

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2014 - 2





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>

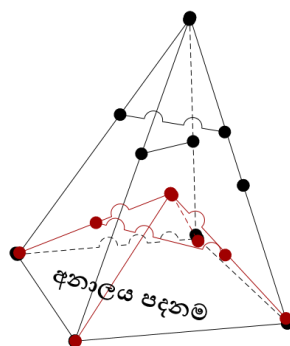
ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ

භාවනා අත්දැකීම්

Meditation Experiences of Dr. Lalith Ranatunga

2014 - 2

(මැයි - අගෝස්තු)



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 බොජ්ඣංදියෝ වඩමි

පාණාතිපාතා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

අදන්තාදානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

කාමෙසුමිච්ඡාවාරා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

මුසාවාදා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පරුසාවාවා, පිසුනාවාවා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සම්ප්ප්පලාපා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පටුන

01/05/2014 - සුභ විමුක්ති අප්පමාණ.....	1
Subha Vimutti Appamāna	
02/05/2014 - උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣාභ්ග භාවනා.....	4
Upekkhā Sambojjhaṅga Bhāvanā	
03/05/2014 - බුද්ධ භාෂිතය.....	6
Buddha Bhāsitaya	
04/05/2014 - ක්‍රෝධ භාවනා.....	8
Kodha Bhāvanā	
05/05/2014 - විමුක්ති.....	11
Vimutti	
06/05/2014 - කොධො මොසවජ්ජඤ්ච කථංකථා.....	13
Kodho Mosavajjañca Kathaṃkathā	
08/05/2014 - සුඛිත චිත්ත භාවනා.....	16
Sukhita Citta Bhāvanā	
11/05/2014 - ගිද්ධිලෝභ භාවනා 2.....	18
Giddhilobha Bhāvanā 2	
12/05/2014 - සම්මා සමාධි භාවනා 2.....	23
Sammāsamādhi Bhāvanā 2	
14/05/2014 - අහංකාර මමංකාර භාවනා.....	29
Ahaṃkāra Mamaṃkāra Bhāvanā	
16/05/2014 - මක්ඛ භාවනා.....	31
Makkha Bhāvanā	
17/05/2014 - සෝක භාවනා.....	33
Soka Bhāvanā	
18/05/2014 - පරිදෙව සොකො භාවනාව.....	35
Parideva Soko Bhāvanā	
19/05/2014 - දුක්ඛය.....	38
Dukkhaya	
20/05/2014 - ආකිඤ්චඤ්ඤ විමුක්ති භාවනා.....	40
Ākiñcañña Vimutti Bhāvanā	
21/05/2014 - ආකිඤ්චඤ්ඤ සමාපත්ති කුසල.....	42
Ākiñcañña Samāpatti Kusala	
22/05/2014 - ආකිඤ්චඤ්ඤ විමුක්ති 3.....	45
Ākiñcañña Vimutti 3	
23/05/2014 - සත්ත විමුක්ති - මානය කරන දේ.....	48
Satta Vimutti - Role Played by Māna	
24/05/2014 - නන්දි නිරෝධ භාවනා.....	51
Nandi Nirodha Bhāvanā	

25/05/2014 - ස්ථානගත ප්‍රඥා.....	54
Isthanagatha Paññā	
26/05/2014 - විමුක්ති.....	57
Vimutti	
28/05/2014 - අප්පණ්ණික වෙතොවිමුක්ති.....	59
Appaṇihita Cetovimutti	
29/05/2014 - විරිය ඉද්ධිපාද භාවනා.....	63
Viriya Iddhipadha Bhāvanā	
30/05/2014 - ඉපදීම.....	68
Birth	
31/05/2014 - සංස්කාර නිරෝධ භාවනා.....	71
Saṅkhāra Nirodha Bhāvanā	
01/06/2014 - ආසවක්ඛය ඥාන 4.....	73
Āsavakkhaya Ñāṇa 4	
02/06/2014 - දුක්ඛය භාවනා.....	77
Dukkha Bhāvanā	
03/06/2014 - ශුන්‍යතා වේතො විමුක්ති භාවනා.....	80
Suññatā Cetovimutti Bhāvanā	
04/06/2014 - විමුක්ති චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියඛ.....	83
Vimutti Citta Pārisuddhipadhāniyaṅga	
06/06/2014 - වත්ථුපම සූත්‍ර භාවනා.....	87
Vatthūpama Sutta Bhāvanā	
08/06/2014 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා.....	90
Dukkha Nirodha Bhāvanā	
09/06/2014 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා 2.....	91
Dukkha Nirodha Bhāvanā 2	
10/06/2014 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා 3.....	94
Dukkha Nirodha Bhāvanā 3	
12/06/2014 - කාමච්ඡන්ද භාවනා.....	96
Kāmacchanda Bhāvanā	
14/06/2014 - ද්වේෂ භාවනා - නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන.....	98
Dosa Bhāvanā - Nevasaññānāsaññāyatanaṃ	
15/06/2014 - අත්තවාද උපාදාන.....	100
Attavāda Upādāna	
16/06/2014 - අනාශ්‍රව සඤ්ඤා.....	102
Anāsava Saññā	
19/06/2014 - සත්තථියාන කුසල භාවනා.....	104
Sattaṭṭhāna Kusala Bhāvanā	
20/06/2014 - සත්තථියාන කුසල භාවනා 2.....	106
Sattaṭṭhāna Kusala Bhāvanā 2	
21/06/2014 - උපශාන්ත භාවනා.....	108

	Upasāntha Bhāvanā	
22/06/2014	- අභිජ්ඣා භාවනා.....	110
	Abhijjā Bhāvanā	
23/06/2014	- කාමෙසුමිච්ඡාවාර භාවනා.....	113
	Kāmesumicchārā Bhāvanā	
25/06/2014	- අප්පණිහිත වෙතොච්චුත්ති භාවනා.....	115
	Appaṇihita Cetovimutti Bhāvanā	
26/06/2014	- අප්පණිහිත වෙතොච්චුත්ති.....	118
	Appaṇihita Cetovimutti	
27/06/2014	- වෙතො ච්චුත්ති භාවනා.....	122
	Cetovimutti Bhāvanā	
28/06/2014	- ශ්‍රේෂ්ඨ අනාග්‍රව චිත්ත භාවනාව.....	125
	Anāsava Citta Bhāvanā the Great	
29/06/2014	- අනාග්‍රව සංස්කාර.....	129
	Anāsava Saṅkhāra	
30/06/2014	- වෙතො ච්චුත්ති ප්‍රඥා ච්චුත්ති - මමංකාර අභංකාර.....	132
	Cetovimutti Paññāvimutti - Mamamkāra Ahamkāra	
30/06/2014	- දුක්ඛ නිරෝධ සමාපත්ති භාවනා.....	135
	Dukkha Nirodha Samāpatti Bhāvanā	
01/07/2014	- අනාග්‍රව චිත්ත සමභ ආනෙඤ්ජ විහාර.....	137
	Āneñja Vihāra with Anāsava Citta	
02/07/2014	- නිබ්බාන.....	142
	Nibbāna	
03/07/2014	- සුඛිත චිත්ත භාවනා.....	146
	Sukhita Citta Bhāvanā	
05/07/2014	- අතමමයතාව භාවනා.....	148
	Atammayatā Bhāvanā	
06/07/2014	- අනාග්‍රව සංස්කාර.....	153
	Anāsava Saṅkhāra	
07/07/2014	- ධම්මකිත්ති භාවනා.....	157
	Dhamma Kitti Bhāvanā	
08/07/2014	- නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්ති.....	160
	Nevasaññānāsaññāyatana Samāpatti	
09/07/2014	- කල්ප විනාශය.....	162
	Kalpa Vināsaya - End of an Eon	
10/07/2014	- නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන කුසල.....	164
	Nevasaññānāsaññāyatana Kusala	
12/07/2014	- විඤ්ඤාණයේ සමුදය.....	166
	Arising of Consciousness	
13/07/2014	- අභිජ්ඣා භාවනා.....	169
	Abhijjā Bhāvanā	

14/07/2014 - කම්ම.....	172
Kamma	
15/07/2014 - කම්ම භව.....	175
Kamma Bhava	
16/07/2014 - විඤ්ඤාණඤ්චායතන භාවනා.....	179
Viññāṇaṅcāyatana Bhāvanā	
18/07/2014 - සම්පප්පලාප භාවනා.....	185
Samphappalāpa Bhāvanā	
19/07/2014 - අවිජ්ජා.....	190
Avijjā	
20/07/2014 - විමුක්ති ඥාන.....	194
Vimutti Ñāṇa	
21/07/2014 - නිබ්බාන.....	199
Nibbāna	
22/07/2014 - නිබ්බාන 2 (බලවත්).....	203
Nibbāna (Strong) the Second	
23/07/2014 - කාමාසව භවාසව දිට්ඨාසව.....	207
Kāmāsava Bhavāsava Diṭṭhāsava	
24/07/2014 - අවිජ්ජා ආසව.....	211
Avijjā Āsava	
25/07/2014 - මහා ලෝභය.....	214
Mahā Lobhaya	
26/07/2014 - කාමච්ඡන්ද භාවනා.....	218
Kāmacchanda Bhāvanā	
27/07/2014 - නිවරණ භාවනා.....	221
Nīvaraṇa Bhāvanā	
28/07/2014 - විමුක්ති.....	225
Vimutti	
29/07/2014 - විඤ්ඤාණඤ්චායතන භාවනා.....	230
Viññāṇaṅcāyatana Bhāvanā	
30/07/2014 - නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන කුසල.....	234
Nevasaññānāsaññāyatana Kusala	
31/07/2014 - ආනෙඤ්ජ විහාර.....	237
Āneñja Vihāra	
01/08/2014 - සුඛිත චිත්ත භාවනා.....	240
Sukhita Citta Bhāvanā	
02/08/2014 - නිබ්බාන.....	242
Nibbāna	
03/08/2014 - දුක්ඛ - විඤ්ඤාණ මරණ.....	246
Dukkha - Viññāṇa Maraṇa	
05/08/2014 - නන්දි භාවනා.....	249

	Nandi Bhāvanā	
07/08/2014	- හතර විමුක්ති.....	252
	Hatara Vimutti	
08/08/2014	- නිරෝධ.....	257
	Nirodha	
09/08/2014	- කුතුහල භාවනා.....	260
	Kutuhala Bhāvanā	
10/08/2014	- දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා.....	264
	Dukkha Nirodha Bhāvanā	
11/08/2014	- පංච ඉන්ද්‍රිය.....	269
	Pañca Indriya	
12/08/2014	- අස්මිති මාන.....	273
	Asmiti Māna	
13/08/2014	- කාමාසව.....	277
	Kāmāsava	
14/08/2014	- කාමාසව සිට අවිජ්ජාසව.....	281
	Kāmāsava to Avijjāsava	
15/08/2014	- නන්දි භාවනා 2.....	286
	Nandi Bhāvanā 2	
16/08/2014	- සුඛභාගිය ධම්ම.....	290
	Sukhabhāgiya Dhamma	
18/08/2014	- අවිජ්ජාසව භාවනා.....	292
	Avijjāsava Bhāvanā	
20/08/2014	- සත්ත විසුද්ධි.....	296
	Satta Visuddhi	
21/08/2014	- ද්වේෂ භාවනා.....	298
	Dosa Bhāvanā	
25/08/2014	- විරිය ඉද්ධිපාද භාවනා.....	300
	Viriya Iddhipāda Bhāvanā	
26/08/2014	- සතර ඉද්ධිපාද.....	303
	Satara Iddhipāda	
27/08/2014	- මේත්තා භාවනා.....	306
	Mettā Bhāvanā	
28/08/2014	- නිරෝධ භාවනා.....	307
	Nirodha Bhāvanā	
29/08/2014	- විමුක්ති පාරිසුද්ධිපධානියඤ්ඤ භාවනා.....	310
	Vimutti Pārisuddhipadhāniyaṅga Bhāvanā	
30/08/2014	- අනාශ්‍රව චිත්ත.....	314
	Anāsava Citta	
31/08/2014	- ශ්‍රේෂ්ඨ අනාශ්‍රව චිත්ත.....	316
	Anāsava Citta the Great	

01/05/2014 - සුභ විමුක්ති අප්පමාණ

Subha Vimutti Appamāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාරය වේවා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ප්‍රඥාවෙන් අධික වූ, කරුණාවන්ත වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ ය කියලා මං වැන්දා, ඔය විදිහට බුදුවරු තුන් නම ම සිහි කරලා වැන්දා, හත් නම ම සිහි කරලා වැන්දා, දාහතර නම ම සිහි කරලා සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැන්දා.

වැදලා ඉවර වෙලා මම ලෝභය නැති කරමි කියන තැනින්, එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. ඉතින් ඒකෙදි මම අර ලෝභය කියන එක, දන්නවා නේ කබලිංකාර ආභාරය අර පළවෙනි **belt** එක තියෙන්නේ ඔය වේදනාව දක්වා ගිහිල්ලා ගිද්ධිලෝභයට එන එක, අන්න ඒ **belt** එක ගැන මං මෙතෙහි කළා. මේක මෙතෙහි කරපු ගමන් මට කල්පනා වුණා මේ, ඔය ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ තියෙන්නා වූ ආනෙඤ්ජ විහාරයේ පළවෙනි එක කියන එකයි, ඊළඟට ගත්තහම මේ සුභ කියන විමුක්තියයි කියන එකෙයි අතර ඒකේ වෙනස මොකක් දැ යි කියන එක. එතකොට ඒකේ වෙනස මම මෙතෙහි කරන්න ගත්තහම එතන සුභ කියන එක වෙන්නේ, පස් වෙනි වටයේ කියන කතාව එතනින් ගැලවීමෙන් නේ සුභ කියන එක වෙන්නේ. 6 කියන එක වෙනකොට 6.3 කියන එක, 6 රවුම 3 ජ්‍යෙෂ්ඨ කියන එක අයිත් වීමෙන් තමයි ආකාසානඤ්චායතන කියන එක එහෙම වෙන්නේ.

එතකොට **imperturbable** කියලා කිව්වහම ඔය ආකාසානඤ්චායතන කියන එකට එහෙම එනවා කියන එක එතන තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා දැන් මෙතන, අපි මුලින් ම අයිත් වුණා නම් කෙනෙකුට ජේනවා නේ ඉතින් එහෙම නම් ඉතින් ඊට පස්සේ නැතෙයි වාගේ කතාවක්. නමුත් අපි මේක කරකෙන රෝදයක නතර වීමක් වශයෙන් තමයි අපි මේක හිතන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි මේක තේරෙන්නේ.

ඉතින් දැන් මං මේක මෙතෙහි කරගෙන ගියා ම මට ජේනවා, අර අපි 1, 2, 3 කියලා ගන්න ඒ **diagram** එකේ අර **line** එකෙන් උපෙක්ඛාවට අප්‍රමාණය යන **line** එකෙන් උඩ පැත්තේ ඉන්නවා නම් තමයි ඔය, අපි ගැලවිලා ඉන්නවා කියන එක, ඒ කියන්නේ ඔය අරුප ධ්‍යානයන් කියන ඒවා එතනින් එහා පැත්තට තමයි තියෙන්නේ කියන එක මට ආවා. එතකොට මෙතන මේ **line** එකෙන් පල්ලෙහා කියන එකේ ගත්තොතින් තමයි ඔය සුභ කියන කතාව එහෙම, ඒ කැල්ල තියෙන්නේ කියන එක.

එතකොට දැන්, මෙතන මේ **line** එක දෙකකට බෙදුවා ම ඉතින් රහතන් වහන්සේ “සාධු සාධු” කියලා කිව්වා. ඒකෙන් ඊට පස්සේ මං මේක කල්පනා කරනවා. මේක ලෙහා ගන්න හරි ම අමාරුයි. හරි ම අමාරුයි කියලා කියන්නේ දැන් මෙතන මේ පෙර චේතනාව අපර චේතනාව වශයෙන් මම බැලුවා. එතකොට ඒ අපර චේතනාවන්ගෙන් කියන එකෙහුත් නැති වීම තමයි ඔතන පුළුවන්කම තියෙන්නේ අපිට යන්න ඒ අරූප ධ්‍යානයන්ගේ කතාව කියන එකට. එතන සුභ කියන එකේ ගත්තහම, මුල තියෙන රවුමේ තියෙන එක නේ. එතකොට රවුම **5.5** කියන එක නේ තියෙන්නේ. එතකොට එතන කතාවෙදි අර පෙර චේතනාවන් කියන එක තියෙනවා මොකක් හරි එකක් දකිනකොට මේකට ලාභයක් කියලා දෙන්නේ නැතෙයි කියන අර්ථය තියෙනවා. එතකොට අපර චේතනාව වෙනකොට අර පෙර ලාභයක් කියලා ගන්නෙ නෑ කියන අර්ථයත් තියෙන්නටත් ඕනි, මම අතීතයේ ගත්තා කියන එක, මගේ අර අපර චේතනා නිසා ඇති වෙන්නා වූ දේත් මගේ නැති වෙන්න ඕනෙ, අන්න එහෙම අවස්ථාවේ දී තමයි අර ආකාසානඤ්චායතන කියන එක එන්නේ. එතකොට අර සුඛය කියන එකට අත්තා වීම කියන එක අයිත් වෙන්න ඕනෙ ඔය ආකාසානඤ්චායතන කියන, ඒ කියන්නේ ප්‍රේමය කියන එක, **6.3** කියන එක නැති වෙන්න ඕනෙ නේ. අන්න ඒ අර්ථයට ආවා.

එතකොට ඕකෙදි ඉතින් මට තවත් පැහැදිලි කරගන්න මේක රහතන් වහන්සේගෙන් මං ඉල්ලුවහම උදාහරණයක් රහතන් වහන්සේ ඇහුවා මේ “දරුවා කෑම කියන එක, ආහාර ගත්ත ගමන් ම, ගත්තහම මොකද වෙන්නේ?” කියන එක. ඉතින් ඒක එකපාරට ම වෙන්නේ නෑ නේ. ටිකක් දිරවලා තමයි මට ශක්තිය කියන එක හම්බවෙන්නේ ටිකක් ගිහිල්ලා දිරවලා නේ ද?

එතකොට දැන් අර මුලින් ආහාර බඩට දැම්මා සුභයි කියලා ගත්තා, ඊට පස්සේ දැන් අපි එතනින් ඒක ගන්නේ නැති කතාව තියෙනවා හැබැයි අර කලින් ගත්තා වූ ආහාරවල තිබෙන්නා වූ ශක්තිය කියන එක තියෙනවා නේ. ආන්න ඒ ශක්තියත් නැති වෙන්න ඕනෙ. අන්න එහෙම තමයි අර ආකාසානඤ්චායතන, **imperturbable** කියන ඒ ආනෙඤ්ජ කියන එක කතාවට එතන යන්නේ කියන එක එතන මට වැටහීමක් ආවා.

එතකොට ඕක වෙන්න ඉස්සෙල්ලා ඉතින් ඔය දැක්කා ඔය බයිසිකල් රෝදවල මුලින් දැක්කා ඔය බයිසිකල් රෝදවල අර **clip** එකක් වාගේ එකක් තියෙනවා, ඒක එලියට ගැලවෙන්නේ නැතුව රෝදේ, සුභ කියන විමුක්තිය වෙනකොට රෝදේ ගැලවිලා ම නෑ. ඒක ඇවිල්ලා අර මේකේ තියෙනවා, **axle** එකේ තියෙනවා. හැබැයි අර **clip** එක කියන එක ගලවලා තියෙන්නේ. ඉතින් කොයි වෙලාවක හරි මේ රෝදේ ගැලවිලා, ඒ

කියන්නේ මේක දුවන්නේ නෑ. ඉස්සෙල්ලා වාගේ දුවන ගතියක් නෑ කියන අර්ථය තියෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මේ භාවනාව කළේ.

බොජ්ඣංග ගාවනා

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

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

3) චිරියසම්බොජ්ඣංගය විසින් තුසිත (කොසජ්ජ) විම වලක්වයි;

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

4

02/05/2014 - උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣාඤා භාවනා

Upekkhā Sambojjhaṅga Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මම සිහි කළා. ඒ ඤාණෙන ක්ලේශේන පටිසඬ්ඛාති. ඥානයෙන් ක්ලේශයන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ කරලා, පහ කරලා ජීවත් වෙනවා කියලා. එහෙම කියලා වැන්දා. ඉතින් බුදුවරු තුන් නම මෙනෙහි කරලා වැන්දා. හත් නම මෙනෙහි කරලා වැන්දා. සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා දාහතර නම ම මෙනෙහි කරලා ඒ විදිහට සිහි කරලා වැන්දා ඔය ඤාණෙන ක්ලේශේන පටිසඬ්ඛාති කියන එක මෙනෙහි කරලා.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වහම මේ සියලු සත්වයෝ වෛරයක් නැත්තෝ වෙත්වා, ඒ කියන්නේ අවෙරිනො හොන්නු, බය නැත්තෝ වේවා බේමිනොහොන්නි, සුවපත් වෙත්වා සුබිනො හොන්නි. ඤාණෙන ක්ලේශේන පටිසඬ්ඛාති, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣාඤා මගින් මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය පරිභාවිතා වූවා යැයි කියලා කියන අර වචනය තියෙනවා නේ, බොජ්ඣාඤා එකේ පෙන්නන. අන්න ඒක භාවිතා කරලා, සිහි කරලා, ඒ මෙත්තාව පැතිරුවා බොහෝ දෙනෙකුට. ඉතින් ඒ ගොඩ දෙනෙකුට, දැන් මනෝ එහෙම රෝගී වෙලා ඉන්නවා. ඒ විදිහට ඒ මනෝට ආදී වශයෙන් ඔය විදිහට මං හොදට පැතිරුවා. පතුරලා ඉවර වෙලා මං මේ ක්ලේශයෝ කියන ඒවා මම සිහි කළා.

අර භාලිද්දිකානි සුත්‍රයේ මං පැහැදිලි කරන ආකාරයට ඒ මුසාවාද, පරුෂා වාව, පාණාතිපාතා, ඒ පංචනීවරණ, ඊර්ෂ්‍යාව, මක්ඛය, පලාසය, මච්ඡරිය, මේකත් එක්ක මෙහෙම සිහි කරලා මේ ලෝභය කියන එක ඒවා එහෙම නිසා ඇති වෙන්නේ මෙන්න මේ ක්ලේශයන් කියන එක කල්පනා කරලා, එතකොට ඒවා පහ කළ යුතුයි කියලා නේ මේ ඥානයෙන් මේවා බලලා, පහ කළ යුතුයි කියන එක කල්පනා කරලා. ඒ කළා ම අධික ප්‍රීතියක් ඇති වුණා. ඒ කියන්නේ වෙතො විමුක්තිය සමඟ තමයි මේක ඇති වෙන්නේ.

මේ ඔළුවේ පිටිපස්සේ වම් කෙළවරේ අර වෙතො විමුක්තිය ඇති වෙන තැන, එතනින් ප්‍රීතියක් එනවා. ඒ ප්‍රීතිය ඇති වෙනකොට මේ මගේ කකුල්වල හිටත් ඒක දැනෙනවා. ඕක වුණේ මේ ඊයේ කැගල්ලේ අර special එක කරන වෙලාවේ කරුණාව පවත්වන කොටත් මට මේක සිද්ධ වුණා. ඒක ටිකක් අමුතු experience එකක් මේ රහතන් වහන්සේ මේක ලියනකොට කිව්වා “මේක ඥානය නිසායි ඇති වෙන්නේ” කියලා ඒ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා පැවසුවා.

ඉතින් මං මේ විදිහට මෙන්තාව පවත්වාගෙන ඉන්නවා යමක් සඳහා උපෙක්ඛාව පැවතිය යුතු ද, එසේ ඒ සඳහා උපෙක්ඛාව මං පැවැත්තුවා.

දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තහම මට කල්පනා වුණා දැන් ඔය ඇවිල්ලා හිටපු හාමුදුරුවරු එහෙම මේ **diagram** එහෙම භාවිතා කරලා ඒ ධර්මය, ඒ අය ධර්මය දෙනවා කියලා මුලින් ඇති වුණා මේකක්, ඒ අය **diagrams** එහෙම භාවිතා කරලා දෙනවා නම් ඒකේ මට කිසිම ඒකේ ප්‍රශ්නයක් නැතෙයි කියලා එතන උපෙක්ඛාව පුදුමාකාර විදිහට ඒක ගැන ඒ විදිහට තිබුණා. එතකොට මේ විදිහට මෙන්තාවත්, කරුණාවත්, මුදිතාවත්, උපෙක්ඛාවත් පවත්වාගෙන මිනිත්තු විස්සක් දිගට ම හිටියා. ඉතින් එක එක දේවල් දැක්කා, ඒ දැක්කයි කියලා ඒ දකින දකින දේවල්වලටත් ඒ උපෙක්ඛාව ම ඒ විදිහට පැවතුණා. ඉතින් මේක මේ උපෙක්ඛා සම්බන්ධය.

ඒක තමයි භාවනාව.

03/05/2014 - බුද්ධ භාෂිතය

Buddha Bhāsitaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ, එම බුදුපියාණන් වහන්සේ ඥානවන්තයි, ප්‍රඥාවන්තයි, පණ්ඩිතයි කියලා මෙනෙහි කළා. ඒ විදිහට එසේ සිහි කරලා ඒ තුන් වෙනි නම, හත් වෙනි නම, දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

එතකොට ම. මේ පණ්ඩිතයි කියලා කිව්වහම මට යම් ආකාර වූ අවබෝධයක් තියෙනවා අර නිපක කියන එකේ තියෙන එක, මේ පණ්ඩිත යැයි කියලා කියන්නේ කුමක් දැ යි කියලා සහම්පති බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් මම විමසුවා. එතෙතදි බුදුපියාණන් කිව්වා මේ “මුහුකුරා ගිය නුවණ ඇති බව” තමයි කියලා බුදුපියා පැවසුවා.

ම. ඒක කල්පනාවට ගත්තා, මෙනෙහි කළා, නැවත නැවතත් මෙනෙහි කළා. එහෙම මෙනෙහි කරලා මේක පහදා දෙන්නෙයි කියලා කරුණාවෙන් ඉල්ලා සිටියා සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදු පියාණන්ගෙන්. එහෙනම් හොඳට මෙනෙහි කරන්න, මනා කොට මෙනෙහි කරන්නයි කියලා පැවසුවා.

පළවෙනි කාරණයට කිව්වා “තලාගතයන් වහන්සේ හා සමාන පුද්ගලයෙකු නැතෙයි” කියන එක. දෙවන කාරණයට කිව්වා “තලාගතයන් වහන්සේගේ භාෂිතය හා සමාන වූ භාෂිතයක් තවත් නැහැයි” කියලා. තුන් වෙනි කාරණයට කිව්වා “තලාගතයන් වහන්සේ දැනගෙන ම දේශනා කරන්නායි” කියලා.

ඒ පාර ම. මේ කාරණා තුන ම ම. මෙනෙහි කළා. පළවෙනි එක, තලාගතයන් වහන්සේ හා සමාන පුද්ගලයෙකු නැයි කියන්නේ, ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව සමාන වෙන පළවෙනි පුද්ගලයා, එක ම පුද්ගලයාත් තලාගතයන් වහන්සේ පමණයි. එතකොට ඒ කාරණේ හොඳට මෙනෙහි කළා, ඉතින් මෙතෙතදි මේ තමන්ගේ ඉහළ වූ ඵල චිත්තයන් නැංවෙලා තියෙනවා මේ අවස්ථාවේ දී.

දෙවෙනි කාරණය මෙනෙහි කළා අන් අයගේ භාෂිතය කියන එක මට ආවේ නිකන් අර foolish babble එක කියනවා වාගේ සම්ප්‍රජලාපය ඒ වාගේ දේවල් නේ හුඟක් තියෙන්නේ යම් ආකාරයකට. ඒ විදිහට නේ මේ ලෝකේ පවතින්නේ. තලාගතයන් වහන්සේ මනා නුවණින් දැනගෙන නිවැරදිව දැනගෙන ඒ වචනය භාවිතා කරනවා. එම වචනය සුභාෂිත වචනයක් වෙනවායි කියන එක. එහෙම නම් ඒ කියන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ දන්නවා නේ. ඇති වෙන්නේ දුකයි කියලා දැනගෙන තමයි

බුදුහාමුදුරුවෝ මේක දේශනා කරන්නේ. මේ භාෂිතය ඇති වෙලා තියෙන්නේ එහෙම දැනීමෙන්. තථාගතයන් වහන්සේ නාමයෝ කියන ඒවා දන්නවා.

තුන් වෙනි කාරණයට එනවා තථාගතයන් වහන්සේ දැනගෙන ම දේශනා කරන්නා ය කිව්වහම, නාමයෝ කියන ඒවා දන්නවා. රූපයෝ කියන ඒවා දන්නවා. දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ දන්නවා නේ අර ධාතු, කියලා දන්නවා. නාම කොටස් දන්නවා.

අපි ඔය රූප කොටස්වත්, නාම කොටස්වත් නිවැරදිව දන්නේ නෑ. යම් ප්‍රමාණයකට දන්නවා. නමුත් සම්පූර්ණයෙන් ඒක දන්නේ නෑ. නාමරූප අවබෝධ කරගන්න, විඤ්ඤාණය අවබෝධ කරගන්න, ඒ කියන්නේ නාමරූපය අවබෝධ වුණා නම් ඉතින් විඤ්ඤාණය කියන එක නාමරූපය නිසා ඒ අවබෝධ වෙනවා.

එතකොට ඒ වෙලාවෙදි මට මතක් වුණා අර පුත්ත මාංස සුත්‍රයේ අර විඤ්ඤාණ පාරේ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුවා විඤ්ඤාණ ආහාරය කියන එක අර කස පහර වාගෙයි. ඒ කියන්නේ මනුස්සයෙකුට අර කස සියයක් ගහනවා. ගහලා ඉවර වෙලා අහනවා, රජ්ජුරුවෝ මේ සත්වයා කොහොම ද කියලා, තාමත් ජීවත්ව ඉන්නවා කිව්වා. ඉතින් ඒ පාර ආයෙත් කස සියයක් ගහනවා. ආයෙත් තව සියයක් ගහලා ඉවර වෙලා අන්තිමට ආයෙත් අහනවා ඔය විදිහට. ඔය විදිහට බැලුවහම ජේනවා ඉතින් මේ පෙර කර්මයන් කරලා, දුක ම විදිනවා කියන එක. එතකොට බුදුහාමුදුරුවෝ මේක දැනගෙන තමයි මේ ධර්මය දේශනා කරන්නේ කියන එක ගත්තා. ඉතින් මේක ගන්නකොට මේ ඉහළ ම ඵල චිත්තයන් හොඳට නැංවෙලා තියෙනවා.

ඊට පස්සේ මං කරපු වැඩේ, අර අවබෝධ කරගත්තා වූ ඵල චිත්තය ඔය එකින් එක මම මෙනෙහි කලා. ඒක තමයි මගේ භාවනාව. බොහොම ලස්සනයි.

04/05/2014 - ක්‍රෝධ භාවනා

Kodha Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා, ඒ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, පළමු වන බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ ඥානවන්තයි, ප්‍රඥාවන්තයි, පණ්ඩිතයි කියලා මෙනෙහි කළා. ඒක සිහි කරලා ඊළඟට ආපහු ඒ බුදුපියවරු තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම දක්වා සිහි කරලා වැන්දා.

ඉතින් මම ආපහු අර ඊයේ විදිහට ම භාවනාව කරගෙන ගියා. ඒ කල්පනා කළා මං එතෙක්දී අර තථාගතයන් වහන්සේ හා සමාන පුද්ගලයෙකු නැත, තථාගතයන් වහන්සේගේ භාෂිතය හා සමාන වූ භාෂිතයක් තවත් නැත, තථාගතයන් වහන්සේ දැනගෙන ම දේශනා කරන්නායි ඒ කාරණා තුන මම මෙනෙහි කළා.

ඒක මෙනෙහි කරනකොට ඉතින් අර, මං බොහොම ගැඹුරට ඉතින් ඕක බැලුවා. අර ශ්‍රද්ධාව, ප්‍රඥාව සමාන වන පළවන පුද්ගලයා වශයෙන් තථාගතයන් වහන්සේ, ඒ අර අන් අයගේ භාෂිතය කියන ඒවා සම්ප්‍රලාප වෙනවා ය, තථාගතයන් වහන්සේ මනා නුවණින් දැකලා, දැනගෙන, නිවැරදිව දැනගෙන ඒ වචන භාවිතා කරනවා කියන එක.

එතකොට දැන් මං මේ කල්පනා කළා දැන් ඥානය කියන එක ගත්තහම ඥානයේ දී තියෙනවා, ඔය දැන් දෙතිස් කුණපය කියන්නකො. දෙතිස් කුණපය මේක 32ක්, කුණු 32ක් කියලා ඒක දන්නවා කිව්වහම ඒක ඥානය වශයෙන් එනවා.

ඊට පස්සේ ප්‍රඥාව කියලා කිව්වහම අර සමුදය අස්තංගමය දන්නවා කියන එක එතන තියෙනවා. එතකොට ඥානයයි ප්‍රඥාවයි අතර ඒ වගේ වෙනසක් තමන්ට තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. හැබැයි අර දුක්බෙ ඤාණං කියලා එහෙම ගත්තහම නම් අතන ප්‍රඥාවේ කතාවත් ඒකේ ඇතුළේ තියෙනවා කියන එක එනවා.

එතකොට ඒ තථාගතයන් වහන්සේ සම්පූර්ණයෙන් නාමයෝ දන්නවා කියලා කිව්වහම ඉතින් මේවායෙන් ඇති වෙන්නේ ඒ වේදනාව දුක්බය කියන එක, ඒ ධාතු වශයෙන් ඒවා තියෙනවා කියන එක ගත්තා.

මේ භාවනාව හරි විශිෂ්ටයි. ඒ කියන්නේ පුදුමාකාර විදිහට ඔළුව, වෙහෙසක් නෑ, බොහෝ ම හොඳට ඒ සමාධිය ඇතුළුව, ඒ ශ්‍රද්ධාව ඇතුළුව පුදුම විදිහට පවතින්නා වූ භාවනාවක්, බුද්ධ භාෂිතය.

ඉතින් මේක මිනිත්තු විස්සක් විතර මම මෙනෙහි කරලා, තිබ්ලා රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කිව්වට පස්සෙ මං ආපහු කල්පනා කළා ලෝභය නැති කරමි කියලා ඒ පාර අර කොඩිය වාගේ එක වේතනාවයි, අපි දන්නවා කබලිංකාර ආභාරය, වේතනාව, ඊළඟට ජාතිය ජරා ව්‍යාධි මරණය කියන ඒ කොටස යන්තන් පොඩ්ඩකට මෙනෙහි කළා.

ඒ ද්වේෂය නැති කරමි කියලා කල්පනා කළහම මට මේ කල්පනා වුණේ අර සෝකයේ ඉඳන්, අර 7 වෙනි step එක තියෙනවා නේ. 7 වෙනි step එකේ භය වෙනි කාරණය සෝකයේ ඉඳන් අපි අර වේදනාවට යන එක තියෙනවා නේ. එතකොට ඒ සෝකයේ ඉඳන් වේදනාවට යන එක මම කල්පනා කළහම මට එනවා දැන් සෝකයෙන් අපි වේදනා වෙනවා, වේදනාවෙන් එක පැත්තක් තියෙනවා, අනිත් එක සෝකය නිසා පරාමාසය, ඒ පරාමාසය දික් කළහම අර විඤ්ඤාණයට යන කොටස අර මම ඉන්න කොටස තියෙන්නේ, පොඩ් මම, එතන ඒ මම එක්ක, අර මං කතා කරන්නේ මේ පල්ලෙහා තියෙන හැඟවිලා තියෙන triangle එක. අහංනුයි මමංනුයි ඉන්න පල්ලෙහා හැගිලා තියෙන triangle එක. එතකොට සෝකයෙන් පරාමාසය, පරාමාසයෙන් විඤ්ඤාණය. ඉතින් විඤ්ඤාණය ඇති වුණා නම් ඉතින් පරිදේවය ඒ පැත්තෙන් තියෙනවා නේ.

එතකොට දැන් මට පාරවල් දෙකක් ජේනවා නේ. පළවෙනි පාර තමයි සෝකයේ ඉඳන් ඔය විඤ්ඤාණයට යනවායි කියන එක කතාව. සෝකයේ ඉඳන්, ඊළඟට ආයෙන් ජේනවා වේදනා, වේතනා, ඉදංසච්ච, මෝහ අගනි, පරාමාසවලට යනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඔය පාරේ තමයි ඔය පරිදේවය කියන එක එහෙම තියෙන්නේ. මෝහයේ ඉඳන් පරාමාසයට යන පාරේ කියන එකේ ගත්තහම. එතකොට දැන් මට කල්පනා වුණා මේ සෝකය පළමුව ද, දෙවනුව පරිදේවය ද කියන එක. එතකොට එහෙම නැත්තන් අනෙක් පැත්ත ද කියන එක.

ඉතින් රහතන් වහන්සේ කිව්වා “පරිදේව පළමුව” කියලා. “පරිදේව සොකො” කියන එකයි එන්නේ. එතකොට ඉතින්, ඒකත් හරි. අපිට දැන් හොඳ ලස්සනට පැහැදිලියි දැන් අපි දන්නවා සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා තමයි පළවෙනියෙන් ඇතුල් වෙන්නේ පරාමාසයට 7.2 නෙ, අතන සෝකය කිව්වහම 7.6.

එතකොට ඒ පරිදේව සොකො කියන එක තමයි එහෙම නම් මෙතන එන්නේ කියන එක තමයි ඒකේ conclusion එකට එතන ආවේ. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. අර භාවනාව කරලා මේවා ගත්තායින් පස්සේ ඉතින් තමන්ගේ මනස බොහෝ ම හොඳයි. ඒ කියන්නේ අර ලෝභය නැති කරමි, ද්වේෂය නැති කරමි, මෝහය නැති කරමි කියන

භාවනාව දැන් ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම අර පැත්ත හැදිලා මේක එනවා කියන එක තමන්ට මුලින් එනවා.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාවට කළේ.

05/05/2014 - විමුක්ති

Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින, ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, පළමු වන බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා. ඒ බුදුපියා ඥානවන්තයි, ප්‍රඥාවන්තයි, පණ්ඩිතයි කියලා මෙනෙහි කළා. ඉතින් මේ විදිහට පළවෙනි නමට මෙනෙහි කරලා වැන්දා, තුන් නමක් මෙනෙහි කරලා වැන්දා, හත් නමක් මෙනෙහි කරලා වැන්දා. දාහතර නම ම මෙනෙහි කරලා සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැන්දා.

ඒ වැදලා ඉවර වෙලා, මම ලෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වහම අර කොඩියේ සලකුණත් එක්ක බැලුවා කබලිංකාර ආභාරය, චේතනාව, ජාතිය, එතන ඉඳන්, එතන මරණය. අන්න ඒ ජරා ව්‍යාධි මරණය කියන එක. මේක මම මේ ලෝභය, මේක සිහි කළහම මට කල්පනා වුණා මේ දුක්ඛ, දෝමනස්ස, සෝක, පරිදේව මේ කොඩියට ම අඩංගුයි නේ ද කියලා.

දැන් අපි දන්නවා සෝකය කියන එක අර උඩින් ලකුණු කරනවා නේ රහතන් වහන්සේ, ඒක එහෙමයි. ඉතින් දැන් ඒ පාර ඊයේ භාවනාවේ අවසානයට මෙනෙහි කළ diagram එක ම මෙනෙහි කරලා බැලුවා. එතකොට ඒ diagram එකේදී, 6, 7 රවුම්වල දී මට කල්පනා වුණා මේ 6, 7 කියනකොට අනුසය කියන එක තමයි input එක කියන එක රහතන් වහන්සේ කලින් පෙන්වලා දුන්නා. Input එක වෙන්නේ, අර දැන් සුභයි කියලා ඉදංසච්චයට ඇතුල් වෙනවා කියන එක 6, 7 රවුම්වල දී තියෙන්නේ අනුසය තමයි input එක. එතකොට මට කල්පනා වුණා මේ අනුසය line එකේ නේ ද මේ සෝකය කියන එක තියෙන්නේ කියලා.

එතකොට දැන් ඊයේ තේරුම් ගත්තා මේ පරිදේවය නිසා තමයි මේ සෝකය ඇති වෙලා තියෙන්නේ කියන එක වටහා ගැනීම කියන එක ඊයේ සිද්ධ වුණා. එතකොට දැන් මෙතන, දැන් මම මේ numbers දාගෙන යනවා, මේ numbers පෙර numbers එක්ක පටලවගන්න හොඳ නැහැ. මෙතන අපි මේ කතා කරන්නේ 6, 7 කියන රවුමත් නෙවේ, නමුත් මේක සිද්ධ වෙන විදිහයි මේ පෙන්න්නේ.

දැන් අපිට ඡේතනා එහෙම නම් අර හැංගිලා ඉන්න තැන ඉන්නවා නේ අභංනුයි මමංනුයි ඉන්නවා. එතකොට මම හැංගිලා ඉන්න තැනින් ඡේතනා ඒ line එකට අපි දැම්මොතින් සෝකයේ ඉඳන් පරාමාසයට යන එක 1 යි කියලා දැම්මොත්, පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යන එක කියන එක අපි 2 යි කියලා දැම්මොත්, ඊට පස්සේ අපිට එනවා 3 වෙනි එක හැටියට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් මෝභයට යනවා අර පෙර නිත්‍යයි

කියලා ගන්නා වූ ඒ කැල්ල. ඊට පස්සේ පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසයට යන එක අපි දැම්මොත් 4 කියලා, ඒ පරාමාසයට ඔය පරිදේවය, ඒ කියන්නේ මේ සංස්කාරයන්ගේ දුක්ඛතාවය නේ ඔතන තියෙන්නේ. ඒක උඩට දික් කළොතින් අර සඤ්ඤාව කියන එකට අපි දානවා 5 යි කියලා. පරාමාසයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට එන එක. එතකොට එහෙම නම් ඒක නිසා අපි දන්නවා මේ වේදනාව ඉඳන් පරාමාසයට යන එක අපි 6 යි කියලා ගත්තොතින්, ඊළඟට අපිට ජේනවා එතෙත්දි අර පරිදේවය නිසා ඇති වෙන්නා වූ, ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාව, එතකොට අපි දන්නවා ඒක මේ දුක්ඛ ස්වභාවයකටයි තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ දුක් වූ වේදනාවක් තමයි පරාමාසයට ඇතුල් වෙන්නේ අර පරිදේවය නිසා වෙන එක.

එතකොට ඒකෙන් පස්සේ අපිට ජේනවා ඒ දෙක, 4යි 6යි, ඒ කියන්නේ පරිදේවයන් ඇති වන දේ පරාමාසයට ඇතුල් වීමයි, අර වේදනාව පරිදේව සහගත වූ නිසා ඒ වේදනාව පරාමාසයට ඇතුල් වීමයි කියන එක නිසා අර 7.7 වගේ මෙනත හත් වෙනි කාරණයට එනවා කෙළින් ම අපි මේ පරාමාසයේ ඉඳන් ආපහු සෝකයට යනවා කියලා.

එතකොට දැන් අපි මේ කියන්නේ, 4 කියන්නේ පරිදේව සහගත වූ සංස්කාරයෝ, සංස්කාර දුක්ඛතා ඇතුල් වීම. 6යි කියලා කියන්නේ සඤ්ඤාව දුක්ඛ සහගත වීම, මේක දෙයාකාරයකින් සිද්ධ වෙනවා. එකක් විපරිණාමය නිසා සිදුවීම කියන එක, අනිත් අතට ගත්තහම මිය යන සුලු වූ පරිදේව ස්වභාවය නිසා ඇති වන දේ. එතකොට මෙන්න මේ දෙක ඇතුල් වීමෙන් අපි 7ට යනවා කියන්නේ අපි සෝකයෙන් පටන්ගෙන නැවතත් සෝකයට ම යනවා කියන එක සිදු වෙනවා කියන එක.

රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා මේ ක්‍රියාවලිය සිදු වන්නේ අට වෙනි රචුමෙන් පසුවයි කියලා. අපි මේ හතේ, 6, 7 රචුම්වල ඒ අනුසය ඒ diagram එක භාවිතා කළාට මේ ක්‍රියාවලිය සිදු වෙන්නේ මේ අට වෙනි රචුමෙන් පස්සේ. එතකොට මට කල්පනාව ආවා දැන් 8 දි එහෙම input එක කියලා කියන්නේ planned thoughts කියලා නේ.

ඉතින් ඒ planned thoughts කියන ඒවා, පකජ්ජය කියන එක ගත්තහම ඒක අර, දැන් මේකේ ලකුණු කළා නේ 1 යි 2 යි කියලා. 1 කියලා කිව්වේ අර සෝකයේ ඉඳන් පරාමාසයට යන එක. පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යන එක. ආන්න ඒක තමයි අර planned thoughts වලට කියන කතාව තියෙන්නේ ඒකයි කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

06/05/2014 - කොට්ඨා මොසවජ්ජකද්ව කථංකථා

Kodho Mosavajjañca Kathaṃkathā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඥානවන්ත ය, ප්‍රඥාවන්ත ය, පණ්ඩිතය කියලා ඒ විදිහට බුදුවරු දාහතර නම ම මම සිහි කළා අනුපිළිවෙලින්. ඉතින් පළවෙනි නමට වැන්දා, තුන් නමට වැන්දා, හත් නමට වැන්දා, දාහතර නමට එනකන් වැන්දා.

ඊට පස්සේ මං කෙළින් ම මට ආවා මේ ඔය “කොට්ඨා මොස වජ්ජන්ති කතා කථංව” කියන ගාථාව. එතකොට ඒකේ මං කල්පනා කළා කොහොම ද මේක ඇති වෙන්නේ, දැන් මුසාව කියන එක එහෙම අපි දන්නවා නේ ඔය **steps 3** වලදි ඇති වෙනවා. ඔය **3.3** වලදි ඇති වෙනවා කියන එක. ඉතින් ඒ විදිහට බැලුවහම දැන් අත්තා එහෙම වුණායින් පස්සේ අර රවුම් **5, step 5** එහෙම වුණායින් පස්සේ තමයි අත්තා කියන එක එහෙම හැදෙන්නේ.

එතකොට ඔය විදිහට බලාගෙන ගියහම එහෙම නම් ඉතින් මුසාව කලින් එන්න ඕනෙ. ඒක අස්සේ ඔය අත්තා වෙලා එහෙම තමයි ඔය අතින් කැල්ල එන්න ඕනෙ කියන එක මට ආවා. ඉතින් ක්‍රෝධය කියන එකට එතකොට ඉතින් තව පස්සේ. ඉතින් තථාගතයන් වහන්සේ ඇයි මේක මේ අනෙක් පැත්තට කිව්වේ කියලා කල්පනාවක් ආවා.

ඒ පාර ඒ මෙනෙහි කරලා බලලා බලලා ඉතින් රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා ම, මණ්ඩලයෙන් ඇහුවහම මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා තමයි එතන අද කිව්වේ ඒක මේ “ක්‍රෝධය කියන එක අපි බලන්න ඕනෙ රවුම් ගත්තහම දහතුන, දාහතර.” ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා රවුම් දහයක් යනකොට අපි ද්වේෂයට ඇවිල්ලා කියලා. පළවෙනි දෙක මෝහයට, ඊළඟ හතර අපි දන්නවා ලෝභයටයි අයිති වෙන්නේ, ආපහු හතරක් ගියහම ද්වේෂය තමයි එතන තියෙන්නේ. එතකොට මේක ඇවිල්ලා තවත් එහාට ගිහිල්ලා ඒ දහතුන, දාහතර වෙනකොට තමයි මේකේ මේ ක්‍රෝධය කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට මේ ක්‍රෝධය කියන එක මෙයාට ඇති වුණාට පස්සේ දැන් මෙයා කියනවා මේ ක්‍රෝධ වුණහම මේක වෙන්න බෑ. මේක මට අර, මම කලින් හිතලා තියෙන දේ තියෙනවා නේ, දැන් මේ ක්‍රෝධ වෙලා මෙයාට ජේනවා මේක හරි නෑ. හරි නෑයි කියන්නේ මට හානි වෙනවා ආදී අර්ථයක් එයාගේ තියෙනවා. ඒ වෙලාවෙදි එයාට කල්පනා වෙනවා මේක වෙන්න බෑ, මේකෙ **there must be a way** කියලා මිනිස්සු කියන්නේ. **There must be a way.** ඒ කියන්නේ අර මුසාව, මුසාව වශයෙන්

පිළිගන්නේ නෑ. අර සුබයි කියලා තමන් ගත්ත එක තියෙනවා නේ. එයා හිතනවා කොහොම හරි මේක තියෙන්න ඕනේ. එතකොට මේක **insist** කරනවා. අර ඉදංසව්වයට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ **insistence** එක නේ. අර **insistence that this is the truth** කියලා කියන්නේ. එතකොට මේක ම සත්‍යයක් කියලා මෙයා ගන්නවා. එතකොට ඔයාට ජේනවා මෙතනින් මේ ක්‍රෝධයෙන් අතන මුසාව **insist** කිරීම කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් පරාමාසකායගන්ථයෙන් දැන් දෙපැත්තට ඔයාට ජේනවා මේ ක්‍රෝධය තිබෙන්නා වූ ඒ **quadrant** එක ජේනවා, ඊළඟට අත්තා ඉඳන් ඒ පරාමාසය, ඉදංසව්වය, ඊළඟට විඤ්ඤාණය කියන එතන **quadrant** එක තියෙනවා. එතකොට දැන් මේ **quadrant** දෙකට මෙතනින් පරාමාසයෙන් දෙපැත්තට කැලී දෙක බෙදුනාට පස්සේ, දැන් මෙයාට සැකයි. මෙයාට සැකයි කොයි එක ද හරි කියලා.

ඒ කියන්නේ දැන් අර මුසාව කියලා කියන එක ද හරි, මේ ක්‍රෝධය කියන පැත්ත කියන එක ද හරි කියන එක තමයි මෙයාගේ මේ සැකය කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට දැන් අපි දන්නවා ඔය දහතුන වෙනකොට, දහතුන රවුම වෙනකොට මේ පුද්ගලයාගේ මේ සැකය කියන එක ඇති වෙලා තියෙනවා. නමුත් මේ ක්‍රෝධය ඇති වෙලා මේ විදිහට මේ මුසාව ඇති වුණහම ඇති වෙන්නා වූ සැකය තමයි මෙතන මේ පෙන්නන්නේ. ඒ කියන්නේ සෑහෙන දුරකට ගිහිල්ලා මේ කතාව. එතකොට **generate** වෙනකොට අපිට ජේනවා අර මුසාව කියන එක මුලින් ඇති වෙනවා කියලා. නමුත් මෙතන වෙලා තියෙන්නේ, මේ සෑහෙන ගැඹුරට ගිහිල්ලා.

අන්න ඒක නිසා තමයි මේ තථාගතයන් වහන්සේ එතන පෙන්නනව නේ ඒ ගාථාවේ දී මේ සැකය කියන එක, සැක ඇති පුද්ගලයා මේ මොන උපායෙන් මගේ මේ තියෙන ධනයන් පිරිහේ ද කියලා එයා හිතන්නේ. මොකද මෙතන දැන් ලාභයි කියලා අරගෙන තමයි මේක වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මේ ලාභය මෙයා කල්පනා කරනවා මේක කොහොම ද පවත්වන්නේ කියන එක. එතකොට මේ දෙපැත්ත හොඳ ලස්සනට මට ඒක පෙනුණා. ඉතින් ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

එතකොට මේකේ අර වම් පැත්තේ තියෙන **quadrant** එක, ඒ කියන්නේ වේදනාවයි, ද්වේෂ අගතියයි, පරාමාසයයි, භය අගතියයි. අන්න ඒ **quadrant** එකේ තමයි මේ සත්‍ය තත්වය කියන එක තියෙන්නේ. ඔතන තියෙනවා නේ ඉතින් ඔය ජරාව, ව්‍යාධිය කියන ඒවා එහෙම තියෙනවා ඒ පැත්තේ ගත්තහම.

එතකොට මේක පිළිගන්නේ නෑ. මිනිස්සු හිතනවා මේක නෙවේ, අනෙක් පැත්ත තමයි මේ **truth** එක කියලා. අර සත්‍ය, සත්‍ය වශයෙන් පිළිගන්නේ නෑ. දුක්ඛ සත්‍යය දුක්ඛ සත්‍යය වශයෙන් පිළිගන්නේ නෑ. මෙයා කල්පනා කරනවා අර සුබයි කියන එක, අර උඩ **quadrant** එක, ඒ කියන්නේ උඩින් තියෙනවා අපේ වේතනාව,

පරාමාසය, ඉදංසච්චය, විඤ්ඤාණය. මෙන්ම මේ quadrant එක සත්‍යක් කියලා මෙයා insist කරනවා. මේක තමයි තියෙන්නේ කියලා. අර විද්‍යාමාන වෙලා තියෙන අර ජරාව, ව්‍යාධිය කියන එක, ඒක පිළිගන්නේ නෑ.

ඒක තමයි පෙන්න්නේ.

08/05/2014 - සුඛිත චිත්ත භාවනා

Sukhita Citta Bhāvanā

එතකොට මේ භාවනාවේ නම මේ සුඛිත චිත්ත භාවනාව. එතකොට උත්තරීතර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළමු වන, දොනවන්ත, ප්‍රදොවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට ඔය තුන් නම නමස්කාර කළා, හත් නම නමස්කාර කළා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කිව්වහම ලෝභය නැති කරමි කියන එක ගත්තා. ඒකත් එක්ක ම මට අර කොඩියේ සලකුණ කියන එක මතක් වුණා. ඒක දන්නවා නේ කබලිංකාර ආභාරය, ජාතියේ ඉඳන් මරණයට යන එක, චේතනාව කියන එක.

එතකොට මේකත් එක්ක ම මට එකපාරට ම ආපු දේ තමයි අර මම. ඉන්න පල්ලෙහා හැංගිලා ඉන්න triangle එක. ඒ කියන්නේ මේ area 1 එකේ තමයි අපි ඔය ලෝභයත් එක්ක අපි කරකවන්නේ, ඒක කැරකෙව්වහම තමයි ඔය කොඩිය කියන එක හැදෙන්නේ. ඒකත් එක්ක ම අපිට හැදෙනවා area 4 කියන එක, ඒ කියන්නේ area 1 එකේ opposite එක area 4 එක. එතකොට area 4 එකේ තියෙන්නේ වේදනා, පරාමාස, භය අගතිය කියන එක, අර සෝකය කියන තැනට ඔයා ඉරකිත් ගහලා පරාමාසයේ ඉඳන් ලකුණු කරා නම් එන්න එතෙත්දි එනවා මම. කියන එක. දැන් එතකොට මේ මම. ඉන්න පොඩි කැල්ලක, ඒකත් එක්ක අර අනිත් triangle එකෙන් එහෙම තියෙනවා ද කියලා බැලුවා, ඒ වුණාට ඒක ගැන මට එව්වර ම මේකක් ආවේ නෑ. එතකොට area 1 නිසා 4 කියන එක හැදෙනවා කියන එක එනවා.

අනිත් අතට මේ area 4 හින්දා, මේ area 1 කියන එක සිදු වෙනවායි කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේක මම, මගේ මේ සිත මැකිලා ගියා. ඒ සිත මැකිලා ගියා කියලා කියන්නේ ධර්මය මෙනෙහි කර කර හිටියේ, මම දැන් හිටපු තැන දන්නෑ. ම. මොකද්ද මෙනෙහි කර කර හිටියේ කියලා දන්නැති තත්වෙට ගිහිල්ලා මම නතර වෙලා, සිත නතර වෙලා ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඒ හේතුව මොකද්ද?

plan එකක් නැතිකම කියන එක. Plan එකක් නැතෙයි කියන එක කියන එක, මොකද මේ වට 4 දක්වා අපේ තීරණයක් නැහැ. මෙන්න මේ වෙලාවෙදි නතර කරගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. වට 5 වුණොත් ලාභ වීම සිද්ධ වෙනවා, නතර කරනවා යයි කියන එක අපහසුයි. 4.4 දි අපි පරිස්සම් වෙන්න ඕනේ. අර begging

the feeling කියන කතාව තියෙනවා නේ. වේදනාවන් පතනවා කියන එක. එතකොට අර පරාමාසයත් එක්ක හබල් ගාලා ඒක සිද්ධ වෙනවා.

දැන් මං මෙතෙක්දී කල්පනා කළා ආපහු ඊළඟට ද්වේෂය නැති කරමි කියලා. එතකොට දැන් අපි දන්නවා මේ 6.7, 7 වුණෝතින් 7.7 වෙනවා, ඉතින් 5 පැත්තා නම් ඉතින් 6, 7 වෙනවා නේ. 6, 7 සහ 8 සහ 8න් පස්සේ අපි ක්‍රෝධයට ම යනවා කියන එක අපි දන්නවා. දුක්බ දුක්බතාවය ම තමයි අපිට ඇති වෙන්නේ.

එතකොට මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්නලා දුන්නේ අර කොටො මොසවජ්ජඤ්ච කියන එක බලන හැටි, ඒක ක්‍රෝධය වෙලා ඊට පස්සේ මුසාව ඇති වෙනවා, ඕකත් මට එකපාරට ම සිහි උණා. එතකොට මේකත් එක්ක මම ඔන්න මෝහය නැති කරමි කියලා ගත්තා. ඒ කියන්නේ අවසාන triangle එක, වේතනා, විඤ්ඤාණ, මෝහ අගතිය කියන එක. මගේ යැයි ගන්නේ නැත්තන් මේ ප්‍රශ්නය නැයි කියලා ආවා. ඒ කියන්නේ plan එකක් නැති වෙන්න ඕනෙ.

මේ වෙලාවේ දී මම දැක්කා මේ සෙරෙජ්ජු කුට්ටම් තියෙනවා. ඒ සෙරෙජ්ජු ඇවිල්ලා අර ගැලපෙන ඒවා තියෙනවා, නොගැලපෙන ඒවා තියෙනවා. අර දැන් මාරු වෙලා තියෙන්නේ. කලවම් වෙලා තියෙන්නේ. සෙරෙජ්ජු හැබැයි නොගැලපුනත් අපිට දාගෙන යන්න පුළුවන් නේ. හැබැයි අපි ගැලපෙන pair එක ම තමයි අපි හොයන්නේ. අපි ගැලපෙන ඒවා ම සොයනවා. ඒ කියන්නේ දෙක ම ගැලපෙන, නොගැලපෙන දමා යා හැකි වුණත් ගැලපෙන එක හොයනවා කියලා අපි දැනගන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ තමන් කැමති පාරේ තමයි තමන් යන්න හදන්නේ. සෙරෙජ්ජු දාගෙන පාරක නේ යන්න හදන්නේ. කැමති පාරේ තමයි මේ යන්න හදන්නේ.

එතකොට කෙසේවත් නොයා යුතු ය කියන එක තමයි කල්පනා කළේ. ඒ කියන්නේ ඒ සඳහා එහෙනම් plan එකක් නැති වෙන්න ඕනෙ කියලා. මෙන්න මේ විදිහට සිතුවහම ආයෙත් සිත නතර වුණා. ඉතින් ඒක තමයි සුඛිත විත්ත භාවනාව.

සාධු පියවරුනි කියලා ඉතින් අවසන් කළා.

11/05/2014 - ගිද්ධිලෝභ භාවනා 2

Giddhilobha Bhāvanā 2

නම ගිද්ධිලෝභ භාවනාව. මං මේක කලින් කරලා තියෙනවා. හැබැයි ඉතින් අද හරි විශිෂ්ටයි ඒ භාවනාව. ඉතින් ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා, ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ලෝකයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, ප්‍රඥාවන්ත, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කළා. ඉතින් ඒ විදිහට ම, එහෙම වැදලා, ඒ විදිහට ම දාහතර නම ම අනුපිළිවෙලින් සිහි කරලා සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැන්දා.

වැදලා මම අර ඒ ගිද්ධිලෝභ භාවනාව පටන් ගත්තා. ඒ ගිද්ධිලෝභ භාවනාවේ දැන් අපි තියෙනවා නේ මූල area එක, කබලිංකාර ආභාරය, ස්පර්ශය, වේදනාව. ඊට පස්සේ එනවා අපි ගිද්ධිලෝභයට. ඒ කැල්ල තියෙනවා නේ. ඕකට නේ අපි area 1 කියලා කියන්නේ. එතකොට ඔය area 1 එකේ ඕක කැරකවීම නිසා අපිට එහා පැත්තෙන් හැදෙනවා, එහා කෙළවරෙන්, පරාමාසය, ඉදංසච්චය, ඉදංසච්චයේ ඉදන් පල්ලෙහාට යනවා අපි මෝහ අගතියට. එතකොට ඒ area එකට අපි කියමු area 6 කියලා. මොකද අපි අනිත් numbers දාලා තියෙන හින්දා අපි ඒක 6 කියලා කියමු. එතකොට දැන් ඒ කැලි දෙක, triangles දෙක මතකයි නේ නේ ද? මේ triangle එක නිසා මේ triangle එක. බලන්න ඒ triangle එක හැදෙන හැටි. ඒ triangle එක හැදෙන හැටි බැලුවහමත් හරි පුදුමයි.

දැන් මම යම්කිසි ආකාරයකට මේ රූපය ලාභයි කියලා ගන්නවා නම්, ගිද්ධිලෝභයේ දී ඕක නේ කරන්නේ. රූපය ලාභයි කියලා මම ගන්නවා නම්, මේක ම තමයි අතනින් සුහයි කියලා අර triangle එකේ එන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් මේ picture එක බැලුවොත් එහෙම, මෙතන මේ පැත්තට ඕගොල්ලෝ ගන්නවා නම් එතන ලාභයි කියන එක, මෙතනින් එනවා, 6 කියන area එකේ එනවා මෙතනින් සුහයි කියලා මේ පැත්තට ඇතුල් වෙනවා. එතකොට මේකට parallel ව අරක සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට මෙතනින් අර රාග සල්ලයෙන් අල්ලලා අපි කරකවනවා කියලා කියන්නේ, රාග සල්ලයෙන් අල්ලලා කරකවනකොට මේ පැත්තෙන්, මෙතනින් නිත්‍යයි කියලා මෙහාට යනවා. තේරුණා ද? එතකොට මේක නිසා මේකට parallel ව මේ කතාව හැදෙනවා. ඊළඟට ස්පර්ශයට වේදනාව යම් ආකාරයි ද, මේ vector එක වාගේ මේක වැඩ කරන්නේ, ස්පර්ශයට වේදනාව යම් ආකාරයි ද, මෙතනින් මෝහයට සංස්කාර ඒ ආකාරයි. ස්පර්ශයෙන් වේදනාවට එනවා, මෝහයෙන් සංස්කාරයට එනවා.

දැන් ජේනවා නේ ද අර කාමරාග අනුසය area එක හරියට රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ මෙන්න මේ කැල්ලයි කියලා. මුළු එක ම නෙවේ මෙන්න මේ කැල්ලයි කියලා කිව්වා නේ, මතක ද? ඒ කියන්නේ අර මැද්දෙන් සුහයි කියන තැනින්, මුළු එක ම නෙවේ, පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසව්වයට යන මුළු එක නෙවේ මෙතනින් මේ කැල්ල නියෙන්නේ. සංස්කාරය ලිව්වා මෙතනින්. එතකොට මෙන්න මේ කැල්ල තමයි, ත්‍රිපීසියම තමයි කාමරාග අනුසය area එක. මේකට මේකයි කියලා. හරි ලස්සනයි ඒ කැල්ල එතන ආවායින් පස්සේ.

ඉතින් මේ කැල්ල ආවාට පස්සේ මට මතක් වුණේ, ඒක අර කලින් භාවනාවෙදි මට ආවේ, මට ආවේ කෙළින් ම අර ඉද්දි diagram එක. ඉද්දි diagram එකේ තියෙනවා නේ අපි අර නිත්‍යයි කියලා ගත්තහම අත්තවාද උපාදානය, අත්තවාද උපාදානයේ ඉඳන් අර line එක දිගේ පල්ලෙහාට එනවා, එතනින් යනවා ජාතියේ ඉඳන් අත්තභාව පටිලාභය කියන කතාවට එනවා. එතකොට මේක අර නිත්‍යයි එක්ක තමයි මේක සම්බන්ධ වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මෙතන අපි ලාභයි කියන එක, සාධේයා කියන එක මේ line එකේ තමයි අපේ තිබුණේ. එතකොට මේක හේතුව මොකද්ද?

දැන් මෙතනින් මගේ ඇති වුණා. ඒ කියන්නේ මේ area 6 කියන එකේ මට ඇති වෙලා තියෙනවා සම්ප්‍රලාපය, දුස්සීලභාවය කියන එක තියෙනවා. ඒ දුස්සීලභාවය තමයි අතන උඩ jack එක ගහනවා කියලා කිව්වේ. ඒ කියන්නේ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන්න jack එකක් ගහනවා. අර අපි ඊයේ පැහැදිලි කරේ. මානය විසින් ගහනවා. ඒක දුස්සීලභාවයෙන් තමයි, දුස්සීලභාවයට නේ මගේ මානය තියෙන්නේ. මං පාණාතිපාතා කරගෙන පිහිය අල්ලගෙන ඉන්න එක්කෙනා කියලා. අන්න ඒ වගේ. මං සම්ප්‍රලාප කියව කියව ඉන්න එක්කෙනා. මං කොතන ගියත් මං සම්ප්‍රලාප කියව කියව ඉන්නවා, ආන්න එහෙම එයාගේ මානය තියෙනවා. ඉතින් මෙහෙම මානයෙන් මේක ගහනවා.

ඉතින් සම්ප්‍රලාපයේ තියෙනවා ඔය නිත්‍යයි කියන අර්ථයත්. ඒ කියන්නේ මේ කරගන්න බැරි දෙයක් සම්බන්ධයෙන් ඒක නිත්‍යව පවත්වනවා කියන එක, නොදන්නා කමට ඔහේ දොඩව දොඩව ඉන්නවා කියන අර්ථය තියෙනවා ඔය නිත්‍ය කතාව තුළ. එතකොට දැන් මෙතන අත්තා ඉඳන් මෙතෙන්නට, නිත්‍යට යනවා කියන කැල්ල එනවා ඒ පැත්තෙ.

එතකොට දැන් ඔය, area ඔය එක හින්දා දැන් එහෙනම් අපි දැන් මෙතනින් මේක නිසා අපි උඩට shift එකක් වුණා. මේක තමයි මේ පෙන්න්නේ, අත්තවාද උපාදානයේ ඉඳන් අත්තභාව පටිලාභය. මේ පැත්තෙන් එනවා අපි මේ දුස්සීලභාවයයි මෙතන තියෙන්නේ කාමච්ඡන්දය. අපි ඉස්සෙල්ලා බලපු area එකේ ම තමයි ඒ කැල්ල ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් මෙන්න මේ දෙක ආවාට පස්සේ අපිට හැදෙනවා

මේ area එක, මෙතන උඩින් හැදෙනවා area එකක්. මොකද්ද ඇති වෙන්නේ, දැන් අපි පල්ලෙහා ඉඳන් අපි උඩට ගියේ, පල්ලෙහා කැල්ල නිසා උඩට ගියේ. Area 6 එක හින්දා අපි උඩට ගියා. ඒ උඩ හැදෙනවා මෙන්න මේ area 8 කියන එක. මොකද දැන් මං අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන්න මං jack එක ගහනවා කිව්වා නේ. එතකොට ඒ කැල්ල වැටෙන්නේ මෙතන්ට. ඒ කියන්නේ මෙතන තියෙන්නේ මොකද්ද, වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණ ආහාරයට යන්නා වූ area එක. වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණ ආහාරයට යනවා, මැද්දේ පරාමාසය කියන එක ඒක තියෙනවා.

ඉතින් දැන් ඒකත් හරි ලස්සනයි. ඒකත් හරි ලස්සනයි කියලා කියන්නේ දැන් අපිට පේනවා මේ අත්තයි නිත්‍යයි කතාව හැදෑණයි කියන එක, එකක් තියෙනවා. දැන් සාධේයය කියන එක අපි ඊයේ පෙන්නුවා මෙතෙන්ට මාරු වෙනවා කියලා. මේවා කපලා දැමීමා, මෙතෙන්ට මාරු වෙනවා. දැන් අතින් කතාවල් ඔක්කොම බලන්නත් පුළුවන්. මේකත් එක්ක මේ මාරු වෙනවායි කියන එක. දැන් මෙතන හරි ලස්සනයි මේ පරාමාසයට විඤ්ඤාණය, දැන් මේකේ shadow area එකක් ආපහු හැදෙනවා පල්ලෙහායිනි. මොකද්ද ඒකට අපි කිව්වේ area T කියලා කිව්වේ. සංකප්ප භාවනාවෙදි. මොකද්ද ඒ කියන්නේ, මෙතනින් එනවා අපි දෝස අගතියයි භය අගතියයි. මෙතන තියෙන්නේ පරාමාසය. බලන්න මේක. පරාමාසයට විඤ්ඤාණය යම් ආකාරයි ද, ඒ කියන්නේ දෝස අගතියට පරාමාසය ඒ ආකාරයි. මේ දෙක ම බැලුවහම, විඤ්ඤාණය කියන එක දෝස අගතියයි කියන එක, අර බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වේ විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ කස පහර ම යි ගහන්නේ කියලා. එතකොට මෙන්න මේ ද්වේෂයෙන් ම තමයි අපි එතන ඉන්නේ, ඒ line එකේ ඒ කතාව තියෙනවා.

දැන් මෙතන ලස්සන වැඩේ කියන්නේ, වේතනාවේ ඉඳන් මං මේ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කියන කතාව එතකොට අපිට සත්‍ය වශයෙන් ම එන්නේ ජරාවේ ඉඳන් ව්‍යාධියට එනවා කියන එක. අපි කියන්නේ සත්‍ය වශයෙන් ම නිත්‍යයි කියන්නේ සත්‍ය වශයෙන් ම ඔයා ලෙඩ වෙනවා. මෙතන මේ area එකේ තමයි සෝකය කියන එක තියෙන්නේ. සෝකයයි මෙතන මේ ව්‍යාධියයි කියන එක තියෙනවා. අපිට සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ සෝකයයි ව්‍යාධියයි කියන එක තමයි අපිට ඇති වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මෙතනින් බැලුවොතින් ඕගොල්ලන්ට පේනවා, මෙතන භාවනාවේ අවසානයට එන්නේ මෙතනින් බැලුවොතින් මේක නිසා අපි යන්නේ කොහොට ද? මරණයට.

අපි ලෙඩ රෝගය කියන එක තමයි උරුම කරගෙන තියෙන්නේ. ව්‍යාධිය මේක කියන එක උරුම කරගෙන තියෙනවා. ඉතින් අපි ඒක උරුම කරගෙන ඒක සිදු වෙලා තිබ්ලා අපි ඉස්සරහට යන්නේ මැරෙන්න කියන එක ම යි. දැන් diabetic හැදිලා තියෙනවා නම් මැරෙන්න යනවා. Heart problem එක තියෙනවා නම් මැරෙන්න යනවා. ඒ වාගේ මේ රෝගය කියන එක තියෙනවා, මේ මරණය කරා යනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මේකේ මේ කැල්ල තව ටිකක් කල්පනා කරලා බැලුවොතින් එහෙම

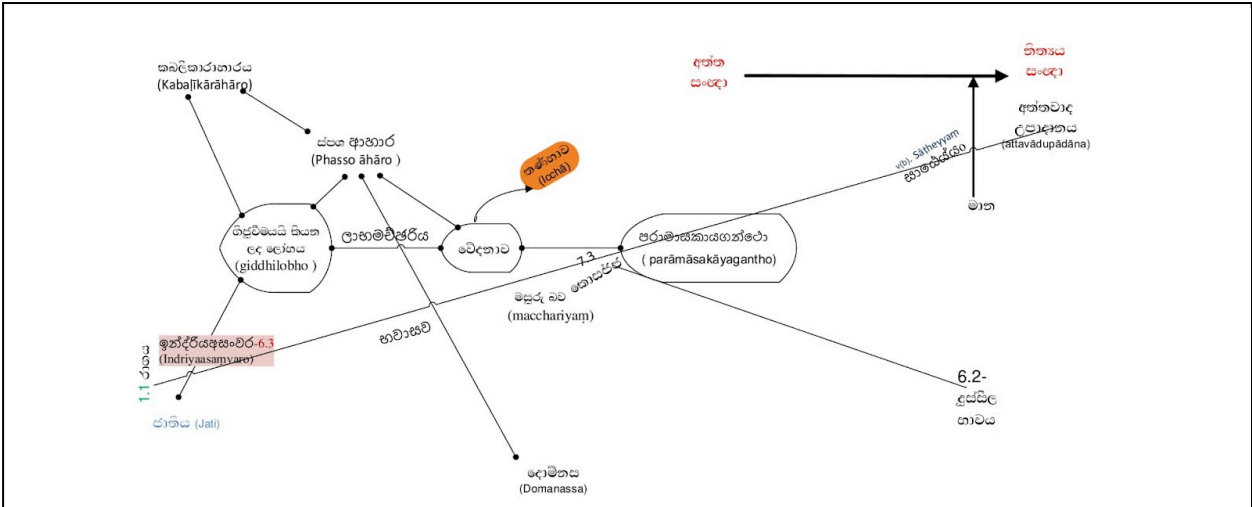
මෙතන මේ අත්තා කියන එකේ ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කියන කතාව වෙනවා වගේ ම මෙතනදී ජරාවේ ඉඳන් මේ කැල්ල තියෙන්නේ.

ඒ අනෙක් පැත්තත් බලන්න. අනෙක් පැත්ත තමයි හරි දරුණු එතන බැලුවහම. මෙතන මගේ සායේයා මෙතෙක්ට ආවා කියන්නේ දැන් මේ සඤ්ඤාවත් ඒවා එහෙම ලාභයක් කියලා අරගෙන නේ. එතකොට එතන ඒ විදිහට මං පවත්වනවා කියන එක, චේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට යම් ආකාරයකට යනවා ද ඕගොල්ලෝ, මෙතනින් ඇවිල්ලා මේ පරාමාසයෙන් ඕගොල්ලෝ යන්නේ හයේ අගතියට කියන එකට. ඒ කියන්නේ මම චේතනාවෙන් මේවා පවත්වනවා කියලා මම කල්පනා කරනවා. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් බැලුවහම ඒ වරදවා වටහා ගැනීම නිසා මම හයෙන් අගතියට යනවා. මම engineering කරන student, එතකොට විභාගේ pass වුත් නැත්තත් මං බයයි කියන එක තියෙනවා නේ, නේ ද?

ඕනෙ ම එකකට ඒක තියෙනවා. දොස්තර විභාගෙ ද ඕනෙ ම එකකට ඒක තියෙනවා. මම මෙතෙක්දී කල්පනා කරනවා මං කොහොම හරි මේ පැත්ත අමතක කරලා දාන්න දැන්, ගිද්ධිලෝහයේ කතාව අමතක කරලා දාන්න. ඒ කියන්නේ දැන් මං ඉන්නවා මේ ඉහළ ධ්‍යානයන්ගේ, හත් වෙනි ධ්‍යානයේ. ඒකේ සඳහා මම ඉන්නවා. ඒකෙදිත් මේ කතාව ම එනවා. මේ කතාව ම එනවා.

ඉතින් මේක මේ areas කියන ඒවා ඔක්කොම ඉතින් කැපිලා යනවා අර අපි ඊයේ පාරිසුද්ධි කතාව කළේ. ඒ පාරිසුද්ධි කතාව භාවනාව ඒක යම් ආකාරයකට මතක තියෙනවා නම් ඉතින් ඒකෙන් අපිට ජේනවා ඔය area 1 යි 6යි කියන එක විත්ත පාරිසුද්ධියයි, ඇයි විවිච්චෙව කාමේහි, ඒක හින්දා කාම කතාව නැති වෙනවා, අර මේ පැත්තට යන එක, diamond එකේ කතාව ඒක නැති වෙනවා. අනෙක් අතට 6 කියන එකේ අර පරුෂා වාව, ඒ කියන්නේ පිසුණා වාව, සම්ප්‍රලාප ඒ කැල්ල කැපිලා යනවා එතනින්.

ඊළඟට උඩ area T එකේ කතාව නැති වෙනවා දිට්ඨි පාරිසුද්ධියෙන්. අත්තා කියලා ගැනීමක් නැතුව ඒක කියන එක. ඉතින් විමුක්ති පාරිසුද්ධියෙන් මෙතන මේ පල්ලෙහා T කියන area එක, ඒක නැති වෙලා යනවා. ඉතින් මේක මගේ යැයි කියලා නොගැනීම මගින් ඒ T කියන එක. ඉතින් එකකට එකක් සම්බන්ධයි. ඒ භාවනාව.



මානය ඇතිනම් අත්ත සංඥාවට නිත්‍ය සංඥා අගය පවරනවා.

6.2- දුස්සිල භාවය ↔ මානය

මානය ඉවත් කර මෙන්නාව පැවැත්විය යුතුය. මෙම වින්ත 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 තවන විරයය ඇතිව, මනා නුවණ ඇතිව, සිහියෙන් යුක්තව වාසය කරන්නේ නම්, මෙහිදී, විමංසා ඉධිපාදයන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයන් ඇතිවේ.

12/05/2014 - සම්මා සමාධි භාවනා 2

Sammāsamādhī Bhāvanā 2

උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරමු, නමස්කාර වේවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ඉන්නා වූ උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ, ශ්‍රද්ධා සම්පන්න ය, සීල සම්පන්න ය, සමාධි සම්පන්න ය කියලා වැන්දා. එතකොට මං මේක ඒ බුදු පියවරුන් දාහතර නම ම ඔය විදිහට සිහි කරනවා ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේත් ශ්‍රද්ධා සම්පන්න ය, සීල සම්පන්න ය, සමාධි සම්පන්න ය. ඔය දාහතර නම ම සිහි කරලා මම සම්මා සමාධි භාවනාව තමයි මම ඒ කළේ. මේක මම කලිනුත් කරලා තියෙනවා.

එතකොට මෙනෙ මේ මුලින් ම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යනවා කියලා, සම්මා දිට්ඨියෙන් පටන් අරගෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යනවා කියලා බැලුවා. එතකොට අපි දන්නවා අර දුක්බෙ ඤාණං, දුක්බ සමුදයේ ඤාණං, දුක්බ නිරෝධයේ ඤාණං, නිරෝධගාමිනී පටිපදාය ඤාණං කියන එක. එතකොට අපිට ඔතෙන්ට එතකොට අර සතර ආභාර දුක්බය මතක් වෙනවා. කබලිංකාර ආභාරය, ඒක නිසා අපිට රාග සල්ලයෙන් කරකවලා ජාතිය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ ජාතිය කියන එක ඇති වෙලා, අපි දන්නවා ජාතිය ඇති වුණා නම් ජරාව ව්‍යාධිය මරණය මරණයෙන් පස්සේ මනෝමය කායෙන් ඉන්නවා අර දුක්බය කියන එකට එනවා කියන එක. එහෙම නම් ඉතින් ජාතියයි, දුක්බයයි කියන දෙක අපිට ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ මේ දුක්බය තමයි අපිට ස්පර්ශ වෙන්නේ. හැබැයි අපි සුබයි කියලා හිතනවා. මේක අපි පවත්වන්න උත්සාහ කරනවා.

මං පවත්වන්න උත්සාහ කරන්න කරන්න අපිට ඇති වෙන්නේ ජරාව කියන එකයි දෝමනස්සය කියන එකයි කියන එක ජේනවා. ඒ කියන්නේ කරගන්න බැරි වැඩක් නේ මං මේ කරන්න හදන්නේ. කරගන්න බැරි වැඩක් කියලා කියන්නේ මම ස්පර්ශ කරන්න නම්, කවුරු හරි නිසා සුබයක් සොම්නසක් මට ඇති වෙනවා නම්, ඒ සුබය සොම්නස කියන එක ඇති වෙන්න ඒ පුද්ගලයා ඒ කලින් හිටපු විදිහට ආපහු ඉන්නත් ඕනෙ. ඒ වෙනකොට මගේ, අර ඊළඟ මොහොතේ මං බලනකොට අර මනුස්සයා ඒ විදිහට ඉන්න එක. අනිත් අතට ගත්තහම මගේ ඇසත් අනිත්‍යයි, ඒක නිසා ඇහැත් ජරාවට ගිහිල්ලා. එතකොට මට ජේනවා එහෙනම් මේ දෙක මට එකතු කරන්න බෑ. අර මනුස්සයයි මමයි එකතු කරනවා කියන එක කරන්න පුළුවන්කමක් නෑ. එයත් ජරාවට ගිහිල්ලා, මාත් ජරාවට ගිහිල්ලා. දෙකක් පවත්වන්න බැරි නම් එහෙනම් මට ජේනවා ඉතින් තුනක් එකතු කරනවා කියන එක කවර කතාවක් ද? ඒ කියන්නේ

වක්බු විඤ්ඤාණයක් ඕකට එකතු කරනවා කියන එක කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි නේ.

එතකොට මේකෙදි අපි දන්නවා අපිට, දෙවෙනි පාරෙ මං මේක කරන්න කරන්න, උත්සාහ කරන්න කරන්න, මං කැම කකා ඉන්න ඉන්න මම ජරාවට යනවා, මට දෝමනස්සය කියන එක ඇති වෙනවා අර කරගන්න බැරි වැඩක් නිසා.

එතකොට මෙසේ මම චේතනාවෙන් මේක පවත්වන්න උත්සාහ කරනවා, මට මේක පවත්වන්න බෑ. ඒක නිසා මම රෝගී වෙනවා. ව්‍යාධිය. එතකොට චේතනාවෙන් මම රෝගී වෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඒ ව්‍යාධිය සහගත ස්වභාවය, ඉතින් ඒක නිසා මම දන්නවා ව්‍යාධියයි සෝකයයි කියන එක මට තියෙනවා. දැන් මම ලෙඩ වෙලා. ලෙඩා හදපු විඤ්ඤාණය එහෙම නම් අපි දන්නවා ඒක මැරිලා වැටෙනවා, පරිදේවය කියන එක. පරිදේවය ඇති වුණා, එහෙනම් මරණයයි පරිදේවයයි හතර වෙනි පාරට ඇවිල්ලා තියෙනවා.

පරිදේවය ඇති වුණා නම් මට සෝකය කියන එක ඇති වෙනවා. පරිදේවය ඇති වුණා නම් මට සෝකය ඇති වෙනවා නම්, එහෙනම් මම දැනගන්න ඕනෙ මේ සෝකය, ඒ කියන්නේ සෝකයේ තියෙනවා පරිදේව ලක්ෂණය. සෝකය ඇති වුණා නම් මට දෝමනස්සය තියෙනවා කියලා මම දැනගන්නට ඕනෙ. දෝමනස්සය තිබුණෝතින් මං කාමච්ඡන්දයට යනවා කියන එක දැනගන්න ඕනෙ. මේක දැනගෙන එහෙනම් මට මොකද්ද තියෙන්නේ? නෙක්ඛම්මය මං භාවිතා කරන්න ඕනෙ. ජේනවා ද පඨය එන හැටි? පුදුමයි. නෙක්ඛම්මය කියන එක භාවිතා කරනවා.

එතකොට නෙක්ඛම්මය භාවිතා කරනවා කියලා කිව්වහම එතකොට අර පධානියඬගය 4 මං ඊයේ පැහැදිලි කරා නේ ද? හැමෝම අහගෙන හිටියා නේ නේ ද? චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬගය, අර diamond එකත් එක්ක පෙන්නුවේ. මේ පැත්තෙන් කිව්වා දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය, මේ පැත්තෙන් කිව්වා සීලපාරිසුද්ධිපධානියඬගය, මෙතන විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය. පධානියඬගයන් 4 භාවිතා කරන්නට ඕනෙ.

දැන් මෙතන මට හරි ලස්සනට එනවා මේ නෙක්ඛම්මයේ කතාව කියන එක මම තියාගන්න නම් මට මේ දිට්ඨි පාරිසුද්ධි, ඒ කියන්නේ නෙක්ඛම්මය, අව්‍යාපාදය, අවිහිංසාව කිව්වහම මට නෙක්ඛම්මය තියාගන්න බෑ මට ව්‍යාපාදය තියෙනවා නම්. අව්‍යාපාද කියන එක මට ඇති වෙන්නට ඕනෙ. ඒ කියන්නේ මේ පැත්තෙන් තිබෙන්නා වූ පාරිසුද්ධිය මට තියෙන්නට ඕනෙ. ඒ කියන්නේ මං පිසුණා වාව කියන දේවල් එහෙම මම නොකරන්න ඕනෙ. ඒක කරනවා නම් මට මේක තියාගන්න බෑ. මොකද මේ පැත්තෙන් එනවා, අර අට වෙනි රවුමෙන් පස්සෙ එන එක අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ගහන එක ගහනවා. එහෙම නම් මං මේකෙන්, මේ උඩ එක තියාගන්න, චිත්ත පාරිසුද්ධිය තියාගන්න මේ පැත්තෙන් තිබෙන්නා වූ ව්‍යාපාදය,

දැන් මේ පාරවල් තුන නෙක්බම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා කියලා තුනකට බෙදෙනවා. ඒ පාරිසුද්ධි 3 ගත්තහම.

මේ පැත්තේ තියෙන්නේ ඒ නෙක්බම්ම කතාව. මෙතන ගත්තහම දිට්ඨි පාරිසුද්ධියට එන්නේ අවිහිංසාව. මේ යටින් එන්නේ අව්‍යාපාදය. පරුෂා වාව, පිසුණා වාව ඒවා මම කරන්නෑ කියන එක. එතකොට පරුෂා වාව, පිසුණා වාව එහෙම නොකරන්න නම් මට තියෙන්න ඕනෙ දිට්ඨි පාරිසුද්ධිය. මේක ආවේ නැත්තන්, ඒ කියන්නේ මම දුකයි කියලා දන් නැත්තන් මං ඉතින් අර බනිනවයි කියන එක ඒවා තියෙනවා, මගේ කියලා මම ගන්නවා කියන එක තියෙනවා. එහෙම නම් මට මේ දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියඩගය ඕනෙ.

එහෙම නම් ජේනවා අපිට අවිහිංසාවෙන් තමයි අව්‍යාපාදය, අව්‍යාපාදයෙන් නෙක්බම්මය. ජේනවා ද අර නෙක්බම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසාව කියන එක අනෙක් පැත්තට බලනකොට මේ විදිහට සම්බන්ධයි කියලා ජේනවා. ඉතින් මෙතන මේ, ඒ කියන්නේ සම්පපුලාපය කියන එක එහෙම තියෙනවා නම් එතෙන්නේදී අර නිත්‍යභාවය කියන එක අපි ඇති කරගන්නවා. එතකොට අර මිච්ඡා දිට්ඨිය කතාව එනවා.

දැන් මං මේක දැක්කට පස්සේ දැන් මට හොඳට ජේනවා මං මේ උදේ කිව්වේ රහතන් වහන්සේට ශ්‍රද්ධා සම්පන්නයි කිව්වහම අර උඩ කතාව යනවා. ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාවෙන් සම්මා දිට්ඨිය. ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාවෙන් තමයි ශ්‍රද්ධාව කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒක නිසා මෙතන ශ්‍රද්ධාව කියන එක තියෙනවා. එතකොට උඩ කතාව හරි. ඊට පස්සේ මෙතන සීල සම්පන්නයි කිව්වම මේ කතාව හරි. දැන් එතකොට ඊට පස්සේ, සමාධි සම්පන්නයි කියන එකටයි මේ එන්නෙ. මේ කතාව මට අර වැටහෙනවාත් එක්ක ම මෙතන මේ පල්ලෙහා තියෙන අර diamond එකේ පල්ලෙහා කැල්ල මැකිලා ගියා.

ඒ කියන්නේ මං හයෙන් අගතියෙන්, අර දිට්ඨි අනුසය පාරයි, අනෙත්ට එන්නා වූ පාරයි. එතකොට දැන් අපි මොකද්ද මේ කළේ? සම්මා දිට්ඨියට, සම්මා සමාධිය එකතු කරනවා මේ. සම්මා සමාධිය එකතු කරන්න යන්නේ කොහොම ද? සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්පය එකතු කළා, අර නෙක්බම්මයත් එක්ක ආවා නේ. එතකොට ඊට පස්සේ, දැන් සම්මා වාචා කියන එක මං මේකට එකතු කරනවා. සම්මා දිට්ඨියටයි එකතු කරන්නේ. අනෙක් පැත්තට නෙවේ. සම්මා දිට්ඨිය ම reinforce කරනවා මේකට ම එකතු කරනවා මේ පැත්තේ මේවා එපා කියලා.

එතකොට දැන් මේක, දැන් අපි සම්මා වාචාව, සම්මා කම්මන්ත ඒ හරියට එනවා. දැන් සම්මා ආජීවය කියන එක මේකට එකතු කරනවා කියන්නේ, මානය කියන එක අයිත් කළා. එහෙම නම් අර මෙතන පාර කැපුවා. මොන පාර ද? අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යන්න පුළුවන් දැන් මානය අයිත් කරපු ගමන්

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය. අපි ඒක කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ගියපුච්චම පුළුවන්. ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් මෙතන මේ හයේ අගතියට එන පාර කැපිච්ච ගමන් මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය.

එතකොට ඒක තමයි අපි ඊයෙත් කිව්වේ අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කියන එක රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා මේ විදිහට වෙන්නේ අර මුල් අදියර කියලා. සංස්කාර සංසිද්ධිමේ මුල් අදියර. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගියා කියන එක, මේ විදිහට එනවා.

දැන් මෙතෙක්ට ආවට පස්සෙ මොකද අපි කරන්නේ? දැන් මේ විත්ත සංස්කාරයන් කියන ඒවා පහ කරන්න අපි විරිය කියන එක භාවිතා කරනවා. දැන් අර සම්මා ආච්චය, දැන් විරිය කියන එක එනවා. මේ විත්ත සංස්කාරයන් මට එපා කියන එකට, දැන් මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගියා නම්, මේ සංස්කාරයන්ගේ යම් වූ සංසිද්ධිමක් ඇති වුණා ද ඒ සංසිද්ධිම පවත්වන්න මම දැන් විරිය කියන එක භාවිතා කරනවා. එහෙම නැත්තන් මේක මැරෙනවා, අර පොඩි කාලේ අම්මා මැරිච්ච කතාව වගේ තමයි, මේක මැරෙනවා. එතකොට මේ විදිහට දැන් මං පවත්වනවා, මේකේ මොකට ද මේ විරිය භාවිතා කරන්නේ, අර සංස්කාරයන් මගේ නොවෙන්නයි කියන එකටයි, ඒ වගේ ම අර ලැබුණා වූ ධ්‍යානයන්ට මුළා නොවෙන්න. ඒක නේ අර හතර වෙනි විරියේ තියෙන්නේ තිපියා අසම්මොසාය භියොහාවාය කියලා. ධ්‍යානය ලැබුණා, මං මේකට මුළා වෙන්නෙ නැතුව පවත්වනවා කියන එකට ආවා.

මෙතෙක්ට ආවාට පස්සේ දැන් මට කෙළින් ම මතක් වුණේ අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා **New Zealand** වලදි දුන්නා අර ආයතන භාවනාව **2**. ඒක මං පෙන්නන්නම් ඒ දැකලා නැති අයට. ඒ, ඕගොල්ලො දැකලා නැත්තෙ නෑ මේක දැකලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ පළවෙනි පාරට කරපු අය තමයි හැබැයි දැකලා තියෙන්නේ. අර ප්‍රඥා **diagram** එකේ තියෙනවා මේ විදිහට සම්මා දිට්ඨියෙන් ශ්‍රද්ධාව, ශ්‍රද්ධාවයි, සම්මා දිට්ඨියයි, ප්‍රඥාවයි. අද උදේ දකිනවා ඒක. අන්න ඒ කැල්ල. ඒකෙන් හිරිය, හිරියෙන් ඕතප්පය, විරිය, මෙතන මේ ඡන්දය කියන එක එනවා. ඒක මතක නේ ඥාන පථය. ඥාන පථයේ අනිත් පැත්ත. මේ කැල්ල එනවා. මේකේ පාරවල් දෙකක් තියෙනවා. මේ පාරවල්, **B** කියන පාර තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මෙතන තියෙන්නේ අර නිපකය කියන එක, මේ පැත්තෙන් මේ ඉන්ද්‍රිය අසංවරය නිසා තමා මේ ඔක්කෝම ඇති වෙන්නේ කියන එක. මේක ටිකක් විසාල ගැඹුරු භාවනාවක්. එතකොට මේකෙ මේ **B** කතාව අපේ අයිත් වෙලා තියෙනවා. **Path B** එක. මොකද නිපකය, අර අපි කිව්වා නේ, සීල පාරිසුද්ධිය කියන එක එනවා. මට පරුෂා වාවය තියෙනවා නම් මේක මට තෙක්බම්මය තියාගන්න බැයි කියන එක මේ කතාව ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් එහෙනම් මට ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ මේ **A** කතාව, **path A** එක විතරයි.

ඒ කියන්නේ මං අහිච්ඤා කියන එක මේ මූල ඉඳන් ම, ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම් මේ අහිච්ඤා කියන එක මං සම්පූර්ණයෙන් නැති කරගෙන යන්න ඕනෙයි කියන එකට එනවා. එතකොට, ඒ කියන්නේ අහිච්ඤා තිබුණා නම් මට දෝමනස්සය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට අර ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මෙතන triangle එකක් තියෙනවා නේ, ඒකත් එක්ක ම. එතකොට මෙතෙක්දී මේ විත්ත සංස්කාරවලින් ඇති වෙන මනෝ දුශ්චරිතය කියන එක තමයි දැන් අපි කාය දුශ්චරිතයෙන් ඒවා අයිත් කරා. ඒ මනෝ දුශ්චරිතය කියන එක තමයි පහ කරලා, මේක දස කුසලය කියන එක වෙනවා.

දැන් මෙන්ම මේ වෙනකොට අර සබ්බන්ධස්සග්ගය, සියල්ල අතහරිනවා කියන කතාව එනවා. සබ්බන්ධස්සග්ගය. අර හතර වෙනි පාරේ තියෙන්නේ සබ්බන්ධස්සග්ගය කියන එක. ඒක වෙනකොට මොකද වෙන්නේ? දැන් උඩ කැල්ල විතර නේ අපි මේ කතා කළේ, මේ යට කැල්ල ඔක්කොම මැකිලා ගිහිල්ලා නේ, නේ ද?

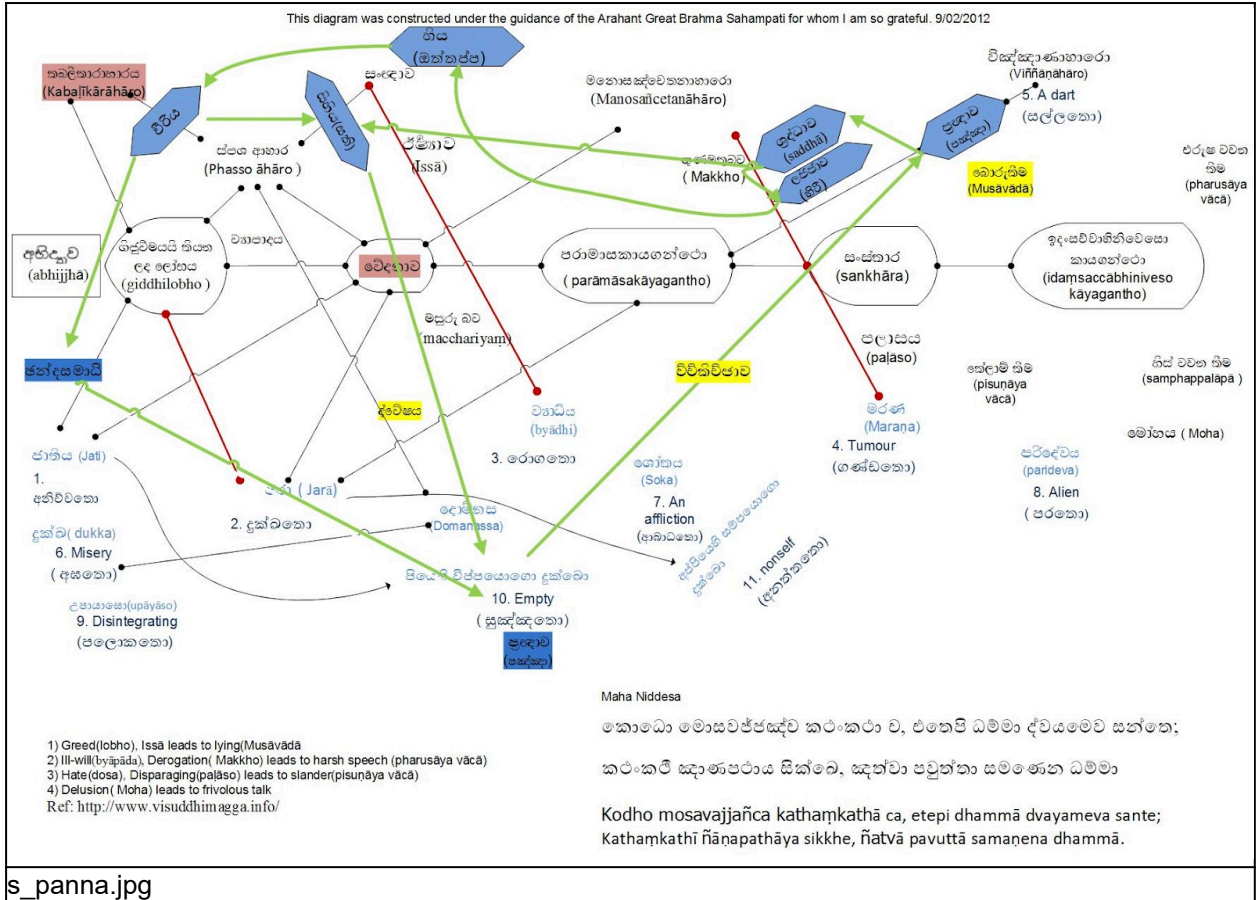
දැන් එහෙනම් මෙතන ආයතනවලින්, අර ඉන්ද්‍රිය අසංවරය නිසා ආයතනවලින් ඇති වෙන්නා වූ අර 10%, අර 50% කැපිලා. 40%ක් කැපිලා. ඒ දෙක කැපිලා තියෙන්නේ. දැන් මේක, මේ 10%ත් වෙන්නා වූ දේ අපි ඇහෙන්නේ රූප බලලා, කනෙන් ගන්නා වූ අන්න ඒ දේ තියෙනවා. ඒක අයිත් කරනවා කිව්වහම මේක තමයි මේ දිට්ඨධම්ම සුඛ විභරණය කියලා කියන්නේ. හරි ලස්සනයි දිට්ඨධම්ම සුඛ විභරණය. මොකද්ද මේ දිට්ඨධම්ම සුඛ විභරණය කියන්නේ?

දැන් මේ විදිහට මේ සමාධිය ඇතුළු මෙයා ජීවත් වෙනවා. දැන් සම්මා සමාධියට ඇවිල්ලා නේ තියෙන්නේ. සමාධිය සහිතව ජීවත් වෙනවා. දිට්ඨධම්ම, සම්මා දිට්ඨි, දිට්ඨි. ධර්මයෙන් තමයි ඒක ආවේ, ධම්ම. සුඛ විභරණය ධ්‍යානය. දිට්ඨධම්ම සුඛ විභරණය කියන්නේ ඕකයි.

එතකොට මේක පවත්වාගෙන ඉන්නවා කියන එක තමයි ඒක තමයි භාවනාව. ඉතින් ඒක හරි ලස්සනට ආවා. මට අර හොඳට වැට්ට්ට එක තමයි අර අනෙක් පැත්තට, අවිභිංසාවෙන් අව්‍යාපාදය, අව්‍යාපාදයෙන් තමන්ගේ නෙක්බම්මය කියන එක. මොකද අවිභිංසාව කියන එක, දැන් සම්ප්‍රලාපය ගන්න අවිභිංසාව කියන එකේ කතාවෙදී ගත්තහම. සම්ප්‍රලාපයේ තියෙනවා නිත්‍යයි කියන කතාව. ඒක මේක කර කර, මේ කියන්නේ මේ මනුස්සයා දන්නේ නෑ මොකද්ද කියලා. මේක මේ පැත්තට යනවා ද අනෙක් පැත්තට යනවා ද දන්නෑ ඉතින් දොඩව දොඩව ඉන්නවා. මේකෙන් පවත්වාගෙන ඉන්නවා. ඉතින් ඒක අර jack එක ගහනවා නේ නිත්‍යයි කියලා.

අන්න ඒ කතාව එන්න ඕනි අපිට අව්‍යාපාදය, පරුෂා වාවය ඒ වාගේ දේවල් නොකර ඉන්න. අර මෝහය කතාව යන්න ඕනේ.

ඒක තමයි භාවනාව.



14/05/2014 - අභංකාර මමංකාර භාවනා

Ahaṃkāra Mamaṃkāra Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මං සිහි කලා අද ජීවමානව වැඩ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළමු වන ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. එතකොට මේ විදිහට වැන්දා. මේ විදිහට අනුපිළිවෙළින් බුදුවරු හත් නම සිහි කරලා වැන්දා. දාහතර නම සිහි කරලා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැන්දා දාහතර නමට ම.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි කියලා ලෝභය නැති කරමි කියලා මේක මම සිතනකොට ම මට අර සෝකය කියන කතාව, සෝකයේ ඉඳන් සෝකයට යන කතාව මට මෙනෙහි වුණා. එහෙනම් අර ද්වේෂය නැති කරමි කියන භාවනාවෙදි අපි කරන්නේ මේ අපි සෝකයේ ඉඳන් සෝකයට යනවා කියලා, අන්න ඒක.

ඒක ගත්තහම දැන් මං දන්නවා නේ මේ යට triangle එක තියෙනවා නේ. පරාමාසයයි, පරිදේවයයි, සෝකයයි, භය අගතියයි. ඔන්න ඔය කැල්ල මම ගත්තේ. එතකොට මමංකාරය තුළ සෝකය අඩංගුයි කියන එක මට ආවා. ඒ වගේ ම අභංකාරය තුළ පරිදේවය අඩංගුයි කියන එක ආවා. දැන් අවුරුදු දාසයක ලස්සන ගැනු ලමයෙක් ගත්තොතින් එයාගේ මේ රූපය කියන එක වෙනස් වෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ එයාගේ pimple එකක් එහෙම ඇවිල්ලා තියෙනවා නම් එයාට පරිදේවය කියන එක වෙනවා. එයා අභංකාර ගතිය තියෙන්නේ, ඒක තියෙනවා.

එතකොට යම් අයෙකුට, තවත් කෙනෙක්ව බැලුවොතින් එහෙම නැති කෙනෙකුට, දැන් අපි හිතමු ඉද්ධි ප්‍රාතිහාර්යය පාන්න බැරි නම්, තව අයෙකුට පුළුවන් ය කියලා කියනවා නම් ඒ තමන්ගේ අභංකාරය කියන එක බිඳ වැටෙනවා කියන එක තියෙනවා.

අනෙක් පැත්තට ගත්තහම මමංකාරය වශයෙන් තමන්ට මනාප වූ වේදනාවක් නොවන්නේ නම් ඒ සෝක කිරීම කියන එක මමංකාරයේ සෝක කරන ස්වභාවයට උදාහරණයක් වශයෙන් අපිට ඡේතවා. මනාප වූ වේදනාවක් වෙනස් වෙනවා නම් ඒක එහෙමයි කියලා.

එතකොට මම හරියට දැක්කා මේ අභංකාරයයි මමංකාරයයි කියන එක හරියට මේ ගලකට නූලක්, ලණුවක් බැඳලා රවුමට කරකවනවා වාගේ. අභංකාරය විසින් අරක උඩට උස්සලා දෙනවා. පළවෙනි half එක. මමංකාරය විසින් නැවතත් අර අභංට ඉස්සවීම සඳහා පටන් ගත්ත තැනට පහළ තැනට ගෙනත් දෙනවා. එතකොට මේ අභං විසින් සඤ්ඤා වේතනා කොටස සාදා දෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා අර

අභංකාරය කියන line එක දික් කලා ම පරිදේවය පරාමාසය යන්නෙ සඤ්ඤාව. ඒකේ උඩට ම ගියා ම අර පරාමාසය, හය අගතිය කියන line එක උඩට ගියා ම වේතනාව. එතකොට සඤ්ඤා වේතනා දෙක තමයි එයා උස්සලා දෙන්නේ එතෙන්නේ.

එතකොට මම කරන්නේ මොකද්ද, එයා වේතනා විඤ්ඤාණ කොටස හදලා දෙනවා. අර area 8 කියන එක එනවා. අහංට එනවා area 7 කියන එක, සඤ්ඤා වේතනා පරාමාස area එක. මමට ඒකේ opposite area එක එනවා, වේතනා පරාමාස විඤ්ඤාණ කියන area එක. එතකොට මෙන්න මේ විදිහට මෙයා මේ වේතනා විඤ්ඤාණ කොටස මගින් අර හවය පැවැත්වීම කියන එක කල්පනා කරනවා මම.

එතකොට දැන් මට එනවා මේ පිරිමියෙක් නම් ගැහැණියක් හා සම්බන්ධ වූ දෙයක් තියෙනවා. පිරිමියා අභංකාර වෙලා තියෙන්නේ මොකට ද? එයා අභංකාර වෙලා තියෙන්නේ වේදනාවට. ඒ කියන්නේ එයාගේ මේ ශරීරයෙන් මෙසේ වේදනා විදිම් කියලා එයා සිතනවා. එහෙම වේදනාවන් එයා පතනවා. ඔහුගේ නිරෝගී වූ ශරීරයෙන් මෙය පවත්වම් යැයි එයා සිතනවා. ඒකයි ඒ පිරිමියාගේ කතාව.

ගැහැණිය අභංකාර වෙලා තියෙන්නේ රූපයට. ඇය මෙම රූපය නිසා එයින් මත් වන්නේ, පිරිමියෙකු මෙම රූපය නිසා මට අවනත වන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ **subject to** කියන එකයි මේ කියන්නේ. යටහත් වන්නේ නම් කියලා එම රූපයට, රූප අගයට යටහත් වන්නේ නම් මනාප වෙනවා.

මේක වටහා ගැනීමත් සමඟ ම මගේ සිත අධික ලෙස සමාධිගත වුණා. සතිය ඇති වුණා. ප්‍රීතිය ගලනවා මේ කකුලෙන් leg එකෙන් මට දැනෙනවා ප්‍රීතිය හෝ ගාලා කෙන්දෙන් එහෙට එනවා. විරිය ඉද්ධිපාදය එහෙත් තියෙනවා හොඳින් දැනෙනවා මට.

ඒ වගේ ම මේ ප්‍රඥාවෝ කියන එක. ඉහළ ම වූ ඒ චිත්තයන් නැංවිලා ප්‍රඥාවෝ මනා කොට පවතිනවා. සමාධියත් උග්‍ර වෙලා පවතිනවා. ප්‍රීති සහගත බව නිසා මට පස්සද්ධිය තියෙනවා ඉතින් පස්සද්ධියෙන් මේ විදිහට අර සමාධිය, උපෙක්ඛාව කියන එක තියෙනවා. ඒ උපෙක්ඛාව සහිතව වාසය කලා. ඉතින් ඒ අකනිට්ඨා මණ්ඩලය ම ඇසුරු කොටගෙන පතාගෙන තමයි ම මේ ඒ හරියෙදි ඒ භාවනාව කළේ.

ඒක තමයි භාවනාව.

16/05/2014 - මක්බ භාවනා

Makkha Bhāvanā

මං ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් සිහි කළා මේ ලෝකයේ සිටින්නා වූ උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, බුද්ධිමත්, පළවෙනි බුදුපියාණන් වශයෙන් සිහි කරලා වැන්දා. ඔය විදිහට තුන් නම සිහි කරලා වැන්දා. හත් නම සිහි කරලා වැන්දා. දාහතර නම ම සිහි කරලා, සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැන්දා.

ඊට පස්සේ මං කල්පනා කළා ලෝභය නැති කරමි, ද්වේෂය නැති කරමි, මෝහය නැති කරමි කියන එක. එතෙන්දි ආවා අර කොඩියේ කතාව ලෝභය නැති කරමි, ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම අර 7.7 යන එක, මෝහය නැති කරමි කිව්වහම අර වේතනා, විඤ්ඤාණ, මෝහ කොටස.

මෙතෙන්දි මට ආවා මේ මක්බය කියන එක ඇති වෙන්නේ මොන රවුමේ ද කියලා මෙනෙහි කළා. මේක බලාගෙන ගියා ම අර උද්ධව්වය, මක්බය, කුක්කුච්චය කියලා එහෙම අපිට මතකයි නේ. ඉතින් මං ඒ පාර ඒකත් සිහි කළා. මේ විදිහට සිහි කරගෙන ගිහිල්ලා ඉතින් මට තේරෙනවා මේ අර කොඩො මොස වජ්ජන්ති එකේදි මුසාව කලින් වුණා වගේ මේ මක්බයත් මේ රවුම්වල තියෙනවා කියලා මට තේරෙනවා.

එතකොට රහතන් වහන්සේගෙන් විමසුවා ම රහතන් වහන්සේ කිව්වා “පළවෙනි රවුමේ ඉඳන් ම ඒක තියෙනවා” කියලා. ඒ කියන්නේ අර මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වුණා නේ. නිර්වාණයේ ගුණය කියන එක මැකුණා. පළවෙනි එකේදිම අර සුභයි කියලා ගත්ත ගමන්.

එතකොට මේවායෙන් එහෙනම් **significant** කොයි එක ද කියලා මං ඇහුවා. ඒ පාර කිව්වා දාහත් වෙනි රවුමයි කියලා. එතකොට අපි දන්නවා දහතුන වන රවුමේ දී ක්‍රෝධය කියන එක ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ දැන් පහළොව කියන රවුමේ දී අර මුසාව කියන එක **significant** වෙනවා. කොඩො මොස වජ්ජන්ති එතන මුසාව කියන එක අර, විද්‍යාමාන වෙච්ච දුක්ඛය තියෙද්දි මේ මනුස්සයා කල්පනා කරනවා මට මේ, **got to be a way** කියලා අර මනුස්සයා හිතනවා නේ. එතනදි මුසාවක් ඇති වෙනවා. ඒ මුසාව අර ලොකු මුසාවක් එතෙන්දි. ඊට පස්සේ තමයි මේ, දැන් මුසාව වුණා නම් ඉතින් අර මගේ කියලා ගත්ත එක ලොකුවට ම ගිහිල්ලා තියෙන්නේ.

ආන්න දාහත් වෙනි රවුමේ දී තමයි මක්බය හුඟාක් ම **significant** වෙන්නේ. මේක බැලුවත් එක්ක ම මට මේ දේව රූප පෙනීම කියන එක වෙන්න පටන් ගත්තා. ඒ කියන්නේ ඔය අම්මාව එහෙම දැක්කා, මහා ලක්ෂ්මී දේව මාතාව එහෙම දැක්කා.

ඉතින් ඊට පස්සේ මට තේරුණා දැන් මේ මෙන න විඤ්ඤාණඤ්චායනය වෙනවා කියලා. ඒකත් ම දන්නවා. හත් වෙනි ධ්‍යානය වෙනවා කියලත් දන්නවා. ඊට පස්සේ අට වෙනි ධ්‍යානය කියන එකත් ඉබේම වාගේ ඇති වුණා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනය. ඉතින් එහෙම ටිකක් වෙලා ඉඳලා ම ඒකෙන් එලියට ආවා. ඒක තමයි මගේ භාවනාවට තිබුණේ.

මක්බය මෙනෙහි කළා ම ඔය තත්වට පත් වෙනවා.

17/05/2014 - සෝක භාවනා

Soka Bhāvanā

එතකොට අද ඒ භාවනාව ඒ සෝකය කියන භාවනාව. ඒ උත්තරීතර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින්නා වූ පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ බුදුපියා වශයෙන් සිහි කරලා වැන්දා. ඒ විදිහට ම හත් නමක් සිහි කරලා වැන්දා. සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

මට ඊයේ භාවනාව ම නැවත කරන්නයි කියලා මට පැවසුවා. මං ඊයේ භාවනාවේ තිබුණේ අර දාහත් වෙනි රවුම අර මක්බය significant වෙනවා කියන එක නේ. ඉතින් ඒ, මේ භාවනාවෙදි බැලුවේ මේ දහනම වෙනි රවුමේ දී කුමක් ඇති වෙනවා ද කියන එක තමයි බැලුවේ. කුමක් significant වෙනවා ද කියන එක. එතකොට මේ මම දැක්කා මේ පරිදේවය කියන එහා කෙළවර කියන එක මම දැක්කා. මම ඒ දකින්න ඉස්සෙල්ලා මම කල්පනා කර කර හිටියේ මේ මක්බය නිසා කුක්කුච්චය වෙනවා කියලා. එතකොට මක්බයෙන් කුක්කුච්චය වෙනවා කියන එක, එතකොට කුක්කුච්චය ද දහනමය කියන එක තමයි මම සිහි කළේ. සිහි කරලා රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා ම “ඒක එහෙම ම යි කියලා කියන්නැයි” කියලා කිව්වා. ඒ කියන්නේ මක්බයෙන් කුක්කුච්චය වෙනවා කියන එක හරි, significant වෙනවා කියන එක නෙවේ.

රහතන් වහන්සේ මගෙන් ඇහුවා “පස්සං භයං කායසංඛාරං කියලා කියන්නේ කුමක් ද” කියලා. කාය සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නිරෝධය. එතකොට ඒ කියන්නේ පාණාතිපාතා, අදින්නාදානා, කාමෙසුම්ච්ඡාවාරා කියන ඒවාගේ නිරෝධය. මේක ඇති වෙන්න නම් මේක සඳහා, නිකන් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ මේක ලෝභ දෝස මෝහයන්ගේ නිරෝධ වෙන්න ඕනෙ කියලා මට වැටහුණා.

ඒකත් එක්ක ම අර සිත හරියට විසාල වුණා. විසාල වෙලා අර පාරිසුද්ධිපධානියඬිගයන්වලට අදින්නා වූ අර diagram එක තියෙනවා නේ. අන්න ඒකේ අපි දන්නවා අර චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬිගයෙන් අයින් කරන්නේ අර අභිජ්ඣා කියන කොටසෙන් එන්නා වූ ඒ දේ තමයි එතන ඇති වෙන්නේ. එතකොට අභිජ්ඣා කියන එක නැති වෙන්න නම් අපි දන්නවා අර දෙවෙනියට තියෙන සීල පාරිසුද්ධියෙන් අපි කියන ව්‍යාපාදය කියන කතාව නැති වෙන්න ඕනෙ. ඉතින් ව්‍යාපාදය කියන කතාව නැති වෙන්න නම් අර මිච්ඡා දිට්ඨි කතාව නැති වෙන්න ඕනෙ අර තුන් වෙනි කොටසෙන්, දිට්ඨි පාරිසුද්ධියෙන් ඇති වෙන්නා වූ දේ.

එතකොට මෙතන අන්න ඒ **diagram** එක මට තේරුණා, මිච්ඡා දිට්ටිය නිරෝධ වෙන්න ඕනෙයි කියලා. එතකොට එහෙම නම් මට කල්පනා වෙනවා මේ රවුම අටෙන් පස්සේ අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිටත් කාම ආශ්‍රවයට යන්නා වූ දේ නිරෝධ වෙන්න ඕනෙ. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් තමයි කාම ආශ්‍රවයට යන්නෙ, මිච්ඡා දිට්ටියෙන් ඔතන අවිද්‍යා ආශ්‍රව කතාවයි ඇති වෙන්නේ. එතකොට ඒ යන දේ නිරෝධ වෙනවායි කියලා කල්පනා වුණා ම මට මතක් වුණා අර **diagram** එක, සෝකයේ ඉඳන් අපි දන්නවා නේ එතන ආපහු සෝකයටයි යන්නේ කියලා. එතකොට අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ දී පළවෙනි එකට අපි **input** එක හැටියට ගන්නේ, අටෙන් පස්සේ අර **input** එක හැටියට ගන්නෙ අර අපි කිව්වේ සෝකයේ ඉඳන් පරාමාසයට, පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට. අන්න ඒකේ තමයි මේ මක්ඛය කියන එකත් තියෙන්නේ. එතකොට 1 යි 2 යි කියලා ලකුණු කලා නේ. 1 සෝකයේ ඉඳන් පරාමාසයට යන එක, 2 පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යන එක. ඒ කියන්නේ මෙන්න මේ 1 යි 2 යි කියන එක නිරෝධ වෙන්න ඕනෙ. ඒ දෙක නිරෝධ වෙනවා නම් අපි සෝකයේ සිට නැවතත් සෝකයට යෑම කියන එක නතර වෙනවා. ඒක නවත්තන්න ඕනෙයි කියන එකයි තියෙන්නේ.

එතකොට දාහත් වන රවුමේ දී මේක සිදු වෙන්නේ නම් දහනමයක් කොයින් ද කියන එකයි තියෙන්නේ. මෙසේ නොවන්නේ නම් දහනම වෙනි රවුමේ දී සෝකය අධික වන්නේ ය කියන එක තමයි කිව්වේ. ඉතින් ඊට පස්සේ ඒ භාවනාව ඉතින් මං නැවැත්තුවා, මිනිත්තු තිස් පහක් ගිහිල්ලා.

ඒක තමයි භාවනාව. සාධු පියවරුනි කියලා මේක අවසන් කලා.

18/05/2014 - පරිදේව සොකො භාවනාව

Parideva Soko Bhāvanā

මේ භාවනාවේ නම පරිදේව සොකො. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ සිටින පළමු වන ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, උත්තරීතර බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා මෙනෙහි කළා. කියලා වැන්දා. ඒ විදිහට තුන් නමක් මෙනෙහි කරලා වැන්දා. හත් නමක් මෙනෙහි කරලා වැන්දා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් පටන් ගන්නෙයි කියලා මට සිතුවා. ඒ පාර දාහත් වෙනි රවුමේ දී මක්බය සිතට ඇතුළු වෙලා ඇත්තේ කියලා තියෙනවා. අපි දන්නවා ඒක. දහඅට වෙනි රවුමේ දී කුමක් ද කියන එක මං කල්පනා කළා. එතකොට මේ දහඅට වෙනි රවුමේ දී ගත්තහම අපිට එනවා picture එකක්. පරාමාසයයි, ඉදංසච්චයයි, මෝහ අගතියයි කියන්නා වූ එක, area එක 6 එක හැටියට අපි දන්නවා. ඊළඟට ඕක අපි compare කරලා බලනවා area 5 එක, ඒ කියන්නේ පරාමාසයයි, හය අගතියයි, මෝහ අගතියයි කියන්නා වූ area එකත් එක්ක compare කරලා අපි බලනවා.

එතකොට මේ area එකේ යට අපි දන්නවා මරණය තියෙනවා මෝහ අගතිය යටින්, හය අගතිය යටින් ව්‍යාධිය කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට ගත්තහම පරිදේවයයි සෝකයයි තියෙනවා. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං ඉදන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක තියෙනවා. දැන් අපිට ඡේනවා මේ area 6 කියන එක තුළ කාමරාග අනුසය area එක ඇතුළත් වෙලා තියෙනවා කියලා අපි දන්නවා. ඒ කියන්නේ පරාමාසය, ඉදංසච්චය, මෝහ අගතිය කියන area එක ඇතුළේ අර කාමරාග අනුසය කියලා අපි අර ත්‍රිපිසියම වාගේ area එක තියෙනවා කියලා දන්නවා.

දැන් දාහත් වෙනි රවුමේ දී ගත්තහම මක්බය සිතට ඇතුළත් වෙලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ කාමරාග අනුසය area එක active වෙලා තියෙන්නේ. මගේ යැයි කියලා ගත්ත හින්දා. දැන් මේ area එක අපි සසඳලා බලනවා area 5 එකත් එක්ක. ඒ කියන්නේ පරාමාස, හය අගති, මෝහ අගති කියන area එකත් එක්ක සසඳලා බලනවා. දැන් අපිට තේරෙනවා area 5 කියන එක තුළ අර area 7 කියන එකේ අදහස තියෙනවා. Area 7 කියලා කියන්නේ සඤ්ඤා, චේතනා, පරාමාස. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවෙන් චේතනාව යම් සේ ද, සඤ්ඤාව නිසා චේතනාව යම් ආකාරයකට සිද්ධ වෙනවා ද, අන්න ඒ ආකාරයට ම යි මේකත් සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක මට පෙනුණා.

ඒ කියන්නේ පරිදේව සහිත සකස්කොට, අපි දන්නවා අර, ඔය මක්කිය කියලා එහෙම ගත්තට පස්සෙ අර පරිදේව සහිතව සකස්කොටත් තියෙනවා කියලා අපි අර බැලුවා 1 ඉඳන් 6 දක්වා අපි අලුතෙන් අර පාරක් හොයා ගත්තා නේ, සෝකයේ ඉඳන් ආපහු සෝකයට එනවා කියලා. අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී තෝරගත්තා අපි ඒ පරිදේව සහගතයි කියලා සකස්කොට. මැරිලා වැටෙනවා කියලා දැනගෙන. එතකොට ඒ පරිදේව සහිත සකස්කොට නිසා වේතනාව යම් ආකාරයි ද, අන්න ඒ ආකාරයටයි, එසේ ය කියලා මට ඒක ආවා.

එතකොට මට ජේනවා හරියට මේ සකස්කොටවෙන් යම් ආකාරයකට වේතනාව වෙනවා ද, මේ දකුණු අත පැත්තේ, මරණය පැත්තේ ඉඳන් ව්‍යාධියට එන්නා වූ ස්වභාවය තියෙනවා. පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යන්නා වූ ස්වභාවය තියෙනවා. මේක හරියට අර vector එක, උඩ vector එක මේ පැත්තට එතකොට අනිත් එක මෙහාට එනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඒ විදිහට දැන් ජේනවා මේ මරණයට පත් වන විත්ත සංස්කාරයන් නිසා රෝගී වන ස්වභාවයක් මනසට තියෙනවා කියලා. ආයෙත් පෙනන්නවා, පරිදේව සහිත සකස්කොටවෙන් අපි සෝකය කරා දුවනවා. මේක හරි ලස්සනයි, මේකේ සෝකය කරා දිවීමක් තියෙනවා.

පළවෙනි කතාවෙදී, ඒ කියන්නේ මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා කියලා කිව්වහම ඒ කියන්නේ රෝගී වන ස්වභාවයක් මනසට තියෙනවා, මේ හදන එක මැරෙනවා කියලා. දෙවෙනි අවස්ථාවේ දී පරිදේවය සහිත සකස්කොටවෙන් අපි සෝකය කරා දුවනවා, running.

ආයෙත් ජේනවා යම්පිවිෂං න ලහනි තම්පි දුක්ඛං ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය උරුම කරගන්න අපි උත්සාහ කරනවා. එතකොට මෙන්න මේ කාරණා ටික මගේ මෙනෙහි වෙලා එතකොට, ඉතින් මේ බලනකොට ම මගේ ආකිඤ්චන විමුක්තිය තියෙනවා කියලා මට තේරුණා. ඇති වෙලා තියෙනවා.

දැන් එතකොට area 5 එකත් එක්ක මං 6 එක සංසන්දනය කරන්න ගියේ. මට දැන් සංසන්දනය කරන්න ඕනෙකමක්වත් නෑ. මොකට ද මේක සංසන්දනය කරන්නේ? මොකක් හේතුව නිසා ද? අරක තුවිෂ් හින්දා. Area 6 එකේ තියෙන කාමරාග අනුසය ගත යුත්තක් නැති හින්දා. ඉතින් මං කල්පනා කළා මේ කාමරාග අනුසය කෙසේ සැසඳිය හැකි ද, නිර්වාණයේ ගුණ ඇති දෙයක් සමඟ? ඒ කියන්නේ මේ ආකිඤ්චන විමුක්තියේ තියෙන්නේ නිර්වාණයේ ගුණයන්, ඒකත් එක්ක අර වාගේ තුවිෂ් දෙයක් සලකන්න බැහැයි කියලා මට වැටහුණා.

එතකොට මට ආයෙත් එනවා මේ නිර්වාණය සමඟ යමක් ගළපා බලන්නේ නම් ඉතින් සෝකය ම තමයි ඇති වෙන්නේ කියලා. එතකොට දහඅට වෙනි රවුමේ දී පරිදේව රවුමයි කියලා අපි කියනවා, දහනමය රවුම සෝක රවුම වෙනවා.

ඉතින් සාධු උතුම් බුදු පියවරුන් කියලා මේක කළා. ඉතින් මේක හරි සතුටු භාවනාවක්.

19/05/2014 - දුක්ඛය

Dukkhaya

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේයි කියලා වැන්දා. අනුපිළිවෙලින් මං තුන් නම, හත් නම, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා දාහතර නම ම වැන්දා. අර ලෝභය නැති කරමි කියලා කියනකොට මං කල්පනා කරා අර, අපි දන්නවා නේ කබලිංකාර ආහාර, වේදනා, ගිද්ධිලෝභ කියන area 1 එක, ඒක නිසා area 6 එක හැදෙනවා. පරාමාස, ඉදංසච්ච, මෝභය කියන area එක හැදෙනවා. ඉතින් කොහොම ද මේ 1 එකෙන් 6 එක හැදෙන්නේ කියන එක මම බැලුවා.

ඒක මෙනෙහි කළා ම මං දන්නවා අර වේතනාව නිසා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය හරහා වෙනවා කියලා අර තයොධම්ම සූත්‍රයට අනුව අපි දන්නවා. ඒ, ඒ area එකට එනවා කියන එක බැලුවහම දැන් මං වේතනාව කියන එක මං වරහනක් ඇතුළේ දාගන්නවා මක්ඛය කියලා. මක්ඛය වශයෙන් මං බැලුවා. ඒ කියන්නේ නිවනින් පිටත දෙයක් ගැනීම අපර වේතනා. දැන් මක්ඛය කියලා කියන්නේ දාහත් වෙනි රවුම. දහඅට වෙනි රවුම කියන්නේ පරිදේවය. අර ඊයේ භාවනාව අපි කරා නේ සැසඳීමක්. අර area දෙකක් සැසඳුවා නේ area 6 එකයි area 5 එකයි සැසඳීම කියන එක කළා. එතකොට මං ඒ area 6 එක කියලා කිව්වේ පරාමාස, ඉදංසච්ච, මෝභ අගති. Area 5 කිව්වහම පරාමාස, භය අගති, මෝභ අගති කියන area එක.

එතකොට ඉතින් අර ඔය දෙක කැපෙන තැන, පරාමාසයේ ඉදන් මෝභ අගතියයි, ඉදංසච්චයයි, භය අගතියයි කියන තැන මම ලියාගන්නවා පරිදේව වූ විත්ත සංස්කාර කියලා. එතකොට ඊට පස්සේ දැන් ඉතින් අපිට ලියාගත්තැහැකි අර ව්‍යාධිය භය අගතියට යටින්, මෝභ අගතියට යටින් මරණය, ඊළඟ ඒවා, භය අගතියට යටින් සෝකය, මෝභ අගතියට යටින් පරිදේවය. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං, ඒ විඤ්ඤාණ ආහාර පැත්තෙන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය ඊළඟට මේ පැත්තෙන් එනවා.

දැන් එතකොට අපි දන්නවා මේ විත්ත සංස්කාර මැරෙන නිසා මේ ව්‍යාධි ස්වභාවය මනසේ තියෙනවා කියලා. ඒක අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා. එතකොට දැන් මෙනෙත්දි මම උදාහරණෙකටත් ගත්තේ මේ යමෙකුට යමක් ලැබුණා හෝ අවබෝධ වුණා කියලා කෙනෙකුට පැවසුවොත්, එම පුද්ගලයා ඒක පිළිගන්නේ නැත්තන් අර මනසේ ව්‍යාධි ස්වභාවයකට පත් වෙනවා. අර විත්ත සංස්කාරය එතන මැරෙනවා. ඒ මැරුණාහම අර ව්‍යාධිය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට මේ වෙලාවෙදි තේරුම්

ගත්තා මෙහි දී අපි මේ පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකය කරා අපි දුවනවා කියන එක අපි ඊයේ බැලුවා.

යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ පෙර ඇති වූ ව්‍යාධි ස්වභාවය, හටගත්තා වූ ව්‍යාධි ස්වභාවය කියන එක තියෙනවා. දැන් සෝකය සල්ලයක් වන නිසා, අපි නැවතත් පුනපුනා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කරා අපි දුවනවා. එතකොට මේක දැනගත්තත් එක්ක ම මට වෙනො විමුක්තිය තියන බවත්, ප්‍රඥා විමුක්තිය තියන බවත්, ඒ නිසා ම මේ ප්‍රීතිය ඇති බවත් මේ කකුල් දෙකෙන් ම ප්‍රීතිය දැනිලා ඔප්වේ හතර කොනත් පත්තු වෙලා තියෙනවා කියලා, ඒ කියන්නේ සියලුම විමුක්තීන් තියෙනවා කියලා මනා කොට මට වැටහුණා. වෙන් වෙන් වශයෙන් ඒවා වෙන් කරලා හඳුනා ගන්නත් පුළුවන් වුණා. ඒකත් එක්ක ම මම දකිනවා මේ අර පල්ලෙහා තිබෙන්නා වූ කාරණා 6 හරියට අර hourglass එකේ තියෙන shape එකට මට ජේනවා.

ඒ කියන්නේ ව්‍යාධියයි මරණයයි කියන එක තියෙනවා. අපි ව්‍යාධියේ ඉඳන් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයට ඉරක් ඇන්දෙන්නත්, මරණයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට ඉරක් ඇන්දෙන්නත්, දැන් මේ දෙක කැපෙනවා. මේ මැද්දේ හරියට අර එකක් අල්ලලා කරකවනවා, රවුමට කරකවනවා. ඒ කියන්නේ දෙපැත්තෙන් ඉන්නවා එක්කෙනෙක් සෝකය, අනිත් පැත්තෙන් පරිදේවය.

අපි දන්නවා සෝකයේ ඉඳන් අපි ආපහු සෝකයට ම යි එන්නේ. ඒ කියන්නේ සෝකය ගිහිල්ලා පරිදේවය වෙලා සෝකයට ම එනවා කියන එක අපි දන්නවා. ඒක අපි ඉගෙන ගත්තා කලින්. එතකොට මෙතන සෝකය කියන එක සල්ලයක් විදිහට ක්‍රියාත්මක වෙනකොට අපි මරණයේ සිටන් ව්‍යාධියටත්, ව්‍යාධියේ ඉඳන් මරණයටත් යනවා. එතකොට අර උඩ cone එක වාගේ hourglass එකේ උඩ කැල්ල හැදෙනවා.

ඒ වගේ ම අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයේ ඉඳන් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය දක්වා ගමන් කරනවා කියන එක ජේනවා. එතකොට යට cone එක වාගේ hourglass එකේ කැල්ල හැදෙනවා. එතකොට ඒ භාවනාවේ ඒ නම තමයි දුක්ඛය.

ඉතින් සාධු පියවරුනි කියලා මේක අවසන් කලා.

20/05/2014 - ආකිඤ්චඤ්ඤ විමුක්ති භාවනා

Ākiñcañña Vimutti Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා. දැන් ම මුලින් ම සිහි කළා උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. එතකොට ඒ තුන් නම සිහි කරලා වැන්දා, හත් නම සිහි කරලා වැන්දා, දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

ඒකේ ඒ සිහි කරලා ඉවර වෙලා අර ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම කෙළින් ම මං අර area 1 එකෙන් area 6 එක කියන එකට එනවා. ඒ කියන්නේ පරාමාසකායගන්ථය, ඉදංසච්චය, මෝහය කියන එක. ඉතින් මෙතෙක්ට ආවාට පස්සෙ අර වේතනාව අර මක්ඛය කියලා අරගෙන තියෙනවා නේ දාහත් වෙනි රවුම කියන එක බැලුවා. ඒ කියන්නේ, ඒ විදිහට බැලුවට පස්සේ දැන් අන්තිමට එනවා නේ, ඒ කතාවෙදි අන්තිමට අපි ආවා ඔය ව්‍යාධියයි, මරණයයි, සෝකයයි, පරිදේවයයි, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයයි, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියන ඒ කොටසට.

ඒ කොටසට ආවට පස්සේ ඒකෙන් අපි බැලුවා මේක, මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට, ඒ කියන්නේ අපි මරණය කියන එක, විත්ත සංස්කාර මැරෙනකොට අපේ මනසේ ව්‍යාධි ස්වභාවය තියෙනවා. ඊට පස්සේ අපි පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට දුවනවා කිව්වා. ඊළඟට අපි ආයෙත් කිව්වා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය ඇති කරගන්න උත්සාහ කරනවා කියලා. එතකොට මෙතන මේ පල්ලෙහා එක අපි දැක්කා hourglass එකක් වශයෙන් කලින්. ඊයේ භාවනාවෙදි.

එතකොට ඒ hourglass එකේදි දැන් ජේනවා මෙහෙම දෙයක්, දැන් ව්‍යාධියේ ඉඳන් කෙනෙක් මරණයට යනවා නම්, ව්‍යාධියේ ඉඳන් මරණයට යන අවස්ථාව ගත්තහම, එතකොට අර ඒක නිකන් path එකක් වාගේ වෙනවා. ව්‍යාධියෙන් මරණයට යනකොට මම සෝකයෙන් පරිදේවයට යනවා කියන එක තියෙනවා. ඒක කරකවන එක එහෙම තියෙනවා නේ. එතකොට එහෙම නම් ඒ ව්‍යාධියෙන් මරණය, ඊළඟට මරණය නිසා මට තියෙනවා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයේ ඉඳන් මං දැන් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියන එකට යනවා. ඒක යැවෙන්නේ දැන් එහෙම නම් මෙන්න මේ sequence එක. ව්‍යාධි, මරණ, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝග, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියලා එක විදිහකට එනවා. ඉතින් ඒක අර තමන් උදාහරණත් එක්ක බැලුවහම තමන්ට ඒක හොඳට වැටහෙනවා.

අනිත් අතට ඔය ආපහු පටන් ගන්න පුළුවන්, දැන් මෙතනින් පස්සෙ මලාට පස්සෙ ඔයා යන්නෙ ව්‍යාධියට. එතකොට එහෙම නම් එතෙක්දි sequence එකක් එනවා

මරණයෙන් ව්‍යාධියට යනවා, ව්‍යාධියෙන් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං, ඒ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට ඊළඟට එනවා කියලා. එතකොට මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා කියලා කිව්වහම අපි දන්නවා මේ පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට කියන කතාව, ඒ සල්ලයේ කතාව ඒ විදිහට ම යි වැඩ කරන්නේ ඒ දෙක. එතකොට ඒ විදිහට ආවහම ව්‍යාධි ගුණය කියන එක යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියන එක තුළ තියෙනවා, අපි උරුම කරගෙන තියෙනවා. ඒක නිසා අපි අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යනවා කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට අර **sequence** දෙකකට සිද්ධ වෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ ව්‍යාධි, මරණ, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝග, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියන **sequence** එක. ආයෙන් ජේනවා මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං, ඊළඟට හතර වෙනි කාරණයට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එකට එනවා කියලා.

එතකොට මේ විදිහට මේ භාවනා කළහම ආකීඤ්චන විමුක්තියේ උග්‍රභාවයෙන් වාසය කරන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. ආයෙ වෙන මොකක්වත් හිතන්න ඕනෙන් නෑ, හිතන්න අවශ්‍යත් නෑ, එහෙමම ම ඉන්න පුළුවන්. ඒ රූප පෙනෙන ස්වභාවයකුත් තියෙනවා, ඒ විමුක්තියේ ඔහේ ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

ඒක තමයි භාවනාව. සාධු පියවරුනි.

21/05/2014 - ආකිඤ්චඤ්ඤ සමාපත්ති කුසල

Ākiñcañña Samāpatti Kusala

එතකොට ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම පළමු වෙනි බුදුපියා වශයෙන් සිහි කරලා වැන්දා. මේ විදිහට තුන් නම සිහි කරලා වැන්දා, හත් නම සිහි කරලා වැන්දා, සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා දාහතර නමට ම වැන්දා, ඉතින් ඒ වෙනකොට අර ඥානවත්ත, ප්‍රඥාවත්ත, පණ්ඩිත වූ බුදුපියවරු කියලා මම සිහි කරලා වැන්දා.

ලෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වහම මට අර triangle එක මතක් වුණා. කබලිංකාර ආභාරය, ඊළඟට ජාතිය, ඊළඟට උඩ ඇති වෙන්නා වූ චේතනාව. ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම අපි දන්නවා නේ අර දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට යන triangle එක ඒක. මෝහය නැති කරමි කිව්වහම අර චේතනා, විඤ්ඤාණ, මෝහ කියන triangle එක ම. මෙනෙහි කලා. දැන් ම. මේ විදිහට පන්සිල් අරගන්න යනවා, අරි අට මහ හරහා ගිහිල්ලා හතර වෙනි ධ්‍යානයට යනවා කිව්වහම එතනින් පටන් ගන්නෙයි කිව්වා.

ඒ පාර මම අර ආභාර 4 නිසා, ම. බැලුවා කබලිංකාර ආභාරය අර ජාතිය දුක්ඛය ඇති වෙනවා, දුක්ඛය ස්පර්ශ වෙලා අපිට අර ජරාව දෝමනස්සය ඇති වෙනවා, මේක පවත්වන්න බැරිකම නිසා ව්‍යාධිය ඇති වෙනවා. ඒ ව්‍යාධි සෝකය කියන එක තියෙනවා. මෙහෙම, මේ තත්වට පත් වුණා වූ ලෙඩ සහගත වූ සංස්කාරයකින් හදන විඤ්ඤාණය ඉතින් මරණයයි පරිදේවයයි කියන එක බැලුවහම ඉතින් හතර වෙනි ධ්‍යානයට ඇවිල්ලා හිටියා.

ඒ එතෙතට ආවාට පස්සෙ දැන් මම කල්පනා කලා මේ සඤ්ඤා නිසා මේ චිත්ත සංස්කාර. ඊයේ කිව්වේ මරණය නිසා ව්‍යාධි ස්වභාවය මනසේ තියෙනවා කියලා. දැන් එතකොට අර සඤ්ඤාවෙන් අපි චේතනාවට යනකොට අර මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා කියන, අර Z අකුර අනෙක් පැත්තට ලිව්වාහම තියෙන sign එක ම. බැලුවා. එතකොට මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා. ඊළඟට පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යනවා. ඒ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පියේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය දක්වා යන්න අපි උත්සාහ කරනවා කියලා, එතනින් අපි එන්නේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට කියන එක ගත්තා.

මේක දැනගත්තායිත් පස්සේ මේ ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක ඇති වුණා, එතන වෙනස තියෙන්නේ ආකිඤ්චන විමුක්තියේ දී අර මුහුණේ වම් පැත්ත කියන එක, අර සුඛය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒකයි මේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයත් එක්ක තියෙන වෙනස. අර වම් පැත්තේ සුඛය කියන එක තියෙනවා ආකිඤ්චන විමුක්තියේ දී. දැන්

අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට අර ජරාවයි දෝමනස්සයයි වම් අත පැත්තෙන් සම්බන්ධ වෙනවා කියලා ජේනවා නේ. එතකොට ජරාවයි, දෝමනස්සයයි අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට එනවා කියන ඒක, ඒක සිහි වුණායින් පස්සෙම ආකිඤ්චන සමාපත්තිය කියන එක මට ඒ වෙලාවෙ ඇති වුණා මොකද අපි දන්නවා ඕකට අර triangle එක නේ එන්න ඕනෙ. ජරා ව්‍යාධි මරණ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝග කියන එක. ඒ කියන්නේ මොකද්ද, ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක නොකඩවා පැවැත්වීම තමයි ආකිඤ්චන සමාපත්තිය කියන එකේ තියෙන්නේ.

එතකොට මේ විදිහට මම සමාධි ගතව ඉන්නකොට මට කල්පනා වුණා, මේක මෙහෙම වෙන්න නම් මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය තියෙන්න ඕනෙයි කියන එක. ඉන්ද්‍රිය සංවරය මගින් මේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සය කියන එක නැති වෙනවා නේ. ඒක නැති වෙන හින්දා, ඒ දෝමනස්සය කියන එක කැපෙන්න නම්, ඒ කියන්නේ දෝමනස්ස වුණෝතින් මට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය වෙනවා. ඒකට ඉන්ද්‍රිය සංවරය තියෙන්න ඕනෙ.

ඒ එක්ක ම මට ආවා මේ සතිය කියන එක පවතින්න ඕනෙයි කියන එක. ඒ සතිය පවතිනවා කියන එක ගත්තහම හරියට අපි හිතවු මේ අපි ධර්මයක් කියන ගමන් අපි ඇඟිල්ල දික් කරගෙන ඉන්නවා. හැබැයි ඒ ඇඟිල්ල දික් කරගෙන ඉන්නකොට අර පල්ලෙහායින් එක්කෙනෙක් වදිනවා වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ මනුස්සයාගේ ශරීරයේ කොටසකට අපේ ඇඟිල්ල දික් වෙලා තියෙන්න පුළුවන්. අර එහෙම,

අන්න ඒ වගේ picture එකක් මට පෙනුණා ඒ වෙලාවේ. ඉතින් එතකොට, ඒ කියන්නේ සතිය පවතින්න ඕනෙයි කියන එක මට අන්න ඒකත් එක්ක තමයි මට මනසට ආවේ. එතකොට, ඕක ඥාන පථය කෙනෙක් බැලුවොතින් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා ඔය සතිය මගින් අර වේදනාව දෝමනස්සය බව කියලා දැනගන්නවා. මෙන්න මේ විදිහට සඤ්ඤාවක් එයාගේ පවතිනවා. ඔය සතිය ලකුණු කරලා තියෙන්නේ සඤ්ඤාවයි, ස්පර්ශයයි, අර වේදනාව ඒ line එක බැලුවොත් ඥාන පථය හරියට ම යන්නේ ඔය දෝමනස්සයට. ඒ දෝමනස්සය කපාගෙන තමයි ඒක යන්නේ. එතකොට සතිය මගින් මෙන්න මේක පවත්වනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඇති වෙන්නේ දුක්ඛය බව දැනගැනීමට තමයි අපිට සම්පජානකාරීත්වය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. මේ විදිහට මනස පවතිනවා නම් ඒ බුදුපියා කිව්වේ මේ “මුළු විශ්වය ම දැනගන්න පුළුවන්” කියලා. දැකිය හැකි බව. මම ඒ දැක්කා ඒ කියන්නේ ගොඩාක් රූපයන් කියන ඒවා මට ඒ විදිහට ජේනවා. ඒ සම්පජානකාරීත්වය මගින් අපිට ජේනවා අර ඥාන පථය හරියට බැලුවොතින් එහෙම අර ජරාව කියන එක කපලා දානවා. ඒ කියන්නේ ඡන්ද සමාධිය නම් මට තියෙන්නේ නිර්වාණයට, එතන 10 ශුන්‍යතාවයට යනකොට ඒ ඥාන පථයේ එතන ජරාව කියන එක කැපෙනවා.

එතකොට මෙන් මේ කාරණා තුන, ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි, සතියයි, සම්පජානකාරීත්වයයි කියන එක මේක තියෙන්න ඕනි මේ විදිහට පවතින්න ය කියන එක තමයි අතන ආවේ. ඉතින් මේක තමයි භාවනාව.

ඉතින් සාධු පියවරුනි කියලා අවසන් කළා.

22/05/2014 - ආකිඤ්චඤ්ඤ විමුක්ති 3

Ākiñcañña Vimutti 3

ඒ භාවනාවෙදි මම කළේ ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ඒ විදිහට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ දෙවන බුදුපියාණන් වශයෙන්, ඒ විදිහට සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කළා.

ඒ සිහි කළාට පස්සේ මම වෙනදා වාගේ පන්සිල් ගන්න එක කරගෙන ගියා. ඒ පන්සිල් ගන්න එක කරගෙන ගිහිල්ලා මම ගියා පාණාතිපාතා, අදත්තාදානය ඔය විදිහට දිගට ම ගිහිල්ලා, දැන් එතෙන්දි ඊට පස්සේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යනවා කියලා කල්පනා කළා.

එතෙන්දි මං අර දුක්ඛය කියන එක මෙතෙහි කළා. දැන් දුක්ඛය අර **forward** එකට මෙතෙහි කිරීම එක පැත්තක්, අර ඊයේ භාවනාවේ අර්ථයෙන් අනිත් පැත්තට ආපු එක තව එකක්. ඒ අනිත් පැත්තට එනකොට අර විදිහට ම, අර කිව්ව විදිහට ම ඒ විමුක්ති සහගත ස්වභාවය ඇති වෙලා, ආවා. ඒ කියන්නේ ඔය මරණයේ ඉඳන් අපි, විත්ත සංස්කාර මැරෙනකොට අපේ මනස ව්‍යාධි ස්වභාවයකට පත් වෙනවා.

ඊළඟට අපි පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට දුවනවා. ඊළඟට ගත්තහම යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය දෙසට යන්න උත්සාහ කරනවා. ඒක ආවාට පස්සේ එතනින් ආවා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක, අර ජරාවයි දෝමනස්සයයි නිසා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන **line** එක අල්ල ගත්තා.

ඊට පස්සේ මං බැලුවා ඒ දෝමනස්සය කියන එක නැති වෙන්න අර, අපිට නැති වෙන්න ඕනෙ. ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක තියෙනවා නම් ඒක නැති වෙනවා කියලා. සතිය තියෙනවා නම් ආපහු දෝමනස්සය නැති වෙනවා, අර ඥාන පථයෙන් ම යි ඒක එන්නෙ.

ඊළඟට ආයෙත් කල්පනා කරනවා සම්පජානකාරීත්වය තියෙනවා නම් මට මේ ජරාව කියන එක සිද්ධ වෙන්නෙ නැයි කියන එක. ඒකත් අර ඡන්ද සමාධිය නිසා, ඡන්ද සමාධියෙන් අපි, ඒ ඡන්ද සමාධියයි 10 වෙනි කාරණය තියෙන්නෙ ශුන්‍යතාවය, ඔය දෙක අතර නේ ජරාව කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට සම්පජානකාරීත්වයෙන් මේක කැපෙනවා කියන එක එනවා. දැන් තණ්හාව නැති වෙනකොට මේක නැති වෙනවා. එතකොට මට තියෙන්න ඕනෙ සම්පූර්ණයෙන් ම මේ නිර්වාණය කියන එකට මනස යොමු කරලා, ඒ කියන්නේ සම්පජානකාරීත්වයේ තියෙනවා සමුදයයි

අස්තංගමයයි කියන එක දැනගෙන, ඊට පස්සේ යම්කිසි ආකාරයකට තණ්හාව නැති වුණා ම මේක නැති වෙනවා කියලා.

එතකොට ඔන්න ඔය අර්ථය ගැඹුරට තමන්ට ජේන්න ඕනෙ එතන ඒ සම්පජානකාරීත්වය, ඒ කියන්නෙ මං ඡන්ද සමාධියේ ඉන්න නම් මෙන්න මේ කැල්ල නැහැයි කියන එක ජේන්න ඕනෙ. එතකොට දැන් මං මෙතෙක්දී කල්පනා කළේ අද විශේෂයෙන් ම මේ තුනෙන් කොයි එක ද පළවෙනි එක කියලා.

ඒ කියන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක ද, සතිය ද, සම්පජානකාරීත්වය ද? මට කෙළින් ම මට එනවා වැටහීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක තියෙන්න ඕනෙයි කියන එක. ඉන්ද්‍රිය සංවරය තමයි 1 කියන එක. ඒ කියන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක, මං මේ බැලුවේ අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා මට පෙන්නුවා නේ අර **New Zealand** වලදී මං කිව්වේ මේ ඔය ආයතන භාවනාව 2 ඕක දාලා තියෙනවා. අපිට තියෙනවා සම්මා දිට්ඨිය, ප්‍රඥාව, ඒකෙන් ඇති වෙන ශ්‍රද්ධාව. ඒක දිගේ අර අභිජ්ඣා කියන එක මම නැති කරනවා කියන කැල්ලට එන්න ඕනෙ. අන්න ඒ **path** එක අල්ලගන්න ඕනෙ. ඒ **path** එකේ ආවහම, නිකන් ම නෙවේ ඒ **path** එකේ එන්නෙ, ඒ **path** එකේ එන්නේ, ඔය දැන් මං කිව්වා නේ **backward** භාවනාව. ඒ කියන්නේ මරණයේ ඉඳන් තමන් මෙතෙක්ට එනවා කියන එක. ව්‍යාධිය ඇති වෙනවා කියන එක තමන් තේරුම් අරගෙන අන්න ඒ පැත්තෙන් ඇති වෙන්නා වූ සම්මා දිට්ඨිය, ඒකෙන් ඇති වෙන්නා වූ ප්‍රඥාව. අර සමුදයක් තියෙනවා නේ. මරණයේ ඉඳන් මෙතෙක්ට වෙනවා කියන එක. අන්න ඒ සමුදය කියන එක තේරුම් අරගෙන, අන්න ඒක අනුව තමයි මෙතෙක්දී මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ සතියෙන් යුතුව කල්පනා කරනවා මේ දෝමනස්සය තමයි, මේ දුක්ඛය තමයි මට මේකෙන් ඇති වෙන්නේ. මේ අභිජ්ඣා මම මේ විදිහට කළොත්, දැන් එයා පෙන්නවා අභිජ්ඣාවයි දෝමනස්සයයි අතර සම්බන්ධතාවය ඒකේ පෙන්වීම කියන එක තියෙනවා මේ සතිය කියන එක මං භාවිතා කරන්න ඕනෙයි කියන එක මේකට නැති වෙන්න.

ඊළඟට ගත්තහම සම්පජානකාරීත්වයෙන් කියනවා මේ දෙන්නම කියපු කතාව එයා කියනවා. සම්පජානකාරීත්වය කියන එකට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, මං ඉන්ද්‍රිය සංවරය කරගෙන ඉන්න ඕනෙයි කියලා කතාවක් ආවා නේ. සතියෙන් කිව්වා නේ මට ඇති වෙන්නේ දෝමනස්සය, ඒ කියන්නේ ඕක දුක්ඛය තමයි ඇති වෙන්නේ කියලා දැනගෙන ඒ සම්පජානකාරීත්වයේ තියෙනවා මම මේකට ඉඩ දෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ සමුදයයි අස්තංගමයයි කියන එක දැනගෙන අර ඒකට තිබෙන්නා වූ තණ්හාව තමන් පහ කරනවා කියන එක, ඒක තියෙන්න ඕනෙ.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. අර කිව්ව විදිහට ම අර වික්‍රමය පවත්වාගෙන ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

23/05/2014 - සත්ත විමුක්ති - මානය කරන දේ

Satta Vimutti - Role Played by Māna

එතකොට ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින්නා වූ ඒ ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් කියලා වැන්දා. ඊට පස්සේ ඒ තුන් නමක් සිහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ ආපහු හත් නම සිහි කරලා වැන්දා සුඛිත චිත්ත බුදුපියාණන් දක්වා, ඊට පස්සේ දාහතර නම සිහි කරලා වැන්දා.

එතකොට එහෙම වැදලා මම ලෝභය නැති කරමි කියන එක කල්පනා කළා. අර ලෝභය නැති කරමි කිව්වම අර කොඩිය දන්නවා නේ. එතකොට ඒ කොඩිය කියලා කියන්නේ කබලිංකාර ආභාරයයි, එතනින් පල්ලෙහා තියෙනවා ජාතිය කියන එක, එතකොට එහෙම නැත්තන් ඡන්ද අගති ගමන යනවා කියන එක, ඊට පස්සේ එතනින් එනවා අපිට උඩ වේතනාව. එතකොට අපි හදනවා කොහොම හරි වේතනාවෙන් මේක පවත්වන්න. එතකොට ඊට පස්සේ, හැබැයි මේ ක්‍රියාවලිය නිසා අපිට ඇති වෙන්නේ මොකද්ද, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ.

එතකොට මේ පැත්තේ ඉඳන් ඡන්ද අගතියේ ඉඳන් වේතනාවටයි, කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන් මරණයටයි දික් කරා නම් අර කොඩිය තියෙන්නේ, කොඩිය වාගේ කැල්ලක් ජේතවා. එතකොට දැන් මෙතෙක්ට ආවාට පස්සේ මේ වේතනාව මෙහෙම හදන්න බැලුවට, අන්තිමට හදන්නා වූ ඒ චිත්ත සංස්කාරය මරණයට පත් වෙනවා කියන එක තමයි මේකේ අන්තිමට ජේතන්නේ. කොඩියේ කෙළවර මරණය නේ. එතකොට ඒකත් එක්ක ජේතවා මේ උඩින්, දැන් අපි, උඩ තියෙනවා මේ වේතනාව, විඤ්ඤාණය, මරණය. ඒ කැල්ල එනවා. ඒක නේ මෝහ භාවනාවට එන්නේ. මේ කැල්ල අපි ඉස්සෙල්ලා කියපු කතාව ලෝභ භාවනාවට, අරක මෝහ භාවනාව එන්නේ.

එතකොට දැන් මෙතන, දැන් චිත්ත සංස්කාර මැරෙනවා කියන එක එතන තියෙනවා. ඉතින් මරණයේ ඉඳන් අපි, චිත්ත සංස්කාර මැරෙනවා කියලා දැක්කහම අපේ මනසේ තියෙනවා ව්‍යාධි ස්වභාවය කියන එක. ඒවා මැරෙනවා කියන නිසා. එතකොට ඒ, එතෙක්ට ආවාට පස්සේ මට මතක් වුණා මේ නිමල් කියපු wire එක ගෙනත් දුන්නයි කියන එක. ඒ පාර මට එකපාරට ම ඒක අර අරයාට කියන්න ඕනෙයි කියලා මේ splitter එක දාලා ඒකෙන් මෙතෙක්ට දාන්න කියලා ආවා. ඒ පාර කල්පනා කළා මේ මොකද්ද මේ? ඒ කියන්නේ මේක මේ කොහොම හරි, චිත්ත සංස්කාර බිඳෙනවා. Projector එක වැඩ කරන්නේ නෑ. මේක බිඳෙන නිසා කොහොම හරි අපි පවත්වන්න

හදනවා. ඒක නේ මේ කරන්න හදන්නේ. හොඳ දෙයක් වේවා නරක දෙයක් හෝ වේවා මේ පවත්වන්නයි හදන්නේ.

එතකොට මම කල්පනා කළා එහෙම නම් මේ මානය තමයි මේක කියන්නේ අපිට. මානය තමයි, එතකොට මානය ඇවිල්ලා සල්ලයක්. එතකොට දැන් ඕක මට හරියට ම **plug** වෙනවා පරිදේවය කියන කෙළවරට. දැන් අපි පරිදේවය කියලා කියන්නේ මේ අවස්ථාව වෙනකොට මෙතනින් පරාමාසය, මෙතනින් මෝහ අගතිය, මෙතනින් උඩ තියෙන්නේ ඉදංසව්වය, මෙහා පැත්තේ කෙළවරේ තියෙන්නේ හයෙන් අගතිය කියන එක. ඔතන තැන නෙ පරිදේව වූ විත්ත සංස්කාර කියන එකයි මේ මෙතන මේ, සංස්කාර තියෙන තැන, පරිදේව වූ විත්ත සංස්කාර. දැන් මෙන්න මෙතෙන්නට, මේක මේ මාන පාර නේ, මතක ද? ඉදංසව්වයේ ඉදන් එන්නා වූ මාන පාර. එයා පරිදේවයේ ඉන්නේ, මේ මාන පාර.

එතකොට මානය විසින් තමයි මේක කරන්නේ. අපිට මේක කොහොම හරි පවත්වාගෙන ඉන්න. ඉතින් මට ඒකත් එක්ක එනවා ඉතින් දැන් පරිදේවයට ආවා නම් ඉතින් මට, මේ පැත්තෙන් සෝකයට එන්නේ. සෝකයට ආවා නම් මට දෝමනස්සය තියෙනවා, කාමච්ඡන්දය, කාමච්ඡන්දයෙන් මම අර, අරක හදන්න මේවා කරනවා. මේක තව භාවනාවක් එක්ක සම්බන්ධයි. අර පාරිසුද්ධිපධානියඬගය කියලා කිව්වේ.

එතකොට මම අර වේදනාවේ ඉදන් අපි ගමන් කරනවා නේ චේතනාවට යන පාර, ධම්මමච්ඡරිය තියෙන පාර. එතකොට මේ පධානියඬගය කතාව එනවා. දැන් මං මේකට ඉඩ දුන්නා නම් මං මේ පැත්තෙන් මේක හදනවා. ඒ කියන්නේ ආපඞු කියනවා කොහොම හරි චේතනාවට එන්න ම කාරණා මම ලැස්ති කරගන්නවා. මං මේක මේ **fix** කරන්න කොහොම හරි, මොන ක්‍රමයකින් හරි මේ බිඳෙන්නා වූ විත්ත සංස්කාර. දැන් ජේනවා ද **flow** එක ඇවිල්ලා තියෙන හැටි?

පරිදේවය ආවා, පරිදේවය තියෙන්නේ හරියට මානයෙන්. මානය විසින් තමයි කියන්නේ ඕක බිඳුණා, ආයෙන් හදන්න. ඕක බිඳුණා, ආයෙන් හදන්න. එතකොට ඒක හදන්න ගිහිල්ලා අර මුල කැල්ලට කියනවා ඒ පැත්තෙන් හදලා, විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් පවත්වලා මේක එවන්න. ජේනවා ද කියන එක?

එතකොට මේක මේ පැත්තෙන් එවන්න කියලා කිව්වහම, කාමච්ඡන්දය වෙලා කොහොම හරි මේක එවන්නයි කියලා කිව්වහම මේකට ඡන්දය දෙන්න කියලා, අර ඡන්දේ ඉල්ලනවා වගේ. මේ පැත්තෙන් ආපඞු ආවා ම ආපඞු මැරිලා වැටෙනවා. ආයෙන් මානය කියනවා කොහොම හරි පවත්වන්න කියලා. එතකොට අන්න ඒ විදිහට මම කල්පනා කරගෙන ගියා ම මට තේරුණා, එහෙම නම් මේ අපි **slave** කෙනෙක්. අපි **slave** කෙනෙක් කියලා කියන්නේ මේ මානයේ **slave** කෙනෙක්. අස්මිති මානය නේ මේ කතා කරන්නේ. අස්මිති මානයේ වහලෙක් වෙලා.

එතකොට මට ඒක තේරුණා ම රහතන් වහන්සේ “සාධු සාධු දරුවා” කියලා කිව්වා. ඒ කියන්නේ වහලා වෙලා, අපි දීපු අගයන්ට ම අපි වහලෙක් වෙලා නැවත නැවතත් ඒක පවත්වනවා කියන එක. ආන්න ඒ point එකට දැක්ක ගමන් අර සජ්ත විමුක්තිය කියන එක, රහතන් වහන්සේ ආයෙත් කිව්වා අන්න “සජ්ත විමුක්තිය,” මට දැනුණා එකපාරට ම මේ ඔක්කෝම ටික මේවා වෙලා තියෙනවා. අර ඉස්සෙල්ලා තිබුණේ මෙතන ප්‍රඥාවෙන් යුතුව මේක විමසීම නේ ඒක තිබුණේ, ඒකේ තිබෙන්නා වූ විමුක්තිය තමයි එතන තිබුණේ. එකපාරට ම අර හත ම ආපහු ආවා ඒකෙදි. ඒ ක්‍රමයට බැලුවහම.

24/05/2014 - නන්දි නිරෝධ භාවනා

Nandi Nirodha Bhāvanā

අද මම මේ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින පළවෙනි උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැන්නද. ඊට පස්සේ ඒ විදිහට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේයි, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේයි තුන් නම සිහි කරලා වැන්නද. ආපහු ඒ ධම්මරතන බුදුපියාණන් වහන්සේ, විනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ධම්මරතන බුදුපියාණන් වහන්සේ, විනයධර බුදුපියාණන් වහන්සේ, සුඛිත චිත්ත බුදුපියාණන් වහන්සේ හත් නමට වැන්නද. ඊට පස්සේ අනුපිළිවෙළින් ඒ තපස්සි බුදුසීයා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා, ඒ දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්නද.

එහෙම වැදලා මම අර කලින් කරපු භාවනාව ම මම පටන් ගත්තා. ඒ කලින් කරපු භාවනාවේ තියෙන්නේ අපි අර ලෝභය නැති කරමි කියලා ගත්තහම අර කොඩියේ කතාව මම කිව්වේ. කොඩියේ කතාවෙදි එනවා උඩින් අපිට ඇති වෙනවා, අපි යනවා වේනනාව දක්වා කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන්. පල්ලෙහායින් අපිට ජේනවා ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය දක්වා යනවා කියලා. ඒ මරණය දක්වා ගියාට පස්සේ කල්පනා කරනවා මේක මැරෙනවා නම් අපි, දැන් අපි, ඒක නිසා අපේ මනසට ඇති වෙනවා ව්‍යාධි ස්වභාවය, චිත්ත සංස්කාර මැරෙන නිසා.

එතකොට මෙතෙක්දී මට ආවා, නමුත් අපි මේක පවත්වන්න උත්සාහ කරනවා මේ විදිහට. පරිදේවයේ ඉඳන් අපි සෝකයට දුවනවා. ඊළඟට යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යන්න උත්සාහ කරනවා. මෙතන බොහොම ගැඹුරට මම කල්පනා කරලා, ඊට පස්සේ මං බැලුවා මේ ජාතියයි, ජරාවයි, දෝමනස්සයයි තියෙනවා නම් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට සම්බන්ධ වෙනවා නේ. අන්න ඒ line එක මං බැලුවා. ඒක බලලා මම එතන ටිකක් කල්පනා කරලා මේක නැති වෙන්න නම්, පළවෙනි වශයෙන් ගත්තහම දෝමනස්සය නැති වෙන්න අභිජ්ඣා කියන එක නැති වෙන්නට ඕනේ. එතකොට ඒ අභිජ්ඣා නැති වෙනවා කියලා කියන්නේ නිකන් ම අභිජ්ඣා නැති වෙනවා කියන අර්ථයෙන් නෙවේ. ඒකේ අර ගැඹුරු ධර්මයක් තියෙනවා ආයතන භාවනා 2 කරපු භාවනාවේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ම පෙන්නා දීපු ධර්මයක්.

ඒ කියන්නේ අපි ගත්තොතින් උඩ කෙළවරෙන් අපිට තියෙනවා සම්මා දිට්ඨිය. ඊට පස්සේ ඒක නිසා ප්‍රඥාව. ප්‍රඥාවෙන් ශ්‍රද්ධාව කියලා එතන ත්‍රිකෝණයක් හැදෙනවා. ඉතින් මේ මෙහෙම ඇති වුණා වූ ප්‍රඥාවේ තියෙන්නේ අර චතුරාර්ය සත්‍යයේ දුක්ඛ

නිරෝධ සත්‍යය පමණයි. එතකොට මෙතන එනවා මේ තණ්හාව කියන එක මම අයිත් කරනවා කියන එකේ එතන පෙන්න්නේ මේ අභිජ්ඣාව කියන එක මම අයිත් කරන්න ඕනෙයි කියන එක තදින් එනවා. ඒ අභිජ්ඣාව අයිත් කරගෙන අර ඥාන පඨය දිගේ අනිත් පැත්තට ආවහම එතනින් එනවා එහෙම නම් මට මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය තියෙන්න ඕනෙයි කියලා මේ ඡන්ද සමාධිය කියන එක, ඒක ඇති වෙන්න.

එතකොට ඔන්න ඔය තත්වෙට මනස පත් වෙලා ඊට පස්සේ මං බැලුවා අර සතිය කියන එක තියෙන්න ඕනේ දෙවනි කාරණයෙන් දෝමනස්සය නැති වෙන්න. ඒකත් ඔය ඥාන පඨයෙම තමයි ඒක පේන්නේ. ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණයට ආවා සම්පජානකාරීත්වය කියන එක, ඒ සම්පජානකාරීත්වයෙන් තමයි අර, දැන් අපි කතා කරා නේ දැන් දෝමනස්සය කියන එක තමයි අපිට පෙන්න්නේ අර ඥාන පඨයේ උඩින් එනවා. ඒ කියන්නේ තමන්ට සතිය තියෙනවා, වේදනාව ඇති වෙන්නේ දෝමනස්සයයි කියලා දැනගෙන ඒක පහ කරන එක එතන සතියෙන් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට අභිජ්ඣාවෙන් මම, ඉන්ද්‍රිය සංවරය තියෙනවා නම් මට අභිජ්ඣා දෝමනස්සය ඇති වෙනවායි කියලා ඒ දෝමනස්ස කැල්ල එතනින් කැපිලා යනවා. අභිජ්ඣා කැල්ල අර පඨය දිගේ ඇවිල්ලා තමයි එතන ඒක එපා කියලා කියන්නේ.

ඊට පස්සේ දැන් සම්පජානකාරීත්වයෙන් කරන්නේ මොකද්ද අර ජරාව කියන එක අයිත් කරනවා. ජරාව කියන එක තියෙන්නේ ඥාන පඨයේ අපේ තියෙනවා ඡන්ද සමාධිය, ඡන්ද සමාධියෙන් දැන් ශුන්‍යතාවයට යන්නා වූ පාරේ තමයි ඒක තියෙන්නේ. එතකොට මේ ජරාව මට එපා කියන එක තමයි සම්පජානකාරීත්වයෙන් කරන්නේ, මොකද එයා දැනගන්නවා මේකේ තියෙන්නේ සමුදයක් අස්තංගමයක්, මේ තණ්හාව නැති වුණා ම මේ සමුදය අස්තංගමය කියන එක නැති වෙනවා කියන අර්ථයට එනවා.

එතකොට මෙන්න මේ විදිහට මම එතෙත්ට ආවහම, මම ඔය භාවනාවේ මැද්දේ දී තව හොඳට ආපු දෙයක්, බලපු දෙයක් තමයි අපි පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට ආවා නම් සෝකය නිසා, ඒ කියන්නේ මට සෝකය ඇති වෙනවා නම් මට දෝමනස්සය තියෙනවා. දෝමනස්සය තියෙනවා නම් කාමච්ඡන්දය තියෙනවා. කාමච්ඡන්දය තියෙනවා නම් ආපහු මං විඤ්ඤාණය පිහිටුවනවා.

ඒ කියන්නේ අර කොඩියේ උඩ කැල්ල, මම ඒක හදනවා කියන එකයි. එතකොට දැන් පේනවා මේ පැත්තෙන් මැරෙනවා, මේ පැත්තෙන් මේක හදනවා. දැන් එතකොට මට එකපාරට ම ඕක ගැන, ඔතන ඔය තත්වෙට ඇවිල්ලා මනස විසාල වෙලා පවතිනකොට මට අවබෝධයට ආවේ මේ නන්දිය. නන්දිය කියන එක තමයි මෙතන පහ කරන්නේ. මොකද්ද අර, දැන් ජරාවට යනවා කියන එක සම්පජානකාරීත්වයෙන් අතන කිව්වා නේ. ඒ කියන්නේ මෙහෙම ජීවත් වෙනවා කියන එකට තියෙන්නා වූ නන්දිය තමයි අපි මේ පහ කරන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ හදන හදන එක මැරිලා

වැටෙනවා. මැරීලා වැටුණහම ආයෙත් එකක් හදනවා. රස්සාව නැති වෙච්ච මනුස්සයා රස්සාවක් තව එකක් භොයනවා. ගේ කැඩිච්ච මනුස්සයා ඒ ගේ කැඩුණා කියලා ඒක පිළිඅරගෙන විද්‍යාමාන වෙලා තියෙන ඒ දුක්බය බලන්නේ නැතුව ඒ පුද්ගලයා ආපහු ගෙයක් හදනවා. මෙන්න මේ වාගේ මේ විත්ත සංස්කාරය කියන එක මැරෙනවා. මැරුණාහම ආපහු විත්ත සංස්කාරයක් අපි හදනවා.

මෙන්න මේකට තිබෙන්නා වූ නන්දිය කියන එක තමයි අපි පහ කරන්න ඕනෙ කියන එක අර, ඒක අර වම්මිකයේ තියෙන්නේ නන්දිරාගය කියන එක, අන්න එතෙත්ට මම ආවා. එහෙම ආවාට පස්සෙ මට සිතට ආවා කවුරු හරි පුද්ගලයෙක් මේ විදිහට දවස් හතක් ඉන්නවා නම් ඒ මනුස්සයා ආශ්‍රව නසනවා. ඒ පුද්ගලයෙක් මෙහෙම දවසක් ඉන්නවා නම් එයා ආශ්‍රව නසනවා. මේ විදිහට පැය හතක් ඉන්නවා නම් ඒ පුද්ගලයා ආශ්‍රව නසනවා කියලා මට සිතට දැනුණා. ඒක දැනුණා ම රහතන් වහන්සේලා “සාධු සාධු” කියලා. “අපිත් එය කියමි ය.” කියලා රහතන් වහන්සේලා පැවසුවා.

ඉතින් ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

25/05/2014 - ස්ථානගත ප්‍රඥා

Isthanagatha Paññā

අද මං ඒ භාවනාව කළේ, ඒ උතුම් ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා. ඒ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් කියලා වැන්දා. ඊට පස්සේ ඒ දෙවනි බුදුපියාණන් වහන්සේ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේත්, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේත් ඒ තුන් නම වැන්දා. ඊට පස්සේ අනුපිළිවෙලින් ඒ හත් නම සිහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ දාහතර නම සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැන්දා.

වැදලා මම අර වතුත්ථධ්‍යානයට යමි කියන එක, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් වතුත්ථධ්‍යානයට යමි කියන එක එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. එතෙත්ට පටන් ගන්නකොට මම කෙලින් ම බැලුවේ අර කබලිංකාර ආභාරය, ඒක නිසා අපි අර රාග සල්ලයෙන් කරකවනවා, රාග සල්ලයෙන් කරකවලා අපිට ඇති වෙන්නේ ජාතිය කියන එක. ජාතිය ඇති වුණා නම් ජරාව, ව්‍යාධිය, මරණය ඇති වෙලා මනෝමය කායකින් ඉන්නවා. ඒ මනෝමය කායකින් ඉන්න අවස්ථාවේ දී තමන්ට කාලා නෑ වගේ දුක්බය තියෙනවා. එතකොට ජාතියයි දුක්බයයි ඇති වෙනවා.

ඉතින් මේ දුක්බය තමයි අපිට ස්පර්ශ වෙන්නේ. ඒ දුක්බය ස්පර්ශ වෙලා අපිට ඇති වෙන්නේ දෝමනස්සයක්. නමුත් අපි හිතනවා මේක මට මේ සුබයක් ඇති වෙනවා කියලා. මං පවත්වන්න උත්සාහ කරන්න කරන්න මේක මට කරගන්න බැරි දෙයක්. ඒ කියන්නේ අපිට, අපි ඇහෙන්න යම්කිසි ස්පර්ශයක් ඇති වෙලා යම්කිසි කෙනෙක් නිසා අපිට සතුටක් සොම්නසක් ඇති වෙනවා නම් ඒ ඊළඟ මොහොතේ දී අපි ඒ පුද්ගලයා දිහා බැලුවම ඒ පුද්ගලයා අර කලින් හිටපු විදිහට ඉන්නත් ඕනේ. ඒ තමන්ගේ ඇසත් ඒ විදිහට ම පවතින්නත් ඕනේ. එතකොට මේ දෙක පවතින්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ අර පුද්ගලයා අර විදිහට ඉන්නෙත් නෑ එයත් ජරාවට ගිහිල්ලා, මගේ ඇහූ ඒ විදිහට පවතින්නෙත් නෑ මේකත් ජරාවට පත් වෙලා. ඒක නිසා මට මේක ස්පර්ශය කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. ඉතින් දෙකක් එක්කම කරන්න බැරි තැනට තුනක් එක්කම කරන්න බෑ, ඒ කියන්නේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයක් එකතු කරන්න බෑ.

එතකොට එහෙම නම් දැන් මට ජේනවා මේක නිසා අපි රෝගී බවට කියන එකට පත් වෙනවා, ව්‍යාධිය ඇති වෙනවා. මං කල්පනා කළා ඔය ව්‍යාධියට ඇති වෙන්න, අර කරගන්න බැරිකම නිසා ව්‍යාධිය ඇති වෙනවා කියන එක එක දෙයක්. අනිත් අතට ආයෙත් කල්පනා කරනවා, ව්‍යාධිය අර plan එක නිසාත් ඇති වෙනවා කියලා.

ඔබගේ රහස්‍ය වහන්සේ මට උදව් කළා ඔය පැත්තට යන්න මම අර රියේ භාවනාවක් එක්ක කරන්න හදනකොට රහස්‍ය වහන්සේ එතනින් නැවැත්තුවා.

එතනදී මට පෙනුණා මං මේ plan එකක් ගන්නවා. දැන් මේ වැඩේ කරගන්න, කරගන්න බැරි වැඩේ තමයි තියෙන්නේ. මේ කරගන්න බැරි වැඩේ කරන්න මම එක එක ආකාරවලට plan ගන්නවා මට මනෝත් මතක් වුණා ඒ වෙලාවේ, මේ එතකොට විවිධාකාරයෙන් අපි යම් යම් අවස්ථාවල මේ දේ කරන්න ය කියලා අපි plan ගන්නවා. එතකොට plan ගන්නකොට plans කොච්චර තියෙනවා ද. කෙළවරක් නෑ නෙ. යම්කිසි දෙයක් කරන්න විවිධාකාර වූ plans තියෙනවා. ඉතින් මේ plan ගහලා ගහලා ඒ මනුස්සයට ඒකත් ඇති වෙනවා. ඇයි ඉතින් මේ එකකින්වත් හරියට ම, best අර optimize කරන්න නේ හදන්නේ. හොඳ ම එක තමන්ට හම්බවෙන්නේ නෑ ඉතින් plan එකෙන්. ඒක නිසා දැන් මට ජේනවා මේක මේ plan ගන්න ගිහිල්ලත් මෙයාගේ මේ ව්‍යාධිය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට ඕක ඔය වේතනාව අනුවයි ඔබගේ බැලුවේ. වේතනාව plan එක.

එතකොට මේ විදිහට ඇති වෙනවා කියන එක බැලුවහම දැන් මට කල්පනා වූණේ අර අලුවා කැල්ල. ඒ කියන්නේ ඔය plan එකේ අපි යන්නේ, අපි වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට, වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට, භය අගතියේ ඉඳන් ආපහු වේදනාවට. ඔය path එක යන්නේ. ඔය diamond එකේ යන්නේ. එතකොට ධම්මච්ඡරිය තමයි මගේ, ඒ කියන්නේ method එක. මේ දේ ඇති කරගන්න මං භාවිතා කරන්නා වූ method එක.

එතකොට මං මේක මේ විදිහට මේ plan එක බලාගෙන ගියා ම ඉතින් මං මේ රෝගී වෙන එක ම තමයි තියෙන්නේ, කොච්චර plan ගැහුවත් මේක පවත්වන්න බෑ මේකේ නිත්‍යභාවයක් නැහැයි කියන එක ම යි ඒකෙ එන්නේ. මම කරන්න කරන්න මේක, කොයි ආකාරයකට බැලුවත් මේකේ නිත්‍යභාවයක් නෑ. ඔබගේ නිත්‍යභාවය කතා කරන්නේ අර, දැන් අපි කියන්නේ නිතර ම අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට jack එකක් ගන්නවා, එතකොට මෙතන අත්තා කියලා අල්ලගන්න එක. එතකොට මේ වේතනාව ගැන තමයි මේ කතා කරන්නේ. එතකොට වේතනාවෙන් මේක පවත්වන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. කොච්චර මං බැලුවත් මේ කරගන්න බැරි වැඩක් ම තමයි මේ කරන්නේ කියලා. ඉතින් ඒ එහෙම නිත්‍යභාවයක් නැහැයි කියලා ම

එතකොට ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යනවා මොකද අර එක plan එකකටවත් අගයක් දෙන්නේ නෑ. ඒක හින්දා අර මාන පාර කැපෙනවා. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භයේ අගතියට යන පාර කැපෙනවා. ඉතින් ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යනවා.

මේකෙන් එලියට එනකොට ඉතින් මට ජේනවා එක පුද්ගලයෙක්ව මෙන නුන්. නිමල්, එයාව ජේනවා. එයාගේ පෙර හවයක්. **Shirt** එකක් එහෙම ඇඳගෙන එහෙම ඉන්නවා. ඊට පස්සේ ආයෙත් ජේනවා, ආපහු නිත්‍යභාවයක් නැයි කියලා මං ගියායෙන් පස්සේ ආපහු එලියට ගිහිල්ලා ජේනවා නිමල්ගේ **wife**. හැබැයි එයා පොඩ් දරුවෙක්. ඒ කියන්නේ එයාගේ කලින් හවයක එයාගේ දුව. එතකොට ඒ, ඊට පස්සේ ඉතින් නිමල්, ආයෙත් නිත්‍යභාවයක් නෑ කියලා ගත්තහම මේ, නිමල් **cigarette** එකක් එහෙම බිලා ඉන්නවා ඉතින් ඒකත් ජේනවා. ඒ හවයේ අර **shirt** එකක් ඇඳගෙන, බෝල බෝල තියෙන එකක් ඇඳගෙන ඊට පස්සේ ඉතින් ආයෙත් ඔය නිත්‍යභාවයක් කියලා නැතෙයි කියලා බලනකොට ඔන්න නිමල්ගේ ආයෙත් ඉතින් ඉන්නවා මේ වයසට ගිහිල්ලා ඉන්න අවස්ථාව ඒක ජේනවා. එතකොට ඒ, ඕක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒ රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ ඒ විදිහට නිත්‍යභාවයක් නැතෙයි කියලා අරගෙන ඒ සමාධියට තමන් පත් වෙලා ඉන්නවා නම් ඒ පුද්ගලයාට ඒ ස්ථානගතව ඒ දේවල් ඔක්කොම බලන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ස්ථානගත වූ යම්කිසි දෙයක් තියෙනවා ද, ඒ දේවල් ජේනවා.

ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

26/05/2014 - විමුක්ති

Vimutti

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින පළමු වන, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ ය කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම සිහි කරලා වැන්දා, හත් නම සිහි කරලා වැන්දා, සහමපති බුදුපියා දක්වා දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

මං පන්සිල් ගැනීම කරගෙන ගියා. ලෝභය නැති කරමි කියනකොට ම අර කොඩියේ සලකුණ මට මතක් වුණා, සිහි වුණා. ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම කැල්ලෙන් කැල්ලට මට එකපාරට ම මතක් වෙනවා මනස විසාල වෙලා. එහෙම අනිත් ධර්මයන් ඔක්කොම මං මෙනෙහි කරගෙන යනවා නේ. පංචනීවරණයන් නැති කරමි ඔය විදිහට, චතුත්ථධ්‍යානයට යමි කියනකොට ම මනස ඒ විදිහට චතුත්ථධ්‍යානයට යනවා. පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි කියනකොට ම ඒ විදිහට ම ඉන්ද්‍රියන් ටික එකපාරට ම ඔළුවේ මට දැනෙනවා. සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ වඩමි කියනකොට මේ අධික ලෙස අර ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය කකුල්වලින් කෙන්ඩියෙන් පටන් අරගෙන ඒවයේ හිටන් දෙකෙන් ම ලස්සනට ඇති වෙනවා. පන්සිල් ගැනීම කරගෙන ගියා, ඉතින් පරුෂා වාව පිසුණා වාව කියන ඒවා මෙනෙහි කළා. මේවා පහ කළ යුතුයි කියලා කල්පනා කළා.

එතකොට මම එතෙන්දි කල්පනා කළා මේ ධර්මය දෙන පුද්ගලයෙක් වශයෙන් විවේකයෙන් යමි සැනසීමක් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම්, ඒක නොලැබෙනවා නම් ඒක නිසා පරුෂා වාව වෙනවා කියන එක මට වැටහුණා. එහෙම බලාපොරොත්තු වීම ම අර අජ්ඣන්තරතො සමාහිතෙ වික්ඛෙප පටිසරණා කියන අදහසට විරුද්ධයි කියන එක මට තේරුණා. එහෙම දෙයක් අපිට බලාපොරොත්තු වෙන්න බෑ. එසේ බලාපොරොත්තු නොවීමෙන් පමණක් දෝස සහගත නොවීමත්, පරුෂා වාව නොකිරීමත් කියන එක කළ හැකියි කියලා මට ඒත්තු ගියා.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යමි කියලා කිව්වා, දුක්ඛය මෙනෙහි කළා. ඒ දුක්ඛය මෙනෙහි කරනකොට කෙළින් ම මට අර picture එක තමයි එන්නේ අර සෝකය කියන එක තියෙනවා. තමන් බලාපොරොත්තු වුණ දේ නොලැබීම නිසා සෝක කරන ස්වභාවය කියන එක තියෙනවා. අන්න ඒක නිසා මේ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ ඒ සෝක කරන ස්වභාවය තියෙනවා කියලා මම එතනින් ගත්තා. එතකොට මේක නිසා දැන් අපි අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය උරුම කර ගැනීමට උත්සාහ කරනවා. දැන් මං මේ කතා කරන්නේ සෝකයෙන් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං, එතනින් අප්‍රියේහි

සම්ප්‍රයෝගය. දෝමනස්ස සහගත ස්වභාවය කියන එක අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තුළ තියෙනවා. දැන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය ඇති කර ගැනීමට අපි අදිටන් කරනවා කියලා එතන තියෙනවා. අධිෂ්ඨානයක් එතන තියෙන්නේ. දුක්ඛ සහගත ස්වභාවය ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය තුළ තියෙනවා. ඒ පුද්ගලයාට උපායාසය උරුමයි, වෙහෙසීම ඇත, සංකල්පය නිසා ම ඒ වෙහෙසීම ඇත. කාමයේ අරුත මෙන්න මේකයි කියලා මම මේක කල්පනා කලා ඉතින් අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තියට ගිහිල්ලා වාසය කලා.

ඒක තමයි භාවනාව.

28/05/2014 - අප්පඤ්චිත වෙතොවිමුත්ති

Appan̄ihita Cetovimutti

මං භාවනාවට කළේ මම කලින්, ඊයේ කරපු භාවනාව ම තමයි මම කළේ. හැබැයි ඒක ටිකක් මං ගැඹුරට බැලුවා. ඒ ඊයේ භාවනාවේ තිබුණේ සුඛිත චිත්ත භාවනාව කියන භාවනාව. ඒකෙදි කරන්නේ, අර area 1 එක දන්නවා නේ. Area 1 එක නිසා area 4 එක හැදෙනවා කියන එක. Area 4 එක නිසා area 1 එක හැදෙනවා කියලා. Area 1 එක කියලා කියන්නේ කබලිංකාර ආභාරය, ස්පර්ශය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය, ආපහු කබලිංකාර ආභාරයට යන එක. අර ලෝභය තියෙන belt එක area 1 වෙනවා. Area 4 කියලා කිව්වහම වේදනාව, පරාමාසකායගන්ථය, භය අගතිය. ඔය triangle එක බැලුවොතින් අර මේක මෙහෙම ආවා, මේක ඇවිල්ලා මෙතනින් මෙහෙම පල්ලෙහාට ඇවිල්ලා මෙතනින් එකක් තියෙනවා, මෙතනින් උඩට ඇවිල්ලා තියෙනවා.

එතකොට කොහොම ද මේක වෙන්නේ, ඔය area 1 එක කියන එකේදි ඔන්න අපිට මුලින් ම රූපයක් ස්පර්ශ වෙනවා. රූපය ස්පර්ශ වුණා ම අපි දන්නවා රූපය නිසා ස්පර්ශ වෙලා අපිට වේදනාව ඇති වෙනවා කියන එක. එතකොට ඔය axis එකේ, ගිද්ධිලෝභය ඉඳන් තියෙන්නා වූ axis එක තියෙනවා නේ. ඒ පරාමාසය දක්වා තියෙන එක අර සුභයි කියලා අපි ගන්නෙ අර පැත්තට ඒක ඇදෙනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් මෙතන මේක, අර area 1 එකේ මෙතන පල්ලෙහාට එනවා කියන එක equivalent වෙනවා මෙතන වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට යනවා කියන එකට. ඊට පස්සේ මෙතෙක්දි වේදනාවට ආවාට පස්සේ අපි ගන්නවා ඕක ලාභයි කියලා. ගිද්ධිලෝභයට යන්නෙ එක, මේක equivalent වෙනවා මෙතනින් මේ පල්ලෙහාට අත්තා කියලා ගන්නවා කියන එක, එතකොට අත්තා කියලා ගත්ත එකට තමා මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ මෙතනින් උඩට යනවා නේ අපි. ආපහු කබලිංකාර ආභාරයට. මේක equivalent වෙනවා ඒ හයේ අගතියේ ඉඳන් කෙළින් ම වේදනාවට එන අර දිට්ඨි අනුසය කතාවට equivalent වෙනවා. එතකොට දැන් මේකේ මේ, මේ steps 3 යි මේ steps 3 යි අතර සම්බන්ධතාවය කෙනෙකුට ජේනවා. එතකොට දැන් ජේනවා ඊළඟට ආපහු ගත්තහම දැන් මේක හැදුණට පස්සේ, මං කබලිංකාර ආභාරයට ගියාට පස්සේ මොකද කරන්නේ? මෙතන අර දිට්ඨි අනුසයේ ඉඳන් ඇති වෙන්නා වූ ඒ step එකත් එක්ක එයා ඊළඟට continue වෙනවා ආපහු ස්පර්ශ වෙනවා, ඒක තමයි අර අභ්‍යන්තර ආයතනවලින් එනවා කියලා කිව්වෙ ඒකයි, අතන උඩින් එතකොට මෙතනින් අභ්‍යන්තර ආයතනයෙන් එනවා.

එතකොට එහෙනම් අපිට ජේනවා 1 නිසා 4 වෙනවා, 4 නිසා 1 වෙනවා කියන එක ජේනවා. ඉතින් ඕක මං මුලින් ම කරපු අවස්ථාවේ දී ඕක දැක්ක ගමන් මගේ සිත නතර වුණා. එතනින් එහා පැත්තට කරකිල්ලක් නැතුව සිත නතර වුණා. ඒක තමයි සුඛිත චිත්තය කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට ඒ අද ඕකේ විශේෂයෙන් බැලුවේ ඔය විදිහට ඇවිල්ලා, ඉතින් මේක අර complicated කියලත් ජේන්න ඕනෙ, මොකද අපි එකපාරට රූපයක් දැක්කහම අපි කියනවා පළවෙනි වටයයි කියලා. ඇත්තට ම ඕක පළවෙනි වටය ද? අටක් කරකවලා ඉඳලයි මේ එකපාරට මේක කරන්නේ. පෙර පාණාතිපාතා නිසා ඒක ඇති වුණා කියන එක එහෙනම්, 8 කියලා අපි ආපහු 9 කියලා ගත්තොත් අපිට ආපහු පැටලෙනවා ආපහු පටන් ගන්න ඕනෙ 1, 2 ඔය විදිහට යන්න ඕනෙ. හැබැයි අටක් කරකවලා ඉන්න මනුස්සයායි මේක කරන්නේ කියන එක තියෙනවා.

දැන් එතකොට දැන් මට ඔතනදි ආවා, මේ දිට්ඨි අනුසය කියන එකට දැන් එහෙම නම් තුනක් ම සම්බන්ධ වෙලා ගිහිල්ලා තියෙනවා. මොකද්ද ඒ තුන සම්බන්ධ වෙලා යනවා කියලා කියන්නේ, අර මුලින් ම අර සුභයි කියලා ගත්ත එක මේක ඇතුළට ගිහිල්ලා තියෙනවා. අර වේදනාව සුබයි කියලා ගත්ත කතාවත් ගිහිල්ලා තියෙනවා. අත්තා කියලා කතාවත් මේකේ දිට්ඨි අනුසය තුළ තියෙනවා. එක එක වෙලාවට එයාට significant වෙලා තියෙන්නේ එක එක ධර්මයන්, දිට්ඨි අනුසය කියන එක.

ඊට පස්සේ මම කල්පනා කළා දැන් මේක, area 4 ඇති වුණාට පස්සේ රහතන් වහන්සේ ඇහුවා “දැන් ඉතින් ඊළඟට මොකද වෙන්නේ?” එතකොට මං කියනවා area 5 කියන එක ඇති වෙනවා. Area 5 කියලා කියන්නේ area 4 එකට adjacent area එක. එතන තියෙන්නේ මොකද්ද, පරාමාසයයි, භය අගතියයි, එතනින් එහා පැත්තේ තියෙනවා මේ මෝහයෙන් අගතියට යනවා කියන එක. එතකොට ඔන්න ඔය area එක ඇතුළේ තමයි ඔය අහං එහෙම හැංගිලා ඉන්නේ. ඒක ඕගොල්ලන්, මං දන්නෑ ඕගොල්ලො දන්නවා ද කියලා, අහං හැංගිලා ඉන්නේ, ඒක ටිකක් ගැඹුරුයි ඒ භාවනාව. විසාලෙට යනවා ඒ කැල්ල.

ඊළඟට දැන් මට ජේනවා මේ area 4, 5 කියන එක හැදුණහම, හැබැයි දැන් area 4 වෙලා නේ 5 එක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට හැබැයි දැන් ඔතන තවත් ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා, area 3 එක ඊට ඉස්සෙල්ලා හැදුණා. එහෙනම් area 3 එකේ counterpart එක තමයි අර කාමරාග අනුසය තියෙන්නා වූ area එක. ඒකත් එහෙනම් trigger වෙලා තියෙනවා. ඒක නිසා මේකත් trigger වෙලා තියෙනවා. එතකොට මං ඒක, ඒකේ යම්කිසි උණුසුමක් හරි මොකක් හරි එකක් තියෙනවා කියන එක ආවා. ඉතින් එතකොට මට මෙතන ආවේ මේ, එතකොට අහංනුයි, දැන් අර අහං

කිව්වා මං මෙන න මේ විදිහට, අහං කිව්වා නේ එක තැනක නේ ද? area 5 එකේ ඉන්නවා කියලා. මම ඉන්නවා මෙහා පැත්තේ area 4 එකේ.

අහංනුයි මමංනුයි එක්කහු වෙලා තමයි මේක කරන්නේ, මේ කතාව. හරියට අර ඔයට ඉස්සෙල්ලා භාවනා කළා මේක අර ලණුවකින් ගලක් ගැට ගහලා කරකවනවා මෙහෙම රවුමට. කරකවනකොට පල්ලෙහා ඉඳන් උඩට ඉස්සුවා අහං. ඊට පස්සේ අර, ඒ කියන්නේ මෙහෙම කරලා ගන්නේ. ඊට පස්සේ එහා පැත්තේ ඉඳන් පල්ලෙහාට එන එක විතරයි මමංට කරලා දෙන්න තියෙන්නේ. උඩට උස්සපු එක මේවා කරලා දෙන එක. ඔය දෙපැත්තට ඉතින් කරකවන එක තමයි ඔකේ තියෙන්නේ.

එතකොට මේක, මේ දෙන්නත් එක්ක නේ මේක කරන්නේ කියන අර්ථයට ඒක එතකොට ඉතින් ඕක තව භාවනාවක් එක්ක මට ගැළපිලා ආවේ, මොකද ඔය area 6 එකයි area 5 එකයි කියන එක, area 6 කියලා කියන්නේ අර පරාමාසකායගන්ථයයි, ඉදංසච්චයයි, මෝහ අගතියයි කියන area 6 එකයි, area 5 එකයි සසඳන්න බෑ. අර 1 and 2 සසඳන්න බෑ වාගේ මේක සසඳන්න බෑ.

මොකද ඒකේ, ඒක එන්නේ කලින් ඒ භාවනාවේ එනවා අපි මරණයට ගියා නම් මරණයේ මනුස්සයා, මැරිලා ව්‍යාධියට යනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ විත්ත සංස්කාර මැරෙනවා කිව්වහම එයාගේ මනස, මනසේ ව්‍යාධි ස්වභාවය කියන එක එයාට තියෙනවා.

ආයෙත් පෙන්නනවා රහතන් වහන්සේ පරිදේවයේ ඉඳන් මේ සෝකය කරා අපි දුවනවා, running. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එකට යන්න අපි උත්සාහ කරනවා. ඕකයි අපේ ජීවිතේ. හරි වැදගත් ඕක. වචන තුනක් ඔය කිව්වේ. විත්ත සංස්කාර මැරෙනවා කියලා දැක්කහම ඕගොල්ලන්ගේ මනසේ තියෙනවා ව්‍යාධි ස්වභාවයක්. ස්වභාවයක් ඇත. ඊළඟට පරිදේවයේ සිට සෝකය කරා අපි දුවනවා, running. ඊළඟට යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන්, ඒකේ අර ව්‍යාධි ස්වභාවය උරුම වෙලා නේ තියෙන්නේ. ඒ පුද්ගලයා එතනින් යනවා, උත්සාහ කරනවා මම අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යන්න. ඕක තමයි අපි හුඟාක් දුක් වෙන්නේ. අපි උත්සාහයකින් යන්නේ එතෙන්නට. එතකොට ඔය කැලි දෙක ඔහොම ඔතන Z අකුර වාගේ එනවා අනෙක් පැත්තට. ඕක භාවනා කරන්න පුළුවන් ගැඹුරට.

ඒක බැලුවහම, දැන් මෙතෙන්නේදී ආකිඤ්චන විමුක්තිය ඇති වෙලා තියෙනවා ඔය කාරණා තුන හරියට කෙනෙක් දැක්කා නම් භාවනාවේදී. ඒ ආකිඤ්චන විමුක්තිය තියෙන කොටුවට තමයි ඔය area 4 කියන එක. දැන් අහං කියලා අරගෙන තියෙන කැල්ලේ ආකිඤ්චන විමුක්තිය සහිතව තමයි ඒ කොටස බලන්නේ. එතකොට මේක, ආකිඤ්චන විමුක්තියත් එක්ක මේ කාමරාග අනුසය තියෙන ඒ කොටස, ත්‍රිපිසියම සහිත එක compare කරන්න බැහැ කියන එක තමන්ගේ මනසට එනවා. ඒක

නොකළ යුතු, ගත යුතු නැති දෙයක් කියලා. ඒ කියන්නේ මේක තුවිෂ්ඨ, මේක බලන්නවත් දෙයක් නෑ, සිතන්නවත් දෙයක් නෑයි කියන තත්වට එනවා. අන්න එහෙම, ඒ තත්වට පත් වුණා ම අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියට කෙනෙකුට යැවෙනවා. ඒ විදිහට අර ආකිඤ්චන විමුක්තියේ ම ඉන්නවා, ඉඳලා මේකේ ආපහු propagate වෙලා මේ වම් අත පැත්තට එනවා කියලා දැකලා අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය එනවා.

මට ඒක තමයි ඇති වුණේ. රහතන් වහන්සේ මගෙන් ඇහුවා “දැන් ඔබ කොතන ද ඉන්නෙ?” කියලා. එතකොට මං බැලුවම ඔක්කොම, මෙහේ වෙතො විමුක්තිය තියෙනවා, මෙහේ ප්‍රඥා විමුක්තිය තියෙනවා.

මං කිව්වා අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය කියලා. ඇයි එහෙම වෙන්නේ කියලා. රහතන් වහන්සේ ඇහුවා “මේක මෙහෙම වෙන්නේ කලින් භාවනා කරපු කෙනෙකුට ද නැති කෙනෙකුට ද?” කියලා. මං කිව්වා “කලින් භාවනා කරපු කෙනෙකුට.” කලින් අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියට ගිය එක්කෙනාට මේක දැක්කහම ඒක වෙනවා. නොගිය කෙනෙකුට ඒක වෙන්නේ නෑ. අර අර්ථය එකපාරට එනවා නේ, භාවනා කළේ නෑ නේ ගොඩක්. මෙතන මේ කොටු තුන බැලුවා, අතනින් අර දෙන්නා අතර සම්බන්ධතාවය බැලුවා බලපු ගමන් මේක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට කලින් භාවනා කරපු කෙනාට ඔය විදිහට එකපාරට ම ඒ විමුක්තීන්ට යන්න පුළුවන් කියන එක තියෙනවා.

29/05/2014 - විරිය ඉද්ධිපාද භාවනා

Viriya Iddhipadha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කරලා වැන්දා. ඒ විදිහට තුන් වෙනි නමක් සිහි කරලා වැන්දා. ඒ විදිහට ම අනුපිළිවෙලින් ඒ හත් නමක් සිහි කරලා වැන්දා, ආපහු සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා දාහතර නම ම සිහි කරලා මං වැන්දා.

ඒ වැදලා ඊට පස්සේ අර, පංචනීවරණයන් යටපත් කරලා අර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යම් කියලා තියෙනවා නේ. අන්න ඒ වෙලාවෙදි ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යම් කියනකොට සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්පය, ඔය විදිහට සම්මා සමාධිය දක්වා මම ආවා. ඒකේ ආවේ නිකන් නෙවේ අර ඉද්ධි **diagram** එකේ අපි කියනවා නේ අර විත්තය සමාධිය ඇති කරගන්න නම් මෙත්තාව තියෙන්න ඕනෙ. ඊට පස්සේ ඒ සමාධියෙන් මම ඉන්නවා නම් ඒ කියන්නේ අර ද්වේෂය හා, ඒක හා සම්බන්ධ වූ ධර්මයන් මගේ නැති වෙනවා. එතකොට ඊර්ණ්‍යාව, ඒ මක්බය කතාව නැති වෙනවා. එතකොට ඒවා නැති වෙනවා නම් මට එනවා අර මැද්දේ කොටස ඇකිලෙනවා, පරුෂා වාව පිසුණා වාව කොටස ඇකිලෙනවා, ඒක නිසා අර සම්මා දිට්ඨියෙන් අතෙත්දි ඒ සම්මා සමාධිය කියන තැනට එනවා. අර විමංසාව කියන එක පවතිනවා කියන එකත්. එතකොට විත්ත සමාධියෙන් එතෙත්ට එනවා කියන එක.

ඊට පස්සේ අර, ඒ ඉද්ධි **diagram** එකේ විදිහට මම දිගට ම ගියා. එතකොට මේකෙදි මං ගත්ත එක තමයි අර මානය, මදයෙන් අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට ගහනවා නේ මේවා එකක්. එතකොට මෙන්න මේක, සංස්කාර තියෙනකන් මේක සිද්ධ වෙනවා. දැන් මේක මම නැති කරන්න නම් අර **product** එකේ කතාව, **factory** එකේ කතාව ආවා. ඒකත් එක්ක මේ වේදනාවට අගයක් දෙන එක කියන එක. ඇති වෙන වේදනාව දුකයි, හැම සඤ්ඤාවකින් ම අගයක් දෙන්නේ අර මේක මේ දුකයි කියලා දන්නේ නැතුව. ඉතින් ඒ පාර දැන් මේක ගැන කල්පනා කළහම අර වාගාධිට්ඨානය කියන එක කෙනෙක් භාවිතා කරනවා නම් එතෙත්දි මේ විදිහට ඉන්නවා කියන එක, ඉන්න හොඳයි කියන එක නේ කියන්නේ. දැන් මෙතනින් කාම ආශ්‍රවය එතන ඇති වෙනවා, හව ආශ්‍රවය කියන එක ඇති වෙනවා, ඒක තණ්හාවත් එක්ක. එතකොට ඒක අයිත් වෙන්න ඕනෙ. ඒක අපි අයිත් කරන්න, අපි අයිත් කරනවා කියන්නේ වාගාධිට්ඨානය කියන එක තියෙනවා නම් පුළුවන්කම තියෙනවා. එතකොට මං කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට යනකොට මට වාගාධිට්ඨානය කියන එක තියෙනවා. අතහැරීම කියන

එක තියෙනවා. එතකොට අතහරිනවා නම් ඒක නිසා අර අත්තවාද උපාදානයේ ඉඳන් අත්තහාව පටිලාහයට යන ඒ කොටස අඩු වෙනවා කියන එක, ඒක ගත්තා.

ඒක අරගෙන දැන් ඊළඟට, ඊළඟ slide එකට ගියා. ඒ slide එකේදී ඔන්න අර මානය. දැන් අපි තුන් වෙනි සත්‍ය කියන එක මනසට නැංවුවෝතින් අපිට ජේනවා මේ තණ්හාව කියන එක නිරෝධ වුණා ම තමයි මේ දුක්ඛය නිරෝධ වෙන්නේ කියලා. දැන් අපි මෙව්වර වෙලා කතා කරේ මේ වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගයක් දීලා ඒ තණ්හාව ඇති වෙන එක, මේක අතහරිනවා කියන එක තමයි ආවේ.

එතකොට දැන් මෙතෙන්දී, ඒ තුන් වන සත්‍යයේ දී කියනවා එහෙම නම් මේකේ නිරෝධයක් තියෙනවා නම් තමයි මට නිර්වාණය කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට ඒක කියනවා නම් අර මානය විසින් අර ඇස ඕනි කියන කතාව කියන එක නැති වෙලා යනවා. එතකොට ඇස ඕනි කියන කතාව නැති වෙලා යනවා කිව්වහම දැන් මට මේ ජේනවා මෙතන, මේකත් එක්ක දැන් ඔය generation එක නේ ඇති වෙන්නේ අපේ. ඒ කියන්නේ අපි අර, දැන් එනවා අර ඉද්ධිපාදය අර භාවනා කරන slide එකට එනවා. ඒකේදී ඇති වෙලා මෙතන මේ සංස්කාර නිසා මෙතනින් මේ පැත්තට මම jack එක ගහනවා. මේවාට තමයි මගේ මේ මාන්තය කියන එක, ඒක ඇති වෙලා මගේ තියෙන්නේ.

එතකොට මම, මෙතෙන්දී අපි දැනගන්න ඕනෙ හැම පංචනීවරණයකින් ම පලාසය. පලාසයෙන් මට ඇති වෙන්නේ තනිකර ගත්තහම ලාභය කියන එක. මවිජරියටයි යන්නේ. ලාභයි කියන එක. ඔන්න ඔය point එකට ආවහම මං කල්පනා කළා එතකොට මේක නිසා අත්තවාද උපාදානයේ ඉඳන් අත්තහාව පටිලාහයට එනවා. මෙන්න මේ ලාභයි කියලා ගන්නෙ නැත්තන්, සකස් කිරීම කියන එක, විත්තය සකස් කිරීම කියන එක ලාභයි කියලා ගන්නේ නැත්තන්, ඒ වගේ ම ඒක සකස් කරලා පැවතීම maintenance කියන එක, ඒක ඕනේ ය කියලා ගන්නේ නැත්තන් ඒ කෙනෙකුට ආයු සංස්කාරය කියන එක අතහරින්න පුළුවන් කියන එක, ඒක ආවා. ආයු සංස්කාරය අතහරිනවා නම් මෙන්න මේ විදිහයි. ලාභයි කියලා කියන්නේ නෑ. Generation එකයි පැවතීමයි, විත්තය. රහතන් වහන්සේ “සාධු සාධු.” කියලා කිව්වා ඒ වෙලාවේ.

ඊට පස්සේ ඉතින් ඒ විදිහට මං ඒ භාවනාව කරගෙන ගියහම දැන් ඉතින් මේ සිත මැකෙනවා. එහා පැත්තට ධර්මයන් යන්නේ නැතුව ඒක නතර වෙනවා, මැකෙනවා, ඒ ස්වභාවය මට තේරෙනවා මේ මෙතෙහි කරන්න මීට වඩා අමාරුයි. එන්නේ නෑ. අදහස් එන්නේ නෑ මෙන්න මේ තත්වට ආවාට පස්සේ. ඊට පස්සේ මං ඒ විදිහට බැලුවා අර විරිය, දැන් අපි ඔතෙන්නේදී පෙන්නනවා නේ මෙත්තාව ආරම්භ කළා ය, මේක නිසා. ඒ කියන්නේ අපි අර, අශ්‍රද්ධාවෙන් මෙත්තාව කියන එක නොසෙල්

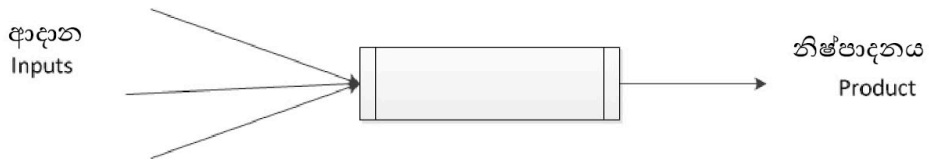
වෙන්න ඕනෙ. පංචනීවරණවලින් හැදෙන්නේ අරක. ඒ පාර දැන් කල්පනා කරනවා මේක, අපි විරිය භාවිතා කරන්නේ මොකද්ද, මේ හැදෙන එක කොසප්පය. රෝගී බව තමයි මට ඇති වෙන්නේ. මේක අයිත් වෙන්න ඕනෙ. එහෙම නම් මං ඒකට විරියක් භාවිතා කරන්න ඕනෙ. ඊළඟට දැන් අර සතිය මොකට ද, මෙතෙන්දි අර ලාභයි කියලා ගත්තා නම් මම රෝගී බවට යනවා. ඒක නවත්තන්න ඕනෙ. එතකොට දැන් මේ විදිහට මේ දෙක ආවහම දැන් ආවා ඊළඟට උද්ධව්වය. උද්ධව්වයේ දී මොකද වෙන්නේ, උද්ධව්වය තියෙනවා නම් මට මෙත්තාව පවත්වන්න බෑ. මේකේ ආකාර දෙකකට මේක සිද්ධ වෙනවා. මොකද්ද ආකාර දෙක?

කාම සඤ්ඤාව තියෙනවා නම් කෙනෙකුට දෝමනස්සය ඇති වෙනවා. දෝමනස්සය තියෙනවා නම් කාමච්ඡන්දය ඇති වෙලා ආපභු **generation** එක කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් මේ කාම සඤ්ඤාව කියන කොටස අපේ නැති වෙලා යන්න ඕනේ. නැත්තන් **generate** වෙනවා කියන එක තියෙනවා. අනිත් පැත්තෙන් බැලුවහම අර **maintenance** කියන එක. හැදුවට පස්සේ **maintain** කරනවා කියන එක පරුෂා වාවය පිසුණා වාවය ඒකත් යන්න ඕනෙ.

එතකොට මට **diagram** එක හරියට දෙකකට බෙදුනා. අර උඩින් තියෙන විරියයි, ඊට පස්සේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට කියන එක. මේ උඩ කොටස තමයි උත්පාදය. ඇති කිරීම කියන එක. අර ඇහෙන්නේ ස්පර්ශ කර කර ඇති කරනවා කියන එක. පල්ලෙහා කොටස තමයි **maintenance** එක. අන්න ඒක නිසා තමයි අපි විරිය ඉද්ධිපාදයට යන්නේ, උඩ කැල්ලෙන් කියනවා සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න කියලා. යට එකෙන් අර තුන් වෙනි පටිපදාවේ තියෙනවා මේ සංස්කාරය මගේ නොවෙන්න කියලා. ඉතින් අන්න ඒ විදිහට විරිය දෙක භාවිතා කරනවා, ඉතින් ඒක බැලුවහම ඒ මනස පුද්ගලාකාරයි, විසාලයි. ඒ කියන්නේ ඔක්කොම අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තියත්, ඒක ඔක්කොම සහිතව ඒක පැවතුණා. ඉතින් රහතන් වහන්සේ ඒක තමයි කිව්වේ “මනසේ ඒක ස්වභාවයක්.” පැවතීව්ව ස්වභාවයක්.

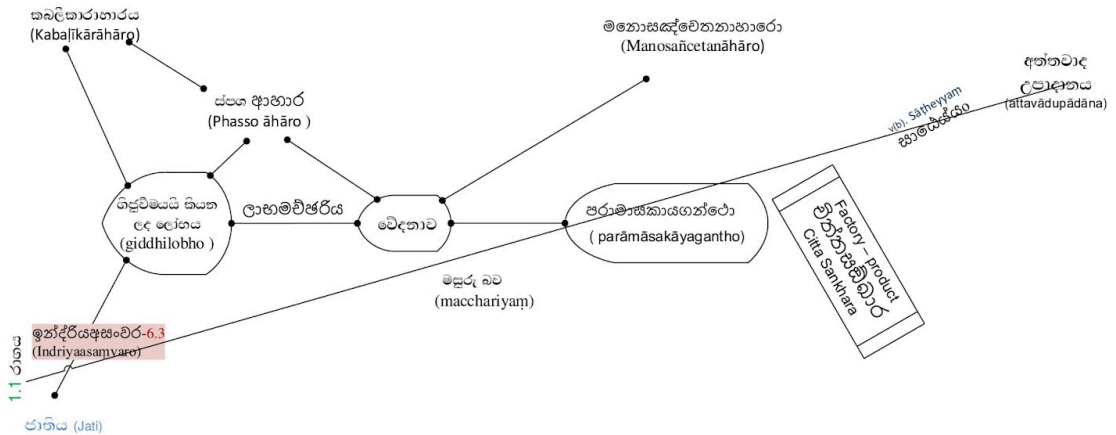
ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. මම විසින් සකස් කිරීම කියන එක තියෙනවා, අහං විසින් පැවතීම කියන එක තියෙනවා උඩ කැල්ල මම, යට කැල්ල අහං.

මනෝ කර්මාන්ත ශාලාව



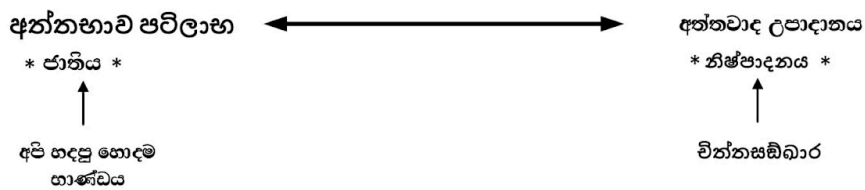
- යමක් ඇතුළු කරන විටම අපි ප්‍රතිඵලයට (නිෂ්පාදනයට) ඇලෙනවා.
- අපි නිපදවන්නේ හොඳ දෙයක් යැයි සිතයි.
- උපදවන්නේ දුක බව නොසිතයි.
- හැම **වේදනාවකම** තිබෙන්නේ මෙම ස්වභාවයයි. අපි එක වේදනාවකට වඩා තව වේදනාවකට අගයක් දෙනවා.

S_Iddhi.pdf - Slide 5



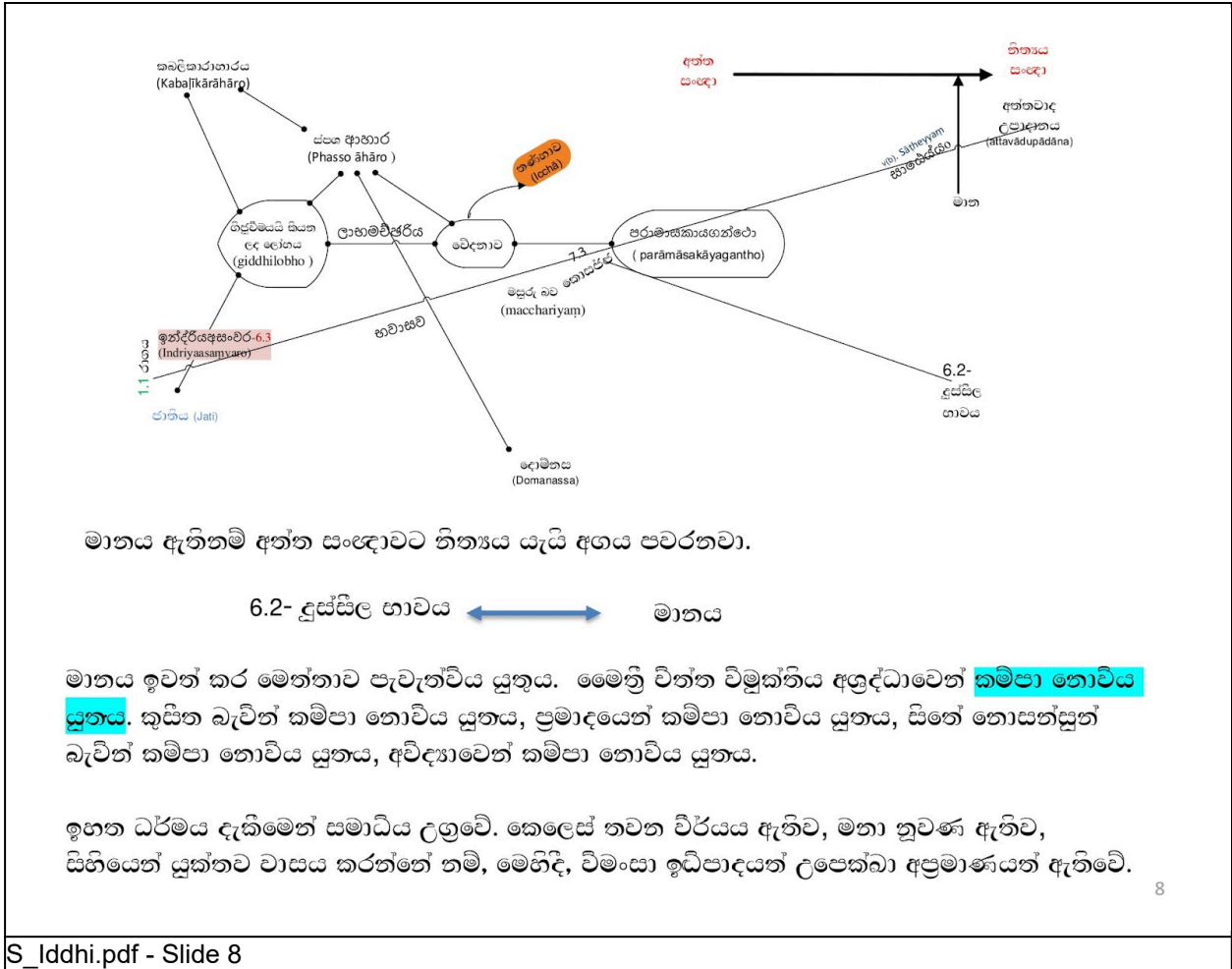
භවාසවයේ ලක්ෂණය (bhavāsavassa lakkhaṇa)

- 1) Patthana – පාර්ථනාව – හොඳ නිෂ්පාදනය.
- 2) ganthana – ගැටය – ලාභමච්ඡරිය හරහා ව්‍යාපාදය ගැටගැසේ.
- 3) abhisaṅkhārakāyasaṅkhāraṇaṃ – සංස්කාර - උපදවන ලද දෙයට උපාදානය.



6

S_Iddhi.pdf - Slide 6



30/05/2014 - ඉපදීම

Birth

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ඒ ඉඳලා වැන්නදා. ඊට පස්සේ තුන් නම සිහි කරලා වැන්නදා, හත් නම සිහි කරලා වැන්නදා, දාහතර නම ම සිහි කරලා මං වැන්නදා.

එහෙම වැඳලා මම පන්සිල් ගන්න විදිහට කරගෙන ගියා. ගිහිල්ලා මේ මෝහය නිසා කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම නිසා මෝහය කියන එක තියෙනවා නේ. ඒකෙන් මං පටන් ගත්තා. ඊයේ අපි ගත්තා නේ ලෝභ දෝස මෝහ භාවනාව, ඒකෙදි කිව්වෙ. එතකොට එතන ඒ කොටස කල්පනා කරනකොට මම කල්පනා කළේ ඔය, අර ගන්ධබ්බයා බලාගෙන ඉඳලා එකපාරට ඒ මනුස්සයා අර ශරීරය බදා ගන්නවා, ඒ මනුස්සයට මේ එක මොහොතින් ඒක ඉවරයි නේ. ඒ මනුස්සයට ඒකේ වින්දනයක් මොනවක්වත් දෙයක් ඇත්තේ නෑ. එක මොහොතින් මෙයාගේ මේ ස්පර්ශයේ කතාව ඉවරයි. එතනින් ම. මොකද එතන ඇති වෙච්ච ගමන්, ඒ පාර ඒක මං හිතුවහම රහතන් වහන්සේ මට පෙන්නවා එයා ඇදිලා යනවා. හරියට නිකන් rubber එක මැද්දෙන් අල්ලලා ඇතුළේ ඇද්දා ම අර මේවා වෙලා යන්නේ. දැන් මෙයා අරයාගේ ශරීරය බදා ගත්තා, මෙයාව කෙළින් ම ඇදිලා යනවා අර ශුක්‍රාණුවලට.

එතකොට එතන එයා ගිහිල්ලා අරක අල්ලනවා, අරයාගේ ability එක ඔක්කොම නැති වෙනවා. අර ඉස්සෙල්ලා යන්න පුළුවන් ability එක නැති වෙනවා. නැති වෙලා, දැන් මෙතන රහතන් වහන්සේත් එක්ක දෙබසක් විදිහට මේක ඒ වෙලාවේ ලස්සනට ගියේ ඒක. එතකොට ඒ ability එක නැති වෙච්ච, වෙලා දැන් මෙයාගේ සිත අර dormant ස්වභාවයකට පත් වෙනවා. ඒ පත් වෙලා එයා, අපි අර නින්දෙන් ඉන්නේ, අන්න ඒ ස්වභාවය. එතකොට අර එයාගේ මතකයක් හැටියට තියෙන්නේ මං මෙහෙම එකක් වින්දා, කියන එක විතරයි එයාට මතකයක් හැටියට තියෙන්නේ අර ඒ අවස්ථාවේ දී. ඒ වේදනාව පොඩ්ඩ කාලෙකට ඒක පවතිනවා. ඊට පස්සේ එයාගේ active වෙලා තියෙන්නේ නාමරූපයෙන් සලායතනය කියන එක.

එයා ඇහැරිලා ඉන්නවා ද, නාමරූපයෙන් සලායතනය එයාගේ හැඳෙනවා. ඒ සලායතනය හැඳුණහම, බෝසතාණන් වහන්සේට නම් ගවු හතක් දුරට ජේනවා. සාමාන්‍ය මනුස්සයෙකුට ඒක එහෙම නෑ. ඉතින් ඕක තමයි range එක. ඒ සලායතනය, එයාගේ හැඳෙන සලායතනයෙන් ගවු හතක් දුරට ජේනවා. එතකොට

එයාගේ නින්ද යන අවස්ථාව ගත්තහම, ඒ වෙලාවෙදි මෙයාගේ අර **active** වෙච්ච, **active** වෙලා ඉන්න අවස්ථාවේ දී නාමරූපයෙන් සලායතනය වුණා නේ. අන්න ඒ ආයතනය අපේ හැදෙනවා. සකස් වෙනවා කියලා කියන්නේ අපේ නින්දෙදි අපේ ඇඟ **repair** වෙන්නේ. ආන්න ඒ වාගේ අර ආයතනයන් ටික එයාගේ එතන, ඒ නිදි අවස්ථාවේ දී ඒක සකස් වෙනවා. ඇහැරිච්ච වෙලාවේදි අරක තියෙනවා.

එතකොට තථාගතයන් වහන්සේට නම් පුළුවන්කම තියෙනවා අර ගවු 7 ඒක දැකලා, දැන් අම්මා යනවා නම් නරක ප්‍රදේශයකට අම්මාට ඉඟි කරන්න පුළුවන් ඒ පැත්තට නොයන්න. ඒ වාගේ දේවල් හිටන් කරන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. එතකොට මෙයා මේ, මේක සහිතව ඉන්නවා, මේකේ හරි පුදුමයි ඒ අවස්ථාවේ මම ජීවත් වුණා. ඒ සමාධියේ, මගේ සමාධියේ මගේ මනස හෙල්ලෙන්නේ නෑ වෙන මොනවක්වත් නැතුව නාමරූපයෙන් සලායතනය, සලායතනයෙන් නාමරූපය අරවාට **react** කිරිල්ලක් නෑ. ඒ තමන්ට සලායතනය ඒක දැනගැනීමක් තියෙනවා, මේ පොඩි එකාට මොකුත් කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තෙ නෑ නේ. අරක ඇතුළේ අර විදිහට ඉන්නවා කියන එක තිබුණා.

එතකොට ඕක මට **connect** වුණා, ඔය සුත්‍ර දේශනාවේදි බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා ඕක, එක සුත්‍රයක බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා එයා මව් කුසට බැස අරගෙන නාමරූපයෙන් සලායතනය වේ කියලා ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට කියනවා, සලායතනයෙන් නාමරූපය. එතෙන්දි මට ඕක කියවනකොට ම මට ආවා මෙතෙන්දි මෙයා මේ සලායතනය හදනවා කියන එක. ඒ සුත්‍රය කියවන වෙලාවේ.

ඒක ම තමයි මෙතන මේ පෙන්නන්නේ. දැන් එතකොට මෙයා මේක ඇතුළට වෙලා ඉන්නවා. මං ඒ වෙලාවේ මං කල්පනා කළා නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො. නාමයන් රූපයන් නිසා ස්පර්ශය ඇති වෙනවා. ඉච්ඡානිදානානි පරිග්ගහානි කියන එක මං එතනින් ඉච්ඡා සන්ත්‍යා න න මමත්තමත්ථී. එතකොට ඉච්ඡාව නිසා මේ මමත්තමත්ථීයක් මෙයාගේ සිද්ධ වෙනවා මෙතන. අර ඇස මගේ කියලා බැඳෙනවා. කන මගේ කියලා බැඳෙනවා. එතකොට ඒක තමයි අර එයා **dormant** අවස්ථාවේ දී නින්දේ ඉඳගෙන හදන්නේ. ඒක මෙයාට ඕනෙ මේක, ඉතින් ඒකෙදි මට ආවා පෙලක් කට්ටිය ඉතින් මේක හදාගන්න බැරි වෙනවා. එයාගේ මනසේ තියෙන්නේ අරක හදන්න. නමුත් අර **ingredient** එක, එයාට හම්බවෙන එක ඒක හරියන්නේ නෑ එයාගේ පූර්ව කර්මයන් නිසා මේක කරන්න බැහැයි කියන එක.

එතකොට ඔය, ඔය සමාධියෙන් තමයි මම හිටියේ. එතන සමාධියක් තියෙනවා. ඒ පුරුක විතරයි ජීවත් වෙන්නේ. නාමරූපයෙන් සලායතනය. සලායතනය එක තමන්ගේ එතන නාමරූප කතාවත් එක්ක තමන්, නාමරූපයෙන් හැඳෙන්නා වූ එකෙන් ඉන්නවා. අර වගේ ම මමත් ඒ ගවු 7 වට්ටට ම දකිනවා. දැන් මෙතන ඉන්නකොට මේ

වට්ට තිබෙන්නා වූ ඒ ටික, **area** එක මම දකිනවා ඒ විදිහට. ඒ විදිහට මම සමාධියෙන් හිටියා මේ, ඉඳලා ඉතින් අවසන් කළා. ඒක තමයි භාවනාව.

31/05/2014 - සංස්කාර නිරෝධ භාවනා

Saṅkhāra Nirodha Bhāvanā

මම භාවනාවට කළේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැන්දා. ඒ විදිහට හත් නමක්, ඊට පස්සේ දාහතර නමක් සිහි කරලා වැන්දා. වැදලා එතෙන්දී මම මෝහය නැති කරමි කියනකොට මම එතනින්, එතනින් පටන් ගත්තෙයි කියලා කිව්වා රහතන් වහන්සේ.

එතකොට මෝහය කියන එකට අපි දන්නවා අර වේතනාව, විඤ්ඤාණය, මෝහ අගතිය කියන ඒ triangle එක තමයි ගන්නේ. එතකොට ඒක බලනකොට කෙළින් ම මම ගත්තේ ඒ සංස්කාර කියන එක. සංස්කාරවලට, කාගේ හරි සංස්කාරයකට මම ඇල්මක් තියෙනවා නම් ඒකෙන් මට දුක්බයක් තමයි ඇති වෙන්නේ. අපි හිතමු කාගේ හරි, කුසල වූ සංස්කාර, අකුසල වූ සංස්කාර. කාගේ හරි කුසල වූ සංස්කාරය මම අල්ලගෙන ඉන්නවා නම්, දැන් අපිට ජේතවා අකුසල වූ සංස්කාරය අල්ලගෙන ඉන්නවා නම් ඒ අකුසල වූ සංස්කාරය වැටෙනකොට මම වැටෙනවා. කුසල වූ සංස්කාරය අල්ලගෙන ඉන්නවා නම් එයාගේ කුසල වූ සංස්කාරය වැටෙනකොට මම වැටෙනවා, ඒකේ යම්කිසි ඇල්මක් තියෙනවා නම්.

එතකොට මේ විදිහට දැන් මට බැලුවා මේ ඔක්කෝම මේ අපි සංස්කාර මත අපි යැපෙනවා. එතකොට සංස්කාර මත යැපෙනවා කිව්වහම දැන්, දැන් ඕක ගැඹුරට එනවා දැන්, තාත්තා, තමන්ගේ පියාගේ සංස්කාරයන් කියලා හිතන්නකො. දැන් පියාගේ සංස්කාරයන් මත අපි යැපිලා ඉන්නවා. පියා මැරෙනකොට ඒක අපි අල්ලගෙන හිටියා නම් අපිත් ඒකත් එක්ක ම අපිත් මැරෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ වාගේ, මේ ලෝකයේ යම් ආකාර කෙනෙක්ගේ සංස්කාරයන්, බාහිර වූ පුද්ගලයන්ගේ සංස්කාරවලට අපි ඇල්මක් තියෙනවා ද, ඒ අයගේ දක්ෂතාවය ඇති බව හෝ නැති බව. කුසලය අකුසලය. අන්න ඒක මත අපි වැටෙනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඊළඟට මම කල්පනා කළා, ඒක හරි විසාල වුණා ඉතින් මනස ඒකත් එක්ක ම, මං ඒ පාර කල්පනා කළා දැන් ඒ, ඒ අයගේ ම ආනෙඤ්ජ වූ සංස්කාරයන්. එතකොට ඒ ආනෙඤ්ජ වූ සංස්කාරයන් නම් මම අල්ලගෙන ඉන්නේ, දැන් පුණ්‍යාභි කියලා ගත්තා, අපුණ්‍යාභි කියලා ගත්තා, ආනෙඤ්ජ විදිහට ගත්තා. ආනෙඤ්ජාභි සංස්කාරයක් නම් මම අල්ලගෙන ඉන්නේ ඒ අය බොහෝ කාලයක් පවතිනවා ඒගොල්ලො වැටෙන්නේ නෑ. ඉතින් ඒක නිසා මම යම් ආකාරයකට **stable** ව ඉන්නවා. හැබැයි මේ සියලුම සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයි. ඒක නිසා ඒ ආනෙඤ්ජ

සංස්කාරයේ ඉන්න එක්කෙනත් වැටෙනවා, එතකොට ඒක අල්ලගෙන ඉන්නවා නම් මං වැටෙනවා කියලා ගත්තා.

ඊළඟට ගත්තා මගේ සංස්කාරයන්. මගේ පුණ්‍ය, අපුණ්‍ය, ආනෙඤ්ජ. ඒවා සංස්කාරයන් මම අල්ලගෙන ඉන්නවා නම් අරක අල්ලගෙන ඉදීම නිසා මං වැටෙනවා වාගේ ම මේක අල්ලගෙන ඉදීම නිසාත් මං වැටීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේ සියලු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යභාවය කියන එක ඔය විදිහට බාහිර පුද්ගලයන්ගෙයි අභ්‍යන්තර වශයෙනුයි බැලුවා. බලලා ඊට පස්සේ මං කල්පනා කළා ඉතින් මේකට එහෙම නම් බෙහෙත, විසඳුම හැටියට තියෙන්නේ ඔය සබ්බසඬ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා කියන එක. ඔය ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ තියෙනවා නේ. යංකිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං සඬ්ඛාර පච්චයා, සඬ්ඛාරානං නිරොධෙන නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො, එතං ආදීනවං ඤත්වා දුක්ඛං සඬ්ඛාර පච්චයා, සබ්බසඬ්ඛාරසමථා සඤ්ඤා උපරෝධනා, එවං දුක්ඛක්ඛයො භොති එවං ඤත්වා යථාතථා. එතකොට ඔන්න ඔය, ඔය එකට සිහියට ඇවිල්ලා මං, දැන් ඒ සංස්කාරයන්ගේ සමථය කොයි වෙලාවක හරි සිද්ධ වෙනවා ද, ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නිර්වාණයේ දී. නිවනට වුණොත් විතරයි. නැත්තන් ඒ සංස්කාරයන්ගේ සමථයක් හිටින්නේ නෑ.

එතකොට එතෙන්නේ ඒ කියන්නේ මේ, මමංකාරය නිසා ඇති වෙන සංස්කාරයයි, අභංකාරය නිසා ඇති වන සංස්කාරයයි. මමංකාරය නිසා ඇති වෙන සංස්කාරය කියලා කියන්නේ අර බාහිර පුද්ගලයන්ගේ යම්කිසි දෙයක් මගේ කියලා ගැනීමෙන් එතන මමංකාරය තියෙනවා. අභ්‍යන්තරයේ මගේ කුසලයන් අකුසලයන් අනුව මම සංස්කාරයක් අල්ලගෙන ඉන්නවා නම් ඒක අභංකාරය නිසා ඇති වෙන සංස්කාර.

එතකොට ඒ මමංකාර අභංකාර කියන කොටස් දෙක ම, ඒක කවදාහරි සමථයකට පත් වෙනවා නම් නිර්වාණයේ දී විතරයි මේක සමථයකට පත් වෙන්නේ. එතකොට සඤ්ඤාව උපරෝධනා කියලා. ඉතින් මේකත් එක්ක මාව යනවා, මට තේරෙනවා මම නිරෝධයට යනවා, ඊට පස්සේ මම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යනවා, ඔය විදිහට මාරු වෙවී මාරු වෙවී යන බව ජේනවා.

ඉතින් එහෙම වෙනකොට මම දැක්කා ඔය දෙන්නාව. මෙතන ම. **African family** එකක් හැටියට මෙතන ඉඳලා තියෙනවා. ඉතින් ඔය වගේ දේවලුත් එක එක ඒවා ජේන්න ගත්තා මට. එහෙම එකක් තියෙනවා. එතකොට ඔය වගේ මේ, සංස්කාරය ගැන ඔය විදිහට ම බලාගෙන මට ඉන්න පුළුවන් ඕනෙ තරම් වෙලා. ඒක නවත්තන්නැනුව ඔහේ ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. මේ දෙකේ තමයි මාරු වෙවී මාරු වෙවී තිබුණේ.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව කළේ.

01/06/2014 - ආසවක්ඛය ඥාන 4

Āsavakkhaya Nāṇa 4

බුදුපියවරු සිහි කළා, උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ඔය විදිහට ඒ හත් නමක් සිහි කරලා, දාහතර නමක් සිහි කරලා වැන්දා.

ඊළඟට මං පන්සිල් ගන්න විදිහ කරගෙන ගියා. ඉතින් ඔය පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරනවා කියනකොට එහෙම මං නිකන් ම සිත සමාධිගත වෙනවා. ඊට පස්සේ මම දිගට ම පන්සිල් ගන්න එක කරගෙන ගිහිල්ලා, ඒ ඉන්ද්‍රියන්, මට ඒ වෙලාවෙම තේරුණා ඒ විදිහට ම තියෙනවා කියන එක. ඒ ඉන්ද්‍රියන් වඩන්නේ නැතුව වැඩිලා තියෙනවා කියන එක තේරුණා. සජ්ත බොජ්ඣංගය වඩම් කියනකොටත් මට බොහෝ ම සැපයි ඒක ඒ විදිහට.

එතකොට ඒ පන්සිල් අරගෙන ගිහිල්ලා ඉතින් මං අතනින් පටන් ගන්නා අර පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි කියනකොට ඕකෙ මං භාවිතා කළේ අර සෙබ පටිපදා සූත්‍රයේ තියෙන **knowledge and conduct** නෙ, විජ්ජාවරණ සම්පන්නො කියන එක. විද්‍යා කියන එක ගත්තහම ත්‍රිවිධ විද්‍යාවෙන් කෙළින් ම ගත්තේ ආසවක්ඛය කියන එක. එතකොට ඔය ආසවක්ඛය භාවනාව මං කීපයක් කලින් කරලා තියෙනවා. ඒකේ එක භාවනාවක තියෙන්නේ මොකද්ද, ඔය දැන් අපි දන්නවා පටිච්චසමුප්පාදය කියන එකට ඉඩ දීමෙන් තමයි විඤ්ඤාණය පිහිටන්නේ. තණ්හාව ඇති වුණා නම් පටිච්චසමුප්පාදයේ මේ පුරුක් දොළඹ කියන එක ඇති වෙනවා. ඇති වුණා නම් විඤ්ඤාණය පිහිට වීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට, ඒ වගේ ම මම ආපහු ඔය ආසවක්ඛයට භාවනාවක් කරලා තියෙනවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන එකට සැකය මගින් **jack** එක ගහනවා කියන එක. ඔය සැකයේ සමුදය ඇවිල්ලා ඊනම්ද්ධයයි, කුක්කුච්චයයි කියන එක.

එතකොට මං මේක ටිකක් බැලුවා ඔය ඊනම්ද්ධය අවස්ථාව කියන එක ගත්තහම, එතකොට ඒක ඉදංසච්චයට එනවා ඊනම්ද්ධයේ ඉඳන්, සැකයෙන් යනවා පල්ලෙහාට හයේ අගතියට ඉදංසච්චයේ ඉඳන්. එතකොට ඊනම්ද්ධය කියලා කිව්වහම අපිට ජේනවා අපි අර **sick** සඤ්ඤාවක් තමයි මේ අරගෙන තියෙන්නේ. එතෙත්දී අර සුබයක් මගේ කියලා අරගෙන තියෙනවා. එතකොට එතන, පළවෙනියෙන් ම අපිට එතන වැරද්ද කියන එක තියෙනවා.

අනෙක් පැත්තට ගත්තහම ආපහු කුක්කුවීම කියලා කිව්වහම පරාමාසකායගන්ථයේ පසු එක වෙනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ මම වරදවා වටහාගෙන තියෙනවා. මොකද්ද මං වරදවා වටහා ගත්තේ? සීලබ්බතය ඇති වෙන්නේ පළවෙනියෙන් ම අර බොහොම හොඳ අවස්ථාවේ දී. ගෙදර හොඳ අවස්ථාවේ දී. එතකොට අන්න එතෙන්නේද අපි ගන්නවා එහෙම නම් මගේ මේ සුඛය කියන එක ම තමයි මේ පරාමාසයට වරදවා වටහා ගැනීම කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට ඕක අර මුසාව බවට පත් වෙනකොට, මගේ කියලා ගන්න ස්වභාවයට එතකොටත් ඕනන වැරදීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට දැන් මේ අවස්ථාවේ දී, ඒ කියන්නේ අත්තා කියලා ගත්ත එකෙන් වැරදීම තියෙනවා. දැන් මේ අවස්ථා දෙකේදීම ඕකෙන් හදන විත්ත සංස්කාරයට අපි ඇලෙනවා. අභිනිවේසය කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එහෙනම් මේ ටික තමයි මේ පරාමාසය තුළ තියෙන්නේ, පරාමාසයේ ලක්ෂණය ඕකයි. අභිනිවේසයයි, වරදවා වටහා ගැනීමයි කියන එක. එතකොට දැන් මෙන්න මේ දෙක නිසා ම මට සැකය කියන එක වෙනවා කියන එක එතන තියෙනවා. මේක නිසා මට සැකයි. එතකොට දැන් සැකය කියන එක අපිට ඇති වෙනවා නේ මේක, “මං මේ ගත්ත එක හරි ද?” කියන එක උඩ සැකයක් ඇති වෙනවා. එතකොට ඔතෙන්ට මක්බයත් සම්බන්ධ වෙනවා ඒක නිසා. මක්බය කියන්නේ අරකෙ පසු සඤ්ඤාව, අර නිවනෙන් පිටත වූ දෙයක් අරගෙන.

දැන් එතකොට මෙන්න මේ තත්වට මනස පත් වෙලා තියෙනකොට මේක හරි විසාලයි, රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඇති” කියලා. මං ඒ පාර නවත්වන්නත් හදලා රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා ආයෙන් මම ටිකක් ඉන්න ද? කියලා. ඒ පාර එහෙනම් “ඉන්න” කිව්වා ටිකක්.

ඒ පාර එහෙම ටිකක් මම ඉන්නකොට මට දැන් ජේනවා, එහෙම නම් මෙතන දොර පොලු දෙකක් තියෙනවා. ඒ දොර පොලු දෙකේ තියෙන්නේ මොකද්ද? පළවෙනි එකෙන් තියෙනවා සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස කියලා. එතන ගත්තහම අපි ඒ විචිකිච්ඡාව අපි ලියනවා එතනින් පල්ලෙහායිත්. හරියට ම ඒ සක්කාය දිට්ඨියයි, ඊට පස්සේ සීලබ්බත පරාමාසයයි හරහා විචිකිච්ඡාව කියන එක එතෙන්ට එනවා. ඒක එක පොල්ලක්. එතකොට මේක තමයි අර මොකක් හරි එකක් හදනකොට පෙර තිබෙන්නා වූ එක, දොර පොල්ල.

ආයෙන් අපිට ආපහු තව දොර පොල්ලක් ජේනවා, ඒක තමයි මක්බය. ටීනමිද්ධයත් එක්ක අපිට ඊළඟට ඇති වෙලා තියෙනවා, ටීනමිද්ධය පෙර මක්බය ඊළඟට. දෙන්නා ම ඉන්නෙ එක ම line එකේ. දෙන්නා ම ඉන්නෙ ඔය අවස්ථාව වෙනකොට වේතනාවේ ඉඳන් කෙළින් ම ඉදංසව්වයට යන line එකේ. මෙතන හරියට ම මේ diamond එකේ මුල්ල ඇවිල්ලා මක්බය වෙනවා. ඊට පෙර ටීනමිද්ධය වෙනවා.

එතකොට දැන් මෙතන මේ මක්බයත් එක්ක ගත්තොතින් එහෙම නම් ආපහු එනවා මක්බය, කුක්කුවිය ඇඳලා තියෙන තැන, එතකොට අපි ආපහු පල්ලෙහායින් සැකයක් තියෙනවා. ඒ සැකය දැන් අර ඉස්සෙල්ලා තිබිවි තැනට වඩා **shift** වෙලා තියෙන්නේ. ඒක තියෙන්නේ හරියට ම අර ඉදංසව්වයේ ඉඳන් හයේ අගතියට යන්නා වූ ඒ **line** එකේ **cross** වෙන තැනට පොඩ්ඩක් පල්ලෙහායින් ඒක තියෙන්නේ. මාන පාරේ ඒක තියෙන්නේ. එතකොට දැන් එහෙනම් මෙන්න මෙහෙම කැලී දෙකක් ජේනවා. හරියට **triangle** එකක් වාගේ. මේ වගේ තමයි එතන තමන්ට එන **picture** එක. එතකොට එහෙම නම් දැන් මට ජේනවා මේ මෙතන තියෙන සැකයයි, මෙතන තියෙන සැකයයි. මොකද්ද මේ සැක දෙක?

මේ සැක දෙක කියලා ගත්තහම මේක තමයි අපි, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය මේක, මේ පැත්තට යන එක කාම ආශ්‍රවය. කාම ආශ්‍රවය නිසා තමයි අර දිට්ඨි පාරෙන් ඇවිල්ලා තියෙන්නා වූ ඒ සැකය ඇති වෙලා තියෙන්නේ. මෙතන තියෙන සැකය ඇති වෙලා තියෙන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නිසා ඇති වෙන්නා වූ සැකය. ජේනවා ද මේකේ අර දෙපැත්තකින් සිද්ධ වෙන්නේ. කාමය නිසා මට මෙතන සැකයක් තියෙනවා අර පෙර කතාවේදී. එතකොට සක්කාය දිට්ඨි දොර පොල්ල මුලින් හැදෙනකොට එකක්. එතකොට ඊට පස්සේ දැන් මේක අවිද්‍යාවත් එක්ක නිසා ඇති වෙන එක, මේක තමයි මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියන ඒ **triangle** එක. අන්න ඔය තත්වට මනස පත් වුණා ම ඒක බොහෝ ම විසාලයි. විසාලයි, පුදුමාකාර තත්වකට තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මේකේ මේ සැකයෙන් ම සැකයට තමයි අන්තිමට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. ඒක තමයි භාවනාව.

සීලපාරිසුද්ධිපධානියඬගය, චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬගය, දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය, විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය කියලා පධානියඬගයන් හතරක් තියෙනවා. ඒ පධානියඬගයන් 4න් අර පාරවල් 4 කැපෙනවා මෙහෙම **diamond** එකක් දැන් මං පෙන්නුවා නේ. ඒ කියන්නේ වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට එනවා, චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසව්වය වෙනවා, ඉදංසව්වයේ ඉඳන් හය අගතියට යනවා, හය අගතියේ ඉඳන් මේකට යනවා. මේකේ මෙතන, මේකේ **diamond** එකේ තියෙන්නේ චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬගය. ඊළඟට මෙතන මේ කැල්ලේ තියෙන්නේ දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය. ඒ කියන්නේ ඉදංසව්වයට යන පාර, මේකේ ඉඳන්. එතකොට මෙතන තියෙන්නේ සීලපාරිසුද්ධිපධානියඬගය ඒ ඉදංසව්වයේ ඉඳන් හය අගතියට යන එක. අන්න ඒක තමයි ඔයා කල්පනා කළේ. ඒ සීල පාරිසුද්ධිය. ඊළඟට විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය කියලා කියන්නේ හයේ අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට යන එක. එතකොට ඒ පධානියඬගයන් 4 භාවිතා කරලා තමයි එයා විමුක්තිය හැටියට ඉන්නේ අර උඩ එක හදන්නේ නෑ **bridge** එක. උඩ **bridge** එක හදන්නේ නෑ. ඒක

ටිකක් ගැඹුරැයි මේ භාවනා කීපයක් මේ ම. මේ කියන්නේ. ඒක මට එකපාරට ආවා
මේකත් එක්ක. මේ භාවනාව කරනකොට ඒ විමුක්තිය.

02/06/2014 - දුක්ඛය භාවනා

Dukkhaya Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාරය වේවා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා මම සිහි කළේ ලෝකයේ සිටින ඒ උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැන්දා. ඒ විදිහට ම අනිත් බුදුපියවරු අනුපිළිවෙළින් ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ඔය විදිහට සිහි කළා. දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

ඒ වැන්දාට පස්සේ මම අර පන්සිල් ගන්න එක මගේ පිළිවෙළට මම කරගෙන ගියා. ඒ කරගෙන යනකොට ඉතින් මගේ මනස හරි විසාලයි, ඒ කාරණාවෙන් කාරණාවට, ඒ සම්ප්‍රලාපය නිසා මෝහය, මෝහය නිසා සම්ප්‍රලාපය ඔහොම හිතනකොට.

ඊට පස්සේ මම කල්පනා කළා මීටත් වඩා වැදගත් කියලා මේ දුක්ඛ සත්‍යය මෙනෙහි කරන එක. ඒ පාර වතුරාර්ය සත්‍ය, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගිහිල්ලා, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය භාවනාව පටන් ගන්නවා කියලා පටන් ගත්තා. ඉතින් ඒක පටන් ගන්නකොට දැන් මෙනෙ මුලින් ම මං බැලුවා මේ ජාතිපි දුක්ඛා කියන එක. එතකොට අපි අර කබලිංකාර ආහාරය නිසා මේ අපේ මනස යම්කිසි තැනක පිහිටනවා. එතකොට උප්පාදසංඛතලක්ඛණය කියන එක ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා මේ විපරිණාමය කියන එක මේ මනුස්සයාට සිද්ධ වෙනවා සිද්ධ වෙනවාමයි. අනිවාර්යයෙන් ම මේක මේ විදිහට සිද්ධ වෙනවා. එතකොට දැන් මං කල්පනා කළා මේ, මේක නිසා දැන් සංස්කාර දුක්ඛතාවයනුත් ඇති වෙනවා. ඉතින් මේකේ මුලින් එන්නේ මොකද්ද?

එතකොට අපිට ජේනවා රූපයක් ආවහම ඒ රූපය හේතු කොටගෙන අපිට ඒ ස්පර්ශයක් ඇති වෙනවා. ඒ ස්පර්ශය ඇති වෙනකොට ම අර සුභයි කියන එක අරක අස්සට ඊගනවා කියන එක. ඉතින් මේ සුභයි කියලා මෙයාට මේක ගත්තට, මේක මේ කොයි ම වෙලාවකවත් එහෙම සුභ වෙන්නේ නෑ නේ. මේකේ අඩුපාඩුවක් තියෙනවා ම තමයි. දැන් ඉතින් හොද්දක් ගත්තා නම් ඒ හොද්දේ යම්කිසි අඩුවක් තියෙනවා, රසයේ වෙනසක් තියෙනවා. එතකොට මේක, මේ මනුස්සයා ඉතින් ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් මේ තමන්ට ඕනෙ එක නෙවේ ලැබීලා තියෙන්නේ. ඒක නිසා මෙයාට ක්‍රෝධය කියන එක තියෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් දැන් එතකොට මේ, දැන් මට එනවා එතනින් අර “කොධො මොස වජ්ජන්ති කථංකථා ව” කියන මේකට එනවා. ඒ කියන්නේ මේ අපි ක්‍රෝධයෙන් ම තමයි ඉන්නේ, මේ ක්‍රෝධය දහතත් වෙනි රවුම නේ. මුසාව කියන එක පහළොස් වෙනි

රවුමේ දී තමයි ඒක significant ව එන්නේ කියන එක එතන ආවා. එතකොට මෙතනදී ආවායිත් පස්සේ දැන් මං මේ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය කියන එක තමයි ඔතන මං significantly ගත්තේ. එයාට ඕනෙ දේ නෙවේ මෙයාට මේ ලැබෙන්නේ. ඒක නිසා මේ විදිහට ඉන්නවා. එයාට ඕනෙ දේ නෙවේ ලැබුණේ, එයාට දෝමනස්සය තියෙනවා. දෝමනස්සය ලැබීවිච මනුස්සයා කල්පනා කරනවා අපිට දෝමනස්සය ඇති නොවෙනවා නම් කියලා. නමුත් එයාට දෝමනස්සය ඒක ඇති වෙනවා කියන එක, ඕක බොහොම ගැඹුරට මම බැලුවා. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියන එක.

මෙහෙම බැලුවායිත් පස්සේ මට කල්පනා වෙනවා මේ දොළහ කිව්වහම එහෙම නම් මේ රවුම් දොළහක් නේ. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ කියලා කිව්වහම මේක මේ රවුම් දොළහට ගිහිල්ලා දහතුන් වෙනි රවුමේ මේකයි මේ ක්‍රෝධයට එන්නේ. දුක්ඛය complete. දොළහ වෙනකොට දුක්ඛය complete. දැන් ඉතින් choice එකක් නෑ එයාට ක්‍රෝධයට එනවා කියලා. මේක හොඳට තේරුණා, දැන් මං ඒ පාර ඒක බලන්න ගත්තා. හරි නේ, පළවෙනි රවුමේ අර ජාතිය ඇති කරගන්නවා. එතකොට පළවෙනි රවුමේ ඕක නේ කරන්නේ. අර කැරකෙව්වා සුභයි කියලා ගත්තා. ඔන්න ඒක පිහිටීම කියන එක එතන තියෙනවා. ඒකට පදනම ආවේ එතනින්. දෙවෙනි එකේදී අපි බලනවා මේක පවත්වන්න. ඒ කියන්නේ ආපහු අර සොම්නසක් ගන්න ආපහු කරකවලා බලනවා, අර මනුස්සයා අර විදිහට ඉන්නෙ නෑ, දෙවෙනි රවුමේ එහෙම ව්‍යාධි කතාව තියෙනවා. ඒ තුන් වෙනි රවුම වෙනකොට දැන් මේක නිසා මේ කරන්න බැරි දෙයක් අරගෙන මෙයාට අර මේ, දෙවෙනි රවුමේ ජරා ගුණය කියන එක තියෙනවා, තුන් වෙනි රවුමේ ව්‍යාධිය කියන එකට ඇවිල්ලා තියෙනවා. කරගන්න බැරි දෙයක් හින්දා. දැන් එතකොට මේ වෙලාවෙදී මට එනවා දැන් හතර වෙනි රවුම වෙනකොට මේ පුද්ගලයාට අර, දැන් අර සුඛය අරකට ඇතුල් වෙලා නේ තියෙන්නේ තුන් වෙනි රවුම තියෙනකොට. දැන් මේ හතර වෙනි රවුම වෙනකොට මෙයාගේ අර juice එක ඉවරයි. පෙර සංස්කාර නිසා ඇති වෙන්නා වූ juice එක එතනින් ඉවරයි.

අලුතෙන් එකක් පටන් ගන්න ඕනෙ. අර කලින් කරකවපු එකේ, රවුමේ බලය ඉවරයි. පෙර පාණාතිපාතයේ බලය ඉවරයි. ඉතින් දැන් ඒක හින්දා මෙයා ආපහු එකක් පටන් ගන්න හදනවා අර අරක මැරෙනවා කියන එක තියෙනවා. අර මුලින් එකේ එක, තුනේ එක මැරිලා ඉවරයි. එතකොට අර මුල රවුම් ටික ගියේ අර විදිහට නේ. ඒ ගැමීමෙන්. අර begging the feeling කියන අවස්ථාව නේ, නැවත එකක් හදන්න. එතකොට දැන් ඉතින් මැරෙනවා එහෙනම් ආපහු හදන්නයි මෙයාගේ කල්පනාව. ඉතින් ඕක, හරි ම ලස්සනයි ඒ භාවනාව, ඉතින් මට හරියට ඕනෙකම තියෙනවා තව ටිකක් යන්න, රහතන් වහන්සේ මාව නැවැත්තුවා. එතන ඒ කියන්නේ හරි විසාලයි මනස. ඒක ඒ හතරත් එක්ක බැලුවායිත් පස්සේ. පුදුමයි ඒක. මේ රවුම් දහතුන

ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ක්‍රෝධය වෙන්නෙ දහතුනයි කියන්නේ මෙතනින් අර දුක්ඛය complete රවුම් දොළහ යනකොට.

03/06/2014 - ශුන්‍යතා වේතො විමුක්ති භාවනා

Suññatā Cetovimutti Bhāvanā

සිහි කළා, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත වූ, ප්‍රඥාවන්ත වූ, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඉතින් මේ විදිහට දෙවනි බුදුපියාණන් වහන්සේ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ඒ විදිහට දාහතර නම ම මම අනුපිළිවෙළින් සිහි කරලා වැන්දා.

ඊට පස්සේ මම කල්පනා කළේ ඔය සංස්කාර වශයෙන් සද්ද ඇහෙනකොට අපිට මේ, දැන් කොහේ හරි සද්දයක් ඇහෙනවා නම් අපිට ඒක control කරන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් අපි ඒ පැත්තට ගමන් කරනවා. එතකොට දැන් වැස්සක වතුර වැටෙනකොට ඒක තමන්ට control එකක් නෑ, ඒක ඉවසලා ඒක නිකන් ඉන්නවා ඒක ගැන සිතන්න යන්නේ නෑ. නමුත් අපේ තියෙනවා අර control කරන්න මනසේ කතාවක් තියෙනවා.

එතකොට මම කල්පනා කළේ ඉතින් මේවා මේ, ධාතු වශයෙන් බලනවා නම් ඒකත් එක්ක කිසි ප්‍රශ්නයක් නැතුව තියෙනවා කියලා. අර වැස්සත් එකයි සද්දෙන් එකයි කියලා. ඊට පස්සේ මං කල්පනා කළා මේක මේ, විඤ්ඤාණය කොතනක හරි මේ විදිහට මේ පිහිටීමක් සිද්ධ වෙනවා ද, පටිච්චසමුප්පාදයට ඉඩ දීම නිසයි, මේක අපි මේ ඉඩ දීම කියන එක නිසයි මේ පිහිටීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට එහෙම ගත්තායින් පස්සේ දැන් මට ඡේනවා මේ විඤ්ඤාණඤ්ඤාචාර්යතනය හැදිලා තියෙනවා හරියට. මනසේ තියෙන්නේ විඤ්ඤාණඤ්ඤාචාර්යතනය ආලෝකය සහිතව ඉන්නවා. එතකොට මං මෙන්න මේකට අර බොජ්ඣංගිභ ඵකේ කාරණාත් එක්ක මං මේක කල්පනා කරන්න ගත්තා. ඒ විඤ්ඤාණඤ්ඤාචාර්යතනය කියන එක අර මක්බය කියන එක කැපෙන්න ඕනේ. එතකොට මේ මක්බය කියන එක කැපෙනවා කියලා කියන්නේ ඕක අර 7.1, ඒ ධම්මමච්ඡරිය කියන එක නැති වෙන්න ඕනේ. ඒක නැති වීමෙන් තමයි ඒකට ඉඩ නොදීමෙන් තමයි ඒ විඤ්ඤාණඤ්ඤාචාර්යතනය වෙන්නේ. ඉතින් ඒක වෙනවා කියලා කියන්නේ ආකාසානඤ්ඤාචාර්යතනයේ තියෙන්නා වූ, ඒ වේදනාවක් යම්කිසි ආකාරයකට වෙනවා ද අන්න ඒක අත්තා කියලා නොගැනීම.

එතකොට අර ඒ 6.5 කතාව නොවීම කියන එක තියෙන්න ඕනේ. එතකොට ඒක නොවීම මගින් වේදනාව කියන එක generate කරන්නේ නෑ. අර 6.6 වේදනාව තියෙනවා නේ. ඒ වේදනාව දිට්ඨි අනුසයෙන් එන්නා වූ වේදනාව generate කරන්නේ නැති වෙන්න ඕනේ. මේක දැනගැනීමට අපිට උත්සාහයක් නැති වෙන්න

ඕනෑම ධර්මවිච්ඡේදයක් කියන්නේ අපි chemistry, physics ඉගෙන ගන්නවා වගේ මේ වේදනාව මොන ආකාරයි ද කියලා දැනගැනීමට උත්සාහයක් නොවෙන්න. එතකොට එහෙම නම්, මෙතෙක්දී මට හොඳට ජේනවා මේ අර diamond එකේ, ඒ කියන්නේ හයේ අගතියේ ඉඳන් දිට්ඨි අනුසය හරහා අපි එන්නෙ වේදනාවට එන line එකයි, වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට එන ධර්මවිච්ඡේදය කියන එකයි ඒ දෙක නැති වෙලා යනවා නම් මේ, අපිට අර පැත්තෙන් diamond එකේ වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන පාරේ තමයි මක්බය තියෙන්නේ ඒක සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. අන්න ඒක උඩ තමයි එහෙම නම් අපිට ඒ විඤ්ඤාණඤ්චායතනය වෙනවා කියන එක මට මෙතන ආවා.

දැන් ඊට පස්සේ ටිකක් මෙහෙම හිතනකොට මම නිකන් දන්නෙම නැතුව වාගෙ මම ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට යනවා. එතකොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට යනකොට මොකද ඒකේ වෙන්නේ අර, මේක මෙහෙම ඉන්නකොට මේකේ තිබෙන්නා වූ අර වේදනාව දැනගන්න සඤ්ඤාව අගය කියන එක තුනී වෙවී, තුනී වෙවී යනවා. එතකොට දැන් මට කල්පනා වුණා මේක මෙහෙම වෙනකොට එහෙම නම් අර, මෙතෙක්දී දැන් diamond එකේ බලපාන්නේ අර 7.1, වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට යන එකයි, වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන එකයි ඒ bar දෙක ම යනවා. ඒක මැද්දෙන් තියෙන අර පරාමාසයට සම්බන්ධ වෙලා තියෙන ඒ කැල්ලක්, ඒ කියන්නේ පෙර මම ගත්තා වූ, පෙර අත්තා වූ දේ ගැනත් මගේ ඒක නැති වෙන්න ඕනෑ.

එතකොට අර සාධේයය කියන කතාව ගන්නවා කියන එක එතන, ඒක තියෙනවා. ඒක තමයි මේ හත් වෙනි ධ්‍යානය කියන එක මෙහෙම වෙන්නේ කියලා. ඉතින් ටිකක් වෙලා යනකොට මාව මෙහෙම ම යනවා මේ නවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට.

මං බැලුවා මොකද මේ නවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යන්නේ. එතකොට දැන් මට ජේනවා මෙන්න මේ තුන ම නැති වෙලා යනකොට, අර සාධේයය කතාවත් එක්ක ඒක නැති වෙලා යනකොට අර සංස්කාරවලට දෙන අගය කියන එකත් බැහැලා යනවා. ඒ සංස්කාරවලට අගය බැහැලා යන හින්දා තමයි අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පල්ලෙහාට එනවා නේ හය අගතියට. අන්න ඒ පාර, සංස්කාරවල මාන අගය කැපෙනවා. ඒක නිසා සංස්කාර මගේ නොවෙනවා. අන්න ඒක නිසා මෙතෙක්ට නවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය.

