

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2014 - 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>

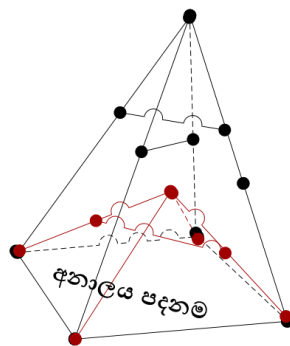
ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ

භාවනා අත්දැකීම්

**Meditation Experiences of
Dr. Lalith Ranatunga**

2014 - 1

(ජනවාරි - අප්‍රේල්)



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

02/01/2014 - සත්ත විමුක්ති.....	1
Satta Vimutti	
03/01/2014 - බොජ්ඣංග භාවනා 9,10 සහ 11.....	3
Bojjhaṅga Bhāvanā 9, 10 and 11	
05/01/2014 - උපෙක්ඛා භාවනා 7.....	8
Upekkhā Bhāvanā 7	
07/01/2014 - අලෝභ අද්වේෂ අමෝහ භාවනා.....	10
Alobha Adosa Amoha Bhāvanā	
08/01/2014 - සුඛාපට්ඨපදා දන්ධාභිඤ්ඤා භාවනා.....	15
Sukhapaṭṭipadā Dandhābhiññā Bhāvanā	
09/01/2014 - උපසාන්ත භාවනා.....	18
Upasāntha Bhāvanā	
10/01/2014 - උපසමාධිට්ඨාන භාවනා 4.....	22
Upasamādhittāna Bhāvanā 4	
13/01/2014 - නිබ්බාන 2.....	25
Nibbāna 2	
14/01/2014 - නිරෝධ භාවනා 1.....	28
Nirodha Bhāvanā 1	
15/01/2014 - ආකිඤ්චන විමුක්ති.....	31
Ākiñcana Vimutti	
17/01/2014 - බොජ්ඣංග භාවනා 10.....	34
Bojjhaṅga Bhāvanā 10	
18/01/2014 - ආකිඤ්චන විමුක්ති 2.....	37
Ākiñcana Vimutti 2	
19/01/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 1.....	40
Sammāsaṅkappa Bhāvanā 1	
20/01/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 2.....	42
Sammāsaṅkappa Bhāvanā 2	
21/01/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 3.....	44
Sammāsaṅkappa Bhāvanā 3	
22/01/2014 - සංකප්ප රාග 1.....	46
Saṅkappa Rāga 1	
23/01/2014 - අප්පණ්ණිත වෙනොවිමුක්ති 10.....	48
Appaṇihita Cetovimutti the Ten	
25/01/2014 - ආකිඤ්චඤ්ඤ සමාපත්ති.....	52
Ākiñcañña Samāpatti	
26/01/2014 - මාන භාවනා.....	58
Māna Bhāvanā	

27/01/2014 - ආනාපානසති.....	60
Ānāpānassati	
28/01/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා.....	63
Sammāsaṅkappa Bhāvanā	
29/01/2014 - අහංකාර භාවනා.....	66
Ahaṅkāra Bhāvanā	
31/01/2014 - මාන භාවනා 2.....	70
Māna Bhāvanā 2	
01/02/2014 - අනුසය භාවනා 1.....	73
Anusaya Bhāvanā 1	
02/02/2014 - හතරවෙනි ධ්‍යාන සමාපත්ති.....	76
4th Jhāna Samāpatti	
03/02/2014 - සංවිත්තෙන පඤ්ච උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.....	81
Saṃkhittena Pañcupādānakkhandhā Dukkhā	
05/02/2014 - පංච උපාදානස්ඛන්ධ දුක්ඛ භාවනා.....	83
Pañca Upādāna Skandha Dukkha Bhāvanā	
06/02/2014 - පංච උපාදානස්ඛන්ධ භාවනා 3.....	86
Pañca Upādāna Skandha Bhāvanā 3	
07/02/2014 - මාන අනුසය භාවනා.....	88
Māna Anusaya Bhāvanā	
08/02/2014 - පරිකම්ම සුචිකම්ම.....	91
Parikamma Sucikamma	
09/02/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 1 නැවත.....	94
Sammāsaṅkappa Bhāvanā 1 - Again	
10/02/2014 - ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග භාවනා.....	97
Ariya Aṭṭhaṅgika Magga Bhāvanā	
11/02/2014 - මාන භාවනා.....	98
Māna Bhāvanā	
15/02/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 4.....	100
Sammāsaṅkappa Bhāvanā 4	
16/02/2014 - අත්ත සඤ්ඤා.....	103
Atta Saññā	
18/02/2014 - ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග භාවනා.....	106
Ariya Aṭṭhaṅgika Magga Bhāvanā	
19/02/2014 - දිට්ඨි අනුසය භාවනා 1.....	109
Diṭṭhi Anusaya Bhāvanā 1	
21/02/2014 - මුදිතා අප්පමාණ.....	113
Muditā Appamāna	
23/02/2014 - නාමරූප භාවනා.....	116
Nāmarūpa Bhāvanā	
24/02/2014 - තුන්වෙනි ධ්‍යාන සමාපත්ති.....	119

Third Jhana Samāpatti

25/02/2014 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා.....	121
Dukkha Nirodha Bhāvanā	
26/02/2014 - කලහවිවාද භාවනා.....	123
Kalahavivāda Bhāvanā	
01/03/2014 - සතීපට්ඨාන භාවනා - සම්මා සතී.....	125
Satipaṭṭhāna Bhāvanā - Sammāsati	
02/03/2014 - ශ්‍රේෂ්ඨ සම්මා සංකප්ප භාවනාව.....	127
Sammāsaṅkappa Bhāvanā the Great	
03/03/2014 - සතී සම්බොජ්ඣාභිග භාවනා.....	132
Satisambojjhaṅga Bhāvanā	
05/03/2014 - මහා මෝහය.....	135
Mahā Mohaya	
06/03/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා.....	137
Sammāsaṅkappa Bhāvanā	
09/03/2014 - කාම භාවනා.....	140
Kāma Bhāvanā	
10/03/2014 - සඤ්චතං අභිසඤ්චරොන්ති.....	142
Saṅkhatam Abhisāṅkharonti	
12/03/2014 - සම්මා සමාධි භාවනා.....	144
Sammāsamādhi Bhāvanā	
13/03/2014 - කාමය 2.....	146
Kāmaya 2	
15/03/2014 - නිබ්බාන.....	149
Nibbāna	
17/03/2014 - සංස්කාර දුක්ඛතා.....	152
Saṅkhāra Dukkhatā	
18/03/2014 - තුන්වෙනි කාමය භාවනාව.....	154
Kāmaya Bhāvanā the Third	
19/03/2014 - දුක්ඛ දුක්ඛතා භාවනාව - කෙටියෙන්.....	156
Dukkhadukkhatā Bhāvanā in Brief	
21/03/2014 - දෝමනස්ස.....	159
Domanassa	
22/03/2014 - අප්පඤ්චිත විමොක්ඛ.....	162
Appaṇihita Vimokkha	
23/03/2014 - කාමය භාවනා 4 - සම්මාවාචා.....	165
Kāmaya Bhāvanā 4 - Sammāvācā	
25/03/2014 - ඉද්ධිපාද භාවනා.....	168
Iddhipāda Bhāvanā	
26/03/2014 - සුඛභාගිය ධම්ම.....	174
Sukhabhāgiya Dhamma	

27/03/2014 - පෝතලිය සුත්‍රය වට 7 සමඟ.....	176
Potaliya Sutta with 7 Rounds	
28/03/2014 - සුඛිත චිත්ත භාවනා.....	178
Sukhita Citta Bhāvanā	
29/03/2014 - නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන භාවනා.....	181
Nevasaññānāsaññāyatana Bhāvanā	
31/03/2014 - නින්දාරෝසය.....	185
Nindārosaya	
01/04/2014 - සුඛිත චිත්ත භාවනා.....	188
Sukhita Citta Bhāvanā	
02/04/2014 - ගිද්ධිලෝභ.....	190
Giddhilibha	
04/04/2014 - පිසුණාවාචා.....	192
Pisuṇavācā	
05/04/2014 - නිබ්බාන.....	195
Nibbāna	
06/04/2014 - ආකිඤ්චන විමුක්ති.....	198
Ākiñcana Vimutti	
07/04/2014 - සෙවිතඛිඛ අසෙවිතඛිඛ භාවනා.....	200
Sevitabba Asevitabba Bhāvanā	
08/04/2014 - ආසවක්ඛය ඥාන.....	203
Āsavakkhaya Ñāṇa	
11/04/2014 - පංච බල සිට පංච ඉන්ද්‍රිය.....	205
Pañca Bala to Pañca Indriya	
12/04/2014 - නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන.....	207
Nevasaññānāsaññāyatana	
13/04/2014 - සති භාවනා.....	209
Sati Bhāvanā	
16/04/2014 - දුක්ඛාපට්ඨපදා ඛිප්පාභිඤ්ඤා සමඟ ඕස භාවනා.....	211
Ogha Bhāvanā with Dukkhapatīpada Khippābhiññā	
17/04/2014 - දිට්ඨි ඕස භාවනාව.....	213
Ditthi Ogha Bhāvanā	
18/04/2014 - අහං සහ මම.....	217
Ahaṃ and Mamaṃ	
19/04/2014 - සතර ඉද්ධිපාද.....	221
Satara Iddhipāda	
20/04/2014 - කෝධ උපායාස.....	225
Kodhūpāyāsa	
21/04/2014 - දෙවෙනි හතර සලකුණ.....	227
Second Four	
22/04/2014 - චිත්ත ඉද්ධිපාද භාවනා.....	231

	Citta Iddhipāda Bhāvanā	
23/04/2014	- අනාග්‍රව විමුක්ති.....	234
	Anāsava Vimutti	
24/04/2014	- සතර ආරිසුද්ධිපධානියඬග.....	236
	Cattāro Pārisuddhi Padhāniyaṅga	
25/04/2014	- සත්ත විමුක්ති.....	239
	Satta Vimutti	
26/04/2014	- ඉන්ද්‍රිය බල ඒකත්තතා ඥාන.....	242
	Indriya Bala Ekattatā Ñāṇa	
27/04/2014	- ගිද්ධිලොභ.....	244
	Giddhilobha	
29/04/2014	- උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	247
	Upekkhā Appamāna	

02/01/2014 - සත්ත විමුක්ති

Satta Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළමු වැනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

මට කලින් ම කිව්වා, මේ මම කළා ජුනි මාසේ 20 වෙනිදා, සත්තට්ඨාන කුසල භාවනා 2, ඒක නැවතත් කරන්නයි කියලා. ඉතින් ඒකෙ තියෙන්නේ පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියයන් බවට පත් කරමි, කියලා එතෙක්දී මම අර තථාගතයන් වහන්සේගේ පහළොස් වරණ ධර්මයන් සිහි කළා.

ඒ පහළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් බැලුවහම පළවෙනි එකට අපි සීලය කියන එක මෙනෙහි කරනවා නේ. එතකොට ඒ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය කියන එක, ඒ කාරණා හත ම හොඳට බැලුවා ඒවා නොකරනවා නම් කොයි තරම් හොඳයි ද කියලා. ඒක කළා ම, ඒක මට එකපාරට ම ඒක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා මට ඒ මනසේ, ඔපවේ ලොකුවට ඒ වෙනස දැනුණා.

ඒ කියන්නේ ඔය, දැන් අපි සීලය භාවිතා කරනවා නම්, ඒ දුස්සීලභාවයෙන් තමයි පරියුට්ඨානය කියන එක. පරියුට්ඨාන ප්‍රඥප්තියෙන් තමයි වේතනාව. ඔන්න ඔය කාරණාව බොහොම significant ධර්මයක්, ඒක ඊයේ ඔය භාවනාවලදීත් මට ආවා. ඒක නිසයි මේක මේ කරකැවෙන්නේ කියන එක ඊයේ පෙරේදා භාවනාවලදී ආපු එකක් තියෙනවා ඒක නිසා අර ඒ තත්වයේ මනසේ ඇති වුණා. ඒ වගේ මනස පත් වුණායින් පස්සේ දැන් මං මේ කල්පනා කළා මේ සීලය ඉඳන් මෙහා කෙළවරෙන් ඒක තියෙනවා.

ඊට පස්සේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක නිසා අර විත්තයේ ඡන්ද සමාධිය තියාගන්න පුළුවන්කම කියන එක ඇති වෙනවා. එහෙනම් ඒ කෙළවරවල් දෙක.

ඊට පස්සේ ආපහු අපි තුන් වෙනි එකට එනවා, අර ආහාරයේ පමණ දැනගෙන ගන්නවා කිව්වහම උඩ, ඒ කියන්නේ අර විත්ත ඉද්ධිපාදයට පවත්වන්න පුළුවන් වෙන්න ධර්මය, වේදනාවට react කරන්නේ නැතෙයි කියන එක. එතකොට එහෙනම් උඩ කෙළවර.

ඊට පස්සේ ආපහු, තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පංචනීවරණයන්. ඉතින් පංචනීවරණයන්ගෙන් නිසා අවිද්‍යාව නේ. එහෙම නම් ප්‍රඥාව කියන එක තියෙන කෙළවර. එහෙම නම් මේ හතර කොන නේ බුදුහාමුදුරුවෝ ආරක්ෂා කරලා

තියෙන්තේ කියලා, diagram එකේ. ඒක ආවහම මහ විශාල සතුවක් ඇති වෙලා, ඊට පස්සේ ආපහු ශ්‍රද්ධා කියලා ගත්තහම, අර මැද්දෙන් වැටෙන්නා වූ එක තියෙනවා නේ, blotting paper එක වාගේ, ඒවා නොවෙන්න.

ඊට පස්සේ ආපහු එනවා හිරිය කියන එක. ශ්‍රද්ධා හිරිය කියන එක දැන් සම්බන්ධ වෙනවා අර ශ්‍රද්ධාවයි හිරියයි, ඒ කියන්නේ පවු කරන්න ලැජ්ජා වෙනවා නම් ඒකත් එක්ක ම අපිට ඇති වෙනවා නිපකය කියන එක, මේ පැත්තෙන් ශ්‍රද්ධාව කියන එක තියෙන නිසා අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වා දීපු ඒ ධර්මයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා, අභිජ්ඣා කියන එක නොවෙන්න. ඒ කියන්නේ ආපහු ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ඒ ඉන්ද්‍රිය අසංවර වුණෝතින් දෝමනස්සය ඇති වෙලා වෙන්නා වූ දේ, නොවෙන්න අනෙක් පැත්තෙන් එනවා කියන එක.

එතකොට දැන් ඊළඟට ඕනෑපය කිව්වහම පවු කරන්න බිය වීම කියන එක තියෙනවා, ඒක සතියත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා මට එතනින් එනවා. ඊළඟට ආපහු ගත්තහම, බහුශ්‍රැතභාවය කියන එක ඉතින් හරි නේ අර කුක්කුච්චය වාගේ දේවල් වෙනව නේ, බහුශ්‍රැතභාවය නැත්තන්, ඇසූ පිරු තැන් තියෙනවා නම් ඕක වෙන්නේ නෑ කියලා ඒ පැත්ත එතනින් ජේන්න ගත්තා. ඊළඟට අපිට තියෙන්න ඕනි, විරිය කියන එක. ඊළඟට විරියෙන් එතකොට අර මුල කෙළවරට ම නේ ගහන්නේ. ඊළඟට ආපහු එනවා, මේ සතිය කියන එක තියෙන්න ඕනේ. දැන් මේකෙන් මේ විරිය, එතකොට මෙත්තාව සහගතව මෙතන පවතින්නට ඕනේ. නැත්තන් මේක දුක්බයට වැටෙනවා.

ඒ පාර ආපහු එනවා ප්‍රඥාව කිව්වහම, උඩ කෙළවර. එතකොට දැන් මේ විදිහට මේක බැලුවහම අර මුල කිව්ව ධර්මය ම වටේට බුදුහාමුදුරුවෝ අර පඨයකින් ගිහිල්ලා මේවා කරලා තියෙනවා. දැන් තියෙන්නේ මේ පුද්ගලයාට, අර ධ්‍යාන හතර භාවිතා කරනවා. අන්න විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬිගය. ඒ පාර පධානියඬිගය හතර දිගේ මම ගියා ඔය විදිහට. ගිහිල්ලා ඉතින් මට තේරුණා මේක මහ පුදුමාකාරයි, බලගතුයි ඒ භාවනාව කියන එක, මේ විදිහට මේක පවත්වාගෙන ඉන්න ස්වභාවය කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/01/2014 - බොජ්ඣංග භාවනා 9,10 සහ 11

Bojjhaṅga Bhāvanā 9, 10 and 11

බොජ්ඣංග භාවනාව මම කියලා ඉන්නම්, එතකොට දැන් මේ භාවනා තුනක් එනවා, එතකොට මේ විදිහට ගත්තහම. එතකොට ඒ බුදුපියවරු මං මේ අනුපිළිවෙලින් සිහි කලා. ඒ සිහි කලායින් පස්සේ, ඒ කියන්නේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව. ඉතින් එතනින් මම ලෝභය නැති කරමි, ඒ කියන්නේ රාගයෙන් දැවීම අයිත් කරනවා, ඔය විදිහට මෝහය නැති කරමි කියලා කිව්වහම අර ජිනම්ද්ධය මෝහයෙන් දැවීම කියන එක පහ කරනවා කියන අර්ථයට ආවා.

එතකොට අර ලෝභ දෝෂ මෝහ diagram ඒකෙ තියෙනවා නේ දැවෙනවා කියන එක, ඒ කතාව. ඊට පස්සේ, පංචනීවරණ යටපත් කරමි කිව්වහම, පංචනීවරණයන් නිසා අවිද්‍යාව කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට මම මෝහය නැති කරන්න නම් මම දැනගන්න ඕනි, මේ මෝහය කියන එක ඇති වෙන්නේ අවිද්‍යාව නිසා. එතකොට එහෙම නම් අවිද්‍යාව නැති කරන්න ඕනෙයි කියන එක තමයි මේ කියන්නේ. අර ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ මෝහය නැති කරන්න, මෝහය නැති කරන්න අවිද්‍යාව නැති කරන්න, පංචනීවරණයන් යටපත් කරමි කිව්වහම. අරි අට මහ භරණා යම් කිව්වහම sick සඤ්ඤාව මගේ යැයි ගැනීමෙන් ඇති වෙනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, අර මෝහය තියෙන්නේ 1-3, ආන්න ඒක ඇති වන බව දැනගෙන මේක මගේ යැයි නොගැනීමට තමයි අරි අට මහ භරණා යන්නේ, සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ගන්නවා. 1-3 වලට එන්නේ නෑ එතකොට.

ඊළඟට සම්මා සමාධිය කිව්වහම, ධ්‍යාන හතර කියන එක, ධ්‍යාන හතර නිසා ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා කියන එක 4 සලකුණ මැකෙනවා කියන එක තමා එතන තියෙන්නේ. ඊළඟට පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියයන් බවට පත් කරමි කියලා කිව්වහම, මුසාවාද පරුෂා වාව එපා. එතකොට ශ්‍රද්ධා විරිය සති සමාධි ප්‍රඥා කියන එක ආපහු ඔය 4 සලකුණ මැකීම නිසා ඇති වන ප්‍රඥාව තමයි මෙතන්දි භාවිතා කෙරෙන්නේ. මැකීමෙන් ඇති වන ප්‍රඥාව.

ඊළඟට ආයෙ කියනවා ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාද වැඩීම කියන එක කියනවා, එතකොට ඒක මේ, මුලින් කිව්ව නේ අර, කිව්වා සම්මා සමාධියේ දී අර 4 සලකුණ මැකීම කියන එක කතා කලා නේ. ඒකෙන් ඇති වුණු සමාධිය අධික ලෙස පැවැත්වීමක් තමයි මෙතන තියෙන්නේ. ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා කියලා කිව්වහම.

ඊට පස්සේ ආයෙ ඊළඟට එන කාරණය තමයි බොජ්ඣංගය වැඩීම කියන එක. බොජ්ඣංගය වැඩීම කියනකොට අර 1 යි, 2 යි, 3 යි. කබලිංකාර ආභාරය, දෙක

අත්තා ඉදන් නිත්‍යයට, තුන ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යනවා කියන එක ඒක අපි කලින් කරා නේ, ඒ භාවනාව. එතකොට සතිය කියන එක ගත්තහම සතියෙදි එතෙන්නේදි ගන්නෙ ඔය එක දෙක තුන භාවනා කරනවා කියන එකයි.

එතකොට ධම්මවිචයෙදි ගත්තා මානයයි, අවිද්‍යාවයි. මානයයි, අවිද්‍යාවයි නිසා වෙන්නා වූ ප්‍රශ්නය. අර අනුමාන සූත්‍රයේ වාගේ. එතකොට විරිය කියන එකේ දී ගත්තහම අර උඩ කෙළවරට එනවා, කබලිංකාර ආභාරය සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න, අර රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න, පල්ලෙහාට නොයන්න, ඊළඟට ටීනමිද්ධයෙන් කොසප්පය එතකොට සංස්කාර මගේ නොවෙන්න කියලා තුන් ආකාරව ම විරියක් එතන එනවා. රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න, සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න, සංස්කාර මගේ නොවෙන්න කියලා.

ප්‍රීති සම්බොජ්ඣකඛිගය කිව්වහම, දුක වේදනාවෙන් දැවීම කියන එක තමයි වළකන්නේ.

ඊට පස්සේ ගත්තහම පස්සේදි සම්බොජ්ඣකඛිගය කියලා කිව්වහම, මේ අර ඊර්ණ්‍යාව කියන තැනට අපි දන්නවා, ක්‍රෝධයෙන් මක්ඛය, මක්ඛයෙන් ඊර්ණ්‍යාව. ඊර්ණ්‍යාව නොවීමට, ඒ කියන්නෙ දුට්ඨුල්ලභාවය පහ කිරීමට, මේක සඳහා අපි කරන්නේ පසු සඤ්ඤාව, ඒ කියන්නේ මක්ඛය, වේදනාව නිසා ඇති වන මක්ඛ කොටස, අන්න ඒ කොටස පහ කළ යුතුයි. මෙතෙන දී මේ වේදනාව කියලා කියන්නේ මේ කායික ප්‍රීතිය. දෙවනි ධ්‍යානයේ තිබෙන්නා වූ ප්‍රීතිය තමයි මේ කතා කරන්නේ.

ඊට පස්සේ සමාධි සම්බොජ්ඣකඛිගය කියලා ගත්තහම, සුඛ වේදනාව මගේ යැයි නොගැනීම සිදු කරනවා, සමාධි සම්බොජ්ඣකඛිගයෙන්. එතකොට එතෙන්නේදි අපි දැනගන්නවා මේ උද්ධච්චය, මක්ඛය, කුක්කුච්චය, ඔන්න ඔය කාරණා තුන නිසා තමයි, මේක ඇති වෙන්නේ කියන එක දැනගෙන පහ කරන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ මේ සුඛය කියන එක, වේදනාව මගේ කියලා ගැනීම කියන එක උද්ධච්චයයි, මක්ඛයයි කුක්කුච්චයයි, ඔය තුනෙන් ඇති වෙන්නෙ කියන එක. එතකොට මුදිතා අප්‍රමාණයේ දී තම එල විත්තය නංවලා අන් අය නොපිරිහේවා යයි කියලා කියනවා නේ. මෙහි දී එම අයට එහෙම ඉන්නෙයි කියලා කියනවා නේ. අන්න ඒක පහ කිරීමෙන් තමයි උපෙක්ඛාවට යනවා කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට ඕක තමයි නම වෙනි බොජ්ඣකඛිග භාවනාව.

එතකොට මේ දහ වෙනි බොජ්ඣකඛිග භාවනාවෙදි ඔය විදිහට ගිහිල්ලා ඊයේ වාගේ බොජ්ඣකඛිගය මම සිහි කරලා පළවෙනි ධ්‍යානයේ ඉදන් දෙවෙනි ධ්‍යානයට යන්න උදව් උපකාර වෙන ධර්ම කාරණාව මොකක් දැ යි කියන එක විමසුවා මං, පළවෙනි ධ්‍යානයේ ඉදන් දෙවෙනි ධ්‍යානයට යන්න.

එතකොට ඒක විමසුවහම මට එනවා, අර සුභයට නිත්‍යයි එකතු නොකළ යුතු ය කියලා. සුභයට නිත්‍යයි කියලා එකතු කළොතින් ඒක නිසා ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඇති වෙනවා, ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් අපි කාම ආශ්‍රවය කියන එකට වෙනවා. මෙතෙක්දී ආව මට මෙහෙම අපි එකතු කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ, පෙර පුරුද්ද හින්දා. ඒ කියන්නේ සංස්කාර පෙර මගේ යැයි ගත්ත නිසා.

එහෙම නම් මේ රාග සල්ලය නොවෙන්න ඕනෙයි කියන එක මට මෙතෙක් එනවා. රාග සල්ලය වීමෙන් තමයි අර රූපයට අපි නැවත නැවතත් අර එකතු කිරීම කියන්නේ. මෙතනින් මේ පොඩියට එකතු වෙන එක මෙතනින් ලොකුවට ඇවිල්ලා තියෙනවා.

එතකොට මෙතනින් මේ කාම ආශ්‍රවයට ආවා, කාම ආශ්‍රවය කියන එක දැන් අපි දන්නවා අර සුඛයත් එක්ක සම්බන්ධයි. දුක්බෙ සුඛත් විපල්ලාසයත් එක්ක වෙලා නේ මෙතන ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ කාම ආශ්‍රවය. එතකොට මෙතනින් පල්ලෙහාට එනවා කාම ඕසය, රාග සල්ලය කියලා. එතකොට, රාග සල්ලය නොවෙන්න නම් ඡන්ද සමාධිය කියන එක පැවැත් වෙන්න ඕනෙ. එතකොට අර උඩ මෙන් ම යට බැලීම කියන එක, ඒක මම කරා අර දෙතිස් කුණපය කියන එක, ඒක පවත්වනවයි කියන එක. ඒක තමයි භාවනාව. මිනිත්තු 40ක් ගියා ඒ භාවනාවට.

ඊට පස්සේ මේ අද, බොජ්ඣංග භාවනාව එකොළොස් වෙනි එක, එතෙක්දීත් මං මේ බුදුපියවරු සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා බුද්ධ, ධර්ම, සංඝ තුන ම වෙනවා ය කියලා. ශ්‍රේෂ්ඨතම පළවෙනි බුදුපියා වශයෙන්. එතකොට දෙවනි බුදු පියාත් ඔය විදිහට සිහි කළා. ඔය විදිහට දාහතර නම ම මේ විදිහට අනුපිළිවෙලින් සිහි කරලා,

ඊට පස්සේ පන්සිල් ගැනීමේදී සම්මා දිට්ඨිය අර අරි අට මහ හරහා යනවා කියන එක, සම්මා සමාධි, චතුත්ථධ්‍යානයට යෑම දක්වා සිහි කළා. ඊට පස්සේ මං ඊයේ භාවනාව ආපහු සිහි කරලා බැලුවා ඒක බොහෝ ම සැපයි ඒක ඒ විදිහට බැලුවයෙන් පස්සේ, දැන් මේක වැටහීම තියෙනවා.

ඊට පස්සේ දැන් මං අද කල්පනා කළා, මේ දෙවෙනි ධ්‍යානයේ ඉඳන් තුන් වන ධ්‍යානයට යෑම කියන එක. අත්තා වීම කියන එක, එනම් සුඛයට අත්තා යැයි එකතු කිරීම නොකළ යුතු ය කියන එක තමයි එන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අර 3 සුඛය, 4 පරාමාසය, 5 අත්තා කියන කතාව. අත්තා ඒක නොකිරීම. එතකොට මෙතෙක්දී මේ සුඛය කියලා කියන්නේ කායික ප්‍රීතිය නිසා ඇති වූ දෙයක්. කායික ප්‍රීතිය නිසා ඇති වූ සුඛය ගැන තමයි මේ අපි කතා කරන්නේ. මගේ යැයි නොගැනීම මගින් තුන් වෙනි ධ්‍යානයට යනවා.

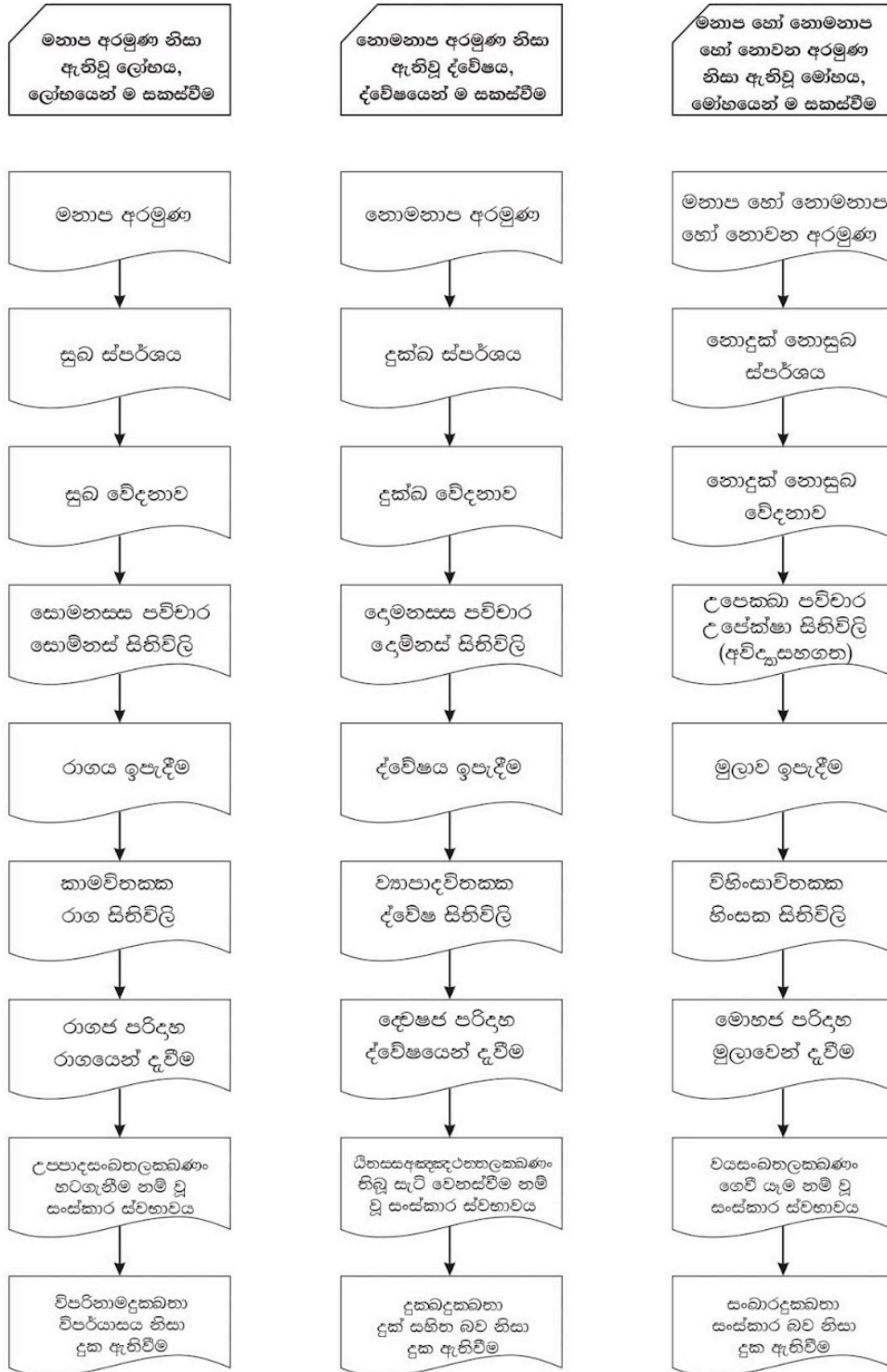
එතකොට දැන් පෙර සුභයට නිත්‍යයි කියලා එකතු කරගත්ත ඇති වෙච්චි ඡායාව තියෙනවා නේ shadow එක. ආන්න ඒක දැන් සුඛය බවට පත් වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මේ පරාමාසයේ ඉඳන් පහළට වීමෙන් ඒ අත්තා වීම කතාව තියෙනවා, මෙහෙම වෙන්න නම්, මට තේරුණා මේක නිකන් ම වෙන්න බෑ, මෙතන මේ ඉදංසච්චානියේ ඉඳන් භය අගතියට යනවා නේ. ඒ භය අගතියට ගිහිල්ලා, ඒක හරහා වේදනාවට ගිහිල්ලා වේදනාවෙන් චේතනාවට වෙලයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. මේ කතාව.

ඒ කියන්නේ මෙතනින් පල්ලෙහා අත්තා වෙන්න තුන් කාරණයක් තියෙනවා නේ. සුඛයෙන් මේ පැත්තට එන එකයි, මෝහයෙන් සංස්කාර මේ පැත්තට එන එකයි, චේතනාව තුනයි. එතකොට මේ දෙක දැනට අපිට පැහැදිලිව ඇවිල්ලා තියෙනවා, මේ උඩ ඉතුරු වෙන එක මේ භය අගතියට ගිහිල්ලා මෙහෙම මේ path එක හරහා සිද්ධ වෙනවා කියලා.

ඉතින් රහතන් වහන්සේ “Excellent” කියලා කිව්ව තැනක් ඒක. එහෙම වුණාට පස්සෙ, ඒ කියන්නේ මේ භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට පාරයි, වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට පාරයි හරහා තමයි මේක සිද්ධ වීම තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් අපි මේ A සහ B හරහා මේක මේ විදිහට අපි දැන්, මං කිව්වෙ දැන් පාරවල් දෙක, භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව, වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාව හරහා වීම වැළැක්වීමෙන් තමයි මේ අත්තා යැයි නොගැනීම සිද්ධ වෙන්නේ. මේ දෙක වැළැක්වීමෙන්, භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට, වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට යන දෙක තමයි, ඒක වැළැක්වීමෙන් තමයි, තමන්ට මේ අත්තා යැයි නොගැනීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මේ විදිහට මේ සුඛ සහිතව තුන් වෙනි ධ්‍යානයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණඤ්චායතනය දක්වා යන්න පුළුවන්, මේ විදිහට කලා ම.

ඉතින් ඒක තමයි ඒ භාවනාව.



05/01/2014 - උපෙක්ඛා භාවනා 7

Upekkhā Bhāvanā 7

එතකොට උත්තරීතර මණ්ඩලය අනුපිළිවෙලින් සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව ලොව දෙස බලන කරුණාව ඇති බුදුපියා වශයෙන්, ශ්‍රේෂ්ඨත්වයෙන් පළමු වන බුදු පියායි කියලා. මේ විදිහට ඒ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කළා.

එතකොට මේ කරේ, අර තුන් වෙනිදා කරපු භාවනාව ආපහු කරපු එකයි කළේ මුලින් ම. ඒ කියන්නේ තුන් වෙනිදා භාවනාවේදී අපි බැලුවා නේ, පන්සිල් ගැනීම කියන එක කොයි ආකාර ද කියන එක. ඒ කියන්නේ බොජ්ඣංග භාවනාව, එකොළොස් වෙනි බොජ්ඣංග භාවනාව තමයි එතෙක්දී ඒක කළේ.

එතකොට අර ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයේ ඉඳන් භය අගතියට ගිහිල්ලා තමයි අර මේ, පරාමාසයෙන් පහළට වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා කියන එක වෙන්නේ. එතකොට, ඒ භාවනාව නැවතත් කල්පනා කරලා, ඒ කියන්නේ දිට්ඨි අනුසයේ කතාව නේ එතන තිබුණේ, දිට්ඨි අනුසයයි ධම්මමච්ඡරියයි පහ කළා නම් ඉතිරිව ඇත්තේ මොකද්ද කියන එක මම කල්පනා කළා. දිට්ඨි අනුසයයි ධම්මමච්ඡරියයි පහ කළාට පස්සේ මට ජේනවා, මේ කැලි දෙකක් ජේනවා අර C සහ D කියන කොටස් දෙකක් දීලා තියෙනවා මේකෙ, ඒ කියන්නේ චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය, විඤ්ඤාණ ආහාරය, කියන ඒ උඩ triangle එක, D කියලා කියන්නේ ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය, භය අගතිය, මෝහ අගතිය කියන triangle එක.

එතකොට දැන් අර මේක push එක තිබුණේ. භය අගතියට ඇවිල්ලා භය අගතියෙන් වේදනාව හරහා චේතනාවට යන එක නේ. දැන් මෙතන මේ කැලි දෙක, මේ පැත්ත, වම් අත පැත්ත කැපුවා නම් චේතනාවේ ඉඳන් එහා පැත්තට තියෙන දෙක තියෙනවා කියන එක ආවා. එතකොට මෙතෙක්දී මට එනවා එහෙනම් මේක අවිද්‍යා අනුසය සහ මාන අනුසයයි කියලා. ඔය C කියන කොටස, චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට යනවායි කියන එක ඒ අවිද්‍යා අනුසයට අදාළ වෙන කොටසක්. අවිද්‍යා අනුසය නිසා අර උඩින් එනවා නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට. අන්න ඒ පැත්තේ කොටසක් තමයි මේක තියෙන්නේ. D කොටසට අයිති වෙන්නේ මාන අනුසය කියන එක.

එතකොට ඒ කියන්නේ ආකාසානඤ්ඤායතන වැනි අරුප ධ්‍යානවලට ඇති ඇල්ම පහ නොකිරීම, කියන එක. මාන අනුසය කියන්නේ, එයා කියනවා එහෙම පැවැත්ම,

එහෙම පවතින එක හොඳයි කියන අදහස, එයා ඒක පහ කරන්නේ නෑ. මාන අනුසය කියන එක.

මේක හරියට මට ආවා මේ රුවලක් නැති නැවක් වගේයි කියලා. ඒ කියන්නේ පෙර රුවලක් තිබුණා කියලා එයා දන්නවා. දැන් අලුතෙන් රුවලක් තිබෙනවා නම් හොඳ යැයි කියලා මෙයා මේ වෙලාවේ දී හිතන්නෙත් නෑ.

එතකොට එයා ඒකෙ හිටිනවා. “දිට්ඨිසුච න නියති” කියන අර්ථය තමයි මෙතන තියෙන්නේ. දිට්ඨිය නිසා මෙයාව දුවවන්නේ නෑ කියන එකයි. ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී කීප වරක් ඒ නිරෝධයට ගියා, ඒ රූප දුටුවා, ඉතින් ඒ විදිහට ඇහෙන් එලිය පිට වන බව ඒක මම දැක්කා, ඒ කියන්නේ මම පිටින් ඉඳන් බලනවා වගේ.

ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

07/01/2014 - අලෝභ අද්වේෂ අමෝභ භාවනා

Alobha Adosa Amoha Bhāvanā

මේ අද භාවනාවේදී උත්තරීතර මණ්ඩලයට නමස්කාර කරලා ඒ බුදුපියවරු ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව සිහි කලා. මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාගේ ඉඳන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා. එතකොට මට ලෝභයෙන් පටන් ගන්නයි කියලා කිව්වා.

එතකොට ලෝභ දෝස මෝභ diagram එක අනුව මම ලෝභය ඇති වීම කියන එක බැලුවා. ඒ කියන්නේ තණ්හාව කියන belt එක ලාභය නිසා තමයි ඇති වෙන්නේ. ලාභමච්ඡරිය තියෙනවා නේ. ඒකත් එක්ක මෙතන ඇති වෙනවා. දැන් මට අර ගාලාව මතක් වුණා.

ඒ ගාලාවේ තියෙන්නේ “ලාභ කමයා න සික්ඛති” කියලා. එතකොට ඒකෙදි කියන්නෙ මේ ලාභය නිසා නෙමේ මෙයාගේ ශික්ෂාව කියන එක තියෙන්නේ. දැන් පිරිකර අරවා මේවා ලැබෙනවා කියලා ලාභයත් එහෙම තියෙනවා නේ. ඒක නිසා නෙමේ ශික්ෂාව පවත්වන්නේ. “අලාභෙව න කුප්පති” කියලා කියනවා. අලාභ වුණයි කියලා එයා කුපිත වෙන්නෙ නෑ කියන එක, නෑයි කියලා, මට පිරිකර හම්බවුණේ නෑ දන් මේවා හම්බවුණේ නෑ කියලා.

එතකොට ඔන්න ඔය පදයට අපි කියමු A කියලා එතකොට A කියන area එක තමයි මේ පෙන්නන්නේ වේදනාවේ ඉඳන් වම් අත පැත්තට තියෙන්නා වූ, උඩට තියෙන්නා වූ quadrant එක. එතකොට මේක වේදනාව වටේ මේවා හතරකට බෙදෙනවා. එතකොට වේදනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාවේ ඉඳන් එහා පැත්තට B කියලා ගන්නවා. එතකොට වේදනාවේ ඉඳන් පල්ලෙහාට තියෙන කොටස, දකුණු අත පැත්තේ මෝභය පැත්තේ තියෙන කොටස C කියලා ගන්නවා, වේදනාවේ ඉඳන්, ඔය ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යන ඒ සහිත වූ ඒ කොටස, quadrant එක ම ගන්නවා D කියලා. එතකොට වේදනාව හතරකට බෙදෙනවා.

ඊට පස්සේ මේ ගාලාවේ දෙවෙනි පදයේ තියෙනවා “අවිරුද්ධො ච තණ්හාය” කියලා. තණ්හාව නිසා, මේ, තණ්හාව විරුද්ධ වෙන්නෙ නැතෙයි කියන එක. දැන් තණ්හාව විරුද්ධ වෙනව නේ දැන් ඔයාට, යම්කිසි දෙයක් දෙනකොට හරි තණ්හාව ඔකට විරුද්ධභාවයක් තියෙනවා. ඒක දෙන්නෑ. එහෙමත් නැත්තන් ඔයාට තියෙනවා තණ්හාවේ විරුද්ධභාවයක් ඔයා කෑමක් නොකා ඉන්නවා කියලා හිතනවා කියන්නකො, කෑමක් නොකා ඉන්නවා කියලා හිතුවට ඔයාගෙ තණ්හාව, දැන් diabetic හින්දා හරි ඔයා නොකා ඉන්නවා කියලා හිතුවට ඔයාට තණ්හාව නිසා, එයා විරුද්ධ වෙනවා ඔන්න ඔහෙ කන්න, කෑවට කමක් නෑ කියලා. තණ්හාවෙන් විරුද්ධ

වෙනවා කියන එක. එතකොට ඒ කියන්නේ අවිරුද්ධය ව තණ්හාය කියන එක A නිසා B නොවෙනවා කියන එකයි ඒ කියන්නේ.

ඊළඟ පදේ තියෙනවා “රසෙ ව නානු ගිජ්ජති” කියලා. ඒ කියන්නේ රසය, කියන එක අනුව, ඒ ගිජු වෙනවයි කියන එක, ඒකට යන්නේ නැතෙයි කියන එකයි. ඉතින් ඒකෙ අර්ථය තමයි, ඒක ගත්තොතින් අපි, ඒ කියන්නෙ C කියන එකට, ඒ කියන්නෙ D නිසා C නොවන්නේ ය කියන එක තමයි කියන්නේ. D කියලා කිව්වෙ අර පල්ලෙනා නන්දිරාග සහගත ස්වභාවය නේ රසය කියන එක තියෙන්නේ, ඒක නිසා, D නිසා C නොවන්නේ ය කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේ ගාථාවේ තියෙන්නේ A නිසා B නොවනවාය, D නිසා C නොවනවාය, කියන එක තමා මේකෙ ගාථාවේ තියෙන්නේ.

එතකොට තවත් ගාථාවක් තියෙනවා. “සාතියෙසු අනස්සාවී” කියලා. ඔය සාතියෙසු කියලා කිව්වහම, සාතියා කියලා කියන එකේ තියෙන්නේ, ඔය අපේ තියෙනවා නේ පංචකාම ගුණයන්. අනස්සාවී කිව්වා ම දුවනවා. පංචකාම ගුණයන් නිසා දුවනවා කියන කතාවයි තියෙන්නේ. අර තණ්හාවෙන් දුවනවා ඒකත් එක්ක. Running එකක් තියෙනවා. එතකොට A නිසා B නොවන්නේ ය කියන එක තමයි මේ පෙන්න්නේ.

“අතිමානෙ ව නො යුතො,” ඒ කියන්නේ අති මානයෙන් යුක්ත වෙන්නේ නැහැයි කියන එක නේ නො යුතො කියලා කියන්නේ. ඒකේ කියන්නේ B නිසා C නොවන්නේ ය කියන එකයි ඒ කියන්නේ. “සණ්භො ව පටිභානවා,” සණ්භො ව කියලා කිව්වහම, සණ්භො ව කියන්නේ මෘදුභාවය කියන එක. මුදු අනතිමානී කියනකොට අපි මතකයි නේ. එතකොට පටිභානවා කියලා කිව්වහම ඒක තුන් ආකාරයකට විස්තර කරන්න ඕනි, ඒ කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, ඒ කියන්නේ ධර්මය කියන එක ඒ මනුස්සයා හොඳට අහලා තියෙනවා, **learned much**, එතකොට ඒක නිසා එයාට ධර්මය වැටහීමක් කියන එක එනවා.

තවත් එකක් තියෙනවා, ඒ පුද්ගලයා ධර්මය කියන එකට සම්බන්ධව ප්‍රශ්න අහනවා. ප්‍රශ්න ඇහීම නිසා එයාට ඒකෙ ධර්මය වැටහීමක් තියෙනවා. තුන් වෙනි කාරණෙට පෙන්නනවා ඒ සතිපට්ඨානය, අරි අට මහ මේවා ඔක්කෝම එයා දරනවා, **possessed**. එතකොට ඒක නිසා ඒ පටිභානෙ කියන එක වෙනවා කියලා.

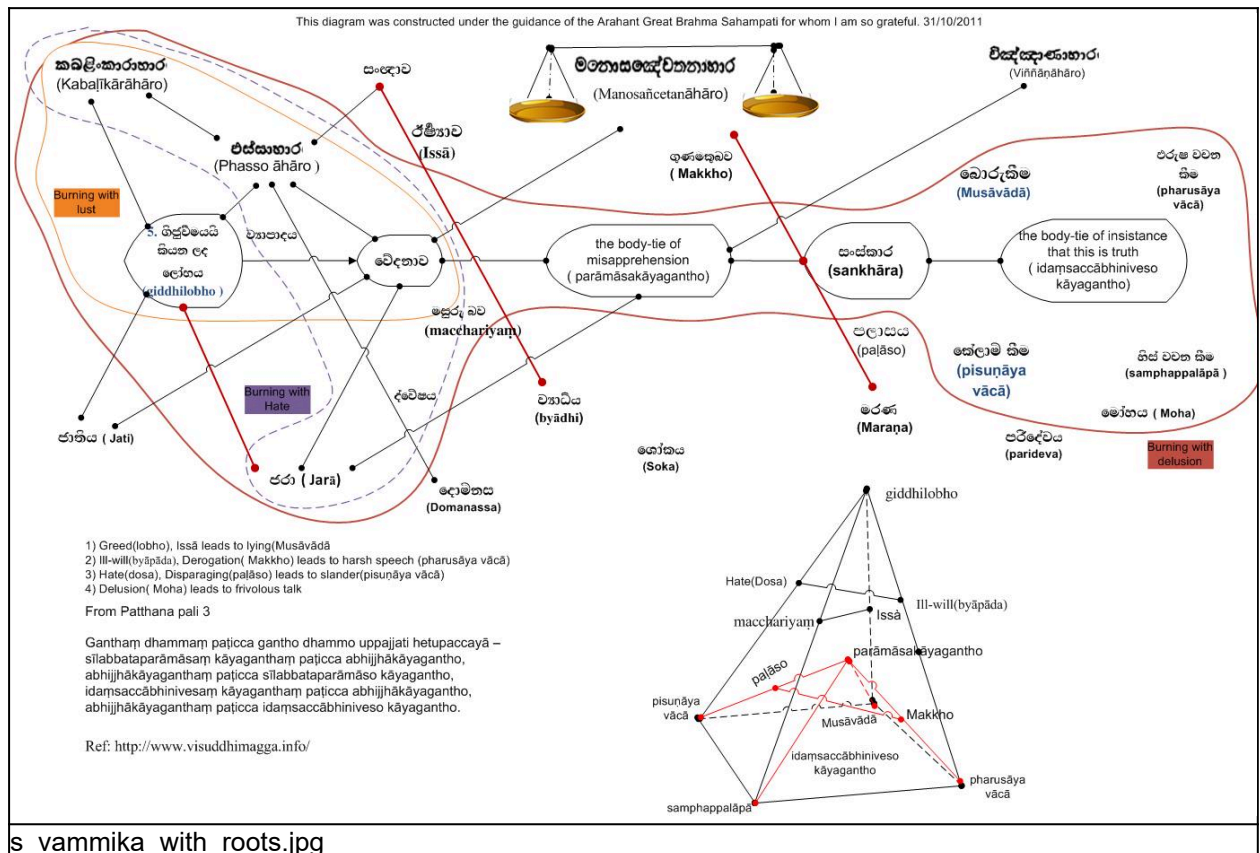
එතකොට දැන් මෙතන මේ පෙන්න්නේ, සණ්භො ව පටිභානවා කියලා කිව්වහම අර ලාභය නිසා මුසා වෙනවා කියන අර්ථය තියෙනවා නේ, අන්න ඒක ඒ කියන්නේ A නිසා B නොවීම කියන එක තමයි මේ මෙතනින් පෙන්න්නේ.

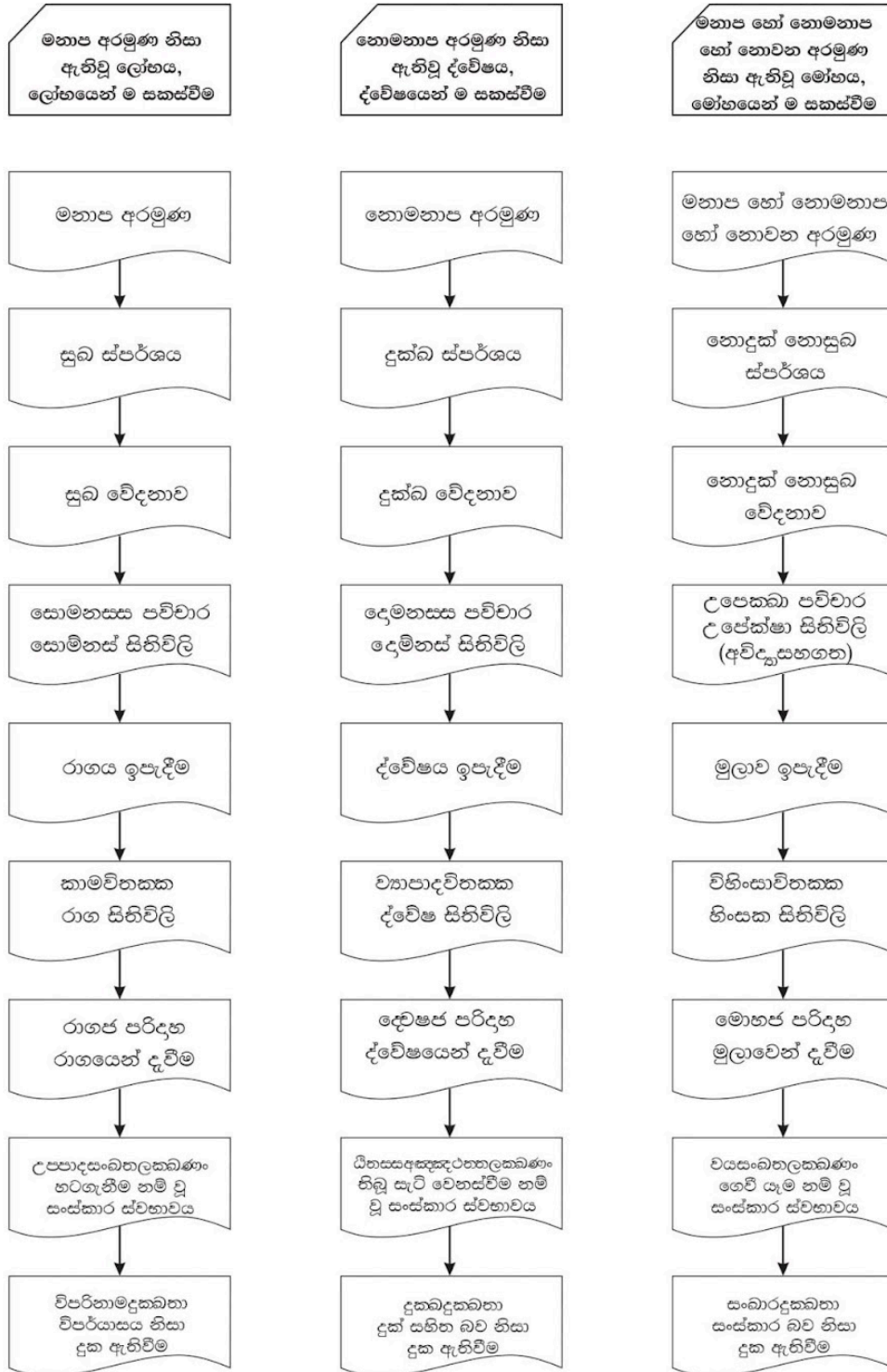
ඊළඟට ජෙනවා “න සද්ධො න විරජ්ජති” කියලා. එතකොට ඒ කියන්නෙ මේ ශ්‍රද්ධාව නිසා නෙවේ, විරජ්ජනිය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් සැරියුත් හාමුදුරුවන්ගෙන් එහෙම අහනවා බුදුහාමුදුරුවෝ සාරිපුත්තය ශ්‍රද්ධාව කියන

එක නිසා නිර්වාණය ඇති වෙනවා කියලා දන්නවා ද? සතිය, මේක නිසා මෙහෙම දන්නවා ද? ඒ පාර කියනවා සැරියුත් හාමුදුරුවෝ, මේ, බුදු හාමුදුරුවන් ගැන ශ්‍රද්ධාව නිසා නෙමෙයි, මම මේක අවබෝධ කරගත්ත නිසා, මට මෙහෙමයි කියලා. ඒ කියන්නේ ශ්‍රද්ධාවට ඉක්මවා ගිහිල්ලා, ඒ කියන්නේ ශ්‍රද්ධාවට වඩා, අතන තමන් අවබෝධය නිසයි මේක කියන්නේ. ප්‍රඥාව ඇති වෙලා,

එතකොට විරජ්ජති කීව්වහම මතක තියාගන්න, ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක දැනගෙන තමයි විරාගය කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට ඒකෙන් පෙන්න්නේ B නිසා D නොවන්නේ ය කියන එක. අන්න ඒක තමයි භාවනාවට ගත්තේ, ඉතින් මේ ඔය පළවෙනි ගාථාව මම කරපු වෙලාවේ දී ඒක ඒ විදිහට ම, ලාභ කමයා න සික්ඛති කියන එකට නේ මම ආවේ, අන්න ඒ ගාථාව කරපු වෙලාවේ අර උපශාන්ත බව කියන එක එහෙම ම මගේ මනසේ පැවතුණා. ඒක really experienced ඒක, ඒ විදිහට.

ඒක තමයි භාවනාව.





ලාභකමාන න සික්ඛනී, අලාභ ව න කුප්පනී;
අචිරුද්ධො ව නණ්භාය, රසෙසු නානුගිප්ඛකනී

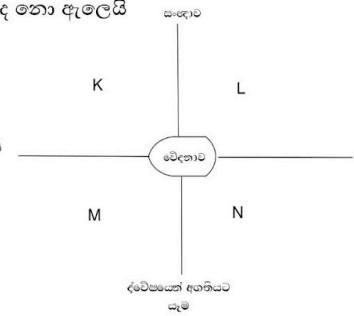
ලාභ කැමැත්තෙන් නොහික්මෙයි. අලාභයෙහිදීද නොකීපෙයි.
විරෝධය නම් තෘෂ්ණාව ප්‍රභීණද, රසයෙහිද නො ඇලෙයි

ලාභකමාන න සික්ඛනී - ලාභ කැමැත්තෙන් නොහික්මෙයි. අලාභයෙහිදීද නොකීපෙයි.

1. කෙසේ ලාභය කැමැත්තෙන් හික්මෙයිද? මහණනෙම ලාභය ඇති, සිවුරු පිණ්ඩපාන ලබන හික්ෂුවක් දකියි. ඔහුට මේ අදහස වෙයි. මේ ආයුෂ්මත්තෙම කවර හේතුවකින් සිවුරු පිණ්ඩපාන සෙනසුන් ගිලන්පස, බෙහෙත්, පිරිකර ලබන්නෙක්වීද, යනුයි. ඔහුට මේ අදහස වෙයි.
2. කෙසේ ලාභය නොකැමැත්තෙන් හික්මෙයිද? මෙහි මහණනෙම ලාභාශාවෙන් තොරව යම්තාක් තමා දමනය පිණිස තමා තැන්පත්වීම පිණිස තමා නිවීම පිණිස යුතු පිටකය ඉගෙන ගනියි.

අලාභ ව න කුප්පනී - අලාභයෙහිදීද නොකීපෙයි.

3. කෙසේ අලාභයෙහි කීපෙයිද? මෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක් මම කුලය, ලාභය, සිවුරු හෝ නොලබමි යි කීපෙයි. කෝපයද, තරහද, නොසතුටද ඇතිකරයි.
- ඉහත 1 සහ 3 ක්ෂේත්‍ර K (Area K) සමග අනුරූප වෙයි.



අචිරුද්ධො ව නණ්භාය -

- විරෝධය - යම් සිතේ ක්‍රෝධයක් ප්‍රතිවිරෝධයක් අමනාපයක් නොසතුටුවක් ඇද්ද, මේ විරෝධයයි - ක්ෂේත්‍ර L
- අචිරුද්ධ - යමෙකුගේ මේ විරෝධය නම් තෘෂ්ණාව ප්‍රභීණද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද, හෙතෙම අචිරුද්ධ වෙයි.
- ක්ෂේත්‍ර K (Area K) නිසා ක්ෂේත්‍ර L නොවේ.

රසෙසු නානුගිප්ඛකනී -

- “රස” නම් ඇඹුල් රසය, මිහිරි රසය, තින්ත රසය, කවුක රසය, ලුණු රසය, කසට මිහිරි, අමිහිරි යනුයි. රසයෙහි ගිජුපු ඇතැම් ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණ කෙනෙක් ඇත. ඔවුහු ඇඹුල් ලැබ ඇඹුල් නැති දේ සොයන්. ඇඹුල් නැති දේ ලැබ ඇඹුල් සොයන්. මිහිරිදේ ලැබ අමිහිරි දේ සොයන්. - කුලය වශයෙන් රසය ගැන සිතන්න - ක්ෂේත්‍ර N (Area N)
 - මේ රස තෘෂ්ණාව මුලින් සිදුනේද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද, හෙතෙම නුවණින් මෙනෙහිකොට ආහාරය සොයයි. ක්‍රීඩාව පිණිස නොවේ. තරුණ මදය පිණිස නොවේ. යම්තාක් මේ ශරීරයාගේ පැවැත්ම පිණිස බලසර රක්තා පිණිස වේ.
 - රස තෘෂ්ණාව පසුපස නොයන්නේ, ක්ෂේත්‍ර M නිසා ක්ෂේත්‍ර N නොවේ.
- මේ වන විට උපගාන්ත බව ඇත. මේ සඳහා ජලන පිටුවල සඳහන් උපෙක්ඛා භාවනාව කර තිබිය යුතුය.

08/01/2014 - සුඛාපටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤා භාවනා

Sukhapaṭipadā Dandhābhiññā Bhāvanā

එතකොට ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉඳන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා ම අනුපිළිවෙළින් ඒ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව බැලුවා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා බුදුන්, දහම්, සභුන් කියන තුන ම වෙනවා කියන අර්ථයෙන්.

එහෙම බලලා, ඊට පස්සේ මං පන්සිල් ගැනීම කරගෙන යනකොට, අර වතුත්ථධ්‍යානයට යම් කියලා කියන තැනින්, එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. එතකොට ඒක සඳහා මං බලනවා එහෙම නම් ප්‍රථමධ්‍යානයට කෙනෙක් යන්න ඕනෙ ඉස්සෙල්ලා ම. ඒ පාර මං අර, ඒ දෙතිස් කුණපය, ඇටසැකිල්ල කියන එක ඉතින් මෙනෙහි කළා ම ඉතින් එතෙන්දී ප්‍රීතිය සහිතව, ප්‍රථමධ්‍යානය කියන එක පැවතුණා.

ඒ ප්‍රීතිය සහිතව ඒ ප්‍රථමධ්‍යානයට ආවට පස්සේ, කල්පනා කළා මෙතන ඉඳන් දෙවෙනි ධ්‍යානයට යන්නේ කොහොම ද කියන එක. එතකොට දැන් ඔය පළවෙනි ධ්‍යානයේ දී අපි තේරුම් ගන්නවා, මේ රූපය කියන එක මේ ආකාරයි, මේක නිසා ඇති වෙන්නේ විපරිණාම දුක්ඛතාවයක් කියන එක අපි තේරුම් ගැනීම, තමයි ඒ ප්‍රථමධ්‍යානයේ තියෙන්නේ.

එතකොට, ඔය දෙවෙනි ධ්‍යානයට යනවා කියලා කිව්වහම, දැන් පළවෙනි ධ්‍යානයේ දී අපි ගිහිල්ලා අර මෙමත්‍රියෙන් අප්‍රමාණයට යනකොට, කාය කොටස සම්බන්ධයෙන්, මනුස්සයෝ මේ විදිහට දුකට පත් වෙනවා කියන අර්ථය දැනගෙන අර ඡන්ද සමාධියක්, අපි ඇති කරගන්නවා නිර්වාණයට, එතකොට අර රාග සල්ලය කියන එක නැති වෙනවා. අර රූපය අල්ලගෙන ඉන්නවා කියන එක.

ඊට පස්සේ අපි මේ දෙවෙනි ධ්‍යානයට යනකොට, එතෙන්දී අපි බලන්නේ අර වේදනානුපස්සනාවටයි එන්නේ. එතෙන්දී බලන්නේ මේ රූපය නිසා ඇති වුණා වූ, ඒ වේදනා කොටසක් තියෙනවා. දැන් ඒකෙන් මිදෙන්නෙයි කියලා තමයි අර සත්වයන්ට අර මෙත්තාව එහෙම පැවැත්තුවේ. දැන් එතකොට දැන් මේ වේදනාවේ වෙනස් වීමක් කියන එකක් තියෙනවා. එයා හිටියේ අර විපරිණාම දුක්ඛතාවයක. විපරිණාම දුක්ඛතාවයක ඉඳන් දැන් මෙයා යන්නේ දුක්ඛ දුක්ඛතාවය කියන එකට. ජරාවේ ඉඳන් එහා පැත්තට තියෙන කොටස, දුක්ඛ දුක්ඛතාවය ඔය ව්‍යාධිය එහෙම තියෙන කොටසට තමයි මෙයා යන්නේ.

එතකොට මේ වේදනාවේ වෙනසක්, කියන එක තියෙනවා කියලා මේක තේරුම් අරගෙන තමයි, මේ පුද්ගලයා අර මෙත්තාව තවදුරටත් පවත්වනවා, ඒ වේදනාව කොටස සඳහා. ඒ කියන්නෙ සත්වයෝ මුලින් කය නිසා දුක් වින්දා ය කියලා මෙමත්‍රිය අප්‍රමාණයට යනකොට තිබුණා. ඊට පස්සේ, අර දෙවෙනි පාරට වේදනානුපස්සනාවෙන් ගිහිල්ලා ආපහු මෙත්තාවට යන එක තියෙනවා නේ, බ්‍රහ්ම විහාරයට. අන්න ඒ විහාරයට යන එකේදී තියෙන්නේ මේ වේදනාව සම්බන්ධයෙන්. මේ පුද්ගලයා මේ විදිහට මේ දුක් වේදනාවත්, දුක් විදිනවා ය, විපරිණාම දුක්ඛතාවයෙන් දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යනවා ය කියලා, වේදනාව සම්බන්ධයෙන් තියෙන්නා වූ කොටස සඳහා සත්වයන්ට මෙත්තාව පවත්වනවා. කයට නෙමෙයි, වේදනාවට.

ඊළඟට ගත්තහම, ඒ දෙක තේරුණා ම, ඉතින් දැන් ඊළඟට අපි යනවා ඒ තුන් වෙනි එකට, තුන් වෙනි ධ්‍යානයට. ඒ තුන් වෙනි ධ්‍යානයට යනකොට අපිට ජේනවා, මෙනෙත්දී, මේ පුද්ගලයා දැන් මේ යන්නේ දුක්ඛ දුක්ඛතාවයෙන් සංස්කාර දුක්ඛතාවයට. මේක මේ මැරෙනවා ය කියන එක සිද්ධ වීම කියන එක අපි දැකලා තියෙනවා මේ වෙලාවෙදී. සංස්කාර දුක්ඛතාවය ඔතනින් එහා පැත්තට නේ තියෙන්නේ.

එතකොට මෙන්න මේ දුක්ඛතාවය දැකලා තමයි අර, ඒ තුන් වෙනි ධ්‍යානයට අපි ගමන් කිරීම තියෙන්නේ. මෙනෙත්දී ගන්නේ, අර වේදනාවේ වෙනස නිසා, ඒ කියන්නේ විපරිණාම දුක්ඛතාවයේ ඉඳන් දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට තිබෙන්නා වූ කොටස සම්බන්ධයෙන්, සඤ්ඤාවේ වෙනසක් තියෙනවා. ඒ සඤ්ඤාවේ වෙනස සඳහා තමයි, මෙනෙත්දී අපි පවත්වන්නේ. එතෙත්දී අර මුදිතාව කියන එක අපි භාවිතා කරනවා. ඒ කියන්නේ, අර මගේ කියලා අරගෙන මේ සඤ්ඤාව කියන එක මගේ කියලා අරගෙන තමයි මෙතන ඇති වෙලා තියෙන්නේ. මේ අවස්ථාවේ දී අපි බලන්න ඕනි, මේ පුද්ගලයා අර මම හිටියේ විපරිණාම දුක්ඛතාවයේ ඉන්නකොට හිටියේ අපි දුකේ හිටියේ, දැන් අපි තවත් දුකට පත් වෙලා. අපි හිටියේ මෙහෙමයි, දැන් අපි මේ තත්වට පත් වෙලා කියලා අර සඤ්ඤාවෙන් දැනගැනීමක් තියෙනව නේ, අනේ අපි කබලෙන් ලිපට වැටුණා වාගේ, අන්න ඒ සඤ්ඤාවේ වෙනසට තමයි, මෙතන මේ භාවනාව කියන එක කෙරෙන්නේ.

එතකොට ඒ සඤ්ඤාවත් කියන ඒවා ඒ මගේ කියලා නොගැනීම කියන එක නේ අපි යන්න හදන්නෙ, මුදිතාව කියන එකට. යනකොට ඉතින් මෙන්න මේ විදිහට තමයි භාවනාව කියන එක කළේ. එතෙත්දී මට තේරුණේ මේ සතිපට්ඨානයේ අර සතියයි කියලා කිව්වහම අපි ගන්න අර 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට, 3 ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා, කියන එක. මේ මෙතන තියෙනවා ය, මුළු කාරණා තුන

ම. මොකද්ද, පළවෙනි එක කබලිංකාර ආහාරය කායානුපස්සනාව, ඒ ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා ය කිව්වහම වේදනානුපස්සනාව, අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කිව්වහම, ඒ විත්තානුපස්සනාවයි ධම්මානුපස්සනාවයි කියන දෙක ම, එතෙන්ට වැටෙනවා කියන එක, ඒක මේකෙන් මේක හැදිලා තියෙනවා කියන එක මට ලස්සනට ආවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

09/01/2014 - උපශාන්ත භාවනා

Upasāntha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරලා, ඒ සිහි කරන්න ගත්තා ඉතින් බුදුපියවරු අනුපිළිවෙලින්. ඒ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව. ඒ බුදු පියවරුන් මම මේ මෙනෙහි කරනකොට ඒ එක බුදු පියෙක්ගේ ළඟ මං පොඩ්ඩක් නතර වෙලා ඒ, පළවන ශ්‍රේෂ්ඨ ම බුදුපියා වශයෙන් ඔහොම ගියා.

එහෙම ගිහිල්ලා ලෝභය නැති කරමි, ද්වේෂය නැති කරමි, මෝහය නැති කරමි කියලා වඩා ගත්තහම එතන, මට ආවා අර අලෝභ අදෝස අමෝහ කියන එකත් එක්ක අර කලින් උපසමාධිට්ඨානයට එනකන් ගිය භාවනාව තියෙනවා නේ, ඒක මට ටිකක් මතක් වුණා නෙක්බම්ම අව්‍යාපාද අවිහිංසා කියලා ඒකත් එක්ක ම මෙනෙත්ට මට රහතත් වහන්සේ කිව්වා “පටන් ගන්නෙයි, කියලා මෙන්න මේ අර ලාභ කමාන න සික්බති කියන ඒ ගාථාවත් එක්ක” කරන එක.

එතකොට “අලාභෙව න කුප්පති, අවිරුද්ධො ච තණ්හාය, රසෙසු නානු ගිජ්ජති” කියන එක. ඉතින් එතෙත්දි ඉතින් ලාභය කියන එක මම බැලුවා අර පළවෙනි කොටුව K කියන කොටුව නේ, ඕකෙ තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ ලාභ වුණහම, අලාභ වුණහම මනුස්සයෝ upset වෙනවා, කුපිතභාවයට පත් වෙනවා, තරහා යනවා මෙහෙමයි කියන එක, එතනින් පල්ලෙහාට යනවා කියන එක තමන්ට අකැමැති අරමුණ, ඉතින් මේක, මේ K කියන කොටුව තමයි මේකෙ හැදෙන්නේ කියන එක එතන බැලුවා.

ඊළඟට “අවිරුද්ධො ච තණ්හාය” කියලා කිව්වහම, එතෙත්දි බැලුවා, තණ්හාව අපිට හරියට විරුද්ධ වෙනවා. දැන් මොකක් හරි එකක් දෙන්න හදනකොට වුණත් තණ්හාව තමයි විරුද්ධ වෙන්නේ, ඒ දෙන මනුස්සයාට ඒක නොදෙන්න. ඊළඟට ගත්තහම තණ්හාව විසින් විවිධාකාර විදිහට අපිව දැන් තරහ ගිහිල්ලා තියෙනකොට කෙනෙක්, ඒ මනුස්සයා කැමති නෑ නේ කවුරු හරි ඉල්ලුවහම මොනවක්වත් දෙන්නවත් කැමති නෑ නේ, ඒ තරහ ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට එයාට අලාභ වෙලා තියෙන හින්දා ඒ කුපිතභාවය, ඒක නිසාත් එයා දෙන්නෙ නැතිකම තියෙනවා.

ඊළඟට ගත්තහම එතකොට මේ තණ්හාව කියන එක මොකක් දැ යි, කියන එක ඔතනදි මම කල්පනා කළා ම ඉතින් තණ්හාව කියලා කිව්වහම මේ නාමරූපය, කියන එක තමයි එන්නෙ, ඒ කියන්නේ අර වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගයක් දීලා එතකොට මේ පැත්තෙන් අර ස්පර්ශය කියන එක තියෙනවා, මේ පැත්තෙන් නාමරූපය කියන එක තියෙනවා ඉතින් ඒක තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නන්නෙ K නිසා L වෙන්නෙ

නැහැයි කියන එක පෙන්වන්නෙ. එතකොට ඒ නාමරූප වට කතාවට එන්නෙ නැතෙයි කියන එක.

ඒ “රසෙසු නානු ගිජ්ජති” කියලා කිව්වහම ඉතින් අපි දන්නවා අපි අර නන්දියේ තියෙන මේක තියෙනව නේ, ඒක හරහා ගිහිල්ලා නේ ධම්මච්ඡරියට යන කැල්ල තියෙනවා නේ, ඉතින් ඒක නිසා තමයි මේ තමන් ඇලිලා ඉන්නවා කියලා කිව්වහම, ඒ කියන්නෙ තමන් අර නාමරූපයේ අර උඩ කොටසට ම තමයි, ඔයා ඔය පල්ලෙහායින් ඇලිලා තියෙන්නේ, අගයක් දීලා තියෙන්නේ. ඒකෙන් ඔයා කුලයක් හදාගෙන තියෙනවා මෙන්න මෙහෙම හිටියහම සැපයි, මෙහෙම හිටියහම හොඳයි කියලා කුලයක් හදාගෙන තියෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා තමයි මේ කියන්නේ අර, M නිසා N වෙන්නෙ නැතෙයි කියන area එක ඔතන පෙන්නනවා පල්ලෙහායින්. එතකොට ඔය රසය නිසයි මේක මේවා කරන්නේ ඉතින් අපි එක එක රසයට ඉතින්, අර තිත්ත රසයෙන් කර රසයට යනවා, ඔය විදිහට එහෙම ගිහිල්ලා තමයි මේ කතාව ඇති වෙන්නෙ කියලා.

ඉතින් මේ අවස්ථාව වෙනකොට මට අර උපශාන්ත හව කියන එක හරියට තියෙනවා. ඒක පුදුමයි ඒ ගාලාව කළහම ඒ විදිහට ම ඒක ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් ඔය දෙවනි පාරටත් මට ඕක සිද්ධ වුණා. එතකොට ඉතින් දැන් මේ උපශාන්ත බව මෙහෙම තියෙනකොට මම කල්පනා කළා මොකද මේ මෙහෙම වෙන්නේ, මේක මේ, ඒ වේදනාව වටා තියෙන ටික මේවා වෙලා මේක flow වෙන්නේ නෑ. මේක දුවන්නෙ නැතිකම හින්දා තමයි මෙතන තියෙන්නේ, ඉතින් මෙතන තියෙනවා, අර දුක්බයේ කොටස කියන එක මෙතන තියෙනවා. දුක්බයේ අර්ථය ඔතන තියෙනවා කියන එක මට හොඳට ජේනවා මොකද පල්ලෙහායින් ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා විපරිණාමය, M කොටුවේ ඒක, N කොටුවේ තියෙන්නේ දුක්බ දුක්බතාවය. මෙතන ඉඳන් මෙතන්ට තමයි මනුස්සයෙක් යන්නෙ මේ දුකයි කියන අර්ථය මෙතන තියෙනවා කියන එක, ඒ අර්ථය තියෙන එක්කොනට තමයි මේක, උපශාන්තභාවය කියන එක ඇති වෙන්නේ.

එතකොට එහෙම වෙලා ඉතින් මට එතෙන්නේදී ඇහුණා, මෙතන මේ පපඤ්ච සඬ්ඛා කියලා වචනේ ඇහිව්ව ගමන් මං කල්පනා කළා අර පපඤ්ච කොටසට මම ගියා, ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයේ නේ පපඤ්චයන් තියෙන්නෙ සඤ්ඤා සඬ්ඛා නිසා නේ, මේවා කරන්නෙ. ඉතින් ඒ කැල්ල මම බැලුවහම, එතකොට මම කල්පනා කළා මෙතනින් පල්ලෙහාට එනවා නම් අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙන්නෙ, ඒක, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙන එක නේ මේ පැත්තෙන් පල්ලෙහාට මේක තියෙන්නෙ. එතකොට මං එතෙන්නේදී බැලුවා මේ කැල්ල නැති වෙනවා නම්, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙනවා. ඒ කියන්නෙ ඉදංසච්චාහියේ ඉඳන් හයෙන් අගතියට යනවා කියන එක.

එතකොට ඒ වුණාට මට තේරෙනවා මගේ මනස හරි **active**. එතකොට මේකේ මේවා එකක් හොයනවා කියන එක. එතකොට මොකට ද මේ නෙවසක්කොනාසක්කොයනනය, මේවා ඉතින් මාන්නයන්, යම්කිසි මාන්නයක් සඳහා තමයි මෙතන මේක තියෙන්නේ. එතකොට ඒ මානය කතාව බැහැලා යනවා නම් තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නෙ කියලා.

ඉතින් ඔතනින් ඒ පාර මට තේරුණා, මේ **active** වෙනවයි කියන එකේ, මේකේ මේ සමුදයක් අස්තංගමයක් තියෙනවා, මේකේ නිත්‍යභාවයක් නැතෙයි කියන කතාව උඩින් මට පෙනවා. ඒ කියන්නේ අර ප්‍රඥා විමුක්තිය කොටස මට දැන් එතන හොඳට ඇති වෙලා ඒක තියෙනවා.

ඒ ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති වෙලා තියෙන වෙලාවෙදී මම කල්පනා කළා, මේකත් මට ඕනෙ නැතෙයි කියන එක, ඒ කියන්නෙ මේකත් මගේ කියලා ගන්නෙ නැතෙයි කියන අර්ථය එතකොට අර, අතනින් අර අත්තා කියන කතාව එතනින් කැපිලා යනවා. එතනින් කැපිලා ගිහිල්ලා ඉතින් අර උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එක හොඳට පවතිනවා. එතකොට දැන් මං කල්පනා කළා, ඉතින් මේ දෙකයි එතකොට නිරෝධයට යනවා නම් අර **C** කියන කැල්ල එතනින් කැපෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඒ **C** කියන කැල්ල කැපෙනවා කියන එකෙන් මම කල්පනා කළා, මේකේ කැපෙනවා කියලා කිව්වහම මං මේ කතා කරන්නේ මේ ජීවත්ව ඉන්න තාක් පවතින්නා වූ ශරීරය පවතිනකන් පවතින්නා වූ නිරෝධය. ඒක **permanent** එකක් නෙවේ.

ඒක තාවකාලික දෙයක් ය කියන එක, ඒක එතනට ආවා ඉතින් රහතන් වහන්සේ “Excellent, Excellent” කියලා කිව්වා එහෙම වුණා ම, ඒක එහෙම හිතපු එක. ඊට පස්සේ දැන් මට තේරෙනවා දැන් ඉතින් මෙතන දැන් මට අර ප්‍රඥා විමුක්තියත් තිබුණා, ඊළඟට ගත්තහම, අර ගාථාව ගත්තහම කරපු කොටසෙදී, ඒ විමුක්තීන් තුනේ වෙනසක් මට තේරෙනවා. අර පළවෙනි ගාථාවෙන් තියෙන්නා වූ උපශාන්තභාවයයි, ප්‍රඥා විමුක්තියේ තියෙන්නා වූ උපශාන්තභාවයයි, මේ ඊළඟට අර, අර විදිහට හිතුවහම ඇති වන උපශාන්තභාවය කියන එක අතර වෙනසක් තියෙනවා කියන එක මට තේරෙනවා.

ඒකේ ඉතින් බැලුවහම මට කල්පනා වුණේ, මෙතන ඇවිල්ලා අර ප්‍රඥා විමුක්තියේ දී මනසේ **active** භාවයක් තියෙනවා නේ, ඒ සක්කොව තුනී වුණා ම තමයි, මට ඔන්න වෙතො විමුක්තිය කියන එකට එන්නෙ. එතකොට මේකේ නිර්වාණය ම තමයි මට ඕනේ කියන අර්ථය ගත්තහම එතෙන්නේ ඒ විමුක්තියේ දී කියන එක. අර පළවෙනි අවස්ථාවේ දී ඇති වෙච්ච ඒ උපශාන්තභාවයේ තියෙන්නේ එතන ඇවිල්ලා, අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය. අර දුකයි කියන එක, ඒක දැනගෙන, ඒකයි ඉතින් ඒ

විමුක්ති තුන තමයි ඒක තිබුණේ. ඒ ගාලාවත් එක්ක ඔය විදිහට ඒ තුනේ ම හිටියා. ඒක තමයි භාවනාව.

<p>ලාභකමයා න සික්ඛනි, අලාභෙ ව න කුප්පති; අචිරුද්ධො ව තණ්හාය, රසෙසු නානුගිප්ඤ්ඤි</p>	<p>ලාභ කැමැත්තෙන් නොහික්මෙයි. අලාභයෙහිදීද නොකිපෙයි. විරෝධය නම් තෘෂ්ණාව ප්‍රභීණද, රසයෙහිද නො ඇලෙයි</p>	
<p>ලාභකමයා න සික්ඛනි - ලාභ කැමැත්තෙන් නොහික්මෙයි. අලාභයෙහිදීද නොකිපෙයි.</p> <ol style="list-style-type: none"> කෙසේ ලාභය කැමැත්තෙන් ගික්මෙයිද? මහණනෙම ලාභය ඇති, සිවුරු පිණ්ඩපාත ලබන හික්ෂුවක් දකියි. ඔහුට මේ අදහස වෙයි. මේ ආයුෂ්මත්තෙම කවර හේතුවකින් සිවුරු පිණ්ඩපාත සෙනසුන් ගිලන්පස, බෙහෙත්, පිරිකර ලබන්නෙක්වීද, යනුයි. ඔහුට මේ අදහස වෙයි. කෙසේ ලාභය නොකැමැත්තේ ගික්මෙයිද? මෙහි මහණනෙම ලාභාශාවෙන් තොරව යම්තාක් තමා දමනය පිණිස තමා තැන්පත්වීම පිණිස තමා නිවීම පිණිස සූත්‍ර පිටකය ඉගෙන ගනියි. <p>අලාභෙ ව න කුප්පති - අලාභයෙහිදීද නොකිපෙයි.</p> <ol style="list-style-type: none"> කෙසේ අලාභයෙහි කිපෙයිද? මෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක් මම කුලය, ලාභය, සිවුරු හෝ නොලබමි යි කිපෙයි. කෝපයද, නරහද, නොසතුටද ඇතිකරයි. <ul style="list-style-type: none"> ඉහත 1 සහ 3 ක්ෂේත්‍ර K (Area K) සමඟ අනුරූප වෙයි. <p>අචිරුද්ධො ව තණ්හාය -</p> <ul style="list-style-type: none"> විරෝධය - යම් සිතේ ක්‍රෝධයක් ප්‍රතිවිරෝධයක් අමනාපයක් නොසතුටුවක් ඇද්ද, මේ විරෝධයයි - ක්ෂේත්‍ර L අචිරුද්ධ - යමෙකුගේ මේ විරෝධය නම් තෘෂ්ණාව ප්‍රභීණද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද, හෙතෙම අචිරුද්ධ වෙයි. ක්ෂේත්‍ර K (Area K) නිසා ක්ෂේත්‍ර L නොවේ. <p>රසෙසු නානුගිප්ඤ්ඤි -</p> <ul style="list-style-type: none"> “රස” නම් ඇඹුල් රසය, මිහිරි රසය, තින්ත රසය, කවුක රසය, ලුණු රසය, කසට මිහිරි, අමිහිරි යනුයි. රසයෙහි ගිජුටු ඇතැම් ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණ කෙනෙක් ඇත. ඔවුහු ඇඹුල් ලැබ ඇඹුල් නැති දේ සොයත්. ඇඹුල් නැති දේ ලැබ ඇඹුල් සොයත්. මිහිරිදේ ලැබ අමිහිරි දේ සොයත්. - කුලය ටගයෙන් රසය ගැන සිතන්න - ක්ෂේත්‍ර N (Area N) මේ රස තෘෂ්ණාව මුලින් සිදුනේද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද, හෙතෙම නුවණින් මෙතෙහිකොට ආහාරය සොයයි. ක්‍රීඩාව පිණිස නොවේ. නරුණ මදය පිණිස නොවේ. යම්තාක් මේ ශරීරයාගේ පැවැත්ම පිණිස බඹසර රක්තා පිණිස වේ. රස තෘෂ්ණාව පසුපස ගොයන්නේ, ක්ෂේත්‍ර M නිසා ක්ෂේත්‍ර N නොවේ. <p>මේ වන විට උපගාන්ත බව ඇත. මේ සදහා ජලග පිටුවල සඳහන් උපෙක්ඛා ගාවනාව කර තිබිය යුතුය.</p>		

10/01/2014 - උපසමාධිට්ඨාන භාවනා 4

Upasamādhittāna Bhāvanā 4

උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා, ඒ අනුපිළිවෙලින්. සිහි කරලා, ඉතින් ඊට පස්සේ මං මේ ගාථාව, ඒ කියන්නේ ලෝභය නැති කරමි, ද්වේෂය නැති කරමි, මෝහය නැති කරමි, කියන එකේදි මට ආවේ මේ, දැන් ලෝභය කියන එක, ඒකෙ ගිහිල්ලා තමයි අපි අර ද්වේෂය කියන එකට එන්නෙ. එතකොට මම මොකක් හරි එකක් අරගෙන ඉදීම හේතු කොටගෙන. ඉතින් ඒ ලෝභය ද්වේෂය මෝහය කියන තුන මං බලලා, ඊට පස්සේ මට එතනින් ආවා මේ, “සාතියෙසු අනස්සාවී” කියන එක, ඒ කොටස.

ඒ සාතියෙසු අනස්සාවී කියලා ඒ පංචකාම ගුණයන් හින්දා දුවන්නේ නැතෙයි කියන එක. එතකොට පංචකාම ගුණයන් හින්දා දිව්වහම, අපිට මානසකුත් ඇති වෙනවා. මට මෙන්න මේ දේවල් තියෙනවා, මට මෙහෙම ගෙයක් තියෙනවා, මට මෙහෙම ආදී වගයෙන් තියෙනවා නේ. එතකොට ඒක නිසා මානසෙන් නොඇදේ කියන එක, එතනින් ඒ කැල්ල ආවා. ඒ කැල්ල ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ, ඒ කියන්නේ මම අර K නිසා L වෙනවා කියන එක, නොවෙන එක. ඊට පස්සේ L නිසා N වෙන්නෙ නැතෙයි කියන එක.

ඊළඟට ගත්තහම, “සණ්භො ව පටිභානවා” කියලා එතන්දි, මෘදු කියන එක මම ආපහු ගත්තා, ඒ කියන්නේ ආපහු K ඉඳන් L වෙන්නේ නැහැයි, කියන එකයි ඔතන්ට තියෙන්නෙ අර මුසාවාදයන් කියන ඒවා මම කරන්න යන්නෙ නෑ. මම ධර්මය තේරුම් අරගෙන, මුසාවාදය හැදෙන හැටි තේරුම් අරගෙන, ඒ කියන්නේ ලෝභය නිසා මුසාවාදය වෙනවා කියන එක තේරුම් අරගෙන, ඒකෙන් යන්තැහැයි කියන එක එනවා, ආපහු K ඉඳන් L වෙන්නේ නෑ කියලා.

“න සද්ධො න විරජ්ජති” කිව්වහම එතන්දි මං බැලුවේ ඉතින් ප්‍රඥාව කියන එක තමයි, ඒ කියන්නේ අර ප්‍රඥාව කියන එක වැඩුවා නම්, ඉතින් අනිච්චයයෙන් ම ඒ පුද්ගලයා නිර්වාණය කරා ගමන් කරනවා. මේක කවුරු හරි කිව්ව නිසා නෙවෙයි, ඒක එහෙමයි කියලා තමන් ම දැනගෙන, අර ඒ කියන්නේ sick සඤ්ඤාව, දැන් ලෝභ දෝස මෝහ තුනේ තියෙන්නේ මොකද්ද? ලෝභ දෝස මෝහ තුනේ තියෙන්නේ පළවෙනි පාරට ගත්තහම, අර රාගය පැත්තට අපි ගිහිල්ලා නේ, ඊළඟට ද්වේෂය කියන එක ඇති වෙනවා කිව්වහම, අර sick වෙච්ච සඤ්ඤාවක් තමයි, මගේ කියලා ගන්න යන්නෙ, එතකොට ඒක මගේ කියලා අරගෙන තමයි මට මෝහය කියන එක ඇති වෙන්නේ.

එතකොට මෙන්න මේ අර්ථය තමයි, අර මගේ මේ භාවනාවත් එක්ක යන්නේ. එතකොට දැන් මට ඡේනවා, මෙතනින් මම ගත්තොතින් එහෙම සඤ්ඤාව මගේ

කියලා ගත්තොතින්, අර 1-1 රාගයට මම එනවා. මට මිච්ඡා දිටිය ඇති වුණා ම, 1-1 කියන තැනට මං එනවා. එතකොට මෙන්න මේ, මේක නිසා මේ මෝහය කියන එක නොවෙනවා කියන එක, එතකොට දැන් මං මෙහෙම කරන්නේ නැත්තන්, මට අර රාගය කියන කතාව මට වෙන්වේ නැත, කියන එක එනවා.

එතකොට මේ විදිහට මේ මනුස්සයා විරජ්ජනි, රාගය කියන එක නැති වෙනවා. ඒ කියන්නේ ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියලා මේ මනුස්සයා දන්නවා කියන එක. එතකොට මෙන්න මේ කැල්ලට ගියායිත් පස්සේ මේ මනස බොහෝ ම හොඳයි. ඒ සාන්ත බවට ආපහු අර විදිහට තියෙනවා. මේකෙ සාන්ත බව අර අනෙක් ගාලාවේ තියෙන සාන්ත බවට වඩා වෙනස්, ඒකේ පැවතීමක් තියෙනවා. ඒ භාවනාව කරලා මේක කරපු හින්දා ද මම දන්නෙත් නෑ.

එතකොට දැන් මේ තත්වයට ආවාට පස්සේ මම බැලුවා, අර කැලි හතර කපන එක මං කිව්වෙ අර slide එකේ අන්තිමට තියෙනවා නේ, මෙන්න මේ හතර අයිත් කරායිත් පස්සේ වෙන තත්වය. ඒ කියන්නේ මානය කියන කතාව අයිත් කරා නම් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කියන එක, ඊළඟට අර ප්‍රඥාව කියන එක භාවිතා කිරීමෙන් ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එක. එතකොට ඒ දෙක ම මං භාවිතා කළා. ඒ දෙකයි, මේ තුන ම ඒ භාවිතා කළා. එතකොට මේක ඔක්කොම මේ විදිහට භාවිතා කරනකොට, ඇත්තට ම ඒ විදිහට නිරෝධයට යනවා.

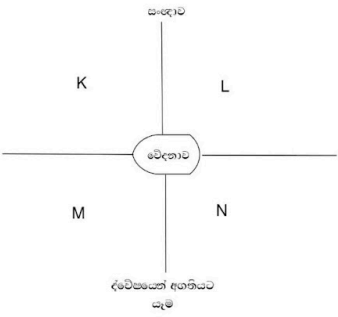
දැන් මං හොඳ active මට නිදිමතක් මොකුත් නෑ. ඊට පස්සේ මට ජේනවා, මාව ගැස්සිලා උඩට එන මේකකුත් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ නින්ද ගිහිල්ලා වගේ නැගිටින්නේ, මේ වගේ තත්වයන් ඔක්කොම ඇති වුණා කියන එක මට හොඳට පැහැදිලිව පෙනුණා.

ඉතින් ඒ ගාලාව, අර ලෝභ දෝස මෝහ කියන තුනත් එක්ක, ඒ කියන්නේ අලෝභ අදෝස අමෝහත් එක්ක තමා මේ ගාලාව මං ඒ බැලුවේ. ඉතින් මේක මේ උපසමාධිට්ඨාන භාවනාව, උපසමාධිට්ඨානය තමා මේකෙ බොහොම පුදුමාකාර විදිහට ඒකෙ දී පැවතුනේ.

ඒක තමයි භාවනාව.

සාකිසෙසු අනස්සාවී, අනිමානෙ ව නො යුතො;
සංඝො ව පටිභානවා, න සද්ධො න වීරජ්ජනි.

- සාකිසෙසු අනස්සාවී** - යම් කෙනෙකුන්ගේ මේ “සාකියා” නම් තෘෂ්ණාව ප්‍රභීණ වූයේද,
 • පංචකාම ගුණයෝ “සාකියා”(ඇලුම් කටයුතු) යැයි කියත්. යම් කෙනෙකුන්ගේ මේ “ඇලුම් කටයුතු” නම් තෘෂ්ණාව ප්‍රභීණ නොවූයේද, ඔවුන්ගේ ඇසින් රූප තෘෂ්ණාව වැගිරෙයි. ගලයි. පවතියි. මෙසේම, කණින් ශබ්ද, ... මනසින් ධර්ම ගැන සිතන්න.
 • යම් කෙනෙකුන්ගේ මේ “සාකියා” නම් තෘෂ්ණාව ප්‍රභීණවූයේද, මුලින් සිදුනේද, ශාන්ත වූයේද, ඉපදීමට අයෝග්‍ය වූයේද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද, ඔවුන්ගේ ඇසින් රූප තෘෂ්ණාව නොවැගිරෙයි. නොගලයි. නොපවතියි. මෙසේම, කණින් ශබ්ද, ... මනසින් ධර්ම ගැන සිතන්න.
 • ක්ෂේත්‍ර K (Area K) නිසා ක්ෂේත්‍ර L නොවේ.
අනිමානෙ ව නො යුතො - අනිමානයේද නොයෙදුනේ
 • අනිමානය කවරේද, මෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක් ජාතියෙන් හෝ කුලයෙන් හෝ ශරීර පැහැයෙන් හෝ ධනයෙන් හෝ අන්‍යයයා පහත් කොට සිතයි. යමෙකුගේ මේ අනිමානය ප්‍රභීණද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද, හෙතෙම අනිමානයෙහි නොයෙදුනේය යනුයි.
 • ක්ෂේත්‍ර L (Area L) නිසා ක්ෂේත්‍ර N නොවේ.



- සංඝො ව පටිභානවා** - මාදු වැටහීම් ඇත්තේ
 • මාදු (සංඝො); මාදු වූ කාය කර්මයෙන් යුක්තනුයි සංඝො නම්, මාදු වූ වාග් කර්මයෙන්, මාදු වූ මනො කර්මයෙන් යුක්තනුයි සංඝො නම්.
 • බුද්ධිමත් (පටිභාන); ප්‍රතිභානවත්හු නිදෙනෙකි. i) පරියන්ති ප්‍රතිභානය - ධර්මයන්ගේ දැනීම ප්‍රකෘතියෙන්ම ඇත්තේ වෙයි ii) පරිපුච්ඡා ප්‍රතිභානය - මෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක්, ප්‍රශ්න කිරීම වෙයි. ඔහුට ඒ විචාරීම් ආශ්‍රයෙන් ඥානය ඇතිවෙයි iii) අධිගම ප්‍රතිභානය - බොධිපාක්ෂික ධර්මයෝ 37 වෙත්ද, එහි අවබෝධයෙන් පැද්දැට ඇතිවේ.
 • ක්ෂේත්‍ර K (Area K) නිසා ක්ෂේත්‍ර L නොවේ.
න සද්ධො න වීරජ්ජනි - අදහන්නේ නොවේ, චරාග නොවේ.
 • න සද්ධො - සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයයි. තෙමේ ස්වකීය ඥානයෙන් දන්නා ලද බැවින් අත් අයගෙන් අසා අදහන්නේ නොවේ.
 • න වීරජ්ජනි - රහතුන් වහන්සේ නොම ඇලේමය. රාගය ක්ෂය කිරීමෙන් විතරාගවූ බැවින් චරාගයට නොපැමිණේ.
 • ක්ෂේත්‍ර L (Area L) නිසා ක්ෂේත්‍ර M නොවේ.

13/01/2014 - නිබ්බාන 2

Nibbāna 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා අනුපිළිවෙළින්. ඔය විදිහට සිහි කරලා, මං බුද්ධං සරණං ගවිජාමි කියලා ඊළඟට ඔය ලෝභය නැති කරමි කියන එක, ධම්මං සරණං ගවිජාමි ද්වේෂය නැති කරමි, සංඝං සරණං ගවිජාමි මෝහය නැති කරමි.

එතෙන්දි අර ගාථාවත් එක්ක, “ලාභ කමායා න සික්ඛති, අලාභෙව න කුප්පති, අවිරුද්ධො ව තණ්හාය” කියන ඒ කොටසට ආවා. ඒක ඇවිල්ලා, ඊට පස්සේ මම ආවා දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගවිජාමි කිව්වහම, පංචනීවරණයන් යටපත් කරමි කියලා, ඒක නිසා අවිද්‍යාව කියන එක ඇති වෙනවා නේ, කියන එක දිහා බැලුවා.

ඊට පස්සේ දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගවිජාමි කිව්වහම, ඉතින් එතනදි බැලුවා පංචනීවරණයන් යටපත් කරලා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරනවා කියන එක. ඉතින් ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරනවා එහෙනම් සම්මා දිට්ඨිය, අර උඩ මගේ කියලා ගන්නෙ නැතෙයි කියලා, අර 2-1 කියන එක, මේක නිසා මේ පැත්තෙන් රාගයට යනවා, මේ පැත්තෙන් මෝහයට යනවා, මේක නොකරනවා කියන එක.

ඊළඟට දුතියම්පි සංඝං සරණං ගවිජාමි කිව්වහම, අර සමාධි හතර නේ වැටෙන්නේ ඉතින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගිහිල්ලා, චතුත්ථධ්‍යානයට යනවා කියන එක නේ. එතකොට දැන් ඊයේ වගේ අර ධ්‍යානයන්ගෙන් මේක අර කැරකවෙනවා කියන එක ගත්තා නෙ. කැරකෙනවා කියන එක නැති වෙනවා කියන එක හතර වෙනි ධ්‍යානයේ අර rim එකෙන් යනවා කියන එක තමයි තියෙන්නේ කියන එක.

ඊළඟට ගත්තහම තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගවිජාමි කියලා, පංචබලයෝ පංචඉන්ද්‍රියයන් බවට පත් කරමි, කියන එක එතකොට මට ජේනවා, මේ පංචබලයෝ පංචඉන්ද්‍රියයෝ තමයි ඔතන නිර්වාණයට වෙන්නේ. ඒක භාවිතා කිරීමෙන්, අර සැරියුත් භාමුදුරුවෝ කියන දේ ඒක මට වැටහෙනවා, ඒක එහෙම ම යි කියලා. වෙන එකක් නෙමෙයි කියන එක. එතකොට එතන ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය කියන එක සිහි කළා ම ඒ බුදුපියවරු එහෙම සිහි වෙනවා, තථාගතයන් වහන්සේ ගැන ඒ ශ්‍රද්ධාව, බුදුපියවරු ගැන ශ්‍රද්ධාව පුදුමාකාර විදිහට ඒක තියෙනවා, මේක මෙහෙම ම යි කියන එක.

ඒක සම්බන්ධ වුණා, අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වලා දුන්නා නේ, උඩ triangle එක, සම්මා දිට්ඨිය, ප්‍රඥාව, ශ්‍රද්ධාව, හිරි ඕතජ්ජය හරහා මෙහෙම එනවා කියලා, පල්ලෙහාට. එතකොට ඡන්ද සමාධිය, ඒක නිසා ඉන්ද්‍රිය සංවරය. එතකොට උඩින් අපි

එන්නෙ නැතෙයි කියලා එනවා අහිච්ඤා කියන එක ගන්නෙ නැතෙයි කියන එක. එතකොට ඒ වගේ ම, මේ පල්ලෙහායිත් මට ඕක connect වුණා, මේ ඔය පුරාහෙද diagram එකේ හතේ තියෙනවා නේ, මෙතන මම පෙන්නුවේ සංස්කාරයට, ඒ කියන්නේ නිත්‍ය බව නොදන්නවා කියන එක. ඒ කියන්නේ සංස්කාර අනිත්‍යයි කියන එක දන්නවා නම්, අර හතර වෙනි ධ්‍යානයට එනවා කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සංස්කාරවලින් අර හයෙන් අගතියට යන්නේ නැතෙයි කියන එක, මේ පැත්තෙන් කැරකෙන්නේ නැහැයි කියන එක.

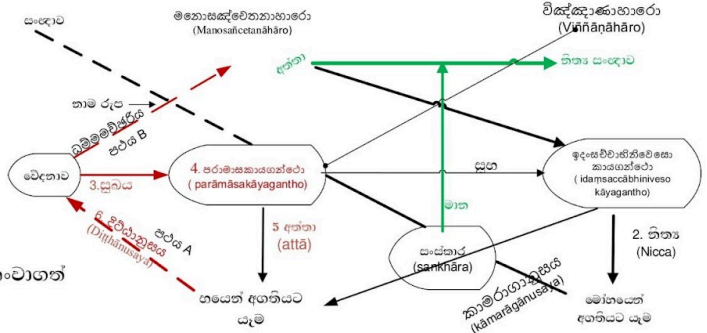
එතකොට මෙන්න මේ කතාව, දැන් මට දෙවරකට සම්බන්ධ වෙනවා, මේ පැත්තෙන් එන්නා වූ ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ඒක නිසා අහිච්ඤා කියන එක උඩින් එන එක වෙන එක සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ, මෙතනින් මේක දන්න මනුස්සයට මේ සැකය කියන එක මෙතන පහ වෙනවා. එතකොට මේ පුද්ගලයාට නිපකය කියන එක හරහා වෙන්නා වූ ඒ ප්‍රඥා කොටස කියන එක මෙතන ලස්සනට සම්බන්ධ වෙනවා, දැන් මට දෝමනස්සයක් ඇති වෙන්නේ නෑ. මං මේක කරකවන්නෙ නෑ, දෝමනස්සයක් ඇති වෙන්නේ නෑ.

