසීම” වගේ තමයි මේ ඊනම්ද්ධයට අදාළව තියෙන්නේ. අර ගැනි ද මේ ගැනි ද කියලා. අර තීරණයක් ගන්න, අර shirt එක මගේ ද මේක මගේ ද කියලා, මේ shirt එක ද මේ shirt එක ද

කියලා තෝරන්න හදන්නේ, අන්න ඒ වගේ. ඊට පස්සේ අර “මෙයත් එක්ක ජීවත් විය හැකි ද අරයාත් එක්ක ජීවත් විය හැකි ද” කියලා හිතනවා, අන්න ඒක තමයි සැකයට අදාළ ධර්මය කියන එක කිව්වා.

එතකොට අර, ඒ කියන්නේ හදන ලද සංස්කාරයත් එක්ක ජීවත් වීම. “හදන ලද සංස්කාර විෂයේ අයෝනිසොමනසිකාරය” යි කියලා රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා අන්න ඒකයි එතන සිද්ධ වෙන්නේ කියලා.

එතකොට මට මෙතනදි තේරුණා මේක හරි ම ගැඹුරුයි කියලා. මේක හරි ම ගැඹුරුයි කියන එක තේරුණා කියලා කියන්නේ මට මෙතනදි ආවා අදහස හරියට ම මේ තලාගතයත් වහන්සේ මේ ධර්මය හොයා ගන්නවා. දැන් අපි මේ හරියේදි බලන්න ඕනෙ සමාධිය වශයෙන් නේ. එතකොට තලාගතයත් වහන්සේ ධර්මය සොයා ගන්නවා. ඒ සමාධිය ඇති උණේ අර උද්ධව්වයට තත්වය ඇති උණෙත් ඒ තලාගතයත් වහන්සේ හොයා ගත්තා වූ ධර්මය, ධර්මය හේතු කොට ගෙනයි සමාධිය. එතකොට ඒ ධර්මයත් සොයාගෙන ඒක ගුරු බවටත් පත් කරගන්නවා වෙන කෙනෙක් නැති නිසා. එතකොට තමා ම සොයා ගත්තේ ය කියලා ඒක ඉවතට විසි කරන්නේ නැහැ, තමා ම සොයා ගත්ත නිසා උපෙක්ඛාව ම තියෙනවා. අන්න එතකොට මෙන්න මේ අවස්ථාවේ දී සැකයක් නැත්තේ ය කියන එක එතන එනවා. ඉතින් මට තේරුණා මේක හරි අමාරුයි කෙනෙකුට පැහැදිලි කරලා දෙන්න උණත් මේක හරි අමාරුයි. මොකද අර තමන්ගේ ආවා වූ ඒ ධර්මයට අපි සලකනවා. ඒ ධර්මය කියන එක ඉවත විසි නොකරන්නත් ඕනෙ උපෙක්ඛාවක් තියෙන්නත් ඕනෙ. ඔන්න ඔය අර්ථයට, අමාරුයි කියන එක ආවා.

මේක තමයි භාවනාව හැටියට කළේ.

20/10/2013 - නිරෝධය

Nirodaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඒ ජීවමානව වැඩ සිටින පළමු වන බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඒ ධර්ම ආලෝකය ලෝකයට පතුරවන පළවන බුදුපියාණන් කියලා. මෙවැනි ශ්‍රේෂ්ඨ උතුමන්ට ගරු කළ යුතුයි කියලා මට ආවා. ඊයේ ඔය වැඩ සටහනට ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා, ධම්මාධිපති බුදු පියායි, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදු පියායි තමයි මෙහාට වැඩියේ. ඒ දිව්‍ය ලෝකයට හතර නමක් වැඩලා තිබුණා. ඉතින් ඒ දාහතර නම ම මම ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. කරලා, අර පංචනීවරණයන් යටපත් කරමි කියනකොට මට කිව්වා, “මෙතනින් පටන් ගන්න යයි නොකියමි, නොකරන්න යයි ද නොකියමි” කියලා. එතකොට මම දන්නවා නේ මේ කියන්නේ ඊළඟ එක අරි අට මහ හරහා යමි කියන අවස්ථාවත් එක්කයි මේක කරන්න කියන්නේ කියලා.

එතකොට ඊයේ භාවනාව තමයි මම කරන්න ඉස්සෙල්ලා, මම ඊයේ භාවනාව පොඩ්ඩක් ආපහු බැලුවා. එතකොට ඒකේ අර ජිනම්ද්ධයෙන් එන්නා වූ අර A කියලා ලකුණු කරපු එකයි පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චාහිනිවෙසයට අර කුක්කුච්චය හරහා එන එක B කියලා ලකුණු කරා නේ. දැන් ඒකේ අපි තේරුම් ගත්තා නේ අතීත තීරණය තමයි ජිනම්ද්ධය, A කියලා කියන්නේ. කුක්කුච්චය, B මේකත් එක්ක ජීවත් වෙන්න පුළුවන් ද කියලා සිතන එක. ඒ කියන්නේ ගත්තා වූ සිතිවිල්ලත් එක්ක ජීවත් වෙන්න පුළුවන් ද කියන එක.

දැන් මට මේ වෙලාවේදි අර අරි අට මහ හරහා යමි කියන එක සිහි උණා. එකපාරට ම ආවේ අර හතර වන පටිපදාව, “සබ්බෙ සඬ්ඛාරා අනිච්චාති න විචිකිච්ඡති අධිමුච්චති” කියන එක මට සිහියට ආවා. ඒක ආපු ගමන් ම දැන් මට මෙතනින් එහා පැත්තට සිතන්න බෑ. ඒ කියන්නේ මේ හදන සංස්කාරයන් සියල්ල ම අනිත්‍යයි කියන එක එකපාරට ම අර අර්ථය නේ ඒකේ තියෙන්නේ, ධම්මානුපස්සනාවේ කොටස. දැන් මට හිතන්න ඕන උණත් මෙතනින් එහාට හිතන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. එතකොට එහෙමම ම මම නිරෝධයට ගියා. දැන් මෙතන මේ කඬින පිංකම නිසා මේ විසාල ශබ්දයන් තියෙනවා පාරේ, ඒත් මම නිරෝධයේ. මම යම්කිසි වෙලාවක නැවත ඒකෙන් එළියට ආවා ද, සිහි ගැන්වුණා ද, ආපහු ඒත් සිතන්න බෑ. ආපහු නිරෝධයට ම යනවා.

ඉතින් ඒකේ හේතුව මොකක් ද? අර C කියලා ඊයේ කිව්වා නේ මෝහයේ ඉඳන් සංස්කාරයට අදින එක, පල්ලෙහායිත් තියන මෝහයේ ඉඳන් අපි අදිනවා නේ line

එකක් පරාමාසයට යන line එක, ඒකට අපි කිව්වා නේ පල්ලෙහා කොටස C කියලා. අන්න ඒ කැල්ලෙන් ඒ සංස්කාරයට අගයක් දීල නේ පරාමාස වෙන්නේ. මේ සංස්කාරයට අගයක් දෙන්නේ නෑ, අනිත්‍යයි කියලා ඒක ගැනීම නිසා. අන්න ඒක නිසා තමයි මේ නිරෝධයට යන්නේ.

මෙන්න මේක තමයි ඒ භාවනාව. බොහොම සිතීමක් නැතිව කරපු භාවනාවක්. නිරෝධසමාපත්තිය කියන එක තමයි මේ භාවනාවේ නමට තියෙන්නේ.

21/10/2013 - විචිකිච්ඡා භාවනා 2

Vicikicchā Bhāvanā 2

එතකොට මම ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ කියන්නේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයට පිං කෙනක් ය කියලා ජීවමානව වැඩ සිටින පළවන බුදුපියා වශයෙන්. ඔය විදිහට ඒ බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා.

චතුත්ථධ්‍යානයට යමි, කියනකොට “මේකෙන් පටන් ගන්න” කියලා පැවසුවා. චතුත්ථධ්‍යානය වෙන්න නම්, තුන් වන ධ්‍යානයේ සුඛ වේදනාවට උපෙක්ඛාවක් වෙන්න ඕනෙ කියන එක භාවනාවේදී මම කල්පනා කරා. එතකොට ඒ කියන්නේ සුඛ වේදනාව තාවකාලිකයි කියලා දැනගෙන තමයි අපි උපෙක්ඛාවට යන්නේ. එතකොට ඒ කියන්නේ සුඛ වේදනාවේ අනිත්‍ය බව කියන එක දකිනවා.

දැන් මම මේක විමසන්න ගත්තා, ඒ කියන්නේ මෙතන දී ගැට ගැහිලා, අනිත්‍යභාවය කියන එක මම මේක විමසලා බලනකොට මට ඡේතවා මේ අර කමේ ගැට ගැහිලා වගේ පල්ලෙහායින් ඒ ගැට ගැහිලා තියෙනවා කියලා. අර සංස්කාර, පසු සංස්කාරවල එතන ගැටය මම දකිනවා පහළ.

එතකොට දැන් මම කල්පනා කළා, මේකේ මේ පෙර වූයේ මොකක් ද? ඒ කියන්නේ අනිත්‍යභාවය පෙර වූයේ ද යන්න කියන එක මම විමසුවා. ඒ අනිත්‍යභාවය පෙර වූයේ ද යන්න කියලා කියනකොට මට මුලින් සිතුවේ අර ගැට ගැහීම කියන එක වෙන්නේ, අර අපි දන්නවා නේ මේ විඤ්ඤාණය කියන කොටස ගත්තහම දැන් මනොසඤ්චෙනනායි, විඤ්ඤාණයයි. ඊට පස්සේ අපි දන්නවා නේ අර කතිරය හැදෙනවා කියලා, ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයයි, පරාමාසයයි. ඊට පස්සේ පල්ලෙහායින් අර මෝහ අගති ගමනයි, භය අගති ගමනයි ඔය විදිහට අර අලුවා කැලී සම්බන්ධය තියෙනවා නේ.

එතකොට මට කල්පනා උණේ, මේ මුලින් මේ අලුවා කැල්ල තියලා මේ මැද්දෙන් මේ ගැට ගැහීමක් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණ කොටස කියන එක කෙළවර මුල, අරක පස්සේ කියලා. හැබැයි මම මේක හරියට විමසාගෙන, විමසාගෙන යනකොට, මට පෙනුණා මේක මෙහෙම නෙමෙයි කියලා. ඒක පෙනුණේ මේ, ඒ කියන්නේ සම්මා වාචා diagram එකට අනුව, ඕක ඔය විදිහට නෙමෙයි මේ කමේ ගැටේ මුලින්, ඊට පස්සේ තමයි මේ විඤ්ඤාණය කියන එක. ඒ කියන්නේ අපි ඒ සාත යයි කියලා යමක තීරණයක් ගන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය මගින්, ඒ කියන්නේ 1-3 මෝහය. එහෙම වෙන්න නම් ඒ 1-3 මෝහය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට

මෝහය ඇති වෙන්න නම් අවිද්‍යාව කියන එක තියෙන්න ඕනෙ, අවිද්‍යා. එතකොට මරණය කියන එක දත යුතුයි. ඒක නේ අර සම්මා වාචා **diagram** එකේ පෙන්න්නේ. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යාව වෙන්න නම් එකටත් පෙර අපිට ඊනමිද්ධය කියන එක ඇති වෙන්න ඕනෙ. මොකද ඒ **diagram** එකේ පෙන්න්නවා අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි කියන එක තියෙනවා නම්, තමා රෝගී කියලා දැක්කහම ද්වේෂය කියන එක ඇති වෙනවා, **sickness** එක කියන එක. එතකොට ඒක තමයි ඊනමිද්ධය කියලා කියන්නේ.

