

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2015 - 4





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

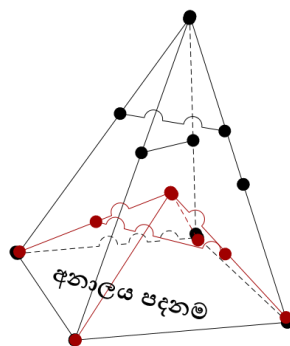
<https://visuddhimagga.info>

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

Meditation Experiences of Dr. Lalith Ranatunga

2015 - 4

(ඔක්තෝබර් - දෙසැම්බර්)



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, චිරිය, විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ වඩමි

පාණාතිපාතා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

අදන්තාදානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

කාමෙසුමිච්ඡාවාරා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

මුසාවාදා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පරුසාවාවා, පිසුනාවාවා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සම්ප්ප්පලාපා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

සුරාපානය නිසා ඵීනමිද්ධය ඇති වන්නේ ය. ඵීනමිද්ධය නිසා මෝහය ඇති වන්නේ ය.

පටුන

01/10/2015 - විමුක්ති.....	1
Vimutti	
02/10/2015 - ඉද්ධි.....	4
Iddhi	
03/10/2015 - සක්කායදිට්ඨි.....	7
Sakkāyadiṭṭhi	
04/10/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ අරිය සච්ච 2.....	9
Dukkha Nirodha Ariya Sacca 2	
06/10/2015 - අභිජ්ඣා.....	12
Abhijjā	
07/10/2015 - මච්ඡරිය.....	14
Macchariya	
08/10/2015 - මරණ ධම්ම - මරණයෙන් නිදහස.....	16
Marañadhamma - Freedom from Death	
09/10/2015 - විමුක්ති.....	19
Vimutti	
10/10/2015 - මච්ඡරිය.....	23
Macchariya	
11/10/2015 - සම්මාවිමුක්ති.....	27
Sammāvimutti	
12/10/2015 - සම්මාවිමුක්ති.....	31
Sammāvimutti	
13/10/2015 - පටිසන්ධි නිරෝධ.....	35
Paṭisandhi Nirodha	
14/10/2015 - නිබ්බාන ධාතු.....	38
Nibbānadhātu	
15/10/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	41
Dukkha Nirodha	
16/10/2015 - නිබ්බාන.....	43
Nibbāna	
17/10/2015 - අනභිජ්ඣා.....	45
Anabhijjā	
18/10/2015 - නිබ්බාන.....	47
Nibbāna	
19/10/2015 - නිබ්බාන.....	49
Nibbāna	
20/10/2015 - අවිජ්ජා.....	52
Avijjā	

21/10/2015 - අත්තා.....	55
Atta	
22/10/2015 - අවිජ්ජා අනුසය.....	58
Avijjā Anusaya	
23/10/2015 - පටිඝානුසය.....	61
Paṭighānusaya	
24/10/2015 - අභිජ්ඣා.....	64
Abhijjā	
25/10/2015 - නිබ්බාන.....	67
Nibbāna	
26/10/2015 - නිබ්බාන.....	70
Nibbāna	
27/10/2015 - අමුතය.....	73
Amurthaya	
28/10/2015 - අමුතය 2.....	75
Amurthaya 2	
29/10/2015 - නිබ්බාන.....	77
Nibbāna	
30/10/2015 - නිබ්බාන.....	78
Nibbāna	
31/10/2015 - නිබ්බාන.....	80
Nibbāna	
01/11/2015 - අවිජ්ජා අනුසය.....	83
Avijjā Anusaya	
02/11/2015 - දිට්ඨි අනුසය.....	86
Diṭṭhi Anusaya	
03/11/2015 - භවරාග අනුසය.....	89
Bhavarāga Anusaya	
04/11/2015 - රාග අනුසය.....	92
Rāgānusaya	
05/11/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය.....	95
Attānudiṭṭhiyā	
06/11/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය 2.....	98
Attānudiṭṭhiyā 2	
07/11/2015 - භූත.....	102
Bhūta	
08/11/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	105
Dukkha Nirodha	
09/11/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	107
Dukkha Nirodha	
10/11/2015 - බොජ්ඣංග භාවනා.....	109

	Bojjhaṅga Bhāvanā	
11/11/2015	- බොජ්ඣංග 2.....	112
	Bojjhaṅga 2	
12/11/2015	- බොජ්ඣංග 3.....	114
	Bojjhaṅga 3	
13/11/2015	- ආකිඤ්චඤ්ඤ සමාපත්ති.....	116
	Ākiñcañña Samāpatti	
14/11/2015	- දුක්ඛ නිරෝධ.....	119
	Dukkha Nirodha	
15/11/2015	- නිරෝධ සමාපත්ති ඥාන.....	121
	Nirodha Samāpatti Ñāṇa	
16/11/2015	- අත්තානුදිට්ඨිය.....	124
	Attānuditṭhiyā	
17/11/2015	- අත්තානුදිට්ඨිය.....	127
	Attānuditṭhiyā	
18/11/2015	- නිබ්බාන.....	130
	Nibbāna	
19/11/2015	- ජීවිත ඉන්ද්‍රිය.....	133
	Jīvitindriyaṃ	
20/11/2015	- තේජෝ ධාතු.....	137
	Tejo Dhātu	
21/11/2015	- නිබ්බාන.....	140
	Nibbāna	
22/11/2015	- නිබ්බාන.....	142
	Nibbāna	
23/11/2015	- නිබ්බාන.....	144
	Nibbāna	
24/11/2015	- නිබ්බාන.....	146
	Nibbāna	
25/11/2015	- නිබ්බාන.....	148
	Nibbāna	
26/11/2015	- අභිජ්ඣා.....	151
	Abhijjā	
27/11/2015	- අනභිජ්ඣා.....	153
	Anabhijjā	
28/11/2015	- මමිංකාර.....	155
	Mamiṃkāra	
29/11/2015	- අහංකාර.....	157
	Ahaṃkāra	
30/11/2015	- සුභ.....	158
	Subha	

01/12/2015 - සුභ 2.....	160
Subha 2	
02/12/2015 - සුභ 3.....	162
Subha 3	
03/12/2015 - පාරමිතා.....	164
Pāramitā	
04/12/2015 - කම්මසමාදානානං.....	165
Kammasamādānānaṃ	
05/12/2015 - කම්මසමාදානානං 2.....	167
Kammasamādānānaṃ 2	
06/12/2015 - කම්මසමාදානානං 3.....	169
Kammasamādānānaṃ 3	
07/12/2015 - පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඤාණං.....	171
Pubbenivāsānussatiññāṇaṃ	
08/12/2015 - පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඤාණං 1.....	173
Pubbenivāsānussatiññāṇaṃ 2	
09/12/2015 - දුක්ඛ නිරෝධං.....	175
Dukkha Nirodha	
10/12/2015 - දුක්ඛ නිරෝධං.....	177
Dukkha Nirodha	
11/12/2015 - දුක්ඛ නිරෝධං.....	179
Dukkha Nirodha	
14/12/2015 - කායසාක්ඛී.....	181
Body - Witness - Kāyasakkhī	
15/12/2015 - ශුද්ධා.....	183
Saddhā	
16/12/2015 - ශුද්ධා 2.....	185
Saddhā 2	
17/12/2015 - ශුද්ධා 3.....	187
Saddhā 3	
18/12/2015 - ශුද්ධා 4.....	189
Saddhā 4	
19/12/2015 - ශුද්ධා 5.....	191
Saddhā 5	
20/12/2015 - අනාශ්වා විමුක්ති.....	194
Anāsava Vimutti	
21/12/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය.....	196
Attānuditṭhiyā	
22/12/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය 2.....	199
Attānuditṭhiyā 2	
23/12/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය 3.....	201

	Attānudiṭṭhiyā 3	
24/12/2015	- අත්තානුදිට්ඨිය 4.....	203
	Attānudiṭṭhiyā 4	
25/12/2015	- අත්තානුදිට්ඨිය 5.....	205
	Attānudiṭṭhiyā 5	
26/12/2015	- අත්තානුදිට්ඨිය 6.....	207
	Attānudiṭṭhiyā 6	
27/12/2015	- නිරෝධ.....	209
	Nirodha	
28/12/2015	- නිරෝධ 2.....	212
	Nirodha 2	
29/12/2015	- නිරෝධ සමාපත්ති.....	214
	Nirodha Samāpatti	
30/12/2015	- පෝතලිය සූත්‍රය.....	217
	Potaliya Sutta	
31/12/2015	- ශුද්ධා.....	220
	Saddhā	

01/10/2015 - විමුක්ති

Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි වැඳ නමස්කාර කළා. මේ විදිහට මේ තුන් නම සිහි කරන්නේ, සිත ප්‍රභාස්වර ස්වභාවයට පත් වුණා. මච්ඡරිය 5 භාවනාවේ කරුණු සිහි වීම නිසායි ඒක සිද්ධ වුණේ. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම, 28/08/2015 ආනෙඤ්ජ සප්පාය භාවනාව බලන්නෙයි කියලා පැවසුවා. ඒකේ අවසානෙට මම ලියාගෙන තියෙනවා ඔය රූප සඤ්ඤාව කායමුදුතාව මගින් නැති වෙනවා කියන එක. ඉතින් එතන අපිට ජේනවා මේ ජරාව, වේදනාව, ඊළඟට උඩ තියෙන්නේ රූප සඤ්ඤා, ඉතින් අපි ඔතන අසම්පජානය කියලා ලියනවා. නාමකායේ පටිසසම්පස්ස අගයෝ කියලාත් ඕකට ම කියනවා. ඉතින් ඔය වේදනාව හරහා නාමරූපයන් කරා ගමන් කරනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඉතින් අපි ඔතන ජරාවේ ඉඳන් වේදනාවට තියෙන එක පටිසානුසය කියලා නේ කියන්නේ. එතකොට ඒ පටිසානුසය අවිද්‍යා අනුසයෙන් තමයි ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඔය අවිද්‍යා අනුසය ඇති වෙන්නේ කාමරාග අනුසයෙන් නේ ද?

එතකොට දැන් එහෙම නම් අපි දන්නවා මේ රූප සඤ්ඤාව කායමුදුතාව මගින් මේක නැති වෙනවා. ඉතින් මේක සම්බන්ධ වෙනවා ඔය bell shaped curve එකේ A, B, C කියලා කියනවා නේ. ඒ A, B, C කියන එකේ 270°ක් කරකිලා අර සුබ වේදනාව, දැන් පවතින්නා වූ සුබ වේදනාව මිය ගියා කියන්නේ. ඔන්න ඕක මම ටිකක් ගැඹුරට විමසුවේ. ඉතින් මෙතන A කියලා කිව්වහම අපි බලන්න ඕනෙ අර පෙර තිබුණා වූ සුබය, තමයි A කියන්නේ. එතකොට B කියන්නේ දැන් සුබය. C කියන්නේ පසු සුබය. ඔන්න ඔය ආකාරයටයි සිතන්න ඕනෙ. ඉතින් 3.3 මතක නේ. 3.3 කියන එක තමයි C කියන්නේ නේ ද? ඉතින් ඕක තමයි ඔය 270°ක් කරකුණා කියන එකේ අදහස ඒ ඔතන තියෙන්නේ. එතකොට ඒක එකපාරට ම කෙනෙකුට තේරෙන්නේ නෑ. එතකොට කාම සඤ්ඤාව කියන එක සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය පැවතීමට ඇති කැමැත්ත, කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් නැති වෙනවා කියන එකත් ඒ ආනෙඤ්ජ සප්පාය භාවනාවේ අවසානෙට මම ලියාගෙන තියෙනවා. එතකොට ඉතින් ඒක අපි කල්පනා කරන්න ඕනෙ අර මනසිකාරයේ යට කොටස, lightning sign එක, අන්න ඒක මගින් සිදු වෙන එක.

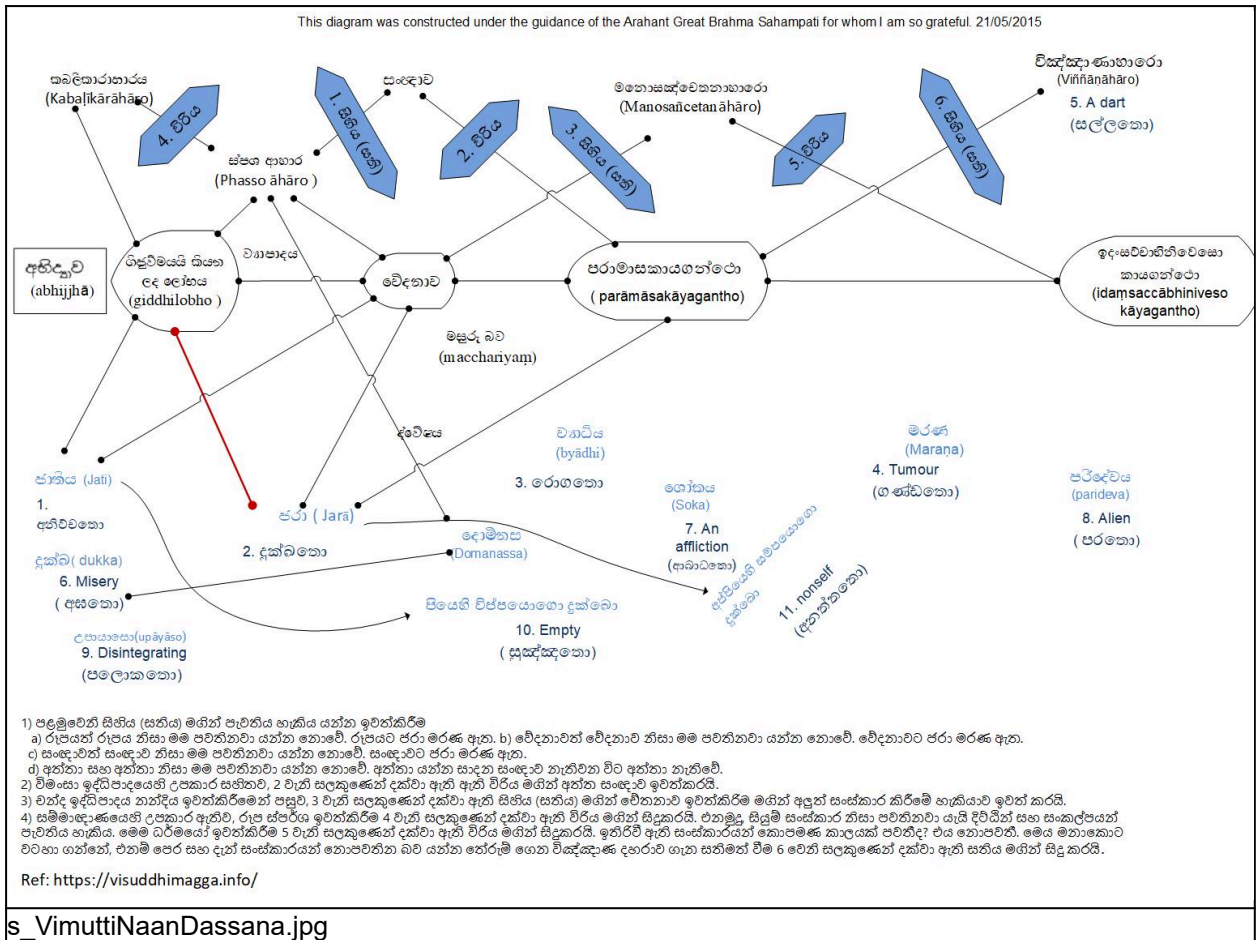
ඉතින් බුද්ධියවරු තුන් නම ම සිහි කරන විට ම අත්තා සඤ්ඤා තුනක් පෙර, දැන්, පසු වශයෙන් මම දුටුවා. මේක අපි කලින් බැලුවා, ඒ කියන්නේ මෙතන තියෙනවා වේදනාවයි සඤ්ඤාවයි අතර පෙර අත්තා ධර්මය. අපි මුලින් ලිව්වේ අත්තා ධර්මය කියලා. දැන් කියනවා ඒක පෙර අත්තා ධර්මය. එතකොට කෙනෙකුට ඉතින් **diagram** එකක් හැටියට හදා ගන්නවා නම් ඉතින් රූප, ස්පර්ශ, සඤ්ඤා, වේදනා, තිත් රේඛාවකින් අර කුඩේ යට ඉඳන් උඩට එන එක පෙර අත්තා ධර්මය. ඊට පස්සේ නාමරූපය හරහා චේතනා පරාමාස තියෙනවා. එතකොට එතන අපිට තියෙනවා පරාමාසයයි චේතනාවයි අතර අපි අර උඩ අතට ඒ ලියන්නේ දැන් අත්තා ධර්මය. ඊට පස්සේ ඉතින් ඔය චේතනාවෙන් එහා පැත්තට අත්තා ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ අපේ විඤ්ඤාණය කියන එක සැකසෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් ඉදංසච්චයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා ඒක පසු අත්තා ධර්මය. එතකොට එතන නිත්‍යභාවය කියන එක එහෙම අපි මතක ද හැදෙන හැටි ලියලා තියෙනවා. ඉතින් ඕක තමයි මේ අත්තවාද උපාදාන වෙලා තියෙන්නේ ඒකට තමයි. දැන් එහෙම නම් පෙර අත්තා ධර්මය, දැන් අත්තා ධර්මය, පසු අත්තා ධර්මය කියලා අත්තා ධර්ම තුනක් අර අනුපිළිවෙලට ඇවිල්ලා තියෙනවා. එකක් සඤ්ඤාවට යටින්, එකක් චේතනාවට යටින්, අනිත් එක විඤ්ඤාණයට යටින්. මෙම අත්තා ධර්මයෝ තුන් දෙනා අර **bell shaped curve** එකේ **A, B, C** හා සම්බන්ධ වෙනවා. **A** කියන එක පෙර අත්තා ධර්මය. **B** කියන එක දැන් අත්තා ධර්මය. **C** කියන එක පසු අත්තා ධර්මය. එතකොට අපි ඔය **A** කියන එක බැලුවොත් පෙර අත්තා ධර්මයක් වී ද, මෙය නිසා වූ යම් සුඛ වේදනාවක් වී ද, අලුතෙන් ඇති වන ස්පර්ශ වන රූප නිසා, ඒ කියන්නේ සාත ධර්මය කියන එක වුණා. සිදු විය. අන්න ඒක තමයි **point** එක. ඊළඟට දැන් යම් අත්තා ධර්මයක් වී ද, ඒක තමයි මේ **B point** එක මේ කියන්නේ. මෙය නිසා වූ යම් සුඛ වේදනාවක් වී ද, මෙය **B point** එක හා සැසඳිය යුතු ය. **B** ලෙස සැලකිය යුතු ය. ඊළඟට **C** කියන එක කතා කරනවා නම් සංස්කාරය නිසා විඤ්ඤාණය හටගන්නේ, මෙය නිසා පසු සඤ්ඤාවක් අලුත් සංස්කාර නිසා වී ද, එතකොට ඔතෙන්දි අර කායපාගුඤ්ඤතාවයත් එක්ක කල්පනා කරන්න ඕනෙ ඒ වෙලාවේ අපි හිතපු විදිහට. පසු අත්තා ධර්මය විඤ්ඤාණය පවතී යැයි නිත්‍ය යැයි හටගැනීම **point C** ලෙස සැලකිය යුතු ය. 270 කරකවන එක මතකයි නේ. සුඛ වේදනාව මිය ගියා යැයි පැවසුවේ මේ නිසා ය. නමුත් මෙය වැටහෙන්නේ 5.4, සුඛ වේදනාව මිය ගියා යැයි සිතූ විට පමණි. කුමක් නිසා ද? 5.5. අත්තා වීමට, මතක නේ 5.5 තමයි අත්තා කියන්නේ. අත්තා වීමට නම් යමක් පරාමාස වී තිබිය යුතු ය. පරාමාස වීම 5.4දී සිද්ධ වුණා.

මෙම භාවනාව කාය මුද්‍රතා, කායපාගුඤ්ඤතා, කායුප්ප්‍රකතා හොඳින් සිහි කරන්නේ නම් පමණක් මනාව වැටහේ. ඉතින් භාවනාවේදී මට පැවසුවේ විරිය භාවිතා කරන්නේ

නම් මේක නවත්තන්න පුළුවන්. ඒ විරිය කියනකොට ඉතින් අපි අර මුල ඉඳන් පටන් ගන්න විරියවල් තුනක් අපි පෙන්වනවා නේ. ඉතින් ඕක, විමුක්ති ඤාණදස්සන එකේ නම් අපි විරිය ලකුණු කරලා තියෙන්නේ විරිය 2, විරිය 4, විරිය 5 කියලා. අන්න ඒක මගින් නවත්තන්න පුළුවන් කියලා, ඉතින් මේකේ ඉතින් හොඳට නිරෝධයට තමන්ට යන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



02/10/2015 - ඉද්ධි

Iddhi

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා.

ඊයේ භාවනාවේදී අපි තේරුම් ගත්ත කාරණයක් තියෙනවා. කායමුදුතාව මගින් B point එක නැති කරන බවත්, කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් C point එක නැති කරන බවත්, කායුප්ප්‍රකතාවය මගින් C වලින් එහාට යන එක නැති කරන බවත් ඊයේ මම වටහා ගත්තා. මෙම ධර්මය කෙසේ ද යන්න අද හොඳින් විමසලා බැලුවා.

ඉතින් මේකේ අපි දන්නවා, ඔය diagram එකක් වගයෙන් බැලුවොත් වේදනා, චේතනා, සඤ්ඤා, පරාමාස, එතන මැද්දේ cross එක නාමරූප. එතකොට කායමුදුතාව මගින් නැති වීම කියන එක අපි කලින් ලකුණු කරලා තියෙනවා වේදනාවේ ඉඳන් නාමරූපයට එන එකත්, පරාමාසයේ ඉඳන් නාමරූපය දක්වා එන එකත්. එතකොට ඒ වගේ ම අපි පහුගිය දවස්වල ඉගෙන ගත්තා ඔය වේදනාවේ ඉඳන් ඒ නාමරූපය දක්වා එන්නා වූ එක, වේදනා සහගත වූ ධ්‍යාන සඤ්ඤා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා එතෙක්දී. එතකොට දැන්, අපිට ජේතවා ඉතින් ඔය line එක එන්නේ නන්දිය හරහා. නන්දියෙන් ජාතිය, එතනින් අපිට වේදනාව දක්වා එනවා කියන එක.

එතකොට වත්ථුපම slide එකේදී, දෙවන slide එකේදී අපි ඉගෙන ගත්තා මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම අභිජ්ඣා. පරාමාසයේ සිට අර උඩ සංස්කාර, අපි දන්නවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන point එක, අන්න ඒක දක්වා පැමිණීමත්, මෙම දුර්වල වූ සඤ්ඤාව නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය මගින් ඉදංසච්චයට තල්ලු කරන බවත්, මෙසේ සුභ යැයි ගැනීම සිදු වන බවත් අපි ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් මේක නේ ද මේ කායමුදුතාව මගින් නැවැත්වීමට උත්සාහ කරන්නේ. මෙතෙක්දී සම්පූර්ණයෙන් නතර වෙන්නේ නෑ. කුමක් හින්දා ද? වේදනා සහගත වූ ධ්‍යාන සඤ්ඤාවෝ නාමරූප දක්වා ඒම පමණයි නතර වෙන්නේ. මෙම ධර්මයන්ට ඇති වූ නන්දි ස්වභාවය චේතනාව දක්වා පැමිණ, දුර්වල වූ සඤ්ඤාව තල්ලු කිරීම කියන එක නවතිනවා. මේ නිසා bell shaped curve එකේ B point එකට යෑම වේදනා සහගත වූ ධ්‍යාන සඤ්ඤා නිසා සිදු නොවේ. කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් C දක්වා යෑම කියන එක නවත්තනවා bell shaped curve එකේ. මෙහි දී විශේෂත්වය වන්නේ අරූප ධ්‍යාන

නිසා පවතිනවා කියන සඤ්ඤාව කියන එක නැවතීමයි. අපි ඒකත් ඉගෙන ගත්තා නේ. ඒක සඤ්ඤා නාමරූප, මෙතන අරූප ධ්‍යාන නිසා පවතිනවා කියන සඤ්ඤාව.

අපි දන්නවා මෙතෙක්දී මේ **C point** එක කියන එක දෝමනස්ස සහගතයි අර වේදනාව දෙකක් සසඳලා බලලා ඇති වුණා වූ දේ නේ. ඉතින් අපි එසේ දෝමනස්ස වන්නේ පෙර වින්දා වූ දෙය මගේ යැයි ගත්තා නම් පමණයි. කාපු කැමක් ගැන යම්කිසි මේකක් තියෙනවා නම් ඒක මගේ කියලා ගත්තේ නැත්තන් ඔය ප්‍රශ්නේ නෑ නේ. එතකොට අන්න ඒ අර්ථයෙන් ම කල්පනා කරන්න ඕනෙ මෙතනත්. එනම් පසු අත්තා ධර්මයක් බව වටහා නොගත්තා නම් පමණි. දැන් අපි අර ඊයේ සම්බන්ධ කරා නේ පසු අත්තා ධර්මයට ඒක. ඉතින් අපි දන්නවා පසු අත්තා ධර්මය ඉදංසච්චයේ ඉදන් අර විඤ්ඤාණය දක්වා එතන තියෙන්නා වූ එක. දැන් වේදනා සහගත වූ ධ්‍යාන සඤ්ඤා නිසා හෝ, අරූප ධ්‍යාන නිසා පවතිනවා කියන සඤ්ඤා නිසා හෝ පැවතීමක් නැති බව වටහා ගත්තා වුවත්, මරණ ධර්මය සිහි කිරීමේදී වටහා ගත් ධර්මයන්ට අනුව තවමත් පවතී යන අදහස ඇත්තේ ය.

මරණ ධර්මයේදී අපි ඉගෙන ගත්තා සුභ, සුඛ, අත්තා, නිත්‍ය සියල්ල මිය ගියා. තවමත් පවතිනවා යන අදහස පෙර පැවතීම, භවයෙන් භවයට යෑම නිසා ම ඇති වී ඇත. උදාහරණ වශයෙන් නිරෝධය කරා ගමන් කර හෝ පැවතිය හැකි යැයි සිතීම පහව ගොස් නැත. කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන් මං නිරෝධයට ගිහිල්ලා හරි මං ඉන්නවා කියන එක. ඉතින් මේ මගේ භාවනාවේ නම් ඉතින් නිරෝධය වීම කියන එක මේ වෙනකොට සිද්ධ වෙලා තිබුණේ. සිද්ධ වෙලා එලියට ඇවිල්ලා තමයි මෙතන මේකත් පේන්නේ.

මෙසේ ඇති වූ අත්ත ස්වභාවය නිසා යම් නිත්‍ය ස්වභාවයක් ඇත්ද, ඒ නිසා මෝහ වීම වැළැක්වීම කායුප්ප්ප්කතාවය මගින් සිදු කරනවා. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා අර විඤ්ඤාණයේ ඉදන් අර පල්ලෙහාට නිත්‍ය කියලා එනවා, එතනින් අර නිත්‍ය ස්වභාවය නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රව, එතනින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් මෝහය දක්වා එන්නා වූ එක. එතකොට ඒ කායුප්ප්ප්කතාවය මගින් ඔය විදිහට නවත්තනවා නම් **bell shaped curve** එකේ **C point** එකෙන් එහාට යෑම කියන එක නවතිනවා. ඒ කියන්නේ නැවතත් **curve** එකක් සෑදීම නතර වීමට පසුබිම සාදා දෙනවා. **Ground** එකයි හදලා දෙන්නේ එයා. ආපහු මළාට පස්සේ තව **bell shaped curve** එකක් හදන්න යන්නේ නෑ, **C point** එකෙන් නැති වුණාට පස්සේ.

ඉතින් අපිට ඕක අර වට අවේ කතාවේදී එහෙම එහා පැත්තට කරකවන්න යන්නැහැයි කියලා පෙන්නුවේ. මෙම අවස්ථාවේ දී චිත්තපාශුඤ්ඤතාවය ඇත්තේ නම් සර්වප්‍රකාරයෙන් නැවතීම කළ හැකි ය. අපි මේක ඉගෙන ගත්තා ඔය **23/09/2015** අර අත්තානුදිට්ඨිය භාවනාවේදී අවසානයට සඳහන් කළා නේ නාමරූපවල පවතිනවා

යන අදහස මැකී යනවා කියලා අර, පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකයට එහෙම එන්නේ නැත්තත් කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මේ කරපු භාවනාව.

අභිජ්ඣා

- ඇස, කණ ආදී වූ ඉංද්‍රියයන් මගින් රූප ස්පර්ශ වූ විට, සංඥාව අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඉස්සවීම කරනු ලබයි. මෙම දුර්වල වූ සංඥාව මිච්ඡාදිට්ඨිය නිසා හටගත් දෙයකි. මෙය මගින් දුර්වල වූ විඤ්ඤාණයක් සෑදීමට තුඩුදේ. මෙම සංඥාවට, වේගනාව හරහා ගලන්නාවූ අගයන් රුකුල් දිය යුතුය. මෙම ආධාර කිරීම නාමකායේ ප්‍රතිසංස්පර්ශය මගින් කරනු ලබයි.

- පළමුවන රටුමේදි, A) දුර්වල වූ සංඥාව B) නාමකායේ ප්‍රතිසංස්පර්ශය මගින් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට තල්ලු කරන්නේ, **සුභ සෑයී ගැනීම** සිදුවේ.
- පළමුවන රටුම **මිච්ඡාදිට්ඨිය** සහ **අභිජ්ඣා** යන දෙකටම ඇතුළත්ව සැලකිය යුතුය.
- තුමක් නිසාද?** අග්‍යන්තරයේ **තිබ්බත දෙයක්** (උපාදානස්කන්ධයෝ) **ඇවිස්සීමක්** රූප ස්පර්ශ වීම සමග **සිදුවිය**, දුර්වල ඇති තැනකට කාසියක් දැමූවිට එම දුර්වල ඇවිස්සෙනවා මෙන්ය.
- මේනිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීමට ඇති තැමන්න අභිජ්ඣා නම් වේ.

2

03/10/2015 - සක්කායදිට්ඨි

Sakkāyaditṭhi

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම 08/09/2015 ධම්මකාය භාවනාව බලන්නෙයි කියලා පැවසුවා. ඒකේ අසම්පජානකාරීත්වය ඇති වෙන විදිහ නැවතත් හොඳින් බැලුවා. ඉතින් මෙතෙක්දී කෙනෙකුට diagram එකක් වශයෙන් ලකුණු කරගන්නවා නම් ජේනවා විඤ්ඤාණය, ඊළඟට අර පරාමාසයයි ඉදංසච්චයයි අතර තියෙන සංස්කාරය, භය අගතිය, ඊළඟට එතනින් එනවා වේදනාව, ඊට පස්සේ අපි දන්නවා භය අගතිය, සෝකය, ජරාව. එතකොට ජරාවේ ඉඳන් වේදනාව හරහා අසම්පජානකාරීත්වය එතන තියෙනවා.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා මේ පවතිනවා කියන එක භය අගතිය කියලා ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. එහෙම නම් වේදනාව කියන තැනත් පවතිනවා කියලා ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, අර දිට්ඨි අනුසය පාර දිගේ ආවේ. විඤ්ඤාණ, භය අගති, වේදනා කියන එක. පැවතිය හැකි ය කියන එක අපිට ආවා භය අගති, සෝක, ජරා කියන ධර්මය.

ඉතින් මෙතනින් බැලුවහම තව පාරක් අපිට ලකුණු කරගන්න පුළුවන් ඔය විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් භය අගතියට යන රේඛාවේ ම තිතක් වගේ තියලා පසු අත්තා ධර්මය කියන එක විඤ්ඤාණයයි ඉදංසච්චයයි අතර තියෙන එක. එතකොට දැන් අත්තා ධර්මය තමයි අර ජරාව කියන තැන ලකුණු කරගන්න වෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් අපි තේරුම් ගත්ත ධර්මය වුණේ, පසු අත්තා ධර්මය නිසා විඤ්ඤාණ, සංස්කාර, භය අගති, වේදනා පඨය ඔස්සේ පවතිනවා යන්න වේදනාව කරා එළඹ වීම පළමුව සිදු වී ඇත. මේක මෙතෙහි කිරීමේ දී අර දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය, ඒ කියන්නේ වේදනාව සඳහා හදන විත්ත සංස්කාරයන්ට ඇලීම අභිනිවේසය. ඒ වගේ ම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය අප්පට්චේධය, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය දක්වා ඒම නොදන්නා බව, මං හොඳින් විමසලා හිටියා පළවෙනියෙන්. ඒ දෙක බැලුවේ නැත්තන් අරක හොඳට ජේන්නේ නෑ.

එතකොට මේකෙදි හොඳින් වැටහුණේ වේදනාව දක්වා යම් දහමක් පවතිනවා යැයි පැමිණියා ද, එයට පසුව ජරා දක්වා පැමිණි පැවතිය හැකි ය යන අදහස නිසා අසම්පජානකාරීත්වය ඇති වන්නේ තණ්හාව මගින් ධර්මය දුවන බවත්, අර වතුරාර්ය සත්‍යයේ දෙවන ධර්මය කියන එකත් හොඳට සිහි වුණා. ඒ කියන්නේ දැන් අපිට ජේනවා නැවතත් අපි බැලුවොතින් හය අගති, සෝක, ජරා. පැවතිය හැකි ය කියලා දැන් අත්තා ධර්මය. වේදනාව නියන තැන පවතිනවා. අර පසු අත්තා ධර්මයෙන් ඇති වුණා වූ දේ උඩට අසම්පජානකාරීත්වය. ඉතින් හොඳට මෙතන පැහැදිලි වුණා වතුරාර්ය සත්‍යයේ දෙවන ධර්මය. ඒ කියන්නේ තණ්හාව නිසායි මේක, අපි මේක කරන්නේ කියන එක. දැන් අවිද්‍යා පව්වයා සඬබාරා කියලා ඒ විදිහට එනවා, අනිත් පැත්තෙන් මෙතන අපිට හොඳට පැහැදිලි වෙනවා මේ තණ්හාව නිසායි ඒකයි බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුවේ ඔය දෙවනි සත්‍ය කියන එක. ඒක ගැඹුරට වැටහෙනවා. මෙසේ වේදනාව පවතිනවා යන දහමක් වේ ද, එයට අනතුරුව, එයට පසුව ජාති කරා odd පටය ඔස්සේ පවතිනවා යන්න අදහස ලඟා වී ඇත.

දැන් ඊළඟට අපි බලනවා මේ ජාතිය, වේදනා කියන එක. ඒක අපි දන්නවා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා කාම ආශ්‍රවයෙන් රාග සල්ලය ඒ විදිහට ජාතිය වෙනවා ජාතියෙන් වේදනාව වෙලා ඒ ඇති වෙනවා කියන එක අප්පට්චේධයේ ඇති වීම කියන එක. එතකොට එහෙම නම්, දැන් අපි දන්නවා නේ odd පටය කලින් සිද්ධ වෙනවා කියලා නේ ද? දැන් අර වේදනාව කියන තැනට කලින් ම ඇවිල්ලා තියෙනවා පවතිනවා කියන එක. Odd පටයයි even පටයයි අපි දන්නවා odd පටය ඉස්සෙල්ලා සිද්ධ වෙන්නේ කියලා. එතකොට එතෙන්නට ඇවිල්ලා තියෙනවා පවතිනවා කියන අදහස. එතකොට මෙහෙම නම් අපිට ජේනවා පළවෙනි එකට 1 වේදනා පවතිනවා, 2 ජාති පවතිනවා යන ධර්මයන්. මෙය නිසා ම 3 වෙනි එක නාමරූප පවතිනවා යන මතය ඇති වෙනවා කියලා.

ආත්ත එතෙන්නේදි අපිට ජේනවා ආපහු අපි රේඛාවක් ඇදගත්තොතින් ජාති වේදනා නාමරූප කියලා, 1 පවතිනවා, පසු අත්තා ධර්මය. 2 පවතිනවා, මෙතන තියෙන්නේ පෙර අත්තා ධර්මය. එතකොට නාමරූප පවතිනවා, දැන් අත්තා ධර්මය. එතකොට ඔන්න ඔය line එක. මෙසේ ඇති වෙන්නා වූ අත්තා ධර්මයන්ගේ පෙළ ගැසීම නිසා සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වේ.

ආත්ත ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/10/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ අරිය සච්ච 2

Dukkha Nirodha Ariya Sacca 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා ය වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට අට නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ හත් වෙනි නම, සුඛිතචිත්ත බුදුපියා සිහි කරනකොට අර භය අගතිවල පවතිනවා පැවතිය හැකි ය යන මතය පහ වෙනවා කියන එක. අට වෙනි නම සිහි කරනකොට, ධම්මකිත්ති බුදුපියා සිහි කරනකොට වේදනාව තුළ, පවතිනවා පැවතිය හැකි ය යන මතය පහ වෙනවා කියලා කල්පනා කළා. මෙතෙක්දී මේ සිත නතර වෙනවා කියන එකත් සිද්ධ වුණා.

භාවනාවට පෙර ම 30/08/2015 දුක්ඛ නිරෝධ අරිය සච්ච භාවනාව බලන්නෙයි කියලා සහම්පති බුදුපියා පැවසුවා. ඒකෙදි ඉගෙන ගත්තා අර II අකුර, ඒක විමසනවා, ඒක නැවතත් සිහි කරනවා නම් අපි දන්නවා පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට අපි Roman වලින් i යි කියලා දාගත්තා. ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට Roman ii කියලා දාගත්තා. එතකොට line 5 ඉදංසච්ච පරිදේව, අලුත් සංස්කාර නිසා වන පසු සඤ්ඤා. ඊට පස්සේ පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසයට එන line 7 වල අර අනිත් පැත්තට ගමන් කරනවා කියන එක. මේක ඉතින් විමසුවා. මේකේ මේ අභිජ්ඣාවල ඇති අගය ම තහවුරු කරන බව අපි එතෙක්දී ඉගෙන ගත්තා. මේක සිදු වෙනවා නම් තුන් වෙනි ධර්මය, ඒ කියන්නේ චේතනා විඤ්ඤාණ අත්තා යැයි පිළිසිඳ ගැනීම කියන එක සිදු වෙනවා.

මේක අපි ඉගෙන ගත්තා මේ තුන් ධර්මයක්, ඒ කියන්නේ සඤ්ඤා චේතනා, වේදනා චේතනා එතන නාමරූපය කියන එක ඒ line එකේ සඳහන් වෙනවා, පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාවට අර අත්තා කියලා. මේ තුන් වර්ගය ධර්මය මගින් ඇති වෙච්ච අදහස පිළිසිඳ ගැනීම වශයෙන් ඉගෙන ගත්තා. මේක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. ඒ ඊයේ භාවනාවේ අපි අවසානට ඉගෙන ගත්තා ජාති වේදනා නාමරූප රේඛාව, ඒකේ වේදනාව තියෙන තැන 1 පසු අත්තා ධර්මය පවතිනවා කියලා. ඊළඟට 2 ජාතිය පවතිනවා කියන එක පෙර අත්තා ධර්මය. ඊළඟට 3 අපි ආවා නාමරූප තියෙන තැන පවතිනවා කියලා දැන් අත්තා ධර්මය කියලා. එතකොට මේ අත්තා ධර්මයත් පෙළ ගැසෙන්නේ වි නම් එසේ ඇති වූ සක්කාය දිට්ඨිය විඤ්ඤාණගත වීම වැළකිය නොහැකි ය. මෙය වැළකීමට නම් වේදනා නිරෝධ වීම සිදු විය යුතු බව හොඳින් වැටහුණා. එසේ වීමට නම්, ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා අපි ඉගෙන ගත්තා ඔය

වේදනාවට එන්නා වූ පාරවල් තුන ම බලන්න ඕනෙ. ඒකෙ අපි විශේෂයෙන් බැලුවා වේදනා පරාමාස ඉදංසච්ච.

එතකොට ඒ එතන අපිට ජේනවා ඉතින් ඉදංසච්චයේ ඉදන් අර line 5, පරිදේවයට එන එක. ඊළඟට පරාමාසයේ ඉදන් line 7 පරිදේවයට එන එක. ඊළඟට අපි දන්නවා පරාමාසයේ ඉදන් භය අගතියට අර අත්තා කියන එක. ඉතින් වම් අත පැත්තෙන් අපිට ජේනවා පරාමාසයේ ඉදන් සෝකය කියන එකත් තියෙනවා කියලා. එතකොට ඉදංසච්චය හරහා එන්නා වූ line 5යි, පරාමාසය හරහා එන line 7 සහ අත්තා යන ධර්මයෝ නිරුද්ධ විය යුතුයි. මෙය නොවීමට නම් වරදවා වටහා ගැනීම, **misapprehension** කියන එක සහ වරදවා අනුමත කිරීම, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයෙන් කරනවා පවතින්නා වූ දුක ය සුඛ වශයෙන් අනුමත කිරීම කියන එක නැති විය යුතු ය. ඉතින් මෙතෙන්දි කුමක් පරාමාස වූයේ ද? කුමක් වරදවා වටහා ගත්තේ ද? අහං සහ මමං එකට සිටී යැයි වරදවා වටහා ගත්තා.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා ඔය අපි අහං සහ මමං පල්ලෙහායින් ලකුණු කරලා තියෙනවා සෝකය, පරාමාස, පරිදේව, ඊළඟට පල්ලෙහායින් භය අගතිය ඒ රේඛාව දෙකට බෙදලා පරාමාසයේ ඉදන් භය අගතියට වම් අත පැත්තට දැම්මා මමං කියලා දකුණු අත පැත්තට දැම්මා අහං කියලා. ඉතින් එහෙනම් ඊයේ ඉගෙන ගත්ත ධර්මයෝ, එනම් ජාති වේදනා නාමරූප ධර්මයේ අහං සහ මමං කොතන පවතී ද? කියන එක කල්පනා කලා. එතකොට ඒ වේදනාව කියන තැන, ඒ කියන්නේ අපි පළවෙනියට ලකුණු කළේ පසු අත්තා ධර්මය කියලා, ආන්න ඒක තමයි අහං. නාමරූප තැන, අපි තුන් වෙනියට ආවේ දැන් අත්තා ධර්මය. මේක තමයි මමං. එතකොට මෙම රේඛාවේ යම් ස්ථිතියක්, ස්ථාවරයක්, **stable** කියන එකයි කියන්නේ, විමක් ඇත්ද එය අහං සහ මමං එකට සිටීම නම් වේ. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඉතින් සෝක පරිදේව ඉක්මවීම කියන එකත් මං ඔතෙන්නේදි ඉතින් මෙතෙහි කලා.

භාවනාව වශයෙන් ඕක තමයි කළේ.

කාය-සාප්තවය මෙතෙහි කරන්න. චිත්ත-සාප්තවය ඇතිවීමෙන් පසුව කුමක් නිසා විඤ්ඤාණ දහරාව ගලයිද?

චිත්ත-සාප්තවය ඇත්තේ අත්තා සිට නිත්ය දක්වා යෑම නොවුවත්, එනම් පිටතින් තටාකයක කරකැවීම නොවුවත්, ඇතුළත පිහිටි පාත්‍රය කරකැවීම හෝ කරකැවීමට තුඩුදීමක් හෝ ඇතිනම්, එය විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගැනීමට ප්‍රමාණවත්වේ. මෙසේ ඇතුළත පාත්‍රය මගින් 7 රේඛාව හරහා එකතු කිරීමෙන් චිත්ත-සාප්තවය සිට කාය-සාප්තවය දක්වා පැමිණීම වලක්වයි.

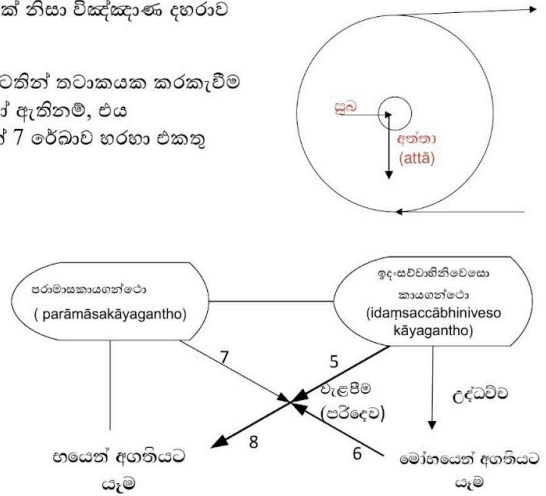
මෙය, යමෙක් රූපය ජරාවී ඇත්තේ, අලංකාරයෙන් සැරසෙන්නේ පාට කරගෙන යම්සේ අන් අය රවටාද, යමක් ඉල්ලාගෙන පැළඳ ගෙන කඩපිලට යාද, එසේ සිතිය යුතුය. පොතලිය සුත්‍රයේ, නින්දා කිරීමෙන් ගැටීම විමසීමේදී, රූපය ගැන සතුවුවන්නේ මානය විසින් සිත ඉස්සවීම ඉගෙන ගත්තෙමු.



මෙහිදී කුමකට මාන වී ඇතිද?

පෙර තිබුණා වූ ආශ්වාදය, එනම් කරකැවීම නිසා වන ආශ්වාදය, නැවතත් ලබාගනිමි යන අදහස මගින් තුඩුදෙන්නාවූ විඤ්ඤාණ ස්වභාවයටම මාන වී ඇත්තේය.

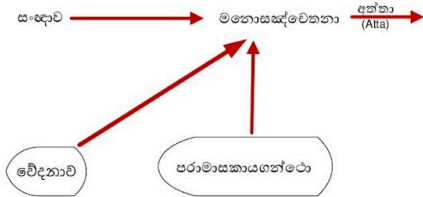
මෙසේ අත්ත සංඥාව සෑදීම මගින් විඤ්ඤාණ දහරාව පවත්වයි.



s_DukkaNirodhaDiagrams.pdf - Slide 2

අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඇතිවන 6 වන ඊතලය දක්වා 3 වන ඊතලයේ සිට ලකුණුකර ඇති ධර්ම ක්‍රියාරම්භ කිරීම මානය විසින් කරනු ලබයි.

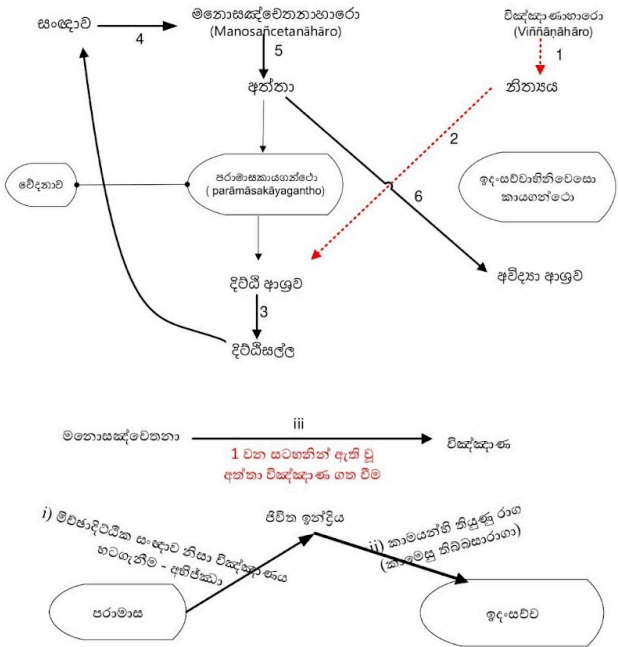
මෙම ධර්මතාවය වටහා ගැනීමට කුමක් උදව් උපකාර කරයිද?



සටහන I: ඉහත ධර්මයන්ගේ ගැලීම මගින් 'අත්තා' යන්න සෑදීම.

අත්තවාද්‍ය උපදානය ඇතිවීම පහළ 2 වන සටහන මගින් පෙන්වාදී ඇත. එය ඇතිවන අනුපිළිවෙල i), ii) සහ iii) මගින් දක්වා ඇත.

අත්තවාද්‍ය උපදාන වූයේ, තවදුරටත් කරකැවීමට ආශ්වාදය පවතී. සංසාරය ඉක්මවා නොයන්නේය.



s_DukkaNirodhaDiagrams.pdf - Slide 3

06/10/2015 - අභිජ්ඣා

Abhijjā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ජීවමානව වැඩ සිටින උත්තරීතර බුදුපියාණන් වහන්සේ ය. එම බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට වැද නමස්කාර කළා. තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම 28/08/2015 ආනෙඤ්ජ සප්පාය භාවනාව බලන්නෙයි කියලා පැවසුවා. ඒකෙදි ඉගෙන ගත්තා අර 360° පරණ ධර්මය නිසා ඇති වුණු දහම පරිදේව වෙලා තියෙනවා. 270° අලුත් රූපය නිසා දැන් පවතින්නා වූ සුඛ වේදනාව මිය ගියා, රූපයත් මරණයට පත් වුණා කියලා. ඉතින් අපි එතන ඉගෙන ගත්තා හරියට wiper එකක් වාගේ අර පරාමාස, සෝක, ඉදංසච්ච, පරිදේව. පරිදේවය එතන පරණ රූපය නිසා ඇති වුණු දහම, 360°. සෝකය තියෙන තැන 270°, අලුත් රූපය නිසා දැන් පවතින්නා වූ සුඛ වේදනාවත් කියන ඒවා, ඒවා මරණයට පත් වුණා කියලා.

එතකොට 04/10/2015 භාවනාව හා මේක සම්බන්ධ වුණා. කොයි විදිහට ද සම්බන්ධ වුණේ, මං අද භාවනාව පටන් ගත්තේ ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ඉතින් ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි මරණ ධර්මයන්ට කැමති වෙනවා. එතකොට අපිට ජේනවා මේ ජරා ව්‍යාධි මරණයට කැමති වෙනවා කිව්වහම, ඉතින් ජරාවට කැමති වුණා නම් අපි එයිට ඉස්සෙල්ලා ජාතියට කැමති වෙලා තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට මරණයට පසු ඉපදීමට ද කැමති වෙලා තියෙනවා. මේ විදිහට නන්දි සහගත වූයේ භවයෙන් භවයට යනවා කියන එක කල්පනා වුණා.

ඉතින් ඔය 04/10/2015 භාවනාවේ අපි ඉගෙන ගත්තා එක රේඛාවක්. ඒකේ පළවෙනියෙන් ම අර, ඒ කියන්නේ ජාති, වේදනා, නාමරූප කියන රේඛාව. 1 හැටියට අපි ලියාගත්තා වේදනාව තියෙන තැන පසු අත්තා ධර්මය, පවතිනවා කියලා අහං. 2 හැටියට ගත්තා ජාති තියන තැන පවතිනවා පෙර අත්තා ධර්මය. ඊළඟට 3 හැටියට අපි ගත්තා නාමරූප තියෙන තැන, දැන් අත්තා ධර්මය මම කියලා. එතකොට අහංනුයි මමනුයි. ඉතින් මේකේ කෙළවරේ ඉන්නේ මෙන්න මේ ජාතිය කියන එක්කෙනා උඩ තමයි මේ අහං මම කතාව අපිට ජේන්නේ සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් අපි එතෙන්නදි ඉගෙන ගත්තා මෙම රේඛාවේ යම්කිසි ස්ථිතියක්, ස්ථාවරයක් ඇත්ද, එය අහං සහ මම එකට සිටීම නම් වේ යැයි කියලා ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් මේ ධර්මයෝ

එකට නොසිටී. මේක **unstable**. ස්ථාවරයක් නැත. **Align** කිරීම කියන එක කළ නොහැක යැයි කියලා හොඳට අවබෝධ වීම සමඟ අර **bell shaped curve** එක කියන එක මම සිහි කළා.

එතෙන්දී අපි **bell shaped** එකක් දැන් අලුතෙන් ඇඳගන්න ඕන **curve** එකක්, ඔය පරාමාසය තියෙන තැන තමයි අර **B** කියන **point** එක එන්නේ. එතකොට අපිට ජේනවා ඕකේ දෙපැත්තෙන් ඉන්නවා එක්කෙනෙක් සෝකය අනිත් පැත්තේ පරිදේවය කියන එක. එතකොට, ඉතින් ඒ සෝකය කතාවේදී අපි හිතමු අපි ඒක **A** කියලා. පරිදේවය හැටියට අපිට එන්නේ **C** කියන තැන. එතකොට මේ රේඛාව දික් කරන්න ඕන අර සෝකය තියෙන පැත්තේ තියෙන එක **bell shaped** එකේ කෙළවරට ජාතියට. පරිදේවයේ කෙළවර දික් කරන්න ඕන මරණය කියන එකට. එතකොට මේකේ අර අපි දැන් ඉගෙන ගත්ත කාරණා තුන සඳහන් කරගත්තොතින්, පරාමාසයේ තියෙන්නේ අහං සහ මමං එකට සිටී යැයි කියලා වරදවා වටහා ගැනීම. ඒක නේ අපි ඉගෙන ගත්තේ අර **04/10/2015** භාවනාව. දැන් අත්තා ධර්මය. පරිදේවය තියෙන කෙළවරට අපිට එනවා පරණ රූපය නිසා ඇති වුණු දහම්, එනම් පසු අත්තා ධර්මය කියන එක පරිදේව වෙලා තියෙනවා කියලා. එතකොට එතන පසු අත්තා ධර්මය පරිදේවය, ඒ දැන් අත්තා ධර්මය පරාමාසය තුළ. එහෙම නම් ඉතින් සෝකය තියෙන තැන අපිට ජේන්නේ අලුත් රූපය නිසා දැන් පවත්නා වූ සුඛ වේදනාවන් කියන ඒවා ඉතින් ඒවා මිය ගියා කියන එක නේ තියෙන්නේ.

එතකොට මෙතන්දී හොඳට පැහැදිලි වෙනවා ජාතිය යන පුහු මතයට අභිජ්ඣා වීම නිසා මෙම සියලු දුක්ඛය හටගත්තේ ය. මෙම ධර්මයන් මනාව වටහා ගනී ද, එහි නිපුණත්වය ඒ කියන්නේ **skill** එකක් ඇතිකරගන්නවා ද, ඔහු හව ආශ්‍රවයෝ විනාස කර උතුම් නිවන කරා ගමන් කරයි, ජාතිය ක්ෂය කරයි කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/10/2015 - මච්ඡරිය

Macchariya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ඊයේ හවස පූජාවෙන් පසුව කළ භාවනාව සිහි කළා. එහි දී විශේෂයෙන් යම් ධර්මයක් අවබෝධ වුණා, ඒක තමයි මේ ඊළඟට කියන්නේ. අපි ඉගෙන ගත්තා කලින් භාවනාවේදී ජාති, වේදනා, නාමරූප කියන line එක. ඒකේ පළවෙනි එක වේදනාව ලියන තැන පසු අත්තා ධර්මය, අභං පවතිනවා කියලා ලියාගත්තා. ඊළඟට ජාතිය කියන තියෙන තැන දෙවනි කාරණය පෙර අත්තා ධර්මය පවතිනවා කියලා. තුන් වෙනි කාරණය අපි ලියාගත්තා නාමරූප කියන තැන දැන් අත්තා ධර්මය, මමංකාරය පවතිනවා කියලා. ඉතින් මේක නිසා අර bell shaped curve එක තුළට අභං සහ මමං එකට සිටී යැයි වරදවා වටහා ගැනීමක් වුණා. ඒ bell shaped curve එක අපි ඇදගත්තා.

ඊයේ පෙරේදා භාවනාවේදී අර ජාති, පරාමාස, මරණ කියන තැන එතන ඒ වම් පැත්තට එනවා සෝකය, දකුණු අත පැත්තට පරිදේවය තියෙනවා. මමංකාරය වම් පැත්තට එනවා. අභංකාරය දකුණු පැත්තට එනවා. එතකොට අභං සහ මමං එකට නොසිටී. මෙය කළ නොහැකි බව ඔය ජාති, වේදනා, නාමරූප රේඛාව විමසීමේ දී වැටහෙනවා. මේක පවත්වන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. මේ රේඛාව මේක align වෙලා තමයි අපිට මේ සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වෙලා තියෙන්නේ මේ අභං මමං එකට ඉන්නවා කියලා පරාමාස වෙලා තියෙනවා. කුමක් හින්දා මේක කරන්න බැරි? රූපය ස්පර්ශ කරන ලද සංස්කාරයන්ගේ විෂමතාවය ඇත. ඒ නිසා, ඒ නිසා ය මේක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒක කරන්න පුළුවන්කමක් නෑ අර සංස්කාර දෙක සමාන වෙන්නේ නැත්තන් ඔකේ align වීමක් නෑ. එතකොට නිත්‍ය වෙනවා නම් පමණක් ඔය ජාති වේදනා නාමරූප ධර්මයෝ එකට සිටිනවා, align වෙනවා. මේක නොවන්නේ ය.

එසේ නම් අපි කුමක් සඳහා උත්සාහ කරයි ද? යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ සිට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය දක්වා යෑමට උත්සාහ කරයි. අර රහතන් වහන්සේ කලින් පැවසුවේ අපි උත්සාහ කරනවා කියලා. මේක කරන්න බැරි දෙයක්, නමුත් අපි මේ උත්සාහයක් ඔය විදිහට කරනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට, මෙන්න මේ

අර්ථයෙන් තමයි ඒ කලින් රහතන් වහන්සේ පවසලා තියෙන්නේ. අද භාවනාවට පෙර ඔය 02/09/2015 මච්ඡරිය 3 භාවනාව බලන්නෙයි කියලා පැවසුවා. ඒකෙදි ඉගෙන ගත් පටිස සඤ්ඤා කොටස හොඳින් සිහි කලා. ඒකේ අපිට මතක් කරගන්නවා නම් අර diagram එකක් හැටියට වේදනා පරාමාස භය අගති, ඒක වේදනා පරාමාසය ලියාගන්නා ව්‍යාපාදයේ බලපෑම කියන එක. එතකොට වේදනා පරාමාස රේඛාව, වණ්ණමච්ඡරිය.

ඉතින් සංස්කාරයන් ඉවත් කළ පස්සේ, මෙසේ පවතිනවා, ඒ කියන්නේ පවතිනවා කියන්නේ රූපය ජරාවට පත් නොවී පවතිනවා කියලා නේ අපි ඔය වණ්ණමච්ඡරියක් එහෙම ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඒ සංකල්පය නිසා ඇති වුණ වණ්ණමච්ඡරිය බැස යනවා. ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය නිසා වන උද්ධව්ව කොටස බැස යෑම අත්ත සඤ්ඤාව පහ වීම සමඟ සිදු වේ, යන්න කියන එක මෙනෙහි කලා. අහං සහ මම. එකට සිටීම මගින් මෙම අත්ත සඤ්ඤාව ඇති විය. මෙම දෙදෙනා එකට නොසිටී නම් වණ්ණමච්ඡරිය ඉවත් වීම පළමුවත්, ලාභමච්ඡරිය ඉවත් වීම දෙවනුවත්, එය මගින් ඇති වන ආවාසමච්ඡරිය ඉවත් වීමත් කියන එක සිද්ධ වෙනවා. අත්තානුදිට්ඨිය, ඒ කියන්නේ වේදනා පරාමාස භය අගති triangle එකේ භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා අපි අත්තානුදිට්ඨිය කියන එක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒක පහව යනවා නම් තනි වෙච්ච මමංකාරය, ඇයි මමංකාරය තනි වුණා කිව්වේ? දැන් අපි දැන් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා පෙන්නුවා ඒ සංස්කාරයන් කියන ඒවා සමාන වෙන්නේ නෑ, විෂමතාවය කියන එක තියෙනවා. එතකොට අන්න එතනදි අපි ධර්මයක් විමසලා තේරුම් ගන්නා නේ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යන්න උත්සාහ කරනවා කියලා. අන්න ඒ ධර්මය මගින් ඒ අහංකාරය ඉවත් කරනවා. අහංකාරය ඉවත් කිරීම නිසා අර තනි වුණු මමංකාරය මගින් කිසිවක් කරගත නොහැකි වන්නේ ය. සියලු ආශ්‍රවයෝ දුරු කළ හැකි ය. පමා නොවන්නේ නම් නිවන අත ළඟ බව හොඳින් මෙනෙහි කළ යුතු ය. සිත්හි තබා ගත යුතු ය. ඒක තමයි භාවනාව.

ඒ භාවනාව කරනකොට හොඳ ලස්සනට ආපු එකක් තමයි අර “අතීතං නානුසොචති සොචති, ඒ විවෙකදස්සි එස්සෙසු” කියන එක. අරක පරිදේව වෙලා සෝක වෙලා තියෙන්නේ. අතීත දේවල් ගැන කතා කරලා අපිට වැඩක් නෑ. එතකොට දැන් පරාමාසය තුළ තිබෙන්නා වූ දේ නේ අපි කතා කරන්නේ, දැන් අත්තා ධර්මය කියන එක පරාමාසය ළඟ අර bell shaped curve එක. ඉතින් එහෙම නම් ඉතින් විවෙකදස්සි එස්සෙසු.

08/10/2015 - මරණ ධම්ම - මරණයෙන් නිදහස

Maraṇadhmma - Freedom from Death

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා වැඳ නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

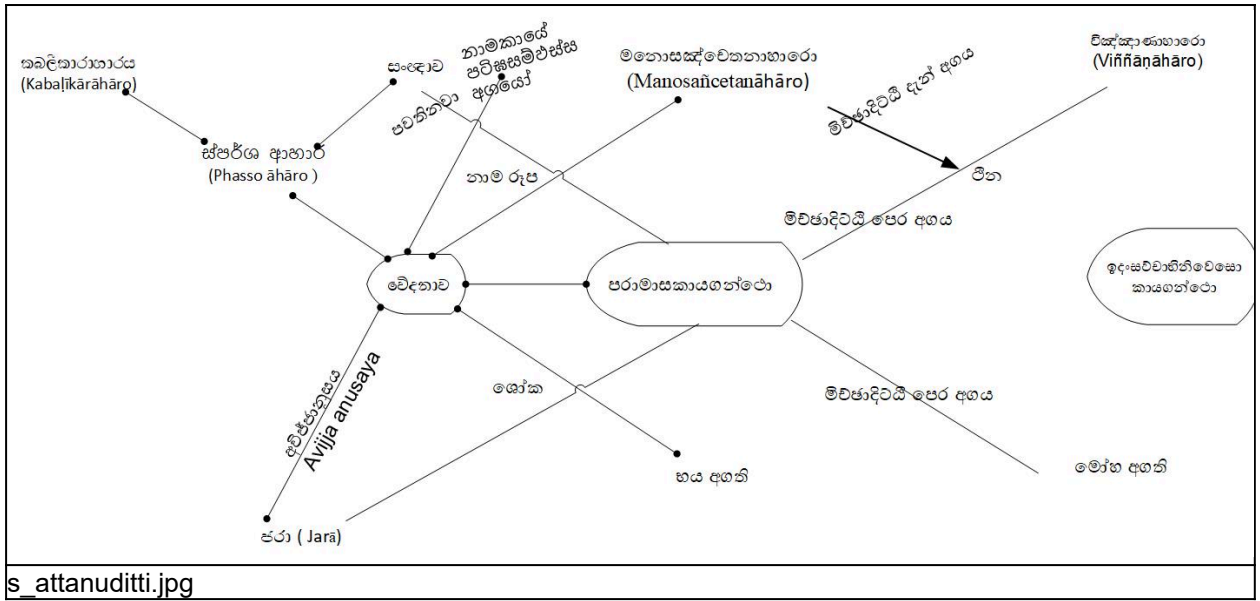
ඊයේ භාවනාව නැවත කරගෙන ගියා. ඒකේ සඳහන් වෙන අර රූපය ස්පර්ශ කරන ලද සංස්කාරයන්ගේ විෂමතාවය ඇත, කියන වාක්‍යයට මම සිත යොමු කළා. මං භාවනාව පටන් ගත්තේ ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. යමෙක් මෙය හොඳින් මෙනෙහි කරන්නේ, කෙනෙකුට ජේතවා ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ජාති යන **sequence** එකට මනාප වෙනවා. ඉතින් අර **diagram** එකේ හැටියට එතන රූපය, ගිඳ්ධිලෝභය, ජරාව කියන එක ඇදගත්තා නම් කාමච්ඡන්දය රූපයයි ගිඳ්ධිලෝභයයි අතර. දැන් ඉතින් අපි යන්නේ ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ජාතිය. එතකොට එය නැවත නැවතත් පුනපුනා සකස් කරනවා. ජරා ව්‍යාධි මරණ ජාති කියන එක නැවත නැවතත් පුනපුනා සකස් කරනවා. පෙර මිච්ඡාදිට්ඨික අගයෝ පසු මිච්ඡාදිට්ඨික අගයට කිසිම ආකාරයකින් සමාන නොවන්නේ ය. කුමක් නිසා ද? තණ්හාව උග්‍ර ය. නාමකායේ යම් අගයක් වී ද, රූප ස්පර්ශ කර මෙය ලබාගත නොහැක. මෙහි දී ජරා ව්‍යාධි මරණ ජාති **spinning** එක අධික ලෙස, ඒ කියන්නේ **infinite loop** එකක් මෙන් මම දුටුවා. ඒක දිගට ම කැරකෙනවා කියන එක.

මෙතන භාවනාවත් හරි හොඳයි ඒක කල්පනා කරනකොට ඒ අවස්ථාව. මෙසේ වන්නේ නම් අර අපි ඉගෙන ගත්තා නේ, **1** වේදනාව තියෙන තැන පසු අත්තා ධර්මය, අහං පවතිනවා. **2** ජාතිය තියෙන තැන පෙර අත්තා ධර්මය, පවතිනවා. **3** නාමරූප තියෙන තැන දැන් අත්තා ධර්මය, මම. ඉතින් මේ ජාති වේදනා නාමරූප **align** වීම කියන එක කෙසේවත් සිදු කළ නොහැක. ඒ භාවනාවට පෙර ම ඔය **02/08/2015** නිබ්බාන භාවනාවේ ඒ **diagram** එක ඒ බලන්න යැයි බුදුපියා පැවසුවා.

ඉතින් ඒ භාවනාවේ තියෙනවා, අපි දන්නවා ඒ කායමුදුතාව මගින් ඉවත් වෙනවා කියලා වේදනා ඒ නාමරූප දක්වා එන එක පරාමාසයෙන් නාමරූප දක්වා එන එක. ඉතින් ඒ සඤ්ඤා පරාමාස එතනින් මෝහ අගතිය දක්වා රේඛාවේ අපි ලියාගන්නවා මිච්ඡාදිට්ඨික අගය පෙර අගය, අත්තානුදිට්ඨිය නිසා තමයි ඒක ඇති වෙන්නේ කියලා. ඉතින් ඒකේ උඩ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් නාමරූපය දක්වා අපි ලියාගන්නවා

කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් තමයි ඒ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් නාමරූපය දක්වා එන එක ඉවත් වෙන්නේ. ඉතින් ඔය වේදනාවයි සඤ්ඤාවයි අතර ඉතින් තියෙනවා අත්තා ධර්මය කියන එක. අනිත් පැත්තට අපිට ජේනවා මේ ජරාව කියන තැන ඉඳන් වේදනාව හරහා අර සඤ්ඤාවයි චේතනාවයි අතරට නාමකායේ අර පටිසසම්ඵස්සය, ඒක අර අසම්පජානය ලකුණු කරන තැනට එනවා. ඉතින් ජරා වේදනාව අතර අවිද්‍යා අනුසය කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේක හොඳට මෙනෙහි කළහම එතන ජේනවා මේ කායමුද්‍රතාව, **pliancy of body** කියලා නේ කියන්නේ, මගින් යම් නම්‍යතාවයක් ඇති ද එය මගින් සංස්කාර ස්කන්ධයේ තද බව, **rigidity** කියන එක, එම්භය වාගේ අන්න ඒ තද බව කියන එක ඉවත් කරනවා. ඉතින් මේ විදිහට කායපාගුඤ්ඤතා, කායුප්ප්‍රකතා, විත්තපාගුඤ්ඤතා ඒ සිහි කරන්නේ අර වේදනාව දක්වා තුන් කොටසකින් පැමිණෙන ධර්මයෝ බැසගෙන යනවා. වේදනාව දක්වා තුන් කොටසකින් එනවා කියලා කියන්නේ මෙනෙත්දි අපිට ජේනවා මේ වේදනාවට පරාමාසයේ ඉඳන් එන්නා වූ බලපෑමක් තියෙනවා. ඊළඟට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් එන්නා වූ බලපෑම කියන එක තියෙනවා ඔය වේදනා නිරෝධ භාවනාවේදි අපි බැලුවා. ඉතින් ඕකට අමතරව අපි දන්නවා විඤ්ඤාණ, පරාමාසයයි ඉදංසච්චයයි අතර ලකුණු කරන සංස්කාර, ඒක හරහා ඇවිල්ලා අර භය අගතියෙන් වේදනාවට එන එක, එතකොට එහෙනම් අර රැලි තුනක් එනවා වාගේ. පරාමාස, විඤ්ඤාණ, ඉදංසච්ච. ඒ තුන් ආකාරයෙන් වේදනාවට එනවා. අන්න ඒ ධර්මයෝ කියන ඒවා බැස යනවා. එතකොට එහෙම නම් ජරා ව්‍යාධි මරණ ජාති. එතන තියෙනවා නේ **endless cycle** එකක්. අන්න ඒකෙන් **freedom** එක, නිදහස ඇති බව මනාවට වැටහුණා. එහි **freedom** එක ද භුක්ති වින්දා. නමුත් අකතිට්ඨාවට යෑමට ඇති බව සිහි වෙලා ඒකෙන් ඉවත් වුණා. ඉතින් මේ භාවනාවේ නම ඇවිල්ලා මරණ ධර්මය. මරණ ධර්මය කියලා කියන්නේ **death of freedom**.



09/10/2015 - විමුක්ති

Vimutti

පුජාවෙන් පස්සේ මම කරපු භාවනාව. ඒකෙදි මම කළේ ඊයේ මම කරපු භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ ඊයේ කළේ මොකදද, ඒ උතුම් බුදුපියවරු ඒ ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කරලා, ඊට පස්සේ ඒ අපි ඊට පෙර කළා වූ භාවනාවක් තියෙනවා. ඒකේ සඳහන් වුණා මේ රූපය ස්පර්ශ කරන ලද සංස්කාරයන්ගේ විෂමතාවය කියන එක ඇතියි කියන එක. එතකොට අපි කිසිම ආකාරයකින් අපිට පුළුවන්කමක් ඇත්තෙ නෑ මේ සංස්කාර දෙකක් සමාන කරන්න. පෙර තිබුණා වූ සංස්කාරයෝයි දැන් තියෙන සංස්කාරයෝයි. ඕගොල්ලෝ තරුණ කාලේ යම්කිසි වැඩක් කළා ද, ඒ වැඩේ දැන් කරනවා කියනකොට වයසට ගිහිල්ලා කරනකොට ඒක කරන්න බෑ අර විදිහට. එතකොට ඒ සංස්කාර දෙක සමාන වෙන්නේ නැහැයි කියන එක ජරාව නිසා ජේනවා.

ඉතින් මං භාවනාව පටන් ගත්තේ ඒ ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, කාමච්ඡන්දය කියන්නේ ජරාවට තියෙන කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි, මරණයන් කියන ඒවාට කැමති වෙනවා. ජාති ජරා, එතකොට ව්‍යාධි මරණයට කැමති වුණා නම් මරණයෙන් පස්සේ අපිට ආපහු ජාතිය කියන එක ඇති වෙනවා. එහෙම නම් අපි මේ නතර වෙන්නේ නැති, **endless cycle** එකක තමයි යන්නේ. ජරා ව්‍යාධි මරණ, ආපහු අපි ජාතිය කියන එක ඇති කරනවා. ආපහු ජරා ව්‍යාධි මරණ. ඉතින් ඊට පෙර භාවනාවක අපි පෙන්නලා දීලා තියෙනවා ඒ කියන්නේ ඔය කාරණා තුනක්. ජාතිය, වේදනාව, නාමරූප. ඕක එක රේඛාවකට ලකුණු කරලා පෙන්නන්න පුළුවන්. ඕක ඔය විඤ්ඤාණ ධාරාව ගමන් කරන්නා වූ පඨයක් ඒ තියෙන්නේ එතන.

ඉතින් ඕක අපි පෙන්නලා දීලා තියෙනවා ඔය වේදනාව තියෙන තැන පසු අත්තා ධර්මය කියන එක. අපි මොනවා හරි අඹ ගෙඩියක් හරි කාලා අත්තා කියලා ඇති වුණාට පස්සේ සඤ්ඤාවක් ඒක පසු අත්තා ධර්මය. ඔය ජාතිය කියන තැනට එනවා පෙර අත්තා ධර්මය. අඹ ගෙඩිය කන්න ඉස්සෙල්ලා අපි යම්කිසි විදිහකට අඹ ගෙඩිය ස්පර්ශ කරලා අපිට ඇති වුණා වූ දෙයක් තියෙනවා නේ මේක හොඳයි ආදී වශයෙන් නේ ද? ඒක අර පසු අත්තා ධර්මය නිසා ම තමයි ඒක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ඊළඟට ඔය නාමරූප කියන තැනට එනවා, දැන් අත්තා ධර්මය. ඉතින් කෙටියෙන් කියනවා නම් මෙතන මේ කියන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨීන් තුන. පෙර මිච්ඡා දිට්ඨියයි, පසු මිච්ඡා දිට්ඨියයි. ඒ පසු මිච්ඡා දිට්ඨිය වේදනාව තියෙන තැන මතක් කරගන්න. පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක ජාතිය කියන තැන ලකුණු කරගන්න. එතකොට ඒක නිසා ඉතින් දැන් අත්තා ධර්මයක් ඉතින් දැන් මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් ඇති වෙනවා.

ඉතින් අපි ඔය වත්ථුපම සුත්‍රයේ ගැඹුරට සාකච්ඡා කළහම අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා අපි මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් කියන එකෙන් පටන් අරගෙන ඊට පස්සේ අපි විවිධාකාර වූ සංස්කාරයන් කරලා ආපහු නැවතත් යන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨියට. දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොතින් අපි හිතමු මනුස්සයෙක් දුප්පත්ව ඔය ගොවිතැනක් කරගෙන කුඩා පැලක ඉන්නවා. එයාට ජේනවා තවත් මනුස්සයෙක්, ඒ පුද්ගලයා කුකුල් පට්ටියක් දාගෙන කුකුල්ලු මරලා විකුණලා, ඊට පස්සේ එයා Benz car එකක යනවා. එයාගේ දරුවොත් හොඳට ඉන්නවා, කාලා බීලා ඉන්නවා, හොඳ පාසල්වලට යනවා, ආදී වශයෙන් මෙයාට ජේනවා. මේ මනුස්සයාත් කල්පනා කරනවා මමත් ඔය වැඩේ කරනවා. දැන් අර හිටපු බෞද්ධයා, බෞද්ධකම අතහැරලා අර විදිහට ඒ කුකුල් පට්ටි දාගෙන මරාගෙන ඒ කරන්නා වූ සංස්කාරයන්.

දැන් ඊට පස්සේ භාමුදුරුවෝ බණට කිව්වා වුණත් ඒ සත්තු මරණ එක හොඳ නෑ මහත්තයෝ කියලා අර මනුස්සයාට ඒක අත හැරගන්න බෑ නේ ද? ඇයි ඒ? මගේ ළමයි ජීවත් වෙන්නේ, හොඳ පාසල්වලට යන්නේ, මං අද මෙතන්ට Benz car එකෙන් ආවේ, මේවා ඔක්කෝම කියලා අර මාන්තයත් එක්ක ඇති වෙච්ච දේවල් තියෙනවා. එතකොට වුණේ මොකද්ද? දැන් එයා අනුමත කරනවා අර විදිහට ජීවත් වෙන එක හොඳයි කියලා.

එහෙනම් මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් පටන් ගත්තා, ඊට පස්සේ දුස්සීලභාවය කියන ඒ සංස්කාරයන් කලා, ආපහු මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එකට ම එයා ආවා කියන එක එනවා. එතකොට එහෙම නම් අර පෙර මිච්ඡා දිට්ඨියයි පසු මිච්ඡා දිට්ඨියයි සමාන වෙන්නේ නෑ නේ ද? ඒ දෙක මැද්දේ අර කුකුල් පට්ටිය දාගෙන කරපු පාණාතිපාතය වාගේ සංස්කාරයන් තියෙනවා කියන එක ජේනවා. එතකොට ඉතින් ඒක, මේක මෙහෙම සමාන නොවෙන්නේ හේතුව කුමක් නිසා ද? තණ්හාව අධිකයි. තණ්හාව අධිකයි, මේ විදිහට සංසාරේ කරකව කරකව යන්න තියෙන්නා වූ කැමැත්ත කියන එක එයාට අධිකව තියෙනවා. එතකොට මෙතන අපි ඊයේ ලියාගත්තා, ඒ නාමකායේ යම්කිසි අගයක් වේ ද, රූප ස්පර්ශ කර මෙය ලබාගත නොහැක කියලා.

එතකොට ඒ නාමකායේ ස්පර්ශය කියලා කියන්නේ දැන් ඔය, දැන් අපිට ඕක ගැඹුරට බලනවා නම් දැන් ඔය විඤ්ඤාණ ධාරාව හිතන්න ගහක් වාගේ ගලාගෙන යනවා කියලා. ඇලක් දොලක් වාගේ. ඒක එක තැනකදී ලොකු වෙනවා තව තැනකදී පොඩි වෙනවා. එහෙමත් නැත්තන් ඕගොල්ලන්ගේ ගෙදරට වතුර එනවා ඒ වතුර පාර ඕගොල්ලන්ට ඊයෙට වඩා අද අඩු නම් ඕගොල්ලන්ට දුකක් තියෙනවා. ආපහු හෙට දවසේ ටිකක් හයිසෙන් වතුර එනවා. ඒකත් දුකයි. ඇයි? එන්නේ මඩ, බොර වාගේ දේවල්. අඩු වුණත් දුකයි, වැඩි වුණත් දුකයි. ඔන්න ඕක ඔය “විඤ්ඤාණකායේ සටහන් වෙනවා” කියලා රහතන් වහන්සේ පවසනවා. ඉතින් විඤ්ඤාණකායේ ඕක අඩු

වුණා වැඩි වුණා කියලා සටහන් වුණා කිව්වහම, ඉතින් අන්න ඒ අගයන් කියන ඒවා ඔය නාමරූප කියන ඒවායේ, ඒවායේදී තමයි ඒක ඒ බැසගෙන ඒකේ පවතින්නේ. ඒවායේ තැන්පත් වෙනවා නාමරූපවල. ඉතින් ඒ නාමරූපවල තැන්පත් වුණාට පස්සේ ඒ රූපයන් ස්පර්ශ කරලා, අලුතෙන් අපි රූපයක් ස්පර්ශ කරා කියලා අපිට පුළුවන්කමක් නෑ අරක ලබා ගන්න. මොකද අපේ අර, දැන් අර මනුස්සයා කුකුල් පට්ටිය අතහැරියා වුණත් පස්සේ කාලෙක, ඒ මනුස්සයාට හැඟීම් තියෙනවා මම අර කුකුල් පට්ටිය කාලා හිටපු කාලේ මම හොඳට සැපට හිටියා, ආදී වශයෙන් හැඟීම් එයාට තියෙනවා.

ඉතින් එහෙම හැඟීම් සහගතව එයා ඉන්නවා කියන එක බැලුවහම, මේවා අයිත් කරන්න නම්, ඉතින් තියෙනවා ධර්ම කාරණා ඒවා ඔක්කොම කියන්න බෑ. ඒකේ තියෙනවා කායපාගුඤ්ඤතා, කාය මුදුතා, චිත්ත මුදුතා, චිත්තපාගුඤ්ඤතා, කායුප්ප්ප්කතා ඒ විදිහට ධර්ම කාරණාවන් තියෙනවා. ඒවා ක්‍රමානුකූලව එකින් එක බලන්න ඕනෙ. ඉතින් මේවා බැලුවායිත් පස්සේ ඔය කායමුදුතාව කියන එකෙන්, මුදුතාව කිව්වහම නිකන් **bend** වෙනවා, නම්‍යභාවයක් කියන එක තියෙනවා. අන්න ඒක මගින් මේ සංස්කාර ස්කන්ධයේ යම්කිසි තද බවක් තියෙනවා ද අන්න ඒ තද බව කියන එක ගැලවෙනවා. ඒ කියන්නේ සංස්කාර ස්කන්ධයේ තද බව කියන එක කෙනෙකුට විශාල වශයෙන් ඇති වෙලා තියෙන්නේ අපි අරූප ධ්‍යානයන් කියන ඒවා, ආකාසානඤ්ඤායතනය වාගේ අරූප ධ්‍යානයන් අල්ලගෙන හිටියා කියන එක තියෙනවා නේ. කුකුල් පට්ටිය අතහැරියාට අර කුකුල් පට්ටිය ජීවත් වෙව්ව කාලේ තිබුණා වූ හැඟීම් තියෙනවා කිව්වේ.

ඒ වගේ තමයි ඕගොල්ලන්ට අරූප ධ්‍යානයන්, කලින් හව්වල තිබුණා වූ බොහෝ කාලයක් ජීවත් වුණා කියන නිත්‍යභාවයන් එහෙම තියෙනවා නේ නේ ද? ඒකේ තිබෙන්නා වූ බලපෑම, තද බව කියන එක තියෙනවා. ඒක නිසා මට ඉන්න පුළුවන් කියන හැඟීම් කියන ඒවා ඕගොල්ලන්ට තියෙනවා. ඉතින් අන්න ඒ තද බව කියන එක ඉවත් කරනවා. සංස්කාරවල තියෙන තද බව. මෙන්න මේ සංස්කාරයයි කියලා අල්ලගෙන ඉන්නේ නැති බව.