එතකොට උඩ ශ්‍රද්ධාව, මෙතන තියෙනවා, මේක සංස්කාරයන් නිත්‍යයි කියලා ගන්නෙ නැතෙයි කියන එක. අන්න ඒ දෙක බොහෝ ම තදින්, එතකොට උඩ තියෙන්නේ ශ්‍රද්ධාව. ඒ ශ්‍රද්ධාව උඩ, මේක මම කිසිම ආකාරයකින් ස්පර්ශයක් වෙන්න දෙන්නේ නෑ. මොකද වුණායිත් පස්සේ මට ඇති වෙන්නේ දුක්ඛය. එතකොට මම දන්නවා, මෙතනින් කියනවා මම හදන එක ම සංස්කාරයක්වත් නිත්‍ය නැතෙයි කියන එක. මෙන්න මේ කාරණා දෙක තමයි බොහෝ ම තදින් ඒකෙදි පැවතුනේ. ඉතින් ඒක ඒ තරම් ගැඹුරට පැවතිලා, ඉතින් එතනදි රහතන් වහන්සේ “ඇති” කිව්වා ඉතින් නැවැත්තුවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

දෙවෙනි ධ්‍යානයේ සිට තෙවෙනි ධ්‍යානය දක්වා යෑමට කුමන ධර්මයක් උපකාර කරයිද?

- සුඛයට අත්තා යැයි පැනවීම නොකළ යුතුය **(3 සුඛය බලන්න)**.
- කායික ප්‍රීතිය නිසා ඇතිවූ සුඛය මගේ යැයි නොගැනීමෙන් තෙවෙනි ධ්‍යානයට යයි.



පෙර සුඛයට නිත්‍යය යැයි එකතු කර ගැනීම මගින් හොඳ නොවන ජායාව දැන් සුඛ වී ඇත.

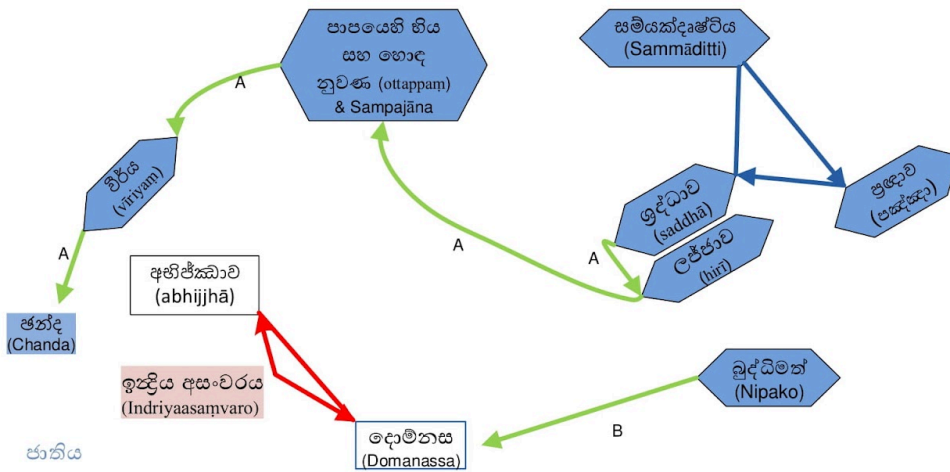
- මෙම සුඛය පරාමාසකායගන්ථයට ඇතුළු වීමෙන් අනතුරුව අත්තා යැයි පැනවීම සිදුවිය.
- ඉදංඝච්චාභිනිවේසො කායගන්ථයේ සිට හයෙන් අග්නියට යෑම දක්වා සලකුණු කර ඇති පාර අත්තා යැයි පැනවීමට උදව් කරයි.
- එම පථයෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ගිය නිසා පථය A- දිව්‍යානුසය සහ පථය B- ධම්මච්ච්ඡරිය සිදුවේ.
- පථ A සහ B හරහා වෙනතා වීම වැළැක්වීම මගින් ප්‍රීතිය අත්තා වශයෙන් නොගැනීම සිදුවේ.
- දැන් සුඛ සහිතවූ තෙවෙනි ධ්‍යානයේ සිට ඉන් ඔබ්බට වූ හය වන ධ්‍යානය (ගුණමතුබව පහකර) දක්වා යා හැකිය.

7

S_PurabhedaSutta2_Diagrams.pdf - Slide 7

අභිජ්ජා සහ දොමනස නැති කිරීම

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



- ත්‍රිකෝණ දෙක බලන්න.
- Path A - සම්මාදිවයිිය නිසාය. මෙහි විරිය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ පළමුවන විරියයි - අත්හැරීම (තෙක්බම්ම ...) කුමක් සඳහාද? අභිජ්ජා නැතිකිරීමටය. මෙය Path A - මුළුලෙහීම 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 දැන. මෙසේ දැනගැනීම ඇත්තේ, එනම්, අස්තන්ගමය දන්නේ, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථය ඇතුළට ඇදේ. ඉන් අනතුරුව නිවර්ණය මෙයින් පිටත බව දැන, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථයෙන් ඉවත්වීම සිදුවේ.
- මෙය ඉහළම උපෙක්ඛාවයි.

3

s_Ayatana2.pdf - Slide 3

14/01/2014 - නිරෝධ භාවනා 1

Nirodha Bhāvanā 1

අද ඒ ගාථාව මම සිහි කළේ මේ, “විතගෙධො අමච්ඡරී, න උස්සෙසු වදනෙ මුනි, න සමෙසු න ඔමෙසු, කප්පං නෙති අකප්පියො” කියන ගාථාව. ඉතින් ඒ ගාථාව සිතේ තිබුණා, ඒක භාවනාවට ගත්තා.

ඉතින් මුලින් බුදුපියවරු සිහි කළා, අනුපිලිවෙලින් ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව. එතෙක්දී බැලුවේ ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ කොයි තරම් පුද්ගලයන්ව, මේ සංසාරෙන් මුදුවලා තියෙනවා ද කියලා. ඒ බුදුපියා මට පැවසුවේ 1200කින් බුදු භාමුදුරුවරුන්ගෙන් බණ අහන වෙලාව වෙනකොට, දක්වා count කරන්න පුළුවන් කියලා. එතනින් පස්සේ, **countless** කියන එකයි කිව්වේ. ඉතින් එහෙම, ඒක මතක් වෙලා මම වැන්දා. වැදලා ඒ විදිහට ඉතින් මේ අනුපිලිවෙලින් අනෙක් බුදු පියවරුන් සිහි කළා, ඉතින් මහා විශාල ප්‍රමාණයක් ඒ හැම බුදුවරයෙක් ම ඉතින් ගොඩ දාල තියෙනවා නේ. සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා ඉතින් අපි දන්නවා දැන් කොච්චර ද, එහෙමයි කියලා නේ ද.

එතකොට, එහෙම සිහි කරලා දැන් ඔය බුද්ධං සරණං ගවිජාමි, ලෝභය නැති කරමි කියනකොට, මේ ගාථාව මම සිහි කළා. එතකොට මේ විතගෙධො කියලා කියන්නෙ ගෙධො කියලා කියන්නෙ තණ්හාව නේ. එතකොට අමච්ඡරී කිව්වහම මච්ඡරිය නැතෙයි කියන එක.

එතකොට මච්ඡරිය ද ඉස්සෙල්ලා ඇති වෙන්නෙ, තණ්හාව ද ඉස්සෙල්ලා ඇති වෙන්නෙ? ඔන්න ඔකයි, මම සිහි කළේ. එතකොට මට ඡේතවා, ඒ තණ්හාව තමයි ඉස්සෙල්ලා ඇති වෙන්නේ. තණ්හාව කියලා කියන්නේ වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගයක් දෙනවා. මේක වෙන්නේ අර සුභයට නිත්‍ය කියලා අගය පැනව්වාට පස්සේ. සුභයට නිත්‍යයි කියලා අගය දැමීමට පස්සේ, කාමරාග අනුසයෙන් අර සඤ්ඤාව අතෙන්ට ඇවිල්ලා තමයි මේ සුඛය කතාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට තමයි අපි මේ පැනවීමක් කියන එක කරන්නේ. ඒක පළවෙනි **picture** එක.

ඊළඟට, ඔය සුඛය දැන් පරාමාසයට ඇතුල් වෙලා, පල්ලෙහාට අත්තා කියලා ගිහිල්ලා පස් වෙනි කාරණය, හය වෙනි කාරණය දිට්ඨි අනුසය මගින් උඩට, රූපයට දැන් සුඛයි කියන එක එකතු කළා නෙ. ආත්ත ඒ රූපයට සුඛයි කියන එක එකතු වුණා ම දිට්ඨි අනුසය මගින්, අත්ත ඒ වෙලාවෙදි තමයි, මේක ලාභ වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට තමයි ලාභමච්ඡරිය කියන එක ඇති වෙන්නෙ.

එතකොට, දැන් මේ අනුව තමයි අපි ගැලපීම කියන එක කරන්නෙ. දැන් ලාභයි කියන එක ආවට පස්සේ කෙනෙක් ගලපනවා. මේ ලාභය අන් අයට නැත, එතකොට තමන් උසස් යැයි කියලා මානයක් ඇති වෙනවා. අපි උදාහරණයක් ගමුකො මොනවා හරි **drawer set** එකක් හරි මොනවා හරි එකක් ඒක **soft closing** කියලා. ආන්න මේක මෙහෙම තියෙනකොට, කෙනෙක් කල්පනා කරනවා ආහ් මට මේක තියෙනවා අනෙක් අයට නෑ, මේක ලාභයි කියන එක. ආපහු තවත් වෙලාවකට කල්පනා කරනවා මේක සමහරුන්ට ඇත, එතකොට ඒ අයත් එක්ක මම සමානයයි කියලා එකක් තියෙනවා. ඊළඟට අන් අයට මීට වඩා හොඳ ඒවා ඇත කියලා. එතකොට හීනමානය කියන එක එනවා. එතකොට මේ අනුව සංකල්පයන් ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මේ ගාලාවේ ඊළඟට තියෙන්නේ කප්පං නෙති අකප්පියො කියලා. ඒ කප්ප කියලා කිව්වහම ඔය සංකප්ප අපි අර **plan** කියලා ගත්තේ, ආන්න ඒවා තමයි ගන්න තියෙන්නේ. එතකොට, තෘෂ්ණාව කියන එක ගත්තහම පළවෙනි එකට තණ්හාව නිසා කප්පයන් ඇති වෙනවා. ඒක තමයි අර පළවෙනි **diagram** එකේ අපි පෙන්වුවේ, මේ වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගයක් දීලා ඇති වෙන්නා වූ එක.

ඊළඟට දිටියි කියන එක, සංකල්පනාවන් කියන ඒවා ඇති වෙනවා, ඒක තමයි ඔය දෙවෙනි **diagram** එකෙන් මෙතන පෙන්න්නේ මේ අත්තා කියලා පල්ලෙහාට ගියා ම පරාමාසයෙන් අන්න ඒක නිසා ඇති වෙච්චා වූ ඒ දිටියි. එතකොට එතන ඒ දෙකයි. එතකොට තණ්හා හා දෘෂ්ඨි දෙයාකාර වෙනවා.

එතකොට මේක වැටහෙනකොට, අපි පුදුමයි කියන්නේ නිරෝධයට යනවා. නිරෝධයට ම යනවා. දැන් මට මේක තව ටිකක් හිතන්න කල්පනා කරනවා, බෑ, නිරෝධය. ආයෙ සිහි කරන්න ගත්තහම, ආයෙත් නිරෝධයට යනවා. නිරෝධය ඉවත් වෙලා මෙනෙහි කරන්න ඉතාමත් ම අපහසුයි. එතකොට මට මතක් වුණා මෙහෙම වෙන්න නම් මේ පුරාහෙද සූත්‍රයේ අර දෙවෙනි **diagram** එකේ තියෙන අර **C** කියන **path** එක කැපෙන්න ඕනෙ නේ.

එතකොට මට ඒක බලනකොට, මෙතන ජේනවා මේ **C** කියන එක ඇති වෙන්න නම් මේ **A, B** හරහා නෙ සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට **path B** එක මේ කතා කරන්නේ තණ්හා කොටස නිසා. එතකොට ඒක නැති වුණහම මේ කැල්ල කැපීලා යනවා. පල්ලෙහායිත් තියෙන්නෙ දිටියි කොටස නෙ. දිටියි කොටස නැති වුණා ම **A** කියන එක නැති වෙනවා. **A, B** නැති වුණා ම නිරෝධයට යනවා. හරි ම පුදුමයි. ගැලවීලා ඉන්න බෑ. නිරෝධයට ම යනවා. නිරෝධයට ම යනවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

හළ ගිජුකම ඇත්තේ, මසුරු නැත්තේ, මුනිතෙම උසස් යැයි නොකියයි. සම යැයි නොකියයි. පහත් යැයි නොකියයි. කල්ප රහිත වූයේ කල්පනයට නොපැමිණේ.

චිතගෙධො අමච්ඡරී, න උස්සෙසු වදනෙ මුනි; න සමෙසු න ඔමෙසු, කප්පං නෙති අකප්පියො.

හළ ගිජුකම ඇත්තේ මසුරු නැත්තේ - චිතගෙධො අමච්ඡරී

- ගෙධයයි තෘෂ්ණාවට සියයි: තෘෂ්ණාව මුලින් සිදුනේද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද හෙතෙම හළ ගිජුකම ඇත්තේ යැයි කියයි. හෙතෙම රූපයෙහි, ශබ්දයෙහි, ගන්ධයෙහි රසයෙහි ස්පර්ශයෙහි නො ගිජු යැ.
- මසුරුකම - මච්ඡරිය - මසුරුකම පසෙකි. - ආවාස මසුරුකම (ආවාසමච්ඡරිය), කුල මසුරුකම (කුලමච්ඡරිය), ලාභ මසුරුකම (ලාභමච්ඡරිය), චර්ණ මසුරුකම (චර්ණමච්ඡරිය), ධර්ම මසුරුකම (ධර්මමච්ඡරිය). යමෙකුට මේ මසුරුකම ප්‍රතිණද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද, හෙතෙම නොමසුරු නැනැත්තේ යැයි කියයි.

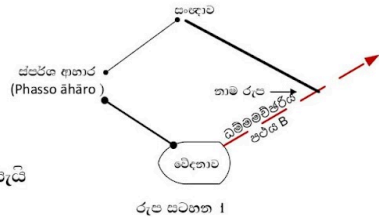
මුනිතෙම උසස් යැයි නොකියයි. සම යැයි නොකියයි. පහත් යැයි නොකියයි - න උස්සෙසු වදනෙ මුනි; න සමෙසු න ඔමෙසු කල්ප රහිත වූයේ කල්පනයට නොපැමිණේ - කප්පං නෙති අකප්පියො

- කප්පං - තෘෂ්ණාකල්ප යැ දිට්ඨිකල්ප යැයි කල්පනයේ දෙදෙනෙහි. සංකල්පයෙන් (ඉහත උසස් යැයි... පහත් යැයි සංකල්ප) පසුට වන ප්‍රතිඵලය කල්පනයේ යැ.
- තෘෂ්ණාකල්පය ප්‍රතිණ ගෙයින් දිට්ඨිකල්පය දුරින්ම දුරු කළ බැවින් තෘෂ්ණාකල්පය හෝ දිට්ඨිකල්පය නූපදවයි.

තෘෂ්ණා සහ මසුරුකම - මේවායින් කුමක් පළමුව සිදුවේද?

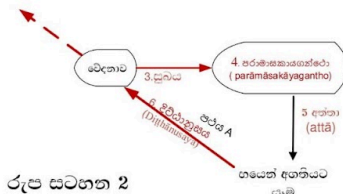
- තෘෂ්ණාව පළමුව බව වැටහේ.

1. තෘෂ්ණාව යනු වේදනාවට සංඥාව මගින් අගයක් දීම යැ. මෙය වන්නේ සුභයට හිතා යැයි පැනවීමෙන් අනතුරුවය.



2

S_Purabheda_Sutta3_Diagrams.pdf - Slide 2



2. ලාභ මසුරුකම ඇති වන්නේ 6. දිට්ඨිනුසාරිණෝ විමෙන් අනතුරුවය. දැන් මේ අනුව ගැලපීම කරයි. a) මෙම ලාභය අන් අයට නැත. මෙසේ උසස් යැයි මානය ඇතිවේ. b) සමහර අයට ඇත - සමාන යැයි මාන වේ. c) සමහර අයට මට වැඩියෙන් ඇත - පහත් යැයි මාන ඇතිවේ.

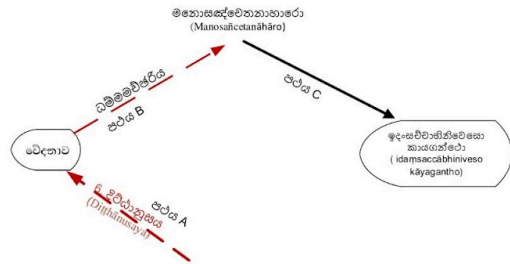
3. මෙම සංකල්පයන්ට අනුව තෘෂ්ණාකල්ප සහ දිට්ඨිකල්ප (කප්පං) ඇතිවේ.

- තෘෂ්ණාකල්ප - රූප සටහන 1.
- දිට්ඨිකල්ප - රූප සටහන 2 - අත්තා යැයි ගත් නිසා

මෙය වටහා ගැනීමෙන් නිරෝධ සමාපත්තිය ඇතිවේ.

කුමක් නිසාද?

- පුරාණද සූත්‍ර 2 - සිටුව 8 බලන්න.
- තණ්හාව (පථය B) නැති නිසා පථය C කැපීම සිදුවේ.
- අත්තා යන දිට්ඨිය නැති නිසා පථය A කැපීම සිදුවේ.



3

S_Purabheda_Sutta3_Diagrams.pdf - Slide 3

15/01/2014 - ආකිඤ්චන විමුක්ති

Ākiñcana Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරා. ඒ නමස්කාර කරලා, මම අනුපිළිවෙලින් සිහි කළා, ඒ බුදුපියවරු. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ධම්මධරයි, නමුත් ඒ ධර්මය නිසා ඇලිලා, ඒකෙ ගමන් කිරීමක් නැහැයි කියලා. අගති ගමනක් යන්නේ නැතෙයි කියන එක, කියන අර්ථයෙන් මම සිහි කිරීම කියන එක කළා.

ඒ බුදුපියවරු දාහතර නම ම ඔය විදිහට සිහි කරලා, මට බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කිව්වහම ලෝභයෙන් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. එතකොට ලෝභය කියන එක ඇති වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක මම බැලුවා. අර මනාසික වූ අරමුණ, සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, සුඛ වේදනාව. මේක නිසා අර සෝමනස්ස පච්චාරයක් ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒ පච්චාරය කියලා කියන්නෙන්, ඉතින් අර plan එකක් ම තමයි අතන, එතෙන්නට යනවායි කියන එක.

එතකොට ඒ සෝමනස්ස පච්චාරයක් ඇති වෙලා, ඉතින් රාගය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ රාගය කියන එක ඇති වෙනවා කියනකොට මට කල්පනා වූණේ අර භය වෙති කාරණෙන්, රූපයට සුඛයි කියලත් දැන් එකතු කරලා. එතකොට භය සිද්ධ වෙලා ඉවරයි. ඊට පස්සේ තමයි, රාගය කියන එක ඇති වෙන්නේ.

එතකොට රූප රාගය ඇති වෙනකොට ආපහු එතනින් අර චේතනාවට ගිහිල්ලා, නන්දිය ඇති වෙලා, චේතනාවට ගිහිල්ලා එතනින් ආපහු එන්නත් ඕනෙ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ගිහිල්ලා ආවහම තමයි රූප රාගය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මං බැලුවා, මෙතෙන්දි මේ මේක නිසා අපි විපරිණාම දුක්ඛතාවයට යනවා, අනෙක් අතට ගත්තහම මේ ලෝභය නිසා ඊළඟට අපි ද්වේෂ පාරේ යනවා. ද්වේෂ පාරේ ගිහිල්ලා දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යනවා. එතනින් අපි යනවා, මේ මෝහයට කියන එකට, පාරේ ගමන් කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. සංස්කාර දුක්ඛතාවය කියන එක ඇති වෙනවා.

එතකොට දැන් ඕක බැලුවා, මේ ගාථාවත් එක්ක. මේ ගාථාවේ තියෙන්නේ “යස්ස ලෝකේ සකං නත්ථි, අසතා ච න සොචති, ධම්මෙසු ච න ගච්ඡති, සචෙ සන්තොති චුච්චති” කියලා, බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ මේ පුද්ගලයාට මගේ කියලා කිසිම දෙයක් ඇත්තේ නෑ, මේ ලෝකෙ. මේක ඉංග්‍රීසියෙන් කියවෙනවා for whom nothing in the world is his own. මේකෙ අර්ථය තමයි මේ රූපයවත් වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ මේ කිසිවක් මගේ කියලා එයාට නෑ.

එතකොට ඊළඟට කියනවා, අසතා ව න සොවති කිව්වහම, තමන්ට මොකක් හරි නැතෙයි කියලා ඒකට තමන් සෝක කරන්නෙන් නෑ. එතකොට ඔය පද දෙකේ එනවා පළවෙනි පදේ ගත්තහම, අලෝභ කුසල මූලයයි කියන එක එනවා, ඊළඟට ගත්තහම දෙවෙනි පදයෙන් එනවා, අදෝස කුසල මූලයයි කියලා. අසතා ව න සොවති.

ඊළඟට තුන් වෙනියට පෙන්නනවා, ධම්මෙසු ව න ගච්ඡති කියලා කිව්වහම, මෙතන පෙන්වන්නේ ඒ පුද්ගලයා ගමන් කරන්නෙ නෑ මේ අගති ගමන. ඡන්දයෙන්, ද්වේෂයෙන්, දිට්ඨියෙන්, මෝහයෙන් ඒ අගති ගමන් යන්නෙ නැතෙයි කියන එකයි මේකෙ කියන්නේ. එතකොට මේ පුද්ගලයා උපශාන්තයි කියන එකයි තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ.

එතකොට දැන් අපි ලෝභය නිසා මෝහය එනවා කියන එක අපි දැක්කා. එතකොට විපරිණාමය වෙනවා කියලා දැකලා තමයි අර පළවෙනි එකේදී යස්ස ලෝකේ සංකාතථී කියලා මොකක්වත් ගන්නේ නැත්තේ. දෙවෙනි පාරෙදී අසතා ව න සොවති කියලා කිව්වහම, එතනදී අර නැතෙයි කියලා මම සෝක කරන්නෙ නෑ කියලා කියන්නේ, විපරිණාම දුක්ඛතාවයෙන් දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට මම යන්නේ නෑ කියන එක. ඊළඟට ධම්මෙසු ව න ගච්ඡති කිව්වහම, අර අගති ගමන් යන්නෙ නැහැ කිව්වහම, මං අර මෝහය කියන එක වෙන්නේ නැතෙයි කියන එක. අමෝහ කුසල මූලය.

එතකොට මෙතෙක්දී අපිට ඡේනවා එහෙම නම් මේ දේ නොකර ඉන්න නම් මේ පුද්ගලයා, උපෙක්ඛාවෙන් අප්‍රමාණයට යන්න ඕනෙ. අප්‍රමාණ හතරෙන් තමයි ඔය ඡන්ද අගති ගමන ඒවා අගති ගමන් හතර නැති වෙන්නේ මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපෙක්ඛා කියන ඒවා භාවිතා කිරීමෙන්. එතකොට එහෙනම් අපිට ඡේනවා දැන් මෙතන ලාභයක් කියලා ගත්තොතින් මේ මනුස්සයා මෝහය දක්වා යනවා, මේක දැනගෙන, ඒ අගති ගමන නොයන්න නම් ඒ පුද්ගලයා භාවිතා කරන්න ඕනෙයි කියලා ඕවා, අප්‍රමාණ. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ දී මොකද්ද සිද්ධ වෙන්න?

උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ දී සිද්ධ වෙන දේ තමයි, අර උඩ තියෙනවා නේ, මෙහෙම හිතන්න දැන්. කෙටියෙන් ම බලන්න පුළුවන්, උඩ වේතනාව. වේතනාවෙ ඉඳන් ඉරක් අදින්න මෝහයෙන් අගති ගමනට. මේ පැත්තේ තියෙනවා හයේ අගති ගමන, එතනින් ඉරක් අදින්න විඤ්ඤාණයට. එතකොට අවසානයේ ඒකෙ මෙහෙම එකක් හැදිලා තියෙනවා. දැන් මම උපෙක්ඛාවෙන් අප්‍රමාණයට යන්නෙ නැත්තන්, ඒ කියන්නේ අර මගේ කියලා මම, වේතනාවෙන් මගේ කියලා ඒවා ගත්තායින් පස්සේ, අර A, B කියන path එකෙන් මට වේතනාව වුණාට පස්සේ, ඒක මම ගත්තහම මට මෝහයට යනවා. මෝහයට ගිහිල්ලා මම, ඒ සංස්කාරයන් කියන එකට හැදෙනවා. සංස්කාරයේ නිත්‍යභාවයක් කියන එක බලලා මම එනවා හයේ අගතියට, පල්ලෙභායින් පාරෙ. එතකොට මෙතන සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා මේ හයේ අගතියට ආවට පස්සේ,

එතකොට දැන් ඔයාට ජේනවා, මං එහෙම නම් මෝහයේ අගති ගමන ගියා ම, හයේ අගති ගමනට මම ඇවිල්ලා තියෙනවා.

එතකොට මේ විදිහට දැන් මං ආපහු වේදනාවට ඇවිල්ලා චේතනාවට යනවා. මේ ගමන ක්‍රියාත්මක වෙනවා කියන්නේ එතකොට මම ආපහු චේතනාවෙන් පල්ලෙහාට ආවහම, මට ඇවිල්ලා අර පසු සඤ්ඤාව, හවය තමයි හැදෙන්නේ. එතකොට මේ ක්‍රමයෙන් මම මේ හවය කියන එක තමයි හදා ගන්නේ කියන, එක අපිට ජේනවා. අරක කරකවන තාක් කල් අර අත්තා හැදෙනවා නේ. මෝහය වීමෙන් නැවතත් අර **A**, **B** වුණෝතින් අත්තා කියන එක හැදෙනවා අපි ඉස්සෙල්ලා බලපු ධර්මය. එතකොට මං මෝහ අගති ගමනෙන් ගිහිල්ලා මේ විදිහට අත්තා හැදෙනවා. ඒ කියන්නේ හවය හැදෙනවා. ඔන්න ඕක තමයි සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක ඇවිල්ලා තමයි මේ පුද්ගලයා ඒවට නොගිහින් ඉන්නේ කියන එක තමයි භාවනාවට ආවේ.

ඒ භාවනාව කරලා ඉවර වෙලා ඒ භාවනාව නැවැත්තුවට, ඒ තමන්ගේ මනස, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ තියෙනවා. ඒ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ ම තිබෙනවා කියලා දැකලා මම ඇහුවහම, මේක ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ද? ඒ කියන්නේ ඒක වෙනසක් මට තේරෙනවා. එතකොට රහතන් වහන්සේ කියනවා “ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ම යි ද නොකියමි. එය නොවේ යැයි ද නොකියමි” කියලා. ඒ කියන්නේ එතන තියෙන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයයි, නිර්වාණයට යොමු වූ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයක් තියෙන්නේ. නිවනට විතරක් යොමු වෙච්ච ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයක් තමයි තියෙන්නේ. ඒක බොහොම හොඳට පවතිනවා.

අන්න ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

17/01/2014 - බොජ්ඣංග භාවනා 10

Bojjhaṅga Bhāvanā 10

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරා, නමස්කාර වේවා. ඉතින් ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඉතින් ඒ ශ්‍රේෂ්ඨතම පළවෙනි බුදුපියා වශයෙන්, ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියා, ශ්‍රේෂ්ඨතම උත්තරීතර වන දෙවෙනි බුදුපියා වශයෙන්, ඔය විදිහට සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා ම, සිහි කළා. ඒ බුදුපියවරු දාහතර සිහි කරලා මං ඒ පන්සිල් ගන්න එක කරගෙන ගියා අර සජ්ඣ බොජ්ඣංගය වඩම් කියලා කිව්වහම, එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා.

එතකොට සති සම්බොජ්ඣංගය කියන එක මම ගත්තා. ඒ සති සම්බොජ්ඣංගය ගත්තහම, ඒ කබලිංකාර ආභාරය, අත්තා ඉදන් නිත්‍යට යනවා, ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යනවා. ඒ ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යනවා, එතකොට ව්‍යාධි, මරණය වෙලා එහෙම නම් නිත්‍යභාවයක් නැතෙයි කියන එක කල්පනා කළා.

ඒ නිත්‍යභාවය කියන එක, මම දැන් දෙයාකාරයකට පැහැදිලි කරලා තියෙනවා. පළවෙනි එකට නිත්‍යයි කියනකොට, මම මුලින් කිව්වේ, මේක කැරකවීමෙන් මේක නිත්‍යයි කියන එක එනවා කියලා. පස්සේ, ආපඤ්ඤා පැහැදිලි කිරීමක් මම කළා, අත්තා ඉදන් නිත්‍යට යනවා කියන එකට මදය, මෙතනින් jack එක ගහලා, ඒ කියන්නේ මානය හින්දා, මේක සිද්ධ වෙන හැටි කියන එක.

එතකොට ඔය නිත්‍යභාවය කියන එක සත්‍ය වශයෙන් ම ඇති වෙන්නේ, ඔය දෙකෙන් හොඳට ම පැහැදිලි වෙන්නේ කොයි එක ද, පළවෙනි එක කියන එක. ඉතින් ඒ පළවෙනි එක කියන එක, දැන් දෙවෙනි කාරණේ පැහැදිලි කරනකොට, අත්තා ඉන්න ඕනි නිත්‍යයි කියලා වෙන්න. එතකොට එහෙම නම් ඔය මානය කියන කතාව පස්සේ ඇති වෙව්ව එකක්. පළවෙනි කතාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මේක, අපි දැන් පැහැදිලි කරන විදිහට මේක ලාභයයි කියලා අරගෙන ඒකෙන් කැරකවීමෙන් තමයි මේක ඇති කරලා තියෙන්නේ, කියන එක ආවා.

එතකොට ඒ, එතෙන්දි මට ජේනවා එතකොට මේ සති සම්බොජ්ඣංගය මෙන්න මේ ආකාරයි කියන එක මං කල්පනා කළා ම, මේකෙ නිත්‍යභාවයක් නැතෙයි කියන එක, එතෙන්දිම මට ජේනවා එහෙනම් ධම්මවිචය මෙතෙන්දිම වෙලා ඉවරයි. මොකද මෙතෙන්දි පෙන්නුවා මේ කාරණා දෙක. එක පැත්තකින් අර මානය නිසා මෙහාට යනවා කියන එක, අනෙක් පැත්තෙන් අවිද්‍යාව නිසා යනවා කියන එක. එතකොට අවිද්‍යාව කියන්නේ අර නිත්‍යභාවය එන එක, ඊට පස්සේ මානය නිසා අර අත්තා

වුණාට පස්සේ සිද්ධ වෙන එක කාරණා දෙක එහෙනම් ධම්මවිචයන් මෙතෙන්දි පැහැදිලා ඉවරයි.

මේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, දැන් එතකොට මේක නොවෙන්න විරිය කියන එක භාවිතා කරන්න ඕනෙ කියලා අර මුලට තියෙන තුන් ආකාර වූ විරිය. රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න, මොකද එහෙම වුණෝතින් අපි අර රාග සල්ලයට ගිහිල්ලා ආපහු නිත්‍යභාවයක් හැදෙනවා. සඤ්ඤාව මගේ කියලා නොගන්න, එතකොට සඤ්ඤාව මේ රෝගී සඤ්ඤාවක් තමා මගේ ගන්නෙ ඉතින් මෝහය කියලා ගිහිල්ලා ආපහු ඒක නිසා අපි ද්වේෂයට එහෙම යනවා, ඒක නවතින්න ඕනෙ. ඊළඟට ගත්තහම සංස්කාර මගේ නොවෙන්න කියලා, එතන විරිය භාවිතා කරන්න ඕනෙ. සංස්කාර පැත්තෙන්, සංස්කාර නිසා තමයි අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එන්නේ. ඒ කියන්නෙ එතෙන්දි මම ඒකට ඉඩ දෙනවා සැකය කියන එක ඇති වෙනවා, ඒක හරහා මේක එනවා මේ පැත්තට. එතකොට දැන් කාම ආශ්‍රවයට නොවෙන්න මේක භාවිතා කරනවයි කියලා, එතකොට තුන් ආකාරයට ඒ විරිය භාවිතා කරනවා.

ඉතින් මේක නිසා දැන් ප්‍රීතිය ඇති වෙලා තියෙනවා. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය ඇති වුණා ම, දැන් මං දන්නවා ඉතින් මේක නිසා අර, මෙතෙන්දි අපි කල්පනා කරන්න ඕනි මම ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යන මනුස්සයා මේ අර C කියන area එක, විපරිණාම දුක්ඛතාවයේ ඉඳගෙන මම මේ යන්න හදන්නේ දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට. එතකොට මේ දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට කියන එකට යන්නෙ නැතෙයි කියන එකට මේ ඊර්ෂ්‍යාව කියන, ඒවා අපි පහ කරනවයි කියන එක, ඒක සඳහා තියෙන්නා වූ මක්ඛය අයිත් කරනවා කියන එක කල්පනා කළා. මෙතෙන්දි අර ඇති වෙන්නා වූ, ඒ ධ්‍යානයේ දී තිබෙන්නා වූ දේ, දුක්ඛය වශයෙන් තමන් බලනවා. මේ කායිකව ඇති වන ප්‍රීතියයි කියන එක. එතකොට, දැන් මට ජේනවා මේ දෙවෙනි එකේ කතාවේ දී, මට පළවෙනි එකේදි මම ලාභමච්ඡරිය ගැන තමයි මගේ සතියත් එක්ක මම කල්පනා කරලා මම පෙන්නන්නේ.

දැන් ඊළඟට ආයෙත් පෙන්නනවා, මේ දෙවෙනි එකට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයදින් මේ ලාභය නිසයි මේක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, මච්ඡරිය කතාව කියන එක. එතකොට මෙතෙන්දි එතකොට මේ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගයේ කතාවේ දී, මට ජේනවා අපි මේ පල්ලෙහාට යන්නා වූ, ඒ කියන්නෙ කුලමච්ඡරියක්, මේ ප්‍රීති කුලයක්, ඒක හදාගන්න එකයි, ඒක තමයි මේකේදි නැති කරගන්නේ, කියන එක මේක දුක්ඛයයි කියලා ගන්නවා, ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය.

ඊළඟට මම එනවා, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයට එතකොට, දැන් අපි දන්නවා සුඛය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ, අර කාරණා තුන ගත්තා උද්ධව්චයයි, ඒ කියන්නේ අර කායිකව ඇති වුණා වූ ප්‍රීතිය ඒ මගේ කියලා අරගෙනයි, මෙතන උද්ධව්චය කියන එක තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ උද්ධව්චයෙන්

මක්බය, මක්බයෙන් කුක්කුවවය. එතකොට මේක නිසා අර අත්තා කියන එක හැදීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා දැන් සුබය තමයි මේ පැත්තෙන් මෙහාට ඇතුල් වෙන්නේ.

එතකොට මට තේරුණා මේ සුබය තමයි මේ පැත්තෙන් ඇති වෙන්නෙ කිව්වහම, මෙතෙක්දී මේ වණ්ණමච්ඡරිය තමයි මෙතෙක්දී තියෙන්නෙ මේ වර්ණනාව අර රූපය නිසා ඇති වුණා වූ ඒ සුබය, ඒක හදාගෙන ඉතින් ඒකට වර්ණනාවක් තියෙනවා. ඉතින් වණ්ණ මච්ඡරිය කියන එක තමයි මෙතෙක්දී ඇති වෙන්නෙ කියලා දැන් මච්ඡරිය තුනක් ඔය විදිහට බැලිලා තිබුණා පස්සද්ධිය එතකොට.

ඊට පස්සේ සමාධි සම්බොජ්ඣ්ඣගයේ, පස්සද්ධියෙන් තියෙනවා, සමාධිය කියන එකේදීත් ඔය අර්ථය ම තමයි, මේ පෙන්න්නේ. ඒ තුන් වෙනි ධ්‍යානය සහිතව තියෙන දේ තියෙනවා නේ. ඉතින් අර rim එකේ කතාවත් එක්ක මට මතක් වෙලා යනවා ඒකෙ.

ඊළඟට ගත්තහම, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣ්ඣගයට මම ආවහම, ඒ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣ්ඣගයේ දී, දැන් හොඳට පැහැදිලියි, මෙතෙක්දී අර, අපි පෙන්නලා තියෙනවා නේ උපෙක්ඛාව නැත්තන් මොකද වෙන්නේ කියන එක. අර රූපය ලාභයක් කියලා අපි ගන්නවා කියන එක නේ තියෙන්නේ. එතකොට මේ රූපය ලාභයක් කියලා අරගෙන මේකෙ කැරකවීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. විඤ්ඤාණය මෙතන පිහිටලා, මේ විදිහට අත්තා කියන එක එහෙම මේකෙ හැදෙනවා කියන එක. එතකොට මෙතෙක්දී අපිට ජෙනවා මේකෙදී මේ පල්ලෙහායින් මෙහෙම කැරකිලා, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට ගිහිල්ලා, අර නන්දිය හරහා නෙ මේක සිද්ධ වෙන්නෙ කාරණා හතක් සිද්ධ වෙලා නේ.

එතකොට දැන් මෙතෙක්දී කල්පනා කරන්නෙ මේ, මෙතනින් යන්නා වූ ආවාසමච්ඡරියයි, මේක ආවාස කර ගැනීමයි, ඒ ධම්මමච්ඡරියයි. අර රූපය ආවාසය වෙන්නෙ නැතුව ඊළඟට ධම්මමච්ඡරිය. එතකොට මච්ඡරි 5 මේ විදිහට යනවා කියලා, ඒ බොජ්ඣ්ඣගය කියන එක භාවිතා කිරීමෙන්.

ඉතින් ඒක තමයි මේ භාවනාවට කළේ. බොහොම හොඳයි ඉතින් ඒ තත්වට ගියායින් පස්සෙ.

18/01/2014 - ආකිඤ්චන විමුක්ති 2

Ākiñcana Vimutti 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරා, නමස්කාර වේවා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඉතින් ලෝකයේ ඉන්න උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියා වශයෙන් ඔය විදිහට අනුපිළිවෙලින් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරගෙන ආවා. කරගෙන ඇවිල්ලා මට බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කිව්වහම ලෝභයෙන් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා.

එතකොට ඒ ලෝභය කියන එක ඇති වෙන්නේ අර මනාපික වූ අරමුණ, ඊළඟට සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, සුඛ වේදනාව, ඒක නිසා අර සංකල්පයන් කියන ඒවා ඇති වෙනවා. එතකොට මේ, ඒ කියන්නේ අර, දැන් අපි approach with joy කියලා කියන්නේ, සෝමනස්ස පව්චාරය, ඒ වෙනකොට අපි එතෙන්නට ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අර කාරණාවන් හය සිද්ධ වෙලා ඉවරයි.

එතකොට ලාභය කියන තත්වට ම ඇවිල්ලා. දැන් මෙතෙන්නේ මේ රාගය කියන එක ඇති වෙනවා. ඉතින් අර රූපයට සුඛයි කියලා එක දීලා නේ තියෙන්නේ දැන්. නන්දිය තියෙනවා, රාගය කියන එක ඇති වෙලා ඉතින් මේක නිසා විපරිණාම දුක්ඛතාවයට යනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඒ වගේ ම අපි දන්නවා අර කාම විතක්කයන් කියන ඒවා කළහම කාම විතක්කයන්, ඉතින් ව්‍යාපාද විතක්කය, විහිංසා විතක්කය, මෝහය දක්වා ම ඒවා ගමන් කරනවා කියන එක.

එතකොට මේක බලලා මට මතක් වුණා, දැන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එක අපි භාවිතා කරන්න ඕනි අර ඊයේ සාකච්ඡා කරපු එක. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය භාවිතා කරේ නැත්තන් අරක ලාභයක් කියලා අපි ගන්නවා කියන එක. එතකොට ඒක අරගෙන අර, ඔයා ඊයේ බැලුවා වගේ අර භාවනාව තියෙනවා නේ. 1 යි 2 යි 3 යි කියන එකෙන් මෙතන ඇති වෙන, ඒ කැල්ල සහිතව ඉන්නවා කියන එක භාවිතා කළා. ඒ කියන්නේ මේ, කබලිංකාර ආභාරය, ඊළඟට පල්ලෙහායින් ගත්තහම අතන විපරිණාමයට යනවා කියන එක අපි දන්නවා.

මේක දැකලා, ඊට පස්සේ අපි අර ඒ ධම්මමච්ඡරියට යන්නෙ නෑ, කියන අර්ථය භාවිතා කරනවා. එතකොට ඉතින් එතෙන්නේ ජේනවා අර තුන් කොටස, අර මම නිතර ම ඇදලා පෙන්නනව නේ. කබලිංකාර ආභාරයයි, මෙතන ජාතියයි, මෙතන චේතනාවයි. ඔතනින් අත තියලා කරකවන්නෙයි කියලා පෙන්නන්නේ. ඒක නේ ඔය පෙන්නන්නේ.

එතකොට මේකත් මට සිහි වුණා. සිහි වෙලා ඉතින් මෙතන මෙහෙම නොවෙන්න ඉතින් අපි උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යන්න ඕනි කියන එක ආවා. ඒ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයෙන් එතකොට ඉතින් ගියහම අර ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක ආවා නේ.

එතකොට ඒ ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක, ඒකෙ වෙනස කියන එක, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය දැන් මං ඊයේ පැහැදිලි කරේ අර බෝලයක් තියෙනවා, බෝලේ උඩ වතුර පාරක් තියෙනවා, වතුර පාර උඩ බෝලයක් කැරකෙනවා.

එහෙමත් නැත්තත් මේසයක් තියෙනවා. මේසේ උඩට මම නගිනවා, හැබැයි මං මේසෙන් බහිනවා. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය කිව්වහම ඔන්න ඔය අර්ථය කියන එක මං රහතත් වහන්සේගෙන් ඇහුවා ඕක මීට වඩා ධර්ම කාරණා ඇතුළු හොඳට පැහැදිලි කරගන්න.

එතකොට රහතත් වහන්සේ මට පෙන්වුවා අර පල්ලෙහා තියෙන අර line එක අපි තියෙනවා නේ දැන්, මෝහයෙන් අගතියට ගියා ම සංස්කාරයට එනවා, සංස්කාරය නිත්‍යයි කියලා අරගෙන මම එනවා හයේ අගතියට. එතකොට මෙන්න මේ කැල්ල බලන්නෙයි කියන එක.

එතකොට ඒ කැල්ල මං බලනකොට මං කල්පනා කළා දැන් එහෙනම් මේ පැත්තේ ඉඳන් මෙහාට එනවා කියන්නේ මම අතන හිටියෙ මරණයේ. මෝහයෙන් ගිහිල්ලා මරණය තියෙන්නේ මට. මරණයේ ඉඳන් මම එනවා රෝගීභාවයට කියන එක. මං මළාට පස්සෙ මම රෝගී වෙනවා.

ඊළඟට පල්ලෙහායිත් ජේනවා මට, මම අඩ අඩා ඉන්නෙ, පරිදේවය මට තියෙන්නේ, ඊළඟට මම සෝක කරන එකයි කරන්නේ. ඊළඟට මට ජේනවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං, මේක පවත්තන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. මේක මගේ කියලා මම කොච්චර, නෙවෙයි කියලා හිතුවට මම ආපහු ඉපදෙනවා නේ. පවත්වන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි, ඉතින් මම මෙතන ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට මම යනවා කියන එක.

එතකොට ඒ කැලි තුන ගේනවා. එතකොට මේ කැලි තුනෙන් දැන් මං කල්පනා කරනවා, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට යනවා කිව්වහම ශුන්‍ය මිදං අත්තෙන වා අත්තනියෙන වා කියලා ගිහිල්ලා අරගෙන, ඒ පුද්ගලයා මේ සඤ්ඤාව දුකක් වශයෙන්, ඒ කියන්නේ මේ ඇති වෙලා තියෙන දේ, මේක දුකක් වශයෙන් බැලීමයි තියෙන්නේ.

එතකොට මෙන න මේ පල්ලෙහා ඉඳන් සංස්කාර කොටස ගැන තමයි මේ කතා කරන්නේ. එතකොට අපි දන්නවා මේ සංස්කාරය කියන එකේ දුක්ඛතාවය කියන එක තියෙනවා. සඬ්ඛාර දුක්ඛතාවය කියන එක මෙනෙන්ට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ අපි, දැන් මෝහය ආවා කියන්නේ සංස්කාර දුක්ඛතාවයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට මේකෙන් මොන කැල්ලක් භාවිතා කිරීමෙන් ද මේක මේ වෙනස කියන එක?

එතකොට අර යම්කිසි පුද්ගලයෙකුට කායිකව, දැන් මරණයෙන් පස්සේ මම රෝගී බවට පත් වෙනවා කියන එක තියෙනවා නේ, කායික කොටස ප්‍රමාණයට එයාට ඒක තේරෙනවා නම් එයා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය කියන එකේ ඉන්නවා.

ඊළඟට එයාට අර පල්ලෙහා කොටස, ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවේ අතන දුක්ඛතාවය, හත් වෙනි ධ්‍යානයට ගියා මේ සඤ්ඤාවේ දුක්ඛතාවය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. ඒක නේ සංස්කාරයේ තියෙනවා නේ, දැන් සඤ්ඤාවෙයි සංස්කාරයෙයි වෙනසක් තියෙනවා නේ, ඒක පෙර සඤ්ඤාව පස්සේ සංස්කාරය වෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට මං කලින් කරා වූ සංස්කාරයන් තියෙනවා. එතකොට සංස්කාරයේ කායික වශයෙන් අර දුක්ඛ ප්‍රමාණය තියෙනවා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය. ඒ ප්‍රමාණය ප්‍රමාණවත්.

අර පල්ලෙහා කැලී දෙක තියෙනවා නේ. පල්ලෙහායින් ඊළඟට තියෙන්නේ මොකද්ද, මං පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යනවා කියන එක. ඒ කැල්ලේ තියෙන්නේ විතක්ක, විචාර නේ ද? විතක්ක, විචාර කිව්වහම ආපහු සඤ්ඤාවලින් තමයි ඒවත් හැදිලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒක මනසෙන් සිද්ධ වෙන්නා වූ දෙයක්.

ඊළඟට අර යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං, කියලා ඊට පස්සේ ඊළඟට යනවා නේ අපි අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට. අන්න ඒ කැල්ලත් මනසෙන් ඇති වන දේ. එතකොට අන්න ඒක, ඒ මනසින් ඇති වන දේත් දුකයි කියන එක ආවා නම්, ඒ සංස්කාරයන් දුකයි කියන එක ආවා නම්, ඒ කියන්නේ එයාට තියෙනවා ආකිඤ්චන විමුක්තිය.

එතකොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය කිව්වහම අර කයේ එක ප්‍රමාණයයි, අර සඤ්ඤාවේ දුක්ඛතාවයයි, කායික වූ සංස්කාරයන්ගේ දුක්ඛතාවයයි කියන එක දැකීම ප්‍රමාණවත්. විමුක්තිය වෙනකොට අර මනසෙන් වෙන්නා වූ කොටසෙන් ඒක තියෙන්නට ඕනෙ.

අන්න ඒක තමයි භාවනාව හැටියට ආවේ ඉතින් ඒක, බොහොම හොඳයි එතන භාවනාව.

19/01/2014 - සම්මා සංකල්ප භාවනා 1

Sammāsaṅkappa Bhāvanā 1

ඒ උතුම් බුදුපියවරු අනුපිළිවෙලින් සිහි කලා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨ ම, උත්තරීතර, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ, මේ විදිහට අනුපිළිවෙලින් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කලා. ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම, මෙහෙම පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා.

එතකොට දැන් අමනාසික අරමුණ, දුක වේදනීය වූ ස්පර්ශය, දුක වේදනාව. ඒක නිසා දෝමනස්ස පච්චාරය කියන එක වෙනවා. එතකොට මේ වෙනකොට අපි වට හතරක් ගිහිල්ලා තියෙනවා කියන එක තමන් දන්නවා. ඒ කියන්නේ area A, B, C, D වෙලා තියෙනවා. ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් area A කියන්නේ පළවෙනි වටය, area B කියන්නේ දෙවෙනි වටය, area C කියලා කියන්නේ තුන් වෙනි එක, area D කියලා කියන්නේ හතර වෙනි එක.

දැන් එතකොට, 1, 2, 3 කියන එකට, දැන් area 1 එක හැදෙනවා, 1 එක හැදුණට පස්සේ 2, 3. දැන් මෙතන ඇවිල්ලා මේ පස් වෙනි වටය, හය වෙනි වටය අර දෝමනස්සය සහිතව තියෙන එක, ඊට පස්සේ ඉතින් ව්‍යාපාදය කියන එක තමයි මෙතන ඇති වෙන්නේ.

දැන් මෙතන මේ, වේතනා කොටස සහිත area එක, මේක මැකිලා ගියා ම ආපහු අර නිශ්චයට ම ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ගියා, ඒක එහෙම උණාහම. දැන් මේක, මට ඒ වෙලාවෙදි ඇහුණා “අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො” කියලා. එතකොට මෙතන, මේක නිසා තුන් වෙනි පාරෙන් ඇති වෙන්නේ අප්‍රියෙහි සම්ප්‍රයෝගය. කබලිංකාර ආභාරය, එතකොට ස්පර්ශ ආභාරය, දැන් අපි දන්නවා ප්‍රියෙහි විප්‍රයෝගය, මෙතනින් අප්‍රියෙහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක ඇති වෙනවා. අප්‍රියෙහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක ඇති වුණා ම මේක ලාභයක් ද කියලා විමසීමක් කෙනෙක් කරනවා.

එතකොට මේ වෙලාවෙ දී සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ ප්‍රියෙහි විප්‍රයෝගය. අප්‍රියෙහි සම්ප්‍රයෝගයෙන් ප්‍රියෙහි විප්‍රයෝගයට අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා. කොහොම ද ඒ වෙලා තියෙන්නේ, අර අප්‍රියෙහි සම්ප්‍රයෝගය කියලා කියන්නේ සංකල්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො. මේ සංකල්පයේ රාගය තමයි පුරුෂයාගේ කාමය කියලා කියන්නේ. එතකොට සංකල්පය කියලා කියන්නේ මොකද්ද, අර වස්තුව මෙන්න මේ ආකාරයට හොඳයි කියලා අපි හිතපු එක. ලුණු මිරිස් එක්ක බත් කෑවා නම් හොඳයි කියලා ආදී වශයෙන් අර හිතපු එක, ඒක තමයි සංකල්පය.

ඔයාට ලැබෙන එක, ලාභය කියන එක ඒක වෙනස්. ඒ ලැබෙන්නා වූ වස්තුව වෙනස්. එතකොට දැන් මට තියෙන්නේ මොකද්ද, ප්‍රිය වූ තිබුණා වූ සංකල්පයෙන් මාව වෙනස් වීමක් තියෙනවා. එතකොට ඒ සංකල්පයේ තිබුණා වූ ධර්ම අගය කියන එක රූපයේ නැති බව දැනගෙන තමයි ද්වේෂයට යන්නේ. මගේ සංකල්පයේ යම්කිසි තිබුණා වූ ධර්ම අගයක් තියෙනවා නේ මේ සඤ්ඤා කොටසක්, වේදනා කොටසක්. ඒක නැති වීමෙන් මේ විදිහට ද්වේෂයේ අගතියට යනවා කියන එක, එතකොට ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

දැන් ජේනවා ද මේ භාවනාවන් එන්නේ ඔක්කොගේ ම අනෙක් පැත්තෙන් ඉඳන්. අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයෙන් දැන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට එනවා වගේ. ඉතින් ඕක තමයි ඒ භාවනාව. ඒක බොහොම හොඳයි.

20/01/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 2

Sammāsaṅkappa Bhāvanā 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරා, නමස්කාර වේවා. ඒ බුදුපියවරු සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඒ උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම පළවන බුදුපියා වශයෙන් බුදුවරු 2500 කගෙන් බණ අහලා තියෙනවා, මේ විදිහට සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කළා ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව. කරලා අර ද්වේෂය නැති කරමි කියන එක, ඒකෙන් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා.

එතකොට මං අර ඊයේ භාවනාව විදිහට මම කරගෙන ගියෙ. දැන් අපි දන්නවා මේ වට අට කියන එක ගත්තහම වට පහ, හය වෙනකොට දෝමනස්සය කියන එක ඇති වෙලා. ඒ කියන්නේ area එක A, B, C, D වෙලා දැන් එක, දෙක කියන එක වෙලා තියෙන්නේ. දැන් එහෙම නම් area 3 කියන එක තියෙනවා නේ. එතනින් තමයි මේ ද්වේෂ කතාව පටන් ගන්න තියෙන්නේ. අමනාපික වූ අරමුණ කියන එක. එතකොට area 3 එකේ, ඒකෙන් ආවට පස්සෙ මොකද වෙන්නේ, area 3 එකේ තියෙන්නේ ධම්මමච්ඡරිය තියෙන line එක නේ මේ අනුවෙලා තියෙන්නේ. ඒක නිසා අර පල්ලෙහා කොටස හැදෙනවා.

ඒ කියන්නේ, මෙතන වේතනාවෙන් ආවා කෙළින් ම, මෝහයේ අගතියට ආවා කියලා කියන්නකො. මෝහය අගතියට ආවා ම ඊට පස්සේ මෙතනින් එනවා මෝහ අගතියේ ඉඳන් සංස්කාරය දක්වා. සංස්කාරයෙන් එනවා ඊළඟට හයේ අගතියට යන්නා වූ කැල්ලට. එතකොට ඒ හයේ අගතියට කියන කැල්ලට ආවායින් පස්සේ එතනින් දන්නවා නේ ඉතින් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක ඒ පාරේ එතන ඇති වෙනවා.

ඔය ඕක වෙන වෙලාව වෙනකොට මෙතනින් නිත්‍යයි කියලා සංස්කාරයට අගයක් දීලා යන කතාව තියෙනවා නේ, ඉතින් ඒ කතාව සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මේ පැත්තෙන් ඇතුල් වෙන්නේ මේකට අර දුක්ඛ වේදනාව කියන එක. දැන් වේදනාව මෙහෙම නිත්‍යයි කියලා අතන ඇතුල් වෙලා ගිහිල්ලා තියෙන්නේ දුක වේදනාව තමයි ඇති වෙලා තියෙන්නේ එතන. එතකොට ඒ දුක වේදනාව ඇති වෙනවා, පරාමාසකායගන්ථයට ඇතුල් වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා, දුක වේදනාව. මේ පැත්තෙන් අර සංස්කාර, මේ දුක් වූ සංස්කාරයක් තමයි මේකට ඇතුල් වෙන්නේ.

දැන් එතකොට මෙහෙම පල්ලෙහාට ආවට පස්සෙ, දැන් අපි පරාමාසයේ ඉඳන් පහළට එනව නේ. ඒ පරාමාසෙ ඉඳන් පල්ලෙහාට එන කැල්ලෙන් දැන් අනිච්චයයෙන් ම අර දිට්ඨි අනුසය කතාව හරහා යනවා. ඒ දිට්ඨි අනුසය විසින් අර රූපය, මේක නම් හරි නෑ, මේක නම් ඒක තරහව ම තමයි මෙතන තියෙන්නේ. එතකොට ඒ ද්වේෂයෙන්

දැවීම කියන එක තියෙනවා. ද්වේෂ පරිදාහය කියන එක ඔන්න ඔය විදිහටයි සිද්ධ වෙන්නෙ කියන එක.

එතකොට ඒ, දැන් අතන සංකප්පයන්ගේ එතන තියෙනව නේ අර දෝමනස්ස පව්වාරය කියන එක එතන ඒ සංකල්ප කතාවක් නෙ ඒවා ඇති වෙලා තියෙනව නේ ඔය දෙක අතර දී. එතකොට මේකෙන් දැවුණා, ද්වේෂයෙන් දැවුණා. දැන් මෙයාට ජේනවා මේ “ධීතස්ස අඤ්ඤාචර්තං සංඛත ලක්ඛණං,” තිබ්බව දේ වෙනස් වුණා ය කියන එක එයා කල්පනා කරන්නේ, දැන් අපිට ජේනවා අර area C එක තියෙනවා නේ. Area C එකත් එක්ක නේ එයා match කරන්නෙ. එතකොට area C එකත් එක්ක match කරලා බලනවා, මෙතන දැන් හැදිලා තියෙන area එක ඔයාට ජේනවා අර, area 4 කියන එක. Area 4 එකේ තියෙන්නෙ මොකද්ද වේදනාවයි, පරාමාසයයි, ඊළඟට පල්ලෙහායින් තියෙන්නා වූ භය අගතියයි. ඕක නේ area 4 එක වෙන්නෙ.

එතකොට මේ ජේනවද මේ දෙක අතර gap එකක් තියෙනවා කියලා. මේ දෙක අතර gap එකක් තියෙනවා. ඒ දෙක අතර තියෙන gap එක තමයි දුක්ඛ දුක්ඛතාවය කියන එක. අන්න ඒක හොඳ ලස්සනට වැටහිලා ආවා මේ දුක්ඛ දුක්ඛතාවය කියන්නේ මේකයි කියන එක. එතකොට දැන් අර, මේකෙ තව කොටස් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ දැන් අපි අර, දැන් සුභයි කියන එකට එකතු කිරීමක් නෙ මුලින් අපි කතා කළේ, දැන් මෙතන මේ දුක්ඛයයි, මෙතන තියෙන්නේ දැන් අරමුණ සුභ නෑ නෙ, අමනාපිකයි නෙ. එතකොට ඒ අමනාපික අවස්ථාවේ දී, එතන රහතන් වහන්සේ කීවා “කාරණා දෙකක් නිසා අමනාපය කියන එක නිසා පහළට යනවා ය කියලා, කාරණා හතක් අරක හොඳයි කියලා,” ඒ කියන්නෙ අර නිතර ම අපි පෙර ගත්ත එක තියෙනවා නේ, පෙර ගත්ත එක ම තමයි මේක අස්සට යන්නේ.

එතකොට කාරණා දෙකක්, අමනාපික නිසාත් දෙකක් ගන්න අවස්ථාවන් තියෙනවා කීවා අර, හරියට අර අත බැඳලා තියෙනවා නම් අපි අර ගලවගන්න තියෙන්නෙ, අන්න ඒ වගේ ඒ අවස්ථාවන් එතන තියෙනවා කියන එක. එතකොට ඒක ටිකක් ගැඹුරුයි කීවා එතන ඒ කොටස ඒ බලනවා කියන එක. ඕක තමයි භාවනාවට ආවේ.

ඒකෙ හරියට ම තේරෙන දෙයක් තමයි අර වේතනා කොටස මැකිලා යනවා නම්, ඒ තමුත් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට අනිවාර්යයෙන් ම යනවා, ඒ වේතනා කොටස මැකිලා යනවා නම්.

21/01/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 3

Sammāsaṅkappa Bhāvanā 3

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 2500 නමකගෙන් බණ අභලා තියෙනවා, උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවන බුදුපියාණන් වහන්සේ, මට මේක ගැන සැකයක් නැහැ කියලා. ඉතින් ඔය විදිහට මේ බුදුවරු දාහතර නම ම සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා මෙහෙම සිහි කළා.

ඒ සිහි කළා ම මම දැක්කා ඔය quadrant එක තියෙනවා නෙ, පළවෙනි quadrant එකයි හතර වෙනි quadrant එකයි. ඒ කොටස ගැන කෙළින් ම මම එතනින් භාවනාව පටන් ගත්තා. මොකද මට ප්‍රශ්නයක් තිබුණා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයයි, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයයි ඒකේ පළමුව ඇති වෙන්නෙ කොහොම ද කියලා. ඒ සම්මා සංකප්ප භාවනා 1 දි අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය මුලින්, ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය දෙවනුව, සම්මා සංකප්ප භාවනා 2 දි ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කලින්, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය දෙවනුව.

එතකොට මේක තෝරගන්නේ කොහොම ද කියන එකයි සිහි කළේ. ඉතින් මේකෙදි මම area A, B, C, D, 1, 2, 3, 4 ඔය හරියේ බලාගෙන ආවා සැහෙන දුරකට. එහෙම බලාගෙන ඇවිල්ලා, මේක හැබැයි විසඳගන්න හරි අමාරුයි මේ පාර. ඉතින් ඒ පාර මං බුදුපියා විමසුවා ම සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා මට පෙන්වුවා පාරක්.

ඒ කියන්නේ අර වේතනාවෙන් එහා පැත්තේ කැල්ල බලන්න ඕනෙ. ටීනම්ද්ධයේ ඉඳන් එන්නා වූ පාර තියෙනවා නේ. ඉදංසච්චාහියේ ඉඳන් අපි එනවා පල්ලෙහාට මෝහ අගති ගමනට, මෝහ අගතියෙන් අර සංස්කාරයට අපි දෙනවා නේ නිත්‍යයි කියලා අගයක්, දැන් ඕක පරාමාසයට යනවා. ඒ පරාමාසයට ගියායින් පස්සෙ එතනින් ද්වේෂ අගතියට ගිහිල්ලා එන්නා වූ path 1 එක කියලා කියනවා මේ දැන් කියපු පාර, ඒක එතෙක්දී ඇති වෙනකොට ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක පළමුව සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට එයාට මේ ප්‍රිය වෙලා තියෙන්නේ මෙන්න මේ area X කියන area එක. ඒ කියන්නේ පරාමාසයයි, ද්වේෂ අගතියයි, භය අගතියයි අතර තියෙන area එක, ඒක තමයි එයාට ප්‍රිය වෙලා තියෙන්නේ. ඒකට සංකප්පයේ රාගය. සංකප්ප රාගය මගේ යැයි ගත් නිසායි එයාට ඒක වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට රූපයේ මේක නැති නිසා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක තියෙනවා. දැන් මේක සිද්ධ වෙන්නෙ present moment එකේදී. ඒ කියන්නේ present moment එකේදී අපි දන්නවා පරාමාසය ඉදංසච්චයට ඇදෙන අවස්ථාව කියන එක. ඒ present moment එකේදී තමයි ඕක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ කියන්නෙ අර සුභයි කියලා මෙතෙක්දී ගන්නවා නේ අපි. අන්න ඒකත් එක්ක ඇති වෙන්නා වූ දේ මෙතන තියෙන්නෙ.

ඊළඟට ගත්තහම දෙවෙනි පාර කියලා කියන්නේ ඉදංසච්චාහියේ ඉදන් අර මානය
හරහා එන පාර තියෙනවා නේ D පාර තිබුණේ. එතකොට අන්න ඒකෙදි කෙළින් ම
හය අගතියට එනවා නේ අපි. ඒ හය අගතියට යනකොට මේක මේ මොහොතේ දී
නෙවේ නේ. ඕක **present moment** එක නෙවේ. එතකොට මේ වෙලාවේ දී, මේ
ඉදංසච්චය පරාමාසයට ඇදෙන අවස්ථාවේ දී මානය හරහා හය අගතියට යනකොට
අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක පළමුව සිද්ධ වෙනවා. මේ අවස්ථාවේ දී තමයි, අපි
හිතන්න ඕනි අර සංකප්ප භාවනා 1 විදිහට හිතන්න ඕනි අවස්ථාව තියෙන්නේ
මේකයි. ඒ භාවනාව ඒ විදිහට වෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. ඒක හරි අමාරුයි කෙනෙකුට තෝරගන්න.

22/01/2014 - සංකප්ප රාග 1

Saṅkappa Rāga 1

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කලා අනුපිළිවෙළින් ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව. මට මේ, ඊයේ පෙරේදා කරපු සංකප්ප භාවනාව, බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි ලෝභය නැති කරමි කියනකොට සංකප්ප භාවනාව මට සිහි වුණා.

එතකොට ලෝභ පාරෙ ගිහිල්ලා ඇති වන ප්‍රතිඵලේ, ඒ කියන්නේ මනාපික අරමුණ, සුඛ වේදනීය ස්පර්ශය, ඊට පස්සේ ඉතින් සුඛ වේදනාව, සෝමනස්ස පව්චාරය. එතකොට මෙතෙන්දි මෙන්න මේකට, මේ සංකල්පයන්ට රාගය, එතකොට එතන ඊට පස්සේ නේ අර ඒකේ තියෙන්නෙත් රාගය කියන එක. ඒ සංකල්පයන්ගේ රාගය තමයි මේ විදිහට මේ කාමය ඇති වෙනවා කියන එක ආවා.

එතකොට දැන් මට මෙතෙන්දි කල්පනා කරන්න හිතුණා මේ area D එකයි, මානය නිසා වන area එකයි අතර සම්බන්ධතාවය. එතකොට ඒ area D එක කියන එක අපි දන්නවා හැදෙන්නේ අර දිට්ඨි අනුසය පාරේ ගිහිල්ලා නෙ එතන ඇති වෙන්නේ අර, අත්තා කියලා ගත්තා, දිට්ඨි අනුසය ගියායින් පස්සේ area D එක කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ පාරෙම කෙළින් ගිහිල්ලා තමයි මෙතනදි අපිට මේ මානය කියන එක area කියන එකට හැදෙන්නේ. එතකොට මේක හැදෙනකොට මේ area D එකෙන් උඩට ගිහිල්ලා, ඒ උඩ, ඒ කියන්නේ රූපයට දැන් සුඛයි කියලා එකතු කරලා, එතෙන්දි අපි දන්නවා නේ area 1 එක එහෙම හැදෙනවා කියලා, area 1 එක හැදිලා ඒකේ reflection එක මෙතන මානය කියන එක ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට මේ ලාභමච්ඡරියයි, ආපු පාර, ලාභමච්ඡරියයි අර දිට්ඨි අනුසයේ ඉඳන් ඇවිල්ලා දැන් මේ මාන පාර නෙ මේ කියන්නේ, ඡන්ද අගතිය දක්වා ගමන් කරන්නේ මේ මාන පාර. එතකොට මේක මෙහෙමයි කියන එක. මෙතෙන්ට ආවට පස්සේ, ඔය ඔකට ආවට පස්සේ මගේ අර path 1 එක හරහාත් මම ආවා.

එතකොට මීට ඉස්සෙල්ලා මේ අවිද්‍යාව පාරෙ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට එතෙන්දි මට ආවා මේ අවිද්‍යාව, මේ විදිහට ද්වේෂය, ද්වේෂ අගතියට ගිහිල්ලා අභිජ්ඣාවට යනවා කියන එක. එතකොට ඒ පාර ආවා, ඊට පස්සේ මට කල්පනා වුණා අභිජ්ඣාවෙන් අන්තිමට, අවිද්‍යාවෙන් පටන් ගත්තා අභිජ්ඣාවට ආවා, අභිජ්ඣාවෙන් අපි යන්නෙ ආපහු අවිද්‍යාවට. මේ, ඔය දෙක නේ ද වෙන්නේ කියන එකයි.

ඉතින් ඔතන්ට ආවට පස්සේ දැන් සිතන්න අවශ්‍යතාවයක් නැති බවට සිත පත් වෙලා තියෙනවා, ඉතින් රහතන් වහන්සේ කීවා මට “ඇති” කියලා. ඒ පාර මං ඇස් දෙක ඇරියා, ඇස් දෙක ඇරගෙන “එහෙම බලාගෙන ඉන්න කීවා තව ටිකක් වෙලා,

මිනිත්තු පහක් විතර.” ඉතින් මං, මට ජේනවා බුදු පිළිමේ තියෙනවා, මල් තියෙනවා, රූප තියෙනවා, ඒවා එකක්වත් නිසා සිතේ දිවිල්ලක් නෑ. සිත, මෙන්ත මේක නිසා යමක් කළ යුතු ය, මේක නිසා යමක් කළ යුතු ය කියලා එහෙම සිත දුවන්නේ නෑ. ඒවා දකිනවා විතරයි. එතකොට ඊට පස්සේ මං ආපහු, මිනිත්තු පහක් හිටියේ නෑ, මං එහෙම ම ආපහු ඇස් දෙක වහලා භාවනා කරන්න ගත්තා.

ඉතින් මේ, මට ආවේ මේ සංකල්පය නිසා ම තමයි, සංකල්පයේ රාගයක් නැත්තන් අපේ සිත දුවන්නේ නෑ. සංකල්පයේ රාගය නිසා ම තමයි අපි දුවන්නේ කියන එක ආවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

23/01/2014 - අප්පඤ්චිත වෙතොව්මුත්ති 10

Appaṇihita Cetovimutti the Ten

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා, නමස්කාර කරමි, නමස්කාර වේවා. ඒ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ලෝකයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, පළවෙනි බුදුපියා වශයෙන්, සහම්පති බුදුපියා උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම දාහතර වෙනි බුදුපියා වශයෙන් අනුපිළිවෙලට සිහි කළා.

දුතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, පංචනීවරණයෝ යටපත් කරමි කිව්වහම “මෙයින් පටන් ගන්නෙයි,” කියලා පැවසුවා. කාමච්ඡන්දය, සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො. කෙළින් ම සංකප්ප භාවනාවට ආවා. අර කලින් කරපු එක. 19 වෙනිදා කරපු භාවනාව තියෙන්නෙ. එතකොට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක එතෙන්නේ, අර මම ලියලා තිබුණා එක වෙලාවක, නිර්වාණයට පිටත දෙයක් ගත්තා නම් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තියෙනවා. එහෙමත් නැත්තන් ගත්තහම, ඔය යම්කිසි අවස්ථාවක අපි මේ, මෝහය විසින් ජිනමිද්ධ අවස්ථාවේ දී තීරණයක් ගත්තා, එතකොට ඒක නිසා තමන්ට තියෙනවා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. කරගන්න දෙයක් නෑ ඒක හින්දා ගත්තා වූ තීරණය, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය ඒක තියෙනවා, මේක ගැලපෙන්නේ නැතිකම ආදී දේවල් තියෙනවා.

එතකොට මේ අනුව, ජිනමිද්ධය අනුව ජීවත් වීම තමයි මෙතන අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මේ නිසා ඇති වෙන ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය ඉතින් තමන් කැමති සංකල්පයන්ගෙන් තමන් වෙන් වෙලා ඉන්නවා දැන්. අර සංකල්පයේ තිබුණා නේ මේක මෙහෙම එකක්, හොඳ එක මේ විදිහේ shirt එක, නමුත් ජිනමිද්ධයෙන් මං අරන් තියෙන්නේ මේ ජාතියේ shirt එකක්. එතකොට මේකත් එක්ක මං ජීවත් වෙනවා, තමන්ගේ සංකල්පයෙන් වෙන් වී ලා ඉන්නවා, ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය. එතකොට ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය තියෙන්නේ මේ සංකල්පයට. එතකොට මෙතන මේ සම්පූර්ණ diagram එක ඊට පස්සේ, මං බැලුවා.

මොකද්ද මේ diagram එකේ තියෙන්නේ, අර අපි දන්නවා අභිජ්ඣාව, වේදනාව, පරාමාසය, ඉදංසච්චානිය. ඡන්ද අගති, දෝස අගති, භය අගති, මෝහ අගති. එතකොට මේකෙ තියෙනවා අර පාරවල ගත්තහම පළවෙනි පාර වශයෙන් අපි කියන්නේ මෝහ අගතියට ඇවිල්ලා, පරාමාසයට ඇවිල්ලා, ද්වේෂ අගතියට ගිහිල්ලා, අභිජ්ඣාවට යන එක එක පාරක්.

දෙවනි පාර ඇවිල්ලා අර මාන්තයේ ඉදන් එන එක ඉදංසච්චානියේ ඉදන් හයේ අගතියට ආවා, වේදනාවට ආවා, ඡන්ද අගතියට යනවා කියන එක අනිත් පාර.

පාරවල් දෙකයි. එතකොට ඊට පස්සේ, මේකෙ, මෙතන යටින් එනවා අර ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ අර කාරණා දොළහ ලියවෙනවා. දුක්ඛ දෝමනස්ස සෝක පරිදේව උපායාස ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියලා.

එතකොට දැන් අපි මෝහ අගතියේ ඉඳන් භය අගතියට යනකොට අපිට මතකයි මේ මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට එනවා කියලා. මැරිලා මේ මනුස්සයා ඉපදෙන්න යන්නේ මේ ලෙඩ සහිත මේකකට. ආපහු ලැබෙන්නේ ඒ වාගෙ ජීවිතයක්. පරිදේවයේ ඉඳන් මේ මනුස්සයා සෝකයට යනවා. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යනවා.

එතකොට මොකද්ද මෙතන යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියලා එන්නෙ, මේ පුද්ගලයාට ගත්තහම? දැන් අපි බලාගෙන යනවා නෙ මේ සංකප්ප වශයෙන් නේ මේ මෙතන බලාගෙන ගියෙ. මොනවද කියන එක මෙතන, එතකොට එතෙත්දි රහතන් වහන්සේ මට උදව්ව කළා, මෙතන මේ, මෙන්න මේ උඩ ලක්ෂණය මෙතන ව්‍යාධියයි, සෝකයයි නිසා නේ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පිය තියෙන්නේ. එතකොට ව්‍යාධිය කියන එක, මට ලෙඩක් හැදිලා ඉන්න පුද්ගලයා, මම කල්පනා කරනවා අනේ මම ලෙඩ නොවෙනවා නම් කියලා.

එතකොට මගේ ලක්ෂණය හැටියට ඇතුල් වෙලා තියෙන්නේ ව්‍යාධිය කියන එක. හරි නේ? එතකොට දැන් මෙන්න මේ ගුණය ව්‍යාධි ගුණය, තමයි යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියන එක ඇතුළේ තියෙන්නේ. එතකොට මේ විදිහට බැලුවහම ඔයාට ජේනවා, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය බැලුවොතින් එහෙම, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පියේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට අපි ආවා. අපි එන්නේ මොකද්ද මට මේ ව්‍යාධියයි තියෙන්නේ ඉතින් ඔය ව්‍යාධිය තියෙනවා නම් මට මේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තියෙනවා නේ.

දැන් මේ විදිහට බැලුවා ම අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තුළ ජරා කියන ගුණය තියෙනවා. ජරා, දෝමනස්ස වෙනවා නම් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තියෙනවා නේ. එතකොට එහෙම නම් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයේ ඉඳන් දැන් මං කල්පනා කරනවා, ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එකට මම එනවා. මට මේ ජරාව කියන ගුණය මේක ඇතුළේ, ඇතුළත් වෙලා තියෙනවා.

ඊළඟට මං ගත්තහම, ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක ඇති වෙන්නේ මේ ජාතියයි, දුක්ඛයයි හරහා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය තියෙන්නේ. අන්න එතෙත්දි අපි ගන්නවා මෙන්න මේ දුක්ඛය කියන එක. ඒ කියන්නේ දුක්ඛය කියන එක ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය තුළ තියෙනවා. එතකොට මේ දුක්ඛය ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය තියෙන පුද්ගලයා, මෙතන උපායාසය කියන එකට මෙයා ගමන් කරනවා.

එතකොට මේ තුළ, ඒ කියන්නේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය තුළ දුක්ඛය ඇතුළත් වෙනවා, ඔහුට උපායාසය උරුමයි. වෙහෙසීම ඇත. සංකල්පය නිසා ම වන වෙහෙසීම කියන එක තියෙනවා කියන එකයි. එතකොට කාමයේ අර්ථය මෙන්න මේකයි. එතකොට මෙන්න මේක තේරුණා ම, මේ අප්පණ්හිත වෙතො, දැන් රහතන් වහන්සේ මගෙන් ඇහුවා “දැන් ඔබ ඉන්නේ කොතන ද?” කියලා. බැලුවහම මේවා ඔක්කොම පත්තු වෙලා තියෙනවා. හතර කොනම පත්තු වෙලා.

මම කිව්වා අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය කියලා. එතකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වා මෙන්න “මේ ආකාරයට තමයි කිව්වා පළවෙනි පටිපදාවෙනුයි, දෙවෙනි පටිපදාවෙනුයි, අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය කියන එකට සත්‍ය වශයෙන් ම යන්නේ.”

ඒ කියන්නේ මෙතන මේ කෙළවර, ඒ කියන්නේ අපි උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා ඒ පුද්ගලයා දැනගත්තා නේ මේ කාරණාව ටික. ඒ කියන්නේ මෝහයේ අගතියේ ඉඳන් හය අගතියට යනවා කතාවෙදි අපි තේරුම් ගත්තේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය. එතකොට මෙතන යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං ඉඳන් මේ පැත්තේ ඉඳන් මෙතෙක්ට ආවා ය කියන්නේ, මෙන්න පළවෙනි පටිපදාවයි දෙවෙනි පටිපදාවයි ගැනයි අපි මේ දැන් කතා කරන්නේ.

එතකොට මෙතනින් අපි මෙතන්ට යනවා. ඕක පෙටකොපදෙසයේ පෙන්නනවා පළවෙනි පටිපදාවෙයි දෙවෙනි පටිපදාවෙයි යන්නේ අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය, කියන එක තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ විදිහටයි මේක වෙන්නේ කියලා.

ඉතින් එතන සාධු පියවරුන් කියලා අවසන් කළා.

සතර ආකාර දුකකිය

2

කඩලිඩිකාරානාරො කඩලිංකාර ආකාරය	එසසානාරො ස්පර්ශ ආකාරය	මනොසකොච්ඡනානාරො මනෝ සංවේතන ආකාරය	විකොකොකොකොකොකො විකොකොකො ආකාරය
අසුතෙ සුතනති විපලලාසො අසුබයෙති සුඛි යෑ යන විපඨාසය	දුකෙඛි සුඛනති විපලලාසො දුකෙති සැප යෑ යන විපඨාසය	අනතනති අතනාති විපලලාසො තමා නොවන්නේ තමා යෑ යන විපඨාසය	අනිවෙච්චි විපලලාසො අනිතරයෙහි නිත්‍යය යෑ යන විපඨාසය
කාමුපාදනං කාම උපාදනං (කාමය අල්වාගැනීම)	සීලබ්බතුපාදනං සීලබ්බත උපාදනං (ශීල-වුත අල්වාගැනීම)	දිට්ඨිපාදනං දිට්ඨි උපාදනං (දෘෂ්ටි අල්වාගැනීම)	අතනවාදුපාදනං අත්තවාදු උපාදනං (තමා යෑ යන දෘෂ්ටිය අල්වාගැනීම)
කාමයොගො කාම යෝගය(කාමයෙහි යෙදීම)	භවයොගො භව යෝගය(භවයෙහි යෙදීම)	දිට්ඨියොගො දිට්ඨි යොගය(දෘෂ්ටියෙහි යෙදීම)	අවිජ්ජායොගො අවිජ්ජා යෝගය(අවිජ්ජාවෙහි යෙදීම)
අභිජ්ජාකායගපෙචා දුඛි ලෝකයෙහි ගැටගැසීම	බ්‍රහ්මචාරිකායගපෙචා ව්‍යාපාදයෙහි ගැටගැසීම	පරාමාසකායගපෙචා දෘෂ්ටියෙහි ගැටගැසීම	ඉදංසච්චිතිවිවෙසො කායගපෙචා මේ සත්‍යය මෑ යි ගෙන එහි ගැටගැසීම
කාමසවො කාම ආශ්‍රවය	භවසවො භව ආශ්‍රවය	දිට්ඨාසවො දෘෂ්ටි ආශ්‍රවය	අවිජ්ජාසවො අවිජ්ජා ආශ්‍රවය
කාමොසො කාම මිඝය(නෙවත් ප්‍රවාහය)	භවොසො භව මිඝය(නෙවත් ප්‍රවාහය)	දිට්ඨොසො දෘෂ්ටි මිඝය(නෙවත් ප්‍රවාහය)	අවිජ්ජාසො අවිජ්ජා මිඝය(නෙවත් ප්‍රවාහය)
රාගසලලං රාග සල්ලය(නෙවත් හුල)	දොසසලලං ද්වේෂ සල්ලය(නෙවත් හුල)	දිට්ඨිසලලං දෘෂ්ටි සල්ලය(නෙවත් හුල)	මොහසලලං මෝහ සල්ලය(නෙවත් මුළුව තම් හුල)
රූපුපතං විකොකොකො කිට්ඨති විකොකොකො රූපයෙහි එළඹ සිටී	වේදනුපතං විකොකොකො කිට්ඨති විකොකොකො වේදනායෙහි එළඹ සිටී	සකොකොකො විකොකොකො කිට්ඨති විකොකොකො සංඥායෙහි එළඹ සිටී	සඛාරූපතං විකොකොකො කිට්ඨති විකොකොකො සංඛාරයෙහි එළඹ සිටී
ජන්ද අගතිගමනං ජන්දයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම	දොසා අගතිගමනං ද්වේෂයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම	භයා අගතිගමනං භයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම	මොහා අගතිගමනං මෝහයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම
ජාති	ජරා	ව්‍යාධි	මරණ
දුකඛි	දොමනසස	සොක	පරිදේව(වැලැයිම)
උපායාස	පියෙහි විපපයොග	අපපියෙහි සමපයොග	යමපිච්ඡං න ලභති තමපි දුකඛං

25/01/2014 - ආකිඤ්චඤ්ඤ සමාපත්ති

Ākiñcañña Samāpatti

මම ඒ උතුම් ඒ බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරලා, අනුපිළිවෙලින් ඒ සිහි කරලා, ඊට පස්සේ මම කල්පනා කළේ අර, මම ඊයේ කරපු භාවනාව ම තමයි මං කරනවා කියන එක මම හිතුවේ. එතකොට එතෙන්දී, ඒ කියන්නේ ඊයේ මගේ භාවනාවේ තිබුණේ අපි කොහොම ද මේ, දැන් අපි දන්නවා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එක තියෙනවා.

ඊළඟට අපි දන්නවා, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට අප්පණ්ණික වෙනො විමුක්තිය කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මේවා අතර මොකද්ද වෙනස? කියන එක තමයි මගේ ඊයේ භාවනාවේදී තිබුණේ. එතකොට ඒ භාවනාවේදී, දැන් මම දන්නවා ඒකෙ වෙනස මොකද්ද කියන, එක මම ඒක කියන ගමන් කියන්නම්. එතකොට ඒ භාවනාව එහෙම නම් මං කල්පනා කළා ඊයේ වගේ ම මේ, ඊයේ මං ඒ භාවනාව කරනකොට ඒ ඒ කියන විමුක්තීන්වලට ඒ ඒ විදිහට ඒ වෙලාවට ම ගියා.

එතකොට මම අද කල්පනා කළා ඉතින් මං ඒ විදිහට ම යනවා කියලා. එහෙම හිතලා ඉතින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ඒ විමුක්තීන්වලට එහෙම යන්න නම්, ඉස්සෙල්ලා ඒ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එකට අපි යන්න ඕනේ.

ඉතින් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යන්නෙ කොහොම ද කියන එක මම කල්පනා කළා කෙලින් ම, ඒ කියන්නෙ සතිය, පළවෙනි එක භාවිතා කරන්න ඕනි, එතකොට කබලිංකාර ආභාරය. ඊළඟට තියෙනවා අපි අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කියන එක දෙවනි කාරණය, ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක තුන් වෙනි කාරණය. ඔය කාරණා 3 හොඳට කෙනෙක් දන්නවා නම්, ඒ කියන්නේ මෙතන මේ සතිය තුළ, මුළු සතර සතිපට්ඨානය ම තියෙනවා. ඒක භාවනා කරලා පුරුදු එක්කෙනාට එකපාරට මේ කාරණා ටික එකට එනවා.

ඒ කියන්නේ ඔය කබලිංකාර ආභාරයේ එහෙම තියෙනවා ඔය කායානුපස්සනාව කියන කොටස. ඊළඟට ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කිව්වහම, වේදනානුපස්සනාව කොටස කියන එක තියෙනවා එතන. විපරිණාම දුක්ඛතාවය කියන එක. ඊළඟට ගත්තහම අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කියන කතාවේ දී එතන එනවා, විත්තානුපස්සනාවයි, ධම්මානුපස්සනාවයි දෙක ම එතෙන්ට එනවා. ඉතින් එතකොට

ඒක, මේකත් එක්ක ඒ අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තියට කෙනෙකුට යන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා.

ඉතින් ඒකෙ අර්ථය තියෙන්නේ ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා නම් කෙනෙක් දැනගන්න ඕනි, එහෙම නම් ව්‍යාධිය, මරණය කියන එක මට සිද්ධ වෙනවා. ජරා වෙනවා නම් මට ලෙඩ වෙනවා. ලෙඩ වෙනවා නම් මං මැරෙනවා. එතකොට මරණය කියන එක තියෙනවා නම් නිත්‍යභාවයක් නැතෙයි කියන එක එයාට කල්පනා වෙනවා. **Permanency** එකක් නෑයි කියලා. නිත්‍යභාවයක් නැත්තන් අපිට ජේනවා මේ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යාමක් කියන කතාවක් කොහෙද තියෙන්නේ? එහෙම යෑමක් සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. මේකෙ නිත්‍යභාවයක් නෑ. නිත්‍යභාවයක් නැත්තන් අත්තෙක් කොහෙන්නද කියන අර්ථය එනවා.

එතකොට ඒක, මේ ඔක්කෝම ප්‍රශ්න මේ කබලිංකාර ආභාරය නිසයි මේක ඇති වුණේ කියන එක එයාට දැනීමෙන් තමයි, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට එයාට යන්න පුළුවන් වීම තියෙන්නේ.

එතකොට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යන්න නම්, එහෙම නම් අපි දැනගන්න ඕනෙ මේ දේවල්, රූපයක්, කබලිංකාර ආභාරයක් කියන එක ලාභයක් නෙවෙයි. ජරාවට පත් වෙනවා නම්, ඒ භාණ්ඩයක් මං ගෙදරට ගෙනාවහම ඒක නැති වෙලා යනවා නම්, කැඩෙනවා නම්, ඒක ලාභයක් කියලා මට කියන්න පුළුවන්කමක් නෑ. ඒක සඳහා මං යම්කිසි ධර්මයක් භාවිතා කරා නම්, මං යම්කිසි දෙයක් ඉගෙන ගත්තා නම් මෙන්න මේ දේ අපේ ගෙදරට ගේන්න, එතකොට ඒ සඳහා ගත්තා වූ ඒ ධර්මයත්, ඒකෙ ලාභයක් නෑ.

මොකද ඒ මං කැඩෙන භාණ්ඩයක් ගෙනලො තියෙන්නේ. ජරා වෙන දෙයක් ගෙනලො තියෙන්නේ. එතකොට මේ ශරීරය කියන එක සඳහා පවත්වා ගන්න, ඇති කරගන්න, උත්පත්තියක් ලබා ගන්න, යම් වූ ධර්මයක් මං භාවිතා කළා ද, ඒ ධර්මයෙහුත් ඇති පලක් ඇත්තෙ නෑ මොකද මේ මම ජරාවට පත් වෙනවා. ලොකු ම භාණ්ඩය තමයි මේක.

එතකොට මෙන්න මේ අර්ථය තියෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ කබලිංකාර ආභාරය, ඒ කියන්නේ රූපය ලාභයක් නෙමෙයි, ඒක සඳහා වූ යම් වූ ධර්මයක් තියෙනව ද, ධම්මච්ඡරියක් තියෙනව ද ඒකත් ලාභයක් නෙමෙයි, කියන එක තමන් තේරුම් ගන්න ඕනෙ.

ඒක තේරුම් ගන්නවාත් එක්ක ම, අර ජාතියේ ඉඳන් ජරා, ව්‍යාධි, මරණය ඇති වෙනවා කියන එකත්, තේරුම් ගැනීම කියන එක තියෙන්න ඕනි. ඒ කියන්නේ, කෙනෙක් දන්නවා නම් මේක ලාභයක් නෙමෙයි, මේ රූපය ලාභයක් නෙමෙයි, රූපය

සඳහා, ලබා ගැනීම සඳහා ගන්නා වූ යම් වූ ධර්මයක් තියෙනවා ද, ඒකත් එක්ක සම්බන්ධ ධර්මයක්, ඒකත් ලාභයක් නෙමෙයි ය, ඒවාගෙන් මරණය සිද්ධ වෙනවා ය, ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය කියන එක සිද්ධ වෙනවා ය කියන කාරණය දන්නවා නම්, එයාට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට යනවා කිව්වහම ඒ පුද්ගලයා මෙතෙක්ද දැනගන්න ඕනෙ, එයා යනවා ශුන්‍යමිදං අත්තෙන වා අත්තනියෙන වා කියලා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට යනවා, මේවා මගේ නෙමෙයි මම නෙමෙයි කියලා මේ දේවල්. එතකොට අපිට ජේනවා අර මුලින් දැක්කා වූ ධර්මය තුළ, අපි දකිනවා මේවා වැඩක් ඇති දේවල්, පලක් ඇති දේවල් නෙමේ, මගේ කියලා ගන්න වටින්නේ නැතෙයි කියන එක අර්ථය ඇවිල්ලා තියෙනවා, මේවා එකක්වත් මගේ නෙමෙයි කියලා.

එහෙම ගිහිල්ලා ඒ පුද්ගලයා දකිනවා නම්, මරණයෙන් පස්සෙ මම යන්නෙ ව්‍යාධියට. ඕගොල්ලො අද මළා ම, ඊළඟ තව තැනකට ගිහිල්ලා ඉපදෙනවා එතන රෝගීයි. හැම එක්කෙනෙක් ම ඉපදෙනකොට රෝගී. ඉපදිලා ඉන්නකොට රෝගී. එතකොට දැන් මේ හරි පුද්ගමයි මනුස්සයෝ මැරිලා ඉවර වෙලා යන්නේ රෝගී තත්වයට. මේක නොදැන, නැවත නැවතත් පුනපුනා ඒ රෝගී තත්වයට ම යනවා. එතකොට මෙන්න මේ දේ මෙයාට තේරෙනවා නම් අර ශුන්‍යමිදං අත්තෙන වා අත්තනියෙන වා කියලා ගත්තහම, ඊළඟට එයා ගත්තා, මළාට පස්සේ යන්නේ රෝගී බවටයි කියලා. ඒ කියන්නේ මගේ හැම සඤ්ඤාවක් ම රෝගී කියන එක එයාට අවබෝධයක් ඇති වෙලා තියෙනවා. අන්න ඒ වෙලාවෙදි එයා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය කියන එකට යනවා.

ඊළඟට, ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනකොට, මරණයේ ඉඳන් පුද්ගලයා ව්‍යාධියට යන එකට අමතරව, එයා දැනගන්න ඕනෙ දෝමනස්සයෙන් අපි දන්නවා නේ අපිට ඇති වෙනවා ය කියලා පරිදේවය කියන එක. මෙයා දැනගන්න ඕනි පරිදේවය නිසා අපි සෝකයට යනවා කියන එක. පරිදේවයෙන් සෝකයට යනවා කියන එක එයා දැනගන්න ඕනෙ. ඒකටත් අමතරව, එයා දැනගන්න ඕනෙ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියන එකේ ඉඳන් අපි යනවායි කියන එක අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට.

ඒ කියන්නේ අපි දකිනවා මෙතෙක්ද එහෙම නම් මේ ප්‍රතිලෝම වශයෙන් කාරණා තුනක්. අර අනුලෝම වශයෙන් තමයි අපි ගත්තේ පළවෙනි එකේදි ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ කිව්වහම, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යනකොට අපි අනුලෝම වශයෙන් දැක්කා. ප්‍රතිලෝම වශයෙන් අපි දැක්කා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට යනකොට අනෙක් පැත්තට එකක් කියලා. මේ අවස්ථාවේ දී කාරණා තුනක්. මොනවද අපේ කාරණා තුන? අපි දැනගන්නවා මරණයේ ඉඳන් අපි එනවා කියලා රෝගී බවට. ඊළඟට අපි දැනගන්නවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. ඊළඟට මැද්දේ තියෙන

කාරණාව අපි දැනගන්නවා පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යනවා කියන කාරණා තුන. එතකොට මෙන් මේ කාරණා තුන දැනගන්නවා නම් එයා ආකිඤ්චන විමුක්තියට ඉන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ, දැන් අපි අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියටයි යන්න යන්න. ඊට ඉස්සෙල්ලා අපිට එනවා මෙන් මෙහෙම දෙයක්.

ඒ අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියේ තියෙන්නේ, ඔය කාරණා දොළහ ම දුකයි කියන එක දැනගන්න එක. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ ඒ දුක්ඛයේ සඳහන් දොළහ ම දුකයි කියලා දැනගන්න එක. එතකොට මෙනතින් අනෙක් පැත්තට එතකොට බලන්න, අපි කල්පනා කළොත් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියන එක, ඒක තුළ ගැබ් වෙලා තියෙනවා ව්‍යාධිය කියන එක. ව්‍යාධි ධර්මය කියන එක. ඒ කියන්නේ ව්‍යාධිය තියෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ ඒ පුද්ගලයා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කිව්වහම එයා කල්පනා කරනවා, මරණයට පත් වෙන පුද්ගලයා කල්පනා කරනවා අපි නොමැරෙනවා නම් කියලා. ව්‍යාධියට පත් වෙන පුද්ගලයා කල්පනා කරනවා අනේ අපි රෝග නොවෙනවා නම් කියලා එයා කියනවා. එහෙම සිතුවට ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. එතකොට ඒ ව්‍යාධිය කියන ගුණය තියෙනවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියන එක ඇතුළේ. එතකොට ඒක නිසා එයාට තියෙන්නේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. ඇයි මට ලෝභය තියෙනවා නම් අප්‍රිය දෙයක් මට සම්ප්‍රයෝග වෙලා තියෙනවා.

ඊළඟට, මම එතකොට, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක ඇති වෙනවා, ජරාව නිසා. ජරාව නිසා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ, ඒ කියන්නේ ජරාව කියන ගුණය තියෙනවා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තුළ. එතකොට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තුළ ජරාව තියෙනවා නම්, එහෙනම් එයාට තියෙන්නේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය. ප්‍රිය වූ දෙයකින් විච්ඡ වෙලා, අයිත් වෙලා තමා එයා ඉන්නේ මොකද එයාට තියෙන්නේ ජරාව නිසා.

දැන් ඔය කාරණාවට ආවහම, ඒ කියන්නේ ජරාව, ඕගොල්ලො බැලුවොත් ජේනවා දැන් එහෙනම් මෙනන පොඩ් triangle එකක් හැදෙනවා. දැන් මම ඉන්නේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන තැන, මට මෙනන තියෙනවා, මෙනෙන්නේ ජරාව කියන එක තියෙනවා. මෙන් මේ triangle එක ජේනවා නම් එයාට පුළුවන්කම තියෙනවා ආකිඤ්චන සමාපත්තියේ ඉන්න. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්ති.

මොකද මෙනෙන්නේ වෙන්නේ එයාට උඩ ගත්තොතින් වේතනාව, යට තියෙන්නේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. මේ පැත්තෙන් මම ඇවිල්ලා තියෙනවා මේ මරණයේ ඉඳන් මෙහෙම ඇවිල්ලා තියෙනවා. මෙනතින් ගිහිල්ලා මම යන්නේ ජරාව කියන කොටසට. එතකොට ජේනවා ද මෙනන triangle එකක් හැදිලා තියෙනවා උඩ වේතනාවත් එක්ක පල්ලෙහායින් triangle එකක් හැදිලා තියෙනවා, මෙනෙන්නේ මෙයාට සැකයක් නෑ,

මේ ලෝකේ ජරාව කියන එක වෙනවා කියලා එයාට සැකයක් ඇත්තේ නෑ. එයාගෙ ඒ සැකය කැපෙන හින්දා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන්නා වූ ඒ දේට සැකය විසින් jack එක ගහන්නේ, ඒක නිසා එයාට ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. මෙතන සමාපත්තියේ ඉන්නේ මෙන්න මේ විදිහට, ආකිඤ්චන සමාපත්තිය.

ඊට පස්සේ දැන් අපි කිව්වා ජරාව කියන එක තියෙනවා කියලා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තුළ. එතකොට ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක ජරාව නිසා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයෙන් අපි ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට ආවා. ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය තුළ අර දුක්ඛය කියන ගුණය කියන එක තියෙනවා. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ, මරණය ඇති වුණාට පස්සේ ඕගොල්ලන්ට තියෙන්නේ මනෝමය කායෙන් ඉන්නකොට දුක්ඛය. මෙන්න මේ දුක්ඛය කියන එක තියෙනවා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයේ. එතකොට දුක්ඛය ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයේ තියෙනවා නම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මේ දුක්ඛය ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය මේ පුද්ගලයා දැන් හරි, අධික වෙහෙසකට පත් වෙලා තියෙන්නේ, මොකද මට තියෙන්නේ දුක්ඛයක් නිසා.

එතකොට මෙන්න මේ වෙලාවේදී තමයි, ඕගොල්ලන් අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය කියන එකට යන්නේ මොකද මෙතෙක්දී මෙයාට ජේනවා, මට තියෙන්නේ දුක්ඛයක්, මේක නිසා මට තියෙන්නේ වෙහෙසක්. උපායාසය කියන එක. එතකොට ඒ triangle එකත් ජේනන ඕනේ. ඒ කියන්නේ දුක්ඛයයි, මෙතන තියෙන්නේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයයි, මේ පැත්තෙන් ගත්තහම අපිට එනවා උපායාසය කියන එක. අර පොඩි triangle එකත් දකින්න ඕනේ. මේක අර diagram එකේ අපි, ආහාර diagram එකේ පෙන්නන්නා වූ ඒ කාරණා ටික දැකීමෙන් තමා එතන ඒක තියෙන්නේ. ඒ දුක්ඛ දොළහ ම දකින්න ඕනේ.

ඉතින් එතෙක්දී කෙනෙකුට ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා, අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තියේ ඔක්කොම කාරණා සහිතව. එතකොට ඒ භාවනාව ඒ විදිහට කරනවා නම් ඒ ඒ කියන විමුක්තීන් තමන්ට ඒ ඒ අවස්ථාවේ දී ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා ඒක වඩපු පුද්ගලයාට.

ඒක තමයි භාවනාව.