එතකොට අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි, අවිද්‍යා කියන එක තියෙනවා නම්, **ignorance** කියන එක තියෙනවා නම්, මරණය දක්නේ මෝහය කියන එක ඇති වෙනවා. එහෙම නම් ඊනමිද්ධය පෙරයි, 1-3 මෝහය පසුවයි කියලා. එතකොට ඒ මෝහය මගින් තමයි තීරණයක් ගන්නේ දැන් ඊනමිද්ධ අවස්ථාවේ දී. එතකොට දැන් ඊනමිද්ධය වෙලා මෝහයෙන් තීරණය ගන්නවා කියන එක මෙතනින් **analyse** කරගෙන ආවහම සම්මා වාචා එකට අනුව ඒක ලස්සනට ඡේනවා.

එතකොට දැන් මෙතන මේ **diagram** එකක් එනවා මේක **complicated**, කෙනෙක් ඇන්දොතින්. ඔයා දන්නවා අර වේතනා, විඤ්ඤාණ, ඉදංසච්චාභිනිවෙස, පරාමාස අර අලුවා කැල්ල හැදෙන හැටි. ඒක මෝහ අගතිය, භය අගතිය දක්වා අලුවා කැල්ල යන එක. ඊට පස්සේ අත්තා ඉදන් නිත්‍යයට යන එකෙන් අර කඹය ඇඹරෙන්නා වූ දේ ඔයා දන්නවා. එතනින් අත්තා දිට්ඨියේ ඉදන් 1-3 මෝහයට යනවා. නිත්‍ය ඉදන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට යනවා. එතනත් හැදෙනවා එකක්. එතකොට මේ දෙක ඇඹරීමෙන් තමයි ඕක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට දැන් වෙන්නේ මොකක් ද, දැන් අපි දන්නවා මේ සැකය කියන එක ඇති වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක මම කිව්වා නේ අර **A, B** කියලා දැමීමේ ඊනමිද්ධයෙන් අපි **A** කියලා කිව්වා ඒ එන පාර. කුක්කුච්චය, උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් එන පාර **B** කියලා ගත්තා. අර 19 වැනිදා භාවනාව. එතකොට දැන් ඒ සැකය ඇති වෙන්නේ සැකයේ සමුදය ඔය විදිහට අපි දන්නවා. දැන් කඹය වෙන්නේ මොකක් ද පහළින් ගැට ගැහෙනවා. පල්ලෙහායින් ගැට ගැහිලා උඩු අතට යනවා. ඒ උඩු අතට කඹය ගිහිල්ලා තමයි මේ විඤ්ඤාණය කියන එක සැකසෙන්නේ. නැත්නම් විඤ්ඤාණය කියලා මොකක්වත් හැදෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ “සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං.”

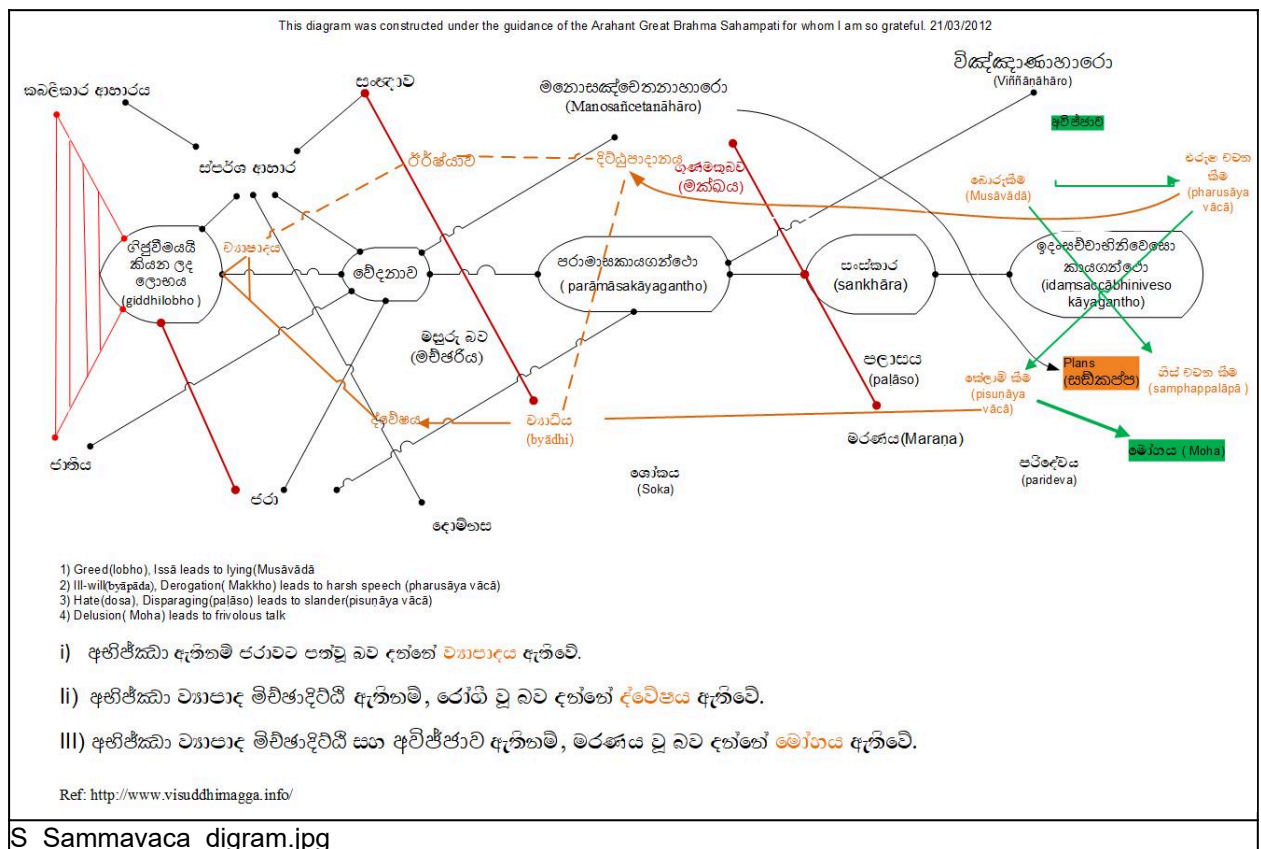
එතකොට මේ කඹය අර ගැට ගැහුණු ඇඹරිච්ච කඹය නිසා තමයි අර විඤ්ඤාණය කියන කෙළවර, කඹයක කෙළවරක් වාගේ විඤ්ඤාණයක් ඡේන්නේ. එහෙම නැත්නම් මොකක්වත් නැතෙයි කියන එක එතන එනවා. එතකොට මේ කතාව ඔක්කොම අපි මේ කතා කරන්නේ මේ මෝහයෙන් තොරව සකසන්නා වූ

විඤ්ඤාණයක් ගැන අපි මෙනත කතා කරන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා.” අවිද්‍යාව තියෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ රහතන් වහන්සේගේ විඤ්ඤාණය නෙමෙයි. අපි මේ කතා කරන්නේ මේ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක්ගේ ඒ විඤ්ඤාණය සැකසෙන විදිහ. එතකොට මෝහ සහිත පුද්ගලයාටයි මේ “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා” කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ.

දැන් ඒ වෙලාවේදී මම බැලුවා මේ වට නමයක් ගැහුවහම අර චීනමිද්දය ඇතුළත් වෙලා කරකවන එක. අර නම වෙනි පන්තියේ කතාව. අර එකොලොස් වෙනි පන්තියට යනකොට උද්ධච්ච කුක්කුච්චය ඇතුළත් වෙලා කරකවන එක. වට දහතුනක් වෙනකොට සැකය සහිතව නේ කරකවන්නේ. එතකොට මෙනතදී අර පෙර මෝහය වට එක. පසු මෝහය, ඒ කියන්නේ මෝහ අගති කතාව වෙනකොට වට දහතුනක් වෙලා ඉවරයි.

එතකොට මෙන්ත මේක තමයි භාවනාව. ඒක ටිකක් සෑහෙන්න අමාරුයි කෙනෙකුට ගන්න. මේක තෝර ගන්න ගියහම සෑහෙන්න මේකක් යනවා. මේ diagram එක නැතුව ටිකක් අමාරුයි.

මේක තමයි භාවනාව.



S_Sammavaca_digram.jpg

22/10/2013 - ශාන්ත සමාධි

Shāntha Samadhi

අද උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළේ, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ බුදුවරු 2500 කින් බණ අහලා මේ බුද්ධ සාසන 2502ක් ගොඩ නංවාගෙන සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම ජීවමාන පළවන බුදුපියා වශයෙන් සිහි කළා. මේ විදිහට අනිත් බුදු පියවරුන් සිහි කළා. එතකොට මේ කියනකොට ම මේ සමාධිය උග්‍රයි ශාන්තයි. මේක මේ ඊයේ හවස මේ වම්මික සූත්‍රය කරන අවස්ථාවේ දී කරලා ඒ කරුණාව පවත්වනකොට ඇති වෙච්ච සමාධිය. මේ නළල මට ලස්සනට දැනෙනවා. මේ දෙපැත්තේ, වම් පැත්තේ කන පැත්තට යන, දකුණු පැත්තේ කන පැත්තට යන ඒ කොටසත් මනා කොට ශාන්තව දැනෙනවා.

එතකොට ලෝභය නැති කරමි, කියන තැනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. ලෝභය නැති කරමි කියන තැන. එතකොට දැන් මට ජේනවා අර පළවෙනි කොටුව රූපය, ස්පර්ශය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය, කාමච්ඡන්දය තියන කොටුව ගැන මම භාවනා කළා. ලෝභය නිසා මෝභය ඇති වෙනවා කියන එක සිහි උණා. එතකොට ඒ ලෝභය නිසා මෝභය ඇති වෙනවා කියන එක සිහි වෙනකොට මම ඒ කල්පනා කළේ අර ලෝභය නිසා අර පලාසය හරියට යන ඒ අර පල්ලෙහා සංස්කාර තියන කොටුව.

ඊළඟට ලෝභය නිසා ව්‍යාපාදය ඇති වීම කියන එකත් සිහි උණා. මේ කොටුව ඇතුළෙම ව්‍යාපාදය තියෙනවා. එතකොට ලෝභය නිසා ජීනමිද්ධිය කියන එකත් ඔය පළවන කොටුවේ ඔය රූපයත් එක්ක ඒ ජීනමිද්ධිය තියන තැන තියෙනවා. මේ ඔක්කෝම තියෙන්නේ, මේ සියල්ල වේදනාව වටා.

එතකොට දැන් මට එනවා මේ පළවන කොටුව හා සම්බන්ධව තමයි මේ සියල්ල සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. දැන් ඊළඟට මට එනවා මේ නාමරූප නිසා අපිට වේදනාව ඇති වෙනවා. ඒක අර අභ්‍යන්තර වශයෙන් බලපු එක. ඊළඟට සලායතන නිසා වේදනාව ඇති වෙනවා, බාහිර රූප නිසා ඇති වෙන එක. දැන් මේ විදිහට බැලුවහම දැන් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ අර, ඊට පස්සේ දැන් මට ජේනවා දැන් අර මේ වඩුවාගේ අර මේවා එක වගේ, මම කලින් කිව්වා ඔයාට අර වම් අත පැත්තේ තියන කැල්ලයි දකුණු අත පැත්තේ ඉතුරු කැල්ලයි මේ යට තියන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට එන යට කැල්ල විතරයි කතා කරන්න ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ.

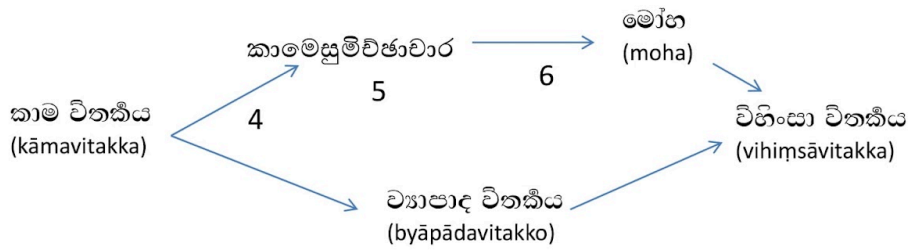
එතකොට මේ අවස්ථාවේ දීත් මට ජේනවා මේ කාම ආශ්‍රවය හරහා වේදනාවට සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ, පටිසානුසය මගින් අපි උස්සන අවස්ථාව තියෙනවා නේ, අන්න ඒ ඉස්සවීම ඒ කියන එක තියෙනවා.

