

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2015 - 1





උතුම් අරහත් සම්මා සම්බුද්ධ තපාගතයන් වහන්සේට නමස්කාරය වේවා!

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

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

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

උතුම් ධර්මාචාර්ය ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමාට හදපිරි කෘතඤ්ඤාපූර්වක
නමස්කාරය වේවා!

පෙරවදන

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

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

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

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

වීරං ජයතු සම්මා සම්බුද්ධ සාසනං!

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

2024 අප්‍රේල්

<https://visuddhimagga.info>

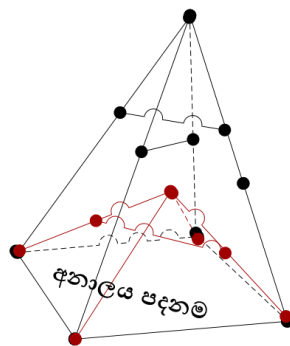
ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ

භාවනා අත්දැකීම්

**Meditation Experiences of
Dr. Lalith Ranatunga**

2015 - 1

(ජනවාරි - මාර්තු)



ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සීලය සමාදන් වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම ලෝභය නැතිකරමි

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ද්වේෂය නැතිකරමි

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම මෝහය නැතිකරමි

දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කරමි

දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි

දුකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුර්ථධ්‍යානයට යමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච බලයෝ පංච ඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ වඩමි

පාණාතිපාතා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

අදන්තාදානා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

කාමෙසුමිච්ඡාවාරා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

මුසාවාදා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පරුසාවාවා, පිසුනාවාවා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සම්ප්ප්පලාපා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පටුන

01/01/2015 - අනාග්‍රව විමුක්ති භාවනා.....	1
Anāsava Vimutti Bhāvanā	
04/01/2015 - අනාග්‍රව විමුක්ති 2.....	3
Anāsava Vimutti 2	
05/01/2015 - අනාග්‍රව විමුක්ති භාවනා 3.....	5
Anāsava Vimutti Bhāvanā 3	
06/01/2015 - නිබ්බාන.....	7
Nibbāna	
07/01/2015 - නිබ්බාන 2.....	9
Nibbāna 2	
08/01/2015 - මාන භාවනා.....	11
Māna Bhāvanā	
09/01/2015 - සඤ්ඤා සල්ල - විඤ්ඤාණ ධාරාව.....	13
Saññāsalla - Flow of Consciousness	
10/01/2015 - අනාග්‍රව චිත්ත (ආග්‍රව නැසීමෙන් පසු).....	16
Anāsava Citta (After Destruction of Taints)	
11/01/2015 - විනොදනා පහාතඛිබ්බා.....	19
Vinodanā Pahātabbā	
12/01/2015 - විනොදනා පහාතඛිබ්බා 2.....	21
Vinodanā Pahātabbā 2	
13/01/2015 - භාවනා පහාතඛිබ්බා.....	23
Bhāvanā Pahātabba	
14/01/2015 - විඤ්ඤාණ ධාරාව.....	25
Viññāṇa Dhārāva	
15/01/2015 - සත්ත විසුද්ධි 2.....	28
Satta Visuddhi 2	
16/01/2015 - කාම සහ කාම නිරෝධ.....	31
Kāma and Kāma Nirodha	
17/01/2015 - සබ්බනිස්සග්ග භාවනා.....	32
Sabbanissagga Bhāvanā	
18/01/2015 - කාමෙසුමිච්චාර 2.....	34
Kāmesumicchācārā 2	
19/01/2015 - කාමසඤ්ඤා භාවනා.....	37
Kāmasannā Bhāvanā	
20/01/2015 - දෝමනස්ස භාවනා.....	41

	Domanassa Bhāvanā	
21/01/2015	- උද්ධච්ච භාවනා.....	43
	Uddhacca Bhāvanā	
24/01/2015	- තණ්හා භාවනා.....	47
	Tanhā Bhāvanā	
25/01/2015	- මිච්ඡාදිට්ඨි භාවනා.....	53
	Micchādītṭhi Bhāvanā	
26/01/2015	- තණ්හා නිරෝධ.....	56
	Tanhā Nirodha	
27/01/2015	- සක්කායදිට්ඨි භාවනා.....	60
	Sakkāyadītṭhi Bhāvanā	
28/01/2015	- මධුපිණ්ඩික භාවනා.....	64
	Madhupiṇḍika Bhāvanā	
29/01/2015	- මාන භාවනා.....	66
	Māna Bhāvanā	
31/01/2015	- තණ්හා සහ දිට්ඨි.....	68
	No Micchādītṭhi Means the Relief	
01/02/2015	- දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා.....	71
	Dukkha Nirodha Bhāvanā	
02/02/2015	- දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා.....	74
	Dukkha Nirodha Bhāvanā	
03/02/2015	- මිච්ඡාදිට්ඨි නැත යනු සහනයකි.....	77
	No Micchādītṭhi Means the Relief	
05/02/2015	- උපසාන්ත භාවනා - මාන නැත.....	80
	Upasāntha Bhāvanā - No Māna	
06/02/2015	- සබ්බනිස්සඟ්ග භාවනා.....	82
	Sabbanissagga Bhāvanā	
08/02/2015	- නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන භාවනා.....	84
	Nevasaññānāsaññāyatana Bhāvanā	
09/02/2015	- මාන භාවනා.....	86
	Māna Bhāvanā	
10/02/2015	- නිබ්බාන.....	88
	Nibbāna	
11/02/2015	- නිබ්බාන 2.....	91
	Nibbāna 2	
12/02/2015	- දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා.....	94
	Dukkha Nirodha Bhāvanā	
13/02/2015	- නිබ්බාන.....	96
	Nibbāna	
14/02/2015	- තණ්හා නිරෝධ භාවනා.....	99
	Tanhā Nirodha Bhāvanā	

15/02/2015 - සම්මාදිට්ඨි භාවනා.....	101
Sammāditṭhi Bhāvanā	
16/02/2015 - සම්මාදිට්ඨි සහ ඉන්ද්‍රිය බල ධම්ම.....	104
Sammāditṭhi with Indriya Bala Dhamma	
17/02/2015 - ඉන්ද්‍රිය බල ධම්ම.....	107
Indriya Bala Dhamma	
18/02/2015 - සම්මාසමාධි.....	112
Sammāsamādhi	
19/02/2015 - සම්මාසමාධි.....	115
Sammāsamādhi	
20/02/2015 - ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය.....	118
Ariya Aṭṭhaṅgika Magga	
21/02/2015 - සත්ත පාරිසුද්ධි භාවනා.....	119
Satta Pārisuddhi Bhāvanā	
23/02/2015 - අනාශ්‍රව චිත්ත.....	123
Anāsava Citta	
24/02/2015 - සබ්බාසව භාවනා.....	127
Sabbāsava Bhāvanā	
25/02/2015 - සබ්බාසව.....	130
Sabbāsava	
26/02/2015 - ආකිඤ්චඤ්ඤ විමුක්ති.....	134
Ākiñcañña Vimutti	
28/02/2015 - අනාශ්‍රව චිත්ත භාවනා.....	137
Anāsava Citta Bhāvanā	
01/03/2015 - විමුක්ති.....	143
Vimutti	
02/03/2015 - විමුක්ති තුන.....	146
Three Vimutti	
03/03/2015 - විමුක්ති ඤාණදස්සන.....	148
Vimutti Ñāṇa Dassana	
04/03/2015 - නිරෝධ සමාපත්ති ඥාන.....	150
Nirodha Samāpatti Ñāṇa	
05/03/2015 - ආසවක්ඛය ඤාණ.....	153
Āsavakkhaya Ñāṇa	
06/03/2015 - සත්ත විමුක්ති.....	155
Seven Vimutti	
07/03/2015 - සත්ත විමුක්ති.....	158
Seven Vimutti	
08/03/2015 - පරිදේව සෝක.....	160
Parideva Soka	
09/03/2015 - මමිංකාර අභිංකාර භාවනා.....	164

Mamimkāra Ahimkāra Bhāvanā

10/03/2015 - අනන්ත භාවනා.....	167
Anatta Bhāvanā	
11/03/2015 - ඉච්ඡානිදානානි පරිග්ගහානි.....	169
Icchānidānāni Pariggahāni	
12/03/2015 - එකොළොස් ඉන්ද්‍රිය.....	173
Eleven Indriya	
14/03/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	177
Dukkha Nirodha	
15/03/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	181
Dukkha Nirodha	
16/03/2015 - අප්පණ්ණික වෙනොවිමුත්ති.....	185
Appaṇihita Cetovimutti	
17/03/2015 - උද්ධච්ච භාවනා.....	189
Uddhacca Bhāvanā	
18/03/2015 - ආකිඤ්චඤ්ඤ විමුත්ති.....	192
Ākiñcañña Vimutti	
19/03/2015 - සම්මාදිට්ඨි.....	195
Sammāditṭhi	
20/03/2015 - සම්මාඤ්ඤාණ.....	197
Sammāññāṇa	
21/03/2015 - සම්මාවිමුත්ති.....	199
Sammāvimutti	
22/03/2015 - වෙනොවිමුත්ති ප්‍රඤාවිමුත්ති.....	204
Cetovimutti Paññāvimutti	
23/03/2015 - විමුත්ති ඤාණදස්සන.....	207
Vimutti Ñāṇa Dassana	
24/03/2015 - අවිජ්ජාපච්චයා සංඛාරා.....	210
Avijjāpaccyā Saṅkhārā	
25/03/2015 - ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය.....	214
Assāda Indriya	
26/03/2015 - නිබ්බෙධික.....	216
Nibbedika	
27/03/2015 - නිබ්බෙධික 2.....	218
Nibbedika 2	
28/03/2015 - නිබ්බෙධික 3.....	221
Nibbedika 3	
29/03/2015 - නිබ්බෙධික 4.....	224
Nibbedika 4	
30/03/2015 - කායග්‍රන්ථ.....	227
Kāyagantha - Body Ties	

31/03/2015 - සම්මානවිෂය සම්මානසති..... 229
Sammāvāyāma Sammāsati

01/01/2015 - අනාශ්‍රව විමුක්ති භාවනා

Anāsava Vimutti Bhāvanā

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියා යැයි කියලා සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කරා. මේ විදිහට ම හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කරා. දැන් ඔය 14 වෙනිදා, සැප්තැම්බර් මාසේ 2014, කරපු අනාශ්‍රව ප්‍රඥා භාවනාව නැවත කරන්න කියලා මට කලින් දැනුම් දුන්නා.

එතකොට ඒකේ තියෙන්නේ භාවනාවේදී ඔය පරාමාසය, ඉදංසච්චය, භය අගති. එතන තියෙනවා නේ පල්ලෙහා CROSS එක. එතනදී සඬබාර නිත්‍යයි කියලා අරගැනීමක් තියෙනවා නේ. අපි දන්නවා අර කලින් කරපු අගය ඉදංසච්චයට ඇවිල්ලා ඉදංසච්චයේ අගය පරිදේවය වූ තැනට එනවා. උද්ධච්චය නිසා අර මෝහයෙන් පැවැත්වීම කියන එක එනවා මෝහ අගතියේ ඉඳන්, ඊළඟට පරාමාසයේ අගය එනවා මැද්දට, ඇවිල්ලා අර 8 වෙනි තැනට. මේ 8 කියලා කියන්නේ පරිදේවයේ ඉඳන් භය අගතියට එන එක. ඒ සංස්කාර නිත්‍ය වශයෙන් බැලුවම අපිට සැකය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට සැකයේ සමුදය ජිනම්ද්ධය සහ කුක්කුච්චය. එතකොට මේ භාවනාවේදී මේ සංස්කාර නිත්‍ය වශයෙන් ගත් පුද්ගලයා ජරාවට පත් වෙන බව දන්නේ නැහැ.

ඒ වෙලාවේදී එයා ඔය ඡම්භී කියන එක දන්නව නේ. ඒක හරහා පහළට එන බව අපි ඒක ඉගෙන ගත්තා. ඡම්භී කියන එකේ කියනවා අහං සහ මමං එකට ඉදී ද කියල නේ එයාගෙ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. එතකොට මේ විදිහට මේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඇති වෙනවා, දිට්ඨි අනුසය වෙන බවයි කියලා අපි ඒ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්තා. දැන් මේ භාවනාවේදී පරාමාසයේ ඉඳන් පරිදේව කොටුවට එන line එක තමයි විශේෂයෙන් මම බැලුවේ. ඒ උඩින් එන අගයට, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයටත්, මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරිදේවය අගට කුමක් ද මේක එකතු කරන්නේ? මෙතෙක්දී ආවේ විශේෂයෙන් ම ආවේ මේ පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ ම තමයි මේ එකතු කරන්නේ කියලා.

උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් එහෙම, ඔය මිනිස්සු ශිෂ්‍යයින්ට එක කතාවක් කියලා මේ ඒ අය ඊට පස්සේ සාකච්ඡා කරනකොට ඔය Vice Chancellor ගෙන් එහෙම කියන්නේ, ඒගොල්ලො කැමති කැමති ඒවා කියන්නේ. ළමයින්ට කියන්නේ එක කතාවක්. ඒක අතෙන්නට ගිහිල්ලා කියනකොට කියන්නේ වෙන කතාවක්. ඒ කියන්නේ ඒගොල්ලන්ගේ පරාමාස වෙලා තියෙන ඉල්ලීම් තමයි ඒගොල්ලො අතෙන්නට දෙන්නේ. මේ පැත්තේ වෙන කතාවක්. ඒ කියන්නේ මුල අගයට වඩා

වෙනස් වූ අගයක් ඒකේ තියෙනවා. මුල අගයේ අදහසුත් තියෙනවා. අර ළමයි ඉල්ලන එකත් තියෙනවා. ඒකට වඩා වෙනස් වූ අගයක්.

තවත් උදාහරණයක් කියන්න පුළුවන්, දැන් ඔය දොති දරුවෙක් එහෙම visit කරනවා නම්, ඒ ගෙදරකට යනවා කියන්නකෝ. ඒ ගෙදර ඉන්න මාමට තියෙනවා, ඒ අයට තියෙනවා එම අය ලවා සිංදු කියවා ගැනීමට වගේ අදහස් තියෙනවා. එතකොට ඒ යමක් එකතු කරන්නේ ඒ අහංට හානි නොවෙන පරිදි තමයි ඒකත් කරන්නේ. එතකොට පෙර පරාමාස වූ දේ එකතු නොකරන්නේ නම්, කොහොම ද ඒක සිදු කරන්නේ කියන එකයි මම මේ කල්පනා කළේ.

දැන් ජේනවා නේ ද පරාමාසයේ ඉදන් එකතු වෙන කැල්ල ගැන මේ කතා කරන්නේ. එකතු නොකරන්නේ කොහොම ද කියන එක. ඒ කිසිවක් එකතු නොකරන දැවැන්තයාට ඒක මුලින් ම සිද්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ ඒ පුද්ගලයාට ඒ දැන් ගත්තා වූ knowledge instant එකක් පමණයි. එයාගේ මොකක්වත් ඒකට එකතු කිරිල්ලක් යන්නේ නැහැ.

ඒ වගේ ම තමයි මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා. එයා කිසිවක් එකතු කරන්නේ නැහැ. එයා ඉන්නේ අර remainder of volitional formations නෙ. ඒ පුද්ගලයාට තියෙන්නේ අර පාරවල් දෙකේ වෙනස අර උඩ තියෙන සංස්කාර කොටුව, එතන සංස්කාර ජීනමිද්ධ කියන තැන අපි A කියලා ඉස්සර අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ පරාමාසේ හරහා පල්ලෙහා සංස්කාර කොටුවට එනවා. ඉදංසච්චයේ පැත්තෙන් තව පැත්තකින් එනවා. B කියන තැනට. එතකොට ඒ පරාමාසය තුළ අපි ඉගෙන ගත්තා පෙර ඇසූ විස්තරය තමයි පරාමාසය තුළ තියෙන්නේ. ඉදංසච්චයේ තුළ තියෙන්නේ තමන් වින්දා වූ, සත්‍ය වශයෙන් ම දැනගත්තා වූ එක තමයි මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගිහිල්ලා. එතකොට මේ ලාභියන් මේ කිසිවක් එකතු කරන්නේ නැහැ. මේක මේ දෙපැත්තෙන් ආවා, එච්චරයි.

ඉතින් මේ භාවනාව කළහම ඒ නළලේ, ඔළුවේ විශාල සුවයක් තිබුණා මගේ. ඒ නිසා දුක්ඛය ඉවසීම කළ හැකියි කියන එක මට තේරුණා. ඒ කියන්නේ නාසයේ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව, සෙම නිසා හිරවෙන අපහසුතාවය ආදී දේවල් ඔක්කොම පහසුවෙන් ඉවසන්න පුළුවන් කියන එක සිද්ධ වුණා. මේ භාවනාව අනාසව විමුක්ති භාවනාව.

04/01/2015 - අනාශ්‍රව විමුක්ති 2

Anāsava Vimutti 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු දාහතර නම ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාගෙන් පටන්ගෙන සහම්පති බුදුපියා දක්වා. ඒ සබ්බාසව සූත්‍ර භාවනාව සිහි කළා. ලෝභය නැති කරමි. කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත, ගිද්ධිලෝභය, ආශ්චර්ය අද්භූත ධර්ම, තුන් වන ධර්මයේ කෙළවර. ද්වේෂය නැති කරමි, මෝහය නැති කරමි කිව්වා ම හතර වන ආශ්චර්ය අද්භූත ධර්මයේ කෙළවර සංස්කාර භය අගතියට එනවා කියන එක වටහා ගන්න එක.

සබ්බාසව සූත්‍ර භාවනාවට ආවා. දෙවනි වර අපි කැමති වෙලා තියෙන්නෙ ජරාවට පත් වෙන වේදනාවට කියලා අපි ඉගෙන ගන්නා. තුන් වෙනි වර අපි කැමති වෙන්නේ අත්තා කියලා ගන්නේ මොකකට ද? එතනදි මට සිහි වුණා අර දෙවෙනි ධර්මය. එතන පෙන්නනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියලා කාරණා තුනකින් දෙවෙනි ධර්මයට ගන්නා. ඒක නිසා අපි මරණය 4.2 ඉඳන් 4.4 ජාතිය දක්වා යනවා. අන්න ඒ පඨය තුළ 5.3 ඒ කියන්නේ මරණයේ ඉඳන් මේ පැත්තට එනකොට 5.3 කියන්නේ සඤ්ඤාවේ ජරාව. එහෙනම් අපි රූප, වේදනා, සඤ්ඤා කියන දේවල්වල ජරාවට සහ ඒ වගේ ම 4.6 වේදනාවේ ව්‍යාධිය, ඒකට අපි කැමති වෙලා තියෙනවා. මෙහෙම තමයි නන්දිය වුණා කියන එක කියන්නේ. එතකොට සාදු, සාදු කියලා ඇහුණා.

එහෙම නම් තුන් වෙනි පාර අපි දුක්ඛයට ම කැමති වෙලා තියෙනවා, මුළු දුක්ඛයට ම. ඒ පාර ම ආකාසානඤ්ඤාවාසනනය ඇති වුණා. ඒ පාර මට එකපාරට ම කල්පනා වුණා ආකාසානඤ්ඤාවාසනනයට ම කැමති වෙනවා නම්, එහෙනම් මරණයට ම තමයි ආපහු කැමති වෙන්නේ. ඒ නිසා ධ්‍යානයට කැමති නොවිය යුතුයි. ඒ පාර මට කල්පනා වුණා විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඛිග. නමුත් අපි ඒ ධ්‍යානය භාවිතා කරන්න ඕනේ. ඒ නිසා අපි ධ්‍යානයට කැමති නොවිය යුතුයි කියලා ආවට, නමුත් සිත ඉස්සවීම සඳහා පමණක් ම අපි කැමති වෙන්න ඕනේ කියන එකට ආවා. අර ධ්‍යානයට කැමති වුණොත් මරණයට නේ කැමති වෙන්නෙ.

කොයි ආකාරයට ද අපි ඒකට කැමති වෙන්න ඕනේ. ආහාර නැතුව කවුරු හරි හෙම්බත් වෙලා වැටිලා ඉන්නවා නම් ඒ මනුස්සයට ආහාර දීලා ඒකෙන් නැගිටවනවා. අන්න එහෙම වැටුණම සිත ධ්‍යානයෙන් නැගිටවන්න තමයි මේක භාවිතා කරන්නේ. “සාදු, සාදු” කියා ආයිත් ඇහුණා. එතකොට විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඛිගේ දක්වා යන තෙක් මේක භාවිතා කරන්න ඕනේ. ආයිත් “සාදු, සාදු” කියලා ඇහුණා.

සම්මා විමුක්තියෙන් මිදීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. උපනිස්සිය සූත්‍රය. ආශ්‍රව නැසෙනවා. මේ වෙලාවේ සතිය බොහොම අග්‍රයි. මෙහෙම ඉන්න එක මට හොඳ නැතෙයි කියලා මට සිහි වුණා. “කොපමණ කාලයක් මෙහෙම හිටියොත් ආශ්‍රව නසාවී ද?” කියලා රහතන් වහන්සේ මගෙන් ඇහුවා. මම පැය හතක් කියලා පැවසුවා. මට මතක් වුණේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය. බුදුහාමුදුරුවෝ කියන එකයි. බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නවා හතක්. එකක් කියලත් කියනවා. රහතන් වහන්සේ කීවා “පැයක් හිටියොතින් මෙතනින් නසනවා” කියලා. ඒ විදිහට හිටපු විදිහට. ඒක තමයි භාවනාව.

05/01/2015 - අනාශ්‍රව විමුක්ති භාවනා 3

Anāsava Vimutti Bhāvanā 3

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

මම ඊයේ භාවනාව ආපහු පාරක් කළා. ඊයේ භාවනාවේ ගිද්ධිලෝභ භාවනාව කොටස අර ආශ්වරිය, අද්භූත ධර්මයේ කෙළවරයි කියලා කිව්වේ, ඒ කොටස බැලුවා.

ඊළඟට එහා පැත්තෙන් අර හතර වන ආශ්වරිය අද්භූත ධර්මය කෙළවර, සංස්කාර ඒ පැත්තෙන් එන්නේ නැහැයි කියන එක, ඒක බැලුවා. ඒ බැලුවම මට තේරුණා මේ සුඛයක් පවතිනවා. මේ මනසේ සුඛයක් කියන එක පවතිනවා කියන එක තේරෙනවා. ඉතින් මම පොඩ්ඩක් පරිස්සමින් මේක කරන්නත් ඕන නේ. එතකොට මට තේරුණා, හැබැයි මේ සුඛය කියන එක පවතිනවා, නමුත් අර ඒ සිතේ නතර විමක් කියන එක, එතැන නැහැයි කියන එක. ඒ පාර මම බැලුවා, මේ ඇයි එහෙම වෙන්න හේතුව. එහෙම වෙන්න හේතුව තමයි, අර ඒ කියන්නේ අර සුඛය නිසා අර අශ්‍රද්ධාව, ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාවක් නැහැ. ඇයි ප්‍රඥාවක් නැත්තේ? අර දිට්ඨිය කියන එක බලන්නේ නැහැ. දැන් සබ්බාසව සුත්‍රය බලනකොට අපි අර දිට්ඨියෙන් පටන්ගෙන දිට්ඨිය කපාගෙන තමයි එන්නේ. අන්න ඒ කියන්නේ, එළ විත්තය කියන එක නැංවෙනවා. එළ විත්තය කියන එක නැංවෙන්නේ නැත්නම් මේකේ මොකක්වත් වෙන්නේ නැහැ, කියන එක තියෙනවා.

දැන් ඔන්න ඒ පාර මනස බොහොම හොඳයි. ඒ එළ විත්තයක් නැංවිලා ඒ පවතිනා වූ ස්වභාවය තියෙනවා. ඒ පාර ටිකක් ඔහොම ඉන්නකොට මට තේරෙනවා මේ ඔය ආසන්න වූ, දැන් මේකේ යම් වූ ආකාරයකට කරකැවීමක් තියෙනවා. ඒ යම් වූ ආකාරයකට කරකැවීමක් තියෙනවා කියලා කියන්නේ දැන් මේ 40% පාර නේ අපි දැන් ඔය කපා ගත්තේ. අර ඉස්සර වෙලා තිබුණා 10% පාරයි, 50% පාරයි, කප්ප පාරයි තමයි කැපිලා තිබුණේ. ඊට පස්සේ දිට්ඨි කතාවත් එක්ක 40% කතාව ඔන්න කැපීම කියන එක තියෙනවා. නමුත් මේක ඉඳලා, හිටලා ආපහු පොඩ්ඩක් කරකැවීමක් සිද්ධ වෙනවා.

මොනවයිත් ද, මේ යම් ආකාරයක වූ දෙයකට අවධානය යොමු වුණා නම්, අපි හිතමු ඊයේ දවස තුළ වෙච්චා වූ සිදුවීමකට, මොකකට හරි යම්කිසි දේවල්වලට සිත යොමු වුණා නම්, අන්න කරකැවීමක් කියන එක තියෙනවා, ඒ කියන්නේ පෙර පරාමාස වූ

ධර්මයෝ කියන ඒවා නිසා කරකැවීම තියෙන එක තියෙනවා. දැන් මේ උඩින් කරකෙන්නේ නැති වුණාට මේ hub එක ඇතුළෙන් තමයි මේ කරකැවීම තියෙන්නේ කියන එක ජේනවා. එතකොට එහෙම නොවෙන්න නම්, ඉතින් කෙනෙක් සම්මා ආජීවය කියන එක භාවිතා කරන්න ඕනේ. සම්මා ආජීවය නැති පුද්ගලයෙකුට, දැන් රස්සාවකට යන මනුස්සයෙකුට නම් ඒ රස්සාව නිසා ඇති වුණා වූ දේවල් තියෙනවා නේ. ආන්න ඒ වගේ දේවල් නිසා කරකැවීමක් සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි, ඒක රහතත් වහන්සේලාත් ඒක අනුමත කළා. එල විත්තය කියන එක නැංවෙන්නට ඕනේ. අර විදිහට තමන් පවත්වන්න ඕනේ. සම්මා ආජීවය සහිතව ජීවත් වෙන්න ඕනේ කියන එක. නැත්නම් අරකෙ ඉන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නැහැ, ඒ දිගින් දිගට ම. ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

06/01/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් පටන් අරගෙන සහම්පති බුදුපියා දක්වා. ලෝභය නැති කරමි, ද්වේෂය නැති කරමි, මෝහය නැති කරමි කියන අර **areas** එක්ක මෙනෙහි කළා. මෙතනදි මම කල්පනා කළා අර පරිදේවය වූ සංස්කාර කොටසට, ඒ කියන්නේ **area 6** තියෙනවා නේ, අන්න ඒ කියන කොටසට තමයි මගේ අවධානය යොමු වුණේ, අර මෝහය කියන කතාවෙදි. උද්ධව්වය නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය මගින් ඇති වීම, විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීම කියන එක. මම ඒක සිහි කළා. පළවෙනි කාරණාව නේ කාරණා තුනෙන්.

එතකොට මම බැලුවා මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක තියෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාව නැතිකම. ඒක නිසා අශ්‍රද්ධාව, අශ්‍රද්ධාවෙන් උද්ධව්වය. එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් උද්ධව්වයට ඔය විදිහට අපි එනවා. එතකොට මේ අවස්ථාව වෙනකොට මේ විඤ්ඤාණඤ්චායනනය කියන එක හොඳට ඇවිල්ලා තිබුණා. ඒක, ඒ ධර්මය බලන්න බලන්න ඒක වැඩි වුණා. දෙපැත්තකින් මම මේක දැක්කා. මොකක් ද දැක්කේ, මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව මගින් විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම පැවැත්වීම අහිඡ්ඤා. උඩින් හැඳෙනවා. අර රෝදේ මතක ද? **Diagram** එකේ දාපු රෝදේ. උඩ පැත්ත ගැන මේ කතා කරන්නේ, ධාරාව කොහොම ද දුවන්නේ. එතකොට පළවෙනියට මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව. ඒකෙන් එන්නා වූ කතාව කියන එක එනවා. අහිඡ්ඤා කියන එක.

ඊළඟට එම අගයන් අර වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයේ දක්වා අපි ගෙනියනවා කාමේසු තිබ්බසාරාගා කියන එකෙන්. එහෙම ආවා නම් තමයි ඒ ධාරාව පවතින්න උදව් වෙන්නේ. මේක මගේ යයි නොගන්නා නිසා තමයි ඒ භය වෙති ධ්‍යාන ස්වභාවය මට තියෙන්නේ කියන එක මට එතන ආවා. ඒ පාර දැන් මේ කාරණා දෙකක් කිව්ව නේ. එකක් මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව මගින් විඤ්ඤාණය හටගැනීම. ඒ වගේ ම එම අගයන් අර කාමේසු තිබ්බසාරාගා හරහා යන්නා වූ කියන දෙවෙනි කාරණය.

මේ එකයි, දෙකයි නොවන්නේ නම් මෙය නවතිනව ද කියන එක තමයි කල්පනා කළේ. නෑ, හේතුව තමයි පෙර වූ සංස්කාරයන් නිසා, පෙර කර්මය නිසා තවමත් අර **push** වීම කියන එක පල්ලෙහායින් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ඒ සිලපාරිසුද්ධිපධානියභිගය මගින් මේක නවත්තන්න ඕනෙ කියන එක ආවා. එතකොට ඒකට ඉතින් සම්මා ආඡීවය ම අවග්‍රා ය වෙනවා.

ඊළඟට ආපහු මම බැලුවා මේ සම්මා ආජීවය පැවැත්වීමට චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියභිගය උදව් උපකාර වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි කාමයට වැටෙනවා නේ. එතකොට දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියභිගයෙන් අර දැන් ඉස්සර වෙලා කාරණා දෙකක් කිව්ව නේ. අන්න ඒ කාරණා දෙක නැති වෙනවා කියන එක කියනවා. ඒ කියන්නේ මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණය හටගැනීම කියන ඒ කතාව. ඒ වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට මේක push කරනවා කියන අගය.

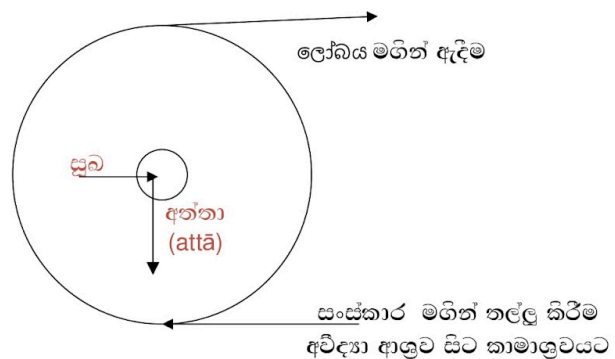
දැන් මේ පධානියභිග තුන ම අපි භාවිතා කරනවා නම් මේක නවතිනව ද කියන එක මම කල්පනා කළා. ඒත් නෑ. ඒ දිට්ඨි අනුසය පාර නිසා වන කොටස හය අගතියට ආවයිත් පස්සේ, ඒ කොටස නිසා මේක තවමත් පවතිනවා. එහෙම නම් විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියභිග භාවිතා කරන්න ඕනේ. කෙසේ නම් අනුසය නැති වෙන්නේ ද කියන එක තමයි මගේ ප්‍රශ්නය. ඒක සිද්ධ වෙන්නේ අනාශ්‍රව විමුක්තියෙන් ජීවිතය පැවැත්වීම මගින් කියන එක මට ආවා. රහතන් වහන්සේ “ඒක එහෙමයි” කියලා කිව්වා. ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීමට පෙර කාමාශ්‍රව වීම සිදුවිය. 4-4 න් පසුව කාමාශ්‍රව, 5 වන රවුමෙන් පසුව හවාශ්‍රව විය. 8 වන රවුමෙන් පසුව දිට්ඨි ආශ්‍රව විය. 10 වන රවුමෙන් පසුව අවිද්‍යා ආශ්‍රව විය. දැන් දහරාව ගලයි, රෝදය කැරකැවේ.

- කැරකැවෙන්නාවූ රෝදය තණහාව ලෙස දැකිය යුතුය.

අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම කාමාශ්‍රව වලින් සිදුවිය. දැන් කැරකැවෙන්නාවූ රෝදය, ගලන්නාවූ දහරාව, පැවත්වීම කාමාශ්‍රව සහ අනෙකුත් ආශ්‍රව මගින් සිදුකරයි.

- ස්ථාන දෙකකින් අදින සහ තල්ලු කරන බොස් ගෙඩිය (center hub) සහිතවූ රෝදයක් ගැන සිතන්න.



- කාමාශ්‍රව සිට හවාශ්‍රවයට කෙළින්ම සම්බන්ධතාවයක් නැත. දැන් මෙය වැටහේ.
- රෝදය කැරකැවෙන විට, හවාශ්‍රව නිසා ඇතිවූ සංඥා කොටස් ආශ්‍රවයට එකතු කරයි.
- ආශ්‍රව නැතිනම් දහරාව නොගලයි.

07/01/2015 - නිබ්බාන 2

Nibbāna 2

ඒ උතුම් බුදුවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඉදන් සහම්පති බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා.

ඊයේ භාවනාව මම ආපහු කළා. ඒ නිබ්බාන භාවනාව. ඒ භාවනාව කරගෙන යනකොට මම බැලුවේ අර සීල කොටස කියන එක හොඳට මම මෙනෙහි කළා. ඒ පාරිසුද්ධිපධානියඩග ඒ ටික, ඒක තියෙන්න ඕනෙ කියන එක, මේවා තියෙනවා නම් කොච්චර වටිනවා ද කියන එක. ඒක මෙනෙහි කරනකොට ම මගේ මේ කුඤ්ඤය දැනෙන්න ගත්තා මට. අඩියට ම වදිනවා. එතකොට ඒක සීලය ගැන කතා කරන්නේ, අර ඒක පවත්තන්න නම් ඒ විත්ත පාරිශුද්ධිය තියෙන්න ඕනේ කියන එක. එතකොට ඒක ඊළඟට ඒ දිවයි පාරිශුද්ධිය අර ඊයේ බලපු භාවනාව ඒ උද්ධව්වය කියන එක ඇති වෙන එක අර කාරණා දෙක මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව, ඒ මගින් විඤ්ඤාණය හටගැනීම, අභිජ්ඣා වෙනවා කියලා ඒක නවතින එක. වෙනතාවේ ඉදන් ඉදංසච්චයට අර කාමේසු තිබ්බසාරාගය හරහා එනවා කියන එක, ඒකත් ඇතුව.

එතකොට එහෙම නම් දැන් මෙනෙහි දී මම බැලුවේ විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඩගය කියන එක තියෙන්න ඕනේ අර අනුසය ධර්මයේ කතාව. ඒක නොවෙන්න නම් එහෙනම් දෙයාකාරයකින් මේක සිද්ධ වෙන්න ඕනෙ. භය අගතියට එන්නා වූ පාරවල් දෙකක් තියෙනවා. උඩින් අර අත්තා කියලා අරගෙන අර දෙවෙනි විරියේ දී අපි නැති කරන්නේ, එතනින් එන්නා වූ එක කතාවක්. ඊළඟට සංස්කාර අත්තා කියලා අරගෙන එන්නා වූ දේ. එතකොට මේ දෙක ම නැති වෙන්න ඕනේ.

ඉතින් මේ දෙක ම නැති වෙන්න නම් ඉතින් එහෙනම් අර මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක නැති වෙන්න ඕනේ. ඒක නැති වෙනවා නම් තමයි, මේක නැති වෙන්නේ. ඔය අවස්ථාව වෙනකොට ඉතින් මනස බොහෝ ම හොඳයි. ඉතින් අර වෙනෙහි පකප්පෙහි අනුසති කියන එකත් මට මතක් වුණා, ඒක ගැන.

එතකොට මෙනෙහිදී ආපහු දෙවන කොටස බැලුවා. දෙවෙනි කොටසයි කියලා කියන්නේ දෙවෙනි කාරණය හැටියට පෙන්නුවා නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට දුවනවා කියන එක.

ඉතින් මේක නැති වෙන්න නම්, අර සැකය මගින් සැකයේ සමුදය ජීනමිද්ධයයි, කුක්කුච්චයයි කියන එක, ඉතින් කාමච්ඡන්දය කිසිම ආකාරයකින් නොවෙන්න ඕනේ කියන එක ඒ විදිහට ආවා. නැත්නම් අපි මිච්ඡා ආජීවයටත් යනවා, මේ ප්‍රශ්නයත්

ආපහු ඇති වෙනවා කියන එක. එතකොට දැන් කාරණා තුන ම බලලා තියෙන්නේ. මේ ඔක්කොම නැති වෙන්නට නම් මේ විදිහට, එහෙනම් නිර්වාණයට මනස යොමු වෙන්න ඕනේ. ඉතින් නිබ්බානං රතනංති ආශ්වර්ථයභාවෙන අතුලං තත්ථ කුසලස්ස උපසම්පදා ජානෙන පස්සනා කියන ඒ වචනයක් ආවා. ඒ මනස නිවනට යොමු වුණා. ඒ නිවනට යොමු වෙලා ඒ පුද්ගලාකාරයි ඒ වෙනස. ඒ වෙනස සහිතව මම හිටියා ඒ විදිහට ඒ මේවා එකේදි. ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

භාවනාවේ තව තිබිවිච දෙයක් තමයි, අර මේ වටේට ම කැරකෙන්නේ නැත්නම් මම කල්පනා කළා අර hub එකේ තියෙන momentum එකට මොකද වෙන්නේ? hub එකෙන් එකතු කරනවා නේ. පරාමාසේ ඉඳන් එකතු කරනවා. ඒ momentum එකත් එක්ක ඒක නැති වෙන්න ඕනේ. ඉතින් මම කල්පනා කළේ මට ආවා ඒ momentum කියන එක තියෙන්නේ කැරකෙනවා නම් විතරයි. නතර වෙච්ච එකකට ඒ momentum එකක් නෑ. එතකොට අපි කොයි වෙලාවක හරි කරකවනව ද, අර momentum එකක් හැදිලා ඒක එකතු වෙනවා කියන එක සිද්ධ වෙනවා. උඩින් කරකවන්නේ නැත්නම් අර කාමේසු නිබ්බසාරාගො ඉඳන් එතෙන්නට එන්නේ නැත්නම් ඉදංසච්චයට, එහෙනම් මේ කතාවක් ඇත්තේ නෑ.

මේ momentum එක බැහැලා යනවා කියන එක නැති වෙලා යනවා කියන එක. එතන තමයි අර රහතන් වහන්සේ “Excellent” කියපු අර ඒ දෙවෙනි පාර ද කොහෙද ඒ අවස්ථාව.

08/01/2015 - මාන භාවනා

Māna Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් පටන් අරගෙන සහම්පති බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා.

මේක මේ කලින් මම කරපු භාවනාවක් තියෙනවා අගෝස්තු මාසේ. 2014 අගෝස්තු මාසේ 7 වෙනිදා. ඒ අර curve එකක් මෙහෙම flat වෙගෙන flat වෙගෙන යන්නේ. ආන්න ඒක. ඒක නැවතත් බලන්න කියලා කිව්වා. එතකොට ඒකෙ පෙන්නන්නේ මේ විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම ඒ මානය විසින් අපි අර B කියලා point එකක් අපි හදනවා, peak එක. ඒක ඒ හොඳ ම ස්පර්ශය නිසා ඇති වෙන වේදනා අගය කියන එක. දැන් විඤ්ඤාණය මැරීගෙන යන අවස්ථාවක අර නැවතත් සෑදීමට අපේ නන්දිය කියන එක තියෙනවා.

ජරාවට ම පත් වුණ රූපයක්, අසුභ වෙච්ච රූපයක්, කසල ගොඩක්. එය නැවතත් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පලක් නැහැ කියන එක ඒ භාවනාවේ දී එතන ආවා. ඒ පළවන point එකේ අගය අඩු වෙනවා. මේක ජරාවට පත් වෙන රූපයයි කියලා බැලුවහම අපි හිතුවා හම රැලි වැටිලා ජරාවට පත් වෙලා තියෙන ස්වභාවය. දෙවන වර ස්පර්ශ කිරීමේ දී මගේ ඇහැ තවත් වයසට ගිහිල්ලා. එහෙනම් මාන අගය තවත් අඩු වෙන්නට ඕනේ. එතකොට මෙහි දී රූපයත්, රූපය නිසා ඇති වෙන මාන අගයක් යන දෙක ම අඩු වෙන්න ඕනේ.

ඊට පස්සේ මතක ඇති අර සඤ්ඤාවෙන් චේතනාවට ගිහිල්ලා අර මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා අපි බලලා තියෙනවා නේ. එතකොට ඒකට අපි සම්බන්ධ කරනවා ඔය ඒක වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක. පරාමාස ඉදංසච්චය මෝභ භය අගතිය කියන ඒ සංස්කාර කොටුව. අපි දැන් ඔය 5, 6, 7, 8 කියලා lines වලින් ලකුණු කළේ. මේ සබ්බාසව සුත්‍රයේ එහෙම දැන්. එතකොට එහෙම නම් ඔය 5 වෙනි line එක දිගේ පැමිණෙන්නේ මොකක් ද? මෙම ජරා වෙන රූපය නිසා ඇති වෙන සඤ්ඤා අගය නොවේ ද? ඒක දිගේ එන්නේ අර ජරා වෙන රූපය නිසා ඇති වෙන සඤ්ඤා අගය. ඒක එහෙම ම යි.

6 වෙනි line එක දිගේ පැමිණෙන්නේ මොකක් ද? මිච්ඡා දිට්ඨිය මගින් ඇති වුණ උද්ධච්චය මාන අගය නොවේ ද? ඒක තමයි අර 6 වෙනි එක මෝභ අගතියේ ඉඳන් එතනින් එනවා කියන එක. ඒක එහෙමයි කියන එක තේරෙනවා. මේ දෙක තල්ලු කරන 7 වෙනි line එක දිගේ පැමිණීම අර රෝදය කැරකීම නිසා වන පෙර පරාමාස වූ

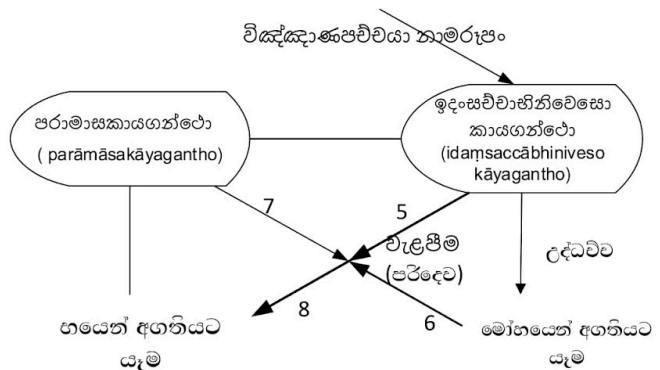
තණ්හා අගය. 7 වෙනි line එකේ එන්නේ අන්න ඒ තණ්හා අගය. දැන් ව්‍යාධියට ඇවිල්ලා තියෙනවා. වේදනාව ජරාවට පත් වෙලා තියෙනවා.

එහෙම නම් මේ විදිහට මේ ජරා වෙච්ච, ව්‍යාධි වෙන වේදනාවට අගයක් දිය යුතු ද? මෙම වේදනාව ජරා වෙන රූපය නිසා සඤ්ඤා මාත්‍රයකින් ඇති වූවක් ලෙස සැලකිය යුතුයි කියන එක කළා. ඉතින් මේ භාවනාවෙදි මම අර සඤ්ඤාව 5.3 කියන එකට එනකල් මම ගියා. ඒ භාවනාව ලියන්න කියලා රහතන් වහන්සේ කිව්වේ නැති නිසා මම ඒක ලිව්වේ නැහැ. ඒත් මාව නැවැත්කුවා ඊට පස්සේ.

ක්ෂේත්‍ර 1 මගින් ක්ෂේත්‍ර 6 සෑදේ.

- ක්ෂේත්‍ර 6 හි ධර්මය කෙසේ ගලා යන්නේද?

විඤානය ප්‍රත්‍යය කොටගෙන නාම රූප (විඤ්ඤාණපච්චයා නාමරූපං) වීම මගින් ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසො කායගත්ථය ඇතුළත ධර්මය ගැලීම සිදුවේ.



- එම අගය වැළඹීම (පරිදෙව) දක්වා යෑම 5 රේඛාව මගින් නිරූපණය කරනු ලබයි.
- දැන් මෝහය නිසා උද්ධච්ච මගින් එම අගය පවත්වයි. එය 6 රේඛාව මගින් නිරූපණය කරනු ලබයි.
- මෙම අගයන් හය අගතිය දක්වා ගමන් කිරීමට උදව් උපකාර වන්නේ පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝය. එනම් සුඛ යැයි වරදවා වටහාගත් ධර්මයයි. එය 7 රේඛාව මගින් නිරූපණය කරනු ලබයි. දැන් 7 රේඛාවේ උදව් උපකාරයෙන් 8 රේඛාව හරහා හය අගතිය දක්වා ගමන් කරයි. මෙය 11 වන රවුමට පසුව සිදුවේ. මෙසේ සංස්කාර නිසා අත්තා විය.

ක්ෂේත්‍ර 4 දී හඳුන්වා දුන් අත්ත සංඥාව විමට කුමක් උදව් උපකාර කරයිද?

- ක්ෂේත්‍ර 4 දී හඳුන්වා දුන් අත්ත සංඥාව මගේ යැයි ගැහිමට උදව් උපකාර කරන්නේ ක්ෂේත්‍ර 6 දී සංස්කාර නිසා අත්තා විමයි.
- 3 වන විටීය සංස්කාර මගේ නොවීමට, සංස්කාර නිසා අත්තා නොවීමට.

09/01/2015 - සඤ්ඤා සල්ල - විඤ්ඤාණ ධාරාව

Saññāsalla - Flow of Consciousness

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාණන්ගෙන් පටන් අරගෙන සහම්පති බුදුපියා දක්වා.

ලෝභය නැති කරමි කියලා කල්පනා කරනකොට අර කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරා වෙන දේකට කැමති වීම නිසා මෝභය ඇති වෙලා තියෙනවා. 5.3 කියන එක. 5.3 ජරා ධර්මය සඤ්ඤාවේ ජරාව කියන එක මම සිහි කළා.

එතකොට ඒක සිහි කරනකොට දැන් අපිට මේ picture එකක් වශයෙන් ඡේතවා අර පල්ලෙහා අප්‍රියේහි සම්පයෝගය උඩ 5.3 ජරා ධර්මය. උඩ 4.3 ව්‍යාධිය යට 4.7 ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගය. එතනින් කොටුව තියෙනවා නේ, එතකොට ඒ cross එකට සෝකයෙන් කියන එකෙන් තියෙන එක හැටියට ගන්නත් පුළුවන්. ඒ තමයි ඔය feed වෙන්නේ එතෙන්නේ.

එතකොට මම මෙතනින් දැක්කා හරියට මේ waves දෙකක් එනවා වගේ. ඒ කියන්නේ අර මෝභ අගතියේ ඉඳන් උඩට ගිහිල්ලා එනවා වගේ, මෙතන යම්පිච්ඡං න ලබති තම්පි දුක්ඛය ඉඳන් ව්‍යාධිය, ව්‍යාධියෙන් ඉඳන් ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගය අනිත් පැත්තට. ඒ වගේ ම අනිත් පැත්තටත් ඔය වගේ ම wave එකක් එනවා.

එතකොට මම බැලුවා දැන් ඔය රූපය කියන එක ජරාවට පත් වෙලා තියෙන්නේ. වේදනාව ද ජරාවට පත් වෙලා තියෙන්නේ. නමුත් අපිට මානය තියෙනවා නේ. එහෙම ජරා වුණයි කියලා ඒක හරියන්නේ නෑ, මානය තියෙනවා. මේක පැවැත්වීමට කරන්නා වූ ඒ 6 වෙනි line එක නිසා වෙන 6 වෙනි line එක අපි දන්නව නේ. ඒ කියන්නේ භය අගතියට එන කොටස නිසා ව්‍යාධිය හරහා සෝක cross එකට මෙතන පැමිණෙනවා කියන එක. ඒක අර wave ඒකේ එන එකක්. ඒක තමයි මේ line 9 කියලා කියනවා දැන් අර ව්‍යාධියේ ඉඳන් සෝකයට එන්නා වූ කොටසට.

ඊළඟට ආපහු තියෙනවා ජරා වූ රූපය නිසා ඇති වූ සඤ්ඤා අගය තමයි අර 5 වෙනි line එක දිගේ එන්නේ. ඉදංසච්චයට ආවා. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට එනවා. ඉතින් ඒක තමයි ඔය අප්‍රියේහි සම්පයෝගය කියන එක හැටියට අපි සලකන්න තියෙන්නේ. භය අගතියට ආවා කියන එක. ඒක හරහා දැන් අප්‍රියේහි සම්පයෝගයෙන් සෝකය දක්වා පැමිණීම වෙනවා. ඒක තමයි මේ line 10 එක කියලා කියනවා ඒකට.

ඊට පස්සේ දැන් මේ අගයන් දෙක ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගය ඒ කියන්නේ 4.7 දක්වා යාම සිදුවීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. එහෙම වෙනවා නම් අපි කියනවා ඒකට 11 කියලා.

Line එක 11 කියලා. එතකොට දැන් මේ 5.3 ජරා දක්වා යන්නේ කොහොම ද? දැන් මේක දකුණු අත පැත්තේ ඉඳන් වම් අත පැත්තටයි ගලාගෙන යන්නේ. දැන් එකක් ගියා ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගයට දැන් අතින් එක යන්න තියෙන්නේ මේ ජරාවට යන එක. ඒක කොහොම ද කියන එක බැලුවා.

දැන් 4.3 ඇවිල්ලා ව්‍යාධිය. 4.4 ජාතිය කියලා අපි දන්නවා. එතකොට ඒ වගේ ම අපිට හිතන්න පුළුවන් එහෙනම් 4.4 කියන එක සෝකය වගයෙන්. ඇයි 4.4 සෝකය වගයෙන් කියලා ගන්නේ. අපි කලින් කරපු භාවනාවක් තියෙනවා නන්දි භාවනාව. ඒ කියන්නේ අගෝස්තු මාසේ 5 වෙනිදා 2014. ඒකෙදි අපි ඉගෙන ගත්තා අර සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට එහෙම යනවා. ඒ වගේ ම මරණයේ ඉඳන් එනවා කියලා අර A, B, C, D, E කියලා order එකක් ඉගෙන ගත්තේ. ඒකේ අපි දන්නවා පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට වුණා ම අනතුරුව කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට යනවා කියලා. ඒ කියන්නේ අපි සෝකයට පැමිණියාට පස්සේ අපි කබලිංකාර ආභාරය ස්පර්ශ කරලා ජාතිය ඇති කරගන්නවා. අන්න ඒක නිසයි මේ 4.4 කියන එක ඇති වෙන්නේ.

එතකොට 4.4 සෝකය කියන එක හැටියටත් හිතන්න පුළුවන් එහෙනම්. එතකොට සෝකය සල්ලයක් කියලා අපි දන්නවා. එතකොට සෝකය සල්ලයක් නම් දැන් මේ භාවනාව අපි කරලා තියෙනවා. මේ ඒක 2014 මැයි මාසේ 8 වෙනිදා ඒක කරලා තියෙන්නේ. ඒකෙදි අපි බලලා තියෙනවා මේ 4.4, ඒ කියන්නේ දැන් අපි බැලුවොත් 4.4 සෝකය කියලා එහෙනම් සල්ලය හරහා නැවතත් 5.4 සෝකය කියන එකට එනවා. ඒ කියන්නේ 4.4ත් සෝකය, 5.4ත් සෝකය. සල්ලය කියන්නේ ආපහු ගිහිල්ලා එනවා නේ එතෙන්නේ.

එතකොට අපි දන්නවා මේක සිද්ධ වෙන්නේ හැබැයි අට වෙනි රවුමෙන් පස්සේ කියලා අපි ඒක ඉගෙන ගත්තා. එතකොට ඇති වුණ ක්‍රියාවලියක බලපෑමක් වගයෙන් තමයි මේක බලන්න ඕනේ. ඒ ක්‍රියාවලියේ බලපෑමක් හැටියට. දැන් මොකද වට අට කරකවලා අපි කලින් තියෙන්නේ. ඒකේ බලපෑම තමයි මේකේ දැන් මෙතනදි අපි කතා කරන්නේ. දැන් මේ වෙලාවෙදි වෙන්නේ මොකද, දැන් අර 9 යි 10 යි කියලා අගයන් දෙකක් අපි එනවා කිව්ව නේ. 9 කියලා කිව්වේ අපි අර උඩ ව්‍යාධියේ ඉඳන් එන එක. 10යි කිව්වේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයේ ඉඳන් සෝක කරන කොටුවට, තැනට එන එක, cross එකට. එතකොට දැන් සෝක අගයන් මේකට එකතු වෙනවා.

සෝක අගයේ බලපෑම මගින් තමයි 5.3 ජරාව දක්වා ම මේක දුවවන්නේ. ඒ කියන්නේ එක ම cycle එකේ නෙමෙයි. 4.7 ඒ 4 cycle එකේදි නෙමෙයි අර 4 ඉඳන් පටන් අරගෙන ආපහු 5.4ට යනකොට තමයි මේ ජරාව කියන එක මේ දක්වා

තියෙන්නේ. ඔතෙන්දි මට “Excellent” කියලා ඇහුණා. එතකොට මේ විදිහට මේ අප්‍රියේහි සම්පයෝගයේ අගයන් පහු කරලා 5.3 ජරාව දක්වා යෑම ගමන් කරනවා.

මේ මොහොත වෙනකොට අපි මේ ආදිතවය කියන එක දන්නවා. සිතට වැටහීමක් තියෙනවා. නමුත් පෙර වූ තණ්හාවක් නිසා සඤ්ඤා වේතනා ගන්නවා. ඒක හරියට මට ආවේ මනුස්සයෙක් මත්පැන් බීලා කලින් ඒ මනුස්සයගේ ඔළුව කැක්කුමත් හැදිලා බොහොම අමාරුවෙන් ඇවිල්ලා ඉන්නවා. ඉන්නකොට අනිත් එක්කෙනා කියනවා බොමු කියලා. ඔහොම කියනවා ඕක බීලා මට මෙන්න මෙහෙම දේවල් වුණා කියලා. එහෙම කිව්වයි කියලා අර මනුස්සයා, දැන් ඒ මනුස්සයා දන්නව නේ දැන් මේ ආදිතවය වුණා කියලා. උෟ ඒක අතහරින්නේ නැහැ. උෟ අරුත් එක්ක එක්කහු වෙලා ආයිත් බොනවා. ආන්න ඒ වගේ මේ නැවතත් අර බීම පානය කිරීම කරන එක කරනවා කියන එක තියෙනවා.

අන්න ඒ විදිහට තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. මෙතන ජරාව කියන කතාව යම් ආකාරයකට වැටහීමක් ඇවිල්ලා තියෙනවා මොකද අප්‍රියේහි සම්පයෝගය වෙලා නේ තියෙන්නේ. ආයිත් මම මොකට ද මේක කරන්න යන්නේ. නමුත් කරනවා කියන එක තමයි ඒ භාවනාව.

10/01/2015 - අනාශ්‍රව විත්ත (ආශ්‍රව නැසීමෙන් පසු)

Anāsava Citta (After Destruction of Taints)

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඉඳන් සහම්පති බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා.

ලෝභය නැති කරමි කියලා කල්පනා කරනකොට, ලෝභය කියන්නේ අර කාමච්ඡන්දය, අර ජරාවට තියෙන කැමැත්ත. එතකොට මේ ජරා වෙන රූපයක් අරගෙන මෝභ වෙනවා කියන එක, ඒ පාර මෝභය කියන එකට ආවා. ද්වේෂය නැති කරමි, මෝභය නැති කරමි කියලා. ද්වේෂයේ දී කල්පනා කළේ මේකෙන් ඉතින් ඉන්න බැහැ නේ කියන එක. ඒ පාර ඊයේ භාවනාවේ අර 5.3 කියන එක තියෙනවා නේ round 5.3, සඤ්ඤාවේ ජරාව කියන එක. ඒ භාවනාව මම නැවතත් සිහි කළා.

ඒක සිහි කරනකොට අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා දැන් අපි දන්නවා අර line 5 කියලා, 5 කියලා, කියන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් එන්නා වූ එක. ඒකට මේ රහතන් වහන්සේ කිව්ව නේ ඇවිල්ලා මේ ඒකෙන් එන්නේ අර ජරා වෙන රූපය නිසා ඇති වුණ සඤ්ඤා අගය කියලා අපි හොයා ගත්ත නේ. එතකොට ඒ ජරා වුණ නිසා ඇති වුණ රූපය නිසා ඇති වුණ සඤ්ඤා අගය, ඒක නිසා අපි ව්‍යාධියට ආවා නම් ඒ ව්‍යාධියට ආපු අගය අපි එනවා අප්‍රියේහි සම්පයොගයට. ඒ අප්‍රියේහි සම්පයොගයට ඇවිල්ලා එන අගය තමයි අපි කිව්වේ අර 10 කියලා ලකුණු කළේ එතනින් එන අගය.

එතකොට එහෙනම් ඔයාට ජේනවා මේ 5 තමයි 10 වුණේ. ඒ කියන්නේ ජරාවට පත් වෙච්ච රූපය නිසා ඇති වුණ සඤ්ඤා අගය. එහෙනම් ඒ ගුණය අප්‍රියේහි සම්පයොගය තුළ තියෙනවා. ඊළඟට ආපහු අර line 6 එක තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ මෝභයේ ඉඳන් අර පරිදේවය කොටසට එන්නා වූ කොටස. මේක එන්නේ මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා. අර උද්ධච්චය මගින් ඇති වෙන ඒ අගය නේ එන්නේ. මිච්ඡා දිට්ඨිය මගින් ඇති වන උද්ධච්ච අගය. ඉතින් මිච්ඡා දිට්ඨිය මගින් ඇති වෙච්ච උද්ධච්ච මාන අගය කියන එක දැන් එනවා අර ව්‍යාධිය හරහා. ඒක line 9 වෙනවා. සෝක කියන කොටුවට එනවා.

එතකොට එහෙනම් දැන් බලන්න අර 5 කලින් නේ ආවේ. ඉතින් ඒ ඒක හරි, වතුර පාරක් කියන එක කලින් ආවා. කලින් ආපු වතුර පාර දැන් අප්‍රියේහි සම්පයොගය දක්වා දුවලා. අර පස්සේ එකතු වෙන මේක maintain කරන්න අපි hose එක අල්ලලා හරි අර උද්ධච්චය මගින් එන්නා වූ එක දැන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ ව්‍යාධිය තියෙන තැනට. දැන් ඒ පාර ඒ ව්‍යාධියෙන් එන ඒ value එක තමයි එහෙනම් යන්නේ line 9 එකෙන් එන එක තමයි මේ පියෙහි විජ්ජයොගයට යන්නේ.

ඒ පියෙහි විජ්ජයොගයට යනවා කියන එක එහෙනම් අපිට ජේනවා එහෙනම් මිච්ඡාදිට්ඨික අගය කියන එක පියෙහි විජ්ජයොගය තුළ තියෙනවා. ඉතින් මට ආවා, හරි තේන්තම්, මිච්ඡා දිට්ඨිය කියලා කිව්වේ, ඉතින් මේ ගත්ත නේ ජරා වෙන රූපයක් අපි අර ගත්තා නේ. එතකොට මේක මගේ කියලා ගත්ත හින්දා නේ පියෙහි විජ්ජයොගය තියෙන්නේ. මගේ කියලා ගත්තේ නැත්නම් ඕක නැහැ. එහෙනම් පියෙහි විජ්ජයොගය තුළ මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක තියෙනවා.

ඊළඟට දැන් අප්‍රියෙහි සම්පයොගය තුළ තියෙනවා අර සඤ්ඤාවේ ජරා අගය කියන එක. එහෙනම් මේ සඤ්ඤාවේ ජරා අගය තමයි round 5.3 ජරාවට යන්නේ. එතකොට අර ආපු දෙක දෙපැත්තට ලස්සනට යනවා. මේ පැත්තෙන් ආවේ සඤ්ඤාවේ ජරා අගය ඒක එනවා සඤ්ඤාවේ 5.3 කියන ජරාව තියෙන තැනට ඒක එනවා. උඩින් ආව එක මිච්ඡා දිට්ඨි කතාව පියෙහි විජ්ජයොගය තුළ තියෙනවා. ඉතින් අප්‍රියෙහි සම්ප්‍රයෝගය තුළ, මම කල්පනා කළා මේක විතරක් නෙමෙයි නේ, දැන් සඤ්ඤාවේ ජරාව විතරක් නෙමෙයි මෙතන අර වේදනාවේ ජරාව තියෙනවා ව්‍යාධිය තියෙන තැන. ඒකත් පහු කරගෙන නේ ආවේ. දැන් මෙතෙක් එතකොට වේදනාවේ ව්‍යාධියත් තියෙනවා.

ඉතින් මේකේ තනිකර ම අප්‍රියෙහි සම්පයොගයක් ම තමයි මෙතන තියෙන්නේ. ඒ වෙලාවේ මට තේරුණා මනස විශාල වෙනවා කියලා. මම කල්පනා කළා මේකයි අර උඩ තියෙන එකයි, උඩ තියෙන එක ම නේ මෙතන replicate වෙලා තියෙන්නේ. උඩ සඤ්ඤා, වේතනා කියලා ඒ පැත්තෙන් ආවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය හරහට ආවා පරාමාසකායගන්ථයට. ඒක නිසා ගිහිල්ලා අන්ත විඤ්ඤාණයක් අපි සකස් කරගත්තා.

එතකොට දැන් ඒක ම නේ ද මෙතන තියෙන්නේ කියලා හිතෙනකොට මනස විශාල වේගෙන, විශාල වේගෙන යනවා. විශාල වේගෙන ගිහිල්ලා දැන් මට ඕනකම තිබුණේ අර සෝක සල්ලය නිසා වෙන්නා වූ දේ හිතන්න. නමුත් ඒක හිතන්න බැහැ. මේ මනසේ විශාලත්වය නිසා මේක හිතන්න බැරි තත්වයේ තියෙන්නේ. ඒ පාර මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා, රහතන් වහන්සේගෙන් උත්තරයක් නැහැ.

මම ඒ වෙලාවේ මම check කරලා බැලුවා මගේ ඔප්වේ තත්වය. මම බැලුවම මට ජේනවා මගේ ඉන්ද්‍රියයන් ඔක්කොම ටික තියෙනවා. ඒ කියන්නේ නළලේ වම් අත පැත්තේ, සති ඉන්ද්‍රිය, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය, සමාධි ඉන්ද්‍රිය, විරිය ඉන්ද්‍රිය ඔක්කොම තියෙනවා. ඉන්ද්‍රිය හතර ම හොඳට තියෙනවා කියන එක කල්පනා කළා ම අර විරිය ඉන්ද්‍රියට මනස යොමු වුණාට ම ඔන්න එතන ප්‍රීතියක් ඇති වෙන්න පටන් ගත්තා. ඒ ප්‍රීතියක් ඇති වෙන්න පටන් ගත්තම, ඒ ප්‍රීතියත් එක්ක මට තේරුණා මට දැන් ආයේ ඕනෙ නම් හිතන්න පුළුවන්, මට ability එකක් තියෙනවා කියලා.

එතකොට දැන් මේ විදිහට මම භාවනාව කරගෙන ගියා. ගිහිල්ලා ඔහොම ඉඳලා රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කිව්වම නැවැත්තුවා. ඒක යාන්තමින් ඇහෙන්නේ. ඒක එහෙම නවත්තලා සඳ්ද එහෙම ඇහුණා, ඒවට මගෙන් මොකුත් **reaction** එකක් නැහැ. මම සඳ්ද දන්නවා, ඇහුණා කියන එක දන්නවා. ඒ පාර මම ගිහිල්ලා රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා, මේක මොකක් දැ යි කියන එක. මේ ඇති වෙච්ච තත්වය. ඉතින් රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “ඒ ආශ්‍රව නසපු රහතන් වහන්සේ නමකගේ සිත පවතින්නේ ඔන්න ඔය විදිහයි” කියලා.

අර තමන්ට සිතන්න ඕනෙ නම් අර ඉන්ද්‍රිය බල ධර්මයන් තියෙනවා නේ, ඒවා භාවිතා කිරීමෙන් සිතන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. අර සිත සාමාන්‍යයෙන් පවතින්නේ අර විශාල වෙලා තියෙන්නා වූ ස්වභාවය තියෙන්නේ, අන්න ඒකෙයි තියෙන්නේ. ආශ්‍රව නසලා ඔන්න ඔය විදිහටයි ඉන්නේ. අවශ්‍ය නම් අර ඉන්ද්‍රියන් භාවිතා කරන්න පුළුවන්. ඒකෙන් තමයි අර ඒ සිතෙනවා කියන එක මොකක් හරි ධර්ම කාරණාවක් හිතන එක. අර සල්ලයේ කතාව මට හිතන්න බැරි වුණා. මට හිතන්න පුළුවන්කම ආවේ, රහතන් වහන්සේ ඒ වෙලාවෙ මට කිව්වා “හිතන්න එපා” කියලා, ඕනෙ නැහැ කියලා, ඒ අවස්ථාවට මාව පුරුදු කලා. ඒක තමයි භාවනාව.

11/01/2015 - විනෝදනා පහාතබ්බා

Vinodanā Pahātabbā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් පටන්ගෙන සහම්පති බුදුපියාණන් දක්වා. ඒ පූජාව පැවැත්වුවාට පස්සේ, ඊයේ භාවනාව නැවතත් සිහි කළා.

අර පහළ 5.3 කියනකොට අපි දන්නවා අර සඤ්ඤාවේ ජරාව කියන ඒක. ඒ වෙනකොට මොකක් ද එකතු වෙන්නේ කියන එකයි මම බැලුවේ. අර මුලින් සඤ්ඤාවේ ජරාවක් තිබුණා. දැන් 5.3 වෙනකොට පල්ලෙහාට එනකොට තව මොනවා හරි ඕකට එකතු වෙලා තියෙන්නේ. අර මුලින් ජරාවට පත් වෙන්නා වූ රූපය නිසා සඤ්ඤා කොටසේ අගය තියෙනවා. මේක ඉදංසච්චය හරහා එනකොට එයා stamp කරනවා නේ. ඔය රූපයේ ස්වභාවය මම දන්නවා. නමුත් ඕකේ මෙන්න මේ කොටස හොඳයි කියලා කියන්න, මම දන්නවා ඕක මෙහෙමයි, හැබැයි මේ කැල්ල හොඳයි.

අන්න ඒ වගේ අනුමත කිරීමක් මේකෙ සිදු කරනවා. එම කොටස සඤ්ඤාවට එකතු කරනවා කියන එක ආවා. මේ විදිහට මේ 5.3 වෙනකොට වෙනස් අර්ථයේ එකතු කර ඇත. ඊළඟට ඒ වගේ ම line 6 එක හරහා එනකොට කුමක් මිච්ඡා දිට්ඨියට එකතු කරයි ද කියන එක බැලුවා. එනකොට එතෙන්දී මම බැලුවා යම් මාන අගයක් මෝභය මගින් එකතු කරනවා. මොන ආකාරයකට ද ඒක එකතු කරන්නේ. මානය ඇති වීමට පෙර උද්ධච්චය ඇති විය. අශ්‍රද්ධාව මගින් උද්ධච්චය විය. අශ්‍රද්ධාව ඇති වීම අනාදරය මගින් සිදු වුණා. අනාදරය අහිරිය මගින් සිදු වුණා. අනාදරය ඇත්නම්, මෙත්තා, කරුණා කතාවක් නෑ. අහිරිය ඇත්නම් තථාගත වචනය නොඅසයි.

එනකොට බුදුපියාණන් වහන්සේ පැවසුවට, ඔය කිව්වට ටිකක් පාණාතිපාතය කළාට කමක් නැහැ කියලා අර මිනිස්සුන්ගේ අදහස් තියෙන්නෙ. අන්න ඒ වගේ අර්ථ මිනිස්සු තුළ කිඳා බැස ඇත. දැන් “මෙත්තාව, රූපය නිසා වන භානිය නැති කිරීමටයි” කියා සහම්පති බුදුපියා පැවසූ වචනය මට සිහි වුණා එතෙන්දී. කරුණාව පෝතලිය සුත්‍රයේ මෙන් “වේදනාවේ ජරාව නිසා ඇති වෙන ප්‍රතිඵලයේ ආදීනවය වැළැක්වීමට අවශ්‍ය වන්නේ ය” කියන එක පැහැදිලි වුණා.

එනකොට මේ විදිහේ සතියක් තියෙනවා. මෙපමණකින් මේක නවතිනව ද කියන එක මම ඇහුවා. “නැතෙයි” කියන එක බුදුපියා පැවසුවා. විනෝදනා පහාතබ්බා කියන එක අවශ්‍යයි. එනකොට අර area 1 නිසා area 4 වෙනවා. කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය area

1 ඉඳන් area 6 එකට. සංස්කාර අත්තා නොවීමට. එතකොට කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක කියන ඒවා නැති වෙන්න ඕනේ.

අර විතක්කය තුළ, ඒ කියන්නේ අර සංකප්පය නේ. සංකප්පයට ඇති රාගය කියන එක නේ, එතකොට අර රූපයේ ජරාව කතාව තිබුණට මෙතන මේ සංකප්පයන්ගේ තිබෙන්නා වූ දේවල් මෙතන තියෙනවා. අන්න ඒ ටිකත් අපි අයිත් වෙන්න ඕනේ. අර plan වලට ඇති වන රාගයන් කියන ඒවා අයිත් වෙන්න ඕනේ කියන එක. ඒක තමයි ඒ භාවනාව, ඒකෙ නම, විනොදනා පහාතබ්බා කියන එක.

12/01/2015 - විනෝදනා පහාතබ්බා 2

Vinodanā Pahātabbā 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඉඳන් ධම්මාධිපති, සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා. එහෙම සිහි කරලා මම අර ඊයේ භාවනාව ම නැවත කළා.

ඒ විනෝදනා පහාතබ්බා කියන භාවනාව. ඒකෙදි මම බැලුවේ අර දැන් අපි උඩ කොටසයි යට කොටසයි කියන දෙක බැලුව නේ. උඩ structure එක වගේ ම තමයි යට තියෙන මේ දුක්බේ කියන එක. එතකොට මේකේ උඩ කාරණා දෙකක් අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒ එකක් තමයි අර සඤ්ඤාව කියන එකට පල්ලෙහාට එතකොට මොනවද එකතු වෙලා තියෙන්නේ කියලා.

එතෙන්දි අපි ඉගෙන ගත්තා නේ ඔය රූපයේ ස්වභාවය මම දන්නවා, නමුත් මෙන්න මේ කොටස හොඳයි කියලා. ඉතින් මම කල්පනා කළා මේ මලකඩ කාපු යකඩ ඇණයක් තමයි මම මේ ගන්නේ. එතකොට යකඩ ඇණයක් අරගෙන මම මේ කල්පනා කරනවා මේක නිසා මේක එල්ලිලා තියෙනවා. අපි හිතමු මොනවා හරි මේ ලී මොනවා හරි එකක් සැකිල්ලක් හරි, මොනවා හරි එකක් එල්ලලා තියෙනවායි කියලා, යකඩ ඇණයකින් මේව කරලා. ඉතින් මෙයාගේ කල්පනාව තියෙනවා, මේ යකඩ ඇණේ හින්දා මේ මලකඩ කැවා වුණත් මේක මේ පොඩ්ඩක් කාලයක් හරි මේක පවතී කියන හැඟීමක් කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එයාගේ, ඒකත් එක්ක ම එනවා අර භවය කියන එකට. ඒ සඤ්ඤාවෙන් චේතනා වෙලා භවය පැවැත්වීම මේ විදිහට මේක පවතී කියන කතාව එනවා. ඔන්න ඔය අවස්ථාව වෙනකොට මගේ අර ඔප්ව ආපහු විශාල වෙන්න පටන් ගත්තා. ඉතින් මෙතන මේ මෙත්තාවක් තියෙන්න ඕනේ. මෙන්න මේ වාගේ හැමෝගෙම වාගේ ඇණ මලකඩ කාලා තියෙන්නේ. එතකොට හැම සත්වයා ම මෙතන දුකයි කියන එක, එතනින් ඒක එතකොට අර විශාලත්වය කියන එක හොඳට තිබුණා.

ඊට පස්සේ ඊළඟට මම කල්පනා කළා, මේ දෙවෙනියට රහතන් වහන්සේ දීපු කොටස. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා, අර අශ්‍රද්ධාව ය කියන එක එහෙම ඇති වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා අර අහිරිය ඔය විදිහට බැලුව නේ අපි.

එතකොට මෙතෙන්දි මම කල්පනා කළා, මේ සංස්කාරවලටත් අර වාගේ අදහසක් තියෙනවා ද කියන එක. එතකොට අර අරකෙ දී භවය කතාවත් එක්ක මට මෙතන තේරුණා උපෙක්ඛාව තමයි බොහොම හොඳට මෙතෙන්දි සිද්ධ වෙන්නේ කියලා.

ඒකෙදි කල්පනා කළේ, අර අපි කල්පනා කරනවා මේ මොන ක්‍රමයකින් හරි, මේ සතුන් මරලා හරි, අදත්තාදානය කරලා හරි, මම මේ කොහොම හරි මේක පවත්වනවා කියන එක. සංස්කාරය. ඒ කියන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වට මේවා එපා කියලා, අර පුද්ගලයාගේ තියෙනවා ටිකක් කළාට කමක් නෑ කියල නේ ඊයේ කිව්වේ. මේ වගේ අදහසක් නේ මේ මනුස්සයගේ සිතේ තියෙනවා කියලා. අන්න ඒ වගේ මේ පුද්ගලයා තුළ මේක තියෙනවා.

ඒ පාර මම එහෙම බලලා මම කල්පනා කළා මේක දුකයි කියන එක. මේකෙන් ඇති වෙන්නේ දුකයි කියන එක. ආන්න එතෙන්දි පුදුමාකාර විදිහට විශාල වෙලා එන්න පටන් ගත්තා. මෙත්තාව කතාවෙදින් මට අර දෙවෙනි කාරණාව හිතන්න බැරි තත්වයට මගේ මනස ආවා. මෙතෙන්දි දැන් ඊටත් වඩා විශාලයි කියලා මට හොඳට තේරුණා.

මේ දුකයි කියලා ගත්තයින් පස්සේ පුදුමාකාර විදිහට මේක තියෙනවා කියන එක. එහෙම වෙලා ඉතින් මට ජේනවා මේ සමාධිය බොහෝ ම ඔය විදිහට ඔහොම **alert** එකේ මම හිටියා. ඉඳලා ඊට පස්සේ මේ නිරෝධයට යනවා කියන එක පෙනුණා. ඔය රූප පෙනෙන්න ගත්තා. ඔය පොළව කැරකෙන එක එහෙම. හිමින් කැරකෙන එක එහෙම හිටත් බලන්න පුළුවන්කම කියන එක එහෙම තිබුණා. ඉතින් ඔහොම දැකල දැකලා ඇවිල්ලා අන්තිමට මම හුඟක් හිටියේ නිරෝධයේ කියන එකේ තමයි. අර ඒකෙන් එළියට එනකොට තමයි මම මේ පෙන්න්නේ, කියන්නේ. ඉතින් එතනින් මේ භාවනාව නතර වුණා.

13/01/2015 - භාවනා පහාතබ්බා

Bhāvanā Pahātabba

ඒ භාවනාවේ නම භාවනා පහාතබ්බා. ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ලෝභය නැති කරමි කිව්වහම කාමච්ඡන්දය, ඒ ජරාවට ඇති කැමැත්ත, ඒක නිසා මෝහ වීම, ජරාවට පත් වන දෙයක් නිත්‍ය වශයෙන් ගැනීමයි කියලා සිහි කළා.

එතකොට අර සති, ප්‍රඥා, විරිය ඉන්ද්‍රියයන් ඇති බව මට ඒ වෙලාවේ තේරුණා, හොඳට තියෙනවා කියන එක. එතකොට ඔය භාවනා පහාතබ්බා සති සම්බොජ්ඣංගය සිහි කළා ම 1 කබලිංකාර ආහාර, 2 අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට යනවා කියන එක, 3 ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක. ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කිව්වහම ජරා කියන එක බැලුවා.

අර රූපය, වේදනාව, සඤ්ඤාව 5 step 3 කියන එක දක්වා වශයෙන් සිහි කළා. එහෙනම් නිත්‍යභාවයක් හදන සංස්කාරයක් නැත කියන එක ආවා. සංස්කාර කොටුවේ ධර්මය ගැලීම ඒ වෙලාවේ මම සිහි කළා. එතකොට අර අපි දන්නවා ඉදංසච්චයේ ඉඳන් එන්නා වූ එක 5 කියලා කියනවා අපි. මෝහ අගතියේ ඉඳන් එන line එක 6 කියනවා. පරාමාසේ ඉඳන් එන 7 කියන එක අපි කල්පනා කරලා තියෙනවා. නිත්‍යභාවයක් නැති බව දන්නේ නම් අස්තංගමය දන්නවා, ඒ දන්නවා නම් ප්‍රඥාවේ සිට ශ්‍රද්ධාව දක්වා යනවා. අර උද්ධච්චය කියන එක නොවෙනවා කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

එහෙම නම් 6 මගින් පැවැත්මක් කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. එසේ පවත්වන්නේ 5 මගින් එන ධර්මයයි. ඉතින් විඤ්ඤාණයේ නිත්‍යභාවයක් නැති බව කියන එක දන්නවා නම් සංස්කාර මගින් විඤ්ඤාණය කියන එක හදන්නේ නෑ කියන එක තියෙනවා. ඒ නිසා විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් එන නාමරූප කියන කොටස නෑ. මේවා අනිත්‍ය බව අපි කලින් බැලුවා නේ. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා වශයෙන්.

දැන් 5 යි, 6 යි දෙක ම නැති වුණත් තවමත් මේක පවතිනවා. කොහොම ද අර 7 මගින්. ඒ 7 මගින් පවතින්නේ ඉස්සර 5 සහ 6 මගින් ආවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය මගින් ඇති වුණ මානස, ඒ කියන්නේ අස්මිති මානස තුළ තියෙනවා. එතකොට ඒ රෝදය කැරකීම අර hub එක මගින් පමණක් සිද්ධ වෙන අවස්ථාව මේ කියන්නේ. දැන් එතකොට මේ අත්තා ඉඳන් නිත්‍යභාවය කියන එක යන එක නිත්‍ය නොවන්නේ නම් අත්තෙක් කොයින් ද කියන වචනයට ආවා. අර දෙවෙනි කාරණය.

එහෙම නම් සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන සිටීම කියන එක නවතිනවා. වඩුවා සංස්කාරවලට නොසලකන්නේ සඤ්ඤාවට නොසලකයි. දැන් දෙවැනි විරිය අපි භාවිතා කරනවා. අර අත්තා සඤ්ඤාව නොවීමට කියන එක. අත්තා කියන එක නෑ. එහෙම නම් මේ සියල්ල මේ ජරා වෙන රූපය නිසා නොවේ ද? එය මගේ නොවීමට විරිය. එතකොට මේ විදිහට සතිසම්පජාන වූයේ නොබෝ කලකින් ම ආශ්‍රව නැසිය හැක කියන එක තමයි කියන්නේ.

14/01/2015 - විඤ්ඤාණ ධාරාව

Viññāṇa Dhārāva

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඉඳන් සහම්පති බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා. ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්ද ඒ කියන්නේ ජරා ධර්මයට ඇති කැමැත්ත. එතකොට ජරා ධර්මය කිව්වහම අර සංකප්පය තුළ, ඒ ජරා ධර්මය කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මේ වෙලාවෙම හිත සමාධිගත වුණා. මේක නිසා තමයි අපි මෝහ වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒ මෝහය ජරා ධර්මය මගේ කියලා අරගෙන. එතකොට ඒක නිසා ද්වේෂය කියන එක ඇති වෙනවා. එවැනි මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාවකින් පැවැත්විය හැකි යයි සිතීම තමයි ද්වේෂයෙ තියෙන්නේ. ඉතින් භාවනාවට ඉස්සර වෙලා ම රහතන් වහන්සේ කිව්වා ඔය අගෝස්තු 5 වෙනිදා 2014, ඒ නන්දි භාවනාව බලන්නෙයි කියලා. ඒකෙ මේ නිත්‍යයි කියලා පෙර ගත්ත නිසා සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාව අර A කියලා අපි දැම්මේ, අන්න A කියන ධර්මයට මගේ මනස යොමු වුණා, මුල ඉඳන් බලපු වෙලාවේ. නිත්‍ය කියලා පෙර ගත්ත නිසා.

මේ නිත්‍යභාවය මොන රවුමේ දී ඇති වෙන එකක් ද කියලා කල්පනා කළා. එතෙක්දී එනවා මේ diagram එක. මතක ද අපි බැලුවා ඔය භය අගති, ප්‍රියේහි විජ්ජයොග, අප්‍රියේහි සම්පයොග, ජරා. ඒ කොටුවේ අපි ලියාගත්තා නේ භය අගතියේ ඉඳන් අර සෝකය කියන තැනට එනවා 9, අප්‍රියේහි සම්පයොගයේ ඉඳන් එන්නා වූ එක 10. ඊළඟට 11 කියලා දැම්මා. ඒ සෝකයේ ඉඳන් ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයට යන එක. ජරාවට යන එක අපි 12 කියලා දැම්මා. එතකොට මේ පඨය දැන් දිගට continue වෙනවා නේ.

එතකොට එහෙනම් ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයේ ඉඳන් ජාතිය දක්වා යන එක, අපි ඒක ලියා ගමු 13 කියලා. ඊළඟට ජරාවේ ඉඳන් එතන මැද්දේ කොටුවට එන්නේ දෝමනස්සය. දෝමනස්සය තියෙන්නේ ඕකෙන් දකුණු අත පැත්තේ. එතකොට අපි දෝමනස්සය කියලා ගත්තොත් ඕක, ජරාවේ ඉඳන් ඒ දෝමනස්සයට එන එක 14. ඊට පස්සේ 15 කියලා ගන්නවා අපි. ඒ දෝමනස්සයේ තැන ඉඳන් ජාතියට යන එක. දෝමනස්සයේ ඉඳන් උපායාසයට යන එක 16. මට නිකම් තේරුණා මේ ordering එක, ඒ ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයේ ඉඳන් එන්නා වූ එක තමයි ඉස්සර වෙලා යන්නේ කියලා. ඒ කියන්නේ මිච්ඡාදිට්ඨික අගය නේ, ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයේ තියෙන්නේ. අන්න එතකොට මිච්ඡාදිට්ඨික අගය තමයි මෙතනට ඉස්සෙල්ලා එන්නේ. ඒක නිසා ජාතියට යනවා. 13 තමයි මුළින් ම ඇති වෙන්නේ. ඊළඟට තමයි අර ජරාවේ ඉඳන් එන්නා වූ එක, ඒක

14 කියන එක. එතකොට ඊට පස්සේ තමයි ඔය දැන් අපි 15 ඇති වුණා (ඊළඟට ජාතියට යන එක), ඊට පස්සේ පල්ලෙහා 16 කියන එක.

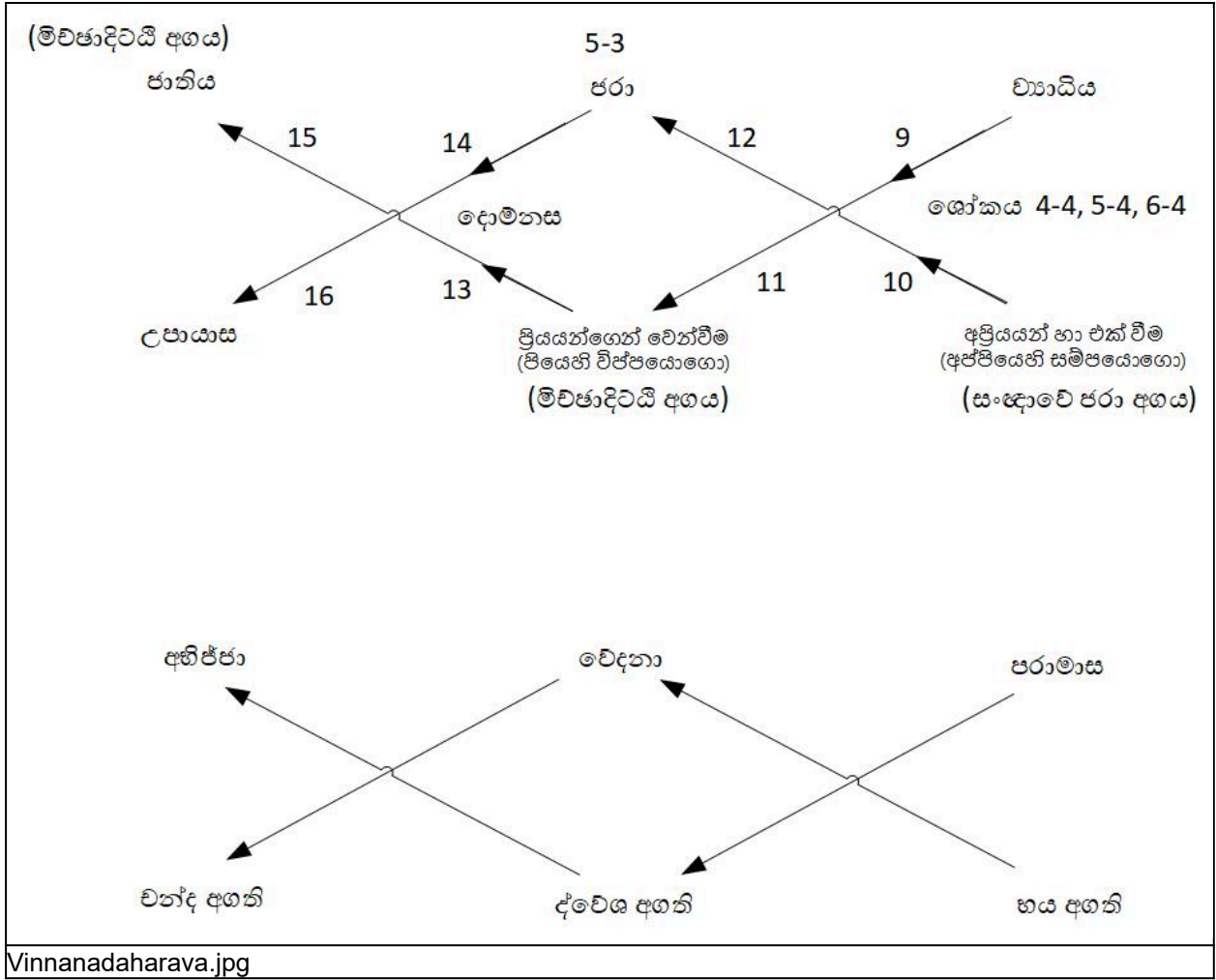
ඒ මිච්ඡා දිටියි අගය පළමුව ජාති කරා දිවීම සිද්ධ වෙනවා. ඒ උපායාසයට යාමට පෙර. මේ වන විට මෙයට සමාන්තර ධර්මය බලන්න ඕනේ. මට ඒ වෙලාවේ කෙළින් ම ආවේ අභිඡ්ඤා වෙලා තියෙනවා කියන එක.

එතකොට ඒක තේරෙනවා නේ, ඒ කියන්නේ අපි අභිඡ්ඤා, වේදනා, පරාමාස, චේතනා, දෝස අගති, භය අගති. මේක line දෙකට ලියාගන්නා නම්, අර පරාමාස ඉඳන් ද්වේෂ අගතිය, ද්වේෂ අගතියේ ඉඳන් අභිඡ්ඤාවට එනවා කියන එක තියෙනවා. මෙන්න මේක තමයි parallel ව සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මේ අභිඡ්ඤා වීම සමඟ චේතනා වන්නේ ය කියන එක මම ගත්තේ. එතකොට “සාධු” යි කියලා මට ඇහුණා. මේ වෙලාවෙදි මේ භය වෙති රවුම, මෙසේ භය වෙති රවුම අවසානයේ දී චේතනා වෙනවා කියන එක තමයි ඒ තේරුණේ.

ඒ කියන්නේ කොහොම ද ඒක වෙන්නේ? අර දෝමනස්සය දක්වා පැමිණීමේ දී, අර සෝකය 5.4 ඉඳන් 6.4 දක්වා ඇවිල්ලා. එතකොට 4.4 න් පටන් අරගෙන 5.3 වුණේ ජරාව කියන එක ඇති වෙන්නේ. දැන් මෙයා 5.4 ඉඳන් 6.4 දක්වා ඇවිල්ලා. එතකොට උපායාසය දක්වා යන්නේ, අපි 6.4 ඉඳන් 7.4, ඉන් අනතුරුව 7.7 වීමෙන් තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට 6.7 කියන්නේ නන්දිය, චේතනා. මේකට පෙර දෙවන රවුම අවසානයේ දී එහෙනම් 2.7 වෙන කොටත් නන්දිය.

ඒ වෙන කොටත් රූපය නිසා අපි චේතනාවන් ඇති වුණා cut offs දෙකක් තියෙනවා නේ, අර නිත්‍යභාවය කියන එක. එතකොට ජරා වෙන දේකට ම නේ ද අපි මේ චේතනා වෙලා තියෙන්නේ කියන එක එනවා. පළමුව ජරා වන රූපයට චේතනා වුණා. දෙවනුව ජරා වෙන වේදනාවට. අර දෝමනස්සය ඇති වුණේ, නන්දිය වුණා කියන එක.

ඉතින් ඔතනදි මට ආපු ධර්මයක් තමයි, අර අපි දන්නවා රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා නේ මේ සාමාන්‍යයෙන් රවුම් හතරකට සැරයක් මැරෙනවා කියන එක ගන්න පුළුවන් කියන එක. අන්න ඒක මට වැටහීමක් ආවා දැන් ඔය රවුම දෙකයි, රවුම භයයි කියන කතාවෙදි ගත්තම එතන චේතනාවන් වෙනවා කියනකොට මේ පැත්තෙන් මේ විඤ්ඤාණයෙන් මැරී මැරී ගිහිල්ලා. මැරීව්ව එකකට තමයි අපි චේතනා කරන්නේ. මැරුණම, අර දැන් ජරාවට පත් වුණා ම තමයි චේතනාවෙන් ඒක kick off වෙන්නේ. ඉස්සරහට යන්නෙයි කියන එක. එතකොට මෙන්න මේක සිහි කළා. ඒක තමයි කරපු භාවනාව.