සතර ආකාර දුකකිය

2

කඩලිඩිකාරානාරො කඩලිංකාර ආකාරය	එසසානාරො ස්පර්ශ ආකාරය	මනොසකොච්ඡනානාරො මනෝ සංවේතන ආකාරය	විකොකොච්ඡනානාරො විකොකොච්ඡන ආකාරය
අසුතෙ සුතනති විපලලාසො අසුඛයෙති සුඛි යැ යන විපඨාසය	දුකෙඛි සුඛනති විපලලාසො දුකෙති සැප යැ යන විපඨාසය	අනතනති අතනාති විපලලාසො තමා නොවන්නේ තමා යැ යන විපඨාසය	අනිවෙච්චි විපලලාසො අනිතරයෙහි නිත්‍යය යැ යන විපඨාසය
කාමුපාදනං කාම උපාදනය (කාමය අල්වාගැනීම)	සීලබ්බතුපාදනං සීලබ්බත උපාදනය (ශීල-වුත අල්වාගැනීම)	දිට්ඨිපාදනං දිට්ඨි උපාදනය (දෘෂ්ටි අල්වාගැනීම)	අතනවාදුපාදනං අත්තවාදු උපාදනය (තමා යැ යන දෘෂ්ටිය අල්වාගැනීම)
කාමයොගො කාම යෝගය(කාමයෙහි යෙදීම)	භවයොගො භව යෝගය(භවයෙහි යෙදීම)	දිට්ඨියොගො දිට්ඨි යොගය(දෘෂ්ටියෙහි යෙදීම)	අවිජ්ජායොගො අවිජ්ජා යෝගය(අවිජ්ජාවෙහි යෙදීම)
අභිජ්ජාකායගපෙචා දුඛි ලෝකයෙහි ගැටගැසීම	බ්‍රහ්මාදිකායගපෙචා විකාපාදයෙහි ගැටගැසීම	පරාමාසකායගපෙචා දෘෂ්ටියෙහි ගැටගැසීම	ඉදංසච්චිතිවිවෙසො කායගපෙචා මේ සත්‍යය මැ යි ගෙන එහි ගැටගැසීම
කාමාසවො කාම ආශ්‍රවය	භවාසවො භව ආශ්‍රවය	දිට්ඨාසවො දෘෂ්ටි ආශ්‍රවය	අවිජ්ජාසවො අවිජ්ජා ආශ්‍රවය
කාමොසො කාම මිඝය(නෙවත් ප්‍රවාහය)	භවොසො භව මිඝය(නෙවත් ප්‍රවාහය)	දිට්ඨොසො දෘෂ්ටි මිඝය(නෙවත් ප්‍රවාහය)	අවිජ්ජාසො අවිජ්ජා මිඝය(නෙවත් ප්‍රවාහය)
රාගසලලං රාග සල්ලය(නෙවත් හුල)	දොසසලලං ද්වේෂ සල්ලය(නෙවත් හුල)	දිට්ඨිසලලං දෘෂ්ටි සල්ලය(නෙවත් හුල)	මොහසලලං මෝහ සල්ලය(නෙවත් මුළුව තම් හුල)
රූපුපතං විකොකොච්ඡනං නිට්ඨති විකොකොච්ඡන රූපයෙහි එළඹ සිටී	වේදනුපතං විකොකොච්ඡනං නිට්ඨති විකොකොච්ඡන වේදනායෙහි එළඹ සිටී	සකොකොච්ඡනං නිට්ඨති විකොකොච්ඡන සංඥායෙහි එළඹ සිටී	සඛාරූපතං විකොකොච්ඡනං නිට්ඨති විකොකොච්ඡන සංඛාරයෙහි එළඹ සිටී
ජන්ද අගතිගමනං ජන්දයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම	දොසා අගතිගමනං ද්වේෂයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම	තයා අගතිගමනං තයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම	මොහා අගතිගමනං මෝහයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම
ජාති	ජරා	ව්‍යාධි	මරණ
දුකඛි	දොමනසස	සොක	පරිදේව(වැලැයිම)
උපායාස	පියෙහි විපපයොග	අපපියෙහි සමපයොග	යමපිච්ඡං න ලභති තමපි දුකඛං

26/01/2014 - මානා භාවනා

Māna Bhāvanā

ඉතින් ඒ උතුම් බුදුපියවරු, නමස්කාර කරමි, නමස්කාර වේවා. ඒ විදිහට බුදුපියවරු සිහි කළා අනුපිළිවෙලින්. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ඉන්න ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, පළවන බුදුපියා වශයෙන්, ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, දෙවන බුදුපියාණන් වහන්සේ, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, තුන් වන බුදුපියාණන් වහන්සේ, මේ විදිහට අනුපිළිවෙලින් ඒ තපස්සි බුදුපියා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා සිහි කළා. සිහි කරලා, බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි, සංඝං සරණං ගච්ඡාමි කිව්වහම අර මෝභය නැති කරමි කිව්වහම එතනින් පටන් ගන්නෙයි කිව්වා.

එතකොට මෝභය කියන එක ඇති වෙන්නේ අපි දන්නවා ඔය මනාප, නොමනාප වූ අරමුණු, ඒක නිසා අදුක්ඛම සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, ඒ අදුක්ඛම සුඛ වූ වේදනාව කියන එක ඇති වෙනවා. ඉතින් මේකෙදි අර ටීනමිද්ධ සහගත ස්වභාවය ඇති වෙලා තියෙනවා. මෙතෙන්දි අපි අර තීරණයක් ගන්නවා මෝභය මගින් අර, ඒ අවස්ථාවේ දී ඉතින් අරගෙන එතනදි අපි යනවා මෝභය කියන එකට යනවා. 1-3 අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන තැනට යනවා. ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන තැනට ගියායින් පස්සේ, මට කල්පනා වුණා මෙතනින් ඉඳන් අපි මේ වගේ, දැන් මෙතන සංකල්පයන් හැදිලා නේ තියෙන්නේ, මේ සංකල්පයන්වලටත්, රාගයක් තියෙනවා නේ ද කියලා. එතකොට එතෙන්දි මට එනවා, එහෙම වෙනවා මොකද අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ආවහම 1-3 වල ඉඳන් අපි එනවා කාම ආශ්‍රවයට.

එතකොට ඒක නිසා අර පල්ලෙහා triangle එක වම් අත පැත්තේ නන්දිය සහිත triangle එක හැඳෙනවා. එහෙම නම් අපිට මේ සංකල්පයන්ටත්, රාගය මේ විදිහට ඇති වෙනවා. මේක නිසා දැන් අපිට ජේනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, මේ පැත්තෙන් කාම ආශ්‍රවය, උඩ වේතනාව කියන triangle එක හැඳෙනවා කියලා. මේක හැදුණහම, ඉතින් මේ සංකල්පයන් කියන ඒවා මැරෙනවා නේ, නැති වෙනවා නේ.

එතකොට දැන් මම කල්පනා කළා මේ උඩ තියෙන්නා වූ, තියෙන්නෙ මරණය. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය කියන එක, ඒක ගන්නවා රූල හැටියට. Yardstick එක. ඊට පස්සේ දැන් මේ මරණය සිද්ධ වෙනවා නම් එතනින් පල්ලෙහා තියෙනවා පරිදේවය. දැන් මෙන්න මේ line එක analyse කරනවා. ඒ පරිදේවය කියන එකේ ගත්තහම

දැන් සංස්කාරය මැරෙනකොට අපිට ජේනවා පරිදේවයට, එහෙම නම් මේ, ඒ කියන්නේ සංස්කාරවල අගයක් නැතෙයි කියන දේ, පරිදේවය තුළ තියෙනවා.

ඊළඟට අපි එනවා පරිදේවයේ ඉඳන්, පරිදේවය නිසා සෝකය කියන එකට එනවා. සෝකය කියන තැනට ආවහම කල්පනා වෙනවා මෙහෙම නම් අර yardstick එකත් එක්ක බැලුවහම මේ චේතනාවලට අගයක් නැතෙයි කියලා.

ඊළඟට එනවා අපි දෝමනස්සයට. දෝමනස්සයට ආවහම කල්පනා වෙනවා මේ වේදනාවට අගයක් නැතෙයි කියලා. අර yardstick එකත් එක්ක ම යි බලන්නේ. ඊළඟට එනවා අපි දුක්ඛයට. දුක්ඛයට ආවහම කල්පනා කරනවා මේ රූපයට එහෙනම් අගයක් නැතෙයි කියලා. එතකොට මෙතන මේ අගයවල් හතරක් ගැන තමයි කිව්වේ. සංස්කාර අගය, ඒ චේතනාවට දෙන අගය, වේදනාවට දෙන අගය, රූපයට දෙන අගය.

එතකොට මෙතන මෙහෙම අගයක් නැතෙයි කියලා කියන එක, මනුස්සයෙක් දකිනවා ජාතියේ ඉඳන් මරණය දක්වා යනවා කියන එක. මේ stick එකේ මෙහා කෙළවර මරණය. එහෙම නම් මෙව්වර කාලයක් නම් මේක පවතින්නේ, ඒ ඒ දේට අපි පෙන්වනවා, මේ අගයක් දීමෙන් ඇති පලක් නැතෙයි කියන එක.

මේ අගයක් දෙනවා කියලා කියන්නේ මොකද්ද? ඒක තමයි මාන්නේ. අගයක් දෙනවා කියලා කියන්නේ මාන්නේ. දැන් එතකොට ජේනවා එහෙම නම් මේ මරණය මේ විදිහට සිද්ධ වෙනවා නම් ඉතින් මේ මාන්නයක් වීමෙන් ඇති වැඩක් නෑ. මාන්නයෙන් මොන පලක් ද කියන එක තමන්ට එනවා. එතකොට අර, අනිත්‍යභාවය කෙනෙක් දැක්කහම මාන්නය කියන එක ඒ විදිහට නැති වෙලා යනවා.

ඒක තමා භාවනාව.

27/01/2014 - ආනාපානසති

Ānāpānassati

මම ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. සිහි කරලා අනුපිළිවෙළින් ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ පළවන බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර. ඒ අනුපිළිවෙළින් ඒ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කළා. සිහි කරලා ඉවර වෙලා, මම පන්සිල් ගන්න එක කරා. ඒ පංචනීවරණයන් ඒ විදිහට සිහි කළා.

සිහි කරලා, ඉතින් ඒ චතුත්ථධ්‍යානයට යම් කියනවා අන්න එතෙන්දී පටන් ගන්නෙයි කියලා කීවා. ඒ පාර මං අර චතුත්ථධ්‍යානයට යන්න දෙතිස් කුණපය කියන එක, ප්‍රථමධ්‍යානය සඳහා ඒක සිහි කරලා, ඉතින් ඒක කරනකොට ම ඉතින් චතුත්ථධ්‍යානයට ම එහෙම්ම ම ඒකෙන් ම ගියා. ගියාට පස්සෙ ඒ මට ආවේ ඊයේ ආනාපානසතිය, ඊයේ ඒක පැහැදිලි කරා නේ. මං ඒ භාවනාව ම තමයි මං කළේ, අලුත් දෙයක් ඇත්තෙ නෑ.

ඉතින් එතෙන්දී, පෙළක් අය අහලා තියෙනවා ඒ නිසා කියන්නේ, මේක තියෙන්නේ දැන් ඔය ආනාපානසති, ඊයේ අවසානට කියනවා නම් අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති කියලා, එතකොට ඔය භාවනාව, ඒකෙ ඔය කියන්නේ මොකද්ද, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට පරාමාසකායගන්ථය ඇදෙන්නා වූ අවස්ථාවන් තුනක් තියෙනවා නේ. **Present moment** එකේදී සිද්ධ වෙන.

එතකොට ඒකෙ පළවෙනි එක තමයි, අපි දැන් අර විපල්ලාසයන් ඇති වෙලා එනවා නේ අත්තා ඉදන් නිත්‍යයි කියලා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ අත්තයි කියලා නිත්‍යයි කියන තැනට ආවහම, ඒ නිත්‍යභාවය කියන එක, දැන් මේ විත්තයේ සත්‍ය වශයෙන් ම මෙතන තියෙනවා නිත්‍යයි කියලා අරගෙන. එතකොට ඒක තමයි මේක ම සත්‍යක් කියලා, ඒ පපඤ්ච සඤ්ඤා ග්‍රන්ථති වෙනවා කියන එක නේ ඔතන කියන්නේ. ඒ ටික දැන් ඉදංසච්චය තුළට ඇදිලා තියෙනවා. අර නිත්‍යයි කියන කතාව. එතකොට පරාමාසය නිත්‍යට ඇදෙන එක, එන එක අවස්ථාවක් ඕක. එතකොට අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති කියලා කියන්නේ මෙන්න මේක මෙහෙම ඇදෙන්න දෙන්නේ නෑයි කියන එකයි. නිත්‍යයි කියලා මං මේක ගන්න වෙන්නෙ නැතෙයි කියන අර්ථය තියෙනවා.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණය තමයි, ඔය පරාමාසය කියන එක ඉදංසව්වයට ඇදෙනවා අහිනිවේසය හරහා. ඒ සංස්කාර අපි ඇලීමක් කියන එක සිද්ධ වුණා ම, එහෙනම් දැන් මුසාව කියන එක, එහෙම ඉන්නවා කියන එක හොඳයි කියන එක විත්තයේ තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් ඒ අහිනිවේසය, මගේ ඇලීම නිසා ඒක ඉදංසව්වාහිනිවේසයට ඇදෙනවා කියන එක, අර්ථය එනවා. එතකොට ඔතන තියෙන්නෙ ඇලීමක්. විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති කිව්වහම ඔන්න ඔය ඕක නැති කරනවා කියන එකයි කියන්නේ.

ඒ කියන්නේ මේ හතර වෙනි ධ්‍යානයේ ඉදන් බලනකොට අපි කතා කරන්නේ ඔක්කෝම සංස්කාර වශයෙන්. එතකොට මෙන්න මේ විත්ත සංස්කාරයන්ට මගේ යම් ආකාරයකට ඇලීමක් තියෙනවා ද, ඒ ඇලීම කියන එක මං පහ කරනවා. විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

ඊට පස්සේ, තියෙන්නේ නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති කියන එක. ඒ නිරෝධයේ දී අපි දැනගන්නවා, ඔය මං දැන් කිව්ව කාරණා දෙක වෙන්නෙ නැත්තන්, එහෙම නම් මට ඔය 1-3 වල තියෙන මෝහය තියෙනවා නේ, එතෙන්න ඒමක් වෙන්නේ නෑ. එතකොට මේ දෙක නැත්තන් මේක නැතෙයි කියන එක දන්නවා. එතකොට නිරෝධය වශයෙන් එන්නෙ, මේ දෙක නැති වුණා නම්, මම කවදා හරි නිත්‍යයි කියලා ගන්නෙ නැත්තන්, මම කවදා හරි මේ සංස්කාරයන්ට ඇලීමක් කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නැත්තන්, එහෙම නම් මට කොයි ම වෙලාවකවත් ඔය 1-3 මෝහය කියන එක මට සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ මගේ නිරෝධයක් කියන එකක් තියෙනවා. එතකොට නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති කිව්වහම ඒ කැල්ල එනවා.

ඊළඟට ඔය 1-3 කියන එක ඇති වුණහම එතන තියෙන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් ඇති වෙන්නා වූ දේ නිසා, අපිට මෝහය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට මෝහය නිසා අපි දන්නවා, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට එනවා, කාම ආශ්‍රවයෙන් අර වේතනාව හරහා අර triangle එක හැදෙනවා. එතකොට මෙතන පෙන්නනවා පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති කියලා කිව්වහම, මෙන්න මේක මං දුරින් ම දුරස් කරනවා කියන එක කියන්නේ. එතකොට මේක මම වෙන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියන එකයි කියන්නේ. එතකොට ඔය, ඔතන අර ඇදෙනවා වශයෙන් ගත්තහම අර පෙර වූ අවිද්‍යාව තියෙනවා නේ. ඒක තමයි පසු මෝහය වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මේ මෝහය නිසා වෙන්නා වූ යම්කිසි දෙයක් තියෙනවා ද, ඒක ඉදංසව්වයට ඇදෙන එක ඒක වැළැක්වීම කියන එක ඔය විදිහට සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඒක කළා ම ඉතින් ඉහළ වූ තත්වයක් ඕක. ඔය දේ තේරුම් ගන්නවා කියන එක. ඒක සහිතව බොහෝ කාලයක් තමන්ට ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා මේක නොවී.

එතකොට ආනාපානසතියේ ඔන්න ඔය අර්ථය තමයි ඉතින්, ඒ භාවනාව ම තමයි අදත් කළේ.

28/01/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා

Sammāsaṅkappa Bhāvanā

එතකොට අද උදේ භාවනාව, ඒ උත්තරීතර බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. ඉස්සෙල්ලා මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ඉන්න ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, පළවෙනි බුදුපියා වශයෙන්, ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම දෙවන බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, තුන් වෙනි වෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, අනුපිළිවෙළින් තපස්සි බුදුසීයා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කළා. සිහි කරලා මම, අර පන්සිල් ගන්න විදිහ කරගෙන ගිහිල්ලා එතෙන්දි මේ, මම අර ද්වේෂය නැති කරමි කියන එක භාවිතා කළා.

එතකොට අපි දන්නවා ද්වේෂය කියන එක ගත්තහම අමනාපික අරමුණ, ඊළඟට ඒක නිසා ඇති වන ඒ දුක්ඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, ඒක නිසා දුක්ඛ වේදනාව. එතකොට දුක්ඛ වේදනාවෙන් පස්සේ දෝමනස්ස පච්චාරය කියන එක තියෙනවා. දෝමනස්ස පච්චාරය කියලා කිව්වහම එතන අර සංකප්පය තමයි ඔතන ගන්න තියෙන්නේ. Plan එක කියන එකට ඇවිල්ලා තියෙනවා.

එතකොට ඔය වට වශයෙන් ගත්තොතින් වට හතක් ගිහිල්ලා තියෙනවා. Areas වශයෙන් ගත්තොතින් අර A, B, C, D වෙලා 1, 2, 3 කියන එක දක්වා ම ඇවිල්ලා තියෙනවා. 3 කියන area එක මතකයි නෙ. අර වේතනාව කියන කැල්ල තියෙන්නේ. එතකොට අපි දන්නවා අර වට හතක් ගියා කිව්වහම, ඔතන දැන් වට දෙකක් ගහනකොට දෝමනස්සය කියන එක වෙලා, අර වට 3, 4 එතකොට ඒක fix කරන්න පුළුවන් ද කියලා නේ බලන්නෙ. එතකොට දැන් දෝමනස්සය තියෙනවා. එතකොට අපි දන්නවා 5, 6 වෙනකොට දෝමනස්සය කියන එක සිතට ඇතුල් වෙලා තියෙන්නේ ඉතින් ඒ 7 වෙනකොට ව්‍යාපාදය කියන එක තියෙනවා.

එතකොට දැන් ව්‍යාපාදය සහිතව මේක තියෙනවා කියන්නේ ඒ area 3 එක ගත්තොතින් ඕගොල්ලන්ට ජේතවා එතන ඒක නිසා දැන් පල්ලෙහාට යනවා, වේතනාව හරහා පල්ලෙහාට ගිහිල්ලා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන තැනට එනවා. ඒ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන තැනට එතකොට දැන්, අපිට තේරෙන්න ඕනෙ අර, මේ වට කතාවෙදි අපි කිව්වා දෝමනස්සය දැන් තියෙනවා කියලා සිතේ. එතකොට ඒ දෝමනස්සය, මේ පැත්තෙන් එනවා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක තියෙනවා. අර ජරා දෝමනස්ස line එක නේ ඔතන්ට වැටෙන්නේ.

එතකොට ඒ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක ඇති වුණහම, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයෙන් දැන් අපිට තේරෙනවා, අපි එතන ඉඳන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට එනවා. අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයෙන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට එනවා. මොකද මෙතන තියෙන්නේ, අර රූපයේ යම්කිසි දෙයක් අපි බලාපොරොත්තු වුණා ද, ඒ දේ, ඒ කියන්නේ සංකල්පය උඩ නෙ තියෙන්නේ. ඒ සංකල්පයේ තියෙන අගය රූපයේ නැත කියන එකයි තියෙන්නේ. ඒක නිසා මට ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක තියෙනවා. එතකොට ප්‍රිය වුණේ මොකද්ද? සංකල්පය. සංකල්පයේ නැහැ මම හිතපු රූපයේ අගය. ඒක නේ අර ලුණුමිරිස් ටිකක් තිබුණා නම් කියන කතාවේ තියෙන්නේ.

එතකොට මේක නිසා මට ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට මෙතන, ඔය භාවනාව කලින් කරලා තියෙනවා, එතකොට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයෙන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට මේක එනවා කියන එක. එතකොට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය මේ අවස්ථාව වෙනකොට අපිට ජේනවා පළමුව, ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක දෙවනුව වෙලා තියෙන්නේ කියලා.

ඕකේ තවත් භාවනාවක් තියෙනවා ඔය සංකප්ප භාවනාවේ, ඒ අර path එක තියෙනවා නේ path 1 එක කියන එක. ඒ කියන්නේ පල්ලෙහාට ගියා, පල්ලෙහාට ගියා ම අපිට ඇති වෙනවා මෝහයෙන් අගති ගමනට ගියා, එතනින් එනවා සංස්කාරය හරහා එනවා පරාමාසයට. එතකොට පරාමාසයෙන් ආපහු අපි එනවා ද්වේෂ අගතියට. අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක පළවෙනියෙන් ම සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මේ පාර මොකක් ද? අවිද්‍යා පාර. අර නිත්‍යයි කියලා අරගෙන මෝහයට ගිහිල්ලා එන්නා වූ පාර නිසා අපිට ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය පෙර සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට ඊළඟට ගත්තොතින් මානසෙන් එන පාර තියෙනවා නේ. ඒ මානසෙන් එන පාරේ එතකොට කෙලින් ම ඉදංසව්වාහිනිවෙසයේ ඉඳන් අපි එනවා හයේ අගතියට. ඒ හයේ අගතියට ආවහම අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක කලින් සිද්ධ වෙනවා. දැන් එතකොට මෙන්න මේ කාරණා දෙක පැටලෙන්නේ නැතිව තියෙන්න ඕනි. දැන් අපි, මුලින් මම කියනකොට පෙන්නුවේ, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය පෙර වෙලා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය පසුව කියලා. අර එක, දෙක පාරවල්වලින් බලනකොට ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය පෙර, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක පසුව කියන එක. දැන් බලන්න අර මාන පාරේ ආවහම, මානසෙන් අපිට ඇති වුණා අර දිට්ඨියක් නේ මෙතන ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ පාරෙන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් අපි කිව්වා මේ සංකල්පයේ තිබෙන්නා වූ රාගය තමයි පුරුෂයාගේ කාමය වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මේ රූපයේ තිබුණේ නෑ මගේ සංකල්පයේ තිබිව්ව අගය. ඒක තමයි මගේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය වුණේ. දැන් ඔතන්ට ආවහම, රහතන් වහන්සේ මට, ඒක අවසන් වෙලා ඉවරයි, රහතන් වහන්සේ “පොඩ්ඩක් ඔහොම ඉන්නෙයි” කිව්වා.

මට ඇහෙනවා අර ගාලාව. ඒ ගාලාව මොකද්ද, “සුබො විවෙකො තුට්ඨස්ස සුත ධම්මස්ස පස්සනො, අඛ්‍යාපජ්ජං සුඛං ලෝකේ පාණභූතෙසු සංයමො” භාවනාව පටන් ගත්තේ ඒකත් එක්ක නේ, “සුඛා විරාගතා ලෝකේ කාමානං සමතික්කමො” කාමය කියන එක, ඉක්මවනවා කියන එක. දැන් ජේනවද, සංකල්පය තමයි මෙතන ආවේ, මේ සංකල්පයේ තිබුණා වූ අගය රූපයේ නැත කියන එකට ආවා. ඒකෙන් ප්‍රියේභි විප්‍රයෝගය.

එතකොට කාමානං සමතික්කමො මේ කාමය කියන එක සමතික්කම, මේක ඉක්මවීමක් තමයි කරන්න තියෙන්නේ අපිට. සමතික්කම. “අස්මිමානස්ස යො විනයො, එතං වේ පරමං සුඛං” එතකොට අස්මිමානය කියන්නේ අර දිට්ඨිය, චේතනාවේ ඉඳන් පල්ලෙහාට ආපු දිට්ඨිය තියෙනවා නේ, මෙන්න මේක නිසා නේ මේ කතාව තියෙන්නේ. මේ දෘෂ්ටිය නිසයි මේ කතාව තියෙන්නේ.

එතකොට මේක වෙන්නේ නැත්තන්, දිට්ඨි කතාව එන්නේ නැත්තන්, මට පුදුම පරම සුඛයක් තියෙනවා. ඇයි මේ කාමය මම කියන එක අරගෙන තියෙන්නේ මේ සංකල්පය කියලා මම සංකල්පයට ඇලිලයි තමයි මේක තියෙන්නේ. මේක හොඳයි කියලා කිව්වේ කවුද? අර මාන්තයෙන් ආපු දිට්ඨි කතාව.

ඒ ගාලාව හරියට තේරුණේ දැන් තමයි. ඒක කළාට පස්සේ. මේක නැත්තන් මේක නෑ. මේ සංකල්පයකට නේ අපි දුවන්නේ. තනිකර අපි දුවන්නේ සංකල්පයකට. මේ විත්තයේ මෙන්න මේ දේවල් තියෙනවා ය කියන එක. මෙහෙම වුණා නම් හොඳයි, මෙහෙම වුණා නම් හොඳයි ආදී වශයෙන් ඒක තියෙනවා.

එතකොට ඒකේ සංකල්පය, එතන රාගය කියන එක එක පැත්තකින් ඇවිල්ලා තියෙනවා, අර දිට්ඨිය විසින් අරක තෝරලා දීලා තියෙනවා මෙන්න මෙහෙම තමයි ඉන්න ඕනේ, මෙහෙම තමයි තියෙන්න ඕනේ කියන එක. එතකොට අස්මිමානය නැත්තන්, ඒක පරම සුඛයක් කියන එක ඇති වෙනවා කියන එක.

ඒක තමයි භාවනාව.

29/01/2014 - අහංකාර භාවනා

Ahaṃkāra Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. ඒ බුදුපියවරු අනුපිළිවෙලින් මම සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවන බුදුපියාණන් වහන්සේ. මේ විදිහට ඒ අනුපිළිවෙලින් තපස්සි බුදුපියා දක්වා සිහි කළා ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. දාහතර වෙනි බුදුපියාණන් වශයෙන්.

එහෙම සිහි කරලා මම, ඉතින් මං කල්පනා කළා මේ භාවනාවන් කොයි එක ද කරන්නේ කියලා. අර ඊයේ කරපු භාවනාව ගැනත් හිතුවා. ආයෙත් කල්පනා කළා මේ පන්සිල් ගන්න ක්‍රමය මං ගන්න ක්‍රමය හරියි කියලා බොහොම ලස්සනට මට දවසක් පෙන්වුවා. ඒක ගැන, ඉතින් හැබැයි ඒක දිගයි.

ඒ පාර දැන් මට හිතුවා ලෝභයෙන් පටන් අරගන්න භාවනාව කරනවා කියලා. එතකොට ඒ ලෝභයෙන් පටන් අරන් කරන භාවනාව අපි දන්නවා මනාපික වූ අරමුණ, සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, සුඛ වේදනාව. ඒක ඇති වුණාට පස්සේ, අපිට ඇති වෙනවා අර සෝමනස්ස පච්චාරය කියන එක. ඒක තමයි ඒ plan එක කියන එක.

එතකොට ඕක බැලුවොත් ඕගොල්ලො අර වට ගහන කතාවත් එක්ක, එහෙම නැත්තත් අර areas එක්ක බැලුවොතින් එහෙම, මේ වෙනකොට අපිට ඡේතවා මේ, අර A කියන area එක වෙලා ඉවරයි. පළවෙනි වටය කරකවලා ඉවරයි. දෙවනි වටය කරකවලා ඉවරයි. එතකොට අපි, ඒ වට දෙක කරකවනකොට අපි දන්නවා නේ අර සුභය කියන එකට නිත්‍යයි කියලා එකතු කරලා තියෙනවා. එතකොට සුඛය කියන එක ඇවිල්ලා. එතකොට සුඛය කියන එක ඇතුල් වෙනවා පරාමාසයට. සංස්කාරය නිත්‍යයි කියලා ඇතුල් වෙනවා පරාමාසයට.

දැන් එතකොට ඒ සංකප්පය කියන්නේ කොයි වෙලාවෙ ද ඕක ඇති වෙන්නේ? සංකප්පය කියන එක, plan එක, දැන් සෝමනස්ස පච්චාරය කිව්වහම සංකප්පය ගන්න ඕන. සංකප්පය කොයි වෙලාවෙ ද ඒක වෙන්නේ? ඒ කියන්නේ පරාමාස විමෙන් පස්සේ අර 5, 4, 3 වුණා, 4 වෙලා ද මේක වෙන්නේ, ඊට පස්සේ ද කියන එක. එතකොට දැන් මේක රහතන් වහන්සේගෙන්, මට නිකන් පෙනුණා එකපාරට ම පරාමාසයයි සංකප්පයයි දෙක ම එක වගේ කියලා.

එතකොට රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවහම රහතන් වහන්සේ කිව්වා “සංකප්ප විමෙන් පරාමාස වේ.” පරාමාසයයි සංකප්පයයි දෙක ම එක නෙවේ, සංකප්ප විමෙන් පරාමාස වෙනවා කියන එක. එතකොට දැන් හොඳට පැහැදිලිව එනවා, සංකප්ප වෙනවා

කිවිච්ඡා, අතන plan එකට යනවා කිවිච්ඡා මෙයා ඇතුළේ වෙනවා පරාමාසයට සුබයයි කියලා, මේ පැත්තෙන් එනවා සංස්කාරය නිත්‍යයි කියලා මේක එනවා. එතකොට මේක මෙහෙම වෙන එක තමයි අර මේ පැත්තට arrow එකෙන් plan එක කියලා කියන්නේ. මේක මෙහාට එන එක. දැන් ඒක ලස්සනයි.

ඒක ආවට පස්සේ, ඊට පස්සේ අපි අර පල්ලෙහාට යනවා නේ දිට්ටියෙන්, number 5. අත්තා කියලා පල්ලෙහාට යනවා. රහතන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා නේ මෙතන මෙහෙම වෙනකොට මේක උඩට යනවා කියලා. හරි නේ දැන්. එයා යන්නේ අත්තවාද උපාදානයට. Plan එකට. එතකොට මේක මේ පල්ලෙහාට යනවා කියන එක තමයි, අතනින් උඩට යනවා කියන එක, ඒක පෙන්නන්නේ. ඒ කියන්නේ අත්තා වුණා. අතන අත්තවාද උපාදාන වුණා කියන්නේ, මතක ද? පරාමාස වීමෙන් අනතුරුව තමයි අත්තා වෙන්නේ.

එතකොට පරාමාස වුණා දැන් අත්තා වුණා. ඒක තමයි අර අත්තවාද උපාදානයට යන එක තියෙන්නේ. දැන් මේක මෙතනින් ආවට පස්සේ, අර දිට්ටි අනුසයෙන් අපි යනවා නේ රූපයට, අත්ත ඒක ගියහමනෙ අර area 1 කියන එක හැදෙන්නේ. A, B, C, D වුණා 1 කියන එක හැදුණා. දැන් එතකොට අපි දන්නවා එතන, දැන් ඔය ලාභයි කියන කතාව එහෙම ඇවිල්ලා තියෙන්නේ ඔන්න ඔය වෙලාවට. එතකොට ලෝභය ඇති වෙන්නෙන් ඉතින් ඕක උඩ තමා. ලෝභය කියන එක. දැන් එතකොට මට අර භාවනාවේදී කල්පනා වුණා සංකප්පය, මං බලන්නේ අද අර සෝමනස්ස පටිචාරයයි, දෝමනස්ස පටිචාරයයි, විමංසා, උපෙක්ඛාවට යනවායි කියන එකයි තියෙන්නේ කියලා.

එතකොට දැන් සෝමනස්ස පටිචාරය කියන එක දැන් මගේ හරි. දැන් ඊට පස්සේ දැන් තියෙන්නේ තව පද දෙකක් ගියායින් පස්සේ දැන් අපි, area 1 වුණා දැන් area 2 වෙනවා. Area 2 වෙලා නන්දිය, එතන ධම්මමච්ඡරිය හරහා area 3 එක කියන එක හැදෙනවා. අත්ත ඒක තමයි අර ද්වේෂ භාවනාව අපි ඊයේ කිව්වේ. එතකොට එතන තියෙන්නේ ඒ කතාව තමයි. ඉතින් එතෙන්නේදී වෙන්නේ මොකද්ද අර, දැන් දෝමනස්සය සිතට ඇතුළේ වෙලා නේ තියෙන්නේ. පහේ හයේ පන්තියේ මං කිව්වේ දෝමනස්සය තියෙන්නේ, දැන් ව්‍යාපාදය තමයි මෙතන තියෙන්නේ. දැන් ව්‍යාපාද විතක්කය.

මෙතන key point එක තමයි, දැන් මෙතෙන්නේදීත් ආපහු මේ පල්ලෙහාට බැහීමක් වෙනවා නේ. අර ඇතුළේ වීමකුත් වෙනවා අර විදිහට ම. අර වේදනාව ඇතුළේ වීමකුත් තියෙනවා, සංස්කාර පැත්තෙන් ඇතුළේ වීම තියෙනවා, මේ වේදනාව ඇතුළේ වීම තියෙනවා. මම තාමත් හොඳයි කියලා කියන්නේ, මම කලින් ගත්ත එක. ඒකයි key point එක. කලින් ගත්ත එක තමයි, මට ඒක, ඒක කිවිච්ඡා, මට වැටහුණා ම

බොහොම හොඳ වුණා ඒක හරියි කියන එක, ඒක මේ, අපි හයෙන් අගතියට යන්නේ අර අපි කලින් කියපු එක ම හොඳයි කියාගෙන තමයි මේකේ පල්ලෙහාට බහින්නේ.

සංකප්පයේ. දෙවෙනි පාරෙ input එක මෙහෙම, මෙතනින් දැන් යනකොට input එක හැටියට තියෙන්නෙ සංකප්පය. එතකොට දැන් බලන්න සුබයයි මේකයි පරාමාස වෙලා තමයි මගේ මේ, ඒ කියන්නේ සංකප්පය කියන එක හැදුණේ. දැන් ඊළඟ පාර දැන් මට ව්‍යාපාදය, තුන් වෙනි area එක ඇති වෙන අවස්ථාව වෙනකොට, මගේ අර පල්ලෙහාට බහින්න යනවා කියලා කියන්නෙ ඉතින් plan එක වුණා කියලා කියන්නේ අර සංකප්පය තමයි ඔයාගේ input එක. අර රූපය නෙවෙයි. සංකප්පයයි input එක වෙලා තියෙන්නේ.

එතකොට සංකප්පයේ input එක මෙතනින් ඇවිල්ලා, මෙතනින් ඉතින් දැන් ඉතුරු කතාව පැහැදිලියි නේ අපි ඊයේ කරපු එක. ව්‍යාපාදය ඇති වෙලා ඉතින් ඒ කියන්නේ එතනින් මේක යනවා. දැන් මගේ, දැන් මම කියනවා, මට දැන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන කතාවක් දැන් ඇති වෙනවා.

දැන් මම කියනවා මේ, මට ඕනෙ අර ඉස්සෙල්ලා එක. මේක නෙවෙයි. එතකොට දැන් ඔය කියන්නේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට අපි ආවහම කෙනෙකුට ජේනවා, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයෙන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය වෙනවා ඔය අවස්ථාව වෙනකොට. එතකොට ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය වෙලා කියලා කියන්නේ, ඒ කියන්නේ සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො, සංකප්පය තමයි මට දැන් ප්‍රිය වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මම කියන්නේ මං දැන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන්නේ මට ඕනෙ වෙච්ච සංකප්පය මගේ දැන් නෑ. මොකද හේතුව, අර රූපයේ නෑ, සංකල්පයේ තියෙන අගය.

මම හිතාගෙන හිටියා මේ හොඳ්දක් දැක්කහම මේක හොඳට රස ඇති කියලා. ඒ මගේ සංකප්පයේ තිබිච්ච එක මේක නෑ. දැන් අර මම ඉස්සෙල්ලා ගත්ත සංකල්පය ම තමයි මේ තාම දුවන්නේ. එතකොට දැන් මට මෙතන මේ පල්ලෙහාට බහිනවා number 5, දැන් මේ වෙලාවේ දී ව්‍යාපාද සහිතව පල්ලෙහාට බහිනවා, මං කියන්නේ මේක හරි නෑ, අර කලින් එක හොඳයි. දැන් මොකද වෙන්නේ? ටීනම්ද්ධයට යනවා. ඒකයි තියෙන්නෙ. ඔය gap එක ඉතින් ඊට පස්සේ analysis එක අවශ්‍ය නෑ නේ ඉතින් අපිට ජේනවා නේ උපෙක්ඛා පව්චාරය කියන එක ටීනම්ද්ධ අවස්ථාවේ දී වෙනවා කියන එක. සංකප්පය තුළ තියෙන්නේ ඒ නාමරූප කතාව තමයි, අගය තමයි.

එතන තවත් එකක් ආවා, මෙතෙක්දී, මේ අවස්ථාව වෙනකොට, දැන් මම ඇයි මං මෙහෙම කියන්නේ, අර සංකප්පය හොඳයි කියලා? මෙතෙක්දී තමයි චේතනා අගය. අභංකාරය. මගේ මානය. අර පල්ලෙහාට බහිනවා නේ. දැන් මේක පල්ලෙහාට බහින අවස්ථාව තියෙන්නේ. දැන් සංකප්පය හොඳයි කියාගෙන, මේක හොඳ නැතෙයි කියාගෙන මම අර පල්ලෙහාට බහිනවා නේ. මගේ අභංකාරය වෙලා තියෙන්නේ අර

පෙර සංකල්පය. අභංකාරය තමා. මේ සංකල්පය. මොකද්ද ඒ කියන්නේ? අභංකාරය කියලා කියන්නේ මානයක් නේ.

එතකොට මං කලින් භාවනාවක් කළා, ඕගොල්ලන්ට කිව්වා මං හිතන්නේ, ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ එක එක අවස්ථාවේ දී අපි අගය දෙනවා. පළවෙනි පාරට ගත්තහම අපි රූපයට අගයක් දෙනවා, දීලා තමයි ඒ මානය කතාව තියෙන්නේ, ඊළඟට අපි වේදනා අගයක් දෙනවා. ඊළඟට තුන් වෙනුවට චේතනාවට අගයක් දෙනවා. මානය කියන්නේ ඔන්න ඔය අගය දීම. සංස්කාර අගය දීම අන්තිමේට. එතකොට මේ චේතනා අගය තමයි මේ මගේ අභංකාරය. අර සංකල්පයේ, අර පෙර තිබූ සංකල්පය, මගේ අර ඉස්සෙල්ලා එක මෙන් මේ ආකාරයි, ඉස්සෙල්ලා විත්තය මෙන් මේ ආකාරයි. එතකොට මේ මානය හැදිලා තියෙන්නේ මේ විත්තය කතාවත් එක්ක නේ. රූපයත් එක්ක තමයි.

අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන කතාව එතකොට මාන්තයෙන් ආපු පාර. ඒක නේ එයා පළවෙනි එක වෙලා තියෙන කතාව නේ ඔය තියෙන්නේ. එතකොට මම දීපු අගය ම, මගේ චේතනා අගය නෑ දැන්.

පළවෙනි චේතනා අගයට වෙලා තමයි අභංකාරය වුණේ. ඔය අභංකාරය තමයි ඔතන මානය වෙන්නේ. එතකොට ඒක නැත්තන්, ඒ කියන්නේ ඉතින්. සංකප්පය වුණාට පස්සේ ඉතින් දෙවෙනි පාරෙ එතකොට කප්පය වෙලා නේ. සංකප්පය ඇති වුණාට පස්සේ, මම වුණා, මේකට ආවා, දැන් මං මෙතන නැගලා ඉන්නේ. මගේ විත්තය, මං හිතනවා කෑමක් දැකලා මම කන්න ඕනේ, හොඳයි කියන එක ආවා. එතකොට දැන් මම ඊට පස්සේ දැන් ආයෙත් මගේ සිතිල්ලක් නෑ. මම කල්පනා කරන්නේ දැන් මං මේක කන මනුස්සයා. අන්න ඒ තත්වට ගිහිල්ලා නේ තියෙන්නේ.

එතකොට අරක නැංවුවාට පස්සේ, සංකප්පය ඇති වුණාට පස්සේ, සංකප්පයට පස්සේ දැන් අර පල්ලෙහාට මේ පැත්තෙන් යනවා, අර පැත්තට උඩට යනවා කිව්වේ, අන්න ඒ උඩට යන කැල්ල නේ ඔය කප්පය වෙන්නේ. සංකප්පය කිව්වහම මෙහෙට ආවා. ඒ කියන්නේ පරාමාසය ඇතුළට, සුඛය මෙහෙන් ඇදෙනවා, නිත්‍යයි කියලා මෙහෙන් ඇදෙනවා, ඔන්න සංකල්පය. පල්ලෙහාට ආවායිත් පස්සේ දැන් මේක පල්ලෙහාට ගන්නවා නේ. පල්ලෙහාට ගන්නවා කියන එක තමයි, උඩට යනවා කියන්නේ. ඒක තමයි කප්පය. එතකොට කැලී දෙක හරියට හරි. අර රහතන් වහන්සේ ඇදලා තියෙන ඉරි දෙක මේ පැත්තෙන් ආවා plan එකට, අත්තවාද උපාදානයට යනවා. අන්න ඒක කප්පය.

31/01/2014 - මාන භාවනා 2

Māna Bhāvanā 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා අනුපිළිවෙළින්. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ශ්‍රේෂ්ඨ බුදුපියා වශයෙන්, සත්‍ය වශයෙන් ම ජීවමානව වැඩ ඉන්න පළවන, ශ්‍රේෂ්ඨ ම බුදුපියා වශයෙන්. එතකොට, මේ ලෝකෙට හරි වාසනාවක් කියලා ඒ වගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ නමක් ඉන්න එක, බුදුපියාණන් වැඩ සිටිනි කියන අදහස.

ඊළඟට දෙවෙනි බුදු පියාත් සිහි කළා ඉතින් එක බුදු පියෙක් හිටියා නම් ඇති, මේ වාසනාවට දෙවෙනි බුදු පියෙකුත් ඉන්නවායි කියන එක. මේ විදිහට මේ, බුදුපියවරු දාහතර නම ම ඔය විදිහට අනුපිළිවෙළින් සිහි කළා. තපස්සි බුදුපියා, දහතුන් වන ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඊළඟට සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම දාහතර වෙනි බුදුපියාණන් වශයෙන් සිහි කළා. ඒ බුදුපියවරු දාහතර, ලෝකෙට වැඩ ඉන්නවා ය කියන එක, වාසනාවක් ය කියන එක.

ඉතින් එතන මහා විසාල විදිහට සමාධිය පවතිනවා. එහෙම වෙලා ඒ පාර මං පන්සිල් ගන්න විදිහට මම ගියා. ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩම් කියන තැනින් මට හිතුණා බලන්න ඕනෙයි කියලා. මට කිව්වේ නෑ මෙතනින් පටන් ගන්න කියලා. එහෙම බලාගෙන යනකොට පළවෙනියෙන් ම මං ගත්තා විරිය ඉද්ධිපාදය කියන එක.

විරිය ඉද්ධිපාදය කියන එක ගත්තහම, එතන මං කෙළින් ම කල්පනා කළා, මෙතන මේ රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න කියන එකට විරියක් කියන එක. එතකොට රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න විරියක් කියනකොට මට කල්පනා වුණා මේ පෙරේදා භාවනාවත් එක්ක. මේ සංකල්පය කියන එක දැන් අපිට ඇති වෙනකොට රූපය මෙහෙත් ස්පර්ශ වෙනවා. එතනින් යනවා පල්ලෙහාට සුභයි කියලා අරගෙන ඇතුල් වෙනවා ඉදංසච්චාභියට. නිත්‍යයි කියලා පල්ලෙහාට යනවා.

එතකොට මෙතෙක්දී මම ටිකක් බලාගෙන ගියා. බලාගෙන ගියා ම මට කල්පනා වෙනවා මේ කාරණා හත ම, මේ පළවෙනි පාර, දැන් අපි දන්නවා නේ මෙතන නිත්‍යයි කියලා මේ පැත්තට බහිනවා කියන්නේ අර රාග සල්ලයේ ඉඳන්, ඒ කියන්නේ මෙතනින්, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ආවා, කාම ආශ්‍රවයෙන් ඇවිල්ලා පල්ලෙහාට ගිහිල්ලා උඩට යනවා කියන එකයි කියන්නේ. එතකොට පල්ලෙහාට ගිහිල්ලා උඩට ආවා, රාග සල්ලයට ඇවිල්ලා රූපයට යනවා කිව්වහම, මෙතෙක්දී මේ කාරණා, මං මුලින් හිතුවා මම ඕක බලනවා, බලලා ඉවර වෙලා ම අහනවා කියලා,

මෙතන හත ම වෙනවා ද පළවෙනි එකට කියලා කියන එක. මට දැන් බාගයක් දුරට ගියා ම ජේනවා මේක වෙනවා වගේ කියන අර්ථය. මේ පැත්තට මේක වෙනවා වගේ. ඉතින් ඒ කියන්නේ මං තුනක් හතරක් බලලා මේක පරාමාස වීමෙන් පස්සෙ නේ අත්තා වෙනවා කිව්වෙ, මේ පළවෙනි එකේදීම මේක වෙනවා නේ ද කියලා.

ඒ පාර රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා ම, හත ම වෙනවා කිව්වා. ඒ කැලි හත ම දුවනවා කිව්වා. එතකොට පළවෙනි එකට, බලන්න පළවෙනියෙන් අපි අර පළවෙනි වටය කරකවනවා කිව්වහම හතක් වෙනවා. Area එක වශයෙන් හැදෙන්නේ අර A කියන area එක තමයි. මොකද අර රූපයටයි අපි අගය දෙන්නේ. ඒක නිසා area A කියන එක, ඒක ඇති වෙනවා.

එතකොට ඊළඟට, ඒ දෙවෙනි එකට මානය විසින් දැන්, දැන් මට තියෙන්නේ ඊළඟට මේ සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න. දෙවෙනි විරිය. එතකොට ඒ සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න දෙවෙනි විරිය භාවිතා කරනවා කියන එකේ, දැන් මං කල්පනා කරනවා මෙතෙක්දී මේ සඤ්ඤාව වෙන්නේ අර සංකල්පය, අපිට ඊයේ පෙරේදා ඉගැන්නුවා නේ මේ සංකල්පය කතාව. මේ සංකල්පය තමයි input එක වෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් මේ සංකල්පය කියලා කියන්නේ අර නන්දියෙන් පස්සේ අපි එනවා නේ අර ධම්මච්ඡරිය හරහා එන කැල්ල. ආත්ත ඒක තුළ තමයි මේ සංකල්පය කතාව තියෙන්නේ.

එතකොට දැන්, සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න විරිය භාවිතා කරන්නේ, මෙන්න මේක මගේ නොවෙන්න. දැන් එතකොට එනවා මේක උඩට ගිහිල්ලා, වේතනාවට ගිහිල්ලා ඉදංසච්චය, මාන පාර මේ, එතකොට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන කතාව තියෙනවා. ඉතින් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක ඇති වෙලා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය. අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයේදී කියන්නේ, අර මගේ, මගේ සංකල්පය තමයි දැන් මං මේ කතා කරන්නේ. මට ඕනෙ වෙලා තිබ්ව්ව සංකල්පයේ තියෙන අගය රූපයේ නැතෙයි කියන එකෙන් තමයි ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක මට ඇති වෙන්නේ.

එතකොට දැන් මට ජේනවා, මේක මෙහෙම උඩට ගිහිල්ලා මෙතෙක්ට එතකොට, ඒ කියන්නේ හයේ අගතිය කියන තැනට එතකොට, දැන් area වශයෙන් අර B කියන එක හැදෙනවා. මෙතන අගය දෙන්නේ මම වේදනාවට. එතකොට වේදනාවට අගය දීම කියන එක මේකේ තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ මාන කොටස, ඒ කියන්නෙ දැන් අර, මේ වේදනාව මෙන්න මේක නිසා ඇති වන එක මෙන්න මේ ප්‍රමාණයයි කියලා, ඒ මොහොතේ ම මේ සංස්කාරයට අගය දීමකුත් තියෙනවා, ඒ කොටස සඳහා. වේදනාවේ ප්‍රමාණය, මේ පැත්තෙන් මෙහෙම වෙනකොට වේතනාවට යනකොට ධම්මච්ඡරිය හරහා, අනෙක් පැත්තෙන් මේ සංස්කාරයට මානය විසින් අර අගය දෙනවා අර මම කලින් දීපු එක සම්බන්ධයෙන්. මෙන්න මේ වගේ රූපයක් ගත්තහම

මෙවිචර දෙයක් කරන්න පුළුවන් නේ, කියන අර්ථය තියෙනවා නේ. මේ වගේ කැමකින් මෙවිචර දෙයක් කරන්න පුළුවන්, දැන් ඔය කියන්නේ මේ බෙහෙතක් ගත්තහම බලන්න මේ බෙහෙතෙන් මෙවිචර දෙයක් කරනවා කියන්නේ, අන්න ඒ වගේ. මෙතන අගයක් දෙනවයි කියන එක. එතකොට දැන් ඉතින් සංස්කාරය අගයකුත් දුන්නා කියන එක තියෙනවා, ඉතින් සංස්කාරය මගේ නොවෙන්න ඉතින් විරියවල් භාවිතා කරන්න වෙනවා නේ. එතකොට දැන් මෙතන මේ හුඟාක් කළේ ඒ රූපයයි වේදනාවයි, අර වට දෙක කරකැවීම මෙතන තියෙන්නේ.

චිත්තය වශයෙන් අතන හතක්, මේ වගේ කොටස් හතක් ගියා කියන එක. එතකොට මට මෙන්න මේ කොටස් 7 කියන එක නිසා තමයි මෙන්න මේක වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ධම්මමච්ඡරිය හරහා යන කතාව, ඒ කොටස් හතක්, දැන් මේ චිත්තයේ තියෙනවා නෙ කියන එක. මට මේක වචනයෙන් කියන්න අමාරුයි. මේක දැන් මේ චිත්තයේ මෙන්න මේ කොටස් ටික තියෙනවා. මෙන්න මේක නිසයි වෙන්නේ. රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “අන්න ඒක නිසා තමයි කිව්වා, ඔබ දක්ෂයි කියලා, කියන්නේ.” ඒක තේරුම් ගැනීම කියන එක.

ඉතින් ඒ, ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

01/02/2014 - අනුසය භාවනා 1

Anusaya Bhāvanā 1

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරමි. නමස්කාර වේවා ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා මම සිහි කළේ ජීවමානව වැඩ සිටින්නා වූ පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨ ම බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා. සාධු නමස්කාරය කළ හැකි ය කියලා වැන්දා. ඊට පස්සේ බුදුවරු තුන් නමකට ම ඔය විදිහට, පළවෙනි, දෙවෙනි, තුන් වෙනි, මේ මණ්ඩලාධිපති, ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති, ධම්මාධිපති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා සාධු නමස්කාරය කියන එක කළා.

ඊට පස්සේ ආපහු තුන් නමක් ගන්නා. එතකොට විනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ධම්මරතන බුදුපියාණන් වහන්සේ, විනයධර බුදුපියාණන් වහන්සේ. ආපහු මේ ජීවමානව වැඩ සිටින මේ විදිහට ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව සිහි කරලා සාධු නමස්කාරය කළා. ඊට පස්සේ අර, ඊට පස්සේ දැන් හය නමක් සිහි කරලා අවසානයයි නේ. ඊට පස්සේ මුළු දාහතර නම ම අනුපිළිවෙලින් තපස්සි බුදුසියායි, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදු පියායි ඔය විදිහට සිහි කරලා සාධු නමස්කාරය කළා.

ඒ වෙලාවේ මට හරි පුදුමාකාර දැනීමක්, සමාධියක් ඔක්කෝම තිබුණා. ලෝභය නැති කරමි කිව්වා ම එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. මනාපික වූ අරමුණ. එහෙනම් මනාප වූ අරමුණ කියන එක මම කල්පනා කළා මේ රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ඊළඟට මේ කය නිසා ඇති වන ස්පර්ශ, ඊළඟට මනසෙන් ඇති වෙන්නා වූ මනාප වූ ධම්ම. තියෙනවා නේ. එතකොට පොට්ඨබ්බය කියන එක, සද්ද පොට්ඨබ්බ, එතකොට ධම්ම කියන එකට ආවා.

එතකොට මේ, දැන් මං මේ කල්පනා කරනවා මේ මනාප වූ ධම්මය කියන එක ඇති වෙන්නේ නන්දියෙන් පස්සේ ද? උඩින් ම රූපයක් ගත්තට පස්සේ අපි අර විදිහට අර සුභය කියලා අරගෙන පල්ලෙහාට නිත්‍යයි කියලා එකතු කරගෙන යනවා. එතකොට කාරණා හතක් ම වෙන්න ඕනෙ ද? මේ ධම්ම කතාව එන්න කියන එක. එතකොට මම ඒක ගැන පොඩ්ඩක් හිතලා රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවහම රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඔව්, ධම්මය එන්න නම් නන්දිය කියන කතාව එන්න ඕනෙයි” කියලා. එතකොට ඒ හතක් ආවයෙන් පස්සේ ඔය දන්නවා අපි දැන් මේ හත් වෙනි කාරණයට ආවට පස්සේ අර සංකල්පය තමයි අරමුණ වෙන්නේ. එතකොට ඒ සංකල්පයෙන් තමයි මේ ධම්මමච්ඡරිය කතාව. ඒක ඇති වෙන්නේ. එතකොට මේ සංකල්පයේ තියෙන්න ඕනෙ රූපය නිසා එක වටයක් කැරකීම කාරණා හතක් සිදු වී තිබිය යුතුයි කියන එක තියෙනවා.

දැන් නන්දිය කියන එක නැති වෙන්න නම් මොකද කරන්න ඕනෙ කියන එක ඉතින් මම කල්පනා කළා මේ ජාති, ජරා නිසා විපරිණාම දුක්ඛතාවය කියන එක දැනගන්න ඕනෙයි කියන එක. එතකොට මට මෙතෙක්දී සිහියට එනවා මේ නන්දිය කියන එක ඇති වෙන්නේ අනුසය ධර්මයන් නිසා කියලා. මොකද නන්දියේ තියෙනවා මම කාලා, මේක රස වින්දා ය කියලා. ඒ කියන්නේ අර සුඛ වේදනාවකින් පස්සෙ අර කාම ආශ්‍රවය කියන එක ඇති වෙලා තමයි තියෙන්නෙ.

එතකොට, ඒ කියන්නේ අනුසය ධර්මයන් නිසයි මේක වෙන්නේ කියන එක. කලින් කාලා තියෙන බව මට ඇති වුණා. ඒ පාරෙ ගිය බව නිසා ඇති වෙන දෙයක් කියලා. දැන් අනුසය කියන එක කොහොම ද නැති වෙන්නේ කියන එක මං කල්පනා කළා. ඒ අනුසය මේ සැකය හරහා තමයි සිදු වෙන්නේ කියන එක මට එනවා. ඒ කියන්නේ අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නිසා කාම ආශ්‍රවයට එනවා. එතකොට සැකයෙන් තමයි මේ පැත්තට එවන්නෙ.

එතකොට මේ අනුසය නැති වෙන්නේ එහෙම නම් සැකය නැති වීමෙන් ද කියන එක කල්පනා කළහම, බුදුපියාගෙන් විමසුවා ම බුදුපියා කිව්වා “එසේ නොකියමි” කියලා. “අවිද්‍යාව නැති කිරීමෙන් එය නැති වේ” යයි කියලා රහතන් වහන්සේ පැවසුවා.

එතකොට අවිද්‍යාව නැති කිරීමෙන් නැති වෙනවයි කියන්නේ, දැන් මං ඒ පාර කල්පනා කරනවා අවිද්‍යාව කියන්නේ අර උඩ තියෙන එක. අවිද්‍යා යෝගය හරියේ තියෙන්නේ අවිද්‍යාව.

ඒ කියන්නේ මේ විපල්ලාස දොළහ. එතකොට මේ විපල්ලාස දොළහ මොන ආකාරයට ද නැති වෙන්නේ කියලා. එතකොට මට එනවා මේ තණ්හාව නිසා තමයි මේ අවිද්‍යාව කියන එක ඇති වෙන්නේ. තණ්හාවෙන් තමයි මේ අවිද්‍යාව ඇති වෙන්නේ කියන එක මම හොඳට මෙනෙහි කළා. ඒක මෙනෙහි කළා ම තණ්හාව නැති කිරීමෙන් අනුසය නැති වන්නේ ද? දැන් මං මේ අනුසය ගැන නේ ඔය කතාව එන්නෙ, අවිද්‍යා අනුසය කියන එක තණ්හාව නැති කිරීමෙන් නැති වන්නේ ද? බුදුපියා විමසුවා.

එතකොට බුදුපියා කිව්වා “තණ්හාවත්, අවිද්‍යාවත් දෙක ම නැති කිරීමෙන් අනුසය නැති වන්නේ ය” කියලා බුදුපියා පැවසුවා. ඕක තමයි භාවනාව.

එතකොට ඒකෙ අර **key points** හැටියට තියෙන්නේ අර ධර්මය කියන කතාව එන්න කාරණා හත ගිහිල්ලා තියෙනවා. සංකල්පයේ තියෙන එක අනුවයි මේක යන්නෙ.

එතකොට ඒ වගේ ම ගත්තහම අර නන්දිය කියන එක, ඒක නැති වෙන්න නම් ඉතින් අර අනුසය කියන එක නැති වෙන්න ඕනෙ. අනුසය නැති වෙන්න නම් අවිද්‍යාව නැති

වෙන්න ඕනෙ. අවිද්‍යාව නැති වෙන්න නම් තණ්හාව කියන එක, ඒක නැති වෙන්න ඕනෙ.

එතකොට, ඒ කියන්නේ තණ්හාවයි අවිද්‍යාවයි දෙක ම නැති වීමෙන් තමයි මේක නැති වෙන්නේ. එතකොට මෙතන මේ අර වඩුවාගේ කතාව ඔය තියෙන්නේ. වඩුවා අගයක් දෙන්නෙ නෑ ඒක නිසා අර වේතනා කරන කතාව නැති වෙනවා. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවට අගයක් දෙන්නෙ නැති නිසා වේතනා කරන කතාව නැති වෙනවා. ඒක නිසා ඇති වන අවිද්‍යා කතාව නැති වෙනවා.

අනෙක් අතට ගත්තහම අර වේදනාවට සුබ්බයි කියලා අගයක් දෙන්නෙ නෑ, ඒක නිසා තණ්හා කතාව නැති වෙනවා. ඔන්න ඔය දෙක නැති වීමෙන් තමයි ඕක සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක ආවා.

ඒක තමයි භාවනාවට කළේ.

02/02/2014 - හතරවෙනි ධ්‍යාන සමාපත්ති

4th Jhāna Samāpatti

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. නමස්කාර වේවා ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ජීවමානව වැඩ සිටින පළවෙනි, ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කළා. එතකොට ඒ විදිහට ඒ බුදුවරු ගණනක් නම් මතක් වුණා ඒ වෙලාවේ. එතකොට දෙවෙනි බුදුපියාණන්, තුන් වෙනි බුදුපියාණන්, ඔය විදිහට සිහි කළා. සිහි කරලා ඒ මනස හරි විසාල බවට පත් වෙලා.

ඊට පස්සේ ඒ අනුපිළිවෙළින් බුදුපියවරු දාහතර නම ම කල්පනා කළා. ඒ ජීවමානව වැඩ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියවරු වශයෙන්. ඉතින් බුදුපියවරු වැඩ ඉන්නවා කියලා කිව්වහම, ජීවමානව වැඩ ඉන්නවා නම් ඉතින් ධර්මය හෝ ගාලා ලෝකෙට ගලාගෙන යනවා නේ. ඉතින් ඒක නේ මේ වෙන්නෙ කියන එක තමයි ගත්තේ.

එහෙම අරගෙන ලෝභය නැති කරමි කිව්වම එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. ඒ ලෝභය නැති කරමි කියන එක දැන් ම ගත්තා ආපහු ඒ මනාපික වූ අරමුණ කියන එක. මනාපික වූ අරමුණ, සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, සුඛ වේදනාව. දැන් මේ අවස්ථාවේ දී ගත්තේ ස්පර්ශය. ස්පර්ශය කියන එක, ඇහැයි රූපයයි නිසා වක්බු විඤ්ඤාණය. තුනේ එකතුව තමයි ස්පර්ශය. එතකොට මේ තුන එකතු කරන්න බැහැ කියන එක. මේ තුන එකතු කරන්න බැහැයි කියන එක අපි දන්නවා.

එතකොට මෙතෙක්දී මට හොඳට ආවා අර නන්දියේ අර්ථය. ඒ කියන්නේ නන්දිය කියන එක නැති වෙන්නේ ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියලා කෙනෙක් දන්නවා නම්. එතකොට මේක දන්න මනුස්සයට ජේනවා මේ රූපය කියන එක පවත්වන්න පුළුවන්කමක් නෑ. ඒ මගේ ස්පර්ශය ඇති වෙන්න ඒ රූපය ආපහු ඒ විදිහට ම තියෙන්නෙ නෑ. මගේ ඇහැ ඒ විදිහට ම පවතින්නෙත් නෑ. ඒක නිසා මේ ජරාවට යනවා කියන එක දන්න මනුස්සයට ජේනවා එහෙම නම් මේක පවත්වන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි නේ. එකතු කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි නේ කියලා.

එතකොට ඊයේ භාවනාවත් එක්ක ඕක සම්බන්ධ වෙනවා නේ. නන්දිය කියන එක නැති කරන්නේ කොහොම ද? කියන එක කල්පනා කළා ම, නන්දිය කියලා කිව්වහම අනුසයයි කියන එක ගත්තා. එතනින් වට්ට ම ආවයෙන් පස්සේ කිව්වා මේ අවිද්‍යාව කියන එක නැති වෙන්න ඕනි. තණ්හාවත් නැති වෙන්න ඕනෙ කියන එක. අවිද්‍යාවයි තණ්හාවයි නැති වෙලා තමයි මෙයා මේ අවිද්‍යා අනුසය කියන එක නැති වෙන්නේ.

එතකොට දැන් මෙතෙක්දී දැන් මං මේ බලනවා එහෙම නම් අපි අර රූපයත් එක්ක. දැන් මෙතනින් එනවා උඩින් අර අලුවා කැල්ල වගේ එනවා නේ. ස්පර්ශය, මේ පැත්තෙන් නාමරූප ධර්මය කියන එක එනවා.

ඊළඟට ගත්තහම දැන් අපි මේක හැදෙන්නේ කොහොම ද? මේ සුබයි කියන එක හැදෙන්නේ කොහොම ද? අර නිත්‍යයි කියලා අගයක් එක්කහු කරලා. සුභයට නිත්‍යයි කියලා අගයක් එක්කහු කරලා. එතකොට දැන් අපි ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියලා දන්න මනුස්සයා දන්නවා මේ, මේක නිත්‍යයි කියලා කතාවක් කරන්න බෑ මොකද? මේක අර නැවත නැවතත් කරකවලා නේ කරන්නේ. ඒ සුභයි කියන එක විශ්වාස කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි කියන එක. දැන් සුභයි කියන එක විශ්වාස කරලා තමයි මේ නිත්‍යභාවයක් අපි හදා ගත්තේ.

එහෙම නම් දැන් එනවා මේ සුභයි කියන එක විශ්වාස කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නැතෙයි කියලා. Trust කරන්න බෑ කියන එක. මේක පවතිනවා කියලා trust කරන්න බෑ. මොකද ජරාවට යනවා නම් අර මනුස්සයා අර විදිහට ඉන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒක සත්‍ය වශයෙන් ම බැලුවහම මෙතන තියෙන්නේ ඉතින් දෙතිස් කුණපයක්, ජරා ගොඩක් නේ. මේකෙ ඒ අතින් ගත්තහම මේකෙ විශ්වාසයක් කරන්නත් පුළුවන්කමක් ඇත්තෙ නෑ ජරා ගොඩක.

අනෙක් අතින් ගත්තම මේකට අර, ඒක අල්ලගෙන නැවතත් පවත්වනවා කියන එක ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියලා දන්න මනුස්සයාට අර නිත්‍යභාවයක් එකතු කරන්න බෑ, මේක trust කරන්න බෑ කියන එක ඒක හොඳට ආවා ම. එතකොට දැන් මේක විශ්වාස කරන්න බැහැයි කියන්නෙ දැන් එතකොට නිත්‍ය කතාවේ දේ අපිට ජේනවා. අවිද්‍යාව කියන එක නැති වෙන්න ඕනෙයි කියන එක.

අනෙක් අතට ගත්තහම අර අලුවා කැල්ලේ මෙතනින් වේදනාවට සඤ්ඤාව විසින් අගයක් දීලා තමයි මේ තණ්හාව කියන එක, කතාව ඇති වෙන්නේ. එතකොට දැන් මෙතෙක්දී ජේනවා එහෙම නම් මේ වේදනාව කියන එකට ඇති වෙන්නා වූ දේ, මේක trust කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තෙ නෑ. අර මොකද? මම නිත්‍යයි කියලා කරොත් තමයි මට මෙතන මේ සුබයි කියන කතාව මට එන්නෙ. ඒ සුබයි කියන කතාව දන්නවා නේ. අර සඤ්ඤාවට, මගේ කතාව තියෙනවා නේ, මෝහ අගතියේ ඉඳන් එන්නා වූ පාර පරාමාසය හරහා. එතකොට මේක අපිට trust කරන්න බෑ. සඤ්ඤාව කියන එක එතන trust කරන්න බෑ එතන ඒ කතාව මේකත් එක්ක ඇති වෙන්නා වූ.

ඊළඟට ගත්තහම, එහෙනම් අපි සුභයි කියලා කතාව මෙතනින් කරන්නා වූ අර ස්පර්ශයත් එක්ක ඒක බෑ. ඒක trust කරන්න බෑ. ඊළඟට මෙතන ඉඳන් අපි සුබයි

කියලා යනවා නේ. අර අහිනිවෙස diagram එකේ. එතකොට සුබයි කියන එක එහෙම මට trust කරන්නත් බෑ.

එතකොට මේක trust කරන්න බැරි ය කියලා කියනකොට දැන් මට එනවා, ආපහු දැන් එහෙම නම් මේක පරාමාසයට ගිහිල්ලා පල්ලෙහා අත්තා කියන එකට එන්නේ. එතකොට අතන සඤ්ඤාව trust කරන්න බැරි වෙනකොට, ඒ සඤ්ඤාව නිසා මේ පරාමාසය මෙතනින් පල්ලෙහාට එනවා කියන එක තියෙනවා නේ. අත්තා කියන එක. එහෙම අත්තා කියන එක ඔයාට trust කරන්න බෑ. මගේ කියලා. අත්තා කියලා ගන්නා වූ දේ ඔයාට trust කරන්න බැහැයි කියලා එනවා. විශ්වාස කරන්න බෑ. ඒක විශ්වාස කරන්න බැරි නම් ඒක නිසා ම අර දිට්ඨි අනුසය තියෙනවා නේ. ඔය දිට්ඨි අනුසය දැන් අත්තා කියන එක නේ, අත්තානු දිට්ඨියක් නේ ඔතන තියෙන්නේ. එහෙම නම් ඔය දිට්ඨිය කියන එක ඔයාට විශ්වාස කරන්න බෑ. මේක විශ්වාස කරන්න බැරි නම්, ඒක නිසා දැන් අපි ආවේ දැන් මෙතෙන්නේදී වේදනාවට. අත්තානු දිට්ඨියේ ඉඳන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ වේදනාවට.

දැන් මේ වටෙන් කැරකිලා ආපු මේ වේදනාව එහෙම නම් ඔයාට මේක සුබයක් කියලා විශ්වාස කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. ඒ වේදනාව, රූපය සුභයි කියලා ගන්න බෑ වගේ, මේ වේදනාව සුබයි කියලා ඔයාට විශ්වාසයක් කරන්න බෑ. දැන් එතකොට ඡේනවා ද? ඔයාට පළවෙනි පාරෙන් කබලිංකාර ආභාරය. රූපය සුභයි කියලා ගන්න බෑයි කියන්නේ ඒක විශ්වාස කරන්න බෑ. මෙතනින් ඇති වෙන්නා වූ සුබය විශ්වාස කරන්නත් බෑ.

එතකොට ඔයාට ඡේනවා එහෙම නම් සාත කතාවක් කියන එක නේ මේ කියන්නේ. සාතයි කියන එක මට විශ්වාස කරන්න බෑ කියන එක. එතකොට දැන් මෙතෙන්නේදී මට හරි ලස්සනට එනවා, අර මේක නිසා නෙ ඇති වෙන්නේ ක්‍රෝධය, මොස වජ්ජඤ්චය, මුසාවාදය කියන එක. එතකොට ඔය දෙක අතරේ දී මට අර සැකය කතාවත් ආවා. මෙහෙත් ගිහිල්ලා දැන් එනවා සැකය නිසා නේ මේ කතාවල් කරන්නේ. එතකොට මේක විශ්වාස කරන්න බැරි වුණා ම තමයි මේ path එක දුවන්නේ මේ විදිහට.

එතකොට දැන් මට ඡේනවා දැන් එහෙම නම් මේ ක්‍රෝධයයි, මුසාවයි, මේකයි ඇති වෙනවා කියන එක, “කොඬො මොස වජ්ජන්ති, කථංකථා ව” කියලා කිව්ව නේ, සැකය කියන එක. මේවා එකක්වත් විශ්වාස කරන්න බැහැයි කියන එක එතනින් එනවා.

එතනින් ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ දැන් මට දැන් මේක ආවට පස්සේ මට ආපහු එනවා. දැන් ඡේනවා ද මේ වේදනාව කියන එක මෙහෙම වටෙන් කැරකිලයි අපි ආපහු මෙතෙන්නේ ආවේ.

දැන් එතකොට මට මේක එනවා “විශ්වාසා පරමා ඥාතී” ඒක මට මතක් වුණා. මේ මං කියන ගාථාව. මේක දැන් මේ පරම ඥාතියක් කියලා අපි ගන්නේ, මේ අපි හදාගන්නා වූ ඒ රූපයයි, වේදනාවන් ඒවා තමයි මේ අරගෙන තියෙන්නේ. දැන් මේක විශ්වාස කරන්න බෑ. ඒ කියන්නේ ඔය අත්තා කියලා හදාගෙන තියෙන්නේ “විශ්වාසා පරමා ඥාතී.” ඥාතියා කියන එක්කෙනා ඕගොල්ලොත් එක්ක ඉන්නවා හැම තිස්සෙම. ඒක නේ ඒ මේවා කරන්නේ, මගේ උදව්වට මොකක් හරි එකකට ඉන්නවා කියන එකයි. එතකොට නමුත් මේ, මේකෙ දැන් මේ අත්තා කියලා ගත්ත ඒවා එකක්වත් විශ්වාස කරගන්න බැහැයි කියන එක තමන්ට ජේනවා. තමන් trust කරන්නේ මෙන්න මේක තමයි. පරම ඥාතියා වෙලා තියෙන්නේ මේක මට. මෙන්න මේ තමන්ගේ මේ ශරීරයේ තියෙන කොටස් ටිකත් එක්ක තියෙන්නා වූ දේ තමයි මං මේ trust කරගෙන තියෙන්නේ. ඒවා පවතිනවා කියන එක.

එතකොට ඒක කරන්න බැරි ය කියන එක, විශ්වාස කරන්න බැරි ය කියන එක තියෙනවා. මේක කොයි වෙලාවෙ කඩාගෙන වැටෙනවා ද? දන්නේ නෑ නේ කියන එක එක පැත්තකින් එනවා. ඊට පස්සේ ආපහු මට එනවා. මේක කරන්න බැරි ය කියන එක ආවට පස්සේ, විශ්වාසය කරන්න බැරි ය කියන එක ආවට පස්සේ ආයෙත් කොටසක් එනවා. ගාථා තුනක් එතන. ගත්තහම.

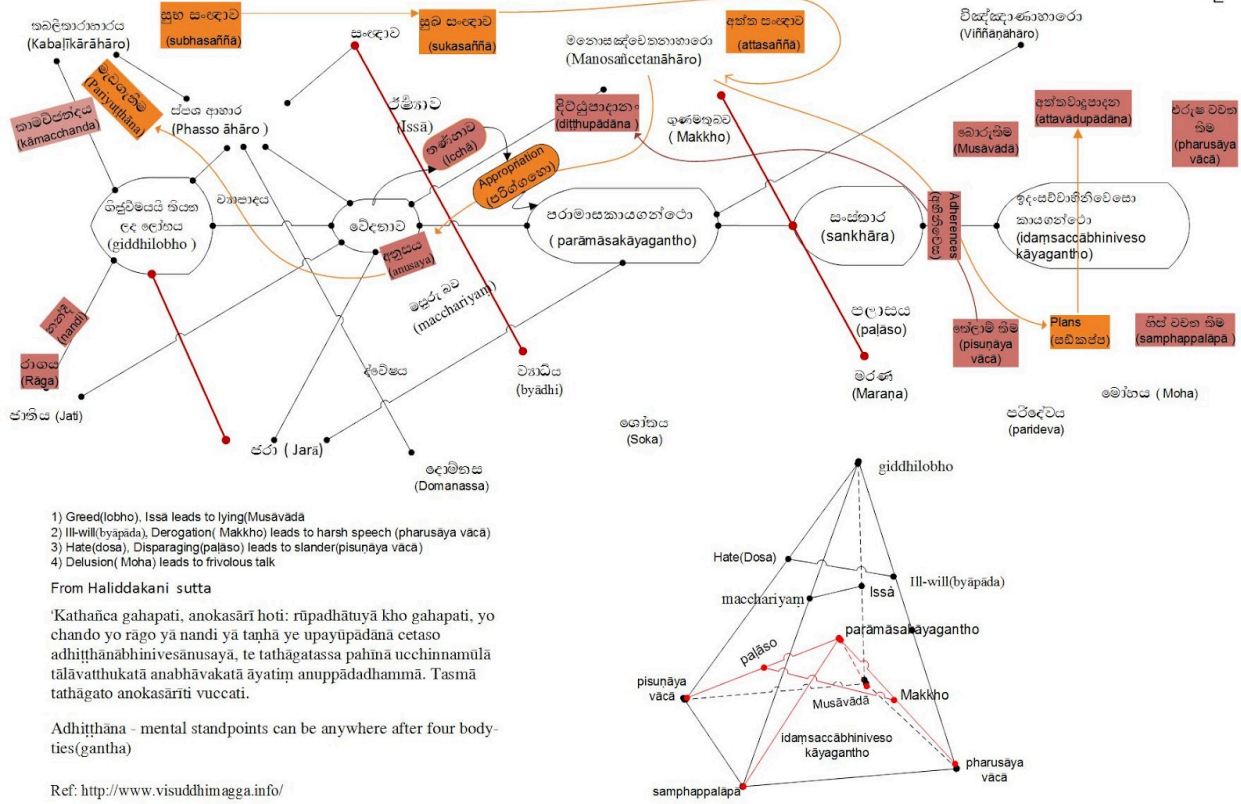
දැන් මෙතන මේ ස්පර්ශය කියන එක විශ්වාස කරන්න බැරි නම් එතන මෙහෙත් ආවයින් පස්සේ දැන් ඔයාට ජේනවා නේ මේක විශ්වාස කරන්න බෑ කියලා. මේකෙ කෙළවර දෙක ම විශ්වාස කරන්න බැරි ය කියන එක එනවා නේ. මේ කෙළවර දෙක ම විශ්වාස කරන්න බැරි නම් දැන් මට ජේනවා මේකෙ අර දැන් මගේ හිටියේ විපරිණාමයේ නේ හිටියේ. දැන් ස්පර්ශය කියන එක මට විශ්වාසයට එන්න බැයි කියන එක එනවා නේ.

එතකොට මට එනවා එහෙම නම් මේක නිසා මේ තිබ්ව්ව දේ වෙනස් වුණා. “ධීතස්ස අඤ්ඤාප්පත්තං සංඛත ලක්ඛණං” කියන එක. තිබ්ව්ව දේ වෙනස් වුණා කියන ලක්ෂණයට මම ආවා එතනදී එතකොට මෙහෙම තත්වයට පත් වුණාට පස්සේ රහතන් වහන්සේ කිව්වා. “ඕක දැන් මේ වෙලාවේ සත්‍ය වශයෙන් ම චතුත්ථධ්‍යාන සමාපත්තියේ ඉන්නේ” කියන එක. චතුත්ථධ්‍යාන සමාපත්තියේ ඉන්නවා කියලා ඒක කිව්වා. ඉතින් මං මේක බැලුවා. ඒක එහෙම තියෙනවා කියන එක මං පෙනුණා.

එතකොට ඒ විදිහට ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ ඔයාගෙ මුළු ශරීරයේ, ඇටසැකිල්ලේ ඔක්කොම ඒකෙ, ඒ විදිහට ඒක බැලුවහම ජේනවා.

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

E



s_abhinivesa.jpg

03/02/2014 - සංඛිත්තෙන පඤ්ච උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා

Samkhittena Pañcupādānakkhandhā Dukkhā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. නමස්කාර වේවා ඒ බුදුපියවරු අර ජීවමානව වැඩ සිටින පළවන, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියා වශයෙන් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා මෙනෙහි කරලා, ඒ අනුපිළිවෙළින් මේ බුදුපියවරු දාහතර නම ම ඒ විදිහට මෙනෙහි කළා.

මෙනෙහි කරලා මම අර ඊයේ කරපු විදිහට ම භාවනාව කරගෙන ගියා. ඊයේ කරගෙන ගියපු විදිහට ම අර අන්තිමට ආවා නේ අත්තා කියන එක විශ්වාස කරන්න බැරි ය කියන එක. අභංනුයි මමංනුයි විශ්වාස කරන්න බෑ. ඊයේ ඒ ගාලාව තමයි එතනදි ආවේ “අත්තා හි අත්තනො නාලො, කො හි නාලො පරො සියා.” තමාට තමාවත් නෑ. විශ්වාස කරන්න බෑ. එතකොට දැන් මේකෙ එකක්වත් පවතී යැයි කියලා විශ්වාස කරන්න බෑ. දැන් මෙන න මේ රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණ නෙ තියෙන්නෙ. මේවා පවතී යැයි කියලා විශ්වාස කරන්න බෑ. ඒ කියන්නේ “සංඛිත්තෙන පංචඋපාදානස්කන්ධාපි දුක්ඛා” කියන අර්ථයට එනවා.

එතකොට මෙනෙන්නදි මම ටිකක් වෙලා අල්ලගෙන හිටියා එක තමයි මේ line එකේ මේ අත්තාව කියන එක විශ්වාස කරන්න බෑ කියන එක. උඩ වේතනාව, මෙනනින් මේ මමං ඉන්නවා අභං ඉන්නවා ඊට පස්සේ අපිට ඇති වෙනවා ව්‍යාධිය, යට ම තියෙන්නේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. එතකොට මෙනනින් දෙපැත්තෙන් එනවා නේ, මරණය කියන එක මෙනනින් අනෙක් පැත්තට එනවා, වම් අත පැත්තට එනවා ජරාව.

එතකොට ජරාවයි මෙන් නම් මේ triangle එක ගත්තා නම් අර ඊළඟට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා වේතනාවෙන් ඇති වෙන ඒ triangle එක කතාව ඒක හොදට ජේනවා මේක නැති වෙනවයි කියන එක. එතකොට මේක කිව්වහම ඉතින් අර සමාපත්තිය නේ. ආකිඤ්චන සමාපත්තිය. ඒකෙ ඉදලා මේකෙ එකක්වත් trust කරන්න බැහැයි කියන එක. ඒ කියන්නේ cannot be trusted to last, රූපය මෙහෙම පවතී කියලා මෙන න ගන්න පුළුවන්කමක් නෑ. විශ්වාස කරන්න පුළුවන්කමක් නෑ. වේදනාව පවතී කියලා විශ්වාස කරන්න පුළුවන්කමක් නෑ. එතකොට එහෙම නම් මේ විශ්වාස කරන්න පුළුවන්, පවතී යැයි විශ්වාස කළ නොහැකි ය කියලා කිව්වහම තමන්ට ජේනවා මේක ඇවිල්ලා අනිත්‍යයි කියන එක. යමක් පවතී යැයි විශ්වාස කළ නොහැක්කේ නම් ඒක අනිත්‍යයි, මරණය කියන එක සිද්ධ වෙනවා ය කියන එක තමන්ට තියෙනවා. ඒ කියන්නේ රූප වේවා, වේදනා වේවා, සඤ්ඤා වේවා, සංස්කාර වේවා, විඤ්ඤාණ වේවා මේවායේ අනිත්‍යභාවය මේ විදිහට

තියෙනවා. පවතින්නේ නැත්තන්. එතකොට පවතින්නේ නැති නිසා අනිත්‍යයි කියනවා.

ඉතින් එහෙම නම් මරණය සිද්ධ වෙනවා. එතකොට සියලු සංස්කාර ධර්මයෝ අනිත්‍යයි කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ කියන එක තියෙනවා නේ, ආත්ත ඒක තමන්ට ජේනවා. එතකොට ඒක නිසා ම දුක්ඛය කියන එක, මේ “සංඛිත්තෙන පංචඋපාදානස්කන්ධාපි දුක්ඛා” කියන එක තමන්ට වැටහෙනවා ඒක නිසා ම. ඒ කියන්නේ සම්පූර්ණ ඒකෙන් මේක පවතින්නේ නැතෙයි කියන එක උඩ.

ඉතින් බලන්න දැන් දුක්ඛ සත්‍යය කියන එකේ තලාගතයන් වහන්සේ ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ කියලා, අන්තිමේට කිව්වා “සංඛිත්තෙන පංචඋපාදානස්කන්ධාපි දුක්ඛා” කියලා. ඔන්න ඔය අර්ථයෙන් කියලා තියෙන්නේ. ඒක තමයි භාවනාව. ඉතින් ඒකෙ, ඒ කරගෙන ගියා ම ඉතින් බුද්ධ ලෝකේ අරහෙ මෙහේ හැමතැන ම යැවෙනවා.

ඒ විදිහට දැන් මං ඉතින් ධාතු, මේවා ඔක්කෝගේ ම ගිහිල්ලා මට ආවේ මේ ධාතු කියන එක උඩ තමයි මේකේ පැවැත්ම කියන එක තියෙන්නේ. ඒ තමන්, කෙනෙක්ගේ හැදීමක් කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට ධාතු කියන එක නැත්තන් මේ කතාව නැතෙයි කියන එකට ආවා.

05/02/2014 - පංච උපාදානස්කන්ධ දුක්ඛ භාවනා

Pañca Upādāna Skandha Dukkha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඉතින් ඒ බුදුපියවරු සිහි කළා. මං ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ජීවමානව වැඩ සිටින පළවන, ශ්‍රේෂ්ඨ ම බුදුපියා වශයෙන් ඔය විදිහට අනුපිළිවෙලින් ඒ තපස්සි බුදුපියා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කළා. ජීවමානව වැඩ සිටින ඒ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව කරලා. ඒ පාර “මෝහය නැති කරමි” කියන තැනින්, එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා.

එතකොට එතෙන්දි මම කල්පනා කළේ මුළු පංචඋපාදානස්කන්ධය ම දුකයි කියන එක. කෙළින් ම අර කලින් ඊයේ කරපු භාවනාව. ඒ කියන්නේ අර සාතයි අසාතයි කියලා අරගෙන අන්තිමට හැදිලා තියෙන්නේ මේ හවය, විභවය කතාව. ඒක නිසා හැදිලා තියෙන්නේ මේ “සංඛිත්තෙන පංචඋපාදානස්කන්ධාපි දුක්ඛා” කියන එක භාවනාව කළා නේ. ඒක කෙළින් ම ආවා.

එතකොට මේක රූපයවත්, වේදනාවවත්, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණය එකක්වත් ම මගේ කියලා ගන්න ඒකෙ වටිනාකමක් නෑ. ඒ ඔක්කෝම තියෙන්නේ දුක්ඛය. එතකොට මේ ඔක්කෝම දුක්ඛයයි කියන එක. තත්වය ඒක ආවා. ඒකෙ ඇවිල්ලා එතන ඒ කියන්නේ අර විශ්වාස කරන්න බැහැයි කියන එක. ඒ විදිහට ඇවිල්ලා මං ඒ පාර කල්පනා කළා මේ ධර්මය ඉතින් දැන් මෙතෙහි කරන්න ඕනකමක් ඇත්තේ නෑ. කියන අර්ථයට තමන්ට එනවා. සිතන්න මේකක් නැතුව. ටිකකට ඉස්සෙල්ලා මං කතා කරපු සාකච්ඡාව මතක් වුණා.

ඉතින් මං මට එකපාරට ම මතක් වුණේ මේ අසාතයි කියන අවස්ථාව වෙනකොට වට හතක් ගිහිල්ලා නේ. අරවා හතක් නෙවෙයි. අරවා හත වෙලා තියෙනවා. වට හතකුත් ගිහිල්ලා. අපි ඒ භාවනාව කළා නේ. ඒ ද්වේෂය නැති කරමි කියන භාවනාව. එතෙන්දි ඒ සංකප්පය කියන එක ඒක කළා. ඉතින් ඒකෙත් දෙයක් නෑ. එතකොට මෙතනින් පස්සෙ ඉතින් ටීනමිද්ධය කියන එක මෙයාට හටගන්නේ ය කියලා කිව්වා නේ. ඊට පස්සේ නමය වෙනකොට ටීනමිද්ධය ඇතුළත් වෙලා නේ. මේක ගන්න බැරි ය කියන එක ඉතින් ඒ අවස්ථාවේ දී එයා, එතකොට මේ විදිහට මේක මෙතෙහි කළා. මෙතෙහි කරලා ඉවර වෙලා ඉතින් දැන් මොකද කරන්නේ කියන එක කල්පනා කළා ඒ භාවනාව වශයෙන්. දැන් භාවනාවක් කියලා එකක් කරන්න, තවදුරටත් යන්න මේකක් ඇත්තේ නැහැයි කියන අර්ථය.

ඉතින් ඒ තත්වෙට ආවට පස්සේ, ඉතින් මං කල්පනා කළා මේ සැරියුත් හාමුදුරුවෝ සීල සුත්‍රයේ කියන්නේ අර දිට්ඨධම්ම සුඛ විභරණය පිණිස මේක මෙහෙම පවතිනවා

කියලා. එතකොට තථාගතයන් වහන්සේලාත් මේකට ගිහිල්ලා ඉන්නවා. බුදු පියවරුත් ඒ ඒ භාවනාවන් භාවිතා කරලා දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණයෙන් ඉන්නවා. ඉතින් එහෙම නම් මොන විහරණයෙන් ද මං ඉන්න ඕනෙ කියන එක මං කල්පනා කළා.

ඉතින් මං කල්පනා කළා. තථාගතයන් වහන්සේ කෙනෙක් ඉන්නෙ මේ දිඛ්ඛ විහාරයේ. වෙලාවකට දිඛ්ඛ විහාරයේ ඉන්නවා. ඒ පාර මං දිඛ්ඛ විහාරයෙන් හිටියා. දිඛ්ඛ විහාරයේ ඉතින් ප්‍රථමධ්‍යාන, දුතියධ්‍යාන, තියෙනවා නේ. චතුත්ථධ්‍යාන ඒවයේ ඉතින් හිටියා. ඊළඟට ආයෙත් මං කල්පනා කළා බුදුහාමුදුරුවෝ බ්‍රහ්ම විහාරයෙන් ඉන්නවා. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා කියලා ඉතින් මේ සත්වයා කෙරෙහි, මේ දුක මේක තේරුම් අරගෙන, ඒ සත්වයන්ට ඒක කියලා දෙමින් ඒක පවත්වමින් ඉන්නවා කියන එක.

ඊළඟට මේ බුදුපියවරු අරිය විහාරයෙන් ඉන්නවා, එතකොට මේක මගේ නෙමේ කියලා අරගෙන අර මගඵල විත්තයන් නංවලා ඉතින් ඒකෙන් ඉන්නවා ඒක ඒ විදිහට ඒකෙන් හිටියා.

ඊට පස්සේ ආයෙත් කල්පනා කළා මේ ආනෙඤ්ජ විහාරෙන් ඉන්නවා මේ විදිහට මේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලයි කියලා. එතනින් යනවා නේ ආකාසානඤ්චායතනයට. ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්ති ඥානය තියෙනවා. ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්ති ඥානය කියන එක. එතනින් එහෙම මතක් කරනකොට ආකාසානඤ්චායතනයට ගිහිල්ලා ඉතින් ඒකෙ හිටියා.

ඊට පස්සේ ඉතින් ඒකේ අර, බුදුපියවරු ධර්මය දීම ගැන කෘතඥතාවය කියන එක ගත්තා. මක්බය මේවා වෙනවා. ඉතින් විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ඒක තියෙනවා. ඊට පස්සේ මම ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ගියා මේවා මේ, මේක දුකයි කියන එක කල්පනා කිරීම තියෙනවා නේ. මගෙයි කියලා ගන්නේ නැතෙයි කියන එක කල්පනා කරලා “ගුණ්‍ය මීදං අත්තෙන වා අත්තනියෙන වා” කියලා එතනින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ගියා. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට එතෙත්ට ගිහිල්ලා ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ මෙතෙහි කළා මේ දැන් තියෙන්නා වූ එකත්. ඒ කියන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ අර්ථය මං හොඳට ගත්තා.

ඒ කියන්නේ මෙතන මේ දේ මගේ කියලා ගන්නා වූ ව්‍යාධියේ ඉඳන් මරණයට යනවා කියන එක තියෙනවා. ඊට පස්සේ මැරිව්ව මනුස්සයා ආපහු ව්‍යාධියට යනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට පෙර සඤ්ඤාවත් ඇවිල්ලා මේක දුකයි. මේ පස්සේ සඤ්ඤාවත් මේක දුකයි කියන එක මම ගත්තා. පෙර සඤ්ඤාවත් පසු සඤ්ඤාවත් දුකයි කියන එක තමයි මළාට පස්සේ මෙතනින් යනවායි කියන්නේ පෙර පසු වශයෙන් මේක තියෙනවා. කායිකව මේක මනුස්සයෙකුට තේරෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයා එහෙනම් මේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය කියන එකේ ඉන්නවා.

රිලිහට අර කාරණා තුන ම බැලුවා. ඒ කියන්නේ පරිදේවයේ ඉඳන් අපි සෝකයට යනවා. රිලිහට මේ පැත්ත, යම්පිවිෂං න ලහති තම්පි දුක්ඛං ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝග වෙනවා. එතකොට මට මෙනන මේ හොඳට පැහැදිලි වුණා මෙනන මේ පළවෙනි එකේ කාය වශයෙන්, දෙවෙනි එක වේදනා වශයෙන්, තුන් වෙනි එක සඤ්ඤා වශයෙන්. මෙනන මේ රූපයයි, මේ වේදනාවයි, මේ සඤ්ඤාවයි, මෙන්න මේ තුන ම වශයෙන් තමයි මෙනන මේ තියෙන්නේ ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක ගත්තහම තියෙන්නේ.

රිට පස්සේ අර පෙබරවාරි 3 වෙනිදා කරපු භාවනාව තියෙනවා නේ. ඒකේ තියෙනවා නේ අර ඔය triangle එක. ඒ ආකිඤ්චන සමාපත්තියට එන. දන්නවා නේ. මේ පැත්තෙන් තියෙනවා ජරාව, ව්‍යාධිය, මරණය. මේ යටින් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. ඒකත් එක්ක අර උඩ triangle එක තියෙනවා අර මේ වේතනාවත් එක්ක තියෙන එක. මතකයි නේ ඒක. එතකොට ඒ triangle එක කියන එක කාම ආශ්‍රව, අපිද්‍යා ආශ්‍රව, මෙනන වේතනාව, මේක ගත්තා. ඒක අරගෙන ආකිඤ්චන සමාපත්තියේ ඉතින් ඒකෙ හිටියා.

මට තේරෙනවා මේකෙ වෙනස තියෙනවායි කියන එක. මනසේ වෙනස් වීම ඒක හොඳට තේරෙනවා. රිට පස්සේ ඉතින් මේකේ අන්තිමට ගත්තහම, මේ හැම එකේ ම ප්‍රිය දේකින් වෙන් වෙලා තමයි මෙනන ඉන්නේ කියන එක ගත්තහම, ඒක දුක්ඛයයි තියෙන්නේ, ප්‍රිය දේකින් වෙන් වීමයි කියන අර මෙහා කැල්ලේ triangle එක දැක්කහම ඉතින් අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය කියන එක. ඒක ඇතුළු හිටියා. ඉතින් එතකොට දැන් මම බැලුවා මේ හැම එකේ ම ඒ කියන විදිහට ඒ කාලය ඇතුළත හිටියා කියන එක.

එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

06/02/2014 - පංච උපාදානස්කන්ධ භාවනා 3

Pañca Upādāna Skandha Bhāvanā 3

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරමු. නමස්කාර වේවා උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, ජීවමානව වැඩ සිටින පළවන බුදුපියා වශයෙන්. මේ විදිහට මුළු මණ්ඩලය ම සිහි කළා. සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දාහතර වන ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර බුදුපියාණන් වශයෙන්.

එතකොට මේ විදිහට සිහි කරලා මම පන්සිල් ගන්න එක සම්පූර්ණයෙන් ම කරගෙන ගියා. පන්සිල් ගන්න එක සම්පූර්ණයෙන් කරගෙන ගිහිල්ලා ඒ අරි අට මහ කියන එක මගදි ටිකක් ම මෙනෙහි කළා. ඊට පස්සේ අන්තිමට පන්සිල් අරගෙන ඉවර වෙලා අරි අට මහ හරහා යනවා කියන එක මම කල්පනා කළා. ඒ මණ්ඩලයේ ආශීර්වාදය, ආරක්ෂාව ලැබේවා කියලා.

එතකොට ඉතින් සම්මා දිට්ඨිය කියන එක මෙනෙහි කළා. සම්මා දිට්ඨිය මෙනෙහි කළා ම අර “සංඛිත්තෙන පංචඋපාදානස්කන්ධාපි දුක්ඛා” කියන එක බොහොම සැරට එනවා. ඒකත් එක්ක මේ එකක්වත් විශ්වාස කරන්න බැරි ය කියන එක දැනගෙන අර ඒක නිසා ඇති වන මාන්තය, මාන්තයෙන් ඇති වෙනවා පිසුණා වාවය. එතකොට පන්සිල් ගන්නකොට ම ඒ හරිය බැලුවා. මාන්තය ඇති වෙලා එතන පිසුණා වාවය ඇති වෙනවා. ඒ පිසුණා වාවයෙන් ඉන්නවා කියන එක තමයි මනුස්සයෙක් කල්පනා කරන්නේ. ඒ පරුෂා වාව, පිසුණා වාව ඒ කියන්නේ දස අකුසලය පවත්වනවා කියන එක නේ මනුස්සයට හිතෙන්නේ.

එතකොට මේක මුළු එක ම දුක්ඛයයි කියලා ගත්තායින් පස්සේ ඉතින් ඒ පවත්වනවා ය කියන එක, ඒක යනවා, ඒ විදිහට ඒක පවත්වන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි කියන එක අගයක් දීම කියන එක.

දැන් මෙතන ලස්සනට එනවා අර රූපයට අගයක් දීලා මානය වෙන එක. වේදනාවට අගයක් දීලා මානය වෙන එක. ඊළඟට චේතනාවට අගයක් දීලා මානය වෙන එක. සංස්කාරයට අගයක් දීලා මානය වෙන එක. මේ විදිහටයි මේ මානය වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මේ අගය දීලා මානය වෙනවා කියන එක, මේක අගය දෙන්න බැරි ය කියන එක. පවත්වන්න බැරි දෙයක් නම් අගය දෙන්න බැරි ය කියන එක තියෙනවා නේ. අන්න ඒකත් එක්ක අර “සංඛිත්තෙන පංචඋපාදානස්කන්ධාපි දුක්ඛා” කියන භාවනාව. මේක විශ්වාස කරන්න බැරි ය කියන එක. ඒක බොහොම තදින් තියෙනවා.

ඒක බොහොම තදින් ආවයෙන් පස්සේ ඉතින් මං එතන දුක්ඛය, මේ වෙනකොට හරි විසාල වෙලා ඉවරයි ඔක්කෝම වෙලා ඉවරයි, දුක්ඛය, දුක්ඛ සමුදය කියන එක මෙනෙහි කළා මේක මේ තණ්හාව, කාම තණ්හාව, භව තණ්හාව, විභව තණ්හාව ඒක නිසා මේ ඇති වෙන, නන්දිරාග සහගතව මතකයි නේ. ඒක නිසා තමයි මේක වෙන්තේ කියලා, මේක නැත්තන් මේක නැතෙයි කියලා ඒ කියනකොට එතන මම දැනුවත්ව ම ඒ blank ගිය අවස්ථාව තියෙනවා, නිරෝධයට ගිය අවස්ථාව.

ඔය විදිහට ගිහිල්ලා, මෙහෙම ඇවිල්ලා. ඉතින් මට දැන් ඔය තත්වට එනකොට ජේනවා මේ ලස්සන රූපයක් එහෙම ජේනවා. ඉතින් ඒ රූපය ලස්සනයි කියලා කිව්වා ම ඒ කියන්නේ මේකටත් ආවා අර, අර කතාව. අර මේ මුලින් කවුද කියන එක සිතක් පහළ වෙනවත් එක්ක ම ආයෙන් සිතක් ආවා. මේවා එකක්වත් මේ trust කරන්න පුළුවන් දේවල් නෙවේ නේ. පවතින්නා වූ දේවල් නෙවේ කියන එක ආපහු ඒකටත් දැම්මා මං. ඔය “සංඛිත්තෙන පංචඋපාදානස්කන්ධාපි දුක්ඛා” කියන අර්ථයට. ඒ කරලා ඉතින් පුදුමාකාර විදිහට ඒ සමාධිය සහිතව හිටියා. එක එක ඒ stages මම දන්නවා මෙහෙම වූණා කියලා. ඉතින් කොහොම හරි ඒ අන්තිමට රහතන් වහන්සේ නවත්තන්න කියලා. ඊට පස්සේ ඉතින් මං හැම එකට ම ගියායි කියලා කිව්වා. අනිත් එක ඒ දැකලා තියෙන්නේ මම මගේ ම මනෝමය කාය, ඒ මුහුණ තමයි ඒ දැකලා තියෙන්නේ.

ඒක තමයි භාවනාව.

07/02/2014 - මාන අනුසය භාවනා

Māna Anusaya Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 2500 නමකගෙන් බණ අහලා තියෙනවා. ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින්නා වූ පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඊළඟට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 2100 නමකගෙන් බණ අහලා තියෙනවා. ලෝකයේ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, දෙවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කළා.

ඊළඟට ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු 1287 නමකගෙන් බණ අහලා තියෙනවා. ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම තුන් වන බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඔය විදිහට දිගට ම ඒ බුදුපියවරු අනුපිළිවෙලින් සිහි කළා. සිහි කරලා ඒ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු දෙනමකගෙන් බණ අහලා තියෙනවා. ඒ උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම වූ දාහතර වෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ.

එතකොට මං මෙතෙක්දී ආවා. මේ බුදුපියාණන් වහන්සේලාගේ බණ අහලා තියෙන අනුව තමයි අපි මේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය මෙහෙම කියන්නේ. එතකොට මේක වෙනස් වෙනවා. මේක වෙනස් වෙනවා කියලා කියන්නේ අනාගත කාලේ දී සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ බණ අහනවා තව බුදුවරයෙක්ගෙන්. එතකොට අපි දැන් යම්කිසි මාන අගයක් දීලා තියෙනවා ද? යම්කිසි අගයක් දීලා තියෙනවා ද? ඒ අගය වෙනස් වෙනවා. ඒ පුද්ගලයා තව බණ ඇසීම හේතු කොටගෙන. එතකොට ඒ කියන්නේ, එතෙක්දී එන්නේ ධර්ම අගය වෙනස් වන බව මට අවබෝධ වුණා. එහෙනම් අනිත්‍යභාවය නිසා මාන අගය අහෝසි වෙනවා කියන එක. වෙනස් වෙනවා කියන එක දුටුවා. එතකොට “Excellent” කියලා මෙතන ඇහුණා.

ඒ වෙලාවේ දී මම දැක්කා මෙන්න මේ, ඒ diagram එක. ඒ කියන්නේ මේක මේ වේදනාවයි, උඩින් වේතනාව. දකුණු අත පැත්තෙන් සංස්කාරය. මැද්දේ පරාමාසය තියෙනවා. පල්ලෙහායිත් හයෙන් අගතියට යන කොටුව. එතකොට මේ වේදනාවට සඤ්ඤා අගය දීලා තණ්හා වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. සංස්කාරයට නිත්‍යයි අගය දීලා, ඇලීලා, පරාමාස වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මේ දෙක මගින් තමයි මාන වීම සිදු වෙන්නේ. මේ විදිහට කිරීමෙන් තමයි මේ මානය සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක. “Excellent” කියලා ආයෙත් ඇහුණා.