මෙහෙම ටිකක් වෙලා ඉතින් මට ඔය රූපත් ජේනවා, මෙහෙමත් යනවා ඊට පස්සේ මම දන් නැතුවත් යනවා. එතකොට මං නිරෝධයටත් යනවා. එතකොට මෙතන වෙන්නේ මොකද කියන එක මේ භාවනාව ඉවර වෙලා මම කල්පනා කළහම මෙතනින් වෙන්නේ මොකද, දැන් අර තුන් පැත්තෙන් ම පාරවල් කැපිලා නේ තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ තුන් පැත්තෙන් ම පාරවල් කැපුණහම අර මේ, වේදනාව කියන

එක ඒකේ නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා. සඤ්ඤාවෙයි වේදනාවෙයි නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා. එතෙන්දි අර විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගයේ කතාව ඒක බලපානවා. එතකොට ඒකත් එක්ක ඉතින් මේක පිළිවෙළට තේරුම් ගත්තා. මේ **diamond** එකේ කතාව ගැලවිලා ගිහින්, අලුවා කැල්ලේ කතාව ක්‍රමානුකූලව ඔය පලු දෙක දෙක ගලවගෙන ගියහම තමයි මෙතන මේක සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

04/06/2014 - විමුක්ති චිත්තපාරිසුද්ධිපදානියභිග

Vimutti Citta Pārisuddhipadhāniyaṅga

ඒ හත් නම ම වැඩියා පුජාවට. මට පටන් ගන්නෙයි කිව්වා අර මෝහය නැති කරමි කියන තැනින්. එතකොට මෝහය නැති කරමි කියන එක, මෝහය හැදෙන හැටි අපි දන්නවා නේ අර කොටුව, වේතනාව, විඤ්ඤාණය, එතනින් මෝහය. එතන ඒ triangle එක. එතකොට ඒ triangle එක මම බලපු වෙලාවේ මං කල්පනා කළා මේක නිසා ඇති වෙන්නේ, ඊළඟට කොයි කොටුව ද ඇති වෙන්නේ? ඇති වෙන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියන ඒ කොටුව තමයි ඇති වෙන්නේ.

එතකොට දැන් මේක බලලා මං මේ අවස්ථාවේ දී මම කෙළින් ම කල්පනා කළේ මේ මෝහය අවස්ථාවේ දී අපි අර සුභයි කියන එක ගන්නේ ඇතුළට. එතකොට සුභයි කියන එක ගන්න අවස්ථාව මං මෙනෙහි කළහම මට කෙළින් ම ආවේ මේ ඔය, අහංනුයි මමංනුයි එක්කහු වෙලා ඉන්න අවස්ථාව මේක. දැන් අර කාරණා තුනක්, ආනෙඤ්ජ සප්පාය සුත්‍රයේ පෙන්නනව නේ කාරණා තුනක්. අභිනිවේසයයි, උඩින් තියෙන අවිද්‍යාවයි, පල්ලෙහායිත් තියෙන මෝහයයි. මේ තුන ඉදංසච්චය ඇතුළට ඇදෙනවා. එතකොට මේ අවස්ථා තුනකට මේක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මේකෙදි අහංනුයි මමංනුයි එක්කහු වෙලා ඉන්න අවස්ථාව. අහංනුයි මමංනුයි එක්කහු වෙලා ඉන්න අවස්ථාව කිව්වම මෙහෙම cross එකක් එනවා, මෙතන තියෙන්නේ ටීනමිද්ධය, මෙතන සම්පප්‍රලාපය. මෙතන උඩ තියෙනවා සඤ්ඤාව, මෙතන තියෙන්නේ පලාසය. එතකොට ඕගොල්ලො මෙතන ඉඳන්, මේ ටීනමිද්ධයේ ඉඳන් මේ මැද්දේ joint එකට එනවා නම් මේ joint එක, ඒ කියන්නේ සුඛයි කියන කතාවක් නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ එයාට. ටීනමිද්ධය අවස්ථාව මේ මගේ කියලා අරගෙන මමයි කියලා කතාවක් මෙතන තියෙනවා.

එතකොට මෙතන හරියට කියනවා නම් ලෙඩ වෙලා, ටීනමිද්ධය කියන්නේ ලෙඩ වෙලා, “ලෙඩ වෙලා මම.” ඊට පස්සේ මම කියනවා මේ “මම ලෙඩ වෙලා.” සම්පප්‍රලාපය කිව්වහම නිත්‍ය කතාවක් තියෙනවා. එතකොට මේ මම කියන එක්කෙනා සාමාන්‍යයෙන් ලෙඩ වෙන්නෙ නෑ. මේ මේ අවස්ථාවේ දී අහම්බෙන් මේ මේ වෙලාවෙදි ලෙඩ වෙලා. අපි හිතාගෙන ඉන්නෙ එහෙමයි. ඔය සම්පප්‍රලාපයේ තියෙනවා නිත්‍ය කතාව. එතකොට ටීනමිද්ධයේ ඉඳන් මෙතන මේ මැද්දේ point එකට එනවා “ලෙඩ වෙලා මම, මම ලෙඩ වෙලා” කියන එකයි තියෙන්නේ.

දැන් මේ වෙලාවෙදි මේ පලාසය සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ මේ සඤ්ඤාවක් දිහා බලලා එයා අල්ලලා විසි කරනවා, මේකට වඩා මේක හොඳයි කියලා. මෙයාට විසි

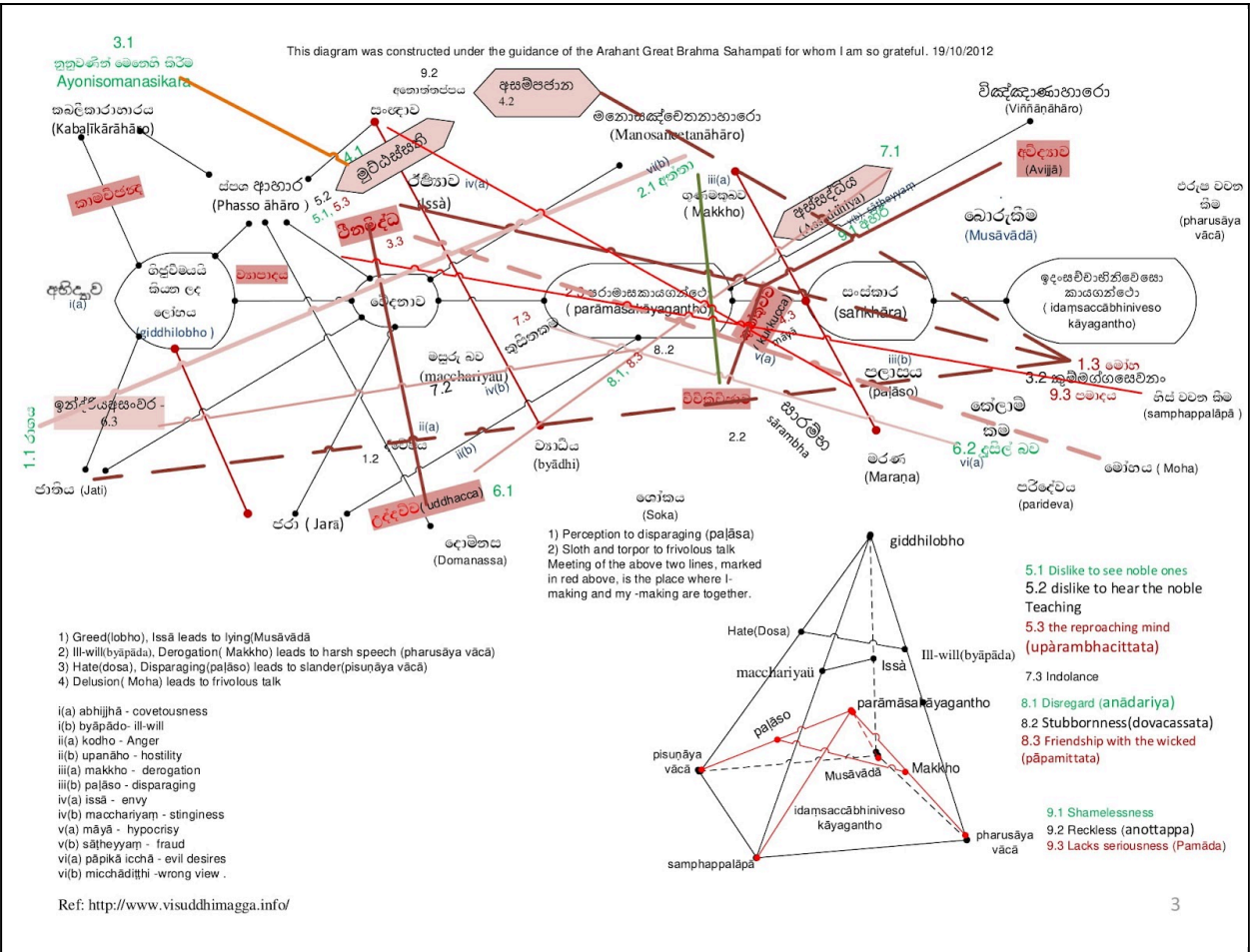
කරන්න දෙයක් නෑ. මොකද දෙක ම එකයි. ලෙඩ වෙලා නම් මම, මම නම් ලෙඩ වෙලා නම් ඉතින් මම කොයි එක ද විසි කරන්නේ? ඒ කියන්නේ මම මොකක් හරි එකක් කෑමක් කනවා, ඒක, කෑම ලෙඩයි, කුණු වෙලා, ඉතින් ගත්තට පස්සෙන් මගේ තත්වය ඒකයි මට මේක වෙන **choice** එකක් නෑ, තත්වට තියෙනවා.

ඉතින් ඔතෙන්දි ප්‍රඥාව බොහොම හොඳයි ඔය විදිහට ඒ මනස පවතිනකොට. ඒ තත්වට පත් වෙලා, ඒ කියන්නේ කෙනෙක්ගේ ඉහළ ම වූ ඵල විත්තයක් නැංවෙලා තියෙන අවස්ථාවක් ඕක බලනවා කියන එක. ඒ තත්වට මනස පත් වෙලා තියෙනකොට මම දැක්කා නදීගේ මනෝමය කාය කියන එක, ඒකේ ඇහූ කියන එක එහෙම මම දැක්කා ඔය අවස්ථාවේ මම ඔහොම ඉන්නකොට. ඒකෙදි අර නිරෝධයට ම යන ඒ ස්වභාවයන් තමයි මේකේ තියෙන්නේ. ඒ යන අතරවාරයේ ම. ඔහොම එකකුත් දැක්කා.

එතකොට ඔහොම දිගින් දිගට ම මනස පවත්වාගෙන හිටියා. ඒ සමාධි සහගත ස්වභාවය. ඒ රහතන් වහන්සේ ඉතින් “බොහොම හොඳයි” කියලා කිව්වා ඒක පවතින එක, ඒ විදිහට පවත්වාගෙන ඉන්න එක. ඒ කියන්නේ අර ඒ අවස්ථාවේ දී අවිද්‍යාවයි මෝහයයි කියන එක, දෙක ම එකයි. අවිද්‍යාවයි මෝහයයි දෙක ම එකයි කියලා කියන්නේ, අවිද්‍යාවෙන් ආවා නේ අර ජිනම්ද්ධ ස්වභාවය ඉතින් මෙතන, සුභයි සුඛයි කියලා ගත්ත කතාව දැන් ඉතින් මේක අර නිකන් **stalemate** වෙලා වගේ මේකේ ගන්න නැති තත්වයක් මේකේ තියෙන්නේ. මේ මෙයා මේක ඉවසනවා වාගේ එක, මෝහය කියනවා කමක් නෑ කියලා. ඒකයි ඒ දෙන්නා, දෙන්නා ම එකයි කියලා කියන්නේ. අර දෙක ම වෙන් කරගන්න පුළුවන්කමක් නෑ. එතන අර පලාසයේ අර්ථය තියෙනවා. ඒ පලාසයට වෙන් කරගන්න බෑ, ඒක නිසා මේ අවිද්‍යාව, පෙර අවිද්‍යාවයි, දැන් ඒකේ හැටියට ගත්තහම ඔතනදි පෙර අවිද්‍යාවක් තියෙන්නේ. මොකද විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ ඉඳන් පල්ලෙහාට එනවා කියන එක. මෙතන මේ වෙලාවේදි මේ පසු මෝහය කියන එක තියෙනවා.

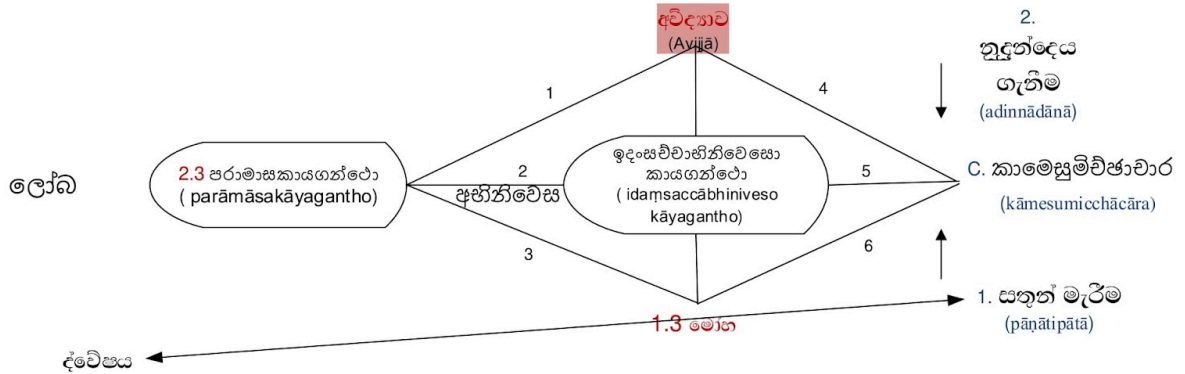
ඉතින් ඕක ආපහු මේ හවයේ දී ඕගොල්ලන්ට ඇති වෙලා තිබෙන්නා වූ ඒ මෝහය ඊළඟ හවය වෙනකොට අවිද්‍යාව වෙනවා. එතකොට දැන් මෙතන පෙර පසු කතාව වෙන් වෙලා යනවා, නමුත් ගත්තහම මේ මුලින් අවිද්‍යාවෙන් ඉදංසව්වය ඇතුළට රිංගලා තියෙන එක ම මෝහය විසින් පිළිගන්නවා. එයාට ඒක වෙන් කරන්න, වෙනස් කරන්න මොකක්වත් ඇත්තේ නෑ.

ඔන්න ඔය තත්වය තමයි තියෙන්නේ කියන එක, ඉතින් රහතන් වහන්සේ එතනත් “සාධු සාධු” කියලා කිව්වා. ඒක මේ පවතින්නා වූ දේ. ඉතින් ඒක බලනවා කියන එක හරි ම ගැඹුරුයි, වටිනවා. ඒ විදිහට තේරුම් ගන්නවා කියන එක.



S_AnenjaDiagrams.pdf - Slide 4

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



- 1 පෙරවූ මෝහය (ද්වේෂ සහිත ව ජීවත්වීම)–ප්‍රාණසාතය(pāṇātipātā)
- 2 දැන් අවිද්‍යාව (ලෝභ සහිතව ජීවත්වීම)– අදන්තාදානය(adinnādānā)
- 3 කාමෙසුමිච්ඡාවාර -කාම සංඤාව– මෙහි ඇලීම අහිනිවෙසය යි.

- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අහිනිවෙසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ වර්තමාන මොහොතේදී නණ්භාව මගිනි. අතිතය ගැන නොසිතයි, අනාගතය ගැන නොසිතයි.
- මෙම මොහොතේදී, අහංකාරය සහ මමංකාරය එකට එකතුවී සිටියි.
- මෙම මොහොතේදී, පෙර අවිද්‍යාව සහ පසු මෝහය යන දෙදෙනාම එක සමානයයි.

06/06/2014 - වත්ථුපම සූත්‍ර භාවනා

Vatthūpama Sutta Bhāvanā

ඒ භාවනා කළේ ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කරලා, ඊට පස්සේ බුදුපියවරු දාහතර නම ම ඔය විදිහට සිහි කරලා වැන්දා.

වැදලා අර මෝහය නැති කරමි කියන තැනින් ම, පටන් ගන්නෙයි කියලා මට සිතට දුන්නා. ඉතින් මෝහය නැති කරමි කියන එක කෙළින් ම පටන් ගන්නකොට ම මට ආවේ තමයි අර මේ special program එකේ අපි පෙන්නනවා ඔය මෙත්තා භාවනාවේ දී, “සබ්බෙ සත්තා අවෙරිනො භොන්ති, බෙමිනො භොන්ති, සුබ්බිනො භොන්ති.” වෙර නැත්තෝ වෙත්වා, බය නැත්තෝ වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා කියන එක කියලා, ඒ ප්‍රඥාවෙන් ක්ලේශයන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ කරනවා නම් අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංඝගය විසින් පරිභාවිතා වුණා කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ train කලා කියලා. Training එකක් ඇති වෙන්නේ ඒ විදිහයි කියලා.

ඒ කියන්නේ මෙත්තාවට තියෙන්න ඕනෙ මේ බොජ්ඣංඝග 7න් training එකක්. සති, ඔය විරියෙන්, ඒ විදිහට penetrate කරන දෙයක් තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට මේක මම කල්පනා කළහම එතකොට මෙතෙත්දි අපේ ඒ චිත්තය එහෙම පවතින්න, එහෙම training වෙලා තියෙන්න එතන මුලින් ම අපේ මෙත්තාව කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. මෙත්තාව කියන එක පවතින්න නම්, මෙත්තාවත් එක්ක චිත්ත සමාධියක් පවතින්න, මෙත්තාවට, ඒ කියන්නේ ද්වේෂය හා සම්බන්ධ වූ ධර්මයන් හානි කරනවා, ඒ නිසා ඒවා නැති වෙන්න ඕනෙ. ඉතින් ද්වේෂය හා සම්බන්ධ වූ ධර්මයන් තමයි ඔය ද්වේෂය නිසා ක්‍රෝධයයි, උපනාහයයි කියන දෙක ඇති වෙනවා. ඒ ක්‍රෝධය නිසා මක්ඛය. මක්ඛයෙන් අපිට ඇති වෙනවා ඊර්ෂ්‍යාව කියන එක. අනිත් අතට ගත්තහම උපනාහය නිසා අපිට ඇති වෙනවා පලාසය, පලාසයෙන් ඇති වෙනවා මච්ඡරිය. එතකොට ඔය වගේ ධර්මයන් නැති වෙන්න ඕනෙයි කියන එක, එකපාරට ම ඒක මම සිහි කළා.

ඒක සිහි කරලා එතකොට මේ විදිහට ගත්තහම මේ වත්ථුපම සූත්‍රයේ තියෙන්නා වූ කාරණා දාසයක් තියෙනවා නේ. අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාදය, ඊළඟට ක්‍රෝධය, ක්‍රෝධයෙන් උපනාහය, මේ කාරණා ඔක්කෝම ම බලන්න පටන් ගන්නා ඒ කාරණා ටික. ඒක බලාගෙන එතකොට ඉතින් පලාසය, මක්ඛයට ආවා මක්ඛයෙන් පලාසය කියන එකට

ආවා, පලාසය කියන එකට ආවායින් පස්සේ, ඕකෙන් තියෙනවා order එකක්. ඒ කියන්නේ දැන් අපිට ඔය ක්‍රෝධය කියන එක ඇති වුණා ම ක්‍රෝධයෙන් අපි එනවා මක්බය කියන තැනට. මක්බය කියන තැනට ආවාට පස්සේ අපි එනවා පලාසයට. එතකොට මක්බය පලාසයට එන්නේ කුක්කුවිය හරහා. මක්බය, කුක්කුවිය, පලාසය කියලා.

එතකොට ඒ පලාසයට ආවාට පස්සේ, දැන් ඔතන ආපහු තියෙනවා පලාසයෙන් ද විවිකිවිඡාව, විවිකිවිඡාවෙන් ද පලාසය කියන එක. ඉතින් ඕක දෙපැත්තට මං බැලුවා. මට තේරෙනවා මේක පලාසය නිසා විවිකිවිඡාව ඇති වෙන අවස්ථාවන් තියෙනවා. විවිකිවිඡාව නිසා පලාසය ඇති වෙන අවස්ථාවන් තියෙනවා.

දැන් අපි උදාහරණයට ගත්තොතින් එහෙම, දැන් පලාසය කියන එක මොකක් හරි තියෙනවා නේ දැන් මේකට වඩා මේක හොදයි කියලා අපි ගන්නවා නේ. මේකට වඩා මේක හොදයි කියලා ගන්නකොට එතන පලාසය කියන එක තියෙනවා. එතකොට ගත්තට පස්සේ හැබැයි ඕගොල්ලන්ට sure එකක් නෑ මේක ද හොද අරක ද හොද කියලා. මොකද අර දෙකේ ම තියෙනවා ඔය වෙනස්කම්. ඒ කියන්නේ කෙනෙකුට ජේනවා, මේ අපි මොකක් හරි කාරණා දෙකක් සසඳලා බැලුවහම අර පොඩ් දේත් තියෙනවා, අපි හිතමු පොඩ් car එකයි ලොකු car එකයි කියලා. පොඩ් car එකෙන් වටිනාකම් තියෙනවා. මොකද parking lot එකක එහෙම ඕගොල්ලන්ට දාගන්න පුළුවන් පහසුවෙන්, ඒ වාගේ. ලොකු car එකෙන් වටිනාකම තියෙනවා. එතකොට ලොකු car එකේ වටිනාකම එක පැත්තකට හොදයි කියලා කියනකොට අර parking lot එකේ දාගන්න බැරි වෙනකොට ඕගොල්ලන්ට හොද නැතෙයි කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා පලාසයෙන් කොයි ආකාරයට ගත්තත් ඕගොල්ලන්ට මේ නිවනෙන් පිටත වූ දෙයක් ගත්තහම ඕකේ දෙකේ ම විවිකිවිඡාව කියන එක ඊළඟට ඇති වෙනවා කියන එක, පලාසයෙන් විවිකිවිඡාව ඇති වෙනවා. අනිත් අතට විවිකිවිඡාව කියන එක අපිට ඇති වුණායින් පස්සේ ඉතින් විවිකිවිඡාව නිසාත් අපි පලාසය කරනවා. ඕගොල්ලන්ට සැකයන් එහෙම තියෙනවා නම් ඒ සැකය අනුව ඊට පස්සේ මේ පලාසයට යනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මම කල්පනා කලා මේ නිර්වාණයට යන අවස්ථාවේ දී කොයි එක ද ඉස්සෙල්ලා නැති වෙන්නේ කියන එක. නිර්වාණයට ඇති වෙන අවස්ථාවේ දී පලාසය තමයි ඉස්සෙල්ලා නැති වෙන්න ඕනේ.

ඒ කියන්නේ පලාසයේදී ප්‍රඥා විමුක්තිය තියෙනවා, නිර්වාණය තියෙනවා. එතකොට දැන් මං කල්පනා කරනවා මං මේ ප්‍රඥා විමුක්තියේ ඉන්නවා ද? නිවනට යනවා ද? එතකොට පලාස කරනවා, ප්‍රඥා විමුක්තිය අල්ලලා පැත්තකට දානවා, නිර්වාණයට

යනවා. එතකොට නිර්වාණයට යනකොට ඒ විවිකිච්ඡාව කියන එකේ කතාව නැති වෙන්න නම්, එතකොට ඔය, ඔය කියන කතාව නැති වෙන්නේ අවිද්‍යාව කියන එක නැති කිරීමෙන්. එතකොට අවිද්‍යාව නැති කිරීමෙන් මේ මාන්තය කියන එක පාර කැපෙන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ මම මුලින් ගත්තා වූ, ඒ කියන්නේ විවිකිච්ඡාවේ තියෙනවා සමුදයක්, මේ විවිකිච්ඡාව කියන එක ඇති වෙන්නේ කාරණා දෙකක්. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් විවිකිච්ඡාවට එනවා. ඉදංසච්චයට එනවා අර තමන් ගන්නා වූ ජිනමිද්ධයයි, තමන්ට තියෙන ජිනමිද්ධයයි, කුක්කුච්චයයි කියන දෙක. ඒ දෙකෙන් සම්බන්ධ වෙලා තමයි ඒක සමුදය ධර්මය හැටියට විවිකිච්ඡාවේ තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් ඕගොල්ලෝ හිතුවොතින් ඔය උඩ තියෙන ජිනමිද්ධ අවස්ථාව කියන එක ඕගොල්ලෝ හිතන්න අර මොකක් හරි එකක්, රෝගී සඤ්ඤාව මගේ කියලා අරගෙන. ඒ කියන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා තමයි මේ ජිනමිද්ධ කතාවක් එතන තියෙන්නේ. එතකොට එහෙනම් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක නැති වෙන්න ඕනේ. ඊළඟට ගත්තහම කුක්කුච්චය කියලා කියන්නේ අපි පෙර පරාමාස වෙච්ච ඒවා. පරාමාසයේ පසු සඤ්ඤාව හැටියට කුක්කුච්චය එනවා. එතකොට අන්න ඒ කැල්ලක් නැති වෙන්න ඕනේ. එතකොට මෙන්න මේ දෙක නැති වෙනවා නම් අන්න විවිකිච්ඡාව නැති වෙනවා.

එතකොට මම නිවන අල්ල ගත්තා නම් අර කැලි දෙක, නිවනෙන් පිටත වූ දෙයක් අරගෙන ඕගොල්ලන්ට කුක්කුච්චයක් ඇති වෙන්නේ නෑ. එතකොට ඒ දෙකත් ගැලවිලා යනවා. ඒ එක්ක ම ඕගොල්ලන්ට ඒ ප්‍රඥාව කියන එක, ඒ විවිකිච්ඡාව නැති වෙලා, ඒ කියන්නේ සක්කාය දිට්ඨියෙන් ඇති වෙන අර මම කියන අස්මිතිය කියන එක තියෙනවා නේ, ඒ දෙක නැති වෙලා තමයි මේ විවිකිච්ඡාව කියන එක නැති වෙන්නේ. මං මොකක් හරි එකක් මගේ කියලා අරගෙන මට විවිකිච්ඡාව නැතෙයි කියලා කියන්න බෑ. ඒ කියන්නේ විවිකිච්ඡාවේ සමුදය ධර්මය වෙච්ච ජිනමිද්ධයයි කුක්කුච්චයයි කියන දෙක ගියා. සක්කාය දිට්ඨියයි පරාමාසයයි දෙක ගියාට පස්සේ තමයි විවිකිච්ඡාව කියන එක, ඒක නැති වෙන්නේ.

ඉතින් ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

08/06/2014 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා

Dukkha Nirodha Bhāvanā

උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ලෝකයේ සිටින පළමු වන, දොනවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, ශ්‍රේෂ්ඨතම වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ ය කියා වැන්දා. එසේ ම තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම ම සිහි කර වැන්දා.

පන්සිල් ගැනීම අත්හැරීම සිහි කරමින් කරගෙන ගියා. ආශ්‍රව නසන අවස්ථාවේ තිබෙන සමාධිය සිහි කළා, අරි අට මඟ හරහා ගොස්. මෙම භාවනාවේදී තණ්හාව නැති කිරීම මගින් පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය නැති වීම සහ මුළු පටිච්චසමුප්පාදය ම තණ්හාව නැති කිරීම මගින් නැති කිරීම සිහි කළා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවය මගින් කාම ආශ්‍රවය යන ධර්මය මෙනෙහි කළා. සැකයේ සමුදය බැලුවා.

මෙතන triangle එකක් වගේ කෙනෙකුට ඇදගන්න පුළුවන් මිච්ඡා දිට්ඨිය, පහළින් පරාමාසය, එතනින් පහළ විච්චිච්ඡා, ඒකට යටින් කාම ආශ්‍රව කියලා ලියාගන්න පුළුවන්.

ඊළඟට එතනින් දකුණු පැත්තේ මිච්ඡා දිට්ඨිය, කුක්කුච්ච, විච්චිච්ඡා කියලා triangle එකේ තව රේඛාවක් එනවා. එතන විච්චිච්ඡාවට යටින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියලා ලියාගන්න. දකුණු පැත්තේ ලියාගත්ත විච්චිච්ඡාවේ ඉඳන්, දැන් arrow එකක් අඳිනවා විච්චිච්ඡාවට. මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වුවහොත් පමණයි මෙය නැති වෙන්නේ. එනම් සම්මා දිට්ඨිය පවතී නම් පමණි. එනම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වා දුන් අභිජ්ඣා නැති වීම විය යුතු ය. තණ්හාව සම්පූර්ණයෙන් නිරෝධ විය යුතු ය. සාධු යැයි ඇසුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/06/2014 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා 2

Dukkha Nirodha Bhāvanā 2

එතකොට ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින්නා වූ ජීවමානව වැඩ සිටින, පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා මෙනෙහි කළා. මේ විදිහට බුදුපියවරු තුන් නම මෙනෙහි කරලා වැන්දා. ඊළඟට හත් නම මෙනෙහි කරලා වැන්දා. සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම මම අර කොඩියේ එක බැලුවා. අර වේතනාව, ඊළඟට මරණය දක්වා යන එක, ඒක සිහි කළා. මෝභය නැති කරමි කිව්වහම වේතනාව, විඤ්ඤාණය, මෝභය, ඒ කොටස සිහි කළා. දැන් මම කල්පනා කළා මේ ලෝභය නිසා මෝභය ඇති වෙනවා ද, මෝභය නිසා ලෝභය ඇති වෙනවා ද කියන එක සිහි කළේ.

එතකොට මට තේරුණා මේ ලෝභය නිසයි මෝභය ඇති වෙන්නේ. මෝභය නිසා, ඒ කියන්නේ පළමුව ඇති වෙන්නේ කුමක් ද කියන එක බැලුවා ම ලෝභය තමයි මුල් වෙන්නේ. ලෝභය නිසා යම්කිසි රූපයක් කෙරෙහි අපි ඇල්මක් ඇතිකරගන්නවා ද, ඒක අර සුඛයයි කියලා ගන්නේ, little සුඛය කියලා කියන්නේ, අන්න ඒක ගත්තහම ඒක අර මෝභය තුළට කාවැදීමක් කියන එක සිද්ධ වෙනවා. අර ආනෙඤ්ජ සප්පය සූත්‍රයේ diagram එක වාගේ අභිනිවේසය ඉදංසච්චයට යනවා කියන එක තියෙනවා.

යම්කිසි මේ ධර්ම මච්ඡරියක් තියෙනවා ද, ඒකත් මේ විදිහට අරක ඇතුළට යනවා. ඒක හරියට මේ කවුරු හරි ධර්මයට ඇලෙනවා නම් දැන් මගේ භාවනාවත් කවුරු හරි අන් අය ඉල්ලනවා නම්, එහෙම නැත්නම් මම බුදුපියාගෙන් මේ ධර්මය ඉල්ලනවා නම් ඒකේ ඇලීමක් තියෙනවා ද ඒකත් අර ඉදංසච්චයට අර විදිහට ඇදීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. දැන් අපිට, ඕක ඇතුළට ගියාට පස්සේ අපි ඊළඟට හිතන්නේ ඒ අනුව. එතකොට යම්කිසි රූපයක් ගැන තමන්ගේ ඇල්මක් ඇති වෙලා තිබුණා ද, ඒක නිසා අපිට ඇති වෙන්නා වූ දේ තියෙනවා නේ. ඒ ඇති වෙන දේ තමයි අපි ආපහු බලනකොට, දැන් කරකවලා තියෙන නිසා කරකවලා අපි බලනවා. එතකොට මෝභයෙන් එකපාරට ම තමන්ගේ බලපූ දේ අනෙක් පැත්තට එනවා.

එතකොට මේ විදිහට අපිට ජේනවා මේ තමා විසින් ලෝභ වූ යමක් තියෙනවා ද ඒක නැවතත් මෝභය පැත්තෙන් ලෝභය සැකසෙන ක්‍රමයට එවනවා. එතකොට අපිට ජේනවා අර කොඩියයි, වේතනා විඤ්ඤාණ මෝභයයි කියන එක. එතකොට ලෝභය උඩ diagram එකේ වම් පැත්තේ එනවා, මෝභය දකුණු පැත්ත වෙනවා. මේක නිසා

වෙන්වෙන් මොකද, අපි අර 1 2 3 කියලා ඇදපු එකේ ජේනවා නේ, ලකුණු කරලා තියෙනවා නේ කබලිංකාර ආහාරය, ඊළඟට අපි ගත්තහම උඩ විඤ්ඤාණය, පල්ලෙනා මෝහය, ලෝහය විසින් generate කරනවා කියන එක උඩ කැල්ල ජේනවා. එතකොට පල්ලෙනාට මෝහයට ආවහම මෝහය, ජාතිය, ඊළඟට ඒ වගේ ම කබලිංකාර ආහාරය යට පැත්ත ජේනවා අපි එතන generate කරනවා කියලා.

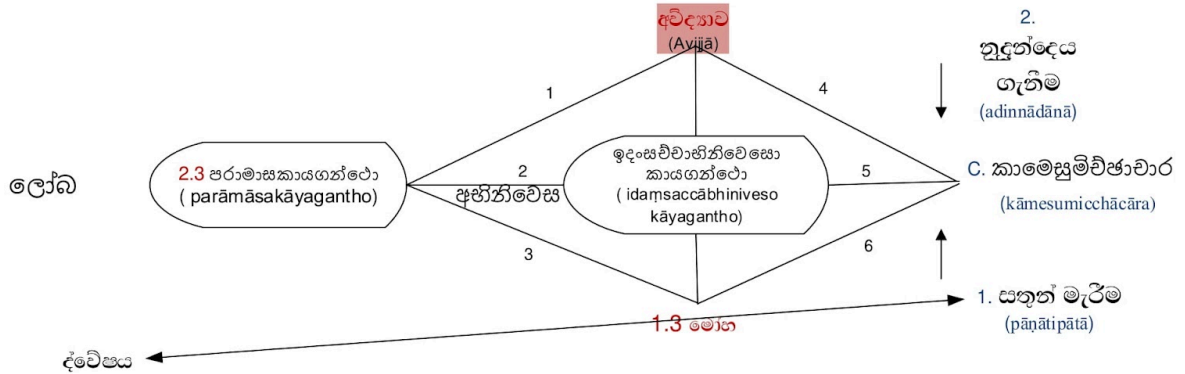
ඉතින් මේ විදිහට අපිට ජේනවා මේ මෝහය නිසා අපිට අර path 1 එක කියන එක අපි දන්නවා, අර සුභයි කියලා එකපාරට ම ඉදංසච්චයට ඇදෙන එක, ඊට පස්සේ මානය නිසා අපි දන්නවා path 2 එක කියන එක ඉදංසච්චයේ ඉදන් හය අගතියට ගිහිල්ලා අර diamond එක යන ක්‍රමයට සිද්ධ වෙනවා කියලා.

දැන් අපිට ජේනවා මේ little තණ්හාව නිසා අපි generate කරනවා සැකසුවා වූ පටිච්චසමුප්පාදය කෙරෙහි, ඒ කියන්නේ උප්පත්තියේ ඉදන් මරණය, මරණයේ ඉදන් උත්පත්තියට යන ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි, මෙන් මේ ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි නන්දිය කියන එක අපිට ඇති වෙනවා. එතකොට මෙන් මේ විදිහට මෙහෙම නන්දියේ යම්කිසි නැති වීමක් තියෙනවා ද, අර එතන්දි මට ආවේ අර තත්ථ තත්‍රාහිනන්දිනී කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කිව්වේ, අන්ත ඒකේ නැති වීමක් තියෙනවා ද, නිරුද්ධ වීමක් තියෙනවා ද මේක මේ සියලු දුක්ඛයේ නිරුද්ධ වීම ය කියන එක කල්පනා වුණා.

ඒ කියන්නේ ඇතුළතින් තණ්හාව little තණ්හාව විදිහට ගන්න ඕනෙ, පිටත ඇති තණ්හාව අර උපත විපත, විපත උපත මෙන් සිතන්න ඕනෙයි කියන එක තමයි භාවනාවට ගත්තේ. ඒක බොහොම ලස්සන භාවනාවක්. මේක මේ දුක්ඛ නිරෝධ භාවනාව දෙවෙනි එක හැටියට රහතන් වහන්සේ නම් කලා.

සාධු පියවරුනි කියලා ඉතින් මං අවසන් කලා.

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



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

10/06/2014 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා 3

Dukkha Nirodha Bhāvanā 3

එතකොට ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ වසන, පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා නමස්කාර කරලා වැන්දා. මේ විදිහට හත් නමක් සිහි කරලා වැන්දා. දාහතර නම සිහි කරලා, සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැන්දා.

වැදලා මට ඊයේ භාවනාව ආපහු මතක් වුණා. එතකොට ඊයේ භාවනාවෙදි අර කැලී දෙකකට කැඩුණා නේ. කබලිංකාර ආභාරය, විඤ්ඤාණ ආභාරය, මෝහය කියලා උඩ පලුවක් තියෙනවා මමංකාරය ඉන්න පලුව. ඒක, ඒ ටික නිසා පල්ලෙහායිත් ආපහු පලුවක් ඇති වෙනවා මේ අර අහංකාරය ඉන්න කබලිංකාර ආභාර, මෝහ, ජාතිය. විඤ්ඤාණය මැරුණාහම ආපහු සකස් කරන්නයි කියන පලුව. මෙතන මං කල්පනා කලා මේ මැද්දේ line එකේ මොකද්ද common වෙලා තියෙන්නේ කියලා.

එතකොට මට තේරුණා මේ පරාමාසයයි, තණ්හාවයි කියලා මට වැටහුණා. ඒ එක්ක ම මගේ මේ වම් අත පැත්තෙන් හරි ම සුබයක්, ඒ වෙනො විමුක්තිය ඇති වෙලා තියෙනවා කියලා දැනුණා. මුළු ඔළුව ම සැපයි, දකුණු පැත්තෙන් ප්‍රඥා විමුක්තිය තියෙනවා, එහෙම මට දැනෙන්න ගත්තා. එතකොට පිටිපස්සත් ඔය විදිහට ම දැනෙනවා.

ඉතින් තණ්හාව සහ පරාමාසය common කියන එක මේ බුදු පියාණන්ගෙන් ඒ මම දැකපු එක confirm කරගත්තා. ඒක නිරෝධයටත් නොදැනීම ගියා. දැන් සිත නතර වෙලා තියෙන බව දැනුණා. නිරෝධයටත් නොදැනීම වාගේ ම එහෙම ගියා.

ඉතින් ඊට පස්සේ ඔය එලියට ආවාට පස්සේ මට තේරුණා මේ අහංකාරය තුළ මේ තරහව කියන එක තියෙනවා කියලා. අර මුලින් ලෝභ කොටස තිබුණා. ද්වේෂ කොටස තිබුණා. ඔය අහංකාර කොටස තියෙන්නේ පල්ලෙහා, මේ තරහව කියන එක තියෙන්නේ අහංකාරය තුළයි කියන එක කල්පනා කලා. එතකොට එහෙනම් දුක්ඛ දුක්ඛතාවය ද්වේෂය කියන එක තියෙනවා දැන්. මොකක් හින්දා ද?

හදපු දේ බිඳී ගිය නිසායි මේක ඇති වෙන්නේ. ඒ නිසා තමයි අපි නැවතත් හදන්න උත්සාහ කරන්නේ. අර යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය හරහා. ඒකේ පෙන්නනවා නේ අර ජාති, මේ මරණ ධම්ම කියන එක වෙලා තියෙන පුද්ගලයා කල්පනා කරනවා අනේ අපි මරණය ඇති අය නොවෙනවා නම් කියලා. එතකොට මැරුණාහම අපි ආපහු

උත්පත්තිය කියන එකට, ඒක හැදීම කියන එකට යනවා කියන එක තියෙනවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය භරණා.

ඉතින් අර උත්සාහ කරනවා කියන එක රහතන් වහන්සේ කලින් කියලා තිබුණා අපි යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යන්න උත්සාහ කරනවා කියලා. ඉතින් ඒ අර්ථය ම මේකෙන් තියෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේක තමයි භාවනාව.

12/06/2014 - කාමච්ඡන්ද භාවනා

Kāmacchanda Bhāvanā

මේක කාමච්ඡන්ද භාවනාව. උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ වසන පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැද නමස්කාර කරලා, ඒ වගේ ම තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම, සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැන්දා.

මං අර ලෝභය නැති කරමි කියන ඒ කොටස එහෙම ඉතින් අර කොඩිය එක එහෙම ඒ විදිහට බැලුවා. ලෝභය, ද්වේෂය, මෝහය, බලලා පංචනීවරණ යටපත් කරමි කියලා කියනකොට දැන් මම කල්පනා කළා, මේ දෝමනස්සය ඇති වීමත් කියන එක තියෙනවා, ගිහිල්ලා තමයි මේ කාමච්ඡන්දය ඇති වෙන්නේ.

අනිත් අතට මම කල්පනා කළා මේ, රවුම් දෙකක් කරකවනකොට මේ දෙවෙනි රවුමේ දී ම සුඛයයි කියලා ඇති වීමකුත් තියෙනවා. එතකොට මේ දෙක ම වෙනවා කියන වැටහීම කියන එක ආවා. එතකොට මේකෙන්, මේක පෙර වෙන්නේ කුමක් දැ යි කියන එක මං විමසුවා.

එතකොට අපි දන්නවා අර සුඛය කියලා ඉදංසච්චයට ඇතුල් වෙනවා පළවෙනි රවුම, ඊළඟට දෙවනි රවුමේ දී අර නිත්‍යයි කියලා අපි එකතු වීමක්, කිරීම කරනවා අර නැවත නැවතත් ස්පර්ශ කරනවා. එතකොට මේ නිසා අපිට මේ සුඛ යැයි කියලා ගැනීම, සඤ්ඤාවේ හටගැනීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට දෝමනස්සය කියන එක හටගැනීම සිදු වෙන්නේ මේකට අනතුරුව. ඒ කියන්නේ සංස්කාර වශයෙන් අපිට මේක සුඛ වෙනවා, අර නිත්‍යයි කියලා ඇතුල් වෙන එක. වේදනාව වශයෙන් අපිට මේ දෝමනස්ස වෙනවා.

එතකොට දෝමනස්සය කියන එක සිතට ඇතුල් වෙලා නෑ, නමුත් යම්කිසි දෙයක් සම්බන්ධයෙන්, යම්කිසි කොටසක්, අපි හිතමු ශරීර කොටසක් හරි සම්බන්ධයෙන් මේ සුඛ යැයි කියලා සඤ්ඤාවක් මේ පුද්ගලයාට ඇති වෙලා තියෙනවා. දැන් මේක fix කරන්න ගිහිල්ලා තමයි අපිට කාමච්ඡන්දය කියන එක ඇති වෙන්නේ කියලා ලස්සනට මට ආවා.

එතකොට මානය විසින් දෙවනි රවුම වෙනවා කියන එක තියෙනවා නේ. දෙවෙනි රවුමේ දී අස්මිතිය ඇති ය කියන පුද්ගලයෙකුට විතරයි මෙහෙම නිත්‍යභාවයක්, නැවතත් කරකවා එකතු කරනවා කියන එක තියෙන්නේ. ඒ ස්පර්ශය කරමින් එයා

පවත්වනවා. පවත්වලා මේක තියෙනවා කියන එක. මේ point එක එතකොට ටිකක් මට සිද්ධ වුණා අකනිටියාවත් අල්ලගන්න.

ඉතින් මං ඊට පස්සේ එහෙම කරලා රහතන් වහන්සේගෙන් මං ඇහුවා, මේ රහතන් වහන්සේ නමකට කොයි විදිහ ද අර පළවෙනි රවුමේ දී කියන එක. එතකොට රහතන් වහන්සේ පැවසුවා “ඒ රහතන් වහන්සේ නමකට මේ සත්වයා යැයි කියලා දැනගැනීමක් තියෙනවා, නමුත් විඤ්ඤාණය පිහිටවීමක් ඒ පළවෙනි රවුමේ දී කරන්නේ නැහැයි” කියන එක. ඉතින් ඒක තමයි ඒ භාවනාව. කාමච්ඡන්දය සම්බන්ධයෙන් කරන භාවනාව.

සාධු පියවරුනි කියලා, බුදු පියවරුනි කියලා අවසන් කලා.

14/06/2014 - ද්වේෂ භාවනා - නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන

Dosa Bhāvanā - Nevasaññānāsaññāyatanam

උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පළවෙනි බුදුපියාණන් වශයෙන් වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට හත් නමක් සිහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා දාහතර නම සිහි කරලා මං වැන්දා.

එතකොට ඕකේ බලනකොට මට කල්පනා වුණේ මේ, මං පන්සිල් ගන්න එක සම්පූර්ණයෙන් ම කරගෙන ගියා. ඒ කරගෙන ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා, මං අරි අට මහ හරහා යනවා කියලා මං කල්පනා කළා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග භාවනාව කරගෙන යනවා කියලා ඒ බුදු පියවරුන්ගේ මෙහෙයවීම ලැබේවා කියලා, දෙවි දේවතාවන්ගේ ආශීර්වාදය, ආරක්ෂාව ලැබේවා කියලා භාවනාව කළා.

එතෙක්දී මම මේ ද්වේෂය කියන එක තමයි මම මෙනෙහි කරන්න පටන් ගත්තේ. ඔතනින් ඕක ගැන සම්බන්ධයෙන්, දැන් අර පරුෂා වාවය එහෙම ගැන කල්පනා කරනකොට ම මට ආවේ, පරුෂා වාවය නිසා ද්වේෂය ඇති වෙනවා, ඉතින් පරුෂා වාවය කියන දේවල් නොකර ඉන්න ඕනෙ. ඉතින් ඔය විදිහට මං හිතපු එක ඒක ම මට හිතූණා භාවනාවට ගන්න ඕනෙ කියලා මේ ද්වේෂය කියන එක.

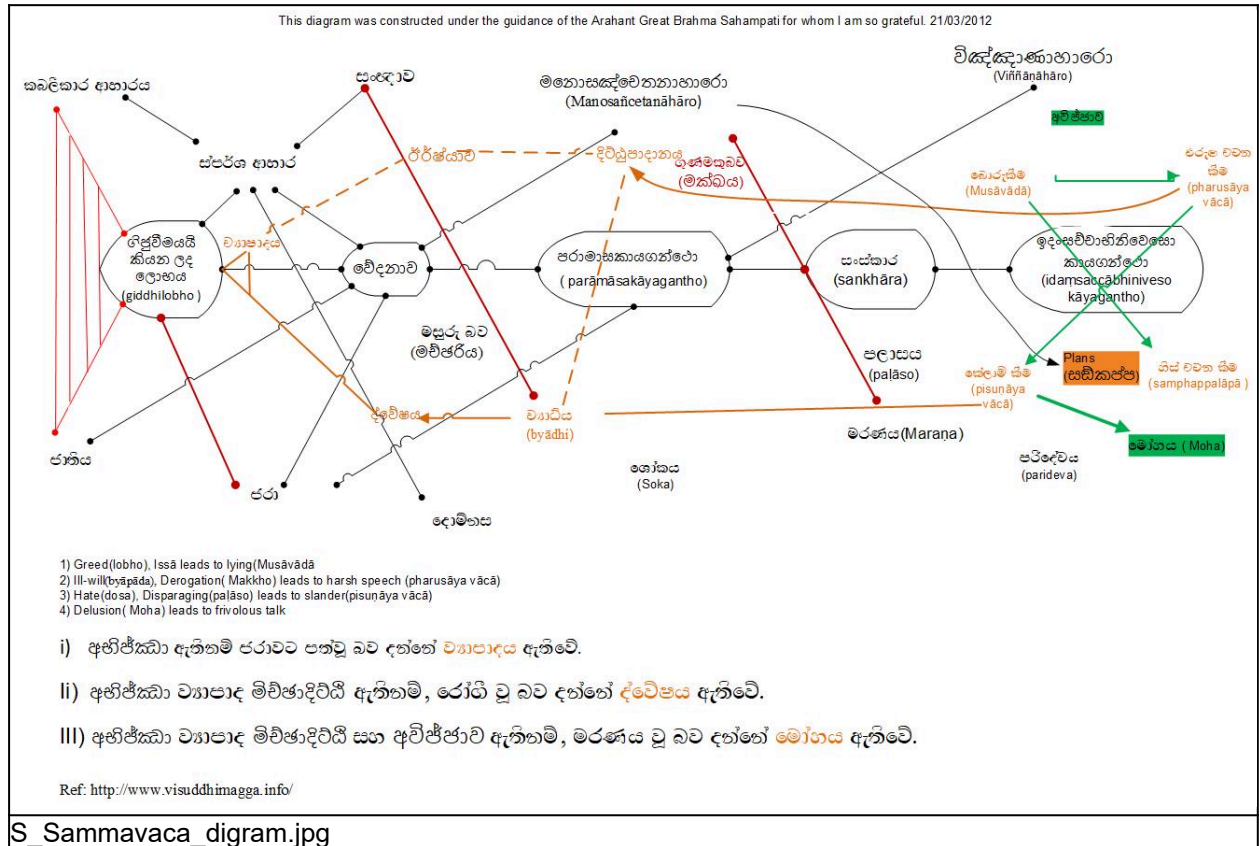
එතකොට ද්වේෂය කියන එක විවිධාකාරයෙන් ඇති වෙනවා. එතකොට පළවෙනි වශයෙන් මට ආවේ කෙළින් ම අර නිර්වාණයෙන් තොර වූ දෙයක් කෙනෙක් ගත්තොතින් ඒ පුද්ගලයාට ද්වේෂය කියන එක ඇති වෙනවා. නිවනෙන් පිටත වූ දෙයක් ගත්ත නිසා. එතකොට ඊළඟට ආයෙන් මම කල්පනා කළා ඒ පරුෂා වචන වගේ දේවල්වලින් ද්වේෂය ඇති වෙනවා, මේක දන්නවා. ඊළඟට මං ආයෙන් කල්පනා කළා අපිට ද්වේෂය ආයෙන් ඇති වෙනවා ඔය මිච්ඡා දිට්ඨිය තියෙනවා නම් අපිට ද්වේෂය කියන එක ඇති වෙනවා. අපි දන්නවා නේ සම්මා වාචා diagram එකේ ඉගෙන ගත්ත දේ. අභිජ්ඣා තියෙනවා ද ව්‍යාපාදය තියෙනවා ද මිච්ඡා දිට්ඨිය තියෙනවා ද ඒක නිසා අපිට ද්වේෂය ඇති වෙනවා කියන එක, sick අවස්ථාව දැන ගත්ත ගමන් ද්වේෂය ඇති වෙනවා කියන එක දන්නවා.

එතෙක්දී ආපහු ආවා අභිජ්ඣා තියෙනවා නම් අපි දන්නවා දෝමනස්සය ඇති වෙනවා, ඉතින් ඒක නිසා ව්‍යාපාදය ඇති වෙනවා. ව්‍යාපාදය ඇති වෙලා ඔය විදිහට ද්වේෂය ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ විදිහටත් අභිජ්ඣා වුණෙත්තීන් දෝමනස්ස වෙලා ද්වේෂය ඇති වෙනවා කියලා එතන ඒක කල්පනා කළා. ඊළඟට ඉතින් අපි දන්නවා වට ගණන ගියා නම් අපි දන්නවා වට හතක් ගියා නම් ඉතින් ද්වේෂය ඇති වෙනවා. එතකොට

මෝහයෙන් පටන් අරගෙන අපිට එනවා ඉතින් මෝහය නිසා ලෝභය, ඉතින් එතන වට 4යි, ඉතින් හතේ හත වදිනවා කියන්නේ ඉතින් අපි ද්වේෂයට කියන එකට ඇවිල්ලා කියලා. ආයෙත් එනවා දැන් මේ විදිහට ද්වේෂය ඇති වෙනවා කියන එක බලාගෙන ගියා ම ඔය කාරණා 7න් 7 වෙනකන් කියලා, මට තේරෙනවා මගේ මේ සිත අර, ඇතුළේ තියෙනවා මගේ අර “අප්පිකුත්තරතො සමාහිතෙ වික්ඛෙප පට්ඨරණා” කියන අර්ථය කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මාව, මට අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට නැවත නැවතත් යනවා කියන එක මට තේරෙනවා.

ඒ වගේ ම මට තේරුණා මේ, දැන් ඊට පස්සේ මං කල්පනා කලා අර “දැන් අවිද්‍යාව, ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම, අදත්තාදානය.” එතකොට ඔය අදත්තාදානය නිසාත් අපිට ඒ ද්වේෂයත් කියන ඒවා ඇති වෙනවා ලෝභය නිසා. ඊළඟට ආයෙත් එනවා මේ අර මෝහය කතාව. “පෙර මෝහය, දෝස සහිතව ජීවත් වීම, පාණාතිපාතා.” ඔන්න ආපහුත් ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ම යැවෙනවා. එතකොට ද්වේෂය මෙතෙහි කරන්න කරන්න ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ම යැවෙන බව මට හොඳට තේරෙනවා සිත තුනී වෙලා ගිහිල්ලා නැති වෙලා යනවා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



S_Sammavaca_digram.jpg

15/06/2014 - අත්තවාද උපාදාන

Attavāda Upādāna

එතකොට ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, ජීවමානව වැඩ සිටින පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ ය කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට හත් නම, ඒ වගේ ම සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා දාහතර නම සිහි කරලා වැන්දා.

වැදලා, ඊයේ ඉතින් ද්වේෂය නැති කරමි කියන භාවනාව නේ එතන කළේ. අද මට හිතුණා ලෝභය නැති කරමි කියන එක, ඒක කරන්න ඕනෙයි කියන එක. ඒ ඊයේ බලපු ආකාරයට ම අදත් විමසන්න පටන් ගත්තා.

මෙතෙක්දී මම බැලුවේ අර, මේක අර පැත්සලකින් මේක ලියාගන්න වෙනවා මෙතන කෙනෙක් හරියට බලනවා නම් **diagram** එක වාගේ. කබලිංකාර ආභාරයයි, ස්පර්ශයයි, වේදනාවයි. එතනින් එනවා ගිද්ධිලෝභය කියන එක. එතකොට එතෙත්ට ආවායින් පස්සේ එතනින් එනවා වේදනාවෙන් අනිත් පැත්තට **triangle** එක එනවා ඒ පරාමාසය, භය අගතියට යනවා කියන එක. දැන් එතකොට ඔන්න ඔය **triangle** දෙක තමයි විමසීම කියන එක කළේ.

එතෙත්දී අපිට ජේනවා මේ ස්පර්ශය නිසා එතන වේදනාව ඇති වෙනවා. වේදනාවෙන් ගිද්ධිලෝභයට යනවා. ඒ වගේ ම වේදනාවෙන් පරාමාසයට යනවා. මෙන්න මේ කැලී දෙක තමයි මං විමසීම කියන එක කළේ. වේදනාවෙන් ගිද්ධිලෝභය, වේදනාවෙන් පරාමාසය, දෙපැත්තට යන එක. එතකොට මෙතෙත්දී අපි දාගත්තොත් ඕකේ අර **ordering** එකක් හැටියට එනවා, අපි හිතමු අත්තා කියලා ගන්න එක ඒ **branch** එකට අපි දැම්මොතින් **5A** කියලා, පරාමාසයේ ඉඳන් භය අගතියට යන එක, ඒ **sequence** එකේ **5B** කියලා කියන්නේ ඔය ගිද්ධිලෝභය කියන තැනට තමයි **5B** කියලා දාන්න තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි අර ලාභමච්ඡරිය වෙලා ගිද්ධිලෝභය තියෙන තැනට ඇවිල්ලා, ඒ අවස්ථාව වෙනකොට. එතකොට ගිද්ධිලෝභය කියන තැනට දාගන්නවා **5B** කියලා.

ඊළඟට අපි ගත්තොතින් මේ භය අගතියේ ඉඳන් අපි වේදනාවට යන අවස්ථාව, ඒකට අපි දුන්නොත් **6A** කියලා, එහෙම නම් කබලිංකාර ආභාරය තියෙන තැනට තමා **6B** කියලා දාගන්න ඕනේ.

ඊළඟට අපි ගත්තොතින් එහෙම **7A** කියලා වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට යන්නා වූ ඒ අත්ත, **7B** කියලා දාගන්න වෙන්නේ වේදනාව කියන තැනට ම තමයි. එතකොට දැන්

මං මෙතෙක්දී විමසුවා දැන් අත්තා වීම කියන එක. ඒ කියන්නේ 5A කියන එක වගයෙන් අපි හැදින්වුවොත්, 5B ලකුණු කරන්නේ අපි ගිණිලිලෝභය නියෙන තැනට නේ. එතකොට දැන් ඊළඟට අපිට ජේනවා මේ 6A කියලා කියන්නේ භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට යනවා නම් ඒ 6B කියලා කියන්නේ කබලිංකාර ආහාරය ඇති තැනයි කියන එක. 7A කියලා කියන්නේ වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසය නම් 7B කියන්නේ වේදනාව ඇති තැනයි. ඕක තමයි මේ පැහැදිලි කළේ.

දැන් මේක මේ මෙතෙහි කරනකොට අර තමන්ගේ ඉහළ ම ඵල විත්තය නැංවිලා තියෙනවායි කියන එක මට තේරුණා. මේක මේ විදිහට යනවා කියන එක තේරුම් කළහම. එතකොට මෙතන, මෙතන මොකද්ද මේ පෙන්නුවේ හොඳ sequence එකක්. අර කැල්ල සිද්ධ වෙනකොට අපි අනිත් triangle එකේ කොතෙක්ට ද ගිහිල්ලා ඉන්නේ කියන එක. දැන් වේදනාවේ ඉඳන් ගිණිලිලෝභයට යනවා නම්, ඒ කියන්නේ අපි සිහිනයක් කවුරු හරි කෙනෙක් මවනවා නම්, නමුත් සුබය කියන එක පරාමාසයට නොවන අවස්ථාවක් ඇති ද කියන එකයි මං විමසුවේ. ඒ කියන්නේ මං ගිණිලිලෝභය පැත්තට යනවා. නමුත් මේ සුබය පරාමාසයට ඇතුල් නොවන අවස්ථාවක් තියෙනවා ද කියන එක හොඳට විමසුවා. ඒ කියන්නේ අපි 5B වලට ආවා. 7A නොවීම කෙසේ ද සිදු වන්නේ කියලා.

මෙතෙක්දී මට ආවේ මේ plan එකක් කියන එක වෙලා තියෙනවා. ඒ නමුත් දිට්ඨි අනුසය කියන එක නොවෙන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ කුක්කුච්චය නොවිය යුතු ය. මොකද කුක්කුච්චය ඇති වෙන්නේ ඔය දිට්ඨි අනුසය හේතුවෙන්. මේ විදිහට ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙනවා නම් අත්තවාද උපාදානය නොවෙනවා කියන එක තමයි ඒ භාවනාවේදී ආවේ, අතෙක්ට යන්නේ නැතෙයි කියන එකයි. මේක ටිකක් අමාරුයි මේ භාවනාව.

ඉතින් සාධු පියවරුනි කියලා මේක නැවැත්තුවා.

16/06/2014 - අනාශ්‍රව සඤ්ඤා

Anāsava Saññā

එතකොට ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම රහතන් වහන්සේ දක්වා දාහතර නම සිහි කරලා වැන්දා.

ලෝභය නැති කරමි කියලා ඊයේ භාවනාව මම සිහි කළා. එතකොට මං එතෙන්නේදි සිහි කළේ, දැන් අපි ඊයේ බලලා තියෙන්නේ අර දෙවෙනි triangle එක, ඒ කියන්නේ වේදනා, පරාමාස, හය අගති කියන triangle එකේ ගමන් කිරීම අනුව, කබලිංකාර ආහාර, වේදනා, ගිද්ධිලෝභ කියන triangle එකේ වැඩ කරන විදිහයි බැලුවේ.

දැන් අද මං බැලුවා ඕකේ අනෙක් පැත්ත. ඒ අනෙක් පැත්ත මං කල්පනා කළා. ඒ කියන්නේ ඔය 7B කියන එක ස්පර්ශයේ ඉඳන් වේදනාවට එතකොට අනිත් triangle එකට මොකද වෙන්නේ කියන අර්ථයයි මං මෙනෙහි කරන්න පටන් ගත්තේ. එතකොට දැන් ඒ කියන්නේ 7B කියන එකට අපි ආවා කියන අර්ථයෙන් කල්පනා කරනවා කුමක් සිදු වේ ද කියලා. එතකොට මට මෙතන ටිකක් අමාරුයි, ඒ වුණාට මට රහතන් වහන්සේලා පුරුදු කරලා තියෙන විදිහට මං අල්ල ගත්තා.

ඒ විදිහට බැලුවහම නම් ඔන්න ජේනවා සුභයයි කියලා ඉදංසච්චයට ඇතුල් වීමක් කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඊට පස්සේ දෙවෙනි කාරණේට ජේනවා නිත්‍යයි කියලා ගැනීම දෙවෙනි රවුමේ දී සිද්ධ වෙනවා මානස නිසා. තුන් වෙනි රවුමේ දී, තුන් වෙනි එකට අපිට ජේනවා මේ සංස්කාර පරාමාස වීම නිසා අර සඤ්ඤාව සුඛය වෙනවා කියන එක, ඊළඟට මේ සමභ ම වේදනාව පරාමාසයට ඇතුල් වීම වෙනවායි කියන එක දැක්කා. එතකොට අන්න එතෙන්නේදි නම් තේරුණා එහෙනම් ස්පර්ශයේ ඉඳන් වේදනාවට එනවා කිව්වහම වේදනාව ඉඳන් පරාමාසයට ඇතුල් වෙන්නා වූ කියන කතාව එතන රවුම් තුනක් ගිහිල්ලා එතන සිද්ධ වෙනවා කියන එක.

මෙන්න මේ වෙලාවෙදි තමයි අපේ මේ වේදනාව කියන එක සම්පූර්ණ වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මේ සුභ වෙච්ච සඤ්ඤාව නිසා ම මේ fake වේදනාවක් ඇති වෙනවා කියන එක. අර මානසික වේදනාව real වෙන්නෙ නෑ. අතනින් ඇති වුණා වූ අර සුභය කතාව නිසා තමයි මෙතන මේක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. දැන් කායික වේදනාව කියන එක මීට වඩා වෙනස්. එතකොට මෙතෙන්නේදි මට හොඳට ලස්සනට ආවා මේ සුභ වෙච්ච දේ ම තමයි මානස විසින් හොඳයි කියලා කියන්නේ. අර ඉද්ධි slide එක, ඒක මතක්

විමකුත් වුණා. වේදනාව සුබ යැයි කියලා ගන්නා වූ මුසාව මට සිහි වුණා. අර පෝතලිය සූත්‍රයේ අර 3.3 කියලා කිව්වේ.

එතකොට දැන් මෙතෙන්දි මට ලස්සනට ආවේ මේ සඤ්ඤාව කියන එක මහ මුළාවක්. ඒ සඤ්ඤාවෙන් තමයි මට මෙන්න මේ දේ කළේ. ඒ අර වේදනාවේ **reality** එකක් නෑ. අර **real** එකක් හැටියට පෙනේනුවේ අර සඤ්ඤාවෙන්. එතකොට ස්පර්ශයේ ඉඳන් මං වේදනාවට ආවා කියලා කියන්නේ, මෙන්න මේ විදිහට මේ අර සුබයි කියලා අර ඇතුල් වීම, සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා ඇතුල් වීමත් උඩ ඇති වුණා වූ දෙයක් මේ තියෙන්නේ. එතකොට ඇයි මං මේ සඤ්ඤාව වරදවා ගන්නේ?

මේක මේ සංසාර පුරුද්ද නිසා ම තමයි මේක සිද්ධ වුණේ කියන එකට ආවා. ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී මේ මනස මහා විසාලයි. ඒ පුදුමාකාර විදිහට මනස පවතිනවා. එතනදි අර තියෙනවා අර **dismay** කියලා කියන්නේ. දැන් ඒ කියන්නේ මේ, මේක මහා මුළාවක් තමයි අපිට සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ කියලා අන්න ඒ තත්වයට තියෙනවා. මෙතන මේ **real** වේදනාවක් නෑ, මේ බොරුවට හදාගත්ත, ඒ කියන්නේ මුසා වූ සඤ්ඤාවකින් ඇති වුණා වූ දෙයක් විතරයි කියන තත්වට ඒ මනස තියෙනවා.

ඉතින් මේ භාවනාවේ නම ඇහුවහම රහතන් වහන්සේ නිශ්ශබ්ද වෙලා ඉඳලා පස්සේ “බය වෙන්නේ නැද්ද” කියලා අහලා තමයි කිව්වේ, මේක මේ අනාශ්‍රව සඤ්ඤාව. අනාශ්‍රව විත්තයක තිබෙන්නා වූ සඤ්ඤාව තමයි මේ භාවනාව.

සාධු පියවරුනි කියලා ඉතින් අවසන් කළා.

19/06/2014 - සත්තට්ඨාන කුසල භාවනා

Sattaṭṭhāna Kusala Bhāvanā

සත්තට්ඨාන කුසල භාවනාව. උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ ය කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට ම හත් වෙනි නම, දාහතර නම, සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැන්දා.

පංචනිවරණ යටපත් කරමි කියලා කිව්වහම මේකෙන් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. එතකොට අපි දන්නවා පංචනිවරණයන් නිසා අවිද්‍යාව හටගන්නවා. කෙසේ ද කියලා විමසුවා. කුඩා තණ්හාව නිසා අර පටිච්චසමුප්පන්නය වෙනවා කියන එක, ඒක දුටුවා. ඒ කියන්නේ කාමච්ඡන්දය, රවුම 3, ඒක නිසා අර ප්‍රේමය, මේ නිසා අර පටිච්චසමුප්පාදය වෙනවා. දැන් මේක නිසා නන්දිය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ ඇති වීම නැති වීම කෙරෙහි ඇති කැමැත්ත.

එතකොට මේ වෙනකොට විඤ්ඤාණඤ්චායතනය කියන එක මට වෙලා තිබුණා. ඒ යම් පුද්ගලයෙකුගේ උපන් ස්ථානය බැලීමට මට පෙර කැමැත්තක් තිබුණා. ඒ පාර ඒක විමසුවා. ඒ පාර රූපය දැක්කා. නැවතත් විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තිය, කුසලය නිසා ඒ විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට සමවැදුණා. සමවැදිලා ඒකෙන් දැනගත්තා. ඒ ස්ථානය. උපන් තැන කියන එක.

දැනගැනීම සිද්ධ වෙන්නේ මෙහෙමයි. හය වෙනි ධ්‍යානයට යනවා. විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට යනවා. ගිහිල්ලා රූපය මෙනෙහි කරනවා. එතකොට විඤ්ඤාණඤ්චායතනයෙන් වැටෙනවා නේ. අර රූපය දකිනවා. නැවතත් වහාම හය වෙනි ධ්‍යානයට සමවදිනවා. එතකොට රූප සම්බන්ධව, පිහිටීම සම්බන්ධව කාරණා අපි දැනගන්නවා. ආයේ නැවතත් ඊළඟට අවශ්‍ය කාරණය මෙනෙහි කරනවා. ආපහු, ඒ දෙක මාරු වෙන්න ඕනේ. ඒ විදිහට දැනගැනීම තුලින් තමයි ඒක කරන්නේ. සමවදින්න ඕනෙ නැවත නැවතත් පුනපුනා.

එතකොට මෙහෙම දැනගැනීම නිසා මාන නොවිය යුතු බව මම සිහි කළා. මට ඒකත් කලින් ම කල්පනා කරන්න ඕනෙකම තිබුණා මේ මානය ගැන අද භාවනාව. එතකොට කය නිසා මානය නොවිය යුතුයි කියලා අර විජය සූත්‍රයේ ඒකත් මට මතක් වුණා. ඊළඟට මේ ඥානය නිසා මාන නොවිය යුතු ය කියලා ආපහු ආවා. මෙසේ වන්නේ නම් කාය පස්සද්ධිය විත්ත පස්සද්ධිය ඇති වෙනවා කියන එක මට වැටහුණා. ඒ කියන්නේ ඊර්ණ්‍යාව, මච්ඡරිය, මක්ඛය, පලාසය නොවීම කියන එක. එතකොට මට ඒක හොඳට ඒ පැහැදිලියි, මේ කාරණා තියෙනවා නම් ඉතින් මට, කෙනෙකුට

තියෙන්තේ නෑ, පස්සද්ධියක් කියන එක නෑ. මොකද එයාගේ මනසෙන් ඇති වෙන්නා වූ ධර්ම කොටස නිසා එයාට ඒ මක්බිය, පලාසය ඒ දේවල් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්.

එතකොට, ඉතින් මේ සමඟ ම මේ මට ඇහුණා සත්තට්ඨාන කුසලය කියන වචනය. ඒ ඇහුණා. එතකොට මං සත්තට්ඨාන සූත්‍රය ඒක මෙනෙහි කළා. ඒ සත්තට්ඨාන සූත්‍රයේ තියෙනවා නේ රූපයේ සමුදය, අස්තංගමය, නිරෝධය, නිරෝධගාමිනී පටිපදාව, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය කියන එක. ඒක එකපාරට ම මං මෙනෙහි කළා. ඒ සූත්‍රයට අනුව. එතකොට ම මම රහතන් වහන්සේව දැක්කා. බුදුපියා වැඩ ඉන්නවා කියලා දැක්කා. දැකලා ඒකත් දැනගෙන මං වැන්දා.

ඉතින් එතකොට “මේක තමයි සත්තට්ඨාන කුසල භාවනාව” කියලා ඒ බුදුපියා පැවසුවා.

20/06/2014 - සත්තට්ඨාන කුසල භාවනා 2

Sattaṭṭhāna Kusala Bhāvanā 2

සත්තට්ඨාන කුසල භාවනාව 2. උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ යැයි කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැන්දා, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා.

පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි, මේකෙන් පටන් ගන්න යැයි කියලා පැවසුවා. තථාගතයන් වහන්සේගේ විද්‍යා වරණ ගුණය මං මෙනෙහි කළා. ආසවක්ඛය ඥානය මෙනෙහි කළා. එතකොට මේ සමඟ ම මට අර කුඩා තණ්හාව, ප්‍රේමය නිසා පටිච්චසමුප්පන්න වීම, නන්දිය, අන්ත ඒක මට මෙනෙහි වුණා, ඒ භාවනාව. ඒ භාවනාව ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. සත්තට්ඨාන කුසල භාවනාව. මේ වෙලාවේ මනස හරි විසාලයි. මේ සුත්‍රය මං කියවලා නේ භාවනා කරන්න ගියේ. ආලෝකය සහිතයි.

ඒ පාර මට මේ දිබ්බවක්බු තුවණ මෙනෙහි වුණා. ඊට පස්සේ පෙර තුන් වෙනි භවයත් මෙනෙහි කළා. ඒ කියන්නේ තථාගතයන් වහන්සේගේ ඒ ඥානයන් තුන තියෙනවා නේ. ආසවක්ඛය ඥානය, චුතුපපාත ඥානය දිබ්බවක්බුව නිසා ඇති වෙන, ඊළඟට පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඥානය.

එතකොට දැන් මං ඔන්න සීලය මෙනෙහි කරන්න ගත්තා. වරණ ගුණයන් කියන ඒවා. පළවෙනි වරණ ගුණය. ඉන්ද්‍රියෙසු ගුත්තද්වාරො කියලා දෙවෙනි වරණ ගුණය මෙනෙහි කළා. සීලය අර විදිහට සම්පූර්ණයෙන් මුසාවාද පරුෂා වාව සහිතව ඔක්කෝම කැල්ලෙන් කැල්ලට බැලුවා.

ඊළඟට ඉන්ද්‍රියෙසු ගුත්තද්වාරො කියලා අර අහිජ්ඣා දෝමනස්ස ඇති වෙනවයි කියන එක. ඊළඟට අර ආභාරයේ පමණ දැනගෙන ගන්නවා කියන එක, වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදැක්විය යුතුයි කියලා කල්පනා කළා.

ඒ වෙලාවේ මං වේදනාවේ සමුදය කියන එක මෙනෙහි කළා. එතකොට මේක මෙනෙහි කරපු ගමන් කෙළින් ම අනාග්‍රව සඤ්ඤා භාවනාව මට සිහි වුණා. මේක මේ fake වේදනාව. එතකොට මේක ම තමයි මේ මුසාව වෙලා තියෙන්නේ. Fake වේදනාව කියන එක ඇති වෙනවා. මේක ම නේ අපි මුසාව කියලා ගන්නේ. අත්තා කියලා අරගෙන ඇති වෙන්නෙත් මේක ම තමයි. සුබ්බේ කියලා ගත්ත එක.

එතකොට වේදනාවේ සමුදය වෙලා තියෙන්නේ කොහොම ද? රූපයේ සුභයි, අර නිව්ව සංස්කාර මගින් අර සුඛ සඤ්ඤා ඇති කිරීම. එහෙනම් රූපයේ සමුදයෙන් ම තමයි වේදනාවේ සමුදය වෙලා තියෙනවා කියන එක ඇති වුණා.

ඒ සම්බන්ධතාවය මං හොඳින් දැක්කා. ඉතින් “Excellent” යැයි කියලා ඇහුණා ඒ වෙලාවේ. දැන් ඒ පාර, දැන් සංස්කාර තිබෙනතාක් කල් අපිට මානය ඇති වෙනවා. මානය තිබෙනතාක් කල් නිව්ව සඤ්ඤාවට අපිට ඇති වෙනවා. එතකොට අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට අපි අර මානය jack ගන්නවා කියන එක තියෙනවා නේ සංස්කාර. සංස්කාර නිරෝධය වන්නේ නම් මානයක් කොයිත් ද?

මේ සඳහා සඤ්ඤාව හොඳින් දත යුතු ය. අනාශ්‍රව සඤ්ඤා වන්නේ නම් විඤ්ඤාණය සකස් නොවේ. “Excellent” කියලා ආයේ ඇහුණා.

ඒක තමයි ඒ භාවනාව. ඉතින් මේක කළහම ඉතින් මේ මට ජේනවා මේ පුටුවක වාඩි වෙලා ඉන්න එක්කෙනෙක් ඉන්නවා හොඳට. ඒ කියන්නේ ඇත ඉඳන් මට මාව ම ජේනවා.

21/06/2014 - උපශාන්ත භාවනා

Upasāntha Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ ය කියලා සිහි කරලා වැන්දා. මේ විදිහට හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැන්දා.

ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම, යම් සඤ්ඤාවකින් ජීවත් විය හැකි බව පහ කළ යුතු ය. යමෙක් මෙසේ ජීවත් වෙනවා යැයි කියන්නේ නම් එයට වඩා සැප වූ වේදනා ඇති තව යම් දෙයක් ඇති යැයි කල්පනා කරන්න ඕනෙ. නැති නම් මානය කියන එක හටගන්නවා. මෙසේ කල්පනා කරන්නේ මානය නොවන්නේ ය. ධර්මය වශයෙන් අපි යම් ධ්‍යානයකට වඩා උසස් ධ්‍යානයක් ඇත්තේ ය, නමුත් එකකින්වත් ජීවත්ව සිටීම නියතව පැවැත්විය නොහැක. **Permanent** කියලා කියන්න බෑ. මෙම ධර්මය අනාශ්‍රව සඤ්ඤාව සමඟ සම්බන්ධ කළොත් කුමක් වන්නේ ද කියලා තමයි මට කල්පනාවට ආවේ. මේ මානයේ කතාවයි, අනාශ්‍රව සඤ්ඤාවයි.

ඒ පාර රහතන් වහන්සේ මාව නැවැත්තුවා ඒ වෙලාවට. මම ඔය අකනිට්ඨාව අල්ලගෙන හිටියා. මේ ප්‍රභාස්වර චිත්තයක් පැවතුණා. ආලෝකය කියන එක අධිකයි. යම්කිසි වේදනාවක් නිසා පැවැත්විය යුතු යැයි සිතන්න යනවා නම්, මට ජේනවා අර කතිරය. සඤ්ඤා, පරාමාස, වේදනා, චේතනා කියන කතිරය ජේනවා. **Cross** එක. එතකොට ඒ කතිරය නිසා අපිට ජේනවා වේදනා, චේතනා, ඉදංසච්ච, භය අගති. ආපච්ඡ වේදනා. අලුවා කැල්ලට එනවා. මේක අර කතිරය පවතිනවා නම් මේ යම්කිසි වේදනාවක් නිසා මේ ඉන්නවා කියලා හිතනවා. එතකොට වේදනාව නිසා නේ අපි අර ද්වේෂ කතාව තියෙන්නේ. කුලයට ඇලෙනවා කියන එක. ඒවා ඔක්කෝම අර වේදනාව නිසා.

එතකොට දැන් අපි දන්නවා ඔය හැම වේදනාව ම **fake** කියලා. ඒ වේදනාව **fake** කියන අර්ථය ඒක දන්නවා නම් එහෙනම් ඉතින් මේ කතිරයේ කතාව, ඒක යනවා. එතකොට, දැන් මෙතන අපිට ජේනවා මේ කතිරය ඇති වෙනවා, මානය නිසා ඇති වෙන පාර ඇති වෙනවා. මේ කතිරය, එක කතිරයක් හැඳුණා නම් ඊළඟට මානය නිසා ඇති වෙන **diamond** එක හැදෙනවා. අලුවා කැල්ල.

රහතන් වහන්සේගේ සිත කෙසේ ද කියලා මම කල්පනා කළා. ඒ වෙලාවේදී අර විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් පවතිනවා කියන එක, **no stream**. විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් පවතින්නේ නෑ. විඤ්ඤාණය කියන එක දැනගැනීම සඳහා පමණයි

පවතින්නේ. මේවා මේ ඔක්කෝම මේ knowledge instances කියලා කියන එක තමයි මට ආවේ.

ඒ කියන්නේ ඒ, දන්නා වූ, ඒක වචනවලින් කියන්න හරි අමාරුයි, දන්නා වූ මේවා පමණයි. ඒකේ stream එකක් නෑ. දැන් අපි stream එකක් තියෙනවා නම් අපි අර hump එකක් උඩින් යනවා, ඒ වගේ සෙල්ලන් තියෙනවා නේ. ඒක එහෙම එකක් නෑ. ධර්මය කියන එක දෙනවා. නමුත් මෙම පුද්ගලයා එය ගනී හරි නොගනී කියලා කියන එක ගැන අල්ලා ගැනීමක් නෑ. එහෙම, ඒ කියන්නේ එහෙමත් නැත්තත්, ඒ කියන්නේ ප්‍රතිඵලයට ඇල්මක් කියන එක නෑ. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤා නිසා පරාමාස වෙනවා කියන කැල්ල නෑ, කියන එක නෑ. විඤ්ඤාණය මෙසේ දැනගෙන පවතී. මේක හරි සාන්තයි කියන එක මට වැටහුණා.

ඉතින් මේ භාවනාවේ නම උපශාන්ත භාවනාව.

22/06/2014 - අභිජ්ඣා භාවනා

Abhijjā Bhāvanā

අභිජ්ඣා භාවනාව. උත්තරීතර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළමු වැනි, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ යැයි කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැන්දා, සහම්පති බුදුපියා දක්වා.

අභිජ්ඣාව භාවනාවට ගත යුතුයි කියලා මට හැඟුණා. ඉතින් “Excellent” කියලා මට ඇහුණා එහෙම කියනවා කියලා. ඊට පස්සේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අර New Zealand වලදී පෙන්නලා දුන්නා නේ ආයතන භාවනා 2 තියෙන diagram එක. සම්මා දිට්ඨිය, ප්‍රඥාව, ශ්‍රද්ධාව, භිරිය, ඕතප්පය, විරිය, ඡන්ද සමාධිය, අභිජ්ඣාව කියන එක path one එකේ අතහරින්න ඕනෙයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට අභිජ්ඣාව path one එකෙන් පහ කළ යුතු ය කියලා කල්පනා කරනවා. එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වීමෙන් අභිජ්ඣා නැති වන්නේ ය කියන එක තමයි මම ගත්තේ. මොකද මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් අපි දන්නවා නේ අභිජ්ඣා ඇති වෙනවා කියලා diagram එක ඇඳලා තියෙන්නේ අපි.

එතකොට මේක කෙසේ ද යැයි කියලා මම විමසුවා. මේක විමසුවා ම මෙතන ජේනවා ඔය area 2 කියන එක තියෙනවා නේ. දැන් අපි දන්නවා මුලින් ම, ඔය අභිජ්ඣා range එක, ප්‍රදේශය වෙන්නේ ඔය area 2 කියන එක. මේක සිදු වෙන්නේ කොහොම ද ඔය වේදනාවේ ඉඳන් ගිද්ධිලෝභයට යන line එක තියෙනවා නේ. ඒ line එක වෙන්නේ පරාමාසයේ ඉඳන් පල්ලෙහාට යන අත්තා වීමෙන් පස්සේ තමයි ඒක සිද්ධි වෙන්නේ. එතකොට ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් ජාතියට යන එක තියෙනවා නේ, නන්දිය සඳහා කැමැත්ත. එතකොට මෙතන අභිජ්ඣාවේ දී කියන්නේ මේක මගේ වේවා කියලා නේ. ඒ කියන්නේ මෙයාට දැන් නෑ. දැන් එතකොට තියෙනවා එහෙනම් දැන් නැති එක, මේක ඇති වෙන්න තියෙන කැමැත්ත.

ඉතින් එතකොට ප්‍රඥාවන්ත මනුස්සයෙකුට ජේනවා ඉතින් දැන් නැති නම්, ලැබුණත් නැති වෙන දවසක් තියෙනවා කියලා. එතකොට මේක සඳහා අභිජ්ඣා වීම තමයි නන්දිය කියලා කියන්නේ. එතකොට මේක ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය තමයි මේ ධම්මමච්ඡරිය. මේ ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට යන line එක දික් කළහම ධම්මමච්ඡරිය. එතකොට මේක මෙතෙහි කරනකොට මේ ඉහළ ම ඵල විත්තය නැංවිලා තියෙනවා. නළලේ දකුණු පැත්ත හරි ශාන්තයි. එතකොට අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්නලා දීප්‍ර diagram එකට අනුව අපි අභිජ්ඣා අත්හළ යුතු යයි කියලා සිතුව විගසින් වම්

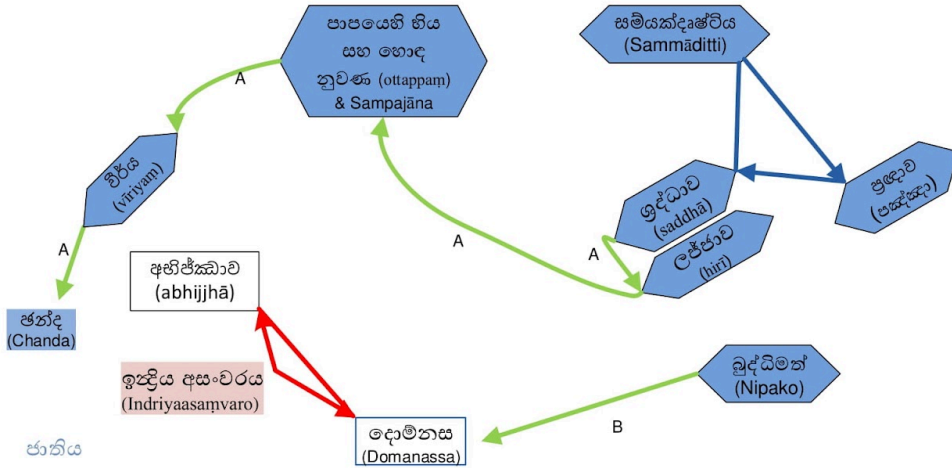
පැත්ත ශාන්ත වුණා. ඒ පැත්ත ශාන්තයි. වෙනො විමුක්තිය තියෙනවා. දැන් අර පැත්තේ ප්‍රඥා විමුක්ති දෙක තියෙනවා. එතකොට දැන් මේ වෙලාවේදී, එහෙනම් මිච්ඡා දිට්ඨිය අත්හළ යුතු යයි කියන හැඟීම ම තමයි මේකට හේතුව වෙන්නේ, මේක ම තමයි ප්‍රත්‍ය වෙන්නේ. එතකොට දැන් ඇති වන්නේ දෝමනස්සය යැයි කියලා වැටහුණා. ඉතින් අභිජ්ඣා වුණා නම් දෝමනස්සය කියන එක ඇති වෙනවා නේ. දැන් රවුම දෙක ගිය ගමන් **compare** කරා, මෙතන දෝමනස්සය කියන එක ඇති වෙනවා අපි දන්නවා.

එතකොට දෝමනස්සය වැටහුණා ම එතෙක්දී ආවා අර නිපකෝවය කියන එක. සන්තින්ද්‍රියො ව නිපකො ව කියන කතාව එතනින් එනවා, ඒක සිහි වුණා. අර **path 2** එක. මේකත් එක්ක අර අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය කියන එක, ඒ වෙලාවේදී ඒක ඇති වෙනවා. එතකොට දැන් එහෙනම් කල්පනා කරන්න රවුම **1** කියන එක සුභ ඉඳන් ඉදංසච්චයට වෙනවා කියන එක මිච්ඡා දිට්ඨිය වශයෙන් ගන්න ඕනෙ. ඊළඟට රවුම **2**, නිත්‍යයි කියලා ගැනීම අභිජ්ඣා ලෙස ගන්න ඕනෙ. එහෙනම් ඒ කියන්නේ මොකද්ද, මැරී ඉපදීමට ඇති කැමැත්ත. මෙන්න මේ විදිහට ගත්තහම එහෙනම් නන්දියත්, අභිජ්ඣාවත් වෙන් කර ගැනීමට අපහසු වන තරමට ම **blend** වෙලා තියෙනවා. ඒක හරියට අර සඤ්ඤා සහ වේදනා වාගේ. ලුණුයි දෙහියි වෙන් කරන්න බෑ නේ හොඳ්දකට දැමීමට පස්සේ. එන්න ඒ අර්ථයයි මේකේ තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒක සාධු බුදු පියවරුනි කියලා නැවැත්තුවා.

අභිජ්ජා සහ දොමනස නැති කිරීම

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



ත්‍රිකෝණ දෙක බලන්න.

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

23/06/2014 - කාමෙසුමිච්ඡාවාර භාවනා

Kāmesumicchācārā Bhāvanā

මේ භාවනාවේ නම කාමෙසුමිච්ඡාවාරා. උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ ය, කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම, සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැන්දා.

සජ්ඣ ඛොජ්ඣක්ඛිගයෝ වඩමි කිව්වහම මේකෙන් පටන් ගන්නෙයි කියලා පැවසුවා. කබලිංකාර ආහාරය, අපි දන්නවා ඊට පස්සේ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා දෙවෙනි කාරණය, ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක තුන් වෙනි කාරණය. ඉතින් මරණය වෙන්නේ නම් නිත්‍යභාවය කොයිත් ද? නිත්‍ය නොවන්නේ නම් අත්තෙක් කොයිත් ද? දැන් ඒ අවස්ථාවට ආවහම අපි රූපය විචාරනවා. මේ නිසා, ඒ කියන්නේ රූපය නිසා අභිජ්ඣා දෝමනස්සය වන්නේ ය. දැන් අපි ඊයේ භාවනාවක් කළා නේ. අභිජ්ඣා පැත්තෙන්.

අන්න ඒ විදිහට ඒ භාවනාව නැවතත් සිහි කළා. මිච්ඡා දිට්ඨිය අත්හළ යුතුයි කියන හැඟීම ආවා. මෙහි දී අර විමුක්තිය ඇති වීම, වෙන්න පටන් ගත්තා. ඒ විමුක්තීන් ගැන මම කල්පනා කළා, රූපය ගැන සහ ඒ නිසා වන කාම සඤ්ඤා ගැන සතිය තිබිය යුතුයි. සජ්ඣ ඛොජ්ඣක්ඛිගයේ එතන සතියෙන් ඔන්න ඔය කතාවයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ විදිහට වෙනකොට අර ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය, ආකිඤ්චන විමුක්තිය, ආකිඤ්චන සමාපත්තිය ඇති වීම කියන එක අනුපිළිවෙළින් මම සිහි කරන්න පටන් ගත්තා. අර මරණයට පත් වෙලා මරණයේ ඉඳන් අපි ආපහු එනවා ඔය ව්‍යාධි ස්වභාවයට කියන එක. ව්‍යාධියට ඇවිල්ලා ඒ මනුස්සයා ආපහු එයාට අර ජරාවට යනවා. දැන් ඔයා ලෙඩ වෙලා ඉන්නවා නම් ඔයා දන්නවා ඔයා ආපහු යන්නේ මේ ජරාවටයි කියලා. ලෙඩ වුණෝතින් වැඩියෙන්, ලෙඩ වෙලා නම් තමන්ගේ ජරාව කියන එක තමන්ට ඉක්මනින් පත් වෙනවා නේ මේවා වුණායින් පස්සෙ. අනේ දැන් ලෙඩ වෙලා මෙයා වැහැරිලා කියලා කියන්නේ නේ ද?

එතකොට ඔන්න ඔය අර්ථයෙන් මං බලාගෙන ආවා. පරිදේවයේ ඉඳන් අපි එනවා සෝකයට. සෝකයේ ඉඳන් එතකොට අපි ආපහු එනවා අතින් පැත්තට අර දෝමනස්සය කියන එක අපිට ඒක තියෙනවා. එතකොට දැන් අපිට වැහැරිලා තියෙන කොටත් ඔය කතාව ඇති වෙලා තියෙනවා නේ. ඔය විදිහට දැන් දකුණු අත පැත්තේ ඉඳන් ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මම දැන් එනවා. මෙහෙම මෙහෙම එතකොට දැන් අර රහතත් වහන්සේ කිව්වා නේ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අපි එනවායි

කියලා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට. එතකොට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යන්න අපි උත්සාහ කිරීමක් නේ කරන්නේ. එතකොට එහෙනම් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයේ ඉඳන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට යන්නත් අපි උත්සාහ කරනවා කියන අර්ථය ම තමයි ආපහු තියෙන්නේ.

ඕක මං මෙනෙහි කරලා බැලුවා. ඊළඟට එනවා ඔතන ඉඳන්, ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයේ ඉඳන් උපායාසය දක්වා මං සිහි කළා. එතෙන්නට එන්නේ මේකයි කියන එක. එතකොට දැන් එහෙම නම් අපිට තියෙනවා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය තුළ දුක්බය අඩංගුයි.

ඒ කියන්නේ අපි ජරාවට යනවා කියන කතාව නිසා, අර මැරිලා ඉන්න අවස්ථාවේ දීත් අපිට තියෙනවා නේ අර දුක්බයක් කියලා. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය වුණා, ඒක තමයි 100%, මලාට පස්සේ ඉතින් දුක්බය. එතකොට මේ දුක්බය ම percentage wise අපි ජීවත් වෙලා ඉන්නකොට හැම තිස්සෙම අපිට තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම්, ඒ දුක්බය අඩංගුයි. මේ නිසා අපි උපායාසයට යෑමට අපි උත්සාහ කරනවා. දැඩි වෙහෙසකට යන්නට අපි උත්සාහ කරනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට, ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයේ ඉඳන් උපායාසයට යන්න උත්සාහ කරනවා කියන්නේ, උපායාසය කියන්නේ දැඩි වෙහෙසක්, ඒ කියන්නේ රූපය අත්හැර ජීවත් වීමට බැරිව දැඩි වෙහෙසකින් ඉන්නවා. එතකොට මේ නිසා නැවත උත්පත්තියක් අවශ්‍ය බව මෙයා පුනපුනා කියනවා.

ඉතින් සතිය නැත්තන්, රූපය සහ කාම සඤ්ඤාව දුක බව නොදන්නේ, දැඩි වෙහෙසකින් යුක්තව නැවත ජාතියට යනවා. කාමයේ වරදවා හැසිරීම ම මෙය වන්නේ ය. ඉතින් අපි protected කෙනෙකු සමඟ බලෙන් එම හැසිරීම කරන්නේ නම් මෙම වෙහෙස අධික වෙනවා. උත්පත්තිය කියන එක වැඩි වෙනවා. ආයුෂය පවා අඩු වන තැන්වල බොහෝ ඉපදීම් ඇති වෙනවා. ඒ frequency of being born will increase කියන එකයි. මේක තමයි ආදීනවය.

ඉතින් සාධු පියවරුනි කියලා ඒක නැවැත්තුවා.

අර අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය අර දැඩි වෙහෙසකින් යුතුව නැවත ජාතියට යනවා කියන තැන හිතුවහම රූපයේ කාම සඤ්ඤාව නිසා, ඒ එතන ඒ අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය කෙනෙකුට ඇති වෙනවා.

25/06/2014 - අප්පඤ්චිත වෙතොවිමුක්ති භාවනා

Appaṇihita Cetovimutti Bhāvanā

අප්පඤ්චිත වෙතො විමුක්තිය භාවනාව. උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. දාහතර නම ම ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ බුදුපියවරු දාහතර නමක් කියලා සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් හතර වෙනි ධ්‍යානයට යම් කියලා, අන්ත එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා පැවසුවා.

පළවෙනි ධ්‍යානය කියන එක සිහි කළා. ඒ “විච්චිවෙච කාමේහි විච්චිව අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං ප්‍රීති සුඛං ප්‍රථමධ්‍යානං උපසම්පජ්ජ විහරති” කියලා. මේ විදිහට මේ දෙවනි ධ්‍යානය, තුන් වන ධ්‍යානය, හතර වෙනි ධ්‍යානයේ සඳහන් වෙනවා නේ “පුඛ්ඛෙව සෝමනස්ස දෝමනස්සානං අත්ථඛිගමා” කියලා කාරණාව. අන්ත එතෙත්ට මං මනස යොමු කරා. පෙර දෝමනස්සය වන්නේ ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මගින් ඇසෙන් රූපයක් බැලීම නිසා. මෙය මේ මොහොතේ නැතෙයි කියන එක. මේ අස්තංගමය වශයෙන් මං බලනවා, සමාධිභාවනා සූත්‍රය මෙන් අභිනන්දනා නොකරන්නේ, නාභිවදති, නජොසාය තිට්ඨති නම් පමණක් ඇති නොවන බව, ආයතනයන් පහළ වීම නැති වීම මගින් පමණක් නැති වන බව මම සිහි කළා.

පෙර සෝමනස්සය වෙනවා නම් එම රූපයන්ගේ අනිත්‍ය දුක්ඛ බව මෙනෙහි කිරීමෙන්, ධ්‍යාන සුඛයේ ඇති වීමෙන් වූ සෝමනස්සය. යම් තාක් සෝමනස්සය වෙලා තියෙනවා ද, මේ සියල්ල කෙරෙහි නාභිනන්දති නාභිවදති නජොසාය තිට්ඨති කියලා පැවතීම මගින් පමණක් අනාගතයේ ඇති නොවන බව සිහි කළා.

මේ විදිහට මේ චතුත්ථධ්‍යානයේ වන්නේ නම් සංස්කාර නිරෝධ විය යුතු බව හැඟෙනවා. එතකොට අර ඉද්ධි diagram එක කියන එක මතක් වුණා. අර ප්‍රථමධ්‍යාන, දුතියධ්‍යාන, තෘතියධ්‍යාන, චතුත්ථධ්‍යාන, උඩ අරි අට මඟ නිසා පල්ලෙහාට එනවා. එතකොට සංස්කාර, කාය, වච්චි, මනෝ ඒවායේ නිරෝධ ස්වභාවය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ.

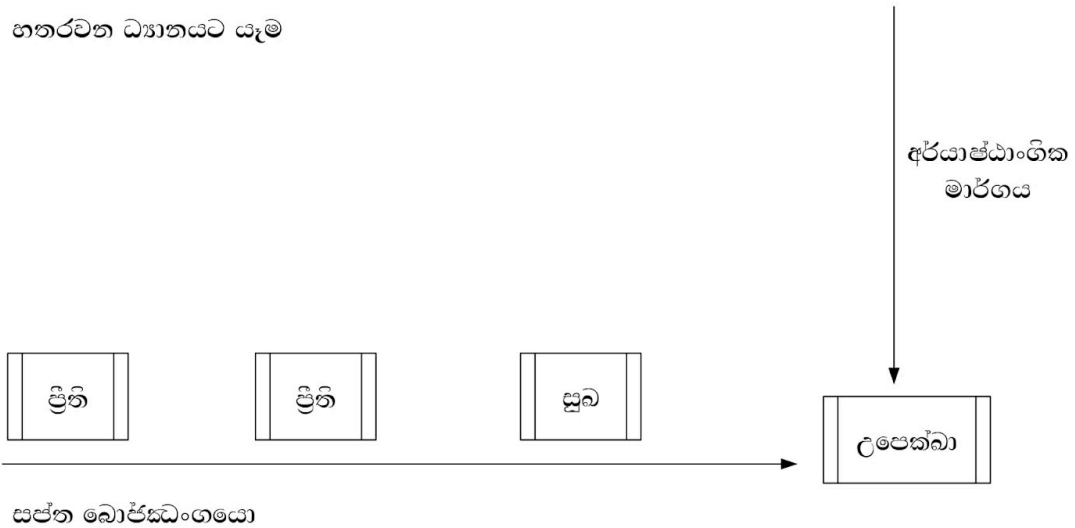
දැන් මේක සම්බන්ධ වුණා මේ ජුනි 22 කරපු අභිජ්ඣා භාවනාවට. එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය නිරෝධය මගින්, සිදු වන්නේ නම් සම්මා දිට්ඨිය කියන එක මතු වෙනවා. එතකොට ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨියේ දුක්ඛ නිරෝධය පමණයි ඇති වෙන්නේ. සියලු පාරමිතාවන්, ධර්මතාවයන් අත හැර උතුම් නිර්වාණය පමණක් ඉතිරි වන්නේ සියලු තණ්හා නැති වීමෙන් ම බව කියලා වැටහුණා. මෙසේ ටික වෙලාවක් හිටියා.

මේ වෙලාවේදී කල්පනා වුණා මේ ආනෙක්දේප සප්පාය සූත්‍රයේ, ඒ කියන්නේ අභිජ්ඣා කියන එක නැති වීම කියන එක සිහි වුණා. ඉද්ධි diagram එක සිහි කළහම අර ප්‍රථමධ්‍යාන, දුතියධ්‍යාන, තෘතියධ්‍යාන, චතුත්ථධ්‍යාන, එතකොට පැත්තෙන් එනවා බොජ්ඣංග වගයෙන්. උඩින් එනවා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. එතකොට සංස්කාර කියන ඒවාගේ හැකිලීම කියන එක ඒකේ diagrams වල සිහි වුණා. බොජ්ඣංග diagram එකේ ආපහු අර උපෙක්ඛාවට එනවා කියන එක එතන සිහි වුණා. ආයතන භාවනාව වගයෙන් ගත්තොතින් රූප නාභිනන්දනී, වේදනා නාභිවදනී, නාම කොටස නජොසාය තිට්ඨති කියන අර අවසාන slide එක එතනත් සිහි වුණා. හැම පැත්තෙන් ම ගිහින් තියෙන්නේ උපෙක්ඛාව. මෙතෙන්නට තමයි අපි යන්නේ. ඒක සඤ්ඤා උපෙක්ඛාව, අර පෝතලිය සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා සංස්කාර නිරෝධය කරලා අර පළවෙනි, ඒක සඤ්ඤා උපෙක්ඛාවට ම යන්නෙයි කියලා. ආයෙත් මතක් වෙනවා ඔය “න සඤ්ඤ සඤ්ඤී න විසඤ්ඤ සඤ්ඤී” කියන ගාථාව. ඒකෙ දී මේ සියල්ලෙන් ම කියන්නේ රූපයෙන් වෙන් වෙලා, සමාධි සහගත වූ වේදනා සඤ්ඤාවලින් වෙන් වෙලා, එක තැනකවත් සිත නොපිහිටුවා පැවැත්වීම.

මේ වගේ තැන්වලදී මට “Excellent” කියලා ඇහුණා. එතකොට වම් පැත්තේ මට සුඛය දැනෙනවා වෙතො විමුක්තිය. දකුණු නළලෙන් සැපයක් දැනෙනවා ප්‍රඥා විමුක්තිය. මේ සියල්ල ම දුකයි කියන එක තියෙනවා අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය. මේ විදිහට මේ අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තියේ මිනිත්තු පහක් පමණ වාසය කළා.

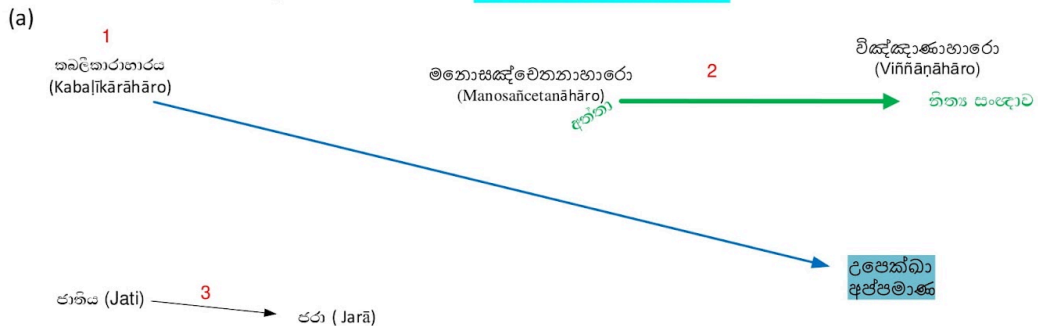
සාධු පියවරුනි කියලා අවසන් කළා.

හතරවන ධ්‍යානයට යෑම

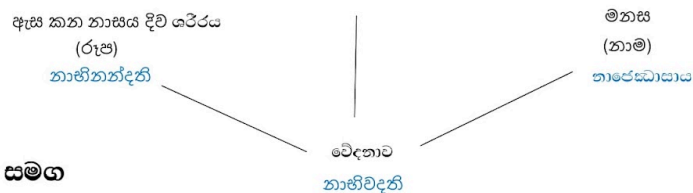


S_Iddhi.pdf - Slide 2

පහත සඳහන් ධර්මය වැටහෙන මට්ටමට **සතිසම්බොජ්ඣංගිය** වඩන්න.



b) නිර්වාණය මෙයින් පිටත ඇත. එවිට **රූපයට** හෝ ධර්මය නිසා ඇතිවන **සමාධියට** හෝ නොඇලේ.



ඉහත ධර්මය සමග

1. සමාධි නිමිත්ත රූක ගැනීම කළ යුතුය.
2. කිසිවෙකුට හානි නොකළ යුතුය.

ඉන්ද්‍රිය සංවරය කර ගැනීමේ ඇති වටිනාකම වැටහේ: (ඉන්ද්‍රිය සංවරය -> සතිය).

පීචිතෙත්ථියය නිසා පවත්නා අධ්‍යානනයෙන් යුත් මේ කය නිසා වූ යම් දැවීම් මාත්‍රයක් වේ නම්, ඒ දැවීම් මාත්‍රයම ඇත්තේය. ආයුෂ්‍ය උෂ්ණය නිසා පවතියි. උෂ්ණය ආයුෂ්‍ය නිසා පවතියි (ඇවිලෙන්නාවූ තෙල් පහතෙහි ගිනිදලුව නිසා ආලෝකය පෙනේද, ආලෝකය නිසා ගිනිදලුව පෙනේද).

ආයතන මභිත් විඤ්ඤාණය දහරාවක් මෙන් පවත්වා උෂ්ණය පවත්වනවා.

S_Ayatana.pdf - Slide 11

26/06/2014 - අප්පඤ්චිත වෙතොවිමුත්ති

Appan̄ihita Cetovimutti

හොඳයි ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කළා. කරලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊට පස්සේ අර සප්ත බොජ්ඣංගය වඩම් කියන තැනදී පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. එතකොට සප්ත බොජ්ඣංගයේදී අපි දන්නවා මේ සති සම්බොජ්ඣංගය කියන එක. එතකොට සති සම්බොජ්ඣංගය අපි දන්නවා අර පළවෙනි කාරණය කබලිංකාර ආභාරය. දෙවන එක අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට එනවා කියන එක. තුන ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක. එතකොට ජාති ජරා වෙනවා නම් ඉතින් ව්‍යාධි මරණය ඇති වෙනවා කියන එක අපි දන්නවා. එතෙක්දී අපි ප්‍රශ්න කරනවා. මරණය කියන එක ඇති වෙනවා නම් නිත්‍යභාවයක් කොයිනේ ද. එතකොට නිත්‍යභාවයක් කොයිනේ ද කිව්වා ම එතනදී අපි කල්පනා කරනවා එහෙම නම් අත්තෙක් කොයිනේ ද කියන එක. එතකොට දැන් අත්තා වෙලා තියෙන්නේ මොකද්ද? අත්තා වෙලා තියෙන්නේ වේදනාව.

එතකොට මේ වේදනාව කියන එක ස්පර්ශය නිසා හටගන්නේ. එතකොට මේ වේදනාව අර **fake** වේදනාව කියන එක, අර අනාශ්‍රව සඤ්ඤා භාවනාවට මට එතෙක්දී වැටුණා. ඒ අනාශ්‍රව සඤ්ඤා භාවනාවේ තියෙන්නේ අපි බලනවා මේ රූපය, මේ ස්පර්ශය නිසා අපි වේදනාවට ඇති වෙන කැල්ලක් තියෙනවා නේ. කබලිංකාර ආභාරය **triangles** දෙකක් ගන්නවා. පළවෙනි **triangle** එක කබලිංකාර ආභාරය, ස්පර්ශය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය කියන අර **area 1** එකේ තියෙන **triangle** එක.

ඊට ඉස්සෙල්ලා බැලුවා ඔය **area 1** නිසා අර **area 4** එකේ **triangle** එකයි අතර සම්බන්ධතාවය. ඒ කියන්නේ **area 4** එකේ තියෙන්නේ වේදනාවයි, ඊළඟට අපිට ජේනවා පරාමාසයයි, එතනින් තියෙනවා හයෙන් අගතියට යනවා කියන **triangle** එක. ඔතන ඒ භාවනාව මං දීර්ඝව කියන්න යන්නේ නෑ. ඒකෙදී බැලුවා, මේ අපි හිතමු පරාමාසයේ ඉඳන් පල්ලෙහාට අත්තා කියලා අපි ගන්නවා නේ හය අගතියට යන කැල්ල. අන්න ඒක වෙනකොට, අපි ඔක **5A** කිව්වොතින් ඒක නිසා අපිට **5B** කියලා කියන්න වෙන්නේ අර **triangle** එකේ, පළවෙනි **area one** එකේ තියෙන **triangle** එකේ අර **5B** කියලා අපි දානවා ගිද්ධිලෝභය කියන තැනට. ඒ කියන්නේ මොකද්ද,

අපි ගිණිලිලෝභය කියන තැනට තමයි අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, අතන අත්තා කියලා පල්ලෙහාට යනකොට. ඔය විදිහට ඒ භාවනාව වෙනම කෙරිලා තියෙනවා.

එක දවසක් මම බැලුවා මේ area one එකේ දැන් මේ විදිහට වෙනකොට අනිත් area 4 එකේ කොහොම ද දුවන්නේ කියන එක. ඒක බොහොම අමාරුයි. අපි සිතනවාට වැඩිය බොහොම අමාරුයි හිතාගන්න බැරි තත්වයක් තියෙන්නේ. ඒ පාර හැබැයි රහතන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ අපිට නිතර ම අර සුභයි කියලා ගන්නවා කියන එක නේ. එතකොට අපිට ස්පර්ශයක් වෙලා අපි වේදනාවට යනවා කියන කැල්ලට ඔතන ජේනවා අපි සුභයි කියලා ඉදංසව්වයට එකක් ඇතුල් වෙනවා. ඊළඟට දෙවනි රවුමේ දී අපි ඉදංසව්වයට අපි පල්ලෙහාට නිත්‍යයි කියලා යනවා. එතකොට මෙන්න මේ සංස්කාරයන් පරාමාසයට ඇදෙනවා නිත්‍යයි කියලා. අන්න එතෙන්නේදී තමයි අපිට මේ සුඛයි කියලා සඤ්ඤාවක් කියන එක ඇති වෙන්නේ. එහෙම නම් අපේ මේ සුඛ කියන සඤ්ඤාව ඇති වෙන්න අවස්ථාව වෙනකොට ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මේ, මේක සුඛයි කියන සඤ්ඤාව ඇති වෙන්න මේ සංස්කාරයේ නිත්‍යභාවයක් කියන එක තියෙන්න ඕනෙ.

එතකොට සංස්කාරයේ නිත්‍යභාවයක් නැහැයි කියන එක තමයි මේ ටිකකට ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණය ඇති වෙනවා නම් සංස්කාරයේ නිත්‍යභාවයක් නෑ. එතකොට සංස්කාරයේ නිත්‍යභාවයක් නැති එකකින් තමයි මට මේ සුඛයි කියලා සඤ්ඤාවක් ඇති වෙලා තියෙන්නේ. එහෙම නම් මේ සුඛයි කියන සඤ්ඤාව බොරුවක්, මුසාවක්, කියන එක එනවා.

අනිත් පැත්තෙන් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා තවදුරටත් කල්පනා කරලා බැලුවහම මේ කතාව ඇති වෙලා තියෙන්නෙත් මේ සුභයි කියලා ගත්ත එක උඩ. සුභයි කියලා ගත්තේ නැත්තන් මේක නෑ. එතකොට එහෙම නම් ජේනවා ආයෙන්, මේ දෙනිස් කුණපයක් අසුවී ගොඩකටයි ඒත් අපි මේ සුභයි කියලා කියන්නේ. එහෙනම් මේ කතාවේ තේරුමක් ඇත්තෙන් නෑ. එතකොට බොරු දෙකයි. එතකොට එහෙම නම් මේ මහා මුසාවකින් තමයි මෙතන මේක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. මේකේ ගත යුත්තක් නෑ. මේක අර මම fake කියන වචනය කියන්නේ මේකේ ගත යුත්තක් කිසිම නැතෙයි කියන එක තමන්ට තදින් තමන්ට වැටහෙන්න ඕනෙ.

අන්න ඒ තත්වයට සිත පවතිනවා නම් ඔන්න ඕක තමයි මේ අනාශ්‍රව සඤ්ඤාව කියලා කියන්නේ. අනාශ්‍රව සඤ්ඤාව. ආශ්‍රවයන් නසන කෙනෙකුගේ ඒ මොහොතක තිබෙන්නා වූ ඒ සඤ්ඤාව, ඒකෙන් ඉන්නවායි කිව්වහම හරි ම පුදුමාකාරයි මනස.

එතකොට මම මෙන්න මේ තත්වට මනස ආපහු අරගෙන මම දැන් කල්පනා කරනවා මේ වේදනාව කියන එක, එහෙම නම් දැන් අපි ඔතෙන්නේදී ස්පර්ශයේ ඉදන් වේදනාවට ආවායි කිව්වේ ඔය කාරණා 2. සුභයි, නිත්‍යයි කියලා ආවායිත් තමයි අපි

ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මේකේ, වේදනාවට ආවා කියන එක. එතන්දි ආපහු කල්පනා කරනවා දැන් එහෙනම් මේ වේදනාව තමයි මං මේ අත්තා කියලා අරන් තියෙන්නේ. වෙන එකක් නෙවේ. කොහොම ද අත්තා වුණේ?

අර රූපය, මෙන්න මේ රූපයෙන් මෙන්න මේ වේදනාව කියන එක නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මේ අඹ ගෙඩියෙන් මේ වේදනාව, මේ කුණු ගොඩෙන් මේ වේදනාව. ඕකටයි අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් කෙනෙකුට ජේනවා මෙනන මහ මුසාවක් තියෙන්නේ. මෙන්න මේ රූපය කියන එකේ විමසීමක් කියන එක දැන් කෙනෙක් කරන්න ගන්නවා. එතකොට අර අපි පිළිවෙලට එනවා අර අනිත්‍ය නම් අත්තෙක් කොයිත් ද කියන කතාවට ආවා. ඒ අත්තා වෙලා තියෙන්නේ වේදනාව. ඊට පස්සේ කතා කරනවා එහෙම නම්, අත්තෙක් නැත්තන් මෙන්න මේ රූපය කියන එක අපි විමසනවා. දැන් අපි ඔන්න ඔය point එක කියන එකට අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

මේ රූපය කෙනෙක් හරියට විචාරනවා නම් ඉතින් එයාට ඒ වෙලාවෙදි ජේනවා මේකෙන් ඇති වෙන්නා වූ දේ තමයි අර උපායාසය කියන එක. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ ඒ උපායාසය දක්වා අපේ මනසට අපි එනවා. එතකොට මෙන්න මේ තත්වට ආවොතින් මනසට ඕගොල්ලන්ට මනස හරි විසාලයි, ඒ කියන්නේ ඔක්කෝම විමුක්තීන් තියෙනවා. අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය දක්වා ඔතෙන්දි ඇවිල්ලා තියෙනවා.

ඒ එහෙම ඇවිල්ලා තියෙන අවස්ථාවක ඕගොල්ලො බැලුවොතින් හොඳට විමසලා උඩ තිබ්බව කතාව, දැන් අපි අර සුභයි කියන සඤ්ඤාවක්, රූපය සහ සුභයි කියන සඤ්ඤාවක් උඩින් ම තියෙනවා අර ඉදංසච්චයට ඇතුල් වුණේ මේ උඩින් කතාවට. එතකොට මේ ස්පර්ශය මගින් තමයි මේක පවත්වන්න හදන්නේ. මෙනතින් ස්පර්ශයෙන් තමයි මෙනන මේ සුභ සඤ්ඤාව කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට මෙනන මේක කරන්න බැරි දෙයක් කියන එක නේ, අර විඤ්ඤාණය එකතු කරලා නේ මේක කළේ. එතකොට මේක තමයි මේ කාම සඤ්ඤාව කියන එක මේ උඩ තියෙන්නේ. රූපයයි, මෙනන කාම සඤ්ඤාව තමයි ඔය සුභ.

එතකොට ඒක තමයි අර අපි ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අන්තිමට පෙන්නුවේ මේකෙන් ඇති වෙන්නේ අර දෝමනස්සය පමණයි කියලා. එතකොට අර මුළු දුක්ඛය ම තමන්ට ඇති වෙනවා. එතකොට මේ වෙලාවෙදි ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මේ යට කැල්ලේ තියෙන්නේ මොකද්ද, ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයේ ඉදන් අතනින් අපි ඇතුල් වෙන්න හදන්නේ කොහොට ද, උත්සාහ කරන්නේ කොතෙන්ට යන්න ද, අර උපායාසය කියන එකට යන්නයි උත්සාහ කරන්නේ.

උඩින් මම රූපයයි, රූපය නිසා කාම සඤ්ඤාව මේ පැත්තට යනවා ද, මෙතන පල්ලෙහා පැත්තෙන් අපි ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයේ ඉඳන් එන්න හදනවා, උපායාසයට යන්න උත්සාහ කරනවා අපි. උත්සාහයක් කරන්නේ.

එතකොට මේකේ මැද්දේ ඉන්නේ කවුද? ගිද්ධිලෝභය. මැද්දේ ඉන්නේ ගිද්ධිලෝභය. අර **vector** එක වාගේ උඩින් මෙහාට යනකොට මේක පල්ලෙහායිත් මෙහාට වෙනවා, ඕක තමයි අපිට සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් අරක දැඩි වෙහෙසකට මනුස්සයෙක් පත් වෙනවා කියන එක එතන ඒ භාවනාවේ තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/06/2014 - වෙතො විමුක්ති භාවනා

Cetovimutti Bhāvanā

අද භාවනාවෙදි ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ වාසය කරන උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පළවෙනි බුදුපියාණන් වශයෙන් කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි කියන තැනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. එතකොට අපි ලෝභය කියන එක ගත්තහම අපි දන්නවා අර පොඩි triangle එක, අපි කබලිංකාර ආභාරය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය තියෙන triangle එක. මේක කරකවගෙන යනකොට අපිට, එතනින් අපිට අර ලොකු triangle එක ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර කබලිංකාර ආභාරය, ජාතිය, චේතනාව දක්වා. ඒ කියන්නේ රවුම හයක් යනකොට අපි දන්නවා මේ වේදනාව නිසා හය වෙනි රවුමේ දී මම කියනවා මෙහෙම චේතනා කරනවා මෙහෙම පවත්වනවා කියලා.

එතකොට මේ විදිහට ගියා ම අපිට ජේතවා ඉතින් අපිට අර හතේ හත වදිනවා කියන එක ඒක සිද්ධ වෙනවා. සෝකයේ ඉඳන් යන දේ, සෝකයට යන එක. මේක තමයි මේ අට වෙනි රවුම වෙනකොට අර විත්තය කියන එක මැරිලා වැටෙනවා කියන එක තියෙනවා, අට වෙනි රවුම වෙනකොට. මේ විත්තය මැරිලා වැටෙනවා කියන එක තියෙන්නේ ඊන් පස්සේ කතාවේ දී, මොන විත්තය ද? අපි දන්නවා විත්තය හැම තිස්සෙම මැරී වැටෙනවා කියන එක තියෙනවා.

මෙතන මේ කතා කරන්නේ අර මුලින්, සුභයි කියලා ගත්තා වූ රූපයත් එක්ක තිබෙන්නා වූ විත්තය. ඒක නිසා කැරකවීමක් වුණා ද, අන්න ඒ විත්තයේ මැරී වැටීම තමයි මේ කතා කරන්නේ. එතකොට දැන් මේ ඊන් පස්සේ තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. දැන් මේ ප්‍රඥාවක් නැති මනුස්සයා, ඒ කියන්නේ මෙයා මේ වෙලාව වෙනකොට ඊනම්ද්ධිය එයාට හට අරගෙන තියෙන්නේ මෙයාට තේරෙනවා එයාට ඕනෙ එක නෙවේ මේකේ තියෙන්නේ කියන එක ප්‍රඥාවන්ත මනුස්සයාට. අනිත් මනුස්සයා කරන්නේ මොකද්ද එයා මේක ඉවසනවා. මෙයාට ඕනෙ එක නොවුණාට එයා යම්කිසි කැල්ලක් කොටසක් අල්ලගෙන මම ගද ඉවසගෙන හරි මේ වැඩේ කරනවා කියන අර්ථය එයාගේ තියෙනවා. එතකොට මෙයා ඒකත් එක්ක ඒ කොටස අල්ලගෙන බොහොම වේගෙන් ගමන් කිරීමක් කියන එක ඊන් පස්සේත් එයා කරගෙන යනවා.

එතකොට මේ, මේ පුද්ගලයාගේ ගත්තහම ඒ 8න් පස්සෙන් යන්න එයාට හුඟාක් ම significant වෙලා තියෙන දේ තමයි අර දෙවෙනි step එක. නිත්‍යයි කියලා ගන්නා වූ එක. ඒ කියන්නේ මෙයා නැවත නැවතත් පුනපුනා ඒ කොටස සඳහා උත්සාහයක් කරනවා. ඒ කියන්නේ එයාට තියෙනවා අර, නිත්‍යයි කියන කතාව මතකයි ඒ වුණාට ඒක ඇති වෙන්නේ අර තණ්හාව, රාග සල්ලය නිසා තමයි අපි ආපහු ස්පර්ශ කරන්නේ. එතකොට නිත්‍යභාවය අපි එතනින් ඇති කරගන්නවා. ඒ කියන්නේ නැවත නැවතත් පුනපුනා ඒ යම් වූ කොටසක් සම්බන්ධයෙන්, යම් වූ දෙයක් සම්බන්ධයෙන් එයා, ඉතුරු ටික ගැන, ඒකෙන් දුක්බය ඇති වෙනවා, ඒක ගැන සලකන්නේ නැතුව අරකට ම සලකනවා. ඒ කොටසට සැලකීම හේතු කොටගෙන, එතකොට මේ පුද්ගලයා මේ අපායේ යනවා කියන එක එහෙම සිද්ධ වෙන්නේ ඔන්න ඔය, ඔය විදිහට අර ඒ කොටසක් අල්ලගෙන දිගට ම එයාගේ පැවතීම කියන එක.

එතකොට මෙතෙක්දී මට හොඳට ජේනවා මෙතන ඉතුරු වෙන්නේ අන්තිමට ඔය වේදනාවයි, පරාමාසයයි කියන එක තමයි. අර නිත්‍යභාවය ගත්තහම, මෙතනින් එනවා සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා එන්නා වූ එක තියෙනවා, අර වේදනාව සුබයි කියලා එන්නා වූ එක තියෙනවා. ඔය වේදනාවයි, පරාමාසයයි. එතකොට මේ දෙක අතරේ තමයි ඔය පරිග්ගහය කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට මෙන්න ඒක නිසා තමයි මෙන්න පරිග්ගහයේදී මළා ය කියලා කිව්වහම අර අපායේ යනවා කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට මෙතෙක්දී මට ඇහුණා ඉතින් “Excellent” කියලා කියනවා, මෙන්න මේ point එකට ආවායින් පස්සේ. මේක නිසා තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට දැන් අපිට ඊළඟට තේරෙනවා, මට ඔතෙන්නේදී ඇහුණා මේ “ජහො ජරො කුච්චි රොගො” කියලා එහෙම ඒක කියනවා. ඒ කියන්නේ මෙතන මේ වෙලාව වෙනකොට මේ පුද්ගලයා මේ sick වෙලා තියෙන්නේ. ඇයි මෙයා මේක පවත්වන්න හදනවා හදනවා හදනවා කොහොම හරි ඕනෙයි කියලා මෙයා බොහොම රෝගීභාවය කියන එකට එයාගේ පත් වෙලා තියෙනවා කියන එක එතන තියෙනවා. ඉතින් මේකෙන් හදන විඤ්ඤාණය තමයි අර මැරී මැරී වැටෙන්නේ.

එතකොට දැන් මෙයාට ඕනේ කොහොම හරි මේක පවත්වන්න. කොහොම හරි පවත්වන්න. දැන් අපිට මෙතන මතක තියාගන්න ඕනේ අර තණ්හාවයි, පරිග්ගහයයි, පරාමාසයයි. ඔච්චරයි තියෙන්නේ. අර උඩ, ඒ වෙලාවෙම මට මතක් වුණා මෙතන ඇති වෙන්නේ අර fake සඤ්ඤාව කියන එක නේ තියෙන්නේ. අනාශ්‍රව සඤ්ඤාව තියෙනවා නම් ඔය කතාව නෑ. එතකොට මෙතන හැදිලා තියෙනවා මේ කැල්ල. මෙයා මේක කොහොම හරි මේක පවත්වන්න හදන්නේ. එහෙනම් මට මේක පවත්වන්න මට මේ substance එක තමයි ඕනෙ.

මොකද්ද, අර මම හොඳයි කියලා අල්ල ගත්ත substance එක. මොකක් හරි අර පුද්ගලයාගේ ශරීරයේ කොටසක් හරි, ආහාරයේ යම්කිසි දෙයක් හරි අන්න ඒ කොටස මෙයාට ඒක ඕනේ. ඉතින් ඕක වැඩියෙන් තියෙන තැන තමයි අර අපාය. ඒක නේ අර තපස්සි බුදුසියා කිව්ව ඒ ධර්මය මට ඒ වෙලාවේ මතක් වුණා. අපායේ තමයි මේක වැඩිපුර තියෙන්නේ. ආන්න ඒක නිසා තමයි ඒ substance එක හොයාගෙන තමයි අර මැරෙන මැරෙන විඤ්ඤාණය අතන ආපහු පිහිටන්න යනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මං ඒ පාර කල්පනා වුණා එහෙම නම් මේ කාම ලෝකේ ඉන්නවා කියන එක හරි ම dangerous, මොකද කාම ලෝකයේ තමයි ඔය substance එක වැඩිපුර තියෙන්නේ. දැන් ඉතින් අපි දන්නවා මේ රටවල් වාගේ රටවල්වල ගත්තහම ආහාර වැඩියෙන් එහෙම තියෙනවා. එතකොට අර වැඩියෙන් වැඩියෙන් අරකට යන්න පුළුවන්කම කියලා. මං කල්පනා කළා දිව්‍ය ලෝකෙන් ඉතින් ඒ විදිහට තියෙනවා නේ. එතකොට මෙතන මේ substance එක තියෙනවා කියන එකෙන් chance එක වැඩියි කියන එක තියෙනවා. නමුත් ඒක නෙවේ ප්‍රශ්නේ. Substance එක තිබුණාට දිව්‍ය ලෝකේ ඕනේ තරම් එල ලබන්නේ.

එතකොට එතෙත්දි අපිට ජේන්නේ අල්ලගෙන ඉන්නවා කියන එක. තණ්හාව නිසා තමයි මේක තියෙන්නේ. Substance එක තිබුණාට, දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ මනුස්ස ලෝකේ හිටියේ, බුද්ධත්වයටත් පත් වුණේ. එතකොට substance එක තිබුණාට මේ අල්ලාගෙන ඉදීමෙන් තමයි අර තණ්හාව පරිග්ගහය කියන කතාව තියෙනවා නේ, ඒක උඩ තමයි මේක තියෙන්නේ. එතකොට පරිග්ගහයට තණ්හාව. තණ්හා වෙන්නේ පරිග්ගහය වෙලා තියෙන්නේ. මෙන්න මෙතැනයි මේ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ කියන එක තමයි ඒකේ ආවේ.

ඒක තමයි ධර්මය.

28/06/2014 - ශ්‍රේෂ්ඨ අනාශ්‍රව චිත්ත භාවනාව

Anāsava Citta Bhāvanā the Great

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ ය කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට අර පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි කියන තැනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. එතෙන්දි මම බැලුවේ කෙළින් ම අර බුදු භාමුදුරුවන්ගේ පසළොස් වරණ ධර්ම, ඒ ඥානයයි, ත්‍රිවිධ ඥානයයි පසළොස් වරණ ධර්මයි මෙතෙහි කිරීම තමයි ඒක සඳහා කරන්න ඕනෙ.

එතකොට ඒක මම කරන්න පටන් ගත්තහම මං කෙළින් ම අර ආසවක්ඛය ඥානය කියන එක තමයි ගත්තේ. එතකොට ආසවක්ඛය ඥානය අපි දන්නවා ඒක, අපේ විඤ්ඤාණය යම්කිසි ආකාරයකට පිහිටවන්න මේ පටිච්චසමුප්පන්නය නිසායි, තණ්හාව නිසායි පටිච්චසමුප්පාදය කියන එක. එතකොට ඒ තණ්හාව කියන එකේ ගත්තහම අර කුඩා වූ තණ්හාව නිසා අපිට ඇති වෙනවා ඔය පටිච්චසමුප්පාදය. ඒක තමයි ඔය සමාධිභාවනා සූත්‍රයේ පෙන්න්නේ. අහිනන්දනි, අභිවදනි, අජ්ඣාසාය තිට්ඨති එහෙම කළායින් පස්සේ අර දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයො හොති කියලා බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්න්නේ ඒක තමයි ඒ කුඩා පටිච්චසමුප්පාදය ඒ කියන්නේ කුඩා තණ්හාව නිසා අපි ඇති කරගන්නවා අර විසාල එක. දැන් එතකොට අපි ඕකට පුරුදු වෙනවා මේක ඉපදෙනවා, මැරෙනවා කියන එකට. එතකොට ඉපදෙනවා මැරෙනවා කියන එකට අපි පුරුදු වෙලා, අර බත් කටක් කටට දැම්මා, ඒක ඉවරයි, ඊළඟට ආපහු කටක් ආයෙත් දානවා අර ඒකට පුරුදු වෙලා. එතකොට ඒ විදිහට පුරුදු වෙලා අපිට අර නන්දියක් කියන එක ඇති වෙලා තියෙනවා. දැන් ඉතින් ඉපදෙනවා මැරෙනවා. පටිච්චසමුප්පාදය හැදෙනවා. ඊට පස්සේ ආපහු හදන්නෙයි කියලා අපි කියනවා.

එතකොට ඔය නන්දිය කියන්නේ ඕකයි. ඉතින් නන්දිය නිසා මේකයි කියන එක මෙතෙන්ට ආවහම, දැන් එහෙනම් අපි කබලිංකාර ආභාරය කියන තැනින් ඔතන පටන් අරගෙන තියෙන්නේ, ඒ ගිහිල්ලා මරණයට එනකන් ගිහිල්ලා තියෙනවා. එතකොට ඒ පාර දැන්, ඔය මරණය ඇති වුණායින් පස්සේ ඉතින් දැන් අපි කරන්නේ පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට එන එකයි කරන්නේ. පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට දුවනවා. පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට දුවනකොට අර කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන්, අර අනාශ්‍රව සඤ්ඤාව තියෙන කතාව තියෙන්නේ. අන්න එතෙන්ට එනකන් අපි එනවා.

එතකොට ස්පර්ශයෙන් මේක කබලිංකාර ආහාරය ස්පර්ශ කරලා මේ සඤ්ඤාවක් කියන එක හදාගත්තා. එතකොට ජේනවා දකුණු අත පැත්තෙන් පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට එනවා, කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට එනවා කියන එක. එතකොට මේ සඤ්ඤාව **fake** කියන ඒ භාවනාවේ අර්ථය මට කෙළින් ම එතනින් ආවා. ඊට පස්සේ දැන් වෙන්තේ මොකද්ද, දැන් මට ජේනවා මේ පැත්තෙන්, වම් අත පැත්තට පල්ලෙහායින් එනවා දුක්ඛය දක්වා, උඩින් යනවා විඤ්ඤාණය දක්වා.

