

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ  
භාවනා අත්දැකීම්

2016 - 1









උතුම් අරහත් සම්මා සම්බුද්ධ තපාගතයන් වහන්සේට නමස්කාරය වේවා!

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

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

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

උතුම් ධර්මාචාර්ය ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමාට හදපිරි කෘතඤ්ඤාපූර්වක  
නමස්කාරය වේවා!





# පෙරවදන

මෙම ග්‍රන්ථ මාලාවෙහි අන්තර්ගත වන්නේ ධර්මාවාර්ය 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

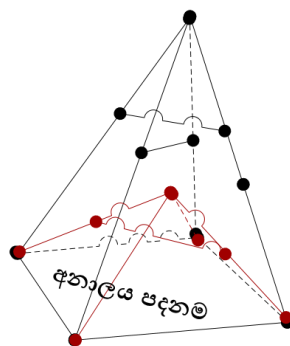
<https://visuddhimagga.info>

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ  
භාවනා අත්දැකීම්

# Meditation Experiences of Dr. Lalith Ranatunga

2016 - 1

(ජනවාරි - අප්‍රේල්)





# ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සීලය සමාදන් වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

**බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි**

මම ලෝභය නැතිකරමි

**ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි**

මම ද්වේෂය නැතිකරමි

**සංඝං සරණං ගච්ඡාමි**

මම මෝහය නැතිකරමි

**දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි**

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කරමි

**දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි**

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි

**දුකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි**

මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුර්ථධ්‍යානයට යමි

**තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි**

මම පංච බලයෝ පංච ඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි

**තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි**

මම ඡන්ද, චිත්ත, 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 චීනම්ද්ධය ඇති වන්නේ ය. චීනම්ද්ධය නිසා මෝහය ඇති වන්නේ ය.

# පටුන

01/01/2016 - සබ්බාසව.....	1
Sabbāsava	
02/01/2016 - සබ්බාසව 2.....	3
Sabbāsava 2	
03/01/2016 - සබ්බාසව 3.....	5
Sabbāsava 3	
04/01/2016 - සබ්බාසව 4.....	7
Sabbāsava 4	
05/01/2016 - සබ්බාසව 5.....	8
Sabbāsava 5	
06/01/2016 - නිරෝධ.....	10
Nirodha	
07/01/2016 - නිරෝධ.....	13
Nirodha	
08/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	16
Upekkhā Appamāna	
09/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 2.....	20
Upekkhā Appamāna 2	
10/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 3.....	23
Upekkhā Appamāna 3	
11/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 4.....	25
Upekkhā Appamāna 4	
12/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 5.....	28
Upekkhā Appamāna 5	
13/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 6.....	30
Upekkhā Appamāna 6	
14/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 7.....	32
Upekkhā Appamāna 7	
15/01/2016 - නිරෝධ.....	34
Nirodha	
16/01/2016 - අනාශ්ව චිත්ත.....	35
Anāsava Citta	
17/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	36
Upekkhā Appamāna	
18/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	38
Upekkhā Appamāna	
19/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	39
Upekkhā Appamāna	



20/01/2016 - අනාශ්‍රව චිත්ත.....	41
Anāsava Citta	
21/01/2016 - අනාශ්‍රව චිත්ත.....	43
Anāsava Citta	
22/01/2016 - අනාශ්‍රව චිත්ත.....	45
Anāsava Citta	
23/01/2016 - අනාශ්‍රව චිත්ත.....	46
Anāsava Citta	
24/01/2016 - නිරෝධ භාවනා.....	48
Nirodha Bhāvanā	
25/01/2016 - පපඤ්ච.....	50
Papañca	
26/01/2016 - පපඤ්ච 2.....	54
Papañca 2	
27/01/2016 - උපාදාන.....	57
Upādāna	
28/01/2016 - අනුරෝධ පටිවිරෝධ.....	59
Anurodha Paṭivirodha - Favours and Opposes	
29/01/2016 - අප්පියෙහි සම්පයෝග දුක්ඛ.....	62
Appiyehi Sampayoga Dukkha	
30/01/2016 - අප්පණ්හිත විමොක්ඛ.....	64
Appaṇihita Vimokkha	
31/01/2016 - නිබ්බාන.....	65
Nibbāna	
01/02/2016 - උපසමාධිච්ඡාන භාවනා.....	68
Upasamādhittḥāna Bhāvanā	
02/02/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	70
Upekkhā Appamāna	
03/02/2016 - නිබ්බාන.....	72
Nibbāna	
04/02/2016 - හතර ඉද්ධිපාද භාවනා.....	74
Hatara Iddhipāda Bhāvanā	
06/02/2016 - විරිය ඉද්ධිපාද.....	76
Viriya Iddhipāda	
07/02/2016 - චිත්ත ඉද්ධිපාද.....	79
Citta Iddhipāda	
08/02/2016 - ඡන්ද ඉද්ධිපාද.....	82
Chanda Iddhipāda	
09/02/2016 - විමංසා ඉද්ධිපාද.....	84
Vīmaṃsā Iddhipāda	
10/02/2016 - අන්ධකරණ සූත්‍රය.....	88

	Andhakarāṇa Sutta	
11/02/2016	- දුක්ඛ නිරෝධ..... Dukkha Nirodha	90
12/02/2016	- උපාදාන භාවනා..... Upādāna Bhāvanā	92
13/02/2016	- නිබ්බාන..... Nibbāna	95
15/02/2016	- නිබ්බාන..... Nibbāna	97
16/02/2016	- අත්තානුදිට්ඨිය..... Attānudiṭṭhiyā	99
17/02/2016	- උපසමාධිට්ඨාන..... Upasamādhīṭṭhāna	102
18/02/2016	- උපසමාධිට්ඨාන..... Upasamādhīṭṭhāna	104
19/02/2016	- විපල්ලාස..... Vipallāsa	106
20/02/2016	- විපල්ලාස..... Vipallāsa	107
21/02/2016	- සබ්බනිස්සග්ග..... Sabbanissagga	109
22/02/2016	- උපෙක්ඛා අප්පමාණ..... Upekkhā Appamāna	111
23/02/2016	- නිබ්බාන..... Nibbāna	114
24/02/2016	- උපෙක්ඛා අප්පමාණ..... Upekkhā Appamāna	116
25/02/2016	- උපෙක්ඛා අප්පමාණ..... Upekkhā Appamāna	117
26/02/2016	- උපෙක්ඛා අප්පමාණ..... Upekkhā Appamāna	118
27/02/2016	- නිබ්බාන..... Nibbāna	119
28/02/2016	- රාගජ පරිලාභ..... Rāgaja Pariḷāha	123
29/02/2016	- විමුක්ති..... Vimutti	124
01/03/2016	- අත්තානුදිට්ඨිය..... Attānudiṭṭhiyā	126
02/03/2016	- නිබ්බාන..... Nibbāna	128

03/03/2016 - නිබ්බාන.....	130
Nibbāna	
04/03/2016 - විමුක්ති.....	132
Vimutti	
05/03/2016 - විමුක්ති.....	134
Vimutti	
06/03/2016 - සඤ්ඤා.....	136
Saññā	
07/03/2016 - ආසවක්ඛය.....	137
Āsavakkhaya	
08/03/2016 - නිරෝධ.....	139
Nirodha	
09/03/2016 - නිබ්බාන.....	141
Nibbāna	
10/03/2016 - නිබ්බාන.....	143
Nibbāna	
11/03/2016 - විමුක්ති.....	145
Vimutti	
12/03/2016 - විමුක්ති.....	146
Vimutti	
13/03/2016 - භයභෙරව සූත්‍ර.....	148
Bhayabherava Sutta	
14/03/2016 - අභිජ්ඣා.....	152
Abhijjā	
16/03/2016 - නිබ්බාන.....	155
Nibbāna	
17/03/2016 - නිබ්බාන.....	157
Nibbāna	
18/03/2016 - නිබ්බාන.....	159
Nibbāna	
19/03/2016 - නිබ්බාන.....	161
Nibbāna	
20/03/2016 - නිබ්බාන.....	164
Nibbāna	
21/03/2016 - නිරෝධ.....	166
Nirodha	
22/03/2016 - විමුක්ති.....	168
Vimutti	
23/03/2016 - නිබ්බාන.....	170
Nibbāna	
24/03/2016 - නිබ්බාන.....	172

	Nibbāna	
25/03/2016	- නිබ්බාන.....	174
	Nibbāna	
26/03/2016	- විමුක්ති.....	176
	Vimutti	
27/03/2016	- අගති ගමන.....	179
	Agatigamana	
28/03/2016	- විමුක්ති.....	181
	Vimutti	
29/03/2016	- මෝහ.....	183
	Moha	
30/03/2016	- අමෝහ.....	185
	Amoha	
31/03/2016	- විමුක්ති.....	187
	Vimutti	
01/04/2016	- පරිඤ්ඤ.....	190
	Pariggaha	
02/04/2016	- දුක්ඛ.....	194
	Dukkha	
03/04/2016	- සම්පජාන.....	197
	Sampajāna	
04/04/2016	- විමුක්ති.....	200
	Vimutti	
05/04/2016	- විමුක්ති.....	202
	Vimutti	
06/04/2016	- විමුක්ති.....	203
	Vimutti	
07/04/2016	- නිබ්බාන.....	205
	Nibbāna	
08/04/2016	- නිරෝධ.....	207
	Nirodha	
09/04/2016	- නිබ්බාන.....	208
	Nibbāna	
10/04/2016	- මාන.....	210
	Māna	
11/04/2016	- මාන.....	213
	Māna	
12/04/2016	- උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	215
	Upekkhā Appamāna	
13/04/2016	- උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	220
	Upekkhā Appamāna	

14/04/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	224
Upekkhā Appamāna	
15/04/2016 - නිබ්බාන.....	227
Nibbāna	
16/04/2016 - නිබ්බාන.....	229
Nibbāna	
17/04/2016 - මාන.....	231
Māna	
18/04/2016 - පංච බල.....	233
Pañca Bala	
19/04/2016 - පංච බල 2.....	235
Pañca Bala 2	
20/04/2016 - පංච බල 3.....	238
Pañca Bala 3	
22/04/2016 - පංච බල 4.....	241
Pañca Bala 4	
23/04/2016 - පංච බල 5.....	243
Pañca Bala 5	
24/04/2016 - ඉන්ද්‍රිය බල.....	245
Indriya Bala	
25/04/2016 - සම්මාඤ්ඤාණ.....	247
Sammāññāṇa	
26/04/2016 - සමාධි ස්තන්ධ.....	250
Samādhikkhandha	
27/04/2016 - සවිතක්ක සච්චාර සමාධි.....	253
Savitakka Savicāra Samādhi	
28/04/2016 - සුතමයීපඤ්ඤා.....	257
Sutamayīpaññā	
29/04/2016 - අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධි.....	260
Avitakkavicāramatta Samadhi	
30/04/2016 - අඤ්ඤින්ද්‍රිය.....	265
Aññindriya	

## 01/01/2016 - සබ්බාසව

### Sabbāsava

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග භාවනාවෙන් පටන් ගත්තා. සම්මා දිට්ඨි, “කතමා ච භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි? යං ඛො භික්ඛවෙ දුක්ඛෙ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරොධෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරොධ ගාමිණියා පටිපදාය ඤාණං,” කියලා සිහි කළා. එතකොට ඒ දුක්ඛ නිරෝධයට ආවා ම කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා නැති කිරීම. මෙතැනදී වාගාධිට්ඨානය කියන එක සිහි වුණා. සියලු උපධීන්ගේ නැති වීමක් ඇත්ද, එය උත්තම වූ ආර්ය ත්‍යාගය කියලා.

මෙන්ත මෙතැන දී 29/12/2015 නිරෝධ සමාපත්ති භාවනාවේ දී තුන් වෙනුවට ඉගෙන ගත්ත, අර නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසය බිඳීම නිසා ඒ සාකච්ඡාවේදී ඉගෙන ගත්තා කාරණා හතරක්. ඒ හතරට සිත යොමු කළා.

පළමුව, දෝෂ අගති වන්නේ නැවත පිළිකුල් නොවන රූප සෙවීම දෝෂ සල්ලය මගින් විමසා වලනයක් ඇති කරනු ලබයි. වාගාධිට්ඨානය ඇත්තේ භව ඕසයට පහර වදිනවා, වේදනාව අල්ලා වලනය නොකරයි.

මෙසේ දෙවෙනි කාරණය, සංස්කාර අල්ලා වලනය නොකිරීම ද, උපසමාධිට්ඨානය මගින් අරි අට මගේ දැක්වෙන සීලයන් භාවිතා කිරීම, මෙතැන දී දස කුසලය කියන එක. මිච්ඡා දිට්ඨියේ ඉඳන් මිච්ඡා දිට්ඨියට නොයෑම වත්ථුපම සුත්‍රයේ මෙන් ද, නොකැරකැවීම පෝතලිය සුත්‍රයේ මෙන් ද, අභිජ්ඣා නොවීම, කැරකැවීමෙන් පසුව හටගන්නා වූ ව්‍යාපාදයන් නැති කිරීමත්, බිය නොවීමත් භයහෙරව සුත්‍රයේ මෙන් ද, ඒකෙ තියෙනවා නේ අර නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසයන් වෙනවා කියලා. අපි ඉගෙන ගත්ත නේ නිත්‍යයෙන් පටන් අරගෙන ආපහු නිත්‍යට යනවා, දුප්පඤ්ඤා කියලා කිව්වම නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය නේ. මේ විදිහට දස කුසලය මනා කොට පැවැත්වීම කියන එක සිහි කළා. අර සංස්කාරයන් අයිත් කරලා මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් මිච්ඡා දිට්ඨියට යන්නේ නෑ, ඊට පස්සේ අභිජ්ඣා වෙන්වේ නෑ, ව්‍යාපාදයට යන්නේ නෑ. මිච්ඡා දිට්ඨි, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, කියන අනුපිළිවෙලට ඒක සිහි වෙනවා, අර සුත්‍ර දේශනා තුනෙන් පෙන්නන්නේ ඒකයි.

එතකොට ඊළඟට තුන් වන කාරණය, සංස්කාරයට තුඩු දෙන සඤ්ඤාවත් වේදනාව අල්ලාගෙන සිටින සඤ්ඤාවනුත් මගින් වන වේතනා මගින් glue කිරීමට ඉඩ නොදිය යුතු බව තුන් වැනි කාරණය දිට්ඨි සල්ලය මගින් කරන ක්‍රියාවලියට ඉඩ නොදීම කියන එක සිහි කළා. ඉතින් එතැන දී අර පෙන්නන්න ඕනේ අර දැල්ලේ ආලෝකයත් එක්ක අල්ලාගෙන කරන්නා වූ ඒ භාවනා කොටස. මෙතනදී තේරෙනවා භ්‍රමණය වෙනවා කියලා. ඒක මට අඩු කරන්නත් පුළුවන්, වැඩි කරන්නත් පුළුවන්. පොළොව භ්‍රමණය වුණත් මට භ්‍රමණය නොවී සිටිය හැකියි කියන එක තේරුණා. අවශ්‍ය නම් භ්‍රමණය වෙන්කර පුළුවන්.

හතර වෙනි කාරණයට ආවා. හතර වෙනි කාරණය සිහි කරන්නේ රාග සල්ලය මගින් පුනපුනා අභිනන්දනා කිරීම පහ කර, ඡන්ද සමාධිය මගින් දැන් ඉස්සෙල්ලා කාරණා තුනක් පෙන්නුවා, ඒ කාරණාවල දී පහ කරන ලද සඤ්ඤා, චිත්ත, දිට්ඨි, ඇත්තේ නොසැල් වී, නිර්වාණයට මනස යොමු කර, මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයන්, එසේ ම නිරෝධයටත් ගියා.

ඊළඟට ඒක කරගෙන යනකොට ම වැටහුණා, දුක්ඛය මෙතෙහි කළ නිසා කාම ආශ්‍රව බැස යන්නේ කාම ඕස නොවේ. දුක්ඛ සමුදය මෙතෙහි කරන්නේ භව ආශ්‍රවය බැස යන්නේ භව ඕස නොවේ. දුක්ඛ නිරෝධය මගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව බැස යන්නේ දිට්ඨි ඕසය නොවේ. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා මෙතෙහි කරන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව බැස යන්නේ අවිද්‍යා ඕස නොවේ. ඕස නොවන්නේ සල්ල නොවේ යයි මනා කොට වැටහුණා. මෙසේ සබ්බාසව වේ. මේ භාවනාවේ නමත් සබ්බාසව.

## 02/01/2016 - සබ්බාසව 2

### Sabbāsava 2

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි දී වැඩි අවධානයක් යොමු වුණේ අර පෝතලිය සූත්‍රය මගින් නොකැරකැවීම. ඒකත්, ඒ මගින් අභිජ්ඣා නොවීම යන දෙවෙනියට සඳහන් කළ කාරණය ගැන. කැරකැවීමක් සිදු වුවහොත් අභිජ්ඣා වන්නේ ය, කෙසේ ද? කැරකැවීම තුළ මච්ඡරිය ඇත. කැරකැවීම මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තුළට ආස්වාදය කියන එක ඇතුළත් වෙනවා. මෙම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයත්, ඒක මගින් නැවතත් අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීමත් වැටහෙනවා නම් මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව මගින් විඤ්ඤාණය පැවතීමට ඇති කැමැත්ත කියන එක ඇති වීම පැහැදිලියි. ඒ වගේ ම ව්‍යාපන්න විත්තා පද්ධියමනසඛිකප්පා යන දෙක සිහි කරන්නේ භයහෙරව සූත්‍රයේ පද්ධියමනසඛිකප්පය මගින් ඇති වූ නිත්‍යභාවය නිසා ම ව්‍යාපාදය විය.

ඊට පස්සේ අපි එනවා නේ දුප්පඤ්ඤා ඵලමුගා දක්වා. ඒ විදිහට පැමිණෙන්නේ, නැවතත් නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය ම හටගන්නේ ව්‍යාපාදය ම සනාථ කරන්නේ ය. එතකොට මෙතන පෙන්නන්නේ, අර මිච්ඡා දිට්ඨියේ ඉඳන් මිච්ඡා දිට්ඨියට ම යනවා අභිජ්ඣාව කියන එක නැවතත් සනාථ කරනවා. ඒ වගේ ම ව්‍යාපාදයේ ඉඳන් ආපච්ඡා ව්‍යාපාදයට ම යනවා.

දිට්ඨි සල්ලයෙන් කරන ක්‍රියාවලිය තුන් වෙනි එක මෙනෙහි කරනවා. වේතනාව මගින් glue කිරීම සිහි කරන්නේ නිරෝධය දක්වා ගමන් කිරීම කියන එක සිදු වුණා. ඇත සිට රූප දැක්කා. ඒ වගේ ම ඇත සිට ආකාසානඤ්ඤාචායතනය දැකීම කියන එකත් සිදු වුණා. වැඩි හරියක් ම නිරෝධයේ ම තමයි හිටියේ. කැරකැවීමෙන් දුක්ඛය ම ඇති වන බව සබ්බාසව කොටස කිරීමෙන් මනා කොට වැටහෙනවා. රූප ජරා, සඤ්ඤා ජරා, වේදනා ජරා, ඔය විදිහට ඔක්කොම දුක්ඛය ම තමයි ඇති වෙන්නේ කියලා, නැවතත් නිරෝධයට ගියා.

මෙතැනදී මේ සිත මෙහෙය වීමට ඇති හැකියාව හොඳින් දැක්කා. ඒ කියන්නේ රූප බලන්න හරි නොබලන්න හරි තිබෙන්නා වූ හැකියාව තියෙනවා කියන එක හොඳට පැහැදිලි වුණා.



ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

### 03/01/2016 - සබ්බාසව 3

#### Sabbāsava 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට ම දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර 22/11/2015 නිබ්බාන භාවනාව බලන්න කියලා බුදුපියා පැවසුවා. ඒ භාවනාව අර අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා කරන භාවනාව. ඒක ඊයේ භාවනාවත් සමඟ ඉතා ම පහසුවෙන් සම්බන්ධ වුණා. නිබ්බාන භාවනාවේ දී, අපි නන්දියට අට්ටියති, ජරාවට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියන කාරණා තුන ම ඉගෙන ගත්තා.

ඊට පස්සේ triangle එකක් අපිට කියන්න පුළුවන් triangle 1 කියලා කියමු අපි. ඔය ජාති ඉඳන් ගිද්ධිලෝභයට තියෙන රේඛාව අපි කෙළින් ම දික් කරලා අපි එතන උඩ කෙළවර සඤ්ඤාව කියලා ලියනවා. පල්ලෙහායින් ජරාව. එතකොට සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේදනාව හරහා ජරාවට, ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට රේඛාවක්. එතකොට triangle එකක් හැදෙනවා ජාති, සඤ්ඤා, ජරා, ආපභු ජාති.

ඒ වගේ ම ආපභු අපිට පෙන්නන්න පුළුවන් නන්දියේ ඉඳන්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් ජරාව දක්වා ම තිබෙන්නා වූ triangle එක. නන්දිය නැති වුණහම මේක නැති වෙනවා කියලා අපි වූල සුඤ්ඤනයේ එහෙමත් ඉගෙන ගත්තෙ. එතකොට දැන් ඒක අපි හිතමු දෙවෙනි triangle එක කියලා.

එතකොට 22/11/2015 භාවනාවේ දී කුක්කුච්චය විමසන අවස්ථාවේ දී, නොපිරුණු නුවණ යනු සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි අනිච්ච සඤ්ඤා නැතිකම කියන එක අපි වටහා ගත්තා. එහෙම නම් ඔය triangle එකේ සඤ්ඤා යන තැන අපි අවිද්‍යා වශයෙන් සලකුණු කරගත්තොත් මුළු පටිච්චසමුප්පාදයත් චතුරාර්ය සත්‍යයත් දෙක ම වැටහෙනවා.

එහෙම නම් අපිට ඡේතවා පළවෙනි triangle එක තුළ නන්දිය නිසා මෙම ක්‍රියාවලිය වන බව වැටහෙනවා. ඒකෙන් දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයත් දුක්ඛ නිරෝධයත් කියන දෙක ම වැටහෙනවා. ඇති වෙන්නා වූ ක්‍රියාවලිය අවිද්‍යාවේ සිට ජරාව දක්වා වන දේ ලෙස වැටහෙනවා. ඉතින් ඒක බොහොම පහසුවෙන් මේ විදිහට තේරුම් ගත්තා. ඒ වගේ ම ඒ නිරෝධය කියන එකත් හරියට මේකෙන් සිද්ධ වුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 04/01/2016 - සබ්බාසව 4

### Sabbāsava 4

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 ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත, ජරාවට අට්ටියති. මේ විදිහට අර 22/11/2015 භාවනාව සම්පූර්ණයෙන් කිරීමෙන් ඊයේ භාවනාවේ දී වටහා ගත් triangle එකට සිත යොමු කළා. ඒ කියන්නේ ජාති, ජරා, සඤ්ඤා, ගිද්ධිලෝභ, ජාති. එතකොට නන්දිය කියන එක ජාතියයි ගිද්ධිලෝභයයි අතර.

එතකොට 29/12/2015 නිරෝධ සමාපත්ති භාවනාවේ දී, ඒ තුන් වෙනි කාරණයේ දී ඉගෙන ගත්, ඒ කියන්නේ අර නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසය බිදීමට පසු ධර්මය, අන්ත ඒ ධර්මයට සිත යොමු කළා. පළමුව දෝස අගති වන්නේ නැවතත් පිළිකුල් නොවන රූප සෙවීම දෝස සල්ලය මගින් විමසා වලනයක් ඇති කරනු ලබයි. මෙවන් වූ රූපයක් නැත. එනම් සුභ යන සඤ්ඤාවක් කිසිදා කිසිවෙකුට නොලැබේ. ජීග්ච්ඡති. සුභ යන සඤ්ඤාව පිළිකුල් කිරීමත් සමඟ නිරෝධය කියන එක ඇති වුණා. මෝභ සල්ලය මගින් මෙයට උපකාර වන සංස්කාරයන් මේවා යයි සපයා දෙනවා. සබ්බ සංඛාරයේ අනිච්ච සඤ්ඤා ඇත්තේ කුක්කුච්චය පමණක් එවැනි සංස්කාරවලින් ඇති වන බව මනා කොට දන්නේ දක්නේ, එවන් වූ අවිද්‍යාවන් විසින් සපයන සංස්කාරයන් නැති බව දන්නේ, සුභය සනාථ කිරීමක් ද නොවන්නේ ය. විඤ්ඤාණ ධාරාව සිදී ගොස් නැවතත් නිරෝධය කරාම ගමන් කරනවා.

ඒ කියන්නේ ඔය සඤ්ඤාවේ තියෙන එකේ, උඩ සඤ්ඤාවේ ඒ දෙකටයි ගහන්නේ. එහෙම නම් triangle එකේ උඩ සඤ්ඤාවේ කෙළවර ගිලිහී යන්නේ නිරෝධය බව දත යුතු ය. මෙසේ සඤ්ඤා සිට ජරා දක්වා සියලු පටිච්චසමුප්පන්න ධර්මයන් වටහා ගන්නේ නම් ඉතිරිව ඇත්තේ පීඩාව ගෙන දෙන්නා වූ, අට්ටියති කියලා ගත්තේ, නන්දිය පමණි යයි වැටහෙන්නේ ය. මුළු චතුරාර්ය සත්‍ය ම වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 05/01/2016 - සබ්බාසව 5

### Sabbāsava 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකෙ අවසානයට සදහන් කළ ධර්මයට සිත යොමු කළා. අර **triangle** එකක් අපි දැනගත්තා, ජාති, සඤ්ඤා, ජරා, ජාති. එතකොට ගිද්ධිලෝභයත් ඕකේ මැද්දේ තියෙනවා. නන්දිය කියන එක ජාතියයි ගිද්ධිලෝභයයි අතර තියෙනවා. නන්දිය මගින් පීඩාවට පත් වෙනවා කියන එක අට්ටියති කියන බව අපි දනිමු. අපි අහිනන්දනා කිරීම සදහා රූප භාවිතා කළත්, එවන් වූ රූපයක් නොලැබෙන බැවින්, රාග සල්ලය මගින් කරන ක්‍රියාවලියට පහර වදිනවා.

එසේ නම් රූප නොසෙවිය යුතුයි. සඤ්ඤා කොටස දැල්ලේ ආලෝකය ලෙස සලකන්නේ, සුභ නොවූ, නිත්‍ය නොවූ, සඤ්ඤා නොවන්නේ නම් අත්තා යන සඤ්ඤාව මගින් **glue** කර පැවැත්විය හැකි දෙයක් වේතනාවට නැත. එසේ නම් දිට්ඨි සල්ලය මගින් කරන ක්‍රියාවලියට පහර වදී, බිය නොවේ. මෙසේ තණ්හාවත් බියත් යන දෙක ම පහව යන්නේ නම්, දිට්ඨි අනුසය ආධාර උපකාර කර රූප සෙවීමත්, නන්දි නිසා රූප සෙවීමත් යන කාරණා දෙක ම බැහැරගෙන යනවා.

ඉතින් මේ වෙලාවෙදි දෙවෙනි **triangle** එකට මනස යොමු වෙන්න ඕනේ. රූප, වේතනා, භය අගති, වේදනා, ඉදන් ආපච්ඡ රූපයට යන දිට්ඨි අනුසය පාර සහගතව ඒක. දැන් එහෙම නම් රූප සොයන්නේ නැහැ. රූප නොසොයයි. රූප නොසොයන්නේ, එහි විභූතිය ඇත. නැවතත් ජාති නොවේ. මෙසේ මුළු දුක්ඛය ම කෙළවර වන්නේ ය.

උදාහරණයකට පෙන්නනවා නම්, ඔය ජලය බිංදුවක් යම් සේ යම් දිශාවකට හමා යන්නේ ද, එය වළකන්නේ ද, නැවතත් තව ජල බිංදුවක් සමඟ සම්බන්ධ වීමට ඇති හැකියාව නැති වන්නේ නම්, ජල ධාරාවක් නොවන්නේ, යම් සේ ද, මෙය එසේ ය.

එහෙමත් නැති නම්, අපි වීදුරුවක අපි හිතමු යම්කිසි විදිහකට කැලැත්තිලා, එක පැත්තකට විතරක් **triangle** එක වගේ වතුර තියෙනවා, ඒක තල්ලු කළොතින් එහෙම, ඒ කියන්නේ ඒ වීදුරුවේ **base** එක හැටියට ජාති, ජරා අර සඤ්ඤා කෙළවරයි කියන එක ගන්නවා. එතකොට ඒක වම් අත පැත්තට රූප භොයාගෙන යන්න තල්ලු

කරගෙන ගියා නම්, එහෙම නම් ආපහු ජාතියේ ඉඳන් රූපය පැත්තට **triangle** එක වගේ වතුර බිංදුවක් හැදෙනවා.

දැන් එතකොට ඊළඟට දකුණු අත පැත්තෙන් ඇවිල්ලා එක්කහු වෙන්තේ අර භය අගති, චේතනා, රූප කියන වතුර බිංදුව. එතන වතුර බිංදුවේ ඉතුරු කැල්ල. ඉතින් මේ දෙක එකතු වුණා නම් ඉතින් සම්පූර්ණ වීමක් කියන එක සිදු වෙනවා. අන්න ඒ වගේ පලු දෙකකින් එකතු වෙනවා වගේ තමයි ඒක ජේන්තේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/01/2016 - නිරෝධ

Nirodha

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මෙසේ හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම 20/11/2015 තේජෝ ධාතු භාවනාව බලන්න කියලා බුදුපියා පැවසුවා. ඒකෙදි ඉගෙන ගත්ත කාරණා තුනට සිත යොමු කළා.

පළවෙනි කාරණාව, වේදනාව සඳහා විත්ත සංස්කාර හදනවා. දෙවෙනි කාරණාව, ඇතුළත ඇති විඤ්ඤාණ ධාතුවේ නිසා රස්තය පවතිනවා. තුන් වෙනි කාරණාව, පිටත ඇති රූප කෙරෙහි හැඟීම නැත. මේක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ කළා. ඒකේ අපි දන්නවා අර ජාති, ජරා, උඩ සඤ්ඤා, එතකොට ගිද්ධිලෝභ, නන්දි triangle එක එනවා කියලා. ගිද්ධිලෝභයයි, නන්දියයි, ජාතියේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා තියෙන රේඛාව. ඉතින් අපි දන්නවා ඔය ජරා, සඤ්ඤා රේඛාව අතරට වැටෙන්නේ වේදනා කියන එක. අටවියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡනි වශයෙන් බලන්න ඕනේ. අර කාමච්ඡන්දය, ලෝභය නැති කරමි. කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත.