එතකොට ඕක පෙන්නන්න පුළුවන්, අපි ඔය චිත්ත සංස්කාරයන් හදන්නේ වේදනාව සඳහා. එහෙම නම් වේදනාව සඳහා පාරවල් තුනකින් අපි එනවා කියලා අපි කල්පනා කරලා තියෙනවා කලින් භාවනාවල. ඒ කියන්නේ අපේ එනවා පරාමාසකායගන්ථය, තමන් කලින් ගත්තා වූ දේවල් නිසා එන්නා වූ පාරක් තියෙනවා. ඊළඟට ආපහු ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය, ඕගොල්ලෝ අනුමත කරා වූ ධර්මයෝ තියෙනවා. අර අරූප ධ්‍යානයන් සහගතව ඉන්නවා කියන වශයෙන්. එතකොට ඒ පැත්තෙන් එන එකකුත් තියෙනවා. තවත් පාරකින් එනවා ඔය විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් සංස්කාර හරහා ඒ හය අගතියට ගිහිල්ලා එතනින් වේදනාවට එන්නා වූ පාරකුත් තියෙනවා. එතකොට

මෙන්න මේ පාරවල් තුන ම දැකලා, අර පාගුඤ්ඤතාවයන් එහෙම භාවිතා කරලා ඒවා අපි නවත්තනවා.

ඒ නැවැත්වුවායින් පස්සේ ඒ පුදුමාකාර වූ නිදහසක් කෙනෙකුට තියෙනවා. එතකොට සංස්කාර කෙළවර අයිත් කළා, එහෙම නම් වේදනාව කියන එකේ නිරෝධයට ගියා. ඔන්න ඕක තමයි තථාගතයන් වහන්සේ “සබ්බසඨ්ඛාරසමථා සඤ්ඤා උපරෝධනා” කියලා කිව්වේ. සංස්කාරයන්ගේ සමථය කියන එක ගත්තහම අපිට නවත්තන්න බැහැ, අපි බැලුවොතින් එහෙම මේ සංස්කාරයට වඩා මේ සංස්කාරය හොඳයි කියලා තදින් අල්ලගෙන ඉන්නවා නම්.

එතකොට ඒ සංස්කාරයන් අපි ඒවා සම්පූර්ණයෙන් ඒවා සමථයකට පත් වෙනවා මේක දෙකක්, සංස්කාර දෙකක් සමාන කරන්න බැහැයි කියන අවබෝධය ඇතුළු ඒකේ අයිත් කිරීමක් කියන එක තියෙනවා නම්. අර තද බව කියන එක අයිත් කළා, එහෙම නම් වේදනාවේ නිරෝධයට ගියා. වේදනාව නිසායි සඤ්ඤාව, අන්ත එතෙන්දි සඤ්ඤාව කියන එක ඒ නතර කිරීම කියන එක ඒක නිසා සිද්ධ වෙනවා. නැත්තන් සඤ්ඤාව නතර වෙන්නේ නෑ. ඉතින් මේක බොහෝ ම ගැඹුරු භාවනාවක්. ඕගොල්ලන් අහලා කලින් දේවල් බලලා නැති නිසා තේරෙන්නේ නෑ. නමුත් පුදුමාකාර විදිහට ඒ විමුක්තිය කියන එක ලබාගෙන නිදහස ලබා ගන්න පුළුවන් දෙයක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

10/10/2015 - මව්ඡරිය

Macchariya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි වැඳ නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

ඉතින් මම භාවනාව කළේ මම ඊයේ කරපු භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒක කෙටියෙන් සඳහන් කරනවා නම් අපි ඉගෙන ගත්තා, අපි මිච්ඡා දිට්ඨියේ ඉඳන් ආපහු මිච්ඡා දිට්ඨිය කරා ම ගමන් කරනවා කියලා. ඔය දෙක අතර තියෙන්නේ අපේ දුස්සීලභාවය කියන එක තමයි, අර කුකුල් පට්ටියක් දානවා, ඒක පෙන්නලා දුන්නා. එතකොට ඒකෙදි අපි අර එක රේඛාවක් ඉගෙන ගත්තා. එතන තියෙනවා ඔය ඡාතිය, එතන තියෙනවා පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය. වේදනාව තියන තැන පසු මිච්ඡා දිට්ඨියක් අර පසු අත්තා ධර්මය නිසා. දැන් නාමරූප තියෙන තැන ඇති වෙනවා දැන් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක, දැන් අත්තා ධර්මය කියන එක. එතකොට ඕක, ඔය line එක align වුණා නම් තමයි කාරණා තුන එකට align වුණා නම් තමයි සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක එහෙම ඇති වෙන්නේ කියන එක අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා කලින්.

ඉතින් අපි ඉගෙන ගත්තා ඊයේ භාවනාවෙදින් ඕක, සංස්කාරවල විෂමතාවය තියෙනවා, රූපය ස්පර්ශ කරන සංස්කාරවල විෂමතාවය තියෙනවා. මේක ඒක නිසා කවදාවත් එකට එක්කහු කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. ඒ කියන්නේ අහංකාරයයි මමංකාරයයි දෙන්නා එකට පවතිනවා කියන එක, කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි කියලා.

ඉතින් රහතන් වහන්සේ මට මේකට ඉස්සෙල්ලා කිව්වා බලන්නෙයි කියලා අර මව්ඡරිය 4 භාවනාව. 04/09/2015 කරපු භාවනාව. ඉතින් ඒ භාවනාවේ තියෙන්නේ අපි අර II අකුරේ ඒක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා අර කාය මුදුනා, කායපාලුඤ්ඤතා, කායුප්ප්ප්කතා එහෙම භාවිතා කරලා අර බ්‍යාරොසනා, ක්‍රෝධය කියන එක නිසා හානි කරනවා කියන එක නැති කරමි කියන ඒ හරිය, ඒ කායුප්ප්ප්කතාවය අපි අර නිත්‍ය ස්වභාවය කියන එක, අයිත් කරනවා කියන එක. ඒක නිසා ක්‍රෝධය නැති වෙනවා. එතකොට දැන් එතෙන්නේදී තේරුම් ගන්න ඕනි දේ තමයි, මේ තේරුම් ගත්ත දේ තමයි මම පිරිමියා කියාගෙන ස්ත්‍රිය දෙස බලනවා කියන දේ ඉවත් කිරීම තමයි සාකච්ඡා කරන්නේ කියන එක එතෙන්නේදී පෙන්නුවා. ඒකෙදි

පෙන්වනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව, රාග සල්ල හරහා රූපයන් කියන ඒවා ස්පර්ශ කරනවා කියලා. ඉතින් ඒ කියන්නේ දැන් අපි අර කුකුල් පට්ටිය දානවා වගේ ඒ සංස්කාර, ඒ සංස්කාර නිසා අපි එනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට, රාග සල්ලයෙන් රූපය.

දැන් බලන්න ඕක ඇවිල්ලා පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඇයි අපි පෙර මිච්ඡා දිට්ඨියයි කියලා කියන්නේ? අන්න ඒක තමයි මං හොඳට බැලුවේ. ඒ කියන්නේ අපි හිතමු මේ bus stand එකක පිරිමි ළමයෙක් දකිනවා ගැනු ළමයෙක්ව. කලින් දැකලා නැති ගැනු ළමයෙක්ව දකිනවා. එතකොට ඊළඟ දවසේ, දැන් එයා දැකලා පසු සඤ්ඤාවක් ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඊළඟ දවසේ එයා ඒ bus stand එකට ගියා ම අර පුද්ගලයා තාම ඇවිල්ලා නෑ, එයා ඒවි කියලා වාගේ එයාගෙ අදහස්, හැඟීම් කියන ඒවා තියෙනවා. එහෙම නම් දැන් මේක පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය. අර රූපය ස්පර්ශ වෙන්න, පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය. දැන් ඔන්න ඔය area එක පොඩ්ඩක් මෙනෙහි කරලා බලන්න. ඒ කියන්නේ ඔතනින් එනවා, අපි ආවේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවය කියන area එකට ආවා කියලා කියන්නේ ගිද්ධිලෝභ, ජාති, එතනින් යන්නේ වේදනාව. ඒ කියන්නේ දැන් තිබෙන්නා වූ area එක. දැන් අනිත් පැත්තේ තියෙන්නේ වේදනාවයි, කුලමච්ඡරියයි, ඊළඟට ආවාසමච්ඡරියයි අතර තියෙන සරසඬිකප්ප කියන area එක.

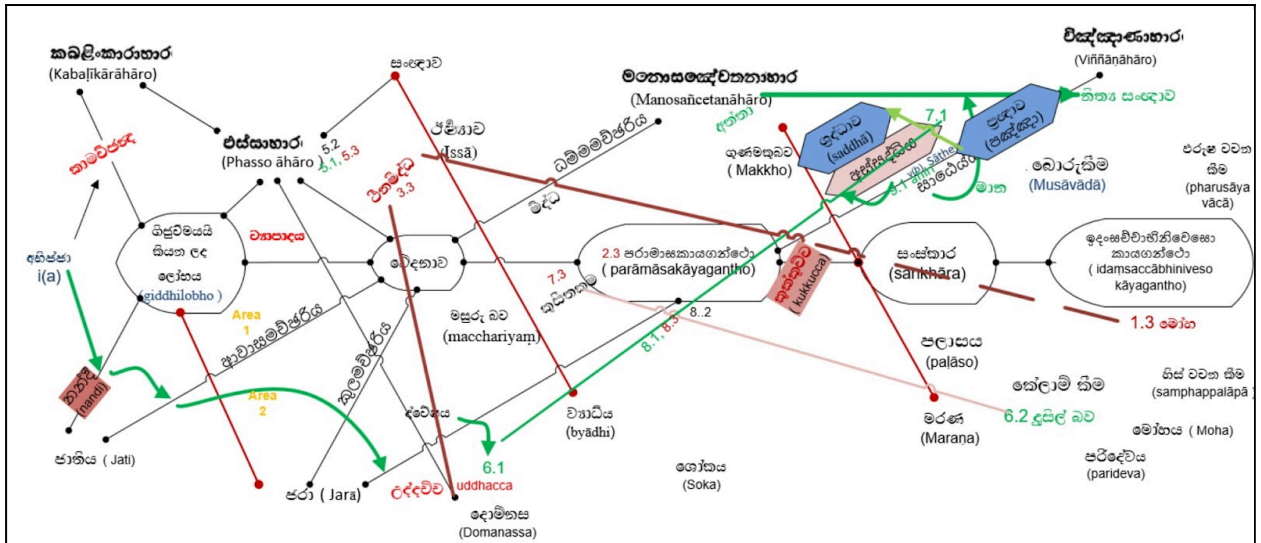
ඔන්න එතන මිච්ඡා දිට්ඨි දෙකක් සසඳා බලනවා කිව්වේ ඔන්න ඔය මිච්ඡා දිට්ඨි දෙක. අතන සරසඬිකප්පය කියන්නේ ඊයේ මං ඒ මනුස්සයාව දැක්කා, මෙන්න මේ ආකාරයි කියලා තිබුණා වූ මිච්ඡා දිට්ඨිය. දැන් ඊළඟ දවසේ bus stand එකට ගිහිල්ලා ඉන්නකොට තියෙන්නේ ඒක ස්පර්ශ වෙන්න, ආපහු ස්පර්ශ වෙන්න පෙර තිබෙන්නා වූ මිච්ඡා දිට්ඨි දෙක. ඔන්න ඔය area 2 නෙ, අපි සසඳා බලනවා කියලා කිව්වේ. අර special වැඩසටහනේ පෙන්වුවේ. මේ දෙක සසඳලා බලලා, ඒ දෙක තුළ අර තමා හිතපු දේ නැතිකම උඩ අපිට දෝමනස්සය ඇති වෙනවා, අන්න දැන් පටිස සඤ්ඤා කියන කොටසට තමන් එනවා. එතකොට දැන්, එහෙම නම් දැන් අපි කතා කරන්න ඕනෙ පටිස සඤ්ඤාව කියන එක. දැන් අපි ඉගෙන ගත්තා අර මනුස්සයෙක් ඉන්නවා නේ. ආවාසමච්ඡරියයි, කුලමච්ඡරියයි, ධම්මමච්ඡරියයි කියන එක. දැන් මේ මනුස්සයාට support කරන උද්ධව්ව ස්වභාවය කියන එක තමයි, අපි අයින් කරන්නේ අර බ්‍යාරොසනා පටිස සඤ්ඤා, බ්‍යාරොසනා කිව්වහම සාකච්ඡා කළේ අන්න ඒ උද්ධව්වයේ බලපෑම තමයි අයින් කරනවා කියලා තියෙන්නේ.

දැන් එහෙම නම් මෙතෙක්දී පෙන්වනවා නේ අර මච්ඡරිය 4 භාවනාවේදී අර තමන්ගේ ආවාසය හිටන් එයා වෙනස් කරනවා කියලා. දැන් පිරිමියෙක් අර කාන්තාව දෙස බලන්න බලාගෙන හිටියට දැන් එයා දන්නවා නම් තව වූට්ටකින් මැරිලා ඉවර වෙලා මම තව වූට්ටකින් කාන්තාවක් වෙනවා කියලා දන්නවා නම් එයාගේ ආවාසය හිටන් වෙනස් වෙනවා නේ ද? ඒක අපි ඉගෙන ගත්තා. එතකොට එහෙම නම් දැන්

ආවාසමච්ඡරිය කතාව ගියා. දැන් තියෙන්නේ පටිස සඤ්ඤාව නිසා ඇති වෙන්නා වූ එක. එතකොට පටිස සඤ්ඤාවෙන් ඇති වෙන්නා වූ එක අපේ අයිත් වෙනවා කියන එක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, ඒ වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාව, චේතනාවෙන් පරාමාසය. එතකොට මෙතන වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා යනවා, ඒ කියන්නේ අර රූපය පවතිනවා කියලා අපිට අර වණ්ණමච්ඡරිය එහෙම ඇති වෙනවා කිව්වේ ව්‍යාපාදයේ බලපෑම කිව්වේ. ඉතින් මෙතනින් පල්ලෙහාට ගියා අත්ත සඤ්ඤාව.

එතකොට මෙන්න මේ අත්ත සඤ්ඤාවේ කතාව අයිත් වෙනවා නම් අපි ඉගෙන ගත්තා ඒ අර ලාභය කියලා ගන්නේ නෑ. අර ගැහැණු ළමයා ආපහු එන එක ලාභයක් කියලා වශයෙන් එයා ගන්නේ නෑ. එතකොට ඒ කතාව යනවා. එතකොට ලාභමච්ඡරිය කියන එක යනවා. මෙතන පටිස සඤ්ඤාවේ කොටස කියන එකත් මෙතන බැහැලා යනවා. එතකොට මේ විදිහට මේක ගියාට පස්සේ, අර අලුතෙන් අර නාමරූප කියන තැන අලුතෙන් දැන් හදන්නා වූ ඒ මිච්ඡා දිවියේ කියන එක, ඒක නැති වෙලා යනවා. එතකොට මේක වට්ටි තියෙන ධර්මයන් සම්පූර්ණයෙන් ගිහිල්ලා ඒ මච්ඡරියන් කියන ඒවා ඔක්කෝම නිරෝධය කරා ඒ ගමන් කරනවා කියන එක තමයි.

ඒ මං කරපු භාවනාව.



ධම්මචේතිය, ආචාරිකාව, කුලචේතිය. අප නොයෙක් කුලයන් සාදා ගන්නවා.

- ලාභචේතිය නිසා රූප කුලය හට ගනී.
- ධම්මචේතිය නිසා සමාධි කුලය හට ගනී.
- අප කුලයේ ඇලි හටවා සාදාගනී. මෙහි අධ්‍යයන හැරුණ කොට අන් කිසිවක් නැත.
 - ඉහත සඳහන් විවිධ ක්‍රම මගින් වේදනාව උපදවනවා. එම වේදනාවේ සතුට සොයනවා. ප්‍රකාශ කරනවා. අල්ලාගෙන සිටිනවා (අභිනන්දනී අභිවදනී අපේක්ෂාසාය නිවිදනී).
 - වේදනා-> නශ්නා -> උපාදාන. සටහන : අපේක්ෂාසාය නිවිදනී යනු උපාදාන යයි.
- වාගාධිවිදානය මතක් වීමෙන් ඉහත සටහනේ සංඥාව මැකී ගියා. මෙහිදී හට ඔසයට පහර වදි. ආකාසඤ්ඤායනනය වැනි අරූප ධ්‍යානයන්ට ඇති ඇල්ම සමුද්ඝාතනය නොකිරීම අවිද්‍යා අනුසය බව අමතක නොකළ යුතුය.
- මෙසේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ අධ්‍යයන සමග සම්බන්ධ වේ.

11/10/2015 - සම්මාවිමුක්ති

Sammāvimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා ය, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා ය. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම පටන් ගත්තේ ලෝභය නැති කරමි, බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය. අර ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ඉතින් අපි ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි, මරණයන්ට කැමති වෙනවා. මරණයට කැමති වුණා නම් අපි ආපහු ජාතිය කියන එක එතන උපද්දවනවා. එතකොට මේ විදිහට දැන් අපිට ජේනවා මේකේ, සංසාරේ යනවා. ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ජාතිය කියලා ඔය විදිහට සංසාරේ යනවා කියන එක. ඉතින් ඔතන හරි ශාන්තයි ඔය විදිහට ඔක කල්පනා කරනකොට. ඉතින් මම ඊට පස්සේ අර ඊයේ විදිහට ම භාවනාව කරගෙන ගියා.

ඊයේ නැවතත් මතක් කරනවා නම් ඕගොල්ලෝ දන්නවා අපි අර බලනවා කියලා, අර බ්‍යාචාරාසනා පටිසසඤ්ඤා කියන කොටසට. අර ක්‍රෝධය නිසා හානි කරන්නේ නෑ, ව්‍යාපාදය නිසා හානි කරන්නෑ කියලා අර මෙත්තා සුත්‍රයේ ඉගෙන ගත්තේ. ඉතින් ඕක පෙන්නනවා අන්තිමට ගත්තහම අර මිනිහෙක් ඉන්නවා. ඒ කියන්නේ ඒ ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට, ඒක තමයි අපේ තිබෙන්නා වූ ඔය ආවාසමච්ඡරිය. ඊට පස්සේ මෙතනින් තියෙනවා වේදනාවේ ඉඳන් ජරාවට රේඛාවක්. ඒක තමයි කුලමච්ඡරිය වෙන්නේ. ඊට පස්සේ එතනින් උඩ අපි යනවා වේතනාව දක්වා. ඔය මනුස්සයා දැන් ඇද වෙලා වගේ නේ ඉන්නේ. වැටෙන්න යනවා වාගේ. එයාට support කරන්නේ උද්ධච්චය මගින්. මේක අර විශේෂ වැඩසටහනේ තමයි පෙන්නන්නේ. එතකොට දැන් මේ ඒ වැටෙන එක නවත්තගෙන ඉන්නවා උද්ධච්චයෙන්, මේවා පවතිනවා කියලා අරුප ධ්‍යානයන් වාගේ ධ්‍යානයන් එහෙම අල්ලගෙන. එයා කල්පනා කරනවා අතීතයේ අරුප ධ්‍යානයන්වල බොහෝ කාලයක් හිටපු නිසා ඇති වෙන්නා වූ දේ. ඉතින් එතකොට ඕක නැති වෙන්නේ කායුප්පුකතාවය කියන එකෙන් අර නිත්‍යයි කියන දේ අයිත් කරනවා. ඒක නිසා ඒ උද්ධච්චය කියන එක බැහැලා යනවා. එතකොට ඒක නිසා ක්‍රෝධය කියන එක නැති වෙනවා. අර නිත්‍ය කතාව නැති වෙලා.

ඊළඟට ඔය පටිසසඤ්ඤාව අපි ඊයේත් බැලුවා. ඔය වේදනා, පරාමාස අත්තා කියන ඒ කොටුවෙන් ඒක පෙන්නනවා. වේදනාව, දැන් රූපය පවතිනවා කියලා හිතන

පුද්ගලයෙකුට ඒක නිසා වණ්ණමච්ඡරියක් එහෙම ඇති වෙනවා. එතකොට ඕක ව්‍යාපාදයේ බලපෑමක්. රූපය ඉතින් හැමදා ම වෙනස් වෙනවා නේ. එතකොට දැන් පටිසසඤ්ඤාව කොටස ඕක බැහැලා යන්නේ සම්පූර්ණයෙන් ඔය අත්තා කියන එක අයිත් කරාට පස්සේ. ඉතින් ඒ වෙනකොට අර ලාභමච්ඡරියත්, ඒ ලාභය නිසා යම්කිසි ආවාසයක් අපි හදාගන්නා ද, ඒ ආවාසමච්ඡරියත් ඒක බැහැලා යනවා. එතකොට දැන් විශේෂ වශයෙන් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ මේ කුලමච්ඡරිය. කුලමච්ඡරිය තමයි ප්‍රධාන සංස්කාරය වෙන්නේ ඔය ධම්මමච්ඡරිය හැදෙන්න.

ඉතින් ඒ කුලමච්ඡරිය කියන එක පහ වෙනවා කියන එක බලනකොට, අපි එයිට ඉස්සෙල්ලා භාවනාවේ ඉගෙන ගන්නා, ඊයෙන් අපි ඒක සාකච්ඡා කළා, ඒකේ පෙන්නුවා අර කාරණා තුනක්. ඒ කියන්නේ ජාතියයි, වේදනාවයි, උඩ තිබෙන්නේ නාමරූපය කියන එක. එතකොට මෙතන්දි අපි පෙන්නුවා මේ ජාතිය තියෙන තැන ඒක ඇවිල්ලා පෙර මිච්ඡා දිට්ඨියක් කියලා. මං කිව්වේ අර ගැනු ළමයෙක් bus stand එකක දැකපු එක්කෙනා, ඊළඟට දවසේ ඒ ළමයා ඇවිල්ලා නෑ. හැබැයි ඊයේ දැක්කයි කියලා හැඟීම් ඇතුළු එතන පෙර මිච්ඡා දිට්ඨීන් තියෙනවා. නාමරූපය අලුතෙන් ස්පර්ශ වෙලා නෑ. ඊළඟට වේදනාව තියෙන තැන තියෙන්නේ ඒ පසු මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක. ඔය පසු අත්තා ධර්මය කියලා කියනවා, අභංකාරය කියලා කියනවා. අන්න ඒක තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් මේකෙන්, මේ මිච්ඡා දිට්ඨි දෙකෙන්, මේ පෙර මිච්ඡා දිට්ඨියයි පසු මිච්ඡා දිට්ඨියයි නිසා දැන් මිච්ඡා දිට්ඨියක් හැදෙනවා නාමරූප කියන තැන. ඉතින් අපි ඔය භාවනාව කළාට පස්සේ මම ඊයේ මං ඒක තේරුම් ගන්නා මේක නැති වෙන්නේ නම් ඔය, ඔය තුන එකට align කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. මොකද සංස්කාරයන්ගේ විෂමතාවය නිසා ඔය රේඛාවේ ඒ මිච්ඡා දිට්ඨිය එකට සම්බන්ධ වෙලා ඔහොම පවතින්න පුළුවන්කමක් නෑ. ඔහොම තමයි අපේ සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක හැදෙන්නේ. එතකොට දැන් මම ඊයේම තේරුම් ගන්නා මේ මිච්ඡා දිට්ඨි දෙකක් තමයි මෙතන තියෙන්නේ. දෙකක් තමයි අපි මේ බලන්නේ පෙර එකයි පසු එකයි කියලා. ඉතින් සංස්කාර ඕක දෙක මැද්දේ තියෙන්නේ අර කුකුල් පට්ටිය දාගන්නා වාගේ තියෙන්නා වූ දුස්සීලභාවය සංස්කාරයන් කියන එක තමා.

ඉතින් මේක තේරුම් ගත්ත මනුස්සයා අවබෝධ කරගත්ත මනුස්සයාට ඒක නිසා ම සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වෙනවා. මේක මිච්ඡා දිට්ඨියක් පමණයි කියන එක තේරුම් ගත්තහම. ඒක ඉහළට ම අවබෝධ වෙන්නා වූ සම්මා දිට්ඨියක්. එතකොට ඒ සම්මා දිට්ඨිය මගින් සම්මා සංකප්පය කියන එක ඇති වෙනවා. සම්මා සංකප්පයේ තියෙන්නේ නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිභිංසා කියන එක. එතකොට ඔය අව්‍යාපාද කියන කොටස ගැලවිලා යනවා අපි කිව්වා අර ව්‍යාපාද කතාව. පටිසසඤ්ඤාව අපි අයිත් කළා. ඒක කළායින් පස්සේ ඔන්න ව්‍යාපාද කියන කොටස ගියා. ඒක ගියේ නිකන් නෙමෙයි. අර සංස්කාරයන් විෂමතාවය. රූපය ස්පර්ශ කරන දේක

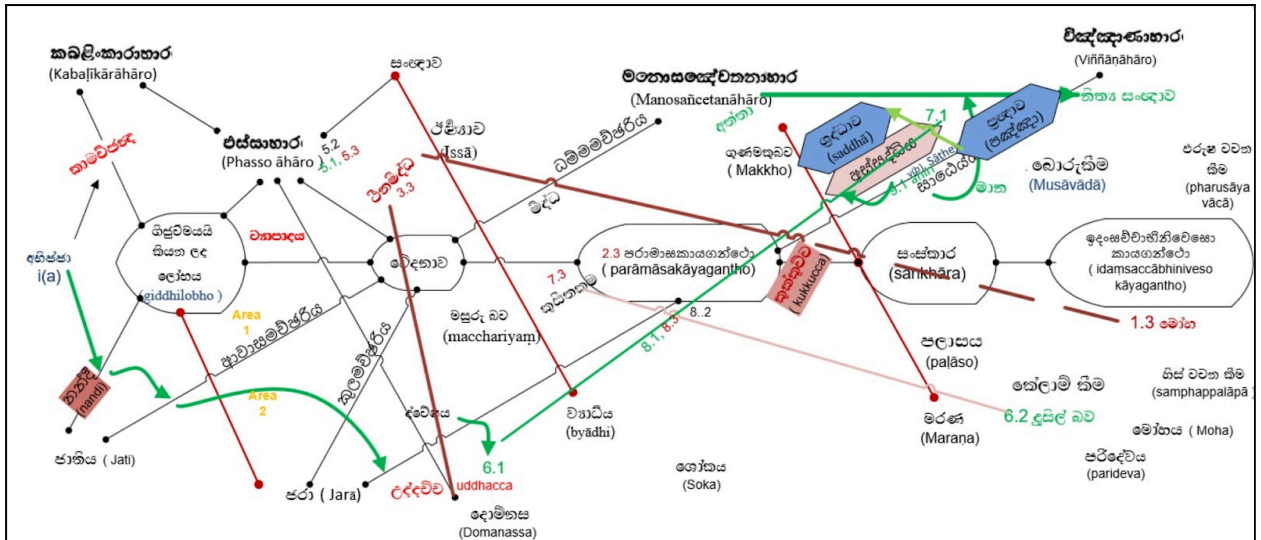
සංස්කාරවල විෂමතාවය තියෙනවා කියලා දැනගෙන ඒකෙන් සංස්කාරයන් ඉවත් කිරීමෙන් තමයි අපිට අයිත් කරන්න පුළුවන් වුණේ. අර බ්‍යාරොසනා කියන කොටස පළමුව, පටිසසඤ්ඤාව දෙවනුව. එතකොට සංස්කාරයන් දැන් අපි අයිත් කරලා තියෙන්නේ යම් ආකාරයකට.

දැන් මෙතන්ට අපි පැමිණියාට පස්සේ, දැන් අපිට ඉතුරු වෙලා තියෙනවා එහෙනම් නෙක්බම්මයයි අවිභිංසාවයි කියන දෙක ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් මෙතන්දි ඔය සංස්කාරයන්ගේ පළමුව සමටය කියන එක සිද්ධ වෙන්න ඕනෙ. සංස්කාර ඉවත් කිරීම එකක්, ආපහු සංස්කාරවල සමටය, කියන එක තව එකක්. එතන්දි එයා කල්පනා කරනවා, ඒ කියන්නේ මේ රූප ස්පර්ශ කර කර මේක සමානව සංස්කාරයන් හදන්න බෑ. අර උඩ සංස්කාර යට සංස්කාර කියන ඒවා හදන්න බැයි කියලා. එතකොට මේ, ඒ මිච්ඡා දිට්ඨිවල වෙනස සිදු වෙනවායි කියලා දැනගෙන එයාට ඡන්ද ඉද්ධිපාදය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය පවතින්නේ නැහැයි කියන එක එයා තේරුම් ගන්නවා. මේ සංස්කාරවලින් හදන විඤ්ඤාණය පවතින්නේ නෑ. එතකොට ඒ පවතින්නා වූ නිර්වාණයට කැමැත්ත කියන එක ඇති වෙනවා.

ඉතින් මෙතන නිකන් ම නෙවෙයි කල්පනා කරන්න ඕනෙ. අරූප ධ්‍යානයක් නිසාවත් අපිට ඉන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. අර නිත්‍ය කතාව ලොකුවට ගැලවිලා ගිහිල්ලා තියෙන්න ඕන. ඉතින් ඒ විදිහට වුණහම එතනින් අපිට ඇති වෙනවා විරියක්. ඒ විරිය මගින් අර රූපය කියන එක ස්පර්ශ කරනවා කියන එක එහෙම අයිත් කරනවා. රූපය ඉවත් කළාට පස්සේ සම්මා ඥානය කියන එක ඔය වෙලාවෙදි ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඒ සම්මා ඥානය නොසැල් වී පවතිනවා.

එතකොට සම්මා ඥානය නොසැල් වී පවතිනවා නම්, අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී ඔය ඉදංසච්චය කියන එක ගලවලා දානවා. එතකොට දැන් බලන්න අපි ඊයේ පෙරේදා මේක සාකච්ඡා කළා, වේදනාවට එන්නා වූ පාරවල් තුනයි. එකක් පරාමාසයෙන්, එකක් ඒ විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් සංස්කාර හරහා එන්නා වූ එක, ඊළඟට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් හය අගතිය හරහා එන්නා වූ එක. ඉදංසච්චය ගැලව්වා කියලා කිව්වා දැන්. සංස්කාර කතාව අපි අයිත් කරා මුලින් ම. සමටයකට පත් කරනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ මේක කවදාවත් සමාන වෙන්නේ නෑ, කියන අර්ථය තේරුම් ගන්නා. දැන් තියෙන්නේ පරාමාසය තුළ තියෙන දේ නිසා වේදනාවට එන එක. එහෙම නම් විත්තපාගුඤ්ඤතා භාවිතා කළා. ඒක අයිත් කළා. ඒක අයිත් කළායින් පස්සේ ඉතින් වේදනාවේ ඒ නිරෝධය කියන එක තියෙන්නේ. ඒක නිසා කුලයක් ඇත්තේ නෑ. ඒක ගැලවිලා ගියාට පස්සේ ඉතින් ධම්මමච්ඡරිය ඒවා ඔක්කෝම ඒකත් එක්ක ම ප්‍රධාන සංස්කාරයෙන් අතින් මච්ඡරීන් ඔක්කෝම ගිහිල්ලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට මේක උඩ සකස් වුණා වූ දේ ඒකත්, ඒක නැති වෙලා යනවා. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

අපි ඔය විදිහට ආවහම සම්මා සමාධිය. සම්මා සමාධියෙන් අරවා එකක්වත් අල්ලන්නේ නැතුව ඒ ඉද්ධිපාද හතර සහගතව ම, ඒක පවතිනවා.



ධම්මමච්ඡරිය, ආවාසමච්ඡරිය, කුලමච්ඡරිය. අප නොයෙක් කුලයන් සාදා ගන්නවා.

- ලාභමච්ඡරිය නිසා රූප කුලය හට ගනී.
- ධම්මමච්ඡරිය නිසා සමාධි කුලය හට ගනී.
- අප කුලයේ ඇලි හටය සාදාගනී. මෙහි අධ්‍යයන හැරුන කොට අන් කිසිවක් නැත.
 - ඉහත සඳහන් විවිධ ක්‍රම මගින් වේදනාව උපදවනවා. එම වේදනාවේ සතුට සොයනවා. ප්‍රකාශ කරනවා. අල්ලාගෙන සිටිනවා (අභිනන්දනී අභිවදනී අපේක්කාසාය තිව්ඨනී).
 - වේදනා-> තණ්හා -> උපාදාන. සටහන : අපේක්කාසාය තිව්ඨනී යනු උපාදාන යයි.
- වාගාධිවිධානය මතක් විමෙන් ඉහත සටහනේ සංඥාව මැකී ගියා. මෙහිදී හව ඔසයට පහර වදි. ආකාසඤ්ඤායනනය වැනි අරූප ධ්‍යානයන්ට ඇති ඇල්ම සමුද්ඝාතනය නොකිරීම අවිද්‍යා අනුසය බව අමතක නොකළ යුතුය.
- මෙසේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ අධ්‍යයන සමග සම්බන්ධ වේ.

12/10/2015 - සම්මාවිමුක්ති

Sammāvimutti

ඒ බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා ය, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා ය. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා. එතකොට මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ ඊයේ භාවනාවේ ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, ඒකේ පෙන්නවා මිච්ඡා දිට්ඨීන් තුනක් සම්බන්ධ වෙන විදිහ. ඒකෙදි අපි දන්නවා අර ජාතිය කියන තැනට අපි එනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය, රාග සල්ලය, රාග සල්ලයෙන් අපි එනවා ඒ ජාතිය කියන තැනට. අන්න එතනදි අපිට එනවා ඔය පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක අගය එතනට ඇවිල්ලා ජාතිය තියෙන තැන අපි ලකුණු කරගන්නවා, පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය කියලා. ඊට පස්සේ ඔය වේදනාව තියෙන තැන අපි දැන් මේ රේඛාවක් නේ බලන්නේ. ජාති, වේදනා, නාමරූප. එතකොට වේදනා කියන තැනට එනවා, විඤ්ඤාණයෙන් සංස්කාරය හරහා භය අගතිය, භය අගතියෙන් මෙතෙක්ට එනවා වේදනාවට. එතන එන්නේ පසු මිච්ඡා දිට්ඨියක් කියන එක. විඤ්ඤාණය සකස් වුණාට පස්සේ ඇති වෙන මිච්ඡා දිට්ඨිය.

එතකොට ඔය නාමරූප, දැන් මේ මෙතන තියෙන්නේ පසු මිච්ඡා දිට්ඨියයි පෙර මිච්ඡා දිට්ඨියයි. ඉතින් ඔය දෙක අතර තියෙන්නේ ඔය සංස්කාර, දුස්සීලභාවයක් කියන එක තමයි අපි ඇති වෙලා තියෙන්නේ ඔය දෙක අතර. ඉතින් මේ කවදාවත් මේ රේඛාව align කරන්න බෑ. මේ පසු මිච්ඡා දිට්ඨියයි පෙර මිච්ඡා දිට්ඨියයි මේක align කරන්න බෑ. මේක align වෙලා තමයි අපේ ඔය සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක හැදෙන්නේ. නාමරූප තියෙන තැන දැන් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක සකස් වෙන්නේ.

එතකොට අපි ඕක ඊයේ ඉගෙන ගත්තා, ඔය බ්‍යාරොසනා පටිසසඤ්ඤා කියන කොටස් දෙකත් එක්ක. එතෙන්නදි අපි බැලුවා ඔය පටිසසඤ්ඤා කියන, දැන් අපි මේ මිච්ඡා දිට්ඨීන් කියලා තේරුම් ගත්තාට පස්සේ කෙනෙක් මේ අවබෝධයත් එක්ක මෙයා දැනගන්නවා මේක නැති වෙන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන්. මිච්ඡා දිට්ඨීන් ගැළපීමක් විතරයි අපි නිතර ම කරන්නේ. පසුව එකකුයි පෙර එකකුයි ගළපලා තමයි අපි මේ ක්‍රියාවලියන් කරන්නේ. ඉතින් මේක තේරුම් ගත්ත මනුස්සයාට සම්මා දිට්ඨිය ඇති වෙලා එතනින් සම්මා සංකප්පය. එතකොට නෙක්බම්ම, අව්‍යාපාද, අවිභිංසා කියන එක. එතකොට ඒ අව්‍යාපාද කොටස අපි කිව්වා අර පටිසසඤ්ඤාවකින් නැති වෙනවා

කියලා. එතකොට ඒක නැති වෙන්නේ නිකන් ම නෙවෙයි අර අත්තා කියන සඤ්ඤාව කියන එක අයිත් කළහම රූපය කියන එක ලාභයි කියලා එහෙම ගන්නේ නැතුව ඔය ලාභමච්ඡරිය, වණ්ණමච්ඡරිය එහෙම ගිහිල්ලා තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ.

ඊළඟට බ්‍යාරොසනා කියන කොටසින්, අර ක්‍රෝධය නිසා හානි කරන්නෑ කිව්වේ. ඉතින් ක්‍රෝධය තුළ තියෙන්නේ නිත්‍යභාවය කියන එක නේ. එතකොට අපිට නිත්‍යභාවය කියන එක අපේ අයිත් වීම කියන එක අනුව අර උද්ධව්වය මගින්, අර මනුස්සයා වැටෙන්න යන එක support කරනවා කියන්නේ. ආත්ත ඒක අයිත් වීම කියන එක එතන සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට එහෙනම් අපිට ජේනවා ඔය පෙර නිත්‍යභාවය ම තමයි කලින් ම අයිත් වෙන්නේ. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන්නා වූ කියන කැල්ල තමයි මුලින් ම අයිත් වෙනවා කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට දැන් ඔක සම්බන්ධ කලා ඒ රහතන් වහන්සේ, දැන් අපි ඔතෙන්දි ඉගෙන ගන්නා ඊයේ අර “සබ්බසඨ්ඨාරසමථා සඤ්ඤා උපරෝධනා” කියලා එහෙම. ඒ රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා අද උදේ “බලන්නෙයි කියලා භාවනාවක් ඉගෙනගෙන තියෙනවා 19/06/2015 ආශ්වර්ෂ අද්දුක ධර්මය කියලා.” ඉතින් ඒ භාවනාවේ අපි පෙන්නලා දීලා තියෙනවා මේ රේඛා දෙකක කැරකවීමක්. ඒ කියන්නේ මෝහ අගතියේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට තිබෙන්නා වූ රේඛාව. ඒක විඤ්ඤාණ ධාරාව ගමන් කරනවා කියන්නේ මේක නිකන් machine එක වාගේ මෙතන මේක කැරකිලා 360° කට ඒක එනවා. ඊළඟට තවත් රේඛාවක් තියෙනවා උඩ පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා. ඒකත් කැරකිලා එනවා. ඉතින් අර පල්ලෙහා එක 360°ක් කැරකෙනකොට උඩ එක 270°යි කැරකෙන්නේ. එතකොට දැන් මේකෙන් වෙන්නේ මොකද්ද, මේක 360°ක් කැරකෙනවා කිව්වහම අර ඉදංසච්චය දක්වා එන්නා වූ එක, මෝහ අගතියේ ඉඳන්, ඒ වෙලාවේදි තියෙන්නේ අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කිව්වේ පෙර නිත්‍යභාවය. ඒ පෙර නිත්‍යභාවය කියන එක දැන් පරිදේව වෙලා ඉදංසච්චයට ඇතුල් වෙලා ඉවරයි. ඊළඟට අර 270°ක් කැරකෙනවා කිව්වහම අවිද්‍යා යෝගය කියන තැන කල්පනා කරන්න ඒක අපේ, දැන් තිබෙන්නා වූ මිච්ඡා දිට්ඨිය.

එතකොට දැන් තිබෙන්නා වූ ඒ නිත්‍යභාවය කියන කතාව ඔන්න කැරකිලා පරිදේව වෙලා පරාමාසයට ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට දැන් තියන නිත්‍යභාවය කියන එකත් පරිදේව වෙලා පරාමාසගත වෙනවා. පෙර තිබුණා වූ නිත්‍යභාවයත් පරිදේව වෙලා ඉදංසච්චයට ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට අපි පෙන්නුවා නේ ඊයේ භාවනාවේදි, වේදනාව කියන එකට, ඒ කියන්නේ එතන තමයි අපි පසු මිච්ඡා දිට්ඨිය කියලා ලියාගත්තේ. වේදනාව කියන එකට තුන් පොළකින් එනවා කිව්වා නේ ද? කොහෙන්ද එන්නේ? එකක් පරාමාසයෙන් එනවා. අනිත් එක ඉදංසච්චයේ ඉඳන්

එනවා. අනිත් එක විඤ්ඤාණය, සංස්කාර, භය අගතිය හරහා එතන්ට ආවා වූ කියන එක තියෙනවා.

එතකොට දැන් බලන්න ඒ, දැන් අපි දැන් කිව්වා නේ අර 270°යි 360°යි කතාව. දැන් මොකද වුණේ? ඉදංසච්චයේ ඉඳන් එන්නා වූ එක, ඒ කියන්නේ පෙර නිත්‍යයි කියන ගත්ත එක ඒක පරිදේව වෙලා ඒක මැරිලා ගිහිල්ලා. ඊළඟට පරාමාසයෙන් ඉඳන් එන්නා වූ එක ඒක 270°, අපි කිව්වා ඒ දැන් තිබෙන්නා වූ නිත්‍යභාවය පරිදේව වෙලා. මලා කියලා හිතන්නකො. ඒක නැති වෙලා ගිහිල්ලා. එතකොට ඒකෙන් තමයි අපි ආවේ අර වේදනාවට එන්නා වූ එක. දැන් කාරණා දෙකකින් වෙලා නේ ද? දැන් එහෙම නම් අපිට ජේතවා මේ අර පෙර නිත්‍යභාවයයි දැන් නිත්‍යභාවයයි. දැන් අපි උඩ ලියන්නේ නාමරූප තැන නේ දැන් නිත්‍යභාවය. අන්න ඒ දෙක ම ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. පෙර නිත්‍යභාවයයි දැන් නිත්‍යභාවයයි කිව්වහම එහෙනම් පසු නිත්‍යභාවය, විඤ්ඤාණය හදලා ඇති වෙන පසු නිත්‍යභාවය කියන එක, ඒක යනවා. එතකොට ඒ නිත්‍යභාවයන් කියන එක සම්පූර්ණයෙන් ගියාට පස්සේ, ඕගොල්ලෝ සමහර අය දන්නවා අපි අර තොණ්ඩුව කියලා එකක් ඉගෙන ගත්තා.

ඒ තොණ්ඩුව කියන එක පෙන්න්නේ ඔය රේඛාවේ ම තමයි. මෙහෙම ගිහිල්ලා දැන් අපි, බලන්න අපි කාමරාගයට එහෙම ආවා නම් අපි ආපහු යනවා සල්ලයෙන් රූපය ස්පර්ශ කරනවා. රූපය ස්පර්ශ කරලා අර කාමච්ඡන්දය හරහා අපි එනවා තණ්හාව කියන තැනට, ලකුණු කරලා තියෙන තැන මතකයි නේ, එතෙන්නට එනවා. එතකොට මේක නිකන් තොණ්ඩුවක් වාගේ. ඔන්න ඔය තොණ්ඩුව කියන එක ගැලවෙනවා. ඉතින් ඔය තොණ්ඩුව කියන එක අපි ඉගෙන ගත්තා, නිකන් නෙමෙයි, අර මාළුවා මැරිව්ව අවස්ථාවක හරි එයා අර සඤ්ඤාවෙන් උල්පත අරිනවා. දිය උල්පත ඇරලා තමයි මේ තණ්හාව කියන එක ගලන්න, වතුර පාර ගලන්න ඉඩ දෙන්නේ. එතකොට මෙතන එහෙම නම් අපි ඕක ලියාගන්නා අරක සඤ්ඤාව කියන තැන අවිද්‍යාව, අවිද්‍යා පච්චයෙන් සඬ්ඛාර කියලා කියන්නේ තණ්හාව.

එතකොට දැන් අර නිත්‍යභාවයන් තුන කියන එක ගියා කියන්නේ අවිද්‍යා පච්චයෙන් එන සංස්කාරය ඒක නැති වෙනවා. ඒ කියන්නේ තණ්හා වෙනවා කියන එක නැති වෙනවා. අවිද්‍යාව නිසා යම් වූ තණ්හාවක් වෙනවා ද ඒක නැති වෙනවා. වතුරාර්ය සත්‍ය නේ ද? අවිද්‍යාව කියන එක, අපි දැන් වතුරාර්ය සත්‍ය නොදන්නා බව, ඒක නිසා තමයි අපි අර තණ්හා වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ. ඉතින් ඒකේ නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා. අන්න ඒ විදිහට තමයි අර ඊයේ භාවනාව ඒ ලස්සනට වටහා ගන්නේ කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේක කළහම ඉතින් හරි පිරිසිදුවට ඔය තමන්ගේ විඤ්ඤාණය පිරිසිදු වෙලා ඔය පොළවේ තියෙන ගල් කැට ඒ වාගේ දේවල්, ඒ වගේ ම ඉතින් මෙතන ඉන්න

කට්ටියගේ තරුණ කාලේ, කලින් භවයක ඒ අවස්ථාවක් හිටත් මං දැක්කා. මේ
ස්ථානයේ ම ඕගොල්ලෝ භාවනා කරන අවස්ථාවක් තිබුණා.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

13/10/2015 - පටිසන්ධි නිරොධ

Paṭisandhi Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා ය, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා ය. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කරා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කරා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ඉතින් ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ඉතින් අපිට එනවා අර රූප, කාමච්ඡන්ද, ගිද්ධිලෝභ, ජරා. ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි, මරණ, මරණයෙන් පස්සෙ අපි ආපහු අනිත් පැත්තට ජාතියට යනවා. එතකොට මේ **endless cycle** එක මම සිහි කළා. නතර වීමක් නෑ. මේක ටික වෙලාවක් ඒ උතුම් සමාධි සහගතව එතන හිටියා. ඒ හිටියහම මට අර **TT** අකුර කියන එක සිහි වුණා. එතෙන්දි අපිට ජේනවා, ඒ **diagram** එක ඉතින් ඇදගන්න ඕන.

එතෙන්දි අපිට එනවා උඩ වේතනා, විඤ්ඤාණ, පරාමාස, ඉදංසච්ච, එතකොට ඒකේ **cross** එක එතන මැද්ද ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. ඊළඟට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට අර **line 5**. ඊළඟට මෝභ අගතියේ ඉඳන් පරිදේවයට **line 6** එක. ඒ වගේ ම පරාමාසයේ ඉඳන් ආපහු පරිදේවයට එනවා **line 7** එක, ඒක දෙපැත්තට ම යනවා. ඊළඟට අර අත්තා කියලා පරාමාසයෙන් භය අගතියට එන එක. ඊට පස්සේ පරාමාසයෙන් සෝකයට එන එක. ඊට පස්සේ භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට යන එක. එතකොට දැන් මෙතනත් තියෙනවා **endless cycle** එකක්. අපි දන්නවා අර මැරිවිච්ච අවස්ථාවේ දී ඒ පුද්ගලයා කොහොම හරි අර පරාමාසයේ තියෙන කාරණාවන් භාවිතා කරලා, ඔය **TT** අකුරේ අපිට ජේනවා ඒ පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්ච, පරිදේව කියන එක කරකවනවා කියන එක. ඉතින් පරිදේවය දක්වා පැමිණියා නම් අභිජ්ඣා අගය ම තහවුරු කරන බවත්, ඉන් අනතුරුව ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ සිට විඤ්ඤාණය දක්වා ගමන් කර නැවතත් ප්‍රතිසන්ධියක් ඇතිකරගන්නා බව අපි දන්නවා. ඉතින් මේ විදිහට සංසාරේ අපි සැරිසරනවා.

එතකොට අර ලොකු **cycle** එක, ජරා ව්‍යාධි මරණ ජාති **cycle** එක ඇතුළේ තියෙන්නේ මේ පොඩි **cycle** එක. මේ පොඩි **cycle** එක නිසා තමයි අර ලොකු **cycle** එක අපි යන්නේ. ඒක බොහෝ ම හොඳට මම දැක්කා. එතකොට මේක සිදු නොවීම සඳහා එහෙනම් **line 5** එක හරහා එන ක්‍රියාවලිය අර කායපාභුඤ්ඤතාවය මගින්

නවත්තනවා කියන එක. ඒක ඊයේ භාවනාවේ අර්ථයෙන් ඒ කායුච්ඡුකතාවය මගින් line 6 එක හරහා වන ක්‍රියාවලිය පළමුව නවතිනවා. කායුච්ඡුකතාවයයි පළවෙනියෙන්. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය දක්වා පැමිණ ජාතියට, ඊට පස්සේ අර පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව එකතු වීම කියන එක. ඒකයි නවත්තන්නේ. එතකොට ඒක අර, මතක තියාගන්න ඕනෙ අපි මේ කතා කරන්නේ ඒ ජාති වේදනා අර නාමරූප තැන තිබෙන්නා වූ ඒ මිච්ඡා දිට්ඨි තුන ගැන සිහියේ තියෙන්න ඕනෙ.

මේකට අනතුරුව තමයි කායපාගුඤ්ඤතාවය ක්‍රියාත්මක වෙලා ඔය line 5න් නිසා ධර්මය ගැලීම නවතින්නේ. මේක දැන් අනිත් පැත්තටයි යන්නේ. කායුච්ඡුකතාවයෙන්, දැන් කායපාගුඤ්ඤතාවයෙන් නවත්තන එක. ඒකෙන් අනතුරුව තමයි කායමුද්‍රතාව මගින්, අර line 7 හරහා පරිදේව වීමත් පරාමාසයේ සිට භය අගතිය දක්වා අර අත්ත සංකල්පය ගැලීමත් කියන එක, ඒ දෙක නවත්තන්නේ එතෙන්දි.

ඉතින් මෙතන පොඩ්ඩක් වටහා ගන්න ඕනෙ මේ කායමුද්‍රතාවෙන් කරන වැඩේ කියන එක. ඒ කියන්නේ කායමුද්‍රතාව ඉගෙන ගත්ත ආකාරයට අපි දන්නවා මේ කාමරාග අනුසය හරහා යම් සඤ්ඤාවක් හටගැනීමක් වුණා ද, ඒක නැතිකම නිසා ම අනිත් දිසාවට එහි බලපෑම් ගැලීම කියන එක නවතිනවා කියන එක. කාමරාග අනුසයෙන් තමයි අර සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා ඒක පෙන්නන්නේ. එතකොට ඒක අපි, ඒක අයිත් කරා කියලා කියන්නේ මේකෙ අනිත් පැත්තට, පරාමාසයේ ඉඳන් පරිදේවයට එන්නා වූ කියන එක ඒක නවත්තනවා. ඒ වගේ ම තමයි ඉතින් අපි දන්නවා ඒ කායමුද්‍රතාවේ දී අපි ඉගෙන ගන්නා නේ අර තුන් ධර්මයක් නිසා අනිත් පැත්තට යන්නේ. එතකොට අත්තා කතාව ඒකත් reverse වෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකය දක්වා එන්නා වූ එක. එතකොට ඒ පරාමාසයෙන් සෝකයෙන් එන්නා වූ එක විත්තපාගුඤ්ඤතාවය මගින් වලලා දමනවා. මෙසේ වේදනාව දක්වා ගමන් කරන සියලු පථයෝ වලලා දැමීම මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් අර විඤ්ඤාණ වීම කියන එක නවතිනවා. ඒක මගින් ප්‍රතිසන්ධි නොවීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මේක හරි හොඳ භාවනාවක්. ඒ විදිහට ආපහු එතකොට ප්‍රතිසන්ධියක් වෙන්නේ නැහැයි කියන්නේ ඉතින් නිරෝධය කියන එක එහෙම ඇති වෙනවා හරියට ඒ අවස්ථාවේ දී. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මේ භාවනාව කරගෙන යනකොට මම කලින් සිතපු දෙයක් තමයි මේ, මේක අපි සඳහන් කරලා තියෙනවා ඔය ආකිඤ්චන සමාපත්ති ඥාන භාවනාව 17 යි ජුනි මාසේ 2015. ඒකේ පෙන්නනවා ඔය 315°කින් කැරකෙනකොට රූපයේ මරණය සිදු වෙනවා කියලා දන්නවා කියලා. ඒ කියන්නේ මේ ජීනය දක්වා වේතනාවේ සිට

නොදුවයි කියලා එයා. ඒකේ ඒ පෙන්න්නේ මොකද්ද, දැන් වට තුනක් යනකොට අපි දන්නවා අර A, B, C කියන තැනට ඇවිල්ලා. එතකොට හතර වෙනි එක යන්න ඉස්සෙල්ලා අර පල්ලෙහා bottom එක එනවා නේ bell shaped curve එකේ පහළ කෙළවර. ආන්න එතන ඒ 315° වෙනකොට ඒක ඇවිල්ලා. ඊට පස්සේ තමයි අර ඉස්සරහට අතන 360°ක් යනකොට කතාව මේ අපි උඩ පැත්තට එතන පෙන්න්නේ. ඉතින් ඒක, රූපය මලා කියන එක එතන තියෙන්න ඕනෙ. ඒකේ අවබෝධය භාවිතා වෙනවා.

14/10/2015 - නිබ්බාන ධාතු

Nibbānadhātu

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා ය, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා ය. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව, අර පූජාවෙන් පසුව කළ භාවනාවේදී අපි වටහා ගත්තා ඒ කායුච්ඡ්‍රකතා, කායපාගුඤ්ඤතා, කාය මුදුතාවලට පසුව, චිත්තපාගුඤ්ඤතාවය මගින් පරාමාස සෝක වන දේ නැවතීම. අපි එහි දී විශේෂත්වය ඊයේ විමසුවා ඊයේ හවස. මේක නොවන්නේ නම් අර චේතනාව තුළ යමක් වී ද, එය ම සනාථ කරනු ලබයි කියන එක තේරුම් ගත්තා. අර II අකුරේ පරිදේවය දක්වා පැමිණියා නම් අභිජ්ඣාව ම සනාථ කරන්නේ යම් සේ ද, මෙය එසේ ය කියලා අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ. එතකොට එතෙන්දී අපි තේරුම් ගත්තේ මේක නිකන් square එක වාගේ පරාමාසයෙන් සෝකය, සෝකයෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් චේතනාව. එතකොට චිත්තපාගුඤ්ඤතාවය මගින් අර චේතනාවේ තියෙන එක ම සනාථ කිරීම කියන එක කරනවා.

අද භාවනාව පටන් ගත්තේ ඊයේ වගේ ම ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. එතෙන්දී අපිට ජේතවා අර රූප, කාමච්ඡන්ද, ගිද්ධිලෝභ, ජරා. එතනින් ව්‍යාධි, මරණයට කැමති වෙලා මරණයෙන් නැවතත් ජාතියට. ඉතින් ඔතන endless cycle එක. ඕක ම සිහි කළා. හැමදා ම ම ඔතන ටිකක් වෙලා නතර වෙලා ඉන්නවා. ඊයේ භාවනාවේ දී විදිහට ම අර 270° සහ 315° ධර්මය කියන එක සිහි කළා. ඉතින් එතෙන්දී අපිට ජේතවා 315°යි කියලා කිව්වහම, දැන් diagram එකක් හැටියට ලකුණු කරනවා නම් අපිට ඉදංසච්ච, පරිදේව, පරාමාස, සඤ්ඤා. එතකොට පරිදේවය තියෙන තැනට එනවා 315°දී අර X රේඛාව, පෙර නිත්‍ය ධර්මය පරිදේව වෙලා. ඒ වෙලාවේදී රූපය කියන එක මිය ගිහිල්ලා. එහෙමත් නැත්තන් අර bell shaped curve එකක අර C කියන එකෙන් පල්ලෙහාට ගිහිල්ලා ඒ 315° කියන එක එතන වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් අර bottom එකට අපි 4.2 කියලා ගත්ත හැකි.

එතකොට එතෙන්දී අපිට ඊළඟට ජේතවා 270°දී සුඛ වේදනාව මිය ගියා. අන්න ඒක ලියාගන්නවා පරාමාසය ළඟ. 315° කතාව ලියාගන්නවා පරිදේවය ළඟ. එතකොට දැන් එහෙනම් රූපය කියන එකත් මළා. වේදනාව කියන එකත් මිය ගිහිල්ලා. ඕක දික්

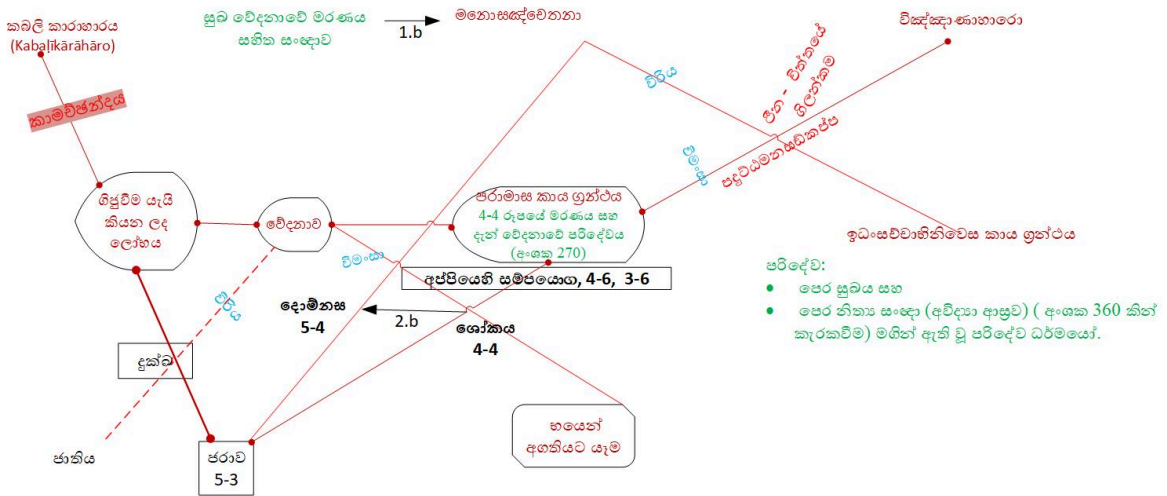
කළහම අපි යන්නේ සඤ්ඤාවට. එහෙම නම් අපිට ජේනවා එහෙනම් ඒ සඤ්ඤාව කියන එකත් මැරිලා. මොන සඤ්ඤාව ද? රූප සඤ්ඤාව කියන එක මිය ගිහිල්ලා. එතකොට එහෙනම් අර ජරාව වේදනාවේ ඉඳන් අපි එනවා අර නාමකායේ පටිසසම්පස්ස අගය කියන එක නේ. ආන්ත එතන අපේ රූප සඤ්ඤාව කියන්නේ ඒක නේ. එතකොට ඒක මිය ගිහිල්ලා. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා 315° ධර්මයයි සහ 270° ධර්මය නිසා රූප සඤ්ඤාව මිය ගියා. මේක මිය ගියා නම් අරුපී වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. රූපය මිය ගියා නම් අරුපී. ඉතින් එහෙම නම් අපි දන්නවා අර කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් සඤ්ඤාවේ ඉඳන් නාමරූප දක්වා එනවා කියන එක නවතනවා, ඕක අරුපී කැල්ල නේ අපි පෙන්නුවේ. ඊළඟට කායමුදුතාව මගින් වේදනා නාමරූප වීම කියන එක නවතනවා. අරුප ධ්‍යානයකින්වත් සිටිය නොහැක්කේ නම්, රූපය ගැන කවර කතා ද යන සතිය ඇත්තේ, රූප සහගත වේදනා නිසා වේතනා වීම කියන එක එයා වළක්වනවා.

එතෙත්දී අපිට ජේනවා අර වේදනාවේ ඉඳන් නාමරූපය දක්වා එන කොටස අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා, ඉස්සර ඔතනින් නවත්තනවා කියලා. දැන් ඉතිරිව තියෙන්නේ මොකද්ද, විත්තපාගුඤ්ඤතාවය මගින් කරන ක්‍රියාවලිය පමණි. මෙහි දී අර **endless cycle** එක තුළ දී නැවත නැවතත් මිය ගියා යැයි හොඳින් දන්නේ ය. ඒ කියන්නේ අර **bell shaped curve** එක මැරෙනවා, ආපහු ඉපදෙනවා, ආපහු මැරෙනවා. එතකොට අර පල්ලෙහා තියෙන **bottom** එකේ මිය ගියා, මිය ගියා, මිය ගියා කියන එක, ඒක දන්නවා. ඒක දන්නවා නම් තවදුරටත් පද්ධියමනසඛිකප්පය මගින් නිත්‍ය යන සංකල්පය පරාමාසගත වීමත්, වරදවා වටහා ගැනීමක් වේ ද මෙය නවතනවා. එතකොට පද්ධියමනසඛිකප්පයෙන්, පරාමාසයට ඇතුල් වෙන කතාව, ඒක නවත්තනවා. ඒක එන්න දෙන්නේ නෑ විඤ්ඤාණයේ ඉඳන්.

ඊළඟට පෙර යමක් පරාමාසගත වී තිබුණා ද, එනම් යම් අත්තා ධර්මයක් තිබුණා ද, මෙය සෝකය කරා ගමන් කිරීම ද වළකනවා. කුමක් නිසා ද? විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ. ඒ කියන්නේ අපි ඔය ඡන්ද විත්ත පරිච්ඡා **diagram** එක බලන්න ඕනෙ. විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ විසින් ම 315° , 270° සහ රූප සඤ්ඤාව මිය ගිය බව නැවත නැවතත් සිහි කර දෙන්නේ, සතිය මගින් විඤ්ඤාණ වීම වළක්වනවා. මේ කියන්නේ 6 වෙනි සතිය. මෙසේ නිබ්බාන ධාතුව වන්නේ ය.

මේක තමයි භාවනාව.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 25/06/2015



- 3-6 රූපයේ ව්‍යාධි ධර්මය
 - 4-6 වේදනාවේ ව්‍යාධි ධර්මය
 - 5-3 සංඥාවේ ජරා ධර්මය
 - 4-4 ශෝක සල්ලය (තවද, සඛ්ඛාසව සටනන් 2 හි පස්වන පිටුව 4-4 ඡාතියවේ) රූපයේ මරණ ධර්මය.
 - 5-4 දොමනස- වේදනාවේ මරණ ධර්මය.
- මේ මොනොනෙදී
- 1.b යන්න 2.b වලට සමාන්තරවේ. ආනොසංකල්ප සප්පාය සුත්‍රයේ අනාසුච භාවනා කොටසේදී මෙය සාකච්ඡා කර ඇත.
 - මනෝ සංවේචනාවේ සිට ජීන දක්වා වූ රේඛාවේ ශෝකයේ සිට වේදනාව දක්වා වූ රේඛාවට සමාන්තර වේ.

ඡාතිය සිට වේදනාව දක්වා වූ රේඛාවේ සලකුණු කර ඇති විටිය පළවන විටියවේ (අනුප්පන්නානං ආපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය ඡන්දං ඡනෙති වායමති විටියං ආරහති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදනති). එමගින් පියෙති විජ්ජයෝග සිට ඡාතිය දක්වා යෑම වළකයි..

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

s Chanda_Citta_paricita.jpg

15/10/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට භය නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව මම සම්පූර්ණයෙන් නැවත කරගෙන ගියා. ඉතින් ඒකෙදි මට තේරිවිච්ච දේ තමයි, අර දැන් අපි දන්නවා ජාති, වේදනා, නාමරූප රේඛාව. අර පවතිනවා, ජාතිය තියෙන තැන පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය, නාමරූප තැන පවතිනවා, දැන් මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඉතින් දැන් ඊළඟට ආපහු අපිට ජේනවා ඔතෙන්ට ම සම්බන්ධ වෙන රේඛාවක්. 315° පරිදේවය. පෙර නිත්‍යභාවය පරිදේව වුණා, රූපය මිය ගියා. පරාමාසය 270°, දැන් නිත්‍යභාවය, සුඛ වේදනාව මිය ගියා.

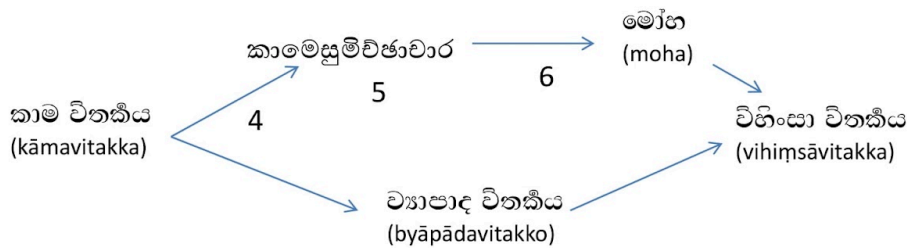
එතකොට දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා ඔය 315° පෙර නිත්‍යභාවය පරිදේවය කියන කැල්ල, ඒක තමයි අර ජාතිය තියෙන තැන ආවේ. Reflection එක වාගේ එතෙන්ට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඊළඟට ආපහු ගත්තහම ඔය දැන් නිත්‍යභාවය කියන එක, සුඛ වේදනාව මිය ගියා ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා යෝගය ඒ line එක නේ කැරකෙන්නේ. එතකොට ඒක කරකවලා ඒක 270°ක් වුණා. ඉතින් ඒක තමයි නාමරූපය තැන දැන් මිච්ඡා දිට්ඨිය හැටියට ඒක තියෙනවා.

එතකොට දැන් මෙතෙන්දි වැටහෙනවා, දැන් ඔතනින් ජේනවා පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකය, සෝකයෙන් අර විමංසා ඉද්ධිපාදය, වේදනාව දක්වා යන එක නවත්තනවා කියන කැල්ලක් තියෙනවා. දැන් මේ විදිහට අභිජ්ඣාව සනාථ නොකිරීම අර Π අකුරේ ධර්මය මගින් නොකරන්නේ නම්, චේතනාව සනාථ කිරීම අර විත්තපාගුඤ්ඤතාවය මගින් නොකරන්නේ නම්, එම ධර්මයේ දෙදෙන මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය උපුටා දමනවා. නැවත ආයුෂයක් ඇති කිරීමට ඇති හැකියාව නොවේ. ඉතින් මේ කාරණා දෙක බැලුවහම, මට අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අර slide 6 එක, diagram එක සිහි වුණා. ඒකේ උඩ තියෙන්නේ අර චේතනා අභිජ්ඣා, මැද්දේ එකට එකතු වෙලා තියෙන්නේ දෝමනස්ස පරාමාස ඉදංසච්ච අර දකුණු අත පැත්තෙන් කාම සඤ්ඤාව. එතකොට පල්ලෙහායින් භය අගතිය.

ඒකේ හේතුව තමයි ඉතින් කාම සඤ්ඤාව කියන්නේ මොකද්ද, අර සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම. අන්න ඒක නොවන නිසායි. ඒක නොවන නිසා අර කාම

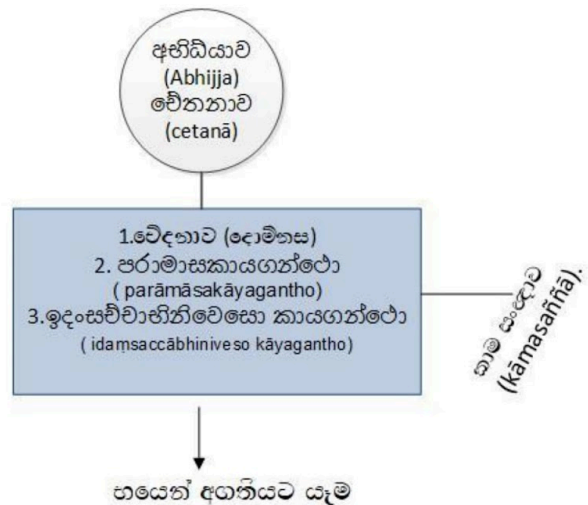
සඤ්ඤාවෙන් කතාවක් නෑ, ඇති වන ක්‍රියාවලිය දෝමනස්සය පමණක් බව හොඳින් දන්නවා. හොඳින් දැන ගත්තාට පස්සේ එතනින් එහා පැත්තට යෑමක් නෑ. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. වැඩි හරියක් ම හිටියේ ඉතින් නිරෝධයේ ම තමයි.

ආයතන 3 සටහනේ කොටසක් පහත දැක්වේ.



දක්ෂිණාවර්තව 4, 5 සහ 6 කරකවන්න.
එවිට, පස්වන පිටුවේ දකුණු පැත්තේ සටහන් කොටස ලැබේ.

- මහණෙනි, කාමයෝ අතින්‍ය ය. හිස් ය. විනාශ වන්නාහුය. විනාශ වන ස්වභාවය ඇත්තාහුය. මහණෙනි, මෙය මායාවකින් කරන ලද්දක් වැනිය. බාලයාගේ වචනයකින් සිදු වූවක් වැනිය.
- “aniccā, bhikkhave, kāmā tucchā musā mosadhammā. Māyākatame taṃ, bhikkhave, bālalāpanaṃ”.
- කාම සංඥාව නිසා ඇතිවන්නේ දොමනස්ස පමණි.



6

16/10/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා වැඳ නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා. මේ පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය ම තමයි මහා මෝහය කියලා ඒකේ හොඳට මට වැටහුණා.

භාවනාවට පෙර ම 02/09/2015 ඒ මච්ඡරිය 3 භාවනාව බලන්නෙයි කියලා බුදුපියා පැවසුවා. ඒකේ තියෙන කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත, මෙසේ ව්‍යාධි මරණයටත් ඉන් අනතුරුව ජාතියටත් කැමති වෙලා, පවතිනවා යන සංකල්පය වන බවත් සිහි කළා. ඒකේ සඳහන් වෙනවා යමෙක් කාමච්ඡන්දය වන්නේ, ඔහු පවතිනවා යන මුළාවටත්, ඒ කියන්නේ මෝහය, එය සඳහා අභිජ්ඣා වීමත් සිදු වන්නේ ය, කියන වාක්‍යයට සිත යොමු කළා.

මේක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. අර අභිජ්ඣාව සනාථ කිරීම උ අකුර මගින් සිදු කෙරෙනවා. මරණ මොහොතක මෙය සනාථ කිරීම විශේෂිතයි, significant බවත් මට වැටහුණා. මේක සිදු වෙනවා නම් අපිට ජේතවා අර චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා ගියා අර අත්තා කියලා, එතනින් නිත්‍ය, නිත්‍යයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් මෝහය. එතකොට එහෙම නම් මෙන්න මේ පඨය ඔස්සේ අභිජ්ඣාව මගින් මෝහය ම සනාථ කරන බව පැහැදිලියි. එතකොට ව්‍යාපාදය මගින් මොන ආකාරයට ද මේක සනාථ කරන්නේ කියන එක කල්පනා කළා.

ඉතින් මෙතෙක්දී මං කල්පනා කරන්න ගත්තා, දැන් area 6 දැන් සංස්කාර හදලා නම් තියෙන්නේ, area 6 ඒ සංස්කාර අත්තා, ඒකෙන් area 4 අර අත්ත සඤ්ඤාව, ඒකෙන් area 1 වෙලා ද මේක කෙරෙන්නේ? නැත්තන් මෙතන මේ මැද්දේ තියෙන area 4 වලින් ද මේක සිද්ධ වෙන්නේ? ඉතින් ඕකට හැම එකට ම කාරණාවන් තියෙනවා. ඉතින් ඒ පාර මං බුදුපියාගෙන් ඒ උදව් ඉල්ලුවහම “ඒ පද්ධියමනසඤ්ඤාපඨය නිසා බලපෑම යැයි” කියලා පැවසුවා.

එතකොට ඒ පෙර සුඛ වේදනාව, දැන් අපිට කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා diagram එකක් හැටියට ඇඳගන්නවා නම්, අපි මේක කලින් ඇඳලා තියෙනවා. අර වේදනා, පරාමාස, අපි ඔතෙන්ට ලියාගත්තා ව්‍යාපාදයේ බලපෑම කියලා. එතකොට

ඔය විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් පරාමාසයට එනවා අර පද්ධතියක ස්වභාවය නිත්‍යයි කියලා. එතකොට ඕක රේඛාව දික් කළා ම අපි එනවා අර සෝකය කියන තැනට, පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකයට එතනත් නිත්‍යයි කියලා. සෝකයේ ඉඳන් වේදනාවට තියෙන්නේ දිවයි අනුසය.

එතකොට පෙර සුඛ වේදනාවෝ පවතියි යන සංකල්පයට කැමැත්ත ඇත්තේ හව ආශ්‍රවය මගින් මෝහයට එකතු කරන අර සබ්බාසව diagram 2, slide 12 කියන එක සිහි වුණා. ඒක කැරකිලා මැද්දෙන් එකතු කරනවා කියන එක. ඉතින් මෙසේ ව්‍යාපාදයේ බලපෑම මගින් මෝහය ම තහවුරු කරනවා. එසේ මුළාවට පත් වන සත්වයා නිර්වාණය නොදනියි. නොදකියි. මෙය මනා කොට වටහා ගන්නේ නම් එතන නිර්වාණය ඇත.

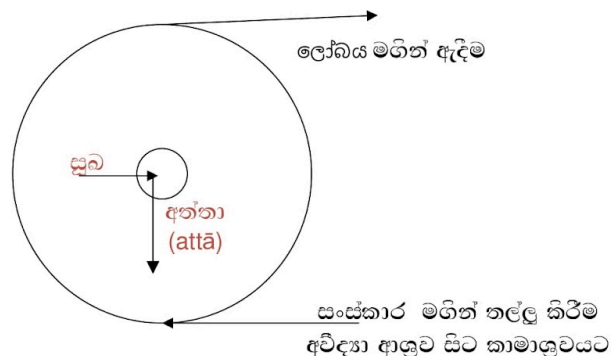
ආන්ත ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

- කැරකැවෙන්නාවූ රෝදය තණ්හාව 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.

17/10/2015 - අනභිජ්ඣා

Anabhijjā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය, පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. ධර්මය නිසා හෝ පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඉතින් මේ වෙලාවේදී සිතත් නතර වුණා. ඊට පස්සේ දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම අර 02/09/2015 මච්ඡරිය 3 භාවනාව බලන්නෙයි කියලා පැවසුවා. ඊයේ භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්ත මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා අභිජ්ඣා වී නැවත මිච්ඡා දිට්ඨියට යෑම සනාථ කරන බවත්, ව්‍යාපාදය මගින් මිච්ඡා දිට්ඨියට යෑම සනාථ කරන බවත් යන කොටස් දෙක සිත්හි තබාගෙන අර මච්ඡරිය 3 භාවනාවේ සඳහන් සම්මා දිට්ඨිය ඇති නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වන්නේ ය, පවතිනවා කියන මෝහය බැස යන්නේ ය, මෙය නිසා අභිජ්ඣා නොවීමට තුඩු දේ යන ධර්මයට සිත යොමු කරා. කායුප්ප්‍රකතාවය මගින් නිත්‍ය ස්වභාවය ඉවත් වන්නේ, විනිංසා විතක්කය මගින් වන බලපෑම පළමුව ඉවත් වන බවත්, ඒ කියන්නේ භාවිත කායා. ඉන් අනතුරුව ව්‍යාපාද විතක්කය මගින් සිදු වන බලපෑම ඉවත් වන බවත් වැටහුණා. කොහොම ද ඒක වෙන්නේ?

එතකොට අපිට එනවා diagram එකක් හැටියට ගත්තොතින් අර ඉදංසච්චයේ ඉදන් පරිදේවය line 5, line 6 එක මෝහයේ ඉදන් එන එක. ඔය line 7 එක අපි අනිත් පැත්තට ලියාගන්නවා ඒක පරාමාසයට. පරාමාසයෙන් සෝකය, සෝකයෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් චේතනාව. එතකොට ඕකෙ මැද්දේ තියෙනවා අපිට අර වේදනාවේ ඉදන් පරාමාසයට එන ව්‍යාපාදයේ බලපෑම කියන එක. එතකොට සංස්කාරය කියන එක පරාමාස වුණා නම් line 7 එක මගින්, එය මගින් සෝක, දිට්ඨි අනුසය පාර හරහා වේදනා, චේතනා වෙලා ධර්ම මච්ඡරිය සෑදෙනවා කියන එක වැළකිය නොහැකි ය. එසේ නම් කාය සංස්කාර පළමුවෙන් ඉවත් කරන්න ඕනෙ. දැන් ව්‍යාපාදයේ බලපෑම ඉවත් වන්නේ දෙවන වරටත් චේතනා වීම. ඒ කියන්නේ පරාමාස, සෝක, වේදනා, චේතනා මගින් ඒක වළකනවා.

ඉතින් එතෙක්දී අර begging the feeling කියන එක සිහි වුණා. අර ඉස්සෙල්ලා සංස්කාරයන් නිත්‍යයි කියලා එන එක දැන් මෙතන වේදනාව ගන්නවා කියන එක. දැන් ඉතිරිව තියෙන්නේ අභිජ්ඣා මගින් වන බලපෑම. ඊයේ භාවනාවේ අර්ථය ම

මේක දැනගන්න ඕනෙ. අර IT අකුර මගින් ඒක කරන්නා වූ දේ. එසේ නොවීමට නම් කාමය කියන එක ඉවත් වෙන්න ඕනෙ. මොකද අපි දන්නවා කාමය තමයි අභිජ්ඣාවට ප්‍රත්‍යය, අභිජ්ඣාවට. හේතුව මිච්ඡා දිට්ඨිය. එතකොට ඒ නෙක්ඛම්මය මගින් මේක සිදු වෙනවා. කාමය කියන එක. මෙසේ සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්ප වූයේ සිත නතර වෙලා බොහෝ වෙලාවක් හිටියා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/10/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට වැද නමස්කාර කළා. එතනදීම මගේ සිත නතර වුණා. දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාවට පෙර 27/08/2015 දුක්ඛ නිරෝධ භාවනාව බලන්නෙයි කියලා පැවසුවා. එහි දී කායමුදුතාව මගින් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය තුළ වූ පැවතිය හැකි ය යන අදහස නිසා වූ පවතිනවා යන මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වෙන බවත්, එනම් hub එක තුළ වූ මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වෙන බවත්, මෙය කාමරාග අනුසය නිසා වූ අවිද්‍යා අනුසය කොටසෙන් වන බලපෑම ඉවත් කිරීම ලෙස සැලකිය යුතු ය, කියන වාක්‍යයට සිත යොමු කළා. මේක මම ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා.

ඊයේ භාවනාවේ අපි දන්නවා diagram එකක් හැටියට ගන්නවා නම් අපිට ජේනවා ඉතින් වේදනා, පරාමාස, ඉදංසච්ච තුන ලකුණු කරගත්තා. මෝහයේ ඉඳන් පරිදේවයට එන එක line 6 එක, ඊළඟට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට එන එක line 5 එක, දැන් line 7 එක අනිත් පැත්තට යනවා ඒ පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසයට කියන එක. ඉතින් පරාමාසයෙන් අපි එනවා අර සෝකය කියන තැනට. සෝකයෙන් ඊට පස්සේ අපිට වේදනාව, වේදනාවෙන් චේතනාව දක්වා ගමන් කරනවා කියන එක. එතකොට මට තේරුණා මේක නේ ද ඒ line 7 වලින්, ඒ කියන්නේ මේක නේ ද line 7 වලින් වන දේ නැති කිරීමයි කියලා මට වැටහුණා. ඒ කියන්නේ අර කාමරාග අනුසය, කායමුදුතාව මගින් මොකද්ද සිද්ධ කරන්නේ, අර line 7 වලින් වෙන දේ නැති කිරීමයි කියලා වැටහුණා. Line 7 වුණා නම් මොකද වෙන්නේ? අර පරාමාස, සෝක, වේදනා, චේතනා කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මෙන්න මේක නවතිනවා. ඔන්න ඕක මම වටහා ගත්තා line 7 වලින් තමයි මේ කායමුදුතාවේ කතාව වෙන්නේ. Line 7 අනිත් පැත්තට.

ඊළඟට මේ විදිහට ම මට තේරුණා, ඒ කායපාගුඤ්ඤතාවය කියන එකෙන් ඒ line 5 කියන එක නතර වෙනවා. කායුච්ඡ්ඡකතාවය මගින් line 6 කියන එක, නතර වෙනවා. විත්තපාගුඤ්ඤතාවය මගින් ඒ පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකයට එනවා කියන එක, නතර වෙනවා කියලා. ඒ විදිහට වැටහුණා. කොහොම ද මේක වෙන්නේ?

කායුජ්ජකතාවයෙන් අපි පටන් ගමු. අර 315°ක් අවිද්‍යා ආශ්‍රව line X එක කියන එක කැරකවෙනවා, ඒක පරිදේවය කරා ගමන් කරනවා. ගමන් කරලා තමයි මේ line 6 එක කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මෙකේ නැවතීම පළමුව සිද්ධ වෙනවා. මේක සංස්කාර කියන ඒවා, කාය සංස්කාරයන් ඒ කියන්නේ පාණාතිපාත, අදත්තාදානයන්ගේ කියන එකේ නිරෝධය. මාළුවා වරල ගහන්නේ නෑ. නැවතත් මරණය බව දැනගන්නවා. නැවතත් අදත්තාදානය කියලා ඒක නවත්තනවා.