ඒ කියන්නේ මේ පිසුණා වාචය වැනි සංස්කාර නිසා අපි මාන වෙනවා. මේ ගාථාවේ තියෙන්නේ එහෙම නේ. මානය නිසා පිසුණා වාචය වැනි දේත් එතන සිද්ධ වෙනවා කියන එක. එතකොට මෙතෙක්දී, රූපයට අගයක් තියෙනවා, තණ්හා වීම කියන එක

අන්තයක් තියෙනවා. අනෙක් පැත්තෙන් ජේනවා මේ සංස්කාරයට අගයක් දීලායි මේ මාන විම කියලා එතන දෙක ජේනවා. අන්ත දෙක කියන එක ජේනවා.

එතකොට දැන් මං මෙතෙක්දී කල්පනා කළා. එහෙම නම් මේ චේතනාව කියන එක කුමක් ද වෙන්නේ? කියලා. චේතනාව කියන එක කුමක් ද කරන්නේ? කියලා විමසුවා. එතකොට මෙතෙක්දී මට ජේනවා මේ ඔරුවක් පදිනවා එක මනුස්සයෙක්. ඒ කියන්නේ, ඔරුව ඉස්සරහට ගෙනියන්න නම්, අපි දන්නවා මේ වම් අත පැත්තෙන් පැදලා ඊට පස්සේ දකුණු අත පැත්තට හබල මාරු කරලා ඒ පැත්තෙන් පදිනවා. එතකොට පැත්ත මාරු කරනවා. ඒ කියන්නේ වෙලාවකට ධම්මච්ඡරිය පැත්ත තවත් පැත්තකට සංස්කාර පැත්ත. සංස්කාර පැත්තයි, ධම්මච්ඡරිය පැත්තයි. අන්ත එහෙමයි පදින්නේ. මේ විඤ්ඤාණයට නේ යන්නේ. ඔරුව. මේවා කරගෙන. එතකොට ආපහු, “Excellent” කියලා ඇහුණා.

දැන් මෙතෙක්දී මම කල්පනා කළා, මං ඔතනදී අර මනසිකාරයත් මෙනෙහි කළා, මේ වෙලාවෙදී මං කල්පනා කළා මෙතන යම් වූ ධර්මයක් තියෙනවා නේ කියලා මේකට තලාගතයත් වහන්සේගේ ධර්මය මොකද්ද, මේ “වෙනෙහි පකප්පෙති අනුසති” කියන එක මට මතක් වුණා. සිහි වුණා.

එතකොට අපිට එනවා මෙතනින් මේ පකප්පය කියන එක අර සංකල්පයන් input එක හැටියට එන එක නේ වෙන්නේ. ඊට පස්සේ ඊළඟට තියෙනවා චේතනාව කියන එක. මැද්දේ තියෙනවා වේදනාව. එතකොට ජේනවා මේ නන්දිය පැත්තෙන් ඇති වෙලා, එතන පකප්පය. එතන වේදනාව. වෙනෙහි. එතකොට බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා මෙන් මේ චේතනාව, පකප්පයයි තියෙනවා නම් විඤ්ඤාණය හටගන්නවා. වෙනෙහි, පකප්පෙති, අනුසති. මෙන් මේ තුන උඩ විඤ්ඤාණය හටගන්නවා.

ඊළඟට බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා මේ විඤ්ඤාණයේ පැවතීම, චේතනාවයි, පකප්පයයි කියන එක තියෙනවා නම් මේක ඇති වෙනවා. ආයෙත් බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා ඒ චේතනාවයි පකප්පයයි නැති වුණත් අනුසය තියෙනවා නම් මේක ඇති වෙනවා කියලා. එතකොට දැන් අපි දන්නවා මෙතන මේ නන්දිය කියන එක ඇති වෙනවා කියන්නේ අනුසය නිසයි මේක ඇති වෙන්නේ. එතකොට මේ පකප්පයට එන්න ඉස්සෙල්ලා එන කැල්ල තමයි නන්දිය කියන එක තියෙන්නේ. නන්දිය ඇති වෙන්නෙ අනුසය කියන එකෙන්.

එතකොට දැන් අපි දන්නවා මේ අපි කරපු භාවනාව පෙබරවාරි පළවෙනිදා කරපු භාවනාවේ තියෙනවා නේ මේ අනුසය කියන එක නැති වෙන්නේ අවිද්‍යාවයි තණ්හාවයි දෙක ම නැති කිරීමෙන් කියලා. එතකොට මෙහෙම නොවන්නේ නම් විඤ්ඤාණය නොපිහිටනවා. එතකොට මේ පථය දැන් හොඳ ලස්සනට ජේනවා. 1 යි,

2 යි. මෙතන අනුසය නිසා මේ නන්දිය කියන එක, ඒ නන්දිය ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මේ අනුසය නිසා. එතකොට මෙන්න මේ පරය කියන එක හොඳට ඇති වෙනවා.

ඉතින් මේ වෙලාවෙදීත් “Excellent” කියලා බුදුපියවරු පැවසුවා. ඒ විදිහට කියනකොට.

භාවනාව ඒක තමයි.

08/02/2014 - පරිකම්ම සුවිකම්ම

Parikamma Sucikamma

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. නමස්කාර වේවා ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවන බුදුපියාණන් වහන්සේ අභිංසකව ජීවත් වෙනවා කියලා. හිංසාවන් කරන්නේ නැතුව, අභිංසාකාරයෙන් ජීවත් වෙනවා කියලා. ඉතින් අභිංසාකාරයෙන් ජීවත් වෙනවා කියනකොට අර, මට එන්නෙ මම අර කරණියමෙන් සුත්‍රය කියනකොට පෙන්නනවා නේ පාණාතිපාත මේවා අතහැරලා අර අභිංසාකාරයෙන් මෙත්තාව දක්වා එතන යනවා. එතකොට ඒ එතනින් එන්නේ මෝහයේ ඉඳන් මෙත්තාව දක්වා. එතකොට උපෙක්ඛාව. ඒ ටික ඔක්කෝම ඇතුළත්ව තමයි මේ කතාව එන්නේ.

එතකොට ඔය විදිහට බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කළා ම අභිංසාකාරීව ඉන්නවයි කියලා ඒ මුල ඉඳන් ම පටන් අරගෙන මහා විශාලට මේක expand වෙලා, මෙහෙම expand වෙලා ඒක ඇවිල්ලා තියෙනවා.

ඉතින් ඊට පස්සේ ඒ තත්වට ගිහිල්ලා, මම පන්සිල් ගන්න එක එකින් එකට මම ඔය විදිහට සිහි කළා. පන්සිල් ගන්නකොට දැන් අභිංසාකාරය කියන එක දැන් පාණාතිපාතා අත ඇරලා මේක තියෙනවා කියන එක. හිංසාව කියන එක ඒක නැතෙයි කියන එක. අදත්තාදානයෙන් අයිත් වෙලා අර අභිංසාකාරයෙන් ජීවත් වෙන්නෙ, අදත්තාදානය හැරපියා. මේකත් එක්ක මේ ඔක්කෝම ධර්මයන් එනවා. එතකොට ඒ සම්පූර්ණ පන්සිල් ගැනීම කියන එක ඔය විදිහට, මේ බුදුපියවරු මෙනෙහි කරනකොට මේක ඒ ටික වෙලා, ඊට පස්සේ ආපහු මම පන්සිල් ගැනීම කියන එක, ඒ දෙවැනි පාරටත් ඒක කරගෙන ගියා.

ඉතින් එතකොට දැන් මං මෙතන තත්වට පත් වෙලා මං මෙතන මේ කල්පනා කරනවා මේ අරි අට මහ හරහා මෙහෙම යනවා කියලා. මණ්ඩලයේ ආශීර්වාදය, මෙහෙයවීම ලැබේවා කියලා, දෙවි දේවතාවන්ගේ ආශීර්වාදය, ආරක්ෂාව ලැබේවා කියලා එහෙම අරි අට මහ හරහා යනවා කියලා සම්මා දිට්ඨිය කියන එක මෙනෙහි කළා.

ඉතින් සම්මා දිට්ඨිය කියන එක මෙනෙහි කිරීම කියනකොට ම එකපාරට ම මට අර දුක්ඛය, දුක්ඛෙ ඤාණං කියන එක මෙනෙහි කරනකොට, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යනවා කියලා අරගෙන සම්මා දිට්ඨියෙන් අපි මේ බලනකොට මෙතන මේ තණ්හාවයි මෝහයයි කියන දෙක ම නැති කිරීමෙන් තමයි මේ අවිද්‍යාව කියන එක

නැති වෙන්නේ. අර ඊයේ, පෙරේදා කියපු භාවනාව. අවිද්‍යා අනුසය කියන එක නැති වෙන්නේ. එතකොට මේක ම තමයි දුක්ඛ නිරෝධයේ තියෙන්නේ. එතකොට අර තණ්හාව නිසා අපිට අපි දන්නවා අවිද්‍යාවන් ඇති වෙනවා. පටිච්චසමුප්පාදය කියන එක ඇති වෙනවා. පටිච්චසමුප්පාදය කියන එක එතනින් ඇති වෙනවා කියන එක ජේනවා ඉතින් තණ්හාව නිසා තමයි ඒ දුක්ඛය ඇති වෙන්නේ. එතකොට තණ්හාව පාර දිගේ ගිහිල්ලා තමන්ට ජේනවා මේ මෝහය කියන එක එහෙම ඇති වෙනවා කියලා.

ඊට පස්සේ මේ දෙක ම නැති කිරීමෙන් තමයි මේක වෙන්නේ කියන එක. ඒ වතුරාර්ය සත්‍යයේ දුක්ඛ, දුක්ඛ සමුදය, දුක්ඛ නිරෝධය කියන එක වෙනකොට, මේ දුක්ඛ නිරෝධය ඇතුළේ මේ ඔක්කොම ටික තියෙනවා. තණ්හාව නැති කිරීමයි, පටිච්චසමුප්පන්තය නැති කිරීමයි, කියන එක, එක ම එකේ තියෙනවා කියන අර්ථයට ඇවිල්ලා. අර අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය මෙනෙහි කිරීම කියන එක මම කරන්න ගත්තා. ඒ මරණයේ ඉඳන් ඒකට යනවා කියන එක. ඊළඟට පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යනවා කියන එක. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං ඉඳන් ඒ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යන එක මෙනෙහි කිරීම කියන එක මං පොඩ්ඩක් කලා.

ඉතින් ඒ රහතන් වහන්සේ මට ඇතියි කිව්වා ම මම නැවැත්තුවා. මිනිත්තු පහළොවයි ඔය කියන කතාව වෙනකොට වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් හැබැයි මගේ ඔප්වේ විශාලත්වය කියන එක මහා විසාලයි.

ඒ පාර මං පොඩ්ඩක් ඇහූ ඇරලා පොඩ්ඩක් බලාගෙන ඉඳලා ඊට පස්සේ ආපහු රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවහම රහතන් වහන්සේ කිව්වා “භාවනාව කරන්න එපා. අපි සාකච්ඡාවක් කරමු.” කියලා.

ඒ පාර ඉතින් මං ඒ පාර ප්‍රශ්නයක් ඇහුවා. මට ප්‍රශ්නෙකුත් නෑ ඒ වෙලාවේ. ඒ වෙලාවට මට ආපු ප්‍රශ්නයක් ආවා. මිනිස්සු අහනවා නේ ආලෝකයන් දකිනවා කියලා. භාවනා කරගෙන ගිහිල්ලා මෙහෙම එක එක විදිහට ඒවා කොහොම ද ඒක කියන එක. ඉතින් මං ඕකට කාරණා තුනක් කියනවා නේ.

ඒ කාරණා තුන තමයි. ඒක දන්නවා නේ ඕගොල්ලො නේ ද? තමන් මනෝමය කායකින් එහෙම ගිහිල්ලා ඒක නිසා දකින්නා වූ එක තියෙනවා. ඊළඟට ඔය සතිය ඇති වෙලා දකින ඒවා තියෙනවා. ඒ දෙව්වරුන් එහෙම දැකීම නිසා හෝ දෙව්වරුන් පෙන්වීම නිසා හරි ඕක සිද්ධ වෙනවා නේ. ඉතින් ඒකට අමතරව හතර වෙනි කාරණයකුත් ඇත කියලා කිව්වා.

ඒ හතර වෙනි කාරණයකුත් ඇත කියලා කිව්වහම දැන් මං මේ රහතන් වහන්සේ කියනකන් මේක බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ එක්ක ම මට දැන් ආලෝකය ඇති වෙලා මට ඒ සමාධියෙන් අර තිබ්බේ මනස වෙනස් වෙලා මට මේක ජේනවා. ආලෝකයන්

ජේනවා. එතකොට, ඒ සමාධියේ වෙනස් වීම කියන එකත් මං දැක්කා. එතකොට ඉතින් ආලෝකය පතුරුවමින් කරන සමාධියක් තියෙනවා නේ. මේක කියන එක. එතකොට දැන් මට අර කල්පනා වුණා මේ ඥාන පථයේ අර සතියත් එක්ක තියෙන එක තියෙන්නේ. ඊළඟට පල්ලෙහා සමාධිය ඇති වන 10 තියෙන්නේ. අන්න එතන. එතකොට සමාධිය පතුරුවමින් කියන ආලෝකය. එතකොට මං කල්පනා කළා මේ ප්‍රඥාව නිසාත් ආලෝකයක් තියෙනවා ද?

එතෙත්දී ආවා මේ ප්‍රඥාව කියන ආලෝකය තමයි මේ 10 වෙනි කාරණේදී අපි මේ කියන්නේ. ප්‍රඥාවේ ආලෝකය කියන එක. සතියෙන් ඇති වෙන ආලෝකය. ප්‍රඥාවෙන් ඇති වෙන ආලෝකය. ඕක තමයි මේ ඔය තියෙන්නේ. දැන් බර සද්දයක් එහෙම ඇහුණා. මට ජේනවා මං උඩ ඉඳන් මට පොළොවේ වාහනේ යන සද්දේ, වාහනේ ජේනවා. ඒ වගේ. ගෙවල්, අරවා මේවා ඒ විදිහට ඒ ආලෝකය සහිතව ඒක දකිනවා කියන එක තිබුණා. ඒ එතකොට ඉතින් පැය බාගයයි. ඉතින් නැවැත්තුවා.

09/02/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 1 නැවත

Sammāsaṅkappa Bhāvanā 1 - Again

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. නමස්කාර වේවා ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරනකොට මම සිහි කළා ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ සම්මා සංකප්පයෙන් ජීවත් වෙන්නේ. නෙක්ඛම්මය, අව්‍යාපාදය, අවිහිංසාව කියන එක භාවිතා කරගෙන ජීවත් වෙන්නේ කියලා. එතන මහා විසාලට මනස විසාල වෙලා ගියා. ඒ විදිහට, ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේත් ඒ සම්මා සංකප්පයෙන් ජීවත් වෙන බුදුපියාණන් වහන්සේ නමක්. නෙක්ඛම්මය, අව්‍යාපාදය, අවිහිංසාව භාවිතා කරගෙන. ඔය විදිහට අනුපිළිවෙලින් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කළා. නෙක්ඛම්මය, අව්‍යාපාදය, අවිහිංසාව භාවිතා කරලා ජීවත් වෙනවා කියන එක. මෙතන මනස බොහෝ ම විසාලයි. පුදුමාකාර විදිහට ඒක පැවතුණා.

ඉතින් අර නෙක්ඛම්මයේ තිබෙන්නා වූ දේ දන්නවා නේ. දැන් ඊයේ භාවනාවේදී පෙන්වුවා නේ අහිංසාකාරයෙන් ජීවත් වෙනවා කියලා හිංසා කරන්නැයි කියලා. ඒකේ තියෙනවා නේ අර සත්වයන් පෙළීම හැරපියා අහිංසාකාරය කියන එක. එතකොට දැන් මෙතන මේක ඇති වෙන්නේ මේ රූපය එක් කරගෙන නේ ඇති වෙන්නේ. එතකොට කලහ විවාද සූත්‍රයේ කරපු භාවනාවේ අර්ථයත් එක්ක එනවා. එතකොට මේක පුදුමාකාර විදිහට මේක පැවතිලා දැන් මට අද සම්මා සංකප්ප භාවනාව උගන්නන්න නම් මං නැවතත් මේක සම්මා සංකප්ප භාවනාව එක මං මෙතෙහි කරන්න ගන්නා.

එතකොට ඒ එතෙන්නදී මං කල්පනා කළේ මේ ද්වේෂය කියන එක ඇති වෙන්නේ කොහොම ද? කියන එක තියෙනවා නේ. ඉතින් කල්පනා කළා වට හතක් ගිහිල්ලා. **Area** එක තුන් වෙනි **area** එකට එතකන් ඇවිල්ලා. එතකොට අර චේතනාව කියන තැනට ආවට පස්සේ මට කලින් පාර භාවනාවේදීත් චේතනාව කියන කොටස මැකිලා ගිහිල්ලා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ගියා කියන එක තියෙනවා නේ.

එතකොට මං මේ බැලුවේ ඇයි මේක මෙහෙම වෙන්නේ? කියන එක. ඉතින් ඒක බලනවා කියන්නේ මට එකපාරට ම වැටහුණා මේක එහෙම වෙන්නේ අර ඊයේ කලහ විවාද සූත්‍ර නිර්දේශයේ පෙන්වුවා නේ මේවා එකක්වත් විශ්වාස කරන්න බෑ. එතකොට ඒක නිසා මම අර මගේ කියලා ගන්න එක වෙන්නේ නෑ. ඒක නිසා තමා මේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට යන්න, විශ්වාස කරන්න බැරි නිසා. එතකොට ඒ කැල්ල හොඳට **clear** වුණා.

ඊළඟට ගත්තහම දැන් අපි දන්නවා ඔතනින් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යනවා කියලා. වේතනා කළොකින් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යනවා කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මම අර වේතනාවෙන් එනවා අර ඉදංසව්වාහිනිවෙසකායගන්ථයට කියන්නකො. එතනින් එනවා හයේ අගතියට. මොකද? මේ sick සඤ්ඤාව කියන එක මම ගන්නවා මගේ කියලා. Sick සඤ්ඤාව කියන එක මගේ කියලා ගන්නා නම් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යනවා. ඒ sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගන්න එක බලන්න ඔය දැන් මේක පෙන්නුවේ ගිය අවුරුද්දේ අප්‍රේල් මාසේ. ඒ කිව්වේ වට කතාව පෙන්නුවා නේ.

ඒකෙදි බුදුපියාණන් කිව්ව නේ මේ, අපි දැන් වට හයක් ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. අපි දන්නවා පහයි, හයයි වෙනකොට දෝමනස්සය කියන එක විත්තයට එකතු වෙලා තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ, දැන් ජිනම්ද්ධය දැන් හටගත්තා නේ. ජිනම්ද්ධය හටගත්තා. සිතට ඇතුළු වුණා නෙවේ හටගත්තා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවය මගින් සාත යැයි ගත නොහැකි බව තීරණය කිරීමෙන් කියලා එතන කිව්වේ.

එතකොට දැන් මේ ව්‍යාපාදය දැන් සිතට ඇතුළු වෙනවා. හත වෙනකොට ව්‍යාපාදය සිතට ඇතුළු වෙනවා. දැන් මේක මගේ කියලා අරගෙන තමයි මං අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එකට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ කියලා.

එතකොට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය ඇති වුණා ම, ප්‍රශ්න කරනවා මේක ලාභයක් ද? කියලා. විමසීමක් කරනවා මේක. විමසීමක් කළාට පස්සේ මෙයාට ජේතවා ඉතින් මට සිදු වෙලා තියෙන්නේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය. ඒ කියන්නේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියලා කියන්නේ, සංකප්පය තමයි මට ප්‍රිය වෙලා තිබුණේ. ඒක නේ එයාගේ කාමය වුණේ සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො. එතකොට ඒක රූපයේ නැති බව දැනගෙන තමයි අර ද්වේෂයට ගිහිල්ලා ද්වේෂය හරහා මේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයෙන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට ඔය විදිහට එනවා කියන එක මම නැවතත් බැලුවා. ඒක තමයි භාවනාව.

ඉතින් ඒක කරලා ඉවර වෙලා, ඊට පස්සේ ඉතින් මම කල්පනා කළා දැන් මේකෙ අර ඊයේ වගේ, මේකෙ අවිහිංසාකාරයෙන් එහෙම නම් අපි භාවිතා කරන්න ඕනෙ මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපෙක්ඛා කියන එක භාවිතා කරන්න ඕනෙ කියන එක.

එතකොට ඒක භාවිතා කරනවා කිව්වහම එහෙම නම් අපි රූපයට අගයක් දෙන්නේ නෑ. මෙත්තාව භාවිතා කරනකොට. කබලිංකාර ආහාර පාරෙන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. රූපයට අගයක් දෙන්නේ නෑ. ඊට පස්සේ කරුණාව වෙනකොට වේදනාවට අගයක් දෙන්නෙ නෑ. දීලා මාන වෙන්නේ නෑ. ඊළඟට කල්පනා කරනවා තුන් වෙනි පාරේ ගත්තහම අර සඤ්ඤාවට අගයක් දීලා නේ ඕක වෙන්නේ. එතකොට ඒ වේතනා පාරේ

පල්ලෙහාට බහින්නේ නෑ සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගන්න නැතිකම තියෙනවා මුදිතාවෙන් අප්‍රමාණයට යනකොට. ඊළඟට හතර වෙනි පාරේ ගත්තහම සංස්කාරය මගේ කියලා ගන්නේ නෑ. උපෙක්ඛාව කියන එක.

එතකොට මෙතෙන්දි කල්පනා කළා මේවාට අගය දීලා ම නේ මේ මානය කියන එක වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් මේ මෙව්වර කාලයක් අපි ඉගෙනගෙන තියෙන්නේ මාන භාවනාව ම නේ කියලා. මානය නැති කිරීම කියන එක ම නේ ද මේ දිගින් දිගට ම කරගෙන තියෙන්නේ කියලා ඒකෙදි ආවා. ඉතින් ඒක නැවැත්තුවා එතනින් පස්සේ.

10/02/2014 - ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග භාවනා

Ariya Aṭṭhaṅgika Magga Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. නමස්කාර වේවා. මං බුදුපියවරු සිහි කළා. ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව අනුපිළිවෙලින්. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ පළමු වෙනි, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඒ විදිහට සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා දාහතර නම ම සිහි කළා. සිහි කරලා එතෙන්දී මට ආවා ඉතින් මේක වෙනස් වෙනවා නේ. ඒ දාහතර කියන එක දහතුන වෙනවා. ඒ විදිහට වෙනස් වෙව් යනවා. එතකොට මේ වෙනස් වන එකකට ම තමයි මනුස්සයෝ, සත්වයෝ මානය කියෙන්නේ. සත්වයා මේ අගය දෙන්නේ මෙහෙමයි කියලා. අනිත්‍ය වූ දේකට කියලා.

ඉතින් ඔතනින් මනස expand වෙලා ඊට පස්සේ ඉතින් මං පන්සිල් ගන්න එක කරගෙන ගියා. කරගෙන ගිහිල්ලා අර පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමිසි කිව්වහම, පාණාතිපාතයෙන් වැළකිලා අපාණාතිපාතයෙන් ජීවත් වෙනවා කියන ඒ විදිහට අදත්තාදානයෙන් වැළකිලා ඔය විදිහට එනවා. ඔය විදිහට ඒ කාරණා දහය දක්වා මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ කරලා සම්මා දිට්ඨියෙන් ජීවත් වෙනවා. ඔය විදිහට ආවා.

එතකොට ඒ දස කුසලය ඉතින් මේක හරි විසාල වෙලා මේක පවතිනවා. ඔහොම ගිහිල්ලා මම කල්පනා කළා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ කරලා සම්මා දිට්ඨියෙන් ජීවත් වෙනවා. මිච්ඡා සංකල්පය පහ කරලා සම්මා සංකල්පයෙන් ජීවත් වෙනවා. එතකොට සම්මා සංකල්පයෙන් ජීවත් වෙනවා කිව්වහම ඊයේ භාවනාවට ආවා. සම්මා සංකල්ප භාවනාව, ඊයේ කියලා දීපු එක. ඒක මනසට ආවා. මනස විසාල වුණා.

ඒ පාර මං ආයෙත් කල්පනා කළා සම්මා සංකල්පය කියන එකේ අර අලෝභ අදෝස අමෝහ පාර තුනේ යන්නේ. එතකොට මුළු අරි අට මහේ ම දේවල් ම නේ දස කුසලය එක නැවතත් ඒක එනවා. ඊළඟට ආපහු මම ගියා ආයෙත් මං බලනවා කියලා මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ කරලා සම්මා දිට්ඨියයි කියන එක. ඒක මෙනෙහි කළා. එතෙන්දී. එතකොට කෙළින් ම අර එන්නෙ තුන් වෙනි සත්‍ය කියන එකට ම ආවා. ආපු ගමන් මනස පුදුමාකාර වෙනස් වීමක් සිද්ධ වුණා. ඉතින් ඒ පාර රහතන් වහන්සේ “ඇති” කියලා නැවැත්තුවා.

11/02/2014 - මානා භාවනා

Māna Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරමු. නමස්කාර වේවා ඒ බුදුපියවරු සිහි කළා ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ලෝකයේ වැඩ සිටින, ජීවමානව වැඩ සිටින පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියා වශයෙන්. ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ශ්‍රේෂ්ඨතම දෙවන බුදුපියා වශයෙන්. අනුපිළිවෙළින් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කළා. සිහි කරලා සප්ත බොජ්ඣංගිය වඩමි. තනියමයි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි. සප්ත බොජ්ඣංගිය වඩමි, කියලා එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා.

එතකොට මං ගන්නා සති සම්බොජ්ඣංගිය. කබලිංකාර ආභාරය 1, 2 අත්තා ඉදන් නිත්‍යට යනවා එතන මානය විසින් jack එක ගහනවා, 3 වෙනි කාරණය ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යනවා කියන එක.

එතකොට අත්තා ඉදන් නිත්‍යභාවයට යන්නේ මානය විසින් උදව් කිරීමෙන්. මානය කියලා කියන්නේ ඔය වට කැරකවීමේ දී රූප, වේදනා, චේතනා, සංස්කාරවලට අගය දීලා ඇති වන දෙයක් මානය කියලා කියන්නේ.

පළමු වන වට දෙකේ දී රූපයට අගය දෙනවා. ඊළඟ වට දෙකේදී, 3, 4 වට දෙකේ දී වේදනාවට අගය දෙනවා. 5, 6, 7, 8 කියනකොට අර area 3යි, area 4යි ඇති වෙලා. අර area 3 එකේදී අපි දන්නවා නේ සංකප්ප භාවනාව එහෙම කළේ. ඇති වෙලා තියෙනවා. එතකොට ඒ වෙලාවේ දී චේතනාවට අගය දෙනවා. එතකොට මමංනුයි අහංනුයි අගය එතන තියෙනවා.

ඊළඟට 9, 10 වෙනකොට ජීනමිද්ධ සහිත අගය සංස්කාරවලට. 11, 12 වෙනකොට උද්ධච්ච අගය සංස්කාරවලට. එතකොට එතෙත්දී මං 9, 10 වෙනකොට මට ආවා, මේක අර ඉස්තරම් ම නොවුණත් මේ වැඩේ සඳහා මේක සෑහේ කියලා අගයක් දෙනවා කියලා. රහතන් වහන්සේ එතන “Excellent” කියලා කිව්වා. මට ඒක හිතූණහම. මොකද දැන් ජීනමිද්ධය වෙලා නේ තියෙන්නේ. මොකට ද මේකට අගය දෙන්නේ?

ඊළඟට 11, 12 වෙනකොට මට පෙන්නුවා මේ ඒ කියන්නේ උද්ධච්චය අවස්ථාවේ දී මට පෙන්නුවා මේ පැළයක්. දැන් පැළයක් අපි හිටවනකොට ඔය කඩෙන් දීලා අරගෙන එහෙම අපි දන්නවා මේ case එක ගලවනවා නේ ද, ඒ case එක ගැලවෙවහම තියෙන පැළේ තියෙන්නේ, අර මුල් වටේට එතිලා මෙහෙම වෙලා

තියෙන්නේ, අන්න එහෙම පැළයක්. Case එක නැතුව තියෙන පැළයක් මම දැක්කා. ඒ උද්ධව්ව අවස්ථාවේ දී එතන අවස්ථාවේ දී මං කාරණා දෙක බැලුවා. ඒ ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය, ආස්වාද ඉන්ද්‍රියයි. ඔක නේ උද්ධව්ව ඇති වෙලා තියෙන්නේ.

එතකොට පළවෙනි එකේදී බැලුවහම අපිට රූපයේ අගය නැති වුණත් එය නිසා පැළ වී තිබෙන පැළය ගැන මාන වෙනවා සංස්කාරවලට. අර case එක නෑ. හැබැයි මේක භාවිතා කරලා හදලා තියෙන්නේ. මේක ගැන මානයක් ඇති වෙනවා. ආස්වාද ඉන්ද්‍රියයේ දී අර සුබ වේදනාව ගැන හදන සංස්කාර ගැන මාන වෙනවා. ඒක අපි දන්නවා අර rim එකෙන් යනවා කියලා. අර මේක ගැලවිලා ගිහිල්ලා, ඒකත් මේක දුවනවා නේ. මේක වුණොත් රෝදේ හරි දුවනවා නේ. ආන්න ඒ වාගේ ඒක ගැන මාන වෙනවා.

එතකොට වට 13, 14 වෙනකොට අපි දන්නවා අර සැකය මගින්, ඒ හදන ලද සංස්කාරවලට මාන වෙනවා. අතන සංස්කාරවලට අගය දෙනවා. ඊට පස්සේ සංස්කාරවලට මාන වීම කියන එක.

ඒක තමයි භාවනාව. සාධු පියවරුනි කියලා නැවැත්තුවා.

15/02/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා 4

Sammāsaṅkappa Bhāvanā 4

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. නමස්කාර වේවා. ඒ බුදුපියවරු දාහතර නම ම වැඩියා පුජාවට. එතකොට මට කිව්වා මෝහය නැති කරමි කියන එක, ඒකෙන් පටන් ගන්නෙයි කියන එක. මෝහය නැති කරමි කියන එකෙන් පටන් ගන්නෙයි කිව්වහම දැන් මං කල්පනා කළා දැන් අපි පන්සිල් ගන්නකොට ම කිව්වා නේ ටීනමිද්ධය නිසා මෝහය ඇති වෙනවා කියන එක.

එතකොට ටීනමිද්ධය නිසා මෝහය ඇති වෙනවා කියන එකෙන් පටන් ගන්නා. එතකොට ටීනමිද්ධය නිසා මෝහය ඇති වෙනවා කියනකොට ටීනමිද්ධයට අපි එන්න ඕනෙ නේ. එතකොට ටීනමිද්ධ අවස්ථාවට එතකොට අපිට තියෙනවා මෙතන මේ මනාප වූ අරමුණ එක්ක අපි කරකවනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට අපිට එනවා ඒ මනාප වූ අරමුණත් එක්ක කරකවනවා කිව්වහම දැන් අපි මේක ටිකක් ගැඹුරට යනවා මේ භාවනාව මොකද? මේකට ඉස්සෙල්ලා කරපු භාවනාවක් එක්කයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතෙක්දී අපි දන්නවා අපි අර පළවන වට දෙකේ දී වට දෙකක් කරකවනකොට දැන් අපි දන්නවා සුභයි කියලා ගන්නා, නිත්‍යයි කියලා එකතු කරලා අවිද්‍යාවෙන් කරන වටයක් තියෙනවා. ඊට පස්සේ මානය විසින් කරකවලා මේක fit වෙනවද, කියලා බලන වටයක් තියෙනවා. එතකොට වට දෙකයි. එතකොට ඒ වට දෙකේදී අපි කරන්නේ රූපයට අගය දෙනවා. ඊට පස්සේ දෙවෙනි වට දෙක ගත්තහම, අපි වේදනාවට අගය දෙනවා. එතකොට area වශයෙන් ගත්තහම A, B වුණා. පල්ලෙහායිත් C, D වුණා.

ඊළඟට ආපහු අපි වට හතරක් කරකවනවා නේ. ඊළඟ වට හතර ගන්න. ඒ කියන්නේ අර 1, 2, 3, 4 area හැදෙන එක. ඒ වටවල දී වෙන්නෙ මොකද? 1, 2 කියනකොට අපි රූපය පැත්තෙන් ඕගොල්ලන්ට මතක තියාගන්න පුළුවන් මේ වේදනාව, මේ පැත්තේ රූපය. මේ පල්ලෙහා පැත්තේ අර ජාතිය කියන එක. එතකොට ඒ පැත්තට තමයි මේ කතා කරන්නේ. එතෙක්දී අපි coordination එකක් කෙරෙනවා. මොකද දැන් මගේ වේදනාවක් ඇවිල්ලා තියෙනවා, සුඛයි කියලා කතාව අර පැත්තෙන් ඇවිල්ලා තියෙනවා රූපයයි කියලා. රූපයට අගය දීමයි, වේදනාවට අගය දීමයි දෙක කරලා තියෙනවා.

එතකොට දැන් චේතනාව නිතර ම හරියට coordinator වාගේ. අර monitor ඉන්නෙ පන්තියේ. ඒ වගේ එයා coordinate කරනවා. එතකොට අර රූපයේ වේදනාවයි ඒ

නිසා සඤ්ඤාවන් ඒවා coordinate කරනවා. ඔන්න ඒ දෙකත් එක්ක එයා ඔන්න අගයක් දෙනවා. මේක තමයි මේ පෙර වේතනාව කියන එක වෙන්තේ මේ පැත්ත ගත්තහම. ඊට පස්සේ ඒ කියන්නේ වට 5යි 6යි. 7, 8 වැටෙන්නේ, 7, 8 වැටෙනවා අපර වේතනාවට. එතකොට ඒ 7යි 8යි කියන එකේ ගත්තහම area එක ජේනවා නේ වේතනාව පල්ලෙහා නේ ද මම. අහං ඉන්න දෙන්නා. අන්න ඒ කැල්ල.

එතකොට ඒකට තමයි දැන් අපි වේතනාවට අගය දෙනවා කියන එක කරන්නේ. 7, 8 වුණායින් පස්සේ වේතනාවට අපි සම්පූර්ණයෙන් අගය දීලා මාන වෙලා ඉවරයි. ඒ වෙනකොට මම. අහං හැදිලා. ඒ කියන්නේ මේ අත්තා කියන කතාව හැදිලා ඉවරයි. Complete වෙලා තියෙන්නේ මේ වෙනකොට.

දැන් බලන්න අපි මොකද ඊනම්ද්ධය කියන කතාවක් වෙන්තේ? දැන් අපි දන්නවා වට 5, 6 වෙනකොට, රහතන් වහන්සේ අපිට කලින් කියලා දීලා තියෙනවා. මේක අර සාතයි කියලා ගත්ත එක හරි නැහැයි කියන එක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඊනම්ද්ධය හටගන්නවා. ඊනම්ද්ධය සිතට ඇතුල් වෙලා නෑ, හට අරගෙන තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මේක හරියට මේ අපි දැන් කෙනෙක් කියනවා මේ හොද්ද. මේකට ලුණු ඇත්ද කියලා බලන්නෙයි කියලා. ඉතින් මෙයා එක පාරක් කටට දාලා බලනවා. එයාට තලු මරලා ඒක හරියට තාම තීරණයක් ගන්න බෑ මෙයාට මේ ලුණු තියෙනව ද? ඒ පාර තව එකක් දානවා නේ. ඒක තමයි අර පස් වෙනි එක තමයි අර කටට දැම්මා. හය වෙනි එක තමයි අරක ආයේ තව පාරක් ඉල්ලලා තලු මරලා බලන්නේ. මේක බලලා හරි නෑයි කියලා කියන්නේ. හැබැයි හරි නෑයි කියලා කිව්වට දැන් බලන්න මේ මනුස්සයා හොද්ද විසි කරන්නෙ නෑ නේ. මොකද?

අර වේතනාවට අගය දීලා අර අත්තා කතාවේ කොටසක් හැදිලා තියෙන්නේ. ආහාරය නිසා මම ජීවත් වෙනවා. හැබැයි හොද්ද කියන එක මේක හරි නෑ. මොකද මෙතන බලන්න. දැන් ආපහු තව භාවනාවක් එනවා, මේ වට දෙක එනකොට. අපි කරපු සම්මා සංකප්ප භාවනාව. අර අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක සිද්ධ වෙලා තියෙන එක. තවත් භාවනාවක් තියෙනවා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය සිද්ධ වෙලා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක. මොකද ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය අර අවිද්‍යාවෙන් කැරකෙනකොට ම ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය වෙලා තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය භාවනාව නේ අපි කළේ. අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයෙන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එකට ගිහිල්ලා. දැන් මගේ සංකල්පයේ තියෙනවා හොද්දක් වුණා ම මෙන්න මේ විදිහට රහස් තමයි තියෙන්නෙ ඕනෙ කියන එක. මගේ සංකල්පයේ තියෙන එක හොද්දේ නෑ. හැබැයි මං මේක විසි කරන්නේ නෑ.

මොකද මම ජීවත් වෙන නිසා. මේක නිසා මම ජීවත් වෙනවා. මොකද මම. අහං කතාව හැදිලා. වේතනාවක් එක්ක හැදිලා තියෙන්නේ. දැන් මේ පෙර වේතනාවයි,

අපර චේතනාවයි කියන එක මෙතන තියෙනවා. ඒක අගය දීලා දැන් මගේ මානය වෙලා.

ඉතින් මෙතනින් පස්සෙ කතාව තේරෙනවා නේ. මෙතනින් වුණාට පස්සේ දැන් ඉතින් හකුරු කියන එකට මම කැමති නෑ පොල් හකුරට, නමුත් හකුරු නිසා මම ජීවත් වෙනවා කියන එක නිසා මං මේක විසි කරන්නෙත් නැතුව මම තියාගෙන ඉන්නවා. එතකොට ඊනමිද්ධයේ ඉඳන් මම මෝහයට යනවා.

දැන් එනවා point එක. අන්තිමට. ඒ මමංනුයි අහංනුයි කියන එක ගත්තහම, මේ දෙන්නා එක්කහු වෙලා ඉන්නේ කොයි වෙලාවෙ ද? මේ පෙර චේතනාවයි අපර චේතනාවයි දෙක ම එක වෙන අවස්ථාවේ දී.

ඒ කියන්නේ මගේ සංකල්පයේ යම්කිසි ආකාරයකට මගේ තියෙන අගයයි, මෙතන මේක නිසා මම ජීවත් වෙනවා කියන එකයි දෙක ම එක වෙනකොට අන්න මමංනුයි අහංනුයි එකට ඉන්නවා. මොකද මේකට agree, ඒ කියන්නේ මම රසයට තියෙන අගයයි, මට මේකෙන් එන රසයේ අගයයි, අර අගයයි දෙක හරි. Match වෙනවා. යම් ආකාරයකට match වීමක් තියෙනවා. ඒකත් එක්ක යනවා.

ඉතින් මෙතන අර භාවනාවන් ගොඩක්. අර වට කැරකවීම, ඒක නිසා මාන වීම කියන එක, ඒවා ටික ඔක්කෝම තියෙනවා, අර සංකප්ප භාවනාවන්, ඒ ටික එනවා. භාවනාවන් ගත්තහම ඉතින් හතරක් පහක් ගිහිල්ලා. ඒක marvelous ධර්මයක් බැලුවහම ඒක ඒ විදිහට මේ, මමංනුයි අහංනුයි ඔය විදිහට මේවා වෙලා යනවා කියන එක. පෙර චේතනාවත් අපර චේතනාවත් එක්ක.

ඒක තමයි භාවනාව කළේ.

16/02/2014 - අත්ත සඤ්ඤා

Atta Saññā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. නමස්කාර වේවා. ඒ බුදුපියවරු අනුපිළිවෙලින් මම සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඉතින් ඒ විදිහට සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම දාහතර වෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කළා. සිහි කරලා පන්සිල් ගන්න එක කරගෙන ගියා ම ඒ සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ වඩමි, කියන එකෙන් පටන් ගන්නෙයි කියලා එතෙක් කිව්වා.

ඒ පාර මම ගත්තේ අර 1 කබලිංකාර ආභාරය. 2 අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කියන එක. 3 ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක. එතකොට එතෙක්දී මට ආවේ මේ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කියනකොට මම දැක්කා අර triangle එක මට සිහි වුණා. Triangle එක තියෙනවා නේ වේතනාවයි, මේ පැත්තෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, කාම ආශ්‍රවය. පල්ලෙහා තියෙනවා පොඩි triangle එක. එතන තියෙනවා ජරාව, ව්‍යාධිය, මරණය කියන එක තියෙනවා, යට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක තියෙනවා. එතකොට භය අගතිය ඔය දෙක අතර ඔය triangle දෙක අතර තියෙනවා.

එතකොට මේක එකපාරට ම මතක් වුණා ම, මට කල්පනා වුණා මේ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන්න මෙතන මේකෙන් නේ jack එක ගහන්නේ කියන එක. මේකෙන් තමයි මේක පවත්වන්නේ කියන එක. ඒ එක්ක ම මට මතක් වුණා අර ගාථාව “චිත ගෙධො අමච්ඡරී, න උස්සේසු, සමෙසු, න ඔමෙසු, එතං ඉති අකප්පියො” කියලා තියෙන එක. “කප්පං නෙති අකප්පියො.”

එතකොට මේ ගාථාවත් එක්ක මට කල්පනා වුණා මෙතන දැන් අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන කතාවේ දී තියෙන කැල්ල තියෙනවා නේ, ඒක අපිට, දැන් මේ bridge එකක් මාවටු කරන්න නේ හදන්නේ. උඩට යන්න පුළුවන් උස්සේසු. සමෙසු මේ ගාතට. පල්ලෙහාට ඔමෙසු කිව්වහම පහළට. එතකොට මේ විදිහට මේක ලී කැල්ල එහාට මෙහාට යවන්න පුළුවන්. මේක කරන්නේ අර අකප්පියො කියලා කියන්නේ ඒකෙන්, කප්පය කියන එකෙන් නේ මෙතන දැන් පල්ලෙහා ඉඳන්, plan එකේ ඉඳන් උඩට අත්තවාද උපාදානයට යන්න. ඒක නේ ගහන්නේ. එතකොට ඒක කරන්න නම් මේ පල්ලෙහායිත් ඇවිල්ලා තමයි මේක කරන්නේ කියන එක ආවේ මට. එතකොට මේ, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ, එතන උස්සනවා කියන එක.

එතකොට දැන් මේ ගාථාවත් එක්ක මේක දැක්කට පස්සේ මම කල්පනා කරනවා මේ මේක ඔක්කොම සිද්ධ වෙන්නෙ මේ බය වෙලා. බය වෙලා තමයි මේ මනුස්සයා මේක කරන්නේ. ඉතින් බය වෙන්න ඉතින් හේතුවක් තියෙනවා නේ. මොකද අර රෝගී සහිත සඤ්ඤාවකින් හදන සංස්කාරය බිඳෙයි කියලා තියෙන බය තියෙන්නේ. ඒක පවත්වන්න වෙනවා කියන එකට ලොකු බියක් තියෙනවා. මේකත් එක්ක තමයි මේක පවත්වන්නේ. එතකොට මේක නැවත නැවතත් පුනපුනා අපි චේතනා කරනවා නේ ද? මේ අත්තාව පවත්වන්න අපි නැවත නැවතත් පුනපුනා චේතනා කරනවා. අත්තාව කියන එක්කෙනා බිඳෙයි කියන එකට, නැති වෙයි කියන එකට අපි බය වෙලා. එතකොට මෙතනින් පල්ලෙහායින් එනවා අර හයෙන් ඇවිල්ලා වේදනාවට ඇවිල්ලා, වේදනාවෙන් එනවා අර චේතනාවට එන කැල්ල එනවා.

එතකොට මෙතන හරි කලබලයක්. අත්තා, මෙයා බිඳෙයි කියලා. මොකද මම අත්තාව හදා ගත්තේ බලන්න මේ රූපයට, වේදනාවට, ඒවාට අගයන් දීලා මම හදා ගත්තේ. ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධයි. ඊයේ භාවනාවෙදි ආවා නේ මෙතන මේ අත්තා කියන එක එතකොට මතකයි නේ ඒක නේ ද? දැන් අත්තා කියන එක එතකොට දැන් අපි වට අටක් ඇවිල්ලා නෙ. වට අටක් ඇවිල්ලා **area 3 and 4** කියන එකත් හැදිලා. අර පෙරයි, අපර චේතනා දෙකක් සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මෙයාට මේ හය තියෙනවා, මම දැන් මේ දීලා හදාගත්ත එක නැති වෙයි ද කියන එක. ඒක නේ දැන් පොඩ්ඩක් බඩගිනි වෙලා, මං මැරෙයි ද දන්නෑ ඉක්මනට මොනවා හරි ටිකක් කන්න, එහෙම තියෙනවා නේ නේ ද? ඒ කියන්නේ හුස්ම ගන්න බැරුව මේවා වෙනකොට කලබල වෙලා මිනිස්සු ඔක්කොම කරන්නේ.

එතකොට මට පෙනුණා මෙතන මේ හරියට, දැන් අපිට පාරවල් දෙකකින් එනවා නේ. පාරවල් දෙකකින් කියන්නේ හයේ අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට ඇවිල්ලා එන්නා වූ පාර තියෙනවා. අර මාන පාර තියෙන්නේ. ඊළඟට ආපහු චේතනාවට එන්න අර සංකල්පය කියන එක, අර ආවාසමච්ඡරිය තියන පාර තියෙන්නේ. ඒකෙන් එන එක තියෙනවා. ඉතින් මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා මේ දෙකේ වෙනස කොහොම ද කියන එක. මේ දෙකේ වෙනස කොහොම ද? මේක තේරුම් ගන්නේ කියලා.

ඒ පාර රහතන් වහන්සේ කීව්වා “ඒ ඇහුවා ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දෙමි. හොඳට මෙනෙහි කරන්නයි,” කියලා, මේක හරියට මේ තථාගතයන් වහන්සේ ගැන ශ්‍රද්ධාව තියෙන කෙනෙකු එන පාර වගේයි කියලා කීව්වා අර මේ සංකල්පය හැටියට එන්නා වූ පාර. සංකල්පය පැත්තෙන් එන්නේ, ආවාසමච්ඡරිය පැත්තෙන් ඒ තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව සහිතව එතකොට තමයි කීව්වා ඒකෙ මේක තියෙන්නේ. අර අනෙක් එක්ක ගත්තහම, එහෙම නැති මේ බය වෙවි මනුස්සයා ඉන්නවා නේ, ඒකයි කියලා.

ඉතින් ඒකෙ අර්ථය තියෙන්නේ ඒක ටිකක් මං මෙනෙහි කලා. ඒකේ අර්ථය තියෙන්නේ අර සමාධිය, දැන් ධ්‍යානයන්ගෙන් ධ්‍යානයට යන මනුස්සයා නේ. ඒ මනුස්සයා එන්නේ අර අර පාරේ. අනෙක් මනුස්සයා මේ කලබල වෙලා මැරෙයි ද? නැති වෙයි ද? මේවා වෙයි ද? කියලා බය වෙලා තමා එයා භයෙන් අගතියේ ඉඳන් එනකොට ඒක ගමන් කරන්නේ කියන එක.

එතකොට ඔය විදිහට, මේකෙ අර **nutshell** එකෙන් කියනවා නම්, මේකෙ තියෙන්නේ අපි මේ, අත්තාව නැති වෙයි කියලා බය වෙලා අපි නැවත නැවත පුනපුනා අත්තාව හදනවා. ඒක හින්දා ම තමයි, දොරට බැහැලා යන්නෙ නෑ නේ. එලියට ගියා නම් කන්න හම්බවෙන්නෙ නෑ. රස්සාව නතර කරන්නේ නෑ නේ. අත්තාව නැති වෙනවා. එතකොට මේ අත්තා නැති වෙනවා කියන බයට තමයි නැවත නැවතත් අපි මේක කරනවා. හදාගත්ත **material**, ගත්ත **materials** ඇවිල්ලා සවුත්තු ඒවා. **Sick** සඤ්ඤාවත්. අර රොගං වදනි අත්තතො කියන කතාවත් ආවා මට, **sick** සඤ්ඤාවකින් මේක අරගෙන තියෙන්නේ. අරගෙන හදාගත්ත අත්තා බිඳෙයි කියලා බය වෙලා තමයි අපි මේ නැවත නැවතත් එයාව හදන්නේ.

ඔන්න ඕක තමයි මේ භාවනාව.

18/02/2014 - ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග භාවනා

Ariya Atṭhaṅgika Magga Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරමු. නමස්කාරය වේවා. මම සිහි කළේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ වැඩ ඉන්න ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, ජීවමානව වැඩ ඉන්න පළවන බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ සත්‍ය වශයෙන් ම මේ මනුෂ්‍ය ලෝකයන්, දිව්‍ය ලෝකයන්, බ්‍රහ්ම ලෝකයන් ඉක්මවලා වාසය කරනවා කියලා. එතකොට ඒ විදිහට බුදුපියවරු දාහතර නම ම ඒ විදිහට සිහි කළා. මේ ජීවමානව වැඩ ඉන්න, ඒ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව. එතකොට මේ වන්දනීය වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියවරු, මේ විදිහට මනුෂ්‍යත්වයන්, දේවත්වයන්, බ්‍රහ්මත්වයන් ඉක්මවලා වාසය කරනවා කියලා.

එහෙම කල්පනා කරලා ඊට පස්සේ මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යමි කියලා, දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි කියලා කියන වෙලාවේ මං කල්පනා කළා මේ අරි අට මහ කියන එක කෙනෙක් භාවිතා කරනවා නම් ඒ අරි අට මහ නිසා මනුෂ්‍යයෙකුට ආශ්‍රවයක් ඇති වෙන්නෙ නෑ. ඒ ආශ්‍රවයක්, යමක් තියෙනව ද, මේකෙන් නැති වෙනවා කියන එක.

ඒ කියන්නේ දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනව නේ මහාවන්තාරීසක සූත්‍රයේ “කතමා ච භික්ඛවෙ අරිය අනාසවා ලොකොත්තර මග්ගඛිගා” කියලා. ඒකෙ පෙන්නනව නේ, ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨි, ඒ ගැන කතා කරනකොට බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා මේ විදිහට “අරිය චිත්තස්ස, අනාශ්‍රව චිත්තස්ස, අරිය මග්ගං සමඛිගිනො, අරිය මග්ගං භාවිතො, ප්‍රඥා, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියං, ප්‍රඥා ඛලං, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣකඛිගා සම්මා දිට්ඨි.” එතකොට මේකේ කිසිම ආකාරයකින් කෙනෙකුට ආශ්‍රවයක් ඇති වෙන්නේ නෑ. ඒක කරනවා නම් ආශ්‍රවය කියන එක නැති වෙනවා. අර **mundane** එකේ ගත්තම ඒක කුසල විපාකයක් තියෙනවා, තමන්ට විදින්න සිද්ධ වෙනවා. අර තියෙන ප්‍රඥාවේ ඒක නැහැයි කියන එක.

එතකොට එතෙන්දි ඉතින් මට හොඳට එනවා, මේ සංස්කාරයක් තියෙනවා නම් තමයි අර **jack** එක ගහලා මේකක් හැදෙන්නේ. එතකොට මේක මේවා ඔක්කෝගේ ම නිරෝධය සඳහා තමයි මේකෙ යන්නේ. එතකොට දුක්ඛ නිරෝධයයි, නිරෝධගාමිනී පටිපදාවයි. එතකොට යම්කිසි පුද්ගලයෙකුට, හරියට මේක නිකන් මේ කැලෑවක් කපාගෙන, කැත්තක් අරගෙන මනුෂ්‍යයෙක් කපාගෙන, කපාගෙන, කපාගෙන හොඳ එළිමහනක් තියෙන තැනක් ඇතුළට යනවා මේ මහ කැලෑව ඇතුළේ. ගියාට පස්සේ ඒ මනුෂ්‍යයා කල්පනා කරනවා නම්, මං හොඳයි දැන් මේ කපාගෙන ආවා, දැන් ඉතින්

මට මේ කැත්ත පාවිච්චි කරන්න ඕන්නෑ, කැත්ත අතේ තියාගෙන ඒ මනුස්සයා ආපහු කැලෑවට වදිනවා නම් ඒ මනුස්සයාට නැවත නැවතත් අර කාමයෝ, කාම ආශ්‍රවයෝ, අර කැලෑවේ තියෙන දේවල් පැටලෙනවා.

එතකොට මේ පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා නම් ඉන්න ඕනෙ එයා ඒ දුක්ඛ නිරෝධය කැමති පුද්ගලයා ඒ නිරෝධගාමිනී පටිපදාවේ ඉන්න ඕනෙ. නිරෝධගාමිනී පටිපදාවේ ඉන්නෙ නැත්තත්, ඒ මනුස්සයාට ආශ්‍රව ඇති වෙනවා කියන එක අහන්න දෙයක් නෑ. අර කැලෑවට ගිය මනුස්සයා කැලෑව කපාගෙන ගියාට ඒ මනුස්සයාට ඒක ඇති වෙනවා. මොකද? එයා කැලෑවට ආපහු බහිනවා. කැත්ත අතේ තියෙනවා පාවිච්චි කරන්නේ නෑ. එතකොට කපන්නේ නැත්තත් මේක ඇති වෙනවා කියන මේක බොහොම තදින් මට ඒක වැටහෙනවා.

ඒ කියන්නේ මම මුසාවාදයක්, පරුෂා වාචයක් කවුරු හරි කෙනෙක් යම් ආකාරයකට ඒවා කරනවා ද, පාණාතිපාත, අදින්නාදාන ඕවා කරනවා ද, ඒවා කරනතාක් කල් අරවා ඇති වෙනවා. එතකොට තමන්ට ඒක කැත්තක් අතේ තියෙනවා නම්, මේක නොකර ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා නම්, ඒක තමයි පටිපදාව කියන එක මනුස්සයෙක් භාවිතා කරන්නට ඕනෙ. පටිපදාවේ ගියා නම් පටිපදාවේ යනතාක් කල් ඒ මනුස්සයාට ආශ්‍රවයන් ඇති වෙන්නේ නෑ. එතකොට ඒ විහාරයේ ඉන්නකන් තමන්ට මනුස්ස ලෝකයත්, දිව්‍ය ලෝකයත්, බ්‍රහ්ම ලෝකයත් ඉක්මවලා වාසය කරන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. නැත්තත් ඒ මනුස්සයා අර මොකක් හරි එකකින් සංස්කාරයක් හැදුවද අතනින් අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන්නා වූ කතාව ඒක සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට ඕක කියපු වෙලාවේ රහතන් වහන්සේ කීවා “දරුවා, ඔබ දැන්, මේ මොහොතේ ඉන්නෙ විමුක්තියෙන්” කියලා. ඒක ගැන සිතීමෙන් ඒ විදිහට, ඒ වෙලාවෙන් ඒ විදිහට ම තමයි ඉන්නෙ කියලා. එතකොට ඒ විදිහට මම ටිකක් හිටියා.

ටිකක් ඉඳලා, ඊට පස්සේ මම අර වට ගැන සිහි කරන්න පටන් ගත්තා. ඔය වටවල ගත්තහම දැන් අපි රාග සල්ලය කියලා එහෙම කියලා කිව්වට ඔය වටවල බලන්න ඕන වෙලාවක අවිද්‍යාවෙන් කරකවනවා, මානසෙන් කරකවනවා. එතකොට අපි මේ අවිද්‍යාව හේතු කොටගෙන දැන් පළවෙනි එකට සුභයි කියලා මේකට ඇතුල් වෙනවා. නිත්‍යයි කියලා එකතු කරනකොට තමයි අපිට සුඛ කතාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒ රාගයේ කතාවන් ඇති වෙලා තියෙන්නේ මේකත් එක්ක. හැබැයි කරකවන එක ම වටයක ම ඒ රාගයෙන් කරකවනවා කියලා තියෙනව ද? නෑ. උස්සනවා හැම තිස්සෙම තියෙන්නේ එක්කො අවිද්‍යාවෙන්, එහෙම නැත්තත් මානසෙන්. එතකොට මෙතනදි මේ මොකද්ද? අවිද්‍යාව මානස කියන දෙක, අවිද්‍යාව නිසයි මානස ඇති වුණේ. සුභයට අගයක් දුන්නම නිත්‍යයි කිව්වෙ.

එතකොට මෙතන මේ දෙකෙන් කරකව කරකව යනවා කියන එකෙන් මේ රාගය කියන එක, ද්වේෂය කියන එක ඇති වුණා හැරෙන්න වෙන දෙයක් ඇත්තෙ නෑ. මේකෙ තියෙන්නේ ඒ සකස් කිරීමක්. එතකොට කාමරාග අනුසය කියනවා නේ ද? එතකොට මෙතන මේ කැල්ල කරනවාත් එක්ක ම දැන් ඔන්න රාගයෙන් කැරකවීමක් කියන එක එතන එනවා. ඔය අදහසක් තියෙනවා. නමුත් මෙතන අවිද්‍යාව හින්දා තමයි මේ කරලා තියෙන්නේ කියන එක හොඳට වැටහුණා. ඉතින් ඒ විත්තය සහිතව මම ඉතින් හිටියා.

ඒක තමයි භාවනාව.

19/02/2014 - දිට්ඨි අනුසය භාවනා 1

Ditṭhi Anusaya Bhāvanā 1

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරමු, නමස්කාර වේවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ලෝකයේ වැඩ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවන බුදුපියා වශයෙන් මම සිහි කළා. ඊළඟට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම දෙවන බුදුපියාණන් වශයෙන් ඔය විදිහට සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා අනුපිළිවෙළින් සිහි කළා.

ඒ සිහි කරලා මම පන්සිල් ගන්න එක කරගෙන ගියා. ලෝභය නැති කරමි කියලා කියනකොට මට ආවා ඔය සුඛය කියන එක, ඒක සඳහා මනුස්සයා යම් යම් දේවල් කරනවා. සුඛය කියන එක ඇති කරගන්න. එතකොට මේක මෙහෙම වෙන්තේ මේ මනුස්සයාට මේක සුඛයි කියලා දිට්ඨියත් එක්ක. දිට්ඨියෙන් තමයි මේක කියන්නේ. එතකොට මෙතන මේ භාවනාවට ආවේ ඔය වේදනාවයි, පරාමාසයයි, භයෙන් අගතියට යනවායි දිට්ඨි අනුසයයි. මෙන්න මේ triangle එක. මේක මම සුඛයි කියලා හිතලා තමයි මං මේ කතාව හදාගෙන තියෙන්නේ. දැන් මගේ මේ දෘෂ්ඨිය විසින් කියනවා මේක මෙහෙම වෙනවා නම්, මේ සුඛය මට මෙහෙම ගන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. දිට්ඨි අනුසයෙන් මේක කියනවා. සුඛය විසින් කියනවා පරාමාසයට යන්න. සුඛය, පරාමාසයට යන්න එහෙත් කියනවා.

එතකොට මෙතන මේ දිට්ඨිය නිසයි, මේ ඔක්කොම කතාව සිද්ධ වෙන්නේ. දෘෂ්ඨියෙන් තමයි මේක කරන්නේ කියන එක. දිට්ඨි අනුසයෙන් මේක යනවායි කියලා මේ triangle එක හොඳට, මෙහෙම නිසා, මේ triangle එක දැන් ඔයාට බැලුවොත් ඔයාට විඤ්ඤාණය පැත්තට එළියක් වැටෙනවා. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය සකස් වෙනවා. මේක කැරකීම හින්දා. මේකෙන් සංස්කාර, සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණය කියන එක.

ඉතින් මං මේක බොහොම වෙලාවක් බලලා පස්සෙ කල්පනා කළා ද්වේෂය නැති කරමි කියනකොට, මං කල්පනා කළා මෙතෙන්නේදි අර එන්නා වූ ගැටුම. අර ඊයේ පෙනුණා නේ අර මේ පැත්තෙන් එනවා නේ දිට්ඨි අනුසය පැත්තෙන් ආවායින් පස්සේ වේදනාවට මෙතන තියෙන්නේ අර තමන්ට ඕනෙ flow එකයි, මේකටයි තියෙන ගැටුමක් තියෙනවා. දැන් මට අතෙන්නේදි ආවේ අර සාතයි කියන දෘෂ්ඨිය උඩ තමයි ලෝභයේ දී ආවේ සාතයි කියන දෘෂ්ඨිය උඩ තමයි මේක දුවන්නේ. දැන් මෙතෙන්නේදි අර අසාතයි කියන දෘෂ්ඨිය කියන එක තියෙනවා නේ. ඒ වගේ තමන්ට ඇති වුණා වූ දේ. එතකොට මේ දෙක ගැටීමක් තියෙනවා. අරක තමයි මට යන්න

ඕනෑම පාර. මෙතනින් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ මට යන්න ඕනෑම නැති මේ පාර. එතකොට මේ පාර දෙක ඒ කියන්නේ ඡන්ද අගතිය ඉඳන් වේදනාවට එන පාර, අර අපි සංකප්පය එහෙම ලකුණු කරලා තියෙන්නේ. **Input** වෙනවා කියලා. අනෙක් පැත්තෙන් ගත්තහම දිටියි අනුසයේ පාර. මේ දෙකේ ගැටීම කියන එක. දැන් මෙතන මේ අසාතයි කියලා දෘෂ්ටියක්. මේ දෘෂ්ටිය නිසයි මෙතන මේ ගැටීම කියන එක තියෙන්නේ කියලා. දැන් එතකොට ඒ දෙක මට හොඳට ආවා.

ඉතින් මෝහය නැති කරමයි කියලා කියනකොට මට හොඳට ම කල්පනා වුණේ මේ මෝහය කියන එක මෙතෙක්දී ඇවිල්ලා අර නිත්‍යයි කියලා එකතු කරලා නේ මේක හදලා තියෙන්නේ. මේ මුළු කතාව ම හැදෑණේ අතනින් අරක එක්කහු කරලා. සුභයට නිත්‍යයි කියලා එකතු කරලා. එතකොට මේක තමයි මේ මෝහයේ කතාව තියෙන්නේ. එතකොට අර දෘෂ්ටිය හදා ගත්තේ ඔය විදිහට. දැන් එයා තමයි මේ **push** කරන්නේ. ඒ **push** කිරීම උඩ තමයි අපි සාතයි කියලා ගන්නේ. අසාතයි කියලා ගන්නේ. ඕක නේ තීරණය කිරීමක් නේ එතන කරන්නේ. එතකොට දැන් මෝහය නැති කරමි කියන එක කල්පනාවට ගන්නා. එතන ටිකක් හිටියා.

ඊට පස්සේ පංචනීවරණයන් යටපත් කරමි. පංචනීවරණයන් යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යමයි කියලා. එතකොට අරි අට මහ හරහා යමයි කියලා කියනකොට සම්මා දිටියයි. සම්මා දිටියයි කිව්වහම මිච්ඡා දිටියයි නැති කරලා, සම්මා දිටියයි ඇති කරනවා. එතකොට මිච්ඡා දිටියියේ තියෙන්නේ මෙන්න මේක කමක්නෑ, හොඳයි, සැපයි, සුඛයි කියන කතාව. සම්මා දිටියයි කියනවා නෑ මේක දුකයි. මේ කරන දේ දුකයි කියන එක පෙන්නනවා. එතකොට මේක නැති වෙනවා නම් මේක හරි. දැන් මේ මෝහය කියන කතාව නැති වීම කියන එක මෙතනින් ඇති වෙනවා.

එතකොට ඒ වතුත්ථධ්‍යානයේ, වතුත්ථධ්‍යානය සහිතව කෙනෙකුට ඒකෙ ඉන්න පුළුවන් කියන එක. එතෙක්දී සම්මා දිටියියෙන් සම්මා සංකප්පයට ආවා. සම්මා සංකප්ප හාවනාව කරා. එතකොට මෙතෙක්දී අපිට තියෙන්නේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයෙන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට යන එකක් තියෙන්නේ. ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයෙන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යනවා කියන එක. මේ කැලි දෙක විතරයි මං ගත්තේ සම්මා දිටියයි, ඉතින් එතෙක්දී රහතන් වහන්සේ නම් කිව්වා “ඔබ දැන් ඉන්නේ ආකිඤ්චන විමුක්තියේ” කියන එක, එතන ඒ තත්වයේ.

එහෙම ඉඳලා ඊළඟට මං බැලුවා ඊළඟ දේට පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි කියලා කල්පනා කරනකොට අර මං කල්පනා කළා, මෙන්න මේ සංස්කාරවලින් **jack** ගැනීම. මේ සංස්කාරය මත **depend** වෙලා තමයි දැන් මේ එතන දිටියි අනුසය මේ **triangle** එක හාවනා කළහම අර උඩින් අරක හැදෙන්නේ අර සංස්කාරවලින් **jack** ගැනීම නිසා. සංස්කාරය නිසා ම මං පාණාතිපාතා, අදන්තාදානය

කරගෙන ඉන්න එක හොඳයි කියලා. ආපහු අර දිටියි ම යි එන්නෙ. මේක නිසයි මේ කතාව තියෙන්නේ. එතකොට මේක නිසයි වෙන්නේ කියන එක ඒක පොඩ්ඩක් භාවනා කලා.

ඒ පාර ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩම් කිව්වහම එතකොට දැන් මං කල්පනා කලා මේ විරිය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න. ඊළඟට සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න. සංස්කාරයන් මගේ නොවෙන්න. එතකොට ඉතින් අර triangle එකෙන් කබලිංකාර ආභාරයන් එක්ක උඩ තියෙනවා නේ තුනකට බෙදිලා. අන්න ඒ 3 ගත්තා. ඒ කියන්නේ මම මේ රූපය ස්පර්ශ කළොතින් තමයි මේ රාග සල්ලය කියන ඒවා. ඒවා පල්ලෙහාට එනවා කියන එක. ඒක ඒ පාර නොවෙන්න.

ඊළඟට අර අපි යනවා නේ, මේක jack එකක් ගහලා සුභයි කියන පැත්තට යනවා නේ. එතකොට ඒ සඤ්ඤාව නොවෙන්න. මොකද මේක වුණෝතින් එහෙම මම ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා. එතකොට මෙතෙන්දි මේ දුකයි කියන එක දන්නවා නම් අර දිටියි කියන එක කැපෙනවා ඒ විදිහට. ඊළඟට ටීනම්ද්ධ පාරෙන් අර සංස්කාරයන් කියන ඒවා හැදෙන්න නොවෙන්න කියන එක. එතකොට මේක ඇවිල්ලා මං ගත්තා මෙතනින් දැන් විරියො ව ඡන්දො. ඡන්දය කියන එක නිර්වාණයට පමණක් පවතින්න ඕනෙයි කියන එක.

එතකොට මෙතනින් ආවයෙන් පස්සේ, මෙතනින් මට එනවා මේ විත්ත සමාධිය කියන එක, මේකෙන් ඇති වෙනවා කියලා. මොකද? අර ගැටුම. අර rub වෙන එක. ඒවා මට දැන් වෙන්න දෙන්නේ නැත්තන් අර පාරවල් දෙකකින් rub විමක් තියෙනවා නේ. මොනවද? පාරවල් දෙකකින් rub වෙනවා කියලා කියන්නේ අර සංකප්ප පාරයි, දිටියි අනුසය පාරයි. මේ දෙකෙන් rub වෙන්නේ නැත්තන් මට විත්තයේ සමාධිය කියන එක තියෙනවා කියන එක මට ආවා.

ඒ කියන්නේ පරුෂා වාව ඒවා මොකක්වත් මට කෙරෙන්නේ නෑ. අභිජ්ඣා නැතෙයි කියන එක කල්පනා කලා ම, අභිජ්ඣාවත් එක්ක ම එනවා නිර්වාණයට නම් තියෙන්නේ මට මේවා එකක්වත් ඕනෙයි කියලා ගන්න පුළුවන්කමක් නෑ. එහෙනම් මේවා ඔක්කෝම දුකයි කියලා දකින්න ඕනෙයි කියන එක ඡන්ද සමාධියේ දී ආවා. මේවා ඔක්කෝම දුකයි කියලා දකිනවා නම් මං නිවනෙන් පිටත වූ දෙයක් ගන්නෙ නෑ. එතකොට ඒ අභිජ්ඣා නැත්තන් මගේ මේ පැත්තෙ පාර නෑ. ඒ කියන්නේ සංකප්ප input වෙන පාර නෑ.

අනෙක් පැත්තෙන් ගත්තහම අර සාතයි අසාතයි කතාවත් එක්ක, දැන් අපි ටිකකට ඉස්සෙල්ලා කිව්වෙ දිටියි අනුසයෙන් ඇවිල්ලා තියෙන්නා වූ ගැටුම කියන එක නෑ. මේවා නැත්තන් අර විඤ්ඤාණයේ සකස් විමක් නෑ. ඒක නිසා මගේ විත්ත සමාධිය

කියන එක මට මේකේ පවතිනවා. සංස්කාරවලින් jack ගහන්නේ නැතුව. එතකොට මෙතනින් ආවා විමසාවට. ඒ විමසාවට ආවායින් පස්සේ විමසාවෙදි, එතකොට මෙතන දැන් අපි බැලුවා නේ භාවනාවේ දී ලෝභයෙන්, ද්වේෂයෙන්, මෝහයෙන්. මෙන්න මේවා ටික එපා කියන එක විමසාවේ මෙතන තියෙනවා, අපි මේ කලින් පටන් ගත්තු එක උඩ තමයි මෙතන මේ යන්නේ කියලා. එතනින් සජ්ත බොජ්ඣංගය භාවනාව වඩන්න පටන් ගන්නකොට තමයි මේ මෙයා ආවේ. ඉතින් ඒක හින්දා එතන නතර වුණා.

ඕක තමයි භාවනාව.

21/02/2014 - මුදිතා අප්පමාණ

Muditā Appamāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවන බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ඔය විදිහට අනුපිළිවෙලින් තපස්සි බුදුසියා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා දාහතර වෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කළා.

සිහි කරලා මම මේ කල්පනා කළේ, අර ඊයේ අර සංකප්ප භාවනාවෙම ඒ දෙවෙනි භාවනාව. සංකප්ප භාවනා දෙකේ. ඒ අර පරාමාසයට ගියාට පස්සේ අර area 4 කියන එක. දුක් වූ සංස්කාරයන් පරාමාසයට ඇතුල් වුණාට පස්සේ අර area 4 කියන එක හැදෙනවා කියන එක තිබුණා නේ. ඒ area 4 කියන එක හැදෙන එක. ඒකේ මං නැවතත් විමසුවා, ඒක එතකොට අට වෙනි රවුම වෙන්න ඕනෙ ද එතන කියන එක. මොකද මට භාවනා කරනකොට අට වෙනි රවුම කියලා නෙමේ එතන ආවේ. එතෙක්දී මේක රහතන් වහන්සේගෙන් මම විමසනකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඒ හත් වෙනි රවුමේ දී ම තමයි,” කියලා.

එතකොට මේ හත් වෙනි රවුමේ දී ම මේක වෙනවා කිව්වහම එහෙනම් දැන් හත් වෙනි රවුමේ දී ඇති වෙන්නා වූ area 4 එකයි, අට වෙනි රවුමේ දී ඇති වෙන්නා වූ area 4 එකයි අතර වෙනසක් තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට මේකේ මොකද්ද වෙනස කියන එක කල්පනා කරනකොට ම මට සිතට ආවා මේ චේතනාව වශයෙනුයි මෙතන තියෙන්නේ. අතන හත් වෙනි රවුමේ දී ඇති වෙන area 4 එක තියෙන්නේ අර මමංකාරයේ shadow එක. පල්ලෙහාට තියෙන්නේ. එතකොට අර අපර චේතනාවේ මමංකාරය නිසා ඇති වෙන්නා වූ කොටස නිසා ඇති වෙන කොටසක් තමා මේ තියෙන්නේ. අට වෙනි රවුමේ දී අර තියෙන්නා වූ area 4 එකේ තියෙන්නේ අහංකාරය නිසා ඇති වෙන කොටස. ඒ වෙනකොට තමන් අහංකාර වෙලා, අරකට අගය දීලා පුදුම තදින් අරගෙන ඒක තියෙන්නේ. එතකොට මෙන්න මේ වෙනසයි කියන එක ආවා.

එතකොට මේක නිසා දැන් මට හරි ලස්සනයි මෙතනින් ජේනවා, මෙතන ඉන්නේ දැන් විපරිණාම දුක්ඛතාවයෙන් එන්නා වූ ඒ දුක් වූ වේදනාවන් ඇතුල් වුණා පරාමාසයට. ඊළඟට සංස්කාර දුක්ඛතාවය ආපහු පරාමාසයට ඇතුල් වුණා. දැන් මේ දෙක ම ඇතුල් වුණාට පස්සේ තමයි මේ මම area 4 එක මෙතන හැදිලා ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මම මේ වෙනකොට හයෙන් අගතියට ගිහිල්ලා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය, ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක තියෙනවා. මේ දෙක අතර තියෙන දුක්ඛ

දුක්ඛතාවය. එතකොට විපරිණාම දුක්ඛතාවය මෙහෙත් ආවා. සංස්කාර දුක්ඛතාවය මෙහෙත් ආවා. මැද්දේ තියෙනවා දුක්ඛ දුක්ඛතාවය කියලා. මේක හරි ලස්සනයි මේක නැවතත් මට මෙනෙහි කරන්න හිතෙනවා එතෙන්දි. ඉතින් එතෙන්දි රහතන් වහන්සේ කීව්වා “ඇති” කියලා.

ඒ පාර මම කල්පනා කළා මොකද? ඒ රහතන් වහන්සේ ඇතියි කියලා කීව්වෙ කියන එක. එතකොට එතෙන්දි මේවා කරලා මං එතෙන්දි බැලුවා මට කොයික වුණත් මට රහතන් වහන්සේ ගැන ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා කියන එක. දැන් මට ආවා නේ මෙනත මං මේක කැමති ය මේක කරන්න. එතකොට ඒ කියන්නේ ධර්මය පැත්තෙන් මේක යන එක කැමැත්ත තියෙනවා. දැන් රහතන් වහන්සේ ඇති කීව්වහම මම කල්පනා කළා මට රහතන් වහන්සේ ගැන ඊට වඩා ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා. ශ්‍රද්ධාව තියෙන නිසා මට මේක ප්‍රශ්නයක් නැතෙයි කියන එක හොයන්න.

දැන් එතකොට ඕන් මට තේරෙනවා. ශ්‍රද්ධාව නිසා මේක නැති වෙනවද කියන එකයි මෙනත රහතන් වහන්සේ ඇහුව්වෙ. එතකොට ඔව් ඉතින් නැති වෙනවා නේ. ඔතන ධම්මමච්ඡරිය කියන කතාව නෑ. ධර්මයටවත් මෙනත දීලා මේක දිගේ ගමන් කරලා මේක වෙන්තේ නෑ.

ඒ පාර දැන් මං මේ ශ්‍රද්ධාව ගැන මෙනෙහි කරන්න ගත්තා. ශ්‍රද්ධාව පහළොස් වරණ ධර්ම. එතකොට දැන් එතෙන්දි මට එනවා පහළොස් වරණ ධර්ම මෙනෙහි කරනකොට මේ පළවෙනියෙන් ම ගත්තහම අතන අපේ අර සීලය තියෙනවා. එතකොට පාණාතිපාතා ඒවා කරන්නේ නැතෙයි කියන කතාව. ඒකත් එක්ක ඊළඟට එනවා ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක තියෙනවා නම් මේක කිසිම ආකාරයකින් මේ පැත්තේ ඇති වෙන්තේ නෑ. මේකේ දිවිල්ලක් වෙන්තේ නෑ.

ඊළඟට moderate in eating කියලා කීව්වහම මේ ආහාර විතරක් නෙවෙයි. මේකෙ මේ කබලිංකාර ආහාරය විතරක් නෙවෙයි මෙනත මැරිලා මේ ධම්මමච්ඡරිය නිසා ඇති වෙන්තා වූ මේ විඤ්ඤාණ ආහාරය ඒ කතාව තියෙනවා නේ. ඒකත් ඒ විදිහ ම යි. ඒ ආහාරය වුණත් මම ගන්නේ නෑ ඕනවට වැඩිය කියන එක. එතකොට දැන් හරි ම ලස්සනයි. ලස්සනට ගැළපිලා එනවා. ඒ පාර දැන් ඊළඟට වැරද්දක් තියෙනව ද කියන ඒවා බලලා ඒවා check කරලා ඒවා අයිත් කරනවා කියන එක.

ඉතින් දැන් මෙනත මේ හතර එතකොට පුදුමාකාරයි ඒක. පුදුම විදිහට මේක පත්තු වෙලා තියෙනවා. මට හොඳට තේරෙනවා මේ අර පල්ලෙහා ඒ කියන්නේ ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාද 4ම මේවා වෙලා. ඒකත් එක්ක ම මට තේරුණා මෙහෙම නිකන් හරියට මේ ඔඵවෙන් පල්ලෙහා කැල්ලෙ මෙහෙමයි. උඩට මෙහෙමයි. L shape එකට මේකයි කියලා පුදුම විදිහට පත්තු වෙලා තියෙනවා. ඒ පාර එතන ඉඳලා ඒ එතන තමා විඤ්ඤාණඤ්චායතනයත් එක්ක එතන ඒක සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ.

මේක වෙලා පස්සෙ දැන් මම යනවා, ආපහු අර ශ්‍රද්ධාව ඒවා කොටස් සඳහා. ඒ සතිමා හොකි, එතකොට දැන් මෙතන්දි මෙතන ගන්නවා බුදු භාමුදුරුවන්ගේ මේ විද්‍යා වරණ නෙ කියන්නේ. එතකොට විජ්ජා කියලා කිව්වහම මේ විදිහට. ඒ පාර දැන් මම කල්පනා කරනවා මම මේ ආලෝකය එහෙම වඩන්න ඕනෙයි කියන එක. එතකොට ආලෝකය වඩන්න ඕනෙයි කියන එක කල්පනා කළා ම එහෙම නම් ම. ආලෝක සඤ්ඤාව මේ ලෝකෙ ඉන්න සත්වයනුයි, දිව්‍ය ලෝක සත්වයනුයි ඒ විදිහට කියලා කල්පනා කළා එහෙම ජේන විදිහට ආලෝකය මෙනෙහි කරනවා ය කියන එක. මේක කල්පනා කරපු ගමන් මට කල්පනා කළා මොකට ද? කියලා. දැන් මේකෙ ආපහු මේ භාවනාවට නේ වැටෙන්නේ. විපරිණාම දුක්ඛතාවයේ ඉන්න මනුස්සයා සංස්කාර දුක්ඛතාවය කරලා මෙතන දුක්ඛ දුක්ඛතාවයකටයි යන්නේ. මේකෙන් ඇති මට වැඩක් නෑ කියලා. ඉතින් ඔන්න ඔය විදිහට බොහොම ගැඹුරට ගිහිල්ලා භාවනාව කළා.

ඒක තමයි තියෙන්නේ.

23/02/2014 - නාමරූප භාවනා

Nāmarūpa Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ජීවමානව වැඩ සිටින, පළමු වන ශ්‍රේෂ්ඨ ම බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම දෙවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඔය විදිහට අනුපිළිවෙලින් තපස්සි බුදුසියා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කළා. සිහි කරලා සංඝං සරණං ගච්ඡාමි කියලා කියනකොට මෝහය නැති කරමි කියන අවස්ථාවේ දී මට සිතට ආවා කොහොම ද මෝහය ඇති වෙන්නේ කියලා.

එතකොට රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යැයි ගැනීමෙන් මෝහය ඇති වෙනවා කියන එක ආවා. එතකොට එතෙතේදී මට ආවා එහෙම නම් අර සුභයි කියන එක නිත්‍යයි කියලා මෙතන පල්ලෙහාට ඇවිල්ලා තමයි මෝහය කියන එක ඇති වෙන්නේ. දැන් නිත්‍යභාවය කියන එක ඇති වෙන්නේ රූපයෙන් නැවත නැවතත් ස්පර්ශ කරලා. නැවත නැවතත් ස්පර්ශ කරලා තමයි මේක හදා ගන්නේ. මතක ද අපි භාවනාව කළා රාග සල්ලය. අර ප්‍රථමධ්‍යානයේ ඉඳන් දුකියධ්‍යානයට යන්නේ කොහොම ද කියන එක. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් මේ පැත්තට ඇවිල්ලා නැවතත් කරලා තමයි මේක වෙන්නේ. දැන් එතකොට දැන් මෝහයේ නැති වීමක් වෙන්නෙ කොහොම ද කියන එක මම කල්පනා කළා. මෝහය කොහොම ද නැති වෙන්නේ?

එතකොට ඉතින් මට ආවා ඒ මෝහය නැති වෙන්න නම් මේ කාරණා දෙක ම නැති වෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඒ කියන්නේ තණ්හාවයි අවිද්‍යාවයි දෙක ම නැති වෙන්න ඕනෙ. ඒක නැත්තත් මේක නැති වෙන්නේ නැහැයි කියන එක. මොකද අර තණ්හාව තියෙනකොට සුභයි කියලා මේ පැත්තට එන එක තියෙනවා. අවිද්‍යාව නිසා පහළට එන එක තියෙනවා. එතකොට මට මෙතෙතේට කල්පනා වුණා තථාගතයන් වහන්සේ මහ පුදුම විදිහට නේ ද මේ චතුරාර්ය සත්‍ය කියන එක අවබෝධ කරලා තියෙන්නේ, මේ තණ්හාව නිසා දුක්ඛය ඇති වෙනවා. එතකොට මෙතන තණ්හාව නිසා මේ පටිච්චසමුප්පන්නය කියන එකට ඉඩ දෙනවා. පටිච්චසමුප්පන්නය වෙනවා. අවිද්‍යාව කතාව ඒකයි.

එතකොට පටිච්චසමුප්පන්නය මේ භාවනාව අර Houston වලදි කළේ ගිය අවුරුද්දේ. එතකොට දැන් මට මේ දෙපැත්ත ජේනවා. මේ පැත්තෙන් තියෙනවා මෙතන සුභයි කියලා ගැනීම, නිත්‍යයි කියන කතාව. මේ පැත්තෙන් තියෙනවා මෙතන ලාභයි, නන්දියයි කියන කැල්ල. එතකොට මේ triangle දෙක දැක්කායින් පස්සේ මට

කල්පනා වූණේ මේ triangle දෙක ඇති වෙන්නේ, දැන් දිටියී අනුසය හරහා ගිහිල්ලයි. ගියාට පස්සෙයි අපි ලාහයි කියන්නේ. කාරණා හතක් යනකොට අපි නන්දියයි කියලා කියනවා ඒ steps 7 යනකොට. එතකොට හයෙන් පස්සෙ තමයි එහෙනම් මේක ඇති වෙන්නේ. එතකොට ලාහයි කියන එක ඇති වෙන්නෙත් ඔක වෙලා. දිටියී අනුසයෙන් උඩට ගියාට පස්සේ.

එතකොට දැන් මේ දෙකේ වෙනස මොකද්ද කියන එක, මේ දෙක අතර මොකද්ද කියෙන්නේ කියන එක බුදුපියා විමසුවා. එතකොට එතන මේ condition එක මේ විදිහට තමයි, නමුත් රූපය කියන එක අපි ලාහ වශයෙන් ගන්නවා. රූපය ලාහයක්, මොකක් හරි බඩුවක් ගෙනාවා, ඒ භාණ්ඩය මට ලාහයි කියලා ගන්නවා. ඒක නිසා ඇති වෙන්නා වූ වේදනාවට අපි නන්දිය කියන එක කියෙනවා. එතකොට ඔතන අපිට ජේනවා හොඳට.

දැන් මනුස්සයෙක් සාධාරණව බඩුවක් ගෙනල්ලා ඒක ගත්තම ඔන්න රූපයත් ලාහයි කියලා එයා එකතු කරලා තියෙනවා. සත්‍ය වශයෙන් ම එයාට සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ මේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයේ ඉඳන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට කියන එකට වෙන එකයි වෙලා තියෙන්නේ. නමුත් මෙයාට හිතෙනවා මට මේ රූපය ලාහයි කියන එක. ඒ වගේ ම මේක නිසා මට මෙන්න මෙහෙම සුඛයක් සොම්නසක් ඇති වෙනවා කියලා එයාට එකක් තියෙනවා. එතකොට ඒක නිසා එයාට නන්දිය කියන එක තියෙනවා. දැන් හොරෙක් ගත්තොත් එහෙම මට කල්පනා වුණා ඒ අවස්ථාවේ දී හොරා හොරකම් කරගත්තා. ගෙනාපු බඩුව නිසා එයාට ලාහයක් තියෙනවා. හැබැයි එයාට නන්දියක් නෑ. මොකද ඒකෙන් සුඛයක් එයාට ගන්න විදිහක් ඇත්තේ නෑ. අර ආස්වාදය කියන කොටස එයාට නෑ. ලාහය තියෙනවා සුඛය නෑ. ඇයි එයා අරක නැති කරලා නේ අනෙක් මනුස්සයාගේ. ඒක නිසා එයාට ඒක නැතෙයි කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එතෙන්නේ ඒ රූපයට සුඛය භාවිතා කරලා තමයි අපිට, ඒ කියන්නේ දැන්, ලාහය කියන එක දිටියී අනුසය විමෝන් පසුව රූපයට සුඛ යැයි භාවිතා කරලා තමයි ඇති වෙන්නේ. රූපය තමයි ලාහය වශයෙන් ගත්තේ. රූපයට සුඛ යැයි භාවිතා කරලා ඇති වූ වේදනාව නිසා අපිට නන්දිය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට වේදනා කොටසයි එතන තියෙන්නේ. එතකොට වෙනස තමයි එකක් රූප කොටස. අනෙක වේදනා කොටස කියන එක.

දැන් ආපහු මේක මං මේ triangle දෙක ආයෙන් විමසුවා. අනෙක් අයට කියන්නත් එක්ක ඒක ආපහු විමසුවා. මේක මේ විදිහටයි අර මෝහය කියන එක ඇති වුණේ. දකුණු අත පැත්තේ triangle එක ඇති වීම. ඊළඟට ඒක නිසා වම් අත පැත්තේ triangle එක ඇති වීම. එතකොට මේ triangle දෙක. මේක දික් කරෝතින් මොකද වෙන්නේ?

මේ දික් කළොතින් එක පැත්තකින් යනවා අපි, අපි දන්නවා අර වේතනාවට යන්නා වූ ඒක. **Triangle** එකක් තියෙනවා අපි පහුගිය දවස්වල සංකප්ප වශයෙන් භාවිතා කරපු එක. ඊළඟට අනෙක් පැත්තෙන් ගත්තහම සුභයි නිත්‍යයි කියන එක දික් කළහම යන්නේ සඤ්ඤාවට. එතකොට මේ **triangle** දෙක කැපෙන තැන තමයි හරියට ම නාමරූප.

එතකොට මේ දෙක කැපෙන තැන මේ නාමරූප ඇති වෙනවා කිව්වහම එතකොට අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර වුණා. ඒ සංස්කාරයෙන් විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණයෙන් නාමරූප. එතකොට මෙන්න මේක මෙතෙන්ට ආවහම බුදුපියාණන් “ඇතියි” කියලා කිව්වා. ඒ හින්දා එතනින් නැවැත්තුවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

24/02/2014 - තුන්වෙනි ධ්‍යාන සමාපත්ති

Third Jhana Samāpatti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවන බුදුපියාණන් වශයෙන්, ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ දෙවන ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියා වශයෙන්, ඔය විදිහට අනුපිළිවෙලින් තපස්සි බුදුසීයා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරගෙන ආවා. ඇවිල්ලා මම සම්පූර්ණයෙන් පන්සිල් ගැනීම කියන එක කරගෙන ගියා.

ඊට පස්සේ මං කල්පනා කළා අරි අට මහ හරහා යනවා. ඒ දෙව් දේවතාවන්ගේ ආරක්ෂාවත්, ආශීර්වාදයත්, ඒ මණ්ඩලයේ මෙහෙයවීමත් ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරලා භාවනාව කළා. එතකොට මට සම්මා දිට්ඨිය කියන එක. දුක්ඛෙ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයේ ඤාණං, ඔය විදිහට ගත්ත ගමන් කෙළින් ම මට ආවේ මේ ඔක්කෝම මේ දුක්ඛයන් කියන ඒවා ඇති වෙන්නේ මේ රූපයයි, මේ රූපය නිසා හදන සංස්කාරයන් නිසායි කියලා. ඒ පාර රූපය නිසා අපි කාය, වච්චි, චිත්ත සංස්කාර හදනවා. මේ රූපය නිසා වන කාය වච්චි සංස්කාරයන් එපා ය කියලා මම ගත්තා. රූපයත් එපා. ඒ නිසා වන කාය, වච්චි, චිත්ත සංස්කාර එපායි කියලා. ඒකේ නිත්‍යභාවයක් නැතෙයි කියලා. මොකද අර ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධයි. ඒක කරකවලා තමයි මේක තියෙන්නේ. එතකොට අර සුභයි, නිත්‍යයි කියලා අරගෙන තියෙන එක තියෙනවා නේ. **Triangle** එක. මේක උඩ නේ මේක වෙන්නේ කියලා එපායි කියන එක ගත්තා.

කෙළින් ම මුළු මුණ ම සුබයි, ඒ තුන් වන ධ්‍යාන සමාපත්තිය ඇතුළු ඉන්නවා කියන එක වෙනවා. එතෙන්දී මට, දැක්කා නිකන් **belt** එකක් වාගේ නිකන් **metal** කැල්ලක්. මෙහෙම ඇණ දෙකක් දාන්න තියෙන්නේ. එක ඇණයයි. ඇණ දෙකයි. එතකොට මේ පල්ලෙහා එකේ **screws** දෙකක් දාන්න තියෙනවා. ඒ දෙවෙනි **screw** එක කෙළින් ම යන්නේ මේ පරාමාසයට. මැද්දේ තියෙන එක **screw** එක යන්නේ පරාමාසයට කියන එක. කාය ග්‍රන්ථයට.

එතකොට මං කල්පනා කළා ඇයි තුන් වෙනි ධ්‍යාන සමාපත්තිය කියන එක. දැන් මෙතෙන්දී කියන්නේ රූපයත් එපා, ඒ නිසා වුණ සංස්කාරත් එපායි කියලා කියනවා නම් රූප නිසා වන වේදනා කොටස කියන එක නැතුව යනවා. රූපය නිසා යම්කිසි වේදනාවක් ඇති වෙනවා ද? වේදනා කොටසක් තියෙනවා ද? ඒ කොටස නැති වෙනවා. එහෙමත් නැත්තන් කියනවා නම් ඔයා දන්නවා සංස්කාර භය අගති, භය අගතියෙන් වේදනාවට එන පාර තියෙනවා. එතකොට මේ භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන නාමරූප නිසා ඇති වන පාර කියන එක කැපිලා යනවා. ඒක

නිසයි මේ තුන් වෙනි ධ්‍යාන සමාපත්තිය තියෙන්නේ. ඉතින් මේ වේදනාවත්, ඒ නිසා ඇති වෙන සංස්කාරත් පහ කළොතින් හතර වෙනි ධ්‍යානයට යනවා කියන එක. ඒක ආවා. ඉතින් එතනින් නැවැත්තුවා භාවනාව.

ඒක තමයි භාවනාව.

25/02/2014 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා

Dukkha Nirodha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. නමස්කාර වේවා ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින, පළමු වන ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ. අනුපිළිවෙළින් තපස්සි බුදුසියා, සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කළා. පංචනීවරණ යටපත් කොට අරි අට මහ හරහා යම් කියන තැනදී, එතෙක්දී පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා.

ඉතින් මෙතෙක්දී මම සම්මා දිට්ඨිය කියන එක සිහි කළා. අර දුක්ඛය, දුක්ඛ සමුදය ඇති වෙන හැටි. ඒක අර 23 වෙනිදා කරපු භාවනාව විදිහට තමයි සිහි කළේ. ඒකෙදී මතක නේ අර තණ්හාව නිසා පටිච්චසමුප්පත්තය වීමට ඉඩ දෙනවා කියන එක. මේ නිසා ඇති වෙන නාමරූප. එතකොට ඒ භාවනාව ඒ විදිහට ගත්තා. ඒ ගත්තට පස්සේ දැන් මගේ aim එක තියෙන්නේ අර “න සඤ්ඤා සඤ්ඤී, න විසඤ්ඤ සඤ්ඤී.” අන්න ඒ ගාථාව. ඒ ගාථාවේ හැටියට ඒක නතර වෙන එක බලන එකයි මට ඕනෙකම තිබුණේ.

ඉතින් එතකොට දැන් මට ආවා, බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා “සඤ්ඤා නිදානානි පපඤ්ච සඨිධා” කියලා කියන්නේ. ඒකෙ පෙන්නනවා නේ සඤ්ඤාව නිසායි කියලා. එතකොට පපඤ්ච කිව්වම තණ්හා, දෘෂ්ඨි කියන ඒවා. එතකොට තණ්හාව කියන එක ඒ වේදනාවත් එක්ක එන එක තියෙනවා. මෙහෙත් ඇති වෙන දෘෂ්ඨින් කියන එක තියෙනවා. චේතනාව නිසා ඇති වන.

එතකොට මට මෙන්න මේ triangle එක මං මේ කල්පනා කරන්න ගත්තේ. එතකොට මෙතන තියෙනවා සඤ්ඤාවෙන් චේතනාවට එන එක. වේදනාවෙන් චේතනාවට එන එක. ඊළඟට මෙතන චේතනාව නිසා පරාමාසයට එනවා කියන එක. එතකොට මම කල්පනා කළා මේ 1යි 2යි 3යි. සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට එන පාරයි, වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට එන පාරයි, ඒ චේතනාවෙන් පරාමාසයට යන්නා වූ ඒ පාරවල් තුන, ඒ තුන කැපුවෝතින් දුක්ඛය නැති වෙනවා ද කියන එක.

බුදුපියාගෙන් විමසුවා ම බුදුපියා පැවසුවා “නිරෝධය වෙනවා ය,” කියලා. මේකෙන් වෙන්නේ නිරෝධය. එතකොට නිරෝධයට ගියාට මේක වෙන්නේ නෑ නේ. මොකද ඒ ගාථාවේ ම පෙන්නනවා මේ “න සඤ්ඤා සඤ්ඤී” ගාථාවේම පෙන්නනවා ඒක එහෙම වුණාට ඒක වෙන්නේ නෑතෙයි කියන එක. එතකොට එහෙම නම් කොහොම ද දුක්ඛය නැති වෙන්නේ?

දැන් මට ජේනවා මේ වේදනාවයි පරාමාසයයි අතර සම්බන්ධතාවය මේකෙ පවතිනවා නේ කියලා. මේ ටික කැපුවත්, මේ වේදනාවයි පරාමාසයයි join වෙලා තියෙනවා කියන එක, ඒක බිඳිය යුතුයි නේ ද කියන එක. ඉතින් ඒක ගැන ලොකු වෙලාවක් විමසුවා ම, ඒ අන්තිමට මට රහතන් වහන්සේලාගේ උදව්වෙන් දැකපු දේ තමයි මේ, ඉදංසච්චය නිසා එන්නා වූ පාර තියෙනවා නේ. ඒකයි මෝහ අගතියේ ඉඳන් මේ පැත්තට යන්නා වූ දේ තියෙනවා. ඒ කියන්නේ පරාමාසයට ඇදෙන්නා වූ දේ. ඒ කියන්නේ මොකද්ද මේ කතා කරන්නේ. මේ 4යි 5යි කියන පාර, මෙතන තියෙන්නේ සංස්කාරයට, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් සංස්කාරයට, මෝහ අගතියේ ඉඳන් සංස්කාරයට.

මෙන්න මේක කියන එක කැපෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ මොකද්ද මේ අවිද්‍යාවයි, මානසයි කියන එක. මේ පාර මාන පාර, මේක අවිද්‍යා පාර. අවිද්‍යාවයි මානසයි නැති විය යුතුයි කියන එක තමයි එතන ආවේ. එතකොට එහෙම වෙන්න නම් මොකද්ද කරන්න ඕනෙ? ඒ කියන්නේ සංස්කාර කියන ඒවා අපි නොකර ඉන්න ඕනෙ. සංස්කාර නොකර ඉන්න ඕනෙ. එතකොට ඊයේ භාවනාව.

ඊයේ භාවනාවෙදි පෙන්නුවා නේ අර තුන් වෙනි ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා ඒ රූපයයි, රූපය නිසා ඇති වන කාය, වච්චි, මනෝ සංස්කාර එපායි කියලා කල්පනා කළේ. එතකොට එහෙම කල්පනා කරලා ඊට පස්සේ වේදනාව, වේදනාව නිසා ඇති වෙන්නා වූ දේවලුත් එපා ය කියන එකයි.

එතකොට එහෙම නම් මේකෙන් පෙන්නන්නේ මොකද්ද, මේ ධ්‍යාන සමාපත්තිය කියන එක උපදවා වාසය කළ යුතුයි. ඒ කියන්නේ ධ්‍යාන සමාපත්තිය කිව්වහම මේ ප්‍රථමධ්‍යාන, දූතියධ්‍යාන, තෘතියධ්‍යාන, චතුත්ථධ්‍යාන කියන දේ තමයි ගන්නේ. බුදුහාමුදුරුවෝ ඒක නේ සම්මා සමාධිය කියලා කිව්වේ. ඒක උපදවා වාසය කරන්න ඕනෙ. අරූප ධ්‍යානය වුණා ය කියන එකට නෙවේ කියන එකයි එතන ඒ භාවනාව ගත්තෙ. බොහොම දීර්ඝයි ඒ භාවනාව. ගොඩාක් කාරණා විමසලා තමයි මෙතෙක්ට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

සාධු පියවරුනි.

26/02/2014 - කලහවිවාද භාවනා

Kalahavivāda Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කලා. ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉඳන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා. ලෝභය නැති කරමි. මෙතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. එතකොට මනාප වූ අරමුණ, සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, සුඛ වේදනාව, සෝමනස්ස පවිචාරය.

එතකොට මේ වෙනකොට අපි දන්නවා මේ වට හතරක් ගිහිල්ලයි තියෙන්නේ කියලා. ඉතුරු වට දෙක යනකොට ඒ කියන්නේ 5යි 6යි යනකොට අපි මේ වේතනාවට අගය දෙනවා. අර මුල වට දෙකේදී රූප අගය, ඊට පස්සේ වේදනා අගය, දැන් වේතනාවට අගය දෙන එකයි තියෙන්නේ. එතකොට මේ පස් වෙනි වටයේ දී අර ලාභයි කියලා අපි ගත්තා නේ. ඒ ලාභයි කියලා ගත්ත එක නිසා වන වේතනාව ඒ තියෙන්නේ. රූපය ලාභ වෙලා. වට හය වෙනකොට අර නන්දිය කැල්ල තියෙනවා නේ. එතකොට අර වේදනාවත් එක්ක නේ සම්බන්ධ වෙලා තියෙන්නේ. අන්න ඒකට තමයි අගය දෙන්නේ දැන්.

එතකොට අපි මෙන්න මේ විදිහට හවය පවත්වන්න තමයි අපි උත්සාහ කරන්නේ. මම කැමතියි මේ විදිහට කරකවලා, අර ධම්මච්ඡරිය දිගේ යනවා වේතනාවට. මම රූපයත් එක්ක අල්ලලා කරකවන්න මේක තියෙනවා. හැබැයි මට මේක කරගන්න බෑ.

අපි කොච්චර මේක පුනපුනා කරකවන්න හැදුවත් අපි ජරාවට යනවා කියන එක එන්න එන්න වැඩි වෙනවා. එතකොට මේක එන්න එන්න වැඩි වෙනවා නම් අපි දන්නවා අර gap එක කියන එක වැඩි වෙනවා. පළවෙනි වටයයි දෙවෙනි වටයයි අතර ගත්තහම අර gap එක තියෙනවා නේ. Area දෙකේ. ඒ area එකේ gap එක එන්න ම වැඩි වෙනවා.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා එහෙම නම් කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන් ඡන්ද අගතිය. මෙතනින් වේතනාව. එතන දක්වා මෙතන උඩ triangle එකක් ජේනවා. මේක තමා අපි පවත්වන්න හදන්නේ. අපේ මේ හවය කතාව ඕක තමයි තියෙන්නේ. දැන් මොකද වෙන්නේ? වට හතයි අටයි කියන එක මං විමසුවා. වට හත වෙනකොට අපි ධර්මය සඳහා අගයක් දෙනවා. මේක පවත්වන්න නෙ අපි හදන්නේ. ඉහත දේ පවත්වන්න. ඒ කියන්නේ අපි මේකට engineering ඉගෙන ගන්නවා. Computer science, දොස්තර විභාගේ, carpentry අරවා මේවා ඔක්කෝම මනුස්සයෝ ඉගෙන ගන්නවා.