එතකොට මං ඕක පුරුකෙන් පුරුකට බැලුවා. ඒ පුරුකෙන් පුරුකට බලනකොට දැන් සෝකයේ ඉඳන් අපි ඊළඟට යන්නේ මොකද්ද දෝමනස්සයට. ඔය සෝකයේ ඉඳන් කොහොම ද අපි දෝමනස්සයට යනවා කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ, අපි දන්නවා නේ අර **cross** එකේ තමයි සෝකය තියෙන්නේ. එතකොට සෝකය නිසා මං පල්ලෙහා දෝමනස්සය කියන පැත්තට, අර ද්වේෂයෙන් අගතියට යනවා ඒක හරහා අපිට තියෙන්නෙ එතන ඒ **block** එකට ආවා කියන්නේ මම දෝමනස්සයට ආවා කියන එකයි. ඒ දෝමනස්සයට යනකොට නිකන් ම නෙවෙයි, දැන් මගේ දකුණු අත පැත්තෙන් එනවා නේ අර මාන්තය හරහා පාරෙන්, සෝකයට ඇවිල්ලා වේදනාවට ඇවිල්ලා මම චේතනාවන් **generate** කරන්නයි ඒ පැත්තෙන් යන්නේ.

එතකොට දැන් මේ විදිහට අපිට ජේනවා, මෙතනින් අපිට, සෝකයේ ඉඳන් මම දෝමනස්සයට යනකොට, අර පෙර අගයන් තමයි මං මේ භාවිතා කරමින් ගමන් කරන්නේ. වේදනාවේ වෙනසක් එහෙම මට දැන් ඇති වෙලා තියෙනවා. දැන් මං චේතනාව කියන තැනට එනකන් ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට සඤ්ඤාවෙන් චේතනාව ආවා, සෝකයේ ඉඳන් මම දෝමනස්සයට ආවා කියන එක තියෙන්නෙ. එතකොට අර මානයෙන් එන කතාව අමතක කරන්න එපා, එතන තමයි ගැමිම ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අර පෙර මේවාත් එක්ක යනවා කියන එක.

දැන් ඊට පස්සේ දැන් මං කරන්න හදන්නේ මොකද්ද, ඒ දෝමනස්සයේ ඉඳන් මම යන්න හදනවා දුක්ඛය කියන එකට. හැබැයි රහතන් වහන්සේ ඔතන පෙන්වුවේ දෝමනස්සය ගන්නේ නැතුව ඒ වෙලාවේදී ගන්නෙයි කියලා ප්‍රියේභි විප්‍රයෝගය කියන එක. මොකද එක ම **block** එකේ තියෙන්නේ. මොකද ප්‍රියේභි විප්‍රයෝගය තුළ අර දෝමනස්සයේ අගය කියන එක උරුම වෙලා තියෙනවා. එතකොට දැන් මං ප්‍රියේභි විප්‍රයෝගයට ආවාට පස්සේ ප්‍රියේභි විප්‍රයෝගයෙන් මම යන්න හදන්නේ දුක්ඛයට. ප්‍රියේභි විප්‍රයෝගයට අපි කලින් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙත් දුක්ඛය හරහා. ජාතියයි දුක්ඛයයි තියෙනවා නම් ප්‍රියේභි විප්‍රයෝගය. අපි යම්කිසි **path** එකකින් යම්කිසි තැනකට එනවා ද, ඒ කියපු තැනට අපි ආපහු ඒ **path** එකෙන් කොහොම හරි යැවෙනවා. ඒක එකපාරට ම **direct** නැති වුණාට වෙන ක්‍රමයකින් හරි යැවෙනවා.

එතකොට මෙතන මේ දුක්බයට මම යනවා කියන එක දැන් මං කල්පනා කරනවා කොහොම ද මේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයෙන්, මම දැන් එහෙම නම් ඊළඟට වෙන්වේ වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යනවා කියන එක. එතකොට දැන් මං මෙතන කල්පනා කළා මේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයයි වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යනවා කියන එකයි මොකද්ද කියන එක කල්පනා කළහම මට එනවා, කල්පනා වෙනවා, දැන් වේතනාවේ තියෙන්නේ මොකද්ද?

වේතනාවේ තියෙන්නේ “ඉතිපි කාමේසු සංයුක්තො විහරති භාවිතො අජ්ඣොසන්තා අයං වේතනා” ඔහොම නේ කියන්නේ. එතකොට වේතනාව එහෙම නම් මට තියෙනවා, මොකද්ද මම මේ අල්ලගෙන ඉන්නේ, අජෝසනා කියලා කියන්නේ අල්ලගෙන ඉන්නේ හවය. එතකොට අර කලින් අගයන්වලින් මං මේ හවය පවත්වන්නයි හදන්නේ. එතකොට එතනදී පෙන්නනවා මං භාවිතා කරන්නේ මොකද්ද කියන එක එතන. රූප අගයයි, වේදනා අගයයි, වේතනා අගයයි තමයි මං භාවිතා කරන්නේ. **Develop** කරන්න භාවිතා කරන්නේ ඒවා.

එතකොට දැන් මේක හරි ලස්සනයි එතෙත්දී ජේනවා, මොනවද මේ අගයන්? මේ මම පෙර දීපු අගයන් ම නේ. අර විඤ්ඤාණය අරක මලා, මම පෙර යම්කිසි අගයක් දීලා විඤ්ඤාණය සකස් කරලා තිබුණා ද ඒක හදපු එක නේ අර මැරිලා වැටිලා තියෙන්නේ. ඒක නිසා නේ මේ ආපහු **generate** කරන්න යන්නේ. එතකොට මම පෙර දීපු අගයන් නිසා ම තමයි මං මෙතන මේක කරන්නේ. මම භාවිතා කරනවා මගේ අර කලින් දීපු **fake** වේදනා අගය. බලන්න ඒක හරි ම සියුම්. අර සඤ්ඤාවකින් තමයි, **fake** සඤ්ඤාවකින් තමයි අපිට අර වේදනාව, **fake** වේදනාවක් කියන එක ඇති වුණේ. අර සුභයි කියලා අරගෙන, අර අනාශ්‍රව සඤ්ඤා භාවනාවේ අගය තියෙන්න ඕනි මෙතන. එතකොට මේ **values** තමයි දැන් මං මේ භාවිතා කරන්නේ අර කලින් තිබිවිව එකේ මෙන් මෙහෙම ඒවා තිබුණා නේ. දැන් මේක නැති වෙලා නේ මගේ මේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට මගේ මේ **push** එක තියෙනවා කලින් මේ ලස්සනට තිබිවිවි එක ඒක දැන් මගේ නැති වෙලා මම කලින් දීපු අගයන් ටික නැති වෙලා. ඕක නේ අපි මේ පුනපුනා පවත්වන්නේ. අර ඉස්සර පොඩි කාලේ හොඳට තිබිවිව රස, හොඳට තිබිවිව දේවල් දැන් මේ ආපහු ඉල්ලනවා. එතකොට පෙර අගයන් ම ටික තමයි. එතකොට ඒක භාවිතා කරලා මං ඔන්න විඤ්ඤාණය කියන එක සකස් කරනවා. මේ පැත්තෙන් විඤ්ඤාණය සකසනකොට, ඉතින් ඔය රහතන් වහන්සේ “**Excellent**” කියලා කියනවා මං ඔය අගය, ඕක හොයා ගත්තම, ඕකත් එක්ක තමයි මේක වෙන්නේ කියලා. එතනින් මං එනවා මේ දුක්බයට.

දැන් වෙලා තියෙන්නේ මොකද්ද අපි අර මරණය කියන එක ඇති වුණා, පරිදේවය කියන එක තියෙනවා, පරිදේවයේ ඉඳන් මම සෝකය දෝමනස්සය කියලා දුක්ඛය දක්වා ඇවිල්ලා තියෙනවා. මම හැබැයි zig zag වෙලා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ පල්ලෙහායින් ඇවිල්ලා. එතකොට මේ උඩින් විඤ්ඤාණය අතනින් ලස්සනට හැදිලා තියෙනවා. අර මැරිව්ව එක නැවත හදපන් කියලා නේ මේ කියන්නේ. ඒ විදිහටයි ඒකේ ඒ භාවනාව. ටිකක් ඉතින් ගැඹුරැයි, නමුත් ඒක සැහෙන්න වටිනවා. ඉතින් කීප සැරයක් ම “Excellent” කියලා මට ඇහුණා රහතන් වහන්සේ ඒක හොයා ගන්නකොට.

29/06/2014 - අනාශ්‍රව සංස්කාර

Anāsava Saṅkhāra

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පළවෙනි බුදුපියාණන් වශයෙන් වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නමට ම වැද නමස්කාර කළා.

ඊට පස්සේ මම කල්පනා කළේ ඔය පළවෙනි රවුමයි, දෙවන රවුමයි කියන එක වෙන විදිහ කියන එක තමයි කල්පනා කළේ. ඒ පළවෙනි රවුමේ දී අපි දන්නවා මේ සුභයි කියලා ඇදෙනවා ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට. ඒ සුභයි කියලා ඇදුණාට පස්සේ ඊට පස්සේ අපි දන්නවා අර සුඛයි, අපිට ඇති වෙනවා නේ දෙවන එකට නිත්‍යයි කියලා. අන්න ඒක ඇති වෙන විදිහයි මම කල්පනා කරන්න ගත්තේ. එතකොට ඒ සුභයි කියන එක ඉදංසච්චයට ඇදුණාට පස්සේ අර ඊළඟට සිද්ධ වෙන දේ තමයි අර පල්ලෙහායින් තියෙනවා නේ cross එකක්, ඒ කියන්නේ පරාමාසයයි, ඉදංසච්චයයි, මෝභ අගතියයි, භය අගතියයි එතන හරස් වෙන තැන අපි කියනවා එතන සංස්කාර කියලා.

එතකොට ඔය සංස්කාර කියන තැනට, ඉදංසච්චයේ ඉදන් අර සංස්කාරය කියන තැනට ඒමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අපේ විඤ්ඤාණය යම්කිසි ආකාරයකට සකස් වීමක් සිද්ධ වුණා, මේ සංස්කාර නිසයි විඤ්ඤාණය සකස් වෙන්නේ. එතකොට මෙන්න මේ සංස්කාරය කියන තැනට මෙතන එන එකක් සිද්ධ වෙන්නේ. අර මාන පාරේ එනවායි කියලා කියන්නේ අපි. ආන්න ඒ වාගේ ඒ පළවෙනි කොටස, බාගෙට දක්වා ආවා.

මේක එතකොට මේ උඩින් ආපහු හැදෙනවා කතිරයක්. මේ වගේ ම කතිරයක් තියෙනවා නේ ඒකට උඩින්. ඒ කියන්නේ චේතනාව, ඉදංසච්චය, ඊළඟට විඤ්ඤාණය, පරාමාසය. එතන කතිරයක් හැදෙනවා. එතකොට එතනත් අපි කියන්නේ සංස්කාර කියලා. එතකොට ඒ පල්ලෙහා කොටස අපි කල්පනා කරන්න ඕනේ කාය සංස්කාර වශයෙන්. උඩ කොටස කල්පනා කරන්න ඕනේ මනසෙන් කෙරෙන්නා වූ, ඒ වෛතසිකවලින් කෙරෙන්නා වූ සංස්කාර වශයෙන් තමයි එතන බලන්න ඕනේ.

එතකොට වෙන්නේ මොකද්ද? අර සුභයි කියලා මෙතෙත්ට ඇදුණා, ඉදංසච්චයට, ඉදංසච්චයේ ඉදන් මෙතන මේ සංස්කාරය නැවත සකස් කිරීමක් කියන එක එතන වුණා කියලා කියන්නේ අර උඩ තියෙන්නා වූ, දැන් විඤ්ඤාණය හට අරගෙන නේ තියෙන්නේ. උඩ තිබෙන්නා වූ ඒ සංස්කාර ඒ point එකේ ඉදන්, දෙවන රවුම

වෙනකොට එනවා පරාමාසකායගන්ථයට. අර පොඩි කැල්ල අපි මේ බලන්නේ. සංස්කාරයේ ඉඳන් පරාමාසයට එන කැල්ල.

දැන් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා නිකන් මෙතන දැන් එහෙනම් අර **CROSS** එකේ ඒවා දෙකයි. එකක් මෙතන පල්ලෙහාට ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් අතනින් සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා තමයි මෙතන ඉදංසව්වයට, මේ පරාමාසයට ඇදීමක් කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒක තමයි අපි අර ලකුණු කරන්නේ අර පල්ලෙහාට යනවා කියන එක. අර නිත්‍යයි කියලා අපි ලකුණු කරන්නේ ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් මේ උඩ සංස්කාරය මෙතෙක්ට එනවා කියලා.

මෙතන හරි සියුම් තැනක්. හරි සියුම් තැනක් කියලා කියන්නේ ඔය නාමරූපවල **pressure** එක උඩ නේ මේක වෙන්නේ. නාමරූප මේ පැත්තෙන්, නාමරූපවලින් ඇවිල්ලා, වේතනාවට ඇවිල්ලා එහෙන් **flow** එක මේ පැත්තට යනවා ඉදංසව්වයට. විඤ්ඤාණයෙන් **flow** එක එනවා පරාමාසයට කියන එකට. මෙතන බැලුවහම මනස නතර වෙනවා. ඒ කියන්නේ එක රවුමයි, ඊට පස්සේ ඕගොල්ලෝ මෙනෙහි කරන්න ගත්තොතින් එහෙම හරි ම අමාරුයි මේ භාවනාව කරන්න. සිත නතර වෙලා. සිත නතර වෙලා ඔහේ ඉන්නවා, මොකුත් හිතන්නේ නෑ මෙනනින් එහා පැත්තට. හිතාගන්න හරි අමාරුයි.

ඒ පාර මම කල්පනා කළා මගේ මේ පාරමිතා බලයෙන්වත් මම මේක හිතනවා කියලා මේක මේවා කරන්න. අර එහෙම කරලා තමයි මේක ආපහු **engine** එක **start** කරනවා වගේ කල්පනා කරලා ඔය කාරණාව මං මෙනෙහි කළේ. අර ඉදංසව්වයට පරාමාසය ඇදෙන අවස්ථාව **present moment** එක. අර දෙවනි පාර වෙන්නේ මම දැන් මේක ගත්තා නේ. ඒ ගත්ත එක තමයි අර උඩ ඉඳන් පල්ලෙහාට එන්නේ මං පෙර ගත්තා වූ දේ නිසයි මේක මෙහාට එන්නේ. එතකොට දෙවනි අවස්ථාවේ දී වෙන්නේ ඉදංසව්වයේ තියෙන එක පරාමාසයට ඇදෙනවා කියන එක අර **present moment** එකේ නෙවෙයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ අර පෙර ගත්ත නිසයි ඒක තියෙන්නේ. නැත්තත් ඔය **moment** එකේ කියන එකේ තේරුමකුත් නෑ.

එතකොට මෙතන මේ තියෙනවා මේ කය විසින්, අර පල්ලෙහා **CROSS** එකේදී කය විසින් යමක්, දැනගැනීමක් එතන තිබුණ ද, ඒක තමයි අර විඤ්ඤාණයෙන් අතන ඒක පිහිටුවනවා. විඤ්ඤාණය නැවත එතනත් පිහිටුවනවා. අපි නැවතත් ඇහෙන් රූපයක් බලලා එතන විඤ්ඤාණය පිහිටන්න එපැයි, අපි දැන් මෙහෙම බලලා අහක බැලුවහම ඒක හරියන්නේ නෑ නේ නේ ද? නැවතත් පිහිටීමක් අර නාමරූපවලින් කරනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් දැන් මෙතන මේ, දැන් පරාමාසයට ඇවිල්ලා දැන් මට ආයෙන් හිතන්න බෑ. මෙනනින් මේක හිත නතර වෙලා එහෙම ම ඉන්නවා. හරියට අර මොකක්වත් පැද්දෙන්නැති මේකක් හැටියට ඒක තියෙනවා.

දැන් එතකොට ඊට පස්සේ මට ඕනෙකම තිබුණා මෙතනින් මේ තුන් වෙනි වටය වෙනකොට වෙන දේ බලන්න. එතකොට තුන් වෙනි වටය වෙනකොට මොකද වෙන්නේ, අර සංස්කාරය අපි කිව්වා නේ අර පරාමාසයට, දැන් උඩින් මේක එතකොට විඤ්ඤාණ පාරේ ඉඳන් පරාමාසයට එතකොට පල්ලෙහා සංස්කාර කතාව තියෙනවා නේ. සංස්කාර දෙකක් නේ අපි කිව්වේ. පල්ලෙහා සංස්කාරයෙහුත් මෙතෙන්ට ඇති විමක් තියෙනවා, ඉතින් ඒ කියන්නේ අර මෙහෙම තිබුණ **diagonal** එකක් දැන් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා එහා පැත්තෙන් ගත්තහම, සංස්කාර දෙකක් එක්ක. ඒ **point** එකයි පරාමාසයයි ගත්තහම. දැන් අන්න බෝල කුඩුව මේ පැත්තට මේක ඇකිලෙනකොට අර වේදනාව කියන එක, අර සුභයට නිත්‍ය කතාව එකතු වෙලා වේදනාව කියන එකත් දැන් මේ පැත්තට ඇදෙනවා කියන එක තියෙනවා.

හරි පුදුමාකාර වූ භාවනාවක්. ඒක එහෙමීම ම ඒ මනස නතර වෙලා ඒක පවතිනවා එතන ඒක බැලුවහම. ඒ කියන්නේ පළවෙනි වටෙන් නවත්තගන්න පුළුවන්. ඒක නේ රහතත් වහන්සේ නවත්ත ගන්නේ. පළවෙනි වටේ ආවාට පස්සේ මේ දෙවනි වටයක් කතාවක් නෑ. මොකද එතන සිත එතනින් නතර වෙලා. ආයේ ධර්මයවත් හිතන්න යන්න කතාවක් නෑ. ඒ කියන්නේ මොකක් හරි හිතන්න කැමැත්තක් මේවා එකක් තියෙනවා නම් ඒ කියන්නේ දුවනවා නේ සිත. දුවන්නේ නැතුව නතර වෙලා ඉන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මගේ භාවනාව හැටියට තියෙන්නේ.

**30/06/2014 - වෙතො විමුක්ති ප්‍රඥා විමුක්ති - මමංකාර
අහංකාර**

Cetovimutti Paññāvimutti - Mamamkāra Ahamkāra

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

මට ඇහුණා “සංස්කාර කෙහෙල් බඩයක්” කියන වචනේ. මං එතනින් පටන් ගත්තා. එතකොට සංස්කාර කෙහෙල් බඩයක් කියන එක මං කල්පනා කළා මේ සංස්කාර කියන එක හැදෙන්නේ, මෙතනදී මං ගත්තේ විවිකිච්ඡාව කියන එක, සංස්කාර වශයෙන් ගත්තේ. එතකොට ඒ විවිකිච්ඡාවේ සමුදය කියන එක බැලුවා, සංස්කාර වශයෙන්. විවිකිච්ඡාවේ සමුදය කිව්වහම ජිනමිද්ධයයි, කුක්කුච්චයයි තමයි විවිකිච්ඡාවේ සමුදය වෙන්නේ. ඒ පාර දැන් ඔය ජිනමිද්ධය අපි දන්නවා මේ උඩින් මනොසඤ්චෙනනාවේ ඉඳන් එනවා කියලා ඉදංසච්චයට. ඊට පස්සේ තමයි අර, හයෙන් අගතියට යන පාරේ තමයි මේ විවිකිච්ඡාව කියන එක තියෙන්නේ, සංස්කාරය කියන එක.

එතකොට දැන් මං මෙතෙක්දී කිව්වා, මේ සංස්කාරය කෙහෙල් බඩයක් කියන්නේ ඉතින් මේකේ ගත යුතු දෙයක් නෑ. අනිත් අතට ගත්තහම ඉතින් හදපු සංස්කාරයට විවිකිච්ඡාවක් වෙනවා නම් ඉතින් මේකෙන් ඇති වැඩේ මොකද්ද? ඒ කියන්නේ විවිකිච්ඡාව නම් මට sure එකක් නෑ නේ. එහෙනම් ඇති වැඩක් නෑයි කියන එක. ඒක කිව්වහම මට තේරුණා මේ සංස්කාරය නිසා අපි, ඒක නිසා අපිට ඇති වෙනවා නේ මේ මෝහය කියන එක. මෝහයයි සංස්කාරයයි ඉතින් සම්බන්ධ වෙනවා නේ සල්ලයත් එක්ක. ඒකෙන් විඤ්ඤාණය සකස් වෙනවා කියන එක, එතකොට එහෙනම් මේකත් ඉතින් වැඩක් නැහැයි කියන අර්ථය තමන්ගේ මනසට, හිතුවෙන් නැතුව ම ඒක එනවා, මට දැනෙනවා මේ වෙතො විමුක්තිය මෙන්න මෙහෙම හෝ ගාලා පත්තු වෙන්න පටන් ගත්තා.

ඉතින් ඒ පාර මං කල්පනා කළා ඇයි මේ වෙතො විමුක්තිය ඇති වෙන්නේ? අච්චරයි මං කිව්වේ. ඒ පාර මං කල්පනා කළා මෙතන වෙන්නේ මොකද්ද මේ උඩ තියෙන, අතන විඤ්ඤාණයට අතන ඒක වැඩක් නැතෙයි කියන අර්ථය තමන්ට එතකොට අර උඩ තියෙනවා නේ උඩ සංස්කාර. වෙනනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට. ඊළඟට එනවා විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් මෙතන පරාමාසයට එන එක. එතකොට මෙතන මෙන්න මේ කැල්ලේ තමයි තියෙන්නේ ජිනමිද්ධය කියන එක. ඒ ජිනමිද්ධය මෙතන මේ

සංස්කාර point එක. එතකොට මේ sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා අරගෙන නේ මේ ඉදංසච්චයට ගියේ. එතකොට දැන් මං, මේක වැඩක් නැහැයි කියන එක නේ මං මේ කියන්නේ. එතකොට මේක වැඩක් නැහැයි කියන එක, මේකෙන් මේ path එකෙන් හැදෙන්නා වූ දේ, සංස්කාර, මේවාට මට සැක වෙනවා, මේකේ ගත යුත්තක් නෑ කෙහෙල් බඩයක්. එහෙම කියනකොට මෙතන උඩ විඤ්ඤාණයේ ඉදන් මෙතන මේ සංස්කාරයට එන එක, ඒක බැහැලා යනවා, කැපිලා යනවා. මේක මේ රෝගී සහගත ස්වභාවයක් මෙතන තියෙන්නේ, ජීනමිද්ධය, ඒක නිසාත් මේක ඕනේ නැතෙයි කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මේක මෙහෙම වෙනවා නම් ඒ කියන්නේ මේක generate කරන්න අනෙක් පැත්තේ කතිරය තියෙනවා නේ, නාමරූප. එහෙනම් ඒකත් වැඩක් නැහැයි කියන එකයි එතන තියෙන්නේ. එතකොට එහෙනම් ඒ කතාව වැඩක් නැහැයි කියලා කියනකොට මේ නාමරූපයත් කියන ඒවා මගේ හැදෙන්නේ කොහොම ද, මගේ ස්පර්ශ කරලා. එතකොට ඉන්ද්‍රිය අසංවරය නිසායි මේක ඇති වෙන්නේ කියලා අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්නපු එක, අභිජ්ඣා වෙන්න ඕනේ නැතෙයි කියන අර්ථයට එතනට ගිහිල්ලා තමයි මේ ඡන්ද සමාධිය ඒක තියෙන්නේ, දැන් වෙනො විමුක්තිය කියන එක දැන් හොඳට පැහැදිලියි. දැන් ඉතින් අර ඊයේ වගේ ම අර සිතන්න යන්න, එහා පැත්තට යන්න, ධර්මය ගැන සිතන්න යන්න ආපහු මේකක් නෑ. ඒ විදිහට ම ඒක තියෙනවා.

ඒ පාර ආපහු මේ ටිකක් වෙලා මං ඔහොම ඉඳලා, ඉතින් රහතන් වහන්සේ කිව්වා ඉතින් ඒ කියන්නේ ඇතියි කියන එක වාගේ, එතකොට මං ඇහුවා මේක ඇතියි කියන එක ද කියන එක, නෑ. රහතන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ අර ඊළඟ කාරණේ බලන්නෙයි කියන එකට තමයි මේ තියෙන්නේ. ඒ පාර රහතන් වහන්සේ කියනකොට ඉතින් කොහොමත් පුළුවන් නේ බලන්න යන්න.

එතකොට ඒක නිසාත් දැන් අන්න මං කුක්කුච්චය පැත්ත, ඒ line එක බලනවා. එතකොට දැන් මට ඡේනවා මේ කුක්කුච්චය ඉදන් ඉදංසච්චයට, ඉදංසච්චයෙන් මේ සංස්කාරය කියන එකට එනවා. ඉතින් මේක හදන එකත් විවිකිච්ඡාවක්. එතනත් විවිකිච්ඡාව නේ. එහෙම නම් මේකෙහුත් ඇති වැඩක් ඇත්තේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට අනිත් අතට මං කල්පනා කළා මේ ඉදංසච්චයට මෙතනට ආවේ කුක්කුච්චය හරහා. ඒ කියන්නේ මේක මේ පෙර වූ මම මේක ගත්ත නිසා තමයි අර සුභයි කියලා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඡේනවා ද? කුක්කුච්චයේ මේක තියෙන්නේ. පෙර ගත්තා වූ කියන එක කුක්කුච්චයේ, කුක්කුච්චය හරහා ආවායි කියන්නේ මේක, මේක ඇතුළට ඇවිල්ලා තියෙනවා.

ඒ පාර දැන් මං කල්පනා කරනවා මේක, කුක්කුච්චයට මේක ආවා කියන එක, පෙර ගත්තා කිව්වේ මොකද්ද මේ? පෙර සංස්කාර. පූර්ව වූ සංස්කාර. ඒවාට මාන වෙන්න ඕනෙ නෑ. මෙන්න මේ කතාව මගේ එනකොට ම මට තේරුණා මේ ප්‍රඥා විමුක්තිය මේ පැත්තෙන් පත්තු වෙන්න පටන් ගත්තා. අර මං කුක්කුච්චයේ පෙර එක තමයි මේක වුණේ මේකට ඇදෙන්නේ කියලා ගත්තහම, ඉදංසච්චයට ඇදෙන එක අර, ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ ඇදීම නේ ඔය පෙන්නන්නේ present moment එකේ. මේක එපායි කියන එක. එතකොට මේකත් එක්ක දැන් ප්‍රඥා විමුක්තිය දැන් මේ විදිහට ඇති වෙනවා. අර කැල්ල ගත්තහම වෙනො විමුක්තිය, මෙතන ප්‍රඥා විමුක්තිය.

ඉතින් බොහොම ලස්සනට ඉන්න පුළුවන් ඒකේ. ඒ පාර, ටිකක් වෙලා හිටියහම රහතන් වහන්සේ ආපහු ඇතියි කියලා කිව්වා. ඒ ඇතියි කියලා කිව්වට පස්සේ ඉතින් මං ඒ වැද නමස්කාර කරලා ඉතින් ආපහු, තව වෙලාව තියෙනවා නේ. ඒ පාර මම පොඩ්ඩක් ඉන්නකොට, ඒ රහතන් වහන්සේ, මට ජේනවා මේකේ උඩ කතාව ඒ නාමරූප හැටියට තියෙන්නේ. එතකොට උඩ සංස්කාරය කියන එක, කියන්නේ “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” කියන්නේ. “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” කියන එක උඩ සංස්කාරය වශයෙන් ගන්න ඕනේ. අර පල්ලෙහා තියෙන එක, “සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං” කියලා කියන්නේ. ආන්න ඒ විදිහට ගන්න ඕනේ පල්ලෙහා සංස්කාර කතාව. අතන මේක, ටීනමිද්ධයෙන් එන්නා වූ එක කියන එක ගත්තහම ඒ, ඒ පැත්තෙන් ඒ line එකේ ආවා නේ. ඒක සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කියන එක හැටියට පල්ලෙහා එක, මොකද කාය සංස්කාර ඒවා උඩ අර විඤ්ඤාණය සකස් කිරීම. එතකොට දැන් ඒ කැලි දෙක තමයි අර, මේ උඩයි යටයි කියන එක ඒක ජේන්නේ.

ඉතින් මේ කොන් දෙක පත්තු කරලා අර වාගේ අර හිතන්නැතුව අර ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මේ වෙනො විමුක්තියටයි, ප්‍රඥා විමුක්තියටයි බොහොම පහසුවෙන් මේ විදිහට කෙනෙකුට යන්න පුළුවන්. බොහෝ ම පහසුවෙන්. ගිහිල්ලා ඉන්න පුළුවන්. බොහෝ දුරක් යන්න දෙයක් ඇත්තෙ නෑ ඒක ඒ විදිහට කළහම.

ඒක තමයි මගේ භාවනාව.

30/06/2014 - දුක්ඛ නිරෝධ සමාපත්ති භාවනා

Dukkha Nirodha Samāpatti Bhāvanā

භාවනාව කළේ ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට ඒ විදිහට අපි පුජාවෙන් පස්සේ. මම කෙළින් ම පටන් ගත්තා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යම් කියන එකෙන්. එතකොට ඒ භාවනාවේදී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යනවා කියන භාවනාවේ මම “කතමා ච භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි, දුක්ඛෙ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයේ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධයේ ඤාණං, නිරෝධගාමිනී පටිපදාය ඤාණං” කියලා ඒ භාවනාව පටන් ගත්තා. ඊට පස්සේ අර “දුක්ඛං අරිය සත්තං, ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛො, මරණංපි දුක්ඛං, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, සෝක, පරිදේව, උපායාසාපි දුක්ඛා” කියලා ඒ විදිහට දුක්ඛය මෙනෙහි කළා. ඒ දුක්ඛය මෙනෙහි කරලා මම බැලුවා, මේ දුක්ඛය කියන එක ඇති වෙන්නේ තණ්හාව නිසා.

එතකොට කාම තණ්හාව, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියලා ඒ තණ්හාව මෙනෙහි කළා. එතකොට එතෙතේදී මං පටන් ගත්තේ අර කාම තණ්හාව කියන එක පොඩියට පටන් ගන්නවා. Little තණ්හාවෙන් පටන් අරගෙන ඊට පස්සේ ඒක වැඩිදියුණු වෙලා අර භව තණ්හාව වෙලා, ඊට පස්සේ විභව තණ්හාව, ඒ තණ්හා තුන ම ඇති වෙලා අර පටිච්චසමුප්පන්නය, අර ඇතුළේ තියෙන්නා වූ කුඩා තණ්හාව, නන්දිරාග සහගතව තියෙන්නා වූ අර විසාල, මැරිලා ඉපදිලා, ඉපදිලා ආපහු මැරෙනවා කියන එක ඒ මුළු පටිච්චසමුප්පාදය සහිතව ඒක මෙනෙහි කළා.

ඒක මෙනෙහි කරලා මේ තණ්හාවේ යම්කිසි නිරෝධයක් තියෙනවා ද “යායත්වා ඒවා තණ්හාය, අසෙස විරාග නිරොධො, වාගො පටිනිස්සග්ගො, මුත්ති අනාලයො” කියන මේ තුන් වෙනි සත්‍ය මෙනෙහි කළා. ඒක ඒ තත්වට මනස ගත්තට පස්සේ අර තණ්හාවේ නිරෝධය කියන එක, දුක්ඛයේ නිරෝධය කියන එක කල්පනා කළා මේක නතර වීම කෙසේ ද කියන එක. එතකොට මට සිහියට ආවේ අර අනාශ්‍රව සඤ්ඤාව, අනාශ්‍රව විත්තය, අනාශ්‍රව සංස්කාරය කියන ඒ භාවනා තුන ම කියන එක තමයි ආවේ.

එතකොට මං අනාශ්‍රව සඤ්ඤාවෙන් පටන් ගත්තා. රහතන් වහන්සේ මට, මට නිකන් හැඟීමක් තිබුණා මෙතනින් නෙවේ පටන් ගන්න ඕනේ කියලා. නමුත් මම එතනින් බැලුවා. එතනින් බැලුවහම අර අනාශ්‍රව සඤ්ඤාවේ තියෙන්නේ අපි, ස්පර්ශය නිසා අපි වේදනාව දක්වා එන එක. ඒක අපි දන්නවා අර සුභයි කියලා අරගෙන, නිත්‍යයි කියලා මේ පැත්තෙන් එනවා කියන එක. ඒ සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසයට ඇතුළු වෙනවා කියන එක. අන්න ඒ කතාව බලනකොට මට තේරුණා එහෙම නම් සඤ්ඤාව

නිරෝධ වෙන්න ඉස්සෙල්ලා මෙනන මේ සංස්කාර කතාව, ඒ පැත්ත නිරෝධ වෙන්න ඕනෙයි කියන එක.

එතකොට ඒ සංස්කාර නිරෝධය කියන එක තමයි මං ඒ පාර කල්පනා කළේ. අනාශ්‍රව සංස්කාර කියන භාවනාව අපි කලා නේ. එතකොට අන්න ඒ භාවනාව මං භාවිතා කලා. ඒක භාවිතා කිරීම හේතු කොටගෙන ඒ විත්තය, සංස්කාරය නිරෝධ වෙනකොට, දැන් අපි අද උදේ කිව්වේ, සංස්කාර නිසා මෙනන මේ විඤ්ඤාණය, සංස්කාරයේ සමුදය කියන එක දැකලා ඒකේ නිරෝධය කියන එකට ආවා. එතකොට ඒ සංස්කාර නිරෝධය මෙනන විඤ්ඤාණයේ නිරෝධය කියන එක එනවා. එතකොට අනාශ්‍රව විත්තය ගැන, ඒක ගැන මං භාවනා කරන්නෙත් නෑ, කලින් කරපු ඒවායේ අර්ථය ම තමයි තිබුණේ. ඒ එක්ක ම අර අනාශ්‍රව සඤ්ඤාව ඒක ආවා.

එතකොට මට තේරුණා මේකේ නිරෝධය කියන එක, සංස්කාර නිරෝධය, විඤ්ඤාණ නිරෝධය, සඤ්ඤා නිරෝධය. ඒ විදිහට මේක නිරෝධ වෙනවයි කියලා. ඒ විදිහට ම අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙනවා මම දන්නවා. එහෙමම ම නිරෝධයට යනවා. ගිහිල්ලා ආපහු යම් වෙලාවක එලියට එනවා ද, මේක සිහියට තියෙනවා ද ආපහු අර විදිහට ම එතෙන්නට යනවා. එහෙම ම ඉඳලා තමයි මං මේ එලියට ආවේ.

ඒක තමයි ඒ භාවනාව හැටියට තියෙන්නේ.

01/07/2014 - අනාශ්‍රව චිත්ත සමඟ ආනෙඤ්ජ විහාර

Āneñja Vihāra with Anāsava Citta

උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ බුදුපියවරු සිහි කළහම මට මෙන්න මේ අර ඉතිපියෝ හඟවා ගාථාවේ තියෙනවා නේ “විජ්ජා වරණ සම්පන්නො” කියන එක. මං එතනින් පටන් ගත්තේ. එතකොට විද්‍යා කියලා කිව්වහම අපි දන්නවා අර බුදු භාමුදුරුවන්ට විද්‍යාවන් තුනක් විශේෂයෙන් කියනවා නේ ඒකෙන් ආසවක්ඛය ඥානයෙන් එතනින් මං පටන් ගත්තා. ඒ ආසවක්ඛය ඥානය කියන එක එතකොට අපි දන්නවා අර ඔතන තියෙන්නේ අර කුඩා තණ්හාව නිසා අපිට ඇති වෙනවා පටිච්චසමුප්පාදය කියන එක. එතකොට ඒ, ඒ කියන්නේ අපි ආහාරයක් මෙහෙම ගන්නවා කටට, ඒක රසයි කියලා දන්නවා, ඊට පස්සේ ඒක, මෙතන ඉඳන් මෙතන්ට යනකොට විතරයි ඊට පස්සේ ඒක නැති වෙනවා. නැති වුණාට පස්සේ ආයෙන් එකක් අනලා අපි දාගන්නවා. දැන් අපි මේකට පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ. එකක් මලා තව එකක් හදනවා.

ඊට පස්සේ ඔය විදිහට දිගට ම ගිහිල්ලා ඕක නිසා පටිච්චසමුප්පාදය හැදෙනවා. ඊට පස්සේ මේ ඉපදිලා මැරෙනවා, මැරිලා ඉපදෙනවා කියන එකට අපේ තිබෙන්නා වූ කැමැත්ත නන්දිය වෙනවා. එතකොට මේ නන්දිය නිසා මේ පටිච්චසමුප්පාදය කියන එක තියෙනවා. අර කුඩා තණ්හාවෙන් පටන් අරගෙන මේක ඇති වෙලා මේක තමයි ඔය, ආසවක්ඛය ඥානයේ තියෙන්නේ ඔන්න ඔය අර්ථය. එතකොට මං එතෙත්ට ගියා ම මගේ ඒකත් එකක් ම මේ process එක හැදෙන එක අපි කලින් බලලා තියෙනවා. ඒක තමයි ඔය අනාශ්‍රව චිත්ත භාවනාව.

ඒ අනාශ්‍රව චිත්ත භාවනාවේ ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති අහගෙන හිටපු අය දන්නවා මේ අපේ කබලිංකාර ආහාරය, දැන් අපේ විඤ්ඤාණයක් මලා නේ. මලාට පස්සේ මොකද වෙන්නේ, විඤ්ඤාණයෙන් අපි පරිදේවයේ ඉඳන් අපි සෝකයට දුවනවා. පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට දුවනවා කිව්වහම කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් අපි සඤ්ඤාව කියන තැනට අපි එනවා. එතකොට ඔය විදිහට අපි ඒකේ බැලුවා. මෙතන මැද්දේ කොටසේදී අපි දන්නවා වේදනාව නිසා තමයි ඔය විදිහට අපි react කරලා එන්නේ අර සෝකය, සෝකයේ ඉඳන් අපි එනවා කියලා දෝමනස්සයට. ඉතින් දෝමනස්සයේ ඉඳන් ඊට පස්සේ අපි දන්නවා දුක්ඛයටයි එන්නේ. ඒක රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා අර දෝමනස්සය කියන එක කල්පනා කරන්නයි කියලා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය වශයෙන්. ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයේ ඉඳන් මම දුක්ඛයට කියන එකට යනවා.

ඕගොල්ලෝ දන්නවා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක ඇති වුණේ කොහොම ද, අර ජාතිය තිබුණා, දුක්බය තිබුණා, ඒ දෙක සම්බන්ධ වෙලා තමයි ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට ආවේ. එතකොට ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට කවුරු හරි ආවා නම්, යම්කිසි පථයකින් ඒක සකස් වුණා නම් ඒ පථය දිගේ ම අනෙක් පැත්තට යන සිරිතක් තියෙනවා. ළිඳට වැටිවිච මනුස්සයා ඒ ළිඳේ ඒකේ දිගේ ම උඩට එනවා වාගේ. එතකොට මේක නිසා අපි එනවා කියන එක තියෙනවා දුක්බය කියන එකට.

එතකොට මෙතන, දැන් අපි **vector** එක වාගේ අපිට ජේන්නේ මුලින් පරිදේවයේ ඉඳන් මං සෝකයට ආවා ද, අපි කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට එනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේ විදිහට යට පැත්තෙන් මේ පැත්තට **wave** වාගේ එක වාගේ **propagate** වෙලා එනවා උඩ පැත්තෙන්, ඊළඟට තියෙන්නේ මැද්දේ කැල්ල, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාව මං වැඩිය විස්තර කළේ නෑ ඒක. ඒ චේතනාවේ ඉඳන් ඊට පස්සේ අපි යන්නේ විඤ්ඤාණය හදනවා කියන එකට.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා මේ යට කෙළවරින්, ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයේ ඉඳන් දුක්බයට මෙතනින් එතකොට මෙතන උඩින් සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා. එතකොට දැන් ඔතන්ට ආවහම තමන්ට තේරෙන්න ඕනෙ එතන මේක නිකන් ම නෙවෙයි අර මාන්තයත් එක්ක තමයි මේ අටවගෙන යන්නේ. එතකොට චේතනාව කියලා කියන්නේ මොකද්ද? චේතනාව කියලා කියන්නේ කාමේසු සංයුක්තො විහරති භාවිතො අජ්ඣොසන්තා අයං චේතනා මොකද්ද අපි අල්ලගෙන ඉන්නේ? හවය. මෙන්න මේ වේදනාවෙන්, මෙන්න මේ අඹ ගෙඩියෙන්, මෙන්න මේ විදිහට මං මේක පවත්වනවා කියලා අල්ලගෙන ඉදිමක් තියෙනවා.

එතකොට මං එහෙනම් චේතනාවෙන් එනවා විඤ්ඤාණය කියන එක තැනට. එතකොට එතනදී ඒක සඳහා අපි භාවිතා කරන්නේ මොකද්ද? භාවිතා කරන්නේ, දියුණු කරන්නේ, රූප අගය, වේදනා අගය, ඊළඟට චේතනා අගය. එතකොට මේ විදිහට බැලුවහම ඕගොල්ලන්ට ජේනවා නිකන් මෙහෙම **V shape** එකට එකක් තියෙනවා. අර **diagram** එකේ බැලුවොත් රූප අගය, වේදනා අගය, චේතනා අගය. එතකොට විඤ්ඤාණය කිව්වහම හරියට නිකන් ඒකට නැට්ටක් තියෙනවා වගේ. තේ කෝප්පයක් වාගේ තේ ද? එහෙම නැත්තන් **saucepan** එකක් වාගේ.

එතකොට බලන්න මේකේ අපි මොනවා භාවිතා කරලා ද, මොන අගයන් නිසා ද අපි මේක කරන්නේ? සංයුක්ත වෙලා තියෙන්නේ මොනවත් එක්ක ද අපි? එතකොට දැන් ජේනවා ඔය රූපයයි, වේදනාවයි, සඤ්ඤාවයි. සඤ්ඤාව කියන්නේ මිරිඟුවක් නේ. අනාශ්‍රව සඤ්ඤාව කියන එක, ඒ භාවනාවේදී තේරුම් ගත්තා මේකේ ගත යුත්තක් නෑ, මොකක්වත් නෑ. ඒ කියන්නේ මට **saucepan** එකක් තියෙනවා, **tea cup** එකක් තියෙනවා, **handle** එකෙන් මං අල්ලගෙන ඉන්නවා, ඇතුළේ මොකද්ද තියෙන්නේ?

මොකුත් නෑ නේ. කිසිම දෙයක් නැති සඤ්ඤාවක්, මිරිඟුවක් විතරයි තියෙන්නේ. එතකොට මම මේ මිරිඟුවක් අල්ලගෙන මේකේ **handle** එකෙන් අල්ලගෙන ඉන්නවා. ඒක තමයි විඤ්ඤාණය කියන එක සකස් වුණා කිව්වෙ.

ඔතෙන්නට ආව ගමන් මට කල්පනා වුණා මේ ඉද්ධිය කියන්නේ මේක නේ. ඉද්ධිය කියලා කියන්නේ මේක නොකර නිකන් ඉන්න එක. ඉද්ධි **diagram** එක මතකයි නේ. භාවනා කරන්න ගන්න එක. මෙහෙම එක ගන්නවා නේ නේ ද? කාම සඤ්ඤාව, කාමච්ඡන්දය නේ. කාමච්ඡන්දයේ ඉඳන් මං මෙතන්ට ඇවිල්ලා තියෙනවා දුස්සීලභාවයට. මේ පැත්තෙන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මොකද්ද? අත්තභාව පටිලාභයට එතකන් ඇවිල්ලා තියෙනවා.

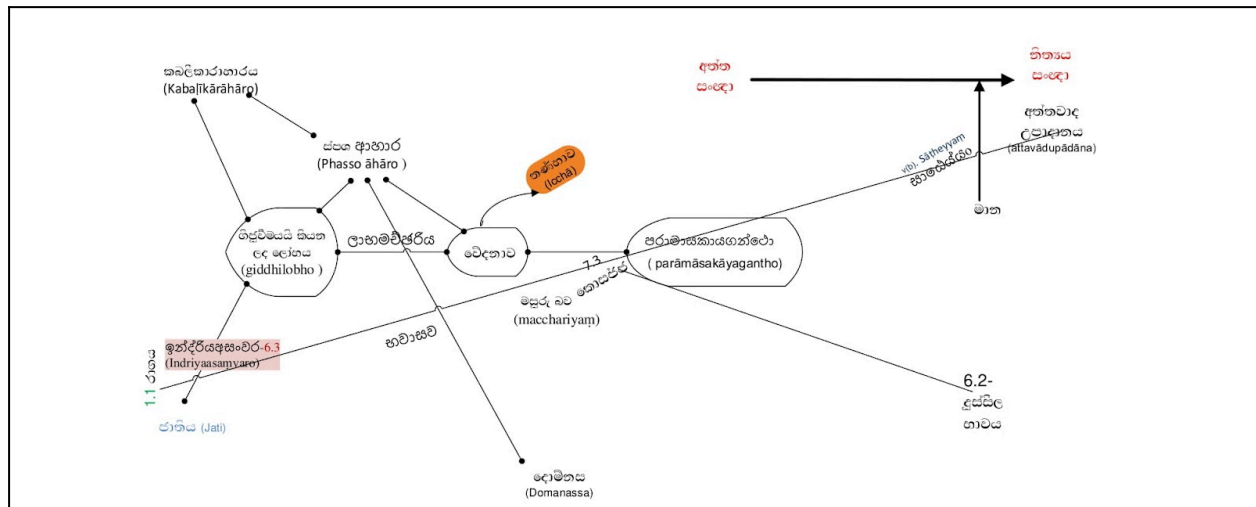
දැන් බලන්න මෙතන තිබිව්ව එක නේ ද මෙහෙම කැරකුණේ. ඒක නේ ද මේ දැන් පෙනුණවේ. අර පැත්තේ ඉඳන් මේ පැත්තට ආවා. මේක මෙහෙම ලස්සනට මේක මෙතෙන්නට ආවා කියන එක එතෙන්නට ආවා, තේරුණා. ඉතින් ඔතෙන්නට ආවායින් පස්සේ ඉතින් මට හිතුවේ මේ අමෘතය මේ හැම මනුස්සයෙකුට ම දෙන්න ඕන කියන එක. ඉතින් රහතන් වහන්සේලා “සාධු සාධු.” කියලා ඒක කිව්වා.

මේක මෙතෙන්නට ආවාට පස්සේ මට කල්පනා වෙනවා දැන් මේ අනෙක් ධර්මයන් ඔක්කොම පහළ වෙනවා ඒකත් එක්ක. එතකොට මොකද්ද මේ අපි විත්ත ඉද්ධිපාදය කියන ඒ කතාවේදී කියන්නේ? අර වේදනාව නිසා දැන් අපි යන කැල්ල, මං ඒක වැඩිය විස්තර කළේ නැහැ මෙතන, වේදනාව නිසා, ඒ කියන්නේ අපි සෝකයේ ඉඳන් දෝමනස්සයට එන කතාවේ දී ඕගොල්ලෝ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට යනවා. මොකද්ද ඒ කියන්නේ? මෙතන අර මේ පැත්තෙන් එනවා. හයේ අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට ඇවිල්ලා වේදනාවෙන් චේතනාවට යනවා කියන එක. අර ධම්මච්ඡරියක් අරගෙන අර **tea cup** එකෙන් මෙන්න මේ කැල්ල මං කොහොම හරි පවත්වනවා කියන එක නේ මේ කියන්නේ නේ ද? මේ අගයයි මේ අගයයි භාවිතා කරලා.

දැන් එතකොට මුගලන් භාමුදුරුවෝ එහෙම රහත් බවට පත් වුණේ මේක කපාගෙන. එතකොට එතන ජේනවා, මං මේ වේදනාවට **react** කරන්නේ නෑ. මගේ විත්තයේ සමාධිය තියාගෙන ඉන්නවා. කිසිම ආකාරයකින් මේක මේ පැත්තට, ඔය මැද්දේ කැල්ල මේ පැත්තට යන්න දෙන්නේ නෑ. ඒකයි ඒ මුගලන් භාමුදුරුවන්ගේ, ඒ කියන්නේ දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවේ තියෙන්නේ ඔය අර්ථය. මේ **flow** එක, දැන් අපිට ජේනවා මේ පැත්තෙන් කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් දකුණට යනවා, පරිදේවයේ ඉඳන් වම් අත පැත්තට එනවා කියන එකයි තියෙන්නේ. දැන් මේ **flow** එකේ වේදනාව කොටස නිසා මං මේක කරන්නේ නැහැයි කියලා ඔන්න එතන විත්ත ඉද්ධිපාදය ඒක පවත්වනවා මේ රැල්ල කොහොමටවත් මං මේ පැත්තෙන් යවන්නේ නැහැ කියලා.

එතකොට අර සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ රහත් බවට පත් වෙව්ව එකේ ඒ පටිපදාවේ සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවේදී ඕගොල්ලන්ට ජෙනවා එහා පැත්තෙන් තියෙන්නේ අර අනාශ්‍රව සංස්කාර භාවනාව කළා නේ. ආන්න ඒකේ අර්ථයයි ඒකේ තියෙන්නේ. ඒකෙන් පෙන්නවා මම දැන්, මෙන්න මේ සංස්කාර නිසා මෙහා කෙළවරෙන් මේ පැත්තට එවන්න දෙන්නේ නෑ. මේ පැත්තට යමක් එව්වා නම් මෙහෙන් ගිහිල්ලා ආපහු හැදිලා අතනින් එනවා. මළා ය කියලා, සංස්කාරය මළා ය කියලා එන්න දෙන්නේ නෑ.

එක කොටසක් මැද්දේ දී කරනවා. අනිත් කොටස කෙළවරේදී කරනවා. එතකොට පටිපදා දෙක හරි ලස්සනට, ඔය අනාශ්‍රව විත්ත කතාව, භාවනාව තමයි ඔය මේ ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍රයේ අර පෙන්නන්නේ අර wave එකක් ගැන කියන්නේ. තුන් වෙනි පටිපදාව කියලා කියන්නේ. ඔන්න ඔකයි ඒකේ කියන්නේ. එතකොට ඒ විදිහට භාවනාව කළා. බොහොම හොඳ භාවනාවක්.



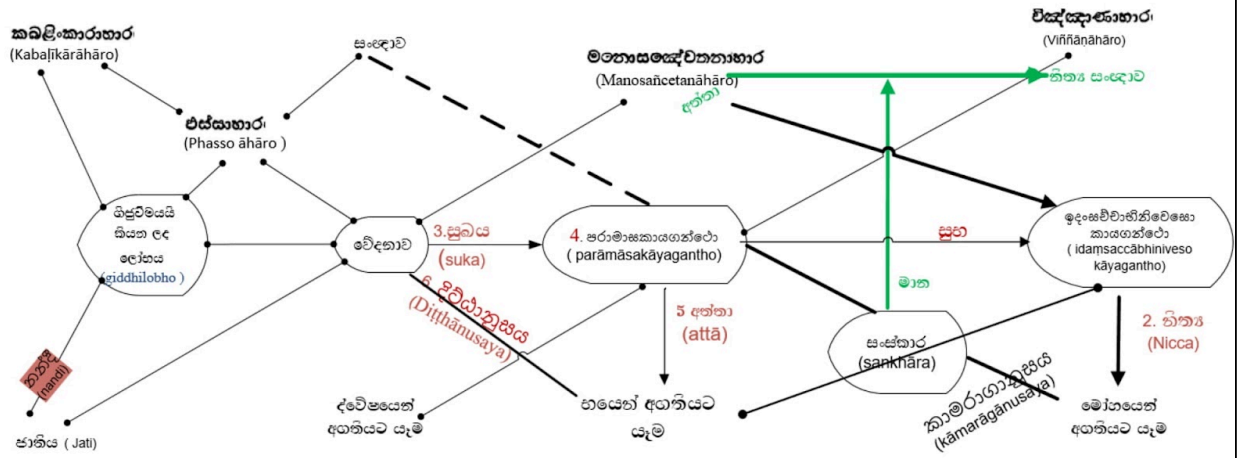
මානය ඇතිනම් අත්ත සංඥාවට නිත්‍යය යැයි අගය පවරනවා.



මානය ඉවත් කර මෙන්නාව පැවැත්විය යුතුය. මෙහි විත්ත විමුක්තිය අග්‍රද්ධාවෙන් **කමපා නොවිය යුතුය**. කුසිත බැවින් කමපා නොවිය යුතුය, ප්‍රමාදයෙන් කමපා නොවිය යුතුය, සිතේ නොසන්සුන් බැවින් කමපා නොවිය යුතුය, අවිද්‍යාවෙන් කමපා නොවිය යුතුය.

ඉහත ධර්මය දැකීමෙන් සමාධිය උග්‍රවේ. කෙලෙස් තවන විරියය ඇතිව, මනා නුවණ ඇතිව, සිහියෙන් යුක්තව වාසය කරන්නේ නම්, මෙහිදී, විමංසා ඉඛිපාදයන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයන් ඇතිවේ.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 24/10/2013



2B

02/07/2014 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වශයෙන්, මේ විදිහට දෙවනි, තුන් වෙනි බුදුපියාණන්, තුන් නම මෙනෙහි කරලා වැන්දා. හත් නමක් මෙනෙහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ දාහතර නම මෙනෙහි කරලා වැන්දා.

ඊට පස්සේ මම, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුත්ථධ්‍යානයට යමි කියන තැනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. එතෙක්දී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කිව්වහම එතන ගත්තේ අර “අරිය චිත්තස්ස, අනාශ්‍රව චිත්තස්ස, සම්මා දිට්ඨියේ දී, අරිය චිත්තස්ස, අනාශ්‍රව චිත්තස්ස, අරිය මග්ගං සමඛිගිනො, අරිය මග්ගං භාවිතො, ප්‍රඥා, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියං, ප්‍රඥා බලං, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣකඛිගා” කියන එකයි බැලුවේ.

ඒකෙක් කෙළින් ම ගත්තේ අනාශ්‍රව චිත්තය කියන එක. එතකොට අනාශ්‍රව චිත්තය කියන එක ගත්ත වෙලාවේ අනාශ්‍රව චිත්තය මං බැලුවා අර ඊයේ වාගේ, අපි පරිදේවයට ගියා නම් පරිදේවයෙන් අපි සෝකයට එනවා, කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන් අතන ස්පර්ශය, සඤ්ඤාව කියන තැනට එනවා කියන එක. එතකොට ඒ යට line එකයි උඩ line එකයි ඒ ගමන් කරන එක අල්ල ගත්තේ. ඒක අල්ලගන්න කොට දැන් මෙතන ඉඳන් අතෙත්ට, ඒ කියන්නේ වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා යනවා ය, මේ පැත්තෙන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයේ ඉඳන් එතන දුක්ඛය දක්වා යනවා කියන එකට ආවා. එතන එක පාරක් බලලා දැන් මං බැලුවා මේකේ ක්‍රමය මොන ආකාරයට ද සිද්ධ වෙන්නේ.

දැන් අපිට තේරෙනවා මේකේ යටින් සිද්ධ වෙනකොට පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යනවා කියන එක, අන්න ඒ අවස්ථාව වෙනකොට තමයි අපි කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන් සඤ්ඤාව කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට මං මේක රවුම් වශයෙන් බලන්න උත්සාහ කළා. ඒ රවුම් වශයෙන් බලන්න උත්සාහ කළා ම මට එකපාරට ම ආවේ මේක පටිසානුසය මගින් උස්සන අවස්ථාව තියෙනවා කියන එකයි.

එතකොට ඒ කියන්නේ අපි රවුම් අට කරකවලා ඉවර වෙලා, අර විඤ්ඤාණය මැරිලා, ඊට පස්සේ අපි කෙළින් ම පටිසානුසයෙන් උස්සන අවස්ථාව, අර පකප්පයේ තියෙන්නේ. අන්න ඒ වාගේ, කප්පං කියලා ගත්තේ, ඒ වාගේ ඒකත් එක්ක අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා උස්සන අවස්ථාවන් තියෙනවා, ඒ වෙලාවේදී පටිසානුසයෙන් තමයි ඉස්සෙන්නේ කියලා.

ආයෙන් මට කල්පනා වුණා මේ සඤ්ඤාව නේ මේ උස්සන්නේ. එතකොට මේ සඤ්ඤාව ඉස්සීම කියන එක පෙලක් වෙලාවට අපි අලුතෙන් බලන අවස්ථාවන් තියෙනවා. මේක මළා, තව කටක් දැම්මහම මේ කට රහ ද කියලා වෙන ආකාරයකට බලනවා. පෙලක් ඒවාට අපි කලින් එකට ම **match** වෙන විදිහට ඒක නිකමම වෙනවා, පෙලක් වෙලාවට අපි අමුතුවෙන්, ආහ් මේ **tofu** ටිකක් හරි මොනවා හරි ටිකක් හරි තමන් ඒක දාගෙන ආහ් මේක රසයි කියලා ඒ වාගේ හදන අවස්ථාවන් තියෙනවා. එතකොට ඒ අවස්ථාවේ දී අපි අර 1, පළවෙනි එකේ ඉඳන් බලනවා වාගේ බලන්න වෙනවා.

එතකොට මං, මේ විදිහට කල්පනා කළා ම දැන් මට කිව්වේ නම් වතුක්ථධ්‍යානයට යන්නෙයි කියන එක නේ මගේ මේවා එක, ඉතින් මං කල්පනා කළා මං මේ මේක බලන එක හරි ද කියන එක. රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඒක ඒ වට වශයෙන් අපි හිතන්න යන්න හොඳ නෑ” කියලා මේ වෙලාවේ මොකද ඒකේ කෙළවරක් නැහැ නේ බැලුවහම. එක එක අවස්ථාවේ දී පටිසානුසයෙන් උස්සන අවස්ථාව තියෙනවා, අතනින් එනවා, එතකොට මේ දක්වා කිව්ව ධර්මයන්ගෙන් ඕන ම එකකින් ඕක සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්, කියන අර්ථය තියෙනවා.

එතකොට දැන් මට පෙනුණා මේ සඤ්ඤාවයි උස්සන්නේ, අර **tea cup** එකේ කතාව නේ අපේ මේ කියන්නේ. එතකොට මේ සඤ්ඤාව කියන එක උස්සනවා කිව්වහම මං කල්පනා කළා මේකට මේ අපි ඉතින් ඊයේ කතා කරා නේ මේක නේ කෝපයයි කිව්වා, **saucepan** එකයි කිව්වා ඉතින් මේකට, මේක හොඳයි මේ, අර අලු පෙරහන කියලා වම්මිකයේ තියෙන එක මේක තමයි හොඳ එක කියලා. අළු නේ පෙරන්නේ. අලු කියන්නේ මැරිව්ව එක නේ. මැරිලා පිවිලා ඉවරයි. පරිදේවයට ගියා ඒක තමයි මේ පෙරන්නේ.

එතකොට මට එතනදි කල්පනා වුණා එහෙනම් මෙතෙක්දී ඇයි, පංචනීවරණයන් කියන එක තමයි මෙතන තියෙන්නේ, එතකොට පංචනීවරණයන්ට ඉතින් අපිට තේරෙනවා මේ විවිකිච්ඡාව කියන එක එහෙම නැත්තන් ඉතින් එහෙනම් අලු පෙරහනේ කතාව ඉවරයි. එතකොට මේක තාමත් අල්ලගෙන යන නිසා තමයි අර පංචඋපාදානස්කන්ධ භාවනාව ඊළඟට එන්නේ කියන එක. ඒ කියන්නේ අතන හැදුණා වූ විත්ත සංස්කාරයන් තියෙනවා නේ. මුලින් රූප කතාවෙන් ඒවායේ සියුම් වෙලා ගියාට තාම තියෙනවා මේ විත්ත සංස්කාර මැරුණා කියන කතාව උඩ ඒ පාරෙන්, හතර වෙනි පාරෙන් වෙන්නා වූ දේවල් සම්බන්ධයෙන් අවිද්‍යාව නිසා ඇති වෙන්නා වූ සංස්කාරයෝ නිසා විත්ත සංස්කාර ඒ කතාව තියෙනවා කියන එක.

එතකොට මට තේරුණා මෙතන මේකේ මේ අල්ලා ගැනීමෙයි ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ. **Handle** එක තිබ්ව්ව පලියට අල්ලගන්න යන්න ඕන්නෑ නේ. ඉතින් ඒ විදිහට අර

නන්දියන් එක්ක ඒ කතාව තේරුණා දැන් මෙනෙ මේ විදිහටයි තියෙන්නේ කියන එක, වම්මික සුත්‍රයත් එක්ක.

දැන් ඒ පාර දැන් මේක නැති වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක කල්පනා කළහම ඉතින් ඔතනදි “සබ්බසම්බාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා” කියන එක, ඒක තමයි මට මතක් වුණේ. “එවං දුක්ඛක්ඛයො හොති” කියලා.

එතකොට සංස්කාරයන් කියන ඒවා සමථය වෙනවා නම්, එහෙම නම් අර පල්ලෙහා තියෙන සංස්කාරයයි, කාය සංස්කාර වශයෙන් අපි කිව්වේ, උඩ තියෙන එක මනෝ සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාර වශයෙන් කිව්වේ, එතකොට මේකේ සමථයකට කියන එකට කවදාහරි පත් වෙනවා නම් ඒක පත් වෙන්නේ නිර්වාණයේ දී විතරයි. නිවනෙදි විතරයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. අනිත් වෙලාවේදි මොකක් හරි මේකක් තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් මම කල්පනා කළා ඒක නිසා ඒ, මැරුණා කියලා මේවායේ සඤ්ඤාවක් ඇති නොවෙනවායි කියන එක නේ මේ කියන්නේ. එහෙම නම් මට ජේනවා, මේක මෙහෙම සිද්ධ වෙනවා නම් එහෙනම් අර පෙර වූ සංස්කාරයයි ඊළඟට අනාගත සංස්කාරයයි, ඔය දෙක නේ ඔතන එන්නේ. එතකොට ඒ සංස්කාර දෙක ම සම්බන්ධයෙන් අපි සඤ්ඤාවක් නොවෙන්න ඕනෙ. මේ දෙක මළා, මේ දෙකේ මේවා වුණා කියලා එහෙම නොවෙන්න ඕනෙයි කියන එක මට ආවා.

එතකොට මෙන්න මේ විදිහට තියෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට ඒ පෙර වූ කියලාවත් පසු වූ කියලාවත් මං අර අලු පෙරහනෙන් පෙරන්න යන්නේ නැතුව, ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවක් හදන් නැත්තන් ඒ පුද්ගලයාට ඒ ආශ්‍රවය එතන නසන්න පුළුවන් කියන එක එනවා.

එතකොට දැන්, දැන් අතනින් ආයෙත් කල්පනා වෙනවා මේවායේ වෙනසක් තියෙනවා නේ, ඉතින් ඔය තත්වට ආවහම රහතන් වහන්සේ මට “ඇතියි” කියලා කිව්වා මම වැදලා නමස්කාර කරලා ආපහු මං හිතුවා එතකොට එහෙම නම් මේ තත්වට ආවායින් පස්සේ පුද්ගලයෙක් ආශ්‍රවයන් නසලා ඉවර වෙලා ඒ මනුස්සයා ඊට පස්සේ දැන් ආපහු ජීවත් වෙලා ඉන්නවා කියලා කියන්නෙන් ඔය විදිහට ම පෙර එකයි පසු එකයි අතර, වුණා කියලා මළා කියලා වෙනස් වුණා කියලා මෙයා අර සඤ්ඤාවක් හදන්නේ නැති වෙන්න තත්වයේ ඉන්න ඕනෙ. හැබැයි නමුත් කියනවා නේ අර වුසිතම් බ්‍රහ්ම වරියං කියලා ඉතින් එතනින් පස්සේ තමන් ඉන්නවා කියන එකකුත් තියෙනවා නේ එතන කියලා.

එතකොට එන්න ඒ අවස්ථාවේ දී මොකද්ද කියන එක මම කල්පනා කළහම අර පෙර වූ සංස්කාර, රහතන් වහන්සේගෙන් විමසුවා ම කිව්වා “පෙර වූ සංස්කාරය නිසා වන්නා වූ දේ, අන්න ඒක නැසුවා.” එතකොට දැන්, ඒක තමයි අර වුසිතම් බ්‍රහ්ම වරියං

කියන කතාවේ තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ අර අනාගත සංස්කාරයන්, දැන් මේ අතීතයි අනාගතයි නේ ද. දැන් මට අතෙන්නේදී ආවා, අර මුලින් ම රහතන් වහන්සේ ඇතියි කියන අවස්ථාවේ දී මට ආවා අතීත එකක් නිසාත් නැහැ, අනාගත එකක් නිසාත් නැහැ, එහෙනම් **present moment** එකේ ජීවත් වෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඒකයි තියෙන්නේ. එතකොට හැමදා ම ඔහොම ජීවත් වෙන්න එපැයි. එතකොට අර **significant** එක වෙන්නේ අර නසපු අවස්ථාවේ නැසුවේ අර අතීත වූ නිසා. ඒක නිසා ඒක නැසුවා.

ඕක නේ කියන්නේ, **having gone down the former feeling, now we are going down the current feeling** කියලා කියනවා නේ. එහෙම නේ කියන්නේ. රහතන් වහන්සේලාගේ ඒ කතාවේ තියෙන්නේ. එතකොට අර අතීත එක නසලා ඉවරයි. ඒක නිසා, ඒක තමයි අර මේක වුණා කියලා කියන්නේ.

එතනින් පස්සේ, එතන ඉඳන් හැමදා ම හැම මොහොතක ම, ආයේ අනාගතේ කියලා එක හදන්නේ නෑ. ඒ **present moment** එකේ එතන ජීවත් වෙලා ඉන්නවා. ඒ කියන්නේ අද කැවයි කියලා හෙට කන්න බත් එකක් හොයන්න, එහෙම එකක් ඒ වගේ එකක් නෑ. ඒ විදිහට ඉන්නවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් අතීතයේ එක ගියා නම් කෙනෙකුට තේරෙනවා ඉතින් මේ අස්මිමානය කතාව ඔක්කොම ඉවරයි, ඉතින් ඒක, එතනින් ඒක නිසා මං මේක කාලා බිලා ජීවත් වෙන්න ඕනෙ, රස්සාවක් කරන්න ඕනෙ කියන කතාවලේ ඒවා ටික ඔක්කොම ඒක නැතෙයි කියලා ජේනවා.

ඉතින් ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

03/07/2014 - සුඛිත චිත්ත භාවනා

Sukhita Citta Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරනවා, නමස්කාර වේවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ වාසය කරන, උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට ඒ බුදුපියවරු ඒ හැම නම ම මම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි කියන එක මම කල්පනා කළා. එතන ඒ ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම අර කලිසම හැදෙනවා කියන එක තියෙනවා නේ. ඊට පස්සේ ඔය ද්වේෂය නැති කරමි කියන මැද්දේ කැල්ල. මෝභය නැති කරමි කියන අර උඩ මනොසඤ්චෙනාවෙන් විඤ්ඤාණ ආහාර, මෝභ අගතියට යන ඒ කැල්ල බැලුවා. බලලා ඉවර වෙලා ඒකත් එක්ක මම කල්පනා කළා ඉතින් මේ යම්කිසි අභිජ්ඣාවක් කෙනෙකුට අන්න ඒක නිසා පංචනීවරණයන් ඇති වෙන්න පටන් ගන්නේ. අභිජ්ඣාවක් යම්කිසි ආකාරයකට ඇති වෙනවා නම් ඉතින් ඒක නිසා දෝමනස්සයක් ඇති වෙනවා. දෝමනස්සයක් ඇති වෙනවා නම් ඉතින් කාමච්ඡන්දය ඇති වෙනවා.

එතකොට අර ලෝභයේ කතාව ඒ විදිහට ගන්න ඕනේ, කාමච්ඡන්දය නිසා අපිට අතන රූපයයි, කබලිංකාර ආහාරයයි, ස්පර්ශයයි, වේදනාවයි කියන කතාව, ඒ tea cup එකේ ඒ කැල්ල එනවා කියන එක. එතකොට ඊට පස්සේ මට ද්වේෂය නැති කරමි කියන එකේ මට ජේනවා සංයමයක් තියෙනවා නම් වෛරයක් නැහැයි කියලා කියන්නේ ඒ අර දෙක අතර gap එක ඇති වෙලා තමයි අපේ ඔය කාමච්ඡන්දය අපිට ඇති වෙන්නේ. ඒක ඇති වුණා ම ඉතින් අපි අතන පිහිටුවීමක් කළහම අපිට අන්තිමට ඔය මැද්දේ ඔය සඤ්ඤාව, පටිසය කියන සඤ්ඤාව කියන එක අපිට ඇති වෙනවා. පටිසානුසයෙන් දැන් සඤ්ඤාවක් ඇති කරන එක නේ කරන්නේ. එතකොට ඒ මැද්දේ කැල්ල මං කල්පනා කළා අර ඒ tea cup එකේ අර සඤ්ඤාවයි වේදනාවයි කියන කැල්ල තමයි ඒ කියන්නේ.

ඊට පස්සේ මට කල්පනා වෙනවා. අමෝභය කියන එක ගත්තොතින් එහෙම මෙතන පෙන්නනවා “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා අච්ඡරියභාවෙන අතුලං. තත්ථ කුසලස්ස ච අභිසම්භවා ජානනා පස්සනා, අයං අමොභො” කියලා. එතකොට මෙන්න මෙහෙමයි කියලා තේරුම් අරගෙන කෙනෙක් මේක සදහා ක්‍රමයක් භොයන්න යන්නේ නෑ. කුසලය උපදවලා මොකද, මෙතන අර වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට යන ඒ ධම්මච්ඡරියේ කතාව ඒක කරන්න යන්නේ නෑ.

එතකොට ඔය විදිහට බැලුවොතින් එහෙම කරනවා නම් ඉතින් විඤ්ඤාණයේ හටගැනීමක් නෑ, එහෙනම් මෝහයක් කොහෙන්ද? හටගත්තා නම් නෙ මෝහය කියන එක තියෙන්නේ. ඉතින් එතකොට මෙනෙ ඉතින් මනස බොහෝ ම හොඳයි. මට දැනුණා නිකන් මේ මෙනෙහින් පිටත මේක කරකවීමක් වෙනවා වාගේ, කියන එකක් වාගේ මට දැනුණා. ඉතින් මං ඒක ගැනත් පොඩ්ඩක් හිතන්න ගත්තා. මට ඔය රූපත් ජේනවා. ඒ විදිහට දිගින් දිගට ම ගියා. ඊට පස්සේ ඒ විමුක්ති සහගත ස්වභාවයෙන් ඉතින් බොහෝ වේලාවක් හිටියා.

එතකොට ඔය රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කිව්වහම නැවැත්තුවා. පස්සේ ඔය රහතන් වහන්සේලාට වැද නමස්කාර කළා, කියනකොට ඔය සුඛිත චිත්ත බුදුපියාණන් වහන්සේව මම දැක්කා. අර එහෙම කියනකොට. අර බුදු භාමුදුරුවන්ගේ මෙහෙම කනේ දිග භාවයකුත් තියෙනවා සුඛිත චිත්ත බුදුපියාණන් වහන්සේගේ. ඉතින් ඒක එහෙම මම දැකලා, ඒ එතන ඒ රහතන් වහන්සේත් ඇහුවා “දැක්කා නේ ද” කියන එක, ඒක එහෙම මේවා වෙලා. මං කිව්වා ඔව් මං දැක්කා කියලා. ඒක මං හොඳට දැක්කා එතන එහෙම මේවා වෙලා. ඉතින් ඊට පස්සේ ඉතින් එහෙම භාවනාව නැවැත්තුවා.

05/07/2014 - අතම්මයතාව භාවනා

Atammayatā Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ බුදුපියවරු සිහි කළාට පස්සේ, පුජාවෙන් පස්සේ මම කල්පනා කළා මෙනත මේ බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභය නැති කරමි කියන එක. එතකොට එතෙන්දි අර කෙළින් ම අර කොඩිය මතකයි නේ. කොඩිය කියලා කියන්නේ අර කබලිංකාර ආභාරය, වේදනාව, ඊළඟට ගිද්ධිලෝභය. ඕක කරකවීම නිසා දැන් අපිට හිතෙනවා මං මේ විදිහට ජීවත් වෙනවා කියලා වේතනාව වෙනකන් එතනින් යනවා.

අනිත් පැත්තෙන් ගත්තහම අපි ජාතියේ ඉඳන් ජරාව, මරණය දක්වා යනවා. එතකොට ඕක කොඩිය වගේ නේ එන්නේ. කබලිංකාර ආභාරයයි, ජාතියයි, උඩ මෙනත වේතනාව, එතනින් විඤ්ඤාණය සකස් වෙනවා කිව්වහම ඒ පැත්තට යෑමක් තියෙනවා. අනිත් පැත්තට මරණයට යනවා කිව්වහම අර මැද්දෙන් වේදනාව හරහා මේ කොඩිය වාගේ සකස් වෙලා තියෙනවා. ඊළඟට අපි දන්නවා ඕක නිසා අපිට අර මැද්දේ කොටස, වේතනාවත් එක්ක ඇති වෙන්නා වූ කොටස, එතනින් අපිට ජේතවා මැද්දේ කැල්ල අර හතේ හත වදිනවා කියලා කිව්වෙ, අන්න එතන තියෙනවා ද්වේෂ කතාව. ඊට පස්සේ වේතනාවයි, විඤ්ඤාණයයි, මෝභයෙන් අගතියට යනවා ය කියන එකයි එතන තව triangle එකක් තියෙනවා. ඉතින් ඔය භාවනාවන් කලින් කරලා තියෙනවා නේ ලෝභයයි, ද්වේෂයයි, මෝභයයි කියන එක සම්බන්ධයෙන්.

මේක ගත්ත ගමන් අර අනාශ්‍රව විත්ත භාවනාව නිසා එකපාරට ම එතනින් එහා පැත්තට සිත යන්න මේවා එකක් නෑ. ඒ කියන්නේ, දැන් සාමාන්‍යයෙන් ධර්මය සොයාගෙන නේ යන්නේ. අනිත් අයට කියලා දෙනවා කියලා හරි. මේක ආපු ගමන් මෙතනින් මේ කතාවත් ඉවරයි. කාටවත් දෙන්නෙයි කියලා ධර්මයක් හොයන්න යෑමකුත් නෑ. ඒක එහෙම ම නතර වුණා. එතකොට ඒ අනාශ්‍රව විත්ත භාවනාවේ විතරක් මම කියන්නම් ඒක.

එතන තියෙන්නේ දැන් අපි පුරුදු වෙලා තියෙනවා ආභාරයක් ගත්තහම මෙනත ඉඳන් මෙනතට විතරක් අපේ රස තියෙනවා කියන එක අපි දන්නවා. ඒක නැති වෙව්ව ගමන් ඕගොල්ලෝ තව කටක් විජ්ඣට අනලා දාගන්නවා මේක ගන්න. එහෙම නේ. එක ස්පර්ශයක් නැති වුණහම ආපහු නැවතත් ස්පර්ශ කරනවා ඒක ගන්නෙයි කියලා. දැන් මේකෙ අර විත්තය හැදුණා ඊට පස්සේ මැරුණා. අන්න ඒකට අපි පුරුදු වෙලා තියෙනවා. ඔය පුරුදු වීම කියන එක කොච්චරට පුරුදු වෙලා ද කිව්වොත් අපි එහෙනම් ඉපදෙනවා මැරෙනවා කියන එකට අපි පුරුදු වෙලා, ඒකට නන්දිය කියන

එක අපිට ඇති වෙලා තියෙනවා. එතකොට මේ නන්දිය, අතන මුලින් ඇති වුණ පටිච්චසමුප්පාදය, අර ස්පර්ශය හේතු කොටගෙන වේදනාවක් ඇති වෙලා ඒ වේදනාවට තණ්හා වෙලා, අර මෙතනින් කටට දැම්මා, මේකට අපි පුරුදු වුණා.

එතකොට ඔය කතාව තමයි දිගට ම යන්නේ. එතකොට එහෙනම් අපිට ජේනවා අපි ඉපදෙනවා අපි මැරෙනවා. මැරුණාහම ඉක්මනට කියනවා විඤ්ඤාණය තව එකක් හදන්න. ඒ කියන්නේ අපිට පරිදේව වුණා. පරිදේව වෙච්ච ගමන් ඒකෙන් අපි සෝකයට යනවා. පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යනකොට මෙතන අපි කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන් අපි ස්පර්ශයට යනවා. අර උඩ පොල්ල හැදෙනවා. එතකොට මං මේ පැත්තෙන්, යට පැත්තෙන් ගත්තහම මෙහෙම මේ පැත්තට එනවා. පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට. උඩ පැත්තෙන් අපි කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන් අපි එනවා ස්පර්ශයට.

දැන් මම සෝකයට ආවා නම් සෝකයේ ඉඳන් මම ඊළඟට යන්නේ දෝමනස්සයට. ඒ සෝකයේ ඉඳන් දෝමනස්සයට යන කොටස තමයි අපි අර දැන් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා පැහැදිලි කළේ. අර පැහැදිලි කළේ එක කටක් ආවා, ඒක ගියහම තව කටක් මේවා වෙනවා කියලා එතනින් හදාගන්න එක තමයි ඔය කියන්නේ, ඒක ගැඹුරට බලන්න ඔනි භාවනාවක්. ඒක කොටස මං වැඩිය ගෙනියන්නේ නෑ. මං දෝමනස්සයට එනකොට මම සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට මම ගිහිල්ලා තියෙනවා. එතකොට මම මෙහාට ගමන් කරනවා කියන එක තියෙනවා.

ඊට පස්සේ දැන් මම දෝමනස්සයට ආවා ය කිව්ව එක ගන්න මම ආවා ය කියලා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට. ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට ආවා නම් ඕගොල්ලෝ දන්නවා ජාතියයි දුක්ඛයයි නිසා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට එනවා කියන එක. එතකොට ඒ ක්‍රමයට ඕගොල්ලෝ යනවා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයේ ඉඳන් දැන් දුක්ඛය දක්වා යනවා. ඒ කියන්නේ අපි අන්තිමට වෙලා තියෙන්නේ මොකද්ද? පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකය, දෝමනස්සය, දුක්ඛය කියන එකට ආවා.

උඩින් මේ අවස්ථාව වෙනකොට චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යනවා කියන එක තියෙනවා. චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යනවා කියන එක, චේතනාව කියන්නේ මොකද්ද? කාමේසු සංයුක්තො විහරති භාවිතො අප්ඤ්ඤාසන්නා අයං චේතනා. එතකොට අපි අප්ඤ්ඤාසන්නා කිව්වහම අපි අල්ලගෙන ඉන්නේ මොකද්ද? අපි අල්ලගෙන ඉන්නේ හවය. මේ අඹ ගෙඩියෙන් මේ වේදනාව අරගෙන මම ජීවත් වෙනවා. අන්න ඒ වාගේ හවය තමයි අපි අල්ලගෙන ඉන්නේ.

එතකොට මේක සඳහා අපි, අපි භාවිතා කරන්නේ, ඒ කියන්නේ **develop** කරන්නේ මොනවද? රූප අගය, වේදනා අගය, චේතනා අගය. එතකොට රූප, වේදනා, චේතනා කියන එක බැලුවොත් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා V අකුරක් වාගේ එකක් හැදෙනවා. අර නිකන් තේ කෝප්පයක ඇතුළු වාගේ. එතකොට චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට

යනවා කිව්වහම අර අත්ත. තේ කෝප්පෙ handle එකක් තියෙනවා නේ, එහෙම නැත්තන් saucepan එකේ handle එකක් තියෙනවා නේ.

ඊළඟට පෙන්නනවා අපි සංයුක්ත වෙලා ඉන්නවා. මොනවද අපි සංයුක්ත වෙලා තියෙන්නේ? connected. අපි ඒකට භාවිතා කරන්නේ, අපි use කරන්නේ මොනවද? රූපයයි, වේදනාවයි, සඤ්ඤාවයි.

එතකොට ඔය අනාශ්‍රව සඤ්ඤා භාවනාවක දී තේරුම් ගත්තා මේ සඤ්ඤාව කියන එක එතන, ඒ කියන්නේ වේදනාව කියන එක හරි fake. එතකොට ඔය සඤ්ඤාව කියන එක ඕගොල්ලෝ දන්නවා මිරිඟුවක්. මේ තේ කෝප්පෙ ඇතුළේ දැන් තියෙන්නේ මොකද්ද? තේ කෝප්පෙ ඇතුළේ තියෙන්නේ අර සඤ්ඤාව. ඒ කියන්නේ මොකක්වත් නෑ. මිරිඟුවක් නේ තියෙන්නේ. එතකොට මේකෙන් තමයි මේ විඤ්ඤාණය සකස් කළේ. ඔන්න ඕක කළා නම් ඒක තමයි අනාශ්‍රව විත්ත භාවනාව කියලා කියන්නේ.

එතකොට දැන් මෙන්න මේ අනාශ්‍රව විත්තයට ඇවිල්ලා දැන් එතන තියනකොට ධර්මය ගැන සෙවීමක්වත් හොයන්නවත් යන්න මේවා එකක් නෑ. ඉතින් මට කල්පනා වුණේ, රහතන් වහන්සේ මට ඒ වචනය දුන්නා මම ඒක කල්පනා කරනකොට මෙතනින් එහා පැත්තට, ඒ කියන්නේ මේක දීලා තියෙනවා නම් තව ධර්මයක් හොයන්න දෙයක් නෑ කියන එක. එතකොට යම්කිසි කෙනෙක් ඒ ප්‍රඥාව මුහුකුරා ගිහිල්ලා තියෙනවා නම්, වැඩිලා තියෙනවා නම්, ඒ මනුස්සයාට ඒ ධර්මය ලැබිලා තියෙනවා. තව පුද්ගලයෙකුට ප්‍රඥාව මුහුකුරා ගිහිල්ලා නැත්නම් ඒ පුද්ගලයාට අර ඒ ධර්මය භාවිතා කරන්න විතරයි තියෙන්නේ කියන එක මට හොඳට ම මේකයි. මං ඔය විදිහට හිටියා ඉතින් ආයේ කරන්න දෙයක් නැතුව ඔහොම හිටියා.

ඔහොම ටිකක් වෙලා හිටියාට පස්සේ අර කුරුල්ලෙක් කෑගහනවා වගේ සද්දයක් ඇහුණා. ඒ සද්දයක් ඇහිව්ව වෙලාවේ, දැන් මට ඇහෙනවා ඔය සත්තූන් කෑගහන ඒවා හොඳට අර තමන්ගේ මනස open. එතකොට ඒ වෙලාවේ දැන් එකපාරට ම මෙතනින් ඇතුළෙනුත් පොඩි සද්දයක් එනවා. මං ඒකත් එක්ක බැලුවා මේ කාගේ හරි mobile එකක ද මේ කුරුල්ලු සද්දේ කියන එක. එතකොට මට තේරුණා එහෙනම් මේ match කරන්න හදනවා. මට ඕන්නම් අර අනාශ්‍රව සඤ්ඤාවට ගිහිල්ලා ඉන්න පුළුවන්, මෙතන match කිරිල්ලක් තියෙනවා.

ඒ පාර මං ඔන්න ඕක ගැන විමසන්න ගත්තා. ඒක ගැන මම විමසන්න ගත්තහම, එහෙම නම් මේකේ පෙන්නන්නේ, ඔතන තියෙන්නේ දෙකයි. දෙකයි කියලා කියන්නේ දැන් මෙතන මේ පල්ලෙහා තියෙන සංස්කාරය, ඒ කියන්නේ අර අපේ තියෙනවා එතන අනාශ්‍රව සංස්කාර භාවනා ඉතින් ඕකත් ඔක්කොම කියන්න බෑ. අනාශ්‍රව සංස්කාර භාවනාවේ පෙන්නනවා අපිට තියෙනවා මෙතන

පරාමාසකායගන්ථය, මෙනන තියෙනවා ඉදංසච්චය, පල්ලෙභායින් භය අගතිය, මේ පැත්තෙන් මෝභ අගතිය කියන එක.

දැන් එහෙම නම් දැන් මේ මොකක් හරි එකක් ආවා කියලා කියන්නේ අපිට, අපේ ඇවිල්ලා තියෙනවා මෙන්න මේ කැලි දෙක. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යාව නිසා, මම නිත්‍යයි කියලා ගත්ත නිසා මේ මෝභය. මෝභය නිසා ඇති වෙන කතාව තියෙනවා. ඒකෙන් නේ අර කාය සංස්කාර වශයෙන් හදන්නේ.

ඊළඟට මගේ තියෙනවා මේක මං මානායත් එක්ක ගළපන එක. එතකොට මෙනනින් එන පාර. එතකොට මං මෙන්න මේ කැලි දෙක කපනවා නම් ඔය කතාව නෑ. ඒ කියන්නේ ඒ කුරුල්ලා කැගහන එක ද, මෙනන mobile එකක් ද, ඒවා සෙවීමක් මොනවක්වත් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට එහෙනම් මේක නිත්‍යභාවය උඩයි මේක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ කියන එක තියෙනවා. අර උඩ තියෙන නිත්‍ය නිසයි මේ දෙක ම තියෙන්නේ කියන එක.

එතකොට ඒක රහතත් වහන්සේ මට කපලා පෙන්නවා. මෙන්න මේ දෙක තමයි කැපෙන්න ඕනෙ කියන එක. ඔය ගැළපීම කියන එක හරි අමාරුයි මේවා තෝරන්න. මොකද අර මං flow එකත් එක්ක යන්නේ. එතකොට මෙනන මේ කැපිල්ල කියන එක මම දැක්කහම මම කල්පනා කළා මේක එහෙම නම් කැපෙනවා නිත්‍යභාවය කැපුණා නම් මේක ඉවරයි. එහෙම මේක කැපෙනවා නම් අර උඩ එකත් කැපෙන්න ඕනෙ. උඩත් ඔය වගේ ම කතිරයක් තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ චේතනාව, ඉදංසච්චය, ඊළඟට තියෙනවා, ඊළඟට තියෙනවා අපිට උඩින් තියෙනවා විඤ්ඤාණය, මේ පැත්තෙන් තියෙනවා පරාමාසය කියන එක. එතකොට මෙන්න මේ කතිරය. එතකොට මෙන්න මේ කතිරය, ඉතින් මෙන්න මේ කැලි දෙකත් කැපෙන්න ඕනෙ.

ඒ කියන්නේ මෙනන උඩ තියෙන්නේ මේ නාමරූපවලින් හැදෙන එතන ඒ සංස්කාර එතන කතාව ඒ තියෙන්නේ. එතකොට විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් මේ සංස්කාරයට එන තැනයි, මේ පැත්තෙන්, මේ මැද්දේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන්නා වූ කියන එකයි කැපෙන්න ඕනෙ. අර කැල්ල කපනවා වගේ ම මේ කැල්ලත් කැපෙන්න ඕනේ. එතකොට දැන් මෙනන 4 දෙනෙක් ඉන්නවා. මෙනන ජීනමිද්ධය පැත්තෙන් එනවා, ඒ කියන්නේ චේදනාවත් එක්ක නිසා ඇති වෙන එක, මේ පැත්තෙන් එන්නා වූ එකක් තියෙනවා පරාමාසයේ ඉඳන්. දැන් මම කල්පනා කරනවා දැන් මේකේ order එක මොකද්ද? ඒ පාර රහතත් වහන්සේ මට order එක දුන්නා.

order එක හැටියට තියෙන්නේ මේක 1, මේක 2. 1 කියලා කියන්නේ, මේ චේතනාවේ ඉඳන් සංස්කාරයට යන එක. 2 කියලා කියන්නේ පරාමාසයේ ඉඳන් සංස්කාර පැත්තට එන එක දෙක. ඊළඟට ගත්තහම 3 කියලා කියන්නේ මෙනන මේ

සංස්කාරයේ ඉඳන් මේ උඩ තිබෙන්නා වූ විඤ්ඤාණයට යන එක. 4 කියලා කියන්නේ මේ මැද්දේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන එක. සංස්කාරයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන එක.

එතකොට දැන් මේකේ order එකක් තියෙනවා නම් එහෙනම් ඒ පිළිවෙලටයි අපි ඒක කරන්න ඕනෙ. එහෙනම් 4 නැති වෙන්න නම් මම කල්පනා කළා 3 කියන එක නැති වෙන්න ඕනෙ. ඒක හරි නේ. මොකද ඒක අපි දන්නවා අර පල්ලෙහා කාය සංස්කාරය නිසා උඩින් එන්නා වූ, හැදුණා වූ දෙක. මෝහය නිසා විඤ්ඤාණයේ දැනගැනීමක් තියෙනවා, ඒ කැල්ල කැපෙන්න ඕනේ. ඒක කැපුණා නම් මං මෙතන්ට එන්නේ නැතෙයි කියන එක තියෙනවා. දැන් මෙතන ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ මේ දෙක, මේ දෙක කොහොම ද කැපෙන්නේ? 1 යි 2 යි කොහොම ද කැපෙන්නේ? 1 යි 2 යි කොහොම ද කැපෙන්නේ කියලා මං කල්පනා කරනකොට මේක ටිකක් ගැඹුරුයි.

එතකොට දැන් එතෙන්නේදි තමන්ට ජේනවා මුලින් වශයෙන් ගත්තහම 2 ඉස්සෙල්ලා කැපෙන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ, දෙක කැපෙනවා කියලා කියන්නේ සඤ්ඤාව නිසා පරාමාස වෙලා විඤ්ඤාණය හැදීමයි කියන කතාව කැපෙන්න ඕනෙ. නමුත් වේදනාවේ ඉඳන් එන එක කොහොම ද කැපෙන්නේ? වේදනාවේ එක කැපෙන එක බොහොම දරුණුයි. ඒ කියන්නේ මම, එතෙන්නේදි ගන්න ඕනෙ 1 කැපෙනවා කියලා කියන්නේ වේදනාවෙන් වේතනාව, වේතනාවෙන් අර ටීනමිද්ධිය හරහා එන එක. ඒක කැපෙන්න නම් මං තේරුම් ගන්න ඕනෙ මේක, පෙර මම මේක කියලා ගත්ත නිසයි අද මේක තියෙන්නේ. පෙර මම අගයක් දීපු නිසයි මේ අගය කතාව තියෙන්නේ. එතකොට මම දැන් අගයක් දෙන්නේ නැත්තන්, පෙර කිව්ව එක මම අතීතයේ කළා, ඒකට මම වෙන දිභාවකට යන්නෙ නෑ, තවදුරටත් ඒක ගැන හිතන්න යන්නේ නෑ. දැන් මං අගයක් දෙන්නේ නැත්තන් මේක ඉවරයි කියන එක.

ඔන්න ඔය කාරණා දෙක භාවිතා කිරීමෙන් තමන්ට පුළුවන්කම තියෙනවා ඒක නවත්වාගන්න කියන එක. ඒක තමයි අර ගළප ගලප අපි යන්නේ, අර flow එක එතකොට ඒකත් එක්ක ම අපි දිගට ම යනවා. ඉතින් මේක ටිකක් අමාරුයි ඒ විදිහට බැලුවහම.

06/07/2014 - අනාශ්‍රව සංස්කාර

Anāsava Saṅkhāra

එතකොට ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ බුදුපියවරු සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් කියලා අර ඊයේ මම සිහි කළා නේ කොච්චර ආයුෂයක් ද කියලා. ඉතින් ඒකත් එක්ක මම කල්පනා කළහම ඉතින් එක පාරක් වැදලා මදි ය කියලා හිතලා දෙවනි පාරටත්, තුන් වෙනි පාරටත් ආයෙත් වැදීම කියන එක සිද්ධ වුණා. ඉතින් ඒ පාර ඔය විදිහට ඒ දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

වැන්දායින් පස්සේ අර සජ්න බොජ්ඣංගිය කියන එකෙන් එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා මට කිව්වා. ඒ සජ්න බොජ්ඣංගියේ මං සති සම්බොජ්ඣංගිය විතරයි ගත්තේ. සති සම්බොජ්ඣංගිය කියන එක ගත්තහම අර පළවෙනි කාරණේ කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉදන් නිත්‍යට යනවා කියන එක. 3 ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යනවා කියන එක. එතකොට මේකෙන් අර 3 තමයි මෙතෙහි කළේ. ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යනවා කිව්වහම කෙළින් ම මරණය දක්වා යනවා කියන එක. මෙතෙක්ට ගිය ගමන් ආපහු කල්පනා වුණේ මරණය වුණායින් පස්සේ මේ මනුස්සයා ආපහු යනවා කියලා ජාතියට. ඒ කියන්නේ මේ maintenance කැල්ල තමයි මෙතෙහි කළේ. පල්ලෙහා තියෙන්නේ අභංගේ තියෙන maintenance කැල්ල නේ. එතකොට කබලිංකාර ආභාරය, මරණය, මෙතන ඇවිල්ලා ආපහු ජාතිය. එතකොට මේ triangle එක තමයි,

ඔතන ඔහෙ බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් මොකක්වත් කරන්නේ නැතුව. අර උඩ අනාශ්‍රව සහිතව ඉන්නකොට යම්කිසි විදිහකට එකක් තියෙනවා ද, ඒ වගේ මේ කැල්ල විතරක් බලාගෙන මොකක්වත් හිතන්නේ නැතුව ඉන්න පුළුවන්කමක් කියන එක තියෙනවා කියන එක තේරුණා මට. එතකොට මේකෙදි මම කල්පනා කළා දැන් මෙතෙක්දී මේ විඤ්ඤාණය කියන එක කොහොම ද සැකසෙන්නේ? මරණයේ දී වෙලා මේක විඤ්ඤාණය සැකසෙන්නේ? ඒක දැන් අපි දන්නවා පරිදේවයේ ඉදන් අපි එනවා කියලා සෝකයට. පරිදේවයේ ඉදන් සෝකයට ආවහම සෝකයේ ඉදන් ආපහු සෝකයට එන පාර මතකයි නේ ඕගොල්ලන්ට.

එතකොට ඒ කියන්නේ, අහලා නැති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් එතන පෙන්නනවා අපි සෝකයේ ඉදන් අපි පරාමාසයට යන එක 1 කියලා දැක්කොත්, පරාමාසයේ ඉදන් ඊට පස්සේ විඤ්ඤාණයට යන එක ඒක 2 කියලා දැම්මොත්, ඊට පස්සේ නිත්‍ය කියන තැන පල්ලෙහාට 3 යි කියන එක දානවා අපි. එතකොට ඒ 3 න් ඊට පස්සේ අපි

දන්නවා අර සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා 4, උඩ සඤ්ඤාවට ආවා 5යි, අර සුඛය කියන එක ඇදෙනවා කියන එක 6යි කියලා අපි ඔය විදිහට බැලුවා. බලලා ආපහු 7ට සෝකයට යනවා කියන එක. එතකොට මේ පල්ලෙහා එක කැඩුණහම, මැරුණාහම අර උඩින් සඤ්ඤා, චේතනා කියලා ඒක bridge එක හැදෙනවා. හැදෙන්නේ අර දික් වීම නිසා.

එතකොට දැන් අපි අර නිත්‍යයි කියලා දාන තැන තමයි රහතන් වහන්සේ මේ පාර වෙනස් කළේ. නිත්‍යයි කියලා දාන තැන, දැන් අපි පල්ලෙහාට යනවා කියන එක අපි ඊයේ භාවනාවේ දී තේරුම් ගත්තා නේ නිත්‍යයි කියලා කියන්නේ අර උඩින්, මෙතනින් මෙතන කාය සංස්කාරය නිසා උඩ විඤ්ඤාණයක් හැදුණා, ඒ විඤ්ඤාණයේ අර මේ පැත්තට flow එක එනවා පරාමාසයට එන්නා වූ එක. එතකොට ඒක තමයි අපේ මේ නිත්‍ය කතාව කියන එක කියන්නේ. අර අතනින් නිත්‍යයි කියලා කිව්වට මේ නාම කොටසින් තමයි මේක මෙතන සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මෙතන මේ රූපයත් එක්ක නාමය සම්බන්ධතාවය කියන එක ඔතන ජේනවා, උඩින්. නිත්‍ය කතාවක් වෙන්න නම්, විඤ්ඤාණයක් නැත්තන් ඔතන බැස ගැනීමක් නෑ නේ. නැත්තන් නෑයි කියන එක තියෙනවා.

එතකොට දැන් මට ඔතන ජේනවා අර උඩ diamond එක. දැන් පල්ලෙහා ඔය සෝක පරිදේව කතාවේ දී, පල්ලෙහා diamond එකක් තියෙනවා අර අහංනුයි මමංනුයි හැංගිලා ඉන්න තැනක්. ඒකට උඩින් තියෙනවා පරාමාසයට උඩින් මෙහෙම පොඩියට diamond එකක් හැදෙනවා, අපි ඊයේ කතා කළේ අර කපනවා කියලා, නේ ද? 1 යි 2 යි 3 යි 4යි කියලා කිව්වහම මේ පැත්තෙන් තිබුණා 1 යි 2 යි කිව්ව එක. ඒ කියන්නේ මොකද්ද මේ මං කියන්නේ? චේතනාව, මෙතනින් තියෙනවා අර ජීනමිද්ධයෙන් මෙහාට යන්නා වූ එක, මෙතන උඩ තියෙන්නේ සංස්කාර. එතකොට ඒ සංස්කාරය දැන් නිත්‍යයි කියලා පරාමාසයට බැසීමක් කියන එක තියෙනවා. මේ පැත්තෙන් තියෙනවා අර ඊර්ණ්‍යාව, එහෙම නැත්තන් මිද්ධය තියෙන්නා වූ තැන. එතනින් ආපහු චේතනාවට කියන එක. එතකොට මෙහෙම උඩ diamond එකක් හැදිලා තියෙනවා. අර අහංගෙයි මමංගෙයි උඩින් තව diamond එකක් තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේකේ තමයි මේ නිත්‍යයි කියලා මෙහාට බැස ගැනීම කියන එක තියෙන්නේ පල්ලෙහාට.

ඉතින් මෙතන තවත් වගයෙන් කියනවා නම් මෙතන වම් අත පැත්තේ ගත්තහම ඊර්ණ්‍යාව තියෙනවා, දකුණු අත පැත්තේ ගත්තහම මක්ඛය කියලා ගන්නවා. මැද්දේ කැල්ල සාධේයා කියලා ගන්නවා. ඔය විදිහටයි තියෙන්නේ. මෙතෙක්ද දැන් අපි කිව්වා ඊයේ අර 1 යි 2 යි කපනවා කියලා කිව්වේ. එතකොට දැන් මෙන්න මේ විදිහට කැපුවෝතින් එහෙම, මොකද වෙන්නේ?

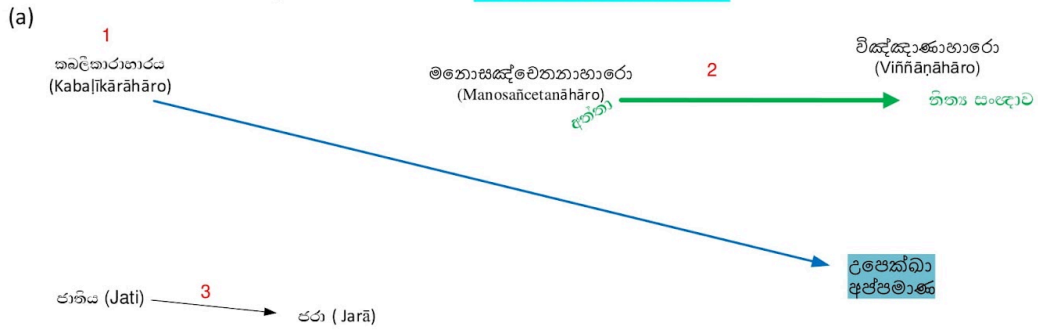
ඒ කියන්නේ මේ මෙතන රහතන් වහන්සේ මේ මෙතන මැද්දේ කැල්ලක් කැපුවා. අර arm එක ගිහිල්ලා තියෙන්නේ, ඒ කැල්ලක් කැපුවා, මේ කැල්ලක් කැපුවා. දැන් කැලී එල්ලිලා තියෙනවා. ඒ පාර රහතන් වහන්සේ මගෙන් අහනවා “දැන් මේ අවස්ථාවේ දී මේක මොකකින් ද මේ ඉන්නේ?” ඉතින් මං කිව්වා සඤ්ඤා සංස්කාර පටිලාභයෙන් තමයි ඉන්නේ කියලා. අතන තිබිව්වා වූ සංස්කාරය, සඤ්ඤාව කියන එක. එතකොට ඒ කියන්නේ මොකද්ද?

මේක හරියට නිකන් මේ බෝක්කුවක් කැඩිලා. දැන් මේ මනුස්සයා මේ මැරිලා නේ. මැරිලා තාම ඉපදීමක් නැති මනුස්සයා ගැන මේ කතා කරන්නේ. එතකොට අර රූපයට සඤ්ඤාවෙන් අතන මේක එක්කහු කරගෙන මෙයාගේ යන්න හදනවා, මේක හරියට නිකන් කැඩිව්ව බෝක්කුවක් වාගේ. මෙයා මේ පැත්තේ ඉඳගෙන කල්පනා කරනවා දැන් බෝක්කුව කැඩිලා, බෝක්කුව හැදුවහම මේ ආකාරයි සංස්කාරය, මම මේක හදනවා. හදනවා කියලා කල්පනාවකින් මෙයා ඉන්නවා.

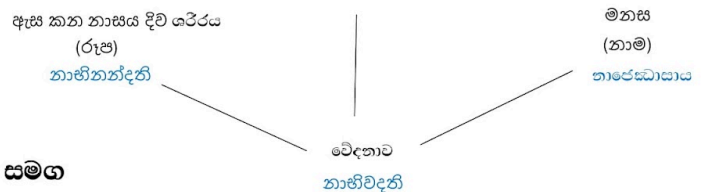
ඉතින් එතනදී මට අර connect වුණා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළා නේ මහණෙනි කෙනෙක් උත්පත්තිය ලබලා නැත්තන්, කුතුහල සූත්‍රය. ඒකේ ජේනවා කෙනෙක් මැරිලා නම්, මිය ගිහිල්ලා නම්, ඒ පුද්ගලයා කොතනක හරි ඉපදිලාත් නැත්තම්, ඒ පුද්ගලයා මේ තෘෂ්ණාව අල්ලගෙන ඉන්නවා කියලා. එතකොට මෙන්න මෙතන තියෙන්නා වූ අර, දැන් මේ පැත්තේ, මේ පැත්තේ කැල්ල තාම තියෙනවා. ඒ කියන්නේ පරාමාසයට එන්න මේ diamond එකේ මේ පැත්ත කැල්ල නේ කපලා දැම්මේ. සඤ්ඤා කතාව, සාධෙය්‍යා කතාවක් නෑ. ලාභයි කියලා ගන්න එකක් නෑ නේ මෙයාට. තාම එකක් හදාගෙන නෑ. හැබැයි හදනවා කියලා, අර මේ පැත්තෙන් හදන සඤ්ඤාවයි, ඒ කියන්නේ වේදනාවෙන් එන කැල්ල. සඤ්ඤාවේ කැල්ලක් ගැලවිලා ගිහිල්ලා. පරාමාසයට හේත්තුවක් නෑ.

එතකොට මෙතන මේ වේදනාව, තණ්හාව, චේතනාව. අර එහා පැත්තෙන් මං බෝක්කුව කැඩිලා බෝක්කුව හදනවා. ආන්න එහෙම, ඒක තමයි ඉන්නේ කියන එක තමයි ඒ භාවනාවේදී බැලුවේ. ඔය මැරිව්ව එක්කෙනෙක්, මනෝමය කායකින් ඉන්න එක්කෙනා ඉන්න විදිහ මේ කිව්වේ. එයා ජීවත් වෙලා ඉන්න විදිහ. Maintenance එක කරගන්න විදිහක් නෑ, අර විදිහට බලාගෙන ඉන්නවා කියන එක.

පහත සඳහන් ධර්මය වැටහෙන මට්ටමට සනිසම්බොජ්ඣකධර්මය වඩන්න.



b) නිර්වාණය මෙයින් පිටත ඇත. එවිට රූපයට හෝ ධර්මය නිසා ඇතිවන සමාධියට හෝ නොඇලේ.



ඉහත ධර්මය සමග

1. සමාධි තිමින්න රුක ගැනීම කළ යුතුය.
2. කිසිවෙකුට හානි නොකළ යුතුය.

ඉන්ද්‍රිය සංවරය කර ගැනීමේ ඇති වටිනාකම වැටහේ: (ඉන්ද්‍රිය සංවරය -> සනිය).
 පිටිතෙත්‍රියය නිසා පවත්නා අධ්‍යයනයෙන් යුත් මේ කය නිසාවූ යම් දැවිම් මාත්‍රයක් වේ නම්, ඒ දැවිම් මාත්‍රයම ඇත්තේය. ආයුෂ්‍ය උෂ්ණය නිසා පවතියි. උෂ්ණය ආයුෂ්‍ය නිසා පවතියි (ඇවිලෙන්නාවූ තෙල් පහතෙහි ගිනිදලුව නිසා ආලෝකය පෙනේද, ආලෝකය නිසා ගිනිදලුව පෙනේද).
 ආයතන මනින් විඤ්ඤාණය දහරාවක මෙන් පවත්වා උෂ්ණය පවත්වනවා.

07/07/2014 - ධම්මකිත්ති භාවනා

Dhamma Kitti Bhāvanā

එතකොට මේ භාවනාවේ නම ධම්මකිත්ති භාවනාව. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ආයුෂ මහාකප්ප 14,312ක් වළඳලා, ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම, බුදුපියවරු 2,500 නමකගෙන් බණ අහලා ඇති, අනන්ත වූ සත්වයන් ලෝකයෙන් මුදවාගන්නා ලද බුදුපියාණන් වහන්සේ ය කියලා, මං තුන් පාරක් ම වැන්දා. ඊට පස්සේ මේ විදිහට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, අනුපිළිවෙළින් ඒ බුදුපියවරු සිහි කරගෙන වැන්දා, වෙන වෙනම. වැඳලා ඉතින් ඉතුරු පස් නම දන්නෙ නෑ නේ.

ඒ වෙලාවේ එහෙම කල්පනා කළහම තවත් නමක් හඳුන්වලා දෙන්නම් කියලා අටවන ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ ධම්මකිත්ති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ඒ කියන්නේ ධම්මකිරිති කියලා ලංකාවේ එහෙම කියන්නේ, ධම්මකිත්ති බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා පෙන්නවා. බුදුවරු 211 කින් බණ අහලා තියෙනවා ඒ අරිහත්වයෙන් පස්සේ. අනුපිළිවෙළින් ඉතින් තපස්සි බුදුපියා, ඒ විදිහට කල්ප ලක්ෂයක් අරිහත්වයෙන් පසුව වැඩ වාසය කරලා තියෙනවා ය, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත දහතුන් වන බුදුපියා කියලා සිහි කරලා වැන්දා. සහම්පති බුදුපියාණන් වහන්සේ කල්ප 20ක් ආයුෂ වළඳලා තියෙනවා. ඉතින් දාහතර වන ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, ශ්‍රේෂ්ඨතම මගේ ගුරු දේවයන් වහන්සේ ය කියලා වැඳ නමස්කාර කළා.

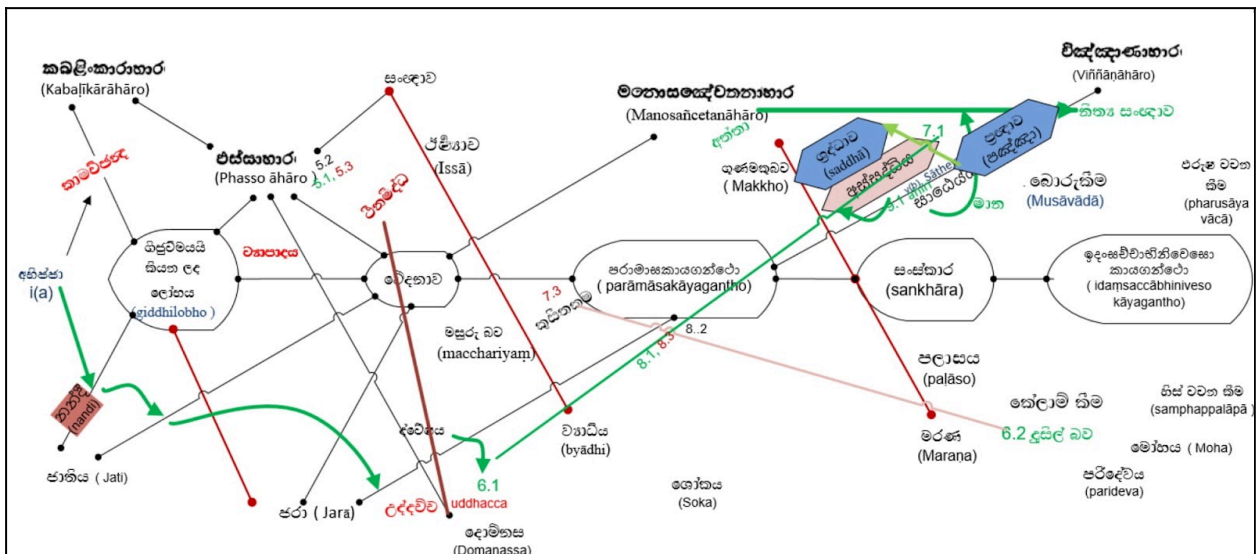
එතකොට මේ විදිහට කළාට පස්සේ මේ බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභය නැති කරමි, ද්වේෂය නැති කරමි කියනකොට මම ඔතනදි කල්පනා කළා මේ සියුම් වූ ද්වේෂයක් පැවතීමක් ගැන මම සිහි කළා. එතකොට මෙතෙන්දි මං කල්පනා කළා මේ, අර සංවර සූත්‍රයේ භාවනාවක් එක්ක ආයතන භාවනාවෙදි, ශ්‍රද්ධාව ඇති නම් ද්වේෂ නොවන්නේ ය කියලා අපි තිබුණා. එතකොට ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙන්න නම් අපිට ප්‍රඥාව කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. ප්‍රඥාව ඇති වෙන්න නම් සම්මා දිට්ඨිය තියෙන්න ඕනෙයි කියන අර triangle එක සිහි කළා. සම්මා දිට්ඨිය කියලා කියන්නේ මේ දුකයි, දුක්ඛ සමුදයයි, දුක්ඛ නිරෝධයයි, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දැකලා, ඒ දුක්ඛය නැති කිරීමට පමා නොවීම තමයි මේ සම්මා දිට්ඨියේ ඉහළ ම එකේ තියෙන්නේ.

එතකොට සංවර සූත්‍රය කියන එක මට මතක් වුණා. එතනදි පෙන්නවා මනවඩනා වූ මේ ධර්මයෝ ඇත. ඉතින් යමෙක් එම ධර්මය අභිනන්දනා කරන්නේ නම් අභිවදති, අප්ප්කොසාය නිට්ඨති යනුවෙන් ගන්නේ නම් පරිහානිය යැයි දත යුතු ය, අසංවර වන්නේ ය කියලා බුදුභාමුදුරුවෝ එතන පෙන්නවා. ඉතින් අන් පුද්ගලයෙකුට

ධර්මය දීම සඳහා මෙය කරන්නේ නම් මේකත් අසංවර වන්නේ ද, මේ නිසා අභිජ්ඣා වන්නේ, ව්‍යාපාද, දෝස ඇති වන්නේ ද කියන දේ තියෙනවා නේ. එතකොට මම සම්මා දිට්ඨිය කියන එක එතනින් ඔක ගැඹුරට ගියා භාවනාව

සම්මා දිට්ඨිය නුවණින් පරීක්ෂා කරලා බැලුවහම දුක්ඛයේ නැති වීමක් මිසක්, මේ තමාගේ දුක්ඛයේ නැති වීමක් කියලා බලන්නෙ නෑ. ඉතින් තමාගේ දුක්ඛයේ නැති වීමක් ලෙස සිතුවොත් අන්න එතෙත්දි අපිට අභිජ්ඣා කියන එක ඇති වෙනවා, ද්වේෂය ඇති වෙනවා යන කාරණය තියෙනවා. දුක්ඛයේ නැති වීමක් කියලා බලනවා නම් අපිට මුදිතාව කියන එක ඇති වෙනවා, මගේ දුක්ඛයයි අනිත් අයගේ දුක්ඛයයි ඔක්කොම දුක්ඛය නැති වීම කියන එක. අභිජ්ඣා වෙන්නේ නෑ. මේ විදිහට මේ තථාගතවරු, ඒ මණ්ඩලයේ බුදුපියවරු, ඒ ධර්මය දෙන අනෙකුත් රහතන් වහන්සේලා, මිච්ඡා දිට්ඨිය නොවී තමාගේ දුක්ඛය නැති කිරීම කියන එක ගැන හිතන්නේ නැතුව, ඒ කියන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨියක් නේ ඒක විතරක් හිතන එක, දුක්ඛය නැති කිරීමට වෙහෙසෙන්නේ යැයි කියලා එතන අවබෝධය ආවා.

ඉතින් ඒක තමයි ඒකේ ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ.

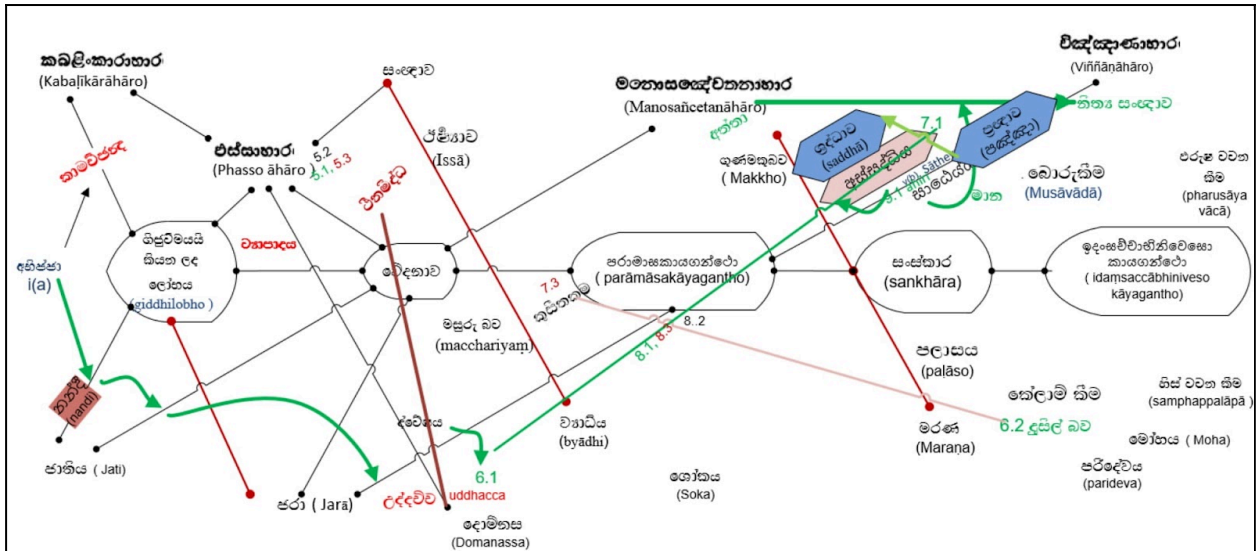


ද්වේෂය කෙසේ ඇති වන්නේද?

- ද්වේෂය කෙසේ ඇති වන්නේද යන්න සම්මාවාචා රූපසටහන අනුව විමර්ශනය කිරීම මගින් සමාධිය ඇති විය. ද්වේෂය ඇති වීමට ඵනමිද්ධිය ඇතිවී තිබිය යුතුය. ඒ සඳහා ව්‍යාපාදයෙන් පසුව වට දෙකක් කරකවා තිබිය යුතුය.

ඇයි සමාධිය ඇති වන්නේ?

- සමුදය දැනගැනීම නිසා සමාධිය ඇතිවිය. සමුදය දන්නේ නම් ද්වේෂය පහකිරීම පහත දැක්වෙන අයුරින් කළ හැක.
 - a. **ග්‍රද්ධාව** තිබෙනවා නම් **කරුණාව** ඇත. ඒ නිසා ද්වේෂ නොවන්නේය. **ග්‍රද්ධා වීමට ප්‍රඥාව** අවශ්‍යය. ඒ සඳහා **සමුදය** දන යුතුය.
 - b. සමුදය නොදන්නේ නම් අග්‍රද්ධාවට (7.1) යයි. මෙසේ වීමට 8.1 - අනාදරය ඇතිවී තිබිය යුතුය. එනම් කරුණාව නැත. 9.1- අභිරිය -> 8.1 - අනාදරය, එනම් ලැජ්ජා නැති බව (9.1- අභිරිය) තිබිය යුතුය.



- සමාධියේ සතුට සොයයි (අභිනන්දනී) නම් **ධර්මයේම සතුට සොයයි** (ධර්මය අභිනන්දනී) (ධර්මය නිසා සමාධිය ඇති විය).
- සමාධිය සුඛ යැයි ප්‍රකාශ කරයි (අභිවදනී) නම් **ධර්මයම සුඛ යැයි ප්‍රකාශ කරයි.**
- සමාධිය අල්ලාගෙන සිටිනවා (අපේක්කාසාය නිව්ඨනී) නම් **ධර්මයම අල්ලාගෙන සිටියි.**
- **සමාධිය හෝ අල්ලාගෙන සිටිනවා නම් ශ්‍රද්ධාව නැත.**

08/07/2014 - නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්ති

Nevasaññānāsaññāyatana Samāpatti

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ඒ ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවන බුදුපියාණන් වහන්සේ ය කියලා සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම සිහි කරලා මම වැන්දා. ඊට පස්සේ ඒ අට නම සිහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ තපස්සි බුදුසීයාව සිහි කරලා වැන්දා. ඒ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා සිහි කරලා වැන්දා. ඒ කියන්නේ දාහතර නම ම සිහි කරලා ඔය විදිහට වැන්දා.

ඊයේ භාවනාවෙන් පටන් ගන්නෙයි කියලා පැවසුවා. එතකොට මම ඔතන කල්පනා කරා දුක්ඛය නැති කිරීම තමාගේ දුක්ඛය වශයෙන් නොගෙන, ඒ ඊයේ කරපු භාවනා කොටස කරා දුක්ඛය නැති වීම කියන එක කරනවා කියන එක. ඒ පාර කල්පනා වුණා මේක මේ, සංවර සූත්‍රය මං එතෙක්දී සිහි කළා. ඒ සංවර සූත්‍රය සිහි කරලා නේ ඔතෙන්නට ආවේ. එතකොට මේ මනවඩනා වූ ධර්මයෝ ඇත, එහි අභිනන්දනා කරනවා නම්, අභිවදති, අජ්ඣෙදාසාය නිට්ඨති කියලා ගන්නවා නම්, පරිහානිය බව, කුසල ධර්මයෙන් පිරිහෙන බව, ඒක සිහි කළා. කෙසේ නම් කුමන වටයකින් ධර්මය අභිනන්දනා කිරීම වන්නේ ද කියන එක බැලුවා.

ඒ වට 8න් පස්සේ අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අර දිට්ඨි ආශ්‍රවයට එන්නේ, අන්ත ඒ ක්‍රියාවලිය මගින් තමයි මේක කරන්නේ. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය වීම කියන එක වේදනාවේ ඉඳන් අර ධම්මමච්ඡරිය හරහා සිදු වෙන line එක හරහා තමයි එතන සිදු වෙන්නේ. එතකොට දැන් එතන වෙන diagram එකේ එනවා එතකොට වේදනාව නිසා චේතනාව, චේතනාවෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට එනවා, දිට්ඨි ආශ්‍රවය පල්ලෙහා දිට්ඨි සල්ලයට යනවා, දිට්ඨි සල්ලයට ආවහම අර සඤ්ඤාව අල්ලගෙන ඉන්නවා විඤ්ඤාණය එතකොට සඤ්ඤාවට අපි ආපහු යනවා.

එතකොට මේක මේ බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් මං මෙතන මෙනෙහි කළා. බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙතනින් අර පළවෙනි කාරණේ කිව්වායින් පස්සේ මම, මට ඒක ඔය විදිහට දැක්කා. මේක බැලීමත් සමඟ ම මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වීම වෙන බව මට වැටහුණා. ඒක හේතුව කුමක් ද? අභිනන්දනා නොකිරීම ය. මොකද්ද අභිනන්දනා නොකරන්නේ? සඤ්ඤාව සහ චේතනාව. ඒක අභිනන්දනා කරන්නෑ. වරින්වර වර මට ජේතවා මේකේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙනකොට මේ කෑම පිහන් වාගේ දේවල් ජේතවා.

එතකොට මේවා ධර්මය භාවිතා කරගෙන ඉන්නකොට ඒක අස්සෙ හරියට මේක මේ කන්න යැයි කියලා කෙනෙක් ගෙනත් දෙනවා. මේ ධර්මය මේවා කරනකොට කවුරු හරි ඒ ගෙනත් දෙනවා කියන එක වගේ කියලා හැඟුණා මට. මේක මොකට ද? ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාව පැවැත්වීමට නම් රූපයේ අගය භාවිතා කළ යුතුයි. නැති නම් සඤ්ඤාව බිඳිලා යනවා. එතකොට ඒකේ පැවැත්වීමක් නොවෙනවා. එහෙම නම් මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට දීමක් කෙරෙනවා කියන එක කෙරෙනවා.

දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ආවහම දිට්ඨි ආශ්‍රවයට යනවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට කොපමණ ප්‍රමාණයකින් මේක වෙනවද? 50% කියන එක, අපි අර දන්න 50% කතාව විදිහට ඕක සිද්ධ වෙනවා. පකජ්ජ පාර. මතක ද අර කජ්ජං කියලා කියන්නේ, එතනින් වේදනාවට එන්නේ, අන්න ඒ පාර. මෙහි යම් පැවැත්වීමක් නැති ද, විඤ්ඤාණයේ ධාරාව කියන එක බිඳෙනවා. එතකොට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාත් සඤ්ඤාව නිසා වන රූප කොටස භාවිතා කරනවා. මේක එයා සියුම්ව සිදු වෙන්නේ.

ආන්න ඒක තමයි භාවනාව. සාධු පියවරුනි කියලා අවසන් කළා.

09/07/2014 - කල්ප විනාශය

Kalpa Vināsaya - End of an Eon

මේ භාවනාවේ නම කල්ප විනාසය. ඒ උතුම් ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැන්දා. බොහෝ කාලයක් ඉදීම ගැන අර මහා කප්ප 14,312ක් කියලා කිව්වෙ, ඒක ගැන සිහි කරලා ආයෙත් වැන්දා. එතකොට සත්වයන් මේ විදිහට දුකෙන් මිද්ධය කියලා සිහි කරලා වැන්දා. ඒ විදිහට බුදුපියවරු තුන් නම, හත් නම ඉදන්, අට නම ඉදන් දාහතර දක්වා දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

ඉතින් භාවනාවට පෙර ම මට ඔය කල්ප විනාසය වාගේ දෙයක් සිහි කරනවා නම් හොඳයි කියලා මුලින් හිතූණා මට, **bathroom** එකේ ඉන්නකොට ම. එතකොට මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඒක දැනගන්න කැමති ද කියලා මගෙන් ඇහුවා. මං කිව්වා හොඳයි කියලා. එහෙම නම් අර විනාසයකට පෙර වෙච්ච අවස්ථාවක බුදුපියාණන් වහන්සේ නමකට කරන ලද කුසලය මෙනෙහි කරන්නයි කියලා කිව්වා. ඒ පාර මං ගත්තා අර සිබ් බුද්ධ ගාථාව. සිබ් බුද්ධ ගාථාව ඔහොම පදයෙන් පදයට මං හොඳට සිහි කළා. අර “සබ්බසම්බාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා” කියන එක ගත්තහම මට ඊයේ භාවනාවට සම්බන්ධ වුණා.

ඊයේ භාවනාවෙදි මේ දන්නවා නේ අර වේදනාවෙන් චේතනාවට ගිහිල්ලා, ඒ කියන්නේ ධර්මය අහිනන්දනා කිරීම කොතෙත්ද වෙන්තේ කියන එක බැලුවා නේ, වට අටෙන් පස්සේ කියලා. එතකොට එතෙත්දි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට යන ක්‍රියාවලිය. එතකොට වේදනාවෙන් චේතනාවට, චේතනාවෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවය, දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි සල්ලය, දිට්ඨි සල්ලයෙන් සඤ්ඤාවට කියන එකට එනවා කියන එකයි එතන ආවේ. අන්න ඒ අවස්ථාව මං සිහි කරනකොට මට ජේනවා මේ ග්‍රහලෝක කිහිපයක්, හතරක් මම දැක්කා ඔන්න ඉර තියෙන දිහාවට එකක් එනවා, දෙකක් එනවා, තුනක් එනවා, හතරක් එනවා. ඒ ග්‍රහලෝක මේ සූර්යයා ඇසුරෙන් ම යි හටගන්නේ. එතකොට දැන් වෙන්තේ මොකද්ද, ඉරේ එලිය ගිහිල්ලා වදිනවා අර ග්‍රහලෝකයට, ඒක රත් වෙලා ඒකෙන් එලිය වදිනවා ආපහු සූර්යයාට. එතකොට මේ විදිහට දෙපැත්තට මේක **race** වෙනකොට එන්න එන්න මේක වැඩි වෙනවා. ඒක, මේවා එක.

සූර්යයා රශ්මිය තව තවත් වැඩි වෙලා මේක අධික වෙලා ඒක විනාස වෙලා යනවා. එතකොට මම දැක්කා ඒක ඒ විදිහට ම. එතකොට මෙනත මේ පෘථිවියේ රස්නයත් ඒ විදිහට වැඩි වෙනවා නේ. ඒ පෘථිවියේ රස්නය වැඩි වෙනකොට මේ සත්වයෝ මම

දකිනවා දැන් shirt නැතුව ඉන්නවා මනුස්සයෝ. Shirt එකක් ඇඳගෙන ඉන්න බෑ. ඊට පස්සේ මම දැක්කා ඒ අයගෙ මේ ඇඟේ වැහැරෙන ස්වභාවය. ඒ කියන්නේ මේ, රස්තේ නිසා මේක වැහැරිලා ගිහිල්ලා. ඊට පස්සේ ඒගොල්ලන්ගේ ඇට මතු වෙලා. ඇයි කෑමක් ඉතින් නැති වෙනවා නේ. ඒ ගස් කොළන් වලත් ඒවත් නැති වෙලා යනවා නේ. මේ ඇට කියන ඒවා මතු වෙලා. මේවා වෙලා ඔය විදිහට ගිහිල්ලා ඉතින් ඊට පස්සේ ඉතින් ඒ අය, ඔය ඇටකටු ටික මම දැක්කා මේවා වෙලා ගිහිල්ලා ඉතින් ඊට පස්සේ, ඉතින් ඔය පෘථිවියේ විනාස වෙලා යන ස්වභාවය කියන එක මං දැක්කා. ඊට පස්සේ හිස් අවකාශයක් ඇති වුණා. ඒකේ එක ග්‍රහලෝකයක් මම දැක්කා ඇතින් තියෙනවා කියලා. ඒක තමයි ඒ ආහස්සර බ්‍රහ්ම ලෝකය.

එතකොට ඉතින් මේ, මේ මේක, මේ ධර්මය දැනගන්න නම් අර ඊයේ භාවනාව කරන්න ඕනේ. එතකොට ඒකෙදි දැනගැනීමට ඇති කැමැත්ත නිසා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙන්වේ නෑ. දැන් ඊයේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යනවා නේ. මේක දැනගන්න කැමැත්තක් තියන හින්දා අර ඒ විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනයෙන් තමයි දැනගන්නේ. භය වෙති එකට යනවා, ඒ කියන්නේ මට හොඳට තේරෙනවා මගේ ආලෝකය හොඳට තියෙනවා, ඒ ආලෝකය සහිතව විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනයේ ඉන්නවා කියන එක. ඉතින් මේ විදිහට මට මහාකප්ප 300ක් සිහි කරන්න පුළුවන් කියලා බුදුපියවරු කීව්වා.

ඒක තමයි භාවනාව හැටියට තියෙන්නේ.

10/07/2014 - නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන කුසල

Nevasaññānāsaññāyatana Kusala

මේ භාවනාවේ නම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන කුසලය. ඉතින් උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා සිහි කරලා වැන්දා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා. ලෝභය නැති කරමි, ද්වේෂය නැති කරමි, මෝහය නැති කරමි කියන එක ආප්‍ර ගමන් ඒ කොටස් තුන, මට අර ඒ කොටස් තුන ම නිසා වෙන්නා වූ හැකිලීම කියන එක මං මෙතෙහි කරන්න පටන් ගත්තා.