ඔය විදිහට බලාගෙන ආවහම, සියලු සංස්කාර විෂයයෙහි අනිත්‍යානුදර්ශී වූයේ, කිසිදු සංස්කාරයන් මගින් වේදනාව සඳහා සාදනු ලබන විත්ත සංස්කාර නොපවතින බව දන්නේ, අවිද්‍යාවේ සිට ජරා දක්වා වන ක්‍රියාවලිය නවතිනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ, අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා, සඬ්ඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, ඒ විදිහට එන්නා වූ ක්‍රියාවලිය. මෙය සඳහා නන්දි නොවන්නේ නම් එතන විමුක්තිය ඇත. වෙනො විමුක්තිය, ඒක ඇති වුණා, හොඳින් ඒක දැනුණා.

මෙවන් වූ වෙනො විමුක්තිය නිසාවත් යම්කිසි රස්තයක් විඤ්ඤාණ ධාතුව තුළ වී ද, මෙය නොරුස්සන්නේ, අගයක් නොදෙන්නේ නම්, නැවත එය සෑදීම ගැනවත් හැඟීම් නැති වන්නේ, සඤ්ඤා යන කෙළවර නැතුව යන බව දන්නේ, දක්නේ, ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති විය. මේකත් හොඳට දැනුණා.

මෙම කාරණා දෙක වටහා ගැනීමත් සමඟ අධික ප්‍රීතියක් ඇති වුණා. එය නැවත ඉපදීමක් නොසිතන්නේ අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය කියන එක ඇති වුණා.

දැන් එතකොට අපිට ජේනවා ඔය ජාති, ජරා, සඤ්ඤා කියන triangle එක. ඒ triangle එකේ හැඩයට move වන වතුර වීදුරුවක, වලනය වන වතුර වීදුරුවක ජල

බිඳුවක් ජලයක් තියෙනවා නම්, අර ඉහළ වාතය තෙරපනය නිසා යම් සේ **curve** විමක් ඇති වෙනවා ද, ඒ කියන්නේ අපිට ජේනවා ඊළඟට ඒ වතුර වීදුරුවේ හරියට නිකම් මැද්දෙන් වල වගේ තියෙන්නේ **curve** එක වගේ ඇති වෙලා. ඒ කියන්නේ දැන් රූප කොටසටත් **curve** එකේ කැල්ල ඇවිල්ලා, සඤ්ඤා කොටසටත් ඇවිල්ලා මේ මැද්දේ වල වගේ ගැහිලා තියෙනවා වගේ අවස්ථාව.

ඉතින් යට තියෙන්නේ වීදුරුවේ ජාතියයි, ජරාවයි කියන එක. එතකොට ඒ නැවතත් වලනය නිසා. තවදුරටත් ඕක වලනය වුණහම අපිට ඊළඟට හැදෙනවා රූප, ජාති, ජරා කියන **triangle** එක විදිහට. ඕක තමයි අර දිවයි අනුසයෙන් ඇවිල්ලා **fit** වෙන්නේ කැල්ල. මෙන්න මේ විදිහට වෙනවා ද, මෙන්න මේ ආකාරයට තමයි මේක සිතන්න ඕනේ.

ඒ කියන්නේ අර පළවෙනි **triangle** එක ජාති, ජරා, සඤ්ඤා කියන **triangle** එක වෙතො විමුක්ති. අර මැද්දේ **curve** වෙච්ච එක අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය. ඒ කියන්නේ ඒකේ ඔය ස්පර්ශෝන්මුඛයක් ඇන්දොතින් ඔය **curve** එකට, රූපය පැත්තෙන් ඇන්දොත් යන්නේ ජරාවට. එහෙම නම් අපිට ජේනවා අනුලෝම වශයෙන් ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියන එක.

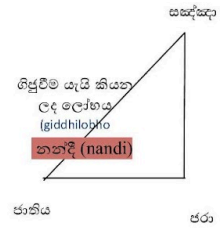
අනෙක් පැත්තට සඤ්ඤාව පැත්තෙන් ඉඳන් එන **curve** එකට ස්පර්ශෝන්මුඛයක් ඇන්දොතින් එහෙම ඒක යන්නේ ජාතියට. ඒ කියන්නේ එහෙම නම් අපි ජරාවේ ඉඳන් ජාතිය පැත්තට යනවා කියන එකයි තියෙන්නේ. එතකොට අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දැනීමක් තියෙනවා.

එතකොට සියලු විමුක්තීන් මෙසේ දැන රස්නය අත් හරියි ද, එහි නිරෝධය ඇත. මෙසේ නිරෝධය ඇති විය. යමෙක් මරණ මොහොතක මෙසේ නිරුද්ධතාවයට යයි ද, ඔහුට නැවත ඉපදීමක් නැත.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



1) වේදනාව සඳහා විත්ත සංස්කාර හඳුනවා. සියලු සංස්කාර විෂයයෙහි අනිත්‍යානු දර්ශී වූයේ (සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්චසංඝට්ඨා) සංඝට්ඨා වේ සිට ජරා දක්වා වන ක්‍රියාවලිය නවතිනවා. එනම් අවිද්‍යාවේ සිට ජරා දක්වා පටිච්ච සමුප්පන්න නොවේ. මේ සඳහා නන්දි නොවන්නේ නම් වේතෝ විමුක්තිය ඇති වේ.



රූප සටහන 1 (Fig 1) මගින් දක්වා ඇති ත්‍රිකෝණය බලන්න. එය වතුර සහිත බේසමක් දකුණේ සිට වමට චලනය කරන විට පෙනෙන අකාරය ලෙස සලකන්න.

Fig 1. වේතෝ විමුක්ති

2) වේතෝ විමුක්ති ඇති විට විඤ්ඤාණ ධාතුවෙහි රස්නය (තේජෝ) ඇත. ඒ රස්නය කෙරෙහි නිර්වේදයක් (නිබ්බදාව - disenchantment) වේ නම්, යමෙක් ඒ රස්නය මගේ යැයි නොසලකයි. එසේ වන්නේ එම රස්නය නැවත ඉපදවීම සඳහා සංඝට්ඨා නැත. මෙහිදී ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇතිවේ.

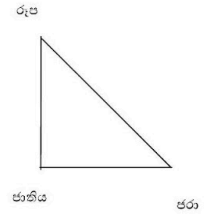


Fig 2. ප්‍රඥා විමුක්ති

මෙය රූප සටහන 2 හි (Fig 2) ත්‍රිකෝණයට අනුරූප වේ. බේසමේ ජලය වම් පැත්තට ගමන් කර ඇත.

ලකුණු 1 සහ 2 ඇතිමෙන් විශාල ප්‍රීතියක් හා සුබයක් ඇති විය. මෙම සෑපය හෝ වේතෝ විමුක්ති හෝ ප්‍රඥා විමුක්ති හෝ නැවත උත්පාදනය කිරීමට නොසිතන්නේ, අප්පණිහිත වේතෝ විමුක්තිය ඇති වේ.

මෙය රූපය 3 හි (Fig 3) වක්‍රයට අනුරූප වේ. බේසමේ ජලය ස්ථාවර රැල්ලක් වැනිය. ස්ථාවර තරංගයක් යනු ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට ගමන් කරන ප්‍රචාරක තරංග දෙකක එකතුවකි.

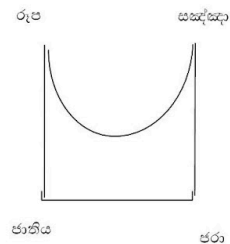


Fig 3. අප්පණිහිත වේතෝ විමුක්ති

- i) ඉදිරි තරංග දිශාව ජාතියේ සිට ජරාවට යෑම දක්වා වේ.
- ii) පසුපසට තරංග දිශාව ජරාවේ සිට ජාතියට යෑම දක්වා වේ.

i) සහ ii) මගින් දෙආකාර දිශාවල් වලින් දැක් දැනිමු.

සියලු විමුක්තින් දැක, යමෙක් රස්නය (තේජෝ ධාතුව) අත්හරියි නම්, එතැන නිරෝධය වේ. මරණාසන්න මොහොතේ නිරෝධය ඇත්නම් නැවත ඉපදීම අවසන් වේ.

07/01/2016 - නිරෝධ

Nirodha

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒක සිහි කරනකොට ම සති ඉන්ද්‍රියත්, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියත් අධික බව ද, වෙනො විමුක්තියෙන් අනතුරුව ඇති වෙන ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති බව ද මුල දී ම වැටහුණා. මේක සිදු වෙන්නේ මේ ඊයේ ධර්මය දැන භාවිතා කිරීම, අර diagram එකකුත් මම හැදුව නේ, කාලය ඒකට ගත කරා නේ, ඒක නිසායි.

ඊයේ හදන ලද diagram තුනට මනස යොමු කළා. පළමුව පළමු වෙනි figure එක බැලුවොත් අපි දන්නවා ජාති, ජරා, සඤ්ඤා, එතන ගිද්ධිලෝභයයි, නන්දියයි තියෙනවා. ඒක බලනකොට ම මගේ මනස යොමු වුණේ අර ජරා, මෝහ අගති, විඤ්ඤාණ කියන triangle එකට. විඤ්ඤාණය නිසා යම් පැවත් වීමක් පද්ධියමනසඛිකප්පය සමඟ හටගන්නේ ද, වතුර බිංදුවක් තව වතුර බිංදුවක් සමඟ එකතු වී, යම් වලනයක් වන්නේ ද මේක එසේ යයි වැටහුණා.

ඒ කියන්නේ නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගයයි, විඤ්ඤාණයේ දැන් ඇති අගයයි ගැලපුවට පස්සේ පද්ධියමනසඛිකප්පය වෙනවා කියලා අපි දන්නව නේ. මෙම ජල පහරේ යම් කඩා වැටීමක් වන්නේ ද, පරිදේව වන්නේ ද, ඉතින් මේක හරි ලස්සනට දැන් ඡේනවා. අර රහතන් වහන්සේ මෝහ අගතියේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට තියෙන රේඛාව 270°, 315° කරකවන එක.

විදුරුව දිගේ මෙහෙම ආවා නම්, බිත්තියේ වැදුණා, ඒක මේ පැත්තට එනවා නේ කැරකිලා. ඒක නේ මේ පෙන්නන්නේ. අර උඩ තියෙන වතුර එකේ pressure එක හින්දා මෙහෙම පල්ලෙහාට ආවා, අනිත් පැත්තට යනවා. දකුණු අත පැත්තෙ ඉඳන් වම් අත පැත්තට. එතකොට මේ විදිහට පරිදේව වන්නේ ද මෙය මගින් figure 2 ඇති වෙන බව හොඳට වැටහුණා. ඉතින් කෙනෙකුට, අපි අර 270° වේ එක ලකුණු කරගන්න පුළුවන් ඉතින් මෝහ අගතියේ ඉඳන් ඉදංසච්චය දක්වා තියෙන රේඛාව කැරකෙනවා කියන එක මේ අවස්ථාවේ දී.

අනිත්‍යභාවය දැන මෙම සංස්කාරයන් මගේ යයි නොගැනීම මගින් සුඛාපටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤාවේ සඳහන් කරන ලද දෙවැනි විරිය ඇති වෙන බව වැටහෙනවා.

එතකොට figure 2 වල දී, දැන් අපි දන්නවා figure 2 කිව්වහම රූප, ජාති, ජරාවල දී ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති වෙන ධර්මයට මනස යොමු කළා. මෙතනදී මේ triangle එකේ අපිට ජේනවා ඔය මැද්දෙන් අපි නිකන් cross section එකක් ගත්තොත් ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් වේදනාවට, අර වේදනාව අර රූපයයි, ජරාවයි අතරට වැටෙනවා. එතකොට මෙතනදී රූප ගිද්ධිලෝභ වේදනා triangle එකට මනස යොමු වුණා. මගේ, යන අත්ත සඤ්ඤා නිසා ලාභමච්ඡරිය ඇති වුණා. මෙම අත්ත සඤ්ඤාව පහ කරන්නේ විඤ්ඤාණ ධාරාව සැකසෙන විදිහ මනා කොට අවබෝධ කරගන්නේ. කොහොම ද විඤ්ඤාණ ධාරාව සැකසෙන්නේ? අර රූප, සඤ්ඤා, චේතනා, විඤ්ඤාණ.

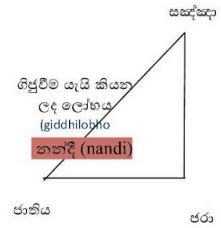
එනම් අසම්පජානකාරීත්වයට අවටීයති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා වටහා ගන්නවා නම් උඩට නැංවී ඇති රළ පහර වීදුරු භාජනයේ බිත්තිය හුරා ගනිමින් පහළට වැටීම කියන එක නවතිනවා. මෙහි දී වීදුරු භාජනයේ දකුණේ සිට වමට ගමන් කිරීම කියන එක මම දුටුවා. ඒ මගිනුයි මෙම ක්‍රියාවලිය. අර අසම්පජානකාරීත්වය සිහි කරනකොට මට ජේනවා වීදුරුවක් අරගෙන කෙනෙක් දකුණ අත පැත්තේ ඉඳන් වම් අත පැත්තට යනවා, අර තණ්හාව නිසා කරකවනවා කියන එක නේ.

දැන් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ අර විඤ්ඤාණයේ සිට පහළට ඇද වැටෙන ජල කොටසත්, රූපයේ සිට පහළට ඇද වැටෙන ජල කොටසත් යන කොටස් දෙක නිසා වන ක්‍රියාවලිය මෙතෙහි කිරීමයි.

සුඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤාවේ දී, සඤ්ඤාව මගේ නොවන විරියත්, සංස්කාරයන් මගේ නොවන විරියත්, යන විරිය දෙක අර ඉස්සෙල්ලා සාකච්ඡා කරපු විදිහට මනා කොට භාවිතා කරන්නේ නම් දෙපැත්තකින් විරුද්ධ දිසාවට ගමන් කරන රැලි දෙකක් පමණක් බව දන්නේ අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය මනා කොට දැන භාවිතා කළ හැකියි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඒක ඒ විදිහට ම ඇති වෙනවා.

1) වේදනාව සඳහා විත්ත සංස්කාර හඳුනවා. සියලු සංස්කාර විෂයයෙහි අනිත්‍යානු දර්ශී වූයේ (සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්චසංඝට්ඨා) සංඝට්ඨා වේ සිට ජරා දක්වා වන ක්‍රියාවලිය නවතිනවා. එනම් අවිද්‍යාවේ සිට ජරා දක්වා පටිච්ච සමුප්පන්න නොවේ. මේ සඳහා නන්දි නොවන්නේ නම් වේතෝ විමුක්තිය ඇති වේ.



රූප සටහන 1 (Fig 1) මගින් දක්වා ඇති ත්‍රිකෝණය බලන්න. එය වතුර සහිත බේසමක් දකුණේ සිට වමට චලනය කරන විට පෙනෙන අකාරය ලෙස සලකන්න.

Fig 1. වේතෝ විමුක්ති

2) වේතෝ විමුක්ති ඇති විට විඤ්ඤාණ ධාතුවෙහි රස්නය (තේජෝ) ඇත. ඒ රස්නය කෙරෙහි නිර්වේදයක් (නිබ්බදාව - disenchantment) වේ නම්, යමෙක් ඒ රස්නය මගේ යැයි නොසලකයි. එසේ වන්නේ එම රස්නය නැවත ඉපදවීම සඳහා සංඝට්ඨා නැත. මෙහිදී ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇතිවේ.

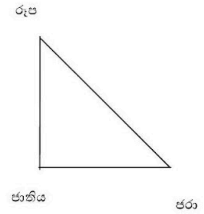


Fig 2. ප්‍රඥා විමුක්ති

මෙය රූප සටහන 2 හි (Fig 2) ත්‍රිකෝණයට අනුරූප වේ. බේසමේ ජලය වම් පැත්තට ගමන් කර ඇත.

ලකුණු 1 සහ 2 ඇතිමෙන් විශාල ප්‍රීතියක් හා සුබයක් ඇති විය. මෙම සෑපය හෝ වේතෝ විමුක්ති හෝ ප්‍රඥා විමුක්ති හෝ නැවත උත්පාදනය කිරීමට නොසිතන්නේ, අප්පණිහිත වේතෝ විමුක්තිය ඇති වේ.

මෙය රූපය 3 හි (Fig 3) වක්‍රයට අනුරූප වේ. බේසමේ ජලය ස්ථාවර රැල්ලක් වැනිය. ස්ථාවර තරංගයක් යනු ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට ගමන් කරන ප්‍රචාරක තරංග දෙකක එකතුවකි.

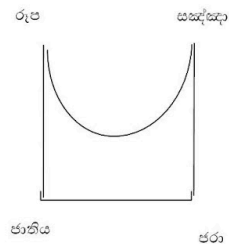


Fig 3. අප්පණිහිත වේතෝ විමුක්ති

- i) ඉදිරි තරංග දිශාව ජාතියේ සිට ජරාවට යෑම දක්වා වේ.
- ii) පසුපසට තරංග දිශාව ජරාවේ සිට ජාතියට යෑම දක්වා වේ.

i) සහ ii) මගින් දෙආකාර දිශාවල් වලින් දැක් දැනිමු.

සියලු විමුක්තින් දැක, යමෙක් රස්නය (තේජෝ ධාතුව) අත්හරියි නම්, එතැන නිරෝධය වේ. මරණාසන්න මොහොතේ නිරෝධය ඇත්නම් නැවත ඉපදීම අවසන් වේ.

## 08/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී විශේෂ වශයෙන් දුටුවේ අර **figure 1** එකේ ජල පහර බිඳෙන අවස්ථාවේ දී සිදු වන තවත් ක්‍රියාවලියක්. **315°**කින් මෝහ අගතියේ සිට ඉදංසච්චය දක්වා වූ රේඛාව භ්‍රමණය වෙනවා නම් පරිදේව දක්වා පැමිණෙනවා. අර විදුරුවේ දකුණු පැත්තේ වැදිලා ආපහු එනවා වාගේ. එහෙම නම් කාමරාග අනුසය හරහා නාමරූප **point** එක දක්වා යම් කැලතවීමක් විඤ්ඤාණ ධාරාවේ සිදු වන බව විදුරුවේ වතුර පහළට බැසීම අනුව ම වැටහෙනවා. එතකොට අපිට එහෙම නම් අර **diagram** එකක් හැටියට එනවා, අපි මේ **diagram** එක කලින් බලලා තියෙනවා.

ඒ කියන්නේ පරාමාස, ඉදංසච්ච, මෝහ අගති. මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරාමාස දක්වා රේඛාව දික් කළහම නාමරූපයට එනවා. ඕක **area 6** කියලා කියනවා නේ. ඊට පස්සේ දැන් ආපහු අනිත් පැත්තේ, වම් අත පැත්තෙන් අපිට ජේනවා ගිද්ධිලෝහ, ජාති, වේදනා කියලා **triangle** එකක්. අපි දන්නවා දකුණු අත පැත්තේ ඉඳන් වම් අත පැත්තට එනවා කියලා. දැන් මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරාමාසයේ එක දික් කළහම නාමරූපයට. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව දක්වා පැමිණීම **standing wave** වල දකුණේ සිට වමට පැමිණීම ලෙස සලකනවා. වම් කෙළවරේ බිත්තියේ වැදිලා රාග සල්ලය මගින් රූපය දෙසට ගෙන යාම කියන එක මගින් **figure 2** එක ඇති වෙනවා කියන එක පැහැදිලියි. දැන් එහෙම නම් ආපහු පල්ලෙහාට යන එකකුත් තියෙනවා ඒ කියන්නේ කාම ආශ්‍රවයේ ඉඳන් රාග සල්ලය හරහා ජාතිය දක්වා යන්නා වූ එකක්, එතකොට අන්න එහෙම වුණායින් පස්සේ දෙපැත්තකට ගමන් කරනවා. එකක් උඩට යනවා, කාම ආශ්‍රවයට ආවා නම් එකක් උඩට යෑමක් තියෙනවා. තව එකක් පල්ලෙහාට යෑමක් තියෙනවා බිත්තියට වැදිලා. එහෙම නම් දැන් පල්ලෙහාට ආවොතින් ඒ ජාතිය දක්වා ආවොත් ජාති, වේදනා රේඛාව හරහා නාමරූපය දක්වා ගමන් කිරීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා. කාම ආශ්‍රවයේ සිට ජාති වීම එක දිසාවකට ගමන් කිරීමත්, පහළ **bottom** එකේ වැදී උඩට යෑම රාග සල්ලය මගින් රූප දක්වා යෑම ලෙසත් සැලකිය හැකියි. මෙසේ **standing wave** එකේ වමේ සිට දකුණට යන ධාරාව සෑදීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා.

දැන් අර නාමරූපය දක්වා ගියා නම්, එහෙනම් අපිට ජේනවා **curve** එකක් හැදිලා තියෙනවා ඒ **curve** එකේ උඩ කෙළවර නාමරූප. ඔය **bell shaped curve** එකක් ඇදලා ඒකට ස්පර්ශෝන්මුඛයක් ඇන්ද නම් ඔය නාමරූපය තියෙන තැනට දික් කළහම එන විදිහට, ඒක හරියට ම ඒ **point** එක හව ආශ්‍රවය. ඊළඟට ඒ **bell shaped curve** එකේ දකුණු පැත්තෙන් ආපහු ස්පර්ශෝන්මුඛයක් ඇන්දා නම් නාමරූපය තියෙන තැනට යනකම් ඒ කියන්නේ එතන හරියට ම දිටියි ආශ්‍රවය. එතකොට මේ විදිහට **bell shaped curve** එකක් හැදෙනවා කියන එකත් අපිට දැන් වැටහෙනවා. එතකොට එහෙනම් මේකෙන් තමයි ඔය දකුණේ සිට වමට යන **wave** එක, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව දක්වා පැමිණීමක් කියන එක සිද්ධ වෙනවා. අනිත් පැත්තට දැන් අපි ඔය **bell shaped curve** එක හැදුණා කියලා කියන්නේ එහෙනම් වමේ ඉඳන් දකුණට යන එක. මොකද ජාතියේ ඉඳන් අර වේදනාව දක්වා නාමරූපයට ගිහිල්ලා එන්නා වූ එක.

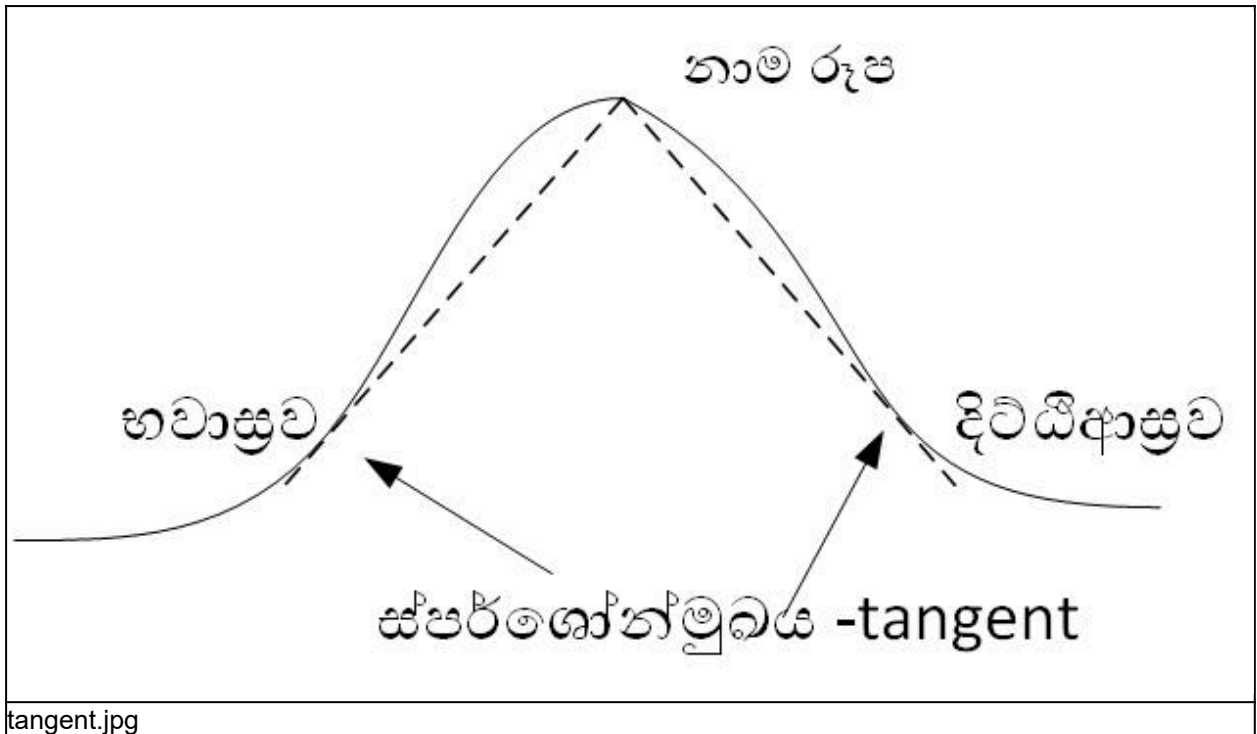
දැන් ඉතින් මේ අවස්ථාව වෙනකොට හොඳ ලස්සනට පැහැදිලි වෙනවා අර **h1** කියන කතාවත්. අපිට මතකයි අර හයහෙරව සූත්‍රයේ අපි ඉගෙන ගන්නා නාමරූප **point** එකේ ඉඳන් සඤ්ඤා වේතනාව දක්වා තිබෙන්නා වූ උස කියන එක. දකුණු අත පැත්තේ ඉඳන් වමට ගැහුවේ, සංස්කාරයන් මම කළේ, මෙන්න මේ වගේ එකක් මට හම්බවෙයි කියලා. අන්න ඒක තමයි මට ඕනේ දේ. හැබැයි මේ බිත්තියේ වැදිලා උඩට ගියේ නාමරූප **point** එක දක්වා විතරයි. ඒක තමයි මට ලැබිව්ව දේ. මේ දෙක අතර වෙනසත් මේකයි කියලා පැහැදිලි වෙනවා. අනෙක් අතට හව ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීමත්, දිටියි ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව වීමත් දැන් හොඳට වැටහෙනවා. ඇයි මේ දැන් මේ **curve** එකේ හව ආශ්‍රව පැත්තේ ඉඳන් ස්පර්ශෝන්මුඛය, මෙතන ඉඳන් මේ **wave** එක හැදිලා තියෙන්නේ මේ චතුර පාර උඩට ඉස්සෙන්න එක පැත්තකින් දකුණු අත පැත්තේ ආපු **bell shaped curve** එකයි වම් අත පැත්තෙන් ආපු **bell shaped curve** එකේ කැලි දෙකයි කියන එක උඩට ගිහිල්ලා. ඒ කියන්නේ මේක අර **waves propagate** වෙලා එන විදිහ බලන්න ඕනේ.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා හව ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කිව්වම අර වම් අත පැත්තේ ඉඳන් දකුණට යන්නා වූ කැල්ල **wave** එකේ. **Bell shaped curve** එකක වම් අත පැත්ත. ඊළඟට දිටියි ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව කිව්වම **bell shaped curve** එකේ දකුණු පැත්තේ ඉඳන් වමට එනවා කියන කැලි දෙක.

ඉතින් මේක දැක්කට පස්සේ ඒ උපෙක්ඛාවෙන් අප්‍රමාණය කියන එක සිද්ධ වෙනවා. නිරෝධයටත් යනවා. ආකාසානඤ්ඤායතන, විඤ්ඤාණඤ්ඤායතන, ආකිඤ්චඤ්ඤායතන මේවාත් දකිනවා. මේවා එකක්වත් දැක්කා කියලා ඒ ධ්‍යාන විෂයයේවත්, නිරෝධය ඒ කියන්නේ ආකාසානඤ්ඤායතනයේ සිට නිරෝධය දක්වා වූ

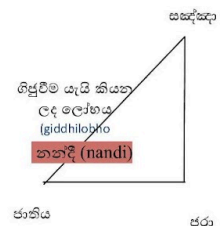
ධ්‍යානයන් ද, රූප විෂයේ හෝ යම් දහමක් වේ ද සියලු ධර්මයන් කෙරෙහි ම උපෙක්ඛාව ම වෙනවා. නිරෝධයටත් උපෙක්ඛාවක් තියෙන්නෙ ඒ අවස්ථාවේ දී.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



1) වේදනාව සඳහා විත්ත සංස්කාර හඳුනවා. සියලු සංස්කාර විෂයයෙහි අනිත්‍යානු දර්ශී වූයේ (සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්චසංඝට්ඨා) සංඝට්ඨා වේ සිට ජරා දක්වා වන ක්‍රියාවලිය නවතිනවා. එනම් අවිද්‍යාවේ සිට ජරා දක්වා පටිච්ච සමුප්පන්න නොවේ. මේ සඳහා නන්දී නොවන්නේ නම් වේතෝ විමුක්තිය ඇති වේ.

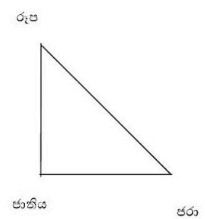
රූප සටහන 1 (Fig 1) මගින් දක්වා ඇති ත්‍රිකෝණය බලන්න. එය වතුර සහිත බේසමක් දකුණේ සිට වම්ට වලනය කරන විට පෙනෙන අකාරය ලෙස සලකන්න.



ජාතිය ජරා  
Fig 1. වේතෝ විමුක්ති

2) වේතෝ විමුක්ති ඇති විට විඤ්ඤාණ ධාතුවෙහි රස්නය (තේජෝ) ඇත. ඒ රස්නය කෙරෙහි නිර්වේදයක් (නිබ්බදාව - disenchantment) වේ නම්, යමක් ඒ රස්නය මගේ යැයි නොසලකයි. එසේ වන්නේ එම රස්නය නැවත ඉපදවීම සඳහා සංඝට්ඨා නැත. මෙහිදී ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇතිවේ.

මෙය රූප සටහන 2 හි (Fig 2) ත්‍රිකෝණයට අනුරූප වේ. බේසමේ ජලය වම් පැත්තට ගමන් කර ඇත.