15/01/2015 - සත්ත විසුද්ධි 2

Satta Visuddhi 2

ඒ උතුම් බුදුවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඉඳන් සහම්පති බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා.

මට කලින් කිව්වා මේ අර සත්ත විසුද්ධි භාවනාව කරලා තියෙනවා නේ, අගෝස්තු මාසේ 20 වෙනිදා 2014. අන්න ඒක පොඩ්ඩක් බලාගන්න කියලා. ඒ පාර මම ඒක බැලුවා. ඒකේ තියෙන්නේ දැන් ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉන්නවා, ඇසුරු කරන්න. ඔය විදිහට ඉතින් බුදුපියවරු දාහතර නමක් ම අපිට ඇසුරු කරන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් අපි යම්කිසි ප්‍රදේශයක වාසය කරනවා නම් අපිට අවශ්‍ය දේ ලබා ගැනීමට අපහසු ප්‍රදේශයක් නම් අපි දුකට පත් වෙනවා, කියන එක තියෙනවා. කඩයක් එහෙම ළඟ නැත්නම් ආදී වශයෙන්. එතකොට මේ විදිහට ප්‍රඥාවෙන් යුතුව අපි කල්පනා කරලා බැලුවොත් එහෙම දැන් අපිට මේ දුක්බය නැති කරගන්න සම්මා දිට්ඨිය අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඒ අකනිට්ඨාවේ මණ්ඩලයේ හොඳට පවතිනවා. කොහේ හරි ප්‍රදේශයක ඒ සම්මා දිට්ඨිය හොඳට පවතිනවා නම් අන්න අර කඩ තියෙනවා බඩු ගන්න පුළුවන් වාගේ ඒක තියෙනවා කියන එක.

ඉතින් මට මිච්ඡා දිට්ඨිය පැතිරීමෙන් හරි දුක්බයක් ඇති වෙන්නේ මනුස්සයින්ට. සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා නම් ඒ ප්‍රදේශයක ඉන්නවා නම් වාසනාවක් කියන එක තියෙනවා. ඉතින් එක එක ආගමවල මිච්ඡා දිට්ඨි පැතිරීම් නිසා මිනිස්සු හරියට දුක් වෙනවා කියන එක. ඉතින් ඕක බැලුවහම අපි ඊයේ බලපු ධර්මයත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා ම අපිට ජේනව නේ මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක අපි තේරුම් ගත්තා, අර ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය තුළ තියෙනවා කියන එක. ඒ වගේ ම අර රූපය ජරාවට පත් වෙලා තිබුණට මතක ද ඉදංසච්චයෙන් අර පල්ලෙහාට එනකොට එකතු කරනවා කියන එක කිව්වා. ඔය රූපය ඕක ඔහොම වුණාට ඕකෙ මෙන්න මේ කැල්ල හොඳයි කියලා. එහෙම නම් මේ ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය කියන එකට මිච්ඡා දිට්ඨිය විතරක් නෙමෙයි අර රූපය, අර සඤ්ඤාව ඕක කමක් නැහැ, හොඳයි කියන අර්ථයකුත් එතන තියෙනවා.

දැන් ජේනවද අර මිච්ඡා දිට්ඨියයි, අර රූපයේ ජරා වෙන රූපයක් නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඒ ස්වභාවය සඤ්ඤාවන් ස්වභාවයන් ඒවත් ඔක්කොම මේවාට එකතු වෙලා තියෙන්නේ. දැන් කලවම් වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති

වෙනත් මේ ලෝකේ ජරාව පැතිරෙනවා කියන්නේ ඔන්න ඔය අර්ථයෙන්. එතකොට මේ හැමතැන ම විනාස වෙලා තියෙන්නේ. රහතන් වහන්සේලා වෙනම කැලයට ගිහිල්ලා හරි, අයිත් වෙලා අයිත් වෙලා ඒ අය ජීවත් වෙනවා. අනිත් අය මේවාත් එක්ක එකතු වෙලා ජීවත් වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඊට පස්සේ ඒ සම්මා දිට්ඨියේ වටිනාකම ඔය විදිහට ආවා ම ඊට පස්සේ සම්මා දිට්ඨියෙන් අපි එනවා ඔය සම්මා සංකප්පයට. සම්මා සංකප්පය කොහේ හරි පැතිරෙනවා නම් ඒක ඉතින් බොහොම වටිනවා. එතකොට එතන තියෙන්නේ නෙක්බම්මය, අතහැරීම. අර රූපයන් ගන්නේ නැතුව ඉතින් අභිජ්ඣා නොවෙන්න. දැන් අපි ඊයේ භාවනාවේදී ආවා නේ අභිජ්ඣාවට එනකල්. ඒක නොවෙන්නේ කියන එක. ඉතින් ඊට පස්සේ ඒකෙන් අලෝභ, අදෝස, අමෝහ වෙනවා. අලෝභ, අදෝස, අමෝහ වුණා ම එතන අපි අර පාණාතිපාතා, අදත්තාදාන ඒවා ඔක්කොම එතනින් අයිත් වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ.

විරිය කියනකොට විරිය 3. අපි භාවිතා කරපු විරිය 3 කල්පනා කළා. එතනදී අර රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න, ඊළඟට මේ සඤ්ඤාව, අත්ත සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න, අර සංස්කාර මගේ නොවෙන්න. දැන් අර ඉස්සෙල්ලා සංස්කාර එපා කියන එක කිව්ව නේ. පාණාතිපාතා, අදත්තාදානා ඉදන් එහෙනම් ඒ කෙළවර කියන එක ගැලවිලා ගිහිල්ලා. ඒ ගැලවෙනකොට අර අත්තා කියන කතාව ඒ පැත්තෙන් එනවා.

දැන් එහෙනම් එතෙත්දී එනවා සම්මා සතියට. සම්මා සතියට එනකොට, අර සප්ත බොජ්ඣංගය කියන එක තියෙනවා. එතකොට අපි බොජ්ඣංග භාවනාව කිව්ව නේ, ඊයේ පෙරේදා. එතකොට ඒ විදිහට ඒ බොජ්ඣංග භාවනාවේ අර අනිත්‍යභාවය කියන එක තමා, ඒක දැකලා එතනින් ඒක අයිත් වෙනවා කියන එක. ඡාතියේ ඉදන් ජරාවට යනවා කියන 1, 2, 3 යි කියලා කිව්ව නේ. ජරාවට යනවා කියන එක දැනගෙන එතකොට සංස්කාරය මගින් විඤ්ඤාණය කියන එක හදන්නේ නැතෙයි කියන එක. ඒකෙන් අපි අයිත් වීම කියන එක තියෙනවා.

එතකොට දැන් එහෙම බලාගෙන යනකොට දැන් අර අත්තා කියලා කෙනෙක් කොයිත් ද කියලා අපි අහනවා නේ. නිත්‍යභාවයක් නැත්නම් අත්තෙක් කොයිත් ද කියලා. ආත්ත එතෙත්දී හොඳට වැටහුණා මේ මිච්ඡා දිට්ඨි කතාවෙන් ම නේ මෙතන මේ අත්තා කතාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මිච්ඡා දිට්ඨිය එන්න එන්න වැඩි වෙලා අර උඩින් ආපු එක තව පල්ලෙහාට එනකොට තවත් වැඩි වෙලා ඊට පස්සේ මෙතන මේ අත්තෙක් හදාගෙන ඒ විදිහට කියන එක.

දැන් එහෙනම් උපායාසයට තමන් පත් වෙනවා කියන එක තියෙනවා. මුලින් එනව නේ කබලිංකාර ආභාරය තමයි ප්‍රශ්නය කියලා. එහෙනම් උපායාසයට පත් වෙනවා කියන එක ගත්තම දැන් ඊයේ භාවනාවේ දී අපි බැලුව නේ අර උපායාසයට පත්

වෙනවා කියන එක. මේ 7.7 වෙනවා කියන අවස්ථාව. එතකොට මේ වෙනකොට අර 6.4 ඉඳන් 7.4 දක්වා ඇවිල්ලා, මෙතන 7.7 කියන එක. දැන් එතකොට ඔතෙන්දි එනවා අපේ මේ ජාතිය කියන එක. අපි කිව්වා 6.4 දක්වා ඇවිල්ලා කියලා නේ ද? අර භය වෙනි රවුම අවසානයේ දී චේතනා වෙනවා කියලා කිව්වේ. එතකොට 6.4 වෙනකොට අපි එහෙනම් ආපහු ඔය ජාතිය කතාවට අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා.

එහෙනම්, එතකොට එහෙම නම් බලන්න අර දෙවෙනි රවුමේ දී ජාතියක් තිබුණා. ඊට පස්සේ ඒ කියන්නේ 2.4 දී ජාතියක් කියලා කිව්වා. ඒක පොඩ්ඩක් අමතක කළොත් ඊළඟට 6.4 දී ආපහු එතන එහෙනම් ජාතියක් කියන එක තියෙනවා. ඒ වුණාට අපි මේ කතා කරන්නේ අර මුලින් රවුම් දෙකක ජාතියක් තිබුණා. ඊට පස්සේ අපි ඒ වේදනාව මේ අල්ලාගෙන හිටියා. වේදනාව සඳහා මේක හැදුවා. අර භයේදි ආපහු ජාතිය කියන කතාවක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මොකක් ද මේ? ඒ කියන්නේ, ඒවා තමයි අර නියම විදිහට ඒ ජාති හැටියට එන්නේ. අර රූපයත් එක්ක අල්ලාගෙන කරන්නා වූ දේ තමයි ඒ ජාතිය කියන එක.

අර රහතන් වහන්සේ කිව්වේ හැම රවුම් හතරකට ම සැරයක් වෙනවා කියලා roughly ගන්න පුළුවන් කියලා, අන්න ඒ අර්ථයයි. අර 2.1 එතන real මේ රූපයක් අල්ලගෙන. ඊට පස්සේ අර වේදනාව නිසා නේ අර ඒ කතාව තියෙන්නේ. එතකොට මෙන්න මේ විදිහට මේ රූපයත් එක්ක යන එකේ තමයි මේක තියෙන්නේ. මේ අවස්ථාව වෙනකොට රූපයටයි, වේදනාවටයි අගයක් වැටිලා තියෙනවා, ඒ විදිහට. ඒක එතනින් සම්මා සමාධියට ඇවිල්ලා ඒකෙන් නතර වුණා. ඒක තමයි භාවනාව.

ඒ භාවනාව ඉවර වුණාට පස්සේ ඒ විශ්වාසීන් බුදුපියා ඉඳන් කිව්වා “ඔබ අතීතයේ යම් වූ කර්මයක් කළා ද, ඒ කර්මය ඉදිරියට ගෙනියනවා කියලා හිතන්න එපා කියලා,” කියන අර්ථයෙන්. ඒක හරි හොඳයි.

16/01/2015 - කාම සහ කාම නිරෝධ

Kāma and Kāma Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. භාවනාවට පෙර 09/08/2014 කුතුහල භාවනාව බලන්න යැයි පැවසුවා.

මානය ඇති වෙන විදිහ, පළවෙනි වටය රූපයට අගය. ඊළඟට අපි දන්නවා දෙවන වටය රූප අගය එතන මානය. තුන් වන වටය වේදනා අගය, හතර වන වටය වේදනා අගය මානය, පස් වෙනි වටය චේතනා අගය රූපය නිසා අගය දෙනවා. සංස්කාර, පරිඤ්චාන, චේතනා. ඒ වගේ ම සඤ්ඤාවෙන් චේතනා. මෙසේ මාන වීම, මානය ඉවත් කළ යුතු ය.

ඉතා ම කුඩා කාලයක් පවතින විඤ්ඤාණයකට නේ ද අපි මාන වී ඇත්තේ? රවුම දෙකෙන් මැරෙනවා. 2.4, ජාති නම් 2.2 දී අපි පෙර තිබුණා වූ රූපයන් ඉවත් වී නිත්‍යව අලුත් රූපයක් අල්ලා ගත්තා. එසේ නම් පෙර රූපයෙන් වෙන් වීම මරණය. මෙහි දී දැඩි ලෙස විඤ්ඤාණය ඉවත් වී ඇත. 2.1 දීත් ඉවත් විය.

මෙය රූපය කලින් සිටිය රූපය, දැක්ක රූපයට වඩා හොඳයි පද්ධියමනසච්ඡිකප්පය මගින් වෙන් කරයි. මෙය ද මරණය ලෙස ගත හැක. සංකල්පයට නේ ද මේ කාමයන් ඇති වී ඇත්තේ? සංකප්ප රාගො, පුරිසස්ස කාමො. රාගය මගින් ඉතා ම කුඩා කාලයක් පවතින විඤ්ඤාණය නිසා ඇති වූ සංකප්පයන්ට රාග වී ඇත. කැමති වී ඇත. එනම් දුක්ඛයට ම කැමති වී ඇත. මේ සමඟ නිරෝධයට ගියා, රූප දැක්කා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/01/2015 - සබ්බනිස්සග්ග භාවනා

Sabbanissagga Bhāvanā

ඒ පුජාවෙන් පස්සේ මම පටන් ගත්තේ ඊයේ කරපු භාවනාව. එතකොට ඊයේ කරපු භාවනාව මම පටන් ගත්තේ. ඒකේ මම බැලුවේ අර ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට යනවා නම් A කියලා අපි ඒකට දැමීමා. ඊට පස්සේ මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා කියන්නේ B කියලා දැමීමා.

එතකොට ඔතන තියෙනවා අර්ථයන්, ඉතින් ඔය ඒ සඤ්ඤාව ඇති වෙන්නේ අපි දන්නවා සංස්කාර නිසා තමයි සංස්කාර පරියුට්ඨානය, සංස්කාර නිසා තමයි අපි අර කියන්නේ, මේ අපි එනවා කියලා පරියුට්ඨානය කියන එකට. පරියුට්ඨානයෙන් ඊට පස්සේ ඒකෙන් තමයි වේතනා වෙන්නේ කියන අර්ථය කියන එක තියෙනවා. එතකොට එහෙනම් සංස්කාර කියන එකට මානය නොවෙන්න ඕනෙ කියන අර්ථය තමන්ට තියෙනවා.

එතකොට දැන් අපි දන්නවා ඕකෙ මේ කුඩා කාලයක් පවතින්නා වූ විඤ්ඤාණයකට තමයි අපි ඕක ඇලිලා තියෙනවා කියන එක තියෙන්නේ. දැන් අපි ඉගෙන ගත්ත නේ සබ්බාසව සුත්‍රයේ රවුම් දෙකක් පවතිනකොට ඉවරයි නේ. රවුම් දෙකක් පවතිනකොට ඉවරයි කියන්නේ හරියට බලන්න නිකම් එක රවුමෙන් ම ඕක මළා වගේ කියන අර්ථය තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අපේ මනස මොකකට හරි දැන් බලන්න යම්කිසි රූපයකට මනස යොමු වෙලා තියෙනවා. වෙන රූපයකට මගේ මනස යොමු වුණා නම් අර රූපයක් එක්ක මගේ විඤ්ඤාණය නෑ. දැන් මේ රූපයත් එක්කයි තියෙන්නේ.

එතකොට ඕක අර එතෙන්නේදී ම මරණය තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. හැබැයි මේක **significant** වෙන්නේ දෙවෙනි රවුම වෙනකොට. දෙවෙනි රවුම වෙනකොට අපිට ජේනවා මේ රූපයත් එක්ක 2.1, මම අර රූපයත් එක්ක නෙමෙයි මෙතන. දැන් කවුරු හරි කියන්නේ මම හිටියේ ඉස්සර හිටියේ, අර ගෙදර, දැන් ඉන්නේ මේ ගෙදර. අන්න ඒ වගේ කියනවා නේ ද? එතකොට දැන් අර ගෙදරත් එක්ක කතාව මැරිලා.

ඊට පස්සේ දැන් අර පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජයෙන් මේක තල්ලු කරනවා නේ. එතකොට පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජයෙන් ආවායි කියලා කියන්නේ ඒ කියන්නේ අර ජාතිය ඇති වුණා. ඒ කියන්නේ මේ රූපයත් එක්ක දැන් මම ඉන්නවා කියන එකයි. නිත්‍යභාවය කියන එකට මම ආවා. ඒ කියන්නේ 2.2 වෙනකොට නිත්‍ය කියන කතාව මේ රූපයත් එක්ක, අරයාත් එක්ක නෙමෙයි, අර රූපයත් එක්ක නෙමෙයි. අන්න එතකොට අපිට එනවා මෙතෙන්නේදී අරකෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම වෙන් වුණා. දැන් ඔය රූපයෙන් වෙන් වීම කියන එක නේ අපි මරණය කියලා ගන්නේ. මේ ශරීරයෙන් වෙන් වුණා ම

මරණය. අරකින් වෙන් වුණා දැන් මරණය කියන එක තියෙනවා. එතකොට අරක පරාමාස වුණා ම 2.4 ඒ කියන්නේ එතෙන්නේ අපේ ජාතිය. දැන් හොඳට ම establish වෙලා මම මේ ගෙදර ම තමයි ඉන්නේ කියනවා වාගේ අර්ථයක තියෙන්නේ.

ඉතින් අපි තේරුම් ගන්නා මේ රවුම් දෙකෙන් ඉවරයි, රවුම් දෙකක් යනකොට මරණය වෙලා ඉවරයි. එතකොට මේ සංකල්පයකට ම තමයි අපි මේ කතා වෙලා ඉන්නේ. අන්න එතෙන්නේ එනවා සංකල්ප රාගො, පුරිසස්ස කාමො, කියන එක හොඳට පැහැදිලි වෙනවා මේ සංකල්පයට අර පද්ධතියක සඳහා පියවරයෙ ආපු එකට, ඒකට තමයි මේ රාගය වෙලා තියෙන්නේ.

එතකොට ඕක ඊයේ බැලුවහම නම් ඉතින් ඔතන නිරෝධයට තමයි මම ගියේ, ඒ විදිහට පත් වුණායින් පස්සේ. ඉතින් අද රහතන් වහන්සේ කිව්වා “තව දිගට බලන්නෙයි” කියන එක පුළුවන් නේ. දැන් ඔන්න රූපයත් එක්ක ආවා. එහෙම නම් හත් වෙනි ධ්‍යානය විතර එතකොට ඕගොල්ලො දන්නවා සඤ්ඤාව අල්ලගෙන අපි ඉන්නේ. සඤ්ඤාව අල්ලගෙන ඉන්නවා කියන්නේ එහෙනම් රූපයයි, වේදනාවයි දෙකත් එක්ක ම මම දැන් නෑ. දැන් ගෙවල් දෙකෙන් ම මම අයින් වෙලා. දැන් මේ මනුස්සයා දැන් මේක අල්ලගෙන ඉන්නවා කියන එක තියෙනවා.

දැන් ඔතෙන්නේ අර ධර්මය කල්පනා වෙන්න ඕනෙ ඔය දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ඉතින් මේක දුටුවා කියන එක. දැන් ඊළඟට මොකක් ද මෙයා කියන්නේ? මට සඤ්ඤාවත් එපා, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤාලාභියා දැන් මෙයා කියනවා රූපයත් එපා, වේදනාවත් එපා, සඤ්ඤාවත් එපා, ඒ තුනමත් එක්ක නෙමෙයි මම දැන් ඉන්නේ මේකත් එක්ක. එහෙනම් ආපහු අර විඤ්ඤාණය මළා. එතනත් තියෙන්නේ සංකල්පය. අර පද්ධතියක සඳහා පියවරයෙ. මේකට වඩා මේක හොඳයි කියලා ගන්නා වූ සංකල්පය. එතකොට ඒ සංකල්පය තමයි දැන් පරාමාසයට රිංගන්නේ. අන්න එතනත් ඔය විදිහට මරණය සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා. දැන් සංස්කාරයන් අල්ලගෙන මෙයා ඉන්නවා කියන එක.

එතකොට මේක බැලුවා ම මේ බොහෝ ම කුඩා කාලයකට පවතින්නා වූ දේකට, රවුම් දෙකක් යනකොට ඉතින් මැරිලා වැටෙනවා නේ. අර තිබ්බවා වූ දෙයකට. ඒකට නේ ද මේකේ මේ තියෙන්නේ කියන එක. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. හරි ම ලස්සනයි මේක, මේ සබ්බනිස්සග්ගය. මේ භාවනාවේ නම සබ්බනිස්සග්ගය. අර සුබ්බාභී ධර්මයට තමයි මේක එන්නේ. හරි ම සනීප වූ භාවනාවක්.

18/01/2015 - කාමෙසුමිච්ඡාවාර 2

Kāmesumicchācārā 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළමු වෙනි ශ්‍රේෂ්ඨතම වූ බුදුපියාණන් වශයෙන්, ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කළා.

මම බැලුවේ අර රූපයේ ඉඳන්, ලෝභය නැති කරමි කියලා කියනකොට එතැන ඒ ලෝභ කොටසට කාමච්ඡන්දය අයිති නේ. ඒ කාමච්ඡන්දයේදී අපි තේරුම් ගත්තා, ඒ කාමච්ඡන්දය කියන්නේ අපි අර ජරා වෙන රූපයටකට තමයි අපි ගන්නේ. එතකොට මට ඒ ජරා වෙන රූපය එපා කියලා කිව්වා. ඒ ජරා වෙන රූපය එපා කියන එක ගත්තහම එතන ම සිත බොහොම හොඳයි, ඊට පස්සේ මේක නිසා ඇති වෙන වේදනාව තියෙනවා නේ, ඒකත් ජරාව, එතකොට එහෙම නම් ජරා වෙන වේදනාව මට එපා කියලා මම අදහස් කරන්නේ අර වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථයට යන එක. ඒක එපා කියලා. මේ දෙක කළත් මට නම් සිත නතර වෙන්න එනවා.

ඊට පස්සේ ආපහු පොඩ්ඩක් බැලුවා, එතන දී රූපයත් එපා කියලා කිව්වා ජරා වෙන නිසා, වේදනාවත් එපා කියලා කිව්වා. දැන් ඊට පස්සේ ඕක එනවා 4.5, අපි එනවා නේ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය කියන එක, ඒකේදී අපි කිව්වා නේ අත්තා කියන කතාව තියෙනවා කියලා. එතකොට දැන් මේක නිසා ඊට පස්සේ 4.5 න් දැන් අත්තා කියන සඤ්ඤාව දැන් එපායි කියන එකයි මේ කියන්නේ. දැන් ඒක නිසා අපි එනවා 5.3 කියන කතාවට, සඤ්ඤාව ජරාව කියන එක. ඒ ජරා වෙන සඤ්ඤාවත් මට එපා කියන එක ආවා. දැන් රූපයත් මට එපා, වේදනාවත් ජරා වෙනවා. ඒක නිසා ඒකත් මට එපා, මේ සඤ්ඤාව, ඒ කියන්නේ දැන් ඕකේ ජරා කතාව අපි පෙර කළා වූ දේවල් උඩ නේ, අත්තා කියන කතාව උඩ නේ තියෙන්නේ. ඉතින් අර සබ්බාසව සූත්‍රයේ පළමු වෙනි විරිය, දෙවෙනි විරිය කියන කතාව දැන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අත්තා නොවෙන්න කියලා.

දැන් මට තේරෙනවා, ඊළඟට තියෙන්නේ සංස්කාර මගේ නොවෙන්න කියන විරියටයි එන්න ඕනේ. දැන් සංස්කාර කියන එක හැදෙන විදිහ තමයි එතැන දී කල්පනා වෙන්නේ. දැන් 5.3ට ආවට පස්සේ අපි ඕක තවදුරටත්, දැන් අර පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට, සෝකයේ ඉඳන් දෝමනස්සය දක්වා එනවා, ඒ හරියේ ධර්මය තව දුරට යනවා. එතකොට ඕක ගිහිල්ලා ඒ කියන්නේ, දැන් සෝකය කියන එක අපි 4.4 න් පටන් අරගෙන 5.4 වෙනවා කියන එක වෙලා තමයි, ඒ කියන්නේ සල්ලයක් වෙලා තමයි අපි 5.3 එහෙම ආවේ. ඊට පස්සේ ඕක තවදුරටත් එනවා 6.4. දැන් 5.4 ඉඳන්

6.4 වෙනකොට දෝමනස්සය දක්වා දුවනවා. එතකොට එහෙම ගිහිල්ලා තමයි ඔය 7.7 කියන එකට අපි එන්නේ.

දැන් එහෙම නම් උපායාසය කියන්නේ 7.7 නේ, මෙන්න මෙතැන තමයි මම බැලුවේ. එතකොට එතැන දී මම බැලුවා. සංස්කාරයේ ජරාව කියන එක කොතැන ද තියෙන්නේ කියන එක. දැන් මම රූපය ජරා වෙනවා කියලා ඒක එපා කියලා කිව්වා, වේදනාව ජරා වෙනවා කියලා එපා කියලා කිව්වා, සඤ්ඤාව ජරා වෙනවා 5.3 එපා කියලා කිව්වා.

දැන් සංස්කාරයේ ජරාව කොතැන ද කියන එක රහතන් වහන්සේ කිව්වා, “ඔය රූපයෙයි වේදනාවෙයි සඤ්ඤාවෙයි ගොනුව ම තමයි ඒ සංස්කාර කතාව කියන්නේ” කියලා, සංස්කාර කියන එක. එතකොට එහෙම නම් 7.7 කියන්නේ සංස්කාරයේ ජරාව කියන එක තමයි. එතකොට මට එහෙම ආවහම මට කල්පනා වුණා, මතක ද අපි උපායාසය කියන එක අපි බලලා තියෙනවා නේ, විපරිණාම දුක්ඛතාවය එනවා, සංස්කාර දුක්ඛතාවය එනවා, දුක්ඛ දුක්ඛතාවය කියලා ඇවිල්ලා තියෙනවා කියන එක. දැන් ඔන්න ඔක එපා කියන එක තමයි ආවේ. දැන් එතැන අකනිට්ඨාව අල්ලා ගන්නවා කියන එකත් තියෙනවා ඒ අවස්ථාව කියන එක. ඒකෙ තියෙන්නේ ඒ භාවනාවේ කැලී දෙකෙන් දෙකට වාගේ බලන බලන අවස්ථාවේ සිත නතර වෙනවා. අර සිත නතර වෙච්ච අවස්ථාවන් යම්කිසි ආකාරයකට මතක් වීමක් තියෙනවා ද එතකොටත් සිත නතර වෙනවා. ඉතින් මට ඕනිකම තිබුණේ ඕවා ටික ඔක්කොම ආවා නම් යන්නේ අන්තිමට දුක්ඛය, කියන එකට නේ ඊළඟට යන්නේ, ඒක බලන්නයි ඕනෙකම තිබුණේ, හැබැයි රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඇතියි” කියලා. ඒ පාර එතැන මම නැවැත්තුවා. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒ කලින් කරපු කාමෙසුම්ච්ඡාවාරා කියන භාවනාවේ දී අපි තේරුම් ගත්තා මේ සංස්කාරයන් කියන ඒවා, දැන් උපායාසයට අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා කියන්නේ, රූපය සහ කාම සඤ්ඤාව දුක බව නොදන්නේ දැඩි වෙහෙසකින් යුතුව නැවතත් ජාතියට යනවා කියන එක, ඒකේ වාක්‍යයක් කිව්වා රහතන් වහන්සේ. ඒ කියන්නේ කාමය වරදවා හැසිරීම මෙය ම වන්නේ ය. කාමය වරදවා හැසිරීම කියන්නේ මෙන්න මේක ම යි, ආපහු නැවතත් ජාතියට යනවා කියන එක. ඒකයි. ඉතින් ඒ වෙලාවේ දී බලලා තියෙනවා **protected** වෙලා තියෙන එක්කෙනෙක් එක්ක හැසිරෙනවා නම්, කාමයේ හැසිරෙනවා නම් ඒක නිසා මේ වෙහෙස කියන එක, උපායාසය කියන එක අධික වෙනවා කියන එක.

ඒක නේ බුදුභාමුදුරුවෝ කියන්නේ අර තමන්ට දීපු කෙනෙක් එක්ක විතරක් ඉන්න එහෙම කියන එක. ඉතින් මට එන්නේ, ඒකේ සම්බන්ධතාවය ආවා. මේ සංස්කාරය කියන එක දැන් ජරාවට පත් වෙනවා කියලා, මගේ එපා කියලා කියන්නේ නැවතත්

අර උත්පත්තියට යන්නා වූ, ඒ කාමය වරදවා හැසිරීම ඒ සංස්කාරයන් එපා, ඒ කියන්නේ නැවතත් උත්පත්තියක් ඒක අපිට නැතෙයි කියන එකයි, සංස්කාරයේ ජරාව කියන එක එපා කියන එකේ තියෙන්නේ. අන්න ඒ point එකට වෙනකන් මම ආවා.

මරණ ධර්මය (මරණධම්ම)

3 වන රචුමේ 3 වන පියවරේදී (3-3), රූපයේ ජරා ධර්මයට යටත් විය. 4 වන රචුමේ 3 වන පියවරේදී (4-3), වේදනාවේ ජරා ධර්මය වේ. මෙහිදී අප රෝගී වී ඇත (3-6 රූපය නිසා ව්‍යාධි වූ බව සිහි කරන්න). යමක් කැඩුණ විට, මම හොඳ එකක් හදමි යැයි සිතයි. පළාසය භාවිතා කර නැවත විඤ්ඤාණය සාදයි. මේ ආකාරයට 4 වන රචුමේ 4 වන පියවරේදී (4-4) ජාතිය ඇතිවේ.

- (4-3) වේදනාවේ ජරා ධර්මය, (4-4) ජාතිය. එසේ නම්, මරණය කුමන රචුමේ දී සිදුවෙයිද?
- (4-2) දී මරණය. එසේ නම් අපි නිත්‍යය යැයි ගෙන ඇත්තේ විඤ්ඤාණයේ මරණය හේද?
- 2 වන රචමේදීත් මරණය සිදුවේ. එය රූපය නිසා වන මරණයයි.
- (4-3) වේදනාවේ ජරා ධර්මය, (4-4) නැවත ඉපදවීම. (4-6) වේදනාවේ ව්‍යාධිය. මෙය 'අකමැති දෙය හා එක්වීම වන්නේය' (අප්පියෙහි සම්පයොග).

4-4
ජාති

5-3
ජරා

4-3
ව්‍යාධි

4-2
මරණ

7-7
උපායාසි

4-7
පියෙහි
විප්පයොගො

4-6
අප්පියෙහි සම්පයොග

4-5
යම්පිච්ඡං ත ඌහති නම්පි
දුක්ඛං

19/01/2015 - කාමසඤ්ඤා භාවනා

Kāmasannā Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා, ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළමු වෙනි ශ්‍රේෂ්ඨතම වූ බුදුපියාණන් වශයෙන්, මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කළා. සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා.

ඉතින් මට භාවනාවට පෙර ම රහතන් වහන්සේ කීවා ඔය 08/08/2014 නිරෝධ භාවනාව කරලා තියෙනවා, ඒක කරන්න කියලා, බලන්න කියලා. එතකොට ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ අර wave එක තියෙනවා නේ A, B, C curve එක බැහැගෙන බැහැගෙන යනවා කියන එක තියෙන්නේ. ඉතින් ඒකේදී අපි දන්නවා අර සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට, මරණය ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා කියන එක. එතැන දී අපි බැලුවා මේ ජරාව නම් ඉතින් ඒ, මානසෙන් හදන අර දෙවෙනි අගය කවදාවත් ලබා ගන්න බැහැ කියලා, peak එකක් හදනවා නේ, ඉතින් ජරාව වෙනවා නම් කොහොම ද මම peak එකක් හදන්නේ කියන එක කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒ නිසා මාන අගය බැහැගෙන යනවා කියලා අපි ඒ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්තා.

එතකොට අර ගාථාවක් තියෙනවා නේ, ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මගින් ඇසෙන් රූප බලන්න ඇති කැමැත්තට ඉඩ දෙනවා. මේකට ඇස ඕනේ කියලා කියනවා හව ආශ්‍රවය. මෙහෙම ඉන්න එක හොඳයි කියලා කියනවා මානය. එතකොට මානය බැහැලා ගියා නම් අර මෙහෙම ඉන්න එක හොඳයි කියන කතාව නැහැ. එහෙම නම් අර ඉන්ද්‍රිය අසංවරය නැති වෙලා, ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එකට එනවා. ඉතින් ඕකත් ටිකක් කල්පනාවෙන් බලන්න ඕනේ, ඔය කීවා කතාව. එතකොට දැන් අපිට ජේනවා, අර හව ආශ්‍රවයෙන් නේ අපි සකස් කරනවා කියන එක තියෙන්නේ. දැන් ඔය අපිට ජේනවා මානය කියන එක අර සංස්කාරවලට අගයක් දීලා තමයි මාන කතාව කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට මතක තියාගන්න සබ්බාසව සූත්‍රයේ, සංස්කාර කොටුවේ පල්ලෙහා, ඒක නිසා අගයන් දීල හය අගතියට එන කතාව. එතකොට දැන් ඕක නිසා අත්තා වෙනවා කියන එක තියෙනවා. එහෙම අත්තා වෙලා තමයි අපිට මෙතැන support එක අපිට මේක ගන්නයි කියලා කියන්නේ. එතකොට අපි දන්නවා අර හව ආශ්‍රවය කියන එකේ නැහැ සම්බන්ධතාවයක් අනෙක් ඒවායේ. අර උඩින් කැරකෙව්වා, යටින් කැරකෙව්වා, අර මැද්දේ hub එකේ කතාව විතර නේ තියෙන්නේ හව ආශ්‍රවයට, තේරෙනවා ද

දැන්? එතකොට අරකේ බලපෑම උඩ තමයි මේකේ ගැනීම කියන එක කරන්නේ කියන එක තේරෙනවා.

එතකොට මේකත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා නේ ආයතන භාවනා 2 දී, අර සම්මා දිටියි තියෙනවා නම්, ප්‍රඥාව, ඒකෙන් ශ්‍රද්ධාව, ඒකෙන් ඕනප්පය, ඡන්ද සමාධිය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක දක්වා එනවා අර අභිජ්ඣා කියන එක එහෙනම් අඩු වෙන්න ඕනේ කියන එක.

ඉතින් ඔය අවස්ථාවේ දී මම දැක්කා gear එකක්. ඒ gear දෙකයි තියෙන්නේ, එකක් පල්ලෙහාට දැමීමා කියන එක තියෙනවා, දැන් තේරෙනවා මොකක් ද ඒ කියන එක. දැන් අර ඉස්සර gear දානවානේ, gear එක කිව්වේ අර වේදනාව නේ, වේදනාවට react කරලා නේ මේක කරන්නේ, දැන් ඉස්සර අර උඩින් කැරකෙව්ව කතාව කියන එක තියෙනවා. දැන් මානස බැහැලා ගියහම ඒ කැල්ල නැහැ. දැන් අන්න අර මැද්දේ hub එක මගින් කැරකෙන gear එක තමයි දැන් වැඩ කරන්නේ කියන එක, වේදනාවත් එක්ක. ඒකත් මට ඒ භාවනාවේ දී හොඳට තේරුණා.

එහෙම නම් දැන් මතක තියාගන්න අර සංස්කාර කතාව, සංස්කාරවලට අගය දීලා තමයි ඒ මාන වෙලා මෙතන මේ කතාව කියන්නේ, එයා තමයි අර හව ආශ්‍රවය. එයා කියනවා නේ, හව ආශ්‍රවය කියනවා නේ අරක හදන්න ඕනේ කියලා, මානසෙන් කියනවා මෙහෙම ඉන්න එක හොඳයි කියලා. එතකොට අතන අඩු වෙනකොට මේ කතාව අඩුයි, අර මැද්දේ කතාව අඩුයි. Gear එක පල්ලෙහාට බහිනවා, අභිජ්ඣා කතාවත් අපිට තේරෙනවා.

දැන් ඒක සම්බන්ධ කරන්න ඊයේ භාවනාවට. ඊයේ භාවනාවේ මොකද තියෙන්නේ. ඊයේ භාවනාවේ අපි කිව්වා අපි පියෙහි විජ්ජයොගය ඉඳන් ජාතිය කියන එකට, එකපාරට අර flow එක ඇවිල්ලා එතැනට යනවා කියන එක. දැන් ඊට පස්සේ අපි පෙන්නනවා අර දෝමනස්ස කොටුව ගැන නේ අපි කතා කළේ, එතනින් අපි එනවා කිව්වා උපායාසයට, අර 6.4, 7.4 වෙලා ඒ 7.7 උපායාසයට එනවා කියන එක කිව්වා. අර අධික ලෙස වෙහෙසට පත් වෙනවා. එතැන පෙන්නුවා නේ, රූපයයි, කාම සඤ්ඤාවයි, ඒ දෙක කියන එක දුකයි කියන එක දන්නේ නැතිකම නිසා. දුකයි කියලා දන්නේ නැතිකම නිසා තමා දැඩි ලෙස වෙහෙසට පත් වෙලා රූපයෙන් වෙන් වෙලා ඉන්න බැහැ කියලා, කොහොම හරි ගිහිල්ලා විඤ්ඤාණය පිහිටුවනවා, බැස ගන්නවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් මම මේ භාවනාවේ දී දැන් මට තේරුණා දැන් පියෙහි විජ්ජයොගයේ දී, මිච්ඡා දිටියි කියන කතාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අර රූපයේ, ජරාවට පත් වුණා වූ රූපයේ කතාවත් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මේක මේ මනුස්සයා දන්නේ නෑ නේ. එතකොට මෙතැන දී මම කල්පනා කළා අර රහතන් වහන්සේ කිව්වා නේ

රූපයයි කාම සඤ්ඤාවයි, එතකොට මොකක් ද මේ කාම සඤ්ඤාව කියන එක? එතකොට මට ජේනවා අර සංස්කාර කියන කතාව. රහතන් වහන්සේ කිව්වා ඔය “සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය පවතිනවා නම්, අන්ත ඒක තමයි අපි සංකප්ප කතාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අන්ත ඒකට තියෙන කැමැත්ත,” සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය පවතින්න තියෙන කැමැත්ත තමයි ඔය කාම සඤ්ඤාව කියලා කියන්නේ.

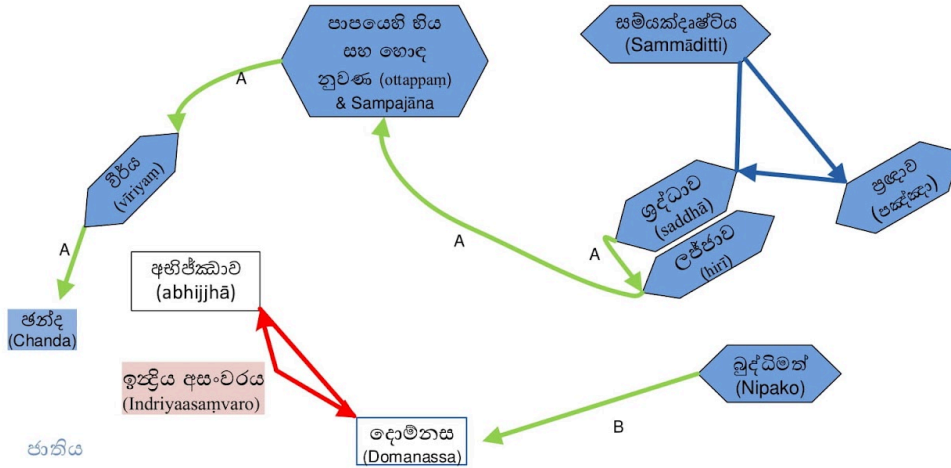
ජේනවා ද, ඒක අපි ලකුණු කලා නේ අර කාමරාග අනුසය කියලා, ඒ කොටුව නේ ලකුණු කළේ, එතන දී පෙන්වුවා නේ මේක කාමරාග අනුසය දිගේ ආවහම රූපයට තමයි, අර රූප සඤ්ඤාවට යන්නේ කියන එක. එතකොට ඒක හරි ම ලස්සනයි. සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය පැවතීමට තියෙන කැමැත්ත. ඕක කල්පනා කරන්න අර අභිජ්ඣාවට දීපු definition එක, මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා විඤ්ඤාණයෙහි පැවැත්ම, කැමැත්ත, ඒක අභිජ්ඣා කිව්වා නේ. මෙතන සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය පැවැත්ම, අන්ත ඒකට නේ සංකප්පය කියලා කියන්නේ. ඒකට තමයි රාග වෙලා, සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො කිව්වා නේ. ජේනවා නේ ද දැන් ඔක්කොම එකතු වෙනවා.

දැන් මෙන්න මේක නිසා තමයි යන්නේ. දැන් බලන්න අර සඛ්ඛාසව සූත්‍රයේ කිව්වේ මේ සංස්කාර නිසා අත්තා කියලා ගත්තහම නේ ප්‍රශ්නේ, ඒක ඇති වෙන්නේ. එතකොට කාරණා ටික ඔක්කොම එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙනවා. හරි ම ඡෝක් ඒ භාවනාව. ඒ කියන්නේ මට තේරුණා මම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය, නිරෝධයට මම ඒවා නවත්වා ගත්තා මේවා ඇති වේගෙන එතකොට, නමුත් ඒකෙන් ඉන්න පුළුවන් ඒ විදිහට.

ඒක තමයි ඒ 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 - සම්මාද්දාෂ්ටිය 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 (nipako) විය. දැන් දොමනස නැතිවීම කෙසේදැයි දැනී. මෙසේ දැනගැනීම ඇත්තේ, එනම්, අස්තන්ගමය දන්නේ, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථය ඇතුළුව ඇදේ. ඉන් අනතුරුව නිවර්ණය මෙයින් පිටත බව දැන, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථයෙන් ඉවත්වීම සිදුවේ.
- මෙය ඉහළම උපෙක්ඛාවයි.

20/01/2015 - දෝමනස්ස භාවනා

Domanassa Bhāvanā

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

මම ඊයේ භාවනාව තමයි අදත් කරගෙන ගියේ. ඉතින් බුදුන් වදින, පන්සිල් ගන්න විදිහට බුද්ධං සරණං ගවිජාමි, මම ලෝභය නැති කරමි කියලා, ඉතින් ලෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වහම අපි දන්නවා අර කාමච්ඡන්දය, ඉතින් අර කාමච්ඡන්දය ලකුණු කරලා තියෙන එක බැලුවහම ජේනවා නේ කෙළින් ම ඒක ජරාවට තමයි තියෙන්නේ ඒ ඉර. එතකොට ඊළඟට අපි ඉගෙන ගත්තා පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජයෙන් ඉඳන් ඇවිල්ලා ඒකත් එන්නේ එතැන ජරාවට කියන එක. එතකොට දැන් V-shape එකට ඕක ජේනවා. එතකොට මේ ජරාව, කාමච්ඡන්දය කියන්නේ ජරාවට ඇති කැමැත්ත කියන එක බැලුවා. ඒ එක්ක ම අර ඊයේ බලපු භාවනාවේ අර කාම සඤ්ඤාව කියන කොටසට සිත යොමු වුණා. එතකොට මේකේ ඒ කාම සඤ්ඤාව කියනකොට මම කල්පනා කළේ, දැන් මේ මානයත් එක්ක ම නේ ඊයේ මගේ භාවනාව තියෙන්නේ.

එතකොට මානය අඩු විය යුතුයි, ජරාවට පත් වෙනවා නම්, අර peak එක හදන්න බැහැ කියන එක නේ, B කියන point එක හදන්න බැහැ කියන එක තේරුම් ගන්නවා, මේ බැරි බව කියන එක. එහෙම නම් මානය අඩු වෙනවා. ඉතින් මෙතැන දීත් ගත්තහම දැන් අපිට ජේනවා, සංස්කාර කියන ඒවා එහෙම ජරාවට පත් වෙලා නම් ඒකෙනුත් ඉතින් විඤ්ඤාණය හදන්න බැහැයි කියන එක තියෙනවා. ඒක නිසා සංස්කාර නිසා මානය අඩු විය යුතුයි කියන කතාවට එනවා.

ඉතින් එතැනට ආවට පස්සේ මම කල්පනා කළා. දැන් මෙහා පැත්තේ කෙළවරේ අපි දැන් 6.4 දෝමනස්සය දක්වා ඇවිල්ලා නේ. අර පරිදේවය, සෝකය, සෝකය ඉඳන් අපි කිව්වා නේ 4.4, 5.4 වෙලා තමයි 5.3 වෙන්නේ, ඊට පස්සේ 5.4, 6.4 වෙනකොට තමයි අර දෝමනස්සය කියන තැනට අපි ඇවිල්ලා ඉන්නේ කියන එක.

එතකොට එහෙම නම් දැන් හය වෙනි රවුම, දෝමනස්සය. දැන් මේ පැත්තෙන් කතා කරනවා දෝමනස්සය කියලා. එහා පැත්තෙන් කතා කරනවා කාම සඤ්ඤාව කියන එක. ඉතින් ඔය ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍රයේ මනෝත් අල්ලා ගත්තේ, ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍රය පෙන්නන්නේ කාම සඤ්ඤාව නිසා ඇති වන්නේ දෝමනස්සය කියලා. එතකොට එහෙම නම් දැන් මේක, ඒක මතක ද ඒ වාක්‍යය අපි කියන්නේ, කාමය

වරදවා හැසිරීම, කාම සඤ්ඤාව, මෙහි ඇලීම අහිනිවේසය කියලා කියනවා, ඉතින් මේ වගේ සංස්කාරවලට නොඇලිය යුතුයි කියන එක එනවා.

දැන් මේක දැන් 6.4 වෙනකොට මේක ඇතුළට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට ඇවිල්ලා. ඒක නේ වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මේ කාම සඤ්ඤාව, දෝමනස්සය දැන් අපි මේක ඇතුළට ඇදිලා තියෙනවා කියන එක. ඉතින් මම අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අර ඇදෙන එක කල්පනා කලා, ඒ **even round** නේ මේ කතා කරන්නේ. **Even round** වෙනකොට, භය වෙනි රවුම වෙනකොට දෝමනස්සය පරාමාසයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, එතකොට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට එනවා කියන එක. එතකොට මීට ඉස්සෙල්ලා, දැන් මේක නොවෙන්න නම් මීට ඉස්සෙල්ලා රවුමේ කතාව නොවෙන්න ඕනේ. ඊට ඉස්සෙල්ලා රවුම කියන්නේ පස් වෙනි රවුම නේ. පස් වෙනි රවුම වෙනකොට අපි ඉදංසච්චයට ගිහිල්ලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒ කියන්නේ අත්තා නොවෙන්න ඕනේ. අර 5.5 කියලා අපි කිව්වේ. අත්තා වුණා නම් මේ ප්‍රශ්නේ වෙනවා, එහෙම නම් හරි නේ ඉතින්. මොකක් හරි එකක් ගත්තා නම් තමයි අපිට ඔය දුක්ඛය දෝමනස්සය ඔය විදිහට, කියන එක එනවා. එතකොට අත්තා නොවෙන්නයි කියලා කියන එක, ඒ ධර්මය තමයි මම ඒක දැක්කේ, බලාගෙන ගියහම.

අර අපි ඉගෙන ගත්ත දේ දැන් ජේනවා, කාම සඤ්ඤාව නිසා දෝමනස්සය, මේක අස්සට ගිහිල්ලා ඉන්නවා කියන එක. ඒ ධර්මය ඒක නොවෙන්න නම් අත්තා නොවෙන්න ඕනේ. අත්තා වුණා නම් ඉතින්, ඒ කියන්නේ මගේ කියලා ගත්තා, රූපය ලාභයි කියලා ගත්තා ඉතින්, එහෙම නම් ඔක්කොම වෙලා ඉවරයි කියන එක. අර ඉස්සෙල්ලා බලපු ධර්මයේ **significance** එක දැන් හොඳට ජේනවා. අර වටවල දී දෝමනස්සය සිතට ඇතුල් වෙනවා කියලා රහතන් වහන්සේ කිව්වේ නේ ද?

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

21/01/2015 - උද්ධව්ව භාවනා

Uddhacca Bhāvanā

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

මම ඊයේ භාවනාව ම තමයි මම දිගට ගෙනීව්වේ. එතකොට ඊයේ භාවනාවේ දී, මතක නේ කාමච්ඡන්දය, ලෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වහම එතන කාමච්ඡන්දය, එතකොට කාමච්ඡන්දය අපි දැක්කා, ජරාවට යනවා කියන එක. ඊට පස්සේ අපි ආපහු ඊට ඉස්සෙල්ලාත් දැක්කා, පද්ධිමනසඛිකජ්ජය, ඒක දික් කළහම, එන්නේ අර ජරාවට කියන එක. එතකොට කාමච්ඡන්දය කියලා කිව්වේ අර ජරාවට ඇති කැමැත්ත.

එතකොට ඒකත් එක්ක ම අපිට පල්ලෙහා ජේනවා, සංස්කාරයන් කියන එක, දැන් එතකොට අපි ඊයේ බැලුවා, ඔය දෝමනස්සය දක්වා ඇවිල්ලා එතනින් අර උපායාසය 7.7 තත්වයට පත් වෙලා ඉතින් දැඩි වෙහෙසකින් උපද්දවන්න හදනවා මේක කොහොම හරි. එතකොට දැන් බලන්න ඔය චීනමිද්ධ අවස්ථාව කියන එක. ඉතින් චීනමිද්ධය අපි දන්නවා නේ, මිද්ධය මේ පැත්තේ, චීනය මේ පැත්තේ, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය සැකසුවාට පස්සේ අපිට තියෙන්නේ විත්ත වෛතසිකවල අලසභාවය කියන එක. විත්තයේ අලසභාවය කියන එක තමයි අපි අර චීනය කියලා කියන්නේ. දැන් මේක හැදුවේ මොකෙන් ද. දැන් 7.7 වෙලා තියෙන්නේ. සංස්කාරය ජරාවට පත් වෙලා තියෙන්නේ.

ජරාවට පත් වෙව්ව සංස්කාරයෙන් හදපු විඤ්ඤාණය. දැන් ඒකේ තියෙනවා අර චීන ස්වභාවය කියන එක, දැන් අපි දන්නවා නේ අර නම වෙනි රවුම වෙනකොට මේක සිතට ඇතුල් වෙනවා එහෙම කියලා. දැන් ඊට පස්සේ ඒ අර්ථය තේරුම් අරගෙන ඔතන ඔය රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා මේක මේ කැලී දෙකෙන් දෙකට, නිකම් හරියට bicycle එකක, bicycle එකක නෙවෙයි දහරයක වාගේ එකක මේ පැත්තට තල්ලු කරන්න දෙකයි, ඊට පස්සේ අනෙක් පැත්තට තල්ලු කරන්න දෙකයි. අන්න ඒ වාගේ. දැන් ඔතනදි වෙන්නේ අර සංස්කාරය කියන එකයි, කබලිංකාර ආභාරයයි මොකද අපි ආපහු අර යනවා නේ, උපායාසයෙන් කොහොම හරි ආපහු රූපයට යනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒ සංස්කාරයයි, ඒ කැලී දෙක කැරකෙනවා. ඊට

පස්සේ එතනින් හැඳුණා විඤ්ඤාණය දැන් ඒන ස්වභාවය කියන එක තියෙනවා ඒකේ. දැන් ඒක point වෙන්තේ හරියට ම අර උපායාසය තියෙන පැත්තට ම තමයි.

දැන් තමන් රෝගී තත්වයට සිත පහළ වෙලා පත් වෙලා තියෙන්නේ, ඉතින් හැබැයි ඒ වුණාට, තවත් උපද්දවනවා. ඒක පුදුමාකාරයි ඒක. දැන් මෙහෙම තිබ්ව්ව ඒක දැන් මේ පැත්තට හැරිලා, අපි ඕක දැක්කා අර මිද්ධය කියන එකේ දැක්කා නේ, මෙහෙම තිබ්ව්ව එක අනෙක් පැත්තට හැරිලා අත්තහාව පටිලාහය ඉඳන් ඒකට එනවා කියන එක, එතකොට දැන් මේ පැත්තට අපි එනවා. මම දැන් ඒනයි. රෝගී අලස ස්වභාවය තියෙනවා, ඒ වුණත් ඒ කියන්නේ අර අමාරු මනුස්සයා කොහොම හරි තවත් මේක කරනවා. රෝගී බවට පත් වෙලා කොහොම හරි මේක පවත්වන්න ම තමයි හදන්නේ.

දැන් එතකොට ඊළඟට යන්න එකොළොස් වෙනි රවුමට. දැන් එකොළොස් වෙනි රවුම වෙනකොට අපේ උද්ධව්වය නේ ද. උද්ධව්වය කියන්නේ අර රෝගී වූ සඤ්ඤාව මගේ කියලා අරගෙන තමන්ගේ තිබෙන්නා වූ ස්වභාවය කියන එක.

දැන් ඔය හරිය වෙනකොට ඕගොල්ලන්ට Saturn එකේ rings බලන්න ඕනේ නම් බලන්න පුළුවන්. නිකන් ඒක ජේනවා, ඒක සිහි කළත් හොඳට තියෙනවා. අර මං කිව්වේ මට ඉස්සර ඕක ආවහම, මට අර මලකඩ කාපු යකඩ ඇණේ එකත් එක්ක තමයි මගේ මේ කතාව මම යන්නේ. ජරා වෙච්ච රූපයත් එක්ක නේ මේක ගියේ, පටන් ගත්තේ මෙතැනින්.

එතකොට ඉස්සර අර ඒ Saturn එකේ කතාව, එකපාරට එහෙම දර්ශනයක් දැක්කා ඉතින්, ඊට පස්සේ භාවනාව වෙනස්. දැන් මේක මෙහෙම නෙවෙයි තමන් සිතුවා නම්. තමන්ට ඒක ජේනවා. ඒ තත්වට මනස තියෙනවා. දැන් ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී, හැබැයි ඒ කියන්නේ Saturn එකේ ring එකට තමන්ගේ මනස අල්ලන්නේ නැහැ. ඒකයි. ඒ කියන්නේ තමන්ගේ රෝගීභාවය කියන එක තියෙනවා නේ. ඒන ස්වභාවය, මේ ස්වභාවය තියෙනවා.

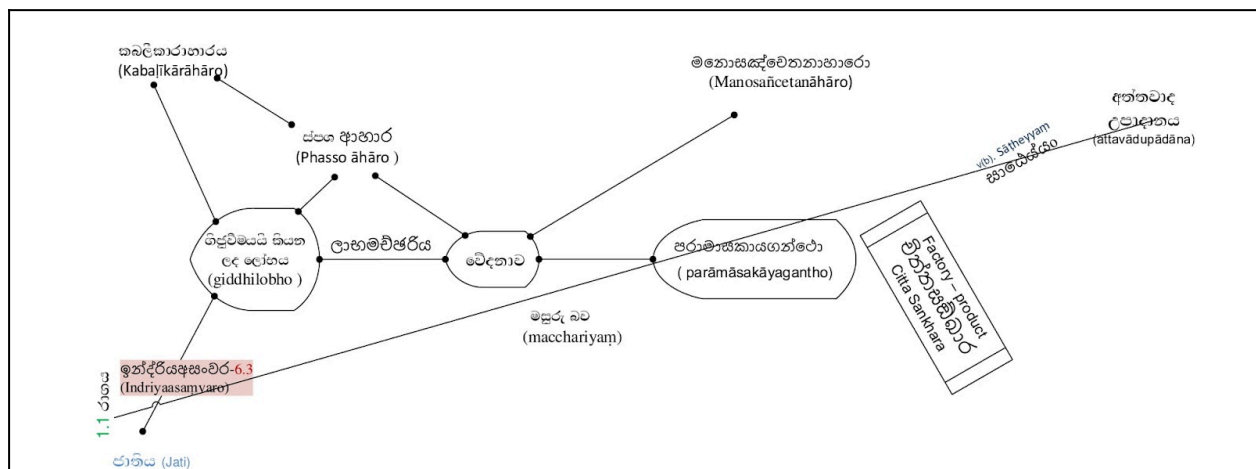
දැන් ඊට පස්සේ දැන් අපි එනවා එකොළොස් වෙනි රවුම, උද්ධව්වය. උද්ධව්වය අර කිව්වේ, උද්ධව්වය වූයේ මොකක් නිසා ද, අර රෝගී සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගැනීමෙන් කියන එක නේ ද? හයහෙරව සූත්‍රයේ නේ අපි මේ හරියේ කළේ.

එතකොට දැන් බලන්න මෙතන තියෙනවා උඩ triangle එකක්, මෙතැන කෙළවර මිද්ධය, මේ පැත්තේ දැන් මෙතන උද්ධව්වය ඇති වෙලා තියෙනවා, මේ සංස්කාරවලින්. මෙතැන උඩ විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණයෙහි ඒන ස්වභාවය තියෙන්නේ. දැන් මතක ද මේ උද්ධව්වය මගින් තමයි maintain කරනවා කියන එක කිව්වේ නේ ද. ඒ කිව්වේ අර 5, 6, 7 මතකයි නේ. ඒ කියන්නේ අර ධාරාව පල්ලෙහාට ආවා, අර රෝගී කතාවෙන් වෙන එක, ඊට පස්සේ අර උද්ධව්වයෙන්

තමයි අපි maintain කරගන්නේ කියන එක. එතකොට ඉතින් අර ඒ අවස්ථාවේ නම්, ඉතින් රහතන් වහන්සේ එතැන දී මාව නැවැත්වුවා,

ඒ අවස්ථාවේ දී නම් අර කුඤ්ඤයට ම වැදිලා තියෙන්නේ. එතෙතට වෙනකම් ම මේ මනසේ ඇවිල්ලා තියෙනවා බොහොම සැරට. ඒ සංස්කාර, ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා දැන් ඔතනින් ඊළඟට එන්නේ අර අවුපසන්තචිත්තය, උඩ එකයි මේකයි සමාන කරගන්න බැහැ හදන්න බැහැයි කියන තත්වට තමයි මනස ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතැනින් ඒ භාවනාව නැවැත්වුවා. මේ ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මේකේ දැකපු තව දෙයක් තමයි අර මළ සිරුරක ඔක්කොම පණුවෝ කට වටේ ම මේවා මේවා වෙලා. ඒ අවස්ථාවේ දී මනෝමය කායකින් ඉඳල බලලා, ඒත් අපි යනවා නේ, ජේතවද, රෝගීයි, ටීනයි, ඔක්කොම තියෙනවා, මං ඒක දැක්කා. ඒත් ගිහිල්ලා ඉපදෙනවා. අන්න එතැන තමයි මහ ම තුවිෂයි කියන්නේ. අර මාන අගයන් එක්ක තමන් බලන්න ඕනේ, මේකේ අර රවුම් එක්ක එනවා කියන එක, අර A, B ඒ points එකත් එක්ක.

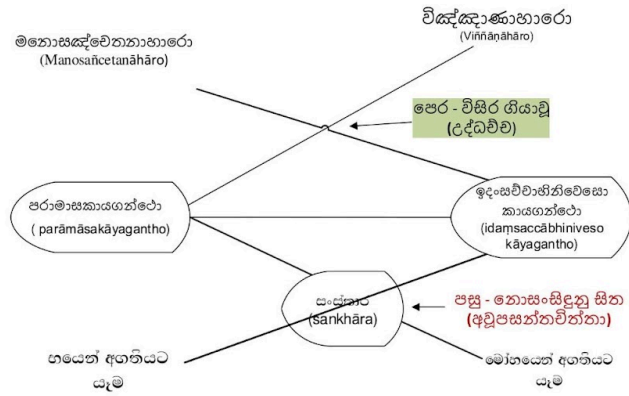


භවාසවයේ ලක්ෂණය (bhavāsavassa lakkhaṇa)

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



විසිර ගියාවූ (උද්ධතා), නොසංසිදුනු සිත (අවුපසන්තචිත්තා)



- උද්ධච්ච වූයේ කෙසේද? රෝගි සංඥාව මගේ යැයි ගැනීමෙනි. මේ නිසා පෙර සංස්කාර වූයේය.
- නොසංසිදුනු සිත (අවුපසන්තචිත්තා) වූයේ කෙසේද? ආදාන ලද සංස්කාර පෙර හා සමානව නොපවතින නිසා අවුපසන්ත චිත්තය ඇතිවේ. රූපය ස්පර්ශ කරන ලද්දාවූ චිත්තයක ජරාව නිසා ඇතිවූ ව්‍යාධි ස්වභාවය ඇත.

24/01/2015 - තණ්හා භාවනා

Tanhā Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව අපි සිහි කළා, ඒ පුජාවෙන් පස්සේ.

මම ඊයේ පෙරේදා කරපු භාවනාව ම තමයි මම ආපහු නැවතත් කළේ. ඒ භාවනාවේ දී මම බැලුවේ, දැන් අපි මනුස්සයෙක් දිහා බලනකොට අපි හිතමු බබෙක් එහෙම නැත්නම් තරුණ එක්කෙනෙක් දිහා බලනකොට කෙනෙක්ගේ එකපාරට ම මේ සිත මේ සුභයි කියලා යන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඇයි අපේ සිත එහෙම ඒ විදිහට යන්නේ? ඒ කියන්නේ අපි ප්‍රඥාවෙන් යුතුව බැලුවොත් එහෙනම් අපි දන්නවා මේ මලකඩ කාපු යකඩ ඇණයක් වාගේ දිර දිරා යන්නා වූ දෙයක්, ඒක කවදාවත් හොඳ වෙන්නේ නැතෙයි කියන එක, ඒක අපි දන්නවා. නමුත් අර මනුස්සයෙකුට එනවා මේක මේ අල්ලා ගන්නා වූ ස්වභාවයක්. ඒක හේතු වෙලා තියෙන්නේ අපි මේක නිතර ම කරකවන ගමන් තමයි අපි බලන්නේ. කරකවන ගමන් බලනවා කියන එක තමයි ප්‍රශ්නය කියන එක එතැන තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් අපි බැලුවොත් එහෙම ඔය කාමච්ඡන්දය කියන එක, කාමච්ඡන්දය කියලා කිව්වහම අර ජරාවට තියෙන කැමැත්තයි කියලා අපි හොයා ගන්නා නේ. එතකොට ඒ ජරාවට තියෙන කැමැත්ත ඒ කියන්නේ කාමච්ඡන්ද රේඛාව අපි දික් කළොත් යන්නේත් කෙළින් ම ජරාවට. අනෙක් පැත්තේ අපි දන්නවා පදුට්ඨමනසඝිකප්පය ඉඳන් අපි එනවා නේ, ඒක දික් කළහමත් එන්නේ ජරාවට. එතකොට V shape එකට ම ඕක ජේනවා අපිට ජරාවට ම තමයි මේක යන්නේ කියන එක. ඉතින් ඒකත් එක්ක ම අපි හොයා ගන්නා ඒ ජරාවට යෑම කියන එකට තමයි අපි මෙතැනින් කැමති වෙලා තියෙන්නේ එහෙනම්, ඒ රූපයේ ජරාවට. අනෙක් පැත්තට ගත්තහම සංස්කාර, අර පල්ලෙහා සංස්කාර කොටුව බැලුවහම එතැනින් අපි තේරුම් ගන්නා ඒ සංස්කාරයන් නිසා විඤ්ඤාණය සකස් වීම කියන එක තියෙනවා.

කාම සඤ්ඤාව කියලා කියන්නේ, රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා කාම සඤ්ඤාව කියලා කියන්නේ සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මයි කියන එක. එතකොට ඒ සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මට මෙයා කැමැත්ත තියෙනවා. ඉතින් ඔතනදී, ඔතන තව ධර්ම කාරණා ඉතින් ගොඩක් සම්බන්ධ වෙලා එනවා ඔය රූපයටයි, රූපයත් කාම සඤ්ඤාවත් කියන දෙක ම දුකයි කියලා නොදන්නා බව නිසා තමයි අපි මේ කරකැවීම කියන එක කරන්නේ. ඉතින් එහෙම කරලා ඒ පුද්ගලයා දැන් බලන්න විඤ්ඤාණය කාම සඤ්ඤාවෙන් අපි එතැන රූපය දන්නෙත් නැහැ කාම සඤ්ඤාව දන්නෙත් නැහැ, දෙක ම දුකයි කියලා දන්නේ නැහැ, දැන් අපි කරකවනවා කියන එක කරනවා,

කැරකෙව්වහම මොකද වෙන්නේ? සංස්කාරයෙන් විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණය මැරීලා වැටෙනවා. මරණය කියන එක සිද්ධි වෙනවා. රූපය කෙළවර තියෙන්නේ ජරාව පැත්ත, අර කෙළවර මරණය කියන එක. එතකොට මරණය ඇති වුණා නම් අපිට එහෙනම් පරිදේවය, පරිදේවය ඉඳන් සෝකය, සෝක දෝමනස්ස ඔන්න ඔය පැත්තට අපි ගමන් කරනවා කියන එක, ධාරාව ගමන් කිරීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා.

එතකොට දැන් ඒ තත්වෙට අපි එනවා කියලා කියන්නේ ඔතන ධර්මය තව වුට්ටක් ගැඹුරට යනවා, ඒක පරිස්සමින් බලන්න ඕනේ අර සබ්බාසව සුත්‍රයත් එක්ක. ඒකෙදි අපි ඉගෙන ගත්තා නේ 4.2 කියලා කිව්වහම අර එතැන මරණය ඊට පස්සේ 4.3 කියලා කියනකොට වේදනාවේ ජරාව, ඊට පස්සේ 5.3 කියලා කියනකොට අපි කිව්වා සඤ්ඤාවේ ජරාව දැන් ඊට පස්සේ අර පල්ලෙහාට යනවා 7.7 කියලා කියන්නේ සංස්කාරයේ ජරාව.

එතකොට මෙන්න මේ වගේ ජරාවට පත් වුණා වූ දේකින් තමයි අපි මේ විඤ්ඤාණය සකස් කරන්නේ, ඉතින් 7.7 කිව්වහම බලන්න ඔක්කොම රූපයයි, වේදනායි, සඤ්ඤායි සංස්කාරයි ඔක්කෝම ජරාවට පත් වෙලා. අන්න ඒ සංස්කාරයෙන් අපි ඒත් විඤ්ඤාණය හදනවා, ඒක නේ රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ ටීනමිද්ධි අවස්ථාවේ දී මේක දුවනවා කියලා. එතකොට ඒත් අපි කරකවනවා. එතකොට අපි ඔය තත්වෙටත් පත් වෙලා කරකවනවා කියලා කියන්නේ අපි අට වෙනි රවුමට ආවා 7.7 පැත්තා දැන් අට වෙනි රවුමට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ටීනමිද්ධි අවස්ථාවට තමන්ගේ ඇති වෙලා තියෙනවා කියන ස්වභාවය කියන එක තමන් දන්නවා. ඒ අවස්ථාවේ දීත් අපි කරකවමින් පවත්වනවා කියන එක මේක.

එතකොට මේක නිසා ඒ කියන්නේ අඤානභාවය දුකයි කියලා කියන එක දන්නේ නැහැ, රූප වශයෙන්වත්, වේදනා, සඤ්ඤා සංස්කාර වශයෙන් එකකින්වත් දුකයි කියලා දන්නේ නැහැ. ඉතින් අඤානභාවය, ඤානය නැතිකම කියන එක නිසා තමයි අපි මේ කරන්නේ. එතකොට දැන් බලන්න අපි දැන් උඩින් දැන් කරකවන එක නැවැත්වූවා කියලා හිතන්නකෝ, රූපය අල්ලලා කරකවන්නේ නැහැ අර කාම සඤ්ඤාව නිසා සංස්කාර නිසා අපි කරකවන්නේ නැහැ කියමුකෝ. මතක ද අර සබ්බාසව සුත්‍රයේ අර උඩිනුයි යටිනුයි කරකැවීම කියන එකට ඔය දෙක සම්බන්ධ වෙනවා. ඔය දෙක නැතෙයි කියලා හිතන්න. ඒත් අපි ඉගෙන ගත්තා මේ hub එක මැද්දෙන් තියෙන එක කරකවනවා කියන එක.

ඒ කියන්නේ තණ්හාව කියලා කියන්නේ අට වෙනි රවුමේනුත් පස්සේ අත හරින්නේ නැහැයි කියන එක නේ, බලන්න මේක ගැඹුරු අර්ථයක් තියෙනවා. අට වෙනි රවුමේනුත් පස්සේ මේක කරකවලා මෙයාට ජේනවා රූපයත් ජරාව, වේදනාවත් ජරාව, සඤ්ඤාවත් ජරාව, සංස්කාරයත් ජරාව, ඒත් අත හරින්නේ නැහැ. මොකක් හරි

අල්ලාගෙන දැවීම කියන එක එතැන තියෙනවා. ඉතින් එතැන දී මට හොඳට ගැඹුරට තේරුණා, මේ රූපයත් එක්ක කැරකුවේ නැති වුණාට, සංස්කාරය නිසා කැරකුවේ නැති වුණාට අර මැද්දේ **hub** එක නිසා මේක කැරකෙනවා. ආන්න එතැන දී තමයි මට හොඳට ම තේරුණේ තථාගතයන් වහන්සේ කිව්වේ තණ්හාව නිසයි දුක්ඛය ඇති වෙන්නේ කියන එක. ඒක ගැඹුරට තේරෙනවා මේ අවස්ථාව වෙනකොට. තණ්හාව නිසයි මේ දුක්ඛය, චතුරාර්ය සත්‍යයේ ඒ ධර්මය.

එතකොට දැන් මෙන්න මේ තත්වයට, තමන්ගේ තණ්හාව නිසා මේක කැරකෙනවා කියන එක තමන් තේරුම් ගත්තහම තමන්ට ජේනවා එහෙම නම් අර සබ්බාසව සූත්‍රය වගේ උඩින් අපි කරන්නා වූ ක්‍රියාවලිය එහෙනම් වේතනාව, පල්ලෙහා සංස්කාර නිසා අර භය අගතියට යන්නා වූ ඒ ක්‍රියාවලිය තමන්ට ජේනවා. මැද්දේ පරාමාසය කියන එක **hub** එක, ඒක නිසා කියන එක. දැන් ඉතින් ඕක බැලුවහම හරියට මෙතැන 4 සලකුණ එනවා. 4 සලකුණ එන්නේ දෙපැත්තට, මේ පැත්තට වේදනා, අනෙක් පැත්තට ඉදංසච්චයට, පරාමාසය මැද්දේ කියන එකයි. එතකොට අපි දන්නවා නේ 4 සලකුණට අපි භාවනා කරන ක්‍රමය මොකක් ද කියන එක. ඒකෙදි අපි භාවිතා කරනවා ඉද්ධිපාද හතර, එතකොට අපි මුලින් ම කල්පනා කරන්න ඕනේ විරිය ඉද්ධිපාදය කියන එක.

විරිය ඉද්ධිපාදයේ දී අර ඉදංසච්චයට එන කෙළවර ගැනයි අපි කතා කරන්නේ. ඒක හරහටයි දැන් තියෙන්නේ. දැන් විරිය ඉද්ධිපාදය, ඉදංසච්චයට, ඉදංසච්චයේ දී අර සංස්කාර කියන ඒවා නිසා අපිට එන්නා වූ ප්‍රශ්නය අපි අත හරින්න ඕනෑ. සංස්කාරයන් නිසා මගේ වෙනවා කියන එක. ඊළඟට ඒ වගේ ම ඕගොල්ලෝ දන්නවා ඊළඟට දෙවෙනි විරිය අර අත්තා නොවෙන්න, තුන් වෙනි විරිය අර රූපය කියන එක ස්පර්ශ නොවෙන්න. අන්න එතැන දී ඕගොල්ලෝ එනවා ඡන්ද ඉද්ධිපාදයට.

එතකොට වේදනාවේ කෙළවරේ තියෙන්නේ ඡන්ද ඉද්ධිපාදයෙන් නැති කරන්නා වූ දේ. රූපය ස්පර්ශ වුණා, වේදනාවට ආවා එතැනින් ඇති වෙන්නා වූ එක. එතකොට ඔය රහතන් වහන්සේ මට අද කියලා දුන්නා ඔය වේදනාවයි, රූපය ස්පර්ශ වෙලා ඇති වෙන වේදනාවයි, ඒ කියන්නේ රූපයයි, රූපය නිසා ඇති වෙන ප්‍රතිඵලයයි. එතකොට බලන්න ප්‍රතිඵලය කිව්වහම රූපයයි, වේදනාවයි, තණ්හාවයි ආන්න ඒක නොවෙන්න තමයි ඡන්දය කියන එක ඒකෙදි භාවිතා කරන්නේ අපි.

එතකොට මෙතැන දී ඒක ම තමයි අපි විත්ත ඉද්ධිපාදයට අපි ගමන් කරන්නේ. වේදනාවට **react** කරන්නේ නැහැයි කියන එක තමයි අතන විත්ත ඉද්ධිපාදයට යන්නේ, දැන් ඉතින් එතනින් ආවා අපි විත්ත ඉද්ධිපාදය කියන එකට.

ඒ විත්ත ඉද්ධිපාදයට ආවට පස්සේ එතන විත්ත ඉද්ධිපාදය මොකට ද අපිට? ඒ විත්ත ඉද්ධිපාදය භාවිතා කරන්නේ අපි සෝක පරිදේවයන් කියන ඒවා ඉක්මවන්න, බලන්න

සෝක පරිදේවයන් ඉක්මවන්නේ නැත්නම් අර පල්ලෙහායින් අර අපේ සංස්කාරයන් නිසා විඤ්ඤාණ මැරිලා පරිදේවයෙන් සෝකයට, සෝකයෙන් අපි දෝමනස්සයට ගිහිල්ලා ආපහු අර ක්‍රියාවලිය කරනවා. දැන් මෙතැන ටිකක් අර ගැඹුරට බැලිය යුතු ධර්මය තමයි සබ්බාසව සූත්‍රයේ, ඒකෙ කෙළවරට යන්න ඕනේ. දැන් අපි අර මෙතැන සෝකයේ තියෙන එක, කියන එකට එතකොට අපිට කියන්න පුළුවන් ඕක 4.4 කියලා, හතර රවුමේ හතර, ජාතියත් 4.4 මේකත් 4.4.

ඒක සල්ලයක් නේ 4.4 ඉඳන් 5.4ට යනවා. ඉතින් 4.4 ඉඳන් 5.4ට යනකොට එයා එනවා දොමනස්සයට, මේක propel වෙච්චි එන්නේ, එතකොට 5.4 ඉඳන් දෝමනස්සය ආපහු දැන් සෝකය 5.4, 6.4 වෙනකොට දැන් දෝමනස්සය ඉඳන් ඒ පාර 6.4, 7.4 වෙලා එයා යන්න යනවා අර උපායාසය කියන එකට. එතකොට මේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මේක නොවෙන්න, මේ සෝක පරිදේවයන් කියන ඒවා ඉක්මවන්න, අපි ආපහු හැදුවහම ආපහු පරිදේව වෙනවා, සෝක පරිදේවයන් ඉක්මවන්න තමයි අපි අර විත්ත ඉද්ධිපාදය කියන එක අපි භාවිතා කරන්නේ. එහෙනම් හතරේ පල්ලෙහා කැල්ල. දැන් උඩ විමංසා ඉද්ධිපාදය කියන එක අපි භාවිතා කරනවා අර වේතනාව නිසා නොවෙන්න, වේතනාව මගේ කියලා අරගෙන අත්තා වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා නේ, අන්න ඒක නොවෙන්න. අන්න ඔතන ඔය ඉද්ධිපාද 4 ඕගොල්ලෝ ඔය විදිහට බැලුවහම ඡේනවා ඕක ඇවිල්ලා අර diamond එකේ කෙළවරවල් හතර නේ.

එතකොට ඔය පාරිසුද්ධිපධානියඬිගයන්ගේ හතර edge එක හැටියට එනවා මේක අර node එක vertice එකට තමයි මේ හතර එන්නේ කියන එක තියෙනවා. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

එක කොටසක් කියන්න අමතක වුණා. ඒ ඒකෙ අර තණ්හාවෙන් කරකවන කැල්ල දැන් ඒ අවස්ථාවේ දී මං අර කිව්වේ දැන් අපි රූපය නිසා උඩින් කරන්නේ නැති කතාවක් තියෙනවා, සංස්කාර නිසා කරන්නේ නැති කතාවක් තියෙනවා, hub එකෙන් විතරක් කරනවා කිව්වා නේ ද? ඒ hub එකෙන් විතරක් කරනවා කියන එක හරියට ඕගොල්ලො දන්නවා නේ ඔන්විලි පදිනවා කියන එක. ඔන්විලි පදින මනුස්සයා කොහොම ද ඔන්විල්ලාව පදින්නේ. මුලින් පයින් ගහලා අරක නග්ග ගත්තා කවුරු හරි තල්ලු කරලා හරි. ඊට පස්සේ මොකද කරන්නේ, අර උඩට ගියාට පස්සේ ඒ මනුස්සයා කකුල මෙහෙම දිග හරිනවා නේ ද? දන්නවා නේ අර, ඒ වේදනාව සඳහා මේකේ හරි සැපක් කියලා කකුල දිග හැරලා ඒ විදිහට නමලා තමයි ඒක කරන්නේ, ඡේනවද අර මොකක්වත් රූපයක් මේවා කරන්නේ නැති වුණත් අර විදිහට රූපයත් හා සම්බන්ධයක් තියෙනවා මේක කරන්නේ නැති වුණාට. ආන්න ඒ වගේ දෙයක් තමයි.

අන්ත ඒ වෙලාවේ තමයි මට තේරුණේ අර තණ්හාව නිසා තමයි මේක තියෙන්නේ කියන එක, පවතින්නේ කියන එක.

මරණ ධර්මය (මරණධම්ම)

3 වන රචුමේ 3 වන පියවරේදී (3-3), රූපයේ ජරා ධර්මයට යටත් විය. 4 වන රචුමේ 3 වන පියවරේදී (4-3), වේදනාවේ ජරා ධර්මය වේ. මෙහිදී අප රෝගී වී ඇත (3-6 රූපය නිසා ව්‍යාධි වූ බව සිහි කරන්න). යමක් කැඩුණ විට, මම හොඳ එකක් හදම් යැයි සිතයි. පලාසය භාවිතා කර නැවත විඤ්ඤාණය සාදයි. මේ ආකාරයට 4 වන රචුමේ 4 වන පියවරේදී (4-4) ජාතිය ඇතිවේ.

- (4-3) වේදනාවේ ජරා ධර්මය, (4-4) ජාතිය. එසේ නම්, මරණය කුමන රචුමේ දී සිදුවෙයිද?
- (4-2) දී මරණය. එසේ නම් අපි නිත්‍යය යැයි ගෙන ඇත්තේ විඤ්ඤාණයේ මරණය හේද?
- 2 වන රචමේදීත් මරණය සිදුවේ. එය රූපය නිසා වන මරණයයි.
- (4-3) වේදනාවේ ජරා ධර්මය, (4-4) නැවත ඉපදවීම. (4-6) වේදනාවේ ව්‍යාධිය. මෙය 'අකමැති දෙය හා එක්වීම වන්නේය' (අප්පියෙහි සම්පයොග).

4-4
ජාති

5-3
ජරා

4-3
ව්‍යාධි

4-2
මරණ

7-7
උපායාසි

4-7
පියෙහි
විජ්ජයොගො

4-6
අප්පියෙහි සම්පයොග

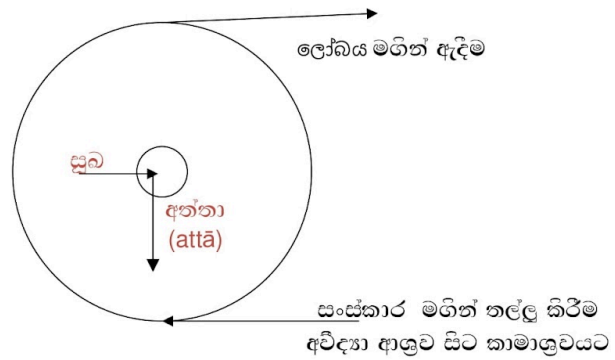
4-5
යම්පිච්ඡං න ලහති නම්පි
දුක්ඛං

අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීමට පෙර කාමාශ්‍රව වීම සිදුවිය. 4-4 න් පසුව කාමාශ්‍රව, 5 වන රවුමෙන් පසුව භවාශ්‍රව විය. 8 වන රවුමෙන් පසුව දිට්ඨි ආශ්‍රව විය. 10 වන රවුමෙන් පසුව අවිද්‍යා ආශ්‍රව විය. දැන් දහරාව ගලයි, රෝදය කැරකුවේ.

- කැරකැවෙන්නාවූ රෝදය තණහාව ලෙස දැකිය යුතුය.

අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම කාමාශ්‍රව වලින් සිදුවිය. දැන් කැරකැවෙන්නාවූ රෝදය, ගලන්නාවූ දහරාව, පැවත්වීම කාමාශ්‍රව සහ අනෙකුත් ආශ්‍රව මගින් සිදුකරයි.

- ස්ථාන දෙකකින් අදින සහ තල්ලු කරන බොස් ගෙඩිය (center hub) සහිතවූ රෝදයක් ගැන සිතන්න.



- කාමාශ්‍රව සිට භවාශ්‍රවයට කෙළින්ම සම්බන්ධතාවයක් නැත. දැන් මෙය වැටහේ.
- රෝදය කැරකැවෙන විට, භවාශ්‍රව නිසා ඇතිවූ සංඥා කොටස් ආශ්‍රවයට එකතු කරයි.
- ආශ්‍රව නැතිනම් දහරාව නොගලයි.

25/01/2015 - මිච්ඡාදිට්ඨි භාවනා

Micchādītṭhi Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කලා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළමු වෙනි ශ්‍රේෂ්ඨතම වූ බුදුපියාණන් වශයෙන්, ලෝකයේ සිත සුව පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා මේ විදිහට ඒ අග්‍ර බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉඳන් පටන් අරගෙන අනෙක් බුදුපියවරු සිහි කරලා, දාහතර නම ම සිහි කලා.

එතකොට මම, මට කලින් ම කිව්වා ඔය නන්දි කියලා භාවනාවක් අපි, 15 වෙනිදා කරලා තියෙනවා අගෝස්තු මාසයේ, නන්දි භාවනා 2, ඒක පොඩ්ඩක් බලන්නයි කියලා. ඒකේ තියෙන්නේ අර ලෝභය නැති කරමිනි කියලා කිව්වහම, ලෝභය කියන එක අපි දන්නවා, අභිජ්ඣා කියන එක තියෙනවා නම් ලෝභය කියන එක ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ අභිජ්ඣා තියෙනවා නම් නන්දිය කියන එක ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ ඉතින් අපි දන්නවා ඔකේ ඔය වට ගාන ගිහිල්ලා, ඒ වට අටක් එහෙම ගිහිල්ලා නම වෙනි රවුමේ දී අපි ටීනමිද්ධ අවස්ථාවේ දීත් අපි අර තීරණය ගන්නවා, සුභයි කියන එක අරකට ඇදෙනවා ඉදංසච්චයට යනවා කියලා. ඉතින් ඒකෙදි තේරුම් ගත්තා ඒ නන්දිය වෙන්න නම් ඉතින් අපිට මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක තියෙන්න ඕනේ, අභිජ්ඣා වෙන්න නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක තියෙන්න ඕනේ. එතකොට ඒ විදිහට අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්නපු විදිහට ඒක නොවෙන්නයි කියලා කලින් භාවනාව කරලා තියෙනවා.

දැන් අද භාවනාවේ දී කළේ දැන් අපි බැලුවොතින් එහෙම ඔය නන්දිය වෙන අවස්ථාව වෙනකොට 7.7 වෙලා නේ. 7.7 වෙනවා කියන අවස්ථාවේ දී අපිට ජේනවා මේක මේ ධාරාව පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ගලාගෙන එන හැටි. අපි දන්නවා නේ 4.4 ඉඳන් 5.4 වෙලා තමයි ඒ කියන්නේ අර සෝකයේ සල්ලය තියෙනවා නේ, අන්න ඒ වෙලාවේ දී තමයි ඔය 5.3 එහෙම වෙන්නේ, සඤ්ඤාව ජරාව කියලා ගන්නවා.

එතකොට ඊට පස්සේ අපි ඒ සෝකයේ ඉඳන් අර දෝමනස්සය කියන කොටසට ඇවිල්ලා. ඉතින් ඊට පස්සේ අපි දෝමනස්සයේ ඉඳන් දැක්කා 5.4 ඉඳන් 6.4ට යනවා. අන්න එතකොට තමයි push වෙලා යන්නේ ජාතියට. ඒ 6.4ත් ජාතිය. එතකොට අපි ඒ වෙලාවේ දී කියනවා ඒ රූපයයි වේදනාවයි දෙක ම නිසයි ඒ ජාතිය කියලා. ඒක real. අර 2.4ත්, එතැන real ගතිය තියෙනවා රූපයත් එක්ක. මෙතැන ආපහු රූපයයි, වේදනාවයි දෙක ම නිසා ඇති වෙන එකේ real එකත් තියෙනවා, අර 4.4 දී ජාතිය fake. මොකද වේදනාව විතරයි, substance එකක් නැහැ.

ඊට පස්සේ දැන් අපි ඊට පස්සේ ඉගෙන ගත්තා, ඒ 6.4, 7.4 බවට පත් වෙනවා කියලා. ඊට පස්සේ තමයි 7.7 වෙන්තේ කියන එක. එතකොට එහෙම නම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා 6.4 ඉඳන් 7.4, 7.4 ඉඳන් 8.4 වෙනකොට තමයි 7.7 මැද්දේ තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ වට දෙකක් එතැන යන්න ඕනේ. ඒ වට දෙකක් යනවා කියන්නේ ඒ 8.4 ආවා නම් අපි ආවා දුක්බය කියන තැනට. දුක්බය කියන එක 8.4 කියන තැන ලියන්න ඕනේ, ලකුණු කරගන්න ඕන.

දැන් බලන්න එහෙම නම් මෙතැන gap එකක් තිබුණා දෙකක්. දැන් මේ වටවල gap දෙකක් තිබුණා කියලා ජේනවා, ඇයි ඒ 6.4, 5.4 ඉඳන් 6.4 වෙනකොට ජාතිය. 6.4, 7.4. 7.4, 8.4 කියන එක තියෙනවා. අපි ඕක පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියමු, දැන් gap දෙකක් තියෙනවා කියන එක. දැන් මට භාවනාවේ දී ආවේ, දැන් මම ආපහු කලින් භාවනාවේ එක apply කළා.

දැන් මට අහිච්ඤා කියන එක ඇති වෙලා තියෙනවා නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක තියෙන්න ඕනේ. එතකොට 8.4 කිව්වහම දුක්බය. එතකොට එහෙම මුළු දුක්බය ම අපි mark කරලා ඉවරයි, ඒ රවුම වෙනකොට. දැන් 8න් පස්සේ නේ අපි ජීනමිද්ධයට එහෙම යන්නේ. එතකොට මුළු දුක්බය ම mark කරලා ඉවරයි.

එතකොට දැන් මම කියනවා අහිච්ඤා වෙන්තේ මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා. මොකක් ද මිච්ඡා දිට්ඨිය? මේක සම්පූර්ණයෙන් ම දුකයි කියලා දන්නේ නැතිකම. අර 8.4. අන්න ඒ වෙලාවේ රහතන් වහන්සේ “සාධු සාධු” කිව්වා. ඒ දක්වා දුක්බය ඇවිල්ලා, ඒත් මේ මනුස්සයා මේක මිච්ඡා දිට්ඨියක් වෙලා තියෙනවා, ඒ කියන්නේ දුක්බය දන්නේ නැහැ, ඒක නිසා අහිච්ඤා වෙලා අපි මේක කරනවා. ජීනමිද්ධ අවස්ථාවේ දීත් අපි දුවනවා නේ.

දැන් ඕක ඔය විදිහට බලලා ඊට පස්සේ මම කල්පනා කළා, ඒ රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කිව්වා, ඕක නවත්වලා, මම කල්පනා කළා ඇයි මෙතැන රවුම් දෙකක් gap එක. 5.4 6.4 වෙනකොට අපි ජාතියට ආවා. දැන් 6.4, 7.4. 7.4, 8.4 වෙලා තමයි අපිට වෙන්තේ. එතකොට රවුම් දෙක මොකද? අපි දන්නවා අපි ආවට අතන සෝක සල්ලය නිසා අපි මෙතැනට ආවට, ඒ ජාතිය කියන එක දක්වා අපි එතැනට ආවට, මේක රාග සල්ලයෙන් උඩට ගෙනියන්න ඕනේ රූපයට. එතැන සල්ල දෙකයි, දැන් තමන් සෝක වෙලා ඉන්නවා මදිවට රාගයකුත් තියෙන්න ඕනේ මේක ඉස්සරහට ගෙනියන්න කියන එක. අන්න ඒක තමයි මට තේරුණේ.

ඒ කියන්නේ අර නන්දිය දක්වා අපි ආවා. අර 7.7 නන්දිය කියලා කිව්වේ. එතකොට 7.4 ඉඳන් මේක උස්සගෙන යනවා උඩ රූපය දක්වා අර සල්ලය විසින් ගෙනියනවා. ඒ කියන්නේ මේ සෝක වෙලත් මේ මනුස්සයා මේක රාගය අත හරින්නේ නැහැ නේ.

අර වස්තුවට තිබෙන්නා වූ එක, ඒකෙ subtle difference එකක් තියෙනවා ඒ දෙක අතර.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/01/2015 - තණ්හා නිරෝධ

Tanhā Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළමු වෙනි ශ්‍රේෂ්ඨතම වූ බුදුපියාණන් වශයෙන්, ලෝකයට සිත සුව පිණිස වැඩ වාසය කරන්නේ ය, කියලා මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කළා.