ඒ කියන්නේ 1, කබලිංකාර ආභාරය, ජාතිය, චේතනාව අර කලින් කොඩිය වාගේ තියෙන එක. ඒක එක පැත්තක්. 2, චේතනා, විඤ්ඤාණ, මරණය කියලා කියන්නකො. ඒ පැත්තට තියෙන්නා වූ එක දෙවනි එකයි කියලා ගත්තා. මැද්දේ ඉතුරු වෙලා තියෙන කැල්ල අර වේදනා, චේතනා, ඊළඟට මරණය පැත්තෙන් භය අගතිය දක්වා තිබෙන්නා වූ කැල්ල. එතන කැලි 3 ඕක ද්වේෂයට නේ අයිති වෙන්නේ, ඕතන කැල්ල.

එතකොට දැන් මම 1 නිසා 2 වෙනවා කියන එක වෙනවා නම් ඒ කියන්නේ වම් පැත්තේ ඉඳන් දකුණු පැත්තට යෑම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මේක හරියට මේ කාම ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා වන හැකිලීම ඒ පෙන්නන්නේ.

ඊළඟට 2 නිසා 1 වෙනවා කියලා කිව්වහම දකුණු පැත්තේ සිටන් වම් පැත්තට යෑම. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා කාම ආශ්‍රව නිසා වෙන්නා වූ හැකිලීම. මැද කොටස හරියට sandwich එක වාගේ. දෙපැත්තෙන් තියෙන හිරවීම නිසා සිදු වෙනවා. ඒක නිසා ද්වේෂය වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට 3 කොටසේ භාවනාව අපි, අර අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව ක්‍රියාවලිය අපි 8 වෙනිදා, ජූලි 8 වෙනිදා කරා නේ ඒ භාවනාව. අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්ති ඥානයත් එක්ක කළේ. එතන අන්න ඒ කොටස කියන එක ආවා.

දැන් මම කිසිම උත්සාහයකින් තොරව මං දන්නවා මාව ඇදිලා යනවා මේ ආලෝකය සහිත තැනකට මට තේරෙනවා මම යනවා. හෝ ගාලා යනවා කියලා දැනුණා. එතකොට මම ඒක මොකද්ද කියලා මං ඒ වෙලාවේ දැනගෙන හිටියේ නෑ, ආලෝකය හොඳට තියෙනවා කියන එක තිබුණා ඉතින් ඒ බුදුපියාගෙන් මං පස්සේ දැනගත්තා ඒක විඤ්ඤාණඤ්චායතනය තමයි ඒ ඇදිලා ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ වෙලාව

වෙනකොට. එතකොට ඊට පස්සේ නොදැනීම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වුණා. ඉතින් ඒ පාර මම, දැන් මගේ මේ උත්සාහයකින් තොරව නේ මේක සිද්ධ වෙන්නේ, කොහොම ද කියලා මං බුදුපියාගෙන් පස්සේ විමසුවා ම කිව්වා මේ පෙර කුසල් නිසා මේක වෙන්නේ. හරියට අර ඥාතියෙක්, කෙනෙක් ළඟට ගියා ම එයාගෙන් ඉල්ලන්න ඕන්නෑ, එයා ඉල්ලීමකින් තොරව ආහාරපාන, තෑගි, නිදා ගන්න තැන් දෙනවා වගේ කියලා තමයි මට හැඟීම ආවේ. අර ඒක, කුසලය වැඩ කරනවා. දැන් මං පන්සිල් ගැනීම කරගෙන ගියා අර කැල්ලෙන් කැල්ලට මෙහෙම කරගෙන. මේ බොහෝ තැන්වලදී නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ම වෙනවා. දර්ශනයන් දකිනවා.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යම් යම් කියලා නැවතත් කල්පනා කළහම පන්සිල් අරගෙන ඉවර වෙලා, ඉතින් එතනින් නිරෝධය දක්වා එතනින් ගියා. ආපහු සිතන්න කල්පනා කරන්න වෙලා නෑ. ඉතින් මෙහෙම බොහෝ වෙලාවක් ඉඳලා බුදුපියා “ඇති” කිව්වායින් පස්සේ ඉතින් ඒක නැවැත්තුවා. ඉතින් එක එක දර්ශනයන් මම දැක්කා.

ඒක තමයි ඒකේ, ඉතින් ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ.

12/07/2014 - විඤ්ඤාණයේ සමුදය

Arising of Consciousness

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කලා. උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් වැද නමස්කාර කරලා, ඒ පාර දාහතර නමට ම ඒ අනුපිළිවෙළින් සිහි කරලා වැන්දා.

එතකොට මට අදහසක් දුන්නා අර මෝහය නැති කරමි කියන තැනින් පටන් ගන්නෙයි කියන එක. ඒ මෝහය නැති කරමි කියන තැන මං බැලුවේ ඒ සුභ සඤ්ඤාව කියන එක. ඒක ඇදිලා යනවා නේ, ඉදංසච්චයට. ඔන්න ඔය ඇදෙන අවස්ථාව තමා මම සිහි කළේ. එතකොට යම්කිසි පුද්ගලයෙක් දැකලා හරි, එහෙම නැත්තන් ධ්‍යානයන් නිසා හරි අපිට ඇති වෙන්න පුළුවන් ඒ සඤ්ඤාවන් යම් ආකාරයකට. එතකොට ඒ සඤ්ඤාවන් හැදෙන අවස්ථාව කියන එක අපි බැලුවොතින් කොහොම ද දැන් සුභයි කියන එක හැදෙනවා කියන එක, එතන තියෙනවා අවස්ථා තුනක්, කාරණා තුනක්.

පළවෙනි කාරණාව තමා ඔය සුභයි කියලා ගන්න සඤ්ඤාව. ඊළඟට මූලික වෙනවා වේතනාව. ඊළඟට පරාමාසය. ඔන්න ඔය කාරණා තුන නිසා තමයි ඔය සුභයි කියන කතාව අපිට එන්නේ. එතකොට triangle එක වශයෙන් ජේනවා සඤ්ඤා, වේතනා, පරාමාස. පරාමාස, ඒ කියන්නේ අපි පුද්ගලයෙක් සුභයි කියලා කියනකොට අර ඒ පුද්ගලයා සම්බන්ධයෙන් කලින් ඇති වෙලා තියෙන්නට ඕනි මේ සුභයි කියලා. නැත්තන් අර අපි කියනවා නේ මේ පුද්ගලයා මගේ තරඟ කාරයෙක් කියලා එතන සුභයි කියන කතාවක් නැති එක තියෙනවා නේ.

එතකොට පරාමාසයට ඇදිලා තියෙන්න ඕනි කියන එක. ඒ සඳහා අර මේකෙන් හවය පවත්වනවා කියන අර්ථය ඒ වේතනාවේ කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඔන්න ඔය තුන් දෙනා එක්කහු වෙලා තමා මේ සුභ කතාව කියන එක ඉදංසච්චයට ඇදෙන්නේ. එතකොට ඒක වුණාට පස්සේ ආපහු අපිට තව triangle එකක් තව හතරැහැට එකක් හැදෙනවා. ඒක මේ කාරණා තුන භාවිතා වෙලා තමයි අපිට ඇති වෙන්නේ මේ විඤ්ඤාණයෙන්.

එතෙක්දී එන්නේ අර වේතනාවයි, පරාමාසයයි, ඉදංසච්චයයි. අන්න ඒ තුන අනුව තමයි උඩ විඤ්ඤාණය, ඒක තමයි අර කඹය අඹරනවා කියන්නේ. කඹයේ දැන් මේ කැල්ල තමයි මේ හැදුණේ. එතන ඒ කැලි මේක විදිහට ගත්තොතින්. එතකොට, දැන් මෙතන කාරණා එතකොට අපිට එනවා දෙකක්. Sets තුනේ ඒවා දෙකක් තියෙනවා නේ. පළවෙනි තුනෙන් ඔන්න විඤ්ඤාණය කියන එක අර ඉදංසච්චයට අතෙන්නට

හැදීම, ඒකත් එක්ක ම විඤ්ඤාණය හටගැනීම කියන එක සිද්ධ වුණා කියන එක තියෙනවා.

දැන් ඔය අවස්ථාවේ දී කෙනෙක් බැලුවොත් එහෙම එයාට බලන්න පුළුවන්කම තියෙනවා, අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අපි පෙන්නවා කාරණා තුනකින් ඇදෙනවා කියලා ඉදංසච්චයට. එතකොට ඒ කාරණා තුන ම අර පළවෙනි **triangle** එකේ ජෙනවා. ඒකේ පෙන්නනවා මුලින් ගත්තහම අර සඤ්ඤාව කියන එක හිතන්න අවිද්‍යාව වගයෙන්. ඊළඟට චේතනාව කතාව ගන්න මෝහය වගයෙන්. පරාමාස කතාව තමයි අර සංස්කාර අභිනිවේසයෙන් ඇදෙනවා කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට ඒ කැලි තුන එහෙම ජෙනවා සකස් වෙලා එනවා කියලා.

ඊළඟට ගත්තහම ආයෙන්, දැන් **triangles** දෙකක් ගැන කතා කළා. ඔය **triangles** දෙකක් එක්ක දැන් විඤ්ඤාණයක් සකස් වෙන විදිහ අපි පෙන්නවා. ඒ විඤ්ඤාණය සකස් වෙනකොට දැන් වේදනාව කොහෙද? වේදනාව මොන **point** එකේ ද ඕක, ඕක ගැන දැනෙන්නේ? මේ පෙන්නන්නේ මේ හැදෙන්නා වූ රැල්ලක්. විඤ්ඤාණය කිව්වහම හිතන්න මෙහෙම රැල්ලක් හැදුණා කියලා. අර මුහුදේ රැල්ල හැදෙන්නේ. ඒක උඩට ආවා ඊට පස්සේ බිඳිලා යනවා. එතකොට ඔය වේදනාව කියන එක ඔය රැල්ල හැදිගෙන එනකොට අර උඩ, **bell shaped curve** එකේ අර උඩ හරියෙදි තමයි වේදනාව උඩ **top** එකේ නෙමේ, අන්න වේදනාවේ හටගැනීම කියන එක තියෙනවා.

ඊට පස්සේ උඩ **peak** එකට ආවා. ඊට පස්සේ පල්ලෙහාට බාගයක් දුර යනකොට, බාගයක් දුර නෙවේ උඩ ම හරියෙදිම ඕක බිඳිලා යනවා තියෙනවා. එතකොට ඔතන එනවා අර “උප්පාදෝ පඤ්ඤායති” කියන එක එනවා. අර වේදනාවේ හටගැනීම කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට “වායො පඤ්ඤායති” කියන එක තියෙනවා අතන වේදනාව පල්ලෙහාට මැරිලා යනවා කියන එක, නැති වෙලා යනවා කියන එක. “යීතස්ස අඤ්ඤාපත්තං පඤ්ඤායති” කියන එක තියෙනවා අර උඩදි, උඩ **peak** එකේ තියෙන්නේ, **bell shaped curve** එකේ අර උඩ ම, රැල්ලේ උඩ ම තැන, එන්න එතෙන්නේ ආවා තිබිච්ච දේ දැන් වෙනස් වුණා කියන එක. ඔන්න ඔය කාරණා තුනත් ඔතෙන්නට එනවා.

එතකොට ඕක කෙනෙක් හරියට දැනගන්නවා නම් ඉතින් ඒ මොහොතේ දී ම අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කියන එක, ඒක සිද්ධ වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නේ ආපහු අරක මැරිලා යනවා, මම ආයේ ඉතින් එකක් හදන්නේ නැතෙයි කියන අර්ථය කෙනෙකුට ඒමෙන්. ඉතින් ඔය පරිදේවයේ ඉඳන් අපි සෝකයට දුවනවා කියන එක ඇති වෙන්නේ අර **bell shaped curve** එකේ අර පැත්තේ අර මැරිගෙන යනවා නේ. ඒ මැරෙන **point** එකේ ඉඳන්, දැන් මේක මළා මේක නැති වෙලා යනවා

මේක ඕනෙයි කියන එක තමයි අර පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යන්න පටන් ගන්නේ, එතනින් තමයි ඒ **point** එකේදී එන්නේ කියන එක. එතකොට ඔය විදිහට තමයි මගේ ඒ භාවනාව කළේ.

ඔතන අර වේදනාව කියන එක අපි හරියට පිළිගන්නවා අර තමන්ගේ ඥාතියා පිළිගන්නවා වාගේ. අර මුලින් අරක **bell shaped curve** එකේ අරක හැඳෙනවා නේ. දැන් පළවෙනි **triangle** එකෙන් මේක හැඳෙන්නේ විඤ්ඤාණය මේවා වෙලා, විඤ්ඤාණය සකස් වීගෙන එනවා දැන්. ඒ විඤ්ඤාණය සකස් වීගෙන එනකොට අර **bell shaped curve** එකේ අර මුල හරිය, පළවෙනියෙන් ම වේදනාව කියන **point** එක එතකොට ඒක තමයි අර කවුරු හරි ඇත ඉඳන් ආපු ඥාතියෙක් එහෙම දැක්ක ගමන් එකපාරට ම පිළිගන්නේ. ආහ් කොහොමයි? කියලා හිතා වෙලා එහෙම.

ආන්න ඒ වගේ තමයි අර වේදනාව අපි පිළිගන්නවා කියන එක, අන්න ඒ **point** එකේදී, ඒකේදී ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒක බොහොම පොඩ්ඩ කාලයයි නේ. අර උඩ **shape** එකේ අර පොඩ් කාලෙකට එතන ඒක තියෙනවා. ඉතින් මේ වේදනාව අර **fake** වේදනාවයි කියන එක තමන් තේරුම් ගන්න ඕනෙ. අර නාමරූප කොටස නිසා ඇති වෙන්නා වූ අර **fake** වේදනාව, අනාශ්‍රව සඤ්ඤා භාවනාවේ තියෙන එක තේරුම් ගන්නවා නම් ඉතින් ඒක, ඒ තත්වයේ තියෙනවා ඉතින් ඒ තමන්ගේ සිත නතර කරගන්න පුළුවන් අවස්ථාවක් ඕකත්. ධර්මය ගන්නවා කියන හැඟීම තියෙන නිසා නතර වෙන්නැතුව තමන්ට පවතිනවා.

දැන් මෙහෙම ගන්නේ නැත්තන් අරක දැක්කහම කෙනෙකුට ඒක එනවා. අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ ඒ තත්වයෙන් පස්සේ, අර අනතුරුව සිත නතර වෙන ස්වභාවය කියන එක ඒකේ තියෙනවා. බොහොම **slow** එකේ ඒ භාවනාව කරගන්නා.

ඒක තමා මං ඒ කරපු භාවනාව.

13/07/2014 - අභිජ්ඣා භාවනා

Abhijā Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා මම, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට ඒ බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා මම වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුත්ථධ්‍යානයට යමි ශී කියන තැනින් මට පටන් ගන්නෙයි කියන එක කිව්වා. එතකොට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය එතන සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ගත්ත ගමන් “කතමා ච හික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි” කියලා එතන ගත්ත ගමන් මං කෙළින් ම බැලුවේ අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා මුලින් පෙන්නුවා නේ සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා නම් අපිට ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාවෙන් ශ්‍රද්ධාව, ශ්‍රද්ධාවෙන් හිරිය, හිරියෙන් ඕතප්පය, එතනින් විරිය, විරියෙන් ඊට පස්සේ අපි එනවා මේ ඡන්ද සමාධිය, එතකොට එතනින් ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එකට එනවා කියන එක.

එතකොට මට සම්මා දිට්ඨිය නැත්තන් මං ඉන්ද්‍රිය අසංවරයට ඇවිල්ලා තියෙනවා එතකොට කියන ප්‍රශ්නය තියෙනවා. එතකොට අභිජ්ඣා වුණා නම් මට දෝමනස්සය වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

දැන් ඒකත් එතෙන්නට ආවාට පස්සේ මට කල්පනා වුණා. අර ඊයේ භාවනාවත් එක්ක මේක සම්බන්ධ කරන්න. ඊයේ අපි බැලුවා නේ දෝමනස්සය කියන කතාව. එතකොට අර bell shaped curve එක කල්පනා කළා නේ. Bell shaped curve එකේ අපි දැන් මුලින් ආපහු මතක් කරනවා නම් අපිට ඡේතවා සඤ්ඤාව තියෙනවා, චේතනාව තියෙනවා, පරාමාසය තියෙනවා. සඤ්ඤා, චේතනා, පරාමාස කියන 3 ඒ triangle එක නිසා තමයි මම සුභයි කියලා අතෙන්නට ඇතුල් වෙන්නේ.

එතකොට සුභයි කියලා මම ඉදංසච්චයට ගියා ම දැන් මට ආපහු අර adjacent triangle එක එනවා, එතන තියෙන්නේ දැන් චේතනා, පරාමාස, ඊළඟට ඉදංසච්චය. මේක නිසා මට ඇති වෙනවා මේ විඤ්ඤාණය කියන එක. එතකොට මේ විඤ්ඤාණය, ඕක ඕතන රවුම් තුනක් ඕතන තියෙන්නේ. Bell shaped curve එකේ අර points තුනක් ගැන කතා කළා නේ. ඒකේ අර මුලින් ඇති වෙන්නා වූ වම් අත පැත්තෙන් bell shaped curve එකේ අර peak එකට මෙහායිත් ඇති වෙන වේදනාව කියන එක එතන ගත්තහම ඒ පළවෙනි රවුමට ඒක වැටෙන්නේ.

ඊට පස්සේ අර දෙවනි රවුමේ දී මානසෙන් කරකවන එකේදි තමයි අර **peak** එක, උඩ එක තියෙන්නේ. ජේනවා ද දැන් ලස්සනට එනවා. ඒක තමයි **peak** එක. දැන් මං මේකත් එක්ක නේ ගලපලා බලන්නේ. මේ **peak** එකේදි වෙච්ච වේදනාවයි, අර දැන් ඇති වෙලා තියෙන **real value** එකයි. කය, කායිකව ඇහෙන් රූපයක් බලලා ඇති වෙන්නා වූ **real value** එක වම් අත පැත්තෙන් **bell shaped curve** එකේ ගත්තහම ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මේ පොඩි අගය. ඊට පස්සේ මානසෙන් තියෙන අගය ලොකු අගය.

ඊට පස්සේ දැන් තුන් වෙනි රවුම වෙනකොට තමයි මෙනන මේ මැරිලා යන්න, ඒ වේදනාවේ කතාව කියන එක තියෙන්නේ. වේදනාව එතකොට, දැන් මේකේ අර ඉස්සෙල්ලා තිබ්ච්ච එක ගානට ම දැන් ඇවිල්ලා. **Bell shaped curve** එකේ අරකට ම ඇවිල්ලා අර **real value** එක මේකයි, අරක තියෙන එක මේකයි, දැන් මෙනන ඉඳන් තමයි අර **declining** කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට ඔතන භාවනාවෙදි ලස්සනට ජේනවා දැන් මං අර මුලින් පෙන්නුවා නේ සම්මා දිටියි තියෙනවා නම් මේක මේ විදිහට නෑයි කියලා. මොකද්ද සම්මා දිටියි තියෙනවා නම් අතන වෙන්නේ? අර මාන කතාව නෑ. අර උඩ **peak** එකත් එක්ක නේ මං සසඳලා නේ මට මේක ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. දැන් උඩ **peak** එකේ මානසෙන් තමයි මේ **value** එකක් මෙහෙම තියෙනවා කියලා කියන්නේ. **Really** ඒක නෑ නේ. එතකොට දැන්, මට සම්මා දිටියි තියෙනවා නම්, දැන් අපි තේරුම් ගන්න ඕනේ අභිඡ්ඤා කියලා කියන එක හරියට ඔය දෙවනි රවුමත් එක්කයි සම්බන්ධ වෙන්නේ. මිච්ඡා දිටියියෙන් ඇති වෙන්නා වූ මගේ කියලා ගත්තා වූ එක පළවෙනි රවුම. එතකොට පළවෙනි රවුමේ දී ඇවිල්ලා දැන් දෙවනි එක එතකොට මානසෙන් කරකවලා මගේ උඩ **peak** එක ඇවිල්ලා තියෙනවා.

එතකොට දැන් මං මේ මාන කතාවක් නැත්තන්, ඒ කියන්නේ අභිඡ්ඤා වෙන්න ඉස්සෙල්ලා මගේ මිච්ඡා දිටියි තිබුණා. දැන් අභිඡ්ඤා වෙලා තියෙන්නේ එහෙනම් මොකට ද මං? අර **top peak** එකට. මානසෙන් ඇති වෙලා තිබෙන්නා වූ වේදනාව අන්න ඒකට තමයි මගේ අභිඡ්ඤා වෙලා තියෙන්නේ කියන එක තියෙනවා. අන්න ඒක තේරුම් ගත්තහම ඉතින් රහතන් වහන්සේ “**Excellent**” කියලා එතන ඒක කිව්වා එතන ඒ, මේකත් එක්කයි ගලපන්නේ. මානයක් නැත්තන් අපි ඔහොම ගැලපිල්ලක් කරන්නේ නෑ අරකත් එක්ක. මගේ අතීතයේ මෙන්න මේ ආකාරයි කියලා අර පුහු අගයක් මම දෙනවා.

දැන් මගේ මිච්ඡා දිටියි මේ, මම වෙමි කියලා කතාවත් එක්ක වුණු මිච්ඡා දිටියියෙන් තමයි මේක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. සම්මා දිටියි වුණා නම් ඔය කතාව නෑ. සම්මා දිටියි වුණා නම් මට අභිඡ්ඤාවක් නෑ. එතකොට ඊට පස්සේ ඉතින් ඕක, අර දැන් ඔය

points 3 හරි නම් A B C කියලා දාන්න පුළුවන්. අර මුල තියෙන එක A, දෙවනි එක B, උඩ peak එක B, ඊට පස්සේ C කියලා. ඔය A B C එක එහෙනම් ආයතන භාවනාවේ A B C එකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා. ඒ භාවනාව මම කළේ නෑ මම නිකන් යන්නන් බැලුවා විතරයි. අන්න ඒක දේ තියෙනවා. ඒක මේ එක ම curve එකේ ඇතුළේ මේක, මේ තුන තියෙන්නේ. විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම කියන එක අර විදිහට එනවා වේදනාව දැනගැනීම, මේ significant point නෙ මේ පෙන්නන්නේ, ඒකත් එක්ක කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/07/2014 - කම්ම

Kamma

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරනවා, නමස්කාර වේවා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කරලා වැන්දා. ඒ බුදුවරු තුන් නම, ඒ විදිහට ඊට පස්සේ දාහතර නම ම සිහි කරලා අනුපිළිවෙලින් වැන්දා.

එතකොට මම අර ඊයේ භාවනාවේ ඉතුරු කොටස තමයි මම පටන් ගත්තේ. එතකොට ආපහු නැවත මතක් කරනවා නම්, එතකොට ඊයේ භාවනාවේදී අපි බැලුවා නේ සම්මා දිට්ඨියේ ඉඳන් ප්‍රඥාවට, ප්‍රඥාවෙන් ශ්‍රද්ධාව ඒ විදිහට අර ඡන්ද සමාධිය දක්වා ඇවිල්ලා, ඒ කියන්නේ ඕනප්පය හරහා විරිය, ඡන්ද සමාධිය, එතකොට ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. නැත්තන් මෙතන අභිජ්ඣා දෝමනස්සය කියන එක ඇති වෙනවා කියන එකට ආවා. අනිත් පැත්තෙන් බැලුවා අර මනුස්සයෙක් දැක්ක ගමන් අර සුභයි කියලා ගන්න එක. එතකොට අපිට එනවා සඤ්ඤාවයි, චේතනාවයි, පරාමාසයයි. මෙන්න මේ තුන නිසා තමයි අර සුභයි කියලා අපේ කතාව, සුභ කියන කතාව හැදෑරේ සඤ්ඤා, චේතනා, පරාමාසවලින්.

එතකොට ඒක නිසා අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා නේ අර bell shaped curve එකක් එනවා කියලා. ඒ bell shaped curve එකේ මුලින් ම, දැන් මෙතන අපි දන්නවා මේ සඤ්ඤා, චේතනා, පරාමාස වෙලා ඉදංසච්චයට ඇදෙනවා කියන එකේදී, කාය සංස්කාර වශයෙන් අපි ඕක බලන්නේ, ඒ සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයක් සකස් කිරීමක් කියන එක වුණා. එතකොට ඒ විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් අපි එනවා අර උඩ තියෙන cross එක, සංස්කාර කියන cross එකට එනවා.

ඒ සංස්කාර කියන cross එකට එතකොට දැන් අපි මුලින් ගත්තා වූ සඤ්ඤා අගය අර හැදිවිච විඤ්ඤාණයේ තියෙනවා. ඒක දිගේ එන එක තියෙනවා. එතකොට මේක නිසා අර bell shaped curve එකේ අර වේදනාව කියන එක තියෙනවා නේ. පළවෙනි එකට තියෙන වේදනාව. ඒ වේදනාව කියන අර අගය තියෙනවා. දැන් ඊට පස්සේ මම මානසෙන් උස්සන අවස්ථාව තියෙනවා නේ. දෙවනි රවුම. ඒ දෙවනි රවුම වෙනකොට මං මානසෙන් උස්සන අවස්ථාවේ දී මොකද්ද උස්සන්නේ, ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් සඤ්ඤාවයි උස්සන්නේ. දැන් ඔන්න මම සඤ්ඤාවට දුන්නා ලොකු අගයක්. දැන් මේක තමයි දැන් එන්න හදන්නේ අරක දිගේ පල්ලෙහාට. ඒ කියන්නේ අර, දැන් නිත්‍යයි කියලා එන්න නේ හදන්නේ. නිත්‍යයි කියලා එන්නේ මේ pressure එකත්

එක්ක එන්නේ, මම උස්සපු අගයත් එක්ක මේ එන්නේ. දැන් මේ value එක, ඒ කියන්නේ එනවා කියන්නේ පරාමාසයටයි ඇතුල් වෙන්න එන්නේ.

එතකොට මේ එනවා කියන එක ගත්තහම මේක real නෑ නේ. ඒ කියන්නේ හරියට, දැන් අපි දන්නවා මේ ගෙවල්, දැන් ඇමරිකාවේ ගන්නකො. ගෙවල් මනුස්සයෙක් විකුණනකොට දැන් අර collapse වුණේ එක වෙලාවකට. මොකද over valued. තියෙන ගානට වඩා value එකක් මේකේ තියෙනවා කියලා දාලා. එහෙම value එකක් නෑ නේ. අන්න ඒකේ reality එක නැති නිසා demand එකක් නෑ මිනිස්සුන්ගෙන්. එතකොට නේ වැටෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ තමයි උඩට ගිය peak එක විඤ්ඤාණය දැන් අර ඇදගෙන වැටෙනවා. අර bell shaped curve එකේ උඩට ගිය එක, demand එකක් නෑ ඒක නිසා තමයි අර වේදනාව බැහැලා යන්නේ. අර natural තියෙන flow එක තමයි මෙතන ඒ තියෙන්නේ. එතකොට දැන් ඔය points 3 අපි ගත්තොතින්, පළවෙනි වේදනාවේ point එකේ bell shaped curve එකේ අර උඩ ම හරියේ තියෙන්නා වූ එක A කියලා ගන්නවා, B කියලා ගන්නවා අර peak එක, C කියලා ගන්නවා මේ අර මැරිලා යනකොට තියෙන්නා වූ එක.

දැන් ඕක සම්බන්ධ කරන්න අර special වැඩසටහනේ අපි ගත්තා නේ A, B, C කියලා. A, B, C කියලා කියන්නේ, A ඇවිල්ලා මරණය තියෙන තැන සංස්කාර ඒ කතාවට ගත්තා. B කියන එක මෝහය. C කියන එක ඇවිල්ලා පරිදේවය. දැන් බලන්න මෙතන මේ A, B, C එකත් එක්ක මේක සම්බන්ධ කළා. ඇයි දැන් අතනත් A, B, C කියලා අපි peaks තුනට දැමුවා නේ. ඒ A එකයි මෙතන A එකයි, දැන් මෙතන මේ මුලින් ඇති වුණා වූ සඤ්ඤාවයි, මෙතන මැරීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට අර මානසෙන් උස්සලා අපි එකක් ගත්තා, ඒ කියන්නේ මොකද්ද? මෝහයෙන් වෙන්නා වූ දෙයක් ඒ තියෙන්නේ. ඒක සම්බන්ධ වෙන්නේ මෝහයට. අර අහිනන්දති, අභිවදති, අජ්ඣොසාය නිට්ඨති. අරක තමයි අහිනන්දනා කරන්නේ. එතකොට අභිවදති කිව්වහම අර මෝහය තමයි අභිවදති කියන එකට ආවේ. එතකොට දැන් අර peak එක තමයි අභිවදති. අන්න ඒක තමයි හරි ලස්සන කැල්ල මේකේ. මොකද්ද peak එක අභිවදති කියන්නේ? මානස.

මානසෙන් ආපු එක නේ මේ අභිවදති වෙලා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අර උඩට ආපු එක. මානසෙන් උස්සපු එක. Real value එකක් නෑ. මම වෙමි. අත්තා. මේක ම තමයි මේ අභිවදති කියලා අරත් තියෙන්නේ. ඒක ම තමයි අපි බොහොම තදට උස්සගෙන ඉන්නේ. ඒ කියන්නේ අත්ත සඤ්ඤාවෙන් ගත්ත එක. ඒකෙන් නේ මේ මාන වෙලා තියෙන්නේ. මානස කියන්නේ මොකද්ද? තමන්ගේ best view එක නේ. සක්කාය දිට්ඨිය. ඒ කියන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨියේ ලොකු ම එක සක්කාය දිට්ඨිය. ඒ සක්කාය දිට්ඨිය තමයි ඔතන අපේ මානස හැටියට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මම වෙමි. අස්මිති

මානය, කියන්නේ මම වෙමි කියන එක. ඒක තමයි අර peak එක. Really තියෙන එකක් නෙමේ. ඒක අපි අහිවද්දි.

ඉතින් මෙහෙම වුණාට හැබැයි demand එකක් නෑ මැරිලා යනවා. එතකොට අර මැරිලා යන එක ඒ පාර අප්කොසාය තිට්ටි නේ ද? පරිදේවය, මැරුණාට පස්සේ පරිදේවය අප්කොසාය තිට්ටි. මේක අමාරුයි භාවනාව. හැබැයි හරි ම ගැඹුරු අර්ථයක් තියෙනවා, ඒක බලන එක.

ඒක තමයි මම කරපු භාවනාව.

15/07/2014 - කම්ම හව

Kamma Bhava

උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨ ම බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැද නමස්කාර කළා. සතුට නිසා තුන් පාරක් ම මං ඔය විදිහට නමස්කාර කළා. මේ විදිහට අනුපිළිවෙලින් දාහතර නම ම සිහි කරලා තුන් වරක් ම නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාවේ නම කර්ම විඤ්ඤාණය. එතකොට, ලෝභ, දෝස, මෝහ නැති කරම් කියනකොට ම මට සිහි වුණා ඒ කර්ම විඤ්ඤාණ භාවනාව. එතකොට කර්මය වන්නේ මොන අවස්ථාවෙදි ද කියන එක කල්පනා වුණා මේ, නානකොට ම මට සිහි වුණා මේ මගඵල විත්තයක කියන එකක කර්මයක් නෑ නේ. මගඵල විත්තයක කර්මයක් නෑ. ඒක අහිධර්ම පිටකයේ පෙන්නවා. වෙනනාහං හික්ඛවෙ කම්මං වදාමි කියන කතාව ඒකේ නෑ. එතකොට, ඒ කියන්නේ අපි මේ විත්තවල, උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තහම සතෙක් මැරීමට සිතීම වෙනවා නම් එතන කර්මයක් කියන එක තියෙනවා.

එතකොට යමෙක් පොළොව හැරීම කියන එක නොකරනවා නම් ඒ නොකර ඉන්නේ ඵල විත්තය සඳහා. අන්න ඒක සඳහා ඉතින් ඕක තමයි තේරුම් ගන්න ඕනෙ. ඒක මට වැටහුණා. එතකොට ඉතින් මට “සාධු සාධු දරුවා” කියලා ඇහුණා මේ නානකොට ම වෙච්චි දෙයක් මේ කියන්නේ.

ඉතින් මං අද භාවනාවෙදි අර A, B, C කියන එක මං මෙනෙහි කළා. Curve එකේ විඤ්ඤාණය ඊයේ කතා කරපු එක. මං එතෙන්නේදි ආවා, මට ආවා මේ B කියන එක point එකට ආවොත් කර්මය වන්නේ ය කියලා. එතකොට ඔන්න “සාධු සාධු” කියලා ආයෙත් ඇහුණා මට.

B නොවන්නේ කෙසේ ද? කියන එක තමයි මං විමසුවේ. B කියන අර peak point එක, මානායෙන් වෙන්නා වූ එක නොවෙන්නේ කෙසේ ද කියන එක. එතකොට A කියන එක බලන්න ඕනෙ කියන එක මං භොයා ගත්තා. මේක මේ සඬ්ඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කියන එක නේ රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ, සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය කියන එකයි යට එක බලන්න කියලා. B කියන එක, ඒ කියන්නේ දැන් A කියන එකේ තියෙන්නේ රූපයක් දැක්ක ගමන් අපි අර පල්ලෙහායින් සංස්කාරයෙන් තමයි විඤ්ඤාණය හදන්නේ. ඒකයි A කියන්නේ.

එතකොට ඕක තියෙන්නේ අනාශ්‍රව සංස්කාර භාවනාවෙදි. එතකොට ඊට පස්සේ දැන් උඩ විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් පහළට එනවා නේ. ඒක ඇවිල්ලා නේ නිත්‍ය කතාව එන්නෙ.

මේ පැත්තෙන් push එක ආවොතින් ඒක වෙන්වේ. Flow එක එන්න ඕන නාමරූප පැත්තෙන්, උඩ සංස්කාරයට. එතකොට ඒක “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” කියන එක රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා. ඒක ඒ විදිහටයි බලන්න ඕනෙයි කියන, කලින් කියලා තිබුණා අර භාවනාවෙදි. එතකොට ඔය C කියන එක “නාමරූප පච්චයා සලායතනං” කියන එක හැටියට බලන්න ඕනෙ. එතකොට අර, ඇහැක් හදන්නේ අපි. Mind එකෙන් හදන්නේ, චේතනාව තියෙන තැන, අන්න ඒක කියන එක. දැන් එතකොට ඕගොල්ලන්ට ඡේතවා හරියට මේ diagram එකක් විදිහට බැලුවොතින් මේ සඤ්ඤාව, චේතනාව, මෙතන වේදනාව, මේ පරාමාසය, මෙතන තියෙනවා h1 කියන එක. යටින් එනවා, මේ මෙතන පල්ලෙහා cross එකේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක. මේ සැකය කියන එක තියෙන්නේ මේකේ පල්ලෙහා line එකේ. ඒකෙන් තමයි jack එක ගහන්නේ මේකට.

එතකොට දැන් අපිට ඡේතවා A කියන එක වීමෙන් පස්සේ, ඒ කියන්නේ අපි සුභයි කියලා ඉදංසච්චයට ඇදීම ඒක සිද්ධ වුණා නම් ඒකෙන් අනතුරුව ඉදංසච්චයේ ඉඳන් අපි භය අගතියට ගමන් කරනවා. ඕක තමයි මාන පාර. එතකොට සැකයක් නැති නම්, ඒ කියන්නේ සැකයේ අගය අඩු නම් පමණයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ. සැකයේ අගය අඩු වෙනවා නම් තමයි ඒක තියෙන්නේ. සැකයේ අගය අඩු නම් අපි අරක දිගේ යනවා කියන එකයි කියන්නේ. සැකය නේ support කරන්නේ. එතකොට එතෙන්නේ “සාධු” යි කියලා මට ඇහුණා. එතකොට සැකය ඇති වෙන්න නම් අපිට ටීනම්ද්ධය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. සැකයේ සමුදය ටීනම්ද්ධය. ටීනම්ද්ධය වෙන්න නම් අර උඩ නාමරූප කතාව එන්න ඕනෙ.

එතකොට මෙතෙන්නේදි සඤ්ඤාවේ කියන h1 අගය කියන එක ගැන මම සිත යොමු කළා. දැන් මං පෙන්නුවා නේ h1, h2 කියලා දෙකක්. එතකොට මේකෙදි මේ නාමරූප සහ සංස්කාරවල වෙනස හැටියට මේක බලන්න ඕනෙයි කියන එකයි පෙන්නුවේ රහතන් වහන්සේ. ඒ h1 කියන එකේ තියෙන්නේ නාමරූප අගයයි, සංස්කාර අගයයි. ඒ දෙකේ අතර වෙනස තමයි මේ h1 කියන එක කියන්නේ. එතකොට දැන් සැකය කියන එක, ඒ කියන්නේ support එක කියන එක strong වෙන්නේ අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් මේ කාම ආශ්‍රවයට යන line එකේ ම සැකය තියෙනවා නම් support එක strong. සැකයේ support එක strong කියන එක තියෙනවා.

ඒ කියන්නේ දැන් මොකක් හරි මේ, පරාලයක් හරි මොකක් හරි එකක් තියෙනවා නම් අපි ගොඩාක් පල්ලෙහා ඉඳන් ලැල්ල ගැහුවා නම් උඩට, පොල්ල ගැහුවා නම් උඩ එකට වෙච්ච support එකක් නෑ. අපි එතන ම ගැහුවා නම් support එක තියෙනවා. එතකොට දැන් h2 වල කියන එක, අර පල්ලෙහා තියෙන h2 වල කියන අගය වැඩි වෙනවා නම් ඒ කියන්නේ ඒක weak. අර පොල්ලේ දිග වැඩියි කියන එක තියෙනවා,

ඒක දුර්වලයි කියලා. ඒ කියන්නේ දැන් භය අගතිය කියන තැනට අපි ගිහිල්ලා තියෙනවා නම් ඒ කියන්නේ ඉතාමත් වැඩියි. දැන් මිනිස්සු පනින්න කිව්වහම පනින්නැතුව ඉන්නෙ. මොකද බයයි, පැන්නහම දැන් ඔය සෙල්ලන් කරනකොටත් එහෙම තියෙනවා නේ. දැන් කෙනෙකුට අර roller coaster එකක අර එහෙම යන්නෙයි කිව්වට බයයි එයාට. බය නම් එයා යන්නෙ නෑ නේ. ආන්න ඒ වගේ තමයි මේකේ එහෙම ගිහිල්ලා තියෙනවා නම් ඒක වැඩියි කියන එක තියෙනවා. එතකොට මෙතන එනවා මේ h1 වල අගය ඉතා ම කුඩා වෙන්නේ මේ සඤ්ඤාව වේතනාවට ආසන්න වුණහම. සඤ්ඤාවයි වේතනාවයි දෙන්නම එකයි කියන, ඒක මට ආවා. Perfect fit එක වෙනවා කියලා මට එතෙන්නේ තේරුණා.

ඉතින් ඒ වෙලාවේදී ආපහු මට ඇහුණා “සාධු සාධු” කියලා. එතකොට මෙතෙන්නේදී අර මාන අගය හොඳට ගැලපෙනවා. තමන්ගේ අර උඩින් ආපු flow එකයි, මගේ මාන්නයෙන් තියෙන අගයයි best fit එක, හොඳ කෑමක් කියන්නේ. රස කෑමක්, හොඳ භාවනාවක්, අන්න ඒ වාගේ එන්නේ අර කෙනෙකුට. අන්න ඒ කියනවා වගේ. එතකොට මේ වෙලාවේදී flow එක වැඩියි. සඤ්ඤාව වේතනාවට එක්කහු වෙනකොට flow එක කියන එක එතන ඒක වැඩියි කියන එක, ඒක නිසා ධාරාව සිද්ධ වෙනවා කියලා, ඉතින් එතෙන්නේදීත් මට ඇහුණා ආපහු “සාධු සාධු” කියලා කියනවා. එතකොට දැන් මෙතන මේ h1, h2 අතර තමයි මේකේ හැප්පිම කියන එක තියෙන්නේ. දැන් h1යි h2යි කියන එක, h1 zero, h2 zero කියන අවස්ථාවක් එනවා. ඒ අවස්ථාව තමයි මේ strongest point එක. මොකද ඇති වෙලා මෙතනින් support එක කියන එක මෙතන මේකෙම නේ තියෙන්නේ. එතකොට මෙතන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට ම යන්නෙයි කියන එක තමයි එයා කියන්නේ. H1 මෙතන බිංදුව වෙනකොට මෙතන වේතනාව කියන තැනට එතන ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඔන්න ඔක තමයි ඒ භාවනාවේදී ඒ ඒකෙදී තියෙන්නේ.

h1 කියලා කියන්නේ සඤ්ඤා වේතනා කියන line එකට නාමරූපයේ ඉඳන් තියෙන උස. H2 කියලා කියන්නේ සැකයේ ඉඳන්, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට තියෙන උස. එතකොට h1යි h2යි සමාන වෙන අවස්ථාව තමයි අර හොඳ ම fit එක වෙන්නේ, ඒ කියන්නේ h2 කියන එක බිංදුවයි, h1 කියන එක බිංදුවයි, සඤ්ඤාවයි වේතනාවයි එකයි. රහතන් වහන්සේ පැවසුවා h1 කියන එක h2 වලට වඩා වැඩි වෙනකොට තමයි මේ flow එක කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට h1, h2 සමාන අවස්ථාව, h1, h2 වලට වඩා වැඩි අවස්ථාව කියන එක.

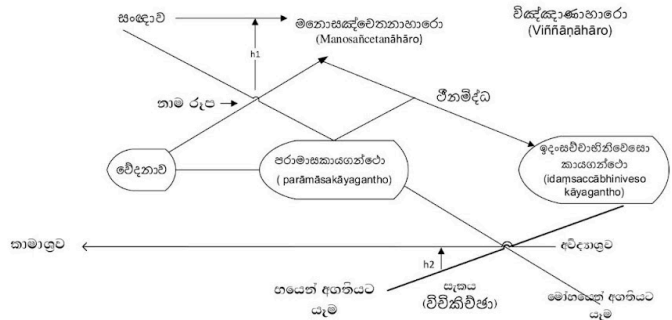
නිශ්චයක් නැත්නම් (කඩිනම්) සහ සැක කරන්නාවූ (විවිකිවිඡී) යන්න පහදා දීමට පෙර සමත් ඉගෙන ගත යුතුය.

- සහ යන අදහස ඉදංසච්චාභිනිවේසො කායගන්ථයට ඇතුළු වූ පසු එම අගය 'ගයෙන් අගතියට යෑම' දක්වා ගමන් කරන්නේ සැකයේ අගය අඩු නම් පමණි. විඤ්ඤාණ දහරාව පැවතීමට නම්, අවිද්‍යාග්‍රව සිට කාමාග්‍රව දක්වා යෑම සිදුවිය යුතුය.



- h2 වල අගය වැඩි නම්, අවිද්‍යාග්‍රව සිට කාමාග්‍රව දක්වා යෑම සඳහා විවිකිවිඡාව මගින් කරන ආධාරය අඩුයි, දුර්වලයි. ගයෙන් අගතියට යෑම දක්වා සැකය ගොස් ඇති නම් අඩුම ආධාරය වන්නේය.
- වැඩිම ආධාරය වන්නේ h2 = 0. එනම්, අවිද්‍යාග්‍රව සිට කාමාග්‍රව දක්වා යන රේඛාව මත සැකය පිහිටා ඇති අවස්ථාවේදීය.

- සැකය ඇතිවීමට ජීනමිද්ධය තිබිය යුතුය. ජීනමිද්ධ ඇතිවීමට නාම රූප තිබිය යුතුය.
- h1 වල අගය නාම රූප සහ සංස්කාරවල වෙනස ලෙස සැලකිය යුතුය.
- h1 ඉතා කුඩා වනනේ, එනම් සංඥාව වේගනාවට ආසන්න වන්නේ, හොඳම ගැලපුම වන්නේය. මෙහිදී විඤ්ඤාණ දහරාව පහසුවෙන් ගලන්නේය.
- දහරාව පැවතීමට නම්, h1, h2 වලට වඩා වැඩි හෝ සමාන විය යුතුය.
- h1=h2=0 අවස්ථාවේදී ඉතා හොඳින් දහරාව ගලන්නේය.



16/07/2014 - විඤ්ඤාණඤ්චායනන භාවනා

Viññāṇañcāyatana Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවන බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කළා. ඒක එහෙම සිහි කරනකොට මම කල්පනා කළේ මේ, ඒ උතුම් බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉන්නවා කියන එක අපිට ලොකු ටේබ්ලයක්. එතකොට ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉන්නවා කියන එක අනිත් බුදුපියවරුන්ටත් ටේබ්ලයක්. ඒ කියන්නේ අර මුදුන් පරාලේ වාගේ. දැන් ඕගොල්ලෝ හිතනවා නම් ඒ දාහතර නම ම හරියට එකා මෙන් ම හිතනවා නම්, තමාත් ඒ, තමාට strong වෙනවා නම් ඒ අය හින්දා කියන එක. එතකොට එකපාරට හිතුවොතින් එහෙම ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා නැති වුණෝතින්, අභාවප්‍රාප්ත වුණෝතින්, ඒ කියන්නේ නිර්වාණයට ගියොතින් එහෙම අර ලොකු column එක ගියා වාගේ නේ ද? ඒ කියන්නේ මහා පරාලයකට මේක support කරලා තියෙන්නේ. එතකොට මහා පරාලය කියන එක මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා, නමුත් මේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ support කරනවා, ඒ කාර්ය කරගෙන යන්න. එතකොට ඊළඟට මට ජේනවා ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ නිසා ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ සතුටෙන් ඉන්නවා, support වෙලා ඉන්නවා, මොකද මට නායකයෙක් ඉන්නවා මේක අභගන්න මේවා කරන්න, මං බය නෑ, තනි වෙන්නේ නෑ, නේ ද? ඉතින් රහතන් වහන්සේලා කොහොමත් බය නෑ, නමුත් අපිට මනුස්සයෙක් හැටියට බැලුවහම ඕක ජේනවා.

එතකොට ඔය විදිහට ජේනවා මේ එක්කෙනාට එක්කෙනා support කරනවා. දැන් ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේටත් support කරනවා, strength එකක් දෙනවා. මං මේ වැඩේ කරන්නම් කියලා කියන්නේ නේ ද? එතකොට ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ අනිත් ඉන්න අයටත් උදව් උපකාර කරනවා. එතකොට මේක එක එක්කෙනාගෙ support එකෙන් තමයි මේක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට ඔන්න ඔය හැඟීම ඇතුළු තමයි මං ඒ බුදු පියවරුන් වහන්සේලා ඔක්කොලාට ම වැන්දේ. එතකොට අර දාහතර නම ම එකට ම ගත්තහම හිතන්න දැන් තමාත් ඒ ගොඩට, ඒ කියන්නේ තමන් එකා මෙන් ම කියලා, ඒ කියන්නේ ධර්මය දීම සඳහා එකා මෙන් ම ඉන්නවා කියන අදහස, ඒක කල්පනා කරන්න. එතකොට මේකේ column එකක් අඩු වුණා නම් ලොකු ප්‍රශ්නයක්.

ඕක භිතන්න බලන්න ඕක තමයි අත්තා කියලා. අත්තා කියන එකට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ ඔන්න ඔය විදිහට. ඔය support එකෙන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට මේක සම්බන්ධ වුණා ඉතින් ඊයේ භාවනාවත් එක්ක. ඊයේ භාවනාවේදි පෙන්නන්නේ අපි මුලින් ම ගත්තහම ඒ විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම. කම්ම විඤ්ඤාණය කියන එක තියෙනවා. ඒ කම්ම හවය කියන එක, ඉතින් ඔන්න ඕකටයි ඊයේ භාවනාව කම්ම හවය කියන එක. එතකොට මේකේ support එක කියන එක, එකපාරට ම මනුස්සයෙක් දැක්ක ගමන් ම අපි කිව්වා නේ සුභයි කියලා මෙහෙම යනවා කියලා. එතකොට මේ සුභයි කියලා යන එකට support වෙලා තියෙන්නේ මොකද්ද? කාරණා තුනක්. සඤ්ඤාව, චේතනාව, පරාමාසය. ඔය කාරණා තුන අනුව තමයි මේ සුභය කියන එක අරක ඇතුළට රිංගන්න යන්නේ, කවුරු හරි කෙනෙක් දකිනකොට. ඉතින් මේක ගැන භාවනා කීපයක් තියෙනවා.

එතකොට දැන් මේ සඤ්ඤා, චේතනා, පරාමාසය කියන triangle එක ගැන භිතන්න. ඔය triangle එක ඇතුළේ තමයි තියෙන්නේ අර 2-1 කියලා කියන්නේ අපි. ඒ කියන්නේ අන්තේ අත්තා කියන එක. ඕකට තමයි උපාදාන වෙලා තියෙන්නේ. මං කොච්චර උපාදාන වෙලා තියෙනවා ද කියන කල්පනාව ඔතන තියෙනවා. ඒක නිසා ඕගොල්ලෝ දන්නවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක, තයොධම්ම සූත්‍රය. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියන කතාව තියෙනවා.

එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් මේ කාම ආශ්‍රවයට මේ විදිහට ගමන් කරලා තමයි මට අර පල්ලෙහායිත් තව triangle එකක් හැදෙන්නේ. කොහොම ද පල්ලෙහායිත් triangle එක හැදෙන්නේ, ඔය අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව line එක භිතන්න අර diagonals දෙක cross වෙනවා නේ පල්ලෙහා සංස්කාර, කාය සංස්කාර වශයෙන් කිව්වේ. අපි එතෙන්නට පරිදේවය කියන එක දැම්මා. ඊට පස්සේ මේකට වම් අත පැත්තෙන් ආපහු අපිට තියෙනවා අර හයේ අගතියට, වේදනාවෙන් හය අගතියටයි, පරාමාසයෙන් ද්වේෂයෙන් අගතියට යන්නා ය කියන, එතන තියෙනවා. එතකොට මෙතන තියෙන්නේ සෝකය. එතකොට මේ line එක මේක උඩයි කියලා භිතන්න හරියට ම. Cross කරන්නේ මොකද්ද? පරිදේව, සෝක, මේ පැත්තෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් මේ එන line එක. මේ line එක තමයි support කරන්නේ. මොකෙන් ද support කරන්නේ? සැකයෙන්. ඕක තමා ඊයේ භාවනාවේදි කියන්නේ.

එතකොට ඔය, ඔතන පෙන්නුවා ඊයේ භාවනාවේදි h1, h2 කියලා අගයන් දෙකක්. ඒ කියන්නේ නාමරූප point එකේ ඉඳන් උඩ තියෙනවා සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට යන එක. මෙන්න මේ, මෙතන මේ නාමරූපයේ ඉඳන් h1 කියන කැල්ල තියෙනවා නේ. ඒක තමයි height එක කියන එක, උස. අන්න ඒ උසයි, ඊට පස්සේ දැන් මේ සැකය කියන එක ඉඳන් මේ දැන් අපි දැන් කතා කරන්නේ line එකක්. අවිද්‍යා ආශ්‍රව,

පරිදේවය තියෙන, සෝකය තියෙන ඒ line එක. ඒ line එකට කොච්චර උසක් තියෙනවා ද සැකයෙන්. දැන් මම මෙන්න මේ line එක තමයි මම මේ support කරන්න හදන්නේ. මොකෙන් ද support කරන්නේ, සැකයෙන්.

දැන් ඔතන වෙන්තේ මොකද්ද, ඔය ඊනමිද්ධය හරහා ඇවිල්ලා තමයි සැකය හැදිලා තියෙන්නේ. එතකොට ඕක ඊයේ භාවනාවෙදි පෙන්නවා. එතකොට මෙන්න මේ සැකය කියන එක ඉඳන් මේකට support කරනකොට, අපි හිතමු මෙහෙම පොල්ලක් තියෙනවා නම්, පරාලයක් මේ උඩ තියෙනකොට ඕගොල්ලෝ මේ පල්ලෙහා ඉඳන් ම පොල්ලක් ගැහුවොත් මේකට උඩට, එව්වර support එකක් නෑ නේ ද? මොකද මේ පොල්ලක් දෙකට නැමෙනවා කැඩෙනවා කියන එක තියෙනවා. හැබැයි අපි උඩින් ම මෙහෙම හරහට පොල්ලක් ගැහුවොත් එහෙම, ඒ කියන්නේ ඒ line එකේ ම නම් මගේ සැකය කියන එක තියෙන්නේ, අන්න එහෙම නම් මට හොඳට හයිසක් තියෙනවා, බාල්කෙට නේ ද.

එතකොට දැන් මං මෙන්න මේ බාල්කය, පල්ලෙහා තියෙන්නා වූ බාල්කය කියන එක, ඒ කියන්නේ මේකේ maintenance කියන එක, මෙතන ඉඳන් මෙතෙක් මම යන්නේ මෙන්න මේ අගය කියන එක, h2 වල කියන අගය, අර h1 කියලා මං මුලින් කිව්වේ අගයක්, අන්න ඒ අගය මේකට වඩා වැඩි වුණහම තමයි මේ ධර්මය flow වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මම ඉදංසව්වයට මම යම්කිසි ආකාරයකට අරකෙන් ආවා නම්, මම කොයි වෙලාවෙ ද අර මාන්නයෙන් මම අටවන්න යන්නේ? ඒ කියන්නේ ඒක තමයි මගේ වේදනාවේ best එක හැටියට මම ගන්න අගය කියන එක.

ඕක සිද්ධ වෙන්නේ මෙතන පළවෙනියට ම ජේනවා සඤ්ඤාවයි චේතනාවයි එකට එක්කහු වුණා ම මොකද? ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවෙන් කියන දේ ම තමයි චේතනාව තුළ තියෙන්නේ. බොහොම strong නේ ද? එහෙම නම් අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී මම මුලින් ම, දැන් අපි කිව්වා නේ මේ සඤ්ඤා චේතනා එකට එක්කහු වෙලා එතනින් තියෙන, සඤ්ඤා චේතනා පරාමාසවලින් තමයි සුභයි කියලා ගන්නේ. එතකොට මගේ සඤ්ඤාවයි චේතනාවයි දෙන්නා ම එක ම අගය නම්, මේ සඤ්ඤාවෙන් එන value එක ම චේතනාවේ තියෙනවා නම් මං හුභාක් strong. මේක තමයි මට ඕන. ඒ කියන්නේ මගේ අත්තා බොහොම තදින් strong ගතියක් තියෙනවා.

අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී තමයි අර උඩින් ම, බාල්කේ උඩින් ම ගහලා තියෙන තැන. පල්ලෙහායිත් තැන නෙමේ support කරලා තියෙන්නේ, සැකය කියන එක මගේ අඩු ම අවස්ථාව. එතකොට සැකය අඩු ම අවස්ථාව, ඒ කියන්නේ හරියට අර cross එක තියෙනවා නේ. දැන් සංස්කාර cross එකේ ඒ හරියට ම මේ line එක නේ අපි කිව්වේ මේ ඉදංසව්වයේ ඉඳන්, මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් යනවා කියලා. දැන් මෙතැන ම යි මේක තියෙන්නේ. එතකොට මේ වෙලාවේ ටක් ගාලා flow වෙලා යනවා. ඒ

කියන්නේ h1ත් බිංදුවයි, h2ත් බිංදුවයි. එතකොට ඒ දෙක සමානයි. එතකොට සකස්කොට වේගයා කතාව එකට එක්කනු වෙලා තියෙනවා, මෙතනින් මගේ අර line එකේ ම තියෙනවා මං හොඳට, ඒ කියන්නේ මගේ සැකය අඩුයි.

දැන් සැකය වැඩි වුණෝතින් එහෙම ඕගොල්ලෝ තීරණයක් ගන්නේ නැහැ නේ, යන්නේ නෑ නේ. දැන් roller coaster එකක යන එක්කෙනෙක්ට කිව්වොත් මේ, මෙහෙම roller coaster එකේ යන්න බය නැතුව නගින්න පුතා කියනවා, බය නම් නගින්නේ නෑ නේ, නේ ද. හයේ අගතියට ආවහම අර h2 අගය බොහෝ ම අධිකයි. සැකය බොහෝම අධිකයි. එතකොට ඒ වෙලාවට flow වෙන්නෙ නෑ. රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ h1 වල අගය h2 වල අගයට වඩා වැඩි නම් තමයි මේක flow වෙන්නේ කියලා. එතකොට සමාන අවස්ථාවේ දී බිංදුව වෙච්චි අවස්ථාවේ දී වෙනවා, අනෙක් අවස්ථාවේ දී අරක වැඩි වෙන්න ඕනෙ. දැන් මේක තමයි මගේ මේ භාවනාවෙදි මගේ aim එක. ඒක තමයි මං මේ බලාගෙන යන්නේ.

දැන් මෙතන මේ කතාව තේරෙනවා නම් දැන් අපි triangle දෙකක් ගැන කතා කළා. නාමරූප, වේගයා, පරාමාස. සෝකය, පරාමාස, හය අගතිය. ජේනවා ද උල් දෙකක් ඇවිල්ලා තියෙනවා කියලා උඩින්? triangle දෙකක් තියෙනවා. එතකොට දැන් මං මේ මොකද්ද මේ කරන්න හදන්නේ? දැන් මේ කරන්න හදන්නේ මෙන්න මේ අත්තා column එක, මේක පවත්වන්න. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඉන්නවා නම් මට බොහෝම strength එකක්. තේරෙනවා නේ? ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියා ඉන්නවා නම් මට හොඳ strength එකක්. මේ ගන්න පුළුවන් ඕගොල්ලන්ට හොඳ ම උදාහරණේ තමයි මේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මේ අය ඉන්නවා නම් මට, මම පවත්වන්න පුළුවන්. එතකොට දැන් මොකද්ද කරන්න හදන්නේ, දැන් හිතන්න බලන්න මේක පවතින්නේ මම සෝකයේ ඉඳන් වේදනාවට, වේදනාවේ ඉඳන් නාමරූපයට එන කැල්ල වැඩ කරනවා නම් තමයි. ඒ කියන්නේ මගේ මේ සෝක අගයයි නාමරූප අගයයි තමයි මං මෙතන ගළපන්න යන්නේ.

දැන් පෙලක් වෙලාවට ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මේ මනුස්සයා මට ගහනවා. කාන්තාවක් ගන්නකො. එතකොට මේ පුරුෂයා ගැන කියනවා මේ පුද්ගලයා මට ගහනවා. ඒත් මනුස්සයෝ යනවා නේ ද මෙයත් එක්ක. මොකද කල්පනා කරන්නේ? මගේ ජීවිතේ මෙයත් එක්ක පවත්වා ගන්න පුළුවන්. මොකද නැත්තන් මට ජීවත් වෙන්න විදිහක් නෑ. මෙයාගේ සල්ලිවලින් තමයි මම ජීවත් වෙන්නේ. මෙයාගේ ආරක්ෂාවෙන් තමයි මම ජීවත් වෙන්නේ. මට ගැහුවා වුණත්, බලන්න අර සෝකය වැඩි වුණත්, තමන්ගේ අර මේ අත්තාව පවත්වන්න මේක තියෙනවා. ඒ අර්ථය තියෙනවා නේ ද?

එතකොට අපි නිතර ම කරන්න හදන්නේ මොකද්ද? අර කැල්ලෙන් කැල්ල අපි එකතු කරලා එකතු කරලා ඇති වුණා වූ flow එක තියෙනවා නේ. අර සඤ්ඤා, වේතනා, පරාමාස කියන triangle එක ඇතුළේ තියෙන්නා වූ value එක, මේ පැත්තෙන් කොහොම හරි support කරන්න පුළුවන් නම්, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් මේ පැත්තට දැන් මට සෝකය තමයි ඇති වෙන්නේ. දැන් බලන්න ඔතන, ඔය triangle එක දික් කළොත් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා ද්වේෂයටයි යන්නේ. පරාමාස, සෝක, ද්වේෂයට. අර මෙයා මට ගහනවා කියලා මේක තියෙනවා. නමුත් මම මේ වේදනාව, මගේ මේ ජීවත් වෙනවා කියන මේ වේදනාව මට කොහොම හරි මේ මනුස්සයෙක් එක්ක, මේ මනුස්සයා මට ගහනවා වුණත් පවත්වන්න පුළුවන්.

එහෙම නැත්තන් ඕගොල්ලෝ ධර්මය වශයෙන් ගත්තහම, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඉන්නවා නම්, තරාගතයන් වහන්සේ ඉන්නවා නම්, මට පුළුවන්, නේ ද? මට දුකක් නැතුව, දැන් අර ඒ කියන්නේ එහෙනම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා සෝකය වැඩීම අවස්ථාවයි, සෝකය අඩු ම අවස්ථාවයි. දෙක ම නේ ඔය ජේන්නේ. කොහොම වුණත් බැලුවේ මොකද්ද? අත්තා.

මේක පවත්වන්න. මේක පැවැත්වීම සඳහා අර උඩින් මේක flow එක. කරන්න හදන්නේ ඕකයි. මම කලින් දීපු සඤ්ඤා අගයන්, කලින් දීපු වේතනා අගයන්, කලින් දීපු පරාමාස වෙච්ච අගයන්, අර සත්‍ය වුණහම නේ පරාමාසයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට සත්‍යයි කියලා අරගෙන, මගේ බොරුව සත්‍ය වෙලා ඒක පරාමාස වෙලා ඒ ආපු අගයන් තමයි මං මේ ඔක්කොම ගෙනියන්නේ. එතකොට ඒකෙන් හැදිවිච්ච අත්තා. ඉතින් මේ භාවනාව හරි ගැඹුරුයි ඒ අර්ථයෙන් ගත්තහම. ඔය විදිහටයි ඒකේ, ඒක සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක, ඒක ආවා. එතකොට බලන්න අර සෝකයේ, දැන් අපිට තියෙන්නේ හැම තිස්සෙම අපේ හතේ හතට නේ යන්නේ. සෝකය හරහා නේ ඔතන සෝකය ගිහිල්ලා ආපහු ඔතෙන්ටයි එන්නේ. ඔච්චරයි තියෙන්නේ. නමුත් අපි ඒක කරනවා. කොහොම හරි අත්තා පවත්වන්න ඕනෙයි කියන එක එතන ඒක කරනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

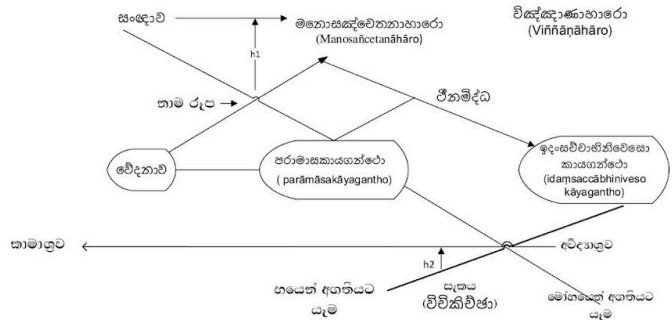
නිශ්චයක් නැත්නම් (කඩිනම්) සහ සැක කරන්නාවූ (විවිකිවිඡී) යන්න පහදා දීමට පෙර සමත් ඉගෙන ගත යුතුය.

- සහ යන අදහස ඉදංසච්චාභිනිවේසො කායගන්ථයට ඇතුළු වූ පසු එම අගය 'ගයෙන් අගතියට යෑම' දක්වා ගමන් කරන්නේ සැකයේ අගය අඩු නම් පමණි. විඤ්ඤාණ දහරාව පැවතීමට නම්, අවිද්‍යාග්‍රව සිට කාමාග්‍රව දක්වා යෑම සිදුවිය යුතුය.



- h2 වල අගය වැඩි නම්, අවිද්‍යාග්‍රව සිට කාමාග්‍රව දක්වා යෑම සඳහා විවිකිවිඡාව මගින් කරන ආධාරය අඩුයි, දුර්වලයි. ගයෙන් අගතියට යෑම දක්වා සැකය ගොස් ඇති නම් අඩුම ආධාරය වන්නේය.
- වැඩිම ආධාරය වන්නේ h2 = 0. එනම්, අවිද්‍යාග්‍රව සිට කාමාග්‍රව දක්වා යන රේඛාව මත සැකය පිහිටා ඇති අවස්ථාවේදීය.

- සැකය ඇතිවීමට ජීනමිද්ධය තිබිය යුතුය. ජීනමිද්ධ ඇතිවීමට නාම රූප තිබිය යුතුය.
- h1 වල අගය නාම රූප සහ සංස්කාරවල වෙනස ලෙස සැලකිය යුතුය.
- h1 ඉතා කුඩා වනනේ, එනම් සංඥාව වේගනාවට ආසන්න වන්නේ, හොඳම ගැලපුම වන්නේය. මෙහිදී විඤ්ඤාණ දහරාව පහසුවෙන් ගලන්නේය.
- දහරාව පැවතීමට නම්, h1, h2 වලට වඩා වැඩි හෝ සමාන විය යුතුය.
- h1=h2=0 අවස්ථාවේදී ඉතා හොඳින් දහරාව ගලන්නේය.



18/07/2014 - සම්ප්‍රලාප භාවනා

Samphappalāpa Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. මගේ භාවනාව කළේ මම, පටන් ගන්න කිව්වා මට මෝහය නැති කරමි කියන එකෙන්, තුන් වෙනි කාරණෙන්. එතකොට ඒ මෝහය කියලා කිව්වහම, මෝහය කියන එක අපි දන්නවා අර රෝගී සඤ්ඤාවක් මගේ කියලා අරගෙන තමයි මේ මෝහය කියන එක ඇති වෙන්නේ. අපි දන්නවා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එකට යනවා කියලා.

එතකොට දැන් මං ඕක බැලුවා ඔය කොටස අර සම්මා වාවා diagram එකත් එක්ක. ඒ කියන්නේ අපේ මුසාවාද, පරුෂා වාව, පිසුණා වාව, ඉතින් මේ තුන ම තමයි රහතන් වහන්සේ මෝහයයි කියලා කලින් කිව්වේ. එතකොට ඒක නිසා අපිට සම්ප්‍රලාපය කියන එක අපිට ඇති වෙනවා. එතකොට මේ පැත්තෙන් ඔය සම්ප්‍රලාපය කියන එක ඇති වුණා නම් ඔය අපි දන්නවා මෝහයට තියෙන triangle එක වෙනතාව, විඤ්ඤාණය, මෝහය කියන ඒ triangle එක. දැන් මට මේක ඇති වුණා නම්, මේක නිසා පල්ලෙහායින් වම් අත පැත්තේ ඕගොල්ලෝ දන්නවා අර තව triangle එකක් ඇති වෙනවා ඒ ගිද්ධිලෝහ, ඒ වගේ ම වේදනාව, අර ජාතිය, ඒකෙන් ඡන්ද අගතියට එහෙම යන එක තියෙන්නේ. එතකොට එතන ඒ triangle එක ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ මෙතන මේ පෙන්නුවේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නිසා කාම ආශ්‍රවයට එනවා කියන එක. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ආවා නම් ඒක නිසා අපිට නාමරූප ධර්මයන් ඇති වෙනවා කියලා අපි දන්නවා. දකුණු අත පැත්තේ triangle එක පල්ලෙහා, නිසා වම් අත පැත්තේ triangle එක ඇති වුණා. වම් අත පැත්තේ triangle එක නිසා නාමරූපයන් මෙහෙම ඇති වෙනවා.

එතකොට මේ කාම ආශ්‍රවය එහෙනම් ඇති වුණා කියලා කියන්නේ අපේ හරියට ම ඒ නාමරූප ධර්මයන්ගේ නියෝජිතයා හම්බවුණා වගේ. ඒවා නියෝජනය කරනවා. ඒ කියන්නේ කාම ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණයන් තියෙනවා අප්ඤ්ඤානාය අල්ලිනාය කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ ඔය අභ්‍යන්තරයේ ඇලිලා ඉන්න එක, මේ ඇලිගෙන ඉන්නවා කියන අර්ථය තියෙනවා. එතකොට අපි අර, දැන් representative කෙනෙක් හම්බවුණා වාගේ කියන එක එතකොට හිතන්න බලන්න මේ, දැන් අපි ඔය තේ කොල විකුණන ඉන්නේ මනුස්සයා. ඇවිල්ලා ඒ මනුස්සයා කියනවා ඕගොල්ලන්ට මේ අපේ company එකේ තේ කොල බොහොම හොඳයි, මේක හරි රසයි. අන්න වේදනාව ගැන එයා කියනවා. හරි රසයි මේක. අපි ලාබ්‍ධටත් දෙනවා. ඒ වගේ මේවා කරලා කියනවා එයා. Compare කරලා පෙන්නනවා. එතකොට ඔන්න නියෝජිතයා හම්බවුණා.

ඉතින් නියෝජිතයා හම්බුණායෙන් පස්සේ ඕගොල්ලන්ට ජේනවා ආපහු ඒක නිසා ඉතින් ස්පර්ශය වෙලා ඒකෙන්, අපි ස්පර්ශ වෙනවා කියලා කියන්නේ අපි නැවත නැවතත් අරක ස්පර්ශ කරනවා. දැන් තේ කොල packet එක සල්ලි දීලා ගත්තා නම් ඕගොල්ලන්ට හිතෙනවා දැන් බීලා නෑ නේ තාම. මේක තම්බලා බොන්න හිතෙනවා. බීලා මේක කොහොම ද කියලා බලන්න කියලා හිතෙනවා. ඉතින් දැන් එතකොට ජේනවා ස්පර්ශ වෙලා, ඒ වේනතාවන් ඇති වෙලා විඤ්ඤාණය ආපහු සකස් වීම කියන එක තියෙනවා. අපි සම්ප්‍රලාප පැත්තෙන් කතා කළේ, දැන් ඇවිල්ලා ආපහු විඤ්ඤාණයක් අපි ඔන්න සකස් කළා කියන එක තියෙනවා.

දැන් එතකොට මේ විදිහට සකස් වුණා ම ඉතින් ඔය විඤ්ඤාණය මැරෙනවා. විඤ්ඤාණය මැරුණාට පස්සේ මොකද ඕගොල්ලෝ කරන්නේ? ඒ වෙලාවෙදි යම්පිවිෂං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අර අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක උරුම කරගන්න අපි උත්සාහයක් තමයි අපි කරන්නේ. අපි effort එකක් දාන්නේ. උත්සාහයක් කරනවා අතේට යන්නෙයි කියන එක. ඔතනින් යටින් ඔය යම්පිවිෂං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට ඕගොල්ලෝ එනකොට, උඩින් අර කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට ඕගොල්ලෝ එනවා. එතකොට දැන් මෙතන මේ පුද්ගලයාට කියනවා මේ තේ කොල ගෙනාවාට මේවා විකිණෙන්නේ නෑ මේවා. දැන් මුදලාලි කෙනෙක් නම් ඕක ගත්තේ කියනවා මේවා ඔයා කිව්වාට අර විදිහට, මේක විකිණෙන්නේ නෑ. දැන් එයාට තියෙන්නේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. මේක විකුණගන්න බෑ. එහෙම නැත්තන් තම්බලා බීජු මනුස්සයා කියනවා මේකේ මේ අර වාගේ හරි නෑ. අරක, තේ කොල එක හරි නෑයි කියලා ඒ වගේ එකක් තියෙනවා. එතකොට දැන් අපි අර දෙන්නා meet කිරිල්ලක් කියන එක කෙරෙනවා. උඩින්, අර නියෝජිතයාව නැවත හම්බවුණා වාගේ. රූපය නැවතත් අපි ගත්තා. එතකොට ඔතේට ආවාට පස්සේ දැන් ඕගොල්ලන්ට තියෙන්නේ දෝමනස්සය. අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තියෙනවා කියලා, ඕගොල්ලෝ දන්නවා අර ජරාවයි දෝමනස්සයයි නිසා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක තියෙනවා. ඉතින් දෝමනස්සය තිබ්ලා, දැන් ඕගොල්ලන්ට ප්‍රිය දේක විප්‍රයෝගයක් තියෙනවා. ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කියන එක මෙතන ඇති වෙලා තියෙන්නේ අර අපි කලින්, මම මොකක් හරි, හරි නැහැයි කියලා කියන්නේ කොහොම ද? ඒ කියන්නේ මම දැනගෙන ඉඳලා තියෙනවා අර අනිත් තේ කොල එක හොඳයි කියලා. මීට වඩා ගානක් ගෙවන්න වෙනවා. අර හොඳයි කියලා කතාවක් වාගේ එකක් තියෙනවා. එතකොට අර ප්‍රිය දෙයින් විප්‍රයෝගය කියන එක තමන්ට ඇති වුණා කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඔතන වෙනකොට දැන් මෙතන පෙන්නනවා ඒ යම්පිවිෂං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට එතකොට උඩ අපි ආවා ස්පර්ශයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට. ඊට පස්සේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයේ ඉඳන් අපි එතකොට ප්‍රියේහි

විප්‍රයෝගයට, අපි එනවා අතන සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට එනකන් ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් ඔයා ඉන්නේ පල්ලෙහා line එකේ ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය. උඩ line එකේ ඉන්නේ දැන් වේතනාව වෙනකන් ඇවිල්ලා.

එතකොට වේතනාවේ කියන්නේ මොකද්ද? වේතනාවෙන් කියන්නේ “ඉතිහි කාමේසු සංයුක්තො විහරති භාවිතො අප්ඤ්ඤාසන්නා අයං වේතනා” කියලා කියනවා. එතකොට එතන පෙන්නනවා, අප්ඤ්ඤාසන්නා, මොනවා ද අපි අල්ලගෙන ඉන්නේ? අපි අල්ලගෙන ඉන්නේ හවය. ඒ කියන්නේ අත හරින්නේ නැතුව අල්ලගෙන ඉන්නවා. මේක අර දැන් අපි දැක්කා **flow on effect** එකක්. මෙහෙත් එකක් මලහම අපි මේ පැත්තෙන් හදාගෙන එනවා නැවතත්. එතකොට මේකේ කොහොම හරි මේක පවත්වන්න. මේ විඤ්ඤාණය ධාරාව වශයෙන් මේ ගමන් කරනවා කියන එක පවත්වන්නයි මගේ කල්පනාව තියෙන්නේ.

එතකොට ඕක තමයි අප්ඤ්ඤාසන්නා කියලා කියන්නේ. වේතනාව අල්ලගෙන ඉන්නේ. ඉතින් මේක සඳහා අපි භාවිතා කරනවා, **develop** කරනවා. ඒ කියන්නේ මොනවද අපි **develop** කරන්නේ? රූප අගය, වේදනා අගය, වේතනා අගය කියන එක. ඕක තමා අපි **develop** කරන්න යන්නේ. දැන් ඒක නේ අර **representative** ව හම්බවෙලා කතා කරලා කිව්වේ, මේකේ තේ කොල හරි නෑ. මේ **product** එක මීට වඩා මොකක් හරි එකක් කරන්න ඕනෙ. නේ ද? රූප අගය තමයි දියුණු කරන්න හදන්නේ.

එතකොට දැන් මේක **develop** කරන්න එතන, කරන්න අපි භාවිතා කරන, එතකොට ඕගොල්ලන්ට ජේනවා දැන් ඔය අපේ රූප අගය, වේදනා අගය, වේතනා අගය කිව්වහම ඔතන **tea cup** එක වගේ එකක් හැදිලා තියෙනවා නේ නේ ද. මෙහෙම නේ තියෙන්නේ. රූප, වේදනා, වේතනා කියලා. මේක සඳහා අපි භාවිතා කරන්නේ මොකද්ද? මේ **use** කරන්නේ කියන එක. සංයුක්ත වෙලා තියෙන්නේ මොකට ද? අපි සංයුක්ත වෙලා තියලා තියෙන්නේ රූප අගයයි, වේදනා අගයයි, සඤ්ඤා අගයයි. අර නියෝජිතයාගේ කතාව.

ඉතින් මේ සඤ්ඤාව කියන එක තනිකර **fake** නේ. මේකේ තිබෙන්නා වූ දෙයක් නෙමෙයි නේ. මේ **tea cup** එක ඇතුළේ මොකද්ද තියෙන්නේ. **Tea cup** එක ඇතුළේ තියෙන සඤ්ඤාව හිස්. සඤ්ඤාව මිරිඟුවක්. එතකොට, දැන් එතකොට මෙන්න මේ, හරියට මෙතන පෙන්නනවා මේ සඤ්ඤාවෙන්, මේ මිරිඟුව සහිත සඤ්ඤාවක් මොකක්වත් නැති එක දැන් මේ **tea cup** එක කියලා කිව්වේ මෙතන **handle** එකක් තියෙනවා, ඒක තමයි අර විඤ්ඤාණයට තියෙන **handle** එක. අල්ලගන්න දෙයක් නෑ නේ ද?

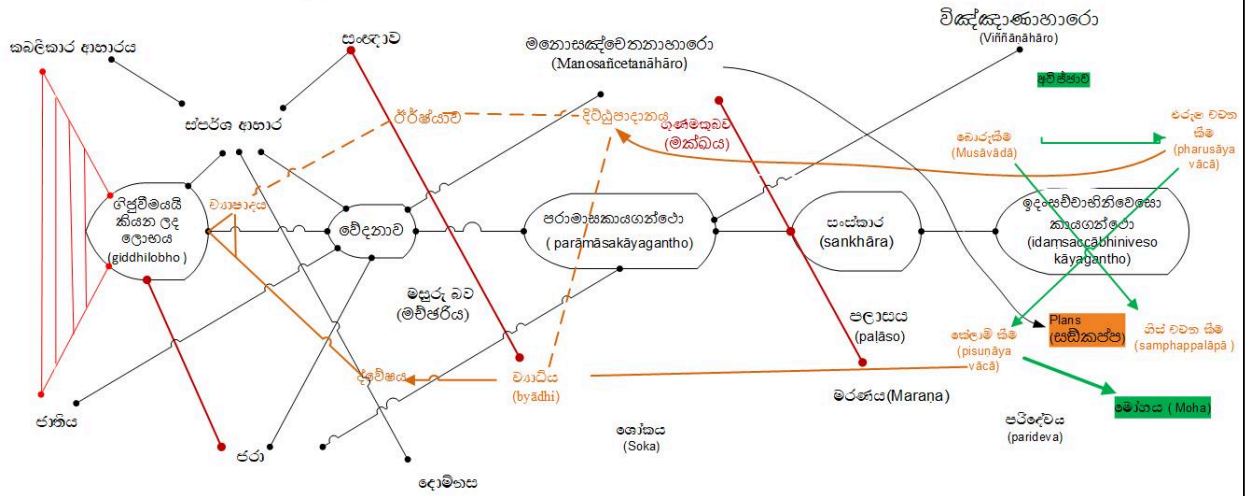
මෙතන මීරිභුව සහිත එකක් අරගෙන තමයි මේක අල්ල ගන්නේ. වෙන මොකක්වත් නෑ. කිසිම දෙයක් නෑ. Tea cup එක හිස්. හිස් tea cup එකක් අල්ලගෙන තමයි කරන්නේ. බලන්න අර සම්ප්‍රදායයේ ඉඳන් ම ඇවිල්ලා තියෙන්නේ ඔන්න ඔය කතාව විතරයි. මොකක්වත් කරන්න නැතුව. ඉතින් හරියට කෙනෙක් ඕක දකිනවා නම් ඒ පුද්ගලයාගේ සිත, ඔය අනාග්‍රව විත්ත භාවනාව කියලත් අපි ඕක පෙන්නලා දීලා තියෙනවා ඕක මැද line එක අල්ලගෙන.

එතකොට මෙතන මේ ගත යුත්තක් නෑ. තමන්ගේ සිත නවත්තගන්න පුළුවන් හරියට මේක දකිනවා නම්. මේක මම කලින් බලපු භාවනාවත් එක්ක ගොඩාක් සම්බන්ධයි. අර බැලුවේ, මොකක් හරි එකක් දැක්කහම කොහොම ද අපේ විඤ්ඤාණය ස්පර්ශ වෙලා, අර සුභයි කියලා ඇදුණට පස්සේ ස්පර්ශ වෙලා හදනවා නේ විඤ්ඤාණයක්. ඒ විඤ්ඤාණය හැදුවාට පස්සේ ඉතින් අපි දන්නවා විඤ්ඤාණය මැරෙනවා. එතකොට අපි ආපහු නැවත හදන්න යනවා.

ඒ හදන්න යන ඒ flow on effect එක වෙන්නේ කොහොම ද කියන එකයි මෙතන මේ පෙන්නන්නේ. මේ ධර්මය ටිකක් ගැඹුරුයි. මේකේ අර representative ව හම්බවෙලා තමයි අපි මේ යන්නේ. නියෝජනය කරන එක්කෙනා හම්බවෙලා තමයි මේකේ අපි දුවනවා කියන එක තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



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

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

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

S_Sammavaca_digram.jpg

19/07/2014 - අවිජ්ජා

Avijjā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට අනුපිළිවෙළින් ඒ දාහතර නම ම වැද නමස්කාර කළා. අර හතර වෙනියට මං කියනවා නේ පංචනීවරණයන් යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි කියලා. අන්න එතෙන්දි පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා.

එතකොට මං බැලුවේ පංචනීවරණයන් නිසා අවිද්‍යාව කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ පංචනීවරණ නිසා අවිද්‍යාව ඇති වීම කියන එක තමයි මම මෙතෙහි කරන්න පටන් ගත්තේ. එතකොට පංචනීවරණයන්ගෙන් අපි දන්නවා කාමච්ඡන්දය කියන එක. එතකොට කාමච්ඡන්දය කියන එක ඇති වෙනකොට අපි දන්නවා මේ වට දෙකක් කරකවලා, ඊට පස්සේ තමයි අර compare කරලා බලලා මේක ඇති වෙන්නේ.

දැන් ඒ පාර බැලුවා. මුලින් ම ගත්තහම කාමච්ඡන්දයට පෙර අපිට අර මෝහයේ කතාව තියෙනවා. සුභයි කියලා ගත්තා, මේක ඇතුළට රිංගුවා, රවුමක් කැරකෙව්වා. එතකොට ඒ මුල ඇති වන සංස්කාරය. මේ සංස්කාරය නිසා, අර පල්ලෙහායින් cross එක ගැන මේ කියන්නේ. එතකොට ඒ සංස්කාරය නිසා අපි උඩින් විඤ්ඤාණයක් කියන එක හැදෙනවා. එතකොට සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය හැදුණහම දැන් උඩ අපිට ජේනවා, උඩ cross එක, ඒ කියන්නේ මෙතන තියෙනවා මනොසඤ්චෙනනාව, ඉදංසච්චය, විඤ්ඤාණය, ඊළඟට පරාමාසය කියන cross එක. එතකොට මෙන්න මෙතන තියෙන සංස්කාරය ගැන අපි මේ කතා කරන්නේ. මේ සංස්කාරයට දැන් අපි එනවා. අර විඤ්ඤාණයේ ඉදන් මේ මැද්දේ සංස්කාර cross එකට එනවා, උඩ එකට.

එතකොට මෙතන, මේ පැත්තෙන් එන්න ඕන නාමරූප පැත්තෙන් flow එකක් එන්න ඕන. එතකොට චේතනාවෙන් මේ සංස්කාරයට එනවා කියන එක තියෙනවා. මේ දෙක එකතු වුණා ම තමයි නිත්‍යයි කියලා සංස්කාරය පරාමාසයට යන්නේ. එතකොට ඔය අවස්ථාවේ දී මතක ද අපි කිව්වා සඤ්ඤාව සුඛයි කියන එකට ඇවිල්ලා තියෙනවා. සුභයට නිත්‍ය එකතු වුණා, සඤ්ඤාව එතන සුඛයි කියන එක ආවා.

එතකොට ඔය වෙලාවෙදි තමයි, ඒ තුන් වෙනි රවුම නේ ඔතන වෙන්නේ, ඒ දෙක මේවා වෙලා එතෙන්දි තමයි අපි කාමච්ඡන්දය කියන එක ඇති වෙන්නේ. මේ වෙලාවෙදි තමයි අපි ඔය දෝමනස්සය gap එක දැක්කා, fix කරන්න හැදුවා, දැන් කාමච්ඡන්දය කියන එක තියෙනවා. එතකොට එහෙනම් මේ කාමච්ඡන්දය වෙන

වෙලාවෙදී අපි සඤ්ඤාව සුබයි කියලා ගත්තා. ඕක අවිද්‍යාව. සුබයි කියලා ගත්ත එක අවිද්‍යාව. කාමච්ඡන්දය නිසා අවිද්‍යාව වෙනවා කියන එක එතකොට එහෙනම් අපිට පළවෙනි පාරට ම අපිට ඒක තේරෙනවා. ඔය බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා නේ අවිද්‍යාව කියලා කියන්නේ මේ වතුරාරිය සත්‍ය නොදැනීම කියන එක. එතකොට ලෝකේ තියෙන්නේ දුක්ඛය, නමුත් මේ මනුස්සයා හිතනවා සුබයි කියලා. ඕක අවිද්‍යාව.

ඊට පස්සේ අපි දන්නවා ඔය රවුම් හයක් යනකොට, පස් වෙනි රවුමේ දී අපි කියනවා නේ සංකප්ප රාගෝ පුරිසස්ස කාමෝ කියලා කියනවා. එතකොට අපි ඔය හාලිද්දිකානි සූත්‍රය එහෙම පැහැදිලි කරනකොට පෙන්නනවා නේ ඉතින් රාගෝ, ඊට පස්සේ ඡන්දෝ කියලා. දැන් මෙතෙක්දීත් අපි දන්නවා එහෙනම් ඡන්දය කියන එක අර හය වෙනි රවුමේ දී යි ඒක වුණේ. පස් වෙනි රවුමේ දී අපිට ලාභයි කියලා ගත්තා. හය වෙනි රවුම වෙනකොට ඒ ලාභයි කියලා ගත්ත සංකල්පෙට තමයි අපේ රාගය කියන එක ඇති වුණේ.

එතකොට ඕක කාමයයි කියලා කියනවා. දැන් එතකොට ආපහු එනවා, හය වෙනි රවුමේ දී ඕගොල්ලෝ දන්නවා අර 6 වෙනි step එක එතකොට, අතන අපි කියනවා මේ සුබයි කියලා. එතෙක්දී සුබයි කියලා අපි කියන්නේ රූපයට. එතකොට මෙතෙක්දී සුබයි කියලා කිව්වහම දැන් ආයෙන් බොරුවක් නේ මේ ආවේ. ආපහු අවිද්‍යාව. සුබයි කියලා ගත්ත එක, ආපහු අවිද්‍යාව කියන එක එනවා. එතකොට දැන් අපිට ඡේනවා එහෙනම් කාමච්ඡන්දයෙන් අපිට අවිද්‍යාව මෙන්න මේ ආකාරයටයි ඇති වෙන්නේ. අර මුලින් ම fix කරන්න අරගෙන ඇති වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

දැන් ඊට පස්සේ ඔය හය වෙනි රවුම වෙනකොට ඕගොල්ලෝ දන්නවා 7 වෙච්ච ගමන් අපිට තියෙන්නේ ව්‍යාපාදය කියන එක සිතට ඇතුල් වෙලා. අන්න එතකොටත් අපිට ඔය ප්‍රශ්නය තියෙනවා. 6.6 වුණා ඉතින් 7 වෙනකොට අරකත් ඇතුල් වෙලා කියන එක තියෙනවා. එතකොට අපිට ඡේනවා මේ විදිහට, මේ පංචනිවරණවලින් අවිද්‍යාව ඇති වෙනවා කියන ඒ ධර්මය තථාගතයන් වහන්සේ අවිද්‍යා සූත්‍රයේ දේශනා කරපු එක, ඒකේ ඔය වටත් එක්ක ඔතන අපිට සම්බන්ධ වෙලා ඡේනවා ලස්සනට.

දැන් ඊට පස්සේ මං බැලුවේ ඉතින් මේ අවිද්‍යාව කියන එක මේ විදිහට ඇති වුණා, දැන් අවිද්‍යාවේ තියෙන ලක්ෂණය හැටියට පෙන්නනව නේ දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ නම් තියෙන ලක්ෂණයක් තමයි මේ අප්පට්චේධය කියන එකයි, අසම්පජානකාරීත්වයයි කියන එකයි. ඉතින් අප්පට්චේධය දැන් අපිට තේරුණා. මේක සත්‍ය වශයෙන් ම මේ දුකයි කියලා තියෙන එකට අපි සුබයි කියලා ගන්නවා. ඒක non penetration. ඇතුළට රිංගලා අපිට බලන්න බැරි වුණා. අපිට පෙනුණේ මේක සුබයි කියන එක. අසම්පජානකාරීත්වය ඕගොල්ලන්ට ඡේනවා අර නන්දියේ කතාව නේ. නන්දිය නිසා

පටිච්චසමුප්පන්නය වෙනවා කියන එකේ තමයි අසම්පජානකාරීත්වයේ අන්තිමට තියෙන එකට තියෙන්නේ.

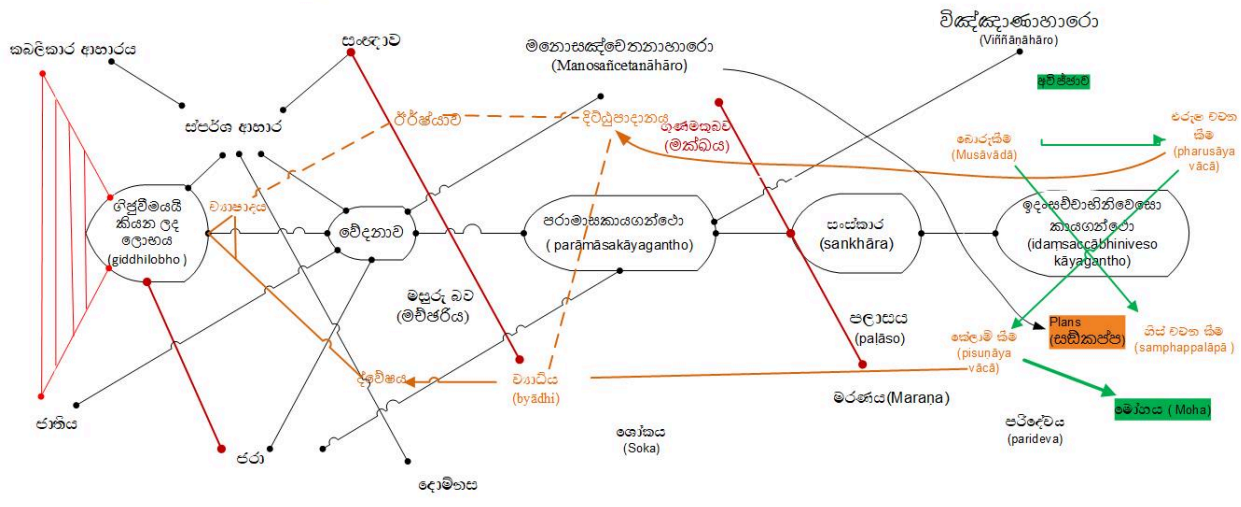
එතකොට ඒ කාරණා දෙකත් එක්ක දැන් මං බැලුවා ඉතින් මේ මෝහය කියන එක. මෝහය කියන එකේ වෙනස තියෙන්නේ, දැන් අපිට උඩ triangle එක ජේනවා. අර සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා ඇති වෙච්ච එක. එතකොට එතනින් ජේනවා මෙතන විඤ්ඤාණය, මේ පැත්තෙන් නිත්‍යයි කියලා ආවා, මේ පැත්තෙන් ඉදංසච්චයට, දැන් අපි මේ සුඛයි කියන එක තමයි නේ ඉදංසච්චයට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ නේ ද?

එතකොට දැන් අර මෝහය වෙනකොට අර ඇතුළට ඇදුණා වූ සංස්කාර, පරාමාසයට ඇදුණා වූ සංස්කාරයට අපේ ඇල්ම කියන එක තියෙනවා. අභිනිවේසය. එතකොට ඒකත් එක්ක තමයි අර පල්ලෙහා දැන් 4 ලකුණ වගේ නේ මෙතන. විඤ්ඤාණය, පරාමාසය, ඉදංසච්චය. ඔය අවිද්‍යාවෙන් ඇති වෙච්ච කැල්ල දැන් මේකේ ඇතුළේ තියෙනවා. ඒකට ඇලීම කියන එකත් තියෙනවා. දැන් මේ 4 අර පල්ලෙහා, sign එකේ පල්ලෙහා ම කැල්ල තියෙනවා නේ, අන්න එතෙන්නට එතකොට නේ මෝහයේ කතාව එන්නේ. තේරෙනවා ද ඒක?

උඩ විඤ්ඤාණය. මෙතනින් මෙහා පැත්තේ පරාමාසය. මේ පැත්තෙන් ඉදංසච්චය. එතකොට අර හතරේ bulk එක හැදිලා තියෙන්නේ පල්ලෙහා අර කැල්ල වාගේ තියෙන්නේ, ඒ හරිය වෙනකොට හදලා මෝහය කියන එක තියෙනවා. එතකොට මෙතෙන්නේදී අර, අර සුඛයි කියලා ගත්ත එකට ඇලීම කියන එක, ඒක සඳහා හදන සංස්කාරයන්ට ඇලීම කියන එකත් එතන මෝහය තුළ තියෙනවා. ඉතින් මෝහය රහතන් වහන්සේ කලිනුත් පෙන්නලා දීලා තියෙනවා, මුසාව තියෙනවා නම්, එතන මුසාව කියන්නේ සුඛයි කිව්ව එක නේ ද, ඊළඟට පරුෂා වාව, පිසුණා වාව, ඔය තුන ම මෝහයයි කියලා. පෙන්නුවා නේ සම්මා වාවා diagram එකේ.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. භාවනාවේ නම අවිද්‍යාව කියන එක.

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



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

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

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

S_Sammavaca_digram.jpg

20/07/2014 - විමුක්ති ඥාන

Vimutti Nāṇa

එතකොට ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ඒ ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ ය, කියලා වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම ඒ දෙවනි බුදුපියාණන් වහන්සේ, ඒ දාහතර නම ම ඔය විදිහට මෙනෙහි කරලා වැන්දා.

ඊට පස්සේ මට මේ භාවනාව, ලෝභය නැති කරමි කියලා කියන ඒ, ද්වේෂය නැති කරමි, මෝහය නැති කරමි කියලා කියනකොට ම, මට අර, මගේ මේ ඔළුවෙන් මට තේරෙනවා වම් අත පැත්ත මෙතන සතියත් එක්ක මෙහේ වෙනො විමුක්තිය ඇති වෙන අවස්ථාව මට එකපාරට ම ඇති වෙන්න පටන් ගත්තා. මේ ඇහැයි, වෙනො විමුක්තියයි මෙතන දැනෙනවා මේ විදිහට. ඊට පස්සේ මට මේ දකුණු පැත්තෙන් මගේ මේ ප්‍රඥාවයි, ප්‍රඥා විමුක්තියයි, මෙතන මේ දකුණු ඇහැයි මට දැනෙනවා. හරියට හරී ම, එකපාරට ම මම තේරුම් ගත්තා මට මේ දෙක මේ විදිහට වෙනවා කියන එක, ඒ අවස්ථා දෙක. ඒ දෙක අවස්ථා දෙක ඇති වුණහම දැන් මට කල්පනා කළා මේක, මේ විදිහට මේක නිකන් link වෙලා ගියා ම දික් වුණෝනින් මොකද වෙන්නේ? V අකුර කියන එක හැදෙනවා.

අර tea cup එකේ කතාවට එනවා කියන එක ආවා. ඒ පාර මං කල්පනා කළා ආහ් එහෙම නම් මේ වෙනො විමුක්තිය නිසා තමයි මේ tea cup එකේ කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් වේදනාවට එන කැල්ල නැති වෙන්නේ. ප්‍රඥා විමුක්තිය තමයි වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට යන කැල්ල නැති වෙන්නේ. මේ කැලි දෙක කියන එක. දැන් මං මේක හොඳ ලස්සනට බැලුවා. මට මේක මාරු කරන්න පුළුවන් ඕන ඕන වෙලාවක. එතකොට මං මේක බැලුවා මෙතන ඉඳන් මෙතන්ට එන එක. ඒ කියන්නේ කබලිංකාර ආහාරය, ස්පර්ශය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය. එතකොට මෙන්න මේ belt එක කැරකවෙනවා කියලා කිව්වහම අර tea cup එකේ වම් පැත්තේ කැල්ල හැදෙනවා.

එතකොට මේක column එකක් වාගේ. හරියට අර ගේක තියෙනවා නේ මෙහෙම, උඩ, මේක ගහලා උඩ තියෙනවා අර පොඩි කැල්ල නේ ද? වහලෙට ගහන්නේ මේකත් එක්ක? අන්න ඒ වාගේ කැල්ලක් තමයි මේ තියෙන්නේ කියලා. එතකොට දැන් මට ජේනවා මෙතන, මේ දෙක ම නැති වෙන්න ඕන. රූපය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඡන්දයෙන් අගතියට යන කතාව නැති වෙන්න ඕන, වේදනාව නිසා අපි ඇති

වෙනතා වූ ද්වේෂයෙන් අගතියට යන කතාව කියන දෙක ම වෙනො විමුක්තියෙන් නැති වෙනන ඕනෙ.

එතකොට මේක හරි ලස්සනයි, අපි සීල සූත්‍රය මේක බලලා තියෙනවා නේ. සීල සූත්‍රයේ අපි බලනවා වේදනාව කියන එක දුකයි කියලා යටින් ලකුණු කළා. ඊට පස්සේ තව ටිකක් පල්ලෙහාට ගිහිල්ලා වේදනාව අනන්තා කියලා ලකුණු කළා. අර අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද? කියන්නේ. අන්න එතන තියෙන තැන. එතකොට මෙන්න මේ කැලී දෙකත් එක්ක දැන් මට හොඳට ජේනවා දැන් අර දුක්ඛාපටිපදා දන්ධාහික්ඛාචේ ඡන්ද සමාධියට යනවා කියන, ඒ එතන ඒ නිර්වාණයට මොකද වෙනො විමුක්තියේ තියෙන්නේ නිතර ම නිවනට යොමු වෙවිවි මනසක්. ඒ නිර්වාණය සඳහා යොමු වෙලා තියෙන්නේ. මේවා වටිනාකමක් දෙන්නේ නෑ.

දැන් මම අර ඊයේ කිව්ව භාවනාවත් එක්කත් ඕනේ සම්බන්ධයි. ඊයේ කිව්ව නේ අර අපි 6.6 වෙනකොට, හය වෙනි කාරණයේ, පස් වෙනි කාරණයේදී රූපය ලාභයක් කියලා ගත්තා. හය වෙනකොට දිට්ඨි අනුසයෙන් අන්න අපි සුඛයි කියලා කිව්වා නේ රූපයට. ඒ රූපයට සුඛයි කිව්වහම අන්න එතෙන්නේදී අපි කිව්වා අර අනිත්‍යභාවය කියන එක එයාගේ එතකොට ඒක නැති වෙනවා, අවිද්‍යාව කියන එක ඇති වෙනවා. දැන් මෙතෙන්නේදී මේ පුද්ගලයාගේ මෙන්න මේ කැල්ලෙන්, දැන් මෙතන මෙයා පෙන්නනවා ඡන්ද සමාධිය කියන එක අපිට, මේ වෙනො විමුක්තිය කියන එක තියෙනකොට අර ඡන්ද සමාධියෙන් වෙන අර්ථයයි, අර විත්ත ඉද්ධිපාදයෙන් ගිහිල්ලා එතන ඇති වෙනතා වූ ඒ අර්ථයයි ඒ දෙක ම තියෙනවා කියන එක. ඉතින් මේක හරි, හරි ම ෂෝක් ඒ පාර.

දැන් මං ඊළඟට කල්පනා කරනවා අනිත් කැල්ල ගැන. දැන් ජේනවා නේ tea cup එකේ මේ වම් අත කැල්ල නැති වුණා වෙනො විමුක්තිය තියෙනකොට.

දැන් ඊළඟට මං බලනවා ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එක. ඒ ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එක බලනකොට දැන් මට ජේනවා දැන් මේ, දැන් තියෙන්නේ, වේදනාවේ ඉඳන් මනොසක්චේතනාවට යන peak එක තියෙනවා. එතකොට ඊළඟට තියෙනවා අපේ වික්ඛාණයේ උඩ තියෙන peak එක. එතකොට අර two peaks තියෙනවා මේ house එකේ දැන්. කැලී දෙකක් තියෙනවා. අතන තියෙනවා නේ අර cross එකක් තියෙනවා නේ. වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසව්වයට, වික්ඛාණයේ ඉඳන් පරාමාසයට. එතකොට මෙතන තියෙනවා නේ අර ගෙවල්වල තියෙන්නේ මෙහෙම peak එක නේ ද? අර වාගේ මෙතන දැන් දෙකක් තියෙනවා. එතකොට දැන් මේකේ මට ජේනවා, දැන් මෙතන මේ ප්‍රඥා විමුක්තිය නිසා මෙතන කියනවා අර අනාශ්‍රව සක්ඛා භාවනාව එන්න ඕනෙ.

එතෙක්දී කියනවා මේ සඤ්ඤාව කියන එක මිරිඟුවක්. මේකේ ගත යුත්තක් ඇත්තෙ නෑ, මේ සඤ්ඤාව කියන එක මිරිඟුවක් කියන එක තමන්ට එනවා. මේකේ ඇති දෙයක් නෑ. ඒක නිසා මේ වේදනාව මෙහා පැත්තට එවන්න එපා. මේක බොරුවක්. ඒ කියන්නේ, සඤ්ඤාව මිරිඟුවක් කියන එක ඕගොල්ලන්ට ඇති වෙන්නේ කොහොම ද, ඔතන මේ, අහලා තියෙනවා නම් මේක ලේසියි කිව්වහම අර අපි පෙන්නුවා නේ, දැන් අර පළවෙනියෙන් තියෙනවා කබලිංකාර ආභාරය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය, ඔය කියන triangle එක. ඔන්න ඔය triangle එක නිසා, ඒක area 1 කියලා නේ අපි කියන්නේ. Area 1 නිසා area 4 ඇති වෙනවා කියලා කියනවා නේ ද? Area 4 එක කිව්වහම අපි දන්නවා මෙතන තියෙනවා වේදනාව, පරාමාසය, ඊට පස්සේ හයෙන් අගතියට යනවා කියන කැල්ල.

එතකොට දැන් ඕක අපි බලලා තියෙනවා, අර එක පැත්තකට දානවා 5A කියලා. මතක ද? අර අත්තා කියලා පල්ලෙහාට අරගෙන. ඒ කියන්නේ මම පරාමාසයේ ඉඳන් යම්කිසි ආකාරයට හයේ අගතියට එනවා ද ඒක 5A කියලා කිව්වොතින් මේක නිසා area 1 එකේ මම යනවා වේදනාවේ ඉඳන් ගිද්ධිලෝභය කියන තැනට යනවා. මගේ කියලා ගත්තා රූපය ලාභයක් කියලා මම ගන්නවා. එතකොට එතෙක්දී මම 5B කියලා දානවා මෙහා පැත්තට මේ ගිද්ධිලෝභය තියෙන තැනට 5B කියලා දානවා. ඊට පස්සේ මම අර 6A කියලා දානවා හයේ අගතියේ ඉඳන් එතන වේදනාවට එන එක. 6B කියලා දානවා කබලිංකාර ආභාරය කියන තැනට. ඊට පස්සේ මම 7A කියලා දැමීමොතින් එහෙම වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට යන එක, 7B කියලා මට වැටෙන්නේ වේදනාවට ම තමයි. එතකොට මේ කිව්වේ මොකද්ද? Area 4 එක හින්දා area 1 කියන එක ඇති වෙනවා. Area 1 එක නිසා area 4 එක හදන්න කල්පනා කළහම අර එන්න ඕනෙ, ඒක බොහෝ ම අමාරු වුණා මට ඒක හොයාගන්න.

මුලින් ඒක කරනකොට ඒකෙදි ආවා මේක අපි සුභයි කියලා මුලින් ගත්තා, දැන් ස්පර්ශයේ ඉඳන් වේදනාවට යන එකයි මම මේ බලන්නේ. එතකොට මම මුලින් ම ස්පර්ශ වුණා සුභයි කියලා ඉදංසච්චයට ගියා. ඉදංසච්චයෙන් මම නිත්‍යයි කියලා පල්ලෙහාට බැස්සා. එතකොට ඒ පල්ලෙහාට බැස්සායින් පස්සේ ඔන්න මට සුඛයි කියලා එනවා. එතකොට මෙතන මේ fake අගයන් දෙකක් නේ. මුලින් මම සුභයි කිව්වේ මේ දෙතිස් කුණපයකට, ජරා ගොඩකට. මේකේ ඇති දෙයක් ඇත්තේ නෑ. ඊළඟට මම පරාමාසයේ ඉඳන් මෙතන පල්ලෙහා, මේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පල්ලෙහාට බහිනකොට මට එතනින් ආවා සුඛයි කියලා. ඒක බොරුවක්. මොකද ස්පර්ශ කරමින් මේක පවත්වන්න බැහැයි කියන එක තියෙනවා.

ඔන්න ඔය කාරණා දෙක උඩ සඤ්ඤාව **fake** කියන එක එනවා. සඤ්ඤාව මිලිභවක් කියන එක. එතකොට මේ නැති දෙයක්, පුහු දෙයක් ඔන්න ඕක තමයි තියෙන්නේ කියලා. එතකොට මේ පුහු සඤ්ඤාවකින් නේ මේ අපේ මේ වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට යන්න, දැන් මේ දෙවන **peak** එකට යන එක කතා කරන්නේ, යන්න දෙන්නේ මේකෙන් නේ. ඉතින් මේ සඤ්ඤාව බොරුවක් නම් මොකද්ද මේකේ, මං මේකේ වටිනාකමක් දෙන්නේ වේදනාවට? එතකොට ඒක නිසා මේ කැල්ල කැපිලා යනවා. ඒ ප්‍රඥා විමුක්තිය කතාවේදී වේදනාවේ ඉඳන් මේ වේතනාවට යන කැල්ල කැපිලා යනවා කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් දැන් මේක හරි ලස්සනයි කියන්නේ. දැන් මට මේ පැත්තෙන් ඔන්න, මේ පැත්ත නිකන් සිහි වෙච්ච ගමන් ම මට ඔන්න ප්‍රඥා විමුක්තිය. මේ පැත්ත සිහි වෙච්ච ගමන් ම වෙනො විමුක්තිය. දැන් මේ දෙක, ඇස් දෙක ම සහිතව මං කල්පනා කරපු ගමන් මෙතන කෙළින් ම මෙතන මැද්ද අප්පඤ්චිත වෙනො විමුක්තිය මේක තියෙනවා. විමුක්ති දෙක ම **join** වෙලා මේකේ තියෙනවා. එතකොට මේ **tea cup** එකේ වම් කැල්ලත් නෑ, දකුණු කැල්ලත් නෑ, මුළු **cup** එකමත් නෑ කියන එක තියෙනවා.

මං ඕක මාරු කර කර හිටියා, පුදුමාකාර මේ සැප භාවනාවක්. වැඩිය දෙයක් නෑ නේ ඉතින් මට අර කලින් ධර්මය කරලා තියෙන නිසා. එතකොට මේ විදිහට ඒ පවත්වාගෙන හිටියා. එතකොට මේකේ හොඳට මට තේරුණා. මේ **area 1** එකයි **area 4** එකයි එතන ඒ සම්බන්ධතාවය උඩ තමයි මෙතන මේක දුවන්නේ. **Area 1** එකේ කතාව නැති වුණහම අපි වෙනො විමුක්තියෙන් එතන ඉන්නවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට මට, **4** එක ගැන මගේ **generation** එකක් යන්නෑ. ඊළඟට **4** එක, ප්‍රඥා විමුක්තිය පැත්තෙන් ගත්තහම **4** එකේ කතාව නැති නිසා මට ඒ පැත්තෙන් හොඳ සැපක් කියන එක එතනින්, ඒකෙන් ඇති වෙනවා අර අත්තා කියලා ගන්නැතිව මං අතනින් උඩට යවන්නේ නැති කතාව කියන එක, ඒවා සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට **1** එකයි **4** එකයි දෙක ම නැති වෙනකොට මෙතන මේ මැද්දේ ලස්සනට ඉන්න පුළුවන්, ඉතින් ඔතෙන්ට මං භාවිතා කළා,

දැන් ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එකේදී මං බැලුවා, මේකෙ දැන් මේ **house** එකේ **foundation** එක පල්ලෙහා තියෙනවා නේ. දෙකේ ම **foundation** එකක් තියෙනවා. පල්ලෙහා එකේ **foundation** එකේදී අර ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණවා කියන එකට ආවා නම් ඕගොල්ලෝ ඇවිල්ලා තියෙනවා කෙළින් ම මේ අප්‍රමාණයට. උපෙක්ඛාවෙන් අප්‍රමාණයට නේ ද. එතකොට මරණයේ ඉඳන් මෙතන ව්‍යාධියට එනවා කියලා කිව්වහම අපි ආකිඤ්චඤ්ඤායනනය.

ඊළඟට අපි එහා පැත්තේ කෙළවරේ තුන බලනවා නේ. ඒ කියන්නේ මං බැලුවොතින් එහෙම මරණයේ ඉඳගෙන ව්‍යාධියට එනවා කියලා කියන්නේ මේක හරි පිස්සු වැඩක්

නේ. ඒ කියන්නේ මම මැරිලා, ව්‍යාධිය හැදිලා ලෙඩ වෙලා මම මැරිලා, මැරිලා ආපහු ඉපදෙනවා කියන එක. ආපහු ඉපදුණාම ආපහු මම ලෙඩට. ඒ කියන්නේ මම ලෙඩ වෙලා මැරිලා, මං ආපහු ලෙඩ වෙන්න යනවා. එතකොට එතන තමයි ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය.

ඊළඟට කාරණා තුන ම බැලුවොතින්, ඒ කියන්නේ කාරණා තුනේ එන්නේ මොකද්ද? මරණයේ ඉඳන්, ඒ කියන්නේ දැන් ව්‍යාධි සහගත ස්වභාවය තිබිලා මං මැරෙන්නේ. එතකොට මරණයේ ඉඳන් ආපහු ව්‍යාධියට යනකොට ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මං ව්‍යාධිය උරුම කරගත්තා කියන එක නේ ද? අර ඒක නිසා සිතේ තියෙනවා ව්‍යාධි සහගත ස්වභාවය කියන එක.

ඊළඟට ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මේ පරිදේවයේ ඉඳන් මම සෝකය දක්වා දුවනවා කියන එක. ඊළඟට යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අපි අප්‍රියේභි සම්ප්‍රයෝගයට යන්න උත්සාහ කරනවා, උරුම කරගන්න උත්සාහ කරනවා කියන එක. එතකොට අන්න එතනදී ඕගොල්ලන්ට ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයයි, ආකිඤ්චන විමුක්තියයි කියන එක අතන, ඒ දකුණු පැත්තේ ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එකේ එතන foundation එක එතන තියෙනවා කියන එක එතන තියෙනවා.

එතකොට මේ foundation එකයි උඩ peak එකයි තමයි මේකේ බැලුවේ ඉතින් tea cup එක නෑයි කියලා. කැමති කැමති විදිහට මාරු වෙව් ඉන්න පුළුවන්. එතකොට ඕහොම ඉඳලා ඊට පස්සේ මම දැන්, රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා දැන් මෙතන මේ, මෙතන තියෙනවා නේ අර අනාශ්‍රව විත්ත කියන එක.

එතකොට අනාශ්‍රව විත්තය ද මෙතන පෙර, එහෙම නැත්තන් අර විමුක්තිය ද පෙර කියන එක. එතකොට රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවේ “විමුක්තිය පෙර, ඊට පස්සේ අනාශ්‍රව විත්තය” කියන එක ඇති වෙන්නේ කියන එක. එතකොට අනාශ්‍රව විත්තය ඇති වෙනකොට අර cup එකේ මොනවක්වත් නෑ. දෙක ම නෑ නේ. වැඩක් නැහැයි කියන එක ඒක හරියට තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අනාශ්‍රව විත්තයෙන් තියෙනවා අර එක එක levels බැලුවහම. අර අපි එක පැත්තකට බලලා කරන එකයි, මේකයි කියන එක.

ඒක තමයි භාවනාව.

21/07/2014 - නිබ්බාන

Nibbāna

අද භාවනාවෙදි මං කළේ, ඒ උතුම් ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරලා නමස්කාර කළා ඒ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඊට පස්සේ අනුපිළිවෙළින් ඒ දාහතර නම ම සිහි කරලා මම වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට මට ඊයේ භාවනාවෙන් ම පටන් ගත්තෙයි කියන එක කිව්වා. එතකොට ඒ ඊයේ භාවනාවෙදි එතන මේ, මම බැලුවා නේ අර වෙනො විමුක්තියයි ප්‍රඥා විමුක්තියයි. එතකොට ඒ දෙකෙන් අර house එක අපි බැලුවේ, දෙපැත්තට කැඩිලා යනවා කියලා අර මැද්දේ තියෙන, අපිට එනවා කබලිංකාර ආහාරය, ස්පර්ශය, වේදනාව. ඒක වෙනො විමුක්තියෙන් ඒක නැති වෙනවා කියන එක එතන ගත්තා tea cup එකේ. ඊළඟට ස්පර්ශයයි, ඉඳන් ධම්මමච්ඡරියට ගිහිල්ලා ධම්මමච්ඡරිය හරහා අපි චේතනා වෙලා වෙන්නා වූ කොටස, ඊට පස්සේ ප්‍රඥා විමුක්තියෙන් ඒක නැති වෙනවා කියන එක, ඒක ගත්තා.

එතකොට දැන් මං මේකෙදි අද බැලුවේ, දැන් මේකේ නැති අවස්ථාවක ඔය දෙක සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ස්පර්ශය විසින් අපි දන්නවා මේ රූපයක් කියන එක ස්පර්ශ වුණා ම ස්පර්ශයෙන් වේදනාව ඇති වෙනවා, ස්පර්ශයෙන් සඤ්ඤාව ඇති වෙනවා. එතකොට එතෙත්දි අර මේක හැදෙනවා. උඩ, ගෙවල් දෙක සම්බන්ධ වෙන එක, එතන හැදෙනවා. එතකොට දකුණු අත පැත්තෙන් අපිට ජේනවා ඔය සංස්කාර නිසා එතනින් jack එක ගහලා ඒ මනොසඤ්ඤාවෙන් විඤ්ඤාණයට යනවා කියන එක හැදෙනවා. ඉතින් ඒ විදිහට හැදෙනවා නම් මේ bridge එක හැදෙනවා කියන එක තියෙනවා. නාමරූපයෙන් අර මැද්දේ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට එතන bridge කරනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට දැන් මං මේක, හොඳට මේ සම්බන්ධය බලාගෙන, දැන් මට තේරෙනවා මේ ඔඵවේ මේක connected කියන එක තියෙනවා. අර කැඩිලා නැතුව මේක තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඒ පාර දැන්, මම ඕකට කලින් කරපු භාවනාවක් තියෙනවා. ඒ භාවනාවෙදි පෙන්නුවා ඕනෙ ම කෙනෙක් සඤ්ඤාව ස්පර්ශ කරන්නට ඕනෙ. අරූප ධ්‍යානයක වුණත් රූපය ස්පර්ශ කරන්න ඕනෙ. රූපය ස්පර්ශ කිරීමෙන් අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එන්නේ, ඒ පැත්තෙන් ඇවිල්ලා ඔය රූපය ස්පර්ශ කිරීම කියන එක යම් ආකාරයකට කරේ නැත්තන් සඤ්ඤාව බිඳෙනවා. සඤ්ඤාව බිඳෙනවා නම් මේක පවත්වන්න බෑ, විඤ්ඤාණයේ ධාරාව පවත්වන්න බෑ. එතකොට

හත් වෙනි ධ්‍යානයේ වුණත් ඒක කරන්න වෙනවා. එතකොට දැන් මෙහෙම කරගෙන තමයි අපි මේක පවත්වන්නේ කියන එක තියෙනවා.

එතකොට දැන් මම ආවා, මේ උඩ, අපි ඊයේ triangle එකක් බැලුවා නේ. කබලිංකාර ආහාරය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය කියන ඒ triangle එක. එතකොට ඔය ගෙදර උඩ කැල්ල, ඕක පවතින්නේ මේ පල්ලෙහා තියෙන column එක උඩ. එතකොට මේ පල්ලෙහා තියෙන column එකේ, පැවැත්වීමේ දැන් ඔන්න එනවා මම අර ඉන්ද්‍රිය අසංවරය කියන තැනට. ඉන්ද්‍රිය සංවරය, අසංවරය නිසා තමයි අපි රූප ස්පර්ශ කරමින් අරක පවත්වන්නේ. ඒක නේ මේ කරන්නේ. අපි දැන් මෙව්වර වෙලා කිව්වේ ඒක නේ.

එතකොට දැන් ඕගොල්ලෝ පළවෙනි පටිපදාවේ යනවා නම් මොකද වෙන්නේ? පළවෙනි පටිපදාවේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය. එතකොට ඉන්ද්‍රිය සංවරය තියෙනවා නම් ඕක විරුද්ධයි විඤ්ඤාණස්ථිතියට. රූපය අල්ලගෙන විඤ්ඤාණය පවතිනවා කියන එකට ඒක විරුද්ධයි. එහෙනම් මං ස්පර්ශ කරන්න යන්නේ නෑ. ඒක කඩනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට විඤ්ඤාණස්ථිතිය එතන අර, අර උඩ bridge එක පවත්වන්න බෑ.

ඊළඟට ආයෙත් දෙවනි පාරට එනවා අපිට මේ වේදනාව ගැන සම්බන්ධයෙන්. දැන් මේ ස්පර්ශ කිරීමෙන් ඇති වෙන වේදනාව ගැන නේ මේ කතා කරන්නේ. අර කොටින් ම කියනවා නම් අර මේ කුණු අඹ ගෙඩියෙන් මේ කුණු වේදනාව. මේ කුණු අඹ ගෙඩියෙන් ඇති වෙන මේ කුණු වේදනාව පවත්වන්න තමයි අපේ මේ මේක තියෙන්නේ. එතකොට ඕකට තමයි අපි react කරන්නේ, ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්නේ. එතකොට එතනින් එනවා ඕගොල්ලන්ට, අපි භාවිතා කරනවා නම් ඉද්ධිපාදය කියන එක එහෙම නම් මං ඉද්ධිපාදයේ දී මේකට සෙලවෙන්නැතුව ඉන්නවා. එතකොට මෙතෙක්දී කල්පනා කරන්න ඕනෙ මේ වේදනාවට, දැන් මොකද ඉද්ධිපාදය අපිට ඕනෙ වෙන්නේ? අපි දැනගන්නවා අර diamond එකේ කතාව.

ඒ කියන්නේ වේදනාවෙන් අපි යනවා උඩ චේතනාවට. චේතනාවෙන් ඉදංසච්චය. ඉදංසච්චයෙන් භය අගතිය. භය අගතියෙන් වේදනාව. එතකොට එතන තියෙනවා නේ අලුවා කැල්ල. එතකොට අපි දන්නවා ඒ පැත්තෙන් එන්නා වූ දේවල් නවත්තගන්න ඕනෙ. නැත්තන් මේ, ඉද්ධිපාදය නැතුව මං එහෙම ආවොතින් වේදනාවට ආවොතින් වේදනාව දිගේ මං පල්ලෙහාට බහිනවා නේ. උඩින් නැති වුණත්, දැන් කෙනෙකුට ජේනවා මං ඉන්ද්‍රිය සංවරය නිසා උඩ bridge එක හදන්න දෙන්නේ නෑ. දෙන්නේ නැති වුණත් මේ diamond එකේ, අලුවා කැල්ලේ, ඉදංසච්චයේ ඉඳන්, මං පිරිමියා කියලා කාන්තාව දෙස බලනවා කිව්වෙ, අන්න ඒ වගේ, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතිය, භය අගතියෙන් වේදනාවට ඇවිල්ලා එතනින් පල්ලෙහාට එනවා අපි ඕසය

කියන එක, එතෙන්ට ඇවිල්ලා අපිට ජේනවා විඤ්ඤාණය පිහිටනවා කියන එක. ඒ විඤ්ඤාණය පිහිටන එක, එහෙනම් ඒක නැති කරගන්න ඉද්ධිපාදය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. දැන් එතකොට **bridge** එකේ අර කැල්ල මේක නිසාවත් වෙන්න දෙන්නේ නැතෙයි කියන එක තියෙන්න ඕනේ.

ඊළඟට තුන් වෙනි පාරෙදි ඕගොල්ලන්ට එනවා, දැන් සඤ්ඤාව අල්ල ගෙනයි ඉන්නේ. දැන් හැදුණා වූ යම්කිසි සඤ්ඤාවක් තියෙනවා ද ඒක අල්ලගෙන තමයි මේ ඊළඟට ඉන්නේ තුන් වෙනි පාරේ. එතකොට එතන විඤ්ඤාණස්ථිතිය කියන එක. ඒක නැති වෙන්න නම් සජ්ත බොජ්ඣංගය කියන එක භාවිතා කරන්න ඕනෙ. එතකොට සජ්ත බොජ්ඣංගයේදි ඔතන කොටස් හතක් තියෙනවා නේ. එතන ටිකක් ගැඹුරුයි. එතකොට අපිට ජේනවා මුලින් ගත්තහම මම සති සම්පජානය සහිතව මම ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය, ඒ කැල්ල ගන්නකො. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය එන්න නම්, ඒ කියන්නේ මම කයෙන් අයිත් වෙලා ඉන්නවා කියන එක මගේ එතන තියෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ මම මේක දෙතිස් කුණපයක් කියලා අර එකත් එක්ක අල්ලන්නැතුව අර පළවෙනි පාර දිගේ ගත්තා වූ එක **support** කරගෙන මෙතන මේ පැත්තට ඇවිල්ලා ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙන්න ඕනෙ.

ඊළඟට දැන් සඤ්ඤාව පැත්තෙන් ගන්නවා නම්, මොන ආකාරයේ සඤ්ඤාවක් වේවා ඒකට උපෙක්ඛාව කියන එක මම පවත්වන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ රූපයත්, රූපය ස්පර්ශ කිරීමෙන් ඇති වෙන්නා වූ, ඒක හා **associated** වෙලා තිබෙන්නා වූ ධර්මයන් කියන සම්බන්ධයෙන් මං උපෙක්ඛාව කියන එක පවත්වන්න ඕනෙ. නැත්තන් මං ඒවා ලාභයක් කියලා අරගන්නවා. ඒවා ලාභයක් කියලා ගත්තොත් ආපහු මං රූපයට යනවා. ඒක නිසා මම ඒ බොජ්ඣංගය කියන එක පවත්වන්නට ඕනෙ. එතකොට සඤ්ඤාව අල්ලගෙන විඤ්ඤාණය පවතින්නේ නැහැයි කියන එක.

දැන් එතකොට ඊළඟට තියෙන්නේ බලන්න, හරි ලස්සනයි. දැන් අපි මුලින් කතා කළේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක. ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මගින් අර විඤ්ඤාණය, ඔතන **bridge** එක හදන්නේ. දැන් ඊළඟට තියෙන්නේ මොකද්ද?

සුඛභාගී ධර්මයේ ඊළඟට එන්නේ සබ්බනිස්සග්ගය. සියල්ල අත හැරීම. සියල්ලයි කිව්වේ ඇහැයි, කනයි, නාසයයි, දිවයි, ශරීරයයි, මනසයි. එතකොට අර ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි මේකයි ජේනවා ද සම්බන්ධතාවය. මුලින් කිව්වා ඉන්ද්‍රිය අසංවරය තියෙනවා නම් මට මේ වැඩේ තියෙනවා ඒක හින්දා ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඕනෙ. දැන් සබ්බ නිස්සග්ගයෙන් කියනවා මේක නිසා ඇති වෙන්නා වූ යම්කිසි දෙයක් තියෙනවා ද, ඒ සියල්ල ම මම අත අරිනවා. ඇහැයි, කනයි, නාසයයි, දිවයි, ශරීරයයි, රූපයයි, ශබ්දයයි, ගන්ධයයි මේ පැත්තෙන් ඔක්කොම මම අතහරිනවා. අත හරින්නේ නැතුව මේක කරන්න බෑ.

එතකොට මේක කළහම මනස හරියට විවෘත වෙනවා. විවෘත වෙලා අර නිකන්, open වෙලා එතන ඒ තියෙන ස්වභාවය තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අර bridge එක නෑ. උඩ bridge එක නෑ. විඤ්ඤාණයට පවතින්න තැනක් නෑ නේ. ස්ථිතියක් නෑ. ඒක නිසා මෙතන open වෙලා තියෙනවා. ඒ පාර රහතන් වහන්සේ මට “ඇතියි” කිව්වහම දැන් මං රහතන් වහන්සේලාට, ඒ ආපඬු සිහි කරනකොට මට තේරෙනවා අර වෙනදා වගේ අරකත් එක්ක අල්ලන්නේ නෑ.

ඒ පාර දැන් මං මේක බලෙන් ගන්නවා. බලෙන් ගන්නවා ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ. අර ඒකත්වය, දැන් මං කියනවා මට ඒකත්වය ගන්න ඕනෙ මේක. එකකට එන්න ඕනෙ මෙතන මේ කතාවට. ඒ කියන්නේ මම ඒ බුදු පියවරුන් එක්ක ඉන්නවා කියන එක ම නේ මං මේක අල්ලගෙන ඉන්නේ. ඒක තමයි මගේ strong point එක. දැන් මේකත් මං බලෙන් උත්සාහයෙන් ගන්න ඕනෙයි කියන එක.

එතකොට මට තේරුණා මෙහෙම හිටියෝතින් එහෙම, මේක අත ඇරලා හිටියෝතින් එහෙම මෙතනින් ඉවරයි මේ කතාව. ඒ පාර රහතන් වහන්සේ කීවා “මේකෙන් ම මේක වෙනවා කියලා නොකියමි” කියලා. තවත් එකක් තියෙනවා කියන එක.

මට ටක් ගාලා තේරුණා නන්දිය. අර මැරිලා ඉපදුණාම ආපඬු මේක, ඒ කතාව, නන්දියෙන් තමයි මේක bind කරගෙන තියෙන්නේ. දැන් මේක open වුණා, මෙතන පවතින්නේ නෑ, ඔයාගේ නන්දිය කියන එක තියෙනවා නේ. නන්දියෙන් තමයි මේක අල්ලගෙන තියෙන්නේ. අර උඩ කැල්ලයි, මෙතන යට කැල්ලයි, ඒ දෙක. ඒ කියන්නේ නන්දිය අයිත් කළොතින් තමයි, ඒක නේ වම්මික සුත්‍රයේ නන්දිය අයිත් කළහම රහත්, ඒක කෙළින් ම ඔක්කෝම ටික ඉවරයි. නන්දියෙන් තමයි මේක අල්ලගෙන තියෙන්නේ. මේක කැඩුණා, නැවතත් හදමු, හදන්න, මලා, උපදිමු කියන අර්ථයට ඒක එනවායි කියන එක. ඉතින් මේ තරම් අර ලස්සනට ඒක අර ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි ඒ කාරණා හතර, ඕකට කියන්නේ සුබභාගීය ධර්මය.

සතර සුබභාගීය ධර්මය තමයි ඔය කිව්වේ. ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි, එතනින් ඉද්ධිපාදයයි, ඊළඟට මේ බොජ්ඣංගියයි, ඊළඟට සබ්බනිස්සග්ගියයි. ඒක තමයි සුබභාගීය ධර්මය කියන එක. ඒක හරි, හරි ලස්සනයි ඒ භාවනාව බැලුවහම. ඒක තමයි කළේ. ඒ කියන්නේ ඒකෙදි පෙන්නවා විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගත්තොතින් යමක් තමයි අපිට ප්‍රශ්නය කියන එක තියෙන්නේ. ඒක නේ නිර්වාණයේ දී විඤ්ඤාණයෙන් දැනගැනීමක් නෑ.

22/07/2014 - නිබ්බාන 2 (බලවත්)

Nibbāna (Strong) the Second

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා නමස්කාර වේවා. මම මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට බුදුපියවරු තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැන්දා.

ඒ වැදලා ලෝභය නැති කරමි කියන තැනින් මට, සිහි කරනකොට ම මට මතක් වුණා අර ඊයේ භාවනාව. **Tea cup** එකේ වම් අත පැත්ත කියන එක. එතකොට මේකත් එක්ක මට කල්පනා වුණා මේකේ, මේකේ සම්බන්ධතාවයන් ගොඩක් තියෙනවා නේ. දැන් ඔතන ඔය ලෝභය කියන එක කබලිංකාර ආභාරය, ස්පර්ශය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය කියන **belt** එක කැරකෙනකොට අපි දන්නවා අර කොඩිය හැදෙනවා කියලා. කොඩිය කිව්වේ මේක ලාභයි කියලා අරගෙන අපි හිතමු, සරලව කියනවා නම් අඹ ගෙඩියක්, අර කුණු අඹ ගෙඩිය කපලා දාලා, මේක කාලා, මේකෙන් ඇති වෙන වේදනාව, මේ වේදනාවෙන් මං මේ විදිහට ජීවත් වෙනවා. ඕක නේ තියෙන්නේ. ඒ වේදනාවෙන් ජීවත් වෙනවා කිව්වහම ඉතින් ඔන්න චේතනාවට යනවා.