ජාතිය ජරා  
Fig 2. ප්‍රඥා විමුක්ති

ලකුණු 1 සහ 2 දැකීමෙන් විශාල ප්‍රීතියක් හා සුබයක් ඇති විය. මෙම සෑපය හෝ වෙනත් විමුක්ති හෝ ප්‍රඥා විමුක්ති හෝ නැවත උන්පාදනය කිරීමට නොසිතන්නේ, අප්පණිහිත වෙනත් විමුක්තිය ඇති වේ.

මෙය රූපය 3 හි (Fig 3) වක්‍රයට අනුරූප වේ. බේසමේ ජලය ස්ථාවර රැල්ලක් වැනිය. ස්ථාවර තරංගයක් යනු ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට ගමන් කරන ප්‍රචාරක තරංග දෙකක එකතුවකි.

- i) ඉදිරි තරංග දිශාව ජාතියේ සිට ජරාවට යෑම දක්වා වේ.
- ii) පසුපසට තරංග දිශාව ජරාවේ සිට ජාතියට යෑම දක්වා වේ.

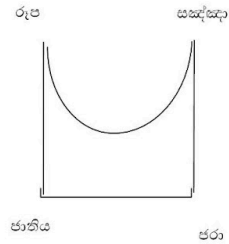


Fig 3. අප්පණිහිත වෙනත් විමුක්ති

i) සහ ii) මගින් දෙආකාර දිශාවල් වලින් දුක් දැනීම.

සියලු විමුක්තින් දැක, යමෙක් රස්නය (තේජෝ ධාතු) අත්හරියි නම්, එතැන නිරෝධය වේ. මරණාසන්න මොහොතේ නිරෝධය ඇත්නම් නැවත ඉපදීම අවසන් වේ.

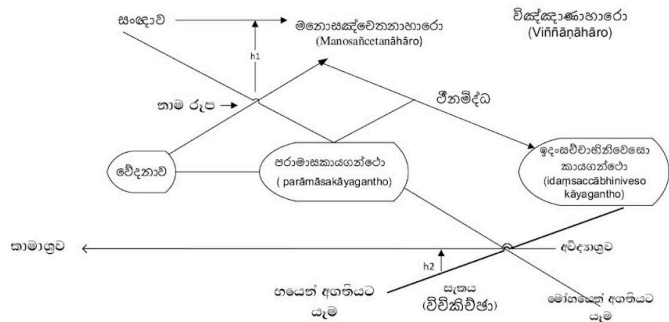
නිශ්චයක් නැත්තාවූ (කඩිඬි) සහ සැක කරන්නාවූ (විවිකිච්ඡී) යන්න පහදා දීමට පෙර යමක් ඉගෙන ගත යුතුය.

- සුභ යන අදහස ඉදංසම්චහිනිවෙසො කායගන්ථයට ඇතුල් වූ පසු එම අගය 'ගයෙන් අගතියට යෑම' දක්වා ගමන් කරන්නේ සැකයේ අගය අඩු නම් පමණි. විඤ්ඤාණ දහරාව පැවතීමට නම්, අවිද්‍යාලව සිට කාමාලව දක්වා යෑම සිදුවිය යුතුය.



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

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





## 09/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 2

### Upekkhā Appamāna 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. භයහෙරව සූත්‍රයේ දී සාකච්ඡා කළ  $h_2$  කියන එක කුමක් ද යන්න කියන එක විමසුවා. මෝහ අගතියේ ඉඳන් ඉදංසච්ච රේඛාව  $270^\circ$  දක්වා කැරකවෙන්නේ නම්  $315^\circ$  දක්වා යාච්චි ද? එසේත් නැත්නම් ධාරාව දකුණේ සිට වම දක්වා යෑම පමණක් සිදු වේ ද? ඔන්න සැකයන් අපිට ඇති වෙනවා. Line 7 හා line 6 දෙක එකිනෙකා මගින් cancel වෙනවා නම් ධාරාව දිවීම සඳහා line 5 තිබිය යුතුයි. එසේ වන්නේ නම් line 8 සහ අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව මගින් ධාරාව කියන එක පවත්වනවා. ඉතින් එතන දී අපිට අර diagram එක ඇදගන්න පුළුවන් ඔය අපි භයහෙරව සූත්‍රයේ දී ඇඳපු ඒ diagram එක,  $h_1$ ,  $h_2$  කියන එක. ඉතින් මෙතන විශේෂයෙන් ම පරිදේවය හරහා ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව දක්වා රේඛාව ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. එතකොට line 5 ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට, line 6 මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරිදේවයට, line 7 පරාමාසයේ ඉඳන් පරිදේවයට, line 8 පරිදේවයේ ඉඳන් භය අගතියට. එතකොට සැකය තියෙන්නේ අර භය අගතියයි, පරිදේවයයි අතර.

පළවෙනි කාරණය වශයෙන් අපිට බලන්න පුළුවන් ඔය සැකය භය අගතිය දක්වා ගමන් යන්නේ නම් ධාරාව නොගලන බව පැහැදිලි වෙනවා. එනම් line 5 එක හරහා එන අගයන් strong වන්නේ නම් සැකය වැඩි වෙනවා. මෙහි දී  $h_1$  වල අගය සලකුණු කිරීම අර වේදනාවේ සිට සඤ්ඤාව දක්වා තියෙන තැනින් තමයි ලකුණු කරගන්න තියෙන්නේ. අන්න ඒ අවස්ථාව වෙනකොට, ඒ  $h_1 \geq h_2$  කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ.

ඊළඟට line 5 වලින් එන අගය, දෙවෙනි කාරණය වශයෙන් බලන්න පුළුවන්, ඉතා කුඩා වෙනවා නම් line 6 වලින් එන අගය, line 7 වලින් එන අගයට වඩා වැඩි වීමෙන් පමණක් ධාරාව ගලනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ line 6  $\geq$  line 7 value කියන එක. මෝහ අගතියේ ඉඳන් එන එක, ඒක වැඩියි. අපි දන්නවා ඕක අර උද්ධව්වය නිසා සිද්ධ වෙන එක කියලා.

ර්ලභට තුන් වෙනි කාරණයට වෙන්න පුළුවන් තවත් අවස්ථාවක් තියෙනවා. ඒක තමයි මධ්‍යම ප්‍රමාණයට line 5 එක හරහා අගයන් ගලන්නේ නම්, මෙහි දී line 7 වල value එක  $\geq$  line 6 value. එහෙම වෙනවා නම් ධාරාව ගලනවා. මෙසේ h2 වල අගය වටහා ගත යුතුයි. ඉතින් මේකේ අදහස කුමක් ද?

පරිශුච්ඡාදනය ඇතත් වේතනා අගයෝ අඩු ය කියන එක තමයි පළවෙනි කාරණාව වශයෙන් අපි දැන් ඔය පෙන් වූ එකේ අදහස. බීමට කැමතියි, නමුත් බීමට දෙයක් නැත. දෙවැනි කාරණාවට වටහා ගන්න ඕනේ රසට කන්න ආසා ඇති වුවත්, ඒ කියන්නේ තණ්හාව තිබුණාට රසට කන ලද දෙයක්, සුභ ලෙස ගත්තා වූ, වින්දා වූ දෙයක් නැත. එහෙමත් නැත්නම් කාමරාග අනුසය කියන එක strong. පරාමාසයේ මේක නෑ. අනෙක් අය කනවා දැකලා ඒ සිතන දෙයක්.

තුන් වෙනි කාරණයට එනවා  $47^\circ$ කින් පමණ කැරකැවීමක් සිදු වෙනවා නම්, ඉදංසච්චය සතුටු වෙනවා. එනමුදු line 6 හරහා එන අගය දුර්වලයි. ඒක weak. Line 7 වලින් එකතු කළ යුතු ම ය. ඉතින් මේ වෙලාවෙදී line 5 > line 7 වීම ද විය යුතුයි. ඉතින් අපි බොහෝ විට ජීවත් වන්නේ මෙන්න මේ විදිහට. එතකොට ඒ අවස්ථාවෙ දී අපිට ඡේතවා line 5 > line 7, line 7  $\geq$  line 6 කියන එක, ඒක ඇති වෙලා තියෙනවා කියලා. ඉතින් මේක කළහමත් අර උපෙක්ඛාවේ අප්‍රමාණය කියන එක අර විදිහට ම පවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

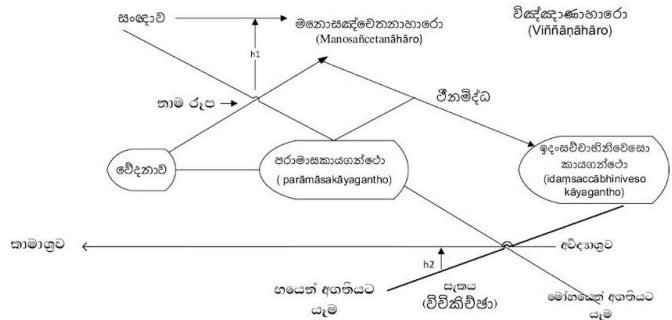
නිශ්චයක් නැත්නම් (කඩිනම්) සහ සැක කරන්නාවූ (විවිකිවිඡී) යන්න පහදා දීමට පෙර සමත් ඉගෙන ගත යුතුය.

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



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

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



# 10/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 3

## Upekkhā Appamāna 3

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 යයි කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට ම හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී විශේෂයෙන් බැලුවේ මධ්‍යම ප්‍රමාණයට line 5 හරහා අගයන් ගලන්නේ නම්, එතකොට අපි දන්නවා line 5 > line 7 ඊට පස්සේ >= line 6. එහෙම වන්නේ නම් ධාරාව ගලන ආකාරය ගැන. මෙහි දී මෝහ අගතියෙන් පරාමාසයට යමක් එකතු වන්නේ ද, ඊට වඩා වැඩි අගයක් පරාමාසය තුළින් පිටතට ගැලීය යුතු ය. මේක සිදු වන්නේ නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගයෝ කොපමණ ප්‍රමාණයකට පරාමාසගත වීමෙන් ද? ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී කෙනෙකුට diagram එකක් ඇඳගන්න පුළුවන්.

එතනදී අපිට ඡේතවා, මේ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් නාමරූප, පරාමාස, මෝහ අගති රේඛාවක් තියෙනවා. ඉදංසච්ච, පරිදේව, භය අගති රේඛාව, භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට එන එක. ඉතින් අපිට ලකුණු කරගන්න පුළුවන් වේදනාව මගින් දෙන අගය කියලා වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා එන අගය. ඊළඟට ආපහු ඔය line 6 එක අපි දික් කළහම අපිට පෙන්නවා, ඒ පරාමාසයෙන් එහා පැත්තට මෝහ අගතිය මගින් දෙන්නා වූ සඤ්ඤා අගයක්. ඒ වගේ ම නාමරූපයේ ඉඳන් පරාමාසය දිසාවට ගමන් කරන්නා වූ සඤ්ඤාව මගින් දෙන අගයක්. ඉතින් මෙතන ඡේතනේ මෝහය මගින් සඤ්ඤාව වෙත එළඹ කරන මෝහ අගති අගයට වඩා වැඩි අගයක් සඤ්ඤාව සහ වේදනාව මගින් පරාමාසගත වෙන්න ඕන.

මෙසේ වීමට නම් line 5 හරහා එන අගය භය අගති හරහා දිට්ඨි අනුසය පාර දිගේ වේදනාවට පළමුවෙන් පැමිණෙන්න ඕන. මෙය සිදු වන්නේ line 5 සහ line 7 පළමුව එකතු වීමෙන්. ඒකෙ පටය හැටියට ඡේතනේ පරිදේවයෙන් පටන් ගත්තොත්, line 8, භය අගති, එතනින් වේදනා, වේදනාවෙන් නාමරූප, නාමරූපයෙන් පරාමාස වීම.

ඉතින් මේ අවස්ථාව, මේ ගස පැලුණු අවස්ථාව සමඟ සසඳන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ 29/12/2015 නිරෝධ සමාපත්ති භාවනාවේදී අපි නිත්‍ය සංකල්පය බිඳීම සිහි කළ අවස්ථාවේ දී anticlockwise tape එකිම කියන එක සිහි කරන්න ඕනේ. එතන දී ඊළඟට ආපහු අපි ඉගෙන ගත්තා, 31/12/2015 ශ්‍රද්ධා භාවනාව, π අකුරේ ධර්මය. ඒක සිහි කරන්නේ, ඉදංසච්ච පරිදේව, line 5, නොවන්නේ නම් අභිඡ්ඤාව සනාථ

නොවේ. මෙහි දී පැලුණු ගස විශාල ලෙස පැලුණා යයි නොසිතිය යුතු ය. නැවතත් පහසුවෙන් repair කිරීමට හැකි වන අයුරින් පැලී ඇත. මධ්‍යම ප්‍රමාණයට ගලනවා කියලා තේ කිව්වේ.

මෙම අවස්ථාවේ දී අභිජ්ඣාව සනාථ කිරීම ඉදංසච්චය මගින් line 5 හරහා පළමුව සිදු වන බව වටහා ගැනීම වැදගත්. ඒක වටහා ගන්න නම් ඒකට උදව් උපකාර වෙන්තේ ඊයේ භාවනාවේ දී දෙවනියට සඳහන් කළ line 5 වල අගය කුඩා අවස්ථාව හොඳින් වටහා ගැනීම. එතනදී අපි කිව්වා රසට කන්න කැමති වුණත් රසට කන ලද දෙයක් නැත කියලා. ඒ කියන්නේ මොකක් ද, මෝහ අගතිය මගින්, ඉදංසච්චය මගින් කියන දේට වඩා වැඩි අගයක් උද්ධච්චය නිසා සපයා දිය යුතුයි. කෙටියෙන් කියනවා නම් මෝහ අගති exceeds ඉදංසච්ච කියන එකයි මෙතනදී ජේන්නේ. මේක කොහොම ද සිද්ධ වෙන්නේ අතීත භවයක යමක් විද, මෙවැනි භවයන් මගින් රස විදිය හැකි බව යන අදහස මෝහය තුළ ගැබ්ව තියෙනවා. මෙම භවයේ දී ඒක ලැබිලා නෑ. මෙසේ line 5 සහ line 6 මගින් අභිජ්ඣා වීමට තුඩු දෙන ධර්මයෝ පෙර සිට ම සකසා තිබිය යුතු ය.

අන්න ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

# 11/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 4

## Upekkhā Appamāna 4

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අද අවධානය යොමු වුණේ භාලිද්දිකානි සූත්‍රයත් සමඟ මෙහි තිබෙන සම්බන්ධතාවයට. භාලිද්දිකානි සූත්‍රයේ සුභ, සුඛ, අත්තා කියලා ගත්තට පස්සේ plan එකක් සංකප්පයක් වෙනවයි කියලා අපි දන්නවා. ඒක අත්තවාද උපාදානය දක්වා යන්නේ මුසාවාදයට අනතුරුව, දිට්ඨි උපාදානය අභිනිවේසය හරහා සිදු වන බව අපි ඉගෙන ගත්තා. මුසාවාදය ඉදංසච්චය ලෙස සලකන්නේ line 5 එක හරහා පෙර අභිනිවේස වූ පරාමාසගත වූ සංස්කාර අගයෝ භය අගති, වේදනා, නාමරූප වන්නේ ඒක මගින් නාමරූප, චේතනා, පරාමාස triangle එක anticlockwise එනීම මගින් දිට්ඨි උපාදානය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී කෙනෙක් ඇදගන්න ඕනේ අර diagram එක නාමරූපයේ ඉඳන් පරාමාසයට, පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට, ජීවිත ඉන්ද්‍රියෙන් ආපසු චේතනාවට ගිහිල්ලා අර anticlockwise එතෙතවා කියන එක. එතකොට ඒක චේතනාවයි, පරාමාසයයි අතර දිට්ඨි උපාදානය කියන එක ලකුණු කරගන්න ඕන. ඉතින් මෙතන අපි දන්නවා ධර්මයෝ. අර නාමරූපයෙන් පරාමාස වුණා, ඊට පස්සේ අභිජ්ඣා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා යන කතාව, ඊට පස්සේ අර විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො” කියලා, අර එතෙත හැටි අපි ඉගෙන ගත්තා.

එහෙම නම් ඒ පැලුණු ගස පවතී යයි කියලා දැන් හිතනවා. මේ සඳහා නැවතත් plan කරනවා. නොපැලෙන අයුරින් පැවැත්වීමට උත්සාහ කරනවා. නමුත් තෙරපීම, පීඩනය කියන එක ඇති වෙනවා. කෙසේ plan කරයි ද? දිට්ඨි උපාදානයක් වේ ද, එය මගින් ඇති වෙන්නා වූ දිට්ඨිත් මගින් ඇති වන අත්තානු දිට්ඨියක් වන්නේ ය. ඉතින් මේ වෙලාවේදී කෙනෙක් ලකුණු කරගන්න ඕනේ දැන්, අපි දිට්ඨි උපාදානය අපි ලියාගන්න නේ, චේතනාවයි, පරාමාසයයි අතර. එහෙම නම් දැන් අර භය අගතියේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා ම අපි ලියාගන්න ඕනේ අර “රූපවන්තං වා අත්තානං.” ඊට පස්සේ අපි අර වේදනාව හරහා ජාතියට යන රේඛාවයි, චේතනාවේ ඉඳන් භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව හරහා රූපයට යන රේඛාවයි, ඒ cross එක ගත්තා, එතනින් එනවා

“රූපං අත්තතො සමනුපස්සති” අර form as self කියලා ගන්නේ රූපය තමා කියලා, එතෙන්ට ඒ කැල්ල එනවා. ඊළඟට අත්තානුදිට්ඨිය කියන එක විඤ්ඤාණ මෝහ අගති පාරේ ලකුණු වෙනවා.

මෙම අත්තානුදිට්ඨිය තුළ යම් සංකල්පයක් plan එකක් පෙර ඔඩු දුවා බැසගෙන තිබුණා ද, පෙරට වඩා හොඳ දෙයක් සෑදීමට සිතනවා. හොඳ නඟයක්, හොඳ රූපයක්, අනාගත කාලයේ මෙහෙම වේවා කියලා. මේ විදිහට සුභ, සුඛ, අත්තා, plan කියන එක ඇති වෙනවා. සංකල්පය, අත්තවාද උපාදානය වන්නේ කෙසේ ද? සංකල්පයක් පවතී යැයි සිතුවා ද, එමගින් ඇති වන්නා වූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෝ ඇත. අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව වන්නේ, අර වම් කෙළවරේ බිත්තියේ වැදිලා රාග සල්ලය හරහා අපි අර නිරෝධ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්ත නේ රූපය ස්පර්ශ කරනවා කියලා. ඒ වගේ ම කාම ආශ්‍රවයෙන් ජාතියට ඇවිල්ලා වේදනා වේතනා වෙනවා. එතකොට රූපයේ සිට වේතනාව දක්වා සියලු ධර්මයෝ මුළු ලෝභය සමඟ ම අත්තවාද උපාදාන වන්නේ ය.

ඉතින් මෙතනදී අපිට ජේනවා අර රූපයේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා ම යනවා. ඊට පස්සේ මේ ජාතියේ ඉඳන් රූපය. එතකොට එහෙම නම් ජාති, වේදනා, වේතනා රේඛාව. ඒකෙ ඇතුළේ තියෙන ඔක්කොම ධර්මයන් ඒ ලෝභය නිරූපණය කරන කොටස නේ ඔය triangle එකෙන් ජේන්නේ. ඒ සම්පූර්ණයෙන් අත්තවාද උපාදාන වෙනවා.

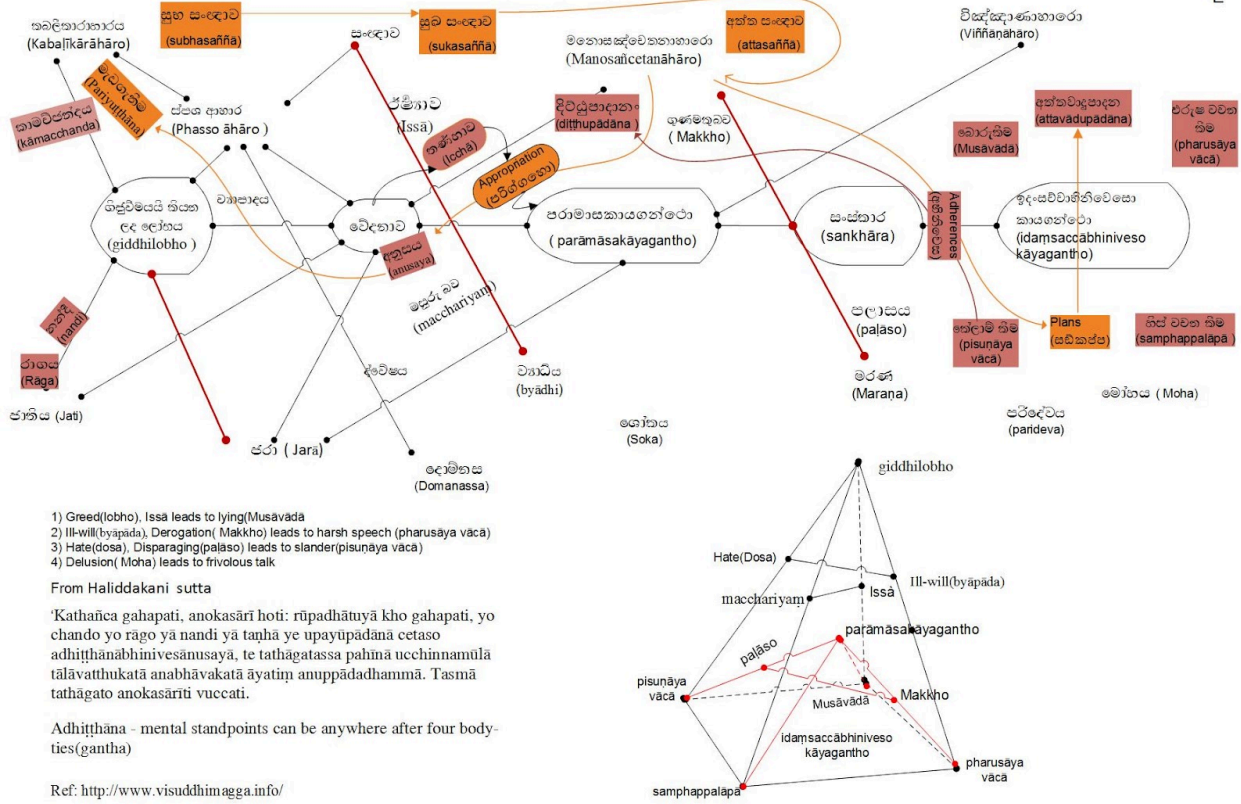
භාවනාව අවසානයේ දී, මුසාවක් ඇත්නම් ධාරාව ගලන්නේ ය. මුසාව නැත්නම් ධාරාව නොගලන්නේ ය යන්න මනා කොට වැටහුණා. මේකට පෙර අධික ශ්‍රද්ධාවකුත් අධික ප්‍රඥාවකුත් ඇති වුණා. ඉතින් මේ භාවනාව සිහි කරනකොට කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕනේ, අර අත්තා යන දිට්ඨිය පරාමාසගත වීමෙන් පස්සේ බිදිලා ගිය අවස්ථාව. එතනදී අර පරාමාසයෙන්, ඉදංසච්චයට ගිහිල්ලා ඉදංසච්චයේ ඉඳලා line 5 හරහා එනවා. අපි මෙතැන කියනකොට ම මේක අදහස් වෙනවා මේ දේවල්.

ඊළඟට දෙවනියට කල්පනා කරන්න ඕනේ, අර නිත්‍ය සංකල්පය බිඳුණට පස්සේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට ඇවිල්ලා පරාමාසයෙන් පහළට line 7 කියලා එනවා. ඔය ඊයේ භාවනාවේ දී පෙන්නන්නේ line 5යි, line 7යි එකතු වෙලා කරන වැඩේ නේ. එහෙනම් මේ දෙකේ එකතුව වශයෙන් මේ ධර්මය වටහා ගන්න ඕනේ. බොහොම ප්‍රබල භාවනාවක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

E



s\_abhinivesa.jpg



## 12/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 5

### Upekkhā Appamāna 5

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

ඊයේ භාවනාවෙන් පටන් ගත්තා. අද භාවනාවේදී බැලුවේ අත්තා යන සංකල්පය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා පැමිණ බිඳී යන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද කියන එකයි.

ඉතින් අපිට මතකයි පරාමාසයේ ඉඳන් උඩ අතට අපි අත්ත සඤ්ඤාව ලියාගන්නා චේතනාව දක්වා, චේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට අත්ත සංකල්පය, ඊට පස්සේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් පරාමාසයට ඒ අත්තා කියන දිට්ඨිය. එතකොට මෙතන බලන්න මේ අත්ත සංකල්පය බිඳුණොත් මොකද වෙන්නේ කියලා. යම් අත්ත සංකල්පයක් වී ද, එය බිඳී යා ද, එහි ඇති යම් ගැමීමක් ජීවිත ඉන්ද්‍රියගත වන්නේ, අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් විඤ්ඤාණ ධාරාව දෙපැත්තකට ගැලීම සිදු වන්නේ ය. එනම් පළමුව වමේ සිට දකුණු දිසාවට පැමිණීමක් වුවා ද නිත්‍ය සංකල්පයට තුඩු දෙන අයුරින් පරාමාස, චේතනා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, පරාමාස triangle එක කැරකැවීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. යම් විඤ්ඤාණයක් හටගන්නා ද එය ඉදංසච්චයට කඩා වැටෙන්නේ, එමගින් line 5 හරහා ධාරාවක් ගලයි. මෙය රාග සල්ලය දක්වා දිවීම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දිවීම වෙයි. මෙහි දී නිත්‍ය සංකල්පය බිඳුන අවස්ථාවේ දී ඉගෙන ගත් ධර්මයට වඩා වෙනසක් ඇත.

ඒ කුමක් ද? මෙතනදී අපිට ජේතවා අර චේතනා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ජීවිත ඉන්ද්‍රියෙන් ඉදංසච්චයට එන්නා වූ රේඛාවක් එනවා. ඊළඟට විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට එන රේඛාවක් තියෙනවා. දැන් ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට යනවා. ඉදංසච්චයට විඤ්ඤාණය නිසා යම් අගයක් පැමිණියේ ද චේතනා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අගයෝ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චය අගයන් හා එකතු වී ඉදංසච්ච, පරාමාස වීම සිදු වෙයි. මෙසේ සිදුවීමට නම් පෙර යම් අදහසක් ඉදංසච්චය මගින් අනුමත කර තිබිය යුතුයි. උදාහරණ වශයෙන් යම් රූපයක් නිසා තමා පවතිනවා යන සංකල්පයක් පෙර වී ද එය පසුව බිඳී යා ද එනමුදු විඤ්ඤාණය විසින් තමා පවතිනවා යන සංකල්පය ඇති වූ අවස්ථාවේ දී ඉදංසච්චය එය අනුමත කළා ද අත්ත එයයි. උදාහරණයකට කියනවා නම් ගැහැණු දරුවකු පිළිසිඳ ගන්නේ, ගත්තේ යයි දැනගන්නේ ද, පසුව පරීක්ෂා කරන්නේ ඒ එසේ නොවී ද, පළමුව ඇති වුණා වූ සංකල්පයෝ තවමත් මනසේ සැරිසරයි. මෙය නිත්‍ය

සංකල්ප බිඳුන පසු, සාකච්ඡා කළ ඒ කියන්නේ අර දෙවෙනි අවස්ථාවේ දී සාකච්ඡා කළ ධර්මය ලෙස සිතිය යුතු ය. මෙය පරාමාසය හුරා ගැනීම ලෙස සිතිය යුතු ය.

මෙම අවස්ථාව නැවතත් සිහි කරනවා නම් අර දෙවෙනි අවස්ථාව, එතනදී අපි ඉගෙන ගත්තා ඉදංසච්ච, පරාමාස, නිසා **line 7** වීමත් ඒක මගින් පරාමාසය තුළ වූ ජලය ඇවිස්සීමක් මගින් පරාමාස **line 7** පරිදේව, පරිදේව **line 8** හය අගති, හය අගතියෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් නාමරූප, නාමරූපයෙන් පරාමාසය, ඒක පළමුව සිදු වෙනවා. ඊට පස්සේ දෙවෙනි කාරණාවට කිව්වා, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව වන්නේ රාග සල්ලය හරහා රූපය ස්පර්ශ කර සඤ්ඤා, නාමරූප, පරාමාස, **line 7**, පරිදේව වීම දෙවනුව වන්නේ පෙර පැවැතියා වූ චිත්ත සංස්කාරයෝ නැවතත් ගොඩනංවා සනාථ කරනු ලබයි. එනම් දරුවකු නැවත සෑදිය හැකි යයි සිතයි.

ඉතින් මේ භාවනාව අවසානයේ දී ඒ සත්වයෝ ජරාවට කැමති වෙලා ජරාව නිසා ම විලාප දෙන්නේ යයි කියලා අවබෝධ වුණා. ඉතින් මේ ස්ථානයේ ම අතීත භවයන් හතක් විතර මේ වෙලාවේ දී දුටුවා. ඒ උපෙක්ඛාවෙන් තමයි හිටියේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

# 13/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 6

## Upekkhā Appamāna 6

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේදී බැලුවේ අර අත්ත සඤ්ඤාව වේතනා වීමෙන් පසුව බිඳී යන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද යන්නයි. ඉතින් එතකොට අපිට ජේනවා **diagram** එකක් වශයෙන් ලකුණු කරගන්නවා නම්, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාව කියන එක දක්වා තියෙනවා නාමරූපයේ ඉඳන් උඩට **h1** කියන අගය. අත්ත සඤ්ඤාව කියන එක පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා අපි ලකුණු කරනවා. ඉතින් මෙන්න මේ අත්ත සඤ්ඤාව තමයි බිඳුණේ. ඉතින් මෙතන මේ අවස්ථාවේ දී අපි දන්නවා ඔය **h1** වල අගය, **h1 >= h2** වෙනවා නම් ධාරාව ගලනවා කියලා අපි දන්නවා.