දැන් මෙහෙම බලනකොට මට මේ ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍රයේ මේ අවසාන slide එක මට සිහි උණා. ඒ කියන්නේ මේ සියල්ල ම එකට හැකිලෙනවා. සියල්ල ම එකට හැකිලෙනවා කියන එක අර දෝමනස්සය කියන එක දැන් පරාමාසයයි ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථයයි ඔක්කොම එකට තියෙන්නේ. එතකොට උඩ තියෙනවා චේතනා අභිජ්ඣා කියන එක.

දැන් මට කල්පනා වෙනවා මේ මේකෙ, දැන් මගේ සමාධිය බොහොම හොඳට පවතිනවා. දැන් මෙතන මේ ලියනකොට මට පෙනුණේ මේකෙ කාම සඤ්ඤාව කියන එක මේ මළාට පස්සේ, ඒ diagram එකේ ම තියෙනවා නේ කාම සඤ්ඤාව නිසයි මේක වෙන්වේ කියලා අර. මළාට පස්සේ අර මනෝමය කායෙකින් ඉන්න අවස්ථාවේ දීත් අපි අර මව් කුසට යන කතාව තියෙනවා කාමයේ වරදවා හැසිරීම ඒ කාම සඤ්ඤාව කියලා. දැන් ජීවත් වෙලා ඉන්න කොටත් මේ කාමච්ඡන්දය සහිතව වම් අත පැත්තේ අර මුලින් මම කතා කරපු පළවැනි කොටුව. රූපයයි, ස්පර්ශයයි, වේදනාවයි මේ ගිද්ධිලෝභයයි සම්බන්ධ වෙලා තියන කොටුව. දැන් අවසානයට ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍රයේ අවසාන diagram එක. එතකොට දැනුත් තියෙන්නේ දෝමනස්සයක් මළාට පස්සේත් කාම සඤ්ඤා නිසා මේ දෝමනස්සය තියෙනවා, නැවත උත්පත්තියක් ගත්ත පුද්ගලයාට.

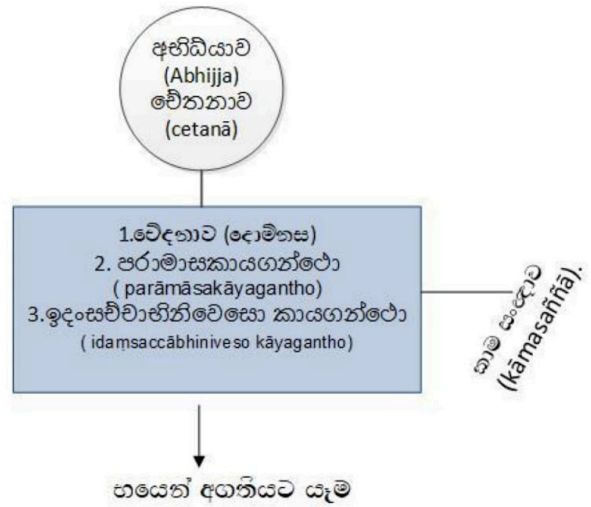
ඉතින් මේකේ මේ සමාධිය කියන එක හරි ම අර, දැන් මට පෙලක් වෙලාවට සිහි කරන්නත් ඕනකමකුත් නැති තත්වයක් තිබුණා. ඉතින් ඒ ශාන්ත ස්වභාවය දිගට ම පැවතුණා. දැන් රූපත් ජේනවා, මට මාවත් ජේනවා, අම්මත් පෙනුණා, ඒ මිනිත්තු 50ක් පමණ මේ භාවනාව තිබුණා. මේක උතුම් ශාන්ත සමාධියක් උණේ මේ, ඉවසීම කියන එක තදින් පැවතුණා. ඒ කියන්නේ දැන් මම උදේ නැගිට්ටා, හතරටත් කාලක් විතර තියලා තමයි ඇහැරුණේ. භාවනාව හතරේ ඉඳන් පටන් ගත්තා මේ බඩ ගින්නක් වාගෙන් දැනුණා. ඒකත් ඉවසුවා, දකින රූපත් ඉවසුවා, සිහියට එන සිතිවිලිත් ඉවසුවා, නොසැලී ඉවසුවා. ශාන්ත සමාධිය කියලයි මේකට නමක් දැමීමේ. සමාධිය ශාන්තව පවතින්න පුළුවන්කමක් තිබුණා.

ආයතන 3 සටහනේ කොටසක් පහත දැක්වේ.



දක්ෂිණාවර්තව 4, 5 සහ 6 කරකවන්න.
එවිට, පස්වන පිටුවේ දකුණු පැත්තේ සටහන් කොටස ලැබේ.

- මහණෙනි, කාමයෝ අතිත්‍ය ය. හිස් ය. විනාශ වන්නාහුය. විනාශ වන ස්වභාවය ඇත්තාහුය. මහණෙනි, මෙය මායාවකින් කරන ලද්දක් වැනිය. බාලයාගේ වචනයකින් සිදු වූවක් වැනිය.
- “aniccā, bhikkhave, kāmā tucchā musā mosadhammā. Māyākatame taṃ, bhikkhave, bālalāpanaṃ”.
- කාම සංඤ්ච නිසා ඇතිවන්නේ දොමනස පමණි.



24/10/2013 - කාමරාග අනුසය භාවනා

Kāmarāga Anusaya Bhāvanā

මේ භාවනාව තමයි මේ කාමරාග අනුසය කියන එක. උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 2500 කින් බණ අහලා සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියා වශයෙන්. ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 2100 කින් බණ අහලා මේ ලෝකයේ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම දෙවන බුදුපියා වශයෙන්. ඒ ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 1287 නමකින් බණ අහලා ලෝකයේ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම තුන් වැනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කළා.

එතකොට මෙහෙම සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා, ඊට පස්සේ පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි කියන තැන, “මෙයින් පටන් ගන්න යැයි නොකියමි. එපා ද යැයි නොකියමි.” එහෙනම් ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා දක්වා බැලිය යුතුයි කියන එක මට හිතට ආවා. එතකොට පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි. සෙබ පටිපදා සූත්‍රයේ පහළොස් වරණ ධර්මය මෙනෙහි කරා.

පළවෙනි එක සීලය. පාණාතිපාත පිසුණා වාවා ආදීන්ගෙන් වෙන් උණා. වතුත්ථධාන සමාපත්තිය, ඡන්ද සමාධිය. එතකොට සංස්කාර තියෙන්නේ අර දකුණු අත කෙළවරේ තියන සංස්කාර. මේ පැත්තෙන් තමන් මේ මේවාට ඇලීලා මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

“ඉන්ද්‍රියෙසු ගුත්තද්වාරො” කියලා කිව්වහම, අභිජ්ඣා, දෝමනස්ස ඇති වෙනවා. ඡන්ද සමාධිය පැවැත් වෙනවා. ආපච්ඡ තවම අපි කතා කරන්නේ දුක්ඛාපටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤා.

තුන් වෙනි පාරට කියනවා moderate in eating කියලා. එතකොට එතන වේදනාවට අපි react නොකරන්න. ආහාරය මේ ජීවත් වීම සඳහා පමණයි. ආපච්ඡ රස භොගන්න අපි යන්නේ නෑ ඒකට. දෙවැනි පටිපදාව පැවැත්ම කරුණා අප්‍රමාණය, විත්ත සමාධිය.

හතර වන එක ජාගරියං. පංචනීවරණ භාවනාව. පංචනීවරණ භාවනාවේ ඔය කාමරාග අනුසය කියන එක ඊයේ භාවනාවේදී භොගා ගත්තා. රහතන් වහන්සේ දුන්නා ඒක. එතකොට ඒක තමයි තියෙන්නේ මේ පරාමාසය කියලා. පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට මේ සුභයි කියලා මෙතනින් යන එක. එතනින් පල්ලෙහාට යනවා නේ නිත්‍යයි කියලා. ඒ සුභයි එකට නිත්‍ය අගයක් දීම තමයි කාමරාග අනුසය වෙන්නේ. එතකොට මෙතනින් මෙහෙම ඇවිල්ලා, අර C කියලා මම කිව්වේ අර මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරාමාසයට යන point එක. එතකොට මේ සංස්කාරයට අගයක් දෙනවා. එතකොට ඊට පස්සේ සංස්කාර අභිනිවෙසය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට මේ දුස්සීලභාවය තමයි හරියට මේ සංස්කාරය වෙන්නේ.

එතකොට විමංසා ඉද්ධිපාදයෙන් දැනගන්නවා මේ දකුණු පැත්තේ ඉඳන් වම් අත පැත්තට මේ ධර්මයන් ගලනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට, අර සැකයේ භාවනාව. ඒ කැල්ල තමයි එතනට එන්නේ. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව වන බව දැකීම දැනීම, දෙක ම.

ඊළඟට ශ්‍රද්ධා ඇත්තේ දෝස නොවන්නේ. අර මගේ යැයි ගැනීමෙන් ඇති වෙච්ච ප්‍රශ්නය. නිවන පිටත තියෙද්දි යමක් මගේ කියලා ගැනීම නේ අශ්‍රද්ධාව. එතකොට ශ්‍රද්ධාවේදි නිවනින් පිටත යමක් නොගනී. හිරිය ඇත්තේ සංස්කාරය ගැන ලැජ්ජා වෙනවා. කුක්කුච්චය දක්වා පැමිණියා නම් ඉතින් අපි ලැජ්ජා වෙනවා කියන කතාව. ඕනෑම අත්තේ සංස්කාරයන් ගැන බිය වේ. වේදනාවට බිය වේ.

හතර වෙනි එක ඇසු පිරු තැන් ඇත්තේ කුක්කුච්චය නොවන්නේ. පස් වන කාරණය ආරම්භ විරිය ඇත්තේ රූප මගේ යැයි නොගැනීමට විරිය. සතිමත් වූයේ සංස්කාරය දැනගන්නවා. අටවන කාරණය ප්‍රඥා වූයේ විමංසාව පවත්වනවා, සමුදය අස්තංගමය දැන රෝගී සහිත සඤ්ඤාව මගේ යැයි නොගැනීමට පමා නොවෙයි.

දැන් ඡන්ද චිත්ත විරිය විමංසා, ධ්‍යාන හතර උපයෝගී ගෙන පවත්වනවා, පටිපදා හතර. උපාදානය නැති කරනවා. නිවනට ම යොමු කරනවා.

මෙතනදි තේරුම් ගත්තා අපි සංස්කාරයන් හදන බවත් ඒවා අපි රකින බවත්. හරියට පුසා අර එළියේ කැන කරනකොට උග වලක් භාරලා කැන කරලා වහලා දානවා. අන්න ඒ වගේ තමයි මේ කාය සංස්කාර, අසුචි පිට කිරීම සඳහා වල හැරුවා, එළියට දාලා වහනවා, රකිනවා. සංස්කාරයන් රකිනවා. ඒ කියන්නේ අපි ආහාර ඇතුල් කරනවා, පිට කරනවා. මේක වහගෙන අපි ජීවත් වෙනවා. ඔන්න ඔය විදිහටයි ආවේ.

එතකොට “සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො,” සංකප්ප කිව්වහම කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා, කියන සිතුවිලිවලට රාගය. එතකොට අපි දන්නවා ඔය රාගය කියන එක ඇති වෙන්නේ, අර සෝමනස්ස පච්චාරය, රාගය කියන එක ඇති වෙනවා කියන එක ඒ පටිපදාවේ.