එතකොට අපිට ජේතවා අර කොඩියේ එක පැත්තක් එනවා කියලා. අනිත් පැත්ත ගත්තහම ඕගොල්ලන්ට ජේතවා. ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා, ව්‍යාධිය දක්වා එනවා, ඉතින් ඕක මරණය දක්වා ම යනවා. ඉතින් එතකොට ඔතන හරියට නිකන් කලිසම් කකුල වාගේ, එහෙම නැත්තන් කොඩිය වාගේ කියලා ජේතවා. එතකොට දැන් මේ, ඕක කලින් ඉතින් බලලා තියෙන ධර්මයක්. ඒකත් එක්ක ම මට ජේතවා මේක නිසා අර **area 1** එක හැදෙනවා ඔය දැන් කිව්ව කබලිංකාර ආභාරය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය **area 1** එක වෙනවා. ඊළඟට **area 4** එක හැදෙනවා. එතන තියෙන වේදනාව, පරාමාසය, එතනින් පල්ලෙහාට යන හය අගතිය කියන එක. ඒක **area 4** එක වෙනවා. එතකොට අපි ඔතන බලලා තියෙනවා අර පල්ලෙහායින් අත්තා කියලා ගත්තහම තමයි මෙතන මේ ගිද්ධිලෝභයට යන්නා වූ කියන දේ සිද්ධ වෙන්නේ කියන එකත් බලලා තියෙනවා.

එතකොට මේ සම්බන්ධතාවයයි ජේතවා ඔය විදිහට අර උඩින් ගිහිල්ලා අර **diamond** එක වාගේ සම්බන්ධ වෙන කැල්ල ජේතවා. දැන් මෙතන ජේතවා මේ මේක ගැන ඒ විකල්පයක් තියෙනවා නම්, මේ ලෝභය නිසා තමයි මේක, **tea cup** එකේ මේ කැල්ල ඇති වෙන්නේ කියලා දැනගෙන ඒකට විකල්පයක් තියෙනවා නම් මම ඕක කරන්නේ නැහැයි කියලා, එහෙම නම් ඔය කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන් මම ස්පර්ශ

වෙලා වේදනාවට එන එක කරන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. ඊයේ භාවනාවේ ඉතින් ඔය අර්ථය නේ තියෙන්නේ. වෙනො විමුක්තිය තියෙනවා නම් මේ කබලිංකාර ආහාරයේ ගත යුත්තක් නැහැ මේකේ මහා දුක්ඛයක් තමයි ඇති වෙන්නේ කියලා තේරෙනවා නම්, අර ඒක අසුවී ගොඩක් වශයෙන් බලනවා නම් කුණු ගොඩක් වශයෙන්, වේදනාවට react කරන්නේ නැත්තන්, එතනින් මේක ඉවරයි කියන එක ජේනවා. අර ගේ කතාව හැදෙන්නැයි කියන එක.

එතකොට දැන්, දැන් මෙතන කල්පනා කළේ මම මොන හේතුව නිසා ද අපි, මෙතන මේ විඤ්ඤාණය ධාරාව වශයෙන් පවත්වන්නේ? ඒ කියන්නේ වේදනාවට ආවා, වේදනාවෙන් අපි දන්නවා අර නාමරූප කියන cross එක. එතකොට මේ උඩ සඤ්ඤාවෙන් වේදනාවට අගයක් දීලා තමයි ඔතෙන්ට අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඕක වෙනවා නම් තමයි අර, මේ ගෙවල් දෙක එකට සම්බන්ධ වෙන්නේ. එතකොට මේක වෙන්නේ, මොකද්ද මේ point එකට කියන්නේ කියන එක මම කල්පනා කළහම ඉතින් ඕක flow වෙන්නේ මොකද්ද කියන එක, ඉතින් මට කල්පනා වුණා මෙතන්ට නේ මේ රහතන් වහන්සේ මේ තණ්හාව කියලා දාලා තිබුණේ. එතකොට මේ තණ්හාව නිසායි මේ flow එක වෙනවා කියන එක ජේනන්නේ.

එතකොට ඔය තණ්හාව රවුමේ 8න් පස්සේ සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට ඒ කියන්නේ අපි අර පකඡප, කඡපං කියලා කියන්නේ. ඒ කඡප කියන පාර දිගේ ඇවිල්ලා තමයි තණ්හාවට වේදනාව, එතනින් තණ්හාව කියන එක ඒ රවුමේ යන්නේ. දැන් මේක මං හොඳට බලාගෙන එතකොට ඔය, මීට ඉස්සෙල්ලා කරා භාවනාවක්, ඕකේ තේරුම් ගත්තා ඔය කර්ම විඤ්ඤාණය කියන එක, ඒ කියන්නේ රූපයක් දැක්කහම සුභයි කියලා ඇතුල් වෙලා අපිට එනවා අර පළවෙනි පාරේ ඉදංසච්චයට ඇදෙන එක. ඒකට පස්සේ අපි, ඒ හැදෙනවා මානසෙන් කරකවලා ලොකුවට අර උස point එකක් හැදෙනවා. අර bell shaped curve එකක මුලින් හැදෙන කැල්ල තියෙනවා වේදනාව ඒක තමයි අපි කැමක් කැවහම දැනෙන එක. ඊට පස්සේ උඩින් හැදෙනවා තමන්ගේ මානසෙන් අටවන එක, bell shaped curve එකේ උඩ ම point එක. මේ වාගේ තැනක් ගත්තහම අන්න ඒක තමයි මානසෙන් හදන එක අපිට දැනෙන්නේ ඒක මේ පැත්තේ තියෙන පොඩි එක. ඊට පස්සේ ඕක බැහැලා යනවා. ඕකට තමයි අපි මේ react කරගෙන විජ්ඣට හදාගෙන යන්නේ. අවිද්‍යාව තියෙන්නේ මේ මෙතන මුල ම point එක හදන එකට, දෙවෙනි point එකට. ඕක තමයි කර්ම විඤ්ඤාණය කියලා කියන්නේ. ඕක flow වෙන්නේ ඇයි? මේ පැත්තෙන් විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් මේ පැත්තෙන් ආවහම ඇයි මම තව එකක් හදන්නේ? මේ මැද point එකට යන්නේ ඇයි කියන එක බැලුවොතින් ඔතන භාවනාවක් තියෙනවා.

ඒ භාවනාවේ පෙන්නුවේ, ඔය h1, h2 කියලා දුරවල් දෙකක් පෙන්නනවා. අර නාමරූපයේ ඉඳන් සඤ්ඤා වේතනාවලට තිබෙන්නා වූ දුර h1 කියලා කිව්වොතින්, ඊට

පස්සේ ඔය විවිකිවිඡාව නිසා තමයි අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට යන්නේ. එතකොට ඒකට සැකයේ ඉදන් තියෙන්නා වූ දුරට කියනවා h2 කියලා. ඔය රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ h1 කියන එක h2 වලට වඩා වැඩි වුණා නම් තමයි මේ අර උස ම point එක අපි හදන්නේ, flow වෙන්නේ. විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් පවත්වන්නේ. එතකොට තමයි කර්මය කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට ඕකේ අවස්ථාවන් තියෙනවා, කලින් පෙන්නලා දීලා තියෙනවා ඔය h1 බිංදුවයි h2 බිංදුවයි අවස්ථාවේ දී තමයි හොඳට ම අපි මේ ධාරාව ගමන් කරන්නේ. H1 බිංදුව කියන්නේ සඤ්ඤාවයි චේතනාවයි දෙක ම එකට. H2 බිංදුවයි කියලා කිව්වහම සැකය කියන එක තියෙන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට යන line එකේ. සැකය අඩු ම අවස්ථාව, ඒ වගේ ම ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මෙතන support එක කියන එක බොහොම වැඩි ම අවස්ථාව. Strong. හොඳට support එකක් තියෙනවා. H2 වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න support එක අඩුයි. අර ලියට නිකන් පන නෑ වාගේ. හය අගතියට ගිය point එකට ගියහම ඕගොල්ලන්ට ජේනවා ඒක වැඩියි. දැන් roller coaster එකක මනුස්සයෙක් නගින්න කිව්වට නගින්නෑ නේ එයාට බයයි නේ මේක මොකක් වෙනවද දන්නෑ කියලා එතකොට සැකය තියෙනවා අධිකව. එතකොට, මෙන්න මේ අවස්ථාව කියන එක බැලුවා. කලින් බලලා තිබුණා ඕකේ ඔය විදිහට ගිහිල්ලා, ඔය දැන් h1, h2 බිංදුව අවස්ථාව බැලුවා, ඊට පස්සේ h1, h2 වැඩි වෙන අවස්ථාව කියනකොට අර රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා අර peak දෙකක් තියෙනවා නේ අර සෝක කරන තැන ඇති වෙන point එකයි, මෙතනින් ඔය නාමරූප point එකයි. ඔන්න ඔතෙන්නට එතකන් භාවනාවක් කරලා තියෙනවා ඒක වෙනම අහන්න ඕනෙ.

එතකොට දැන් මට ජේනවා මේකේ එහෙනම් මේ තණ්හාව කියන එක ජේනවා. මේ නාමරූප point එක එතන තියෙනවා. ඊළඟට අර පල්ලෙහායින් අපි හයේ අගතියට ගිහිල්ලා තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. දැන් මේ flow එක යන්න නම් මෙහෙත් ආවහම මෙහෙත් එන්න ඕනේ. මෙහෙත් එන්න නම් මේ හයේ අගතියයි මෙතන සෝකයයි. ඉතින් ඔතන එනවා මට අර තණ්හාව නිසා “ජායතී සොකො තණ්හාය ජායතී හයං” කියන එක, ඒ මේවා එක එනවා. එතකොට මෙතන, මේකේ වටිනාකම බොහෝ ම තදට ජේනවා මං ඕක කලිනුත් ඔය භාවනාව කරලා තියෙනවා ඔය triangle එක.

එතකොට මෙතනින් ජේනවා මෙතන අත්තා කියලා මෙතන පල්ලෙහායින් ගහනවා නම් තමයි මේකේ මේ ප්‍රශ්නේ, ඉතින් රහතන් වහන්සේ කිව්වා “සාධු සාධු ඕක තමයි කුඤ්ඤය.” කියලා. Tent එක හදන කුඤ්ඤය. දැන් tent එකක් හදනකොට මෙහෙම තියෙනවා නේ අර එලියට යන්න, මෙතනින් මැද්දෙන් ගහලා තියෙනවා නේ කුඤ්ඤයක්. ඒකෙන් තමයි මේක lock කරලා තියෙන්නේ. ඉතින් මෙතන මේ,

බුදුහාමුදුරුවෝ ඔය තණ්හාය ජායතී සොකො, තණ්හාය ජායතී භයං කියලා කියන්නේ මෙන්න මේක දැකලයි, මේ කතාව දැකලා. මේ ඊන් පස්සේ මේක අපි මේක කරකව කරකව යන අවස්ථාව තියෙනවා නේ. මේක දැකලා. ඒක තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ මේක පෙන්න්නේ. ඉතින් අරක lock කරලා තියෙන්නේ ඔය අත්තා කියලා, අහංකාරයත් එක්ක ගහනවා නේ. අහංනුයි මමංනුයි හැංගිලා ඉන්න තැනින් තමයි ඔතන කුඤ්ඤය ගහලා තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒක කළහම අර ඊයේ භාවනාවේ මං කිව්වේ මෙතන මේ ඔළුවේ මැද්දෙන් කුඤ්ඤේ, කුඤ්ඤයක්. ඒ කුඤ්ඤේ වෙන්න ඇති මං හිතන්නේ. මට ඒක දැනෙනවා. ඇතුළෙන් මට පේන්නේ කුඤ්ඤයක් ගහලා වගේ තමයි, මට ඊයෙන් ඕක තිබුණා, කලින් මට තේරුණා මේ ඔළුව පලලා මේ මේ මැද්දෙන් කුඤ්ඤයක් ගහලා. ආහ්, ඒක තමයි දැනෙන්නේ. ඒ කුඤ්ඤේ ගලවන්න පුළුවන්. ඒක තමයි ඒක හොඳට තේරෙන්නේ.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව. ඉතින් අර ඊයේ වගේ ම තමයි.

නිශ්චයක් නැත්තාවූ (කඩිඬි) සහ සැක කරන්නාවූ (විචිකිච්ඡි) යන්න පහදා දීමට පෙර යමක් ඉගෙන ගත යුතුය.

- සුභ යන අදහස ඉදංසච්චිනිවෙසො කායගන්ථයට ඇතුළු වූ පසු එම අගය 'ගයෙන් අගතියට යෑම' දක්වා ගමන් කරන්නේ සැකයේ අගය අඩු නම් පමණි. විඤ්ඤාණ දහරාව පැවතීමට නම්, අවිද්‍යාලව සිට කාමාලව දක්වා යෑම සිදුවිය යුතුය.

- h2 වල අගය වැඩි නම්, අවිද්‍යාලව සිට කාමාලව දක්වා යෑම සඳහා විචිකිච්ඡාව මගින් කරන ආධාරය අඩුයි, දුර්වලයි. ගයෙන් අගතියට යෑම දක්වා සැකය ගොස් ඇති නම් අඩුම ආධාරය වන්නේය.
- වැඩිම ආධාරය වන්නේ h2 = 0. එනම්, අවිද්‍යාලව සිට කාමාලව දක්වා යන රේඛාව මත සැකය පිහිටා ඇති අවස්ථාවේදීය.
- සැකය ඇතිවීමට ජීනමිද්ධය තිබිය යුතුය. ජීනමිද්ධ ඇතිවීමට නාම රූප තිබිය යුතුය.
- h1 වල අගය නාම රූප සහ සංස්කාරවල වෙනස ලෙස සැලකිය යුතුය.
- h1 ඉතා කුඩා වන්නේ, එනම් සංඥාව වෙනතටට ආසන්න වන්නේ, හොඳම ගැලපුම වන්නේය. මෙහිදී විඤ්ඤාණ දහරාව පහසුවෙන් ගලන්නේය.
- දහරාව පැවතීමට නම්, h1, h2 වලට වඩා වැඩි හෝ සමාන විය යුතුය.
- h1=h2=0 අවස්ථාවේදී ඉතා හොඳින් දහරාව ගලන්නේය.

23/07/2014 - කාමාසව භවාසව දිට්ඨියාව

Kāmāsava Bhavāsava Diṭṭhāsava

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට අනුපිළිවෙළින් ඒ බුදුපියවරු දාහතර නමට ම වැද නමස්කාර කළා.

ඒ කළහම මට ලෝභය නැති කරමි කියලා කියනකොට මට මතක් වුණා අර ඒ කබලිංකාර ආහාරය, ස්පර්ශ වේදනා ඉඳන් ගිද්ධිලෝභයට යන loop එක. ඒක මතක් වෙනවත් එක්ක ම මට කල්පනා වුණේ අර පෙටකොපදෙසයේ පෙන්නනවා නේ අර “උන්නළානං පමත්තානං” ගාථාවේ පෙන්නනවා මේ, ඔය විදිහට තණ්හාව නිසා කාම ආශ්‍රව හව ආශ්‍රව වන්නේ ය, දිට්ඨිය දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙන්නේ ය කියලා. ඔන්න ඔක මං බැලුවා. ඔක මෙතෙහි කරන්න හිතුණා, ඒක “හොඳයි” කියලා රහතන් වහන්සේ කීව්වා. එතකොට මට එතන ඔය කාම ආශ්‍රව කියන එක ඇති වෙන්නේ මොන රවුමේ ද කියන එකයි මං බැලුවේ.

එතකොට අපි දන්නවා කාම ආශ්‍රව ඇති වෙන්න නම් සුබයි කියලා ඒක ගන්න ඕනේ. සුබ වුණාට පස්සේ, ඒකේ ඒ විපල්ලාසයෙන් පස්සේ තමයි අපිට කාම ආශ්‍රව තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් ඒ තුන් වෙනි රවුම ද කියන එක මං බැලුවා. ඉතින් තුන් වෙනි රවුම ද කියන එක බැලුවහම මට ඒක තීරණයක් ගන්න බෑ හරියට ම. තුන් වෙනි රවුමේ දී සුබය අර යන්තම් හටගැනීමක් නේ එතන තියෙන්නේ. මොකද රහතන් වහන්සේ කලින් පෙන්නලා දීලා තියෙනවා මේ හතර, ඒ කියන්නේ පස් වෙනි රවුම වෙනකන් තීරණයක් නෑ. ඉදංසච්චයට ඕවා ඇදෙනවා තමයි. සුබයි කියලා ඇදෙන ඒවා දේවල් තියෙනවා. නමුත් තීරණයක් නෑ.

ඉතින් රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවහම රහතන් වහන්සේ කීව්වා “හතරෙන් පස්සේ කියලා.” ඒ කියන්නේ හතර වෙනි රවුමේ දී අපි දන්නවා අර begging the feeling කියන එක කියන්නේ අරකේ, පෝතලිය එකේ. එතකොට සුබය ඇදෙනවා. අරක සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා අර පැත්තෙන් එනවා. ඒ පාර 4.4 දිනේ පෝතලිය සුත්‍රයේ පෙන්නන්නේ, පරාමාස වෙන්නේ. එතකොට ඒ හතරේ රවුමෙන් පස්සේ තමයි මේ අපිට ඕක සිද්ධ වෙන්නේ. කාම ආශ්‍රවය කියන එක. අර නිත්‍ය කතාව එන්න ඕනේ. අර සුබය කියන එක යන්තම් තිබුණාට හරියන්නෑ. කවුරු හරි කෙනෙක් මගේ කටේ නිකන් මොනවා හරි එකක් රසයක් ගාලා ගියාට හරියන්නෑ ඒ මනුස්සයා මට කන්න

දෙන්න ඕනේ. නැවතත් ආපහු ස්පර්ශ කරන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෙ. අන්න එතකොට තමයි මට ඕකේ කාම ආශ්‍රවය කියන එක තියෙන්නේ.

ඊළඟට ආපහු දැන් මං බැලුවා හව ආශ්‍රවය කියන එක වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක. මොන රවුමේ දී ද ඕක වෙන්නේ කියන එක. එතකොට ඒ හව ආශ්‍රවය කියන එක වෙන්න නම් අපි දන්නවා අර අත්තා කියන එක වෙන්න ඕනෙ කියන එක. එතකොට අර අත්තා කියලා පල්ලෙහාට ආවහම පස් වෙනි රවුම, මතක ද 5A කියලා එහෙම කිව්වේ, ඒ අත්තා වුණහම ඔන්න ගිඳ්ධිලෝභය කියන තැනට එතන අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒ රූපය ලාභයක් කියලා අපි අරන් තියෙනවා. වේතනා අගයක් දීලා තියෙනවා. අන්න ඒ වුණහම, ඒ කියන්නේ පස් වෙනි රවුමෙන් පස්සේ තමයි අපිට මේ හව ආශ්‍රවය කියන එක තියෙන්නේ. රවුම් පහක් කරකවලා. මේකෙන් දැන් අපි ඉන්න හදනවා. මේ කුණු අඹ ගෙඩියෙන් මේ වේදනාව, මේ වේදනාවෙන් මං පවත්වන්න හදනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට අත්තා කියලා ගත්තහම ඔන්න අපිට හව ආශ්‍රවය කියන එක එනවා පස් වෙනි රවුමෙන් පස්සේ. හතරෙන් පස්සේ කාම ආශ්‍රවය. පස් වෙනි රවුමෙන් පස්සේ හව ආශ්‍රවය.

ඊට පස්සේ දැන් බැලුවා දිට්ටි ආශ්‍රවය කියන එක. ඉතින් දිට්ටි ආශ්‍රවය බලනකොට දැන්, දැන් මට එකපාරට ම කල්පනා වෙච්චි එක තමයි ඕක හත් වෙනි රවුමෙන් පස්සේ තමයි ඕක වෙන්නේ කියන එක. මොකද 7.1 කියන එක ධම්මච්ඡරියෙ වේතනාව කියන එක වෙන්න ඕනෙ. දැන් මෙතන ධර්මය ටිකක් ගැඹුරුයි. භිතාගන්න ගියහම බොහොම අමාරුයි. ඒ බොහොම අමාරු අවස්ථාවේ දී රහතන් වහන්සේගෙන් උදව්වක් ඉල්ලුවහම ඉතින් රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “දරුවෝ ඔබ එතකොට මේ තපාගතයන් වහන්සේට ඒ සම්පූර්ණයෙන් ම ගෞරව කරනවා ද” කියන එක මේ වෙලාවේ. එතකොට මම කිව්වා, නැහැ, මොකද මේ ආශ්‍රවයන් තියෙන නිසා ඒ බුදු භාමුදුරුවන්ට සම්පූර්ණයෙන් ම ගෞරව කිරීම කියන එක අපේ නෑ. දැන් මෙත්තාව කියන එකෙන් ඕගොල්ලෝ අප්‍රමාණයට යනවා කිව්වහමත් එතනත් ප්‍රශ්නේ තියෙනවා, අපේ මිච්ඡා දිට්ටිය තියෙනතාක් කල් අපේ මෙත්තාවෙන් අප්‍රමාණයේ යම්කිසි පොඩි ගැටුමක් තියෙනවා ඔතන. එතකොට ඒ වාගේ තමයි මේ කාම ආශ්‍රවය කියන්නේ මොනවා හරි ඒ ආශ්‍රවයන් තියෙනතාක් කල් අපි බුදු භාමුදුරුවන්ට සම්පූර්ණයෙන් ගරු කරනවා කියන එක නෑ. මොකද ආශ්‍රවය තියෙනකන් අපි, ඒ කියන්නේ හරි නම් අපි ඉතින් නිවන් දකින්න ම එපායැ. ආශ්‍රව නසන කන් ඉතින්, බුදුභාමුදුරුවෝ කිව්වේ ඒක නේ කරන්න කියලා. ඒක කරන්නේ නැහැක් කල් අපි ගෞරව කරනවා කියන එක නැහැ. ඔන්න ඔය අර්ථය ඇතෙයි කියලා කිව්වා.

එතකොට මට තේරුණා. ඒ කියන්නේ, එහෙම නම් අර, ඒ කියන්නේ support එක complete නෑ. ඕක අර h1 h2 කියලා අගයන් එක්ක මං පෙන්නුවේ මේ භාවනාවෙදී. අන්න ඒකත් එක්ක මෙතන සම්බන්ධ වෙනවා කියන එක මට පෙනුණා මේ column

එකේ support එක කියන එක. එතකොට මෙතෙන්දි මට පෙනුණේ දැන් මේ අර නිත්‍යයි කියලා ආපු ගමන් ම මේක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ, නිත්‍යයි කියලා නෙමේ මේ, ධම්මමච්ඡරියෙන් ම. මේ විදිහට ජීවත් වෙනවා, පවතිනවා කිව්ව පලියට 7.1 දිනේ අපේ, චේතනා අගය දෙනවා නේ ධම්මමච්ඡරිය නිසා method එකට. ඒක වෙච්චි ගමන් හරියන්නේ නෑ. මං රස්සාවක් කරනවා කියලා හිතපු පලියට ම ඕක හරියන්නේ නෑ. ඒ ආයතනයෙන් කියන්න ඕනෙ හොඳයි ඔයාව අපි පිළිගන්නවා නේ ද? ඒ කියන්නේ මෙයාගේ සංස්කාරවලට value එකක් දෙන්න ඕනේ. නැත්තන් ඕක දෙපැත්තක් නේ රස්සාවකට. සංස්කාර value එකට දෙනවයි කියන්නේ එතකොට එහෙනම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා එක පැත්තකින් ධම්මමච්ඡරිය කියන එක යනවා චේතනාවට. සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා ගත්තා නම් ඕගොල්ලෝ එනවා හයේ අගතියට. ඔය කැලි දෙක නේ තියෙන්නේ. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් එනවා.

එහෙනම් දැන් path එක ජේනවා නේ ද? සංස්කාර, ධම්මමච්ඡරිය ගත්තා, අපි ආවා මෙතනින් පරාමාසකායගන්ථයට, වරදවා වටහා ගැනීම කියන එක තියෙනවා. එතනින් තියෙනවා ඉදංසච්චයට ගිය, ඇදිච්ච එක. එතනින් එනවා හයේ අගතියට. ඔන්න ඔය කැල්ල එතකොට, අර මෙහෙම ගිහිල්ලා තියෙන්නේ දැන්. එහෙම වුණහම තමයි මේකේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන එක ඒක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට එතෙන්දි ඒ කියන්නේ අට වෙන්න ඕනෙ, අටෙන් පස්සේ. අටේ දී නේ අපි දෙන්නේ. අට වෙනි රවුම වෙනකොට තමයි සංස්කාර අගයන් කියන ඒවා අපි දෙන්නේ. එතකොට අර පරාමාසයේ ඉඳන් ඉතින්, ඔය රහතන් වහන්සේ කලින් පෙන්වුවා ඔය කුක්කුච්චය නිසා, එතනින් එනවා නේ අගයන් දීලා තියෙනවා අපි පල්ලෙහාට බහින්න, පරාමාස වෙච්චි අගය හයේ අගතියට යන්න එතනින් ඇවිල්ලා තියෙනවා ඒ අවස්ථාව වෙනකොට. එතකොට මෙන්න මෙහෙම වෙනකොට තමයි ඔය දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට එහෙනම් අටෙන් පස්සේ, අට වෙනි රවුමෙන් පස්සේ තමයි ඔය දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන එක, ඒක තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ වෙනකොට පැය බාගේ පැනලා. රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඇතියි” කියලා නවත්තන්න. ඉතින් නැවැත්තුවා.

අවිද්‍යා ආශ්‍රවය එතනින් එහා පැත්තේ. මට හැඟීම දුන්නේ දහයෙන් පස්සේ කියන එක තමයි, දැන් ඉතින් බලන්න ඕනේ හෙට දිහාට ඒ භාවනාව. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් එහෙම කරලා ඉවර වෙලා රහතන් වහන්සේලාට, මම අර මතක් කරනවා නේ ආපහු කෘතඥතාවයට. එතකොට ආපහු අර කුඤ්ඤේ. ආපහු කුඤ්ඤේ. අර ඔඵව, කුඤ්ඤේ ගලවන කැල්ල තියෙන්නේ. ඒක එහෙම ම එනවා. මේක භාවනා කරලා, කෘතඥතාවය පල කරනකොට මේක එහෙම වෙනවා. ඒක ඔය පළවෙනි පාරට

ඔහොම වුණේ, එහෙම කරනකොට. සාමාන්‍යයෙන් අරක වෙලා පවත්වනවා කියන එක. මේක මෙනෙහි කරනකොටත් ඒක එහෙම සිද්ධ වුණා. ඒක මට මතක් වීම කියන නිසා සිද්ධ වෙච්ච දෙයක්.

24/07/2014 - අවිජ්ජා ආසව

Avijjā Āsava

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම දක්වා වැදලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊට පස්සේ මම මෝහය නැති කරමි කියන තැනින් මං පටන් ගත්තා. ඒ මෝහය නැති කරමි කියන තැනින් එකපාරට ම මට ආවේ මේ මෝහය ඇති වෙනවා කිව්වහම අර කාම ආශ්‍රවය නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඇති වෙනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් එතන මෝහය, ඒකත් මෝහය ඒකෙන් ඇති වීමත් මෝහය කියන එක. එතකොට මෙතෙන්දි මට එකපාරට ම පෙනුණා මෙතන අවිද්‍යා ආශ්‍රව විතරක්, එකපාරට ම කාම ආශ්‍රවයෙන් විතරක් නෙවේ ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එන්නා වූ ක්‍රම ගණනාවක් තියෙනවා.

අපි දන්නවා ඔය තයොධම්ම සූත්‍රයේ පෙන්වනවා. අපිට අත්තා කියලා ගත්තා නම් එතනින් කෙළින් ම මෝහයට එනවා. ඒක එක පාරක්. අනිත් අතට අපි දන්නවා අවිද්‍යා යෝග්‍ය නියෙනවා නම් ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට කියන එක මේ මෝහය කිව්වේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක එතෙන්ට එනවා කියන එක තියෙනවා දෙවනි පාරට. ඒ වගේ ම අපිට ඡේනවා මේ ඉදංසච්චයට ආවා නම් යමක් ඉදංසච්චය නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එනවා. ඊළඟට අපි දන්නවා මේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය නිසාත් අපිට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය වෙනවා. එතකොට බර ගණනාවක් මේකේ තියෙනවා **paths** බලන්න. එතකොට මේවා අතරින්, දැන් අපි දන්නවා කාම ආශ්‍රවය කියන අවස්ථාවේ දීත් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය වෙනවා. ඉතින් එහෙනම් කෙනෙකුට එකපාරට ම ඡේනවා එහෙම නම් අර හතර වෙනි රවුමෙන් පස්සෙයි කියලා කිව්වා නේ කාම ආශ්‍රවය ඊයේ භාවනාවේදී. එතකොට, අර සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා ඇතුල් වුණාට පස්සේ. ඉතින් එතෙන්දිත් වෙන්න පුළුවන් කියන එක.

ඉතින් එතකොට මට කල්පනා වුණා රහතන් වහන්සේ කිව්වා “දහ වෙනි එකෙන් පස්සේ තමයි මේක වෙන්නේ” කියලා. අට වෙනි රවුමෙන් පස්සේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය, දහ වෙනි රවුමෙන් පස්සේ තමයි අවිද්‍යා ආශ්‍රවය වෙන්නේ කියන එක. ඉතින් එහෙම නම් මං කල්පනා කළා එහෙනම් අර **sick** සඤ්ඤාව, දැන් රවුම් අටක් ගිහිල්ලා අපිට රෝගී බවට පත් වුණා, ඊනම්ද්ධය සිතේ තියෙනවා, එතකොට මෙන්න මේ විදිහට තමයි අපිට දහ වෙනි රවුම වෙනකොට එතන තියෙන්නේ, ඇති වෙන්නේ කියන එක මං කල්පනා කළා. එතකොට මෙතෙන්දි, ඊනම්ද්ධ අවස්ථාවේ දී, දැන් සිතේ තියෙනවා

ඊනමිද්ධය, මේක තමයි රෝල් වෙච් එන්නේ මේ ධාරාවක් වගයෙන්. මෙන්න මේ අවස්ථාවේ දී දැන් අපි ගන්නවා මගේ කියලා ගැනීමක් කියන එක තියෙනවා.

එතකොට යම්කිසි ආකාරයකට මට අවිද්‍යාවෙන් ඇති වුණා නම්, ඉස්සෙල්ලා ම ඇති වෙනවා නේ තමන්ට අවිද්‍යාවෙන්, දැන් සුභයි කියලා ගන්නකොට ඇතුල් වීම තියෙනවා. අන්න ඒ වාගේ මේ ඊනමිද්ධ අවස්ථාවේ දී යම්කිසි එකක් අපිට ගත්තා නම් ඊළඟට අපේ හදනවා **peak** එකක්. ඊනමිද්ධ අවස්ථාවේ දී කියන්නේ අපිට, අපි නිකන් හොඳට ම වෙහෙසකට පත් වෙලා, ලෙඩ වෙලා, ඒ වෙලාවේ දී මෝහයෙන් ගන්නා වූ තීරණයන් තියෙන්නේ අපිට.

අපි උදාහරණයකට ගම්මු අපි **shirt** එකක් ගන්න යනවා. **Shirt** එකක් ගන්න ගිහිල්ලා ඕගොල්ලන්, දැන් කෙනෙකුට හිතෙනවා මේක, මේක හොඳයි ද? මේ **shirt** එක කියන එක තමන්ට කල්පනා වෙනවා. මේකට ගැලපෙනවා ද, තමන්ගේ ඇඳුමට ගැලපෙනවා ද මෙහෙම කල්පනා වෙනවා. හැබැයි ඔය වෙලාවේ එක්කො ඔය **salesman** කෙනෙක් හරි, එහෙම නැත්තන් තමන්ගේ **wife** හරි කවුරු හරි කෙනෙක් ඉඳන් කියනවා ආහ් ඒක ඔයාට හොඳයි කියලා කියනවා නේ ද. අන්න අර මුලින් සැකයක් තිබුණා. මුලින් ගත්තේ තීරණය ටිකක් අවිද්‍යාව සහගතව හරියට **sure** එකක් නැතුව. මෝහයෙන් ගත්ත තීරණ නේ තියෙන්නේ අපිට. අර තව කෙනෙක්ගේ **opinion** එකක් ආවා නම් අපි ඒක එහෙනම් ප්‍රශ්නයක් නෑයි කියලා ගන්නවා නේ.

එතකොට ඒ කියන්නේ මොකද්ද? ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය තවත් පාරක් මං යනකොට, ඒ කියන්නේ මං මානසෙන් ගමන් කරනකොට, ඒ මානයේ අගයයි, මේ අගයයි දෙක ම එකක් වෙන්න ඕනෙ. අවිද්‍යාවෙන් ගත්තා වූ, ඒ කියන්නේ අපි කිව්වා නේ විඤ්ඤාණය, කර්ම විඤ්ඤාණය හදනකොට අර **peak** එකක් හැදෙනවා කියලා. මුලින් ඔන්න මගේ කියලා ගත්ත අවස්ථාවේ දී ඔන්න **bell shaped curve** එකේ ඔන්න හැදෙනවා එකක්. යම්කිසි වේදනාවක් දැනෙනවා.

ඊට පස්සේ තමන් මානසෙන් උස්සලා බලනවා මේ අගය. ඒ උස්සලා බලනකොට, ඒ කියන්නේ මගේ පෙර මෙන්න මේ ආකාරයි කියලා තමයි ඒක තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ පෙර මේ **shirt** එක ඇඳගෙන යනකොට මොන වාගේ තත්වයක් ද තිබුණේ කියන අර්ථයයි ඕකේ තියෙන්නේ. එතකොට මෙන්න මේ **peak** දෙක **close** වෙන්න ඕනෙ. මේ දෙක කීට්ටු වෙනකොට තමයි මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක වෙන්නේ. එතකොට ඒ කියන්නේ දෙවනි පාරටත් යැව්වහම මේ දෙක සමාන වෙනවා නම් යම් ආකාරයකට, කවදාවත් සමාන වෙන්නෙ නෑ හැබැයි. එතකොට ඒක සමාන වෙන්නේ එහෙනම් කොයි වෙලාවෙ ද?

අපි දන්නවා අර **areas** දෙක සමාන වෙන්නේ නැහැ නේ, **area 1 and 2** සමාන වෙන්නේ නෑ. කොයි වෙලාවෙ ද සමාන වෙන්නේ කියන එක. ඉතින් මෙතනදී ඉතින්

මට කල්පනා වුණා මේකෙ දැන්, මේක flow එකක් තියෙන්න ඕනෙ අර h1, h2 කියලා පෙන්වනවා නේ. Flow එක වෙන්නේ h1 වල අගය h2 වල අගයට වඩා වැඩි අවස්ථාවේ දී. එතන flow එක කියන එක මේකේ තියෙන්න ඕනෙ. නැත්තන් විඤ්ඤාණය දුවන්නේ නෑ.

එතකොට මොන අවස්ථාවේදී ද මේක සමාන වෙන්නේ කියන එක තමයි මං කල්පනා කළේ. ඒ සමාන වෙනවා කියන එක ගත්තහම මට එනවා, ඒ විඤ්ඤාණයට මේකේ වෙනස තෝරගන්න බැරි අවස්ථාවේ දී. දෙක ම දුකයි නේ. දෙක ම දුකයි මේකේ වෙනස තෝරගන්න බැරි අවස්ථාවේ දී තමයි මේකේ මේ සමානයි කියලා තේරෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මෙතන දෙකේදීම ඇති වෙන්නේ දුක්බය. නමුත් ඒකේ, ඒක නේ ඉතින් ඒකෙ නොදන්නා බව නේ අවිද්‍යාව කියලා කියන්නේ. අප්පට්චේධය කියලා කියන්නේ. අන්න දැන් හොඳට තේරෙනවා අප්පට්චේධය කියලා කියන්නේ මොකද්ද කියලා.

ඒක තමයි භාවනාව.

25/07/2014 - මහා ලෝභය

Mahā Lobhaya

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට නමස්කාර කළා ඒ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට අනුපිළිවෙළින් ඒ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

එතකොට මට ලෝභයෙන් පටන් ගන්න කියන එකයි කිව්වේ. එතකොට ඒ ලෝභයෙන් පටන් ගන්නකොට මම ගත්තා අර ලෝභ දෝස මෝහ භාවනාවේ තියෙන්නේ මනාපික වූ අරමුණ, සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, සුඛ වේදනාව කියන එක. එතකොට යම්කිසි පුද්ගලයෙක් දැකලා හරි, එහෙම නැත්තන් ආහාරයක් දැකලා හරි කෙනෙකුට ඇති වෙනවා ඒ සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය. ඒක නිසා සුඛ වේදනාවක් කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ සුඛ වේදනාව ඇති වෙනකොට දැන් මම කල්පනා කළා එතනින් පස්සේ මේ පුද්ගලයාට අර සෝමනස්ස පච්චාරය කියන එක තියෙනවා. ඒ සෝමනස්ස පච්චාරය කියනකොට අපි අර 4.4ට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, සෝමනස්ස පච්චාර අවස්ථාව වෙනකොට.

ඊට පස්සේ දැන් මට කල්පනා වුණේ අර ඊයේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය භාවනාවක් කළා මං ඒක දැන් ම කියන්නේ නෑ. ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන තැනට යන එක තමයි මට බලන්න ඕනෙකම කියන එක තිබුණේ. එතකොට මේක අනුපිළිවෙළින් බැලුවා ඒ ලෝභ දෝස මෝහ එකත් එක්ක.

එතකොට දැන් ඔය මව් කුසට යන අවස්ථාවේ සිදු වන ක්‍රියාවලිය. එතකොට දැන් මේ පුද්ගලයාට රාගය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ රාගය කියන එක ඇති වෙනකොට මෙයා ඇවිල්ලා තියෙනවා අර හය වෙනි රවුමේ එකට ඇවිල්ලා. එතකොට සෝමනස්ස පච්චාරය 4.4 මෙනින් **jumping** තියෙනවා මේ මැද්දෙන්. එතකොට මෙනෙන්දි ආවා මේ හය වෙනි රවුමේ එකට අර ලාභයයි කියලා ගත්ත එක නිසා එයාට දැන් ඒක ඇවිල්ලා තියෙනවා කියන එක. ඊළඟට එයාට ඇති වෙනවා කාම සිතුවිලි, කාම විතක්කයන් ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ කාමච්ඡන්දයටත් එක්ක ඕක ගැළපෙන්නේ, එතන 6.2 කියන එක. අර නිත්‍යයි කියලා ගන්න කතාව තියෙන්නේ.

ඊළඟට මේ පුද්ගලයාට ඇති වෙනවා අර රාගජ පරිදාහය කියන එක ඇති වෙනවා. ඉතින් පරිදාහය කියනකොට අපි දන්නවා 7.7 කියන එකට ගිහිල්ලා. එතකොට මේ දෙක අතර දී ඒගොල්ලන්ට ජේනවා ඒ, ඒ අර පළවෙනි පාර, ලෝභ පාර, ද්වේෂ පාරේ කොටසක් දැන් සිද්ධ වෙලා. මොකද අර, මෙයාට ඉවසීමක් නෑ අර ක්‍රියාවලිය

බලාගෙන ඉන්නකොට. අර පුද්ගලයා අයිත් වෙනකන් බලාගෙන ඉන්නවා කියලා කියන්නේ. එතකොට එතන ව්‍යාපාදයකුත් එතනත් තියෙනවා. ව්‍යාපාද කැල්ලට ගිහිල්ලයි ඇවිල්ලා ඉන්නේ මේකෙ රාගජ පරිදාහය කියන එක වෙනකොට මෙයාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, පරිදාහය දැවෙනවා කියනකොට 7.7 කියලා අපි දන්නවා. එතකොට මේ කැල්ලත් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා.

දැන් මෙතනින් පස්සේ දැන් මෙයාට ඉතින් දිට්ටි ආශ්‍රවයන් එහෙම ඇති වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මේකෙ දැන් අවිද්‍යාව කතාවට එතකොට අර, උප්පාදසංඛතලක්ඛණය කියන එක එතකොට මෙයාගේ ඇවිල්ලා මෝහයෙන් නේ තීරණය ගන්නේ. එතකොට දැන් මෝහ පාරටත් ගිහිල්ලා ඉවරයි. එතකොට ඔය මෝහ පාරෙදි ඔය කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක ඇති වෙන්නේ දහයෙන් පස්සේ. එතකොට නම වෙනි අවස්ථාව එතකොට ටීනමිද්ධය.

ඔය අවස්ථාව හොඳට ඕගොල්ලෝ කල්පනා කරලා බැලුවා නම් මෙයාට ටීනමිද්ධ අවස්ථාවකුත් ඔතන තියෙනවා. එයා ඔය ක්‍රියාවලිය බලාගෙන ඉඳලා, එතන ඒ ටීනමිද්ධ අවස්ථාවකුත් එයාට එතන තියෙනවා. ඒක ඇති වෙලා ඊට පස්සේ ඒ, එතෙත්දි තමයි අර සුහයි කියලා ඇදෙනවා කියන එකත් අපි ඔතෙත්දි කල්පනා කරන්නට ඕනෙ. ඒ නම වෙනි රවුම නේ. එතකොට ඒ සුහයි කියලා ඇදෙන අවස්ථාවේ දී ඇදෙන්නා වූ වේදනාව කියන එකට එතන තියෙනවා දැන් යම්කිසි අගයක් ඇති වෙලා තියෙනවා. ඕක තමා අර bell shaped curve එකේ එන්නේ. Bell එකේ අර මුල වේදනාව කියන එක ආවා දැන් මෙතෙත දී.

දැන් ඊට පස්සේ අපි ඊයේ භාවනාවේදි තේරුම් ගත්තා මේකේ දැන් bell shaped curve එකේ peak එකක් තියෙනවා. ඔය සාමාන්‍යයෙන් අවස්ථාවක peak එක තියෙනවා නේ. ඒක තමයි ඕගොල්ලන්ගේ මාන්නයෙන් අටවන එක. පෙර වූ දේවල් නිසා ඒ මාන්නයෙන් අපි අටවනවා මේක, මේ ඉස්සෙල්ලා, දැන් කෑමක් එහෙම ගත්තා නම් ඉස්සර කාලේ මෙහෙමයි. පොඩි කාලෙ කනකොට මෙහෙමයි කියලා එකක් තියෙනවා නේ ද. අන්න එහෙම ඇටවීමක් කියන එක මෙතන තියෙනවා.

දැන් මේ අවස්ථාවේ දී ඔය, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් යන්න නම්, ඔය කර්මයන් ඇති වෙන්න නම් මේ දෙක flow වෙන්න ඕනෙ. අර උඩ අගය වැඩි වෙන්න ඕනෙ පල්ලෙහා අගයට වඩා. මට පළවෙනි ආපු එකට වඩා මගේ මාන්නයෙන් එන අගය වැඩි නම්, ඔතන තියෙනවා theory එකක් ඔය h1, h2 කියලා අගයන් දෙකක් පෙන්නනවා. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට නාමරූපයේ ඉඳන් තියෙන අගය h1 කියලා කියනවා. ඊළඟට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන එකට විවිකිච්ඡාවේ ඉඳන් උඩට තියෙන්නා වූ අගය ඒකට කියනවා h2 කියලා. එතකොට රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවා h1, h2 වලට වඩා වැඩි වෙනකොට

තමයි මේක flow වෙන්වේ කියන එක. එතන ටිකක් ධර්මය යනවා ගැඹුරට. එතකොට මේක මේ flow වෙනවා කියන එක වෙන්වේ නැත්තන් ඉතින් විඤ්ඤාණයක් පිහිටන්නේ නෑ. ධාරාවක් නෑ. එතකොට මේකේ මේ අවස්ථාව වෙනකොට, මේ peak එකයි මේකයි ඒක, දෙක ම එකයි. මොකද තීරණය කරගන්න බැරි අවස්ථාවක් තිබ්ලා තියෙන්නේ. එයාට තේරෙනවා මං මේකට ඇතුල් වුණාට පස්සේ මට දුක්බය.

මෙතනින් පස්සේ මගේ මේ මනෝමය කායේ කතාව ඉවරයි, මෙතනින් ගියායිත් පස්සේ. ඒක හරියට නිකන් ලොකු තීරණයක්. ඒ කියන්නේ ගෙයක් ගන්නකොට සල්ලි ගොඩාක් අරගෙන ඇවිල්ලා, කල්පනා කරනවා මොකද දැන් මේක ගන්නවා ද, නේ ද? ඒ වාගේ තීරණයන් ගොඩක් තියෙනවා. එතකොට අර, හැබැයි මෙයාට තෝරගන්න බෑ. දුක්බය තමයි තියෙන්නේ. එතකොට දෙකේ ම තියෙන්නේ දුක්බය. නම වෙනි රවුමේත් දුක්බය කියන එක තියෙනවා. නොදන්නා බව කියන එක තියෙනවා. දහ වෙනි රවුමේ දීත් දුක්බය කියන එක තියෙනවා, නොදන්නා බව කියන එක තියෙනවා.

එතකොට දැන්, ඒ කියන්නේ මේකේ සත්‍ය වශයෙන් ම ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යනවා කියන එක නොදන්නා බව කියන එක තියෙනවා. විපරිණාමය නොදන්නා බව කියන එක තියෙනවා. නොදන්නා බව කියන එක තියෙන නිසා තමයි මෙයා අතන ඒ අවස්ථාවේ දී වෙන choice එකක් නැතුව වාගේ මේක ගත්තා. අර ගෙයක් ගන්නකොට අවස්ථාව වගේ මේක ගත්තා. එතකොට ඉතින් දහ වෙනි රවුමෙන් පස්සේ තමයි ඔය අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක ඇති වෙන්නේ. ඉතින් එතන විපරිණාම දුක්බතාවය. මෙයා නොදන්නාකම ම මේකෙ ඇතුළේ තිබුණා කලින්. විපරිණාම දුක්බතාවය කියන එක තිබුණා. ඒක ම තමයි එතනදී ඉපදිව්ව ගමන් එයාට හම්බවෙන්නේ. ඉතින් ඒක ම තමයි මං බැලුවේ භාවනාවට.

ඊට පස්සේ වටත් එක්ක බැලුවා ලෝභ කියන පාර. ඒකෙදී තේරිව්ව දේ තමයි ලෝභ පාර ඇතුළේ ද්වේෂ පාරයි, මෝහ පාරයි දෙක ම තියෙනවා. ඒකේ කොටස් ටික මේක ඇතුළට ඇවිල්ලා තියෙනවා. විත්තයක් සකස් වෙනකොට ලෝභය ඇති වෙලා ඒකෙන් ද්වේෂය, ඒකෙන් මෝහය කියන කතාව තියෙනවා. මේකේ අනිත් පැත්තට ගත්තහම මගේ මේ තීරණයන් ගන්න, අර උප්පාදසංඛතලක්ඛණය ඇති වෙනකොට මේක අතරේ අරකේ කොටස් ටිකත් included. මොකද කලින් කරපු නිසා. කලින් කරපු නිසා තමයි මේක අපි, ඒ රෝල් වෙලා යන්නේ. නැත්තන් flow වෙන්වේ නෑ.

ඒක තමයි මගේ භාවනාව.

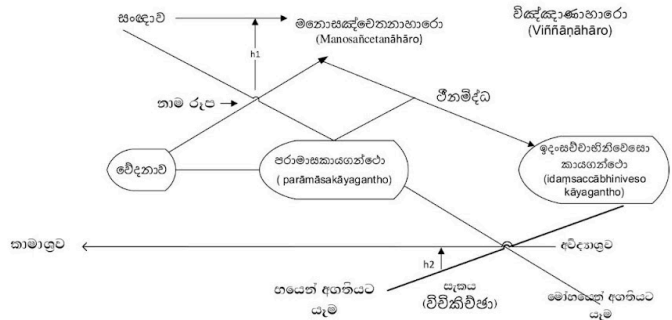
නිශ්චයක් නැත්නම් (කඩිනම්) සහ සැක කරන්නාවූ (විවිකිවිඡී) යන්න පහදා දීමට පෙර සමත් ඉගෙන ගත යුතුය.

- සහ යන අදහස ඉදංසච්චාභිනිවේසො කායගන්ථයට ඇතුළු වූ පසු එම අගය 'ගයෙන් අගතියට යෑම' දක්වා ගමන් කරන්නේ සැකයේ අගය අඩු නම් පමණි. විඤ්ඤාණ දහරාව පැවතීමට නම්, අවිද්‍යාග්‍රව සිට කාමාග්‍රව දක්වා යෑම සිදුවිය යුතුය.



- h2 වල අගය වැඩි නම්, අවිද්‍යාග්‍රව සිට කාමාග්‍රව දක්වා යෑම සඳහා විවිකිවිඡාව මගින් කරන ආධාරය අඩුයි, දුර්වලයි. ගයෙන් අගතියට යෑම දක්වා සැකය ගොස් ඇති නම් අඩුම ආධාරය වන්නේය.
- වැඩිම ආධාරය වන්නේ h2 = 0. එනම්, අවිද්‍යාග්‍රව සිට කාමාග්‍රව දක්වා යන රේඛාව මත සැකය පිහිටා ඇති අවස්ථාවේදීය.

- සැකය ඇතිවීමට ජීනමිද්ධය තිබිය යුතුය. ජීනමිද්ධ ඇතිවීමට නාම රූප තිබිය යුතුය.
- h1 වල අගය නාම රූප සහ සංස්කාරවල වෙනස ලෙස සැලකිය යුතුය.
- h1 ඉතා කුඩා වනනේ, එනම් සංඥාව වේගනාවට ආසන්න වන්නේ, හොඳම ගැලපුම වන්නේය. මෙහිදී විඤ්ඤාණ දහරාව පහසුවෙන් ගලන්නේය.
- දහරාව පැවතීමට නම්, h1, h2 වලට වඩා වැඩි හෝ සමාන විය යුතුය.
- h1=h2=0 අවස්ථාවේදී ඉතා හොඳින් දහරාව ගලන්නේය.



26/07/2014 - කාමච්ඡන්ද භාවනා

Kāmacchanda Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නමට ම වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට කාමච්ඡන්දය, පංචනීවරණ යටපත් කරමි කියන තැනින් පටන් ගන්නෙයි කියන එක මට කිව්වා. පංචනීවරණයන් කියන එක ගන්නකොට මං බැලුවේ මේ වෙලාවෙදි අර ඡන්දය කියන එක, කාමච්ඡන්දය, එතකොට ඡන්දය කියන එක අපි දන්නවා සාතං අසාතං යමාහු ලෝකේ තමුපනිස්සාය පහොති ඡන්දො කිව්වේ. එතකොට මං බැලුවා මේ ඡන්දය කියන එක ඇති වෙන්නේ සාත අසාත නිසා. එතකොට ඒ කියන්නේ ඉෂ්ට වස්තුවයි සුඛ වේදනාවයි. ඊළඟට අනිෂ්ට වස්තුවයි දුක වේදනාවයි නිසා මේක ඇති වෙනවා කියන එක දන්නවා. එතකොට මෙතෙක්දී ඒ සාත කියන එක බැලුවහම එතනින් පෙන්නනවා ඒ ගාථාවේ රූපෙසු දිස්වා විභවං භවඤ්ච කියලා. රූපය නිසායි මේ භවය විභවය කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මං මේ බැලුවා මෙන්න මේ pair එක. රූපයයි, මෙතන සුඛ වේදනාවයි. එතකොට මේ සුඛ වේදනාව නිසා අපි දන්නවා දෙවනි පාරේ. ඒ අසුභය සුභය කියලා ඒක ගත්තා නම්, දෙවනි ස්පර්ශ ආහාර පාරේ, ඒ සුඛයි කියලා ගත්තා නම් එතනින් අපි දකිනවා අපි අනාගත භවය දැඩිව ගන්නවා කියන එක. එතකොට අනාගත භවය දැඩිව ගන්නවා කිව්වහම ඔන්න එහෙනම් අපි අර භව යෝගය කියන එක ඇති වෙනවා.

එතකොට එතෙක්දී අපිට ඡේතවා මේ භවය කියන එක ඇති වෙනවා කියන එක. එතකොට දැන් අපි ආවා සාත කියන කතාව, ඉෂ්ට වස්තුවයි, සුඛ වේදනාවයි. සුඛ වේදනාව නිසා අපිට ඉන්න හිතෙනවා. සීලබ්බත උපාදානය කියන එක ඇති වෙනවා. අනාගත භවය දැඩිව ගද්දි සීලබ්බත උපාදානය, ඒක නිසා භව යෝගය නේ ඊළඟට තියෙන්නේ. එතකොට භව යෝගය කියන එක ඇති වෙනවා කියන එක අපි දන්නවා. එතකොට මෙන්න මේක, ඊළඟට දැන් මං කල්පනා කළේ දැන් විභවය කියන එක. භවඤ්ච විභවඤ්ච නේ ද? එතකොට විභවය කියන එක බැලුවහම දැන් අතන රූපයයි ස්පර්ශයයි අතර තියෙන link එක අපි හිතමු කපනවා කියලා, කතූරක් අරගෙන කැපුවා කියලා. කැපුවායින් පස්සේ මොකද වෙන්නේ?

දැන් මෙතෙක්දී ගත්තහම, දැන් අපි දන්නවා මේ රූපය ඉක්මවනවා නම් රූපේ විභූතෙ න චුසන්ති එස්සා කිව්වා නේ. ඇයි මේක තාම දුවන්නේ? දැන් මෙතන රූපය කියන කැල්ල කැපුවා. කැපුවට හරියන්නේ නෑ. මෙතන තියෙනවා අර ඡන්දය. පෙර වූ

දේවල් නිසා ඇති වුණා වූ ඡන්දය කියන එක තියෙනවා. තමන් ඇති කරගන්නා නේ කාමච්ඡන්දයක් මුලින්. මේ ඡන්දය නිසා තමයි මේ විඤ්ඤාණයේ ධාරාව දැන් දුවන්නේ.

එතකොට දැන් අර විභව කතාව අපිට එනවා. රූපය අයිත් කරලා වුණත් මේකේ ඡන්දයෙන් මේක දුවනවා කියන එක එනවා. එතකොට දැන් මං මේක ටිකක් බලාගෙන හිටියහම ඒ මට තේරෙනවා ඒ අවස්ථාවේ දී අර කුඤ්ඤය, ඒක මතු වෙලා තියෙනවා ආපහු. හොඳට වැදිලා තියෙනවා ඒක දැනෙනවා. ඔප්වේ මැද්දෙන්, ඒ කියන්නේ තමන්ගේ මනස ඉහළට ම ගියහම තේරෙනවා මේකේ හරියට මේ කුඤ්ඤයක් ගහලා මේක බස්සලා තියෙනවයි කියන එක.

ඉතින් මං ඕක ටිකක් ඉවසලා බැලුවා. ඒ ඉවසලා බැලුවේ, දැන් අපි දන්නවා, මේක පොඩ්ඩක් විතර advanced එකට යනවා අර areas බලලා නැත්තන්, අර area 1 නිසා area 4 ඇති වෙනවා කිව්වා නේ. Area 4 නිසා area 1 ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ area 4 එක. Area 1 එක කියලා කියන්නේ කබලිංකාර ආභාරයයි, වේදනාවයි, ඊළඟට ගිද්ධිලෝභයයි. Area 4 එක කියලා කියන්නේ වේදනාවයි, පරාමාසයයි, හයෙන් අගතියට යනවායි කියන area එක. එතකොට ඔය area 4 එක නිසා area 1 එක ඇති වෙනවා කියන එක දන්නවා. ඒ කියන්නේ area 4 එකේ ඕගොල්ලෝ කිව්වොත් පරාමාසයේ ඉඳන් හය අගතියට යනවා කියන එක මං දැමීමොත් 5A කියලා, මේක නිසා ඕගොල්ලෝ area 1 එකේ ඒ වේදනාවේ ඉඳන් ගිද්ධිලෝභය දක්වා යනවා. එතකොට අපි 5B කියලා දානවා ඔය ගිද්ධිලෝභය කියන තැනට. ඊළඟට, ඒ කියන්නේ මේක වුණහම මේක වෙලා ඉවරයි. ඒ කියන්නේ අත්තා කියලා ගත්තහම මම රූපය ලාභයක් කියලා අරගෙන තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ අපි හයේ අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට එතකොට, අර දිට්ඨි අනුසය කියන පාර, ඒකට අපි දැමීමොතින් 6A කියලා, 6B කියලා මට දාන්න වෙන්නේ කබලිංකාර ආභාරයට මං එතෙත්ට එතකන් ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඡන්දය තිබුණේ ඔන්න ඔය කැල්ලෙ නේ.

එහෙනම් මේ ඡන්දයයි, දිට්ඨි අනුසයයි එහෙනම් සම්බන්ධතාවය ඕගොල්ලන්ට දැන් පේනවා. දිට්ඨි අනුසය නිසයි මෙතන මේ ඡන්දය කියන එක තියෙන්නේ. දැන් ඕක අනෙක් පැත්තට බලන්න. දැන් මේ දිට්ඨි අනුසය ඇති වුණේ අත්තා කියලා ගත්ත නිසා. අත්තා කියන කතාව ඇති වුණේ සුඛය පරාමාස වෙලා. එහෙම නම් දැන් අර රූපය අතන කපලා දැමීමට මේ සුඛයේ කතාව තාම තියෙනවා නේ. සුඛය පරාමාස වෙලා මේක දුවනවා කියන එක තියෙනවා. අන්න ඒක නිසා තමයි මේක දැනෙන්නේ. මේක ඔප්වේ දැනෙන්නේ මේ විදිහට මේ ලොකුවට, ඒක ගැඹුරට ගිය දෙයක් එතන තියෙන්නේ. ඒක දැනෙන්නේ මෙන්න මේක තේරෙන නිසා. මෙන්න මේ සුඛය ම තමයි මේ දුවලා තියෙන්නේ. මං ඔතෙත්ට ආවේ මට, මේක ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් ඔප්වේ හොඳට දැනෙන්න ගත්තේ මේ බොරුව ම නේ පරාමාස වෙලා

තියෙන්නේ. මේ බොරුව, මුසාව ම තමයි අපි අරගෙන තියෙන්නේ. රූපය නිසා මෙහෙම සුබයක් ඇති වෙනවා කියන එක, ඒ මුසාව ම තමයි මේක අස්සට ගිහින් තියෙන්නේ. පරාමාසයට ගිහිල්ලා, ඉදංසච්චයට ගිහිල්ලා ඕක පරාමාසයට ඇවිල්ලා මේ කතාව ඔක්කොම ඇවිල්ලා තියෙන්නේ ඉතින් මුසාව ම තමයි. මේ ලෝකයේ පවතින්නේ දුක්ඛය. අපි සුබයි කියලා අපි හදාගත්ත එක තමයි මේ ඇතුළට බැහැලා තියෙන්නේ. එතකොට මේකට තමයි මේ ඡන්දය. මේකට තමයි අපි මේ දුවන්නේ. එතකොට මේ මුසාවට.

එතකොට දැන් මෙහෙම බැලුවහම දැන් මං කල්පනා කළා අර h1, h2 කියලා දෙකක් බලලා තිබුණා නේ. ඒකෙදි මං බැලුවා දැන් මේ අවස්ථාව වෙනකොට අන්තිමට මේ රූපය නැති වුණාට සඤ්ඤාව strong. සඤ්ඤාව strong වෙන්න strong වෙන්න අපි මේ ගමන දුවනවා. මොකද එයා වේතනාවට එන්න එන්න කිට්ටු වෙනවා කියලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ wheel එක නැතුව, රූපය නැතුව මේක පුදුම විදිහට කැරකෙනවා. ඉතින් ඕක තමයි මං ගැඹුරට බැලුවේ. අන්තිමට අර මුසාවෙන් ම, මේ මුසාව ම කියන එක ම තමයි හුඟාක් ම තදින් ගන්නේ, ඒ මුසාව කියන එක තේරෙනවා නම් තේරෙන ප්‍රමාණයට මේ ඔඵවේ තියෙන කුඤ්ඤේ ගැලවෙනවා. බොහොම සැරට ඒක දැනෙනවා.

ඒක තමා මං කරපු භාවනාව.

27/07/2014 - නීවරණ භාවනා

Nīvaraṇa Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට මම භාවනාවට ගත්තේ ඊයේ භාවනාව ම, කාමච්ඡන්දය කියන එක. එතකොට යන්තම් මතක් කරනවා නම් ඒකේ ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර සාතං අසාතං යමාහු ලෝකේ, තමුපනිස්සාය පහොති ඡන්දො කියන එකෙන් බැලුවේ. ඒ සාත අසාත නිසා, ඒ කියන්නේ ඉෂ්ට වස්තුවයි, සුඛ වේදනාවයි. මෙන්න මේක නිසා තමයි ඡන්දය ඇති වෙන්නේ කියන එක, ඒ ගාථාව බැලුවේ.

එතකොට එතෙත්දි අපි බැලුවා ඊයේ ඒ කොටස් දෙකක්. අර රූපය නිසා ඇති වන දේයි, ඊළඟට වේදනාව නිසා ඇති වන දේයි. එතෙත්දි බැලුවා අර වේදනාව නිසා අර සුඛය කියන එක පරාමාස වෙලා අත්තා කියලා අරගෙන අපි පෙන්නුවේ අර 5A, 5B කියලා පෙන්නුවා නේ. එතනින් ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ අර දිවයි අනුසයෙන් රූපයට ගිහිල්ලා අර fake එකක්, ඒ කියන්නේ සුඛයි කියලා කියන්නේ බොරුවක් නේ. ඒ මුසාවක් තමයි අරගෙන ගිහින් තියෙන්නේ කියන එක බැලුවා. එතකොට එතෙත්දි අපිට ජේන දෙයක් තමයි අර වේදනාව, දැන් සාත කියන එකේ කැලී දෙක ගන්නවා. කැලී දෙකේ තියෙන්නේ රූපයයි, සුඛ වේදනාවයි. දැන් සුඛ වේදනාව කියන එක තමයි වේතනා, ඉදංසච්ච, භයේ අගතිය, ආපහු වේදනාවට එනවා. එතකොට මෙතන ඒ diamond එක වාගේ මේකේ කැරකෙනවා කියන එක, ඇතුළේ loop එකක් අපිට විද්‍යාමාන වෙනවා ඒක ඇතුළෙන් ගත්තහම. අලුවා කැල්ලයි කියලා කියන්නේ අපි. එතකොට ඒක එක පාරක්.

ඊළඟට අපි බැලුවා, අර කැපුවා, රූපයේ ඉදන් ස්පර්ශයට තිබෙන්නා වූ එක කැපුවා. කැපුවහම අපි දැක්කා අර සඤ්ඤාව නිසා වෙලා එනවා කියන එක. එතකොට ඔය සඤ්ඤාව නිසා එනවා කියන එක දැන් මං අද විශේෂයෙන් බැලුවේ ඔන්න ඔය පාරවල් දෙක. මේක කැලී දෙක කඩලා යනකොට කොහොම ද කියන එක. ඔතන, ඕක ලස්සනට ජේනවා මේක බොහෝ කාලෙකට ඉස්සෙල්ලා කරපු භාවනාවක්.

අපි පෙන්නුවා පංචනීවරණයන් නිසා කොහොම ද ඔය මුළු frame එක ම හැදෙන්නේ කියලා. ඒ කියන්නේ මුලින්, අපි දන්නවා දැන් කබලිංකාර ආභාරයේ ඉදන් සඤ්ඤාවට යනවා කියන එක, ඒක සිද්ධ වෙන්නේ අර රාග සල්ලය ආවා, ආපහු රූපය අල්ලගන්නවා. එතකොට ඒක නිසා මේක flow වෙනවා සඤ්ඤාව පැත්තට යනවා

කියන එක මම නැවතත් අල්ලා ගැනීම. ඊට පස්සේ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට යන කතාවේදී අර නාමරූප තමයි එතන jack එක ගහන්නේ. ඒ කියන්නේ ව්‍යාපාදය නිසා තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ. ඇයි ව්‍යාපාදය නිසා සිද්ධ වෙනවා කියලා කියන්නේ, අර ව්‍යාපාදයේ තියෙන්නේ අර දෙකක්. දැන් ගලපලා බලනවා අර areas දෙක, 1 and 2 කියන එක ගලපලා බැලුවායින් පස්සේ මේකේ gap එකක් ආවා. ඒක නිසා තමයි කාමච්ඡන්දය. මේක නිසා කරකවලා ව්‍යාපාදය. මේ වේදනාව ම නැවත පතනවා. එතකොට අර මේ, අපි ද්වේෂ සල්ලයට ආවහම ආපහු වේදනාව අල්ලගන්නවා නේ ද? එතකොට මෙන්න මේ ක්‍රමයෙන් තමයි අර ව්‍යාපාදය සහිතව මෙතන jack එක ගහනවා කියන එක තියෙන්නේ. ඊළඟට වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යනවා කියන එක ජිනමිද්ධයෙන් ගහනවා කියන එක ඒක දැක්කා. එතකොට උඩ frame එක ඇති වුණා. කාමච්ඡන්දයයි, ව්‍යාපාදයයි, ජිනමිද්ධයයි උඩ විඤ්ඤාණය දක්වා ආවා.

ඊට පස්සේ හතර වෙනි එකට විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් අපි මෝහයට යනවා කියන එක තියෙනවා නේ. ඒකට jack එක ගහන්නේ උද්ධව්වයෙන්. දකුණු අත පැත්තේ, එළියේ ඉඳන් මේ පැත්තට ගහනවා. ඔය කාම සඤ්ඤාව කියලා එහෙම අපි ගන්නවා කියලා පෙනේනුවේ, ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ. එතකොට ඒ කතාව තමයි ඔය එන්නේ. එතනින් එනවා පහළට. මෙතන දැන් අපි අවිද්‍යාව කියන තැනකට ආවා නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන තැනට ආවා නම් එතනින් අපි එනවා කාම ආශ්‍රවයට.

එතකොට මෙතනට jack එක ගැහුවේ සැකයෙන්. එතකොට විචිකිච්ඡාව වෙනකොට දැන් මෙතන, පල්ලෙහා කෙළවරට ඇවිල්ලා. ඒ කියන්නේ රාග සල්ලයට ආපහු, අවිද්‍යාවෙන් අපිට කාම ආශ්‍රවයට ආවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට. කාම ආශ්‍රවයෙන් රාග සල්ලය ආපහු රූපයට යනවා කියන එක තියෙනවා දැන් frame එක complete. දැන් ඡේතනා ද මේ ඇතුළෙන් කතාව වෙන අතරේ එළියෙන්, මෙතන තනුව කැපුවා වුණත් අර පෙර කරා වූ දේ නිසා මෙහෙන් ගිහිල්ලා මෙතනට frame එක සම්බන්ධ වෙනවා, ආපහු රූපයට ම යි අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

ඕක නේ ඔය රහතන් වහන්සේ කියන්නේ අපි කොහොම කරත් රූපය ස්පර්ශ කරනවා කියන එක. “රූපෙසු දිස්වා විභවං භවඤ්ච” කියලා මෙතන මේ තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කලා. ඒ පාර අපි අනිත් අතට දන්නවා ඔය මේ “රූපේ විභූතෙ න චුසන්ති එස්සා” කියලා කියනකොට රූපයේ විභූතියක් තියෙනවා නම් ස්පර්ශයක්වත් වෙන්නේ නැතෙයි කියන එක. එතකොට මෙතන අපිට ඡේතනා මේ කැලී දෙකකට, වේදනාව නිසා භවය පවත්වාගෙන ඉන්නා වූ කතාව එක පැත්තකින් ඡේතනා. මෙතන මේ උඩ කැපුවා වුණත් පංචනීවරණ නිසා මෙහෙන් ඇවිල්ලා අපි ආපහු රූපයට එනවා. අතන ස්පර්ශ නොවුණාට අපි යටින් එනවා කියන එක තියෙනවා. වට්ට හතරැස් frame එක ම complete වෙලා එනවා කියන එක.

දැන් ඊයේ භාවනාවක් එක්ක ඕගොල්ලො බැලුවහම ඕගොල්ලන්ට ජේනවා, ඊයේ භාවනාවේ area 1 යි area 4යි කියන එක බැලුවා නේ ද? එතකොට area 4 එක නිසා area 1 එක හැදෙනවා කියන එක ආපහු අපි කිව්වා. දැන් ජේනවද, ඇතුළේ එක loop එකක්. ඊට පස්සේ diamond එක වාගේ, ඒ කියන්නේ මෙතනින් එනවා වේදනාව, වේතනාව, ඉදංසච්චය, හයේ අගතිය ආපහු වේදනාව කියලා තව loop එකක්. මේක ඇතුළේ තියෙනවා අර පොඩි එකක්, ඒකෙන් තියෙනවා මේ වේදනාවක් එක්ක ඇති වෙන diamond එක, උඩින් එනවා තව ලොකුවට එන frame එක. කොහොම කළත් අපි මෙතෙක්ට එනවා. රූපයට කොහෙන් හරි මෙතනින් එනවා.

එතකොට මේක බැලුවට පස්සේ දැන් කෙනෙකුට ජේනවා, මේ විදිහට ගත්තහම දැන් ඕක සම්බන්ධ වෙනවා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රව භාවනාවට. ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රව භාවනාව, ඒ කියන්නේ අපේ විඤ්ඤාණය කොහොම ද flow වෙන්නේ කියන එකයි මේ තියෙන්නේ. ඔය අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක එන්නේ දහ වෙනි රවුමේ දී. දහ වෙනි රවුමට එතකොට, නම වෙනි රවුම වෙනකොට, නම වෙනි රවුමේ දී ඊනමිද්ධය කියන එක හැදිලා ඒක input එක හැටියට එනවා. ඒක හැදුණහම අර bell shaped curve එකක ඒ point එකක් හැදෙනවා curve එකේ, ඒ වේදනාවක් සහිතව. එතකොට ඊළඟට අපි මානසෙන් හදනවා අර best එක. දැන් මං කියන්නේ නිතර ම අර පොඩි කාලේ කැවායින් පස්සේ හොඳ ම එක තියෙනවා නේ මේකයි කියලා. ඒක තමයි මගේ best එක. එතකොට මම ඒක හදනවා කියන එක තියෙනවා උඩ ම point එක.

එතකොට ඊනමිද්ධ අවස්ථාවේ දී ඕගොල්ලන්ට එච්චර go එකක් නෑ. අර රූපයේ තිබෙන්නා වූ අගය දැන් ගෙවිලා ගිහිල්ලා. ඇයි ඊනමිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ ඒක නේ, මේක වැඩක් නෑ කියන එක නේ. ඒ අවස්ථාවේ දීත් flow වෙනවා මොකද හේතුව, අර දෙවනියට හදන්න, මානසෙන් හදන්නා වූ අගය කියන එක මේකට close වෙන නිසා. මගේ අවිද්‍යාවෙන් ගත්තා වූ ඒ පළවෙනි එක, ඒ කියන්නේ මෝහයෙන් ගත්තා වූ එකයි, මානසෙන් කරන අගයයි දෙක close අවස්ථාවක් තියෙන්නේ.

එතකොට විඤ්ඤාණය flow විමක් එතනත් තියෙනවා ඒ අවස්ථාවේ දී. ඒ කියන්නේ කොටින් ම ගන්නවා නම් දැන් ඕගොල්ලෝ ගන්නවා, කඩේකට යනවා shirt එකක් ගන්න. ගියායින් පස්සේ ඕගොල්ලන්ට sure නෑ මේ shirt එක හොඳ ද නරක ද කියලා. හැබැයි මේ එතන ඉන්න salesman කෙනෙක් හරි, එහෙම නැත්තන් තමන්ගේ wife හරි, කවුරු හරි කෙනෙක්, ළමයෙක් හරි කමක් නෑ කියනවා, uncle ට ඔය shirt එක හොඳයි නේ ද? ඒ කිව්වහම දැන් මට sure නැති වුණාට අරයාගේ කිව්ව opinion එක උඩ මං එහෙනම් ආහ් මේ පුතාත් කියනවා නේ නේ ද. එහෙමයි කියලා එහෙනම් ඒක ගන්නවා. ඔය දෙකෙන් නේ එන්නේ. අර මාන අගය තමන්ට තීරණය කරගන්න බැරි අවස්ථාවේ දී අපි මේක ගන්නවා.

එතකොට ඒක තමයි තීරණය කරගන්න බැරි අවස්ථාව කියලා මොකද්ද මේ? කියන්නේ අවිද්‍යාව කියන්නේ මෙතන මේ දුක්බය නොදන්නා බව නේ. දුක්බය ඇති වෙලා තියෙන්නේ. මේක මෙයාට හිතාගන්න බැරි වුණා. ඒක තමයි ඔය අවිද්‍යා ආශ්‍රව භාවනාවේදී පෙන්නුවේ. එතකොට ඒ අවස්ථාවේ දීත් මේක flow වෙනවා කියන එක බැලුවා. එතකොට මේ කැලී දෙකට බැලුවොතින් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මේ කාමච්ඡන්දය නිසා අපි මේක flow වෙන්න ඇරියා. අර විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් එක පැත්තකින් ගියා. ආයින් ජේනවා මේක නිසා එහා කෙළවරින් ඇති වුණ අවිද්‍යාව තියෙනවා නේ. පංචනීවරණ විසින් ඇති වෙන්නේ අවිද්‍යාව. අවිද්‍යා සුත්‍රය. අවිද්‍යා සුත්‍රය, පංචනීවරණ නිසා අවිද්‍යාව. ඒක තමයි මේ පෙන්න්නේ.

එතකොට මේ අවිද්‍යාව නිසාත් මේක flow වෙනවා. එතකොට කොහෙන් ගියත් මේක flow වෙනවා. කාමච්ඡන්ද පැත්තෙන් මට මේක බොහොම හොඳයි කියලා අරගෙන අර මුල දී මං පටන් ගන්නකොට මේක වෙනවා. ඊට පස්සේ මං වට අටක් පැනලා නමය, දහය. අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙලා තියෙන්නේ එතන. එතෙත්ට ගිහිල්ලත් අපි ආපහු flow කරගන්නවා, දුවනවා කියන එක. ඉතින් මේක, මේක බැලුවායින් පස්සේ ඉතින් අර ඔක්කෝම දේවල් පත්තු වෙලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ වෙතො විමුක්තිය, ප්‍රඥා විමුක්තිය, අනාශ්‍රව ඒවා ඔක්කෝම එකට සම්බන්ධ වෙලා තමන්ට දැනෙනවා මේක දැක්කායින් පස්සේ. ඒ කියන්නේ ඒක හරියට නිකන් මේ, විසඳුමක් නෑ වගේ නේ. මේක බැලුවහම, මේක අතහරිනවා ඇර මනුස්සයෙකුට විසඳුමක් නෑ. මොකද මම මෙතනින් රූපයත් එක්ක කැපුවා වුණත් කලින් කරපු නිසා frame එක සම්බන්ධ වෙලා එනවා. වේදනාවේ කියලා ගත්තා නම් ඇතුළෙන් diamond එකෙන් සම්බන්ධ වෙලා එනවා. ඒක මැද්දට අර area 1 to 4, 4 to 1. අර fake, අනාශ්‍රව සඤ්ඤා ඇති වෙන භාවනාව.

ඉතින් මෙතන භාවනා වැලක්. ඒක නිසා තමයි කෙනෙකුට තේරෙන් නැත්තන්, මේ තේරෙන් නැත්තේ. නමුත් මේකේ හරි විශාල අර්ථයක් තියෙනවා මොකද මේ, එක frame එකකින් අනිත් frame එක හැදෙනවා. ඒකෙන් diamond එක හැදෙනවා. ඔය විදිහට ඕකෙන් මුළු නීවරණය ම ඇති වුණාට පස්සේ මේක මම එපායි කිව්වා වුණත්, ඒ කියන්නේ රූපය එපායි කිව්වා වුණත් ආපහු එනවා. ඉතින් දැන් ජේනවා මොකද්ද මේ රහතන් වහන්සේ මේ ළඟකදී පෙන්නුවා නේ මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා වුණත් ඒ රූපය සියුම්ව ස්පර්ශ කරනවා. සියුම්ව. ඒක නේ අර න සඤ්ඤා, ඔය එතන පෙන්නනවා නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා කියන කතාවේ ඉතින්, ඒ කියන්නේ ඒක බොහොම සියුම්ව සිද්ධ වෙන්නා වූ දෙයක්.

28/07/2014 - විමුක්ති

Vimutti

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ නමස්කාර කරනවා ඒ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඊට පස්සේ ඒ බුදුපියවරු අනුපිළිවෙළින් සිහි කරලා දාහතර නමට ම මං වැද නමස්කාර කළා ඒ විදිහට.

එතකොට මම පන්සිල් අරගෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා මම ගියා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කළහම දැන් කතමා ව හික්බවෙ සම්මා දිට්ඨි කියලා දුක්බෙ ඤාණං, ඔය විදිහට ජාති ජරාව ව්‍යාධිය මරණය දක්වා ආවා. ඒ මරණය දක්වා ඇවිල්ලා, ඊට පස්සේ මම මරණයෙන් අපි යනවා ව්‍යාධියට. මේකේ අනිත් පැත්තට ඒක බැලුවේ. එතකොට දැන් මරණය දක්වා කෙනෙක් හරියට ආවා නම් එයා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එකට ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා කියලා කියන්නේ, අර උඩ බලන්න සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට යනවා. **Vector** එක වාගේ තියෙනවා නේ දැන්, උඩ **area** එකක් තියෙනවා මනොසඤ්චෙනාව. එතකොට පල්ලෙහායින් හය අගතිය. මේ පැත්තේ තියෙනවා වම් අත පැත්තේ සඤ්ඤාව. එතකොට සඤ්ඤාවේ ඉඳන් ඕගොල්ලෝ වේතනාවට යනවා කියලා කියන්නේ, පල්ලෙහා බලන්න, දැන් අපි තියෙනවා නේ වේතනාවේ ඉඳන් හය අගතියට. මේ පැත්තේ **area** එක මොකද්ද තියෙන්නේ? ඒකේ තියෙන්නේ මරණය කියන එක තියෙන්නේ මේ පැත්තෙන්, දකුණු අත පැත්තෙන්, ආහාර **diagram** එකේ. එතකොට මරණය කියන එකේ උඩින් මේ පැත්තට එතකොට මරණයේ ඉඳන් ඕගොල්ලෝ එනවා ව්‍යාධියට. එතකොට මේ දෙක බැලුවහම, මේ උඩින් මෙහාට එනවා, මේක මං කලින් කරලා තියෙන භාවනාවක්. එතකොට එතෙත්දි තමන්ට ජේනවා මේක හරි ම පිස්සු වැඩක් කියන එක. මොකද අපි ලෙඩ වෙලා තමයි, ඒ සඤ්ඤාවකින් ගිය ගමන් ඕගොල්ලෝ රෝගී සඤ්ඤාවක් මගේ කියලා අරගෙන ව්‍යාධි ස්වභාවයට පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ මනුස්සයා වේතනා කරනවා කියන්නේ මේ මරණයේ ඉඳන් තමන් එනවා ලෙඩ වෙන්න. දැන් අපි බලන්න දවස්, අපි අසනීප වෙලා ඉන්නේ. ලෙඩ හතරක් තියෙනවා නේ හැමෝට ම. එතකොට ඒ මනුස්සයා මැරිලා ඉවර වෙලා කල්පනා කරනවා, ලෙඩ වෙලා මැරිලා, ආපහු කල්පනා කරනවා මං ආපහු ලෙඩ වෙන්න යනවා කියලා.

එතකොට ඒ විදිහට කල්පනා කළහම ඒ කෙනෙකුට ඒක අවබෝධ වෙනවා නම් ඔය කියන දේ එයා ඉන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ. එතකොට දැන් ඕකේ ඔතන තවත් පල්ලෙහා කැල්ලක් තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා.

එතකොට අපේ මේ විත්තයේ තියෙනවා අර රෝගී ස්වභාවය අපි, අපිට ඇතුල් වෙනවා ඒක විත්ත සංස්කාරවල රෝගී ස්වභාවය කියන එක අපිට ඇති වෙනවා. ඊළඟට පල්ලෙහායිත් තියෙනවා පරිදේවය. පරිදේවයේ ඉඳන් අපි සෝකයට දුවනවා. පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට දුවනකොට ඕගොල්ලෝ අර කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට එනවා. දැන් එතකොට මේ කැලී දෙක වෙනකොට දැන් පල්ලෙහා ධර්මයෙන් **Z shape** එකට තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ තමන් එනවා මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට. එතකොට මෙතනින් පල්ලෙහායිත් තියෙනවා පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට දුවනවා කියලා. මේක හරියට නිකන් **hourglass** එකක් වාගේ. ඊළඟට තියෙනවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට එනවා කියන එක. එතකොට ඔය කැල්ල, යට කැල්ල බැලුවොත් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා නිකන් **hourglass** එක වගේ.

මොකද, මෙතන මේ උඩ කැල්ල, දැන් පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකය කියන එක හිතන්න බලන්න දැන් **hourglass** එක, දැන් මෙහෙම තියෙන එක, පරිදේවය සෝකය මෙතන තියෙනවා. මේක වටේ කැරකිල්ලක් තියෙන්නේ. එතකොට උඩ ජේනවා ඕගොල්ලන්ට අර **Z** අකුර වාගේ ආවා, **Z** අකුරේ අනිත් පැත්තට ආවා. ඇවිල්ලා මෙතනින් මේ පැත්තට යන එකයි තියෙන්නේ. ඕකත් කලින් කරපු භාවනාවක් මේ කියන්නේ. එතකොට අපි යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය උරුම කරගන්න උත්සාහ කරනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට දැන් මෙතන, දැන් මේක වචනවලින් කියනවා නම් නැවතත් ඕගොල්ලන්ට මතක තියාගන්න, මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා කියන එකේදී ගන්න තියෙන්නේ අර විත්ත සංස්කාර මැරෙන නිසා අර ව්‍යාධි ස්වභාවය මනසේ තියෙනවා. ඒක තමයි මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධිය කතාව. පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට අපි දුවනවා. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය උරුම කරගන්න ඕගොල්ලෝ උත්සාහ කරනවා. ඒක තමයි අපිට සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මේකේ **Z shape** එකට එනවා කියන එක තියෙනවා.

මෙන්න මෙතන්දී මේ කතාව, මේ කාරණා තුන, දකුණු අත පැත්තේ තිබෙන්නා වූ කාරණා තුන වමට එනවා නේ. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය, එතකොට එක කාරණාවක්. ඊළඟට සෝකය, දෙවනි කාරණාව. ඊළඟට උඩ ව්‍යාධිය. එතකොට මේ දකුණු අත පැත්තේ කාරණා තුනෙන් වම් අත පැත්තේ කාරණා තුනට තමයි ඕගොල්ලෝ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මෙන්න මේ කාරණා තුන කෙනෙක් දකිනවා නම් අන්න ඒ වෙලාවේ එයාට තියෙනවා ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක. අපි කිව්වා මූලින් ආවේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය. එක කාරණයක් ගත්තහම එන්නේ එයාට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය. කාරණා තුනක් ගත්තහම ආකිඤ්චන විමුක්තිය.

එතකොට මං ඒ වෙලාවේ බැලුවා මේ ආකිඤ්චන විමුක්තියයි, ශුන්‍යතා වෙනො විමුක්තියයි. ඕගොල්ලෝ ඊයේ බැලුවේ. අනිච්ච නම් දුක්ඛ නම් විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ ය කියලා ගන්න වටිනවා ද? අන්න ඒ වෙලාවේ දී ශුන්‍යතා වෙනො විමුක්තියට එන්න පුළුවන් ඒ ධර්ම කාරණා අනුව. ඒ විමුක්තියයි මේකයි අතර වෙනස මොකද්ද කියන එක. ඉතින් ඒක බැලුවහම, එතන ජේනවා ඕගොල්ලන්ට අතෙත්දි අර සඤ්ඤාව මගේ නොවෙනවා කියන එක ගැනීම තමයි ශුන්‍යතාවය කියන එකේ තියෙන්නේ. මේ අවස්ථාව වෙනකොට ප්‍රඥාව ඊට වඩා වැඩියි. අර කාරණා තුනකින් එයාගේ ඇවිල්ලා තියෙනවා ඒක නිසා ඒ ප්‍රඥාවේ ස්වභාවය වැඩියි කියන එක, ඉතින් රහතන් වහන්සේ “සාධු සාධු දරුවා” කියලා කිව්වා.

ඊට පස්සේ දැන් මං කල්පනා කරනවා, දැන් මේ ඔපව, මේ වෙලාවේ ඉතින් විසාලයි කියන්නේ expand වෙට් expand වෙට් යනවා, දැන් මට දැන් මෙතන මේකේ, අර ඒක නිසා ඇති වෙන්නා වූ සැපක් තියෙනවා. එතකොට දැන් මං මේ කල්පනා කරනවා මේක මං මේ සැපක් කියලා ගන්නවයි කිව්වොත් හරියන්නේ නෑ මේක. ඒක සැපක් කියන එක දැන් මට තේරෙනවා. මේක මං මෙහෙම ගත්තොත් හරියන්නේ නැහැයි කියන එක මං මෙතන කල්පනා කළහම දැන් මෙතන මට එනවා මේ, මොකද මේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ, අර ව්‍යාධි සහගත ස්වභාවය කියන එක, දැන් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියලා කියන්නේ මොකද්ද?

යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියලා කියන්නේ ව්‍යාධිය තියෙන පුද්ගලයා කල්පනා කරනවා අතේ අපි ලෙඩ වෙන අය නොවෙනවා නම් කියලා. එතකොට අන්න ඒ ගුණය තමයි අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තුළ තියෙන්නේ. ඒක ඇවිල්ලා තියෙනවා ඒකට. එතකොට දැන් මං මේ මනස විසාල වේගෙන යනකොට මේක මගේ කියලා ගන්නවා නම්, මේක හොඳයි කියලා ගන්නවා නම් එහෙනම් මං තාම ඉන්නේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයේ. එතකොට මට එනවා මෙතන මේ දෙක අතර සම්බන්ධතාවය, දැන් ඔය Z අකුරෙන් මම, මං කිව්වා නේ Z අකුරේ අනිත් පැත්තෙන් එනවා කියලා. ඒක parallel වෙනවා අර sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා අරගෙන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන කතාව තියෙන්නේ, තයොධම්ම සුත්‍රයේ, ආන්න ඒකත් එක්ක මේක දැන් parallel වෙනවා. Z අකුරේ අනිත් පැත්තේ කැල්ලයි මේකයි parallel ඇවිල්ලා තියෙනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මට හොඳට තේරුණා මේක මගේ කියලා, දැන් මෙතනත් මේක නිවනෙන් පිටත දෙයක්. මේකත් මගේ කියලා ගන්නා නම් මම තාමත් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තමයි තියෙන්නේ. එතකොට එතන ඔය කලින් කරපු භාවනා නිසා ඉතින් හොඳ ලස්සනට ජේනවා කුක්කුච්චය. ඒ කුක්කුච්චය තියෙනවා නම් ඕගොල්ලන්ට තියෙනවා

අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක තියෙනවා. එතකොට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය නිසා කුක්කුච්චය ඇති වෙනවා. දෙපැත්තට ම ඕකෙ ඒ කතාව තියෙනවා. ඉතින් උඩ අත්තා කියලා ගත්තා, මගේ කියලා ගත්තා, මෙතන කුක්කුච්චය, මෙතන අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය, එතකොට මේ නිවනෙන් පිටත, මං මේ සඤ්ඤාවන් මං මේ ගත්තා නම් මෙතනත් තියෙන්නේ මේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තමයි. මං නිවනෙන් පිටත දෙයක් අරගෙන තියෙන්නේ. ඒක හොඳට දැනෙන්න ඕනෙ. අතෙත්ට ගිහිල්ලා, ඒ තත්වට පත් වෙලා, ඒක විදලා, තමන්ට දැනෙන්න ඕනේ.

එතකොට අන්න ඒ වෙලාවේදී මම, ඉතින් රහතන් වහන්සේ මගෙන් ඇහුවා, “දැන් දරුවා මොකද්ද වෙනස?” කියලා මෙතන. දැන් මෙතන මොන විමුක්තියේ ද ඉන්නේ කියන එක. ඉතින් මං බලනකොට මට තේරෙනවා මේක, මේකත් පත්තු වෙලා තියෙන්නේ. ප්‍රඥා විමුක්තියත් හොඳට තියෙනවා **strongly**. හැබැයි වෙනො විමුක්තියත් තියෙනවා. මං කිව්වා මම ඉන්නේ ප්‍රඥා විමුක්තියේ. හැබැයි මේක **supported by** වෙනො විමුක්තිය.

ඒ කියන්නේ මේ නිවනට යොමු වෙච්ච මනසෙන් ඒක **support** වෙලා තමයි මේක තියෙන්නේ. ඒ පාර රහතන් වහන්සේ කිව්වා “සාධු සාධු දරුවා” ඒක තමයි අර ඉහළ ම, ඉහළ ම වූ, ඒක අර දැන් වූල සුඤ්ඤතේ පෙන්නන්නේ අර අවස්ථාවේ දී මේකත් සකස් කරනවා කියලා දැකලා ඒක ගන්නවා කියන එක. අන්න ඒ, ඒ විමුක්තිය තමයි එතන ඒ අවස්ථාව. ඉතින් ඒක, ඉන්න නම් හිතෙනවා. නමුත් ඊට පස්සේ රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කිව්වහම ඉතින් ඒක නැවැත්තුවා.

සතර ආකාර දුකකිය

2

කඩලිඩිකාරානාරො කඩලිංකාර ආකාරය	එසසානාරො ස්පර්ශ ආකාරය	මනොසකොච්ඡනානාරො මනෝ සංවේතන ආකාරය	විකොකොකොනාරො විකොකොන ආකාරය
අසුතෙ සුඛතනි විපලලාසො අසුඛයෙනි සුඛි යැ යන විපථීසය	දුකෙඛි සුඛතනි විපලලාසො දුකෙඛි සැප යැ යන විපථීසය	අතතනනි අතතානි විපලලාසො තමා නොවන්නේ තමා යැ යන විපථීසය	අනිවෙච්චි විපලලාසො අනිතරයෙනි නිතරය යැ යන විපථීසය
කාමුපාදනං කාම උපාදනය (කාමය අල්වාගැනීම)	සීලබ්බතුපාදනං සීලබ්බත උපාදනය (ශීල-වුත අල්වාගැනීම)	දිට්ඨිපාදනං දිට්ඨි උපාදනය (දෘෂ්ටි අල්වාගැනීම)	අතතවාදුපාදනං 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	බ්බාපාදකායගපෙචා ව්‍යාපාදයෙහි ගැටගැසීම	පරාමාසකායගපෙචා දෘෂ්ටියෙහි ගැටගැසීම	ඉදංසච්චානිතිවෙසො කායගපෙචා මේ සත්‍යය මැ යි ගෙන එහි ගැටගැසීම
කාමාසවො කාම ආශ්‍රවය	භවාසවො භව ආශ්‍රවය	දිට්ඨාසවො දෘෂ්ටි ආශ්‍රවය	අවිජ්ජාසවො අවිජ්ජා ආශ්‍රවය
කාමොසො කාම මිඝය(හෙවත් ප්‍රවාහය)	භවොසො භව මිඝය(හෙවත් ප්‍රවාහය)	දිට්ඨොසො දෘෂ්ටි මිඝය(හෙවත් ප්‍රවාහය)	අවිජ්ජාසො අවිජ්ජා මිඝය(හෙවත් ප්‍රවාහය)
රාගසලලං රාග සල්ලය(හෙවත් හුල)	දොසසලලං ද්වේෂ සල්ලය(හෙවත් හුල)	දිට්ඨිසලලං දෘෂ්ටි සල්ලය(හෙවත් හුල)	මොහසලලං මෝහ සල්ලය(හෙවත් මුළුව තම් හුල)
රූපුපතං විකොකොනං නිට්ඨති විකොකොනං රූපයෙහි එළඹ සිටී	වේදනුපතං විකොකොනං නිට්ඨති විකොකොනං වේදනායෙහි එළඹ සිටී	සකොකොපතං විකොකොනං නිට්ඨති විකොකොනං සංඥායෙහි එළඹ සිටී	සඛාරූපතං විකොකොනං නිට්ඨති විකොකොනං 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

29/07/2014 - විඤ්ඤාණඤ්චායතන භාවනා

Viññāṇañcāyatana Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊට පස්සේ මම, ලෝභයෙන් පටන් ගන්නෙයි කියලා මට කිව්වා. එතකොට ඒ ලෝභයෙන් පටන් ගන්නෙයි කිව්වහම මේක සම්බන්ධයෙන් භාවනාවන් ගොඩාක් කරලා තියෙනවා නේ. එතකොට ඕගොල්ලො දන්නවා අර මුලින් ම තියෙන එක, එතන තියෙනවා කබලිංකාර ආභාරය, ස්පර්ශය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය. එතන ඒ **belt** එක කරකවනවා කියන එක. ඔය **belt** එක කැරකෙව්වහම අපි දන්නවා, ඕකට කියනවා අපි **area 1** කියලා. ඕක නිසා **area 4** හැදෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ එතන තියෙනවා වේදනාව, පරාමාසය, පල්ලෙභායින් හයෙන් අගතියට යනවා කියන එතන **area 4** එක කියන එක. අනිත් අතට ගත්තහම අපි දන්නවා ඔය, අර අඹ ගෙඩියක් කාලා වේදනාව විදලා මම ඉන්න කියන කැමැත්තක් තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ චේතනාව වෙනකන් ඕක දික් වෙලා යනවා ඒ පැත්තෙන්. මේ පැත්තෙන් අර ජාතිය කියන පැත්තට යනවා.

එතකොට මෙන්න මේ විදිහට ඕගොල්ලන්ට ඡේතනාව අර **line** එකක් අපි පෙන්නන්නේ, **parallel** ව අදින්නේ ආශ්‍රවයන් පැහැදිලි කරනකොට, ඒ දක්වා එක පැත්තකින් යනවා. එතකොට ඒක අර කොඩියක කැල්ලක් වාගේ හැදෙනවා. ඊට පස්සේ අපි දන්නවා අර පල්ලෙභායින් ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ. එතකොට එතනදී ආපහු කොඩියේ තව කැල්ලක් හැදෙනවා මේ මැද්දේ කැල්ල අර වේදනාව වාගේ තියෙනවා. කොඩිය කියන්නේ අර පන්සල්වල එහෙම එල්ලන්නේ මේ මැද්දෙන් කපලා. අන්න ඒ කොඩිය. එතකොට ඔය, ඔය භාවනාවෙදී ඉතින් මම කලින් කරලා තියෙනවා භාවනාවක්. ඒකේ පෙන්නුවේ ඔය කබලිංකාර ආභාරය, ස්පර්ශ, වේදනා, ඔය ගිද්ධිලෝභය කියන **area 1** කියන **triangle** එක, ඕක උස්සලා තියෙන්නේ. හරියට මේ ගේක, ගෙවල්වල තියෙනවා නේ අර මෙහෙම කැල්ල. ඒ වාගේ කැල්ලක් තමයි මේ අපි කතා කරන්නේ. එතකොට මේක, මේ **triangle** එක කියන එක උස්සලා තියෙන්නේ **columns** දෙකකින්. ඒ **columns** දෙක මොකද්ද?

මෙතනින් අපි ඔන්න රාග සල්ලයෙන් කරකවනවා. රාග සල්ලයෙන් අල්ලලා කරකවනකොට අපි කබලිංකාර ආභාරයට නැවතත් යනවා. අන්න පොල්ල ගැහුවා

වාගේ ඒකෙ පවතිනවා. නැත්තන් ඕක පවතින්නේ නෑ නේ. එතකොට ඊට පස්සේ මේ මෙහා පැත්තෙන් ගත්තහම වේදනාව එතන ද්වේෂ සල්ලයෙන් අල්ලලා කරකවනවා. සල්ලයෙන් කරකවලා කරකවීමෙන් අපි ඉස්සවීම කියන එක කරා හරියට jack එක ගැහුවා වාගේ, අරක උඩට යන්න. ඊට පස්සේ, මේක පවත්වා ගන්න ඕනෙ නේ. ඒ පවත්වා ගන්න එක තමයි විඤ්ඤාණස්ථිතිය. ඊළඟට තියෙන්නේ ස්ථිතිය නේ. රූපය අල්ලගෙන විඤ්ඤාණය පවතිනවා. එතකොට විඤ්ඤාණස්ථිතිය කියන එක එතන තියෙනවා. පළවෙනි පාරෙන් තියෙනවා, දෙවනි පාරෙන් තියෙනවා. එතකොට ඒ දෙකෙන් තමයි මේක උඩට ඉස්සුවා, **maintenance** කියන එක තියෙනවා.

ඊට පස්සේ දැන් පල්ලෙහාට යනකොට අපි ඉතින් ඡන්දයෙන් මේකට අගති ගමනකට යනවා අපි මව් කුසකට රිංගනවා වාගේ ඒ දේ සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට මං ඕක හොඳට බැලුවා ඉතින් මේකේ නැති වෙන්න නම් රාග සල්ලය නැති වෙන්න ඡන්ද සමාධිය කියන එක තියෙන්නට ඕනෙ. එතකොට ඊළඟට අර විඤ්ඤාණස්ථිතිය නැති වෙන්න ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක තියෙන්නට ඕනෙ. ඊළඟට අපිට එනවා පල්ලෙහායිත් ඡන්දයෙන් අපි අගති ගමනක් යනවා කියන එක තියෙනවා නේ. එතකොට ඒ ඡන්දයෙන් අගති ගමන යන එක වෙන්න මෙත්තාවෙන් අප්‍රමාණයට යන්න ඕනෙ. ඒ මේ වෙනකොට මගේ මේ ඔප්වෙ මට තේරෙනවා මේ පැත්ත සැපයි, හරියට ම නිකන් මෙතන, මෙහෙම **triangle** එකක් ඡේනවා. මට දැනෙනවා. **Physically** දැනෙනවා.

එතකොට මං බැලුවා මේ මොකද මේ. මේ වෙනො විමුක්තිය තමයි මෙතන තියෙන්නේ. මෙතන වෙනො විමුක්තිය ඇති වෙලා තියෙනවා, බොහෝ ම සැපට මේක තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මං ඒ මෙත්තාව පවත්වාගෙන ඉන්නකොට මට උදව් කළා එක්කෙනෙකුත් අර කරුල්ලෙකුත්. දැන් ඒ මේවා කරගෙන ඉන්නකොට ඒ කරුල්ලා හරි වේදනාවකින් නේ උෟ කැගහන්නේ. ඒ දුක මේකයි කියන එක මම කල්පනා කළා. ඉතින් මං ඒ සතාටත් ඉතින් මෙත්තාව පැවැත්තුවා ඉතින් මේ වාගේ කොච්චර සත්තු දුකේ ඉන්නවා ද, මේ මේ විදිහට. සත්වයෝ ඉන්නේ දුකේ ම යි කියන එක, අපි හැමෝම ඉන්නේ දුකේ ම යි කියන එක ඉතින් හොඳට ඉතින් මෙත්තාවෙන් අප්‍රමාණය සහිතව මේක මගේ පැවතුණා.

මේක පවත්වගෙන මෙහෙම ඉන්නකොට දැන් මට, මං ආවා දෙවනි **column** එකට. ඒ දෙවනි **column** එකට ආවා ම මම කල්පනා කළා දැන් මේ පැත්ත උස්සලා තියෙන්නේ අර ද්වේෂයෙන් කියන එක. අපි දන්නවා අර පළවෙනි **column** එකේ ප්‍රශ්නේ, ජාතිය ඇති වුණායිත් පස්සේ ජරාව කියන එක ඇති වෙනවා. විපරිණාමය කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒ විපරිණාමය තියෙනවා නම් මේක පවත්වන්න බෑ නේ. නමුත් අපි උත්සාහ කරනවා. ද්වේෂ සල්ලයෙන් කරකවනවා, මේ කොහොම හරි වේදනාව අල්ලගෙන අපි ඉන්න මේක කරනවා. එතකොට අපි, පළවෙනියෙන් ම අපිට

ජේනවා ද්වේෂ සල්ලය අපි බැලුවේ මේක jack එක ගැහුවා වාගේ උස්සන්න. උස්සලා පවත්වාගෙන ඉන්න තමයි අපිට විඤ්ඤාණස්ථිතිය, වේදනාව අල්ලගෙන ඉන්නා වූ කියන කාරණය.

එතකොට ඊට පස්සේ අපි ද්වේෂයෙන් අගතියට යනවා. එතකොට ඕකට විරුද්ධ වූ ධර්මය තමයි අර දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවේ අපිට ජේනවා ද්වේෂයෙන් අපි, ද්වේෂ සල්ලයෙන් කැරකෙන්නේ නැති වෙන්න නම් අර පළවෙනි පාරේ තිබුණා නේ අපි ඡන්ද සමාධිය. ඒ වාගේ මේකේ විත්ත සමාධිය කියන එක තියෙන්න ඕනේ. ඊට පස්සේ දැන් මෙතන තියෙන්න ඕනෙ මේ විත්ත ඉද්ධිපාදය කියන එක. අර විඤ්ඤාණස්ථිතිය කියන එක නැති, ඉද්ධිපාද 4 කියන එක තියෙන්න ඕනි මේකේ ස්ථිතිය කියන එක නැති වෙන්න කියලා, maintenance කියන එක නැති වෙන්න. අන්න ඒ වෙලාව එතකොට මට ධර්මය මෙතෙහි කරන්න ඕන්නැති වුණා. ඒ පාර, මට තේරෙනවා මේ පැත්ත මෙහෙම වෙනවා. අර ඉද්ධිපාද 4ත් එක්ක දැන් මෙතන මේ පැත්තට එකක් හැදිලා. දැන් මෙතන මෙහෙම එකක් හැදිලා තිබුණා නේ හරහට. ප්‍රඥාවේ ඉඳන් පල්ලෙහාට මෙහා, හක්ක තියෙන හරියේ පල්ලෙහායිත් මෙහෙමයි සතියත් එක්ක මෙතන තිබුණේ නේ ද. ඊට පස්සේ මේ වෙනකොට මගේ මේ පැත්තට දැන් ඇදිලා තියෙනවා. ඒ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියේ කතාව හුහාක් මේවා වෙලා ගිහිල්ලා.

ඉතින් මට තේරුණා මේක වෙන්නේ මොකද අර ඉද්ධිපාද කියන එකේදී අර, අර කුරුල්ලට මේක වඩනකොට මම මේ කල්පනා කළා මේ මෙත්තාව මේ සත්වයන්ට මෙහෙම පවත්වාගෙන ඉන්නවා ඉතින් දැන් අපි හිතමු ගෙදරක ළමයෙක් කෑගහනවා නම් එහෙම මිනිස්සු ඇවිල්ලා ඒ පාර අනේ මේ ළමයට කෑම දෙන්න, මොනවා හරි සංස්කාරයන් කරනවා නේ නේ ද. එතකොට මෙන්න මේ සංස්කාරයන් කියන ඒවා ටික කැපිලා ගියා. ඕක කොච්චර කළත් ඕක ඔහොම තමයි. ඊට පස්සේ තව ළමයෙක් හරි කෑගහනවා. තව ළමයෙක් හරි කෑගහනවා. මේ ලෝකේ හැම සත්වයෙක් ම මේ දුකෙන් අඩ අඩා දුකෙන් ජීවත් වෙනවා කියන එක තමයි, හැම තැන ම ඔය කෑගැහිල්ල තමයි කියන එක තිබුණේ. ඒක, ඒ අර්ථයත් එක්ක ම තමයි අර දෙවනි පාර බලනකොට දැන් මේ, මගේ පළවෙනි පාරේ උත්සාහය ඡන්ද සමාධියෙන් ම ඉන්නවා කියන එක. ඡන්ද සමාධියෙන් නිවනට මනස යොමු කරලා මම ඉන්නවා කියන එක. අර මේකත් ඕනෙ නැතෙයි කියනවා වාගේ එකක් තමයි මේ පැත්තෙන් එන්නේ. අරක කරන්න බැහැ.

ඒ කියන්නේ මේ ලෝකයේ ඉන්නකොට මේ සත්වයෝ කෑගහනවා, දුක් වෙනවා, කොච්චර සංස්කාර කරත් මේක නිවන්න පුළුවන් ගින්නක් නෙවේ. අන්න ඒ අර්ථය එක්ක දැන් මගේ මේ, මට දැන් ධර්මය මෙතෙහි කරන්න ඕනෙත් නෑ, මේක මැකිලා ගිහිල්ලා සිහි කරන්නත් බෑ. ඒ වගේ මගේ ගිහිල්ලා තියෙන්නේ දැන්. හරි පුදුමයි

එතන ඒ තත්වය. අර අරක නතර වුණා වාගේ. රෝදේ නතර වුණහම තියෙන්නේ. අන්න ඒ වාගේ මේක, අමුතු විදිහකට මේකත් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා.

එතකොට ඒකට තමයි ඔය කුඤ්ඤයේ උඩ කැල්ල. දැන් අපි දන්නවා නේ කුඤ්ඤයේ කතාව. මේකේ කුඤ්ඤයේ උඩ කැල්ලක් තමයි මේ වේදනාවේ කැල්ල, අර මෙහෙම කොටුවක් නේ. Diamond shape එක කියන්නේ, අලුවා කැල්ල කියන්නේ. එතකොට මෙතන යට කෙළවර කුඤ්ඤය, වේතනාවත් එක්ක. මෙතනත් තියෙනවා ඒ කුඤ්ඤයේ, එතන ඒ කැල්ලක් තියෙනවා.

එතකොට මේ කැල්ල තමයි මේ ගැලවිලා යන්නේ. මං හොඳට තේරෙනවා මේකේ වෙනස. එතකොට මේක දැන් ඔළුව හොඳට complete වෙලා මෙතන පවතිනවා දැන් ද්වේෂයෙන් අගතියට ගමන යන්නැති වෙන්න ඉතින් කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට යන්න ඕනෙ. ඉතින් අර වේදනාවක් අල්ලගෙන ඉන්න ඕනෙ නෑ. ඒ කියන්නේ අර ඡන්ද සමාධියෙන් මම නිවනට යනවා කියන එකවත් අල්ලගෙන ඉන්න ඕනෙකමක් නැති කියන අර්ථයක් මෙතන මේකේ තියෙනවා. මේක බොහොම හොඳට මෙතන හිටියා.

ඊට පස්සේ රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කියලා කිව්වා. මං ඒ පාර නවත්තලා ඊට පස්සේ දැන් මං ආපහු කල්පනා කරා දැන්, ඕගොල්ලෝ තාම භාවනා කරනවා නේ. මගේ එක මිනිත්තු පහළොවකින් විස්සකින් විතර මේක ඉවරයි. එතකොට මම දැන් ආපහු මේ, වෙලාවත් බලලා, මං බැලුවා ආපහු මේක සිතුවා. ඒ සිතපු වෙලාවේ, දැන් මේ මට මොකද මේ වුණේ කියලා. මෙතන මේ විදිහට කොහොම ද නැති වෙලා ගියේ කියන එක. එහෙම කල්පනා කරලා බලනකොට ඉතින් දැන් මට ඡේනවා මේ, ඒ වේදනාව කියන එක මම අල්ලගෙන ඉන්නෙ නැතිකම කියන එක තියෙනවා නේ මෙතන. කිසිම වේදනාවක්. ඒ නිර්වාණය සඳහා ඡන්දය තියෙනවා. ඒක සඳහා වූ, ඒක නිසා ඇති වෙන්නා වූ වේදනාවක්වත් මං අල්ලගෙන ඉන්නේ නැතෙයි කියන කතාවට තියෙනවා.

එතකොට මට, ඒ වෙලාවෙදි මට එකපාරට ම රහතන් වහන්සේ ඇහුවා, “දැන් ඔබ කොතන ද ඉන්නේ” කියලා. බලනකොට විඤ්ඤාණඤ්චායතනයේ ඉන්නේ. එකපාරට ම මට තේරුණා මං විඤ්ඤාණඤ්චායතනයේ ඉන්නේ. ඇයි මං විඤ්ඤාණඤ්චායතනයේ ඉන්නේ? අර ආකාසානඤ්චායතන නිසා ඇති වෙන්නා වූ වේදනාවත් ඒ සම්බන්ධයෙන් තියෙන එකවත් මම එපා කියන අර්ථයයි මේකේ තියෙන්නේ. ඔය දෙවනි පාරෙන් ඒක නේ වෙන්නේ. ඒ ආකාසානඤ්චායතනයට නේ යන්නේ. පළවෙනි එක සුභ කියන විමුක්තිය, දෙවනි එකේ ආකාසානඤ්චායතන කියන එකයි තියෙන්නේ. ඒකේ තියෙන වේදනාවත් එපායි කියන එක නිසා තමයි එතන විඤ්ඤාණඤ්චායතනය. ඉතින් මේ භාවනාවේ නම විඤ්ඤාණඤ්චායතනය, කියන එකයි එතන තියෙන්නේ. හොඳයි භාවනාව.

30/07/2014 - නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන කුසල

Nevasaññānāsaññāyatana Kusala

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාර වේවා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

වැදලා මට, අර මෝහයෙන් පටන් ගන්න කියන එක තමයි මට කිව්වේ. මෝහය නැති කරමි කියන එක. එතකොට කෙළින් ම මම ගත්තේ. දැන් අපි පෙන්නනවා ඔය ආයතන භාවනාවේ එහෙම අන්තිමට, ඔය මෝහය කියන එක ඇති වෙන්තේ ස්පර්ශය නිසා. ඒ කියන්නේ, ස්පර්ශය නිසා අපිට සඤ්ඤාවක් ඇති වෙනවා. ඒ sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගැනීමෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක තියෙන තැනට අපි එනවා. මගේ කියලා ගැනීම කියන එක.

ඕක තමයි ඔය තයොධම්ම සූත්‍රයේ පෙන්නනවා ඕක. එතකොට අපි එතෙත්ට ආවා නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් අපි කාම ආශ්‍රවයට එනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවය එන එක, අපි මේ වෙලාවේ බලනවා කාම ආශ්‍රවයට ආවා, කාම ආශ්‍රවය නිසා අපි රාග සල්ලය, ඒකෙන් අපි රූපය කියන එකට යනවා කියන එක.

එතකොට එහෙම නම් ඕගොල්ලන්ට ඡේනවා දැන් මෙතනින් පටන් අරගෙන මෙහෙම **frame** එකක් සම්බන්ධ වුණා එලියෙන්. එතකොට ඔය, ඔය කියන්නේ ඔය රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා ඔය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාත් ඒ රූපය ස්පර්ශ කරනවා සියුම්ව. 50%ක අවස්ථාවක් එයා ඒක කරනවා එයාගේ කාලෙන්. නැත්තන් බිඳෙනවා. විඤ්ඤාණය පවතින්නැ. සඤ්ඤාව නැති වෙලා ගිහිල්ලා විඤ්ඤාණය පවතින්නැති වෙනවා. ඒක නිසා එයාටත් ඒක කරන්න වෙනවා. ඒක බොහොම සියුම්ව සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මෙතෙත්දී අර මැද්දේ තියෙන වේදනාවල් කතාවල් නෑ එයාට. එතකොට ඊළඟට දැන් අපි, එක **frame** එකක් අපි දැක්කා.

ඕකට අමතරව අපිට තවත් එකක් රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා ඔය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්ති, ඒ කුසලය ඇති කරගන්න එකේදී, ඒ කියන්නේ ඕක sandwich එක වාගේ ඇකිලෙන එක නේ වෙන්නේ. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට යනවා. ඉතින් මේක දෙපැත්තට ඇතුල් වෙනවා. මෙතනින් හව ආශ්‍රවය ඇති වෙනවා. මෙතන

columns දෙකයි මේක මෙහෙම ඇතුල් වෙනවා කියලා තව භාවනාවක් කරලා තියෙනවා.

එතකොට අපි ගත්තොතින් එහෙම, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ගිය එක්කෙනා දිටියි ආශ්‍රවයට එනවා කියන එක තියෙනවා නේ. ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිටියි ආශ්‍රවයට ආවායින් පස්සේ මොකද වෙන්නේ, දිටියි ආශ්‍රවයෙන් දිටියි සල්ලයට යනවා. සල්ලයට ගියහම සඤ්ඤාව අල්ලගෙන ආපහු විඤ්ඤාණය පවතිනවා. එතකොට ඔතනත් ඔය සෙල්ලම වෙනවා.

එතකොට මේ වෙලාව වෙනකොට දැන් අපිට ජේනවා ඔය දිටියි සල්ලය නිසා සඤ්ඤාවට touch කිරීම කියන එක ඒ පැත්තෙන් සිද්ධ වෙනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා රූපය කියන එක උඩින්, සඤ්ඤාවෙන් ස්පර්ශ කරගෙන වේදනාවක් ගැන නැතුව, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා වේදනාවක් ගැන හැඟීමක් නැතුව උඩින් සියුම්ව වෙන්නා වූ දෙයකුත් තියෙනවා.

එතකොට ඔය, ඔය අවස්ථාවේ දී ගත්තහම දැන් දිටියි ආශ්‍රවයෙන් හරි අවිද්‍යා, කොහොම හරි කාම ආශ්‍රවය කියන තැනට ආවොතින්, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ආවොතින්, ඒ කාම ආශ්‍රවයට ආවාට පස්සේ ඒ පුද්ගලයා, කප්පං කියලා අපි පාරක් කියලා තියෙනවා, ඒකේ හරහා ඒ වේදනාවෙන් උඩට වේතනා වෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඔය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා මේ කොච්චර පාරක් ද මේක, ඔය ස්පර්ශ කරනවා කියන එක එයා කොහොම ද කරන්නේ? එතකොට මට එතන ආවා මේ දෙකයි, රූපය දෙපාරක් ස්පර්ශ කරනවා, ඊට පස්සේ අර සඤ්ඤාවකින් ඉන්නවා කියන අර්ථය.

හැබැයි මතක තියාගන්න මෙනත වෙනස තියෙන්නේ මෙයාට මේ සඤ්ඤාවේ වෙනසක් තේරෙන්නේ නෑ එයාට. එයාට වෙනසක් තේරෙනවා නම් තේරෙන්නේ වේදනාවේ වෙනසක් දැනීමෙන් තමයි ඕගොල්ලෝ යමක් දැනගන්නේ. වේදනාවේ වෙනසක්, වේදනාවට මේකක් නැත්තන්, මොකද එයා දෙකක් ස්පර්ශ කළහම එයා දන්නවා. පළවෙනි පාර අවිද්‍යාවෙන් එන එක, දෙවනි පාර මාන්තයෙන් වෙන්නා වූ එක තියෙනවා.

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා මේ සංස්කාරවලට අගයක් දෙන්නේ නෑ. එයාගේ මාන්තයක් නෑ ඒ විදිහේ මාන්තයක්. ඒක නිසා එයා හදන්නා වූ අර දෙක ම එක වගේ. එතකොට එයාට ඒකේ වෙනසක් නෑ. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා. අර පෙර සඤ්ඤාවනුයි මේකෙයි කියන එකේ වෙනසක් නෑ කියන එක තියෙනවා. වේදනාවට අගයක් දෙන්නෑ, මොකද එයා දන්නවා ඇති වෙන වේදනාව දුකයි. ඒ වේදනාව දුකයි කියලා මේකේ gap එක කොහොම හැදුවත් compare කළොතින් මේක දුකයි, ඒක නිසා එයාගේ comparison එකක් එයාගේ නෑ.

එතකොට දැන් එහෙනම්, දැන් මට ජේනවා මේ සඤ්ඤාවෙන් පල්ලෙහා කොටස මැකිලා. ඒ හරියේ වේදනා පැත්තේ ඒ picture එක නෑ. අර උඩින් මේකක් විතරයි තියෙන්නේ. ඉතින් එතකොට, දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා ඉන්නේ remainder of volitional formations. මේ දක්වා කරපු සංස්කාරයෙන් තමයි ඉන්නේ, එයාගේ අලුතෙන් එකක් නෑ. එතකොට මේක මොකද්ද මේ කියන්නේ?

එහෙම නම් මෙයා ඉන්නේ මේ වේතනාවෙන්. එහෙම වෙන්න නම් පුළුවන්කම තියෙන්නේ වේතනාවෙන්. මොන වේතනාවෙන් ද? ඒක හරියට මට ඒක හිතූණහම ඉතින් රහතන් වහන්සේ එතන “සාධු සාධු” කිව්වා. ඒ කියන්නේ වේතනාවෙන් එතන ඉන්නවා කියන එක ගත්තහම, මං උදාහරණයක් රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා, රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඔබ ම දන්නවා” කියලා ඒකට උදාහරණය.

ඒ පාර මට ම එනවා, ඒ කියන්නේ මම මොකක් හරි තැනකට ගිහිල්ලා මොන හේතුවක් හරි නිසා මං මෙතන ඉන්නවා නම් ඉතින් ඒ ඔය හේතු ඔහෙ වෙච්චා වේ. දැන් මිනිස්සු කියන්නේ. දැන් මොකකට හරි හේතුවකට මාව ඉපදුණා නම්, මං ඔහෙ ඉතින් ඒක, මං අලුතෙන් මොකක්, ඒ කියන්නේ තණ්හාව පැත්තෙන් නෑ. Flow එකක් නෑ. තෘෂ්ණාවක් එතන කතාවක් නෑ. ඒක නේ remainder එක කියලා කියන්නේ. මොකකට ද මං ආවේ, ඉතින් ඒක ඔහෙ වෙච්චා වේ. මිනිස්සු කියන්නේ අන්න ඒ වාගේ නේ ද? අලුතෙන් මං හදන්න, ළමයි හදන්න, උදව් කරන්න, උපකාර කරන්න, ඒවා මොනවක්වත් නෑ. ඒ අන්න ඒ වාගේ තත්වයක් තමයි ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කියන එකේ, ඒකේ තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මට මේ හුහක් ඕන වෙලා තිබුණා මට ඔය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ condition එක හොඳට analyse කරලා බලන්න. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒ කියන්නේ ඕක මැද්දේ දී ආපු එකක් තමයි මේ “සබ්බසඛ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා.” ද්වයනානුපස්සනා සුත්‍රයේ ගාථාවක් තියෙනවා මේ ලෝකේ “යංකිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං සඛ්ඛාර පච්චයා. සඛ්ඛාරස්ස නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවං. එතං ආදීනවං ඤත්වා, දුක්ඛං සඛ්ඛාර පච්චයා. සබ්බසඛ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා.” සංස්කාරය සමථයට පත් වෙන්න ඕනෙ, සඤ්ඤාව stop වෙන්නට ඕනෙ. එතකොට ඒ සඤ්ඤාවේ stopping කියන එක මට ඕක මැද්දේ දී ආවා, ඒ අගය.

31/07/2014 - ආනෙඤ්ජ විහාර

Āneñja Vihāra

මං ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ නමස්කාර කළා ඒ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට හත් නම මෙනෙහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ ඒ දාහතර නම මෙනෙහි කරලා දාහතර නමට ම වැන්දා.

එතකොට මට ඒ පංචනීවරණයන්ගෙන්, යටපත් කරමි කියන එකෙන් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. ඒ පංචනීවරණයන්ගේ භාවනාවට මම අර කාමච්ඡන්දය කියන එක අර, සාතයි අසාතයි කියන එක නේ. අපි දැකලා තියෙනවා නේ. සාත, ඉෂ්ට වස්තුවයි සුඛ වේදනාවයි. අනිෂ්ට වස්තුවයි දුක වේදනාවයි. එතකොට මේක නිසා තමයි ඡන්දය ඇති වෙන්නේ කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ අර සාතං අසාතං යමාහු ලෝකේ, තමුපනිස්සාය පහොති ඡන්දො කියන ගාථාවත් එක්ක, ඕකත් එක්ක භාවනාව කලින් කළා. එතකොට මේක මට මතක් වුණා. ඊයේ කරපු භාවනාව මතක් වුණා. හිත එහෙම ම නතර වුණා. එතන මිනිත්තුවක් ගියේ නෑ. දැන් මට මුකුත් සිහි කරන්න, මේවා කරන්න, මොනවක්වත් ම නෑ. මං ඔහොම හිටියා.

ඔහොම ඉඳලා සෑහෙන වෙලාවක්, ඊට පස්සේ මෙනෙහි කරන්න බලනවා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට මෙහා කෙළවර, ඒක මම දන්නවා. දකිනවා, දන්නවා, මෙනෙහි කරලා ධර්මයක් මොකුත් ම ගැලිල්ලක් කිසිම ආකාරයකින් නෑ. මං එහෙමම ම හිටියා. මිනිත්තු පහළොවක් විතර ඉඳලා, පස්සේ රහතන් වහන්සේ මට “ඇතියි” කිව්වයින් පස්සේ මම නැවැත්තුවා, වැද නමස්කාර කරලා. දැන් ඉතින් ඕගොල්ලෝ භාවනා කරනවා නේ. දැන් මේකේ දිගට යනවා නේ. එතෙන්දි දැන් මං බැලුවා මේකේ මොකද මේ වෙන්නේ? ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ කියන එක.

ඒ කියන්නේ මට දැන් අර, ඕගොල්ලන්ට කියන්නෙයි කියලාවත් මේක කරකවන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. ඒක එහෙමම ම නතර වෙලා තියෙනවා. මේකේ වෙන්නේ මොකද, මේක කාමච්ඡන්ද භාවනාව හරියට කරපු එක්කෙනාට එයාට ජේනවා, කාමච්ඡන්දයේ අපි කැලී දෙක බැලුවේ. රූපය, ඉෂ්ට වස්තුව සුඛ වේදනාව. එතකොට දැන් ඊයේ භාවනාවේදි පෙන්නුවේ මොකද්ද? මේ කාමච්ඡන්දය කියන එකෙන් අපි දන්නවා ඔය jack එක ගහලා, මුලින් එකක් ගැහුවා. ඊට පස්සේ ව්‍යාපාදයෙන් එකක් ගැහුවා, ටීනම්ද්ධයෙන් එකක් ගැහුවා, උඩ frame එක හැදුණා. උද්ධව්වය මේ පැත්තට ගැහුවා. පහළ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට සැකයෙන් ගැහුවා, ඊට පස්සේ අපි, අපි ආවා කාම ආශ්‍රවයට. කාම ආශ්‍රවයෙන් අපි ආවා රාග සල්ලයට. රූපය

අල්ලගන්නවා. ඕක නේ කරන්නේ. එතකොට මේ **frame** එක ඔන්න සම්පූර්ණ වෙනවා.

එතකොට ඊයේ භාවනාවෙදි බැලුවේ ඕක සම්පූර්ණ වෙනවා නම් අර අපි ඉහළට ම යනකොට, මේ සඤ්ඤාවෙන් පල්ලෙහා කොටස කතාවක් නෑ. මැද්දේ කැල්ල **empty**. මේකෙන් විතරයි අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා, එයා දෙකක් ගහනවා. රූපයට දෙපාරක් අල්ලලා ඊට පස්සේ එයා නිකන් ඉන්නවා. ඒක තමයි එයාගේ ක්‍රමය. ඒකයි නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයෙ තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ රූපය සියුම්ව ස්පර්ශ කරනවා, ඒකත් එක්ක ඇති වන වේදනාවට කිසිම අගයක් දෙන්නේ නැතුව. එතකොට වේදනා කැල්ල ඉවරයි එයාගේ. වේදනාව ගැන මේකක්, මතකයක්වත් නෑ. ඒක නිසා එයා සංස්කාරයට දෙන්නේ නෑ අගයක්. එතකොට අපිට ජේනවා වේදනාවෙන් ධම්මමච්ඡරිය හරහා එනවා අපි චේතනාව කියන තැනට. මෙයා සඤ්ඤාවකට සලකන්නේ නැති එක්කෙනා. ඒක නිසා මෙයා චේතනාවෙන් විතරයි ඉන්නේ. ඒක නිසා තමයි මේ, එයා අර **remainder of volitional formation** කියලා කියන්නේ. පෙර කරා වූ සංස්කාරයන්ගෙන් විතරක් ඉන්නවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒ භාවනාව ඊයේ ඒක කළා.

ඊට පස්සේ, ඊට පෙර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ඒකේ කුසලය කියන ඒ භාවනාවක එතන්දි කළා අර වේදනාව නිසා අපිට ධම්මමච්ඡරිය ඇති වෙනවා. ඒ ධම්මමච්ඡරියේ අපි, එතන පාර තියෙනවා නේ. එතනින් ඒ චේතනාවෙන් අපි එනවා ඔය ඉදංසච්චයට එනවා. අපි එනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් අපි දිට්ඨි ආශ්‍රවයට එනවා. මේක **path** එකක්. දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ආවායින් පස්සේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් අපි පල්ලෙහාට එනවා දිට්ඨි සල්ලය, සඤ්ඤාව අල්ලගෙන ඉන්නවා. එතකොට මෙනෙ අර දෙපැත්තේ, එහා පැත්තේ **columns** දෙක, විඤ්ඤාණ ආහාර පාරයි, මනෝසඤ්ඤාවෙනා ආහාර පාරයි ඒ දෙක එක්කහු වෙලා හැදෙන හැටි ඒක තියෙන්නේ. ඒකෙන් තමයි, ඒ සඤ්ඤාව අල්ලගෙන ඉදීමෙන් තමයි ඔය ඉන්නවා කියන කතාව තියෙන්නේ.

එතකොට මෙන්ම මේ භාවනා දෙක කෙනෙකුට **connect** වෙනවා නම් එයාට තියෙනවා ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ ඒ කුසලය කියන එක, ඒකේ දක්ෂ්‍යාවයන් ඔක්කොම පවතිනවා. එතකොට මේක තියෙන පුද්ගලයාට දැන් මුළු **picture** එක ම ජේනවා නේ. කාමච්ඡන්දය නිසා අපි දිගට ම ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ. ටීනමිද්ධ කතාවෙදි අර අවිද්‍යා ආශ්‍රව භාවනාව එන්න ඕනෙ. අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එක ඇති වෙන්නේ දහ වෙනි රවුමේ දී. ටීනමිද්ධ අවස්ථාවේ දී අපි දන්නවා, ඒ කියන්නේ මේක අර **bell shaped curve** එකක වාගේ එකක් නම වෙනි රවුම වෙනකොට අපිට ඇති වෙනවා නේ වේදනාවක්. ඒ වේදනාව ගැන එයාට නෑ කිසිම ආකාර වූ වටිනාකමක් නෑ. මොකද දැන්, දැන් මං කියන්නේ හරියට ඕක අර විඤ්ඤාණය **flow**

වෙන්න දෙයක් නෑ. අපි shirt එකක් ගන්න ගියා, ඒ shirt එක ගත්තහම මේක හරි ද, හොඳ ද, ගැලපෙනවා ද, කිසිම හැඟීමක් නෑ. තමන්ට ඒක ගැන මේකක් නෑ. එතකොට මේක push කරන්නේ කොහොම ද අර salesman හරි, තමන්ගේ දරුවා හරි, wife හරි, කවුරු හරි එක්කෙනෙක් ඉඳන් කියනවා ඕක ගැලපෙනවා කියලා. Second opinion එක. ඒ කියන්නේ මගේ එකේ ම යන්න මට ගැමීමක් නෑ, ඊළඟට ඇති වෙන peak එක, මානසෙන් ඇති වෙන්නා වූ ඒක මේකත් එක්ක හුඟාක් ම සමානයි. ඒක තමයි අර දෙවනි එක්කෙනාගෙන් මේක ආවේ.

එතකොට මෙතන තියෙන්නේ මේ ජිනමිද්ධ අවස්ථාවේ දී නොදන්නාකම තියෙනවා. අර ඊළඟ එකේදීත් නොදන්නා බව තියෙනවා මොකද විඤ්ඤාණයට වෙන් කරගන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. කොයි එක ද හොඳ, කොයි එක ද නරක කියන එක තෝරගන්න බෑ. ඒ තරමට එයාගේ ජිනමිද්ධ ස්වභාවය ඒකේ, ඒකේ තියෙනවා. එතකොට ඒක තමයි අවිද්‍යාව කියලා කියන්නේ. ඒ අවිද්‍යාව අවස්ථාවේ දී දුකයි කියන එක එයා දන්නේ නෑ. දෙකේ ම තියෙන්නේ දුක. ඒක නොදන්නා බව. එතකොට මේ කැලී ටික ඔක්කෝම එකතු වෙලා තියෙන්නේ. දැන් අපි ඉන්නේ, කාමච්ඡන්දය කතාවෙදි මුල. අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කතාව එහා කෙළවර. සැකයෙන් තමයි ඒක ගහන්න තියෙන්නේ නේ ද?