මේක පවත්වන්න. මේක තමා මේ ධර්ම අගය. ඒක තමා දැන් ඔය වේතනා අගය කියන එක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ එතන වට හතේ දී. ඒක.

ඊළඟට වට අටේ දී එතන මම විමසන්න කල්පනා කරනකොට බොහොම වෙහෙසයි, ඒක හොයාගන්න අමාරුයි. ඒ වෙලාවේ දී රහතන් වහන්සේ උදව් කළා. උදව්වක් කරන්නම් කියලා. ඒ වෙලාවේ දී වේතනාවටයි, මානයටයි අගය දෙන්නේ කියලා. එතකොට දැන් අපි දන්නවා මේ උඩ ඉඳන් එන්නේ වේතනාව නේ ද. එතකොට මානය කියන එක ගත්තහම සංස්කාරවලට අගය දීලා තමා අපි මානය වෙලා ඔතන වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මේ මානයටත් අපි තව අගයක් දෙනවා. මං මෙව්වරක් අගයක් තමා මේකට දීලා තියෙන්නේ කියලා.

එතකොට දැන් මේ සියල්ල නිසා ඇති වෙන්නේ පපඤ්චයන් කියන එක. **Mental proliferation** කියලා කියන්නේ පපඤ්චයන්ට. දැන් එතකොට අපිට ජේනවා වේදනාව තියෙනවා. පරාමාසය තියෙනවා. භය අගතිය තියෙනවා. ඊළඟට මේ පැත්තෙන් වේදනාවට එන එක තියෙනවා. එතකොට ඊළඟට ගත්තහම මෙතනින් ජේනවා මේ වේතනා අගය පරාමාසයේ ඉඳන් භය අගතියට එන පල්ලෙහාට ඒක එනවා. අර මානය කොටස් නිසා වුණ අගය මේ **arrow** එකෙන් මේකට එනවා. මේ දෙක ආවහම මේක නිසා අපි යනවා වේදනාවට.

එතකොට මේක ආවායි කියලා කියන්නේ ගැටීම. ඒ කියන්නේ අපි භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට එන කතාව කියන්නේ ගැටෙන පාර. ව්‍යාපාද සහිතව ඇවිල්ලා මේ ගැටෙන පාර. අපි අකැමැති පාර. අරක තමයි අපි පවත්වන්න හදන්නේ, ඡන්ද අගතියේ ඉඳන් වේතනාවට යන්නා වූ, ඒක තමයි භවය පවත්වාගෙන ඉන්නේ. මේක දැන් ගැටෙනවා.

දැන් මේක නිසා මේ කලහයන් විවාදයන් කියන ඒවා ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒක තමයි මේ ගාථාවක් තියෙනවා. තථාගතයන් වහන්සේගේ ඒ ගාථාව තමයි මේ පැහැදිලි කරන්නේ. ඒකේ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා. “එතෙ ව ඤාතවා උපනිස්සිතාති, ඤාතවා මුනි නිස්සයෙ සො විමංසී, ඤාතවා විමුත්තො න විවාද මෙති, භවා භවාය න සමෙති ධීරා.” කියලා.

ඒ කියන්නේ මේ දෘෂ්ඨීන් කියන ඒවා ඇසුරු කරගෙන ඉඳලා කියලා දැනගෙන, එතකොට තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨීන් නැති වෙන්නේ කොහොම ද කියලා දැනගෙන, පණ්ඩිත වූ බුද්ධ මුනි තෙම ධර්මයන් දැන මිදුණේ, විරුද්ධ වාදයට නොපැමිණේ. ඒ ධීර තෙමේ පුනපුනා භවයට ද නොපැමිණේ. කියන ඒ ගාථාවේ අර්ථය. ඉතින් ඒක තමයි කලහවිවාද සූත්‍රයේ අන්තිම ගාථාව.

මේ භාවනාවේ නමක් කලහවිවාද.

01/03/2014 - සතිපට්ඨාන භාවනා - සම්මා සති

Satipaṭṭhāna Bhāvanā - Sammāsati

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ අද මට විශාල වූ ශ්‍රද්ධාවක් තිබුණා. මේ ඊයේ දීපු ධර්මයක් එක්ක. ඉතින් ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් වැද නමස්කාර කළා. එතෙන්දී මං කිව්වා මේ මෙම ධර්මය ලෝකෙට විවෘත කර දීම ගැන, ඒ මුළු උත්තරීතර මණ්ඩලයට ම නමස්කාර කළා, අනුපිළිවෙලින් තපස්සි බුදුසියා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කළා මුළු මණ්ඩලයට ම නැවතත් වැන්දා.

“එතරම් ගෞරවයක් කුමක් නිසා ද?” කියලා ඇහුවා මණ්ඩලයෙන්. ඒ පාර මං කිව්වා, “වැසි තිබිවිච බුදු දහම දැන් විවෘත වුණා, එය දැන් බබලනවා. ලෝකයේ සත්වයා සසරින් මිදෙනවා. මෙන්න මේක නිසයි” කියලා මං පැවසුවා. “එය ඉතා ශ්‍රේෂ්ඨ වූ උතුම් වූ වාක්‍යයක්,” කියලා බුදුපියවරු පැවසුවා.

ඊට පස්සේ මම ගත්තා බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි ලෝභය නැති කරමි, ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි ද්වේෂය නැති කරමි, සංඝං සරණං ගච්ඡාමි මෝහය නැති කරමි කියලා මං එකපාරට මේ තුන ම එකපාරට සිහි කළා. ලෝභය ද්වේෂය මෝහය. එතකොට ලෝභය කියන කතාවෙදී මේ, දැන් අපි දන්නවා නේ කබලිංකාර ආභාරය, ඡන්ද අගතිය, අර වේතනාව දක්වා ඊයේ පෙන්නුවේ, මේකෙන් ඇති වෙනවා කියලා. ඒක දක්වා එන්නා වූ ඒ අගයන් දීලා මං මේකයි කරන්නේ.

එතකොට මේ, ඒ කියන්නේ 27 වෙනිදා කරපු භාවනාව එකවර ම සිහි වුණා. ලෝභ විමෝචන අගයක් දීම කියන එක. ද්වේෂය කියන එක, මට එකපාරට ම ආවේ සම්මා සංකප්ප භාවනාව 2. මෙතනින්, සම්මා සංකප්ප භාවනාව 2 මතකයි නේ. මේ පැත්තෙන් එනවා අන්තිමට ගත්තහම විපරිණාම දුක්ඛතාවය. මෙහෙන් එනවා සංස්කාර දුක්ඛතාවය, ඔයා යන්නේ ද්වේෂ අගති ගමන. දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යනවා, ද්වේෂ අගති ගමන කියන එක එකපාරට ආවා. මෝහය නැති කරමි කිව්වහම ඊයේ පෙන්වා දීපු අර triangle දෙකත් එක්ක, ඒක භාවනාව සම්බන්ධ වුණා. දකුණු triangle එක නිසා වම් triangle එක, ඒක නිසා නාමරූප, ඊට පස්සේ ඒකෙ අන්තිමට පෙන්නුවේ මේක නිසා තමයි ගැටුම් කියන එක ඇති වෙනවා කියලා එකවර ම සිහි කළා.

දැන් ඊයේ භාවනාවෙදී මගේ වුණේ, මේ විදිහට මේ කතිරේ හැදුණහම, ඒ කියන්නේ වේදනාවයි, භය අගතියයි, පරාමාසයයි, ද්වේෂ අගතියයි මෙතන මේ සෝකය තමයි

මේකේ ඇති වෙන්නේ. සෝකය නේ මෙතන මැද්දේ තියෙන්නේ. මේක තමයි ඊයේ භාවනාවෙදි මට ආවේ. දැන් මට මතක් වෙනවා “පියජ්ජහුතා කලහවිවාදා පරිදෙවසොකො සහමච්ඡරා” ගාථාව මතක් වුණා. සෝක පරිදේව තමයි ඇති වෙන්නේ. කලහ විවාදා සෝක පරිදේව තමයි මෙතන ඇති වෙන්නේ.

එතකොට මට මතක් වෙනවා “සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමා, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථඛිගමා, ඤායස්ස අධිගමාය, යදිදං වත්තාරො සතිපට්ඨානා.” කියන අර සතිපට්ඨානයේ වාක්‍යය මට සිහි වුණා. ඇති වෙන්නේ ගැටුම්, සෝක පරිදේවයි කියලා දැනගෙන සතිය භාවිතා කරන්න ඕනෙ පුද්ගලයෙක්.

එතකොට මට මේ කල්පනා වෙනවා මේ ධම්මානුපස්සනාවේ මේ ඉහළ ම ආකාරයට තමයි මේකේ සිද්ධ වෙන්නේ. ධම්මානුපස්සනාවේ දැන් අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා මේකේ ලෝභය ද්වේෂය මෝහය මේ විදිහට මේ පෙන්නපු ආකාරයට, දැන් මේකේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා නේ එතන ලෝභය, ද්වේෂය, මෝහය කියන එක. ඒක නොවී, ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය සහිතව පැවත් වීම මගින් සම්මා සමාධිව සිටිය යුතුයි කියන එක තමයි. ඊයේ අර message එක, සම්මා සමාධියේ ඉන්නවා, සම්මා සතිය කියන එක මේ විදිහට මේක දැනගෙන පවත්වනවා. අරක දැනගෙන මේක පවත්වනවා. ඉතින් එතන තමයි ඒක භාවනාව.

ඉතින් මේකෙදි අර මනස පුදුම පිරිසිදුභාවයක් තිබුණා, ඒ ආලෝකය කියන එක පුදුම අධිකයි. පුදුම විදිහට මට දැනුණා ඒවායේ වෙනස. ඇස් දෙක මට දැනෙනවා. පුදුමාකාර විදිහට ඒකේ එක එක අවස්ථාවල දී ඒ තත්වය. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

02/03/2014 - ශ්‍රේෂ්ඨ සම්මා සංකප්ප භාවනාව

Sammāsaṅkappa Bhāvanā the Great

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාණන්ගේ ඉඳන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් දක්වා. අද මම මේ, විශේෂ වශයෙන් සිහි කළේ, මට මෙහෙම හැඟීමක් තිබුණා ඊයේ අපිට දීපු ධර්මය කොච්චර නම් ශ්‍රේෂ්ඨ ද. මේ බුදුපියවරු මහා විසාල ධර්මයක් දන්නවා. ඒ වගේ ම ක්‍රමානුකූලව ඒක දෙන්නත් දන්නවා. බොහෝ කාලයක් ඒ අය ඒ දේ කරලත් තියෙනවා. මමත් එහෙම අනාගතේ කරනවා කියන හැඟීම. මෙය වෙනස් නොකරමි කියන හැඟීමක් ඇති කරගෙන මම ගියාට පස්සෙ, එහෙම ඇති කරගත්තා.

ලෝභය නැති කරමි කියනකොට මට අර ඊයේ භාවනාව, ලෝභයයි ද්වේෂයයි මෝහයයි මේ diagrams අනුව තුන ම සිහිපත් වෙලා ඒ විදිහට, අද සම්මා සංකප්ප භාවනාව නේ කරන්න තියෙන්නේ. භාවනා 3. ඒක ම. මෙනෙහි කරනවා. මේක කරන්න නම් සම්මා සංකප්ප භාවනාව 1යි, 2යි කරලා තියෙන්න ඕනෙ. නැත්තත් මේ තුන් වෙනි භාවනාව කරන්න බෑ.

එතකොට මම ආපහු මේ සම්මා සංකප්ප භාවනා දෙක ම අර්ථ වශයෙන් ම. සිහි කළා. සිහි කළායෙන් පස්සෙ දැන් මේ, මේ diagram එකේ ජේනවා ඕක පටන් අරන් තියෙන්නේ ටීනම්ද්ධයෙන්. අරක හත, අට රවුම, මේ නම වෙනි රවුමත් එක්ක නේ මේ ටීනම්ද්ධයත් එක්ක එක, ඒක ජේන්නේ. එතකොට මේක ඕනෙ ම එකකට ගැළපෙනවා. මෙතන තමයි තියෙන්නේ.

එතකොට, දැන් මේ අනුව මම සිහි කළා ම මට ආවා මේ සංකප්පයේ තියෙන අගය ඒ රූපයේ නෑ. ඒ විදිහට බලාගෙන ගිහිල්ලා අන්තිමට උත්තරේ එන්නෙ සංකප්පයේ තියෙන අගය රූපයේ නෑ, කොතරම් උත්සාහ කළත් අපිට, ඊයේ අපි දැනගත්තා ඒ අවසාන slide එකේ හැටියට, මේ නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය තමයි ඇති වෙන්නේ. කලහවිවාද සූත්‍රය 2 slide එක 11 කියන එක. එතකොට මේකෙ ගැටීම තමයි ඇති වෙන්නේ. එහෙම නම් අපි විත්ත සංස්කාර කියන ඒවා හදන්න ඕනෙ ද? කියන එක එනවා.

මෙතනදි මට ඇහුණා අර “ජාති ධම්මානං භික්ඛවෙ, සත්තානං එවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති, අහෝ අත මයං ජාති ධම්මං” කියලා තියෙනවා නේ. ඒක ගාථාව මට ඇහුණා. ඒක නිකන් හැඟීම ආවා ඒකත් එක්ක ම.

ඒක ආවට පස්සෙ මං කල්පනා කළා ඒ කියන්නේ විත්තය කියන එකේ උත්පත්තිය. විත්තයේ උප්පාදය. ජාති ධම්මං කිව්වම මේ විත්තයේ උප්පාදය. එතකොට හඳුනා ඒවා ඔක්කෝම මේ ආකාරයෙන් නම් මම මේ විත්තය උප්පාද කළ යුතු ද? කියන මේ ඒකත් එක්ක ම අර විත්තය හොඳ ලස්සනට ඒක ඇති වෙලා තිබුණා. ඒ වෙලාවේ මට “Excellent” කියලත් ඇහුණා. මෙසේ දැනගෙන විඤ්ඤාණය පිහිට නොවීම තමයි අර්භත් එල ලාභියා මරණින් මත්තේ සංසාරය කියන එක කෙළවර කරන්නේ, කියලා මට වැටහුණා ඒ වෙලාවේ. එතනින් ඒ විදිහටයි ඒක කරන්නේ.

ඒක තමයි භාවනාව.

මහණෙනි, සම්මා සංකල්පය නම් කවරේද? නොමනුමය සංකල්පනාවය, අව්‍යාපාද සංකල්පනාවය, අවිහිංසා සංකල්පනාවය යන මෙය සමයක් සංකල්පය යයි කියනු ලැබේ.
 කතමො ව, හික්ඛවෙ, සම්මාසඬිකප්පො? නෙක්ඛම්මසඬිකප්පො අඛ්‍යාපාදසඬිකප්පො අවිහිංසාසඬිකප්පො.

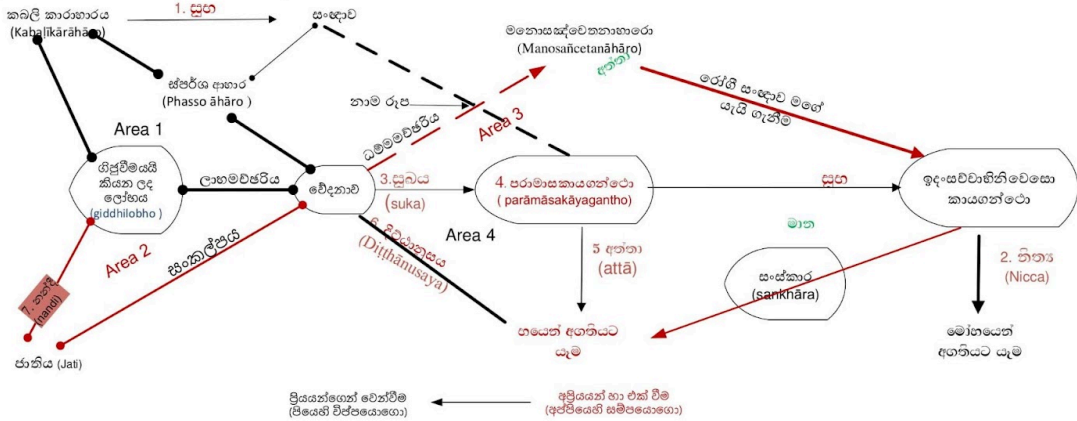
ව්‍යාපාදය කෙසේ ඇති වන්නේද?

- නොමනාප අරමුණ -> දුක්ඛවේදනීය වූ ස්පර්ශය -> දුක්ඛ වේදනාව -> දොමනස් සිත්තුවිලි (දොමනස්සුච්චාරො)
- මේ වනවිට වට 7 ක් ගොස් ඇත; Area A, B, C, D - වට 4 සහ ඉන් පසුව area 1, 2 සහ 3 - වට 3 සිදුවී area 3 වලට පැමිණ ඇති අවස්ථාව.

- රූප වේදනා සංඥා පවතී යැයි විස්වාස කල නොහැකි බව මෙහිදී වටහා ගන්නේ නම් ආකිඤ්ඤාණයතනට යෑම සිදුවේ.
- කුමක් නිසාද? 7 වන රවුමේදී ව්‍යාපාදය ඇති අතර, සාන යැයි ගත නොහැකි බව අවිද්‍යා ආශ්‍රව මගින් තීරණය කර ඇති නිසා, ටීනම්ද්ධය හට ගෙන ඇත. මේ නිසා වේතනා සහිත ක්ෂේත්‍ර කොටස මැකී යයි. මගේ යැයි නොගනී.

2

- රෝගී සංඥාව මගේ යැයි ගැනීමෙන් "භයෙන් අගතියට යෑම" දක්වා ගොස් "අප්‍රියයන් හා එක් වීම" (අප්‍රියයන් සම්පයෝගො) ඇති වන්නේය.



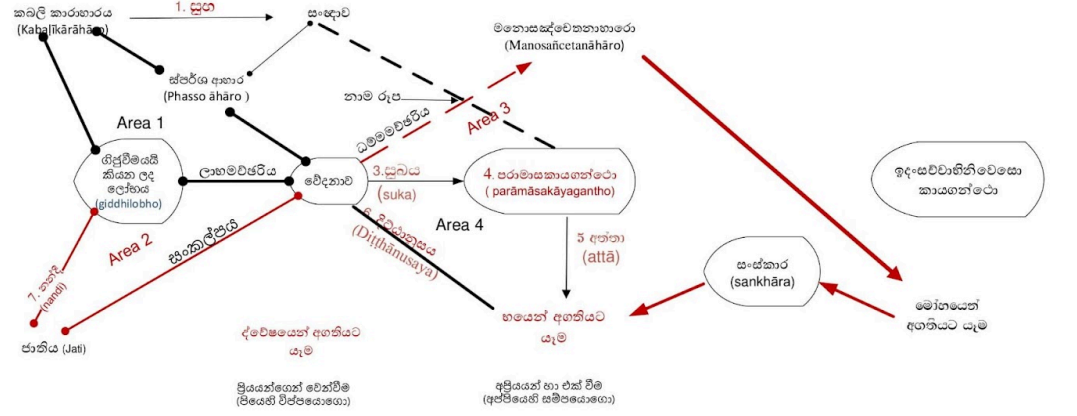
- අප්‍රියයන් හා එක් වීම සිදුවූ පසු, මෙය ලාභයක් දැයි විමසීම සිදුවේ. සිදුවී ඇත්නම් "ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම" යි.
- සඛිකාපරාගො පුරිසස්ස කාමො - පුරුෂයාගේ සංකල්ප වගයෙන් උපන්නාවූ රාගය තෙම කාම නම් වේ.
- දැන් සංකල්පයේ නිබුනාවූ ධර්ම අගය (ප්‍රිය වී නිබුනේ සංකල්පයයි) රූපයේ නැති බව දැන ද්වේෂයට යයි.
- මෙසේ ද්වේෂය නිසා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම (ප්‍රියයන් විච්ඡයෝගො) සිදුවේ. එනම් අප්‍රියයන් හා එක් වීමෙන් (අප්‍රියයන් සම්පයෝගො) ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම (ප්‍රියයන් විච්ඡයෝගො) සිදුවේ.

s Sammasankappa bhavana1.pdf - Slide 3

සම්මා සංකල්පය - නෛශ්‍රිකමය සංකල්පනාවය, අව්‍යාපාද සංකල්පනාවය, අවිහිංසා සංකල්පනාවය, කතාමො ව, හික්ඛවෙ, සම්මාසඛිකාපපො? නෙක්ඛම්මසඛිකාපපො අභ්‍යාපාදසඛිකාපපො අවිහිංසාසඛිකාපපො

ද්වේෂය කෙසේ ඇති වන්නේද?

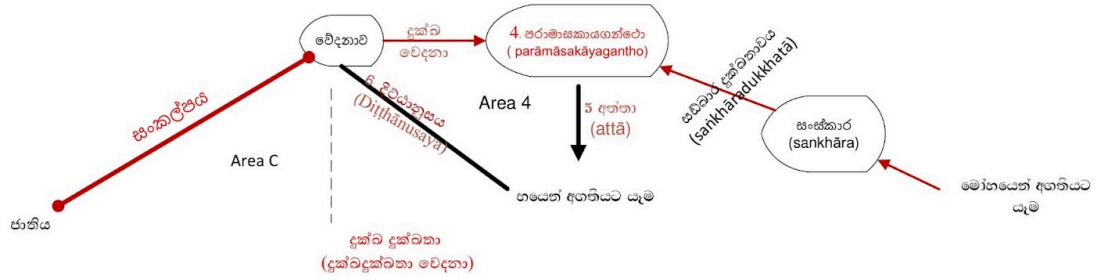
- නොමනාප අරමුණ -> දුක්ඛවෙදනීය වූ ස්පර්ශය -> දුක්ඛ වේදනාව -> දොමනස් සිතුවිලි (දොමනස්සුපච්චාරො)
- වට 6 ක් යැමෙන් පසුව; Area A, B, C, D, 1, 2 සිදුවී, 7 වන රවුමේදී Area 3 වනවිට ව්‍යාපාදය සිතට ඇතුළත්ව ඇත.



- මෙහිදී ඉදංසච්චානිච්චෙස කායගන්ථයට ඇතුළුවූ පෙරවූ සුභයමයි. රූපයට පවරන ලද අගය සංකල්පය විසින් ගෙන ගොස් ඇත. මෝහ අගතී දක්වා යෑමෙන් පසුව සංස්කාරයන්හි නිත්‍යභාවය ඇතිවේ. ඉන් අනතුරුව භය අගතිය කරා ගමන් කිරීම සිදුවේ.

s Sammasankappa bhavana2.pdf - Slide 2

මෙහිදී දුක්ඛ වේදනා සහ සඛිඛාර දුක්ඛතාවය (සඛිඛාරදුක්ඛතා) යන ධර්මයන් පරාමාසකායගන්ථයට ඇතුල්වේ.



- දැන් Area 4 වලට පැමිණ ඇත (සටහන: තවමත් 7 වන රවුම වන නිසා Area 4 සම්පූර්ණ වී නැත).
- දිවයි අනුඝය වීමෙන් පසුව ක්ෂේත්‍ර C (සරසඛිකප්ප) සහ ක්ෂේත්‍ර 4 (Area 4) සසඳා බලයි, පෙරවූ සුඛයම පතයි. එයම ඕනි යැයි පවසයි. එය පෙර මෙන් නැති බව පවසයි. එනම්, ධීනස්ස අඤ්ඤාචන්තං සඛිඛතලක්ඛණං - පවතින දේ වෙනස් වන්නේය, මෙය නිසා දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට (දුක්ඛදුක්ඛතා වේදනා) පත්වේ.
- ද්වේෂයෙන් දැවීම සිදුවේ.
- මෙම රවුමේදී, භය අගති දක්වා පැමිණ වීට අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) වන අතර, දුක්ඛවූ සංඝකාර (සඛිඛාරදුක්ඛතා) පරාමාසයට ඇතුල්වී **ද්වේෂයෙන් අභිභවයට යෑම පළමුව සිදුවේ.** මෙය නිසා, **ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම** (පියෙහි විප්පයොගො), අප්‍රියයන් හා එක් වීමට **පෙරම** සිදුවේ.

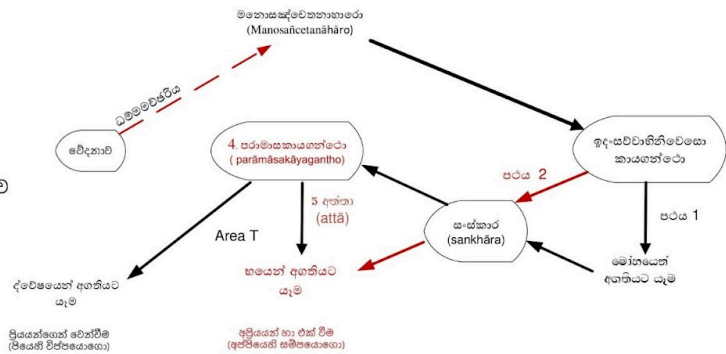
s Sammasankappa bhavana2.pdf - Slide 3

සම්මා සංකල්පය - නෛෂ්ක්‍රමය සංකල්පනාවය, අව්‍යාපාද සංකල්පනාවය, අවිහිංසා සංකල්පනාවය, කතමො ව, භික්ඛවෙ, සම්මාසඛිකප්පො? නෙක්ඛම්මසඛිකප්පො අබ්‍යාපාදසඛිකප්පො අවිහිංසාසඛිකප්පො

අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) සහ ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම (පියෙහි විප්පයොගො) යන දෙකින් කුමක් පළමුව ඇතිවන්නේද?

කළු පාටින් ලකුණු කර ඇති 1 වන පටය - අවිද්‍යාව සමඟ යෑම.

- වර්තමාන මොහොතේදී, සංඝකාර නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාස ගතවන්නේ, ද්වේෂ අගති ගමන හරහා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම පළමුව සිදුවේ.
- ක්ෂේත්‍ර T (Area T) ප්‍රියවී ඇත.
- සංකල්ප රාගය මගේ යැයි ගෙන ඇත.
- දැන් සංකල්පයේ තිබුණා වූ ධර්ම අගය රූපයේ නැති බව දැන අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) ට යයි.



- රතු පාටින් ලකුණු කර ඇති 2 වන පටය, මානය නිසා වන පාර. වර්තමාන මොහොත නොවේ.
- ඉදංසච්චාහිතිවෙස කායගන්ථය, පරාමාස කායගන්ථය තුලට ඇදේ.
- මානය නිසා භය අගති ගමන යෑම සිදුවේ. ඉන් අනතුරුව අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) පළමුව සිදුවේ. මෙහිදී, සම්මා සංකල්ප භාවනා 1 මෙන් මෙතෙහි කළ යුතුය.

s Sammasankappa bhavana3.pdf - Slide 2

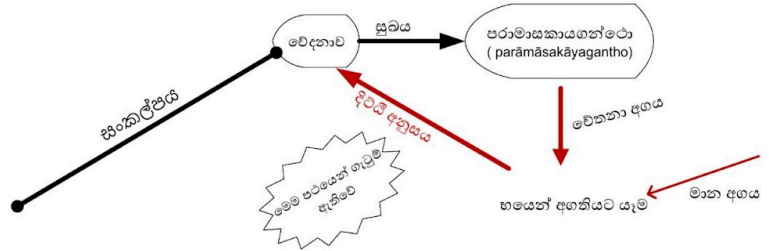
හත්වෙනි වටය දී ධර්මය නිසා චේතනා අගය දීම සිදුවේ.

- හවය පැවැත්වීම සඳහා ඉංජිනේරු විද්‍යාව, පරිගණක විද්‍යාව, වෛද්‍ය විද්‍යාව යන ආදියට අගය දෙනු ලබයි.

අටවෙනි වටය දී පෙර චේතනා නිසා චේතනා අගය දීමත්, මාන අගය දීමත් සිදුවේ.
සංස්කාර වලට අගය දී මාන වූ බව සිහි කරන්න. දැන් එම මානයට අගය දීම සිදුවේ.

එහි ප්‍රථිපලයක් වශයෙන් ප්‍රපඤ්චයේ ඇති වේ.

- සංකල්පය ලකුණුකර ඇති පාර වඩා කැමතිවේ.



- රතු පාටින් ලකුණු කර ඇති දිවියේ පටය වේදනාව දක්වා පැමිණෙන්නේ ගැටුම් වලට තුඩුදේ.
මෙම ධර්මතාවය වටහා ගැනීමෙන් පිරිසුදු මනසක් ඇතිවේ.

03/03/2014 - සතී සම්බෝජ්ඣාන භාවනා

Satisambojjhaṅga Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා ඒ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව. ඒ බුදුපියවරු ජීවමානව වැඩ සිටින, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ප්‍රඥාවන්ත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා, ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියා, ධම්මාධිපති බුදුපියා, ඔය විදිහට අනුපිළිවෙලින් සිහි කරලා ඒ තපස්සි බුදුසීයා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා. ඒ සිහි කළේ ඉතින් ඒ පුදුමාකාර වූ ශ්‍රද්ධාවකින්, **gratitude** එකකින් මොකද අර ඒ, ඊයේ ඒ ධර්මය ගැන, මේ තරම් ධර්මයක් මේ බුදුපියවරු දන්නවා, මේ තරම් ධර්මයක් කියලා දන්නා ය, ඉතින් තවත් ධර්මයන් තියෙනවා නේ ඉතින් එව්වර, බොහෝ කාලයක් ඒවත් එක්ක ජීවත් වෙලත් තියෙනවා ය කියලා.

ඊට පස්සේ බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කියලා, එතකොට ලෝභය නැති කරමි කියනකොට දැන් ඉතින් කෙළින් ම අර **picture** එක තමයි එන්නේ. කබලිංකාර ආහාරය ඉඳන් ඡන්ද අගතියට ගියා ම කෙළින් ම උඩට මනෝසඤ්චෙනාව දක්වා. ඉතින් එතන මිනිත්තුවක් විතර ඉන්නවා. ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වම, සම්මා සංකප්ප භාවනා 2 ගන්නවා. විපරිණාම දුක්ඛතාවය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඒ වේදනාව පරාමාසයට ඇතුල් වීම. ඊළඟට සංස්කාර, දුක් වූ සංස්කාරයෙන් ඇති වෙන, ඒ දෙක නිසා දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යනවා කියන එක. ඒකෙන් ද්වේෂය ඇති වෙනවා. ඊළඟට මෝභය නැති කරමි කිව්වහම ඉතින් දකුණු අත පැත්ත දන්නවා නේ ඒ සඤ්ඤාව, චේතනාවේ ඉඳන් දකුණු පැත්තට එන්නා වූ ඒ **triangle** එක කල්පනා වෙනවා. මේක නිසා සංස්කාරයන් අපි හදනවා, නොසැදිය යුතු දෙයක් තමයි මේ කරන්නේ කියන එක එනවා.

ඉතින් ඒ පාර ලෝභ දෝස මෝභ කියන තුන ම ඔය විදිහට එපායි කියන එක විදිහට විමංසාවන් ඇති වෙනවා. ඉතින් මේ අවස්ථාවන් ගන්නකොට ඔක්කෝම ඉතින් විමුක්තිය ඇති වෙලා පත්තු වෙලා ඉවරයි මේ කියනකොට. ඒ පාර පංචනීවරණයන් යටපත් කරමි කියලා එතකොට ඒ නීවරණ ධර්මයන් තමන්ගේ නැතෙයි කියන එකත් ඒ වෙලාවේ, ඒ මනසේ නැතෙයි කියන එකත්, ඒකත් තේරෙනවා.

ඊළඟට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ යම් කියලා කිව්වම ඉතින් ඒ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක. ඉතින් සම්මා දිට්ඨිය දැන් අර ඉහළ ම එක නේ. මේක කරකවලා මේ තණ්හාව වගේ, අපි පටිච්චසමුප්පාදය කියන එක ඇති වෙන්න, පටිච්චසමුප්පන්න වෙන්න ඉඩ දෙනවා. මෙන්න මේ මේක තේරුම් අරගෙන ඒක නොවෙන්නයි කියන එක. එතකොට එතන බොහොම ලස්සනයි එතකොට ඒ කැල්ල ආවහම. සම්මා දිට්ඨියෙන් ඔය විදිහට සම්මා සංකප්ප ඉතින් භාවනාවන් ටික ඔක්කෝම තියෙනවා.

ඒ පාර අර දැන් අපි ජීවත් වෙන ක්‍රමයන් කියන එක ගත්තහම ඉතින් අපි අර ඊයෙන් සාකච්ඡා කර කර ගියේ ඉතින් මේ, කෙනෙකුට ඒ සමාධිය භාවිතා කරලා, මනුස්සයෙකුට ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒ බුදුපියවරු ආශ්‍රව නසලා ඒකෙන් ඉන්නවා, තවත් කෙනෙකුට මේක භාවිතා කරලා ජීවත් වෙන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

ඊළඟට පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරනවා කියන එක කල්පනා කළා ම ඉතින් එතෙන්දි ජේනවා අර ඉස්සෙල්ලා එකේදිම මේ කතාව ආවා නේ. ඒ කියන්නෙ ඔය මුසාවාද, පරුෂා වාව තියෙනවා නම් මේක නිසා ඉතින්, අර ඒ සංස්කාරවලට අගය දීම නිසා ගැටීම තමයි ඇති වෙන්නේ. කලහ විවාදයන් තමයි ඇති වෙන්නේ. ඉතින් මේක නොකර ඉන්නවා කියන එක ඒකෙන්, ඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරගන්නවා කියන එක ආවා.

ඊට පස්සේ ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාදයන් වඩම් කියනකොට, දැන් එතෙන්දි, පොඩ්ඩක් ඔන්න භාවනාවක් වශයෙන් කල්පනා කළේ එතන තමා, මේ අලුතෙන් ලැබුවා වූ ධර්මයන් එක්ක ආපහු බලන්න ගත්තා. දැන් විරියයි කියලා කිව්වහම අර තුන් ආකාර වූ විරියක් නේ. ඉතින් දැන් හරි ලස්සනට ජේනවා. මේ කබලිංකාර ආහාරය නිසා ඒක, රූපය ස්පර්ශ වීම නොවෙන්න විරිය භාවිතා කරනවා. මේක විරිය භාවිතා කරනවා කියලා කියන්නේ මෙතනින් අර පල්ලෙහාට ඇවිල්ලා අපි අර සුභයි කියලා අතෙන්ට ගිහිල්ලා අරක කරනවා නේ, ඒක නොවෙන්න.

එතකොට ඊළඟට අපි විරිය භාවිතා කරනවා සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න. ඒ sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා අරගෙන නේ මේ ප්‍රශ්නය කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට මෙතන මේ පළවෙනි එක ලෝභයට එනවා, අනෙක අර මෝභයට එනවා.

ඊළඟට සංස්කාර මගේ නොවෙන්න. මේ සංස්කාරයන්වලට අගය දීලා තමයි මේක තියෙන්නේ. දැන් මේක දැක්කොතින් මං මේකට කරකවලා අගයන් දෙනවා මෙහෙම නොකර ඉන්න. එතකොට මේක භාවිතා කළා ම මට ඡන්දය කියන එක, නිර්වාණයට යන්න එතන ඡන්දය කියන එක ඇති වෙනවා.

එතකොට විරියො ව ඡන්දො කියන එක එනවා. දැන් ඡන්දයේ දී අපි සම්පූර්ණයෙන් නිවනට යොමු කරලා තියෙනවා. එතකොට දැන් නිවන අපි approve කරනවා නම්, ඒ approve කිරීම නිසා ම දැන් මං කියනවා අර සංස්කාරවලට මම අගය දෙන එක මට එපා කියන එක. එතකොට දැන් මේක අර පැති දෙකකට ජේන්නේ.

මුලින් මං විරිය නිසා ඡන්දය ඇති වුණා, ඒ ඡන්දය ඇති වුණායෙන් පස්සේ දැන් නිර්වාණය approve කරලා මං එතන ඉන්න නිසා මට මෙතන එපායි කියලා කියනවා මුසාවාද පරුෂා වාව වගේ දේවල්. එතකොට මෙතෙන්දි ඉතින් විත්ත සමාධිය

තියෙනවා දැන් ගැටුමක් නෑ. මොකද මේ පාරෙන් එන්නෙ නෑ. තනිකර අර ශ්‍රද්ධාවට යන පැත්තට යනවා. මේ පැත්තෙන් එන එක නෑ. මං මේ කතා කරන්නේ අර triangles. දකුණු පැත්තේ triangle එකයි, වම් පැත්තේ triangle එකයි නාමරූපයයි කියන එක. එතකොට ඒ, දැන් මෙතන නාමයට, ඒ කියන්නේ නාමකායේ පටිසසම්පස්සය කියන එක මෙතන නැති නිසා විත්තය සමාධිය සහිතව ඉන්නවා කියන එක.

එතකොට එතන **distinctively** පෙනුණා. ඒ කියන්නේ මේසේ උඩට නගින්න ඕනෙයි කියලා හිතුවා විරිය කියන කතාවෙදි මේසේ උඩට නැගලා, මේසේ උඩට නැගලා මම ඉන්නවා නම්, අර පල්ලෙහා තියෙන ඒවයේ, මං මෙතන ඉන්න නම් අරවා මට එපා කියන එක. පල්ලෙහා තියෙන මඩ ගොඩවල් මට එපා කියන එක. ඒ පාර දැන් මේක පවත්වාගෙන ඉන්න නම්, එහෙම නම් අර ලෝභය ද්වේෂය මෝහය කියන තුන, ඒක නැති වෙන්න ඕනෙ. ඕකට නේ අපි ආවේ සතිය කියන එක ඇති වෙන්න ඕනෙ මේ ලෝභය ද්වේෂය මෝහය කියන එක. එතකොට මෙතන මේ සතිය සහිතව මේක පවත්වාගෙන ඉන්නවා.

එතකොට ඒ භාවනාවත් එතනින් ආවා. ඒ පාර මම සති සම්බොජ්ඣංඝිය කියන එක දැන් මෙනෙහි කළා. සති සම්බොජ්ඣංඝිය අර 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන එක, 3 ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යන එක. එතකොට ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක දන්න මනුස්සයා කල්පනා කරනවා මේක පවත්වන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි, ඒක නිසා මේක මං පවත්වන්නේ නැහැයි කියන එක. ඒක හොඳට එනවා. එතකොට මේ අර මුළු ධර්මය ම, ඊයෙයි පෙරේදායි ඒ කරපු මුළු ධර්මය ම මේ සතිය තුළ තියෙනවා. දැන් මෙතනදි මේ සතියෙදි කියනවා, අපි දෙන්නේ නැතෙයි කියලා අර, සම්මා දිට්ඨියේ තියෙන්නා වූ ඉහළ ම එක තියෙනවා නේ, ඒකත් මේ සතිය තුළ තියෙනවා. මොකදද?

මං මේ විත්තය කියන එක මම දෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ බැරි වෙලාවත් මම ඉඩ දුන්නෝතින් මට පටිච්චසමුප්පන්නය කියන එක හැදෙනවා. එතකොට බැරි වෙලාවත් මං ඉඩ දෙන්නේ නැහැයි කියන එක. පටිච්චසමුප්පන්න වෙන්න මම ඉඩ නොදෙනවා කියන එකේ අර්ථය මෙතන තියෙනවා. ඉතින් මෙහෙම ඇති වුණා වූ සමාධිය මේ සම්මා සමාධිය කියන එක. එතකොට මේක සහිතව තමයි ඉන්න තියෙන්නේ. එතකොට එතෙන්නදි දැන් හරි ම හොඳයි ඉතින්, මං ඉතින් ඒ බුදුපියවරුන්ට ප්‍රශංසා කළා, මෙන්න මේක නේ මේ සතිය, බොජ්ඣංඝියේ සතිය, මේක පුදුමයි දැන් තියෙන විදිහ කියලා. ඉතින් රහතන් වහන්සේ මට “ඇතියි” කිව්වා, නැවැත්තුවා. ඉතින් ඒ මුළු කාලෙම විමුක්තියෙන් තමයි ඉඳලා තියෙන්නේ මේ හිතන හැම එකේදිම.

ඒක තමයි භාවනාව.

05/03/2014 - මහා මෝහය

Mahā Mohaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව සිහි කළා. ඉතින් බුද්ධ ශාසන පිහිටු වීම ගැන, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඉතින් බුද්ධ ශාසන 2502ක් ගොඩ නංවලා තියෙනවා නේ. ඉතින් ඔය විදිහට මං මෙනෙහි කරගෙන ගියා. සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කළා.

ලෝහය නැති කරමි කියලා කියන වෙලාවෙදි දැන් දන්නවා අර කබලිංකාර ආහාරය, ඡන්ද අගතිය, වේදනා, චේතනා අන්ත ඒ triangle එක තමයි මෙනෙහි කළේ. මේ විදිහට ජීවත් විය හැකි යැයි සිතීම, ඒ කියන්නේ රූපයට සහ වේදනාවට අගයක් දීම මගින්.

ඊළඟට ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම අර සම්මා සංකප්ප භාවනා දෙකේ හැටියට අර විපරිණාම දුක්ඛතාවය නිසා ඇති වන දුක්ඛ වේදනාවන් පරාමාසයට ඇතුල් වෙනවා, දුක් වූ සංස්කාරයන් මෙහෙත් ඇතුල් වෙනවා. ඉතින් දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යන එක මෙනෙහි කළා. එතකොට ද්වේෂයෙන් දැවීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඒ මේකෙදි වට හතේ අර shadow area එක තියෙනවා නේ, ඒක compare කරනවා සරසඬිකප්ප area එකත් එක්ක.

එතකොට දැන් මම කල්පනා කළා මෝහය නැති කරමි එකේ, මෝහයෙදින් ඔය වාගේ දෙයක් තියෙන්න ඕනි නේ ද කියන එක. කැරකීම කියන එක. එතකොට එතෙත්දි අපි දන්නවා මෝහයේ අන්තිමට කරපු භාවනාවෙදි එතන පෙන්නුවා නේ, සම්මා සංකප්ප භාවනා 3 දි අර area T කියන එක. කියන එක area එකත් එක්ක.

එතකොට දැන් මං මුලින් ම මෝහය කියනකොට අර චේතනා, විඤ්ඤාණ, මෝහ අගති කියන අර ඒ triangle එක බැලුවා. එතකොට ඒ සඤ්ඤාව අරගෙන තමයි ඕක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ සම්මා සංකප්ප භාවනා 3 විදිහට බැලුවා.

Area T, T කිව්වහම third නෙ, මේ area එක සරසඬිකප්ප සමභ සසදනවා. Area T කියන එක සසදනවා දැන් සරසඬිකප්පයත් එක්ක. එතන ඒක හරි ලස්සනයි. මං උදාහරණෙකින් කියන්නම්, ඊනම්ද්ධ අවස්ථාවෙ දී නෙ shirt එක ගන්නේ. තෝරලා තෝරලා අර කඩේ හොඳ ඒවා තියෙනවා අරකයි මේකයි තියෙනවා කියලා. දැන් මේක ගිහිල්ලා අන්දන්නේ කාට ද? අන්දන්නේ අර ජරාවට පත් වෙච්ච මනුස්සයාට. එතකොට කවදාවත් මේකේ value එක ගන්න බෑ. Double නෙ. Shirt එකෙත් නෑ, මේ පුද්ගලයාගෙන් නෑ වයසට ගිහිල්ලා තියෙන හින්දා. දැන් රූප අගයත් නෑ. ඒ

කියන්නේ අගයන් දෙක ම නෑ. **Shirt** එකෙන් නෑ මේකෙන් නෑ. ඉතින් ඒක නිසා ඒ මනුස්සයා ද්වේෂයට ම නේ ආපහු යන්නේ.

එතනින් නැවැත්තුවා මං ඒ භාවනාව.

06/03/2014 - සම්මා සංකප්ප භාවනා

Sammāsaṅkappa Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරමු, නමස්කාර වේවා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉඳන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා සිහි කළා ඒ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව.

මම බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කියලා කියනකොට ලෝභය නැති කරමි කියලා, අර ඊයේ වගේ ලෝභ භාවනාව කියන එක මම කල්පනා කළා. ඒකෙදි අපි වට පහ, හය කියන එක වෙනකොට, දැන් අපි දන්නවා වට අට වෙනකොට, අට වෙනි වටයේ දී අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක වෙනවා, නේ ද?

දැන් මං කල්පනා කළා මේ වට, ඊට ඉස්සෙල්ලත්, මොකද අපි දැන් අගයක් දීලා නේ, මගේ කියලා ගත්ත හින්දයි අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය වුණේ අපිට. නිවනෙන් පිටත වූ දෙයක් ගත්තා කියන්නකො. මේක මේ වට පහ, හය වෙන කොටත් මගේ අතින් මේක සිද්ධ වෙනවා. රහතන් වහන්සේ කීවා ඒ වෙලාවේ වට හයේදිත් වෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ වට පහේදි ඔයාට ලාභයි කියලා ඔයා තීරණයක් ගත්තා. ඒ ලාභයි කියලා තීරණයක් ගත්තාට පස්සේ, ඒ කියන්නේ එහෙනම් ඔයාට තේරෙනවා නිවනෙන් පිටත වූ දෙයක් ඔයා අරගෙන ඉවරයි කියලා. මෙතන වට 1, 2, 3, 4 වෙනකොට ඒ කතාව නෑ. තීරණේ අරගෙන නෑ නේ. තාම fix කරන්න හදනවා. පුළුවන් කියලා හිතනවා. වට පහ වෙනකොට දෝමනස්සය තමන්ගේ සිතට ඇතුල් වෙලා තියෙනවා. හැබැයි අර තීරණෙකුත් අරගෙන තියෙනවා. හරි ම මෝඩ වැඩක් කරලා තියෙන්නේ.

එතකොට දැන්, මේක නිසා වට හය වෙනකොට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක මට සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ වට 1, 2, 3, 4 වෙනකොට මේක නැතෙයි කියන කතාව භාවනාව අවසාන වෙනකොට මට හොඳට පැහැදිලි වුණා. 1, 2, 3, 4 වෙනකොට ඔය කතාව නෑ. එතකොට වට හය වුණාට පස්සේ ඔයා දන්නවා, අපි මේ විදිහට හවය පවත්වන්නේ, ඒ කියන්නේ දැන් ධම්මමච්ඡරිය හරහා චේතනාවට යනවා නේ. හවය පවත්වන්න අපි මේකෙ කැමති වෙනවා. චේතනා වෙන්න.

එතකොට දැන් එහෙම නම් මට පෙනුණා මේ චේතනාවත් එහෙනම් ඒ විදිහට සකස් කළා. දැන් අපි ඉගෙන ගත්තා නේ කලහවිවාද එකේදි මේ තණ්හාවත් සකස් කළා කියලා විඤ්ඤාණ ධාරාව. ඒ වගේ ම මේ චේතනාව කියන එකත් සකස් කළා ය කියන එක දැන් හොඳට එනවා. එතකොට මේ චේතනාව මේ සකස් කළා ම මට, ඔය භාවනාව කරන්න යන්න ඉස්සෙල්ලා ම මට වැටහුණා මේ මොකක් හරි සංස්කාරයක් අපි, ඒකට පුරුදු වෙලා තියෙනවා නම් ඒක අපිට, දැන් වැඩක් තියෙනවා නම් ඉවර

කරන්න ඕනෙයි කියලා හිතෙනවා නේ. මේ වැඩේ, දැන් මං ඒකට අහුවෙලා ඉන්නවා. ඒ ක්‍රියාවලිය මොකක් හරි වේවා ඒක හදාගෙන ඒක දිගට ම තමන් ඒකට අහුවෙලා. ඒ කාලය තුළ දී මේකට අහුවෙලා ඉන්නවා.

ඒකෙන් අයිත් වුණාට පස්සේ ඒ මනුස්සයට ජේනවා, මොකද්ද මේ මං කළේ, මං මහ මොකද්ද එකකට අහුවෙලා නේ හිටියේ, කියන එක තමන්ට ජේනවා. ඒ වගේ, එතකොට මට පෙනුණා මේ අපි ඒ සංස්කාරය කියන එක කරනකොට පවත්වන්න අපි හරි කැමැත්තක් තියෙනවා. ඒක කරගෙන ඉන්න. ඒකෙන් එලියට පැන්න එක්කෙනාට තමයි ජේන්නේ මේක, මං මොකට ද අහුවෙලා හිටියේ, මං ගැලවුණා නේ ද දැන්, කියලා. එතකොට දැන් කරකවන්නට, ඒකේ අර සංස්කාරය පවත්වාගෙන ඉන්න කැමැත්ත තියෙනවා. ඒ කියන්නේ කරකවපු රෝදය මේක කරකවන්න මේක තියෙනවා කියන එක එනවා.

එතකොට දැන් මට මෙතන ආවා, මුලින් එනවා මට අර පපඤ්චයන් කියන ඒවා “සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්චසඬ්ඛා,” දැන් කිව්වා නේ තණ්හාවත් සකස් කළා, වේතනාවත් සකස් කළා. එතකොට තණ්හාවයි දෘෂ්ඨියයි කියන දෙක තමයි ඔතන ගන්නේ. එතකොට සඤ්ඤාවෙන් තමයි මේක වුණේ. එතකොට සංස්කාරය කියන එක මේකෙන් සඤ්ඤාව, sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා අරගෙන, සංස්කාරය කියන එක අපේ පවතිනවා.

දැන් එතකොට මට ජේනවා මේක, මේ විදිහට සංස්කාරය පවත්වාගෙන අපි යන්න අපේ කැමැත්ත තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ විදිහට ජීවත් වෙලා ඉන්නෙයි කියලා කැමැත්තක් තියෙනවා. එතකොට මේක, එහෙම නම් අර පළවෙනි වටයේ දී, එකේ දී, දෙකේ දී, මොකද්ද වුණේ?

එකේ දී දෙකේ දී ඒ හරියෙදි, තුන, හතරේ දී ඒ හරියෙදි ඒවා තමයි මේ fuel එක. අරක කරකවන්න උදව් වෙන්න රූපයක් ඕනෙ වෙනවා අපිට, දැන් car එකට petrol ඕනෙ වෙන්නේ, අන්න ඒ වගේ මේක කරකවන්න උදව් වෙන එකක් තමයි මෙතන තියෙන්නේ.

එතකොට මෙන්න මේ විදිහට මේ සංස්කාරයකට අහුවෙලා මනුස්සයෝ ඉන්නවා කියන එක. ඉතින් අර සිඬි බුද්ධ ගාථාවේ අර “සඤ්ඤා උපරෝධනා, සඬ්ඛසඬ්ඛාරසමථා,” කියන අන්න ඒ කොටස මගේ භාවනා වුණා මේක කවදා හරි වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඉතින්, සංස්කාර සමථ වෙන්න නම් උඩින් එන එකයි පල්ලෙහායින් එන එකයි දෙක ම සමාන වෙන්න ඕනෙ නේ. එතන එහෙම සමථභාවයක් ඇති වෙන්න නම් ඉතින් මොකක් හරි නොගෙන නිකන් ඉන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ නිවනෙදි විතරයි ඒ සමථය කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ, කියන එක දක්වා ඉතින්, රහතන් වහන්සේ “හරි ම හොදයි,” කිව්වා.

ඒක තමයි භාවනාව.

09/03/2014 - කාම භාවනා

Kāma Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ මහා ප්‍රඥාවන්තයෙක්, ඒ ධර්මය දරන උතුම් පුද්ගලයෙක් වශයෙන්. ලෝකයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම, ජීවමානව වැඩ සිටින පළවෙනි බුදුපියා වශයෙන්. එතකොට බුද්ධ සාසන 2502ක් ගොඩ ගත් බව කියලා සිහි කළා. මේ විදිහට මම අනෙක් බුදු පියවරුන් ක්‍රමානුකූලව බුදු පියාණන්ගෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා ඒ හතර වෙනි නම දක්වා බොහොම ධර්මය දරනවා කියලා මේ විදිහට සිහි කළා.

එහෙම සිහි කළාට පස්සේ අර පන්සිල් ගැනීම කියන එක කරගෙන ගියා. අර පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි කියලා කියන අවස්ථාවේ දී අර පාණාතිපාතා කියන එක සංස්කාර වශයෙන් මං මෙනෙහි කළා. පාණාතිපාතා නොකර ඉන්නවා කියන එක තියෙන්න ඕනෙ, පාණාතිපාතා කරනවා කියනකොට සංස්කාර වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම කියන එක කළා.

මේකට තියෙන ඇල්ම, නිත්‍යව පැවැත්වීම සමඟ ම තමයි අර පිපාසය ගැන සිහි කිරීම කියන එක සිද්ධ වුණේ. ඒ අර භාලිද්දිකානි සූත්‍රයේ “අවිගත රාගො, අවිගත ඡන්දො එතන අවිගත පිපාසය” කියන එක. එතකොට මං ආපහු මුලට ගියා. ඒ අවිගත රාගය කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ භය වෙනි රවුමේ දී. වේදනාව නිසා අපි චේතනාවට අගයක් දෙන අවස්ථාව. එතකොට පෙර අවස්ථාව, මේ පස් වෙනි වටයේ දී අපි අර රූපයට අගය දීලා නේ තියෙන්නේ. අන්න ඒකෙන් ඇති වුණා වූ සංකල්පයට තමයි මෙනෙත්දි මේ රාගය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒක තමයි අවිගත රාගය කියලා කියන්නේ.

ඊළඟට, අවිගත ඡන්දය කියලා කියන්නේ, මෙහෙම චේතනා අගයක් දුන්නට පස්සේ, දැන් භය වෙනි රවුම වෙනකොට අපි චේතනාවට අගයක් දෙනවා. ඒ චේතනාවට අගයක් දුන්නට පස්සේ ඇති වෙන සංකල්පයට ඡන්දය කියන එක ඇතුල් වෙනවා. අන්න ඒක තමයි අවිගත ඡන්දය කියලා කියන්නේ. සංකල්පනයට ඡන්දය ඇතුල් වීම කියන එක.

ඊළඟට අවිගත ප්‍රේමය කියලා කියන්නේ අර සියුම් තණ්හාව ඒ කියන්නේ, එහෙම නැත්තන් අර සුබයයි කියලා ඒ පරාමාසයට ඇතුල් වීම තමයි අවිගත ප්‍රේමය කියලා කියන්නේ. අපි දන්නවා අර රූපයට අපි සුබය කියන එක එනවා නේ. ඒ සුබ වේදනාවක් ඇති වෙලා ඒ සුබ වේදනාව පරාමාසයට ඇතුල් වෙනවා. ඒ සුබය

පරාමාසයට ඇතුල් වීම තමයි අවිගත ප්‍රේමය කියන්නේ. ඒක සියුම් තණ්හාව කියන එක පෙන්නනවා.

ඊළඟට අවිගත පිපාසය කිව්වහම අර නිත්‍ය වූ සංස්කාර පරාමාසයට ඇදීම කියන එක. දැන් මේ වෙලාවේ දී ඒ උදාහරණයට කෙනෙක් ගන්න පුළුවන් අර පිපාසය ගැන සිතනකොට දැන් අපි පෙලක් අය කතා කර කර ඉන්නකොට, අපි හිතමු තුන් දෙනෙක් කතා කර කර ඉන්නවා නම් දෙන්නෙක් කතා කර කර ඉන්නවා, අර අනිත් එක්කෙනාටත් අදහසක් තියෙනවා, එයා ඉන්නවා නේ අර නොඉවසීමෙන්, ඉවසීමක් නැතුව අර තමන්ගේ කැමැත්ත ඇතුළු බලාගෙන ඉන්නවා නේ එයත් කතා කරන්න, කියන්න. ආන්න ඒක තමයි එතන පෙන්නන්නේ ඒ අවිගත පිපාසයට ඒක උදාහරණයක් හැටියට. එතකොට ඒ නිත්‍ය වූ සංස්කාරය පරාමාසයට ඇදෙනවා කියන එක තමා එතන වැදගත් වූ දේ හැටියට හිතන්න ඕනෙ.

ඊළඟට අවිගත පරිලාභය, ඒ කියන්නේ දාහය කියන එක අර හත් වෙනි වටයේ දී සිදු වන අර සම්මා සංකප්ප භාවනා 2දී ඉගෙන ගත්ත දේ තියෙනවා නේ. අන්න ඒ විදිහට හිතන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ විපරිණාම දුක්ඛතාවය නිසා ඇති වූ දුක්ඛ වේදනාව පරාමාසයට ඇදෙනවා. සංස්කාර දුක්ඛතාවය පරාමාසයට ඇදෙනවා. එතෙන්නේදී අර දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට එයා යනවා. ඒ කියන්නේ මෙයා අර පෙර වූ සුඛය ම පතනවා. අර area C එක්ක සසඳලා පෙර වූ සුඛය ම පතනවා. ඉතින් මේක නිසා මෙයාගේ දැවීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට දැවීම සිද්ධ වෙන්නෙ මොකද? අර වේදනාව, ද්වේෂ අගතිය. ද්වේෂ අගතිය කියන එකට යනවා, ආපහු වේදනාවට යනවා. ඉතින් මේ විදිහට ඒ පස් වෙනි කාරණය අවිගත පරිලාභය කියන එක තේරුම් ගන්න ඕන.

ඊළඟට හය වෙනි කාරණය, අවිගත තණ්හා කියන එක, මේ විදිහට ඇති වෙච්චා වූ මේ විත්ත ධාරාවක් තියෙනවා නේ දැන්, මේ විත්ත පරම්පරාව පැවැත්වීම මගින් තමයි තණ්හාව කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට සංකප්පය input එකක් හැටියට ඇවිල්ලා වේදනාවට එතනින් තණ්හාව වෙනවා. එතකොට මෙතෙන්නේදී තණ්හාව සම්පූර්ණ බවට පත් වීම සිද්ධ වෙනවා, මෙන්න මේ අට වෙනි රවුමේ දී. දැන් මෙතන මේ කතා කළේ මේ මුළු කතාවෙදීම හයයි හතයි අටයි කියන එක. රවුම් හය, හත, අට. එතකොට මේ භාවනාවේ නම තමයි කාමය කියන එක.

ඒක තමයි භාවනාව.

10/03/2014 - සඩ්ධතං අභිසඩ්ධරොන්ති

Saṅkhatam Abhisāṅkharonti

එතකොට, භාවනාවේ නම තමයි සංඛතං අභිසඩ්ධරොති කියන එක. ඉතින් ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් පටන් අරගෙන ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව, අනුපිළිවෙලින් සිහි කළා, සහම්පති බුදුපියා දක්වා.

සජ්ත බොජ්ඣංගය වඩම් කියන භාවනාව, අර 11 වෙනිදා කරපු භාවනාව මගින් පටන් ගන්න යැයි කියලා පැවසුවා, ඒ කියන්නේ මම ඊට ඉස්සෙල්ලා, මිනිත්තු පහකට ඉස්සෙල්ලා ඒක බැලුවා.

එතකොට මං මේ වෙලාවේ බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කියලා කිව්වා විතරයි. එතකොට දැන් මේ, එකවරට ම අර තනියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි කියන එක නේ මේ මෙතන පෙන්නන්නේ සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ වඩම් කියන එක. එතකොට මේක අනුපිළිවෙලින් නොකිරීම කියන එක ගැන මට තේරුණා. මේ සිතේ කනස්සල්ලක් එතන තියෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ අපි මේ සංස්කාරයන් කියන ඒවා අනුපිළිවෙලින් කරන්න තමයි කැමැත්ත තියෙන්නේ කියලා මට වැටහුණා. ඒ කියන්නේ අපි අගය දීලා තියෙන්නේ ඒ විදිහට. පෙර පුරුද්ද.

ඉතින් දැන් ඒ පාර අර කබලිංකාර ආහාරය 1 සති සම්බොජ්ඣංගයට 1, 2 අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන එක, 3 ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යන එක, මේක සිහි කළා. සති සම්බොජ්ඣංග භාවනාව. එතකොට පළවෙනි වට දෙකේදී අපි රූපයට අගය දෙනවා. ඇයි අපි අගය දෙන්නේ කියන එක මම කල්පනා කළා. එතෙක්දී මට කල්පනා වුණා ඉතින් මේ භාවනාව කරනවා “ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො, ඉති රූපස්ස අස්තංගමෝ” කියන එක සිහි වුණා. ඉතින් දැන් මේක සිහි වුණා ම මෙතන ම සමාධියක් ඇති වුණා. ඒ සමාධියේ ඉඳගෙන තමයි මං මේක බැලුවේ.

මෙතන තියෙන්නේ කුණු ගොඩක්. නමුත් අගය දෙන්නේ පෙර පුරුද්ද නිසා නේ ද කියන එක මං කල්පනා කළා. උදාහරණයක් හැටියට ගත්තොතින්, දැන් අපි අඹ ගෙඩියක් සතෙක් කාලා තියෙනවා, මනුස්සයෙක් ඒක විකුණනවා, ඒ විකුණන කෙනා අඹ ගෙඩිය සතා කාලා හින්දා අඩුවට දෙනවා. එතකොට මේ තව එක පුද්ගලයෙක් තම සංස්කාරයට, සංස්කාර අගයට මේක match වෙන හින්දා, ඒ එක්කෙනෙක් ඒක ගන්නවා. මොකද අර මිල ටිකක් අඩුයි, ඒ අඹ ගෙඩියේ අර කැල්ල කපලා දාලා මං මේක පාවිච්චි කරනවා, මේකෙන් අර විදිහට ම රසය ගන්න පුළුවන් කියන එක. තව කෙනෙක් ගන්නේ නෑ, අපෝ ඔය සත්තු කාපු ඒවා මං ගන්නෑ කියලා එයා ගාන අඩු වුණත් ඒක කරන්නේ නෑ. එතකොට තව එක්කෙනෙක් ඒ මිලටත්, ආහාරය නිසා ඇති

වන සෑහීමට ප්‍රමාණවත් කියලා අගය දෙනවා, තව කෙනෙක් එහෙම නොකරනවා කියන එක ආවා.

එතෙන්දී, “සංඛතං අභිසඬ්ඛරොති” කියන්නේ මේක නේ ද කියලා මට සිහි වුණා. මේ වෙලාවේ ඉතින් මට “Excellent” කියලා ඇහුණා. ඒ කියන්නේ “ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො” සමාධිභාවනා සූත්‍රය කියන එක මට සිහි වුණා. මෙහෙම නේ ද මේක හැඳුණේ? සතුව සෙව්වා, ප්‍රකාශ කළා, අල්ලගෙන හිටියා. කුමක් ද සතුව සෙව්වේ?

රූපයෙන් සංස්කාරවල අගය මැන බැලුවා නේ ද කියන එක ආවා. මෙය මගින් අර පෙර වූ, ඇති වූ අගය ලැබෙනවා ද? මේ අඹ ගෙඩියෙන් හරි මගේ පෙර සංස්කාරයේ අගය, මට මෙන්න මේ පුද්ගලයාගෙන්, මෙන්න මේ අඹ ගෙඩියෙන්, මේ දේකින් ලැබෙනවා ද කියන එක ඒ මනුස්සයෙක් බලනවා. ඔය මම කියන්නෙ අර මනමාලියක් බලන්න යනකොටත් ඒ මනුස්සයා එහෙම තීරණය කරනවා, ඊට පස්සේ match වෙනවද කියලා බලනවා කියලා. අන්න ඒ වාගේ අර සංස්කාරවල අගය නේ ද මේක මැනලා මේක බලන්නේ? එහෙම අගය ලැබෙන රූපය අපි අල්ලගෙන ඉන්නවා. ඒක තමයි අජ්ඣාසාය තිට්ඨති. ඒවා ගැන සතුවු වෙනවා. මෙතන තමයි වැරද්ද. ඒ කියන්නේ එම රූපයන්ට අපි අගය දෙනවා කියන එක.

එතකොට ඉතින් මේක තමයි භාවනාව.

12/03/2014 - සම්මා සමාධි භාවනා

Sammāsamādhī Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කලා අනුපිළිවෙළින්, ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඉඳලා සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා. ඊට පස්සේ, අරි අට මහ හරහා ගිහිල්ලා චතුර්ථධ්‍යානයට යමි කියන එතනින් පටන් ගන්න කිව්වා. ඉතින් ඒ පාර මං ප්‍රථමධ්‍යානය, ඒක ගැන මං මෙනෙහි කලා. මේ දෙතිස් කුණප වශයෙන් ශරීරය. ඊට පස්සේ ධාතු වශයෙන් ගත්තා. ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කරලා අර පයවි ධාතුව, තද ගතිය තියෙන එක, ඒවා මගේ නෙවෙයි කියලා කල්පනා කලා.

ඒ වෙලාවේ මං කල්පනා කලා මේ රූපයත්, රූපය නිසා ඇති වන සංස්කාරයත් මගේ නෙමෙයි කියලා. එතකොට දැන් මේක හොඳට අහුවෙනවා. ඊළඟට මං බැලුවා වේදනාවත්, වේදනාව නිසා ඇති වන සංස්කාරයත් මගේ නෙමෙයි කියලා. එතකොට කොහොම ද මෙසේ වෙන්තේ කියලා, අර දැන් ඉහළට ගිහිල්ලා තේ තියෙන්නේ, රූපයයි, රූපය නිසා සංස්කාරයයි කියනකොට මම ගියා. රූපයයි, වේදනා, සඤ්ඤා කියලා එහෙම බැලුවා. බැලුවා ම මට පෙනුණා ඊට වඩා හොඳයි අර pair එක වශයෙන් ගන්න එක කියලා.

එතකොට අර සිත බොහොම ඉහළට ගිහිල්ලා. වේදනාව, වේදනාව නිසා සංස්කාරය කියන එක මම ගත්තහම කෙළින් ම ගත්තේ අර වූල සුඤ්ඤතේදි මං පැහැදිලි කරන්නේ, ස්පර්ශය නිසයි මේ වේදනාව ඇති වෙන්නේ. මේක නැති වුණා ම මේක නැති වෙනවා. ඒ කියනකොට දැන් මේ හය වෙනි ධ්‍යානෙට කඩාගෙන ම යනවා. ඒක ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ සඤ්ඤාවයි, සඤ්ඤාව නිසා ඇති වන සංස්කාරයයි කියන එක.

ඒ සඤ්ඤාවයි, සඤ්ඤාව නිසා ඇති වන සංස්කාරයයි කියලා කිව්වහම අර වේදනාවට තමන් අගය දීපු එක කලින්. ඒ අර්ථයයි ඔතන තියෙන්නේ. රූපයක් තිබුණා, ඇහෙන්නේ ස්පර්ශ වුණා, එතකොට වක්බු විඤ්ඤාණයක් ඇති වුණා, තුනේ එකතුව වුණා ස්පර්ශය. ස්පර්ශය නිසයි වේදනාව. දැන් මෙන්න මේ වේදනාව තිබෙන්නා වූ නිසා මං අගයන් දීලා තියෙනවා තේ සඤ්ඤාවට. එතකොට ඔයා දන්නවා මේ වේතනාවට අගය දෙනකොට ඔයා දීලා තියෙනවා වට දෙකේ දී රූප අගය, දෙවනි වට දෙකේ දී වේදනා අගය, ඊළඟට පහ, හය වෙනකොට රූපය නිසා වේතනා අගයක්, වේදනාව නිසා වේතනා අගයක්. දැන් ආවා එතකොට මේ හත් වෙනි කොටුවට තමයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ කියන එක, මෙතන 3 area වෙනි එකට.

ඉතින් ඒ වෙලාවේ කල්පනා කළා මේ අරවා නැති වුණාට අර කලින් දීලා තියෙන එක නිසා ඇති වන එක ය කියලා. ඉතින් මේකත් එක්ක කල්පනා කරනකොට, මම කල්පනා කළා මේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එක වෙන්තේ අර රූපය ලාභයක් කියලා අරගෙන ඒක නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඒ අනෙක් ධර්මයන් ඔක්කොම, ඒවා මගේ කියලා ගන්නෙ නැතුව. එතකොට මේ සඤ්ඤාව කියන එක මගේ කියලා නොගැනීම කියන එක මගින් තමයි යන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට.

එතකොට මෙතන මේ, මෙතන තියෙන්නා වූ මේ කොටස්, සඤ්ඤාවන් මගේ කියලා නොගන්නවා කියන එක. ඒකයි එතකොට ඒක නිසා සංස්කාරයන් මගේ නෙවෙයි කියලා ඒක ඒ ගන්නකොට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වුණා. එහෙම වුණා ඒ විදිහට. රහතන් වහන්සේ “Excellent” කියලා කිව්වා. ඒක අර step එකෙන් step එකට අර කියන විදිහට ධර්මය මෙනෙහි කිරීමෙන් එතෙන්ට යනවා. එතකොට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගිහිල්ලා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ගියා.

ඒ කියන්නේ අර මරණයේ ඉඳන් ආපහු රෝගී වෙන්න යනවා කියන එක. ඒ පාර ඊළඟට ගන්නා ඒ පුද්ගලයා දැන් ව්‍යාධි වුණා, මරණ වෙලා, මරණෙන් රෝගී වෙලා නේ යන්න හදන්නේ. ඊළඟට දැන් මේ ව්‍යාධියේ අර්ථය කියන එක තියෙනවා අපේ අර පරිදේවයේ මතක ද? ව්‍යාධි සහගතව වූ, sick වූ, රෝගී වූ සඤ්ඤාවකින් හදන සංස්කාරය නේ අපි කතා කළේ. ඒ සංස්කාරයෙන් හැදෙන විඤ්ඤාණයේ පරිදේවය තියෙනවා කියලා. එතකොට ව්‍යාධි අගය කියන එක පරිදේවය තුළ තියෙනවා. එතකොට ඒ ව්‍යාධි අගය පරිදේවය තුළ තියෙනවා, පරිදේවය නිසා දැන් අපි ආපහු මේ යන්න හදන්නේ සෝකයට.

එතකොට ඒ triangle එක එහෙම බැලුවා. ඒක බලලා ඉවර වෙලා, ඒකෙ අර පල්ලෙනා එකත් මං බලලා තියෙනවා, එකපාරට ම එතන ඒක බලලා රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කියලා කිව්වා. අර පිළිවෙළට ම එතන ඒක ගියා. ඒක හොඳයි, දක්ෂව එකින් එකට ගියා pair එක වශයෙන් බැලීමෙන්.

ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

13/03/2014 - කාමය 2

Kāmaya 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් පටන් අරගෙන ඒ උතුම් සහම්පති බුදුපියා දක්වා.

මේ භාවනාව කාමය භාවනා 2. එතකොට මෙතෙන්දි මං බැලුවා මේ බුදුපියවරු බොහෝ කාලයක් බණ අහගෙන ඉන්නවා කියන එක. එතකොට මම කල්පනා කළා ඉතින් දැන් මේ විදිහට ඔය, දැන් අනාගත කාලේ ඉතින් සහම්පති මහා බුන්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉස්සරහට යනවා නේ, දැන් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා වාගේ, එහෙම වෙනවා. බොහෝ කාලයක් ඇසීමෙන් බොහෝ විදිහට ප්‍රඥාව තියෙනවා, මේ විදිහට වෙනවා.

ඊට පස්සේ මට තේරුණා මේ, මේ සියල්ල ම සංස්කාර. මේවා ඔක්කොම සංස්කාර. එතකොට කෙනෙකුට තේරෙනවා මේ සංස්කාර, ඉතින් විමුක්ති චිත්තය ඇතුළු වාසය කරනවා කියන එක තමා ඒ පැත්තෙන් බැලුවහම තියෙන්නේ. අර දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණය කියන එක. ඉතින් මමත් අනාගතයේ ඒ තනතුරට පත් වෙවි කියලා, ඉතින් මමත් ඒ විදිහට කල්පනා කළා.

මම එතනින් ම පටන් ගත්තා. පටන් ගත්තා කියලා කියන්නේ මම එතන හිතුවහම රහතන් වහන්සේ කීව්වා මේ “මුල ඉඳන් යන්න ඕන්නෑ, ඒ එතන තැනින් පටන් ගත්තට කමක් නෑ” කියලා. එතනින් පටන් ගත්තා නිත්‍ය සංස්කාර පරාමාසයට ඇතුල් වීම කියන එක තමයි මම එතන බැලුවේ. ඉතින් මෙතෙන්දි මං මේක බලනකොට, මේ කතා කරන්නේ අර හය වෙනි රවුමේ ඉඳන් එන කතාව නේ ඔය පෙන්නන්නේ. එතෙන්දි මට කල්පනා වුණා හරි තේන්නම් මේ **competition** එක කියන එක, සාරම්භය කියන එක රහතන් වහන්සේ කීව්වෙ එතෙන්ට දාන්න කියලා නේ. ඒ අර්ථයට නේ. මේක නේ මේකෙ තියෙන්නෙ මේ කියන එක මට මෙතෙහි වුණා. සතුටක් ඇති වුණා ඒක මතක් වෙව්ව ගමන් රහතන් වහන්සේ මෙතෙන්ට දාන්න කියපු එක.

එතකොට මේ අපි මේ කතා කරන්නේ හය වෙනි වටය. කුඩා තණ්භාව කියන එක, ඒ කියන්නේ ප්‍රේමය පළමුව ඇතුල් වෙනවා මේ වෙලාවේ දී. ඒ කියන්නේ පස් වෙනි රවුමේ, වටය සංකල්පය වෙලා, ඒක ඇතුල් වෙන හය වෙනි වටය ගැන මේ අපි කතා කරන්නේ. එතකොට දැන් අපි මේ පීපාසයට එනවා. එතකොට තණ්භාව, කුඩා තණ්භාව පෙර සංස්කාර නිත්‍යයි කියන එක මේ අවස්ථාවේ දී 2 හැටියට ඔතන තියෙන්නේ. එතකොට මේ කාරණා දෙක, මම එහෙනම් ප්‍රේමය සහ නිත්‍ය සංස්කාර

ඇතුල් වීම හොඳට සිහි කළා ම මේ පරිග්‍හය හරහා මේක වෙනවා කියන එක, පරිග්‍හයක් වුණේ කිව්වා එතෙක්දී දීර්ඝ වශයෙන් මෙන්න මේ විදිහට, බාහිර වස්තූන්ගේ පරිග්‍හය කියන එක, මට සුබයක් ඔනෙයි කියලා නේ මේ අල්ලගෙන ඉන්නේ.

එතකොට මේක, මේ දෙක සිහි කළහම මේ අර, මං පෙන්නුවේ ඊයේ එහෙම අර triangle දෙකක් වුණා ය කියන එක. ඒ triangle දෙක නේ මේ තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ඔය වේදනාව, චේතනාව, පරාමාසය, අර පැත්තෙන් භයෙන් අගතියට යන පැත්ත, අනෙක් පැත්තෙන් ඉදංසච්චයට යන එක ඒක ඇති වෙන triangle එක සංස්කාරය කියන එක මේ මෙතන මැද්දේ තියෙන්නේ. එතකොට මේ කැලී දෙක මෙහෙම එන එක තමයි මේකේ තියෙන්නේ. ඉතින් මෙතෙක්දී දැන් මට මෙතනින් එහාට හිතන්න ඕනෙකමක් නැති වුණා.

අර උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යන එක තමයි වුණේ, ඒ කියන්නේ හිත නතර වෙනවා වාගේ මේකක් වුණා. අර මතක ද මම කිව්වා මේ, සුවච්චාවය නිසා වුණා ය කියලා. ඒකට වඩා පොඩ්ඩක් වෙනස් ගතියක් තියෙනවා කියලා හිතූණා. ඒකෙන් අර ඒ වගේ ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් මං මෙතන්ට, මං මේකෙ ටික වෙලාවක් හිටියා. සිතන්න අවශ්‍ය නැති බව දැනුණා. මං කල්පනා කළා ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ? එතෙක්දී මට පෙනුණා මේ විරිය කියන එක තියෙනවා අර සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න. අර ප්‍රේමයෙන් ඇති වෙන්නේ ඔය සුබ සඤ්ඤාව නේ. ඒක මගේ නොවෙන්න. සංස්කාරය කියන එක මගේ කියලා ගන්නේ නැති වෙන්න. එතකොට ඒ දෙක තියෙන නිසා තමයි, මේ විරිය ඉද්ධිපාදය අනුව තමයි මෙතන මේ උපෙක්ඛාව මේ විදිහට තියෙන්නේ කියන එක.

එතකොට මෙතනදී ටිකක් ඉඳලා මම කල්පනා කළා දැන් පරිග්‍හයෙදී මළොත් එහෙම ඒ පුද්ගලයා යන්නේ අපායේ. හැබැයි මෙතන මතක තියාගන්න පරිග්‍හයෙදී මළා කියලා කියන්නේ මේ තණ්හාව සම්පූර්ණ වීමෙන් පස්සේ. මේ කතා කරන්නේ ඊට පෙර අවස්ථාව. එතකොට මේ නිත්‍ය සංස්කාර අවස්ථාවේ දී මළොත් කුමක්, මෙතනත් මොකක් හරි එකක් තියෙන්න ඕනේ. නිත්‍ය සංස්කාරය කියන එකේ. මේ කියන්නේ භය වෙනි රවුමේ දී, මේ ප්‍රේමය තියෙන අවස්ථාවේ දී, නිත්‍ය සංස්කාර ඇතුල් වෙන අවස්ථාවේ දී මළොත් මොකද්ද වෙන්නේ? ඒ පාර මං බුදු පියාණන්ගෙන් විමසුවා ම බුදුපියාණන් කිව්වා “ප්‍රේත ලෝකෙ යන්නේ” කියලා. ඔන්න ප්‍රේත ලෝකෙ යන අවස්ථාව, ඒකෙදී.

එතකොට ප්‍රේමය ඇත. පැවැත්විය යුතු යැයි සිතයි. මේක මට හොඳින් වැටහුණා. ඒ විදිහට තමයි ඒ මනුස්සයෝ වෙන්නේ. දැන් මේ අම්මලා එහෙම දරුවෙක් එහෙම දිහා බලාගෙන ඉන්නේ, ඒ ළමයාට යම් වූ ප්‍රේමයක් තියෙනවා, අර මේක පැවැත්විය යුතුයි

කියලා ඒ සංස්කාරය නිත්‍ය වශයෙන් ඒක ඇතුළේ වෙන අවස්ථාව. එතකොට දැන් සංස්කාර දුක්ඛ වශයෙන් අපි දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යනවා. අර පරිදාහය කියන එක. එතකොට මෙතෙක්දී අර පෙර වූ සුඛය මෙයා පතනවා නේ.

මේක ගැන මම සිතුව ගමන් ම අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය. පැමිණෙනවා එතෙක්ට. ඒ මොකද මෙතන ප්‍රතිඵලය දුක බව දැකීමෙන්, දැනීමෙන්. එතකොට මේ පැත්තෙන් දුක්ඛ වේදනාව තමයි ඇති වෙන්නේ, මේ පැත්තෙන් ඇති වෙලා තියෙන්නේ දුක් වූ සංස්කාරය. එතකොට මේ දුක් වූ සංස්කාරයන්ගෙන් දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට මම යනවා. එතකොට මේක කෙනෙක් තේරුම් ගන්නවා නම්, මේ වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර දුක්ඛ බව. අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියේ තියෙන්නේ ඒක නේ. මතක ද? දැන් මෙතනින් වෙන්නේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය, අතන තියෙනවා දුක්ඛය, උපායාසය. මෙව්වරයි නේ. මං වෙහෙසට පත් වෙනවා කියන එක එතන තියෙනවා. ඉතින් ඒක, එතනින් රහතන් වහන්සේ “ඇති ය” කියලා කිව්වා. ඒ නිසා නැවැත්තුවා.

15/03/2014 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉඳන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව මෙනෙහි කළා.

මෙනෙහි කරලා මුලින් ම කල්පනා කළේ මේ සැකය කියන එක. මේ සැකය කියන එක අපි දන්නවා තියෙන පාර, අර මාන පාරේ තියෙන්නේ. එතකොට යම් ආකාර වූ සැකයක් තියෙනවා නම් ඒක ම අවිද්‍යාව සඳහා ම තුඩු දෙනවා. අපි දන්නවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට මේ සැකය කියන එක පහර දෙනවා කියන එක. එතනින් ආවා ම මේක, අර triangle එක හැදෙනවා. දකුණු පැත්තේ triangle එකේ ඉඳන් වම් පැත්තේ triangle එක නාමරූප කරා ඒක සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙනවා කියලා.

එතකොට, දැන් මම කල්පනා කළා මේ සැකය කියන එක ඇති වෙන්නේ, ටිකක් ඕක බලලා, සැකය ගැන හොඳට කල්පනා කරලා මං කල්පනා කළා මේ සැකය කියන එක ඇති වෙන්නේ, මේකේ සමුදය ධර්මය රහතන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා, ඒ කියන්නේ ටීනමිද්ධයයි, කුක්කුච්චයයි නිසයි මේ සැකය ඇති වෙන්නේ.

ඒ පාර මං කල්පනා කළා මේ ටීනමිද්ධය කියන එක ඇති වෙනවා කිව්වහම දැන් අර triangle එකේ ම නේ ඕක එන්නේ. ආපහු මං කල්පනා කරනවා මේ ටීනමිද්ධය කියන එක ඇති වෙන්න ව්‍යාපාදය. ඒ කියන්නේ අර ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථය, අපි එනවා නේ මේකට. නිතර ම පටිසයෙන් එකතු වෙනවා. එතකොට මේ, නාමකායේ පටිසසම්ප්පය. එතකොට මේ මෙතනින් ඇවිල්ලා තමයි මේක මේ වේදනාව මේ පාරේ යන්නේ. එතකොට දැන් මේක මානය කියන එක මේක නිසා ඇති වෙලා තියෙනවා, මේක පවතිනවා කියන එක ආවා.

ඉතින් එතෙන්නට ආවට පස්සෙ මට පේනවා දැන් මේක ඇති වෙලා තියෙන්නේ මේ සඤ්ඤාව, මෙතන වේදනාව, මෙතන නාමරූපය, මෙතනින් තමයි මේ කතාව ඇති වෙන්නේ. ඒ triangle එක ගත්තහම. ඒ කියන්නේ මේ සඤ්ඤාවයි, වේදනා කියන කතාවයි උඩ තමයි මේක ඇති වෙන්නේ. එතකොට අපි බලනවා මේ කිසිම එකකට අපි අගයක් දුන්නොතින් මේ සැකය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ යම්කිසි දෙයක් සඤ්ඤාවකින්, සඤ්ඤාවක් වේදනාවක් ඇති වුණා නම් මට සැකය කියන එක එහෙනම් මට ඇති වෙනවා. ඒ ස්පර්ශ වෙලා මේක සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක.

එතකොට “ස්පර්ශ නිදානානි පපඤ්ච සඬ්ඛා” කියන එක එතනින් එනවා. ඒක push කරන එක මේක ගමන් කරනවා කියන එක. එහෙම ආවට පස්සෙ මං කල්පනා කළා, මේ කිසිම එකකට අගයක් නොදෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ අපි හිතමු මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා. එතකොට ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා අපි අගයක් දුන්නා නම් එතෙක්දී අපිට ඔය සැකය කියන කතාව එනවා. තථාගතයන් වහන්සේට අපි අගයක් දුන්නා කියන්නකො. තථාගතයන් වහන්සේට අගයක් දුන්නා නම් ඒත් ඔය සැකය කියන එක එනවා. මේ ඔක්කෝම ඇති වෙලා තියෙන්නේ අර සුභයි කියන එක අරගෙන. පටිසම්ප්පසය කියලා කීවේ මං අන්න ඒ අර්ථයෙන්. සුභයි කියන එකට මේ දීමෙන් තමයි ඇති වෙලා තියෙන්නේ.

ඒ තථාගතයන් වහන්සේ කීව්වා නේ පිරිනිවන් පැවැට පස්සෙන් ධර්මය කියන එක අල්ල ගන්නෙයි කියන එක. ගුරුවරයා හැටියට තියා ගන්නෙයි කියලා කීව්වා. එතකොට දැන් මම කල්පනා කළා ඒ, දැන් මිනිස්සු මේ theorem එකක් අරකක් මේකක් හොයා ගත්තහම ඒගොල්ලෝ නමක් ගහනවා. Zoom value theorem, අර theorem, මේ theorem කියලා ඒගොල්ලෝ ඒ කරපු, Pythagoras theorem ඒ විදිහට නමක් දානවා. තථාගතයන් වහන්සේගේ එහෙම එකක් නෑ නේ. තථාගතයන් වහන්සේ මේ ධර්මය ධර්මය වශයෙන්, මේ කාමය කියලා පෙන්නුවා, මේක කියලා පෙන්නුවා, බුද්ධ 1, බුද්ධ 2 කියලා එහෙම දැමීමේ නැහැ නේ. එතකොට බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ කොච්චර, ඒ ශ්‍රේණියත්වය කියන එක ගත්තහම.

එතකොට මේකෙ මේ ධර්මය විතරයි කියන එක මට මෙනන ආවා. එතකොට මේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ, ඒ විදිහට, තථාගතයන් වහන්සේ කියන එක නෙවෙයි. මේ ධර්මය. කාට වුණත් ඒක මේ ධර්මය කියන එක තමයි කියන එක.

එතකොට මෙන්න මේ විදිහට මම මේක බලලා, ඊට පස්සේ මම මෙතෙහි කරන්න ගත්තා, මේ සුභයි කියන කතාව. දැන් අතන අර බුදුවරුයි ඒ සුභයි කියන කතාවයි මං ඒක වෙන් කරනවා. වෙන් කරලා ඊට පස්සේ දැන් මං මේ කතා කරන්නේ මේ සුභයි කියන කතාව මේවා ඔක්කෝම ඇති වෙන්නේ මේ නිර්වාණයෙන් පිටත වූ දෙයක් ගන්න මනුස්සයාට. නිර්වාණයේ ඉන්නා වූ පුද්ගලයාට ඒ කතාවක් නෑ.

එතකොට එහෙම නම් මේක, මෙතෙක්දී ආපහු මං බැලුවා දැන් ලෝභය නැති කරමි, දැන් මේ විදිහට මේ තථාගතයන් වහන්සේ පවා, ඒ කියන්නේ තථාගතයන් වහන්සේට අපි ගරු කරනවා, නමුත් ඔන්න ඔය අර්ථය තේරුම් අරගෙන.

ඊළඟට අපි කල්පනා කරන්න ගත්තා මෙහෙම, එහෙම නම් ලෝභය නැති කරමි කියන එකට මම ආවා. ලෝභය නැති කරමි කියන එක මං කල්පනා කළා ම එතෙක්දී මට

එනවා, මනාපික වූ ආරම්භයක්, සුබ වේදනීය වූ ස්පර්ශයක්, සුබ වේදනාවක්. එතකොට මෙන් මේක නිසා තමයි මේක ඇති වෙන්නේ. එතකොට දැන් මෙතන සුබයි කියන කතාව, ඒ ඔක්කෝම මේ ස්පර්ශය හේතු කොට ගෙනයි මෙතන ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මේ නිවන කියන එක ගත්ත පුද්ගලයාට ඔය ප්‍රශ්නයක් මොකුත් නෑ.

ඒ කියන්නේ කෙටියෙන් ම කියනවා නම් මේ නාමරූපය කියන එක, ඒක තියෙනවා නම් විතරයි මේ කතාව ඇති වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ වේදනා, සඤ්ඤා ඒවාට අගයන් දීම කියන එක තියෙනවා නම් විතරයි මෙතන මේ පටිසසම්ඵස්සය කියන එකත් එක්ක ඇති වෙන්නා වූ ඒ කතාව ඔක්කෝම ඇති වෙන්නේ. එහෙම නැත්තන් ඒ පුද්ගලයාට කිසිම දෙයක් නැතෙයි කියන එක, ඒ නිර්වාණයට කියන එකේදී මේක නැතෙයි කියන එක ආවා. මේ කරකවන මනුස්සයාට විතරයි මේ කතාවල ඔක්කෝම තියෙන්නේ. කරකවන්නැති මනුස්සයාට මේකෙ මොනවක්වත් නෑ. ඉතින් මේක තමයි මේ නිර්වාණය කියන එක. නිබ්බානය කියන එක භාවනාව.

17/03/2014 - සංස්කාර දුක්ඛතා

Saṅkhāra Dukkhatā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව අනුපිළිවෙලින් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉඳන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා.

එහෙම මෙනෙහි කරලා මම ඒ පන්සිල් ගන්න එක දිගට ම කරගෙන ගියා. ගිහිල්ලා පාණාතිපාතා චේරමණී කියලා ගත්තහම, ඒ පාණාතිපාතා නිසා ද්වේෂය ඇති වෙනවා කියන එක. එතෙන්දී මං කල්පනා කළා, පාණාතිපාතා ඒ කතාව අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රය, අන්තිමට කරපු දේ තියෙනවා නේ. එතන තියෙන්නේ මොකද්ද?

අපි කියනවා නේ පෙර වූ මෝහය, දෝස සහිතව ජීවත් වීම, පාණාතිපාතා කියන එක. එතකොට මං මේක ආපහු සිහි කරලා බැලුවා කොහොම ද මේක හැදුණේ කියලා, ඉතින් අර 1, 2, 3 මතක නේ. චේතනාව නේ මෙනන දැන් මේ මෝහය තියෙන තැනට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. චේතනාවයි මේක මගේ කියලා අරගෙන මෝහය කියන එක මෙනෙන්ට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතෙන්දී මං කල්පනා කළා මේ මෝහය මෙනෙන්දී ඇති වෙනවා කියලා කියන්නේ, අර පාණාතිපාතා කියන එක සංස්කාරයක්. එතකොට මේ සංස්කාරයට මේ අගයක් එහෙම දීලා තියෙන්නේ නේ ද? එතකොට දැන් මං මේ පාණාතිපාතා, පෙර වූ මගේ එක, පෙර වූ මගේ චේතනාවන්. ඒ කියන්නේ ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් ඔතෙන්දී අර අපර චේතනාවක් තමයි මෙනෙන්ට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. කලින් එකේ අපර චේතනාවක්, ඒ කියන්නේ පෙර චේතනාවන් තිබුණා, ඊට පස්සේ ඒක මගේ කියලා ගත්තා, ඊට පස්සේ එතකොට අපර චේතනාව බවට පත් වෙලා නේ පල්ලෙහාට ම ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එතකොට මෙන් මේක තමයි මෙයාගේ මෝහය. ඒ කියන්නේ මේ සංස්කාරයන්, මේ පුද්ගලයා, මේ දුක් වූ සංස්කාරයන් මේ වෙලාවේ දී ඇදෙනවා පරාමාසයට. අර අරක අවස්ථාවේ දී. මේකත් එක්ක මම connect කළා. දුක් වූ සංස්කාරයන් ඇදෙනවායි කියන එක. එතකොට මේ මනුස්සයා යන්නේ පාණාතිපාතා කරලා, පාණාතිපාතා එයාට ම සිද්ධ වෙලා, ඒ කියන්නේ පෙර වූ මෝහය නිසා මේ පුද්ගලයා ආපහු රෝගී බව කියන එකට තමයි ගමන් කරන්නේ. මැරුණාට පස්සේ පුද්ගලයෙක් රෝගී පැත්ත නේ යන්නේ. එතකොට තමාටත් එහෙමයි, අනෙක් අයටත් එහෙමයි. ඒ කියන්නේ ඔයා කෙනෙක්ව පාණාතිපාතා කරලා මරණවා නම් ඉතින් ඒ මනුස්සයා දැනටත් රෝගියා, ඒ මනුස්සයා මළාට පස්සේ ආපහු රෝගියා. ඒ පැත්තෙන්. තමාගේ පැත්තෙන් ගත්තහම තමාත් කරගෙන තියෙන්නේ අන්න ඒ විදිහේ දෙයක්. ඇයි ඉතින් මේවා කාමයන් කියන ඒවා මේවා අරගෙන, මගේ කියලා අරගෙන එයාගේ මරණය

එයාට ම සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මේ විදිහට මං බැලුවා මේ, ඒ අවස්ථාව, අර දුක් වූ සංස්කාරයන් තමයි පරාමාසයට ඇදෙන්නේ. මේ අනුව මෙයා ද්වේෂයට යනවා කියන එක. තේරුණා ද? එතකොට ඒක තමයි පෙර වූ මෝහය, දෝස සහිතව ජීවත් වීම, පාණාතිපාතා කියන එක.

එතකොට ඔය විදිහට ම මේ අදත්තාදානය කියන එකටත් මම කල්පනා කළා. දැන් අවිද්‍යාව කියන එක, ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම කියන එක, ඒක කල්පනා කළා.

ඊළඟට කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, කාම සඤ්ඤාව, මෙහි ඇලීම අහිනිවේසයයි කියන එක. එතකොට එහෙම නම් මට කල්පනා වුණා මේ ඉහළ ම වූ සංස්කාරය, මනුස්සයෙක්ගේ ඇලෙන්නා වූ ඉහළ ම වූ සංස්කාරය එහෙම නම් මේ පාණාතිපාතයයි කියන එක. එතනින් නෙ මේක සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ බැලුවහම. ලොකු ම සංස්කාරය වශයෙන් කියනවා නම් පාණාතිපාතා කියන එක. ඉතින් ඒක තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ ඒක පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ කියන එක. ඉතින් ඕක අර, මුලින් ම අර ගත්තහම, මේක කිරීම නිසා, පාණාතිපාතා කරලා මේ සංස්කාරයන් මේකෙදි ඇතුල් වෙලා මෙයා යන්නෙ අර දුක්බයට ඉතින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය කියන එක නේ, එතන ඇති වෙන්නේ. ආකිඤ්චනය, එතන ඒක සහිතව තමන්ට ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

ඉතින් ඕක තමයි මං ඒ භාවනාව වශයෙන් දීර්ඝ වශයෙන් මං කරගෙන ගියේ, ඒක තමයි මෙතෙහි කරපු එක. අර, දැන් කරකවලා ඇති කරන එකයි, මේ ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ මේ කාම සඤ්ඤාව සහිතව පවත්වනවා කියන එකයි, ඉතින් දැන් මට මෙතෙන්දි ජේනවා අර සංකල්පයන් කියන ඒවා අතන එනවා නේ. ඇවිල්ලා, දැන් ඔයාට කාම සඤ්ඤාව නිසා ඇති වෙන්නා වූ සංකල්පයන් ආපහු input එක හැටියට එනවා නේ. ඒ සංකල්පයන් input එක හැටියට ඇවිල්ලා වේදනාවට, එතනින් අපි මේක කරකව කරකව ජීවත් වෙනවා කියන දේ.

ඉතින් එතෙන්දි අර ලොකුවට ජේනවා ඒ පාණාතිපාතයයි, අදත්තාදානයයි සහිතව ජීවත් වීම මේ සංස්කාරයන්ගේ අහිනිවේසය කරමින් මේ සත්වයා ඉන්නවා කියන එක. එක එක සංස්කාරයන් අහිනිවේසය කරමින් ඒ සත්වයා ජීවත් වෙනවා කියන එක තමයි මේ පැහැදිලිව ම තේරෙන්නේ.

ඒක තමයි භාවනාව.

18/03/2014 - තුන්වෙනි කාමය භාවනාව

Kāmaya Bhāvanā the Third

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඉඳන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා.

ඒක සිහි කරලා අර ලෝභය නැති කරමි කියනකොට මම කල්පනා කළා වට භයක් වෙන කන් ගිහිල්ලා නේ, ඡන්දය කියන එක, වේතනාවට අගය කියන එක දීලා නේ, එතන ඒ වෙනකොට. දන්නවා නේ. පළවෙනි වට දෙක මෝභයට, ඊට පස්සේ වට හතර කියන එක.

එතකොට ඒ තත්වට මනස ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ මම මේ කල්පනා කරන්න ගත්තා ඔය අවිගත රාගය, අවිගත ඡන්දය ඒ විදිහට ඇති වෙන එක ගැන. එතකොට අපිට ජේනවා මේ භය වෙනි වටයේ දී තමයි අවිගත රාගය කියන එක තියෙන්නේ. භය වෙනි වටයේ දී තමයි අවිගත ඡන්දය තියෙන්නේ. භය වෙනි වටයේ දී තමයි අවිගත ප්‍රේමය කියන එක, ඒ තුන ම අයිති වෙන්නේ ඒ භය වෙනි වටයට. ඊට පස්සේ මේ හත් වෙනි වටය එතකොට තමයි අවිගත පිපාසය කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතන, හත් වෙනි වටයේ දී මුල, නිත්‍ය වූ සංස්කාරයන් කියන ඒවා හැදෙනවා. අර නිත්‍යයි කියන එක පහළට ආවා, සංස්කාරය නිත්‍යයි කියලා පරාමාසයට ඇතුල් වෙන එක. එතකොට හතේ මුල, ඒ කියන්නේ අර **steps** වලින් ගත්තහම **7.2 step** එක එතන මේ කියන්නේ. එතකොට ඒ පිපාසය කියන එක, අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී මම ඇහුවා ම තමයි අර ප්‍රේත ලෝකෙ යනවා කියන එක තියෙන්නේ.

දැන් හතේ අග කියන එකට එතකොට තමයි අර පරිදාභය කියන එක ඇති වෙන්නේ. අගය කියන එක ඇති වෙනකොට පරිදාභය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර මේ දිට්ඨි අනුසය එහෙම වෙලා එතනින් පස්සෙ නේ, හතේ **7.6 step** එක, **six** එකට ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕන. අන්න එතකොට නේ අපි දැන් ඒ, අපි දන්නවා නේ හත් වෙනි වටයේ දී, සම්මා සංකප්ප භාවනා දෙකේ දී පෙන්නුවේ ඒක නේ දිට්ඨි අනුසය වුණායින් පස්සෙ නේ සසඳනවා කියලා කිව්වේ රහතන් වහන්සේ. එතකොට අර **shadow area** එක, **area 4** එක **shadow area** එකයි, අර තමන්ගේ සරසඬිකප්ප **area** එකයි සැසඳීම කියන එක එයා එතනදී කරලා අර දුක්බ දුක්බතාවයට යනවා මේකේ නැතෙයි කියන එක.

එතකොට දැන් අට වෙනි රවුම වෙනකොට අටේ දී, මුල දී ගත්තහම අර නිත්‍ය වූ සංස්කාරය කියන එක ආපහු ඇදීමක් තියෙනවා නේ. අට වෙනි රවුම එතකොට නිත්‍ය එක සිද්ධ වෙලා නේ එතන, ඒ කියන්නේ දැන් අටෙන් තියෙනවා නේ **steps**, හතක්

තියෙනවා නේ. එතකොට මුල තියෙනවා නිත්‍ය වූ සංස්කාරයන් එතන ඇදෙනවා කියන කතාව තියෙනවා. ඒ නිත්‍ය වූ සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා ගන්න, ඒක මේ මාන පාර හැබැයි. එතකොට නිත්‍ය වූ සංස්කාරයන් කියන ඒවා යම් ආකාරයකට ඇති වන.

අන්න ඒ මොහොතක දී මලා ම තමයි ඒ පුද්ගලයා තිරිසන් ලෝකේ යන්නේ. එතකොට ජේත ලෝකේ හතේ අර නිත්‍ය අවස්ථාවේ දී, සංස්කාරය ඇතුල් වන. අටේ නිත්‍ය කතාවත් තියෙනවා නේ, අන්න ඒ වෙලාවේදී තමයි තිරිසන් ලෝකය කියන එක වැටෙන්නේ. ඊළඟට අටේ අර 6 වෙනි step එක දක්වා යනවා නේ දිට්ඨි අනුසය කියන එක. 8.6 කියන එක, 6th step එක. ආන්න ඒ වෙලාවේදී තමයි එයා අපායේ යනවා කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ.

ඉතින් එතනින් පස්සේ, මේ ආපහු, දැන් ජේතවද මේ දිට්ඨි අනුසය වෙනකන් ආවොත් අර මමංකාර කොටස නිසා එතන ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ දැන් ඔය වෙලාව වෙනකොට එතනින් පස්සේ තව continue වුණා ම එතෙන්නේදී මොකද වෙන්නේ අර අටේ අන්තිමට ගිහිල්ලා නේ. අටේ අන්තිමට ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා එයා පරිග්ගහය කියන ඒවා ඒ හරිය වෙනවා, එතකොට ඉතින් අපාය විතරක් කියලා කිව්වේ. අතන තියෙනවා in between කියන එක. එතකොට ඒ කියන්නේ අර සෝකය ඒ කියන කතාවත් එක්ක.

ඉතින් ඕක තමයි භාවනා කළේ.