එහෙම නම් අපි තුන් විතක්කයට ම ඇලී සිටිනවා. මේක රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “අවග්‍ය නම් ඉද්ධි ප්‍රාතිහාර්ය කළ හැකි” බව පැවසුවා. ඉතින් මම ඒක ගැන මුකුත් මේකක් නෑ.

25/10/2013 - දිට්ඨි අනුසය භාවනාව සහ සතර වන ධ්‍යානය

Diṭṭhi Anusaya Bhāvanā and 4th Jhāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා මම. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ලෝකයේ ඉන්න ශ්‍රේෂ්ඨතම පළවැනි බුදුපියා වශයෙන්. ඔය විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා අනුපිළිවෙලින්. ඊට පස්සේ මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යම් කියලා කිව්වහම “එතනින් පටන් ගන්න ද නොකියමි නොගන්නේ ද නොකියමි.” එතකොට මම දන්නවා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුත්ථධ්‍යානයට යම් කියන එක තමයි මේ.

එතකොට සම්මා දිට්ඨිය මම ගත්තා. සම්මා දිට්ඨියේ තියෙනවා අර දුක්ඛය. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය සහිත. ඒක මෙනෙහි කරලා ඊට පස්සේ මම කල්පනා කරා මේ පංචඋපාදානස්කන්ධය. උපාදානස්කන්ධයේ කොහේ නිරුද්ධ වෙයි ද කියලා, මොන තැනක නිරුද්ධ වෙයි ද කියලා. එතකොට මට කල්පනා උණා, ඒ උපාදානයන් කියන ඒවා නිරුද්ධ වෙන්න නම් ධ්‍යානයන් කියන ඒ සතර ධ්‍යානයන් නිසා උපාදානයන් නැති වෙනවා.

එතකොට මෙනෙහි මම කල්පනා කරා සම්මා දිට්ඨිය කියන එක. අර “අරිය විත්තස්ස අනාග්‍රව විත්තස්ස අරිය මග්ගං සමඛිගිනො අරි මග්ගං භාවිතො ප්‍රඥා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියන් ප්‍රඥා බලං ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣකඛිගා.” කියන එක අරගෙන, ඒකේ සම්මා දිට්ඨිය කිව්වහම ප්‍රඥාව. එතන ප්‍රඥාව කියලා කිව්වහම අර අපි අන්තිමට ආයතන භාවනාවේ නම වෙති පිටුවේ තියෙනවා, ප්‍රඥාව කියලා කියන්නේ දුක්ඛය, ඒ කියන්නේ සමුදය අස්තංගමය කෙනෙක් දැකලා ඒක පහ කරන්න, ඒ දුක්ඛය පහ කරන්න පමා නොවීම කියලා.

එතකොට ඒ දුක්ඛය පහ කරන්න පමා නොවෙනවා කියන එක ගත්තහම මට එනවා, දැන් දුක්ඛය තියෙනවා, දුක්ඛ සමුදය තණ්හාව නිසා ඇති වෙන, දුක්ඛ නිරෝධය. එතකොට මෙනෙහි මට යන්න ඕනෙ තණ්හාව නැති වන්නා වූ දුක්ඛ නිරෝධය කියන එක භාවිතා කරන්න ඕනෙ.

එතකොට දැන් මේ කාරණා ටිකක් එක්ක බැලුවහම දැන් මම එතනින් ආවා මේක මාර්ගය, අරි අට මහ, සම්මා දිට්ඨියෙන් මම සම්මා සංකප්පයට ආවා. සම්මා සංකප්පය, දැන් නෙක්ඛම්ම සංකප්පය, අව්‍යාපාද සංකප්පය, අවිහිංසා සංකප්පය. එතනදී මම මෙනෙහි කළා අර “සංකප්ප රාගො පූරිසස්ස කාමො.” එතකොට මෙන්න මේ සංකප්ප තුනට ම මේ මනුස්සයාගේ රාගය තියෙනවා. ඒක තමයි කාමය හැටියට එන්නේ.

එතකොට සම්මා සංකප්පයේදී මේකට විරුද්ධව අපි නෙක්බම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා කියන සංකල්පයන් භාවිතා කරනවා, මේ රාගය නැති කරන්න. එතකොට මෙතනදී මට ආවා, මේ දැන් මේක නිසා අර සුභයි කියලා අගයක් දීලා එතනින් පල්ලෙහාට නිත්‍යට ගිහිල්ලා, එතනින් තමයි ඇති වෙන්නේ කාමරාග අනුසය. අන්න ඒ වගේ දැන් සලායතන විභංග සූත්‍රයත් එක්ක එනව නේ බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වා නේ මේ වේදනාවට වඩා මේක හොඳයි මේකට වඩා මේක හොඳයි මේ විදිහට අයිත් කරගෙන යන්න කියලා. එතකොට අතම්මයත කියන අන්තිම නිවන සඳහා කියන එක ගන්න කිව්වා අනිත් ඒවා ඔක්කොම සකස් කලා ය කියලා.

එතකොට දැන් මම කල්පනා කලා, සුභය කියන එක ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයට ගිහිල්ලා එතනින් පහළට ඇවිල්ලා අපිට කාමරාග අනුසය ඇති වෙනවා වගේ, මේ වේදනාවත් එහා පැත්තෙන් ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයට ගිහිල්ලා එතනින් පල්ලෙහාට මේ ඇවිල්ලා නිත්‍ය වෙලා එනවා ද, කියන එක.

ඒ කතාව මම පොඩ්ඩක් රහතන් වහන්සේගෙන් විමසලා බැලුවහම රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවා එතන නෙමෙයි අර අපි අර diagram එකේ ඇඳලත් තියෙනවා අර දෝමනස්සය නේ මේක අස්සට පල්ලෙහාට ගිහිල්ලා තියෙන්නෙ පරාමාසයට. එතකොට වේදනාව පරාමාසයට ගිහිල්ලා පරාමාසයෙන් පල්ලෙහාට යන එකයි ඒ වෙන්නේ කියලා.

එතකොට මට එහෙම වෙන්නේ මොකද කියන එක බුදුපියාගෙන් විමසුවහම බුදුපියා කිව්වා, මම ම දන්නවා කියලා. එතකොට මට ම තේරුණා අර කලින් භාවනාවල්වල අපි දන්නවා මේ වේදනාව අත්තා කියලා අතන ගත්තා නේ. ඒ අත්තා කියලා අරගෙන මෙතන මේ පල්ලෙහායිත් මේ, දැන් මෙතන වෙන්නේ මොකක් ද? වේදනාව පරාමාසයට යනවා ඒක අත්තා කියලා පල්ලෙහාට අර ගෙනයි යන්නේ. අතනින් යන්නේ සුභ කියන එක නිත්‍යයි කියලා දාලයි මේක එන්නේ. මෙතන අත්තා කියලා අර ගෙනයි සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට මෙතන මට කල්පනා උණා ඔය මායාවේ ඉඳන් බොහොම වේගයෙන් උඩට යනවා නේ, අර සායේයා කියන එක එන පාරට වඩා මේක ඉක්මනින් සිද්ධ වෙනවා. ආන්න ඒ වාගේ quick කියන එක මට තේරුණා.

එතකොට දැන් හොඳ ලස්සන ධර්මයක් ජේනවා. මොකක් ද? දැන් මම වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට යනවා, පරාමාසයේ ඉඳන් පහළට අර අත්තා කියන කතාවත් එක්ක හයෙන් අගතියට යන කතාව එතනින් ඇති වෙනවා. එතනින් මම ආපහු වේදනාවට අර අලුවා කැලි කථාවලින් එන්නා වූ සම්බන්ධතාවය පල්ලෙහායිත් කෙළින් ම එනවා. හයේ අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට. ඉතින් මට තේරෙනවා දැන් එහෙම නම් මේක යනවා

නේ රූපය දක්වා ම, ස්පර්ශය, රූපය දක්වා ඒ පැත්තට ගමන් කිරීමක් තියෙනවා. අනිත් අතට ගත්තහම මට ජේනවා, අර ආවා නේ සුභයි, නිත්‍යයි, සංස්කාර අභිනිවේසය, පරාමාසය හරහා කෙළින් ම සඤ්ඤාවට ආවා.

දැන් එතකොට මට කල්පනා උණා, අප්පච්චියේ මේක නේ ද මේ වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මේ පැත්තෙන් කැරකිලා මෙහෙන් වේදනාවට ආවයිත් පස්සේ මෙහෙන් එන වේදනාවෙන් ධම්මච්ඡරිය හරහා උඩට යනවා. අර පැත්තෙන් සඤ්ඤාවක් ඇවිල්ලා අර නිත්‍යයි කියන සඤ්ඤාවෙන් මේකට අගය දෙනවා. එතකොට නාමරූපයට මෙන්න මේ විදිහට අගය දෙන එක නේ ද මෙතන නාමරූපය කියන කතාවේ වෙන්නේ. එතකොට මෙතනින් අත්තා කියලා එකක් එනවා, නිත්‍යයි කියලා අරහෙන් එකක් එනවා. මේ වේදනාවට, මේ වේදනාව අත්තා, අර සඤ්ඤාව නිත්‍ය. ඔය කැලි දෙක නේ ද මේ එක්කහු වෙලා එන්නේ කියලා.

ඉතින් මේ වෙලාවට ඇවිල්ලා තියනකොට ඒ බුදුපියාණන් මට කීවා, “ඇති” යි කියලා. ඇතියි කියලා කීවට මම දැන් හිතන්නේ නැතිව ඉන්නවා, හැබැයි මම මෙතන නෙමේයි. මෙතන නෙමේයි කියලා කියන්නේ මට ඒක, දැන් බුදු පියාගේ අණට ගරු කරන්න මට නවත්තන්නත් ඕනේ, නමුත් ඒක ගැන උපෙක්ඛාවක් තියෙනවා. මම මුකුත් භානියක් කරන්නෙත් නැත අනිත් අතට මම මේ වචනයට ගරු කරලා එන්නත් ඕනෙ කියලා මේක තියෙනවා. මම මෙහෙම පොඩ්ඩක් එහෙම ඉඳලා ආයි බුදුපියාගෙන් අහලා ඒ කියන්නේ අණට ඊට වඩා ගරු කරන්න ඕනෙ නේ. ආයි බුදුපියාගෙන් අහලා නවත්තන්න කියන එක, ඒ පාර ඔන්න ඇස් දෙක ඇරලා මේවා කරා.

ඒ උණේ මොකක් ද? ඒ මම දැන් උණේ චතුත්ථධ්‍යානයට යන්න නේ යන්නේ. ඉතින් මම චතුත්ථධ්‍යානයේ තමයි හිටියේ. කොහොම ද චතුත්ථධ්‍යානයට යන්නේ? ඇති උණා වූ වේදනාවට උපෙක්ඛාව. එහෙම නේ සුඛ වේදනාවට උපෙක්ඛාව. දැන් මෙතන වෙන්නෙත් මොකද? මෙතනින් ඇති වෙන්නා වූ මේක තේරුම් ගත්තහම, මෙහෙන් එක කැල්ලක් එනවා. දැන් මෙතන බුදුපියා මට පෙන්වුවා ඒ අර මම C කියලා කීව් තැන. ඒ කියන්නේ මෝහ අගතියේ ඉඳන් සංස්කාර අභිනිවේසය පරාමාසයට යන එක. ඒ කාමරාග අනුසය කියන එක බුදුපියා පෙන්වනවා මෙතනින් කෙළින් ම අර සඤ්ඤාවට එතකන් එන එක ම කාමරාග අනුසය වෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ මුළු ඉර ම, සඤ්ඤාව දක්වා තිබෙන්නා වූ මුළු ඉර ම. ඒ කියන්නේ මේක මෙතනින් ඇති උණා වූ අර C කියලා ලකුණු කරන පොඩ් කැල්ල reflect වෙච් එනවා නේ අර reflection එක අනිත් පැත්තට එනවා. එතකොට සඤ්ඤාව දක්වා ම කාමරාග අනුසය. එතකොට මේ පැත්තේ ගත්තහම අර වේදනාවට අර රූපය දක්වා ගිය කතාවක් තියෙනවා. මෙතනින් ධම්මච්ඡරිය හරහා මේ පැත්තට යනවා අරක reflection එක

හරහා රූපය දක්වා ම යනවා. රූපය නිසා නේ මේක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මේ වේදනාව.