මම භාවනාව කරන්න පෙර ම, රහතන් වහන්සේ කිව්වා, මතක ද අපි බැලුවා නිකාමයමානා, ලාභසක්කාරසිලොකං නිකාමයමානා කියලා අපි බලලා තියෙනවා නේ, ඒකේ ලාභ සත්කාර කියන එක ගත්තහම අපි දන්නවා අර area 1 එකේ ලාභයි කියලා ගන්න එක. ඊළඟට නිකාමයමානා කියලා කිව්වහම අර වේදනාවෙන් වේතනාව, වේතනාවෙන් පරාමාසයට එනවා කියන එක. එතකොට අපි ඒ කැල්ල අපි කිව්වා තණ්හාව කියලා. ඊට පස්සේ වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට එන කැල්ලට කිව්වා, ඒ තණ්හාව වීමට තියෙන කැමැත්ත කියලා, නේ ද?

එතකොට දැන් බලන්න ඊයේ භාවනාවේ කෙළවර. ඊයේ භාවනාවේ කෙළවර අපි ආවා, 6.4 වෙනකොට ජාතිය කියලා, ඊට පස්සේ අපි පෙන්නුවා අර සෝක සල්ලයෙන් තවත් කරකැවෙනවා, එයා 6.4, 7.4 වෙනවා. 7.4, 8.4 වෙනවා. එහෙම නේ උඩට යනවා කිව්වේ.

6.4, 7.4 වුණාට පස්සේ 7.5 මොකක් ද? 7.5 කියලා කියන්නේ අපි අත්තා කියලා ගත්තා රූපය ලාභයි කියලා. අන්න එයා ඉන්නේ අර ලාභසක්කාරසිලොකං කියන කතාවේ තමයි එයා ඉන්නේ. ඊළඟට අපි එනවා 7.4 වුණාට පස්සේ 7.5 වුණා. දැන් 7.7 දක්වා ආවා. දැන් බලන්න ඒක, ඕක පිළිවෙලට එනවා නේ ද? දැන් 7.4 කියන්නේ පරාමාසය, 7.5 කිව්වේ අත්තා, 7.6 දිට්ඨි අනුසය, ඊට පස්සේ 7.7 වෙනකොට නන්දිය. ඊට පස්සේ අපි ආවා 8.1. 8.1 කිව්වහම ධම්මච්ඡරියෙන් වේතනාවට යන එක. ඊට පස්සේ 8.2 කිව්වහම පදුට්ඨමනසඛිකප්පයෙන් එනවා එතැන පරාමාසයට නේ ද. එතකොට ඒක තමයි අපි ඊට පස්සේ 8.3 වෙනකොට අන්න වේදනාව යනවා, 8.4 වෙනකොට තමයි හරියට ම අතන පරාමාසයට දක්වා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඕක ඔය විදිහට දකිනකොට, ඒ තමන්ගේ මනස, ඔළුව තමන්ට දැනෙනවා වම පැත්තයි දකුණු පැත්තයි, මෙතන හිතන්නකො ඇතුළෙන් ඇවිල්ලා නිකට, එතකොට බලන්න ඔය picture එක ම නේ ද ඔය තියෙන්නේ. හරි ම සැපයි.

ඒ කියන්නේ මේ පැත්තෙන් area 1, මේ පැත්තෙන් area 3. මේක ඇරිලා වගේ ඔහොම තමන්ට දැනෙනවා. පුදුමාකාර සැපයක් තියෙන්නේ. ඒ අර නිරෝධයට

ආසන්න අවස්ථාව. ඒ බොහොම ඒ සුබයක් සහිතව ඉන්නා වූ අවස්ථාව. ඉතින් ඒ භාවනාවේ නම තණ්හාවේ නිරෝධය කියන එකයි, දුක්ඛ නිරෝධය නෙවෙයි, තණ්හාවේ නිරෝධය කියන එකයි එතැන පෙන්නන්නේ. දැන් ඒක හැදෙන්නේ මෙහෙමයි කියලා නේ එන්නේ.

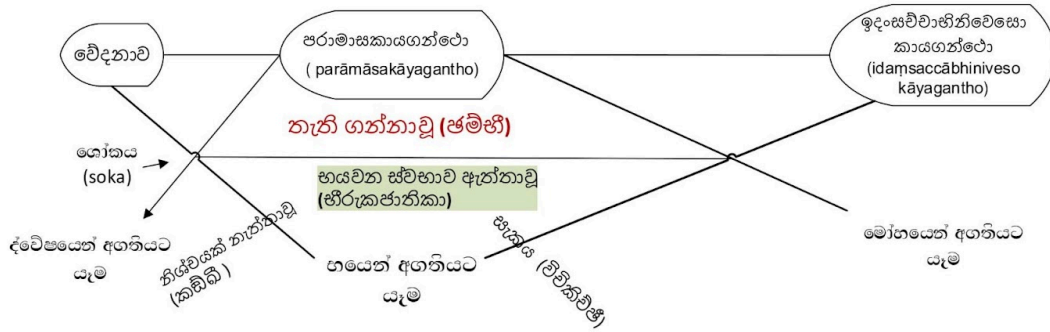
දැන් බලන්න අපිට ජේනවා 7.4, 8.4 වෙනකොට. 6.4, 7.4, 8.4 වෙනකොට අපි අතැනට වෙනකන් උස්සලා ගෙනියනවා නේ, මේක ලාභයි කියලා නේ ද? ඒ පැත්තෙන් තණ්හාව යනවා, ඉතින් ඕකේ බලන්න මුල ඉඳලා බැලුවොතින් ඕකේ ලස්සනට picture එක එනවා. මොකද ඒකේ අපි මුලින් ගන්නවා නේ අර ජම්භී භීරුකජාතිකා. ඒ ජම්භී කියලා කිව්වහම අපි අතන භය වෙනවා කියන කතාව තියෙනවා අහං සහ මමං එකට ඉදිසි ද කියලා. භීරුකජාතිකා කිව්වහම, මළාට පස්සේ මට ආපහු එකක් ලබා ගන්න පුළුවන් වේ ද. එතැන කල්පනා කරනවා නේ සැක ඇත්තා වූ මම, බිය ඇත්තා වූ මම, ඊළඟට කඩ්බී ඇත්තා වූ මම පරිදේව වූ දේවල්, පරිදේව වූ සංස්කාරයෝ නැවත සෑදිය හැකි ද? දැන් මෙයා මැරිලා මෙයාට තියෙනවා නේ මේක ආපහු හදන්න පුළුවන් වෙයි ද කියලා බයක් ඇතුළුව, මේ පිළිවෙළට තමයි මේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ පිළිවෙළට ඇවිල්ලා දැන් මෙතැන ජේනවා, මේ අන්තිමට ඒ කියන්නේ, ඒ කැල්ල ආවේ නැත්තන්, මේ මුළු frame එක ම මේක හරියට එන්නේ නැහැ.

මම මොකද භාවනාවට මුල දී ම රහතන් වහන්සේ එතැන බලන්න කිව්වා ම, මම එතැන ඒ කැල්ලත් බැලුවා. බැලුවහම තමයි මට හොඳට ම වැදුණේ භීරුකජාතිකා කිව්වහම මෙතැන ආපහු හදාගන්න පුළුවන් වෙයි ද, මෙතැන කරකවලා කළාට. ඉතින් ඒක තමයි බොහොම සැප තියෙන්නා වූ භාවනාවක් කියලා කියන්න පුළුවන් ඒක ගත්තහම.

අතින් එක මේක මෙහෙම දැනිව්ව එක හරි පුදුමයි, මේකේ තියෙන එක ම, මේ diagram එකේ තියෙන එක ම හරියට ම බෙදිලා තියෙනවා. දෙපැත්තේ කැලී දෙකට කියන එක. ඒ triangle දෙක, බෙදිලා තියෙන්නේ.

මේක තමයි මම කරපු භාවනාව.

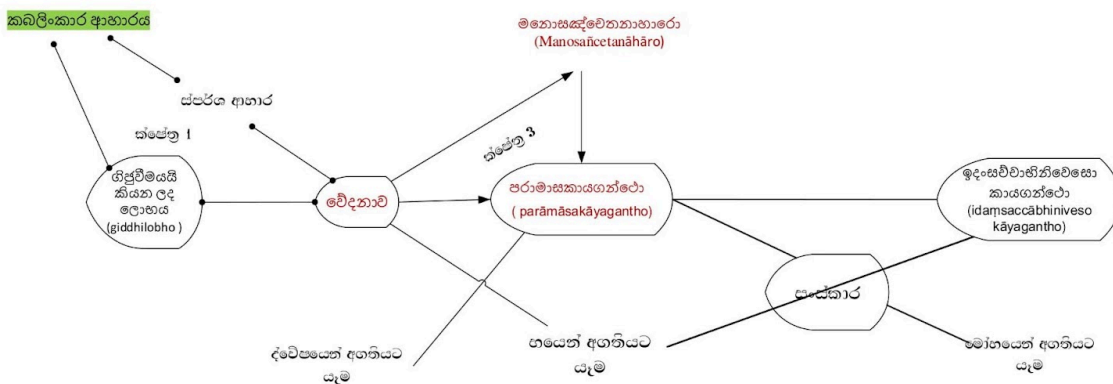
තැනි ගන්තාවු (ජමභී) සහ භයවන ස්වභාව ඇත්තාවු (භීරුකපානිකා)



- තැනි ගන්තාවු ස්වභාවය(ජමභී) වූයේ කුමක් නිසාද? අහං සහ මමං එකට සිටිද? අහං විසින් සාදන ලද ඇස, මමං නිවැරදිව භාවිතා කරන්නේද?
 - භයවන ස්වභාව (භීරුකපානිකා) වූයේ කුමක් නිසාද? සැක ඇත්තාවු මම, බිය ඇත්තාවු මම, තිශ්චයන් නැති මම, නැවතත් පිටිතයක් ලබයිද? ලැබුණත් පවතීද?
- භය අගතියේ සිට (කුඤ්ඤය) දෙපැත්තට දිගු කළ හොත්, එක පැත්තක් රූපයට යයි, අනෙක් පැත්ත ඉදංසච්චාභිනිවේසො කායගන්තෝට යයි .

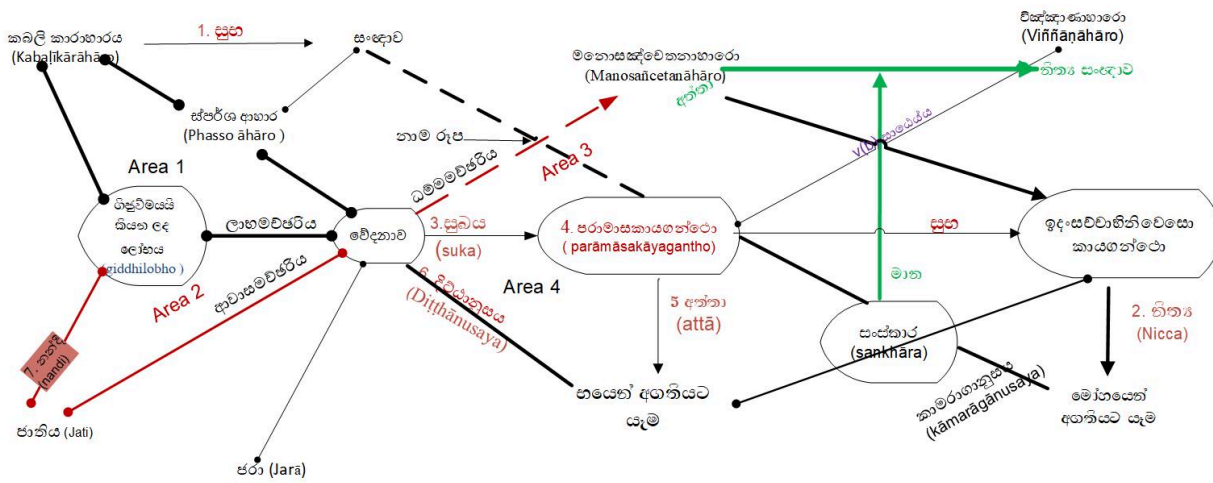
S_BhayabheravaDiagrams.pdf - Slide 11

ලාභ සන්කාර හා කීර්තිය පනත්තාවු (ලාභසන්කාරසිලොකං) සහ තණ්හාව විමට කැමැත්ත ඇති (නිකාමයමානා)



- ලාභ සන්කාර හා කීර්තිය පනත්තාවු (ලාභසන්කාරසිලොකං)- ක්ෂේත්‍ර 1 ලෙස සැලකිය යුතුය. මෙහිදී ජූපය ලාභ වශයෙන් ගනී.
- තණ්හාව විමට ඇති කැමැත්ත (නිකාමයමානා) - ක්ෂේත්‍ර 3 ලෙස සැලකිය යුතුය. වේදනාව --> චේතනාව --> පරාමාසකායගන්තෝ යන පටය තණ්හාව තුළ අඩංගු වේ.
- වේදනාව --> පරාමාසකායගන්තෝ යන කොටස තණ්හාව විමට ඇති කැමැත්ත (නිකාමයමානා).

S_BhayabheravaDiagrams.pdf - Slide 12



- 1) ක්ෂේත්‍ර 1 (Area 1) - රාගයෙන් දැවීම. පියවර 1 සිට 7 දක්වා යෑමෙන් පසුව, Area 1 වලින් Area 2 වලට යෑම සිදුවේ.
- 2) Area 2 වල ලාභමච්ඡරය සහ ආවාසමච්ඡරය ඇත. මෙය මගින් area 3 වලට යෑම සිදුවේ.
- 3) Area 3 වල ධම්මමච්ඡරය සහ වණ්ණමච්ඡරය ඇත. මෙය මගින් area 4 වලට යෑම සිදුවේ.
- 4) Area 4 වල කොසජීජය (kosajja) සහ ශෝකය (soka) ඇත.

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

27/01/2015 - සක්කායදිට්ඨි භාවනා

Sakkāyaditṭhi Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළමු වෙනි ශ්‍රේෂ්ඨතම වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ලෝකයට සිත සුව පිණිස වැඩ වාසය කරන්නේ යයි කියලා, මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට මම මුලින් පටන් ගත්තා ලෝභය නැති කරමි, ද්වේෂය නැති කරමි, මෝහය නැති කරමි කියලා. ලෝභය නැති කරමි කිව්වම අර කාමච්ඡන්දය, අපි දන්නවා දැන් කාමච්ඡන්දය කියන්නේ ජරාවට තියෙන්නා වූ කැමැත්ත, ජරා ධර්මයට. එතකොට මේක නිසා අපි දන්නවා අනික් පැත්තෙන් අපිට අර v shape එකට යනවා කියලා කිව්වේ. එතකොට පද්ධියමනසඛිකජපය ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ අපි දන්නවා අර සංස්කාර කෙළවරින් එතන බැහැගෙන එනවා හය අගතිය දක්වා. එතකොට මේක හරියට අර මොකක් හරි එකක් පදින්න pedals දෙකක් කියන එක parallel මේක එනවා වගේ.

දැන් එතකොට ඔය තත්වයට මනස ගෙනල්ලා රහතන් වහන්සේ මට මුලින් කිව්වා 12/09/2014 කාම ආශ්‍රවය කියන භාවනාව, ඒක බලාගන්න කියලා. ඉතින් ඒකෙ තියෙන්නෙ 4.4 කිව්වම එතනින් අපිට තියෙනවා ඒ කාම ආශ්‍රව කියන කතාව. ඉතින් ඔතනදි අපි දන්නවා අර ව්‍යාපන්න විත්තා පද්ධියමනසඛිකජපා කියලා, එතන තියෙනවා. ව්‍යාපන්න විත්තය කිව්වම අර වේදනාව පරාමාසයට එනවා. විපරිණාමයට පත් වෙව්ව ඒ දුක් වේදනාව, පරාමාසයට ඇතුල් වෙනවා.

ඊළඟට පද්ධියමනසඛිකජපය, අපි අර නිත්‍යයි කියලා ගත්තු සංස්කාර නිසා තමයි එතන ඒක පරාමාසයට ඇතුල් වෙන්නේ. එතකොට දැන් අපි දන්නවා ව්‍යාපන්න විත්තය හතර වන රචුමේ දී තමයි ඇති වෙන්නේ. සිතට තවම ඇතුල් වෙලා නැහැ. ඉතින් අපි මේක සුබ යයි කියලා ගන්නවා. අන්න ඒක තමයි ඒ විපරිණාමභාවය නිසා හටගත් දෙයක් ම තමයි අපි මේක සුබයි කියලා අරගෙන තියෙන්නෙ කියලා ජේනවා.

ඊළඟට අපිට ජේනවා මෙතනින්, අර නිත්‍යභාවය කියන එක පද්ධියමනසඛිකජපයෙන් පරාමාසයට ඇතුළු වීම. දැන් එතැනදි කාම ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය කියන එක මම ඒ භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළා. අජ්ඣන්තය, අල්ලීනාය කියන එක. ඒක තමයි කාම ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය.

එතකොට අල්ලිනාය කියන එක ගත්තහම, අර වේදනාව සුබ යයි කියලා හිතාගෙන අපි ඇලෙනවා. ඇතුළු වෙන්නේ මලකඩ කාපු යකඩ ඇණය නිසා ඇති වෙච්ච විපරිණතභාවයට පත් වෙච්ච වේදනාව, නමුත්, අපි සුබයි කියලා අරගෙන ඇලෙනවා. ඒක තමයි අල්ලිනාය කියන්නේ. අප්ඤ්ඤා කියන එක ඉතින් ඒකෙ, දිගට තියෙනවා ඒකෙ අර නිත්‍යභාවයක් කියන එක අඩංගුයි. ඉතින් ඒක රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවම ඒ අර්ථය තියෙනවා කිව්වා. රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ ඒක නිසා මේක වට්ට අපි යනවා. ඒ කියන්නේ අපි අර diamond shape එකට වේදනා, චේතනා, ඉදංසච්ච, භය අගති. මේක රවුමට ගමන් කිරීම විඤ්ඤාණ ධාරාව පැවැත්වීම හේතු කොටගෙන නිත්‍යභාවය ඒක ඇති වෙලා තමයි මේක තියෙන්නේ.

ඉතින් ඔය diamond shape එක ඇති වුණා නම්, ඔයගොල්ලෝ දන්නවා අර ඒ diamond shape එක දෙකට බෙදුවොත් චේතනා, භය අගති කියන විදිහට, මේ පැත්ත මම එහා පැත්ත අහං වෙනවා. ඉතින් මමංනුයි අහංනුයි මේක අස්සෙ හැංගිලා ඉන්න තැනක් දක්වා අපි බලලා තියෙනවා. පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අර blotting paper එක වාගේ රූරලා එනවා කියන එකයි තියෙන්නේ. ඉතින් එතැන දී මට හොඳට වැටහුණා, එතකොට දැන් ඔතන රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා ඕක තමයි සක්කාය කියලා කියන්නේ. සක්කාය කියන එකේ යම්කිසි ආකාරයකට අර්ථ දක්වා ඇති නම් අපි ඒක පවත්වනවා. එහෙම නම් අප්ඤ්ඤා කියලා කියන්නේ, යම්කිසි පුද්ගලයෙක් තමා යයි අර්ථ දක්වන විදිහ. තමන්ගේ මොන ආකාරයකට මේ වේදනාවන් සකස් වෙනවද, මොන path එකේ ගිහිල්ල ද තමන් ඒකට අප්ඤ්ඤා, සක්කාය වෙනවා.

මට වේදනාව මේ පැත්තෙන් මෙහෙම ඇතුල් වුණා, පරාමාසකායගන්ථයට මෙහෙම ඇතුල් වුණා, මේක ඇති වුණේ මම අඹ කාලා, මේක ඇති වුණේ මේ වගේ ස්පර්ශයන්ගෙන්, මෙන්න මේ path එකේ ගියා ම මට මේ ගස්වලින් මේ විදිහට සුවදවල් දැනෙනවා, ඒ අනුව තමයි මගේ අප්ඤ්ඤා, කියන එක මට ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඒ මගේ සක්කාය. සක්කාය කියලා කියන්නේ own body එක නේ. එතකොට අප්ඤ්ඤා, කියලා කියන්නේ ඒක.

ඉතින් ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ ඔය හරියට එන විට සිත නතර වෙනවා හරි අමාරුයි හිතන්න. ඊට පස්සේ දැන් ආපහු මම මේක සම්බන්ධ කළා ඊයේ භාවනාවට. 4.4 නේ අපි කිව්වේ කාම ආශ්‍රව කියන එක. 4.4 ඒවා කීයක් තියෙනවා ද? කාම ආශ්‍රවයට 4.4, දැන් මෙන්න මේ අර්ථ දැක්වීම මෙතැන තියෙනවා. ආයෙත් තියෙනවා 4.4, වේදනාව නිසා අපි ජාතිය ඇති වෙන එක 4.4. ඊළඟට ආයෙත් අපි දන්නවා 4.4, අපි සෝකයට දානවා. එතකොට බලන්න ඒකෙ පෙන්නුවේ, සෝකයට දැම්මා කිව්වේ, අර සඤ්ඤාවෙන් සංචේතනා වෙලා, මතක ද ඒක?

ඊට පස්සේ අපි A කියලා දැමීමා ඔකට. ඒ විදිහට ගිහිල්ලා අන්තිමට අපි එනවා යම්පිච්ඡං නලහති තමිපි දුක්ඛයේ ඉඳන්, ඊට පස්සේ පරිදේවයේ සිට සෝකයට ආවා, ඒක අපි D කියලා කිව්වා, ඊට පස්සේ E කියලා කිව්වේ රූපයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට යන එක.

එතකොට මෙන්න මේ විදිහට බැලුවම ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා, අපි ඊයේ පෙරේදා භාවනාවත් එක්ක මේක connect කරලා බැලුවහම, අර රූපය මළාට පස්සේ අරක කරකවන්නේ කවුද? දැන් මේක මළා. මේක මළාට පස්සේ මම කිව්වේ අර peak වේදනාව මගින්, දැන් 6.4 වුණා. එතැනදින් මේක මැරිලා ඉවර වෙලා අපි දැන් එන එක නේ තියෙන්නේ. නේ ද? අර දෙකේදී මැරෙනවා, 6.4 දී අපි ආපහු උපද්දවන්න කියලා එනවා. මේක මේ කරකවන්නේ තමන්ගේ තිබෙන්නා වූ, අර සුබ්බි කියලා වේදනාවක් ඇති වුණා අර අප්කම්තාය කියන කතාවයි, අර තමන් define කරගන්නා නේ තමාගේ path එක. මේ විදිහට ගිහිල්ලා තමයි මගේ මේ සක්කාය.

මෙන්න මේ දෙක උඩ තමයි තමන්ගේ පැවැත්ම කියන එක තියෙන්නේ. ඉතින් ඔක ම නේ රහතන් වහන්සේ කලින් පෙන්නුවෙ. මේකට හානි වෙන්නෙ නැතිව, අහංකාරයට, මමංකාරයට හානි වෙන්නේ නැතිව අපි කොහොම හරි මේක පවත්වනවා කියන එක.

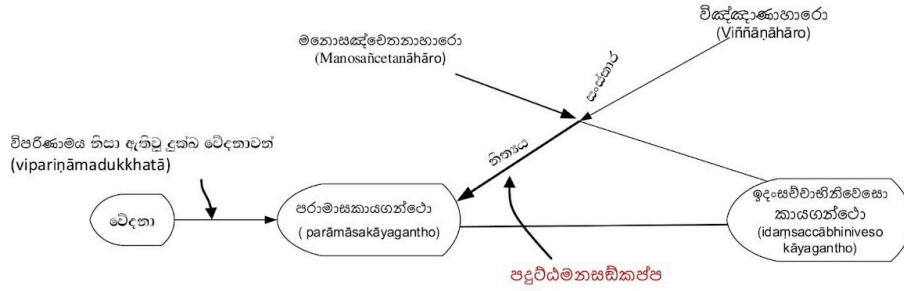
ඉතින් මේක හරි පුදුමයි, ඉතින් හැම අවස්ථාවේ දී ම සිත නතර වෙනවා. ඔය විදිහට අපි බලාගෙන ගියා ම. ඒ භාවනාව කරන්න හරි අමාරුයි. මොකද, ඔය කලින් පාරත් මගේ ඒ විදිහට ඒ තත්වයට පත් වුණා. අර කාම ආශ්‍රවය කියන එක නැති වෙන අවස්ථාව වෙනකන් ම එතන ඒ භාවනාවේ දී එනවා. ඒ මොහොතේ දී නැහැ. එතකොට අන්න ඒ තත්වට ආවහම මේක නතර වෙලා තියෙන්නෙ. ඒක කරකවන්නේ pedal කරන්නෙ නැහැ නේ. එතකොට අර ආපහු පරිස්සමින් මහන්සි වෙලා ගන්න ඕනි. ආපහු සිතනවා කියන එක. හරි විසාලයි. ඊයේ වගේ ම ඔක්කොම ඒ නිකට දක්වා ඇති වෙන ඒවා මේ ඔක්කොම ඇති වෙලා තිබුණා, බොහෝ වේලාවක්. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මේ භාවනාවේ දී තේරිවිච්ච දේ තමයි ඒ කැරකෙනවා කියන එකට අපිට තියන කැමැත්ත. ඒක තේරුම් ගන්න අපි අර බැලුවේ, කාමච්ඡන්දයයි සංස්කාරයයි කියන එක දෙපැත්තෙන් කැරකීම කියන එක තියෙනවා. දුස්සිලභාවය. ඉතින් එතනින් අපි ඉගෙන ගත්ත නේ, ඉද්ධිපාද diagram එකේ අනිත් පැත්තට හැදෙනවා කියලා අත්තවාද උපාදානයේ සිට අත්තභාව පටිලාභය දක්වා.

වෙනසට පැමිණි සිත් (බ්‍යාපන්නචිත්තා) සහ දුෂ්ඨ ස්වභාවයට පැමිණි සිත් (පදුට්ඨමනසභිකජපා)

ගතරච්ඡි රටුවේදී, කේලාමි කීම (පිසුණා වාචා) පොතලිය සූත්‍රයේදී බලන ලද ආකාරයට සලකා බලමු.

- විපරිණාමය නිසා ඇතිවූ දුක්ඛ වේදනාවන් පරාමාසකායගන්ථයට ඇදීම නිසා මාපාද සහගත ස්වභාවය හට ගනී.



- 4 වන පිටුවේ දී සාකච්ඡා කරන ලද, චිත්තය භාවය ලබාගැනීම සඳහා යමකින් වෙන්කිරීම (පලාසය) මගින් හෝ විඤ්ඤාණය පැවතවීමට උත්සාහ කරයි. මෙසේ බ්‍යාපන්නචිත්තා සහ පදුට්ඨමනසභිකජපා ඇතිවේ.

28/01/2015 - මධුපිණ්ඩික භාවනා

Madhupiṇḍika Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ, ලෝකයට සුව සෙන පිණිස වැඩ වාසය කරන පළමු වන ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අර මම pedal එක බැලුවා. ඊයේ pedal එකක් ගැන කතා කළා නේ. ඒකේ උඩ කෙළවරේ තියෙන්නේ කාමච්ඡන්දය, යට කෙළවරේ තියෙන්නේ අර කාම සඤ්ඤාව. ඒ කියන්නේ දුස්සීලභාවය නිසා ඇති වුණා වූ සංස්කාරය මගින්, විඤ්ඤාණය පැවැත්වීමට ඇති කැමැත්ත. ඔය දෙක උඩ තමයි මේක දුවන්නේ. එතකොට මේකේ මම කල්පනා කළා, මේ දෙකේ මොකක් පෙර ද, මොකක් පසුව ද කියලා. එතකොට මට ජේනවා, දෙපැත්තට ම යනවා. මේ සංස්කාර නිසයි කාමච්ඡන්ද කතාව ඇති වෙන්නේ, ඒ කාමච්ඡන්දය නිසා තමයි මේ පැත්තට ආපහු එන්නේ. එතකොට ඊට පස්සේ මට තේරුණා මේ දෙක ම සිද්ධ වෙන්නේ, අර ඊයේ භාවනාව මගින් වටහා ගත්ත ධර්මය කියලා මට තේරුණා. ඊයේ භාවනාව මගින් පෙන්වුවා නේ මේ තණ්හාවයි, සක්කාය දිට්ඨියයි කියන එක උඩ තමයි මේක තියෙන්නේ.

එතකොට සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක බැලුවහම අපිට ජේනවා, ඉස්සෙල්ලා ම මිච්ඡා දිට්ඨිය. එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය කිව්වහම, දුක්ඛය නොදන්නා බව. මේක නිසා අපි කරකැවීම. එතකොට කරකැවීම නිසා අපිට තණ්හාව. අන්න ඒකෙන් තණ්හාව වෙලා සක්කාය දිට්ඨිය. එතකොට ඒ කැලී දෙකත් එක්කයි එතන සක්කාය කියන එක ඇති වුණේ.

දැන් අපි කාමච්ඡන්දය වෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ සුභයි කියලා ගත්තොත් විතර නේ කාමච්ඡන්ද කතාවන් ඇති වෙන්නේ. ඒකට අනතුරුවයි මේක සිදු වෙන්නේ. එහෙනම් සුභ යයි අර්ථ දැක් වූ සක්කාය දිට්ඨිය, ඒ කියන්නේ මම මේ පාරේ යනවා, මේකේ ගියහම මට හොඳයි, මේකේ සුවද තිබෙනවා, මේ රස තිබෙනවා ආදී වශයෙන් කියනවා. අන්න ඒක ම හේතුව වුණා, ඒක ම ප්‍රත්‍ය වුණා. මේක මගින් තමයි අපේ සංස්කාරයන් කියන ඒවා ඇති වුණේ.

එතකොට දැන් මේ අවිද්‍යා පව්වයෙන් සංස්කාර. දැන් මට ජේනවා මේක තමයි චතුරාර්ය සත්‍ය නොදැනීම. දුක්ඛය දන්නේ නැහැ, සමුදය දන්නේ නැහැ, නිරෝධය දන්නේ නැහැ, මාර්ගය දන්නේ නැහැ. අර මේක වටහා ගැනීම තමයි චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීම කියලා කියන්නේ. මෙතන අපිට ජේනවා තණ්හාව නිසා තමයි

මේක ඇති වෙන්නේ කියන එක. මේක දුකයි, මේ මුළු එක ම ජේනවා, ජේනවා ද? අර ඊයේ භාවනාවත් එක්ක මේක හරි ලස්සනට ජේනවා. එතකොට මේකෙන් මාව නිරෝධ වෙන්න පටන් ගත්තා. ඒ කියන්නේ, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙනවා, නිරෝධ වෙනවා, මට ජේනවා. දැන් ඊළඟට සඤ්ඤාව ඔක්කොම එන්නේ කැලී. ඒ රූපයත්, ඒක මොකට ද, මොකක් ද ඒ රූපය, මේ කැල්ල මේ ඔක්කොම කැලී කැලී. මේවා වෙන්නේ. ඉතින් මේවයේ අර්ථයක් නැහැ. ඒ පාර මම කල්පනා කළා, අපි මේකට අර්ථයක් දෙන්න උත්සාහ කරවීම මගින් තමයි මේක නැවතත් කරකැවීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. අපි දැන් මෙයා කවුද, මේ මොකක් ද ආදී වගයෙන් අපි සිතනවා, මට අන්න ඒ වෙලාවේ තේරුණේ, මේ ඔක්කොම පපඤ්ච සඩ්ධා.

අන්න ඒ වෙලාවේ මට ආවා මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය. එතකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වා ඔබ එතෙත්ට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ කියලා. ඒ වෙලාවේ දී.

ඉතින් ඒ සඤ්ඤා කොටස්වලට අර්ථයක් නොදෙනවා නම් අපිට මේ අනුසය ධර්මයෝ කියන එක පවතින්නේ නැහැ. ඒකේ පරිශුච්ඡාය, **obsession** කියන එක වෙන්නේ නැහැ. ඒක තමයි මේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ. ඒක තේරෙනවා. මොකක් ද මේ කිව්වේ කියන එක. ඒක තමයි කරපු භාවනාව. මේ භාවනාවේ නමත් මධුපිණ්ඩික භාවනාව.

29/01/2015 - මාන භාවනා

Māna Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයට සිත සුව පිණිස වැඩ වාසය කරන පළවෙනි ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා මම වැද නමස්කාර කරා.

ලෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වම අපි දන්නවා අර කාමච්ඡන්දය, ඒ කියන්නේ ජරා වන දේකට තමයි අපි මේ කැමති වෙලා තියෙන්නේ. නමුත් අපි ඒ වගේ රූපයක් අල්ලගෙන කරකවලා මලකඩ කාපු යකඩ ඇණයක් වගේ එකක් අල්ලලා කරකවලා ඒකෙන් අපි මානයක් ඇති කරගන්නවා. පවතින්නෙ නෑ ඒක. ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා අනිත් කෙළවර සංස්කාර කෙළවර. මේක නිසා ඇති වෙලා තියෙන අර සංස්කාර කෙළවර. එතනත් අපි ඒ කරකවලා අපි පවතිනවා කියලා හිතලා මානයක් ඇති කරගන්නවා. දැන් එතකොට අපි ඉගෙන ගත්තා මේ රූපය කියන එක දන්නෙ නැතිකම. ඊළඟට දුකයි කියලා දන්නේ නැතිකම. ඒ වගේ ම මේ සංස්කාරයෙන් අපේ විඤ්ඤාණයක් කියන එක සකස් වෙනවා. කාම සඤ්ඤා, රූපයයි කාම සඤ්ඤාවයි කියන දෙක තමයි ගත්තේ. එතකොට කාම සඤ්ඤාව කිව්වම මේ සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය පැවතීම.

එතකොට මේක මේ මලකඩ කාපු එක නිසා මේ කිසිම ආකාරයකින්, ඒ රූපයවත්, ඒක නිසා ඇති වන වේදනාවත්, සඤ්ඤාවත්, සංස්කාරයවත් කිසිවත් පවතින්නෙ නෑ. නමුත් ඒ එකින් එකට අපි මාන වෙනවා, පුදුමාකාර විදිහකට අභංකාර වෙනවා කියන එක තියෙනවා. දැන් ඉතින් අර මුල කෙළවර දෙක ගත්තා. පළවෙනි එකෙන් මට තියෙන්නේ අර අභිජ්ඣා වෙනවා කිව්වම රහතන් වහන්සේ කිව්වා මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා. මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාවක් නිසා විඤ්ඤාණය පැවතීම අභිජ්ඣා. එතකොට ඕක පවතින්නෙ නෑ නේ.

අපි ඊයේ පෙරේදා භාවනාවෙන් ඉගෙන ගත්තේ මේක කරකවලා තණ්හාවයි මේකෙ අර සක්කාය දිට්ඨිය නිසා කරකැවීමෙන් පවත්වාගෙන ඉදීමක් විතරයි තියෙන්නෙ. නමුත් මේක පවතින්නේ නෑ. එන්න එන්න දිරනවා. එතකොට සංස්කාර කෙළවරේ දී කිව්වා මේ සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය පැවතීමට ඇති කැමැත්ත කියලා කාම සඤ්ඤාව, ඒකත් පවතින්නේ නැහැ. නමුත් අපි මාන වෙනවා කියන එක. මානයේ කිසිම තේරුමක් නැහැ, නමුත් මේක පවතින්නෙ නැති විඤ්ඤාණයක් කියන එක, ඒක හොඳට ආවා.

එතකොට මේ විදිහට පවත්වන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නැහැයි කියන එක. ඉතින් එතන දී මේ මානය අයිත් වෙන්න ඕනේ කියන එක කල්පනා කරා. මේක පවත්වන්න බැරි නම් අර bell shaped curve එක අර A, B කියලා ඒකවත් පවත්වන්න බැහැ. ඉතින් පවත්වන්න බැරි නම් මේකෙන් අයිත් වෙන්න ඕනෙ කියලා, මෙතැන දී කල්පනා වෙනවා, මේක පවතිනවා කිව්වමයි අපේ මේ නිත්‍ය කතාව තියෙන්නේ. එහෙම නම් නිත්‍ය කතාව කියන එක අයිත් වෙනවා නම්, මේ මානයත් කියන එකත් නැති වෙනවා. නිත්‍ය කතාව, කැරකැවීමෙන් තමයි අපි මේක හදාගෙන තියෙන්නේ. අර කට්ලට් තියෙනවා කට්ලට් තියෙනවා. මේක අයිත් වූණහම මේක සම්පූර්ණයෙන් නැති වෙනවා කියන එක. ඉතින් ඕක තමයි කරපු භාවනාව. මේ භාවනාවේ නම මානය.

31/01/2015 - තණ්හා සහ දිට්ඨි

No Micchādītṭhi Means the Relief

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයට සෙත සුව පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා. ඒ විදිහට අනිත් බුදු පියවරුන් ඒ සෙත සුව පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම මේ ගිය අවුරුද්දේ සැප්තැම්බර් මාසේ 11 වෙනිදා අර අසංඛ්‍යය සත්ත භාවනාව, ඒකේ තියෙනවා ඒ පෙර කර්ම, පෙර තණ්හාව නිසා වෙන්නා වූ දෙයක් හැටියට දැනගෙන, නැවත සෑදීමක් නොකරනවා කියලා, ප්‍රඥාවන්තයා. ඒ කියන්නේ ඒකෙ පෙන්නුවේ මේ ස්පර්ශයයි, නාමරූපයයි. ඒ කෙළවරවල් දෙක බැලුවා. ඒ ස්පර්ශයත් නාමරූපයත් දෙක ම දුකයි කියලා දැනගෙන ඒ අසංඛ්‍යය සත්වයෙක් නම් ඒ නිවන පිණිස මනස යොමු කරන්නේ නැතුව, විඤ්ඤාණයෙන් යමක් දැනගැනීමට ඇති කැමැත්තක් නැතිකම නිසා එයා ජීවත් වෙනවා කියන එක, හරියට දර කොටසක් වාගේ. ඒකෙන් පෙන්නනවා ප්‍රඥාවන්තයෙක් නම් ස්පර්ශය නිසා නාමරූප හටගැනීම, නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො කියලා ඒ විදිහට දැනගෙන, ඒ පෙර කර්ම පෙර තණ්හාව වශයෙන් දැනගෙන, ඒ කියන්නේ පෙර කර්ම කියලා කිව්වහම අර ස්පර්ශය නිසා, ස්පර්ශ, චේතනා ඊළඟට නාමරූප කොටුව. පෙර තණ්හාව කිව්වහම ස්පර්ශ වේදනා නාමරූප කියන කොටස. මේක මේ විදිහට දැනගෙන, මේ සෑදීමක් කරන්න නැති කියන එකයි ඒකේ තියෙන්නේ. එතකොට මෙන්න මේ භාවනාව තමයි මම කෙරේ.

එතකොට ඒක කරන්න ගත්තම ඒ මොකකටවත් කිසිම ආකාරයකින් අර කලින් කර පෙන්නවා නේ අර පපඤ්ච සඤ්ඤා සඬබා කියලා. අන්න ඒ කොටස් නිසා, දැන් නිරෝධයට වාගේ යාගෙන එනවා. එහෙම අවස්ථාවේ දී යමක් දැක්ක ද ඒකට තමන් හදන්න යන්නේ නැති ස්වභාවයක් තියෙනවා. එතකොට මෙතන අපිට ජේනවා අපි රූපයක් දැක්කහම, දැන් ඔය කතාව විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලුවා නම් තමයි අපිට ඔය විදිහට මේ flow එකක් තියෙනවා නම් විතරයි අපිට ඔය විදිහට ඇති වෙන්නේ. ඔය හයහෙරව slide 4 එකේ තියෙන අර්ථය නේ කතා කරන්නේ.

එතකොට මෙතන flow එකක් එන්න නම් ඒ රූපයට අපි මගේ කියලා ගැනීමක් කරන්න ඕනේ. එහෙම කරන්නේ මේ සංස්කාරයන් මගේ කියලා ගත්ත නිසා. එතකොට මෙන්න මේ කෙළවරවල් දෙක තමයි මේ සංස්කාරයන් මගේ කියලා

ගත්තේ වේතනාවන් ඇති වෙලා, ඒ කියන්නේ දිට්ඨිත්. දිට්ඨිය විසින් යමක් අනුමත කලා ද අන්ත ඒක නිසා අපිට ඔය සංස්කාරයන් වෙලා, ඒ සංස්කාරයන් අපිව නැවතත් අපිව හපා කන්න එනවා වගේ අර රූපයන් ගන්නෙයි කියන එක එයා කියනවා.

අනිත් අතට මේක මේ විදිහට කරකැවීම නිසා ඒ කියන්නේ අර ඉද්ධිපාද diagram එකේ අර කාමච්ඡන්දයයි, දුස්සිලභාවයයි. ඊට පස් මේක අනිත් පැත්තට හැරෙනවා. අත්තවාද උපාදාන අත්තභාව පටිලාභ, ඔය විදිහට ඒක කරකීම. මේ කරකීම හේතු කොටගෙන මේ තණ්හාවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. දැන් අර තණ්හාව විසින් ඒ පාර ඊළඟට දුවවනවා. එතකොට මේ තණ්හාවයි, දෘෂ්ඨියයි තමයි මේ විදිහට මේ දේ කරන්නේ කියන එක තමයි ඒ භාවනාවේ දී බැලුවේ.

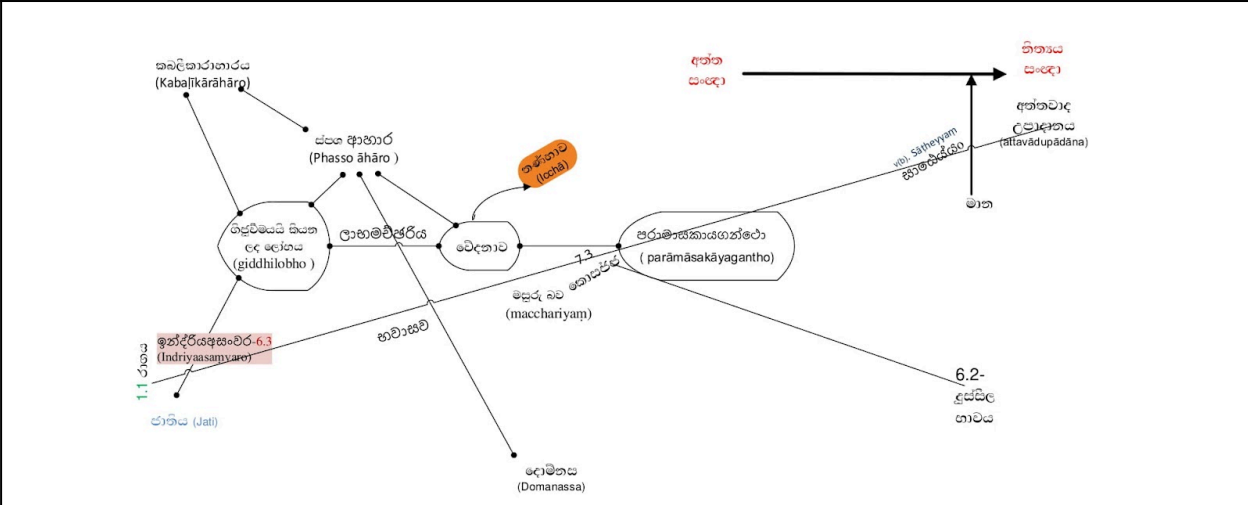
ඒක තමයි භාවනාව.

නිත්‍යය යැයි ගැනීම කෙසේ ඇතිවන්නේද?

- නිත්‍යය යැයි ගැනීම කෙසේ ඇති වන්නේද? දෙවැනි ඊටුමේදී, විඤ්ඤාණය තුළ යම් අගයක් විද පිය නාමකායේ ප්‍රතිසංසාරය සමග සසඳයි. විඤ්ඤාණයේ තිබූ අගය පෙර අගය මෙන් සිතිය යුතුය. නාමකාය මගින් දෙන අගය රූපයේ ඇති අගය මෙන් සිතිය යුතුය.
- මෙම අගයන් දෙක සැසඳීමෙන් පසුව විඤ්ඤාණය දහරාවක් මෙන් ගලන්නේ නම් **නිත්‍යය සංඥාව** ඇතිවේ. අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොමැති නම්, සංස්කාර පරාමාස ගත නොවේ.

- C) සහ D) සසඳයි, මෙම අගයන් දෙක සැසඳීමෙන් පසුව විඤ්ඤාණය දහරාවක් මෙන් ගලන්නේ නම්, **නිත්‍යය සංඥාව** ඇතිවේ.

4



මානය ඇතිනම් අනන්ත සංඥාවට නිත්‍යය යැයි අගය පවරනවා.

6.2- දුස්සිල භාවය ↔ මානය

මානය ඉවත් කර මෙතේනාව පැවැත්විය යුතුය. මෙමනි වන්න විමුක්තිය අග්‍රද්ධාවෙන් 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 විර්යය ඇතිව, මනා නුවණ ඇතිව, සිහියෙන් යුක්තව වාසය කරන්නේ නම්, මෙහිදී, විමංසා ඉධිපාදයන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයන් ඇතිවේ.

01/02/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා

Dukkha Nirodha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර ඥානවන්ත ප්‍රඥාවන්ත පණ්ඩිත වූ පළවෙනි ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ යම් තැනක වැඩ වාසය කරනවා ද එතන සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා, මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා.

එතකොට මම කල්පනා කළා. මේ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වෙනවා කියන්නේ මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය නැතිකමයි කියන එක. මිච්ඡා දිට්ඨිය නැතිකමයි කියලා කිව්වහම මිච්ඡා දිට්ඨිය කියලා කියන්නේ මොකක් ද? දුක්ඛය නොදන්නා බව. දුක්ඛ සමුදය දන්නේ නෑ. දුක්ඛ නිරෝධය දන්නේ නෑ. නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදාව කියන එක නොදන්නා බව. ඒක තමයි මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක.

එහෙම නම් දැන් මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක හටගැනීම කියන එක තණ්හාව නිසා තමයි මේක ඇති වන්නේ. තණ්හාව නිසා ඇති වෙනවා නම් තණ්හාවෙන් අපි දන්නවා උපාදානය වෙනවා. උපාදානයෙන් භවය. භවය කියලා කිව්වහම එතන අපි කල්පනා කරන්න ඕනේ අර භව ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණයත් එක්ක අර අත්තා කියලා ගැනීම. අන්න එතන අවස්ථාවේ දී, තමා නොවන්නේ තමා. කියන කතාව ආවා. අන්න එතෙත්දී අපිට ජේනවා එතෙත්දී සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක කෙනෙකුට ඇති වෙනවා කියලා.

එතකොට සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක එතන ඇති වුණා නම්, ඒ සක්කාය දිට්ඨිය කාගේ හරි නැති වුණොත් එහෙම මම කල්පනා කළා මේ වැඩේ ඉවරයක් වෙනවද? සක්කාය දිට්ඨිය නැති වුණොට මේක ඉවරයක් වන්නේ නෑ. මොකද බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්නුවා සක්කාය දිට්ඨිය, විචිකිච්ඡාව, සීලබ්බත පරාමාසය කියලා මේ තුන් ධර්මයෝ ම තියෙන්න ඕනෙ.

එතකොට එතන දී මට එනවා එහෙම නම් අර කැරකෙන රෝදයේ කතාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා. විචිකිච්ඡාව කිව්වහම පල්ලෙහායින් අර සංස්කාර නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට යන්නා වූ දේට support කරනවා. අර h1, h2 එකත් එක්ක එතන සම්බන්ධතාවය ජේනවා. ඊළඟට ඒ පරාමාසය, පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ අර සුඛය පරාමාස වුණා කියලා තණ්හාවෙන් වෙන්නා වූ දේ එතන ඒක නැති වෙන්න ඕනේ.

එතකොට උඩින් කියන තමාගේ අර වේතනාව තියන කෙළවරින් අපිට එනවා නේ අත්තා කියලා අරගෙන තියෙනවා නේ. ඉතින් එතනින් අපි අත්තා කියලා ගත්ත නම් අපි අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක ඒක නැති වෙන්න ඕනේ.

එතකොට මෙන්ම මේක බැලුවහම දැන් අන්න අර හතරේ ඉලක්කම කියන එක මතු වෙනවා. දෙවැනි හතරේ ඉලක්කම. උඩ වේතනාව, මැද්දේ පරාමාසය, පල්ලෙහා භය අගතිය, දකුණු අත පැත්තට ඉදංසව්වය, වම් අත පැත්තට වේදනාව. **Diamond** එකේ ඒ කෙළවරවල් හතර. හතර දෙකට බෙදෙන එක. එතකොට මෙතන මේ හතරේ ඉලක්කම නැති කරගන්න අපි දැනගන්න ඕනේ ඉද්ධිපාදයන් හතර වඩන්න ඕන කියන එක.

ඉතින් ඒ ඉද්ධිපාදයන් වඩනවා කිව්වහම මුලින් අපි අර විරිය කියන එක අපි භාවිතා කරනවා. ඔය සංස්කාරයන් මගේ කියලා ගන්නේ නැති වෙන්න, ඉදංසව්වයට ගිහිල්ලා තියෙන්න වූ ඒ දේවල් එන්නේ නැති වෙන්න.

මේක නිසා අපිට ඡන්දය කියන එක එනවා. ඒ කියන්නේ අර වේදනාව. රූපය ස්පර්ශ වෙලා ඇති වන වේදනාව. එතකොට ඒ පැත්තෙන් නොවෙන්න, අපි ස්පර්ශයෙන් ඇති වෙන්නා වූ වේදනාව නොවෙන්න ඒ ඡන්දයන් කියන ඒවා අපි භාවිතා වෙන්න ඕනේ.

ඊළඟට මේකෙන් අපි විත්තයට එනවා. විත්ත ඉද්ධිපාද කියන එකට. ඒ විත්ත ඉද්ධිපාදය රහතන් වහන්සේ පෙනුණවේ සෝක, පරිදේව කියන එක ඉක්මවන්නයි අපි එක භාවිතා කරන්නේ. ඉතින් අර **A, B, C, D** වෙලා පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට වෙලා ආපහු රූපය ස්පර්ශ කරන්න අපි යන්නා වූ **E** එක එහෙම, ඒක නිසා නොවන අර්ථය කියන එක තමන්ට ඡේනවා.

දැන් ඊළඟට විමංසාවට යනවා අපි, අර උඩ ඒ වේතනාවේ තිබෙන්නා වූ දේ, ඒක නොවන්න විමංසා වෙන්න. මේක උණොතින් තමන් තේරුම් ගන්නවා අර තමන්ට සිද්ධ වන්නේ අර ඒ අත්තා කියලා අරගෙන එතන ඉඳන් අපි යනවා කියන එකයි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට. ඉතින් මෙන්ම මේ අර්ථයන් භාවිතා වෙනවා.

ඉතින් මෙතෙක්දී ඊට ඉස්සෙල්ලා කරපු අර ඉද්ධිපාද හතර ම වඩන්නා වූ ඒ **diagram** එක මට මතක් උණා. මෙතෙක්දී කල්පනා වුණා ඡන්දයෙන් විත්තය. විත්තයට වම් අත පැත්තෙන් එනවා දෙකක්. ඒ විමංසාවයි ඊළඟට විරියයි. එතකොට විමංසාවෙන් විරිය. දැන් අපිට ලස්සනට ඡේනවා අර විමංසාවට ආවයිත් පස්සේ අර අත්තා කියලා අරගෙන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන්නා වූ කියන කතාව තියෙනවා නේ, එතකොට ඒක නොවෙන්න ඕනේ. ඒක නොවෙන්න වුණහම තමයි ඒ විමංසාවෙන් තමයි අන්න සංස්කාරයන්, ඒකෙන් හැදෙන සංස්කාරයන් මගේ කියලා නොගන්නා වූ ස්වභාවය එතන තියෙන්නේ **support** කරන්නේ. එතකොට එතැන එහෙම නම් විමංසාව.

ඊළඟට එනවා විරිය. විරියෙන් අපි දැන් එනවා ඡන්දයට. දැන් ඔය දෙවෙනි පාරට මේක ආපහු සිද්ධ වෙනවා කියන එක එනවා. එතකොට මෙන්න මේ විදිහට තමයි ඉද්ධිපාද හතර ම මේ විදිහට භාවිතා කරන්න ඕනේ කියන එක. ඉතින් හුඟක් වෙලාවට ඔය වේදනාව තියෙන කෙළවරේ තමයි මම ඒ නතර වෙලා හිටියේ. ඒ ඡන්ද සමාධිය ඒක සහගතව. දැන් ඒ අවස්ථාව වෙනකොට තමන්ට ඕන ම එකක් එක්ක නොසිතා ඉන්න. ඒ වගේ සිත නවත්වාගෙන ඉන්න පුළුවන් තරම් හැකියාවක් තමන්ට තියෙනවා. අන්න ඒක තමයි මේවා කළේ.

ඔය මේක ඉවර උණාට පස්සේ. රහතන් වහන්සේ “ඇති” කිව්වම මම නැවැත්තුවා. ඊට පස්සේ ඒ විශ්වාජිත් බුදුපියා පැවසුවා “මේ විදිහට ඉන්නව නම් මාස ගණනක් ගත වෙන්නේ නැතෙයි. සති ගණනක් ගත වෙන්නේ නැතෙයි. පැය ගණනක් ගත වෙන්නේ නැතෙයි. මිනිත්තු හතළිස් පහක් ඉන්නවා නම් ඇතියි” කියලා කිව්වා.

02/02/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා

Dukkha Nirodha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර ශ්‍රේෂ්ඨතම ඥානවන්ත ප්‍රඥාවන්ත පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඒ බුදුපියා යම් තැනක වැඩ වාසය කරනවා ද එතැනදී සම්මා දිට්ඨිය පවතිනවා යයි මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවා. ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ යම් තැනක වැඩ වාසය කරනවා ද එතන සම්මා දිට්ඨිය ඇති වෙනවා මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවා. ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වැඩ වාසය කරනවා ද එතන සම්මා දිට්ඨිය පවතිනවා මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවා. ඔය විදිහට දාහතර නම ම මම සිහි කළා.

එතකොට, මේක සිහි කරලා රහතන් වහන්සේ මට මුලින් ම කිව්වා ඒ බලන්න කියලා අර “අත්තුක්කංසකො, පරවම්භී” කියන එක. ඉතින් ඒ පාර මම ඒක සම්බන්ධ කරන්න උත්සාහ කළා අපේ ඊයේ භාවනාවට. ඊයේ භාවනාවේ දී අපි තේරුම් ගත්තා නේ, අර මිච්ඡා දිට්ඨිය. තණ්හාව නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙලා ඒකෙන් සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක ඇති වෙනවා කියන එක. ඊට පස්සේ තමයි අර මේ ඉද්ධිපාදයන් භාවිතා කළේ.

එතකොට දැන් මෙතන ඒ පිටුවේ ඊළඟට, ඊට ඉස්සෙල්ලා තියෙන්නේ අර කඩ්ඩී, විචිකිච්ඡති කියන එක නේ. ඒ කියන්නේ විචිකිච්ඡාව කියන එක ඔය කියන්නේ මේ අපි බලලා තියෙනවා මේ භාවනාව භයහෙරව සූත්‍රයේ සඳහා කරපු භාවනාව, සැප්තැම්බර් මාසේ භය වෙනිදා. එතකොට දැන් ඊයේ භාවනාවේ දී අපි බැලුවා නේ මේ සක්කාය දිට්ඨිය නැති වෙච්ච පලියට ම මේ ඔක්කොම නැති වෙන්නේ නෑ. සක්කාය දිට්ඨිය, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාසය. එතකොට මෙතන විචිකිච්ඡාවේ කොටසට මම මනස යොමු කළා.

විචිකිච්ඡාව කොටසට මම මනස යොමු කළහම මම ඊයේ බැලුව නේ h1, h2 අනුව තමයි මේක දුවන්නේ. විචිකිච්ඡාව කිව්වහම රහතන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙනවා විචිකිච්ඡාව අර කුක්කුච්චය හරහා විචිකිච්ඡාවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. පරාමාස හරහා ඇති වෙලා තියෙනවා. එතකොට මේක අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වශයෙන් එන්න ඕනේ කියලා. එතකොට ඒකත් එක්ක ම මට කල්පනා වුණා, මේක මේ ආශ්‍රව හතර කිව්වම හරියට අර අපි හිතමු ඔය කොලේ නමනවා කියලා අපි රවුමට. අන්න ඒ විදිහට ගත්තොතින් මට ජේනවා දැන් එහෙම නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක පල්ලෙහා අපි හිතමු, පල්ලෙහා ම triangle එකක පල්ලෙහා ම, නැත්නම් චතුරස්‍රයක පල්ලෙහා ම කොටසයි කියලා. එතකොට හව ආශ්‍රවයට කෙළින් ම

සම්බන්ධයක් නැති හන්දා. හව ආශ්‍රවය කියන්නේ **horizontally** මේ වම් කෙළවරේ තියන එක හව ආශ්‍රවය. ඒකෙ උඩ ම කෙළවර තියෙන්නේ කාම ආශ්‍රවය. දැන් මම හතරැහැට යන්නේ මේක. අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, හව ආශ්‍රවය, කාම ආශ්‍රවය, දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියලා අර වතුරප්‍රයක කොන් හතර ලියාගන්නවා.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට යනවා. දිට්ඨි ආශ්‍රව ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක තියෙනවා. දෙපැත්තට ම ගමන් කිරීමක් කියන එක තියෙනවා. දැන් මෙතන අපි දැන් කල්පනා කරනවා, මේ ඔය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා. ඒ පුද්ගලයා අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට යනවා කියන කාරණාව, මෙයාගේ ඒක සිද්ධ වෙනවා. එයා රූපය ස්පර්ශ කරන්න කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක තියෙනව නේ.

එතකොට මේකත් එක්ක කල්පනා කරනවා තමන්ගේ ධර්මයේ අර අපි බලනවා නේ, අත්තුක්කංසකො කියලා. අත්තුක්කංසකො කියලා කිව්වම වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට තමයි. එතන එයා කල්පනා කරනවා මේ මම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හදන සංස්කාරයන් නොබිඳි පවතිනවා කියලා. පරවම්භි කිව්වහම ඒකේ ඒ අනිත් අය හදන විඤ්ඤාණය, සඤ්ඤාව භාවිතා කරලා නැවතත් සාදන්න ඕනෑ කියන අර්ථය යනුවෙන්. එයා ඒක මෝභය වෙනවා, මගේ එක එහෙම නෑ කියන අර්ථයෙන්. අනිත් අයව ගරහනවා කියන එක.

එතකොට මෙන්න මේකත් එක්ක අරක සම්බන්ධ කරලා බලනකොට මට ජේනවා මේ කතාව ඇතුළෙදි, දැන් තියෙනවා කිව්වේ ඔය අභංකාරය වෙන්න තව පොඩි **triangle** එකක්. දැන් කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව දැන් උඩ **triangle** එකට නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, සම්බන්ධ කළහම. එහෙම නම් මෙතන ජේනවා මම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන්න, මම, මේ රූපය හින්දා මම වේදනාව කියන කෙළවරටයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මේ රූපය සුබයි කියන අර්ථයන්ට අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ නේ ද. ඒකෙ ඇතුළෙන් තව එකක් ජේනවා.

ඊළඟට ඒ වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසය අර **hub** එකේ කැල්ල. වේදනා. පරාමාසය අර භය අගතියට යනවා කියන්නේ. මේක **hub** එක. දිට්ඨි කතාව අයිති වෙන්නේ ඒ භය අගති කතාවට, ඒ පැත්තට. එතකොට දැන් එහෙනම් මෙන්න මේ ආකාරයට මේ තමන්ට ජේනවා මේ අර කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. ඔය ඒකෙ දිවීම හේතු කොටගෙන මේ ඇතුළෙන් අර **hub** එක වගේ මේ ඇති වෙන්නා වූ කොටස ගැන හැඟීම තමන්ට ඇති වෙනවා.

එතකොට මේ විදිහට තමයි අපි මෙතන අපි අර සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස කියන එක මේ පැත්තේ මේ සැකයෙන් ඉන්නා වූ එක අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන්

එන්නා වූ ඒ කතාව තියෙනවා. ඊට පස්සේ අපි පරාමාසය පැත්තට යනවා කියන්නේ අර අත්තා කියන එක හැදීම කියන එක තියෙනවා. ඇයි මෙයා කියනවා නේ මේ මගේ එක හොඳ ම එක කියන අර්ථයෙන් ගිහිල්ලා එයා විඤ්ඤාණයට මේ යන්නේ.

එතකොට මේ ඔන්න ඕක බැලුවට පස්සේ ඒ මනස පුද්ගලාකාර ඉහළ වූ සමාධියන්ට අර කුඤ්ඤයට එනකල් තමන්ට දැනෙනවා. ඉහළ ම ආකාර වූ ඒ සමාධිගත ස්වභාවයකින් මේ තමන්ගේ මනස පවතිනවා. ඒ කියලා ඒකෙන් නිරෝධයට යනවා කියන එක එහෙම බව බොහොම හොඳට ජේනවා. ඒකෙන් තමයි ගොඩක් මම හිටියේ. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

දැන් බලාගෙන ගියා ම දැන් ඇතුළේ triangle එක ආවා නම් ඉතින් ජේනවා අතන වේදනාවට ආවා ම ඉතින් අපි දැන් අන්න diamond එක එනවා. වේදනාවෙන් අපි යනවා චේතනාවට. අන්න එතනට ගියාට පස්සේ ඔන්න ආපහු ඒ සක්කාය දිට්ඨිය කියන එකට සම්බන්ධ වෙනවා. මොකද දැන් අත්තා කියලා තමන්ට එතනින් ආවා. අත්තා කියලා ආවා ම ඔයා ආපහු එනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට. ඇයි 1-3 මෝහය කියලා කියන්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නේ.

එතකොට ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ආවට පස්සේ දැන් එහෙනම් ආපහු පල්ලෙහා පැත්තෙන් මේක උඩට යවනවා. දැන් එතකොට සක්කාය දිට්ඨිය. මේ පැත්තෙන් මේ විචිකිචිඡාව. සක්කාය දිට්ඨිය, විචිකිචිඡාව. මැද්දේ අර එකතු වෙවී, එකතු වෙවී අර කැල්ල, අර පරාමාසය කියන එකට එකතු වෙවී එකතු වෙවී එතන තියෙනවා ඒ සීලබ්බත පරාමාසය.

03/02/2015 - මිච්ඡාදිට්ඨි නැත යනු සහනයකි

No Micchādītṭhi Means the Relief

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ වැඩ වාසය කරන ශ්‍රේෂ්ඨතම ඥානවන්ත ප්‍රඥාවන්ත පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරනවා නම් ඒ ප්‍රදේශයේ සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා. මේ විදිහට බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා ඒ සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියන එක කල්පනා කළා.

ඊට පස්සේ ඒ භාවනාවට පෙර ම රහතන් වහන්සේ මට පෙන්නවා ඔය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යන්න තියෙන භාවනාවක් තියෙනවා. ඒ භාවනාව කරලා තියෙන්නේ සුළු මාසේ 8 වෙනිදා. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්ති ඥාන කියන භාවනාව. ඉතින් ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ මේ වේදනාවෙන් වේතනා වෙලා එතනින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රව. දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි සල්ලය. එතනින් සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන යනවා කියන එක. ඔය ධර්මය අහිනන්දනය කරන්නේ මොන වටයෙන් ද කියන එක තමයි මේ බැලුවේ. තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඒ මන වඩන ධර්මයන් ඇත. ඒ අහිනන්දනය කරනවා නම් අජ්ඣේදනාය නිට්ඨි නම් පරිහානිය බව. ඒ කුසල ධර්මයෙන් පිරිහෙන බව කියලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ භාවනාවේදීම මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඉගෙන ගත්තා ඒ ධර්මය අහිනන්දනය කරන්නේ ඒ අට වෙනි රවුමෙන් පස්සේයි කියන එකයි. කියලා ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කතාව තේරුම් ගත්තා.

එතකොට දැන් මේක බලලා මම කෙළින් ම ගත්තේ ඊයේ භාවනාවත් එක්ක මේකේ සම්බන්ධතාවය මට ආවේ. සරලව ම එනවා නම් මට එනවා මුලින් ම අපිට හිතෙනවා මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගිහිල්ලා හරි ජීවත් වෙන්න. ඒක එක ක්‍රමයක්. තවත් මනුස්සයෙක් අල්ලනවා මම මේ රූපය අල්ලගෙන මම ජීවත් වෙනවා. දැන් මනුස්සයෙක් මොකක් හරි එකක් කරගෙන ජීවත් වීම නේ තියෙන්නේ. රස්සාවක් කරගෙන ජීවත් වීම හරි රස්සාවක් නැතිව ඉන්න මනුස්සයෙක් වෙන ක්‍රමයකින් හරි තමන්ගේ ජීවිතය පවත්වාගෙන ඉන්නවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මට එකපාරට ම පුදුමාකාර විදිහට වැටහුණා මෙන්න මේ පවත්වාගෙන ඉන්නවා කියන එක ම තමයි මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඒක මේ කලින් වැටහිව්ව ආකාරයට නෙමෙයි. ඒ කියන්නේ මේ මනුස්සයෙකුට ඉන්න ඕනේ කියලා හැඟීමක් තියෙනවා නේ. අන්න එහෙම ඉන්න ඕනේ කියලා හැඟීමක්. දැන් රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්වීමක් තියෙනවා ද ඒක අහිජ්ඣාව

වෙනවා කියලා. ආපහු පෙන්වුවා මේ කාම සඤ්ඤා කියනකොට සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීමක් තියෙනවා ද ඒකට ඇති කැමැත්ත, මේක මේ කාම සඤ්ඤාව කියලා.

එතකොට එහෙම නම් මෙතෙක්දී මේ අපි කල්පනා කරන්නේ කොහොම හරි පවත්වන්න ඕනෙ කියන එකයි. හවය. ඉතින් මේක පුදුමාකාර විදිහට තේරුණා. මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය දක්වා ම මේක වැටහීම කියන එක තියෙනවා. ඉන්න ඕන. පවතින්න ඕන. මෙන්න මේක තමයි මිච්ඡා දිට්ඨිය.

ඒ පාර මට කල්පනා වෙනවා අර රහතන් වහන්සේලා හත් නමක් ඇවිල්ලා කියපු ගාථාව. එතෙක්දී පෙන්වනවා නේ ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මගින් ඇසින් රූප බලන්න කැමැත්තට ඉඩ දෙනවා. මේක සඳහා ඇහැ ඕනේ කියලා කියනවා හව ආශ්‍රවය. මෙහෙම ඉන්න එක හොඳයි කියනවා මානය. ඒක නිසා කරනවා සංස්කාර. ඉතින් ඊට පස්සේ අතහරින්නේ නැහැයි කියලා කියනවා නිත්‍යභාවය. මේ විදිහට විදිනවා දුක කියන එක ආවා.

මේක තේරුම් ගත්තම මට හරි පුදුමාකාර වූ සැනසීමක්. පුදුමාකාර වූ සැනසීමක් දැනුණා. මේක නේ ද මේ අපිට වෙලා තියෙන්නෙ කියලා. දැන් මේක බොහොම සනීපයි. මේ සැනසීම සහගතව මම ඉඳලා මම කල්පනා කළා.

මට එතකොට මේක පෙනුණා දෙපැත්තකින්. ඒ කියන්නේ හරියට ම ඔන්විල්ලාවක් කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා එක පැත්තකින් දාලා මෙහෙම එල්ලලා තියෙනවා. එක පැත්තක්, අනිත් පැත්තෙන් මෙතනින් විඤ්ඤාණ ආහාර කෙළවරින් අල්ලලා අර සංස්කාර තියෙන එක තියෙන්නේ, අන්න ඒ හරියෙන් අල්ලලා අපි එල්ලලා තියෙනවා. පරාමාසය දක්වා එන්න පුළුවන් ඒක. ඒක එල්ලලා තියෙනවා. මේ දෙක මැද්දේ පොල්ලක් දාල තියෙනවා. එතකොට අපි මේක පද්ද පද්ද ඉන්නවා.

ඉතින් මනුස්සයෙක් මෙහා පැත්තෙ කෙළවර කපලා දානවා නම්, ඒ කියන්නේ රූපයත් එක්ක අල්ලගෙන ඉන්නේ නැහැයි කියලා එතනින් අයින් කරලා දානවා නම්, රූපය 50%ක් ස්පර්ශ කරමින් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා ඉන්නා වූ අනිත් කෙළවරත් අපි කපලා දානවා නම්, මේ ඔන්විල්ලාව කඩාගෙන බිමට වැටෙනවා. එතකොට මොකක්වත් පැද්දිල්ලක් මොනවක්වත් නැහැයි කියලා.

එතකොට මට මෙතන දී මතක් උණා. “හවාය වා විභවාය වා,” අර හවයටවත් විභවයටවත් මේක නැති කරන්න කියලවත් ඇතිකරන්න කියලාවත් එහෙම එකක් නැති වෙන්න ඕනේ. ඊට පස්සේ ඒක එහෙම ම තිබ්ලා, මම කල්පනා කළා දැන් මේකේ වේදනාව නිසා තණ්භාව කියන කතාවයි ඇති වෙන්නේ. එහා පැත්තෙන් තියෙන්නේ අර අහිනිවේසය කතාව. එතකොට ඔන්විල්ලාවේ දෙපැත්ත. ඉතින් එහෙම

නම් මේ තණ්හාව කියන එක නැති වෙනවා නම් ඉතින් උපාදානය නැති වෙනවා. උපාදානය නැති වෙනවා නම් ඉතින් හවයක් නෑ. දැන් මෙතනින් හොඳ ලස්සනට පෙනුණේ අර ඊයේ ධර්මයන් එක්ක. දැන් අපි හව ආශ්‍රවය කියන එක හැදෙන හැටි නේ අපිට මේ වෙලාවේ පෙනුණේ. මේ විදිහට ඉන්න ඕනේ කියලා තමන්ට එකක් ඇති වුණා නම් අන්ත එතනින් ඒ දිටියියෙන් තමයි මෙතන ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. බොහොම හොඳට ඇති වුණා ඒ භාවනාවේ.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

05/02/2015 - උපශාන්ත භාවනා - මාන නැත

Upasāntha Bhāvanā - No Māna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු දෙදහස් පන්සියයකින් බණ අහලා, ඒ විශාල කාලයක් තිස්සේ ඒ සම්මා දිට්ඨිය සහිතව ජීවත් වෙනවා. සම්මා දිට්ඨිය බුදුපියා නිසා පැතිරෙනවා කියලා. ඒ විදිහට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුවරු දෙදහස් එකසියයකින් බණ අහල. ඔය විදිහට කාලයයි ඒ වගේ ම ඒ බුදුවරු ගණනයි අනුව බුදුපියවරු ආහතර නම ම සිහි කළා. ඒ මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ කරලා සම්මා දිට්ඨියෙන් ඉන්නවා කියලා.

සම්මා දිට්ඨිය ඇති නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක නැහැ. එහෙම නම් අපිට එනවා තණ්හා, මිච්ඡා දිට්ඨි, අත්තා, හව ආශ්‍රව කියන කතාව නේ තියෙන්නේ. එතකොට හව ආශ්‍රවය නැති නම් ඇස ඕනේ කියලා කියන එක නැති වෙනවා. හව ආශ්‍රවය නොවීමට නම් මානය නොවන්න ඕනෑ. බුදුවරු හත් දෙනා කියපු, ඒ දේ ගත්තා.

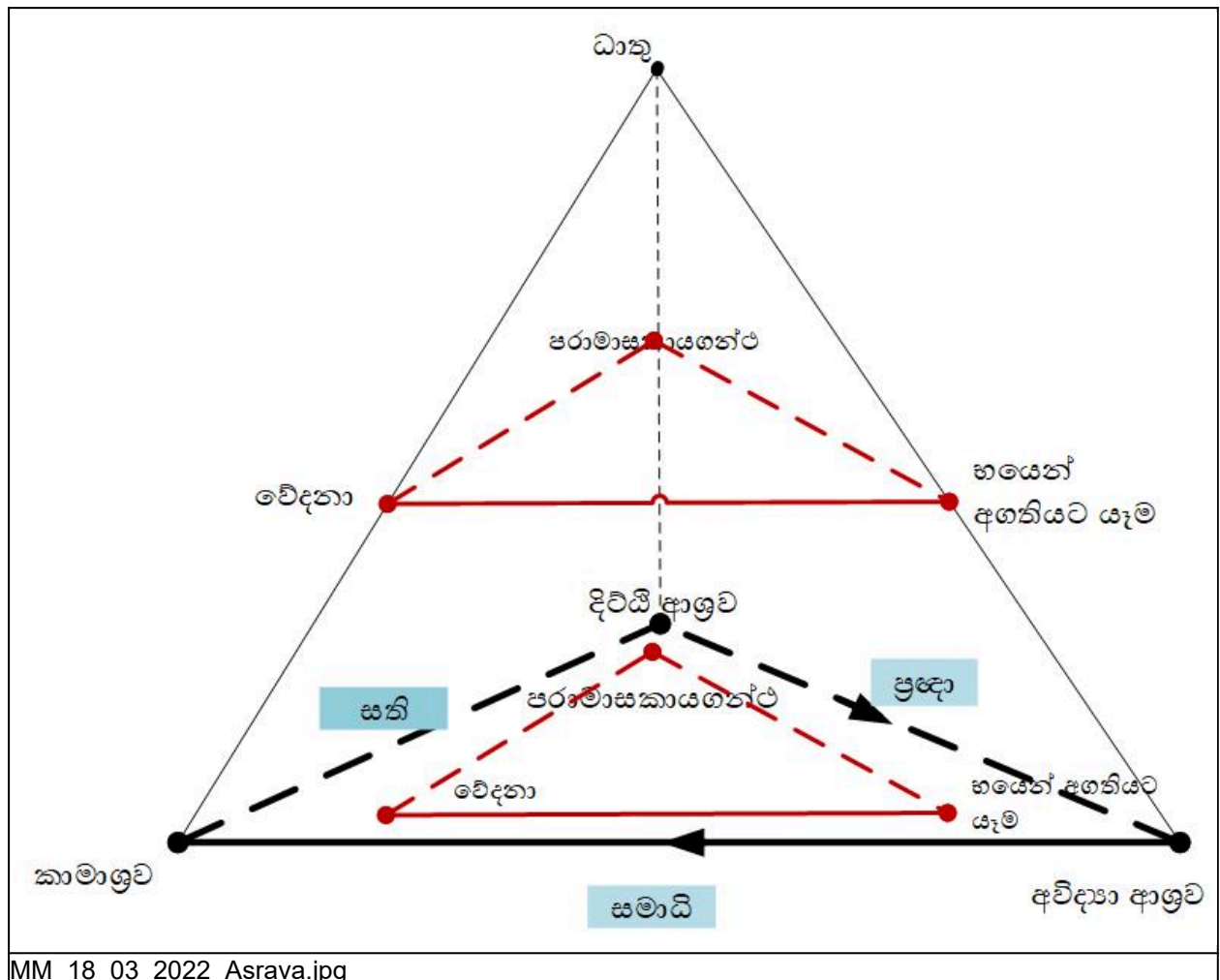
භාවනාවට පෙර ම මට කිව්වා උපශාන්ත භාවනාවක් කරලා තියෙනවා 21 දා ජුනි මාසයේ 2014. ඒක බලන්නයි කියලා. ඒකෙ තියෙන්නේ එක ම ධ්‍යානයකින්වත් ඉන්න බෑ. නිත්‍යව පවත්වන්න බැහැ කියන එකයි. මේක අනාශ්‍රව සඤ්ඤාවත් එක්ක භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා තියෙනවා ඒ භාවනාවේ දී. ඒකෙදි අපි බලලා තියෙනවා මේ සුභය කියලා ඉදංසච්චයට ඇතුල් වීම. ඒක A කියලා කියන්නකො. B නිත්‍යයි කියලා ගැනීම. මානය නිසයි නිත්‍යයි කියලා ගැනීම. C හැටියට වෙනවා සංස්කාර පරාමාස වීම නිසා සඤ්ඤාව සුබ වීම. මානය නැත්නම් අර B නිත්‍ය කතාව නෑ. එතකොට මේක නොවන්න නම් මේ සංස්කාර නොවන්න ඕනෑ. මොකද සංස්කාර හැදූවොතින් අපි මාන කතාවක් එනව නේ.

එතකොට ඒ කියන්නේ සිතී බුද්ධ ගාථාව මට ඒ වෙලාවේ සිහි වුණා. “සබ්බසඛ්ඛාරසමථා සඤ්ඤා උපරොධනා” කියන එක. මෙය සමභ ම බොහොම ශාන්තභාවයක් ඒකෙ ඇති වුණා. මේක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ කළා. කරකැවීම නැත්නම් ආශ්‍රව අපි බැලුව නේ “න අභිසඤ්චෙතයති, න අභිසඛ්ඛරොති ” කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් අර pyramid එකේ පල්ලෙහා base එක කරකෙන්නේ නෑ මේකත් එක්ක. මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන base එක කරකෙන්නේ නෑ. ඒක කරකෙන්නේ නැත්නම් අර වේදනා, පරාමාස හය අගති කියන ඒ කතාව කරකෙන්නේත් නෑ. ඉතින් එහෙම නම් මේ pyramid එකේ තියෙන්නේ උඩ කෙළවරේ ධාතු කියන එකයි තියෙන්නේ උඩ ම කෙළවරට.

එතකොට පහළ base එක කැරකීම නැත්නම් ඇතුළේ කරකැවීම නෑ. උඩ කෙළවර ධාතු යන්න පමණක් පවතිනවා. ආත්ත අර, knowledge instance එක, රහතන් වහන්සේගේ තියන. එතකොට මෙතන ධාතු ටික ධාතු මනසිකාරය මගේ නෙවෙයි කියන එක නේ අපි ගන්නෙ. මේවා එකක්වත් මගේ නෙවෙයි කියන අර ධාතු මනසිකාරය අපි භාවිතා කරනවා. අන්න ඒකත් එක්ක මතක නේ අසුවි කියන එක පයවිය මගේ නෙවෙයි කියලා. එතකොට එහෙම වෙනවා නම් අර සුභ යන කතාවත් නැති වෙලා යනවා. දැන් එහෙම නම් අර සංස්කාර, මාන ඒවා ඔක්කොම නැති වෙලා යනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මෙතැන දී “Excellent” කියලත් ඇහුණා. මේ වෙලාවේ නිරෝධයට ගියා. මේ අල්ලපු ගෙදර සද්ද ඔක්කොම තියෙද්දී. ඒ තරම් වේගයකින් මේක සිද්ධ වුණා.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.



MM_18_03_2022_Asrava.jpg

06/02/2015 - සබ්බනිස්සග්ග භාවනා

Sabbanissagga Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ යම් තැනක වැඩ වාසය කරනවා නම් එතන සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා මිවිඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවා කියලා, මේ විදිහට ඒ දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මට කලින් ම කිව්වා අර සබ්බනිස්සග්ග භාවනාවක් කරලා තියෙනවා ජනවාරි මාසේ 17 වෙනිදා, මේ අවුරුද්දේ. අන්න ඒක කරන්නයි කියලා. ඉතින් ඒකෙ පෙන්නන්නෙ අපි බලාගෙන යනවා, අර වටවලින්. අපි දන්නවා විඤ්ඤාණය කියන එක මැරෙනවා බොහොම ඉක්මනින්. පළවෙනි වටේ ම මැරෙනවා. ඊට පස්සේ දෙවෙනි වටේ දෙක වෙනකොට අපි නිත්‍ය වශයෙන් ම අපි අරකෙන් අයිත් වෙලා ඉන්නවා කියන අර්ථයට ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට ඒක තමයි ඒ significant එතන. එතන දී ගත්තම මේ රූපයත් එක්ක නෙවෙයි අනිත් රූපයත් එක්ක ඉන්නේ.

ඔය විදිහට වට වශයෙන් බලාගෙන ගියා. බලාගෙන ගියා ම ඉතින් දැන් ජේනවා අර වේදනාව. දැන් ඉතින් ඒ 4.4 වෙනකොට ජාතිය. එහෙම නම් ඉතින් ආපහු අර මරණය කියන එක සිද්ධ වෙලා නේ 4.2 දී. එතකොට දැන් මේ වනකොට වේදනාවත් ජරාවට පත් වෙලා. ඊළඟට අපි 6.4 වෙනකොට දැන් අපිට ජේනවා රූපයත් ජරා වෙලා, වේදනාවත් ජරා වෙලා. ඒත් ඉතින් අපි අගයන් දෙනව නේ. දැන් අර හැම වටේ ම මම බැලුවේ අර චේතනා අගයන් දෙන එක කියන එක. ඉතින් අපි මුලින් රූපයට අගයන් දුන්නා. ඊට පස්සේ දැන් ඉතින් ඔන්න වේදනාවට අගය දුන්නා. ජරා වෙන වේදනාවට. මේ අවස්ථාව වෙනකොට රූපයයි වේදනාවයි දෙක ම ජරා වෙලා. ඒ වෙනකොට හයේදී අපි අගය දෙනවා. එතකොට හතේ ගත්තම අපි දන්නවා ඉතින් අර ධම්මමච්ඡරිය එතන ඒකේ අගය දෙනවා. දැන් හත වෙනකොට අන්න සංස්කාරයත් ජරාව, දැන් අපි දන්නවා 6.4 වෙනකොට, සඤ්ඤාවේ ජරාව වුණා 5.3. අපි ඒත් අල්ලගෙන ඉන්නවා. රූපයත් ජරාව, වේදනාවත් ජරාව, සඤ්ඤාවත් ජරාව.

ඊට පස්සේ හත ගියා ම 7.4 ගියා, 7.7 කියලා කිව්වහම ජේනවා අපි සංස්කාරය ජරාවට පත් වෙලා. අපි එතකොට ඒකටත් ඒත් අගය දෙනවා. මෙහෙම අගය දෙන්න වටින්තේ නැතෙයි කියන එක ඒක, මේකට මාන වෙන්න වටින්තේ නැතෙයි කියන එක ආවහම ඉතින් අර ඊයේ භාවනාවත් එක්ක අර pyramid පිරමීඩ් එක ආශ්‍රවයන්ගෙන් කැරකිලා, මේකෙන් තමයි මෙතන වෙන්නෙ කියන එක, ඒක ආවා.

ඉතින් ඕක අගයක් දෙන්නේ නැතැයි කියන එක කල්පනා කිරීමත් එක්ක ම අප්පණිහිත වෙනො විමුක්තිය, 8.4 වෙනව නේ 8 4 වෙලා, අප්පණිහිත වෙනො විමුක්තිය කියන එක එතන දී ඇති උණා. ඒ ඇති වෙලා ඊට පස්සේ ඉතින් මම ඔය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනනයට බොහොම වාරයක් ඒකේ ගිහිල්ලා ඒකේ හිටියා කියන එක තමයි මම දන්නේ. එකෙන් එලියට එනවා. ආපහු එනවා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒ භාවනාවේ දී ඔය ඒ අප්පණිහිත වෙනො විමුක්තිය කියන එක හරියට ම ආවේ අර අතන pyramid එකේ උඩ කෙළවර ධාතුන් කියන එක නේ. මේක අරගෙන තමයි මේ යන්නේ කියන එක. මේක ධාතු කියලා අන්න ඒ point එක ආපු ගමන් ම තමයි දැන් අප්පණිහිත වෙනො විමුක්තිය කියන එක එතන ඒක ඇති වුණේ.

08/02/2015 - නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන භාවනා

Nevasaññānāsaññāyatana Bhāvanā

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

ලෝභය නැති කරමි කියන එක ගත්තා. එතැනදි කල්පනා කළේ අර ජරා වෙන රූපයකට කාමච්ඡන්දය ඇති වෙන ඒ කොටස. ඊට පස්සේ ද්වේෂය නැති කරමි කිව්වහම අර කලින් කරපු භාවනාවක තියෙනවා අර sandwich එක වගේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට. කාම ආශ්‍රවයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා නිකන් මැද්දේ column එක ම තද වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඊට පස්සේ මේ මෝහය නැති කරමි, කියලා ඒ කොටස මම බැලුවා. ඒ සංස්කාර සම්බන්ධයෙන් මෙතන ඒක බලලා ඉවර වෙලා මේ රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා ඔය දොළොස් වැනිදා ජූලි මාසේ 2014 Arising of consciousness කියලා තියෙන්නේ අන්න ඒක බලන්නයි කියලා. ඉතින් මම ඒක කල්පනා කළා. ඒකෙ තියෙනවා මේ triangle එකක් සඤ්ඤා, චේතනා, පරාමාස. එතකොට ඔය ඒ භාවනාවෙදි ඕක පෙන්වුවා ඔය සඤ්ඤා, චේතනා, පරාමාස කියන එක triangle එක උඩ තමයි අපි ඔය සුභයි කියලා ගන්නේ. එතකොට මේක මේ triangle එකේ සම්බන්ධතාවය පෙන්වුවා. ඔය සඤ්ඤාව කියන එක අවිද්‍යාව. එතකොට චේතනාව කියන එක මෝහය. ඊට පස්සේ ඒ පරාමාසය කියන එකේ අර අභිනිවේසය කියන කතාව තියෙනවා. ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ ඔය තුන නිසා අර හැදෙනවා කියන එක පෙන්වුවා නේ සුභයි කියලා. අන්න ඒ කතාව කලින් කරලා තියෙනවා.

ඉතින් මම මේක බලනකොට ම මගේ සිත නතර වෙන්න පටන් ගත්තා. ඒකට හොඳ උදාහරණයකුත් ආවා. අපි හිතමුකෝ කවුරු හරි මනුස්සයෙක් හුස්ම ගන්නවා කියලා. ඒ හුස්ම ගන්නකොට, ඒ හුස්ම ගැනීමත් එක්ක ඒ තවත් පුද්ගලයෙකුට අන්න සඤ්ඤාවක් එතන තියෙනවා. අර නිත්‍යයි මැරිලා නෑ මෙයා ඉන්නවා. ඊට පස්සේ චේතනාවන් තියෙන්න පුළුවන් මනුස්සයෙකුගේ හුස්ම ගත්තහම. දැන් අර පොඩි ළමයෙකුගේ එහෙම ළමයෙක්ව ඉඹින්නෙ හුස්මක් එක්ක, මෙහෙම කරලා. එතකොට එතන දී චේතනාව. ඊට පස්සේ අර එහෙම දේවල් සුබයි කියලා පරාමාස වීම තියෙන්නේ. එතකොට ඒ වේදනාව පරාමාස වීම කියන එක තියෙනවා. මේ කාරණා තුන ම එකපාරට ම සම්බන්ධ වුණා. සඤ්ඤා, චේතනා, පරාමාස කියන තුන ඔය උදාහරණයත් එක්ක.

ඒක ආවයින් පස්සේ ආයින් මොකක්වත් නෑ. කෙළින් ම අර ආපහු සිත නතර වෙනවා. ඒ සිත නතර වෙලා ඒ අනාශ්‍රව විත්තයෙන් එහෙම හිටියා. ඊට පස්සේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වුණා. ඉතින් ආපහු අර **flashes** රූප එහෙම ජේන්න ගත්තා. ආපහු අතනට ගියා ම ඒක අර දේ ම එනවා.

ඉතින් මේ **triangle** එක හරි ම බලගතුයි. සඤ්ඤා, චේතනා, පරාමාස ඒක හරියට කෙනෙක් තේරුම් ගන්නවා නම් එතනින් ම වැඩේ ඉවරයි. ඒ කියන්නේ ඒ භාවනාවේ දී ජේනවා බොහොම ඒ අනාශ්‍රව ඉන්න පුළුවන් කියන හැකියාව කොච්චර තියෙනවා ද කියලා. මේ **triangle** එක තේරුම් ගැනීමෙන් ම. ඉතින් ඕකෙන් තමයි අර සුභයි කියලා ඉතින් අපිට වෙලා තියෙනවා කියන එක. සුභ කතාව මොකක්වත් ම නෑ ඉතින් එතැනින් ම ඉවරයි.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

09/02/2015 - මාන භාවනා

Māna Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, ඒ කෘතඥතා පූර්වකව, මොකද මෙත්තා සූත්‍රයේ එහෙම ඒ diagram එක එහෙම ගැන ඒ සතුව වීම, ඒ පැහැදීම ඇතුව මම ඒ බුදුපියවරු, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් පටන්ගෙන සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමිනි කියලා කිව්වා ම, අර කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ද්වේෂය නැති කරමිනි කියලා කිව්වා ම, sandwich එක වගේ මැද හිරවෙන එක. මෝහය නැති කරමිනි කිව්වා ම සංස්කාරවලට අගය දෙන්නේ නැහැයි කියලා අර රෝදය කැරකීම නැවැත්විය යුතු ය කියන අර්ථයෙන් බැලුවා.

භාවනාවට පෙර ම කිව්වා රහතන් වහන්සේ 2014 ඔක්තෝබර් මාසයේ 9 වෙනිදා, විපරිණාම දුක්ඛතාවය කියලා භාවනාවක් තියෙනවා ඒක බලන්න කියලා. ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ අර රූපය අළලා දිට්ඨි අනුසය මගින් අර පළවෙනි පාරේ, කබලිංකාර ආහාර පාරේ, අර රූපය පවත්වනවා කියලා සිහි කිරීමක් තියෙනවා ඒකේ. ඒක තමයි අර කාම උපාදානය කියන එක එහෙම වෙන්නේ. එතකොට මේ විදිහට මම මේ උපාදාන හතර ම මම මේ භාවනාවේදී හොඳට සිහි කළා.

අත්තවාද උපාදානය කියන එක විශේෂයෙන් බැලුවා. එතකොට අත්තවාද උපාදානය මතක තියෙනවා නම්, අපි පෙන්නවා, ඒ 3 සහ 8 රේඛාවලින් තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ කියලා. 3 කියන්නේ වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට එන එක. 8 කියන්නේ දිට්ඨි අනුසය පාර. ඒකේ සෝක කියන cross එකේ සිට වේදනාවට යන්නා වූ කොටස. එතෙතට එනවා පද්ධිමනසඛිකජපයෙ අගය කියන එක අපි හිතමු ඒක 9 කියලා. ඒ කියන්නේ පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකය දක්වා එන එක, පද්ධිමනසඛිකජපයෙ අගය. ඊළඟට අපිට ආපහු එනවා හය අගතියේ ඉඳන් සෝකය දක්වා එන අගය, අපි හිතමු ඒක 10 කියලා, ඒක මාන පාරේ රූප අගය කියන එක.