19/03/2014 - දුක්ඛ දුක්ඛතා භාවනාව - කෙටියෙන්

Dukkhadukkhatā Bhāvanā in Brief

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉදන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා අනුපිළිවෙළින් මම සිහි කළා.

සිහි කරලා මට මේ, භාවනාවේ වූල දුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රයේ අර බුදුභාමුදුරුවෝ දුන්නා නේ උදාහරණ. ඒ උදාහරණවල බුදුභාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා පළවෙනි වශයෙන් ගත්තහම මේ කාමයේ ආස්වාදය මොකද්ද කියන එක. එතකොට ඔය කාමයේ ආස්වාදය කියන එකට තැන තමයි අර රාගය කියන එක එන්නේ හය වෙනි රවුමේ. හය වෙනි රවුමේ දී අපි දන්නවා මේක, රාගය කියන එක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. වට 2 යි, වට 4 යි, **peak** එකට ම ඇවිල්ලා තියෙන්නේ ඒක අර පස් වෙනි සංකල්පයට තමයි මේ රාගය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නනවා මේකේ ආදීනවය කියන එක. ඒ ආදීනවය පෙන්නනකොට පළවෙනියට පෙන්නනවා මෙතන ඒ පුද්ගලයාට, ඒ පුද්ගලයා ලබා ගන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ මුලින් ම පෙන්නනවා මේ සීතල, උෂ්ණය කියන ඒවා එයාට විදින්න වෙනවා කියන එක. එතකොට ඒකත් අර රාගයේ කොටසට ම තමා ඒක වැටෙන්නේ. ඒකේ හැටියට, ප්‍රතිඵලය හැටියට එයාට තියෙනවා.

ඊට පස්සේ එයාට මොනවා හරි, එයා හොයනවා මේ රස්සාවල් කරලා මේ මේවා හොයන්න ගන්නවා. වැඩ කරනවා, ගණිතයෙන් අරකෙන් මේකෙන්. එහෙම කරනකොට එයාට මේ, ධනය ලැබෙන්නේ නෑ. **Gains no wealth** කියන එක. අන්න ඒ කැල්ල තමයි මෙතන මේ ඡන්දය කියන එක. ඒ කියන්නේ රවුම 6, ඒ කියන්නේ අර පස් වෙනි රවුමේ **step 4** එක තියෙනවා නේ. පස් වෙනි රවුමේ පරාමාස වෙච්ච දේ තියෙනවා නේ. ඒ පරාමාස වෙච්ච දේ තමයි දැන් මෙයාට මේ ලැබෙන්නේ නැතෙයි කියන එක තියෙන්නේ. මං මේ ඉගෙන ගත්තේ මට මෙහෙම හම්බවෙයි කියලා, ඒක නෑයි කියන එක එයාට ඒක තියෙනවා. එතකොට මගේ දේවල් සිද්ධ වුණේ නෑ, මගේ **efforts are fruitless** කියනවා එයා. එතකොට ඒක තමයි ඒ ඡන්දයට තියෙන උදාහරණය.

ඊළඟට තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නනවා, මේ පුද්ගලයාට යමක් ලැබෙනවා නම්, ඒ පුද්ගලයාට ලැබෙනවා නම්, ධනය ලැබෙනවා දැන් එයාට ටිකක්. අපි හිතමු තව ටිකක් **chartered** කරලා හරි මොනවා හරි කරලා, තව හොඳට රස්සාව කරලා හම්බවෙනවයි කියලා. එතකොට ඒකට උදාහරණය තමයි ඔය ප්‍රේමය කියන එක. ප්‍රේමය කියන එක, ඒක තමයි දැන් මෙයාට යමක් ලැබෙනවා, අර සුබයක් කියන එකක් එයාට තියෙනවා.

හැබැයි මේ අවස්ථාවේ දී මේ රජ්ජුරුවරු හරි, හොරු හරි ඉතින් මෙයාගේ දේවල් ගන්නවා. එක්කො මේ ගින්නරෙන් හරි පිටුවෙනවා. එතකොට මේ, ඒක හින්දා පසුවට ගහගන්නවා, කියලා ඕකෙ හරි ලස්සනයි පාලි වචනේ “යම්පි මෙ අහොසි තම්පි නො නත්ථි.” යමක් අපට වී ද, එය අපට නැති විය, කියන එක එයා කියලා තමයි මේක ගහගන්නේ. එතකොට එතන අපි දන්නවා ඔය රවුම් දෙක, රවුම 6 එක, **step** එක 3 එක කියන එක. ඔය ප්‍රේමය කියන අවස්ථාව කියන එක ගත්තහම.

ඊළඟට ආපහු බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා ඒ පුද්ගලයා රණ්ඩු වෙනවා, ඒ කියන්නේ රජ්ජුරුවෝ රණ්ඩු වෙනවා අනිත් රජ්ජුරුවොත් එක්ක, සහෝදරයෝ සහෝදරියෝ රණ්ඩු වෙනවා අම්මලා පුතාලා ඔක්කොම රණ්ඩු වෙනවා. මේක තමයි මේ **thirst** එකට දීපු උදාහරණය. පිපාසය කියන එක. එතකොට මෙතෙක්දී රවුම 7 වෙලා එයාගේ අර දෙවෙනි **step** එක නේ අපි කියන්නේ අර නිත්‍ය වූ සංස්කාරයන් තමයි ඊගන්නේ මේ පරාමාසය කියන එකට ඇතුළට. මේ වෙලාවේ මළොත් තමා අර ප්‍රේත ලෝකේ එහෙම යනවා කියලා ඒක කිව්වේ. එතකොට මේ **fight** වෙන අවස්ථාව. මොකද මේ පාණානිපාතා ඒවාට අපි **fight** කරනවා නේ, ඒ මනුස්සයා මේක කරලා, ඒ තත්වට එයාගෙ මනස පත් වෙලා තියෙන්නේ, පාණානිපාතා කරගෙන මම ජීවත් වෙනවා. ඔන්න ඔය අර්ථය තියෙනවා. මේ හත් වෙනි රවුම ගැන මේ කතා කරන්නේ. එතකොට දැන් ඕකේ ගිහිල්ලා ඉතින් බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා ඉතින් ඒ උදාහරණේ තවදුරටත් ගෙනිහිල්ලා මේ, කඩු වැනෙනවා මේවා වෙනවා, ඒවා අස්සෙන් මෙයා මැරෙන්න යනවා. ඒ තරම් මේක, අර ප්‍රේත ගතිය කියන එක බොහොම වැඩියි මෙයාගේ.

එතකොට ආපහු බුදුහාමුදුරුවෝ ආයෙත් උදාහරණයක් තියෙනවා ඒ අය රැට දානවා මේ, අර බර දේවල් එවන්නේ, ගොම් බෙට් රත් කරලා වක් කරනවා, **crush under heavy weights** කියලා. අන්න ඒක තමා ඔය පරිලාභයට දීලා තියෙන උදාහරණය තමා එතන ඒ තියෙන්නේ. එතෙක්දී තියෙන්නේ මේ, ඔය **weights** කියන එක තමයි මෙතෙක්දී හොඳට බලන්න ඕනේ. ඔය දිට්ඨි අනුසය තියෙනවා නේ. දිට්ඨි අනුසයේදී නේ, අපි පස්සේ නේ අර **compare** කරන්න පටන් ගන්නේ මේ හත් වෙනි රවුම, දන්නවා ද මේ **step** එක 6 වෙනකන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ වෙලාවේදී නේ **compare** කරන්නේ අර **shadow area** එකයි **area C** එකයි කියන එක. ඒක **compare** කිරීම කියන එක කරනවා නේ සරසඬිකප්පයත් එක්ක. එතකොට මේ **weight** එක මේ තමන් ම දාගත්ත **weight** එකක්. ඒ **weight** එකට තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට ඊට පස්සේ, ඊළඟට උදාහරණය ආපහු දෙනවා බුදුහාමුදුරුවෝ මේ කාමය නිසා තමයි මේ සත්වයෝ මේ කයෙන් වැරදි කරන්නේ, වචනයෙන් වැරදි කරන්නේ, මනසෙන් වැරදි කරන්නේ මේකයි කියලා. මේක තමයි අර තණ්හාවට දීපු

උදාහරණය. ඒ අට වෙනි රවුම. එතකොට මේකෙදි අපි දන්නවා 8.2 ඇති වුණා නම්, අර නිත්‍යයි කියලා සංස්කාරය ගන්න අවස්ථාවේ දී ඇති වුණා නම් එයා තිරිසන් ලෝකෙට යනවා ය, ඊළඟට 8.6, දිට්ඨි අනුසය ඒ පැත්තෙන් ගියා නම්, ඉතින් එයා එතෙන්ට ගියා නම් එයා අපායේ යනවා, එතනින් එහා පැත්තට ඉතින් දිගට ම අපාය කියන තත්වෙ තමයි තියෙන්නේ. ඒක තමයි මම කරගෙන ගිය භාවනාව.

මේක ආපහු මේකට, මේක මම ඊයේ පෙරේදා mark කරලා තිබුණේ. ඒක මම නැවතත් මෙනෙහි කරලා බැලුවා ඉතින් මේක හිතන්න හිතන්න හරි වටිනවා, ජේනවා, අර දැන් අර ජේත ලෝකයට යන එක්කෙනෙක් එහෙම ගත්තහම අර ජේමය කියන එක එයාට එතන තියෙනවා, මේ සංස්කාරය කියන එක මේක නිත්‍යව පවත්වන්න මෙයා බොහෝ ම දැහලිල්ලක් දහලනවා. දැන් එයා මැරිලත් ඉවරයි. තේරුණා ද? මරණය පවා එයාට සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. අපි හිතමු අම්මා කෙනෙක් කියලා. මේ දරුවා ගැන දැන් ජේමය තියාගෙන තියෙනවා. දැන් මෙයාගේ ඇවිල්ලා අර නිත්‍යයි කියන සංස්කාරය ගන්නේ, දැන් එයාගේ මරණය කිව්වහම අනිත්‍යයි. අනිත්‍ය වුණත් එයා කල්පනාව, ඒක ගැන කල්පනාවක් නෑ. මේක නිත්‍ය සංස්කාරයක් වශයෙන් මට මේක පවත්වන්න පුළුවන්, මට මේක ඕනෙ කියන එක, අර සුඛය කියන එක අරක නැති වෙලා වෙලා ඒක පවත්වනවා කියන එක හරි ම හොඳට ඒක භාවනාවෙදි නැවත නැවතත් මං මේක මෙනෙහි කළා. මේක අමාරුයි මේක මෙනෙහි කරන්න මේ උදාහරණත් එක්ක, නමුත් ඉතින් එක එක විත්තයන් ඒක, මේ මනුස්සයාගේ නොතේරෙනකමයි කියලා හිතනකොට ඔන්න සිත නතර වෙලා ඒ විදිහට ඉහළ වූ තත්වෙන් පවතිනවා තමන්ගේ.

ඒක තමා භාවනාවට මං කරගෙන ගියේ.

21/03/2014 - දෝමනස්ස

Domanassa

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ බොහෝ කාලයක් මේ ධර්මය සත්වයන්ට දීලා තියෙනවා. තථාගතයන් වහන්සේලා මේ ධර්මය දෙනවා. චතුරාර්ය සත්‍ය කියන එක බුදුභාමුදුරුවෝ අවබෝධ කරගෙන දේශනා කළා. එතකොට ඒ ධර්මය දීමෙන් මනුස්සයෝ ඒක අහලා මගඵල ලබනවා, බුන්ම ලෝකවල යනවා, අපාය තිරිසන් ලෝකවල යන ඒවා නතර වෙනවා ය කියන එක මම කල්පනා කළා.

දැන් ඕක නේ බුදුභාමුදුරුවෝ කළේ. එතකොට ඒ විදිහට ම මේ මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාත් බොහෝ කාලයක් ඒ විදිහට මේක කළා. ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේත් බොහෝ කාලයක් මේක ඔය විදිහට පැවැත්තුවා, ධර්මය දුන්නා කියලා. ඔය සහම්පති මහා බුන්ම බුදුපියා දක්වා ඇවිල්ලා හිතුවා සහම්පති මහා බුන්ම බුදුපියාණන් වහන්සේත් බොහෝ කාලයක් මේ ධර්මය ඒ විදිහට දුන්නා, ඉතින් අපිට ධර්මය නැති වෙලා තිබුණා, ඒක හම්බවුණා. එහෙම කියලා මම මෙනෙහි කරා.

මෙනෙහි කරලා බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභය නැති කරමි කියනකොට මට කෙළින් ම අර වේතනාවේ ඉඳන්, ඒක දක්වා වේතනා වෙන එක තියෙනවා නේ. ඒක තමයි මට එන්නේ. ඒක එනවා, ඊට පස්සේ ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වා ම අර සංකප්ප භාවනා 2 විදිහට ඒක එනවා, ද්වේෂයට යනවා කියන එක. ඊළඟට අර මෝහය නැති කරමි කිව්වා ම එහා පැත්තේ කෙළවර සම්මා සංකප්ප භාවනා 3ට තමා ඒක එන්නේ.

ඉතින් එතෙක්ට ඇවිල්ලා ඉතින් එතෙක්දී මට ආවේ ඉතින් “යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං” කියන එක. එතන තියෙන්නේ ඔය සම්මා සංකප්ප භාවනාවේ 3 වෙනි එක කරනකොට ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර area T කියන එක, third area එක ප්‍රිය වෙලා තියෙනවා කියන එක. ඕක ගැන මං මෙනෙහි කළා. ඇයි මේක area T එක මේක ප්‍රිය වෙලා තියෙන්නේ කියන එක. අර නිත්‍ය වූ සංස්කාරයන් කියන එක පරාමාසයට ඇදෙනවා, area T කියන එක අපිට ප්‍රිය වෙලා තියෙනවා, ඒක මගේ කියලා ගත්ත දේ නිසා.

එතකොට මම කල්පනා කළා ඇයි මේක ප්‍රිය වෙන්නේ කියන එක. මේක ප්‍රිය වෙන්නේ කියන එක කල්පනා කළා ම මට පෙනුණේ අර ඒකෙ උඩ, area T එක ඔයා දික් කළොතින් මොකද්ද එන්නේ? එක පැත්තකින් යනවා විඤ්ඤාණයට. දැන් මෙතන මේ තියෙන්නේ දෝස අගති ගමන නේ. ඒක දික් කළහම මේ පැත්තේ යන්නේ විඤ්ඤාණයට. මෙතනින් උඩ line එකේ ආවා ම එන්නේ

මනෝසාක්ෂිවේදනාවට. එතකොට මෙතන මෙන් මේ area එක නිසයි මගේ මේ ප්‍රියභාවය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. මං මේකට කැමති නිසයි මට මේක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මේකට කැමතියි කියලා කියන්නේ මොකද්ද?

මම කැමතියි මගේ වේදනාව, මගේ වේදනාව මුදුන්පත් වෙනවා කියන එක දකින්න මම කැමතියි. වේදනාවන් මුදුන්පත් වෙනවා කියන එක දකින්න කැමතියි. එතකොට ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයෙන් එවනවා ඔහොම සකස් වෙලා දැන් ළමයෙක් ඉගෙන ගන්න, එයා කියනවා නේ මට දැන් හරියි කියලා. ඒ වගේ ඒකට මම කැමතියි.

ඉතින් එතකොට අර ඔතන අර අත්තා ඉදන් නිත්‍යට යන jack එක ගැහුවෙන් ඔතන ඒ කතාව ම නේ, පාලම හදා ගන්නවා කියන එක නෙ. මේකට තමයි මේ කැමැත්ත තියෙන්නේ කියන එක. ඉතින් එතකොට තේරුණා අනේ ඒකනේන්නම් මේ ප්‍රේත ලෝකෙ යන්නෙ. ඇයි එතන මේ සත්වයාට දැන් ප්‍රේමය තියෙනවා නේ. ප්‍රේමය තියෙනවා, වේදනාවන් ඒක නිසා ඇති වෙලා තියෙනවා. එතකොට ඒ වේදනාව මුදුන්පත් වෙනවා. අර ළමයෙක් ඉන්නවා, අම්මා කෙනෙක් ඉන්නවා, අම්මා මළා, දැන් ළමයා ගැන කල්පනා කරනවා. මගේ වේදනාව නේ? බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වේ මේ අම්මා හොඳ ම එක්කෙනා මේ බිහි කරලා දීලා මගේ වේදනාව මුදුන්පත් වෙන්නයි ඕනෙකම තියෙන්නේ. ඇයි මේ ළමයා ඉගෙනගෙන ඉවර වෙන්න මේවා වෙන්න ඉස්සෙල්ලා තමයි මේක, අම්මා නැති වෙන්නේ නේ ද?

එතකොට දැන් අම්මා අරක අල්ලගෙන ඉන්නවා මගේ වේදනාව මුදුන්පත් වෙන්න කියන එක. ඒක තමයි මෙතන තියෙන්නේ කියන එක මට ආවා, ඒක නේ ද මේ වෙන්නේ කියලා.

ඉතින් ඔතනදී ඔයට ඉස්සෙල්ලා මට ආවේ අර සංකප්පයට ම නේ මේ මනුස්සයා ඇලිලා තියෙන්නේ. එතකොට අර වේදනාව කියලා අපි මුදුන්පත් වෙනවා කියලා කියන්නේ මොකද්ද මේ?

මගේ සංකප්පය. මගේ සංකල්පයන් තමයි මුදුන්පත් වෙන්නෙ, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං. මේ සංකප්පය කියන එකේ දැන්, මං හැමෝම සත්වයෝ කැමති වෙලා තියෙනවා, කැමැත්තක් තියෙනවා නමුත් මේක ලැබෙන්නේ නෑ කියන එකයි.

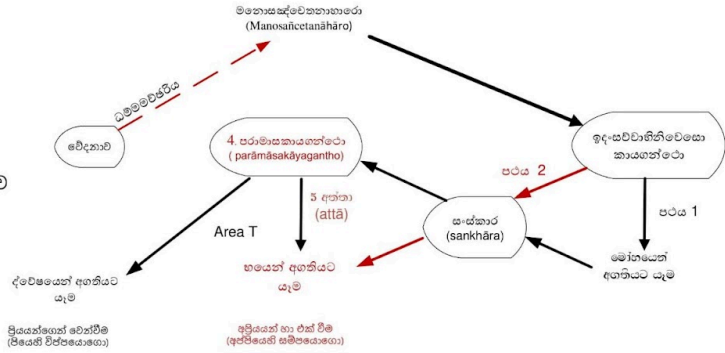
එතකොට ඒ, ඒක ඔය විදිහට තමයි මේ භාවනාව කළේ.

සම්මා සංකල්පය -නෛශ්ක්‍රමය සංකල්පනාවය, අව්‍යාපාද සංකල්පනාවය, අවිහිංසා සංකල්පනාවය, කතමො ව, හික්ඛවෙ, සම්මාසඬිකප්පො? නෙක්ඛම්මසඬිකප්පො අඛ්‍යාපාදසඬිකප්පො අවිහිංසාසඬිකප්පො

අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) සහ ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම (පියෙහි විප්පයොගො) යන දෙකින් කුමක් පළමුව ඇතිවන්නේද?

කළු පාවිත් ලකුණු කර ඇති 1 වන පථය - අවිද්‍යාව සමග යෑම.

- වර්තමාන මොහොතේදී, සංස්කාර නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාස ගතවන්නේ, ද්වේෂ අගති ගමන හරහා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම පළමුව සිදුවේ.
- ක්ෂේත්‍ර T (Area T) ප්‍රියවී ඇත.
- සංකල්ප රාගය මගේ යැයි ගෙන ඇත.
- දැන් සංකල්පයේ තිබුණාටු ධර්ම අගය රූපයේ නැති බව දැන අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) ට යයි.



- රතු පාවිත් ලකුණු කර ඇති 2 වන පථය, මාතය නිසා වන පාර. වර්තමාන මොහොත නොවේ.
- ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්තො, පරාමාස කායගන්තො තුලට ඇදේ.
- මාතය නිසා හය අගති ගමන යෑම සිදුවේ. ඉන් අනතුරුව අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) පළමුව සිදුවේ. මෙහිදී, සම්මා සංකල්ප භාවනා 1 මෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය.

22/03/2014 - අප්පණ්හිත විමොක්ඛ

Appan̄ihita Vimokkha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් පටන් අරගෙන සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා ඒ බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා මේ ධර්මය දීම ගැන, ඒ ධර්මය දන්නා වූ ඒ බුදුපියවරු කියන එක.

ඉතින් මේ භාවනාවේ නම අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය. ලෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වහම මට මතක් වුණා අර කබලිංකාර ආභාරය, ඡන්ද අගතිය, චේතනාව කියන triangle එක. ඒ triangle එක මං මෙනෙහි කරලා මේක හැදුණේ, ඔයා දන්නවා අර පස් වෙනි වටයේ චේතනා අගය ලාභය නිසා දීම, හය වෙනි වටයේ දී චේතනා අගය නන්දිය නිසා දීම කියන එක. කලහවිවාද සූත්‍රයේ අර slide 10 එකේ තියෙන්නේ. මේ අනුව හවය පැවැත්වීමට උත්සාහ කිරීම.

එතකොට මේ වෙනකොට, ඒ කියන්නේ මට මුල දී ම මට ආකාසානඤ්චායතන තිබුණා අර ශ්‍රද්ධාව පැවැත්වීම සමඟ බුදුපියවරුන්ට. දැන් මේක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. මගේ චේතනාව මුදුන්පත් වන්නේ යැයි විඤ්ඤාණයෙන් දැනගැනීමට ඇති කැමැත්ත නිසා තමයි අපි මේ විත්ත සංස්කාර හදන්නේ.

මට මේ ආකාසානඤ්චායතනවත් විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්න ඕනෙ ද කියන එක මං කල්පනා කළා. ඒ කියන්නේ සම්මා සංකප්ප භාවනාව කරපු මනුස්සයා දන්නවා කොහෙන් ගියත් එක්කො ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය, එක්කො අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං ඕවා තමයි ඇති වෙන්නේ. එතකොට මේ ආකාසානඤ්චායතනයවත් ආකාසානඤ්චායතනය කියලා දැනගන්න ඕනෙ නෑ. අන්න එතනදි නිරෝධය. කෙළින් ම නිරෝධය.

එතකොට ආපහු ඒකෙන් එලියට ආවහම මම ආයෙන් කල්පනා කරනවා, මෙහෙම කැමති වෙලා තමයි මේ විඤ්ඤාණ ආභාර පාර ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. විඤ්ඤාණ ආභාර පාර අපි හිතුවට වඩා තව දරුණුයි. ඒක ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ මෙන්න මේ විදිහට. එතකොට මේක නිසා තමයි මේ නිත්‍යභාවයට ඉඩක් ලැබෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අර විපල්ලාසයන් කියන ඒවා සිද්ධ වෙන්නේ මේක නිසා කියලා. නිත්‍යභාවය කියන එක හැදෙන්නේ අර කැරකවීමෙන් නේ. රූපයක් අල්ලගෙන කැරකවීමෙන් තමයි අපි දන්නවා මේ නිත්‍යභාවය කියන එක ඇති වෙන්නේ. සුබය කියන එක ඇති වෙනවා නිත්‍යයි කියන කතාව කැරකවීමෙන්.

එතකොට මේ කැමති වෙලා තමයි මේ විඤ්ඤාණ ආහාර ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ, ඒකෙන් විපල්ලාස වෙනවා කියලා මට හොඳට තේරුණා. ඒ වෙලාවේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය. ඇයි ඒ හේතුව? සංස්කාරවලට මානයක් නෑ. සංස්කාරවලට අගය දෙන්නේ නැති කතාව තියෙනවා නේ, මාන පාර කියන එක කැපෙනවා, ඒක.

මේ ආකාරයට චේතනා පාර කුමක් ද වෙන්නේ කියලා මං විමසුවා. විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නවා වගේ, විඤ්ඤාණයෙන් කරන්නේ දැනගැනීම නේ. මේ චේතනාව විමසුවා. “ඉතිපි කාමේසු සංයුක්තො විහරති භාවිතො අප්ඤ්ඤාසන්නා අයං චේතනා” කුමක් අල්ලාගෙන ඉන්නවා ද? භවය අල්ලාගෙන ඉන්නවා. කුමක් භාවිතා කරනවා ද? චේතනා අගය, රූප අගය, වේදනා අගය. කුමක් සම්බන්ධ වෙනවා ද? රූප, වේදනා, සඤ්ඤා. මෙම පාරේ යා යුතු ද?

ඊළඟට මම බැලුවා ස්පර්ශ පාර. ස්පර්ශයෙන් කුමක් ද වෙන්නේ? එකතු කිරීම. මේක කරන්න බැරි ය කියලා අපි දන්නවා නේ. “විචේකදස්සි එස්සෙසු” කියලා කිව්වෙ නේ ද? එතකොට දෙකක් එක්කනු කරන්න බැරුව තුනක් එකතු කරන්න බෑ.

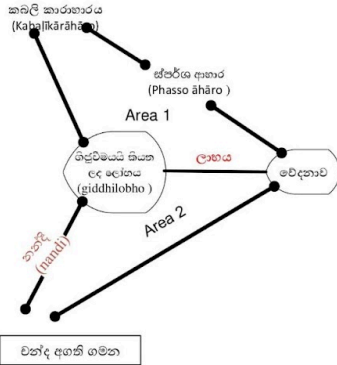
දැන් ඊළඟට කල්පනා කරනවා රූපයෙන් කුමක් කරනවා ද? ඕකේ තියෙන්නේ මේ සතුවට සෙවීම. රසය සොයනවා. මෙන්න මේ විදිහට මේක විඤ්ඤාණයෙන් දත යුතු ද? මේක රසයි කියලා, බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නන්නේ විඤ්ඤාණ පාරේ මේක මේ කර රසයි, තිත්ත රසයි, මේකයි කියලා. මේකෙන් දත යුතු ද කියලා. මේ විදිහට රස සෙවීම කළ යුතු ද? එතකොට අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය වුණා.

බොහෝ කාලයක් සමාධි සුවයෙන් ම තමයි හිටියේ. එක්කො අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය, එක්කො නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය. එක්කො නිරෝධය. මං හොඳට දන්නවා බොහෝ කාලයක් තිස්සේ මේ විදිහට ම හිටියා කියලා ඉතින් භාවනාව බොහෝ ම වූටයි. මේවා එකපාරට splash එක වාගේ ඒ ඔක්කොම ඔය ටික ආවේ.

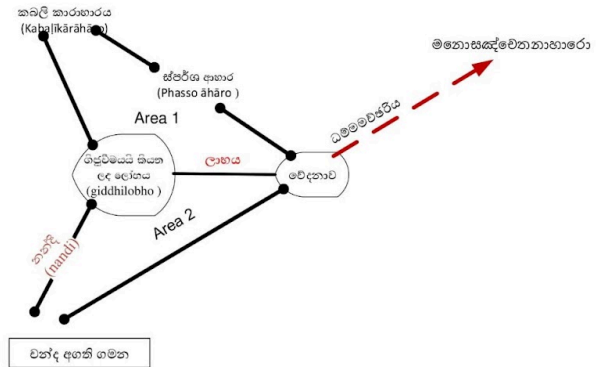
සාධු පියවරුනි කියලා මේක නැවැත්තුවා.

ලෝහය කෙසේ ඇතිවන්නේද?

මනාපික අරමුණ -> සුඛ වේදනීය ස්පර්ශය -> සුඛ වේදනාව -> සොම්නස් සිතුවිලි. මේ වනවිට වට 4 ක් ගොස් ඇති අතර සංකල්ප හටගෙන අවසානය.



- පස්වෙනි වටය දී ලාභය නිසා චේතනා අගය දීම සිදුවේ.
- හයවෙනි වටය දී නන්දිය නිසා චේතනා අගය දීම සිදුවේ.
- දැන් අපි මෙම අගයන්ට අනුව භවය පැවැත්වීමට උත්සාහ කරනවා.



අපි කොපමණ වට කැරකුවත් මෙය පැවැත්විය නොහැක.

- කරකවන්න කරකවන්න ජරාවට යන එක වැඩිවෙනවා. ක්ෂේත්‍ර 2 (area2) සහ සරසඬිකප්ප ක්ෂේත්‍ර යන ක්ෂේත්‍රයන් අතර පරතරය වැඩිවේ.

23/03/2014 - කාමය භාවනා 4 - සම්මාවාවා

Kāmayā Bhāvanā 4 - Sammāvācā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඉතින් ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ගැන මම සිහි කළා. ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ බොහෝ කාලයක් මේ ධර්මය දැනගෙන, ඒ techniques ඒ පුද්ගලාකාර විදිහට දැනගෙන, ඒ අනුව මේ සත්වයන්ට, ඒවා තමන් ඉස්සෙල්ලා භාවිතා කරලා, භාවනා කරලා, බොහෝ කාලයක් භාවිතා කරලා ඒ පුද්ගලයන්ට ඒ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ඒ හරියට දෙනවා කියන එක. ඉතින් ඔය විදිහට ම ඒ දෙවෙනි බුදුපියා, තුන් වෙනි බුදුපියා ඔය විදිහට සිහි කරලා වැන්දා. ආපහු ඒ දාහතර නම ම ඔය විදිහට ම සිහි කරලා වැන්දා. එතකොට එහෙම කරලා, ඒ කියන්නේ ශ්‍රද්ධාව ඒ තරම් ඒ බුදුපියවරු ගැන ඒ විදිහට තියෙනවා. එහෙම කරලා, ඊට පස්සේ මං කල්පනා කරන්න ගත්තා මේ අද කරන භාවනාව, ඒ සම්මාවාවා භාවනාව කරන්න යන්නේ.

ඉතින් ඒ ලෝභය නැති කරමි කියලා කියනකොට ම මං මෙනෙහි කළා, ලෝභය ඇති වෙන විදිහ අපි දන්නවා නේ. එතකොට ඒ විදිහට ම මං මෙනෙහි කළා, මේ පළවෙනි රවුමේ දී අපි රූපයට අගය දෙනවා. දෙවෙනි රවුමේ දීත් රූපයට අගය දෙනවා. තුන් වෙනි රවුම වෙනකොට වේදනාවට අගය දෙනවා. හතර වෙනි රවුමේ දී මානස සහිතව වේදනාවට අගය දෙනවා.

දැන් එතකොට මේ විදිහට මේ වේදනාවට අගයන් දීලා පස් වෙනි රවුම වෙනකොට මේ දේවල්, ඒ කියන්නේ දැන් මෙනෙත්දි අපි අර රූපය ලාභයක් කියලා ගන්නවා. රූපය ලාභයක් කියලා අරගෙන ඒ අවස්ථාව වෙනකොට අපි අර පරාමාසයට, අර මුලින් කිව්වා වූ හතර වෙනි රවුමේ දී ඇති වුණා වූ වේදනාවයි, චිත්ත සංස්කාරයයි කියන එක තියෙනවා නේ. දැන් ඒ සංස්කාරවලට යම්කිසි මානසක් ඇති වෙලා තියෙනවා නේ. දැන් මේක, දැන් පස් වෙනි එක වෙනකොට අර ලාභයි කියලා කියනකොට මේක හරියට අර plan කරා වාගේ. පරාමාසයට මේක දැන් ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. අර දෙපැත්තෙන් ආපු වේදනාවයි, ඒ සංස්කාරයයි, පස් වෙනි රවුමේ දී ලාභයි කියනකොට ඔන්න stamp එක ගැහුවා වගේ.

දැන් මේක වුණාට පස්සේ, දැන් අපි හය වෙනි රවුම ගැන අපි දන්නවා. හය වෙනි රවුමේ දී අර, මෙනත දැන් ලාභයි කියලා ගත්ත කතාව උඩ, තමයි අපි stamp කළේ, ලාභයි කියලා ගත්ත කතාව උඩ, මේක තමයි මේ සංකප්පයට තමයි මේ රාගය ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඊළඟට අපි ආපහු හයේදි ඒකට ඡන්දය කියන එක ඇතුල් වෙනවා. ඒ චිත්තයට ඡන්දය කියන එක ඇතුල් වෙනවා.

ඊට පස්සේ අපිට ප්‍රේමය කියන එක ඇති වෙනවා. අර සුබය කියන එක එන එක. දැන් මෙහෙම ගිහිල්ලා මේ හත් වෙනි රවුම එනකොට එතෙන්දි මොකද්ද තියෙන්නේ? මේ පුද්ගලයාට ඕනෙකම තියෙනවා, ඒ කියන්නේ අර නිත්‍ය සංස්කාර ඇතුල් වෙන එක නේ තියෙන්නේ. මේ පුද්ගලයාට ඕනෙකම තියෙනවා අර මගේ චේතනාවන් මුදුන්පත් වන්නේ ද කියලා, විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්න තියෙන්නා වූ කැමැත්තක් තියෙනවා. ඒකට තමයි මේ විත්ත සංස්කාරයන් කියන ඒවා හැදෙන්නේ.

එතකොට දැන් මේ පුද්ගලයාට, අර ඒ වෙලාවේ මළා ම ප්‍රේත ලෝකෙ යනවා කියලා කිව්ව නේ. ඒ මොකද දැන් මෙතන මේ විත්ත සංස්කාරය කෙසේ හෝ මම පවත්වනවා කියන එක. මේක, අර පරාමාසයට මේවා ඇතුල් වුණා, මේක කොහොම හරි පවත්වන්න තමයි මෙයාගේ තියෙන්නේ. එතකොට ඒ විත්ත සංස්කාරය පවත්වනවා කියන්නේ මොකද්ද?

මෙතෙන්දි අර නිත්‍ය වශයෙන්. ඒ කියන්නේ නිත්‍යයි කියන්නේ මොකද්ද? අර නැවතත් අරක අල්ලාගෙන කැරකවීම. ඒක නේ විපල්ලාසය කියන එක අපි පැහැදිලි කළේ. එතකොට මෙන්න මේ විදිහට තමයි ඒක තියෙන්නේ.

එතකොට ඉතින් කෙනෙක් ප්‍රශ්න කරන්න ඕනෙ විඤ්ඤාණයෙන් මං මේක දැනගන්න ඕනෙ ද කියන එක. එතකොට එතෙන්ට තමයි ඉතින් තමන්ට නිරෝධය කියන එක එහෙම ඇති කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

ඉතින් මේකෙ මං හොඳට දැක්කා මේ විදිහට මේ, අර හයෙන් ඇති වෙව්ව එක හත් වෙනි රවුම වෙනකොට, දැන් 6 දී ඇති වුණා වූ ප්‍රේමය කියන එක තියෙනවා නේ. හත් වෙනි රවුම වෙනකොට, දැන් හයෙන් අපි එනවා මේ ධම්මච්ඡරිය පාර, දැන් අපි දන්නවා මේ හත් වෙනි රවුමේ දී අපි කරන්නේ අර ධර්මයට අපි අගය දෙනවා කියන එකයි. ධම්මච්ඡරියෙන් දීලා නේ චේතනාව කියන එක වෙන්නේ.

එතකොට ඒ ධම්මච්ඡරියට අගය දීලා වෙන්නා වූ ඒ අවස්ථාව කියනකොට මං කල්පනා කළේ දැන් මේ මනුස්සයෙක් ගත්තහම, දැන් අම්මා කෙනෙක් නම් එයා කල්පනා කරනවා මම විවාහ වෙලා මම මගේ ජීවිතේ පවත්වනවා. රස්සාවක් කරගෙන මගේ ජීවිතේ පවත්වනවා කියලා හිතන්නේ. අන්න ඒ වාගේ දැන් ඒකට මේ රස්සාවක් කියන එක ම ඕනෙ නෑ. මෙන්න එයාගේ ධර්මය, දැන් මේ ක්‍රමයෙන් තමයි මගේ ජීවිතේ වෙන්නෙ කියන එක. මං වතුර ඇදලා ජීවත් වෙනවා, මම කසාද බැඳගෙන ජීවත් වෙනවා, ඒ වගේ මොකක් හරි එකක් එයාගේ තියෙනවා.

එතකොට ඒ සංස්කාරය කෙසේ හෝ එයාට පවත්වන්න, එතකොට ඔයාට ජේතවා මේ ධම්මච්ඡරියෙන් ආවා, ඊට පස්සේ ඉදංසච්චය ඒක ආවා, පල්ලෙහායින් ඊට පස්සේ අපි අර මෝහය, ඊට පස්සේ සංස්කාරය කියන එක මෙහෙම පරාමාසයට ඇතුල්

වෙනවා කියන එක. එතකොට ඒ රවුමයි මේ වෙන්නේ. ඔන්න ඕක මම හොඳට දැක්කා, මේක තමයි මේක අස්සට රිංගන, මෙන්න මේ වෙලාවෙදි තමයි එයා මැරෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මං මෙහෙම ජීවත් වෙලා, ළමයන් එහෙම ඉන්නවා, අර snapshot එකක් තියෙනවා මෙතන. ඒ වෙලාවෙදි තමා මෙයා මේක, මැරිලා වෙනවා ය කියන එක, ඒක මං කල්පනා කළා. ඉතින් ඒක, වැඩේ තියෙන්නේ අර විමුක්ති විත්තයෙන් යුතුව තමා, මේක මේ හිතනකොට විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්න ඕනෙ ද කියලා ඔයාගෙ, ඔය හැමතැන ම මගේ තිබුණේ. එතකොට විමුක්ති විත්තය සහිතව තමයි මේවා හිතන්නේ. ඒකයි මේකේ පුද්ගලාකාර වෙනස.

25/03/2014 - ඉද්ධිපාද භාවනා

Iddhipāda Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මම සිහි කළේ ඊයේ වගේ ම අර ඒ ධර්මය දරනවා, ඒ ධර්මයට අධිපති, ධර්මය මේ විදිහට දෙනවා කියන අර්ථයෙන් ඒ බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කළා.

සිහි කරලා, ඊට පස්සේ මම ඒ භාවනාව කරගෙන යනකොට සම්මා සමාධිය, මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යම් කියලා සම්මා සමාධියට ගිහිල්ලා මට මේ භාවනාව ගැන හිතන්න හිතූණා. මං කල්පනා කළා නෑ මං රහතන් වහන්සේ කියනකන් යනවා කියලා. ඒ සූත්‍රය බලන්නේ නැතුව.

ඒ පාර ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාද වඩම් කියනකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වා එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා. එතකොට දැන් එතන තියෙනවා විරිය කියන එක. එතකොට විරිය කියන එකේ තියෙන්නේ අර තුන් ආකාර වූ විරියක්. ඒකේ තියෙන්නේ මොකද්ද? දැන් රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න. සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න. සංස්කාරය මගේ නොවෙන්න.

දැන් එතකොට මෙතන යන්නේ අලෝභ අදෝස අමෝහ කියන පාර. මීට ඉස්සෙල්ලා මං අර බැලුවා, අර මුල දී ම අර ලෝභය නැති කරමි කියලා කියනකොට ම මං බැලුවා අර පාර, ඒ කියන්නේ අපි හවය පවත්වන්න අර වේතනාවෙන් ඇති වෙන **triangle** එක තියෙනවා නේ. ඊට පස්සේ අන්තිමට ද්වේෂ පාර, දැන් ඔය ඊයේ අපි කතා කරපු භාවනාව එන්නේ ද්වේෂයට නේ. අර නාමකායෙන් ඇති වෙන්නා වූ, වේදනාවට ඇවිල්ලා ඇති වෙන එක. ඊළඟට එහා පැත්තේ මෝහය තියෙන පාර, **triangle** එක. ඒ කැල්ල බැලුවා. ඒ කියන්නේ මනොසඤ්චෙනාව, විඤ්ඤාණ ආහාරය, මෝහ අගතිය කියන, ඒ කියන්නේ ඒ පාර.

එතකොට දැන් මෙතන, දැන් මම කිව්වහම, විරිය කියන එක ගත්තහම දැන් මෙතන මේ අලෝභ අදෝස අමෝහ පාරවල් තුන නෙ මේ කියන්නේ. මේ පාරේ යන්නත් එපා, මේ ද්වේෂයට යන්නා වූ සඤ්ඤාව මගේ කියලා යන ඒ පාරේ යන්නත් එපා, අර සංස්කාරවලට අගයන් දෙන අර මෝහ පාරේ යන්නත් එපා. ඒක නේ ඔය කියන්නේ.

ඊළඟට, මේකේ දැන් මේ විදිහට තුන් ආකාර විරියක් භාවිතා කරනකොට විරියො ව ඡන්දො. ඒක නිසා ඡන්දය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට දැන් මේ ඡන්දය කියන එක, එතකොට නිවනට ඡන්දය, මේ දෙක මැද්දේ තියෙන්නේ වේදනාව. එතකොට

මේ වේදනාව කියන එකට දැන් මට හොඳට ගැලපෙනවා මේ ඊයේ භාවනාවත් එක්ක මේ වේදනාවට, ඒ අභ්‍යන්තර ආයතනවලින් එතෙන්ට එන එක ඊයේ බැලුවා. එතකොට මේ ස්පර්ශය හේතු කොටගෙන මේ වේදනාවට එන පාර තමයි බාහිර ආයතනවලින් වෙනවා කියන එක, ඒක පෙන්න්නේ.

ඇස්, කන්, නාස ආදී ඉන්ද්‍රියයන් ආවා එක දෙක. දැන් මෙතන තියෙන්නේ වේදනාවට අපි react නොකර ඉන්න ඕනෙ. මේකට react කරනවා නම් ඒ මනුස්සයට මේ නිර්වාණයේ ඡන්දයේ ඉන්න පුළුවන්කමක් නෑ. මොකද මේ එක්කො මෙයා, එක්කො ධ්‍යානයක හරි පැටලිලා මෙයා ඉන්නවා. එතකොට නිවනට කියන එකට වෙන මොකක්වත් ගන්නෙ නැතුව ඉන්න ඕනෙ.

ඊළඟට මට එනවා ඡන්දයෙන් විත්තයට එනවා කියලා. දැන් මෙතෙන්ට එතකොට මේ සූත්‍රයත් එක්ක ලස්සනට එනවා, මේක මේ කොටේ කතාව නේ. කොටය එක්කෝ මෙතෙර වෙන්න එහෙම නැත්තන් එතෙරට ගන්න. එතෙර කියන්නේ බාහිර ආයතන ටික. ඊළඟට මේ මැද ගිලෙනවා කියන එක. මැද ගිලෙනවා කිව්වහම නන්දිය. එතකොට නන්දිය කියන එක තියෙන තැන අපි දන්නවා නේ. එතකොට මෙතෙතින් ඇති වන මේ සංකප්පයන් තියෙනවා නේ. ඒ සංකප්පයන්ට රාගය තියෙනවා නේ, ඒකෙන් වෙලා නේ මේ නන්දිය ඇති වුණේ, හතක් ගිහිල්ලා. එතකොට මෙතන එහෙම නම් මේ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්න්නේ, මෙතනදී දැන් මේ විත්තය කියන එක ගත්තහම මෙතන මේ සංකප්පය අල්ලගෙන ඉන්න එපා. එතකොට, ඒක තමයි මේ බුදු හාමුදුරුවන් මේ පිළිවෙලට යන්නේ. දැන් ඊළඟට එනවා, මෙතෙතින් මේ සංකල්පය අල්ලගෙන ඉන්නෙ නැතෙයි කියලා ආවහම, නන්දිය කියන එක අයිත් කරන්නයි කිව්වහම.

ඊළඟට එනවා මේ විමංසාවට. විමංසාවෙන් කියලා කියන්නේ දැන් එතන පෙන්න්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ උස තැනකට ගොඩ ගහන්නෙ නැහැ කියන එක නේ. ඒ කියන්නේ මානය, අස්මිති මානය. එතකොට මේ සංස්කාරවලට මානය කියන එක තියාගන්න එපා. එතකොට මේකයි මේ කියන්නේ කියන එක ආවා. ඉතින් දැන් මට බොහොම සන්තෝසයි මේක ලස්සනට මේක ඇවිල්ලා තියෙනවා, මේ බුදුහාමුදුරුවෝ මේ ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාද 4 එන හැටියි මෙතන ඇවිල්ලා තියෙන්නේ කියලා.

ඊළඟට කල්පනා වුණා මේකේ ඉතින් මේ භාවනාවේ ඉතුරු කොටසත් මේ විදිහට තියෙන්න එපැයි, රහතන් වහන්සේ නම් මට කිව්වේ නැහැ, මෙතන ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාදයන් කියන ඒවා ආවා නම් ඉතින් අර සුබභාගීය ධර්මයන් ටික නේ එන්නේ ඊළඟට. එතකොට මෙතෙතින් එන්නේ මොකද්ද? මුලින් ඇති වෙනවා මම මේ ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කරගන්න ඕනෙ. මේ ප්‍රශ්නය ඇති නොවෙන්න නම්, ඒක තමයි

බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වේ අර මිනිස්සුන් එක්ක ඉන්න එපායි කියන එක. ඒ කියන්නේ මිනිස්සුන් ගත්තේ නැත්තන් කියන එක.

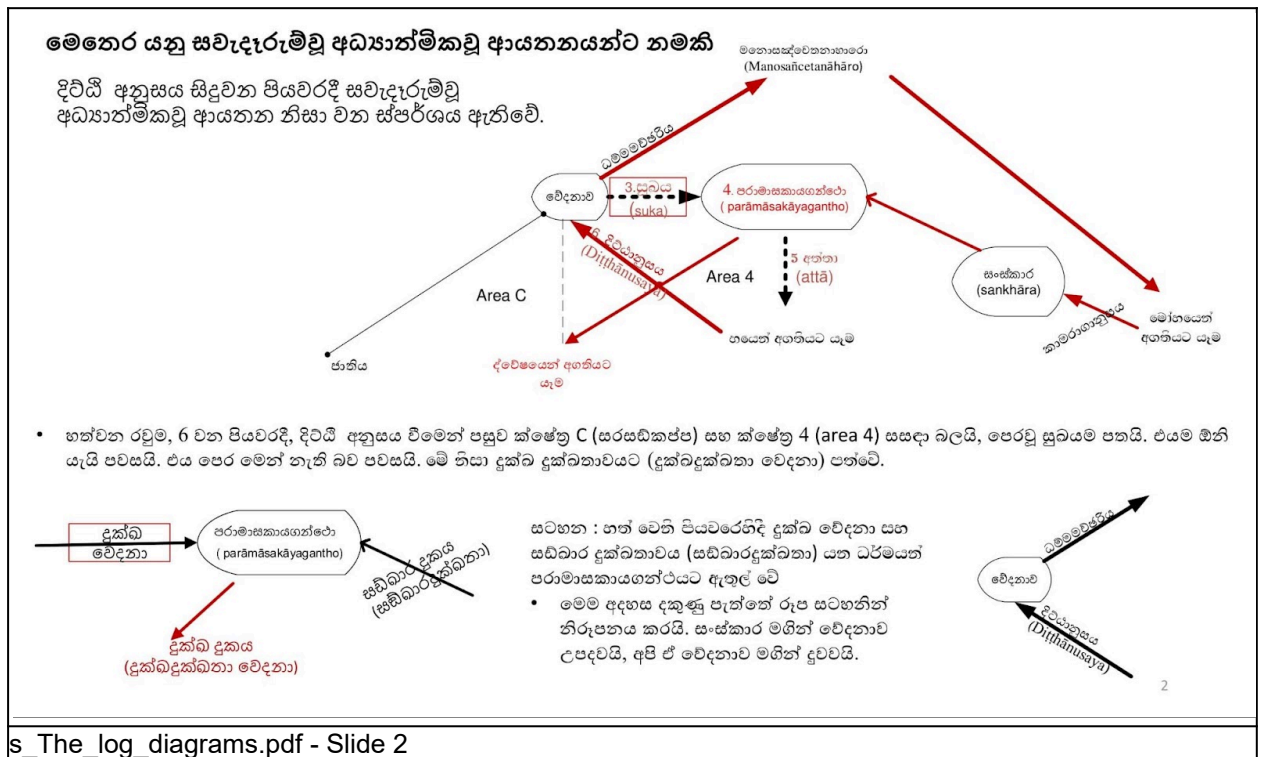
ඊළඟට බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා, තපස තමයි එතන තියෙන්නේ, මෙතන සූත්‍රයේ තියෙනවා දෙව් මිනිසුන් එක්ක යනවායි කියන එක. ඒ කියන්නේ සීලබ්බත උපාදානය, සීලබ්බත පරාමාස වෙලා එන එක නේ මේ කියන්නේ, එතකොට මේ පාරේ එන්න එපා කියන එක, ඒක සඳහා තපස කියන එක භාවිතා කරන්නට ඕනේ. වෙන එකක් අල්ලගන්න යන්නේ නැති වෙන්න.

ඊළඟට ගත්තහම, ඊළඟට පෙන්වනවා මේ සුළියකට අහුවෙනවා කියන එක. ඒ සුළිය අයිත් වෙන්න නම් සජ්ත බොජ්ඣංගිය තියෙන්න ඕනෙ. පංචනීවරණයන් නේ සුළිය කියලා කියන්නේ. ඒක අයිත් වෙන්න නම් සජ්ත බොජ්ඣංගිය තියෙන්න ඕනෙ.

ඊළඟට අවසාන එකේ මේ ඇතුළත කුණු වෙලා කියලා නේ කියන්නේ. ඉතින් ඇතුළත කුණු වෙලා කියලා කියන්නේ මේ **corruptions** තියෙනවා කියන එකයි. එතකොට ඒවා නැති වෙන්න සබ්බනිස්සග්ගය. සියල්ල අතහරිනවා.

එතකොට මේකේ, ඉතින් රහතන් වහන්සේ කිව්වා “බොහොම හොඳයි” කියලා. රහතන් වහන්සේ ඒක කිව්වේ නෑ නෙ මට. මම හොයා ගත්තා නේ ඒකත් එක්ක. ඒක මේ බොහොම හොඳයි කියලා.

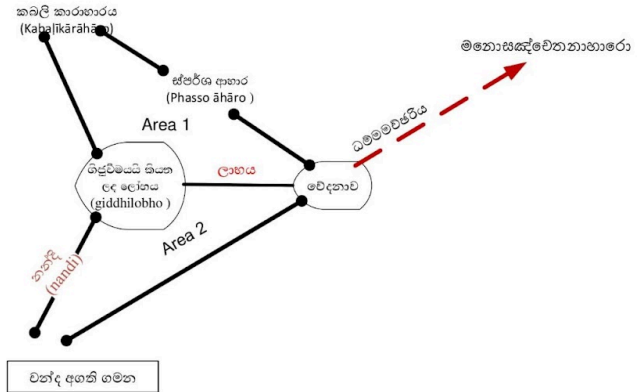
ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.



මෙම සූත්‍රයේ ඉතිරි කොටස තේරුම් ගැනීමට, ඉද්ධි පාදයන් සලකා බලමු.
විමසා ඉද්ධි පාදයේදී, විරිය 3 ක් සාකච්චා කලා.

- 1) රූප ස්පර්ශ නොවීමට විරිය.
- 2) සංඥාව මගේ නොවීමට විරිය.
- 3) සංස්කාර මගේ නොවීමට විරිය.

- i) පළමුවෙනි විරිය ලෝභ නොවීම සඳහාය.
- කලහ විවාද සූත්‍ර 2 සටහන් වල 10 වන පිටුව සිහිකරන්න.
 - අපි කොපමණ වට කරකුවත් භවය පැවැත්විය නොහැක.
 - කරකවන්න කරකවන්න ජරාවට යන එක වැඩි වෙනවා. ක්ෂේත්‍ර 2 (area2) සහ සරසඛකප්ප ක්ෂේත්‍ර යන ක්ෂේත්‍රයන් අතර පරතරය වැඩිවේ.

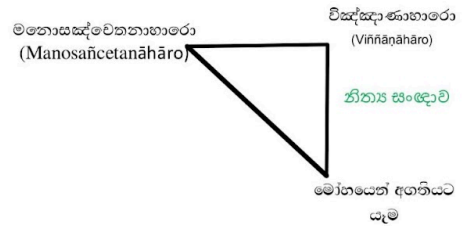


- ii) දෙවැනි විරිය ද්වේෂ නොවීම සඳහාය.
- දෙවැනි පිටුව බලන්න

3

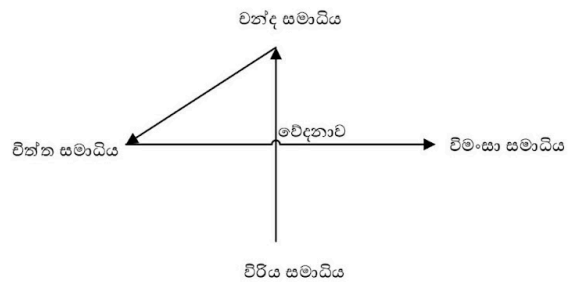
s The_log_diagrams.pdf - Slide 3

- iii) තුන්වැනි විරිය මෝහ නොවීම සඳහාය.
- සංස්කාර මගේ නොවීම සඳහා වන විරිය මගින් විඤ්ඤාණය බැස ගැනීම නවතී.
 - විඤ්ඤාණය බැස ගැනීම වුවහොත් නිත්‍ය සංඥාව ඇතිවේ.



මෙසේ විරිය ඇතිවන්නේ, වෑයම් කරන්නේ, නිවන සඳහා වන්දය ඇතිවී වන්ද ඉද්ධිපාදය වන්නේය.

- විරියත් වන්දයත් අතර වේදනාව ඇත.
- මෙම වේදනාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් නොවීමෙන් වන්ද ඉද්ධිපාදය වන්නේය.



වන්ද ඉද්ධිපාදය සහ විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් අභ්‍යන්තර සහ බාහිර ආයතන වලින් සිදුවන ක්‍රියාවලිය නැවැත්විය හැකිද?

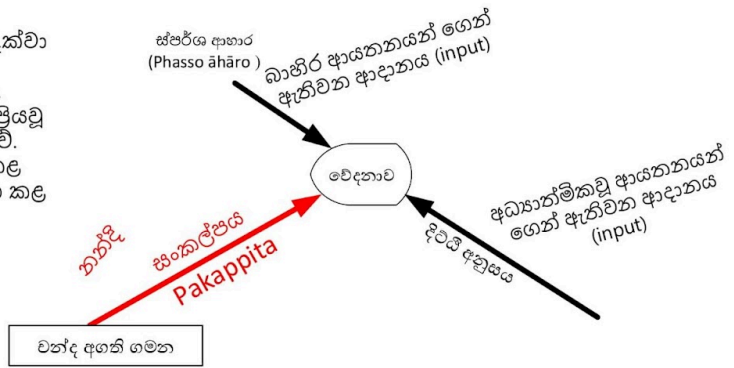
4

s The_log_diagrams.pdf - Slide 4

වේදනාව උපදවන 3 වන පාරක් රතු පාටින් දක්වා ඇත.

- සංකප්ප වලට රාග වී තන්දිය ඇතිවී ඇත.
- එම චිත්තයන්ට ඇති ඇල්ම නිසා, තමාට ප්‍රියවූ මනාප වූ පාරේ වේදනාවට පැමිණීම සිදුවේ.

මෙය නැවතීමට චිත්ත ඉද්ධිපාදය භාවිතා කළ යුතුය. එමගින් 'මැද කිදීම' - තන්දි රාගය පහ කළ හැකිය.



වීමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් සංස්කාර වලට මානය පහකළ යුතුය. ගොඩට ගැසීම - අස්මිමානය පහකිරීම මෙයයි.

මෙසේ ප්‍රඥාවන්ත වූයේ, ඉද්ධිපාද සහිත වූයේ, සතර සුඛභාගිය ධර්ම භාවිතා කරයි. එනම් ඉන්ද්‍රිය සංවරය, සතර ඉද්ධිපාද, සජ්නබොධ්‍යංගය සහ සබ්බන්තිස්සගය.

s The_log_diagrams.pdf - Slide 5

- 1) ඉන්ද්‍රිය සංවරය - මිනිසුන්ගේ ගැනීම පහකිරීම.
- 2) සතර ඉද්ධිපාද - සීලබ්බත උපාදානයෙන් වන අනාගත භවය දැඩිව ගැනීම පහ කිරීම - නො මිනිසුන්ගේ ගැනීම පහ කිරීම.
- 3) සජ්නබොධ්‍යංගය- නීවරණ පහ කිරීම- සුළියක ගැනීම පහ කිරීම.
- 4) සබ්බන්තිස්සගය - සියල්ල අත හැරීම - දුස්සීල බව පහ කිරීම- ඇතුළත කුණුවීම පහ කිරීම.

ඉහත 2 වෙනි කාරණය, නො මිනිසුන්ගේ ගැනීම පහ කිරීම, තව දුරටත් මෙතෙහි කරමු.

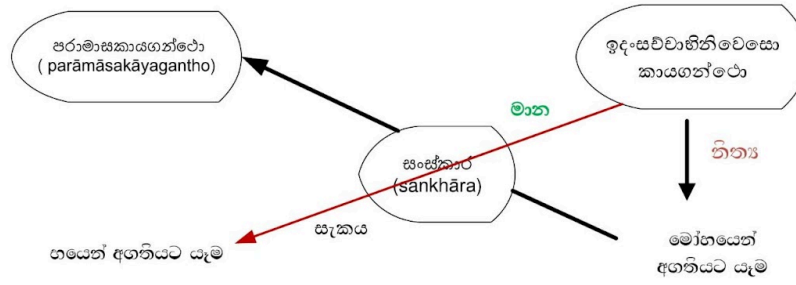
- මෙහිදී සීලබ්බත උපාදානයෙන් අනාගත භවය දැඩිව ගැනීමෙන් පසුව ඇතිවූ දෙයයි පහකිරීම කරනු ලබන්නේ.
- එනම් රෝදය කරකවා අවසානයේ, දැන් රෝදය කරකැවීම නොකළත් රෝදය කරකැවෙන බව සිදුවේ. චිත්ත දහරාව ගැලීම නවතා ගැනීමයි අදහස.

- මෙහිදී සිදුවන්නේ කාලයක් යමක් භාවිතා කිරීමෙන් පසුව අපි එක වරම, එම ධර්මතාවය නිසා පළපුරුදු පාරේ යෑමයි. අවිද්‍යා ආශ්‍රව මගින් කාම ආශ්‍රව වීමත්, එමගින් සංකප්පනයට ඇති කැමැත්ත (Pakappita [pp. of pakappeti]) මගින් 3 වන පාර හරහා වේදනා වීම සිදුවේ.
- “මහණෙනි, යමක් චේතනය කෙරෙයිද, සැලසුම් කෙරෙයිද (පකප්පෙති), ලැදිකම ඇතිද (අනුසෙති) මෙය විඤ්ඤාණයාගේ පැවැත්මට අරමුණ වේ.
- යඤ්ච, භික්ඛවෙ, චේතෙති යඤ්ච පකප්පෙති යඤ්ච අනුසෙති, ආරම්භමෙතං භොති විඤ්ඤාණස්ස ධීතියා. (SN - නිදාන වර්ගය - චේතනා සූත්‍රය)
- මෙම පාරවල් තුනම නැවැත්විය යුතුයි. එසේ නවත්වන නිසා සතර ඉද්ධිපාද යැයි කියනු ලබයි.



s The_log_diagrams.pdf - Slide 6

ඉහත 4 වෙනි කාරණය, සබ්බිකාසංඝය - සියල්ල අත හැරීම තව දුරටත් මෙතෙහි කරමු.



මෙහිදී සංස්කාරයන්ගේ සමුදය ද අස්තගමය ද දැන ඒවාට ඇති ඇල්ම පහකළ යුතුය.

- වේදනාව දුකය, වේදනා සමග සසඳා බැලූ විට සංස්කාර සුඛය.
- මොග්ගල්ලාන රහතන් වහන්සේ වේදනා විෂයෙහි මනාකොට දැන, ඉද්ධිපාද මුල්කොට වේදනාවට ඇති ඇල්ම පහකළේය (දුක්ඛා පටිපදා ඛිජ්ජාභික්ඛා).
- සාර්ථුත්ත රහතන් වහන්සේ සංස්කාර විෂයෙහි මනාකොට දැන, සුඛා පටිපදා ඛිජ්ජාභික්ඛා භාවිතා කොට සංස්කාර වලට ඇති ඇල්ම පහකළේය.

26/03/2014 - සුඛභාගිය ධම්ම

Sukhabhāgiya Dhamma

ඒ උතුම් බුදුපියවරු අනුපිළිවෙලින් සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය, ඒ කියන්නේ ධර්මයට අධිපති, ඒ වගේ ම ධර්මය දරන්නේය, දෙන්නේය, උත්තරීතර මණ්ඩලයට අධිපති. එතකොට මෙසේ මෙහෙම ධර්මය දන්නවා වූ ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයන් දාහතර නමක් කියලා සහම්පති බුදුපියා දක්වා ඔය විදිහට සිහි කළා.

මං මෙතනදී කෙලින් ම තපස ගැන තමයි මෙතෙහි කළේ. මේක භාවනා කරන්න ඉස්සෙල්ලා ඉදහුත් මං ඒක කල්පනා කළා. ඉතින් මෙතෙක්දී අපි දැන් ඔය අනාගත භවය දැඩිව ගැනීම කියන එක පහ කිරීම කියන එක නේ මම ඊයේ කිව්වෙ. ඒකෙ ඒ අර්ථය නේ. මෙතන දෙකක් තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ මෙතන පෙන්නන්නේ දැඩිව ගැනීමෙන් පසුව. අරක, සීලබ්බත උපාදානයේදී අනාගත භවය කියන එක දැඩිව අපි ගන්නවා. මේ වෙලාව හොඳයි හෙටත් හොඳයි කියන එක.

මේක කියන්නේ ඒක නෙමෙයි. මෙතෙක්දී කියන්නේ ඔයා එහෙම ගත්තට පස්සෙ, ගත්තට පස්සේ ඔයා බොහොම quick. ඒ කියන්නේ මෙතන හිතන්න ඕනෙ ඔයා රෝදය, මුලින් මොකක් හරි එකක් දැකලා කරකෙව්වා. දැන් මේ කතා කරන්නේ කරකෙන රෝදේ ගැන. රෝදය කරකීම නිසා ඔයාට යමක් සිද්ධ වෙනවා ද අන්න ඒක ගැනයි මේ කතා කරන්නේ. එතකොට දැන් මෙතන මේ රෝදය දුවනවා මේ විත්ත ධාරාව කියන එක නවතා ගැනීමයි මෙතන අදහස් කරන්නේ. තපස කියන එක අපි කල්පනා කරන්නේ ඒක. මෙතෙක්දී, ඔය පාරවල් තුනක් තියෙනවා නේ දැන් අපි වේදනාවට එන්නා වූ. අභ්‍යන්තර වෙනවා, බාහිර වෙනවා, ඊළඟට ගත්තහම අර කප්පය. මේ සංකප්පය ඇතුල් වෙනවා කියන එක, අපි කැමති පාර කියන එක. එතකොට ඕක අර pattern එකේ ගත්තහම, අර steps යනකොට මේක කොයි වෙලාවෙ ද ඕක වෙන්නේ? අතෙන්නට ගියොතින්, හතට වෙනකන් ගියොතින් අපි දන්නවා ගිහිල්ලා එතෙන්නට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එක ම තැනට නේ. මෙතෙන්නට කොහොම ද එකපාරට ම එන්නේ?

අන්න ඒ පාර තමයි අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන පාර. ඒක රහතන් වහන්සේ පැහැදිලි කරන්නේ ඒක හරියට දැන් අපි මොකක් හරි එකකට පුරුදු වෙලා තියෙනවා නම්, කැමක් කියන්නකෝ. ඒක කාලා පුරුදු කැමක් නම් එකපාරට ම jumping එක තියෙනවා නේ. කාලා බලලා මේක හොඳයි කියලා හිතන කතාවක් නෑ. I have done it many times. අන්න ඒ අර්ථයෙන් එකපාරට ම පළපුරුදු පාරේ යෑම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට කෙලින් ම එනවා.

එතකොට, දැන් මෙතෙක්දී හරි ලස්සනයි මට මේක ඊයේ රෑ ම යි කල්පනා වුණේ මේ නිදා ගන්න යන වෙලාවේ දී, අර වෙතෙති, පකප්පෙති, අනුසෙති කියන මේ පාරවල් තුන නේ මේ පෙන්නන්නේ. වෙතෙති කියන්නේ අර උඩින්, බාහිර එක නිසා උඩින් ඇති වෙන එක. අනුසෙති කිව්වහම දිටියී අනුසයෙන් අර පල්ලෙහායිත් එන නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය ඇති වෙන පාර. පකප්පෙති කියන එක ඔය මේ පැත්තේ පාර. ඕක උඩ නේ විඤ්ඤාණය පහළ. වෙනවා කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ, බලන්න. එතකොට ඒකත් වෙනවා.

එතකොට මෙතෙක්දී රහතන් වහන්සේලා කිව්වා මට ඒ බුදුපියවරු “පාරවල් තුන ම මෙහි දී නවත්තන්න සිදු වෙනවා” කියලා. මේ තපස කියන එක එතන කතා කළහම. අන්න ඒක නිසා තමයි කිව්වා “වත්තාරොඉද්ධිපාදා” කියලා අර බුරුමේ තියෙන පාලි භාෂාවේ තියෙන එක හරි. තපස කියන එකේ වරදක් නැහැ. “වත්තාරොඉද්ධිපාදා කියලා කියන්නේ ඒකයි” කියලා කිව්වා.

ඒ කියන්නේ ඉද්ධිපාද 4ම ඕනෙ. මොකද නැත්තන් අර සංස්කාර, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය පැත්තෙන් සංස්කාරවලින් එන එක නවත්තගන්න එපැයි. ඉද්ධිපාද 4. ඉතින් මට ඒ වෙලාවේම කල්පනා වුණා මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේ ඉද්ධිපාද භාවිතා කළා නේ. ඒවා දියුණු කරලා නේ එහෙම කළේ කියන එක.

එතකොට දැන් ඊළඟට මම සබ්බනිස්සග්ගය කියන එක මෙනෙහි කළා. ඒ සබ්බනිස්සග්ගය මෙනෙහි කළා ම, සබ්බනිස්සග්ගයේ අර සංස්කාරවල ඉඳන් අපි දන්නවා සැකය මගින් පල්ලෙහාට එනවා. සාරම්භයෙන් මෙහාට එනවා. එතකොට එතන කතිරය තියෙනවා නේ. ඉදංසච්චය ඉඳන් මානය, මෝහය ඉඳන් අවිද්‍යාව. ඔන්න ඔය කතිරය. ඒ සංස්කාරයේ සමුදය අස්තංගමය දැනගෙන ඒවාට තියෙන ඇල්ම කියන එක පහ කරන්න ඕනේ.

ඒ මුගලන් හාමුදුරුවෝ අර වේදනාවට තියෙන ඇල්ම කියන එක එතන පහ කළා. සැරියුත් හාමුදුරුවෝ සංස්කාරවලට ඇල්ම කියන එක පහ කළා. එතකොට සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ මෙසේ සංස්කාර විෂයයෙහි දැන මනා කොට භාවිතා කොට ඒවාට ඇල්ම පහ කළේ ය. මුගලන් රහතන් වහන්සේ වේදනා විෂයයෙහි මනා කොට දැන ඉද්ධිපාද මුල් කොටගෙන වේදනාවට ඇල්ම පහ කළේ ය. සංස්කාර සුඛ වන්නේ වේදනාව දුක වන්නේ ය.

සාධු පියවරුනි. ඒක තමයි භාවනාව.

27/03/2014 - පෝතලිය සූත්‍රය වට 7 සමඟ

Potaliya Sutta with 7 Rounds

ඒ උතුම් බුදු පියවරුන්ව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ධර්මය දරන්නේය, ධර්මයට අධිපති ය, ධර්මය දරන මණ්ඩලයක අධිපති ය කියලා. බුදුවරයෙක් කියලා වැන්දා. එම අර්ථයෙන් ම අනෙක් බුදුපියවරු දහතුන් නම ම සිහි කළා සහම්පති බුදුපියා දක්වා. සිහි කරලා මණ්ඩලයට ම, දාහතර නමට ම වැන්දා.

භාවනාවට පෙර මේ පෝතලිය සූත්‍රය කියන එකේ step 7 එකේ ඇති වෙන post condition එක තමයි මේ කියන්නේ. අර කොට්ඨාසයෙන් ජීවත් වෙනවා කියන එක මට කල්පනා වුණා මේ step 7 එක නේ මේ කතා කරන්නේ, හත් වෙනි රවුමේ 7 වෙනි step එක කියලා.

එතකොට එතෙත්දි ක්‍රෝධ උපායාසය, දුක්ඛ වේදනාව පරාමාසයට ඇදෙනවා, දුක් වූ සංස්කාරයන් පරාමාසයට ඇදෙනවා, දුක්ඛ දුක්ඛතා. Round 7 step 7. අධ්‍යාත්මික ඡායානත භාවනාව. ඒක තමයි මේ කතා කරන්නේ.

නින්දාරොසය කියලා කියන්නේ step 6 එක. 6 අතෙත්ට යනවා, දිට්ඨි අනුසයෙන් මෙහාට එනවා. දිට්ඨි අනුසය නිසා වූ මානය තමාව ඉහළට ඉස්සවීම. හය වෙනි වටය. වේදනාව නිසා වේතනාවට අගය දෙන එක.

5 ගිද්ධිලෝභය. පස් වෙනි එකේදි අපි ගන්නවා රවුම 5 වෙනකොට මේක ලාභයක් කියලා. ඒ කියන්නේ රූපය ලාභයක් වශයෙන් තීරණය කළා නේ. ඒක තමයි මේ ගිද්ධිලෝභයේ, 5 අර අත්තා කියලා පහළට යනවා කියන්නේ ඒක තමයි මෙතන තියෙන්නේ.

පිසුණා වාවය කියන්නේ හතර වෙනි වටයේ. 4 තියෙන්නේ පරාමාසය නේ. යමක් පරාමාස වන්නේ එය නිසා මානය. ඒ මානය ඇති වුණා ම පලාසය ඇති වෙනවා, පලාසයෙන් පිසුණා වාවය. Post condition එක ඔය පෙන්න්නේ. අර ප්‍රිය රූපය නිසා මේක ඇති වෙනවා කියලා, මානයෙන් පිසුණා වාවය ඇති වෙනවා කියලා පෙන්නුවේ ගාථාව. “පියප්පහුතා කලභවිවාදා.”

එතකොට ඊළඟට තුන් වෙනි එක මුසාවාදයෙන්. තුන් වෙනි වටය. සුඛ යැයි පරාමාසයට ඇතුල් වෙනවා. සුඛය පරාමාස වෙනවා. මුසාව මොකද්ද? දුක් වූ දෙයක් සුඛ වශයෙන් ගත්තා. මුසාවක්. එතකොට මගේ යැයි ගැනීම මුසාවක්. ඒක තමයි මුසාවාදය.

දෙවෙනි එක අදත්තාදානය. 2 ඇවිල්ලා අදත්තාදානය නේ. එතකොට අදත්තාදානය කියන එක දෙවෙනි වටයේ දී සිද්ධ වෙන, අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ විදිහට හිතන්න ඕනේ. දැන් අවිද්‍යාව, අර 2 නිත්‍ය සඤ්ඤාව කියන එක නේ අවිද්‍යාව කියලා කියන්නේ. ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම, අදත්තාදානය.

පළවෙනි එක පාණාතිපාතා පළවෙනි වටය. පෙර වූ මෝහය, sick සඤ්ඤාව, ඒ කියන්නේ අර සුභයි කියන සඤ්ඤාව මගේ යැයි ගැනීම, දෝස සහිතව ජීවත් වීම, පාණාතිපාතා.

ඕක තමයි මගේ භාවනාව.

28/03/2014 - සුඛිත චිත්ත භාවනා

Sukhita Citta Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ධර්මයට අධිපති ය, ධර්මය දරන මණ්ඩලයකට අධිපති ය, ධර්මය අනිත් අයට දෙනවා ය, මේ විදිහට ශ්‍රද්ධාවෙන් උත්තරීතරයි, ප්‍රඥාවෙන් උත්තරීතරයි, සමාධියෙන් උත්තරීතරයි, ජීවමානව වැඩ ඉන්න බුදු පියවරුන්ගෙන්, පළවෙනි බුදුපියා වශයෙන් සිහි කළා. මේ විදිහට අනෙක් බුදු පියවරුන් ඒ ශ්‍රද්ධාව, ඒ සම්පූර්ණ කාරණාවන් සහිතව ඔය විදිහට සිහි කළා දාහතර නම ම.

භාවනාවට පෙර ම මට මේ චිත්ත සමාධිය නිසා, අර කැමති වූ පකප්ප පාරේ යන එක තියෙනවා නේ, ඒක නැති වීම කියන එක ගැන කරුණු විමසීම මම කළා. මේක කොහොම ද හරියට ම වෙන්වේ කියලා. එතකොට මං ඒ බුද්ධි සරණං ගව්ඡාමි කියලා, ලෝභය නැති කරමි කියලා මං ඒ පැත්තෙන් යන්න හදනකොට රහතන් වහන්සේ කීවා, “නෑ අරකෙන් ම පටන් ගන්නෙයි” කියලා, මට අවශ්‍ය දේ ම.

එතෙක්දී එකපාරට ම මම මේ අර බුදුපියවරුන්ට මං කිව්වේ ශ්‍රද්ධාව එහෙම කියලා. එතකොට මං කෙළින් ම ගත්තේ අර තපස්සි බුදුපියා පෙන්වුවා නේ අර ප්‍රඥාවේ ඉඳන් ශ්‍රද්ධාවට යන එක වළක්වනවා කියලා මේ මානය මගින්. අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කියන එක. මානය මගින් ශ්‍රද්ධාවේ සිට, ප්‍රඥාවේ සිට ශ්‍රද්ධාව වළක්වනවා, එනම් කරන ලද සංස්කාරය විසින් වැළකීම කරන්නේ.

ඒ කියන්නේ අත්තා යැයි කියලා ගත්තේ කුමක් ද මෙතෙක්දී? කියන එක කල්පනා කළා. එහෙනම් අපි අරගෙන තියෙන්නේ මේ සුඛයයි කියලා තමයි අරගෙන තියෙන්නේ. සුඛය තමයි අත්තායි කියලා. සත්‍ය වශයෙන් ම ඇත්තේ දුක්ඛය. නමුත් මෙයා මොකද කළේ මේ, සුඛයයි කියලා ගන්නවා. එතකොට ඔයාට ඡේතනවා අර අපේ triangles දෙක තියෙනවා නේ. Right triangle එකයි left triangle එකයි කියන එක. Triangles දෙක. දකුණු අත පැත්තෙන් ඇති වෙන්නේ, ඒ කියන්නේ නාමරූප හැඳෙන triangle එක. අපි උදේ සාකච්ඡා කළේ දකුණු පැත්තේ triangle එක පරාමාස අර නිත්‍යයි කියන කතාව, වම් පැත්තේ අර පකප්පයෙන් පැත්තෙන් එන වේදනාව, එතන සුඛයි කියලා මෙහෙම එනවා, චේතනාවට යනවා මෙයා, මෙතන ඇති වෙන. අන්න ඒක ඡේතනවා. එතකොට මෙතන මේ චේතනාව වෙන්නේ මෙතනින් සුඛයි කියලා, ඒක අරගෙන.

එතකොට පෝතලිය සූත්‍රය අපි මෙතෙහි කළොතින් ඔයාට ඡේතනවා පාණාතිපාතා, පළවෙනි රවුම, සුභ යැයි ගැනීම. එතකොට sick සඤ්ඤාව මගේ යැයි ගැනීම. ඒක

තමයි පෙර වූ මෝහය. කලින් කරපු එක. දෙවනි එක අදත්තාදානය, දැන් අවිද්‍යාව, නිත්‍ය සඤ්ඤා, ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම. ඒ කියන්නේ ඊයේ භාවනාව අනෙක් පැත්තට. දැන් මුසාවාදය, මුසාව වෙන්තේ මේ දුක්ඛ වූ දෙයක් සුඛ වශයෙන් ගැනීම.

එතකොට දැන් මෙහෙම, මේ සංස්කාරයන් මං බැලුවහම මේ මං බැලුවේ මේවා ඔක්කෝම මේවා post සංස්කාර. මේවා නිසා ය මේක නැති වීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට එහෙනම් මේ සංස්කාරයන් අපේ ඇහේ ඇතුළට රිංගලා තියෙනවා, කලින් කරලා. එතකොට දැන් මේවා ඇතුළට රිංගලා කිව්වම හරියට දැන් මට ආවේ picture එක නිකන් මේක හරියට නිකන් සතෙක්, මනසට හැඟීම ආවේ මේ සතෙක් රිංගනවා බටයක් ඇතුළට, ඒ කියන්නේ පණුවෙක් හරි මොකෙක් හරි එකෙක් දැකලා. එතකොට දැන් අනෙක් බලාගෙන ඉන්න මනුස්සයා කියනවා නේ ද මේ සතා මහ විනාසයකට පත් වෙනවා මේක ඇතුළේ හිර වෙලායි කියලා, මේ බටේ ඇතුළේ හිර වෙලායි කියලා. ඒ අයට ඒක දුකයි කියලා ජේනවා.

මෙහෙම තමයි හවය. ඔන්න බටේට රිංගුවයි කියන එක තමයි මේ හවය කියන එක, ඇතුළට රිංගා ගැනීම. කලින් කරන ලද සංස්කාරයෝ නිසා මං සුඛයයි කියලා ගෙනල්ලා තියෙනවා. මේකට තියෙන ඇල්ම පහ කළ යුතුයි. කලින් කරන ලද සංස්කාරයෝ, අන්න ඒක නිසා.

එතකොට දැන්, භාවනාවට පෙර ම මට ආපු එක තමා මේ සච්චාධිට්ඨානය කියන එක නිසා අපි වාගාධිට්ඨානයට එනවා. එතකොට සච්චාධිට්ඨානය අතන නිවන, පෙරේදා භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙන්නේ මේවා. එතකොට අර diagrams වල තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් අපි දන්නවා අර විරිය භාවිතා කරලා, විරිය භාවිතා කරලා අපි ගියා, මේ ඡන්ද සමාධිය කියන එක ඇති වුණා ඒ නිවන සඳහා ඒ ඡන්දය කියන එක. එතකොට එතෙන්නේදී අපි අර වේදනාවට තියෙන ඇල්ම අයිත් කරනවා කියලා කිව්වා.

ඊට පස්සේ දැන් මෙතනින් එනවා අපි සච්චාධිට්ඨානයට. ඒ කියන්නේ නිවන කියන එකට නේ. එතකොට සච්චාධිට්ඨානයෙන් මේ ආපහු අපි වාගාධිට්ඨානයට එන්නේ. එතකොට සච්චාධිට්ඨානයේ දී සියල්ල මුසා වශයෙන් දකිනවා. නිවන පමණයි සත්‍ය. දැන් අර බලන්න මුසාවාදයේ දී අපි ගත්තා මේක මගේ කියලා අරගෙන තමයි මුසාව. එතකොට දැන් මෙතන නිවන පමණයි සත්‍ය ධර්මය.

එහෙම නම්, පෙර ගත්තා වූ මුසාවට යෑම අපි පහ කරන්නට ඕනේ. මේ සඳහායි විත්ත ඉද්ධිපාදය අවශ්‍ය වන්නේ. දුක් වූ දේ සුඛ වශයෙන් ගැනීම පහ කළ යුතු ය. අර සතා අරකට රිංගනවා කියන්නේ දුකයි. දුක හැබැයි ඌ සුඛ වශයෙන් හින්දා තමයි මේකට

රිංගන්තේ. ඒ කියන්නේ පෙර වූ දෙයක් වශයෙන් සැලකිය යුතු ය. එසේ සලකා එම සංස්කාරවලට ඇති ඇල්ම පහ කළ යුතු ය.

ආන්න ඒකයි විත්ත සමාධිය, කියන එක ආවා. ඒකයි භාවනාව.

29/03/2014 - නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන භාවනා

Nevasaññānāsaññāyatana Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, ජීවමානව වැඩ සිටින පළවෙනි බුදුපියාණන් වශයෙන් සිහි කළා. මේ ධර්මය දන්නවා ය, ධර්මය දරනවා ය, ඒ ධර්ම අධිපති ය කියලා ඒ විදිහට.

ඔය විදිහට ඒ බුදුපියවරු සිහි කරලා මම ඊයේ අර බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, අර ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම අර මම ඊයේ කිව්වෙ භාවනාව. ඒ ලෝභය දක්වා එන්නා වූ ඒ කබලිංකාර ආහාරය, ඡන්ද අගතිය, වේතනාව ඔන්න ඔය, ඒ කැල්ල ගන්නා. එතකොට ඒක, දැන් විරිය භාවිතා කරලා ඒක නැති කරනවා, මේක තමයි මේ බාහිර ආයතනවලින් සිදුවෙන්නා වූ දේ, තමයි මෙතන කියන්නේ කියන එක. රූපය මගේ නොවෙයි කියලා.

ඊට පස්සේ මේ අර slide 2 එකේ තියෙන භාවනාව, ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම. ඒ කියන්නේ කෙළින් ම දිට්ඨි අනුසය නිසා ගිහිල්ලා අපි යන්නේ ද්වේෂයට නේ, ඒක.

ඊළඟට මෝභය නැති කරමි කිව්වහම ඒ වේතනාවයි, මෝභ අගතියයි, විඤ්ඤාණයයි. දැන් සංස්කාර කියන ඒවා අපි, සංස්කාර මගේ නොවෙන්න නේ විරිය භාවිතා කරන්නේ. සංස්කාර මගේ කියලා ගන්නා නම් විඤ්ඤාණය කියන එක පිහිටනවා. විඤ්ඤාණය පිහිටෙව්වා නම් ඉතින් නිත්‍යභාවයට යනවා. එතකොට ඒ කැල්ල මම නැවතත් ඒක බැලුවා.

එතකොට මේ විදිහට එතන බලලා, ඊට පස්සේ දැන් බැලුවා මේ වෙනෙහි, පකස්පෙති, අනුසෙති කියන එක. දැන් අපි ඊයේ order එක බැලුවා නේ. ඉතින් වේතනාව කියන එක ඒ 6 කියන එක වුණාට පස්සේ නේ ඔතන එන්නේ, භය වෙනි එක, ඒ කියන්නේ 7 දි තමයි ඕක සිද්ධ වෙන්නේ. “භතේ 1 වෙනකොට ම වෙනවා” කියන එක රහතන් වහන්සේ කිව්වා. ඒ කියන්නේ අර සුභයි කියන එක ඇතුල් වෙනවා කියන අර්ථය තියෙන්නේ.

දැන් එතෙන්නේදී වේතනාවත් එක්ක. ඒ කියන්නේ ධම්මය කියන එක, මච්ඡරිය කියන එක නිසා අගය දුන්නා කියන එක තියෙනවා. හත් වෙනි රවුමේ දී ඒක නේ තියෙන්නේ, ධම්මමච්ඡරිය නිසා වේතනා අගය දුන්නා කියන එක.

එතකොට මෙතන ටිකක් බලලා, ඊළඟට බැලුවා ඊළඟට order එකට එන්නේ අනුසය කියන එක. අනුසය කියන එක අපි දැක්කා 7.6 වෙලා තමයි මෙතන පටන් ගැනීම

කියන එක තියෙන්නේ. දැන් ඊට පස්සේ ඒ 7.6 වුණායින් පස්සේ අපි දන්නවා නේ ඉතින් අපි, ද්වේෂයේ අගතියට යනවා කියන එක වෙන්නේ අර දෙක එකපාරට ම අරකට ඇතුල් වෙනවා කියන එක, ඒ කියන්නේ දුක් වූ වේදනාවයි, දුක් වූ සංස්කාරයනුයි ඇතුල් වෙනවා. ඇතුල් වෙලා අපි ද්වේෂයේ අගතියට යනවා කියන එක වෙනවා.

ඊළඟට බැලුවා අට වෙනි රවුම. ඒ කියන්නේ මේ දැන් පකජ්ජය කියන එක වෙන්නේ 7න් පස්සේ කිව්වා නේ. රවුම 7න් පස්සේ පකජ්ජය වෙන්නේ. එතකොට දැන් මෙතෙක්දී ඒ අට වෙනි රවුම අපි දන්නවා ඉතින් දරුණු අවස්ථාවන් තියෙනවා, අටේ 2 ඒ විදිහට මේ ප්‍රේත ලෝකේ යනවා ඒ වගේ තියෙනවා.

ඒ වගේ ම මේ පාර, හොඳ වූ පාරකුත් තියෙනවා. එතකොට, දැන් මේකේ අවස්ථාවන් දෙක ම බැලුවා කොහොම ද මේක දැන් 7 ඉවරයි, දැන් මේ ව්‍යාපාදය කියන එක මෙයාට එහෙම ග්‍රන්ථ වෙලා තියෙන්නේ. මෙයා කොහොම ද එකපාරට ම අතෙත්ට යන්නේ?

එතකොට ඒ රහතන් වහන්සේගෙන් විමසුවා ම රහතන් වහන්සේ ඒ මට සිහි කරලා දුන්නා දැන් අපි අර, දැන් ඔයා කැමක් කනවා. අපි හිතමු ඔයා, දැන් මං කියන්නේ අර කැකිරි මාලුවක් ගැන. දැන් ඔන්න දැන් හිතමු තව කෙනෙක් කැකිරි මාලුවක් හදනවා. ඒ කැකිරි මාලුව හැදුවහම දැන් මේක හරි නැයි කියලා අර ව්‍යාපාද කතාවට ඇවිල්ලා ආපු ගමන්, අර අක්කා හදපු එක මෙහෙම හොඳයි. ටක් ගාල අතෙත්ට යනවා. ඔන්න ඔය ක්‍රමයටයි එකපාරට යන්නේ. එතකොට මේක තමයි, මේ **reality** එක තමයි **what you have here**. අරක **unreal**. මොකද සරසඬිකජ්ජයෙන් ඇති වුණා වූ දේ කියන එක. ඒක තමයි තියෙන්නේ. එතකොට දැන් අටේ දී මෙහෙම වෙනවා කියලා ඕක බලලා ඉතින් මේ, දැන් සඤ්ඤාව කියන එක තුනී වෙලා එහෙම යනවා මට දැනෙනවා බොහෝ ම හොඳට. මේක ඉස්සෙල්ලත් ඒක වුණා. දැන් මෙතන මේ **triangle** එක තමයි මං මේ අහුවෙලා තියෙන්නේ දැන්.

එතකොට මං ඉතින් ධ්‍යානයන් වෙන්නේ කොහොම ද කියන එකත් ඊළඟට ඒක විසඳුවා. ඒ ධ්‍යානයන් කියන එක කොහොම ද වෙන්නේ කියලා විසඳුවා ම ඉතින් ප්‍රථමධ්‍යානයට යනවා. ප්‍රථමධ්‍යානයේ ඉඳන් දුතියධ්‍යානයට යනවා මතකයි නේ අපි අර කරකවන හැටි පෙන්වුවේ. ප්‍රථමධ්‍යානයේ ඉඳන් දුතියධ්‍යානයට යන්නේ කොහොම ද කියලා. එතකොට මේ විදිහට මේක ටිකක් බැලුවා. ඉතින් ඇති වෙනවා මට මේ සිත ආපහු තුනී වේගෙන යනවා මෙතන ඒ යන්න ඕනෙකමක් නෑ වාගේ. ඉතින් එහෙම ගිහිල්ලා ඔන්න දැන් මට තේරෙනවා හොඳට ම මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙනවා. ගිහිල්ලා ඔන්න ආපහු මම එනවා, මට රූපයන් එහෙම ජේනවා ආපහු එතෙත්ට ම යනවා. ආයෙත් තව රූපයන් ජේනවා ඔය

විදිහට මොකද මගේ alertness එකක් තියෙනවා මට මේකේ, මං නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගිහිල්ලා ඉන්න මේකක් නෑ. මොකද ධර්මය සම්බන්ධය නිසා, ධම්මමච්ඡරිය නිසා. ඒ ආවා ම හැබැයි ආපහු මෙතෙක්ට යනවා.

ඉතින් මේක මේ විදිහට ගිහිල්ලා මං අන්තිමට රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා. හැබැයි මගේ, මට දැන් තේරුණා මගේ මේකේ කැමැත්තකුත් තියෙනවයි කියලා. දැන් මට තේරෙනවා මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට මෙහෙම ගිහිල්ලා ඉන්න එහෙම කැමැත්තකුත් තියෙනවා කියලා.

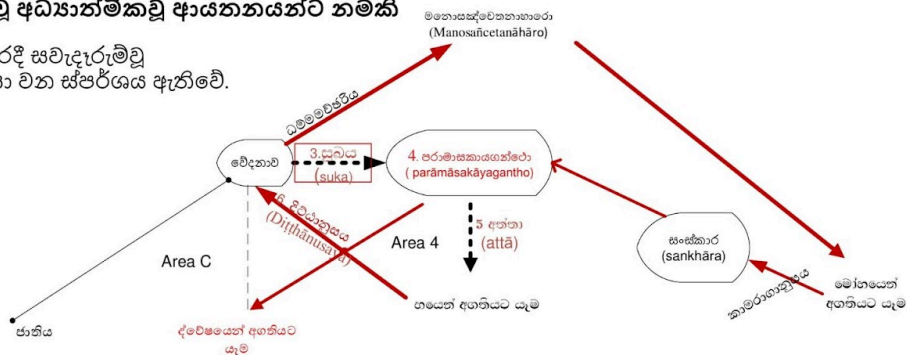
එතකොට දැන් මේකේ මම switch වෙච්ච switch වෙච්ච මෙහෙම ඉඳලා මං ඇහුවා ම රහතන් වහන්සේගෙන් රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඔය triangle එක තමයි ඔය” කියලා. ඒ කියන්නේ අපි අර පෙන්නුවේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, මේ පැත්තෙන් කාම ආශ්‍රවය, උඩ තියෙන්නා වූ චේතනාව. ඔය triangle එක තමයි කියලා.

එතකොට දැන් මම එතන ඒක මෙනෙහි කරන්න ගත්තා. දැන් මේක වුණා මේ පැත්තෙන් එකපාරට ම මෙතෙක්ට ආවා, කාම ආශ්‍රවය පැත්තට ආවා, ඇයි මෙනත මේ අර තව එකක් කෙරෙන්නේ නැත්තේ? යන්නැත්තේ? දැන් මිද්ධය නෙ තියෙන්නේ. මිද්ධය. එතකොට ටීනමිද්ධය මේකේ තියෙන්නේ අර sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගන්න මේකක් නෑ ඔයාගේ. ඒක නිසා මාන කතාව නෑ. මාන පාර කැපෙනවා. තේරෙනවද? නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තිය. සමාපත්තිය, එහෙම වුණහම වෙන්නේ.

ඉතින් ඒකේ බොහොම, නැවතත් ආයෙත් ගියා. ඉතින් මං දන්නවා දැන් මේක මෙහෙම, ආපහු මෙහෙම වෙනවා. එහෙම ඉඳලා ඉතින් රහතන් වහන්සේ නැවැත්තුවා ඇති කියලා.

මෙතෙර යනු සවදැරුම්වූ අධ්‍යාත්මිකවූ ආයතනයන්ට නමකි

දිවයි අනුසය සිදුවන පියවරදී සවදැරුම්වූ අධ්‍යාත්මිකවූ ආයතන නිසා වන ස්පර්ශය ඇතිවේ.

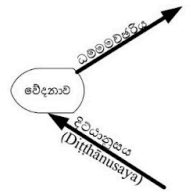


- හත්වන රවුම, 6 වන පියවරදී, දිවයි අනුසය වීමෙන් පසුව ක්ෂේත්‍ර C (සරසඛකප්ප) සහ ක්ෂේත්‍ර 4 (area 4) සසඳා බලයි, පෙරවූ සුඛයම පතයි. එයම ඕනි යැයි පවසයි. එය පෙර මෙන් නැති බව පවසයි. මේ නිසා දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට (දුක්ඛදුක්ඛතා වේදනා) පත්වේ.



සටහන : හත් වෙනි පියවරේදී දුක්ඛ වේදනා සහ සඛිබාර දුක්ඛතාවය (සඛිබාරදුක්ඛතා) යන ධර්මයන් පරාමාසකායගන්ථයට ඇතුළු වේ

- මෙම අදහස දකුණු පැත්තේ රූප සටහනින් නිරූපනය කරයි. සංස්කාර මගින් වේදනාව උපදවයි, අපි ඒ වේදනාව මගින් දුවවයි.



31/03/2014 - නින්දාරෝසය

Nindārosaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ධර්මය දරනවා ය, ධර්මය දෙනවා ය, ධර්මයට අධිපති ය, ධර්මය දරන මණ්ඩලයකටත් අධිපති ය කියලා, ඒ ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට මෙනෙහි කරලා වැදලා, ඒ උතුම් බුදුපියවරු දාහතර නම ම මේ විදිහට අනුපිළිවෙළින් සිහි කරලා, දැන් ඔය දුන්නා වූ ධර්මය මහ විසාලයි, ඒක අගයත් එක්ක.

ඊට පස්සේ මම බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කිව්වහම, ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම, අර ඊයේ උගන්නපු විදිහට මම කල්පනා කළා මේ ලෝභය නිසා මේ පැත්තෙන් අර මෝභය කියන එක ඇති වෙනවා. අගයත් එහෙම දීලා. ඊට පස්සේ ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම, අර දෙවෙනියට තිබ්බ slide එකේ පෙන්නන දේ, දිට්ඨි අනුසය නිසා 7.6න් පටන් අරගෙන වෙන්නා වූ ක්‍රියාවලිය බැලුවා, ඒ විදිහට වෙනවයි කියන එක. ඉතින් ඒ, ඊළඟට මෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වහම, දැන් අපි, දැන් ඔය අවස්ථාවේ දී මං බැලුවා දැන් ලෝභය කියන කතාව නිසා අදත්තාදානය. ඒ කතාව අපි දන්නවා නේ. ඊට පස්සේ ද්වේෂය කතාවේ දී පාණාතිපාතා. එතකොට අදත්තාදානයෙන් පාණාතිපාතා වෙනවා කියන එක ආවා. ඔය බලන්න අර සම්මා සංකප්පයේ නෙක්බම්මයෙන් අව්‍යාපාදය. ඒ වාගේ මේක අලෝභයෙන් අදෝසය කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට ඒ අර්ථය බැලුවා.

ඒක බලලා, දැන් එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා අදත්තාදානයෙන් පාණාතිපාතා වෙනවා. අපි දන්නවා තවත් අවස්ථාවක පාණාතිපාතා නිසා අදත්තාදානය වෙනවා කියන එක. එතකොට බුදුභාමුදුරුවෝ ඒ සිල් දෙනකොට පන්සිල් පදවල මුලට දාලා තියෙන්නේ පාණාතිපාතා. Order එක පළවෙනි එක පාණාතිපාතා. දෙවෙනි එක අදත්තාදානය. එතකොට දැන් මේකත් පස්සේ මෙනෙහි කරනවා කියන එක, ඒ රහතන් වහන්සේ මට කියා දෙන්නම් කියලා කිව්වා. කොහොම හරි ඊළඟට අර මෝභය නැති කරනවා කිව්වහම මෙතන මේ සංස්කාරයන් කියන ඒවා, අර කොටුව තියෙනවා නේ. ඒ සංස්කාර කොටුව, ඒක භාවනාවට ආවා.

ඒ භාවනාවට ආපු වෙලාවේ, ඉතින් මට ආවේ, මේ දැන් මේ සංස්කාරයන්වලට අපි ඇලිලා නේ මේක කරන්නේ. එතකොට දැන් අපි මේ පෙර වූ, දැන් පළවෙනි එකෙන් ඇති වුණා වූ දේ තමයි, ලෝභයෙන් ඇති වුණා වූ දේ තමයි මෙතෙන්නට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට ඔයා බලනවා පෙර වූ මෝභය කියන එක කල්පනා කරන්නකො. පෙර වූ මෝභය. දැන් මෙතන මේ විඤ්ඤාණය පිහිටෙව්වා නම් මේක

කැරකෙනවා. ඒ කියන්නේ පිහිටන්න දුන්නොත් මේක කැරකෙනවා කියන එක මෝහ භාවනාවෙදි එනවා. විඤ්ඤාණයේ ස්ථිතිය ඇති වෙනවා කියන එක. එතකොට පෙර වූ මෝහය දී අපි මොකද්ද කරන්නේ අර sick සඤ්ඤාව කියන එක මගේ කියලා ගන්නා. Sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගන්නා. අරගෙන අපි ද්වේෂ සහිතව ජීවත් වෙනවා කියන එක.

දැන් එතකොට එහෙම නම් ඔයාට ජේනවා, sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා අරගෙන ද්වේෂ සහිතව ජීවත් වෙනවා කිව්වහම ඒ කියන්නේ ඔයා, පාණාතිපාතය නේ ඕක කරන්නේ ගිහිල්ලා. එතකොට අපි වැඩියෙන්, දැන් පටන් ගන්නේ අපි කොතනින් ද? මෝහයෙන්. අපි වැඩි වෙලාවක් ඉන්නෙ මොකේ ද? මෝහයෙන්. මං කියන්නේ, ඕනෙ ම වෙලාවක මොකක් හරි වස්තුවක් එක්ක අපි මෝහයෙන් තමයි මුලින් ම මේක තියෙන්නේ. එහෙනම් මුල වෙන්නේ මෝහය. මෝහයෙන් එන එක. එහෙම නම් මෝහ මුලයෙන් වෙනකොට පාණාතිපාතය තමයි මුලින් වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ. මෝහය මුලය. එතකොට ඒක නිසා ඔයාට ජේනවා පාණාතිපාතයට ඔයා යනවා කියන එක. ඒක තමයි මුල වෙන්නේ කියන එක.

ඊට පස්සේ මට ඕනෙකම තිබුණා අර දිට්ඨි අනුසය කියන එක ඇති වෙලා, 6.6 තියෙන්නේ. දැන් 7.7 අපි ගොඩක් කරලා තියෙනවා නේ. පෝතලිය සූත්‍රයේ 6.6 කියන එක, ඇති වෙන්නා වූ දේ මට බලන්න ඕනෙ වෙලා තිබුණා. 6.6න් කොහොම ද අපි, මනුස්සයෙක් නින්දාරොසයට පත් වෙන්නේ කියලා. එතකොට මේ, එතෙන්නේදී මං බැලුවේ 6.6 වෙනකොට මේ මනුස්සයට, ඔය 6.3 කාරණාව තියෙනවා නේ. මතක ද? ප්‍රේමය කියන එක බොහොම මේවා වෙලා තියෙන්නේ. ඒක significant නේ 6 රවුමේ දී, ප්‍රේමය කියන එක. 6.3 වෙලා තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ මේක මෙයාට පරාමාස කරගන්නා. පරාමාස කරගන්නා කියලා කිව්වේ අර අහිනිවේසය නිසා. ඒ වාගේ සංස්කාරයන් තමා තමන් පරාමාස කරගෙන තියෙන්නේ. ඒ සංස්කාරයන් පරාමාස වුණාට පස්සේ මෙයා මේක මගේ කියලා ගන්නවා.

එතකොට තමයි අර ලාභය කියන එක අපිට ඇති වෙන්නේ. එතකොට ඒ ලාභ කතාව ඇති වුණාට පස්සේ, දැන් මේක ඊට ඉස්සෙල්ලා රවුමේ දී යි මේක සිද්ධ වුණේ, දැන් මේ ලාභ කතාව වුණාට පස්සේ දැන් අපි දිට්ඨි අනුසය කියන එකෙන් අපි අර රූපයෙන් අපි සතුට සොයන තත්වට පත් වෙනවා. අර ඊයේ කිව්වේ රූපයෙන් කුමක් කරයි ද? මේකේ සතුට සොයනවා නේ ද?

එතකොට මෙතෙන්නට මම ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් මෙතෙන්නට ගිහිල්ලා තියෙන කෙනා, දැන් මං කල්පනා කරන්නේ දැන් මේ මනුස්සයෙක් මොකක් හරි එකක් කනට දාගෙන යන්නේ මොකට ද? ඒ මනුස්සයව උස්සගන්න හදන්නේ. මොකට ද උස්ස ගන්නේ?