ඊළඟට දෙවනි කාරණෙට අපිට එනවා කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය නිසා වන බලපෑම ඉවත් කරනවා කියලා වටහා ගත්තා. එය දැන් නිත්‍ය යැයි ගන්නා වූ, ඒ කියන්නේ line A එක, අවිද්‍යා යෝග රේඛාව 180°කින් භ්‍රමණය වන්නේ, ඒ කියන්නේ වට දෙකකින් ම සිද්ධ වෙන උද්ධව්වය පරිදේව වීම ලෙස සැලකිය යුතු ය. අපි දන්නවා line A වල දකුණු පැත්තේ අර උද්ධව්වය කියන එක ලකුණු කරනවා. ඒක 180° ක් කැරකුණොත් හරියට ඔය පරිදේවය තියෙන තැනට ඒක එනවා. එතකොට කෙනෙකුට ඇදගන්න පුළුවන් ඉතින් කැමති නම් ඉදංසච්ච, මෝහ අර පරිදේව කියන එක line A එක තමයි ඉදංසච්චයයි ඒ මෝහයයි අතර දැන් ඇවිල්ලා තියන position එක. මෙතෙන්දි වවී සඬ්ඛාර, එනම් විතක්ක විචාර කියන ඒවා නවත්තනවා. දැන් එකට වඩා පෙර එක හොඳ යැයි නොකියයි.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණාවට එනවා ඔය line A එක රේඛාව 270°ක් වෙනවා නම් සුඛ වේදනාව මිය යනවා. එතකොට කායමුදුතාව මගින් විත්ත සංස්කාර කොටසක් නිරෝධය කරා ගමන් කරනවා. ඊර්ණ්‍යා නොවේ.

හතර වෙනි කාරණාවට එනවා විත්තපාගුඤ්ඤතාවය මගින් ඉතිරි වී ඇති විත්ත සංස්කාරයන් නිරෝධය කරා ගමන් කරනවා. සම්මා සංකප්පය පිරේ. අභිජ්ඣා නොවේ. කෙසේ ද? යම් අභිජ්ඣාවක්, මිච්ඡා දිට්ඨිය ඒ කියන්නේ පදුට්ඨමනසඬ්ඤාප්පය නිසා ඇති වූවා ද ඒක නවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

19/10/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

පූජාවෙන් පස්සේ ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම ම සිහි කරලා මං වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ ඊයේ භාවනාවේ කෙටියෙන් කියනවා නම්, ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, අපි දන්නවා පදුට්ඨමනසඛිකප්පය නිසා අපිට ඇති වෙනවා මිච්ඡා දිට්ඨියක්. එතකොට ඒ එන්නෙ පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය. එතකොට මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක, අපි ඉගෙන ගත්තා කාරණා දෙකකින් ඒකේ පැවැත්වීමක් කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අභිජ්ඣාව කියන එක, මිච්ඡා දිට්ඨිය ම පවතිනවා කියලා හිතුවහම ඒකට අභිජ්ඣා වෙනවා. එතකොට ඒ අභිජ්ඣා මගින් ඒ මිච්ඡා දිට්ඨිය ම සනාථ කරනවා කියන එක තියෙනවා. අපි ඒක ඉගෙන ගත්තා කොහොම ද සනාථ කරන්නේ, කියලා. ඒ අර TT අකුරේ ස්වභාවයෙන් එතන ඇවිල්ලා සනාථ කිරීමක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක හුඟාක් ම **significant**. අර මැරිව්ව වෙලාවක අපි අභිජ්ඣාවෙන් කොහොම හරි වරල ගහලා හරි ඒක කරනවා කියන එක. ආයෙන් අපි ඉගෙන ගත්තා ඔය පරාමාසකායගන්ථයේ තිබෙන්නා වූ දේ සෝකයට ඇවිල්ලා ඒ සෝකයෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් චේතනාවට ඇවිල්ලා ඒ චේතනාව ඒ සනාථ කරනවා කියලා. එතකොට ඒක මගින් මේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට අපි ඊයේ භාවනාවේදී පෙන්වුවා, මේක නතර වෙන ක්‍රමය අර **line 5, 6, 7** කියන එක බලන එක. ඉතින් ඒකේ පළවෙනි ම **line 6** කියන එක අපි දන්නවා අර මෝහයේ ඉඳන් පරිදේවයට එන එක, ඕක අපි කායුප්ප්ප්කතාවයෙන් නතර වෙන බවත්, ඊළඟට අපි ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට එන එක, ඒක කායපාගුඤ්ඤතාවයෙන් නතර වෙන එකත්, ආපහු **line 7** එකේ අනිත් පැත්තට යන එක, කායමුදුතාවෙන් නතර වෙන විදිහත්, ඊට පස්සේ පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකයට යන එක, විත්තපාගුඤ්ඤතාවයෙන් නතර වෙන එකත් බැලුවා.

ඉතින් මේකේ **order** එකක් අපි ඉගෙන ගත්තා ඒ කායුප්ප්ප්කතාවයෙන් කොහොම ද වෙන්නේ, අපි පටන් ගත්තා අර **315°**කින් මේක කැරකුණාට පස්සේ, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව **line** එක, අපි **X** රේඛාව කියලා කිව්වේ. ඒක පරිදේවය කරා ගමන්

කරනවා. ඒකෙන් තමයි line 6 එක හැදෙන්නේ කියලා. ඒක තමයි මේක පළවෙනියෙන් ම නැවතුණා කියලා කිව්වා. ඉතින් මෙතෙක් කිව්වා මේ පාණාතිපාත වාගේ සංස්කාරයන් අදත්තාදානයන් අයිත් කරා කියලා. ඉතින් භාවිත කාය කියන කොටස එතන තියෙනවා.

ඊළඟට දෙවනියට කිව්වා මේ කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය නිසා වන බලපෑම කියන එක, ඉවත් වෙනවා කියලා ඉතින් අර අපි line A කියන රේඛාව, ඉදංසච්චයේ ඉදන් විඤ්ඤාණයට යන රේඛාව අපි 180°කින් කරකවනවා. 180°කින් කැරකෙව්වාට පස්සේ ඉතින් වට දෙකක් සිද්ධ වෙලා නේ තියෙන්නේ. එතෙක් අපිට ඡේතවා ඉතින් අර පරිදේවය කියන එක ඇවිල්ලා තියෙනවා ඒ රේඛාව කැරකෙව්වායිත් පස්සේ. ඉතින් මේ වෙලාවෙදි අර වච්චි සංස්කාර කියන එක, එනම් විතක්ක විචාර කියන ඒවා නවතිනවා. ඒ වෙලාවේ කියන්නේ නෑ, අර ඉස්සෙල්ලා එක දැන් එකට වඩා හොඳයි ආදී වශයෙන් එහෙම කියන්නේ නැති වුණායි, කියලා ඉගෙන ගන්නා.

ඊළඟට ආපහු අපි ඉගෙන ගන්නා ඒ line A රේඛාව 270°ක් වෙනකොට සුඛ වේදනාව මිය ගියා කියලා, කායමුදුතාව මගින් ඒ විත්ත සංස්කාර කොටසක නිරෝධය ඊර්ෂ්‍යාව වෙන්නේ නෑයි, කියලා. ආපහු පෙන්නුවා අන්තිමට විත්තපාගුඤ්ඤතාවය මගින් ඉතිරි වෙලා තියෙන විත්ත සංස්කාරයන්, නිරෝධය කරා ගමන් කරනවා කියලා ඉතින් සම්මා සංකප්පය පිරෙනවා, අභිජ්ඣා නොවේ කියලා නේ ද? යම්කිසි අභිජ්ඣාවක් අර පදුට්ඨමනසඤ්ඤාපය නිසා ඒක ඇති වුණා ද, ඒක නවතිනවා කියලා.

ඉතින් අද මේ භාවනාවේදි අද මම කල්පනා කළේ, තේරුම් ගත්තේ අර ඔකේ flow on effect එකක් තමයි තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ඔය කායුජ්ජකතාවය මගින් මොකද්ද අපි නැති කරන්නේ? ඒකෙන් නැති කරන්නේ, අර නිත්‍යයි කියන කතාව. ඒ කියන්නේ අපි අරුප ධ්‍යානවල කලින් භවයන්වල එහෙම ඉඳලා තියෙන නිසා, ඒවායේ බොහෝ කාලයක් ජීවත් වීමෙන් ඇති වුණා වූ යම් වූ නිත්‍ය ස්වභාවයක් තියෙනවා ද, එහෙමත් නැත්තන් ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඒ නිත්‍ය ස්වභාවය කියන එක, අන්ත කායුජ්ජකතාවය විසින් ඒකෙන් අයිත් කරා. දැන් අපේ තියෙන සංස්කාරවලින් ලොකු ම එක කියන එක අයිත් කලා. ඒක අයිත් කලායිත් පස්සේ තමයි අර ඒ කායපාගුඤ්ඤතාවය, ඒ බලපෑම ඉවත් වුණහම කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් යම්කිසි විතක්කයක් පෙර වී ද, ඒක නවත්තනවා. ඒක තමයි අර කායපාගුඤ්ඤතාවය. කායපාගුඤ්ඤතාවය කියනකොට අපි කිව්වා අර අරුප ධ්‍යානයේ බලපෑම නවත්තන්නේ කියලා, අර උඩින් එන එක නේ ද? අර කායුජ්ජකතාවයෙන් ඒක නැවැත්වීම නිසා තමයි, එයාට ඒක කරගන්න පුළුවන් වෙලා තියෙන්නේ. ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය නිසා, කායපාගුඤ්ඤතාවයේ දී තියෙන්නේ ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඒ කොටස කියන එක, කරන්න තමයි එයාට තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ දැන් එතකොට දැන් ඒකේ බලපෑම ඊළඟ එකට ඒක එනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ මෙසේ යම් විතක්කයක් නවත්තන්නේ ද, එය මගින් වූ විත්ත සමාධිය මගින් අර වේදනාවට කියන එකට ප්‍රතිචාර නොදක්වනවා කියන එකයි. එතකොට එකේ බලපෑම දෙකට ආවා, දැන් දෙකේ බලපෑම තුන් වෙනි කාරණාව කියන එකට එනවා. එකක් **behind**. ඒකයි තියෙන්නේ. එතකොට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නැත්තන් මේ නිසා මේ කායමුද්‍රතාව කියන එක පවතිනවා, ඊර්ෂ්‍යාව කියන එක නොවෙනවා කියන එක තියෙනවා.

දැන් ඊට පස්සේ තියෙන්නේ තුනේ බලපෑම ඊළඟ එකට එනවා. ඒ කියන්නේ විත්තපාගුඤ්ඤතාවයට එනවා, අර කායමුද්‍රතාවේ තිබුණා වූ, බලපෑම. එතෙක්දී පෙර යම්කිසි දෙයක් පරාමාස වුණා ද, අන්න ඒකට නොසැලී ඉන්නවා කියන එකයි තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අර වේදනාවේ ඉඳන් අර සුඛය කියන එක පරාමාස වෙලා නේ ඕක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. බලන්න මේක **unwinding** කියන එක අනිත් පැත්තට සිද්ධ වෙන්නේ. අරුප ධ්‍යාන කැල්ල අයිත් කරා, ඒ කියන්නේ ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය නිසා, ඊට පස්සේ ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය නිසා එන උද්ධව්ව ස්වභාවය, දැන් ඉතින් අර පවතිනවා කියන කතාව නෑ, දැන් පහසුයි ඊට පස්සේ කැලී ටික ගලවගෙන යන්න පුළුවන් කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

20/10/2015 - අවිජ්ජා

Avijjā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම කළේ ඊයේ භාවනාවේ එක්තරා කොටසක් තමයි, මං ගැඹුරට බැලුවේ. ඒකෙදි මතකයි අපි ඔය නිබ්බාන, 18 වෙනිදා, ඒ පෙරේදා කරපු භාවනාවේදි පෙන්නුවා, ඔය line A රේඛාව 270°ක් වෙනවා නම් සුඛ වේදනාව මීය ගියා, කායමුදුනාව මගින් විත්ත සංස්කාර කොටසක් නිරෝධය කරා ගමන් කරනවා, ඊර්ෂ්‍යා කරන්නේ නෑ කියලා. එතකොට මේ වෙනකොට අපි දන්නවා අපි කායුජ්ජුකතාවය කියන එක භාවිතා කරලා එතෙක්දි අපි අර උද්ධව්වයේ තිබුණා වූ අර ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය නිසා ඇති වෙන අර නිත්‍ය ස්වභාවය කියන එක අයිත් කරලා, ඒ වගේ ම අර කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය නිසා වන බලපෑමත් කියන එක ඉවත් කරලා තියෙනවා. එහෙම නම් අර උඩින් වෙන්නා වූ ඒ අරුප ධ්‍යාන, ඇලුම් කටයුතු ආලම්බන ඒ දෙක ම ගිහිල්ලා තියෙනවා, දැන් සඤ්ඤාවේ ඉඳන් එන එක.

දැන් ඊළඟට ගත්තහම මෙතන මේ කායමුදුනාව කොටස අපි සාකච්ඡා කරන්නේ, මේ අවස්ථාව වෙනකොට. ඉතින් ඔතන අපි දන්නවා, ඔය අපි කලින් භාවනාවක පෙන්නුවා මේ හරියෙදි තියෙන්නේ අර වේදනා සහගත වූ ධ්‍යාන සඤ්ඤා. කායමුදුනාව මගින් අන්න ඒ කොටස එතන කපනවා කියන එක. ඔන්න ඕකට තමයි මම හුඟාක් ම බැලුවේ. ඒ කියන්නේ වේදනාවේ ඉඳන් නාමරූප කොටසට වන්නා වූ කොටස, අයිත් කරනවා කියන එක.

ඉතින් මේක අයිත් වෙන්න නම් දැන් අපිට ඡේනවා, අර වේදනාව දක්වා එන්නා වූ ධර්මයෝ නිරෝධය කරා ගමන් කරන්න ඕනෙ. ඒ වේදනාව දක්වා එන්නා වූ ධර්මයන් ගත්තහම, මං බැලුවේ අර පරාමාසයේ ඉඳන් අර line 7 එක හරහා, පරිදේවයට ගිහිල්ලා එන එක. ඊළඟට අත්තා කියලා පරාමාසයේ ඉඳන් භය අගතියට ගිහිල්ලා එන්නා වූ එක. මොකද කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් අර lightning sign එකේ කතාව අපි නවත්තලා තියෙන්නේ. Lightning sign එකේ පල්ලෙහා කැල්ල. ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට එන ඒ කතාව අපි අයිත් කරලා, සාකච්ඡා කරලා ඉවරයි මේ වෙනකොට. එතකොට මෙන්න මේ කොටස මං පුදුමාකාර විදිහට හොඳට බැලුවා.

ඒකත් නිකත් අර රවුමට යනවා නේ. පරාමාසයෙන්, line 7, පරිදේව, එතනින් භය අගතිය. ඊට පස්සේ ආපහු, diamond එක වාගේ නේ ද? සෝකය, ඊළඟට අපි යනවා පරාමාසයට. මතක ද අර සෝකයේ ඉඳන් සෝකයට යනවා කියන එක. ඔන්න ඕක හොඳට ටිකක් වෙලා බලන්න භාවනාවේදී. මනස ඉස්සෙනවා. මනස ඉස්සෙනවා කියලා කියන්නේ තමන් හරියට මෙතන නෑ. මනෝමය කාය ඉස්සිලා උඩ ඉන්නවා කියන එක තමන්ට හොඳට තේරෙනවා. ඒකෙදී තේරුම මොකද්ද, කොහොම එක්කෙනාට ද මේක සිද්ධ වෙන්නේ? අර වේදනාවයි, දැන් අපිට ජේනවා මෙතන ඒ තියෙන්නේ කැලී දෙකයි. එකක් වේදනාව, අනිත් එක තමයි අතන පරිදේවයේ ඉඳන් මේ පරාමාසය දක්වා එන්නා වූ සංස්කාරයන්. වේදනාවයි චිත්ත සංස්කාරයි. ඉතින් මේ හැම වේදනාවක් ම දුකෙහි ඇතුළත් ය කියලා අපි දන්නවා නම්, ලෝභ දෝස මෝහ භාවනාවේ හැටියට, එහෙම නම් අපි මොකට ද බය වෙන්නේ? ඇයි ඉතින් මොන ක්‍රමයට කරත් ඇති වෙන්නේ දුක්බය. එහෙම නම් බයක් වෙන්න දෙයක් නෑ. බයක් ඇති වෙන්න දෙයක් නෑ. ආන්න එතෙක්දී හොඳට අර භයහෙරව එකේ ජම්භී භීරුකජාතිකා, ඔන්න ඔය කොටස. ඔය කොටස හොඳට බලන්න අහංනුයි, මමංනුයි එකට ඉන්නවා කියන කතාව.

ඉතින් දැන් අපි දන්නවා නේ මේක අහංනුයි මමංනුයි එකට ඉන්නවා කියන එක අර එක රේඛාවකින් අපි පෙන්වනවා නේ නේ ද? ඒ කියන්නේ ජාති වේදනා නාමරූප. ඉතින් අපි දන්නවා නේ ඕක කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. එතකොට හැම වේදනාවක් ම දුකෙහි ඇතුළත් නම් ඉතින් එහෙනම් ජම්භී කතාවකුත් ඕනෙ නෑ. මේක පවතින්නෙත් නෑ. අහංනුයි මමංනුයි එකට තියා ගන්නත් බෑ. ඉතින් අර විදිහට අර සැක ඇත්තා වූ මම, බිය ඇත්තා වූ මම, නිශ්චයක් නැති මම කියන කතාව තියෙනවා නේ. ඉතින් ඒක ඒ වචනයෙන් කියන්න ඕනෙ නෑ. නමුත් තමන්ට තේරෙනවා මං මොකට ද මෙතෙක්ට එන්නේ කියන එක. එතකොට මෙතන, ඒ හොඳට ම තේරෙනවා ඒ පොළොවෙන් ඉක්මවිලා ඉන්නේ කියලා. පොළොවෙන් ඉක්මවිලා ඒ පුද්ගලයා ඉන්නවා. මේ වේදනා සහගත වූ ධ්‍යාන සඤ්ඤා මේවා එකක්වත් අපි අල්ලන්නේ නෑ. අපි බය වෙන්න ඕනෙ නෑ ඕන ම, දැන් අපි දන්නවා හැම එකක් ම දුකෙහි ඇතුළත්. එහෙම නම් යන්න ඕන්නැහැ කියන එක. ඉතින් ඕක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේකට රහතන් වහන්සේ දැම්මෙත් අවිද්‍යා කියලා. දැන් තේරෙනවා ද ඇයි කියලා. මොකද මට භාවනාවට කලින් ම තේරුණා ඇයි කියලා.

ඔය ඊයේ කිව්ව කාරණාවලින් අපි බැලුවහම අපිට එනවා නේ ද, අවිද්‍යා ආශ්‍රව පිටිපස්සේ භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව. ඔය කැල්ල නොවෙනවා කියන එක නේ, ඔය පෙන්වලා දීලා තියෙන්නේ. අර නිත්‍ය ස්වභාවය ඉවත් කළ පසු, පළවෙනි

කාරණෙන් පෙන්වුවා නේ අරූප ධ්‍යානයේ බලපෑම ඉවත් වන්නේ කායපාලකඤ්ඤාවය මගින් යම් විතක්කයක් පෙර වී ද එය නවතයි. මෙතන ආනෙඤ්ජ සප්පායයි මෙතන තියෙන්නේ කියන එක, වාක්‍යය තුනක් නේ ඊයේ අවසානට ගත්තහම තියෙන්නේ. ඒ තුනේ තියෙන්නේ ආනෙඤ්ජ සප්පායේ අර කාරණා තුන. එතකොට ඒ අර්ථයත් එක්ක, තමන්ට ජේනවා ඉතින් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය පිටිපස්සේ, දැන් මං නිත්‍ය කතාව අයිත් කරා නම්, ඉතින් වේදනාව නිසා ඇති වෙන්නේ දුකයි කියන එක තමන් දන්නවා නම්, එහෙනම් ඉතින් මොකට ද ආපහු භය අගතියේ ඉඳන් සෝක, කාම ආශ්‍රව යන්නේ? ඒක දිවිල්ලක් ඒකෙ නැහැයි කියලා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

21/10/2015 - අත්කා

Atta

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

එතකොට මම 18 වෙනිදා ඉඳන් භාවනාව, එතන ඉඳන් ම තමයි මම භාවනාව දිගට ම කරගෙන ආවේ. ඒ පිළිවෙලට මං ඇවිල්ලා. ඕගොල්ලන්ට මතකයි අපි ඊයේ භාවනාවේදී ඒ විමසුවා අර කාරණා තුනක්, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක පිටිපස්සේ තියෙන්නේ, ඒකේ අවසානයට තියෙනවා භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව කියන එක. ඉතින් ඔතන ඔය නිත්‍ය ස්වභාවය ඉවත් කළහම, කාම විතක්කයන් නවතිනවා කියන එක අපිට එතනින් ජේනවා. ඒ කියන්නේ කාම ආශ්‍රව කියන එකට ආවා නම් අපි ඒ විතක්කයන් කියන ඒවා අපිට, කාම විතක්කයන්. වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව කිව්වහම එතන අර වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වනවා කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට පරාමාස, අභිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කිව්වහම පෙර ගත්තා වූ දේකට නොසැලෙනවා, නැවතත් පුනර්භවයකට නොඑනවා කියන අර්ථ තුන, ඒ භාවනාවේ කෙළවරට එනවා. ඉතින් මේක ආවේ නිකන් නෙවෙයි අපි, කායුඡ්ඡුකතා, කායපාගුඤ්ඤතා, කාය මුදුතා, චිත්තපාගුඤ්ඤතා කියන පිළිවෙලට බලලායි අපි මෙතෙක්ට ආවේ.

ඉතින් අද භාවනාවේ මං ඉතින් ඔය කොටස් ටික ඔක්කෝම බලාගෙන ඇවිල්ලා, ඒ අද උදේ භාවනාව බලනකොට ම මට ආවේ, මේ කාරණා තුනේ සම්බන්ධතාවය. ඒ කියන්නේ දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව. එතනින් එනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් නිත්‍යභාවය කියන එක අපි කායුඡ්ඡුකතාවය කියන එකෙන් අපි අයිත් කළහම කාම විතක්කය කියන එක නවතිනවා. ඇයි මේකේ තියෙන්නේ භය අගති, සෝක කාම ආශ්‍රව. කාම ආශ්‍රව කියලා කිව්වහම ඒ සුඛය කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව. එතකොට සුඛ යැයි නොකියන්නේ නම් එවැනි සිතුවිලි නැත. එතකොට එහෙම නම් අර ජාති වේදනා පාර, 50% පාර ඒක නතර වෙනවා. දැන් ඕක සම්බන්ධ වෙනවා ඊළඟ කැල්ලට. වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව. එතකොට දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියලා කියන්නේ නිත්‍යයි කියලා ගත්තට පස්සේ ඇති වෙන පසු සඤ්ඤාව. එතකොට වේදනාව නිත්‍ය නොවන්නේ නම් වේදනාවට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නෑ. අර නිත්‍යයි කියලා අරගෙන නේ අපේ සීයා වුණත් ඒ ප්‍රතිචාරය දක්වන්නේ. එතකොට පරාමාස,

අහිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වනවා නම් නිත්‍යයි ගත්තා වූ වේදනාව හෝ, ඒක සඳහා හදන සංස්කාර හෝ පරාමාසගත වීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. වේදනාව සඳහා නේ අපි විත්ත සංස්කාර හදන්නේ. මේ නිසා පෙර ගත්තා වූ දේට නොසැලීම සිදු වෙනවා.

කොහොම ද ඒක සිදු වෙන්නේ? අර අත්තා diagram එකේ ධර්මය කියන එක නොගැලීම නිසායි. එතකොට බලන්න ඒක සම්බන්ධ වෙන හැටි. දැන් දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන එක දැන් අපි ඇවිල්ලා තිබුණේ වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව. දැන් ඒ කෙළවරෙන් පටන් ගන්නවා. දිට්ඨි ආශ්‍රව මතක ද අර අත්තා diagram එකේ කියනවා අපි 3 වෙනි එක, ඒ කියන්නේ දිට්ඨි ආශ්‍රව ඉදන් දිට්ඨි සල්ලයට යනවා කියන එක. ඊට පස්සේ එතනින් අපි යනවා සඤ්ඤාවට. ඒ සඤ්ඤාව වේතනා වෙනවා, වේතනාවෙන් අත්තා 5, එතනින් 6 අවිද්‍යා ආශ්‍රව. ඕක නේ තියෙන්නේ. එතකොට දැන් බලන්න දැන් මේ පරාමාස, අහිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එකේ ඔන්න අවිද්‍යා ආශ්‍රව කෙළවරට දැන් අපි ආවා.

ඊළඟට ආපහු, ඒක තමයි පළවෙනි කාරණේ. දෙවනි කාරණේ ආපහු අත්තා diagram එකේ ම තමයි ඒක තියෙන්නේ. හැබැයි ඒක කොහොම ද සිද්ධ වෙන්නේ? පරාමාසය තුළ යමක් තියෙනවා නම් අපි දන්නවා අර සෝකයට ගිහිල්ලා අපි react කරනවා කිව්වේ නේ ද? ඒක නේ විත්තපාගුඤ්ඤාවයෙන් නවත්තනවා කිව්වේ. එතකොට පරාමාසය තුළ ඇත්නම් සෝකය හරහා දිට්ඨි අනුසය, වේදනාව, එතනින් වේතනා වීම කියන එක වළකනවා. ඒ කියන්නේ වේතනාව සනාථ කරන්නේ නැහැයි කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා නේ. මතක ද අර මිච්ඡා දිට්ඨිය, අහිච්ඡාව කියන එක ඇති වෙලා අහිච්ඡා මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව සනාථ කළා ඊ අකුර භාවිතා කරලා. එතෙත්දීම අපි ඉගෙන ගත්තා ඒ පරාමාසයෙන් ආවා නම් සෝක, වේදනා, වේතනා කියලා වේතනාව ම සනාථ කරනවා. ඉතින් දැන් බලන්න වේතනාව ම සනාථ කරනවා කියන්නේ මේ නවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාගේ පටය, කැල්ලට මේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඉතින් අපි එතනට ආවා නම් දැන් අපිට ජේනවා ඉතින් වේතනාවෙන් අර අත්තා කියලා ඇවිල්ලා ආපහු ඒ line 6 එක අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එනවා. එතකොට, ඒ කියන්නේ ඔතෙන්ට අපි ලියාගන්නවා නේ ද සංස්කාර කියලා මතක ද? සංස්කාර කියලා ලියාගන්නේ. පරාමාස, සංස්කාර, ඉදංසච්ච. දැන් මතක වෙනවා නේ. අපි ගන්නවා දැන් අපි අර mode එක කිව්වා ඕකට නේ ද? වැඩියෙන් ම තිබෙන්නා වූ එක. ඒ කියන්නේ අපි පළවෙනියෙන් රූපයක් දැක්කහම, අපිට ඔන්න පළවෙනි රවුමේ තිබෙන්නා වූ අගයක් තියෙනවා. ඒක significant.

ඊළඟට රූපය ලාභයි කියලා ගත්තහම 5 වෙනි එක significant. ඊළඟට 6, වේදනාවට අගයක් දීලා එතන significant. අන්න ඒක තමයි mode එක වාගේ වැඩියෙන් ම තිබෙන්නා වූ ඒ frequency එක. ඉතින් දැන් ඔන්න ඕක හරහා නේ මේ යන්නේ, නේ

ද? ඉතින් බලන්න, ඉතින් අපිට තේරෙනවා එහෙම නම් අපි ඉගෙන ගන්නා අර විඤ්ඤාණ, සංස්කාර, භය අගති. මතක ද? ඒකෙන් ගිහිල්ලා ඒක තමයි, භය අගතියට ඇවිල්ලා ඒක තමයි පළවෙනියෙන් ම සිද්ධ වෙනවා කියන්නේ. එහෙනම් පළවෙනියෙන් ම සිද්ධ වෙන එක දැන් එහෙනම් මේකේ නවත්තනවා. ඒ විදිහට අර confirm කරන්නේ නෑ, වේතනාව ම නැවතත් කරන්නේ නැහැ කියන එකයි. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඉතින් ඕක බොහෝ ම හොඳයි. ඔය ඉතින් මේ ස්ථානය ම ගැන ම ගොඩාක් දේවල් ඒ වගේ ඒ අතීත භවයන් ඒ වගේ හිටත් හුහාක් ම ඔහොම සිහි කරන්න පුළුවන්කම කියන එක නිකන් ම ඒවා පේනවා, ස්වභාවය කියන එක තිබුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

1) අන්තා පඨය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
 2) නිත්‍ය පඨය රතු පාට නින් ඊට බා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
 3) නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පඨය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.
 දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඥා -> වේතනා යන කොටස හැම පඨයකටම පොදු බව සලකන්න.

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

මෙහිදී යමෙක් නිත්‍ය ස්වභාවයක් නැති බව (රතු පාට ඊතල 1 නැත) සිහි කරන්නේ විත්ත-සාජ්ජන්වය ඇතිවේ.

දිවයි සල්ලයට පැමිණීමට තුඩුදෙන දිවයි ආශ්‍රවය 8 වන රවුමෙන් පසුව සිදුවන බව අපි දනිමු. යමෙක් 8 වන රවුමෙන් පසුව ඒනමිද්ධ හටගන්නා බව දන්නේ, තව දුරටත් කරකැවීම නොකරන්නේ, 10 වන රවුමෙන් පසුව වන අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ නම්, ඒනමිද්ධ සහගත වූ විත්තයක් තවදුරටත් කරීම රැස්කිරීමට ඇති හැකියාව බිඳී යයි.

පෙර ගත්තාවූ නිත්‍ය ස්වභාවය මිය යයි, දැන් පවත්වන්නාවූ අලුත් සංස්කාර නිසා වන අන්තා ස්වභාවය සිදී යයි, නවතී. ඉදංසව්වය මුළුමනින්ම උදුරාදමයි. මෙය කාය-සාජ්ජන්වය (kāyujukatā) නම්වේ.

4

s_Skilled_sates_of_mind_p4.pdf - Slide 4

57

22/10/2015 - අවිජ්ජා අනුසය

Avijjā Anusaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඉතින් ඊයේ භාවනාවට ඕගොල්ලෝ දන්නවා අපි ආවේ කොහොම ද, අර කායුප්පුකතාවයෙන් line 6 එකෙන් එන එක නවත්තලා, කායපාගුඤ්ඤතාවයෙන් line 5 එකෙන් එන්නා වූ දේ නවත්තලා, කායමුදුතාව කියන එකෙන් line 7 එකේ අතින් පැත්තට එන එක නවත්තලා, චිත්තපාගුඤ්ඤතාවයෙන් අර පරාමාසයේ ඉදන් සෝකය හරහා යන්නා වූ එක නවත්තලයි ආවේ කියලා. ඉතින් ඒකේ අවසානට අපි බැලුවා, කාරණා තුනක් විමසුවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව, භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව. එතකොට අපි ඒකේ ඉගෙන ගන්නා ඊයේ අර නිත්‍ය ස්වභාවය ඉවත් කළහම කාම විතක්කයන් කියන ඒවා නවතිනවා. කාම සඤ්ඤාව කියලා කියන්නේ අර සුඛයේ පසු සඤ්ඤාව. සුඛ යැයි කියලා නොකියන්නේ නම් ඒ වාගේ සිතුවිලි නැහැයි කියලා.

ඉතින් එතෙක්දී 50% පාර නවතිනවා කියන එක, ජාති වේදනා පාර. එතකොට ඔය සුඛය ඇති වන්නේ කොහොම ද? සුභයට නිත්‍යයි කියලා එකතු කරලා. දැන් අන්න ඒ කැල්ල කඩලා කල්පනා කරා. එහෙම නම් අපි මෙතෙක්දී විමසලා තියෙන්නේ මොකද්ද? සුභ යයි කියන අර්ථයයි, නිත්‍යයි කියන අර්ථයයි දෙක. ඔන්න ඕක ප්‍රඥාවෙන් යුතුව බැලුවොත් අපිට දැන් ඡේතවා අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාත් රූප ස්පර්ශ කිරීම කියන එක දැන් පැහැදිලියි. එයා අර පල්ලෙහායින් ඇවිල්ලා ඒ කරන්නා වූ දේ. අර සුභය කියන එක අර හිතේ මුලින් තිබුණා වූ ඒ අදහස.

ඊළඟට අපි දෙවනි කාරණේ බැලුවොතින් වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව. අපි ඒකේදී ඉගෙන ගන්නා දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන්නේ අර නිත්‍යයි කියලා ගත්තහම පසු සඤ්ඤාව, ඉතින් වේදනාව නිත්‍ය නොවන්නේ නම් වේදනාවට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නැයි කියලා. එහෙම නම් අපි අර දැන් පළවෙනියට කිව්ව කාරණාව, අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයත් එක්ක කාම ආශ්‍රව දක්වා ඒ කිව්ව කාරණාව මගින් අර සුඛ යයි කියලා අර්ථයක් නොවෙනවා නම් අපේ සියා ඒ නැවතත් කබලිංකාර ආභාරය නිසා සුඛ වේදනාව නිත්‍යයි කියලා

සිතලා ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නෑ. එයා මුලින් ඒක කෑම කාලා ඒ නිත්‍යයි කියලා ගත්ත නිසා තමයි එයාට ඔය ප්‍රශ්නය ඇති වුණේ.

එතකොට මෙතෙක්දී හරි ලස්සනට ජේනවා, දැන් බලන්න මේක නැති වෙන්නේ, අපේ එන්න ඕනෙ ඔය, අපි දන්නවා කාමරාග අනුසය නිසා අවිද්‍යා අනුසය ඇති වන බලපෑම තමයි අපි නවත්තන්නේ කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා නේ ද? කායමුද්‍රතාව කියන එක පැහැදිලි කරනකොට. එතකොට එතෙක්දී අපි මේ කතා කරන්නේ මොකද්ද එහෙම නම්, මේ අවස්ථාවේ දී? දැන් අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා අතන ජාතියෙන් මෙතන වේදනාව කියන තැනට. එහෙම නම් මෙතන, දැන් මේ කාමරාග අනුසය නිසා අපි මෙතනින් ඇති වෙනවා අවිද්‍යා අනුසය, මේ වේදනාව කියන එක. එහෙම නම් අපි මෙතෙක්දී කතා කරන්නේ මේ අවිද්‍යා අනුසය කියන කතාව ඉවත් කිරීම. එතකොට ඒ කෑලි දෙක දැන් හොඳට ආවහම, මේ මේ තැන්වල හොඳට නතර වෙලා ඉන්න පුළුවන්. බොහෝ කාලයක් ඉන්න පුළුවන්. එතකොට අවිද්‍යා අනුසයේ කතාව තමයි මෙතනින් අයිත් වෙන්නේ කියන එක ආවා. ඒ කායමුද්‍රතාව කියන කොටසෙන් අපි කරන දේ.

දැන් ඊළඟට ඊළඟ කොටස බලනවා අපි. ඒ කියන්නේ තුන් වෙනි කාරණේ පරාමාස, අභිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එක. ඉතින් අපි ඊයේ භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා අර දෙවනියට කිව්ව කොටස. ඒ කියන්නේ පරාමාසයෙන් සෝකය, සෝකයෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් චේතනාව ඇති වෙලා අර අත්තා ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන එක.

අන්න ඒ කෑල්ල හොඳට සිහි කරන්න ඕනෙ මේ අවස්ථාවේ දී. ඒ කියන්නේ සුබය නොවෙනවා නම් පරාමාසගත වීමක් වේදනා නිසා හෝ සංස්කාර නිසා සිදු නොවේ. ඒක අපි ඊයේ බැලුවා. එය නැවතත් පරාමාසය තුලින් ගැලීම කියන එක සිදු නොවෙනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ අර පරාමාස, සෝක, වේදනා, චේතනා, අත්තා කියන එක නොවෙනවා. අන්න එතෙක්දී තමන්ගේ අත්තා හැදෙන්නේ නැහැයි කියන එක තමන්ට පැහැදිලි වෙනවා.

එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී අපිට ජේනවා මේ අපි මේ නැති කරන්නේ මොකද්ද? දිට්ඨි අනුසය කතාව. දිට්ඨි අනුසය, ඉස්සෙල්ලා අවිද්‍යා අනුසය අර දෙවනි කාරණේදී අපි කිව්වේ. කාමරාග අනුසය නිසා ඇති වන අවිද්‍යා අනුසය අර වේදනාවත් එක්ක. දැන් මේ කතා කරන්නේ අර පරාමාසයෙන් අපි ඇවිල්ලා සෝකය, අර දිට්ඨි අනුසය පාරේ තිබෙන්නා වූ කෑල්ල තමයි මෙතෙක්දී ඒ කරන්නේ. දැන් බලන්න අවිද්‍යා අනුසයයි දිට්ඨි අනුසයයි දෙකට ම ගිහිල්ලා තියෙනවා, වැදිලා තියෙන්නේ. එතකොට අර අත්තා නොවෙනවා කියන එක හොඳට පැහැදිලි වෙනවා.

ඉතින් දැන් මෙතෙක්ද අපි ඊයේ අර පට දෙකක් ඉගෙන ගත්තා නේ ඔය අවස්ථාවේ දී. ඒ කියන්නේ ඒ මුලින් ම බලපු පටය. මේ දිවියේ ආශ්‍රව ඉඳන් දිවියේ සල්ලය number 3, ඊට පස්සේ සඤ්ඤාව, ඒකෙන් වෙනතා වෙලා, අත්තා වෙලා එන්නා වූ එක. එතකොට ඔන්න ඔය කතාවෙදි මොකද්ද සිද්ධ වෙන්නේ? මේ අවස්ථාවේ දී මෙයා මොකද්ද කරන්නේ? එතකොට රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා “ඉවත් කලා වූ පෙර ගත්තා වූ යම් නිත්‍යභාවයක් වේ ද, අලුත් රූප නිසා නැවත සකස් කිරීමක් සිදු කරන්නේ නෑ” කියලා. අපිට මුලින් දැන් තියෙන්නා වූ රූපයත් එක්ක අපි අයිත් කරලා නේ තියෙන්නේ. දැන් අලුත් රූපයත් එක්ක අපි මේකේ කිරීමක් වෙන්නේ නෑ අන්න ඒ පටයෙන් ඒක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට අන්න එහෙම වෙනවා නම් තමයි අර අත්තා කියන එක සම්පූර්ණයෙන් නැති වෙලා යන්නේ. එතකොට ඒකේ අර සියලු අනුසය ධර්මයෝ කියනකොට ඒවා ඔක්කෝම එතනින් නැති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

23/10/2015 - පටිසානුසය

Paṭighānusaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා.

ඒ ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරනකොට අර චේතනාව ළඟ ඔය අදහස ම, පවතිනවා පැවතිය හැකි ය කියන එක. ඊළඟට එතනින් ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරනකොට අර නාමරූප තියෙන තැන. ඊට පස්සේ ආපහු විනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරනකොට පරාමාසකායගන්ථය. ඊළඟට ධම්මරතන බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරනකොට ඉදංසච්චය ළඟ මෙනෙහි කරා. ඊළඟට විනයධර බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරනකොට මම අර මෝහය තියෙන තැන, ඒ විදිහට සිහි කළා. ඊළඟට රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා ඊළඟට සුඛිතචිත්ත බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරනකොට වේදනාව ළඟ සිහි කරන්න කියලා. එතකොට මේ විදිහට ඒ පවතිනවා පැවතිය හැකි ය කියන ඒ අර්ථය අනුව සිහි කරගෙන වැද නමස්කාර කළා. ඊට පස්සේ දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

දැන් ඔතන ජේතවා ඔය විදිහට සිහි කිරීමේ දී horse shoe එක වාගේ එකක් හැදිලා තියෙනවා. ඇයි අපි කතා කරනවා නේ දැන් වේදනාව, අවසානයට ආවේ වේදනාවට. එතනින් අපිට චේතනාව. ඊළඟට ඉදංසච්ච පාර. ඉදංසච්ච පාරෙන් අර මෝහය කියන තැනට ආවා. දැන් අපි ඕක හිතා ගත්තොතින්, පරිදේවය කියන තැන හිතුවොතින් අන්න නිකන් අශ්වයාගේ ලාඛම වාගේ එකක් තමයි ඔතන හැදිලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් අද මගේ භාවනාවේ මගේ focus එක තිබුණේ මම පටිසානුසය බලනවා කියන එක.

එතකොට දැන් භාවනාවට පෙර ම අපි බැලුවා අර ඊයේ භාවනාවේදී ඒ කාරණා තුනක් ඊයේ සාකච්ඡා කළා. ඒ පළවෙනි කාරණාවේදී අපි පෙන්නවා මේ සුභයි, නිත්‍යයි කියන එක තමයි පළවෙනි කාරණාව තුළ තියෙන්නේ. දෙවන කාරණාව තියෙන්නේ අර සුඛයි නිත්‍යයි කියන කාරණාව. දැන් ඔන්න ඔය අර්ථයෙන් කල්පනා කරලා බලන්න. දැන් මට ජේතවා මේ සුභයි නිත්‍යයි, මේ සුඛයි නිත්‍යයි. පටිසානුසය කිව්වහම මට හොඳට අදහස තිබුණා මේ නාමරූපය කියන තැන නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සයේ අර නාමරූපය කියන තැන තමයි මෙතන අපි මේ කතා කරන්නේ කියලා.

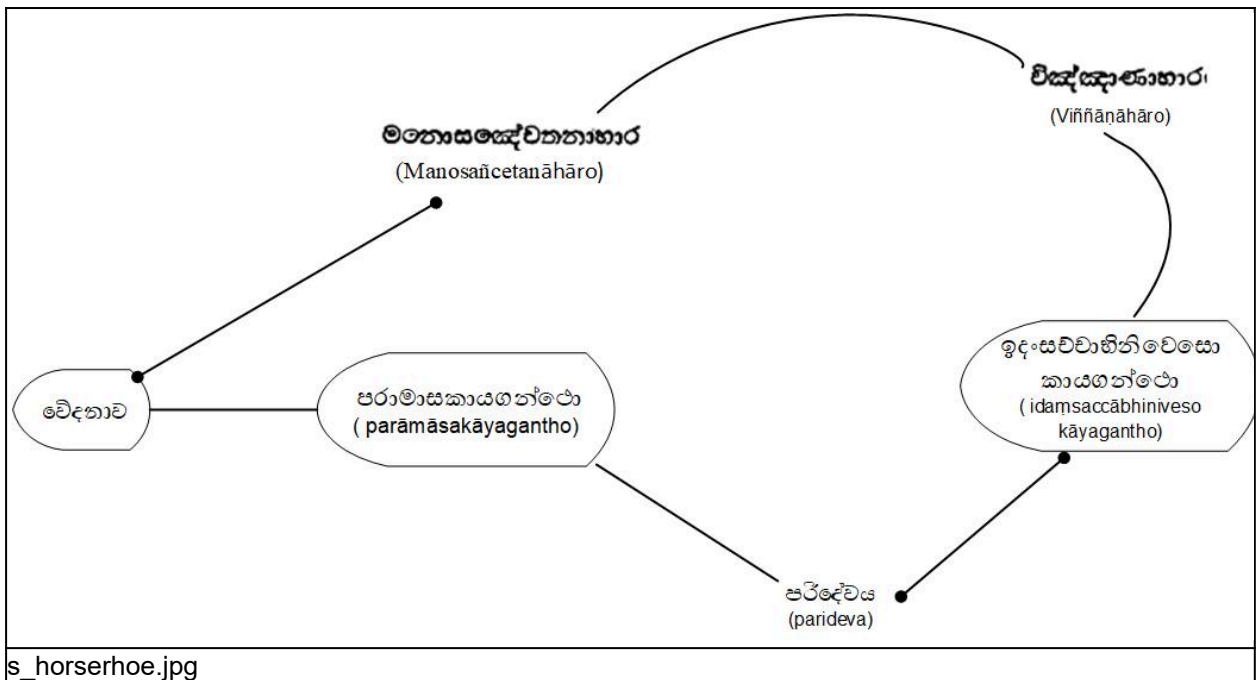
දැන් එහෙම නම් අපිට පෙර ධර්මයන් එක්ක ජේනවා මේක align වෙන්න නම් අපිට අර ජාති, වේදනා, නාමරූප. මෙතන align වීමක් කියන එක සිද්ධ වෙන්න ඕනෙ. ආන්න එතෙන්දී හොඳට වැටහෙනවා මේ අපි align වෙනවයි කියලා කතා කරන්නේ මොකද්ද, සුභයි නිත්‍යයි, සුඛයි නිත්‍යයි. දැන් එතකොට එනවා මේක කවදාවත් වෙන්නේ නෑ. කොහොම ද ඒක වෙන්නේ? සුභයට නිත්‍ය එක්කහු කරලා සුඛය හැදෙන්නේ, දැන් ඊට පස්සේ ඒක තවත් නිත්‍ය කතාවකට එන්න විදිහක් නැහැ නේ. ඕන වෙලාවක අර දිරනවා කියන අදහස ඒක තියෙනවා නේ.

එතකොට තමුත් කොච්චර බලාපොරොත්තු වුණත් ඒක හරියන්නේ නෑ. ඔන්න මට හොඳට වැටුණා. ඒක “Excellent” කියලා කිව්වා ඒක align වෙන්නැති වුණහම. දැන් එතකොට දැන් එනවා පාර, එහෙම නම් දැන් මේ අපේ සුභයි නිත්‍යයි, සුඛයි නිත්‍යයි. මේ රේඛාවේ කොතෙන්ට ද වැටෙන්නේ. ඉතින් සුඛයි නිත්‍යයි කියන එක අර horse shoe එකේ ලස්සනට ජේනවා වේදනාව තියෙන තැනයි, පරිදේවය තියෙන තැනයි. එතන ඉන්නේ සංස්කාරයන් නේ මේක නිත්‍යභාවය.

එතකොට එහෙම නම් දැන් ඊළඟට තියෙන්නේ සුභය කියන කතාව. ඒක ගන්න ඕනෙ අපි, අපි ඕක ඇවිල්ලා තියෙනවා අර නාමරූප කියන තැනට ම කලින් ම මතක ද? අර දැන් කතාවක් අපි ඇති වෙනවා නේ විඤ්ඤාණයේ ඉදන්. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ ඉදන් අර mode එක, සංස්කාරවල mode එක භාවිතා කරලා එහෙම එනවා කියලා කිව්වේ නේ ද? එතනින්, අපිට ඒ සංස්කාරයන්ගෙන් අපි යනවා උඩ ඒ නාමරූපය කියන තැනට.

එතකොට එතන දැන් මට ජේනවා මෙන්න මේ දෙකයි align වෙන්නේ නැත්තේ. ඒ කියන්නේ වේදනාව තියෙන තැන point එකයි, නාමරූප තියෙන තැන point එකයි align වෙන්නේ නෑ. මම කලින් ගත්තා වූ එක දැන් මට match කරන්න බෑ නේ. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාව පාරෙන් එනවා කියන එක දැන් හිතන්න මෙහෙම. මෙතන කතා කරන්නේ, සඤ්ඤාව පැත්තෙන් එන්නේ අර ගල ලඟ කුඩු වෙලා ආපහු පවතිනවා කියන අදහස නේ. ඊට පස්සේ වේදනාවෙන් මේක match කරන්න යනවා. ඒ කියන්නේ මෙතනින් එන්නා වූ මේ පැවතිය හැකි ය කියන කතාව ඒ අර උඩ පවතිනවා. අර නාමරූප point එකේ මේක තියෙන්නේ. අර වට්ට බැලුවහම තමයි මේක ජේන්නේ. නාමරූප කියන point එකට උඩින් අර සඤ්ඤාවෙන් එන කතාවත් එක්ක, ඒක හිතන්නකෝ අර සුභය කියන කතාවයි කියලා. මේ පැත්තෙන් එන එක සුඛය වාගේ. ඉතින් මේ දෙක කවදාවත් match කරන්න බෑ. ඉතින් ඒක නිසා පටිඝය. ඔන්න ඕක තමයි පටිඝානුසය කියලා කියන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s_horserhoe.jpg

24/10/2015 - අභිජ්ඣා

Abhijjā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට ඊයේ වගේ ම හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ මතක ඇති ඕගොල්ලන්ට අර සුභ සහ නිත්‍ය, ඒ වගේ ම සුඛ සහ නිත්‍ය කියන කාරණා දෙක. ඉතින් ඕක ඊයේ භාවනාවෙදි අපි තේරුම් ගත්තා ඔය ඒ සුඛ සහ නිත්‍ය කියන එක අර වේදනා පරිදේව කියන තැනට වැටෙනවා. ඊළඟට සුභ කියන එක අර නාමරූප කියන තැනට. ඉතින් නිත්‍ය කතාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මේ පද්ධියමනසඬකප්පය නිසා ඇති වෙච්ච නිත්‍යභාවය කියන එක. එතකොට ඒක වටහා ගන්නවා කියන එක, අපි බලන්න ඕනෙ ඒ 24/09/2015 අත්තානු දිට්ඨි 2 භාවනාවෙදි වටහා ගත්ත කාරණාත් එක්ක සිහි කරන්න ඕනෙ. ඒකෙදි අපි ඉගෙන ගත්තා ඒ සංස්කාර, පරිදේව, මෝහ අගති, විඤ්ඤාණ කියලා ත්‍රිපිසියමක්. ඊට පස්සේ ඒක සම්බන්ධ වුණා අර අත්තානුදිට්ඨිය හැදෙන triangle එක, වේදනා චේතනා භය අගති කියන ඒ triangle එක. ඒකේ අපි තේරුම් ගත්තා ඔය පරිදේවය කියන එක සෝකය, ඊට පස්සේ අත්තානු දිට්ඨි වේදනාව, කියලා එතන පරිදේවය වේදනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙන හැටියි, ඒ වගේ ම අර සංස්කාර කියන එක එතන ධම්මමච්ඡරියත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා, ඒ දැන් සඤ්ඤාවෙන් එන සුභ කතාවත් වේදනාවෙන් එන සුඛ කතාවත්, match කරගන්න නොහැකි නිසා පටිසානුසය ඇති වෙනවා කියලා අපි තේරුම් ගත්තා.

එතකොට දැන් අද බලන්න තියෙන්නෙ අපිට පරාමාස, අභිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන කොටස. අර කාරණාව දැන් අපි බලලා තියෙන්නේ. දැන් අපිට තේරුණා ඊයේ භාවනාවෙදි මේ සුභයයි, සුභයට නිත්‍ය එක්කඟු කරලා ගත්ත සුඛය, ඒකයි ඊට පස්සේ සුඛයයි නිත්‍යයි, මේ දෙක match කරන්න බැහැයි කියන එක. එතකොට ඔය අදහස ඇතුළු දැන් අපි බලනවා පරාමාස, අභිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. අන්න එතෙත්දි රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා අපි අර B පටය කියන එක විමසන්න ඕනෙ. B පටය කියලා කිව්වේ පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකය, සෝකයෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් චේතනාව, චේතනාවෙන් අත්තා, අත්තා ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එනවා කියන එක. එතකොට ඒ යමක් සුඛ යැයි පරාමාසගත වුණා ද ඒක ඒ B පටය ඔස්සේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම කියන එක පළමුව සිදු වෙනවා. ඒක තමයි ඉක්මන් වෙන්නේ. ඒක ජාතිය කරා ගමන්

කරනවා. අපි දන්නවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා එන එක. මේක තමයි අර පෙර අත්තා ලෙස ගත්ත ධර්මය ගැලීම ලෙස සලකන්න ඕනෙ. පෙර අත්තා ධර්මය. එතකොට අර සඤ්ඤාවත් එක්ක, සඤ්ඤාවයි වේදනාවයි අතර අපි ලකුණු කරනවා නේ පෙර අත්තා.

එතකොට දැන් දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියලා කියන්නේ අර නිත්‍යයි කියලා ගත්තට පස්සේ ඇති වෙන පසු සඤ්ඤාව. දැන් අපිට මේකේ මතක තියෙන්න ඕනි අපි අර මුල ඉඳන් ම ආපු කතාව. ඒ කියන්නේ අපි ආවේ කොහොම ද, අවිද්‍යා ආශ්‍රව පිටිපස්සේ තියෙනවා භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව. ඉතින් ඔය කතාව නේ මේ දිගට යන්නේ. එතකොට වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව. ඔහොම ගිහිල්ලා දැන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ආවහම එහෙනම් නිත්‍යයි කියලා ගත්තහම පසු සඤ්ඤාව. එහෙම නම් පසු අත්තා ධර්මය. දැන් පසු සඤ්ඤාව කිව්වහම අපිට ජේනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ආවේ නිත්‍ය කියන තැන අවිද්‍යා යෝගය තියෙන තැනින් ඒකෙන් ඇති වෙව්ව එක. එතන අපි ලකුණු කරන්නේ පසු අත්තා ධර්මය. එතකොට ඒ පසු අත්තා ධර්මය දැන් A පටය ඔස්සේ ගමන් කරනවා. A පටය කියලා කියන්නේ ඕගොල්ලන්ට මතකයි ඔය අත්තා diagram එකේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ඉඳන් දිට්ඨි සල්ලය, ඒකෙන් සඤ්ඤාව, ඒකෙන් අපි 4 කියලා දැම්මා අර වේතනාව 5 එතනින් ආපහු අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ආවා. එතකොට ඒක දිගේ ගමන් කරනවා. එහෙම නම් ඒ එන්නේ පසු අත්තා ධර්මය. දැන් මේ දෙක ජාතිය කරා කාම ආශ්‍රව හරහා පැමිණෙනවා. දැන් මොකද වෙන්නේ? ධර්ම කාරණා දෙකේ වෙනස ජාතිය ඇති තැනදී අපි සසඳලා බලනවා. අර පෙර අත්තා ධර්මයයි, පසු අත්තා ධර්මයයි. මේ දෙක ගැලපෙන්නේ නෑ.

දැන් එහෙනම් ජාතිය ළඟ අපි ලියාගන්නවා පෙර අත්තා. ඒක තමයි ඉක්මනින් ආපු එක. එතකොට වරහනක් ඇතුළේ අපිට දාගන්න පුළුවන් පසු අත්තා. එතකොට වේදනාව තියෙන තැන පසු අත්තා. නාමරූපය තියෙන තැන දැන් අත්තා. එතකොට දැන් මේ පෙර අත්තායි පසු අත්තායි ජාතිය තියෙන තැන ගැලපෙන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මේ දෙක ගැලපෙන්නේ නැත්තන් මොකද වෙන්නේ අපි දුකට පත් වෙනවා. එහෙම නම් අපි අභිජ්ඣා වෙලා තියෙන්නේ ඔන්න ඕකට නේ ද? ඔය ජාතිය, ඒ කියන්නේ ඔය වෙනසට තමයි අපි අභිජ්ඣා වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඔතන ටිකක් ඕගොල්ලෝ බැලුවොත් ජේනවා අපි මේකට අභිජ්ඣා වුණා කිව්වා නම්, ඉතින් එහෙම නම් ඔය යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයට යන්නේ ඕක නේ. ඇයි තියෙනවා නේ මෙතන ජාතිය කියන එක දුකයි කියලා තේරුම් ගත්ත මනුස්සයා අනේ මෙහෙම නොවෙනවා නම් කියලා. මව් කුසට ගිය වෙලාවක මනුස්සයෙක් කල්පනා කරනවා මගේ කලින් එක මෙහෙමයි දැන් එක මෙහෙමයි. පෙර අත්තායි, පසු අත්තායි. දැන් හැදිව්ව එක මේකයි. එතකොට ඒක උත්පත්තිය තියෙන අවස්ථාවෙදීයි, ඉපදිලා ඉන්න අවස්ථාවෙදීයි හැම වෙලාවෙම මේක තියෙනවා.

ඉතින් ඕක අපි පැහැදිලි කරා නේ අර සබ්බාසව එකේ එහෙම, යම්පිවිඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ අත්තා කියන එක ඇවිල්ලා තියෙනවායි කියලා අර ව්‍යාධිය හරහා එතෙන්ට අත්තා කියන එක ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් දැන් ඉතින් තව වුට්ටක් ඕක බලාගෙන හිටියහම අපිට ජේනවා “සංඛිත්තෙන පංචඋපාදානස්කන්ධාපි දුක්ඛා.” එතකොට මෙතන ඔක්කෝම දේවල්වලට අපි ඉතින් අහිඡ්ඤා වෙලා, අහිඡ්ඤා වෙලා ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් මේ අහිඡ්ඤාව නේ යන්නේ. දැන් ජාතියටත් අහිඡ්ඤාව, ජරාවටත් අහිඡ්ඤාව, ව්‍යාධියටත් අහිඡ්ඤාව ඔක්කෝම එක ම process එක යනවා. මේක ගිහිල්ලා අන්තිමට ඒ මුළු දුක්ඛයට ම කියන එකට තමයි අපි කැමති වුණා කියන එක. ඉතින් අර ඒ තණ්හාවෙන් වෙච්ච දේ, ජේනවා මේ අහිඡ්ඤාවෙන් මේක සිද්ධ වුණා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/10/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේත්, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේත්, ඊට පස්සේ දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට මං මේ භාවනාවට බැලුවේ, දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් හවයක් ඇති වුණා නම්, ඒ කියන්නේ මං පටන් ගත්තා කාමච්ඡන්දය, ඒ ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරා වෙනවා නම් ව්‍යාධි මරණය ඇති වෙනවා. මරණය වෙලා ඒ පුද්ගලයා ආපහු ජාතියට යනවා. එතකොට අපිට තියෙන්නේ මොකද්ද මේ පුනපුනා මිය යනවා කියන එකයි. ඉතින් මේකෙදි යම්කිසි පුද්ගලයෙක් යම් වූ හොඳ වූ හවයක්, ඒ කියන්නේ සැප සහිතව, ආහාර පාන ඇතුව, හොඳ හවයක් ඇති වුණා නම් අපි අන්න ඒ හවයට අහංකාර වෙනවා, මෙන්න මෙහෙම එකක් තිබුණා කියලා. එතකොට අහංකාර වුණා නම් ඕගොල්ලන්ට ඡේනවා අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන්න jack එක ගහනවා. එහෙම නම් ඒ කතාව සිද්ධ වෙනවා කියන එක. එතකොට මම ඔන්න ඔතනින් තමයි හොඳට භාවනාව ගත්තේ,

මොකද අර ඊයේ භාවනාව බලනකොට ම මතක ද අපි කිව්වා අර, අර පථය බැලුවා නේ A කියන පථය. A කියන පථයේ, දැන් අපි පෙන්නුවා ඊයේ ජාතිය කියන තැනට දෙකක් ආවා. ඒ කියන්නේ අර පෙර අත්තා එකයි, පසු අත්තා එකයි. එතකොට දැන් මේ පසු අත්තා කතාව තමයි මං මේ හුඟාක් ම විමසුවේ. ඔය පසු අත්තාව කියන කතාව අපිට ඇති වෙලා තියෙන්නේ ඔය A පථය භාවිතා කිරීමෙන්. එතකොට අර, නිත්‍යයි කියන එක නේ. නිත්‍ය කතාව උඩයි ඇති වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ලස්සනට ඡේනවා, ඒ කියන්නේ අපි, දැන් හැමෝට ම මතකයිනෙ නේ අර A පථය නේ ද? ඒ කියන්නේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ඉඳන් දිට්ඨි සල්ලයෙන් ගිහිල්ලා සඤ්ඤා චේතනා වෙලා එන්නා වූ එක. එතකොට එතන ඉඳන් පසු අත්තා කියන එකට දැන් අපිට ඡේනවා jump එකක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ චේතනාවේ ඉඳන් යන්න ඕනෙ විඤ්ඤාණය දක්වා. එතකොට ඒක තමයි අපි අර අහංකාරයෙන් මං කිව්වේ අපි හොඳ හවයක් තිබුණා කියලා ඒක උඩ ගෙනියන්නා වූ එක.

ඉතින් ඕක අපි අර **Π** අකුරත් එක්කත් බලලා තියෙනවා. මේ අවස්ථාවේ දී **Π** අකුරේ කතාවත් එක්ක බලන්න අවශ්‍ය නෑ. මේ වෙලාවේ බලන්න ඕනෙ මේ අලුත් රූපයන් නිසා, ඒ රහතත් වහන්සේ කිව්වේ අලුත් රූපයන් නිසා පෙර නිත්‍යයි කියලා ගත්ත එකක් අපි නැවතත් සකසනවා කියන එකයි, අලුත් රූපයන් භාවිතා කරලා. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා අපි, අර අපේ අභංකාර ගතිය උඩ තමයි අපි වේතනාවේ ඉඳන් අපි ඔය විඤ්ඤාණය දක්වා ගමන් කිරීම කියන එක, අත්තා නිත්‍ය කතාව කියන එක අපිට එන්නේ. දැන් එහෙම නම් අපිට ආයෙත් ජේනවා, මේ පසු අත්තා කියලා කියන්නේ එහෙම නම් මොකද්ද, මමංකාරයට මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක එකතු කරලා. සබ්බාසව එකේ ඉගෙන ගත්තා නේ. අභංකාරය කියලා කියන්නේ ඕකයි. එතකොට අභංකාරය කියන එක පසු අත්තා, ඒක හැදූණේ කොහොම ද, මමංකාරයට මිච්ඡා දිට්ඨිය එකතු කරලා.

එහෙම නම් දැන් කල්පනා කරනවා දැන් අර අපි කිව්වා නේ වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට ගමන් කරන්න ඕනෙයි කියලා. මතක ද අපි ඉගෙන ගත්තා අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ළඟ අර දැන් අත්තා කියන එක **90°**ක කැරකිලා. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා අර **triangle** එක කැරකීමෙන් තමයි මේක ඇති වෙන්නේ. එහෙම නම් ඉතින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තියෙන තැනට මං තමන්ගේ මනස **fix** කරගන්නවා. දැන් අපිට ජේනවා අභංකාරය කිව්වහම එහෙම නම් මිච්ඡා දිට්ඨියයි, මමංකාරයයි. එතකොට මමංකාරය කිව්වහම මොකද්ද එතන තියෙන්නේ. දැන් බලන්න අපි ඕක ලකුණු කරන්නේ නාමරූප තියෙන තැනින්.

දැන් අපි මේ ඊයේ පෙරේදා කතාවෙදි තේරුම් ගත්තා නේ මෙතන මේ නාමරූප තියෙන තැන සුභ, සුභයයි, නිත්‍යයි. ඒ කියන්නේ පද්ධියමනසඬිකප්පය නිසා ඇති වුණ නිත්‍ය ස්වභාවය, නිත්‍යයි කියලා කිව්වේ. එතකොට ඒක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන තැනින්, මතක තියාගන්න. දැන් මෙතන සුභයි, අතන නිත්‍යයි. දැන් එතකොට මේක ඇති වෙන්නේ කොහෙන්ද? දැන් ඔය දැන් අත්තා, මේ පෙර අත්තා කියන එක ඇති වුණේ කොහොම ද? එතන ඇති වෙන්නේ ස්පර්ශයෙන් නේ ද? ස්පර්ශයයි, අපි එතන නේ පෙන්නන්නේ පෙර අත්තා කියන්නේ සඤ්ඤාවයි වේදනාවයි අතර. එතකොට ඉතින් මේ ස්පර්ශයේ ගත යුත්තක් නෑ නේ. ඒකේ ඇති **substance** එකක් නෑ. එහෙම නම් අපිට ජේනවා අපි මේ කතා කරන්නේ තනිකර සුභයයි, නිත්‍යයි. අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තැන තියෙන නිත්‍ය ස්වභාවය ඉතින් පද්ධියමනසඬිකප්පයෙන් තමයි ඇති වෙලා තියෙන්නේ. අර කලින් භවයක් හොඳට තිබුණා කියන අර්ථයත් එක්ක. සුභයේ ඇති දෙයක් නෑ නේ. බොරුවක්. අසුභයක් තියෙන්නේ. එතකොට අසුභය නිසා ඇති වුණා වූ නිත්‍ය ස්වභාවයක් තමයි අපි මේ, අපි කතා කරන්නේ. එහෙම නම් අපි මේ සසඳා බලන්නේ මොකද්ද අර, පල්ලෙහා කෙළවරදී, ජාතිය තියෙන තැන, අපි කිව්වා පෙර අත්තායි පසු එකයි කියලා සසඳලා

බලන්නේ, පසු අත්තා. දැන් අපි පසු අත්තා ලිභාගෙන ලිභාගෙන ආවහම අන්තිමට ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ මොකද්ද? සුභයයි, අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ළඟ තිබෙන්නා වූ නිත්‍ය කතාවයි විතර ම යි.

ඉතින් බලන්න බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුවේ “න සඤ්ඤසඤ්ඤී න විසඤ්ඤසඤ්ඤී” කියන ඒ ගාථාවේ අන්තිමට පෙන්නුවා නේ ඒ “සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්චසඬ්ඛා” කියලා එහෙම බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුවේ ඔන්න ඕකයි. එතකොට ඒක උඩ නිකන් අපිට ඇති වුණා වූ දෙයක් මේ සුභ කියන සඤ්ඤාවක්, ඒක නිසා පවතිනවා යයි කියලා මේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තැන තිබෙන්නා වූ නිත්‍ය ස්වභාවයක් විතරයි. ඔන්න ඔය දෙක තමයි අපි මේ ගළපන්නේ, අන්තිමට ගත්තහම. අර අපිට තේරෙන්නේ ජාතිය දක්වා ගිහිල්ලා අන්න බැලුවහම තමයි අපිට තේරෙන්නේ අපි මෙන්න මේ දෙක තමයි සලකන්නේ කියලා. ඒක reverse එකේ බැලුවහම තමයි ජේන්නේ මොකද්ද අපි මේ කරන්නේ කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/10/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. මං පටන් ගත්තා බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත, ජරාවට කැමති වෙනවා නම් අපි ව්‍යාධි, මරණයන් කියන ඒවාට කැමති වෙනවා, මැරීලා ආපහු ඉපදෙන්නත් කැමති වෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපි මේ දේ ඇති වුණෝතින්, මේ මරණයට වෙලා ආපහු ජාතියට ඇති වෙනවා කියන එක ඇති වුණෝතින් අපිට ජේනවා අපේ හොඳින්, කලින් පැවතුණා වූ ඒ හොඳ භවයන්, ඒ කියන්නේ මෙතන අපි බලන්න ඕනෙ ඔය න සඤ්ඤසඤ්ඤී න විසඤ්ඤසඤ්ඤී ගාථාවේ බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ දක්වලා තිබෙන්නා වූ ඒ සියලුම භවයන්. ඒකේ පෙන්නනවා ඔය අසඤ්ඤ සත්වයෝ, අරූප ධ්‍යාන සහගත වූ සත්වයෝ, ඉතින් ඒ වාගේ ඒ සියලුම දේවල් ඒකේ cover වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙන්, ඒවායෙන් හොඳ එකක් ගත්තොතින් ඒ හොඳ ඒවා නිසා අපිට අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට යන එක අර අභංකාරය මගින් ඒක විම සිදු වෙනවා කියලා.

එතකොට දැන් ඔය ආකාරයට අපිට ඔය නිත්‍ය කතාව ඇති වෙන්නේ, ඒ රහතන් වහන්සේ මේක පෙන්වුවා මම ඊයේ භාවනාව ලියනකොට, අර පරාමාස ඉඳන් චේතනාව දක්වා තියෙන රේඛාව තියෙනවා නේ. ඒ රේඛාව අපිට ජේනවා අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ළඟින් ගත්තහම triangle එකක් හැදෙනවා. ඔය triangle එක 90°කින් කැරකවීමෙන් තමයි අපි අභංකාරය කියන එක ඇති වෙන්නේ අපිට. එතකොට එතෙන්නේදී අපි අත්තා නිත්‍ය කියලා විඤ්ඤාණය තියෙන තැනට ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඔතනදී නිත්‍ය කතාව, ඔය විදිහටයි අපි අභංකාරය කියන එක ඇති වෙන්නේ.

ඉතින් අපි ඔක ඊයේ ලෙහාගෙන ඇවිල්ලා අන්තිමට අපි ආවා ඒ කෙළවරේදී, අර මිච්ඡා දිට්ඨියයි මමංකාරයයි එක්කහු කරලා අභංකාරය වුණා ය කියලා අන්තිමට නාමරූප තියෙන තැන අපි මමංකාරය කියන එක ලියාගත්තා. ඒ කියන්නේ සුභයි කියන එක එතන්ට එනවා. ඊළඟට ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන තැනට එතන නිත්‍යයි කියන එක එනවා කියන එක අපි ලියාගත්තා.

එතකොට දැන් ඉතුරු වෙලා තිබුණේ සුභයි, නිත්‍යයි කියන එක තමයි අපිට ඉතුරු වෙලා තිබුණේ, ඔය පසු අත්තා ධර්මය හැටියට. ඒ කියන්නේ ජාතිය ළඟ තිබිවිව එක අපි අතින් පැත්තට ගලවගෙන ගලවගෙන ඇවිල්ලා ඔන්න ඔය තත්වට ආවා. ඉතින්

රහතන් වහන්සේ මේක ලියනකොට පෙන්නුවා ඒ සුභ සඤ්ඤා යන මුසාව නිසා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තියෙන තැන නිත්‍යයි කියලා සංකල්පයක් පෙර හවයන් පැවතීම හේතු කොටගෙන, එම හවයන් appreciate කිරීම ඒ කියන්නේ ප්‍රශංසා කිරීම හේතු කොටගෙන ඇති විය. මෙහි මෙම මොස ධර්මයට වඩා වැඩි දෙයක් නැත. ඔය මොස ධර්මය, මේ සුභයි කියන එක ඒක මුසාවක්, ඔව්වරයි කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මේක හොඳට බලාගෙන ආවායින් පස්සේ, ඉතින් ඔතන රහතන් වහන්සේ තවත් එකක් පෙන්නුවා ඊයේ. දැන් ඔය පෙර අත්තා කියලා කියන්නේ මොකද්ද? ඒ ස්පර්ශය නිසා වන යම් දැනුම් දීමක් පමණයි. ඒ කියන්නේ ස්පර්ශ, වේදනා, චේතනා. ඔන්න ඔතන අපි ලකුණු කරනවා පෙර අත්තා කියලා අර වේදනාවේ ඉදන් සඤ්ඤාව දක්වා. එතකොට, indication එකක් විතරයි. පෙර අත්තා කියන එකේ මොකුත් නෑ. ඊළඟට තමන්ට ම ඡේතවා, ඒ කියන්නේ තමුන් විඳින නැත, කියන එක තමයි එතන තියෙන්නේ. එතකොට විඳින විට දැන් අත්තා. ඒ කියන්නේ ඔය පරාමාසයයි චේතනාවයි අතර. වින්දාට පස්සේ පසු අත්තා.

ඉතින් ඕක කෙනෙක් ප්‍රඥාවෙන් යුතුව බැලුවහම දැන් අපි පෙර අත්තායි පසු අත්තායි කල්පනා කරනවා කිව්වහම පෙර අත්තාගේ මොකුත් දෙයක් නෑ. විඳලා නැති දෙයක් ගැන තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඕකත් ඊයේ භාවනාව ලියන අවස්ථාවේ දී තේරුම් ගත්තා.

දැන් රහතන් වහන්සේ කිව්වා මේ තත්වට මේ සිත පත් වුණාට පස්සේ ඔය 24/09/2015 අත්තානු දිවයි 2 භාවනාව බලන්නෙයි කියලා. ඉතින් ඒ භාවනාවේදී තියෙන්නේ ඔය, අපිට මතකයි අත්තානුදිවයි කියන එක අපි වේදනා, චේතනා, භය අගති. ඊළඟට ආපහු අපේ ත්‍රිපිසියම තියෙනවා සංස්කාර, විඤ්ඤාණ, අර ඉදංසච්ච, මෝහ අගති, පරිදේව. ඕකේ කොටස් දෙක අපි සම්බන්ධ කලා. අපි ආවා පරිදේවයේ ඉදන් සෝකයට ඇවිල්ලා ඒ අත්තානුදිවයි හරහා වේදනාව. ඉතින් මේක නිසා අපිට ඒ කුලමච්ඡරියන් කියන ඒවා එහෙම ඒක ඇති වෙනවා, ඒ වේදනාව ඇවිල්ලා. ඊළඟට ආපහු, අපි දන්නවා මේ සංස්කාර කියන එක, ඔතනින් විඤ්ඤාණ, සංස්කාර, භය අගති, වේදනා. ඒකෙන් ආපහු අපි එනවා ධම්මච්ඡරියට. දැන් අර, ඔය පාරවල් දෙකෙන් ඇති වෙන එක පොඩ්ඩක් අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතනදී පෙන්නනවා දැන් අර කුලමච්ඡරිය කොටසකුත් ඇති වුණා. අර උඩ සංස්කාරයන් නිසා ධම්මච්ඡරිය කියන තැන සම්බන්ධතාවයකුත් ඇති වුණා.

ඉතින් එතෙක්දී රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා, ඒ කුලමච්ඡරිය ඇති වුණා රූප හෝ ධ්‍යාන හෝ අල්ලාගෙන ධම්මච්ඡරිය ප්‍රධාන සංස්කාරය කියන එක නිපදවනවා. එතකොට විඤ්ඤාණ, සංස්කාර, භය අගති, වේදනා, ඒ කියන්නේ අර දැන් අපි නිත්‍යයි කියලා ගත්ත එක තියෙනවා නේ. දැන් අපි දන්නවා ඔතන, අපි නිත්‍යයි කියලා ගත්තා

කියන එක ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තැන ලියාගත්තා නම් ඒ නිත්‍ය සංකල්පය විඤ්ඤාණයට ගියා නම් දැන් ඒකෙන් එනවා විඤ්ඤාණ, සංස්කාර, අර mode එක තියෙන තැන සංස්කාර, එතනින් භය අගතිය, ආපහු ඒ වේදනාව, එතනින් ධම්මච්ඡරිය. එතකොට අර ඉස්සෙල්ලා කිව්ව කුලමච්ඡරියෙන් ඇති වෙන ඒ ප්‍රධාන සංස්කාරයට වඩා වැඩි, ගැඹුරු වූ ධර්මයක් ඇති කරනවා කියලා අර උඩින් ඇති වෙන්නා වූ එකෙන්. කුමක් නිසා ද? එය තුළ පරිදේව සෝක ධර්මයට ඒකට වඩා, ඒකට අනතුරුව, නිත්‍ය ස්වභාවයට තුඩු දෙන්නා වූ අගයෝ විඤ්ඤාණයේ පැවතීම හේතු කොටගෙන කිඳා බැස ඇත්තාහු කියලා. **Firmly established** කියලා.

එතකොට එහෙම නම් දැන් ජේනවා ද වෙන්වේ මොකද්ද කියලා. අපි අර සුභයි කිව්ව එක, මෙතන මේ විඤ්ඤාණ, සංස්කාර, භය අගති, වේදනා, ධම්මච්ඡරිය පාරෙන් ඇවිල්ලා අපි ඒක ම සනාථ කරනවා. සුභය ම කියන එකට ආපහු අර නිත්‍ය කතාව සනාථ කරනවා. එතකොට මේක තමුත්, එතකොට යම්කිසි කෙනෙක් තේරුම් ගන්නවා නම් මේ සුභයි කියන එක මුසාව කියන එක, එතකොට මේකේ අර නිත්‍යභාවය, අනිත්‍යභාවය තේරුම් ගත්තහම මේක සනාථ කිරිල්ලක් සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. නැත්තත් අර අසුභය, අසුභය වශයෙන් අපි දන්නේ, දකින්නේ නැති වෙනවා. අසුභය අසුභය වශයෙන් දකින්න බැරි වෙලා තියෙන්නේ අන්ත නිත්‍යභාවය විසින් මේක සනාථ කිරීම නිසා. ඉතින් ඒක තේරුම් ගන්නවා නම් ඉතින් කෙනෙකුට නිර්වාණය කියන එක වෙනවා. ඉතින් දැන් කල්පනා වෙනවා නේ ද “රූපෙ විභූතෙ න චුසන්ති එස්සා” කියන එක. මෙතෙන්ට එනවා නේ. මේ ඔක්කෝගේ ම පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ එතෙන්ට එනවා කියන එක තමයි.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/10/2015 - අමාත්‍ය

Amurthaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

මං භාවනාව පටන් ගත්තේ කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ඉතින් ජරාවට අපි කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධියටයි, මරණයටයි කැමති වෙනවා. එතකොට මේ විදිහට ආපහු එහෙම නම් ඉපදීමටත් අපි කැමති වෙනවා නන්දිය සහගතව. ඉතින් මං ඔතන ටිකක් වෙලා ඒක බැලුවා ඔතන හරි සැනසීම ස්වභාවය තියෙන තැනක්. ඒ නැවත නැවතත් පුනපුනා මිය යනවා කියන එක. එතකොට මම කල්පනා කළා. මේ මරණය තුළ ඔය පරිදේවයේ ලක්ෂණයන් තියෙනවා. අපි මැරුණාහම පරිදේව වෙනවා. ඉතින් මේක ආපහු **cycle** එකේ යනවා නම් පරිදේවය එහෙම නම් මරණයට එනවා. එතකොට එහෙනම් මරණය තුළ පරිදේවයේ ලක්ෂණයන් තියෙනවා කියන එක.

ඊළඟට ආපහු ඒ විදිහට ම අපිට ජේනවා ජාතිය තුළ දුක්ඛයේ ලක්ෂණ තියෙනවා. අපි දන්නවා ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගය, දුක්ඛය, ජාතිය කියන **line** එක. එතකොට ජාති වුණහම දුක වෙනවා, ඒ දුක්ඛය කියන එක ජාතියට ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ කාරණා දෙක හොඳට කල්පනා කළා. ඒක මට ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. ඊයේ භාවනාවෙදි ඕගොල්ලෝ දන්නවා, අර සුභය කියන එක තැන නාමරූප, සුභය කියන එක අපි එතන ලකුණු කරනවා. අපි කිව්වා මේ විඤ්ඤාණය පැවතුණා නම් ඒක නිසා එතනින් අර නිත්‍යභාවයක් අපි එනවා විඤ්ඤාණ, සංස්කාර, භය අගති, වේදනා කියලා එතනින් ධම්මමච්ඡරිය කතාවට එතනින් එනවා.

එතෙන්නදි අපි කිව්වා, අර ඒ සුභය ම නිත්‍යභාවයෙන් සනාථ කරනවා කියලා. පල්ලෙහා තියෙන පරිදේවයේ ඒක සෝකයට ඇවිල්ලා අත්තානුදිට්ඨිය, එතන වේදනාව, එතන කුලමච්ඡරිය. එතකොට මේ කුලමච්ඡරියෙන් ඇති වෙන්නා වූ දේට වඩා වැඩි දෙයක් අර විඤ්ඤාණයේ පැවතීම නිසා ඇති වන නිත්‍යභාවයෙන් ඒ ධම්මමච්ඡරියේ දේ ඇති වෙනවා කියලා ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් එහෙම නම් ඔය අද භාවනාවේ ඒ මරණය කියන අවස්ථාව තුළ අපි පරිදේවය තියෙනවා කිව්වහම කෙනෙකුට ජේනවා ඉතින් මැරෙනවා නම් නිත්‍යභාවයක් කොයින් ද? එතකොට එතෙන්නදි නිත්‍යභාවයක් නැත්තන් අර සුභය සනාථ කරනවා කියන කතාවක් සිද්ධ වෙන්නේ නෑ.

රිලිගන් පරිදේවය කියන කොටස තියෙනවා. පරිදේවයෙන් සෝකයෙන් අර කුලමච්ඡරි කතාවත් යනවා, වේදනාව ලගට එන්නා වූ එක. එහෙම නම් ධම්මමච්ඡරියේ තියෙන ප්‍රධාන සංස්කාරයත් නෑ, ඒ ප්‍රධාන සංස්කාරයට වඩා වැඩි වූ දෙයක් තියෙනවා ද ඒකත් නෑ. අන්න ඔය තැන බොහෝ ම සැපයි. ඒක තමයි අමාතය කියන්නේ. එතෙක්ට ආවහම, අර මරණය මෙනෙහි කළහම බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ අමාතය වළඳනවා කියලා. ආන්න ඒක තමයි එතන තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක ඔතෙන්ට එතකත් බලාගෙන ඔහොම ඇවිල්ලා, එතන බොහෝ වෙලාවක් මං හිටියා. ඉඳලා ඊට පස්සේ දැන් රිලිගන් කල්පනා කරන්න අර ජාතිය තියන තැන කෙළවර.

දැන් අපි කිව්වා ජාතිය තුළ දුක්ඛයේ ලක්ෂණයන් තියෙනවා කියලා. ඉතින් එහෙම නම් අපිට ඡේතවා අර, ඒ පෙර මිච්ඡා දිට්ඨි නේ ද? ඒ කතාවත් නෑ. ඒ නාමරූප තැන තියෙන කතාවත් නෑ. ඉතින් මේ දෙක ම නොවෙනවා නම් අර වේදනාව තියෙන තැන අලුත්, පස්සේ හදන්නා වූ, ඒ පසු මිච්ඡා දිට්ඨි කතාවකුත් නැහැයි කියන එක ඒ line එකේ සම්පූර්ණයෙන් ගැලවිලා යනවා. ඒ කියන්නේ ඒ line එක පවතින්නේ නෑ, කියන එක තියෙනවා. ඉතින් එතන එතකොට කෙනෙකුට ඔය විදිහට අමාතය වළඳන්න පුළුවන්. අවසන් කරගන්නත් පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඒ සියලු විමුක්තීන් පවතිනවා, ඒ මොහොතේ.