එතකොට, මේක කල්පනා කළා මේ අත්තවාද උපාදානයේ අර්ථ දැක්වීම. ඒකෙදි රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා, මේ සුඛය කියන එක පරාමාස විය යුතුයි. ඒ සුඛය අපි අත්තා වශයෙන් ගන්නවා. සුඛය පැවැත්වීම කියන එක විය යුතුයි. ඒක පද්ධිමනසඛිකජපය මගින් ඒක ඇති වෙනවා. නිත්‍යයි කියලා ගැනීමක් තියෙනවා. රූපය ස්පර්ශ කරමින් සුඛය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට මාන අගය නොගිලිහී පැවැත්විය යුතු ය. ඒක මාන පාරේ රූප අගය මගින් සිදු කරනවා කියන එක. අපි

මෙසේ අත්තවාද උපාදානය වෙයි කියලා අපි ඒ භාවනාවෙදි ඉගෙනගෙන තියෙනවා, අත්තවාද උපාදාන භාවනාවෙදි.

දැන් එහෙම නම් දැන් ජේනවා, මේ රූපයත්, රූපයේ අගය පැවැත්වීමත් කියන එක පද්ධියමනසඬකප්පය මගින් සිද්ධ කරනවා, ඒ රේඛාව තමයි අපි ඔය 9 කියලා කිව්වේ. ඊළඟට ජේනවා පරාමාසයේ සිට සෝකයේ CROSS එක දක්වා එන මානයයි, මානයේ පැවැත්මයි කියන එක ඊළඟට ජේනවා ඉදංසච්චයේ සිට භය අගතිය දක්වා එන රේඛාව. එතකොට ඒක දික් කළොත් යන්නේ කොහොට ද? ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයට.

ඊළඟට 9 වෙනි රේඛාව කියපු එක, ඒ කියන්නේ අපි ටිකකට ඉස්සර වෙලා කිව්වා නේ පරාමාසයේ ඉදන් සෝකයට එන්නා වූ එක ඒක පද්ධියමනසඬකප්පයේ අගයන් එන්නේ කියලා, ඒක දික් කළොත් යන්නේ ජරාවට. එහෙම නම් අපි මානය වෙලා තියෙන්නේ මොකට ද? ජරා වන රූපය නිසා ම යි. මානය වෙලා තියෙන්නේ. ඒක එහෙමයි. අපි කාමච්ඡන්ද වූයේ ජරා වන රූපයට ම යි. ඒක පැවැත්විය හැකියයි හිතාගෙන අපි මාන වුණා.

මේක හරි ලස්සනට එනවා. ඒ කියන්නේ, 4 වෙනි පාර රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා නේ, ඒක මානයයි, මානය පැවැත්වීමයි කියන එක, 4 වෙනි පාර කියන එක. දැන් ඒක ඉදංසච්චයේ සිට stamp කරගෙන ඒක අගය එනවා. ඒක යනවා මේ පියෙහි විජ්ජයොගය දක්වා. එතකොට මේ අගයන් ගිහිල්ලා තමයි අපි අත්තවාද උපාදානය කියන ඒවා අපිට හැදිලා තියෙන්නේ. අතන උඩින් එනවා පද්ධියමනසඬකප්පය, රූපයයි රූපය කියන එක පවත්වා ගන්න, මේ විදිහට එනවා ජරා වන රූපයට. එතකොට අපිට ජේනවා මේ අවස්ථාවෙදි ආවේ රූපය කියන එක පවතින්නේ නෑ, නිත්‍ය වෙන්නේ නෑ. පවතී යයි කියලා හිතාගෙන තමයි මේ මානය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. එහෙනම් නිත්‍යභාවය ම තමයි මේ මානය වෙලා තියෙන්නේ. කියන එක මට භාවනාවෙදි බොහොම හොඳට ආවා.

භාවනාවේ නමත් මානය.

10/02/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළා ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර ශ්‍රේෂ්ඨතම ඥානවන්ත ප්‍රඥාවන්ත පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. එතකොට ඒ සාසනය පවත්වනවා කියන හැඟීමත් මට ආවා, ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ. මේ විදිහට බුදුවරුන් දාහතර නම ම මෙහෙම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මට කිව්වේ අර ඊයේ භාවනාව ම කරන්න කියල නේ. එතකොට මම මුලින් පටන් ගත්තේ අර ලෝභය නැති කරමි කියලා කිව්වහම කාමච්ඡන්දය කියන එක, ඒකට අයිති වෙනවා අර ජරා වන රූපයට තමයි මේක තියෙන්නේ කියලා. ඉතින් ඔය විදිහට ලෝභ දෝස මෝහ කියන එක ඔය සංස්කාර මගේ නොවෙන්න විදිහට අපි යනවා නේ මෝහය කියන කතාවේ දී.

මේක බලලා ඊට පස්සේ මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කළා. එතකොට ඊයේ භාවනාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා අර පදුට්ඨමනසඤ්ඤා මගින් අර රූපයයි රූපයේ අගයයි එතන පවත්වනවා කියන එක. ජරා වන එකකට තමයි අපි මේ ඇති වෙලා තියෙන්නේ කියලා. ඉතින් ඊට ඉස්සෙල්ලා රහතන් වහන්සේ කිව්ව නේ ඔය අත්තවාද උපාදානයේදී කියලා පදුට්ඨමනසඤ්ඤා මගින් අර සුඛයයි, සුඛයේ පැවැත්මයි කියන එක එනවා කියලා. ඉතින් මට ඒක හොඳට තේරුණා. ඉතින් ඒ කියන්නේ රූපය දැන් අපි අර curve එකේ A ඉදන් B වලට ගියා නම් තමයි අපිට අර ඒ දෙවැනි රවුම වෙනකොට තමයි අර නිත්‍ය කතාව කියන එක එන්නේ ධාරාව ගලන නිසා. එතකොට සුඛය පවතිනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේක මේ රූපයයි රූපය නැත්නම් මේක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ නේ. එතකොට රූපයත් එක්ක මෙතන සුඛ යයි කියලා මෙතන ඉන්නවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඒ අවස්ථාවේ දී මට තේරෙන්න ගත්තා මගේ මේ සති ඉන්ද්‍රියයි, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයි, සමාධි ඉන්ද්‍රියයි කියන එක. ඒ ඔඵවේ තුන් පැත්තට ඒක හොඳට මට තේරෙනවා. එකිනෙකට මට හොඳට දැනෙනවා. ඉතින් එතනදී මම තේරුම් ගත්තා මෙතන මේ තණ්හාව නිසා තමයි අපි අර රූපය අර විදිහට ස්පර්ශ කරමින් අරක කරන්නේ. ඒ කියන්නේ කරකවන නිසා.

අන්න එතනදී එනවා අපිට අර සීලබ්බක උපාදානයේ අගය. සීලබ්බක උපාදානයෙන් අපි අර වේදනාවේ ඉදන් වේතනාවට ගිහිල්ලා, වේතනාවෙන් අපි පරාමාසයට එනවා. එතනින් අත්තා කතාව එතන ඒක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මේක රූපයක් දැක්ක

පලියට නිකම්ම නෙවෙයි. මම මේ කරකවන නිසා තණ්හාවෙන් තමයි මේක අපේ කෙරෙන්නේ කියන එක.

එතකොට මේක සහගතව තමයි මම අර හොඳට තුන ම මේක පත්තු වෙලා තියෙනවා කියලා මට තේරෙනවා. මට එතන ඉන්න පුළුවන් ඕන තරම් ඒ ඉන්ද්‍රිය තුන භාවිතා කරගෙන. සිතත් නතර කරන්නත් පුළුවන්. නතරත් වෙනවා. ටිකක් වෙලා මම මෙහෙම ඉඳලා ඊට පස්සේ මම ඊළඟ කොටස ගැන බැලුවා. ඊළඟ කොටස බැලුවහම අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තේ මානයයි මාන අගයේ පැවැත්මයි කියන එක තමයි. අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් හය අගතිය හරහා යනවා ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයටයි අපි යන්නේ කියන එක. එතකොට ඔය අත්තවාද උපාදානයේ කතාවයි එතෙන්නේදී බැලුවේ. එතකොට ඒ අත්තවාද උපාදානයේ කතාවෙදී තේරෙනවා මෙතන මේ චේතනාවට ආවා. චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට එන්න ඕන කියන එක ඒ value එක. ඉතින් ඒක ඒ value එක තේරෙනවත් එක්ක ම ඒක තමයි මේ අපි පවත්වන්නෙ මේ. අතන දී අපි කල්පනා කරනවා වේදනා චේතනා පරාමාස වෙනකොට මෙතන අත්තා. මේ අත්තා නිසා මානය, අත්තා නිසා මේ සුඛය තමයි අත්තා උණේ. අත්තා නිසා තමයි මෙයාගේ මේ මානය.

එතකොට ඒ මානයයි මාන අගය පැවැත්මයි කියන එක මෙතන. ඒ කැල්ල එනවත් එක්ක ම මට මේ ඒ විරිය ඇති වෙනවා නේ මේවා මගේ නොවෙන්න. සංස්කාර මගේ නොවෙන්න. අන්න විරිය ඉන්ද්‍රිය පත්තු වුණා.

මේ ධර්මය බොහොම ලස්සනයි හොඳයි හරි කියලා ගත්තහම ඔන්න ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රියත් මෙතන. ඒක විරිය ඉන්ද්‍රියත් එක්ක ම ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රියත් එහෙම ම එන්න පටන් ගත්තා. ඉතින් ඒ ගත්තහම ඉතින් ඒ මේක දුන්නා වූ මේ රහතන් වහන්සේලාට පුදුමාකාර විදිහට කෘතඥතාවය කියන එක. ඒ බුදු භාමුදුරුවන්ටයි, රහතන් වහන්සේලාටයි, උදව් කළා වූ දෙව් දේව මාතාවන්ටයි ඒ විදිහට ඒ වගේ ම මම උත්සාහයෙන් සොයා ගත්තු කොටස් ටික තියෙනවා. ඒ තුන් කොටස ම මගේ මනසට ආවා.

ඉතින් ඒක ඇවිල්ලා මම කල්පනා කළා මේ ධර්මය දැන් මට තේරෙනවා, මේ ඉන්ද්‍රියයන් දැන් පහ ම තියෙනවා. ඒ විරිය ඉන්ද්‍රිය ප්‍රීතිය ගලන ඒවත් තියෙනවා. ඔක්කොම තියෙනවා. දැන් මෙතනත් මට ඉන්න පුළුවන් කැමති විදිහට. මේ ඉන්ද්‍රිය පහ ම පවත්වාගෙන මට ඉන්න පුළුවන්. ටිකක් වෙලා එතන ඉඳල මම කල්පනා කළා මම මෙන්න මේ ධර්මය ඉතින් මේ අතින් අයටත් මේ සැපත ම දෙනවා කියන එක. ඒක කියපු ගමන් මේ මගේ නළලෙන් පත්තු වෙන්න පටන් ගත්තා. ඒ කියන්නේ අර ඉහළ ම ඵල විත්තය එතන පත්තු වෙලා ඒක තියෙනවා කියන එක. දැන් මෙහෙම ටිකක් වෙලා ඉඳල ඉන්ද්‍රිය පහත් තියෙනවා. මේකත් තියෙනවා. ඒ ඕන එකකට මට මාරු වෙන්නත් පුළුවන්. මෙහෙම ඉඳලා ඒ පාර මම කල්පනා කළා මේ ලෝකෙ කිසිම

දෙයක් නෑ. මේක empty. තුන් පාරක් ම ආවා ඒ වචනේ මගේ මනසට. Empty in the world, empty in the world. මේකේ කිසිම දෙයක් ගත යුත්තක් ඇත්තේ නෑ. අන්න ඒක කියපු ගමන් මේ ආකිඤ්චන විමුක්තිය.

ආකිඤ්චන විමුක්තියත් හොඳට ම මට තේරුණා වෙනස අනිත් ඒවත්, ඉන්ද්‍රියත් එක්ක අතට ගත්තහම. මේ එකක්වත්, ඒ ඉන්ද්‍රියයන්ගේ එකකවත්, ඒකෙ මොනවක්වත් පැවතීමක් නැතුව, ඒක ඔළුව වෙනස් වෙලා ඒක තියෙන්නා වූ ඒ ස්වභාවය ඒකත් මට තේරුණා. ආකිඤ්චන විමුක්තියෙන් මම ඒ විදිහට හිටියා. එහෙම ඉඳලා රහතන් වහන්සේ ඒ මට ඇති කියලා කිව්වයිත් පස්සෙ මම ඒක නැවැත්තුවා.

ඒක තමයි ඒ කරපු භාවනාව. කැමති කැමති විදිහට ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

11/02/2015 - නිබ්බාන 2

Nibbāna 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් ලෝකයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම උත්තරීතර ඥානවන්ත ප්‍රඥාවන්ත පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට ඒ දාහතර නම ම මම සිහි කළා.

ලෝභය නැති කරමි. ඒ කාමච්ඡන්දය, ඒ කියන්නේ ජරා වන රූපයට ඇති කැමැත්ත. ඒ විදිහට මම සිහි කළා. අර මෝභය නැති කරනවා කිව්වම සංස්කාර මගේ නොවන්න විරිය භාවිතා කරනවා කියලා. ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරන්නේයි කියලා කිව්වා රහතන් වහන්සේ ඒක මම පටන් ගන්න ඉස්සෙල්ලා ම.

එතෙක්දී මම කල්පනා කළා අර සීලබ්බක උපාදානය, වේදනාව, චේතනාව, පරාමාස. ඒ triangle එක. උපාදාන හතර ම මම සිහි කරගෙන ගියා. ඒ යනකොට ඒ හතරේ ඉලක්කම නේ ද අපි අදින්නේ කියලා මට ජේන්න ගත්තා. මේ උපාදාන හතර බලනකොට. ඒ මුලින් ම අපි අර පටන් ගන්නේ ඉදංසච්ච කෙළවර. හතරක් අදින්නේ කොහොම ද? දකුණු අත පැත්තේ ඉඳන් මෙහෙම ආවා උඩට ගියා පහළට එනවා. එහෙනම් පටන් ගන්නේ ඉදංසච්චයෙන්. එනකොට ඉදංසච්චයෙන් අපි ඒ සත්‍ය වශයෙන් ම ගන්නව නේ මේ මුසාව නේ ගන්නේ. අර රූපය සුභයි කියලා ගන්නේ. ඒ නිසා සුභ වීම කියන එක. ජරා වන රූපයකට අපි අර්ථයක් දීම. මේක නිසා ඇති වෙච්ච වේදනාවේ අර හතර සලකුණේ වම් කෙළවරට ආවා දැන්. එනකොට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් වේදනාවට.

ඊට පස්සේ දැන් එනවා වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට වීම කියන එක. ඒක වෙන්තේ මේ අත්තා වීමෙන් පස්සේ අර කාම උපාදානය මගින් තමයි ඒක ඇති කරන්නේ. අර 5B රූපය ලාභයක් වශයෙන් ගන්නවා නේ. ඒ ගැනීම නිසා ඔන්න දැන් ඇති වෙනවා ඔය චේතනාව. දැන් ඊට පස්සේ දැන් අපි ඒ දිට්ඨි උපාදානය එනකොට චේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට එනවා. අන්න හතර සලකුණේ උඩ කැල්ල එනවා. එනකොට අන්න ඒ කැල්ල හදනවා කියලා. අත්තවාද උපාදානය වෙනකොට අපි එනවා අර මාන පාරේ රූප අගය කියලා එහෙම අපි ලිච්චේ භය අගතිය සෝකයට යන කැල්ල තියෙන්නේ. එනකොට අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් නේ භය අගතියට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එනකොට ඔය හතර සලකුණේ පහළ කෙළවර ස්ථාවර වෙනවා. Firm වෙන ස්වභාවයකට පත් කරනවා. ඒක මේ වෙලාවේදී අපි දන්නවා දැන් ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය දක්වා නේ ඔක දුවන්නේ. ඔක දික් කළහම අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට එනවා කියන එක.

එතකොට මට මෙතෙක්දී හොඳට තේරුණා මේ සෝකයේ ඇති ප්‍රමාණයට තමයි නැවතත් විඤ්ඤාණය ඉපදවීම කියන එක තියෙන්නේ. කොච්චර ද ඔයාට සෝකය. ඒ ප්‍රමාණයට තමයි ඔයා දුවවන්නේ. අර මොකද අපි දැන් එතන ජේනව නේ 4.7 ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයට ආවා. 5.3 අර සඤ්ඤාවේ ජරාව. 6.4 ජාති වුණා. තවත් රවුම් තුනක් කරකවනවා. 8.4 වෙනකොට අර උඩ අතෙත්ට යනවා කියන එක.

එතකොට මට මේ වෙලාවේ දී තේරුණා මගේ මේ නළලේ මේ සතිය කියන එක තියෙනවා. නළලේ මැද්දේ තියෙනවා එල විත්තයන්, ඉහළ ම එල විත්තයන් නිසා. මේ දකුණේ කෙළවර ප්‍රඥාව තියෙනවා. හැබැයි නමුත් සමාධි ඉන්ද්‍රිය මට මේ වෙලාවේ නැහැයි කියන එක මට තේරුණා. මට ඇයි සමාධි ඉන්ද්‍රිය නැත්තේ? එතෙක්දී මට කල්පනා වුණා මේ යම්කිසි ධර්මයක් බලාපොරොත්තු වෙනවා. අන්න ඒක නිසයි මේක තියෙන්නේ. Empty in the world කියන එක මතක් වුණා. ඒ මතක් වෙච්ච ගමන් මෙන්න සමාධි ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙලා. විරිය, ප්‍රීතිය ඉන් අනතුරුව ශ්‍රද්ධාව කියන එකත් ඇති වුණා.

දැන් මම මෙතෙක්දී කල්පනා කළා මේ අපි සතියයි, එලයයි, ප්‍රඥාවයි තියෙනවා නම් මේක අවසන් කරන්න පුළුවන් ද කියන ප්‍රශ්නය. බෑ. සමාධි ඉන්ද්‍රිය අවශ්‍යයි. ඔන්න ඔතනදී මට තේරෙනවා අර bell shaped curve එකේ කියන කතාවේ දී වේදනා, චේතනා, ඉදංසච්ච කියන එක තියෙනවා. Bell shaped curve එක එතන නේ හැදෙන්නේ බැලුවම. Bell shaped curve එකේ අර A කියන point එක, අරගන්න ඊර්ණ්‍යාව කියන තැනට එනවා කියලා. ඊට පස්සේ අර C කියන point එක මක්බය. අර B කියන point එක තමයි අර සාධේයය. B කියන එක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මේක ලාභයි කියලා සාධේයය කියන එක. ඒක මැද්දෙන් ඒක එන්නේ. B කියන point එක ම නෙවෙයි. ඊට පල්ලෙහායින් අර A, C යා කරන රේඛාවේ වගේ තියෙන්නේ.

එතකොට මේක තමන් ගත්තා වූ දෙයක් නේ. ඉතින් ජරා වන රූපය නිසා ඊර්ණ්‍යාව. ඒක නැති වෙලා යනකොට අපිට මක්බය. ඊළඟට ලාභයි කියලා හිතාගෙන සාධේයය. ඉතින් සතිය මගින් A වීම කියන එක වළක්වනවා. අර මේ වැළැක්වීමට උදව් උපකාර කරනවා. ඇයි සති ඉන්ද්‍රියයන් පෙන්නනව නේ අර සඤ්ඤාවේ ඉදන් එන කතාව එපැයි කියන එක.

ඊළඟට ඒ ප්‍රඥාව මගින් අර සාධේයය වීම කියන එක වළක්වනවා. ඒක වැළැක් වූවත් අර පෙර ගත්තා වූ දේ නිසා වන ප්‍රතිඵලය. ඒ කියන්නේ මේ result of former කම්ම. ඒක වැළැක්වීමට සමාධි ඉන්ද්‍රිය කියන එක අවශ්‍යයි. එතකොට විත්ත ඉද්ධිපාදය, සෝක, පරිදේව ඉක්මවනවා කියලා රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ. එතකොට එහෙම නම් සති, ප්‍රඥා, සමාධි ඉන්ද්‍රියන් එක හා සමානව balance වෙලා තියෙන්න ඔතේ

කියන එක මට තේරුණා. අන්න ඒ වෙලාවෙදි “සාදු” කියලා මට ඇහුණා. ඉතින් මේ සමඟ ම මේ ඇත කියෙන රූපයන් එහෙම ජේන්න ගත්තා. එහෙම ම නිරෝධයට ගියා. ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

12/02/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ භාවනා

Dukkha Nirodha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කලා ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර ශ්‍රේෂ්ඨතම ඥානවන්ත ප්‍රඥාවන්ත පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කලා.

මම ඊයේ භාවනාව ම තමයි අදත් කරන්න ගත්තෙ. කරන්නේයි කියලා කිව්වා. එතකොට මම මේ ලෝභය නැති කරමි. ද්වේෂය නැති කරමි. මෝහය නැති කරමි කියලා. ඒ කාමච්ඡන්ද ජරාවට යන එක සංස්කාරයන් කියන ඒවා මගේ වෙලා ඇති වෙන්නා වූ ප්‍රශ්නය මම බැලුවා. බලලා ඉතින් මෙතැන දී මට ආවේ මේ කෙළින් ම මම අර වේතනාවෙන් එන්නා වූ අර bell shaped curve එකේ උඩ කෙළවරට තමයි මගේ ආවේ වේතනාවෙන්. විමංසාව කියන එක එතන ඕනෑ කියන එක ආවා. ඉතින් විමංසාව කියලා කිව්වහම එතන ඒ ප්‍රඥාව. ඒ ප්‍රඥාව කියන එක ගත්තම දැන් අපිට ජේනවා අර සාධේය්‍ය. ප්‍රඥාව නම් සාධේය්‍ය කියන එක එතන වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ bell shaped curve එකේ අර උඩ ම කෙළවර B කියන point එක එතන හැදෙන්නේ නෑ. ජරාවට පත් වෙනවා කියලා මම හොඳට දන්නවා නම් මම මොකට ද, ඒ අර මානය කියන එක බැහැලා ගිහිල්ලා මේක හදන්න යන්නෙ නෑ. අපි කලින් ඕක කලා.

එතකොට ඊළඟට සතිය කියන එක අපි දන්නවා ස්පර්ශයයි සඤ්ඤාවයි අතරයි සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක තියෙන්නෙ. එතකොට එහෙම නම් අපි දන්නවා මේ සතිය කියන එක මගේ තියෙනවා නම් අර මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම කියන එක, අභිජ්ඣාව. අන්න ඒක කියන එක නැති වෙනවා. ඒ කියන්නේ මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාවට එන්න දෙන්නෙ නෑ සතිය තියෙනවා නම්. සතියෙදි පෙන්නනවා. ඉති රූපං ඉති රූපස්ස සමුදයො, ඉති රූපස්ස අස්තංගමෝ.

එතකොට ඒ රූපය මේ ආකාරයි. සමුදය මේ ආකාරයි. අස්තංගමය මේ ආකාරයි කියලා එතනින් ජේනවා. එතකොට එතනින් එහෙම නම් සමුදය අස්තංගමය දන්නවා නම් අර මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක එතන නැති වෙනවා. එතකොට ඒක නිසා ඒ පැත්තෙන් එන්නා වූ දේ නැති වෙනවා කියලා. එතකොට ඊළඟට නමුත් අර පෙර කර්මයන් නිසා, පෙර ගත්තා වූ දේ නිසා ඇති වන ප්‍රතිඵලය වළක්වන්න සමාධි ඉන්ද්‍රිය කියන එක අවශ්‍ය යයි කියන එක. අර පල්ලෙහායින් එනවා කියන එක.

එතකොට එහෙම නම් මේ සමාධි ඉන්ද්‍රිය කියන එක පවතින්න නම් කොහොම ද පවතින්න පුළුවන්කම? සමාධි ඉන්ද්‍රිය පවතින්න නම් අවුපසන්තවිත්ත නොවෙන්න ඕනේ. සංස්කාර දෙකක් සමාන වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ නිර්වාණය ම වෙන්න ඕනේ. මට අර “Excellent” කියන එකත් ඇහුණා.

ඒ තත්වයේ මනස මගේ ඉන්ද්‍රියයන් තුන ම හොඳට පවත්වාගෙන හිටියා. පුදුමාකාර විදිහට සැරට ඒ ඉන්ද්‍රියයන් තුන එකකින් එකකට මම ඒක මාරු වෙවී ඒක මම පැවැත්වුවා. ඔහොම පැවැත්වූහම මට තේරෙනවා අර පළවෙනි එකේදී තියෙන්නේ අර මේ ජරාවට නේ අපි යන්නේ අර පද්ධිමනසඛිකප්පයෙන්. අනිත් පැත්තෙන් ආවා නම් අපි යන්නේ ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයට. ඉතින් නිර්වාණයෙන් වෙනසක්, පිටත දෙයක් ගත්තා නම් ඉතින් අපිට ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය කියන එක තමයි තියෙන්නේ. නිවනින් පිටත දෙයක් නේ අරගෙන තියෙන්නේ.

එතකොට මේ විදිහට හිටියා. එහෙම හිටියම ඉතින් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙනවා හොඳට දන්නවා. දැන් මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙනකොට මුලින් හරි රස්නයක් දැනුණා. මුහුණෙයි හැමතැන ම හරි රස්නෙයි. ඉතින් මට තේරුණා මේ භාවනාව නිසා ම යි මේක තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ දැන් ඉතින් ඔය තත්වයට මනස හුහක් ම පැවතුණා ම කාලයක් ඒක cool වෙලා ගියා, ඒ කියන්නේ මම shirt එකවත් ගලවන්නේ නැහැයි කියන එක මම කල්පනා කළා, මේ ඒ තත්වය මේ විදිහට ම ඉන්නවා කියලා රස්නේ වුණාට. ඒක cool වෙලා ගියා. ඊට පස්සේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙනවා, වෙන්න යනවා කියලා මම දන්නවා.

ඊට පස්සේ මට එක එක ඔය පොඩි පුතා හරි වූවි පුතා හරි ඔන්න ඔය වගේ මොනවා හරි කියනවා, ඒ වගේ දේවල් ඇහෙනවා. ඉස්සර මොනවා හරි එකක්. ආයිත් මම එනවා ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට. එළියට ඇවිල්ලයි ඕක වෙන්නේ. ඊට පස්සේ දැන් මම වැටෙන්නේ නෑ. දැන් මම හොඳට දැක්කා ආලෝකය ඔන්න හය වෙනි ධ්‍යාන තලයේ. ඒකෙ මම ඉන්නවා. ඒක දැකලා හොඳට ඉන්නවා. ඒක නළලෙන් තමයි පුදුමාකාර විදිහට ඒක තේරෙන්නේ. ඒකත් එක්ක. එතකොට ඒ ඊට පස්සේ සමාධි ඉන්ද්‍රිය හොඳට තියෙන අවස්ථාවේ දී අර ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක, එතැන ඉන්නවා කියන එක මම දන්නවා. Empty in the world කියන වචනය, ඒකත් එක්ක.

එතකොට ඒ විදිහට හය, හත, අට. ඔය ධ්‍යාන තුනෙන් තමුන්ට කැමති කැමති විදිහට මේ ඉන්ද්‍රියයන් තුන භාවිතා කරමින් ඉන්න පුළුවන්. මේකේ ඉතින් නිරෝධයට යනවා. ඒ විදිහට එක එක අවස්ථාවේ දී නිරෝධයට යනවා කියන එක තියෙනවා.

මේක තමයි කරපු භාවනාව.

13/02/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර ශ්‍රේෂ්ඨතම ඥානවන්ත ප්‍රඥාවන්ත පණ්ඩිත වූ පළමු වෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඒ භාවනාවට ඉස්සෙල්ලා ම මට කිව්වා ඔය “භාවනා පහා තබ්බා” කියන ඒ භාවනාව දහතුන් වැනිදා ජනවාරි මාසේ, හරියට ම මාසෙකට ඉස්සෙල්ලා කරලා තියෙනවා. අන්න ඒක බලන්නයි කියලා. එතකොට ඉතින් මම ලෝභය නැති කරමි කියලා කියනකොට අර කාමච්ඡන්දය, ඒ කාමය ඇති වෙලා තියෙන්නේ මේ ජරා වන රූපයකටයි කියන එක. ඒක යම්කිසි කෙනෙක් ගන්නවා නම් ඒකට කැමති වෙනවා, නම් ඉතින් ඒක නිසා මෝහය වෙනවා.

ඔන්න ඔක බලපු ගමන් මේකෙ නිත්‍යභාවයක් නැතැයි කියන එක සිහි කළහම අර සතිය, ප්‍රඥාව, විරිය ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙලා තියෙනවා කියලා. හොඳට තියෙනවා කියලා මට ඒ භාවනාවේ දී තේරුණා. එතකොට මෙතෙක්දී මේ “භාවනා පහා තබ්බා” කියන එකේ මේ සති සම්බොජ්ඣංගය කියන එක මම සිහි කළා. සතිය ඇති වෙලා තියෙන්නේ කබලිංකාර ආහාර එක, දෙක අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට එනවා කියන එක. තුන ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක.

එතකොට ජාතියෙන් ජරා වෙනවා කිව්වහම ජරා වෙන රූප වේදනා, 5.3 වෙනකොට සඤ්ඤාවේ ජරාව, 7.7 වෙනකොට සංස්කාරයේ ජරාව. එතකොට මෙන්න මේ විදිහට ජරාව තියෙන ස්වභාවය තියෙනවා නම් එහෙම නම් ඒ සංස්කාරත් ජරා නම් ඒකෙන් හදන්නා වූ විඤ්ඤාණය කියන එකේ ඒ පැවතීමක් නෑ. එතකොට මෙතන නිත්‍යභාවයක් නැතැයි කියන එක ආවා. එතකොට ඒ නිත්‍යභාවයක් නැතැයි කියන එක දන්නවා කියන අවස්ථාවේ දී මට කල්පනා වුණා මෙතෙක්දී මේක අර මලකඩ කාපු යකඩ ඇණේ. මලකඩ කාපු යකඩ ඇණේ කිසිම ආකාරයකින්, ඒකෙන් හැදුවා නම් යම්කිසි භාණ්ඩයක් ඒක ඇතුළෙන් දිරනවා. ඇතුළෙන් දිරනවා පිටින් අපිට මොන ආකාරයට පෙනුණත් ඇතුළෙන් දිරන ස්වභාවය තියෙනවා.

එතකොට ඒක නිසා මට ආවා, අර නන්දියේ ඉඳන් ම පටන් අරගෙන ජරා වෙන දේකට නේ ඔය නන්දියක් ඇති වෙලා තියෙන්නේ. නන්දියේ ඉඳන් පටන් අරගෙන මෙහෙම වේතනා දක්වා ගිහිල්ලා අපි එනවා මේ ඉදංසච්චය දක්වා ම. එතකොට එතන

ඇතුල් වෙනවා කියන එක, ඒ කියන්නේ සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයේ ඒ හටගැනීමක් කියන කතාවක් තියෙනවා. අර පද්ධියමනසඬකප්පයේ අගය මේ පැත්තටත් එනවා නේ copy වෙලා. එතකොට ඒ ඉදංසච්චයට එන එක ඒ යන්නේ අර පල්ලෙහා සංස්කාර කොටුවට. 5 කියන එක වෙන්තේ නෑ.

ඉතින් ඔය අවස්ථාව වෙනකොට මට තේරුණා මේ උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය කියන එක තමයි ඒ වෙලාවෙදි මට ඇති වුණේ. ඒ කියන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට යන්න පුළුවන්. යන්න පෙර ඒ තත්වය ඇති වෙනවා කියන එක. ඔතනදි රහතන් වහන්සේ “සාදු” කියලත් කිව්වා. එතකොට ඊට පස්සේ දැන් ඔතෙන්දි එනවා අපිට දැන් නිත්‍යභාවයක් නැහැයි කියලා දන්නවා නම්, සංස්කාරවල නිත්‍යභාවයක් නැත්නම්, ඉතින් ඒ අවස්ථාවේ දී අපිට ජේනවා අර ප්‍රඥාව කියන එක තියෙනවා. ප්‍රඥාවෙන් අපිට ශ්‍රද්ධාව. ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙනවා නම් උද්ධච්චය කියන එක ඇති වන්නේ නෑ. එහෙම නම් අර හය වෙනි line එක තියනව නේ මෝහයේ ඉඳන් පරිදේවයට. අන්න ඒ කතාව සිද්ධ වෙන්තේ නැහැයි කියන එක.

එතකොට මේ තත්වයට ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ දැන් ඔප්ව හරි විශාලයි. කල්පනා කළා දැන් මෙතෙන්දි මේක ඉවරයක් වෙන්තේ නෑ නේ. අර හත් වෙනි පාර පරාමාසයේ ඉඳන් එන්නා වූ එක තියෙනවා. ඒක කරකවීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේක මේ තණ්හාව. තණ්හාව මගින් කරන්නා වූ දේ.

එතකොට එතෙන්දි අපි රහතන් වහන්සේ එතන කිව්ව වචනය තමයි අර “පෙර කරා.” පෙර මේක වුණා කියලා, ඒක උඩ නෙ මේ කරකැවීම කියන එක තියෙන්නේ. අපි ඉස්සර මෙහෙම තිබුණ නේ. ඉස්සර ඒ කියන්නේ එයා comparison එකක් තියෙනවා මේ කලින් පාර අර හදපු එක පැවතුණා නේ. කලින් හදපු ගේ පැවතුණා. අන්න ඒ වගේ තමන්ගේ ඒ comparison එකක් ඒකෙ තියෙනවා. ඉතින් නමුත් මේක පවත්වන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි නේ. එතකොට මෙතන දී තමන්ට තේරෙනවා නම් අර ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය නිසාවත් මේක තමන්ට බොහෝ කාලයක් මේ ධ්‍යාන සහගතව ඉන්න පුළුවන් කියලා තියෙන කතාව ඒකත් බොරු ය කියන එක අර උද්ධච්ච කතාවේ දී අපි කිව්වා.

එතකොට මෙතන මේ ඇතුළෙදි මේක නැතුවත් මේක කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. මේ hub එකෙන් කරකවනවා කියන එකත් කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නැහැයි කියලා අන්න එතැන දී අර අත්තා කියලා ගන්නේ නැති එක තියෙනව නේ. අත්තා කියලා අරගෙන නේ ඔතන ඔක විදිහට වෙන්තේ. ඒක වෙන්තේ නැහැයි කියලා ඉතින් එතන ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක. ඒක සහගතව එතන හිටියා.

මෙහෙම ඉඳලා බොහොම ඔය රූපයන් එහෙම ඔය විදිහට එක එක ආකාරයට දැක්කා. ඒ දැකලා ඉතින් මේකෙ කල්පනා වුණා මේ මොකක් හරි එකක් මේ තව නිකන් තව

කැල්ලකට කැල්ලක් හයි වෙලා තියෙනවා. කොළ දෙකක් ඇලවිලා තියෙනවා වගේ කියන්නකො. අන්න ඒ කොළ දෙකේ ඒ ඇලවිලා තියෙන එක ගැලවිලා යනවා නම් ඒ දෙක වෙන් වෙනවා.

ඒක මට හොඳට තේරුණේ ඒක මේ මානයෙන්. දැන් ඔතනදී අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා ඔය දැන් රූපය, රූපය පැවැත්ම ගැන කතා කළා. ඊළඟට තියෙන්නේ මොකද ඔය තණ්හාවේ තිබුණා නේ ඔය “අජොසන ලක්ඛණා තණ්හා” කිව්වා. ඊළඟට ඒකට පද්ධතිය, ආසන්න කාරණය වෙලා තියෙන්නේ මේ ප්‍රිය රූප, මදුර රූප කියන එක තමයි. ඒවා ආසන්න කාරණය වෙලා තියෙන්නේ.

එතකොට ඊළඟට මේ දෙක ගැලවෙනවා කියලා කියන එකේ තියෙන්නේ අර දැන් අපි පෙර මෙහෙමයි කියලා තණ්හාවෙන් අර කතාවක් කරලා අපි ගෙනියනවා නේ එතකොට ඒ කතාව නැති වෙන්න ඕනේ. පෙර කතාවත් එක්ක මේක මෙහෙමයි කියලා කියන එක. අන්න එහෙම වෙනවා නම් අර ඉදංසච්චයට එනවා නේ වේතනාවේ ඉඳන්. අන්න ඒ පාර කියන එක කැපෙනවා. අන්න ඒ flow එක කියන එක කැපෙනවා. ඒ කියන්නේ දැන් මානය මගින් තමයි එතන අපිව මේ පැත්තට ගෙනියන්නේ පෙර කතාවත් එක්ක. අන්න ඒ කතාව කැපෙනවා නම් අන්න එතෙන්නේ ඒ ගැලවිලා යනවා. මේ කැල්ල මේක සිද්ධ වෙන්නේ නැත්නම් එහෙනම් මානයයි මානය මගින් පැවැත්මයි කියන එක, ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නෑයි කියන එක.

ඉතින් ඕක තමයි මං කරපු භාවනාව.

එකේ අර කොළ දෙක කියලා කිව්වහම සඤ්ඤා, වේතනා, එතන ඉඳන් භය අගතියට යනවා කියන පල්ලෙහා එක, එක කොළයක්. ඊට පස්සේ අතනින් ඉදංසච්චයට ගිහිල්ලා මානය පවත්වන්න කරන්නා වූ ඒ කතාව තමයි. ඉතින් අපි යන්නේ ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයට. අන්න ඒක තමයි අතින් කොළය. අන්න ඒ කොළ දෙක තමයි මේ ගැලවීම කියන එක තියෙන්නේ.

14/02/2015 - තණ්හා නිරෝධ භාවනා

Tanhā Nirodha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් පටන්ගෙන සහම්පති බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම කිව්වා මට අර 26 වැනිදා ජනවාරි මාසේ 2015 තණ්හා නිරෝධ භාවනාව කියන එක බලන්න කියලා. ඒකේ තියෙනවා අර ලාභ සත්කාර කියන එක area 1 එක, නිකාමයමානා area 3 එක. ඉතින් ඒකේ අර area 3 වල අපි දන්නවා තණ්හාව සහ තණ්හාව වීමට ඇති කැමැත්ත කියන එක. ඒක සිහි කළා. එතකොට මෙතෙන්දි මට කල්පනා වුණා අර 7.5 රූපය ලාභයක් ලෙස ගන්නවා නේ. අර භාවනාවේ පෙන්නනවා එහෙම අපි දිගට ම යනවා එකේ.

එතකොට මේ සමඟ ම මට තේරුණා අර සති සහ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයන් අර විදිහට ම කලින් වගේ ඇති වෙලා තියෙනවා. ඒක සම්බන්ධ වුණා ඊයේ භාවනාවට. ඊයේ භාවනාවේ දී අර සති ඉන්ද්‍රිය නිසා අර මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම කියන එක නතර වෙනවා. එතකොට සතිය කියන එක තියෙන්නේ අර ස්පර්ශයේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා යන එක. ඒක වළක්වලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා අර විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම අර A කියන point එකේ කතාව ඒක නැති වෙනවා. ඊළඟට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය තියෙනවා නම් අර ජරා වන රූපය කියලා දැනගෙන මාන නොවී B point එක කියන එක හදන්නේ නැතිව නිකම් ඉන්නවා. හදන්න බැරි දෙයක් කියලා තේරුම් අරගෙන.

එතකොට එතෙන්දි අපිට ජේනවා අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට එන එකයි. මෝහයේ ඉඳන් පරිදේවයට එන එකයි. අර 5, 6 කියන රේඛා දෙක නැති වෙනවා. නමුත් ඒ දෙක නැති වුණත් 7 මගින් ධාරාව ගලනවා කියන එක අපි සිහි කළා. එහෙම නම් මේ 5, 6 කියන එක නැත්නම් එහෙම නම් මොකෙන් ද මේක පහළට එන්නේ? එහෙම නම් පරාමාසයේ ඉඳන් භය අගතියට කෙළින් ම එන්න ඕනේ කියන එක තියෙනවා. ඇයි මේ පැත්තෙන් මේ flow එක නැති වුණා. එතකොට මේක ම නේ ද මේ. මේ වෙලාවේ “සාදු” කියලා ඇහුණා.

භය අගතියේ ඉඳන් ඊට පස්සේ අපි දන්නවා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. එතකොට ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය 4.7 නන්දිය. එතකොට ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගය වෙන්න නම් අපිට යම්කිසි දෙයක් මේ පෙර අපි අරගෙන තියෙන්න ඕනේ ප්‍රියයි කියලා. විජ්ජයෝගය වෙන්න ඉස්සෙල්ලා ප්‍රියයි කියලා අරගෙන තියෙන්න එපැයි. එතකොට ප්‍රිය යනුවෙන් අරගෙන

තියෙන්තේ මොකක් ද? ජරා වන රූපය ම යි. එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී අපි දන්නවා අර **steps** වශයෙන් ගත්තම අර රවුම් හයේ හතර වෙනි **step** එක **6.4** වෙනකන් ඇවිල්ලා තියෙනවා. අර ජාති, රාග සල්ලය මගින් නැවතත් රූපය දක්වා ගෙනියනවා කියලා කිව්වේ. එතකොට **7.4, 8.4** අර සෝකය විසින් කරන ක්‍රියාවලිය අන්න ඒක මට සිහි වුණා.

එතකොට මෙතෙන්දි ආවා “අජොසන ලක්ඛණා තණ්හා.” ප්‍රිය රූපෙන්, මදුර රූපෙන් පදට්ඨානය කියලා. එහෙම නම් මේ අර ඉස්සර වගේ අපිට අර උඩින් විතරක් නෙමෙයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. ප්‍රිය රූපයයි මදුර රූපයයි දෙකක්. මෙතන ප්‍රිය රූපය කිව්වහම කබලිංකාර ආභාරය කියන එක ප්‍රිය රූපය. අර මදුර රූපය කියන එකට ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය කියන එක ගන්න ඕන පල්ලොහයිනි. අර එතන දී ඇවිල්ලා තියෙනවා කියන එක.

ඉතින් අපි දන්නවා ඔය ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයට දිගට මේ ධාරාව ගලාගෙන යනකොට අර **7.7** විතර වෙනකොට අපි දන්නව නේ ඒ මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා ඇති වූ උද්ධච්ච මාන අගය එතනට ඇවිල්ලා තියෙනවා. අනිත් පැත්තෙන් ගත්තම ජරා වන රූපය නිසා ඇති වුණු සඤ්ඤා අගය එතනට ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට දැන් මේ වෙලාවෙදි මට තේරුණා එහෙම නම් මේ දැන් ආපහු, රූපයට ආපහු නොයන්න නම් අපිට මේ ඉද්ධිපාද හතර ම භාවිතා කරන්න වෙනවා. ඇයි මොකද රාග සල්ලයෙන් කරකවලා එයා ආපහු උඩට ගෙනියන්න හදනව නේ මේක දැන්. මේකේ දැන් විඤ්ඤාණය මැරිලා. මේක දැන් ගෙනියන්න හදනවා ආපහු නේ ද? ජාතිය දක්වා රූපය දක්වා, එතකොට ඒ රාග සල්ලය සහ අනිත් සල්ල මගින්, ඇති වෙන ඒවාට ඉද්ධිපාද හතර ම අවශ්‍යයි. අන්න ඒකෙන් ඇති වන සමාධිය අවශ්‍යයි කියන එක තමයි හොඳ ම. අන්න ඒක තමයි සමාධි ඉන්ද්‍රිය එතෙන්දී. ඒ ඔක්කොම ටික තියෙන්න ඕනේ.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

15/02/2015 - සම්මාදිට්ඨි භාවනා

Sammādiṭṭhi Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදු පියවරුන් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ යම්කිසි තැනක වැඩ වාසය කරනවා නම් එතන සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා ය මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවයි කියලා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මට කලින් ම කිව්වා ඔය පස් වෙනිදා කරලා තියෙනවා අපි මේ අවුරුද්දේ පෙබරවාරි මාසේ, උපශාන්ත භාවනාව. අන්න ඒක බලන්නයි කියලා. ඒකෙ තියෙනවා ඒ සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක නැහැයි කියන එක. එතකොට අපිට ජේනවා මේ තණ්හාවෙන් මිච්ඡා දිට්ඨිය. මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් තමයි හව ආශ්‍රව කියන එකට එන්නේ අපි.

එතකොට අපි හව ආශ්‍රවය නැති නම් ඉතින් අර ඇස ඕනේ, කියන කතාව කියන එක නැති වෙනවා. හව ආශ්‍රවය නොවෙන්න නම් මානය නොවන්න ඕනේ. අර ගාථාව තියෙනවා නේ. එතකොට මානය තමයි මෙහෙම වෙන එක හොඳයි කියලා කියන්නේ. මෙතෙක්දී ඒ භාවනාවේ දී මේ එක ම ධ්‍යානයකින්වත් ඉන්න බැරි යයි කියන එක. අර නිත්‍ය යයි කියන එක පැවැත්විය නොහැකි යැයි කියන එක බලලා, මේක දැන් අනාශ්‍රව සඤ්ඤා භාවනාවක් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා ඒ භාවනාවේ දී.

ඒකෙදි අර සුභ යයි කියලා ඉදංසච්චයට ඇතුල් වෙනවා. නිත්‍ය යැයි කියලා ගන්නවා මානය නිසා. සංස්කාර පරාමාස වීම නිසා සඤ්ඤාව සුඛ වෙනවා. එතැනදී අපි බැලුවා මේ මානය නැත්නම් නිත්‍ය කතාවක් නෑ. මෙහෙම නොවෙන්න නම් ඉතින් සංස්කාර නොවෙන්න ඕනෑ කියලා අර සිබ් බුද්ධ ගාථාවේ වටිනාකම ඒක නැවතත් ඒ විදිහට ආවා. ඉතින් අර ඒ භාවනාවේ දී කළා මේක අන්තිමට ගත්තම මේ උඩ කෙළවර ධාතු, අර pyramid එක වගේ කැරකෙන්නේ කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඒකේ උඩ තියෙනවා අර වේදනාව, පරාමාස, භය අගතිය කියලා pyramid එකේ උඩ, උඩ ම කෙළවර ධාතූයි කියලා.

එතකොට ඒ භාවනාව මට සම්බන්ධ වුණා, මේ ඊයේ කරපු භාවනාවත් එක්ක. ඊයේ කරපු භාවනාවේ දී අපි ගත්ත නේ මේ පල්ලෙහා ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය කියන එක අර සාතයි කියන කතාව. ඒ ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය කියන එකට දැන් අපිට ජේනවා, මේ විවිධ ආකාරයෙන් අපි එනවා. කොහොම ද, අපි බැලුවොතින් එහෙම අර තණ්හා, මිච්ඡා දිට්ඨිය, අත්තා වෙලා හව ආශ්‍රවය වෙලා ආවා ම ඒ පාර දිගේත් ඔය ප්‍රියේහි

විජයයෝගය කියන එකට අපි එනවා. එතකොට මෙහෙම ගියා, මෙහෙම ආවා, ආපහු හව ආශ්‍රවයට පල්ලෙහාට ආවා.

ඉතින් ඔය වගේ නේ ද ඔක්කොම **pattern** එක තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් මිච්ඡා දිටියීය ඇති වුණා නම් ඒක නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එකෙන් ඇති වෙලා ඊට පස්සේ අපි දන්නවා ඒකෙන් අර පල්ලෙහාට එනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ එහෙම නැත්නම් අපි හිතමු ඒ **pattern** එක ම තමයි අපේ තියෙනවා ඉදංසව්වය. ඉදංසව්වය, හය අගතිය ඉදන් ප්‍රියේහි විජයයෝගය. ඔය විදිහට අපි එනවා කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මෙහෙම ගිහිල්ලා මෙහෙම කැරකෙනවා කියන එක ම තමයි තියෙන්නේ කියලා.

එතකොට මෙතෙක්දී මම බැලුවා මේ පල්ලෙහා තියන එක, දැන් උඩ සඤ්ඤාව **fake** කියන එක අපි ආවා නේ. උඩ සඤ්ඤාව **fake**. එතකොට මේ පල්ලෙහායිත් තියෙන්නේ මොකක් ද? ප්‍රියේහි විජයයෝගය කියන එකේදී අපි තේරුම් ගත්තා ඔතන දැන් දෙකක් තියෙනවා. එකක් තමයි අර මිච්ඡාදිටියීය අගය ප්‍රියේහි විජයයෝගයට ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒක අර **path** එක 5, 6. ඔය විදිහට ඇවිල්ලා. ඊට පස්සේ අර ජරා වන රූපය නිසා සඤ්ඤා අගයත් ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට දැන් බලන්න දැන් උඩ සඤ්ඤාව **fake** නම් ඒ ජරා වන රූපය කියන එක, ඒ අගය කියන එක මේකෙ හිටින්නේ නෑ. ඇයි ඉතින් ඒකෙ ගත යුත්තක් නෑ නේ.

එතකොට ඊළඟට ගත්තම මේ මිච්ඡා දිටියීය කියන එක නැති නම්, ඒ පල්ලෙහායිත් අර **path** එක දිගේ දැන් 6 වෙලා මිච්ඡා දිටියීය කියන කතාව එතකොට අපි ඒ පෙනෙනවා මේ උද්ධව්වය කියන නිසා මේක **maintain** කරන්න පුළුවන් කියන කතාව. එහෙම **maintain** කරන්න පුළුවන් කියල නේ අපි අර 6 රේඛාව හරහා එන්නේ. මෙතන ඒ කියන්නේ පරිදේවයෙන් අපි එනවා අර හය අගතිය. ඒ හය අගතිය ඒ විදිහට පල්ලෙහාට එන කතාව කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේක මේ විදිහට අර **flow** වෙලා එන පල්ලෙහා **flow** වෙලා එන එක කියන එකත් නැති වෙනවා. මිච්ඡා දිටියීය, ඒ කියන්නේ මාන කතාව.

එතකොට මෙතන තියෙනවා එහෙම නම් මේ මානය නැත්නම් ඒ කතාව පල්ලෙහායිත් එන එක ඕක පවතිනවා කියන කතාව බොරු කතාව ඒක පවතින්නේ නෑ. එතකොට අර **fake** එක. එතකොට මගේ එතන සිත නතර වෙන ඒ ස්වභාවයකින් තිබුණා.

ඊට පස්සේ දැන් මම බැලුවා මේ පල්ලෙහා කැල්ල තමයි මම හුඟක් තදින් බැලුවේ. එහෙම නම් මේ විදිහට කවුරු හරි කෙනෙක් සතියක් තියෙනවා නම්, සතිමත් වෙනවා නම් ඒ මනුස්සයට මේක ඉවරයි. ඇයි උඩ එක නිසා කරකවන්නේ නෑ. ඉතින් ඕක නේ බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වේ “සාතං අසාතං” කියන එක.

දැන් සාතයි කියන එක අපි දන්නවා ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය කියලා. අසාතයි කියලා ගන්න පුළුවන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. එතකොට මෙන්න මේක නිසා තමයි මේකෙ මේ කැරකිල්ල. අර කාමච්ඡන්දය, “පහොති ඡන්දො” කියලා කියන්නේ. ඒ ගාථාවත් එක්ක මට පෙනුණා මේක නිසා තමයි මේ ඡන්දය ඇති වන්නේ මෙහෙම වෙන්නේ කියලා. එහෙම නැත්නම් ඔය කතාව නෑ. එතකොට අර උඩ තියෙන ප්‍රිය රූප කතාවයි, මෙතන මේ සාත කතාවයි මේ දෙකෙන් තමයි මේ කරකවන්නේ කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් ඕකේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය. විවිධාකාර විදිහට ආකිඤ්චන සමාධිය. ඉතින් ඒකෙදි මොකද අර මම අර ඉන්ද්‍රිය තුන ගත්තා, සති ඉන්ද්‍රිය එකෙන්. සති ඉන්ද්‍රිය, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය, සමාධි ඉන්ද්‍රිය. අර ඒ භාවනාවේ කොටස සම්බන්ධ කළා. එතකොට ඉද්ධිපාද හතර සහිතව සමාධි ඉන්ද්‍රිය එහෙම ම තියෙනවා නම් හරි කියන එක. ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

16/02/2015 - සම්මාදිට්ඨි සහ ඉන්ද්‍රිය බල ධම්ම

Sammāditṭhi with Indriya Bala Dhamma

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ යම් තැනක වැඩ වාසය කරනවා නම් එතන සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවා කියලා, මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මට කලින් ම කිව්වා අර ඉන්ද්‍රිය බල ධර්ම භාවනාවක් කරලා තියෙනවා දෙසැම්බර් මාසේ 30 වැනිදා අන්ත ඒක කරන්නේයි කියලා, ගිය අවුරුද්දේ. ඉතින් ඒකේ තියෙන්නේ මේ මනවඛනා ධර්මයේ ඇත. ඒවා අභිනන්දනා කරනවා නම් පරිහානියයි කියලා තථාගතයන් වහන්සේ පැවසුවා. ධර්මය අභිනන්දනා කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ අට වැනි රවුමෙන් පස්සේ.

ඉතින් මේ වෙලාවෙදි අපි අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක ඉගෙන ගත්තයි කියන්නේ, වේදනාවෙන් චේතනා, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි සල්ල, සඤ්ඤා. ඒ විදිහට යන්නේ, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යන විදිහත් ඔය විදිහට නේ බලන්නේ. එතකොට ඉතින් අපි දන්නවා ඉතින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙන්න ඉස්සෙල්ලා ඒ කාම ආශ්‍රව එහෙම සිද්ධ වුණා කියලා. එතන දී ඔය සබ්බාසව සුත්‍රයෙන් කියලා තියෙනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවවලින් අපි කාම ආශ්‍රව. අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙනවා කියන එක කාමා ආශ්‍රවයෙන් සිද්ධ වුණා. දැන් ඉතින් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නිසා මේක කැරකෙනවා, රෝදය කියන එක.

එතකොට මේකේ ජල ධාරාව පැවැත්වීම කියන එක කාම ආශ්‍රව සහ අනෙකුත් ආශ්‍රවවලින් වෙනවා කියලා. ඉතින් ඒකේ මතකයි ඒ රෝදයේ උඩින් වතුර වැටෙනවා. යටින් එකතු වන ජල ධාරාව සංස්කාර නිසා ඒක කැරකීමට උදව් වෙනවා. ඒ පාර රෝදය කියන එක පයවි ධාතුව විදිහට ගත්තා, ජලය ආපෝ ධාතුව විදිහට ගත්තා. ජලය වැටීම නිසා කැරකීම සිද්ධ වෙනවා, මේකෙන් යම්කිසි වේදනාවක් හටගන්නවා ද මේක තේජෝ ධාතුව. ධාතු හතර මේ විදිහට, “රූපයේ විභූතෙ න චුසන්ති එස්සා.” එතකොට ඒක ධාතු, ධාතු වශයෙන් දන්නේ සමතික්කම විභූතිය දක්වා යනවා කියලා.

පළවෙනි එකට ඉතින් ධාතු වශයෙන් දැනගෙන, ඒක ඥාන විභූතිය, මගේ යැයි නොගැනීම. දෙවැනි කාරණයට එනවා මේක කැරකවීම ලෙස දැනගෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය. මේක ලොවට ම සාධාරණ ධර්මයක් බව දැනගන්නවා. ඒ තීරණ විභූතිය කියන එක. ඊළඟට කැරකීම පහ කිරීම, කැරකීමට නොසතුටු වීම කියන එක ප්‍රභාණ විභූතිය. ඒ රූපය අල්ලලා ඇති වූ ක්‍රියාවලියක්, නාම කොටසක් බව දැනගෙන පහ

කිරීම සමතික්කම විභූතිය. එතකොට මේ විදිහට මේක කළහම අර කලින් වගේ ම අර ආලෝකය, හය වෙනි ධ්‍යාන සහගතව ආලෝකය ප්‍රභාස්වරව ඒක හොඳට ඒක ඒ විදිහට ම තියෙනවා කියන එක ඒක ආවා. ඉතින් ඒකත් ඇවිල්ලා ඒ පාර මම මේක නිතර ම සම්බන්ධ කරනවා නේ, ඒ ඊයේ කරපු භාවනාවත් එක්ක. ඒ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක මම ඒ භාවනා කොටස ඒක කලා.

ඉතින් එකේ දැන් ඔතනදි අපි ආවේ ධාතු කියල නේ. එතකොට ඒ ධාතු කියන එක ආවයින් පස්සෙ දැන් අපි දන්නවා අර තණ්හා, මිච්ඡා දිට්ඨි, අත්තා, හව ආශ්‍රවය කියලා ආවා කියන එක. අර උඩ කෙළවර ධාතු. ඉතින් ඔය pyramid එක කැරකෙනවා. දැන් මෙතන මේ කැරකැවෙන්නේ නැත්නම්, පහළ base එක කැරකෙන්නේ නැත්නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව base එක කැරකෙන්නේ නැත්නම්, උඩ කරකැවිල්ලක් නෑ. කැරකෙන්නේ නැත්නම් ඉතින් ඕක ධාතු, ධාතු වශයෙන් ඒක තියෙනවා කියන අර්ථය තියෙනවා.

ඉතින් මේක මේ භාවනාව එහෙම දිගට කරගෙන ගියා. ඉතින් මෙතැන දී මම කල්පනා කලා ඉතින් මේක තේරුම් අරගෙන අර සාත අසාත කතාවට ආවා. අසාත, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය කියන එක අසාත කතාව. සාත කතාව ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගය කියන එක. ඉතින් අර lines 5, 6 ඒවා කපාගෙන එන එක ඇවිල්ලා. මේ විදිහට සතිමත් වෙනවා. සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක එතන ඒක මම ගත්තා, ඉතින් අර මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක සම්පූර්ණයෙන් නැති වෙනවා නේ, සම්මා දිට්ඨියේ තියෙනවා නේ සමුදයක් අස්තංගමයක් කියන අර්ථය ඒකෙ තියෙනවා.

ඉතින් ඒකෙන් මම කෙළින් ම ආවේ අද සමාධි ඉන්ද්‍රියට, පල්ලෙහා. සති ඉන්ද්‍රියෙන් සමාධි ඉන්ද්‍රිය. ඒ සමාධි ඉන්ද්‍රියේ කතාවේ දී එකින් එකට අර ඡන්ද සමාධිය, ඒ විදිහට අර මෙත්තාව තියෙන්න ඕනේ. අර මෙහෙම line එකේ ඉන්න පුළුවන් වෙන්නේ මෙත්තාව තියෙනවා නම් කියන එක කිව්ව නේ, ඉද්ධිපාද එකේ. එතකොට අර හය වෙනි ධ්‍යාන සහගතව එතන තියෙන එක. එතන විත්ත ඉද්ධිපාදය.

එතකොට විරිය ඉද්ධිපාදයට ආවා. ඒකෙ විරිය ඉද්ධිපාදයේ තියන හතුරෝ දෙන්නා අර පලාසයයි, මේ පැත්තෙන් තිබෙන්නා වූ ඒ කුලමච්ඡරිය කියන එක. ඒක බැලූවා ඉතින් ඒක මට ඒක හොඳට තේරුණා. මොකද පලාසයේ තියෙන්නේ සංස්කාරවල විෂමතාවය. සංස්කාරවල විෂමතාවය කියන එක නිසා තමයි වෙන් කර කර අපි මේ පැත්තෙන් යන්නේ එක එක කුලයක්. අර පෙර හිටපු කුලය හොඳයි ආදී වශයෙන්. දැන් මුලින් කිව්ව නේ දෙකක් එපා කියලා. දැන් ඒ කියන්නේ ඡන්ද ඉද්ධිපාදයත් විත්ත ඉද්ධිපාදයේදීත් වේදනාව අල්ලගෙන එපා කියලා කිව්වට, අර පෙර ගත්තා වූ එක නිසා අතන සංස්කාරවල විෂමතාවයෙන් ආපහු නැවතත් අපි වේදනාවට යනවා නම් අපේ කුලමච්ඡරිය කියන එක ආපහු හැදෙනවා. එතකොට මේක නොවන්න තමයි මේ

විරිය ඉද්ධිපාදය එතනදී අපි ගන්නවා ඔය සංස්කාරයන් කියන ඒවා එතන නොවෙන්න.

එහෙම ඒක හොඳට අරගෙන ඊට පස්සේ එතනින් ගන්නා දැන් විමසාව කියන එක. මේ සංස්කාර මගේ නොවෙන්න නිකම්ම බෑ. විමසාවෙන් කියන්න ඕනේ. එතකොට විමසාවට ගියා, ඒ කියන්නේ උඩ කෙළවරට යනවා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය, අර එතන දී පෙන්නුවා නේ අර අත්තා කියලා පල්ලෙහාට බහිනවා. ඒක තේරුම් අරගෙන ඒක නොගන්න ගන්න ඕනේ කියලා. අර B point එක ගැන සාකච්ඡා කරා නේ ප්‍රඥාව ඇති නම් අපි සාධේයා වන්නේ නැහැයි කියලා. ජරාවට පත් වෙනවා කියලා දැනගෙන ඒක ගන්නෙ නැතිව.

ඉතින් මෙහෙම කළාට පස්සේ ඉතින් මේ විමුක්තීන් ඒවා ඔක්කොම තියෙනවා. මට මේ මම දැක්කා මහා විශාල කුරුල්ලෙක්. ඒ මහා විශාල කුරුල්ලා කියලා කිව්වට මට එකපාරට ම තේරුණා මේක අර ග්‍රහලෝකය නේ ද කියලා. අර ඇත තියෙන ග්‍රහලෝකය. ආන්න ඒක. මම ඒ ග්‍රහලෝකය දැක්කා. ඒ විදිහට දැකලා ඊට පස්සේ ආපහු ඒ පෘථිවියේ **scenes** තියෙන්නේ උඩ ඉදන් බලනකොට ඇතට කඳු කඳු ඔක්කොම. ඒවා සහගතව ඒවා ඔක්කොම දැකලා.

ඊට ඉස්සෙල්ලා ඔය අකනිට්ඨාවත් මට අල්ලගන්න වුණා එක වෙලාවක. ඒ වෙලාවෙදී ඒ හාමුදුරුවරුන් දකිනවා. ඒ කියන්නේ ඒ රහතන් වහන්සේලා එතන එහෙමයි කියන එක.

ඔය විදිහට සම්පූර්ණයෙන් ගිහිල්ලා අන්තිමට මේ **blank** නිරෝධයට ගිය අවස්ථාවක්. ඊට පස්සේ රහතන් වහන්සේ, එලියට ආවා ම මට “ඇති” කියලා කිව්වම මම නැවැත්තුවා.

එක තමයි කරපු භාවනාව.

17/02/2015 - ඉන්ද්‍රිය බල ධම්ම

Indriya Bala Dhamma

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන යම්කිසි ප්‍රදේශයක් ඇත්ද එහි සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවා කියලා. මේ විදිහට හතර නමක් සිහි කරා. ඊට පස්සේ ආපහු දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට ඉස්සෙල්ලා ම මට කිව්වා, දහ වෙනිදා පෙබරවාරි මාසේ 2015 අනාශ්‍රව චිත්ත භාවනාව, ඒක කරන්නෙයි කියලා පැවසුවා. එතකොට ඒකෙ තියෙන්නෙ, අර ලෝභය නැති කරමි කිව්වම ලෝභය, කාමච්ඡන්දය ජරා වන රූපයකට තිබෙන්නා වූ කැමැත්ත. ඉතින් මේ වගේ දෙයක් අරගෙන මෝහ විම කියන එක තියෙනවා. ඊට පස්සේ වේදනාව අල්ලලා මේ ජරා වන වේදනාව සමඟ තමයි ජීවත් වෙන්නේ. ඒක නේ ද්වේෂය කියන්නේ.

එතකොට ඒ භාවනාවේ දී මම අර මෙනෙහි කළා අර අපි දන්නව නේ lines වලින් එන්නේ 5, 6, 7, 8 ඔය විදිහට අප්‍රියෙහි සම්ප්‍රයෝගය, ප්‍රියෙහි විජ්ජයෝගය දක්වා යන්නේ, අන්න ඒක සිහි කළා. ඒක සිහි කළා ම ඉතින් ඒකේ එනවා මේ ජරා වන රූපය නිසා වන සඤ්ඤා අගය අපි ඉගෙන ගන්නා අප්‍රියෙහි සම්ප්‍රයෝගය තුළට ආවා කියලා. ඒකට ආවයිත් පස්සේ ඒක 5.3 කියන එක දක්වා යනවා සඤ්ඤාවේ ජරාව බවට පත් වුණා.

එතකොට දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා මුලින් අපි ඕක පටන් ගත්තම සඤ්ඤාවේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා ආවා එකක්. මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා ඇති වෙනවා කියලා. පහලින් අපිට ජේනවා දැන් අප්‍රියෙහි සම්ප්‍රයෝගය නිසා ආපහු ජරාවට යනවා කියන එක. ඉතින් ඕක තව ටිකක් දික් කළොත් ඕක යන්නේ නන්දියට. දැන් එතකොට අපිට ජේනවා අර අපි ඊයේ බලපු ධර්මය තියෙනවා නේ අපේ තණ්හාවෙන් වේතනාව. ඒ කියන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඒ මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් අපි ආපහු හව ආශ්‍රවයට. එතකොට උඩට ගිහිල්ලා මෙහෙම පල්ලෙහාට එනවා කියන එක. දැන් මේකෙදි ජේනවා මෙහෙම පල්ලෙහාට සඤ්ඤා, පරාමාස. පල්ලෙහාට අප්‍රියෙහි සම්ප්‍රයෝගය, ජරාව, උඩට, එතකොට මේ පැත්තට කැරකීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා කියලා.

එතකොට මේක දැකලා ඒ සිත නතර විම කියන එක ඒකෙදි සිදු වුණා. එතකොට මේ ඉන්ද්‍රියයන් තුනේ බලපෑම මම සිහි කළා. සති ඉන්ද්‍රිය, ඒ විදිහට, ඒකෙ ආශ්‍රව නිසා කැරකෙන්නා වූ ඒ pyramid එක නතර කිරීමට ඇති හැකියාව කියන එක.

එතකොට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් අපි දන්නවා **B point** එක නොසාදනවා කියලා. ඒ කියන්නේ මානය අඩු වෙනවා. ඒ කළ නොහැකි බව දැනගන්නවා. එතකොට මේ නිසා දිවයි ආශ්‍රවයත් එයට පැමිණෙන්නා වූ ධර්මයෝත් බැසගෙන යනවා කියලා තියෙනවා. **Subside** වෙනවා.

ඊළඟට අර සමාධි ඉන්ද්‍රිය කියන එක බැලුවොතින් මාන පාර මගින් එන බලපෑම කියන එක පහ කරනවා. එතකොට කාම ආශ්‍රව වීමට ඇති හැකියාව පහ කෙරෙනවා. අර පල්ලෙහාට එන **lines** අනුව තමයි මේ කල්පනා කරන්නේ. සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ඉතිරි ඉන්ද්‍රියයන් දෙක, ඒ කියන්නේ ශ්‍රද්ධා, විරිය මගින් නවතන ලද යම් රූප හෝ ධර්ම කොටසක් හෝ වේ ද ඒක පවත්වනවා. මේ නිසා කාම ආශ්‍රව නොවීමත් දිවයි ආශ්‍රව නොවීමටත් වග බලා ගන්නවා, කියන එක එනවා. එතකොට ඔය පථය දැන් මේ බලාගෙන යන්නේ මේ හැදෙන විදිහ බලලා, ඒකෙන් මට ජේනවා දැන් මේක මේ ඉන්ද්‍රියන් තුනෙන් මේ විදිහට මේක සිද්ධ වෙනවා. මොකද දැන් ඒ **pyramid** පිරමිඩ එක ඇතුළේ දැන් අපිට ජේනවා අපිට මේ විරිය ඉන්ද්‍රියයි, ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය යයි ඇතුළේ තියෙන්නෙ කියන එක. එතකොට දැන් මේකෙදි ලස්සනට පැහැදිලි වෙනවා අපි ඉරක් ඇද ගත්තොතින් කොටුවක් කාම ආශ්‍රව, අර **pyramid** එකේ කැල්ල. **Slice** එක ගන්නවා කාම ආශ්‍රව, දිවයි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියලා **triangle** එකක්.

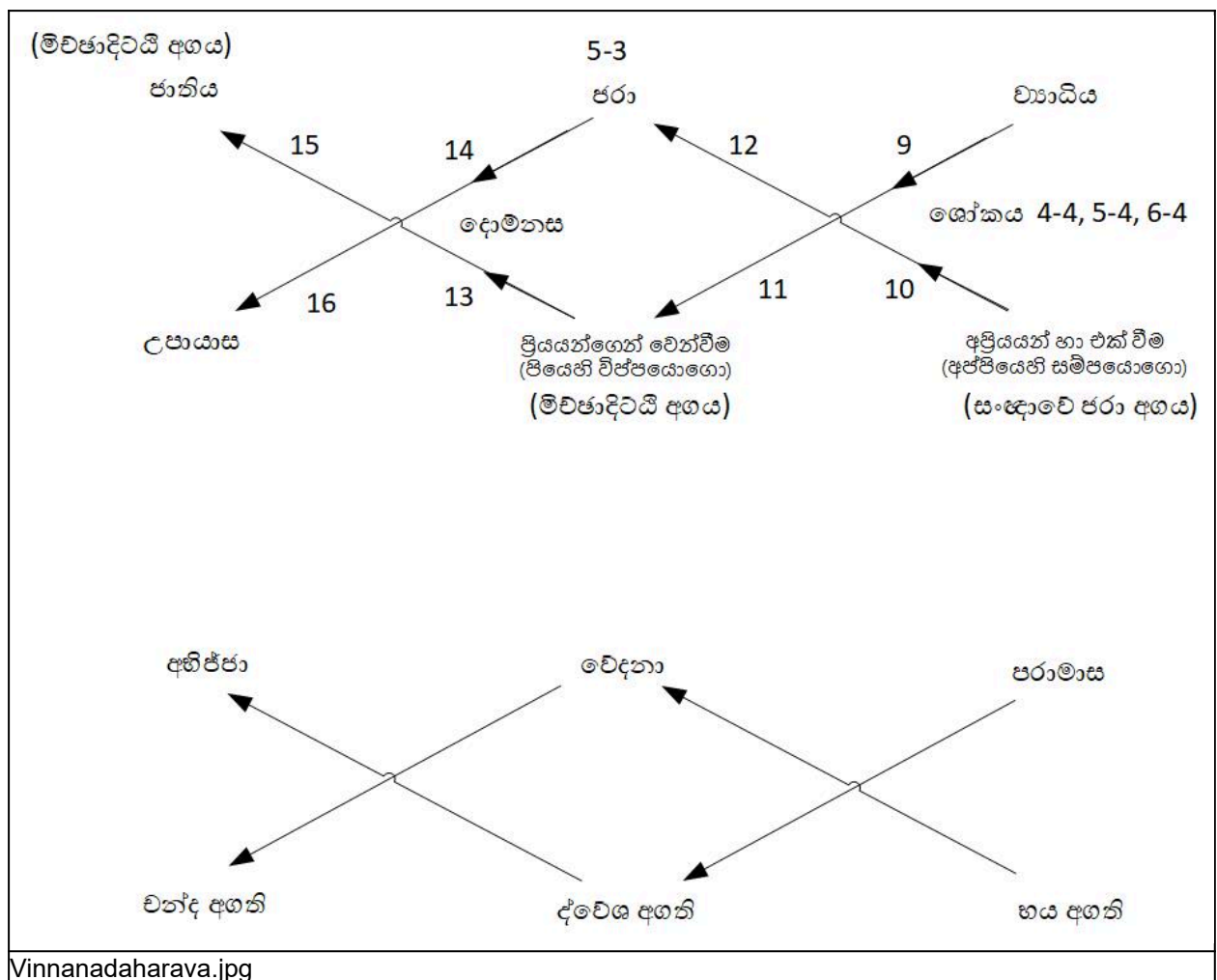
එතකොට ඒක කපාගෙන යනවා අපි තවත් අර තරුවක් වගේ එකකින්. කොහොම ද ඒ? කාම ආශ්‍රව, දිවයි ආශ්‍රව කියන **line** එකට උඩින් සතිය කියන එක ලියනවා. දිවයි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියලා ලියලා නේ තියෙන්නෙ මේ පැත්තෙන්, දකුණු අත පැත්තෙන් අපි ප්‍රඥා කියලා ලියනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව කියන එකට වම් අත පැත්තෙන් සමාධිය කියලා ලියනවා.

එතකොට අපි අර ළමයි තරු අදින්නේ අන්න ඒ වගේ දැන් ඔන්න ඉරි කැලි තුන යා කරනවා. සති, ප්‍රඥා, සමාධි, කියන එකට. සමාධියේ ඉඳන් ආපහු සතියට. ඒක ආවයින් පස්සේ දැන් අපිට ජේනවා මේ සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක ගත්තහම අපි වම් අත පැත්ත බලනවා. වම් අත පැත්ත බැලුවම අපිට ජේනවා සති ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් සමාධි ඉන්ද්‍රියට තියෙන රේඛාව මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එන එක එයා එතනින් කපනවා. ඒක කැපීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. කාම ආශ්‍රවයේ ඉඳන් දිවයි ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක නවත්වනවා.

ඊට පස්සේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය කියන එක අපි බලනකොට ප්‍රඥාවේ ඉඳන් සතිය දක්වා තියෙන රේඛාව බැලුවොතින් එතනින් පෙන්නනවා මේ කාම ආශ්‍රවයේ ඉඳන් දිවයි ආශ්‍රවයට එන්නා වූ එක කියන එක අයිත් කරනවා. දිවයි ආශ්‍රවයෙන් අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන්නා වූ කියන දේ එයා නැති කරනවා කියන එක ජේනවා.

ඊට පස්සේ අපි එතන සමාධි ඉන්ද්‍රිය කියන එක බැලුවම ඒ සමාධි ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් ප්‍රඥාවට තියන රේඛාව තමයි අපි සලකලා බලන්න ඕනේ. එතැන දී එයා පෙන්නනවා මෙතන මේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එන එක අර මාන පාරෙන් ඇති වෙන්නා වූ බලපෑම වශයෙන් එතන අපි බලනවා, ඒක කැපෙනවා කියන එක. ඊට පස්සේ එයා යන්න දෙන්නේ නෑ මේ කාම ආශ්‍රවය කියන එකට ඇති හැකියාව කියන එක එයා පහ කරනවා කියන එක. එතකොට මේ තරුව තියෙනවා. ඉතින් මේක ආලෝකය සහිතව ඉඳලා ඉතින් නිරෝධයට ගියා. ඒ විදිහට ඒක පැවතුණා.

ඒක තමයි ඒ භාවනාව.

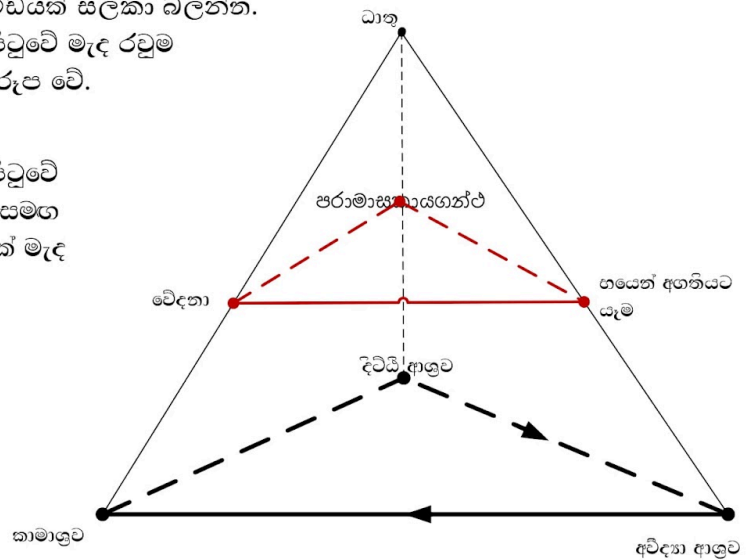


සටහනෙහි දැක්වෙන ආකාරයේ පිරමීඩයක් සලකා බලන්න.

- සබ්බාසව සටහන් 2 හි 12 වන පිටුවේ මැද රවුම පිරමීඩයේ රතු පෙත්ත සමග අනුරූප වේ.

- සබ්බාසව සටහන් 2 හි 12 වන පිටුවේ පිටත වූ රවුම පිරමීඩයේ පදනම සමග අනුරූප වේ. මෙය රවුම් තටාකයක් මැද පාවෙන පාත්‍රයක් මෙන් සිතන්න.

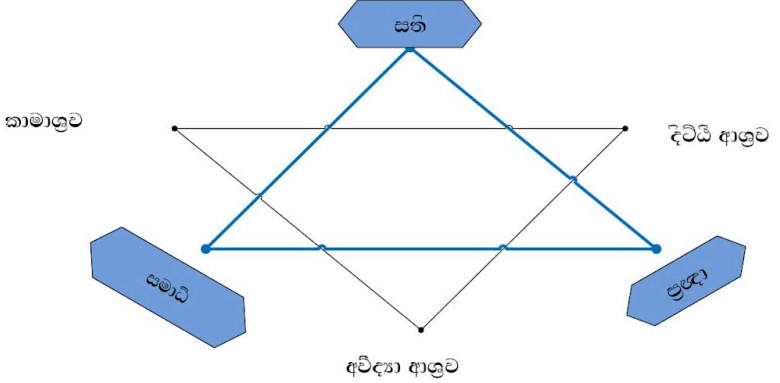
චතුර වෘත්තාකාරව චලිත කරන්නේ නම්, එහි බලපෑම, ගලායෑම සිදුවේ. ඉන් පසුව චලිත කිරීම නැවත් වුවත්, පාත්‍රය කැරකුවෙයි.



චලිත කිරීම නවතා ඇති නමුත් පාත්‍රය කැරකුවේ නම්, රතු ත්‍රිකෝණයේ ශීර්ෂ නවත් ඉදිරියට යයි. මෙය මගින් ධර්මය ගැලීම සිදුවේ.

- ගයෙන් අගතියට යෑම -> ගෝකය -> කාමාශ්‍රව.
- වේදනා -> තණ්හා -> දිවයි ආශ්‍රව.
- පරාමාසකායගන්ථ -> අභිනිවෙස -> අවිද්‍යා ආශ්‍රව.

- ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා, ජරාවන රූපය බව දන්නේ, දක්නේ, මාන නොවේ. B ලක්ෂ්‍යය නොසාදයි. මෙය කළ නොහැකි බව දනී. රූපයේ ජරා ධර්මය, වේදනාවේ ජරා ධර්මය, සංඥාවේ ජරා ධර්මය, සංස්කාර ජරා ධර්මය දන්නේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණය සෑදිය නොහැකි බව දකී.
- සුතපුතා මිය යන විඤ්ඤාණය සෑදිය හැකිද? මෙය නොහැකිය. මෙසේ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියට යම් උදව්වක් කළ යුතුද, එය සපයා දෙයි. මේ නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ. කුමක් නිසාද? වේතනා ගලවා දමා ඇත.



- සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් සංස්කාර නිසා මාන පාපේ ගැලීම වළක්වයි. මේ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මානය අඩු නිසා සමාධිය ඇත. ප්‍රාණසාන වැනි දේ වලින් වැළකේ. පෙර ගත්තාවූ දේ නිසාවන ක්‍රියාවලිය නවතා දමයි. සමාධි සහගත වූ වින්ත සංස්කාර පවා හොඳ යැයි නොපවසයි, පිළිනොගනී.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සහ විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් නවතන ලද යම් ධර්මයක් වේද, සති ඉන්ද්‍රිය මගින් එම නැවතිම පවත්වයි.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් මුසාවාද වැනි අකුසලයන් වළකයි, ඉහල සමාධි වලට ඇති ඇල්ම පවා පහකරයි.
- විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප ස්පර්ශය නවත්වයි.
- මෙසේ සතිමත් වූයේ, සියල්ල සම්පූර්ණයෙන් දැන සමාධි සහගතව සිටී. මෙම සමාධිය, සම්මාසමාධිය බව වැටහුණා.

18/02/2015 - සම්මාසමාධි

Sammāsamādhī

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ යම් ප්‍රදේශයක වාසය කරනවා ද ඒ ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා. මේ විදිහට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, විනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරලා, ඒ විදිහට පැවසුවා. ඒ විදිහට ම බුදුපියවරු දාහතර නමට ම වැද නමස්කාර කළා සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා.

භාවනාවට පෙර ඒ රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා අපි කරපු භාවනාවක් තියෙනවා මේ දාහතර වෙනිදා ජනවාරි මාසේ 2015. ඒකෙදි බැලුවා මේ අපි පෙන්නනවා නේ අර සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට කියන එක A කියලා. එතකොට ඒක නිත්‍යයි පෙර ගත්ත නිසා සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට යනවා කියලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ අර A, B, C, D, E මතකයි නේ. එතකොට මේකෙ මේ නිත්‍යභාවය මොන රවුමේ ද කියලා කියන එකයි භාවනා කළේ.

ඉතින් මෙතෙක්දී අර දිගට ම ධර්මයේ අර 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14 ඔය විදිහට දිගට ම ගිහිල්ලා එතෙක්දී අපි ඉගෙන ගත්තා ඒ මිච්ඡා දිට්ඨි කියන අගය පළමුවෙන් ම ජාතිය කරා එනවා. එතකොට මේකට සමාන්තර ධර්මය මේකෙ බලන්න ඕනේ. එහෙම නම් අපි අභිජ්ඣා වෙලා තියෙනවා, අර දෝස අගතියේ ඉඳන් අපි අභිජ්ඣාවට එනවා කියන එක.

එතකොට අභිජ්ඣා වීම සමඟ වේතනා වෙනවා කියලා ඒකෙදි මට තේරුණා. මේක සිද්ධ වෙන්නේ මේ 6 වන රවුම අවසානයේ දී වේතනා වෙනවා. මොන ආකාරයට ද අර දෝමනස්සය දක්වා පැමිණීමෙන් අපි සෝකය 5.4 ඉඳන් 6.4 දක්වා පැමිණෙනවා. ඊට පස්සේ මේ 6.4, 7.4 දක්වා උපායාසය යන්නේ. ඉතින් 6න් පස්සේ මේක වෙන්නේ කියලා. එතකොට මෙතන දී අපිට වැටහීමක් ඇති වෙනවා ඔය දෙකේ රවුමේ දී හත වෙන කොටත් නන්දියක් ඇති වෙලා තියෙනවා. එතකොට රූපය එහෙම මැරිලා ආපහු 2.4 ආපහු උපද්දවලා මෙතන මේ නන්දි වෙලා.

ආපහු අපි දන්නවා මේ 6.4 වෙනකොට ආපහු ජාතියක් ඇති වෙලා. ඔතෙක්දී 4.4 දිත් ජාතියක් ඇති උණා නේ වේදනාව නිසා. දැන් රූපයයි වේදනාවයි නිසා. එතකොට මෙතෙක්දී ජේතවා මේ රූපය කියන එක ජරා වන රූපය, දිරන රූපය. මේක නිසා ම දිගින් දිගට ම අපි මේ දැන් වේතනා කරන තත්වයට ඇවිල්ලා. දැන් නන්දිය ආවා ම නන්දිය උණයින් පස්සේ ඕක අපි වේතනා වෙනවා.

එතකොට දැන් මේක බලලා ඉවර වෙලා මම ඊයේ භාවනාවත් එක්ක බැලුවා. ඊයේ භාවනාවෙදින් අපිට පෙනුණා මේ ජරාව. අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය ජරාව. ජරාවෙන් අපි නන්දියට යනවා කියලා. නන්දිය දක්වා ඒක දික් වෙනවා කියලා. එතකොට මේ කැරකීම කියන එක. ඒ පාර මම බැලුවා මේ ඉන්ද්‍රියන් කියන ඒවා තුන. සති, ප්‍රඥා, සමාධි ඉන්ද්‍රිය. අර star එක වගේ එනවා නේ. ඉතින් එතකොට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියෙන් පටන් ගත්තා. ඒකෙදි අර B point එක කියන එක හදන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. මේක දැන් ජරාවට පත් වෙලා තියෙන දෙයක් නිසා, මේක හදන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ.

එතකොට අර sample එක ගත්තා කියලා, ඒ කියන්නේ 2.4 දී මලා, 4.4 දී මලා, 6.4 දී මලා. එතකොට මේ මනුස්සයට ප්‍රඥාවක් තියෙන්න ඕනේ මේක කොච්චර කරත් කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි කියන එක. අන්න ඒ විදිහේ ප්‍රඥාවක්. ඒක තියෙනකොට ඉතින් ඒක නිසා අපි මේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන එක වෙන්නෙත් නෑ. ඒකට පැමිණෙන්නා වූ ධර්මය ඒකට බැසගන්නේ නැහැයි කියන එක, ඒක තියෙනවා. එතකොට ඒ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් ඒ විදිහට ඒක නවත්වනවා කියන එක ආවා.

ඊට පස්සේ බැලුවා මේ සමාධි ඉන්ද්‍රිය කියන එක. එතකොට ඒ සමාධි ඉන්ද්‍රියේ දී අපිට ජේනවා අපි සංස්කාර කියන කොටස, ඒ සංස්කාරයන් නිසා මේ ඇති වෙන්න දෙන්නෙ නැහැ කියන අර්ථය තියෙනවා. සංස්කාරයන්, ප්‍රඥාවෙන්, විමංසාවෙන් කියනවා ඒ සංස්කාරයන් ගන්න එපා කියලා. එතකොට සමාධියේ දී මේක ගන්නෙ නැහැයි කියන එක.

ඉතින් මේ සමාධිය දැන් මම මේ අවස්ථාවේ දී බැලුවා මගේ සමාධිය හරි ම උග්‍රයි. මම බැලුවා මේ සමාධිය මේ තථාගතයන් වහන්සේ කියන සම්මා සමාධිය ම යි මේ කියන්නේ. ඒ කියන්නේ අනිත් ඉන්ද්‍රියයන් ඔක්කොම සහිතව තිබෙන්නා වූ මේ සමාධිය. එතකොට ඒක ඒ විදිහට ගත්තා. රහතන් වහන්සේ “සාදු” කියලා කිව්වා. ඒ සමාධියේ දී මම බැලුවා මොකද මේ මට දැන් මම ඒ පාර නිරෝධයටත් යනවා කියලා මම දන්නවා. මට රූපත් පෙනුණා. මේ ස්ථානය ගැනත් අතීත හව්වල ඒවා. මම බැලුවා මොකද මේ තරම් ම මේකක්. මට තේරුණා මේ අර ඉස්සෙල්ලා කරපු භාවනාවෙන් මේ සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක බොහොම ප්‍රභාස්වර ස්වභාවයට පත් වෙලා.

මොකද මේකේ ජරාව ම යි කියන එක තියෙනවා. මේක ජරාවට පත් වන දේ මේක හදන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තෙ නැහැයි කියන එක හොඳින් එයාගේ ඒක පෙන්නනවා. ඒක නිකම් විතරක් නෙවෙයි එතන දී පෙන්නනවා, ඒ රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ මේක “ඉතුරු ඉන්ද්‍රිය දෙක මගින් නවතන ලද යම් රූප හෝ ධර්ම කොටසක් කියලා නේ.” එතකොට ඒක පවත්වනවා කියලා.

ඉතින් ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රියෙන් කිව්වා නේ තථාගතයන් වහන්සේ මේ මුසාවාද, පරුෂා වාචා ඒවා එපා. මේක මේ කිසිම ආකාරයකින් මේ සමාධියක් අල්ල ගෙනවත් තමන්ට ඉන්න බෑ. එතකොට ඒක වටිනවා මේ ධර්මය හුඟක් ගැඹුරට දැකලා තමන් ම අධ්‍යයනය කරලා, මේවා කරලා භාවිතා කරගන්නේ නැති මනුස්සයට වුණත් බුදු භාමුදුරුවන් ගැන කියන කතාව එනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට ජේනවා මේ සමාධියට කිසිම ආකාරයකින්වත් ඉන්න බෑ කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මේ විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් අර රූපය ස්පර්ශ වෙන්න දෙන්න නැතුව ඒ විදිහට ඒ දේ තියෙනවා කියන එක. එතකොට එහෙම නම් අපි එක පැත්තකින් අර “විච්චිවෙව කාමයෙහි විච්චිව අකුසලයෙහි ධම්මෙහි” කියලා අර විරිය මගින් අපි ඒ ගමන් කරනවා, ඒ සමාධිය භාවිතා කරලා ධ්‍යානයන්ට යනවා. අර විත්ත පාරිශුද්ධිය කියන එක එහෙම ඇති වෙනවා.

ඉතින් මේක පුදුමාකාර සමාධි සහගතයි. ඒ නිරෝධයට යනවා කියන එක ජේනවා. මේ අතීත මහා භවවල හුඟක් ඒවයි ඒවා බලන්න පුළුවන්කම කියන එක ඇති වෙනවා. ඉතින් තියෙන්නේ අර ඊයේ භාවනාවට සම්බන්ධ කරන්න ඕනේ අර සතියෙන් ඇති වෙන්නා වූ භාවනාව. අන්න ඒක තමයි ඒකෙ වටිනාකම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

19/02/2015 - සම්මාසමාධි

Sammāsamādhī

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියා වශයෙන්, සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඉතින් මට ඕනකම තිබුණේ ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරන්න. ඉතින් ඒක ඒ විදිහට කරගෙන ගියා. මේකෙදි අර සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක ටිකක් වැඩියෙන් කළා. අර “ඉති රූපං ඉති රූපස්ස සමුදයො ඉති රූපස්ස අස්තංගමෝ.” ඒ වේදනාව විත්තානුපස්සනාවටත් ආවා. එතකොට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ කියන ඒවායේ සමුදය අස්තංගමය කියන එක, ඒක බැලුවා. එතනදි ඒක බලලා අර ඊයේ භාවනාවේ දී පෙන්නුවා නේ අර 6.7 උණයින් පස්සේ වේතනා වෙනවා කියන එක. එතෙත්දි නේ නිත්‍යභාවය ඇති වෙනවා කියලා කිව්වේ.

එතකොට එතෙත්දි අර මැරෙන විඤ්ඤාණය කියන එක ආපහු හදන්න බෑ නේ. එතකොට ඒ කියන්නේ අර B කියන point එක හදන්න බෑ කියන එක තියෙනවා. මාන නොවිය යුතු ය. පුනපුනා මිය යන විඤ්ඤාණය සෑදිය හැකි ද? මෙය නොහැකි ය.