මේක කොහොම ද සිදු වන්නේ? සඤ්ඤා වේතනා වුවහොත් විඤ්ඤාණය වන බව අපි දන්නවා. එවන් වූ විඤ්ඤාණයක් මගින් පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජය හරහා පරාමාසගත වීමක් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් අර **diagram** එකේ අපිට ජේනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජයට එනවා. ඒ විඤ්ඤාණය හරහා එන්නා වූ එක. එතකොට ඒ පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජයෙන් පරාමාස වුණහම දැන් ඉදංසච්චයට ආවා. ඒක තමයි පළමුවෙන් ම සිදු වෙන්නේ.

දෙවනුව, යම් විඤ්ඤාණයක් කඩා වැටුණා ද එමගින් ඉදංසච්චය වීම නිසා ඇති වෙන්නා වූ දුර්වල අගයන් **line 5** එක හරහා ගලනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට එහෙනම් ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවය දක්වා ගලන්නා වූ දෙයක් තියෙනවා. ඒක තමයි දුර්වල වෙච්ච සුභ සඤ්ඤාව. පරාමාසය තුළ වූ පෙර අත්ත සඤ්ඤාව **line 7** හරහා ගලනවා. මෙය බිඳී ගිය නිසා ඒකක් දුර්වලයි. එසේ නම් මෝහය නිසා **line 6** හරහා ගලන්නා වූ අගය මගින් ධාරාව පවත්වනවා.

ඉතින් මේ වෙලාවේදී, **line 6** වල අගය **>= line 7**. මේකට උදාහරණ වශයෙන් අර රසට කන්න ආසා ඇති වුවත් රසට කන ලද දෙයක් සුභ ලෙස ගන්නා වූ දෙයක්, වින්දා වූ දෙයක් නැත. කාමරාග අනුසය **strong**. පරාමාසය තුළ සුභය නැත. නමුත් එවැනි දේ පෙර විදින ලද, ඒ කියන්නේ පෙර හවවල හරි විදින ලද අත්තෙක් ඇත. මෙසේ අසරණයෙකුව ජීවත් වන්නේ ය. සිත සන්තාපයට පත් වී ජීවත් වේ. සතුට නැත, සුසුම්

හෙළන්නේ ය. සෝකය ඇත, අනෙක් අය කනවා දැක සිතන පුද්ගලයකු විදිහට තමයි අපි බලන්න ඕනේ.

අර මනෝමය කයෙන් සිටින අයෙකුට ද මෙය සාධාරණය. එතකොට එහෙම නම් ඔය **line 6** හරහා එන්නේ සුබ කියන සංකල්පය. ඒක තමයි අර ලොකුවට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඉතින් මරණ මොහොතක මේ තුන් අගයෝ නැති ද, එය නිර්වාණයයි.

ඉතින් ඒක නිසා ඔය අතීත හවවල ඒ වචන, ශබ්ද, කතා කරන දේවල්, ඒවා හිටත් මෙතනදී දැනගන්න පුළුවන්කම ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

# 14/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ 7

## Upekkhā Appamāna 7

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට හත් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේදී විශේෂයෙන් බැලුවේ නිත්‍ය සඤ්ඤාව විඤ්ඤාණගත වීමෙන් පසුව බිඳී යන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද කියන එකයි.

ඉතින් මේ වෙලාවේදී අපිට diagram එකක් හැටියට එනවා, අර පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාවට a අත්තා, අත්තා සඤ්ඤාව, වේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට b අත්තා කියන විත්ත විපල්ලාසය, ඊට පස්සේ අපි දන්නවා c ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් පරාමාසයට අත්තා කියන දිට්ඨි විපල්ලාසය. එතකොට ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා යන එක අපි ආපහු a කියලා ලියාගන්නවා නිත්‍ය සඤ්ඤාව.

දැන් එතකොට විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් පල්ලෙහාට රේඛාවක් අදිනවා ඉදංසච්චයට. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට line 5 කියන එක එනවා. පරාමාසයේ ඉඳන් line 7 පරිදේවයට එනවා. එතකොට ඒකේ අර අත්තා කියන දිට්ඨිය එනවා. එතකොට මෙතන නිත්‍ය සඤ්ඤාව නිසා වූ උද්ධච්ච ස්වභාවය ඇත්තේ line 5 හරහා ධර්මයේ ගැලීම පළමුව සිද්ධ වෙනවා. දෙවනුව නිත්‍යයි හැඟීම් ඇත්තේ එය නිසා වූ පදුට්ඨමනසඛිකජප අගයෝ පරාමාසගත වන්නේ පෙර පරාමාසගත වූ අත්තා කියන දිට්ඨි විපල්ලාසය අවුස්සමින් line 7 හරහා ධර්මයේ ගලයි. එනම් අත්ත දිට්ඨිය ම line 7 හරහා ගලනවා. Line 5 හරහා ගමන් කරන්නේ සුභ සහ සුඛ යන සඤ්ඤා අගයෝයි.

මෙහි දී line 6 අගයන්ගේ ගැලීම කෙසේ ද? පෙර පරාමාස වූ ධර්මයේ පරිදේවය දක්වා පැමිණෙන්නේ, line 7, line 5 එකතු වී line 8 හරහා ධර්මය ගලන අතරවාරයේ මෝහ අගයෝ line 6 හරහා පරිදේවය කරා පසුව පැමිණෙනවා. සුඛ යන සඤ්ඤා තවමත් පවතී. මෙය line 5 > line 7 >= line 6 අවස්ථාවට සමාන වෙනවා. එනම් මධ්‍යම ප්‍රමාණයට ධර්මයන් line 5 හරහා ගලන අවස්ථාවට සමානයි.

තමා විසින් කරන ලද ක්‍රියාවලියක් තමාට විශ්වාස නැති අවස්ථාව, sure එකක් නැති අවස්ථාව, මෙහි දී උදාහරණ වශයෙන් ගන්න පුළුවන්. අන් අයගෙන් එම ක්‍රියාවලිය අනුමත වීමක් තවම සිදු වී නැත. ඒ නිසා වූ සැක ඇත්තේ ය. නමුත් තමා එය කරන ලද

නිසා නිත්‍ය සඤ්ඤාව බිඳී ගියත්, මට මේ වගේ දෙයක් කරන්න පුළුවන් ද යයි කියලා සැක පහළ වෙනවා. මෙසේ භාවනාව දැන කරන්නේ, මේ විදිහට කළාට පස්සේ කෙනෙක් පටන් ගත්තොත් මේ භාවනාව දැනගෙන, ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත, කියලා එහෙම හිතනකොට එකවරට ම මේ අත්තවාද උපාදාන ධර්මයට අපි දන්නවා මේ ජාතියේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා එන රේඛාවෙන් වම් අත පැත්තේ අර රූපය දක්වා ම තියෙන සියලුම ධර්මයෝ, ලෝභයත් එක්ක ම අත්තවාද උපාදාන වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒ සියලුම ධර්මයන් ඇතුළු වෙන බව දන්නේ, මෙම අත්තවාද උපාදානය ම සනාථ කරන බව වැටහෙනවා. පරාමාසය හරහා අත්තා දිට්ඨියත්, ඉදංසච්චය හරහා පෙර අත්තවාද උපාදාන වූ සුඛ, සුඛ සඤ්ඤා ගැලීමත් වන බව වැටහෙනවා.

තවත් විමසනකොට අවිද්‍යා යෝගය අමතක නොකළ යුතුයි. පෙර, සුඛ යන අදහස නිසා අවිද්‍යා යෝගය මගින් සුඛ යන අදහසින් සත්වයා සංසාරයේ යවනවා කියන එක වැටහුණා. එසේ නම් මෝහ අගතිය හරහා සුඛ යන අදහස අවිද්‍යා යෝග අගයන් ලෙස ම ගලනවා. මෙහි දී අර පටු **corridor** එකක් දුටුවා. නාග ලෝකයට යන බවට හැඟීම් ඇති වුණා. ඇයි එහි යන්නේ? ඒ සුඛ නිසා යන අදහස ඇති විය. සුඛයක් නැති යයි සිතන්නේ සිත නතර වේ. අනාශ්‍රව වේ. ඉතින් මේකේ හරියට ම ජේතවා දැන්, අර විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ නිත්‍ය කියන සඤ්ඤාව කියන එක, අත්තවාද උපාදානය ඊළඟට, **carrom** ඉත්තා එතනට ගහලා නතර වෙලා ගියා වාගේ නේ මේ පෙන්නන්නේ. ඊට පස්සේ, අත්තවාද උපාදානයේ ඉඳන් ඉතින් අවිද්‍යා යෝගයට ගිහිල්ලා පල්ලෙහා පැත්තෙන් එනවා. අතන පරාමාසයේ තියෙන දිට්ඨිය අවුස්සමින් ඒක එනවා. ඒක තමයි මෙතන අන්තිමට සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/01/2016 - නිරෝධ

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 කරන්නේ යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේදී බැලුවේ, අර ඊයේ අපි ඉගෙන ගත්ත නේ පරාමාස, ඉදංසච්ච, භය අගති, මෝහ අගති කියන square එක. ඒකෙ line 5 එකෙන් එනවා සුභයි, සුඛයි කියන එක, line 6 එකෙන් සුඛයි කියන එක එනවා, line 7 එකෙන් අත්තා කියන දිට්ඨි විපල්ලාසය. ඉතින් ඒකෙන් line 8 එක හරහා භය අගති වෙන හැටි ඉගෙන ගත්තා. එතකොට මෙන්න මේ ඒ පරිදේවය දක්වා ඒ ඉගෙන ගත්ත ධර්මයන් line 5, line 6, line 7 හරහා කිසිදු ආකාරයකින් නොගලන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද යන්නයි මම මෙහි දී මෙනෙහි කළේ.

ඉතින් මේ වෙලාවේදී, එකවර ම මම දැක්කා මේ ගර්භාෂයට ඇදී යන අවස්ථාවක්. ඒ කියන්නේ පෙර පුරුද්දක් නිසා, පූර්ව කර්මය නිසා බොහෝ කලක්, ඒ කියන්නේ “ගබ්භා ගබ්භං ගමිස්සති” කීම නිසා සිදු විය හැකි යයි කියලා වැටහුණා. පූර්ව කර්මය බලවත්. මෙහි දී චේතනා, නාමරූප, පරාමාස ධර්මයන් මගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව පවත්වනවා. චේතනා නොවීමට සඤ්ඤා නොවිය යුතුයි. පෙර ගත්තා වූ යම් සඤ්ඤාවක් වේ ද, එහි නිරෝධය හොඳින් දැන ගත යුතුයි.

මෙසේ සංස්කාර ද නොවන්නේ නම්, සඤ්ඤා නතර වන්නේ නම්, ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ හැටියට “සබ්බසඛ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරොධනා, එවං දුක්ඛක්ඛයො හොති එතං ඤාත්වා යථා තථං” ඒ ගාථාව, ඒ සියලු ධර්මයන් ගැලීම කියන එක නැවැතිය හැකි ය. මෙන්න මේ විදිහට සබ්බසඛ්ඛාරසමථා ගාථාව වටහා ගත යුතුයි.

ඉතින් මේකේ තියෙන්නේ අර නාමරූප, චේතනා, පරාමාස අන්න ඒක නිසා මේ එතන ඇති වෙන අත්තා, අත්තානුදිට්ඨිය ඇති වෙලා එතනින් අර විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඒ මෝහ අගතිය දක්වා වෙන ඒ අත්තානු දිට්ඨියේ වෙන ඒ සඛ්ඛාර සමථය අර ඉස්සෙල්ලා කිව්ව විදිහට කල්පනා කරන්න ඕනේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 16/01/2016 - අනාශ්‍රව විත්ත

### Anāsava Citta

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේදී බැලුවේ, ඊයේ භාවනාව අවසානයේ දී අත්තානුදිට්ඨිය දක්වා ගමන් කළ පසු පහළ සංස්කාර නවතී නම්, එනම් **line 5**, සුභ, සුඛ සඤ්ඤා නොවන්නේ, **line 7**, අත්තා දිට්ඨි නොවන්නේ, **line 6**, සුඛ යන සඤ්ඤා නොවන්නේ නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ වීමට නම්, අපි දන්නවා අර අනාශ්‍රව විත්තයේදී අපි සාකච්ඡා කළා රූප, වේදනා, චේතනා, **tea cup** එක ඇතුළේ සඤ්ඤාව තියෙනවා, හැන්දේ කෙළවර වාගේ විඤ්ඤාණය තියෙනවා. චේතනාව නැති වෙන්න ඕනෙ, එහෙම වෙන්න නම් චේතනාව නැති වෙන්න ඕනේ. එය නැති වීමට සඤ්ඤාව නැති වෙන්න ඕනෙ. නමුත් විඤ්ඤාණයක් පවතී. ධාරාව නොගලයි. **Knowledge instance** එකක් පමණක් පවතී.

පහළ සංස්කාර නොවීමට තමා අසා තිබෙන ධර්මයක්, උදාහරණයක් වශයෙන් තමන් කරලා නැති නමුත් **psychic powers** ගැන අහල තියෙන දෙයක්, ඒ වගේ කෙරෙහි වුවත් කිසිදු ආකාරයකින් සඤ්ඤා නොවිය යුතුයි. නොසෙවිය යුතු ය. යමක් ඉදංසච්චගත වී ඇති ද පරාමාසය තුළ එය නොවී ද එවැනි ධර්මයක් විඳ නැති ද මේවා කෙරෙහි උපෙක්ඛාව ම පැවතිය යුතු ය. මේ සමඟ ම ඉතා ම සැහැල්ලුවක් සැනසීමක් දැනෙනවා. යමක් කිරීමට නැති නිසා ය. ආශ්‍රව නැති නිසා ය. මෙසේ **knowledge instance** පමණක් පවතින අවස්ථාව විය. **Present moment** එකේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා අගයන් දියුණු කිරීමක් ද නැත. නමුත් රූප, වේදනා, චේතනා අගයෝ හොඳින් දැනී. මෙසේ අනාශ්‍රව විත්ත අවස්ථාව වේ වාසය කළ හැක. භාවනාවේ දී නිරෝධය ඇති වීමත්, අනාශ්‍රව විත්ත සහගත සිටීමත් සිදු විය. අතීත භවයන් ද දුටුවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



## 17/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. භාවනාවට පෙර උපෙක්ඛා අප්පමාණ 6 භාවනාවේ සිට මේ දක්වා කරගෙන පැමිණි සියලුම භාවනාවන් නැවතත් මෙනෙහි කළා. එහි දී වැටහුණේ.

පළවෙනි එක, අත්ත සඤ්ඤාව වේතනා වීමෙන් පසුව බිඳී යන්නේ නම් යන විමසන අවස්ථාවේ දී වටහා ගත් ධර්මය **line 5 weak, line 6 >= line 7**, එනම් දුර්වල අවස්ථාවක්. උදාහරණයක් වශයෙන්, රසට කන්න ආසා වුවත් රසට කන්න දෙයක් නැත. මේ අසරණ අවස්ථාවක්. එතනදී අපි දන්නවා අර පරාමාසයේ ඉඳන් පරිදේවයට අර පෙර අත්ත සඤ්ඤාව **line 7** හරහා එනවා, ඒක දුර්වලයි. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට **line 5**, දුර්වල වෙච්ච සුභ සඤ්ඤාව. මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරිදේවයට එන **line 6**, සුඛ සංකල්පය, ඒක තමයි **strong** තියෙන්නේ. මේක දැකීමත් සමඟ අනාශ්‍රව චිත්තය වුණා. කුමක් නිසා ද? ඊයේ භාවනාව නිසා ය. එනම් මධ්‍යම ප්‍රමාණ අවස්ථාවේ දී යමෙකුට සිත නතර වීම පුරුදු කර ඇත්නම් කුඩා අවස්ථාවේ දී කුමන කතාවක් ද? එහි දී ද නතර වේ.

දෙවෙනියට, නිත්‍ය සඤ්ඤාව විඤ්ඤාණගත වීමෙන් පසුව බිඳී යන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද යන්න විමසූ අවස්ථාවේ දී එය මධ්‍යම ප්‍රමාණයට ධාරාව ගලන අවස්ථාව බව අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒ කියන්නේ **line 5** එක හරහා එනවා සුභ සුඛ සඤ්ඤා, **line 7** එක හරහා එනවා අත්ත දිට්ඨිය. **Line 6** හරහා එනවා සුඛ සඤ්ඤාව. ඒ අවස්ථාවේ දී **line 5 > line 7 >= line 6**. මෙහි දී අත්තවාද උපාදාන, ඒ අවස්ථාවේ දී මතක් කරගන්න ඕනේ අර, **11/01/2016** උපෙක්ඛා අප්පමාණ 4 භාවනාව. ඒ ධර්මයෝ ම **line 5** හරහා ගලන බවත්, අත්තවාද උපාදාන ධර්මයෝ ම ගලන බවත්, අවිද්‍යා යෝග ධර්මයෝ මෝහය හරහා ගලන බවත් වැටහුණා. මේ සියල්ල, සුඛ යන මුසාව නිසා බව පැහැදිලි වන්නේ නැවතත් අනාශ්‍රව චිත්තය ඇති වුණා.

ඉතින් මේ භාවනාවේදී ඒ තච්චිංසාවේ චෛත්‍යයන් දැක්කා, උපෙක්ඛාව තිබුණා, **Saturn** එකේ **rings** දැක්කා උපෙක්ඛාවක් තිබුණා, **space station** එකකුත් දැක්කා. ඒක අපේ නොවෙයි, දෙව්වරුන්ගේ. ඒකත් දැකලා අධික වූ උපෙක්ඛාවක් එහෙම ම පැවතුණා.

ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ තමයි මේ භාවනාව මෙහෙයවූයේ,

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 18/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී බැලුවේ අත්තා යන විත්ත විපල්ලාසය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා පැමිණ බිඳී යන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද කියන එකයි. ඉතින් අපි ඔතෙන්දි දන්නවා අර පරාමාස, චේතනා, එතන අත්තා සඤ්ඤාව අපි **a** කියලා ලකුණු කරගන්නවා, **b** අත්තා යන විත්තය චේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට, **c** ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා අත්තා කියන දිට්ඨිය.

එතකොට මෙම අවස්ථාව අත්ත සඤ්ඤා චේතනා වී බිඳුන විට සිදු වෙන ක්‍රියාවලියට අනතුරුව සිදු වෙන බව වටහා ගත යුතුයි. එනම් **line 5 weak** අවස්ථාවට වඩා වැඩියෙන් ගලන බව වටහා ගත යුතුයි. මධ්‍යම ප්‍රමාණයට ගලන නිත්‍ය සඤ්ඤා අවස්ථාවට වඩා අඩුයි. මේ දෙක අතර බව වටහා ගන්න ඕනෙ. මෙහි දී **line 5** දුර්වල වූ අවස්ථාවේ දී සහ පෙර වැඩියෙන් ගලන අවස්ථාවේ දී යන අවස්ථා දෙකේ දී ඇති වූ අත්තවාද උපාදාන ධර්මයේ ආධාර උපකාර ඇතිව ම ධර්මයන් ගලයි. මේ ජලාශයකට යම් ජලයක් ගලාගෙන එන්නේ ද, යම් ජලයක් පිටවන්නේ ද, මේ දෙකේ අඩු වැඩි අනුව වෙනස්කම් පවතිනවා. සමාන වන අවස්ථාවන් පවතිනවා. සමාන වන අවස්ථාව **psychic power** අවස්ථාව වන බව දැනගෙන සිටිය බව භාවනාවේදී හොඳින් විද්‍යාමාන විය. කුමක් නිසා ද? පෙර එවැනි දේ කර ඇති නිසා වූ අත්තවාද උපාදාන ධර්මයේ ගැලීම මගින් මේක දැනගත්තා.

ජලාශය අත්තවාද උපාදාන. ජලය ගැලීම, අත්ත සඤ්ඤා, චේතනා වීම මගින් වන ක්‍රියාවලිය ලෙස සැලකිය යුතුයි. අර **balance** වන අවස්ථාව සිහි කරන්නේ, ඒ දෙව් ලොව සිටින දෙව්වරුන්ගේ කායවල් දුටුවා, ඒ වගේ ම ස්ථානයන් කීපයක් දුටුවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 19/01/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි මරණයටත් කැමති වෙනවා. ජරාවට හරායති. නන්දිය මැරී ඉපදීමට ඇති කැමැත්ත. ඉපදීම වුවහොත් නැවතත් ජරාවට පත් වෙනවා, පීඩාවට පත් වෙනවා. එහෙනම් ජරාවට අට්ටියති. ලාභමච්ඡරිය අත්තායී ගත් පසු ඇති වෙනවා, එයින් සෑදෙන විඤ්ඤාණය මගින්, පදුට්ඨමනසඛිකප්පය අපි දික් කළොත් ජරාව දක්වා පැමිණෙනවා. ජරාවට ජිගුච්ඡති. මේ විදිහට ඉතින් අසම්පජානකාරීත්වයේ ඒ ජරාවේ ඉඳන් තියෙන එක වේදනාවටත් අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. ඕක කැරකීමෙන් ඇති වෙන්නා වූ ඒ අන්තිමට රාග අනුසය පාර දිගේ අපි දන්නවා එතන ඒ ඇති වෙන අත්තවාද ධර්මයත්, උපාදාන ධර්මයෝ දක්වා සියලුම දේවල්වලට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා ගත්තා.

එහෙම බැලීමෙන් පස්සේ අර ලාභමච්ඡරිය විමසූ අවස්ථාවෙදි අත්ත සඤ්ඤාවට ජිගුච්ඡති වෙනවා බව අපිට වැටහෙනවා. මේක පරාමාසගත වෙලා දිට්ඨියක් වශයෙන් **line 7** හරහා එන අත්ත දිට්ඨියට ද ජිගුච්ඡති කියලා ගත්තා. දැන් අත්ත සඤ්ඤාව අපි දන්නවා ඒ අවස්ථාවෙදි අර කුඩාවට ගලන අවස්ථාව කියලා. එතකොට ඒක අන්තිමට ගිහිල්ලා අර මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කරන අවස්ථාවට ඒ සඳහා සිහි කළා. එහෙනම් **line 5**, හරහා සුභ සුඛ සඤ්ඤාවන්ට ලැජ්ජා විය යුතුයි, හරායති. එතකොට **line 7** එකට අපි එන එක අත්ත දිට්ඨියට ජිගුච්ඡති. අනිත් පැත්තෙන් ඉදංසච්චයේ ඉඳන් එන එකට සුභ සුඛ සඤ්ඤාවන්ට ලැජ්ජා වෙන්න ඕනේ, හරායති. ඊළඟට **line 6** හරහා ගලන සුඛයට අට්ටියති. මෙසේ සුඛය මගින් ම පීඩාවට පත් වෙන බවත් **line 5** හරහා **weak** අවස්ථාවේ සිට **line 5** හරහා **strong** අවස්ථාව දක්වා වූ යම් ධර්මයක් ගලයි ද, අනුපිළිවෙලින්, අපිට ඡේතවා, එහෙම නම් දැන් අපි ඇදගත්තොත්, **diagram** එක පරාමාසයේ ඉඳන් මෝහ අගතියට, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට, ඒ රේඛා දෙක කැපෙන තැන, එතකොට **line 7** වලදි අපි ලියාගන්නවා, දුර්වල වූ අත්ත සඤ්ඤාවේ සිට අත්ත දිට්ඨිය දක්වා ධර්මයෝ ජිගුච්ඡති. **Line 5** වලට අපි ලියාගන්නවා, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් එන එක, දුර්වල වූ සුභ සඤ්ඤාවේ සිට සුභ සුඛ සඤ්ඤා දක්වා ම

ධර්මයෝ භරායති. ඊළඟට **line 6** වලින්, මෝභ අගතියේ ඉඳන් එන එක, සුඛ සංකල්පයන්ගේ සිට සුඛ සඤ්ඤා දක්වා ධර්මයෝ අවටීයති.

දැන් මේක **reverse order** එකට අපිට ජේනවා අවටීයති, භරායති, ජීගුච්ඡති එහෙම නැත්නම් ජීගුච්ඡති, භරායති, අවටීයති. මෙසේ බලන්නේ සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක අධික විය. මෙය ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය සමඟ **balance** කිරීමෙන් අතීත භවයන් හොඳින් සිහි කළ හැකි ය. තව ද “මෙසේ දැන මෙම ධර්මයන්ගෙන් මනා කොට ඉවත් වන්නේ නම් මෙය දෙවන ආශ්චර්ය අද්භූත ධර්මයේ කෙළවරයි” කියලා රහතන් වහන්සේ පැවසුවා.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

## 20/01/2016 - අනාශ්‍රව චිත්ත

### Anāsava Citta

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේදී විශේෂයෙන් බැලුවේ ධර්ම කාරණා තුනක්. පළවෙනි කාරණාව තමයි ධර්මය ගලන අවස්ථාවේ දීත්, ධර්මය නොගලන අවස්ථාවේ දීත් වෙනස. ධර්මය නොගලන අවස්ථා දෙකක් තියෙනවා. ඒක තමයි පළවෙනියට කියන්න පුළුවන්, අනාශ්‍රව චිත්තය. දෙවෙනියට කියන්න පුළුවන් විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීමට තුඩු දෙන්නා වූ අරමුණ significant නොවීම නිසා ගැලීමක් නැති කියන එක. එතකොට අනාශ්‍රව චිත්ත අවස්ථාවේ දී knowledge instance එකක් පමණක් වෙනවයි කියලා දැනගෙන වාසය කරනවා. අරමුණ significant නොවන්නේ නම්, වෙන අරමුණක් මනසින් හදා ගනිමින් වෙනත් අරමුණක සිත රඳවා දිවීම කරනවා. මෙහි දී ද වේතනා අගයෝ කුඩා බව වටහා ගත යුතුයි. වේතනා වීමට, වට පහක් අවශ්‍ය බව අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. මෙසේ මනස මගින් කරන ක්‍රියාවලිය නතර වන්නේ නම් ඊයේ භාවනාවේ අවසානයට සඳහන් කළාක් මෙන් දෙවන ආශ්චර්ය අද්භූත ධර්මයන්ගේ කෙළවර දැකිය හැකි ය. ඉතින් මේ කොටස භාවනා කිරීමෙන්, අනාශ්‍රව චිත්තය ද, නිරෝධය ද කියන එක ඇති වුණා. මිනිත්තු විස්සක් පමණ මේ විදිහට හිටියා.

දෙවැනි කාරණාවට බැලුවේ මෙසේ සිටීමෙන් අනතුරුව, line 6 හරහා වන ධර්මයන් සුඛ සංකල්පයේ සිට සුඛ සඤ්ඤා ධර්මයට සිත යොමු වුණා. සුඛ සංකල්පය නිසා අපි අරමුණුවලට සිත දුවවනවා. මෙසේ line 5 දුර්වල වූ අවස්ථාව කියන එක මනා කොට වැටහෙනවා. මෙතැනදී තේරෙනවා “සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො.” ඒ සුඛ සංකල්පය නිසා නේ මේ දුවන්නේ. එතනින් තමයි මේක පටන් ගැනීම කියන එක. එතකොට දැන් belt එක කරකවනවා. මොන belt එක ද? අර රූප වේදනා ගිද්ධිලෝභ, කාමච්ඡන්දය සහගත වූ belt එක. සංකල්පයන්ට රාගය ඇති වෙලා ඉතින් ඒ කාමය කරකෙනවා. එතකොට මේ විදිහට වේතනා ඇති කරගන්නවා. මේක තමයි දෙවෙනි කාරණය.

තුන් වෙනි කාරණයට අර ගාථාව ආවා. “සුඛො විවෙකො, තුට්ඨස්ස සුතධම්මස්ස පස්සතො, අඛ්‍යාපජ්ජං සුඛං ලොකෙ පාණභූතෙසු සංයමො, සුඛා විරාගතා ලොකෙ

කාමානං සමතික්කමො, අස්මිමානස්ස යො විනයො එතං වේ පරමං සුඛං.” අපි ඕක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා ඔය වූල දුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රයේ. ඉතින් මේකේ මේ පද තුන මේ line 5, 6, 7, කියන ඒවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා වැටහුණා. එතකොට අපි දන්නවා ඔය line 5 හේ තියෙනවා දුර්වල වූ සුභ සඤ්ඤාවේ සිට සුභ සුඛ සඤ්ඤා දක්වා ධර්මයෝ, භරායති කියලා ගත්තේ ඒකට. අන්න ඒක තමයි අර, “අඛ්‍යාපජ්ජං සුඛං ලොකෙ පාණභූතෙසු සංයමො” කියන එක ගන්න ඕනේ. ඊළඟට line 6 එකේ අපි දන්නවා සුඛ සංකල්පයෝ සිට සුඛ සඤ්ඤා දක්වා ධර්මයෝ, ඒකට අපි අට්ටියති කියලා ගත්තා. අන්න ඒක තමයි අපි බලන්න ඕන අර “සුඛා විරාගතා ලොකෙ කාමානං සමතික්කමො” කියන එක. සුඛ සංකල්පයට රාග වෙලා අර රූප, වේදනා, ගිද්ධිලෝභ කියන belt එක අපි ඒක කරකවනවා. ඊළඟට line 7 එකේ තියෙනවා දුර්වල වූ අත්ත සඤ්ඤාවේ සිට අත්ත දිට්ඨිය දක්වා ධර්මයෝ, ඒක තමයි අපි ජිගුච්ඡති කියලා ගත්තේ. අන්න ඒකට එන්න ඕන “අස්මිමානස්ස යො විනයො එතං වේ පරමං සුඛං.”

අන්න ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 21/01/2016 - අනාශ්‍රව චිත්ත

### Anāsava Citta

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ අවසානයට වටහා ගත් කොටස වැඩියෙන් භාවනාවට ගත්තා. ඒකෙ නැවතත් මතක් කරගන්නවා නම්, අපි දන්නවා ඉදංසච්චයේ ඉදන් **line 5** ඒ දුර්වල වූ සුභ සඤ්ඤාවේ සිට සුභ සුඛ සඤ්ඤා දක්වා ධර්මයෝ, ඒකට අපි හරායති කියලා කිව්වා. එතන තමයි “අඛ්‍යාපජ්ජං සුඛං ලොකෙ” කියලා ලියා ගත්තේ. ඊළඟට **line 7** එකේ දුර්වල වූ අත්ත සඤ්ඤාවේ සිට අත්තා දිට්ඨි දක්වා ධර්මයෝ ජීගුච්ඡති කියලා ලිව්වා. ඒකෙන් තමයි “අස්මිමානස්ස යො විනයො” කියලා අපි ලියා ගත්තේ. ඊළඟට **line 6** එක මෝහ අගතියේ ඉදන් එන එක, සුඛ සංකල්පයේ සිට සුඛ සඤ්ඤා දක්වා ධර්මයෝ අට්ටියති. එතනට තමයි අපි “සුඛා විරාගතා ලොකෙ කාමානං සමතික්කමො” කියලා ලියා ගත්තේ. මෙම කොටස සිහි කරන්නේ සිත සමාධිගත වීම උග්‍ර වීමත්, එමගින් අනාශ්‍රව චිත්ත වීමත් සිදු වුණා.