එතකොට දැන් මේක මෙහෙම තේරුම් ගත්තහම මේ වේදනාවට තමන්ගේ උපෙක්ඛාවක් ඇති වෙනවා. ඇයි මේක මේ විදිහට නේ වෙන්නේ. සමුදය කියන එක, මේක දැන ගත්තට පස්සේ ඒකට උපෙක්ඛාවක්. ඒක හින්දා තමයි අර වතුන්ඵධානානගේ මම හිටියේ.

ඒක තමයි භාවනාව.

දිට්ඨි අනුසය, දැන් අපි එනව නේ මෙහෙම පරාමාසය වෙනකම් ඇවිල්ලා පරාමාසගේ ඉඳන් පල්ලෙහාට කියනවා අත්තා කියලා. එතකොට දැන් සුඛයි කියලා පරාමාසයට ඇතුළු උණා, සුඛගේ ඉඳන් අත්තා කියලා පල්ලෙහාට ආවා. හරි නේ? එතකොට දැන් මෙන්න මේ රේඛාව අපි පල්ලෙහායිත් ඔය හයෙන් අගතියේ ඉඳන් දික් කරොතින් එහෙම, හය අගතිය දක්වා ගියා නේ අත්තා කියන කැල්ල. හය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට කියන එක ගත්තොතින්, ඒ කැල්ල තමයි හය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට යන එක තමයි දිට්ඨි අනුසය. එතකොට ඒක කොච්චර දුරකට යනවා ද කියන එක මේක reflect වෙලා අර රූපය දක්වා ම ගමන් කරනවා. එතකොට දිට්ඨි අනුසය එතන.

27/10/2013 - කාම තණ්හා භාවනා සහ දේවතාවන් දැකීම

Kāmatanḥā Bhāvanā and Seeing Divine Beings

එතකොට මම ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කරා. ඒ බුදුපියවරු සිහි කිරීම කළේ, ඒ බුදුපියවරු ඥාන වන්තය, අඥානයන්ගේ වචනයන් මෙනෙහි නොකරන්නේ ය කියලා. ඔය විදිහට ඒ බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කළා මම. ඒ කියන්නේ ඥානාත්පාදය නිසා අඥාන වචන සිහි කිරීමක් කරන්නේ නෑ මේ බුදුපියවරු. බුද්ධ සාසන 2502 මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ගොඩ අරගෙන තියෙනවා. අඥානයන්ගේ වචනය සිහි කරන්නේ නැතෙයි කියන එක. ඉතින් මේක මට බොහොම හොඳයි.

මේ විදිහට ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ මාව නැවැත්තුවේ නෑ කොහෙන්වත්. මම පන්සිල් ගත්තා, අරගෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගියා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගිහිල්ලා සම්මා දිට්ඨිය, මේ මෙහෙම ගිහිල්ලා එතනදී අර කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියන එක ගත්තා. මේ තණ්හාව නිසා ය මේවා ඇති වෙන්නේ කියලා.

එතකොට තණ්හාව නිසා මේක ඇති වෙන්නේ කියන එක අරගෙන, කාම තණ්හාව කියන එක අර මෙනෙහි කරන්න ගත්තා. අර උඩ belt එක කරකවනවා අපි. කබලිංකාර ආභාරයයි, ස්පර්ශයයි, වේදනාවයි, ගිද්ධිලෝභයයි තියන belt එක කරකවනවා. මේ belt එක කරකැව්වට පස්සේ, ඊළඟට අතනින් ඇති වෙනවා අර කාමරාග කතාව. කාමරාග අනුසය තියන area එක. සුභයි නිත්‍යයි කියලා එතනින් කරකවන එක. මේකත් එක්ක ඒ area එක ඇති උණහම, වම් අත පැත්තෙන් අර නන්දිය සහගතව ඇති වෙනවා belt එක. වේදනාවයි, ගිද්ධිලෝභයයි, ජාතියයි ආපහු වේදනාවයි. ඔන්න ඔය කොටස මම මෙනෙහි කරා. මේක නිසා කාමරාගය නිසා මෙතන එහා පැත්තේ කෙළවර පත්තු වෙලා ඒ කෙළවර නිසා මෙහා පැත්තේ කෙළවරේ මේක ඇති වෙනවා කියලා.

ඔන්න ඔය අවස්ථාව වෙනකොට මගේ ඔක්කොම සඤ්ඤාවන් තුනී වේගෙන තුනී වේගෙන ගියා. සමාධියක් උග්‍රයි. ඒ ඒ දේවල් මට ජේන්න ගත්තා. ඒ ජේන්න ගත්තා කියලා කියන්නේ ඔය දෙව් කෙනෙක්ගේ අතක් ජේනවා. ඊළඟට ගත්තහම දේව මාතාවකගේ අතක් ජේනවා, ඊළඟට මට ජේනවා මේ ඉස්සරහ ඔය අපි යන පාර වැටෙනවා මෙතන ඉස්සරහින් ගත්තහම, ඒ පාර ජේනවා. ඔය වගේ ගොඩාක් දේවල් ජේන්න ගත්තා. එතකොට මට දැන් මේ ධර්මය සිහි කරන්න, දැන් භව තණ්හා පැත්තට යන්න තරම් දෙයක් නෑ. මේ ජේන්නා වූ කාරණා ගොඩක් තියෙනවා. ඒවා පෙනුණා කියලා මම වැටෙන්නේ නෑ.

එතකොට මම මේ භාවනාව එහෙමීම ම සමාධියේ ඉඳලා එළියට ඇවිල්ලා, ඊට පස්සේ මම රහතන් වහන්සේ “ඇති” යි කියලා කිව්වහම, නවත්තලා ඇහුවා ඒ මොකද එහෙම ජේන්න ගත්තේ කියන එක. එතකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වා “දරුවා, කාමයෝ කියන එක පහ උණහම විඤ්ඤාණය සියුම් වෙනවා” කියලා. එතකොට ඒ විඤ්ඤාණය කියන එක ඒ සියුම් කොටස්වල පිහිටනවා. අන්න ඒක නිසා තමයි කිව්වා ඒ විදිහට පෙනීම කියන එක ඇති වෙන්නේ.

ඉතින් ඒ සමාධියෙන් මම හිටපු එක තමයි මගේ භාවනාව හැටියට තියෙන්නේ.

28/10/2013 - දස කුසල් සහ නිරෝධය

Dasa Kusal and Nirodaya

අද ඒ මණ්ඩලය සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලය සිහි කළේ, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම පළවන බුදුපියාණන් වහන්සේ, එවැනි බුදු පියෙක් ඇසුරු කොට ලැබෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයා ලෝකයේ ඉතින් ශ්‍රේෂ්ඨභාවයකට ම පත් වෙනවා කියන එක. ඔය විදිහට ඒ බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කළා.

ඒ සිහි කරලා ඊට පස්සේ අර පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි, කියන තැන ඒකයි, ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා කියන අවස්ථාවට ඒ රහතන් වහන්සේ පටන් ගන්න කියන එක තමයි කිව්වේ. ඒ පාර ඒක මම අර සෙබ පටිපදා විදිහට ටිකක් මෙනෙහි කළා. ඒ මෙනෙහි කරලා ඉවර වෙලා ඉතින් මේ ශ්‍රද්ධාව කියන එක බලයක් වෙනවා කියන එක, ශ්‍රද්ධාව කියන එක ඉන්ද්‍රියක් වෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ හයියක් තියෙන්න ඕන, බලය තියෙනවා කියලා කියන්න. ඒ කියන්නේ ගෙයක් හදනකොට ඉතින් ඒක, ප්‍රඥාව කියන ගෙය හදන්න නම් ඒ පුද්ගලයාට ඉතින් හයියක් හත්තියක් තියෙන්න ඕන. ඉතින් අන්න ඒ අර්ථයෙන් මම බැලුවා. ඒ බලනකොට මට ජේනවා, මේ ශ්‍රද්ධාව කියන එක පවතින්න නම් ප්‍රඥාව කියන එක තියෙන්න ඕන. ප්‍රඥාව කියන එක ඇති වෙන්න නම් අර මානය විසින් මේ ප්‍රඥාව හැදෙන එක නවත්තන එක නොවෙන්න ඕන. අත්තා ඉදන් නිත්‍යට ගිහිල්ලා වෙනවා නේ.

එතකොට මෙතනදි මට එනවා එහෙම නම් අපිට හිරිය කියන එක තියෙන්න ඕන නේ. හිරිය තියෙනවා නම් නේ අපිට ඔය පුළුවන්කම තියෙන්නේ ඒ මානය නොවෙන්න. ඒ කියන්නේ, අපි මානය කියලා කියන්නේ මුසාවාද, පරුෂා වාව, පිසුණා වාව, සම්පප්‍රලාප, පාණාතිපාතා, අදින්නාදානා, කාමෙසුම්ච්ඡාවාරා, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි කියන ඒවා නොවෙන්න. එතකොට හිරිය තියෙන්නෙත් ඕවාට ලැජ්ජා වෙනවා කියන එකයි. එතකොට එහෙම නම් මේ අපේ පෙර පුරුදු අත හැරලා, ඒ පාණාතිපාතය කියන එකෙන් අපි වෙන් වෙන්නට ඕනේ, අදත්තාදානයෙන් අපි වෙන් වෙන්න ඕනේ, පෙර පුරුද්ද කියන එක භාවිතා කරන්නේ නැතිව.

ඉතින් මට මෙතනදි එනවා, “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා අච්ඡරියභාවෙන අතුලං. තත්ථ කුසලස්ස ච අභිසම්භවා ජානනා පස්සනා, අයං අමොහො” කියන එක. එතකොට ඒ කියන්නේ, මේ නිර්වාණයත් එක්ක මේ එකක්වත් සසඳන්න බෑ. මගේ පාණාතිපාතයත් ඒ නිවනත් එක්ක සසඳන්න බැහැ. එතකොට පාණාතිපාතය කියන එක මම නිවන සඳහා පහ කරන්න ඕන, අදත්තාදානය පහ කරන්න, ඒ කියන්නේ දස කුසලය ම මම පවත්වන්න ඕන.

එතකොට දැන් ඒ පාර එනවා දස කුසලයක් එක්ක මගේ මේ සම්බන්ධතාවය, අර **faculties** දියුණු වෙනවා කියන එක. අපි ඔය හෙට කරන භාවනාවේ තියෙනවා නේ. ඒ ශ්‍රද්ධා අධිමුච්චිති, කියන ඒ කතාවත් එක්ක ආවා, ඒ අනිත් අතට මේ දැන් ඒ කොටසත් එක්ක ඊළඟට සම්බන්ධ වෙනවා. දැන් අපි නිවන කියන එක මෙතනදී ඇල්ලුවා. ඒ කියන්නේ මේ පෙර පුරුදු අත්හැරලා නිර්වාණයට යන්න ඕනෙ කියන, නිර්වාණයත් එක්ක ගළපන්න බැහැයි කියන එකයි. එතකොට එතනදී එනවා මේක තමයි මේ ඡන්ද සමාධිය. ඉතින් එතකොට ඡන්දය, ඒ පාර ඉතින් ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාදයන් ඒ අනුව තමයි පවතින්නේ. අරක නිවන කියන එක ගළපලා, එතකොට ඡන්ද සමාධියක් ඇති වෙලා තමයි මේ අනිත් ඒවා ඇති වෙන්න පටන් ගන්නේ.