එතැන දී රහතන් වහන්සේ පෙන්වලා දුන්නා වචනයක් “මෙසේ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියට යම් උදව්වක් කළ යුතු ද එය සපයා දෙයි” මේ නිසා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවෙයි. කුමක් නිසා ද? වේතනා නැත. ඉතින් මෙතැන දී භාවනාවට පෙර ම මට ආවා ඕක උදේ හිතනකොට ම අර අපි දන්නවා ඉහළ ම වූ ප්‍රඥාව තුළ තියෙන්නේ දුක්ඛ නිරෝධය විතරයි නේ. කිසිම එකකට අල්ලන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනව නේ. එතකොට අන්න ඒ මහා ගැඹුරකට එතන මට වැටහෙනවා එතන. ඒ විදිහට මම බැලුවා දැන් අර ඉතිරි භාවනාවන් දෙක ඒ කියන්නේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියෙන් කරන එකයි සති ඉන්ද්‍රිය යයි ඔය විදිහට බලලා ඉවර වෙලා ඒ විදිහට ශ්‍රද්ධාව කියන එක ඒ තථාගතයන් වහන්සේ පැවසුවා, ඉතින් අර මුසාවාද එහෙම එපා කියලා නේ ද. එතකොට දැන් සමාධියක් නැති කෙනෙකුට වුණත් ඒ බුදුභාමුදුරුවෝ ගැන ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම් මේක මෙහෙමයි කියන එක වැටහෙනවා නම් ඒ ඉතින් ඉහළ ම ධ්‍යානයක් වුණත් ඔවත් ඔව්වරයි කියන අර්ථයට එනවා.

ඉතින් ඒ වගේ ම විරිය මගින් රූප ස්පර්ශය නවත්වනවා. එතකොට දැන් මට ජේනවා මේ දෙකෙළවරවල් දෙක. රූප ස්පර්ශය කෙළවර කතාව නැවැත්තුව මේ සංස්කාර

කොටස, විත්ත සංස්කාර වේවා කාය වේවා ඒවා ඔක්කොම එතනින් අර handle එක වගේ කරකවනවා කියන එක සම්පූර්ණයෙන් නවත්වනවා. දැන් එයා නැවැත්කුවා ම ඒ දෙක මගින් නැවැත්කුවට පස්සෙ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් අර ඒ නවත්වන ලද ධර්මයන් තියෙනවා ද ඒක පවත්වනවා. ඒක වෙන්න දෙන්නෙ නැතුව පවත්වනවා. පවත්වලා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියට support කරනවා. සති ඉන්ද්‍රිය මහා විශාල දෙයක් මෙතන කරනවා කියන එක.

ඉතින් මට තේරුණා මේ ඔක්කොම මේ ඉන්ද්‍රිය පහ ම හොඳ ලස්සනට තියෙනවා. එතකොට මේ එන සිතිවිලි දැන් මම සිත නතර වෙලා එහෙම මම ඔහොම ඉන්නවා. ඊට පස්සේ යම්කිසි විදිහකට පටන් ගැනීමක් තියෙනවා ද ඒ පටන් ගැනීමට ආ සිතුවිලි පවා මම දන්නවා.

එතකොට මට තේරුණා අර ඒක නේ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නන්නේ අර “සරාගං වා විත්තං සරා ගං විත්තං ති පජානාති” අර විමුක්ති සහගතව විත්තය තියෙනකොට, විමුක්තිය සහගතව විත්තය කියන එක, ඒක දන්නවා කියන එකේ ඕවා ඔක්කොම දැනගෙන හිටියා. ඉතින් එතැන දී ඔය විදිහට ගිහිල්ලා දැන් මේක තේරෙනවා, මේ ඒ කිසිම දේකට ලෝකයේ ඉන්න ඕනෑකමක් ඇත්තේ නෑ. කිසිම දෙයක් නෑ ඉන්නයි කියලා.

එතකොට එහෙම නම් අකනිට්ඨාව කියන question එකට ආවා. එතෙන්දි ගත්තා මේ දන්නා වූ තථාගතයන් වහන්සේලා ම තමයි මෙතන යන්නේ කියලා කිව්වේ. එතකොට ඒ ශ්‍රද්ධාව අනුව ඒ ගමන යනවා කියන එක මම පැවසුවා. මේ ලෝක සත්වයා දුකින් මිදීම පිණිසයි මේක මේ යන්නේ කියලා. එතකොට රහතන් වහන්සේලා කිව්වා “මේ ධර්මය දැන් හතෙන් දෙකක් දැන් දීලා තියෙනවා” කියලා. ඒ දුන්නා කියලා කිව්වේ ඒක ගැන යම් හෝ ආකාරයක හැඟීමක් ඇති වුණා, නමුත් ඒ තරම් ලොකුවට සැලකීමක් කියන එක ඒකත් ඒ අවස්ථාවේ දී ඒක නැතෙයි කියන එක මට තේරුණා.

ඉතින් ඒක තමයි ඒ කරපු භාවනාව.

බණවර කාණ්ඩ හතෙන් දෙකක් මෙයින් නිමාවට පත්වෙනවා.

20/02/2015 - ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

Ariya Aṭṭhaṅgika Magga

උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් පටන්ගෙන සහම්පති බුදුපියාණන් දක්වා.

මම පන්සිල් ගැනීම කියන එක කරගෙන ගියා බොහොම කාලෙකට පස්සේ, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුත්ථධ්‍යානයට යමි. එතකොට මම මේක කරගෙන යනකොට මේ එකින් එකට මට එනවා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා චතුත්ථධ්‍යානයට යමියි කියනකොට අර ඉන්ද්‍රිය පහ ම සහිතව මම ඒක කියනවා. එතකොට අර, ඉද්ධිපාද වඩමියි, කියලා කියනකොට මට ජේනවා ඒ ඔක්කොම තියෙනවා. මෙතන මේ ඔක්කොම ඉද්ධිපාදයන්ගෙන් ඒවා ඇති වෙලා තියෙනවා කියන එක. ඒ ඉන්ද්‍රියන් එහෙම තියෙනවා. ඒ සප්ත බොජ්ඣංගිය කිව්වහම මුළු බොජ්ඣංගිය ම. බොජ්ඣංගිය එකින් එකට සතියේ ඉඳන් ප්‍රීතිය, ධම්මච්චිය ඔය විදිහට ඔය ඔක්කොම තියෙනවයි කියන එක මට තේරුණා.

එතකොට ඒ අරි අට මහ හරහා භාවනාව කරගෙන ගියා. දුක්ඛ සත්‍යය, සමුදය අස්තංගමය මෙතෙහි කිරීම. එතකොට ඊයේ භාවනාවත් එක්ක මේක සම්බන්ධ වුණා. අර සම්මා සතිය කියන එක මගින් ක්‍රියාවලියන් දෙකක් කරනවා කියන එක මට මෙතනදී තේරුණා. පළමුව ම රූපයන් දැක්කම ඒ පිළිබඳව මිච්ඡා දිට්ඨි අගය ඉවත් කරනවා. ඒ නිසා අත්තා වීම වැළැක්වීම මගින් හව ආශ්‍රවය නොවීමට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියට උදව් උපකාර කරනවා. ඒක එක පැත්තක්.

ඊළඟට අපි දන්නවා අර දැන් එතෙක්දී අපිට ජේනවා අර අත්තා කියලා, චේතනාවෙන් අත්තා කියලා ආපහු මෙහාට යන කතාව. හව ආශ්‍රවයට යන එක නැති වෙනවා කියලා.

ඊළඟට ආපහු ජේනවා දෙවනුව අර 6.4, 6.7 උණා ම චේතනා වෙනවා. 6.4 උණා ම අපි ජාතිය නේ. අන්ත ඒකට ඉඩ දෙන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට මෙසේ මිච්ඡා දිට්ඨි අගය මුලින් ඉවත් කිරීමෙන් ද, නන්දි ස්වභාවය නිසා ඇති වන නිත්‍ය ස්වභාවය ඉවත් කිරීම ද සති ඉන්ද්‍රිය මගින් සිදු කරයි. සමාධි සහගත හිටියා නිරෝධයට ගියා කියන ඒක කියන්න පුළුවන්.

21/02/2015 - සත්ත පාරිසුද්ධි භාවනා

Satta Pārisuddhi Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ යම් ප්‍රදේශයක වැඩ වාසය කරනවා ද ඒ සම්මා දිට්ඨිය එහි පැතිරෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා දක්වා සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඒ මම කළේ මම ඊයේ රෑ මෙතැන දී කිව්ව ඒ භාවනා කොටස ම තමයි. ඒකේ මම පටන් ගත්තේ ලෝභය නැති කරමිනි කියලා කිව්වහම ලෝභය කියන ඒ කොටුව ඇතුළේ තියෙනවා කාමච්ඡන්දය කියන එක. එතකොට ඒ කාමච්ඡන්දය කියන එකේ කියන්නේ අපි මේ ජරාවට තිබෙන්නා වූ කැමැත්ත. එතකොට මම ඒ ජරාව කියන එක දැන් පෙර භාවනාවන් කරලා තියෙන නිසා විවිධාකාරයෙන් ජරාව දකිනවා නේ. එතකොට රූපයේ ජරාව, වේදනාවේ ජරාව, සඤ්ඤාවේ ජරාව ඒවා ඔක්කොම තියෙනවා. ඒක සිහි වීමත් එක්ක මට තේරුණා මේ සති ඉන්ද්‍රියයි, ඉහළ ම ඵල විත්තයයි, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයි ඒ මතු වෙලා තියෙනවා කියලා.

ඉතින් මම මේ ජරා, ඊට පස්සේ ව්‍යාධි, ඊට පස්සේ අපි මරණය. ඉතින් අපි ආපහු ආවා මේ සෝකය දක්වා. එතකොට ඒ සෝකය දක්වා ආවා ම අපි දන්නවා සෝකය කියලා කියන්නේ 4.4 කියන තැනට ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් මෙතැනට ආවහම ඔන්න රහතන් වහන්සේ කිව්වා “ඔන්න දැන් ඊයේ භාවනාව කරන්න පුළුවන් කියලා.” ඒ කියන්නේ අර පිරමිඬි එක ඇතුළේ තිබෙන්නා වූ අර අනිත් පොඩි පිරමිඬි එක ගැන කතා කරන්නේ. අර මේ hub එක තියෙන කොටස. එතකොට එකේ අපි පටන් ගත්තේ දැන් එහෙම නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, සෝකය, කාම ආශ්‍රවයට යනවා කියන එක.

දැන් අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රව සෝකයට ආවා කියලා කිව්වහම, අවිද්‍යා ආශ්‍රවේ කතාව වෙලා තියෙනවා. මොකද විඤ්ඤාණය වෙලා මැරිලා තමයි අපි මෙතැනට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව දැන් අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා සෝකයට.

හැබැයි මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව, අපි මේ කතා කරන්නේ පෙර අපිට වුණා වූ, තිබුණා වූ දේ නිසා, අලුතෙන් වස්තුවක් එක්ක හැදෙන එක නෙමෙයි. කලින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව ගැන මේ කතා කරන්නේ. එතකොට ඒක නිසා එතන සෝකය. එතන ඇති වෙන්නේ කොහොම ද? එතන අපි එනවා මුලින් අපි පටන් ගත්තේ හයේ අගතිය, සෝකය, කාම ආශ්‍රවය

කියන එකටයි යන්නේ. අර අවිද්‍යා ආශ්‍රව කතාව අපි පෙර මතක තියාගන්න ඕනෙ ඒක වෙලා තියෙනවා කියන එක.

එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී අපි බලන්න දැන් සෝක කරනවා කියන්නේ මනුස්සයෙක් ඒ පුද්ගලයා දැන් පියා නැති වෙලා මනුස්සයෙක්, අපි හිතමු බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා බමුණ, අතීතයේ වූ දෙයක් කියමි. මේ කාන්තාවකගේ පියා නැති වෙලා ඒ පුද්ගලයා ඒ තැන් තැන්වලට ගිහිල්ලා, මගේ පියා දැක්ක ද? කියලා අහනවා.

එතකොට එයා මේ මොකද බය වෙලා තියෙන්නේ? ඒ බය වෙලා තියෙන්නේ පියා නිසා යම්කිසි ආරක්ෂාවක් තිබුණා ද ඒකත් ප්‍රශ්නය තියෙනවා. අම්මා නිසා යම්කිසි ආරක්ෂාවක් තිබුණා. ඒවා ඔක්කොට ම වැඩිය ඔතන තියෙන්නෙ වේදනාව. අර 4.3 වේදනාව ඔතන ඒ significant වෙලා තියෙනවා. එතනින් වේදනාව, පියා නිසා යම්කිසි වේදනාවක්, මව නිසා යම්කිසි වේදනාවක්, husband නිසා යම්කිසි වේදනාවක්, මේක නැති වෙලා. එතකොට බිය කියන කතාව තියෙනවා. මේක පවත්වා ගැනීම නමුත් මෙතන මේ ඒ වේදනාවේ significant ගතිය කියන එක ඒකෙ තියෙනවා.

දැන් එතකොට මේ පුද්ගලයා දැන් මේක නැවත ලබා ගන්න නේ මේ කාම ආශ්‍රව. කාම ආශ්‍රව කියන්නේ මොකක් ද? පසු සඤ්ඤාව. සුබයි කියලා ගත්තට පස්සේ එන පසු සඤ්ඤාව. එතකොට අපි එතනට නේ මේ යන්නේ. ආපහු එතනට ගිහිල්ලා අපි රූපයන් ස්පර්ශ කරමින් කරන්නා වූ දේ තියෙනවා කියන එක තියෙනවා. දැන් එහෙම නම් අපි පටන් ගත්තේ අර 4.4. දැන් ඊට පස්සේ මොකද වෙන්නේ? ඊළඟට අපිට බලන්න තියෙන්නේ අපි වේදනා තණ්හා දිටියි ඕකට නේ යන්නේ. එතකොට අපි දන්නවා වේදනා තණ්හා මෙතන මේ කාමා ආශ්‍රවයට ගිහිල්ලා අර වේදනාව ගන්නවා. ඊට පස්සේ අපි යන්නේ තනිකර තණ්හාවෙන් දිටියියට. එතකොට අට වැනි රවුම. අටෙන් පස්සේ තමයි තණ්හාව එන්නේ.

එතකොට දැන් ඊළඟට අපිට ආපහු එනවා, දැන් අටෙන් පස්සේ අපි යන්නේ මොකක් ද? අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කතාවටයි දැන් අපි යන්න යන්නේ. එතකොට එතෙන්නේදී අපිට එනවා පරාමාස, එතනින් අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. ඒ කියන්නේ පරාමාස, අහිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. ඒ තුන තමයි එතනින් එන්නේ. එතකොට එහෙනම් මම මෙතෙන්නේදී බැලුවේ මේ අහිනිවේසයේ කියන එක කොයි වෙලාවේ ද වෙන්නේ. අහිනිවේස කියන එක කිව්වා තථාගතයන් වහන්සේ කියනවා කියලා ඕක දහයෙන් පස්සේ කියලා. එතකොට ඒ කියන්නේ එතන අපි දන්නවා අටෙන් පස්සේ දිටියි ආශ්‍රව කියන එක තියෙනවා. ඊට පස්සේ මොකද වෙන්නේ? නම වෙනි රවුමේ දී අර ජීනමිද්ධ සහගතව අර values එක මේ පැත්තට යනවා කියන එක නේ තියෙන්නේ. නම වෙනි රවුමේ දී

ඉදංසච්චයට ඇදෙනවා. දහ වෙනි රවුම වෙනකොට ඉදංසච්චයට ගිය එක ආපහු පරාමාසයට copy වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් පරාමාසයට ආවා ම 10.5 කියන එක වෙන්න ඕනේ. 10.4 කියන එක වෙන්න ඕනේ පරාමාසයට එනවා කියන එක. එතනින් පස්සේ තමයි මෙතන මේ අභිනිවේසය කියන එක තියෙන්නේ. පරාමාස වූවාට පස්සේ කියන එකයි.

එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා දැන් එතනින් පස්සේ තමයි අපිට අවිද්‍යා ආශ්‍රව. රහතන් වහන්සේ කීව්ව නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව දහ වෙනි රවුමෙන් පස්සේ කියලා. එතකොට මේ විදිහට ගියා. දැන් එතකොට එහෙම නම් මේකට බේත? සතිය. මුලින් පටන් ගන්නවා, සතිය කියන එක ගත්තායිත් පස්සේ “ඉති රූපං ඉති රූපස්ස සමුදයො ඉති රූපස්ස අස්තංගමො” කියන එක එනවා. එතකොට ඒක එතකොට ම අපිට ජේනවා ඊයේ කරපු භාවනාවත් එක්ක, මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා පවතින්නා වූ එක කියන එක, ඒක කැපිලා යනවා.

අනිත් පැත්තෙන් අර යටින් එන එක තියෙන්නේ 6.4 වෙලා එන්නා වූ එක. ඒක කැපිලා යනවා කියන්නේ 6.7 වුණා නම් නන්දිය. ඒක නිසා ඇති වෙන්නා වූ ප්‍රශ්නය. ඒ කියන්නේ අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාමා ආශ්‍රවයට එන්නා වූ ඒ line එක කැපෙනවා. අනිත් පැත්තෙන් ඒ කාම ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට යන්නා වූ දේ මේවා වෙනවා. එතකොට මෙයා විසින් අර ප්‍රඥාවට උදව් උපකාර කරනවා, අගයන් දෙනවා මේ support කරනවා මේක. ඒ කියන්නේ දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවන්න. එතකොට දැන් එතනදී අපි කල්පනා කරන්න ඕනේ මේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය විසින් කරන්නා වූ දේ අර bell shaped curve එකේ A ඉඳන් B දක්වා. B කියන point එක හදන්නේ නෑ. මොකද සතිය විසින් පෙන්නනවා රූපයත් ජරා, වේදනාවත් ජරා සඤ්ඤාවත් ජරා. ඔක්කොම ජරාවල්.

එතකොට මේවා ජරා නිසා මේක හදන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි. මේකට මාන වෙන්න එපා කියන එක පෙන්නනවා. අන්න ඒක නිසා උඩ B කියන point එක හදන්නේ නැති වෙන්නේ කියන එක තියෙනවා. ඒක නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රව වන්නේ නෑ.

එතකොට ඊළඟට සමාධි ඉන්ද්‍රිය කියන එකට එතකොට දැන් අපිට ජේනවා දැන් අර සංස්කාරවලට අභිනිවේස වෙලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට අන්න ඒ සංස්කාර අභිනිවේස කතා නිසා නේ මේ අපි පල්ලෙහාට එන්නේ හය අගතිය දක්වා ගමන් කරනවා කියන එක එහෙම සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට ඒකට එන්න දෙන්නේ නැති වෙන්න එයා ඒ කැල්ල කපලා දානවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට සංස්කාර, එහෙම නම් අපි අර කාමා ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එකේ ඉඳන් අපි එන්නා වූ ඒ කොටස කැපිලා තියෙනවා එක පැත්තකින්.

ඊළඟට අනිත් පැත්තෙන් අර විරිය සහගතව අපි ආපහු රූපයට යන්නේ නෑ කියන එක. එතකොට මෙන් මේ විදිහට කරගත් පස්සේ ඒ ඔක්කොම, ඒ කියන්නේ පිරිසිදුකම කියන එක හත ම තියෙනවා. සජීන පාරිසුද්ධිය ම කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මේකෙ භාවනාව. අපිට පිරිසිදුකම ඒ හත ම ඇවිල්ලා තියෙනවා.

23/02/2015 - අනාශ්‍රව චිත්ත

Anāsava Citta

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ යම්කිසි ප්‍රදේශයක වැඩ වාසය කරනවා ද සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා.

මේ විදිහට ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. ඊට පස්සේ හතර නමක් විනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ධම්මරතන බුදුපියාණන් වහන්සේ, විනයධර බුදුපියාණන් වහන්සේ, සුඛිතචිත්ත බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරලා වැන්දා. ඊට පස්සේ ආපහු ඒ ධම්මකිත්ති බුදුපියාණන් වහන්සේ, විශ්වාජිත් බුදුපියාණන් වහන්සේ අනුපිළිවෙලින් තපස්සි බුදුපියා සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරලා ඔය විදිහට වැද නමස්කාර කළා.

මට කලින් භාවනාවක් කිව්වේ නෑ රහතන් වහන්සේ. මම ලෝභය නැති කරමි කියලා පටන් ගත්තා. ජරාවට පත් වෙනවා කියන මේකත් එක්ක. ඒකත් එක්ක එකපාරට ම ඒ ජරාවට පත් වන දෙයක් අරගෙන අපි මෝහය වෙනවා කියන අදහස එනවත් එක්ක ම මට මතක් වුණේ අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ එනකොට පැහැදිලි කරා නේ මේ තණ්හාව මගින් තමයි අර අහංනුයි මමංනුයි එකට ඉන්න අවස්ථාවේ දී, **present moment** එකේදී අර තල්ලු වෙලා යන්නේ කියන එක ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට, පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් එනවා.

එතකොට මේක එකපාරට ම මම බැලුවේ, අර අපි ඉගෙන ගත්ත නේ කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඇතුළේ වේදනා, පරාමාස, හය අගති කියන **hub** එක වගේ තියෙනවා. එතකොට ඒ තණ්හාව කියලා කියන්නේ ඔය **hub** එකේ කැරකීම. එහෙම නම් මම එකපාරට ම බැලුවා මේක මේ ඇදිලා යන එක. අර 21 වෙනිදා භාවනාවේදී, සප්ත විශුද්ධි භාවනාවේ දී අපි බැලුවා මෙතන මේ වේදනාව නිසා තණ්හා. දිට්ඨි ආශ්‍රව වෙනවා කියලා. එතකොට වේදනා තණ්හා දිට්ඨි ආශ්‍රව වෙනවා කියලා කිව්වම එකපාරට ම මට ආවේ වේදනා තණ්හා දිට්ඨි ආශ්‍රව වෙනකොට මේක නිකම්ම නෙමෙයි නේ දිට්ඨි ආශ්‍රව වෙන්නේ. නිත්‍ය යයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව. එහෙම නම් හරියට මෙතන අපි මේක ක්‍රම දෙකකට තමන්ට මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. එකක් තමයි මේ වතුර තටාකයක වගේ තියෙනකොට උඩ පාත්තරයක් තියෙනවා නම් අපිට ඡේනවා මේ තටාකයේ යටින් වතුර කැලැත්වෙන්න කරකවන්න ගත්තොතින්

කෝට්ටක් එහෙම දාලා අර උඩ පාත්තරේ කැරකෙනවා. හැබැයි අර speed එකට ම නෙමෙයි.

ඒ වගේ ම මේ පාත්තරේ අපි කොයි වෙලාවක හරි කැරකැවුවොතින් යට නිශ්චලව තියෙන අවස්ථාවේ දී අරක කරකැවෙනවා. හැබැයි මේ පාත්තරය ඔහොම කැරකි කැරකි ඉස්සරහට ගමන් කිරීමක් තියෙනවා. එතකොට ඔන්න ඔය අර්ථය තියෙනවා කියන හැඟීම එනවා. අනිත් අතට මේ ධර්ම කාරණා වශයෙන් බැලුවොතින් කෙනෙකුට ජේනවා වේදනා, තණ්හා, නිත්‍ය, දිට්ඨි ආශ්‍රව.

එතකොට එහෙම නම් හරියට නිකම්, අර නිත්‍යට අපි හිතමු, වේදනාවේ ඉඳන් ලඝුවක් තණ්හාව, ඊළඟට අපි නිත්‍ය කියන එකට ලඝුවක් දාලා දිට්ඨි ආශ්‍රවය තියෙන තැනින් පල්ලෙහාට අදිනවා. ඇද්දා ම මොකද වෙන්නේ? මේක තල්ලු වෙලා යනවා අර පැත්තට.

එතකොට ඒ කියන්නේ පරාමාසකායගන්ථය ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයට තල්ලු වෙනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඊළඟට ආපහු දැන් ඕක විතරයි මම බැලුවේ. බලපු ගමන් මගේ සිත නතර වෙන්න ආවා. නතර වෙන්න ඇවිල්ලා කියලා කියන්නේ මේ ඉතුරු ධර්ම කාරණාව දැන් මම දන්නවා කළ යුත්තේ මොකක් ද කියන එක. හිතන්න බැරි තත්වයකට මගේ මනස පත් වුණා. ටිකක් වෙලා ඔහොම ඉඳලා, යන්නම් එළියට ඇවිල්ලා, දැන් කල්පනා කළා ඊළඟ කාරණාව.

පරාමාස, අහිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. දැන් එහෙම නම් අන්න පරාමාසය, අහිනිවේසය, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් ලඝුවක් දාලා එතන අදිනවා වගේ. එතකොට ආපහු පාත්තරේ, ඒ කියන්නේ පරාමාස පාත්තරේ තල්ලු වෙලා යනවා ඉදංසච්චාහිනිවෙසයට.

ඊළඟ කාරණයට එනවා අපි භය අගතිය. ඒ භය අගතියේ ඉඳන් ඊළඟට අපි, භය අගතියෙන් අර සෝකය. සෝකය කියන එකෙන් අපි කාම ආශ්‍රවය කියන එකට එනවා. එතකොට එහෙම නම් ආපහු එතැන දී අපිට ජේනවා, මේක නිකන් නෙවෙයි සිද්ධ වෙන්නේ. මේක මේ පල්ලෙහායින් යන්නේ. පහළින් ගිහිල්ලා කාම ආශ්‍රව ගිහිල්ලා මෙහෙම එන්නේ. එතකොට මට මතක් උණා අර ලෝභ දෝස මෝභ භාවනාවේ දී තියෙන මෝභජ පරිදාහය. ඒක අර මුළු රවුම ම ඇදලා තියෙන්නේ. පල්ලෙහා ඉඳන් ඇවිල්ලා ඔක්කොම මේ වට්ට ම ඇවිල්ලා තියෙනවා නේ ද? ආන්න ඒ වගේ. ඒක තමයි මුළු ම එක කියන එක.

එතකොට එහෙම නම් ඒකෙන් අදිනවා කියන එක අපිට ජේනවා weak. අර ලඝුව තදින් ළඟින් අල්ලලා අදිනවා නෙමෙයි නේ වට්ට ම දාලා අදින්න ඕන නේ. පරාමාසය අර පැත්තට ඔක්කෝම ටික ඇදගෙන යන්න එපායැ. රහතන් වහන්සේ ඔතනදි “සාදු සාදු” කියලා කිව්වා.

එතෙන්දී මට තේරුණා මට මේක දැන් එහෙම නම් මේ මෝහයෙන් වෙන්නා වූ එක තමයි මේක ඉස්සෙල්ලා ම වෙන එක. දැක්ක ගමන් පල්ලෙහා සංස්කාරවලින් නේ අපි ඕක කරන්නේ. තමන් පෙර කළා කියන එක, මේ වස්තුව අපිට රූපය ජේනකොට ම අපි ඕකේ නෑ නේ කිසිම ආකාරයකින් ඒකේ රසයක් විඳලා මොනවත් නෑ නේ. එතකොට මෙතන එනවා මට දැන් මේ මෝහයෙන් වෙන්නා වූ එක තමයි ඒ **weakest** එක හැබැයි ඒක තමයි මුලින් සිද්ධ වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ තමයි අර අනිත් ඒවා තද වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර වේදනා තණ්හා කියලා ඒවයිත් එන්නා වූ එක තද වෙනවා කියන ඔය අර්ථය ආවා. එතකොට ඒක ආවට පස්සේ දැන් මට ඔන්න කල්පනා වුණා අර ඕකට විරුද්ධව ධර්මය තියෙනවා නේ. ඒ සති ඉන්ද්‍රිය, ප්‍රඥා සමාධිය කියන එක. ඒක මට සිහි උණා. සිහි වෙච්ච ගමන් මට මේකේ සතිය කියන එක මතක් වුණ ගමන් මට මේකේ නතර වුණා. සිත නතර වෙනවා. දැන් මට තේරෙනවා, මේ මට ඕන නම් මෙන්න මේ තත්වයේ ඉන්නකොට මට ඕන තරම් අරක සිහි වීම අනාශ්‍රව විත්තය කියන එක සිහි වීම සමඟ ම මට පුළුවන්කම තියෙනවා කියලා මේක නවත්වන්න. කියන්නේ අනාශ්‍රව ඉන්න පුළුවන් මේ තත්වයේ ඉදගෙන ඕන වෙලාවක අනාශ්‍රව වෙන්න පුළුවන්, හැකියාව තියෙනවා මට. ඒක මට තේරුණා. මේක හරි පුදුමයි. එතකොට මේක හරි ලස්සනයි. රහතන් වහන්සේට හෝ ගාලා ශ්‍රද්ධාව ඇති වේගෙන එනවා. රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා “ඒ සති, ඒ ප්‍රඥා ඒවා සිහි කරන්න එපා කියලා.” ඒක එපා කියලා කිව්වට ඒවා මට නවත්වන්න පුළුවන්. හැබැයි මට තේරුණා මේ ශ්‍රද්ධාව නවත්වන්න බෑ.

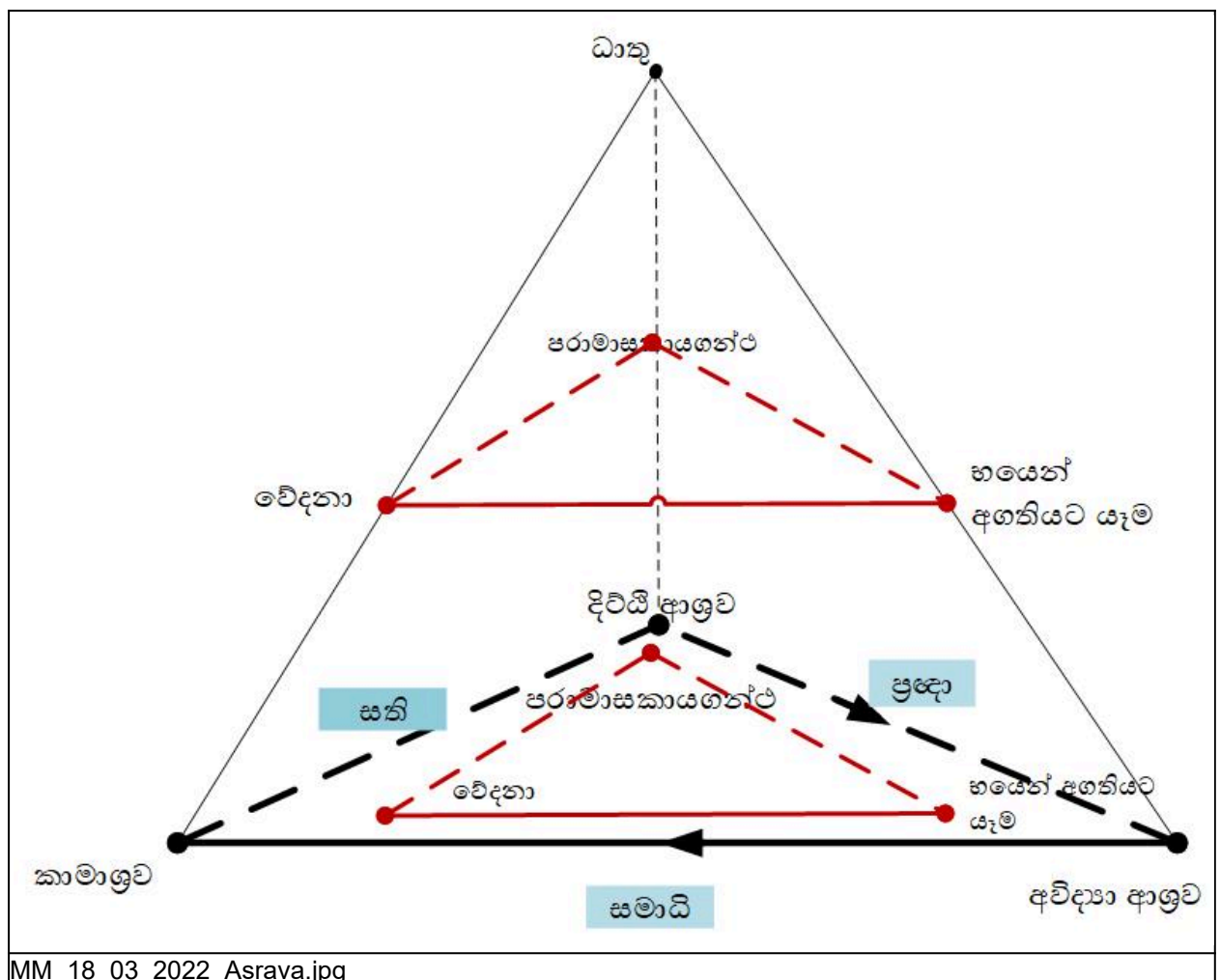
ඒ කියන්නේ දැන් සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා කෙරෙහි තිබ්ව්වා වූ ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නේ. මේක දැන් ගලාගෙන එනවා. රැල්ල එනවා වගේ එනවා. මේක නවත්වන්න බෑ. එතකොට මම, මට ජේනවා ඉතින් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා, පෙර තථාගතයන් වහන්සේ, මේ ඔක්කොම කෙරෙහි මේක තියෙනවා. මොකක් නැවැත්තුවත් මේක නවත්වන්න බැහැයි කියන එක මට තියෙනවා. ඒක තමයි ප්‍රබල ම. මම කිව්ව රහතන් වහන්සේට මේක නම් නවත්වන්න බැහැයි කියලා. ඒ ශ්‍රද්ධාව කියන එක තියෙනවා කියලා. ඒක තමයි ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය තමයි අර ලොකු ම එක. ඒක ඒ තත්වයේ දී තියෙනවා කියන එක.

ඒක තමයි ඒ කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේක කරන්න ඉස්සෙල්ලා මගේ තිබුණ අර අභංගුයි මමංගුයි එකට ඉන්නවා කියන එක අර මිද්ධ අවස්ථාව. අභංගුයි මමංගුයි කුක්කුච්චය ඇතුළේ නේ එයා ඉන්නේ. මම ඔතනින් පටන් ගත්තේ. අභංගුයි මමංගුයි එකට ඉන්නවා කිව්වහම කුක්කුච්චය ඇතුළේ ඉන්නේ. “ලෙඩ වෙලා මම, මම ලෙඩ වෙලා.” ඉතින් එතනින් ඔය තත්වයන් බලලා තමයි මම භාවනාව කරගෙන ආවේ.

ඒක තමයි ඒ කරපු භාවනාව.

මේක අනාශ්‍රව චිත්ත භාවනාව. අනිත් ඒක තමයි මම කල්පනා කළේ ඔය දැන් මේක මට අනාශ්‍රව චිත්තය ටිකකට ඉස්සෙල්ලා ඇති වෙච්ච එක සිහි කිරීමත් එක්ක මේක නතර වෙනවා. එහෙම නම් මම රහතන් වහන්සේගෙන් මෙතෙක්දී විමසුවා මේ සතිය නිසා ද මේක, මේ සතියෙන් ම මේක කරන්න පුළුවන් ද කියන එක. ඉතින් ඒකේ රහතන් වහන්සේ මට පස්සේ කිව්වේ “ඒ ප්‍රඥාවෙන් ඇති වුණා වූ සතිය.” ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය සහිත වූ සතියෙන් ඒක කරන්න පුළුවන් කියන එකයි. ඒ තත්වයට පත් වුණායිත් පස්සේ. ඒ කියන්නේ මේ අර කාරණා තුන ම සත්‍ය වශයෙන් ම තියෙනවා, ඒ අවස්ථාව ගත්තහම.



MM_18_03_2022_Asrava.jpg

24/02/2015 - සබ්බාසව භාවනා

Sabbāsava Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු මම ශ්‍රද්ධාවෙන් සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන් මේ විදිහට හත් නම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. මේ බුදුපියවරු වාසය කරන ස්ථානවල සමමා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා.

මම ඊයේ භාවනාව ම තමයි, මම අදත් කරන්නේ කියන එක කල්පනා කළේ. ඒක කරගෙන යනකොට මුලින් ම ඒ කාමච්ඡන්දය, ඒ කියන්නේ ලෝභය නැති කරමි කිව්වම කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. මේක වීම නිසා මෝභය ඇති වීම කියන එක සිහි කළා. අපි ජරාවට කැමති වෙලා තියෙනවා. ඔක්කොම රූප ජරා, වේදනා ජරා, මේවා ඔක්කොට ම කැමති වෙලා තියෙනවා. ඇයි අපි එහෙම වෙන්නේ. මෙතෙක්දී මම කාරණා දෙකක් දැක්කා.

ඒක තමයි, පෙර අභං සහ මමං නිසා. ඒක පැවත් වීමට ඇති කැමැත්ත. ඒ කියන්නේ වේදනා, චේතනා, භය අගති triangle එක තියෙන්නේ. අන්න ඒකෙ මමංනුයි අභංනුයි ඉන්නවා. එතකොට ඔයගොල්ලො දන්නවා භය ගති ඉදන් වේදනාවට යන එක දිට්ඨි අනුසය. මෙය පෙර අභං සහ මමංගෙ පැවැත්මයි. එතකොට, පෙර මෙවැනි දේ නිසා අපි පවතිමු, යන දිට්ඨිය ඇත. මෙසේ වූ දිට්ඨි අනුසය ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

දෙවෙනි කාරණයට එනවා, සඤ්ඤාව අවිද්‍යා අනුසය මගින් එසවීම කියන එක. මෙහි දී ඥාතියෙකු, යහළුවකු පිළිගන්නා ලෙස සිතන්න ඕනේ. මොහු කලින් සිටියා. දැන් නැතිව සිට නැවතත් පැමිණියා. එනම් විඤ්ඤාණය නිත්‍යව සිට අඩු වූ නැති වූ දෙයක් පිළිගන්නා මෙන් සිතිය යුතු ය.

තව ද අභං සහ මමං පැවැත්ම මේ දේවල් නිසා සිදු වූවේ ය. මම මට අහිමි වී තිබින. එය තිබිය යුතු ය. අභං සහ මමං පැවැතිය යුතු ය, යන අර්ථය ඇත. මේ රහතන් වහන්සේ දීපු අදහස මේක ලියනකොට. ඒ කියන්නේ නැති වූ දෙයක් හමු වුණා කියන අර්ථය. ඒ භාණ්ඩය තමන් ළඟ තිබුණා. තිබිලා ඒක නැති වෙලා මේ දැන් ආපහු හම්බවුණා. අන්න ඒ වගේ එකක් තමයි මේ ගන්නේ. අර අභංගෙයි මමංගෙයි පැවැත්මට මේ එන්නා වූ මනුස්සයා හරි සත්වයාගේ හරි රූපයේ යම්කිසි දෙයක් තිබුණ ද, මේක නැවතත් මට මේ හම්බවෙලා. එතකොට අරයා පිළිගන්නවා, මේ මගේ කලින් හිටපු එක තමයි මේ හම්බවෙලා තියෙන්නෙ කියලා කියන එක. ඒක මා තුළ

තියෙන්න ඕනේ කියන අර්ථය. ඒ කියන්නේ මම හැදිලා තියෙන්නේ ඒකෙන් නේ. අහං සහ මමං.

එතකොට දැන් මේ කාරණා දෙකකින් මේක දැක්කා. දැන් මේ ක්‍රියාවලිය කොහොම ද නතර වෙන්නේ කියන එක. ඉතින් මට මෙතැන දී ආවේ “සබ්බසම්බාරසමථා සඤ්ඤා උපරෝධනා” සිබ්බ ඉද්ධ ගාථාව.

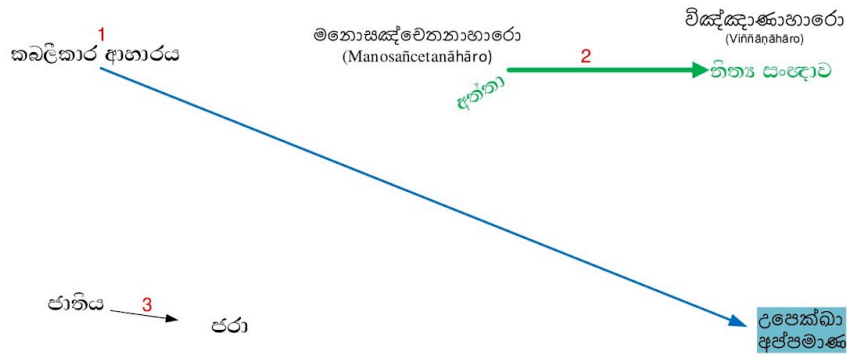
එතකොට සති ඉන්ද්‍රිය මගින් අර පහළින් සිදු වන ක්‍රියාවලිය නවතිනවා, සංස්කාර නිසා. ඒ කියන්නේ 1 කබලිංකාර ආහාර, 2 අත්තා නිත්‍ය, 3 ජාතියේ ඉඳන් ජරාව.

මරණය ඇති බව දන්නේ, සංස්කාරවල මරණය, දැන සෝක නොවී සිටින ක්‍රියාවලියට සපයා දෙයි. ඒ කියන්නේ භය අගති, සෝක, කාමා ආශ්‍රව නවතී කියන එකයි.

දෙවනුව පරාමාස, අභිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. සංස්කාර මැරෙන නිසා ඇලීම අත්හැරීමට ඇති වන උපකාරය සිදු කරයි. මෙසේ බොජ්ඣංගය ක්‍රියාත්මක වෙයි.

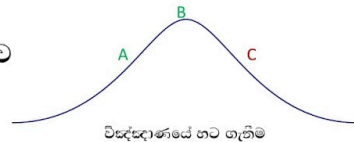
තෙවනුව වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව, සඤ්ඤාව නිසා ඇති වන ක්‍රියාවලිය නවතයි. කුමක් නිසා ද? යමක් නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රවය සිදු වූයේ නම් දැන් එයට කැමැත්තක් නැත. තණ්හාවක් නැත. මේ සියල්ල මෙසේ සිදු වන්නේ සබ්බ ආශ්‍රව වෙයි. මේ භාවනාවේ නම සබ්බාසව.

සමමාදිට්ඨිය ඇති නම් මිච්ඡාදිට්ඨිය පහවේ. සමමාදිට්ඨියෙන් සමමාසතිය ඇතිවේ.



සමමාසතිය ඇත්තේ, ඡාති -> ජරා වන බව දන්නේ නම් 3-3 රූපයේ ජරා ධර්මය, 4-3 වේදනාවේ ජරා ධර්මය, 5-3 සංඤාවේ ජරා ධර්මය, 7-7 සංස්කාර ජරා ධර්මය දකී. මෙසේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැත. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය ඇතිවේ.

- සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැතිනම් 5 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- සංස්කාරවල නිත්‍යය භාවයක් නැත. එවිට ප්‍රඥාව ඇතිවේ. එයින් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවේ. ශ්‍රද්ධාව ඇතිනම් උද්ධව ව නොවේ. එවිට 6 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- මෙපමණකින් ගැලීම අවසන් නොවේ. තණ්හාව නිසා 7 රේඛාව හරහා ගැලීම පවතී. පෙර කලා, 5 සහ 6 යන රේඛා මගින් කලින් පැවත්වූවා යන්න සමග සැසඳීම ඇත. නමුත් මෙය පැවැත්විය නොහැක. සැප සහිතවූ ධ්‍යාන (අස්සාදියාකිත්ථිය) මගින්වත් පැවැත්විය නොගැත. අත්තා යැයි ගැනීම පහවේ.
- සති ඉන්ද්‍රිය මගින් A සෑදීම නවත්වයි. මිච්ඡාදිට්ඨික සංඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම නවතී.



25/02/2015 - සබ්බාසව

Sabbāsava

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන තැන්වල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා. මේ විදිහට බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම තමයි අදත් කළේ. ඊයේ භාවනාවේ පටන් ගැනීමේදී අපි ලෝභය නැති කරමිනි කිව්වම කාමච්ඡන්දය, මේ ජරා වන දේකට ඇති වන කැමැත්ත. එතකොට මේ රූප ජරා, වේදනා ජරා, ඇයි අපි මේක කරන්නේ කියන එක නේ අපි බැලුවේ.

එතකොට මෙතන දී මට එකපාරට ම ආවේ කබලිංකාර ආභාරයේ area 1 නිසා area 6 හැදෙනවා. ඉතින් මෝභය කියන එක. එතකොට මේ දෙක දැකපු ගමන් මට එතනින් ආවා මුලින් ම ඕතන සති ඉන්ද්‍රිය ලකුණු කරලා තියෙන තැන රහතන් වහන්සේ. එතකොට මේ පැත්තේ මොකක් ද? මෙහා පැත්තේ කෙළවරට එන්නේ? මේ පැත්තේ කෙළවරට ඒ කියන්නේ අපි අර ත්‍රිකෝණය වගේ එක ගත්තොතින් star එකේ, කැපිල යන star එකේ. ඒකෙ මේ පැත්තට බැලුවම අපිට ඡේතවා ඉන්ද්‍රිය සංවරය නේ ද කියලා. ඉන්ද්‍රිය සංවරය නිසා ඒ සතිය කියන එක ඇති වෙනවා. සතිය නිසා ඉන්ද්‍රිය සංවරය. ඕක දෙපැත්තට යනවා නේ. එතකොට මේ පැත්තෙන් අර ඡන්ද සමාධිය. රූපය අල්ලාගෙන ඉන්න දැන් දෙන්නේ නැහැයි කියන එක. ඒ පැත්තෙන් මේක ආවා.

මේක ආවායින් පස්සේ මම ඊට පස්සේ ඊයේ භාවනාවේ රහතන් වහන්සේ කිව්වා වූ කොටස් ටික මම බැලුවා. එතෙක්දී මුලින් ම කිව්ව නේ මේ නවතින විදිහ කියන එක ගත්තම අර 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉදන් නිත්‍යට යන එක, 3 ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යනවා කියන එක. එතකොට මරණයට පත් වෙනවා කියලා දන්නවා නම් සංස්කාරවල මරණය අපි දන්නවා, දැනගෙන අපි සෝක නොවී ඉන්න ක්‍රියාවලියට සපයා දෙනවා කියලා කිව්වා.

ඉතින් එතකොට සෝක නොවී ඉන්න ක්‍රියාවලියට සපයා දෙනවා කියලා කිව්වහම, කවුද සෝක නොවී ඉන්නේ? සෝක නොවී ඉන්නේ ප්‍රඥාවන්තයා. ප්‍රඥාවන්තයා දන්නවා ඕක මැරෙනවා නැති වෙනවා කියලා. එතකොට එහෙම නම් මේ ප්‍රඥාවට තමයි මේ සපයා දීම, අර රහතන් වහන්සේ මුලින් කිව්ව එක තමයි මේ පෙන්නන්නේ

මෙතැන දී. ඒක නිසා මෙයා කියනවා මේක හදලා වැඩක් නැහැයි කියන එක. අර B කියන point එක හදලා වැඩක් නැහැයි කියන එක තියෙනවා.

එතකොට දැන් අපි ඔය විදිහට දැක්කා ඒ හය අගති, සෝක, කාමා ආශ්‍රව කියන කතාව නවතිනවා. අනිත් අතට පරාමාස, අභිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එක ඒ සංස්කාරයන් මැරෙන නිසා ඇලීම අත්හැරීම ඇති වන උපකාරය සිදු කරනවා කියලා. එතකොට දැන් මෙතනදි අපි දෙපැත්තකින් ජේනවා. පල්ලෙහා කෙළවර සෝකය. හැදුවට සංස්කාර හැදුවොතින් මැරෙනවා. එතකොට උඩ මැරිලා අපි සෝක වෙනවා. උඩ කියනවා සංස්කාරයන් හදන්න එපා. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය හදන්න එපා. A, B. B point එක හදන්න එපා.

ඉතින් මේ දෙක කිව්වට පස්සේ එහෙම නම් ඉතින් මේකෙ මැද්දේ ඇලෙන්න දෙයක් නෑ නේ. හදන්න ඉස්සෙල්ලා ම කියනවා ඕක දැන් මනුස්සයෙකුට කියනවා බඩු හදන්න එපා වැඩක් නෑ ඕක, හැදුවට කඩලා යනවා කියලා. එතකොට අර මනුස්සයා කලින් යම්කිසි දෙයක් තියෙනවා නම් ඒ මනුස්සයා තුෂ්ණිමිභූතව බලාගෙන කල්පනා කරනවා මේක හදන්න වටිනවා ද. වැඩක් නෑ නේ ඉතින් කැඩෙනවා නම්, මේ කැඩෙනවා කියලා කියනවා නේ කියන එක. අන්න ඒ හින්දා ඇලීම කියන එක නැති වීම කියන එක තියෙනවා.

එතකොට තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නුවා වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන කතාව. අන්න එතනදි අර සඤ්ඤාව නිසා ඇති වුණ ක්‍රියාවලිය නවතිනවා කියලා. ඉතින් මෙතැන දී මට ආවේ මෙතන තණ්හාව නැති වීම නිසා නේ මේක සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් තණ්හාව කියලා කියන්නේ මොකක් ද? අර වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගය දීම කියන එක. ඉතින් මේ සඤ්ඤාවේ අගය දෙන්නෙ යන්නෙ නෑ. මේක මිච්ඡා දිට්ඨිය මෙයා දන්නවා මේකේ සමුදයක්, අස්තංගමයක් තියෙන්නේ. ඒක නිසා මිච්ඡාදිට්ඨික මේක නිසා සඤ්ඤාවේ පැවැත්මට ඉඩ දෙන්නේ නෑ. අභිජ්ඣාව වෙන්න කියන කතාව එතන නැති වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් ඒ අභිජ්ඣා කතාව නැති වෙනවත් එක්ක ම ජේනවා ඒ තණ්හා කතාව කියන එක එතන යනවා. මොකද අර අගය දෙක එක. එතකොට අර බොජ්ඣංගිය.

රහතන් වහන්සේ බොහොම කාලයකට ඉස්සෙල්ලා අපිට පෙන්නපු දේ නේ. අර වඩු බාස් උන්නැහැගේ කතාව. මැරෙන සංස්කාර නිසා. ඉතින් ඒක මට හොඳට තේරුණා මේකෙදි. මේකෙදි මේ සිත නතර වෙව්ව අවස්ථාවන් ඉතින් ඒකෙ තිබුණා. ඒ ආකාරයට භාවනාව කරගෙන ගියා.

ඒක තමයි භාවනාව.

භාවනාවේ දී, අර ඊයේ භාවනාවේ මූල කොටස් ටික මම කලා ඒක. ඒ කියන්නේ අර වේදනා, චේතනා, භය අගති කියන එක මේක තමයි මේ කැපිල යන්නේ මේ විදිහට කරගෙන ගිහිල්ලා. අර පිළිගන්නවා කියන එක. පිළිගන්නේ නැහැයි කියන එක. අර මේ අතීතයේ දොතියෙක් ආවා කියලා පිළිගන්නවා කියන ඒ සඤ්ඤාවෙන් කෙරෙන ඒ කාරණාව බැලුවා. ඒ දෙක බලලා තමයි ඒකෙ භාවනාව, ඒකේ මූලට ආවේ. ඉතින් අන්තිමට මේ ධාතු නිසා තමයි මේක ඔක්කොම සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක.

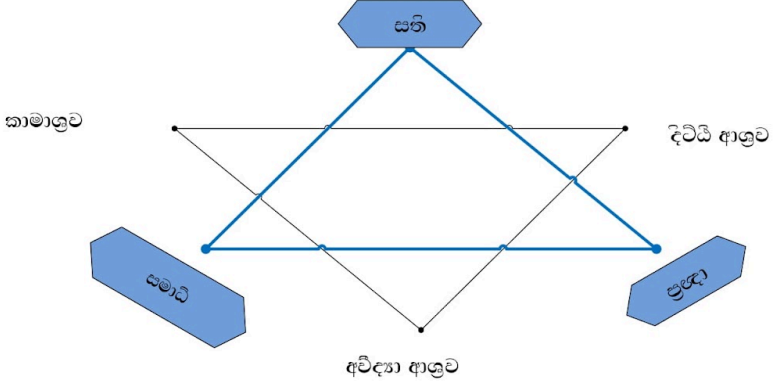
සම්මාදිට්ඨිය ඇති නම් මිච්ඡාදිට්ඨිය පහවේ. සම්මාදිට්ඨියෙන් සම්මාසතිය ඇතිවේ.

සම්මාසතිය ඇත්තේ, ජාති -> ජරා වන බව දන්නේ නම් 3-3 රූපයේ ජරා ධර්මය, 4-3 වේදනාවේ ජරා ධර්මය, 5-3 සංඤාවේ ජරා ධර්මය, 7-7 සංස්කාර ජරා ධර්මය දකී. මෙසේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැත. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය ඇතිවේ.

- සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැතිනම් 5 ඊර්ඛාව හරහා ගැලීම නවති.
- සංස්කාරවල චිත්තය භාවයක් නැත. එවිට ප්‍රඤාව ඇතිවේ. එයින් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවේ. ශ්‍රද්ධාව ඇතිනම් උද්ධව්ව නොවේ. එවිට 6 ඊර්ඛාව හරහා ගැලීම නවති.
- මෙපමණකින් ගැලීම අවසන් නොවේ. තණ්හාව නිසා 7 ඊර්ඛාව හරහා ගැලීම පවතී. පෙර කලා, 5 සහ 6 යන ඊර්ඛා මගින් කලින් පැවත්වූවා යන්න සමග සැසඳීම ඇත. නමුත් මෙය පැවැත්විය නොහැක. සැප සහිතවූ ධ්‍යාන (අස්සාදියාකීන්ද්‍රිය) මගින්වත් පැවැත්විය නොහැක. අත්තා යැයි ගැනීම පහවේ.
- සති ඉන්ද්‍රිය මගින් A සෑදීම නවත්වයි. මිච්ඡාදිට්ඨික සංඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම නවති.

8

- ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා, ජරාවන රූපය බව දන්නේ, දක්නේ, මාන නොවේ. B ලක්ෂ්‍යය නොසාදයි. මෙය කළ නොහැකි බව දනී. රූපයේ ජරා ධර්මය, වේදනාවේ ජරා ධර්මය, සංඥාවේ ජරා ධර්මය, සංස්කාර ජරා ධර්මය දන්නේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණය සෑදිය නොහැකි බව දකී.
- සුතපුතා මිය යන විඤ්ඤාණය සෑදිය හැකිද? මෙය නොහැකිය. මෙසේ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයට යම් උදව්වක් කළ යුතුද, එය සපයා දෙයි. මේ නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ. කුමක් නිසාද? වේතනා ගලවා දමා ඇත.



- සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් සංස්කාර නිසා මාන පාපේ ගැලීම වළක්වයි. මේ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මානය අඩු නිසා සමාධිය ඇත. ප්‍රාණසාන වැනි දේ වලින් වැළකේ. පෙර ගත්තාවූ දේ නිසාවන ක්‍රියාවලිය නවතා දමයි. සමාධි සහගත වූ වින්ත සංස්කාර පවා හොඳ යැයි නොපවසයි, පිළිනොගනී.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සහ විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් නවතන ලද යම් ධර්මයක් වේද, සති ඉන්ද්‍රිය මගින් එම නැවතිම පවත්වයි.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් මුසාවාද වැනි අකුසලයන් වළකයි, ඉහල සමාධි වලට ඇති ඇල්ම පවා පහකරයි.
- විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප ස්පර්ශය නවත්වයි.
- මෙසේ සතිමත් වූයේ, සියල්ල සම්පූර්ණයෙන් දැන සමාධි සහගතව සිටී. මෙම සමාධිය, සම්මාසමාධිය බව වැටහුණා.

26/02/2015 - ආකිඤ්චඤ්ඤ විමුක්ති

Ākiñcañña Vimutti

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

එතකොට මට කිව්වා මේ කාමෙසුම්ච්ඡාවාරා කියන භාවනාව, දෙවැනි භාවනාව 18 ජනවාරි මාසේ 2015 කරපු එක. ඒක පොඩ්ඩක් බලන්නෙයි කියලා. ඉතින් ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ, අර ලෝභය නැති කරමි ඒ කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති වෙන කැමැත්ත. ඉතින් ඒ ජරා වන රූපය එපා යයි කියලා. ඔය විදිහට දිගට ගත්තහම වේදනාව, වේදනාව ඒකත් එපා. ඊට පස්සේ සෝකය, පරිදේවය ඔහොම ගිහිල්ලා අන්තිමට හතේ හත 7.7 කියන එක. මේ සංස්කාර කියන එකේ ජරාව කියන එක.

එතකොට ඊට පස්සේ එතෙන්නේ දැන් ඒකෙ පෙන්නලා තියෙනවා මේ රූපයයි, කාම සඤ්ඤාවයි කියන දෙක දුක බව නොදන්නේ දැඩි වෙහෙසකින් යුතුව නැවතත් ජාතියට යනවා කියලා.

එතකොට එතෙන්නේ අපි ඉගෙන ගත්තා, සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය පැවතීමට ඇති කැමැත්ත තමයි කාම සඤ්ඤා කියලා කියන්නේ. එතකොට දැන් රූපයයි මේ කාම සඤ්ඤාවයි. දැන් මෙතනදි දැන් මට ජේනවා මේ උඩ කොටස කියන එක ගත්තම රූප සඤ්ඤා, චේතනා, විඤ්ඤාණ කිව්වා ම හරියට නිකම් මේ විඤ්ඤාණය සකස් කිරීම පොඩි ළමයගේ වැඩක් වගේ.

ඒ පල්ලෙහා කොටස ගත්තහම අපිට ජේනවා මෙතන මේ ඔය සෝක, පරිදේව, ව්‍යාධිය වශයෙන් ඔය පල්ලෙහා තියෙන කොටස ජාති, ජරා තියෙන එක වයසට ගිය මනුස්සයාගේ වැඩක් වගේ. දෙක ම දුකයි. පොඩි ළමයාට අවශ්‍ය දේවල් කරන්න හම්බවෙන්නේ නෑ ඒක නිසා එයාට එක පැත්තකින් දුකයි. පල්ලෙහා ඉන්න එක්කෙනා මේවා කරලා අන්තිමට එයාට දුකයි. ඔක්කොම ගත්තහම එයා දුකට පත් වෙලා තියෙනවා මේ ජරාවට පත් වෙලා කියලා.

ඉතින් ඔකත් එක්ක මට නිකන් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වගේ වෙන්න ආවා. ඔහොම ඇවිල්ලා මම කල්පනා කළා, දැන් මේක සම්බන්ධ වුණා ඊයේ කරපු භාවනාවට. එතෙන්නේ අපි බැලුව නේ අර වේදනාව ඊළඟට උඩින් චේතනා ඒ හය

අගතියට යනවා. අන්න ඒ මේවා එක නිසා දිටියි අනුසය යම් රූපයක් දැක්ක ගමන්, අපි මේක කරන්නෙ මොකට ද කියන එක අපි කල්පනා කරනවා.

එතකොට එතෙන්නේදී අපි මේ අතීතයේ කලා කියලා අහං මම පැවතුණා කියලා. අනිත් අතට අපි කල්පනා කලා මේක මේ සඤ්ඤාව මගින්. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා අනුසය මගින් මේ සඤ්ඤාව උස්සලා ඒ කරන්නා වූ දේ. ඉතින් මේක කල්පනා කරලා මම මේකෙ නතර වීම කියන එක, බොජ්ඣංගිය එකෙන් තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට අපි පළවෙනි එක කබලිංකාර ආභාරය. දෙක අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන එක. තුන ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන කාරණාව බැලුවා.

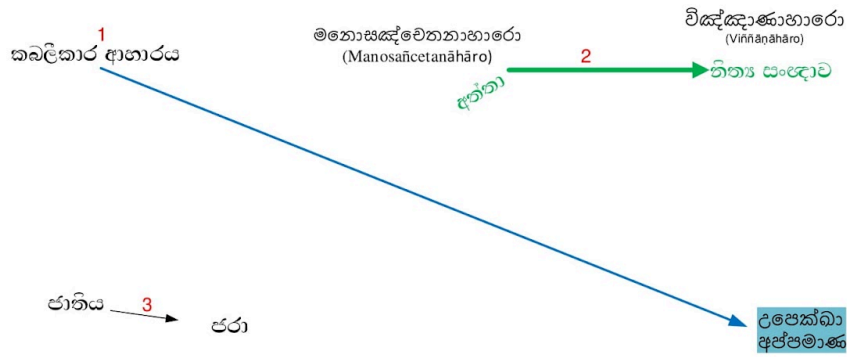
ඉතින් මෙතැන දී මරණය සිද්ධ වෙනවා නම්, ඉතින් මේ සංස්කාරයන් මැරෙනවා කියන එක තමන් දැනගන්නවා. නිත්‍යභාවයක් නැහැයි කියලා. ඉතින් ඒක නිසා අපි අර සෝකය නිසා සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලිය කරන්නේ නැහැයි කියන එක අපි කල්පනා කරනවා. ඉතින් එතෙන්නේදී දැන් ඉතින් සංස්කාරයන් කියන ඒවා මේ විදිහට මැරෙනවා නම්, පරිදේව වෙනවා නම් අර **B** කියන point එක අපිට මේ ජරා වන රූපයත් එක්ක හදන්න බෑ.

එතකොට දැන් එහෙම නම් ඕක කල්පනා කරන්න, අර **curve** එකේ ඒ උඩ point එක **B** කියන එක හදන එක අර පොඩි ළමයගේ වැඩේ. ඊට පස්සේ අර **C** කියන point එකට ආවා කියලා කියන්නේ මේ **curve** එක බැහැගෙන යනවා, මැරිලා යනවා එහෙනම් පල්ලෙහා අර ආච්චිගේ සීයාගේ කතාව වගේ තමයි මේක.

ඉතින් අර තේරුම් ගත්ත මනුස්සයා අර පොඩි දරුවාගේ එක හදන්නෙත් නෑ. පල්ලෙහා තියෙන අර ආච්චිගේ සීයාගේයි ඒ කතාව කරන්නෙත් නැහැයි කියන එක ආවා. අන්න එතෙන්නේදී එහෙම නම් අර තමන්ට ජේනවා නේ අර මිච්ඡාදිටියික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මක්. ඒක නේ අභිජ්ඣා අර **A** කියන point එක. එතකොට ඒක නිසා විඤ්ඤාණය කියන එක. එහෙම නම් ඉතින් මේක වෙන්නෙත් නෑ. එහෙනම් අර **curve** එකේ **A, B, C** කියන points තුන ම බැලුවා. **B** කියන එක පොඩි ළමයගේ. **C** කියන එක අර ආච්චිගේ සීයාගේ කතාව වගේ. එහෙම නම් ඉතින් මේක හදලා වැඩක් නෑ කියන එක. ආන්න ඒ අවස්ථාවේ දී අර ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක ඇති වුණා. මේක වැඩක් නැහැයි කියන එක.

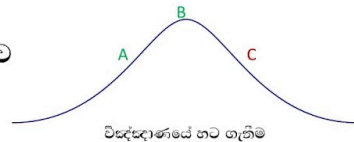
අන්න ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සම්මාදිට්ඨිය ඇති නම් මිච්ඡාදිට්ඨිය පහවේ. සම්මාදිට්ඨියෙන් සම්මාසත්තිය ඇතිවේ.



සම්මාසත්තිය ඇත්තේ, ජාති -> ජරා වන බව දන්නේ නම් 3-3 රූපයේ ජරා ධර්මය, 4-3 වේදනාවේ ජරා ධර්මය, 5-3 සංඥාවේ ජරා ධර්මය, 7-7 සංස්කාර ජරා ධර්මය දකී. මෙසේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැත. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය ඇතිවේ.

- සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැතිනම් 5 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- සංස්කාරවල නිත්‍යය භාවයක් නැත. එවිට ප්‍රඥාව ඇතිවේ. එයින් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවේ. ශ්‍රද්ධාව ඇතිනම් උද්ධව ව නොවේ. එවිට 6 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- මෙපමණකින් ගැලීම අවසන් නොවේ. තණ්හාව නිසා 7 රේඛාව හරහා ගැලීම පවතී. පෙර කලා, 5 සහ 6 යන රේඛා මගින් කලින් පැවත්වූවා යන්න සමග සැසඳීම ඇත. නමුත් මෙය පැවැත්විය නොහැක. සැප සහිතවූ ධ්‍යාන (අස්සාදියාකිත්ථිය) මගින්වත් පැවැත්විය නොගැන. අත්තා යැයි ගැනීම පහවේ.
- සති ඉන්ද්‍රිය මගින් A සෑදීම නවත්වයි. මිච්ඡාදිට්ඨික සංඥාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම නවතී.



28/02/2015 - අනාශ්‍රව චිත්ත භාවනා

Anāsava Citta Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට පූජාව පැවැත්වුවාට පස්සෙ ඒ බුදුපියවරු, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන යම් ප්‍රදේශයක් ඇද්ද එහි සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා. ඒ විදිහට ඒ බුදුවරු දාහතර නම ම සිහි කළා, ඒ සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා.

මට කිව්වේ ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරන්නයි කියලා. ඒ ඊයේ භාවනාවේ කියනවා නම් ඒක පෙරේදා භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා. ඒකෙ තේරුම් ගත්තා, දැන් අපි දන්නවා ලෝභය නැති කරමි කියලා ගත්තොත් එහෙම එතනදි කාමච්ඡන්දය ජරාවට තියෙන්නා වූ කැමැත්ත කියන එක. එතකොට එහෙම නම් අපි ඒ ජරාවට කැමතියි කිව්වා ම අපි රූපයේ ජරා, වේදනාවේ ජරා, සඤ්ඤාවේ ජරා, සංස්කාරය ජරා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට අපි ඒ ජරාවට කැමති වෙලා අපි හදන්නේ මොකක් ද? අර උඩ හදනවා රූප, ඊළඟට සඤ්ඤා, චේතනා, විඤ්ඤාණ කියලා **bridge** එක වගේ උඩින් විඤ්ඤාණයක් හදනවා. පල්ලෙහායින් මොකක් ද වෙන්නේ? පල්ලෙහා තියෙන්නෙ මේ ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ දුක්ඛ දෝමනස්ස, කියන එක. ඉතින් මේ උඩ කරන වැඩේ හරියට ගත්තම ඒ පොඩි දරුවාගේ වැඩේ වගේ. පල්ලෙහා වැඩේ ගත්තම වයසට ගිය එක්කෙනාගෙ වැඩේ වගේ. උඩ දේ පොඩි දරුවාගේ වැඩේ කියන්නේ දැන් පොඩි එක්කෙනෙකුට එයාට එක එක දේවල් කරන්න කැමතියි නමුත් දෙමවුපියෝ එයාට ඉඩ දෙන්නේ නෑ. කරන්න දෙන්නේ නෑ. එයා අපි හිතමු අම්මලා තාත්තලා **wine** බොනවා නම් එයාටත් **wine** බොන්න හිතෙනවා කියලා. නමුත් එයාට **wine** දෙන්නෙ නෑ. අන්න ඒ වගේ දේ තියෙනවා.

වයසට ගිය මනුස්සයාට ජේතවා ඉතින් මේවායින් එයා වයසට ගිහිල්ලා **taste buds** එහෙම අඩු වෙලා, ජරාවට පත් වෙලා නිසා ඒ පුද්ගලයාට තේරෙනවා මේක වැඩක් නැහැයි කියලා යම් ආකාරයක් තියෙනවා. ඕක හරියට අර **bell shaped curve** එකක **B** කියන **point** එක ගත්තම ඒක තමයි ඒ පොඩි ළමයගේ වැඩේ. අර **C** කියන **point** එක ගත්තම වයසට ගිය එක්කෙනාගෙ වැඩේ කියන එකයි. එයා ජරාවට පත් වෙලා මොකද අර වෙනසට පත් වෙලා.

එතකොට දැන් මේකේ අපි දන්නවා **pyramid** එකක් තියෙනවා. **Pyramid** එකේ **base** එක හැටියට ගත්තම එතන කාම ආශ්‍රව, ඊළඟට දිට්ඨි ආශ්‍රව, ඊට පස්සේ පල්ලෙහායින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව. ඒක ඇතුළේ එනවා කාරණා තුනක්. ඒක තමයි වේදනා,

පරාමාස, ඊළඟට අපිට එනවා හයේ අගතියට යනවා කියන එක. එතකොට ඕක හරියට මේ වටේට තියන **frame** එක කැරකෙනකොට ඇතුළේ එක කැරකෙනවා. **Hub** එක වගේ. එහෙමත් නැත්නම් අපි හිතමු වතුර තටාකයක තියෙන පාත්තරයක්. එතකොට කවුරු හරි අර වතුර තටාකය වටේට කෝට්ටිකින් දාලා කරකවනවා නම් අර මැද්දේ තියෙන පාත්තරේ කැරකෙනවා. පාත්තරේ අපි වටේ කරකවන්නේ නැති වුණාට දැන් පාත්තරේ කැරකෙන නිසා ඒක යට තියෙන වතුර කැරකීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට අර **hub** එක **loosely coupled** කියන එකයි ඔතන තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මේ කැරකැවීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා ක්‍රම තුනක් නිසා. ඒකෙ එකක් තමයි අපි දන්නවා මේ හය අගතිය, පල්ලෙහා කෙළවර තියෙන හය අගතිය නිසා අපි සෝකය, සෝකයෙන් කාම ආශ්‍රවය කියන විදිහට ගමන් කරනවා. අර කැරකෙනකොට මේක ඉස්සරහට යනවා. එතකොට හය අගතිය, සෝක, කාම ආශ්‍රවයට එනවා කියන එක.

ඕක ඊයේ භාවනාවෙදි මම තේරුම් ගත්තා මේක තමයි අපි හරියට ඔය කියන්නේ මිච්චාදිට්ටික සඤ්ඤාවකට තුඩු දීමක් කියන එක. ඒ කියන්නේ අපි අර මුලින් අර පොඩි ළමයෙක්, එකපාරට ම අපි හදනවා නේ ද? එතකොට මිච්චාදිට්ටික සඤ්ඤාව පරාමාසයට ආවා. පරාමාසයේ ඉඳන් අපි විඤ්ඤාණය දක්වා ගමන් කරනවා, අර මැද්දේ උඩ සංස්කාර කොටුව කියන කැල්ලට. මේක තමයි අර හය අගති, සෝක, ඊළඟට කාම ආශ්‍රව කියන එකට සම්බන්ධ වෙන්නේ. දැන් මේ අගය දුර්වලයි. මේක තල්ලු කරනවා යන්න. ඉතින් මතක තියාගන්න මේක වෙන්න ඉස්සෙල්ලා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය අපිට වෙලා තියෙන්නේ. එයා තමයි කලින් ඉන්නේ, අර **pyramid** එකේ කතාව මතක තියෙන්න ඕන.

එතකොට දැන් මේ දුර්වල වූ අගය, අර සුභයි කියලා වෙන්න නම් කාමේසු තිබ්බසාරාගයෙන් තල්ලු කරනවා කිව්වා. ඒ කාමේසු තිබ්බසාරාගය කියන එක තමයි වැටෙන්නේ ඔය වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන එක. වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව. දැන් මේක කියන තව වූට්ටක් ඉස්සරහට මෙහෙම යනවා. දැන් මේ **hub** එකෙන් යන්නා වූ කැල්ල මේ පෙන්නන්නේ.

එතකොට ඒක තමයි කාමේසු තිබ්බසාරාගය කියන එක. දැන් මේ දෙක නිසා දැන් අපිට ජේනවා අපි සුභයි කියලා ගන්නවා, පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට ගමන් කිරීම කියන එක වෙලා තියෙනවා.

හැබැයි ඕකට තවත් කැල්ලක් තියෙනවා. ඒ කැල්ල තමයි ටිකක් අමාරු. ඒක තමයි අර පරාමාසය, අහිනිවේසය, එතනින් යනවා අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එකට. එතකොට මේක මම කල්පනා කලා දැන් මෙතනදි මේ සුභය කියන එක දක්වා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, මොකක් ද මේ කැල්ල? මෙයා මොකක් ද කරන්නේ කියන එක. මේක

ටිකක් අමාරුයි. මේක තමයි හිතන්න ඕනේ අර **bell shaped curve** එකේ අර **A** වල ඉඳන් **B** වලට ගමන් කරන කොටසකුත් තියෙනවා. අන්න ඒක. එහෙම නැත්නම් අපේ **diagram** එකේ, දැන් අපේ **A** හැදිලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට **A** හැදුණයි කිව්වට මේ තුන් වැනි කාරණයෙනුත් **A** වලට සම්බන්ධතාවක් තියෙනවා. දැන් අපි ආනෙක්ද්ප සජ්ජාය සූත්‍රයේ ඉගෙන ගන්නවා නේ මේ කාරණා තුනෙන් ම යි ඇදෙන්නේ කියන එක. අහිනිවේසය. එතකොට ඕක රහතන් වහන්සේ හොඳට ඊයේ වචන දුන්නා. එතෙක්දී පෙන්නුවා ඔය “**A** කියන එක ගත්තම වේදනාවත්, ඒ සඳහා හදන විත්ත සංස්කාරයත් නිරූපණය කරයි.” වේදනාවත් ඒක සඳහා හදන විත්ත සංස්කාරයත් ඒකට නේ අපි හදන්නේ.

ඊට පස්සේ කිව්වා “මෙහි දී පැමිණියා වූ වේදනාව පරාමාසය තුළ ඇත.” ආපු වේදනාව පරාමාසය තුළ තියෙන්නේ. අර “කැරකැවීම නිසා ඇති වන ආස්වාදය කියන එක අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තුළ තියෙන්නේ, මෙසේ අහිනිවේස වෙයි” කියලා රහතන් වහන්සේ පැවසුවා.

එතකොට මෙතෙක්දී පෙන්නනවා අජ්ජට්චේධය, අසම්පජානය කියන ලක්ෂණයන් තියෙනවා නේ. මම ඒ ලක්ෂණයන් බැලුවා ඒකෙදී. ඒක තියෙනවා. එතකොට මේ විදිහට අහිනිවේස උණායින් පස්සේ දැන් අපි ඊයේ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්තා ඔය **A** කියන **point** එක, ඒකෙ යම්කිසි ස්ථාවරයක්, දැන් මේ **bell shaped curve** එකේ මේ **A** වේදනාව තියෙන **point** එක හැදුවා විතරයි. ඒකෙ යම්කිසි ස්ථාවරයක් කියන්නෙ **stability** එකක් වගේ. එහෙම එකක් තියෙනවා නම් අන්න ඒක තමයි අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක.

එතකොට අන්න ඒක දැන් බලලා, දැන් අද භාවනාවේ දී කළේ, මේක දැන් නතර වෙන්නෙ කොහොම ද කියන එක. ඒ නතර වෙන්නෙ කොහොම ද කියන එක බැලුවම මම භාවිතා කළේ අර පළවෙනියට රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා අපිට තියෙන්නෙ ඕනේ සතිය. ඒ සතියෙදී කියනවා පළවෙනි එක කබලිංකාර ආහාරය. දෙක අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා. තුන ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා.

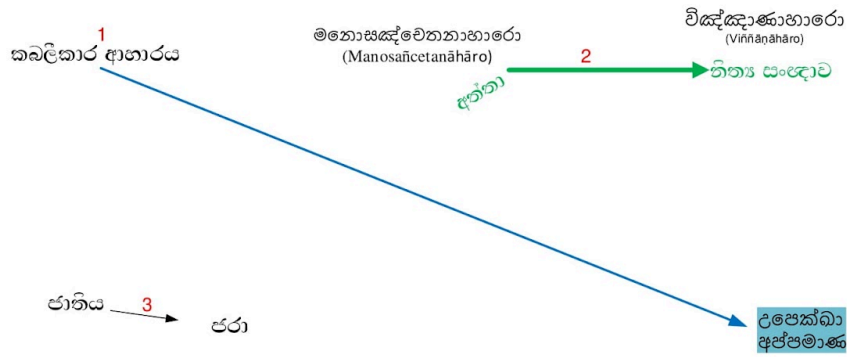
එතකොට ඒක එහෙම වෙනවා නම් අපිට ජේනවා ජරාවට පත් වෙනවා නම් ඉතින් මරණය කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මරණය කියන එක සිද්ධ වෙනවා කියලා ගත්තයින් පස්සේ, දැන් අන්න ඒ ප්‍රඥාවත්තයා, එයාට ජේනවා මේක එහෙනම් හදන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි. අර **B point** එක කියන එක එයා හදන්න යන්නෙ නෑ. මාන වෙන්නේ නෑ. සංස්කාරවලට මාන වීමක් කියන එක එයා කරන්න යන්නේ නෑ. මොකද ජරා වෙන රූපය නිසා මම කොහොම හිතුවත් මට **peak** එක ගන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මෙන්ම මේක ආවයින් පස්සේ, එහෙම නම් මට පෙනුණා අර **bell shaped curve** එකේ අර උඩ **B** කියන එකේ කතාව නැති වෙනවා. **B** කියන එක හදන්න යන්නෙ නෑ. ඒක හදන්න යන්නැත්නම් මොකද වෙන්නේ? **stability** එක නැති වෙනවා. ස්ථාවරයක් නෑ. **A** කියන **point** එකේ ස්ථාවරයක් නෑ. කලින් ම ගහන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට. ගැහුවේ සතියයි ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය යයි. සතිය නිසා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය ආවා. ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා සතිය ඇති වුණා. දැන් පෙන්නනවා සතිය මගින්, ඒ කියන්නේ සම්පජානකාරීත්වය හොඳට තියෙනවා. මේක මගින් කියනවා මේක හදලා වැඩක් නෑ. එහෙම නම් **stability** එක නෑ. ඒක අයිත් කරාට පස්සේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කතාව නැහැ.

ඉතින් එහෙම නම් දැන් පල්ලෙහායින් මොකක් ද සිද්ධ වෙන්නේ? පල්ලෙහා නේ ඉතින් සමාධිය හරිය. ඉන්ද්‍රිය හතර නේ පල්ලෙහායින් තියෙන්නෙ. එතකොට පල්ලෙහායින් කරන්නේ මොකක් ද? එතන අපි ඉද්ධිපාද හතර සහිතව ගත්තම, අරක පවත්වනවා. ඒ කියන්නේ අර මෙහෙම නොවී ඉන්න පුළුවන් හැකියාව කියන එක පවත්වනවා. ඒ කියන්නේ අරක හදන්න යන්නේ නැතැයි කියන එකයි.

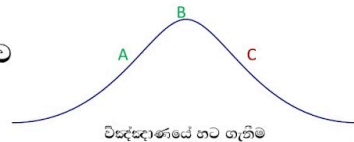
ඉතින් ඒක තමයි ඒ භාවනාව. හොඳට ඒක දැක්කා. ඒක තමයි වැටහීම.

සම්මාදිට්ඨිය ඇති නම් මිච්ඡාදිට්ඨිය පහවේ. සම්මාදිට්ඨියෙන් සම්මාසත්තිය ඇතිවේ.

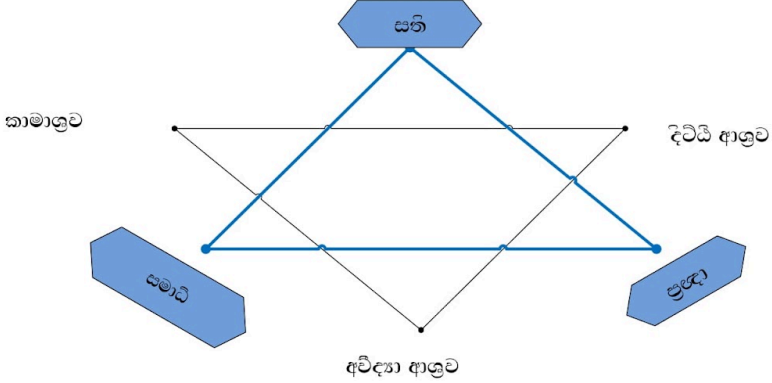


සම්මාසත්තිය ඇත්තේ, ජාති -> ජරා වන බව දන්නේ නම් 3-3 රූපයේ ජරා ධර්මය, 4-3 වේදනාවේ ජරා ධර්මය, 5-3 සංඥාවේ ජරා ධර්මය, 7-7 සංස්කාර ජරා ධර්මය දකී. මෙසේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැත. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය ඇතිවේ.

- සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැතිනම් 5 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- සංස්කාරවල නිත්‍යය භාවයක් නැත. එවිට ප්‍රඥාව ඇතිවේ. එයින් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවේ. ශ්‍රද්ධාව ඇතිනම් උද්ධව ව නොවේ. එවිට 6 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- මෙපමණකින් ගැලීම අවසන් නොවේ. තණ්හාව නිසා 7 රේඛාව හරහා ගැලීම පවතී. පෙර කළා, 5 සහ 6 යන රේඛා මගින් කලින් පැවත්වූවා යන්න සමග සැසඳීම ඇත. නමුත් මෙය පැවැත්විය නොහැක. සැප සහිතවූ ධ්‍යාන (අස්සාදියාකිත්ථිය) මගින්වත් පැවැත්විය නොගැත. අත්තා යැයි ගැනීම පහවේ.
- සති ඉන්ද්‍රිය මගින් A සෑදීම නවත්වයි. මිච්ඡාදිට්ඨික සංඥාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම නවතී.



- ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා, ජරාවන රූපය බව දන්නේ, දක්නේ, මාන නොවේ. B ලක්ෂ්‍යය නොසාදයි. මෙය කළ නොහැකි බව දනී. රූපයේ ජරා ධර්මය, වේදනාවේ ජරා ධර්මය, සංඥාවේ ජරා ධර්මය, සංස්කාර ජරා ධර්මය දන්නේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණය සෑදිය නොහැකි බව දකී.
- සුතපුතා මිය යන විඤ්ඤාණය සෑදිය හැකිද? මෙය නොහැකිය. මෙසේ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයට යම් උදව්වක් කළ යුතුද, එය සපයා දෙයි. මේ නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ. කුමක් නිසාද? වේතනා ගලවා දමා ඇත.



- සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් සංස්කාර නිසා මාන පාපේ ගැලීම වළක්වයි. මේ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මානය අඩු නිසා සමාධිය ඇත. ප්‍රාණසාන වැනි දේ වලින් වැළකේ. පෙර ගත්තාවූ දේ නිසාවන ක්‍රියාවලිය නවතා දමයි. සමාධි සහගත වූ වින්ත සංස්කාර පවා හොඳ යැයි නොපවසයි, පිළිනොගනී.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සහ විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් නවතන ලද යම් ධර්මයක් වේද, සති ඉන්ද්‍රිය මගින් එම නැවතිම පවත්වයි.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් මුසාවාද වැනි අකුසලයන් වළකයි, ඉහල සමාධි වලට ඇති ඇල්ම පවා පහකරයි.
- විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප ස්පර්ශය නවත්වයි.
- මෙසේ සතිමත් වූයේ, සියල්ල සම්පූර්ණයෙන් දැන සමාධි සහගතව සිටී. මෙම සමාධිය, සම්මාසමාධිය බව වැටහුණා.

01/03/2015 - විමුක්ති

Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි, බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්. ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශයක සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියන එක සිහි කළා. ඒ විදිහට බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

මට කලින් ම කිව්වා 20 වෙනිදා බලලා තියෙනවා ජනවාරි මාසේ ඒ භාවනාවක්. ඒක පොඩ්ඩක් බලන්නෙයි කියලා. ඒ භාවනාවේ පෙන්නන්නේ ඔය 20, 21 යි කරලා තියෙන භාවනාව. ඒ සංස්කාරයන් කියන ඒවා අර 7.7 වෙලා, එතන තියෙනවා නේ 7.7 වුණායින් පස්සේ සංස්කාරයේ ජරාව කියන එක. එතකොට සංස්කාරයේ ජරාව වුණා නම්, ඒ අපි අර bell shaped curve එකේ A ඉදන් B වලට යන එක, ඒ B point එක අපි හදන්නේ නෑ. එතකොට අපි ඊයේ බැලුවා අර රූපයේ ජරාව වුණා ම ඒක හදන්න බැහැයි කියලා හදන්නේ නෑ කියන එක. දැන් අද බැලුවේ සංස්කාර පැත්තෙන් ගත්තහම සංස්කාරය කියන එක ජරාව නම් ඉතින් ඒ සංස්කාරයන්ට මානය වෙලා ඇති වැඩක් නෑ. ඒකෙන් හදන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ කියන එක ජේනවා.

එතකොට දැන් එහෙනම් රූපය නිසාත්, ඒ වගේ ම සංස්කාර ජරාව වීම නිසාත්, රූප ජරා, සංස්කාර ජරා කියන දෙක නිසා ම අපි මේ B කියන point එක හදන්න බෑ. එතකොට B කියන point එක හදන්නේ නැත්නම් එහෙම නම් අපිට ඒ අර අපි ඊයේ පෙන්නුවා අර ස්ථාවරය කියන එක නැති වෙනවා කියලා. Bell shaped curve එකේ අර A කියන point එකේ ස්ථාවරය නැති වෙනවා කියලා. එතකොට ඒ ස්ථාවරය නැති වෙනවා කියලා කිව්වහම එහෙම නම් අපි පෙන්නුවා එතෙන්නේදී මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට තමයි පහර වදින්නේ. මොකද, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක අර්ථ දැක්වුවා රහතන් වහන්සේ අර A කියන point ඒකේ යම්කිසි ස්ථාවරයක් තියෙනවා ද, ඒක තමයි අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. එහෙම නම් දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට පහර වදිනවා කිව්වහම දැන් රහතන් වහන්සේ ඊට ඉස්සෙල්ලා පෙන්නුවා නේ අභිනිවේසය කියන්නේ මොකක් ද කියන එක. එතෙන්නේදී පෙන්නුවා අර වේදනාව පරාමාස වීමෙන්, පරාමාසය තුළ වේදනා අගය කියන එක තියෙනවා. කැරකැවීම නිසා ඇති වුණ ආස්වාදය, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තුළ තියෙනවා. එතකොට මෙසේ අභිනිවේස වේ.

එහෙම නම් දැන් මම බැලුවා මේ කෙළවරෙන් දැන් අපි සංස්කාරවලට අපි අගයක් දෙන්නේ නැතුව ම ඔහොම ගියා ම අපිට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ස්ථාවරය අඩු වෙලා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන කතාව නැති වෙනවා. එහෙම නම් අහිනිවේසය වෙන්නා වූ කාරණා දෙකෙන් එකක් ගැලවිලා ගියා. ඒ පාර දැන් ඊළඟ කාරණාව බැලුවා. ඊළඟ කාරණාව කියන්නේ අර වේදනාව පරාමාස වීම කියන එක. එතකොට ඒක මම මුලින් ම කල්පනා කළේ ඒ වේදනාවෙන් වේතනාව, වේතනාවෙන් පරාමාසය. අර තණ්හාව කියලා අපි කියන්නේ. ඊට පස්සේ අපි කිව්වා නිකාමයමානා කියලා තණ්හාවට ඇති කැමැත්ත. මේක නැති වෙන්න එපැයි.

එතකොට මේක නැති වෙන්න නම් කොහොම ද වෙන්න පුළුවන්? වෙන්න පුළුවන් එක ම දේ තමයි අර පල්ලෙහායින් එන කතාව නැති වෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ අපි එන්න ඕනෙ අර හයේ අගතියේ ඉඳන් අර වේදනාව දක්වා එන්නා වූ එක තියෙනවා නේ, ඒක නැති වෙන්නේ මොකෙන් ද? විමුක්තියෙන්, විමුක්ති විත්තයෙන්. ඒ කියන්නේ අපේ අර මේ diamond එක, දන්නව නේ diamond එක. පාරිසුද්ධිපධානියඬිගය හතර භාවිතා කරනවා කියන එක. මේක නැති වුණා නම් හරි. එහෙනම් ඉතින් මොන විමුක්තිය ද මෙතන? ආකිඤ්චන විමුක්තිය. අපි කලින් භාවනාවක ඒක කළා. ඔය ඡන්ද, විත්ත, විරිය, විමංසා ඉද්ධිපාද හතර සහිතව ඇති වන සමාධිය. ඒ සමාධියෙන් අපි පෙන්නවා එතන මේ ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක තියෙනවා කියන එක. ඒ ආකිඤ්චන විමුක්තිය ඇති වුණාට පස්සේ එහෙම නම් මේ පැත්තෙන් කැල්ලකුත් නෑ. ඒ කියන්නේ අහිනිවේසය හදන්නා වූ එක වේදනාව පරාමාස වීමෙන් නෑ. අනිත් පැත්තෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එකේ අර stability කියන එක නැති වීම නිසා ඒකත් නෑ, ඉතින් එහෙනම් අහිනිවේසයත් නෑ.

අන්න ඒ අවස්ථාව බොහොම හොඳයි. අර ඒ විදිහට දැක්කහම ඒ අවස්ථාව අර ඒ ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක දැන් මට එතන ඇති වෙලා ඒකෙදි අර සිතුවා විතරයි, ආකිඤ්චන විමුක්තියට වෙනම ගියා කියන එක නෙමෙයි. කලින් ගිය එක සිහි වීමත් එක්ක තියෙන්නේ. දැන් ඊට පස්සේ දැන් රහතන් වහන්සේ “ඇති” කියලා කිව්වා. මම නැවැත්තුවා. ඔය ඕක කරගෙන යනකොට මට ආවා දැන් අර සංස්කාරයට අහිනිවේසය කියන එක මේ ධර්මය කියන්න තියෙන සංස්කාරයට තියෙන අහිනිවේසයත් නැහැයි කියන එක. ඒ තත්වයට ආවා මනස. ආපහු භාවනාව ඕනෙත් නැතෙයි කියන එක. ඊට පස්සේ දැන් ඇතියි කියලා හිතලා ඊට පස්සේ මම ආපහු මේක සිහි කරන්න ගත්තා.

දැන් ඉතින් කියන්න ඕනෙ කියන එක තියෙනවා නේ. ඒකට සිහි කරන්න ගත්තට එන්නේ නැහැ. එන්නේ නැහැයි කියලා කියන්නේ අර විමුක්ති විත්තය කියන එක එහෙම ම පවතිනවා, මේක කියන්නෙයි කියලා අමුතුවෙන් ඒක හදන්න මේවා නැහැ.