28/10/2015 - අමාත්‍ය 2

Amurthaya 2

භාවනාවෙන් පස්සේ ඒ උතුම් බුද්ධියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මම කළේ, ඊයේ භාවනාව ම තමයි මං කරගෙන ගියේ. මං ඒක පටන් ගත්තේ, දැන් අපි හිතමු බබෙක්ව දකිනවා ඉස්සරහ පිට. ලස්සනයි කියලා එනවා. එතකොට ඒ බබා ඕගොල්ලෝ ලස්සනයි කියලා අර සුභයි කියන අදහස ඇති වෙලා තියෙනකොට ම ඒ බබා වමනේ දානවා. වමනේ දාපු ගමන් අර සුභය නැති වෙනවා නේ ද. එහෙම නැත්තත් ඒ ළමයා ඕගොල්ලෝ ඉස්සරහ පිට ම මුත්‍රා කරනවා, අසුවී පිට කරනවා. සුභය මළා නේ ද? අන්ත බලන්න සුභය මැරුණාහම අසුභය. අසුභය මතු වුණහම සුභය කියන එක මැරෙනවා.

එතකොට, දැන් අපිට දෙපැත්තකට ආවා ඕක. සුභය කියන එක තිබුණා, අසුවී දැක්කා වාගේ එකක් ආපු ගමන්, අසුභය ආපු ගමන් සුභය මළා. එතකොට සුභයේ මරණය තමයි අපි අසුභය කියලා කියන්නේ. ඉතින් දැන් ඕක සම්බන්ධ කරගන්න අපේ ඊයේ භාවනාවට. ඒ ඊයේ භාවනාව ඒක භාවනා වැලක්. ඒකේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ නාමරූප කියන තැන අපි ලකුණු කරගන්නවා සුභය කියන එක, අපි ඒක බොහෝ ම ගැඹුරට බලාගෙන ඇවිල්ලා තියෙන්නේ ඒක. අලුතෙන් බලන කෙනෙකුට ඒක එකපාරට ම තේරෙන්නේ නෑ. එතකොට ඔය සුභය කියන එක සනාථ කරනවා අන්තිමට ගත්තහම ඔය නිත්‍යයි කියන සඤ්ඤාවෙන්. එතකොට ඒ නිත්‍යයි කියන සඤ්ඤාව පවතින්නේ මේ විඤ්ඤාණයේ ධාරාව යම්කිසි ආකාරයකට ගැලුවා නම්, පොඩ්ඩක් හරි ගැලුවා නම් අපිට එනවා නිත්‍යයි කියලා.

එතකොට ඒ, අපි ඊයේ භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා දැන් මරණය කියන එක ඇති වෙනවා නම් අපිට නිත්‍යභාවයක් නෑ. නිත්‍යභාවයක් නැත්තත් අර නිත්‍යභාවය මගින් අර සුභය සනාථ කරනවා කියන එක නැති වෙනවා. එතකොට සුභය සනාථ කරන එක නැති වෙන එක නේ ද අර බබා දිහා බැලුවාමත් අපිට එකපාරට ම වුණේ. මරණය කියන එක ඇති වුණා. ඒ මරණය නිසා නිත්‍යභාවයක් නෑ. ඉතින් නිත්‍යභාවයක් නැත්තත් සුභය සනාථ කිරිල්ලක් නෑ. එතකොට ඊළඟට අපි ආපහු ඉගෙන ගත්තා, දැන් ඔය සුභය සනාථ කරන නිත්‍යභාවය කියන්නේ ඕක තමයි ඉතින් ධම්මච්ඡරිය. ඒක, ධම්මච්ඡරියේ ප්‍රධාන සංස්කාරය වෙන්නේ කුලමච්ඡරිය. ඒ කුලමච්ඡරියට වඩා වැඩි වූ දෙයක් මේකෙන් ඇති කරනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. ඊළඟට අපි ඉගෙන ගත්තා ඒ පරිදේවය. පරිදේවය වුණා නම් අපිට ඒකෙන් සෝකය, සෝකයෙන් අත්තානුදිට්ඨිය, ඒකෙන් වේදනාව, එතනින් කුලමච්ඡරිය ඇති වෙනවා කියලා.

ඉතින් එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා නිත්‍යභාවය ගිය ගමන් අර මෝහයේ ඉඳන් පරිදේවයට එන්නා වූ කතාව, ඒක නැති වෙනවා. එතකොට එහෙම වෙනවා නම්, පරිදේවය නොවන්නේ නම් අර ප්‍රධාන සංස්කාරය කියන එක, ධම්මමච්ඡරියේ ප්‍රධාන සංස්කාරය නැති වෙනවා. එතකොට ප්‍රධාන සංස්කාරයත් නැති වෙනවා, ඒකට වඩා වැඩි වූ දෙයක් අර නිත්‍යභාවය නැති වීම නිසා නැති වෙනවා. දැන් මේක දෙක නැති වෙලා ගියා නම් දැන් අපේ ඊළඟට එන්නේ අර අපි දන්නවා පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක අර ජාතිය තියන තැනට ඔය පරිදේවය හරහා එන්නා වූ එක. ඉතින් ඒ පටයන් ඉතින් තමන් දැනගන්න ඕනෙ මේක හොඳට තේරුම් ගන්න. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා ඔතනින් තියෙන්නේ ආවාසමච්ඡරිය. එතකොට ආවාසමච්ඡරියයි, කුලමච්ඡරියයි, ඒක නිසා ඇති වන අර ධම්මමච්ඡරිය කතාව. එතකොට ධම්මමච්ඡරියේ ප්‍රධාන සංස්කාරය කුලමච්ඡරියත් ගියා, ඒකට වඩා වැඩි වූ යම්කිසි දෙයක් අතින් ඒවා නිසා ඇති වෙන දෙයක් තියෙනවා ද අර නිත්‍යභාවය නිසා ඒකත් ගියා. කුල කතාවත් ගියා. දැන් අර මනුස්සයා, ඔතන මනුස්සයා තේ ඉන්නේ. ඉතින් ඒක නැති වෙලා යනවා කියන එක.

ඉතින් ඒකෙදි අර විමුක්තීන් ඔක්කෝම තමා තුළ පවතිනවා. එක ම දෙයයි. අර බබා වමනේ දානවා කියන එක ඒ අර්ථයෙන්, අර සුභය කියන එක මලා කියන අර්ථයෙන් තේරුම් ගන්නා නම් අර ඊයේ භාවනාව, ඒකට කිව්වේ අමෘතය කියලා, ඒ භාවනාවේ අර්ථය මේකට ගළපන්න විතරයි තියෙන්නේ. ඉතින් සිත නතර වෙනවා, නිරෝධයට යනවා, ඒවා ඔක්කෝම ඒ විදිහට ඒ සිද්ධ වෙනවා. අමෘතය වළඳනවා කියලා කියන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/10/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් පටන් අරගෙන සහම්පති බුදුපියා දක්වා සිහි කළා. ඒ උතුම් බුදුපියවරු වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා ය, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි දී වේදනා කොටසට වැඩි අවධානයක් මං යොමු කළා. සුඛ වන්නේ, සුභයට නිත්‍ය යන සංකල්පය එකතු කෙරේ. සුභය ද මිය යන්නේ නම්, නිව්ව ස්වභාවය ගිලිහී යන්නේ නම්, සුඛ යන අදහස නොපවතියි. මෙසේ වේදයිත ධර්මය ගිලිහී යන්නේ, පෙර පහදා දුන් අයුරින් ධම්මමච්ඡරියේ ප්‍රධාන සංස්කාරයත්, ඊට වඩා ගැඹුරු වූ විඤ්ඤාණයේ පැවතීම නිසා ම වූ ධර්මතාවයත් බැස යන්නේ, අසම්පජානකාරීත්වය කියන එක අවසන් වෙනවා.

මං මේක පෙන්නලා දුන්නා අර 03/10/2015 සක්කාය දිට්ඨි භාවනාව. අර ජරාව තියන තැනට අපි එනවා භය අගති, සෝක, ජරා. පැවතිය හැකි ය කියන අදහස. වේදනාව තියෙන තැන අපි එතන ලියාගත්තා පවතිනවා. දැන් උඩ තියෙන්නේ අසම්පජානකාරීත්වය. ඒ ජරා වේදනා රේඛාවේ උඩ. එතකොට ඉතින් සක්කාය දිට්ඨි භාවනාවේදීම මම පෙන්නලා දුන්නා වේදනාව තියෙන තැන 1, පවතිනවා, පසු අත්තා ධර්මය. ඊළඟට 2, හැටියට ජාතිය තියෙන තැන පවතිනවා, පෙර අත්තා ධර්මය. ඊළඟට 3, නාමරූප තියෙන තැන පවතිනවා, දැන් අත්තා ධර්මය. ඉතින් මේ තුන් අත්තා ධර්මයන් පෙළ ගැහිලා සක්කාය දිට්ඨිය වෙනවා කියලා පෙන්නවා. ඉතින් මෙම තුන් ධර්මයේ අත්තා ධර්මයේ පෙළ ගැසීම වැළකී යනවා නම් සක්කාය දිට්ඨිය නොවේ. දැන් මෙසේ අප්පට්චේධයත්, අසම්පජානකාරීත්වයත් නැතිව යන්නේ, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණයන් නැති වෙලා යනවා, නිර්වාණය වන්නේ ය කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/10/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම තමයි නැවතත් කරගෙන ගියේ. ඒ ඊයේ භාවනාවේ, මෙනෙහි කළාට පස්සේ ඒකේ තියෙනවා, මම diagram එකක් හැටියට ඇඳගත්තා. ඒ කියන්නේ අපි පටන් ගත්තොතින් ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තියන තැන නිත්‍යයි කියන සංකල්පය, එතකොට එතන ඉඳන් අපි උඩට යනවා විඤ්ඤාණයට. ඒක නිත්‍යභාවය විඤ්ඤාණයට ගිහිල්ලා ඒකෙන් එනවා අපි සංස්කාර හරහා භය අගතියට. එතකොට නිත්‍යභාවය ඒක දිගේ එනවා. ඊළඟට භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට එනවා. ඉතින් ඒ වේදනාවටත් එතකොට නිත්‍යභාවය කියන එකත් තියෙනවා, එතෙත්දි අපිට ඒ ඇති වෙනවා අර ධම්මච්ඡරිය. ඉතින් මේකෙන් සුභය සනාථ කරනවා කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට අපිට ආපහු ජේනවා, ආපහු පාරක් ජේනවා මේ භය අගති, සෝක, ජරා කියලා. එතකොට දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා, මේ පටය අපි ලියාගත්තොතින් A කියලා, ඒ කියන්නේ භය අගති, සෝක, ජරා කියන එක, සබ්බාසව සුත්‍රයේ එහෙම අපි බැලුවේ ඕක. එතකොට ඒක අපි ගන්නවා A පටය කියලා.

ඊළඟට ආපහු එනවා භය අගති, සෝක, වේදනා. අපි මේක කියනවා B කියලා. එතකොට දැන් භය අගති, සෝක, වේදනා කියන කැල්ල තමයි අපි දැන් අර ඉස්සෙල්ලා බැලුවේ. අර නිත්‍ය කතාවත් එක්ක එන එක. එතකොට භය අගති, සෝක, ජරා කියන පටය අපි බැලුවොතින් අපිට ජේනවා ඉතින් ඒක සිදු වෙනවා නම් අර සඤ්ඤාවේ ජරාව කියන එක ඇති වෙනවා. 5.3 සඤ්ඤාවේ ජරාව කියලා අපි සිහි කළේ. ඒ අර්ථයට ගන්න. එතකොට ඊයේ භාවනාවේදි අපි මෙනෙහි කළා, අර සුභයට නිත්‍ය යන සංකල්පය එකතු කිරීමෙන් වෙන සුඛ යන අදහස, සුභ යන අදහස මිය යෑම මගින් නවතිනවා කියලා. එතකොට ඒ කතාවේදි අපි කියන්නේ අර නිත්‍ය කතාව මිය යෑම මගින් තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අර උඩ තියෙන නිත්‍ය කතාව. ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයේ පැවතීම නිසා, 47°ක් කැරකීම කියන්නේ, එහෙම නැත්තන් අර පරාමාසකායේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා තිබෙන රේඛාව, අර triangle එක කැරකිලා උඩට යෑම නිසා ඇති වෙන නිත්‍ය ස්වභාවය. ඒක නතර වුණහම නතර වෙනවා.

ඊළඟට දැන් අපි B පථය කියන එක මෙනෙහි කරනවා නම්, ඒ කියන්නේ භය අගති, සෝක, වේදනා කැල්ල. නිකන් ම නෙවේ මේ භය අගතියට ආවේ. මේක අර පරිදේවයේ ඉඳන්, අර line 8 එකෙන්, අන්න ඒකයි අපි මේ කතා කරන්නේ. ඉතින් පරිදේවයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මෝහයේ ඉඳන් පරිදේවයට. එතකොට දැන් අපි කතා කරන්නේ අර උඩ නිත්‍ය කතාවෙන් දැන් මේ පල්ලෙහා නිත්‍ය කතාව අපි කියන්නේ. කායුඡ්ඡුකතාවය මගින් නැති වෙනවා කියන්නේ. එතකොට මේක සිදු වෙනවා නම්, ඒ නිත්‍යභාවය නිසා කුලමච්ඡරියක් නිත්‍යභාවය නිසා හටගන්නා ද, B පථය නැති වුණා ම මේක නතර වෙලා යනවා. ඉතින් මෙතෙක්දී අපි පෙන්නුවේ මෙතනින් වේදනාවට ඇවිල්ලා එතන කුලමච්ඡරිය කියලා. එතකොට එහෙනම් මේ කාරණා දෙක, ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවේ ජරා වීමත්, වේදනාවේ සුඛ යන අර්ථයත් ගිලිහී යෑම. එතකොට මේ දෙක යනවා නම් තණ්හා ඇති වෙන්නේ නෑ. ඇයි අපි කිව්වේ වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගයක් දීලා තමයි තණ්හාව වෙන්නේ.

එතකොට මේ නිසා අසම්පජානකාරීත්වය කියන එක නැති වෙලා යනවා. අසම්පජානකාරීත්වය නැති වෙනවා නම් එතකොට මෙතෙක්දී අපි දන්නවා තණ්හාව නැති වුණා ම මේ ඔක්කොම නැති වෙනවා කියන එක. ඉතින් ඒ කියන්නේ ඊයේ භාවනාවේ අසම්පජානකාරීත්වය තමයි මේ ටිකක් ගැඹුරට ලෙහලා ඒක පෙන්නුවේ. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒකේ මං වැඩියෙන් තේරුම් ගත්ත එකක් තමයි අද භාවනාවේදී ඔය අපිට ඇති වෙන්නා වූ කුලමච්ඡරියෙන් අර නිත්‍යභාවය කියනකොට, ඒක නිකන් class එකක්. ඒ මුළු, මුළු හැම වේදනාවක් ම ගැන ඒ කතා කරන්නේ. අතන උඩ භාවනාවේදී අපි පෙන්නන්නේ උඩ නිත්‍යභාවයේ කතාවේදී මේ instant එක. මේ දැන් මේ මොහොතේ තියෙන්නා වූ instant එක මං ඔන්න සුභයි කියලා කියන්නේ.

ඊළඟට අතන දී පෙන්නනවා මුළු ඔක්කෝම. මුළු පල්ලෙහායින් ඇති වෙන්නා වූ ඒ කියන්නේ අර මෝහයේ ඉඳන් පරිදේවයට ඇවිල්ලා පරිදේවයෙන් භය අගති, සෝක, වේදනා. මුළු class එක ම එතන ගිහිල්ලා තියෙනවා කියන එකයි.

31/10/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට මම හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ ඊයේ භාවනාවේ ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති අපි පට දෙකක් සාකච්ඡා කළා. ඒ කියන්නේ භය අගති, සෝක, ජරා කියන එක. ඊළඟට ආපහු එනවා භය අගති, සෝක, වේදනා කියලා. ඒ සෝකය තියෙන තැනින් දෙපැත්තට පාරවල් දෙකක් යනවා. ඉතින් ඕකේ අපි ඉගෙන ගත්තා ඔය නිත්‍යයි කියන කතාව, ඒ කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ළඟ නිත්‍යයි කියන කතාව තියෙනවා නම් තමයි විඤ්ඤාණයට ඒක ගිහිල්ලා ඒකෙන් සංස්කාර හරහා භය අගති, භය අගතියෙන් සෝක, වේදනා එතනින් අපි සුභයි කියලා ඒ මතය ම සනාථ කරනවා. ඒක එක instant එකක සනාථ කිරිල්ලක්.

ඊළඟට ආපහු අපිට එනවා ඔය නිත්‍ය කතාව අපි අයිත් කළොතින් අපි අර කායුච්ඡ්‍රකතාවය තියෙන තැනින් අපි බැලුවොතින්, එතනින් අර මෝහයෙන් පරිදේවය වෙනවා කියන එක නතර වෙනවා. ඉතින් එතෙක්දී අර පරිදේවයෙන් භය අගතිය, සෝක, වේදනා. ආත්ත එතෙක්දී අපි කතා කරනවා කුලමච්ඡරියක් ගැන. එතකොට මුළු class එක ම ගැන තමයි අපි කතා කරන්නේ.

දැන් එතකොට අපි ඔය පළවෙනි පටය ගත්තොතින් එහෙම, ඒ කියන්නේ භය අගති, සෝක, ජරා කියන එක, ඒ ජරාව කියන එක අපි දන්නවා සඤ්ඤාවේ ජරාව කියලා එහෙම අපි ලියලා තියෙනවා. බලන්න අර සුභය කියන එක සනාථ කරන්නේ නැත්තන්, නිත්‍ය කතාවක් නැත්තන්, අපි කිව්වා නේ ඕක තමයි අර කුලමච්ඡරියටත් වඩා ගැඹුරු වූ එකක් කියන එක නේ ද? එතකොට සනාථ කරන්නේ නැත්තන් අපේ ඉතින් සුඛ කතාවක් නෑ නේ. සුභයට නිත්‍ය එක්කහු කරලා සුඛ. එතකොට සුඛයෙන් තමයි අපිට ඔය කතාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, මේ නමුත් ඒක සත්‍ය වශයෙන් ම ගත්තහම ඒක ජරාවක්, අර පල්ලෙහා කැල්ලට අපේ එනවා.

එතකොට මෙතනින් අපි ඉගෙන ගත්තා මේ විදිහට, දැන් එහෙම නම් අර මැද්දේ තිබෙන වේදනාව කියන තැන ඒක හරි කතාවක් නෙමේ. සුභයට නිත්‍යයි කියලා එකතු කරන එක. ඒ නිත්‍ය කතාව අපි අයිත් කළහම ඒක ගැලවිලා යනවා. එහෙම නම්

ඉතින් ඔය දෙකෙන් අර අසම්පජනකාරීත්වය කියන එක තමයි නිරූපණය වෙන්නේ, ඔය ජරා වේදනා ඒ රේඛාව. ඉතින් දැන් අපිට තේරෙනවා මේක නිසා මේ අසම්පජනකාරීත්වය කියලා කියන්නේ තණ්හාව නිසා මේක ඇති වෙනවා කියන එක නොදන්නාකම නේ ද? එතකොට ඔය line එක ම නේ ද අවිද්‍යා අනුසය line එක? දැන් අසම්පජනකාරීත්වය ගැන අපි බැලුවා. දැන් අපිට බලන්න තියෙන්නේ අප්පට්ටේඩිය කියන එක.

එතකොට අප්පට්ටේඩිය කියන එක බලන්න නම්, ඒ කියන්නේ රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවා නේ ද අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රව වෙනවා කියන එක නොදන්නාකමයි කියන එක. ඒ කියන්නේ අර ජාතිය කියන තැනට එනවා කියන එක. ඉතින් ඕකට රහතන් වහන්සේ කිව්වා මේකට බලන්නෙයි කියලා එකතු කරන්න අර මේ, අපි ඉගෙන ගත්තා භාවනාවක්, ඒ භාවනාව සළායතන නිරොධො එස්ස නිරොධො කියන භාවනාව 22/08/2015 අපි කළේ ඒක. ඉතින් ඔය භාවනාවේ අපි ඔය සෝකය තියෙන තැන අපි සලකලා බලනවා අර වේදනාවේ ජරාව තියෙනවා, ව්‍යාධිය, ඊළඟට අප්‍රියේභි සම්ප්‍රයෝගය 4.6 වේදනාවේ ව්‍යාධිය කියලා. ඔහොම ගිහිල්ලා මතක ද කිව්වා අර වේතනා අගයෝ, සළායතනය කියන එක හැදෙන්නේ දැන් ඔය අසම්පජනකාරීත්වය ඒ තියෙන තැන ඒ අගයන් එහෙම භාවිතා කරලා නේ. එතකොට සඤ්ඤා අගයයි මෙතන මේ මැද්දේ එන අගයයි ඔය වේතනාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඔතනදි කාරණා තුනක් සඳහන් කළා. සළායතන නිරෝධ වෙන්න නම් තුන් ධර්මයක් නිරෝධ වෙන්න ඕනෙ. එකක් තමයි අලුත් රූප සෙවීම, කාමේසු සංයුක්තො විහරති කියන ඒ කතාව. ඊළඟට නාම කියන එක සිදු නොවෙන්න ඕනෙ. අපි අර වේදනා අගයන් වැඩිදියුණු කරනවා කිව්වා. ඊළඟට අවිද්‍යා අනුසය හේතු කොටගෙන එන්නා වූ නාමකායේ පටිසසම්පස්ස අගයෝ බැස යා යුතු ය කියලා කිව්වා.

එතකොට එහෙනම් ඕක තමයි ඔය අසම්පජනකාරීත්වයත් එක්ක ඇවිල්ලා තියෙන එක. එහෙමත් නැත්තන් කිව්වා විඤ්ඤාණ ධාරාව පවතිනවා යන දිට්ඨිය නිසා චිත්තය අත්තොහැර අල්ලා ගැනීම පහ විය යුතුයි කියලා. ඉතින් එහෙම නම් ඔතෙන්නේ දැන් අපිට ජේනවා, මේ අසම්පජනකාරීත්වය තැනට තමන්ගේ මනස යොමු කළොතින්, විඤ්ඤාණ ධාරාව පවතිනවා කියන එක එහා කෙළවර. විඤ්ඤාණය කෙළවර. මැද්දේ වේතනාව. ඔන්න ඔය තුන් ධර්මයෝ align වෙනවා නම් තමයි ඔය විඤ්ඤාණයේ පැවතීමක් කියන එක තියෙන්නේ. ඒ අසම්පජනකාරීත්වය තියෙන එකයි, අර වේතනාවෙන් එතන අල්ලාගෙන ඉන්න එකයි, විඤ්ඤාණය කියන එකයි. එතකොට එක පැත්තකින් ජේනවා අසම්පජනය තියෙන තැන ඕගොල්ලෝ තණ්හාවයි කිව්වා නම්, විඤ්ඤාණය කියන එක කර්ම විඤ්ඤාණයයි කිව්වා නම්, එහෙම නම් මෙතන මේ තණ්හාවයි, ඒ පැත්තෙන් තියෙන කර්මයයි අර බොජ්ඣංගයේ මතක ද අපි

කිව්වා? තණ්හාවත් නැති වෙනවා, කර්මයත් නැති වෙනවා බොජ්කඩ්ඞගය වැඩුවායෙන් පස්සේ මේක අවසන් වෙනවා කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වේ. ආත්ත ඔතෙන්ටයි එන්නේ. මැද්දේ තියෙන්නේ වේතනාව. එතකොට වේතනාවෙන් මේ දෙක අල්ලගෙන ඉන්නවා.

ඉතින් ඕක තව ටිකක් වෙලා බලාගෙන හිටියොත් තමන්ට ජේනවා, මෙතන මොනවක්වත් නැහැ. මොනවක්වත් නැහැයි කියලා කියන්නේ අර නාමරූපය කියන තැන අපි ලියාගත්තා සුභයි කියන එක. ඕකෙන් නේ අපි මේ වේතනාවට ගිහින් තියෙන්නේ. එතකොට සුභයි කියන්නේ බොරුවක්. ඊළඟට ගත්තහම දැන් අවිද්‍යා අනුසය කියන එක හැදිලා තියෙන්නේ කොහොම ද? දැන් අපි දැන් ඔය ඊයේ භාවනාවේ අර්ථයෙන් බලාගෙන ආවොතින් ඒක සුභයි කිව්ව එක නිසා ම තමයි අපේ මේ අවිද්‍යා අනුසය අර අසම්පජානකාරීත්වය දක්වා ම ඒක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එහෙම නම් අපිට ජේනවා මේ දෙක ම එකට align වෙලා තියෙන්නේ නේ ද? අසම්පජානකාරීත්වයයි, අවිද්‍යා අනුසයයි මේ සුභ කියන මුසාව උඩ තමයි හැදිලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඔතන අර සිත නතර වෙනවා. බොහෝ ම හොඳට ඒ අවස්ථාවේ දී දිවීමක් නැති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/11/2015 - අවිජ්ජා අනුසය

Avijjā Anusaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකියි කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට දෙනමක් ඒ වගේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට මම අද භාවනාව කළේ අර ඊයේ භාවනාව ම කරගෙන යාම තමයි කළේ. ඒකේ අපි දන්නවා ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන තැනින් අපි පටන් ගත්තොතින්, මතක ද අර නාමය තියෙන තැන සුභයි කියලා ලියාගත්ත, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තියෙන තැන නිත්‍යයි කියලා ලියාගත්ත. එතකොට එහෙම නම් එතනින් ඒ නිත්‍යභාවය විඤ්ඤාණයට ගිහිල්ලා සංස්කාරය හරහා භය අගතියෙන් ඒ සෝක වේදනා ඇවිල්ලා ආපසු එයා ඒ සුභයි කියන එක ම සනාථ කරනවා, අර ධම්මච්ඡරිය හරහා. එතකොට අපි ඕක ඉගෙන ගත්ත ඕක මේ අර කුලමච්ඡරියෙන් කරන ප්‍රධාන සංස්කාරයට වඩා ගාම්භීරයි කියලා.

ඊට පස්සේ ආපහු අපි ඉගෙන ගත්ත ඔය මෝහ අගති ඉදන් පරිදේව **line 6**, ඒකෙන් භය අගතියට ඇවිල්ලා එතනින් සෝක වේදනා කියන එක. එතන තියෙන්නෙ කුලමච්ඡරියයි ඒකෙන් ඇති වෙන්නේ. ඒක **class** එකක් කියලා. එතකොට අරක එක **instance** එකක් මේක **class** එකක්. එතකොට දැන් ඔන්න ඔය කාරණා දෙකට ආවයින් පස්සේ අපි දන්නවා ඕක නැති වෙන්නෙ මරණය කියන එක දැනගැනීමෙන් අර උඩ නිත්‍යභාවයයි පල්ලෙහා නිත්‍යභාවයයි දෙක ම නැති වෙනවා.

ඊළඟට ආපහු අපිට ජේනවා ඔය භය අගති, සෝක, ජරා. එතකොට අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්ත අර සඤ්ඤාවේ ජරාව කියන එක තියෙනවා. දැන් අර මරණය කියන එක සිද්ධ වුණා නම් දැන් ඉතින් මේ වේදනාවක් කියන කතාව බැහැලා යනවා. ඇයි සුභයට නිත්‍යයි කියලා එක්කම කරලා සුඛය වෙලා ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. මරණයේ දී අර කෙළවරවල් දෙක ම බැලුවා එතනින් අපි කායුප්පුකතාවයෙන් එහෙම එන්නා වූ එක. එහෙම නම් වේදනාව කියන එක නෑ. සඤ්ඤාවේත් ජරාව. එහෙම නම් අපේ මේ අසම්පජානය කියන එක නැති වෙනවා කියන එක අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්ත. එතකොට අසම්පජානය නැති වෙනවා නම් ඉතින් තණ්හාව කියන එකත් එතනින් ම යනවා.

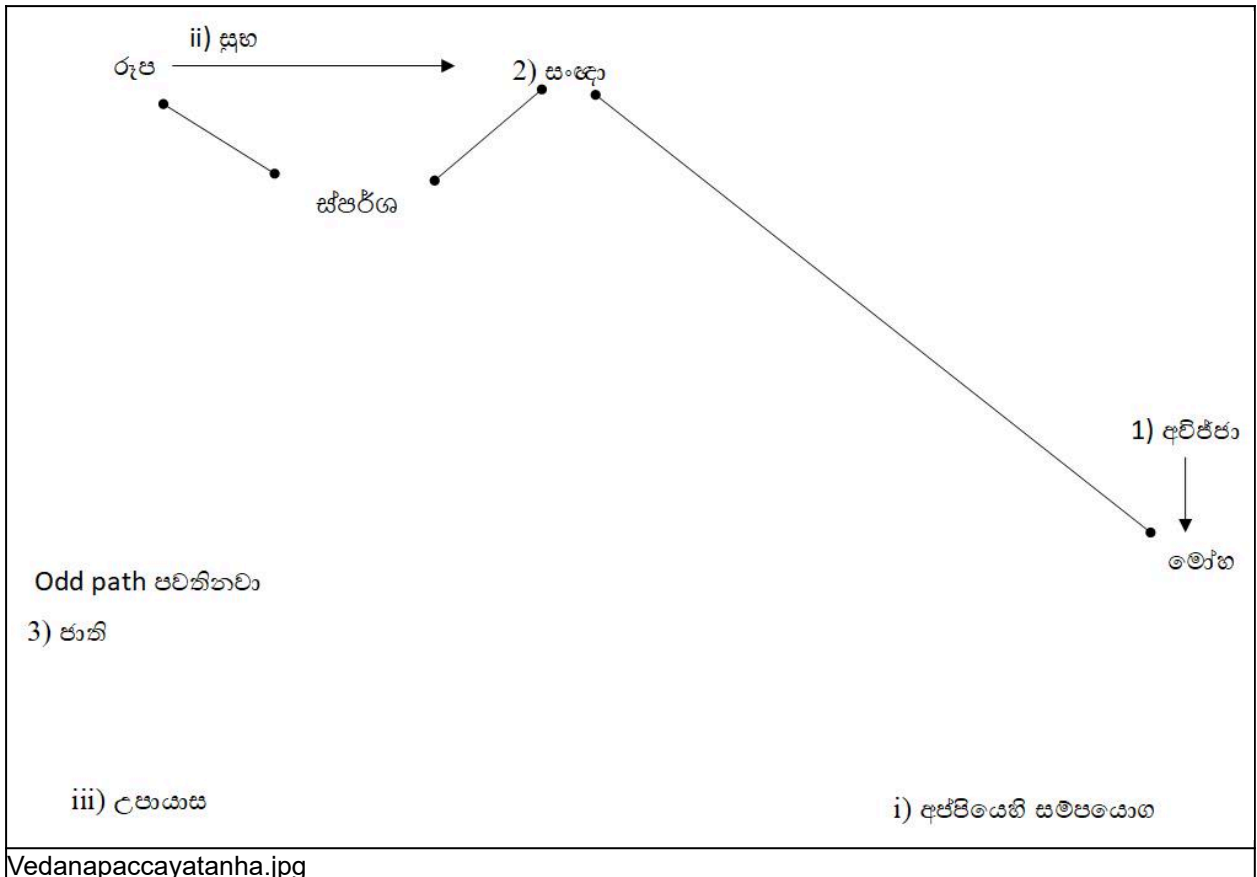
දැන් ඊළඟට අපි ඊයේ ආපහු බැලුවා මේ අප්පට්ටේටිය කියන එක. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව වෙනවා කියන එක. එතකොට අන්න ඒ අවස්ථාව වෙනකොට අපි කල්පනා කරන්න ඕනේ අපි බැරි වෙලාවත් කාම ආශ්‍රවය කියන තැනට ආවා නම්, ඒ කියන්නේ අර ජාතිය කියන තැනට ආවා. පවතිනවා කියන කතාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ කියන එක. එතකොට මේකට බලන්න උදව් උපකාර වෙන්නෙ අපේ අර 28/10/2015 අමාත්‍ය 2 භාවනාව. ඒකෙදි මතක ද අර දරුවා බලා සිටිද්දී ම වමනය දමනවා නම් සුභ යයි කියන අදහස මැරී යනවා. අන්න ඒකේ අවස්ථා දෙකක් තියෙනවා. ඒකේ පළවෙනි අවස්ථාව තමයි අසුභය මගින් සුභය කියන අදහස මැරුණා. අර අසුභය නිසා වමනය දැමීම එකෙන්. අනිත් අතට දෙවෙනි කාරණාවට පෙන්වන්න පුළුවන් මරණය මගින් සුභ යන අදහස මැරුණා. ඒ කියන්නේ යමෙක් මළ අවස්ථාවක් සිහි කරන්නේ සුභ යයි සඤ්ඤාවක් එයාට නැහැ. ඒක ගිලිහිලා තියෙනවා.

එතකොට එහෙනම් දැන් මරණය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ක්‍රියාවලිය අපි සාකච්ඡා කරලා ඉවරයි. අර උඩ නිත්‍ය instance එක ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් එන එකයි, පල්ලෙහා එකයි අපි කරලා ඉවරයි. එක ම මරණයෙන් ඒක සිද්ධ වුණා. දැන් එහෙම නම් තියෙන්නේ අර අසුභය මගින් සුභ යයි කියන අදහස මළා කියන එකයි. එතකොට අසුභය කියන එක මගින් සුභය කියන එක මැරෙනවා නම් අර පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය අර ජාතිය දක්වා පැමිණිලා ඇති වෙන්නා වූ ආවාසමච්ඡරිය කියන කතාව එතන නැති වෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඒ ආවාසමච්ඡරියට එනවා කියන එක නැති වෙනවා කියන එකත් තමන්ට තේරුම් ගන්න ඕන්නම් ඉතින් ඒකට බලන්න වෙනවා 10/08/2015 අර වේදනා පච්චයා තණ්හා කියන භාවනාවේ අපි පථයන් භාවිතා කරලා තියෙනවා නේ odd පථයයි even පථයයි කියන එක එහෙම සාකච්ඡා කළේ. ඒකේ අර odd පථයෙන් අර ජාතිය දක්වා ඉක්මනින් එනවා කියලා එහෙම බැලුවා. ඒකේ කාරණා ටික පොඩ්ඩක් මෙතෙහි කරන්න ඕනේ. එතන පෙන්වුවා අර ජාතියට පැමිණ එහි රමණිය වන පවතිනවා යන මිච්ඡාදිට්ඨික අගය මත even පාරේ පැමිණ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝග අගය, යම් ප්‍රිය වූ දෙයක් ඇති යයි සිතා විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීමට සලස්වනවා කියලා.

ඉතින් දැන් අසුභය තියෙනවා නම් ඉතින් ප්‍රිය වූ දෙය කතාවක් නැහැ. ධාරාව ගැලීමක් නෑ. එතකොට මෙන්න මෙතනට ආවහම ඒ රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවේ ඉතින් මේකෙන් දැන් සියලුම අනුසයෝ යනවා මේ අවස්ථාව වෙනකොට එතනට ගත්තහම. ඒ මොකද හේතුව? මරණය කතාවක් එක්ක නිත්‍ය කතාව ගියා, අර අසම්පජානය කියන එක නැති වුණා එහෙනම් තණ්හාව කියන එක නෑ දැන් කරුකවීමක් නෑ. එහෙම නම් දැන් මෙතන මේ වෙන්නා වූ ක්‍රියාවලිය අර අසුභය කියන එක දැනගැනීමෙන් ඒක වෙනවා.

ඉතින් ඕක මේ රහතන් වහන්සේ ඊයේ ලියනකොට ලිව්වා, “අවිද්‍යා අනුසය සෑදී ඇත්තේ සුභ යන අදහස නිසා ම ය.” ඒක කෙසේ ද? අර අපි ඊයේ බලපු ආකාරයට ඒ “සනාථ කරන ලද සුභය ම වේදනාව දක්වා පැමිණෙන්නේ අවිද්‍යා අනුසය බවට පත් වූයේ ය.” ඉතින් එතකොට ඒක නැති වෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ ඔය අවිද්‍යා අනුසය බවට පත් වූණේ කොහොම ද අර B පථය මගින්. B පථය කියලා කියන්නේ ඔය අපි පෙන්වුවා නේ සුභ යන මුසාව මගින් වෙන්නා වූ අර instant එකයි ඒ කුලමච්ඡරියෙ කතාවයි. ඒක නිසා තමයි මේක සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම වුණා නම් මේ සියලුම අනුසයන් කියන ඒවා එතනින් නැති වෙනවා. ඒක බොහෝ ම හොඳ භාවනාවක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



02/11/2015 - දිට්ඨි අනුසය

Ditthi Anusaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකියි කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා. මේ විදිහට වැද නමස්කාර කළා දාහතර නමට ම.

එතකොට මම පටන් ගත්තේ ලෝභය නැති කරමි කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධිය මරණයට කැමති වෙනවා. මැරීලා එහෙම නම් අපි ආපහු ඉපදෙන්න ඒකටත් කැමති වෙනවා. එතකොට මේ cycle එක හොඳට බැලුවහම ඉතින් සමාධියක් හොඳට ඇති වෙනවා. ඉතින් අපි ඔය විදිහට ඔය කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා වශයෙන් ඕක වටහා ගත්තහම, අපි කලින් පෙන්වුවා භාවනාවේ දී මේ වෙනකොට කාරණා එකොළහක් එයාට වැටහුණා. තේරුණේ නැත්තේ කාරණාව යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛ යයි කියන එක. එතකොට ඒ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය කියන එකට අපි ආවා නම් එහෙම නම් අපිට ජේනවා අර මරණයේ ඉඳන් ව්‍යාධියට, පරිදේවයේ ඉඳන් සෝකයට කැරකෙන එක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට. අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට ආවා නම් ප්‍රිය වූ දෙයක් ඇතියි කියලා අපි රූප සොයාගෙන යනවා. ඒ කියන්නේ අපි යනවා අර ජාතිය කියන තැනින් හරහා අපි යනවා උඩට අපි දන්නවා ජාතියට කලින් එනවායි කියන එක. එතනින් අපි උඩට යනවා අර රූපයට. ඒ කියන්නේ ප්‍රියයි කියලා කියන්නේ මොකක් ද සුභයි. ඒ කියන්නේ සාතයි. සාතයි කියන එක. එහෙනම් ඒ පාර අපි සාතයි කියන කතාවට වචනය එනවා.

එතකොට එහෙනම් pair එක. ඇයි උඩ තියෙන්නා වූ ඉෂ්ට වස්තුවයි සුඛ වේදනාවයි. ඉතින් දැන් බලන්න ඔන්න ඔය රේඛාව 90° කින් කැරකෙව්වොත් කොහොට ද යන්නේ වේදනාව හරහා? කෙළින් ම යන්නෙ වේතනාවට. ඉතින් රහතන් වහන්සේ පෙන්වනවා 90° ක් කැරකෙන්න ඕන නැහැ 47° ගියා නම් වැඩේ හරි. දැන් සම්බන්ධ වෙනව නේ ඉස්සෙල්ලා 47° යි දැන් 47° යි. මේක ම තමයි අතෙත්ට ගිහින් තියෙන්නෙ වේතනාව කියන එක. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට හැදෙනවා වේදනා වේතනා, වේතනා පරාමාස. උපය. උපය කියන ධර්මයට අපි එනවා. එතකොට අපි දන්නවා මේ තණ්හාවයි ඒ අත්තා කියන දිට්ඨියයි. තණ්හාවයි දිට්ඨියයි උපය කියන්නෙ. එතකොට එහෙම නම් තණ්හාව, වේදනා වේතනා. වේතනා පරාමාස, එතන අත්තා. දැන් එතකොට අපි ඔයගොල්ලන්ට මතක ඇති අපි ඕක බැලුවා ඒ භාවනාව තණ්හා පව්වයා උපාදාන කියන භාවනාව 11/08/2015 කරපු භාවනාව.

ඉතින් ඔතනින් ආවා නම් අපි ඉගෙන ගත්තා දැන් ඔය දිට්ඨි උපාදානය කියලා කිව්වහම වෙනතා පරාමාස, හය අගති වේදනා. ඔන්ත ඔය රේඛා දෙකෙන් නිරූපණය වෙනවා උපාදානය කියන එක. දිට්ඨි උපාදානය.

දැන් එහෙනම් ඕක සම්බන්ධ කරන්න ඊයේ භාවනාවත් එක්ක. ඊයේ භාවනාවේ දී අපි දන්නවා අර උඩ තියෙන්නා වූ නිත්‍ය කතාවයි පල්ලෙහා තියෙන්නා වූ නිත්‍ය කතාවයි මරණය දැන ගත්තහම නැති වෙනවා කියන එක. උඩින් එන අර **instance** එක පල්ලෙහායිත් තියෙන **class** එක. එහෙම නම් අපි **class** එකෙන් පටන් ගමු. **Class** එකෙන් පටන් ගත්තොත් අපි දන්නවා ඔතන තියෙනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන කතාව. අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එක තියෙනවා නම් අපිට දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඇති වෙනවා. දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඇති වෙනවා නම් දිට්ඨි සල්ලය ගිහිල්ලා එයා සඤ්ඤාව අල්ල ගත්ත පල්ලෙහාට අරක දිගේ බහිනවා හය අගතිය දක්වා එය එනවා කියන එක. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ඡේනවා ඔය රහතන් වහන්සේ හය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා ඒ රේඛාවේ දිට්ඨි උපාදානය කියන එක, ඒක එහෙනම් අර **class** එක මගින් ඇති වුණා වූ දෙයක්. හරි නේ. හය අගතියේ ඉඳන් සෝක වේදනා. ඕක තමයි **class** එකෙන් එන්නා වූ එක.

ඊළඟට ආපහු තියෙනවා අත්තවාද උපාදානය කියන එක. එතකොට ඒ අත්තවාද උපාදානය කියන එක කොහොම ද අපි ලකුණු කරන්නේ? සෝකයයි, වේදනාවයි, වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට. එතකොට දැන් ඡේනවද මේක මේ **instance** එක කියලා. අර උඩ නිත්‍යයි කියලා ඇති වෙච්ච කැල්ල තමයි අපි මේ සෝකයේ ඉඳන් වේදනාවට. ඡේනවද දැන් එහෙම නම් මේ හැදිලා තියෙන්නේ අත්තානුදිට්ඨිය. කැලි දෙකයි. එකක් තමයි අර ලොකු එක, හය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට. ඊට පස්සේ සෝකයේ ඉඳන් වේදනාවට. අර මුළු **class** එකයි පොඩි කැල්ලයි. වූට්ටක් තිබුණ නම් ඇතියි කියන එක නේ මේ පෙන්න්නේ. ඒ කියන්නේ අර අත්තවාද උපාදානය කියන ධර්මය ගත්තහම ඉතින් ඒ දිට්ඨි අනුසයේ ඔය කැල්ල කියන එක අපිට ඇති වෙනවා.

එතකොට ඉතින් මේ අද භාවනාව ඉතින් දිට්ඨි අනුසය කියන එක. ඒ කියන්නේ දැන් අපිට ඡේනවා දැන් අපේ කතාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ අවිද්‍යා අනුසයෙන්. ඊයේ භාවනාවේ අර්ථය තියෙන්නේ අවිද්‍යා අනුසයෙන් නේ ද? දැන් අවිද්‍යා අනුසයෙන් ම දැන් මෙතන මේ දිට්ඨි අනුසය හැදිව්ව හැටියි පෙන්වන්නේ. දැන් දිට්ඨි අනුසය හැදුණ නම් ආපහු ඒ අවිද්‍යා අනුසය කියන එක එයා හදන්නා වූ ඒ කාරණාවත් එයා කරනවා. ඇයි? දැන් දිට්ඨි අනුසය තියෙනවා නම් වේදනා හය අගති රේඛාව **wiper** එක ආපු ගමන් එන්නේ කෙළින් ම අවිද්‍යා අනුසය කියන එකට. ඉතින් අර තනිකර මේක අර සුභය උඩ නේ දුවලා තියෙන්නේ. ඔක්කෝම ටික. එතකොට ඒ සම්පූර්ණ එක මේ විදිහට ඡේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/11/2015 - භවරාග අනුසය

Bhavarāga Anusaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකියි කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියේ. ඒක කරගෙන ගියහම දැන් ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්ත අර දිට්ඨි අනුසය කියන භාවනාව. දිට්ඨි අනුසයෙන් wiper එක වගේ අවිද්‍යා අනුසය ඇති වෙනවා. දිට්ඨි අනුසය ඇති වුණේ අවිද්‍යා අනුසය නිසා. අර සුභය කියන කතාවත් එක්ක ඒක සනාථ කරලා නිත්‍ය වෙලා තමයි ඒක ආවේ. එතකොට දැන් අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්ත අංශක 47°ක් අර රේඛාව කැරකුණා නම්, වේදනා කබලිංකාර රේඛාව 47°ක් කැරකුණා නම් ප්‍රමාණවත් ය කියලා. එතකොට දැන් මේකේ කියවෙන්නේ මොකක් ද, ඕකෙදි අපි බලන්න ඕනේ අර ජරා වේදනා අසම්පජාන කියන රේඛාව.

ඉතින් අපි ඔය ඊයේ භාවනාවේ මම වටහා ගත්ත දෙයක් තමයි ඒ අසම්පජානය නැත්නම් තණ්හාව නැහැ. එහෙම තණ්හාව නැත්නම් විඤ්ඤාණ ධාරාව නොගලනවා. ඉතින් මෙහෙම රූප සොයන්නේ නැත්නම් සාත වෙන්නෙත් නැහැ, නාමරූප ඇති තැන අර සුභ නොවීමත් කියන එක මම ඊයේ භාවනාවේ මම සිහි කළා. එහෙම වුණා නම් රෝදය කැරකීම නතර වෙනවා කියලා. එතකොට ඒක නවතින්නේ නිකම් නෙමෙයි අර සඤ්ඤාවෙන් අල්ල ගන්නේ නැති වෙන්න ඕනේ. දිට්ඨි සල්ලය ගිහිල්ලා ඒ වෙන්නා වූ කොටස. ඒක සිද්ධ නොවෙන්න ඕනේ.

එතකොට දැන් ඉතින් මේ අද භාවනාවේ දී මට තේරුණේ ඔය අසම්පජානය තියෙන රේඛාව තියෙන තැන ඊළඟට ගත්තහම අපි කිව්වා අංශක 47°ක් කැරකිලා එන එක. එහෙනම් ඒ කියන්නේ මේ දෙක match වෙන්න ඕනේ. ඉතින් මේක match වෙනවා කියන එක පොඩ්ඩක් කල්පනා කරලා බලන්නකෝ. මේක දිට්ඨි අනුසය, කබලිංකාර ආහාරයට යන්නා වූ එක. මේකයි wiper එක වාගේ කැරකෙන්නේ. ඒක අවිද්‍යා අනුසය. එතකොට අතන හරියට ම අර තැනට එනවා. මෙහෙත් සුභය කියලා මේ පැත්තෙන් එන එකයි මගේ ඇතුළේ තිබිව්ව එකයි දෙක ම එක තැනකට මේකේ ඇවිල්ලා. මේකෙන් තමයි මේක වෙන්නේ කියන එක. ඉතින් ඔතන සිත නතර වෙනවා.

ඒ විදිහට ගත්තහම ඉතින් මේ දැන් අද ඒ භාවනාව කරන්න ඉස්සෙල්ලා රහතන් වහන්සේ කිව්වා මට අර උපාදාන පව්වයා හවො කියන එක කරන්න කියලා. ඒ භාවනාව බලන්න ය කියලා. ඒක අපි බැලුවේ 12/08/2015. ඉතින් අර ඊයේ භාවනාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්ත තණ්හාව ඇති නම් ඉතින් දිට්ඨි අනුසය වීමත් ඒකෙන් නැවතත් අවිද්‍යා අනුසය වීමත් කියන එක අපිට වැටහීම තියෙනවා. දැන් මේක නිසා ධාරාව දැන් ගලනවා. එතකොට ධාරාව ගලනවා නම් ඉතින් hub එක භ්‍රමණය වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. Hub එක භ්‍රමණය වීම කියන එක හව යයි කියලා අපි ඉගෙන ගත්ත. අර උපාදාන පව්වයා හවො. දැන් ඊයේ අපි දිට්ඨි උපාදානය වෙනකම් ආවා. උපාදාන පව්වයා හවො.

එහෙම නම් ඒ අපි මේ කියන්නේ මොකක් ද, අපි ඒ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගන්නා භය අගති සෝක කාම ආශ්‍රව, වේදනා තණ්හා දිට්ඨි ආශ්‍රව, පරාමාස අභිනිවේස අවිද්‍යා ආශ්‍රව. මේ තුන් ධර්මය නිසා hub එකේ කැරකීමක් ඇති ද මෙය හව යයි කියලා ඉගෙන ගත්ත. ඒ භාවනාව බලන්න ම ඕනේ. මේ භාවනාව කරන්න නම් ඒ භාවනාව බලන්න ම ඕනේ. එතකොට ඉතින් මේ විදිහට අපි මේ උපාදාන පව්වයෙන් මේ විදිහට හවය ඇති වෙනවා. මෙසේ ඇති වෙන්නා වූ, ඒ කියන්නේ භ්‍රමණය, කරකැවීම, වන්නා වූ hub එක කෙරෙහි යම්කිසි රාගයක් ඇත්ද මේක හවරාග අනුසය වෙනවා කියලා රහතන් වහන්සේ කිව්වා. එතකොට මේ කරකැවීමක් උඩයි මේක තියෙන්නේ. ඒක තමයි හවරාග අනුසය.

ඉතින් ඕක හරි පුදුමාකාර භාවනාවක්. මට මිනිත්තු දහයක් ගියේ නෑ මේක කරන්න. ඉතින් මේකේ සිත නතර වෙනවා කියන්නේ සිත දුවන්නේ නැහැ. පුදුමාකාර නතර වීමක් තියෙන්නේ. ඒ පාර දැන් රහතන් වහන්සේ මට ඇතියි කිව්වහම මම මේක දැන් වැද නමස්කාර කරලා මිනිත්තු දහයක් ගිහිල්ලා නැහැ ඒත් කමක් නැහැ කියලා මම දැන් මේක කියන්නයි කියලා හිතලා ආපහු බලන්න හදනවා. බලන්න බැහැ. කිසිම ආකාරයකින්, මම කියන්නේ පස් පාරකට වඩා වැඩියි මම උත්සාහ කලා මේක ආපහු මේ අයට කියන්න මම කොහොම ද මේක පටන් අරගෙන යන්නේ කියලා. අර point එක අර අංශක 47°, ඒ point එක touch කරන්න එපා ය. එතන්ට ආපු ගමන් මේක නතර වෙනවා. එතනින් එහා පැත්තට කෙළින් ම dementia. මොනවක්වත් හිතන්නත් බැහැ, හිතන්න ඕනත් නැහැ. එහෙමම ම නතර වෙලා තියෙනවා. පුදුමාකාරයි ඒ භාවනාව.

ඉතින් ඔහොම ගිහිල්ලා ඒ පාර ඔන්න දැන් අපිට සිංදු එහෙම ඇහුණ නේ. ඔන්න ඉතින් ඒක ඇහුණා ම වෙලාව දැන් ඉතින් ඕක තියෙන්නේ ඉතින් ඕවා නිසා මනුස්සයෝ තටනවා. ඕක නේ තියෙන්නේ. එතකොට දැන් සිංදුව නතර වුණා. ඒක නතර වුණහමත් අර නැටීම කියන එක තියෙනවා නම් අරක නැහැ. තමන්ගේ

ඇතුළෙන් නැටීම කියන එක තියෙනවා නම් එහෙනම් ජාති කතාව ඒක සිද්ධ වෙනවා. ඒකත් හරි ලස්සනයි උදාහරණෙන් එතන ගානට ආවා. ඒ කියන්නේ උඩින් එකයි යටින් එකයි. උඩ තියෙන්නේ අරක රූපයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා එන එක. කබලිංකාර ආහාරයෙන් මේක මෙහෙම වෙලා එන එක. පල්ලෙහා තියෙන්නේ මගේ දිටියි අනුසයෙන් අවිද්‍යා අනුසයට මෙතනින් එන්නා වූ එක. ඒ කැල්ල. උඩ කැල්ලයි යට කැල්ලයි. උඩ කැල්ල නැති වුණාට කමක් නැහැ යට කැල්ල තියෙනවා නම් වැඩේ කෙරෙනවා. නටනවා කියන එක. අර නටපු එක මනසේ තියෙනවා. ඉතින් ඒකත් මම හොඳට දැක්ක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/11/2015 - රාග අනුසය

Rāgānusaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා ය මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා ය. ඒ විදිහට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ඒ වගේ ම දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. ඔය විදිහට සිහි කරනකොට ම පළවෙනි එකට ම මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරනකොට අපිට ජේනවා අර පවතිනවා කියන එක තියෙන තැන අත්තා. පසු අත්තා. ඊළඟට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් සිහි කරනකොට මෙතන දැන් අත්තා. ඊළඟට ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරනකොට දැන් අත්තා තියෙන්නේ පරාමාසයේ ඉඳන් උඩ වේතනාවට, දැන් තියෙනවා වේදනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා.

ඉතින් ඕක හොඳ ලස්සනට connect වෙන්න ඕනේ පහුගිය දවස්වල පෙන්නුවා නේ ඔය අත්තා ධර්ම තුන ගත්තහම මුල මතක ද, අපි බැලුවා සුඛ කියන එක නාමරූපය කියන තැන තියෙන එක, ඒක පුස්සක්. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ලඟ නිත්‍යයි කියන එකත් පුස්සක්. එතකොට ඊළඟට ගත්තහම අර දැන් අත්තා කියන එක ස්පර්ශයයි සඤ්ඤා ඒ වගේ ම වේදනා, නේ ද? ඒකෙ නේ නිරූපණය වෙන්නේ. ඉතින් එතනත් කිසිම දෙයක් නැහැ. ස්පර්ශය විතරයි නේ එතන තියෙන්නේ. එතකොට දැන් ඔය රහතන් වහන්සේලා මට එතන ඒ අත්තා ධර්ම තුන ම පරාමාසයට ඉරි කැලි තුනකින් වගේ සම්බන්ධ කරලා පෙන්නුවා. ඉතින් මට දැන් එතන බොහොම හොඳයි.

දැන් අද භාවනාව කරන්න ඉස්සෙල්ලා මට කිව්වා ඒ හව නිරොධො ජාති නිරොධො කියන භාවනාව බලන්න ය කියලා. ඒ භාවනාවේ පෙන්නනවා අර අපි දන්නවා ජීනය ඇති වුණා කියන්නේ ඉතින් ව්‍යාධි ස්වභාවය නේ. එහෙම නම් එතනින් අපි අර අත්තා කියලා ගිහින් තියෙනවා. එතකොට යම්පිච්ඡං න ලඟති තම්පි දුක්ඛයට අත්තා කියන ධර්මය එන හැටි අපි කලින් ඉගෙන ගත්ත. අර 1-3 මෝහයට එහෙම ඇවිල්ලා එන එක නේ. එතකොට එහෙනම් ඒ භාවනාවේදී අපිට ජේනවා අපි යම්පිච්ඡං න ලඟති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අපි එනවා ජාතියට පාරවල් තුනකින්. ඊළඟට ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට, වේදනාවෙන් වේතනාවට, වේතනාවෙන් ජීනයට. ජීනයෙන් යම්පිච්ඡං න ලඟති තම්පි දුක්ඛය, අර අත්තා කියන එක. දැන් හවය කියන එක නිරෝධ වෙන්න නම් පාරවල් තුනකින් ජාති වීම කියන එක නිරෝධ වෙන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ අප්‍රියේහි සම්පයොගය, උපායාසය, ජාති, even පටය.

ඊළඟට ප්‍රියේහි විජ්ජයොග, ජාති, odd පථය. ඊළඟට අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව කියන එක. දැන් ඔය භාවනාවෙම අපි පෙන්වලා දීල තියෙනවා අර 4.4 රූපය මැරුණා. ඔය ආනෙක්ඡ සජ්ජාය භාවනාවෙදි ඒ කැල්ල පෙන්වලා තියෙනවා. 5.4 දෝමනස්ස සුඛ වේදනාවේ මරණය. ඉතින් ඕක ඇඳ ගත්තහම මතක ද අපි ඒකෙ ඇඳලා තිබුණේ අර වේදනා, හය අගති රේඛාව. එතකොට ඒකෙ තියෙනවා සෝකය. පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකයට රේඛාවක් තියෙනවා. සෝකය තියෙන තැන 4.4, රූපය මලා කියන එක. ඊළඟට 5.4 තියෙන්නේ ජරාව ඒ අප්‍රියේහි සම්පයොගය. ඒ රේඛාවේ එතන තියෙන්නේ. එතකොට දැන් අපිට ඡේතවා දැන් 5.4 සුඛ වේදනාව මලා කියන එක තියෙනවා. 4.4 රූපය මලා කියන එක තියෙනවා.

දැන් බලන්න ඔය රේඛාව, දැන් හය අගති, වේදනා රේඛාව කියන එක තමයි දිට්ඨි අනුසය රේඛාව. දැන් ඕක නේ අපි කැරකිලා එනවා කිව්වේ අර ජරාව තියෙන තැනට, නේ ද? ජරා වේදනා කියලා කැරකිලා එනවා. ඒ කියන්නේ අපි එහෙම නම් මේ කතා කරන්නේ අපි සෝකයේ ඉඳන් ඔය දෝමනස්සයට යන්නා වූ කැල්ල. ඉතින් බැලුවහම අර්ථ වශයෙන් ඡේතනේ පොඩි කැල්ල කැරකෙන එක විතරයි. උඩ තියෙන්නේ අප්‍රියේහි සම්පයොගය කියන එක. ඉතින් අතන අර ඒක දන්නව නේ සුඛ වේදනාවේ ව්‍යාධිය කියන එක තමයි එතන තියෙන්නේ. එතකොට ඒ වගේ ම ඒ අර කලින් භාවනාවේ පෙන්වලා දීල තියෙනවා, අපි ඊයෙත් ඕක සාකච්ඡා කලා අර වේතනා, ඉදංසච්ච, අර අලුත් සංස්කාර, එතකොට අපි කියමු ඒක A කියලා.

ඊළඟට ආපහු ඉදංසච්චයෙන් ඒක පරාමාසගත වෙනවා. ඒකේ පැවතිය හැකියි කියන එකයි ඒ එන්නේ. ඊළඟට ආපහු තියෙනවා අර පවතිනවා කියන එක මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරාමාසයට එනවා අපි ඒක B කිව්වොත් ඔය A, B කියන එක නිසා, ඒ කියන්නේ අලුත් සංස්කාර, ඒකෙ පැවතිය හැකියි කියන එකයි පවතිනවා කියන එක පරාමාසගත වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්ත. එතකොට එහෙම නම් පරාමාසය තුළ තියෙන්නේ පවතිනවා පැවතිය හැකියි කියන එක. පරාමාස අභිනිවේස අවිද්‍යා ආශ්‍රව. දැන් අපි ඊයේ භාවනාවේ core එකක් හැටියට තියෙනවා වේදනා තණ්හා දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන එක.

එතකොට අද අල්ලගන්න මේ පරාමාස අභිනිවේස අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එක. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රව තුළ කරකැවීම නිසා ආස්වාදය. ඉතින් අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්ත මේක hub එක කැරකෙනවා නම් ඔය කාරණා තුන උඩ, ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා අර හය අගති සෝක කාම ආශ්‍රව, වේදනා තණ්හා දිට්ඨි ආශ්‍රව, පරාමාස අභිනිවේස අවිද්‍යා ආශ්‍රව. මේ තුන නිසා කැරකෙනවා, ඉතින් ඒක තමා හවය, ඒකට අපි කැමති වෙලා රාගයක් ඇති වෙලා ඒක තමයි අපිට ඇති වෙනවා කියලා හවරාග අනුසය. එතකොට ඒක කැරකුණහම ආස්වාදය යනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එකට. දැන් එහෙම නම්

ඉතින් මේක. දැන් තව වූට්ටක් කැරකුණහම කොහොට ද එන්නේ? දැන් අපි බැලුවා මෙහෙම තිබිව්ව දිවියි අනුසය රේඛාව කැරකුණා 47° ක් වුණා නම් ඉතින් ප්‍රමාණවත් කිව්වා, අන්න අපි ආවා අවිද්‍යා අනුසයට. ඔක තව වූට්ටක් කැරකුණා නම් ඔය වේදනාව හරහා, ජාතිය නේ ද? අන්න එහෙම නම් ජාතියේ ඉඳන් ඔය වේදනාව දක්වා තියෙන්නා වූ රේඛාව තියෙනවා නේ. ආන්න ඒක තමයි අපේ රාග අනුසය කියන එක වැටෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ මෙතන රාග අනුසය කිව්වහම අර ජාතිය ඇති වෙන්න තිබෙන්නා වූ ඒ කැමැත්ත කියන එක තියෙනව නේ. ඒකයි, අතන වේදනාවයි. බලන්න සුබ වේදනාවක රාග අනුසය. දැන් අපේ ඒවා ඇත්තට ම කියනවා නම් මැරිලා. දැන් අපි පෙන්නුවේ මේක සෝකයේ ඉඳන් අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ දෝමනස්ස 5.4 සුබ වේදනාව මැරිලා. තමත් අපි හොයාගෙන යනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒක තමයි ඒ මං කරපු භාවනාව.

මම ඒ රාග අනුසය කියන එක දක්වා ආවා එතෙත්දී. ගත්තහම අපිට වෙන්නේ මොකක් ද? අපේ දැන් තියෙනවා, වේදනාව තියෙනවා. දැන් මෙතන අර වේදනා, නාමරූප, පරාමාස සෝක. හතරැහැට ඇවිල්ලා තියෙනවා. මේ පොඩි එකට දැන් ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට අර පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකයේ කතාව කියන්නේ අර මාළුවා කොහොම හරි ගහලා මේක දෙපැත්තට කරකවලා එන එක නේ තියෙන්නේ. ඉතින් එතනින් වේදනාව උඩ අර නාමරූපය ළඟ බොරුවට සුභයි කියන එක. ඔය හතරයි කියන එක. ඒක උඩ අපි මේ පවතිනවා කියලා ඒ කතාවක් ගෙනියනවා.

05/11/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය

Attānudiṭṭhiyā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා පූජාවෙන් පස්සේ. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කරා.

එතකොට මගේ භාවනාවේදී බැලුවේ, දැන් අපි ඊයේ භාවනාවේ අවසානයට අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා වේදනා, නාමරූප, පරාමාස, සෝක කියලා. එතැන දී ඒ නාමරූප කියන තැන අපි ලියාගත්තා සුභ කියන මුසාව කියන එක. ඊළඟට පරාමාසය තියෙන තැන ඉතින් අර මාළුවා කොහොම හරි කරකවලා විඤ්ඤාණ ධාරාව ආපහු හදා ගන්නවා. එතකොට සෝක වේදනා. ඉතින් ඕක වේදනාවෙන් නාමරූප, නාමරූප පරාමාස, පරාමාස සෝක, සෝක වේදනා කියලා පොඩි square එකකට අපි ආවා.

රහතන් වහන්සේ කිව්වා මට භාවනාවට ඉස්සෙල්ලා බලන්න ය කියලා අපි කරලා තියෙනවා මේ මච්ඡරිය 3 භාවනාව. ඒ මච්ඡරිය 3 භාවනාවේ දී අපි ආපහු ඔය වගේ square එකක් සාකච්ඡා කරනවා අපි. ඒකෙ තියෙන්නෙ පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්ච පරිදේව කියන එක. පරිදේවයෙන් ආපසු පරාමාසය. අර ඊ අකුරෙන් ආපහු connect වෙලා හදනවා කියන එක තියෙනවා නේ. එතකොට මේ squares දෙක අපි join කළහම පරාමාසය හරහා ඉතින් හරි ලස්සනට විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලන විදිහ අපිට ජේනවා. ඒ වේදනාවෙන් නාමරූප තියෙන තැන සුභය කියලා ලකුණු වෙනවා. ඉතින් ඊට පස්සේ ඒක පරාමාසයට. දැන් ඉතින් එක එක විදිහේ patterns ජේනවා. මොකද දැන් එතැනින් පරාමාසයට ආවා නම් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එතැන නිත්‍යයි කියලා ලකුණු වෙනවා. ජීවිත ඉන්ද්‍රියෙන් ඉදංසච්ච, ඉදංසච්චයෙන් පරිදේව, පරිදේව පරාමාස. ආපහු එතකොට පල්ලෙහාට සෝකයට ගිහිල්ලා සෝකයෙන් වේදනාව කියන එකට එන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේක ටිකක් බැලුවහම කෙනෙකුට ජේනවා ඉතින් මේ වේදනා නාමරූප රේඛාව දික් වෙලා ඉතින් අපිට මේ කැලී දෙක උඩ නිසා, දැන් squares දෙකක් join වෙනවා නේ පරාමාසයෙන්. මේ දෙක උඩ තියෙන්නේ අර චේතනාව කියන එක. එතන ඒ චේතනාවක් විතරක් glu කරනවා වාගේ තියෙනවා කියන එක ජේනවා.

දැන් එහෙම නම් අපි ඊයේ භාවනාවේ තියෙන්නේ මොකක් ද? ඒ ඊයේ භාවනාවේදී අපි ඉගෙන ගත්තා රාග අනුසය කියන එක. ඒ කියන්නේ ජාති ඉඳන් වේදනාව දක්වා

තියෙන එක. එතැන දී අපි කිව්වා ඒ ජාතිය ඇති වීමට ඇති කැමැත්ත සහ සුඛ වේදනාවට ඇති කැමැත්ත රාග අනුසය තුළ ගැබ් ගෙන තියෙනවා කියන එක. ඒ දෙක ම එකට මේ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් මෙතන දී ගත්තහම ඔය රේඛාවෙන් අපිට උඩ පැත්තට ගියා ම ජාතිය උඩ රූපය කියන එක නේ කෙළවරට තියෙන්නේ. ඉතින් මෙතන අපිට ජේනවා ඉස්සෙල්ලා අපි කතා කළේ අර squares දෙකක් පරාමාසයෙන් join වෙනවා කියන එක. ඔතන ගත්තහම අත්තා කියන එකයි තියෙන්නේ. එතකොට අපිට තියෙනවා වේතනා පරාමාස අර මමංකාර පල්ලෙහායිත් අහංකාර. එතකොට ඒ මමංකාර අහංකාර සහිතව මේ අත්තා හැදිලා තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපි රාග අනුසයෙන් අර ජාතියයි රූපයයි කිව්වහම ආන්න එතන අපේ තියෙනවා රූපය. දැන් ඔන්න තමන් රූපය තමා කියලා ගන්නවා කියන එක ඒ කැල්ලෙ තියෙනවා.

ඊළඟට හය අගතියේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා, දැන් අපිට ජේනවා නේ ද ලොකුවට හැදෙනවා කියලා, මේ පොඩි එක හින්දා ලොකු එකක් හැදිලා තියෙනවා. උඩ කෙළවර රූපය, මෙතන වේදනාව, පල්ලෙහායිත් හය අගතිය. ඊළඟට අනිත් පැත්තෙන් මෙතන ජාතිය වේදනාව වේතනාව. එතකොට දැන් මෙන්න කැලී දෙක. එතකොට මෙන්න මේ කැල්ල අපි ගත්තහම රූපය අත්තා කියලා, රූපය තමා කියලා ගැනීමක්. ඊට පස්සේ දැන් මෙතන මේ අත්ත සඤ්ඤාව හැදුණහම දැන් එයාට තියෙනවා තමා තුළ රූපය තියෙනවා කියලා. අත්තා තුළ රූපය තියෙනවා කියලා තමන්ට හැඟීමක් ඇති වෙනවා. මේ කාරණා දෙක දැක්කහම සිත හරි පුදුමාකාරයි. මොකද, අර ඊයේ භාවනාවේ අර්ථය කෙනෙකුට තියෙන්න ඕනේ. ඒක අනුව ගන්නව නම් තමයි ඒක තේරෙන්නේ. ඒවා නිකන් ඔක්කොම එකට එක්කහු වෙලා තියෙන්නේ. බොහොම ශාන්ත ස්වභාවයන් තියෙනවා. සිත ඒක එකතු කරන්න යන්නෙත් නැහැ.

ඊට පස්සේ දැන් ඊළඟට ආයෙන් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා විඤ්ඤාණ කැල්ල. උඩ විඤ්ඤාණය යට මේ මෝහ අගතිය කියන එක. ඉතින් දැන් මේක තුළ මොකක් ද තියෙන්නේ? මෙන්න මේ දෙක නිසා, දැන් රූපය තමා කියලා ගත්තා. තමා තුළ රූපය තියෙනවා කියලා ගත්තා. මේක නිසා තමන්ට ඇති වෙලා තියෙනවා අත්තානු දිට්ඨියක්. ඒක තමයි මෙතන. අත්තානුදිට්ඨිය අපි අතන ලකුණු කරනවා හැබැයි මෙතන. එතකොට මේක ඇයි අත්තානුදිට්ඨිය එතැනට එන්නේ? එතෙන්නේ එනවා අපිට ඒ, ඔයගොල්ලන්ට ම ඉතින් හිතලා බලන්න පුළුවන් ඒ කැල්ල. ඒ කියන්නේ අත්තානුදිට්ඨිය අපි ලකුණු කරලා තියෙන තැන තියෙනවා නේ. ඉතින් ඔතන වේදනාව. මේ විඤ්ඤාණඤ්චායතනයෙන් දැනගන්නේ මෙන්න මේ වේදනාව කියන එක නේ දැනගන්නේ. විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නේ ඒකයි. එතකොට ඒක නිසා මේ

අත්තානුදිට්ඨිය කියලා ඒ පාර තමන්ට ජේනවා ඒකේ සම්බන්ධතාවය හැදිලා තියෙන හැටි.

බොහෝ ම මේ කලබලයක් නැති ශාන්ත හොඳට තිබෙන්නා වූ භාවනාවක්. හිත නතර වෙනවා. ඔය කැල්ල ඔය ටික ඔය විදිහට දැක්කහම සිත නතර වෙනවා කියන එක අර අත්තානුදිට්ඨිය ඒක කියන එක. ඉතින් එතන අර විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨියේ කොටසක් තමයි මේ පෙන්නුවේ. මේ විදිහට ගිහිල්ලා ඉතින් ඊට පස්සේ යනවා නේ ඉතින් වේදනාව අත්තා ආදී වශයෙන් අරගෙන.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/11/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය 2

Attānudiṭṭhiyā 2

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

ඉතින් අර ඊයේ, මට කියන්න බැරි වුණා ඊයේ භාවනාවේ දී තව බුදු පියවරයෙක් අපි දැනගත්තා. ඒ පදුමඋත්තර කියන බුදුපියාණන් වහන්සේ. ඒ ධම්මගවේසි බුදුපියාණන් වහන්සේට පස්සෙ ඉන්නෙ, බුදුන් වහන්සේලා 28 නමකින් බණ අහල තියෙනවා. එතකොට, ඊයේ භාවනාවේ දී අපි කළේ ඔයගොල්ලන්ට මතක ඇති අර squares දෙකක් සම්බන්ධ කළා, වේදනා, නාමරූප, පරාමාස, සෝක කියන එකයි, අර π අකුරේ හැදෙන පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්ච, පරිදේව. එතකොට ඔය ධාරාව ගලන විදිහට, ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා ඉතින් උඩ පැත්තෙන් මමංකාරය කියන එක හැදෙනවා, ඒ කියන්නේ වම් අත පැත්තේ එක, ඉස්සරහට ධාරාව ගැලුවා නම් චේතනාව දක්වා ගිහිල්ලා එතනින් මමංකාරය සහගත එකක්.

ඊළඟට අනිත් පැත්තෙන් ඔය පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්ච, පරිදේව, පරාමාස කියන එකෙන් අහංකාරය සහගතව කැල්ල හැදෙනවා කියලා. එතකොට මේ දෙක බලලා අපි දැන් ඉතින් තේරුම් ගත්ත දැන් අත්තා කියන එක ඇති වෙනවා. ඉතින් ඔය චේතනා, භය අගති ඊළඟට රූප, අනිත් පැත්තෙන් ජාතියේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා එන්නා වූ ඒ cross එක බැලුවහම අපිට ජාතියේ ඉඳන් ඒ රූපයට, එතැන දී අපි ගන්නවා රූපය තමා කියලා. එතකොට ඕක තමයි අර පාලි භාෂාවෙන් කියන්නේ “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති” කියලා. ඒ කියන්නෙ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා, **form as self** කියලා. ඊට පස්සේ දැන් මෙන්න මේ රූපය, තමා තුළ රූපය ඇතැයි කියලා හැඟීමක් ඇති වෙනවා, ඒ කියන්නේ අර චේතනාවයි භය අගතියයි තියෙන එක. ඉතින් මේක තමයි අර “රූප වන්තං වා අත්තානං” කියලා කියන්නෙ. එතකොට එතෙත්දී අර **self as possessing form** කියලා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා. එතකොට ඒ **form** එකක් මෙයා තුළ තියෙනවා කියලා, අත්තා තුළ, අර අහංකාරයයි මමංකාරයයි තියෙන එක. ඉතින් ඕකෙන් අත්තානුදිට්ඨිය ඇති වෙච්ච එක අපි ඊයේ සාකච්ඡා කළා.

අද බලන්නේ එකේ ඉතුරු කැල්ල. ඒ කියන්නේ අද අපි කල්පනා කරන්නෙ “අත්තනි වා රූපං” කියන එකයි. අත්තනි වා රූපං කිව්වහම, ඒ රූපය අත්තා තුළ. ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා **form as in the self** කියලා. ඉතින් ඕකට ඔයගොල්ලො

diagram එකක් වශයෙන් හදා ගන්නවා නම් අපිට එනවා දැන් ජාති, රූප, වේදනා, භය අගති. ජාති, වේදනා, චේතනා. එතකොට මේ cross එක. ඒකෙ උඩ තියෙනවා සඤ්ඤාවක්. එතකොට වේදනාවයි සඤ්ඤාවයි අතර පෙර අත්තා කියලා අපි ලකුණු කරනවා. වේදනාවයි චේතනාවයි අතර අපි ලියාගන්න ඕනෙ සුභයි කියන එක. දැන් එහෙම නම්, චේතනා, පරාමාස, එතන මම. ඊළඟට, භය අගති, පරාමාස, එතන අහං. එතකොට චේතනාවයි මෝහ අගතියයි, භය අගතියයි විඤ්ඤාණයයි. ඒකත් cross එක වාගේ දානවා. ඉතින් ඔතෙන්ට එන්නෙ අර සංස්කාර කියන ඒක නේ. Mode එක කියලා කිව්ව සංස්කාරය එතෙන්ට එන්නෙ. එතකොට එහෙනම් මේ අත්තනි වා රූපං කියලා කියනකොට, කෙනෙක්ගෙ picture එකක් හැටියට ගන්න ඕනේ සඤ්ඤා, වේදනා, චේතනා කියන line එක. වේදනා, චේතනා කියන line එකේ සුභ කියන එක ලකුණු කරගන්නවා නාමරූප කියන තැන සුභය නේ තියෙන්නෙ. එතකොට වේදනා, සඤ්ඤා අතර අපි ලකුණු කරගන්නවා පෙර අත්තා කියන එක.

එතකොට ඔය පෙර අත්තා කියලා කියන්නෙ රූපය සොයා යෑමේ දී ස්පර්ශ වීමට පෙර යමක් ඇති යැයි මනසේ සටහන්ව ඇති රූප ස්වභාවයක් පමණි. අපේ ඇතුළේ සටහන් වෙලා තියෙන රූප ස්වභාවයක් විතරයි. මේක ස්පර්ශයේ ඇති දෙයක් ඇත්තෙ නැහැ නේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ගන්නවා නම් අර නටමින් ඉන්න පුද්ගලයා ඒ නැටවීමට අවශ්‍ය කරන සිංදුව සොයනවා. කලින් සිංදුවක් අහල එයාව නැටවෙනවා. සිංදුව නතර කරාට පස්සෙ දැන් මෙයා සොයාගෙන යනවා, මගේ මේ නටන එකට හරියන්න ගැළපෙන සිංදුවක් කියලා. එතකොට නැටීම කියන එක සංස්කාරය කියලා ගත්තොත්, ඒකෙ අහංකාරය කියන එක ගැබ්ව තියෙනවා. මම හොඳ ලස්සනට නටනවා කියලා ආදී වශයෙන් තියෙනවා නේ නේ ද. එතකොට එසේ නම් අත්තනි වා රූපං, ඒ කියන්නෙ රූපය අත්තා තුළ කියන එකෙන් පෙන්නන්නෙ මොකක් ද, අහංකාරය තුළ රූපය සෙවීම ඇත. අහංකාරය තුළ රූපය සෙවීම ඇත. Seek delight. රූපයයි සොයන්නේ. අහංකාරය අර සංස්කාරය නිසා නටවනවා කියන එක.

අවුරුදු 16 ක ගැනු ලමයෙක් ලස්සන නම් ඒක ඉතින් එයා දැන ගන්නෙ අන් අය එයා දෙස බලනවා කිව්වේ. අහංකාර වෙලා තමයි අරක බලන්නෙ. ඔන්න ඔය අර්ථයයි ඕකෙ තියෙන්නෙ. දැන් එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා අර පල්ලෙහා අහංකාර, උඩ අතන අර අත්තා කියන එක හොයන්න යනවා. සඤ්ඤා, වේදනා දැන් අපි triangle එකක් මතක තියාගන්න කිව්ව නේ. සඤ්ඤා, වේදනා, චේතනා. චේතනාව තැන ඒ සුභය කියන එක. එතකොට එතන්දි අපි එහෙම නම් අපි අත්තනි වා රූපං කියන එක අවබෝධ වෙනවා.

ඊළඟට අනිත් කැල්ල තමයි බලන්න තියෙන්නෙ. දැන් අහංකාරයත් එක්ක බැලුවා නම් ඊළඟට බලන්න තියෙන්නෙ මමංකාරයත් එක්ක. එතකොට එහෙම නම් අපි ආපහු රූපයක් ලකුණු කරගන්න ඕනේ ජාති, වේදනා, චේතනා. ඔතන වේදනාව තමයි

significant වෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට එතන තියෙනවා අපිට, චේතනාවෙන් පල්ලෙහාට පරාමාසය, එතන මම කියලා ලියනවා. ඉතින් සුභයි කියන එකත් අර වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට රේඛාවේ අපි ලකුණු කරගන්නවා. දැන් එහෙම නම් ඔන්න ඔය ජාතියට එන්න තියෙන පාරවල් දෙක තියෙනවා. Odd path එක, පියෙහි විජ්ජයොගයේ ඉඳන් එන එක. Even path එක උපායාසයේ ඉඳන් එන්නා වූ එක.

එතකොට “රූපස්මිං වා අත්තානං” කියලා කිව්වහම එහෙමත් නැත්නම් self as in the form. එහෙමත් නැත්නම් අත්තා රූපය තුළ ඇත. අන්න ඒ වෙලාවේ දී බලන්න ඕනෙ, වේදනාව අත්තා ලෙස ගන්නේ සුඛය නිසා මමංකාරයක් සිදු වේ. සුඛය නිසා නේ මමංකාර කතාවට එන්නෙ. දැන් එම සුඛය මිය ගියා, 5.4. මිය ගියහම ප්‍රිය වූ දෙයක් ඇති යයි සිතා අර ජාතිය දක්වා odd path එකේ පැමිණෙනවා. එතකොට දැඩි වෙහෙසක් ද තියෙනවා, ඒ කියන්නෙ උපායාසය. මෙය පෙර මෙන් නොලැබේ. මෙය කුණු අඹ විකුණන මුදලාලි සොයා යාම ලෙස සැලකිය යුතුයි.

ජාතිය තියෙන තැනටයි දැන් අපි එන්නෙ. මුදලාලි හොයාගෙන යනවා, රූපය නෙමෙයි, මුදලාලි හොයාගෙන යන්නෙ. එනම් මමංකාරයට ගැළපෙන ජාති සෙවීම කියන එක තියෙනවා. මමංකාරයක් තියෙනවා මගේ, මේකට ගැළපෙන ජාතියක් කියන එක. ජේනවද, මේක හරහට ගිහින් තියෙන්න. ඉතින් ඒක තමයි රූපස්මිං වා අත්තානං කියලා කියන්නෙ. ඉතින් මේක පුදුමයි මේ භාවනාව කරනකොට සිත නතර වෙනවා, නිරෝධයට යනවා.

ඉතින් මම අර පදුමඋත්තර බුදු පියාත් දැක්ක. මේ භාවනාවේ සමාධියෙන් ඒකත් එක්ක ම ඒ බුදු පියාගේ රූපෙත් දැක්ක. ඒ මේ, දැන් සාමාන්‍යයෙන් අපිට හිතෙන්නේ නැහැ නේ මෙහෙම කාරණාවක් බැලුවහම සිත නතර වෙනවද කියලා. නමුත් අර මුල ඉඳන් බලාගෙන බලාගෙන ඇවිල්ලා දැන් හැදිලා තියෙන මුසාව ඉතින් ජේනවා නේ අත්තානුදිට්ඨිය නේ මේ ජේන්නෙ. ඒක නිසා ඒ සිත නතර වීම කියන එක තියෙනවා, නිරෝධයට යනවා කියන එක, බොහෝ වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

බණවර කාණ්ඩ හතෙන් හතරක් මෙයින් නිමාවට පත්වෙනවා.