කුමක් නිසා ද? යම් සුඛ සංකල්පයක් වේ ද, එමගින් අත්ත සඤ්ඤා ඇති වන දුර්වල වූ සුභ සඤ්ඤා වීමත්, මෙය ම ඔඩු දුවා මධ්‍යම ප්‍රමාණයට ගලන අවස්ථාව දක්වා වන සියලු ධර්මයෝ අත්තවාද උපාදාන වී **plan** ගසා අස්මිමාන කියන එක ඇති කරගන්නවා. දුර්වල වූ සුභ සඤ්ඤා මගින් මෙපමණ ප්‍රමාණයකට විඤ්ඤාණ ධාරාව පවත්වන්නේ මෝහය නිසා බව පැහැදිලියි. එසේ නම් පරාමාසයේ සිට එන්නා වූ **line 7** සහ මෝහ අගතියේ සිට එන්නා වූ **line 6** පමණක් ම බැලීම ප්‍රමාණවත් යයි හැඟීම් ඇති වුණා. එකෙක් මගින් අනෙකා ඇති කිරීම ද, නැසීම ද යන්න යම් සේ සිදු වන්නේ ද මෙය එසේ යයි කියලා තේරුණා. දැන් අපි බලන්නේ **line 7, line 6** විතරයි.

වරෙක සුඛ සංකල්පය විද්‍යාමාන වන්නේ අත්තා ඉපදවීම සිදු වන්නේ ය. තවත් වරෙක අස්මිමාන වන්නේ සුඛ සංකල්පයේ මිය ගොස් සුඛ යන සඤ්ඤා පමණක් ඉතිරි වන්නේ ය. මෙය දැන ගැනීම අනාශ්‍රව චිත්තයේ ඉහළ ම අවස්ථාව වන්නේ ය. උදාහරණ වශයෙන් බලන්නේ **dye** සහගතව ජල පහරක් ගලන්නේ පසුව බලන විට ජල පහර වේලී ගොස් **dye** පමණක් පොළොවේ රඳෙන්නේ යම් සේ ද මෙය එසේ ය. මැරී ගොස් ඇත. සිටියා යන සඤ්ඤා ඇත.



ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. අනාශ්‍රව විත්තයේ තමයි, ඒ නිරෝධයේ තමයි ගොඩක් ම හිටියේ.

## 22/01/2016 - අනාශ්‍රව චිත්ත

### Anāsava Citta

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

සිහි කරන විට ම අනාශ්‍රව චිත්තය කියන එක ඇති වුණා. හේතුව තමයි ඊයේ භාවනාව සිහියේ පැවතීම. අද භාවනාවේ දී ඊයේ ඉගෙන ගත් දහම් කරුණු නැවතත් මෙනෙහි කළා. විශේෂයෙන් බැලුවේ වට ගැන. සුඛ සංකල්පය මිය යන අවස්ථාව සිහි කළා. වට හතරක් යන විට මේක වෙනවා නේ ද? 4.6 අපි දන්නවා අප්‍රියයෙහි සම්පයෝගය, වේදනාවේ ව්‍යාධිය, නිත්‍යයි කියන සංකල්පය බිඳිලා තියෙන්නේ. අනාශ්‍රව චිත්තය විමට හේතු වුණේ මේකයි. මේ විදිහට ටික වෙලාවක් හිටියා.

5.4 සුඛ සඤ්ඤාව මිය ගියා. 5.5 වෙනකොට අත්ත වෙනවා. එසේ නම් අත්ත දිට්ඨිය වන විට සුඛ සඤ්ඤාවත් සුඛ යන සංකල්පයත් දෙක ම මිය ගොස් ඇත. යමෙක් දරුවකු ප්‍රසූත කර මිය ගියා වැනි ය. නැවතත් අනාශ්‍රව වුණා. පෙටකොපදෙසයේ සිංහල පොතේ පිටුව 157 තියෙනවා “ලෝභය ආත්මාසය වංචා කිරීම ලක්ෂණ කොට ඇත” කියලා. මේක දැන් පැහැදිලියි. පෙර අත්තෙක් වුණා ද, ඒ මගින් සුඛ සංකල්පයෝ සාදයි. යම් සුඛ සංකල්පයක් වී ද, ඒ මගින් අත්තා කියන එක සාදලා මිය යෑම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මේ විදිහට වංචා කිරීම කියන එක සිද්ධ වුණා.

ඉතින් ඔය අත්තෙක් මගින් සුඛ සංකල්පය හදනවා කියන එක අපි උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ 6 වෙනි භාවනාවේදී ඉගෙන ගන්නා නේ අර පරාමාසයේ ඉදන් වේතනාව දක්වා අත්ත සඤ්ඤාව ඇවිල්ලා, ඊට පස්සේ බිඳිලා ගිහිල්ලා මෝහ අගතියේ ඉදලා line 6 එක හරහා සුඛ සංකල්පයට strong වෙලා එනවා කියලා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

බොහෝ වෙලාවක් අනාශ්‍රව චිත්තයේ තමයි හිටියේ.

## 23/01/2016 - අනාශ්‍රව චිත්ත

### Anāsava Citta

ඒ පූජාවෙන් පස්සේ 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 ම මම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී විශේෂයෙන් බැලුවේ, අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා 5.4 සුඛ සඤ්ඤාව මිය ගියා. මිය ගියා නම්, සුඛ සංකල්පයත් මිය ගියා කියලා, අපි හතර වෙනි රවුමේ දී මේක වෙනවා කියලා ඉගෙන ගත්තා. එතකොට මේ විදිහට මේ දෙක ම මිය ගියා නම්, අර අත්ත දිට්ඨිය ඇති වන අවස්ථාව අපි දන්නවා, ඒ අර මධ්‍යම ප්‍රමාණයට විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලන අවස්ථාව. මේ වෙලාවේදී කෙසේ සුඛ යන සඤ්ඤා line 6 එක හරහා ගලනවා ද කියන එකයි මෙතෙහි කරලා බැලුවේ. ඇයි දෙක ම මිය ගිහිල්ලා තියෙන්නේ.

පෙර යමක් කරන ලද්දේ ද, එමගින් අත්තා වී ද, එම අත්තා විසින් මෝහය ගොඩ නංවන ලද්දේ ද, එය තුළ වස්තූන්ගේ වරදවා ගැනීමේ ලක්ෂණය ඇත. ඔය පෙටකොපදෙසයේ පෙන්නනවා, සිංහල පොතේ පිටුව 157, ඒකෙදි වස්තුවේ වරදවා වටහා ගැනීමේ ලක්ෂණය තියෙනවා කියලා මෝහයේ. මෙම මෝහය ඇති වීමට හේතුව වූයේ අවිද්‍යා යෝගයයි. මෙහි දී අත්තා දිට්ඨිය විසින් ඇති කරනු ලබන කොටස බලවත් ය. එය අත්තවාද උපාදානය තුළ බැසගෙන පවතින්නේ විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලයි. මෙසේ සුඛ යන සඤ්ඤා මිය ගියත්, තවමත් සුඛ යන සඤ්ඤා line 6 එක හරහා මෝහය විසින් ම ගැලීමට සලස්වනවා.

ඒක හරි වැදගත් කොටසක් එතන, මළත් සැපයි කියන එකයි මේ කියන්නේ. මෝහයට ප්‍රත්‍යය වන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. මෝහයට ආසන්න කාරණය, පදට්ඨානය, මිච්ඡා ප්‍රතිපත්තියයි කියලා ඔය පෙටකොපදෙසයේ පිටුව 159 එතැන පෙන්නනවා. ආසන්න කාරණය හැටියට තියෙන්නේ ඒකයි කියලා, ප්‍රත්‍ය හැටියට තියෙන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. දැන් එහෙනම් අපිට ජේනවා අර වේතනාවෙන් අනත්තේ අත්තා, ඒකේ පසු සඤ්ඤාව හැටියට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. ඒකට උඩින් තියෙන්නේ ඉදංසච්චය කියන එක. එසේ නම් හේතුව විසින්, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චය විසින්, හේතුවට ආවේ අපි අර කිව්ව නේ අවිද්‍යා යෝගයේ ඉඳලා ඇවිල්ලා නේ ඒක හැදිලා තියෙන්නේ, අනුමත කළා වූ කැරකවීමෙන් ඇති වන ආස්වාදය සහිත වූ මෝහය ම සුඛයක් විය. අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තුළ තියෙනවා නේ කැරකවීමෙන් ඇති වන ආස්වාදය, අර තණ්හාවත්

එක්ක සිද්ධ වෙන දේ. එතකොට ඒක ම තමයි සුබයක් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් එහෙම මේ භාවනාව කලා නම් ඉතින් ඒ අනාශ්‍රව විත්තයේ බොහෝ ම හොඳට ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 24/01/2016 - නිරෝධ භාවනා

### Nirodha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත 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 ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේදී විශේෂයෙන් බැලුවේ අවිද්‍යා යෝගය මගින් කරන ක්‍රියාවලියයි. අපි ඉගෙන ගත්තා නේ ඒක, මෝහය ඇති වීමට හේතුව අවිද්‍යා යෝගයයි කියලා. එතකොට අවිද්‍යා යෝගයට ආසන්න කාරණය අපි දන්නවා අර විපල්ලාස දොළහ කියන එක. එතකොට අත්තා දිට්ඨිය මගින් ඇති කරන කොටස බලවත් කියලා අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා. එය කොපමණට බලවත් ද? යමෙක් සංසාරයේ යැවීමට තරම් බලවත් වන්නේ කුමන ප්‍රමාණයට බලවත් වීමෙන් ද? යම් සුඛ යන සංකල්පයක් වී ද, එය මිය ගියා ද, එය මගින් අත්තා යන දිට්ඨියක් සෑදුවා ද, මෙය ප්‍රමාණවත් නොවේ. මෙයට ඉදංසච්චය මගින් අනුමත කළා වූ කොටසක් ඇතුළත් විය යුතු ම යි. අඩු ම තරමින් සුඛ යන සඤ්ඤාව line 5 හරහා ගැලීමවත් තිබිය යුතුයි. මෙය නොවන අවස්ථාවක් ඇත. යමෙක් මිය ගියා ද අල්ලා ගැනීමට රූපයක් නැති නම් උත්පත්තියක් සිදු නොවේ.

“රූපේ විභූතෙ න චුසන්ති එස්සා” එනම් ඉදංසච්චය මගින් යම් රූපයක් සුඛ යයි අනුමත කළ යුතු ම ය. අත්තවාද උපාදානය ගිලිහී යන්නේ නම්, අවිද්‍යා යෝගය නොවේ. අවිද්‍යා යෝගය නොවන්නේ නම් ඉදංසච්චයට කළ හැක්කක් නැත. එය නිරුද්ධ වන්නේ ය. අත්තවාද උපාදාන නොවීමට නම් නිත්‍ය සඤ්ඤාව නොවිය යුතුයි. මෙය වීමට නම් line 5 දුර්වල අවස්ථාවේ දී ම අත්ත සඤ්ඤාව නැවතත් නූපදින පරිදි මිය යා යුතුයි. මෙය සිදු වන්නේ අසුභය අසුභය වශයෙන් මනා කොට දන්නේ නම් පමණි. ඉතින් ඔතනදී අපිට තේරෙනවා ඒ අසුභය අසුභය වශයෙන් දන්නවා කියන එක ඔතෙන්දී එන්න ඕනෙ අර “න සඤ්ඤ සඤ්ඤී න විසඤ්ඤසඤ්ඤී” ගාථාව. ඒ විදිහට ගියොත් තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ.

අපිට ජේනවා දැන් මෙතන සුඛ කියන සංකල්පය කියන එක තියෙනවා. ඒ සුඛ කියන සංකල්පයේ ඉඳන් අපි යනවා නේ අර රූපය දක්වා, ඒ කියන්නේ කාමච්ඡන්දය තියෙන්නා වූ කොටස. එතකොට මෙන්න මේ දුර්වල අවස්ථාවේ දී මේක නොවෙන්න ඕනෙ. එතෙන්නට යන්නේ නැති වෙන්න නම් ඉතින් අර ඒ සුඛ කියන සංකල්පය හැදුණා වූ ඒ “න සඤ්ඤ සඤ්ඤී” ගාථාවේ පෙන්නන්නේ ඒකයි බැලුවාහම. එතකොට

ඒ විදිහට වෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට පුළුවන්කම තියෙනවා ඒක නැවතත් උපදින්නේ නැති වෙන්න. මේ භාවනාව කළහම හරි සැනසීමක් ඇති වෙනවා ඔය දේ තේරුම් ගත්තට පස්සේ. ඒකේ විශේෂ හේතුව තමයි උපසමාධිච්ඡානය. ඒක හොඳට පවතිනවා ඒක නිසා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 25/01/2016 - පපඤ්ච

### Papañca

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. හැබැයි මම පටන් ගත්තේ අර කාමච්ඡන්දය. ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වෙනවා නම් අපි ව්‍යාධි, මරණයටත් කැමති වෙනවා, හරායති කියලා ඒක ගත්තා. ඊට පස්සේ අපි මැරිලා ඉපදෙනවා, නන්දිය, ඒකට කැමැත්ත. එතකොට ඒ ඉපදුණා නම් ආපහු ජරාවට යනවා. එහෙම නම් ඒකෙ අපි පීඩාවට පත් වෙනවා, එතකොට අවටීයති. ඊට පස්සේ අපි ලාභය කියලා ගන්නේ අර අත්තා කියන එක නිසා. එතකොට අත්තා වුණා නම් ආපසු විඤ්ඤාණයක් සැකසෙනවා. ඉතින් පද්ධමනසඬකප්පය දික් කළහම අපි ආපහු එන්නේ ජරාවට. එතකොට එතන දී අපි දැන් ගන්නවා ජිගුච්ඡති කියලා. එතකොට එතනට ජිගුච්ඡති කියලා ගත්ත නම්, අපි දන්නවා අර රේඛාව, ජරාවට දැන් අපි කිව්වා අවටීයති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා. එහෙම නම් වේදනාව හරහා රේඛාව දික් කළහම අසම්පජානකාරීත්වය, අවටීයති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියන එක. එතකොට එහෙම නම් අපි ඉතින් අසම්පජානකාරීත්වය අපි දන්නවා ඉතින් තණ්හාව නිසා නේ මේක සිද්ධ වෙන්නේ, ඒක නොදන්නා බව. ඉතින් එතකොට වේදනාව නිසයි සිද්ධ වෙන්නේ. වේදනාවටත් අවටීයති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියන එක එනවා.

එතකොට එහෙම කරලා මේ ඊයේ භාවනාවේ අවසානයේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා අසුභය, අසුභය වශයෙන් දැන ගත යුතු බවත්, මේක සිද්ධ වෙන්නේ අපි ඔය කලහ විවාද **diagram 2** එකේ එහෙම සාකච්ඡා කළා. “න සඤ්ඤසඤ්ඤී න විසඤ්ඤසඤ්ඤී, නොපි අසඤ්ඤ සඤ්ඤී න විභූතසඤ්ඤී. එවං සමෙතස්ස විභොති රූපං, සඤ්ඤා නිදානා හි පපඤ්චසඬ්ඛා.” කියලා එතකොට ඒ ගාථාවට අනුව තමයි ඕක තේරුම් ගන්න ඕනෙ, අසුභය අසුභය වශයෙන් කියන එක.

ඒකේ අපි දන්නවා දැන් “සඤ්ඤා නිදානා හි පපඤ්චසඬ්ඛා” අන්න ඒ කොටසට සිත යොමු කළා. සඤ්ඤා කිව්වහම සුභ. සුභ කියන එක ගත්තහම එතනට ඇති. එතකොට මේක නිසයි ඒ පපඤ්චය කියන එක. එතකොට පපඤ්චයො දෙදෙනෙක් වෙනවා.

එකක් තමයි තණ්හා පපඤ්චය, දිට්ඨි පපඤ්චය. එතකොට තණ්හා පපඤ්චයො කියන ඒවා කවරහු ද?

දැන් අපි සාකච්ඡා කරපු රේඛාව ජරා, වේදනා, අසම්පජාන. අන්න ඒ රේඛාවේ යම් භ්‍රමණයක් වේ ද, මෙයයි. ඒක තමයි තණ්හා පපඤ්චය කියලා කියන්නේ. දිට්ඨි පපඤ්චයො කවරහු ද? අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිටි කාම ආශ්‍රව දක්වා යම් දිවීමක් වේ ද, එයයි. එතකොට මේක නොවීමට නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව නොවීමට නම්, අර **standing wave** එක නැති වෙන්න ඕනේ. එනම් ජාතිය දක්වා යම් දිවීමක් වේ ද, ජාතියේ සිට රූප ස්පර්ශ කරමින් නැවත සංස්කාර ගොඩ නැංවීමක් වේ ද, මේ දෙක ම නතර වෙන්න ඕනෙ. එතකොට දැන් ඔය ධර්මය, දැන් ඉස්සෙල්ලා කිව්ව රේඛාවත් එක්ක අපි කතා කරමු. එතෙක්දී අපි කිව්වා ඔය ජරා, වේදනා, අසම්පජාන කියන ඒ රේඛාව, අවිද්‍යා අනුසය රේඛාව. අවිද්‍යා අනුසය කියලා කියන්නේ, අපි කිව්ව නේ මේ සුභය ම යි කියලා කලින් පෙන්වුවා නේ අවිද්‍යා අනුසය කියන එක කලින් භාවනාව. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා, මේ රේඛාව දැන් කැරකුණහම මොකද වෙන්නේ? රාග අනුසය දක්වා එනවා. අපි අර නාමරූප කියන තැන, එතන සුභය කියලා දානවා. මේක තමයි අර **internal** සුභ එක. ඇතුළේ සුභය.

එතකොට දැන් බලන්න මේ රූපයක් දැක්කහම අපිට ප්‍රශ්නය මොකක් ද? මේ ඇතුළේ තියෙන සුභය තමයි අපිට ලොකු ම ප්‍රශ්නය. ඒක නිසා තමයි අපිට අර, අරකත් එක්ක කැරකිලා යන්නේ. නැත්නම් අසුවී ගොඩ අසුවී ගොඩ වශයෙන් අපි දකිනවා නේ. දකින්න බැරි වෙලා තියෙන්නේ මේකේ කැරකීම. දැන් එතකොට මේක මෙහෙම කැරකුණා නම් අන්න අභ්‍යන්තර සුභය කතාවත් එක්ක ඒක ඉවරයි. දැන් මේක මෙහෙම වෙන්න කොහොම ද සිද්ධ වෙන්නේ? අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා තමයි මේකේ කැරකැවීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට ආශ්‍රවයන් අයිත් කලා නම් ඔය කතාව සිද්ධ වෙන්නේ නෑ.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



න සඤ්ඤාසඤ්ඤාදී න විසඤ්ඤාසඤ්ඤාදී, නොපි අසඤ්ඤාදී න විභූතසඤ්ඤාදී;  
එවං සමෙතස්ස විභොති රූපං, සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්චසඨිබ්බා.

(රූපය නොවන සේ පිළිපත් කෙරෙම) ප්‍රකාශිතංඥාවෙන් සංඥ ඇත්තේ නො වෙයි, විකාශිතංඥාවෙන් විසංඥ වූයේ නො වෙයි, සංඥ විරහිත වූයේ ද ජනා වෙයි, ඉක්මවූ සංඥ ඇත්තේ ද නො වෙයි, මෙසේ (සංඥ සංඥාදිතාවයෙහි නො සිට) පිළිපත්තනුට රූපය නො වෙයි, තාමෙකදී ප්‍රසඤාවේ සංඥනීදන කොට ඇත්තානු ම වෙන් ද එකෙසිති.

න සඤ්ඤාසඤ්ඤාදී න විසඤ්ඤාසඤ්ඤාදී - ප්‍රකාශි සංඥාවෙන් සංඥා ඇත්තේ නොවෙයි, විකාශි සංඥාවෙන් විසංඥ වූයේ නොවෙයි.

- සඤ්ඤාසඤ්ඤාදී - ප්‍රකාශි සංඥාවෙහි සිටි යම් කෙනෙක් වෙන් නම් ඔහු 'සඤ්ඤාසඤ්ඤාදී' යැයි කියනු ලැබෙති. රූපය ඉක්මවා ගිය කල්හි ප්‍රකාශි සංඥාවෙහි නොසිටී.
- විසඤ්ඤාසඤ්ඤාදී - උමතු වේ 'විසඤ්ඤාසඤ්ඤාදී' යැයි කියනු ලැබෙති. හෙතෙම උමතුවෙක් නොවෙයි.

නොපි අසඤ්ඤාදී න විභූතසඤ්ඤාදී - සංඥා විරහිත වූයේද නොවෙයි, ඉක්මවූ සංඥා ඇත්තේ ද නොවෙයි.

- අසඤ්ඤාදී - නිරෝධයට සමවැදුණාහු ද අසඤ්ඤා සත්වයෝ ද 'අසඤ්ඤාදී' යැයි කියනු ලැබෙති.
- විභූතසඤ්ඤාදී - සතර අරූප සමාපත්ති ලාභිහු විභූත සංඥා ඇත්තේ යැයි කියති.

එවං සමෙතස්ස විභොති රූපං - මෙසේ පිළිපත්තනුට රූපය නොවෙයි.

- මෙහි මහණ තෙමේ, සුඛය පහ කිරීමෙන්ද දුඃඛය පහ කිරීමෙන්ද සොම්නස් දොම්නස් දෙදෙනා දුරුකිරීමෙන් දුක්ද නොවූ සැපද නොවූ උපෙක්ෂාවගේද සිහියගේද පිරිසිදු භාවය ඇති සතරවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කරයි. සියලු අයුරින් රූපසංඥාව ඉක්මවීමෙන් ප්‍රතිස සංඥාව නැතිකිරීමෙන් නානත්ත සංඥාවන් මෙතෙහි නොකිරීමෙන් ආකාශය අනන්ත යැයි ආකාශානුච්චායතන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කරයි. අරූප සමාපත්තියෙන් යුක්ත වූයේ වෙයි.
- මෙසේ පිළිපත්තනුට රූපය නොවෙයි.

සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්චසඨිබ්බා - ප්‍රපඤ්චයෝ සංඥා නිදාන කොට ඇත්තාහුය

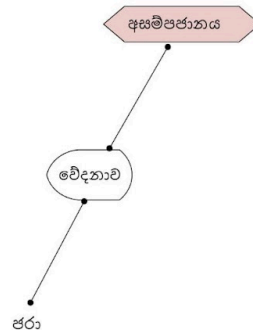
- පපඤ්ච - ප්‍රපඤ්චයෝ තණ්හා ප්‍රපඤ්ච, දිට්ඨි ප්‍රපඤ්ච වශයෙන් දෙයාකාර වේ. ප්‍රපඤ්චයෝ සංඥා නිදාන කොට ඇත්තාහුය, සංඥාව සමුදය කොට ඇත්තාහුය, සංඥාව ජාති කොට ඇත්තාහුය, සංඥාව ප්‍රභව කොට ඇත්තාහුය.

- අන්තවාද උපාදානය මගින් අවිද්‍යා යෝග ඇතිවේ. අන්තවාද උපාදාන නැතිනම් අවිද්‍යා යෝග නොවේ. අවිද්‍යා යෝග නැතිනම් ඉදංසච්චාහිනිවෙස ග්‍රන්ථයට කළ හැක්කක් නැත. එය නිරුද්ධ වේ.
- අන්තවාද උපාදානය නැති වීමට නම් නිත්‍ය සංඥා නැති විය යුතුය. මෙය සදහා අසුභය, අසුභය වශයෙන් දන යුතුය.
- කළහ විවාද සුත්‍ර සටහන් 2 හි ඉගෙනගත් ගාථාවට අනුව අසුභය, අසුභය වශයෙන් දැකිය හැකිය.  
න සඤ්ඤාසඤ්ඤාදී න විසඤ්ඤාසඤ්ඤාදී, නොපි අසඤ්ඤාදී න විභූතසඤ්ඤාදී;  
එවං සමෙතස්ස විභොති රූපං, සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්චසඨිබ්බා.

ප්‍රකාශි සංඥාව ඇත්තේ නොවෙයි, විකාශි සංඥාවෙන් විසඤ වූයේ නොවේ, සංඥා විරහිත වූයේ ද නොවේ, ඉක්මවූ සංඥා ඇත්තේ ද නොවෙයි. මෙසේ පිළිපත්තනුට රූපය නොවෙයි. ප්‍රපඤ්චයෝ සංඥා නිදාන කොට ඇත්තාහු වෙත්.

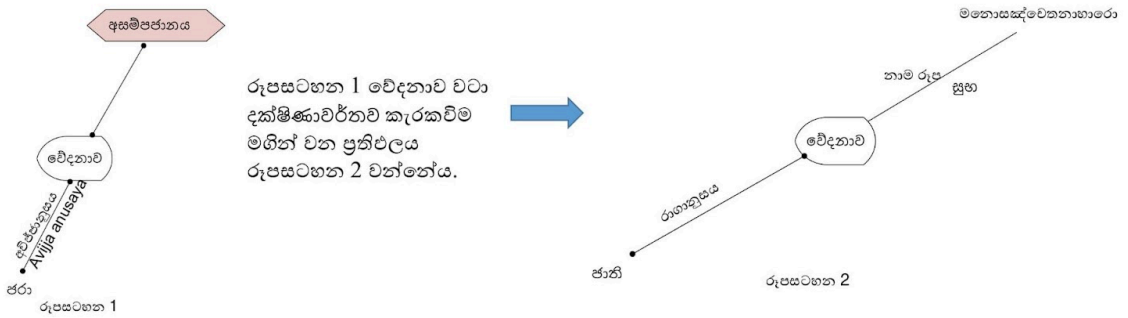
සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්චසඨිබ්බා - "ප්‍රපඤ්චයෝ සංඥා නිදාන කොට ඇත්තාහු වෙත්" යන්න විමසා බලමු. සංඥා - සුභ සංඥා වශයෙන් ගනිමු. ප්‍රපඤ්චයෝ තණ්හා ප්‍රපඤ්ච, දිට්ඨි ප්‍රපඤ්ච වශයෙන් දෙයාකාර වේ. තණ්හා ප්‍රපඤ්ච යනු කුමක්ද?

- ජරා වේදනා අසම්පජානා ජර්ඛාවේ දක්ෂිණාවර්තව කැරකවීමක් ඇතිද එයයි.



**දිවයි ප්‍රජාසංවිධාන ක්‍රමයක්ද?**

අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිටි කාම ආශ්‍රව දක්වා විකේන්ද්‍රීකරණ දහරාවේ යම් ගැලීමක් වේද එයයි.



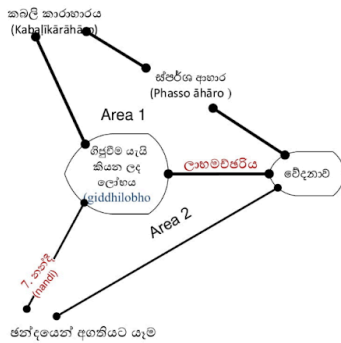
- බාහිර වස්තුව කෙරෙහි ඇති අභ්‍යන්තර සුභ අගය, නාම රූප ලකුණු කර ඇති ස්ථානයේ දක්වා ඇති සුභ අගය මගින් නිරූපණය කෙරේ. මේ නිසා, මෙම සුභය ඉතා බලවත්ය.
- අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිටි කාම ආශ්‍රව දක්වා යෑම මගින් රූප සටහන 1 හි දක්වා ඇති ඡරා - වේදනා - අසම්පජාන රේඛාව, වේදනාව වටා භ්‍රමණය කරනු ලබයි.

s\_CulaSihanada\_diagrams.pdf - Slide 4

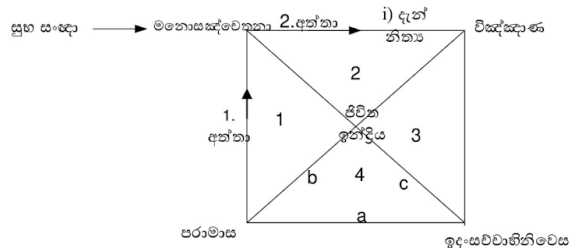
**අභ්‍යන්තර සුභ සංඥාව මගින් කුමක් කරයිද?**

ලෝභය ඇති කරයි.

- මනාපික අරමුණ -> සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය -> සුඛ වේදනාව -> සෝමනස්ස පච්චාරය. මේ වනවිට, සංකල්පය ඇතිවී ඇත. රවුම හතරක් ගොස් ඇත.



- 4 වන රවුම 6 වන පියවර වනවිට සුඛ සංකල්පය මිය යන බව අපි දනිමු.
  - 5 වන රවුමේදී ලාභය නිසා වේතනා අගය දෙනු ලබයි. මෙහිදී රූපය ලාභ විය. ලාභ වන්නේ අන්තා වශයෙන් ගත් පසුය.
- එනම්, මිය යන නිත්‍ය සංකල්පය මගින් අන්තා නිසා වේතනා විය.



පළවන ත්‍රිකෝණය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා කරකැවීම සලකා බලන්න. 1 සිට 4 දක්වා සලකුණු කරනලද ස්ථාන 4 ක එය පැවතිය හැකිය.

පළවන ත්‍රිකෝණය දක්ෂිණාවර්තව කරකවන විට, දැන් සුභ සංඥා අගය පෙර අන්තා සංඥාවට එකතුවී, 2 අන්තා යන දිවයි සෑදේ. මෙම ක්‍රියාවලිය මගින් i) දැන් නිත්‍ය සංඥාව ඇතිවිය.

s\_CulaSihanada\_diagrams.pdf - Slide 5

## 26/01/2016 - පපඤ්ච 2

### Papañca 2

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

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ පටන් ගත්තේ අර ලෝභය නැති කරමි කාමච්ඡන්දය. ඒ විදිහට අර ජරාවට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. ඊළඟට අසම්පජානකාරීත්වයට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. ඒ වගේ ම තණ්හාව නිසා තමයි මේක වෙන බව දන්නේ නැතිකම. එතකොට වේදනාව නිසයි තණ්හාව. වේදනාවට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. ඔය විදිහට ඊයේ භාවනාව සම්පූර්ණයෙන් මම කරගෙන ගියා. ගිහිල්ලා අවසානයට අපි ආවා නේ මේක මේ තණ්හා පපඤ්චය, දිට්ඨි පපඤ්චය. අර රේඛාව, ජරා, වේදනා, ඊළඟට අසම්පජාන කියන රේඛාවේ භ්‍රමණය තණ්හා පපඤ්චය.