හැබැයි අර knowledge instance එක තියෙනවා කියන එක මට තේරුණා. මේක මෙහෙමයි වෙන්තේ, ඒක ඕන්නම් කියන්න පුළුවන් තරමට, නමුත් අරක කරකවන්න බැරිකම කියන එක. ඒ කියන්නේ ඉතින් ඔතන පෙන්නුවා නේ රහතන් වහන්සේ කලින් කාම සඤ්ඤාව කියලා කියන්නේ මොකක් ද? අර සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය පවතින්න තියෙන කැමැත්ත. එතකොට සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය පැවතීමක් කියන එක මෙතන නැති වෙලා යනවා මොකද මේ අභිනිවේසය කියන එක ගියායිත් පස්සේ. ඉතින් අර බුදුහාමුදුරුවෝ බණ කියන්න මේකක් නැති වුණා කියන එක, අන්න ඒ විදිහට ඒක පැහැදිලි වෙනවා හොඳට.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/03/2015 - විමුක්ති තුන

Three Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි, ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ වශයෙන්, ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශයක සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා, එතකොට මට තේරුණා ඒ බුදු පියාණන්ගේ ආලෝකය මම දැක්කා, ඒ විදිහට ඒ බුදුපියවරු හත් නම එහෙම සිහි කළා. ඊට පස්සේ දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මට කිව්වා මේ 29 වෙනිදා ජනවාරි මාසේ 2015, මාන භාවනාව කරන්නෙයි කියලා. එතකොට ඒ භාවනාවේ, මේ කරලා තියෙන්නේ අර ලෝභය නැති කරමි කියලා ගත්තහම කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත, අර රූපය, ජරා වෙනවා. ජරා වෙන රූපය අල්ලලා අපි කරකවනවා. මාන වන්නේ ය, මේක නොපවතීයි කියන එක තමයි ඒ භාවනාවේ දී අරගෙන තියෙන්නේ. ඔය විදිහට සඤ්ඤාව, සංස්කාර ඔය විදිහට බලලා තියෙනවා. එතකොට මේකෙ අද මම බලනකොට ම ආපු දේ තමයි ඔය ජරාව කියන එක 5.3 කියන point එකට එන්නේ සෝකය හරහා. සෝකය හදලායි මෙතනට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට මෙතන සෝකයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ පරිදේවය හරහා.

එතකොට මේක හරියට බැලුවහම මේ මනුස්සයෙක් මොකක් හරි එකක් හදලා, අපි හිතමු dam එකක් හදලා තියෙනවා කියලා. වතුර බැඳලා තියෙන. ඒක හදලා ඇවිල්ලා ඉන්නකොට අනිත් මිනිස්සු ඇවිල්ලා හිතා වෙවී කියනවා අන්න හදපු dam එක කැඩිලා කියලා. කිව්ව ගමන් මේ මනුස්සයට නිකම් හෝස් ගාලා ඇවිලිලා යන්නේ. ලොකු සෝකයක් ඇති වෙනවා මේක හදපු එක කැඩුණ ද කියලා. සෝක කරන සඤ්ඤාව කියන එක එතන ආවා. එතකොට මේ වෙලාවෙදි මේ උපායාසය කියන එක දෝමනස්සය හරහා වෙනවා කියන එකත්, මේ වේදනාවේ ජරාව කියන එක පරිදේවය හරහා සිදු වෙනවා කියන එකත්, ඒක මට ආවා, ඒ දෙක ම. ඒ වෙනකොට මගේ මේ සති ඉන්ද්‍රියයි, ඉහළ ම ඵල චිත්තයයි, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයි ඔක්කොම නළලේ ඇති වෙලා තියෙනවා. ඉහළ ම සමාධියකින් හිටියේ. අර ආකිඤ්චන විමුක්තියක් තමයි තිබිලා තියෙන්නේ එතෙන්දි. මම හිතන්නේ මිනිත්තු කිහිපයක් මම එතන හිටියා.

මේක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. සංස්කාරවලට මාන නොවිය යුතුයි. එහෙම නම් අර B කියන point එක සෑදිය නොහැක. A වල ස්ථාවරය කියන එක එතකොට නැති වෙනවා. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට පහර වදිනවා. දැන් අපිට ජේනවා

පරාමාස, අභිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. මේ අභිනිවේසය කියන එකට අගය දෙන දෙකෙන් එකක් නැති වෙලා විනාස වෙලා ගියා. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ගියා. දැන් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ අර පරාමාසයෙන් එන්නා වූ දේ. ඉතින් එතෙක්දී අපි දන්නවා අර වේදනා, චේතනා, පරාමාස, අර අත්තා කියලා පල්ලෙනාට බහින එක කියන එක තියෙනවා. එතකොට සංස්කාරවලට මාන වීම නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය වෙනවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා මානය ඇති වෙනවා, අපි ඕක දන්නවා. එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙනවා නම් අපි දන්නවා ඒ කියන්නේ දුක්ඛය කියන එක දන්නේ නෑ. දුක්ඛ සමුදය නොදනී, දුක්ඛ නිරෝධය නොදනී, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව කියන එක නොදනී. එතකොට මට මෙතනදී ආවා අර සතිය ඇති නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක වෙන්නේ නෑ. ඒ සමුදයේ අස්තංගමය එයා දන්නවා. එතකොට මේ වෙලාවේදී මට ආලෝකය ඇති වුණා.

ආලෝකය සහිතව දැන් මම දන්නවා හොඳට ම භය වෙති ධ්‍යානයේ මම ඉන්නවා. දැන් බොහෝ වෙලාවක්, දැන් යට කෙළවරෙන් ආකිඤ්චන විමුක්තිය මෙහෙන් උඩ ඇවිල්ලා ආලෝකය සහිතව මම ඉන්නවා, හැබැයි මේ ආලෝකය හොඳට ජේනවා. ඉතින් මම ඒ රහතන් වහන්සේලාවත් දැක්කා. වැඳ නමස්කාරත් කලා. ඊට පස්සේ මෙහෙම බොහෝ වෙලාවක් ඉඳලා, ඒ කියන්නේ මෙහෙම වෙන්න හේතුව මොකද, මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව මගින් විඤ්ඤාණයේ පැවතීමට ඉඩ නොදීම, ඒ නිසා වේදනාව අළලා නිර්වාණයේ ගුණ මැකීම නැතිව ගොස් ඇත. එතකොට මේ විදිහට බුදුපියවරුන්ට එහෙම දැකලා වැඳ නමස්කාර කලා. දැන් ඊට පස්සේ, දැන් සඤ්ඤාව සෝක කරන සඤ්ඤාව මෙන්න මේක මට සිහි වුණා. මොකද අපි භයට ආවා ම අපි හතටනේ ආපහු යන්නේ. ඒක සිහි වුණා. එතකොට මේක ලාභයක් කියලා අරගෙන අර අත්තා වීම කියන එක පෙර පරාමාස වූ ධර්මයේ කියනවා ඒ අත්තා කියලා ගත්තා වූ දේ පහ කරනවා කියලා රහතන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ අර special වැඩසටහනේ. අන්න ඒක මට සිහි වුණා.

එතකොට ඒක පහ කලා. පහ කිරීම කියන එක සිහි කලා. කළහම වේදනා, සඤ්ඤා සහ මේවා සත්‍යයි, ඉදංසච්චයෙ සිට පරාමාසයට පැමිණි දේ ඇත. වේදනාව ඇවිල්ලා තියෙනවා අර සඤ්ඤාවෙන් ඇවිල්ලා තියෙනවා පරාමාසයට, ඊට පස්සේ දැන් අපි අර සුභයි කියලා අර පැත්තට ගියා නම් ඒක ආපහු ඉදංසච්චයේ ඉඳන් එනවා පරාමාසයට. එතකොට අන්න ඒ දේ තියෙනවා. මේක පහ වීම ශාන්ත යයි කියලා මම ගත්තා. සිහි කලා. ඒ ගත්තයින් පස්සේ හරි ම හොඳයි, ඒ මැද්ද නිකම් පුදුමාකාරයි ඒ තත්වය, ඒ අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්ති තමයි ඒ තියෙන්නේ. ඒක දැනගෙන මම එතන අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තියේ මිනිත්තු පහක් පමණ එතන හිටියා. ඒක තමයි මේකේ භාවනාව. ඉතින් මේ විමුක්ති තුන ම. භාවනාවේ නමත් විමුක්ති තුන කියන එක.

03/03/2015 - විමුක්ති ඤාණදස්සන

Vimutti Nāṇa Dassana

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ සිටින උත්තරීතර ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ පළවෙනි බුදුපියාණන් වශයෙන්, ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ සිටින ප්‍රදේශයක සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒකේ අර අපි ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, උපායාස, පියෙහි විප්පයොගය, අප්පියෙහි සම්පයොගය, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං, අර 4.4, 5.3 ඒ විදිහට දාලා තියෙන්නේ.

එතකොට සෝකය හරහා සඤ්ඤාවේ ජරාව සිදුවීම කියන එක සිහි කළා. ඒ සිහි කරපු වෙලාවේ ම ඉහළ ම ඵල විත්තය ඇති වෙලා තියෙන බව මම දැනගත්තා. ඒ රෝගී සඤ්ඤාවත් සහ එය ඇති වෙන ක්‍රමය දැනීම නිසා මේක සිදු වෙනවා කියන එක මට තේරුණා.

උපායාසය 7.7 සංස්කාරවල ජරාව. මෙතැන දී අර අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය කියන ඒක ඇති වී තිබුණා. එතකොට සියල්ල දුක වශයෙන් දැනීම මාන නොවිය යුතුයි කියන අදහස සමඟ ම තමයි ඒක සිද්ධ තිබුණා. එතකොට මෙහි දී “අට්ටියති, හරායති, ජීගුච්ඡති” කියන එක මට ඇහුණා. සංස්කාර නිසා පීඩාවට පත් වන්නේ ය. මේවා සාදන සංස්කාර ගැන ලැජ්ජාවට පත් වන්නේ ය. ඒ කියන්නේ සංස්කාර නිසා සංස්කාරයන් ඇති වෙනවා. නොපවත්නා දෙයක් ම අපි සාදනවා කියලා තිබුණා. සඤ්ඤාව ගැන ජීගුච්ඡති, පිළිකුල් සහගත වීම කියන එක ගැනීම අනුව.

එතකොට මෙහි දී “විමුක්ති ඥාන දස්සනය” ඇති බව පැවසුවා රහතන් වහන්සේ. එය එසේ ය, දැනගෙන ම ඒ විමුක්තිය ඇති වූයේ ය. ඒ ඉහළ ඵල විත්තය, අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය, ඒ ඔක්කොම දැනගෙන සිදු වුණා.

එතකොට දැන් අර bell shaped curve එකේ B කියන point එක සෑදීම කළ නොහැකි බව සිහි වුණා. පහළින් එන ධර්මයන් නිසා තමයි අපි A කියන එක හදන්නේ. ඒ කියන්නේ භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රවය. B සෑදීම කියන එක කරන්නට බැරි නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට පහර වදිනවා, අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී අර ආලෝකය කියන එක ඇති වුණා.

දැන් අපිට තියෙනවා අර **CROSS** එක, සඤ්ඤා, පරාමාස, වේදනා, චේතනා. එහා පැත්තෙන් ආපහු තියෙනවා අර චේතනාවෙන්, ඉදංසච්චය, පරාමාසයෙන් විඤ්ඤාණය කියන එකට යන **CROSS** එක. එතකොට අපිට ජේනවා මේ පද්ධියමනසඛිකප්පය මගින් තමයි පරාමාස වීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. අර නාමරූප නිසා චේතනාවෙන් ඇවිල්ලා එන අගය එතනින් තල්ලු කරලා දානවා, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං කියන්නේ, ඒකෙන් පද්ධියමනසඛිකප්පය මේවා වෙනවා.

එතකොට මේක වෙන්නේ නැත්නම්, පරාමාස වෙන්නේ නැහැ. අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි මට තේරුණා මේ බෝක්කුව කියන එක කැඩිලා. අර මරණ මොහොතක් කියන එක. අර චේතනා, අර උඩ සංස්කාර **CROSS** එක, විඤ්ඤාණය කියන කැල්ල තියෙනවා, පරාමාසයට මොකුත් නැහැ.

දැන් එතකොට අනාශ්‍රව සඤ්ඤා කියන එක මට සිහි වුණා. අන්න එතෙන්නේදී අපිට ජේනවා, සුභයි, නිත්‍යයි ඊළඟට සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා ඇතුල් වෙන එක, අන්න එහෙම නම් අපිට ආපසු එනවා, අපිට අට්ඨයති කිව්වහම සංස්කාර කියන කැල්ල, හරායති කිව්වහම අර නිත්‍ය කියන කතාවට. මොකද මේ සංස්කාරයන් ගැන අපි පිඩාවට පත් වෙනවා, සංස්කාරය සෑදීම ගැනත් ඒ නිත්‍යභාවය නැති බව නිසා ලජ්ජා විය යුතුයි කියන එකයි එතන අපි හරායති කියලා කියන්නේ. ජිගුච්ඡති කියලා කියන්නේ අතන අර සුභයි කියලා ගන්න ඒ සඤ්ඤාව පිළිකුල් කරනවා කියන එක.

එතකොට මේ විදිහට අප්පඤ්චිත වෙනො විමුක්තියේ බොහෝ වෙලාවක් හිටියා. ඉන් අනතුරුව මේවාටවත් මාන නොවිය යුතු බවත් තේරුම් ගත්තා. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/03/2015 - නිරෝධ සමාපත්ති දොන

Nirodha Samāpatti Nāṇa

ඒ බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ වාසය කරනවා නම් සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා. මේ විදිහට හත් නමක් සිහි කරලා මම වැද නමස්කාර කරනකොට ම මට තේරුණා, මේ සම්මා දිට්ඨිය, අර මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාවත් එක්ක නිසා නේ මේක එන්නේ, පල්ලෙහායිත් අර භය අගතිය එක්ක. ඒ එක්ක ම මට ඔක්කොම පංචඉන්ද්‍රියයන් තියෙනවා කියන එක මට තේරුණා. ඒ විදිහට ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේලා දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට මට කිව්වේ ඊයේ භාවනාව ම කරගෙන යන්න කියලා. ඉතින් ඊයේ භාවනාවේ අපි දන්නවා අර ජාති ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, උපායාස, පියෙහි විජ්ජයොගය, අජ්ජියෙහි සම්පයොගය, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං, කියන එක පල්ලෙහායිත් බැලුවහම එකේ අර 5.3 ජරාව, සෝකය හරහායි මේ ජරාව සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක.

එතකොට සඤ්ඤාවත්, සියලුම සඤ්ඤාවත් ජරාවන් කියලා රෝගී කියන එක තේරුම් ගත්ත මනුස්සයට මෙතන මේ අවස්ථාවේ දී අර ඉහළ ම ඵල විත්තය එතන නැංවෙලා තියෙනවා.

එතකොට එතන උපායාසය, සංස්කාරයේ ජරාව, ඉතින් ඒ හරියේදී අජ්ජනික වෙතො විමුක්තිය ඒ විදිහට ඇති වෙනවා. 7.7 කියන එක බැලුවහම. ආපච්ඡා අර වගේ අට්ඨියකි, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා ඒ කොටස මම බැලුවා.

ඒක කළාට පස්සේ අර B කියන point එක හදන්න බැහැයි කියන එක ගත්තා. ඉතින් ඒක නිසා අර අපි දන්නවා අර A වල stability එක කියන එක නැති වෙනවා. ස්ථාවරය නැති වුණා ම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට පහර වැදුණා. ඒ පහර වැදුණට පස්සේ එතැන දී අපිට ජේනවා අර පරාමාස, අහිනිවේස, ඊළඟට අවිද්‍යා ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කෙළවරට දැන් පහර වැදිලා තියෙන්නේ.

ඉතින් මේකත් එක්ක ම අර ඊයේ වගේ ම ඒ පද්ධිමනසඛිකජ්ජය නිසා තමයි මේක පරාමාසයට ඇතුල් වෙන්නේ කියන එක අර මරණ මොහොතක බෝක්කුව කැඩිලා තියෙන අවස්ථාව, ඒක සිහි කළා, එහෙම නම් පරාමාසය එහෙම නම් අපිට ජේනවා මේ චේතනාවෙන් පරාමාස වෙන ඒවයි, සංස්කාර නිසා පරාමාස වෙන ඒවයි, ඒ පැත්ත

isolate වෙලා තියෙන්නේ, අනෙක් පැත්තෙන් ගත්තහම වේදනා, චේතනා, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් පරාමාසයට එන එකකුත් නැහැයි කියන එක.

ඉතින් ඔය තත්වයට පත් වෙලා අර **triangle** එකත් බැලුවා, අනාශ්‍රව සඤ්ඤාව. අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියන එක, සංස්කාරවලට අට්ටියති, සංස්කාරයන් ගැන පිඩාවට පත් වෙනවා. ඊළඟට අර නිත්‍යයි කියලා පල්ලෙහාට එන එක, සංස්කාර සෑදීම ගැන, ඒක ගැනත් ඒකේ නිත්‍යභාවයක් නැති බව නිසා ලජ්ජාවට පත් වෙනවා. සුභයි කියන එක තමයි ඇදෙන්නේ ඉදංසච්චයට, එතකොට එතැන දී ජිගුච්ඡති කියන එක. සඤ්ඤාවට.

ඉතින් මේ ටික මෙහෙම බැලුවට පස්සේ, දැන් මම ආපහු ආවා අනෙක් පැත්තට, අනෙක් පැත්තට කියලා කියන්නේ දැන් උඩ බෝක්කුව කැඩිලා ගිහිල්ලා නේ තියෙන්නේ, එතකොට එහෙම නම් දැන් ස්පර්ශය නිසා සඤ්ඤාව, එතැන ස්පර්ශය නිසා වේදනාව, මෙන්ම මේ තත්වයට ආවහම රහතන් වහන්සේ කීව්වා “මට මේ විවේකයෙන් ඉන්න” කියලා.

ඉතින් විවේකයෙන් ඉන්න කියලා රහතන් වහන්සේ කීව්වහම ඒ කියන්නේ විවේකදස්සි එස්සෙසු, මේක කරන්න බැහැයි කියන අර්ථය නේ තියෙන්නේ, එහෙම නම් එහා පැත්ත හදන්න බැහැ. ඒක හරියට, මේ දැන් චේතනා කරන්නේ නැහැ මේ මනුස්සයා, මොකක්වත් හදන්න බැරි නම්, චේතනාව කියන එකට ඒක පහර වදිනවා, **intention** එකක් නැහැ මොකක්වත් හදන්න. බඩු ටික ගෙනල්ලා තියෙනවා, බඩු ටික ගෙනල්ලා ඇති වැඩකුත් නැහැයි කියන අර්ථය එයාට තියෙනවා, ඇයි හදන්නේ නැත්නම් බඩු මොකට ද, නිකන් ලී කැලී, අරවයි මේවයි, යකඩ කැලී ගෙනත් තියාගන්න ඕනේ නැහැ නේ කියන අර්ථය එයාට තියෙනවා.

ඉතින් එහෙම නම් ස්පර්ශ වෙන්න දෙන්නේ නැත්නම් හදන්න බැරි නිසා, ඉතින් මෙතන අර මට ආපහු මතක් වුණා අර අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියන එක, අර පල්ලෙහා **triangle** එක, ඒ කියන්නේ අර අපි දන්නවා නේ සුභයි, නිත්‍යයි, සංස්කාර කියන එක, එතෙන්නට ආපහු **focus** වුණහම, ඉතින් මට ජේතවා මේ පරාමාසය කියන එක සම්පූර්ණයෙන් **isolate** වෙනවා මේ විදිහට ගත්තහම, පරාමාසයට සම්බන්ධතාවයක් මොකක්වත් නැහැ, උඩ පාත්තරේ කැරකිල්ලක් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ, මොකද යට පාත්තරේ යට ඒවායෙන් වතුරින් මුකුත් සම්බන්ධයක් නැති නිසා, කියන එක, අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී ඔහොම ඉන්නකොට මට තේරුණා මම නිරෝධයට යනවා කියලා, එතකොට ඒ විදිහට මේ දැනගෙන නිරෝධයට යන්න පුළුවන්. මේක තමයි මේ නිරෝධසමාපත්ති ඥානය කියන එක, මේ විදිහට ආවහම. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒ භාවනාවේ දී මම රහතන් වහන්සේ විවේකයෙන් ඉන්නවා කියන අවස්ථාව, කියන එක ගත්තහම එතැන දී මට ආවේ දැන් මෙතන අර ස්පර්ශය කියන එක වෙන්තේ නැහැයි කියන එක නේ, එතකොට ස්පර්ශය වෙන්න නැහැයි කිව්වහම මට කෙළින් ම මතක් වුණේ, මතක ද අර දෝෂාරෝපණ විත්තය, කියලා මෙපැත්තෙන් දුස්සීලභාවය, කෙළින් ම ඉද්ධි **diagram** එකට මගේ සම්බන්ධ වුණා, එතැන දී මේ පැත්ත කාමච්ඡන්දය, එතකොට එහෙම නම් පද්ධිමනසඛිකජපය කිව්වහම මේ කාමය මේ සංකල්පයන්ට තිබෙන කැමැත්ත, ඒක උඩ නේ අතන පල්ලෙහාට එන්නේ, එතකොට පරාමාසයට එන්නේ, එතකොට ඒක කරන්නේ නැහැයි කියන අර්ථය එතන තිබෙනවා, එතකොට ඒක ගත්තහම අර මම කිව්ව නේ අර අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියන එක, මම ඒක **apply** කළා අර උඩ **triangle** එකට ඒ මොහොතේ දී, ඒ කියන්නේ උඩ **triangle** එකේ තියෙනවා, රූපය, ස්පර්ශය, සඤ්ඤාව, අන්ත අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති අර වගේ ම **triangle** එකක් මේ තියෙන්නේ.

එතකොට අර අට්ටියති කියලා කිව්වහම රූපය නිසා අපිට මෙතැන ස්පර්ශයක් ඇති වෙනවා නේ, ආන්න එක අපි අට්ටියති, ඒකෙන් පීඩාවට පත් වෙනවා, හරායති කියලා කිව්වහම අර මේ ස්පර්ශයයි සඤ්ඤාවයි, ඒකෙදි අපිට ස්පර්ශයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට යන්නා වූ ඒ දේට, එතන දී අපිට අර නිත්‍යයි කියලා සංස්කාරයක් හැදීමක් නේ, සඤ්ඤාව හැදුවා කිව්වත් සංස්කාරයක් හැදීමක් එතන, එතකොට ඒක ගැන අපිට ලැජ්ජාව කියන එක. ඊළඟට ජිගුච්ඡති, අතන අපි දන්නවා ඕකෙන් අපි ලකුණු කරනවා සුභයි කියලා රූපයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට සුභයි කියලා, ඒක පිළිකුල් කරනවා. ඔන්න ඔය කැල්ල ඇවිල්ලා තමයි නිරෝධය කියන එකට මගේ ඔය විදිහට මම ආවේ.

05/03/2015 - ආසවක්ඛය ඤාණ

Āsavakkhaya Nāṇa

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරනවා, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ යම්කිසි තැනක වැඩ වාසය කරනවා ද ඒ බුදුපියා වාසය කරන තැන සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට හත් නම වැද නමස්කාර කළහම අර ඊයේ වගේ ම මගේ අර සම්මා දිට්ඨිය නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවා කියන එක ම එකත් එක්ක ම ඒ බොහොම හොඳට සමාධිය සහිතව සිටියා. දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවත කරන්නෙයි කියලා කිව්වා. ඒකෙ අපි දන්නවා කෙටියෙන් කියනවා නම්, ජරාව 5.3 කියන එක සෝකය හරහා සඤ්ඤාවේ ජරා වීම සිහි කළා, ඉතින් ඒ විදිහට ම ඒ එල විත්තයන් නැංවිලා තිබුණා.

ඊට පස්සේ අර අට්ඨියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා සිහි කළා. එතකොට එතෙත්දි අපි දන්නවා පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්ච නිත්‍ය, මෝහයේ ඉඳන් පරාමාසය, එකේ අපි බලනවා මෝහය ඉඳන් පරාමාසයට යන එක එතන සංස්කාර අට්ඨියති, නිත්‍ය කියලා ගන්න එක හරායති, අර ඊළඟට සුභයි කියලා පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට ඇතුල් වෙන එක, ඒක පිළිකුල් කරනවා ජිගුච්ඡති.

එතකොට ඊට පස්සේ අපි දන්නවා ඉතින් ඒකෙන් අපි අර බලනවා අර bell shaped curve එකේ A, B කියන points දෙක, එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා B කියන point එක අපි හදන්නේ නැත්නම්, අර A වල ස්ථාවරය කියන එක නැති වෙනවා. එතකොට ඒ ස්ථාවරය නැති වෙනවා නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට පහර වදිනවා. ඉතින් අන්තිමට ගත්තහම, පදුට්ඨමනසඛිකප්පයට තමයි පහර වැදිලා තියෙන්නේ කියන එක ඡේනවා.

එතකොට පරාමාසය මේ විදිහට අර isolate වෙනවා කියන එක දකිනවා, පාලම කැඩිවිච අවස්ථාව සිහි කළා, ඊට පස්සේ මම බැලුවා ඔය මේකේ මුල. අර රූපයයි, ස්පර්ශයයි, සඤ්ඤාවයි, එතෙත්දිත් අට්ඨියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියන එක බැලුවා. එතකොට අට්ඨියති කියන එක අපි ගත්තොතින් එහෙම රූපයේ ඉඳන් ස්පර්ශයට යන එක අට්ඨියති කියන එක a1 කිව්වොත්, ස්පර්ශයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට යන එක b1 කිව්වොත් එක හරායති, ඊළඟට අපිට ඡේනවා රූපයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට එන එක ජිගුච්ඡති කියලා තියෙනවා.

මේක ම අපිට ඡේනවා, අපි අර පරාමාසයේ ඉඳන් උඩ ධීනය තියෙන්නේ, සංස්කාර කොටුව හැටියට මේ ධීනය, ආන්න ඒක අපි කිව්වොතින් a2 කියලා, ඒ ධීනය ඉඳන්

ඉදංසච්චයට යනවා කියන එක b2, එතකොට මේක ම නේ ද මෙතැන තියෙන්නේ කියන එක ජේනවා. ඒ කියන්නේ රූප, ස්පර්ශ a1 නම්, පරාමාස, ටීන a2, a1 නිසා a2 කියන එක ඇති වෙනවා.

ඊළඟට අපිට ජේනවා ස්පර්ශය නිසා සඤ්ඤාව b1 නම්, ටීනය ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන එක b2, කියන එක ජේනවා.

එතකොට එහෙම නම් ඒ රූප සඤ්ඤා කියන එක සුභ, මෝහයට පත් වෙලා පරාමාස ඉදංසච්චය කියන එක ආපහු සුභ කියලා තියෙනවා. එහෙම වීම සිදු වී ඇත. මේක දැක්කත් එක්ක ම අනාශ්‍රව විත්තය ම පැවතුණා. එතකොට “මෙහෙම සිටීම මගින් ආශ්‍රව නැසිය හැකියි” කියන එක රහතන් වහන්සේ කීව්වා.

ඉතින් මට ඔළුවේ මුදුන බොහොම හොඳින් දැනුණා. ඒ අනතුරුව, එහෙනම් ඒ කියන්නේ ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය අධික වීමට අනතුරුව තමයි අනාශ්‍රව වුණ බව මට වැටහුණේ.

අන්න ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. එකේ නම ආසවක්ඛය ඥානය.

06/03/2015 - සත්ත විමුක්ති

Seven Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා, මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවා කියලා. ඉතින් මේ බුදුපියවරු මෙහෙම සිතනකොට ම මගේ දැන් අර සිත කෙළින් ම අර මිච්ඡා දිට්ඨියත් එක්ක ඒ වෙන්නා වූ දේ, සිද්ධ වෙන්නේ නැති ස්වභාවයට ඒක පත් වෙනවා. ඒ ඉහළ ම මේ ඵල විත්තයන් ඒ විදිහට නැංවෙන ස්වභාවය තියෙනවා. සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක හොඳට තව පවතිනවා කියලා. ඉතින් දාහතර නම ම මෙහෙම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඉතින් මට ඊයේ භාවනාව ම තමයි නැවතත් කරන්නයි කියලා කිව්වේ, ඉතින් එතැන දී අර 5.3 ජරා කියන එක, සෝකය අපි දන්නවා 4.4, සෝකය හරහා සඤ්ඤාවේ ජරා වීම කියන එක සිහි කළා. ඒ සිහි කරලා ඊට පස්සේ අර අට්ඨියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියන එක සිහි කළා, ඊට පස්සේ ඒ කියන්නේ, පරාමාස, ඉදංසච්ච, මෝභ, පරාමාස කියන එක. එතකොට සංස්කාර පැත්ත අට්ඨියති.

ඊළඟට සංස්කාර නිසා ආපනු සංස්කාරයක් හැදෙනවා ද ඒක අපි මේ ලැජ්ජාවට පත් වෙනවා හරායති කියන එක ඒ නිත්‍යභාවයක් කියන එක ගන්නා කියලා. ඉතින් මෙහෙම අරගෙන ඉතින් තවත් පැහැදිලි වෙනවා මේ අපි යන්නේ කොහොට ද කියන එක, මෙතැන දී සුභයි කියන එකට නේ යන්න හදන්නේ. ඉතින් පිළිකුල් කරනවා ඒක. එතකොට මෙතනින් අපි දන්නවා මේ පහළින් මේ විදිහට සෝකයේ ඉදන් ඔය ජරාව දක්වා ඇවිල්ලා අපි එන්නේ මොකක් ද අන්තිමට භය අගතියේ ඉදන්, සෝකය, කාම ආශ්‍රව කියන පැත්තට නේ එන්නේ. ඉතින් එකෙන් අපි දන්නවා අපි හදනවා කියලා අර A කියන point එක සදහා තමයි මේ තුඩු දෙන්නේ.

ඊට පස්සේ අපි B කියන එකට එනවා. මෙතැන දී අපි ගත්තහම, වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන එක. ඉතින් එතෙන්නේදී අපි තේරුම් ගන්නා මේ B කියන point එක හදන්න බැ, මේ මැරිව්ව සංස්කාර ආපනු හදනවා කියන එකවත්, මේ ජරා වන රූපය නිසා මේක කරනවා කියන එකවත් කරන්න බැ.

ඉතින් මේක තේරුම් ගත්තහම අර B කියන එක හදන්න බැරි නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට පහර වදිනවා පදුට්ඨමනසච්ඡිකප්පයට කියන එකට පහර වදිනවා. ඉතින් පරාමාසය isolate වෙනවා කියන එක අපි තේරුවා අර බෝක්කුව කැඩිලා වගේ තියෙන අවස්ථාව.

ඉතින් ඒකෙන් ආපහු කල්පනා කළා, අර දැන් අපි ඊයේ පෙන්නුවා නේ රූපයේ ඉඳන් ස්පර්ශයට එනවා, ඒක අට්ටියනි, ඊළඟට අපි ඔකේ ආපහු ඔය විදිහට ම අපි බැලුවා ඒ පරාමාස, මෝහය අතර තියෙන ඒ සංස්කාරය කියන එක, අට්ටියනි කියලා, එතකොට ඊළඟට අපි දන්නවා ස්පර්ශය නිසා සඤ්ඤාව ඇති වෙනවා කියන එක, ඒක හරායනි, අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් මෝහය දක්කවා තියෙන නිත්‍ය කියන කතාවත් එක්ක එන එක, ඒකටත් හරායනි.

එතකොට ඊළඟට ඒ රූපයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට එනවා ඒක ජිගුච්ඡනි, පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට එන එකත් ජිගුච්ඡනි කියන එක තියෙනවා. දැන් ඊට පස්සේ අපි බැලුවා රූපයේ ඉඳන් ස්පර්ශයට එන එක a1 වෙනවා නම් පරාමාසයේ ඉඳන් ටීනමිද්ධයට යන්නා වූ කියන එක a2 වෙනවා කියලා, ඉතින් ඔය රේඛා දෙක දික් කළොතින් ඕක අර කොසජ්ජය කියන තැනට තමයි සම්බන්ධතාවයක් තියෙන්නේ. ඉතින් ඊළඟට ඒ කියන්නේ ඒ දෙක සම්බන්ධ වෙනවා නේ පල්ලෙහායින්, ඒ කියන්නේ රූපයයි, ස්පර්ශයයි මේක යම් ආකාරයකට ඒ කොසජ්ජයත් එක්ක සම්බන්ධතාවයකුත් තියෙනවා.

ඊළඟට ස්පර්ශයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට යනවා කිව්වහම, b1 කිව්වොතින්, ඒක අපි කිව්වා ටීනයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යනවා b2 කියලා.

ඊළඟට රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා, රූපයේ ඉඳන් සඤ්ඤාව අපි සුභ වෙනවා නම්, මෝහයට පත් වී පරාමාස ඉදංසච්ච වීම, සුභ වීම කියන එක. ඔන්න ඔය කැල්ල තමයි මම අල්ල ගත්තේ භාවනාවේ දී. මෝහයට පත් වීම, ඒ කියන්නේ රූපයක් ස්පර්ශ වෙච්ච පලියට ම, අපි පෙර මෝහ වුණා කියලා අපි පෙර මේවා ගත්තා කියලා, දැන් මෝහ වෙන්නේ නැත්නම්, මේ ධර්මය තේරුම් ගත්ත මනුස්සයා ඉස්සර කළා තමයි. රූපයක් ගත්ත ගමන් අපි මෝහයට යන්න අවශ්‍ය නෑ, මෝහයට පත් වීම ඒක වෙනවා. මෙන්න මේ කැල්ලයි මම අල්ල ගත්තේ, එතකොට මෙහෙම වෙන්න ඕනේ නැහැයි කියන එක.

ඉතින් ඒක වුණායින් පස්සේ මනසේ පුළුවන්කම තියෙනවා, ඉතින් මට තේරුණා, මම දන්නේ නැහැ මට නිකන් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගිහිල්ලා, රූප ජේනවා වගේ මේක තිබුණා.

ඒ රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ, මේකෙ ඒ භාවනාවේ මම ඉතින් දීර්ඝ කාලයක් ඔය විදිහට හිටියා. ඒ නොගියා වූ ඒ ධ්‍යානයක්, නොගියා වූ දෙයක් නැහැයි කියන එකයි. ඒ ඕනෑ ම එකක් තමන් හිතුවා ද කරන්න පුළුවන්. දැන් නිරෝධය කියන එකට මම ගියා ද කියන එක නිරෝධය කියන එක සිහි කළහම අනාශ්‍රව වෙලා නිරෝධ වෙනවා.

ඒ තත්වයට ගියාට පස්සේ, ඒ කියන්නේ තමන්ට කැමති එකක් කරන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

07/03/2015 - සත්ත විමුක්ති

Seven Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල ඒ සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා. ඒ විදිහට ඒ බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව මට නැවතත් කරන්නයි කියලා කිව්වා. එතකොට ඊයේ භාවනාවේ අපි දන්නවා අර 5.3 කියන්නේ, ජරාව, සෝකය හරහා තමයි ඒක ජරා වෙලා තියෙන්නේ, ඉතින් ඒකෙන් අපි බැලුව නේ අර පරාමාස, ඉදංසච්ච, නිත්‍ය, මෝහ එක අට්ඨියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡනි කියලා ගන්න එක. ඊට පස්සේ අර bell shaped curve එකක, අර B කියන point එක, ඒක හදන්නේ නැත්නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට පහර වදිනවා, පද්ධිමනසඛිකප්පයට පහර වැදිලා අර isolate වෙනවා, පරාමාසය isolate වෙනවා කියන එක.

ඉතින් ඒකත් එක්ක අර සම්බන්ධතාවයක් බැලුවා නේ, අපි අර රූපය කියන එක ඉඳන් ස්පර්ශයට එනවා කියන එක අට්ඨියනි කියලා ගත්ත එක a1 කිව්වා, ඒ එක්ක ම පෙන්නුවා මේ පරාමාසයේ ඉඳන් ඊනයට යනවා කියන එක a2 කියලා, ඊළඟට ආපහු ස්පර්ශයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට යන එක b1 කිව්වා ඒක හරායනි, එහෙම නම් ඊනය ඉඳන් ඉදංසච්චයට යනවා කියන එක b2 කියන ඒක එතැන දී අපිට ආපහු හරායනි කියන එක එනවා, එහෙම නම් ඒ රූපයේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට යන එක ජිගුච්ඡනි, පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යනවා කියන එකත් ජිගුච්ඡනි වෙනවා, එතකොට අර පල්ලෙහා triangle එකෙන් අපි අට්ඨියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡනි කියලා ආපු එක දෙක ම එකට එනවා.

එතකොට මෙතැන භාවනාවේ දී, මේ භාවනාවේ දී ගත්තේ, ඊනමිද්ධය තියෙනවා නම් උද්ධච්චය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ උද්ධච්චය ඇති වෙනවා කිව්වහම අපි දන්නවා අර අවුපසන්තච්ඡත්තය ඇති වෙනවා. එතකොට මේක maintain කරනවා කියන එක අපි උද්ධච්චයට ගිහිල්ලා පල්ලෙහා අර 6 line එක හරහා එනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා සම්බන්ධතාවය, අපි අර a1 කිව්වා නේ අට්ඨියනි කියලා, ඒ කියන්නේ රූපය ස්පර්ශ වෙනවා කියන එක. ඊළඟට b2 කියලා ගන්නවා හරායනි කියන එක, අර ඊනය ඉඳන් ඉදංසච්චයට එන එක හරායනි, දැන් ඊට පස්සේ 6 වෙනි line එක කියන එක ජිගුච්ඡනි.

එතකොට අට්ඨියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡනි කියන එක මේ පල්ලෙහා සංස්කාරයට එනකන් ම ඒක ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට මේ විදිහට අර ඊයේ භාවනාව කරලා

මේක කරනවා නම් ආපහු අර ඊයේ වගේ ම විමුක්ති හත ම ඇති වෙනවා කියන එක තමයි රහතන් වහන්සේ ඒකේ පෙන්නුවේ, විමුක්ති හතයි කියලා කිව්වහම ඔතන අපි ගන්නේ විරිය, ඒ වගේ ම ශ්‍රද්ධා, සති, සමාධි, ප්‍රඥා එතන ඒ පහ තියෙනවා නේ, ඒ පහයි ඊට පස්සේ අර විමුක්තීන්, වෙනො විමුක්ති, මේ ප්‍රඥා විමුක්තීන් කියන ඒ අනුව තමයි ඔන්න ඔය හතයි කියන එක පෙන්න්නේ.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

08/03/2015 - පරිදේව සෝක

Parideva Soka

ඒ උතුම් බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරමි, නමස්කාර වේවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවා කියලා, මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කලා.

එතකොට මගේ භාවනාව, මට කිව්වේ මේ ඔය අපි හදලා තියෙනවා හයහෙරව සූත්‍රය සාකච්ඡා කරන්න ඔය කඩිඛි, විවිකිච්ඡති කියන එක, ඒ හයහෙරව සූත්‍රයේ පෙන්නන්නේ කාට හරි හය ඇති වෙනවා නම් ඒ හය ඇති වෙන්නේ ඔන්න ඔය කාරණා ගණනාවක් පෙන්නුවා ඒකේ ඒ කාරණා දෙකක් තමයි ඔය කඩිඛි, විවිකිච්ඡති කියන එක.

එතකොට විවිකිච්ඡාව කියන එක ලකුණු වෙන්නේ මෙතන මේ සංස්කාරය ඉඳන් හයේ අගතියට යන එක, ඒ කඩිඛි කියන එක අවිනිශ්චිතභාවය කියන එක ලකුණු වෙන්නේ, හය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා යන්නා වූ කියන එක. ඉතින් මොකට ද අපි කඩිඛි වෙලා තියෙන්නේ, ඒක වෙලා තියෙන්නේ මේ බලන්න මේ සංස්කාරයන් කියන ඒවා මැරිලා, ඒ පරිදේව වෙච්ච සංස්කාරයන් නැවත සෑදිය හැකි ද, මොකක් හරි එකක් කැඩුණහම ආපහු හදන්න පුළුවන් ද කියන්නේ, සංස්කාර නැවත සෑදිය හැකි ද, සෝක නොවන්නේ ද කියන එක.

ඊළඟට විවිකිච්ඡාව කියන එක ගත්තහම එතැන පෙන්නනවා, මේ සාදන ලද විඤ්ඤාණය ඒ නැවත මිය නොයන්නේ ද? පරිදේව නොවන්නේ ද? පරිදේවය එන්නේ මෙතනට කියන එක එනවා.

එතකොට ඔන්න ඔය මෙතන දැන් මතක තියාගන්න, මෙතන මේ සෝකය කියන එකයි තියෙන්නේ කියලා. දැන් මේකත් එක්ක අපි බැලුවොත්, මේකේ තව තියෙනවා කැලි, ඊළඟට තියෙන්නේ ඔය අත්තුක්කංසකො, පරවම්භී කියන එක, ඉතින් මෙතැන මේ කැල්ලට එන්නේ අත්තුක්කංසකො කියලා, තමන්ව උසස් කරනවා, ඒ කියන්නේ මම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හදනවා, කියලා ඒවා කැඩෙන්නේ නැහැ, මගේ හදන සංස්කාරයන් කැඩෙන්නේ නැහැ කියලා එයා උස්සනවා. ඊළඟට පරවම්භී කියලා කියන්නේ මේ අනික් අයව පහත් කරනවා ඕගොල්ලෝ හදන විඤ්ඤාණය මේ සඤ්ඤාව භාවිතා කරලා නැවත නැවතත් හදන්න ඕනේ කියලා එහෙම කිරීම කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේ ධර්මය මේ විදිහට බැලුවහම, දැන් අපි ඕකේ තවත් ගැඹුරට ගිහිල්ලා තියෙනවා, අපි දන්නවා ඕක නිකම් මේ අපි හිතමු වතුර තටාකයක වතුර තියෙනවා නම් කෝට්ටකින් අපි කරකවනවා නම්, එකේ මැද්දේ පාත්තරයක් තියෙනවා නම් අර වතුර කරකැවීම නිසා පාත්තරය කරකැවෙනවා, කෝට්ටෙන් කරකවන එක නැවැත්තුවා උණක්, පාත්තරය දැන් කරකැවෙන නිසා පල්ලෙහා වතුර ආපහු කරකැවෙනවා. ඉතින් ඕක ඔය වතුර තටාකය කියන කතාව ගන්න, ඒ කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, මේක 3D හැටියට එන්නේ, ඊට පස්සේ මේකේ පාත්තරය ඇතුළේ තියෙන එක තියෙන්නේ මේ වේදනාවයි, පරාමාසයයි, ඊළඟට භය අගතියයි කියන එක. ඔය තුන තමයි මේකේ ඇතුළේ තියෙන එක කැරකැවීම කියන එක තියෙන්නේ.

දැන් ඔතන වෙන්නේ මොකද්ද, සංස්කාරයන් බිඳුණට පස්සේ දැන් අපිට එනවා ඔය භය අගතියට ගිහිල්ලා, දැන් අපි හදන ඒවා කැබෙනවා කියලා නේ භය වෙලා තියෙන්නේ. අපි භය අගතියට ගිහිල්ලා භය අගතියෙන් අපි එනවා සෝකයට. භය අගතියෙන් සෝකයට ඇවිල්ලා ඒ සෝකයෙන් අපි යනවා කාම ආශ්‍රවයට. ඒ කියන්නේ නැවතත් රූපය ස්පර්ශ කරලා අරක හදා ගන්නයි අපි යන්නේ.

එතකොට මෙන්න මේ දේ බැලුවහම, ඔය අපි මුලින් ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ, ඊට පස්සේ ඊළඟ line එකේ එන්නේ දුක්ඛ දෝමනස්ස, සෝක, පරිදේව නේ ද. එතකොට ඊට පස්සේ යටට එනවා අපේ උපායාසය, පියෙහි විප්පයොගය, අප්පියෙහි සම්පයොගය කියලා, ඉතින් ඔය විදිහට ඕක ගත්තොතින් එහෙම දැන් ඔය සෝකය කියන එක මැද්දට ආවා කියලා කියන්නේ, මැද line එකේ ආවහම, අපි සෝකයේ ඉඳන් යන්නේ සඤ්ඤාව ජරාව කියන තැනට. ඔතන රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා සබ්බාසව සුත්‍රයේ ඔය ජරාව කියන එක ගත්තහම සඤ්ඤාවේ ජරාව. අර රවුම් පහක් ගිහිල්ලා තුන, සඤ්ඤාවේ ජරාව කියන එක, සෝකයෙන් සඤ්ඤාවේ ජරාවට ආවා, එතකොට සෝකයෙන් සඤ්ඤාවේ ජරාවට අපි ආවා නම් අර උඩ බලන්න, අපි දැන් මෙතැන සෝකයෙන් ගියා කාම ආශ්‍රවයට, සෝකයෙන් ගියා සඤ්ඤාවට ජරාව කියන එකට. එතකොට කාම ආශ්‍රවය කියලා කියන්නේ මොකක් ද? අර උඩ තියෙන සුඛය යයි කියලා ගත්ත එක, එකේ පසු සඤ්ඤාව තමයි කාම ආශ්‍රවය කියන්නේ. මොකක් හරි දුක් වෙච්ච දෙයක් සුඛයි කියලා අරගෙන තියෙනවා, සුඛයි කියලා ගත්තහම පසු සඤ්ඤාව, දැන් සෝකයෙන් ගියේ ජරාවට, ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවේ ජරාවට, එහෙම නම් අර උඩ තියෙන එක මොකක් ද අපි කතා කරන්නේ? ජරාව නේ ද? සඤ්ඤාවේ ජරාව. එතකොට ඒ සඤ්ඤාවේ ජරාවක් තමයි අපි මේ සුඛයි කියලා අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

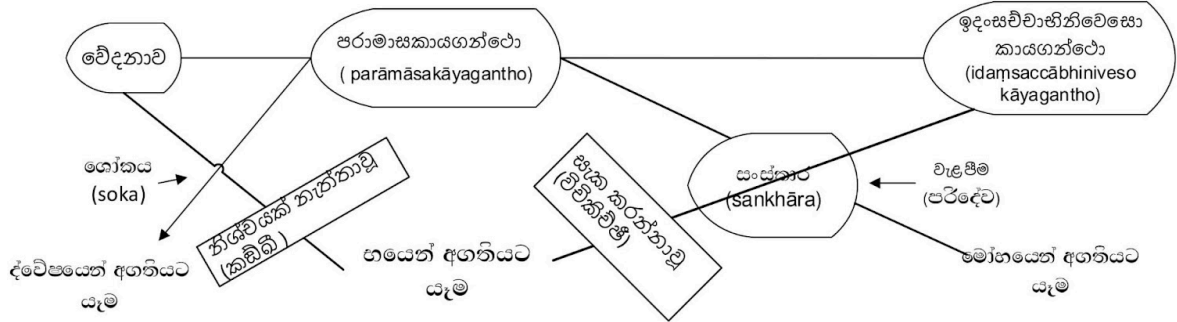
එතකොට දැන් ඕක ඊළඟට ආපහු සම්බන්ධ වෙනවා, ඒ අවස්ථාවේ බොහොම හොඳයි, තමන් ඒක තේරුම් ගත්තහම, මොකද ඒක නිසා ඕගොල්ලෝ ඒ පාර දිගේ පල්ලෙහාට ඇවිල්ලා හව ආශ්‍රවය කියන තැනට, හව ආශ්‍රව, හව ඕස, ඒකට නේ එන්නේ නේ ද? එතකොට එහෙම නම් මෙතැන දී අර ඒ හවයේ කතාවට පහර වදිනවා තමන්ගේ සිත ඒ නතර වෙන ස්වභාවයට පත් වෙනවා. අනෙක් අතට දැන් ගත්තහම, ඔය අපි කියනවා නේ සිලබ්බත උපාදානය නේ ඇති වෙන්නේ අපි සුබයි කියලා ගත්තහම, සිලබ්බත උපාදානය ලකුණු කරන්නේ කොහොම ද? ඕක පෙන්නලා දෙන්න පුළුවන් එතැනින් අපේ තියෙනවා වේදනා, චේතනා, පරාමාස, ඔය lines දෙකෙන් තමයි සිලබ්බත උපාදානය.

දැන් බලන්න දැන් මොකක් ද මේකෙන් වෙන්නේ කියලා, මේක ජරා වෙච්ච සඤ්ඤාවක් එක්ක තමයි මම මේ සුබයි කියන කතාවක් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, දැන් ඕක propagate වෙනවා නේ ඊළඟට දැන්, මෙහෙම උඩට වේතනාවෙන් පල්ලෙහාට එනකොට මෙතන තියෙන්නේ අත්තා කියන කතාව. එකේ පසු සඤ්ඤාව තමයි හව ආශ්‍රවය කියලා තියෙන්නේ. එතකොට මේ විදිහට ඒක ටිකක් ඔතනින් තව ගැඹුරුයි ඒ ධර්මය, මොකද ඒකට ඉස්සෙල්ලා එක බලන්න ඕනෑ. මොකද දැන් අපි දැන් බලන්න ඕනේ මෙතැන දී අපි කල්පනා කළේ හය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව. ඒකට ඉස්සෙල්ලා එන්නේ පරාමාස, අභිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කියලා අන්න ඒකත් එක්ක බලන්න ඕනේ. එක බැලුවහම සම්පූර්ණයෙන් ම සිත නතර වෙලා තියෙන ස්වභාවයට තමන්ගේ පත් වෙලා තියෙනවා. මොකද, මේක නේ අපිට වෙලා තියෙන්නේ.

මේ අත්තා කියලා අපි එහෙම අරගෙන බොරුවක් අපේ වෙන්නේ, අර සිලබ්බත උපාදානය ඔහොම නොවුණහම අර විත්ත සමාධිය බොහොම හොඳින් පවතිනවා. සමාධි සතර ම සහිතව, ඒ ඉද්ධිපාදයන් සතර ම සහිතව සමාධිය අර මම පළවෙනිවම කියපු එකේදීම ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර අපි ගත්තහම හය අගති ඉඳන් සෝකය, සෝකයෙන් මම ජරාවට යනවායි, සෝකයෙන් කාම ආශ්‍රවයට යනවායි. ඔන්න ඕක අර උඩ line එක තේරුම් ගත්ත ගමන්, එකේ පසු සඤ්ඤාවයි මේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ කියන එක, තේරුම් ගත්තයින් පස්සේ එහෙම ම නතර වෙනවා, මේ විදිහටයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

නිශ්චයක් නැත්නාවූ (කඩබි), සැක කරන්නාවූ (විවිකිවෘතී)



- නිශ්චයක් නැති වූයේ (කඩබි) කුමක් නිසාද? පරිදේව වූ සංස්කාරයේ නැවත සැදිය හැකිද? නැවතත් ගෝක නොවන්නේද?
- විවිකිවෘතී වූයේ කුමක් නිසාද? සාදන දේ විඤ්ඤාණය නැවත මිස නොයන්නේද? පරිදේව නොවන්නේද?

09/03/2015 - මමිංකාර අහිංකාර භාවනා

Mamimkāra Ahimkāra Bhāvanā

මම භාවනාවට කළේ, ඊයේ කරපු භාවනාව තමයි මම ඉස්සරහට ගෙනිව්වේ. එතකොට ඊයේ භාවනාවේ දී අපි පෙන්නුවා, අර ඉස්සෙල්ලා ම කියනවා නම් ඔය අපේ තියෙනවා, අපිට ඇති වෙනවා මෙන්න මෙහෙම දෙයක්, කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. මේක කරකැවෙනවා. මේක ඇතුළේ තියෙනවා වේදනා, පරාමාස, භය අගතිය කියන triangle එක. මේ වටේ තියෙන එක හිතන්න හරියට තටාකයක් තියෙනවා. ඒ තටාකයේ කෝට්ටක් දාලා වටේට ඕගොල්ලෝ කරකවනවා, මැද්දේ තියෙනවා පාත්තරයක්. ඒ පාත්තරය අර තටාකයේ වතුර කරකැවෙන නිසා පාත්තරය කරකැවෙනවා. හැබැයි ඕගොල්ලෝ කෝට්ට ඇත හැරියත්, කරකවන්නේ නැති උණත්, අර පාත්තරය කරකෙන නිසා වතුර කරකැවෙනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඔය මැද්දෙන් කරකැවෙනවා කියන එක වේදනා පරාමාස භය අගති, මේක තමයි මේ තණ්හාවෙන් කෙරෙන්නා වූ සිද්ධිය, එහෙම නැත්නම් bicycle රෝදයක් හැටියට හිතුවොත් එහෙම, bicycle රෝදය කරකැවෙනවා, ඒ මැද්දේ තියෙන hub එක කරකැවෙනවා. අන්න ඒ විදිහට දෙයක් තියෙනවා.

එතකොට මෙනැත අපේ මේ භය අගතිය ඇති වුණහම ඒ භය අගතියෙන් අපි යනවා සෝකයට. සෝකයෙන් අපි යනවා කාම ආශ්‍රව කියන එකට. එතකොට ඊයේ භාවනාවේ දී අපි දැක්කා ඔය සෝකය හරහා තමයි අපි එන්නේ මේ සඤ්ඤාවේ ජරාවට කියන එකට, 5.3 කියලා ඒ සබ්බසව සුත්‍රයත් එක්ක බලන්න ඕනේ ඔයගොල්ලෝ. ඔය සඤ්ඤාවේ ජරාව ඇති වීම. එතකොට අපි එතැන දී ඉගෙන ගන්නා ඊයේ, අපි කාම ආශ්‍රව කියලා කියන්නේ සුබ්බ කියලා ගත්තට පස්සේ ඇති වෙන පසු සඤ්ඤාව. එතකොට එහෙම නම් මම සුබ්බ කියලා කියන්නේ මොකක් ද?

මට සඤ්ඤාවේ ජරාව වෙලා. එතකොට මම මේ සුබ්බ කියන කතාව මේ සඤ්ඤාවේ ජරාව තමයි මම මේ සුබ්බ, කියලා තියෙන්නේ. දැන් ඊළඟට ආපහු අද මම බැලුවේ, මේකේ ඉතුරු කොටස. දැන් ඔතන වේදනාව සුබ්බ කියලා ගත්තයින් පස්සේ අපිට ආපහු එනවා වේදනාවෙන් අපි යනවා චේතනාවට. චේතනාවෙන් එනවා අපි පරාමාසයට. ඕක තමයි ඔය සීලබ්බත උපාදානය කියන්නේ. සීලබ්බත උපාදානය කියන එක හඳුන්වන්න පුළුවන් වේදනා, චේතනා, පරාමාස කියන කොටස.

එතකොට දැන් මෙහෙම වුණහම, පරාමාසයට ආවයින් පස්සේ, ඔය 5.3 කියලා කියන්නේ මොකක් ද, රවුම් පහයි, තුන් වෙනි step එක. ඒක තමයි සඤ්ඤාවේ ජරාව

කියන්නේ. එතකොට රවුම් පහක් ගිහිල්ලා **step** එකට ආවහම, **5.3** කියන්නේ සංස්කාරයන් නිත්‍යයි කියලා පරාමාසයට ඇතුල් වීමක් තමයි අපි ඔතනදී කතා කරන්නේ. එතකොට එහෙම නම් ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා දැන් අපි මේ විදිහට කැරකිලා ඇවිල්ලා, අර උඩ රේඛාවේ වේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට ආවා, **5.3** ඊට පස්සේ මෙතැන **5.4** තමයි පරාමාසයට ඇතුල් වුණා කියන්නේ. ඔන්න ඕක රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා ඔය මමංකාරය කියන එක සම්පූර්ණ වීම ඕකෙන් තමයි සිද්ධ උණේ කියලා.

ජේනවා ද අපි මමංකාරය උඩ නේ ලකුණු කරන්නේ. වේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට. ඔන්න මමංකාරය දැන් එහෙම නම් මේ වටේට ගිහිල්ලා ඔන්න හදාගත්තා එතනින්. ඊට පස්සේ වෙන්නේ මොකක් ද? ඕක ටිකක් ඔය විදිහට දුවන්න පටන් ගත්තට පස්සේ, අපි එනවා. ඒක ඒ සබ්බාසව සුත්‍රයට හදලා තියෙන්නේ, ඔය පල්ලෙහා තියෙන කොටුව තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ දැන් අපි කිව්වා සංස්කාරයන් **5.3** ඒ අවස්ථාවේ දී නිත්‍යයි කියලා ඇතුල් වෙනවා කියලා, දැන් ඔය වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියලා ඊළඟට හැදෙනවා, මේක කැරකුණාම ඊළඟට වෙන්නේ මොකද්ද වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව කියලා. දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන්නේ මොකක් ද? අර නිත්‍ය යයි කියලා ගත්තට පස්සේ පසු සඤ්ඤාව කියන එක.

එතකොට ඕක නිකන් ම නෙවෙයි, ඔතන අපිට ජේනවා ඔය දිට්ඨි ආශ්‍රවය අට වෙනි රවුම එහෙම වෙලා නේ සිද්ධ වෙන්නේ. දැන් එහෙම නම් අපි මේ රවුම් තව ටිකක් කරකවගෙන කරකවගෙන යනවා. යනකොට අර පල්ලෙහා සංස්කාර කොටුව තියෙනවා නේ ඒ සංස්කාර කොටුවේ දැන් අර උඩින් ආපු අගයන් කියන ඒවා, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයට ඇතුල් වෙච්ච ඒවා ගමන් කරනවා සංස්කාරයට, පරිදේවය කියන තැනට. මෙන්න මේක අපි **5** කිව්වොතින් ඊට පස්සේ අපි පහළට ආවා, මෝහ අගතිය, මෝහ අගතියෙන් එනවා අපි මේ පරිදේව තියෙන සංස්කාර කොටුවට, එකට අපි කියනවා **6** කියලා. මේක උද්ධච්චය මගින් තමයි අපි **maintain** කරන්නේ. දැන් මෙතැන ආපු අගය පල්ලෙහාට **push** කරන්න ඕනේ, හය අගතිය දක්වා. මේ පැත්ත හය අගතිය. මේක **push** කරන්නේ අපි අර මැද්දේ පාත්තරයක් කිව්වේ, ඔන්න ඕක කැරකීමෙන්, ඒකෙන් තමයි දෙන්නේ, ඒ කියන්නේ පරාමාසය ඇතුළේ ඉඳන් දෙන්නා වූ අගය. එතකොට ඒක ඇවිල්ලා අපි කිව්වොත් ඒක **7** කියලා, මෙතනින් **8** කියලා කියනවා හය අගතියට යන්නා වූ එක.

දැන් මෙතැනට ආවොත් මොකද වෙන්නේ? දැන් අපි කතා කරන්නේ, මෙතන පරාමාසය, පල්ලෙහා තියෙන්නේ හය අගතිය, මෙතැන අර පරිදේව කියන ඒ සංස්කාර කියන **cross** එක. මෙන්න මෙතැන තමයි අහංකාරය කියන එක තියෙන්නේ. හැංගිලා ඉන්නේ එතැන. අර **blotting paper** එකේ වගේ හැංගිලා ඉන්නවා කිව්වේ, අන්න එතැන එයා හැංගිලා ඉන්නවා ගිහිල්ලා. දැන් එතකොට

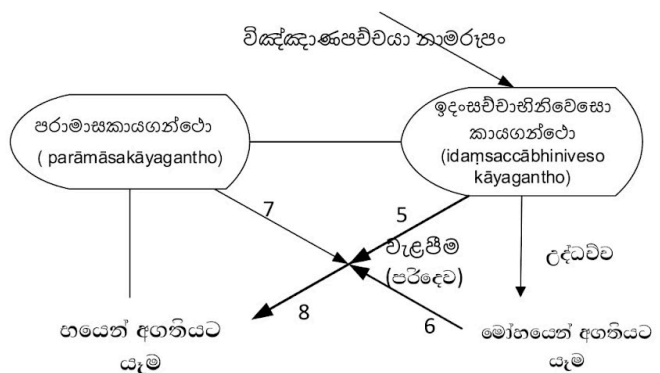
මෙතැන දැන් රවුම් දහයක් වෙනකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය අපිට ඇවිල්ලා තියෙනවා, මේ වෙනකොට මොකද වෙන්නේ, රවුම් එකොළහ එහෙම වෙනකොට අර අපේ ගත්ත මමංකාර කතාවට මිච්ඡා දිටියි එකතු වෙලා. ආත්ත එහෙම තමයි අපිට අහංකාරය කියන එක ඇති වෙන්නේ. අත්ත එකකොට අර අත්තා කියන කතාව සම්පූර්ණ වෙනවා. ඒක හරි ගැඹුරුයි ඔය විදිහට බැලුවහම. ඒ විදිහට අපිට මේ මමංකාරය ඇති වෙලා ඊට පස්සේ අපි අහංකාරය කියන එක සම්පූර්ණ වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ක්ෂේත්‍ර 1 මගින් ක්ෂේත්‍ර 6 සෑදේ.

- ක්ෂේත්‍ර 6 හි ධර්මය කෙසේ ගලා යන්නේද?

විඤානය ප්‍රත්‍යය කොටගෙන නාම රූප (විඤ්ඤාණපච්චයා නාමරූපං) වීම මගින් ඉදංසච්චාභිනිවෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ධර්මය ගැලීම සිදුවේ.



- එම අගය චෑළඡීම (පරිදෙව) දක්වා යෑම 5 රේඛාව මගින් නිරූපණය කරනු ලබයි.
- දැන් මෝහය නිසා උද්ධච්ච මගින් එම අගය පවත්වයි. එය 6 රේඛාව මගින් නිරූපණය කරනු ලබයි.
- මෙම අගයන් භය අගතිය දක්වා ගමන් කිරීමට උදව් උපකාර වන්නේ පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝය. එනම් සුඛ යැයි වරදවා වටහාගත් ධර්මයයි. එය 7 රේඛාව මගින් නිරූපණය කරනු ලබයි. දැන් 7 රේඛාවේ උදව් උපකාරයෙන් 8 රේඛාව හරහා භය අගතිය දක්වා ගමන් කරයි. මෙය 11 වන රවුමට පසුව සිදුවේ. මෙසේ සංස්කාර නිසා අත්තා විය.

ක්ෂේත්‍ර 4 දී හඳුන්වා දුන් අත්ත සංඥාව විමට කුමක් උදව් උපකාර කරයිද?

- ක්ෂේත්‍ර 4 දී හඳුන්වා දුන් අත්ත සංඥාව මගේ යැයි ගැනීමට උදව් උපකාර කරන්නේ ක්ෂේත්‍ර 6 දී සංස්කාර නිසා අත්තා විමයි.
- 3 වන විට සංස්කාර මගේ නොවීමට, සංස්කාර නිසා අත්තා නොවීමට.

10/03/2015 - අනන්ත භාවනා

Anatta Bhāvanā

මම කළේ භාවනාව, ඊයේ කරපු භාවනාව ම මම කරගෙන ගියා. එතකොට ඊයේ භාවනාවේ දී මතක නේ අපි ගත්තා, හයේ අගතියට යනවා, එතනින් හයේ අගතියෙන් සෝකය, සෝකයෙන් කාම ආශ්‍රවය, කාම ආශ්‍රවය කියලා කියන්නේ අර සුඛයි කියලා ගත්ත එකේ පසු සඤ්ඤාව, එතකොට සෝකය හරහා තමයි අපි සඤ්ඤාව ජරාවට ගියේ, එහෙම නම් අපි සුඛයි කියලා කියන්නේ මේ සඤ්ඤාවේ ජරාව කියන එක, එහෙම ගිහිල්ලා තේරුම් ගත්තා, අර මමංකාරය කියන එක හැදෙනවා කියලා. 5.3 කියනකොට සංස්කාරය නිත්‍යයි කියලා පරාමාසයට ඇතුල් වුණා, ඊට පස්සේ 5.4 පරාමාසය, එතනින් පල්ලෙහාට ආවා අත්තා කියලා 5.5 ගන්නවා. මේක වටවලින් යන්න යන්න, මොකද වෙන්නේ අපිට අන්තිමට සංස්කාරත් අත්තා කියලා අරගෙන එකොළොස් වෙනි රවුමෙන් පස්සේ අපිට ඇවිල්ලා තියෙනවා, අර මමංකාරයට මිච්ඡා දිට්ඨිය එකතු වුණා උද්ධව්වය හරහා, එකතු වෙලා අහංකාර වෙලා අත්තා හැදෙනවා.

දැන් අද මම බැලුවා හයේ අගතියේ ඉඳන් සෝකය හරහා නේ ආවේ. හය අගතියෙන් විතරක් නෙමෙයි සෝකයට එන්නේ. පරිදේවය නිසා සෝකයට එනවා. එතකොට පරිදේවය හරහා සෝකයට එනවා කියන එක බැලුවහම දැන් ජේනවා පරිදේවයෙන් ඇවිල්ලා තමයි අපි එන්නේ වේදනාවේ ජරාවට, 4.3 කියලා අපි ලකුණු කරනවා සබ්බාසව සුත්‍රයේ, වේදනාවේ ජරාව තමයි ව්‍යාධිය. ව්‍යාධිය තියෙන තැන ලකුණු වෙනවා.

එතකොට ඕකේ පටය තියෙනවා ව්‍යාධිය ඉඳන් අපි එනවා කියලා එතන සෝකයට. එහෙම නම් අර සඤ්ඤාවේ ජරාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ නිකන් නෙවෙයි, මේ සෝකය හරහා ආවා කියන්නේ ව්‍යාධියේ ජරාවත් මෙතැන තියෙනවා. වේදනාවේ ජරාව කියන එක, ව්‍යාධිය කියන්නේ. එතකොට වේදනාවේ ජරාවත් මේකට ඇතුල් වෙනවා. එහෙනම් අපි මේ සුඛයි කියලා කියනකොට සඤ්ඤාවේ ජරාව, වේදනාවේ ජරාව, කියන දෙක ම තියෙනවා.

එතකොට ඒක දැකලා, ආපහු පොඩ්ඩක් බලාගෙන ඉන්නකොට මට ජේනවා මේක විතරක් නෙවෙයි, ඔය මිච්ඡාදිට්ඨික අගය තමයි ආවේ, ඔය 6 කියන line එක හරහා එන්නේ, උද්ධව්වය හරහා ඇවිල්ලා ඒක එනවා ව්‍යාධිය කියන තැනට. එතකොට ඒ ව්‍යාධියෙන් ආවා නම් එහෙනම් මිච්ඡාදිට්ඨික අගයත් ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් ඔතන තිබෙනවා අපිට හැඟීම, අනේ මං හදපු එක කැඩෙනවා නේ කියන දිට්ඨිය, පරිදේව වෙලා එහෙම නේ තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ඕගොල්ලෝ අසනීප වෙලා ඉන්නකොට

මනුස්සයෙක් දෙනවා අර බෙහෙත දෙනවා, මේ බෙහෙත දෙනවා දීල දීල එකකින්වත් ලෙඩේ හොඳ වෙන්නේ නැහැ, ඉතින් දැන් මෙයාට මේ එකකින්වත් වෙන්නේ නැහැ කියන එක බිඳෙනවා කියන අර්ථය එයාට තිබෙනවා. හැබැයි තව එක්කෙනෙක් කියනවා මෙන්න මේ පෙත්ත බිල බලන්න, කිව්වහම ඉතින් අත දික් කරලා අරක ගන්නවා. අන්න ඒ වගේ තමයි, දැන් දිටියක් බිඳිලා, නමුත් අපි එල්ලෙනවා මොකක හරි, අර රූපය ස්පර්ශ වුණා, වේදනාව, ඒකෙ එල්ලුණා කියන එක තියෙනවා.

බොහොම හොඳයි එතන භාවනාව. ඔහොම තව ටිකක් වෙලා ඉන්නකොට මට ජේනවා මේ මිච්ඡා දිටිය කියන එක අපි දැන් අපි අත්තා කියන එක හැදුණ නේ. කොහොම ද අත්තා කියන එක හැදුණා කියලා කිව්වේ. අපේ ආපු කතාව තියෙනවා, අපි ආවේ කොහොම ද අර 5.3 ආවා, සංස්කාරය කියන ඒවා නිත්‍යයි කියලා ඇතුල් වෙලා, මමංකාරය 5.4 පරාමාසය, 5.5 අත්තා කියන එක ආවා, මමංකාරය නිසා අත්තා. මේකට මිච්ඡා දිටිය එකතු වෙලා අහංකාර වී අත්තා විය. දැන් එහෙනම් මිච්ඡා දිටිය බිඳුණායි කියලා කිව්වහම, දැන් අහංකාරය, මමංකාරය එකට ඉන්නවා ද කියන ප්‍රශ්නය එනවා.

එහෙනම් මමංකාරයට මිච්ඡා දිටිය එකතු කරලායි මම අහංකාර වෙලා අත්තා වුණේ. දැන් එහෙනම් ඕකත් ජේනවා අතන වේදනාව, ස්පර්ශයේ ඉඳන් වේදනාව වෙනවා කියන කතාවේ දී ජේනවා මේක පවතින්නේ නෑ නේ. ඒ කියන්නේ මිච්ඡා දිටිය දැන් කියන එක අයිත් වෙනවා නේ, මේක බිඳෙනවා කියලා දැක්කහම, panadol වලින් වෙන්නේ නෑ මේකෙන් වෙන්නේ නෑ මැරෙනවා මැරෙනවා කියන එක ගත්තහම අන්න මිච්ඡා දිටියක් කැපෙනවා. එතකොට එහෙනම් දැන් ඉතින් තියෙන්නේ අර මමංකාරයට එක්කහු කරපු එක, එහෙම නම් මමංකාරය කියන කතාව විතරයි මෙතැන තියෙන්නේ, අර රූපයත් එක්ක.

ආන්න ඒක බොහොම සැපයි ඒ භාවනාව. ඕක තමයි අනත්ත සඤ්ඤා. ඉතින් ටිකක් වෙලා හිටියහම මට ජේනවා බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වා නේ ද ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ “චක්ඛුං අනත්තා, සොතං අනත්තා, සානං අනත්තා,” ඒ කිව්වේ ඔන්න ඔය අර්ථය, මේකයි අනත්තා කියලා කියන්නේ මේක දැම්මට වැඩක් නෑ, මේක ස්පර්ශ කළාට මේකෙන් එන්නේ නැහැ, ඒ කියන්නේ මේකෙ සඤ්ඤාවේ ජරාවත් වෙලා තියෙනවා. වේදනාවත් ජරාව තියෙනවා, මගේ දිටියක් බිඳිලා තියෙනවා, දිටියක් බිඳිලා නම් අත්තාත් බිඳිලා, එහෙම නම් මෙතැන තියෙන්නේ අර ඇහෙන් ස්පර්ශ වෙන මේක විතරයි.

අනත්ත සඤ්ඤාව කියන එක හරියට ම තේරුණේ ඔන්න අද තමයි බැලුවහම. මොකක් ද මේ කියන්නේ කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/03/2015 - ඉච්ඡානිදානානි පරිග්ගහානි

Icchānidānāni Pariggahāni

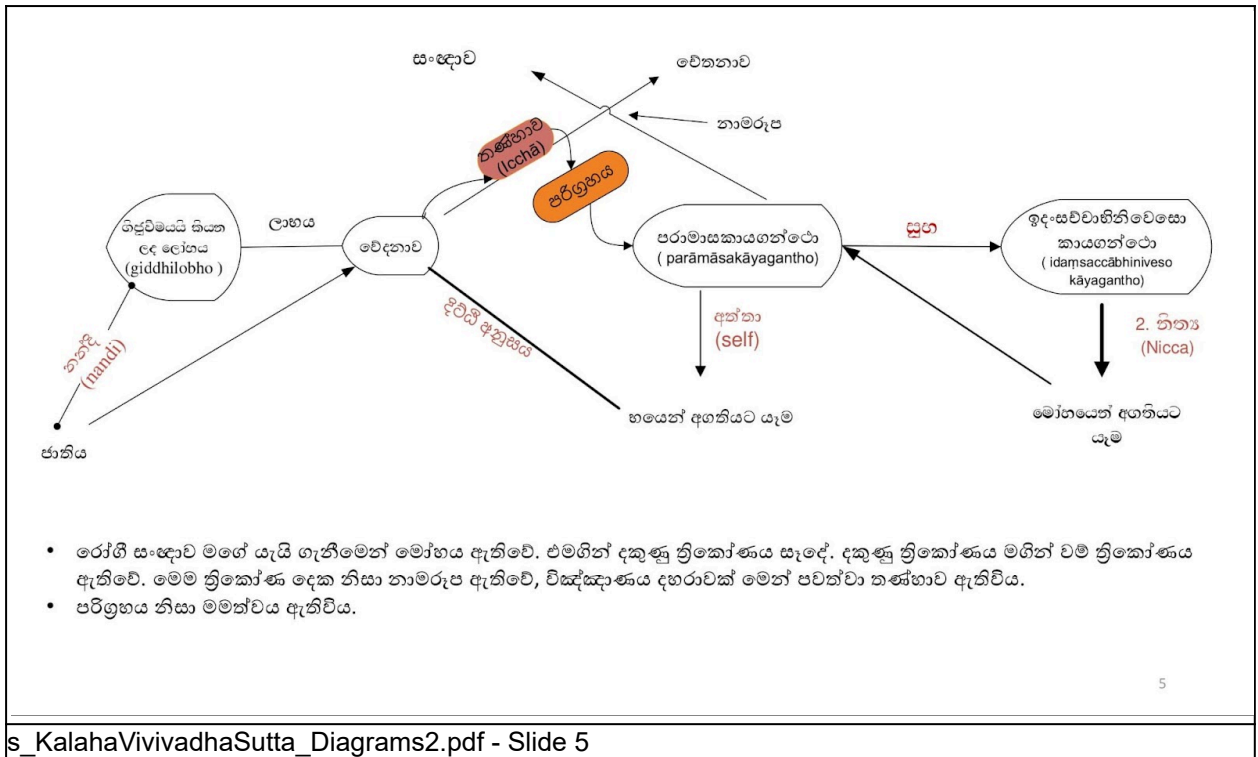
ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ සිටින උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ, ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා. එතකොට මේ විදිහට ඒ තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා.

මම ඊයේ භාවනාවෙන් පටන් ගත්තා. අර මිච්ඡාදිට්ඨික අගය **line 6** එක හරහා එනවා කියන එක අපි බැලුවා නේ. එතකොට භය අගති, ව්‍යාධි, සෝකය කියන එක සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. එතකොට ඒ මිච්ඡාදිට්ඨික අගය අපි සුඛ යයි කියලා ගත්තු දේ තුළ තියෙනවා. අපි ඔතනදි දැනගත්තා, අර ජරා වෙන සඤ්ඤාව, ඊට පස්සේ ජරා වෙන වේදනාව, දැන් මේ මිච්ඡාදිට්ඨික අගයත් තියෙනවා කියන එක. මෙන්න මේ මිච්ඡා දිට්ඨියට තමයි මුලින් පහර වදින්නේ. එතකොට ඒකෙන් අනතුරුව තමයි අභංකාරයට පහර වදින්නේ. කොහොම ද? පවතිනවා කියන අදහස නැති වීමෙන් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක නැති වෙනවා. ඒක එකතු වෙලා තමයි අභංකාරය කියන එක අපිට ඇති වෙලා තියෙන්නේ. දැන් එතකොට අභංකාරයට පහර වදිනවා. දැන් මෙතැන දී අභං සහ මම. එකට සිටීම කියන එක නැති වෙනවා.

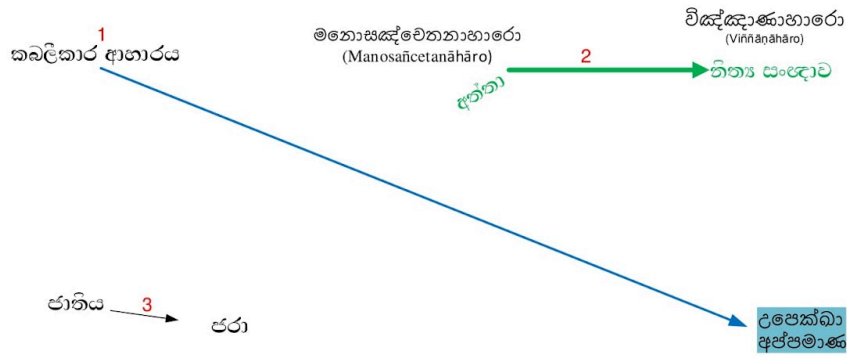
දැන් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ මමංකාරය විතරයි. දැන් එතකොට එහෙම නම් අපි බලන්න ඕනේ අර කලහවිවාද **2 diagram** එකේ **slide 5**, “ඉච්ඡානිදානානි පරිග්ගහානි,” එතනින් එනවා “ඉච්ඡායසන්තායා න මමත්තමත්ථී” පරිග්ගහය නිසා “මමත්තමත්ථී” කියන එක ඇති වෙනවා. තණ්හාව නිසා පරිග්ගහය විය. එතකොට වේදනාව නිසා තණ්හා විය. වේදනා පච්චයා තණ්හා. එතකොට මේ වේදනාව තුළ රූපයේ ජරාවත් එම ජරාව නිසා ඇති වුණු සඤ්ඤාවේ ජරාවත්, වේදනාවේ ජරාවත්, පවතිනවා යන මිච්ඡා දිට්ඨියේ බිඳීම නිසා ඇති වුණු අවිශ්වාසයත් කියන එක තියෙනවා. **Distrust** කියන එක. ඉතින් සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා නම්, මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක පහ වෙනවා. මේක සඳහා සතිය පවතී නම් අපි අර **13/02/2015** නිබ්බාන භාවනාව කළා නේ, අර අපි සතිය රහතන් වහන්සේ පෙන්නන විදිහට. **1** කබලිංකාර ආභාරය, **2** අත්තා ඉදන් නිත්‍යට, **3** ඡාතිය ඉදන් ජරාවට, එහෙම ගිහිල්ලා අර **B** කියන **point** එක හදන්න බැහැයි කියලා, ඒ කියන්නේ සංස්කාරවලට අපි මානය වෙන්නේ නැතුව ඉතින් එතැනින් අපි එනවා නේ අර **star** එකට, කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි

ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. එතකොට ඒකේ අපිට ජේනවා නේ, සති ප්‍රඥා සමාධිවලින් ඒක කැඩෙනවා කියන එක, අන්ත එතැනට ඇවිල්ලා තමයි මම භාවනාව නැවැත්වුවේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

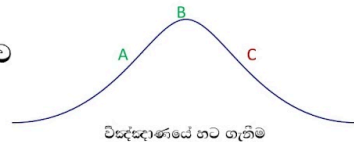


සම්මාද්වයිස ඇති නම් මිච්ඡාද්වයිස පහවේ. සම්මාද්වයිසෙන් සම්මාසත්තිය ඇතිවේ.

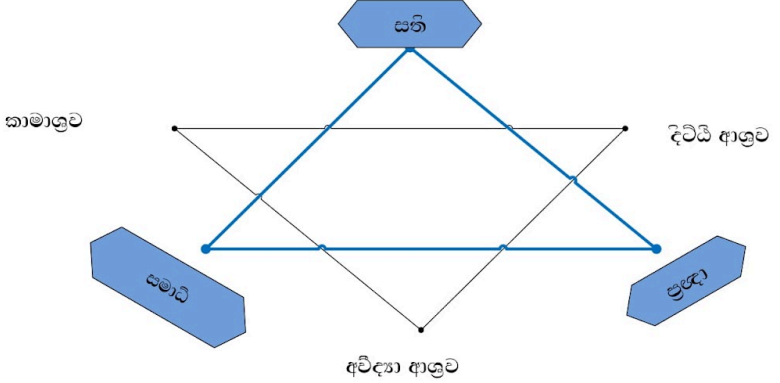


සම්මාසත්තිය ඇත්තේ, ජාති -> ජරා වන බව දන්නේ නම් 3-3 රූපයේ ජරා ධර්මය, 4-3 වේදනාවේ ජරා ධර්මය, 5-3 සංඥාවේ ජරා ධර්මය, 7-7 සංස්කාර ජරා ධර්මය දකී. මෙසේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැත. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය ඇතිවේ.

- සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැතිනම් 5 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- සංස්කාරවල නිත්‍යය භාවයක් නැත. එවිට ප්‍රඥාව ඇතිවේ. එයින් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවේ. ශ්‍රද්ධාව ඇතිනම් උද්ධව ව නොවේ. එවිට 6 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- මෙපමණකින් ගැලීම අවසන් නොවේ. තණ්හාව නිසා 7 රේඛාව හරහා ගැලීම පවතී. පෙර කලා, 5 සහ 6 යන රේඛා මගින් කලින් පැවත්වූවා යන්න සමග සැසඳීම ඇත. නමුත් මෙය පැවැත්විය නොහැක. සැප සහිතවූ ධ්‍යාන (අස්සාදියාකිත්ථිය) මගින්වත් පැවැත්විය නොගැත. අත්තා යැයි ගැනීම පහවේ.
- සති ඉන්ද්‍රිය මගින් A සෑදීම නවත්වයි. මිච්ඡාද්වයිස සංඥාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම නවතී.



- ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා, ජරාවන රූපය බව දන්නේ, දක්නේ, මාන නොවේ. B ලක්ෂ්‍යය නොසාදයි. මෙය කළ නොහැකි බව දනී. රූපයේ ජරා ධර්මය, වේදනාවේ ජරා ධර්මය, සංඥාවේ ජරා ධර්මය, සංස්කාර ජරා ධර්මය දන්නේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණය සෑදිය නොහැකි බව දකී.
- සුතපුතා මිය යන විඤ්ඤාණය සෑදිය හැකිද? මෙය නොහැකිය. මෙසේ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියට යම් උදව්වක් කළ යුතුද, එය සපයා දෙයි. මේ නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ. කුමක් නිසාද? වේතනා ගලවා දමා ඇත.



- සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් සංස්කාර නිසා මාන පාපේ ගැලීම වළක්වයි. මේ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මානය අඩු නිසා සමාධිය ඇත. ප්‍රාණසාන වැනි දේ වලින් වැළකේ. පෙර ගත්තාවූ දේ නිසාවන ක්‍රියාවලිය නවතා දමයි. සමාධි සහගත වූ වින්ත සංස්කාර පවා හොඳ යැයි නොපවසයි, පිළිනොගනී.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සහ විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් නවතන ලද යම් ධර්මයක් වේද, සති ඉන්ද්‍රිය මගින් එම නැවතිම පවත්වයි.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් මුසාවාද වැනි අකුසලයන් වළකයි, ඉහල සමාධි වලට ඇති ඇල්ම පවා පහකරයි.
- විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප ස්පර්ශය නවත්වයි.
- මෙසේ සතිමත් වූයේ, සියල්ල සම්පූර්ණයෙන් දැන සමාධි සහගතව සිටී. මෙම සමාධිය, සම්මාසමාධිය බව වැටහුණා.

12/03/2015 - එකොළොස් ඉන්ද්‍රිය

Eleven Indriya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි කියලා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කරා.

මම භාවනාවේ දී කළේ මේ ධර්මයේ, සබ්බාසව සුත්‍රයේ දෙවෙනි එකෙයි තුන් වෙනි එකෙයි ඒ ධර්මයේ තිබෙන්නා වූ **completeness** එක, ඒක පුද්ගලාකාරයි. ඒක මම මෙනෙහි කරලා බැලුවා. අර මූලින් පෙන්නවා, මේ අපි රූපයන් එහෙම අල්ලගෙන මේ අත්තා කියලා, අත්තා නිසා රූපය ගන්නවා, සංස්කාරවලින් අත්තා වෙලා, අත්තා කියලා ගන්නවා කියන එක පෙන්නවා. පෙන්නලා අපි අර **circle** එකට වෙනකන් ආවා. ඒ **circle** එකේ කරකැවීම කියන එක එතැන පෙන්නවා.

ඊට පස්සේ මේ දෙවෙනි එකෙන් පෙන්නවා මේක සම්පූර්ණයෙන් ම ගලවන විදිහ, ඒ අත්තා කියන එක ගලවන විදිහ, මේ ඉද්ධිපාදයන් සහගතව ඒක පෙන්නවා. ඉතින් මේක බැලුවහම මට ජේන්තේ අර අවසානයට මට තේරෙන්නේ, ඔය **circle** එකේ වටේට තියෙන එක මමංකාරය කියන එකේ උඩ. උඩින් එන්නේ මමංකාරය. යට අභංකාරය.

එතකොට දැන් අපි මමංකාරය කියන එක අර පොඩි **close circle** එකක කරකැවෙනවා කියන එක නේ අපිට ජේන්තේ. එතකොට අපිට ජේනවා මෙතැන මේ රූපය ස්පර්ශ වුණා, වේදනාව වුණා, පරිග්ගහය, මමංකාරය, සුඛ සඤ්ඤාව එතැන ඒ **cycle** එක මේක දරුණුයි. මනුස්සයෙක්ව අපායට විතරක් ගෙනියන්න තරම් උණක් දරුණුයි. පල්ලෙහා ඉතින් මේක නිසා සංස්කාරයන් ඇති වෙලා දැන් ඉතින් එයා ඒ **maintenance part** එක පල්ලෙහායිත් කරනවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට යන කතාව.

ඊට පස්සේ ඉතින් දැන් මම කල්පනා කළා, මේ **pyramid** එකේ ගත්තහම, එහෙම නම් මේ හරියට මේ ඇතුළෙන් ඔන්න දැන් ඉතින් මේ අත්තෙක් කියලා එකක් හදාගෙන ඉන්නවා. **Pyramid** එක ඇතුළට **circle** එක දැමීමහම, **circle** එකේ පල්ලෙහා රවුම කියන එක ගත්තහම, ඔය පල්ලෙහා **base** එක නේ, එතකොට අත්තා කියලා හදාගෙන ඉන්නවා ඇතුළේ මේක තියෙනවා කියලා, මේ උඩ කෙළවර තියෙන්නේ මේ ධාතු.

එතකොට දැන් මම කල්පනා කරා මේ ඇතුළේ ඉන්න මනුස්සයට, අර උඩ තියෙන රූපය ඇදගෙන වැටෙන්නේ නැත්නම් මේක ඔප්ව උඩ රූපයක් තියාගෙන නේ ඉන්නේ, මේ මනුස්සයා, රූපය වැටෙන්නේ නැත්නම් ඉතින් මේ මනුස්සයා ඉවරයි, එතකොට අරක නිසා මට මේ දේවල් හම්බවේවි, අරක ද මේක ද ආදී වශයෙන්, **properties** නිසා හරි මොනවා හරි ඒවා, තමන්ගේ රූපය නිසා හරි, ඒවා නැත්නම් ඉතින් මේ මනුස්සයාගේ මේ ප්‍රශ්නය ඉවරයි කියන එක.

ඉතින් ඊට පස්සේ මට ආවේ අර “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො” කියන ඒ ගාථාවේ, අපි අර හදලා තියෙනවා නේ ඉතින් ඒ 7 වෙනි slide එකේ මෙහෙම මේ පැත්තෙන් සංස්කාර මේ පැත්තෙන් අපි ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ උඩ නාමයයි රූපයයි, ඉතින් මේක ම නේ මේ පෙන්නන්නේ, උඩ වේතනාවයි, දිට්ඨි ආශ්‍රව, මේ දකුණු අත පැත්තෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, මේ පැත්තෙන් කාම ආශ්‍රව. මෙව්වරයි නේ තියෙන්නේ කියන එක මෙතන තියෙනවා. ඉතින් මේක කළහම, ඉතින් මේකේ අර ඒ සති ඉන්ද්‍රිය, ඒ ඉන්ද්‍රියන්ගේ ටික ඔය අවසානයට ලියලා තියෙන එක මම කල්පනා කළහම, ඒකේ නිවැරදිභාවය කියන එක දකිනවා. ඉතින් ඒ විදිහට ම මම මේක දැකලා මගේ ඉතින් සිත කියන එක නතර උණා. මුල ඉදන් ම මේක හරියි කියන එක බලපු ගමන් සිත නතර වුණා. නතර වෙලා තමයි බැලුවේ.

ඉතින් ඔකේ දී, ඊට පස්සේ මම නිරෝධයට ගිය අවස්ථාවන් තියෙනවා. රූප, සියුම් රූපයන් පෙනුණා, බොහොම සියුම් රූපයන් හරියට නිකම් මනුස්සයෙක්ගේ නිකන් ඇතුළේ මොකක්වත් නෑ. ඒක කියන්නට බෑ. එතකොට ඒකත් අර ඒ රූපයන් කඩාගෙන වැටෙන්නේ නැත්නම්, ඔප්වට කඩාගෙන වැටෙන්නේ නැත්නම්, කියන එක. මේවායෙන් නිරෝධය කියන එක එහෙම ඇති වෙනවා, මෙහෙම වෙලා. ඒ විවිධාකාර බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඒ රූපයන් කියන ඒවා මම දැක්කා ඒ අයගේ.

එතකොට ඒවා දැක්කත් ආයෙන් මට එන්නේ, අර ඔප්වට කඩාගෙන වැටෙන්නේ නැත්නම් කියන එක ම යි. දැන් ඉතින් මේ කඩාගෙන වැටුණා නම් ඔප්වට ඉතින් මේ මනුස්සයා මේකත් එක්ක දුවනවා නේ කියන එක. ඉතින් මම මේ විදිහට මේ ධර්මයේ ම නිවැරදිභාවය ම කියන එක කල්පනා කරලා ඇති වුණා වූ දෙයක් ම යි තිබුණේ, ඉතින් ඒ රහතන් වහන්සේ කිව්වා අන්තිමට ඉතින් “මේකේ අර එකොළහක් තිබුණායි” කියලා. ඒ කියන්නේ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා, කියන ඒවයි, ඊළඟට අර දිබ්බවක්බුවේ තියන ඒවායි, නිරෝධසමාපත්තියේ ඥානයන්, ඒ විදිහට එකොළහක් තිබුණා කියලා රහතන් වහන්සේ කිව්වා, ඒ භාවනාවේ.