07/11/2015 - භූත

Bhūta

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සිහි කරනකොට මට ආවේ මේ පැවතිය හැකි ය කියන එක උඩ මේ පවතිනවා කියන එක ඇති වෙනවා කියලා. එතකොට මේ භාවනාවේ අද තියෙන්නේ දැන් අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා, රූපස්මිං වා අත්තානං කියලා.

එතෙක්දී අපි ඉගෙන ගත්තා අර ජාති වේදනා චේතනා, එතන චේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට මමංකාරය අපි සුභ කියන එක වේදනා චේතනා රේඛාවේ ලකුණු කරගත්තා. ඉතින් අපි කිව්වා එතන වේදනාව තමයි අත්තා කියලා ගන්නේ කියලා, ඒ සුඛය නිසා මමංකාරයක් සිද්ධ වෙනවා, ඉතින් දැන් එම සුඛය මිය ගියා ම 5.4, ඒ ප්‍රිය වූ දෙයක් ඇතැයි කියලා ජාතිය දක්වා odd path එකේ පැමිණෙනවා. ඊළඟට කිව්වා දැඩි වෙහෙසක් ඇති වෙනවා කියලා, උපායාසය, even path එක එතන තියෙනවා. ඉතින් මේක පෙර විදිහට ලැබෙන්නේ නැහැ. මේක අර කුණු අඹ විකුණන මුදලාලි සොයා යාම ලෙස සැලකිය යුතු ය කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා ඊයේ. එහෙමත් නැත්නම් කිව්වා මමංකාරයට ගැළපෙන ජාතිය සෙවීම ඇත කියලා. ඉතින් අද භාවනාවට ගත්තේ ඔන්න ඔය කාරණාව.

රහතන් වහන්සේ කිව්වා අර මච්ඡරිය 3 භාවනාවේ අපි හදාගත්ත diagram එකක් තියෙනවා ඒක බලන්න කියන එක. ඒ කියන්නේ මේ විදිහට අපි ආවා නම් ඉතින් අපි දන්නවා අර II අකුරේ සම්බන්ධ වෙලා කරන්නා වූ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙනවා. අර අභිජ්ඣා, කෙනෙකුට ඒක ලකුණු කරගන්නවා නම් ඉතින් අපිට පටන් ගන්න පුළුවන් ඉතින් පරාමාසයෙන් එතන අභිජ්ඣා 1, ඊට පස්සේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඊට පස්සේ අර 2 ඉදංසච්චය, ඉතින් ඔතනට ගිහිල්ලා කැරකිලා ආවා නම් අර චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා ඒ අත්තා කියන එක හැදෙනවා, 3 වෙනි එක හැටියට. ඉතින් දැන් මමංකාරය හැදිලා තියෙනවා නම් අපි දන්නවා අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ළඟින් ඕක අර 90° මෙහෙම කැරකිලා යනවා triangle එක ඉතින් විඤ්ඤාණය සකස් වුණා නම් අත්ත නිත්‍යභාවය කියන එක තියෙනවා. දැන් නිත්‍යභාවය කියන එක අපිට ආවා නම් ඉතින් එකේ පසු සඤ්ඤාවට එනවා අපි එහෙම නම්. Diagram එකේ නිත්‍යයි පසු සඤ්ඤාව දිට්ඨි ආශ්‍රවය. ඔය දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ආවට පස්සේ දැන් අපි ඕක හිතන්න ඕන, අපි හිතමු ඕක පාටකින් ලකුණු කරගන්නවා කියලා, දැන් නිත්‍යයේ ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට අපි

හිතමු රතු පාටින් ලකුණු කරනවා කියලා, එතනින් අපි එනවා දිටියි ආශ්‍රවයෙන් ආපහු දිටියි සල්ලයට. ඒකත් අපි රතු පාටින් ලකුණු කරගන්නවා.

ඊට පස්සේ දිටියි සල්ලයේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා එන එකත් අපි රතු පාටින් ලකුණු කරගන්නවා. සඤ්ඤාවෙන් වේතනාව වෙලා දැන් අපි ආපහු එනවා දිටියි ආශ්‍රවයට, දිටියි ආශ්‍රවයට ආවා කිව්වා නම් ඉතින් අපි දන්නවා ඔය අට වෙනි රවුම එහෙම ඒවා වෙලා නේ ද, දැන් ඔතෙන්ට අවට පස්සේ ඔය දිටියි ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අපි එනවා කාම ආශ්‍රවයට. ඒ කියන්නේ අර සඤ්ඤාව දක්වා දැන් මම කිව්ව නේ අර රතු පාට පාරකින් ගිහිල්ලා ආවා කියලා. අන්න ඒක සිදු වුණා නම් තමයි කාම ආශ්‍රවය ඒක සිද්ධ වෙන්නේ. අර සඤ්ඤාව confirm කළා. අර පත දෙකකින් ගිහිල්ලා ජාතිය දක්වා ගියා නේ පාරවල් දෙකකින්, odd path එකයි even path එකයි ගිහිල්ලා දැන් අර සඤ්ඤාව ම එයා confirm කළා දැන් මේක හරියි කියන එක.

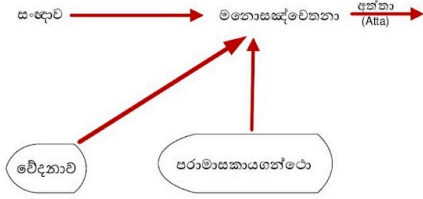
එතකොට ඒ කියන්නේ සුබයි, සුබ කියන සඤ්ඤාව. එතකොට දැන් වෙන්නේ මොකක් ද, මෙයා දැන් කාම ආශ්‍රවයට, දිටියි ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ආවා. සුබ කියන සඤ්ඤාව කියන එක ආවා. මේකෙන් අනතුරුව තමයි ඔය භය අගතිය කියන එකට දැන් අපි දිටියි ආශ්‍රවයට ඔය විදිහට ඇවිල්ලා තියෙනවා නම් දෙවෙනි පාරට, මෙතනින් යනවා භය අගතියට. එයා යනවා වේදනාවට. එතකොට දැන් ඔන්න එයාගේ වේදනාව අතන සුබයි කියන එක එයා ඇවිල්ලා තියෙනවා. පල්ලෙහායින් ඉතින් කාම ආශ්‍රවයට ආවා නම් දන්නවා රාග සල්ලයට ආවා අර ජාතිය අපි ආපහු රූපයට යනවා. එතකොට ඔන්න ඔය තුන් ධර්මයන්ගේ, ඒ කියන්නේ ජාතියයි අතනින් අපි කතා කරපු රූපයයි ඒ වගේ ම මෙතනින් දැන් ආපු වේදනාවයි, ඔන්න ඕකේ යමකිසි align වීමක් තියනවද, අන්න එක තමයි භූත වූවා කියන්නේ. භූතා වා සම්භවෙසී වා කියන්නේ. භූත උණා කියලා කියන්නේ ඔන්න ඕක තමයි. අන්න එතෙත්දි තමයි එයාගේ ඒ පහළ වීම කියන එක මෙතනින් මෙයා ඇති කරගන්නවා කියන එක. එතකොට මතක තියාගන්න වේදනාවයි ජාතියයි අතනින් රූපයයි කියන එක.

ඉතින් ඕක තමයි මම කරපු භාවනාව. ඉතින් ඒකේදි සිත නතර වෙන ඒවා, ඉතින් එක එක ඒවා ජේන දේවල් ඕවා ඔක්කෝම ඒ නිරෝධයට යන ඒවා ඔක්කොම එක සිද්ධ වෙනවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඇතිවන 6 වන ඊතලය දක්වා 3 වන ඊතලයේ සිට ලකුණුකර ඇති ධර්ම ක්‍රියාරම්භ කිරීම මානය විසින් කරනු ලබයි.

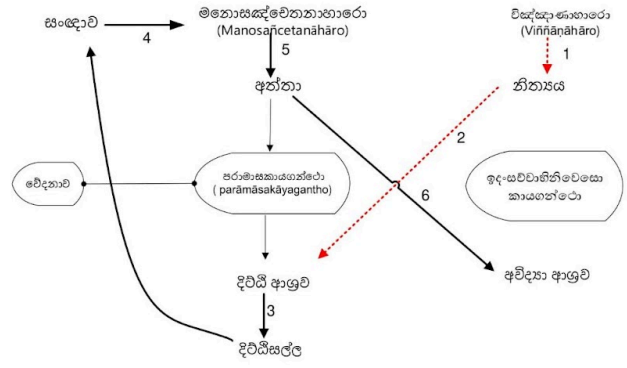
මෙම ධර්මතාවය වටහා ගැනීමට කුමක් උදව් උපකාර කරයිද?



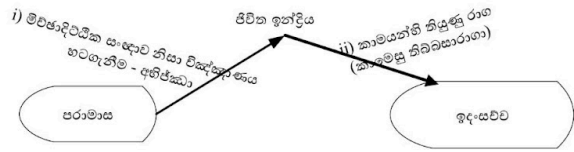
සටහන 1: ඉහත ධර්මයන්ගේ ගැලීම මගින් 'අත්තා' යන්න සෑදීම.

අත්තවාද්‍ය උපදානය ඇතිවීම පහළ 2 වන සටහන මගින් පෙන්වාදී ඇත. එය ඇතිවන අනුපිළිවෙල i), ii) සහ iii) මගින් දක්වා ඇත.

අත්තවාද්‍ය උපදානය වූයේ, තවදුරටත් කරකැවීමට ආශ්වාදය පවතී. සංසාරය ඉක්මවා නොයන්නේය.



මනෝසංකල්පවිතතා → iii → විඤ්ඤාණ
 1 වන සටහනින් ඇති වූ අත්තා විඤ්ඤාණ ගත වීම



08/11/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

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

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඉතින් ඒකේ අපි දන්නවා අර භූත වීම කියන එක. අපි රතු පටයක් ඉගෙන ගත්තා ඒ දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි සල්ල, සඤ්ඤා, චේතනා හරහා නැවතත් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ගිහිල්ලා ගමන් කරලා මෙතනින් කාම ආශ්‍රවය කියන එක පළමුවෙන් සිද්ධ වෙනවා කියලා ඊට පස්සේ අපි මින් අනතුරුව භය අගතියට යනවා කියලා.

එතකොට, ඉතින් දැන් මේ භූත වෙලා නම් තියෙන්නේ දැන් ඉතින් මේකට විසඳුමකුත් තියෙන්න එපැය, නේ ද. ඉතින් අපි තේරුම් ගත්ත නේ ඉතින් භූත උණේ නිකම් නෙමෙයි නේ, අර වේදනාව සුබ කියලා. සඤ්ඤාව සුබයි කියලා ආවා. භය අගතියෙන් ඇවිල්ලා වේදනාව සුබයි කියන එකට ආවා.

ඔය දෙක උඩ නේ ඔය අපි ඔය සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් එහෙම නම් සුබ වේදනාව නිසා ජාතිය කියන එක ඇති වුණා. එතකොට මේක නිකම් නෙමෙයි සිද්ධ උණේ මේ කාමයේ වරදවා හැසිරීම මගින් තමයි සිද්ධ උණේ. එහෙම නම් සංස්කාර එතන තියෙනවා. එහෙම නම් අපිට මෝභය කියන එක තියෙනවා. ඉතින් එතකොට ප්‍රතිඵලය වෙලා තියෙන්නේ ජරාව. ඉතින් මේ කියන්නේ මොකද්ද එහෙම නම්, මේකට අපිට ඉතින් විසඳුම හැටියට අපිට තියෙන්නේ දුක්ඛාපට්ඨදා බිජ්ජාහිඤ්ඤා නේ ද. දුක්ඛාපට්ඨදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවේ අර වේදනානුපස්සනාව. වේදනානුපස්සනාව කළහම ඉතින් අර දුක්ඛේ සුබන්ති කියන විපල්ලාසය කියන එක නැති වෙලා යනවා.

ඉතින් ඒ පට්ඨදාවත් එක්ක ඉතින් දැන් ලස්සනට ජේතවා මම කාමයේ වරදවා හැසිරීම කියන එක කරලා තමයි මම මේක කරගත්තේ. ඒ කියන්නේ මගේ මෝභය. මෝභය නිසා නේ, ඉතින් මතක ද වේදනානුපස්සනාවෙන් පස්සේ අපි බ්‍රහ්මචරියාවට යන්නේ නේ ද. බ්‍රහ්ම විහාරය, මෙත්තා, කරුණ, මුදිතා උපෙක්ඛා. ඉතින් ඇයි රහතන් වහන්සේ කිව්වේ අපි මොකද මෙත්තාව එතන කරන්නේ රූපය නිසා ඇති වෙලා තියන භාතිය නැති කරගන්න. දැන් බලන්න දැන් කාමයේ වරදවා හැසිරුණා මෝභය, මෝභය නිසා කාමයේ වරදවා හැසිරීම, ඉතින් ඔය දෙක අතරට එනවා කිව්වා නේ දුක්ඛාපට්ඨදා දන්ධාහිඤ්ඤා, න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති. මම කියනවා අතෙන්ට මල මුත්‍රා අසුචි කාණුවක යන්නේ නැහැ ආපහු කාමයේ වරදවා හැසිරෙන්න

යන්නේ නැහැයි කියන එක නේ එතන කියන්නේ. මෝහයෙන් මම මේක කරන්නේ නැහැයි කියන එක. එතකොට එතනින් අපිට ජේනවා ඉතින් අපි මේ මෙත්තාව වඩනවා. දැන් ඊළඟට අපේ ජේනවා නේ ඉතින් මේ විරිය කියන එක. විරිය කියන එක අපි භාවිතා කරන්නේ එතෙත්දි මේ ලෝභයයි, ද්වේෂයයි මෝහයයි කියන එක අයිත් කරන්න.

දැන් ජේනවා ද මෝහයෙන් තමයි පටන් ගන්නේ, මම කාමයේ වරදවා හැසිරෙන්න යන්නේ නැහැ කියන එක. කළොත් මට ඇති වෙන්නේ ආපහු ජරාව. අර මලකඩ කාපු රූපය ජරාව ආපහු ගන්නවා කියන එකයි. ඉතින් එතකොට අර ලෝභ දෝෂ මෝහ භාවනාවේ විරිය මගින් ඒ ලෝභ දෝෂ මෝහ අකුසලයෝ සංසිදීම සඳහා වැයම් කරනවා.

ඉතින් මේ විදිහට මේ දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාව මගින් ආශ්‍රවයෝ නසන්න පුළුවන් කියන එක නේ තියෙන්නේ. ඉතින් මේක මේ ඕකට ඕගොල්ලන්ට උපකාර වෙනවා බලන්න 23/04/2015 දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤා භාවනාව. අපි කරලා තියෙනවා. බලන්න ඒකේ ලස්සනට රහතන් වහන්සේලා කිව්වා මේකෙ පාරවල්, මේකේ පට දෙකක් තියෙනවා කියලා.

රූපය වෙනම ඇන්දා, සඤ්ඤා චේතනා එක කතාවක්, වේදනා චිත්ත සංස්කාර තව කතාවක්. පට දෙක. ඕක නේ ද හුන වෙන අවස්ථාවේ දී අපි ආවේ. රතු පටයෙන් ආවේ කොහොම ද? සඤ්ඤා චේතනා පටයෙන්. සුඛ සඤ්ඤාව, සඤ්ඤාව සුඛ උණේ ඒකෙන්. ඊට පස්සේ වේදනා චිත්ත සංස්කාර, භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට ආවේ කාමයේ වරදවා හැසිරීම කියන ඒ සංස්කාරය, ඉස්සෙල්ලා චිත්ත සංස්කාර තියෙන්න එපැයි ඒක කෙරෙන්න. ඔය චිත්ත සංස්කාරයි වේදනායි කියන ඒ පට දෙක. ඉතින් මේ භාවනාව මම ඉතින් එක විදිහකට නෙවෙයි, මම දැක්ක තුන් හතර විදිහකට. ඉතින් රහතන් වහන්සේ කිව්වේ අනිත් අයට හිතන්න ඉඩ දෙන්න කියලා. එක පැත්තකින් තමන්ට ජේනවා අර මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපෙක්ඛාවෙන් මේ විදිහට මේක නවත්වන හැටි ජේනවා. අර දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤා භාවනාවේ ඉතින් ඒක වෙන හැටි පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. ඉතින් ක්‍රම තුනකට විතර තමන්ට ම දකින්න පුළුවන් ඒ විදිහට කරගෙන ගියා ම. අර ඉස්සෙල්ලා කියපු ධර්මය ම ලස්සන විදිහට ඉතින් සනාථ වෙනවා එක ම විදිහට බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්ව එක. පුදුමාකාර විදිහට එනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/11/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට මම හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. ඉතින් ඒ හත් නම සිහි කරනකොට, අර shoe එකේ ඒ තත්වය දක්වා ම මනස එනවා. එතකොට මම කළේ අර ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා.

ඕගොල්ලන්ට මතකයි අපි ඊයේ භාවනාවේ දී අපි බැලුවේ අර භූත වීම කියන එක. ඉතින් ඒකේ අපි ඉගෙන ගත්තා මේ දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤා මගින් ඒ ආශ්‍රවයෝ නසනවා කියන එක. ඕක සිදු වෙන ආකාරය අපි පෙන්වුවා අර 23/04/2015 දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤා භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා කියලා. ඒකේ පෙන්වුවා පට දෙකක්. සඤ්ඤා චේතනා කිව්වහම එක පටයක්. එතන රූපයේ තියෙනවා සඤ්ඤා චේතනා.

ආපහු තව පටයක් තියෙනවා වේදනා විත්ත සංස්කාර කියලා. එතකොට ඔය සඤ්ඤා චේතනා කියන පටය අපි අර ඉගෙන ගත්තා නේ දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි සල්ල, සඤ්ඤා, චේතනා, දිට්ඨි ආශ්‍රව කියලා රතු පාටින් ලකුණු කරගන්න කියලා කිව්වේ, අන්න ඒ පටය ඒකෙන් තමයි ඒක නැති වෙන්නේ. එතකොට ඊළඟට ඒ කියන්නේ ඒ පටය නවත්තනවා නම් නවත්තා ගන්න පුළුවන්. එතකොට ඊළඟට වේදනා විත්ත සංස්කාර ධර්ම දෙක තව පටයක් වෙනවා. මේක ඇති වෙලා තියෙන්නේ ඔය line 6 එක, පරිදේවය. ඉතින් එතනින් අපි භය අගතියට ඇවිල්ලා, line 8 වලින් භය අගති වේදනා විදිහට වෙන එක. ඉතින් line 6 එක වෙන්නේ නිකම් නෙවෙයි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් ඒ මෝහය දක්වා ඇවිල්ලා තමයි එතන සිද්ධ වෙන්නේ. ගලේ වැදිලා කුඩු වුණා කියලා හිතන්න.

එතකොට ඔය දෙවැනි පටය කියන එක සබ්බ සම්බාරෙ අනිච්ච සඤ්ඤාව කියන එකෙන් නැති වෙනවා. පළවෙනි පටය සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤාව මගින් නැති වෙනවා. කොහොම ද ඒක සිද්ධ වෙන්නේ? අධිච්ඡාන හතර කියන එක අපි භාවිතා කරනවා, සච්චාධිච්ඡාන, ඒ විදිහට වාගාධිච්ඡාන, පඤ්ඤාධිච්ඡාන, උපසමාධිච්ඡාන කියන එක. එතකොට ඒක කළා ම ඕසයනුයි, සල්ලයනුයි නිසා වන අර සඤ්ඤා අල්ලා ගැනීම කියන එක මහ හැරෙනවා.

ඊළඟට අපි දන්නවා අධිට්‍යාන අභිනිවේස. අභිනිවේස කියලා කිව්වහම, විත්ත සංස්කාර මෙතැන දී අයිත් කරන්නේ. මොන විත්ත සංස්කාර ද, මගේ යයි කියලා ගන්න විත්ත සංස්කාර කියන එක අයිත් කරනවා. එතකොට ඒවාට අභිනිවේස වෙන්නේ නැහැ. එතකොට අර සුබ සඤ්ඤා කියන ඒවා නොවෙනවා. අනුසය කියන එක බැහැලා යනවා. මොන අනුසයක් ද මේකෙ පෙන්න්නේ, රාග අනුසය බැස යාම ලෙස සලකන්න ඕන. ඉතින් මෙතැන දී අපිට ජේනවා අර රතු පටය ඇති වුණා නම් සඤ්ඤාවක් ඇති වුණා, විඤ්ඤාණය පවතිනවා කියලා මමංකාර කතාව නේ මේ පැත්තට යන්නේ එතකොට නිත්‍යයි කියන කතාව එතනින් ඇවිල්ලා. එහෙනම් අපි මේ කතා කරන්නේ අර **instance** එක මගින් වන දේ තමයි මෙතන නැති කරගන්නේ.

ඊළඟට දෙවැනි පටයෙන් මේ සබ්බ සංස්කාරයේ අනිච්ච සඤ්ඤාව මගින් මේ කොයි විදිහට මේක ක්ෂය වෙනවද, පහ වෙනවද කියන එක. අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. එතකොට පරිදේව වන බව දන්නේ විත්ත සංස්කාරයන් කියන ඒවා නොසාදනවා. පීඩාවට පත් වෙනවා. එතකොට අට්ටියති කියන කතාව ඒක හරි. හරායති, සුබ වේදනාව නිසා යම් සංස්කාරයක්, මුසාවක් වන්නේ ද, ඒකට ලැජ්ජා වෙනවා. එක නොසාදනවා කියන එක. දැන් බලන්න මුලින් සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤාවේ දී අපි විත්ත සංස්කාර. දැන් ඔන්න අපි කාය සංස්කාර දක්වා එන්නා වූ දේ ගැන කතා කරනවා. ඒක නොසාදනවා. වේදනාව සුබ වන්නේ සුභයට නිත්‍ය එකතු කරලා. එතකොට මේක පිළිකුල් කරනවා. දැන් එතකොට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියන එක එනවා. එතකොට මෙතන මේ අපි කතා කරන්නේ අර **class** එක මගින් සිද්ධ වන්නා වූ දේ තමයි මෙතැන දී කතා කරන්නේ.

ඉතින් මේ විදිහට දැන් තමන් ඉහළ ම ධ්‍යානයන්වලට නංවලා මෙත්තාවේ ඉදන් උපෙක්ඛා දක්වා ගමන් කරලා, විරිය මගින් මෝභය පහ කරනවා කියන එක තමයි මේකේ තියෙන්නේ. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. එතකොට මේ මරණය මෙනෙහි කරන්නේ, මොකක් ද ඒකෙන් කරන්නේ? කාය සංස්කාරයන් කියන ඒවා අත්හරිනවා, මොකක් නිසා ද, යම් කාය සංස්කාරයක් කරන්නේ ද, එය නොපවතී. දැන් එන්නේ අර වඩු බාස්ගේ කතාවට. වඩු බාස් සලකන්නේ නෑ කිව්වේ සඤ්ඤාවට ඉතින් ඒක දන්නවා නේ නේ ද. එතකොට ඒක නිසා උපෙක්ඛාවෙන් එයා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට තමයි මේ නතර වෙනවා කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් අර ඊයේ ඒ ඒ පුද්ගලයාට හිතන්න කියලා ඉඩ හරියේ ඒක තමයි මේ පැහැදිලි කිරීම කියන එක, ඒක කළේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

10/11/2015 - බොජ්ඤාචාර භාවනා

Bojjhaṅga Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කලා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කරා.

අපි ඊයේ භාවනාවේදී අපි සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤාව කියන එක අපි සිහි කරා. එතන දී අර අධිට්ඨාන හතර, අපි භාවිතා කරන්නේ. අපි ඒකෙන් දැනගත්තා ඕස සහ සල්ලයන් නිසා වන ඒ සඤ්ඤා කියන ඒවා මහ හැරෙනවා කියලා. මගේ යැයි කියන විත්ත සංස්කාරයන්ට අපි අභිනිවේස වෙන්වේ නැහැයි කියලා ඉගෙන ගත්තා. සුඛ සඤ්ඤා නොවන්නේ අනුසය බැස යයි. ඉතින් අපි එතැන දී ඉගෙන ගත්තා මේක රාග අනුසය බැස යාම ලෙස. ඒ විදිහට අපි වටහා ගත්තා. මේක තමයි අර **instance** එක මගින් වෙන දේ නැති වීම කියන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා අර අත්තා, විඤ්ඤාණය, ඊට පස්සේ නිත්‍ය කියලා හැදෙනවා අරක, **flow** වෙලා ගිහිල්ලා නේ ද. එහෙම නම් මගේ යන අත්ත සඤ්ඤා නිසා නිත්‍ය යන සඤ්ඤාව. අන්න ඒක තමයි **instance** එක වුණේ.

එතකොට දැන් ඔය එක මනුස්සයෙක් කවුරු හරි ආකාසානඤ්ඤාවාසනය වාගේ එකකට පළවෙනි පාරට ගියොතින් එහෙම ඒ පුද්ගලයාට පුදුමාකාර සන්තෝසයක් තියෙනවා. මම මෙතනට ගියා ය කියලා. එක මනුස්සයෙකුට ඔය **Canberra** වල නම් කරපු වෙලාවේදී ඒ මනුස්සයාට හුස්ම ගන්නත් බැරි වුණා. බොහෝ ම සතුටු වෙලා. ආපහු එතෙත්ට ම යන්න තමයි එයාට සන්තෝසය තිබුණේ. ඉතින් එතකොට ඔතන තියෙනවා නේ ද අර ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නේ **first impression last long** කියලා. අන්න ඒක තමයි ඔතන ඕක වෙන්වේ. එතකොට යමෙක් ආකාසානඤ්ඤාවාසනයට පළමු වර පැමිණියේ ද එය බොහෝ කාලයක් උණුසුමක් මෙන් පවතිනවා. ඉතින් මෙය බැස යන්නේ නම්, අපේ අර බොජ්ඤාචාර භාවනාවේ දී **special** එකේදී අපි ඉගෙන ගත්ත නේ පටික්කුලයි රූපය අප්පටික්කුලයි ආකාසානඤ්ඤාවාසනය වේදනා. මේ දෙක ම මගේ නෙවෙයි කියලා ගන්නවා නම් විමුක්තිය ඇත කියලා සිහි වෙනවා නම් විඤ්ඤාණඤ්ඤාවාසනය සිදු වෙනවා කියලා. එතකොට එහෙම නම් මේක වෙලා තියෙන්නේ මේ **instance** එක නැති වීම මගින් සිදුවීම තමයි මේ පෙන්නන්නේ. **Instance** එක නැති වීම මගින්.

එතකොට ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා ඕකේ, අපි ඔය අවස්ථාවේ දී පැහැදිලි කළා භය අගති, වේදනා. වේදනා, චේතනා. අන්න ඒ පාරවල් දෙක අපි කපනවා කියලා අර **diamond** එකේ. මේ පැත්තේ තියෙන්නේ ඉදංසච්චය භය අගති. එතකොට අපි කපන්නේ භය අගති වේදනා, වේදනා චේතනා. එතකොට දැන් ඔය වේදනාව කියන තැන අපි ලකුණු කරගත්තොත් විත්ත සංස්කාර නිසා වන වේදනා. වේදනාව සඳහායි විත්ත සංස්කාර හදන්නේ, විත්ත සංස්කාර නිසයි වේදනා හැදෙන්නේ. එතකොට අත්තා යයි යම් සඤ්ඤාවක් සනාථ කිරීම නොවන්නේ නම්, දැන් අත්තා එනවා භය අගතිය චේතනාවයි අතරට, නොවන්නේ නම් සල්ලය මගින්. ඒ කියන්නේ අර රතු පඨය හරහා නේ සනාථ කරන්නේ. ඒක වෙන්වේ නැත්තන් විත්ත සංස්කාර අතහරිනවා නම් විත්ත සංස්කාර නිසා වේදනා වීමත්, එමගින් අනුසය වීමත් කියන එක බැස යනවා. අපි කිව්ව ඒක රාග අනුසය කියලා ඉතින් අර අපිට ජේනවා දැන් අර කපනවා කිව්වේ එක භය අගති වේදනා, වේදනා චේතනා රේඛා දෙකයි කපන්නේ. දැන් මේ වේදනාව නිසා මේ පැත්තෙන් රූපය ඒකත් එක්ක ම අපේ රාග, රාග අනුසය කියන එක තියෙනවා දැන් මේක නැති වෙනවා කියන එකයි. ඊළඟට දෙවැනි කාරණයට ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා.

දැන් ඔතනදී ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් අපිට ජේනවා එහෙනම් කෙනෙකුට සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤාව මගින් අපි ඒ විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය කියන එකට ආවා. ඒක නේ ඔය කරලා තියෙන්නේ **instance** එක කපලා. එතකොට ආකාසානඤ්ඤායතනය වේදනාවල් ඉක්මවලා ඒ **instance** එක. එතකොට පටික්කුලයි වේදනාව. අප්පටික්කුලයි වේදනාව සඳහා හදන විත්ත සංස්කාර. ඒක අපි බොජ්ඣංග භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්ත නේ. එතකොට මුළු වේදනා, ඒ කියන්නේ **class** එක ම, පන්තිය ම පහ කරන්නේ නිර්වාණය ඇති යයි කෙනෙකුට සිහි වෙන්නේ, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය කියන එක එයාට සිද්ධ වෙනවා. එතකොට එතනදී ඔයගොල්ලො ඉගෙන ගත්තා වේදනා චේතනා, චේතනා ඉදංසච්ච ඔන්න ඔය **line** දෙක තමයි අපි කපාගෙන යන්නේ කියලා. උඩින් අර **diamond** එකේ උඩින් එන එක. ඉතින් මේකේ යටින් තියෙන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉදන් පරිදේවය ඔහොම ගිහිල්ලා ඉතින් එහෙනම් අභංකාරයේ ඉදන් පරාමාසයට. අභංකාරය ලකුණු කරනවා නේ පල්ලෙහායින් නේ ද භය අගතිය දක්වා ආවහම. එතකොට ඒක ජේනවා තමන්ට.

එතකොට මෙතන පෙන්නනවා යම් මෝහයක් වී ද, පවතී යැයි සිතුවා ද, පරිදේව වූ ධර්මයන් මනා කොට වටහා ගන්නේ පවතී යන ධර්මය බැස යන්නේ විත්ත සංස්කාර නොසාදයි, අට්ටියති. ඊට පස්සේ ඒ කියන්නේ පල්ලෙහා කෙළවර මේ සංස්කාර ගැන අපි මෙතන කතා කරනවා. අභංකාර අත්තා නොවන්නේ අභංකාරය තුළ රූප සෙවීම කියන එක නතර වෙනවා. දැන් එනවා ද සම්බන්ධය. ඒ කියන්නේ මොකක් ද අත්තනි වා රූපං. අභංකාරය නිසා අත්තනි වා රූපං. අන්න එතනදී ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අපි

ලියාගත්තා, ඇදගත්තා සඤ්ඤා, වේදනා ඊට පස්සේ වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට. ඒ ඊර්ධාව සුභයි කියලා ලියාගත්තා. ඒ සඤ්ඤා වේදනා අතර පෙර අත්තා කියලා ලකුණු කරගත්තා.

අපි ඔතනදි පැහැදිලි කලා අර නටමින් සිටින පුද්ගලයා ඒ සඳහා සිංදුව සොයනවායි කියලා අපි පැවසුවා. එතකොට නැටීම මගින් විදින්නේ වේදනාව. ඒක නේ කරන්නේ. අවුරුදු දාසයේ ගැනු ළමයා ලස්සන යයි කියලා දැන ගැනීමට බැල වීම සිදු වන්නේත් එවැනි ආස්වාදයක්. එතකොට ඒ විදීමක් තමයි, එවැනි සංස්කාරයන් නිසා යම්කිසි පරියුට්ඨානයෙක් වෙනවා ද, ඒක නොවන්නේ චේතනාව නොවීම මගින් ඉදංසච්චය කියන එක වෙන්නේ නෑ. විත්ත සංස්කාර ඒක නිසා මැඩගෙන ඉන්නවා පරියුට්ඨානය, පරියුට්ඨානය ප්‍රඤප්තියෙන් තමයි චේතනාව පවත්වන්නේ. ඒක වෙන්නේ නෑ එතකොට එහෙම නම් මේ විදිහට අර සුඛ යන මුසාවට ලැජ්ජා වීමක් ඒ කියන්නේ හරායති.

ඊළඟට සුභයන්ට නිත්‍ය එකතු කරලා සුඛ වීම පිළිකුල් කිරීම මගින් සියලු වේදනා කුලයෝ උගුලා දමනවා. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වෙනවා කියන එකයි. ඔන්න ඔය විදිහටයි අපි ගිහින් තියෙන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට. ඉතින් ඕක කරනකොට ඒ විදිහට ම විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ඒ විදිහට බොහොම ඒ විදිහට හිටියා. ඒ විදිහට ම අර මට ඉස්සෙල්ලත් ඇත්ත ම කියනවා නම් මට විමුක්ති සහගත ස්වභාවයකුත් ඇති වෙලා තමයි මං මේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ හිටියේ. ඉතින් එක එක කාරණාවලින් දැකපු දේවල් තියෙනවා. අතීත දේවල් ගැන එහෙම. මොනවා හරි වුණා කියලා කිසිම ආකාරයකින් ඒකට ගැටුමක් නෑ. Phone එකක් අරක ring වුණා කියලා, එහෙමත් නැත්තන් සද්දයක් ආවා කියලා. ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛාවෙන් අප්‍රමාණය ඒ විදිහට ම ඒක පවතිනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. භාවනාවේ නම බොජ්ඣංගිය.

11/11/2015 - බෞද්ධ උද්ඝෝෂණ 2

Bojjhaṅga 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤාව සිහි කරනකොට දැන් අපි දන්නවා අර අපි ඇදගන්නවා කියලා භය අගති, වේදනා, චේතනා, ඉදංසච්ච, භය අගති කියන එක. ඒකේ මැද්දෙන් අපි ලියාගන්නවා නේ ඉතින් අත්තා කියලා භය අගතියේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා. ඉතින් එතන දැන් ආපහු අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන තැන කෙනෙක් ලියාගන්න ඕන මගේ යන විත්ත සංස්කාර කියන එක. එතකොට ඒ අත්තා කියලා යම්කිසි සඤ්ඤාවක් අර රතු පටය, මතකයි නේ රතු පටය අපි බැලුවා. ඒක මගින් සනාථ නොකරනවා නම් මගේ යන විත්ත සංස්කාර අත්හරි නම් විත්ත සංස්කාර නිසා ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, එතනින් විඤ්ඤාණ, විඤ්ඤාණයෙන් භය අගතිය, භය අගතියෙන් වේදනාව. අන්න ඒ පටය ඔස්සේ වේදනා විමත් එමගින් අනුසය විමත් කියන එක බැහැලා යනවා. රාග අනුසය තමයි බැස යන්නේ. මෙහි දී විශේෂයෙන් මම වටහා ගත්තේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඇති තැන ලකුණු කරන මගේ යන විත්ත සංස්කාර. ඒ කියන්නේ මම. පරාමාසය තුළ වූ දෙයක් මගින් අර π අකුරේ, අර Roman i වලින් අපි දැක්වුවේ පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා යන එක, අන්න ඒක මගින් ආරම්භ කර කර නැවත ඉපදවීමක් නැති වීම මගින්, මක්බය නොවී සිදු වන ක්‍රියාවලියක් ලෙසයි මම දැක්කේ.

ඊළඟ කොටස බලනකොට, සබ්බ සච්චාරෙ අනිච්ච සඤ්ඤා කියන එක බලනකොට වේදනා, තණ්හා, එතනින් ඉදංසච්ච, පරිදේවය හරහා භය අගතිය එතනින් පරාමාසය. එතකොට පරාමාසයට කැල්ලේ තියෙනවා අහංකාරය කියන එක. එහෙම නම් දැන් මේ අවස්ථාවේ දී මේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන තැන ලියාගන්නවා නිත්‍ය යන විත්ත සංස්කාර. ඉස්සෙල්ලා ලියා ගත්තේ මගේ යන විත්ත සංස්කාර දැන් මෙතන ලියවෙන්නේ නිත්‍ය යන විත්ත සංස්කාර. නිත්‍ය යන සංස්කාරයන් නොවන බව පරිදේව වූ පසු දැනගන්නේ, වටහා ගත්තේ පවතී යයි යන ධර්මයෝ බැහැලා යනවා. විත්ත සංස්කාරයන් කියන ඒවා නොසාදයි. එතකොට මෙතෙන්දී මං විශේෂයෙන් විමසුවේ, දැන් ඔය අවටියකි කැල්ල හරි, මේ හරායකි කියන කැල්ල. ඒ කියන්නේ මෙහි දී සුඛ යන මුසාවට ලැජ්ජා වීම තමයි හරායකි. අන්න ඒක කුමක් දැ යි කියා විමසුවා.

මම එතැන දී හොඳ දර්ශනයක් දැක්කා. අශ්වයෙක් උඩ මනුස්සයෙක් දුටුවා. ඒ මිනිහා ඔය corn field එකක් ළඟ එයා බැහැලා ගියා. ගියාට පස්සේ අශ්වයා කලබල උණා. කුමක් නිසා ද, අශ්වයාට purpose එකක් නැහැ. දැන් දුව දුව හිටිය අශ්වයා නේ. ඒ දුවන purpose කියන එක නැහැ. එතැනට ආවා තවත් අශ්වාරෝහකයෙක්. අශ්වයෙක් පිට නැගගෙන එතනින් ඇවිල්ලා එයත් එතනින් බහිනවා. ඒ බැස්සට පස්සේ දැන් මේ අශ්වයා අනිත් අශ්වයා දිහා බලලා ඒ අශ්වයාගේ ඇහේ ඇතිල්ලෙනවා. එතකොට අන්න ඒ සතාව ඇතිල්ලීම වැනි ක්‍රියාවලියක් නිසා ආස්වාදයක් ලබමින් ඉන්නවා. දැන් එයාට වෙන එකක් හම්බවුණා.

එතකොට මේකේ අර්ථය වෙන්තේ මොකද්ද, දිවිම නැමති සංස්කාරය මගින් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක සිදු වුණා. මිච්ඡා දිට්ඨිය පහව යනවා, නිත්‍ය ස්වභාවය ගිලිහෙන්නේ නම් කුමකට චේතනා වන්නේ ද? කුමකට තණ්හා වන්නේ ද? purpose එක ඉවත් කිරීම ම ලැජ්ජා වීමයි. හිරිය කියලා කියන්නේ ඒකයි. Purpose එක ඉවත් කිරීම. මෙවැනි සංස්කාරයන්ගෙන් දැන් පලක් නැත. මේවායෙන් මිච්ඡා දිට්ඨිය ම ඇති වන්නේ ය. ඒ කියන්නේ අර වත්ථුපම සුත්‍රයේ මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් පටන් අරගෙන පාණාතිපාත වැනි සංස්කාරයන් කරලා ආපහු මිච්ඡා දිට්ඨිය ම පෝෂණය කරනවා කියන එක සිහි කරා. අන්න ඒ purpose තමයි මෙතැන දී ඉවත් කිරීම තමයි මේ ලැජ්ජා වීම කියන එක මම වටහා ගත්තා, ඒ භාවනාවේදී. අන්න ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් කෙනෙකුට ජේනවා වේදනාවයි චේතනාවයි අතර ඉතින් අපිට අර තණ්හාව කියන එක ලකුණු වෙනවා. එතකොට ඒ විදිහට අර වේදනා චේතනා, චේතනා ඉදංසච්ච, ඒ පාරවල් දෙක කපලා දානවා කියන එක තියෙනවා.

12/11/2015 - බොජ්ඣංග 3

Bojjhaṅga 3

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව කරපු වෙලාවේ මට ආකිඤ්චඤ්ඤාණ සමාපත්තිය ඇති වෙලා තිබුණි. මම ඒක දුටුවේ ඊයේ වට්ටට ආලෝක වූ දෙයක් තුළ කළ පාට පිරිසියක්, disk එකක් තියෙනවා වාගේ. බුදුපියා පැවසුවා “ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ආලෝකය විඤ්ඤාණඤ්චායතන ආලෝකයට වඩා ප්‍රභාස්වරයි” කියලා. අර මැද්දේ කළුවට ජේන්තෝ විඤ්ඤාණඤ්චායතනය, වට්ටට තියෙන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය. ඉතින් ඊයේ භාවනාව වගේ මේක සිදු වුණා. ඉතින් මේක මම කලින් කරලා තියෙනවා 21/5/2014, ආකිඤ්චඤ්ඤාණ සමාපත්ති භාවනාව. අන්න ඒකත් එක්ක සැසඳීම තමයි මම අද කළේ.

ඉතින් ඒකේදි අපි දන්නවා ඔය පරිදේවයේ ඉඳන් අපි හය අගතියට එනවා. ඉතින් ඒ හය අගතියට පල්ලෙහායින් අපි ලියාගන්නවා ව්‍යාධිය කියලා. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා ව්‍යාධියේ ඉඳන් අපි ජරාවට යනවා සෝකයේ ඉඳන් දෝමනස්සයට යනවා, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයේ ඉඳන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට යනවා. එතකොට දැන් අපි දන්නවා ජරා දෝමනස්ස ස්පර්ශ කරමින් තමයි අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. දෝමනස්සය අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තුළ තියෙනවා.

ඉතින් අප්පියෙහි සම්පයෝගය වූවා නම් ප්‍රිය දෙයක් ඇති යැයි කියලා අපි හිතනවා. එහෙමත් නැත්නම් ප්‍රිය දෙයක් ඇති කියලා හිතලා අපි දුවනවා. සංස්කාරවලින් තමයි ඒක කරන්නේ. සංස්කාර බිඳෙනවා, පරිදේව වෙනවා. නමුත් අපි දුවනවා. ඒ සංස්කාර කිරීමෙන් නිත්‍ය යයි ගැනීමෙන් ප්‍රිය දෙයක් ඇති යැයි සිතීම ම ආකිඤ්චඤ්ඤාණ සමාපත්ති ඥානයට බාධාවක් වෙනවා. එතකොට අට්ඨියති කියලා ගන්නේ අන්න ඒක. ඒ ප්‍රිය දෙයක් ඇති යැයි කියලා හිතලා අපේ ඒ දුවන්නා වූ ස්වභාවය කියන එක. ඊළඟට, දැන් ඊළඟට තියෙන්නේ හරායති කියන එක බලන්න ඒ කියන්නේ ජරාව නැවතීමට දිවීම සිදු වෙනවා. අපි මේ ජරාව නවත්වන්න තමයි අපි මේ දුවනවා කියන එක අපි කරන්නේ.

එතකොට අන්න එතෙන්නදි අපි ගන්නවා ඒ හරායති කියලා. ඉතින් ඔය ජරා දෝමනස්ස අප්‍රියේහි සම්පයොග රේඛාවට තමයි මනස තමන්ගේ තියෙන්න ඕනේ. දිවීම නමැති සංස්කාරය මගින් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක අපිට සිදු වෙනවා. අපි ඒක ඊයේ ඉගෙන ගත්තා, අර කුකුල් පට්ටියක් දාගෙන හරි මිච්ඡා දිට්ඨියේ ඉඳන් මිච්ඡා දිට්ඨියට.

ජරාව නිසා අපිට දෝමනස්සය ඇති වෙනවා. මේක ලෙහන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි නේ. **Fix** කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි, ඇති වන්නේ දෝමනස්සය බව දන්නේ ජිගුච්ඡති.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/11/2015 - ආකිඤ්චඤ්ඤ සමාපත්ති

Ākiñcañña Samāpatti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කරා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකියි කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට හත් නම දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කරා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඔයගොල්ලන්ට මතකයි, ඊයේ භාවනාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා අර අපිට පුළුවන් කියලා අර ආකිඤ්චන සමාපත්ති ඥානය කියන එක ඇති වෙන භාවනාව. එතෙක්දී අපි දැන ගත්ත අර පරිදේවයේ ඉඳන් අපි හය අගතියට ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ අපි දන්නවා අර ව්‍යාධියෙන් ඉඳන් ජරාවට යනවා, සෝකයේ ඉඳන් දෝමනස්සයට එනවා, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය ඉඳන් ප්‍රියේහි විප්‍රයෝගයට යනවා කියලා. ඒකෙන් අපි ඉගෙන ගත්තා අර අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය තුළ ඒ දෝමනස්සය කියන එක තියෙනවා. එතකොට ප්‍රිය දෙයක් තියෙනවා කියලා හිතාගෙන අපි දුවනවා කියලා ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් එතෙක්දී අපි ඉගෙන ගත්තා ඔය අට්ටියති කියලා අපි ඒ අවස්ථාවේදී අපි අයිත් කරන්නේ ඔය සංස්කාර කිරීමෙන්, නිත්‍යයි ගැනීමෙන්, ප්‍රිය දෙයක් ඇති යයි සිතීම ම ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තියට බාධාවක් වෙනවා අන්න ඒක තමයි අපි අට්ටියති කියලා අපි එතන ඉවත් කරන්නේ.

ඉතින් එතකොට දැන් මං අද භාවනාවේදී කළේ ඔය ඊයේ භාවනාවට සම්බන්ධ කළා මේ කායුප්ප්‍රකතා, කායපාගුඤ්ඤතා, කායමුදුතා කියන එක. එතකොට කායුප්ප්‍රකතාවය මගින් අර නිත්‍යයි කියන සංස්කාරයන් අපි ඉවත් කරනවා නම් අර ප්‍රිය දෙයක් ඇති ඇයි කියලා සිත දිවීම කියන එක නතර වෙනවා. ඒක අට්ටියති. අපි දන්නවා අර මෝහය තියන ගල ළඟ වැදිලා කුඩු වෙලා ගියාට පස්සේ ඒ සංස්කාරයන්ගේ නිත්‍ය කතාවක් නැහැයි කියන එක එතන තියෙනවා. එතකොට අට්ටියති කියන එක එතනට එනවා. ඊළඟට දැන් ආපහු තමන්ට ජේනවා කායමුදුතාව කියන එක මගින් අර හරායතියන් කියන එක සිද්ධ වෙනවා. කොහොම ද ඒ කියන්නේ? අර ජරාව නැවතීමට අපි දිවීම නේ කරන්නේ එතකොට අන්න ඒක නවතිනවා. ජරාව නවත්තන්න දුවනවා කියන සංස්කාර කරන එක. කොහොම ද ඒ? අපි ඉගෙන ගත්තා කායමුදුතාව මගින් සිදු වෙන්නේ මොකක් ද අර නාමකායේ පටිසම්ප්ප්‍රසය තුළ වූ පැවතිය හැකි ය යන අදහස නිසා වූ පවතිනවා යන මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක. ඒ කියන්නේ hub එක තුළ වූ මිච්ඡා දිට්ඨිය අගය අපි ඉවත් කරනවා. එහෙම නැත්තත් කාමරාග අනුසය නිසා වන අවිද්‍යා අනුසය ඉවත් කරනවා කියලා.

එහෙම නම් අපිට ජ්‍යෙෂ්ඨ දැන් අපි අර ජරාව කියන තැනට ආවා නම් දැන් අපිට තේරෙනවා නේ අපි හොයාගෙන යන්නේ මේක හොඳ දෙයක් තියෙනවා කියලා හිතාගෙන. එහෙම නම් ජරාව ඉඳන් වේදනාව, ඊළඟට තියෙන්නේ අර නාමකායේ පටිසසම්පස්ස අගය, අසම්පජනකාරීත්වයත් එක්ක තියෙන එක. ඉතින් මේ රේඛාවට අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් මෙතෙක්දී කෙනෙකුට ජ්‍යෙෂ්ඨ, අපි එහෙනම් මේ අවස්ථාවේදී අයිත් කරගන්නේ අර සුබයි කියන්නා වූ මුසාව. ඇයි ඒ? අතන කායුඡ්ඡුකතාවය මගින් අපි අයිත් කරගන්නා ඔක්කොම අර **class** එක ම. සම්පූර්ණ **class** එකේ කතාව අයිත් කරගන්නා. උඩින් වෙන එකකුත් නෑ. ඒ කියන්නේ වේදනාව කියන එකට අපි අර සුබයි කියලා සනාථ කිරීම කියන එක එන්නේ නෑ. උඩින් එන විඤ්ඤාණය පැවතුණා කියලා **instance** එකෙන් එන එකයි, **class** එකෙන් එන එකයි, මේක සනාථ කරන්න එන්නේ නෑ. අන්න එහෙනම් සුබ යයි කියන කතාව තමයි අපි මෙතන දී අයිත් කරන්නේ. එතකොට ඒ සුබය අයිත් කරා නම් ඉතින් අපිට ජ්‍යෙෂ්ඨ තනිකර ආකිඤ්ඤායතනය කියන එක තියෙනවා. සුබ වේදනාව කියන එක තියෙනවා එතකොට කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් කරන්නේ අර ජිගුච්ඡති කියන එක. අර සුබ යන සඤ්ඤාව කියන එක ප්‍රභාණය කරනවා. ඒක අපි දන්නවා නේ, අර “මෝහ වෙන්වේ නැහැයි” කියන එක රහතත් වහන්සේ කීවා. අපි ඕක ඉගෙන ගන්නා ඉදංසච්චය තුළට බැසගෙන තිබෙන්නා වූ අලුත් සංස්කාර නිසා පසු සඤ්ඤාවක් අලුත් සංස්කාර පවතී යයි බැස ගැනීමක් වේ ද මේක ඉවත් කරනවා. සාරම්භ නොවේ කියලා අපි ඉගෙන ගන්නා.

එතකොට දැන් බලන්න **order** එක වෙනස් නේ ද? කායුඡ්ඡුකතාවය, කායමුද්‍රතාව, ඊට පස්සේ මෙතන අපි කායපාගුඤ්ඤතාවය කියන එක කතා කරන්නේ. එතකොට ඉතින් ඒක ජ්‍යෙෂ්ඨ අපිට. දැන් අපි දන්නවා නේ කායපාගුඤ්ඤතාවයෙන් අර සඤ්ඤාවේ ඉඳන් එන්නා වූ කොටස එහෙමත් නැත්තත් ඕගොල්ලන්ට මතක තියෙනවා නම් ඉදංසච්චය ඉඳන් පරිදේව දක්වා එනවා අර **square** එක හැටියට එනවා නේ අතන නාමරූප තැන ඉඳන් වේතනාව දක්වා යන්නා වූ ඉතින් ඒ කැල්ල නේ ඒකේ නැති වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාව කියන එක තමයි එතන අපි මේ කරනවා කියන එක තියෙන්නේ. ඉතින් මේක කළහම හරියට ම මම අර කීව්ව වගේ ලස්සනට අර ම. කීව්වේ අර ආලෝකයේ ඇතුළේ තියෙනවයි කියලා අර කළු පාටට ඒක. ඒක, ඒක වෙන්නේ ඒ ආලෝක ධාරාවක් ඒ වගේ ඒක තියෙන්නේ, **cone** එක වගේ මෙහෙම යනවා. යනකොට මැද්දේ තමයි අර කළු කතාව කියන එක තමන්ට දකින්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙන්නේ.

ඉතින් දැන් මට මේ භාවනාව බොහොම හොඳට මම හිටියා. මම කල්පනා කළේ ඇයි දැන් මෙතන අනිත් පැත්තට ගියොතින් අපි කතා කරා කායුඡ්ඡුකතාවය, කායපාගුඤ්ඤතා, කාය මුද්‍රතා, ඒ **order** එක අපි කලින් කතා කරා නේ ද, මතක නේ

ඒක නේ ද, එතකොට ඒ විදිහට කළහම මොකක් ද වෙන්නේ ඒකෙදි යන්නේ නිරෝධයට. මේක යන්නේ ඒ ආකිඤ්චන සමාපත්තියට. ඒ කාරණා දෙකක් බලන්න එක ම ධර්මය අර alter කරන විදිහ අනුව, හිතන විදිහ අනුව, දෙකක සිද්ධ වෙන්නේ අර විදිහට ගියහම නිරෝධය කරා තමයි ගමන් කරන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/11/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකියි කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කරා.

මම පටන් ගත්තේ ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වෙනවා නම් අපි ව්‍යාධිය මරණය කියන එකටත් කැමති වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි මැරිලා ඉපදෙන්නත් කැමති වෙනවා. ඉතින් මෙතන සමාධිය ඇති වෙලා. මට එකපාරට ම මෙතන ආවේ, මේ අපි ජරාවට කැමති වෙනවා කියන එක. අපි මේ ඊයේ පෙරේදා භාවනාවල අපි පෙන්නුවා නේ ඕක වැටෙන්නේ අර ජරාව, වේදනාව, අසම්පජානකාරීත්වය. අර හරායති කියන එක ඒකටයි වැටෙන්නේ. එහෙම නම් මම පටන් ගත්තා එහෙම නම් මෙන්න මෙතෙන්නට තියෙන්නේ හරායති කියන එක. ජරාවට කැමති වුණා කියන එක. එතකොට රහතන් වහන්සේ “Excellent” කියලා කිව්වා එතන ඒක ආවහම. ඒ පාර දැන් එහෙනම් අපිට අවටීයති කියන එක බලන්නයි තියෙන්නේ. ඒක තියෙන්නේ අර නන්දිය තියෙන තැන නේ. ගිද්ධිලෝභය වටේ තියෙන්නා වූ තුන් ධර්මයෝ. එතකොට ගිද්ධිලෝභයෙන් නන්දිය කියන එකට අපිට අවටීයති. අතන කාමච්ඡන්දයෙන් දික් කළහම රේඛාව ජරාවට එනවා. එහෙනම් කාමච්ඡන්දය කියන එකට අපි හරායති. අර ලාභයි කියලා ගන්නා වූ ලාභමච්ඡරිය කියන එක, ඒක දිගු ජිගුච්ඡති.

එතකොට මේකේ හරායති කියන එක බලලා ඉතින් කොතනින් ද පටන් ගත්තේ කියන එක ගත්තහම රහතන් වහන්සේ කිව්වා “අවටීයති කියන එකෙන්” තමයි පටන් ගන්න ඕනේ කියලා. ඒ කියන්නේ අපිට ජේනවා අර නන්දිය කියන එක, මැරිලා ඉපදෙන්නත් අපි කැමති වුණා කියන එක. එහෙනම් අපිට ජේනවා මෙතන මේ අර චිත්ත සංස්කාර, නිත්‍යයි කියන චිත්ත සංස්කාර අයිත් කළායින් පස්සේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන තැන එතන තියෙන කතාව යනවා. එතකොට ඒ කතාව ගැලවිලා යනවා නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට එනවා කියන කතාව නැති වෙනවා. එතකොට වේදනාව සුඛයි කියල නේ ඔතන ඔය නන්දිය කියන එකට අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් අන්න අපි අවටීයති කියන එක නන්දියට භාවිතා කරනවා.

ර්ලහට හරායති කියන එක තියෙන්නේ මේ නන්දිය ඇති වෙන්නට තුඩු දෙන්නා වූ ඒ ධර්මය තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ කාමච්ඡන්දය නිසා තමයි මම මේ ජරාවට කැමති උණේ. එතකොට නන්දිය කිව්වහම ජරා ව්‍යාධි මරණය ඇති වෙලා නැවත ඉපදෙනවා. එතකොට ජරාව වුණා නම් තමයි මම මේ කතාව තියෙන්නේ. ජරාව ඇති වෙන්නේ කාමච්ඡන්ද රේඛාව. එතකොට එහෙම නම් ඒ කාමච්ඡන්දය වුණා කියන එකට අපිට හිරියක් කියන එක ඇති වෙනවා, හරායති කියන එක.

ර්ලහට ජිගුච්ඡති කියලා කිව්වහම අපි දන්නවා මේ ගිද්ධිලෝභයයි වේදනාවයි අතර තියන ලාභමච්ඡරිය කියන එක. එතකොට මෙතන ලාභමච්ඡරිය කියන එකට අපි ජිගුච්ඡති කියලා ගන්නකොට, දැන් අපි දන්නවා ඕක ඇති වුණේ අපි අර අත්තා කියලා ගැනීමෙන් පස්සේ. එහෙනම් එතන ඒ අත්තා කියලා ගන්නකොට අපි මේ අවස්ථාවේ දී කොයි එක ද? ඒ කියන්නේ මමංකාරය නිසා අත්තෙක් කියනවා. ඕක නේ අපි බැලුවේ 5A කියන එක. එතකොට රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවහම රහතන් වහන්සේ කිව්වේ “ඔක්කොම අත්ත සඤ්ඤාවන්.” ඔක්කොම අත්ත සඤ්ඤාවන් ටික තමා මෙතෙන්නේදී අපි ගන්න ඕනේ. අභංකාරය මමංකාරය ඕවා ඔක්කොම කලින් හැදිලා නේ තියෙන්නේ. දැන් අපි දන්නව නේ අත්තානුදිට්ඨිය දක්වා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, මේකෙන් ඇති වන්නා වූ එක කියන එක. ඒ සියල්ල ම අපි මෙතෙන්නේදී අයිත් කරගන්න ඕනේ මගේ කියන එක. එතකොට අපිට ජේනවා අපි ර්යේ භාවනාවෙන් පෙරේදා භාවනාවෙන් එහෙම අරන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ අර හත් වෙනි ධ්‍යානය සහගත වූයේ සඤ්ඤාවන් තියෙනවා නේ. එතකොට ඒවා නිසා ඇති වෙන්නා වූ යම්කිසි අත්තා කියන කතාවක් තියෙනවා ද ඒ සියල්ල ම කියන එක මෙතෙන්නේදී අයිත් වෙන්න ඕනේ. ඉතින් ඒක කලා නම් තුන් වෙනි ආශ්වර්ය අද්භූත ධර්මය කෙළවර අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා එතැනට භාවිතා කරනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/11/2015 - නිරෝධ සමාපත්ති දොන

Nirodha Samāpatti Nāṇa

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. භාවනාවට පෙර මට කිව්වා, 31/10/2015 නිබ්බාන භාවනාව බලන්නෙයි කියලා.

ඒකෙ තියෙනවා අර අලුත් රූප සෙවීම නිරෝධ වෙන්න ඕනෙ. නාම කියන එක සිදු නොවෙන්න ඕනේ. අවිද්‍යා අනුසය හේතු කොටගෙන එන නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගයෝ කියන ඒවා, බැහැගෙන යන්න ඕනේ කියලා තුන් වෙනි කාරණයට. එනම් විඤ්ඤාණ ධාරාව පවතිනවා යන දිට්ඨිය නිසා චිත්තය අත්තොහැර අල්ලා ගැනීම පහ විය යුතුයි කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. එතකොට ඔය අසම්පජානකාරීත්වය කියන තැන පවතින අගයෝ නිසා, සලායතන, වේතනා කියන තැන සැදෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා ඒ භාවනාවේ දී.

ඉතින් ඔය දැන් අවසානයට කිව්වේ අපි විඤ්ඤාණ ධාරාව පවතිනවා යන දිට්ඨිය නිසා චිත්තය අත්තොහැර අල්ලා ගැනීම සිටීම පහ විය යුතු ය කියන එක, අන්ත ඒක තමයි ඔතෙන්දී බැහැලා යන්න කියන එක තියෙන්නේ. ඒ භාවනාවේදීම ආපහු අපි ඉගෙන ගත්තා, අසම්පජානයයි, වේතනාවයි, විඤ්ඤාණයයි කියලා කාරණා තුනක්. අසම්පජානය ලඟ තණ්හාව, වේතනාව තියන තැන අල්ලා ගැනීම, විඤ්ඤාණය, තියෙන තැන කර්ම විඤ්ඤාණය කියන එක.

මේ තුන් ධර්මයන්ගේ align වීම මගින් විඤ්ඤාණයේ පැවතීම සිද්ධ වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. එතකොට මේක මං සම්බන්ධ කළා ඊයේ භාවනාවත් එක්ක. ඊයේ භාවනාව මතකයි නේ අපේ. අට්ටියති, හරායති, ජ්ගුච්ඡති කියලා ගත්තා. අට්ටියති කියලා අපි ගත්තේ, අතන නන්දිය කියන තැන. ඊළඟට හරායති කියලා ගත්තේ කාමච්ඡන්දය. ජරාවට කැමති වෙනවා. ජ්ගුච්ඡති කියලා ගත්තේ අර ලාභමච්ඡරිය තියන තැන ඒ විදිහට. එතකොට, කොහොම ද මේක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ උණේ.

ඊයේ භාවනාවේ දී අපි අර අප්පටි කියන තැන, අද භාවනාවේ දී තියෙන්නේ අප්පටිවේදිය කියන එක. දැන් අපි කතා කළේ ටිකකට ඉස්සෙල්ලා, අප්පටිවේදිය කියන එක තමයි. එතකොට, අප්පටිවේදිය කියලා කියන්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඉඳන්

කාම ආශ්‍රවයට එනවා කියන එක. ඒක නොදන්නා කමයි කියන එක. මේක සිදු වෙන්නේ, සිදු වෙනවා නම් නන්දිය කියන එක ඇති වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් ඔය නන්දිය කියන එක සනාථ කරනවා. ඇයි නන්දියට කාම ආශ්‍රවයට ආවා කියලා කියන්නේ සුබයි කියලා එකේ පසු සඤ්ඤාවක් නේ අපිට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. සුබයි කියලා ගත්තට පස්සේ. එතකොට එහෙම නම් අර නන්දියට ඇවිල්ලා තියන එක ම සනාථ කරනවා ඒ විදිහට. එතකොට එහෙම නම් නන්දියට අට්ටියති නම්, අවිද්‍යා අනුසය නිසා වන අසම්පජානකාරීත්වය කියන එක අට්ටියති.

එතකොට අපිට ජේනවා ඔතන නිකන් ම නෙවෙයි අවිද්‍යා අනුසය නිසා අපි දන්නවා අර අපි එනවා කියලා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ආවා නම් ආපහු කාම ආශ්‍රවයට එන්නේ. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා මෙතන මේ අවිද්‍යා අනුසය රේඛාව අපි දන්නවා ජරා, වේදනා, අසම්පජානකාරීත්වය තියන තැන එතන, අසම්පජානකාරීත්වයට අපි ගන්නවා අට්ටියති කියලා.

ඊළඟට, කාමච්ඡන්දයට හරායති නම්, එහෙනම් සුභ නිමිත්ත නිසා හටගන්නා වූ කාමච්ඡන්දයට තමයි හරායති කියන්නේ. බුදුහාමුදුරුවෝ කාමච්ඡන්දය අර්ථ දැක් වූයේ, මහණෙනි සුභ නිමිත්තක් ඇත. එහි නුසුදුසු ලෙස වැරදි ලෙස සිතීම බහුල බව, නුපන් කාමච්ඡන්දයන්ගේ ඉපදීමටත්, උපන් කාමච්ඡන්දයාගේ වැඩි දියුණුවටත්. එහෙනම් සුභ නිමිත්ත ගැනයි අපි මෙතන කතා කරන්නේ.

එතකොට අපි දන්නවා ඔය වේදනාවයි, චේතනාවයි අතර අපි සුභ යයි කියලා ලකුණු කරගන්නවා. එතකොට එහෙම නම් විඤ්ඤාණ ධාරාව පවතිනවා යන දිට්ඨිය නිසා චිත්තය අල්ලා ගැනීම කියන එක, පහ වෙන්න ඕනේ. අන්න එතෙන්නේදී අපිට එනවා, චේතනා කියන එක හරායති කියන එක. එතකොට ඊළඟට දැන් ලාභමච්ඡරියට තමයි අපි ජිගුච්ඡති කියලා කියන්නේ. ඒකට ජිගුච්ඡති නම්, අර සුභය සනාථ කරන විඤ්ඤාණ ධාරාව පැවතීම කෙරෙහි, ජිගුච්ඡති. සුභය සනාථ කරන්නේ අර instance එකයි class එකයි නේ ද? ඒ දෙකෙන් තමයි සුභය සනාථ කරන්නේ. එතකොට අන්න ඒකට අපි ඒ ජිගුච්ඡති කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට දැන් අපි අසම්පජානකාරීත්වයට අට්ටියති, චේතනාවට හරායති, විඤ්ඤාණයට එතන අපි ජිගුච්ඡති කියන එක වැටෙනවා. ඒ තුනෙන් බලපෑම අනුව තමයි අර ලාභමච්ඡරිය කියන එකට අපිට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ විඤ්ඤාණයේ අවසාන කතාවේ දී.

ඉතින් මේ විදිහට බැලුවයින් පස්සේ මේ සිත හරි පුදුමාකාර තත්වයක පවතිනවා. නිරෝධයට යනවා. නිතර නිතර ම නිරෝධයට යනවා. ඉතින් මේ භාවනාව නිරෝධසමාපත්ති ඥානය.

ඒක තමයි මේ භාවනාවේ තියෙන්නේ.

16/11/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය

Attānudiṭṭhiyā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ සඳහන් වෙනව නේ අර අවිද්‍යා අනුසය හේතු කොටගෙන එන්නා වූ නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගයෝ, බැස යා යුතුයි කියන වාක්‍යය. ඒකෙ පෙන්නනවා විඤ්ඤාණ ධාරාව පවතිනවා ය යන දිට්ඨිය නිසා චිත්තය අත්තොහැර අල්ලා ගැනීම පහ විය යුතුයි කියලා කියනවා. අන්න ඒ වාක්‍යයට මගේ හිත යොමු උණා. එතෙන්දී මම කල්පනා කරා, විඤ්ඤාණ ධාරාව පවතිනවා කියන දිට්ඨිය මොකක් ද කියන එක. එතකොට මේක අත්තානුදිට්ඨිය කියලා හොඳට පැහැදිලි උණා මට ඒක වැටහුණා. මේක සිද්ධ උණේ අපි 05/11/2015 අර අත්තානු දිට්ඨි භාවනාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා, අත්තානුදිට්ඨිය වටහා ගත්ත ආකාරය තියනව නේ. අන්න ඒ ආකාරයට. මතක නේ අර squares 2 තියෙනවා කියලා, ඒ කියන්නේ වේදනා, නාමරූප, පරාමාස, සෝක. ඊළඟට ආපහු තියෙනවා, පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්ච, පරිදේව.

එතකොට ඒකේ අපි තේරුම් ගත්තා මෙන්න මේ විදිහට, මේ වේදනා, නාමරූප රේඛාව දික් කළහම අපි එන්නේ චේතනාවට. ඉතින් ඒ පල්ලෙහායින් ආපහු භය අගතිය කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ ඉදංසච්ච, පරිදේව දෙක දික් කළොතින් භය අගති. මේක දෙක දැන් වේදනාව දෙපැත්තකින් එනවා, මෙතනින් අත්තා කියන එක තියෙනවා, ඒ චේතනාවයි, භය අගතියයි.

ඊළඟට අපි ගත්තා මේ රූපකායේ, ඒ රූපය තමා කියලා ගන්නවා කියන එක තියෙනවා, අර රූපයයි ජාතියයි අතර. එතකොට රූපං අත්තතො සමනුපස්සති කියනවා නේ. එතකොට මේ squares දෙක මේ චේතනාව මගින් glue කරලා ඇතෙයි කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා, අත්තා කියන එක. අත්තා තුළ අර රූපය ඇති බව, ඒ කියන්නේ, රූපවත්තං වා අත්තානං, කියන කැල්ල. එතකොට එතෙන්දී අත්තානුදිට්ඨිය අපි දෙපලක ලකුණු කරා කියලා ඕගොල්ලන්ට මතකයි. ඒ එක පලක් තමයි අර, භය අගති වේදනා රේඛාව, දිට්ඨි අනුසය රේඛාව. අනිත් අතට අර මුළු විඤ්ඤාණ ආහාර පාර. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ ඉදන් මෝහ අගතිය දක්වා එන්නා

වූ එක කියන එක. ඉතින් එතැන දී අපි ඉගෙන ගත්තා, ඇයි දෙපලක ලකුණු කරන්නේ, විඤ්ඤාණය මගින් තමයි අපි දැනගන්නේ, ඒ වේදනාව කියන එක දැනගන්නවා, එකකින් තොරව අනිත් එක පවත්වන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නැහැයි කියන එක තේරුම් ගත්තා.

එතකොට එහෙම නම් මේ වේතනාව මගින් glue කිරීම කියන එක කොහොම ද සිද්ධ වෙන්නේ. ඒක නේ අපේ ප්‍රශ්නය? දැන් එතෙත්දී රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා, “යම් නාමරූපයක් වේ ද, ඒ නිසා යම් බලපෑමක් වේ ද, ඒ පරිශුච්ඡාදනය හරහා වේතනා වීම කියන එක සිදු වේ. යම් වේතනාවක් වී ද, එය ඉදංසච්චය හරහා විඤ්ඤාණගත වීම, අවිද්‍යා ආශ්‍රව බවට පත් විය. මෙසේ කරකැවීමත්, කරකැවීමෙන් වන ආස්වාදයත්, එක ම ධර්මයක් මෙන් වැටහෙන්නේ, වෙනස සොයා ගත නොහැකි වන්නේ, ඇලීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.” කියලා. කරකවන එකයි, ඒ කරකැවීමෙන් ඇති වෙන ආස්වාදයයි. කුඩා දරුවෙකුට ඕක තේරෙන්නේ නැහැ නේ. මොකක් හරි එකක් ඒක, කකුලෙන් ගහලා හරි ඒක කැරකෙනවා, කැරකෙනකොට ඒකෙ ආස්වාදය. අන්න ඒ දෙක ම එකයි කියලා. ඒ කියන්නේ සකස් කරනවා කියන එක තේරෙන්නේ නැති පුද්ගලයාට, මේ දෙක ම එකයි. ආන්න මේ නිසා තමයි ඇලීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ.

ඉතින් එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා, වේතනා, ඉදංසච්ච, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, ඊළඟට අනත්තේ අත්තා කියන විපල්ලාසය, උඩට වේතනාව. ඒ කියන්නේ ඒක ධාරාව වගේ ගමන් කරනවා, වේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය හරහා ඉදංසච්චයට, එතනින් පල්ලෙහාට එනවා අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් අර අනත්තේ අත්තා කියන විපල්ලාසයට. ඒ දෙක parallel line දෙකක් නේ තියෙන්නේ. ඉතින් අපි ආපහු උඩට එනවා අත්තා කියලා. එතකොට අන්න ඒ අනත්තේ අත්තා කියන තැන ඉඳන් උඩ වේතනාවට තියන අත්තා කියන කතාව, අපි ලකුණු කරගත්තොත් ඒ කතා කරන්නේ සියල්ල නිසා අත්තා. අහංනුයි මමංනුයි දෙක ම නිසා එතන ඇති වෙන්නා වූ ඒ අත්තා කියන එකයි එතනදී කියන්නේ.

එතකොට රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා, “මෙසේ අනත්තේ අත්තා විපල්ලාසය සහ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය මූලික වීමෙන් ඒ සංස්කාරය කියන එක පවත්වනවා.” කියලා. සංස්කාරය කියන එක පවත්වනවා කියලා. සංසාරය පැවැත්වීමත් ඒ විදිහට තමා. එතකොට ඊළඟට මට තේරෙනවා, ඕක විතරක් නෙවෙයි, තවත් එකක් තියෙනවා. මේක මම හුඟාක් ඉස්සර මේ භාවනාව කරලා තියෙනවා. ඒකේදී තේරෙනවා, ඕකට ම තවත් එකක් අපේ තියෙනවා, මොකක් ද ඒ? විඤ්ඤාණය ඉඳන් පල්ලෙහාට එනවා අනිත්‍යයේ නිත්‍යා, අනිත්‍යයේ නිත්‍යා කියන තැන ඉඳලා එනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවයට. දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් අපි යනවා පරාමාසයට, උඩ පැත්තට. එතනින් යනවා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය හරහා පරාමාසය ඉඳන් විඤ්ඤාණය කියන එකට. එතනත් තියෙනවා අර parallel මේකක් විදිහට යනවා.

එතකොට මෙතන ඉන්නේ අහංකාරය. දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඉඳන් පරාමාසයට ඉන්නේ අහංකාරය. ඒ අහංකාරය විසින් අර ජීවිත ඉන්ද්‍රියට **support** කරනවා. ඒක නේ ඒ ධාරාවෙන් පෙන්නන්නේ. ඒක නේ දැන් අපි, අර පෙන්නුවේ, මම පුරුෂයා කියලා ස්ත්‍රිය දෙස බලනවා කියන කතාව කිව්වේ. අන්න ඒ වගේ තමයි. ඒ කියන්නේ මෙතන දැන් අහංකාරය කියන එක තියෙනවා. ඒ නිසා මොකක හරි දැක්ක ගමන් එකපාරට ම අර මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ බැස ගැනීම කියන එක, අපි විඤ්ඤාණය ඇති වීම කියන එක තියනව නේ. ඉතින් ඒකෙන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට යවනවා කියන එක තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් මේක තමයි අත්තානුදිට්ඨිය කියන භාවනාව.

මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/11/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය

Attānudiṭṭhiyā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා.

ඉතින් ඒක ඉතාමත් ම ගෞරවයෙන් තමයි මං අද ඒක කළේ, වෙනදටත් වඩා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ භාවනාවට පෙර 05/11/2015 අත්තානුදිට්ඨිය භාවනාව බලන්නයි කියලා පැවසුවා. ඒකේ සඳහන් වෙනවා අර අත්තනි වා රූපං කියන එක. ඒ කියන්නේ **form as in the self**. එහෙමත් නැත්නම් රූපය අත්තා තුළ යන කාරණයට මම සිත යොමු කළා. ඒකෙදි අර අභංකාරය තුළ රූප සෙවීම ඇත. **Seek delight** කියන එක අපි ඉගෙන ගත්ත. ඒ කියන්නේ අර නටමින් ඉන්න පුද්ගලයා, ඒක දැන් නටන්න ඉස්සෙල්ලා අර සිංදුවක් ඇහිලා නේ නැටුවේ. දැන් සිංදුව නතර වෙලා. ඒක නටන්න දැන් ඒ පුද්ගලයා සුදුසු රූපයක් භෝගනවා. එතකොට නටමින් සිටින පුද්ගලයා ඒ නටන සංස්කාරයට අභංකාර වෙලා. ඒකට ගැළපෙන සිංදුව සොයනවා කියන එකයි මේ කියන්නේ. ඒ කියන්නේ අවුරුදු දාසයේ ගැනු ළමයගේ කතාවත් ඒ විදිහ ම යි. දැන් ඔය පෙළක් වෙලාවට අම්මලා එහෙම කියන්නේ මෙයාට හරි නැටිල්ලක් කියලා. ඒ ඔය තරුණ ළමයෙක් ඒ විදිහට දඟලනකොට නේ ද? එතකොට එහෙම නම් නැටීමෙන්, ඒ කියන්නේ කැරකවීමෙන් ඇති වෙන ආස්වාදය අභංකාරය තුළ තියෙනවා. ඒ සඳහා තමයි අපි රූප සොයන්නේ.

ඉතින් එහෙම නම් අර ඊයේ භාවනාවත් එක්ක ඔයගොල්ලන්ට සම්බන්ධ වෙන්න ඕනේ. අපි කිව්ව නේ අර ඒ දෙක ම කැරකවීමේ කතාවත් කැරකවීමෙන් එන ආස්වාදයත්, මේ දෙක ම තෝරගන්න බැරි වෙලා මෙයාට මේ අර ඇලිලා ඉන්නවා කියන එක තියෙන්නෙ කියලා. එතන දී එහෙම නම් අර ඊයේ එකේ **picture** එක එනවා. ඒක මතකයි ඕගොල්ලොන්ට පරාමාසය, විඤ්ඤාණ, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය හරහා එතනින් අනිත්‍යයේ නිත්‍යා, එතනින් පහළට එනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවය, එතනින් උඩට එනවා අපි පරාමාසකායගන්ථය. එතන අපි දිට්ඨි ආශ්‍රවයයි පරාමාසයයි අතර අභංකාරය, අත්තා කියලා ලිව්වා.

එතකොට එහෙම නම් අපි ඉගෙන ගත්තා ඔය අත්තනි වා රූපං කියනකොට, අර මෙහා පැත්තෙන් සඤ්ඤාව, වේදනාව, ඊළඟට අර සුභය හරහා වේතනාව. එතකොට

ඔය වේදනාවයි සඤ්ඤාවයි අතර පෙර අත්තා කියලා අපි ලියනවා. ඉතින් එතෙන්දි කිව්වා පෙර අත්තා කියලා කියන්නේ ස්පර්ශ වීමට පෙර යමක් ඇතියි කියලා හිතලා ඒ මනසේ සඳහන් වන රූප ස්වභාවය පමණි කියලා.

ඉතින් එහෙම නම් දැන් අපිට ලස්සනට ඡේනවා. පෙර අත්තා කියලා කියන්නේ අහංකාරය ම නේ ද? වෙන මොකක්වත් නෙවෙයි. අහංකාරය ම යි කියලා ඡේනවා, ඒක එසේ ම යි. ඒ කියන්නේ 04/10/2015 දුක්ඛ නිරෝධ අරිය සච්ච දෙවැනි භාවනාව මට ඒ වෙලාවේ සිහි වුණා. ඒ වේදනාව ඇති තැන අපි අහං කියලා ලියනවා. මතක ද ඒක. ඒ රේඛාවේ අපි ලියනවා නේ. උඩ වේතනාව, ඒ නාමරූපය පල්ලෙහායින් අර ජාතිය, ඒ රේඛාවේ අපි වේදනාව තැන අහං කියලා ලියනවා.

ඊළඟට දැන් එහෙනම් අපි මේ කැරකවීමෙන් ඇති වන ආස්වාදයයි දැන් බැලුවේ. දැන් ඊළඟට අපිට බලන්න තියෙන්නේ කැරකවීම කියන ධර්මය. එතකොට දැන් මේ ඊයේ භාවනාවේ කැලි දෙක මේ පෙන්න්නේ. ඒ ධර්මයන්ට මගේ සිත යොමු වුණා. අර ඉස්සෙල්ලා ආකාරයට අපි බැලුවොතින් අපි වේතනා වෙනවා. අර වේදනාව, අහං එතන අර සුභයි, ඊළඟට වේතනාව දක්වා යනවා. එතකොට එහෙම වෙනවා නම් රූප සොයන්නේ, ඒ ලැබෙන්නේ නම් සතුටු වෙනවා. තමාට ගැළපෙන රූප ලැබුණා යයි කියලා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය යම් පින වීමක් ඇත්ද අන්න ඒකයි. කැරකවීම කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පින වීමක් වුණා. අර රූපය ලැබිලා. තමාට ගැළපෙන රූපය. ඒ කියන්නේ අර අහංකාර කතාවත් එක්ක ආපු ගැළපෙන රූපය. තමාගේ නටන එකට ගැළපෙන සිංදුව වගේ.

එතකොට එහෙම නම් ඊළඟට අපිට ආපහු සම්බන්ධ වෙනවා. අර ඊයේ බලපු ඊළඟ **parallelogram** එක. ඒ කියන්නේ වේතනා, ඉදංසච්ච ඒක ජීවිත ඉන්ද්‍රිය හරහා ආවේ, එතනින් ආවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් අනත්තේ අත්තා. එතනින් අපි යනවා වේතනාවට. එතන අපි ලිව්වා සියල්ල නිසා අත්තා කියලා.

ඊළඟට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන තැනට දැන් අපි කිව්වා මේක තමයි පිනවන්න එන්න කියන එක. ඉතින් මේ සියල්ල නිසා, මෙහි දී අපි මෙතෙන්දි සියල්ල නිසා අත්තා කියන එක මම මෙතෙහි කළහම, එතන “ඒ සඤ්ඤා, වේතනා, විඤ්ඤාණ සිහි කළ යුතුයි” කියලා රහතන් වහන්සේ කිව්වා. සඤ්ඤාවයි වේතනාවයි විඤ්ඤාණයයි. එහෙනම් අහංකාරය මගින් නිශ්චිත, ඒ කියන්නේ **determine** කරපු, කරන ලද කොටස් හා යම් සබැඳියාවක්, ඒ කියන්නේ **connection** එකක් ඇති ද, එය පින විය යුතුයි. මොකක් ද සඤ්ඤාවයි, වේතනාවයි, විඤ්ඤාණයයි. ඉතින් මේ නිසා ම තමයි අර සඤ්ඤා වේතනා විඤ්ඤාණවලින් ඉවත් වෙනවා නම්, යථාභූත ඥානයෙන් යුක්තව ඉවත් වෙනවා කියන්නේ මෙන්න මේකයි. ඒක තමයි මේ පවසන්නේ. ඉතින් මේ භාවනාවේ නම අත්තානුදිට්ඨිය.

ඒක තමයි භාවනාව.

18/11/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම භාවනාව පටන් ගත්තේ අර කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත, ඒ විදිහට ගිහිල්ලා අපි ජරා ව්‍යාධිවලට කැමති වෙලා අන්තිමට මරණයටත් කැමති වෙනවා කියන එක, නන්දිය. ඉතින් ඕගොල්ලන්ට මතකයි අපි කලින් භාවනාවක් කළා, ඒ ගිද්ධිලෝභය අවට තියන කාරණා තුන, ඒකෙදි අපි ගත්තා ඒ නන්දිය තියන තැන අට්ටියති, ඊට පස්සේ කාමච්ඡන්දය හරායති, ඊළඟට ලාභමච්ඡරිය තියන තැන එතන අපි, ජිගුච්ඡති කියලා.