ඉතින් ඕකේ ගත්තහම මේ හරියට සමාධිය හරි හොදයි. ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යනවා, ඒ නිරෝධයට යනවා, ඉතින් ඊළඟට ඔය පෙළක් අවස්ථාවන් තියෙනවා, ඔය රූප ජේනවා. ඒ අවස්ථාවන් ටික ඔක්කොම ඇති උණා.

ඒක තමයි භාවනාවට තිබුණේ.

29/10/2013 - ලෝභ ද්වේෂ මෝහ

Lobha Dosa Moha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා. ඒ සිහි කරනකොට මම කල්පනා කළේ, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගේ බුදුවරු 2500 කින් බණ අහලා තියෙනවා කියන එක ගැන මට සැකයක් නෑ, නිර්වාණය ඇත කියලා. ඔහොම ඔය ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ගැන සිහි කරන ප්‍රමාණයට එනකොට මට කල්පනා වෙනවා මේ සැකයක් නැතෙයි කියන එකේ මේ අය පංචනීවරණයන් යටපත් කරලායි ඉන්නේ කියලා. ඊට පස්සේ අනිත් බුදුපියවරු ඔක්කොට ම මම ඒ විදිහට සිහි කළා. මේ පංචනීවරණයන්, මට ඒ බුදුවරුන්ගේ අර ඒ බණ අහපු ප්‍රමාණය ගැන, සැකයක් නැත, ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා, නිර්වාණය ඇත, මේ පංචනීවරණයන් යටපත් කරලායි ඉන්නේ කියලා.

එතකොට ඒ පාර බුද්ධං සරණං ගව්ඡාමි කියනකොට මට ම හිතූණා ඒ ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම, ලෝභය නිසා මෝහය ඇති වෙනවා. එතකොට ලෝභය නැති කරොතින් මෝහයන් ඒ විදිහට ම යනවා. එතකොට තේරෙනවා නේ ලෝභයෙන් මෝහය ඇති වෙනවා කියන එක. අර, ජේනවා නේ සාරම්භය තියන කොටුවට ඒ කියන්නේ දුස්සීලභාවයට කියන එකට එනව නේ. කාමච්ඡන්දයෙන් දුස්සීලභාවය කියන එක එනවා. ලෝභය කිව්වහම කාමච්ඡන්දය තියන කොටුව. එතනින් දුස්සීලභාවය කියන එක තියෙනවා. දුස්සීලභාවයෙන් නිසා මානය, මානයෙන් ප්‍රඥාවට යනවා, ප්‍රඥාව නසනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ ඒක නිසා එයාට මෝහය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඊළඟට මේ ද්වේෂය සහගත කතාවේදින් කෙළින් ම ද්වේෂයෙන් මෝහය ඇති වෙනවා කියන එක තියෙනවා. ද්වේෂයෙන් මෝහය ඇති වෙනවා කියන එකේ අපි දන්නවා නේ උද්ධව්වය හරහා සිදු වෙන එක. දැන් ඔයා යනවා නම්, ලාභයි කියලා ගත්තා නම් අර පළවෙනි එකෙන් ඇති වෙච්ච දේ, අභිජ්ඣාවෙන් ඇති වෙච්ච දේ ලාභයි කියලා ගත්තා නම් ඉතින් ඒ අභිජ්ඣාව තමයි ලොකු ම අශ්‍රද්ධාව වෙන්නේ. එතකොට අශ්‍රද්ධාව හරහා ගිහිල්ලා උද්ධව්වයට එනවා. ඒ උද්ධව්වයට ආවා නම් ඉතින් අර පැත්තට සක්කය ගහනවා. මෝහයට යනවා, උද්ධව්වයෙන්. එතකොට දෙවැනි කාරණයට එනවා.

එතකොට තුන් වැනියට මම කියනවා. මෝහය නැති කරමි, කියන එක ගත්තහම මේ මුළු පංචනීවරණයන් නිසා ම අවිද්‍යාව ඇති වෙනවා.

එතකොට මම එතනින් කෙළින් ම භාවනාව මගේ කෙළින් ම පටන් ගත්තා. පංචනීවරණයන්ගෙන් අවිද්‍යාව කියන එක ඇති වෙනවා කියන එක, මෝහය ඇති වෙනවා කියන එක. දැන් මේක බලාගෙන යනකොට දැන් මට කල්පනා වෙනවා මේ සුභයි කියන එක නේ ද මේක ඇතුළට රිංගන්නේ. කාමරාග අනුසය කියන එක ඇති වෙනවා නේ. ඒ සුභයි කියලා අරගෙන නිත්‍ය එක්කඟු කරලායි මේ කාමරාග අනුසයත් එක්ක ඇති වෙන්නේ.

ඉතින් මොකක් ද මේ සුභයි කියලා කියන්නේ? සුභයි කියලා කියන්නේ මොකක් ද කියන එක මම කල්පනා කළහම ඉතින් මේ ඕලාරික වශයෙන් ඉතින් මනුස්සයෙක්ගේ ශරීරයක් යම් ආකාර වූ වර්ණයක් තියනවද, මේ වර්ණයත් එක්ක තමයි මේ සුභයි කියලා මනුස්සයෙකුට එන්නේ. ඒ නිමිත්තක් හැටියට ගන්නේ ඕක. හැඩයක් තියෙනවා වර්ණයක් තියෙනවා ඒකත් එක්ක.

එතකොට එහෙම නම් දැන් මම මේ කල්පනා කරනවා මේ අවස්ථාවේ දී මේ මේකෙන් තොර වූ මේ ආකාසානඤ්චායතනයෙන් වර්ණයක් තියෙනවා. අර කළු පාටට ලොකුවට ජේන මේකක් තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් මෙතනදී තමන්ට යම්කිසි සඤ්ඤාවක් තියෙනවා. මේ සඤ්ඤාව හරියට ම වර්ණයක් හේතු කොටගෙන ඇති උණා යයි කියන එක ද, තමන්ගේ නැත්නම් සිතේ ඇති වෙන්නා වූ ස්වභාවය අනුව ඇති වෙන දෙයක්. විඤ්ඤාණඤ්චායතනය කිව්වහම අර සුදු පාටට ආලෝකයක් ඒක ඇතුළේ තියෙනවා වගේ ජේනවා. ඉතින් ඒකත් එක්ක එන වර්ණයක් තමන්ට වර්ණ සහගත වූ සඤ්ඤාවක් තියෙනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් දැන් කල්පනා වෙනවා මෙතන මේ රූපයේ රාගය මෙන්න මේ ආකාරයට ඇති වෙනවා නේ ද, මේ ධාතු හය නිසා. ධාතු හතරයි, ආකාස ධාතුවයි, විඤ්ඤාණ ධාතුවයි. මේක නිසා ඇති වෙනවා කියලා. එතකොට මේක මහා ගැඹුරු ප්‍රශ්නයක්. මේ ධාතු හය ම යම් ආකාර වූ වර්ණයක් තමන්ට ඒ සඤ්ඤාවෙන් දැනෙනවා නම් ඉතින් ඒක උඩ තමන්ට ජේනවා මේ අර සුභයි, නිත්‍යයි කියන එක එනවා කියන එක. ඉතින් රහතන් වහන්සේ අපිට අර diagram එකේ පෙන්වුවා නේ සුභ වූ දෙය ම තමයි, බොජ්ඣංගයේ පෙන්වුවා, සුභ වූ දෙය ම තමයි මේ යන්නේ කියන එක. මානය විසින් කියන්නේ කියලා. එතකොට සුභ වූ දෙය ම කියනවා කිව්වහම මේ ධාතු හයෙන් ම තියෙන්නා වූ දේ ම එහෙම නම් වර්ණයක් වාගේ දෙයක් අපේ ඇති වීමක් තියෙනවා.

ඉතින් එතකොට මට කල්පනා වෙනවා, මේක මේ නිකම්ම මේ වර්ණයක් වාගේ දෙයක් වෙනවා කියන එක වෙන්න මෙතන මේ සුඛයේ කතාවකුත් එන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ මගේ දිට්ඨියේ කතාව සිද්ධ වෙලා තියෙන්න ඕනේ. අර දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඇති වෙන්න ඕනේ. සුඛයි කියන සඤ්ඤාව අර අත්තා කියලා අරගෙන දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන්

අතන අර රූපයට යම් ආකාර වූ සුබයක් කියන කතාවක් මම මේ කියන්නේ. එතකොට කබලිංකාර ආභාරයෙන් තොර වූ දෙයටත් මේක ආකාසානඤ්චායතන, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය වගේ දේවල් සම්බන්ධයෙනුත් මේක මේ විදිහට ඇති වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් මට එතනදී එහෙම නම් එනවා මේ නාමරූප, අර මහා නිදාන සූත්‍රයේ තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා නේ මේ රූපකායේ කියන එක අධිවචන සම්ප්ප්පයක් නොවෙන්න මෙතන මෙහෙම ස්පර්ශයක් වෙනවා ද කියන එක. එතකොට නාමකායෙන් අපි දෙනවා නේ අර සිතේ තිබෙන්නා වූ යම් ආකාර වූ දෙයක්. ආකාසානඤ්චායතනයේ ඇත්තට ම කියනවා නම් අර කලු වගේ පෙනුණට මේකේ තියෙන්නේ space එක නේ. එතකොට විඤ්ඤාණකායේ යම් ආකාරයකට සකස් වීමක් තියෙනවා. මෙන්න මේකේ, තමන්ට වැටහෙන ආකාරයට ඒක ඒ පුද්ගලයා අර ගැනීමක් තියෙනවා, සියුම්ව. විඤ්ඤාණඤ්චායතනයෙන් අර ආලෝකය අර විදිහට තියෙනකොට ඒ පුද්ගලයාට තියෙනවා යම් ආකාර වූ දෙයක් මේකේ. මොකක්වත් ඇති දෙයක් නැහැ. වේදනාවක් නේ තියෙන්නේ. ඒ වේදනාව සම්බන්ධයෙනුත් මේ පුද්ගලයාට යම් වූ වර්ණයක් සහගතව කතාවක් තියෙනවා. එයාගේ ඉස්සෙල්ලා ඇති වුණා වූ දෙයක්. අන්න ඒ දේ මේක අස්සට රිංගනවා.

එතකොට ඔය විදිහට මම බලලා ඉතින් මට අර ඕකේ අනිත් පැත්ත, කියන්නේ නාමකායේ අධිවචන සම්ප්ප්පය, නාමකායේ කතාව මම ඒක කල්පනා කරනකොට ඒක ටිකක් ගැටලු සහගතයි. ඉතින් රහතන් වහන්සේගෙන් ඒ විමසනකොට රහතන් වහන්සේ කීවා, “ඒකේ අර සියුම්භාවය” කියන එක. දැන් රඵ වූ කියන දෙයක් එක්ක ඔයාගේ මනසේ ඇති වෙනකොට ඒ රඵ ගතියේ තියෙන්නා වූ දෙය විඤ්ඤාණකායේ තියෙනවා. ඒ රඵ ගතිය තුනී උණහම නමුත් අර කලින් යම් ආකාරයකට විදලා තියන නිසා ඒ විඤ්ඤාණකායේ ඒක ගැන තියෙනවා, සියුම්ව.