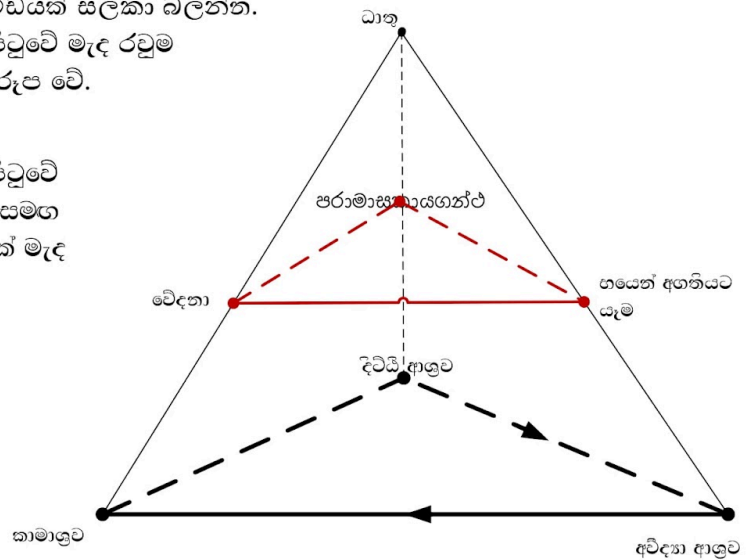
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සටහනෙහි දැක්වෙන ආකාරයේ පිරමීඩයක් සලකා බලන්න.

- සබ්බාසව සටහන් 2 හි 12 වන පිටුවේ මැද රවුම පිරමීඩයේ රතු පෙත්ත සමග අනුරූප වේ.

- සබ්බාසව සටහන් 2 හි 12 වන පිටුවේ පිටත වූ රවුම පිරමීඩයේ පදනම සමග අනුරූප වේ. මෙය රවුම් තටාකයක් මැද පාවෙන පාත්‍රයක් මෙන් සිතන්න.

චතුර වෘත්තාකාරව චලිත කරන්නේ නම්, එහි බලපෑම, ගලායෑම සිදුවේ. ඉන් පසුව චලිත කිරීම නැවත් වුවත්, පාත්‍රය කැරකැවෙයි.

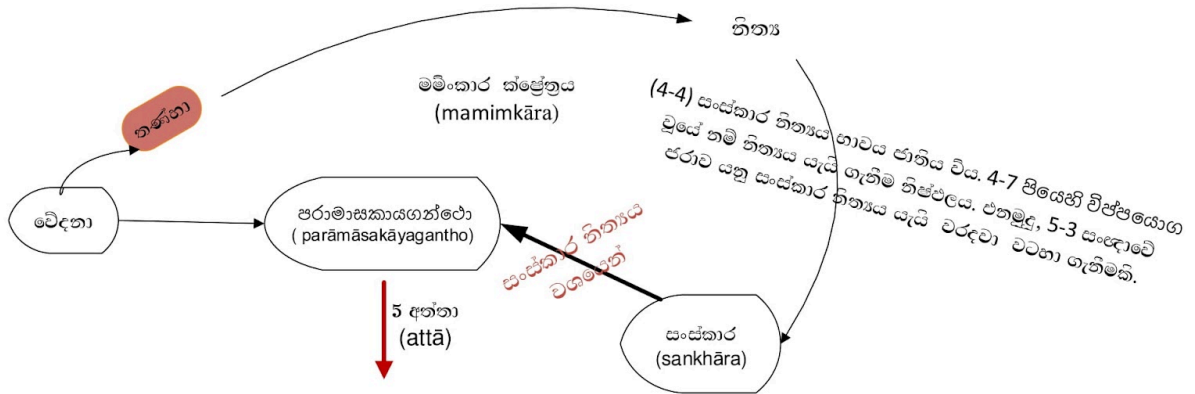


චලිත කිරීම නවතා ඇති නමුත් පාත්‍රය කැරකැවේ නම්, රතු ත්‍රිකෝණයේ ශීර්ෂ නවත් ඉදිරියට යයි. මෙය මගින් ධර්මය ගැලීම සිදුවේ.

- ගයෙන් අගතියට යෑම -> ශෝකය -> කාමාශ්‍රව.
- වේදනා -> තණ්හා -> දිට්ඨි ආශ්‍රව.
- පරාමාසකායගන්ථ -> අභිනිවෙස -> අවිද්‍යා ආශ්‍රව.

වේදනා -> තණ්හා -> දිට්ඨි ආශ්‍රව.

දිට්ඨි ආශ්‍රව යනු නිත්‍යය යැයි ගත් පසු ඇතිවන පසු සංඥාව බව සිහි කරන්න.



සංස්කාර නිත්‍යය යැයි පරාමාසකායගන්ථ ගතවීමෙන් පසුව මමිංකාරය (mamimkāra) සම්පූර්ණ විය.

5-4 දී සංස්කාර නිත්‍යය යැයි පරාමාසගත වීම සමග මමිංකාරය මගින් අත්තා සෑදින. 5-5 අත්තා (atta) යැයි ලකුණු කිරීම නිවැරදි බව වැටහේ.

8 වන රචුමෙන් පසුව දිට්ඨි ආශ්‍රව විය. 10 වන රචුමෙන් පසුව අවිද්‍යා ආශ්‍රව විය. 11 වන රචුමෙන් පසුව, සංස්කාර නිසා අත්තසංඥා (attasaññā) ඇතිවේ.

14/03/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

භාවනාවට මම කළේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු සිහි කළාට පස්සේ, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ දාහතර නමට ම ඒ විදිහට නමස්කාර කළා.

ඉතින් මට බලන්නයි කියලා කිව්වා කලින් ම මේ අපේ තියෙනවා නේ මේ අත්තුක්කංසකො පරවම්භී කියන එක. එතකොට අපි දන්නවා අත්තුක්කංසකො කියලා කිව්වහම අපි අර සෝකයේ ඉඳන් අපි යනවා පරාමාසකායගන්ථය ඒක දික් කළහම විඤ්ඤාණය කියන එක. එතකොට අපි පරවම්භී කියලා කිව්වහම, අපි දැන් එයා අත්තුක්කංසකො වෙන්නේ ඉතින් මම මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හදනවා කියලා තමයි විඤ්ඤාණයට ඇඟිල්ල දික් කරලා කියන්නේ. පරවම්භී කියලා කිව්වහම එයා, ඔබ හදන ඒ විඤ්ඤාණය සඤ්ඤාව භාවිතා කර කර නැවත නැවතත් හදන්න ඕනෙයි කියලා අනෙක් අයට ගරහනවා, මේ විදිහට මෝහ වෙනවා, එතකොට එයා යනවා අර මෝහය දක්වා පරාමාසයේ ඉඳන්.

එතකොට දැන් මේක මම බැලුවාහම, මම කල්පනා කළේ මේ මනුස්සයා මේ සෝකයට ඇවිල්ලා ඉන්නේ. සෝකයට ඇවිල්ලා තමයි මෙයාගේ මේ අභංකාරය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. තමන්ව උසස් කරන කතාව. සෝකයට ආපු එක්කෙනා. එතකොට දැන් ජේනවා සෝකයට ආවා නම්, ඒ කියන්නේ මැරිලා ඉවරයි නේ, පරිදේව වෙලා ඉවරයි, මැරිලා පරිදේව වෙලා. අන්න එතැන දී මට සම්බන්ධ වුණා ඉතින් අර සබ්බාසව එක ඉගෙන ගන්නා වූ ඒ ධර්මයත් එක්ක, දැන් අපි ඉගෙන ගන්නා ඔය අපි යම්කිසි ආකාරයකට ඔය භය අගතිය ආවා නම්, භය අගතියෙන් අපි සෝකය එතැනින් යනවා කාම ආශ්‍රව කියලා. එතකොට එයා රූපය ස්පර්ශ කරන්න යනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් ඔය ස්පර්ශ කරන රූපය කියන එක, අපිට ජේනවා සෝකය ඉඳන් අපි ඒ ජරාවට යනවා කියන එකකුත් තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවේ ජරාව 5.3 කියන එක. ඉතින් එහෙම නම් අපි අර කාම ආශ්‍රව අවස්ථාවේ දී ඉගෙන ගන්නවා අපි හැදුවේ මොකක් ද? අපි සුබයි කියලා අරගෙන තියෙන්නේ සඤ්ඤාවේ ජරාව කියන එක තියෙනවා. එතකොට එහෙනම් දැන් මේ කැලී දෙක ජේනවා. මෙතනින් මේ අපි සඤ්ඤාවක් උස්සලා තියෙනවා. අනෙක් පැත්තෙන් විඤ්ඤාණයක් අපි හදලා තියෙනවා. එතකොට දැන් මේ මුළු එක ම ජේනවා නේ, මුළු picture එක ම ජේනවා. කොහොම ද ජේන්නේ, මුලින් ම අපිට ජේනවා විඤ්ඤාණය කියන එක මලා. එතැනින් පටන් ගන්නවා. සංස්කාර කියන එක පරිදේව වුණා. එතකොට මැරිලා සංස්කාර පරිදේව කියන එක අපිට ආවා.

ඊට පස්සේ මරණය, පරිදේවය, පරිදේවයෙන් අපි ඊළඟට එනවා ව්‍යාධිය කියන තැනට, එතකොට ව්‍යාධිය කියන්නේ අපි කිව්වා, වේදනාවේ ජරාව තමයි ඔතන ලකුණු වන්නේ, හැබැයි කායික වශයෙන් ගත්තහම වේදනාවත් ව්‍යාධිය බවට පත් වෙලා තියෙනවා. එතකොට ව්‍යාධියෙන් ඊට පස්සේ අපිට එනවා පල්ලෙහා පැත්තට සෝකය කියන තැනට. එතකොට සෝකයට ආවහම අපිට ජේනවා අර සෝක කරන සඤ්ඤාව කියලා සීල සූත්‍රයේ ඉගෙන ගත්තේ, ඊට පස්සේ අපි එතනින් යනවා ජරාවට. ඒ කියන්නේ රූපයේ ජරාව.

දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා නේ ද pattern එකක්, මරණය, විඤ්ඤාණය මළා, මෙතැන පරිදේවය කියන එක සංස්කාරයට, වේදනාව කියන එක අපි ව්‍යාධියට ආවා, ඊට පස්සේ අපි සෝක කරන සඤ්ඤාව, රූපය, ජරාව. එතකොට මෙන්න මේ පහ තියාගෙන තමයි මේ මනුස්සයා මේ අර ආඩම්බර වෙලා තියෙන්නේ, අහංකාර වෙලා තියෙන්නේ අත්තුක්කංසකො කියලා මම හදන එක. දැන් හදන ඒවායින් හොඳ ම එක නේ මේ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්න්නේ. ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ, හොඳ ම එකේ ස්වභාවය මෙන්න මේකයි. ඉතින් අනික් ඒවා ගැන කතා කරන්න දෙයක් නැහැ.

එතකොට මෙතැන දී ආපහු ආවා ඔය සබ්බාසව සූත්‍රයේ අපි පෙන්නවා ඔය මමංකාරය කියන එකට මිච්ඡා දිට්ඨිය එක්කහු කරලා තමයි අහංකාරය වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මෙයා අත්තුක්කංසකො වෙලා තියෙන්නේ, අහංකාර වෙලා තියෙන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය එකතු වෙලා මමංකාරයට.

දැන් ඉතින් ඕකේ අපි ඉගෙන ගත්තා මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක දැන් ගැලවිලා යනවා නේ, ඇයි මේ වගේ කැලී ගොඩකින් නේ හැදිලා තියෙන්නේ. මේකට අභිජ්ඣා වෙන්න ඕනේ නැහැයි කියන එක අර මුලට ම එනවා. එතකොට එතැනට එනකන් එනවා නම්, අපිට ජේනවා එහෙම නම් අපේ ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ මමංකාරය පමණයි. ඒ කියන්නේ අපි මිච්ඡා දිට්ඨිය අපි අයින් කළොතින් මේක කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි කියන එක, එතකොට අර අහංකාරය කියන කොටස නැති වෙනවා.

මිච්ඡා දිට්ඨිය මමංකාරය එක්කහු කරලා අහංකාර වුණා, එතකොට අහංකාර කතාව ගැලවිලා යනවා. අහංකාර කතාව ගැලවිලා ගියායින් පස්සේ ඉතුරු වෙන්නේ මමංකාරය විතරයි, මමංකාරය අර මුල තියෙන්නේ අර ස්පර්ශය කියන එක වෙන එක විතරයි නේ, ඒක තමයි ඔය සබ්බාසව සූත්‍රයේ පෙන්න්නේ අනත්ත සඤ්ඤාව කියන එක, ඒ මුලට අනත්තා කියන එක, ඒක තදින් ම ජේනවා නේ, ඒකත් එක්ක අත්තුක්කංසකො පරවම්භී කියලා. ඉතින් ඕකේ තියෙනවා අර ඡම්භී කියන එක අර අහංනුයි මමංනුයි එකට ඉදී ද කියන එක, ඒකත් අපි සබ්බාසව එකේ පෙන්නවා, මේක දෙන්නා, දැන් අහංකාරයෙන් ගැලවිව්ව ගමන් ම මොකක් ද තියෙන්නේ, අහංනුයි මමංනුයි දැන් එකට ඉන්නේ නැහැ, මොකද මමං කැල්ලක් අලවලා තමයි

අහං වුණේ. දැන් දෙන්නා එකට ඉන්නේ නැහැ මොකද මිච්ඡා දිට්ඨිය අයිත් කරපු ගමන්, ඉතින් අර භීරුකජාතිකා කියන ඒ කතාවත් එක්ක එනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

තමන් උසස් කොට සිතන්නාවූ (අත්තුක්කංසකා), අනුන් පහත් කරන්නාවූ (පරවමිභී)

- තමන් උසස් කොට සිතන්නාවූ (අත්තුක්කංසකා) - මම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය සාදයි. සංස්කාර නොබිඳි පවති.
- අනුන් පහත් කරන්නාවූ (පරවමිභී) - ඔබ ගදන විඤ්ඤාණය නැවතත් "සංඤාව ගාවිතා කර සෑදිය යුතුය" යනුවෙන් මෝහ වන්නේය.
- අහංකාරය සහ මමංකාරය සැඟවී සිටින තුන සටහනෙහි ලකුණු කර ඇත.

10

S_BhayabheravaDiagrams.pdf - Slide 10

තැනි ගන්නාවූ (ජමිභී) සහ භයවන ස්වභාව ඇත්තාවූ (භීරුකජාතිකා)

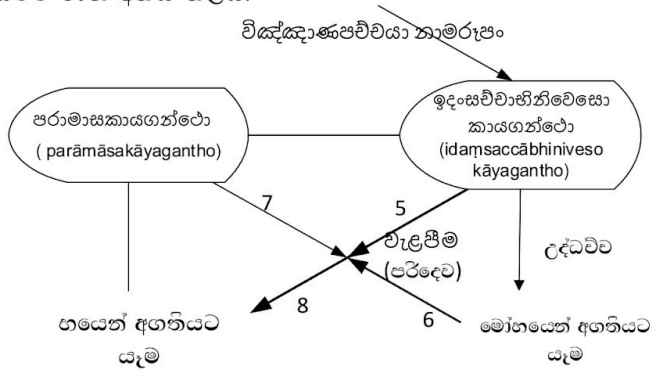
- තැනි ගන්නාවූ ස්වභාවය(ජමිභී) වූයේ ඔබත් නිසාද? අහං සහ මමං එකට සිටිද? අහං විසින් සාදන ලද ඇස, මමං නිවැරදිව ගාවිතා කරන්නේද?
- භයවන ස්වභාව (භීරුකජාතිකා) වූයේ ඔබත් නිසාද? සැක ඇත්තාවූ මම, බිය ඇත්තාවූ මම, තිශ්චයක් තැනි මම, නැවතත් පිටිතයක් ලබයිද? ලැබුණත් පවතිද? ගස අගතියේ සිට (කුඤ්ඤාය) දෙපැත්තට දිගු කළ හොත්, එක පැත්තක් රූපයට යයි, අනෙක් පැත්ත ඉදංසච්චාභිනිවෙසො කායගන්ථයට යයි .

11

S_BhayabheravaDiagrams.pdf - Slide 11

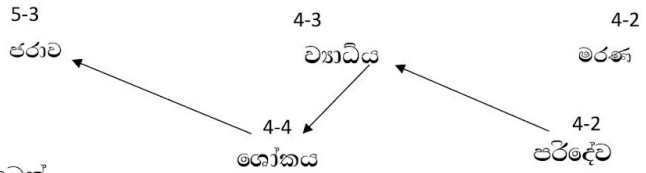
6 රේඛාව හරහා මිච්ඡාදිට්ඨිය මගින් ඇතිවූ උද්ධව්ව මාන අගය ගලයි.

- මමංකාරයට මිච්ඡාදිට්ඨිය අගය එකතු වීමෙන් අහංකාරව් (ahimkāra) අත්තා (attā) සමසූර්ණ වී ඇත.



හය අගති ගමනේ සිට ශෝකයට පැමිණීම පමණක් නොව පරිදේව සිට ශෝකය දක්වා එන පාරකුත් ඇත. එසේනම්, ව්‍යාධිය -> ශෝකය -> ජරාව (පරිදේව -> 8 රේඛාව හරහා හය අගති -> ව්‍යාධිය -> ශෝකය -> ජරාව)

- දැන් සංඥාවේ ජරා ධර්මයට අමතරව වේදනාවේ ජරා ධර්මයක් එකතුවී ඇත. සුඛ යැයි ගෙන ඇත්තේ සංඥාවේ ජරා ධර්මයත්, වේදනාවේ ජරා ධර්මයත් යන දෙකයි.



මෙපමණකින් අවසන් නොවේ.

මිච්ඡාදිට්ඨිය අගය 6 රේඛාව හරහා පරිදේවයටත්

8 රේඛාව හරහා හය අගති -> ව්‍යාධිය -> ශෝකය -> ජරාව දක්වා එන පාරකුත් ඇත.

15/03/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයේ සිටින ඒ උත්තරීතර, ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත, පණ්ඩිත වූ, පළවෙනි ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියාණන් වහන්සේ, ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා. එතකොට මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට ඉස්සෙල්ලා ම මට රහතන් වහන්සේ කිව්වා කලින් බලලා තියෙනවා ඔය කාමය කියන භාවනාවක්, ඒ භාවනාවේ දී තිබ්ව්ව දේ තමයි, අපි මරණය කියන එක බොහොම ඉක්මනින් සිද්ධ වෙනවා, අපේ විඤ්ඤාණය බොහොම කුඩා කාලයක් තමයි පවතින්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් අපි දන්නවා 2.2 වෙනකොට මරණය කියන එක සිද්ධ වෙනවා, ඒ 2.2 අර රූපයත් එක්ක, මොකද අපේ විඤ්ඤාණය මුලින් යම්කිසි රූපයක් එක්ක තිබුණා, පළවෙනි රවුමේ දී, මේ දෙවෙනි රවුම වෙනකොට දැන් මේක වෙන් වෙලා. මොකද පද්ධියමනසඛිකප්පය නිසා ම අපේ වෙන් වෙලා කියන එක තියෙනවා. එතකොට පද්ධියමනසඛිකප්පයෙන් ම තමයි මේ අපේ වෙන් වීම සිද්ධ වුණේ. 2.1 දීමයි වුණේ. මොකද කොහේ හරි තිබ්ව්ව විඤ්ඤාණයක්, මගේ විඤ්ඤාණය, මං ගලවලා වෙන තැනකට ගන්නා, ඇයි අරකට වඩා මේක හොඳයි කියලා නේ ඒක කරන්නේ. දැන් ඒ පාර මම ඕක සම්බන්ධ කළා ඊයේ භාවනාවත් එක්ක.

ඊයේ භාවනාවේ දී මතක නේ පෙන්නුවා අත්තුක්කංසකො පරවම්හී. එතන නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා, එයා ලොකුවට ඒ උදම් අනන්තවා මං හදන එක කැඩෙන්නේ නැහැයි කියලා. අනිත් අයට ගරහනවා, ඕගොල්ලෝ හදන එක මේ සඤ්ඤාව ස්පර්ශ කරලා මේ කරන්න ඕනේ, විඤ්ඤාණය හදන්න ඕනේ, මගේ එක එහෙම නෙමෙයි කියන එක. පරවම්හී මේ විදිහට මෝහය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඉතින් එතැන දී අපි බැලුවා නේ, මේක අපි දැන් පිළිවෙලට දැක්කා අර මරණය කියන එක. දැන් මේ පුද්ගලයා මේ විඤ්ඤාණය ඒක සකස් කරන්නේ, මේ කතාව කියන්නේ අහංකාර වෙලා තියෙන්නේ මේ මැරීව්ව මනුස්සයා. විඤ්ඤාණය මැරීලා මොකද එයා එන්නේ අර හය අගතිය සෝකය ඒ කතාවත් එක්ක නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට මෙතැන දී අපි ඊයේ තේරුම් ගන්නා මේ මරණය කියන එක වුණා, ඊට පස්සේ පරිදේවය. එතකොට විඤ්ඤාණයේ මරණය වුණා. සංස්කාරවල පරිදේවය. ඊළඟට අපි ව්‍යාධියට ආවා, වේදනාවෙහි ජරාව, සෝකය කියන එකට ආවා, සෝක

කරන සඳ්ඳාව. ඊට පස්සේ අපි ආවා ආපහු රූපයට, ජරා වෙච්ච රූපය, මේ ජරා වෙච්චි කැලී පහක් ම අරගෙන තමයි මේ මේක කරලා මේ අභංකාර වෙලා තියෙන්නේ කියලා.

දැන් ඊට පස්සේ දැන් මම කල්පනා කළා මේ අවස්ථාව වෙනකොට දැන් මේ නෙවසඳ්ඳානාසඳ්ඳායතන ලාභියාගේ මොකක් ද මේ පද්ධතියමනසඳ්ඳායතන, එයා මොකක් ද මේ වෙන් කරන්නේ, කියන එක මම කල්පනා කළා. පද්ධතියමනසඳ්ඳායතන ම නේ වෙන් කළා කියලා රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවේ. 2.1 දීමයි ඒක වෙන්නේ. මොකක් ද වෙන් කරන්න තියෙන්නේ?

ඉතින් මම කල්පනා වුණා දැන් අපි හිතමු ගෙදරක හරි දැන් ළමයින් දෙන්නාට කාමර දෙකක් දුන්නා කියලා, නේ ද. එතකොට ඒ කියන්නේ ඒක සැපක් කියලා නේ අපි ගන්නේ, එතකොට එහෙම නම් අපිට එනවා මේ අපේ හවය, හවය පවත්වන්න තමයි මේ කතාව තියෙන්නේ. මෙහෙම සැපක් විදිනවා කියලා අපේ අදහසක් තියෙනවා, සංකප්පය තුළ, මෙහෙම සැපක් විදිමින් මම ජීවත් වෙනවා කියලා, එතකොට ඕක තමයි ඔය අපිට තියෙන පද්ධතියමනසඳ්ඳායතන තියෙන්නේ. ඉතින් මොන වගේ සැපක් ද, දැන් සාමාන්‍ය මනුස්සයෙක් ඔය වගේ අපි හිතමු දෙන්නට කාමර දෙකක් දීලා, ඒ වගේ පවතිනවා කියන එක.

ඊළඟට තවත් කෙනෙක්ගේ ගත්තහම, නෙවසඳ්ඳානාසඳ්ඳායතන ලාභියා දැන් ඕක අනුපිළිවෙලින් අපිට ජේනව නේ, එක්කෙනෙක් ජේනවා රූපය එපා කියලා මේක තමයි මගේ සැපය, ඒ සැප ඒ පුද්ගලයා define කරන විදිහ. තව එක්කෙනෙක් මේ වේදනාව එපා කියලා, තව එක්කෙනෙක් කියනවා මේ රූපයත් එපා, වේදනාවත් එපා, සඳ්ඳාවත් එපා. කියලා ඒ නෙවසඳ්ඳානාසඳ්ඳායතන ලාභියා කියනවා. දැන් මෙයාගේ තියෙන්නේ මොකක් ද?

රහතන් වහන්සේ පෙන්වලා දීලා තියෙනවා නේ, මේකේ නෙවසඳ්ඳානාසඳ්ඳායතන ලාභියා කොහොම ද ඉන්නේ, එයා වින්දා වූ එක පරාමාසකායගන්ථය තුළ තියෙනවා, තමන් විදපු නෙවසඳ්ඳානාසඳ්ඳායතනය. තමන් අහලා තියෙනවා නේ නෙවසඳ්ඳානාසඳ්ඳායතනය ගැන, මේක මෙහෙමයි කියලා, ඒක තියෙනවා ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයේ ඇතුළේ, ඉතින් පාරවල් දෙකෙන් ඇවිල්ලා එන්නේ. පරාමාස, ඉදංසච්ච පාරවල් දෙකෙන් නේ, මේ පාරවල් දෙකේ වෙනස විතරයි තියෙන්නේ, අර පල්ලෙහා සංස්කාර කොටුවට උඩ සංස්කාර කොටුවෙන් ඉදන් එනවා, ඔයට වඩා වෙනසක් ඇත්තේ නැහැ. මෙයාගේ අදහස තියෙන්නේ ඉතින් මම මේක perfect කරනවා. කොහොම ද perfect කරන්නේ, අර නිදා ගත්ත මනුස්සයයි, නිදා ගත්ත නැති මනුස්සයයි. දැන් කෙනෙක් නිදා ගත්තහම පෙලක් වෙලාවට කල්පනා වෙනවා නේ, මේ අතේ මට ඊයේ රෑ හරියට නින්ද ගියේ

නැහැ. මේ මනුස්සයට නින්ද ගිහිල්ලා, සැරෙන් සැරේ ඇහැරිලා. නමුත් මෙයා හිතනවා මේක හරියට මට වුණේ නැහැ, ඉතින් ඒ පාර මෙයා මේක **perfect** කරන්න තමයි, දැන් අපි නිදා ගන්නවා කියන්නෙන් මේ රූපයෙන් අයිත් වෙලා නේ, ඒ වැඩවලින්, අරවායින් මේවායින් ඔක්කොම අයිත් වෙනව නේ, පුළුවන් තරම් හොඳට මේවායින් අයිත් වෙනවා. **Perfectly** මම අයිත් වීම තමයි මගේ මේවා එක.

ඒක තමයි නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනන ලාභියාගේ ඒක සංකල්පය තුළ තියෙන්නේ. එයා හොඳ ම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනනය හදනවා. ඔන්න ඔය අර්ථයටයි එයා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඉතින් මට මේක තේරුණා ම, ඊට පස්සේ දැන් එහෙම කරලා මම හවය පවත්වමි. ඒක ම තමයි මේ කියන්නේ, එක්කෙනෙක් අර රූපයත් එක්ක කිව්වා, දැන් මම මෙහෙම මේවායින් අයිත් වෙලා මම මේක පවත්වමි කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මට තේරුණා අර **diagram** එකේ අතන මේ අවස්ථාවේ දී ගත්තහම ඉතින් මේ ඇතුළේ තියෙන රෝදයෙන් එළියටයි, එළියේ ඒකෙන් ඇතුළට මොකක්වත් වෙනසක් නැහැ, ඔය දෙක තියෙනවා විතරයි කියන එක, අලුතෙන් **input** එකක් නැහැ, කවුරු හරි කෝට්ටක් දාලා කැරකිල්ලක් කතාවක් නැහැයි කියන එක. මෙහෙම බැලුවහම මට තේරුණා මේ අර තරුව තියෙනවා නේ, සබ්බාසව සූත්‍රයේ අන්තිම තරුව, ඔය තරුව හරියට භාවනාව කළහම පුදුමාකාර සුබයක් සහිතව සමාධියක් තමන්ට ඇති වෙනවා. සම්මා සමාධිය කියන එක. එන්න ඒ තත්වය මගේ මනසේ තියෙනවා කියලා මට තේරුණා.

දැන් මම ඒක හරහා ගියා නෙවෙයි, මේක දැකීමෙන් මගේ මේ මනස ඒ තත්වයට ඇවිල්ලා. ඉතින් මම බැලුවා කොහොම ද මේක වෙන්නේ. මට එකපාරට ම තේරුණා මේ සංස්කාරවලට අර මානය කියන එක නැතිකම. සංස්කාරයට මානය නැතිකම කියන එක, දැන් මෙතන මේ අපි මැරෙනවා කියලා නේ අපි පටන් ගත්තේ. මැරෙනවා, මේක මොකක් ද මේ කරන්නේ කියන එක බලාගෙන ගියා, ඉතින් මේකට එහෙම නම් මානයක් පවතින්නේ නැහැ, දෙන්නම කරන්නේ එක ම වැඩේ තමයි, වෙන වෙන ආකාරයට, එතකොට මේකට මානයක් නැහැ කියන එක නිසා, රහතන් වහන්සේ එතන අර “සාධු” කියලා කිව්වා, “**Excellent**” කියලා කිව්වා, මේ ඒක නිසා තමයි එතන ඒක තියෙන්නේ, ඒ කියන්නේ මානය කියන එක තමන් අයිත් කරනවා නම් ඔය විදිහට දැකලා මොන ක්‍රමයකින් හරි අර එතැන්ට එනවා. ඒ සම්මා සමාධිය මෙයා ධර්මය තමන් තේරුම් ගත්ත පුද්ගලයාට මේක මේ තත්වයට එනවා. බොහොම ඉක්මනට නිකන් හිතුවා වුණත් එතනට එන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා, ඒ සමාධියට.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. මං ඉතින් වැඩි හරියක් ඒ සමාධියෙන් හිටියා කියන එක තමයි මං කළේ.

16/03/2015 - අප්පඤ්චිත වෙතොවිමුත්ති

Appan̄ihita Cetovimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි කියලා. ඒ විදිහට හත් නම, දාහතර නම, සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඒ භාවනාවට පෙර ම මට රහතන් වහන්සේ කීවා, ඔය විඤ්ඤාණයේ ධාරාව කරන භාවනාව ජනවාරි මාසේ 14 වෙනිදා මේ අවුරුද්දේ කරලා තියෙනවා, ඒක බලන්නයි කියලා. ඉතින් ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ අර නිත්‍යයි පෙර ගත්ත නිසා, සඤ්ඤාවෙන් චේතනා වෙනවා කියලා අර A කියන point එක, A කියන එක හැදෙන්නේ, ඊට පස්සේ අර B, මේ අපි මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට එන ඒ විදිහට තියෙනවා නේ. අන්න ඒ ධර්මය, බලන්න කියලා. එතකොට ඒකේ විඤ්ඤාණයේ ඒ ධාරාව කියන එක බලාගෙන ඇවිල්ලා තියෙනවා, අපි දන්නවා අර ඒ සෝකය වෙලා 4.4, 5.4, 6.4 ඔහොම ගිහිල්ලා, ඒ 13 වෙනකන් ඇවිල්ලා තියෙනවා පියෙහි විප්පයොගයෙන්, ජාතියට යනවා කියලා. මිච්ඡාදිට්ඨික අගය කියන එක පියෙහි විප්පයොගය තුළ තියෙනවා, ඒක තමයි ඉස්සෙල්ලා යන්නේ කියලා මේ ජාතිය කියන එකට.

එතැන දී අපි ආවා ඔකට parallel ධර්මය බලන්න ඕනේ කියලා, දෝස අගතියෙන් ඉඳන් අභිජ්ඣාවට එනවා. ඒ අභිජ්ඣා වීම සමඟ චේතනා වෙනවා කියලා. එතැන දී මේ විදිහට අපි දන්නවා දැන් ඔය 6.4 දක්වා ආවා නම් ඉතින් ඒක නන්දියෙන්, රාග සල්ලය නිසා, 6.4, 6.7 වෙලා, රාග සල්ලයෙන් අපි උඩට උස්සනවා, උඩට ඉස්සුවායින් පස්සේ ඔය රූපය ස්පර්ශ වෙනවා, ඉතින් එහෙම වෙලා තමයි දැන් මෙතැන අපේ මේ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට යනවා කියන කතාව ඒක සිද්ධ වෙන්නේ, එතකොට මෙන්න මේ ධර්මය බලන්න ඉස්සෙල්ලා ඊට ඉස්සෙල්ලා එකත් මම පොඩ්ඩක් බැලුවා, ඊට ඉස්සෙල්ලා භාවනාවේ තියෙන්නේ, ඒ “භාවනා පහාතබ්බා” කියන එක. ඉතින් ඔය 6 වෙනි රේඛාව දිගේ එන්නේ නැත්නම්, ඒ සංස්කාරය මගින් විඤ්ඤාණය පවතිනවා කියලා හිටින්නේ නෑ. අර උද්ධච්ච කතාව කියන එක ඒක කැපිලා යනවා. එතකොට ඒ ප්‍රඥාව කියන එක ඇති වෙනවා නම් ඒ උද්ධච්චය නැහැ, ඒක නිසා ඒක සිද්ධ වෙනවා කියලා.

දැන් මෙන්න මේ කාරණාවන් කල්පනා කරනවාත් එක්ක ම, මට අර ඊයේ භාවනාවත් එක්ක එකපාරට ම සම්බන්ධ වුණා. ඊයේ භාවනාවේ දී පෙන්නුවේ, අර අත්තුක්කංසකො මං හොඳ ම එක හදනවා කියලා, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය

හදනවා කියලා. මේ මනුස්සයා අහංකාර වෙලා තියෙනවා. හැබැයි ඉතින් මේ මැරිව්ව එකා තමයි මේක හදන්නේ, පරිදේවයට පත් වෙලා තමයි මෙයා මේක මේ හය අගතියට ගිහිල්ලා තමයි මේ කියන්නේ. හොඳට ම මම මේ හොඳ ම එක හදනවා කියලා. හය අගති, සෝක, ඒ එතනින් කාම ආශ්‍රව ඒ විදිහට ඇවිල්ලා.

එතකොට දැන් එහෙම නම් මේකේ අපිට ජේනවා, මේ වටේට ම මේ **frame** එක සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා, ඉතින් අපි ඊයේ ඕක පෙන්නවා නේ මේ හොඳ ම එක කියලා කිව්වහම, ඉතින් රූපය කියන එකේ හොඳ ම එක. දැන් අර ගෙදරකට ළමයි දෙන්නට කාමර දෙකක් දුන්නා. එහෙනම් මේ පෙන්න්නේ මොකක් ද, මේ **space** එක කියන එක තමයි මේ හොඳ වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා මේ **best** එක, රූපයේ හොඳ ම එක කියලා කියන්නේ, රූපයේ නැතිකම. ඒ කියන්නේ ඔය මිනිස්සු **advertise** කරන්නේ **spacious room** කියලා එහෙම නේ ද, හෝටල්වල එහෙම. එතකොට ඒ කියන්නේ මේ **space** එකයි වටින්නේ, රූපය නෙමෙයි. එතකොට ඒ කියන්නේ රූපය නිසා අපිට තියෙන්නා වූ ගැටුම කියන එක මේක වෙන්නැතිකම නේ ඔතන තියෙන්නේ? රූපය තියෙනවා නම් ගැටෙනවා. කාමරේ **boxes** තියෙනවා නම් කකුලේ හරි හැප්පෙනවා. අන්න ඒ වගේ ගැටීම කියන එක නැති වීම තමයි මේක හොඳයි කියලා කියන්නේ.

එහෙම නම් ඊළඟට මට ජේනවා ඔය විදිහට ගත්තහම **space** එකේ හොඳ ම එක කියලා කියන්නේ, ඒ **space** එක ආධාරය කරගෙන පවතින්නේ නැති එකයි. හැරමිටියක් අරගෙන මනුස්සයෙක් ඉන්නවා, හැරමිටියේ ආධාරයෙන් ඉන්නවා. අන්න ඒ වගේ දැන් මේ **space** එක ආධාර කරගෙන තමයි මේ කෙනා ඉන්නේ. එතකොට **space** එකේ **best** එක කියලා කියන්නේ හොඳ ම එක කියලා කියන්නේ ඒක නැතිකම, අන්න ඒක තමයි අතන විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය කියන එක.

ඉතින් ඕක අර රහතන් වහන්සේගේ ඒ බොජ්ඣංගය එකේ දී මට පෙනුණා නේ මේ රූපය කියන එක පටික්කුලයි, ඒ රූපය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඒ වේදනාවන් අප්පටිකුලයි. මේ දෙක ම එපා කියලා තමයි මේ හය වෙනි ධ්‍යානයට යන්නේ, විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනයට යන්නේ. එතකොට එහෙම නම් එතැන දී මට කල්පනා වුණේ, මෙතැන තියෙන්නේ, විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනයට යනකොට, අර විඤ්ඤාණයට එන්නා වූ, දැන් අතන ගැටීමක් නේ අපි කිව්වේ, රූපයේ ගැටීමක්, දැන් වේදනාවේ ගැටීම කියන එක අර 40% පාර, යට පැත්තෙන් එන්නේ දිට්ඨි අනුසය හරහා වේදනාවට එන එක. එහෙම නම් දැන් ඒකත් එපා, එතැන ඉඳන්, වේදනාව ඉඳන් ඔන්න චේතනාවට යන එකත් එපා. දැන් අපි මෙතැන පෙන්නවා නේ මේ චේතනා වෙලායි මේක වෙන්නේ කියලා. අභිජ්ඣා වෙලා එතනින් චේතනා වෙනවා, අභිජ්ඣා වුණාහම. ඒක වෙලයි වෙන්නේ, දැන් ඒකත් එපා. දැන් ඔන්න රහතන් වහන්සේ

පෙන්නනවා නේ diamond එකේ මෙහෙම කැලි දෙක කැපුවහම තමයි විඤ්ඤාණඤ්ඤාචාර්යය, දැන් ඔන්න හොඳට ඒකත් පැහැදිලියි.

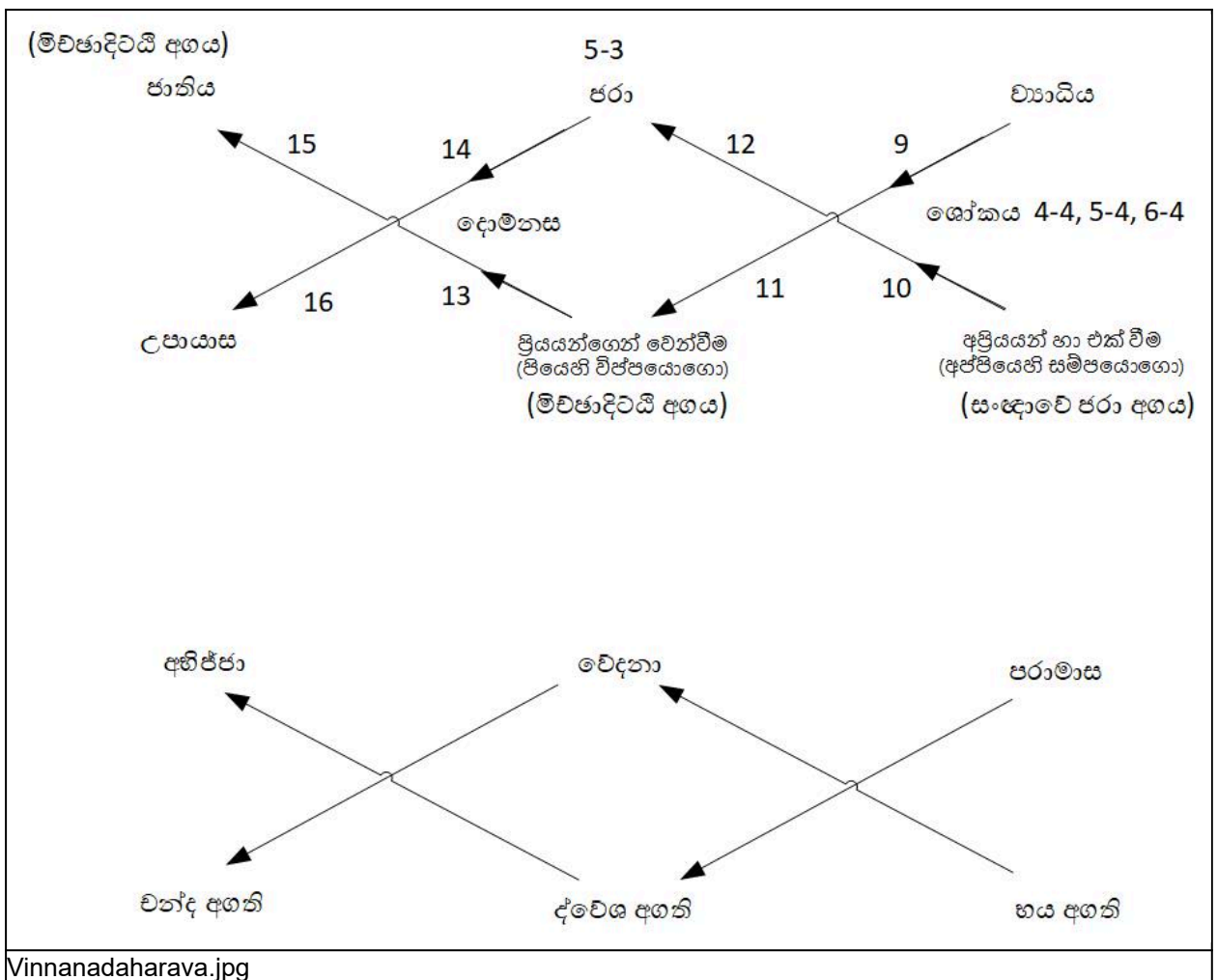
ඒ පාර දැන් අපිට ජේනවා මේ විඤ්ඤාණඤ්ඤාචාර්යයෙන් වේදනාව දැනගන්නේ, වේදනාවේ best එක තමයි ඒක ගැන අපිට මොකක්වත් සඤ්ඤාවක් නැත්නම්. ඒ කියන්නේ ඒ සඤ්ඤාවන් කියන ඒවා තමන්ට දැන් වේදනාව සම්බන්ධයෙන් සඤ්ඤා කියන එක නැතෙයි කියන එක. ඒ කියන්නේ අපි හිතමු ඔයාට heart එකේ හරි මොනවා හරි පොඩි ප්‍රශ්නයක් වෙලා එතනින් වේදනාවක් දැනුණා. එකත් එක්ක ම අපි මැරෙයි ද දන්නේ නැහැයි කියලා බයකුත් ඇති වෙලා තියෙනවා. දැන් ඔයාට ඒ වේදනාව නෑ. නමුත් අර ඇති වෙච්ච සඤ්ඤාවන් තියෙනවා නේ, හයේ අගතියට ගිය එක, මම මැරෙයි ද දන්නේ නෑ, කියන එක. මට මෙහෙම වේදනාවක් දැනුණා කියන එක, අන්න ඒකේ නැති වීම, ඒ කියන්නේ මෙතැන ජේනවා අපිට පපඤ්ච සච්චා කියන එක, තණ්හා දිටියි ඒ සඤ්ඤා කොටස් කියන ඒවා නැත්නම්, එතකොට අපිට ජේනවා නේ චේතනාවට එන එකයි, චේතනාවෙන් ඉදංසච්චයට යන එකයි, දිටියි. ඔක නේ පපඤ්ච දෙකට වැටෙන්නේ, ඒ දෙක නැහැ, එහෙනම් රහතන් වහන්සේ පෙන්නපු අනිත් එකත් ලස්සනට ජේනවා.

එතකොට දැන් එහෙම නම් මේ සඤ්ඤාවේ best එක කියලා කියන්නේ මොකක් ද? ඒ හදන්නා වූ ඒ සඤ්ඤාවන් කියන ඒවා මොනවක්වත් නැති වෙන එක. එතකොට එහෙම නම් ජේනවා අපිට ඒ සඤ්ඤාවේ නිරෝධය ඒක තමයි අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කියන එකට අපිට ඒ අවස්ථාවේ දී එන්නේ. එතකොට ඒ සඤ්ඤාවන් එපා කියලා නේ එයා එන්නේ, හත් වෙනි ධ්‍යානයේ. ඉතින් ඒ කියන්නේ එයා කපාගෙන යනවා ඒ ඉදංසච්චයට එන එකයි, චේතනාවේ ඉදන් ඉදංසච්චයට එන එකයි, අතන පල්ලෙහා තියෙනවා නේ මාන පාර, ඒ කැල්ල ඉදංසච්චය ඉදන් හය අගතියට යන එකයි, කියන දෙක කපාගෙන එනවා, සංස්කාරවලට අගයක් දෙන්නේ නැතුව.

ඉතින් මෙතැන ධර්මය ටිකක් අර සියුම් වෙනවා දැන්, එතකොට මෙතැන දී අපිට ජේනවා, මේ සංස්කාර අර උද්ධච්ච මාන අගයත් එක්ක නේ මේක සිද්ධ වෙන්නේ, අර ඒක වෙන්නේ නැත්නම් අපිට දැන් ජේනවා, මේ සංස්කාරයන් කියන ඒවා, පවතින්නේ නෑ. සංස්කාරය නිසා ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය පවතින්නේ නැහැ කියන එක. ඒක නේ අපි ටිකකට ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ, සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය පවතින්නේ නැත්නම්, විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූපයන් නෑ. එහෙම නම් මෙතැන දී අපිට ජේනවා මේ සංස්කාර කතාවේ දී best එක තමයි මේ ඔක්කෝම සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය. “යංකිඤ්ච දුක්ඛං සම්භොති සඛ්ඛං සච්චාර පච්චයා,” එතකොට එකේ සම්පූර්ණයෙන් නිරෝධය කියන එක තමයි මේක හොඳයි කියන එක.

ඔය තත්වයට තමන්ගේ මනස එනකොට, අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය පුදුමාකාර විදිහට දැනෙනවා. එතැන දී තියෙනවා මේ මුළු නළල ම සම්පූර්ණයෙන් සම්බන්ධයි, එතන සතිය ඒක තියෙනවයි කියලා ජේනවා. ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මෙනත තියෙනවා, විරිය ඉන්ද්‍රිය තියෙනවා, මේ ප්‍රීතිය කියන එකත් තමන්ට දැනෙනවා, ඒක තමන්ව එලියට ඇදලා දාන ප්‍රීතියක් නෙවෙයි, ඒ විදිහට ඒක පවතිනවා, ඒ විදිහට තමන්ට ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



17/03/2015 - උද්ධව්ව භාවනා

Uddhacca Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා කියලා මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවයි කියලා. මේ විදිහට දාහතර නම ම, සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට ඒ භාවනාවට පෙර ම මට කල්පනා වුණා මෙන්ම මේ උද්ධව්වය ගැන. උද්ධව්වය කියන ඒකේ අර්ථ දැක්වීම අපි බැලුවහම අපිට ජේනවා, අර වහලාගේ තියෙන්නේ අර සිංදු අහන්න ගිහිල්ලා, එතකොට එයාට මේ කාමය නිසා එයාගේ පැවතීමක් කියන එක එයා කල්පනා කරනවා. ඊළඟට අර ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය නිසා පුද්ගලයෙක් කල්පනා කරනවා ඒක නිසා මං පැවතීලා ඉන්නවා කියලා, ධ්‍යානයන් සහගතව.

ඉතින් මං මේ උද්ධව්වය කියන එක බලාගෙන ආවා විවිධාකාරයෙන්, මේ කියන්නේ මොකක් ද කියන එක, මට මුලින් ඔය දෙකත් එක්ක ඇති වෙන හැඟීම තමයි මේක කොහොම හරි පවතිනවා කියන එක, මේක අදහසක් එයාට තියෙනවා. ඉතින් ඕක අපිට පැහැදිලි වෙනවා, ඉතින් අශ්‍රද්ධාවට ආවහම එතැනින් උද්ධව්වයට එනවා. මොන ක්‍රමයකට හරි අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට jack එක ගහලා, මේකේ මේ පැවතීමක් කියන එක තමයි මේ උද්ධව්වයෙන් පෙන්නන්නේ කියලා. එතකොට ඊළඟට ඔය උද්ධව්වය කියන එක අපිට ජේනවා, එකොළොස් වෙනි රවුමේ දී ඇති වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ සංස්කාරයන් අත්තා කියලා ගන්නේ, ඒකෙන් පස්සේ තමයි, එකොළොස් වෙනි රවුමේනුත් පස්සේ තමයි.

එතකොට මෙහෙම කාරණා බලාගෙන ගිහිල්ලා, මට පෙනුණා දැන් එහෙම නම් අර අපි මනුස්සයෙක් ඇඳලා තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ වේදනාව තියෙන තැන අර ජාතියට යන එකයි, පල්ලෙහා ජරාවට යන එකයි, ඒක අවිද්‍යා අනුසය, ඒ වගේ ම ආවාසමච්ඡරිය දෙක, ආයතන භාවනාව. එකේදී පෙන්නනවා අපි, ඕකට මේ උද්ධව්වයෙන් තමයි, ඒ මනුස්සයා වැටෙනවා ඒකට support කරලා තියෙන්නේ කියලා. එතකොට ඕක ම අනෙක් පැත්තෙන් පෙන්නනවා, මෝහය විසින් මෝහයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට, ඒ තියෙන support එක තමයි මෙතැනට සමාන්තර වෙලා තියෙන්නේ. දැන් ඔය විදිහට බැලුවහම මට ජේනවා එහෙම නම් මේකේ මේ තියෙන්නේ මොකක් ද, මෙයා මේක maintain කරනවා. කොහොම ද? අර පල්ලෙහායින් වේදනාව තියෙන තැනින් එයා jack එක ගහලා, උද්ධව්වයෙන් ඔන්න

මේක පවතිනවා කියලා, මේ කාමය සිංදු අහනකොට හරි, ඒක පවතිනවා කියලා එක ගහනවා.

ඊට පස්සේ පරාමාසය පැත්තට එනකොට ඔන්න එතැන දී ආපහු අපේ එනවා අර නිත්‍යයි කියලා ඇති වෙනවා නේ. සුභයි, නිත්‍යයි කියලා ඇවිල්ලා සංස්කාරය නිසා ඔන්න පරාමාසය පැත්තෙන් එයා jack එක ගහනවා ඒක පවතින්න.

දැන් එහෙම නම් ඊළඟට සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන, හත් වෙනි ධ්‍යානය වගේ ඒවා අල්ලාගෙන, ඒකේ පැවැත්වීමට තියෙනවා. ආපහු ඉතින් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය එනකොට මේ සංස්කාර නිසා අපි ඒ විඤ්ඤාණය පැවතීම කියන එක. දැන් කාම සඤ්ඤා ජේනවද, ආනෙඤ්ජ සප්පාය සුත්‍රයේ දකුණු අත පැත්තෙන් ඇදලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒ කාම සඤ්ඤා කියලා කියන්න නේ සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම. ඉතින් එහෙම නම් අපිට ජේනවා මේ ජාතියේ ඉඳන් අර විඤ්ඤාණය දක්වා ම මේ රේඛාව, ආන්න ඒක පැවැත්වීම කියන එක. ඉතින් රහතන් වහන්සේ කිව්වේ මේ උද්ධව්වය කියන එක හරියට ලිස්සන තැනක ඉන්නවා වගේ කියලා, ඔන්න රේඛාව. මේක දිගේ ලිස්ස ලිස්ස මෙයා පල්ලෙහාට වැටෙනවා කියන එක තියෙනවා.

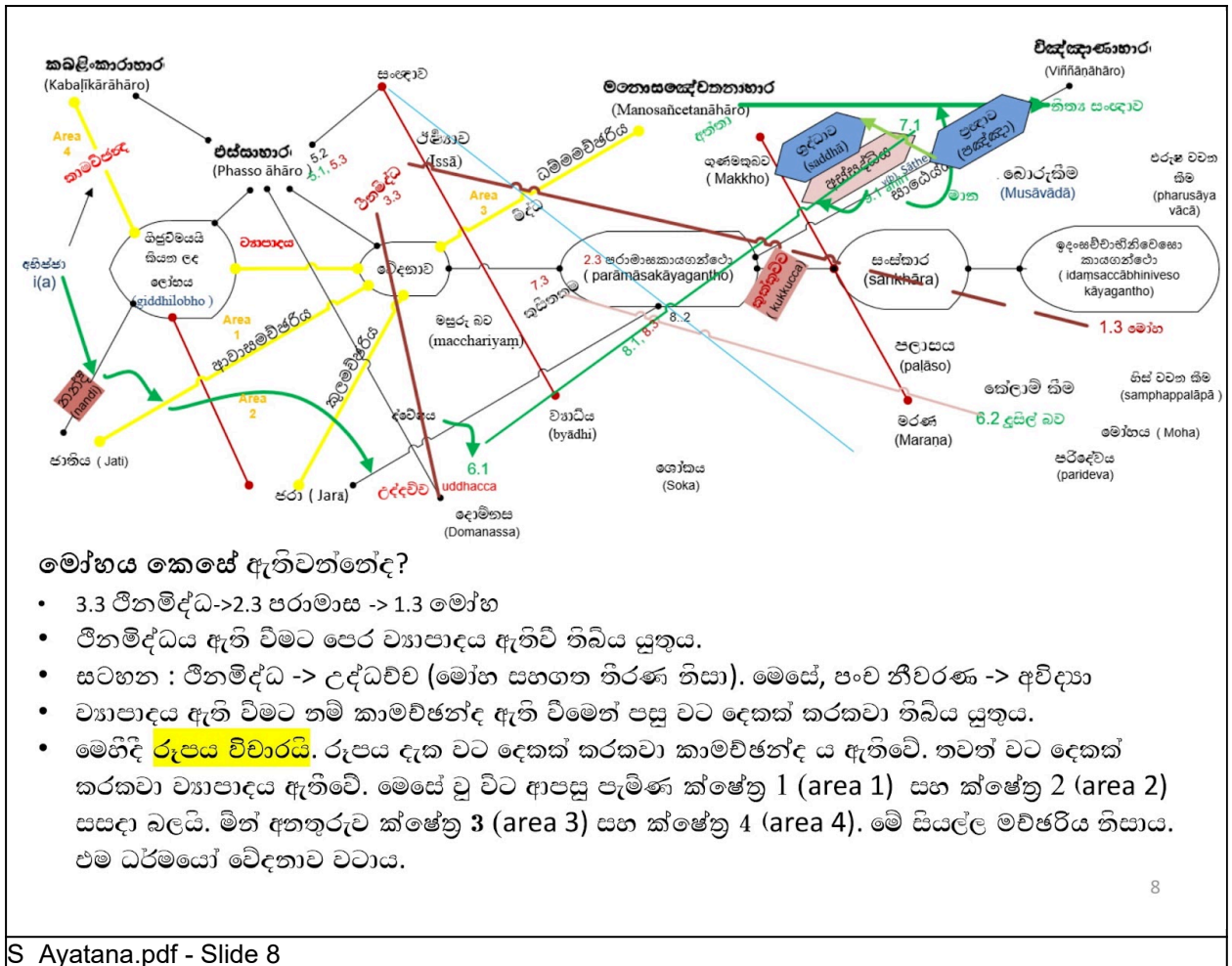
එතකොට දැන් මෙන්න මේක දැක්කහම, දැන් මලකඩ කාපු යකඩ ඇණයක් කිසිම ආකාරයකින්, ඒකෙන් හදන භාණ්ඩයක් පවතින්නේ නෑ නේ, කඩාගෙන වැටෙනවා ඇර. ඉතින් ඕකත් එක්ක සිත බොහොම සමාධි ගතව ස්වභාවයට, සමාධිය පුදුම ආකාර විදිහට එතැන ඒක තියෙනවා.

ඒ තත්වයට මනස ආවාට පස්සේ අන්න ඊයේ භාවනාවත් එක්ක මම සම්බන්ධ කළා, අර රූපයේ best එක කියලා කියන්නේ ඒ රූපයේ කියන එකේ නැතිකම space එක කියන එක. එතකොට අපිට ජේනවා, ඔය විදිහට අපි බලාගෙන ගියහම දැන් space එකේ best එක කියලා කිව්වහම, අර space එක ගැන, ඒ වේදනාවත් දැනෙන්නේ නැතිකම කියන එක. ඊට පස්සේ ආයෙත් ජේනවා, මේ වේදනාවන්වල best එක කියලා කියන්නේ ඉතින් අර දෙක ම මගේ නෙවෙයි කියලා අරගෙන නේ. එතැන විඤ්ඤාණඤ්චායතනය කියන එකේ, ඉතින් අතෙත්දී වේදනාව කියලා කිව්වේ අර රූපය නිසා ඇති වෙන්නා වූ වේදනාවන්, දැන් ඉතින් එයා ඒවා එපා කියන එක තත්වයට එයා ගිහින් තියෙනවා.

ඊට පස්සේ අර දැන් ජේනවා නේ කැලි කැලි කැපි යන හැටි, හය අගතිය ඉඳන් ඒ වේදනාවට, වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට, ඊට පස්සේ අර උඩ කැල්ල කැපෙනවා කියන එක, සඤ්ඤාවේ best එක, සංස්කාරයේ best එක. ඉතින් අන්තිමට ගත්තහම මේ මොකක්වත් නිසා මේක පවතින්නේ නැහැයි කියන එක තමයි අපිට best එක කියන්නේ. ඉතින් ඒ කියන්නේ සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය, නිර්වාණය තමයි මෙතැන

best එක වෙන්වේ, මොකද අර මෙන න විකේඛාණයෙන් හැදුනා නම් එක මැරිලා වැටිලා ආපහු අපි ජාතියට එනව නේ. එහෙනම් ඒ ජාතිය එන්නේ නැතැයි කියන එක තමයි ඒ තමන්ට ඒ best එක හැටියට එන්නේ.

ඉතින් ඒක තමයි ඒ උද්ධව්ව භාවනාව.



18/03/2015 - ආකිඤ්චඤ්ඤ විමුක්ති

Ākiñcañña Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි කියලා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම යි නැවතත් කරගෙන ගියේ. ඒ ඊයේ භාවනාවේ දී පටන් ගන්නකොට ඉතින් මං ගත්තේ අර, ලෝභය නැති කරමි කියලා, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට තියෙන කැමැත්ත, එහෙම නැත්තම් අර මලකඩ කාපු යකඩ ඇණයට තියෙන කැමැත්ත කියන එක, ඒක දිරනවා, ඒකට කැමතියි. ඉතින් ඒ පාර ඊයේ භාවනාව කරගෙන ගියා.

ඉතින් ඊයේ භාවනාව ආපහු නැවතත් මතක් කරනවා නම්, උද්ධච්චය කියන එක කොහොම ද ඇති වෙන්නේ කියන එක, අර line එකට support එක බැලුවා. වහලාගේ කතාවේ දී එයා කාමය නිසා එයාගේ එකේ පැවතීමට කැමතියි. ඒ කාමය කියලා කිව්වහම එතැන දී පෙනේනුවා අර සිංදු අහගෙන, ඒ කියන්නේ ඒ පුද්ගලයාගේ කාමය කියලා කියන්නේ අපි දන්නවා සංකප්පයේ රාගය පුරුෂයාගේ කාමය වෙනවා කියලා. එතකොට අපිට එහෙම නම් අර රූපය දක්වා ඒ පැත්තෙන් එනවා කියන එක තියෙනවා. අර පැත්තෙන් සංස්කාර, ඒවායෙන් සංකප්ප. සංකප්පවලට රාගය ඇති වුණා. ඇති වෙලා මෙතැන කබලිංකාර ආභාරය එතකොට මේ තියෙනවා කියන එක. එතකොට එහෙනම් අපි මේ රූපය කියන එක අපි support කරනවා.

එතකොට ඊළඟට ආපහු කාම සඤ්ඤාව කියන එක ගත්තහම සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීමට ඇති කැමැත්ත. එහෙම නම් එතැනදිත් අපිට ජේනවා විඤ්ඤාණ කියන කෙළවර, අර පල්ලෙහා ඉඳන් jack එක ගහලා වගේ උඩට විඤ්ඤාණය කියන එක support කරනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේක මේ විදිහට බලාගෙන ගියහම ඉතින් මේක ඔක්කොම අන්තිමට ජරා ගොඩක් නේ තියෙන්නේ. අර උඩ line එක පවතින්නේ නෑ. රූපයේ ජරාව, වේදනාවේ ජරාව, සඤ්ඤාවේ ජරාව, සංස්කාරයේ ජරාව, ඒක නිසා මේ විඤ්ඤාණය පවතින්නේ නෑ.

ඉතින් කෙනෙකුට අර බොජ්ඣංගය කියන එක සිහි වෙනවා නම්, බොජ්ඣංගයේ, 1, 2, 3. ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක ඉතින් නිත්‍යභාවයක් නෑ, නිත්‍යභාවයක් නැත්නම් ඉතින් අපිට ශ්‍රද්ධාව කියන එක ඇති වෙනවා. ප්‍රඥාව තියෙනවා, ශ්‍රද්ධාව කියන එක ඇති වෙනවා. ඒක නිසා අර 6 වෙනි line එකෙන් එන්නා වූ දේ සිද්ධ වෙන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. එහෙම නම් සංස්කාර

නිසා විඤ්ඤාණය පවතින්නේ නැහැ. එහෙම නම් විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූපයන් පවතින්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ අදහසත් එක්ක බලාගෙන ගියහම, දැන් මේ අපි ජේනවා, මේ ජාතියේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා තිබුණ රේඛාවේ පැවැත්ම එහෙම නම් සිද්ධ වෙන්නේ නැත්නම්, දැන් අපිට ජේනවා, එහෙම නම් රූපයේ අපි **best** එකට යනවා. රූපයේ **best** එක තමයි **space** එක. එතකොට ඒ ආකාසය කියන එක. එතකොට **space** එකේ **best** එක තමයි ඒ ආධාර කරගෙන පවතින්නේ නැතෙයි කියන එකයි, ඒ කියන්නේ **space** එක ආධාර කරගෙන යම්කිසි දෙයක් පවතිනවා ද ඒ දේ නැති වීම කියන එක.

ඉතින් ඕක මම සම්බන්ධ කළා අර වටත් එක්ක එන්නා වූ එක. දැන් අපිට ජේනවා, මේ **space** එක කියන කතාව වෙන්න නම්, අපි අර අත්තා කියලා පල්ලෙහාට අරගෙන 5.5, 5.6 කියන එක නොවෙන්න ඕනේ. එහෙම වුණායිත් පස්සේ තමයි, ඒ කියන්නේ ඔතන අර්ථ වශයෙන් රහතන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. මේ 6.3 සුබ්බි කියන කතාව නැති වෙලා තමයි ඒ ආකාසය අනන්තයි කියන එක එයාගේ තියෙන්නේ. අර රූපය නිසා ඇති වුණු වේදනාවන් සුබ්බි කියන කතාවක් නැති වෙලා.

ඊට පස්සේ ඉතින් අපිට ජේනවා මේ **space** එකේ **best** එක කියලා කියන්නේ, ඒ **space** එක ආධාර කරගෙන දැන් වේදනාවන් තියෙනවා. ඒ වේදනාවන් කියන ඒවා නැති වෙන්න ඕනේ. ගැටීම කියන එක නැති වෙන්න ඕනේ. ඉතින් ඒක නැති වෙන්න නම් අපිට ජේනවා අර හයේ අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන්නා වූ **line** එකයි, වේදනාවේ ඉඳන් ධම්මමච්ඡරිය **line** එකයි කියන එක, ඒක නැති වෙන්න ඕනේ. ඒක නැති වුණහම තමයි අපිට ඒ විඤ්ඤාණඤ්චායතනය කියන එක, ඒක සිද්ධ වෙන්නේ.

ඉතින් අද විශේෂයෙන් මං බැලුවේ ඔය ඊළඟ එක. ඒ කියන්නේ ඒ වේදනාවේ **best** එක කියලා කියන්නේ වේදනාව ගැන අපිට ඒ සඤ්ඤාවන් කියන ඒවා මනසිකාරයන් ඒවා නැති වෙනවා නම් තමයි වේදනාවේ **best** එක තියෙන්නේ. ඉතින් එතැන දී එහෙම නම් අපිට ජේනවා ධම්මමච්ඡරිය **line** එක නාමරූප කොටස දක්වා තිබෙන්නා වූ කොටස, ඕක දැන් අපි පෙන්නවා නේ ඒ ධම්මමච්ඡරිය **line** එකයි, ඊළඟට වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන්නා වූ ඒ **line** එකයි, ඒ දෙක කැපිලා තමයි, ඔය ආකිඤ්චඤ්චායතනය කියන එක වෙන්නේ.

එතකොට මෙන්න මේක සිද්ධ වෙන්න නම් මේක කැපෙනවා කියන එක සිද්ධ වෙන්න නම්, මේකට තිබෙන්නා වූ **support** එක, ඒ කියන්නේ ඔය නාමරූප කොටසයි පරාමාසයේ ඉඳන් නාමරූපයට එන එක, ඒක නැති වෙන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ මොකක් ද? ඒ කියන්නේ, අර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසයේ ඉඳන් එන්නා වූ **support** එක, ඒ කියන්නේ අපි සුභයට නිත්‍ය එකතු කරලා සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසයට ඇවිල්ලා ඒක සඤ්ඤාවට අපි දික් කරනවා නේ. අන්න ඒ කතාව කියන

එක නැති වෙන්න ඕනේ. මොකද අර වේදනාව නිසා ඇති වෙන්නා වූ දේවල් නැති වීමේනුයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

ඊළඟට ගත්තහම පද්ධියමනසච්ඡිකප්පය, පද්ධියමනසච්ඡිකප්පය විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් පරාමාසයට එනවා. දැන් එහෙම නම් අපිට ඡේනවා මේක මෙහෙම ධම්මච්ඡරියයි, ඊළඟට චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන්නා වූ ඒ line එකයි line දෙකට support කරලා තියෙන්නේ පල්ලෙහායින් පරාමාසයේ ඉඳන් ඒ නාමරූපයට යන තැනයි, ඒ වගේ ම පරාමාසයේ ඉඳන් අර ජීනය කියන තැනට යන්නා වූ දෙකින් තියෙන්නේ. එතකොට මෙන්න මේ දෙකේ support එක නැති වීමෙන් තමයි අර උඩ එක, ඒක කැපෙන්නේ. නැත්තම් ඒක maintain වෙලා තියෙනවා. ඒ දෙක කැපීමෙන් මේක සිද්ධ වෙනවා, එතන ඒ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය, ඔය කියන ඒවායේ දී මට ඒ ඒ ආකාරයටම ඒ ඒ ධ්‍යානයන්ගෙන් මම හිටියා. ඉතින් මෙතැන දී ඔළුව හරි විශාල වුණා. ඔළුව විශාල වෙලා මේ රහතන් වහන්සේ “ඇතියි” කිව්ව නිසා මම ඒක නැවැත්වුවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සම්මාදිට්ඨිය ඇති නම් මිච්ඡාදිට්ඨිය පහවේ. සම්මාදිට්ඨියෙන් සම්මාසතිය ඇතිවේ.

සම්මාසතිය ඇත්තේ, ජාති -> ජරා වන බව දන්නේ නම් 3-3 රූපයේ ජරා ධර්මය, 4-3 වේදනාවේ ජරා ධර්මය, 5-3 සංඥාවේ ජරා ධර්මය, 7-7 සංස්කාර ජරා ධර්මය දකි. මෙසේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැත. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය ඇතිවේ.

- සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැතිනම් 5 ජේනාව හරහා ගැලීම නවති.
- සංස්කාරවල නිත්‍යය භාවයක් නැත. එවිට ප්‍රඥාව ඇතිවේ. එයින් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවේ. ශ්‍රද්ධාව ඇතිනම් උද්ධව ව නොවේ. එවිට 6 ජේනාව හරහා ගැලීම නවති.
- මෙපමණකින් ගැලීම අවසන් නොවේ. තණ්හාව නිසා 7 ජේනාව හරහා ගැලීම පවති. පෙර කළා, 5 සහ 6 යන ජේනා මගින් කලින් පැවත්වූවා යන්න සමග සැසඳීම ඇත. නමුත් මෙය පැවැත්විය නොහැක. සැප සහිතවූ ධ්‍යාන (අස්සාදියාකිත්ථිය) මගින්වත් පැවැත්විය නොහැක. අත්තා යැයි ගැනීම පහවේ.
- සති ඉන්ද්‍රිය මගින් A සෑදීම නවත්වයි. මිච්ඡාදිට්ඨික සංඥාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම නවති.

8

19/03/2015 - සම්මාදිට්ඨි

Sammāditṭhi

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා ය මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවා කියලා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

මට කිව්වේ ඔය 03/02/2015 මිච්ඡා දිට්ඨි කියලා භාවනාවක් කරලා තියෙනවා, ඒ භාවනාව කරන්න කියලා. ඉතින් ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ, ඒ භාවනාව කරන්න ඉස්සෙල්ලා රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තිය ඇති වෙන භාවනාව. ඒ කියන්නේ අර වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාව, වේතනාවෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, එතනින් දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි සල්ල, සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන ඉන්නවා, කියන එක.

ඉතින් මේ භාවනාවේ තියෙන්නේ, ඒ කෙනෙකුට තේරෙනවා මේ ජරාව, රූපය ජරා වෙලා තියෙනවා. එතකොට වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර මේවා ඔක්කොම ජරා. නමුත් යම්කිසි පුද්ගලයෙක් මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගිහිල්ලා හරි ජීවත් වෙනවා කියලා, රූපය අල්ලාගෙන ජීවත් වෙනවා කියලා, කොහොම හරි කාලය ගත කර ජීවත් වීම කළ යුතුයි කියලා සිතනවා. මෙතන තියෙන්නේ මේ පවත්වාගෙන ඉන්නවා කියන එක ම තමයි මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඒක අවබෝධ වුණා ඒ භාවනාවේ දී. පවත්වාගෙන ඉන්නවා කියන එක.

ඉතින් එතෙන්දී, ඒ භාවනාවේ දී අපි තේරුම් ගන්නා ඔය ඒ විඤ්ඤාණයේ පැවතීම, මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම, අභිජ්ඣා. සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම, කාම සඤ්ඤා. කොහොම හරි අපි පැවතීමට කැමති වීම, හවය. රූපයේ සිට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය දක්වා ම පැවතීමට කැමති වීම කියන එක තියෙනවා, ඉන්න ඕනේ කියලා හැඟීමක්.

ඉතින් මෙතෙන්දී අර රහතන් වහන්සේලා හත් නමක් වැඩලා කියපු ගාථාව මතක් වුණා, අර ඇසින් රූප බලන්න කැමැත්තට ඉඩ දෙනවා කියලා. ඉතින් පැවතීම සඳහා ඇස ඕනේ කියලා හව ආශ්‍රවය කරන දේ, ඒ වගේ ම ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මගින් මේ ධාරාව කොහොම හරි පවත්වනවා කියන එක, ඒකෙ අර ඔන්විල්ලාව කියන එක එදා ඒකෙ දී දැක්ක. ඒ කබලිංකාර ආහාර වේදනා, ඒ වගේ ම විඤ්ඤාණ, පරාමාසකාය ඒක කියන එක.

එතෙන්දී අපි ඉගෙන ගත්ත ඔය වම් පැත්ත අපි කපලා දානවා නම්, කබලිංකාර ආහාරය එපායි කියලා, ඊළඟට 50% පාරත් කියන එක කපලා දානවා නම්, ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා ඉන්නා වූ ඒක, එහෙම නම් ඉතින් මේක කඩාගෙන වැටෙනවා කියලා නාභිභිසඤ්චෙතයති නාභිසච්චරොන්ති කියලා අපි එනවා.

ඉතින් එතෙන්දී දැන් හවය කියන එක පවත්වනවා කියන එක නේ තිබුණේ, හවය ඇති වෙන්නේ වේදනා, තණ්හා, උපාදාන. උපාදානයෙන් හවය නේ ද? ඉතින් ඔක තේරෙනවා අපි අර වට්ට නියන triangle එක කරකැවීමෙන් තමයි එන්නේ. ඒ කියන්නේ අර කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන මේක කරකවලා තමයි මේක හව ආශ්‍රවය කියන එක, හවය කියන එක ඇති කරගෙන අපි ඉන්නවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් මේක තියෙනවා කියන එක බැලුවා, ඉතින් මේක කරනකොට මට මේ ආලෝකය කියන එක, ඒ හය වෙනි ධ්‍යානය එහෙම බොහොම තදට පවතිනවා. එතකොට මට තේරුණේ, මේ කොහොම හරි අපේ කල්පනාව තියෙන්නේ පවත්වාගෙන ඉන්න. විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම.

දැන් අපි ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ කළහම ඡේතවා නේ best එක කියන එක අපි අරගෙන ඒක පවත්වාගෙන ඉන්න, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය කොහොම හරි පවත්වාගෙන ඉන්නවා නම් ධාරාව තියෙනවා නම් ආත්ත ඒක තමයි අපේ තියෙන්නේ, එක ම තමයි අපේ මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඉතින් එතකොට ඒ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක කෙනෙකුට ඇති වෙනවා නම්, ඉතින් ඔක සම්පූර්ණයෙන් ඒක නැති වෙලා යනවා.

එතකොට ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨියේ දී අපි මේක දුකයි, දුක්ඛ සමුදයයි, දුක්ඛ නිරෝධයයි, නිරෝධගාමිනී පටිපදාවයි කියන එක, ඒක දන්නවා නම්, මෙහෙම පැවතීමක් ගැන ඒ පුද්ගලයාගේ දෙයක් හිතෙන්නේ නැහැ.

එහෙම නම් අර මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීමක් කියන අභිජ්ඣා කතාව නැති වෙනවා. එතකොට ඒක එතන ඒ කතාව නැති වෙලා යනවා නම්, ඉතින් එහෙම නම් ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය දක්වා තිබෙන්නා වූ අර හොඳයි හොඳයි කිය කියා කියපු කතාවල් ඔක්කොම ටික ගැලවිලා යනවා.

20/03/2015 - සම්මාකදාණ

Sammāñāṇa

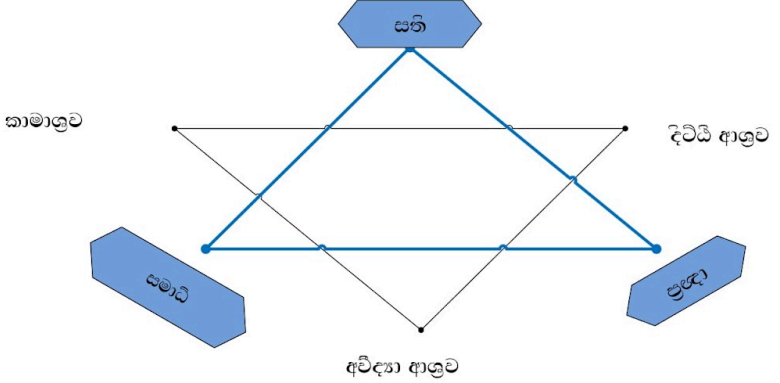
ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා. එනම් ඊයේ භාවනාවේ අර්ථය සමහයි මෙය පැවසුවේ. එම බුදුපියවරු පවසන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨි විසින් පවසන පැවතීම නැති කළ යුතු බවයි. මෙසේ දාහතර නම ම සිහි කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් සිහි කළා පමණි. සති ඉන්ද්‍රිය හොඳින් පවත්වා ගත යුතු යයි මට සිතනා. එය මතු විය, පැවතිය. ඊයේ භාවනාවේ අර්ථයෙන් පැවතිය. මෙසේ සතිමත් වූයේ නම් සම්මා දිට්ඨිය තුළ සම්මා සතිය ඇත. එවැනි සම්මා දිට්ඨියක සම්මා ප්‍රඥා ඇත. එවැනි සම්මා ප්‍රඥා නිසා සම්මා ඥාන ඇත. එයින් ඇති වූ සම්මා විමුක්තිය ඇති යැයි තරුවේ අර්ථය සිහි විය.

ඒ තරුව සබ්බාසව diagram තුනේ නම වෙනි පිටුවේ තියෙන star එක, ඒකේ ඔයගොල්ලො දන්නවා කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව triangle එක. එතකොට ඒකට කැපෙන විදිහට සම්මා සති, සම්මා ප්‍රඥා, සම්මා විමුක්ති කියන triangle එක, ඒක මතට එනවා. කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව අතර සම්මා සතිය. දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව අතර සම්මා ප්‍රඥා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව අතර සම්මා විමුක්ති. එතකොට සම්මා සතියෙන් සම්මා සමාධිය. මෙම සමාධිය ඉද්ධිපාද හතර සහිත වූ බැවින්, එය මගින් සම්මා විමුක්තිය පවත්වයි. මෙසේ සතිමත් වන්නේ ආහාර ගැනීමේදී moderation in eating, යමක් බැලීමේ දී ද, සිත ගැන බැලීමේ දී ද, ජාගරිය, පරිස්සම් වන්නේ ය. මෙයට ආධාර උපකාර වන සීලය පුනපුනා පරික්ෂා කරමින් පවත්වයි. ඉන්ද්‍රියයන් පැවතින. ඉතා ම සුබ සහිත වූ මනස ශාන්ත ස්වභාවයෙන් පැවතින.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

- ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා, ජරාවන රූපය බව දන්නේ, දක්නේ, මාන නොවේ. B ලක්ෂ්‍යය නොසාදයි. මෙය කළ නොහැකි බව දනී. රූපයේ ජරා ධර්මය, වේදනාවේ ජරා ධර්මය, සංඥාවේ ජරා ධර්මය, සංස්කාර ජරා ධර්මය දන්නේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණය සෑදිය නොහැකි බව දකී.
- සුතපුතා මිය යන විඤ්ඤාණය සෑදිය හැකිද? මෙය නොහැකිය. මෙසේ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියට යම් උදව්වක් කළ යුතුද, එය සපයා දෙයි. මේ නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ. කුමක් නිසාද? වේතනා ගලවා දමා ඇත.



- සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් සංස්කාර නිසා මාන පාපේ ගැලීම වළක්වයි. මේ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මානය අඩු නිසා සමාධිය ඇත. ප්‍රාණසාන වැනි දේ වලින් වැළකේ. පෙර ගන්නාවූ දේ නිසාවන ක්‍රියාවලිය නවතා දමයි. සමාධි සහගත වූ වින්ත සංස්කාර පවා හොඳ යැයි නොපවසයි, පිළිනොගනී.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සහ විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් නවතන ලද යම් ධර්මයක් වේද, සති ඉන්ද්‍රිය මගින් එම නැවතිම පවත්වයි.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් මුසාවාද වැනි අකුසලයන් වළකයි, ඉහල සමාධි වලට ඇති ඇල්ම පවා පහකරයි.
- විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප ස්පර්ශය නවත්වයි.
- මෙසේ සතිමත් වූයේ, සියල්ල සම්පූර්ණයෙන් දැන සමාධි සහගතව සිටී. මෙම සමාධිය, සම්මාසමාධිය බව වැටහුණා.

21/03/2015 - සම්මාවිමුක්ති

Sammāvimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු දාහතර නම ම වැඩියා අද. ඒ බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මට, මම කලින් ම කිව්වා ඒ කාම සඤ්ඤා කියලා භාවනාවක් මං කරලා තියෙනවා ඒ 19 වෙනිදා ජනවාරි මාසේ 2015 ඒ භාවනාව බලන්නෙයි කියලා.

ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ අපි දන්නවා නේ අර A, B, C කියලා අපි ගන්නේ bell shaped curve එක. ඒකේ ජරාව නම් අපිට ඒ මාන්නයෙන් හදන ඒ දෙවෙනි අගය, B කියන point එක කවදාවත් අපිට ලබාගත නොහැකියි කියන එක එනවා. ඒකත් එක්ක අර රහතත් වහන්සේලා හත් නමක් කියපු ගාථාව තියෙනවා නේ. අන්න ඒක මතක් වුණා ම ඉතින් ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මගින් අර ඇස ඕනේ කියන එක. හව ආශ්‍රවය මෙහෙම ඉන්න එක හොඳයි කියලා කියනවා, මානය නේ ද?

එතකොට මෙහෙම ඉන්න එක හොඳයි කියලා කියන මානය බැහැලා ගියා නම් මෙහෙම ඉන්නවා කියලා හොඳයි කියන එක නැති වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා අර සංස්කාරවලට අගය දීලයි ඒ අපේ මානය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. මානයෙන් තමයි මෙහෙම ඉන්න එක හොඳයි කියලා කියන්නේ. දැන් එහෙනම් ඒ ඔක්කොම සංස්කාර කතාවත්, ඒක බැහැලා යනවා කියලා ඒකෙන් ජේනවා. ඉතින් ඒක මතක් වෙන්න ඕනේ අර සබ්බාසව සුත්‍රයේ මතක ද අර අපි අත්තා, සංස්කාරවලට අත්තා වෙලා වෙන කතාව තියෙනවා නේ. අන්න එතෙන්නේදී අපේ අර gear එක කියන එක පල්ලෙහාට වැටෙනවා. මොකද දැන් කෝට්ටක් අරගෙන කරකවලා, ඒක වටෙන් කරකවන එක නේ ඒ පෙන්නන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව. ලොකු circle එකේ කියන එක, ඒක බැහැලා යනවා. එහෙනම් අර මැද්දේ තියන කැල්ල විතරයි පවතින්නේ කියන එක ඒ භාවනාවේ තියෙනවා.

ඉතින් ඒක සම්බන්ධ වෙනවා මේවා ඔක්කෝම මේ ජරා නම්, ඒ කියන්නේ ඔය 6.4, 7.4 ඔය විදිහට අපි ගත්තහම ඔක්කෝම මේ වෙලා 7.7, උපායාසය, දුක්ඛය දක්වා පැවතෙනවා. ඉතින් ඒ දුක්ඛය නොදන්නා නිසා අපේ විඤ්ඤාණය පිහිටවනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් ඔය භාවනාවේදී ආවා, ඔය පියෙහි විජ්ජයොගය තුළ මිච්ඡා දිට්ඨිය තියෙනවා, ඒ වගේ ම පියෙහි විජ්ජයොගය තුළ අර සඤ්ඤාවේ ජරා අගය ඇවිල්ලා තියෙනවා කියලා.

ඉතින් එතනදී පැහැදිලි කළා කාම සඤ්ඤාව කියන එකයි, එතන මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා විඤ්ඤාණය පවතිනවා නම් ඒක අභිජ්ඣා. එතකොට ආපහු කාම සඤ්ඤා කියලා කියන්නේ සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයේ පවතින්න කැමැත්තක් තියෙනවා නම් ඒක

තමයි කාම සඤ්ඤාව කියන එක ආවේ. අපි දැන් නිතර ම මෙනන මේ පවතින්න කැමැත්තක් ගැන අපි කතා කරනවා. ඉතින් පවතින්න කැමැත්තක් කියලා කිව්වහම අපි, නිතර ම අපි මේ **best** එක අරගෙන පාවිච්චි කරන්න නේ හදන්නේ නේ ද? ඔක තමයි අපේ තියෙන්නේ. ඉතින් ඔය පවතිනවා කිව්වහම, පවතින්න බැහැයි කියන එක දැන් අපි තේරුම් ගත්තා. නමුත් පවතිනවා කියන එක අපි සාමාන්‍යයෙන් කරන මනුස්සයෙක් මොකද්ද කරන්නේ?

මනුස්සයෙක් බලනවා නිතර ම මේ රූපය නම් හොඳ රූපයක් කියන එක නේ ද? එතකොට ඔය රූපයේ **best** එක කියලා කියන්නේ මොකද්ද? හොඳ ම එක කියලා කියන්නේ? රූපයේ නැතිකම. තේරෙනව ද ඒක? ඒ කියන්නේ ඔය **advertise** කරනකොට එහෙම කියන්නේ, **spacious room**, නේ ද? ඒ කියන්නේ කාමරේ පොඩ්ඩි කියලා ද? නෑ. හොඳට ඉඩ තියෙනවා කියලා. එහෙම නම් අපි මේ **space** එක තමයි මේ රූපයේ හොඳ එක කියලා ගන්නේ. ගෙයක් නම් ලොකු ගෙයක්. නේ ද? එතකොට ඒ වගේ කාමරයක් නම් ලොකු කාමරයක්. අන්න එහෙම ගන්නවා කියන්නේ, ඒ කියන්නේ අපේ මේ **space** එක තමයි රූපයේ හොඳ ම එක කියන එක තියෙනවා.

ඊළඟට ගත්තහම **space** එකේ කියන එකේ හොඳ ම එක මොකක් ද? ආකාසානඤ්චායතනය කියන එකේ හොඳ ම එක. ඒ බලන්න ආකාසානඤ්චායතනය භාවිතා කරලා යම්කිසි වේදනාවක් තියෙනවා ද, දැනීමක් තියෙනවා ද, අන්න ඒ වේදනාවන් කියන ඒවා අපිට නැති වෙන්න ඕනේ. ආකාසානඤ්චායතනයේ **best** එක කියන්නේ ඒකයි. ආකාසානඤ්චායතනය ආධාර කරගෙන පවතින්නා වූ දේ. ඒ කියන්නේ අර **40%** පාර දන්නවා නේ, වේදනාව දක්වා එන්නේ, අන්න ඒ ගැටීම කියන එක නැති වෙන්න ඕනෑ.

ඉතින් එතකොට අපිට ජේනවා අර රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා නේ මේ විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට යනවා නම් මේ කැලී දෙක කපන්න ඕනේ. එතන ඉදන් චේතනාවට යන්නා වූ කැල්ලයි, ඒ වේදනාවට දක්වා එන්නා වූ කැල්ලයි කැපෙන්න ඕනෙ. ආධාර කරගෙන පවතින්නේ නැහැයි කියන එකයි. එතකොට විඤ්ඤාණය කියන එක නිතර ම හිතන්න මේ ජාතියේ ඉදන් විඤ්ඤාණය දක්වා තියෙන රේඛාව, මේක තමයි මේ උද්ධව්වය මගින් අපි පවත්වන්න හදන්නේ. මෙන්න මේ පැවතීම කියන එකට මේකක් නැතිකම කියන එක.

ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා මේ, වේදනාවේ **best** එක මොකක් ද? වේදනාවේ **best** එක කියලා කියන්නේ, දැන් ඔයගොල්ලෝ කොයි වෙලාවක හරි භාවනා කරනකොට, පපුවේ අමාරුවක් හරි මොකක් හරි **heart** එකේ රිදිල්ලක් එහෙම ආවා නම්, ඇවිල්ලා අපි තත්පරයකින් ඔක නැති වෙලා ගියා කියන්නකෝ. තත්පරයකින් විතර ඔක නැති

වෙලා ගියා නම්, ඊට පස්සේ ආපහු භාවනාවට වැටුණා ම, මට මෙහෙම එකක් වුණා කියලා හැඟීම් එනවා නම් මොකද වෙන්නේ? අර තමන්ට හිතෙනවා මොකක් හරි පපුවේ අමාරුවක් ද දන්නෑ, දොස්තර කෙනෙක්ගෙන් බලන්න හරි තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මොකද්ද, මේ වේදනාව දැන් නැහැ, ඒක නැති වෙලා ගිහිල්ලා, ඒක නිසා ඇති වෙන සඤ්ඤාවන් කියන ඒවා තියෙනවා කියන එකයි.

එතකොට ඔන්න ඔය සඤ්ඤාවන් නැතෙයි කියන එක තමයි වේදනාවේ **best** එක. වේදනාව සම්බන්ධයෙන් තිබෙන්නා වූ සඤ්ඤාවන් නැතිකම කියන එක. එතකොට ඒ කියන්නේ හත් වෙනි ධ්‍යානයේ, වේදනාව ගැන සඤ්ඤාවන් නැහැයි කියන එක.

ඊට පස්සේ අපිට ඡේනවා මේ සඤ්ඤාව කියන එකේ **best** එක මොකක් ද? සඤ්ඤාව කියන එකේ **best** එක තමයි ඒ සඤ්ඤාවන් නැති වීම, අට වෙනි ධ්‍යානය, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කියන එක තමයි ඒක හොඳයි කියන එක එතනින් එන්නේ.

එතකොට අපි අට වෙනි ධ්‍යානයට ආවට පස්සේ අපිට ආපහු ඡේනවා මේ සංස්කාරයන්ගේ **best** එක කියලා කියන්නේ ඒ සංස්කාරයන් නැතිකමයි කියන එක. ඒ කියන්නේ නිරෝධය. තමන්ගේ මනස එහෙනම් එතන්ට එනකන් එනවා.

දැන් එහෙනම් මොකක් ද හොඳයි කියලා කියන්නේ? විඤ්ඤාණයේ පැවතීම ද නොපැවතීම ද? නොපැවතීම තමයි හොඳයි කියන එකට අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ අන්තිමට ගත්තහම. එතකොට අන්න ඒ අවස්ථාවට තමන්ගේ මනස ආවයින් පස්සේ තමන්ට ඡේනවා අර **star** එක. දැන් මේක කරකවනවා කියන එක අවිද්‍යා ආශ්‍රව, ඒ කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, කියන එකෙන් කරකවන එක තියෙනවා. මේක කරකවන්නේ නැහැයි කියන එක අර තරුවෙන්, ඒ **triangle** එකෙන් කැපෙනවා. මෙතන සතිය මේ පැත්තෙන්, ඊට පස්සේ අපිට එනවා ප්‍රඥා, අනෙක් කැල්ලෙන් එනවා සමාධිය කියලා. ඉතින් ඉද්ධිපාදයන් 4 වූ සමාධියක් මේ තියෙන්නේ.

දැන් මේ විදිහට සතිමත් වුණායින් පස්සේ මොකද වෙන්නේ, මේ සම්මා සතිය කියන එක, ඒ රහතන් වහන්සේ ඒ කිව්ව වචනයෙන් කියනවා නම් “මෙසේ සතිමත් වූයේ සම්මා දිට්ඨිය තුළ සම්මා සතිය ඇත. එවැනි සම්මා දිට්ඨියක සම්මා ප්‍රඥා ඇත. එවැනි සම්මා ප්‍රඥා නිසා වූ සම්මා ඥාන ඇත. එයින් ඇති වුණු සම්මා විමුක්තිය ඇති” යැයි කියලා ඔන්න තමන්ගේ ඒ තරමින් අර්ථය කියන එක තේරෙනවා.