ඉතින් ඕක අපි තව කාරණා තුනකට සම්බන්ධ කළා ආපහු. අපි දන්නවා ඔය නන්දිය ඇති වෙන්න නම්, අපි එන්න ඕනේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට, ඒක එන්න නම්, අවිද්‍යා අනුසය ඉඳන් එන්න ඕනේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට. එතකොට එහෙම නම් ඒ රේඛාව දික් කළහම, අසම්පජානකාරීත්වය කියන රේඛාවට, එතනින් ඒ අසම්පජානය කියන තැනට ආවහම, එතෙන්දි අපි අට්ටියති කියන එක ගත්තා. ඊට පස්සේ හරායති කියන එක අර වේතනාව තියන තැනට එනවා, එතෙන්දි අපි ඒ සම්බන්ධතාවය ඉතින් ඔයගොල්ලෝ හෙමින් සිරුවේ බලන්න ඕනේ. අර සුභයි කියන එක අපි ලකුණු කරනවා නේ එතන. එතකොට එතනින් වේතනාව වෙන තැන අල්ලාගෙන ඉන්නවා කියන එක. අත්තානුදිට්ඨිය නිසයි මේක අල්ලාගෙන ඉන්නේ. එතකොට ඒක හරායති. ඊළඟට මේ සුභය කියන එක සනාථ කරනවා, අර නිත්‍ය සඤ්ඤාවෙන්, විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඇවිල්ලා එතන භය අගතියෙන්, වේදනාවට ඇවිල්ලා ඒකෙන් ඒ නිත්‍යභාවයෙන් සනාථ කරනවා. එතකොට ඒක අපි දැන් ජිගුච්ඡති කියලා ගත්තා.

දැන් රහතන් වහන්සේ මට මේ අද භාවනාව කරන්න ඉස්සෙල්ලා මට කිව්වා, ඔය 10/11/2015 බොජ්ඣංග භාවනාව බලන්න කියලා. ඉතින් මේ භාවනාවන් නිතර ම ඊයේ භාවනාවන් එක්ක නේ සම්බන්ධ වෙන්නේ. ඒක මම සිහි කරනකොට ම මට, එක ධර්මයක් මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පිනවීම පවත්වන බවත්, තව ධර්මයක් මගින් ඒක සකසන බවත් මට වැටහුණා. කෙසේ ද, සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤාව අපි සිහි

කරනකොට, ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අපි අර diagram එකක් හැටියට ලියා ගත්තොතින් අර හය අගති, වේදනා, චේතනා, ඉදංසච්චය කරා යනවා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන එක චේතනාවයි, ඉදංසච්චයයි අතර තියෙන්නේ, ඉතින් එතන අපි ලියාගත්තා මගේ යයි කියනවා විත්ත සංස්කාරයන් කියන ඒවා. අපි දන්නවා ඔය සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤාව භාවිතා කරලා, හය අගති ඉදන් වේදනාවට, වේදනාවේ ඉදන් චේතනාවට තියන පාරවල් තමයි කපන්නේ කියලා, එතකොට අත්තා කියන එක තියෙනවා, සම්පූර්ණයෙන් හය අගති ඉදන් චේතනාව දක්වා.

එතකොට, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සෑදීම කියන එක සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤාව නැත්තන් සිදු වෙනවා කියන එක මට ඒක වැටහුණා. ඒ කියන්නේ අත්තා යයි කියලා යම්කිසි සඤ්ඤාවක් සනාථ කිරීම වන්නේ නම්, සල්ලය මගින්, අර රතු පඨය මතකයි නේ, රතු පඨය මගින්, මගේ යන විත්ත සංස්කාර වෙන්නේ, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සෑදීම සිදු වෙනවා. කුමක් නිසා ද? චේතනා නිසා. චේතනා නිසා ය. සලායතන කියන එක හටගන්නවා. චේතනා කියන තැන ඔයගොල්ලෝ ඒ diagram එකේ සලායතන කියලා ලියාගත්තා නම්, අත්ත එහෙම නම් දැන් ජේනවා, මෙතෙන්දි තමයි ඒ අපි සෑදීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන එකේ. එතකොට අර රතු පඨය අමතක කරන්න එපා ඒ අවස්ථාවේ දී.

ඊළඟට අපිට එනවා, සබ්බසඬ්ඛාරොසු අනිත්‍ය සඤ්ඤාව කියන එක. ඒක සිහි කරනකොට ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අර පටික්කුලයි වේදනාව, අප්පටිකුලයි වේදනාව සදහා හදන විත්ත සංස්කාර. ඉතින් ඒ diagram එකේදී අපි ඇදගන්නවා නම්, වේදනා චේතනා, චේතනා ඉදංසච්ච අතරේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන එක තියෙනවා. ඊට පස්සේ ඉදංසච්චයෙන් අපි හය අගතියට එනවා, මේ දෙක අතර තියෙනවා පරිදේවය කියන එක, ඊළඟට හය අගති ඉදන් පරාමාසයට අහං කියන එක තියෙනවා. එතකොට අපි දන්නවා මෝහ අගතියෙන් ඔය line 6 එක හරහා ඔය පරිදේවය කියන තැනට අපි එනවා කියන එක. අපි දන්නවා අහංකාරය තුළ කැරකවීම මගින් වෙන්නා වූ ආස්වාදය කියන එක ඇතෙයි කියන එක.

ඉතින් දැන් අපිට ජේනවා ඔය විත්ත සංස්කාර පරිදේව වන බව නොදන්නේ නම්, අපි බලන්නේ මේක අනිත් පැත්තට, සබ්බසඬ්ඛාරොසු අනිත්‍ය සඤ්ඤාව නැත්තම් මොකද වෙන්නේ කියන එක. ඒක නොදන්නේ නම්, එවන් විත්ත සංස්කාරයන්ට අපි අහංකාර වෙලා, රූප සොයන බව අපි ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් දැන් මේකට උදාහරණ වශයෙන් ගත්තොත් අපිට ජේනවා, ගෙයක් හදාගෙන ඉන්න පුද්ගලයා ඒක පැවැත්වීම, පවත්වා ගැනීම සදහා ලී වැනි දේවල් සොයනවා කියන එක. එසේ ම ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පවත්වා ගැනීමට අපි රූප සොයනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එකකින් සෑදීම කියන එක කරනවා, ඒ කියන්නේ සබ්බ ලෝකේ අනන්තරත සඤ්ඤාව නැත්නම් අපි සෑදීම කියන එක කරනවා, සබ්බසඬ්ඛාරොසු අනිත්‍ය සඤ්ඤාව කියන එක නැත්නම් maintain කරනවා කියන එක, ලී වාගේ දේවල් භොයලා, maintain කරනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මේ දෙක බැලුවහම අර, දැන් අපිට ජේනවා, අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා, බැලුව නේ අපි. එතකොට විඤ්ඤාණ ධාරාව කියන එක අතනින් ආවා නම්, නිත්‍යයි කියලා, භය අගතියට ඇවිල්ලා එතනින් අර සනාථ කරනවා කියන එක. ඉතින් අන්න ඒ කැල්ල හොඳට, ඒ අවස්ථාව කල්පනා කරන්න ඕනේ. අර භාවනාව කරලා මේක කරන්න වටින්නේ අන්න ඒකයි.

ඉතින් එතෙත්ට තමන්ට ජේනවා අර නැති දෙයක් තමයි, නමුත් අර අපි පිළිකුල් කළ යුතු සුභයි කියන එක පිළිකුල් කරන්නේ නැතුව, අපි මෙන්න මේ අවස්ථාවේ දී මේක සකසා ගන්නවා කියන එක. පිළිකුල් කළ යුතු දේ පිළිකුල් කරන්නේ නැතුව ඒක maintain කර කර අපි ඉන්නවා කියන එක තමන්ට ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

1) අන්න පටය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
 2) නිත්‍ය පටය රතු පාට නින් ඊතල සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
 3) නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පටය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.

දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඥා -> චේතනා යන කොටස හැම පටයකටම පොදු බව සලකන්න.

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

මෙහිදී යමෙක් නිත්‍ය ස්වභාවයක් නැති බව (රතු පාට ඊතල 1 නැත) සිහි කරන්නේ චිත්ත-සාජ්ජන්වය ඇතිවේ.

දිවයි සල්ලයට පැමිණීමට තුඩුදෙන දිවයි ආශ්‍රවය 8 වන රවුමෙන් පසුව සිදුවන බව අපි දැනිමු. යමෙක් 8 වන රවුමෙන් පසුව ඒනමිද්ධ හටගන්නා බව දන්නේ, තව දුරටත් කරකැවීම නොකරන්නේ, 10 වන රවුමෙන් පසුව වන අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ නම්, ඒනමිද්ධ සහගත වූ චිත්තයක් තවදුරටත් කර්ම රැස්කිරීමට ඇති හැකියාව බිඳී යයි.

පෙර ගත්තාවූ නිත්‍ය ස්වභාවය මිය යයි, දැන් පවත්වන්නාවූ අලුත් සංස්කාර නිසා වන අන්න ස්වභාවය සිදී යයි, නවතී. ඉදංසච්චය මුළුමනින්ම උදුරාදමයි. මෙය කාය-සාජ්ජන්වය (kāyujukatā) නම්වේ.

4

s_Skilled_sates_of_mind_p4.pdf - Slide 4

19/11/2015 - ජීවිත ඉන්ද්‍රිය

Jīvitindriyaṃ

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට මම තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම කලින් අපි භාවනාවක් කළා ඕගොල්ලන්ට මතකයි, අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා ගත්තා. අට්ටියති කියලා ගත්තේ අර නන්දිය තියන තැන, හරායති කියලා කිව්වේ කාමච්ඡන්දය, ජිගුච්ඡති කියලා කිව්වේ ලාභමච්ඡරිය, ඒ කියන්නේ සියලුම අත්තා කියන එක. ඕක අපි සම්බන්ධ කරා කාරණා තුනකට, ඒ කියන්නේ ආපඞු අපි දැක්කා, අසම්පජානය කියන තැන, එතන අපි ගත්තා ඒ අට්ටියති කියන එක. ඊළඟට ආපඞු චේතනාව තියන තැන, හරායති කියලා ඊට පස්සේ විඤ්ඤාණය තියන තැන ජිගුච්ඡති.

එතකොට ඒකෙ සම්බන්ධතාවය හැටියට පෙන්නුවේ මොකක් ද? අර අපි නන්දිය අට්ටියති කියලා කියනවා නම් නන්දිය දක්වා, නන්දිය සනාථ කරන්න එන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එන්නේ අවිද්‍යා අනුසයෙන්. එතකොට ඒ රේඛාව උඩට ගෙනිව්වහම, අසම්පජානකාරීත්වය. එතකොට ඒක, නන්දියට අට්ටියති නම්, එතන අසම්පජානකාරීත්වය තියන තැන එතනට අට්ටියති. ඊට පස්සේ අපි හරායති කියනකොට අපි ගත්තේ කාමච්ඡන්දය. ඉතින් මහණෙනි සුභ නිමිත්තක් ඇත, එතකොට එහෙනම් සුභ නිමිත්ත කියන එක නේ අපිට හරායති වෙන්නේ. එතකොට අපි සුභය කියන එක අපි ලකුණු කරගත්තොත් අර චේතනාවයි, වේදනාවයි අතර, එහෙම නම් එතෙන්දි අපිට ජේනවා, චේතනාවට හරායති, අල්ලාගෙන ඉන්නවා කියන එක.

ඊළඟට ජිගුච්ඡති කියලා කිව්වහම අර සුභය කියන එක සනාථ කරනවා විඤ්ඤාණය මගින්. එතකොට, නිත්‍යයි කියන සංකල්පය මගින්, එතකොට එතන අපි ජිගුච්ඡති කියලා ගත්තා. ඉතින් මේක කරලා ඉවර වෙලා, ඊට පස්සේ අපි කරා නේ, 16/11/2015 අත්තානුදිට්ඨිය භාවනාව. අන්ත එතෙන්දි ඉගෙන ගත්තා, චේතනාව මගින් glue කිරීම කියන එක, කොහොම ද සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක. ඒ වාක්‍යය මම නැවතත් මෙනෙහි කළා. ඒකෙ අපි ඉගෙන ගත්තා යම් නාමරූපයක් වේ ද, එය නිසා යම් බලපෑමක් වේ ද, එය පරිපූර්ණතාවය හරහා චේතනා වීම සිදු වෙනවා කියලා.

ඊළඟට ආපහු තව කොටසක් අපි ඉගෙන ගත්තා, යම් වේතනාවක් වේ ද එය ඉදංසච්චය හරහා විඤ්ඤාණගත වී අවිද්‍යා ආශ්‍රව බවට පත් වේ. මෙසේ කරකැවීමත්, කරකැවීමෙන් ලබන ආස්වාදයත් එක ම ධර්මයක් මෙන් වැටහෙන්නේ, වෙනස සොයා ගත නොහැකි වන්නේ, ඇලීම සිදු වන්නේ ය කියලා.

එතකොට මේකේ දැන් වාක්‍යය දෙකක් තියෙනවා. පළවෙනි එකට අපි හිතමු **A** කියලා කිව්වොත්, යම් නාමරූපයක් වේ ද ඒ නිසා යම් බලපෑමක් වේ ද, එය පරියුට්ඨානය හරහා වේතනා වීම සිදු වේ කියන එක. එතකොට අන්න ඒ ධර්මය මම සිහි කරනකොට, දැන් ඔය ඊයේ ඇවිදිනකොට, ඉගෙන ගත්තා යම්කිසි ධර්මයක් අපි. ඒ ධර්මය තමයි, මේ බ්‍රහ්ම ලෝකයේ ඉන්න බ්‍රහ්මයන්, මේ තේජෝ ධාතුව භාවිතා කරලා, ඒ ජීවත් වෙන බව. මේක සියලුම බ්‍රහ්මකායට සාධාරණ බවත් ඒක සිහි කළා. ඒ කියන්නේ දැන් මනුස්සයෙකුට නම් ආභාරයක් තියෙන්න ඕනේ. මේක ආවේ මේ ප්‍රශ්නය කියන එක, දැන් මනෝමය කායෙන් ඉන්න එක භවයක් නෙමෙයි. ඇයි ඒ? එයා ජීවත් වෙන්නේ පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළේ තියෙන දේකින් පමණයි. එයා අලුතෙන් ආභාරයක් ගන්නේ නැහැ, එයාට ගන්න පුළුවන්කමක් නැතිකම. ඒක නිසයි ඒක භවයක් නොවේ.

එතකොට, දැන් මනුස්සයෝ ආභාර ගන්නවා. දෙවියෝ ගන්නවා ඔය ආභාරය කරලා. අඹ ගෙඩියක සුවද වාගේ ඔය ආභාරය කරලා, ඒගොල්ලන්ට ආභාර. ඒක මනුස්සයන්ට තේරෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේ තමයි බ්‍රහ්මයන්ටත් රූපය ඕනේ. යම් වූ, සියුම් වූ රූපයක් ඕනේ. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියන් රූපය කියන එක 50%ක් ස්පර්ශ කරනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට, එතෙන්දි මට රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවා, එයා භාවිතා කරන්නේ තේජෝ ධාතුව කියන එක. එතකොට මතක තියාගන්න ධාතුව හතර ම තියෙනවා, හැබැයි තේජෝ ධාතුව කිව්වහම ඒක තමයි අර prominent එක හැටියට තියෙන්නේ ඒ කැල්ල. එතකොට ඉතින් අපිට ඕක වැටහෙනවා ආලෝකය වගේ ඒවයෙන් තියෙන්නේ ඒ තේජෝ ධාතුව කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේක හැමෝට ම සාධාරණයි. ඉතින් ඔය කැල්ල සිහි වෙනකොට ම මම හිටියේ, deep space එකේ, ආකාසානඤ්ඤායතන ඇතට ගිහිල්ලා මම හිටියේ.

ඊට පස්සේ ආපහු මම මේක සිහි කරනකොට, මට ජේතවා මෙතන ඉන්න එක්කෙනෙක්, ඔය hall එක ළඟ, බර කට්ටියක් මෙතන ඉන්නවා කියන එක ජේතවා. ඒ අයගේ අතීත භවයක් ඒ කියන්නේ. එතකොට දැන් අපි ඕක ඔහොම මතක තියා ගමු, ඊට පස්සේ දැන් මං මේක සාධාරණ ධර්මයක් කියලා හැම බ්‍රහ්මකායට ම. එසේ නම් ඒ සඳහා කරන්නා වූ සංස්කාරයෝ, ඒ කියන්නේ විත්ත සමාධීන්, විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය කිව්වත් විත්ත සමාධියක්. උදාහරණයක් ගත්තොත්, විඤ්ඤාණඤ්ඤායතන ආලෝකය තුළ පැතිර පවතින්නා වූ තේජෝ ධාතුව ම

අභිරමණය කරන්නේ, එය අලලා වේතනා වීම කියන එක වැටහුණා. එතකොට, මෙසේ මේ රූප ධර්මයන්, ඒ කියන්නේ තේජෝ ධාතුව, නාම ධර්මයන්, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණඤ්චායතන වේදනාව, එකට ගැළපීම මගින්, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය හටගැනීම කියන එක සිදු වෙනවා. අර මුලින් කිව්ව වාක්‍යයේ කැලි දෙකක් තියෙනවා, පළවෙනි කැල්ලේ පෙන්නන්නේ තේජෝ ධාතුව, මේ අපි කොහොම ද ජීවිත ඉන්ද්‍රිය හදා ගන්නේ කියන එක. අර දෙකේ ගැළපීමක් තියෙනවා.

එතකොට ඊළඟට පෙන්නනවා දෙවෙනි ධර්මය. දෙවෙනි ධර්මය කියන්නේ, යම් වේතනාවක් වී ද, එය ඉදංසච්චය හරහා විඤ්ඤාණගත වී අවිද්‍යා ආශ්‍රව බවට පත් උණා කියන එක. එතෙත්දී පෙන්නුවේ, මෙසේ කරකැවීමත්, කරකැවීම මගින් එන ආස්වාදය එක ම ධර්මයක් කියලා වැටහිලා තමයි ඒ පුද්ගලයා අර අල්ලගෙන ඉන්නවා කියන එක. එතකොට අපි දෙවෙනි ධර්මය සිහි කළොතින්, මෙසේ සෑදුණා වූ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය මගින්, යම් ආස්වාදයක් විදින්නේ, කරකැවීමෙන් එන ආස්වාදය, අවිද්‍යා ආශ්‍රව තුළට ගැබ් ගන්නේ, එවැනි සංස්කාරයන් නැවත සෑදීම, දෙයාකාරයකට ධ්‍යාන ඵල ලාභියා මගින් සිදු කරයි. විධි දෙකකට.

හත් වෙනි ධ්‍යානය දක්වා සංස්කාරයන් උපදවා, ඒවාට ඇලීම පහ නොකර, පවත්වනවා. අට වෙනි ධ්‍යාන ඵල ලාභියා නැවත නුපදින සංස්කාරය නිසා වූ යම් ආස්වාදයක් වීද, එනම් තේජෝ ධාතුවෙන් යම් ඉවත් වීමක් මගින් මනා කොට ඉවත් වීම නිසා, ආස්වාදයක් වී ද, එය පැවැත්වීම අවිද්‍යා අනුසය මගින් ම සිදු කරනවා. මේ වෙලාවේ දී ධාරාව නොගලයි. නමුත් සියුම් වූ සඤ්ඤා පවතී. එම සඤ්ඤා ගැන ඔහුට හැඟීම් නැත.

එතකොට ඔයගොල්ලෝ අර picture එකක් වගයෙන් එනවා නම්, ජරාවේ ඉඳන් අවිද්‍යා අනුසය, අසම්පජානකාරීත්වය රේඛාව තියෙනවා, වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා තියන එකේ මැද්දේ අපි සුභය කියන තැන අපි ලියාගන්නවා, තේජෝ ධාතුව කියලා. එතකොට කැලි තුනකට කැඩිලා තියෙන්නේ. 1 ජරාවේ ඉඳන් වේදනාවට. 2 වේදනාවේ ඉඳන් තේජෝ ධාතුවට. 3 කියන්නේ තේජෝ ධාතුවේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා. අරයා භාවිතා කරන්නේ ඔන්න ඔය තුන් වෙනි කාරණය. ඒ තේජෝ ධාතුවේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා එන්නා වූ යම් ධර්මයක් වී ද, ඊට අනුකූලතාවයක් පමණි. මෙය සිදු වන්නේ වේතනාව තුළ බැසගෙන ඇති සඤ්ඤා අගයෝ ඉවත් නොවී, වේතනාව මගින් ම පවත්වනවා. සඤ්ඤාව ගිහිල්ලා තියෙන්නේ වේතනාව අස්සට. ඒක මගින් පවත්වනවා. ඒක නේ ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා කියන එක කියන්නේ.

ඉතින් මේක හරි ලස්සනයි. ලස්සනයි කියලා කියන්නේ, මේ භාවනාව කරනකොට මම කිව්ව නේ ආකාසානඤ්චායතන deep space එකේ මම හිටියා, ඊළඟට මම මෙතන hall එක ළඟ, එකක් දැක්ක, මොකක් ද මේකෙන් කියවෙන්නේ? දැන්

උත්පත්තිය යනකොට මේ මනුෂ්‍ය ලෝකේ වේවා, කොහේ වේවා, අර විඤ්ඤාණය තුළ අර තේජෝ ධාතුවෙන් තිබිවිච **energy signature** එක තියනව නේ, ඒක තියෙනවා. එතකොට එයා ඒක තමයි **match** කරන්නේ. දැන් තමන් ගිහිල්ලා ඉපදෙනකොට මෙන්න මෙනන, තමන් කලින් හිටපු තැන්වල ඒවා තියනව නේ.

එතකොට දැන් තමන්ගේ කලින් ඉඳලා දැන්, ඒ එක එක පුද්ගලයාගේ **energy signature** එකක් තියෙනවා. මෙනන ඉන්න අයගෙන් එහෙම තියෙනවා. එතකොට ඒකට **match** කිරීම කියන එක අර විඤ්ඤාණයේ තියෙනවා. අර උපදින අවස්ථාවේ දී ආන්න මෙනෙන්ට ගියා. එකපාරට ම මට මේ ධර්මය පහළ උණා. මෙතැන දී මේ මේක මේවා කරනකොට ම. මෙනන මෙන්න මේකට තමයි අර ගිහිල්ලා රිංගුවේ. මම කිව්වේ හැමෝට ම හැම තැනට ම රිංග ගන්න බැහැ නේ. පුළුවන්කමක් තියෙන්නේ යම්කිසි ආකාරයකට, තමන්ගේ අර පෙර තිබුණා වූ ඒ දේවත් එක්ක තියෙනවා. එතකොට අන්න ඒ **signature** එක අනුව තමයි මෙයා මේක කරන්නේ. එතකොට ආකාසානඤ්චායතන **signature** යට ගිය එක්කෙනා, එතෙන්ට එයාට යන්න පුළුවන් තමන්ගේ මනස එතනට නැංවිලා තියෙනවා නම්, එහෙම නැත්නම් ඉතින් මව් කුසවල් ආදී වශයෙන් ඒක කෙරෙන්න පුළුවන්.

මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

20/11/2015 - තේජෝ ධාතු

Tejo Dhātu

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කලා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කලා.

මේ භාවනාව කරන්න ඕනේ හත් වෙනි ධ්‍යානය දක්වා තමන්ගේ සිත උස්සලා. ඒ කියන්නේ මම පටන් ගන්නා අට්ඨියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡනි කියන එක අර ගිද්ධිලෝභය අවට තියෙන ඒ කාරණා තුන. ඒක බලලා ඉතින් ඕක අපි දන්නවා ඔතනින් අපිට හත් වෙනි ධ්‍යානයට දක්වා ඒකෙ යන්න පුළුවන්. ඒ සමාපත්ති ඥානය සඳහා කෙනකුට බලන්න පුළුවන්කම තියෙනවා නේ දුක්ඛ සත්‍යයේ ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලනකොට. අන්න ඒ කාරණාවන් එක්ක සම්බන්ධ කරලා අන්න එතැනට වෙනකන් මං ආවා.

ඒ ආවට පස්සේ මට මේ බුදුපියාණන් වහන්සේ කිව්ව භාවනාවට පෙර මෙන්න මේ භාවනාව කරන්නයි කියලා, බලන්නයි කියලා, ඒ කියන්නේ 11/11/2015 බොජ්ඣංග 2 භාවනාව බලන්නයි කියලා කිව්වා. එතකොට ඒ භාවනාවේ දී තියෙන්නේ, ඔයගොල්ලෝ දන්නවා වේදනා, වේතනා, ඉදංසච්ච, භය අගති කියන diamond එක. එතකොට ඒකෙ අපි දන්නවා ඔය පරාමාසය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට අපි ඔය එක i කියලා දානවා නේ, මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා Roman i කියලා ගන්නේ, II අකුරෙන්. එතකොට ඊට පස්සේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් විඤ්ඤාණය. ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තියෙන තැන මගේ යන විත්ත සංස්කාර කියලා අපි ලකුණු කරගන්නවා, විඤ්ඤාණය ඉඳන් ඊට පස්සේ අපි භය අගතිය. භය අගතියෙන් වේදනාව දක්වා එන්නා වූ diagram එකයි තියෙන්නේ. ඉතින් එතන දී අපි දන්නවා අධිට්ඨාන, දැන් සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤාව නේ, අධිට්ඨාන කිව්වහම ඉතින් අත්තා කියලා යම්කිසි සඤ්ඤාවක්, අර රතු පටය මගින් සනාථ නොකරන්නේ මගේ යන විත්ත සංස්කාර අතහරි නම්, විත්ත සංස්කාර නිසා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, විඤ්ඤාණ, භය අගති, වේදනා අන්න ඒ පටය ඔස්සේ වේදනා වීමත්, එමගින් අනුසය වීමත් බැස යනවා කියලා, රාග අනුසය එහෙම අපි රාග අනුසය බැහැගෙන යනවා කියලා අපි ඉගෙන ගන්නා ඒ භාවනාවේ. ඉතින් දැන් මං මේක ඊයේ භාවනාවන් එක්ක සැසඳුවා.

ඒකෙදි අපි දන්නවා ඔතන ඔය වේදනාව සඳහා තමයි අපි මේ විත්ත සංස්කාර මගේ කියලා ගන්නෙත් වේදනාව සඳහා හදන විත්ත සංස්කාර. එතකොට අපි කියමු මේක A

කියලා පළවෙනි කාරණේ. දෙවැනි කාරණය හැටියට අපි ගන්නවා, ඇතුළත ඇති විඤ්ඤාණ ධාතුව නිසා රස්නය පවතිනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් මේ තරුණ පුරුෂයෙක්, තරුණ කාන්තාවක් දැක්කහම ඒ දෙන්න අතර මුකුත් සිදු වුණේ නෑ. නමුත් ඒ රස්නයක් ඒ ඒගොල්ලොන්ගෙ ඇතුළේ ඒ ඇති වීමක් කියන එක තියෙනවා heart එක වැඩි වෙලා හරි. අන්න ඒ ආකාරයට හිතන්න ඕනි. ඇතුළේ ඇති විඤ්ඤාණ ධාතුව නිසා රස්නේ පවතී.

තුන් වැනි කාරණයට ජේනවා පිටත ඇති රූප කෙරෙහි හැඟීම් නැත කියලා. එතකොට, දැන් දෙවනියට දක්වපු ධර්මය, ඒ කියන්නේ ඇතුළත ඇති විඤ්ඤාණ ධාතුව නිසා රස්නේ පවතී කියන එක. අන්න ඒක කෙරෙහි ඕලාරික gross සිතුවිලි නැත්නම්, ආකිඤ්ඤාණයතනය කියන එක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට දැන් අපි මේ රස්නේ කියන්නේ මේ තේජෝ ධාතුවත් එක්ක අපි මේ කරන්නේ. එතකොට තාමත් උණුසුමක් තියෙනවා, සඤ්ඤා නිසා. අතනින් අයින් වුණාට සඤ්ඤා නිසා උණුසුමක් තියෙනවා.

රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා “යම් කයක්, හත් වන ධ්‍යාන තලය තුළ උපද්දවා ද එය ගැන උණුසුමක් පවතිනවා.” කියලා. මෙවැනි උණුසුමකට අකැමැති වන්නේ, එවන් උණුසුම් ඇති කරන සංස්කාරයන් නොකරයි. මෙසේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤාණයතනය වෙනවා. ඒකෙන් උණුසුමක් තියෙනවා. කුමක් නිසා ද? තේජෝ ධාතුවෙන් ඉවත් වීමට, මනා කොට ඉවත් වීමට, කරන ලද පෙර කලා වූ සංස්කාරයෝ, පූර්ව සංස්කාරයෝ, අන්න ඒවා නිසා. ඒක නිසා උණුසුමක් තියෙනවා. නිරෝධයට සම්වැද්දුණු පුද්ගලයාට ද උෂ්ණය ඇත. ඕක ඔය සූත්‍ර දේශනාවල දී පෙන්නවා. එය ද පෙර කලා වූ සංස්කාරය නිසා ය. මෙසේ තේජෝ ධාතුවේ යම් සංසිදීමක් නැති ද, ඒ කියන්නේ සමුච්ඡේදයක් නැති ද, එතන නිර්වාණය නොවේ කියලා පෙන්නවා.

ඉතින් මේක මේ අදහස තමන්ට තේරෙනවා නේ? ධ්‍යානයන්ගෙන් ධ්‍යානයට ගිය පුද්ගලයාට මේක තේරෙනවා. ඊට පස්සේ මේක මේ විදිහට දැනගෙන මං කිව්වේ හත් වෙනි ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා ආපහු ඔය භාවනාව නැවතත් මෙනෙහි කරනවා. එයා බොජ්ඣංග භාවනාව පෙන්නපු විදිහට, මේ වේදනාව සදහා විත්ත සංස්කාර කරලා තියෙනවා නේ. අන්න ඒ මොහොතේ දී, ඕගොල්ලන්ට ජේනවා ඒ ඒ ඉන්න අයගෙ මේ stream එකක්.

මෙතන ඉන්න එක්කෙනෙක්ගේ මම දැක්කා එයා වඳුරෙක් වෙලා ඉන්න හැටි, වඳුරෙක්ගේ හවය, ඒ කියන්නේ නිකන්, හරියට නිකන් photo එක වාගේ. මෙයා මෙන්න මෙතන මෙහෙමයි, මෙතන මෙහෙමයි. අර තුන ම එකට. ඒ හව තුන ම එකට, photo එක වගේ තමන්ට ඒක ජේනවා. මෙතනින් මනුස්සයෙක් ගියා. එතනින් තමයි ඕක පටන් ගත්තේ. ඒ මනුස්සයාගේ දැන් මෙතනින් ගියා ම අර trail එකක්

වගේ තියෙනවා නේ. මට ජේනවා දැන් ඒ මනුස්සයාගේ **trail** එක. දැන් එයා අර **cursor** එක **move** කරනකොට **mouse** එකේ හදන්න පුළුවන් නේ ද අර මේක පස්සෙන් එනවා වගේ. ආන්න ඒ වගේ එයා මෙතනින් ගියා කියන එක මං ඒක දැක්කා. ඊට පස්සේ මට ජේනවා මෙතන ඉන්න පුද්ගලයෙක්ගේ, එයාගේ මෙතන හවයක කලින් හවයක, වඳුරු හවයක, වඳුරාගේ පැටියා හැටියට ඉන්න හවයක ඔහොම ජේනවා. අර පැත්තෙන් බල්ලෙක් බුරනවා. අන්න ඒ බල්ලා මෙතන මේ ගහක් තියෙනවා මේ ගහේ එයාව බැඳලා තියෙනවා. එයා මනුස්සයෙක්. එයා දඬුවම් මොකක් හරි එකක් කරපු එකක් ඒ.

ඒ කියන්නේ මේ **stream** එකක්. අර තේජේ ධාතුව අල්ල ගත්තම පුදුමාකාරයි මේ ඔක්කොම ජේනවා. හැබැයි හතට ගිහිල්ලා මෙතැනට එන්න ඕනේ. මම හයෙන් පල්ලෙහා හිටියේ නෑ. ධ්‍යානයන්වල හයෙන් පල්ලෙහා හිටියේ නෑ. අර විඤ්ඤාණඤ්චායතනය එතන මේ ඔක්කොම ඒ තේජේ ධාතුවත් එක්ක ඒ මුළු **stream** එක ම ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

21/11/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

මම භාවනාව පටන් ගත්තේ අර ඊයේ වගේ ම අර ගිද්ධිලෝභය තියන තැන ඒ තුන් ධර්මයට අපි අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා බැලුවා. ඊට පස්සේ එතනින් අපි එනවා සම්බන්ධ වෙලා අර සම්පජානකාරීත්වය තියන තැනට, අට්ටියති, ඊළඟට හරායති කියලා එනවා අර වේතනාවෙන් අල්ලාගෙන ඉන්න එක, විඤ්ඤාණය තැන ජිගුච්ඡති. ඉතින් එතන ගියහම ඉතින් ඔය හත් වෙනි ධ්‍යානය ඔය විදිහට තියෙනවා, එක එක රූපයන්, මේ ස්ථානයේ ඉන්න පුද්ගලයන් ගැන, ජේතවා අතීත භවයන් එක්ක.

රහතන් වහන්සේ මට කීවා, භාවනාවට ඉස්සෙල්ලා ඔය 10/11/2015 බොජ්ඣංග භාවනාව බලන්න කියලා. ඒකෙ තියෙනවා මේ සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤාව මගින් මගේ යන චිත්ත සංස්කාරයන් ඉවත් කරනවා කියලා අපි ඒකෙදී ඉගෙන ගත්තා. ඊළඟට සබ්බ සංඛාරයේ අනිත්‍ය සඤ්ඤාව මගින් අර නිත්‍ය යන චිත්ත සංස්කාර ඉවත් කරනවයි කියලා අපිට වැටහුණා. නමුත් තවමත් මගේ නොවෙයි කියලා සඤ්ඤාවක් ඉතුරු වෙලා තියෙනවා කියන එක අපි දන්නවා හත් වෙනි ධ්‍යානයේ ඉන්නකොට. එසේ නම් මගේ නොවෙන දේ ඉවත් කිරීම සඳහා අපි චිත්ත සංස්කාරයන් කරනවා. මොන ආකාරයට ද අපි කරන්නේ? අපි හිතමු අපි පරිහරණය කරපු tissue කොළ ටිකක් මේසේ උඩ තියෙනවා. දැන් මේක අරගෙන දාන්න ඕනෙයි කියලා අපිට චිත්ත සංස්කාරයන් එනවා. එතකොට ඊළඟට ආයෙන් අපි හිතමු රැවුල කපනකොට භාවනාව ගැන බලනකොට තමන්ට තේරෙනවා මේ රැවුලේ එක කොටසක් කැපිලා නැහැ කියලා. එතකොට නොකැපී පවත්වන කොටස ඉවත් කළ යුතුයි කියලා සිතනවා. දැන්, තමන්ට මේක දැන් කරන්නත් ඕනෙයි, මේක කපන්නත් ඕනෙයි. භාවනාව ඉගෙන ගන්නත් ඕනෙයි මේක කපන්නත් ඕනෙයි. අන්න ඒ වාගේ හැඟීම් තියෙනවා නේ ද? එතකොට මේ වගේ චිත්ත සංස්කාරයන් නිසා උණුසුමක් පවතිනවා. රත් වීමක් කියන එක.

යම් අයෙකු මෙසේ කලබල වන්නේ stress පවා ඇති වෙනවා. මෙය උණුසුමකි. එතකොට, අපි මේ වගේ අවස්ථාවල අපි කියනවා නේ cool down කියලා. අර මනුස්සයාට අපි කියනවා cool down කියලා. එතකොට, මෙසේ සඤ්ඤා නිසා රත් වීමක් තියෙනවා. සඤ්ඤාව නිසයි රත් වීම කියන එක එතන තියෙන්නේ. ඉතින් මෙවැනි සඤ්ඤා නිසා රත් වන බව දන්නේ එහි නිරෝධය උතුම් බව වටහා ගන්නා සත්වයා, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කෙරෙහි සිත් පැහැදීමෙන්, එය සමවැදීම කියන එක කරනවා. ඉතින් මේ භාවනාවේ මම වැඩි හරියක් හිටියේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කියන එකේ තමයි. අර ඒකෙ එලියට එතකොට තමයි අර pictures ඒවා හරියට ඒවා ජේන්න ගන්නේ.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. බොහොම කෙටියෙන්.

22/11/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ඉතින් අපි ජරාවට කැමති වෙනවා නම්, ව්‍යාධි මරණයටත් කැමති වෙනවා. මේකට අපි ලජ්ජා වෙන්න ඕනේ, හරායනි. මැරී ඉපදීමටත් කැමති වෙනවා. එහෙනම් නන්දියට අට්ටියනි. කුමක් නිසා ද? නැවත ඉපදුණා නම්, නැවතත් ජරාවක් නේ. එසේ නම් ජරාවට ම අට්ටියනි. ලාභමච්ඡරියට ජිගුච්ඡනි. එහෙනම් ලාභය ගැනීමට තුඩු දුන් සියලු අත්ත සඤ්ඤාවට ම ජිගුච්ඡනි. විඤ්ඤාණයට ජිගුච්ඡනි යයි අපි වටහා ගත්තා.

එහෙම නම් අපිට දැන් diagram එකක් හැටියට එනවා, රූපය, කාමච්ඡන්ද, ගිද්ධිලෝභ, දික් කළහම ජරාවට. ඊළඟට විඤ්ඤාණය, පරාමාස, පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජයට, විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් පරාමාසයට ඒක දික් කළහම ජරාවට. ඊළඟට අපිට එනවා, වේදනාව, අසම්පජානකාරීත්වය. රේඛා තුනයි. පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජය දික් කළහම ජරාව දක්වා පැමිණෙනවා, එහෙම නම් ජරාවට ජිගුච්ඡනි. ජරා, වේදනා, අසම්පජානකාරීත්වය. එහෙම නම් අපි කියනවා අසම්පජානකාරීත්වයට අට්ටියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡනි කියලා. තණ්හාව නිසා සිදු වන ක්‍රියාවලියක් බව නොදන්නේ, තණ්හාව නැති වන විට නැති වන බව නොදන්නේ, එවන් වූ අසම්පජානකාරීත්වය ඇති වීමට තුඩු දුන් වේදනාවටත් අට්ටියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡනි.

එහෙම නම් ජරා වේදනා අසම්පජාන කියන රේඛාවේ, අපිට ජේනවා ඒක තමයි අවිද්‍යා අනුසය හැටියට අපි ලකුණු කරන්නේ, එහෙම නම් එතන ජරාවට අට්ටියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡනි. අසම්පජානකාරීත්වයට අට්ටියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡනි. ඒකට තුඩු වෙච්ච වේදනාවටත් අට්ටියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡනි. මෙම රේඛාව ජාතිය දක්වා පෙරළෙනවා. අපි දන්නවා, වේදනාව වටා, කැරකිලා ජාතිය දක්වා ගියහම, රාග අනුසය මගින් ඇති කරන සියලු ධර්මයන් කෙරෙහි අට්ටියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡනි.

ටික වෙලාවක් මෙතන හිටියා, හත් වන ධ්‍යාන, සමාපත්ති කුසලය සහිතව. ඒකෙන් අනතුරුව මට කුක්කුච්චය කියන එක සිහි උණා. මම ඊයේ භාවනාවේ එතෙන්නට ආවා.

එයට හේතුව තමයි දිට්ඨි අනුසය. ප්‍රත්‍ය තමයි නොපිරුණු නුවණ, කුක්කුච්චයට. ප්‍රත්‍ය විමසන්නේ නොපිරුණු නුවණ යනු, සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි, අනිච්ච සඤ්ඤා නැතිකම බව, මට වැටහුණා. “සාදු” යි කියලා ඇසුණා. ජරාවට කැමති, සිදු වන ක්‍රියාවලියට, ඇලීම, වේතනා වීම. ඒ කියන්නේ අපි මේක කලින් ඉගෙන ගත්තා, පෙර හරායති කියලා වටහා ගත්ත කොටස, අන්න ඒක හොඳින් මට සිහි උණා. මේක වැදගත්. මොකක් නිසා ද? විඤ්ඤාණ ධාරාව පවතී යයි අල්ලා සිටිනවා. අත්තානුදිට්ඨිය මගින් මේක සිදු කරන බව අපි, ඉගෙන ගත්තා. එසේ නම්, තණ්හාව සහ නන්දිය අතර යම් සබඳතාවයක් වේ ද, එවන් සම්බන්ධතාවයක්, අත්තානු දිට්ඨියත්, අපි අර පරාමාසයත් හය අගතියත් අතර ලකුණු කරන අත්ත සඤ්ඤාව කියන, අතර ඇති බව මට මනා කොට වැටහුණා. අපි දන්නවා අර පටිච්චසමුප්පාදයේ පුරුක් දොළහ, ඒකේ ඇතුළේ තියෙනවා තණ්හාවක්, මේකේ එළියෙන් තියෙන්නේ නන්දිය.

අන්න ඒ වගේ ම අපිට ජේනවා එහෙම නම්, අපි diagram එකක් හැටියට, ඇඳ ගත්තොතින් රූපයයි, ඊට පස්සේ වේදනාවයි, හය අගතියයි. වේතනා, පරාමාස. විඤ්ඤාණ, මෝහ අගතිය. අත්තානුදිට්ඨිය කියන එක අපි දන්නවා, දැන් මෝහ අගතියයි, විඤ්ඤාණයයි අතර. ඊළඟට ආපහු අපි දන්නවා පරාමාසයයි හය අගතියයි අතර අපි ගන්න එක 5A කියලා, අත්තා කියලා ගන්න එක. එතකොට දිට්ඨි අනුසය කියන එක ඇවිල්ලා හය අගතියයි වේදනාවයි අතර. එතකොට දැන් රූපයට සුබ යන මතය පවරන ලද දිට්ඨි අනුසය ඔඩු දුවා එහි ඇලී අත්තානුදිට්ඨිය කියන එක ඇති වේ. මෙය තුළ වූ නිත්‍යභාවය මගින්, සත්වයා සසරේ පෙළ ගැස්සවීම වේ. සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වන්නේ නම්, නොපිරුණු නුවණ පිරෙන්නේ කුක්කුච්ච නොවේ. සැක නැත්තේ, සියලු ආශ්‍රව දුරු කරයි. සම්මා දිට්ඨි වන්නේ ය. සම්මා ප්‍රඥා වන්නේ ය. සම්මා ඥාන වන්නේ ය. සම්මා විමුක්ති වන්නේ ය. මෙය නිබ්බානයයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

23/11/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ හවස පූජාවෙන් පස්සේ වටහා ගත්ත ධර්මය නැවතත් මම සිහි කළා. ඒ කියන්නේ අපි දැක්කා අර 5A අත්තා ධර්මයට පසුව අපි රූපයට සුඛ යන මතය පවරන ලද, දිට්ඨි අනුසය කියන එක ඔඩු දුවලා, ඒකෙ ඇලිලා, අත්තානුදිට්ඨිය ඇති උණා කියන එක. ඉතින් මේක විමසනකොට, දිට්ඨි අනුසය කෙළවර ඇති වේදනාවත්, විඤ්ඤාණයටත් වැඩි අවධානයක් යොමු උණා. වේදනා සහ විඤ්ඤාණ significant බවත්, එය නැති කිරීම බිජ්ජාහිඤ්ඤාවලින් කළ යුතු බවත්, ඒ දුර්වල වූ රූපං අත්තතො සමනුපස්සති, ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා මේ රූපයයි ජාතියයි අතර, ඒ දුක්ඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤාව මගින් පහ කළ හැකි බවත්, ඒ වගේ ම රූපවන්තං වා අත්තානං කියන එක, සුඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤා මගින් පහ කළ හැකි බවත් වැටහිලා ගියා. කෙසේ ද කියන එක.

මෙතෙන්දිත් එතකොට අර diagram එක ඇදගන්න ඕනේ, රූපයයි, ජාතියයි, ඊට පස්සේ අපිට එනවා වේදනාව, භය අගති, අනිත් පැත්තට යනවා චේතනා, උඩින් එනවා විඤ්ඤාණ, පල්ලෙහායින් මෝහ අගතිය කාරණා ටික ලකුණු කරගන්න. එතකොට අපිට එනවා, රූපං අත්තතො සමනුපස්සති කියන එක රූපයයි, ජාතියයි. ඊළඟට රූපවන්තං වා අත්තානං අපි චේතනා, භය අගති. ඊළඟට අත්තානුදිට්ඨිය කියන එක අර විඤ්ඤාණය, මෝහ අගතිය. එතකොට දිට්ඨි අනුසය කියන එක ඉතින් භය අගතියයි, වේදනාවයි අතර ලකුණු වෙනවා.

දැන් මෙතන පෙන්නනවා, යම් නාමරූපයක් වේ ද එය ප්‍රබල ය. යම් බිජ්ජාහිඤ්ඤාවක් මගින් එය පහ කරන්නේ නම්, ඒක ඒ ඕනෑ ම බිජ්ජාහිඤ්ඤාවක් වෙන්න පුළුවන්. මෙතෙන් දී බලන්න ඕන අර සබ්බාසව සූත්‍ර 2 දී, අර විරිය මගින් පහ කිරීම, වටහා ගත්ත ආකාරයෙන් අපි කල්පනා කරන්න ඕනේ. අර සංස්කාරයන් එහෙම ඉවත් කිරීම කියන එක. අත්ත එහෙම කරනවා නම්, අර රූප පහ කිරීම කියන එක කරන්න පුළුවන්. බිජ්ජාහිඤ්ඤාව වඩන්නේ ඉද්ධිපාද හතර ම වැඩි ම මගින්, ඡන්ද ඉද්ධිපාදයෙන් ප්‍රබලතාවයට පත් කළ හැකි ය. ඡන්ද ඉද්ධිපාදයෝ කියන එක

ප්‍රබලතාවයට පත් කරන්න පුළුවන් අර ඉද්ධිපාද හතර භාවිතා කරලා. එමගින් අපිට නිර්වාණය වෙනවා කියන එක. මෙතෙක්දී ආශ්‍රව නැසීම හෙමින් සිදු වන්නේ. ඡන්ද සමාධි පධානියඬග සෙමින් සිදු වන බැවින් කියලා කියනවා.

එතකොට ඒ අපිට ඡේනවා අර වේදනාව, නාමරූපයන් ඒ කියන ඒවා එතෙක්දී අර බිජ්ජාභිඤ්ඤා මගින් අපි අයින් කළහම තමයි ඉද්ධිපාද හතර තියෙනවා, ඡන්ද සමාධිය කියන එක, ඉද්ධිපාදයෝ මගින් ප්‍රබලතාවයට පත් කරන්න පුළුවන් අපිට. ඊළඟට ආපහු පෙන්නනවා, සුඛාපට්ඨපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා මගින් විඤ්ඤාණගත වූ පෙර ගත්තා වූ දිට්ඨිත් නිසා වූ බලපෑම්, උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් පහ කරන්නේ අත්තානු දිට්ඨියේ බලපෑම ඉවත් වන්නේ, මාන නොවන්නේ, ඕලාරික වූ ස්පර්ශය නිසා හටගත්තා වූ සඤ්ඤා සනාථ කිරීම, රතු පටය මගින් සිදුවීම වැළකීම කළ හැකි ය. මෙහි දී විරිය ඉද්ධිපාදය ප්‍රබල වෙනවා. සංස්කාරවලට මාන නොවන්නේ එය ඉවත් වීමත්, සඤ්ඤාවලට අවිද්‍යා නොවන්නේ එය ඉවත් වීමත් සිදු කරනවා. ආශ්‍රව නැසීම හෙමින් සිදු වන්නේ, විරිය ඉද්ධිපාද මගින් සංස්කාර ඉවත් කිරීම සෙමින් සිදු වන බැවින්. බ්‍රහ්ම ලෝකවල වාසයට කැමති බව ඉවත් වන්නේත් සෙමිනි. අන්ත ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේක කළහම නිරෝධයට යනවා පුදුමාකාර විදිහට. මේ අත්තානුදිට්ඨිය කියන එක තමන් භාවනාව තුළ දී අයින් කරගන්නවා ද, හරි පුදුමයි. මේ සද්ද බද්දවලට කියලවත්, කිසිම දෙයකට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හරි ම පුදුමාකාර විදිහට ඒක පවතිනවා.

1) අත්තා පටය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
 2) නිත්‍ය පටය රතු පාට නින් ජේවා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
 3) නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පටය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.
 දිට්ඨි ආශ්‍රව -> දිට්ඨිසල්ල -> සංඥා -> චේතනා යන කොටස හැම පටයකටම පොදු බව සලකන්න.

මෙසේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.
 මෙහිදී යමෙක් නිත්‍ය ස්වභාවයක් නැති බව (රතු පාට ඊතල 1 නැත) සිහි කරන්නේ චිත්ත-සාප්‍රත්ඵය ඇතිවේ.
 දිට්ඨි සල්ලයට පැමිණීමට තුඩුදෙන දිට්ඨි ආශ්‍රවය 8 වන රවුමෙන් පසුව සිදුවන බව අපි දනිමු. යමෙක් 8 වන රවුමෙන් පසුව චිතඤ්ඤා හටගන්නා බව දන්නේ, තව දුරටත් කරකැවීම නොකරන්නේ, 10 වන රවුමෙන් පසුව වන අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ නම්, චිතඤ්ඤා සහගත වූ චිත්තයක් තවදුරටත් කර්ම රැස්කිරීමට ඇති හැකියාව බිඳී යයි.
 පෙර ගත්තා වූ නිත්‍ය ස්වභාවය මිය යයි, දැන් පවත්වන්නාවූ අලුත් සංස්කාර නිසා වන අත්තා ස්වභාවය සිඳී යයි, නවකී. ඉදංසඵවය මුළුමනින්ම උදුරාදමයි. මෙය කාය-සාප්‍රත්ඵය (kāyujukatā) නම්වේ.

4

24/11/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාවේ දී, අපිට මතකයි අර වේදනා සහ විඤ්ඤාණ significant වෙනවා කියන එකත්, ඒක නැති කිරීම බිජ්ජාභිඤ්ඤාව භාවනා මගින් කළ යුතු බවත්, ඒ වගේ ම දුර්වල වූ, රූපං අත්තතො සමනුපස්සති දුක්ඛාපටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤා මගින් පහ කළ යුතුයි කියන එකට නැවතත් මම මනස යොමු කළා. එතකොට දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවේ කොපමණ දුරකට අපි ගමන් කරන්න ඕනෙ ද? සම්පූර්ණ පටිපදාව නෙමෙයි නේ. අන්න ඒකයි මම විමසලා බැලුවේ. අඩු ම තරමින් වේදනාව නිසා තණ්හාව වන බව අවබෝධ කර ගන්නා කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා.

ඒ කියන්නේ එතන දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය. අන්න ඒ පමණටවත් අවබෝධ වෙලා තියෙන්න ඕනේ. කුමක් නිසා ද? දැන් එතෙන්දි අපිට එනවා අර diagram එක සිලබ්බත උපාදානය මතකයි නේ. වේදනා, චේතනා, පරාමාස. එතකොට ඔය triangle එක අතින් පැත්තට දික් කළා ම අපිට එනවා, වේදනා, ඡාති, අර ගිද්ධිලෝභ ඒ පැත්තට තියන එක, අභිජ්ඣා කියලා ගන්නත් පුළුවන්. ගිද්ධිලෝභ වේදනා කියලා එතන triangle එක එනවා. මේ පැත්තෙන් නන්දිය තියෙනවා. එතකොට ඡාතියයි වේදනාවයි අතර අපිට රාග අනුසය කියන එක ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒ, කුමක් නිසා ද මෙහෙම කියන්නේ, සිලබ්බත උපාදානයේ ප්‍රතිඵලය ඉවත් වෙන්න ඕනේ. යම් වේදනාවක් පරාමාසගත වන්නේ නම්, එය මගින් වන බලපෑම අධික ය. පාරවල් තුනකින්, වේදනාව කරා ගමන් කිරීම කියන එක පහ වෙන්න ඕනේ.

ඒක අපි බැලුවා, වේදනා නිරොධො තණ්හා නිරොධො කියන භාවනාවෙන්. 20/08/2015 ඒක කරලා තියෙනවා. මේක පහ කිරීම සිදු වෙනවා නම්, රාග අනුසය පහව ගොස්, ඡාති වීම වැළකෙනවා කියන එක. එතකොට වේදනාව සඳහා විත්ත සංස්කාර නොසාදන්නේ, නිර්වාණයට කැමැත්ත ඇති වන්නේ ඡන්ද සමාධි, එතනින් ඉන්ද්‍රිය සංවර, මෙත්තා අප්‍රමාණය. න හි ඡාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති කියන එක. ඉතින් එතන ඒ විදිහට කෙනෙක් බැලුවහම, ඒ ඡන්ද ඉද්ධිපාදය කියන එක, පුදුමාකාර විදිහට පවතිනවා. ඒ ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මේ සුඛය සහගතව මම හිටියේ බොහෝ

වෙලාවක්. ඉඳලා ඊට පස්සේ ඉතින් මට දැනුණා ඉහළ ධ්‍යානයන් එහෙම තිබ්ලා, තුනී වෙලා ගිහිල්ලා නිරෝධය දක්වා ම ඒ ගමන් කරනවා කියන එක. ඒ පුද්ගලිකව විදිහට, ඡන්ද ඉද්ධිපාදය හෙල්ලෙන් නැතුව ඉන්න පුළුවන් යයි කියන එක, මේ භාවනාවෙන් තේරුණා ඒ විදිහට කළහම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/11/2015 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාවේ දී දුක්ඛාපට්ඨදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාව මගින්, අඩු ම තරමේ දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙලා තිබිය යුතු බවත්, ඒ කියන්නේ කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා පමණටවත් අවබෝධ වෙලා තිබිය යුතුයි කියන එකත්, ඒ වගේ ම ඒ පාරවල් තුනකින් වේදනාව කරා ගමන් කිරීම පහ වී තිබිය යුතු බව, යුතුයි යන්න සිහි කරා. භාවනාවට පෙර ම රහතන් වහන්සේ පැවසුවා, 10/11/2015 බොජ්ඣංග භාවනාව බලන්නෙයි කියලා. අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ අර පාරවල් තුන කෙසේ නතර වෙන්නේ ද කියන එක. ඒ කියන්නේ පට්ඨදාවේ සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤාව මගින් කුමක් නතර කරන්නේ ද? සබ්බ සඬ්ඛාරෙ අනිත්‍ය සඤ්ඤාව මගින් කුමක් නතර කරන්නේ ද? මරණ සඤ්ඤාවෙන් කුමක් නතර කරන්නේ ද? ඉතින් line 5 වලින් වන දේ කියන එක තේරුණා, සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤාව මගින් නතර කරන්න.

එතෙන්දී අපිට එනවා අර diagram එක, වේදනා, චේතනා, ඉදංසච්ච, භය අගතිය. එතකොට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අපි චේතනාවයි, ඉදංසච්චයයි අතර ලකුණු කරගන්නවා, මගේ යන විත්ත සංස්කාරයන් කියන ඒවා අපි එතන. ඉතින් අපි දන්නවා ඔතන, භය අගති ඉඳන් වේදනාවටයි, වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවටයි, ඒ රේඛා දෙක තමයි කපන්නේ. එතකොට, දැන් මෙන්න මේ අවස්ථාවේ දී අපිට ජේතවා, ඔය line 5 එකෙන් වෙන්නා වූ දේ සිද්ධ වෙන්නේ නැහැයි කියලා. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට. කොහොම ද ඒක සිද්ධ වෙන්නේ, අධිට්ඨාන හතර කියන එක නිසා අපි දන්නවා, අන්තා යයි යම් සඤ්ඤාවක් සනාථ නොකරන්නේ, ඒ කියන්නේ සල්ලය මගින් රතු පටය හරහා, මගේ යන විත්ත සංස්කාර, අන්ත ඒවා අතහරිනවා නම්, line 5 හරහා වේදනාව දක්වා ඒම කියන එක නතර වෙනවා.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී අපිට ජේතවා, අර පරාමාස වීමට, අපිට තියෙනවා නේ භය අගති ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන්නා වූ පාර, අන්ත ඒකත් කැපිලා තියෙන්නේ කියලා ජේතවා. එතකොට දැන් අපි කල්පනා කරනවා, එහෙම නම් මේ පරාමාසයේ ඉඳන්

මොනවද එන්නේ? දැන් ඉතින් line 7 සහ අත්තා කියන එක තමයි එන්නේ. එතකොට සබ්බසඬ්ඛාරෙහු අනිත්‍ය සඤ්ඤාව කියන එක භාවිතා කරනවා නම්, line 7 වලින් කරන ක්‍රියාවලිය පළමුව නවතිනවා. මොන ආකාරයට ද ඒක ඇති වෙන්නේ? අපිට දැන් ආපහු ජේනවා අර diagram එක, වේදනා චේතනා, චේතනා ඉදංසච්ච, ඒකෙ අපිට ලකුණු වෙනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, අර නිත්‍යයි කියන විත්ත සංස්කාර. ඒ පාර ඉදංසච්චයේ ඉදන් භය අගතිය, ඊළඟට එතනින් පරාමාස. අපි ඒ පරාමාසයට යන තැන අභංකාරය කියලා ලකුණු කරනවා. ඊළඟට ඉදංසච්චයේ ඉදන් අර පරිදේවය කියන එක තියෙනවා line 6 කියන එක, අපි ලකුණු කරනවා.

එතකොට රහතන් වහන්සේ මුලින් පෙන්නුවා, යම් මෝහයක් වී ද පවතී යයි සිතුවා ද, පරිදේව වූ ධර්මයන් මනා කොට වටහා ගන්නේ, පවතී යන ධර්මය බැස යන්නේ විත්ත සංස්කාර නොසාදයි, අට්ටියති කියලා කිව්වා. මෙසේ වන්නේ නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නොවීමෙන්, 50% පාර හරහා, වේදනාවට නොපැමිණේ. දැන් එහෙනම් වේදනාවට එන පාරක් කැපිලා ගියා. පරාමාසයට යමක් පැමිණෙන්නේ නම් පමණක්, ඒ line 7 හරහා ගලනවා. පිටත විසිරෙනවා කියන එකයි පෙන්නන්නේ. දැන් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ අර 5A අත්තා මගින් කරන, අර භය අගති හරහා වේදනා වීම. මේක හරායති මගින් සිදු වෙනවා. නතර වීම කියන එක. කෙසේ ද? සුඛ යන මුසාවට ලජ්ජා වීම කියන එක අපි මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. ඉතින් මෙනෙහිදී අපිට මතක් වෙනවා, අර වේදනා සඤ්ඤා, වේදනා චේතනා අතර සුභයි කියලා දානවා, පෙර අත්තා කියලා ලකුණු කරන එක. අර අභංකාරය නිසා සිද්ධ වන්නා වූ දේ.

නටමින් සිටින පුද්ගලයා ඒ නැටීම සිදු උණේ, සිංදුව ඇසීමෙන්. ඒ කියන්නේ 5A අත්තා මූලික වූවා. මේක ඉවත් වෙනවා නම් අභංකාර වීම පෙර ගත්තා වූ දේ නිසා තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට නිත්‍යභාවය කියන එක, නිත්‍යභාවය ඉවත් වෙනවා නම්, purpose එක නැතිව යනවා. එතකොට හිරි වීම. අර අශ්වයාගේ කතාවත් එක්ක අපි වටහා ගත්තා. ඉගෙන ගත්තා. එහෙම නම් අභංකාරය ඉවත් වී එමගින් විඤ්ඤාණ වීම වැළකේ නම්, අත්තෙක් කොයිත් ද? මෙනෙහිට එන්න ඕනේ අර diagram එක, දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ඉදන් පරාමාසයට, පරාමාසයෙන් විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණයෙන් පල්ලෙහාට අර අනිත්‍යයේ නිත්‍යා කියන සඤ්ඤාව, අනිත්‍යයේ නිත්‍යා ඉදන්, එතනින් එනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවයට. අපි මේක කලින් ඉගෙන ගත්තා නේ ඒ විදිහට. දැන් අභංකාරයට එහෙම නම්, දෙපැත්තකින් සිදුවීමක් තියෙනවා. අභංකාරය නිසා අර පෙර අත්තා කතාව, අර නටන්න සිංදුවක් භොයනවා කියන කැල්ල.

ඊළඟට ආපහු මේක අභංකාරය තිබුණා නම් මෙනෙ මේ විඤ්ඤාණය කියන එක සකස් වෙනවා කියන එක. එතකොට, දැන් අපිට ජේනවා, මෙසේ පරාමාස භය අගති කියන ඒවා වැළකිලා ගිහිල්ලා, ඒ කියන්නේ දැන් අපි කියනවා, පරාමාසයේ ඉදන් දැන් අත්තා කියලා පල්ලෙහාට එන්නේ නැහැ. විඤ්ඤාණයක් සකස් වෙන්නේ

නැත්නම් ඉතින් අත්තෙක් කතාවක් නැහැ නේ. ඒ ක්‍රියාවලිය නවතිනවා. ඊළඟට අපිට ජේනවා, මේ සුභය කියන එක සනාථ කිරීම වැළකීම කියන එක මරණ සඤ්ඤාව මගින් අපි සිදු වෙනවා කියලා අපි කලින් ඉගෙන ගත්තා. එතකොට අර class එකයි, instance එකයි දෙකමත් යනවා, ඉතින් ඒ වගේ ම මේ අර මරණ මොහොතේ, ඒ මනුස්සයට සුභයක් නැහැ නේ, එතකොට මේ විදිහට මේ පටිපදාව සම්පූර්ණ වෙලා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්නවා කියන එක තමයි මේ භාවනාවෙන් පෙන්නන්නේ.

ඉතින් මේක කළහම මුල ඉදන් ම ඉතින් නිරෝධය, මේක තේරෙන එක්කොට මුල ඉදන් ම සිත නතර වෙලා, නිරෝධයට යනවා. රූපයන් ඒවා එලියට එතකොට ජේනවා, ඒ වගේ දේවලක් තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

- 1) අන්තා පඨය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
- 2) නිත්‍ය පඨය රතු පාට තිත් රේඛා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
- 3) නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පඨය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.

දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඥා -> චේතනා යන කොටස හැම පඨයකටම පොදු බව සලකන්න.

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

මෙහිදී යමෙක් නිත්‍ය ස්වභාවයක් නැති බව (රතු පාට ඊතල 1 නැත) සිහි කරන්නේ චිත්ත-සෘජුත්වය ඇතිවේ.

දිවයි සල්ලයට පැමිණීමට තුඩුදෙන දිවයි ආශ්‍රවය 8 වන රවුමෙන් පසුව සිදුවන බව අපි දනිමු. යමෙක් 8 වන රවුමෙන් පසුව චිත්තචේද්‍ර භට්ඨාන්තා බව දන්නේ, තව දුරටත් කරකැවීම නොකරන්නේ, 10 වන රවුමෙන් පසුව වන අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ නම්, චිත්තචේද්‍ර සහගත වූ චිත්තයක් තවදුරටත් කර්ම රැස්කිරීමට ඇති හැකියාව බිඳී යයි.

පෙර ගත්තාවූ නිත්‍ය ස්වභාවය මිය යයි, දැන් පවත්වන්නාවූ අලුත් සංස්කාර නිසා වන අන්තා ස්වභාවය සිඳී යයි, නවතී. ඉදංසච්චය මුළුමනින්ම උදුරාදමයි. මෙය කාය-සෘජුත්වය (kāyujukatā) නම්වේ.

4

s Skilled sates of mind p4.pdf - Slide 4

150

26/11/2015 - අභිජ්ඣා

Abhijjā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාව කරන්න පෙර රහතන් වහන්සේ කිව්වා 05/09/2015 අභිජ්ඣා භාවනාව බලන්නෙයි කියලා. ඒකෙ අපි ඉගෙන ගත්තා, අභිජ්ඣා කියන එකට ප්‍රත්‍ය හැටියට තියෙන්නේ කාමය, භේතුව හැටියට තියෙන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය. එතකොට කාමය කුලමච්ඡරිය නැති වෙමින් නැති වෙන බවත්, නිත්‍යභාවය ඉවත් වීමෙන්, ඒ කියන්නේ ක්‍රෝධය නැති වෙලා කාමය නොවීම සිදු වෙනවා කියන එක සිහි කළා. එහෙම කියන්නේ class හා instance, දෙක ම නැති වෙන්න ඕනේ. Class නිත්‍ය ස්වභාවය නැති වීමෙන් පහ වෙනවා.

ඉතින් අපිට ඕක ජේනවා අර පරිදේවය වූ ධර්මයන් නිසා එතනින් අර ඊයේ කරපු භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා. ඊළඟට instance කියන එක ඊයේ භාවනාවේ අවසානයට වටහා ගත්ත කාරණාවක්. ඒකේදී අපි දන්නවා, අර ඔය දිට්ඨි ආශ්‍රව, පරාමාස, එතෙත්ට අපි අහං කියලා ලකුණු කරනවා, පරාමාසය ඉදන් විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණයෙන් පහළට එනවා අනිත්‍යයේ නිත්‍යා කියන විපල්ලාසය, එතනින් එනවා ආපහු දිට්ඨි ආශ්‍රවයට. එතකොට ඒකෙ ඒ diagram එකේ කෙටියෙන් කියනවා නම් කියන්නේ, අහංකාර වී විඤ්ඤාණ වීම තමයි ඒ diagram එකෙන් පෙන්න්නේ.

එතකොට අපි ඔය අහංකාර වෙලා විඤ්ඤාණය වෙන්නේ නැත්නම්, නොවීම මගින්, අර instance කියන එක, ඒක නැති වෙලා යනවා. ඉතින් මේ භාවනාවේ දී කෙළින් ම ඔය කුලමච්ඡරියත් එක්ක ඒ කතාව බලනකොට class එක නැති වෙනවා කිව්වහම මට තනිකර වෙතො විමුක්තිය. එය හොඳට බොහෝ වෙලාවක් තිබුණා. ඊට පස්සේ ඔය instance එක කල්පනා කරපුවහම, වෙතො විමුක්තියයි ඒ තියෙද්දීම ප්‍රඥා විමුක්තියයි මේ පැත්තෙන් ඇති වෙනවා.

එතකොට ඕකේ මම බොහෝ වෙලාවක් හිටියා ඔය විදිහට. මේකේ ඒ භාවනාවේ තව තියෙනවා, අර කාමය නිසා වූ මමංකාර කොටස, පහ කිරීම කියන එක, නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො ගාථාව. ඒක අර අභිජ්ඣා 2, 06/09/2015 භාවනාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා. එතකොට, ඉතින් මං ඒක ආපහු කියන්න අවශ්‍ය නැහැ. මේ විදිහට මේ කාමයත්, මිච්ඡා දිට්ඨියත් පහව යන්නේ අභිජ්ඣා නොවේ කියලා අපි එතැන ඉගෙන

ගත්තා. ඉතින් මේකේ වැඩි හරියක් තිබුණේ මේ, බොහොම පහසුවෙන් මේ වෙතො
විමුක්තියේ, ඒ ප්‍රඥා විමුක්තියේ, ඉඳලා නිරෝධය කියන එක හරියට සිද්ධ උණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/11/2015 - අනභිජ්ඣා

Anabhijjā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. හත් නම කිව්වහම horse shoe එක වාගේ ඒ සුඛිතචිත්ත බුදු පියාණන්ගේ, වේදනාව තියන තැන ඒ සිහි කරන තත්වයට මම.

ඉතින් ඊයේ භාවනාව මම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ භාවනාවේ කෙළවරකට එනවා, වේදනා, ඉච්ඡා, ඒ පරිග්ගහය කියන එක. එතන ඉච්ඡා කියන තැන අපි දන්නවා ඔය කුලමච්ඡරිය නිසා වූ කාමය කියන එක. පරිග්ගහය කියන තැන අනාගත භවය දැඩිව ගැනීම. ඉතින් “ඉච්ඡා සන්ත්‍යා න මමත්ති මන්ති” කිව්වහම, කාමය නිසා ඇති වුණ මමංකාර කොටස, කාමය නැති නම් පහ වේ. මේක අර බුදුපියවරු හත් නම සිහි කරනකොට, ඒ කියන්නේ අර සුඛිතචිත්ත බුදුපියා දක්වා සිහි කිරීමේ දී, වේදනාව පවතිනවා පැවතිය හැකි ය යන අදහස ගිලිහී යෑම සමඟ ම හොඳින් වැටහුණා.

කොහොම ද, භාවනාවට පෙර ම, ඒ කියන්නේ 10/11/2015 බොජ්ඣංග භාවනාව බලන්නෙයි කියලා රහතන් වහන්සේ පැවසුවා. ඉතින් ඒකේ අපි ඉගෙන ගන්නවා, අර රතු පටය මගින් අත්තා යන සඤ්ඤාව සනාථ කිරීම නොවන්නේ නම්, චිත්ත සංස්කාර අතහරී නම්, චිත්ත සංස්කාර නිසා වේදනා වීමත් එමගින් අනුසය වීමත් බැස යනවා කියලා. අන්න ඒ ධර්මයට සිත යොමු උණා.

ඊයේ භාවනාවේ දී අවබෝධ කරගත්තා අපි, අපි දන්නවා අර, දිට්ඨි ආශ්‍රව ඉදන් පරාමාසය දක්වා අභංකාර අත්තා ලකුණු කරගන්නවා, උඩ යනවා විඤ්ඤාණය, ඊට පස්සේ එතනින් අනිත්‍යයේ නිත්‍යා, එතනින් එනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවයට. ඉතින් ඒ අභංකාර අත්තාත් එක්ක අපි දන්නවා, වම් පැත්තෙන් උඩට එනවා සඤ්ඤා, වේදනා එතන පෙර අත්තා, එතනින් වේතනා. වේදනා, වේතනා අතන අතර සුභයි කියලා ගන්න එක. ඉතින් අභංකාර වෙලා විඤ්ඤාණ නොවන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ අර instance එක සිද්ධ වෙන්නේ නැත්නම්, වේදනාව සදහා එන කුලමච්ඡරිය නම් වූ ප්‍රධාන සංස්කාරය, නැවත හටගන්නා වූ ස්වභාවය නැතිව යන්නේ, ගිලිහී යන්නේ, නිරෝධය කරා පැමිණෙනවා.

ඉතින් ඊට පස්සේ තමයි මම විවිධ රූපයන් මම දුටුවා, ඒ නිරෝධයේ තමයි මම බොහෝ වෙලාවක් හිටියේ. ඒකේ අර වැදගත් වූ වචනය තමයි අර “කුලමච්ඡරිය නම්

වූ ප්‍රධාන සංස්කාරය නැවත හටගන්නා වූ ස්වභාවය” නැතිව යනවා. අර අභංකාරයි, ඒ විඤ්ඤාණ නොවනවා නම්. අන්න ඒ instance එක නොවනවා නම් කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

1) අන්නා පටය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
 2) නිත්‍ය පටය රතු පාට තිත් රේඛා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
 3) නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනන පටය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.
 දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඥා -> වේතනා යන කොටස හැම පටයකටම පොදු බව සලකන්න.

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

මෙහිදී යමෙක් නිත්‍ය ස්වභාවයක් නැති බව (රතු පාට ඊතල 1 නැත) සිහි කරන්නේ චිත්ත-සෘජුත්වය ඇතිවේ.

දිවයි සල්ලයට පැමිණීමට තුඩුදෙන දිවයි ආශ්‍රවය 8 වන රවුමෙන් පසුව සිදුවන බව අපි දනිමු. යමෙක් 8 වන රවුමෙන් පසුව චිත්තමුද්ධ හටගන්නා බව දන්නේ, තව දුරටත් කරකැවීම නොකරන්නේ, 10 වන රවුමෙන් පසුව වන අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ නම්, චිත්තමුද්ධ සහගත වූ චිත්තයක් තවදුරටත් කර්ම රැස්කිරීමට ඇති හැකියාව බිඳී යයි.

පෙර ගත්තාවූ නිත්‍ය ස්වභාවය මිය යයි, දැන් පවත්වන්නාවූ අලුත් සංස්කාර නිසා වන අන්නා ස්වභාවය සිඳී යයි, නවතී. ඉදංසච්චය මුළුමනින්ම උදුරාදමයි. මෙය කාය-සෘජුත්වය (kāyujukatā) නම්වේ.

සංඥාව → 4 → මනෝසඤ්ඤාචේතනාහාරො (Manosañcetanāhāro) → 5 → අන්නා → 6 → දිවයි ආශ්‍රව → 3 → දිවයිසල්ල

විඤ්ඤාණාහාරො (Viriññāhāro) → 1 → නිත්‍යය → 2 → දිවයි ආශ්‍රව

ඉදංසච්චාභිනිවේසො කායගන්ථො → 3 → දිවයි ආශ්‍රව

මෙහි සල්ල

වේදනාව → i → මනෝසඤ්ඤාචේතනාහාරො

මනෝසඤ්ඤාචේතනාහාරො → ii → විඤ්ඤාණාහාරො

විඤ්ඤාණාහාරො → iii → ඉදංසච්චාභිනිවේසො කායගන්ථො

ඉදංසච්චාභිනිවේසො කායගන්ථො → iv → දිවයි ආශ්‍රව

දිවයි ආශ්‍රව → 3 → දිවයිසල්ල

දිවයිසල්ල → 4 → සංඥාව

සංඥාව → 4 → මනෝසඤ්ඤාචේතනාහාරො

මනෝසඤ්ඤාචේතනාහාරො → 5 → අන්නා

අන්නා → 6 → දිවයි ආශ්‍රව

දිවයි ආශ්‍රව → 3 → දිවයිසල්ල

විඤ්ඤාණාහාරො → 1 → නිත්‍යය

නිත්‍යය → 2 → දිවයි ආශ්‍රව

ඉදංසච්චාභිනිවේසො කායගන්ථො → 3 → දිවයි ආශ්‍රව

දිවයි ආශ්‍රව → 3 → දිවයිසල්ල

මෙහි සල්ල

4

s_Skilled_sates_of_mind_p4.pdf - Slide 4

28/11/2015 - මමීංකාර

Mamimkara

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

මම භාවනාව, ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකෙ වැඩි අවධානයක් මගේ යොමු උණේ අර රතු පටය ඔස්සේ අත්තා යන සඤ්ඤාවක් සනාථ කිරීම නොවන්නේ නම්, චිත්ත සංස්කාර අතහරී නම්, චිත්ත සංස්කාර නිසා වේදනා විමත්, එමගින් අනුසය විමත්, බැසගෙන යනවා කියන ධර්මයට.

අපි නිතර ම චිත්ත සංස්කාර හදනවා. යමෙක් පත්තරයක් කියවන්නේ, නව කතාවක් කියවන්නේ ඒ තුළ කාම සහගත සිතිවිලි ඇති වෙන, තමා ම සිතන, එමගින් ආස්වාදය ඇති වන දේ මෙතෙහි කරන්නේ, ඒ පුද්ගලයාට අර වේදනාවෙන් ඉවිඡාව, ඉවිඡාවෙන් පරිග්ගහය. ඉවිඡා කිව්වහම අර කුලමච්ඡරිය නිසා වෙන කාමය, එතන පරිග්ගහය කිව්වහම අනාගත භවය දැඩිව ගැනීම.

ඉතින් අපි දන්නවා, බාහිර වස්තූන්ගේ පරිග්ගහය නිසා, මමංකාරය ඇති වෙනවා කියලා. මෙසේ, මගේ යන චිත්ත සංස්කාර නිසා නැවතත් මමංකාරය ම වෙච්චා කියන එක පටන් ගත්තා. ඉතින් මේ භාවනාව මේ විදිහට දැනගෙන, අර රතු පටය සිහි කරපු ගමන්, කෙනෙකුට නිරෝධයට යන්න පුළුවන්. දැන් බොහෝ වෙලාවක් මං හිටියේ ඒ නිරෝධයේ ම තමයි. ඒක ම මෙතෙහි කරමින්, වචන අදහස තියෙනවා නම්, එහෙත්ම ම නිරෝධයට යන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

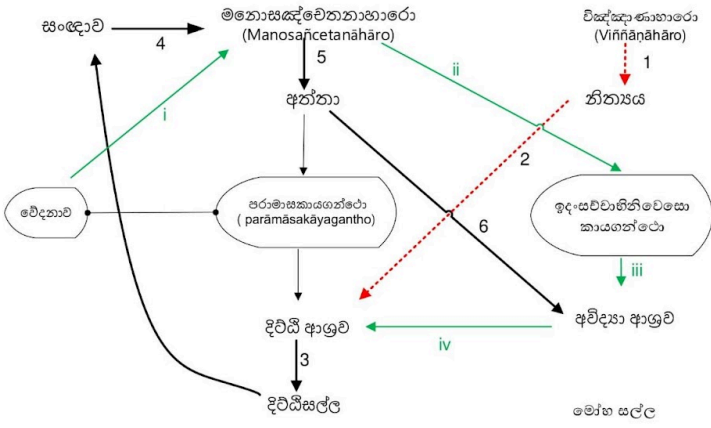
- 1) අත්තා පඨය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
 - 2) නිත්‍ය පඨය රතු පාට තිත් රේඛා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
 - 3) නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පඨය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.
- දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඥා -> චේතනා යන කොටස හැම පඨයකටම පොදු බව සලකන්න.

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

මෙහිදී යමෙක් නිත්‍ය ස්වභාවයක් නැති බව (රතු පාට ඊතල 1 නැත) සිහි කරන්නේ වින්ත-සෘජුත්වය ඇතිවේ.

දිවයි සල්ලයට පැමිණීමට තුඩුදෙන දිවයි ආශ්‍රවය 8 වන රවුමෙන් පසුව සිදුවන බව අපි දනිමු. යමෙක් 8 වන රවුමෙන් පසුව ඊතලිද්ධ හටගන්නා බව දන්නේ, තව දුරටත් කරකැවීම නොකරන්නේ, 10 වන රවුමෙන් පසුව වන අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ නම්, ඊතලිද්ධ සහගත වූ වින්තයක් තවදුරටත් කර්ම රැස්කිරීමට ඇති හැකියාව බිඳී යයි.

පෙර ගත්තාවූ නිත්‍ය ස්වභාවය මිඤ්ඤය, දැන් පවත්වන්නාවූ අලුත් සංස්කාර නිසා වන අත්තා ස්වභාවය සිඳී යයි, නවතී. ඉදංසච්චය මුළුමනින්ම උදුරාදමයි. මෙය කාය-සෘජුත්වය (kāyujukatā) නම්වේ.



29/11/2015 - අභංකාර

Ahaṃkāra

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

ඊයේ භාවනාව බලද්දී අද අභංකාරය බැලිය යුතුයි කියලා කල්පනාවක් ඇති උණා. එතකොට අපි දන්නවා, මේ ඊයේ භාවනාව කරලා ම තමයි මේක කරන්න තියෙන්නේ. අපි දන්නවා රූප, වේදනා, චේතනා, ඕවට උඩින් අපි වේදනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා ගිහිල්ලා පෙර අත්තා කියලා ලියනවා. ඒ වගේ ම අපි දන්නවා අර අභංකාරය කියන කොටස, පරාමාස, විඤ්ඤාණ, අනිත්‍යයේ නිත්‍යා, එතනින් දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් උඩ පැත්තට අපි අභංකාරය කියලා දානවා.

එහෙනම් අපි දන්නවා, හවය ද, හෝගය ද, චෝකාරය ද කියන එක නිසා අභංකාරය වෙනවා කියලා අපි දන්නවා. හවය කිව්වහම එතන වේදනාව, හෝගය කියලා කිව්වහම එතන රූපය, චෝකාරය කියන තැන චේතනාව. එතකොට, අභංකාරය නිසා විඤ්ඤාණය වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. එහෙම නම් විඤ්ඤාණය තුළ බැසගෙන ඇත්තේ රූප, වේදනා, චේතනා අගයෝ ම නේ ද? මෙහි නැවත එම අගයන් ම සෑදීම නොවන්නේ නම්, විඤ්ඤාණයේ ස්ථාවරයට ඒ කියන්නේ **stability** එකට, පහර වදිනවා. එසේ අස්ථාවර වන්නේ නම්, කියන්නේ **instability** එක තියෙනවා නම්, ධාරාව බිඳීම වන්නේ නම්, මමංකාරය ද නොවේ. අභංකාරය ද නොවේ කියන එක තියෙනවා.