දිට්ඨි පපඤ්චය අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එන එක. ඉතින් එතනට ඇවිල්ලා, අපි ඊයේ තේරුම් ගත්තා මේ සුභය ම කියන එක ම තමයි මෙහෙම කරකවලා අපි හදන්නේ. පෝතලිය සුත්‍රයේ සාකච්ඡාව අපි ඊයේ කළා නේ උදේ වරුවේ. ඉතින් ඒ වෙලාවේදි අපිට තේරුණා නේ, මේ අපි බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ තනිකර, පාණාතිපාත කළා, කැරකෙව්වා, සුභය හැදුවා. අදත්තාදානය කළා, සුභය හැදුවා. ඔය විදිහට ගිහිල්ලා ගිද්ධිලෝභය, සිහින මවලා හරි සුභය හැදුවා. ඊළඟට ආපහු අර නින්දාරොසය, කණු කරාබුවක් තියලා හරි සුභය හැදුවා, පලතුරු ගෙඩියෙන් හරි සුභය හැදුවා, කියන අර්ථයට අපි තේරුම් ගත්තා. ඉතින් අපි කරේ මොකක් ද කියන එක එතකොට අපිට ඡේනවා.

ඉතින් අන්න ඒ අවස්ථාවේදි හිත ගලක් වගේ පත් වෙනවා. දුවන්නෙ නෑ. ඊට පස්සේ, දැන් ඉතින් අපි ඉගෙන ගත්ත නේ අර පපඤ්ච. ඉතින් දැන් මේ ඇති වෙනවා මේ විදිහට “සඤ්ඤා නිදානා හි පපඤ්චසඛ්ඛා” කියලා. එතනදි අපි ඉගෙන ගත්තා ඔය අභ්‍යන්තරයේ සුභ සඤ්ඤාව, මේ විදිහට ඇති වුණාට පස්සේ කුමක් වන්නේ ද කියන එක අද භාවනාවේදි සිහි කළා.

සුභ වූයේ නම් ලෝභය හටගන්නවා. කොහොම ද හටගන්නේ? මනාපික අරමුණ, සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, සුඛ වේදනාව, සෝමනස්ස පව්චාරය. මේ වෙනකොට අපි plan, සංකල්පයන් කරලා ඉවරයි. ඒ කියන්නේ හතර වන රවුම පසු කරලා තියෙනවා. ඔක

අපි ඉගෙන ගත්තා, කලහවිවාද සූත්‍ර diagram 2 slide 10. හතර වන රවුමේ දී නිත්‍ය සංකල්පය මිය යනවා කියලා අපි දන්නවා. එතනදී 4.6. නමුත් පස් වෙනි රවුමේ දී අපි රූපය නිසා වේතනා අගයෝ දෙනවා. මාන්තයන් ඇති කරගන්න විදිහ අපි සාකච්ඡා කළා. ඊළඟට, ඒ කියන්නේ මිය යන නිත්‍ය සංකල්පය මගින් රූපය ලාභ වශයෙන් ගෙන අත්ත සඤ්ඤා නිසා වන වේතනා කියන එකයි. ඉතින් එතනදී අපිට ජේනවා, අර පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා අත්ත සඤ්ඤාව, මේක උස්සන කතාව.

පස් වෙනි රවුමේ දී සුඛය මිය යනවා. 5.4. නමුත් හය වන රවුමේ දී නන්දිය නිසා වේතනා අගයන් දෙනවා. ඒ කියන්නේ මිය ගිය සුඛයට නන්දියක් ඇත. ඉතින් ඒ නන්දිය තේරුම් ගන්න ඕනේ, කලින් වටවලින් ඇති වුණා වූ නන්දිය. මෙසේ මාන වන්නේ ය. මාන වන්නේ නම් භවය පවත්වනවා. අපි පටියාන පාලිය තුනේ ඉගෙන ගත්ත නේ මානයෙන් භවය, භවයෙන් අවිද්‍යාව. ඔය පෝතලිය සූත්‍රය කියනකොට මම නිතර ම කියන්නේ. එතකොට භවය කියන්නේ භ්‍රමණයයි කියලා අපි දන්නවා. භව වන්නේ අවිද්‍යාව වන්නේ ය. මෙසේ තණ්හා පපඤ්චය මගින් දිට්ඨි පපඤ්චය කියන එක ඇති වෙනවා.

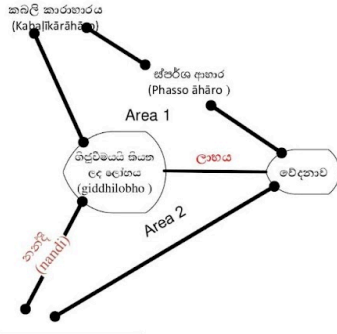
ඔන්න එහෙම නම් අපිට තේරෙනවා මාන වුණා නම් භවය. කරකුණා නම් භවය. කරකීම කියන එක සිද්ධ වුණා නම් අවිද්‍යාව. එහෙම නම් තමන්ට ජේනවා කරකුණොතින් අවිද්‍යාව. අන්න ඒ වෙලාවෙදී, සිත මහා විශාල වෙනවා. ඒ විශාල වෙලා, ඒ කියන්නේ, අර ඉස්සෙල්ලා ගලක් වගේ තිබ්බිව සිත දැන් මෘදුයි, හැබැයි පුදුමාකාර විශාලයි. ඒක තමයි අනාශ්‍රව විමුක්තිය. ඒ අනාශ්‍රව විමුක්තියේ ඒ විදිහට ඉන්න පුළුවන්.

ඉතින් දැන් බලන්න පෝතලිය සූත්‍රය. කාරණා හතක් බැලුවා, කරකුවා කිව්වා. දැන් කියන්නේ මොකක් ද කරකවලා මාන්තය හදාගත්තා. දැන් මානය නිසා කරකෙනවා. මානය නිසා භවය ඒක නෙ මේ පෙන්වන්නේ කාරණා අටෙන් ම බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වුවා මේක. මේ විදිහට වෙලා දැන් මෙතැනින් කරකවනවා. අනාශ්‍රව විමුක්තිය කියන එකේ හොඳට ඉන්න පුළුවන්.

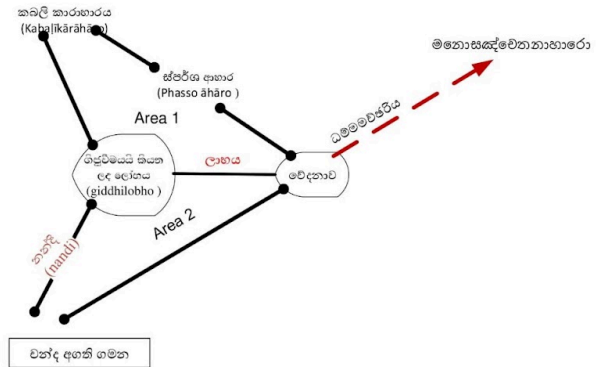
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

**ලෝහය කෙසේ ඇතිවන්නේද?**

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



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



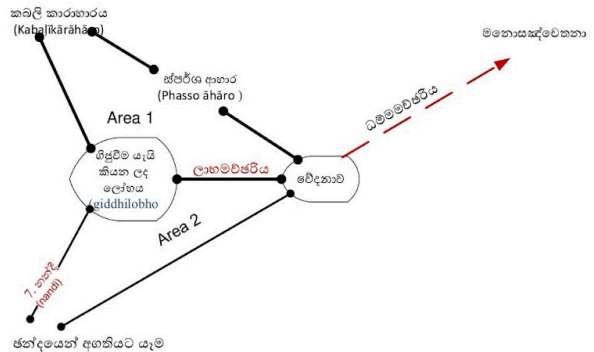
අපි කොපමණ වට කැරකුවත් මෙය පැවැත්විය නොහැක.

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

s\_KalahaVivivadhaSutta\_Diagrams2.pdf - Slide 10

- 6 වන රවුමේදී නන්දිය නිසා චේතනා අගය දෙනු ලබයි. 5 වන රවුම 4 වන පියවර වනවිට සුඛ සංඥාව මිය ගොස් ඇත. එසේ නම්, නන්දිය ඇත්තේ මියගිය සුඛ සංඥාවටය.

- මේ ආකාරයට අපි මානය ගොඩනංවයි. මාන වන්නේ භවය පවත්වයි. භවය පවත්වන්නේ අවිද්‍යාව ඇතිවේ. (නිර්දේශය පටිඨානපාළි 3).
- භවය යනු **භ්‍රමණයයි.**
- මෙසේ තණ්හා ප්‍රපඤ්ච මගින් දිට්ඨි ප්‍රපඤ්ච ඇතිකරයි.



දැන් පොකලිය සුත්‍රයේ දැක්වෙන කරුණු මෙනෙහි කරන්නේ, පාණානිපාත සිට පලතුරු ගෙඩියක් කා ජීවත් වීම යන 7 වෙනි කාරණය දක්වා මෙනෙහි කරන්නේ, මේ සියල්ලන්ගෙන්ම භ්‍රමණයම ඇති කරයි (4 වන පිටුවේ රූප සටහන 1 බලන්න). මෙය වටහා ගන්නේ සිත අගුළු වැටේ (lock). දැන් ඉහත ඉගෙනගත් අයුරින් මානය මගින් භ්‍රමණය කරන බව දන්නේ අනාසුව විමුක්ති ඇතිවේ. මෙය සඳහා භ්‍රමණය කළොත් අවිද්‍යාව ඇතිවන බව දැකිය යුතුය.

s\_CulaSihanada\_diagrams.pdf - Slide 6

## 27/01/2016 - උපාදාන

### Upādāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. මානය මගින් කරකවනවා බව සිහි කළාට පස්සේ, මේ සියල්ල ම අත්තවාද උපාදානය නිසා යයි වැටහුණා. ඉතින් අපි දන්නවා අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා අර මානය පටියාන පාලියේ 3 එකත් එක්ක බැලුවා. මානයෙන් හවය, හවයෙන් අවිද්‍යාව. කැරකෙව්වා නම් අවිද්‍යාව. එතකොට අත්තවාද උපාදානය මගින් අවිද්‍යා යෝග වන්නේ මෝහයට හේතු වීම සිදු වේ. අත්තවාද උපාදානයට අපි දන්නවා ජාතිය, රූපය, චේතනා, ඒ දක්වා තියෙන්නා වූ ඒ සියලුම ධර්මයෝ මුළු ලෝහය සමඟ ම ඇතුළත් වෙනවා කියලා, අපි 11/01/2016 උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ 4 භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා.

මෙය ඇති වීමට සීලබ්බත උපාදානයේ සිට සියලුම උපාදානයන් contribute කරන බව වැටහුණා. අනාගත හවය දැඩිව ගත්ත අවස්ථාවේදී ඇති වූ කාම තණ්හාව ද, ඉන් අනතුරුව වන හව තණ්හා, විහව තණ්හා, ඒ diagram එක මම සිහි කළා. ඒක නැවතත් මතක් කරලා දෙනවා නම්, අපිට ජේතවා මේ වේදනා, චේතනා, පරාමාස, හය අගති, වේදනා කියන ඒකේ, සීලබ්බත උපාදානය අපි දන්නවා ඉතින් වේදනා චේතනා, චේතනා පරාමාස. වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට යන එක අපි කියනවා කාම තණ්හා කියලා. ඊට පස්සේ පරාමාසයේ ඉඳන් හය අගතියට තියෙන එකට හව තණ්හාවත් කාම උපාදානයත් දෙක ම ලකුණු කරනවා. ඊට පස්සේ අපි දන්නවා දිට්ඨි උපාදානය කියන එක, චේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට, හය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන්නා වූ එක. ඊට පස්සේ ආපසු ඒ සෝකය කියන තැන ඉඳන් වේදනාවට එනවා, වේදනාවෙන් පරාමාසයට එන එක. මේකත් මේ අත්තවාද උපාදානය කියලා.

එතකොට මේ විදිහට ජේතවා මේ සියලු උපාදානයන් මගින් කැරකීම, භ්‍රමණය, වෙනවා කියලා තේරෙනවා. ඉතින් මෙතන්දී අපිට ජේතවා, අපි දැඩිව ගන්නා වූ දේවල් තියෙනවා උපාදානයේ. ඒ උපාදානයෙන් යමක් දැඩිව ගත්තා නම් ඉතින් ඒක නිසා අර එම්හය කියන එක එහෙම ඇති වෙලා, ඒ ධර්මයන්ගේ බලපෑමත් ජේතවා. එතකොට “උපාදාන පච්චයා හවො” යන්න මනා කොට පැහැදිලි වෙනවා. ඉතින්

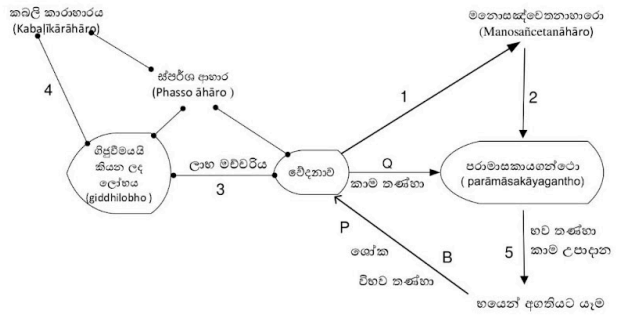
පපඤ්චය මගින් උපාදානයන් ඇති කරනු ලබනවා. අර පෙර මෙන් ම, අර අනාශ්‍රව විමුක්ති සහගතව ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක ඇති වුණා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

**උපාදාන**

- උපාදානයේ සතරකි. A) කාම උපාදානය, B) සීලබ්බත උපාදානය, C) දිට්ඨි උපාදානය, D) අත්තවාද උපාදානය.
- සතර ධ්‍යානයන් භාවිතා කිරීමෙන් උපාදානයන් නැතිවන බව අපි දනිමු.
- උපාදානයන් නිරූපණය කිරීමට පහත දැක්වෙන සටහන උපයෝගී කර ගත හැක.

- 1) සීලබ්බත උපාදානය 1 සහ 2 රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක.
- 2) කාම උපාදානය 3 සහ 4 රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක. අත්ත සංඤ්ච නැතිනම් ලාභ මච්ඡරිය නොවන්නේය. මේ නිසා, එය 5 රේඛාව මගින් ද නිරූපණය කළ හැකිය.
- 3) දිට්ඨි උපාදානය 2 සහ B රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක.
- 4) අත්තවාද උපාදානය P සහ Q රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක. මෙහි P යනු ශෝකයේ සිට වේදනාව දක්වා වූ රේඛා කොටස වේ.



කාම නණ්භා, භව නණ්භා සහ විභව නණ්භා, Q, 5 සහ B යන රේඛා මගින් අනුපිළිවෙලින් නිරූපණය කළ හැකිය.

දැන්, සීලබ්බත උපාදානයෙන් පටන්ගෙන ගෙන, එක උපාදානයක් තව උපාදානයකට නුඩු දීම පෙනේ. අවසාන ප්‍රතිඵලය ලෙස අත්තවාද උපාදානය ඇතිවේ.

## 28/01/2016 - අනුරෝධ පටිවිරෝධ

### Anurodha Paṭivirodha - Favours and Opposes

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 යයි කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

වූල සිහනාද සූත්‍රයේ goal කියලා ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා, නිට්‍යා කියලා පාලි භාෂාවෙන් කියනවා නිෂ්ඨාව කියලා සිංහලෙන් කියනවා. “අනුරුද්ධ ප්‍රතිවිරුද්ධයා හට නොවේ” කියන වාක්‍යයට මම සිත යොමු කළා. මේක විමසන්නේ, අර සාත අවස්ථාවේදී, අනුරුද්ධ, favours, කියන එකයි එතැන පෙන්වන්නේ, වන බවත්, අසාත අවස්ථාවේදී ප්‍රතිවිරුද්ධ වන බවත් පළමුව වැටහුණා. තවත් ටිකක් විමසගෙන යනකොට, අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා රවුම් තුනක් කරකැවීමෙන් පසු, නිත්‍ය යන දිවිය reverse වීමට පටන් ගන්නා බව අපි දන්නවා. එනම් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, පරාමාස රේඛාව  $270^\circ$  කින් භ්‍රමණය වෙලා, අපි දන්නවා ඉදංසච්ච, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, අර නිත්‍ය යන දිවිය විපල්ලාසය, හටගන්නේ මේ වන විට රවුම් හතරක් අපි කරකවලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මෝහ, ඉදංසච්ච රේඛාව  $360^\circ$  කින් භ්‍රමණය වීම. ඉතින් අර diagram එක කෙනෙක් ඇඳගත්තා නම් පහසු වෙනවා අර පරාමාස, චේතනා, a, අත්ත සඤ්ඤාව. ඊට පස්සේ චේතනා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, අත්තා විත්තය. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, පරාමාස, අත්තා දිවිය. ඉතින් ඔය triangle එක නේ, අපි ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා  $270^\circ$  කින් කැරකෙව්වහම අපිට ජේතවා, අර a කියලා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදන් විඤ්ඤාණය දක්වා, ඒ නිත්‍ය යැයි කියන සඤ්ඤාවත්, විඤ්ඤාණයේ ඉදන් ඉදංසච්චයට නිත්‍ය කියන විත්ත විපල්ලාසය. ඊට පස්සේ ඉදංසච්චයේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍ය කියන දිවිය විපල්ලාසය.

එතකොට, එහෙම නම් මෙතැන දීත් ප්‍රතිවිරුද්ධ වෙලා තියෙනවා කියලා අපිට ජේතවා. මොකද? ඉදංසච්චයේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට දැන් reverse වෙච්ච අවස්ථාව. ජාතිය, ඉපදවීම, 4.4 අවස්ථාව වන්නේ, ධාරාව විරුද්ධ අතට ගලනවා. මෙය තවදුරටත් පැහැදිලි වීම අපි ඉගෙන ගත්තා අර line 5 හරහා අඩුවෙන් ධාරාව ගලන අවස්ථාවේ සිට මධ්‍යම ප්‍රමාණයට ධාරාව ගලන අවස්ථාවේ දී අපි ඕක පැහැදිලි කරගත්තා. ඒ කියන්නේ සුඛ සංකල්පය මිය ගොස් ඇත. සුඛ යන පුහු සඤ්ඤාව ඇති වන අවස්ථාව. මෙසේ මෝහයේ සිට ධාරාව ගලන අවස්ථාවේ දී, reverse වීම කියන එක විත්තය තුළ ම හටගෙන තියෙනවා. ඉතින් එතනදීත් කෙනෙකුට මතක් කරගන්න පුළුවන් අර පරාමාස, මෝහ අගති, ඉදංසච්ච, හය අගති cross එක බැලුවොතින් එහෙම, අපි line 5 වල ලියාගත්තා අර දුර්වල වූ සුභ සඤ්ඤාවේ සිට සුභ, සුඛ සඤ්ඤා



දක්වා ධර්මයෝ, අපි ඒකට හරායති කියලා කිව්වා. “අධ්‍යාපජ්ජං සුඛං ලොකෙ” කියලා කිව්වෙන් ඒ අවස්ථාවේ දී. **Line 6** එකේ අපි දැනගත්තා සුඛ සංකල්පය සිට සුඛ සඤ්ඤාව දක්වා ධර්මයෝ අට්ටියති කියලා ගත්තා. ඒක “සුඛා විරාගතා ලොකෙ කාමානං සමතික්කමො” කියලා එතනට අපි ලියාගත්තා. ඊළඟට, පරාමාසයේ ඉඳන් ඒ පරිදේවය දක්වා එන තැන, **line 7** එකේ අපි ලියාගත්තා, දුර්වල වූ අත්ත සඤ්ඤාවේ සිට අත්තා දිට්ඨි දක්වා ධර්මයෝ ජිගුච්ඡති කියලා. “අස්මිමානස්ස යො විනයො” කියලා භාවිතා කළේ ඒකට.

එහෙම නම් අපිට ජේනවා, මේ අසාන අවස්ථාවත්, ඒ වගේ ම ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට අපි දන්නවා නිත්‍ය කියන දිට්ඨිය **reverse** වෙච්ච අවස්ථාව, ඒ වගේ ම **line 6**, අර සුඛ සංකල්පය, මිය ගිය යන අවස්ථාව තුන ම ප්‍රතිවිරුද්ධ අවස්ථා ලෙස ගත යුතු ය. මෙසේ විරුද්ධ ප්‍රතිවිරුද්ධ වන්නේ ය. නිර්වාණය නොවන්නේ ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

**අනුරුද්ධ (favours) සහ ප්‍රතිවිරුද්ධ (opposes) (අනුරුද්ධපටිවිරුද්ධ)**  
 සාන අවස්ථාවේදී අනුරුද්ධ වන බවත් අසාන අවස්ථාවේදී ප්‍රතිවිරුද්ධ වන බවත් පහසුවෙන් වැටහේ.

පළවන ත්‍රිකෝණය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා අංශක 180 කින් දක්ෂිණාවර්තව කරකැවීම කළ විට 3 වන ත්‍රිකෝණය කරා පැමිණේ.  
 5 වන පිටුවේ 'දැන් නිත්‍ය' යැයි සලකුණු කරන ලද ඊතලයේ දිශාව සමග සැසඳීමේදී එයට විරුද්ධ දිශාවට මෙම සටහනේ 'නිත්‍ය දිට්ඨි' ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දෙසට හැරී ආපසු යන බව පෙනේ. මෙහිදී **ප්‍රතිවිරුද්ධ** වීම සිදුවී ඇත.

- මෙය ඉදිරියට යන කඩා වැටෙන රැල්ලට සම කළ හැකිය.

ඉදිරියට යන රැල්ල

කලින් බිඳුණු රැල්ල මතට අලුත් රැල්ල වැටීම

නිශ්චල වතුර මට්ටම

කලින් බිඳුණු රැල්ල

මනෝසඤ්ඤාව

අත්ත සංඥා

ජීවිත ඉන්ද්‍රිය

අත්ත සංකල්ප

නිත්‍ය සංකල්ප

පරාමාස

අත්ත සංඥා

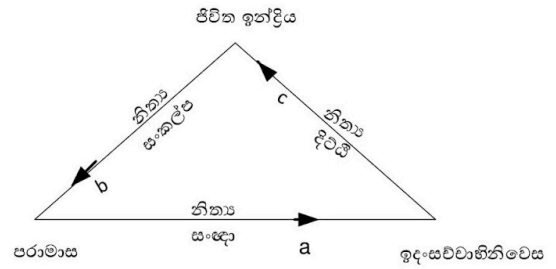
නිත්‍ය දිට්ඨි

ඉදංසච්චාවේදී

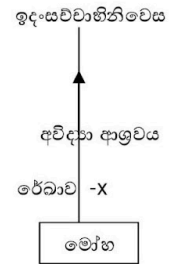
ඉදිරියට යන රැල්ල, කලින් බිඳුණු රැල්ල මතට වැටීම සිදුවේ. ඉදිරියට එන රැල්ලට විරුද්ධ දිශාවට බිඳුණු රැල්ලේ මතුපිට ඇති ජල කඳ ගමන් කරන බව සැලකිල්ලට ගන්න.

7

පරමාස සිට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා වූ රේඛාව, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා අංශක 270 කින් කරකැවීම් කළ විට ඇතිවන විඝේෂණ දහරාව දකුණු පැත්තේ රූප සටහනින් පෙන්වා දී ඇත.



මෝහයේ සිට ඉදංසව්වාහිනිවෙස කාය ග්‍රන්ථය දක්වා line -x යනුවෙන් රේඛාවක් ලකුණු කර ඇත. එම රේඛාව මෝහය කේන්ද්‍ර කොට අංශක 360 ක් දක්ෂිණාවර්තව කරකවන්න. අවිද්‍යා ආශ්‍රවය එම රේඛාව මත ලකුණු කර ඇත. කරකැවීමේ ප්‍රතිඵලය වන්නේ පෙර තිබුණා වූ නිත්‍ය සංඥාව පරිදේවයට ලක්වීමයි. මෙය රවුම් හතරකට අනුරූප වෙයි. මෙහිදීද, ප්‍රතිවිරුද්ධ වීම සිදුවී ඇත.



මෙසේ අනුරුද්ධ සහ ප්‍රතිවිරුද්ධ වීම් මගින් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ වීම පස්වෙනි පිටුවේ පෙන්වූ ආකාරයට සිදුවේ. මෙසේ, භව දිට්ඨි, විභව දිට්ඨි සාදන්නේ ඒවාද, අනුරුද්ධ ප්‍රතිවිරුද්ධ වී නිර්වාණය නොවන්නේය.

## 29/01/2016 - අප්පියෙහි සම්පයොග දුක්ඛ

### Appiyehi Sampayoga Dukkha

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාවේ දී පටිච්චරොධ අවස්ථාව මැනවින් සිහි කරන්නේ, යම් සුඛ සංකල්පයක් මෝහය හරහා ගැලීම වූවා ද, එයට ඇති වූ කාමය නිසා අසාන අවස්ථාව. ඒ පෙර පසු සංකල්ප අගයන් ගැලපීමෙන් පසු පටිස වී ඇති වන බව පැහැදිලි ය. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අසල වන ක්‍රියාවලිය සිහි කළා. රවුම් 4 step 5 සිහි කරන්නේ මේ වන විට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා පරාමාස, චේතනා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, triangle එක 360° කින් කරකැවී ඇති අතර, මෝහ අගනී, ඉදංසච්ච රේඛාව හතර වන රවුම පසු කර බාගයට වඩා දුරක් ගිහිල්ලා තියෙනවා.

ඉතින් මේ වෙලාවේදී කෙනෙක් ඇදගන්න ඔතේ මේ diagram එක. අපි දන්නවා පරාමාස, චේතනා, විඤ්ඤාණ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්ච එතන cross එකක් තියෙනවා. ඒකෙ අපි ලකුණු කරගන්නවා a කියලා අර, දැන් අත්ත සඤ්ඤාව, චේතනාවට කිට්ටුවෙන් චේතනාව පැත්තට arrow එකක් දාලා. ඒ වගේ ම ඒ රේඛාවේ ම පරාමාස චේතනා රේඛාවේ ම පරාමාසයට කිට්ටුවෙන් කෙනෙකුට ලකුණු කරගන්න පුළුවන් a1 කියලා, පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව. ඒක යන්නෙ පල්ලෙහා පැත්තට. ඊළඟට ආපහු කෙනෙකුට ලකුණු කරගන්න පුළුවන් චේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට යන එක චේතනාව පැත්තේ කිට්ටුවෙන් ලකුණු කරගන්නවා b කියලා. ඒක චේතනා ඉදංසච්ච පැත්තට arrow එක යන්නේ. ඊළඟට ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන්, ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කිට්ටුවෙන් ම ලකුණු කරගන්නවා, චේතනාව දෙසට b1 කියලා, පෙර නිත්‍ය කියන විත්තය. ඊළඟට ආපහු ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා අපි ලකුණු කරගන්නවා c, දැන් අත්තා කියන දිට්ඨිය. ඒක යන්නේ පරාමාසය දෙසට. ඊළඟට පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පැත්තට ලකුණු කරගන්නවා ඒ රේඛාවේ ම c1 කියලා, පෙර නිත්‍ය කියන දිට්ඨිය. එතකොට දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා මේවා ඔක්කොම විරුද්ධ දිසාවල්වලටයි ගිහිල්ලා තියෙන්නේ, එකිනෙකාට විරුද්ධයි කියන එක.

දැන් පෙර නිත්‍ය දිට්ඨියක් වී ද, එය දැන් අලුත් වස්තුව නිසා ඇති වන අත්තා යන දිට්ඨි විපල්ලාස අගයට වඩා වැඩි වන්නේ පෙර භාණ්ඩය පැවතුණා යන අදහස් ඇත්තේ, මතයන් ඇත්තේ ය. උදාහරණ වශයෙන් ආදී කාලයේ සාදන ලද ලී භාණ්ඩ ගත හැකි

ය. අන්ත ඒ අවස්ථාවෙදී අපිට ජේනවා, මේ  $c_1 \geq c$  කියන එක එනවා. අලුත් උපකරණවල යම් නැවුම් බවක් වේ ද එය පරණ උපකරණවල ගෙවී ගිය ස්වභාවය ඉක්මවයි. මෙසේ  $b > b_1$  වේ. එනම් දැන් අත්තා විත්තය පෙර නිත්‍ය විත්තය ඉක්මවයි. මෙසේ විත්ත විපල්ලාසයන් මිය යන්නේ 4.6 දී නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය මිය යාම පැහැදිලි වේ. මෙය වේදනාවේ ව්‍යාධිය විය. දැන් අත්තා සඤ්ඤාව, පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව ඉක්මවයි. එනම්  $a > a_1$  කියන එක සිදු වන්නේ අලුත් රූපය මගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව පවත්වයි. මේක කුමක් ද? හරියට රෝගියා විසින් සාදන ලද භාණ්ඩයක් මෙනි.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 30/01/2016 - අප්පණ්හිත විමොක්ඛ

### Appañihita Vimokkha

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වෙනවා නම්, ව්‍යාධි මරණයටත් කැමති වෙනවා. ජරාවට හරායති. මැරී ඉපදීමට කැමති වන්නේ නන්දිය. ඉපදීම ඇති වුණා නම් නැවතත් ජරාව වන්නේ, එයින් පීඩා වන්නේ, ජරාවට, අට්ටියති. ලාභමච්ඡරිය වන්නේ අත්තා යයි ගැනීමෙන් පසුවයි. අත්ත සඤ්ඤාව නිසා සැකසෙන විඤ්ඤාණය මගින් පදුට්ඨමනසච්ඡිකප්පය දිගු කරන්නේ ජරාව දක්වා පැමිණේ. ජරාවට ජිගුච්ඡති. දැන් අපිට ජේනවා අර ජරා, වේදනා, අසම්පජාන කියන රේඛාව. තණ්හා පපඤ්ඤය මගින් ඇති වන ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාවට, අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. මෙසේ වූල සීහනාද සුත්‍රයේ සියලු කාරණා විමසා බැලුවා.