එතකොට මේ රූපයි නාමයි, මේ දෙකත් එක්ක එතන තියෙන්නා වූ දෙයක් පමණයි මෙතන තියෙන්නේ කියන එක. ඉතින් රහතන් වහන්සේගෙන් මම ඇහුවහම මේක හරි ද, කියන එක, “හරි” යි කීවා. ඒක ඒ විදිහට කිරීමෙන් අර නිර්වාණයට ඉතාමත් ම ළඟා වෙනවා කීවා ඒ අවස්ථාවේ දී. ඒ මම කියන අවස්ථාව, නිවන සඳහා. ඉතින් ඒක විශිෂ්ට වූ ශ්‍රේෂ්ඨ වූ භාවනාවක් කියන එක මට තේරුණා. රහතන් වහන්සේත් ඒක එහෙමයි කියලා කීවා. කියලා තියෙන්නේ ඒ භාවනාවේ අර ප්‍රඥාව කියන එක අතන නසනවා කියන එක ආවහම, පළවෙනි පාරෙන් අර මානය, දුස්සීලභාවය මේක නිසා ප්‍රඥාව නසනවා කියන එක ආවහම, එතකොට මේ ප්‍රඥාව තියෙන්න නම් මට සමාධිය තියෙන්න ඕනෙ කියන එක ආවා. එතකොට අන්න ඒකත් එක්ක තමයි මම අර උද්ධව්ව කොටස ගැන භාවනා කළේ. ඒ උද්ධව්වය නිසා මේ අතෙත්ට යනවා කියන එක. මෝහයට යනවා කියන එක.

30/10/2013 - කාම අවිජ්ජා භාවනා

Kāma Avijjā Bhāvanā

එතකොට මම ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කරලා, මම ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා, ඒ බුදුපියවරු 2500 කින් බණ අහලා තියෙනවා කියන ශ්‍රේෂ්ඨතම පළවන බුදුපියාණන් වශයෙන්. ඒ විදිහට මෙනෙහි කළා. ඒ විදිහට මෙනෙහි කරලා එතකොට මට අර පංචනීවරණයන් යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යනවා කියන එක තියෙනවා නේ, අන්න එතනින් පටන් ගන්න.

එතකොට පංචනීවරණයන් කියන්නේ කාමච්ඡන්දය කියන එක. කාමච්ඡන්දය කියන එක ගත්තහම අර “අනිච්චා භික්ඛවෙ කාමා තුච්ඡා” කියන කතාව කෙළින් ම මට ආවා. එතන කාමච්ඡන්දය නිසා ඔයාට දුස්සීලභාවය. දුස්සීලභාවය නිසා ඔයාට මානය, මානය නිසා අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කියන කතාව සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ඒ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට කියන කතාව යනකොට මේ නිත්‍යභාවයේ ඉඳන් අපි මේ පල්ලෙහාට බහිනවා. ඒක නිසා ඔයා මෝහයට යනවා. හරි නේ? මෝහයට මේක යනවා කියන එක ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය හරහා පල්ලෙහාට යන එක තියෙනවා.

එතකොට දැන් මම මෙනෙහි මේ කාමයත් එක්ක ගත්තහම මට ජේනවා, දැන් මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක මට තියෙනවා නම් මම එනවා මෝහයට. එතකොට දැන් මම අරි අට මහේ ඉඳන් මම කියනවා නම්, ඒ කියන්නේ පංචනීවරණයන් යටපත් කරලා මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යනවා කියලා කියනවා නම්, එහෙනම් මේ මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් මම මෝහයට යන එක නවත්තන්න, ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක මට වෙන්න ඕනෙ.

එතකොට මෙනෙහි මට ජේනවා මේ කාරණා ටික ගත්තහම මේ කාමච්ඡන්දය කියන එක කතා කරලා දැන් අපි මෙනෙහි එතකොට මේ සැකය කියන එක දක්වා එනවා කියන එක අපි දන්නවා. එතකොට දැන් මෙනෙහි මේ කෙළවරයි මේ කෙළවරයි දැන් මෙනෙහි භාවනාවට එනවා. දැන් මෙනෙහි එනවා මේක එන්න ඉස්සෙල්ලා උද්ධච්චය කියන එක සක්කය මේ පැත්තෙන් ගහනවා කියන එක නේ බැලුවේ. එතකොට මට මතක් උණා මේ සක්කය කියන එක මේ කාම සඤ්ඤා වශයෙන් ඔය ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ මේ පැත්තෙනුයි එන්නේ කියන එක.

එතකොට මම, ඒ වෙලාවේ රහතන් වහන්සේ මට පැවසුවා, “ඔව් දරුවා, ඒක ඒ පැත්තෙන් තමයි එන්නේ” කියලා සක්කය මෙහෙන් නෙමේ මෙහෙන් වදින්නේ

කියලා. මේක හේතුව හැටියට මට ඒ වෙලාවේ ආවේ. රහතන් වහන්සේ කීව්වා, “නෑ අරකත් එන්නේ මේ පැත්තෙන්” කියලා.

කොහොම ද එන්නේ කියලා රහතන් වහන්සේගෙන් විමසුවහම රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා, මේක ඇවිල්ලා මේක මේ reflection එක. දැන් ඔයා දන්නවා, දැන් මේක අලුවා කැලී ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මේ පැත්තෙන් නාමරූප කොටස. එතකොට මෙතන ඔයාට ජේනවා වේතනාව තියෙනවා, පරාමාසය තියෙනවා, මෙතනින් ඉඳන් නේ අර බහින්නේ පල්ලෙහාට අර බාහුව, දකුණු බාහුව ගන්නවා කියන එක තියෙනවා නේ අත්තා ඉඳන් එන දිටියි කතාව. මේක මේ point එක හරහා බැලුවහම මේක reflection එකක් මෙතන තියෙන්නේ. Mirror එකක් මෙතන හැදෙනවා. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණ ආහාරයයි, ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයයි අතර ඔන්න mirror එක තියෙනවා. ඒ mirror එකෙන් තමයි මෙතන ඇවිල්ලා reflect වෙලා යනවා මේ පැත්තට. මෙතනින් අනිත් පැත්තට reflect වෙලා යනවා. ඒ mirror එකෙන්. එතකොට මෙතන තියන එක තමයි මේ පැත්තෙන් දකුණු අත පැත්තෙන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එතකොට මේක තමයි මේ ගහන්නේ. මෙතන මොනවක්වත් නෑ නේ. මේ උද්ධව්වයෙන් අපි දන්නවා ඔය කාම සඤ්ඤාව කියන එක හේතු වෙනවා උද්ධව්වය ඇති වෙන්න. එතකොට මෙතනින් ආපු කතාව තමයි මේ පැත්තට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. කාම සඤ්ඤා කීව්ව නේ. කාම සඤ්ඤාව හේතුව වේ කියලා මම පැහැදිලි කරනවා නේ. ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනයයි, ආස්වාද ඉන්ද්‍රියයි, කාම සඤ්ඤාව තමයි හේතුව කියලා. මේ කාම සඤ්ඤාව දැන් මෙතන මේ පැත්තෙන් හේතුව හැටියට මෙහෙන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

මෙන්න මේක තමයි මගේ භාවනාවට ගත්තේ. මෙන්න මේ කැල්ල මෙතනින් මෙහෙම එන. දැන් මට තියෙනවා මෙතන මේ අවිද්‍යාව කියන එක මට ඇවිල්ලා තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ මම නිත්‍යයි කියලා කීව්වහම මගේ ප්‍රඥාව නැහැ. ඒ කියන්නේ මට අවිද්‍යාව කියන එක ඇවිල්ලා තියෙනවා. මට දැන් මේක connect උණා මෙන්න මේ diagram එකක් එක්ක. ඒ කියන්නේ මෙතන මේ අවිද්‍යාව “භවඤ්ච, භොගඤ්ච, වොකාරස්ස” කියන කතාව.

එතකොට මෙතන මේ භෝගය කියන එක තමයි කෙළින් ම මෙතනින් අවිද්‍යාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මෙහෙම තිබ්ව්ව එක නේ මෙහෙම වෙලා තියෙන්නේ. දැන් එතකොට මේ නිත්‍ය කතාව අවිද්‍යාව තුළ තියෙන්නේ මේ නිත්‍ය කතාව. ඒ කියන්නේ ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ 5 වැනි slide එක ගැන මම මේ කියන්නේ, ඒකේ තියන එක. දැන් මෙතන මෙහෙම ඒක හැදිව්ව එක මේක පෙරළිලා මේක අවිද්‍යාව වෙව්ව එක දැන් මට හොඳට පැහැදිලි වෙනවා. කාමයේ කතාවත් එක්ක තමයි මේ ඇවිල්ලා

තියෙන්. මේ හෝගය කියලා මම මේ මෙන නියෙන්. ඒ කැල්ල මට හොඳට ජේනවා මේක නිසයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ කියලා.

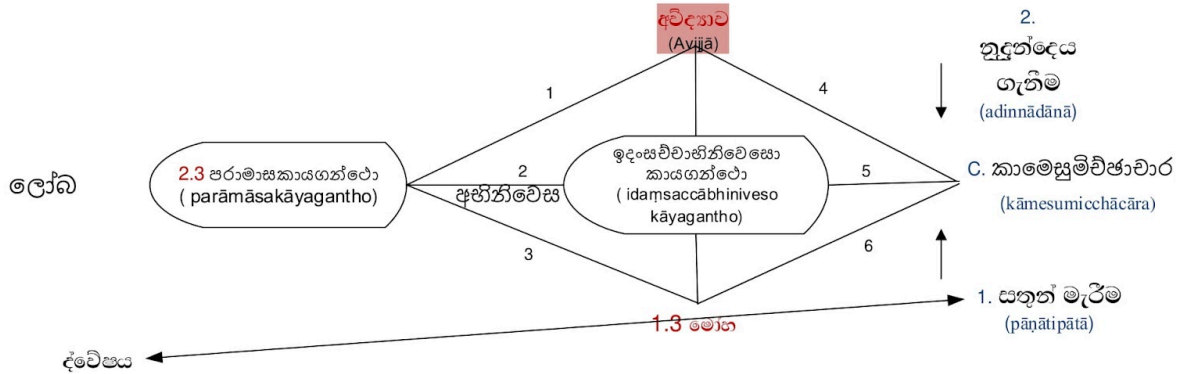
එතකොට මම මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක නැත්නම්, මේ අවිද්‍යාව කියන එක නැත්නම්, මගේ කියලා ගන්න කතාව නැත්නම්, ඉතින් මේකේ මොකක්වත් නැහැයි කියන එක. මෙන්න මේ දෙක අතර සම්බන්ධතාවය තමයි බොහෝ ම ලස්සනට පෙනුණේ. මේ කාමය ම නේ ද මෙන මේ අවිද්‍යාව වෙලා තියෙන්. මේ කාමයන් කියන එක තමයි මෙන අවිද්‍යාව වෙලා තියෙන් කියන එක තදින් ආවා. ඒක විස්තර කරන්න බෑ වචනයෙන් බැලුවහම මේ ඔය විදිහට.

භවය ද(Bhavam) හොග ද (සම්පත් bhogañca) ව්‍යවකාරය ද (vokāro - රූප සංඥාව ඉක්මවීමෙන් පසු) අහංකාරයට පද්ධිත යෑ (ahaṃkāraṣṣa padaṭṭhānaṃ - ආසන්න කාරණය වේ)

- ඉහත කාරණා තුන මගින් අහංකාරය ඇතිවේ. එවිට,
- Dhammesu upagamanalakkhaṇā attasaññā , tassā ahaṅkāro padaṭṭhānaṃ
- අන්ත සංඥාව ධර්ම විෂයයෙහි (සංඥා සහ වේතනා) දැඩිව ගැනීම ලක්ෂණකොට ඇත්තේය, ඊට අහංකාරය පද්ධිත යි.
- අහංකාරය (ahaṅkāra) -> අන්ත සංඥාව (attasaññā)
- PE p 136(PE S p132), Purisindriyaṃ ca diṭṭhiyā ca taṇhāpadaṭṭhānaṃ. ස්ත්‍රී ඉන්ද්‍රිය සහ පුරුෂ ඉන්ද්‍රිය තණ්හාවට ආසන්න කාරණය වේ. පිරිමියෙක් නම් ගැහැනිය හා සම්බන්ධ වූ දෙයක් ඇත. මෙසේ අභ්‍යන්තරයේ ඇලෙයි: මෙය අහංකාරයයි (ajjhataṃ sārājati. Ayaṃ ahaṅkāro). මෙසේ රාග සහිත වූයේ බාහිර වූ දේ සොයයි; මෙය මමංකාරයයි (taṃ yasā sāratto bahiddhā pariyesati, ayaṃ mamaṅkāro). මෙසේම සත්‍රිය සම්බන්ධව සිතිය යුතුය.
- ඉහත සටහන අංශක 90 කින් කරකවන්න.