ඒ කියන්නේ, දැන් අම්මා කෙනෙක් ගැන, අපි අර එක ම අගයෝ කිව්වහම හිතන්න බලන්න, අම්මා කෙනෙක් ගැන තිබෙන්නා වූ අගය, අර අම්මා මලා නම් ඊට පස්සේ නැහැ නේ? ඒ විදිහට. එක කැල්ලක් නැති වෙලා ගියා කියන එක තියෙනවා. හෝගය නැති උණා වගේ නේ. රූප කොටස නැහැ කියන එක. එතකොට ඒ වගේ, දැන් ඕනෑ ම දෙයක් ගැන තමන්ගේ තියෙනවා ඒ වගේ වෙනසක්. එතකොට ඒක එහෙම නම් අර ස්ථාවරය නැති වුණහම අපේ විඤ්ඤාණ ධාරාව ඒකත් අල්ලගෙන පවතින්නේ නැහැ. වෙන එකක් එක්ක නේ ගමන් කරන්නේ. එතකොට මේක හැම එකකට ම තේරුම් ගත්ත මනුස්සයාට, ජේනවා මෙතන ඒක ආපහු **stability** එක නැත්නම් මමංකාරයත් නැහැ අභංකාරයත් ඒක නැති වෙලා යනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/11/2015 - සුභ

Subha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා, පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේත්, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේත් සිහි කළා. වැඳ නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම, රූපස්මිං වා අත්තානං, අත්තා රූපය තුළ ඇත. 06/11/2015 අත්තානුදිට්ඨිය භාවනාව බලන්නෙයි කියලා පැවසුවා. අර වේදනාව අත්තා ලෙස ගන්නේ, සුඛය නිසා මමංකාරයක් සිදු විය. එම සුඛ වේදනාව මිය යන්නේ, ප්‍රිය වූ දෙයක් ඇතැයි සිතා ජාති දක්වා odd path එකේ පැමිණෙනවා. දැඩි වෙහෙස, උපායාසය කියන එක තියෙනවා. මේක පෙර විදිහට ලැබෙන්නේ නැහැ.

දැන් මේක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. අපි ඉගෙන ගන්නා, විඤ්ඤාණය තුළ බැසගෙන තියෙන්නේ රූප, වේදනා, චේතනා අගයෝ ම යි කියලා. එය නැවත සෑදීමක් නොවන්නේ, විඤ්ඤාණයේ ස්ථාවරයට පහර වදිනවා. Stability එක නැති වෙනවා. ධාරාව බිඳෙන්නේ නම් මමංකාරය නොවේ කියලා.

ඒ කියන්නේ දැන් අපිට ඡේතවා, ජාති, වේදනා, චේතනා කියන රේඛාව. එතකොට මේ තුන් අගයෝ අපිට හිතාගන්න පුළුවන් ඔය ජාතිය තියන තැන රූපයයි කියලා ගත්තොත්, රූප, වේදනා, චේතනා. ඒ විදිහට සැලකුවා නම් මේක align වීම නොවන්නේ නම් විඤ්ඤාණය කියන එක නොවේ.

එතකොට එක් ධර්මතාවයක් අඩු වුණොත්, අනෙක් අගයන් වැඩි කිරීම මගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව පවත්වනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔය light bulb එකක් එළිය මදි නම්, අනෙක් bulb එකේ watts ගාන වැඩි කරලා ආලෝකය ඇති කරගන්නේ යම් සේ ද, අන්න ඒ ආකාරයට. දැන් අපි හිතමු, ජාති, වේදනා, චේතනා. ජාතිය තැන රූපය, රූපයේ අගය අඩු නම්, ඉතින් තමන්ගේ චේතනා අගය වැඩි කරගන්නවා. ඒ වගේ අගයන් වැඩි කරගැනීම අනුව, කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා මේක පවත්වන්න. ඉතින් වේදනාවයි චේතනාවයි අතර අපි සුභය කියන එක ලකුණු කරනවා.

එහෙනම් මේ තුන මගින් සනාථ කරලා තියෙන්නේ මොකක් ද? සුභයි කියන එක. සුභය කියන එක ම තමයි මේ තුනෙන් සනාථ කරලා තියෙන්නේ. අන්න එතෙන්නේදී මතක් වෙනවා අපි අර භාවනාවක දී ඉගෙන ගත්තා **special** එකේදී ඔය “සුභ වූ දෙය ම තමයි මානය මගින් හොඳයි කියලා කියන්නේ” කියලා. ඉතින් මේක, ඕන ම තලයකට හරි. රූප තලයට ඒ දෙතිස් කුණපයන් එක්ක ඒවයේ තියෙන්නා වූ එක. ධ්‍යාන තලයන්ගේ, අර තේජෝ ධාතුව නිසා, දැන් ආලෝකය නිසා මනුස්සයකුට ඒකේ තියෙනවා නේ සුභයක් **beauty** එකක්. ඒවා ඔක්කොම අල්ලලා තියෙනවා. මේවා නම් සුභය ම තමයි අපි මේ අල්ලගෙන යන්නේ කියන එක, ඒක ජේනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/12/2015 - සුභ 2

Subha 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙලා යනවා. පැවැතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, විනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ, සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවට මම කළේ ඊයේ භාවනාවෙන් නැවතත් පටන් ගත්තා. ඊයේ භාවනාවේ අපි ඉගෙන ගත්තා අර සුභය කියන එක සනාථ කරනවා කියලා. ඒ ජාති වේදනා ඒ වේතනා ඒ අගයන් තුන.

එතකොට අද භාවනාවේ දී මම බැලුවේ, අපි ඉගෙන ගත්තා කලින් ම සබ්බලෝකයේ අනභිරත සඤ්ඤාව. ඒ සබ්බලෝකයේ අනභිරත සඤ්ඤාව මගින් අපි එතන ගත්තා මගේ ඇයි කියන විත්ත සංස්කාර. ඒ මගේ යන විත්ත සංස්කාරයන් තියෙනවා නම් අපි ඕක ලකුණු කරගත්තේ, අර වේතනාවෙන් ඉදංසච්චයට යන ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තියෙන තැන. ඒකෙන් විඤ්ඤාණයට ගිහිල්ලා විඤ්ඤාණයෙන් අර සංස්කාරවල mode එක හරහා අපි හය අගතියට ඇවිල්ලා, වේදනාවට ඇවිල්ලා, වේදනාවෙන් ආපහු සුභය කියන එක සනාථ කරනවා, instance එක කියන එක. එතකොට අන්න එහෙම වෙනවා නම්, මට අද භාවනාවෙන් තේරුණේ, මේකෙන් වෙන්තේ මොකක් ද? අධිච්ඡානය කියන එක. එහෙම වෙනවා නම් සිතට ස්ථානයක් වෙනවා. එතකොට සිතට ස්ථානයක් වෙනවා කියන එක තේරුම් ගත්තා ගමන් ම මගේ සිත නම් නතර උණා.

දැන් ඊට පස්සේ මට බලන්න ඕන වෙලා තිබුණේ, වුණේ මේ class එක මගින් වෙන එක. එතකොට රහතන් වහන්සේ කිව්වා “සබ්බ සඤ්ඤාණෙ අනිච්ච සඤ්ඤාවේ, හරායති කියන කොටස” මෙනෙහි කරන්න කියලා. “ඒකෙන් තමයි ඒක වෙන්තේ,” කියලා. සිතට ස්ථාන වුණා නම් අපි හිතන්න බලන්න ගෙදරක මනුස්සයෙක් නතර වෙනවා. ගෙදරක මනුස්සයෙක් නතර වෙන්තේ, මොකක් හරි purpose එකකට. එතකොට එහෙම නම් අපිට ඡේතවා, අර අච්චියති කියන එකේ අපි දන්නවා අර නිත්‍යභාවයක් තමයි එතන තිබුණේ. පරිදේව වෙන සංස්කාරයක් පරිදේව වෙනවා කියලා එයා දන්නේ නැතුව තමයි නේ, ඒක වෙන්තේ. එතකොට ඒක තේරුම් ගන්න මනුස්සයා නම් ඒකට අච්චියති වෙනවා. එතකොට ඒ purpose එක අයිත් කරාට පස්සේ, අපි

ඕනෑම දීර්ඝ වශයෙන් සාකච්ඡා කළා, අර අශ්වයෝ දෙන්නාගේ කතාවෙන්. **Purpose** එක අයිතීන් කරාට පස්සේ ඉතින් ඒකට අපි ලැජ්ජා වෙනවා කියන එක.

එතකොට මේක හරි ලස්සනට වැටෙනවා. එහෙම නම් දැන් මේ **class** කතාවෙන් ඒක සිද්ධ වෙන එක, එයත් ගිහිල්ලා දැන් අරක සනාථ කරනවා නේ. ඒ සුභය කියන එක. ඉතින් ඒකට අර සබ්බ සංස්කාරයේ අනිච්ච සඤ්ඤාවේ හරායති කියන එක හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. අර ගෙදර නතර වෙලා මොකද කරන්නේ, **purpose** එක. එතකොට ඒ මනුස්සයෙක්ගේ සිත යම්කිසි දෙයක්, වස්තුවක්, මොකක් හරි එකක් මත ඒක ස්ථාන වෙලා, ඊට පස්සේ එතන **purpose** එකක් තියෙනවා එයාට. මේ භාවනාව පුදුමයි. පුදුමාකාර විදිහට සිත නතර වෙනවා.

පළවෙනි එකෙන් ම, මේ අධිට්ඨානය කියන එක තේරුම් ගැනීමත් එක්ක ම සිත නතර වීම කියන එක තියෙනවා. ඒක ඉතින් තමන් ම හිතන්න ඕනෑ. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/12/2015 - සුභ 3

Subha 3

ඒ උතුම් බුදු පියවරුන් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවායි කියලා වැඳ නමස්කාර කළා. ඉතින් මේ වෙලාවේ ඒ බුදුපියාණන් වහන්සේ මට යමක් කිව්වා. මම ඒක භාවනාවේ අවසානයට පෙන්නන්නම්. ඒ විදිහට හතර නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකෙ සඳහන් වෙන, මගේ යන චිත්ත සංස්කාර මගින් සුභය සනාථ කිරීම සිදු වූ විගසින් අධිච්ඡාන වන බව වැටහුණා. ඒකෙ අපි හාලිද්දිකානි සූත්‍රය පැහැදිලි කරනකොට, අධිච්ඡානයට අර බුදුහාමුදුරුවෝ දීප්‍ර කාරණා, උදාහරණ හතරක් අපි නිතර ම බලනවා.

ඒ පළවෙනි උදාහරණයට තිබුණේ රජ කෙනෙකුට අධිච්ඡානය සිතට ස්ථාන වන්නේ බලයයි කියලා. යමෙක් බලය භාවිතා කොට ජීවත් වෙන අයුරු දැක, එය සුභ විය. නිත්‍යභාවයක් නොවන්නේ නම්, කියන්නේ අට්ටියකි. මෙසේ ජීවත් විය නොහැකි බව දක යුතුයි, හරායකි. බලය මගින් ජීවත් විය හැකි ය යන purpose එක නැති වීම මගින් මේක නැති වෙනවා.

ගෘහපතියෙකුට ශිල්පය අධිච්ඡාන වෙනවා. ශිල්පය භාවිතා කොට ජීවත් වන අය දක්නේ, මමත් එසේ ජීවත් වෙමි යන අදහස සුභ වෙයි. නිත්‍යභාවයක් නොවන්නේ නම් අට්ටියකි. මෙසේ ජීවත් විය නොහැකි බව දක යුතු ය, හරායකි. ශිල්ප මගින් ජීවත් විය හැකි ය යන purpose එක නැති වීම මගින් මේක නැති වෙනවා.

ස්ත්‍රියකට පුත්තු අධිච්ඡාන වෙනවා. පුත්තන් නිසා බිය නැතිව සැප ඇතිව ජීවත් වන අයකු දැක එසේ ජීවත් වීමේ අදහස විය. මෙය සුභ විය. පුත්තු මිය යන බව දන්නේ නිත්‍ය නොවන්නේ නම් අට්ටියකි. මෙසේ ජීවත් විය නොහැකි බව දක යුතු ය, හරායකි. පුත්තු මගින් ජීවත් විය හැකි ය. ආරක්ෂාව සැලසේ යන purpose එක නැති වීම මගින් මේක නැති වෙනවා.

තාපසයෙකුට සීලය අධිච්ඡාන වෙනවා. සීලය නිසා තාමත් රැකෙන බවත් අන් අයත් රැකෙන බව දන්නේ එහි අධිච්ඡානය සුභ විය. සීලය බිඳෙන බව දන්නේ නිත්‍ය නොවන්නේ, ගසක පොත්ත කුඩා සතුන් මගිනුත් කැඩී යන බව දන්නේ, අට්ටියකි.

මෙසේ ජීවත් විය නොහැකි බව දත යුතු ය, භරායකි. සීලය මගින් ජීවත් වන purpose එක නැති වන්නේ, එනම් විමුක්ති චිත්ත වන්නේ මේක නැති වී ගියා.

ඉතින් මේ භාවනාව මම එක මොහොතෙන් අර ඊයේ භාවනාව බලනකොට ම මම ලියලත් අවසන් වුණා. ඉතින් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරනකොට එතැනදී මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ පැවසුවේ, මේක අර ඒ බුදුපියාණන් සිහි කරනකොට අපි විඤ්ඤාණය තියෙන තැන පහළ පවතිනවා, පැවතිය හැකි ය කියලා නේ. එතකොට එහෙම නම් ඒ රජ කියලා ගන්න එක විඤ්ඤාණය. විඤ්ඤාණය තමයි රජ වන්නේ.

ඊළඟට ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අපි සිහි කරනකොට අපි දන්නවා අර ධම්මමච්ඡරිය තියන line එක. ශිල්පය නේ කතා කරන්නේ. එතකොට එතැන එහෙම නම් අපි කතා කරන්න ඕනෑ වේදනාවයි චේතනාවයි කියන line එක.

එතකොට ඊළඟට ආපහු ඒ ස්ත්‍රියක් කියන එක බලනකොට පුත්තු. මව සහ පුතා. අර ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් සිහි කරනකොට ස්පර්ශය කියන තැනයි නාමරූපයයි. එතකොට ඒකයි ඒ බුදුභාමුදුරුවෝ එතන පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ.

එතකොට ඊට පස්සේ ආපහු තාපසයා. තාපසයාගෙ කතාව අපි ඒ වෙලාව වෙනකොට හතර වෙනි කාරණයට අපි විනයාධිපති බුදුපියා නේ සිහි කරගන්නේ, පරාමාසකායගන්ථය. එතකොට පරාමාසයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ සීලබ්බත උපාදානයෙන්. එතකොට අර විමුක්ති චිත්තයෙන් තමයි, අපි දන්නවා බුදුභාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා ඔය කුසල සීලය කියන එකක් නැති වෙලා යන්නෙ විමුක්ති චිත්තයෙන්.

එතකොට ඒ විදිහට තමයි ඒක සිහි කරන්නේ. ඉතින් මේක අර මට නම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඒක සිහි කරපු වෙලාවේදී එතන, ඒ බුදුපියවරු හතර නම සිහි කරනකොට ම ඉතින් සම්පූර්ණයෙන් ම නතර වෙනවා. නතර වෙච් නතර වෙච් තමයි ඒක කළේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/12/2015 - පාරමිතා

Pāramitā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා වැඳ නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ අධිට්ඨාන වශයෙන් බලන්නේ පාරමිතා කියන ඒවා අදිටන් කළා. ඉවසීම, අධිට්ඨානයක් මේක සිහි කළා. මදුරුවෝ කෑම ඉවසන්න ඕනේ. ශරීරයේ ව්‍යාධි ස්වභාවය ඉවසන්න ඕනේ. එතකොට මේ විදිහට ඉවසනවා නම් ව්‍යාධි, මරණ, සෝක, පරිදේව. එතකොට අර wiper එක වගේ තියෙනවා නේ, ඒවා ඉවසන්න ඕනේ.

ඒ වගේ ම දැඩි වෙහෙසට පත් වුණා වූ උපායාස ධර්මයොත් ඉවසන්න ඕනේ. මෙසේ ඉවසන්නේ නම් වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. ශාන්තිය ඇති විය. කුමන ශාන්තියක් ද? යම් දැවීමක් වේ ද, එයට ප්‍රතිචාර දක්වයි ද, එය පහ කිරීම මගින් වන සැනසීම. වේදනාව ඇති තැන බන්ති පාරමිතාව කියන එක සලකුණු කරගන්න ඕනේ. මෙසේ ඉවසීම මගින් ප්‍රීතිය සහගතව වාසය කළා. ප්‍රීති සහගතව එතන හිටියා භාවනාවේ දී.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/12/2015 - කම්මසමාදානානං

Kammasamādānānaṃ

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. මේ විදිහට වැඳ නමස්කාර කළා. ඊට පස්සේ දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

කම්මසමාදානයෝ කියන ඒවා තුන් දෙනෙක් ඉන්නවා. ගති සම්පත්තීන්, උපධි සම්පත්තීන්, කාල සම්පත්තීන් යනුවෙන් තුන් ආකාර වෙනවා. ගති සම්පත්තීන් නිසා වන කම්මසමාදානයෝ කවරහු ද? මේ සාසනයේ ඇතැමෙක් යම් කර්මයක් කරන්නේ කුමන ගතියක් නිසා ද?

පළවෙනි කාරණයට එනවා, අතීතයේ එවැනි දේ කිරීම නිසා කරන්නකු ඇත. දෙවෙනියට එනවා, වර්තමානයේ එවැනි දේ කිරීම නිසා කරන්නෙකු ඇත. තුන් වෙනුවට එනවා, අනාගතයේ මෙවැනි දේ කිරීම කිරීමට බලාපොරොත්තු වන නිසා කිරීමක් ඇත.

එතකොට අතීතයේ එවැනි දේ කිරීම කෙසේ දත යුතු ද? මෙය පරිදේවය ඇති තැන සලකුණු කරන සංස්කාර ලෙස ගත යුතු ය. අර මම පුරුෂයා කියලා කාන්තාව දෙස බලන්නේ. එහෙම නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිටි කාම ආශ්‍රවය දක්වා යෑම ලෙස අවබෝධ ඥානයෙන් විමසිය යුතු ය. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් භාවනාවට පෙර පුද්ගලයෙක් ශරීරය පිරිසිදු කරනවා නම් භාවනාව කරන්න පුරුදු වෙලා තියෙනවා නම් ඒ වගේ දේවල් තියෙනවා.

ඊළඟට වර්තමානයේ එවැනි දේ කිරීම කෙසේ දත යුතු ද? පරාමාසකායගන්ථයේ සිටි ඉදංසච්චය දක්වා යෑම, යමක් ඇදෙන්නේ ද, ග්‍රන්ථ වන්නේ ද එසේ සලකන්න ඕනේ. පරාමාසයේ ඉඳන් යන එක. එතකොට ඒ කියන්නේ දැන් ධර්මයන් මෙනෙහි කිරීම මගින් කෙනෙක්ගේ ඵල විත්තය කියන එක. මගේ නම් ඒ විදිහට නැංවෙලා තිබුණා, ඒ වෙලාවේ. ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ තියෙන්නේ.

ඊළඟ තුන් වෙනි කාරණයට එනවා. අනාගතයේ එවැනි දේ කිරීමට බලාපොරොත්තු වන නිසා කිරීම, කෙසේ දත යුතු ද? ඉදංසච්චයේ සිටි පරාමාසකායගන්ථ විමක් බැස ගැනීමක් ඇත්ද එසේ සැලකිය යුතු ය. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් පාඩම් කරන

දරුවකු, අනාගතයේ මම දොස්තර වීම, මෙම ක්‍රියාවලිය, ඒ කියන්නේ මෙම පාඩම මගින් සිදු වේ යැයි සිතන්නේ ද එය එසේ ය.

ඉතින් මේ තුන් ධර්මයන් මම සිහි කළහම අනාශ්‍රව වුණා. අනාශ්‍රව වෙලා නිරෝධය කරා පැමිණියා. ඉතින් මේ ස්ථානයේ අතීත භවයන් හිටන් මම දැක්කා. මේ බුදු භාමුදුරුවන්ගේ දස බලයන් තියෙනවා නේ, පාරමිතාවයි ඒ කියන්නේ දසයන්ගෙන් දෙවැනි කාරණාවේ දී තමයි මේ කම්මසමාදාන සම්බන්ධයෙන් තියෙන එක. එකේ කොටසක් තමයි ඔය භාවනාවට ගන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/12/2015 - කම්මසමාදානානං 2

Kammasamādānaṃ 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ප්‍රදේශවල සම්මා දිට්ඨිය පැතිරෙනවායි මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා. පැවතිය හැකි ය කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මෙය සිහි කරනකොට මට අර සුභ 3 භාවනාව අර රජුගේ අධිට්ඨානය කිව්වේ, අන්ත ඒක එහෙම සිහි වුණා. ඉතින් තුන් නම දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව මම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද ඒ උපධි සම්පත්තිය නිසා ඇති වන කම්මසමාදානය කියන එක සිහි කළා. ඔය සම්මස්සන සූත්‍රය එහෙම බලලා තියෙන අය දන්නවා ඔය ඒකෙ පෙන්නනවා මේ දුක උපධි නිදාන කොට තියෙනවා කියලා. දුක උපධිය සමුදය කොට, දුක උපධිය ජාතිය කොට, දුක උපධිය ප්‍රභව කොට තියෙනවා කියලා, produce කියන එකයි. කාරණා හතරකින් පෙන්නනවා.

එතකොට “උපධියට ගතිය හේතු විය. ප්‍රත්‍ය විය” කියලා රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා. කෙසේ ද? අතීතයේ යමක් කරන ලද්දේ ද, සිතන ලද්දේ ද, ප්‍රකාශ කරන ලද්දේ ද එය විසින් ඇති කරන උපධින් තියෙනවා. ඔයා යම්කිසි දෙයක් හිතලා තියෙනවා ද, යම්කිසි ස්ථානයක ඉඳලා තියෙනවා ද, ආපසු ඒ ස්ථානයේ තමන් ගිහිල්ලා වාඩි වුණා නම් අර ඉස්සෙල්ලා ඒ ස්ථානයේ හිටපු දේවල් තියෙන්නේ, ඒ සිතුවිලි පහළ වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ගතියක් තියෙනවා. වර්තමානයේ යමක් කරන ලද්දේ ද, ඒ නිසා ඇති වන උපධින් තියෙනවා. අනාගතයේ යමක් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ ද? plan ඇත්ද? ඒ නිසා ඇති වන අත්තවාද උපාදාන, උපධින් කියන ඒවා ඇති වෙනවා. Plan එක ගහලා යනවා. ඉතින් තණ්හාව මේ තුන් කාරණයට ම සාධාරණ වෙනවා. ඒ නිසා උපධි, තණ්හා නිදාන කොට, සමුදය කොට, ජාති කොට, ප්‍රභව කොට ඇති යයි කියලා පවසනවා ඔය සම්මස්සන සූත්‍රයේ.

මේ භාවනාව කරනකොට මේ සිත ගලක්. සිත ගලක් කියලා කියන්නේ කිසිම එකකට එයා සෙලවෙන්නේ නෑ. ඉතින් ඒකෙදි මම ඔය දැක්කා ඔය ආකිඤ්චන සමාපත්තිය. ඒ කියන්නේ වම් ඇහෙන් හරියට ආලෝකයන් තියෙනවා. දකුණු ඇහෙන් බැලුවම කළුවට තියෙනවා වගේ. ඒ වගේ මට පස්සේ තමයි තියෙන්නේ මේ ආකිඤ්චන සමාපත්තියේ ඒ ස්වභාවය කියන එක. පුදුමාකාර විදිහට ඒක සිත පවතිනවා. ඉතින් කාරණා නම් ඉතින් ගොඩක් කියලා කියන්න පුළුවන් මේ විදිහට බැලුවාහම. මේ පුදුමාකාර භාවනාවක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/12/2015 - කම්මසමාදානානං 3

Kammasamādānaṃ 3

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. අතීත කාලයේ මෙම බුදුපියවරු සත්වයා හට පිළිසරණ වුණා. වර්තමාන කාලයේත් මේ බුදුපියවරු සත්වයා හට පිළිසරණ වන්නේ ය. අනාගත කාලයේත් මේ බුදුපියවරු සත්වයා හට පිළිසරණ වන්නේ ය. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව අවසානයේ සඳහන් කළා, අපි අතීත කාලයේ යමක් කරන ලද්දේ ද, එය නිසා උපධි ඇති වීම කියන එක මම සිහි කළා. කාලය අනුව උපධි ඇති වීම තුන් ආකාර වෙනවා.

ඒ කියන්නේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත කියන කාලයන්. පළවෙනියට අපි බලනවා අතීත කාලේ යමක් කරන ලද්දේ නම් ඒකෙ බලපෑම අධිකයි, කුමක් නිසා ද? විඤ්ඤාණ ධාරාව යම් පඨයක ගමන් කළා ද, ඉදංසච්චය එය අනුමත කළා ද, මේ නිසා අවිද්‍යා අනුසය ධර්මයේ හටගෙන ඇත. එවන් දේ නිසා, පිළිගන්නා ලද වස්තූන් නිසා, ඒ කියන්නේ අර සුභ, අවිද්‍යා අනුසය සෑදෙන බව 31/10/2015 නිබ්බාන භාවනාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා.

එතෙන්දි අපිට මතකයි අර diagram එකක් තියෙනවා. එතන එනවා මේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන තැනින් විඤ්ඤාණය. සංස්කාර හරහා භය අගතිය, සෝක, වේදනා. එතනින් අර චේතනාවට යන්නා වූ පාර, අර සුභය සනාථ කරමින් යන එක. එතකොට ඔතන ඔය ජාතියේ ඉඳන් චේතනා රේඛාව. ඊළඟට ජරාවේ ඉඳන් අසම්පජාන රේඛාව. ඒ වගේ ම තමයි අපි දන්නවා මෝහ අගතියේ ඉඳන් අර පරිදේවය. ඒ කියන්නේ අර උඩ තියෙන instance එකයි අර පල්ලෙහා class එක. සනාථ කරන ලද සුභය ම වේදනාව දක්වා පැමිණෙන්නේ අවිද්‍යා අනුසය බවට පත් වූයේ ය. මෙය instance සහ class. අර B පඨය. මතකයි නේ B පඨය. භය අගතිය, සෝක, වේදනා. B පඨය මගින් තමයි මේක සිදු වන්නේ.

එතකොට ඊළඟට අපි බලනවා වර්තමාන කාලේ යමක් කරන ලද්දේ නම් ඒක කෙසේ බලපාන්නේ ද කියලා. සිතන මොහොතක ම විඤ්ඤාණය බැසගෙන සිටී. එහි යම් “ස්ථිතියක්” ඒ කියන්නේ steady, ස්ථාවරයක් stability ඇද්ද, මෙය අවිද්‍යාවට බීජයක් වෙයි. එය නොසිඳී පවතින හේතුවක් වන්නේ ය. අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව උස්සන්නේ, විත්තස්ස සම්පලිබ්බොධො, පරියුට්ඨාන, අප්පට්චේධ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, එතනින් දිට්ඨි ආශ්‍රව. මෙසේ දිට්ඨිය ඇති වන්නේ වර්තමාන කාලයේ සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන සිටීම සිදු වේ.

අනාගත කාලයේ යමක් කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නම් ඒක කෙසේ බලපාන්නේ ද? පාඩම් කරන දරුවකු මෙම ක්‍රියාවලිය මගින් මම අනාගත කාලයේ දොස්තර කෙනකු වන්නේ යැයි සිතන්නේ, **plan** සංකප්ප ඇති වෙනවා. ඔහු එම සංකල්පය ම, රමණීය කරන්නේ, නැවත නැවතත් සිත පිහිටුවන්නේ නම් පරිග්‍හය හරහා පරාමාස වෙනවා. එතකොට මෙතෙක්දී ජේනවා, අර වේතනාවලින් පස්සේ, අර අත්තා, අත්තා එකින් **plan** එක, ඒ කියන්නේ සංකප්පය. එතකොට ඒක තමයි මේ අනාගත **line 7** එක, හරහා පරාමාස වෙනවා.

අනිත් පැත්තෙන් ගත්තම අපි දන්නවා අර ජරා, වේදනා රේඛාව. එතන ජරා වේදනා රේඛාවේ අවිද්‍යා අනුසය තියෙනවා. අර වේදනාවෙන් තණ්හා, තණ්හාවෙන් පරිග්‍හය, පරිග්‍හයෙන් පරාමාසය. අර දෙපැත්තකින් එයා එනවා එතනට. එතකොට ඒ විදිහට තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ, ඒ අනාගත කාලයේ කතාව. ඉතින් අපි දන්නවා අර සීලබ්බත උපාදානය අර වෙන්නේ, අන්න ඒ වගේ එතන සිද්ධ වෙනවා කියලා ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒ කියන්නේ මේ අවස්ථාවේ දී අර දොස්තර වීමෙන් ඇති වෙන සුඛ වේදනා කියන එක අන්න වේදනා පැත්තට එනවා. ඊට පස්සේ ඉතින් අර සංකප්පයන් අර පැත්තේ තියෙනවා. ඉතින් ඒකේ කැලී දෙක දෙයාකාරයකට යනවා. ඒ කියන්නේ එක්කෙනෙක් සුඛ වේදනාව ගැන හිත හිතා ඉන්නවා. වැඩිය උත්සාහයන් කරන්නේ නෑ. ඒ තව කෙනෙක් උත්සාහ කරනවා අර සුඛ වේදනාව ගැන වැඩිය හිතන්නෙ නෑ. ඔන්න ඔය දෙක තමයි, ඒකෙ වෙනසකට හැටියට තියෙන්නෙ.

07/12/2015 - පුබ්බිච්චිවාසානුස්සති ඤාණ

Pubbenivāsānussatiñāṇaṃ

උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් අතීත, වර්තමාන, අනාගත තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ වන බව දැන වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි දී වර්තමානයේ සිදු වෙන, වර්තමානයේ යමක් කරන ලද්දේ නම් එය කෙසේ බලපාන්නේ ද යන්න ගැන නැවතත් සිත යොමු කළා. සිතන මොහොතක විඤ්ඤාණය බැසගෙන සිටී නම් එයින් ස්ථිතියක්, ස්ථාවරයක් ඇද්ද, මෙය අවිද්‍යාවට බීජයක් වේ යයි, කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

ඉතින් මෙතෙක්දී කෙනෙකුට ඒ ධර්මය **diagram** එකක් වශයෙන් හඳුනා ගන්නවා නම් පුළුවන් වෙනවා අර අවිද්‍යා අනුසය රේඛාව වේදනාව, උඩ අසම්පජානය. එතකොට අපි දන්නවා වේදනාවෙන් චිත්තස්ස සම්පලිබෝධය වම් අත පැත්තට, පරිපූට්ඨානය, කබලිංකාර ආභාරය, උඩ අප්පට්චේධය. ඒ අප්පට්චේධයෙන් අපි යනවා වේතනාවට උඩින් අර අවිද්‍යා ආශ්‍රව, එතනින් දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි සල්ල. අපි ආපහු එන්නෙ අර අප්පට්චේධ සඤ්ඤා කියන තැනට ම තමයි. අර අසම්පජානකාරීත්වය කියන තැන.

එතකොට මෙසේ අවිද්‍යා අනුසයෙන් පටන්ගෙන අවිද්‍යා ආශ්‍රව වූයේ අප්පට්චේධ වූ සඤ්ඤා භාවිතා කර වර්තමානයේ විඤ්ඤාණය අල්ලා ගැනීම ද, සැකසීම ද යන ධර්මයන් දෙක එකතු වන්නේ නම්, දිට්ඨිය නිසා ම ඇති වූ සිතක් සිතීමකින් තොරව පවතියි. මෙහි යම් ස්ථාවරයක් ඇත්ද උණුසුමක් ඇත්ද තේජෝ ධාතු ස්වභාවය නොබිඳී පවතියි. මේ නිසා සත්වයෝ ස්පර්ශය භාවිතා කර රූප සහිත ලෝකයේ හෝ අරූප සහිත ලෝකයේ හෝ නොසිඳී පවතී, නොමැරී පවතී යන අදහස ඇතිව වාසය කරයි. මෙය මුළාවකි.

ඉතින් මේ භාවනාව කරගෙන යද්දී කිසිදු උත්සාහයකින් තොරව විවිධාකාර රූපයන්, අරූප හවචල අත්දැකීම් පවා දුටුවා. ඒ කියන්නේ හිරුගේ රශ්මිය, උදාහරණයක් හැටියට කියනවා නම්. නමුත් සකස් කිරීමකින් තොරව විඤ්ඤාණයක් නැත. එසේ නම් සකස් කිරීමක් ඇත. කුමක් මගින් ද? තම තමන්ගේ දිට්ඨින් මගින්. මෙම දිට්ඨින් අතීත හවචල ජීවත් වීම නිසා සිදු වූවක් ලෙස සැලකිය යුතු ය. යමෙක් හිරු රශ්මිය ලබා ගැනීමයි සිතා පුටුවක් ගෙන හිරු රශ්මිය ඇති තැනක වාඩි වන්නේ ද, අලුතෙන් හිරු රශ්මිය ලැබේවා යයි නොසිතයි ද, මෙය එසේ ය.

පෙර කරන ලද කාර්ය නිසා ස්වකීය වූ තේජෝ ධාතුවක් හිරුගේ තේජෝ ධාතුවක් මිශ්‍ර වීම, ස්පර්ශ වීම හේතුවෙන් අතීත භවවල සිදුවීම් දක්නා ලදී. මෙහි යම් මෙහෙයවීමක් ඇත්ද එය මගින් පුබ්බෙනිවානුස්සති ඥානය ලබා ගනී.

ඒක තමයි භාවනාව.

- ආකාසඤ්ඤායතනය වැනි අරූප ධ්‍යානයන්ට ඇති ඇල්ම සමුද්දසාතනය නොකිරීම අවිද්‍යා අනුසය වේ. මෙය විඤ්ඤාණයට බාධාවක් වේ (විත්තස්ස සමපලිබ්බොධො).
- පලිබ්බොධ විත්තය නිසා මැඩගැනීම. මේ නිසාම අප්පට්චේදය. යමක් සිදුවූයේ කෙසේදැයි දැන ගත නොහැකිය. විඤ්ඤාණයේ අප්පට්චේදයක් වේද එය අවිද්‍යා ආශ්‍රවය වේ. Yathābhūtaṃ viññāṇassa appaṭivedho ayaṃ avijjāāsavo .

08/12/2015 - පුබ්බිච්චිවාසානුස්සති ඤාණ 1

Pubbenivāsānussatiñāṇaṃ 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත, තුන් කාලයේ ම මේ සත්වයන් හට පිළිසරණ වූ බව දැන වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අවිද්‍යා අනුසයෙන් පටන්ගෙන අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙලා, එතනින් අප්පට්චේධ වූ සඤ්ඤා භාවිතා කරලා, වර්තමානයේ විඤ්ඤාණය අල්ලා ගැනීම, සැකසීම ද ගැන ධර්මය දෙක එකතු වන්නේ නම් දිට්ඨිය නිසා ම ඇති වූ සිතක් සිතීමකින් තොරව පවතී, කියලා අපි ඊයේ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්තා.

එතකොට යම්කිසි සඤ්ඤාවක් දිට්ඨිය නිසා පවතින බවත් ඒ දිට්ඨිය සඤ්ඤාව නිසා පවතින බවත් මෙතැන දී අපිට පැහැදිලියි. ඒ කියන්නේ පහන් දැල්ල සහ ආලෝකය ලෙස සලකනවා නම් මේකෙ අවබෝධ පහසුයි අපිට. යම්කිසි විදිහකට පහන් දැල්ලක් මගින් ආලෝකය පැතිරෙනවා ද, යම්කිසි උණුසුමක් ඇති ද, ඒක මගින් වාතයේ යම් රත් වීමක් consume වීමක් ඇති ද, වලනයක් ඇති ද, මෙය දිට්ඨිය ලෙස සැලකිය යුතුයි. ආලෝක සඤ්ඤාව ම දැල්ලේ ආලෝකය ලෙස සැලකිය යුතු ය. එහෙම නම් අපි මේ කතා කරන්නේ සඤ්ඤාවයි සල්ලයත් එක්ක ඇති වෙන්නා වූ ඒ දිට්ඨි කතාව තමයි මේ පෙන්නන්නේ. එතකොට මේකෙ යම්කිසි ස්ථාවරයක්, උණුසුමක් ඇති ද එය තේජෝ ධාතු ස්වභාවය නොසිදී පවතී කියන එක තියෙනවා. මෙසේ හටගන්නා වූ, තේජෝ ධාතු ස්වභාවය, මොන ආකාරයකට ද අපි මෙහෙය වන්නේ. කෙසේ මෙහෙය වන්නේ ද? ඒ වලනය මගින් motion එක මගින් තමයි ඒක කරනවා කියන එක පෙන්නන්නේ.

දැන් අපි දන්නවා ඔය අශ්වාරෝහකයෙක් වුණත් අශ්වයාව, වාහනය දුවන්නේ නැත්නම් මෙහෙයවීමක් නෑ නේ. වාහනයක් වුණත් එහෙම ම යි. හැසිරවීමක් කියන්නේ ගමන් කිරීමක් තියෙන්න ඕනේ. ඒ වගේ ම තමයි යම්කිසි ඉරක වගේ දෙයක රශ්මිය පැතිරෙන්නේ නැත්නම්, ඉතින් ඒක ම, ඉර ම පුපුරලා යනවා. ඒ කියන්නේ රස්නය කියන එක, ඒක විහිදිලා යන්න ඕනේ. යම්කිසි වලනයක් නොමැති නම් ධාරාව නොගලයි. වලනය ලබා ගැනීම සඳහා අපි කුමක් කළේ ද? රත් වීමයි කියන එක. මෙය ස්පර්ශය භාවිතා කිරීම මගින් කරන ලදී. මෙයට ධාතු හතර ම අවශ්‍ය විය. නැති නම් පහන් දැල්ල කියන එක නොපවතී.

මෙසේ අතීත භවයන් දැනගැනීම, ස්පර්ශය මෙහෙයවීම මගින් සිදු කරයි. ඉතින් මේක මෙහෙම කරලා එකපාරට ම මෙනෙහි කලා නම් මේ ස්ථානය, මෙන්න මේ කාමරය තමන් හිටපු තැන කියලා, එකපාරට ම තමන්ට දැනගන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මේ පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඥානයේ දෙවෙනි එක තමයි මේ පෙනේනුවේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/12/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත තුන් කාලයේ දී ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා යැයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම මම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකෙදි වැඩි අවධානයක් යොමු වුණේ, අර පහන් දැල්ල මගින් වාතයේ යම් වලනයක් ඇති ද මෙය දිට්ඨිය ලෙස සැලකිය යුතු ය, කියන එකයි. දිට්ඨිය ලෙස සලකන්නේ දිට්ඨි සල්ලය ප්‍රමාණවත් වෙනවා. නමුත් දිට්ඨි ඕසය නිසා සිතට ස්ථාන වූ බව අමතක නොකළ යුතුයි. විඤ්ඤාණ ධාරාව යම් රූපයක් ස්පර්ශ කරමින් මෙහෙයවා, ඇති වූ සංකල්පයෝ මගින් ස්ථාන තෝරා ගැනීම කියන එක සිදු වෙලා තියෙනවා. අපි අතීත කාලේ තැන් තැන්වල යවලා මෙන්න මේ ගෙදර මේ ගෙදර ආදී වශයෙන් අපි හොයාගෙන තියෙනවා. එසේ නම් එම ස්ථානවල විඤ්ඤාණයට බැස ගැනීමට ඇති හැකියාව ඇත. එනමුදු නැවත විමසීමක්, ඒ කියන්නේ අර ගෙදර කට්ටිය කලින් නතර වෙලා හිටිපු පලියට ඒ ගිහිල්ලා අහන්න ඕනෑ නේ. ආපහු අවසරයක් ගන්න ඕන නේ, ඉන්න පුළුවන් ද කියලා. එතකොට ඒ විදිහට නැවත විමසීමක්, දිට්ඨි සල්ලය මගින් කරනු ලබනවා. දිට්ඨි ආශ්‍රවය මෙම ස්ථානයේ, ගෙදර නතර වීම මගින් විඤ්ඤාණයට හානි නොවී පවතින බව නිත්‍ය පිළිබඳ සඤ්ඤාවෝ ඇති කරනවා. එයා කියනවා අර ඉස්සරම හිටියහම කරදරයක් වුණේ නෑ මට. අන්න ඒ වගේ නිත්‍ය සඤ්ඤාවෝ මෙයා ඇති කරනවා.

ඉතින් එතකොට ඔහොම නම් අපිට ඕක සටහනක් කරගන්න පුළුවන් කෙනෙකුට. උඩ වේතනා, යට අපි ලියාගන්නවා අප්පට්චේධ සඤ්ඤාව කියන්නේ අත්ත සඤ්ඤාව කියලා. එතන ම අපිට ලියා ගත හැකි දැල්ලේ ආලෝකය කියලා. ඊළඟට අපි යනවා නිත්‍ය සඤ්ඤාවට, අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට. අවිද්‍යා ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් අපි එනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවයට. එතකොට එතැනදි දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ දී අපි සටහන් කරගත්ත හැකි, නිත්‍ය නිසා විඤ්ඤාණයට හානි නොවෙයි කියලා. එතනින් අපි එනවා දිට්ඨි ඕසයට. සිතට ස්ථාන වීම. එතන තියෙනවා තෝරා ගැනීම. තෝරා ගැනීම, අර floods වලින් තමයි ඒක කෙරෙන්නේ. ගංවතුර පාරෙ යවලා වගේ ඒක තෝරා ගන්නවා. එතනින් ඊට පස්සේ එනවා දිට්ඨි සල්ලය. එතකොට දිට්ඨි සල්ලය කියන තැන අපි ලියාගන්නවා නැවත විමසීම කියන එක. ඊට පස්සේ දිට්ඨි සල්ලයෙන් අපි ආපහු උඩට යනවා අප්පට්චේධයට. අර අත්ත සඤ්ඤා කියන තැනට යැවෙනවා. එතකොට ආන්න

එතන අපි ලියාගන්නවා, වලනය කියලා. දිටියි සල්ලයෙන් අප්පට්ටේටිය දක්වා යන එක.

එතකොට ආලෝක, ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාව, නොමැති නම් විමසීමක් කළ නොහැක. අර ගෙදර වුණත් ඉතින් light එකක්වත් දාලා නැත්නම් ගෙදර ඉන්නව ද කියලා දන්නේ නෑ නේ. අන්න ඒ වගේ ආලෝකය මගින් යොමු කරනවා. දිශාගත වීම. අන්න මේ පැත්ත. මේ ගෙදර ද? මේ ගෙදර ද? මේ පැත්ත සිදු වෙනවා. විමසන්නා එම ආලෝකය දැක එහි පදිංචි වීම සිදු කරනවා. විමසීම නොවන්නේ නම් නිරෝධය කරා ගමන් කරනවා. විමසනවා නම් දිටියි අනුසයට හේතු වූ, ස්ථානවල සිත නතර වෙනවා. ඔය දෙකයි තියෙන්නේ. එක්කෝ විමසනවා. එක්කෝ විමසන්නේ නැතුව නිකම් ඉන්නවා. විමසන් නැත්නම් නිරෝධයේ. විමසනවා නම් අර දිටියානුසයට හේතු වෙච්ච දේවල් තියෙන්නෙ එතන නතර වෙනවා. ඉතින් ඒකත් එක්ක, එක එක අතීත භවයන් මම දුටුවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

10/12/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා, වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ ඔයගොල්ලන්ට මතකයි, අපි අර diagram එකක් වගේ දැක්කා කියලා. එතන අර අපි පටන් ගත්තොතින් එහෙම දිට්ඨි ඕසයෙන් සිතට ස්ථාන වීම් තෝරා ගැනීම කියන එක, අර ගංවතුර වගේ, floods වලින් ඒක කරන්නේ. ඊට පස්සේ දිට්ඨි සල්ලයෙන් අපි එතන ලියාගත්තා, නැවත විමසීම. ඊට පස්සේ අපි එතනින් රේඛාවකින් වලනය කියලා උඩට ලකුණු කරගත්තා. අප්පට්චේධය, අප්පට්චේධ සඤ්ඤාව කිව්වම අර අත්ත සඤ්ඤාව, දැල්ලේ ආලෝකය. එතනින් අපි ගියා නිත්‍ය සඤ්ඤාවට. එතනින් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් අපි දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ආවා. අර “නිත්‍ය නිසා විඤ්ඤාණයට හානි නොවේ” කියලා අපි එතන ලකුණු කරගත්තා. එතනින් ආවා, දිට්ඨි ඕසය කියන එකට ආපහු.

ඉතින් මේක මෙතෙහි කරලා, අද භාවනාවෙදි මම, අර සිතට ස්ථාන වීම, කියන එක තෝරා ගැනීම ගැන අවධානයට මනස යොමු වුණා. බුදුපියාගෙන් ඇහුවහම අද මොකක් ද කරන්නේ කියලා බුදුපියා ඒ වෙලාවේ දී කිව්වා, ඒ අවස්ථාවේ දී “දිට්ඨිං ව අනුපගම්ම සීලවා, දස්සනෙන සම්පන්නො.” කිව්ව ගමන් ම මට වැටහුණා අපේ සිතට මේ ස්ථාන වන්නේ මේ පාණාතිපාත වැනි දේවල්. ඒ සංස්කාරයන් ම තමයි සිතට ස්ථාන වන්නේ.

ඒ ඒ සංස්කාරයන්ගෙන් සිත බැසගෙන, ඒකෙම ස්ථානගත වීම හොඳින් වැටහුණා. කොයි ආකාරයට ද? අපි උදාහරණයක් දෙකක් බලනවා නම්, යම්කිසි අයෙකුට හානියක් වෙනවා යයි කියලා හැඟීමක් තියෙනවා නම්, ඒ නිසා ඔය පාණාතිපාතය, පිසුණා වාවය, වෙන් කිරීම කියන එක, වැනි දේ අන් සත්වයන්ට කරනවා. අදත්තාදානය කරමින් ජීවිතය කියන එක අපි පවත්වනවා. මේ විදිහට මේ දස අකුසලය මගින් ම සිතට ස්ථාන වෙනවා කියන එක.

අභිජ්ඣා, මගේ වේවා කියලා අරගෙන ඒ රූපයන් අල්ලා ගන්නවා. ව්‍යාපාද, පෙර අභිජ්ඣා වූ දේ ම විපරිණාමයට පැමිණ නැවත නැවතත් ඕනේ කියමින් සිතට ස්ථාන කරගන්නවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය අභිජ්ඣාවට උදව් උපකාර කරනවා. මගේ යැයි ගැනීම හොඳ යැයි කියලා පවසනවා. මේ විදිහට සිතට ස්ථාන වෙන්නේ, දිට්ඨි සල්ලය මගින්

නැවත විමසනවා. අප්පට්චේධ වූ සඤ්ඤා, අත්ත සඤ්ඤා අල්ලාගෙන සංසාරය කියන එක පවත්වනවා.

ඉතින් මේක බලාගෙන යනකොට මේ විදිහට දස කුසලය මෙනෙහි කරනකොට දස අකුසලය නිසා මෙතන වෙනවා කියන එක, ඒක කරගෙන යනකොට මට, මේ stream එක වගේ ජේනවා, මේ අතීත භවයන්, එක එක අයගේ ඒවයි ඔහොම ජේනවා. පෙනුණහම මම ඒවා එකකටවත් අවධානය යොමු කළේ නෑ. ඒවා දකිනවා තමයි, නමුත් ඒවයි කිසිම එකකට අගයක් දුන්නේ නෑ. දැන් මේ පෙනෙන්නේ පුබ්බෙනිවානුස්සති ඥානයෙන් දකිනවා කෙනෙක්, මෙන්න මේ වගේ දේවල්. අතීතයේ දේවල්.

ඊළඟට දිබ්බවක්ඛුව තියෙනවා නම්, එතනින් අපිට ජේනවා මේ වර්තමානයේ, අනාගතයේ චුතුපපාත ඥානයේ ඒවා. ඉතින් දැන් එහෙම නම් මේ විදිහට තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ ආසවක්ඛය කියන එකට එන්නේ. ආශ්‍රවයන් නසන්න අර අතීතයන් බැලුවා ඒවා ඇල්ලුවේ නෑ. අනාගතයෙන් ඔක්කොම ජේනවා එකක්වත් අල්ලා ගන්නේ නෑ. මේකේ ගත යුත්තක් නෑ කියන එක, අර ධර්මතා තුන, පුබ්බෙනිවානුස්සති ඥානය, එතන දිබ්බවක්ඛුවෙන් එන චුතුපපාත ඥානයයි, ආසවක්ඛය. මොකද සිතට ස්ථාන වන්නේ නෑ, කියන එක ඒක හරි ලස්සනට පැහැදිලි වුණා. එකෙන් ආශ්‍රවයන් ඉතින් නසනවා. කවුරු හරි කෙනෙක් ඒ විදිහට කරන්නෙ නැත්නම්.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/12/2015 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීතයෙන් වර්තමානයෙන් අනාගතයෙන් තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැඳ නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා, ඒ ඊයේ භාවනාවට පෙර ඔයගොල්ලෝ දන්නවා ඒකෙ අපි අර diagram එකක බැලුවා, ඒ අප්පට්චේධ සඤ්ඤාව, ඒ කියන්නේ අතීත සඤ්ඤාව කියන එක. එතනින් අපි නිත්‍ය සඤ්ඤාවට ගිහිල්ලා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය එතනින් දිට්ඨි ආශ්‍රවය. අර නිත්‍ය නිසා විඤ්ඤාණයට භානියක් වෙන්නේ නැහැයි කියන අදහස. එතනින් දිට්ඨි ඕසය. අපි ලිව්වා එතන සිතට ස්ථාන වීම කියලා තෝරා ගන්නවා කියලා. එතනින් අපි ආවා දිට්ඨි සල්ලයට. නැවත විමසීම කියන එක. ඊට පස්සේ එතනින් අර වලනය. එතනින් ගියා ඒ අප්පට්චේධය කියන එකට.

ඉතින් මෙකේ, මම විශේෂයෙන් ම බැලුවා ඔය සිතට ස්ථාන වෙනවා කියන එක නේ අපි ඊයේ බැලුවේ, දස අකුසලය කියන එක. එතකොට මේවා ඔක්කොම මේ දිට්ඨි ඕසය නියෙන තැන සම්පූර්ණයෙන් නිරූපණය වෙනවා කියන එක. ඉතින් ඒක අපිට පැහැදිලි වෙනවා, දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් අපි එන්නේ අවිද්‍යා ඕසයට. අවිද්‍යා ඕසයට ආවා නම් ඊට පස්සේ දිට්ඨි ඕසයට එනවා. වෙනස නියෙන්නේ අර present moment එකයි පස්සේ කියන කතාව විතරයි. අර එක ධර්මයක් දකුණට ඇදුණා නම් ඒක ඊළඟ වෙලාවෙදි අනිත් පැත්තට ඇදෙනවා.

එතකොට ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා දිට්ඨි ඕසයට එනවා. අන්න ඒ square එක මම හොඳට බැලුවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව අවිද්‍යා ඕස, දිට්ඨි ආශ්‍රව දිට්ඨි ඕස, හතරැහැට නියන එක. එතකොට ඒක බලලා එහෙනම් මේ දිට්ඨි ඕසයෙන් ඒ ඔක්කොම සිතට ස්ථාන වෙනවා, නිරූපණය වෙනවා කියලා represent වෙනවා කියලා බලලා. ඉතින් ඒක මේ දස අකුසලය කියන එක අපි පහ කරලා දස කුසලයේ ඉන්න ඕනේ. එහෙම නම් ඉතින් අපිට කරන්න නියෙන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ කරලා සම්මා දිට්ඨිය ඇති කරගන්නවා කියන එක විතරයි.

එතකොට සම්මා දිට්ඨියෙන් මෝහය කියන එක නැති කරනවා. මිච්ඡා දිට්ඨි සහගතව ජීවත් වීම කියන එක වළකනවා. අර මගේ යයි නොගනී, කියන එක. සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්ප වෙනවා. නෙක්බම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා. අන්න එතනදි දැන් අවිහිංසා පාර අමෝහය නේ. අමෝහයෙන් අදෝසය කියන එකට එනවා. දැන්

අපි පටන් ගන්නේ එහා කෙළවරෙන්. එතකොට අමෝහය නිසා මගේ නොවන නිසා අදෝසය. මේක මගින් අව්‍යාපාද නොවීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා. අලෝභ, අදෝස, අමෝහ හරහා සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව වන්නේ දෝස වීමට තුඩු දෙන්නා වූ සංස්කාරයන් ඉවතලන්නේ, සිතට ස්ථාන නොවන්නේ, ව්‍යාපාදයට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයන් කියන ඒවා පහ කරනවා. ඒ ධර්මයන් තියෙනවා නම් ව්‍යාපාදයට තුඩු දෙනවා.

යම් ධර්මයක් විඤ්ඤාණයේ බැස ගැනීම සඳහා තවමත් ඉතුරු වෙලා තියෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ සාධේය්‍ය වගේ ඒවා, හතර වන විරිය මගින්, නිවනින් පිටත දෙයක් නොගැනීම මගින් පහ කිරීමට උත්සාහ කරනවා වැයම් කරනවා. හතර වෙනි පාරේ තියෙන විරිය.

මේක සතියට ඇතුළත් වෙනවා. සම්මා සතිය මගින් සම්මා සංකප්පය කියන එක පවත්වනවා. එය මිච්ඡා දිට්ඨි නොවීම මගින් සිදු වෙයි. ඇති වන්නේ දුක බව පෙන්වා දෙනවා. මේකෙන් සම්මා සමාධියට තුඩු දෙනවා. සම්මා සමාධිය මගින් නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිභිංසා විතක්කයන් දැඩි කොට ගන්නවා. මෙතන දී අපි මෙත්තා සූත්‍රය හැටියට භික්ෂුන් ඕනෑ. “කාමේසු විනෙය්‍ය ගෙධං න හි ජාතු ගඛ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති.”

කාමයන්ගේ ගිජු බව දුරලනවා. ඒ කියන්නේ “අභිජ්ඣා නොවේ” කියන එකයි. මෙය සම්මා සමාධියයි. මෙහි දී අර රූප, අරූප කිසිදු භවයක් නොගනී. ඒක හරියට මේ පැත්තේ රූප නම් bell shaped curve එක වගේ ගත්ත නම්, එහා පැත්තේ අරූප නම් උඩ අභිජ්ඣා. දෙපැත්තට ම නෑ. ඒ කියන්නේ අරූප වෙලා නැවත ඉපදීම වන්නේ නම්, රූප වීම දකිනවා. අරූප ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ ඒකෙන් මැරිලා වැටිලා ආපහු ඒ රූපයන් කියන ඒවට වැටෙනවා. මේක “නහි ජාතු ගඛ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති.”

එතකොට රූප අරූප කිසිදු භවයක් ගන්නේ නෑ. හේතුව කිම? සම්මා දිට්ඨි, සම්මා වායාම, සම්මා සති පරිචාර වීම නිසයි.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/12/2015 - කායසාක්ෂී

Body - Witness - Kāyasakkhī

උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් අතීත, වර්තමාන, අනාගත තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ වීමට වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම 11/12/2015 භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාවට පෙර ම අර දිවියී ඕසය මගින් සිතට ස්ථාන වන සියලු දේ නිරූපණය වන බව වටහා ගත්තා. මේක තේරුම් ගන්න නම්, මේ 09/12/2015 දුක්ඛ නිරෝධ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත් diagram එක මෙනෙහි කරන්න ඕනේ.

ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා අර අප්පට්චේධ සඤ්ඤාව අපි චේතනාවට පල්ලෙහායින් ලියාගන්නවා, අත්ත සඤ්ඤාව. එහෙම නැත්නම් දැල්ලේ ආලෝකය කියලා. එතනින් නිත්‍ය සඤ්ඤාවට යනවා. එතනින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, එතනින් දිවියී ආශ්‍රවය. ඉතින් එතැනට එනවා, “නිත්‍ය නිසා විඤ්ඤාණයට හානි නොවේ” කියන වචනය. එතනින් පල්ලෙහාට එනවා දිවියී ඕසය, සිතට ස්ථාන වීම තෝරා ගැනීම floods මගින් කරනවා කියන එක. එතනින් පල්ලෙහාට දිවියී සල්ලය, නැවත විමසීම. එතනින් වලනය, එතනින් අප්පට්චේධය. ඉතින් ඔතන දිවියී ඕසයට එහා පැත්තෙන් අවිද්‍යා ඕසය තියෙනවා. ඕක දෙපැත්තට යනවා. යම්කිසි අවිද්‍යා ඕසයක් වී ද එය දිවියී ඕසයට පසුව ඇතුළත් වෙනවා. Present සහ past යන වෙනස විතරයි මෙනත තියෙන්නේ. Waves දෙකක්. එක පැත්තකින් මේ දිවියී පැත්තෙන් යන wave එක අනිත් පැත්තට යනවා. ඊළඟට ඔය අවිද්‍යා, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණ ආහාර පාථේ පැත්තෙන් තව wave එකක් වම් අත පැත්තට එනවා. අන්න ඒ විදිහට තමයි සිතන්න ඕනේ.

ඉතින් මේක මෙනෙහි කිරීම සමඟ අධික ප්‍රීතියයි සමාධියයි ඇති වුණා. ඒ කුමක් නිසා ද? අන්න ඒකයි ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. භාවනාවට පෙර ම 05/11/2015 අත්තානුදිට්ඨිය භාවනාව බලන්නෙයි කියලා බුදුපියා පැවසුවා. එහි දී “රූපස්මිං වා අත්තානං” දක්වා ම මම බලාගෙන ආවා. ඒක තියෙන්නේ අත්තානුදිට්ඨිය 2කේ. යම් දිවියී ඕසයක් වී ද නොදන්නා බව නිසා සිත පිහිටුවා ඇත. මෙය දිවියී සල්ලයෙන් විමසා ද එයින් වලනය ඇති වෙයි. යම් වලනයක් වී ද එමගින් නැවත සිතට ස්ථාන වෙයි. මෙහි යම් වෙනසක් සිතීන් දැනගන්නේ හඳුනා ගන්නේ එමගින් ප්‍රීතිය ඇති වෙයි. කුමක් නිසා ද? සත්වයා විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලනවා යයි හඳුනා ගන්නේ මෙම වෙනසේ දී. එහි දී තමා ජීවත්

වෙනවා බවට සාක්ෂි ඇත්තාහ, අන්න ඒ නිසයි. ඒක තමයි body witness කියන භාවනාව.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඔය කීටාගිරි සූත්‍රයේ තියෙන්නේ body witness කියලා, කාය සක්ඛි කියලා.

15/12/2015 - ශ්‍රද්ධා

Saddhā

උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයට ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවායි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි. කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති නම් ව්‍යාධි මරණයන්ටත් අපි කැමතියි. මැරී ඉපදීමටත් කැමති වෙනවා. නන්දී වෙනවා. ඉතින් යමෙක් මේ නිසා ඇති වූ දිට්ඨි ඕසය නිසා සිතට ස්ථාන වී පවතින්නේ, මෙහි යම් නැති වීමක් දිට්ඨි සල්ලයෙන් විමසීම නැති වීම මගින් ම පමණක් සිදු කළ හැකි බව ඊයේ භාවනාවේ තුළින් අපිට වැටහෙනවා. විමසීම නැති වීම එනම් දිට්ඨි සල්ලය නැති වීම ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, විමංසා සමාධි මගින් සිදු වෙනවා. මෙම සමාධි, විපල්ලාස හතර කැපීම මගින් ම පමණක් ම සිද්ධ වෙනවා. කෙසේ ද?

විපල්ලාස නැති වන්නේ පටිච්චසමුප්පාදයේ පුරුකක අවබෝධය සහගතව අනුපස්සනා හතර මගින්. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා. මේ සහගත වූ සමාධිය සම්මා සමාධියයි. ඡන්ද සමාධිය කෙරෙහි සිත යොමු වුණා. නිවනින් පිටත සිත පිහිටුවා කාම ඕසය විය. යම් දෙයක් සිතට ස්ථාන වේ ද අසුභය නිසා වූ දිට්ඨින් විසින් එය පවත්වයි. මෙහි යම් බැස ගැනීමක් නොමැති ද, වලනයක් නොමැති ද එහි නිරෝධය ඇත. ඉතින් මුණේ වම් පැත්ත සුභ වුණා.

චිත්ත සමාධිය කෙරෙහි සිත යොමු කරා. වේදනාව සුඛ යයි සිතා වේදනාව පතමින් සිත පිහිටුවා ඇත. භව ඕසය විය. යම් වේදනාවක් සිතට ස්ථාන වී ද සුඛ යයි වරදවා ගත් දේ නිසා ඇති වූ දිට්ඨින් විසින් එය පවත්වයි. මෙහි යම් බැස ගැනීමක් නොමැති ද, වලනයක් නොමැති ද එහි නිරෝධයට තුඩු දෙන්නා වූ අත්ත සඤ්ඤාවේ බිඳීම පවතී. ඉතින් එතනදී කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕනේ අර වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට, වේතනාවේ ඉඳන් ඒ අත්තා, නළලේ වම් පැත්තේ, දකුණත්, නිකටත්, නළලේ පැති දෙකයි නිකටයි සුඛ සහගතව දැනුණා. නමුත් ඒකේ ඇලීමක් නෑ.

විරිය සමාධිය කෙරෙහි සිත යොමු වුණා. තමා යයි, අත්තා යැයි වරදවා වටහා ගනිමින් සිත පිහිටුවා ඇත. දිට්ඨි ඕසය විය. යම් දෙයක් සිතට ස්ථාන වෙයි ද අත්තා යන දිට්ඨින් විසින් එය පවත්වයි. මේ යම් බැස ගැනීමක් නොමැති ද, වලනයක් නොමැති ද එහි නිරෝධයට තුඩු දෙන්නා වූ අත්ත සඤ්ඤාවේ බිඳීම පවතී. ඔළුව විශාල උණා. ආකිඤ්චන විමුක්තිය වුණා. විමංසා සමාධිය කෙරෙහි සිත යොමු වුණා. නිත්‍ය යැයි

වරදවා වටහා ගැනීමෙන් විඤ්ඤාණයට හානි නොවේ යයි සිතා, සිත පිහිටුවා ඇත. අවිද්‍යා ඕසය වෙයි. යම් දෙයක් සිතට ස්ථාන වේ ද නිත්‍ය යන දිවියින් විසින් එය පවත්වයි. ඉතින් එතන දිවියි විපල්ලාසය නේ, අනිත්‍ය නිත්‍යයා කියන එක.

ඔය තුන් වන විපල්ලාස ගැන තමයි අපි මේ කතා කරන්නේ. මෙහි යම් බැස ගැනීමක් නොමැති ද, වලනයක් නොමැති ද අභංකාර වීමක් නොමැති ද, එතන දී කාරණා තුනක් කියවුණා. යම් බැස ගැනීමක් නොමැති ය **A, B** වලනයක් නොමැති ද, **C** අභංකාරයක් නොමැති ද, එහි නිරෝධය තුඩු දෙන්නා වූ නිත්‍ය සඤ්ඤාවේ බිඳීම පවතී. ඉතින් මෙතෙක්දී අර තුන් වෙනියට පෙන්නපු අභංකාර වීමක් නොමැති ය කියන එක “අත්තනි වා රූපං” යන්න අර **A, B** කිව්වා දෙකට අමතරව තියෙනවා කියන එක සිහි කරන්න ඕනෙ. අර විඤ්ඤාණය සකස් වෙන. එතකොට අපි දන්නවා අර පරාමාසයට පල්ලෙහායින් අහං. එතන වේදනාවෙන් සඤ්ඤා, පෙර අත්තා. දැන් ඉතින් එයා, ඒක නිසා අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යන ස්වභාවයට ම ඇවිල්ලා තියෙනවා. ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එක ඇති වුණා.

ඉතින් මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

16/12/2015 - ශ්‍රද්ධා 2

Saddhā 2

උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාවේ දී ඡන්ද සමාධිභාවනා කොටස දක්වා, ඒක මෙනෙහි කරගෙන ආවා, අද භාවනාවේ දී. එහි දී විපල්ලාස තුන රේඛා තුනකට සම්බන්ධ වෙලා පෙනුණා. එතකොට **picture** එකක් වශයෙන් ඇඳගන්නවා නම් අපිට පුළුවන් රූපය, ගිද්ධිලෝභය, ඡාතිය. ආපහු රූපය. ඊළඟට වේදනා, පරාමාස, භය අගති. එතකොට අපි ලියා ගත්තොතින් භය අගතිය ඉඳන් වේදනාවට **a** කියලා. ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් රූපයට යන එක **a**, වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට යන එක **b** නම්, ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් ඡාතියට යන එක **b**. පරාමාසය ඉඳන් භය අගතියට යන එක **c** නම්, ඡාතියේ ඉඳන් රූපය දක්වා යනවා කියන එක **c**.

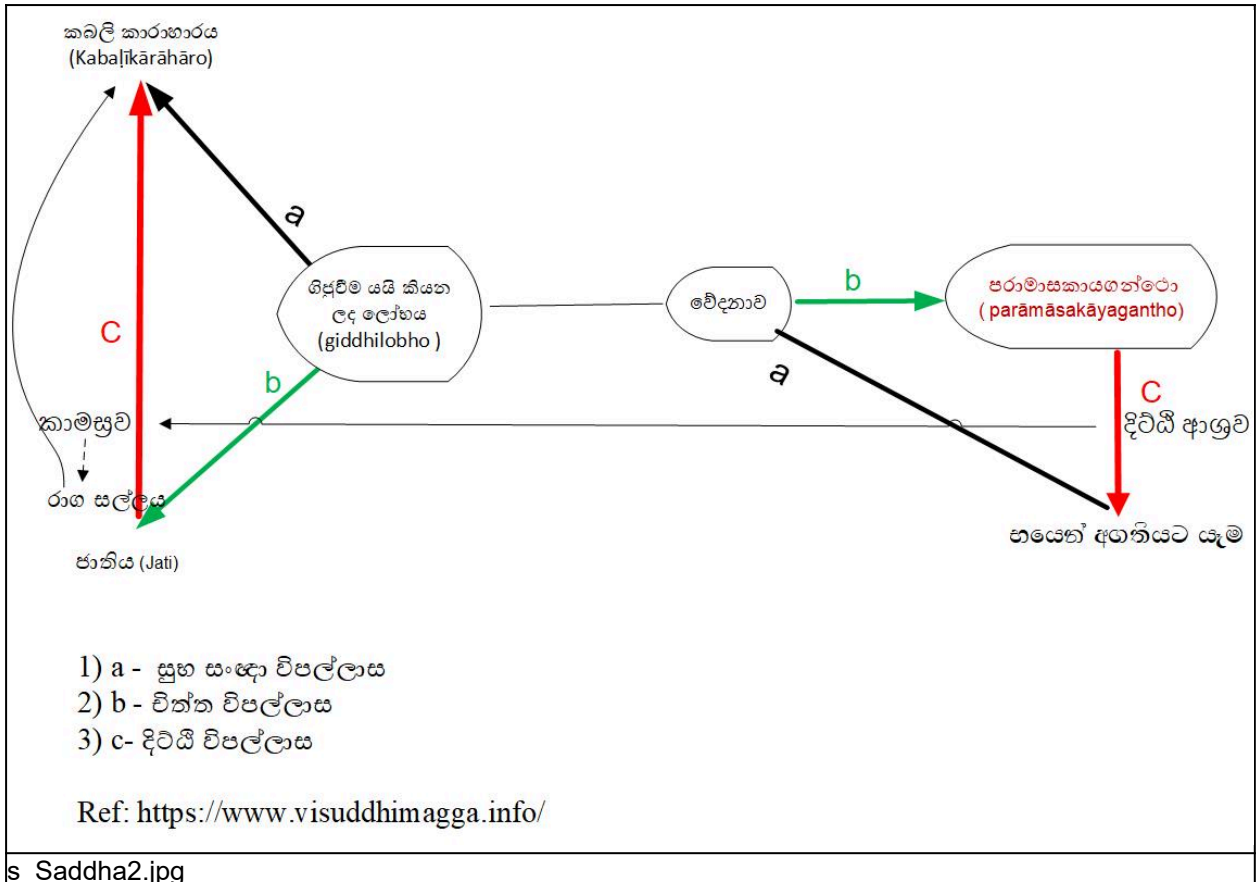
අපි යමක් සුභ ලෙස ගන්නේ, මතකයි අපි අර **5A** අත්තා කියලා කලින් තිබුණේ **a** යන සඤ්ඤාව නිසා බව සබ්බාසව **diagram** දෙකේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා. එසේ නම් **a** මගින් ඇති වන බලපෑම ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් රූපය දක්වා යන එක **a** කියලා ගන්නවා. සුභ යන සඤ්ඤාව ලෙස අපි ඒක ගන්න ඕන. ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් රූපය දක්වා යන එක සුභ යන සඤ්ඤාව. නාමරූපයේ බලපෑමක් නොවන්නේ නම් මෙසේ සුභ ලෙස නොගනී. ආශ්‍රව නැසුවා වූ රහතන් වහන්සේට සුභ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසයෝ නැත.

ඊළඟට වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට අපි කියනවා **b** කියලා. සුබය පරාමාස වන්නේ ඒ නිසා වන නන්දි ස්වභාවය පෙරත් මෙය මෙසේ ම ය, යනුවෙන් ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් ඡාතිය දක්වා යනවා ඒක **b**.

නන්දි සහගත වීම විත්ත විපල්ලාසය ලෙස සැලකිය යුතුයි. ඒ විදිහට නන්දි වෙනවා කියන එක විත්ත විපල්ලාසය. පරාමාසය ඉඳන් භය අගතිය දක්වා යන්නා වූ එක, අපි හිතමු එක **c** කියලා. යම් සුබයක් පරාමාස වී ද, එය නිසා ඇති වූ මමංකාර අත්තා නිසා, දිට්ඨි ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව එතනින් රාග සල්ල. රාග සල්ල වීමෙන් පසුව දිට්ඨි විපල්ලාස ඇති විය. නැවතත් එවන් වූ රූපයක් ම සොයනවා. බත් කටක් කෑමෙන් අනතුරුව එවන් වූ රස වූ සුබ වූ බත් කටක් ම නැවත සෙවීම උදාහරණයක් වශයෙන් ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් අර ඊයේ වගේ ම අර සුඛය සහගතව ම, ඒ වගේ ම නළලේ ඒ මැද්දත් හොඳට දැනෙමින් හිටියා ඒ භාවනාවේ දී.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s_Saddha2.jpg

17/12/2015 - ශ්‍රද්ධා 3

Saddhā 3

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත තුන් කාලයේ දී ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ විමසා බැලුවේ අර සුඛ යන සඤ්ඤා, චිත්ත, දිට්ඨි විපල්ලාසය තුන කුමන රේඛාවකින් නිරූපණය කරනවා ද කියන එකයි. එතනදි අපිට ඇදගන්න පුළුවන් කෙනෙකුට වේදනා, පරාමාස, භය අගති. එකේ අපි භය අගතිය ඉඳන් වේදනාවට **a**, වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට **b**, පරාමාස ඉඳන් භය අගතියට **c**. උඩින් එනවා **triangle** එක වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට **a**, ආපහු වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට **b**, පරාමාස ඉඳන් වේතනාවට **c**.

වම් පැත්තෙන් එනවා ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට. රාග සල්ල විමෙන් අනතුරුව සුභ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය ඇති වෙන බව අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා. භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා **a** කියලා රේඛාව වෙනවා නම් රාග සල්ලයෙන් ඇති වුණ දිට්ඨි විපල්ලාසයේ බලපෑම සහිතව වේදනාව, වේතනාව දක්වා අර **a** කියන රේඛාව වීම වැළැක්විය නොහැක. මෙය සුඛ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය ලෙස ගත යුතු ය. ඊළඟ වේදනාව පරාමාස වීම, **b** කියන එක වීම චිත්ත විපල්ලාසය වන්නේ ය. මෙහි දී වේදනාව පෙරත්, මෙය මෙසේ ම ය යනුවෙන් නන්දි සහගත වන්නේ විඤ්ඤාණයේ වෙනස සොයා ගැනීමට අපොහොසත් වන නිසා ය.

ඊළඟට පරාමාසයෙන් ඉඳන් භය අගතියට යන **c** කියන කොටස. ඒක වන්නේ අභංකාර ස්වභාවය නිසා ඇති වුණ බලපෑම අධික ය. එහි දී “අත්තනි වා රූපං” ලෙස සිතීම පහසු වෙයි. මෙතෙන්දි අපි දන්නවා අර වේදනා සඤ්ඤා මේ පැත්තෙන් රූපය තියෙනවා අර පෙර අත්තා කියලා එන්නා වූ එක. ඉතින් සඤ්ඤාවෙන් වේතනාවට එන බලපෑම. මේ වන විට අපිට ජේතවා තුනක් අත්තා කියලා ඇවිල්ලා තියෙනවා. තුන් පාරක්.

ඒ කියන්නේ 1, පෙර වටයන් කරකැවීම නිසා 5A අත්තභාවය නිසා සුභ වීම. අපි ඒක ඊයේ බැලුවා පළවෙනියට. 2, ඊයේ භාවනාවේ දී අපි **c** ලෙස ගත අවස්ථාවේ දී අත්ත ස්වභාවය. ඒ කියන්නේ මමංකාරය අත්තා. දැන් 3, වේදනාව සුඛ විමෙන් අනතුරුව එනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් නිසා ඇති වූ බලපෑම මගින්. ඒ කියන්නේ එකොළොස් වැනි රවුම වන අභංකාර අත්තා ද වී අවසානය.

මෙසේ පරාමාස වේතනා වීම C කියලා කියනවා. පරාමාසයේ ඉඳන් උඩ අතටයි මේක යන්නේ. සුඛ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය ඇති වෙනවා, මේ විදිහට. විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීම නොනවතී. එනම් අර පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා අපි දැන් දිට්ඨිය කියන එක දානවා. අත්තා කියන කතාව, දිට්ඨි විපල්ලාසය. ඉතින් ඒකෙන් අපි දන්නවා අර විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලනවා අනිත් පැත්තට, දැන් අත්තා කියලා අපි මුලින් ලකුණු කරගත්තේ. ඉතින් මේ වෙලාවෙදිත් අර කලින් වගේ ම නළලේ වම, දකුණ සහ නිකට සුඛ සහිතව සමාධි සහගතව සිටියා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/12/2015 - ශ්‍රද්ධා 4

Saddhā 4

ඒ උතුම් බුදු පියවරුන් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති නම් ව්‍යාධි මරණ කියන ඒවටත් කැමති වෙනවා. මැරිලා ඉපදෙන්නත් කැමති වෙලා නන්දි සහගත වීම කියන එක සිහි කළා. මේ විදිහට ආරම්භ කරලා අර ශ්‍රද්ධා දෙක, ශ්‍රද්ධා තුන භාවනාව කළා.

අද භාවනාවේ දී බැලුවේ අර අත්තා යන සඤ්ඤා, චිත්ත, දිට්ඨි විපල්ලාස කුමන රේඛාවලින් නිරූපණය වෙනවද කියන එක. ඊයේ භාවනාවේ දී අවසානයට අපි ඉගෙන ගත්තා අර පරාමාස, චේතනා කියන රේඛාව මගින් සුඛ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය නිරූපණය වෙනවා කියලා. ඒකෙදි පළවෙනි එකට අර සුභ වීම. අර පෙර අත්තා නිසා සිදු වෙන දේ. මමංකාර අත්තා නිසා අර ශ්‍රද්ධා දෙක භාවනාවේ දී අපි C ලෙස ගත්ත එක. ඊළඟට තුන් වන කාරණයට අභංකාර අත්තා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ බලපෑම සහගතව.

මෙම රේඛාව ම පරාමාසය ඉඳන් චේතනාව දක්වා යන එක a අත්තා යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය බව පැහැදිලි වුණා. එහෙම නම් diagram එකක් ඇදගත්තොත් අපිට ජේතවා පරාමාස, චේතනා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසයට ආපහු එනවා කියන එක. එතකොට පල්ලෙනායිත් එනවා පරාමාස භය අගති, භය අගති වේදනා, වේදනා පරාමාස.

ඉතින් අපි a කියලා දැම්ම නම් භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට, දැන් පරාමාස ඉඳන් චේතනාවට a. B කියලා දැම්ම නම් වේදනාව ඉඳන් පරාමාසයට, චේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන තැන b. පරාමාසයේ ඉඳන් භය අගතියට C කියලා කිව්වා නම් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසයට C. එතකොට චේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා එන්නා වූ b කියන රේඛාව මගින් අත්තා යන චිත්ත විපල්ලාසය දැක්වෙන බව වැටහුණා. කෙසේ ද? අත්තා යයි යම් අගයක් වී ද එය චේතනාව මගින් නොනැසී පවත්වයි. එසේ පැවැත්වීමට උත්සාහ කරයි. ජීවිත ඉන්ද්‍රියට හානි නොවන අයුරින් මෙය පවතිනවා ද යන්න පමණක් විඤ්ඤාණ ධාරාව මගින් විමසා බලයි. මෙය දිට්ඨි සල්ලයේ ලක්ෂණයක් වන්නේ ය.

ජීවිත ඉන්ද්‍රිය C කියලා දානවා arrow එකකින් පරාමාසය දක්වා. එතකොට අන්න ඒ C රේඛාව මගින් අත්තා යන දිට්ඨි විපල්ලාසය දැක්වෙන බව වැටහුණා. මෙය විඤ්ඤාණයේ **bending point** එක වශයෙන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඇති තැනින් නැමෙන බවත් හොඳින් පෙර දන්නා වූ ධර්මයක් ලෙස ම සිතට වැටහුණා. “Excellent” යයි බුදුපියා මේක පැවැසුවා. අත්තා යන දිට්ඨි විපල්ලාසයේ දී පද්ධියමනසඬකප්පය නිසා ඇති වූ නිත්‍යභාවය හොඳින් බලපාන බවත්, මෙය ප්‍රධාන කාරණය බවත් කිසිදු සැකයකින් තොරව අවබෝධ වුණා.

මේ **bending point** එක කියලා කියන්නේ, දැන් අපි ජීවිත ඉන්ද්‍රිය නිකන් ලකුණු කර ගත්තොත් **curve** වශයෙන් රේඛාවක්. එකක් වේතනාවට අනිත් එක විඤ්ඤාණයට, අනිත් එක ඉදංසච්චයට, අනිත් එක මෝහ අගතියට. අපි දන්නවා මෝහ අගතිය තියෙන තැන ගලේ වැදිලා කුඩු වෙලා යන විඤ්ඤාණය. එතකොට ඉදංසච්චය ළඟ අර පහළට වැටෙන විඤ්ඤාණය. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා වේතනාවේ සිට විඤ්ඤාණ ඉදංසච්චය මෝහ අගතිය යන, සියලු **point** දක්වා විඤ්ඤාණය **bend** වෙන බවත්, මැරී වැටුණත් ඉවසන බවත් හොඳින් වැටහුණා.

ඉතින් මේ භාවනාවේ දී මේ ආකිඤ්චන විමුක්තියේ ඉදන් නිරෝධය දක්වා ඒ ඒ සමාධි තිබුණා කියන එක කියන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

19/12/2015 - ශ්‍රද්ධා 5

Saddhā 5

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. ලෝභය නැති කරමි කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි මරණයටත් කැමතියි. මැරිලා ඉපදෙන්නත් කැමතියි. නන්දි සහගත වුණා.

මේ විදිහට පටන් අරගෙන ශ්‍රද්ධා දෙක, තුන, හතර භාවනාවන්, ඒ තුන ම මම කළා. අද භාවනාවේ දී බැලුවේ අර නිත්‍ය යන සඤ්ඤා, චිත්ත, දිට්ඨි විපල්ලාසයෝ කුමන රේඛාවලින් නිරූපණය වෙනවා ද කියන එකයි.

ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා යන රේඛාව **a** කියලා ගත යුතු බවත්, මේ මගින් නිත්‍ය යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය ඇති වන බවත් හොඳින් වැටහුණා. කෙසේ ද? විඤ්ඤාණ ධාරාවේ යම් හටගැනීමක් වන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා 90° කින් අර ශ්‍රද්ධා හතර භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත් **triangle** එක භ්‍රමණය වෙනවා. ඒක භ්‍රමණය වුණා ම අපිට එනවා ඔය **diagram** එකක් හැටියට ගත්තොත් පරාමාස වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. ඒක තමයි ඊයේ බලපු **triangle** එක. ඒක 90° කින් කැරකුණාම වේතනා විඤ්ඤාණ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය.

එතකොට **a** කියන එක අපි ලකුණු කරන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා. ඒ නිත්‍ය යයි කියන සඤ්ඤා විපල්ලාසය. මේක තවත් 90° කින් කැරකෙනවා නම් නිත්‍ය යන චිත්ත විපල්ලාසය කියන එක හටගන්නවා. එතකොට **diagram** එක හැටියට එනවා අපිට, පරාමාස, වේතනා, විඤ්ඤාණ, ඉදංසච්ච මැද්දේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඊට පස්සේ දැන් 90° කින් තවත් අර **triangle** එක කැරකූවුණම දැන් අපිට තියෙනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය ඒක **a**. විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට **b**, නිත්‍ය යයි කියන චිත්ත විපල්ලාසය **b**. එතන ඉඳන් ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා ඒක සකස් වෙලා තියෙනවා. එහෙම නම් විඤ්ඤාණ ඉදංසච්ච රේඛාව තමයි **b** කියලා කියන්නේ නිත්‍ය යන චිත්ත විපල්ලාසය නිරූපණය කරන්නේ.