සැදෙන දිට්ඨිත්, හව දිට්ඨි, විභව දිට්ඨිවලටත් අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. මනස ශාන්ත විය. මෙහි දී දෙවෙනි හතර සලකුණ දුටුවා. එතන අපිට ජේනවා වේදනා, ඉදංසච්ච, චේතනා, භය අගති, හතරේ සලකුණ. ඉතින් අපි දන්නවා ඔතන ඔය චේතනාව ළඟ විමංසාව, ඉදංසච්ච ළඟ විරිය, භය අගතිය යට විත්තය, වේදනාව පැත්තේ ඡන්දය. සතර ඉද්ධිපාදයන් භාවිතා කළ යුතු බව දැන එය විමසුවා.

කරකැවීමෙන් ඇති වන්නේ දුක බව දැන, නොකැරකැවීමට විමංසා ඉද්ධිපාදය අවශ්‍ය ය. මෙයට විත්තය සමාදන් කරගත යුතු ය. වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදැක්විය යුතු ය. විත්ත ඉද්ධිපාදය අවශ්‍ය ය. ඉදංසච්චය තුළ මුල් බැස ඇත්තා වූ, අකුසල වූ, සංස්කාරයෝ ඉවත් කළ යුතු ය. විරිය ඉද්ධිපාදය අවශ්‍ය ය. ඉහත තුන් ධර්මයන් භාවිතා කරන්නේ නිවනින් පිටත දෙයක් නොසෙවිය යුතු ය. ඡන්ද ඉද්ධිපාදයෝ අවශ්‍ය ය. ඉතින් මේකේ ඉතා විශාල වූ මනසකින් යුතුව කෙනෙකුට ඉන්න පුළුවන් මේ අවස්ථාවේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 31/01/2016 - නිබ්බාන

### Nibbāna

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 කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවෙහි විශේෂයෙන් බැලුවේ, ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින්, ඉතිරි ඉද්ධිපාද තුන මගින් උදව් උපකාර කරන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය වන්නේ ද, යන්නයි. පළමුව ඡන්දයක් නිවනට නොවූයේ නම්, මේ කිසිවක් සිදු නොවෙයි. එනම් ඡන්ද, චිත්ත, චිරිය, විමංසා යන 15/05/2015 අශ්වර්ය අද්භූත ධර්ම. එතන අපි ඉගෙන ගත්තා, **paths of Iddhi** කියලා **diagram** එකක්. අන්න ඒකට අනුව, විමංසාවට පැමිණ තිබිය යුතුයි. විමංසාව, ඊයේ භාවනාවෙහි සැලකූ ප්‍රමාණයට ගැඹුරු වන්නේ, කැරකුවහොත් දුක ඇති වෙන බවට ධර්මය වටහා ගන්නේ, ඡන්ද චිත්ත පරිචිතා **diagram** එක. අපි ඒක කළේ 25/06/2015. ඒකට අනුව විමසන්නේ, විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින්, ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව කැරකවීම වේදනාව අසල දී ම නවතනවා. නැවතත් ජරාවට පත් වීම වන පද්ධතියට ගැඹුරු වන්නේ, ඉඩ නොදේ. චිරිය ඉද්ධිපාදය මගින්, අලුත් සංස්කාරයන් ඉදංසව්වගත වීම ද, ඉදංසව්වයේ සිට එන්නා වූ පරණ සංස්කාරයන් මගින් වූ, මිය ගියා වූ, අකුසල වූ, චිත්තයන් නොසාදයි. එතෙන්දී ඉතින්, අනුප්පන්නානං පාපකානං, කියන එක මතක් වෙන්න ඕනෙ.

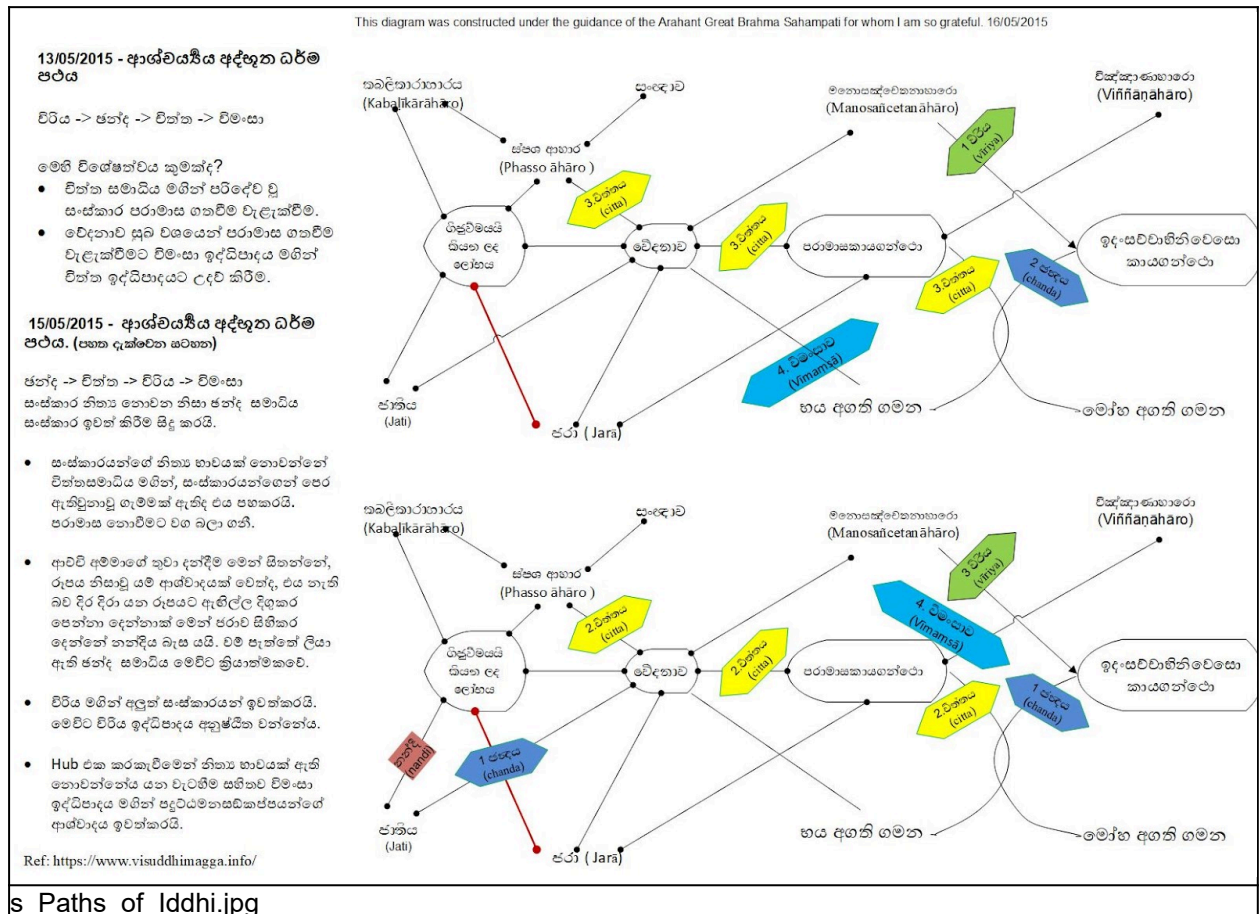
චිත්ත ඉද්ධිපාදය මගින්, ස්පර්ශය දක්වා වූ ධර්මයන් ඉහත ඉද්ධිපාද ඒ කියන්නේ විමංසා, චිරිය මගින් නවතන ලද්දේ ද, එය පවත්වයි, නොසැලී සිටී. ඉතින් එතෙන්දීත් අපිට ඡේනවා, අර හය අගති, පරාමාස, එතන චිත්තයෙන් කපනවා, පරාමාස, වේදනා, එතන චිත්ත ඉද්ධිපාදයෙන්. ආපහු ඡේනවා, වේදනා, ස්පර්ශය දක්වා චිත්ත, අර ඉස්සෙල්ලා සඳහන් කරපු **diagram** එකේ, ඕක ලකුණු කර තියෙනවා.

ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් නිවනින් පිටත කිසිවකට මනස යොමු නොකෙරේ. නැවත ඉපදීමට යම් නන්දියක් ඇත්ද, එය පහ කෙරේ. ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී අපි ගන්න ඕනෙ, ඔය **paths of iddhi diagram** එකේ අර පල්ලෙහා කෙළවරේ ලකුණු කරලා තියෙන, ඡන්දය. එතන අපිට ඡේනවා, ගිද්ධිලෝභය, වේදනා, ජරා, ජාති. ඕක **Cross** එකක් හැටියට යා කළහම, ජාතිය ඉඳන් ගිද්ධිලෝභයට නන්දිය කියන එක තියෙනවා. **Cross** එක මැද්දේ හරියට ම අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා ඡන්දය කියන එක.

එහෙම නම් අපි මේ ජාතිය තියන තැනින් අපි විරිය කියන එක ලියාගන්නවා. ජරාව කියන තැනින් විමංසාව. වේදනාව තියෙන තැනින් චිත්තය. අන්න එතකොට ඉද්ධිපාද හතර ඡේතවා. දැන් අපි ඔය ජාතිය ළඟ තියෙන්නා වූ විරිය කියන එක, අර හතර වෙනි පටිපදාවේ, අපි පෙන්නනවා නේ, අර best එක අරගෙන කියන්නේ, අන්නිමට එකක්වත් ගන්නේ නෑ කියලා, අන්න ඒ තත්වයට ගියා වූ විරියක්.

ඉතින් අපිට ඡේතවා, මේ විමංසාව කියන එකේ, අපි සම්බන්ධ කරලා පෙන්නුවා කලින්, අර ජාති, ජරා, සඤ්ඤා. සඤ්ඤාව තියෙන තැන අවිද්‍යාව කියන එක ලියාගන්නවා. සඤ්ඤාවේ ඉඳන් ජරාව දක්වා තියෙන්නේ පටිච්චසමුප්පාදය. එතකොට ජාතියේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා, ඒ රේඛාවේ ගිද්ධිලෝභ නන්දි. මේක අපි බැලුවා, සබ්බාසව 4, 04/01/2016 භාවනාවේදී සඳහන් කළ අයුරින්, සුභ යන සඤ්ඤාවක් කිසිදා කිසිවකුට නොලැබෙයි. අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී අර නිරෝධය කියන එක, ඒක ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s Paths\_of\_Iddhi.jpg





## 01/02/2016 - උපසමාධිච්ඡාන භාවනා

### Upasamādhīṭṭhāna Bhāvanā

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ලෝභය නැති කරමි කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත කියලා විමසනකොට ම, ඊයේ අවසානයට බලන ලද අර සතර ඉද්ධි diagram එකට මනස යොමු වුණා.

ඒකේ මතකයි අපි ලියාගත්තා, ගිද්ධිලෝභ ඊළඟට ජරා, ජාති වේදනා, **CROSS** වෙනවා. ඒ **CROSS** එක මැදදේ ඡන්දය. ජාතිය ඉඳන් ගිද්ධිලෝභයට නන්දිය, ජාතිය තියෙන තැන යටින් විරිය කියන එක ලියාගත්තා, ජරාව කියන තැනින් විමසාව කියන එක ලියාගත්තා, වේදනාව තියන තැන යටින් විත්තය කියලා ලියාගත්තා. අපි හිතමු ඕක **figure 1** කියලා.

එතකොට ඒ ඒ ඉද්ධිපාදයන් මගින් ඉවත් කරන ආකාරය ඊයේ වගේ විමසීම කියන එක කළා. විශේෂයෙන් ම විරිය, ඡන්ද, විත්ත එක ම **line** එකට **align** වෙනවා කියන එකත්, කාමච්ඡන්දය නිසා වූ ජරාවට විමසාව මගින් කැරකැවීමට ඉඩ නොදීම, හොඳින් මෙනෙහි කළා. ඒ කියන්නේ, ජරා වේදනා අසම්පජාන කියන රේඛාව කරකවන්න ඉඩ දෙන්නේ නෑ. අපි දන්නවා, මෙය කැරකෙව්වොත් ඇති වන්නේ අවිද්‍යාව. කැරකුවා නම් ජාතිය ඇති වෙලා, ජාති වේදනා රේඛාව ඇති වෙනවා. ඒ ජාති වේදනා රේඛාව අපි දික් කළොත් අපිට වේතනාවන් ඇති වෙනවා. මෙසේ විමසන්නේ, දෙවෙනි **4** සලකුණට මනස යොමු වුණා.

දැන් අපි **figure 1** කියලා කිව්වේ කළින්, ඉද්ධිපාදයන් ගැන සාකච්ඡා කරපු එක, ඒ විමසීමට පස්සේ ඒ නවතන ලද ක්‍රියාවලියන්ගේ විදර්ශනාව සහිතව, දෙවෙනි **4** සලකුණ විමසන විට ඉතා ම සැනසීමක් ඇති වුණා. සිත නතර වීම කියන එක සිද්ධ වුණා. නිරෝධය ද ඇති වුණා. අතීත හවුල සිදුවීමක් දැක්කා.

ඒ කියන්නේ දෙවෙනි **4** සලකුණ අපිට මතකයි, වේදනා යටින් අපි ඡන්දය කියලා ලියාගන්නවා, වේතනාව එතන විමසාව, ඉදංසච්චය ළඟ විරිය, භය අගතිය ළඟ විත්තය. එතකොට, අර පළවෙනි එකේ අර්ථය හොඳට තමන්ගේ මනසේ තියෙන්න ඕන. නිවනින් පිටතට යන්නැතුව, මේක කැරකෙව්වොත් වෙන්නේ මොකක් ද කියන

එක, අදහස ඇතිව, මේක අපි මේ දෙවෙනි 4 සලකුණ හොඳට විමසනවා. විමසුවහම ඉතින් ඔය විදිහට පුද්ගලිකව වූ සැනසීමක් ඇති වෙනවා. ඉතින් මොකක් ද මේ සැනසීම? මේක තමයි උපසමාධිච්ඡානය කියන එක. ඇති වුණා වූ සමාධියට හෝ නිරෝධයට හෝ දකින ලද සිද්ධිවිචලට හෝ ඇලීමක්, සිත සෙලවීමක් නොවීම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 02/02/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි කියා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. මම පටන් ගත්තේ ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත. අර ජරාව අසල අපි විමංසා ඉද්ධිපාදය අපි ලකුණු කරගන්නවා. එතකොට අපි ඊයේ figure 1 කියලා කිව්වේ diagram එකක්, ගිද්ධිලෝභ ඉදන් ජරාවට රේඛාවක්, ජාතියේ ඉදන් වේදනාවට රේඛාවක්, ඒකෙ මැද්දේ ඡන්දය කියන එක ලිව්වා, වේදනාව කියන තැන විත්ත ඉද්ධිපාදය, ඊළඟට ජාතිය යට විරිය, ඊළඟට ජාතියයි ගිද්ධිලෝභයයි අතර නන්දිය.

එතකොට දැන් ජරා වේදනා අසම්පජාන කරකැවීම මගින් අවිද්‍යාව වන බව දන්නේ, කරකැවීම අනුරොධ පටිවිරොධ යන දෙයාකාරයට ම නොකරකවමි, යන අධිෂ්ඨානය විමංසාව මගින් ඇති කරනු ලබනවා. මෙය විරියට ඒත්තු ගන්වන්නේ සුඛාපටිපදා බ්ජ්ජාභිඤ්ඤා විරිය ම භාවිතා කරනවා. විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් විරිය විමංසා මගින් නවතන ලද ධර්මයෝ පවත්වනවා. ඡන්ද ඉද්ධිපාදයට මෙම තුන් ධර්මය මගින් යමක් පෙන්වා දෙන ලද ද ස්ථාවර වශයෙන් කියා සිටින ලද ද එය ම පවත්වනවා. නිවනින් පිටත කිසිවක් නොගනී.

අන්න ඒ වෙලාවෙදි මම දැක්කා මේ diagram එක, ඒ කියන්නේ වේදනා, රූප, ගිද්ධිලෝභ, ජාති. එතකොට මෙතන අපි මේ වේදනාව කියන තැන ඡන්දය කියලා ලියාගන්නවා. මේක මේ දෙවැනි හතරේ සලකුණේ ඡන්දය. ඊයේ වගේ ම දෙවෙනි හතර සලකුණටයි අපි මේ එන්නේ. එතකොට ඒ වෙලාවෙදි මම දැක්කා දරුවෙක්ව. රූප කෙළවර, මගේ යයි ගන්නා වූ රූප, මගේ නොවේ. ඊළඟට ටිකක් වෙලා ගිහිල්ලා දැක්කා මත්පැන් සහිත බැරල් එකක්, පෙර සංස්කාර ගිද්ධිලෝභ නොවිය යුතු ය. ආකාසානඤ්චායතනය දුටුවා. ජාති නොවිය යුතු ය. එතකොට මෙහෙම වන විට මම නිරෝධයට ගිහින් එහෙම ඇවිල්ලා මේ විදිහට දකින්නේ. මේ විදිහට ඡන්ද ඉද්ධිපාදය පවත්වන්නේ එය මගින් විමංසාව පෝෂණය කළ යුතු ද, එය මනා කොට වෙන බව පැහැදිලියි. නිරෝධය ඔය විදිහට ඇති වෙනවා. එයින් එළියට එන විට දෝෂ සහගත වූ දෝෂයට තුඩු දෙන්නා වූ අන් අයගේ සංස්කාරයක් දුටුවා. අන් අයගේ ද්වේෂයන්ට ද

ප්‍රතිචාර නොදැක්විය යුතුයි. මෙසේ විමසාව මගින් සබ්බනිස්සග්ගයටත්, ඉන් අනතුරුව උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයත් වීම කියන එක සිද්ධ වුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 03/02/2016 - නීතිබාන

### Nibbāna

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 යයි කියා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම මම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ අපි බැලුවා අර figure එකක් ගිද්ධිලෝභ, ජරා, ජරාව ළඟ විමංසාව. ඊළඟට ජාතිය යට විරිය, ඊළඟට වේදනාව යටින් චිත්තය කියලා ලියාගන්නවා. ඒ CROSS එක හරහා අපි ඡන්දය කියන එක ලියාගන්නවා. එතකොට ජාතියේ ඉඳන් ගිද්ධිලෝභයට නන්දිය.

ඉතින් භාවනාව පටන් ගත්තා ලෝභය නැති කරමි. කාමච්ඡන්ද ජරාවට ඇති කැමැත්ත, එතකොට ඒ ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාව කැරකැවීම මගින් අවිද්‍යාව කියන එක ඇති වෙනවා. අපි ඊයේ වගේ ම ඒ කරකැවීම නොකරනවා, යන අධිෂ්ඨානය විමංසාව මගින් ඇති කරනවා. කැරකුවා නම් රාග අනුසය ඇති වෙනවා. එසේ නම් නැවතීම අවිද්‍යා අනුසය සිට රාග අනුසය නොවීමට ය. මේකට විරිය අවශ්‍යයි. ඊයේ මෙන් ම ආකාසානඤ්චායතනය වැනි අරූප ධ්‍යානයන් ද මගේ යැයි නොගන්නා වූ සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා විරිය ජාතිය ඇති තැන භාවිතා කළා. ඊයේ මෙන් ම චිත්ත සහ ඡන්ද ඉද්ධිපාද භාවිතා කර අර දෙවන සතර සලකුණ භාවනාවත් කළා.

මෙතැන දී අර සාපුගම සූත්‍රය මෙන් විරියේ සිට භය අගති දක්වා එන්නා වූ ධාරාව ගැලීම නවතන සීලපාරිසුද්ධිපධානියකගේ භාවනාව කළා. ඉතින් සතර සුඛභාගීය ධර්මයන් මෙනෙහි කළ පසු මනස යොමු වූයේ අර diagram එකේ පහළ කෙළවරට.

ඒ කියන්නේ පරාමාස, ඉදංසච්ච, මෝභ අගති, භය අගති, කියන කෙළවර. ඔතන අපි දන්නවා අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා කියලා හරියට paddle එක වගේ ඒ ඉද්ධිපාදයන් අපි කලින් ලකුණු කළා, මේ අවස්ථාවේ දී අපි ඒ විරිය කියන එක ලකුණු කරනවා ඉදංසච්චයට පහළින්. ඊළඟට මෝභ අගතිය ළඟින් අපිට ඡන්ද කියන එක ලියා ගත හැකි, භය අගතිය තියෙන තැනින් චිත්තය කියලා ලියාගන්න පුළුවන්, පරාමාසය කියන තැන විමංසාව කියලා ලියාගන්න පුළුවන්. විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් ඉදංසච්චයේ සිට භය අගතිය දක්වා ගමන් කිරීමට ඉඩ නොදෙන්නේ නම්, ඡන්දය මගින් මෝභ නොවන්නේ කිසිදු සංස්කාරයක් අල්ලා විඤ්ඤාණය බැස ගැනීමක් වේ ද, ඒ නිසා මෝභයෙන් අගති ගමනක් නොයවයි. මෙය චිත්තයට කාවදී. භය අගති නොවේ. විමංසාව මගින් පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජය හරහා යම් දහමක් පැමිණියේ ද එය

වලකයි. පරාමාසයට කළ හැක්කක් නැති බවට පත් කරයි. මෙසේ නිර්වාණය වන්නේ ය. අන්න ඒ වෙනකොට ඉතා ම සැනසිලි ස්වභාවයක් කෙනෙකුට ඇති වෙනවා, ඒ විදිහට ඒ භාවනාව කළහම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 04/02/2016 - හතර ඉද්ධිපාද භාවනා

### Hatara Iddhipāda Bhāvanā

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඔයගොල්ලන්ට මතකයි figure එක බැලුවා. අර ගිද්ධිලෝභ ජරා ඊළඟට වේදනා ජාති cross එක. එතැන දී ඒ cross එක මැද්දේ ඡන්දය කියන එක ලිව්වා. ජාතිය නියෙන තැන යටින් විරිය කියලා ලකුණු කරගත්තා. ඊළඟට ජරාවට යටින් විමංසාව, වේදනාවට යටින් චිත්තය, අපි ඒක තමයි figure 1 කියලා කිව්වේ.

ඉතින් මම මේ භාවනාව පටන් ගත්තේ ලෝභය නැති කරමි. කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාව අසල විමංසා ඉද්ධිපාදය ලකුණු කරලා, එතන ජරා වේදනා අසම්පජන කරකැවීම මගින් අවිද්‍යාව ඇති වන බව දන්නේ කැරකැවීම නොකරයි යන, අධිජයානය විමංසාව මගින් ඇති කරයි. මේ විදිහට පටන් අරගෙන ඊයේ විදිහට ම අර දෙවෙනි හතර සලකුණක් ඉන් අනතුරුව අවසානයට බලන ලද අර භාවනාව ද කළ පසු, ඒ කියන්නේ අර පරාමාස, ඉදංසච්ච, මෝභ අගති, භය අගති, එතන අපි ලියාගත්තා පරාමාසයට යටින් විමංසාව, ඉදංසච්චයට යටින් විරිය, මෝභ අගතියට යටින් ඡන්දය, භය අගතියට යටින් චිත්තය. එතකොට ඒ ඉද්ධි අවස්ථා හතර ම සතියට ඇතුළත් විය යුතු බව, සතිය මගින් පැවැත්විය යුතු බව, මට අවබෝධ වුණා.

කුමන අවස්ථා හතරක් ද? පළවෙනි එකට දැන් අපි කිව්වා, figure 1 එකේ නියෙනවා ඡන්ද ඉද්ධිපාදය ප්‍රධාන වෙනවා. අන් ඉද්ධිපාද තුන මගින් මනා කොට සපයන ලද පෝෂණය කරන ලද යම් ධර්මයක් ඇති ද, එය ඡන්දය මගින් පවත්වයි. එතකොට figure 1 එකේ ඒ විදිහටයි නියෙන්නේ. ඊළඟට ඔය දෙවෙනියට අපිට බලන්න පුළුවන්, අර පළවෙනි හතරේ සලකුණ. මෙතැන දී චිත්ත ඉද්ධිපාදය ප්‍රධාන වෙන බව අපි දන්නවා. දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා භාවනාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා. යම් චිත්තයේ සමාදන් වීමක් නොවන්නේ නම්, සංස්කාරයන් ඉවතලීම. ඒ කියන්නේ උදාහරණ වශයෙන් පාණාතිපාත, පරුෂා වචන, කියන ඒවා ඉවතලීම සිදු නොවන නිසා ය.

ඊළඟට තුන් වෙනියට අපිට ඡේතවා, දෙවෙනි හතරේ සලකුණ. මෙතැන දී, අර විරිය මගින්, ඉදංසච්ච භය අගති මාන පාර නොවළක්වන්නේ නම්, වඩු බාස් තවමත් වඩු

කර්මාන්තය කරන්නාක් මෙන් ධ්‍යාන ඵල ලාභියා සඤ්ඤා අගයන් දීම කියන එක කරනවා. ඊළඟට හතර වෙනියට එනවා, දැන් අපි අවසානයට බලන ලද එක figure 2 කියලා කිව්වොත්, ඒ කියන්නේ අර, පරාමාස, ඉදංසච්ච, මෝභ අගති, භය අගති, කියන එක. මෙතැන දී විමංසාව ප්‍රධාන වෙනවා. මරණ මොහොතක හෝ පරාමාසය තුළ ඇති යමක් භාවිතා කර හෝ තවමත් නොසිදී පවතින පද්ධිමනසච්චිකප්පය නිසා කැරකැවීම නැවැත්වීම, විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් සිදු කරනවා. මේ නිසයි ඒක ප්‍රධාන වෙන්නේ. මෙසේ සම්මා සතිය මගින්, සම්මා සමාධි වීම වටහා ගත යුතුයි. සම්මා සමාධිය තුළ අර ඉද්ධිපාද හතරට ඡන්ද, චිත්ත, චිරිය, විමංසා, ඉද්ධිපාදයන් එතන පවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



## 06/02/2016 - විරිය ඉද්ධිපාද

### Viriya Iddhipāda

පූජාවෙන් පස්සේ, 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 යයි නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාව පටන් ගත්තේ, අර 04/02/2016 සතර ඉද්ධිපාද භාවනාවේ කෙළවරින්, අද බැලුවේ අර විරිය ඉද්ධිපාදය හා සම්බන්ධව පවතින අනෙකුත් ධර්මයන් සිහි කරලා බැලුවා. දැන් මේ විරිය අපි මේ කතා කරන්නේ, අර දෙවෙනි හතර සලකුණේ ප්‍රධාන වන ඉදංසච්ච, භය අගති, මාන පාර වළකන විරිය. එතකොට ඒකයි සිහි කළේ. මෙම විරිය ඇති වීමට නම් සුඛාපට්ඨදා දන්ධාහිඤ්ඤාවේ අපි මුලින් සඳහන් වෙනවා සඤ්ඤාව මගේ යයි නොගන්නා විරිය. අන්න ඒ විරිය තියෙන්න ඕන. එතකොට විමුක්ති ඤාණදස්සන diagram එකේ අපි තුන් වැනි සතිය මගින් අලුත් සංස්කාර මගේ යයි නොගන්න කියලා විරියක් අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා. ඒ විරිය ලකුණු කරන්නේ අර වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා ඒක තමයි තුන් වැනි සතිය කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට එතනදී තේරුම් ගන්න ඕන, අර පහළින් ජාතියේ ඉඳන් එන්නා වූ එක, එතන ඒක නවත්වනවා කියලා සංස්කාර. ඊළඟට තියෙනවා හතර වෙනි විරියක්. ඤාණදස්සන diagram එකේ අපි ලකුණු කරන හතර වන විරිය, ඒක ලකුණු කරන්නේ අර රූපය තියෙන තැන. එතකොට ඒ රූපයේ ස්පර්ශය නවත්වනවා. රූපය නිසා යම් අත්ත සඤ්ඤාවක් වී ද, එමගින් හෝ අලුත් සංස්කාර නිසා හෝ යම් ස්පර්ශයක් හටගන්නේ ද, එම ධර්මයෝ නැවතීම විරිය සමාධිය මගින් කරනු ලබනවා. එසේ නම් විරිය ඉද්ධිපාදයට, නැවතීම සඳහා කුමක් ඉතිරිව ඇත්ද කියන ප්‍රශ්නය, මෙතනදී බැලුවේ, අර ටික නැවැත්තුවා නම්.

එතකොට එතනදී ජේතවා, මේ වෙනකොට අර රූපය හරහා එන්නා වූ පාර, එහෙම නැති නම් ජාතිය හරහා වේදනාවට එන පාර. ඒ කියන්නේ 10% පාර. ඒකයි ඒ වගේ ම 50% පාරවල්, ඒ දෙක නවත්වලා. ජාතියේ ඉඳන් එන්නා වූ එකත් නැවැත්තුවා නම්, උඩ රූපයේ ඉඳන් එන්නා වූ එකත් නැවැත්තුවා නම්, 10%, 50% නවත්වලා තියෙනවා කියන එක ජේතවා. ඒ වුණාට අර වේදනාවට භය අගතිය හරහා එන 40% පාර තවමත් නතර වෙලා නැහැ. ඒක පවතිනවා. එහෙම නම් මාන පාරේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය ගතිය දක්වා එන අගයත් නැවතීමත්, පරාමාසයේ ඉඳන් භය අගතිය දක්වා ඒමත් නවතින්න ඕන. එතකොට පරාමාසයේ ඉඳන් පහළට එන්නෙත් නැහැ. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට එන්නෙත් නැ. හැබැයි මෙතනින් එහෙම අවසන්

වෙන්වන නැහැ. විමසාව මගින් පරාමාසයේ සිට සෝකය දක්වා එන පද්ධතියකට අගයෝත් නවතින්න ඕන. නැති නම් ඒකත් සෝකය දක්වා ආවොත් එතනින් එවනවා. එතකොට එහෙම නම් විරිය ඉද්ධිපාදය තුළ මෙම සියලු අගයෝ සමානව ඉවත් කිරීමේ හැකියාවක් තියෙන්න ඕන.