දැන් මෙන්න මේ දෙක දන්න එක්කෙනා, එහෙනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන්නේ මොකද්ද කියන එක දන්න එක්කෙනා, කාමච්ඡන්දය මොකද්ද කියන එක දන්න නිසා මේකේ effect එක දන්නවා, මේ frame එක දන්නවා, ඇතුළින් වෙන්නා වූ සංස්කාරවලින් frame එක දන්නවා. ඒ කියන්නේ A to Z දන්නවා. A to Z දන්නවා නම් මේක දුවන්නේ නෑ.

ඉතින් ඊට පස්සේ මම කල්පනා කලා ඉතින් මෙහෙම, දැන් තථාගතයන් වහන්සේ, මේක දන්නා වූ තථාගතයන් වහන්සේට මේක නතර වෙලා මෙහෙම එකක් තියෙනවා නේ. ඉතින් මට කල්පනා වුණේ එහෙම නම් මේ බුදුහාමුදුරුවෝ මේක දේශනා කළේ මේ සහම්පති මහා බ්‍රහ්මගේ ඉල්ලීමට අනුව කියන එක. ඒ කියන්නේ වෙන ක්‍රමයකට මේක දුවන්න එකක් ඇත්තේ නෑ. සිත නතර වෙලා තියෙන්නේ. සිත නතර වෙච්චි මනුස්සයට මේකේ අමාරුකම කියන එක තේරෙනවා, ඔක්කෝම මේක මේවා එක, නතර වුණාට පස්සේ ඒ මනුස්සයට මේ ධර්මය දේන්නෙයි කියලාවත් එහෙම මොනවක්වත් ම, එකක් ඇත්තේ නෑ. අර ඉල්ලීම උඩ අරක කරනවා ඇරෙන්න මේකේ දෙයක් නැතෙයි කියන එක. හරි ම පුදුමයි ඒක. ඒ වැටහීම ඒකත් එක්ක එනවා කියන එක. පුදුම දෙයක් තියෙන්නේ. භාවනාව අතරේ දී මේ සියල්ල මේ වේදනාව නිසා ය කියලා ඒ, ඒක පෙනීමක් තිබුණා.

01/08/2014 - සුඛිත චිත්ත භාවනා

Sukhita Citta Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඒ වගේ ම ඒ දාහතර නම ම මං ඔය විදිහට සිහි කරලා වැන්දා.

එතකොට මං පන්සිල් ගන්න එක කරගෙන ගියා. ඒ පන්සිල් ගන්න එකේදී මං ගන්න ක්‍රමයට මුසාවාදය කියන එක. එතනදී මම ගත්තා මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමී, එතකොට මුසාවාදය නිසා අපිට ලෝභය ඇති වෙනවා. ලෝභය නිසා මුසාව කියන එක. ඕක සිද්ධ වෙන්නේ, මුසාවාදය significant වෙන්නේ පහළොස් වෙනි රවුමේ දී. ක්‍රෝධය දහතුන. පහළොව මුසාව කියන එක තියෙනවා. එතකොට, මම ඒ භාවනාව කරන්න ඉස්සෙල්ලා මම කලින් කරපු භාවනාවක් තියෙනවා, මක්බය කියන එක දාහත් වෙනි රවුමේ දී එන්නේ. මක්බය වුණා නම් අපි දන්නවා අපිට මේ, දහනමය වෙනකොට සෝකය වෙනවා. දහඅට පරිදේවය දහනමය සෝකය කියන එක. එතකොට ඒ සෝකය කියන එක, අපි දාහත ඉඩ දුන්නා නම්, මක්බය වෙන්න ඉඩ දුන්නා නම්, අර මේ සෝකය කියන එක අධික වෙනවා. දහනමය වෙනකොට සෝකය අධිකයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට මං මේක බලලා තියෙනවා. එතකොට මට ඒ පැත්තට දැන් යන්න ඕන්නෑ මං ඒ කැල්ල දන්නවා. එහෙනම් මගේ තියෙන්නේ මේ, පහළොව වෙනි එකේදී මේක significant වෙන එක නවත්තනවා කියන අර්ථය නේ ඔතන තියෙන්නේ.

මෙතනින් ගියහම ප්‍රතිඵලය මේකයි. ඉතින් දැන්, මොකද්ද මුසාවයි කියලා කියන්නේ? මුසාවයි කියලා කියන්නේ අපි සුඛයි කියලා ගන්න එක. අපි යම්කිසි එකක් සුඛයි කියලා ගන්නවා නම් ඕක මුසාව වෙනවා. එතකොට ඒ පාර මං බැලුවා, ඒ මුසාව කියන එක සුඛ වෙනවා, ඒ කියන්නේ අපි අර වේදනාව සුඛයි කියලා පරාමාසයට යෑමක් නේ ඔතන තියෙන්නේ. එතකොට මේ ලෝකේ තියෙන්නේ දුක්ඛය නේ. එතකොට මේ සුඛයි කියන එක බොරු. ඒ සුඛය නිසා අපි දන්නවා ඕගොල්ලෝ ලෝභ පාරේ කියන එකේ ගමන් කරනවා. අර අපි ඊයේ කරේ ලෝභ, දෝස, මෝහ භාවනාව. ඒකෙ අර ලෝභ පාර දිගේ ගමන් කරනවා සුඛයි කියලා ගත්තා නම් පළවෙනි පාර.

එතකොට දැන් ඔතනදී ඒ මනස හරි ම ශාන්තයි. ඔච්චරයි මං කළේ. හරි ම ශාන්තයි. පුදුමාකාර විදිහට තියෙනවා. ඉතින් මං එතෙන්නට මෙතෙහි කළා මේ ලෝභයයි රාගයයි අතර වෙනස මොකද්ද කියන එක, ඒකත් රහතත් වහන්සේ කලින් කරලා තිබුණා නේ. ලෝභය කියලා කිව්වහම හරියට අර සොයනවා. අර දිව, නයෙක් දිව දික් කර

කර යන්නේ, හොය හොයා යන්නේ, අන්ත ඒකේ තියෙනවා ලෝභයේ තියෙනවා ඒ සොයන අර්ථය කියන එක. රාගයේ දී ගත්තහම අර තමන්ට ලැබිලා. ලාභයක් ලැබිලා. පස් වෙනි රවුමේ දී අපි කියන්නේ ලාභයි කියලා. ඒ වාගේ අර, බිත්තරේ හරි මොකක් හරි එක ලැබිලා තමයි රාගය කියන එක. එතකොට ලෝභය කිව්වහම අර සොයන අර්ථය කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේක බලපුවහම අර මේ පුදුමයි මනස අර ඊයේ තිබුණා නේ අතන ආනෙඤ්ජ විහාරය. මේකෙදි මොනවක්වත් නෑ මෙතන පුදුම සැපක්. අර කුඤ්ඤෙට එනකම් දැනෙනවා කුඤ්ඤේ නැහැයි කියලා දැනෙනවා. එතෙන්ට ඒ කුඤ්ඤේ නැතෙයි කියන එක දැනෙනවා, මේක හරි පුදුමාකාර විදිහට තියෙනවා. ඒකෙ භාවනාවේ නම ඉතින් සුඛිත විත්ත භාවනාව. පුදුම සුඛයක්. ඒ කියන්නේ ඒක සැලෙන්නේ නෑ. දැන් අර කෝච්චිය හයිසෙන් සද්දයක් කරගෙන ගියා නේ. ඒකයි කියලා සැලෙන්නේ නෑ. ගෙදර මොකක් හරි සද්දයක් තියෙනවා කියලා ඒකට මොනවක්වත් ප්‍රශ්නයක් නෑ. ඒ මොකද තමන්ගේ ඇතුළේ තියෙන්නා වූ සුඛය කියන එක. ඒ කියන්නේ මේ සුඛය කියන එක බොරුවක් ය කියන එක දැනීම නිසා, ඒ කියන්නේ සත්‍ය වශයෙන් තියෙන්නේ ලෝකේ දුක්ඛය නේ. එතකොට සුඛයි කියන එක මුසාවයි කියලා කියන්නේ මේක, අපි මේ දුක්ඛයක් ගන්නවා සුඛයි කියලා.

එතකොට මෙන්න මේ විදිහට ගත්තහම ඒ මොකක්වත් තමන්ට ප්‍රශ්නයක් නෑ. මොකද තමන්ට ජේන්නේ මේ දුක්ඛය මෙනෙහි නොකර ම මේක දුකයි කියන එක දැනගැනීමක් මෙතන තියෙන්නේ. කලින් මෙනෙහි කරලා ඇති වුණා වූ ප්‍රතිඵලේ, ඒක උඩ ඇති වෙන්නා වූ තත්වයක්. බොහෝ ම සැපට හිටියා. ඒ මොකක්වත් නැහැ. ඒ කියන්නේ කාරණා එන්නේ නැහැ එතනින්. අර ඊයේ වගේ ම මට තේරුණා මේක නිකන් නතර වෙලා. අනිත් ඒවා හිතන්න යන්න ඕන්නෑ, අර ඉස්සෙල්ලා පෙර කලා වූ දේ තියෙනවා නේ. පෙර මං බැලුවා නේ අර මේ කතාව. ඒකේ උත්තරේ විතරයි තියෙන්නේ. මේක ආපහු දුවන්නේ නෑ. ඔන්න ඔය විදිහට නතර වෙලා ඉන්නවා කියන එක, ඒක තිබුණා. බොහොම සැපෙන් ඒක නතර කලා, රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කියලා කිව්වහම.

02/08/2014 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

ඊට පස්සේ ඔය භාවනාව පටන් ගන්න ඉස්සෙල්ලා ම රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා මේ, කලින් කරපු ඒ සෝක භාවනාව, ඒක බලන්නෙයි කියන එක. ඒ භාවනාව මම කියලා ඉන්නම්. ඒකේ තියෙන්නේ, මම සෝකය ඇති වෙන්නේ, significant වෙන්නේ කොයි අවස්ථාවේ ද කියන එකයි බැලුවේ. ඉතින් ඕක බලනකොට රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා මේ “පස්සං භයං කාය සඨිබ්බාරං කියන්නේ මොකද්ද” කියන එක මෙනෙහි කරන්න කියලා. කාය සංස්කාර ඉතින් සංසිදෙනවා කියලා කියන්නේ පාණාතිපාත, අදත්තාදාන ඒවා කෙරෙන්නේ නැහැයි කියන එක.

එතකොට ඒවා කෙරෙන්නේ නැත්තන් කෙනෙකුට ජේනවා ඒවා නැති වෙන්න නම් ලෝභය, ද්වේෂය, මෝහය කියන ඒවා නැති වෙන්න ඕනෙ, ඒ කාය සංස්කාරයන් නොකෙරෙන්න. එතකොට මේවා නැති වෙන්න නම් අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි කියන ඒවා නැති වෙන්නට ඕනෙ. ඉතින් ඔය අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි නැති වෙනවා කියන එක, ඕගොල්ලෝ දන්නවා නේ අර diamond shape එකට එකක් තියෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ, වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට. වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට. භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට. එතන diamond එකක්, අලුවා කැල්ල වගේ සම්බන්ධ වෙනවා. ඉතින් ඕකේ, ඔය පළවෙනි පාරට තමයි වැටෙන්නේ, ඒ කියන්නේ ඔය ධම්මමච්ඡරියේ තියෙන්නේ, වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට යන එකට තමයි එතන අපේ අභිජ්ඣා කියන කතාව. ව්‍යාපාදය කියන එක අනිත් පැත්තට, ඒකට parallel ව අනිත් පැත්තෙන් එන්නා වූ, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් එතන භය අගතියට එන එක. මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක වැටෙන්නේ උඩ වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චය යන එක. ඉතින් ඔය හතර, ඔය තුන නැති වෙන්න නම් ඔය පාරිසුද්ධිපධානියඬිගය කියන ඒවා භාවිතා කරන්න ඕනෙ. ඒක වෙනම භාවනාවක්.

එතකොට දැන් මෙනත, මෙන්න මේ තුන නැති වෙන්න ඕනෙයි කියන එක ඇවිල්ලා තියෙනවා. අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි කියන ඒවා, ඒක නැති වෙන්න ඕනෙ කියන එක. සංස්කාර සංසිදෙන්න නම් ලෝභ, දෝස, මෝහ නැති වෙන්න ඕනෙ. ලෝභ,

දෝස, මෝහ නැති වෙන්න අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි කියන ඒවා, ඒක නැති වෙන්න ඕනෙ.

එතකොට මෙන්න මේ තත්වයට ආවායින් පස්සේ තමන්ට එනවා ඔය, ඒ කියන්නේ මෙතන මම සෝකයේ ඉඳන්, ඒ කියන්නේ මට ඔය තත්වය නැති වෙන්න නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් මම කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක නැති වෙන්නට ඕනෙ. ඒ කියන්නේ අටෙන් පස්සේ නේ ඒක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ අටෙන් පස්සේ වෙන එක නැති වෙන්න ඕනෙ කියන එක තියෙනවා. එතකොට අටෙන් පස්සේ, ඒ කියන්නේ අපි දැන් භිතන්න ඕනේ අපි වට අටක් ගහලා තමයි අපි ඉන්නේ ඕනෙ ම වෙලාවක. මේ එකපාරට ම අපි අර මිච්ඡා දිට්ඨියත් එක්ක රූපයක් දැක්ක ගමන් කරකවන එක නම වෙනි රවුම, අපි හැබැයි පළවෙනි රවුම තමයි අපි ඔය, පළවෙනි රවුම කියන්නේ නම වෙනි රවුම කියන එක අමතක කරන්න හොඳ නෑ.

එතකොට ඒ කියන්නේ අටෙන් පස්සේ අපේ තියෙන්නේ නිතර ම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන රවුම තමයි අපේ කෙරෙමින් තියෙන්නේ. එතකොට මේක නැති වෙන්න ඕනෙයි කියන එක තියෙනවා. ඉතින් ඒක නැති වෙනවා නම් ඉතින් දැන් තමන්ට ජේනවා ඔය, තවත් භාවනාවක් තියෙනවා ඒ සෝකය, සල්ලයක් වශයෙන් පෙන්නුවා ඔය අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට ගිහිල්ලා වේදනාවට එනවා කියන එක සමාන වෙනවා සෝකයේ ඉඳන් පරාමාස, පරාමාසයෙන් විඤ්ඤාණය කියන එකට. එතකොට මේ විදිහට තමයි ඒ වෙලාවේදී විඤ්ඤාණය සැකසෙන්නේ. අපි අතනින් වේදනාවෙන් ආවා කියලා කිව්වට, ඒ කප්පං කියන පාර මෙන්න මේ පාරේ තියෙන්නේ. මේක තමා ඒකට **equivalent** වෙන්නේ. මේකෙන් තමයි අරක වෙන්නේ. එතකොට මෙතන මේකේ තමයි මේ මක්ඛය කියන එක තියෙන්නේ. මක්ඛය කියන එක තියෙන්නේ මේ අපේ පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යන්නා වූ පාරේ තමයි එතන තියෙන්නේ අර උඩ සංස්කාර **CROSS** එක. ඉතින් මක්ඛයක් නෑ නෙ. මක්ඛය කිව්වහම අපි දන්නව නේ අර මේ, දැන් දාහත් වෙනි රවුම නේ මක්ඛයේ කතාව තියෙන්නේ. දහතුන ක්‍රෝධය, පහළොව මුසාව, දාහත වෙනකොට මක්ඛය. එතකොට ඒ මක්ඛයේ කතාව අපි, ගැලවිලා යන්න ඕනෙ මේක මෙහෙම කරන්නේ නැහැයි කියන එක. මෙහෙම ගියායින් පස්සේ ආපහු සෝකයට ම යි එන්නේ. එතකොට මේක තේරුම් ගත්තට පස්සේ මේ, ඒ කියන්නේ රහතන් වහන්සේ ඒකේ පෙන්නුවේ දහනම වෙනි, දැන් මං මේකට ඉඩ දෙනවා නම් මගේ සෝකය අධික වෙනවා. ඒ කියන්නේ මගේ දහනම වෙනි රවුම වෙනකොට මට මේ සෝකය කියන එක තියෙනවා කියන එක.

එතකොට ඒ භාවනාව මෙනෙහි කරලා නේ මම ඉන්නෙ. එතකොට ඒ භාවනාව මෙනෙහි කරලා දැන් මම, මෙතනින් මං කල්පනා කළේ මට දැන්, රහතන් වහන්සේ මෙනෙත්දී කිව්වා මේ භාවනාවේදී “මෝහය නැති කරමි කියන තැනින් පටන් ගන්න”

කියලා. එතකොට දැන් මොකද වෙන්නේ? මං ගන්නවා දැන් මෝහය කිව්වහම අර මිච්ඡා දිටියිය. මිච්ඡා දිටියිය, මගේ කියලා ගත්ත එක. කොහොම ද අපි ඊයේ හාලිද්දිකානි එකේ බැලුවේ? සුභයි, සුඛයි, අත්තා. ඔන්න මිච්ඡා දිටියිය. ඒ මිච්ඡා දිටියිය මගේ කියලා ගත්තහම තමයි මේක වෙන්නේ කියන එක තියෙනවා නේ.

දැන් ඔක සම්බන්ධ වෙනවා නේ අර දැන් මං, දැන් කියපු භාවනාවත් එක්ක. මිච්ඡා දිටියිය අර **triangle** එක නිසා තමයි මේ කාය සංස්කාරයන් සංසිදෙන්නේ නැතුව මේක තියෙන්නේ. දැන් පෙන්නුවා නේ අනිත් පැත්තට. ලෝභ, දෝස, මෝහ, අභිජ්ඣා මෙතන මේකයි කියන එක. මේක බලපු ගමන්, අර ඒක මම ඔය මෙනෙහි කරපු ගමන් ම ඔක, මිනිත්තුවක් ගියේ නෑ, අර කලින් එක මට මතකයේ තියෙනවා, මේක සිහි කරපු ගමන් අර විඤ්ඤාණයේ කතාව මැකිලා යනවා. ඒ කියන්නේ **tea cup** එකේ **handle** එක තියෙනවා නේ. ඒ **handle** එක නෑ. **Handle** එක නෑ දැන් අර වාගේ ම අර හිතන්න පුළුවන් **ability** එක ගිහිල්ලා ඉවරයි. එහෙමම ම අර ඉන්න පුළුවන් ඒ විදිහට ඒ තත්වයේ මොකක්වත් නැතුව, **handle** එක නැතුව ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මෙහෙම ටිකක් ඉඳලා දැන් මං ආයෙත් කල්පනා කලා මේක ඉතින් කියන්න එපායැ අනිත් අයට. කියන්නෙයි කියලා ඉතින් මේක මං මේවා කලා. කරන්න හැදුවට ආයෙත් බෑ. ඒක අර, ඊට වඩා විඤ්ඤාණය දුවන්නේ නෑ, එයා එතන නතර වෙලා එයා ඒකේ ඉන්නවා එතන. වෙන මොකක්වත් නැතුව. ඉතින් දැන් මට සද්දයක් හැටියට ඇහෙන දෙයක් විතරයි තියෙන්නේ, මොකද්ද ඒ සද්දේ අර **fan** එක හිටපු ගමන් ටික ටික ටික ගානවා. මට ඔක ඇහුණා කියලා මං ඒක නවත්තන්න සිතක්වත්, ඒක පවත්වන්න සිතක්වත් මට නෑ. තේරුණා ද? ඒක ඇහෙනවා විතරයි. ඒක ඇහෙනවා. දැන් කෙනෙකුට හිතෙනවා නේ මේක කවුරු හරි **off** කරා නම් හොඳයි කියලා. එහෙම සිතක් නෑ. ඊළඟට මේක ඔහෙ පවතින්න ය කියලා සිතකුත් නෑ.

ඉතින් මට තේරුණා මෙතන ඉතින් අර භවය විභවය කියන කතාව. භවය කියන එක පැවැත්වීම. අර මේ වෙනකොට අර මිච්ඡා දිටියියෙන් ඒ කතාව එතකොට, අර උඩ මැකිලා ගියහම මට, ඔය භවය විභවය කතාව මට මෙතන ආවා මුලින් ම ඒ කියන්නේ මේකේ **maintenance** කියන එක, **construction** එක තමයි අර උඩින් එන්නේ. කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් මෝහ අගනි, උඩ විඤ්ඤාණය. එතන **construction loop** එක නේ එතන තියෙන්නේ. එතකොට ඒ **construction** කතාව කැපිලා ගිහිල්ලා. ඊට පස්සේ මෙතනින් යටින් **maintenance** කතාව. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා උඩින් ආපහු විඤ්ඤාණය හදනවා. ඒ කියන්නේ ඒ **maintenance** කතාවත් නෑ.

එතකොට මට ජේනවා මෙනන මේ භවයයි විභවයයි කතාව. මේක නැතුව ඉන්නවයි මේ කතාව. එතෙන්දී අර තවත් මේක මනස මේ සැපයි, විසාලයි, මේක මේ, මේක නතර වෙලා තියෙන කියන එක බොහොම **strong**. තවත් හොඳට කියන එකට.

ඉතින් මිනිත්තු පහළොවක් විතර ඔහොම ඉඳලා ඒ රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කිව්වහම ඉතින් මං වැද නමස්කාර කරලා ඒ අයට, මොකද දැන් මේ අයට වැද නමස්කාර කරනකොට අරක තවත් වැඩි වෙනවා. ඒ කියන්නේ මණ්ඩලාධිපති බුදු පියායි මෙහෙමයි කියනකොට අර **condition** එක එන්න එන්න වැඩි වෙනවා. මොකද මේ? අර කෘතඥතාවය තියෙනවා, මක්බය තව තවත් කැපෙනවා. ජේනවා ද මේ සෝකයේ ඉඳන් මං පෙන්නුවා නේ අතෙත්ට ආපහු විඤ්ඤාණයට යන එක. ඒ **line** එක තව තවත් කැපෙනවා. ඒ තව තවත් කැපෙනකොට අර නතර වෙවී, නතර වෙවී, නතර වෙවී තමයි ඒක කරන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට එහෙම කරලා ඊට පස්සේ ආයෙත් ඉතින් ඕක ආයෙ අනිත් අයට කියන්නෙයි කියලා ආපහු සිහි කලා. සිහි කරනකොටත් ආයෙත් අර දේ ම සිද්ධ වෙනවා. නැවත නැවතත් ඒ නතර වෙනවා කියන එක ඒක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට අර ඒක, ඉන්න කියලාවත්, නොඉන්න කියලාවත් ඒකෙ මොකක්වත් නෑ. ඒක තමයි මගේ භාවනාව හැටියට තියෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ ඒ භාවනාවෙදී ඒ මට පෙනුණේ, මේක වෙන්නේ නැත්තේ, මොකද මං විඤ්ඤාණය මැකිලා ගිය වෙලාවෙ මට කල්පනා වුණේ, මෙනන මේක හැදෙන්නේ නැති කතාව තියෙන්නේ, මං අර කර්ම විඤ්ඤාණය හදෙන්නේ නෑ. ඒ කර්ම විඤ්ඤාණ භාවනාවත් එක්ක මට සම්බන්ධ වුණා.

පළවෙනි පාර මිවිජා දිට්ඨියෙන් යමක් ගත්තා කියන එක නේ තියෙන්නේ. මේක සුභයි කියලා ගන්න එක පළවෙනි රවුම. දෙවනි රවුමේ දී අපි **peak** එක හදනවා. මානසෙන් හදන **peak** එක තියෙනවා නේ. ඒ විඤ්ඤාණය සකසන්නේ නෑ. කර්මයක් නෑ මෙනන. කර්ම විඤ්ඤාණය එන්නේ නෑ. මාන්තසෙන් කරකවන එක තමයි කර්ම විඤ්ඤාණය කතාව තියෙන්නේ. ඒක කෙරෙන්නේ නෑ. මොකද? ප්‍රතිඵලය, තමන්ට ඇති වෙන්නේ මේ සෝකය කියන එක තමයි, අධික වෙනවා කියන එක තියෙනවා. මේක දන්න, දුක්බය තමයි ඇති වෙන්නේ කියන දන්න මනුස්සයා මේක දෙවනි එක හදෙන්නේ නෑ. ඒක තමයි ඒ **cream point** එකට ආවේ ඒ භාවනාවෙදී ගත්තහම.

03/08/2014 - දුක්ඛ - විඤ්ඤාණ මරණ

Dukkha - Viññāṇa Maraṇa

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට නමස්කාර කරනවා, නමස්කාර වේවා. ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට තුන් නමක් සිහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ හත් නමක් සිහි කරලා වැන්දා. දාහතර නමක් සිහි කරලා වැන්දා.

ඊට පස්සේ මං කල්පනා කළා ඒ ලෝභය නැති කරමි කියන එක මං මූලින් ම පටන් ගත්තා. ඒ ලෝභය නැති කරමි කියන එකෙන් අර area 1 එක නිසා area 6 එක ඇති වෙනවා කියන එක. Area 1 එකේ තියෙන්නේ අපි දන්නවා ඔය, මේ උඩින් තියෙනවා කබලිංකාර ආභාරය, වේදනාව, ගිද්ධිලෝභය කියන එක area 1 එක වෙනවා. මේක ඇති වුණහම area 6 එක trigger වෙනවා area 6 එකේ තියෙන්නේ ඔය පරාමාසකායගන්ථය, ඊළඟට ඉදංසච්චය, මෝහයෙන් අගතියට යනවා කියන එක. එතකොට දැන් ඕකේ සම්බන්ධතාවය තියෙන්නේ අර ඒ චේතනාවන් අත්තා කියලා අරගෙන එතනින්, අපේ එනවා අත්තා කියලා ගත්තහම අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එනවා නේ තයොධම්ම සූත්‍රයේ. ඒ කැල්ලෙන් තමයි මේ area එක trigger වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට මේක, ඕක මම කලින් ඕක බලලා තියෙනවා, ඔය භාවනාව. ඒකෙදි මේ අපි බැලුවා ඔය පහළොස් වෙනි, දැන් අපි දන්නවා දහතුන් වෙනි රවුමේ දී ක්‍රෝධය. පහළොස් වෙනි රවුමේ දී මුසාව. දාහත් වෙනි රවුමේ දී මක්ඛය. ඊළඟට දහඅට වෙනි රවුම වෙනකොට පරිදේවය. දහනමය තමයි සෝකය. එතකොට දාහතේ මක්ඛය වුණා නම්, ඒ මක්ඛය තමයි චේතනාව ම තමයි අතන input එක හැටියට ගිහින් තියෙන්නේ මේක ගත්තා කියන එක.

එතකොට දහඅට එහෙනම් පරිදේවය නම් පරිදේව වෙනකොට විඤ්ඤාණය මැරෙන්න ඕනෙ. දාහතෙන් පස්සේ විඤ්ඤාණය ඉවරයි කියන එක තියෙනවා. මේක තමයි මං බොහෝ ම තදින් බැලුවේ. රවුම් දාහතක් ගියා, මෙතන විඤ්ඤාණය ඉවරයි කියන එක. ඒක හැබැයි ඔතන හිතනකොට ම ඔතන සිත නතර වෙනවා. ඒ විඤ්ඤාණය මළා කියන එකේ, එතන අවස්ථාවේ දීත් අර වාගෙම අර ඊයේ වගේ ම සිතේ නතර වීමක් කියන එක තියෙනවා. එතකොට මෙතන මේ, මොකද මේක හේතුව වෙන්නේ? මේ විදිහට මේ විඤ්ඤාණයෙන් ධාරාව ගලන්නේ නැති වෙන්න හේතුව මොකද කියන එක.

එතකොට එතන, එතන එතවා ඔය supply and demand කියන එක. ඒ කියන්නේ පල්ලෙහායින් මේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන්න නම් අපි දන්නවා අර h2 කියලා කිව්වේ. සැකයේ ඉඳන් jack එක ගහන්න ඕනෙ මෙහාට යන්න. එතකොට මේ වෙලාවෙදි සැකය බොහොම වැඩි අවස්ථාවක්. අර හයේ අගතියට ගිය අවස්ථාවක්. දහඅට කියන්නේ මාන රවුම. ඒ හයේ අගතියට ම ගිහිල්ලා තියන අවස්ථාව. එතකොට ඒ h2 කියන gap එක, ඒ කියන්නේ සැකයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට තිබෙන්නා වූ distance එක කියන එක ගොඩාක් වැඩියි. මොකද මට බයයි. දැන් අපි roller coaster එකක ළමයෙකුට කිව්වා නම් පුතා යන්න කියලා, ඒ එයාට පල්ලෙහා බලලා එයාට බයයි මේකේ යන්න. බය නම් එයා ඒ jump කරන්න යන්නේ නෑ නේ. බොහොම අමාරුවෙන් පොළඹවන්න වෙන්නේ නේ ද? අන්න ඒ වගේ සැකය වැඩි අවස්ථාව.

එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී අර h1 කියන එක, ඒ කියන්නේ නාමරූපයේ ඉඳන්, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට යන්නත් නාමරූපයෙන් support එකක් දෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඒ h1 කියන අගය අඩුයි මේ h2 වල අගයට වඩා. H1, h2 වලට වඩා වැඩි වුණා නම් තමයි මේක flow වෙන්නේ, විඤ්ඤාණය. එතකොට මෙන්න මේ අවස්ථාවේ දී ඒ ආවේ මේක supply එක මදි. ඒ කියන්නේ demand එක තියෙනවා. දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් economically තේරෙනවා නේ මේ බඩු අපි ඉල්ලනවා නමුත් දෙන්නේ නෑ.

මොකද ඒ හේතුව? ඇයි මිනිස්සු බඩු හදන් නැත්තේ? කාමයක් නෑ. කාම ආශ්‍රවයක් නෑ. නැත්තත් මිනිස්සු ඒක හදනවා නේ නේ ද? supply එක කොහොම හරි කරනවා. කරන්න ඒ කාම ආශ්‍රවයක් නැති අවස්ථාවක දී ඇවිල්ලා තියෙනවා. අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට කතාව එතන තියෙනවා, නමුත් කාම ආශ්‍රවයට යන්න මේකක් නැහැයි කියන එක තමයි ආවේ.

ඒක ඉතින් හරි පුදුමයි අර ඒ විදිහට ඒ භාවනාව එතෙන්නදී අර සිත නතර වෙලා ඒක තියෙනවා කියන එක. මෙතන මේ ඕකේ, ඕකෙ ඔයට ඉස්සෙල්ලා බලලා තියෙනවා භාවනාවක්, ඔය පරිදේවයට ගියා නම් පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට අපි දුවනවා කියන එක. ඉතින් ඊළඟට අපි අර, ඒ වෙලාවේ මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා. පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යනවා. යම්පිච්ඡං න ලහනි තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යනවා කියන එක තියෙනවා. නමුත් මේ අවස්ථාවේ දී මේක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. අන්න ඒ අවස්ථාව තමයි භාවනාවේ මං එතන තමා හිටියේ දිගට ම. එතන ඒ නතර වෙලා ඉන්න පුළුවන් තැනක්. විඤ්ඤාණය මැරෙනවා. විඤ්ඤාණයේ එයිට වඩා දිවිල්ලක් නැහැයි කියන එක තියෙනවා එතන.

මේ කොටස මොසවජ්ජඤ්ච කථාංකය ව කියන එකත් එක්ක මේක සම්බන්ධයි. අපිට ජේනවා මේ ක්‍රෝධයයි මුසාවයි, මුසාව ඇති වුණා ම පහළොව එතෙක්දී මක්බය වෙන්නේ දාහත කියන එතන රවුමට. එතකොට අර සැකය කියන එක එයාට තියෙනවා, මොන උපායෙන්, මොන දේකින් අපිට මේක කරගන්න පුළුවන් ද කියන එක. අර ස්ත්‍රීන් පසුපස ගිහින් මේක වෙන්නේ නෑ කියන, ගියොතින් මගේ දේ පිරිහෙනවා කියන එක තියෙනවා නේ.

එතකොට අන්න ඒකට අපිට ජේනවා මේ, මේ පුද්ගලයාට එතන ඉස්සරහට යන්න, ඒ ආශ්‍රවය කතාව, කාම ආශ්‍රව කතාව අඩුයි කියන එක ජේනවා. අනිත් අතට ඕකෙ පෙනුණා මේක, ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක තේරෙනවා නම්, මෙන්න මේ වෙලාවේදී මෙයාට මේක කරන්නේ නැහැයි කියන එක. අන්න එතෙක්දී රහතන් වහන්සේ “සාධු සාධු” කියලා කිව්වා.

05/08/2014 - නන්දි භාවනා

Nandi Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ නමස්කාර කරනවා ඒ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වශයෙන්. මේ විදිහට මම ඒ බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, ඥානවන්ත වූ පණ්ඩිත වූ බුදුපියවරු කියලා වැද නමස්කාර කළා. කළහම ඊට පස්සේ, ඒක මගේ මේ පෙර භාවනාවකින් මං පටන් ගත්තේ.

ඒ පෙර භාවනාවේ තියෙන්නේ දැන් අපි, අපි මරණයට ඇති වෙනවා නේ. ජාතිය, ජරාව, ව්‍යාධිය, මරණය. ඒ මරණයට ඇති වුණාට පස්සේ, ඕගොල්ලෝ දන්නවා ඒ, ඔය පල්ලෙහා තියෙනවා සංස්කාර කොටුවක්. ඒ කියන්නේ මෙතන එක පැත්තකින් තියෙනවා පරාමාසකායගන්ථය. මේ පැත්තෙන් තියෙනවා මෝභයෙන් අගතියට යනවා කියන එක. ඊළඟට තියෙනවා මේ ඉදංසච්චය. පල්ලෙහායින් තියෙනවා හයේ අගතියට යනවා කියන එක. එතකොට මේ දෙක සම්බන්ධ වෙන තැන, ඔතන අපි කියනවා සංස්කාර කියලා. කාය සංස්කාර කියලා හිතන්නකො. එතකොට මෙතන මේ සංස්කාර තියෙන තැන ම තමයි, මේ cross එකේ තමයි පරිදේවය කියන එකත් තියෙන්නේ.

එතකොට අපි දන්නවා මේකේ මේ, පරිදේවය කියලා කිව්වහම ඉතින් අර මැරිලා ගිහිල්ලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට දැන් ඔය, මේ කොටුව දිහා බැලුවොතින් එහෙම, මේ cross එක දිහා බැලුවොතින්, දැන් මෙතෙන්දි ආපු සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා කතාවක් මෙතන ඇවිල්ලා තියෙනවා මේ වෙනකොට. සුභයි කියලා ඇතුල් වෙලා, නිත්‍යයි කියලා ඇතුල් වෙලා තියෙනවා. ඒ නිත්‍ය වූ සංස්කාරය හිතන, අපි හිතන නිසා ඒක දික් කළහම සඤ්ඤාවට ඕක යනවා. ඒ කියන්නේ මෙතනින් එනවා මේ, සඤ්ඤාව නිත්‍යයි කියන කතාවක් තමන්ට ඇවිල්ලා තියෙනවා. නමුත් දැන් මරණය වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මරණය වෙලා නම් ඉතින් නිත්‍ය කතාවක් නෑ. එතකොට දැන් අපි එතනින්, මේ කොටුවෙන්, මේ හතරැහැට තියෙන ඒ cross එකෙන්, ඒ සංස්කාර point එකෙන් අපි හයෙන් අගතියට යන තැනට යැවෙනවා නේ. ඒ හයෙන් අගතියට තැනට යනවා කියන්නේ මං මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා කියන එකයි. නමුත් අර මෙතන මේ මරණයේ ඉඳන් සංස්කාරයට එන්නා වූ ඒක, ඒක ඉස්සෙල්ලා සිද්ධ වුණේ. එහෙම නම් ඔයා සඤ්ඤාවේ ඉඳන් ඇවිල්ලා තියෙනවා චේතනාව කියන තැනට.

එතකොට අපි හිතමු සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට එන එක **A** කියලා ලකුණු කළා කියලා. එහෙම නම් **B** කියලා එන්නේ මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට එන එක. දැන් ඔතන කලින් භාවනාවක් කළා, දැන් මෙතන **ordering** එකක් වෙන්වෙන්නේ දැන් අපි දන්නවා ඒක මේ **vector** එක වාගේ හරියට. උඩින් එතකොට **A** කියලා ඒ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට, පල්ලෙහා එනවා මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට කියන එක, ලෙඩ වෙන්න යනවා කියන එක.

ඊට පස්සේ රහතන් වහන්සේ මට පෙන්වුවා ඕක **Z** අකුරට වෙන්වෙන්නේ කියලා. **Z** අකුර කියලා කියන්නේ පල්ලෙහා එක. **Z** අකුර හැටියට එන්නේ මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට, පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට. එතකොට **Z** අකුර වෙන්වෙන්නේ මරණයයි, ව්‍යාධියයි, ඊට පස්සේ ඊළඟට යනවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය, මොකද මම දැන්, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය කියන්නේ මොකද්ද? ඒ කියන්නේ එතෙක්දී කියනවා ලෙඩ වෙන පුද්ගලයා කල්පනා කරනවා අනේ අපි ලෙඩ නොවෙනවා නම්. ඒක නේ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පිය, ආන්න එතෙක්ට ඒක ආවා දැන් ව්‍යාධි වුණහම ඒක එනවා. ඒක ආපු ගමන් ඊළඟට එනවා අපි එතනින් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට. ඇයි ඉතින් මට කැමති නැති දෙයක් නේ මේ ලෙඩ වුණා කියන එක. අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට එනවා. එතකොට මේකේ **Z** අකුරේ අනිත් පැත්තට තමයි මේක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, ඒ කාරණා ටික බැලුවහම.

දැන් අපි, එහෙම නම් අපි **B** කියලා දාගන්නා, දාගම්මු අපි මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යන එක. එතකොට ඊට පස්සේ අර **Z** අකුරේ පල්ලෙහා කෙළවරේ අපි දාගන්නවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට එන එකට **C** කියලා දාගන්නවා. දැන් ඔන්න **A, B, C** කියලා **order** එකක් තියෙනවා ඒ විදිහට ගත්තහම. එතකොට ඔය විදිහට තමයි ඕක සිද්ධි වෙන්නේ. එතකොට අපි **D** කියලා ගන්නවා අර පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යනවා කියන එක. අර **Z** අකුරේ මැද්දේ. දැන් මේක **hourglass** එක වගේ නේ. අන්න ඒ කැල්ල ගන්නවා අපි **D** කියලා. මේක නිකන් කොල්ලේක ඇදගන්න ඕනේ, නැත්තන් මේවා වෙනවා. එතකොට ඒක **D** කියලා ගත්තොතින්, ඊළඟට **E** කියලා එනවා කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට යනවා කියන එක. මෙන්න මේ විදිහටයි මේ **process** එක යන්නේ. ඒක ගැඹුරු ධර්මයක්.

ඕකේ භාවනා වෙන වෙනම කරලා තියෙන්න ඕනේ. ඔය යට කැල්ල වෙනම කරලා, ඒ විදිහට කරලා තියෙන්න ඕනේ. ඔය පල්ලෙහා කාරණා තුන බැලුවොතින් ඕගොල්ලන්ට තියෙනවා ආකිඤ්චන විමුක්තිය. අර **Z** අකුර අනිත් පැත්තට යන එක විතරක් බැලුවොතින්, ඒ කියන්නේ මේ පැත්තේ තුන් ධර්මයක්, මේ පැත්තේ තුන් ධර්මයකට ආවා. ඒ කියන්නේ මරණයේ ඉඳන් මම ආවා ව්‍යාධියට. පරිදේවයේ ඉඳන්

මං එනවා සෝකයට. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යන්න ඕගොල්ලෝ උත්සාහ කිරීමක් කරන්නේ. පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට ඕගොල්ලෝ දුවනවා. ඒක දිවෙනවා. අර Z අකුරේ අර විදිහට ගියහම දැන් A, B, C කියලා අපි දාගන්නා නේ. ඒ විදිහට ගත්තහම ඒක දිවෙනවා කියන එක.

දැන් මෙතන්ට මේ, මේක බැලුවට පස්සේ මේ **ordering** එක මං කල්පනා කලා ඇයි මේක මෙහෙම වෙන්නේ? මේක වෙන්නේ, මෙහෙම වෙන්නේ කියන එක කල්පනා කලා ම මට කල්පනා වුණා මේ ඔක්කෝම වෙන්නේ, දැන් මෙතන, දැන් මම කිව්වා නේ, D කියන එක ආවාට පස්සේ, පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට මං දිව්වා නම් කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන්, මම යනවා සඤ්ඤා කරන්න. ඒ කියන්නේ මං අලුත් එකක් හොයනවා. ඇයි මං මේ අලුත් එකක් හොයන්නේ?

බලන්න අර ව්‍යාධිය ඇති වෙලා තියෙන පුද්ගලයා, ඒ පුද්ගලයා කල්පනා කරනවා මට දැන් වෙන එකක් තියෙනවා නම් හොඳයි. තේරුණා ද? දැන් අපි හිතමු දැන් ආහාරයක් දිරලා ගිහිල්ලා මේවා වෙලා, ජරා වෙලා තියෙනවා නම් අපි ඒක, ජරාවට පත් වෙලා තියෙන එක අපි හොඳ ආහාරයක් හොයනවා. මේ කෑම හරි නෑ, හොඳ එකක් තියෙනවා නම් හොඳයි කියලා හොයනවා. පුද්ගලයෙක් ජරාවට පත් වෙලා තියෙනවා කියලා කල්පනා කලා නම්, මීට වඩා තරුණ රූපයක්, හොඳ ළපටි රූපයක්, බබා වාගේ රූපයක්, තේරුණා ද මං කියන එක, හොයනවා.

එතකොට මේ ජරාව නිසා තමයි මේක අපි හොයන්නේ. ජරාව දැකපු නිසා තමයි අපි හොඳ එකක් ස්පර්ශ කරන්න උත්සාහ කරන්නේ කියන එක බොහොම තදට ආවා මට. ඒකයි මේ **effort** එක අපේ යන්නේ. ඒක හරි ලස්සනයි ඒ විදිහට භාවනාව බැලුවහම.

07/08/2014 - හතර විමුක්ති

Hatara Vimutti

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරනවා, ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඒ විදිහට ඒ බුදුවරු දාහතරට නම ම නමස්කාර කරනවා.

මං මේ භාවනාවේ, මං පිළිවෙළට කියන්නම්. පළවෙනියට ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ, දැන් අපි දන්නවා, **bell shaped curve** එකක් ගැන මං කතා කරලා තියෙනවා කලින්. ඒ කියන්නේ යම්කිසි පුද්ගලයෙක්, එහෙම නැත්තන් ආභාරයක්, මොකක් හරි එකක් දැකපු ගමන් එකපාරට ම අපි අර සුභයි කියලා ඇදෙනවා කියන කතාව තියෙනවා නේ. ඒ අවස්ථාවේ දී මේ **bell shaped curve** එකක, දැන් විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම කියන්නේ හරියට නිකන් **bell shaped curve** එකක තියෙනවා මේ, එක **point** එකක්. දැන් අපි හිතමු උඩ **peak** එකට යන්න ඉස්සෙල්ලා මෙහායින් ඇති වෙනවා **point** එකක්. පල්ලෙහායින්. උඩ හරියේ තියෙන්නේ හැබැයි.

එතකොට ඒ **point** එක අපි හිතමු **A** කියලා. ඒ තියෙන වේදනාවේ අගයක්, ඒ වේදනාවක් තමා එතන තියෙන්නේ. ඒ වේදනාවේ අගය අපි හිතමු **A** කියලා. මේක ඇති වෙච්චි ගමන් දෙවනි රවුමේ දී අපි මොකද කරන්නේ? අපේ මාන්නයෙන් අපි ගන්නවා අපි පොඩි කාලේ කාපු අවස්ථාවක්. ආභාරයක් නම් පොඩි කාලේ කාපු අවස්ථාවේ දී මේක තමයි මගේ **best** එක, කියලා ගන්නවා. එතකොට ඒක ඇවිල්ලා, ඒක තමයි අපි කියනවා **B** කියලා. ඒක තමයි මගේ හොඳ ම එක. ඕගොල්ලන්ගේ ස්පර්ශයක් ලැබුණා නම් ඒ හොඳ ම ස්පර්ශයක්, ඇති වුණා වූ ස්පර්ශයක්. එතකොට ඒක තමයි මගේ හොඳ ම එක කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට මං මේ දෙක තමයි **compare** කරන්නේ. අර **A**යි **B**යි කියන එක මං **compare** කරනවා. මගේ දැන්, දර්ශනයක් නිසා හරි ආභාරයක් ගැනීම නිසා ඇති වෙන්නා වූ වේදනාව, මගේ පෙර වූ වේදනාවත් එක්ක, හොඳ ම **point** එකක් එක්ක මම සසඳා බලනවා. බැලුවායින් පස්සේ ඒ විඤ්ඤාණය **flow** වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ දෙක උඩ තමයි විඤ්ඤාණය දුවන්නේ, ධාරාවක් වශයෙන් දුවන්නේ මේ **gap** එකක් තියෙනවා නේ. ඔය **gap** එක නිසා අපි දන්නවා ඉතින් දෝමනස්සයන් එහෙම ඇති වෙලා අපි ඒක දුවන්න පටන් ගන්නවා කියන එක.

එතකොට ඔය දෙවනියට ආපු **point** එකෙන් පස්සේ මේ විඤ්ඤාණය මැරීගෙන යන එකයි තියෙන්නේ. ඒකට අපි කියනවා **C** කියලා, ආපහු බැහැලා යනකොට අර **bell**

shaped curve එකේ අපි A කිව්වා. Top එකට B කිව්වා. ඊට පස්සේ බැහැගෙන යනකොට අපි C කියලා කියනවා ඒ හරිය. ඉතින් මේ හරිය වෙනකොට තමයි මේ විඤ්ඤාණය නැවතත් අර මලා ඉක්මනට හදන්නෙයි කියන කතාවට ඇවිල්ලා තියන එක තියෙන්නේ මෙතෙක්දී. ඉතින් ඕකේ දැන්, ඕක තමයි පළවෙනි එක.

එතකොට ඕකෙදී දැන් ඔහොම වෙන්නේ මොකද කියන එක මං බැලුවා. ඒක නන්දි කියලා භාවනාවක්, ඊයේ පෙරේදා කරපු භාවනාව. මේක පොඩ්ඩක් මතක තියාගන්න උත්සාහ කරන්න, දැන් අපි දන්නවා ඔය මරණයේ ඉඳන් අපි ව්‍යාධියට යනවා කියන එක. ඒ වගේ ම අපි දන්නවා පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යනවා කියන එක. අනිත් පැත්තෙන් තියෙනවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යන්න උත්සාහ කරනවා කියන එක තියෙනවා. ඒ කාරණා තුන හරියට කෙනෙක් දන්නවා නම් එයාට ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා ඒ අවස්ථාව වෙනකොට. ඒ තරම් ගැඹුරුයි ඒ ධර්මය.

ඕකේ දැන් ඊළඟට පෙන්වන්න පුළුවන් ඕකේ ordering එක. දැන් අපි ඔය කිව්ව කතාවෙන් ම, A කිව්වහම සුභයි කියලා ආවා. B කියන point එක එතකොට නිත්‍යයි කියලා කතාව ආවා. නිත්‍යයි කියන කතාව ආවහම අර පල්ලෙහා තියෙනවා නේ සංස්කාර cross එක. ඒ කියන්නේ මෙතන අපේ තියෙනවා පරාමාසකායගන්ථය, මෝහයෙන් අගතියට යනවා. ඊළඟට තියෙනවා ඉදංසච්චය, භයෙන් අගතියට යනවා. මේ දෙක කැපෙන තැන, ඔතෙන්ට කියනවා අපි සංස්කාරයි කියලා. දැන් මොකද වෙන්නේ? අර නිත්‍යයි කියලා ආවා. දැන් ඔන්න සංස්කාරය නිත්‍යයි කියන කතාව මෙතනින් ආවහම එතකොට සඤ්ඤාවට නිත්‍ය කතාවක් ගිහින් තියෙනවා.

දැන් එතකොට ඒ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට අපි යනවා. ඒ සඤ්ඤාව නිසා. අපි ඒක කියමු, ආපහු මට කියන්න වෙනවා මේ, වෙන අකුරු ටිකක් අපි භාවිතා කරමු, හැබැයි ඉතින් A, B, C ම කියලා අපි ගන්නවයි කියමුකො. අර A එකත් එක්ක පටලවගන්න එපා. අපි කියමු ඒක A කියලා. ඒ පළවෙනි step එක A. මොකද්ද A කියන්නේ, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට යනවා කියන එක. එතකොට සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට යනකොට, මෙතන මරණයේ ඉඳන් අපි ව්‍යාධියට යනවා. දැන් ලෙඩ වෙලා මම. ලෙඩ වෙන ස්වභාවය කියන එක එතෙන්ට තියෙනවා. එතකොට මේ, ඒකට අපි කියමු B කියලා දැන්. ඊළඟට ආපහු අපිට එනවා ඔය මරණය, ව්‍යාධිය, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. ඕක Z අකුර අනිත් පැත්තට තියෙන්නේ. එතකොට ඔය විදිහටයි ඕක flow වෙන්නේ. Z අකුරේ අනිත් පැත්තට ආවහම යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යනවා කියන එක, උත්සාහ කරනවා කියන එක, ඒක C කියලා අපිට දාන්න පුළුවන්. දැන් A තිබුණේ උඩ, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් යන එක. B කිව්වේ මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යන එක. C කියලා කියන්නේ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යන එක. D කියලා

දාගන්න ඕනේ අර මැද්දේ තියෙනවා පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට යනවා කියන එක. ඒක වෙනවා. මේ Z අකුරේ මේ කතාවට මෙහෙම flow වුණහම දැන් ඉතින් මේ, රහතන් වහන්සේ පෙන්න්නේ පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට අපි දුවනවා කියන එක. මේ D ඇති වුණාට පස්සේ E කියලා එකක් ඇති වෙනවා, ඒක තමයි කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට යනවා කියන එක.

ඒ වෙලාවේ තමයි මං රූපය නැවතත් ස්පර්ශ කරන්න යන්නේ. ඇයි මගේ අර gap එක ඇවිල්ලා නේ. ඒක නිසා තමයි මේ මලාට පස්සේ විඤ්ඤාණය මේ ආපහු හැදෙන හැටි මේ පෙන්න්නේ. දැන් ඕක තමයි ඕක දෙවනි භාවනාවක් හැටියට ඕක ගන්න ඕනෙ, ඕක ගැඹුරුයි ඕක වෙනම ඕක බලන්න ඕනේ. ඔය ordering එක හරි special ordering එකක් එතන ඒකයි කියන එක. දැන් මං ඕක කරලා තිබුණේ. පළවෙනි භාවනාව අරක කරලා තිබුණේ. දෙවනි භාවනාව කියන එක මෙතන මේක කරලා තිබුණා. ඔය දෙවනි භාවනාව කරපු වෙලාවේ මට ආවා මේ ඔක්කෝම පුශ්තේ මේ ජරාවට යනවා කියන එක නොදන්නාකම නිසා ය කියන එක අවබෝධයෙන් එනවා. දෙවනි භාවනාවේ අර්ථය ඒකයි.

එතකොට දැන් මේ අද භාවනාවේදී මේක මට මතක් වෙච්චි ගමන් ම මට කල්පනා වුණා, අපි ජරාව ගැන දන්නේ නැති නිසා තමයි අර දෙවනි peak එක හදන්නේ. මෙතන මනසෙන්, මාන්නයෙන් අටවන එක තියෙනවා නේ මං B කියලා කිව්වේ අර කලින් B කියලා කිව්වේ. ආන්න ඒ B කියන point එක මම හදන්නේ මම දන්නැති නිසා. ජරාවට යනවා කියන එක දන්නවා නම්, තමා දැනගන්න ඕන මේක කවදාවත් පොඩි කාලේ ඒවාත් මට දැන් හදන්න බෑ, කියන එක තමන්ට තේරෙන්න ඕනේ.

එතකොට ජේනවා ද එතන මානයේ කතාව එතන අඩු වෙනවා කියන කතාව තියෙනවා ජරාව කියන එක දන්න මනුස්සයාට. ඒක නිසා මට ජේනවා මේක ස්පර්ශ කරන්න බෑ, වැඩක් නෑ. දැන් පුද්ගලයෙක් නම් ඒ පුද්ගලයාව, ආහාරයක් නම් ඒ ආහාරයව නැවතත් මට ස්පර්ශ කරන්න ඇති වැඩක් නැහැ කියන එක ඒක තියෙනවා. ඇයි මං පෙන්නුවා නේ දැන් මෙතන මං ආපහු ස්පර්ශ කරන්නේ, මගේ අර gap එක වැඩි වෙලා මං කල්පනා කරනවා මේක ස්පර්ශ කිරීමෙන් කරන්න පුළුවන් ය කියන එක.

වෙන විදිහකට බැලුවා නම් මට පුළුවන් ආදී වශයෙන් නේ ද. එතකොට මට ජේනවා දැන් මේ ජරාව දන්නවා නම් මේ දෙවනි peak එක හදලා වැඩක් නෑ. ඒක හදන්න බෑ. මොකද මගේ පොඩි කාලේ එක කවදාවත් මට ගන්න බෑ නේ. ඒක මුසාවක්, ඒක ගන්න බැහැ කියන එක තේරෙනවා.

ඊළඟට තමන්ට ආයෙත් ජේන්න ඕනේ අර පළවෙනි peak එකේ අගයත් දැන් තවත් අඩු වෙනවා. දැන් මං කිව්වා නේ මුලින් A කියලා. අර පල්ලෙහා වේදනා අගය, අඩු

වෙලා, ඇයි? ඊළඟ පාර මං ස්පර්ශ කරනකොට මගේ ඇහැ තවත් ජරාවට පත් වෙලා. එතකොට ඒ අගයක් සියුම්ව පහළට බැහැලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මෙන්න මේ දෙක දැක්කා නම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මේ **curve** එක එහෙනම් **dying**. එන්න එන්න ම ජේනවා ද දැන් මගේ මාන අගය අඩුයි, ඊළඟට මට ඊළඟට හදන්නා වූ ඊළඟ **peak** එක, මගේ ඇහෙන් දැනට ස්පර්ශ කිරීමෙන් ඇති වෙන්නා වූ **peak** එක තවත් අඩුයි. ඒ **value** එකත් අඩුයි මොකද මගේ ඇහැ වයසට ගියා, අර මනුස්සයාත් වයසට ගියා, අර ආහාරයත් වයසට ගියා කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේකත් බැහැලා යනවා. අර මුලින් **A** කිව්ව **peak** එකත් බැහැලා යනවා. අර මාන්නයෙන් තියෙන **B** එකත් බැහැලා යනවා. මොකද වෙන්නෙ දැන් **bell shaped curve** එකක් ඕගොල්ලෝ ආපහු, ආයෙන් ඇන්දොතින්, දැන් මුලින් **A, B** කිව්වා, ඊට පස්සේ **A1, B1**, නේ ද? **A1, B1** අර මුලින් **A** එකට වඩා අඩුයි. ජේනවා ද අර **sequencing** දන්න කට්ටියට හොඳට තේරෙනවා **mathematically**.

මේක **sequence** එක බැහැගෙන බැහැගෙන බැහැගෙන යනවා. අඩු වේගෙන අඩු වේගෙන යන්නේ. ගිහිල්ලා එතකොට අන්තිමට මොකද වෙන්නේ, මේක **flat** වෙනවා. **Flat** වුණාට පස්සේ මේකේ ආයේ දුවන්න දෙයක් නෑ. ආන්න එතන තමයි “දිටියේ දිටියීමත” කියන්නේ. ඒ **point** එක තමයි දිටියේ දිටියීමත කියලා කියන්නේ. ආයේ මොකක්වත් නෑ, වෙන මොකක්වත් ඒක හදන්න යන්නෑ. මේක දැක්කා, තව එකක් තමන් හදන්න යන්නෑ, අර ජරාවයි කියන එක හරියට අවබෝධ කරගත්ත මනුස්සයා, එයා දෙයාකාරයෙන් අවබෝධ කරගත්තා. දෙයාකාරයෙන් අවබෝධ කරගත්තා කියන්නේ දැන් ඇහෙන් බලනකොට රූප **value** එක එන්න එන්න ම බැහැගෙන යනවා කියන එක එයාට ඒක තියෙනවා. ඊළඟට දෙවනියට **B** කියන **point** එක, මගේ පෙර වූ දෙයක් නිසා මාන අගය, නිත්‍ය කතාව තියෙනවා නේ. ඒක නැතෙයි කියන එක, ඒක තියෙනවා.

එතකොට දෙක ම බැහැගෙන යනවා නේ. එතකොට ඒක නිසා මේ අන්තිමට ගත්තහම මේක දැක්කහම, අරක දැක්කයි කියලා නැවත ස්පර්ශයක් කරන්න, ඒ කියන්නේ මාන අගයක් එන්නෙත් නෑ. නැවත ස්පර්ශයකුත් නෑ. හරි පුදුම භාවනාවක්. හරි පුදුම භාවනාවක් කියලා කියන්නේ මේ, ඒ රහතන් වහන්සේ කිව්වේ “ඔතන විමුක්ති හතරක් කියලා” කිව්වේ. එතකොට විමුක්ති හතරක් කිව්වහම මං ඉතින් බැලුවා මොනවද විමුක්ති හතර කියන එක.

රහතන් වහන්සේ මෙතනදී විමුක්ති හතර කියලා කියන්නේ මෙන්න මේ කොන් හතරෙන්. ප්‍රඥාවයි, සතියයි. සතියෙන් තියෙනවා විමුක්තියක් එතන. මෙතන ප්‍රඥාවෙන් එකක් තියෙනවා. අතන විරිය. මේ පැත්තෙන් සමාධිය. ඔය විදිහට ඒ හතරත් එක්ක. හරි වෙනසයි, මනස හරි වෙනස් ඒ අවස්ථාව ගත්තහම. අර නතර වෙනවා කියන එක වෙලා ඉවරයි. නතර වෙලා මේ ඊට පස්සේත් තිබෙන්නා වූ

දෙයක්. ඒ කියන්නේ නතර වෙලා ආයේ **start** කරන්න, හොල්ලන්න, ඒ මොනවකවත් නෑ. විත්තය නතර වෙලා ඉවරයි, එතනින් ආයේ මොකක්වත් නෑ. හරි ම ලස්සනයි ඒ භාවනාව, හරි ම ගැඹුරුයි හැබැයි ඒ වගේ ම.

08/08/2014 - නිරෝධ

Nirodha

මම ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඒ විදිහට ම බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා. වැන්දාට පස්සේ මම, මට කිව්වා අර ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් පටන් ගන්නෙයි කියලා. එතකොට ඊයේ භාවනාව මතකයි නේ නේ ද? අර, ඒ කියන්නේ අර A, B, C කියලා අර bell shaped curve එකක points තුනක් එනවා. එතකොට ඒ විඤ්ඤාණය කියන එක මැරිලා ගියාට පස්සේ අපි, ඉක්මනට අපි ඒක හදාගන්න හදනවා.

එතකොට අපි ඒකත් එක්ක ම අර නන්දි භාවනාව, ඒ කියන්නේ අර යමක්, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට යනවා ය, මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා කියන ඒ කාරණා තුන සහිතව ඒක බැලුවහම තේරුම් ගන්නා නේ අර ජරාව කියන එක, දැන් මට, මං ඇවිල්ලා තියෙනවා නම් ව්‍යාධියට ඒ කියන්නේ මට ජරාව කියන එක තියෙනවා. ජරාව නිසා තමයි මේ ප්‍රශ්නේ කියන එක තියෙනවා. ඒක තේරුම් ගන්නට පස්සේ අපි අර, එහෙම නම් අර මාන්තයෙන් හදන දෙවනි අගය, peak එක කියන එක හදලා ඇති වැඩක් නැහැයි කියන එක තියෙනවා. ඒක මට කවදාවත් ලබා ගන්න බැරි දෙයක් වශයෙන් තමන්ට දැනීම කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මේක නිසා අර මාන අගය කියන එක බැහැලා යනවා කියන කතාව ආවා. ඒ මාන අගය බැහැලා යනවා කියන කතාව ආවාට පස්සේ දැන් මට කල්පනා වුණා අර ගාථාව. අර, ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මගින් ඇහෙන රූප බලන්න කැමැත්තට ඉඩ දෙනවා. මේකට ඇස ඕනේ ය කියලා කියනවා හව ආශ්‍රවය. එතකොට ඊළඟට මානය තමයි කියලා කියන්නේ මෙහෙම වෙන එක හොඳයි කියලා. දැන් මානය කියන එක බැහැලා ගියා නම් මොකද වෙන්නේ? මෙහෙම වෙන එක හොඳ කතාවක් නෑ, හව ආශ්‍රවයෙන් ඇහැ හැදීමක් නෑ. එහෙනම් ඉන්ද්‍රිය අසංවරයක් නෑ. එහෙනම් ඉන්ද්‍රිය සංවරයට එනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඉන්ද්‍රිය සංවරයට ආවාට පස්සේ මට මතක් වුණා අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මට පෙන්නවා ආයතන භාවනාව දෙකේ, ඒකේ ඔය ප්‍රඥා diagram එකත් එක්ක ඕගොල්ලෝ දන්නවා සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා නම් ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාවෙන් ශ්‍රද්ධාව, ශ්‍රද්ධාවෙන් භීරිය, ඕතජ්ජය, එතනින් විරිය, ඡන්ද සමාධිය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය. මේක connect වුණා මේකට. එතකොට මෙතෙන්ට connect වුණාට

පස්සේ දැන් මට පෙනවා මේක, මේ line එකේ එහෙනම් අපි අඩු කරගෙන යන්න ඕනෙ මොකද්ද?

අර අභිජ්ඣා කියන එක. ඒකේ පෙන්වුවා, ඒ භාවනාවේදී පෙන්වුවා රහතන් වහන්සේ අභිජ්ඣාව තමයි අර ඒ උඩ, මං දැන් path එකක් කිව්වේ, ඒකේ අයින් කරගෙන යන්න ඕනෙ අභිජ්ඣාව කියන එක. එතකොට අභිජ්ඣාව කියන එක අඩු කරගෙන යනවා කියනකොට, එතෙක්දී මම දැක්කා ඒ gear එකක්. Gear දෙකක් තියෙනවා, අර එක මනුස්සයෙක් gear එක අදිනවා පල්ලෙහාට, ඒ කියන්නේ නතර වෙන්න gear එක මාරු කරනවා වාගේ ඒක දානවා කියන එක. අන්න ඒ point එක එතකොට මට මගේ උගුර දැනෙන්න ගත්තා. මං දන්නවා මගේ උගුර දැනෙන්න ගන්නවා නම් මං නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යනවා කියන එක.

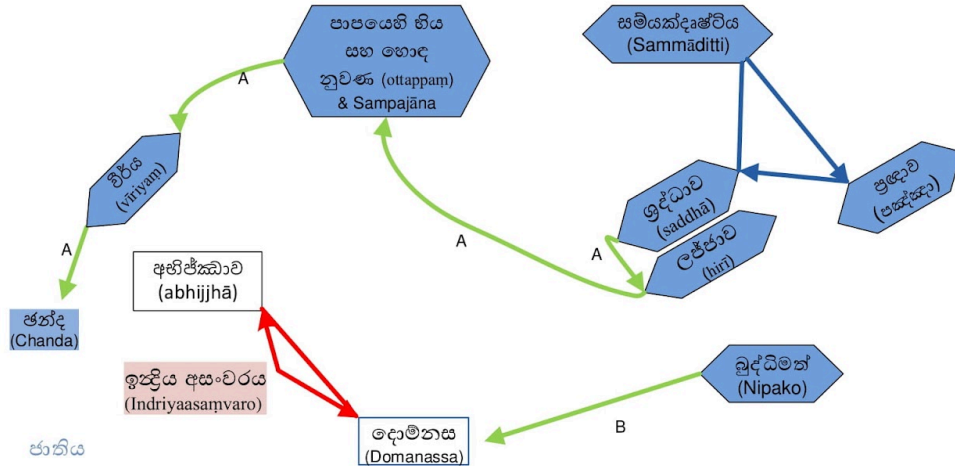
මං ඔය අවස්ථාවේ දී මම නවත්ත ගන්නවා ඕක. මොකද එතනින් පස්සේ හිතන්න බෑ නේ. දෙපාරක් මේක වුණා. ඒක වුණාට පස්සේ දැන් මං පොඩ්ඩක් එහෙම හිටියා, ඉඳලා දැන් කල්පනා කළා මෙතෙක්දී, අන්තිමට මේ අභිජ්ඣාව කියන එක, ඒක දැන් නැති වෙලා යන්න නම් එහෙනම් සම්මා දිට්ඨිය කියන එක තමයි තියෙන්න ඕනේ. සම්මා දිට්ඨියේ අර ඉහළ ම වූ ප්‍රඥාව ගත්තා, මොකද්ද ඉහළ ම වූ ප්‍රඥාව තියෙන්නේ? සම්මා දිට්ඨියේ, ඔය වතුරාර්ය සත්‍යයේ ඉහළ ම වූ සත්‍යයේ තියෙන්නේ මොකද්ද? දුක්ඛ නිරෝධය විතරයි. දුක්ඛ නිරෝධය. අනිත් ඒවා එතෙක්දී ඇති වීම නේ.

එතකොට ඉහළ ම වූ ප්‍රඥාවේ තියෙන්නේ මෙන්ම මේක නැති කරගන්නවා. ඒ කියන්නේ ඇති වෙන්නේ දුකයි කියලා, සමුදය අස්තංගමය කියන එක දැකලා නිකන් ඉන්නේ නෑ නේ. ඒකට පමා නොවීම තමයි ඒ ප්‍රඥාව කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට එහෙනම් දුක්ඛ නිරෝධය සත්‍ය විතරයි එතන ඉතුරු වෙන්නේ. ඉතින් ඒ දුක්ඛ නිරෝධය කියන එකට යනකොට මාව, දැන් මට තේරෙනවා අර නිරෝධයට යනවා කියලා. මං ඒ පාර, දැන් ඉතින් මේක නවත්තන්නත් එපැයි කවුරු හරි. රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා පුළුවන් ද කියලා නිරෝධයට ගියොත් අර වෙලාවට මාව ගන්න, රහතන් වහන්සේ කිව්වා “මේ වෙලාවේ නම් අමාරු වෙනවා” කියලා. ඒක එහෙම ගියා නම් අනිත් පැත්තට ගන්න එක, අර ටිකක් කාලයක් ඒක යනවා, එහෙම ඒ විදිහට ගියොත්. මෙතන මොකද මහා විශාල ධර්මයක් දැකලා නේ තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක අමාරු වෙනවා කිව්ව හින්දා මම යන්නෙ නැතුව හිටියා. මේකේ අර අඩු වේගෙන අඩු වේගෙන යනවා.

ඒකේ අර curve එක die වෙලා යන්නේ. ගිහිල්ලා, අන්න ඒ වාගේ යනවා වගේ එනවා මේකේ තමන්ට තේරෙනවා ඒක වෙනවා කියලා. ඉතින් මේ භාවනාවේ නමත් නිරෝධය කියන එක. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

අභිජ්ජා සහ දොමනස නැති කිරීම

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



ත්‍රිකෝණ දෙක බලන්න.

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

09/08/2014 - කුතුහල භාවනා

Kutuhala Bhāvanā

එතකොට ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට නමස්කාර කරනවා, ඒ ලෝකයේ සිටින්නා වූ උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වශයෙන්. ඔය විදිහට මම හත් නම නමස්කාර කළා. ඊට පස්සේ දාහතර නමට ම නමස්කාර කළා.

මට අර ඊයේ භාවනාවෙන් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. ඊයේ භාවනාවේ තිබුණේ අර රූපයක් දැකලා, ඒ අර bell shaped curve එක අර A කියලා point එකක් එනවා. ඊට පස්සේ උඩ peak එක හදනවා කියලා. එතකොට අපි ඉගෙන ගන්නා නේ මේකට මේ මානය කියන එක, ජරාවට පත් වෙනවා නම් අපි දන්නවා ඕක, කලින් එක ප්‍රාර්ථනා කරලා ඇති වැඩක් නැහැ කියන එක. ඒ කියන්නේ මාන අගය, තමන්ගේ පොඩි කාලේ හරි කෑමක් කාලා හරි ඇති වුණා වූ ඒ අගය, ඒ නැවත දැන් හම්බවෙන්නේ නෑ. ඒක නිසා මේක සෙවීමෙන් ඇති පලක් නැහැයි කියන එක අපි ඊයේ, ආවා භාවනාවේදී, ජරාවට පත් වෙනවා නම්.

ඒක අර ගාථාව මගින් තමයි ආවේ අර ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මගින් ඇසෙන් රූප බලන්න කැමැත්තට ඉඩ දෙනවා, එතකොට මේකට ඇහැ ඕනෙයි කියනවා හව ආශ්‍රවය, එතකොට මානය කියනවා මෙහෙම ඉන්න එක හොඳයි කියලා. එතකොට දැන් මෙතෙක්දී පෙන්නනවා මෙහෙම ඉන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ, මොකද ජරාවට පත් වෙනවා නම් මේක ගන්න බැහැයි කියන එක.

එතකොට දැන් මං, මේ තත්වට මේක බලාගෙන යනකොට මම කල්පනා කළා ඇයි අපි මේ විදිහට මේ, මේක, මොකක් හරි එකක් ආවහම හදන්න යන්නේ? උත්සාහ කරන්නේ ඇයි කියන එක. මාන අගය කියන එක. කරන්න බැරි දෙයක් තමයි, ඇයි කරන්න යන්නේ කියන එක මං බැලුවා. එතෙක්දී මං බැලුවා මේ මානය කියන එක කොහොම ද අපිට ඇති වුණේ?

අපි දන්නවා පළවෙනි වටයේ දී අපි කරකවනවා, රූපයට අගයක් දෙනවා. දෙවනි වටයේ මාන්නයෙන් කරකවලා රූපයට අගයක් දුන්නා. තුන් වෙනි වටයේ දී, අවිද්‍යාවෙන් කරකවනවා, වේදනාව නිසා අගයක් දෙනවා. හතර වෙනි වටයේ දී අපි ආපහු කරකවලා, මානයෙන් ම යි කරකවන්නේ, වේදනාවට අගයක් දෙනවා. ඉතින් ඔය විදිහට අපි අගයන් දී යන එකයි මේකේ සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ ඉතින් අපි ඊට පස්සේ, වට හතරක් එහෙම ගියා ම ඉතින් චේතනාවට අගයන් දෙන්න පටන් ගන්නවා.

අන්තිමට වට අටක් වෙනකොට සංස්කාරවලට ම අගයක් දෙනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මේවායේ අගයක් දෙනවා කියන එක දුන්නහම මට, ඕගොල්ලන්ට ජේනවා යම්කිසි ආහාරයක් ගම්මු උදාහරණයක් හැටියට. ආහාරයක් කියන එක කෙනෙකුට, අද යම්කිසි ආකාරයට හොඳයි කියලා මං අගයක් දීලා තියෙනවා නම්, ඊට පස්සේ ඒ ආහාරය සඳහා ඕගොල්ලෝ ලොකු plan එකක් ගහනවා. Plan එක මොකද්ද, මේක ගේන්න ඕනෙ, ඒ කියන්නේ පළවෙනියෙන් ම රූපයට අගයක් දුන්නා, එතන කාලා වේදනාවට අගයක් දුන්නා කියන එක තියෙනවා. කවුරු හරි කෙනෙක් හදලා කිව්වයි කියන්නකො. මේ කෑම මෙන්න මෙහෙත්, කොහෙන්ද ගෙනාවේ මං මේ supermarket එකෙන් කියලා, ඒ පාර අපි ඕක ගන්න plan එකක් තියෙනවා කඩේ ගිහිල්ලා ගේන්න. ඊට පස්සේ ඒක නැවතත් උයන්න. ඒ සංස්කාරවලට එතන අගයක් දීලා තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් අපි හරි පුදුම plan ගහලා ඒ විදිහට ඒක වෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඒක හැම එකට ම සිද්ධ වෙනවා. ඒක හරි ම දරුණුයි ඒ විදිහට බැලුවහම.

එතකොට මට ඕක හොඳට ම, අර මගේ ළමා කාලේ උදාහරණෙකුත් එක්ක ම තමයි මං ඕක ඔතන බැලුවේ. බැලුවහම දෙපැත්තෙන් ජේනවා මේ විදිහට මේ සංස්කාරවලට plan කර කර එතන අගයන් දෙනවා කියන එක ඒ විදිහට සිද්ධ වෙනවා කියලා.

එතකොට ඊට පස්සේ දැන් අපිට ජේනවා, අපි දන්නවා ඔය සංස්කාරවලින් තමයි අපිට පරියුට්ඨානය කියන එක ඇති වෙන්නේ. පරියුට්ඨානය කියන එක සංස්කාර ප්‍රඥප්තියෙන් තමයි ඒක පනවන්නේ. එතකොට, obsession කියලා තිබුණේ භාලිද්දිකානි සූත්‍රයේ. පරියුට්ඨාන ප්‍රඥප්තියෙන් තමයි චේතනාව කියන එක පනවන්නේ. පරියුට්ඨානය තියෙනවා නම් මම බැසගෙන තිබෙනවා කියන එක තියෙනවා නේ, මම අල්ලගෙන ඉන්න එක. අන්න එතකොට ඒක නිසා තමයි මගේ චේතනාව කියන එක තියෙන්නේ. දැන් ඔන්න මං ආවා එතන චේතනාව කියන තැනට. දැන් ඉතින් අපි දන්නවා මේ භාවනාවේ තියෙනවා නේ අර සඤ්ඤාවෙන් චේතනාවට යන කතාව කියන එක තියෙනවා.

දැන් මට ජේනවා සංස්කාර පැත්ත චේතනාවත් එක්ක එතන සම්බන්ධයි. අර සිබ් බුද්ධ ගාථාව ආවා “යංකිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං සඬ්ඛාර පච්චයා, සඬ්ඛාරස්ස නිරොධෙන නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො, එතං ආදීනවං ඤන්වා දුක්ඛං සඬ්ඛාර පච්චයා, සබ්බසඬ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා.” ඒ සංස්කාරයන් සමථය වෙනවා නම්, සඤ්ඤාව නතර වෙනවා නම් මේ “එවං දුක්ඛක්ඛයො භොති එවං ඤන්වා යථාතථං” කියන ගාථාව ආවා. ඒක ආවාට පස්සේ දැන් මගේ ඔන්න ඔක්කෝම දැන් නතර

වේගෙන යනවා. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය එහෙම යනවා කියන එක මට තේරෙනවා දැන් මේක නතර වෙන්නයි යන්නේ.

ඔය නතර වේගෙන යනකොට මං දැක්කා මගේ පැණි බෝතලේ මේ කුස්සියේ තියෙනවා. පැණි බෝතලේ. එතකොට ඔන්න එක පාර ආවා මේ මගේ පැණි බෝතලේ නේ කියලා ඔන්න එකක් ආවා. ඒක එක පැත්තක්. ඊළඟට ජේනවා Henry ඉන්නවා අතන අර මේවා එක ළඟ එහා පැත්තෙන්, ඒ විත්තා, මේ මේ භවයක නෙවේ, පෙර භවයක කතාවක්. මං හිතන්නේ නංගි කියලා වෙන්න ඇති, මේ පිටිපස්සෙන් මෙහෙම අනිනවා වාගේ එකක් කරනවා. එතකොට Henry මෙහෙම කරලා බලනවා. දැන් මේක දැක්ක ගමන් දැන් මට, මේ භාවනාවේ ඔක්කොම වැඩේ නතර වෙලා. දැන් මං කල්පනා කරනවා මේ Henry යි විත්තායි කවුද? Henry ගෙ කවුද විත්තා? නංගි ද? wife ද? මං කල්පනා කලා ඒ point එක සිතට ආපු ගමන් ඇයි මං මේක හිතන්නේ?

එතකොට බලන්න බෝතලේ මගේ. දැන් ඒ කියන්නේ මේකේ තමන්ගේ සිත නතර වේගෙන යන අවස්ථාවක මගේ කැල්ලක් ආවා ඔන්න බෝතලේ මගේ කියලා ඒක උඩ. බලන්න මං මාන වෙලා තියෙන එක නේ ද? ඊළඟට Henry යි විත්තායි. Henry යි විත්තායි කවුරු වුණා ම මට මොකද? කුතුහලය නේ ද? කුතුහලය තියෙනවා මෙන්න මෙතන මේ දෙන්නා කවුද කියන එක. ඉතින් මේ දෙන්නාව දැනගන්නා කියලා මං මොකද්ද කරන්නේ? ආයේ අනිත් අයට කියනවා. අන්න එතනින්, අනිත් අයට හොයන්න බැරි නම් ඔන්න ඔතනත් ආපහු මාන්නය. මං මේක හොඳට අල්ල ගත්තා. මෙන්න මේ දෙකයි මේකේ තියෙන්නේ කියලා. එතකොට මේ දෙක අල්ල ගත්තාට පස්සේ දැන් ජේනවා අපි අර ඔතපුවා ම නේ ද, දැන් බලන්න මානය කතාවේදි මේ අපි ඔතපුවා ම නේ ද මේ ආපහු එන්නේ? එතකොට මෙතන මේවාට සඳහා කුතුහලයන් තියෙනවා. අපි ඊයේ කතා කළේ හරියට කුතුහලය, කුතුහල සූත්‍රය කිව්වේ නේ?

එතකොට මෙතෙන්දි, ඔතෙන්ට ආවායින් පස්සේ දැන් පෙනුණා, මේක මෙහෙම නම් මේ අපේ කැමැත්ත, අපේ කැමැත්ත අනුව තමයි මේක දුවන්නේ. එතකොට මේ ඒක දේවල්වලට කැමැත්ත තියෙනවා. ඉතින් කුතුහල සූත්‍රයේ පෙන්නන්නේ මොකද්ද? අරයා මැරිලත් ආපහු ඉන්න හදන්නේ තණ්හාව නිසා. කැමැත්ත නිසා. ඒක නේ පෙන්නුවේ. දැන් මොකද්ද අල්ලගෙන ඉන්නේ කියලා අහනවා නේ. මැරිව්ව පුද්ගලයා මෙතනින් මලා, තව තැනක ඉපදිලා නැත්තන් මොකද්ද එයා මේ අල්ලගෙන ඉන්නේ?

තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා තණ්හාව අල්ල ගෙනයි ඉන්නේ. අර වූ කැමැත්තක්. අර අපේ ගමන නතර වෙන්නේ මොකෙන් ද? අර තමන්ගේ කියලා ගත්තා වූ, එක්කෝ තමන්ගේ ම රූපයක්. එහෙම නැත්තන් අර Henry යි විත්තායි කතාවේ තියෙන්නේ මානය. මානය තියෙන්නේ. එතකොට අන්න ඒ මානයට, ඒ

කියන්නේ රූපය නිසා ඇති වුණා වූ මානය. එතකොට ඒක නේ ඔය ධර්ම මච්ඡරියෙන් ඒකෙන් නේ, ඔතන තියෙන්නේ ධර්මයක් නේ. කවුදයි කියන කතාව, එතන ධර්මයක් එක්ක එන්නේ.

එතකොට මෙන්න මේ රූප කුලයයි අර ධම්ම කුලයයි කියන අර්ථ දෙක නේ ඔය ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඔන්න ඔය දෙක තමයි කියන එක මට ආවා ඉතින් රහතන් වහන්සේ “බොහොම හොඳයි” කියලා කිව්වා එතන ඒ point එකේදී. අර අපි කලින් දීපු ඒවා ම තමයි මේකේ කැරකිලා එන්නේ. දැන් ජේනවා ද?

මානය බැහැගෙන බැහැගෙන යන්න ඕනෙයි කියලා මේක කතාව අපි මේ දක්වා භාවනා කළේ, මෙතෙන්ට ආවායින් පස්සේ පෙන්නනවා, අපිව නවත්තගෙන ඉන්නෙත් අර තමන්ගේ කියලා ගත්තා වූ මාන කොටස්. ධර්මය වේවා, රූපය වේවා. ඒක විසින් ම තමයි මේක නවත්තාගෙන ඉන්නේ කියන එක, ඒක ලස්සනට ආවා.

ඒක තමයි මගේ කරපු භාවනාව.

10/08/2014 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා

Dukkha Nirodha Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කළා මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට ඒ දාහතර නම ම සිහි කරලා වැන්දා.

එතකොට මට කලින් ම කිව්වා මේ ඔය ජුනි මාසේ 8 වෙනිදා කළා දුක්ඛ නිරෝධය කියලා භාවනාවක්. ඒ භාවනාව පටන් ගන්නෙයි කියලා. ඒ භාවනාවේදී මම කළේ ආශ්‍රව නසන අවස්ථාවක විත්තයේ පවතින ස්වභාවය මුලින් බැලුවා.

ඒ කියන්නේ දැන් ඔය අපේ විඤ්ඤාණය කොතනක හරි පිහිටනවා නම් ඒ පිහිටන්නේ පටිච්චසමුප්පාදයට අපි ඉඩ දීම නිසයි. පටිච්චසමුප්පාදයට ඉඩ දෙන්නේ නැත්තන් විඤ්ඤාණයේ පිහිටීමක් නෑ කොතනකවත්. එතකොට ඔය, ඕක තේරෙනවා නම් එතනින් එනවා මේ මුළු පටිච්චසමුප්පාදය ම කියන එක තණ්හාව නැති වීමෙන් නැති වෙනවා කියන එක. ඒ අවස්ථාවේ දී තේරෙනවා කෙනෙකුට තණ්හාව නැති වුණොත් මේ පටිච්චසමුප්පාදයෙ එකක්වත් පවතින් නැහැයි කියන එක.

එතකොට ඔය තත්වෙට තමන්ගේ මනස ආවට පස්සේ මේ, දැන් අපිට ජේනවා පටිච්චසමුප්පාදයෙ එහෙනම් අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියලා තියෙනවා. එහෙම නම් මේ අවිද්‍යාව කියන එක කොහොම ද අපිට ඇති වෙන්නේ කියන එක බලන්න ඕනෙ. අවිද්‍යාව කියන එක අපිට ඇති වෙන්නේ අපි දන්නවා ඔය රෝගී සඤ්ඤාවක්, **special** එක කරපු අයට තේරෙනවා රෝගී සඤ්ඤාවක් මගේ කියලා අරගෙන තමයි අවිද්‍යාව කියන එක ඇති වෙන්නේ.

එතකොට එතන දී අවිද්‍යාවට ආවොතින් අපි දන්නවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක. ඕකට **support** කරන ධර්මය තමයි සැකය. සැකයෙන් තමයි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට **jack** එක ගහන්නේ එයා තමයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඔය සැකය කියන එක තියෙන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉදන් භය අගතියට යන **line** එක, පරාමාසයේ ඉදන් මේ මෝහ අගතියට යන **line** එකයි කැපෙන තැන සංස්කාරය ඒකේ පල්ලෙහා අත්තේ තමයි තියෙන්නේ. භය අගතියට යන අත්තේ තියෙන්නේ පල්ලෙහා කොටසේ.

එතකොට මේකේ සැකය කියන එකේ එහෙම නම් සමුදය කියන එක මම බලනවා. කලින් බලලා තියෙනවා. ඒ රහතන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා සැකයේ සමුදය තමයි ජීනමිද්ධයයි, කුක්කුච්චයයි කියන එක. එතකොට ඔය ජීනමිද්ධයෙන්

පේනවා එහෙම නම්, ඔය ටීනම්ද්ධය තියෙන්නේ අර උඩ **CROSS** එකේ. පල්ලෙහා වගේ ම උඩ **CROSS** එකක් එනවා.

ඒ කියන්නේ වේතනාවේ ඉඳන් අපි එනවා ඉදංසව්වයට. විඤ්ඤාණ ආභාරයේ ඉඳන් අපි එනවා පරාමාසයට. එතකොට ඔය වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසව්වයට එන්නා වූ ඒ **CROSS** එකේ තමයි ටීනම්ද්ධය කියන එක ලකුණු කරන්නේ උඩ හරියේ. එතකොට ඔය ටීනම්ද්ධය ඉතින් ඉදංසව්වයට එනවා, එතනින් අර දැන් පයිප්ප **line** එක වාගේ අර මාන පාරේ එතනින් එනවා සැකය කියන තැනට.

අනිත් අතට ගත්තහම ඔය කුක්කුච්චයේ තියෙන එක ඉදංසව්වයට ගිහිල්ලා එයත් එනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට දැන්, දැන් අපිට පේනවා ඕකේ කෙළවරට ගත්තහම ඔය මිච්ඡා දිටියියේ ඉඳන් පටන් අරගෙන අපිට එනවා කියලා කුක්කුච්චය හරහා විචිකිච්ඡාවට ඒමක් කියන එක තියෙනවා. ඒක තමයි අර පළවෙනියට, එතෙක්දී අපිට ලියාගන්න පුළුවන් ඒ දැන්, එතකොට මෙහෙම එකක් පේනවා. මිච්ඡා දිටියියේ ඉඳන් පටන් ගත්තහම එහෙම නම් අපිට එනවා කුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡාව කියන ඒවා. ආයෙත් එනවා මිච්ඡා දිටියිය, පරාමාසය, එතනින් පල්ලෙහාට ආපහු විචිකිච්ඡාව කියලා කියන්න පුළුවන්. පළවෙනි සැකය ඇති වෙච්ච එක විචිකිච්ඡාව, අන්න ඒ විචිකිච්ඡාවට අපි කියනවා අවිද්‍යාව කියලා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියලා දාගන්න. අර දෙවනියට පෙන්නන විචිකිච්ඡාවට අපි දාගන්නවා කාම ආශ්‍රවය කියලා.

දැන් මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක මේක **flow** විමක් නේ තියෙන්නේ. ඉතින් මේ විචිකිච්ඡා දෙක ම තමයි දැන් අපි භාවිතා කරන්නේ. එකක් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියලා ගන්නවා, අනිත් එක කාම ආශ්‍රවය කියලා ගන්නවා.

ඒ පළවෙනියට පෙන්නන අවිද්‍යා ආශ්‍රවය අපි කල්පනා කරන්න ඕනෙ අර ටීනම්ද්ධය නිසා හටගන්නා වූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය වගයෙන්. ඒ කියන්නේ, අපේ තීරණයන් අපි ඔක්කෝම ගන්නේ අපි ටීනම්ද්ධය තියෙන අවස්ථාවේ දී මෝහයෙන් ගන්නා වූ තීරණයන් තියෙන්නේ. එතකොට ඕක අපි කලින් බැලුවා එක භාවනාවක දී, දැන් මම **shirt** එකක් ගන්න යනවා. ගියහම මට ඒක **sure** නෑ මේ **shirt** එක මට ගැළපෙනවා ද කියලා. මේ ඇඳුමට ගැළපෙනවා ද කියලා පෙලක් වෙලාවට **sure** නැති ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් ඔය වෙලාවේදී අර **salesman** කෙනෙක් හරි කවුරු හරි කියනවා මහත්තයාට ඕක හොඳයි. අර මට **sure** නෑ අරයාගේ **opinion** එකත් එක්ක මම දැන් ඕක ගන්නවා. එහෙම නැත්තන් තමන්ගේ **wife** හරි, තමන්ගේ දරුවෙක් හරි කියනවා ඕක හොඳයි නේ ද? ඒක කිව්වායෙන් පස්සෙ අර, දැන් ඕක ඒත් මට **sure** නෑ. හැබැයි අර **second opinion** එක ආවහම මගේ **push** එකක් තියෙනවා ඒක ගන්නෙයි කියන එක. මොකද මේ අවස්ථාවේ දී ඔය දෙකේ ම තියෙන්නේ දුක්ඛය.

මෙන්න මේ අවස්ථාව ටිකක් ගැඹුරුයි, මෙතන මේ කතාව. දෙකේදීම තියෙන්නේ දුක්බය, විඤ්ඤාණයට මේ දෙකේ වෙනස හොයාගන්න බෑ. අර bell shaped curve එකේ A කියලා ගත්ත වේදනාවේ කොටස, මේ shirt එක දැක්කහම ඇති වෙන එකයි, පෙර මං ඒ shirt ඇඳගෙන යනකොට මට තිබෙන්නා වූ යම්කිසි සුබයක් තියෙනවා ද ඒක තමයි අර අභිජ්ඣාවෙන් හදන peak එක, ඒ දෙක මට වෙන් කරගන්න බැහැ. ඒ කියන්නේ මේ වෙලාවේදීත් විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් යනවා, හැබැයි අර A, B point 2 දෙක ම එක ගානට එන්න ඕනෙ.

ඒ කියන්නේ මගේ මාන්තයෙන් කියන්නා වූ අගයයි මේකයි, මේ නොදන්නාකම නිසා තියෙන අගයයි දෙක ම එක වෙනකොට තමයි විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් ගමන් කරන්නේ. මේ වෙලාවේදී විඤ්ඤාණයට තීරණයක් ගන්න බැරි වෙලා තියෙනවා මේ කොයි එක ද හරි කියලා. දැන් අර second opinion එකක් මත count වෙලා තමයි මගේ මේක දුවනවා කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට ඔන්න ඔය අර්ථයෙන් තමයි අපි බලන්න ඕනෙ අර පළවෙනි විවිකිච්ඡාව. ටීනම්ද්ධයෙන් ඇති වුණා වූ එක. ඒක දැන් ඕගොල්ලන්ට ඡේනවා මට යන්න go එකක් එව්වර ම නෑ, ඒත් මගේ ඒක කැරකෙන අවස්ථාවක්.

ඊළඟට, අර දෙවනියට මං කිව්වා නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියලා කිව්වේ එතන විවිකිච්ඡාව කිව්ව නේ. ඒක ආවේ පරාමාසය හරහා. ඒ පරාමාසය හරහා එන එක අපි කල්පනා කරන්න ඕනෙ අර කුක්කුච්චය base කරගෙන තමයි ඒක තියෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ දකුණු අත පැත්තෙ තිබෙන්නා වූ ඉදංසච්චයේ අගය පරාමාසයට ඇතුල් වීම, මේක ගත්තට පස්සේ. දැන් ඕගොල්ලො ඒ shirt එක අරගෙන මේ පාර දිගේ යනවා. මේක ලාභයි කියලා යම් ආකාරයකට සියුම්ව අගයක් දීලා තියෙන්නේ. හරියට ගැළපෙනව ද කියලා දන්නෙත් නෑ. තොප්පිය දාගෙන නේ ද. අර අනිත් මිනිස්සුන්ගේ අදහසේ හැටියට මේක දාගෙන තියෙන්නේ.

එතකොට ඒ කුක්කුච්චය එතකොට එතෙත්දී ඡේනවා, එතන සියුම්. දැන් මේක ගත්තා ඉතින් මේක හරි ද නැද්ද කියලා තාම sure එකක් නැති අවස්ථාවක දී ඇවිල්ලා තියෙනවා.

එතකොට ඉදංසච්චයට ගිය අගය දැන් කුක්කුච්චයට ඇවිල්ලා ඒකෙන් තමයි අත්තා කියලා අරගෙන, මේක ලාභයි කියලා එතනින් අරගෙන ඇති වුණා වූ විවිකිච්ඡාව.

බලන්න ඔය අවස්ථාවේ දී ඕකට කාම ආශ්‍රවය කියලා කියන්නේ ඇයි? අර ඒකෙන් කාම ආශ්‍රවයේ තියෙන්නේ මොකක් හරි එකක් සුබයි කියලා අරගෙන නේ. සුබය

නිසා තමයි මේක තියෙන්නේ, නේ ද? සුබයෙන් තමයි කාම ආශ්‍රවය කියන එක පසු සඤ්ඤාවක් හැටියට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එතකොට මේ අවස්ථාවෙදීත් මේක සුබයි කියලා අපි ගන්නවා. මේ පෙන්වන්නේ විඤ්ඤාණය මේ ධාරාවක් වශයෙන් බොහෝ ම සියුම්ව, ඒ කියන්නේ එව්වර flow එකක් නෑ. දැන් හොඳ ම shirt එකක් නම් ගැලපෙනව යි කියලා තමන්ට ගත්තා නම් ඕක දඩස් ගාලා යනවා නේ. වේගයෙන් යනවා. මේ අවස්ථාවේ දී යන්න එකක් නෑ. බොහෝ ම light වට යන්නේ. ඒත් මේක දුටුවනවා. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ඔතන ආවා කියන එක එතෙන්නේ ජේනවා.

ඉතින් ඕක නැති වෙන්න නම් මොකද්ද තියෙන්නේ? ඉතින් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඕක පෙන්වුවා මට, මුලින් ම එතෙන්නේ මට ආවා ඕක අභිජ්ඣාව කියන එක ඕක නැති වෙන්න ඕනෙ. අර දෙවනි රවුමේ දී එන්නා වූ කතාව අපිට නැති වෙන්න ඕනෙ. එතකොට දෙවනි රවුමේ එන්නා වූ කතාව නැති වෙන්න නම් අර පළවෙනි රවුමේ කතාව නැති වෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඒ කියන්නේ මේක සදහා සම්පූර්ණයෙන් ම මේ තණ්හාව කියන එක නැති වෙන්න ඕනෙ. සම්පූර්ණයෙන් ම.

ඔන්න ඕක තමයි අර පළවෙනි භාවනාවෙන් අර්ථය තියෙන්නේ ඕකයි. සම්පූර්ණයෙන් තණ්හාව, ඒක ගැඹුරුයි ඒ භාවනාව ඉතින් ඒක දැන් ජේනවා. මේ පළවෙනි එක, අවිද්‍යාව කියන එක ඉතාමත් ම සියුම්. තීරණයක් ගන්න බැරි අවස්ථාවේ දී ගත්තා වූ දේ උඩ ඇති වෙලා,

ඊට පස්සේ දෙවනි එකට කුක්කුච්චය නිසා. ඒ කියන්නේ ටීනමිද්ධයේ ඉඳන් කුක්කුච්චයට ගියා කියන එක තමයි ඔතන අර්ථය තියෙන්නේ. එතකොට ධර්මය අපි දන්නවා ටීනමිද්ධය, මක්ඛය, කුක්කුච්චය. එතකොට ඒ කියන්නේ උද්ධව්චය, මක්ඛය, කුක්කුච්චය කිව්වෙ, එතකොට අන්න ඒ වගේ ටීනමිද්ධය, ඊට පස්සේ අර කුක්කුච්චයට අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා. මෙන්න මේ දෙක අතරයි මේක පවතින්නේ.

ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය, අපි තේරෙනවා මේ අපි කැමැත්තෙන් රාගයෙන් ඒවායෙන් ගත කරන අවස්ථාවේ දී මේක flow වෙනවා කියන එකේ ප්‍රශ්නයක් නෑ ඒක බොහොම පහසුවෙන් තේරෙනවා. නමුත් මේ භිතාගන්න බැරි වෙලාවෙදීත් මේක දුටුවනවා. ඔන්න ඕකයි ගන්න තියෙන්නේ.

තීරණයක් ගන්න බැරි අවස්ථාවේ දී ඇති වුණා වූ ඒ තියෙන දේ. එතකොට අර diagram එක ඇකිලෙනවා කියන එක තේරෙන එක්කෙනාට ජේනවා එකක් ඉදංසව්චයට ගිහිල්ලා, ඒ පළවෙනි එක. එතකොට ඊළඟ අවස්ථාවේ දී ඉදංසව්චයට

ගිය එක අතින් පැත්තට පරාමාසයට ඇවිල්ලා ඇති වෙන එක. එතකොට මේ දෙක අතර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයයි කාම ආශ්‍රවයයි.

11/08/2014 - පංච ඉන්ද්‍රිය

Pañca Indriya

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට නමස්කාර කළා, මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට මේ තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මට කලින් ම කිව්වා අර ධම්මකිත්ති භාවනාව කියලා භාවනාවක් මම කලින් කළා ඒක, ඒකෙන් පටන් ගන්නෙයි කියලා. ඒ ධම්මකිත්ති භාවනාවේ තියෙන්නේ, ඒ දවසේ මං බැලුවා මේ සියුම්ව, ද්වේෂයක් ඇති වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක සියුම්ව.

ඒ ද්වේෂය ඇති වෙන අවස්ථාවේ දී මට පෙනුණා ඒ ශ්‍රද්ධාව නැතිකම නිසා තමයි සියුම්ව හරි ද්වේෂයක් තියෙනවා නම් තියෙන්නේ. ඒ පාර ඒ ද්වේෂය ඇති වෙන්න නම් මේ, දැන් ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම් ද්වේෂය නෑ. ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙන්න නම් අපිට තියෙන්න ඕනෙ ප්‍රඥාව. සමුදය, අස්තංගමය දැකීමෙන් ඇති වෙන්නා වූ ප්‍රඥාව කියන එක තියෙන්න ඕනේ. එහෙම දැකලා අර පමා නොවෙනවා කියන එකත් එතන තියෙන්න ඕනේ. ඔය ප්‍රඥාව ඇති වෙන්න නම් අපිට සම්මා දිට්ඨිය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. සම්මා දිට්ඨියෙන් තමයි මේක ඇති වෙන්නේ.

සම්මා දිට්ඨිය කිව්වහම දැන් මෙතන්දි ගන්නවා ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨිය. ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨියේ තියෙන්නේ දුක්ඛ නිරෝධය විතරයි. නිරෝධ වෙනවා කියන එක පමණයි එතන තියෙන්නේ. එතකොට ඒ කියන්නේ තුන් වෙනි සත්‍ය. එතකොට ඔන්න ඒ දුක්ඛ නිරෝධය වෙන්න නම්, ඒ සුඛාපටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤාවේ, ඒකේ පෙන්නනවා විරිය තියෙන්න ඕනේ. විරියෙන් තමයි ඒ දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය කියන එක එන්නේ. එතකොට විරිය කියන එකේදී ඔතන තියෙන්නේ අර සෝතාපන්නයාගේ ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගන්නවා කියන එකයි. සෝතාපන්නයාගේ ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගන්නවා කියලා කියන්නේ ඒ පුද්ගලයාට තියෙන්න ඕනේ අර සඤ්ඤාව කියන ඒවා මගේ කියලා නොගන්න. Sick සඤ්ඤාව මගේ කියලා නොගැනීමෙන් තමයි එතන ඒ විදිහට සිද්ධ වෙන්නේ. සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්නයි ඒ විරිය තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මෙතන්දි, මෙතන්ට වෙනකන් ගියා, ඉතින් මෙතනින් උඩ කැල්ලට තියෙන්නේ අරිය විහාරය. බෝධිපාක්ෂික ධර්මයි කියන එක තියෙනවා. දැන් මං මෙතන්ට ආවාට පස්සේ, ඊට පස්සේ මං දැන් ආපහු පල්ලෙහාට එනවා. විරිය

තියෙනවා නම් අපිට ඇති වෙනවා ඔය විදිහට දුක්බ නිරෝධය. දුක්බ නිරෝධයෙන් එනවා ඔය පඤ්ඤාධිට්ඨානය කියන එකට. ඒ සර්වදුක්ඛේ ඥානයන් කියලා තමයි ඒක ඔය පාලි භාෂාවෙන් කියන්නේ අපි බැලුවා නේ මේ සර්වදුක්ඛ ක්ෂය ඥානය කියන එක තමයි එතන කියන්නේ. දුක්ඛය සම්පූර්ණයෙන් නැති කිරීම. අර දදනො පුඤ්ඤං පවඩ්ඪති ගාථාවේ අපි ගන්නේ මගේ නොමෙයි කියලා අර. එතකොට එතනින් අපිට එනවා ඔය විරිය සමාධිය කියන එකට.

දැන් විරියවල් දෙකක් මෙනත. මුලින් සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න විරියක්. ඊට පස්සේ එනවා මේ දෙවන විරියට, ඒක විරිය ඉද්ධිපාදය කියන කොටස. දැන් එතකොට ඒ දෙවන විරියේ තියෙන්නේ මොකද්ද, ඒ පැහැදිලි කරන්නේ උපන් කුසල් දහමහු සිටින පිණිස, නොනැස්ම පිණිස, බොහෝ වනු පිණිස, මහත් බව පිණිස, භාවනාවෙන් පරිපූර්ණත්වය පිණිස රිසිය දක්වනවා, වෑයම් කරනවා කියලා. එතකොට ඒ, එතන රහතත් වහන්සේ අපිට පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ සංස්කාර මගේ නොවෙන්නයි ඒ විරිය භාවිතා කරන්නේ කියලා. දැන් මේ දෙක හරි ලස්සනට ගැලපෙනවා. කුසල් කියලා කියන්නේ මොනවද? පාණාතිපාතා අකුසලා. එතකොට පාණාතිපාතා නොකර ඉන්නවා නම් ඒක කුසලා. එතකොට මෙන්න මේ සංස්කාරය මගේ නොවෙන්නයි මේ විරිය තියෙන්නේ. දැන් ජේනවා උඩින්, පළවෙනි විරියේ දී ඕගොල්ලන්ට තියෙනවා සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න විරිය. දෙවන එකේදී තියෙනවා සංස්කාර මගේ නොවෙන්න විරිය. දැන් මේක ආපු ගමන් මට ඊයේ භාවනාවත් එක්ක connect වුණා.

ඊයේ භාවනාවේ අන්තිමට පෙන්නුවේ අර පළවෙනි, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක පළවෙනියට ඇතුල් වෙන එක, අර කුක්කුච්චය පැත්තෙන් ඇවිල්ලා පෙන්නුවේ. සඤ්ඤාව මගේ කියලා අරගෙනයි ඒක ඇති වෙන්නේ ටීනම්ද්ධය හරහා රෝගී සඤ්ඤාව මගේ කියලා අරගෙන ඇති වෙන්නේ කියන එක. දැන් ඊට පස්සේ දෙවන විරියේ දී පෙන්නනවා සංස්කාර මගේ නොවෙන්න. ඒ කියන්නේ මගේ, දැන් මං උඩින් එන්න දෙන්නේ නැත්තන්, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයට මම මොකක්වත් යන්න ඉඩ දුන්නේ නෑ කියන එකයි පළවෙනි විරියේ තියෙන්නේ. දෙවන විරියේ දී කියනවා යමක්, එක්කෝ ඉදංසච්චයේ තියෙනවා ද, තිබුණ ද, කලින් ඇති වෙලා, එහෙම නැත්නම් පෙර පරාමාස වූ දෙයක් තියෙනවා ද, ඒක නිසා මම අර දෙවනි, කාම ආශ්‍රවය කියන තැනට නේ අපි ආවේ. විචිකිච්ඡාව කියන තැන කිව්වේ කාම ආශ්‍රවය කියලා නේ. මෙතෙන්ට එන්න දෙන්නේ නෑ. අත්තා කියලා අරගෙන එන්න දෙන්නේ නැහැයි කියන අර්ථය තියෙනවා.

මේක ආපු ගමන් මට තේරුණා මේකෙන් මේ පෙන්නන්නේ ඉදංසච්චය කිසිම ආකාරයකින් එන්න දෙන්නේ නෑ පරාමාසයට. පරාමාසය කිසිම ආකාරයෙන් ඉදංසච්චයට දෙන්නෑ අර බෝල කුඩුව එක පැත්තකටවත් ඇකිලෙන්නේ නෑ ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ. අන්න ඒකයි මේ එන්නේ කියලා ආවා. ඒක ආපු ගමන්

ඉන්ද්‍රියන් පහ ම පත්තු වුණා. පහ ම පත්තු වුණා. එහෙම පහ ම පත්තු වෙලා මේ සම්පූර්ණ උණා, ඊට පස්සේ lock. Lock කියලා කියන්නේ පුදුම lock එකක් ඒක ආයේ ගලවන්න පුළුවන් lock එකක් නෙවේ. එහෙම ම තියෙනවා.

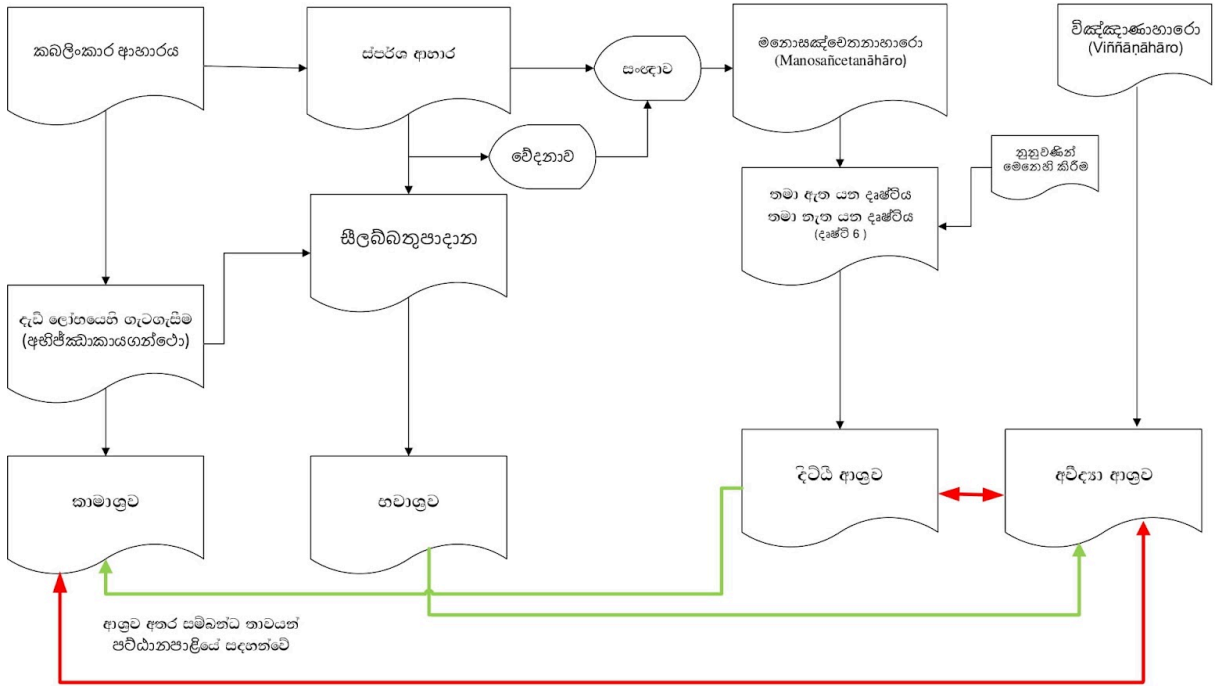
එතකොට දැන් ඉතින් මම දැන් මෙතන ඉන්න එක හොඳ ද දන්නෙත් නෑ නේ. හැබැයි බයකුත් නෑ. රහතන් වහන්සේ කීව්වා හැබැයි වචනේ “බය වෙන්න එපා” කියලා. බයකුත් නෑ. කිසිම ආකාරයකින් මේකකුත් නෑ ඉතින් ඉන්නවා මං. එහෙම ඉඳලා ඊට පස්සේ මේ රහතන් වහන්සේ, ඒ කියන්නේ දැන් මං මේකෙන් ගැලවෙන්න හදනවා. මේ lock එකෙන් එලියට එන්න හදනවා මම අකනිටියාවට යනවා කියලා අරගෙන. මොකක්වත් හෙල්ලෙන්නෑ. බුදුහාමුදුරුවෝ මට දුන්නා කියන එක මේකයි කියන එක අරගෙන lock එකෙන් ගැලවෙන්න හදනවා ඒත් හෙල්ලෙන්නේ නෑ. ඒක එහෙම ම තියෙනවා. කිසිම ආකාරයකින් එන්නෙ නෑ.

එතකොට එතන මම දිගට ම ඒ පාරමිතාවන් සහිතව මේක මම මෙනෙහි කරගෙන ගිහිල්ලා, ආත්ත ඒ වෙලාවේදී ඔන්න ප්‍රීතියක් කකුලෙන් එහෙම එන්න පටන් අරගෙන, ආත්ත එතනින් පොඩ්ඩක් ඒක මේවා වුණා. ඒ lock එක ගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ මේ, ආපහු එනවා. මේක කරනකොට ආපහු එනවා. දැන් මං ඕගොල්ලන්ට කියන්නෙයි කියලා නැවත මං සිහි කරනකොට ආපහුත් ඒක එනවා, ඒක ඒ විදිහට. ඒක ආවයින් පස්සේ ආයෙ ධර්මය හිතන්න, ධර්මය දන්නවා. අර flow එක ගන්න බෑ. මේක packet එක වාගේ ඔක්කෝම ටික දන්නවා. දන්නාකම තියෙනවා. නමුත් ඕක, අපේ තියෙනවා නේ මේක ගලපලා කියන්න උත්සාහ කරනවා යයි කියන එක. ඒ ගැලපීම කියන එක එකට එකක් එක්කහු කරන්න මේක, මේකට resistance එකකුත් නෑ.

ඒ වගේ ම හැබැයි එන්න මේකකුත් නෑ. මං පෙන්නුවේ මොකද්ද අර ඊයේ, සියුම් අවස්ථාවේ දී පෙන්නුවා නේ ටීනමිද්ධ අවස්ථාවේ දී මේක, slow වට මේක flow වෙන හැටි නේ පෙන්නුවේ. දැන් අද ඒක lock එක ඒ පහ ම ආවාට පස්සේ ඒක flow වෙන්නේ නෑ. හරි ම හොඳයි ඒ ඉන්ද්‍රියන් පහ ම, ඒකේ වැඩිලා පවතිනවා. ඒක ඒ අවස්ථාව කියන එක. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

තියෙන්නේ අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නිසා කාම ආශ්‍රවයට යන කතාවත් නෑ. කාම ආශ්‍රවය නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන, ඒක දෙපැත්තට යනවා නේ, සබ්බාසව සුත්‍රයේ. දෙක ම නෑ. ඒකයි මේකේ, මේකෙ ලස්සන.

How we get wrong views from Petakopadesa and Abhidhamma pitaka



Note: There are other links between sates below these lines which are not present in this diagram

12/08/2014 - අස්මිති මාන

Asmiti Māna

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ නමස්කාර කරනවා ඒ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා මං වැද නමස්කාර කලා.

එතකොට මට කලින් ම කිව්වා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව හව ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව භාවනාවක් මම කලින් කරලා තියෙනවා ජූලි 23 වෙනිදා. ඒකේ මං බැලුවේ ඔය ආශ්‍රවයන් ඇති වෙන්නේ මොන රවුම්වල ද කියන එකයි. ඒ කියන්නේ ඔය හතර වෙනි රවුමෙන් පස්සේ ඇති වෙනවා අපිට මේ කාම ආශ්‍රවය කියන එක. ඒ කියන්නේ අපි, ඔය 4.4 තියෙන්නේ. ඒ 4.4 වුණායිත් පස්සේ එතෙන්නේදි තමයි අපිට ඕක මේ සිද්ධ වෙන්නේ, ඒකෙ පරාමාස වුණාට පස්සේ. ඊට පස්සේ පස් වෙනි රවුමේ දී අත්තා කියලා ගන්නවා නේ. අන්න ඒ අත්තා කියලා ගත්තාට පස්සේ, පස් වෙනි රවුමෙන් පස්සේ තමයි අපිට ඔය මේ, හව ආශ්‍රවය කියන එක ඇති වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ ඔය දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන එක ඇති වෙන්නේ එතන ටිකක් මහන්සි වෙන්න ඕනෙ තේරුම් ගන්න, ඔය ධම්මමච්ඡරි තිබ්බව පලියට, හත් වෙනි රවුමේ ධම්මමච්ඡරිය තිබ්බව පලියට ම දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඇති වෙන්නේ නෑ. ඒ දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඇති වෙන්න නම් අටවන රවුමෙන් පස්සේ සිද්ධ වෙන්නේ, ඒ කියන්නේ අර සංස්කාරවලට අගයක් දෙන්න ඕනේ.

ඒ කියන්නේ දැන් ඕගොල්ලෝ කිව්වට කාට හරි මට වැඩ පුළුවන් කියලා ආයතනයකට ඒ ආයතනය ඕගොල්ලන්ගේ සංස්කාරයන් පිළිගන්න ඕනේ. පිළිගන්නවා නම් විතරයි නේ එතන රස්සාවක් දෙන්නේ නේ ද? එතකොට, ධර්මය දැන ගත්තාට ම හරියන්නේ නෑයි කියන අර්ථය තියෙනවා. එතකොට ඔය දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන එක අට වෙනි රවුමෙන් පස්සේ සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

දැන් ඊට පස්සේ දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය සිද්ධ වෙන්නේ දහ වෙනි රවුමෙන් පස්සේ. එතකොට ඒකට තමයි අර peak එකට ආවාට පස්සේ, A, B කියන peak එක තියෙන්නේ, ඒකට ආවාට පස්සේ මං අර පැහැදිලි කළේ. අර මම shirt එකක් ගන්න ගියහම ඒ මනුස්සයෙක්, මට sure නෑ මේ shirt එක හැබැයි අර අනෙක් මනුස්සයාගේ වචනේ මං count කරනවා. Salesman ගෙ හරි පුතාගේ හරි wife ගෙ හරි ඕක ගැලපෙනවා කියන එක. එතකොට ඒ අවස්ථාවේ දී මගේ තියෙන්නේ නොදන්නාකම.

ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයට තෝරගන්න බෑ කොයි එක ද හරි කියලා. ඔය වෙලාවෙදි තමයි අපිට මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, ඒ වෙලාවෙන් flow වෙනවා විඤ්ඤාණය කියන එක.

එතකොට දැන් අද බැලුවේ, දැන් ඔය අටෙන් පස්සේ, දැන් අපි නම වෙනි රවුම ගම්මුකො. නම වෙනි රවුම වෙනකොට ඊනමිද්ධය කියන එක අපිට තියෙනවා. එතකොට ඊනමිද්ධයත් එක්ක මොකද්ද වෙන්තේ අර අරවාගෙන් අර ඉදංසච්චයට ඇදෙන එක නේ ඔය රවුමේ දී වෙන්තේ. ඒ කියන්නේ මේ ඇකිලෙන එක තමයි තාම කතා කරන්නේ. ඊයේ කතා කරපු එකේ ම මේ පැත්තට යන එක. දැන් අපේ තියෙනවා කුක්කුච්චය. ඒ කුක්කුච්චයේ තියෙන අගය තමයි දැන් ඇදෙන්නේ. දිට්ඨි ආශ්‍රව අවස්ථාවේ දී ඇති වුණා වූ කුක්කුච්ච අගය තියෙනවා නේ. එතන ඒ කුක්කුච්ච අගය ඇදෙනවා ඉදංසච්චය ඇතුළට.

දැන් ඉදංසච්චයට ඇදුණාට පස්සේ ඕගොල්ලන්ට ජේනවා දැන් මෙතෙන්නේ ඊනමිද්ධයෙහුත් ඇවිල්ලා තියෙනවා අගයක්. දැන් මේක නිසා ඕගොල්ලෝ යනවා පල්ලෙහා අර නිත්‍යයි කියලා යන්න නේ හදන්නේ. අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී, ඒ රවුමේ දී ඔතන්ට ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මෙතන තියෙන්නේ, දැන් අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එකට ඇවිල්ලා. එහෙම නම් දැන් බලන්න ඉදංසච්චයයි, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයයි. මේ පැත්තෙන් තියෙන්නේ මොකද්ද? මේ පැත්තෙන් තියෙන්නේ පරාමාසයයි, දිට්ඨි ආශ්‍රවය. දැන් එතකොට මෙතන ජේනවා නිකන් කෑලි දෙකයි, මේක හරහට cross වෙලා තියෙනවා. එතනත් තියෙනවා සංස්කාරය කියන එක ඒ point එකටත් එනවා.

දැන් මෙතන වෙනස මොකද්ද? දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ කතාවයි, මෙතන දැන් ධර්ම කාරණා වශයෙන් මොනවා ද add වෙලා තියෙන්නේ මේ වෙලාවෙදී? ඊනමිද්ධ අවස්ථාව, මට මොකක්වත් තීරණයක් ගන්න බැරි වාගේ තත්වෙකට මං පත් වෙලා තියෙන්නේ. මට මේ shirt එකේ මට නෑ කිසිම එකක්, හොඳයි කියලා අල්ලගන්න මේකක් නෑ මට ගැළපෙනවා ද කියලා හිතාගන්නත් බැරි එකක් තියෙන්නේ. එතකොට ඔය කුක්කුච්ච අවස්ථාව, දැන් දිට්ඨි ආශ්‍රවය එහෙම වෙලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට දැන් ඒ කුක්කුච්චයේ තිබ්ච්ච අගය මේකට ඇදිලා තියෙන්නේ. දැන් ඕගොල්ලන්ට බැලුවහම මේ දකුණු අත පැත්තේ තිබෙන්නා වූ තැන ඉදංසච්චයයි, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයයි. මේ පැත්තෙන් පරාමාසයයි, දිට්ඨි ආශ්‍රවයයි කියන එක ගත්තහම දැන් පරාමාසයේ තිබ්ච්ච එක අතෙත්ට ඇදෙනකොට, ඉදංසච්චයට ඇදෙනකොට මං මේ පැත්තෙනුත්, දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන එක මගේ විද්‍යාමාන වෙලා තියෙන්නේ. ඇයි මං මේක කලින් ගත්ත එකක් නේ මේ ඇදෙන්නේ නේ ද. අර පැත්තෙන් ගත්තහම ඉදංසච්චයට මම ගියා කියන්නේ එතනින් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කතාවත් තියෙනවා.

දැන් මෙන්න මේ points දෙක බලන්න. අවිද්‍යා ආශ්‍රව point එකයි, දිට්ඨි ආශ්‍රව point එකයි කියන එක. දැන් මේකේ නිකන් වෙනසක් හොයාගන්න බැරි කතාවක්

තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් ඕගොල්ලෝ බලන්න ඕනෙ අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය point එක තමයි අපි අර point A කියලා කියන්නේ. එතකොට අපි කිව්වා මේ A යි B යි සමාන වුණහම තමයි මේක move වෙන්නේ කියලා මේ වගේ අවස්ථාවක ගත්තහම, flow වෙන්නෙ. ඒ කියන්නේ මට තීරණයක් ගන්න බැරි අවස්ථාවක නේ. මං හදන, වේදනාව සඳහා හදන මෙතන සංස්කාරයේ value එක කියන එක, මේ අර B කියන point එක, මං හදන්න පුළුවන් හොඳ ම peak point එක තියෙනවා නේ. ඒ දෙක සමාන වෙන අවස්ථාවේ දී තමයි මෙතන move වෙන්න යන්නේ. අර h1, h2 කියන අගයන් එක්ක බලන කෙනෙකුට ජේනවා මේක move වෙන්න යන්නේ මෙන්න මේ අවස්ථාවේ දී අර second opinion එක count කරලා නේ අපිට ඒක සිද්ධ වුණා ය කියන එක තියෙන්නේ.

දැන් මට ජේනවා, අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය point එක මං කල්පනා කරා නේ අර A කියන point එක, B කියන point එක ඇවිල්ලා දිටියි ආශ්‍රවයෙන් තමයි අර මානය කතාව තියෙන්නේ දිටියි ආශ්‍රවයේ අගය. මොකද මේකේ වෙන දෙයක් නෑ. එතකොට අර ඒ සංස්කාරයන් පවත්වමින් තමන් ඔහේ ඉන්නවා කියන අර්ථයකුත් එතන තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මං, මේ රස්සාවක් කරන කෙනා රස්සාව කරගෙන ඉන්නවා මං මෙතන ඉන්න එක හොඳ ද නැද්ද කියලා මම දන්නෙ නෑ. වෙන තැනක් මට තියෙනවා ද, මීට වඩා හොඳ එකක් තියෙනවා ද කියලා ඕගොල්ලන්ට හිතාගන්නත් බෑ. ඒක නේ ඔය ඉන්න තැන ඉන්නේ. එහෙම එකකුත් තියෙනවා. ඒ තැන ඔහේ කරගෙන ඉන්නවා. වෙන එකක් මට option එකක් තියෙනවා ද කියලා දන්නෑ, අර shirt එක ගන්න වෙලාවෙන් ඕගොල්ලන්ට වෙන option එකක් තියෙනවා ද කියලා ඕගොල්ලෝ දන්නෙ නෑ. දන්නවා නම් ඕක කරන්නෙ, ඒ option එක ගන්නවා නේ. එතකොට මේ හිතාගන්න බැරි අවස්ථාව.

ඔන්න ඔතන බලාගෙන හිටියහම, ඔතන සිත නතර වෙන අවස්ථාවකුත් තියෙනවා. බලාගෙන හිටියහම ඔන්න ජේනවා මෙන්න මේක තමයි මේ අස්මිති මානය. අස්මිති මානය කියලා කියන්නේ ඔන්න ඔහොම තත්වට පත් වෙලා තමන් ඉන්නවා කියන එක. එතකොට මේකෙ වෙනසක් හොයාගන්න බෑ මේ දිටියි ආශ්‍රවයෙයි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙයි, ඒ මානය සහිතව ඔහෙ තමන් ඉන්නවා කියන එක මේ පෙන්නන්නේ අස්මිති මානය කොච්චරක් දුරකට ගිහිල්ලා තියෙනවා ද, දැන් අපේ දිටියි ආශ්‍රවය වෙනකොට අපි කිව්වා, සංස්කාරවලට අගයන් දීලා මෙහෙමයි කියලා තියෙන්නේ. දැන් මේකේ නොදන්නා බව උඩ තමයි මේ අස්මිති මානය කියන එක තියෙන්නේ. මොකද්ද නොදන්නේ? දුක්බය. අර අවිද්‍යා ආශ්‍රව අවස්ථාවේ දීත් දුක්බය කියන එක දන්නෙ නෑ. විඤ්ඤාණය තෝරගන්න බෑ මේකේ කොයි එක ද හොඳ, කොයි එක ද නරක කියලා. මෙතනත් තෝරගන්න බෑ, දිටියි ආශ්‍රවය කතාවේදීත් තෝරගන්න බෑ. ඒ

දෙක එකයි. එක ම අගයකට තමයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. වෙනසක් භායාගන්න බැරි අවස්ථාව.

එතකොට මෙහෙම දේකට නේ ද අපේ මානය කියන එක, අස්මිතිය කියන එක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් අපි දන්නවා සාමාන්‍යයෙන් values දුන්නහම නම් මනුස්සයෙකුට එකක් ඒවායෙන්, ඒක උඩ මානය ඇති වෙනවා කියන එක. මේ අවස්ථාවේ දී ධර්මය හුඟාක් සියුම්, මේ සිතාගන්න බැරි අවස්ථාවේ දීත් ඔහෙ ඉන්නවා. ඉතින් ඒක තමයි අර ඉහළ අවබෝධයන් ඇති වෙච්ච පුද්ගලයාටත් ඒක ගැලවෙන්නේ නැතුව පවතින්නේ ඒකයි. මෙහෙම හරි ඉන්නවා කියන අර්ථයට තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් ධර්මය නම් ටිකක් ගැඹුරුයි මෙතන ගත්තහම.

13/08/2014 - කාමාසව

Kāmāsava

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ නමස්කාර කරනවා, ඒ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවන බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. භාවනාවට පෙර ම මට කිව්වා කාම ආශ්‍රව භාවනාව කරන්නයි කියලා.

එතකොට ඔය කාම ආශ්‍රව කියන එක ඇති වෙන්නේ අර 4.4, 4න් පස්සේ තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ අර සුබයි කියන එක එතෙත්ට එනවා. ඊට පස්සේ අර නිත්‍යයි කියන එක එතනින් ඇතුල් වෙන්න ඕනෙ. සංස්කාර නිත්‍ය වශයෙන්. එතකොට ඒ කියන්නේ 4න් පස්සේ තමයි අපිට කාම ආශ්‍රව වෙන්නේ කියලා කලින් පැහැදිලි කරලා දුන්නා. දැන් එතකොට දැන් මේකේ මේ නිත්‍ය වීම කියන එක ඇතුල් වෙනවා කියන එක දැන් මං බැලුවා කොහොම ද මේක වෙන්නේ කියන එක.

එතකොට මුලින් බැලුවා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ තියෙන එක පරාමාසයට ඇදෙන හැටි මම ඒ පැත්තෙන් කියලා කල්පනා කරන්න පටන් ගත්තා. ඒ එතන රහතන් වහන්සේ මාව නිවැරදි කළා එතන “එහෙ යන්න එපා” කියලා දැනට. එතකොට ඒ, මොකද ඒ හරිය එතකොට සෑහෙන වට ගානක් ගිහිල්ලා නේ, අපි ඊයේ භාවනාවත් එක්ක බලනකොට.

එතකොට මම බැලුවේ, මට පෙන්නුවේ අර diamond එක. Diamond එකෙන් තමයි මේක වෙන්නේ කියන එක. එතකොට diamond එකේ අපිට ජේනවා දැන් කාම ආශ්‍රවය කියන කතාව, දැන් සුබයි කියන එක මේකේ ඇදෙනවා කියන එක, අර උඩ diamond එකේ flow එක එන්න ඕනේ අලුවා කැල්ලේ. දැන් අපිට තේරෙනවා එහෙම නම් කාමය කියන එක ඇති වෙනවා කිව්වහම විවිච්චෙව කාමේහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි අර පාරිසුද්ධිපධානියඬගය හතර තියෙන්නේ. ඒ විදිහට තමන්ගේ මුලින් ම අර diamond එකේ මේ අත්ත කපාගෙන යන්න ඕනෙ. නැත්තන් මොකද වෙන්නේ අර වේදනාවේ ඉඳන් අපි චේතනාවට යන කැල්ල කියන එක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ඊළඟට ආයෙත් එනවා මේක මේ විදිහට ම පවත්වන්න විදිහක් වෙන්නේ නෑ, අපේ අර පෙර වූ සංස්කාර තියෙන නිසා, අපි මුසාවාද පරුෂා වාව, දැන් මේ සුබය ම නේ ඕක, ඕකට ඇදෙන්නේ. පරාමාසයට එන්නේ අර පෙර ගත්තා වූ ඒ සුබයි කියලා ගත්ත එක නේ ද. සුබයි කියන එක නේ අපි මේ කතා කරන්නේ.

එතකොට දැන් ජේනවා එහෙම නම් මේ කතාව නොවෙන්න ඒ අර පෙර ගත්තා වූ මුසාවාද පරුෂා වාව ඒ සහිත සංස්කාරයන්ගෙන් වෙන්නා වූ දේ කැපෙන්න ඕනෙ. එතකොට අපිට ඕනි වෙනවා අර පාරිසුද්ධිපධානියඩගය, සිලපාරිසුද්ධිපධානියඩගය කියන එක ඕනෙ වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

දැන් මං මේ භාවනාවෙදි එතෙත්දි කල්පනා කළා, ඉතින් මෙහෙම කරනකොට, ඒ කෙනෙකුට අර කලින් ගත්තා වූ එකට හානියක් නොවෙන්නත් ඕනෙ. ඒ කියන්නේ කලින් වෙලා තියෙන මානය, අස්මිති මානය අපේ කලින් තියෙන එක තියෙනවා නේ. මේක ඊයේ එකත් එක්ක ටිකක් සම්බන්ධ වෙලා එනවා. අස්මිති මානයට value එකට හානියක් නොවෙන්න ඕනේ.

ඉතින් උදාහරණයක් කියනවා නම් ඕගොල්ලො යනවා කෑම කන්න, සමහර විට මේ fork එකක් දීලා තියෙනවා, හැබැයි මේක මේ අතින් කාලා තියෙන පුරුදු වෙලා තියෙන මනුස්සයා මේක අල්ලගන්න හරි අමාරුයි එහාට පනිනවා මෙහාට පනිනවා, හැබැයි ඉතින් අර මානයට හානි නොවෙන්නත් ඕනෙ, සුබය පවත්වන්නත් ඕනෙ. ඔන්න ඔය වාගේ සෙල්ලමක් තියෙනවා. එතකොට, ඔය මස් කන මිනිස්සුන්ට තියෙනවා නේ. මම දැකලා තියෙනවා table එකේ සුද්දා වුණත් එහාට ඔබනවා මෙහාට ඔබනවා බැරි වෙලා මූ අතින් අල්ලලා කටේ දාගත්තා. එහෙම අවස්ථාවල් තියෙනවා. එතකොට අස්මිති මානයට හානි නොවෙන්න ඕනෙ. තමන්ගේ තිබ්විව එක. එතකොට එහෙම තමයි මෙතන මේ පැත්තට තියෙන්නේ. ඒ පාර දැන්, එතන රහතත් වහන්සේ ඒක එතන “Excellent” කියලා කිව්වා එතන ඒක මේවා වෙනකොට.