ඉතින් මෙතන තියෙනවා, ඔය රවුමට යනවා ඕක. මෙතැන දී අපිට හරියට පැහැදිලි වෙන ධර්මයක් තමයි ඔය මහා වත්තාරීසක සූත්‍රයේ තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ සම්මා දිට්ඨිය මුලට එනවා, ඊට පස්සේ සම්මා සතියයි සම්මා වායාමයයි කියන එක පරිවාර වෙනවා කියලා. ඔන්න ඕක තමයි මෙතනදී වෙන්නේ. රවුම් තුනක්

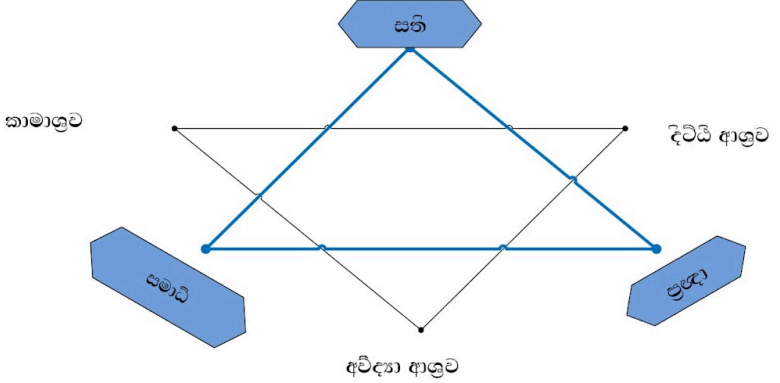
කැරකෙනවා. කොහොම ද රවුම් තුන කැරකෙන්නේ, මුලින් ම ගත්තහම අර සම්මා සතියෙන් ඉතින් මේ විදිහට කිව්වා නේ මේක පවතින එක නෙමේ මේකේ **best** එක ගත්තහම නොපවතින එක තමයි හොඳ කියලා. දැන් ඔන්න එතෙන්නේද ඉහළට ම සම්මා දිටියක් කෙනෙකුට ඇති වෙලා තියෙනවා. දැන් ඔය සම්මා දිටිය නිසා අර සම්මා වායාමය තියෙනවා නේ. ඒ සම්මා වායාමයේදී අර සංස්කාර නිසා අත්තා වුණොත් තමයි අපේ, අර ප්‍රශ්නය ඇති වෙන්නේ. මතක ද? සබ්බාසව එකේ පෙන්නුවේ. අන්න එහෙනම් සංස්කාර නිසා අත්තා වෙන කැල්ල ඔන්න ගලව ගන්නවා. දැන් මේක ආපහු තව සතියකට යනවා. දෙවනි පාරට අර කැරකෙනකොට අර ඒ අත්තා නිසා ඇති වෙනවා නේ රූපය. අන්න ඒ කැල්ල අයිත් කරගන්නවා. එතකොට ඊට පස්සේ අන්තිම පාර ගත්තහම අර රූපයත් එක්ක ඉන්නවා කියන කතාව ඒක අයිත් වෙනවා. අන්න එතනදී සම්මා විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ, ඔය සම්මා විමුක්තිය තමයි අර අන්තිම ඒ තුන් වෙනි එකේදී කතාවෙදී.

ඉතින් මේකේ හරි ලස්සනයි තමන්ගේ මනස අන්න ඒ තත්වට පත් වුණහම, රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා “ඔබ මේ ගෙදර ඉපදිලා තියෙනවා” කියලා. මම, මගේ මනසේ මොකක්වත් නෑ ඒක ගැන. ආයේ කිව්වා රහතන් වහන්සේ “ඔබ හරි ප්‍රඥාවන්තයි” කියලා. මනසේ මොකක්වත් ම නෑ. කිසිම හෙල්ලීමක් ඒක ගැන, අර “Excellent” කියලා කිව්වා. ඒකටත් හෙල්ලීමක් මොකක් නෑ. ඒ කියන්නේ මොකද්ද මේකේ?

ඔය භාවනාවේ මැද්දේ දී මට ආපු එක තමයි, අර විදිහට අර පළවෙනි භාවනාවේ මං පෙන්නුවා නේ කාම සඤ්ඤාවේ කතාවෙදී. ඒකෙ තේරුණේ මට, මේක කැරකෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ අර වටේ කෝට්ට කියන එක තියෙනවා නේ. කෝට්ටෙන් කරකවන කතාව නතර වුණායිත් පස්සේ, මේක පත්තු වෙන්නේ නැති ඉටිපන්දමක්. ඉටිපන්දම තියෙනවා, පාවි පාවි යනවා. ඒක මොකක් හරි එකක් ආවාට පත්තු වෙන්නේ නෑ, **spark** වෙන්නේ නෑ. **Spark** වෙන්නේ නැත්තත්, **spark** වුණෝතින් තමයි මේක පවතින්නේ. **Spark** වුණෝතින් මොකද වෙන්නේ? ඒක දැවිලා යනකොට තව කොලේක ආධාරයකින් හරි අනිත් ඉටිපන්දම පත්තු වෙනවා. ජේනවා ද? හවයෙන් හවයට යනවා. ඉටිපන්දම් කියලා කියන්නේ ඒකයි. එකක් නිවිලා අනිත් එක පත්තු වෙනවා. එකින් එක ඉවරයි. ජාතිය කියන එක ඒ විදිහට ඇති වෙනවා. ඒක පත්තු වෙන්නේ නෑ. පත්තු වෙන්නේ නැතුව තියෙන්නා වූ ඉටිපන්දමක් තත්වයට තමන්ගේ මනස පත් වෙලා තියෙනවා.

අන්න ඒක තමයි ඒ කරපු භාවනාව. භාවනාව නම් ටිකක් දිගයි.

- ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා, ජරාවන රූපය බව දන්නේ, දක්නේ, මාන නොවේ. B ලක්ෂ්‍යය නොසාදයි. මෙය කළ නොහැකි බව දනී. රූපයේ ජරා ධර්මය, වේදනාවේ ජරා ධර්මය, සංඥාවේ ජරා ධර්මය, සංස්කාර ජරා ධර්මය දන්නේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණය සෑදිය නොහැකි බව දකී.
- සුතපුතා මිය යන විඤ්ඤාණය සෑදිය හැකිද? මෙය නොහැකිය. මෙසේ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියට යම් උදව්වක් කළ යුතුද, එය සපයා දෙයි. මේ නිසා දිවිය ආශ්‍රව නොවේ. කුමක් නිසාද? වේතනා ගලවා දමා ඇත.



- සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් සංස්කාර නිසා මාන පාපේ ගැලීම වළක්වයි. මේ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මානය අඩු නිසා සමාධිය ඇත. ප්‍රාණසාන වැනි දේ වලින් වැළකේ. පෙර ගත්තාවු දේ නිසාවන ක්‍රියාවලිය නවතා දමයි. සමාධි සහගත වූ වින්ත සංස්කාර පවා හොඳ යැයි නොපවසයි, පිළිනොගනී.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සහ විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් නවතන ලද යම් ධර්මයක් වේද, සති ඉන්ද්‍රිය මගින් එම නැවතිම පවත්වයි.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් මුසාවාද වැනි අකුසලයන් වළකයි, ඉහල සමාධි වලට ඇති ඇල්ම පවා පහකරයි.
- විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප ස්පර්ශය නවත්වයි.
- මෙසේ සතිමත් වූයේ, සියල්ල සම්පූර්ණයෙන් දැන සමාධි සහගතව සිටී. මෙම සමාධිය, සම්මාසමාධිය බව වැටහුණා.

22/03/2015 - වෙතොවිමුත්ති ප්‍රඥාවිමුත්ති

Cetovimutti Paññāvimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි කියලා. ඉතින් ඒක මම කළේ අර ඊයේ භාවනාවේ අර්ථයෙන් ම තමයි ඒ සම්මා දිට්ඨිය ගැන මම මෙනෙහි කළේ. මේ විදිහට දාහතර නම ම ගැන ම සිහි කරලා, වැද නමස්කාර කළා.

මම කළේ ඊයේ භාවනාව ම තමයි අදත් කළේ. එතකොට ඊයේ භාවනාවේ දී ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අපි කිව්වා මේක තේරුම් ගත්තහම අර bell shaped curve එකේ B කියන point එක හදන්න බැහැයි කියලා තේරුම් ගත්තහම මානය අඩු වෙලා ගිහිල්ලා, ඊට පස්සේ ඉතින් අපි බැලුවා best එක කියලා කියන්නේ මොකක් ද කියන එක. දැන් අපි හදනවා නම් best එක මොකක් ද කියන එක බැලුවා. රූපයේ best එක කියන්නේ රූපයේ නැති වීම කියන එක. ඔය විදිහට ඒ ආකාසානඤ්චායතනයේ, ඒකෙ best එක කියන්නේ, ඒක ආධාර කරගෙන ඒ වේදනාවන් නොපැවැත්වීම. ඔය විදිහට අපි අන්තිමට තේරුම් ගත්ත නේ සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය තමයි, ඒ සංස්කාරයේ best එක කියන්නේ.

එතකොට මෙන්ම මේ විදිහට අපිට ඒ සතිය කියන එක ඒක ඇති වුණාට පස්සේ අපි ඉගෙන ගත්තා ඔය මහාවත්තාරීසක සූත්‍රයේ අර සම්මා දිට්ඨිය කියන එක මූලට එනවා. ඊට පස්සේ සම්මා සතියයි, ඒ සම්මා වායාමයයි, ඒක පරිවාර වෙනවා කියලා. Run and circle around කියන එක. එතකොට ඊට පස්සේ අපි තේරුම් ගත්තා මෙතෙන්දි රවුම් තුනක් කැරකෙනවා කියලා. ඒ රවුම් තුන කැරකෙන කතාවෙදි අපි පෙන්වුවා ඒ සම්මා සතිය මගින් best එක නොපැවැත්වීම කියන එක, ඒක පවසනවා සම්මා සතියෙන්, ඉතින් ඒකෙන් අපිට සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වෙනවා කියලා. එතකොට දැන් මෙතන ඒ සම්මා දිට්ඨිය ඇති වුණා ම අර විරිය මගින් සංස්කාරයන් කියන ඒවා අයිත් කරනවා.

ඉතින් බලන්න ඕක අර අපි මුලින් ඉගෙන ගත්තා වූ ධර්මය, ඔතන තමයි මම හුඟක් ම එකපාරට පටන් ගත්තේ. ඒ කියන්නේ සංස්කාර තිබුණ නම් අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා. සම්මා දිට්ඨියේ ඉඳන් ප්‍රඥාවත්තයා එතන ප්‍රඥාවේ ඉඳන් කියනවා මේ සංස්කාරය අයිත් කරන්න, මෙයා තමයි මගේ මේ නිත්‍ය කතාව කරන්නේ කියලා. එතකොට ඒක නිසා තමයි අර විරිය ගිහිල්ලා ඒක අයිත් කරනවා. අර ඉස්සෙල්ලා

තමන්ට එනවා ප්‍රඥාවෙන් මේකයි කියන එක. හරි ම ලස්සනයි එතකොට තමන්ට ඒක තේරෙනකොට මොකක් ද මේ කියන්නේ කියලා.

එතකොට එහෙම නම් අපි මේ අවස්ථාවේ දී ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා අපි කැපුවේ කොයි පාර ද, අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් අපි ගමන් කරනවා අර සංස්කාර මැද්දේ කැල්ලට. ඒ පාර අපි පල්ලෙහාට එනවා, අර උද්ධච්චයෙන් ඇවිල්ලා line 6 එක දිගේ එනවා පරිදේවයට නේ ද? ඇවිල්ලා ඉන්නා වූ ඒ කතාව නේ. ඔන්න ඕක තමයි අපි කැපුවේ මේක පවතින්න බෑ, මේ සංස්කාරය කියන එක බොරුවක්, මේ නිත්‍ය යැයි කියන්නේ මේක අයිත් කරන්න. ඒක අයිත් කරා. ඉතින් අර සබ්බාසච්ච සූත්‍රය බලපු අයට කල්පනා වෙනවා මේක දැන් මේ අභංකාරයට තමයි වැදුණේ.

දැන් ඒ පාර මෙතනින් අපි එනවා සම්මා සතියට. එතකොට දැන් සම්මා සතියේ තියෙනවා ඔන්න සංස්කාරය කියන එක අයිත් කළා, ඒක හොඳ නැහැයි කියන එක, අයිත් කරනවා යැයි කියන කතාව එතන තියෙනවා. දැන් ඊට පස්සේ දැන් මේකෙන් වෙන්නේ මොකක් ද, මේ විදිහට අපිට ඒ සම්මා දිට්ඨිය කියන එකට සම්මා ප්‍රඥාව බවට අපිට පත් වෙනවා. මොකද දැන් සංස්කාරය අයිත් කළාට පස්සේ අන්න සම්මා දිට්ඨිය සම්මා ප්‍රඥාව බවට. මොකක් ද වෙනස, අර අභංකාර කතාව අයිත් කිරීම කියන එක.

දැන් ඊට පස්සේ මොකද වෙන්නේ, දැන් ජේනවා අර line 5 එකේ කතාව. දැන් මේ පල්ලෙහා ඉදංසච්චයේ ඉඳන් අතන භය අගතියට යන්නා වූ එකේ කොටස කැපුවට, දැන් ජේනවා අර අපි එනව නේ මේ චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට එන්නා වූ එක. අන්න ඒ line එක අපිට දැන් කපා දාන්න ඕනේ. ඉතින් දැන් ජේනවා නේ ද මොකක් ද මේ කපන්නේ කියලා. අර අපි බැලුවා නේ මමිංකාරයට එන්නා වූ එක. ඒක නේ එන්නේ. ඒ කියන්නේ මම මේක සුබ්බයි කියලා අරගෙන, අඹ කැල්ල කාල සුබ්බයි කියලා අරගෙන ඒක තමයි ඉදංසච්චයට ගියා, අර ජරා සඤ්ඤාව මේ එන්නේ. එතකොට දැන් ඔන්න අපි ඒ කැල්ල අපි එතනින් කපනවා. දැන් මමිංකාරයට ඔන්න පහර වදිනවා, ඒ මමිංකාරයට පහර වැදිලා ඒ කියන්නේ දැන් ඒ පාර විරියෙන් අන්න ඒ කතාව, ඒ අත්ත සඤ්ඤාව කියන එක එයා පහ කරනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඒක පහ කළායින් පස්සේ මෙතන රහතන් වහන්සේ ඊයේ පෙන්නුවේ මේක සතියට ඇතුල් වෙනවා. මෙම සතිය මගින් සම්මා දිට්ඨිය තුළට සම්මා ඥානය ඇති කිරීමට උදව් උපකාර කරනවා. එතකොට එහෙනම් දැන් අපිට ජේනවා සම්මා ඥානය කියන කතාවෙදි අර අත්ත කතාව ගිහිල්ලා. සම්මා ප්‍රඥාව එතකොට සංස්කාර කතාව ගිහිල්ලා.

දැන් ඊට පස්සේ දැන් මෙතනින් ආපහු ආවා ම දැන් තියෙන්නේ මොකක් ද අර නාමරූප නිසා එන්නා වූ එක, මේ diamond එක වට්ට මේ කපාගෙන යන්නේ.

නාමරූප නිසා එන කතාව තියෙන්නේ. එතකොට විරිය මගින් මොකක් ද කරන්නේ දැන් රූපය කියන එක, ස්පර්ශය කියන එක නවත්වනවා. මේක සතියට ඇතුළු වෙනවා. සම්මා ඥානය නොසැල් වී පවතිනවා. ඒ සම්මා ඥානය නොසැල් වී පවතින්නේ මොකද? දැන් අර සම්මා ඥානය ඇතිකරගන්නට පස්සේ අනෙත්දී මුලින්, මේ අවස්ථාවෙදී අර චේතනාව කියන එක ඉවත් වුණා. අඹ ගෙඩිය කාල මං ඉන්නවා. අඹ ගෙඩිය කාල ඉන්න එක හොඳයි කියන කතාව කපලා දැමීමා. ඒක නිසා එයා චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන්නේ නෑ, මේ බොරුවක් මේ කියන්නේ කියලා. එතකොට දැන් මේ පැත්තෙන් දැන් තියෙන්නේ අර රූපය නිසා එන්නා වූ එක විතරයි. ඒකට මේ දැන් සම්මා ඥානය හෙල්ලෙන්තේ නැතුව පවතිනවා. මොකද ඒක නේ එයාට ඕනෙ වෙලා තිබුණේ, මේක අයිත් කරන්න. දැන් අත්තා කතාව ගියාට පස්සේ.

ඉතින් අන්න ඒක කළහම මට දැන් හොඳට ම තේරුණා ඔය දෙවෙනි, අන්තිම point එකට ආවහම දැන් සම්මා විමුක්තිය, මෙතන සම්මා විමුක්තියයි දැන් ඇති වෙන්නේ. හරි ලස්සනට තේරෙනවා මේ ඔළුවේ වම් අත පැත්ත, ඒ කියන්නේ වෙනො විමුක්තිය, අර ඉස්සෙල්ලා අපි කතා කළේ ප්‍රඥා විමුක්තිය. සංස්කාර අයිත් කර කර මේ පැත්ත හොඳට **active**. සංස්කාරයි, ඉදංසච්චයට යන්නා වූ, චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට, ඒක ප්‍රඥා විමුක්තිය. මෙතන රූපය පැත්තට ආවාට පස්සේ බොහොම සැපයි, වෙනො විමුක්තිය. තමන්ට ඕනෙ නම් කැමති විදිහට ඒ **switch** වෙලා, ඒකෙ ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

23/03/2015 - විමුක්ති ඤාණදස්සන

Vimutti Nāṇa Dassana

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවයි, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවයි කියලා, මේ විදිහට බුදුපියවරු හත් නම, දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම මට කිව්වා මේ විමුක්ති 3 කියලා භාවනාවක් මාර්තු මාසේ දෙවෙනි දා කරලා තියෙනවා මේ අවුරුද්දේ. ඒ භාවනාවේදී අපි බලලා තියෙනවා ඔය ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණය කියන එක තියෙනවා නේ. ඒකට යටින් අපිට ලියාගන්න පුළුවන්, උපායාස, ප්‍රියේහි විජ්ජයොග, අප්‍රියේහි සම්පයොග, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං, ඊට පස්සේ මෙහෙම කතිරවලින් සම්බන්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒක අපි දන්නවා ඒ මැද්දේ අපි ලියන්නේ කතිරවල පරිදේවය, සෝකය, දෝමනස්සය කියලා. ඉතින් ඔකේ කෙනෙකුට කල්පනා කරන්න පුළුවන් ඒ ජරාව කියන එක සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ සෝකය හරහා. ඊළඟට ව්‍යාධිය කියන එක අපි දන්නවා වේදනාවේ ජරාව, ඒක සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ පරිදේවය හරහා. ඊළඟට ආපහු එනවා උපායාසය කියන එක, සංස්කාරවල දුක්ඛතාවය ඒක සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ දෝමනස්සය හරහා කියන එක.

එතකොට දැන් අපිට තේරෙනවා මේ සෝක කරන සඤ්ඤාවක් තමයි තියෙන්නේ, එතකොට මේකෙන් අපිට ජේනවා මේ අර bell shaped curve එකේ A, B කියලා අපි දන්නව නේ, ඒ B කියන point එක හදන්න බෑ. මෙන්න මේ කැලි නේ අපි භාවිතා කරන්නේ, එතකොට කැඩිච්ච කැලිවලින් හරියට හදන්න යන්නේ කියලා. ඉතින් එතෙක්දී B කියන එක හදන්න බැරි නම් අපිට ජේනවා A වල ස්ථාවරය කියන එක නැති වෙනවා. එතකොට A වල ස්ථාවරය කියලා කිව්වහම අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. අර කැරකැවීමෙන් ඇති වෙන ආස්වාදය නේ තියෙනවා කියලා කිව්වේ. ඒකට පහර වදිනවා. එහෙනම් පරාමාස, අභිනිච්චෙස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන පෙත්ත ගත්තහම අපිට ජේනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රව එක කෙළවරක් ගැලවිලා ගියා. ඉතින් ඔය අභිනිච්චෙසය කියන එක රහතන් වහන්සේ අර්ථ දැක්වුවා නේ අර සුඛ වෙච්ච පරාමාසය තුළ තියෙනවා කැරකීම තුළ තිබෙන්නා වූ එක අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. දැන් එක කෙළවරක් ගියා.

දැන් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ අර වේදනා, චේතනා, පරාමාස වෙලා එන්නා වූ එකයි ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අභිනිච්චෙසය, ඒ කියන්නේ වේදනාව නේ අපේ පරාමාසයට ගිහින් තියෙන්නේ. එතකොට දැන් අපිට ජේනවා අර ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා, ඔය වෙලාව එතකොට අපිට ජේනවා අපි සම්මා ඥානයයි,

සම්මා ප්‍රඥාවයි, මොකද මතක ද? සම්මා ප්‍රඥාව කියනකොට ම සංස්කාර නිසා අත්තා වෙන කැල්ල, ඒක අයිත් කරා. සම්මා ඥාන වෙනකොට අර අත්තා කියලා ගන්නා වූ කැල්ල අයිත් කරලා තියෙන්නේ. එහෙමයි සම්මා ඥානය වෙලා තියෙන්නේ. දැන් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ කොහොම ද? අර මෙහෙම හතරේ සලකුණට නේ එන්නේ, දෙවෙනි හතරේ සලකුණට නේ ද? ඒ කියන්නේ මෙතනින් මේ පැත්තෙ තිබෙන්නා වූ වේදනාව, උඩ වේතනාව, මෙතන පරාමාසය, මේ පැත්තට ගියොත් ඉදංසච්චය, පල්ලෙහාට ගියොත් භය අගති කියන එක.

ඉතින් ඕක දැන් අපිට තේරෙනවා මේක නැති කරගන්න නම් අපි අර රූපය කියන එකේ කතාව අපි අයිත් කරන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ බාහිරව වෙන්නා වූ දේ අයිත් කරන්න. දැන් ඔන්න විරියෙන් ඒක අයිත් කළා. විරියෙන් අයිත් කළාට පස්සේ අපිට තියෙනවා නේ ද, පෙර පරාමාස වෙච්ච දේ. ඒ කියන්නේ අපේ මේ කය තියෙන නිසා අපිට හැදෙන ලෙඩ රෝග මතු වෙන ඒවා. ඒවාගේ ම අපි පෙර යම්කිසි දෙයක් සුබයි කියලා ගත්ත ද ඒක ඉදංසච්චයට ගිය එක පරාමාසය ඇතුළට ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් එතකොට ජේනවා මේ අපි දැන් අර විමුක්තියේ ඉන්නකොට, අර විදිහට ගිහිල්ලා සම්මා ඥානයෙන් සම්මා විමුක්තිය ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඒ විමුක්තියේ ඉන්නකොට අර පිටින් ඉන්න එක ගන්නේ නැතුව කියන එක හරි. ඇතුළේ ඉන්න එකට මොකද වෙන්නේ? පරාමාසේ තිබෙන්නා වූ දෙයට, අපේ මතු වෙන ලෙඩ රෝග, අපේ ඒ ඇති වෙන්නා වූ ඒ දේට කියන එක.

එතකොට මේ තමන් ඒ විමුක්තියෙන් ඉන්නකොට තමන් තේරුම් ගන්නවා, මේක අර අත්තවාද උපාදානය, මතකයි නේ ද? කොහොම ද ඒක පැහැදිලි කළේ? ඒක පැහැදිලි කළේ රහතන් වහන්සේ, වේදනා, පරාමාස, ඊට පස්සේ අපි එනවා පරාමාසේ ඉඳන් අර සෝකය තියෙන කැල්ලට. එතකොට සෝකය, ඒ පැත්තෙන් flow එකක් තියෙනවා නේ. පරාමාසේ ඉඳන් එන්නා වූ එක. ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා මේක තල්ලු වෙලා යනවායි කියලා අර වේදනාව කියන තැනට නේ ද? ඒක රවුම් වෙලා යනවා නේ. එතකොට එතන සෝකයේ ඉඳන් වේදනාවට යන කැල්ලයි වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට එන එකයි. එතකොට මේක අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ මේක මේ අතීතයේ අපි කරගත්තා වූ දේවල්, අතීත කර්මය නිසා පරාමාසය තුළ තිබෙන්නා වූ දේවල්. අර එළියේ තියෙන රූපයට react කරන්නේ නෑ වගේ ම, දැන් මේකෙන් තමයි අර අත්තවාද උපාදානය කියන එක define කරන්නේ ඔය කැලි දෙකෙන් නේ. ඒ කියන්නේ සෝකයේ ඉඳන් අපි යනවා වේදනාවට. වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට. අන්න ඒ කැලි දෙක තමයි අත්තවාද උපාදානය. එතකොට ඒ අත්තවාද උපාදානය කියන එකට නොවී ඉන්න ඕනේ තමන්. මේක පෙර වූ දේවල් විතරයි. ඒ කියන්නේ පිටින් මම රූපය ගන්නෙත් නෑ, ඇතුළේ පරාමාසයේ ඉඳන් එන්නා වූ දේවල්වලට මම මොකුත් කරන්නෙත් නෑ.

අන්ත ඒ විදිහට අර විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬිගය භාවිතා කරගෙන අරක කපාගෙන අපි ජීවත් වෙන්න ඕනේ. අන්ත ඒක තමයි ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ. එතැන දී අර විදිහට විමුක්තිය ඇති වෙලා ඒක පවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/03/2015 - අවිජ්ජාපච්චයා සංඛාරා

Avijjāpaccyā Saṅkhārā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙනවා කියලා. ඒ වගේ ම ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඇසුරු කරගෙන වාසය කරන්නට පුළුවන්, එතකොට මේ විදිහට බැලුවහම අපිට ජේනවා අපිට මේ දාහතර නම ම ඇසුරු කරගෙන වාසය කරන්න පුළුවන් කියලා ඒක වාසනාවක් කියන එක තේරෙනවා.

එතකොට මට භාවනාවට පෙර ම පැවසුවා, ජනවාරි මාසේ 15 වෙනිදා 2015 සත්ත විසුද්ධි 2 භාවනාව, ඒක බලන්නයි කියලා. එකේ තියෙන්නේ අර මේ ලෝකයේ දැන් මිච්ඡා දිට්ඨිය විවිධාකාර ආගම් නිසා එහෙම පැතිරෙනවා. ඉතින් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක පියෙහි විජ්ජයෝගය තුළ තියෙනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චය තුළ රූපයේ ජරාවට පත් වෙච්ච කැල්ල හොඳයි කියන අර්ථය මානය එහෙම ඒක තුළ තියෙනවා කියලා අපි දන්නවා. ඉදංසච්චයෙන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒ ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගයේ පසු සඤ්ඤාව විදිහට තමයි එකේ බැලුවේ.

ඉතින් ඊට පස්සේ ඒ භාවනාවේ පෙන්නනවා. මේ රහතන් වහන්සේලා, දැන් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෝ මේවා හොඳයි හොඳයි කියාගෙන යනවා කියලා රහතන් වහන්සේලා ඒවා හොඳයි හොඳයි කිව්වහම, කැලෑවට වෙලා ඒවායෙන් ඒ වේදනාවන් මට එපා කියලා ගිහිල්ලා යනවා. ඒ සම්මා දිට්ඨියෙන් ඒ සම්මා සංකප්පය ඇති වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් බලන්න අර ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය කතාවේ දී, අපි ඊයේ භාවනාවන් එක්ක සම්බන්ධ වෙනව නේ, ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයෙන් අපි ජාතියට යනවා කියන එක, බලලා තියෙනවා නේ ද, මතක ද ඒක? එතකොට එකත් එක්ක අපි බැලුවා, parallel ධර්මයෝත් බලන්න ඕනේ කියලා, අර ද්වේෂයේ ඉඳන් අභිජ්ඣාවට එහෙම යනවා කියන එක. ඉතින් ඕක මතක තියාගන්න.

ඊට පස්සේ, ඒ කියන්නේ අපි කොහොම හරි ආපහු ජාතියකට යන්නේ, අපි ජාතියට යන්න හදන්නේ මේ ප්‍රිය දෙයකින් අපි වෙන් වෙලා. මේක නිසයි ඒක තියෙන්නේ. එතකොට දැන් බලන්න, සම්මා දිට්ඨියෙන් අපි සම්මා සංකප්පයට එනවා. සම්මා සංකප්පයේ, නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා, අමෝහ පාරට එනවා. අමෝහ පාරට ආවයින් පස්සේ, දැන් ඔය මෝහය කියන එක අපිට ඇති වුණේ කොහොම ද, ඔතන ඔය මෝහය කියන එක අපිට ඇති වෙලා තියෙන්නේ, අර මොකක් හරි එකක් අපි

අත්තා කියලා අරගෙන. 1-3 මතක ද? 1-3 මෝහය මේ කතා කරන්නේ, ඒකට ආවේ අනත්තේ අත්තා. අත්තා කියන කතාවත් එක්කයි මෙනතට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් අපි සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්පයට ආවා ම ඒකේ අමෝහ පාරට ආවා කියලා කියන්නේ, ඔය මෝහ කතාව අපේ ඒක නවත්වලා, ඒක අයිත් වෙනවා. ඒක එපා කියනවා. ඒක එපා කියලා කියන්නේ එයා ඒ සංස්කාරයන් එපා කියලා කියනවා. ඒක හරියට අපි හිතමු, වත්තක අයිතිකාරයෙක් ඒ වත්තේ මොනවා හරි එකක්, මැෂින් එකක් හරි, මොකක් හරි එකක් කැඩිලා එහෙම තියෙනවා, එයා ඉතින් අත්තා නේ මුලින් අරගෙන නේ තියෙන්නේ මගේ වත්ත කියලා එහෙම නේ? දැන් මේක එකක් හදපු එකක් කැඩිලා, තවත් හදපු එකක් කැඩිලා ඔය විදිහට ඉතින්, දැන් ඉතින් අපි හිතමු මිනිස්සු යෝජනා කරනවා. මහත්තයා මේකට වඩු බාස් කෙනෙක් ගේමු, ගෙනල්ලා ඒක හොඳට හදමු, තව කෙනෙක් කියනවා. ඉන්ජිනේරුවෙක් ගේමු එක එක්කෙනා කියනවා. වත්තේ මහත්තයා ඉඳන් කල්පනා කරනවා, එයාගේ දැන් මනස ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. වැඩක් නෑ මේ හදන ඒවා ඔක්කොම කැඩෙනවා. කැඩෙනවා නම්, ඉතින් මේක වඩු බාස් ගෙන්නුවා කියලා හරි යන්නේ නෑ. එක් කෙනෙක්වත් ගේන්නන්න එපා මෙහාට. ඒ කියන්නේ සංස්කාර. වඩු බාස් උන්නැහේ කරන්නේ සංස්කාර නේ.

දැන් ඔන්න ඔය විදිහට එයා සංස්කාර එපා කියලා කියනවා. දැන් එහෙම නම් ජේනවා සම්මා සංකප්පයෙන් අපි දැන් එනවා සම්මා වාවා, වච්චි සඬ්ඛාර. අරක හදමු මහත්තයා කියන කතාවල් එපා. හදන වඩු බාස් උන්නැහැලා, අරගොල්ලො, පාණාතිපාත, අදත්තාදාන, කාමෙසුම්චිඡාවාරා ඒවා එපා කියලා කියනවා.

එතකොට එහෙනම් අපි අයිත් කලේ සංස්කාර. ඒ සංස්කාර කියන එක අයිත් කලායිත් පස්සේ එහෙම නම් ඉතින්, මේ මැරෙනවා කියලා දැනගෙන නේ. හදන එක කැඩෙනවා කියලා දැනගෙන, අන්න අර බොජ්ඣංග භාවනාවට සම්බන්ධ වෙනවා. 1 කබලිංකාර ආහාරය, 2 අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා කියන එක, 3 ඡාති ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක, එතකොට එහෙම නම් ජරාවට පත් වෙනවා නම්, ඉතින් ඒක දැන ගත්තහම, සංස්කාරය මගින් විඤ්ඤාණය කියන එක සකස් කරන්නේ නෑ.

දැන් ඉස්සෙල්ලා අයිත් කලේ සංස්කාරය, දැන් අයිත් කරනවා, සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය කියන එක. එතකොට ඔතෙන්දි අපි කල්පනා කරන්න ඕනේ, අර line 6 එක, අර නිත්‍යභාවයට ආවේ, අන්න ජේනවද අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට jack එක ගහන එකේ නිත්‍ය කතාව තමයි දැන් එයා අයිත් කරන්නේ. ඉස්සෙල්ලා අයිත් කලේ අත්තා. වත්තේ මහත්තයා කියනවා, මේවා හදලා වැඩක් නෑ, කියලා. එයාගේ දිට්ඨිය ආවා දැන් මෙනනින්. මේ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨිය. දැන් මෙනනින් අර නිත්‍ය කතාව කියන

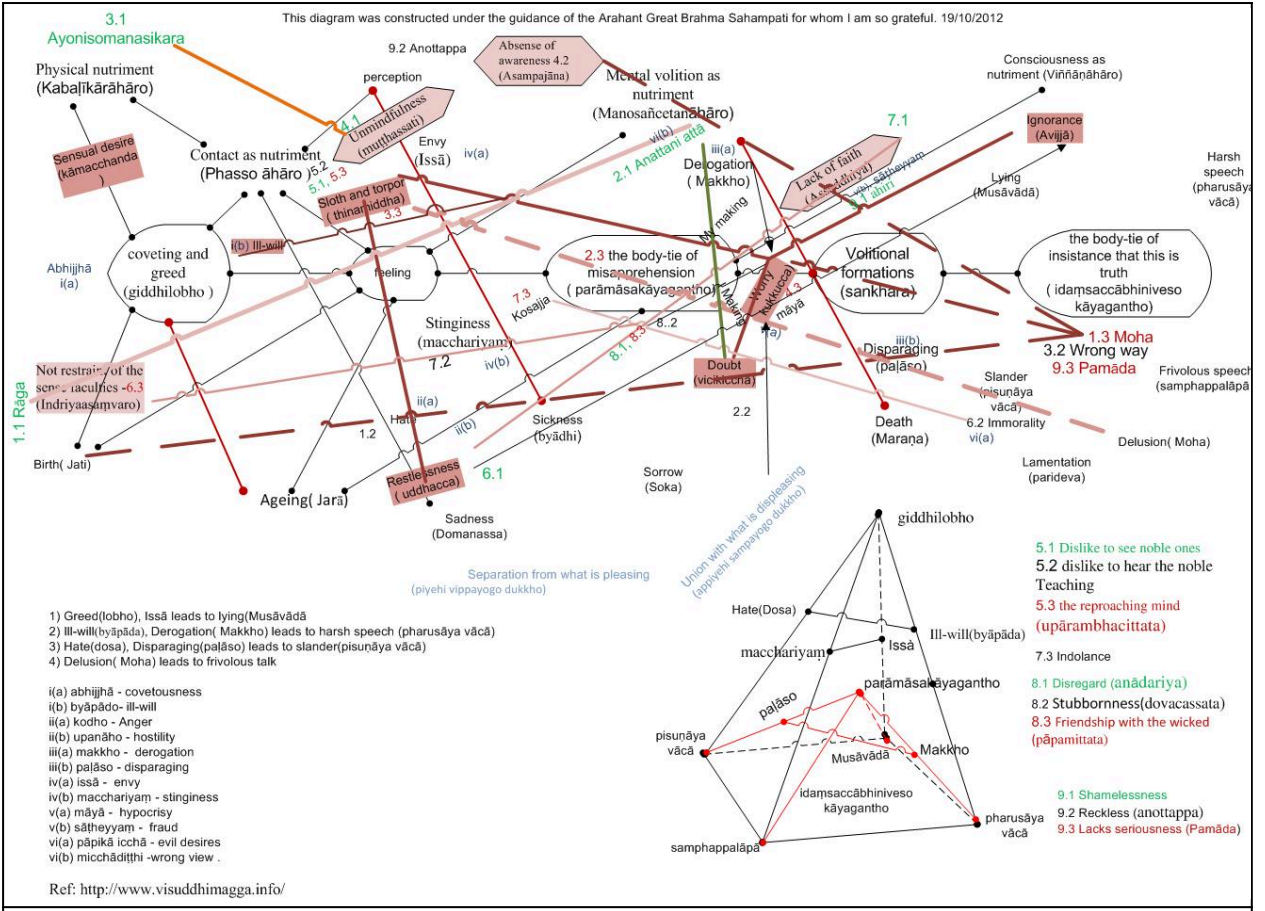
එක අයිත් කළා. දැන් ඒක නිසා, සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය, සකස් කිරීම කියන එක එතන ඒක නැති වෙලා යනවා.

එතකොට සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය නැති වෙනවා කියන එක බැලුවායින් පස්සේ, එහෙම නම් දැන් ඊයේ භාවනාවත් එක්ක ඕක සම්බන්ධ වෙන්න ඕන. දැන් ඡේතවා ද? රූපය පැත්තෙන් හදලා එවන ඒවා එපා කියලා කිව්වා නේ, මොකද පියෙහි විජ්ජයොග ඉඳන් ජාතියට එන කතාව. ඒකෙන් නේ අපි පටන් ගත්තේ මේ භාවනාව. එහෙම නම් මුලින් අර නාමරූප නිසා එන කතාව එපා කියලා කියනවා. දැන් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ, අපි ඊයේ තේරුම් ගත්ත නේ පරාමාසයේ ඇතුළේ ඉඳන් පල්ලෙහාට ආවා නේ ද? ඊට පස්සේ අර අත්තවාද උපාදාන කතාව විතරයි තියෙන්නේ. පරාමාසේ තියෙන්නේ මොනවද? තයොධම්ම සූත්‍රය, 3-3 ටීනමිද්ධය, 2-3 පරාමාසය, 1-3 අවිද්‍යා ආශ්‍රව.

එහෙම නම් මේ ජරා වෙච්ච, ඒ කියන්නේ රෝගී සඤ්ඤාවක් මගේ කියලා අරගෙනයි මේකේ තියෙන්නේ, පරාමාසයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඕක නේ දැන් අරක අස්සෙන් එන්න තියෙන්නේ, පෙර වූ දෙයක් හැටියට එන්නේ ඔන්න ඔය ටික. ඉතින් අන්න ඒක තේරෙනවා නම්, එහෙම නම්, අර අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියන එක තේරෙනවා. අවිද්‍යා නිසා සංස්කාර කියන එක. මේක තමයි එකේ ඒ භාවනාව.

මේක වුණේ, මේ භාවනාව කළාට පස්සේ, ඔය සජ්ජ විසුද්ධි 2 කරපු වෙලාවේ, ඒ විශ්වාජිත් බුදුපියා මට පැවසුවා “ඔබ අතීතයේ යම් වූ කර්මයක් කළා ද, එම කර්මය ඉදිරියට ගෙන යනවා කියලා සිතන්න එපා,” කියලා. එතකොට ඊයේ රූ අපි මේක බලනකොට මට එකපාරට මේක connect වුණා. Connect වෙලා තමයි මේ ධර්මය ආවේ. ඉතින් අද මේක සම්පූර්ණයෙන් ම කළායින් පස්සේ විශ්වාජිත් බුදුපියා ඉඳන් කිව්වා “Excellent” කියලා, මේක කළාට පස්සේ.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 19/10/2012



tayo_dhamma3.jpg

25/03/2015 - ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය

Assāda Indriya

ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා, ඒ ඊයේ භාවනාවේ අර්ථයෙන් ම පැවසුවා, වැඳ නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. මේක මේ බුදුපියා ලකුණු කර ඇති තැන කබලිංකාර ආහාර, කාමච්ඡන්ද ජරාව කියලා වම් අත පැත්තෙන් එනවා. ආපහු එනවා අපිට දැන් පදුට්ඨමනසඛිකප්පය, පරාමාස, ජරා, එහෙම නම් මේ පරාමාසයේ ඇතුළේ තියෙන ඒවාත් එක්ක ම තමයි මේ ජරාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් අපි ඊයේ බැලුව නේ පරාමාසයේ තියෙන ඒවා එකතු වෙනවා කියලා. එසේ ම පදුට්ඨමනසඛිකප්පය දික් කිරීමෙන් ජරාවට ඇඹිල්ල දික් කරලා වගේ මේක සිද්ධ වෙනවා. ධර්මතාව දෙක ම එක ද? යන්න කියලා මම සිහි කළා. ඒක ප්‍රශ්න කළා. මෙහි දී එන්නා වූ රූපයේ ඇති අගයක් අපි නොසලකයි. නිතර ම පෙර කුඩා කාලයේ මෙසේ යැයි අර මාන අගය, **B point** එක ම තමයි ඉස්මතු වෙලා පෙනෙන්නේ. එන රූපයේ අගයට සැලකිල්ලක් නෑ.

එසේ නම් පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ ම සෝකය හරහා අර ඊයේ භාවනාවේ ඇති වුණා වූ අවබෝධය තියෙනවා නේ. ඒ සෝකය හරහා පැමිණෙනවා කියලා තේරුණා, පරාමාස, සෝක, අර සෝක වේදනා, ඒ කියන්නේ අර අත්තවාද උපාදාන. එසේ නම් මෙහි දී ආස්වාදයක් එකතු කරනවා. බුදු පියාණන්ගේ වචනය. අවිද්‍යා ආශ්‍රව තුළ කැරකැවීමෙන් ඇති ආස්වාදය ඇත. එසේ නම් ආශ්‍රවයෝ අපිට මෙම ආස්වාදයන් එකතු කරනවා කියන එක කල්පනා කළා. එහෙනම් කාම ආශ්‍රව කියන එක මොකක් ද කරන්නේ. කාම ආශ්‍රව අර සුඛ යැයි ගත්තට පස්සේ වන පසු සඤ්ඤාව. එහෙම නම් රූපයත්, රූපය පවතිනවා යන අදහස නිසා ඇති වූ නිත්‍යභාවය, ආස්වාදයක් ලෙස, මොකද සුභ **plus** නිත්‍ය නේ සුඛ වෙන්නේ. එතකොට ආත්ත ඒක කාම ආශ්‍රවය තුළ ගැබ් ගෙන තියෙනවා. භව ආශ්‍රවය කියන එක අත්තා යැයි කියලා ගත්තට පස්සේ පසු සඤ්ඤාව.

එහෙම නම් වේදනාවත්, වේදනාව නිසා මා පවතිනවා යන අදහස නිසා ඇති වූ ආස්වාදය, භව ආශ්‍රවය තුළ ගැබ් ගෙන තියෙනවා. දැන් ඔය මිනිස්සු එහෙම හිතා වෙලා කියන්නේ, ඒක මොකක් හරි දෙයක්, ඒ වේදනාවක් මට දැන් හොදයි, මෙහෙමයි කියලා, සැපයි කියලා. අන්න ඒ වගේ ගැබ් ගෙන තියෙනවා. දිට්ඨි ආශ්‍රවය

ගත්තහම, නිත්‍ය යැයි ගත්තට පස්සේ වෙන පසු සඤ්ඤාවක් එහෙම නම්, සඤ්ඤාවත්, සඤ්ඤාව නිසා මා පවතිනවා යන අදහස නිසා ඇති වූ ආස්වාදය, දිට්ඨි ආශ්‍රවය තුළ ගැබ් ගෙන තියෙනවා. දැන් මේ ධර්ම කාරණාවන් තුන නිසා කැරකැවීමෙන් ඇති වන ආස්වාදය, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තුළ ගැබ් ගෙන තියෙනවා.

එසේ නම් අපි ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය අර උද්ධව්වයේ දී අපි කියන්නේ, ඉගෙන ගත් දේ මේවා නේ දැ යි මට වැටහුණා. තථාගතයන් වහන්සේ අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව කියලා අපි බැලුවේ. අධිශීල ශික්ෂා, අධිචිත්ත ශික්ෂා, අධිප්‍රඥා ශික්ෂා. ඒ අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවේදී පැවසුවා අර ආශ්‍රවයන්ගේ සමුදය, ආශ්‍රවයන්ගේ අස්තංගමය, ආශ්‍රවයන්ගේ නිරෝධය, නිරෝධගාමී පටිපදාව කියලා, යමෙක් මේක දන්නවා නම් අන්න ඒක තමයි මේ ප්‍රඥාව කියලා එතන පෙන්නුවා නේ. එතකොට ඉතින් ප්‍රතිපදාව මට ඒක සිහි වුණා. ඉතින් තණ්හාව නිසා මේ ආශ්‍රවය ඇති වුණා කියලා භාවනාවේ දී මම තේරුම් ගත්තා.

26/03/2015 - නිබ්බේදික

Nibbedika

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි කියලා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාරය කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඊයේ භාවනාවේ දී අපි තේරුම් ගත්තා නේ අර කබලිංකාර ආහාරය, කාමච්ඡන්ද, ගිද්ධිලෝභ, ජරා. අනෙක් පැත්තෙන් පදුට්ඨමනසච්ඡිකප්ප, පරාමාස, ජරා. ඒකෙන් කිව්වා මේ පරාමාසය හරහා අර ආස්වාදය එකතු කරනවා කියලා.

කාමච්ඡන්දය මගින් කුමක් එකතු කරයි ද කියලා මම කල්පනා කළා. කැමැත්ත, එකතු කරනවා. සාත අසාත නිසා ඡන්දය ඇති වෙනවා කියලා තියෙනවා. “සාතං අසාතන්ති යමාහු ලෝකේ” කියලා පෙන්වනවා නේ නේ ද? එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා මේ රූපයයි වේදනාවයි කියන කොටස් දෙක තමයි සම්බන්ධ උණේ කියලා. සාතයි කියනකොට ඉෂ්ට වස්තුවයි, සුඛ වේදනාවයි. දැන් මෙම රූපය අපි ලාභයි කියලා ගන්නවා. ඉතින් එහෙම නම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා වේදනාවේ ඉඳන් ගිද්ධිලෝභයට ඔන්න line එක connect වෙනවා. ලාභමච්ඡරිය. ඊට පස්සේ දැන් නන්දිය. දැන් නන්දියට එනවා, ලාභමච්ඡරිය ගිද්ධිලෝභය හරහා නන්දිය කියන ඉරට එනවා. එහෙනම් මැරිලා ඉපදෙන්න ඇති කැමැත්ත. එහෙම නම් අපිට ජේනවා රූප, වේදනා, ලාභ, එතන ඉඳන් ලාභමච්ඡරිය ඉඳන් නන්දියට කියලා තියෙනවා. ධර්ම කාරණා පහක්. රූපයේ ඉඳන් වේදනාවට, වේදනාවේ ඉඳන් මච්ඡරියට, මච්ඡරියේ ඉඳන් නන්දියට, නන්දියේ ඉඳන් රූපයට සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා.

එතකොට මෙහෙම මෙසේ වීමෙන් අපි ජරාවට කැමති වුණා, කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒක හරි ගැඹුරු අර්ථයකින් මම දැක්කේ. මෙතන මුළාවට පත් වුණා. මෙසේ මුළාවට පත් වෙච්ච සත්වයාව ගලවා ගැනීම අපහසුයි කියලා පැහැදිලියි. මොකද මේ මෙච්චර ජරාවට පත් වෙලා, මේකට අපි මෙන්න මේ කාරණා පහකින් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් අපි මැරිලා ඉපදෙන්නත් මේකට කැමැත්තක් තියෙනවා. අර ඊයේ එකත් එක්ක බලන්න ඕනේ අර ආස්වාදය අනෙක් පැත්තෙන් මෙහෙම එකතු වෙනවා කියලා.

දැන් එතකොට මට ආවා මේ “රූපේ සු දිස්වා විභවං භවඤ්ච,” කියන එක මට ඇහුණා. රූපය නිසා භවය. මොකද්ද රූපය නිසා භවය කියලා කියන්නේ? රූපයන්ගේ යම්

භවයෙක් ජාතියෙක්, භටගැනීමක්, නිපදවීමක් වේ ද, පහළ වීමක් වේ ද, මෙය රූපයාගේ භව යයි. අපි ඉගෙන ගත්ත කලහ විවාද සූත්‍රයේ.

රූපයාගේ විභවය කුමක් ද? රූපයාගේ යම් ක්ෂය, වීමක් වැනසීමක්, හේදයක්, අනිත්‍ය බවක්, වේ ද මේ රූපයාගේ විභව යයි කියලා අපි ඉගෙන ගත්ත.

දැන් එතකොට මේකත් එක්ක ම අර pyramid එක සිහි උණා. උඩ තියෙන්නේ ධාතු යට තියෙන්නේ ආස්වාදය. ඊයේ ආස්වාද ආශ්‍රව හතරයි කියලා කිව්වහම ඉතින් එකේ ආස්වාදය නේ තියෙනවා කිව්වේ.

එතකොට මට මේකත් එක්ක මතක් උණා මේ නිබ්බේධික සූත්‍රය කියන එක. ඒ විතරක් නොවෙයි අර ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය, දැන් මේ ඒක නේ කතා කරන්නේ, රූපයේ ආස්වාදය, සමුදය, අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය. දැන් මෙතන මේ ආස්වාදය කියන එක තියෙනවා. ඒකත් එක්ක සම්බන්ධ උණා.

ඉතින් මේ භාවනාවේ නම, නිබ්බේධික penetration කියන එකයි. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/03/2015 - නිබ්බෙදික 2

Nibbedika 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා. මේ විදිහට බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව තමයි ආපහු අදත් කරගෙන ගියේ. ඉතින් ඒකේ ඉගෙන ගත්ත නේ කාමච්ඡන්දය, ජරාවට එන එක, පද්ධියමනසඛිකජපය පරාමාසය හරහා ජරාවට එනවා. ඉතින් ඒක ආස්වාදය තමයි එකතු කරන්නේ කියලා.

ඉතින් ඔය විදිහට අපි ඉගෙන ගත්තා අර, රූපේ සු දිස්වා විභවං භවඤ්ච, කියන එක දක්වා. ඒ කියන්නේ අර රූප, වේදනා, ලාභමච්ඡරිය, ගිද්ධිලෝභයෙන් ඊට පස්සේ නන්දිය, ජාතිය කියන එක එනවා කියන එක.

ඒ නිබ්බෙදික සුත්‍රයේ බැලුවොත් තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා නේ, දැන් කාමය කියන එක, ඒක දැනගන්න ඕන කියලා. එතකොට ඒ කාමයේ කියන්නේ මොකද්ද කියන එක බුදුභාමුදුරුවෝ එතන පැහැදිලි කරනවා, මේ ඇහැට ප්‍රිය වූ මනාප වූ ඒවා ඇවිල්ලා ඒවා කාමයේ වෙන්නේ නෑ කියලා. ඒවා කාම ගුණ පසක් විතරයි එතන තියෙන්නේ. “සංකජප රාගො පුරිසස්ස කාමො” කියලා බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්නවා.

ඔතනින් පෙන්නවා කාමයන්ගේ නිදාන සම්භවය, ස්පර්ශය නිසයි කාමයන් ඇති වෙන්නේ කියන එක.

වේමත්තතාවයට පෙන්නවා මේ රූපාලම්බන කාමය එකක්, ශබ්දාලම්භන, ගන්ධාලම්බන, රසාලම්බන, ස්පර්ශාලම්බන, කාමය තව එකක් කියලා මේ විදිහට කාමයන්ගේ වේමත්තතාවය කියන එක පෙන්නවා.

කාමයන්ගේ විපාකය කියන එක, එක එක අපිට ඒ භවයන් ලැබෙනවා, පුණ්‍යභාගිය වූ, අපුණ්‍යභාගිය වූ ඒ භවයක් ලැබෙනවා නම් ඉතින් එක තමයි විපාකය කියලා. කාමයේ නිරෝධය, ස්පර්ශය නිරෝධයෙන් කාමය නිරෝධ වෙනවා කියලා.

මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තමයි මේකේ නැති කිරීමේ මාර්ගය කියලා, සම්මා සංකජප, ඔය විදිහට සම්මා සමාධි දක්වා ගියා.

ඉතින් මම ඔන්න ඔතනින් බැලුවහම ඉතින් අර සම්මා සමාධියේ අපි භාවනාවන් කලින් කළා නේ. ඒකේදී පෙන්නවා නේ අර අන්තිම වෙනකන් ගිහිල්ලා ඒ ඉහළ ම වූ

සමාධියෙන් ඉන්ද්‍රිය බලයන් සහිතව මෙතන මේක ඉන්න ඕනේ එහෙම නැති නම් ඉතින් අර විමුක්තියේ හිටියේ නැත්නම්, අර star එක, නැත්නම් මේක ඇති වෙනවා කියන එක.

එතකොට දැන් ඒ වගේ ම තමයි නිබ්බේධික සූත්‍රයේ අනෙක් පැත්තට පෙන්නනවා මේ ආශ්‍රවයන් කියන එක. ඒකෙ පෙන්නනවා මේ ආශ්‍රවයෝ දතයුත්තා හ. එතකොට මේ ආශ්‍රවයෝ කියන එකේ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා ආශ්‍රවයෝ, කාම ආශ්‍රව, භව ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. ආශ්‍රවයන්ගේ නිදාන සම්භවය කියලා කියන්නේ අවිද්‍යාව. ඒ කියන්නේ අර අපි ගන්නවා නේ සුභයි, සුඛයි, අත්ත, නිත්‍ය කියලා ඒක නිසා ඇති වන මේ දේ.

ඉතින් වේමත්තතාවය පෙන්නනවා මේ නිරයගාමිනී වෙනවා, තිරිසන් ලෝකෙට යනවා, ප්‍රේත ලෝකෙට යනවා, මනුස්ස ලෝකෙට, දිව්‍ය ලෝකෙට යන්නා වූ ආශ්‍රවයන් තියෙනවා. මේක තමයි වෙනස. වේමත්තතාවය කියන එක.

ආශ්‍රවයන්ගේ විපාකය කියන එක පෙන්නනවා මෙතන මේ අවිද්‍යා සහගත තෙමේ එයින් හටගත් පුණ්‍යභාගී හෝ අපුණ්‍යභාගී වෙන අත්භවයක් ඇති වෙනවා. මේක තමයි ආශ්‍රවයන්ගේ විපාකය.

ආශ්‍රවයන්ගේ නිරෝධය, අවිද්‍යා නිරෝධයෙන් මේක නිරෝධය වෙනවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියලා එනවා.

එතකොට දැන් ඉතින් මම මේ භාවනාවේ දී බැලුවේ, දැන් අපි දන්නවා අර මැද්දේ කැල්ල, pyramid එක ඇතුළේ අපි ඉස්සරහට තල්ලු වෙලා තියෙනවා නේ. Forward වෙලා, forward වුණා නම් පිටිපස්සේ තියෙන්නේ අවිද්‍යාව. එතකොට අවිද්‍යාව, භය අගතිය, සෝකය, කාම ආශ්‍රව කියලා එනවා.

එතකොට ඔය ඔතන අවිද්‍යාව කිව්වහම අර අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා තියෙනවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඇති වුණේ, ඉතින් අර බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා නේ අර ටික නේ ද? අර නිත්‍යයි කියලා ගත්ත, සුභයි, සුඛයි කියලා ගත්ත ටික නිසා මේක තියෙන්නේ.

ඉතින් දැන් ඒ පැත්තෙන් ගත්තහම දැන් අපි ඉගෙන ගත්ත නේ ඉතින් අවිද්‍යා පච්චය සඬ්ඛාර කියලා භාවනාවක්. ඉතින් ඒකෙ අර්ථය තමන්ට ජේනවා, මේ මුළු ක්‍රියාවලිය ම. ඊට පස්සේ එතනින් ජේනවා මේ පැත්තෙන් අපි ආවා රූපයට. ඇයි ඉතින් අවිද්‍යාවෙන් ඇවිල්ලා සෝකය, කාම ආශ්‍රවය එතනින් රාග සල්ලය, රූපයට ආවා. රූපයට ආවහම අර කොටස ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අර රූප වේදනා ලාභ නන්දි කතාව.

එතකොට දැන් මේක ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම් ඒ පාර අර ඒ කියන්නේ area 6 එකෙන් area 1 එකට ආවා නේ ද? ඉතින් ඊට පස්සේ මොකද වෙන්නේ? අර උඩ

කෙළවරේ, ඒ කියන්නේ අර පද්ධියමනසච්ඡිකප්පය කියන කොටස තියෙනවා නේ, area එක උඩ ම triangle එක විඤ්ඤාණය තියන තැන, ඒ කැල්ල හැදෙනවා. ඉතින් ඒ කැල්ල හැදුණායින් පස්සේ ආපහු මෙතන මේ අපේ ජාතිය කියන එකට එනවා.

එතකොට ඉතින් මේක, මනස බොහොම හොඳට විසාලව මේකේ පවතිනවා, මේකේ ප්‍රඥා විමුක්තීන්, ඒ විමුක්තීන් සහගතව අර, අර අවබෝධයෙන් ඉතින් කරන්න ඕනේ. අරක කරකැවීමෙන්, ඒක තමයි මම බැලුවේ මේ නිබ්බේධික සුත්‍රයත් එක්ක ඒක පොඩ්ඩක් විමසලා බැලුවා. බුදුහාමුදුරුවෝ කියන එක. ඉතින් මෙතෙන්දී ආවා මේ මොකක්වත් දෙයක් නොවෙයි අර කාම ගුණයට අපේ ආස්වාදය කියන එක එකතු කරනවා අරක ඇතුළේ. ඒ ආස්වාදය එකතු කිරීම නිසා තමයි අර එකපාරට ම, ඒ රූපයේ ඇති කෙන් ගෙඩියක් නෑ, අර කාම ගුණයට තමන් එකතු කිරීම, එව්වර තමයි තියෙන්නේ කියලා බැලුවා.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

28/03/2015 - නිබ්බෙදික 3

Nibbedika 3

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා. මේ විදිහට බුදුපියවරු දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාරය කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ආපහු කරගෙන ගියා. ඉතින් ඊයේ භාවනාවේ මතක නේ නිබ්බෙදික සූත්‍ර 2 භාවනාවක් තමයි එතන කළේ. එතකොට එතෙන්දි අපි ඉගෙන ගත්ත නේ අර මැද්දෙන් hub එකෙන් කැරකිලා අවිද්‍යාවෙන් ඊට පස්සේ අර ඊළඟට එනවා හය අගති, සෝක කාම ආශ්‍රව, ආපහු රූපයට යනවා කියන එක ආවා.

ඉතින් ඔය විදිහට අපි ඉගෙන ගත්ත අර area 6 එක නිසා area 1 එක වෙනවා, area 1 උණයින් පස්සේ අර පරාමාස විඤ්ඤාණ ඉදංසච්ච කියන ඒ කැල්ලට එනවා කියලා. ඉතින් ඒ විදිහට විඤ්ඤාණය හැදිලා ආපහු නැවතත් ජාතිය දක්වා පැමිණෙනවා කියලා ඉගෙන ගත්ත.

එතකොට මෙතෙන්දි ඉගෙන ගත්තා මේ ආස්වාදය කියන එක එකතු කිරීම විතරයි මෙතනින් එන්නේ. රූපයේ ඇති දෙයක් නැහැ, මේ කාම ගුණයට ආස්වාදය එකතු කරනවා. ඔව්වර තමයි තියෙන්නේ කියලා ඉගෙන ගත්ත.

එතකොට දැන් මේක ඉගෙන ගත්තහම දැන් මගේ සිත ඔතන ම මට නතර කරන්න පුළුවන්. ඒ නතර කළාට පස්සේ මට තේරෙනවා මේකේ මේ සිත, මේ තව ධර්ම කාරණාවක් මට බලන්න ඕනකම කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියන භාවනාව, ඒක කරන්න ඕනැකමකුත් නැතුව වගේ එකක් තියෙනවා.

ඉතින් අපි කොහොම හරි ඒක කරනවා කියලා කල්පනා කරලා අධිට්ඨානයකින් යුතුව ඊළඟ එක කළා කියන්නකෝ. එතකොට දැන් ඊළඟට මම කළේ මොකද්ද ඒ අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාර කියන එක. ඉතින් ඒක මතක නේ ඉතින් එතෙන්දි අර ආවා නේ සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්පය, සම්මා සංකප්පය කිව්වහම අමෝහය. අමෝහය උණයින් පස්සේ අර අපිට එනවා මේ මෝහ කතාව කියන එක අපේ ඉවත් වෙනවා. මොකද අපි දන්නවා නේ අතන ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයෙන් තමයි ජාතියට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ, එතකොට ඒකට parallel ධර්මය දෝස අගතියේ ඉදන් අපි අර අභිජ්ඣා කියන කතාව. එතකොට මේක තමන් වෙන් වෙලා ඉවරයි කියන එක තියෙනවා නේ. ඉතින් එහෙම නම් ඒකේ අර මතක ද වන්නේ මහත්තයාගේ කතාවක් එහෙම කිව්වා,

අන්න ඒ අර්ථයෙන් අපිට එනවා. ඇවිල්ලා ඉතින් දැන් එහෙනම් සංස්කාරයන් කියන ඒවා එපා කියලා කියනවා. එතකොට එහෙම නම් අපිට අර ඒ මුසාවාද, පරුෂා වාව, පිසුණා වාව, සම්පප්පුලාප, ඒවා පාණාතිපාත, අදත්තාදාන, මිච්ඡා ආජීවය එපා කියනවා.

දැන් එතනින් එනවා අපි සම්මා සතියට. සම්මා සතියෙන් අපි බොජ්ඣංග භාවනාව. ඉතින් ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා. එහෙම නම් ඉතින් නිත්‍ය වෙන්තේ නෑ නේ. එතකොට නිත්‍යභාවය නැතෙයි කියන එක ගත්තහම අර උද්ධව්ව කියන එක කැපිල යනවා, line 6 එක කියන එක යනවා.

ඉතින් මේ විදිහට අපි තේරුම් ගත්ත මෙතනින් ඒ සම්බන්ධතාවය බැලුවහම අර මේක මෙහෙම උණේ නැත්නම් මොකද්ද වෙන්තේ අපේ අර ප්‍රියේභි විජ්ජයොගයෙන් ජාති, ඊට පස්සේ 6.4 සල්ල හරහා කබලිංකාර ආහාරයෙන් නාමරූප වෙනවා, අත්තවාද උපාදාන කතාවට එනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඉතින් අපි මෙතෙක්දී ඉගෙන ගත්ත පරාමාසයේ මොකද්ද තියෙන්නේ කියලා, නේ ද? ජරා වූ රෝගී සඤ්ඤාව. මතක ද? ජීනමිද්ධය, එතනින් අපි එනවා පරාමාස, තයොධම්ම සූත්‍රය, 3-3, 2-3 ඊට පස්සේ 1-3 මෙතන මේක තමයි අවිද්‍යා පච්චයා සච්චාරා කතාව.

ඉතින් මෙතනින් ඇවිල්ලා දැන් මට එහෙම ම ඔය සිත නතර කරගන්න පුළුවන් ලොකු හැකියාවන් තියෙනවා. සිත නතර වෙනවා, කරකවන්න ඕන නම් මහන්සි වෙලා කරකවන්නත් පුළුවන්, කියන එක. කරකවන එක නැවැත්තුවට පස්සේ කරකවන්න අමාරුයි කියලා මට තේරෙනවා. Start එක අමාරුයි. එතකොට මේ switch on and off කියන තමයි මම හරියට ම මේක කළේ.

ඉතින් මගේ මේ මනස මේ විදිහට මේ නතර වෙලා ඒ වගේ තියන වෙලාවක, මම දැක්කා මේ කඩුවක් ගන්නවා කොපුව ඇතුළෙන්. ඒක ගන්නවා දැක්ක ගමන් මට කල්පනා උණේ ආ මේ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරලා තියෙනවා නේ අර එක කයකින් තවත් කයක් හදනවා කියලා, මනෝමය කායක් එහෙම, ඒවා හදනවා කියලා. එක රූපයකින් තව රූපයක් හදනවා. එතකොට මෙතන මේ ඉද්ධිපාදයන් මේවා කියන එකයි. එතකොට මට එකපාරට ම ඒකට තේරුණා මේ කැමැත්තක්. කාමච්ඡන්ද කැල්ලේ එතන ඒක ඒ පැත්තෙන් කැමැත්ත කතාවක් තියෙනවා කියන එක.

මට එකපාරට ම වැටහුණා මේකේ මේ එකතු වෙන්තේ මොකද්ද දැන් මේ අවස්ථාවේ දී. දැන් මනෝමය ආස්වාදය. මනෝමය කායේ කියන කතාවෙන් ඒ කියන්නේ කයක් හදනවා කියන කතාව එහෙම ගත්තහම, මේ, තාම හදලා නෑ නේ. තව කාට හරි ජේන්න පුළුවන් කයක් හදලා නැහැ. එහෙම නම් අර තමන් ඇසුවා වූ දේ තමයි ඉදංසච්චය තුළ තියෙන්නේ. එතකොට ඉදංසච්චය තුළ ඒක එනවා, ඒකෙන් අර

පරාමාසයට ඇවිල්ලා, පරාමාසයෙන් ආස්වාදය හැටියට මේක එකතු වෙනවා. එහෙනම් ඇතුළේ තියන ඒවා කියන එක, මේ එන්නේ කියන එක.

එතකොට දැන් මේකෙන් තියෙන්නේ ඔය අර්ථය ම නේ. අර ජරා වෙන රූපයක් කියන කතාවත් එක්ක මෙතන ආස්වාදයක් මේකට එකතු කරලා. එතකොට මට කල්පනා උණා මේක සිද්ධ වෙන්නේ මේ සඤ්ඤාවයි, සඤ්ඤාව නිසා මේ විඤ්ඤාණයේ පැවතීම කියන එක තියෙනවා නේ, අපි බැලුවා නේ අර ආස්වාදය කිව්වහම දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ආස්වාදය කියන එක. එතකොට එතන දී කතාවත් එක්ක මේකේ ඇති දෙයක් නැහැයි කියලා මේක ආවහම මට කල්පනාවට ආවා මේක මේ මානය තියන මනුස්සයකුට තමයි මේ කතාව තියෙන්නේ. දැන් මෙහෙම කරලා මේ රූපයක් පෙන්නලා හරි මාන්තයක් තමන්ගේ ඒක වෙනවා නේ මෙහෙම මේ විදිහයි කියලා, මේකෙන් මේකත් දෙයක් නැහැයි කියන එක. ඉතින් රහතන් වහන්සේ “Excellent” කියලා කිව්වා. මේ අවස්ථාවේ දී, හරි ම හොඳයි හිත නතර වෙලා, ඒක on and off කරගෙන ඉන්න පුළුවන් මේ විදිහට කළහම.

ඒක තමයි ඒ කියන්නේ අර සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, අර A කියන point එකේ ඉඳන් ම හැදිලිලක් නෑ. දැන් මට ඕක යම්කිසි දෙයක්, අපි හිතමු සිංදුවක කැල්ලක් හරි මොකක් හරි ඇහෙනවායි කියලා, ඒකෙ එක වචනයක් එතකොට ම ඉතුරු පදයට නොයන්න ඉතුරු ටික නොයවන්න තමන්ට නවත්තගන්න පුළුවන්. මේ විදිහට කළහම. ඒකෙ continuation එකක් නැහැ.

29/03/2015 - නිබ්බේදික 4

Nibbedika 4

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඉතින් මෙතෙන්දී මේ මෙහෙම වැද නමස්කාර කරනකොට ඒ සිත නතර වෙන ස්වභාවයට පත් වුණා. ඒකේ හේතුව තමයි අර මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය නෑ. සම්මා සතිය මගින් ඒක පහ කරලා එයින් ඇති වුණු සම්මා ඥානය මගින් සම්මා විමුක්තිය කියන එක තියෙනවා. අන්න ඒක නිසා තමයි ඒ විදිහට තිබුණේ. ඉතින් හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට අපි මේ ඊයේ පෙරේදා බලපු භාවනාවල බැලුවොතින් ඒවායේ පෙන්නනවා, මුලින් ම කාම ආශ්‍රව අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එක නිබ්බේදික 2 භාවනාවේ දී කළා, ඊළඟට දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන එක නිබ්බේදික 3 භාවනාවේ ඊයේ කරපු එකෙන් කළා.

අද භාවනාව හව ආශ්‍රව කියන එක තමයි බැලුවේ, ඉතින් හව ආශ්‍රව තුළ අපි දන්නවා වේදනාවත්, වේදනාව නිසා මම, ඒ කියන්නේ අත්තා පවතිනවා කියන අදහස නිසා ඇති වූ ආස්වාදය ගැබ් ගෙන තියෙනවා කියලා. එතකොට කෙසේ හෝ වේදනා නිසා පවතියි යයි, තමා පවතියි කියලා සිතනවා.

ඉතින් මං මෙතෙන්දී දැක්කා ගැටයක්. ඒ ගැටය තමයි, ඔය වේදනාවයි, පරාමාසයයි, චේතනාවයි හරහා නිකන් 8 වගේ ඉලක්කමට තියෙනවා. එතකොට ඒක බලන්න ඕනේ හරියට මේ වේදනාව මුලින් මේ චේතනාවට පහළින් ලණුවක් වගේ ගිහිල්ලා චේතනාවේ වම් පැත්තෙන් පරාමාසය දකුණු පැත්තට සම්බන්ධ වෙලා සුළියක් හරහා යන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. එතකොට පරාමාසය කියන එක දකුණු පැත්තේ අපි දන්නවා පරාමාසයට දකුණු පැත්තේ ඉදංසච්චය. ඒ කියන්නේ ඒකේ අනුමත කිරීමට අනුව පරාමාසයට ගැට ගැසෙනවා කියන එකයි, අර විදිහට ඒකේ පෙන්නලා තියෙන්නේ. එතකොට සුබ යයි කියන්නා වූ දේ සත්‍යයක් වශයෙන් ඉදංසච්චය පිළිගන්නවා. ඔන්න ඒ අවස්ථාවේ දී ඒ පිළිගත්තොත් තමයි ඒක වෙන්නේ.

ඉතින් දැන් මං මේ ගැටේ තවදුරටත් විමසුවහම, මට පෙනවා තවත් 8 ඉලක්කමක්. ඒ පාර 8 ඉලක්කම තියෙන්නේ මේ චේතනා, වේදනා, සඤ්ඤා කියන එක මේවා වෙන්න. චේතනාව වටේ තමයි අර 8 එක රවුමක් ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට එතෙන්දී, අර වේදනාවේ සිට එන රේඛාව ඒ චේතනාවට උඩින් තමයි එන්නේ. ඉස්සෙල්ලා ආවේ යටින් නේ, දැන් උඩින් ඇවිල්ලා තමයි මේක මේ අනෙක් පැත්තට

එන්නේ. එතකොට මේකේ මේ අවස්ථා දෙකක් තියෙනවා කියන එක තේරුණා. ඒ කියන්නේ ඒ ගැට ගැසීම මේ පවතින අවස්ථාවක්, සඤ්ඤාව මගින් අනුමත කිරීමක් තියෙනවා නම් අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී මේක පවතිනවා මේ ගැටේ.

ගැට ගැසීම නොපවතින අවස්ථාවක්, ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාව මගින් ඒ අනුමත කරන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ අර කුණු අඹ මුදලාලිගේ කතාවේ දී ඉතින් ඉඩෝරෙ හින්දා අඹ නැති වෙලා යාච්චි, එහෙම නැත්නම් මේ මුදලාලි මිය යාච්චි. එහෙම වුණොතින් කුණු අඹ ගන්න වෙන්නේ නෑ නේ. එතකොට මේක නිසා පවතින්නේ නෑ, ගැටේ ගැලවෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඊළඟට ආපහු තුන් වෙනි 8 එකකුත් ජේනවා, තවත් 8 ඉලක්කමක්. ඒ 8 ඉලක්කම තමයි චේතනාවයි, පරාමාසයයි, ඉදංසච්චයයි. චේතනාව වටා තමයි ආපහු අර පුඩුව යන්නේ. එතකොට මේ ගැටය ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා, මේ ගැටය චේතනාවට වමෙන් පටන් ගත්තොතින්, ඉදංසච්චයට උඩින් ගිහිල්ලා, පහළින් පරාමාසය තියන තැනට පැමිණිලා, පරාමාසයේ පහළින් වම් පැත්තෙන්, ඒ ආපහු චේතනාව දක්වා යනවා චේතනාවේ දකුණු පැත්තෙන් තමයි එන්නේ කියන එක ජේනවා. එතකොට මේ මෙතනත් මේ ගැට ගැසෙන්නා වූ අවස්ථාවන් දෙකක් තියෙනවා. ගැට ගැසීම නොපවතින අවස්ථාව තමයි මේ ඉදංසච්චය අනුමත නොකරයි. ඒ කියන්නේ සුඛය මුසාවක් බව පවසනවා. සච්චාධිට්ඨානය ඇත. ගැටය පවතිනවා, ඉදංසච්චය පිළිගන්නවා, ඒ කියන්නේ මොස ධර්මය කියන එක තියන අවස්ථාව.

දැන් අපිට හව ආශ්‍රවය කියන එක වැටහෙනවා, දැන් අපි දන්නවා නේ මේක නේ හව ආශ්‍රවය කියලා කියන්නේ, මෙතන මේ වේදනාව, වේදනාව නිසා මම පවතිනවා කියන කතාව. දැන් ඒක නැති කිරීම කියන එකත් වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ විරිය මගින් තමයි ග්‍රන්ථයන් නැති කරනවා කියලා අපි දන්නවා ඔය මේ ආහාර diagram එකට විරුද්ධව පටිපදා භාවිතා කිරීමේ දී. එතකොට සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවේදී අපි හතර වෙනි විරිය පැහැදිලි කිරීමේ දී පෙන්නලා දුන්න නේ, මවගෙන් වෙන් වෙලා ජීවත් වීම. එතකොට අපි එතෙන්නේදී හොඳ ම දේ තමයි තෝරන්නේ. ජීවත් වෙලා ඉන්න අවස්ථාවේ දී. ඒ කියන්නේ රූපයේ best එක, රූපය නැතිකම.

ඊළඟට අපිට ජේනවා space එකේ best එක space එක ආධාර කරගෙන ඇති වන වේදනාව නොමැති වීම.

වේදනාවේ best එක වේදනා සදහා වන සඤ්ඤා මනසිකාර නොවීම කියන එක. සඤ්ඤාවේ best එක සඤ්ඤා නැතිකම, එහෙම නම් නිරෝධය, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය. එකේ best එක සංස්කාර නිරෝධය.

එකකොට මේක සඳහා තමයි අපේ මේ විරිය, එකකොට ගැටේ ගැලවෙනවා. ඒ මගින් ආශ්‍රවයන් සිද්ධ වෙන්නේ නෑ කියන එක.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

knots

Friday, 9 October 2020 7:58 PM

The image contains three hand-drawn knot diagrams, each with Sinhala labels:

- Top Diagram (Black):** A knot with a small loop at the top. Labels: 'වේතනා' (top loop), 'වේදනා' (left side), 'පරාමාස' (right side).
- Middle Diagram (Red):** A knot with two loops. Labels: 'සංඥා' (left loop), 'වේතනා' (right loop), 'නාම රූප' (center), 'වේදනා' (bottom).
- Bottom Diagram (Green):** A knot with a small loop at the top. Labels: 'වේතනා' (top loop), 'පරාමාස' (left side), 'ඉදංසච්ච' (right side).

knots.pdf - Slide 1

30/03/2015 - කායග්‍රන්ථ

Kāyagantha - Body Ties

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි කියලා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා අර සම්මා සතියේ තිබෙන්නා වූ ඒ අර්ථය සහිතව. මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා ජීවත් වෙලා ඉන්න ඕනේ කියලා තියන හැඟීම නැතිව කියන එක.

ඉතින් ඒක බලලා, මේ අර ඊයේ භාවනාව ම මම continue කරගෙන ගියා. දැන් මේ ගැටේ ගලවන්න ඕන නේ, ඒ ගැටේ ගැලවීම කතාවේ දී අපි අයින් කරනවා නේ, සංස්කාරයන් කියන ඒවා අපි අයින් කරනවා, මේ සම්මා දිට්ඨියෙන්, පුනපුනා මිය යන විඤ්ඤාණය නැවත සෑදිය හැකි ද? මතක ද ඒකේ දී රහතන් වහන්සේ කියපු වචනය. එතෙක්දී පෙන්වුවා නේ මේක කරන්න බැහැයි කියලා සම්මා සතිය මගින්, ඒ යම්කිසි උදව්වක් උපකාරයක් කරන්න ඕනෙ ද ප්‍රඥාවට අන්න ඒක සතිය මගින් කරනවා. ඉතින් මේක කළාට පස්සේ, එතන දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන එක නැති වෙනවා, ඒක නිසා අර පෙන්වුවා නේ, කුමක් නිසා ද? වේතනා. කුමක් නිසා ද මේක වෙන්නේ, “වේතනා ගලවා දමා ඇත,” කියලා කිව්වේ. අන්න ඒකත් එක්ක තමා මං මේ බැලුවේ.

ඒ කියන්නේ දැන් මෙතන මේ හව ආශ්‍රවය නැති වෙනවා කිව්වහම, වේතනාව නිසා පල්ලෙහාට ආවා, ඒ පැත්තෙන් හව ආශ්‍රවය, ඊයේ භාවනාවේ තියෙන්නේ ඒක නේ හව ආශ්‍රවය. එතකොට ඒ අත්තා කියලා ගත්තහම පසු සඤ්ඤාව. අනෙක් අතට බලන්න, අත්තා කියලා ගත්තහම ආපහු පසු සඤ්ඤාව හැටියට තියෙන්නේ මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක. දෙපැත්තට යනවා. දැන් එහෙනම් සංස්කාර කියන එක අපි අයින් කළයින් පස්සේ, අර සංස්කාරවලට මාන වෙන්නේ නෑ, මොකද අර මලකඩ කාපු යකඩ ඇණය හින්දා කිසිම ආකාරයකින් මේක හදන්න බැහැ. එතකොට සංස්කාරත් ජරා, රූපත් ජරා, ඒ ඔක්කොම ජරා කියන එක ආවා. ආවට පස්සේ අපි සංස්කාරයන් කියන ඒවා අයින් කළා. සංස්කාරයන් කියන ඒවා අයින් කළා ම best එක කියන එකත් අපි අයින් වෙනවා නේ ඔය විදිහට. එතකොට අයින් කළයින් පස්සේ, අපිට අර ඊයේ කියපු ගැට තුනෙන් තුන් වෙනි ගැටේ නේ ගැලවෙන්නේ, වේතනා, පරාමාස, ඉදංසච්ච ඒ කතාව.

ඒක අයින් වෙනකොට ම බලන්න සංස්කාරයෙන් තමයි අත්ත ඉදන් නිත්‍යයට, අත්ත නිත්‍ය කියන එකට පහර වදිනවා. නිත්‍ය කියන එකට පහර වැදුණයින් පස්සේ, ඒක එහෙම එකක් නැහැයි කියන එක නේ. එහෙම නම් අපිට ඡේනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවයට පහර

වදිනවා. දිට්ඨි ආශ්‍රවයට පහර වැදුණයින් පස්සේ, දැන් දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන්නේ මේ වේතනාවෙන් ගිහිල්ලා පසු සඤ්ඤාවක් හැටියටයි ඕක ඇති වෙන්නේ නේ ද? එතකොට එහෙම නම් දැන් ගැටේ උඩ කෙළවරේ තියෙන්නේ අර වේතනාව කියන කැල්ල. දැන් ඔන්න ඒකත් එක්ක දැන් අපිට සම්බන්ධ වෙනවා අර දෙවැනි ගැටේට, දැන් අපි අත්ත සඤ්ඤාව නේ ඊළඟට අයිත් කරන්නේ. ඒ අත්ත සඤ්ඤාව ඒක අයිත් කරාට පස්සේ, ඔන්න දෙවැනි ගැටේ කියන එක ගැලවිලා යනවා. දැන් තියෙන්නේ අර උඩ තියන ගැටේ විතරයි.

උඩ තියන ගැටේ තියෙන්නේ වේදනා, පරාමාස, වේතනා කියන එක. හැබැයි දැන් ගැටේ වේතනාව ගලවා දමා ඇත කියලා කිව්ව නේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය යනකොට. මොකද ඔය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා ලාභියාගෙන් තියෙනවා නේ ඒ පාර, සඤ්ඤාව අල්ලගෙන එතෙත්ට එන එක. ඒ කියන්නේ එයා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ආවා, එතනින් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට, ඊට පස්සේ දිට්ඨි සල්ලය, සඤ්ඤාව ඒ කතාව. දැන් ඔය දෙවැනි ගැටේ ගැලවෙනවා කිව්වහම අත්තා කතාව ගැලවෙන අවස්ථාවේ දී, එතෙත්දී අර සඤ්ඤාව කියනවා නේ මේක ගැට ගැසීම පවතින්නේ නෑ. මොකද ඉඩෝරය නිසා අඹ නැති වෙනවා, මුදලාලි මිය යනවා කතාවක් කිව්වේ නේ ද. එතකොට ඒ කැල්ල සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ කියන එක තියෙනවා. මේකේ ඉන්න පුළුවන්කමක් නෑ කියලා.

දැන් එහෙම නම් අර උඩ ගැටේ විතරයි. උඩ ගැටේ දැන්, වේතනාව ගලවලා දාලා තියෙන්නේ. වේතනාව ගලවලා දාලා නම් දැන් එහෙනම් ගැටේ loose. වේදනා, පරාමාස මේ කතාවට නිකන් මේ ලඡ්ඡවක් දාලා තියෙනවා වගේ විතරයි. ඉතින් එහෙම නම් දැන් මේකෙදී, දැන් මේ අවස්ථාව වෙනකොට අපි අර රූපය කියන එකක් ඉවත් කරනවා නේ සම්මා ඥානය මගින්. කියනවා නේ විරියට රූපය අයිත් කරන්න කියලා. එතකොට දැන් මේ වෙලාවේ දී ඒ පැත්තෙන් එන කතාව නෑ.

දැන් එහෙනම් මේ ඇතුළේ පරාමාසයේ තුළ තිබෙන්නා වූ දේ විතර නේ අපි අර අන්තිමට ඉගෙන ගත්තේ අර අසනීප වෙලා ඇහේ අමාරුවක් ඇති වෙලා එන්නා වූ දේ. ඒ කියන්නේ ඇහැ, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මේ ඡඩායතන ටික පවතිනවා. ඊළඟට මේ තමන්ගේ ශරීරය නිසා තමන්ට පෙර වූ දේවල් එනවා කියන එක. ආස්වාදය හැටියට එනවා කියලා නේ කිව්වේ පරාමාසය හරහා නේ ද. ඔන්න ඔය කැල්ල තමයි ඒ තියෙන්නේ කියන එක. ඉතින් ඒක තමයි ඒ කරපු භාවනාව, ගැට තුන ගැලවෙන විදිහ. බොහොම සැපට හිටියා ඒකෙ, ඒක කළහම.

31/03/2015 - සම්මාවායාම සම්මාසති

Sammāvāyāma Sammāsati

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි කියලා. ඉතින් මේක කළේ අර අවබෝධයෙන් ම තමයි, අර අපි කොහොම හරි ඉන්න ඕනෙයි කියන හැඟීම නේ තියෙන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය. එතකොට අර සම්මා සතියෙන් පෙන්නනවා මේක වැරදියි කියන එක. එතකොට අන්න ඒ අවබෝධය ඇතිව තමයි දාහතර නම සිහි කරලා ඒ වැද නමස්කාර කළේ.

එහෙම කළහම මට මේ තිබ්බේ අර අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියන භාවනාව තියෙනවා නේ, අන්න ඒ භාවනාව. ඒ භාවනාව මම කළා. දැන් ඊයේ භාවනාවේ දී අපි බැලුව නේ අර ගැටයන් කියන ඒවා ගලවන ඒවා. සංස්කාරය තියන එක, ඊට පස්සේ අර සඤ්ඤාවන් නිසා තමන් පවතිනවා කියන අත්තා කතාවන් එක්ක තියෙන්නා වූ ගැටේ. ඔය විදිහට ගැට තුන ම ගලවලා පවතින ස්වභාවය.

ඉතින් ඒක මතක ඇතිව, මෙන්න මේ ආපහු මේ අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියන ඒ භාවනාව කරගෙන ගියොතින්, ඒකෙ අපි දකිනවා නේ අර පියෙහි විජ්ජයොගය තුළ මිච්ඡා දිට්ඨිය තියෙනවා කියලා බැලුවා නේ. ඊට පස්සේ අපි ද්වේෂ අගතියේ ඉඳන් අභිජ්ඣා කියන එකට ඒකේ **parallel** ධර්මය කියන එක අපි බැලුවා නේ ද. ඉතින් එතෙක්දී දැන් ඉතින් අපිට මේ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක තියෙනවා නම් ඒකෙන් ඉතින් සම්මා සංකප්පය කියන එක ඇති වෙනවා අර බුදුපියා වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා සංකප්පය පැතිරෙනවා ය කියලා. ඒකෙන් ගත්තා අපි, අලෝභ, අදෝස අමෝහ, සම්මා සංකප්පයෙන්.

එතකොට ඒ අමෝහ කියන කතාවට ආවහම අපි දන්නවා ඒ සංස්කාරයන් කියන ඒවා අපි එපා කියනවා. ඒ කියන්නේ අර මව් කුසට යන අවස්ථාවේ දී වෙන්නා වූ සංස්කාරයන් ඉඳන් ඒවා ඔක්කොම එපායි කියලා කියනවා. අනෙක් අතට ගත්තහම දැන් අර වම් අත පැත්ත අපි දකිනවා, කැඩිලා ඉවරයි. පියෙහි විජ්ජයොගය වුණායි කියන්නේ ඉතින් කැඩිලා ඉවරයි. ඉතින් එහෙනම් ආපහු ජාතියට යන්න දෙයක් නෑ, අර වත්තේ මහත්තයාගේ කතාව වගේ ඒක සිහි වෙනවා.

ඉතින් ඒකත් එක්ක අපිට එනවා, ඔය කාය සංස්කාරයන්, වච්චි සංස්කාරයන් එහෙනම් එපා. වත්තේ මහත්තයා කියනවා කිසි කෙනෙක්ව ගෙන්න එපා කියලා, අන්න ඒ වගේ.

එතකොට සංස්කාරයන් එපායි කියලා කිව්වා නම් ඔන්න තමන් එනවා සම්මා වායාම කොටසට. සම්මා වායාම කොටසේදී දැන් අපි තේරුම් ගන්නා නේ සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඳ්ඳාව කියන වෙලාවේ දී කිව්වේ, ඒ කියන්නේ රූපයේ **best** එක ආකාසානඤ්චායතනය, ඉතින් ඒකේ **best** එක, ඔය විදිහට අපි බලාගෙන ගියා නේ. බලාගෙන ගිහිල්ලා අන්තිමට සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය ම කියන එක තමයි හොඳයි කියන එක කියන්නේ. එතකොට එහෙනම් මෙන්න මේ සංස්කාරයන් කියන එව්වා අපි අයිත් කරනකොට, විරියෙන් අයිත් කරනකොට අර **best** කියපු එව්වා ඔක්කොම ටික අපි අයිත් කරගෙන යනවා. ඒක කියන්නේ පුද්ගලාකාර විදිහට ඒක ගැඹුරට තමන් ඒ සංස්කාරයන් ඉතින් ඒකත් එක්ක ම තමන්ට දැනෙනවා ප්‍රීතිය, කායිකව දැනෙන්නා වූ ප්‍රීතිය මුළු ශරීරය ම ඒක බොහොම තදට ඒක ඒ අවබෝධයෙන් කරනකොට එනවා. මේ සම්මා වායාමය, සම්මා වායාමය බොහොම සැරට ඒක පවතිනවා, මේක අයිත් කරනවා කියන එක.

එතකොට මේ ටික එහෙම කරගෙන ගියහම එතෙත්දී අපි සම්මා සතියට එනවා, සම්මා වායාමයෙන්. ඒ සම්මා සතියේදී අපි දන්නවා **1** කබලිංකාර ආභාරය, **2** අත්තා ඉදන් නිත්‍ය, **3** ජාතියේ ඉදන් ජරාවට. එතන නිත්‍ය කතාව අපි ඉවත් වෙලා **line 6** කියන එක එහෙම යනවායි කියලා අපි බැලුවා නේ. එහෙම බැලුවයිත් පස්සේ අපි දන්නවා අර පියෙහි විජ්ජයොග ජාති, සල්ලය හරහා නාමරූප දක්වා ඒ යන්නා වූ දේවල් එහෙම නම් අපේ සිද්ධ වෙන්නේ නෑ, ඒ කියන්නේ මැරුණා නම් මැරුණා විතරයි. එතකොට මෙතන සම්මා සතිය මගින් පෙන්නනවා නේ මේක හදන්න බැහැයි කියන එක ආපහු. පුනපුනා මිය යනවායි කියලා. ඉතින් අධික වූ සතියක් මෙතන පවතිනවා. මේ සම්මා සතිය. මේ සම්මා සතියේදී, මහාකප්ප ගණන් ඒ අතීත භවයන් මෙතෙහි කරන්න පුළුවන්. මං එහෙම කළා මේකෙදී. එතකොට, ඒ තරම් ගැඹුරට යනවා ඒක.

එතකොට මේ විදිහට ඉතින් සම්මා සතියේ ඉදන් අපි දන්නවා ඒ පාර අර සඤ්ඤා, අත්ත සඤ්ඤාවත් ඒක අයිත් කරලා, ඊට පස්සේ අර සම්මා ඥානය වෙලා, සම්මා විමුක්තියට තමයි යන්නේ. එතකොට මේකේ මම වැඩියෙන් ම හිටියේ සම්මා වායාමයෙයි සම්මා සතිය කියන එකයි. අර “උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං” ඒ ටික තියෙනවා නේ, ඒක ඒ විදිහට ම මෙතෙහි කරලා බලන්න ඕනේ, දැන් මේ කියනවා නේ **best** එක කියන්නේ මේවා නැතිකම කියන එක නේ, උපන් කුසල් ධර්ම, නිර්වාණයට ම තමයි ඒක යන්නේ. බොහොම ලස්සනට තියෙනවා ඒක. ඒක තමයි භාවනාව.

භාවනාවේ දී තව තේරුම් ගන්න එකක් තමයි අර, අපි දැන් සංස්කාරයන් කියන ඒවා අයිත් කරාට පස්සේ, දැන් අපි දන්නවා නේ අර හත් වෙනි ධ්‍යානයේ සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන එතන ඉන්නා වූ ඒ කතාව. එතකොට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන

ලාභියාත් අර සියුම්ව රූපය ස්පර්ශ කරමින් ඉන්නවා කිව්ව නේ. එතකොට දැන් මුලින් සංස්කාරයන් අයිත් කලා, දැන් ඒ පාර අත්තා කතාව එතකොට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා දක්වා කොටස් ටික තමයි එයා අස් කරගෙන යන්නේ. අන්න ඒකත් මට හොඳට වැටහුණා ඒ වේලාවේ දී.