මොකද එයා දන්නවා දැන් ඔය, මනුස්සයෙකුට ගැනියෙක්ව ගන්න එහෙම ඕනෙකම එහෙම තියෙනවා නම් ඒ මනුස්සයා කරන්නේ ඔය වගේ මොකක් හරි ක්‍රමයක් භාවිතා කරනවා නේ. එයාව උස්සන්න. දැන් මොකක්වත් නැති මනුස්සයෙකුට කාන්තාවක් කැමති වෙන්නේ නෑ. දැන් මෙයා කල්පනා කරනවා දැන් මෙහෙම එකක් කරගෙන ගියා ම එයා දකිනවා, අන්න අරයාට girls ලා හරි කවුරු හරි ඒ අය මෙයාත් එක්ක එකතු වෙනවා. ඒ මේ පෝසත් එක්කෙනෙක් කියලා. අරකට මේගොල්ලෝ ඇදිලා යනවා. එතකොට ඒකෙන් අල්ලගන්න නේ මේ කරන්නේ. ඒකට තමයි මේ උස්සගන්න හදන්නේ.

එතකොට දැන් ඔයාට ජේනවා මෙතෙත්දි අර වම් අත පැත්තේ කොටුව තියෙනවා නේ අපි අර, පළවෙනි ලෝභය සහිතව කොටුව කියන එක මේ, මෙතෙත්දි කතා කරන්නේ කබලිංකාර ආහාරය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය කියන ඒ රවුම. එතකොට මේ රවුමේ අපි ලාභයි කියන එක තියෙනවා. දැන් මේ දිට්ඨි අනුසය වෙනකොට රහතන් වහන්සේ පෙන්න්නේ අර අනිත් එක බලන්න. ඡන්දය. මෙතනින් ලාභ වුණා, මගේ කියලා ගන්නා. දැන් දිට්ඨි අනුසය කියන එකෙන් එතකොට ඔයා යන්න ඕනෙ අර ඡන්දය ගොඩට තමයි යන්න ඕනෙ.

එතකොට දැන් මෙයාට මේකට ඡන්දය තියෙනවා. මොකද්ද මේ ඡන්දය කියලා කියන්නේ? ඡන්දය කියලා කියන්නේ අර මොකක් හරි එකක gap එකක් තියෙනවා, මේක fix කරගන්න තමයි අපි මේ කළේ. කාමච්ඡන්දය කියන එක එහෙම නේ ඇති වෙන්නේ.

එතකොට දැන් බලන්න ඔය වයසට ගිය කට්ටිය එහෙම ගත්තහම හරියට රත්තරන් බඩු පළඳිනවා. කාන්තාවෝ එහෙම ඔයා දැකලා ඇති, මොකද අර gap එක වැඩියි. එතකොට මේකෙන් තමයි මේක ගන්න හදන්නේ. මේවාගේ දාලා. ආන්න ඒකෙන් තමයි අර කනට කරාබුව ඒ වගේ එකක් ඒක දාගෙන යනවා, ඉතින් ඒකේ නින්දාරොසය. මොකද මේක ඉල්ලා ගත්තු දෙයක් නේ. ඒ කියන්නේ මේක තමන් ළඟ තිබිව්ව දෙයක් නෙමෙයි. තියෙන්නා වූ දෙයක් නෙමෙයි. වෙන දෙයක් අරගෙන කරන්නේ.

ඔන්න ඕක තමයි මං ඒ භාවනාවට සිහි කළේ.

01/04/2014 - සුඛිත චිත්ත භාවනා

Sukhita Citta Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ධර්මය දන්නවා ය, දරනවා ය, අනිත් අයට දෙනවා ය, ධර්මයට අධිපති ය, ධර්මය දරන ඒ මණ්ඩලයක අධිපති ය කියලා. ඊට පස්සේ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ධර්මයයි විනයයි මෙනෙහි කරලා ඒ විදිහට, ඔය විදිහට පිළිවෙළට මම කරගෙන ගියා. ඒ බුදුපියවරු දාහතර නමට ම මං වැන්දා ඉතින් මේ, ඒ බුදුපියවරු ඒ ධර්මය දන්නවා ය, දරනවා ය කියන එක. ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයන් දාහතර නමක් වශයෙන්.

ඊට පස්සේ මං පන්සිල් ගන්න එක කරගෙන ගිහිල්ලා එතන මම ඡන්ද චිත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩම් කියලා කියනකොට එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. ඒ පාර මම ගත්තේ අර භාවනාව අර විරිය 3 කියන එක. ඒ විරිය 3 කල්පනා කළා මේ රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න කියලා. එතකොට ඒක කල්පනා කළහම කෙළින් ම මේකේ ගිහිල්ලා ඔය භාවනාවේ කෙළවරට ම තමයි ආවේ. ඒ භාවනාවේ කෙළවරට තියෙන්නේ මොකද්ද අපි අර විඤ්ඤාණයෙන්, අන්තිමට එතකන් විඤ්ඤාණයට එතකන් ආවා නේ විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණ පාර මෝභ පාර කියන එක. එතෙත්ට එතකන් ඇවිල්ලා, ඒ දාරුක්ඛන්ද සුත්‍රය භාවනාවේ,

එතනින්, ඒ කියන්නේ සම්මා කම්මන්ත භාවනාව මං මේ කියන්නේ. එතෙත්ට එතකන් ඇවිල්ලා එතනින් අනිත් පැත්තට එනවා, මං දැන් මෙතන මේ, මේ රූපයෙන් කුමක් කරයි ද කියලා. එතෙත්දී ඒ කල්පනා කරනවා මේ රූපයෙන් අපි සතුට සොයනවා, මේ රසය සොයනවා කියලා. එතෙත්දී කල්පනා කළා මේක, මේක කරන්න ඕනෙ ද කියන එක. මේක හරියට මේ මම ම යමක් පුරුදු කරලා බාර්ලි කියන්නකෝ. මේ බාර්ලි වාගේ දෙයක ඔන්න මං කටට දානවා. දාලා ආ මේක මෙහෙමයි කියනවා. ඊට පස්සේ ටිකක් තලු මරලා වාගේ ඊට පස්සේ කල්පනා කරලා ආ මේක හොදයි. හොදයි කියලා මිනිස්සු කියන්නේ ඔය taste කරනකොට. අන්න ඒ වාගේ මේක දෙනවා. දැන් ඔන්න විඤ්ඤාණයට දැන් එකක් පුරුදු කළා.

පුරුදු කරලා ආපහු මං විඤ්ඤාණයෙන් ආයේ දවසක අහනවා අර මං දීපු values ටික මේකේ තියෙනවා ද? අර ඊළඟ බාර්ලි එකේ මං අහනවා මේකේ තියෙන values ටික ඒක තියෙනවා ද කියලා. ඉතින් ඕක කවදාවත් තියෙන්නේ නෑ. මොකද මගේ taste buds වෙනස් වීම නිසා මේක මෙහෙමයි කියන එක. එතකොට මේක මේ කරන්න ඕනෙ ද කියන එක මම මෙනෙහි කරනකොට ම, දැන් මම මේ කල්පනා කළේ, අදහස් කළේ මේ රූප අගය, වේදනා අගය, චේතනා අගය කියන එක තමයි මං මේ දීලා ඒ

අගයන් ටික තියෙනවා ද කියලා. මේක මේ කරන්න ඕනෙ ද කියන එක මේවා වුණහම කෙළින් ම නිරෝධයට ගියේ. මොකුත් නෑ එහෙම ම සිතුවලි නතර වෙලා නිරෝධයට ගියා.

ඒ ගිහිල්ලා ඔන්න එලියට වෙලා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යනවායි කියන එකත් මට නිකන් තේරුණා. ඊට පස්සේ, ඒ කියන්නේ රූප ජේන්න ගත්තා. ඒ කියන්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයෙහුත් එලියට ඇවිල්ලා. ඒ පාර දැන් මට පෙනුණේ, මේ bobbin එකක්. ඔය නූල් රෝද මහනකොට යටින් තියෙන bobbin එක. ඉතින් මං කල්පනා කළා මේ bobbin එක කියන එක ගත්තහම මේක යට නූල. එතකොට ඒ යට නූල මේවා වෙන්න නම් උඩ නූලක් තියෙන්න ඕනෙ. උඩ නූල තමයි විඤ්ඤාණය. විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් යනවා machine එකේ. එතකොට මේ යටින් නූල තමයි මේ රූපය ආවා, රූපයත් එක්ක දාලා මේ යටි නූල කියන එක ඒක මේවා වෙනවා. ඒක දැන් මහගෙන මහගෙන යනවා. ආපහු නිරෝධයට ගියා. ආපහු ඒක ගැන මොකක්වත් මේකක් නෑ.

ඔහොම ටිකක් වෙලා ඉඳලා ආපහු එලියට ආපු වෙලාවේ ආපහු මට ජේනවා මේ, දැන් තියෙන්නේ නිකන් දැල්, මේ හිල් ගොඩක්. දැන් අපි හිතමු කඩදහියක වාගේ හිල් හිල් හිල් හිල් දාලා. දැන් උඩ නූලත් නෑ යට නූලත් නෑ. ඒ නූල් කතාව මොකුත් නෑ හිල් ටික විතරයි තියෙන්නේ. ඉතින් මං ඊට පස්සේ මට ජේනවා, මං කල්පනා කළා ඉතින් මේකෙන් කරන්නේ මේ තමන්ට ඕනෙ වුණා ම අර රූපයක් අල්ලගෙන ආපහු අර හිල් ටික දිගේ ම ඒ පාරවල් දිගේ ම යනවා නේ. දිටියි අනුසයෙන් මේක කරනවා කියන එක. ඉතින් මේක, මේක කරන්න ඕනෙ ද කියනකොට ආයෙන් නිරෝධයට යනවා. ඔය විදිහට දිගට ම භාවනාවේ මේ ඔය දේ තමයි. මෙහෙම ඉන්නවා එහෙ ඉන්නවා. ඉතින් මට තේරුණා බොහෝ කාලයක් මෙහෙම ඉන්නත් පුළුවන් කියලා.

ඕක තමයි භාවනාව.

02/04/2014 - ගිද්ධිලෝභ

Giddhilobha

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරා, නමස්කාර වේවා. ඒ බුදුපියවරු සිහි කළේ ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ කුසලයන් දන්නවා, කුසල මූලයන් දන්නවා. අකුසලයන් දන්නවා, අකුසල මූලයන් දන්නවා. ඒ විදිහට මේ විදිහට මොකද මේ දැන් අපි දන්නවා ඔක්කෝම ලෝකයේ අකුසලයන් සිද්ධ වෙන්නේ ඉතින් ලෝභ ද්වේෂ මෝහ කියන දේවල්වලින්. ලෝකයේ හැම කුසලයක් ම සිද්ධ වෙන්නේ අලෝභ අදෝස අමෝහවලින්. එතකොට මේක, මේක ගැන හිතලා ඉතින් ඒ ධර්මය කියන එක දරනවා, ධර්මය දන්නවා, ධර්මයට අධිපති ය කියන එක මෙන්න මේ, මෙන්න මෙහෙම දැනීමෙන් තමයි මේ ධර්මයන් පහළ වීම කියන එක තියෙන්නේ. එහෙම ගිහිල්ලා මම වැදලා ඒ දාහතර නම ම සිහි කරලා,

ඊට පස්සේ මම ඒ බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභය නැති කරමි කියන එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. එතකොට එතන මම ඔය ලෝභය කියන එක මම බැලුවා. අපි දන්නවා අර රවුම් කරකවලා අර හය වෙනි වටය එනකල් ම එනවා නේ මෙතන මේවා වෙන්න. ඔය හය වෙනි වටය එන්න ඉස්සෙල්ලා, ඒ කියන්නේ අර රූපයට අගය දෙන අර ලෝභය කියන ඇති වෙන ලාභයි කියලා ගන්න තැන තියෙනවා නේ. කබලිංකාර ආභාරයයි, වේදනාවයි, ඊළඟට ගිද්ධිලෝභයයි. ඔන්න ඔය belt එක.

එතකොට මේ ලෝභය කියන එක අපිට ඔය විදිහට ඇති වෙන්නේ, මේ මෙතන මේ ලාභයි කියලා ගැනීම තියන එක. එතකොට ලාභයි කියන එක ගැනීමයි කියන එක මම කල්පනා කළා මේක මෙහෙම වෙන්න නම්, ඉතින් රූපයට නේ මේ ලාභයි වෙලා තියෙන්නේ. මේක ලාභයි කියන මේක වෙන්න මීට ඉස්සෙල්ලා කාරණය බලපානවා. ඒ කියන්නේ යමක් පරාමාස වුණා ද ඒක බලපානවා මෙතන්ට. පරාමාස වුණායින් පස්සේ පල්ලෙහාට අත්තා කියලා ගියා ම මේක තමයි පස් වෙනි රවුමේ පහ වෙන්නේ. ඒක තමයි අතෙන්නට යන්නේ. එතකොට මේක අත්තා කියලා ගන්න නම් පරාමාසයට වෙච්ච දේ.

එතකොට පරාමාසයට ගියේ මොකද්ද? එතකොට අපි දන්නවා මේ බොරුවක් ගියා, මුසාවක්. අර සුබයි කියලා ගත්ත එක. අනිත් පැත්තෙන් ගත්තහම අර සංස්කාරයන්ගේ නිත්‍යයි කියලා මේක මෙතෙන්ට ආවා. එතකොට මේ සංස්කාරයන් නිත්‍යයි කියලා එන්නේ මොකද්ද? දැන් මේ සුබයි කියන එකක් අපි දන්නවා නේ අර සුභයට නිත්‍යයි කියලා එකතු කරලා, සුබයි කියන්නේ. එතකොට එහෙම නම් මේ beauty සුභ කියන

එක ආවා, නිත්‍ය කියන එක ආවා. එතකොට සුභ එක නිසා මම මේක නැවත නැවතත් පැවැත්වීම. ඒ කියන්නේ **beauty** කියන එක උඩ තියෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ මට ආවේ පංචකාම ගුණ නිසායි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. පංචකාම ගුණය නිසා අපි ඒ සිත ඒකත් එක්ක අල්ලගෙන කරකවනවා. ඒකෙන් නිත්‍යභාවය කියන එක පවත්වනවා. එතකොට දැන් ඇයි අපි මෙහෙම කරන්නේ? එතකොට මට ආවේ මේ දැන් දෙතිස් කුණපයක් නේ, බොරුවක් නේ තියෙන්නේ, හැබැයි අපි ඒක **beauty** කියලා ගන්නවා. එතකොට දැන් මට එනවා එහෙම නම් අපි මෙහෙම කරකවලා මේක කරන්නේ, මේක මේ භවය පවත්වන්න පුළුවන් කියන එක. මෙන්න මේ රූප කොටස නිසා මට භවය පවත්වන්න පුළුවන්.

අන්න ඒ වෙලාවේ රහතන් වහන්සේ “සාධු සාධු” කීවා. ඒ භවය පවත්වන්න පුළුවන් කියන එකට තමයි ඒ කරන්නේ. මේකේ, දැන් ඕගොල්ලෝ කියන්නේ මට මේ රටට ගිහිල්ලා ජීවත් වෙලා ඉන්න පුළුවන්. මට මෙයත් එක්ක ඉන්න පුළුවන්. එහෙම කියනවා නේ. එතකොට අන්න ඒ වාගේ මේ කියන්නේ මේ, මගේ මේක භවය පවත්වන්න තමයි මේක ලාභයි කියලා කියන්නේ. රටක ඉඳන් තව රටකට යන්නේ ඒවා ඔක්කෝම තියෙන්නේ ඒක. භවය පැවැත්වීම. අන්න ඒක තමයි මෙතන මේ අපි රූපය ලාභයි කියලා කියන්නේ. මගේ වැඩේ කරගන්න මේක තියෙනවා. මගේ මේ භවය පැවැත්වීම පිණිස.

ඒක හිතුවායෙන් පස්සේ ඉතින් සිත පුදුමාකාර විදිහට තුනී වෙලා තුනී වෙලා ගියා. තුනී වෙලා තුනී වෙලා ගිහිල්ලා ආයේ තව එකක් හිතන්න ඕනි නෑ, ඉතින් ඒක සම්පූර්ණයෙන් ඒ නිරෝධයට කියන එකට, ඒකට මේ යනවා. ඒකේ එලියට ආවත්, ආපහු ඒ තත්වය ම එහෙම ම පවතිනවා. මට අටයි කියලා කියනවා ඇහුණා. ඒක තමා මං නැවැත්තුවේ.

ඒක තමයි භාවනාව.

04/04/2014 - පිසුණාවාචා

Pisuṇavācā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරා, නමස්කාර වේවා. ඒ බුදුපියවරු සිහි කළේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට මං වැන්දා ඒ, මේ ධර්මය මේ තරම් ගැඹුරට මම දකිනකොට මම කිව්වේ ඔබ වහන්සේලා ගැන කියන්න වචනයක් නෑ කියලා. ඒ කියන්නේ ධම්මාධිපති එහෙම අපි කියනවා නේ නේ ද? ඒක කියන්න වචනයක් නෑ කියන එක මගේ සිතට ආවා, ඒ තරම් ධර්මයක් දන්නවා. එතකොට ඒ විදිහට ඒ අනුපිළිවෙළින් බුදුපියවරු දාහතර නම ම මම සිහි කරලා දාහතර නමට ම වැන්දා.

වැදලා මම මේ කල්පනා කළා මේ diagram එකේ ඔය හතේ, දැන් කාරණා තියෙනවා නේ දැන් 7.7 කියන එක. ඒ මුළු set එක ම මම කල්පනා කරන්න පටන් ගත්තා. එතකොට පළවෙනි කාරණේදී අපි අර දන්නවා අපි දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යනවා කියන එක. එතකොට මේ අවස්ථාව වෙනකොට, මේ කොට්ඨාසය උපායාසය ජීවත් වෙන අවස්ථාව ඒ පළවෙනි කාරණයට ගත්තා. ඊට පස්සේ මේ දැන්, මේක දැන් මේ කරුණෙහි එකක් නේ මේ කතා කරන්නේ අපි. ඊට පස්සේ දැන් නින්දාරොසය කියන එක අවස්ථාවේ දී ඒ ගත්තහම අපි දන්නවා ඔය, රූපය ගැන අපි සතුටු වෙනවා. රූපය ගැන සතුටු වෙලා මානසයන් සිත උස් කරන අවස්ථාව. මේකට තමයි මේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මට හොඳ ලාභයක් ලැබුණා කියලා මේවා කරන අවස්ථාව තමයි ඔය නින්දාරොසය කියන එක තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ දැන් මම ආවා මේ ගිද්ධිලෝභය අවස්ථාවට. ගිද්ධිලෝභය අවස්ථාවේ දී කාරණා දෙකක් තියෙනවා නේ මේ, මුසාවාදයේ කාරණාවයි, සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා මේ වරදවා වටහා ගැනීම, කියන එක. ඒක තියෙනවා. එතකොට දැන් ඕක පැහැදිලි කරනවා නේ කොහොම ද මේ සංස්කාර කියන එක නිත්‍ය වුණේ කියන එක. ඕක පැහැදිලි කිරීමක් කියන එක කරනවා. එතකොට ඒකේ පැහැදිලි කිරීමේ දී පෙන්නනවා මේ රූපය ම තමයි හේතුව වුණේ, සුභයි කියන එක ම තමයි අපිට beauty කියන එක තමයි හේතුව වුණේ ප්‍රත්‍ය වුණේ කියලා මේ නිත්‍ය කියන සඤ්ඤාව ඇති වෙන්න.

එතකොට මේක මහ බොරුවක් මේ බැලුවහම මේ කාම ගුණයන් නිසා මේ වෙලා තියෙන්නේ, reality එක දෙතිස් කුණපයක්. එතකොට මේකත් එක්ක අල්ලගෙන මේ කරකවනවා. එතකොට මේ වේදනාව කියන එක සුඛ වීම කියන එක වුණේ අර නිත්‍යභාවය, මේකට ම කරකවලා නිත්‍යභාවයක් එකතු කිරීම කියන එක. එතකොට අපි දැන් අපි ඔතෙන්නේ එනවා නේ, මං කිව්වේ මට වැටහුණා කියලා, මේක ලාභයි කියලා ගන්නෙ ඇයි? මේ භවය කියන එක පවත්වන්නෙයි කියන එක.

ඕක මම හරියට දැක්කේ අද භාවනාවෙදී, භාවනා කරගෙන යනකොට මට එනවා මේක නිකන් හරියට අර **electric motor** එක වාගේ. **Electric motor** එකේ ගත්තම ඔන්න දැන් රූපය තියෙනවා. රූපය තමා අර **handle** එක හැටියට එන්නේ. මෝටර් දන්නවා නේ අර කැලි කැලි ගහලා තියෙනවායි කියලා. **Metal** කැලි. එතකොට එක කැල්ලක් ඔන්න ස්පර්ශ වෙනවා, මේක නිසා දුවනවා. දුවන නිසා ඊළඟ එක ස්පර්ශ වෙනවා. මෙන්න මෙහෙම කතාවක් මෙතන තියෙන්නේ. භවය කියලා කියන්නේ අර කැරකෙන එක. තේරුණා ද? එතකොට රූපය තමයි මේකට භාවිතා කරන්නේ අර ස්පර්ශ කරන්න නිතර ම නැවත නැවතත්. මේ විදිහට මේක යනවා කියන එක. එතකොට දැන් මේ අවස්ථාව වෙනකොට මේ පුද්ගලයා මේ රූපය ලාභයක් කියලා එහෙම තීරණය කරගෙන නේ තියෙන්නේ. එතකොට **gain** එක කියලා, ඒ කියන්නේ මෙතෙක්දී අපි නන්දි කිරීමෙන් පස්සේ ඇති වෙන දේ තියෙනවා රූපයට. අභිවදනෝ කියන එක තියෙනවා. අභිනන්දනෝ කියන එක, කරලා ඉවරයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට දැන් මෙතන මේ කැලි දෙක ඔහොම ජේනවා.

ඊළඟට දැන් මේ පිසුණා වාචය කියන එක තමයි මගේ **aim** එක තිබුණේ භාවනාවට ගන්න. ඒ පිසුණා වාචය කියන එකේ ගත්තහම, ඔතනදී රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවේ මේ, සංස්කාර කියන ඒවා පවතිනවා කියලා, නිත්‍යයි කියලා, තේරුණා ද? මේ සිතලා නේ මේක සිද්ධ වෙන්නේ. **Trust** කරනවා මේක. **Trusted to last**. ඒ විදිහට වෙලා තියෙන්නේ.

එතකොට ඒක නිසා අපිට මානයක් කියන එක ඇති වෙලා. එතකොට මේ මෙතෙක්දී අපි, චේතනාවට කියන එකට අපි අගය දීලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මේ මේක මම හුඟාක් තදින් බැලුවා, අර ඉස්සෙල්ලා අර්ථයත් එක්ක. දැන් අතෙක්දී අර භව ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය මොකද්ද?

අර පස් වෙනි කාරණයේ දී අපි කිව්වා නේ මේ ලාභයි කියන එක, භව ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය මොකද්ද, පාර්ථනයෙන් ග්‍රන්ථයෙන් අභිසඬ්ඛාරා කායසංකරන්ති කියන එක. එතකොට මෙතන ඇවිල්ලා අභිසඬ්ඛාරා කායසංකරන්ති කිව්වහම එහෙනම් මේ භවය කියන එක තමයි මේ කතා කරන්නේ ඔතන. ඒ චේතනාවෙන් එතන වෙන දේ. එතකොට එහෙම නම් දැන් මෙතන මේ, මේ හතර වෙනි **point** එකේදී ග්‍රන්ථය තමයි එන්න ඕනේ. ග්‍රන්ථය.

මෙතන මම දැක්කා හරියට මේ මනුස්සයෙක් ඉල්ලනවා අනේ ඕක මට දෙන්න කියලා කියන්නේ. ආන්න ඒ වගේ **begging**. **Begging for the former feeling**. පෙර වූ සුඛය පතනවා. මේ හතර වෙනි රවුම 4 වෙනි එක නේ. 4.2 මෙතන වැදගත් වෙනවා, **significant** වෙනවා නිත්‍ය කතාව. එතකොට මෙතෙක්දී මේ 4.3 කියන්නේ වේදනාව. 4.4 තමයි මේ වෙන්න හදන්නේ. එතකොට මේ වේදනාව තමයි ම.

begging. එතකොට මොකද්ද මං මේ begging කියලා කියන්නේ? මට ඒක දෙන්නෙයි කියලා මෙයා ඉල්ලනවා. ඉල්ලන්නේ මොකද්ද?

මෙම රූපය මගින් මේ වේදනාව පතනවා. මේ රූපයෙන් මේ වේදනාව මට දෙන්න. ඔන්න ඔය විදිහක් මේක කරන්නේ. එතකොට දැන් මෙතෙක්දී මට ජේනවා එහෙනම් මේක මේ පෙර වේදනාව මෙහෙම ඉල්ලන්න නම් පෙර වේදනාව ග්‍රන්ථ වෙලා තියෙන්න ඕනෙ. එහෙම නැත්තත් මේක වෙන්න බැහැ කියන එක. එතකොට දැන් මෙතන මේකේ අර්ථය තියෙන්නෙ මොකද්ද මේ වේදනාව, දැන් ග්‍රන්ථ වෙනවා කිව්වහම, එහෙනම් ඔයාට ජේනවා ද මේක විඤ්ඤාණයේ ස්ථිතිය කියන එක එනවා නේ ආපහු වේදනාවට නැවත නැවතත් යනවා කියන එක. එතකොට මේකේ, ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා නම් for this feeling I rotate. මේ වේදනාව සඳහා මං කරකවනවා, කියන එක ඒක තියෙනවා.

එතකොට මේක මට තේරුණා මේක හරි දරුණුයි. මේක දරුණුයි කියලා කියන්නේ මේ point එක තමයි අමාරු ම point එක. එතකොට මේක සඳහා තමයි අර මනුස්සයා අර පිසුණා වාචය කියන එක කරනවා කියන්නේ මේ, පලාසය ගන්නකො, කකුලේ කැල්ලක් කපලා අයින් කරන්නයි කියන එක ගත්තහම ඒක මෙයාගේ තියෙනවා. මේක මං මේක දුටුනි. මේ වේදනාවට නේ මේ reaction එක එයාගේ තියෙන්නේ. මේ වේදනාව ඉවසන්නේ නෑ, ඒ වේදනාව ම නැවත නැවතත් එයා පතනවා කියන එක. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. ඉතින් මට තේරුණා මේක අපි විස්තර කරන තැන්, මේක අර දෙක අනිත් ඒවා විස්තර කරනකන් මේක තේරෙන්නේ නෑ.

05/04/2014 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ බුදුපියවරු මං සිහි කළා ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨභාවය කියන එක, ඒ කියන්නේ මේ ධර්මය අපිට අවබෝධ වෙන්න අවබෝධ වෙන්න පෝතලිය සූත්‍රය වාගේ, ඒ ජේනවා බුදුහාමුදුරුවෝ කොයි තරමක් ධර්මය දන්නවා ද? මහ පුදුමාකාර ගැඹුරු වූ ධර්මයක්. අර ගම්භීර ප්‍රඥා කියලා කියන්නේ. ඒක දන්නවා කියලා.

එතකොට ඒ ධර්මය යම්කිසි පුද්ගලයෙකුට පුළුවනකම තියෙනවා නම් කෙනෙකුට පහදලා දෙන්න, ඒ කියන්නේ මේ ඒ ධර්මය දෙන්න, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා වාගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ කෙනෙක් කොච්චරක් ප්‍රඥාවන්ත ද? එතකොට මෙන්න මේ අර්ථය ඇතුළු ඒ ධර්මය දරන්නේය, ධර්මය දන්නේ ය, ධර්මය දෙන්නේ ය, ධර්මයට අධිපති, ධර්මය දන්නා වූ මණ්ඩලයට අධිපතියි කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඔය විදිහට ඉතින් ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ගැනත් මම සිහි කළා. ඒ විදිහට වැන්දා ඒ බුදුපියවරුන්ට තුන් නමට ම. ඊට පස්සේ දිගින් දිගට ම දාහතර නමට ම ඒ විදිහට අනුපිළිවෙලින් සිහි කරලා වැන්දා. සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදු පියාව විශේෂයෙන් සිහි කළා ඉතින් අවුරුදු දෙකක් විතර කාලයක් තිස්සේ දැන් ධර්මය දෙනවා නේ. 2011 ඒක මේවා වුණේ. ඉතින් මහා විසාල ප්‍රමාණයක් මේක කළා ය කියලා.

ඒ විදිහට ශ්‍රද්ධාව පවත්වලා, ඒ පාර බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම අර ලොකු triangle එක තියෙන්නේ, ඒ වේතනාව දක්වා එන එක, ඒක මම මෙනෙහි කළා. ඊළඟට ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි කිව්වහම අර ද්වේෂයට යන එක, දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යන එක ඒක මෙනෙහි කළා. මෝභය නැති කරමි කියලා කල්පනා කළහම අර මෝභ triangle එක සිහි කළා. එතකොට ඒක සිහි කරලා ඒකත් එක්ක ම මම ආවා මේ පාණාතිපාතා කියන එක, ඒක මේ පෝතලිය සූත්‍රයේ ඒක කල්පනා කළා, අර ඒක සුභයි කියලා අරගෙන වෙන්නා වූ දේ. එතකොට අර මුසාවාදය දක්වා 1, 2, 3 ඒ විදිහට ආවා. එතකොට මෙනෙත්ට එනකන් ආවායින් පස්සේ ඉතින් මේ, මේක මුසාව පෙර සංස්කාරයන් නිසා මේක වුණා ය කියන එක, ඒක මෙනෙහි කළා.

ඒක මෙනෙහි කරලා ඉවර වෙලා ඊට පස්සේ දැන් අර, ඊළඟට තියෙන්නේ අර begging the feeling කියන එක නේ. ඒක මම මෙනෙහි කළා. ඒක මෙනෙහි කරලා ඉවර වෙලා බැලුවා මේක මේ නිත්‍යයි කියන එක මේ පැත්තෙන් ඇවිල්ලා තියෙනවා, මේ පැත්තෙන් මේ අර අපි feeling එක නැවත මේවා කරනවා. එතකොට අර පෙර

කරා වූ ඒ දේයි, ඉතින් දැන් අලුතෙන් එකක් කරන්නයි මේ පටන් ගැනීමකුයි එන දෙක ම තියෙනවා කියන එක.

ඒක මෙනෙහි කරලා ඊට පස්සේ බැලුවා ගිද්ධිලෝභය කියන එක. ඒ සිහිනයේ කතාව. ඉතින් එතකොට දැන් මේ මච්ඡරිය, ලාභයි කියලා ඇවිල්ලා නේ, එතෙන්දි භවය පවත්වන්න මේක හදනවා. එතකොට අර 4 දී භවය පවත්වන්න හිතලා මෙයා භවය පවත්වන්න මේක ලාභයි කියන එක මේක ගන්නවා. ඒක අරගෙන දැන් මං කල්පනා කළා මේකෙදි, දැන් මේක නතර වෙනවා ද? ඒ කියන්නේ කෙනෙක් මේ දක්වා ලාභය වෙනකන් ඇවිල්ලා නතර වෙනවා නම් තථාගතයන් වහන්සේ මේක නවත්වන්නේ නෑ. බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා මේ කාරණා පහෙන් නවත්වනවා.

දැන් අපිට ඡේතනා අර දකුණු අත පැත්තෙන් වෙන්නා වූ දේවල් ටික අපි අයිත් කරනවා කියන එක. ඒ අතරේ දී මං බැලුවා මේ අයිත් කරනවා කියන එක, මේක තමයි පාණාතිපාතයේ ඉඳන් බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ ඒක සඤ්ඤා උපෙක්ඛාවට යන්න. අරවා ගන්න එපා. අර worldly තියෙන්නා වූ ඒ දෙතිස් කුණපයන් සහිතව දේ ගන්නැතිව, ඒක වෙනුවට මෙන්න ඒ සංස්කාරයන් පැත්තකට දාලා බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා මෙන්න මේ සංස්කාරයන් භාවිතා කරන්නයි කියලා. ඒක නේ අර සලායතන විභංග සූත්‍රයේ පෙන්නන්නේ මේ ධ්‍යාන සහිත වූ සංස්කාරයන් භාවිතා කරන්න. ඊට පස්සේ ඒක සඤ්ඤා උපෙක්ඛාවට යන්නෙයි කියලා. ඉතින් ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් මං ඒ විදිහට ඒක සඤ්ඤා උපෙක්ඛාවට ම ගියා. හත් වෙනි ධ්‍යානයට වෙනකන් මම ගිහිල්ලා තියෙනවා.

ඒ පාර දැන් මම කල්පනා කළා දැන් මෙතන මේ, දැන් මේ දකුණු අත පැත්තේ, චේතනාව පරාමාසයෙන් එහා පැත්තේ කාරණා ටික නැති කරගත්තා, නමුත් මේ මුලින් මෙතන, භවය පවත්වන්න මම යන්නේ නැත්තන්, ඒ කියන්නේ පස් වෙනි කාරණයට ආවට පස්සේ, මං මෙතනින් නතර වෙනවා නම්, එතෙන්දිත් ඒක සඤ්ඤා උපෙක්ඛාවට යනවා, මෙතෙන්දි නතර වෙනවා නම් බුදුහාමුදුරුවෝ මේක මෙහෙම කරන්නේ නෑ.

එතකොට මට තේරුණා හරි. මේ බුදුහාමුදුරුවෝ මේ පෙන්නුවේ මෙතෙන්දි අර පාරවල් තුන නේ. ඒ කියන්නේ වෙනෙහි, අනුසති, පකප්පෙති කියන ටිකයි මේක කළේ. දැන් ඒක බැලුවට පස්සේ මං කල්පනා කළා කොච්චර ප්‍රඥාවක් ද බුදු හාමුදුරුවන්ගේ, එතකොට මෙතන මේ කාරණා තුන මේ විදිහට නැවැත්තුවා ය, එතෙන්දි මට ආපහු ප්‍රශ්නෙකට ආවා, හැබැයි රහතන් වහන්සේ අපිට කිව්වේ මේ 7.1 ඒ විදිහට නේ. ඒ හතේ දී ඒක සිද්ධ වෙනවා ය, මේ 7.6, ඊට පස්සේ හතෙන් පස්සේ, ඕක නේ ආවේ. එතකොට දැන් මේ කල්පනා කළා මේක කොහොම ද මෙතන මෙහෙම වෙන්නේ? ඇයි අර පහේ ඉඳන් ම ඒක කතාව තියෙනවා නේ කියලා.

ඒ පාර රහතන් වහන්සේ උදව් කරන්නම් කිව්වා. කියලා රහතන් වහන්සේ කිව්වා “දරුව, පහ වුණෝතින් හය වෙන එක නවත්තන්න බැහැ” කිව්වා. පහ වුණා නම් හය වෙනවා. රෝදේ කැරකෙනවා. හය වුණායින් පස්සේ, දැන් ඒ පාර මං හිතනවා එහෙම නම් හයෙන් එතකොට මේක ඉවරයි නේ එතන මේක කරන්න පුළුවන් නේ, බෑ හය වුණෝතින් අර shadow area එක තියෙනවා ම තමයි හතේ.

එතකොට ඒ හරිය තමයි අර significant වෙලා තියෙන්නේ, එතනින් පස්සෙ තමයි මේක, ඒ කියන්නේ මේ කාරණා තුන ම නවත්තන්න ඕනෙ, නැත්තන් මේක නවත්තන්න පුළුවන්කමක් නෑ. ඒක කියන එක පැහැදිලි කලා. ඉතින් රෝදය, අපිට car එකක් එකපාරට break ගහන්න බෑ නේ. අර ගත්තා වූ දේ ඒක යනවා. අර කලින් පැවතුණා වූ ගැමිම කියන එක, ඒකෙ තාමත් මේක දුවනවා. ඒක නේ බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වේ මේක තාමත් දුවනවායි කියන එක. අර ඒක සඤ්ඤා උපෙක්ඛාවට අර විදිහට දිගට ම ගිහිල්ලා එය පැවැත්වීමෙන් ආශ්‍රවයන් නැති කරලා මේක නවත්තන්න පුළුවන් වෙනවා.

එතකොට ඔන්න ඕක තමයි ඒ භාවනාවට ගත්තේ.

06/04/2014 - ආකිඤ්චන විමුක්ති

Ākiñcana Vimutti

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා මම සිහි කළා ලෝකයේ සිටින, ජීවමානව වැඩ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවෙනි බුදුපියා වශයෙන්, මේ ධර්මය දන්නේ ය, ධර්මය දරන්නේය, ධර්මය දෙන්නේ ය, ධර්මයට අධිපති ය, ධර්මය දරන මණ්ඩලයකට අධිපති ය කියලා වැන්දා. ඊට පස්සේ අනිත් බුදුපියවරු, ඒ කියන්නේ තුන් වෙනි බුදුපියා දක්වාත් ඔය විදිහට සිහි කරලා වැදලා, ඊට පස්සේ අනුපිළිවෙළින් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා, මේ සියලුම අය මේ ධර්මයට අධිපති ය, ඔය දාහතර නම ම.

ඒ පාර මම බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභය නැති කරමි කියන එක, ලෝභය ගැන මෙනෙහි කළා. එතෙන්දී අර කබලිංකාර ආභාරය, ඡන්ද අගතිය, චේතනාව දක්වා යන ඒ loop එක බැලුවා. එතකොට මෙනෙත්දී, ඊයේ භාවනාවේ දී රහතන් වහන්සේ කීවා නේ පහ වුණෝතින් හය වෙනවා කියලා. නවත්තන්න බෑ කියලා ලාභ වුණෝතින්. එතකොට පහේ දී අපි රූපය අගය දුන්නා. හයේ දී අපි වේදනාවට අගය දෙන අවස්ථාව. මතක නේ අපි බැලුවා 6.6 කියනකොට.

එතකොට මේ රූපයෙන් සතුටු වෙලා සිටින අවස්ථාව. දැන් මං සිහි කළා මේ 7.1 කියන එක. ඒ කියන්නේ හත් වෙනි රවුමේ පළවෙනි එක. දැන් හය වුණෝතින්, දැන් හත කියන එක වෙනවා නේ චේතනාව කියන එක. හය වුණෝතින් ඒ චේතනාවට යනවා කියන එක මං කල්පනා කළා. එතකොට 7.1 මම සිහි කළා මෙනෙත්දී, මේ වේදනාවට සතුටු වෙලා කුමක් ද කරන්නේ? එතකොට මට පෙනුණා මේ අත්තා හැදෙනවා කියන එක තමයි, ඇයි පෙන්වුවා නේ, සුඛය කියන එක අරගෙන ඒ අත්තා. අත්තා වූයේ කෙසේ ද? සුඛය කියන එක අරගෙන.

එතකොට අත්තා කියලා ගන්නේ සුඛය ම යි. 7.1 දී ධම්මමච්ඡරිය මෙන් සිතිය යුතු ය. 7.1 කියන එක හරියට ධම්මමච්ඡරිය තියෙනවා නේ දැන් මේක ඇති වුණායෙන් පස්සේ ඊළඟ කොටුවට එන්නේ ධම්මමච්ඡරිය. එතකොට මෙනෙත්දී චේතනා අගය දීම සිදු වෙනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ එතෙත්දී තමයි අර අත්තා කියන එක, ඒක වෙන්නේ. “රොගං වදති අත්තතො” කියන එක මට මතක් වුණා. ඒ කියන්නේ it is a sickness that one call a self කියන එක. එතකොට මෙනෙත්දී එහෙම වුණා ම ඒ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය කියන එක වුණා. අර රෝගයක් කියන එක, ඒක ගත්තහම ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වුණා.

දැන් එතකොට මට ජේනවා area එක දැන්, area 3 එක නේ අපි ඔය කතා කළේ. ඔය area 3 එකත් එක්ක ම අනෙක් පැත්තෙන් තියෙන area එක. Triangle එක හරහා එන area එක. ඒ කියන්නේ පල්ලෙහා තියෙන 4 නෙමේ. ඒ කියන්නේ පරාමාසය, මෝහ අගතිය, හය අගතිය කියන area එක. ඒක තමා area 5 එක වෙන්නේ. එතකොට area 3 නිසා වෙන පස් වෙනි area එක මට පෙනුණා.

එතකොට එතෙත්දී අර මෝහ අගතියෙන් සංස්කාර, හය අගතිය කියන එකට එනවා කියන එක අපි දන්නවා නේ. එතකොට මරණයෙන් පසුව යන්නේ රෝගී බවට නේ ද? පරිදේවයෙන් පස්සේ යන්නේ අර සෝකයට නේ ද? යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පියේ ඉඳන් යන්නේ අප්පියේහි සම්ප්‍රයෝගයට නේ ද? ඒක තමයි මේ area 5 වල අර්ථය කියන එක. එතකොට එතන ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක එතන තියෙනවා. ඉතින් රහතන් වහන්සේ ඇතියි කිව්වහම මම ඒක එතන නැවැත්තුවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

07/04/2014 - සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ භාවනා

Sevitabba Asevitabba Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සිහි කළා, බොහෝ කාලයක් මේ ධර්මය දෙන්නේ ය, සත්වයාට අනුකම්පාව පිණිස වැඩ සිටිනවා කියලා බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඉතින් ධර්මයට අධිපති ය කියලා ඒ විදිහට දීර්ඝ වශයෙන් මෙනෙහි කළා. ඉතින් අනිත් බුදු පියවරුන් ඒ විදිහට මෙනෙහි කරලා, සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා, මමත් එසේ වෙමිසි කියලා අධිෂ්ඨාන කළා.

මම ඒ භාවනාවට ගත්තේ අර මම ඊයෙන් කිව්වේ යන ගමන්, මේ සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණයෙන් මෝහය. මෝහයෙන් මානය, මානයෙන් අවිද්‍යාව. අවිද්‍යා වෙලා ආපහු මෝහය වෙනවා කියන එක. එතකොට මේ සංස්කාරවලට තමා මේ මානය කියන එක එතන තියෙන්නේ. ඒ හදාගත්ත සංස්කාරවලට. එතකොට, ඒක මම රවුම පොඩ්ඩක් බලලා, එතෙත්දි ආවා මට මේ සංස්කාරයන් නොසෙවිය යුතුයි කියලා. එතකොට නොකළ යුතු ය. කුමන සංස්කාරයෝ ද?

එතෙත්දි මට කලින් ම කල්පනා වුණේ සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ සූත්‍රය. ඒ කියන්නේ පාණානිපාන, අදින්නාදානා කියන ඒවා, ඒ අපිරිසිදු කාය සමාවාර, ඒ කාය සමාවාරයන් පහ කළ යුතු ය, නොසෙවිය යුතු ය කියන එක. මුසාවාද, පිසුණා වාව කියන වචි සමාවාරයන් පහ කළ යුතු ය. ඒ වගේ ම මට මතක් වුණා ඔය සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ සූත්‍රය කියවන අවස්ථාවේ දී තිබුණා මේ, ඔය විත්ත උප්පාද කියන එක, ඒක නොසෙවිය යුතු ය කියලා. මේක එකපාරට ම මට විත්ත උත්පාදය කියන එක මට සිහි වෙව්වි ගමන් මට කල්පනා වුණා මේක නේ මේ පෙන්න්නේ, අර වේදනාවට තුන් පැත්තෙන් එන්නා වූ දේ. ඒ විත්තය උත්පාද වෙන එක තමයි ඒ තියෙන්නේ, බාහිර, අභ්‍යන්තර, අර පකප්පිතා කියන ඒ තුනෙන් එන්නා වූ එක තමයි මේ බුදුහාමුදුරුවෝ මෙනන කියලා තියෙන්නේ කියලා.

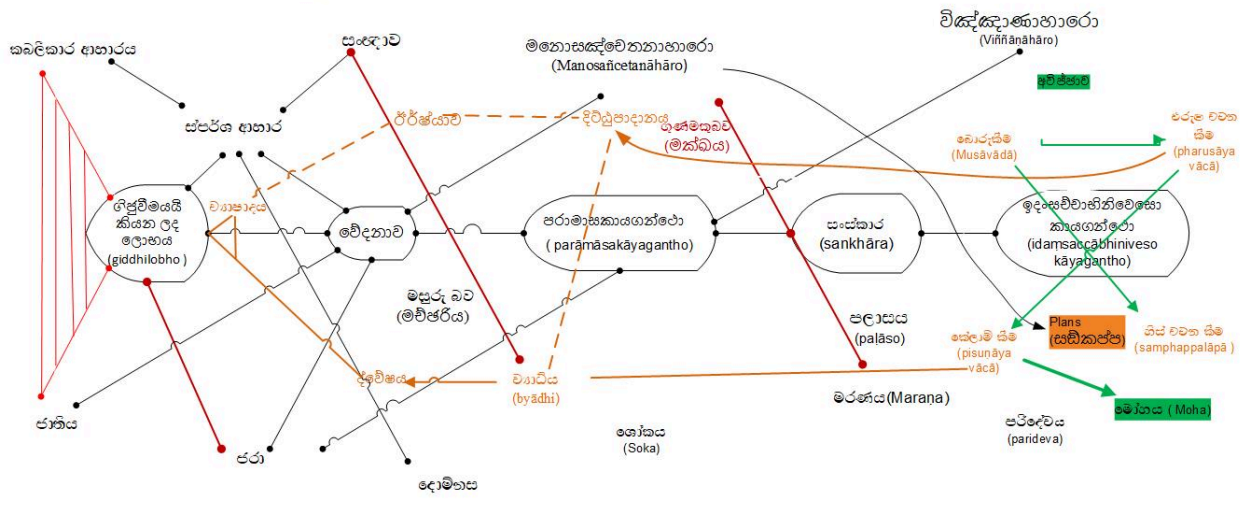
ඒක වුණායින් පස්සෙ දැන් මං ගිද්ධිලෝභය කියන එක මෙනෙහි කළා ඊළඟට. ඒ ගිද්ධිලෝභය මෙනෙහි කළා ම ඒ පරාමාසය, මේ සුඛය මේ පැත්තට ඇතුල් වෙනවා. ඒ සංඛාරය නිත්‍යයි කියලා මේ පැත්තට ඇතුල් වෙනවා. ඉතින් මෙනන මේ, මේක මං සිහි කළා. කළා ම මෙනන මේ ඔය අභිජ්ඣා කියන එක තමයි ඔය සුඛය පැත්තට ගන්න තියෙන්නේ. ඊළඟට ව්‍යාපාදය තමයි අර නිත්‍ය සංස්කාර කියන එක ගන්න තියෙන්නේ. එතකොට මේ දෙක ඇතුල් වෙනවා ඉතින් අභිජ්ඣා කියන්නේ මුසාව, මුසාවෙන් සුඛ වශයෙන් එනවා. අභිජ්ඣා ඇත්තේ මේ ජරාවට පත් වූ බව දැන ගත්තොත් ව්‍යාපාද වෙනවා කියලා සම්මා වාවා diagram එකේ අපි දැනගත්තා නේ.

අභිඡ්ඤා නියමයනවා, ජරාවට පත් වුණා කියලා දැන ගත්තහම ව්‍යාපාදය වෙනවා. මේ සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා කියන මනුස්සයාට අර ජරාවට පත් වෙනවා කියන කතාව එයාට නෑ, එයා දන්නේ නෑ.

එතකොට සංස්කාර නිත්‍ය වශයෙන් ගැනීමෙන් ම තමයි ජරාවට පත් වෙන්නේ. නිත්‍යයි කියලා අරගෙන කරකව කරකව ඉන්නවා නේ. ඉතින් මට ඒ වෙලාවේ මේ සිටි බුද්ධ ගාථාව මතක් වුණා, ඒ මොකද මේ “යංකිඤ්ච දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං සඛ්ඛාර පච්චයා, සඛ්ඛාරස්ස නිරොධෙන නත්ථී දුක්ඛස්ස සම්භවො.” එතකොට ඒ කතා කරන්නේ අර මම මුලින් ම පෙන්වපු **diagram** එක. සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණයෙන් මෝහය, ඒක ඇති වෙනවා කියන එක. “එතං ආදීනවං ඤත්වා දුක්ඛං සඛ්ඛාර පච්චයා, සබ්බසඛ්ඛාරසමථා සඤ්ඤා උපරෝධනා, එවං දුක්ඛක්ඛයො භොති, එවං ඤත්වා යථාතථා.” එතකොට මෙතෙන්දී මේ ඇති වෙන්නා වූ සංස්කාරවල කතාව ඒක අයිත් වෙන්න ඕනෙ. අනෙක් පැත්තෙන් මේ සඤ්ඤාව කියන කතාව අයිත් වෙන්න ඕනෙ. සංස්කාර නිසයි දුක්ඛය. ඒ නතර කිරීමට අර **4.4** කියන එක පරාමාසයේ දී දැනගත් දේ. හතර වෙනි රවුම, හතර වෙනි **step** එක. එතකොට එතන තිබුණේ අර **begging the feeling** කියන එක. ආන්න ඒක නැවැත්විය යුතු ය කියලා. ඒ කියන්නේ ඒක තමයි සඤ්ඤාව නවත්වනවා කියන්නේ. සංස්කාර සමථය කියලා කිව්වහම නිවනෙන් පිටත දෙයක් නොගැනීම කියන එක.

සාධු පියවරුනි.

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(Musāvāda)
- 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 පරාච්ඡෙදය වන දත්තේ ව්‍යාපාදය ඇතිවේ.
- ii) අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද මිච්ඡාදිවිධී ඇතිව, රෝගී වූ බව දත්තේ ද්වේෂය ඇතිවේ.
- iii) අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද මිච්ඡාදිවිධී සහ අවිජ්ජාව ඇතිව, මරණය වූ බව දත්තේ මෝහය ඇතිවේ.

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

S_Sammavaca_digram.jpg

08/04/2014 - ආසවකේඛය ඥාන

Āsavakkhaya Nāṇa

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. එතකොට මම ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ විදිහට, ලෝකයේ සිටින්නා වූ, ජීවමානව වැඩ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ඒ ධර්මය දරනවා ය, ධර්මය දෙනවා ය, ඒ වගේ ම ධර්මයට අධිපති ය, ධර්මයට අධිපති වූ මණ්ඩලයකටත් අධිපති ය කියලා. මේ විදිහට බුදුපියවරු සිහි කළා සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා, ඒ ධර්මයට අධිපති ය කියන අර්ථය ම ඇතුළත් සිහි කළේ.

එතකොට ඔහොම සිහි කරලා මම, ලෝභය නැති කරමි කියනකොට, මං එකපාරට ම අර රූපය නිසා ඇති වන ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය කියන එක දක්වා යනවා, මෙහෙම ජරාවට පත් වෙන මේ රූපයක් තමයි මේ ලාභයි කියලා අරගෙන තියෙන්නේ, කියන එක ගත්තා. ඒක ගත්තාට පස්සේ, ඊළඟට මට ජේනවා මේක නිසා ඇති වෙන්නේ මහා දුක්ඛතාවයක් මේ මනුස්සයාට. ද්වේෂය නැති කරමි කියනකොට මට ජේනවා මහා දුක්ඛතාවයක් තමයි මෙතෙන්දි ඇති වෙන්නේ, අර පාරවල් තුනකින් ඇවිල්ලා වේදනාවට, එයාගේ කැලතීලා, කැලඹීලා ඉන්නවා කියන එක.

ඒක ආවාට පස්සේ මට මේක පෙනුණේ, නිකන් මේක ඕසයක් කියලා. ඒ කියන්නේ මහා සාගරයක් මේක. ඒ කැලතෙන අවස්ථාව ගත්තහම මහා සාගරයක්. එතකොට මේක තේරුම් ගත්ත මනුස්සයා, මෙයා, දැන් මට ජේනවා මේ කාම ඕස, මේ ඕස හතර තමයි මේ යන්නේ. එතකොට ඒ කාම ඕසය කියන එක, ඒ පුද්ගලයා ඒක නැති කරගන්න අර සවිවාධිට්ඨානය, මේවා ඔක්කෝම මුසාවන් කියන අර්ථයට එයා එනවා. ගිහිල්ලා මේක, ඕසය නතර කරගන්න නම් මෙයාට මේ කරන්න තියෙන්නේ අර, මහා සාගරය වාගේ අර, වේදනාවේ අර කැලතෙන එක තියෙනවා නේ. ඒකට තණ්හාව අත අරින්න ඕනෙ. ඒ ඇරෙන්න එයාට වෙන විසඳුමක් ඇත්තේ නෑ. වාගාධිට්ඨානය කියන එක එයා එන්න ඕනෙ. ඒ වාගාධිට්ඨානයට ආවාට පස්සේ, ඊට පස්සේ දැන් මට කල්පනා වුණා පඤ්ඤාධිට්ඨානය කියන එකත්. එතකොට ඒ පඤ්ඤාධිට්ඨානය, ඒ උපසමාධිට්ඨානය කියන එකට මම ආවා.

එතෙන්දි මං කල්පනා කළා, දැන් මෝහය අත හරිමි කියන එක තමයි උපසමාධිට්ඨානයේ ඔතනින් එන්නේ. එතකොට අන්න එතෙන්දි මං අර, සම්මා කම්මන්ත භාවනා 1, සම්මා කම්මන්ත භාවනා 2, හොඳට කළා. ඒක කරලා, ඒ කියන්නේ අර පෙර වූ මෝහය කියන එක හොඳට මෙතෙහි කළා මේ පෙර වූ

සංස්කාරයන් නිසා විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණයෙන් මෝහය. එතකොට මේක, ද්වේෂ සහිතව ජීවත් වීම. අර කැලකි කැලකි ඉන්නා වූ දේ තමන් ඉන්නවා කියන එක නේ එතන තියෙන්නේ.

ඊළඟට දැන් අවිද්‍යාව, ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම. අර ඉස්සෙල්ලා කතා කරපු පළවෙනි, මුලින් ම කියපු එක. අර රූපය, වෙනස් වෙන්නා වූ, ජරාවට පත් වෙන්නා වූ රූපයක් අල්ලගෙන මේ මනුස්සයා ඉන්නවා. එතකොට එතෙන්දි අර විඤ්ඤාණය අතන පිහිටවනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ අර, ඒ භාවනාවේ දී කළේ, නැවතත් මෙතෙන්ට සකස් කර කර එනවා, එහෙම එනවා කියන එක. ඒක ගත්තා. අරගෙන එතෙන්දි,

ඊළඟට මට එනවා අර මුසාව. මුසාව කියන එක මේක මේ, දෙපැත්තකින් මේකෙ ඇතුල් වෙනවා. අර සංස්කාර වශයෙන් දැන් අපි බැලුවා, උපසමාධිට්ඨානය මේ සංස්කාරයෙන්, ඒ කියන්නේ රාගයටවත්, ද්වේෂයටවත්, මෝහයටවත් තමන් සැලෙන්නේ නැතුව ඉන්නවා කියන එක. මේ පැත්තෙන් එනවා අර ඕසය. ඒ කියන්නේ වේදනාව. මේ මුසාවක් මේ කරන්නේ, මේ වගේ කැලකීමක් මේක දුක්ඛයක් තියෙන්නේ, මේක තමයි මෙයා මේ අල්ලගෙන දහලන්නේ සුඛයි කියාගෙන. එතකොට මෙතෙන්දි මට එනවා පඤ්ඤාධිට්ඨානය, එහෙම නම් මේ, අර මගේ කියලා ගන්නවා නේ, මේ දෙපැත්තෙන් දෙන්නෙක් ආවා. මේක මෙන්න මේ දිට්ඨිය කියන එක මෙයා අයිත් කරගන්නවා කියන එක.

ඉතින් මෙතන තමයි මේ කෙනෙක් නසන අවස්ථාවක, ආශ්‍රවයන් නසන, අයිත් කරන අවස්ථාවක මෙයා මෙන්න මේක දැකලා තමයි මෙයා අයිත් කරන්නේ. ඒක කියන එක මේ සබ්බමකෙ සමාරකෙ මේකයි කියන එක, ඒක මට දැනුණා, මේ විදිහයි කියන එක. අතහරිනවා නම් මෙන්න මේ විදිහටයි, මනුස්සයෙක් අතහරිනවා කියන එක, ඒ කියන්නේ මෙන්න මේක දැකලායි කියන එක.

ඉතින් ඕක තමයි භාවනාව. බොහෝ ම ලස්සන ගැඹුරු භාවනාවක්.

11/04/2014 - පංච බල සිට පංච ඉන්ද්‍රිය

Pañca Bala to Pañca Indriya

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා, ඒ ධර්මයට අධිපති, ධර්මය දරනවා ය, ධර්මය සත්වයන්ට දෙනවා ය කියලා, ඒ ධර්මයට අධිපති මණ්ඩලයකටත් අධිපති ය කියලා මේ බුදුවරු දාහතර නම ම ධර්මයට අධිපති ය කියලා ඒ විදිහට මෙනෙහි කළා.

මෙනෙහි කරලා මම ආවා පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි එතෙන්ට. එතෙන්දි ගත්තා පසළොස් වරණ ධර්ම කියන එක. පසළොස් වරණ ධර්ම කියන එක ගත්ත වෙලාවේ මට කෙළින් ම අර සිලය නේ පළවෙනි එක. එතකොට සිලය නිසා මේ, අර මානය කියන එක ඇති වෙනවා.

එතකොට මේ මානය ඇති වෙන එක, ඒ කොටස ගැන ම මෙනෙහි කළා. මෙනෙන්දි ම බැලුවා, මේක නිසා අර විඤ්ඤාණය පිහිටන්න යවනවා නේ. එතකොට මේක නතර වෙන්න ඕනෙයි කියන එක කල්පනා කරනකොට මට ආවා මේ මෙනන අර පාරවල් දෙකක සිද්ධ වෙනවා. අපි දන්නවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට ගිහිල්ලා ඇති වන කැමති පාරක යන එකක් තියෙනවා. මේ කතා කරන්නේ ටීනමිද්ධය ඇති වෙන්න එන හත් වෙනි පාර ඉවර වෙලා අට වෙනි පාර ගිහිල්ලා තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. අට වෙනි පාරේ.

එතකොට මේකේ කොයි අවස්ථාවේ ද, මේ පාරවල් දෙකෙන් තමන් කැමති, ඒ කියන්නේ මේ පාර තෝරගන්නේ. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් යන පාර එකක්, අට වෙනි පාර මාන පාර. මාන පාර කිව්වහම අපි කෙළින් ම ටීනමිද්ධය හරහා ඔයා එනවා ඉදංසච්චය, ඉදංසච්චයෙන් හයේ අගතියට යනවා, හයේ අගතියෙන් වේදනාවට එනවා. ඒක තමන් කැමති පාර නෙමෙයි. අර දිට්ඨි අනුසය හරහා එන්නා වූ ඒ පාර.

එතකොට එහෙම නම් මේකට කාරණා තුනක් තියෙනවා කියන එක ආවා ඔය වෙලාවේදි. අර ධම්මමච්ඡරියයි, අර අත්තා කියලා පල්ලෙහාට යන line එක තියෙන්නේ, ඒකයි, එතනින් මේ පැත්තට මේ ටීනමිද්ධයේ යන line එකයි. ඔය අනුව තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට දැන් එහෙම නම් මේකේ තීරණය ගැනීම වෙන්නේ පාර කොයි එක ද කියන එක, ටීනමිද්ධය ඇත, ටීනමිද්ධය නැත කියන එක අනුව.

රහතන් වහන්සේගෙන් විමසුවා ම කිව්වා “ටීනමිද්ධය ඇත, ටීනමිද්ධය නැත” කියන එක. එතකොට ටීනමිද්ධය තියෙනවා නම් දැන් අපි දන්නවා ඉදංසච්චය, හය අගතිය,

වේදනාව හරහා අකැමැති පාච්චයනවා. ජීනමිද්ධය නැත්තන්, එහෙම නම් ඔයා හොඳ පාච්චයනවා. එතකොට ජීනමිද්ධය නැති වෙන්න නම්, ඒ කියන්නේ ඔයාට මේ අරක අර දෙතිස් කුණපයක් හරි මොකක් හරි කියන අර්ථයට එන්න ඕනෙ. ප්‍රඥාවක් තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට මේක, ඒ කියන්නේ බුදු භාමුදුරුවන් කියන පාච්චයන්න මේවා වෙන්න ඕනෙ.

එතකොට මේක එහෙම වෙන්න නම්, ජීනමිද්ධය කියන එක ඇති වෙන්නේ ස්පර්ශය නිසා. ස්පර්ශයයි, වේදනාවයි අතර නේ ඔය ජීනමිද්ධය ලකුණු කරලා තියෙන්නේ. ජීනමිද්ධය දෙපොළක ලකුණු කරලා තියෙනවා, මේ මුලින් ලකුණු කරලා තියෙන තැන මේ කතා කරන්නේ. මුල **diagrams** වල තියෙන ඒවා. එතකොට ඒ ජීනමිද්ධය, ස්පර්ශය නිසයි මේක ඇති වෙන්නේ. එතකොට මේ ස්පර්ශය නිසා මේක ඇති වෙනවා කියලා දැනගෙන තමයි අර ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක තියෙන්නේ. “ඉන්ද්‍රියසු ගුත්තද්වාරො” කියන එක. ඊළඟට දැන් මෙතන ජීනමිද්ධය ඇති වෙන්න තව **condition** එකක් තියෙනවා ව්‍යාපාදය. ව්‍යාපාදය නිසා ජීනමිද්ධය.

එතකොට ඒ ව්‍යාපාදය ඇති වෙන්න නම් එහෙනම් ව්‍යාපාදය ඇති නොවෙන්න මෙත්තාව කියන එක කෙනෙකුට තියෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ වේදනාවට එයා **react** කරන්නේ නැති වෙන්න ඕනෙ. අර **moderate in eating** කියන එක එන්නේ ඒකයි. වේදනාවට **react** කරන්නේ නැයි කියන එක.

එතකොට දැන් අපි එනවා මේ ජීනමිද්ධය, ජීනමිද්ධය නැති වෙන්න නම් ව්‍යාපාදය කියන එක නැති වෙන්න ඕනෙ, දැන් මේවා ඔක්කෝම ඇති වෙන්නේ මේ කාම ගුණයන් හින්දා. ආපහු අර 5.3 කියලා එහෙම තියෙන්නේ, අන්න ඒ තැනට එනවා. මේක කාම ගුණයන් හින්දා තමයි මේක වෙන්නේ කියලා. අන්න ඒක නිසා තමයි අර ජාගරියං. අරක **check** කරලා බලනවා කියන එක ඒක එන්නේ. ඉතින් එතන බොහොම හොඳයි, ඒ තත්වට මනස ගියායිත් පස්සේ. මනස බොහොම හොඳට, ආලෝකය සහිතව හොඳට පවතිනවා. ඕක තමයි දීර්ඝ වශයෙන් ඒක බැලුවේ.

12/04/2014 - නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන

Nevasaññānāsaññāyatana

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. මම සිහි කළේ ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ සිටින්නා වූ ඒ පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨ වන, ප්‍රඥාවන්ත, සතිය ඇති පුද්ගලයා ය කියන එක. එතකොට ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින්නා වූ දෙවන ශ්‍රේෂ්ඨ වන, ප්‍රඥාවන්ත, සතියෙන් යුතු පුද්ගලයා ය කියලා. ඔය විදිහට සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරමින් වැන්දා.

වැදලා මං බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කිව්වහම, ලෝභය නැති කරමි කියලා කියනකොට මම කල්පනා කළා ඒ ප්‍රඥාව ඇති වෙන්න ඒ ලෝභ කතාව තියෙනවා නේ, කබලිංකාර ආභාරය, ඒ ඡන්ද අගතිය, එතනින් වේතනාව එන්නා වූ දේ. එතකොට ඒක නිසා මෝභය ඇති වෙනවා. එතකොට ලෝභය නැති කිරීමෙන් මෙතන මේ එහා පැත්තේ මෝභය නැති වෙලා ප්‍රඥාව ඇති වෙනවා.

ඊළඟට මම කල්පනා කළා, මේ ද්වේෂය නැති කරමි කියන එක. ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි කිව්වම ද්වේෂය නැති කරමි. ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වම මං එතෙන්නි කල්පනා කළා කොහොම ද ආපහු ප්‍රඥාවට යන්නේ මෙතන කියන එක. ඉතින් ඒ පාර මං අර වට ටිකේ දිගට ගියා. වට කරකවගෙන ගිහිල්ලා බැලුවා ම ඉතින් 7.7 වෙනකොටනෙ ද්වේෂය වෙන්නේ. එතකොට එතන ඉතින් ඇති වෙන්නට ඕනෙ ප්‍රඥාව කියන එක ඇති වෙන්න. ඉතින් හැබැයි මේක 7.7 රවුම නොවෙන්න නම් ඉතින් හය රවුම නොවෙන්න ඕනෙ. ඔය විදිහට මම කල්පනා කරලා.

ඊට පස්සේ මෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වහම, මං කල්පනා කළා ප්‍රඥාව වෙන්න නම්, ඉතින් එහෙනම් අර පළවෙනි පාරට ම අර සුභයි කියලා කියන එක ගන්නෙ නැති වෙන්න ඕනෙ. සුභයි කියන එක, පළවෙනි රවුමෙන් ම ඒක වෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ කරකවන්නෙම නැති වෙන්න ඕනෙ.

එතකොට මං මේ විදිහට කල්පනා කළා එහෙම වෙන්න නම් එහෙනම් අර සුභයි කියලා ගන්නෙ නැති වෙන්නත් ඕනෙ, පෙර වූ සංස්කාරයන් නැති වෙන්නත් ඕනෙ. පෙර වූ සංස්කාරයන් නිසා මේක කරනවා කියන කතාව තියෙනවා, ඒ කියන්නේ මම කරකවන්නෙත් නෑ, කරකවලත් නෑ, කියන අර්ථයෙන් මම ඉන්න ඕනෙ කියන එක. එතකොට එහෙම නම් මං කල්පනා කළා, එහෙම නම්, ඒ කියන්නේ අසුභය කියන එක තමන්ට තියෙන්න ඕනෙ. දෙතිස් කුණපයයි කියන එක හොඳට කෙනෙකුට ඒ වාගේ තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට අසුභ යයි කියලා අරගෙන ඒකට අගය දෙන්නැති

එක තියෙන්නත් ඕනෙ, අනිත් අතට ගත්තහම මේ සංස්කාරවලට දීලා තියෙන අගය නැති වෙන්නත් ඕනෙ.

එතකොට ඒ රූපයට අගයයි, සංස්කාර අගයයි දෙක ම නැති වීමෙන් තමයි, මේක සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක කල්පනා කළා. ඉතින් එතෙන්දි මං ආපහු මැද්දේ කැල්ලත් පොඩ්ඩක් මෙනෙහි කරලා බැලුවා, අර වෙනෙහි, පකප්පෙහි, අනුසනි නැත්තන් මෙනන මේක නිසා මේවා පිහිටනවා නේ, කියලා ඉතින් හැබැයි ඒක එන්නෙත් අර රූපයට අගය දීලා නේ මෙනන මේ වේතනාවන් කියන ඒවා ඇති වෙන්නේ, කියන එක එතන ආවා.

ඉතින් ඔතන ඒ රූපයට අගය දෙන්නෙත් නැතෙයි, සංස්කාරයට අගය දෙන්නෙත් නැතෙයි කිව්වහම රහතන් වහන්සේ “සාධු සාධු” කියනවා මට ඇහුණා. එහෙම කරලා ඊට පස්සේ, ඊට පස්සේ දැන් ඒ කියන්නේ රූප එහෙම මට ජේනවා, මං එකකටවත් ඒකෙ අගයක් දෙන්නේ නෑ, ඒ විදිහට මනස බොහෝ ම, ඒ කියන්නේ නිරෝධය, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ඒ වගේ තත්වයේ ඉන්නවා කියන එක මට දැනුණා. ඒක තමයි මගේ භාවනාව.

අර රූපයට අගය දෙන්නෙත් නැතේ ය, සංස්කාරවලට අගය දෙන්නෙත් නැතේ ය, කියන කතාව ඒක මම ගියා නේ. ඒක ගිය වෙලාවේ මම කල්පනා කළා එතන, ඒ කියන්නේ කරකවන ගමන් බැලුවා නම් අගය දෙනවා. ඒක නේ පෙන්නුවේ පෝතලිය සුත්‍රයෙන් එක්ක. එතකොට ඒක නොවෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ කරකවන්නේ නැති වෙන්නත් ඕනෙ, කරකවමින් ඉන්නවා කියන කතාව නොවෙන්නත් ඕනෙ.

එතකොට ඒක තමයි මේ තථාගතයන් වහන්සේ කිව්වේ අර මේ ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා ඉන්න අවස්ථාවේ දී එයා පොළඹවන්න බැහැයි කියලා. එයා එතකොට අර, කරකවන්නේ නැතුව එයාගේ ඉන්න අවස්ථාව, ඒ කියන්නේ අගය දෙන්නේ නැතුව තමා මේක වෙලා තියෙන්නේ. ඒක අර විදිහට ඉදීමෙන් අරයා අගයක් දෙන්නේ නෑ ඒ අවස්ථාවේ දී. ඔන්න ඔය අර්ථයට මට ආවා.

13/04/2014 - සතී භාවනා

Sati Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. මං මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා. ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ සතිය පවත්වනවා, සතිය තියෙනවා, ප්‍රඥාවන්තයි කියන එක. එතකොට ලෝකයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළමු වන ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ඒ ධර්මයට අධිපති ය, ධර්මය දරනවා ය, ඊට පස්සේ සතියෙන් යුක්ත වෙනවා ය, ප්‍රඥාවෙන් යුක්ත වෙනවා ය, කියන එක අනුව සිහි කළා, ඉතින් බුදුපියවරු දාහතර නම ම මේ විදිහට සිහි කරලා වැන්දා.

ඊට පස්සේ මම ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම අර ඊයේ වාගේ කල්පනා කළා ඒ ලෝභය නිසා, දැන් මං කබලිංකාර ආභාරය, ඡන්ද අගතිය, අර වේතනාව, එතනින් ඇති වන, ඒ loop එක, ඒක නිසා අර මෝහ කැල්ල ඒ loop එක ඇති වෙනවා. ඒක නිසා මේක ඇති වෙනවා කියන එක ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම මේක කල්පනා වුණා. එතකොට මේක මේ තණ්හාව නිසා ඇති වෙන්නා වූ මෝහය, තණ්හාව පැත්තෙන් පටන් අරන් ඊට පස්සේ මෝහය නිසා අවිද්‍යා පව්වයා සඬබාරා කියලා මෝහය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඒ තණ්හාව. පටිච්චසමුප්පාදය දෙපැත්ත ඡේතවා.

ඊට පස්සේ ද්වේෂය නැති කරමි කියලා කිව්වහම අර 7.7ට යන්නා වූ ඒ දේ තියෙනවා නේ. ඒ භාවනාව, ඒක මෙනෙහි කළා, අර දිට්ඨි අනුසයෙන් ඉඳන් එන පාර. එතකොට ඊට පස්සේ එතන ටිකක් භාවනාව සිද්ධ වුණා, මේ අර පකජ්ජ පාර, සංකජ්ජයට තිබෙන්නා වූ කැමැත්ත, ඒක පස්සේ පකජ්ජය වෙනවා නේ, ඒකෙන් එනවා කියන එක.

ඒකත් එක්ක බලලා මෝහය නැති කරමි කියන එක සිහි කළා. එතකොට විඤ්ඤාණය කොයි ම ආකාරයකින්වත් මං පිහිටන්න ඉඩ දුන්නෝතින් එහෙම විනාසයි නේ. ඒ කියන්නේ මට එතෙන්නේදී අර සතිය කියන එක ඇති වුණා අර 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කියන එක, 3 ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක. එතකොට මම මෝහය නැති කරමි කිව්වහම අර ජාතිය කියන එක නැති කරමි කියන එක තමයි එතන කියන්නේ. ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා, මේක පත්තු වුණෝතින් මේක සිද්ධ වෙනවා, මරණය දක්වා යනවා. ඉතින් මරණය දක්වා යනවා නම්, අපි දන්නවා නිත්‍යභාවයක් නෑ, නිත්‍යභාවයක් නැත්තන් ඉතින් කොහෙන්නේද අර අත්තා කියන එකට ආවා.

අල්ලගෙන ඉන්න දෙයක් නැත්තන් දෙවෙනි කාරණය, ඉතින් ඒක ඒ සිහිය ඇති වුණාට පස්සේ, එකපාරට ම මට දැන් ඕක වෙනකොට ම මට පෙනුණා අතීත භවවල,

භාමුදුරු නමක් පෙනුණා, රහතන් වහන්සේගේ රූපය තියෙන්නේ අර මේ මේකේ, අන්න එහෙම එකක් පෙනුණා. ඒ එක්ක ම ඔය ක්‍රියාන්ති ඉන්නේ. එයාවත් දැක්කා මම දරුවෙක් හැටියට. එතන මෙයාට ඔනෙ මේවායි කියලා කියනවා මේ ධර්මය කියන එක, එහෙම කියන අවස්ථාවකුත් ආවා.

ඉතින් ඒ, ඒක වෙන්න ඉස්සෙල්ලා තව පොඩි දෙයක් තිබුණා මේ අර සිහිවටනයෝ කියන එක. දැන් අර ජාතියේ ඉදන් ජරාවට, ඉපදුණා නම් ජරාවට යනවා කියන කතාව එනවා නේ. ඒකත් එක්ක ම මට ආවා මේ, තථාගතයන් වහන්සේ අර සලායතන විභංග සූත්‍රයේ පෙන්නන්නේ මේ සිහිවටනයෝ තුනක් භාවිතා කරනවා කියලා අර එක්කෙනෙක් අතහැරලා යනවා. මහණ වෙලා එයා ඒක අතහැරලා යනවා.

එතකොට තථාගතයන් වහන්සේ **move** වෙන්නැතුව ඉන්නවා කියන්නේ. එතකොට **move** වෙන්නැතුව ඉන්නවා කියන්නේ අර මේ විදිහට වේදනාවේ ඉදන් වේතනාවට, වේතනාවෙන් ඉදංසච්චය, ඉදංසච්චයෙන් භය අගතිය, භය අගතියෙන් එන්නා වූ ඒ **loop** එක. වේදනාවට එන්නා වූ **loop** එක. ඒක **move** වෙන්නේ නැහැයි කියලා කිව්වේ ඒක නේ. මේක වුණා ය කියලා මං මේක **move** වෙන්නේ නැහැයි කියන එක ඔන්න ඔක සිහියට ආවා.

ඒක සිහියට ආවාට පස්සෙ තමයි ඔය ඔවා ජේන්න ගත්තේ. ඒ සිහිවටනයෝ තුන තථාගතයන් වහන්සේ භාවිතා කරනවා කිව්වහම ඒකෙ අර අනිත් සිහිවටනෙට තියෙනවා නේ උපෙක්ඛාවෙන් ඉන්නවා කියන අවස්ථාවේ දී අර **present moment** එකේදී වෙන්නා වූ දේ, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයට ඇදෙනවා කියන එක. ඒක නොවෙන්න, ඔන්න ඔය ඔකත් සිහි වුණා. ඒක සිහි වුණාට පස්සෙ තමයි ඔක ජේන්න ගත්තේ. ඉතින් ඒකේ හොඳයි, බොහෝ ම හොඳට ඒ භාවනාව ඒ සිහියෙන් යුතුව ඒ විදිහට පැවැත් වුණා. ඉතින් එතන මම, ඒ නිරෝධෙට ගියා හරි මොකක් හරි එකක් එහෙම තත්වෙකට ආවා, ඉඳලා ඊට පස්සේ ආපහු ඇවිල්ලා මේක සිහි කරලා මං බැලුවා මේ ධර්මය. ඒක තමා භාවනාවට කළේ. ඉතින් ඒ භාවනාවේදී මම බැලුවා ඔයා කවුද කියන එක, ඔයා ක්‍රියාන්තිගෙ අම්මා.

16/04/2014 - දුක්ඛාපටිපදා බ්ජ්ජාහිඤ්ඤා සමඟ ඕස භාවනා

Ogha Bhāvanā with Dukkhaṭṭipada Khippābhiññā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ලෝකයේ වැඩ සිටින උත්තරීතර, ජීවමානව වැඩ සිටින පළවෙනි ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වශයෙන් සිහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ ඒ බුදුවරු දාහතර නම ම ඕස විදිහට අනුපිළිවෙළින් සිහි කළා.

ඊට පස්සේ ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම මට සිතට ආවා අර දෙවෙනි පටිපදාව බලන්න ඕනෙයි කියන එක. දුක්ඛාපටිපදා බ්ජ්ජාහිඤ්ඤා. ඒ පාර ඒක ම. මෙතෙහි කළා ඒ දෙතිස් කුණපය කියන එක, ඉතින් අට්ඨික සඤ්ඤාව එහෙම හොඳට ඇටත් දකිනකන් ආවා, ඇවිල්ලා ආහාරයේ පටික්කුලතා සඤ්ඤාව, සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤාවට මම මෙතෙහි කළා ම මට කල්පනා වුණේ අදිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය කියන එක. අදිට්ඨාන කියලා කිව්වහම සිතට ස්ථාන වන දේ නේ. එතකොට සිතට ස්ථාන වන දේ කියලා එකක් තියෙනවා, අතින් අතට ගත්තහම විඤ්ඤාණයේ ස්ථිතියක් තියෙනවා.

එතකොට අර රූපය, වේදනාව අල්ලගෙන විඤ්ඤාණය පවතිනවා කියන එක ස්ථිතියේ තියෙන්නේ. සිතට ස්ථාන වන දේකුත් තියෙනවා. ඉතින් ම. රහතන් වහන්සේගෙන් මේකෙ මේ වෙනසට, එක එක විදිහට බලලා රහතන් වහන්සේගෙන් උදව් ඉල්ලුවහම රහතන් වහන්සේ උදාහරණයක් දුන්නා, ඒක මම කියන්නේ නැතුව මම කියන්නම්.

දැන් අපි හිතමු දැන් මෙතන පොළොව කියන එක. දැන් ගෙදරක නතර වෙලා ඊට පස්සේ ඒ මනුස්සයා පොළොව භාරනවා. එතකොට ඕයාට තේරෙනවා අධිෂ්ඨානය කියලා කිව්වහම සිතට ස්ථාන වන දේ, දැන් මෙතන ඇවිල්ලා නතර වුණා. ගෙදර නතර වුණා. පොළව හැරීම කියන එක තමයි එයා කරගෙන යන්නේ. එතකොට ඒ සංස්කාරයන් පවත්වමින් එයා කරගෙන යෑමක් කියන එක තියෙනවා.

ඒ කියන්නේ මේ, එකක් ඇතුළේ එකක අර්ථයක් ඔතන තියෙනවා. එතකොට දැන් ම. මේක හොඳට මම මෙතෙහි කළා ම ඒ අදිට්ඨාන, දැන් ඕසය කියලා එක ඇති වෙලා නේ, ඕසය තියෙන තැන නේ ඔතන අපි හිතන්න ඕනේ. එතකොට මේකෙ අර කැලැත්තෙනවා කියන එක, වේදනාවත් එක්ක කැලැත්තෙන එක තියෙනවා. දැන් මේ කැලැත්තීම මට හොඳට පෙනුණා, දැන් අර වේදනාවක් තමයි මෙයාට, ස්ථිතියට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ වේදනාව කියන එක. එතකොට මේක පවත්වන්න මේ

මනුස්සයා ද්වේෂයෙන් අගතියකට යනවා. මේක ඕනි ම යි කියන එක එයාගේ කියනවා.

එතකොට මට තේරුණා මේ පැත්තෙන් එනවා, අර දිට්ඨි අනුසය පාරෙන් එන එක එනවා. මේ පැත්තෙන් එයා ආපහු මේකත් එක්ක අල්ලලා කරකවන්න මං මෙතන නතර වෙලා මේ වැඩේ කරනවා කියන කතාව එනවා. තේරුණා ද? මං මේ ගෙදර නතර වෙලා, මැණික් ගරන්න යනවා කියලා හිතන්නකො, මැණික් පතල ළඟට, පතලක් හදාගෙන එතන මඩුවක් ගහගෙන පොළොව භාරනවා. අන්න ඒ වගේ දෙයක් මේ කරන්නේ. එතකොට මේ දෙන්නත් එක්ක එක්කහු වෙලා, මේ දිට්ඨි අනුසයෙන් දැන් අර කරන්නා වූ සංස්කාර නිසා ඇති වෙලා දිට්ඨි අනුසයෙන් මෙහෙන් එන එකක් තියෙනවා. ඒකෙන් තමයි මේක පවත්වගෙන යන්නේ.

එතකොට මේ ව්‍යාපාදය තමයි මෙයාට ග්‍රන්ථ වෙලා තියෙන්නේ. දිගින් දිගට ම මෙයා කොහොම හරි මේක පවත්වන්න හදනවා. යමක මුළාවෙන්, ඕකෙ අර්ථය එන්නේ යමක මුළාවෙන් තමන්ගේ ජීවිතය පැවැත්වීම. යම් ආකාර වූ දෙයක් භාවිතා කරලා තමන්ගේ ජීවිතය, කියන්නේ එකක් කරන්නේ, ඇතුළේ තියෙන්නේ තව එකක් අදහසක්. එතකොට මං කල්පනා කලා ඇයි මෙහෙම කරන්නේ?

මෙහෙම කරන්නේ, මෙහෙම කරලා මෙයාට මේ තණ්හාව කියන එක පවත්වන්නයි මෙයා හදන්නේ. තණ්හාවේ පැවැත්වීම කියන එක. මේ තණ්හාවේ පැවැත්වීම කියන එක කරන්න නම්, එතකොට මට මේක හොඳට තේරුණා ම තණ්හාව පැවැත්වීම සඳහායි මේක කරන්නේ, තණ්හාව පැවැත්වීම කියලා කියන්නේ මොකද්ද?

හවය. එහෙම නම් මේ හව ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය මේ තියෙන්නේ. මේක හොඳට ජේනවා, මේක නිකන් අර එතිලා. යමක් වටේ මේක එතිලා. මේ කරන්නා වූ කාර්යය නිසා, දැන් ගෙදරක නතර වෙලා, තැනක නතර වෙලා හැරීමක් කරනවා. අන්න ඒ වගේ මෙතන මේ එතීමක් කියන එක තියෙනවා, ඇතුළෙන් එතෙන්නෙ. මේ තණ්හාව පැවැත්වීම, ඒක සඳහා හවය. මතක ද?

හව ආශ්‍රවයේ තියෙනවා නේ අර මේක සඳහා ඇහැ ඕනෙයි කියලා කියන්නේ. අන්න ඒ අර්ථය මේකේ ඇතුළෙන් ජේනවා. ඇතුළෙන් භාරනවායි කියන එක. ඉතින් “ඒක බොහෝ ම හොඳයි” කියලා රහතන් වහන්සේ කිව්වා ඒකේ අවස්ථාවේ කියපු එක එතන ඒ ආවහම.

ඒක තමයි භාවනාව.

17/04/2014 - දිට්ඨි ඕස භාවනාව

Ditṭhi Ogha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. මං සිහි කළා ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින, උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඒ විදිහට ඒ දෙවනි, ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම දෙවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ, ඔය විදිහට සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා දාහතර නම ම සිහි කළා.

සිහි කරලා බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කිව්වහම මට සිතට ආවා අර සුඛාපටිපදා බ්‍රහ්මචරිඤ්ඤාව බලන්න ඕනෙයි කියන එක. එතෙක්දී ආවා අර කාමයන්ගෙන් අයිත් වෙලා ඒ ප්‍රථමධ්‍යානය කියන එක, එතකොට අර දෙතිස් කුණපය කියන එක, ඒක සිහි කළා. ඒක නිසා ඇති වෙන්නා වූ අර ජාතිය කියන එක හටගන්නවා කියන එක, කබලිංකාර ආහාරය නිසා ජාතිය හටගන්නවා කියන එක.

එතකොට ඒක අර ඊළඟට ඊයේ භාවනාවත් එක්ක, දැන් මෙතන මේ ජාතිය හටගත්තා, ඉතින් එතන ඊට පස්සේ ඉතින් ඒකෙන් ඇති වෙන්නේ දුක්ඛය කියන එක නේ. එතකොට දෙවෙනි පාරෙදී එනවා මේක ස්පර්ශ වෙලා, ඒ කියන්නේ මේක පවත්වන්නෙයි කියලා අපි හදනවා. මේකේ අර දුක්ඛ වේදනාව, ඒක නිසා මෙයා, ඒ කියන්නේ ජරාවට යනවා කියන එක මේක පවත්වන්න හදන්න හදන්න ජරාවට යනවා කියන එක සිද්ධ වෙනවා. කොච්චර කැරකෙව්වත් මේක පවත්වන්න බෑ, ජරාවට යනවා කියන එක ම තමයි සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක එනවා. මම නැවත නැවතත් පුනපුනා ස්පර්ශ කරනවා, පුනපුනා ස්පර්ශ කරන්න කරන්න ජරාවට යනවා කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඕක ආවට පස්සේ, ඊට පස්සේ මේ මෙතෙක්දී එතකොට මේ values උඩ මේක පවත්වන්න නේ මෙයා හදන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් මං මෙතෙක්දී එනවා අර, එයා දැන් ඔය වේතනා අගයන් ඇවිල්ලා අර පස් වෙනි රවුම වෙනකොට එයා දීලා. ඊට පස්සේ හය වෙනි රවුම එතකොට වේදනා අගය දීලා. මේක නිසා මෙයා වේතනා කරනවා. එතකොට මේක පැවැත්වීම සඳහා අර ධම්මමච්ඡරිය, වේතනා අගය ධම්මමච්ඡරිය නිසා දෙනවා කියන එකත් ආවා. එතනින් ඇවිල්ලා දැන් එතනින් එනවා මේක නිසා මේ අත්තා කියන එක. එතකොට මේක මගේ කියලා අරගෙන පවත්වනවා කියන එක. මෙයාට එතනදී මට එනවා, මෙතන මේ දිට්ඨි විපල්ලාසය නේ මෙතන තියෙන්නේ. අර ඉවසීම කියන එක තියෙනවා. මොකද්ද ඉවසන්නේ?

අර කබලිංකාර ආහාරය නිසා ජාතිය ඇති වෙලා ඒකෙන් ඇති වන වේදනාව දුකයි කියලා දන්නවා. අර දුරියන් කන මනුස්සයා වාගේ මේක දැන් ඉවසනවා. ඕකයි ඔය කරන්නේ. ඒක ඉවසමින් ඉන්නවා කියන එක. ඉතින් දැන් මෙතන මේක අනත්ත වූ දේ අත්තා කියලා අගය දීලා මේක මගේ කියලා අරගෙන තියෙනවා කියන එක එනවා. එතනින් ආවාට පස්සේ මට එනවා ඉතින් මේක, මේක ම දැන් උපාදාන වෙනවා මෙයාට. මේ දිට්ඨිය ම උපාදාන වෙනවා. මේ දිට්ඨිය ම උපාදාන වෙලා මෙයාගේ දැන් දිට්ඨි යෝගය කියන එක ඇති වෙනවා. දිට්ඨි යෝගය කියන එක ඇති වුණා ම මේ පුද්ගලයා මොකද්ද අතහරින්නේ නැත්තේ, දැන් අපි දන්නවා පළවෙනි පාරේ, කබලිංකාර ආහාර පාරේ මෙයා මේ රස්සාව අතහරින්නේ නැහැ ආහාරය නිසා. දැන් මෙතන තුනක් ම අතඅරින් නැහැයි කියන එක මට එනවා. මෙයා තුනක් ම අතහරින්නේ නැහැයි කියන එක කෙනෙකුට බලන්න පුළුවන් කෙනෙක්, මම office එකට යනවා ආහාර කියන එක හොයාගන්න තමයි යන්නේ, සල්ලි හොයන්න.

හැබැයි ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා එතන ඉන්නා වූ මනුස්සයෝ ඉන්නවා ඒ අයව ස්පර්ශ වෙනවා. කාන්තාවෝ පුරුෂයෝ ඔතන ඒක ස්පර්ශ කරමින් ඒක තියෙනවා. අනිත් අතට ගත්තහම මේකේ මුදල් ලැබෙනවා කියලා එයාගේ තියෙනවා. ඉතින් අතහරින්නේ නැත්තේ අර රූප අගයයි, වේදනා අගයයි, සඤ්ඤා අගයයි. දැන් මේක, රස්සාව පවතිනවා කියන එක තියෙනවා නේ. නිත්‍යභාවය කියන එක පරාමාසයට ඇතුල් වෙන එක තියෙනවා. ඒක ඇති වුණේ අර සඤ්ඤාවත් එක්ක.

එතකොට ඕක තුන් ආකාරයකට බලන්න පුළුවන්. සංස්කාර නිත්‍ය නිසා මම මේ අගය 3 පවත්වනවා කියන එක. රූප අගයයි, වේදනා අගයයි, සංස්කාර නිත්‍යයි කියන අගයයි. ඔය සංස්කාර නිත්‍යයි කියන එක ඔයාට ආපහු පෙන්නන්න පුළුවන් මේ සංස්කාර නිත්‍යයි කියන කතාව අර සඤ්ඤා අගයෙන් පෙන්නන්න පුළුවන්. එතකොට රූප අගයයි, වේදනා අගයයි, සඤ්ඤා අගයයි කියන එක මෙයා පවත්වනවා කියන එක, ඒක තමයි මෙයාගේ දිට්ඨි යෝගය. අතහරින්නේ නැහැ.

ඉතින් මේක නිසා, මේක මෙයාට දැන් ග්‍රන්ථ වෙනවා. ග්‍රන්ථ වෙනකොට ඔයාට තියෙන්නේ පරාමාසකායගන්ථය නේ. ඒ පරාමාසකායගන්ථය අවස්ථාවේ ඉතින් අපි දන්නවා අතන සුබය කියන එක මේ පැත්තෙන් ඇවිල්ලා අර සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසයට ඇතුල් වෙලා ඒ ඇති වෙන්නා වූ ස්වභාවය අපි දන්නවා.

එතකොට මෙන්න මේ අවස්ථාවේ දී මට ජේනවා මේක නිසා, මේක සංස්කාර නිත්‍යයි කියනකොට අතනින් විඤ්ඤාණය කියන එක අතන සකස් වෙනවා. සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණය කියන එක සකස් වෙනවා. එතකොට විඤ්ඤාණය පිහිටන්න පිහිටන්න මෙයාට අතන අර නිත්‍ය කියන කතාව එනවා. හතර වෙනි පාරේ එන්නා වූ ඒ නිත්‍ය කතාව එයාට එනවා මේක කරකවන්න කරකවන්න මේක නිත්‍යයි කියන එක එනවා.

මේක එතකොට දැන් මට ජේනවා දැන් ඔන්න දිට්ටි ආශ්‍රවය වෙන්තේ දැන් මෙන්න මේකයි. මේ විදිහට විඤ්ඤාණය පැවැත්වීම කියන එක නිත්‍ය වෙලා එන එක.

දැන් මෙනන මේක ආවට පස්සේ, ඉතින් දැන් මට ජේනවා මේ ඕසය කියන එක. දිට්ටි ආශ්‍රවය වුණා මේක. මේක නිසා ඇති වන ඕසය. ඕසය දැන් මට කල්පනා වෙනවා මේක අර සුබ්බි කියලා මේ පැත්තෙන් ඇතුල් වුණා පරාමාසයට, නිත්‍යයි කියලා මේ පැත්තෙන් ඇතුල් වුණා පරාමාසයට, ඒ සංස්කාරයෙන් විඤ්ඤාණය තමයි අතන ඕසය වගේ පවත්වන්නේ. දැන් අර වේදනා කතාවේ දී අපි දකිනවා නේ අර තුන් පැත්තකින් එනවා, ඊළ ගහනවා. මෙනන මේ සංස්කාරයෙන් අර ඒ ඕසය, මේක අර විඤ්ඤාණයෙන් අර දැනගන්න ඕනෙ ද කියන කතාවක් අපි ඇහුවේ, තේරුණා ද? අන්න ඒ අර්ථය ඇතුළු තමයි මේ කියන්නේ.

එතකොට මේක මෙහෙම කරලා මේ දැනගැනීම තමයි මෙනන ඕසය කියන එක. දැන් ඕයා තලු මරලා මොකක් හරි එකක් කටට දාලා බලනවා. කෙනෙක් ඇහුවහම මේකට ලුණු ඇද්ද? අන්න අර බලලා නේ ඒ කරන්නේ. ආන්න එතන ඒ විඤ්ඤාණයේ ඕසය කියන එක.

ඉතින් රහතන් වහන්සේ ඒ වෙලාවේ කිව්වා “සාධු සාධු” කියලා කිව්වා ඒ අවස්ථාවේ දී අර ඕසය වෙන්තේ මෙන්න මේකයි කියන එක ගත්තහම. දැන් එතකොට මෙන්න මෙනන ඕසය වෙනවා කියන එක ආවට පස්සේ දැන් මට කල්පනා වුණා, ඉතින් මේක ගලවන්න තියෙන්නේ පඤ්ඤාධිට්ඨානය. පඤ්ඤාධිට්ඨානයෙන් තමයි මේකේ ගැලවීම කියන එක තියෙන්නේ. ඒක අර දදනො පුඤ්ඤං පවඨ්ඨති ගාථාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා එතනින් බලනවා අර මුලින් දුන්නා වූ රූප අගය ඒක අයිත් කිරීම කියන එක, අර ධාතු වශයෙන් බලලා අයිත් කිරීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒකත් එක්ක ම අර වේදනා අගය කියන එක යනවා මං අර සංයමයක් පවතිනවා, ඒකෙන් වෛරයක් නෑ ඒක නවතිනවා කියන එක ඒ පැත්තෙන් එනවා.

ඉතින් ඒ විදිහට දැන් ජේනවා මේ සඤ්ඤාවත්, මේක මගේ කියලා ගන්නේ නැතෙයි කියන එක. එතකොට මෙනනදී අර ඕසය කියන එක පඤ්ඤාධිට්ඨානයෙන් ඒක ගැලවිලා යනවා. එතකොට එහෙම වුණහම දැන් සල්ල වෙන්තේ මොකද්ද?

සල්ල වෙන්තේ අර සඤ්ඤාව තමයි. අතනින් ආපු සඤ්ඤාව නේ මේ සල්ල වෙන්තේ. සංස්කාර මේ පැත්තෙන් නිත්‍යයි කියලා එනවා, උඩින් අතන සඤ්ඤාව අතන වේතනාවට වෙනවා. මගේ කියලා ගන්නවා වූ එක. එතකොට මෙන්න මේ සල්ලය තමයි මේ ගලව ගන්නේ. දිට්ටි සල්ලය නේ මේ වෙන්තේ.

එතකොට ඒ දිට්ටි සල්ලය කියන එක ගලව ගන්නවා බොජ්ඣංගය කියන එක භාවිතා කරලා. මේකෙන් මේක නැති වෙනවා කියන එක, මං යන්නේ රෝගී

වෙන්නෙයි කියලා දන්නවා නේ. අර හයෙන් අගතියට යන්නේ සංස්කාර බිඳෙයි කියලා. එතකොට මෙයා මේක මේ, රෝගී සඤ්ඤාව කියන එක මට මේක ගන්න හොඳ නැතෙයි කියන අර්ථයෙන් ඉතින්, එතන්ට ගියා ම රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කියලා කීව්වා. ඒක නැවැත්තුවා. ඒක තමයි භාවනාව.

මට එතෙන්නේදී ආවේ අර බොජ්ඣංගය කියන අවස්ථාව කියන එක අවස්ථාවේ දී විමුක්ති විත්තයන් එක්ක ඒක ඇවිල්ලා මේක නේ ද මේ මුදිතාව කියන එක. අර ඕසයෙන් ගැලවුණා නේ. අර ඕසයෙන් කියන එකෙන් ගැලවිලා ඉන්නවා. දැන් අර මනුස්සයෙක් ගහගෙන ගහගෙන යනකොට ඒ මනුස්සයාට ගැලවීමක් නැතුව නේ. මෙතන මේකෙන් ගැලවිලා ඉන්නවා කියන එක ආවා මට.

18/04/2014 - අභං සභ මමං

Aham and Maman

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා.

මම භාවනාව පටන් ගත්තේ සුඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤාවෙන්. සුඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤාවෙන් බැලුවහම, සුඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤාවට අපි කෙළින් ම එන්නෙ නැහැ. මේ තුන් වෙනි පටිපදාව. එතෙන්ට එන්න නම් අපි එන්න ඕනෙ පළවෙනි පටිපදාවෙන්. අපි බලන්න ඕනෙ අර කබලිංකාර ආභාරය, ඒකත් එක්ක, මේක නිසා දුක්ඛය ඇති වෙනවා කියන එක එන්න ඕනෙ. පළවෙනි පාරේ උත්තරේ අර ජාතිය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට ජාතිය කියන එක ඇති වුණායින් පස්සේ ඉතින් අපි දන්නවා ජරා, ව්‍යාධි, මරණය වෙනවා. වෙලා අපිට දුක්ඛය කියන එක ඇති වෙනවා කියන අර්ථය මනසේ තියෙන්න ඕනේ.

එතකොට එහෙම නම් පළවෙනි පාරේ දැන් මේ දෙතිස් කුණපයක්, ජරා ගොඩක් අල්ලගෙන තමයි, මේ කරකවලා රාග සල්ලයෙන් කරකවලා තමයි මේක අපි හදා ගන්නේ. දැන් මේ තත්වයට සිත පත් වුණාට පස්සේ,

ඊට පස්සේ අපි බලනවා අර දෙවෙනි පාරට. දෙවෙනි පාරේ අපිට ජේනවා අපි ස්පර්ශ කරලා නැවත නැවතත්, නැවත නැවත ස්පර්ශ කිරීමෙන් නැවත නැවතත් අපි ජරාවට පත් වෙනවා කියන එක වෙනවා. ඕක දෙපැත්තට ම යනවා කියන එක කල්පනා කරන්නට ඕනෙ.

ඒ කියන්නේ මම ජරාවට පත් වීම නිසා මට අර දෝමනස්සය කියන එක ඇති වෙනවා. වට දෙකක් ගැහුවහම අපි දන්නවා නේ දෝමනස්සය ඇති වෙනවා කියලා. ජරාවට පත් වීම නිසා මට මේක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒක එක පැත්තක්. අනෙක් පැත්තෙන් ගත්තහම මම නැවත නැවතත් ස්පර්ශ කරන්න හැදුවහම ඒ ස්පර්ශ කිරීම කියන එක මට කරන්න බෑ. කරන්න බැරි බවත් එක පැත්තකින් ජේනවා මොකද අපේ ඇහැ අනිත්‍යභාවය, අර පුද්ගලයාගේ අනිත්‍යභාවය, ඒ දෙක නිසා ඇති වන ස්පර්ශයේ අනිත්‍යභාවය කියන එක, ඒක තියෙනවා. මේක කරන්න බැරි දෙයක් තමයි මම කරන්න යන්නේ.

එතකොට මෙන්න මේ අර්ථයෙන් තමන්ට ජේනවා මේක මම ස්පර්ශ කරන්න කරන්න මම ජරාවට යනවා කියන එක තමයි වැඩි වෙන්නේ. මම ඉන්න ඉන්න මං වයසට යනවා. ඔන්න ඔය අර්ථය තියෙන්නේ.

එතකොට ඔය දෙවෙනි පටිපදාවේ එහෙම නම් අපි බලනවා මේ දුක්ඛයක් තමයි මට එන්න එන්න ම ඇති වෙන්නේ, හැබැයි මං සුබයි කියලා තමයි ගන්නේ. එතකොට මේ

තත්වෙට මනස ආවාට පස්සේ දැන් තමන් කල්පනා කරනවා මේ සුබය නිසා, දැන් මම කල්පනා කරනවා නේ මේකේ ඉන්න ඕනෙයි කියලා, දැන් මං වේතනා කරනවා. එතකොට රවුම් වශයෙන් ගත්තහම දැන් මේ හය වෙනි රවුමත් පැනලා මේ හත් වෙනි රවුම තමයි මේ කතා කරන්නේ. එතකොට ඒ හත් වෙනි රවුම මම කතා කරනකොට එතන ධම්මමච්ඡරිය නිසා වේතනා අගය දෙන අවස්ථාව, තත්වයට පත් වෙලා මනස. මේක ටිකක් ගැඹුරට ගිහිල්ලා තියෙනවා මේ අපි කතා කරපු, කලින් සාකච්ඡා කරපු දේවල්.