ඊට පස්සේ ආයෙත් දැන් මං කල්පනා කරනවා, මේ දෙක නැත්තත්, දැන් මට හොඳ ලස්සනට එනවා, අර ඉද්ධිපාදයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා නේ. කාමච්ඡන්දය මේක, ඒක නිසා දුස්සීලභාවය, ඒක නිසා මාන්තය. ඒ කතාවත් එනවා. ඉතින් දැන් මම කල්පනා කළා මේක, මේ දෙක නොවෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ මගේ විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඩගයයි, සිලපාරිසුද්ධිපධානියඩගයයි තියෙනවා නම් මේ දෙක නැතුව පවතිනවා, ඒත් මේක කැරකෙන්නේ නැද්ද? ඒත් මේක කාම ආශ්‍රවයට අපි යන්නේ නැද්ද කියන එක. මං කියනවා එනවා කියලා.

මං කියනවා එනවා කියලා මොකද, මට ලස්සනට මං ඕක ආවේ අර ඉද්ධිපාදයෙන් එක්ක මේක ධර්මය මට හැදිගෙන එන්නේ, දැන් මං මේ වචනවලින් ගන්න හදනවා. මොකද්ද කියන්නේ? අතන දුස්සීලභාවය තියෙනවා නම් මෙතන මේක මානය වෙලා එතනින් කැරකෙනවා. පෙර වූ සංස්කාර නිසා, ඔහොම ම ගිහිල්ලා මගේ වචනවලින් මට එනවා අස්මිති මානය නිසා. අස්මිති මානය නිසා මේක කැරකෙනවා. ඔන්න රහතත් වහන්සේ එතන බොහොම, “Excellent” කියලා කිව්වා එතන ඒ කැල්ල

ආවහම. එතකොට අර ඉද්ධිපාදයත් එක්ක හිතන්න. මේක නිසා ඇති වුණේ අස්මිති මානය.

දැන් එතකොට දැන් ජේනවා අපි චේතනාවේ ඉඳන් අපේ ඉදංසච්චයට යනවා කියන කැල්ල, එහෙනම් අස්මිති මානය තියෙනවා නම් තියෙනවා මම වෙමි කියන මානය, එතකොට තමන්ට තේරෙනවා ඔය කතාව එතකොට චේතනා, පරාමාස, භය අගති කියන line එක, එතන ඒක මැද්දෙන් සම්බන්ධ වෙලා එනවා කියන එක තියෙනවා පරාමාසය. දැන් මං ඔතන බොහෝ ම හොඳයි මනස. පුදුමාකාරයි ඉතින් නිකන් නතර වෙලා වාගේ එතන තියෙනවා මොනවක්වත් නැතුව.

දැන් ආපහු මං බැලුවා මේකේ අනිත් පැත්ත. දැන් මෙතන උඩ එකත් එක්ක, දැන් අපිට ජේනවා නේ ද, විත්ත පාරිසුද්ධියට සිලය parallel ඒක තියෙනවා නේ. ඒ වගේ ම විමුක්ති පාරිසුද්ධියේ කතාව කියන එක මෙතන එන්න ඕනෙ අනිත් පැත්තෙන්. දෙපැත්තෙන් ම කැපෙන් ඕනෙ නේ. මේ පැත්තේ කැපෙන එක බැලුවා මට මේ වෙලාවෙදි මොකද්ද වෙන්නේ? එකතු වෙන්නේ? දැන් අපි ඊයේ කරපු භාවනාවෙන් පෙන්වුවා අර අස්මිති මානයෙන් කතාවේදි අර අවිද්‍යාවයි අනුසයයි, අවිද්‍යා කතාවයි දිට්ඨියේ කතාවයි දෙක ම එක ගානට ඇවිල්ලා. වෙනස තෝරගන්න බැරුව අවිද්‍යා ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව කතාවට ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට මේ වාගේ සියුම් ධර්මයනුත් තියෙනවා. එතකොට මේක නිසා, දැන් ජේනවා ඕකට සම්බන්ධ වෙනවා නේ දිට්ඨි අනුසය. දැන් දිට්ඨි අනුසය line එක නේ ඔතන කැපෙන්වේ විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬිගය කියන එකෙන්.

දැන් එතකොට මට තේරුණේ මොකද්ද මෙතනදි, මෙතන තියෙන ඒවා ඔක්කෝම add වෙනවා. මොකට ද add වෙන්නේ? යම් වූ දිට්ඨි අනුසයක් තියෙනවා ද ඒක add වෙනවා අවිද්‍යා අනුසයට. අර මෙහෙම අවිද්‍යා අනුසය මේ පැත්තට ලකුණු කරලා තියෙන, දිට්ඨි අනුසය වේදනාව මේ පැත්තට ලකුණු කරලා තියෙන. මේ දක්වා වූ යම් වූ දෙයක් තියෙනවා ද, මේක එක්කහු වෙනවා අර අවිද්‍යා අනුසය කියන එකට. මේක තමයි සිද්ධ වෙන්නේ මේ විදිහට කරකවීමෙන්. එතකොට ඒ අනුසය ධර්මයන් ටික තියෙනතාක් කල් ඉතින් මේක දුවනවා නේ. අප්පට්චේධය කියන එකට ඊළඟට ඉතින් ඒ කතාවට එනවා නේ ද.

එතකොට හැම එකකින් ම අවිද්‍යා අනුසයට add වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට අර අස්මිති මානය අරහෙ හැදුණා වාගේ මෙහේ මේ අනුසය ධර්මය කියන එක අපිට හැදිලා තියෙනවා කියන එක. අරක දුවන්න දුවන්න මේක හැදිලා තියෙනවා කියන එක තේරෙනවා. ඉතින් එකක් නැවැත්තුවාට හරියන්නේ නෑ නේ. කාම ආශ්‍රවය නවත්තන්න බෑ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නවත්තන්න බැරුව.

ඔක්කොම ටික එකට යන්න ඕනෙ. ඒක **all or nothing**. ඔන්න ඔය අර්ථය නේ තියෙන්නේ. මොකද අපි දන්නවා පටිඨාන පාලියෙන්, කාම ආශ්‍රවය තියෙනවා නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඇති වෙනවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තියෙනවා නම් කාම ආශ්‍රවය ඇති වෙනවා. එතකොට මේකේ ඔක්කොම ටික එකට යන්න ඕනෙයි කියන එක තමයි එතන ආවේ. ඉතින් ඒක හරි හොඳයි ඒ භාවනාව.

ඒකේ අර දිට්ඨි අනුසයෙන් මේකට, අවිද්‍යා අනුසයට යනවා කියන එක **wiper** එක වාගේ. දිට්ඨි අනුසයේ තිබෙන්නා වූ දේ **wiper** එකෙන් දැන් එක පැත්තකට තල්ලු කරලා අර එහා කෙළවරට ගිහිල්ලා නවත්තනවා නේ, ආන්න. ඒ විදිහට තමයි මට ඕක මුලින් ම උදාහරණෙට ආවේ. අනුසය කියන එක එකතු වෙන හැටි කියන එක.

14/08/2014 - කාමාසව සිට අවිජ්ජාසව

Kāmāsava to Avijjāsava

මං ඒ උත්තරීතර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කලා, ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨ ම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, මේ ලෝකයට සිත සුව පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කලා. ඉතින් මේ විදිහට හත් නම සිහි කරලා වැන්දා, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කලා.

එතකොට මට මුලින් ම කිව්වා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඇති වෙන්නා වූ භාවනාව, ඒක කරන්නයි කියලා අර දහ වෙනි රවුමේ දී ඇති වෙන එක තියෙනවා නේ. අර, ඒකේ තියෙන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක අර **point A** කියලා අපිට හැදෙනවා මුලින් ම රූපයක් දැක්කහම, ඊට පස්සේ **point B** කියන එක ඒනමිද්දී අවස්ථාවේ දී, දැන් අපි **shirt** එකක් ගන්න ගිහිල්ලා ඒ **shirt** එක ගැළපෙනවා ද නැද්ද කියන අවස්ථාවක් තියෙන්නේ. එතකොට අර වැඩ කරන මනුස්සයා කියනවා මහත්තයාට ඕක ගැළපෙනවා, ඒ වාගේ දෙයක් උඩ අපි ඒ තීරණය ගන්නවා. ඒ කියන්නේ මේ අවස්ථා දෙක ම, **point A**, **point B** කියන දෙක ම අපිට හිතාගන්න බැරි අවස්ථාවක්. ඒ දෙක ම තියෙන්නේ දුක්බය. විඤ්ඤාණයට මේ දෙකේ වෙනස තෝරගන්න බැරි නිසා තමයි එතන ධාරාව ගලන්නේ කියන එක අපි කලින් බලලා තියෙනවා.

එතකොට දැන් ඔය, මං ඉතින් ඔතන පටන් ගත්තේ අර මෝහය නැති කරමි කියනකොට කෙලින් ම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එනවා. ඊට පස්සේ මේ කතාව මම ගන්නා. ඊට පස්සේ මම කල්පනා කලා ඊයේ අපි කලේ කාම ආශ්‍රව භාවනාව. එතකොට රහතන් වහන්සේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක කතා කලා නම් ඒ කතා කරන්නේ, මේ දෙක අතර සම්බන්ධතාවයක් උඩ තමයි මෙතන තියෙන්නේ කියන එක මං කල්පනා කලා. කල්පනා කරලා දැන් මට, ඊයේ කාම ආශ්‍රව භාවනාව මම මෙනෙහි කරන්න ගන්නා, ඒකේ කොහොම ද යන්න කියන එක. එතෙන්දී අපි ඊයේ සාකච්ඡා කලා අර චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬිගය කියන එක භාවිතා කරන්න ඕනේ ය කියලා නැත්තන් අපි අර කාමයට යනවා. අර **diamond** එක දැන් කාම ආශ්‍රව වෙන්නේ හතරෙන් පස්සේ කියලා කිව්වා නේ. දැන් පරාමාසයට සුබය කියන එක එහෙම ඇදිලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ අර **diamond** එක මතකයි නේ. එතකොට එතෙන්දී කල්පනා කලා චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬිගය වෙන්න ඕනි විවිච්චෙව කාමේහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි කියලා එතනින් වෙන්න ඕනෙයි කියන එක එතන ආවා. ඊළඟට ආපහු කල්පනා කලා මේ සීලපාරිසුද්ධිපධානියඬිගය කියන එක තියෙන්න ඕනෙයි කියන එක, අර මුසාවාද, පෙර වූ සුබයන් නිසා ඒවා මුසාවාද වෙලා ඒවා නිසා ඇති වෙන්නා

වූ ප්‍රශ්නය තියෙනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එන එක තියෙනවා. ඒක නැති වෙන්න ඕනෙයි කියන එක කල්පනා කළා. එතකොට කාම ආශ්‍රවයට, ඒ කියන්නේ සුබයි කියලා අරගෙන වේතනාව දක්වා යන්නා වූ එකයි, අනිත් පැත්තෙන් එන්නා වූ එකයි කියන එක කැපෙන එක.

ඔතෙන්දී ඊයේ මතක ද අපි සාකච්ඡා කළා අර අපි සුබයක් මොකක් හරි එකක් ගන්නකොට, මගේ කියලා ගන්න තත්වට කැරකෙන අවස්ථාවට එනකොට, මගේ අස්මිති මානයට හානි නොවෙන්න ඕනෙ. අර fork එකේ කතාව කිව්වේ. එතකොට එහෙනම් අපිට ජේනවා මේ උඩ අස්මිති මානයේ ඒ දිවියි කතාව, දිවියිපාරිසුද්ධිපධානියභිගය තියෙන්න ඕනෙ. මෙතන මේ දෙක ක්‍රියාත්මක වෙනකොට හානියක් නොවන අයුරින් මේක කෙරෙන්නත් ඕනෙයි කියන එක. එතකොට එතනින් කෙනෙකුට ජේනවා තණ්හාවක් කියන එක යම්කිසි ආකාරයකට එයාට මේ සුබය නිසා යන්න ඕනෙකමකුත් තියෙනවා, අර මනුස්සයාට අර මස් කැල්ල කන්න ඕනෙයි කියන එකත් තියෙනවා හැබැයි ඉතින් හානි වෙන්නත්, කියන එක ඒ ප්‍රශ්නෙන් තියෙනවා. හානි නොවී මේක කරන්න ඕනෙයි කියන එකත් තියෙනවා.

එතකොට එතන ජේනවා මේ උඩ peak එකේ, වේතනාවට යන්නා වූ ඒ කැලී දෙකේ, peak එක වගයෙන් කිව්වේ අර wave එක නෙවෙයි, මෙතන මේ වේතනාවට යන තැන කියන එකේ ඒ දෙපැත්තට ම, මේ පැත්තෙන් push එක ආවාට අරකට හානි නොවී යන්න ඕනෙයි කියන එක එතන තියෙනවා. එතකොට දිවියිපාරිසුද්ධිපධානියභිගයෙන් තමයි ඔය පැත්තේ flow වෙන්නේ, නැතුව ඕක දුවාගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. ඒ කියන්නේ අපි push එකක් ආවත්, අරක ගැන මේවා කරමින්, slow down වෙලා හරි අපි ඕක කරනවා කියන එක ඔතන තියෙනවා. ඒකත් තේරුම් ගන්න ඕනෙ.

ඒ කියන්නේ මම අස්මිති මානය නිසා මට බයයි ඒ දේ කරන්න. යම්කිසි දෙයක් කරන්න මේකක් තියෙනවා මට reputation එකට හරි නැතෙයි කියන එක කතාවත් එක්ක, මානයත් එක්ක ඇවිල්ලා තියෙනවා. නමුත් මට ඕනෙකමකුත් තියෙනවා. එතකොට ඔය අවස්ථාවේ දී කොහොම හරි දැන් ඒ මනුස්සයා ඒක කරනවා නේ. ඒක, මස් කැල්ල කට්ටි දාගන්න එක හරි ඒ මනුස්සයා ඒක කළා කියන එක තියෙනවා.

ඔන්න ඔය වාගේ සම්බන්ධතාවයක් මම දැක්කා යට පැත්තෙන්. යට පැත්තේ දැන් හයේ අගතියට එන්නා වූ කැල්ලයි, හයේ අගතියෙන් අනිත් පැත්තට යන්නා වූ කැල්ලයි. එතකොට ඔතන මොකක් හරි, දැන් මෙතන කතා කරන්නේ සීලපාරිසුද්ධිපධානියභිගය නැතිකම කියන එකයි තියෙන්නේ. එතකොට සීලපාරිසුද්ධිපධානියභිගය නැතිකම කිව්වහම අපි මොකක් හරි සම්ප්‍රලාපයක් හරි අපි කතා කළා කියන්නකෝ මොනවා හරි දෙයක්. ආන්න ඒක නිසා ඒකේ effect එකක්

අපිට තියෙනවා. ඒ කියන්නේ flow වෙනවා කියන එක එතන තියෙනවා, ඒක නිසා එතන විඤ්ඤාණයේ බැස ගැනීමක් කියන එක සම්පප්‍රලාපයේ ඉඳන් හරි අපිට ඇති වෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මොකක් හරි මුසාවකට යනවා. සම්පප්‍රලාපයක් කතා කරනකොට අපි හිතමු තමන් මොකක් හරි රටක ගිහිල්ලා මුදල් භොයාපු හැටි, ඒ වාගේ එකක් කියලා කියනවා ය කියමුකෝ. අර ඒක නිසා, ඒක කියනකොට ඒ මනුස්සයාට යම්කිසි සුබයක් ඒක ගැන තියෙනවා. ඒකෙදි සම්පප්‍රලාපයෙන් පටන් ගන්නේ, සුබයක් තියෙනවා. ඒකේ ලාභයක් ලැබුණා හරි මොකක් හරි එකක් කියන එක. එතකොට එහෙම නම් ඒකට තමන්ගේ සිත බැස ගැනීමක් කියන එක තියෙනවා. දැන් ඡේතවා ද මේ සම්පප්‍රලාපය කිව්වහම මෝහයේ කතාව මං මේ කියන්නේ. එතකොට ඒක නිසා මේක කැරකෙන්න යනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඔතන, ඔය තත්වට පත් වුණායින් පස්සේ ඉතින් මට තේරුණා මේක නිසා අපිට ඇති වෙනවා කියලා ඔය අවිද්‍යාව කියන එකට, අවිද්‍යාව එතකොට සම්පප්‍රලාප පැත්තෙන් එනවා සුබය කියන එක අරගෙන ඒකෙන් කැරකෙනවා කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඕකේ තියෙනවා සම්බන්ධතාවයේ ඔය ඒ සම්පප්‍රලාප කියන ඒවායේ, නැත්තන් දුස්සීලභාවය කියන එක නිසා ඒ පරිශුච්ඡායෙන් තමයි පෙන්නන්නේ මැඩගෙන පවතිනවා කියන එක තියෙනවා දුස්සීලභාවය නිසා. එතකොට පරිශුච්ඡාය තියෙනවා නම් ඒ පරිශුච්ඡාය ප්‍රඥප්තියෙන් තමයි පෙන්නන්නේ වේතනාව කියන එක. එතකොට එහෙනම් ආපහු flow එක එනවා.

ඒ වගේ ම අපි දන්නවා අවිද්‍යා අනුසය කියන එක ආවා නම් අවිද්‍යා අනුසය නිසා විත්තයේ සම්පලිබ්ධය කියන එක තියෙනවා, විත්තස්ස සම්පලිබ්ධය තියෙන නිසා පරිශුච්ඡාය, පරිශුච්ඡායෙන් අප්පට්චේධය, අප්පට්චේධයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එනවා. දැන් ඡේතවා ද කැලි දෙක කොහොමත් සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා. දැන් ඊයේ භාවනාවත් එක්ක connect වෙනවා, අර wiper එක වාගේ එකට ආවා නම් අතනින් කැරකෙනවා. එතකොට දුස්සීලභාවය තියෙනවා නම් ඔය කතාව අපිට සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

අන්න ඒ වෙලාවේදි මට ඇහුණා “ඉද්ධි ප්‍රාතිහාර්යයන් පාන්න පුළුවන් ය” කියලා. ඉද්ධි ප්‍රාතිහාර්යය පාන්න පුළුවන් ය කියන එක ඇහිව්ව වෙලාවෙම මම කල්පනා කලා මේකත් ගත්තා නම් නිවනෙන් පිටත වූ දෙයක් නේ ද මෙතනත් ගන්නේ. ඒ කියන්නේ ඔය ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මට පෙන්නලා දුන්නා දවසක්, ඒ මට ඒ ඉද්ධි ප්‍රාතිහාර්යයන් ගැන කැමැත්තක් තියෙනවා කියලා සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් දැනුම් දීලා මාත් එක්ක සාකච්ඡාවක් තිබුණා.

ඒ වෙලාවේ කිව්වා ඒ මං ඇහුවහම ඒක කමක් නැද්ද කියලා, ඒකේ භානියක් ද, ඒ පාර කිව්වා “ඔය දරුවා මේ දරුවෙක් ප්‍රසූත කරන්න ඕන්නම් මොකද කරන්නේ? කාමයෙහි හැසිරීමක් කියන එක තියෙන්න ඕනේ. අන්න ඒ අර්ථය තියෙනවා” කියලා ඒ බුදුපියා මට පැවසුවා. කාමයෙහි හැසිරීමක් උඩ තමයි එතන ඉද්ධි ප්‍රාතිභාර්යය. එතකොට මම කල්පනා කළා මේකට ගියා නම් නිර්වාණයෙන් පිටත වූ දෙයක් මං මෙතනදි ගන්නවා කියන එක මම කල්පනා කළා. ඒක නිසා මේක කැරකෙනවා. අර පාරවල් දෙකක් දැන් මං කිව්වා නේ. අනුසය, චිත්තස්ස සම්පලිබ්බොධයෙන් එන එක තියෙනවා. ඊළඟට දුස්සිලභාවය නිසා ඇති වෙන්නා වූ පරිශුච්ඡාය වේතනා එතනින් එනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේ දෙක අතර මේක සිද්ධ වෙනවා කියන එක මං කල්පනා කළා.

එතකොට මේක කල්පනා කරලා ඉතින් මට ඒ වෙලාවේ ඉතින් මට පාරේ යන වාහනත් ජේන්න ගන්නා, මෙතන. මෙතන ඉඳන් ජේනවා අර පාරේ යන වාහන ටික ජේනවා. ඒ මං ඒකට සැලෙන්නේ නෑ. ඒක ගැන මම ගෙතියන්නේ නෑ මගේ මනස. එතකොට ඒ, එතෙත්දි දැන් මං තේරුම් ගන්නා අපේ එහෙම නම් මේ යටින් එන්නා වූ කොටසේ තියෙන්නේ අපේ ජීවිතයේ දුස්සිලභාවයේ ඉඳන් අවිද්‍යා අනුසය දක්වා නේ ද. යට කෙළවර දැන් මට ජේනවා දුස්සිලභාවයේ ඉඳන් අවිද්‍යා අනුසය දක්වා ය කියන එක ඉතින් රහතන් වහන්සේ “සාධු යි” කියලා කිව්වා එතන ඒ තැනට “Excellent” කියන එක.

එතකොට දැන් මේක දැක්කට පස්සේ මට මතක් වුණා මේ, අක්කාව. එයා, සාකච්ඡාවක් තිබුණා ඒකේ ඒ පාර ඉපදෙනවා ද කියන එක, ඒක බැලුවහම ඉතින් එතනදි මම දැක්කා ඉපදෙනවා කියන එක. එතන ගිහිල්ලා පහළ වෙන හැටින් දැක්කා මම ඔතන. එතකොට ඒක දැක්කාට පස්සේ ඔය අකනිට්ඨාවේ එක තැනක් තියෙනවා, මං එතන දැකලා තියෙනවා කලින්. එතන ගිහිල්ලා ඒ දෙව්වරු එහෙම වදිනවා ඒ තැනට. ඒ අකනිට්ඨාවේ රහතන් වහන්සේලා නෙවේ ඒ අනාගාමී අය වදිනවා, තැනක් තියෙනවා.

ඉතින් එතන, මං කල්පනා කළා මෙතැන ද පහළ වෙන්නේ කියන එක. අර පහළ වීම මම දැක්කහම මෙතන නෙමේ කියන එක මට තේරෙනවා. ඉතින් එතනදි පහළ වෙන අය පහළ වෙන්නේ කියලා ඇහුවහම රහතන් වහන්සේ කිව්වා “එතන නැතෙයි කියන්නෙත් නෑ, ඇතෙයි කියන්නෙත් නෑ” කියලා. එතකොට නැතෙයි කියන්නෙත් නැහැයි කියලා කියන්නේ එතන දොළොස් දෙනෙක් තමයි එතන පහළ වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට අර අනිත් තැන්වල තමයි අනිත් අය පහළ වෙන්නේ. ඉතින් ඒ දොළොස් දෙනා ගැන මට හැඟීම තියෙනවා.

15/08/2014 - නන්දි භාවනා 2

Nandi Bhāvanā 2

ඒ උත්තරීතර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට නමස්කාර කළා, ඒ ලෝකයේ වැඩ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, මේ ලෝකයට සිත සුව පිණිස වැඩ සිටිනවා කියලා. මේ විදිහට ඒ බුදුපියවරු තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම මෙනෙහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊට පස්සේ මට කලින් ම කිව්වා අර නන්දි භාවනාව නැවත කරන්නයි කියලා. ඒ නන්දි භාවනාව ඒක, ඒ කියන්නේ 5 වෙනිදා, අගෝස්තු 5 වෙනිදා කරපු නන්දි භාවනාව. ඉතින් එතකොට ඒ භාවනාවේ අර order එක නේ බලලා තිබුණේ. අර A, B, C, D කියන order එක E ඇති වෙන එක. එතකොට ඒකේ භාවනාව බලාගෙන යනකොට මට කල්පනා වුණා භාවනාවට පෙර ම අර උඩ ඉඳන්, වේතනාවේ ඉඳන් පල්ලෙහාට මේක බැහැගෙන එන අවස්ථාවක් අපි ඊයේ කිව්වේ. අර මස් කැල්ලක් කනකොට අර මනුස්සයා, නන්දිය පැත්තෙන් එනවා කැමැත්ත කියන එක එනවා, අනිත් පැත්තෙන් එයාට දැන් මේක මාන්නයට හානි වෙනවා කියන එකට බයක් තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් ඒ මනුස්සයා මේකෙ දිගේ පල්ලෙහාට බහිනවා නේ ද, කියන එක. ඒ කියන්නේ හයේ අගතිය දක්වා මෙයා එනවා නේ ද, කියන එක එතන ඒ පැත්තෙන් එනවා. වේතනාවේ ඉඳන් හය අගතිය දක්වා එයාගෙ push එක එතන ඇවිල්ලා තියෙනවා නේ ද කියන එක.

දැන් එතකොට අද භාවනාවේ දී මං ගත්තේ ඒ අභිජ්ඣා, දැන් ලෝභය නැති කරමි කියලා පටන් ගත්තා. අභිජ්ඣා කියන එක නිසා අපි දන්නවා ලෝභය වෙනවා. අභිජ්ඣා වුණා නම් නන්දිය වෙනවා. එතකොට නන්දිය වෙලා ඉතින් අපි බලමු ඔය නම වෙනි රවුමකට යන එකක්. රවුම් අටක් කරකවලා තියෙන්නේ අටෙන් පස්සේ අපි දන්නවා නේ අර කප්පං කියන කතාව දිගේ තමයි එන්නේ නේ ද? එතකොට එතනින් වේතනාවේ ඉඳන් වේදනාවට එනවා කියන එක තියෙනවා එයා, පල්ලෙහා කෙළවරින් අපි නන්දිය, ජාතිය කියන්නකො. ඊට පස්සේ ජාතිය, වේදනාව, වේතනාව. එතකොට මේ පැත්තෙන් පල්ලෙහාට Z අකුර වාගේ යනකොට අනිත් පැත්තෙන් උඩට ගිහිල්ලා පල්ලෙහාට එනවා කියන එක තියෙනවා. දැන් ඕකේ, අපි දැන් ඔය මේක නම වෙනි රවුමයි කියලා හිතුවොතින්, ඕක එක රවුම හැටියටත් වෙනවා නේ. නමය කිව්වහම එක, අටක් ගහලා ඉන්න මනුස්සයා ඔන්න අලුතෙන් එකක් පටන් ගන්නවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට අපිට ජේනවා කොහොම ද අර එකයි කියලා කිව්වොතින් එහෙම ඕගොල්ලෝ දන්නවා පළවෙනි රවුමේ දී අපි කියනවා සුභය කියන එක ඇදෙනවා.

මොකද්ද මේ සුභය කියන එක ඇදෙන්නේ? සුභය කියන එක ඇදෙනවා කියන එකේ තියෙන්නේ ඉදංසච්චයට, ඕක නිකන් ම ඇදෙනවා නෙමෙයි නේ. කොහොම ද ඇදෙන්නේ? දැන් මං අටක් ගහලා ඉන්නකොට ඕක ඔහොම වෙනවා නෙමේ.

ඒකේ වෙන්වෙන්නේ මොකද්ද, අර පරාමාසකායගන්ථයේ ඉදන් විඤ්ඤාණයට, චේතනාවේ ඉදන් ඉදංසච්චයට ඔය **CROSS** එක තියෙනවා. ඔන්න ඔය **CROSS** එකේ මැදට එන එක ඉස්සෙල්ලා වෙන්වෙන්නේ. කොහොමද එන්නේ? පරාමාසයේ ඉදන් මෙතන මේ **CROSS** එකේ මැදට එනවා. ඒකට උදව් උපකාර වුණේ සඤ්ඤාවෙන් එන පාර. සඤ්ඤාව පරාමාසය මෙන්න මෙතන්ට එනවා. දැන් මේක **flow** කරන්න ඕනෙ නේ. තල්ලු කරන්න ඕනෙ කවුරු හරි. මේක තල්ලු කරන්නේ කවුද? අර නන්දියෙන් ආවා වූ කතාව නිසා චේතනාව. චේතනාවෙන් එන එක මෙතන්ට ඔන්න **join** වෙනවා, මේ සංස්කාර උඩ කැල්ලට.

එතකොට මේකේ **push** එකෙන් තමයි, මේක වතුර වාගේ එයා තල්ලු කරලා දාන්නේ ඉදංසච්චයට. දැන් එතකොට දැන් මේක මෙහෙම, මේක උඩට ගිහිල්ලා දෙක මේ පැත්තට ගියහම අර **vector** එක වාගේ මෙතනින් පරාමාසයේ තියෙන එක ඔන්න ඉදංසච්චයට යනවා කියන එක තියෙනවා. ඕක තමයි අපි අර සුභයි කියලා ගන්නවා කියලා කියන්නේ. එතකොට මෙතනින් මෙහෙම සුභයි කියලා ගන්නකොට අර උඩින්, දැන් මං අර මස් කට්ටත් එක්ක කතාවක් කිව්වේ, මස් කැල්ලත් එක්ක. මේක පල්ලෙහාට බහිනවා නේ? පරාමාසයට. ඇයි අතන උඩ **points** දෙක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මානසට හානි නොවෙමින්, කරමින්, මේක කරමි කියන කතාව තියෙනවා. මේ පැත්තෙන් ඇවිල්ලා තියෙනවා අර නන්දියෙන් ආපු **push** එක වේදනාවත් සමඟ. දැන් මේක දිගේ මෙතනින් මෙහෙම පල්ලෙහාට යනකොට මෙතනින් ඇවිල්ලා තියෙනවා පරාමාසයට කියන එකට.

දැන් මේක හරි ලස්සනයි බැලුවහම. ඕක **connect** වෙනවා ඕගොල්ලන්ට අර අපි බලපු, පෙන්නුවා නේ කාම ආශ්‍රව අවිද්‍යා ආශ්‍රව භාවනාවේදී මෙතනින් මේ අන්තිමට **flow** වෙන්නේ නැති අවස්ථාවේදීත් මෙතන දිටියි ආශ්‍රවයට මෙතනින් ඇවිල්ලා අර පැත්තෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා. මේ දෙන්නාගේ වෙනස හොයාගන්න බැරි තත්වට ම ඇවිල්ලා තියෙනවා කියලා කිව්වේ නේ ද? ඔන්න ඔතෙන්ට එතකන් දැන් අපිට ජේනවා මේ කතාව.

මට මෙතෙන්ට එතකොට මට තේරෙනවා, මේ අපි ඇත්තට ම කියනවා නම් මේක සුඛයි කියලා අරක සුභයි කියලා ඇදෙනවා කියලා කියනකොට මේ අගයන් දෙක දෙකේ ම තියෙනවා නේ. ඇයි අපි පරාමාසයට ඇවිල්ලා මේ එක පැත්තකින්, අර පැත්තකට අරහෙන් ගිහිල්ලා. මේ **value** එක **copy** වෙලා තියෙන්නේ. **Path** එක හරහා මෙතනින් පල්ලෙහාට එක **value** එකයි, අතනින් එහා පැත්තට ඉදංසච්චයට

value එකයි කියන එක තියෙනවා. ඒක හරි පුදුමයි එතන දෙක copy වෙලා තියෙනවා කිව්වම.

එතකොට දැන් ඔතන බලන්න, ආපහු අපි පල්ලෙහාට බහිනවා කියන එක තව සිද්ධ වෙනවා. පල්ලෙහාට බහිනවා කියන්නේ, දැන් මෙතනින් අත්තා කියලා කැල්ලට ඕගොල්ලෝ ආවහම එතන ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එනවා කියන කතාව තියෙනවා. මෙතන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට දැන් අත්තා කියන කතාව එනවා කියන එක, අපි ඕක හිතුවොතින් X කියලා කියමුකො අපි. එතකොට දැන් පල්ලෙහායිත් මොකද වෙන්නේ? දැන් පල්ලෙහායිනුත් තව සෙල්ලමක් තියෙනවා නේ. අපි ඒක කලින් බැලුවා නේ. ඒ කියන්නේ උඩින් අපි, අපි ඒකට කිව්වේ මුලින් A එක වෙනකොට, පල්ලෙහායිත් අපි කිව්වා මෙතනින් ඇති වෙනවා කියලා අර B කියන point එක. ඒ කියන්නේ මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා කියන එක එතනින් සිද්ධ වෙනවා, පල්ලෙහා. එතකොට මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට ඇවිල්ලා නම් ඉන්නේ මම දැන්, දැන් මං බය වෙලා එහෙම තියෙන්නේ. ව්‍යාධියට ඇවිල්ලා තියෙනවා, ව්‍යාධියේ ඉඳන් මම යනවා නේ යම්පිවිෂං න ලහති තම්පි දුක්බයට. එතකොට රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා නේ අරකට වේතනාවේ ඉඳන්, අපි හිතමු වේතනාවේ ඉඳන් 1-3 වලට ආවායි කියලා. පහසුයි නේ තේරුම් ගන්න. එතකොට ඒක X කියලා කිව්වා නම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා ව්‍යාධියේ ඉඳන් යම්පිවිෂං න ලහති තම්පි දුක්බයට යන එක Y කියලා. අරක මෙහෙම යනකොට මේක මෙහෙම යනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ මොකද්ද? මං අතන, දැන් මෙතන උඩින් බැස්සා, මෙතන 1-3 මෝහය කියන තැනට බැස්සා. අරක ඒ set එක මෙහාට බහිනකොට මෙතනින් set එක පල්ලෙහාට ගිහිල්ලා ඉවරයි.

ඔන්න ඔය විදිහටයි ඒකෙ flow වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ. ටිකක් අර complicated මොකද මේකේ මේ structure එක, උඩ structure එක අනුව මෙතන පල්ලෙහා structure එකේ ඇකිලීම සිද්ධ වෙනවා. Simultaneously නෙ මේක වෙන්නේ. ඉතින් මුළු set එක ම තමයි මෙතනින් යන්නේ කියන එක එතන ආවා මට. එතකොට අර ඊයේ භාවනාවෙන් අපි තේරුම් ගත්තා වූ අර කතාවයි, නන්දියේ කතාවයි මේ ඔක්කොම සම්බන්ධ වෙලා එනවා. එතකොට මට මෙතන ආවා නේ, මුලින් ම ආවා නේ මේ, ඕක එකපාරට ම දකිනකොට ම මට මුලින් ම ආවේ, අහිච්ඤාව කියන එක ඔයාට ආවා නම් ඒ කියන්නේ ඉතින් සම්මා දිට්ඨිය නැතිකම. මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසායි මේක දුවන්නේ. එතකොට එතනින් කෙලින් ම සම්බන්ධ වුණා අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්නපු අර triangle එක, ආයතන භාවනාව 2 තියෙන triangle එක, එතන පෙන්නනවා නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා, ප්‍රඥාව නැතිකම නිසා ඇති වෙන්නා වූ එක අර ඒ විදිහට එනවා කියන එක. එතකොට අහිච්ඤාව පහ කළ යුතුයි කියන තත්වට තමන්ගේ මනස එතනින් එනවා.

එතකොට කෙළින් ම triangle එක ජේනවා, මෙතන උඩ මිච්ඡා දිටිය, මේ පැත්තෙන් තියෙන්නේ වම් කෙළවරෙන් තියෙන්නේ අහිච්ඡාව, දකුණු අත පැත්තෙන් තියෙන්නේ දුස්සිලභාවය. අර විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඩගයන් එක්ක ඒක කෙළින් ම connect වෙලා. ඒ පාර කෙළින් ම මං නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යනවා මට දැනෙනවා උගුර එහෙම ම මං නවත්තගත්තා ඒක. ඒ නවත්තගෙන තමයි මේ ටික මං බැලුවේ. එකපාරට ම ඕක වෙනවා. ආරම්භයේ දී මිනිත්තුවක් ගියේ නෑ මං අරක දැකපු ගමන් මේක යන්න ගියේ.

එතකොට මම ඊට පස්සේ ඒකට නවත්තගෙන තමයි මේ ධර්ම කාරණාව කොහොම ද වෙන්නේ කියන එක මම බැලුවේ. මේක හරි පුදුමයි ඒ භාවනාව එතන බැලුවහම.

16/08/2014 - සුඛභාගිය ධම්ම

Sukhabhāgiya Dhamma

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මං සිහි කළා මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළමු වන බුදුපියාණන් වහන්සේ, ලෝකයට සිත සුව පිණිස වැඩ සිටිනවා, ඒ වාගේ ම මහත්ඵල මහානිශංසයෝ භුක්ති විදින්නාහු ය කියලා වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට මේ විදිහට තුන් නම මෙනෙහි කරලා වැන්දා ඒ මහත්ඵල මහානිශංසයෝ භුක්ති විදින්නාහු ය කියලා. හත් නම මෙනෙහි කරලා වැන්දා මහත්ඵල මහානිශංසයෝ භුක්ති විදින්නාහු ය කියලා. දාහතර නම ම මෙනෙහි කරලා වැන්දා මහත්ඵල මහානිශංසයෝ ඔය විදිහට භුක්ති විදිනවා කියලා අර ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියවරු, ලෝකයට සිත සුව පිණිස වැඩ සිටිනවා ය, මහත්ඵල මහානිශංස භුක්ති විදිනවා කියන එක.

මං මේක ම අල්ල ගත්තා. මේක ම අල්ල ගත්තේ දැන් ඉතින් ඒ බුදුපියවරු එතෙක්ට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ බොහෝ කාලයක් පෙරුම් පුරලා, විශාල කාලයක් ධර්මය ගන්න මේවා වෙලා, මහන්සි වෙලා තමයි ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ බුදුපියවරු දැන් අද ඒ ඵලය භුක්ති විදිනවා. එතකොට මං ඒක කල්පනා කරනකොට, ඒ කියන්නේ ඵල විත්තයන් සහිතව ඉන්නවා.

මම කල්පනා කළා ඉතින් මෙහෙම කෙනෙක්, දැන් ගොවියෙක් ගොවිතැන් කරලා, ගස් හිටවලා ඒකේ පලතුරු එන කාලෙට එළවලු එන කාලෙට ඒ මනුස්සයා ඒකේ ඵලය භුක්ති විදිනවා. එතකොට එයාට බොහොම සතුටුයි මේ ඵලය සහිතව මම ඉන්නවා කියලා. නමුත් ඔය ඵලය භුක්ති විදින මනුස්සයාට ඒ ආහාරය ගත්තායින් පස්සේ ඒ ගත්ත නිසා ඒ මනුස්සයාට ඉතින් ආබාධයන් එතන තියෙනවා. අඩු ම වශයෙන් අපි දන්නවා ඉතින් අසුවි හරි පිට කරන්න සිද්ධ වෙනවා කියන එක. අනිත් අතට මම කල්පනා කළා ඉතින් මේකේ පෙලක් වෙලාවට මේ ආහාරය දිරවන්න වෙන්නේ නෑ. දිරවන්න වෙන්නැතුව ඒ මනුස්සයාට පෙලක් වෙලාවට ඒ තමන් හදාගත්තා වූ ආහාරය හොඳ වුණාට දිරවන්නැති අවස්ථාවන් තියෙනවා.

අන්න ඒ වාගේ ම මං කල්පනා කළා මේ ධර්මයේ යම්කිසි කෙනෙක් ඒ විදිහට ගත්තහම, ඒ ඵලයෝ ඇති කරගත්තහම ඒ ඵලයෝ ඒ භුක්ති විදින්න බැරි අවස්ථාව මොනවා ද කියන එක. ඉතින් ඵලයෝ භුක්ති විදින්න නැති අවස්ථාවන් මං මේක කල්පනා කරනකොට ඉතින් එකපාරට ම මට සිතට ආවේ නෑ. රහතන් වහන්සේ මට “ඇතියි” කියලා කිව්වා, දැන් ඔතෙක්ට ආවායින් පස්සේ.

මම කල්පනා කළා මොකද්ද මේ රහතන් වහන්සේ අදහස් කළේ? මේ වැද නමස්කාර කරලා අවසන් කරන්න ද? එහෙම නැත්තන් මේ, මං මේ හිතන විදිහ මේ පැත්තෙන් වෙනස් වෙන්න ඕන නිසා ද කියලා. ඉතින් දැන් මං, මගේ මනසට ම ආවා එතකොට I am confused කියලා, ඒ වෙලාවෙදි. ඒක එතකොට ම මට තේරුණා එතකොට මෙහෙම වුණහම කෙනෙකුට මෝහය ඇති වුණා ම ඉතින් ව්‍යාපාදය ඒ පැත්තට නේ මේක යැවෙන්නේ.

ඒ පාර එකපාරට ම මට කල්පනා වුණා භුක්ති විදින්න බැරි එහෙනම් මෙත්තාව නැතිකම. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා. මෙත්ත මේ හතර තියෙනවා නම් තමයි මේ ඵලයෝ භුක්ති විදින්න පුළුවන්. හරි ලස්සනට ආවා. ඒ පාර දැන් මං කල්පනා කරනවා මේක භුක්ති විදින්න නම් මොකද්ද තියෙන්න ඕන? සුඛභාගීය ධර්මය. සතර සුඛභාගීය ධර්මය. ඉන්ද්‍රිය සංවරය තියෙන්න ඕන. ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැත්තන් භුක්ති විදින්න බෑ. එතකොට ඊළඟට ආපහු ජේනවා ඉද්ධිපාද 4 නැත්තන් භුක්ති විදින්න බෑ. සජ්ඣ ඛොජ්ඣාදිය නැත්තන් භුක්ති විදින්න බෑ. සබ්බනිස්සග්ගය නැත්තන් භුක්ති විදින්න බෑ.

ඉතින් දැන් ඔය ඉන්ද්‍රිය සංවරය මගින් භුක්ති විදිනවා කියන එක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක හොඳ ලස්සනට connect වෙනවා නේ. ඉන්ද්‍රිය අසංවරය තියෙනවා නම් අභිජ්ඣා, දෝමනස්සය. මතක ද නන්දි භාවනාවේ පෙන්නුවා නේ. දෝමනස්සය ආවා නම් ඔයා ඊළඟට ව්‍යාපාදයට යනවා. එහෙනම් ඔයාට මෙත්තාවක් නෑ, ඔයාට භුක්ති විදින්න කියන එක හම්බවෙන්නෑ. ඉතින් ඒකේ ජේනවා අර ඕන ම අවස්ථාවක, ඒ කියන්නේ ඒ මනුස්සයෙක්ගේ අට වෙනි රවුම කරකවලා අර නම වෙනි රවුමේ දී ටීනමිද්ධ අවස්ථාවේ දීත් මෙතන අර සියුම්ව වෙන අවස්ථාවේ දීත් පෙන්නුව නේ flow වෙනවා කියන එක අවිද්‍යා ආශ්‍රවයයි දිට්ඨි ආශ්‍රවයයි එතන දෙක ළං වෙන අවස්ථාවේ දීත් flow වෙනවා. එතකොට අර මෝහය දක්වා ගිහිල්ලත් එතනින් ඇති වෙන්නා වූ දේත් ජේනවා, සියුම්ව එකපාරට තමන් ගත්ත එක නිසාත් මේවා වෙනවා කියලා ආවා.

ඉතින් හරි ම ලස්සනයි ඒක වෙනකොට ඉතින් මගේ අර N අකුරක් මට දැනෙනවා. N අකුර. මෙතනින් කබලිංකාර ආභාරය, මෙතනින් අර ජාතිය, මේ පැත්තෙන් විඤ්ඤාණය, මේක ඔපවෙන් ම දැනෙනවා මට N අකුරයි කියන එක. ඉතින් මේ පුදුමයි ඒ භාවනාව. ඉතින් ඒ බුදුපියවරු එහෙමයි ඉන්නේ. කෙනෙකුට ඵලය භුක්ති විදින්න නම් මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා තියෙන්න ඕන. එහෙම නම් සතර සුඛභාගීය ධර්මයන් කියන ඒවා භාවිතා කරන්න ඕන. ඉන්ද්‍රිය අසංවරය තියෙනවා නම් මේක බෑ. ඉද්ධිපාදයන් නැත්තන් මේක බෑ.

හරි ම ලස්සනයි ඒක භාවනාව.

18/08/2014 - අවිජ්ජාසව භාවනා

Avijjāsava Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරනවා, නමස්කාර වේවා. ඒ අපි පුජාවෙන් පස්සේ ඒ බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරලා, මට කලින් ම කිව්වා අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යන භාවනාව කරන්නයි කියලා.

ඉතින් මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන භාවනාවේදී තියෙන්නේ, දැන් අපි දන්නවා අපේ තියෙනවා කියලා කාම ආශ්‍රව, ලෝභය නැති කරමි කියලා ගත්තොතින් අපි දන්නවා අර හැදෙනවා නේ කොඩිය වාගේ එක. එතකොට එතෙන්නේදී වේතනාව දක්වා ගිහිල්ලා එන area 1 එක කියන එක, area 1 එකක් කියලා කියන්නේ මේ අර අපි කියන area 1 එක නෙවේ මේ කියන්නේ. අපි හිතමු මුළු එක ම ගන්නවා කියලා. කබලිංකාර ආභාරය, වේතනාව, ඊට පස්සේ ජාතිය. ඔය මුළු block එක ම අපි කියනවා 1 කියලා, whole thing.

ඊට පස්සේ ආපහු තියෙනවා අපිට වේතනා, විඤ්ඤාණ, මෝභයෙන් අගතියට යනවා කියන එතන අපි හිතමු ඒක 2 කියලා. දැන් ඔතන අපිට ජේතවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා නම් එහෙනම් මේ පැත්තේ තියෙන එක මේ පැත්තට ඇදෙනවා. කාම ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යනවා නම් මේක මේ විදිහට ඇදෙනවා. එතකොට දැන්, ඒ කියන්නේ diagram එක ඇකිලෙනවා, squash වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඊට පස්සේ ආපහු අපි බලනවා මැද්දේ කැල්ල. මැද්දේ කැල්ලේ මොකද්ද තියෙන්නේ, අර ද්වේෂය නැති කරමි කියලා කියනකොට අපි දන්නවා නේ මැද්දෙන්, අපි හිතමු මේ කැල්ල 3 වෙනි එක කියලා. ඔන්න ඔය කැල්ල බැලුවහම දැන් මේක දෙපැත්තෙන් තද වුණා නම් sandwich එක වාගේ. මේක ඇතුළෙන් තද වෙලා තියෙනවා මේක, මෙතන තමයි දුක්ඛය කියන එක. දෙපැත්තෙන් යමක් තද වෙනවා නම් මෙතන දුක්ඛය තියෙනවා කියන එක එනවා.

ඒ පාර දැන් මං ඕක බලනකොට එනවා මැද්දෙන්, ඔය මැද්දේ කැල්ල කියන එක, එහෙනම් අපි ඊළඟට බලන්න ඕනේ අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවය බැලුවා, කාම ආශ්‍රවයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට බැලුවා. දැන් බලන්න තියෙන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට එනවා කියන එක. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට එනවා කියන පටය එන්නේ ඔය අටෙන් පස්සේ. 8th round එකෙන් පස්සේ තමයි අපේ ඔය, ඒ කියන්නේ ඔය ධර්මය කියන එක අහිනන්දනා කරන එක කොහෙද

කියන එක බැලුවහම ඔතන තියෙනවා අටෙන් පස්සේ කියන එක. ධර්මය අහිනන්දනා කරනවා කියලා කියන්නේ අර සංචර සූත්‍රයේ පෙන්න්නේ අර පරිභානියයි කියලා කිව්වේ.

ඒ කියන්නේ එතනදී අපේ ගත්තහම ධර්මය කිව්වහම සඤ්ඤා වේතනා. ඕවා නේ අහිනන්දනා කරන්නේ. එතකොට 8th round එකෙන් පස්සේ. කොහොම ද මේක වෙන්නේ? මේකේ එනවා, ඕගොල්ලන්ට ජේනවා අර, දැන් වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට යන්නා වූ එක කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට ආපහු තියෙනවා අපි වේතනාවෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එන එක. ඒක අපි දන්නවා නේ වේතනාවෙන් අත්තා කියලා අරගෙන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට එනවා. ඊට පස්සේ එතනින් දිට්ඨි සල්ලයට එනවා, දිට්ඨි සල්ලයට ආවායිත් පස්සේ අත්ත සල්ලයෙන් සඤ්ඤාව අල්ලගෙන ඉන්නවා. එතකොට මෙතන ඒ ඔය විදිහට පඨය හැදෙනවා කියන එක.

දැන් මෙතන මේක කළහම කලින් පාර නම් කෙළින් ම ඉතින් මම ඔය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට එහෙම ගිහිල්ලා තියෙනවා. නමුත් දැන් මේ වෙලාවේ මට ජේනවා ඔඵවේ ලොකුවට වෙනස තියෙනවා. මොකද මේ ධර්මය දැන් තමන් පඨය දැනගෙන නේ තියෙන්නේ. ඔඵව බොහොම හොඳයි. ඔහෙ ඉන්න හිතෙනවා, එතන මං මෙහෙම ඉන්නවා කියන හැඟීමක්, තත්වයක් තියෙනවා.

ඔහොම ඉන්නකොට මට ආවා සිතුවිල්ලක්. සිතුවිල්ලක් ආවේ මොකද්ද, රෙදි ටික ගැන. දැන් මෙතෙක්දී මං කල්පනා කළා මේ සංස්කාරවලට මාන වෙන්නේ නැහැයි කියලා අර සිතුවිල්ල තියෙන අවස්ථාවේ දී ආවා. අත්ත ඒ වෙලාවේදී ඔන්න මට එනවා, දැන් රෙදි ටික dryer එකට දැම්මා, දැන් මේක වේලා ගන්න පුළුවන්. එතකොට එහෙම නම්, එතෙක්දී අපිට යම් වූ තණ්හාවක් තියෙනවා රෙදි ටික හෝදා ගැනීම කියන එක. ඊට පස්සේ ඒකේ සංස්කාරයක් තියෙනවා. හෝදන සංස්කාරයක් කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේ සංස්කාරයට මං මාන වෙන්නේ නැතෙයි කියන එක නේ මෙතන තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මෙතන එනවා, ඔය වේතනාවට දෙපැත්තකින් කැලි එකක් එනවා. එක පැත්තකින් උඩින් එනවා අර වේදනාවේ ඉඳන් එන්නා වූ, එන එක. ඒ පැත්ත තමයි අර තණ්හාවේ කතාව හැටියට ගන්න තියෙන්නේ. එතකොට ඊට පස්සේ, දැන් මම කියනවා මම භානියක් කරගන්නේ නැයි කියලා. අර සංස්කාරය කියන එක මට හොඳයි ඒක කෙරෙන එක, හැබැයි මම ඒකට මාන වෙන්නේ නැහැයි කියලා කියන එකෙන් අර්ථයක් තියෙනවා. ඔය දැන් අපි හිතමු අර මස් කට්ටක් කතාවක් මම කිව්වේ මස් කැල්ලක් කනකොට මනුස්සයෙක් අර fork එකෙන් ඇනලා, අර භානියක්

වෙන්වෙන නැතුව කරනවා කියලා. එතකොට අන්න ඒ වාගේ මෙතනින් ජේනවා මම මනොසඤ්චෙනනාවේ ඉඳන් මේ පහළට බහින්නැති කතාවක් එනවා.

දැන් මෙතන මේ දෙක බැලුවහම දැන් මට බොහොම හොඳයි. ඉස්සරට වැඩිය, අර තිබිවි condition එකට වැඩිය බොහොම හොඳයි. එතකොට දැන් මං බැලුවා මේ පාර මොකද්ද? ඒ කියන්නේ, මේ පාර කියලා කියන්නේ වෙනනාවේ ඉඳන් අපි ඉදංසව්වයට යන පාර. මේ පාර තමයි අවිද්‍යා අනුසය පාර. අවිද්‍යා අනුසය නිසා තමයි ඒ කතාව ඇති වෙන්නේ. ඕක තමයි අර පාරිසුද්ධිපධානියඩගයෙන් අර දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියඩගයෙන් කැපෙන්නෙන් ඕක.

එතකොට දැන් මං බැලුවා මගේ මේ, ඒ අවස්ථාව වෙනකොට මට ජේනවා, මට මේක දැන් සිතාගන්නයි ඕනෙකම තියෙන්නේ. අවිද්‍යා අනුසය ගැන මට සිතන්න ඕනේ. හැබැයි මට ජේනවා මට හිතන්න බෑ මේ වෙලාවේ. ඒ හිතන්න බැරි හේතුව මොකද, මේ සඤ්ඤාව කියන එක මැකිලා ගිහිල්ලා. සඤ්ඤාව නැත්තන් අපිට හිතන්න බෑ. එතකොට දැන් කොච්චර ධර්මය හිතන්න ඕනෙයි කියලා හිතුවට, මේක බෑ. කිසිම ආකාරයකින් මෙතන යන්න බැහැයි කියන කතාව තමන්ට තේරෙනවා.

ඒ පාර දැන් මං මොකද, රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවහම කොහොම ද මේක කරන්නයි කියන එක රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඔය තියෙන condition එකේ හැටියට හිතන්න බැයි” කිව්වා. එලියට ඇවිල්ලා මිසක් ගන්න බැහැයි කියලා. ඒ පාර මං කරපු වැඩේ, ඉතින් ඒ පාර ඇස් දෙක ඇරියා මං. ඇස් දෙක ඇරලා මේ diagram එක දිහා මං මේ විදිහට පොඩ්ඩක් බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ බලාගෙන හිටියට අර condition එක තාම යන්නේ නෑ. ඒක පවතිනවා.

ඉතින් ඔතන, ඊට පස්සේ රහතන් වහන්සේ පැහැදිලි කලා මෙතන අර අවිද්‍යා අනුසය කියන එක, දැන් මං පල්ලෙහායින් කියනවා තේ මාන වෙන්නේ නැහැයි කියලා සංස්කාරවලට. සංස්කාරවලට මාන වෙන්වෙන නැත්තන් අන්න මාන පාර කැපිලා යනවා. ඉදංසව්වයේ ඉඳන් එන්නා වූ, භය අගතියට යන මාන පාර එතන කැපෙනවා. ඒ මාන පාර කැපුණාට පස්සේ, මේ පැත්තෙන් පල්ලෙහායින් අර diamond එකේ පල්ලෙහායින් flow එකක් නෑ. පල්ලෙහායින් flow එක නැත්තන් අර උඩට, උඩ අනුසයට එන්න පුළුවන්කම කියන එක නෑ. ඒ අනුසය නැති නිසා දැන් තමන්ට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එන්නෙ නෑ, ඒක නිසා දිට්ඨි සල්ලය නෑ, දිට්ඨි සල්ලය නැති නිසා සඤ්ඤාව මැකිලා යනවා. හොඳට ජේනවා සඤ්ඤාව මැකිලා යනවා. සඤ්ඤාව මැකිලා යනවා නම් හිතන්න බෑ. හිතන්න තමන්ගේ අර සිතුවිල්ලක්, පෙර සිතුවිල්ලක් තිබුණාට think කරන්න බෑ. ආන්න ඒ condition එක, ඉතින් මේ විදිහට දවස් හතරක් ඉන්නවා නම් පිරිනිවන් පානවා. 4 days ඉන්නවා නම් පිරිනිවන් පානවා කියන එක රහතන් වහන්සේ කිව්වා.

අන්ත ඒක තමයි භාවනාව.

20/08/2014 - සත්ත විසුද්ධි

Satta Visuddhi

ඒ උත්තරීතර මණ්ඩලයට නමස්කාර කරා, නමස්කාර වේවා. උත්තරීතර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ ය කියලා වැද නමස්කාර කලා. එම බුදු පියාණන්ට වඩා ප්‍රඥාවන්ත වූ බුදු පියෙකු තරාගතයන් වහන්සේ නැති කලක නැතෙයි කියලා සිහි කලා.

අනිත් බුදුවරු දහතුන් නම ම සිහි කලා, වැද නමස්කාර කලා ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙරදැරි කොට වාසය කරනවා, කළ හැකි ය කියන එක. එසේ ම ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට බුදුපියවරු දෙනමක් පෙරදැරි කොට වාසය කරන්න පුළුවන්. මේ අනුව සහම්පති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුපියවරු දහතුන් නමක් පෙරදැරි කොට වාසය කළ හැකි ය, ඒ අනුව ඒ සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ වාසනාවන්තයි. එතකොට මම කල්පනා කලා මමත් බුදුපියවරු දාහතර නමක් පෙරදැරි කොට වාසය කරන්න පුළුවන්, ඒ හින්දා මමත් වාසනාවන්තයි කියලා.

අපි යම් ප්‍රදේශයක වාසය කරනවා නම්, ඒ අවශ්‍ය දේ ලබා ගැනීමට අපහසු ප්‍රදේශයක් නම් අපි දුකට පත් වෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් කඩයක් අසල නොවන්නේ නම් බඩු අවශ්‍ය පුද්ගලයාට අපහසුයි. මේ නිසා දුකට වැටෙනවා ඒ පුද්ගලයා.

මේක ප්‍රඥාවෙන් කෙනෙක් කල්පනා කරනවා නම් ඒ මනුස්සයාට ජේනවා මේ මනුස්ස ලෝකෙට වැටෙන්නා වූ පුද්ගලයා තමා උපන් ප්‍රදේශය අනුව දුක් වන බව වැටහෙනවා. එතකොට මේ ධ්‍යාන තලවල, දිව්‍ය ලෝක සමඟ සසඳා බලලා අපි බලන්න ඕනෙ මේක, මේ බ්‍රහ්ම තලවල සිටින අය මෙසේ මේ පහළ, දුක් වූ ප්‍රදේශවල ජීවත් වන අයට අනුකම්පා කිරීම ද, මෙත්තා කිරීම ද කළ යුතු ය. ඒ මේගොල්ලන්ට අපහසුතාවයන් බොහොම තියෙනවා. හරියට මනුස්ස ලෝකේ සත්වයන් තිරිසන් ලෝකේ සත්වයන්ට, අපායේ ඉපදෙන සත්වයන්ට අනුකම්පා කරන්නේ කෙසේ ද, අන්න ඒ ආකාරයට මේක වෙන්න ඕනෙයි කියන එක, මෙත්තාව පැවැත්විය යුතු ය. දැන්

මුදල් භාවිතය නිසා මේ සත්වයන් දුකට වැටී සිටින ආකාරය කියන එක සිහි වුණා. යම් භාණ්ඩයක් ලැබෙන්නේ නම්, යමෙක් දෙන දෙයක් නම් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. Choice එකක් තියෙනවා නම්, ඒක තමයි මුදල් නිසා ඇති වෙන ප්‍රශ්නය, ප්‍රශ්නයක් කියලා

තේරෙනවා. දැන් ඔයාට යමක්, මොනවා හරි ටිකක් ගෙනත් දෙනවා නම් ප්‍රශ්නයක් නෑ. සල්ලි දීලා ගන්නවා නම් එහෙම දැන් මේක ද මේකද කියලා choice එකක් තියෙනවා.

අන්න එතෙන්දි ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා කියන එක ජේනවා. ඉතින් මේක සම්මා ආප්වයන් එක්ක හොඳට එනවා. දැන් අරි අට මහ යාමට දෙව් දේවමාතාවන්ගේ ආරක්ෂාවත්, උත්තරීතර මණ්ඩලයේ මෙහෙයවීමත් ලැබේවා කියලා පැතුවා, සම්මා දිටියි කියන එක සිහි කළා. සම්මා දිටියි කියලා කියන්නේ යම් ප්‍රදේශයක සම්මා දිටියි පැතිරිලා තියෙනවා නම් එම ප්‍රදේශයේ ඉපදීම වාසනාවන්තයි. අර කඩයක් ළඟ ඉන්නවා වාගේ. සම්මා සංකප්පය යම් ප්‍රදේශයක පැතිරිලා තියෙනවා නම් එම ප්‍රදේශයේ ඉපදීමත් වාසනාවන්තයි. මේ විදිහට මේ මුළු අරි අට මහ ම ප්‍රදේශයක පැතිරිලා ඇත්නම් එම ප්‍රදේශයේ ඉපදීම වාසනාවන්තයි කියලා ආවා. කුමක් හින්දා ද?

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ විමුක්තිය ම ඇති වෙනවා. කොහොම ද ඇති වෙන්නේ? සම්මා දිටියි නිසා. දුකයි, දුක්ඛ සමුදයයි, දුක්ඛ නිරෝධයයි, නිරෝධගාමිනී පටිපදාවයි කියලා දැකගෙන ඉතා පහසුවෙන් දුකට ගැලවීමට, හරියට අවශ්‍ය බඩු ලැබුවා වාගේ, හැකි වෙනවා.

මේ විදිහට සම්මා සංකල්පය ඇත්නම් අත්හැරීම පැතිරෙනවා. තෙක්ඛම්ම, අවාසාපාද, අවිහිංසාව. එතකොට මේ විදිහට මුළු අරි අට මහ ම මම විමසාගෙන ගියා. ඉතා ඉහළ වූ සමාධියකින් යුතුව හිටියා. වැඩ වාසය කරලා ඊට පස්සේ, නිවනට ම යොමු වෙලා තිබුණා යයි කියලා තේරුණා, මේ සත්ත විසුද්ධිය ම ඇති වී තියෙනවා කියලා මේ අවස්ථාවේ දී කියන්නට පුළුවන්, ඉතින් භාවනාවේ නමත් සත්ත විසුද්ධිය තමයි.

21/08/2014 - ද්වේෂ භාවනා

Dosa Bhāvanā

ඒ උත්තරීතර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ වැඩ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළමු වන, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ කියලා වැද නමස්කාර කළා, ලෝකයට සුව පිණිස, යහපත පිණිස වැඩ සිටින්නේ ය කියලා. මේ අනුව තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

පන්සිල් ගන්නකොට මම පංචනීවරණ දක්වා පැමිණියා, එහි දී මට හොඳ සමාධියක්. මේ වෙනකොට මට ඇහුණා මේ කුඩා ළමයෙක් සහ වැඩිහිටියෙකුගේ කැගැහීමක්. සද්දයක් ඇහුණා ම භාවනාවට එතන බාධාවක් ඇති වීම ගැන ඒක මෙනෙහි කළා මම. දැන් මේ සමඟ යම්කිසි වෙනසක් මනසේ වීම වෙනවා නේ ද කියන එක මං බැලුවා. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් ව්‍යාපාදයට යනවා. කොහොම ද? සම්මා වාචා diagram එකට අනුව අපි බැලුවොත් අභිජ්ඣා කියන එක තියෙනවා. ජරා වීම දුටුවහම ව්‍යාපාදය වෙනවා.

එතකොට මෙනෙහිදී ජරා වීම කියලා කියන්නේ මොකද්ද? මෙනෙහිදී ගන්නේ විත්ත සමාධියේ ස්වභාවය වෙනස් වීම කියන එක, ජරා වීම කියන්නේ. Alteration කියන එක ඒක. තමා කැමති වූ ධ්‍යාන ස්වභාවය කෙරෙහි ඇති තණ්හාව. ඔතන දෙකක් තියෙනවා. Alteration එකයි තණ්හාවයි.

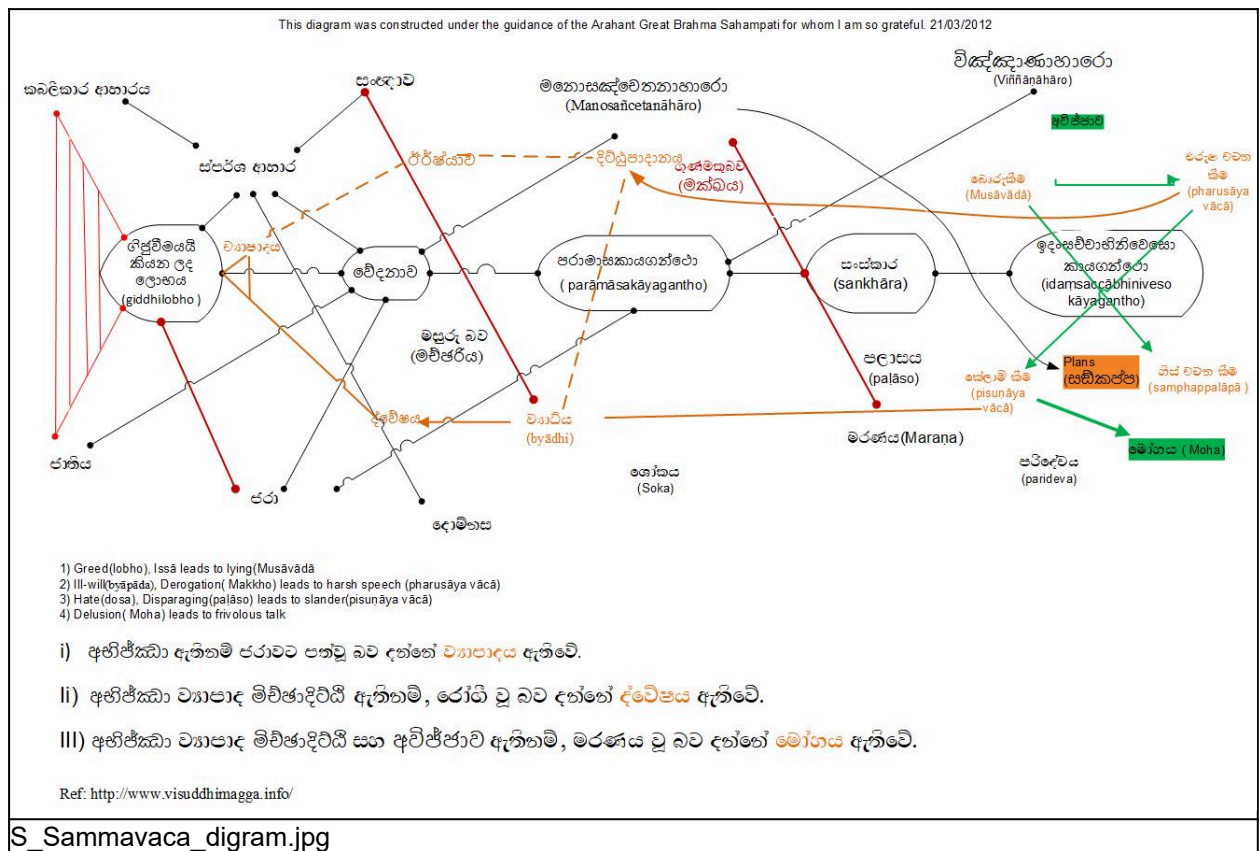
ඊළඟට මම මේක කල්පනා කළා මේ සිදුවීම, මේ කාය සූත්‍රය අනුව මෙනෙහි කළා. ඒකේ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා මහණෙනි ප්‍රතිස නිමිත්තක් ඇත, එහි නොසුදුසු ලෙස වැරදි ලෙස සිතීම බහුල බව නූපත් ව්‍යාපාදයන්ගේ ඉපදීමටත්, උපත් ව්‍යාපාදයන්ගේ වැඩිදියුණු වීමටත් හේතු වේ කියලා.

ඉතින් දැන් මං මෙනෙහි දී බැලුවා මොකද්ද මේ ප්‍රතිස නිමිත්ත කුමක් ද කියලා. එතකොට මේ විත්තයේ වෙනස් වීම තමයි ප්‍රතිස නිමිත්ත කියලා සලකන්න ඕනෙ. Alteration එක වුණා කියන එක. ඒ නුසුදුසු ලෙස වැරදි ලෙස සිතීම කියන්නේ මොකද්ද එතෙන්නේද?

එතකොට නිර්වාණයෙන් පිටත වූ දෙයක් පැවැත්විය හැකි යැයි සිතීම, කියන එක තමා එතන තියෙන්නේ. නිත්‍ය යැයි සිතීම. පැවැත්විය හැකි ය යැයි සිතීම. දැන් ඔන්න මට මතක් වෙනවා “අජ්ඣත්තරතො සමාහිතෙ වික්ඛෙප පටිසරණා අයං අදොසො” කියලා. අන්න ඒ වෙලාවේදී අන්න මට “සාධු සාධු” කියලා ඇහුණා.

දැන් මං බැලුවා මේ ලෝභ, දෝස, මෝහ භාවනාව. දෝස පාරේ තියෙන්නා වූ ධීනස්ස අඤ්ඤාපත්තං සංඛත ලක්ඛණය කියන එක. එහෙම කියලා කියන්නේ මේක නේ ද කියලා මට කල්පනා වුණා. නිවනින් පිටත දෙයක් ගැන සිත පැවැත්වීමේ දී වෙන දේ මෙන් මේකයි.

එතකොට මේ විදිහට අපි සමාධියට කැමති වෙනවා නම්, තණ්හාවත් වේ නම්, ද්වේෂය කියන එක ඇති වේ. වෙනස් වීම කියන එක ජරාව, ඒ තණ්හාව, දෝස ඇති වීමට හේතුවත් වෙනවා ප්‍රත්‍යයත් වෙනවා, ජරාවයි තණ්හාවයි කියන එක, වෙනස් වීම කියන එකයි මේ. ඒ දුක්ඛ නිරෝධය තණ්හාවේ නිරෝධය මගින් ම ඇති වෙනවා කියන එක මම ඉතින් කල්පනා කළා.



25/08/2014 - විරිය ඉද්ධිපාද භාවනා

Viriya Iddhipāda Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, ශ්‍රේෂ්ඨතම, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ, ලෝකයට සුව සිත පිණිස වැඩ වාසය කරන්නේ ය කියලා. මේ විදිහට තුන් නමක්, අට නමක්, දාහතර නමක් සිහි කරලා මං වැන්දා.

ඉද්ධිපාදයේ වඩම් කියලා කියනකොට එතනින් පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා. අර විරියෝ ව ඡන්දෝ කියන එක මම සිහි කළා. විරිය එතන තුන් ආකාරයකට භාවනා කරන්න ඕනෙ. අපි දන්නවා පළවෙනි එකට රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න, සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න, සංස්කාරය මගේ නොවෙන්න. රූපය ස්පර්ශ වුණොත් මොකද වෙන්නේ අර කබලිංකාර ආහාර පාර දිගේ අපි පල්ලෙහාට බහිනවා. මේක වළක්වන්න ඕනෙ.

එතකොට මෙතෙන්දි මට මතක් වුණා මේ area 1 එකයි, area 4 එකයි අතර සබඳතාවය. එතකොට රූපය මගේ කියලා ගන්නේ අර අත්තා කියලා වුණාට පස්සේ. එතකොට එහෙම නම්, ඒ කියන්නේ රූප ස්පර්ශ නොවීමට නම් ඒකට රුකුලක් දෙන්නා වූ අත්තා කියන එක, අර 5 කියලා ගන්නේ අපි, අත්තා කියන එක නොවෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ දෙවනි එක තමයි අර සඤ්ඤාව මගේ නොවිය යුතුයි කියන එක, අර්ථයට ඒක එන්න ඕනෙ.

එහෙම නම් මේ වගේ සම්බන්ධතාවයක් ඔය තුන් වෙනි කාරණේට පෙන්නනවා නේ සංස්කාර මගේ නොවෙන්නයි කියලා, ඒකත් එක්ක තියෙන්න ඕනෙ කියන එක මට කල්පනා වුණා. අත්තායි, සංස්කාර මගේ නොවෙනවා කියන එකයි අතර සම්බන්ධතාවයක්. දැන් ජේනවා ද රූපයයි අත්තායි, අත්තා සංස්කාර, කියන එක ආවා.

එතකොට මට area 6 කියන එක සිහි වුණා. රහතන් වහන්සේ ඕක පුරුදු කළා නේ හරියට ම. එතකොට පරාමාස, මෝහ අගනි, ඉදංසච්චය කියන area 6 එක. එතකොට මේ area එකේ ධර්මය කොයි ආකාරයට ද flow එක වෙන්නේ කියලා මම විමසුවා. එතකොට දැන් අපි දන්නවා ඔය පරාමාස, ඉදංසච්ච, භය අගනි, මෝහ අගනි කියන කොටස දැන් මං මෙතෙහි කළා. Area 6 එකේ දෙපැත්ත ම සහිතවයි මේ බලන්නේ.

එතකොට දැන් මට මෙතෙන්දි කල්පනා වුණේ, අපි මේ අනාශ්‍රව සංස්කාර භාවනාව, ඔය ජුලි මාසයේ 6 වෙනිදා කරලා තියෙන භාවනාවේ තියෙනවා අපි, අර බෝක්කුව

කැඩිවිච අවස්ථාවේ දී අපි බැලුවා 1, 2, 3, 4 කියලා උඩින් එන්නා වූ එක. එතකොට අන්න ඒ වගේ මේකෙන් කොහොම ද සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක කල්පනා කළා.

මේකෙදි මම කල්පනා කළා මේ ඉදංසව්වයේ ඉඳන් එනවා ඔය පළවෙනි එක කියන එක ඉදංසව්වයේ ඉඳන් තමයි එන්නේ කියන එක මං බැලුවා. එතකොට මං ඔතන 1යි කියලා දැමීමොතින් කෙනෙකුට confuse වෙනවා මොකද අර ඉස්සෙල්ලා එකත් 1, 2, 3, 4 කියලා දැමීමා නේ. අර සංස්කාර කොටුවේ flow වෙන එක හැටියට, බෝක්කුව කැඩෙන අවස්ථාවේ දී කරපු එක. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපි මේකට කියමු 5 කියලා. 5 කියලා ගත්තොතින් මේකයි කියලා මට එතන හේතුව ඒක එතන වැටහුණා, මොකද අර 1, 2, 3, හතරේ, 4 වෙලා නේ මෙතන 1 වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. 4 කියන එක ආවොතින් ඉදංසව්වයට එනවා. අර water flow වෙලා එනවා කිව්වේ නාමරූප පැත්තෙන් ඇවිල්ලා.

එතකොට ඉදංසව්වයට ආවායින් පස්සේ ඒක තමයි අපිට එන්න පුළුවන් වෙන්නේ, පල්ලෙහාට එන්නේ. ඉදංසව්වයේ ඉඳන් පල්ලෙහා සංස්කාර කියන කොටුවට එන්නේ. එතකොට එහෙම නම්, දැන් මෙතනින් අපි බලනවා මේ 5 කියන එක ඉදංසව්වයේ ඉඳන් පරිදේව වූ සංස්කාරයට දැන් එනවා.

දැන් හය වෙනි එක හැටියට එහෙනම් අපි ගන්නවා මෝහය නිසා, අර මෝහයෙන් එනවා නේ සංස්කාර කියන කැල්ලට. ඒ 6 කියන එක ගන්නවා. මේක මේ උද්ධව්වය නිසා තමයි මේක කරන්නේ. උද්ධව්වය මගින් තමයි මේක පවත්වන්නේ. එතකොට එහෙනම්, ඒ කියන්නේ මෝහ අගතියේ ඉඳන් සංස්කාරයට එන එකට මම කියනවා 6යි කියලා.

එතකොට දැන් හය අගතිය දක්වා මේ මැද්දට ආපු කැල්ල push කරන්න එපැයි, තල්ලු කරන්න ඕනෙ නේ. මේක තල්ලු කිරීම කියන එකට උදව් වෙන්නේ පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ. පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ කියලා කියන්නේ අර සුඛය කියන එක පරාමාස වෙලා තියෙනවා කියලා අපි දන්නවා නේ. අර 4 දී. ඒ සුඛය පරාමාස වෙලා තියෙන එක තමයි මෙතෙක්ට උදව් උපකාර වෙන්නේ මේ පැත්තට එවන්න.

එතකොට, එහෙම නම් දැන් අපි කියනවා පරාමාසයේ ඉඳන් සංස්කාරවලට එන කැල්ල 7යි කියලා කියනවා, හත් වෙනි එක කියලා. එතකොට දැන් මේ තුන එකට එකතු වුණායින් පස්සේ, දැන් සංස්කාර ඉඳන් හය අගතියට යන එක එහෙනම් අපිට 8යි කියලා ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේක සිදු වෙන්නේ මේ එකොළොස් වෙනි වටයෙන් පසුව. මේ අනුව තමයි, මෙසේ මේ සංස්කාර නිසා අත්තා වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ. දැන් ජේනවා ද. එතකොට අපේ සංස්කාර ඉඳන් අත්තා වෙනවා කිව්වහම දැන් අපි කතා කළේ රූපය

ස්පර්ශ නොවීමට තියෙන්න ඕනෙ. සඤ්ඤාව මගේ නොවීමට, සංස්කාර මගේ නොවීමට. එතකොට රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න නම් අර සඤ්ඤාව මගින් කරන්නා වූ රුකුල කියන එක කැපෙන්න ඕනෙ, අත්තා කියලා ගන්නා වූ කතාව කැපෙන්න ඕනෙ.

දැන් අත්තා කියන කතාව කැපෙන්න නම් මේ සංස්කාර කියන එක මගේ නොවෙන්නයි කියන එක සිද්ධ වෙන්න ඕනෙයි කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මේක තමයි විරිය ඉද්ධිපාද කියන භාවනාව තමයි මේ තියෙන්නේ.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

26/08/2014 - සතර ඉද්ධිපාද

Satara Iddhipāda

උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවන, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ යැයි කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැන්දා. පන්සිල් ගැනීම කියන එක මම කරගෙන ගියා. අරි අට මහ හරහා යෑම පටන් ගත්තා. ඒ එතෙක්දී දෙව් දේව මාතාවන්ගේ ආශීර්වාදයත් ආරක්ෂාවත්, ඒ උතුම් මණ්ඩලයේ මෙහෙයවීමත් ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කළා.

සම්මා දිට්ඨිය කියන එක සිහි කළා. සම්මා දිට්ඨිය සිහි කරපු ගමන් අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වා දුන්නා නේ අභිජ්ඣා නැති වීම, ආයතන භාවනාව 2, ඒකෙදි, ඒක මං සිහි කළා. අභිජ්ඣාවෙන් දෝමනස්සය වෙනවා. ඒ වගේ ම අපිට ජේනවා ආයේ බොජ්ඣංග diagram එකේ අපි දැක්කා උද්ධව්වයෙන් දෝමනස්සය වෙනවා. එහෙම වෙනවා නම් අපි ක්‍රෝධ නොවන්නේ ද කියන එක මම කල්පනා කළා.

ඊයේ භාවනාව මේ දොළොස් වෙනි රවුම. එකොළොස් වෙනි රවුමෙන් පස්සේ නේ. දොළොස් වෙනි රවුම, මාන පාර උද්ධව්වය නිසා වෙනවා කියන එක බැලුවා. එතකොට පෙර සුඛය පරාමාස වීම නිසා අර සංස්කාර ඉඳන් භය අගතියට එනවා අර අට වෙනි කියන එක ගත්තා. ඒක සිදු වුණේ එහෙමයි කියන එක.

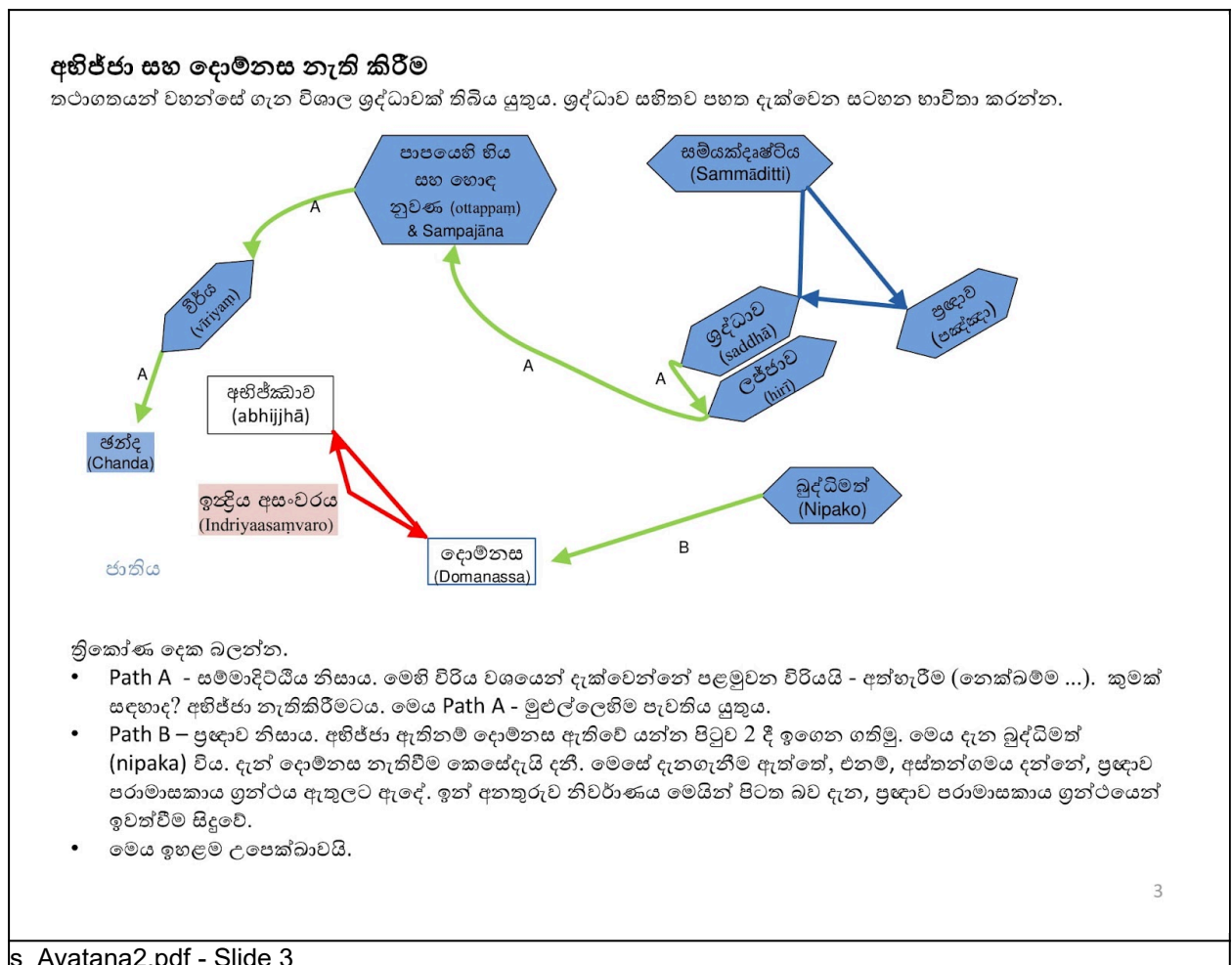
එතකොට දහතුන් වෙනි රවුම ක්‍රෝධය කියන එක අපි දන්නවා. දැන් දහතුන් වෙනි රවුම ක්‍රෝධ වෙන්වේ මේක නිසා ම යි කියලා දැන් මට තේරුණා. මොකද්ද හේතුව? අපිට රූපය නිසා හෝ සමාධිය නිසා හෝ සැනසීමක් නෑ. කොයි ආකාරයට බැලුවත් මේකෙන් ගැලවිලා ඉන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. මෙසේ දන්නා, මෙසේ දක්නා පුද්ගලයා රූපයට හෝ සමාධියට හෝ ඇලීම අතහරිනවා. විමංසාව මගින් ඒක සිදු කරනවා. අතහැරීම කියන එක විමංසාව මගින් සිදු කරනවා. දැන් විරිය මගින් මේක දැඩි කොට පවත්වනවා. අභිජ්ඣා වීම මගින් සිදු වන භානිය, ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් සිදු කරනවා.

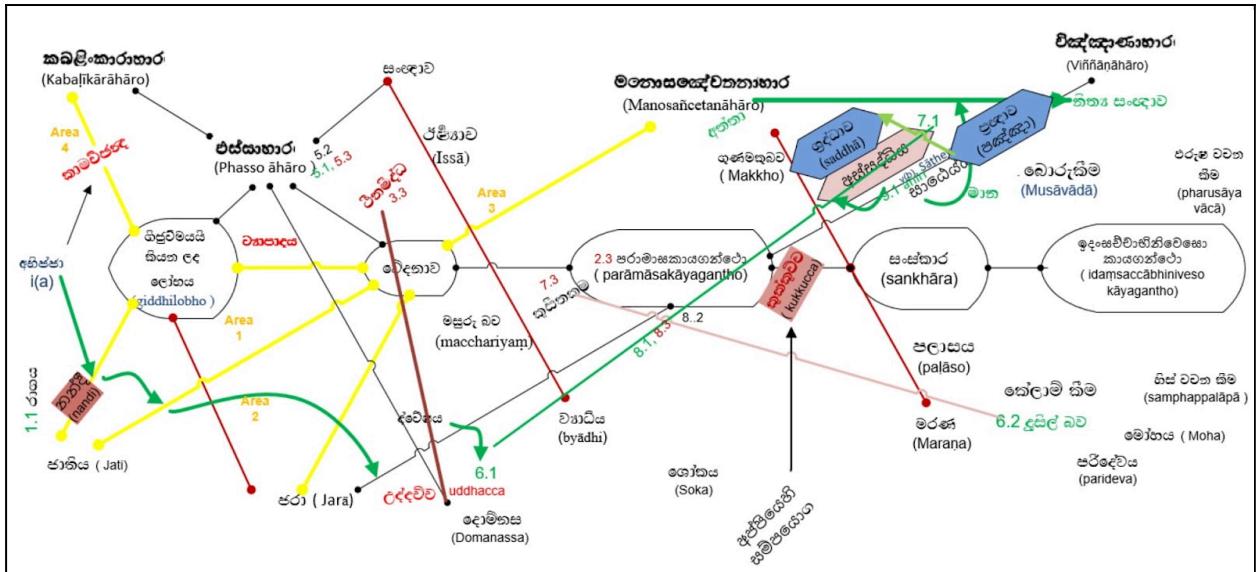
එතකොට මට මෙතන්දි ආවා අර දුක්බේ සුඛන්ති විපල්ලාසය, ඒ විපල්ලාසය නිසා අපි පල්ලෙහාට, ද්වේෂයට එනවා කියන එක. මේක නොවෙන්න නම් අපිට ඡන්දය කියන එක අවශ්‍ය වෙනවා. ඡන්ද කියන සමාධිය කියන එක තියෙන්න ඕනේ. දැන් විත්ත ඉද්ධිපාදය පෝතලිය සුත්‍රයෙන් ම සිහි කරන්න ඕනේ.

එතෙන්දි සියල්ල එකතු කර එක ම අගයකට පත් කරනවා ඒක මගින්. පළවෙනි එක තමයි, විත්ත ඉද්ධිපාදය පළවෙනි එක සංස්කාර. පාණාතිපාතා එපා, අදත්තාදාන එපා, මුසාවාද එපා. අර පෙර සංස්කාර වශයෙන්. ඊළඟට ආයෙන් පෙන්නනවා ගිද්ධිලෝභ එපා, ඊළඟට නින්දාරොසය එපා, ක්‍රෝධ උපායාසය එපා.

ඒ කියන්නේ ගිද්ධිලෝභය එපායි කියනකොට අපි දන්නවා රූපය ලාභ යැයි කියලා කරන්නා වූ විගඛම් තමයි එතන තියෙන්නේ. එතකොට තුන් වෙනි කතාවේදී ආපහු පේනවා, මේ මෙම මොහොතේ සිදු වන ක්‍රියාවලිය එපා කියලා. අර 4.4 කියලා කියන්නේ, ඒ කියන එක එපා කියනවා. එතකොට ඉද්ධිපාද උඩින් දෙකක් එනවා, මේ පැත්තෙන් දෙකක් එනවා. එතකොට ඒ පැත්තෙන් දෙක ඇවිල්ලා ඉද්ධිපාද 4 සතර ඉද්ධිපාදය කියන එක එනවා.

මේ භාවනාවේ නමත් සතර ඉද්ධිපාදය.





උද්දව්වයේ සිට කුක්කුච්චයට

- අභිජජා -> නන්දි -> උද්දව්ව (අශ්‍රද්ධාව හරහා) -> දොමනස
- ලිස්සන තැනක සිටිනවා යන අර්ථයෙන් උද්දව්වය වටහා ගත යුතුය.
- උද්දව්වය නොවෙන්න නම් **නන්දි නොවිය** යුතුය. එනම් **අභිජජා නොවිය යුතුය (මෙහිදී සමාධිය උග්‍රවේ)**. මෙය සඳහා ශ්‍රද්ධාව පවතින්නේ නම් එතැන **නිවන** ඇත. මෙසේ නොවන්නේ නම් ලිස්සන බව දැන යුතුය.
- **3 වන පිටුවෙහි 6.2-දුසිල් බව - ළාභය - අශ්‍රද්ධාව. මෙහිදී සමාධිය පෙරටත් වඩා උග්‍රවේ.**
- **උද්දව්ව -> මක්ඛො (ගුණමකුබව) -> කුක්කුච්චය.**
- යම් අයකුට සොයන විට "මම ඇතුළත වී සිටියා" යයි කියනවා වගෙයි, කුක්කුච්චයේ සවභාවය. නිවන පැහැනක තිබේදී මම ලිස්සන තැනක සිටියා.

27/08/2014 - මෙත්තා භාවනා

Mettā Bhāvanā

උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ. යමෙක් මෙවැනි බුදු පියා නමක් සිහි කරන්නේ, ළං වන්නේ, ඇසුරු කරන්නේ නම් මෙත්තාව වැඩේ.

මමත් එසේ සිටිය යුතුයි කියලා කල්පනා කළා, වාසය කළ යුතුයි කියලා කල්පනා කළා. අන් අයට, මට ළං වන්නෙකුට ඇසුරු කරන්නෙකුට, කරන්නා වූ පුද්ගලයෙකුට මෙත්තාව වැඩෙන අයුරින් වාසය කළ යුතුයි කියලා කල්පනා කළා.

මෙසේ බුදුපියවරු දාහතර නම ම වෙන් වෙන්ව සිහි කළා. මනස හරි ශාන්තයි, ප්‍රණීතයි. මෙත්තාව නිසා මනසට විවේකයි. ඒ වගේ ම පුදුම freedom එකක් තිබුණා. මෙත්තාව නැති වුණොත් සද්ද වැනි දේවල් නිසා විඤ්ඤාණය වේදනාව අල්ලාගෙන දෝස පාච්ච සිටීම සිදු වෙනවා.

මෙත්තාව ඇති නම් සතර විභාරයේ ඇත. බ්‍රහ්ම විභාරය නිසා භව යෝගයට පාර වදිනවා. ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ නොවේ. යම් වේදනාවක් නැවතත් නොපතයි. මේ නිසා නිදහස තියෙනවා. රූපය නිසා වන භානිය නොපවතියි. සතුට පවතියි. සමාධිය පවතියි.

දැන් ඒ පාර ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ කළා, ඒක සිහි කළා. සතර ඉද්ධිපාදය. මේක හොඳින් පැවතුණා. ඒ එක්ක ම ඉතින් දර්ශනයන් දකිනවා වගේ දේවලුත් වුණා. දර්ශනයන් ඉතා ම පැහැදිලියි. මිනිත්තු පහක් පමණ නිරෝධයට ගිහිල්ලා වාසය කළා.

ඉතින් මේක තමයි කරපු භාවනාව.

28/08/2014 - නිරෝධ භාවනා

Nirodha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරනවා, නමස්කාරය වේවා. මම මෙනෙහි කළා ඒ පුජාව පැවැත්තුවාට පස්සේ, ඒ පන්සිල් ගන්න විදිහෙන් ම පොඩ්ඩක් කල්පනා කරගෙන ගියා. දැන් අපි කියනවා නේ පංචනීවරණ යටපත් කොට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා යමි, ඊට පස්සේ කියනවා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුත්ථධ්‍යානයට යමි කියලා. මං අන්න එතනින් පටන් ගත්තා. එතනදී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා චතුත්ථධ්‍යානයට යමි කිව්වහම, මුලින් ම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්මා දිට්ඨිය කියන එක මෙනෙහි කළා. ඒ සම්මා දිට්ඨියෙන් තමයි අපිට, සම්මා සංකප්පයට යන්නේ. එතකොට සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්පයට, මේ දෙක විතරයි මට එකපාරට ම සිහි වුණේ. ඒ සම්මා සංකප්පයේ තියෙනවා නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිභිංසා කියන තුන.

ඉතින් මේක දැකපු ගමන් එකපාරට ම මට ආවේ, දැන් සම්මා දිට්ඨියයි නෙක්ඛම්මයයි ගන්න. සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා නම් කෙළින් ම අපිට ජේනවා අපි අභිජ්ඣා නොවෙන්න ඕනෙ කියන කතාව. එතකොට මේක සම්බන්ධ වෙනවා, ඒ ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක ඇති කරගන්න ඕනෙ, අභිජ්ඣා නොවෙන්න ඕනෙයි කියන එක, ඒකෙන් අපිට කෙළින් ම එනවා ඡන්ද සමාධිය. ඡන්ද සමාධිය කියන එක කෙළින් ම ඒ දෙකෙන් සම්බන්ධ වෙනවා.

ඊට පස්සේ ආයෙන් එනවා, සම්මා දිට්ඨිය තියෙන්නට ඕනෙ, ඒ වගේ ම අවිභිංසාව කියන එකට යන්න ඕනේ. එතකොට ඔතනින් කෙළින් ම එනවා, ඔය දෙකත් එක්ක ම අපිට ඇති වෙනවා කියලා මේ, අර අමෝහ පාර, එහෙම නැත්තත් විමංසා ඉද්ධිපාදය කියන එක. මොකද සම්මා දිට්ඨිය නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය වෙන්නේ නෑ, මගේ කියලා ගන්නෙ නෑ. ඒක නිසා අපිට එනවා විමංසා සමාධියට යනවා කියන එක. ඊළඟට ආපහු සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය නෑ, ඒක නිසා ඒ පාරේ ගිහිල්ලා අපිට ඇති වෙනවා විරිය සමාධිය කියන එක.

එතකොට එතෙත්දී දැන් ඊයේ භාවනාව එක්ක සම්බන්ධ වුණා. ඒකෙන් පෙන්නනවා අපි සිත නිදහස් කරගන්න ඕන්නම් මෙත්තාව කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. මෙත්තාව නැත්තත් මොකද වෙන්නේ අපි හිතමු මේ සද්දයක් හරි මොකක් හරි එකක් එනවා නම් ඒකත් එක්ක කෙනෙක්ගේ, ව්‍යාපාදයට යනවා. එතකොට ව්‍යාපාදයට ගියොතින් ඒ මනුස්සයාගේ මනස පිහිටනවා, ඒ වේදනාව අල්ලගෙන පිහිටනවා කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඕකට රහතන් වහන්සේ ඉතින් හොඳ වචනයකුත් පෙන්නුවා ඊයේ, මෙත්තාව නැත්තන් අපිට වෙන්තේ මොකද්ද කියන එක. “රූපය නිසා වන භානිය. මෙත්තාව තියෙනවා නම් රූපය නිසා වෙන භානිය නොපවතියි” කියන වචනේ රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා. අර රූපය නිසා නේ. දැන් සද්දයක් කියලා කිව්වහම රූපයක්. ඒක නිසා යම්කිසි භානියක් තියෙනවා. ඒ භානියට තමයි අපි ඒ වේදනාව අල්ලගෙන ඉන්නේ. එතකොට ද්වේෂයෙන් අගතියට යනවා කියන එක තියෙනවා. ඒක නැති වෙන්ත ඕනෙ.

එතකොට මේ විදිහට අපිට ජේනවා ඒ විත්ත සමාධිය කියන එක පවත්වන්න පුළුවන් කියන එක. එතකොට දැන් මට මේක සම්බන්ධ වුණා මේ, ඊට පෙර කරා මේ විරිය ඉද්ධිපාද භාවනාවයි, සතර ඉද්ධිපාද භාවනාවයි. මේ ඊයේ පෙරේදා කරපු භාවනා දෙක.

ඔය විරිය ඉද්ධිපාදයේ හරි ගැඹුරක් තියෙනවා. හරි ගැඹුරක් තියෙනවා කියලා කියන්නේ මුලින් ම ගත්තහම අපි ගන්නවා, විරිය ඉද්ධිපාදය පෙන්නනකොට රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා, රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න විරියක් තියෙන්න ඕනෙ. ඊළඟට සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න විරියක් තියෙන්න ඕනෙ. ඊළඟට ගත්තහම සංස්කාර මගේ නොවෙන්න විරියක් තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඔය රූපය මගේ නොවෙන්න කියන විරිය අපි භාවිතා කළා. ඊට පස්සේ ඒ රූපය මගේ කියලා ගන්නේ මොකක් උදව් උපකාරයෙන් ද? අර අත්තා කියලා ගන්න එක. එහෙම නම් ඔන්න area 1 එකයි area 4 එකයි සම්බන්ධ වෙනවා. Area 4 එකේ අත්තා නොවෙන්න ඕනෙ කියන එක තියෙනවා. අන්න එතෙත්දි අර සඤ්ඤාව මගේ නොවන කතාව තියෙනවා. ඊළඟට ගත්තහම ඔය අත්තා නොවෙන්න නම් සංස්කාර කියන එක මගේ නොවෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ area 1 එකයි area 6 එකයි සම්බන්ධ වෙනවා. Area 6 එකෙන් තමයි එතන කියන්නේ සංස්කාර මගේ නොවෙන්න කියන එක, සංස්කාර මගේ නොවෙනවා නම් තමයි අත්තා නොවෙන්නේ.

ඉතින් ඕකත් එක්ක හරි විශාල ධර්මයක් යනවා. ඒක ඕගොල්ලෝ පස්සෙ අහලා බලන්න ඒ විරිය ඉද්ධිපාද භාවනා. එතකොට මෙන්න මේ විරිය ඉද්ධිපාද භාවනාවෙන් ගත්තා වූ අගය, සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න, රූපය මගේ නොවෙන්න නම් අත්තා නොවෙන්න ඕනෙ, අත්තා නොවෙන්න නම් සංස්කාර මගේ නොවෙන්න ඕනෙ.

මෙන්න මේ තුන ඔය අද භාවනාවේ එකපාරට ම අර සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්පය වෙනවා කිව්වහම ඔක්කොම connect වෙලා ඉවරයි. මේක දන්න මනුස්සයාට ඔක්කෝම connect වෙලා. ඉතින් මේක කරලා ඒ මම ඔයට වඩා දෙයක් කරේ නෑ. සම්මා දිට්ඨියයි සම්මා සංකප්පයයි, ඒ මුල වචන දෙක ගත්තා එතනින්. සිත හෙල්ලෙන්තේ නෑ එහෙමම ම පවතිනවා. නිරෝධයට ගියා හත් පාරක් විතර, ඒක

ඇතුළත. එවිවරයි ඒකේ තියෙනේනේ. ඉතින් මේක විස්තර කරන්න ගියොත් ගොඩාක් වෙලා යනවා. හැබැයි අරක, අර අර්ථයයි තියෙනේනේ. පුදුමාකාරයි භාවනාව.

29/08/2014 - විමුක්ති පාරිසුද්ධිපධානියඩග භාවනා

Vimutti Pārisuddhipadhāniyaṅga Bhāvanā

උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරනවා, නමස්කාර වේවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, ශ්‍රේෂ්ඨතම වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ ය, කියලා නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම මට කිව්වා මේ, ඔය කාම ආශ්‍රව හව ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව කියලා භාවනාවක් කළා, 23 වෙනිදා ජූලි මාසේ, ඒකේ ඒ දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන එක බලන්නෙයි කියන එක. එතකොට ඒක, කාම ආශ්‍රවය කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ ඔය හතර වෙනි රවුමේ. ඒ කියන්නේ හතර වෙනි රවුමෙන් පස්සේ. 4.4 වුණහම තමයි කාම ආශ්‍රවය වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ සුඛය කියන එක පරාමාස වුණා.

එතකොට ඊට පස්සේ හව ආශ්‍රවය කියන එක වෙන්නේ පස් වෙනි රවුමේ ය කියලා කිව්වා, ඒ කියන්නේ අත්තා කියලා ගත්තාට පස්සේ.

ඊට පස්සේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ අට වෙනි රවුමෙන් පස්සේ. ඒ අට වෙනි රවුමෙන් පස්සේ තියෙන්නේ, අට වෙනකොට සංස්කාරවලට අපි අගයක් දීලා, මාන අගයක් වෙලා. ඒක වුණාට පස්සේ තමයි, ඒ කියන්නේ දැන් කෙනෙකුට, මට, මම ධර්මය දන්නවා, මම මේ මොනවා හරි subject එකක් දන්නවා කියමුකො, කිව්ව පලියට හරියන්නෑ නේ ආයතනයකින් ඒ පිළිගන්න ඕනේ ඔව් මෙයාට වැඩ පුළුවන් කියලා. මෙයාගේ සංස්කාරවලට අගයක් දෙන්න ඕනේ. අන්න ඒ අර්ථය තියෙනවා. ඔතනින් පස්සෙයි කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මට මේක ඒ රහතන් වහන්සේ කිව්ව වෙලාවෙම බලනකොට ම මට කල්පනා වුණා මෙතන මේ, විරිය ඉද්ධිපාද භාවනාවේදී අපිට පෙන්නුවේ රූපය මගේ නොවෙන්න, ඊළඟට සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න, සංස්කාර මගේ නොවෙන්න. මේ දෙක එකට ගැලපෙනවා නේ. ඇයි ඒ? අට වෙනි කාරණය සංස්කාර මගේ කතාව කියලා කිව්වා, එහෙම නම් ඒක මගේ නොවෙන්න තමයි මේක තියෙන්නේ. ඊළඟට සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න කිව්වහම අර අත්තා කියලා ගන්නැති එක. හව ආශ්‍රවයට එතන වදිනවා. දැන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට වදිනකොට මේකට වදිනවා, හව ආශ්‍රවයට වදිනවා. දැන් එහෙනම් කාම ආශ්‍රවය තමයි බලන්න තියෙන්නේ. ඔන්න ඔය අර්ථය තියෙනවා.

එතකොට දැන් මම ඕක කල්පනා කළා, ඔය අට වෙනි රවුමේ දී, මේ විදිහට වෙනවා නම් අර මේ flow එක, ඒ කියන්නේ අර diamond shape එකේ flow එක තියෙනවා නේ අලුවා කැල්ල. මොකද්ද, වේදනාව, චේතනාව, ඉදංසච්චය, භය අගතිය ආපහු වේදනාවට එන්නා වූ එක. මෙන්න මේ flow එක කියන එක කැපෙනවා නේ ද කියන එක. ඒක කැපිලා දැන් මට ජේනවා මේ පරාමාසය කියන එක, වට්ට තියෙන ටික මේවා වෙලා පරාමාසය isolate වෙලා තියෙනවා කියන එක තියෙනවා.

දැන් මට තාම බලන්න තියෙන්නේ අර කාම ආශ්‍රවයේ කතාව තමයි. එතකොට දැන් මං මේක, ඔඵව හරි විශාලයි. කාම ආශ්‍රවයේ කතාව මං බලනකොට, දැන් මං කල්පනා කළා කොහොම ද මේක බලන්නේ. දැන් සුඛය කියන එක පරාමාස වෙන්න ඕනෙ. සුඛය පරාමාස වෙනවා කියන එක, දැන් එහෙම නම් අපි ඕක පළවෙනි වටයෙන් ම පටන් ගන්න එපායැ. පළවෙනි වටයෙන් ම පටන් ගන්නකොට කොහොම ද අපි සුභයි කියලා ඇදෙනවා කියන එක තියෙන්නේ? සුභයි කියන එක ඇදෙනවා කියන එක කොහොම ද වෙන්නේ? ඕකත් රහතත් වහන්සේ කැලී දෙකකට කඩලා පෙන්නුවා සුභයි කියන එක,

ඒ කියන්නේ මුලින් ම ඕගොල්ලන්ට ඇති වෙන්නේ අර නාමකායේ පටිසය කියන එක තමයි ඇති වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් ඔන්න සඤ්ඤාව කියන එක ආවා, දැන් රූපය කියලා දැකලා සඤ්ඤාවක් තියෙනවා නේ ද? ඒ සඤ්ඤාව කියන එක අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් ඔය සඤ්ඤාව උස්සන කතාව නේ තියෙන්නේ. ඔය සඤ්ඤාව පරාමාසයට ආවා, පරාමාසයේ ඉඳන් උඩ විඤ්ඤාණයට යන්න ඒක බාගයක් දුරට එයා ඇවිල්ලා තියෙනවා, උඩ සංස්කාරයේ කතාව. දැන් මේක තල්ලු කරන්න ඕනෙ කවුරු හරි එක්කෙනෙක්. ඒ තල්ලු කරන්නේ මොකෙන් ද, අර නාමකායේ පටිසයෙන්. එතකොට මම කලින් මේක මේවා වෙලා තිබෙන්නා වූ පටිසසම්ඵස්සය. එතකොට උඩින් එනවා චේතනාවේ ඉඳන් මේ සංස්කාර කියන තැනට. චේතනාවෙන් සංස්කාරයි මෙන්න මෙතනින් දැන් ආපු සඤ්ඤාවෙන් ආපු value එකයි ඒක push කරන්න ඕනෙ ඉදංසච්චයට.

එන්න එතකොට අපිට ජේනවා එහෙම නම් පරාමාසය, උඩ තියෙන සංස්කාර cross එක, එතනින් එනවා ඉදංසච්චයට. මෙන්න මේ කැලී දෙක නිසා තමයි ඔන්න සුභයි කියන කතාව අපිට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ කියන එක තියෙනවා. එතකොට දැන් ඊළඟට අපි බලන්න යන්නේ අර නිත්‍ය කතාව. දැන් ඊළඟට තියෙන්නේ නිත්‍ය කතාව නේ. දැන් මේක නිසා ඇති වුණා වූ විඤ්ඤාණයක් දැන් තියෙනවා උඩ. උඩ දැන් විඤ්ඤාණය සකස් වුණා කියන එක ගන්න “සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං” කියන කතාව ඔතන උඩ ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් මේ විඤ්ඤාණයයි, නිත්‍යභාවයක් දැන් ඇති වෙන්න ඕනෙ. විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් දැන් අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා උඩ cross

එකේ, උඩින් ඇවිල්ලා තියෙනවා ඒ සංස්කාර කියන cross එකට. දැන් මේක කවුරු හරි තල්ලු කරන්න ඕනෙ පරාමාසයට. ඒ විදිහටයි නිත්‍යභාවය. ඒක පරාමාසයට තල්ලු කරන්න නම් ආපහු මේ නාමරූපයෙන්, ඒකේ pressure එකත් එක්ක ආපු එක වේතනාවෙන් ආපහු මැද කැල්ලට එන්න ඕනෙ. ඒ දෙක එක්කහු වෙලා තමයි පහළ සංස්කාරයේ ඉඳන් පරාමාසයට කියන එකට එන්නේ.

දැන් මගේ මේ වෙලාවේදී මේක එන්නේ නෑ. දැන් මං මේක බලන්න හදනකොට, මේක කිසිම ආකාරයකින් අර සම්බන්ධතාවය පල්ලෙහාට connect වෙන්නේ නෑ. ඒක එතන එහෙම ම නතර වෙලා තියෙනවා. මට තේරුණා මෙතන හොඳ ධර්මයක්. ඒක ටිකක් කියන්න අමාරුයි. කියන්න අමාරුයි කියලා කියන්නේ, ඔය උඩ විඤ්ඤාණයේ යම්කිසි අගයක් තියෙනවා ද, හැඟීමක් තියෙනවා ද, මේ පැත්තෙන් නාමරූපයෙන් එන්නා වූ අගයක් තියෙනවා ද ඒක දැන් මේ current value එක නේ. අතන විඤ්ඤාණයේ තියෙන කතාව පෙර එක, කියන එක නිසා සම්බන්ධතාවයක් එතන තියෙනවා. හැබැයි දැන් එන්නා වූ value එකකුත් මෙතන නාමරූප පැත්තෙන් තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් ඕක අර neural networks එහෙම දන්නවා නම් ඒක හොඳට තේරෙනවා.

ඒකේ තේරෙන්නේ මොකද්ද මේ පැත්තෙන් input එකක් දුන්නට අර මැද්දේ weights වලින් connect වෙලා තියෙනවා යම්කිසි එකක්, ඒක නිසා උත්තරේ වෙනස්. ඒ කියන්නේ මම, ඒ කියන්නේ A අකුරක් කියන එක input එක හැටියට දෙන්න පුළුවන්. Neural network එකේ A අකුර කියන එක මේ, A අකුර perfect එකක් එතන තියෙනවා. ඒ තමන්ගේ කලින් ගත්තා වූ එක, මානයේ තියෙන අගය perfect value එක එතන තියෙනවා. දැන් input එක හැටියට දෙන A අකුර ටිකක් නිකන් skewed. ඒක ඇද වෙලා, කැලී අඩු වෙලා ඒ වාගේ තියෙන්නේ. එතකොට මේ දැන් value එකයි අර value එකයි compare කිරිල්ලක් කරනවා. එතකොට ඔන්න ඔය අර්ථයෙන් තමයි මේක මේ පැත්තට බහින්නේ.

එතකොට මේ compare කිරීම කියන එක වෙන්න අර, දැන් සංස්කාරයෙන් ඇති වෙන flow එක, අත්තා කියලා අරගෙන flow එක, දැන් අපි දෙකක් කතා කරනවා නේ. දිටියි ආශ්‍රවය කතාවයි, හව ආශ්‍රවය කතාවයි කියන එක, දෙක නැතෙයි කියන එක තියෙන්නේ. මොකද විරිය කියන එක භාවිතා කලා සංස්කාර මගේ නොවෙන්න, අත්තා කියන එක මගේ නොවෙන්න. මේ දෙක නැති වුණාට පස්සේ අරක push කරන්න විදිහක් නෑ. අතෙන්නට ආවාට මේක push කරන්න විදිහක් නෑ.

ඉතින් ඔන්න ඔය තත්වට මනස හොඳට මේවා වුණායින් පස්සේ මේක තමයි මේ comparison එක කියලා කියන්නේ ඔන්න ඕකයි කියන එක මට හොඳට ආවා.

ආවාට පස්සේ දැන් මේක, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයක් නැති නම් මේකේ තල්ලු වෙන්නේ නෑ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තියෙනවා නම් තල්ලු වෙනවා.

මොකද අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ දී අර **compare** කරන්න බැරි අවස්ථාවේ දීත්, ඒක අපි වෙනම භාවනාවක බලලා තියෙනවා, **compare** කරන්න බැරි අවස්ථාවේ දීත් එයා **push** කරනවා. ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නිසා, කියන එක අර **value** එක මං කිව්වේ **copy** වෙනවා කියලා. එක පාරක් කිව්වේ අර ටීනමිද්ධ අවස්ථාවේ දී, ඒ කියන්නේ **shirt** එකක් ගන්න ගියා, ඒ මනුස්සයා කියනවා මේ මේක, දැන් අපි බලනවා බැලුවහම අපිට පෙනවා මේ **shirt** එක මට ගැළපෙනවා ද නැද්ද කියලා හිතාගන්න බෑ. ඒ කියන්නේ අර ඒකේ ඉන්න මනුස්සයෝ, වැඩ කරන එක්කෙනෙක් හරි, **wife** හරි, ළමයෙක් හරි කියනවා ඔයාට ඕක ගැළපෙනවා කියලා, අර **second opinion** එක **count** වෙලා තමයි ඒක කරන්නේ. එතකොට ඒක නිසා **flow** වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

මේ අවස්ථාවේ දී මේක මේ **flow** වෙන්නේ නෑ, කියන එක තිබුණා. ඒක හරි ම පුදුමයි ඒ විදිහට ඒ විශාලව මනස තියෙනවා. මේක සම්බන්ධතාවය නෑ. සම්බන්ධතාවය නැත්තත්, අර නාමකායේ පටිඝය කියන එක වුණායි කියලා මේක දුවන්නේ නෑ. පළවෙනි **line** එකෙන් ඒක ඉවරයි. පළවෙනි රවුමෙන් ඒක ඉවරයි. මනස හරි විශාලයි. පුදුමාකාර විදිහට විශාලයි.

30/08/2014 - අනාශ්‍රව චිත්ත

Anāsava Citta

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාරය වේවා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ ය, කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මට ඒ භාවනාවට පෙර ම කිව්වා, මේ කුතුහල භාවනාව කළා කලින් දවසක, ඒ භාවනාවේ ඒ දේ බලන්න කියන එක. ඉතින් එතෙක්දී මම කල්පනා කළේ මේ, ඔය සංස්කාර කියන එක, අර B කියන point එක තියෙනවා නේ. දැන් සාමාන්‍යයෙන් මොකක් හරි වස්තුවක් දැක්ක ගමන් bell shaped curve එකක A කියලා point එකක් හැදෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ පල්ලෙහායින් හැදෙන්නා වූ තැනක් තියෙනවා. ඒක තමයි එතන වේදනාවක් කියන එක තියෙනවා. ඊට පස්සේ මේ දෙවන point එක මේ B කියන point එක හදන්නේ මොකද කියන එක තමයි මම මේ භාවනාවේදී කල්පනා කළේ, ඇයි අපි ඔය දෙවනි, සංස්කාරය කියන එක කරන්නේ?

දැන් ඊයේ භාවනාවෙන් අපි ආවේ ඔතෙන්නට නේ. එතකොට මම ඕක මුලින් කල්පනා කරනකොට මං ඔය ගත්තේ ඔය සද්දය ම තමයි. එතකොට ඒ සද්දය දැන් constantly ඒක එනවා, ඒක variation එකකුත් තියෙනවා. එතකොට දැන් මම කල්පනා කළා මුලින් ම, මුලින් හිතුණා ඒක ගිහිල්ලා මොකද්ද කියලා බලන්නෙයි කියලාත්, ඒ කියන්නේ මොකක් හරි ප්‍රශ්නයක් ද මෙතන, මේකයි කියන එක. ඒ පාර ඒ, දැන් මං ආයෙත් කල්පනා කළා මේකේ මේ සද්දය එනවා, මේ සද්දයට ඇයි අපි react කරන්නේ? මේ දෙවනි එකක් හදන්නේ?

ඉතින් ඒක ම මං උදාහරණයට ගත්තා. දෙවනි point එක හදන්නේ මොකද කියන එක කල්පනා කළහම එතකොට මං කල්පනා කළා මේකේ, දැන් ටිකක් අමාරුයි මේක විසඳගන්න බැලුවහම. එතකොට දැන් මං මේ කල්පනා කළා මගේ විඤ්ඤාණය ඔතන පිහිටන්නේ මොකද, මේකේ මේ, දැන් මං දන්නවා සද්දයක් එනවා නම් නිතර ම ඔතන ව්‍යාපාදයක් කියන එක ඔතන සම්බන්ධ වෙනවා. ඒක, දැන් එතකොට ඒ කියන්නේ කවුරු හරි කෙනෙක් ගිහිල්ලා මේක off කරයි හරි මොකක් හරි, මොකද්ද කියලා බලයි කියලා හරි එකක් තියෙනවා,

එතකොට මං කල්පනා කළා එහෙනම් මේක මේ plan එක නිසා ද මේක වෙන්නේ? යම්කිසි plan එකක් තියෙනවා නේ. දැන් plan එක කියලා කියන්නේ තව කෙනෙක් ගිහිල්ලා බලාපි කියලා ඒ වගේ plan එකක් ද? එතකොට plan එක කියන එක මම

කල්පනා කළහම ඊට පස්සේ මට හිතූණා නෑ මේක ම වෙන්න බෑ. මේකෙන් තියෙනවා සම්බන්ධතාවයක්. ඒක හුඟාක් ම සම්බන්ධ වෙන්තේ අර වේදනාවත් එක්ක react කරනවා කියන එක.

ඒ පාර වේතනාව ද කියලා බැලුවා. එතකොට වේතනාවෙන් යම්කිසි සම්බන්ධයක් තියෙනවා, හැබැයි ඒක ම විතරක් වෙන්න බෑ. ඒ පාර ඔක සඤ්ඤාව ද, ඔය විදිහට ගිහිල්ලා අන්තිමට ගියා රූපය. රූපය ම තමයි මේකේ ප්‍රශ්නේ.

ආත්ත එතෙන්දි මට ආවා “රූපේ විභූතෙ න චූසන්ති එස්සා.” රූපය ඉක්මවනවා නම් ස්පර්ශයක්වත් වෙන්තේ නැහැයි කියන එක ආවා. එතකොට අනිත් අතට තමන්ට තේරෙනවා අර plan එකේ වාගේ ඒවායේ කතාවල් ගියායිත් පස්සේ ඒ වේදනාව අල්ලගෙන තමන්ගේ මනස ඉන්නා වූ ඒ ස්වභාවය කියන එක, ඒක නැති වෙලා යනවා. ඒක පවතින්නේ නෑ. එතකොට ඒක නිසා අර සද්දය වාගේ දේකට අපේ මනස පුරුදු වෙලා ඊට පස්සේ ඒක ගානක් නැති වෙන ස්වභාවයට වාගේ පත් වෙනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් එතන ඔය, ඒ යම් වූ ආකාරයකට වේදනාවක්, වේදනාව නිසා ඇති වෙන්නා වූ ද්වේෂ පාරේ යෑමක්, ව්‍යාපාදයක්, ඒ කැල්ල බැහැලා යනවා කියන එක තිබුණා.

එතකොට අනිත් අතට ගත්තහම දැන් මේ රූපය කියන එක. ඒක අපි ඉක්මවන්නේ නැහැ නේ ද කියන එක. දැන් තලාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ අත කවුරු හරි කෙනෙක් කපනවා නම් බුදු භාමුදුරුවන්ට එයා ගැන කිසිම ව්‍යාපාදයක් ඇති වෙන්තේ නෑයි කියලා. එතකොට දැන් අපි හරියට ම රූපය ඉක්මවනවා නම් අපිට ස්පර්ශයක්වත් වෙන්තේ නෑ, මොකක්වත් නැතෙයි කියන තත්වයේ, ඒක තියෙන්න ඕනෙ.

එතකොට අපි එහෙනම් රූපය හරියට ම ඉක්මවන්නේ නෑ නේ ද? දැන් බලන්න අපි මේ ශරීරය කොච්චර කරත් මේකට කවනවා, පොවනවා, මේක ඉක්මවන්නේ නෑයි කියන එක තියෙනවා. ඒ වාගේ අර සද්දය ඉක්මවන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. නමුත් ඒ සද්දයෙන් ඇති වෙන්නා වූ ප්‍රශ්නය එව්වරක් ගැඹුරට නැහැ අර මැද්දේ තියෙන ව්‍යාපාද කොටස නැත්තන්.

ඒ වාගේ ම අර වේතනා කොටස නැත්තන්, අර plan එකකට යන්නා වූ ඒ කොටස එහෙම නැත්තන් ඒක නැහැයි, එතකොට මට පෙනුණා මේ තුන ම මේකේ නැති වෙන්න ඕනෙයි කියන එක. එතකොට මෙන්න මේවා ඔක්කොම නැත්තන් ඉතින් තමන්ට මේ අර දෙවනි කොටස හදන්නේ නෑ. Peak එක, අර අනිත් peak එක, මානසෙන් හදන්නා වූ B කියන peak point එක හදන්නේ නැහැයි කියන එක,

ඒක තමයි මගේ භාවනාවට ගත්තේ.

31/08/2014 - ශ්‍රේෂ්ඨ අනාශ්‍රව විත්ත

Anāsava Citta the Great

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා, නමස්කාරය වේවා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ ය, ආශ්‍රව නසලා සිටින්නා වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ ය කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට බුදුවරු දාහතර නමට ම නමස්කාර කළා, ඒ ආශ්‍රව නසලා ඉන්න බුදුපියවරු කියලා.

ඊට පස්සේ මම, මට මේ භාවනාව කරන්න පෙර ම මට කිව්වා මේ කලින් කරපු භාවනාවක් අර, ඒ භාවනාවේ ආශ්‍රව කියන එක, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එක කොහොම ද ඇති වෙන්නේ කියන එක, දහ වෙනි රවුමේ දී ඇති වෙනවා කියලා ඒ **points** දෙක, **A, B** කියන **points** දෙකක් හැදෙනවා නේ. ඒක **bell shaped curve** එකේ **A point** එකයි **B point** එකයි ඒක අර ඕනමිද්දි අවස්ථාවේ දීත් ඒක දුවනවා කියන එක, **flow** වෙනවා කියන එක ඒක බලලා ඒක පටන් ගන්නෙයි කියලා කිව්වා.

එතකොට මම භාවනාව පටන් ගත්තහම මම මුලින් ම කරන්නේ කොහොමත් මේ ලෝභය නැති කරමි කියන කොටස මං බලනවා. ඒ ලෝභය නැති කරමි කියන කොටස මම බලනකොට මට කල්පනා වුණේ, මේ රූපය නිසා, අපි ඊයෙන් කල්පනා කළා රූපය නිසා වන්නා වූ භානිය කියන එක, ඕක නැති කරගන්න තමයි මෙත්තාව කියන එක භාවිතා කරන්න ඕනෙ කියන එක.

එතකොට ඔය රූපය නිසා අපිට ජේනවා අපි උඩ විඤ්ඤාණය දක්වා එනවා. රූපයෙන් වේදනා ස්පර්ශ ඔය විදිහට වෙලා. එතකොට මේකේ භානිය කියන එක කියන්නේ, දැන් මේක නිසා මං විඤ්ඤාණය දක්වා ආවායින් පස්සේ, විඤ්ඤාණයෙන් අර අත්තවාද උපාදානය, අත්තභාව පටිලාභය, ජාතිය කියන එක ඇති වුණා.

ඉතින් දැන් ඒ පාර ජාති වුණා නම් ජරා ව්‍යාධි මරණය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ පාර ජේනවා ද මේක අර **Z** අකුර විදිහට යනවා කියන එක ජේනවා. එතකොට මේ විදිහට මේක ගියහම දැන් මට ජේනවා මේ භානිය කියන එක කොච්චර දරුණු ද කියලා. දැන් රූපය කියන එකෙන්, දැන් අපි දන්නවා සද්දයක් තියෙනවා නම් ඒකෙන් භානියක් තියෙනවා කියන එක. අර ඒක නිසා ව්‍යාපාදයන්ට එහෙම යනවා කියන එක. ඉතින් ඊළඟට ගත්තහම අපිට ජේනවා මේ රූපය වෙනස් වීම නිසා, ජරාවට පත් වීම නිසා කොච්චර භානියක් තියෙනවා ද, ලෙඩ වෙනකොට තව කොච්චර භානි ද, මරණය

වුණහම කොච්චර ද. මේක හරි දරුණුයි. මේකේ දරුණුකම කියන එක බොහොම තදින් ජේනවා.

එතකොට මෙන්ම මේක දැක්කාට පස්සේ දැන් මේ, මට කල්පනා වෙනවා අර ආශ්‍රව භාවනාව නේ බලන්නෙයි කිව්වේ. එතකොට මට ජේනවා මේ, මෙතනින් වෙන්නේ මොකද්ද මේ Z අකුර හැදෙනකොට මෙතනින්, මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එකට මේ හැම එකෙන් ම **contribute** කරනවා. කාම ආශ්‍රවය, හව ආශ්‍රවය, දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඒ තුනෙන් ම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට **contribute** කරනවා කියන එක තියෙනවා. කොහොම ද **contribute** කරන්නේ?

එතකොට කාම ආශ්‍රවය කියන එකේ අපි දන්නවා අර සුබයි කියලා අරගෙන පසු සඤ්ඤාවක් තමයි කාම ආශ්‍රවය. එතකොට සුබයි කිව්ව එක තමයි මේකේ එයා **contribute** වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට සුබයි, කාම ආශ්‍රවය කියන එකට ආවා. එතනින් මෙතෙක්ට **contribute** වෙනවා කියන එක තියෙනවා. අර ලෝභය නැති කරමි කියන **diagram** එකේ තියෙන **line** එක නේ මේ, ඒකට නේ මේ **support** කරලා තියෙන්නේ. ඒ **line** එකට, දැන් අපි දන්නවා ලෝභය ඇති වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක අර ජාතියේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා තියෙන **line** එක. එතකොට මේ **line** එකට **parallel lines** තුනක් නේ අපි මේ කතා කරන්නේ. එතකොට මේකේ ඔන්න එකක් පයිප්පයක් දාලා ආවා වගේ ආවා කාම ආශ්‍රවයට, සුබයි කියන එක.

එහෙනම් ඒ සුබයි කියන එක නිසා මට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ, මෙතන බලන්නේ මොකද්ද, මේ විඤ්ඤාණය මේ ධාරාවක් වශයෙන් පවත්වන්න, අර **frame** එක දුවන්න, උදව් උපකාර වෙන්නා වූ දේ. එතකොට සුබයි කියලා ගත්ත එක නිසා මට ඇති වෙනවා කාම ආශ්‍රවය, ඒක නිසා ම. ඉන්නවා. ඒ කියන්නේ ම. කියනවා මේ අඹ ගෙඩිය කාලා මේකේ රසයි, ඒක හින්දා ම. ඉන්නවා කියලා කතාවක් තියෙනවා. එහෙනම් ඒකට ම. දුවනවා.

එතකොට ඊළඟට අර, ඊළඟට එන එක තමයි අත්තා, තමා කියන එක. එතකොට ඒකෙන් තමන්ට ඇති වෙනවා හව ආශ්‍රවය. අඹ ගෙඩිය කාලා මේක රස නිසා ම. ඉන්නවා. දැන් ම. මොකද ඉන්නේ?

මේ ම. මගේ හින්දා. දැන් කියන්නේ මේ ගෙදර මගේ. මම ගෙයක් හදාගත්තා, මේ ගෙදර මගේ. මගෙයි කියන එක හින්දා මම දැන් ඉන්නවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒ අවස්ථාවේ දීත් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඔන්න දැන් දුවනවා කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට කියනවා මොකද ඔයා ඉන්නේ?

මං ඉන්නේ දැන් නිත්‍ය හින්දා. අර නිත්‍ය නිසා එතනින් ආවා අපිට දිටියි ආශ්‍රවයට, දිටියි ආශ්‍රවය නිසා මං කියනවා ඉන්නවා. එතකොට දැන් බලන්න මං ගේ, රස හින්දා ගේ, ගේ හදා ගත්තාට පස්සේ මගේ හින්දා මං ගෙදර ඉන්නවා. ඊට පස්සේ ආයෙත් කියනවා මේ ගේ මගේ නිත්‍යයි, නිත්‍ය හින්දා මං ඉන්නවා, කියලා මේ විදිහට මම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එනවා.

එතකොට මේකේ අන්තිමට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කතාවේදි කියනවා අනිත් තුන පැත්තකට දාලා, මේ කතාවලේ මට දැන් හිතාගන්නත් බැරි අවස්ථාවක්. මොනවද හිතාගන්න බැරි අවස්ථාව? සුබයි ද කියලා ගන්න, තීරණයක් ගන්නත් බෑ. ඊළඟට මගේ ද කියලා තීරණයක් ගන්නත් බෑ. ඊළඟට මේක නිත්‍යයි ද කියලා තීරණයක් ගන්නත් බෑ අර shirt එකක් ගන්න ගිය අවස්ථාව. Shirt එක ගැළපෙනවා ද කියලා දන්නේ නෑ. මං ගියා කඩට shirt එකක් ගන්න, ගියායිත් පස්සේ මට, මේ දන්නේ නෑ මේ shirt එක මගේ ඇඳුමට ගැළපෙනව ද, මට ගැළපෙනවා ද කියලා.

ඉතින් හිතාගන්න බැරි වෙලාවේදි අර salesman හරිතමන්ගේ දරුවෙක් හරි wife හරි කියනවා ඕක හොඳයි තාත්තට, ඔයාට හොඳයි කියලා නේ ද? අන්න අර second opinion එකත් එක්ක උඩ අපි දුවනවා කියන එක තියෙනවා, ඒක වෙනම භාවනාවක් හැටියට අපි බැලුවා. ඉතින් මේ දෙක තෝරගන්න බැරි අවස්ථාව, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යාව, මේක දුක ද නැද්ද කියලා තෝරගන්න බැරි අවස්ථාවේ දීත් අපි මේක දුවනවා. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නිසාත් එහෙනම් මේ විඤ්ඤාණය ධාරාවක් වශයෙන් ඕක පවතිනවා.

එතකොට ඔය තත්වට පත් වුණා ම රහතන් වහන්සේ ඇහුවා “දැන් ඔබ ඔය ඉන්න කොතන ද?” කියලා. මේ මේකේ ඉතින් දැන් බැලුවහම මට තේරෙනවා ප්‍රඥාව තියෙනවා. බොහොම තදට තියෙනවා. මේ ඇතුළේ අර කුඤ්ඤේ දක්වා ඔක්කෝම දැනිලා තියෙනවා. මං කිව්වා රහතන් වහන්සේට, මට මේක කියා ගන්න බෑ මොකද්ද කියන එක, කියන එක හිතාගන්න බැහැයි කියන එක, කියා ගන්න බැහැයි කියලා. අන්න ඒක තමයි කිව්වා අර අනාශ්‍රව විත්තයේ අවස්ථාවන් කියන එක.

එතකොට අර කලින් අනාශ්‍රව විත්තයට වඩා මෙතන තමන්ට වෙනසක් දැනෙනවා. ඉස්සර අනාශ්‍රව විත්තය ආවහම අර හිතන්න බැරිකම කියන එක තියෙනවා නේ. දැන් මේකේ ඒක පැනලා. මේක පැනලා දැන් තමන්ට ඒ තත්වයේ ඉන්න පුළුවන්, ඉඳලා හිතන්නත් පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට අන්න ඒ විදිහට තමයි ඒ අනාශ්‍රව සහිතව ඉන්නකොට තියෙන අවස්ථාව කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