මෙතැන දී සමාධිය හරි උග්‍ර වෙනවා, විඤ්ඤාණ ධාරාව බිඳ වැටෙන බව මෙහි දී පැහැදිලියි. අර මතක ද අපි **sea wave** එකක් බලලා තියෙනවා. මේ නමුත් අර පිටුපසින් එන රළ පහර මගින් පෙරටත් වඩා හොඳින් පවතිනවා කියන අදහස සිතට බැසගෙන තියෙනවා. ඒක **diagram** එකක් අපි කලින් දාලා තියෙනවා. ඔය විදිහට අර

රළ පහර වැදුණම ඊළඟ රළ පහර ඒක වැටෙනකොට අරකට උඩට වැටෙන්නේ. මේක තවත් 90°කින් භ්‍රමණය වෙනවා නම් නිත්‍ය යන දිටියි විපල්ලාසය හටගන්නවා. දැන් එතකොට එනවා අර ඉස්සෙල්ලා කිව්ව පරාමාස වේතනා විඤ්ඤාණ ඉදංසච්ච, මැද්දේ තියෙන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. එතකොට ඒ රේඛාව දැන් අපිට ඡේතවා 90°කින් කැරකිලා, දැන් එහෙම නම් පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්ච, කියන triangle එක බවට පත් වෙනවා. එතකොට C කියලා කියන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා තියෙන එක. ඒක දික් කළහම අපිට ඡේතවා ඒක වේතනාව දක්වා තමයි ඒක යන්නේ කියන එක.

මේ වන විට එහෙනම් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාස රේඛාව 270°කින් භ්‍රමණය වෙලා. ඒ කියන්නේ අර ශ්‍රද්ධා භාවනා හතරේ තිබ්බව්ව එක, දැන් අපිට ඡේතවා 270°කින් ඒක භ්‍රමණය වෙලා කියලා පැහැදිලියි. කඩා වැටුණ ජල පහර. පෙර ජල පහර මතට වදින්නේ පෙරටත් වඩා වේගයෙන් ගලනවා යන හැඟීම් ඇත. ඒ C රේඛාව වේතනාව දෙසට යොමු වෙලා පවතිනවා. නිත්‍ය යන දිටියි විපල්ලාසය, ඉදංසච්ච ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා යන රේඛාව මගින් ඒක තමයි අපි C කියලා කියන්නේ. ඒකෙන් නිරූපණය කරනවා. මෙහි දී සංස්කාරවල mode අගය පැවැත්වීම විශේෂිතයි. ඒක important. ඒ කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් විඤ්ඤාණය. විඤ්ඤාණයෙන් අර සංස්කාර හරහා භය අගතිය, වේදනාව, ආපහු අර නාමරූප තැනට, සුභයි කියන තැනට එනවා. ඒ කියන්නේ සුභ යන අර්ථය පැවතිය යුතු ය. ඒක තමයි round 1ක. ඊළඟට 2ක සුඛ යන යමක් පරාමාස වී ද එම අගය පැවතීම වෙන්න ඕනෙ. ඒක තමයි රවුම් 5 කියන එක. ඊළඟට 3 ගත්තම, එම සුඛය නිසා යම් මානයක් වී ද එය නොසිදී පැවතිය යුතු ය. Round 6 එක. මෙම අගයේ වේතනාව මගින් සිදු කරනවා. “අජ්ඣොසඤ්ඤා” කියන අර්ථය.

ඉතින් මෙතන දී කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕනේ අර light bulb තුනක් අපි පාවිච්චි කරනවා නම් එකක එළිය අඩු වුණාට, අනිත් එකේ එළිය වැඩි කරලා ආලෝකය අපි පවත්වා ගන්න පුළුවන් නේ. ඒකත් අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. අන්න ඒ විදිහට තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි කිව්ව නේ දැන් ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, රේඛාව වේතනාව දක්වා අපි දික් කළොතින් එනවා කියලා. ඒ කියන්නේ දැන් එයා පෙන්නවා මේ අගයන් තුන නම් කොහොම හරි පවත්වන්න ඕනේ.

ඉතින් මේක මේ විදිහට කළහම මම දැනගෙන හිටියා, මේ වෙලාවේ දී යම්කිසි දෙයක් තමන්ට දැනගන්න පුළුවන් වෙයි කියන එක. ඒක තමයි ඔය හතර වන ධ්‍යාන තලයේ ඒ සත්වයන් ආලෝක සහගතව ඒ අයගේ රූපයන් සහගතව දකින්න පුළුවන්කම කියන එක මේ වෙලාවේ දී ඇති වෙනවා. ඒ වගේ ම හොඳට තදින් වැටහිව්ව දෙයක් තමයි මේ සම්මා සමාධිය කියන එක. ඒ කියන්නේ ධ්‍යාන හතර වීම කියන එක ඉතා පැහැදිලියි. අරූප ධ්‍යානයකට ගියා කිව්වහම ඉතින් එයා තේරුම් ගන්නවා මේක අර

කැල්ලක් නැතුව නේ මේ මම ඉන්නේ. මෙතැන දී ජේනවා මේ කැලී තුන ම සහිතව මේක සම්මා සමාධියෙන් තමයි මේ සම්මා ඥානය ඇති වෙලා සම්මා විමුක්තීන් කියන ඒවා ඇති වන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

20/12/2015 - අනාශ්‍රව විමුක්ති

Anāsava Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් සම්පූර්ණයෙන් කළා. අර ශ්‍රද්ධා දෙක, තුන, හතර, පහ භාවනාවන් මේකට අඩංගුයි. මෙහෙම කළහම අර නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය විමසන අවස්ථාවේ දී විශාල වූ ප්‍රභාස්වර වූ circle එකක් සූර්යයා මෙන් දැකීමක් වුණා. “Excellent” යයි ඇසුණා. ඒක පසුව දැනගන්න පුළුවන්. අර නිරෝධයට වරින්වර යන බවකුත් දැනුණා.

කායමුදුතාව භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත් කාරණා මට සිහි වුණා. 23/09/2015 අර අත්තානු දිට්ඨි භාවනාවේ diagram එක පොඩ්ඩක් අපි සිහි කරලා ගත්තොත් ඒකෙ අපි දන්නවා අර රූප, සඤ්ඤා, චේතනා, විඤ්ඤාණ, ඊළඟට ස්පර්ශ, නාමරූප, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, චේදනා, පරාමාස, ඉදංසච්චය, පල්ලෙහායින් මෝහ අගතිය. ඉතින් මේක රේඛා ටික යා කරගන්න අපි දන්නවා. ඉතින් ඒකේ අපි දන්නවා ඔය මෝහ අගතියේ ඉඳන් අර පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය කියලා අපි ලියනවා පල්ලෙහා පරිදේවය දක්වා එන තැනට. ඒක අර අත්තානුදිට්ඨිය නිසා ඇති වෙන එක.

ඊළඟට අපිට ආපහු ඡේතවා, අපි දන්නවා කායපාගුඤ්ඤතාවය මගින් පෙර මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක ඉවත් කරනවා කියලා. ඒක අර සඤ්ඤාවේ ඉඳන් නාමරූප තියෙන තැනට යන එක නවත්වන එක. ඒ වගේ ම ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට එන්නා වූ එක.

ඊළඟට ආපහු අපි දන්නවා, කායමුදුතාව මගින් අර දැන් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක ඉවත් කරනවා. ඒක අපි ලකුණු කරන්නේ චේදනාවේ ඉඳන් නාමරූපයට, ඒ වගේ ම පරාමාසයෙන් ඉඳන් නාමරූපය දක්වා රේඛා දෙක කපනවා කියන එක.

දැන් අපිට ඡේතවා මෙන්ම මෙහෙම ධර්මයක්. දැන් අපි ඉගෙන ගත්තා මේ ශ්‍රද්ධා හතර භාවනාවේ ඉගෙන ගත්ත නේ triangle එකක්. පරාමාස චේතනා, චේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාස. ඕක යන්නේ ඔය order එකට නේ. A කියලා කියන්නේ පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාවට, b කියන්නේ චේතනාවේ ඉඳන් ජීවිතය ඉන්ද්‍රියට, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසයට arrow එකක් ඒ පැත්තට ම ලකුණු

කරගන්නවා අපි. ඕක 270°කින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා කරකැවුණහම ඊළඟට අපිට ජේනවා ඕක හැදිලා තියෙන විදිහ.

දැන් ඉදංසව්වයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට අපි c කියලා කියනවා. ඒකෙ arrow එක යන්නේ ඒ පැත්තට. ඊළඟට ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් පරාමාසයට b, පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසව්වයට a. Arrows තුන reverse වෙලා. ඒ සියලු දිසාවන් reverse වෙලා කියලා වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ පළමුව අපිට a මගින් b වලට, b මගින් c වලට feed වීමක් සිද්ධ වුණා ද, දැන් අනික් පැත්තට, c මගින් b වලටත්, b මගින් a වලටත් feed වෙන බව ජේනවා. මෙසේ යම් අත්තානු දිවියක් පෙර වී ද, අර body witness භාවනාවේ දී අපි විමසුවා එය මගින් පසු අත්තානුදිවිය හටගන්නා බව ද එය ඉදංසව්වයට ඇතුළත් වන බව ද අපිට පැහැදිලියි.

කායච්ඡේදනාවය ඇති බවත්, කායපාගුඤ්ඤතා ඇති බවත් පැමිණ ඇත්තේ කායමුදුතා යන තැනට බවත් වැටහුණා. කෙසේ ද? යම් කාමරාග අනුසයක් පෙර වී ද එය දිවිය අනුසය දක්වා යම් ආකාරයකට ගමන් කළා ද, ඒ කියන්නේ අපිට දැන් ජේනවා දිවිය අනුසය කියන එක අර වේදනා හය අගති රේඛාව, ඒක පොඩ්ඩක් කරකැවුණහම අපි එනවා වේදනා ජරා, අවිද්‍යා අනුසය. ඒක තව ටිකක් කරකැවුණහම රාග අනුසය. එතකොට අර වේදනා ජාති රේඛාව දක්වා. දැන් මේ ජාති වේදනා රේඛාව නේ අපි දික් කරන්න ඕනේ. දික් කළහම අපිට ජේනවා අර අගයන් තුන. අර මේක මගින් මොකක් ද කරන්නේ? නැවතත් නාමරූප ඇති තැන සුභ යන අගය round 1ක. ඊළඟට පරාමාසය ඇති තැන සුඛ කියන අගය. Round 5 එකෙන් ආපු එක. ඊළඟට රාග අනුසය කියන එක හරහා වේතනාව දක්වා වූ මාන අගයෝ ද පවත්වනවා.

කායමුදුතාව ගැඹුරු ලෙස වැඩෙනවා නම් ඒ කියන්නේ කායච්ඡේදනා, කායපාගුඤ්ඤතාවලට පසුව, මෙම මානසන්ගෙන් සිත ගලවා, දැන් මිච්ඡා දිවිය පහ කර සියලු දුක්ඛයන්ගේ නිරෝධය කළ හැකි ය කියන එකයි. ඉතින් අර “circle එක හැටියට දැක්කේ අනාග්‍රව විමුක්තිය” කියන එක බුදුපියා පැවසුවා. ඒ විදිහට සුර්යයා වගේ bright වට තිබිව්ව අවස්ථාව.

ඒක තමයි භාවනාව.

21/12/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය

Attānudiṭṭhiyā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. ශ්‍රද්ධා 3 භාවනාවෙන් පටන් ගන්නයි කියලා බුදුපියා පැවසුවා. මෙම භාවනාව කරන්නේ ඊයේ භාවනාවේ අවසානයත් සමඟ සම්බන්ධ වුණා.

රාග අනුසය මගින් පවත්වන්නෙ සුඛ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය ම නේ ද? දැන් මෙතන දී අපිට **diagram** එකක් හැටියට එනවා. අපි ඇඳ ගත්තොතින් ජාති, වේදනා, චේතනා. එතන අපි වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා අර සුභයි කියන නාමරූප තියෙන තැන තියෙන්නේ. අපි වේදනාව ඉඳන් චේතනාව රේඛාවට අපි **a** කියලා ලියනවා. ඒක තමයි සුඛ සඤ්ඤාව. ඊළඟට **b** කියලා කියන්නේ වේදනා පරාමාස. **C** කියලා කියන්නේ පරාමාස චේතනා කියන රේඛාව.

ඒ වගේ ම ආපහු අපිට ජේතවා අර ඊයේ අවසානයට ගත්ත **triangle** එක. ඒකෙදි අපිට ජේතවා ඉදංසච්ච, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, අන්ත ඒක **c**, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාස **b**, පරාමාසය ඉඳන් ඉදංසච්චයට එන එක **a**. ඒ වගේ ම අපිට එනවා විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් භය අගති සෝක වේදනා. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රේඛාව දික් කරොතින් පරාමාසය දක්වා එන **b** කියන එක දික් කරොත් අපිට එන්නෙ සෝකයට. ආපහු ඉදංසච්චය ඉඳන් පරිදේව භරහා භය අගතියට එනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මම මේ වේදනාව සුභ, චේතනා සුභ කියලා කිව්වේ නාමරූප කියන තැන, රේඛාව දෙස සිත යොමු වන්නේ, රාග අනුසය මගින් යමක් පවසන්නේ ද අදහස් වන්නේ ද මෙම තුන් අගයෝ, එනම් පළවෙනි එකට කියන්න පුළුවන් නාමරූප ඇති තැන සුභ අගය **round 1** එකේ, දෙක පරාමාස ඇති තැන සුඛ අගය **round 5** එක. ඕක තමයි මමංකාර අත්තා. තුන් වෙනි එකට කියන්නට පුළුවන්, රාග අනුසය භරහා චේතනාව දක්වා වූ මාන අගයෝ, අර අභංකාර අත්තා. පඨයන් තුන භරහා නැවතත් සනාඨ කිරීම, ඔය අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්ත **triangle** එක. ඒ කියන්නේ ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අපි ඕක කිව්වේ **c** කියලා. ඒ **c** එක ලකුණු කරන්නේ ඒ රේඛාවේ ම තමයි. ඊළඟට ඔය **b** රේඛාව කැරකිලා ගියොතින් එහෙම **270°**කින් අපි ඉගෙන ගත්තා අන්ත ඒක ආපහු දැන් ඇවිල්ලා තියෙනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසයට. ඊළඟට පරාමාසය ඉඳන් ඉදංසච්චයට **a** කියලා කියනවා. දැන් අපි **b** කියලා කිව්වහම වරදවා

ගන්න හොඳ නෑ, මේ ටිකකට ඉස්සෙල්ලා සඳහන් කරපු **b** කියන එක. ඒක අපි පෙන්නුවේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා **triangle** එකේ තියෙන **b** එක අර අත්තා කියන විපල්ලාස ඇති වෙනකොට වුණා වූ එක.

එතකොට මේක මගින් සනාථ කරනවා. මේ **triangle** එක මගින්, මොන අගයන් ද? ඉස්සෙල්ලා කියපු අගයන් තුන. කොහොම ද? දැන් අපිට ආපහු කියන්න පුළුවන්. එක හැටියට විඤ්ඤාණ භය අගති සෝක වේදනා, ඊළඟට දෙවෙනි කාරණය කියන්නට පුළුවන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාස අපි කියනවා එක, **b** කියලා. ඊළඟට පරාමාසයෙන් සෝකය, සෝකයෙන් වේදනාව. තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා පරාමාස ඉදංසච්ච අන්න ඒක, අපි කිව්වා **a** කියලා. ඊළඟට ඉදංසච්චයෙන් පරිදේව භය අගති සෝක, එතනින් වේදනාව.

දැන් පට තුනක් තියෙනවා මේ පට තුනෙන් ඒ සනාථ කිරීමක් කියන එක වෙනවා. අපි ඒ පට තුන නැවතත් විමසලා බැලුවොත්, පළවෙනි පටය විඤ්ඤාණ භය අගති සෝක වේදනා පාර. විඤ්ඤාණ ධාරාව කඩා වැටුණා. රළ පහර බිඳුණා. ඒකට පස්සේ ඇති වෙච්ච එකක්. දැන් අපි දන්නවා අර **reverse** කියන එක ඇති වෙලා තියෙනවා. අර **c line** එක. ඒක තමයි ඉදංසච්චයේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට තියෙන **c line** එක. ඒ රේඛාවේ බලපෑම කියන එක තියෙනවා. මෙහි සෝකය අධික ය. නමුත් සුඛ යන මෝඩ මතය ඇත. කුමක් නිසා ද? නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසය නිසා.

දෙවැනි පටය විමසුවොත් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාසය. අපි ඕකට කිව්වා, **b** කියලා. පරාමාසයෙන් සෝකය, සෝකයෙන් වේදනාව. මෙහි නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය ඇති නමුත් විත්තයේ වෙනස දන්නේ. ඒ කියන්නේ බිඳුන, කැඩුණු ජල පහර. දිට්ඨිය බිඳී ඇත්තේ එය නිසා වූ ව්‍යාධි ස්වභාවය සෝකයට ඇතුළත් වන නමුත් සුඛ යන මෝඩ මතය ඇත. එතකොට මේකෙන් විත්තයේ වෙනස තියෙනවා. දිට්ඨියේ බලපෑම, විත්තය වෙනස ඒක නිසා ව්‍යාධිය.

ඊළඟට තුන් වෙනි එකට එනවා පරාමාස ඉදංසච්ච. ඒක තමයි අපි **a** කියලා කිව්වේ. ඒ කියන්නේ අපි ගන්නවා නේ සඤ්ඤාවක්. නිත්‍යයි කියන සඤ්ඤා විපල්ලාසය. ඊළඟට ඉදංසච්චයේ ඉදන් පරිදේවයට, පරිදේවයෙන් භය අගතිය, භය අගතියෙන් සෝකය, සෝකයෙන් වේදනාව.

මෙහි නිත්‍ය යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය ඇති නමුත් සඤ්ඤාවේ වෙනස දන්නේ, දැන් දිට්ඨියයි විත්තයයි දෙක ම බිඳිලා තියෙනවා. ඒ නිසා වූ ජරා ස්වභාවය සෝකයට ඇතුළත් වන නමුත් සුඛ යන මෝඩ මතය ඇත. එනම් මෝහය ඇත.

ඊයේ වගේ ම අනාශ්‍රව විමුක්ති ආලෝක රවුමක් දැක්කා. ඒ වගේ ම නිරෝධයට යෑම කියන එකත් මේකෙදි සිද්ධ වුණා.

මේක තමයි මම කරපු භාවනාව.

22/12/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය 2

Attānudiṭṭhiyā 2

ඒ උතුම් බුදු පියවරුන් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා යැයි දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

18/12/2015 ශ්‍රද්ධා 4 භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්ත triangle එකෙන් පටන් ගන්න කියලා බුදුපියා පැවසුවා. ඒ triangle එක තියෙනවා. ඒ පරාමාස වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. අපි දන්නවා අත්තා කියන සඤ්ඤා විපල්ලාසය පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා a කියලා ලකුණු කළා. ඊට පස්සේ වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා අපි අත්තා යන විත්ත විපල්ලාසය b කියලා ලකුණු කළා. ඊට පස්සේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසය දක්වා අත්තා යන දිට්ඨි විපල්ලාසය c කියලා ලකුණු කළා.

ඊළඟට අපිට ඡේතවා ඕක 180° කින් කැරකුණාට පස්සේ අපිට ඇති වෙන ස්වභාවය. ඒකේ ඡේතවා මේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන එක විඤ්ඤාණය දක්වා එතන අපි a කියලා ලකුණු කරනවා.

ඊළඟට විඤ්ඤාණය ඉඳන් අර බිදිමින් පවතින විඤ්ඤාණ ධාරාව විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඉදංසච්ච දක්වා අපි b කියලා ලකුණු කරනවා. අර 180° කින් කැරකිලා නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය.

එතකොට ඉදංසච්ච ළඟ අපිට ලියාගන්න පුළුවන් බිඳුණා වූ රළ පහර කියලා. දැන් ඔතනින් ඉදංසච්චය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට c කියලා අපි ඒ වෙලාවේ ලකුණු කළා. වේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා එන්නා වූ රේඛාව, ඒ කියන්නේ b කියලා කිව්ව එක අත්තා යන විත්ත විපල්ලාසය. ඒ රේඛාව මගින් යම්කිසි මුසාවක් ඉදංසච්චයට ඇතුළු වුණා ද පවතී යයි සිතුවා ද, මේක සත්‍යයක් නොවන බව බිඳුණා වූ රළ පහර දක්නේ, වටහා ගත යුතු ය.

ඊළඟට අපි කල්පනා කරනවා මේක මතට විඤ්ඤාණ ධාරාව කඩා වැටෙන බව, ඒ විඤ්ඤාණ ඉදංසච්චය, අපි b කියලා ලකුණු කරන්නා වූ රේඛාව, ඒ කියන්නේ නිත්‍ය යන විත්තය. ඒක දක්නේ දන්නේ එවන් වූ විඤ්ඤාණයක් මගින් ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අපි c කියලා ලකුණු කරන්නේ, නිත්‍ය යන දිට්ඨි නොවන්නේ ය.

අන්න ඒක කෙනෙක් වටහා ගන්නවා නම් මේ තමන්ගේ මේ කන් දෙක තියෙන තැන මේ උඩින් තමන්ට දැනෙනවා උඩ ප්‍රදේශය හරියට සුබයි කියලා. ඒ වගේ ම කකුලේ

මේ කෙණ්ඩිය පහළ ඒ කෙන්ඩාවල සුඛය කියන එක ඇති වෙනවා. කුමක් නිසා ද?
ඉදංසච්චය නැමැති වූ පූර්ව කර්මය ගලවා දමා ඇති නිසයි.

මම එතන භාවනාවේ දී කල්පනා කළේ මේක ගලවනවා ඉදංසච්චය. අන්න ඒ
අවස්ථාවේ දී ඔය තත්වයට පත් වෙනවා. ඉතින් භාවනාව තව දිගට කරගෙන ගියා.

මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

23/12/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය 3

Attānudiṭṭhiyā 3

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් මෙනෙහි කරද්දී, 270° කින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා කරකැවීම වූ පස්සේ අර reverse වෙලා තියෙන බවත් එමෙන් ම ඒ ඒ විපල්ලාසයේ නිත්‍යභාවයට පත් වී, පෙර ගමන් කරා වූ දිසාවන්ට විරුද්ධ දිසාවන්වලට ගමන් කරන ආකාරයත් ජේනවා.

එතකොට අපි මේ triangle එක නැවතත් ඇද ගත්තොතින්, ඒ ඉදංසච්චයෙන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසය, පරාමාසයෙන් ඉදංසච්චයට. එතකොට අපි C කියලා ලකුණු කරනවා අර පෙර අත්තා යන දිට්ඨි විපල්ලාසය. දැන් නිත්‍යයි යන දිට්ඨි විපල්ලාසය reverse order එක. ආපහු ජේනවා පෙර අත්තා යන විත්ත විපල්ලාසය දැන් නිත්‍ය යයි කියලා විත්ත විපර්යාසයකට පත් වෙලා තියෙනවා, b කියන එක. ඊළඟට ආපහු පෙර අත්තා යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය දැන් නිත්‍යයි කියලා සඤ්ඤා විපල්ලාසයකට පත් වෙලා තියෙනවා. ඒක reverse order එක. මොකක් ද මේකෙ අර්ථය?

යමක් පෙර අත්තා යැයි විත්ත විපල්ලාසයක් වී ද විඤ්ඤාණ ධාරාව බිඳුණු පසු, නැසුණු පසු, ඒ නිත්‍ය යන විත්ත යන මායා ස්වභාවයකට මුළාවකට පත් වුණා. යමක් පෙර අත්තා යැයි සඤ්ඤා විපල්ලාසයක් වී ද විඤ්ඤාණ ධාරාව බිඳුණු පසු, නැසුණු පසු පවතිනවා යන මුළාව ඇති වුණු පසු, එය නිත්‍ය යන සඤ්ඤාවක් යන මායා ස්වභාවයකට මුළාවට පත් විය. මෙසේ පෙර යමක් වී ද එය ම සනාථ කරමින් අත්තා සිට නිත්‍ය ස්වභාවයට පත් වෙනවා.

පෝතලිය සූත්‍රය advanced program එකේ 7.7න් පටන් ගත්තෙ ඇයි? අර නිත්‍ය ස්වභාවය එයින් අනතුරුව ඇති වී ඇත. අපි දන්නවා අට වැනි රවුමෙන් පස්සේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය. දිට්ඨි ආශ්‍රව නිසා සුභ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය ඇති වන බව අර ශ්‍රද්ධා 2 භාවනාව, 16/12/2015 භාවනාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒකෙදි මතකයි අපි diagram එක ලියා ගත්තොතින් අර වේදනා පරාමාස හය අගති. එතකොට අපි එතන C කියලා දාගන්නේ පරාමාසය ඉඳන් හය අගතියට දක්වා තියෙන එක, a කියලා දාගන්නේ හය අගතියෙන් වේදනාවට, වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට b. ඒක

ගිද්ධිලෝභය ළඟ තියෙන **triangle** එකට සම්බන්ධ කළා. ගිද්ධිලෝභයෙන් අපි රූපය දක්වා යන එක **a**, ගිද්ධිලෝභයෙන් ජාතියට යන එක **b**, ඊට පස්සේ ජාතියේ ඉඳන් අපි රූපය දක්වා යනවා, ඒක **c** වෙනවා. ඒක වෙන්තේ දිවයි ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට, එතනින් රාග සල්ලය. ඒකෙන් ආපහු අර රූපය දක්වා ගිහිල්ලා සුභ යන දිවයි විපල්ලාසය.

එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා, මේ අපේ දැන් අලුතෙන් ගන්න මේ **triangle** එක කලින් **triangle** එකේ, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයෙ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා දැන් නිත්‍යයි යන දිවයි විපල්ලාසය, ඒක තමයි **c** එක. ඒ දැන් නිත්‍යයි කියන දිවයි විපල්ලාසය මගින් සුභ යන දිවයි විපල්ලාසය නිසා ඇති වූ ධර්මයෝ ම නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට බැස ගන්නවා. මේක දැකීමත් සමඟ නිරෝධය කියන එක ඇති වුණා.

ඉතින් මේ භාවනාව මිනිත්තු විස්සකට වැඩි කාලයක් ඉතින් නිරෝධයෙ ම තමයි හිටියෙ.

ඒක තමයි භාවනාව.

24/12/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය 4

Attānudiṭṭhiyā 4

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ පූජාවෙන් පස්සේ. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලය ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාරය කළා. මේ විදිහට හත් නම ම, දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ හත් නම සිහි කරා කිව්වහම අර horse shoe එක දක්වා ම එනව නේ මනස.

එතකොට මම ඊයේ භාවනාව ඒක නැවතත් කරගෙන ගියා. එතන දී අර අපි ඉගෙන ගත්ත දිට්ඨි විපල්ලාසය දෙකක් ගැන අපි අවධානය යොමු කළා. ඒකේදී කිව්වා මොන දිට්ඨි විපල්ලාසය ද? අත්තා කියන දිට්ඨි විපල්ලාසය, ඒ වගේ ම නිත්‍ය කියන දිට්ඨි විපල්ලාසයයි. ඊයේ භාවනාවේ දී අපි පෙන්වුවා මේ නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසය මගින් සුභ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය නිසා ඇති වන ධර්මයන් නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාසයේ සිට ඉදංසච්චයට ඇතුළත් වෙනවා කියලා ඉගෙන ගත්තා.

එතකොට සුභ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය නිසා ඇති වන ධර්මයෝ මොනවද? කවරහු ද? අත්තා යන ධර්මයන්. මෙහි අත්තා කියන සඤ්ඤාවත්, අත්තා කියන චිත්ත, අත්තා කියන දිට්ඨිය කියන එක අඩංගුයි. එතකොට ඔතනදී අපිට ජේනවා අර diagram එක. ඒ කියන්නේ අර පරාමාස, චේතනා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. ඒකේදී අපි දන්නවා පරාමාස ඉඳන් චේතනාවට අත්ත සඤ්ඤාව a කියලා කිව්වා. ඊට පස්සේ චේතනාවෙන් ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට අත්ත කියන චිත්තය විපල්ලාසය ඒක b කිව්වා. ඊට පස්සේ ආපහු ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් පරාමාසයට c කියලා කිව්වා අර අත්තා කියන දිට්ඨි විපල්ලාසයට. ඉතින් ඔකේ arrow එක යන pattern එක බැලුවම ජේනවා දැන් අත්තා සඤ්ඤා, චිත්ත, දිට්ඨි කැරකිලා ගිහිල්ලා ඔක්කොම එකතු වෙනවා නේ. කොහොට ද? පරාමාසයට, වතුර ටැංකිය වගේ එකතු වීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා. ඒක සිද්ධි වුණා නම් දැන් අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තේ මොකක් ද?

දැන් ආපහු තියෙනවා ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍යයි කියන දිට්ඨි විපල්ලාසය. ඊට පස්සේ දැන් ඔය line එක දිගේ එනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් පරාමාසයට එනවා අපි දන්නවා නිත්‍ය යයි කියන චිත්ත විපල්ලාසය. ඊට පස්සේ පරාමාස ඉඳන් ඉදංසච්චයට අපි a කියලා අර ගත්තා නිත්‍ය යයි කියන සඤ්ඤාව. දැන් මෙතන reverse වෙලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට මේක මගින් එහෙම නම් දැන් මොකක් ද කරන්නේ? පරාමාසයේ යම්කිසි දෙයක් තියෙනවා ද ඒක ඉදංසච්චයට ගෙනියනවා.

අර ඉස්සෙල්ලා එකතු වෙච්ච ඒවා ටික ඔක්කොම මෙහා පැත්තට ගෙනියනවා. එතකොට මෙසේ ඇති වුණා වූ යම් නිත්‍ය සඤ්ඤාවක් වේ ද මෙයින් සිත ගලවා ගැනීම අපහසු ය. “කඳු දෙකක් යා කළා මෙන් සිතිය යුතු ය,” කියලා රහතන් වහන්සේ කියනවා. කඳු දෙකක් එකට යා කළා වගේ කියලා. එතකොට කුමන කන්දක් ද? පරාමාස කන්දයි ඉදංසච්ච කන්දයි කියන දෙක තමයි මේ යා වෙලා තියෙන්නේ. මේ භාවනාව හරි පුද්ගලයි, නිරෝධයට ම යනවා. ඕක හිතන්න හිතන්න පුද්ගලාකාර විදිහට නිරෝධයට ම යනවා.

එතකොට ඒ යමක් සුඛ යයි සිතුව දේ වරදවා වටහා ගැනීමෙන් පරාමාස කන්ද ගොඩ ගැහෙනවා. ගොඩනැගිලි තියෙන්නේ ඒකයි. අපි දන්නවා සිලබ්බත උපාදානයෙන් ඕක නේ සිද්ධ වෙන්නේ. ඊළඟට ආපහු පෙන්නනවා යම් සංස්කාරයක් නිත්‍ය යැයි ඉදංසච්චයට බැස ගැනීමක් වූවා ද, එමගින් ඉදංසච්ච කන්ද කියන එක ඇති වෙනවා. ඉතින් මේ දෙදෙනාගේ යම් එකතු වීමක් ඇත්ද, මේකේ අභිනිවේසයත් අප්පට්චේධයත් කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒ අප්පට්චේධය කතාවේ දී අපි අර බලන්න ඕනේ මතක ද, අපි පෙන්නුවා **diagram** එකකින් මේ අර අප්පට්චේධයේ ඉදන් අර අත්ත සඤ්ඤාව, අර දැල්ලේ ආලෝකය කිව්වා, එතනින් නිත්‍යයට ගිහිල්ලා, ඒ නිත්‍ය සඤ්ඤාව නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රවය එක පැත්තකින්, අනිත් පැත්තේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට එනවා. දිට්ඨි ඕසයෙන් එතන අවිද්‍යා ඕසයේ ඉදන් දිට්ඨි ඕසය. එතකොට එතන සිතට ස්ථාන වෙනවා කියලා කිව්වා. එතන ඉදන් පල්ලෙහාට ආවා දිට්ඨි සල්ලය. නැවත විමසලා අපි ආපහු යනවා, වලනය වෙලා අර අප්පට්චේධය කියන එක දක්වා ම අපි එනවා. ඉතින් මෙතන හරියට නිකන් මේ අර කඳු දෙක, මේ පරාමාසයයි ඉදංසච්චයයි කියලා ගත්තම, මේ කඳු දෙක ඇතුළේ අර ගොනු වෙලා තියෙනවා අර ඕසය. ඇයි දැන් දිට්ඨි ඕසය කියන කතාවයි, මේ පැත්තේ **floods** ටිකයි, අර පැත්තේ **floods** ටිකයි. ඔක්කොම මේක ඇතුළේ එකට සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/12/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය 5

Attānudiṭṭhiyā 5

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කළා විශේෂයෙන් ම අර ඊයේ භාවනාවේ අවසානයට අපි පෙනුණවා නේ, ඒක අපි කලින් කරපු එකක්.

අර වේතනාවෙන් පල්ලෙහා අප්පට්චේධ සඤ්ඤාව කියන එක තියෙනවා. අත්ත සඤ්ඤාව, දැල්ලේ ආලෝකය කියලා කිව්වේ. එතනින් නිත්‍යභාවයට ගිහිල්ලා වේතනාවෙන්, නිත්‍යභාවයට ගිහිල්ලා එතන පල්ලෙහායින් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ඇවිත් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට. එතන නිත්‍ය නිසා විඤ්ඤාණයට හානි නොවේ කියන අර්ථය. එතනින් ආවා දිට්ඨි ඕසයට. එතකොට සිතට ස්ථාන වුණා කියන එක තෝරා ගැනීම කියන එක කළා. එතකොට අපි දන්නවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් අවිද්‍යා ඕසයට එතනින් දිට්ඨි ඕසය කියන එකට එනවා.

ඊට පස්සේ අපි දිට්ඨි සල්ලය නැවත විමසීම, දිට්ඨි සල්ලයෙන් වලනයෙන් අප්පට්චේධ සඤ්ඤාවට ආපහු යනවා කියන diagram එක. එතකොට යම් අප්පට්චේධ සඤ්ඤාවක් වී ද, මේ නිසා ඇති වෙන්නා වූ අලුත් සංස්කාරයන් මගින් විඤ්ඤාණයේ සෑදීම ඇති වන්නේ දැල්ලේ ආලෝකය නිවී ගිය ද, ඒ කියන්නේ අර සඤ්ඤාව නැති වුණත්, දැන් අපිට එතැන දී එනවා අර පොඩි diagram එක. ඒ කියන්නේ පරාමාස වේතනා අත්ත සඤ්ඤාව a කියලා ලකුණු කරන එක. වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය b කියන එකයි. ජීවිත ඉන්ද්‍රියෙන් පරාමාසයට c කියන එක.

එතකොට දැන් මේ කියන්නේ a කියන එක නැති වුණා, අත්ත සඤ්ඤාව. ඒක නැති වුණත් අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසයට යන්නා වූ නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය තියෙනවා නේ අර reverse වෙලා එන්නා වූ එක. අන්න ඒක මගින්, ඒ කියන්නේ නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය මගින් පරාමාසගත වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ පරාමාසය ඉඳන් ඉදංසච්චයට යනවා a කියලා නිත්‍ය කියන සඤ්ඤා විපල්ලාසය. එතකොට ඒක මගින් ඉදංසච්චයට ඇතුළත් කිරීම කියන එක කෙරෙනවා. පරාමාසයට ආවා ඉදංසච්චයට ගියා.

යම් අත්තා යන විත්ත විපල්ලාසයක් වී ද මේ නිසා ඇති වෙන්නා වූ අලුත් සංස්කාරයන් මගින් විඤ්ඤාණ සෑදීම ඇති වන්නේ එසේ විපරීත සිතකින් යමක් දැන ගැනීම අවසන් වුව ද පෙර ඇති වුණා වූ ඇති වන්නා වූ දිට්ඨින් නිසා ඇති බලපෑම විඤ්ඤාණගත වී

ඇත. දැන් මේ පෙන්වන්නේ එක පාරක් සකස්කොට නැති වුණත්, සකස්කොට තිබ්ලා එයා මැරිලා ගියත් ඉතිරි කැල්ල වෙන හැටි.

සකස්කොටත් සංස්කාරය හැදුවා ගියා. දැන් ඊළඟට පෙන්වනවා විත්ත විපල්ලාසය කියන කතාව ගියා. මෙයා කරනවා වැඩේ. කොහොම ද අර පෙර ඇති වුණා වූ දිටියිත්ගේ බලපෑම විකේතාණගත වෙලා තියෙන්නේ. අන්න එතනදී අපිට ආපහු diagram එක වශයෙන් කිව්ව අර වේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට b කියන එක අත්තා කියන විත්ත විපල්ලාසය. ඊළඟට අපි දන්නවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසයට අපි ලකුණු කරනවා C කියලා අත්තා යන දිටියි විපල්ලාසය. එතකොට දැන් පරාමාසය ඉඳන් ආපහු a කියලා දානවා ඉදංසච්චයට යන එක නිත්‍ය කියන සකස්කොට විපල්ලාසය.

දැන් ඔය නිත්‍ය කියන සකස්කොට විපල්ලාසය මගින් පෙර පරාමාසගත වූ බලපෑම, නැවතත් ඉදංසච්චයට ඇතුළත් කරනු ලබනවා. මෙය සිදු වන්නේ අර C, අත්තා යන දිටියි විපල්ලාසය තවමත් නොනැසී පවතින බැවිනි. ඉතින් මේක උදාහරණයක් හැටියට කියනවා නම් වඩු බාසුන්නැගේ මේසයක් එහෙම හදන්න ඉස්සෙල්ලා එයා කල්පනා කරනවා හොඳ ලස්සන හොඳ මේසයක් හදනවා කියලා. හැදුවට පස්සේ එහෙත් මෙහෙත් ඇදියි. එතකොට අර මුලින් තිබුණ විත්තයක් මේ හදන භාණ්ඩය බොහොම හොඳයි කියන විපල්ලාසයක් තිබුණේ. දැන් ඇද උණාට පස්සේ අරක නෑ. හැබැයි දැන් හදලා ඉවරයි නේ. නමුත් අර අදහස් තිබුණ නේ, මට මෙහෙම අනිත් මිනිස්සු හොඳ ඒවා හදලා දැකලා එහෙම දිටියියක් තිබුණා එයාගේ. අන්න ඒ බලපෑම කියන එක.

එතකොට ඉතින් අපි මෙතන තේරුම් ගන්න ඕනේ මෙතැන දී මේ සංස්කාරය හදලා විත්ත විපල්ලාස මැරිලා තියෙනවා. ඉස්සෙල්ලා සකස්කොටවෙන් හැදුවා. සකස්කොට මැරිලා ගියා. දැන් විත්තය මැරිලා ගියා.

එතකොට දැන් මේ දෙවැනි අවස්ථාවේ දී පෙන්වනවා මෙසේ ඇති වූ දිටියි ආශ්‍රව පරාමාසය හරහා යම් දිටියි ආශ්‍රව ඇති වේ ද ඒවා මගින් නැවතත් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය පෝෂණය කරන්නාහු ය. ඉතින් මෙය අවිද්‍යා ඕසයට ඇතුළත් වන්නේ බැසගන්නේ දිටියි ඕසය වෙලා, සිතට ස්ථාන වෙලා, දිටියි සල්ලය හරහා නැවතත් අත්ත සකස්කොටවක්, අර අප්පට්චේධ සකස්කොට ගොඩනැගීම කියන එක කරනවා. කැල්ලක් කැඩුණට විකේතාණයට හරියන්නේ නෑ. අරයා ඉතුරු කැල්ල කරනවා.

ඉතින් මේ භාවනාව කරනකොට ඉතින් නිරෝධය ම තමයි. ඒක වෙනකොට හරියට නිරෝධය කියන එක පුදුමාකාර විදිහට ඒක සිද්ධ වෙනවා. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ ඉඳන් අනාශ්‍රව විත්ත, නිරෝධ ඒවා ඔක්කොම ඒ හරිය තමයි විකේතාණය පවතින්නේ.

26/12/2015 - අත්තානුදිට්ඨිය 6

Attānudiṭṭhiyā 6

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට හත් නම ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා.

අද භාවනාවේ දී බැලුවේ අර අත්තා යන දිට්ඨිය පරාමාසගත වීමෙන් පසුව මිදිලා යනවා නම් කුමක් වෙනවා ද කියන එක තමයි බැලුවේ.

එතකොට ඊයේ වගේ ම එතෙත්දි තේරුණා අර පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චය දක්වා යන රේඛාව a කියලා කියන්නේ. එතකොට නිත්‍ය යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය මගින් තවමත් ඉදංසච්චයට ඇදෙන බව පැහැදිලි වුණා. කුමක් නිසා ද? යම් වරදවා වටහා ගැනීමක් ඇද්ද එය මගින් වන බලපෑම ම ඉදංසච්චය වන නිසා. ඒ කියන්නේ අපි මුසාවාදය අපි කිව්ව නේ ඒවා insist කරනවා කියලා නේ ද? එතකොට උදාහරණය ගත්තොත් ඉතින් මුසාවාදය තමයි ඉදංසච්චය ඇතුළේ තියෙන්නේ.

දෙවනුව බැලුවා අර 180°කින් කැරකැවීමෙන් පස්සේ වෙන්නා වූ අර b කියලා කිව්වේ නිත්‍ය කියන විත්ත විපල්ලාසය. ඒ කියන්නේ අපි විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් පහළ ඉදංසච්චය දක්වා b කියලා අපි ලකුණු කළා. එතකොට ඒ විත්ත විපල්ලාසය ඉදංසච්චගත වුණාට පස්සේ බිදිලා යනවා නම් කුමක් වෙනවා ද කියලා තමයි ඊළඟට බැලුවේ. එය නිසා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සකස් වෙන බව, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා අපි දන්නවා c කියලා කියන නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසය. ඒ c රේඛාව ක්‍රියාත්මක වෙනවා කියලා වැටහුණා. කුමක් නිසා ද? යම් ඉදංසච්චයක් වී ද එහි යම් අභිනිවේසයක් වී ද එය මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව, රාග සල්ලය.

රාග සල්ලයෙන් නැවතත් අපි ජීවිතයට තුඩු දෙන්නා වූ රූපයන් ම ස්පර්ශ කරනවා. ඒක හරියට ලෙඩකට බෙහෙත් හොයනවා වගේ. ලෙඩා බෙහෙත් සෙවීමක් කරනවා. අන්න ඒ විදිහට සිතන්න ඕනේ. එතෙත්දි මතක තියාගන්න සංකල්පය බිදීම කියන එක නේ අපි ව්‍යාධිය කියලා කියන්නේ.

ඊළඟට තුන් වෙනුව නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා ගමන් කරනවා. කරලා ඒක බිදිලා යනවා නම් කුමක් වන්නේ ද? එහෙමත් නැති නම් ලෙඩාට බෙහෙත්

ලැබුණත් හොඳ නොවූ බව වැටහෙන්නේ නම් ප්‍රතිඵලයක් නැති බව වැටහෙන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද?

සියලු සත්වයන් මෙම දුකට ම පත් වී ඇති බව දැන යුතු ය. අසරණ වන්නේ ය. **Agitate** වෙනවා. මේ නිසා දෝස සහගතව ජීවත් වන්නේ යන කාරණය විද්‍යාමාන වෙනවා. මෙතෙක්දී අපිට ජේනවා අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසයට, පරාමාසයෙන් සෝකයට, සෝකයෙන් දෝස අගතියට, කියන ගමන තමයි එයා යන්නේ.

එතකොට අර ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා තියෙන්නේ **b** කියන නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය. දැන් ජේනවා ද මේ විත්ත විපල්ලාසය දැන් දෙයාකාරයකට ආවා. එකක් බැස්සා අර මේ විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට. දැන් **270°** වෙනකොට එයා ආපහු එයා ඉන්නවා. අර එක තැනකින් මැරුණා කියලා හරියන්නේ නෑ. ඊට පස්සේ ආපහු එයා ඇති වෙලා තියෙනවා. ඉතින් මෙතැන දී මේ දෝස අගතියට ගමනින් පස්සේ අන්‍ය වූ වෙනස් වූ සුඛ වේදනාවක් ම පතනවා.

එතකොට ඒ උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොතින් ඉතින් ලෙඩා **TV** එක බලනවා නේ. ලෙඩ වෙලා ඉන්නේ, **TV** එක බලනවා. ඒ විදිහට වෙනවා කියන එක. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඉතින් නිරෝධයට ම යනවා හැබැයි.

27/12/2015 - නිරෝධ

Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත අනාගත වර්තමාන තුන් කාලයේ දී ම සත්වයන්ට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැඳ නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී බැලුවේ විඤ්ඤාණය යම් සකස් කිරීමක්, අර ඊයේ පෙරේදා භාවනාවල දැක් වූ ආකාරයට වුණා නම්, මේකේ නැවතීම කියන එක, නිරෝධය කියන එක මොන විදිහට ද සිදු වන්නේ කියන එක.

එතකොට ජාති නොවිය යුතුයි. එහෙම නම් ජාතිය දක්වා එන්නා වූ පාරවල් තුන ම නැති වෙලා යන්න ඕනේ. එතකොට මේක අර එස්ස නිරොධො වේදනා නිරොධො භාවනාවේ ඉගෙන ගත් ආකාරයෙන් දැනගන්නට ඕනේ.

ඉතින් ඔයගොල්ලන්ට ඒක පොඩ්ඩක් මතක් කරලා දෙනවා නම්, මතක ද අපි ඉගෙන ගත්තා පාරවල් තුනක් වේදනා නිරෝධ දක්වා එන්නා වූ එක ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට line 5. ඊළඟට කිව්වා පරාමාසය ඉඳන් පරිදේවයට line 7. ඊළඟට ආපහු පරාමාස ඉඳන් භය අගතියට අත්තා. පාරවල් තුන නිරෝධ වෙලා තමයි වේදනාව නිරෝධ වන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ.

ඊළඟට ජාතිය දක්වා එන්නා වූ පාරවල් ගත්තම odd පටයයි, even පටයයි. අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කාමා ආශ්‍රවය කියන පත තුන ම නැති වෙන්න ඕනේ. ඉතින් ඕක අපිට ජේනවා හව නිරෝධ වෙනවා නම් තමයි ජාති නිරෝධය කියන එක වෙන්නේ.

ඉතින් ඒකටත් අපි හව නිරොධො ජාති නිරොධො කියලා භාවනාවක් ඉගෙන ගත්ත නේ 16/08/2015. ඒකේ තියෙනවා අර ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට, වේදනාවෙන් වේතනාවට, වේතනාව තියෙන තැන සලායතන කියලා ලකුණු කරගන්නවා. ඊට පස්සේ එතනින් එනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. අපි ඒ දවස්වල ටීනය කියලයි කිව්වේ එතන. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියලා ගන්නයි කිව්වා, රහතන් වහන්සේ. මෙතනින් එනවා අත්තා, එතනින් පල්ලෙහාට යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. එතනින් ආවා නම් ඉතින් අපි දන්නවා අර පාරවල් තුනකින් ජාතිය දක්වා එනවා. මතකයි නේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය වුණා නම් ඉතින් ප්‍රිය වූ දෙයක් තියෙනවා කියලා ඒ විදිහට එනවා කියන එක.

ඉතින් පාරවල් තුන කිව්වොතින් එහෙම අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයෙන්, උපායාසය, ජාතිය දක්වා එන නිසා even path එක. ආපහු තියෙනවා ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය, ජාතිය odd

path කියන එක. ඊළඟට අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව පාරවල් තුන නිරෝධ වෙන්න ඕනේ.

ඉතින් ඔය භාවනාවට අපි අර ලකුණු කරගෙන තියෙනවා අර භය අගති වේදනාව රේඛාවයි, ජරා පරාමාස රේඛාවයි කැපිලා අර සෝකය කියන තැන 4.4, ඒ රූපය මැරිලා තියෙනවා කියන එක. දෝමනස්සය, සුඛ වේදනාවේ මරණය, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය අපි පොඩි triangle එකකුත් අපි බලලා තියෙනවා නේ ද?

එතකොට දැන් එහෙනම් තියෙන්නේ, මේක ඔය අපි කිව්වේ line 5, line 7, අත්තා කියලා. ඔය පාරවල් තුනට අපි ඊයේ බලපු භාවනාව, ඒකේ අර කැලි තුනක් තියෙනවා නේ, ඒක සම්බන්ධ කරන්නයි තියෙන්නේ. මේ භාවනාව අමාරු නෑ. කාරණා ගණන වැඩි වුණාට. මේක නිකන් කැරම් ගහනවා වගේ භාවනාවක් තියෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ දැන් මුලින් ම අපි ඉගෙන ගත්තා මේ ඊයේ යම් වරදවා වටහා ගැනීමක් වුණා ද එය මගින් අර වන බලපෑම ඉදංසච්චයට මේ වෙනවා කියලා. ඒක ම ඉදංසච්චය යයි කියලා. මොකද සාමාන්‍යයෙන් ඇති වෙලා තියෙන්නේ මේ වරදවා වටහා ගැනීම නේ. ඉතින් ඒක තමයි මේ line 5 එක හරහා අර පරිදේව වී වේදනා වීම නැවතිය යුතුයි කියන්නේ ඒක. ඒ කාරණාව ඒකට සම්බන්ධයි. ඒකත් ඉතින් බලන්න හරියට බැලුවම අර පරාමාසයටයි ආවේ, කැරම් ඉන්නා මෙහෙම ගැහුවා අතන වැදිලා ඉදංසච්චයට ගිහිල්ලයි ඒක එන්නේ.

ඊළඟට ආපහු 180° කරකැවීම කියන එක අපි බැලුවා. අර මතක ද ඉදංසච්චය ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කතාව. එතකොට දැන් අන්න ඒක අපි කල්පනා කරන්න ඕනේ අර line 7 එකේ කතාව. දැන් ඒක වෙන්වේ කොහොම ද, ඔන්න දැන් ඉදංසච්චය තියෙන තැනට කැරම් ඉන්නාගෙන් ගැහුවහම එතන පොකුරට ගහලා තියෙන්නේ. මේ පැත්තට එකක් යනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එකක් යනවා. පල්ලෙහායින් අවිද්‍යා.. මේ මෝහ අගතිය දක්වා ම යනවා නේ. ගිහිල්ලා, එයා සංස්කාර නිත්‍ය යයි කියල නේ කියන්නේ. මම හදපු සංස්කාරය ඒවා නිත්‍යයි. අර උඩින් එවපු කැරම් අත්තා ගැහුවනේ එයා සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා එයා පරාමාසයට ගිහිල්ලා. ඒක reverse වෙලා තමයි line 7 එකේ එන්නේ.

ඔය point එකට ආවා ම ඔය දෙක දැන ගත්තම අපි කතා කළේ line 5 එකයි line 7 එකයි කැපෙන එක ගැන කතා කළේ. මේ වෙලාව වෙනකොට මේ ඔක්කොම විමුක්තීන් තියෙනවා. ඒ විමුක්තීන්වල තමන්ට ඉන්න පුළුවන් කිසිම ගැටුමක් නැතුව. අර සාමාන්‍යයෙන් ඉන්න ස්වභාවයක්, ඔක්කොම තොප්පියේ. මෙතන ඉදන් මෙතෙන්ට ඔක්කොම තමන්ට දැනෙනවා මේකත් එක්ක. ඒ කියන්නේ සද්ද ඇහුණ ද අරවා මේවා ද කියලා ඒවයි reaction එක නෑ. අර පොල් ගහේ කතාව හොඳ

ලස්සනට ඒක එනවා රචනයක් නැතුව ඉන්න පුළුවන් කියන එක. මේක ටිකක් අමුතු අවස්ථාවක්.

ඊට පස්සේ තියෙන්නේ ඊළඟ එක බලාගන්න එක. ඉතින් ඊළඟ එකේ තියෙන්නේ අර ඉදංසච්චය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා තිබෙන්නා වූ එක. ඒ කියන්නේ මැද්දේ අර කරුම් එකේ මැද්දේ ඔක්කොම **set** කරලා ගහනව නේ කඩන්න පළමුවෙන් ම **break** කරන්න ගහනකොට හොඳට **shot** එක ගහපු එක්කෙනා. එකක් යනවා අර පැත්තට. අනිත් එක යනවා අනිත් පැත්තට. තව එකක් යනවා අනිත් වලට. ඔක්කොට ම යනවා නේ ද? ඒකෙන් වෙන්වේ මොකක් ද? අර නිත්‍යයි කියන විත්ත විපල්ලාසය නේ පරාමාසයට යන්නේ එතෙක්දී ඒ පාර. ඉතින් එයා තමයි අත්ත වෙන්වේ. නිත්‍යයි කියන විත්ත විපල්ලාසය.

දැන් බලන්න අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ එයා ඉතින් **stamp** කරල. ඔක්කොම කරලා දැන් මේකෙ අර හොඳ **shot** එකක් දුන්නා කියන අදහස තියෙනවා නේ නේ ද? වලවල් කීපයකට ම වැටුණා. පරාමාසයට වැටිච්ච එක තියෙනව නේ, ඒක තමයි අත්තා කියලා යන පාරට වැටෙන්නේ. අපි දන්නවා ඒක යන්නේ නම් සෝකය දෝස අගතිය කියන එක අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා. මේක මේ ඔය විදිහට අපි හරි ලස්සනට අර කරුම් ඉන්නාගේ කතාවක් එක්ක හොඳට තේරුම් ගන්න පුළුවන්. ඒක පුදුම භාවනාවක්.

මේක මුලින් රහතන් වහන්සේ මේක කිව්වම, මට හිතූණා අප්පා මේක කොයි තරම් අමාරු ද මේක කියලා. ඔක්කොම ටික මේකෙ **connect** කරලා ගන්න එපායි කියලා. හැබැයි රහතන් වහන්සේ කිව්වා ඔබට මේක බොහොම පහසුවෙන් කරන්න පුළුවන් කිව්වා. එතැනට ගියා ම තමයි ඒක තේරෙන්නේ. මොකද ඔය කරුම් කතාව ඊයේ මට ආවා. ඉදංසච්චයට පල්ලෙහාට එන එක තියෙනවා නේ **b 180°**, එක වෙලාවෙදී එකක් මේ පැත්තට යනවා. එකක් පල්ලෙහාට ගිහිල්ලා තමයි එන්නේ කියලා. මේක **significant**. මොකද මේක පල්ලෙහාට ගිහිල්ලා තමයි **line 7** එක අනිත් පැත්තට අපි හදන්නේ. පරාමාසයට සංස්කාර නිත්‍ය යැයි කියලා. ඒක තමයි අර අනිත් පැත්තට **line 7** එකේ එන්නේ. ඉතින් අර ඉන්නො දැන් ජේනවද විත්තය කියන එක දැන් මේක ගැහුවා. ඊට පස්සේ ගහන්නෑ නේ. අරක මැරිලා ගියා. ගහන එක මැරුණා. හැබැයි අර වටේ දුවන එක, ඒක සිද්ධ වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/12/2015 - නිරෝධ 2

Nirodha 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට හත් නම දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී බැලුවේ අර ජාති දක්වා සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේ ද කියන එකයි. ඊයේ වේදනාව දක්වා එන එක නේ බැලුවේ. එතකොට එතෙත්දි අර line 5 ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය පාර වෙනවා කියන එක තේරුණා. ඒකේ හේතුව මොකක් ද අර අත්තා යන දිට්ඨිය බිඳලා තියෙනවා. අත්තා කියන දිට්ඨිය බිඳුනම හරියට හිතන්න ඕනෑ අර ගහක් තිබ්ලා අර පෙළක් දවසට අපිට පෙනෙන්නේ දෙකට පැලිලා තියෙනවා කියලා. කුණාටුවක් හරි ඇවිල්ලා, අන්න ඒ වගේ. එහෙම නම් අර නිත්‍ය කියන සංකල්පය නිසා වූ උද්ධව්ව ස්වභාවය ගිලිහිලා තියෙනවා. එතකොට line 5 වල අගය භය අගතිය හරහා ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය ඒක වෙනවා. Odd පඨය කියන එක. මතක ද line 6 වලින් ඇවිල්ලා නේ ඉස්සෙල්ලා තිබුණේ උද්ධව්ව කතාවත් එක්ක push කරනවා කියන එක. එතකොට මෙතන line 5 වල අගය කෙළින් ම යනවා. එතන අපිට ජේනවා දැන් අපිට ඕක ආවේ පරාමාස ඉඳන් ඉදංසච්චය line 5. ඊට පස්සේ භය අගති. භය අගති, ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය. ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයෙන් ජාතිය දක්වා යනවා.

ඊළඟට දෙවැනි එක අපිට තියෙන්නේ අර b කියන එක. ඉතින් අපි කිව්ව නේ හරියට කැරම් ගහනවා වගේ කියලා. ඔතන තියෙන්නේ අර විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට තියන නිත්‍ය සංකල්පය කියන එක බිඳිලා. ඉතින් එතකොට ඒ පාරෙදි අපිට ජේනවා අර එකක් පරාමාසයට යනවා. එකක් මෝහ ගතියට යනවා. ඊළඟට අනිත් පැත්තට ගත්තම, අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා යන එක තියෙනවා.

ඉතින් දැන් මේ මෝහ අගතියට ආපු එක පරාමාසයට නිත්‍ය යැයි කියලා, සංස්කාරයන් නිත්‍ය යයි කියලා ඇතුල් වෙනවා. ගිහිල්ලා ආපහු පරාමාස ඉඳන් එන එක තමයි line 7 එක කියලා කියන්නේ. එතකොට නිත්‍යයි කියලා සංස්කාර නිසා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාමා ආශ්‍රවය දක්වා ගමන් කරනවා. එතකොට මේක line 7 හරහා සිද්ධ වෙනවා. කුමක් නිසා ද? එහෙම වන්නේ, අර සැකය මගින් ආධාර උපකාර කරනවා කියන එක තියෙනවා. පෙරත් මෙය කළා යැයි කියලා අදහස් තියෙනවා. අර සැකය අඩුයි. ඒක නිසා සබ්බාසච එකේ අපි ඉගෙන ගන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන්

කාමා ආශ්‍රවයට යනවා කියලා. ඒක සිද්ධ වෙනවා. අර විඤ්ඤාණයේ සංකල්පය බිඳුණට හරියන්නේ නෑ. දැන් මේ පාර කැවුණාට මොකද කලින් අපි කරලා තියෙනවා නේ කියන අදහස තියෙනවා.

ඊළඟට තුන් වෙනි එකට අපිට එනවා අර පළවෙනි **shot** එක කැරම් ගහනකොට අර මැදදේ ඔක්කොම ඉන්නො කියලා. ගැහුවයිත් පස්සේ මොකද වෙන්නේ. හැම වලට ම එකක් වැටුණ නම් ඉතින් දැන් බොහොම හොඳයි. ඒක තමයි අත්තා කියලා කියන්නේ. එතකොට එහෙම නම් එතෙන්නදී අපිට ජේනවා නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය කියන එක ඔය පරාමාසයට ඇවිල්ලා. පරාමාසයෙන් හය අගතියට. ඉතින් මෙතැනදී අර සියලුම විපල්ලාසයන් වෙනවා. වලවල් හතරට ම ඉත්තා වැටුණා කියන එක. එහෙම නම් ඉතින් අප්‍රියේහි සම්පයෝගය. වලවල් හතරට වැටුණා කියන්නේ මොකක් ද? අසුභ දේ සුභ යැයි කියලා ගත්තා. එතකොට දුක්ඛ දේ සුඛය කියලා ගත්තා. ඊළඟට අනත්ත දේ අත්තා කියලා ගත්තා. එතකොට අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය යැයි කියලා ගත්තා. ඉතින් එතකොට ඔක්කොම අප්‍රිය දේවල් නේ මේ වෙලා තියෙන්නේ. වැරදියට වටහා ගැනීම ගොඩක් උඩ. එහෙම නම් ඉතින් අපිට ජේනවා ඉතින් හය අගතියෙන් ඊළඟට අප්‍රියේහි සම්පයෝගය. අප්‍රියේහි සම්පයෝගයෙන් ජරා උපායාස ඒ ජාති කියන **even path** එක. ඒක සිද්ධ වෙනවා කියලා.

ඉතින් ඒක මේ විදිහට දැන ගත්තම ඉතින් අර ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙලා අර ඔඵවේ, ඒ සම්පූර්ණයෙන් තොප්පිය වගේ ඒක තමන්ට දැනෙනවා, ඒ අවස්ථාවේ දී.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/12/2015 - නිරෝධ සමාපත්ති

Nirodha Samāpatti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතින්, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා යයි කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට හත් නම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ හවස පුජාවෙන් පස්සේ කළ කෙටි භාවනාව නැවතත් මම සිහි කළා. ඒ භාවනාවේදී කළේ අර අත්තා යන දිට්ඨිය පරාමාසගත වීමෙන් පසුව බිඳී යන්නේ නම් වේදනාව දක්වා යන පාරත්, ජාතිය දක්වා යන පාරත් දෙක ම සිහි කළා. ඒකෙ සම්බන්ධ වීම කියන එක දැනගත්තා. ඒකෙදී තියෙන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් අපි දන්නවා පරාමාසය. එතන අත්තා යන දිට්ඨිය බිඳීම කියන එක ලකුණු කරගන්නවා. පරාමාසය ඉඳන් ඉදංසච්චයට ඊට පස්සේ line 5. එතකොට ඔය line 5 රේඛාව අපි දික් කළොත් ඒක එනවා හය අගතියට. තවත් දික් කළොත් ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයට යනවා. එතකොට ඒ හය අගතියේ ඉඳන් අපි වේදනාවට ඇවිල්ලා වේදනාවෙන් නාමරූප, නාමරූපයෙන් පරාමාසය කියලා එක පාරක් එනවා.

තව පාරක් හය අගතියෙන් ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය, ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයෙන් ජාතිය, ජාතියෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් නාමරූප, නාමරූපයෙන් චේතනාව කියලා පාරක් යනවා.

එතකොට එහෙම නම් අපිට නැවතත් බැලුවොතින් ජේතවා line 5 මගින් ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය හරහා ජාතිය දක්වා ගමන් කළ ධාරාව වේදනාව, නාමරූපය හරහා චේතනාව දක්වා යන අතර හය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන ධාරාව නාමරූපය හරහා පරාමාසය දක්වා ගමන් කරනවා. එහෙම නම් අපිට හැදෙනවා diamond එකක්. නාමරූපයෙන් චේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියලා. ජීවිත ඉන්ද්‍රියෙන් පරාමාසයට එනවා.

ආපහු අනිත් පැත්තට නාමරූපයේ ඉඳන් පරාමාසයට ආවා නම් ඔයගොල්ලන්ට ජේතවා අර අභිජ්ඣා කිව්වේ නේ ද? එතකොට අපි යනවා නේ උඩ අතට ආපහු. එහෙම නම් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පැත්තට ගිහිල්ලා එහෙම නම් tape එක දැන් අනිත් පැත්තටත් එතෙන්නවා. එහෙම නම් චේතනාව පැත්තට ගිහිල්ලා. දැන් ජේතවද මේ tape එක දෙපැත්තකට එතිලා යනවා කියලා. Clockwise යි anticlockwise යි. එහෙම නම් අර දෙකට පැලිච්ච ගස වටායි දැන් මේක ඔතන්නේ. දැන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අපිට ජේතවා මෙහෙම. මේ ගහ වගේ තියෙනවා නම් මනොසඤ්චේතනා ආහාර පාර හරියට ම ගහේ කඳ වගේ තියෙනවා. පැලිච්ච අත්ත ගිහිල්ලා තියෙනවා මෙහෙම

පැත්තකට. ජීවිත ඉන්ද්‍රියන් දැන් අර පැත්තට ගැලවිලා ගිහිල්ලා තියෙනවා. එහෙම නම් ඒ tape එක ගහලා මේක ආපහු එකතු කරන්නයි හදන්නේ ගහ වටා ඔතලා.

එතකොට ඔන්න ඔය අවස්ථාව වෙනකොට හොඳට තේරෙනවා ප්‍රඥා විමුක්තියයි වෙනො විමුක්තියයි කියන දෙක ම තමන්ට තියෙනවා කියලා හොඳට body witness කයෙන් ම ඒක දැනෙනවා දෙපැත්ත කියන එක.

ඊට පස්සේ දෙවනුව අපි බලන්නේ නිත්‍ය යන සංකල්පය බිඳීම. ඉදංසච්ච වීමෙන් පසුව සිදු වන්නේ නම් වේදනාව දක්වා යන පාරත් අර ජාතිය දක්වා යන පාරත් කියන එක සිහි කළා. අර කරුම් ඉන්නා ඉදංසච්චයටයි දැන් ගහන්නේ. විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් පහළට ගහන එක ගැහුවා ඊට පස්සේ බිඳිලා ගියා. ඒකෙදි අපිට ජේනවා දැන් තුන් පැත්තකට යනවා ඉන්නො. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට යනවා. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට යනවා. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් මෝහ අගතියට යනවා කියන එක.

එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී වෙන්තේ මොකක් ද? අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට යෑමක් ඉන්නෙක් ගියා කියලා කිව්ව නේ ඒක නිසා අර line 7 වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මෙය මගින් පරාමාසය තුළ වූ ජලය ඇවිස්සීම මගින් පරාමාස පරිදේව line 7. ඊට පස්සේ පරිදේව භය අගතිය line 8, එක මගින් භය අගති වේදනා නාමරූප පරාමාස වීම කියන එක පළමුව සිද්ධ වෙනවා. දෙවනුව අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාමා ආශ්‍රව, අර පල්ලෙහාට ගිය මෝහය පැත්තට ගිය ඉත්තගෙ කතාව තියෙනව නේ. ඒක මගින් රාග සල්ලය හරහා රූප ස්පර්ශ කර සඤ්ඤා, නාමරූප, පරාමාස line 7 පරිදේවය කියන එක. ඒක දෙවනුව සිද්ධ වෙනවා. පෙර ගත්තා වූ චිත්ත සංස්කාරයෝ නැවත ගොඩනංවා සනාථ කරනු ලබයි. දැන් අර හතෙන් ආපු එක මෙයා දැන් උඩ රවුමෙන් ගිහිල්ලා ආපහු ඒක සනාථ කරනවා.

එතකොට මෙන්න මේ අවස්ථාව වෙනකොට තමන්ට නිරෝධ වෙනවා කියලා දැනෙනවා. හොඳට තේරෙනවා ඒක. මේක දැනගෙන තමයි එතන නිරෝධය කියන එක. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙන්ත යනවා කියලා උගුර ඇකිලීම වගේ ඒවා දැනෙනවා. නිරෝධ වෙනවා කියන එක හොඳට තේරෙනවා.

ඒ තුන් වෙනුව ගත්තම නිත්‍ය යන දිවයි විපල්ලාසයන් බිඳීම කියන එක සිහි කළා. මෙතැන දී ඒ නිත්‍ය යන චිත්ත විපල්ලාසය මගින් ධාරාව ගැලීමට සලස්වනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. දැන් එහෙම නම් අපිට එතන ජේනවා ඉදංසච්ච ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට ආවා, එයයි බෙදිලා යන්නේ. ඒ පාර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට නිත්‍ය යන චිත්ත විපල්ලාසය. අපි දන්නවා ඕක පරාමාස සෝක දෝස අගති කියලා යනවා. ඉතින් අර වලවල් හතරට ම ඉන්නා වැටුණා වගේ එතනදි අපි දන්නවා, අත්තා කියලා පරාමාසයේ ඉඳන් භය අගතියට අත්තා.

එතකොට අපි මේකෙ ඉගෙන ගන්නා අර කැරම් ගහනකොට විපල්ලාස හතර වලවල්වලට වැටෙනවා කියලා. මෙහි කුමන ධර්මයෝ ඇත්තාහු ද? සියලු ධර්මයෝ බව වටහා ගත යුතුයි. පළමුව දෝස අගති වන්නේ නැවතත් පිළිකුල් නොවන රූප සෙවීම. දෝස සල්ලය මගින් විමසා වලනයක් ඇති කිරීම කරනු ලබනවා. මෝහ සල්ලය මගින් මෙයට උපකාර වන සංස්කාරයන් මේවා යැයි සපයා දෙනවා. දිට්ඨි සල්ලය මගින් එවන් වූ චේතනාවෝ **glue** කර පවත්වනවා. එතකොට ඒ වෙලාවෙදී ඔයගොල්ලොන්ට මතක් වෙන්න ඕනෙ අපි අර **diagram** එක. චේතනාවට පල්ලෙහායින් අපි ලියාගන්නවා අප්පට්චේධ සඤ්ඤාව දැල්ලේ ආලෝකය කියලා. එතනින් නිත්‍ය සඤ්ඤාවට ගිහිල්ලා පහළ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් ආපහු දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා, දිට්ඨි ඕසය දිට්ඨි සල්ලයෙන් නැවත විමසලා, වලනයක් ඇති කරලා, අප්පට්චේධ සඤ්ඤාවට යනවා කියන **diagram** එක.

එවන් රූපයක් හෝ ඊට සමාන වන රූපයක් හෝ ලබන්නේ රාග සල්ලය විසින් පුනපුනා එය අභිනන්දනා කරනු ලබයි. ඔය හතර දෙනාගේ මේ ක්‍රියාවලිය ජේතවා.

මෙන්න මෙතෙන්දී තියෙනවා නිරෝධසමාපත්තිය. ක්‍රමානුකූලව මේ භාවනා තුනේ තියෙන්නෙ අර ප්‍රඥා විමුක්ති, වෙතො විමුක්තිය කියන එකයි නිරෝධයයි. ඊළඟට නිරෝධසමාපත්තියයි කියන එකයි. එතෙන්දී පුනපුනා නිරෝධයට යනවා කියන එක තමන්ට ජේතවා මේ කාරණා සිහි කිරීමෙන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/12/2015 - පෝතලිය සූත්‍රය

Potaliya Sutta

උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ advanced program එකේ කරපු වෙලාවේ අර ඉගෙන ගත්ත ධර්මයක් මම සිහි කළා. අර පෝතලිය සූත්‍රයේ ධර්මය. ඉතින් ඒක මම පටන් ගත්තේ 7.7, ක්‍රෝධ උපායාසයෙන් නේ පටන් ගත්තේ නිත්‍යභාව උඩ. ඉතින් එතකොට අපි ඕක diagram එකක් හැටියට ඇදගත්තොත් අපිට පෙනවා මේ 7.6 කියන එක හය අගතිය ඉඳන් වේදනාවට දිවයි අනුසය. 7.7 කියන්නේ නන්දිය නේ. එතකොට ඔය දිවයි අනුසය දික් කළහම යන්නේ රූපයට. ඊට පස්සේ ඒ රූපයේ ඉඳන් අපි එනවා 7.7 නන්දිය කියන තැනට. එතකොට නන්දියේ දී අර පෙර වූ සුඛය ම තමයි අපි පතන්නේ. ඒක නේ පෙන්නුවේ. අර compare කරලා පෙර සුඛය ම පතනවා. දැන් ආවා ජාතියට. ජාතිය තියෙන තැනින් අපි එනවා සංකප්ප පාර. ඒ සංකප්ප පාරේ ඒ කියන්නේ ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට. ඒක දික් කළහම යන්නේ ධම්මමච්ඡරියට. එකෙන් යනවා චේතනාවට. එහෙම නම් හය අගතියෙන් මෙහෙම පටන්ගෙන රවුමක් ගහලා ඇවිල්ලා තියෙනවා ධම්මමච්ඡරියට. ඉතින් ඕක උණයින් පස්සේ අපි ලියාගන්නවා වේදනාවයි පරාමාසයයි අතර වර්ණ මච්ඡරිය reputation.

එතකොට මේකේ ප්‍රතිඵලය වන්නේ මොකක් ද? අර වර්ණ මච්ඡරිය කියන එක පරාමාසයට ඇදෙනවා. කෙනකුට නිකන් පහසුයි නිකන් අපි වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට අර ඔක්කොම අල්ලලා ඇණයක් ගැහුවා වගේ. ඊට පස්සේ යම් රූපයක් වර්ණනා කළා ද එය ම විපරිණතභාවයට පත් වීමෙන් නින්දාරොසය. අර ආවිච්ඡමාගේ කතාවෙන් ලස්සනට පෙනවා නේ ද? ඊට පස්සේ ඒ බව ගත යුතු ය. මෙසේ නිත්‍යභාවය නිසා වරදවා ගත් නිසා නින්දාරොසයට පත් විය.

ලාභමච්ඡරිය දක්වා එන්නේ වර්ණ මච්ඡරිය නිසා ඇති වූ අත්තා ධර්මයන්ගේ බලපෑම මත ගිද්ධිලෝභයේ සිට ම පරාමාසය දක්වා ධර්මයෝ ගලනවා. දැන් එතකොට අරක දික් වෙලා යනවා. අපි කුඤ්ඤය නම් දික් වෙලා යනවා ගිද්ධිලෝභ දක්වා ම. ඇයි අතන ලාභයි කියලා ගන්නව නේ. මෙසේ පෙර යම් ධර්මයක් ඇති ද එය ස්ථාවරභාවයට stable පත් වීමක් සිදු විය. දැන් එතනදී අපිට එනවා අර squares

දෙක මතකයි නේ. දැන් මුල ඉඳන් ම ගත්තොතින් අපිට ජේනවා රූපය, නන්දිය, ජාතිය, වේදනාව කියලා අපි ආවා.

ඊට පස්සේ අපිට එනවා ඕක දික් වෙලා ගිහිල්ලා වේදනාවෙන් අතන වේතනාවට ආවා. භය අගතියෙන් ඉඳන් තමයි අපි පටන් ගත්තේ. එතකොට මැද්දේ පරාමාසය. ඊට පස්සේ දැන් ඕක සම්බන්ධ වෙනවා අර squares දෙක අත්තානු දිටියේ දී අපි කරේ, අපි අත්තානුදිටිය කියන එක භය අගතියයි, වේදනාවයි. එතන අපිට ජේනවා අර වේදනා, එතන සෝක පරාමාස, නාමරූප කියලා එන square එකක්.

ඊළඟට ආපහු අනිත් පැත්තෙන් අපිට තියෙනවා, ඒ පරාමාස ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්චය පරිදේවය කියන squares දෙක. ඔය දෙක glue කරනවා කිව්ව නේ වේතනාවෙන්. ඉතින් දැන් මේක නේ, මේ සිද්ධ වෙන්නේ. අර මෙහෙම cross එක හැඳුණාට පස්සේ වේදනාව හරහා එතනින් ඒ දෙක යා කරලා අර අත්තානුදිටිය කියන එක ඇති වෙනවා. එහෙම නම් අර විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් මෝහ අගතිය දක්වා ම කැල්ල එනවා.

ඉතින් ඕක අපි ඉගෙන ගත්ත නේ 05/11/2015 අත්තානුදිටිය භාවනාවේ. ඒ විදිහට හිතන්න ඕනේ. එතනින් අර රූපවත්තං වා අත්තානං, self as possessing form. රූපං අත්තතො සමනුපස්සති, රූපය තමා කියලා ඇවිල්ලා තියෙනවා.

දැන් එහෙම නම් ඔය කාරණා ටික ක්‍රෝධ උපායාසයයි නින්දාරොසයයි ගිද්ධිලෝභයයි. කාරණා තුන නේ ඔය බැලුවේ. එතකොට ඒ diagram එකේ තියන කාරණා තුන ම ඒ පිළිවෙලට යනවා. එතනදී එනවා ක්‍රෝධ උපායාසයෙන් නින්දාරොසය. නින්දා නින්දාරොසයෙන් ගිද්ධිලෝභයට. එතකොට අපි හබල් ගාන විදිහ ඔය ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

ඒ විදිහට ම බලන්න අනිත් පැත්තෙන්. පාණාතිපාතය, අදත්තාදානය, මුසාවාදය. පාණාතිපාතයෙන් අදත්තාදානය, අදත්තාදානයෙන් මුසාවාදය. Anticlockwise එතනත් තියෙන්නේ නේ ද?. ඉතින් එතකොට එහෙම නම් අර 4.4 පිසුණා වාචාවල දී අර එක ම දිසාවට හබල් ගානවා කියන එක පැහැදිලියි.

ඉතින් ඕක තේරුම් ගන්න නම්, හැබැයි අපි දැන් බලන්න අපි කරන්නේ මෙහෙම ක්‍රෝධ උපායාසයේ ඉඳන් ඇවිල්ලා නින්දාරොසයට. ගිද්ධිලෝභය කියන පැත්තට හබල එහෙම නේ යන්නේ. එතකොට එක පැත්තක මනුස්සයා වාඩි කළහම එයාට ඒක කරන හැකි. හැබැයි අනිත් මනුස්සයා එහෙම තියුවොත් අපිට ඒ විදිහට කරන්න බෑ. ඒ පැත්තෙන් ම වාඩි කළොත්. එයාව වාඩි කරන්න ඕනේ opposite direction එකෙන්. ඔරුවේ මෙයා මේ පැත්තෙන් ඉන්නවා දෙන්නම මුණ බලාගෙන ඉන්නේ. එතකොට අර anticlockwise තමයි එයත් කරන්නේ. දැන් මොකද වෙන්නේ? අර

දැන් ක්‍රෝධ උපායාසයෙන් නින්දාරොසයට එන **stroke** එක, අර අනිත් මනුස්සයාගේ පාණාතිපාතයත් අදත්තාදානය කියන එකෙන් **cancel** වෙලා යනවා. දැන් එහෙම නම් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ මොකක් ද? නින්දාරොසයෙන් අර ගිද්ධිලෝභයට අර මේ පැත්තට හබල උස්සන්න ගන්නව නේ අනිත් පැත්තටත් මේ අදත්තාදානයෙන් මුසාවාදයට කරවන්නේ. ඒ කැල්ල විතරයි ඉතුරු වෙන්නේ. දැන් මොකද වෙන්නේ? ඔරුවට අර කැරකෙන්න ම යි ඒක දෙන්නේ.

ඉතින් මොකක් ද අන්තිමට තියෙන්නේ? මුසාවාදයට යන එකයි. ගිද්ධිලෝභයයි විතරයි. සිහින මැව්වා කියන එකයි. අර මුසාවයි. චතුරාර්ය සත්‍යයට විරුද්ධව තියෙන ඒ මුසාවයි. එව්වරයි ඉතුරු වෙන්නේ කියන එක ජේනවා, අන්තිමට ගත්තම. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒ වගේ ම ජේනවා අර 8 වැනි කාරණය මාන වුණා කියන එකත් අත්තානුදිට්ඨිය කියන එක මාන වුණා කියන එකත් ජේනවා.

31/12/2015 - ශ්‍රද්ධා

Saddhā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවායි කියලා වැඳ නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

මම 29/12/2015 භාවනාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒකෙදි අත්තා යන දිවිය බිඳීම පරාමාසගත වීමෙන් පසුව වන්නේ කුමක් දැ යි කියලා අපි විමසුවා. ඒ අවස්ථාවේ දී අර tape එකක් පැලුණු ගස වටා අපි ඔතනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. එහි එක පැත්තකට එතීම කියන එක ඉතා ම පැහැදිලියි. ඒ කියන්නේ අපි නාමරූපයේ ඉඳන් චේතනාවට එකයි කිව්වොත්, චේතනාව ජීවිත ඉන්ද්‍රියට දෙකයි කිව්වොත්, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසයට තුනයි කිව්වොත්, පරාමාසයෙන් නාමරූපයට හතර. එතකොට ඔය order එකට එතෙනවා කියන එක අපිට ඡේතවා.

ඊට පස්සේ අපි හිතුවොතින් හතර, ඒ කියන්නේ හතර වෙනි කාරණාව කියන එක ඕකෙදී. කාමරාග අනුසය කියන එක ඒක බලපානවා. අර පරාමාසයේ ඉඳන් නාමරූපයට එන එක කාමරාග අනුසය කියන එක බලපානවා කියලා ඡේතවා.

දැන් අතින් පැත්තට එතීම කියන එක සිහි කළා. ඒකෙ දැන් තියෙන්නේ ඔය හතරේ කාරණාව නාමරූපයේ ඉඳන් පරාමාසයට එන එකයි අපි මෙතෙක්දී කතා කරන්නේ. එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී කොහොම ද ධර්මය ගලන්නේ. නාමරූප ඉඳන් පරාමාසයට වීම, මෙම පට දෙකෙන් පළමුව සිදු වෙනවා කියලා රහතන් වහන්සේ පවසනවා. එසේ වූ විට අභිජ්ඣා වෙනවා. එහෙම නම් පළවෙනි එක පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. ඒක ඇති වෙලා අර ඊ අකුරේ ධර්මයක් අපි ඉගෙන ගත්තේ. ආන්ත අභිජ්ඣාව සනාථ කරනවා කියලා. ඒක මගින් විඤ්ඤාණය නැවතත් සෑදීම කියන එක කරනවා. විඤ්ඤාණයේ යම් අගයක් වී ද එමගින් චේතනාව පවත්වනවා. මේක “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” ලෙස සැලකිය යුතුයි.

ඉතින් ඉන් අනතුරුව පැහැදිලියි, “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො” කියලා ඒ විදිහට සිද්ධ වෙනවා කියලා. එතකොට මේ එතීම, දැන් අපි පෙර එතීමක් කිව්ව නේ clockwise ඔතන එක. ඒකට වඩා දුර්වල වූවත්, ඒ කියන්නේ ගහක නම් බොහොම ඇතට ගිහිල්ලා ඔතාගෙන ආවා වගේ නේ. එහෙම දුර්වල වූවත් මෙය නැතුව clockwise එතීම සිදු වන්නේ නෑ.

මෙසේ පැලෑණු ගස, බිඳුණු අත්තා යන දිට්ඨිය පරාමාස ධර්මය මගින් ම නැවත සෑදීම වන බව වටහා ගත යුතුයි. මෙය විශ්වයේ ඉපදෙන සෑම සත්වයෙකුට ම සාධාරණ ධර්මයක් වන්නේ ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