දැන් මට කල්පනා වෙන්නේ මෙතෙක්දී මේ අනත්තේ අත්තා කියලා නේ එන්නේ. එතකොට මේ අනත්තේ අත්තා කියන එක වෙනකොට ඕගොල්ලන්ට ජේතවා අර මුලින් අවස්ථාවක් තිබුණා. හතර වෙනි අවස්ථාවෙන් පස්සේ, රවුම් හතරක් කරකවලා පස් වෙනි රවුම එතකොට අත්තා කියලා ගන්නා. අත්තා කියලා අරගෙන තමයි මෙතන අපිට රූපය ලාභයක් කියලා කිව්වේ. ඒ රූපය ලාභයක් කියලා, දැන් ඒ අත්තා කියන අවස්ථාවේ දී අපි, පෝතලිය සූත්‍රයේ අර special එකේදී, අන්තිමට කරපු එකේදී අපි දැක්කා නේ මොකද්ද මේක වුණේ? එක පැත්තකින් ආවා, අර සුබයි කියන කතාව මෙහෙත් ඇතුල් වීමක් තිබුණා. මේ පැත්තෙන් ආවා අර සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා. එතකොට සංස්කාර නිත්‍යයි කියන කතාව ආවේ අර මුලින් කතා කරපු කබලිංකාර ආහාරයට අපි නැවත නැවතත් පුනපුනා ස්පර්ශ කරලා, කරකවලා කරකවලා තමයි මේක හදා ගන්නේ නිත්‍යයි කියලා. එතකොට මේක, සුභයට නිත්‍ය එකතු කරලා තමයි සුබය කියන එක ඇති වුණේ. සුභයි කියලා ගන්නා, කරකවලා ඊට පස්සේ අපි ඒකට නිත්‍ය කතාවක් ආවා, දැන් ඒක නිසා මට සුබය කියන එක ඇති වුණා.

එතකොට දැන් මෙන්න මෙතෙක්දී, දැන් එහෙම නම් කවුද මේ අත්තා? මේ අත්තා තමයි අභංකාරය. මං ඔතන රහතන් වහන්සේගෙන් විමසුවා මෙතන මේ, අතන අනත්තේ අත්තා කියලා කතාව එතකොට මෙතන ඇවිල්ලා තියෙනවා මේ අභංකාරය. එතකොට උඩින් තව තියෙනවා මමංකාරය. මමංකාර කොටසේ තමයි ඔය අනත්තේ අත්තා කියන එක ලියලා තියෙන්නේ. දැන් අපි හතර වෙනි රවුම කරකවලා පස් වෙනි එකේදී අපි අත්තා කියලා ගන්නවා.

රහතන් වහන්සේ කිව්වා “දරුවා, අභංකාරයෙන් තොර වූ මමංකාරයක් නැතයි” කියලා. මං සාධු කියලා වැන්දා ඒ වෙලාවේ. එතකොට අභංකාරය උඩයි මේක තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මගේ පෙර කතාව. දැන් එතකොට බලන්න අර පෝතලිය සූත්‍රයේ අර මුලින් කතාව පාණාතිපාතා, අදත්තාදානය, මුසාවාදය මගේ පෙර වූ සංස්කාරයන්. ඒක නිසයි මේක තියෙන්නේ. මේක නිසා තමයි මං දැන් අතෙන්ට අර රූපය ලාභයක් කියලා කියන්නේ. දැන් මං කියනවා නේ කමක් නෑ මම මේකත් එක්ක ඉන්නම් කියන අර්ථය දැන් මං දිලා තියෙන්නේ.

එතකොට, දැන් එහෙම නම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මෙතනින් ඇති වන, ඒ කියන්නේ ඔය triangle එක තියෙනවා නේ, වේදනාව, පරාමාසකායගන්ථය, භය අගතිය. අන්න ඒ triangle එක නිසා තමයි අපි අතන area 1 කියන එක ගත්තහම එතන අපි ලාභයි කියලා එතන ගත්තේ. ඒක ගත්ත හින්දා තමයි area 2 එකට අපි ආවේ. ඒ රෝදේ කැරකෙව්වා නම් නතර කරන්න බෑ. ලාභයි කියලා ගත්තා නම්, ඒ කියන්නේ පස් වෙනි එක වුණා නම් භය වෙනි එක වෙනවා. භය වෙනි රවුම, වේදනා අගය කියන එක මම දෙනවා කියන එක.

දැන් මෙතෙක්දී අමතක කරන්න එපා අර 4.4 දී begging the feeling කියන කතාව කිව්වා නේ. අන්න එයා දැන් වැඩ කරනවා. මේ වේදනාව දැන් මේක පතනවා. මට මේකෙන්, මේ රූපයෙන් මේ වේදනාව දෙන්නෙයි කියන එක පතනවා. මේ පැකීමත් එක්ක මොකද වෙන්නේ, දැන් මේක සඳහා තමා අර ධම්මච්ඡරියට එයා අගය දෙනවා එහෙම කියන එක වෙන්නේ. අන්න එතෙක්දී දැන් එහෙනම් අර මම කියන කතාව එනවා. අහංකාරයෙන් පටන් අරගත්තා, මෙතනින් කැරකිලා 1 වුණා 2 වුණා 3 වෙනකොට දැන් මමකාර කතාව එනවා.

ඒ මමකාර කතාව දැන් ආවයිත් පස්සේ, දැන් මෙතන තමයි මේ අනත්තේ අත්තා කියන එක එන්නේ. අනත්තේ අත්ත සඤ්ඤාව. මොකදද මේ අනත්තේ අත්තා කියලා කිව්වේ? මෙතෙක්දී ලස්සනට ජේනවා, මේ රූපය මගේ නෙවෙයි නේ. ඕනෙ ම රූපයක්, පුද්ගලයෙක්ගේ රූපයක්, මේ රූපයක් ගත්තහම මගේ නෙවේ. ධාතු වශයෙන් බැලුවහම අපි දන්නවා. ධාතු මනසිකාරයේ, දදනො පුඤ්ඤං පවඨ්ඨති ගාථාවේ අර්ථය හොඳ ලස්සනට එනවා. මේක මගේ නෙවේ.

මේක තමයි මේ අත්තා කියලා ගත්තේ. මගේ නොවෙන්නා වූ ඒ රූපය අත්තා කියලා අරගෙන තමයි මේක එන්නේ, හැදෙන්නේ. අන්න ඒක තමා හරි fundamental දෙයක් එතන තියෙන්නේ. අර රූපයට ම යි මේක ආවේ. හැබැයි අත්තා කියලා තමන්ට වැටෙන්නේ සුබය. අත්තා වුණේ සුබය. අනත්තේ කියන එකට ගන්න ඕනෙ අපි, රූපය තමයි අනත්තා. හැබැයි අත්තා කරගත්තා සුබය. බලන්න එතනත් හරි මහ පැටලිල්ලක් තියෙන්නේ. අහංකාරයෙන් මමකාරය වුණා ය කියන එක නේ ඔතන තියෙන්නේ. අනත්තේ අත්තා කිව්වහම හරි ගැඹුරු අර්ථයක් තියෙන්නේ. අරගන්න බැරි මගේ නොවන රූපයක්, ඒක අනත්තා. අත්තා වෙනකොට, සුබය තමයි මේ අත්තා වෙලා තියෙන්නේ. කැලී දෙකක් නේ දැන් මේ මනුස්සයාට මේක හොයාගන්න බෑ නේ. **Basic.**

ඉතින් මේක ඇති වුණාට පස්සේ ඉතින් අර, එතෙක්දී අර තුන් වන ධ්‍යානය කියන එක නේ. දැන් මෙයා සුබය, තුන් වෙනි ධ්‍යානයට තමන් පත් වෙලා තියෙනවා නම් මේක

තේරුම් අරගෙන, එතකොට ඒක නිසා එයාට තුන් වෙනි ධ්‍යාන තත්වය තියෙනවා. තුන් වෙනි ධ්‍යාන තත්වය තිබුණොත් පස්සේ එයා යනවා විත්තානුපස්සනාවට.

ඒකයි පටිපදාවේ තියෙන්නේ. ඒ විත්තානුපස්සනාවට යන්නේ මේ දක්වා වූ දේවල් මෙයා ඔක්කෝම දන්නවා. ඒ කියන්නේ දුක් වූ වේදනාවන් කියන එක මෙයා දන්නවා. ඊළඟට මේ හොඳ ම සුඛ වූ වේදනාවන් තුන් වෙනි ධ්‍යාන සහිතව අර සුඛය දැනෙන්නා වූ වේදනාවන් මෙයා දන්නවා. මෙයා දන්නවා මේකේ රාග සහිත සිතයි කියන එක අර කබලිංකාර ආභාරයන් එක්ක දන්නවා.

ඊළඟට අර ද්වේෂ සහිත සිතයි කියන එක අර දෙවෙනි පටිපදාවෙන් එන්නා වූ අවබෝධයෙන් එයාට ඇති වෙනවා මේක කරකවන්න කරකවන්න මේක ජරාවට පත් වෙනවා කියන එක ද්වේෂ සහිත සිත, ඇයි මං ඉන්න ඉන්න මං මේකට වෙනවා කියන එක. එතකොට එයාට මෝහ සහිත සිතත් පේනවා. මේ සුඛය කියන එක අර තාවකාලික දෙයක් නේ. ඒක දැන් නැති වෙයි, දැන් නැති වෙයි කියලා නේ හතර වෙනි ධ්‍යානයට යන්නේ. හතර වෙනි ධ්‍යානය හා සම්බන්ධයි මේක. ඒ කියන්නේ මේ පටිපදාවේ එතනින් නතර වෙන්නේ නෑ. හතර වෙනි ධ්‍යානයෙන් ඇති වුණා වූ අවබෝධය කියන එක මෙතන්ට බලපානවා මෙතන. ඒ කියන්නේ මේ වේදනාව, ඒ කියන්නේ රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා මේ ඔක්කෝම වේදනාවන් එයා master කරලා එතකොට, ඒ තත්වට එතකොට.

එතකොට ඒක නිසා, ඊට පස්සේ අර විපල්ලාසය කියන එක, ඒ කියන්නේ දැන් විත්තානුපස්සනාව වෙනවා ඉතින් මෙතන උපෙක්ඛාව, එතකොට අපි ඊයේ කතා කරපු, රාත්‍රියේ කතා කලා නේ අපි භාවනාවක් ගැන, ආන්න ඒකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා අර ඕසය නැති කරනවා කියන එක. කැලි දෙකක් මෙතන, ඒක සිද්ධ වෙන්නේ, මේකත් එක්ක.

ඉතින් ඒ විදිහට ඒක තමයි භාවනාව කරගෙන ගියේ. ඒකෙ හරි ලස්සනයි.

19/04/2014 - සතර ඉද්ධිපාද

Satara Iddhipāda

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා.

මම අද භාවනාවේදී ගත්තේ, ලෝභය නැති කරමි කියනකොට අර කොඩිය තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ කබලිංකාර ආභාරය, එතන ජාතිය තියෙනවා, නැත්තන් ඡන්ද අගතිය හරි ජාතිය හරි, එතනින් අපි යනවා කෙළින් ම මනෝසංස්කාරවනවා කියන තැනට. එතකොට එතෙක්දී ඒක හැටියට පවත්වනවා කියන එක නේ කල්පනා කරන්නේ. ඒ කල්පනා කිරීමත් එක්ක අනෙක් පැත්තට බැලුවොත් මේ කබලිංකාර ආභාරය නිසයි, දැන් මේ ඒ කියන්නේ රවුම් වශයෙන් ගත්තොත් හයක් ගිහිල්ලා තමයි අතන වේනවා කියන එක වුණේ.

ඒකෙන් පස්සේ අර මෝහයෙන් කරකවනවා කියන කතාව තියෙනවා. මෙතනින් ආවා දැන්, මෙතනින් ජාතිය කියන එක ඇති වුණා නම් ඉතින් ජරා ව්‍යාධි මරණය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට ඡේතන නේ අර කොඩියේ කැල්ල එනවායි කියලා. පල්ලෙහායින් ගියා මරණය දක්වා. එතකොට ඡේතන උඩින් කබලිංකාර ආභාරය මෙතන ජාතිය, මෙතන මරණය. කබලිංකාර ආභාරය මෙතන ජාතිය, මෙතන වේනවා. එතකොට අර කොඩිය කැල්ල කියන එක එනවා.

මේක ආවාට පස්සේ මම කල්පනා කළා දැන් මේ, අර ඊයේ භාවනාව කිව්ව එක අනත්තේ අත්තා. අනත්තේ අත්තා කිව්වහම රූපය තමයි අනත්තා, හැබැයි අපි වේදනාව අත්තා කියලා ගන්නවා. එතකොට මේ වේදනාව අත්තා කියලා ගන්නවා කියන එක, සුඛය කියන එක අත්තා කියලා ගන්නවා කියන එක ආවහම, ඉතින් මෙතන තියෙන්නේ දුක්ඛයක් ම නේ. මේ මනුස්සයා ගන්නවා සුඛයි කියලා.

මේ වෙලාවේදී මං කල්පනා කළා මේ වේදනාව නිකන්මත් නෙවෙයි, අපි සංස්කාරයන් කියන ඒවා නිසා මේ වේදනාවන් ඇති වෙලා. පෙලක් වෙලාවට ඔය වේදනාව සඳහා අපි සංස්කාරයන් කරනවා. එතකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වේ මේ විත්ත සංස්කාර හදනවා කියලා. වේදනාව සඳහා හදන විත්ත සංස්කාර කියලයි කිව්වේ නේ ද?

එතකොට මේ සංස්කාර ඒකයි, වේදනාව, තියෙනවා නේ 4.4 දෙපැත්තට යන්නා වූ කැලි දෙක. ඒ කියන්නේ වේදනාව සුඛයි කියලා පරාමාසයට ඇතුල් වෙනවා, සංස්කාරයන් නිත්‍යයි කියලා පරාමාසයට ඇතුල් වෙනවා. ඕක තමයි අර හබල් දෙක. මේක හොඳට බැලුවා. බැලුවයි කියන්නේ පෙලක් සංස්කාරයන් සුඛයි වේදනාවන් සුඛයි. චතුත්ථධ්‍යාන සමාපත්තිය, තුන් වෙනි ධ්‍යානය, ඒ වාගේ ඒවා ගත්තහම ඉතින්,

ඒ ධ්‍යාන පැත්තෙන් ගත්තහම ඒ කරන්නා වූ සංස්කාරයන් සුබයි, වේදනාවන් සුබයි කියන අර්ථය තියෙනවා.

ආයෙත් තියෙනවා, පෙලක් සංස්කාරයන් කියන ඒවා ගත්තහම, කරනකොට අපි හිතමු වඩු බාස් උන්නැහේ කෙනෙක් වඩු වැඩ කරනවා. ඒ වඩු වැඩ කරනකොට එයාට කායික පීඩාවන් තියෙනවා. හැබැයි එයා සංස්කාරයට කැමතියි. වඩු බාස් උන්නැහේ වඩු කර්මාන්තයට කැමතියි, සංස්කාරයට කැමතියි. හැබැයි ඉතින් එයා ඒක කරනකොට අර නියතෙන් ගහනවා, අතකොලුවෙන් ගහනවා, ඉතින් එයාට ඒ කායික වේදනාවන් තියෙනවා. එතකොට වේදනාව දුකයි ඉතින් එයාට සංස්කාරය යම් ආකාරයකට සුබයි.

ආයෙත් මං කල්පනා කළා මේ සංස්කාරයන් දුක වෙන්නා වූ, වේදනාවන්, දැන් අතෙන්දී තවත් උදාහරණයක් මට ආවා මේ දරු ප්‍රසූතිය. අම්මා කෙනෙක් බඩේ දරුවාව නියාගෙන ඉඳලා බොහෝ ම කාලයක් වේදනා විඳිනවා. වේදනා විඳලා බබා එලියට ආවාට පස්සේ ඒ අම්මාට හොඳයි, නේ ද? එහෙම එකකුත් ආවා.

ඊට පස්සේ මං කල්පනා කළා ඔය දෙක ම දුක්බ වෙන, සංස්කාරයන් දුක්බයි, වේදනාවන් දුක්බයි වූ දේවල් තියෙනවා ද කියලා. ඉතින් මං ඒක ටිකක් කල්පනා කරනකොට මං රහතන් වහන්සේගෙන් විමසුවා ම රහතන් වහන්සේ මට සඤ්ඤාව දුන්නා අපාය. දෙක ම දුකයි නේ. දැන් අර ගිහිල්ලා ඉපදෙනවා. හැදුවා, හදපු ගමන් මැරෙනවා. ඒ සංස්කාරයන් එහෙම දුක් වූ එක තියෙනවා අපාය කියන එක.

ඕක බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වා, දේශනා කළා. ඒ දුක්බ වූ දේ කියලා අපාය එහෙම. තුන් වෙනි ධ්‍යානය එකට එහෙම බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නවා ඒක සුබයි, සුබයෙන් ම ඉන්නවා කියන එක පෙන්නවා. එතකොට දැන් අපි අන්ත දෙක දන්නවා. තුන් වෙනි ධ්‍යානය සංස්කාරන් සුබයි, වේදනාවන් සුබයි. අපාය ගත්තහම දෙක ම දුකයි.

මේක ආවාට පස්සේ නතර වෙලා, සිත නතර වෙලා කියලා කියන්නේ අර හබල් දෙක වැඩ කරන්නෑ දැන්. ඒ කියන්නේ මේ පැත්තට නිත්‍යයි කියලා මේකේ support එකෙන් වේදනාව දුවන්නෙන් නෑ, වේදනාව නිසා මේ පැත්තට යන්නෙන් නෑ. ඒ කියන්නේ අර bicycle එක නිකන් මට හැඟෙන්නේ අර bicycle rim එකත් එක්ක මේක තියෙනවා, කවුරුවත් තල්ලු කරන්නේ මොකක්වත් නෑ.

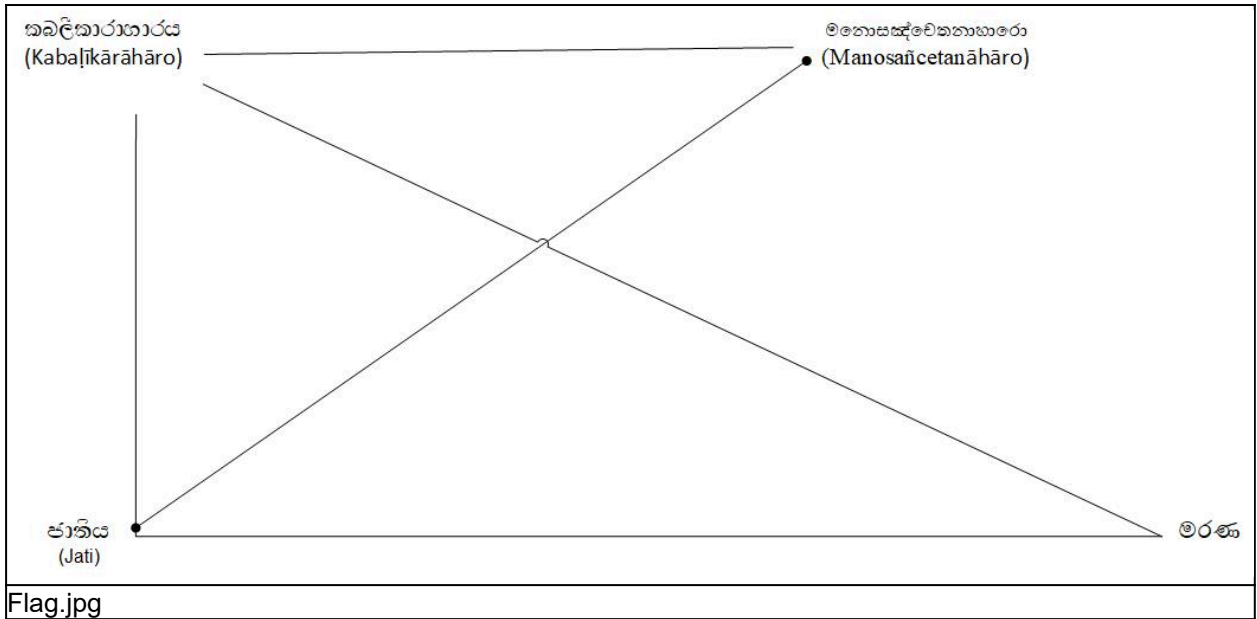
හැබැයි හුළං වදිනවා. මේ හුළං වැදුණහම පොඩ්ඩක් මෙහාට ගිහිල්ලා ආපහු මෙනෙත්ට එන්නේ. අන්ත ඒ වගේ. ඒ කියන්නේ හුළං වදිනවා කියන්නේ මේ ගෙදර සද්ද අරවා මේවා මට ඇහෙනවා. ඇහුණයි කියලා ඒකත් එක්ක ගැටීමක් නෑ. දුවන්නෑ. ඔහෙ තියෙනවා. ඉන්න පුළුවන් හොඳට.

ඒ කියන්නේ තමන් අවදියෙන් තමන්ට ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා කිසිම දෙයක් නොකර. ඇහැට රූප ගැටුනයි කියලා රෝදේ කැරකෙන්නේ නෑ. ඉතින් ෂෝක් එකට ඉන්න පුළුවන්. ඉතින් මං කල්පනා කළා මේ ධර්මය කියන්න කියන එකට, මේකට මෙනෙහි කරන්න ඒකටත් එව්වර මේවා එකක් නෑ. ඒ කියන්නේ කරුණාව පැත්තට ඔන්නම් ඉතින් ඒ කියන්නේ මට, සඤ්ඤාවෙන් මට දැනෙනවා. මේක කියන්න පුළුවන් ය කියන එක, ඒ පැත්ත එහෙම එක තියෙනවා. නමුත් දුවන්න, දැන් අර පෙලක් වෙලාවට බොහොම ගැඹුරට හිත හිතා යන්න එක තියෙනවා නේ. එහෙම එකක් නෑ. ඉතින් මම එහෙම සෑහෙන වෙලාවක් හිටියා, ඕකට මට වැඩිය වෙලාවක් ගියේ නෑ ඔතෙන්ට එන්න. ඇවිල්ලා සෑහෙන වෙලාවක් ඉඳලා ඉතින් මම කල්පනා කළා

මේක මට **break** කරන්න පුළුවන්. වෙලාව බැලුවා නම් මට **break** කරන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ මේක නවත්තන්න ඕනෙ නේ. අර පෙර වූ දේ තියෙනවා නේ. පෙර, දැන් මේක පැය බාගෙකින් කරනවා කියන එක, මේ අයට මං කිව්වා නම් පැය බාගෙකින්, අපි භාවනා කරමුයි කියලා නවත්තන්න, අන්න ඒක, ඒ වගේ අදහසක් මට ආවා. ඒත් ඔහේ ඉන්න හිතෙනවා. ඒ කියන්නේ මොකුත් කරන්න යන්න මේකක් නැහැ. ඊට පස්සේ රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඇතියි” කියලා. කියලා ඉතින් ඒක, මං වෙලාවත් බැලුවා. බලලත් ආයෙත් හිටියා එහෙම ම ම. රහතන් වහන්සේ ඇතියි කිව්වට පස්සේ මේක නැවැත්තුවා. ඉතින් ඒකේ, ඒ කියන්නේ එතෙන්දී මං ඇහුවා රහතන් වහන්සේගෙන් මොකද්ද මේ කියලා. මේක මේ වතුන්ට්ට්ටියානගේ එකක් ද? නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ එකක් ද? කියන එක.

ඉතින් රහතන් වහන්සේ කිව්වා “නෑ එහෙම නෙමෙයි” කියලා. ඉද්ධිපාද. සතර ඉද්ධිපාදය. ඉද්ධිපාද 4ම එකට වැඩ කරනවා. ඒක නිසා සංස්කාර පැත්තෙන් කරකවන්න **push** එකක් නෑ. ඊළඟට විත්ත ඉද්ධිපාදයට අර එනවා නේ වේදනාවන්ගෙන් හැම පැත්තෙන් ම පාරවල්. ඒ පැත්තෙන් යන්න මොකක්වත් ඇත්තෙන් නෑ. ඔය විදිහට ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



20/04/2014 - ක්‍රෝධ උපායාස

Kodhūpāyāsa

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. මම ඒ බුදුපියවරු මුලින් සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ලෝකයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, ජීවමානව වැඩ සිටින, පළවෙනි බුදුපියා වශයෙන්. ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉතින් ජීවමානව වැඩ සිටින, ශ්‍රේෂ්ඨතම දෙවන බුදුපියාණන් වශයෙන්. ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ජීවමානව වැඩ සිටින තුන් වන ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වශයෙන් මේ තුන් නම ම ප්‍රඥාවන්තයි කියලා වැන්දා. ඒ විදිහට ම අනුපිළිවෙලින් ඒ බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා ඒ දාහතර නමට ම ප්‍රඥාවන්තයි කියලා ඒ විදිහට වැන්දා.

කරලා, මං භාවනාවට ගත්තේ, දැන් ඔය මම යනකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වා පංචනීවරණයන් නැති කරමි කියනකොට එතනින් පටන් ගන්න කියලා. එතකොට කාමච්ඡන්දය කියන එක මං මෙනෙහි කළා.

කාමච්ඡන්දය කියන එක මෙනෙහි කරනකොට මම ගත්තේ අර සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො. එතකොට සංකප්පය කියලා කිව්වහම අර පස් වෙනි වටය. පස් වෙනි වටයේ දී රූපයට ලාභයක් කියලා අපි ගත්තා. ඒක නිසා වේතනා අගයක් අපි දුන්නා, පළවෙනි පාරට. එතකොට මේකට දීලා භය වෙනි වටය එතකොට, භය වෙනි වටයේ 2 බැලුවා. භය වෙනි වටයේ 1 අපි දන්නවා නේ රාගයයි කියන එක. ඒ සංකප්පයට තිබ්ව්ව රාගය, ඒක තමා input එක වෙන්තේ. භය වෙනි වටයේ 2 වෙනකොට ඕගොල්ලන්ට ජේනවා අර නිත්‍යයි කියලා සංස්කාරයේ ඇතුල් වීමක් තියෙනවා. සංස්කාරය නිත්‍යයි කියන අගය ගත්තා. එතකොට භය වෙනි වටයේ දී සංස්කාරය නිත්‍යයි කියලා ගත්තහම, 6.2 මං මේ කියන්නේ, එතකොට අර, මේ පැත්තෙන් පල්ලෙහාට යනවා නිත්‍යයි කියලා, අර පැත්තෙන් අර ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් යනවා උඩට, රූපයට එතන කාමච්ඡන්දය කියන එක එතෙන්නට එනවා.

එතකොට මේ භය වෙනි දෙකේ ගිහිල්ලා දැන් ඊට පස්සේ, දැන් හොඳට **carefully** බැලුවොතින් ජේනවා මුලින් ම අපි පලතුරු ගෙඩියක් වුණත් අතනින් තිබ්බා නම් ඒ පලතුරු ගෙඩියට දැන් මේ වෙනකොට අගයක් දීලා තියෙනවා. ඊළඟට මේක නිත්‍යයි කියන කතාව අපිට ඇවිල්ලා තියෙනවා. මේ සංස්කාරය, පලතුරු කකා ඉන්නවා කියන එක නිත්‍යයි කියලා, ඒකෙන් මං පවත්වනවා කියන එක නිත්‍යයි කියලා ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අර ප්‍රේමය කියන කතාව, 6.3දී ඉතින් ඒක වෙනවා අපි දන්නවා. දැන් 7.1 බැලුවහම, 7.1 දී මොකද්ද කරන්නේ අපි? 7.1 දී තමයි

method එක එන්නේ. පෝතලිය එකේ නම් ගහට නැගලා මං මේක පවත්වනවා. ඒ වගේ ධම්මමච්ඡරිය. ධම්මමච්ඡරිය තමයි method එක. මේක engineering කරලා, computer science කරලා, දොස්තරකමෙන් හරි මං මේක පවත්වනවා කියන එක. එතකොට අපි තුනකට ඇවිල්ලා තියෙනවා. පලතුරු ගෙඩියයි කියන එක තියෙනවා, ලාහයි කියන එක. ඊළඟට තමන් මේක නිසා කොහොම හරි පවත්වන්න කල්පනාව තියෙනවා. ඒක සඳහා method එක කියන එක, ධම්මමච්ඡරිය කියන එක ඇවිල්ලා තියෙනවා.

දැන් මේ method එක මෙහෙම පාවිච්චි කරාට, ධම්මමච්ඡරිය පාවිච්චි කරාට, දැන් අපි දන්නවා මේ දෙක අතර තිබෙන්නා වූ දේ. මොකද දැන් මේ 7.6 වෙනකොට මෙයාට තේරෙනවා, අර shadow area එක මතකයි නේ සම්මා සංකප්ප භාවනාවේ. එතකොට දැන් මෙතන අපි 6.1 වෙනකොට දිට්ඨි අනුසය කියන එක ආවා, අර හත් වෙනි රවුමේ දී අපි area 3 එක හදන්නේ, ඒකෙන් shadow area එක හැදිලා තියෙනවා. මේ දෙක දැන් අපි compare කරලා බලනවා මේ shadow area එකයි අර මගේ මුලින් තිබිච්ච එකයි.

දැන් බැලුවහම මේ සංකප්පයේ තියෙන අගය මේ රූපයේ නැතෙයි කියලා තමයි මෙයාට, අර දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට එයා යන්නේ. එතකොට දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යනවා කියන්නේ 7.7 කියලා කිව්වේ මොකද්ද අර දුක් වූ වේදනායි, මේ පැත්තෙන් දුක් වූ සංස්කාරයයි කියන එක යනවා. එතකොට එහෙනම් මේ 7.7 දී දුක් වූ සංස්කාරය කියලා කියන්නේ අර 7.1 ගත්ත method එක ම යි. ධම්මමච්ඡරියෙන් ගත්තා වූ දේ ම තමයි මෙතන මේ සංස්කාරය වෙලා තියෙන්නේ. මේක කැරකිලා එතකොට අන්තිමට මේකෙන් කරන්න බෑ.

ඒක නේ අර පල්ලෙහායිත් අර මනුස්සයා ඇවිල්ලා අර ගහ කපලා දාන්නේ. දැන් මෙතන මෙයා, මං මේක පවත්වාගෙන ඉන්න හදන්න හදන්න, මගේ method එකෙන් මං භාවිතා කරන්න කරන්න, මං වයසට යනවා. මං ස්පර්ශ කරමින් මේක පවත්වන්න නෙ හදන්නේ. කරන්න කරන්න මාව වයසට යනවා කියන එක තියෙනවා. ජරාවට පත් වෙනවා කියන එක. මේක නිසා මං රෝගී වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මේක, අර method එක ම තමයි මෙතන මේ 7.7 හැටියට මේක ඇතුළට යන්නෙයි කියන එක මට හොඳට වැටහීම කියන එකට ආවා එතෙත්දී. ඉතින් මේක තමයි අපේ මේ කාමච්ඡන්දය නේ ද? ඕක අන්තිමට ගිහිල්ලා ඕක නේ වෙන්නේ. ඉතින් දැන් අන්තිමට දුක්ඛ දුක්ඛතාවය කියන එකට තමන්ගේ යනවා කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මං භූභාක් ම භාවනා කරගෙන බැලුවේ.

21/04/2014 - දෙවෙනි හතර සලකුණ

Second Four

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. මං ඒ මුලින් ම මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා. ඉතින් ලෝකයේ වැඩ සිටින, ජීවමානව වැඩ සිටින, පළවෙනි, ශ්‍රේෂ්ඨතම වූ, ප්‍රඥාවන්ත වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඔය විදිහට දෙවන බුදුපියාණන් වහන්සේත්, තුන් වෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේත් සිහි කරලා වැදලා ඒ දාහතර නම ම ඔය විදිහට ප්‍රඥාවන්තයි කියලා මෙනෙහි කළා. ඊට පස්සේ මම පන්සිල් ගන්න එක සම්පූර්ණයෙන් කරගෙන ගියා. ගිහිල්ලා අරි අට මහ හරහා යනවා කියලා කල්පනා කළා. ඒ මණ්ඩලයේ ආශීර්වාදය, ආරක්ෂාව ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරලා,

ඊට පස්සේ අරි අට මහේ කතමා ව භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි කියලා තනිකර ඒ දුක්ඛය ගැන මෙනෙහි කළා. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, සෝක, පරිදේව, උපායාස, ප්‍රියේහි විජ්ජයොගො, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගෝ, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියන අර order එකට බැලුවා. බලලා, දැන් මෙනෙහි ඊට පස්සේ කියනවා සංඛිත්තෙන පංචඋපාදානස්කන්ධාපි දුක්ඛා කියලා.

දැන් මට ඡේතවා පංචඋපාදානස්කන්ධය තියෙන්නේ උඩ. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ. යටින් තමා මේ දුක්ඛය. එතකොට මේක නිසා මේක. ඒ පාර මං බැලුවා මේ උපාදානය නිසයි මේක ඇති වෙන්නේ. එතකොට උපාදානය කොහොම ද ඇති වෙන්නේ. තණ්හාව නිසයි උපාදානය කියන එක ඇති වෙන්නේ. වේදනාවට තණ්හා වෙලා උපාදානය. ඒ පාර දැන් මං කල්පනා කරනවා අර තණ්හාව තියෙන කැල්ල. තණ්හාව නිසයි උපාදානය කියන එක, පහළට වෙනවා කියන එක. ඉතින් දැන් මට කල්පනා වෙනවා මේ තණ්හාව කියන එක කොහොම ද ඇති වෙන්නේ?

තණ්හාව කියන එක ඇති වෙන්නේ අපි දන්නවා අර විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් පවත්වලා. දුවලා. ඒ කියන්නේ අපි අර වට ටික දුවනවා. මේකෙන් තමයි තණ්හාව කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට වට තියෙන එක මං බැලුවා, අපි දන්නවා ඔය අට වෙනි වටය, 7න් පැත්තායිත් පස්සේ, අර එකපාරට ම අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඒ කොටුවේ ඉඳන් එනවා නේ කාම ආශ්‍රවයට. එතකොට දකුණු පැත්තේ triangle එක, වම් පැත්තේ triangle එක, ඒක නිසා ධම්මමච්ඡරියෙන් මේක generate වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

මේ විදිහටයි මේ ධාරාව පවතින්නේ. එතකොට මං මෙතනදි කල්පනා කළා මේ පාර විතරක් නෙවෙයි, මේ දිට්ඨි අනුසයෙන් එන්නා වූ පාරෙන් මේක මේ විදිහට සිද්ධ වෙනවා. ඕක දිට්ඨි අනුසයෙන් ආවා, වේදනාව, අර පාර දිගේ යනවා. ඒ කියන්නේ 7.6, 7.7 කිව්වහම මෙතන මේක සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් හරි ඉතින් 7.7 කිව්වා ම අට තමයි නේ ද. එතකොට මෙතන ඉඳන් මේක යනවා කියන එක ආවා. ඉතින් මේක තුනෙන් ම මේක සිද්ධ වෙනවා කියන එක ගත්තහම, කල්පනා කළා ම ඉතින් දැන් මට සිත එනවා මේකේ, වැඩි වශයෙන් මේකෙ කොහෙද අපි ඉන්නෙ කියන එක.

ඉතින් රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා ම රහතන් වහන්සේ දුන්නා ඉතින් 10%ක් විතර තමයි අර බාහිර ආයතනවලින් වෙන්නා වූ ඒ දේ තියෙන්නේ. අර ඇහෙන්න රූප බලලා එහෙම එන්නෙ. ඊට පස්සේ අභ්‍යන්තර එකෙන් එන එකට 40% විතර. අරක 50%ක් විතර. වැඩි වශයක්ම අර 8න් එන්නා වූ එකේ තමයි තියෙන්නේ. එතකොට මෙතනින් පස්සෙ තමයි ඉතින් මේ තණ්හාව කියන එක තියෙන්නේ. අපි දන්නවා හත කියන එක, 7.1 වුණහම නේ තමන් ධම්මමච්ඡරිය නිසා චේතනාව අගය කියන එක දෙන්නේ. එතකොට ඒ තත්වයට පත් වුණා ම ඉතින් ඒ කියන්නේ හත වුණා නම් ඉතින් අපි යනවා නේ ද. අපි නවත්ත ගන්නෙ නැතුව යනවා ඒකත් එක්ක. කැමති පාරෙම තමයි අපි යන්නේ. එතකොට පැන පැන යන්නේ. මේක නැවත නැවතත් ස්පර්ශ කරමින් අපි යනවා. ඒ කියන්නේ ඇහෙන්න බලනවා නෙවෙයි. අර අරමුණ ගත්තා, දකුණු පැත්තේ පල්ලෙහා triangle එකෙන් වම් පැත්තේ triangle එකට ආවා, මේක ගෙනිව්ව බොහොම වේගෙන් මේක කරගෙන යනවා.

ඉතින් මට ඒ වෙලාවෙදි කල්පනා වුණේ ඉතින් 7.2 දී මලා ම යනවායි කිව්වා නේ ප්‍රේත ලෝකෙ. එතකොට එතන පොඩ්ඩක්, “අර numbers එක්ක මේක පටලවගන්න එපා ය” කියලා රහතන් වහන්සේ කිව්වා. අතන අර අර කතාවත් එක්ක, 10% එකත් එක්ක මේක පටලවගන්න එපා කියන එක. මනුස්සයන්ට එහෙම වෙනවා ඇති කියන එක මට හිතෙනවා.

එතකොට ඒ, මෙහෙම වේගෙන් යනකොට මට කල්පනා වුණා දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා “තණ්හාය ජායතී සොකො, තණ්හාය ජායතී භයං.” එතකොට එහෙම නම් මේ තුන් වෙනි පාරේ පල්ලෙහා සෝකයයි, ඊළඟට මෙතන තියෙනවා මේ බයයි කියන එක. භයේ අගතියයි කියන එක.

දැන් එතකොට එහෙනම් මට 4 ඉලක්කමක් ජේනවා. මට ඔය 4 ඉලක්කම කලින් පෙනුණා. ඒ 4 ඉලක්කම මේ, අර 4 ඉලක්කම නෙමෙයි. වේදනාව තියෙන තැන කතාවක් තියෙනවා. චේතනාව එකක්. පරාමාසය මැද්දේ, පල්ලෙහායින් බය. මේ පැත්තෙන් ඉදංසච්චය. ඔන්න ඔය 4. එතකොට ඉතින් මං කල්පනා කළා, මේ විදිහටයි

මේක සිද්ධ වෙන්නේ. දැන් මේක කැරකෙනවා නේ දැන් අපිට ජේනවා නේ මේක මේ විදිහට මේ 4 ඉලක්කමේ කතාව සිද්ධ වෙනවා.

එහෙම නම් දැන් මේක නැති කරගන්නේ කොහොම ද කෙනෙකුට. ඉතින් මට කල්පනා වුණා මේ වේදනාව කියන එක නම් ඇති වෙන්නේ අපි ස්පර්ශ වෙන්න, පුනපුනා ස්පර්ශ කිරීම. ඉතින් මේක නැති කරන්න ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට අර ඉස්සෙල්ලා 4 ඉලක්කම වාගෙම ඉන්ද්‍රිය සංවරය මෙතන්ට එනවා. ආයෙත් කල්පනා වෙනවා, මේ වේතනාවෙන් ඇති වෙන්නා වූ ප්‍රශ්නේ නැති කරගන්න නම් විමංසාව අතන තියෙන්න ඕනෙ. අර ඉස්සෙල්ලා වගේ ම තමයි. ඊර්ෂ්‍යාව නැති කරගන්න විමංසාව ඕනෙ නම් ඉතින් මෙතන මක්බය පැත්තෙන් එන අර්ථයන් තියෙනවා නේ වේතනා වෙන, මේවා මගේ කියලා අරගන්නා වූ ඒ දේ තියෙන එක. මේකටත් එහෙනම් විමංසාව තියෙන්නෙ ඕනෙ, ඒක ගැනත් ප්‍රශ්නයක් නෑ.

ඉතින් හොඳට විමසලා බැලුවා මේ ඉදංසව්වයට එන්නා වූ ප්‍රශ්නය කියන එක විසඳන්නෙ කොහොම ද කියන එක. ඒකට මොකද්ද භාවිතා කරන්න ඕනෙ කියන එක. ඉතින් එතෙත්දී, ඉතින් මං විවිධ විදිහට බැලුවා ඕක. විවිධ විදිහට බැලුවා කියන්නේ, දැන් මට ජේනවා නේ මේ ධම්මමච්ඡරියේ තිබෙන්නා වූ අර method එක නේ මේක අස්සට ගිහින් තියෙන්නේ. මං ඒ පැත්තෙන් බැලුවා, ඒ පැත්තෙන් බැලුවාට මට එව්වර ම ඒක වදින්නේ නෑ. ඒ පාර අර හැකිලෙන විදිහට බැලුවා, මේක හැකිළීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා නේ බෝල කුඩුව. ඒ පැත්තෙන් ද කියන එක. ඉතින් ඒක ගැන රහතන් වහන්සේගෙන් උදව්වක් ඉල්ලුවා මොකද කාරණා ඔතන වැඩියි නේ. කොයි පැත්තෙ ද කියන එක හිතාගන්න අමාරුයි.

ඒ රහතන් වහන්සේට කිව්වා ම අර, මට පෙන්නුවේ අර “ථිනමිද්ධයයි, කුක්කුච්චයයි.” මේක අස්සට රිංගනවා නේ. සැකය ඇති වෙන්න මේ දෙක රිංගනවා, ථිනමිද්ධයයි, කුක්කුච්චයයි කියන එක. එහෙම නම් ඒ ථිනමිද්ධය රිංගන්නේ නැති වෙන්න මං විරිය භාවිතා කරන්න ඕනේ. එහෙම නම් අර ඉස්සෙල්ලා වගේ ම විරිය කියන එක එනවා. දැන් ඉතින් දන්නවා ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ විත්තය තමයි. විත්ත ඉද්ධිපාදයෙන් තමයි අරක නැති වෙන්නේ කියන එක එන්නේ. හැබැයි ඒක මම බැලුවට, කාරණා බැලුවට මට තාම ආවේ නෑ ඒකෙ. රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කියලා කිව්වා ඒක පස්සෙ බලමුයි කියලා. ඒ කියන්නේ විත්ත ඉද්ධිපාදයෙන් කෙරෙන්නා වූ දේ, දැන් මිනිත්තු තිස් පහත් පැනලා නේ වෙලාව. විත්ත ඉද්ධිපාදයෙන් වෙන දේ කරගන්න වෙලාවක් හම්බවුණේ නෑ. ඒක ටිකක් අමාරුයි කියලා ජේනවා. ඒක රහතන් වහන්සේ කීවේ මට “වම් අත පැත්තෙන් වෙන දේ බලන්න ඕනෙයි” කියලා. ඒ කියන්නේ, මේකේ තේරෙනවා දැන් අපි දිට්ඨි අනුසය අපි නිතර ම මේ පැත්තට නේ බලන්නෙ නේ ද? අනෙක් පැත්තටත් මොකක් හරි එකක් තියෙනවා. දිට්ඨි අනුසයේ, ඒ flow

එකේ අනෙක් පැත්තටත් මොකක් හරි එකක් තියෙනවා කියන හැඟීමක් ආවා,
අර්ථයක්. එතකොට මේක දැන් මේ, වටේට එනවා එක එක විදිහට.

ඕක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/04/2014 - චිත්ත ඉද්ධිපාද භාවනා

Citta Iddhipāda Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාරය වේවා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මම සිහි කළා. මේ ලෝකයේ සිටින, ජීවමානව වැඩ සිටින පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත බුදුපියාණන්. මෙතනදී මේ ඥානයයි, ප්‍රඥාවයි කියන එකත්, එතන දෙකක් නේ. එතකොට ඒ, ඒකත් මට සිහි වුණා. ඉතින් ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේලා තුන් නම ම මෙතෙහි කරලා ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අනුව වැන්දා. ආපහු හත් නම දක්වා මේ ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත විදිහට සිහි කරලා වැන්දා. ආපහු දාහතර නමට, සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා දාහතර නමට ම ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත කියන එක මෙතෙහි කරලා වැන්දා.

අර ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම ඔයා දන්නවා නේ අර කොඩියේ කතාව. කබලිංකාර ආභාරය, චේතනාව, ජාතියේ ඉඳන් මරණය දක්වා එන්නා වූ එක. ඊළඟට ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම අර දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යන, 7.6 ඉඳන් පටන් අරගෙන යන එක, ඒක සිහි වුණා. ඊළඟට මෝහය නැති කරමි කිව්වහම අර චේතනා, විඤ්ඤාණ, මෝහ කියන කැල්ල සිහි කළා.

දැන් මේ වෙලාවේ මට අර ඊයේ භාවනාව සිහි වුණා. අර 4 සලකුණක් අපි දැක්කා නේ. ඒ 4 සලකුණ කියන එක මං මෙතෙහි කළා. එතකොට මේකේ මේ සැකය කියන එකේ සම්බන්ධතාවය කියන එකත් එක්ක මං මේක බැලුවා, මෙතන මේ කොටුව අපි දන්නවා, පරාමාසයයි, ඉදංසච්චයයි, භය අගතියයි. නේ ද? මෝහ අගතියේ ඉඳන් එන පාර තියෙනවා. මේක කැපුණහම අපි දන්නවා පල්ලෙහා කැල්ලට සැකය, උඩ කැල්ලට සාරම්භය කියලා. එතකොට මේ කොටුව මම ගැඹුරට කල්පනා කරන්න පටන් ගත්තා. ඒ ගැඹුරට මේක කල්පනා කරන්න පටන් ගත්තහම, දැන් මගේ මේ aim එක තියෙන්නේ මේ චිත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් මේක වැළකෙන හැටි බලන එකයි මගේ තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මට කල්පනා වෙනවා මේ හත් වෙනි රවුමේ ඉඳන්, හත් වෙනි රවුමට පස්සේ, අටයි අටෙන් පස්සේයි කියන එකේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය දක්වා දුවවන්නේ සැකය මගින්. එතකොට එයා තමයි jack එක ගහන්නේ. එතකොට මේ කොටුව හොඳට කල්පනා කළා ම මට පෙනුණා ඒක නිසා මේ වම් අත පැත්තෙන් කොටුවක් තියෙනවා කියන එක. ඒ වම් අත පැත්තේ කොටුවේ තියෙන්නේ මොකද්ද, අර වේදනාවයි, භය අගතියයි, පරාමාසයයි, දෝස අගතියයි කැපෙන තැන අපි දන්නවා සෝකය කියලා. එතකොට ඒ සෝකය තියෙන, මේ පැත්තෙන් සෝකය, මේ

පැත්තෙන් මේ සැකයන් එක්ක තියෙන මේ සංස්කාර කතාව ජේනවා. සංස්කාර තමයි මෙතන joint එක තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මෙතන මේ වෙනකොට මේ සංස්කාරවලට මානය වෙලා ඉවරයි නේ. දැන් හත කරකවලා තියෙන්නේ, නේ ද? එතකොට සංස්කාරවලට මාන වෙලා, මේ අට කියන්නේ ඉතින් අභංකාරය කියන එක තියෙනවා ඔයාගේ. අභංකාරය කියන එක ඇති වෙලා. මේ පැත්ත අභංකාරය නේ වෙන්නේ. සංස්කාරවලට මාන වුණා නම් අභංකාරය.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා. මේකෙ මේ පොඩි කොටුව භාවනා කළහම, ඒ කියන්නේ එක පැත්තකින් තියෙනවා සෝකය, අනෙක් පැත්තෙන් අභංකාර වෙච්ච ඒ සංස්කාර කතාව තියෙනවා, සැකය එතනින් පල්ලෙහා තියන පාර තියෙනවා, භය අගතිය, පරාමාසය. අපිට ජේනවා මේ සෝක, පරාමාස, අර අභංකාර වෙච්ච තැන, ඊළඟට භය අගතිය, සංස්කාරවල. මේක මං දික් කළොත් මොකද වෙන්නේ? මේ සෝකය කියන එක, දැන් අපි දන්නවා මේක මේ දිට්ඨි අනුසය කතාවක් නේ මෙතන තියෙන්නේ. මේ පාර දික් කරන්නේ යන්නේ සඤ්ඤාවට. ඊළඟට මේ සෝකයේ ඉඳන් පරාමාසයට තියෙන එක දික් කළොතින් අපි යන්නේ විඤ්ඤාණයට. දැන් එහෙම නම්, මට අර කල්පනා වුණා ම දකුණු පැත්ත, මට ඒ වෙලාවේ හිතූණා දකුණු පැත්ත අභංකාරය නම් වම් පැත්ත මමංකාරය කියන එක ආවා. එතකොට මේක ගෙනාවා ම මට “සාධු” කියලා කියනවා ඇහුණා.

දැන් වම් පැත්තේ කෙළවර සෝක, අපි කලින් දැනගෙන හිටියා නේ. දැන් අපිට ජේනවා මේක දෙපැත්ත දික් කළොත් සඤ්ඤා සහ විඤ්ඤාණවලට යනවා. එහෙනම් සෝක කරන සඤ්ඤාව කියන එක මට මතක් වුණා. සීල සූත්‍රයේ එහෙම කිව්වේ. සෝක කරන සඤ්ඤාව. අනෙක් පැත්තෙන් හඬා වැලපෙන විඤ්ඤාණය. පරිදේවය, මට ඒ වෙලාවේදී ඇහුණා “සෝක පරිද්දවානං” කියන වචනය මට ඇහුණා.

ඇහුණා ම තමයි මට මේක කල්පනා වුණේ මේකෙන්, මේක ගිහිල්ලා මේක සෝක කරන සඤ්ඤාව වෙනවා, අරක හඬා වැලපෙන විඤ්ඤාණය වෙනවා කියලා. දැන් එතකොට ඔක අපි ආපහු ඇන්දොතින් ඔයාට ජේනවා මේ මුළු picture එක. ඒ කියන්නේ දැන් උඩින් සඤ්ඤාව, පල්ලෙහායින් සෝකය, දකුණු අත පැත්තෙන් විඤ්ඤාණය, පල්ලෙහායින් පැත්තෙන් අපි ගත්තහම පරිදේවය කියන එක තියෙනවා. එතකොට පරාමාසයට යටින් භය අගතිය කියන එක තියෙනවා. එතකොට දැන් අර සංස්කාරවලට අභංකාරය, විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් සෝක පරිදේවය ඉක්මවීම තමයි කරන්නේ. ඒකට තමයි අර විත්ත ඉද්ධිපාදය කියන එක භාවිතා කරන්නේ. සෝක පරිද්දවානං, ඉක්මවීම කියන එක.

අපි දැනගෙන හිටියේ නෑ හරියට ම මොකක් ද මේ විත්ත ඉද්ධිපාදයෙන් කරන්නේ කියන එක. අපි දැනගෙන හිටියා හතුරෝ දෙන්නා කියන එක. දැන් අපි දන්නවා ව්‍යාධිය තියෙනවා නම් ව්‍යාධිය ළඟ සෝකය තියෙන්නේ. ව්‍යාධියයි සෝකයයි අපි දන්නවා නේ ඒක. එතකොට ව්‍යාධිය හතුරෙක් කියලා දන්නවා. මේ පැත්තෙන් ද්වේෂය හතුරෙක් කියන එක දන්නවා, නේ ද? ඒ වුණොට අපි දැනගෙන හිටියේ නෑ හරියට ම විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින්, සෝක පරිදේවය ඉක්මවීම තමයි කරන්නේ කියලා අපි දැනගෙන හිටියේ නෑ.

ඒක තමයි භාවනාව. සාධු පියවරුනි.

23/04/2014 - අනාශ්‍රව විමුක්ති

Anāsava Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ සිටින පළවෙනි, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, ශ්‍රේෂ්ඨ ම බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා. මේ විදිහට අනුපිළිවෙළින් ඒ තුන් නම ම මම සිහි කරලා වැන්දා, ඒ ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා. ඊට පස්සේ හත් නම ම සිහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ අනුපිළිවෙළින් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් දක්වා සිහි කරලා දාහතර නමට ම වැන්දා.

ලෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වා ම මට එකපාරට ම ආවා, මේ මේකේ මේ ස්පර්ශ කරමින් අපි මේ ඔක්කෝම දේවල් පවත්වන්නේ. එතකොට මේවා මේ ස්පර්ශ කරමින් පවත්වන මේ දේවල්වලට තිබෙන්නා වූ තණ්හාව අයිත් කරන්න පුළුවන් කියලා. මේක මට තදින් ආපු ගමන්, ඒ කියන්නේ මෙතෙක්දී ආවා අර picture එක, කබලිංකාර ආහාරය, අපි දන්නවා නේ අර ජාතියේ ඉඳන් වේතනාවට යන picture එකේ දැන් ස්පර්ශය ඉන්නවා මැද්දේ. ඒ ස්පර්ශය සඤ්ඤා, වේතනා, විඤ්ඤාණ යනකන් තියෙනවා මෙතන bridge එක හදනවා කියන එක එනවා. එතකොට මේ ඒ bridge එක, ඒ වෙලාවෙම ඒකත් එක්ක ම ප්‍රීතිය ඇති වුණා, විරිය කියන එක ඇති වුණා, රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඒ පැත්තට නොයා යුතුයි” කියලා.

ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම අර ස්පර්ශ වීමෙන් දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යන එක සිහි වෙනවා නේ. ඒ එක්ක ම මට මතක් වුණා අර මීයාගෙයි පුසාගෙයි කතාව. අර මුසාවාද අවස්ථාවේ දී අපි කියන්නේ එකපාරට ම අරු දුටුගෙන යනවා කියලා බටයක් ඇතුළට මීයා ගිය ගමන් පුසත් දඩස් ගාලා යනවා නේ හිතන්නේ නැතුව, දුක්ඛයට යනවා කියන එක. එතකොට මෙතෙක්දී ඔය රවුම 8න් පස්සේ ඔය කතාව නේ අපිට දිගින් දිගට ම වෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එනවා. අර planned thoughts හින්දා වේදනාවට යනවා කියන්නේ ඒක තමයි ස්පර්ශය. ඒ ස්පර්ශය මම සිහි කළා. එතකොට මේක මේ විදිහට සිද්ධ වෙන්නේ මේ පෙර පුරුද්ද හින්දා. පෙර සංස්කාර මගින් වූ පරිඤ්චයානය නිසා. සිත මැඩගෙන ඉදීම. එතකොට පරිඤ්චයාන ප්‍රඥප්තියෙන් තමයි ඔය වේතනාව කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට, මේ නිසා එකවර ම වේතනා කිරීම කියන එක. මේක වෙච්ච ගමන් ඔයා 8.1 එකට යනවා. අර ධම්මමච්ඡරිය කියන එක, ඒක තමා එකපාරට ම වේතනා අගයන් දෙන්න ගන්නවා නේ. එතකොට එකපාරට ම මේක සිද්ධ වෙනවා කියන එක ගත්තා.

එතකොට දැන් ඒ රවුම 8, step 1 එක දැක්කට පස්සේ, දැන් මෙහෙම සංස්කාර නිසා වන සඤ්ඤාව, සෝක කරනවා නේ ද? කියලා මට ආවා, මේ විදිහට හදන්නා වූ සංස්කාර. පටිසානුසය මගින් සඤ්ඤාව කියන එක ඉස්සීම කියන එක කරනවා. ඉතින් මේ වෙනකොට, ඒ අකනිට්ඨාව අල්ලගෙන තමයි මං මේ හරියේ ඒ භාවනාව කළේ.

දැන් මට ජේනවා මේ පෙර සංස්කාරවල අගය සඤ්ඤාව තුළ නෑ. බොහෝ ම ගැඹුරට ජේනවා. පෙර සංස්කාරවල අගය සඤ්ඤාව තුළ නෑ. කවුරු හරි කෙනෙක් දිහා බැලුව ද, මේක මනුස්සයෙකුට ලැබෙන්නේ නෑ. කුමක් හින්දා ද? මේ ජරාවට පත් වෙලා, වයසට ගිහිල්ලා ඇති නිසා කියලා. එතකොට ageing එක කියන එක මේක හරියට ම bell shaped curve එකක් වගේ කියලා මට වැටහීමට ආවා. මේකේ තියෙන්නේ මොකද්ද?

ඒ bell shaped curve එකක්, normal curve එක ඇත්දොතින් එහෙම දකුණු අත පැත්තේ ඕගොල්ලන්ට ජේනවා අර මැද්දේ තියෙන line එකෙන් එහා පැත්තේ ජරාවට යෑමෙන් පස්සේ ඇති වුණා වූ සංස්කාරවල අගය. වම් අත පැත්තේ තියෙන්නේ ජරාවට යෑමට පෙර අගය දීම සංස්කාරවලට කියන එක.

එතකොට පෙර සංස්කාරවලට අපි මාන වුණා. පෙර සඤ්ඤා නිසා සංස්කාරවලට මාන වුණා. පෙර සඤ්ඤා නිසා, මගේ taste buds හොඳ අවස්ථාවේ. මෙම සංස්කාරවලට මාන අගය දැන් සඤ්ඤාවල නෑ. සංස්කාරවල තියෙන අගය නෑ. මේක නිසා සෝක කරනවා. මෙහෙම සෝක කරන සඤ්ඤා, දැන් සඤ්ඤාව සෝක කරනවා,

රියේ භාවනාව නේ. එතකොට මේක සෝක කරන සඤ්ඤාව කියන එක ආවහම, සඤ්ඤාවලින් හදන විඤ්ඤාණයේ තියෙන්නේ පරිදේවය. දැන් හදන හදන bridge එක කැඩෙනවා. කැඩෙන්න කැඩෙන්න මොකද වෙන්නේ, මේ මනුස්සයාගේ පරිදේවය කියන එක, ඒක ඇති වෙනවා.

ඉතින් මේක තමයි ඒ භාවනාව.

24/04/2014 - සතර පාරිසුද්ධිපධානියඩග

Cattāro Pārisuddhi Padhāniyaṅga

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කලා, නමස්කාර වේවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින්නා වූ පළවෙනි, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත වූ, ප්‍රඥාවන්ත වූ, බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කලා. ඊළඟට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ එසේ වූ දෙවන බුදුපියාණන් වහන්සේ, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, තුන් වෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේයි මෙනෙහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ ආපහු මේ විදිහට හත් නම ම සිහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා දාහතර නම ම සිහි කරලා ඔය විදිහට වැන්දා.

වැදලා, මම ලෝභය නැති කරමි කියන එක මම කල්පනා කලා. ඒ ලෝභය නැති කරමි කියන එක කල්පනා කරලා, ඒ වෙනකොට අර ඊයේ භාවනාවක ටිකක් දුර ගියා. එතන මම කල්පනා කලා මේ, ඔය දැන් input එක වෙනවා නේ. පළවෙනි පාරෙදි input එක අපි දන්නවා අර සුභයි කියලා ඇතුල් වෙන එක. එතකොට අර පෙර වූ සංස්කාරයන් අනුව තමයි එකපාරට ම ගන්නෙ කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට ඔතනදි දෙවනි පාරටත් ඔය රූපය ම input එක වෙනවා. ඒ තුන් වෙනි පාරටත් හතර වෙනි පාරටත් එතකොට ඒ, ඒ රූපය ම යනවා විදිහට තමයි ජේන්නේ. ඒ නමුත් අර ග්‍රන්ථ line එකේ තියෙන දේවල් තියෙනවා නේ.

ඒ ග්‍රන්ථ line එකේ තියෙන එක අර ඉදංසච්චයට ඇදෙනවා කියන අර්ථය ගන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ රූප අගයන් වේදනා අගයන් කියන ඒවා තියෙනවා. වේතනාවෙන් දීලා තියෙනවා නේ වේදනා අගය. එතකොට රූපයට මුලින් අගයක් දුන්නා. වේදනාවට අගයක් දුන්නා. ඉතින් මේක නිසා ඒ ඇති වෙන්නා වූ දේවල් තියෙනවා. ඒක ඇතුළට ඇදෙනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට රූපය ම පමණක් නෙවෙයි. රූපය තමයි significant, රූපය ම පමණක් නෙවෙයි, මේක තියෙනවා. දැන් අපි දන්නවා 4.4 වෙනකොට අර begging the feeling කියනකොට අර, අර රූපය නිසා මට මේ වේදනාව දෙන්නෙයි කියලා ඉල්ලීමක් කරන්නේ. එතකොට මේවා ඇදෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඊට පස්සේ පස් වෙනි රවුම වෙනකොට මං බැලුවා මොකද්ද මේකේ මේ වෙන්නේ කියන එක. දැන් කොහොම ද වෙන්නේ කියන එක. රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා එතෙන්නේ “වේතනාව අගය තමයි එතන මේවා වෙන්නේ කියලා. වේතනාව අගය ඒක තමයි significant වෙන්නේ.” ඉතින් හරි නේ අර අත්තා කියලා පල්ලෙහාට ගන්නේ.

අර ඉස්සෙල්ලා ගත්ත රූප අගය, වේදනා අගය නිසා ඇති වෙන්නා වූ යම්කිසි වේතනාවක් තියෙනවා ද, ඒ වේතනා අගය තමයි **significant** වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට අත්තා කියලා පල්ලෙහාට යනවා කියන අර්ථය, එතකොට අපිට ඡේනවා ඒ වේතනා අගය තමයි අර ඉදංසච්චයට ඇදුණා කියන එක තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ, ඊට පස්සේ හය වෙනි කාරණය වෙනකොට, **6යි 7යි** වෙනකොට අපිට ඡේනවා අර අනුසය තියෙනවා නේ. දිට්ඨි අනුසයෙන් වෙන්නේ. දැන් **6** දි අපි දන්නවා **6.6** වෙනකොට ඒ දිට්ඨි අනුසය කතාව තියෙනවා. එතකොට **6යි 7යි** එතකොට ඒ දිට්ඨි අනුසය පාරෙන් තමයි වේදනාවට ඇවිල්ලා වෙන්නා වූ දේ, ඒ දේ සිද්ධ වෙන්නේ. ඊට පස්සේ අපි දන්නවා ඒ හතෙන් පස්සේ අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා සංකප්පයන්, **planned thoughts** ඇතුල් වෙනවා කියන එක තියෙනවා නේ. මේ විදිහට තමයි මේකේ වෙන්නේ කියන එක ආවා.

මේ ටික ආවාට පස්සේ දැන් මට කල්පනා වෙනවා දැන් මේ දකුණු අත පැත්තේ ඉඳන් අර වම් පැත්තට එන්නා වූ අර අහං මමං ඒ පොඩි පල්ලෙහා **triangle** එක. ඒ කියන්නේ පරාමාසකායගන්ථය, මෙහා පැත්තෙන් ගත්තහම අර සංස්කාර කියන තැන සැකයට පොඩ්ඩක් තියෙන තැන මෙහා පැත්තෙන්. ඊට පස්සේ හයේ අගතිය කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට මේ පැත්තෙන් අර සෝකය. ඔන්න ඔය **triangle** එක මම ගන්නා. ඉතින් මෙතෙන්දි අර සඤ්ඤාව, මේ සෝක කරන සඤ්ඤාවයි කියන ඒ කතාව මට ආවා. විඤ්ඤාණයේ පරිදේවය කියන එක තියෙනවා කියන එක.

එතකොට මේ කැල්ල ආවාට පස්සේ ඒ **triangle** එක, ඒ කියන්නේ ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණාට පස්සේ, ඊට පස්සේ මට තේරෙනවා දැන් මේක නිසා අර ඇති වෙනවා **triangle** එකක්. ඒ **triangle** එකේ තියෙන්නේ මොකද්ද, පරාමාසය මැද්දේ, උඩ තියෙන්නේ වේතනාව, යට හයේ අගතිය. දෙපැත්තෙන් තියෙනවා ඉදංසච්චයයි මේ පැත්තෙන් මේ වේදනාවයි. ඒ **triangle** එක අපි දැකලා තියෙනවා නේ කලින්. එතකොට මේ **triangle** එකේ **4** කොන ගත්තහම දැන් මට තේරෙනවා මේකේ තමයි අර සැඟවිලා තියෙන්නේ කියන එක. ඒක මට ආවා මේකේ “අපේ රහස් ඇත සැඟවිලා” කියලා කියන්නේ. අන්න ඒ කතාව මට නිකන් සිහිය මේකට ආවා. එතකොට මේකේ, මේකට සඳහා තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ අර ප්‍රධාන හතර, අපි ඊයේ කතා කළේ. ඒ කියන්නේ සීලපාරිසුද්ධිපධානියඬග කියන එක. එතකොට සීලපාරිසුද්ධිපධානියඬග කියන එකෙන් මොකද්ද නැති වෙන්නේ, අර හයේ අගතියට එන්නා වූ පාර. හයේ අගතියට මේ, ඒ කියන්නේ **triangle** එකේ ඒ පැත්ත තමයි **significant** වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එන්නා වූ පාර නවත්තනවා, ඒ පාර කියන්නේ මොකද්ද, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් හයේ අගතියට එන්නා වූ කැල්ල.

ර්ලහට විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඩග කියලා කිව්වහම අර ධම්මමච්ඡරිය නිසා ඇති වෙන පාර තියෙනවා නේ. ධම්මමච්ඡරිය, ඒ කියන්නේ ඒ ලකුණු කරලා තියෙන line එක. අන්න එතනින් වෙන කැල්ල තමයි ඒ විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඩග මේක කියන එක.

ර්ලහට දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියඩගය කියන එක තමයි චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන්නා වූ ඒ කැල්ල නැති කරගන්නවා කියන එක.

ර්ලහට හතර වෙනි කාරණයට එනවා අර මේ විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඩග කියන එක, ඒක තමයි පෙන්නන්නේ අර හයේ අගතියේ ඉඳන් අර අනුසය පාර. ඒ කැල්ලයි මේක නැති කරන්නේ කියන එක.

ඉතින් මට මේක කල්පනා වුණහම මේ, “තෙන හගවා.” ඒ කියන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ, නිකන් මට ආවා බුදුහාමුදුරුවෝ කොච්චර clever ද කියලා. මේක මේ හතර මේ නැති කරගන්න මේක මෙහෙම කියනවා කියන එක. මේක මේ great කියලා ඉතින් ඒක, ඒක ආවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

25/04/2014 - සත්ත විමුක්ති

Satta Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා ඒ උත්තරීතර, ප්‍රඥාවන්ත, ඥානවන්ත වූ ප්‍රඥාවන්ත වූ ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා, ඒකේ පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙලා තියෙනවා කියන එක. ඒ කියලා වැඳලා ආපහු තුන් නම ම සිහි කරලා වැන්දා. ඔය විදිහට අනුපිළිවෙලින් හත් නම ම සිහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

වැඳලා, මම අර බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කියලා කියනකොට, මම ලෝභය නැති කරමි කියනකොට මට අර කලිසම, කොඩිය ජේනවා නේ. ඒ කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන් වේතනාවටයි, පල්ලෙභායින් ජාතියේ ඉඳන් මරණය දක්වා ම සම්බන්ධ කළා ම එන එක. ඒ දැකලා මම කල්පනා කළා, දැන් අර ඒ ඊයේ භාවනාවත් එක්ක අර හතරැස් diamond එක තියෙනවා නේ. ඒකත් කල්පනා වුණා.

ඊළඟට මං කල්පනා කළා, මේක මේ මොන මූලයෙන් ද මේ හතර, මූල හතර බැලුවා. ලෝභ මූලයෙන් තමයි ඔය diamond එකේ වම් අත පැත්තේ කැල්ල. ඊළඟට මේ අමෝභ මූලයෙන් තමයි ඒ diamond එකේ උඩ, දකුණු අත පැත්ත තියෙන්නේ, උඩ දකුණු අත පැත්ත කැල්ල කියන එක බැලුවා අර දිවියි, ඒ කියන්නේ මනෝසඤ්චේතනාවේ ඉඳන් මෙතෙන්ට යනවා නේ මේ ඉදංසච්චයට, අන්න ඒ කැල්ල අමෝභ මූලයෙන් තමයි ඒක නැති වෙන්නේ කියලා. එතකොට, ඒ කියන්නේ පාරිසුද්ධි හතර. පාරිසුද්ධි හතරේ මූල හතර බලනවා මම.

එතකොට ඊළඟට එනවා, අදෝස මූලය කියන එක තමයි මට මුලින් ම කල්පනා වුණේ ඔය සීල කොටසෙන් වෙන්නා වූ, සීලපාරිසුද්ධිපධානියභිගය කියන එක, එතන තියෙනවා නේ මේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් හයේ අගතියට යනවා කියන එක, ඒ කැල්ල.

ඉතින් ඒ පාර දැන් ඊළඟට විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියභිගය කියන එක ඇති වෙන්නේ, අර දිවියි අනුසය තියෙන කැල්ල කැපිලා යන්නේ, එතන මට එනවා, මේක නැති වෙන්න නම් සම්පූර්ණයෙන් ම ඔය අලෝභ, අදෝස, අමෝභ තුන් මූලය ම ඕනෙ කියලා. එහෙම වෙලා, දැන් ඉතින් එහෙම නම් දැන් මං බලනවා අර මුලින් ම අලෝභ වෙමි කියලා කිව්වහම එතෙන්දි එහෙම නම් මේ මනුස්සයෙක් මේ රූපය කියන එක ඉක්මවලා විච්චිවෙච කාමේහි, විච්චිව අකුසලෙහි ධම්මෙහි කියලා අර ප්‍රථමධ්‍යානං උපසම්පජ්ජ විහරති කියන එක මම සිහි කළා ම ඔන්න ප්‍රථමධ්‍යානය වුණා. ඊළඟට මම දුතියධ්‍යානය සිහි කළා ම දුතියධ්‍යානය වුණා. තුන් වෙනි ධ්‍යානය කියන එක සිහි

කළා ම තුන් වෙනි ධ්‍යානය වුණා. ඒ වගේ ම හතර වෙනි ධ්‍යානයට නිකන් ම ගියා. ඒ කියන්නේ අරක සිහි කරනකොට ම මේක ගියා.

ඒ හතරට ගියාට පස්සේ මම කල්පනා කළා දැන් ඉතින් දැන් මේ අපිට තිබෙන්නා වූ, දැන් ඔය පාරිසුද්ධිය නේ බැලුවේ මෙතන. මෙතන්දි විත්ත පාරිසුද්ධිය කියන එක මේ විදිහට ඇති වෙනවා අර රූපය කියන එකෙන් ම. ඉවත් වීම කියන එක.

දැන් ඊළඟට මට ජේනවා හරියට මේ credit card එකක්, දැන් යන්න යන්න දිට්ඨි පාරිසුද්ධිය කියන එක, මගේ කියලා ගන්නෙ නැතෙයි කියන එකයි ඕක ගැන මෙතෙහි කරනකොට මට ජේනවා අර credit card එකක් swipe කරන්නේ, මේ සල්ලි ගෙවන්න. අන්න ඒ වගේ මේක මේ අර රූපය කියන එක තමන් දැන්, අනුන්ගෙ නේ. ඒ අනුන්ගේ රූපයක්. අනත්ත වූ දෙයක් මේ credit ගත්තා වගේ. අර තථාගතයන් වහන්සේ 6ට 6, හය වෙනි කාරණයේ හය වෙනකොට පෙන්නන්නේ පෝතලිය සුත්‍රයේ නින්දාරොසය කියනකොට, කාමයෝ කියන ඒවා අනුන්ගෙන් ඉල්ලා ගත්තා වූ දෙයක් කියන එක නේ. දැන් අර රූපය මම ඉක්මෙව්වා, රූපය මගේ කියලා ගන්නේ නෑ, ඒක ඇවිල්ලා ඒ වෙනම අනුන්ගේ දෙයක්, ඉල්ලා ගත්තා වගේ දෙයක්. ම. මේක ගන්න ගන්න, ස්පර්ශ කරන්න කරන්න මම ජරාවට පත් වෙනවා කියන එක විතරයි මට සිද්ධ වෙන්නේ. මේක මම දන්නවා. ම. මේකෙන් දැනගෙන, ඒ කියන්නේ අර කිව්වේ අර නින්දාරොසයට පත් වෙනවා කියන එක නේ. එතකොට මේකෙන් තමන් අයිත් වෙනවා කියන එක.

දැන් මෙතන මේ 6.6 කතාවයි, එතන ඉඳන් ඇති වන, ඒ කියන්නේ හය වෙනි රවුමයි හත් වෙනි රවුමයි කැල්ල තියෙනවා නේ. ඒ දිට්ඨි අනුසයෙන් ඇති වෙන්නා වූ එතන කැල්ල දැන් හොඳට පැහැදිලිව ජේනවා මේක මගේ කියලා ගන්නෙ නැතුව කරනවා කියන එක. එතකොට ඒ දෙක සම්බන්ධයි කියලා දැන් එතනින් ජේනවා. ඒ දෙක ඒ සම්බන්ධයි කියලා ඒක හොඳට ඉතින්, පළවෙනි පාරත් අර ප්‍රථමධ්‍යාන, දූතියධ්‍යාන, තෘතියධ්‍යාන එකට ගියායින් පස්සේ මෙතන මේ විත්ත පාරිසුද්ධියත් එක්ක ඇති වන එක කල්පනා කළා ම ඉතින් “Excellent” කියලා රහතන් වහන්සේලා කිව්වා.

ආපහු මෙතෙන්දින් “Excellent” කියලා කිව්වා මෙතන මේ මෝහයත් එක්ක මේක අයිත් කරනවා කියන එක නේ මගේ කියලා ගන්නැතිව. ඉතින් මේක නිකන් නෙමෙයි මේ කතා කරන්නේ අපි ඇවිල්ලා, අට වෙනි රවුමෙන් ඉඳන් යන්නා වූ එක තමයි අර විත්තයේ පාරිසුද්ධියත් එක්ක ගත්තහම එන්නේ. ධම්මච්ඡරියත් එක්ක යන්නා වූ කොටස නේ මේ, රවුම අටෙන් පස්සේ එන දේ ම. මේ කරන්නේ නැහැයි කියන එකයි. ඊළඟට මෙතෙන්දි ගත්තහම ඔය රවුම මේ 6, 7 කියන එක නේ මේ වෙලාවෙදි මේ එන්නේ මේ දිට්ඨි අනුසය හින්දා මේ අනුන්ගේ දෙයක් මගේ කියලා අරගෙන තමයි මේ ම. මේ කරන්නේ. එතකොට මේක කරන්න බැහැයි කියලා ගත්තහම එතන

බොහෝම හොඳයි. ඒ කියන්නේ 40%ක් වෙන්නා වූ දේ කැපීලා යනවා. දැන් ඇවිල්ලා 50%ක් වෙන්නා වූ දේත් කැපීලා යනවා.

දැන් ඊළඟට, දැන් ඔතන අභ්‍යන්තර ආයතන කතාවත් එනවා. අභ්‍යන්තර ආයතනයෙන් වෙන්නා වූ දේ, ඒ එහෙම වෙනවයි කියන එක. දැන් ඉතින් මට කල්පනා වුණා ඉතින් ඔය 10%ක් කියලා ඔය බාහිර ආයතනයන්ගෙන් කතාව තමයි මෙතන තියෙන්නේ කියලා. දැන් මෙතන මේ කැලී දෙක බැලුවට පස්සේ දැන් මං කල්පනා කළා අර triangle එක. පොඩි triangle එක අහං සහ මම ඉන්න triangle එක දන්නවා නේ. ඒක ගැන මම මෙනෙහි කළා.

ඒක මෙනෙහි කළා ම මට ජේනවා දැන් මේ පැත්තෙන් මේ සංස්කාර කියන එක තියෙනවා, මේ පැත්තෙන් තියෙනවා අර සෝකය කියන එක. ඕක නේ ඇතුළු නේ ඇති වෙන්නේ. දැන් එතකොට මේ සංස්කාර පැත්තෙන් මම මොකද්ද කරන්නේ, සංස්කාරයෙන් අර දැන් සඤ්ඤාවට යනවා කිව්වේ, නැවත නැවතත් සඤ්ඤාවත් මම හදනවා. එතකොට මේක හැදූවායිත් පස්සේ මොකද වෙන්නේ, මම, දැන් මේ පැත්තෙන් සෝකය පැත්තෙන් මොකද කරන්නේ, නැවත නැවතත් විඤ්ඤාණය මෙහෙම කරලා පිහිටවනවා. එතකොට දැන් මට ජේනවා මෙන්න මේ පල්ලෙනා තියෙන එක තමයි basis එක. මේක උඩ තමයි අනිත් ඒවා ටික ඇති වෙන්නේ කියන එක. ඒ කියන්නේ මගේ මේ සංස්කාරය මෙතන මේ සෝක කරනවා කියන එකයි. ඕක තමයි තියෙන්නේ. මේක උඩ තමයි අර උඩට මේවා එක හැදෙන්නේ කියන එක.

ඉතින් ඒක “Excellent” කියලා කිව්වා ඉතින් ඒක, ඒක ඒ විදිහට දකිනකොට. මේක නැත්තත් මේක නෑ. උඩ එක මම ගැලෙව්වෝතින් යට එක නෑ, යට එක ගැලෙව්වෝතින් උඩ එක නෑයි කියන එක. ඉතින් ඒක ඇති වෙලා එතනින් ඉතින්, ඔළුව එහෙම හරි, නළලේ මං දැක්කා හොඳට එලිය සහිතව මේක තියෙනවා. ඉතින් රහතත් වහන්සේ කිව්වා විමුක්ති හත ම ඇති වුණා ය කියලා. ඒ විමුක්ති හතයි කියලා කිව්වහම ඉතින් පාරිශුද්ධ හත තියෙනවා නේ. ඒ සජ්න විශුද්ධියෙන් ඇති වෙන්නා වූ විමුක්තීන් හතක් කියන එක, ඒක තියෙනවා කියන එක.

ඒක තමයි භාවනාව.

26/04/2014 - ඉන්ද්‍රිය බල ඒකත්‍වතා ඥාන

Indriya Bala Ekattatā Nāṇa

ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ලෝකයේ සිටින්නා වූ ප්‍රඥාවන්ත වූ, ඥානවන්ත වූ, පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ දෙවන ප්‍රඥාවන්ත වූ, ශ්‍රේෂ්ඨ වූ උතුම් බුදුපියාණන් වහන්සේ, ඔය විදිහට ඒ තුන් නම ම සිහි කරලා වැන්නද. ඊට පස්සේ ආපහු හත් නම ම සිහි කරලා වැන්නද. ආපහු දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්නද.

වැදලා මම කෙළින් ම, බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි ලෝභය නැති කරමි කිව්වම කෙළින් ම මං ගත්තා අර විත්තපාරිසුද්ධිපධානියභිගය යන්නේ විවිච්චෙව කාමේහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මේහි කියන එක සවිතක්කං සවිචාරං විචෙකජං ප්‍රීති සුඛං ප්‍රථමධ්‍යානං උපසම්පජ්ජ විහරති කියලා කෙළින් ම ප්‍රථමධ්‍යානයට. එතනින් දෙවන ධ්‍යානයට ආවා. තුන් වෙනි ධ්‍යානයට ආවා. හතර වෙනි ධ්‍යානයට ආවා. ඒ අතර ඒ ධ්‍යානයට ඇවිල්ලා මේ, දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියභිගයෙන් ඇති වෙන්නේ දුකයි කියන එක, දුක්ඛ සමුදයයි, දුක්ඛ නිරෝධයයි, නිරෝධගාමිනී පටිපදාව යයි කියලා අරගෙන මේක මගේ නෙවෙයි කියලා ඒක අරගෙන දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියභිගයට ආවා. අර විත්ත පාරිසුද්ධියේ දී අර සීල පාරිසුද්ධිය කියන එක, ඒක තියෙනවායි කියන එක, ඒක ගත්තා. මෙතනින් මේ තුන ගත්තායින් පස්සේ අන්න විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියභිගය කියන එකට කෙළින් ම ආවා. එතෙත්ට ඇවිල්ලා ඒකෙ දී අර විදිහට ම කල්පනා කළා. මේ අර තුන තියෙන්නට ඕනි, මේක පවතින්න නම්. ඉතින් මේකේ මේ ඔක්කෝම පත්තු වෙලා බොහොම ලස්සනට තියෙනවා.

එතෙත්දී මම කල්පනා කළා මේකේ, විමෝචය වෙන්නා වූ ධර්මයන්ගෙන් ඒ සිත මුදවාගෙන ඉන්නවා කියන එක, ඒ කියන්නේ විමෝචනීය ධර්මය කියලා කිව්වහම අලෝභයයි, අදෝසයයි, අමෝහයයි කියන එක ගත්තා. අර මුලින් අර අලෝභ වෙන, ප්‍රථමධ්‍යාන දුතියධ්‍යාන ගන්නකොට අර එතනින් කෙළින් ම මට එනවා අර රාගයන්ගෙන් අයින් වෙනවා කියන එක, ඒක තමයි එතනින් සිද්ධ වෙන්නේ. මෙතෙත්ට එනකොට මේ අලෝභ, අදෝස, අමෝහ තුන් මූලයෙන් තමයි මෙතන මේ මෝචනීය ධර්මය වෙන්නේ, මං කිව්වහම “සාධු සාධු” කියලා රහතන් වහන්සේ කිව්වා ඒක හරියි කියලා.

ඒක සහිතව මං හිටියා, දැන් මේක බොහෝ ම හොඳට තියෙනවා. මං ඒ වෙලාවේ කල්පනා කළා මේ ඉන්ද්‍රිය බලයන්ගේ ඒකත්වතාවයක් ඇති වෙනවා නම් හොඳයි

කියලා. ඒ ඉන්ද්‍රිය බලයන්ගේ ඒකත්වතාවයක් ඇති වෙනවා නම් හොඳයි කියලා හිතලා මේ ඒකත්වතාවය ඇති වෙනවා නම් ඇති වෙන්නේ නිර්වාණයේ දී තමයි කියන එක කල්පනා කළහම කෙළින් ම switch එක off කරා වාගේ ඒකේ ඒකත්වතාවයක්, ඒ විදිහට සමබරතාවයක් ඇති වුණා ඒකෙ මට හොඳට ඒ වෙනස තේරුණා.

ඉතින් එතෙන්දි රහතන් වහන්සේ “සාධු සාධු” කියලා කිව්වා. ඒක පවත්වාගෙන බොහෝ ම හොඳට හිටියා. ඉතින් ඒ හොඳට ඉඳලා මං කල්පනා කළා, මිනිස්සු අනිත් පැත්තට ඉන්නවත් මම දැක්කා, ඒ කියන්නේ මම එළියේ ඉඳලා ඒ වගේ තත්වයනුත් තිබ්බා. ඒ අර විමෝචය, ඒ කියන්නේ අර විමෝචය, ලෝභ, දෝස, මෝහවලින් සිත අයිත් කරලා ඉන්නවා කියන එක.

ඉතින් ඊට පස්සේ කල්පනා කළා මේ යමකිසි දෙයක් මනුස්සයෙකුට කිව්වහම ඒ මනුස්සයට එක පාරක් කියලා ඒක අහන්නේ නැත්තන් කෙළින් ම කරන්න තියෙන්නේ ප්‍රථමධ්‍යානයට සමවදිනවා. එතනින් ප්‍රථමධ්‍යානයට සමවදිලා එතනින් භාවිතා කරගෙන ඉන්නවා. මේ මනුස්සයාට කියලා ඇති වැඩක් නෑ නේ ඊට වැඩිය. පළවෙනි පාරට කිව්වා. කිව්ව ගමන් ඇහුවේ නෑ. ඇහුවේ නැත්තන්, අපි හිතමු තුන් පාරක් හරි කිව්වා කියලා. ඒක ඊට වඩා කියන්න යන්න ඕන්නෑ, කෙළින් ම තමන්ගේ මේකට සමවදිලා හිටියහම මොන ප්‍රශ්නයක්වත් නැහැයි කියන එක තමයි ආවේ ඉතින් ඒ රහතන් වහන්සේලා කිව්වා තථාගතයන් වහන්සේලාත් එහෙම කළා ය කියලා.

ඉතින් ඕක තමයි බොහෝ ම හොඳට ඒ විදිහට ඒ භාවනාව සහිතව හිටියා.

27/04/2014 - ගිද්ධිලෝභ

Giddhilobha

උතුම් බුදුපියවරු සිහි කලා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ වාසය කරන ඒ උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම දෙවනි බුදුපියාණන් වශයෙන්, ඔය විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා, ඒ කියන්නේ තුන් නමක් සිහි කරලා වැන්දා, හත් නමක් සිහි කරලා වැන්දා, දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

වැදලා මං කල්පනා කරා මේ ලෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වහම මට කල්පනා වුණා, මේ රූපය කියන එක ලාභයක් වශයෙන් අරගෙන මේ සියලු දෙනාට ම වෙලා තියෙන දුක්ඛය කියන එක මෙනෙහි කලා. උදාහරණයක් වශයෙන් **diabetic**. ඒ වගේ දේවල් තියෙනවා කියලා කියන්නේ ඒ රූපය ලාභයක් කියලා අරගෙන නේ මෙහෙම වෙලා තියෙන්නේ. රෝගයන් කියන ඒවා ඇති වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මේ රූපය ලාභ වශයෙන් නොගත යුතු ය කියලා මම ඒක කරනකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වා “පරිස්සම් වෙන්න ඕනෙ කියලා.”

ඒ පාර මම ඔය වෙලාවේ දැක්කා එතකොට මේ පළවෙනි රවුම. ඒ කියන්නේ මේ කබලිංකාර ආභාරය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය කියන රවුම මම හොඳට මෙනෙහි කරගෙන ඉන්නකොට මම දැක්කා මේක නිසා අර දකුණු පැත්තෙ මේ පරාමාසයයි, ඉදංසච්චයයි, මෝභයයි කියන රවුම එනවා, ඒ **triangle** එක. ඒ **triangle** එක අපි හිතමු **area** එක 6යි කියලා ඕක. ඒ පළවෙනි එක **area** එක 1 **area** එක නේ. මෙතන **area** එක 6 කිව්වොතින්, දැන් අපිට ජ්‍යෙතවා 1 හින්දා 6 කියන එක ඇති වෙලා තියෙනවා. මේක අර අවිද්‍යාව නිසා වෙන පාර. කාමරාග අනුසය කියන එක ඇති වෙනවා. සඤ්ඤාව සුඛ වීම සමඟ අර උඩ **bridge** එක හැදෙනවා. විඤ්ඤාණය දක්වා **bridge** එකත් හැදෙනවා නේ. මෙතනින් සුඛ වුණා ම ඒ **bridge** එක හැදෙනවා.

මට මේ වෙලාවේ මතක් වුණා මේ ඉද්ධි **diagram** එක. ඒ ඉද්ධි **diagram** එකේ අපි දන්නවා අර කාමච්ඡන්දය නිසා දුස්සීලභාවයට යනවා. මේ දුස්සීලභාවය නිසා අර අත්තවාද උපාදානයට ඉඳන් අත්තභාව පටිලාභය දක්වා යන්නා වූ තියෙන්නේ, රූපය ලාභයක් වශයෙන් ගෙන මේකෙ ඇති වෙන වංචාව තමයි මට මතක් වුණේ අර සාධේයා කියන එක අතන තියෙනවා. එතකොට මේක අතහරිනවා නම් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වෙනවා කියන එක මට සිහි වුණා. ඉතින් ඒක ඒ විදිහට ම ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ඒ මොහොතේ ම ඇති වුණා.

ඊට පස්සේ දැන් මේ උඩ area එක බැලුවට පස්සේ, දැන් උඩ area එකේ තියෙන්නේ මොකද්ද, මේ චේතනාව, විඤ්ඤාණය, පරාමාසය කියන area එක තමයි එතනින් එන්නේ. එතකොට ඒ area එක ඇති වුණහම මට කල්පනා වුණා අර පල්ලෙහා තියෙන මේකේ reflection එක area T එක. උඩ එක area 8 නම්, ඒ කියන්නේ චේතනා, පරාමාස, විඤ්ඤාණ කියන එක area 8 වෙනවා නම්, ඊට පස්සේ area T කියලා මතක ද සම්මා සංකප්ප භාවනා 3 දි මේවා කරලා තිබුණේ. ඒක T එක ප්‍රිය වෙලා තියෙනවා මේ මගේ යැයි කියලා ගත්ත හින්දා තමයි ඒක T එක ප්‍රිය වුණේ. අර area 8 එකේ නේ තියෙන්නේ තමන් මේක අරගෙන තියෙනවා කියන එක.

එතකොට දැන් මේ area T එකේ තියෙන්නේ මේ ව්‍යාධිය සහ සෝකය. මේවා තමයි තියෙන්නේ මේ area T එකේ. ප්‍රිය වෙලා තියෙන්නේ මේක. දැන් එතකොට, දැන් එහෙනම් අපිට සිදු වෙලා තියෙන්නේ රෝගී බව සහ සෝකයන්. මේ නිසා අපි උරුම කරගන්නේ මොකද්ද? මරණය පමණි. මේක නිසා මරණය ම යි කියන එක තමයි ඒ සිද්ධි වෙන්නේ. දැන් එතකොට ජේතවා එහෙම නම් ඒ area 9 කියන එක හැදුණා area T එකෙන්. Area 9 කියලා කියන්නේ පරාමාසය, භය අගතිය, අර මේ මෝහ අගතියට යන්නා වූ කොටස. එතකොට දැන් අපිට සිද්ධි වෙලා තියෙන්නේ මහා දුක්ඛයක් කියලා කෙනෙකුට වැටහෙනවා.

ඉතින් මේ භාවනාවේ අතර දී මම ආවා, අර 24 වෙනිදා කරපු භාවනාව වගේ, ඒ කියන්නේ පාරිසුද්ධියන් කියන ඒවා මෙනෙහි කලා. ඒ පාරිසුද්ධිපට්ඨානියඞ්ග මෙනෙහි කලා ම මට එතන ආවා මේ, අර area 1 එකයි, මේ area 6 එකයි කියන එක ඒ සීල පාරිසුද්ධිය මගින් නැති වෙනවා කියලා. Area 1 එක නිසා මේ ලාභයි කියලා ගන්න එක නිසා ඇති වෙන්නේ අර ලොකු triangle එක නේ. කබලිංකාර ආභාරය, ජාතිය, චේතනාව දක්වා තියෙන ඒ මුළු එක තමයි area 1 එක නිසා ඇති වෙන්නේ. එතකොට ඒක විත්තපාරිසුද්ධියෙන් යනවා.

ඊළඟට area 6 එක කියන එක සීල පාරිසුද්ධිය මගින් නැති වෙනවා. අර දුස්සීලභාවය කියන එක ඇති වෙන්නා වූ දේ කියන එක.

ඊළඟට area 8 එක කියන එක අර උඩින් තියන එක අර දිට්ඨි පාරිසුද්ධිය කියනකොට මගෙයි කියලා ගන්නේ නෑ නෙ. ඒක නිසා ඒ කැල්ල යනවා.

එතකොට විමුක්ති පාරිසුද්ධිය නිසා ඒ පල්ලෙහා තියෙන්නා වූ area T එක කියන එක තියෙනවා නේ. ඒ area T කියන එක නැති වෙනවා අර උඩ ඉඳන් මගේ කියලා අරගෙන තමයි area T ප්‍රිය වෙලා තියෙන්නේ. දැන් ඒක නැති වෙලා යනවා. දැන් මේ තුන ම භාවිතා කරනවා නේ. ඒක නිසා මේක වෙනවා කියලා කරා. ඉතින් මේ භාවනාවේ නම තමයි ගිද්ධිලෝභය.

ඒක කමයි භාවනාව.

මානස ඇතිනම් අත්ත සංඥාවට නිත්‍ය සංඥා යැයි අගය පවරනවා.

6.2- දුස්සීල භාවය ↔ මානස

මානස ඉවත් කර මෙත්තාව පැවැත්විය යුතුය. මෙමනි විත්ත විමුක්තිය අග්‍රදධාවෙන් **කම්පා නොවිය යුතුය**. කුසිත බැවින් කම්පා නොවිය යුතුය, ප්‍රමාදයෙන් කම්පා නොවිය යුතුය, සිතේ නොසන්සුන් බැවින් කම්පා නොවිය යුතුය, අවිද්‍යාවෙන් කම්පා නොවිය යුතුය.

ඉහත ධර්මය දැකීමෙන් සමාධිය උග්‍රවේ. කෙලෙස් නවන වර්ගය ඇතිව, මනා නුවණ ඇතිව, සිහියෙන් යුක්තව වාසය කරන්නේ නම්, මෙහිදී, විමංසා ඉධිපාදයන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයන් ඇතිවේ.

29/04/2014 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

Upekkhā Appamāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ බුදුපියවරු සිහි කළා ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉඳන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා සිහි කරලා වැන්දා උදේ ම.

ඊට පස්සේ මම බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කිව්වහම, ලෝභය නැති කරමි කියන එක බැලුවා අර කොඩිය කියන එක. ඒ කොඩිය කියන එක කබලිංකාර ආභාරය, අර පැත්තෙන් මනොසඤ්චෙනනාව, මෙහා පැත්තෙන් ජාතිය, ඊළඟට මරණය දක්වා.

එහෙම බලලා මං සිහි කළා ඔය මරණය කියන එක. දැන් ඔය මරණය කියන එක අපි දන්නවා ඉතින් ජරාවට පත් වෙනවා නම්, ව්‍යාධිය තියෙනවා නම් මරණය කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ව්‍යාධිය තියෙනවා නම් මරණය ඇති වෙනවා කියන එක ඉතින් මරණය විවිධාකාරයෙන් ඇති වෙන්න පුළුවන්.

දැන් අපි හිතනවා සාමාන්‍යයෙන් අපි හිතමු මේ, අපි හිතමු **blood glucose** වැඩියි කියලා. එතකොට ඒ මනුස්සයා හිතනවා නේ මැරෙන්න පුළුවන් කියලා. එතකොට **blood glucose** අඩු නම් ආහ් දැන් මැරෙන්නෑ කියලා ඉන්න අර්ථයක් මනුස්සයාගේ තියෙනවා. මේ සඤ්ඤාව ඔය විදිහට. නමුත් අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ මේ කොහොමත් මැරෙනවා. මෙහෙම වුණත්, නැතත්, විවිධාකාරයෙන් මැරෙනවා කියන එක. ඉතින් එතෙන්දි මහා විසාල වුණා මනස, සමාධිය. උපෙක්ඛාව අප්‍රමාණය එකපාරට ම ඇවිල්ලා තියෙනවා.

අන්න ඒ තත්වට පත් වුණාට පස්සේ මං මෙනෙහි කරන්න ගත්තා සෝකයයි පරිදේවයයි. සෝකයේ තියෙන්නේ අර පරිදේව ලක්ෂණය නේ. ඒක සිහි කළා. පරිදේව ලක්ෂණය කියන එක සිහි කරලා අර බමුණාට කියපු කතාව ඒක, මලාට පස්සෙ වෙන එක කල්පනා කළා.

එතකොට ඊට පස්සේ, ඒ කියන්නේ එතෙන්දි මතක් කළේ අර බමුණෙකුට කියනවා නේ අර, අම්මා මලා, මැරිලා කියනවා අනේ මගේ අම්මා දැක්කා ද කියලා අනිත් අයගෙන් අහනවා. අන්න ඒ විදිහට ඒ සෝක කරනවා කියන එක.

ඒ වෙලාවේ මට කල්පනා කළා මේ සෝකය කියන එක ඇති වෙන්නේ ඉතින් මට ජේනවා ඒක, දෝමනස්සය තියෙනවා නම් සෝකය ඇති වෙනවා. මේ ඊළඟට ගත්තහම ව්‍යාධිය තියෙනවා නම් ඉතින් සෝකය ඇති වෙනවා. ලෙඩ නේ. දැන් අරක

පවත්වන්න හදනවා හදනවා කරගන්න බැරි දෙයක්, ඒක නිසා ලෙඩ වෙනවා. ලෙඩ වෙලා ඉවර වෙලා ඊට පස්සේ මේක නිසා මේ සෝකය කියන එක තියෙනවා.

ඒ පාර මං ආයෙත්, දැක්කා ඒ වෙලාවේ දී, දැන් අපි දැක්කා පරිදේවය නිසා සෝකය තියෙනවා. ව්‍යාධිය නිසා සෝකය තියෙනවා. දැන් ඊළඟට මං දැක්කා හයේ අගතියයි මෝහයයි සම්බන්ධ වෙලා, හයේ අගතියේ ඉඳන් මෝහය, මෙහෙම කතිරේ ගහලා වගේ පරිදේවය, මේ පැත්තෙන් සෝකය. හය අගතිය, මෝහ අගතිය, සෝකය, මේ පැත්තේ පරිදේවය cross වෙලා එනවා.

ඉතින් මේකෙන් මං කල්පනා කළා මේ මෝහය, හය අගතිය තියෙනවා නම් ඉතින් මෝහයට ඉතින් හරි නේ අපි යනවා නේ, හය අගතිය තියෙනවා නම් අර සංස්කාර බිඳෙයි කියලා බය වෙලා ඉතින් අපි නැවතත් හදනවා නේ ද? හැබැයි ඉතින් හදන එක මැරෙනවා. එතකොට අර driving force එක තියෙන්නේ ව්‍යාධියේ ඉඳන් මරණයට යනවා කියන එක. ඒ force එකෙන් අපිට ජේනවා මේ පරිදේවය, සෝකය. ඔතන ඒ සම්බන්ධතාවය ඔය විදිහට ජේනවා.

ඉතින් මං ඒ කල්පනා කළා එතකොට ඒක මම දැක්කා උඩින් සම්බන්ධයක්. උඩින් සම්බන්ධයක් දැක්කා ඒ පරාමාසයයි, ඉදංසච්චයයි ඉඳන් මෙතනින් ආපහු තියෙනවා නේ මේක, හය අගතියටයි මෝහ අගතියටයි.

එතකොට ඒ කැල්ලත් මං බැලුවා. ඒක බලලා මං එතන්දි මේක, උඩ පැත්ත, ඒ පරාමාසයට එහෙනම් ඒ කුක්කුච්චය වෙලා ඒ පැත්තෙන් එනව ද, රහතන් වහන්සේ කීවා “ඒ පැත්ත බලන්නෙයි කියලා කියන්නේ නෑයි” කියන එක. එතකොට එහෙනම් මට ආවේ අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් හය අගතියට එන පාර. මාන පාර. ඒ කියන්නේ දැන් අපි මේවා සත්‍යයි කියලා අරගෙන නේ. මේවා මගේ කියලා අරගෙන, මේවා ම සත්‍යයි කියලා අරගෙන තමයි මෙයාට මේ තත්වය තියෙන්නේ.

එතකොට අර මං ඔතන, ඒක නිසයි එහෙනම් මේ අපිට හය අගතියේ ඉඳන් වෙන්වේ කියන එක කල්පනා කළා. දැන් මං මේවා සුබයි කියලා ගන්නේ නැත්තන්, මගේ කියලා ගන්නේ නැත්තන් මං හයෙන් අගතියට යන්න දේකුත් නෑ. මේ ලෝකයේ සත්‍ය වශයෙන් තියෙන්නේ දුක්බය නේ. එතකොට මේ බොරුවක් නේ මේ අරගෙන තියෙන්නේ. එතකොට ඒක නේ මේ ඉදංසච්චයට ගිහින් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ පාර ඕක බලලා ඉතින් දැන් මට තේරෙනවා මං ඉන්නේ මේ ආකිඤ්චන විමුක්තියේ කියලා. අර පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට එනවා කියන එක, ඒක තියෙනවා මට හොඳට දැනෙනවා මේ මුණේ කම්මුලත් එහෙමත් දැනෙන්න පටන් ගත්තා මේ මෙහෙමත් දැනෙනවා ඒ වෙනස මට තේරෙනවා.

ඉතින් ඕකේ බලාගෙන හිටියා ඉතින් මට තව තවත් බලන්න හිතුණා ඉතින් රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කිව්ව නිසා මම නැවැත්තුවා.

ඕකට අමතරව අර මට කල්පනාවක් ආවා මේ, දැන් අපි කියනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියලා කිව්වහම අනත්තේ අත්තා එකේ පසු සඤ්ඤාව කියලා. එතකොට අපි දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියනකොට නිත්‍ය වුණාට පස්සේ පසු සඤ්ඤාව කියලා. ඉතින් මේකේ වෙනසකුත් තියෙන්න ඕනේ නේ.

මේකේ වෙනස හැටියට ආවේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක ඇවිල්ලා, අර අත්තා ඉඳන් පසු සඤ්ඤාව වෙන්තේ අර අත්තවාද උපාදානය කියන එක තියෙනවා නේ, ඒකත් වෙලා. වෙලා තමයි මෙතෙන්ට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ පාර දිගේ ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අත්තා කියලා ඉන්නවා කියලා අරගෙන. එතකොට අර අත්තවාද උපාදානයේ ඉඳන් අත්තභාව පටිලාභයට යනවා කියන කැල්ල තියෙනවා නේ. අන්න ඒක, රහතන් වහන්සේ එතන “සාධු” කියලා කිව්වා ඒක එහෙම කළහම.

අන්න ඒක තමයි ඒකේ භාවනාව.