4

- ප්‍රාණසානය(pāṇātipātā) <--> ද්වේෂය (Dosa).
- අදන්තාදානය (adinnādānā) <--> ලෝභ (lobha)
- කාමෙසුමිච්ඡාවාර (kāmesumicchācāra) <--> මෝහ (moha)



- 1 පෙරවූ මෝහය (ද්වේෂ සහිත ව ජීවත්වීම)–ප්‍රාණසානය(pāṇātipātā)
 - 2 දැන් අවිද්‍යාව (ලෝභ සහිතව ජීවත්වීම)– අදන්තාදානය(adinnādānā)
 - 3 කාමෙසුමිච්ඡාවාර -කාම සංඤාව– මෙහි ඇලීම අහිනිවෙසය යි.
- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අහිනිවෙසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ වර්තමාන මොහොතේදී නණ්භාව මගිනි. අතිතය ගැන නොසිතයි, අනාගතය ගැන නොසිතයි.
 - මෙම මොහොතේදී, අහංකාරය සහ මමංකාරය එකට එකතුවී සිටියි.
 - මෙම මොහොතේදී, පෙර අවිද්‍යාව සහ පසු මෝහය යන දෙදෙනාම එක සමානයයි.

31/10/2013 - ඉවසීම

Endurance

අද ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ බුදුපියවරු ශාන්තව ප්‍රණීතව ඉන්නවා කියන එක. ඒ බුදුපියවරු 2500 කින් බණ අහලා ඒ බුදුපියවරු බුද්ධ සාසන ගොඩ අරගෙන ලෝකයේ ඉන්න ශ්‍රේෂ්ඨතම පළවන බුදුපියා වශයෙන් ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සිහි කරලා මම තුන් වන බුදුපියා හරියට එනකොට මට ආවේ මේ, මේ අය ශාන්තයි ප්‍රණීතයි කියලා, ඒ බුදුපියවරු. ඉතින් මෙහෙම ගිහිල්ලා සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා, ඊට පස්සේ ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා යි, ඊළඟට බොජ්ඣංගියයි තියෙන්නේ, අන්ත එතනින් තමයි පටන් ගන්න කිව්වා.

එතකොට ඒ මම ගත්තා අර විරියො ව ඡන්දො කියලා මුලින් ම. ඒකත් එක්ක අර ඉද්ධි diagram එකේ තියන එක ආවා. එතනදී දැන් විරියො ව ඡන්දො ව කියනකොට මට මුලින් ම ආවා අපි කලින් කරපු භාවනාවක්. ඒකේදී අපි බැලුවා විරියේ තියෙනවා කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක එපා කියලා අර pocket එක වාගේ යටින්. ඡන්දය තියෙන්නේ නිර්වාණයට පමණයි. මෙතන ශාන්තභාවය, ප්‍රණීතභාවය එතන ඒක කියනවා.

ඒ පාර ඉද්ධි diagram එක දිගේ ආවා. ඉතින් එතනින් ඇවිල්ලා එතන අර විත්තයට එන එක, ඒ මෙත්තාව සහගතව පවතින්න ඕනෙ. ඊට පස්සේ මට එනවා විමංසාව කියන එක, මේ තියෙන්නා වූ දේවල්වලට. ඒ කියන්නේ, දැන් මේ ශාන්තභාවයක් තියාගන්න නම් අර “එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං සබ්බසම්බාරසමථො සබ්බපට්ඨපට්ඨිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො විරාගො නිබ්බානන්ති” කියන එක ආවා.

එතකොට අන්ත එහෙම ශාන්තභාවයකට එන්න මේ සංස්කාරය සමථයකට පත් වෙන්න ඕනෙ. එතකොට එතනදී අර සංස්කාර සමථයකට පත් වෙන්න නම් නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක් අපි නොගන්න ඕනෙ. පෙර සංස්කාර, පසු සංස්කාර හදන්න පසු සංස්කාර, පෙර සංස්කාර හදන්න නැති වෙන්න ඕනෙ. ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අර තුන් ආකාරයකට මේක ඇතුළට ඇදෙන්න නැති වෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යාව නිසා ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට ඇදෙන එකත්, පරාමාසය අර අභිනිවේස වශයෙන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට ඇදෙන එකත්, මෝභය කියන එක ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට ඇදෙන එකත් නොවෙන්න ඕනෙ. මෙන්න මෙහෙම වෙනවා නම් ඒ සමථයකට පත් වෙන්න පුළුවන්. “තණ්හක්ඛයො විරාගො.” එහෙම නම් මේ තණ්හාවට, වේදනාවට react කරන එක, ඒක නතර

වෙන්න ඕනෙ. ඕන්න ඔය කාරණා දෙක ආවා. ඒකත් එක්ක එතකොට මට විමසාවත් තියෙනවා. මේක වෙන්න නම් මට විමසාව තියෙනවා කියන එක.

එතනින් ආවා ඉද්ධිපාද එකේ ඒ විරියට. මේ කතා කරන්නේ විරිය අපි භාවිතා කරනවා ඉද්ධිපාදයක් වශයෙන්. අන්න ඒ කොටස. එතනින් මම ආවා, කල්පනා කරා මේ සඤ්ඤාව මගේ නොවන්න, සංස්කාර මගේ නොවන්න. එතනදි මට හොඳට පැහැදිලිව ජේනවා අර විරියවල් දෙකකින් මේක එනවා. මෙහෙම විරියයි, මෙහෙම විරියයි කියලා. විරියවල් දෙකක් එතන තියෙනවා. එතන මේ ඡන්ද සමාධිය, මෙතන මේ චිත්ත සමාධිය, ඒක පවතින්නේ අර නෙක්ඛම්මය සහිතව මෙහෙම සම්බන්ධව cross එක. ඉද්ධිපාද diagram එකේ මෙතන තියන cross එක.

එතකොට මේක පවත්වාගෙන ඉන්න ඕනේ. එතකොට මෙන්න මේ දේ සඳහා එහෙම නම් අපි, මට එනවා දැන් අර සංස්කාරයන්ට මම ඉඩ දුන්නා නම්, ඒ අවිද්‍යාව නිසා ඇති වන ඒ සංස්කාරයන්ට මම ඉඩ දුන්නා නම්, එතකොට මම react කරනවා. සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණ, නාමරූප, ඇති වෙලා එහෙත් push එක එනවා.

එතකොට මේ පැත්තෙන් මම තණ්හාව නිසා ඇති වෙන්නා වූ දේට ඉඩ නොදෙන්නත් ඕනෙ. මේ තණ්හාවෙන් අර push එකක් තියෙනවා වම් අත පැත්තේ ඉඳන් දකුණු අත පැත්තට එන. සංස්කාරවලින් තියෙනවා දකුණු අත පැත්තේ පල්ලෙහා කෙළවරේ ඉඳන් ආපහු මේ පැත්තට push එකක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ඒ push එක එන්නේ, සංස්කාරවලින් හයෙන් අගතියට යන කැල්ලට ඇවිල්ලා වේදනාව හරහා එතන ඇති වෙනවා.

දැන් එතකොට මට ඔය අවස්ථාව වෙනකොට ජේනවා, මට එක එක්කෙනා ජේන්න ගත්තා. හරකෙක් වගේ එක්කෙනෙක් ජේන්න ගත්තා. ඒ පාර ඔය ඊළඟට මට ජේනවා මේ කවුරු හරි කෙනෙක් ඇවිදගෙන එනවා කාන්තාවක් සෙරෙප්පු දෙකක් දාගෙන වයසක එක්කෙනෙක් මෙහෙම ඉස්සරහට ඇවිදගෙන එනවා. එතකොට මෙයා ඉස්සරහට එනවා කියන්නේ ඉදිරියට යනවා කියන එක. එයා හරියට යනවා. තවත් එක්කෙනෙක් ඊළඟට මට ජේනවා එයා ඇදේට යනවා. එතකොට ඇදේට යනකොට අර මගේ සංස්කාරයට මට හරි නෑ. අරයා කෙළින් ඉස්සරහට එන අවස්ථාවේ දී මගේ සංස්කාරයට ගැලපෙනවා. ඒ දෙවැනි පාරෙදි පෙන්නන්නේ මෙයා යන විදිහ හරි නෑ මෙයා වැටෙන්න පුළුවන්, හරියට යන්නේ නෑ කියන එක.

මට ලස්සනට පැහැදිලි උණා, මේ කතා කරන්නේ මේ සංස්කාරය කියන එක අපේ සංස්කාරයට ගැලපෙනකොට අපිට ප්‍රශ්නයක් නෑ. අපේ සංස්කාරයට පොඩ්ඩක් වෙනස්ව යනකොට අපි ඒකට අදහස් එකතු කරනවා. ඒ කියන්නේ අපි ඉවසන්නේ නෑ. එතකොට අර එන්නා වූ රැල්ල තමන් හදාගෙන තියන රැල්ලත් එක්ක ගමන් කරනකොට, අපි ඉවසනවා, අපි සතුටුයි, අපි ඒක කමක් නෑ කියලා ගන්නවා.

Approve කරනවා. ඒ ඇවිල්ලා ඒක තමයි අපි ඉදිරියයි කියලා කියන්නේ. අර මනුස්සයා හරියට එනකොට කිසි ප්‍රශ්නයක් නෑ, මගේ හදලා තියන ක්‍රමයට ම තමයි එයක් යන්නේ. අරයා ඇදේට යනකොට, මගේ හදලා තියන ක්‍රමයට තෙමෙයි මෙයා හරියට යන්නේ නෑ කියලා අපි generate කරනවා.

ඒ කියන්නේ ඉවසන්නේ නැතෙයි කියන එක. ඔයට ඉස්සෙල්ලත් ආවා ඔය භාවනාව ඇතුළේ අර “අධිවාසනා පහා තබ්බා” කියලා කිව්වේ, enduring කිව්වේ. ඒක කලින් කරපු භාවනාව ඒ සම්බන්ධතාවය, එතන ඒක ඉවසන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ අපි සංස්කාර ඉවසන්න ඕනෙ. මම කල්පනා කරේ අපි ඉවසීම කියන එක කරන්න ඕනෙ කියන එක හරියට. අතීතයෙන් ඉවසලා තියෙනවා, දැනුත් ඉවසනවා. අනාගතයෙන් ඔයටත් වඩා ඉවසන්න ඕනෙ මේ reaction එක.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

- ප්‍රාණසාතය(pāṇātipātā) <--> ද්වේපය (Dosa).
- අදන්තාදානය (adinnādānā) <--> ලෝභ (lobha)
- කාමෙසුම්ඵ්ඵාලාර (kāmesumicchācāra) <--> මෝහ (moha)

1 පෙරවූ මෝහය (ද්වේප සහිත ව ජීවත්වීම)–ප්‍රාණසාතය(pāṇātipātā)

2 දැන් අවිද්‍යාව (ලෝභ සහිතව ජීවත්වීම)– අදන්තාදානය(adinnādānā)

3 කාමෙසුම්ඵ්ඵාලාර -කාම සංඥාව– මෙහි ඇලීම අහිනිවෙසය යි.

- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අහිනිවෙසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ වර්තමාන මොහොතේදී තණ්හාව මගිනි. අතීතය ගැන නොසිතයි, අනාගතය ගැන නොසිතයි.
- මෙම මොහොතේදී, අහංකාරය සහ මමංකාරය එකට එකතුවී සිටියි.
- මෙම මොහොතේදී, පෙර අවිද්‍යාව සහ පසු මෝහය යන දෙදෙනාම එක සමානයයි.

5