එතකොට අපිට පාරවල්වලින් නවතින විදිහ බැලුවොතින්, පළවෙනි එකට ඉදංසව්වය, භය අගති, ඒක නතර වෙනකොට line 5, 6, 7, 8 නැවතීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට දෙවනුවට පරාමාසය, භය අගතිය, පරාමාසයේ ඉදන් භය අගති එන එක, ඒක නවත්වන්නේ ප්‍රඥා අධිෂ්ඨානයෙන්. ඊළඟට පරාමාසයේ ඉදන් සෝකය දක්වා එන එක විමසා ඉද්ධිපාදය මගින් ඒක නවත්වන්න ඕන.

එතකොට දැන් මෙතන කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕන, ඔය තුන් වෙනියට තිබෙන්නා වූ විමසා සමාධිය, අපි කතා කරන්නේ විමසා ඉද්ධිපාදය නේ, විමසා සමාධිය තුළ තියෙන්නෙත් අර 4 වෙනි විරිය නේ. ඒක පෙන්නවා මේ උපන් කුසල් දහම් සිටිනු පිණිස, නොනැස්ම පිණිස, බොහෝ වන පිණිස, මහත් බව පිණිස, භාවනාවෙන් පිරිපුන් වන පිණිස, රිසිය ඇති කරගන්නවා, වෑයම් කරනවා කියන එක. එතකොට එහෙම ගිහිල්ලා කළහම මේ භාවනාවේ දී ඉතින් නිරෝධය කියන එක බොහොම තදින් සිද්ධ වෙනවා බොහොම වාරයක්. ඒ වගේ ම මේ භාවනාව කළාට පස්සේ, ඊට පස්සේ හරි සැනසීමකුත් තියෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



## 07/02/2016 - චිත්ත ඉද්ධිපාද

### Citta Iddhipāda

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවෙහි විශේෂයෙන් ම විමසා බැලුවේ, ඒ චිත්ත ඉද්ධිපාදය. ඊයේ අපි විරිය ඉද්ධිපාදය නේ බැලුවේ. ඒකයි චිත්ත සමාධියයි අතර වෙනස. චිත්ත ඉද්ධිපාදයයි, චිත්ත සමාධියයි අතර වෙනස.

අපි දන්නවා දුක්ඛාපට්ඨපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවෙ චිත්ත සමාධියට අනතුරුව අපිට ඇති වෙනවා, අර වත්තාරොඉද්ධිපාදා කියන එක. එතකොට, චිත්ත සමාධිය මගින්, වේදනා පරාමාස පුරුක වළකනවා කියන එක, අපි කළින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒක අපි කළේ ඔය **paths of iddhi diagram** එක බලලා තියෙනව නේ. ඒකෙ අපි බැලුවා, අර මතක ඇති භය අගතිය ඉදන් පරාමාසයට තියෙනවා. ඊට පස්සේ පරාමාස ඉදන් වේදනාවට, වේදනාවේ ඉදන් ස්පර්ශය දක්වා තියෙන්නා වූ එක. ඔක අපි 2 කියලා තමයි අපි ලකුණු කරලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒකෙහි අපි ඉගෙන ගත්තා, ඔය පරිදේව වූ සංස්කාර පරාමාස වීමට ඉඩ නොදෙයි කියලා. චිත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් කරන්නේ කුමක් ද කියන එකයි දැන් අපි බලන්නේ.

අතෙන්නේදී අපි ඉගෙන ගත්තේ චිත්ත සමාධිය මගින් අර පරිදේව වූ සංස්කාර පරාමාස වීමට ඉඩ දෙන්නේ නෑ. ඒක අපි දන්නවා. එතකොට, දැන් චිත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් මොකක් ද කරන්නේ, යම් දහමක් වේදනාව නිසා පවතී ද, එය මගින් වන චේතනා ඇත්ද, මෙය වැළකීම, චිත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් සිදු කරනවා. එනම් යම් ජාතියක් වී ද, එය නිසා මෙසේ ජීවිතය පැවතිය යුතුයි යන චේතනා ඇත්ද, ඒක වළකනවා. ඒ වගේ ම පෙර කළා වූ, යම් සංස්කාරයක් ඇත්ද, එය බිඳී යාම නිසා ඇති වූ බිය මගින් වන වේදනා, චේතනා අගයෝ වීම, වළකනවා.

ඒ කියන්නේ, මේ වෙලාවෙහි **diagram** එකක් හැටියට, ඇදගත්තොත්, ජාතිය ඉදන් වේදනාවට රේඛාවක් තියෙනවා, භය අගතිය ඉදන් වේදනාවට රේඛාවක් තියෙනවා. ඊට පස්සේ වේදනාවෙන් චේතනාව, පරාමාස, භය අගතිය. එතකොට එහෙම නම්, දැන් අපි දන්නවා, ඔය වේදනාවට පොඩ්ඩක් පහළින් තමයි, අපේ එන්නේ, චිත්ත සමාධිය. දෝෂ සල්ලය කියන එක එයා නවත්වනවා.

විත්ත ඉද්ධිපාදයෙන් මොකක් ද කරන්නේ? මේ ජාතිය ඉඳන් වේදනාවට එන එකයි, භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට එන එකයි, කියන දෙක නවත්වනවා. 40% පාරයි 50% පාරයි කියන එක. ඉතින් ඔතෙන්දී, දැන් අපි කිව්වා නේ පෙර කළා වූ යම් සංස්කාරයක් ඇති ද, එය බිඳී යාම නිසා ඇති වූ බිය මගින් වන වේදනා, වේතනා අගයෝ වීම වළකනවා කියලා. ඒ කියන්නේ භය අගතිය ඉඳන් වේදනාවට එන එක.

ඉතින් මේකට උදාහරණයක් හැටියට ගන්න පුළුවන්, අර ආච්චිඅම්මාගේ තුවා දන් දීම කියන එක. එතකොට, පෙර දන් දුන්නා. දැන් තුවා කියන ඒවා නොලැබෙනවා. ඒ නොලැබීම සමඟ එම සංස්කාරයන් බිඳුණා. එතකොට, දැන් නැවතත් එමගින්, වේදනා වේතනා වීම කියන එක එයා වළකවනවා. මොකද, භය අගතියේ ඉඳන් නේ ඒක එන්නේ. ඒක වැළකීම කියන එක තියෙනවා.

අනිත් පැත්තත් හරි ලස්සනයි. ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට. අපි හිතමු බලන්න, නයෙක්ව. අඩුවකින් වාගේ අල්ලා ගන්නවා. තවම බෙල්ල හරියේ පොඩ්ඩක් ඉඩ තියෙනවා. එතකොට මෙතැනින් මු අල්ලා ගන්නා නම්, දැන් නයාගේ ජාතිය, මම දුෂ්ට කරන ජාතිය කියන එක නේ නේ ද? නමුත් ඒක කරගන්න බැහැයි කියන එක එතන තියෙනවා. එතකොට, එහෙම නම්, ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට එන එකත්, විත්ත ඉද්ධිපාදයෙන් එතන නවත්වනවා.

ඉතින් ඕක ම ගන්නත් පුළුවන්, ආච්චිඅම්මාගේ තුවා දන් දීමේ උදාහරණ කැල්ල වෙනුවට. ඒ නයාගේ කතාව ම ගන්නත් පුළුවන්. දැන් මේ වෙලාවෙදී නයාට මොකද වෙලා තියෙන්නේ? දැන් නයාට දුෂ්ට කරගන්න ඕනෑ. දුෂ්ට කරගන්න විදිහක් නැහැ, දැන් නයාත් බය වෙලා ඉන්නේ. ඒකව අල්ලලා නේ තියෙන්නේ. ඒ නයාගේ කතාවෙන්, ඔය දෙක ම බලා ගන්න පුළුවන්. ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට එන එකයි, භය අගතිය ඉඳන් වේදනාවට එන එකයි.

මේ භාවනාව හරි ම ප්‍රබලයි. හරි ම ප්‍රබලයි කියලා කියන්නේ, මම දන්නේ නෑ, අර විරිය ඉද්ධිපාදය කියන එක කරලා ඉවර වෙලා නේ, මේක කෙරෙන්නේ. ඒක නිසා වෙනවා ද, මොකද විරිය ඉද්ධිපාදයෙන් කරන්නේ, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට එන එක නවත්තන කතාව නේ. දැන් මේ කතා කරන්නේ භය අගතිය ඉඳන් වේදනාවටයි, ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට යන එකයි.

පුදුමාකාර ප්‍රබල භාවනාවක්. ඒකේ ජේතවා දැන්, නයාට හිතෙන්නේ ගහන්න ඕනේ කියලා, මගේ ජාතිය නිසා, නයි වර්ගය නිසා, නේ ද? එතකොට, ඇයි එහෙම හිතන්නේ? මෙහෙම පවතිනවා කියන කතාවක් නේ. අර ද්වේෂ සල්ලයෙන් අපි බලන්නේ, අන්න ඒ වගේ අර්ථයක් නේ. එයා කල්පනා කරන්නේ, මට ජීවත් වෙලා ඉන්න පුළුවන් මෙහෙම, නේ ද? ඉන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නැහැ නේ, දුෂ්ට කරලා

හරි. අන්ත ඒ අර්ථය තියෙනවා එතන. ඉතින් ඒ උදාහරණයෙන් බොහොම ලස්සනට ඒක ඡේතවා. හරි ම ප්‍රබලයි ඒ භාවනාව.

ඒක තමයි මම කළේ.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 16/05/2015

**13/05/2015 - ආශ්වයඝීය අද්දහන ධර්ම පථය**

වීරිය -> ඡන්ද -> චිත්ත -> විමංසා

මෙහි විශේෂත්වය කුමක්ද?

- චිත්ත සමාධිය මගින් පරිදේව වූ සංස්කාර පරාමාස ගතවීම වැළැක්වීම.
- වේදනාව යුබ වශයෙන් පරාමාස ගතවීම වැළැක්වීමට විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් චිත්ත ඉද්ධිපාදයට උදව් කිරීම.

**15/05/2015 - ආශ්වයඝීය අද්දහන ධර්ම පථය. (සහ අක්මන සටහන)**

ඡන්ද -> චිත්ත -> වීරිය -> විමංසා

සංස්කාර නිත්‍ය නොවන නිසා ඡන්ද සමාධිය සංස්කාර ඉවත් කිරීම සිදු කරයි.

- සංස්කාරයන්ගේ නිත්‍ය භාවයක් නොවන්නේ චිත්තසමාධිය මගින්, සංස්කාරයන්ගෙන් පෙර ඇතිවුනාවූ ගැමක් ඇතිද එය පහකරයි. පරාමාස නොවීමට වග බලා ගනී.
- ආවේ අමුතරේ කුඩා දන්දීම මෙන් සිතන්නේ, රූපය නිසාවූ යම් ආශ්වාදයක් වෙත්ද, එය නැති බව දීර් දීරා යන රූපයට ඇඟිල්ල දිගුකර පෙන්නා දෙන්නක් මෙන් ඡරාව සිහිකර දෙන්නේ තන්ද්‍රිය බැස යයි. වම් පැත්තේ ලියා ඇති ඡන්ද සමාධිය මෙවිට ක්‍රියාත්මකවේ.
- වීරිය මගින් අලුත් සංස්කාරයන් ඉවත්කරයි. මෙවිට වීරිය ඉද්ධිපාදය අනුෂ්ඨිත වන්නේය.
- Hub එක කරකවීමෙන් නිත්‍ය භාවයක් ඇති නොවන්නේය යන වැටහීම සහිතව විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් පද්ධිමනසාධකප්පයන්ගේ ආශ්වාදය ඉවත්කරයි.

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

The diagrams illustrate the path of Iddhi through various stages of concentration and mental states. The top diagram shows the path from Kabbalārahāro to Viriññāhāro through Phasso āhāro, Manosācetanāhāro, and Viriññāhāro, with various stages of Iddhi (1-4) and Chanda (1-4) indicated. The bottom diagram shows a similar path but with a different sequence of stages and a highlighted 'Hub' area.

s\_Paths\_of\_Iddhi.jpg

08/02/2016 - ඡන්ද ඉද්ධිපාද

Chanda Iddhipāda

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ භාවනාවට ඉස්සෙල්ලා පෙරේදා භාවනාවත් එක්ක දිගට ම මම කරගෙන ආවා. අද භාවනාවේදී විශේෂයෙන් මම බැලුවේ මේ ඡන්ද ඉද්ධිපාදය සහ ඡන්ද සමාධිය අතර වෙනස.

එතකොට අපි කලින් ඉගෙනගෙන තියෙනවා ඔය පරාමාස භය අගති, ඉදංසච්ච මෝභ අගති, එතන paddle එක වගේ තියෙනවා ඒ ඡන්ද සමාධිය, අපි ඉදංසච්ච මෝභ අගති රේඛාවේ curve එක තැන ලකුණු කරනවා. අපි ඉගෙන ගත්තා විඤ්ඤාණය කියන එක ඉතාමත් කුඩා කාලයක් තමයි පවතින්නේ. එතකොට ඡන්ද සමාධිය මගින් විඤ්ඤාණය ඉතා ම කුඩා කාලයක් පවතින බව දන්නේ, එම විඤ්ඤාණය උපදවන සංස්කාරයන්ට, මාන නොවන්නේ, එය ඉවත් කරන බව අපි කලින් ඉගෙන ගත්තා. එහෙම නම් රාග සල්ලය මගින් කරකවා, රූප ස්පර්ශය නැවැත්වීම, සංස්කාර ඉවත් කිරීම මගින් ම, ඡන්ද සමාධිය මගින් කරනවා. මෙසේ යම් දහමක් ඉවත් කළා ද, ඉතිරිව ඇති අනවශේෂ වූ ධර්මයෝ කවරහු ද? ඒ කියන්නේ දැන් අපි සංස්කාරයන් අයිත් කළා නම්, අපි රාග සල්ලය පැත්තට ඇවිල්ලා රාග සල්ලයෙන් රූප ස්පර්ශ කරන්න යන්නේ නෑ, කියන එක තියෙනවා. එහෙනම් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ මොකද්ද?

එය පරාමාසය තුළ ගැබ් ගෙන ඇත්තා වූ ධර්මයෝ ය. ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් ඉවත් කරන්නේ එයයි. එනම් පරාමාස සෝක ධර්මයන් පහ කළ යුතු ය. මේක කොටස් දෙකක් තියෙනවා. පළවෙනි එක තමයි පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජය නිසා පරාමාස සෝක වීම. මේක විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් ඉවත් කරයි. තවත් කොටසක් තියෙනවා. සඤ්ඤා, චේතනා, පරාමාස, සෝක. සඤ්ඤාවෙන් චේතනාව පරාමාසය, ඒකෙන් සෝකය. මෙම අගයන් ඉවත් කිරීම ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් කරනු ලබනවා,

මෙම අගයන් කෙසේ ඇති වී ද? යම් රූප ස්පර්ශයක් ඡන්ද සමාධිය මගින් නැවැත්කුවා ද, තවමත් ඉතිරිව ඇති යමක් ඇත. ඒක තමයි ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ යම් භ්‍රමණයක්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉදන් කාම ආශ්‍රව වීම නිසා ඇති වේ ද, එමගින් ඇති වෙන්නා වූ සඤ්ඤා චේතනා අගයෝ ය. මෙය නැවැත්වීම පළවන හතරේ සලකුණේ ඉන්ද්‍රිය

අසංවරය ළඟ ලකුණු කරන ඡන්ද ඉද්ධිපාදය, මගින් ඉවත් කරනු ලබනවා. කුමන ඉන්ද්‍රිය අසංවරයක් ද? දැන් අපි දන්නවා නේ, ඇහැ කන නාසය දිව ගර්ථය නිසා වෙන දේවල් අපි නවත්වලා ඉවරයි. මේ අපි කතා කරන්නේ මොකක් ද? “මනසා ධම්මං විඤ්ඤාණං.” මනසින් සිදු වන ක්‍රියාවලිය පමණක් ඉතිරිව ඇත. එනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉදන් කාම ආශ්‍රවය නිසා කැරකෙන්නා වූ අනුසය ධර්මයෝ ය. ඒ අනුසය ධර්මයන් නිසා තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

ඉතින් මේ වෙලාව වන විට, කෙනෙකුට හොඳට පැහැදිලි වෙනවා වෙනෙකි, අනුසෙති, පකප්පෙති. චේතනාව බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා නේ මේක නිසා කරකැවෙනවා කියලා, විඤ්ඤාණය. චේතනාව, අනුසය කිව්වහම අර ඒ line එක එනවා ජරා වේදනා ඒක. පකප්පය කිව්වම 50% පාර, ගානට එනවා. චේතනාව නවත්වන්නේ විමංසා ඉද්ධිපාදය මතක ද, එතන දෙවැනි හතරේ සලකුණේ එනව නේ. ඊළඟට මෙතන ඡන්ද ඉද්ධිපාදයෙන් තමයි, මෙතන මැද්දේ එක නවත්වන්නේ. එතකොට පකප්පය කියන එක අපි විත්ත ඉද්ධිපාදය කියන එකෙන් එනවා, ඉද්ධිපාද තුනෙන්. ඉතින් ඔක කෙනෙකුට බලපු ගමන් කෙළින් ම ඉතින් සිත නතර වෙනවා කියන එක, ඒක තියෙනවා. එතකොට ඒ නිරෝධයට යනවා කියන එක තියෙනවා. අතීත හව්වල දේවල් හිටත් ජේන අවස්ථාවන් තියෙනවා.

ඉතින් මෙතන කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් තියෙන්න පුළුවන් රූප ස්පර්ශය නැවැත්තුවට පස්සේ, ඒ කියන්නේ ඡන්ද සමාධියෙන් අපි පෙන්නුවා ආපහු අපි සංස්කාර අයිත් කරපු නිසා, රූපයන් මම ස්පර්ශ කරන්න යන්නේ නැහැයි කියලා.

එතකොට එහෙම නැවැත්තුවාට කොහොම ද අපි මේ ඉහත සඤ්ඤාවන් වෙන්නේ? ඒ කියන්නේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවෙන් මෙතන මේ සඤ්ඤා වෙන එක නේ තියෙන්නේ. අරක අයිත් කලා නම් කොහොම ද සඤ්ඤා වෙන්නේ කියලා කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් තියෙන්න පුළුවන්. ඒ සංස්කාර ඉවත් කිරීම මගින් තමයි අපි අරක නැවැත්තුවේ, රූප ස්පර්ශය කියන එක. නමුත් ඒ කියන්නේ ගොවියා පොළොව කොටන එක නැවැත්තුවාට, අර ඉස්සර අඹ ගෙඩියක් එහෙම හිටවලා, පලතුරු ගෙඩියක් ඇවිල්ලා කාපු අවස්ථාවේ තිබෙන්නා වූ, ආස්වාදයෝ තියෙනවා නේ, අරක නැවැත්තුවාට දැන් කරන්නේ නැති වුණාට. ඉස්සර මෙහෙමයි කියන අර්ථය එයාට තියෙනවා. ඒ සඤ්ඤාවෝ මනසේ පවතිනවා අන්න ඒක තමයි මේ පෙන්නන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



## 09/02/2016 - විමංසා ඉද්ධිපාද

### Vīmaṃsā Iddhipāda

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී විශේෂයෙන් මම බැලුවේ, විමංසා සමාධියත් විමංසා ඉද්ධිපාදයත් අතර වෙනස. අපි දන්නවා සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාව. ඒකේදී විමංසා සමාධිය මගින් මෝහ සල්ලය ඉවත් කරන බවත් අලෝභ අදෝෂ අමෝහ වන බවත් අපි ඉගෙන ගත්තා. අපි දැනගන්නවා ඒ අර **diagram** එකකින් සම්බන්ධතාවය පෙන්වුවා. දස අකුසලය, දස කුසලය, ලෝභ දෝෂ මෝහ ඒ සම්බන්ධතාවය. එතකොට ඒ සංස්කාර කරනවා නම් ලෝභ දෝෂ මෝහ වෙනවා. සංස්කාර කරන්නේ නැති නම් අලෝභ අදෝෂ අමෝහ වෙනවා. එතකොට උපසමාධිට්ඨානය හරහා අරි අට මග. ඒ අනුව අපිට ජේතවා අලෝභ අදෝෂ අමෝහ කියන එක. එතකොට යම්කිසි සංස්කාරයක් අලලා විඤ්ඤාණය පැවතීමට යම් තුඩු දීමක් ඇති වූවා ද, ඒක ඉවත් කරනු ලබනවා. මෙතනින් ම සර්වප්‍රකාරයෙන් සියල්ල අවසන් නොවන බව අපි දනිමු. ඉන් අනතුරුව ඇති වන සුඛභාගීය ධර්මය මගින්, සබ්බන්තිස්සග්ගය භාවිතා කර ඉවත් කළ යුතු ධර්මයෝ ඇත. මේවා කුමක් ද?

පළවෙනි වශයෙන් ජේතවා, සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයේ යම් හටගැනීමක් පෙර වූවා ද, එය මගින් ඇති කරන ලද බලපෑම. උදාහරණ වශයෙන් පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජ අගයෝ ඉවත් කළ යුතු ය. ඉතින් ඕතනදී නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ ඒවත් කල්පනා කරන්න ඕන. ඒ සංස්කාරය නිසා හරි පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජයක් ඇති වුණා ද? ඊළඟට දෙවනුව යම් සඤ්ඤා අගයක් වී ද, එය ඉවත් කළ යුතු ය. මේ සඳහා කොපමණ ප්‍රමාණයකට විමංසා විය යුතු ද? ධාතු විභංග සූත්‍රයේ සඳහන් වෙන ධාතු හය ම ඉවත් කිරීම ප්‍රමාණවත් වන්නේ ය. ඉතිරිව ඇත්තා වූ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන අගයන්ගෙන් ඉවත් වීම, ධම්මමච්ඡරිය ඉවත් කිරීමෙන් අනතුරුව සිදු වේ. ඒ කියන්නේ වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට එන එක. මෙතන මේ හරි සියුම්. මේක හොඳට විමසලා බලන්න ඕන ධර්මයක්.

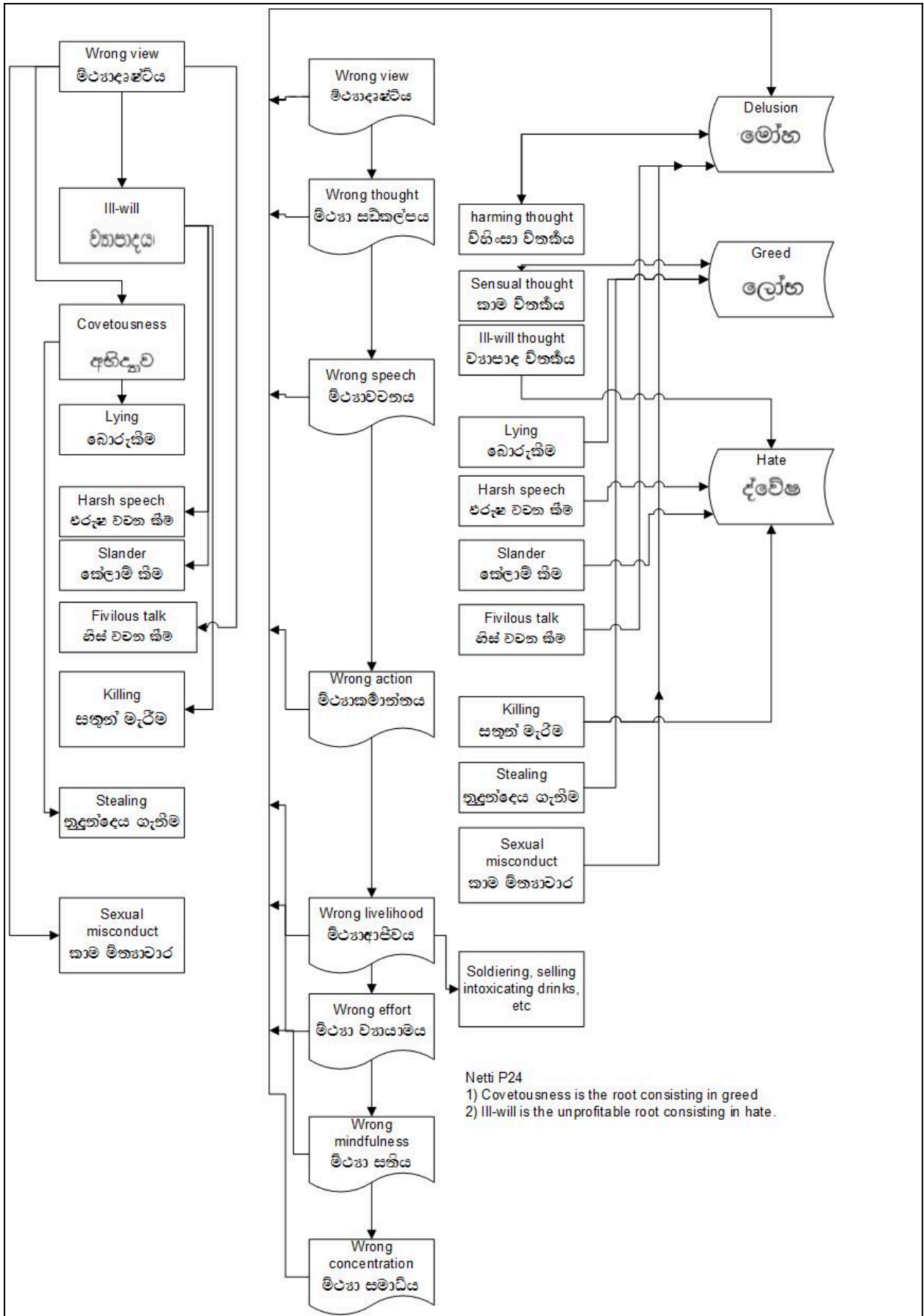
තුන් වෙනියට පෙන්නවා යම් නිරෝධයක් වේ ද එහි ඇති යම් ඇල්මක් වේ ද, මෙය ද පහ කළ යුතු ය. දැන් අර දෙවෙනියට කියපු කාරණාවට කෙනෙක් හුඟක් බලනවා නම්, අපි ඉවත් කරගෙන ඉවත් කරගෙන යනවා, රූප ඒවා එපා, ධාතු වශයෙන් බලලා.

ආකාසනඤ්චායතනත් එපා විඤ්ඤාණඤ්චායතනත් එපා කියලා බලනවා. එතකොට අපි අර රූපයයි සඤ්ඤාවයි ඒ කෙළවරට තමයි එතන ගහන්නේ. ඒක ගහලා දැන් අපි පෙන්න්නේ ධම්මච්ඡරියෙන් මං මේවායින් ඉවත් වෙලා, මං ඉන්නවා කියන එක නේ ද? ඒක නේ ඔය පෙන්න්නේ හත් වන ධ්‍යානයේ දීත් කියන්නේ, මේවා මට එපා. එතකොට ඕක පොඩ්ඩක් සිහියේ තබා ගන්න ඕන.

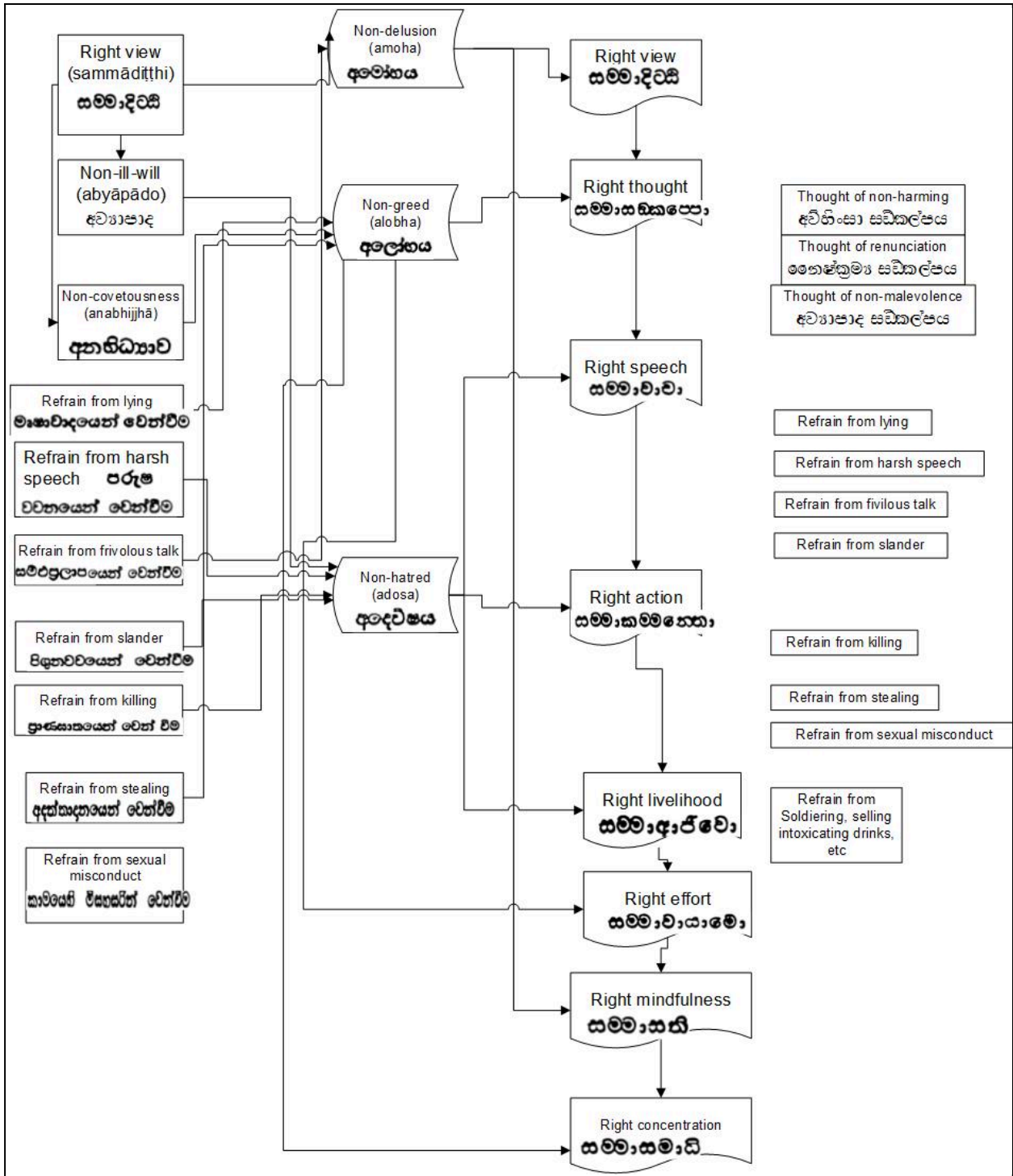
ඊළඟට රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා. යමෙක් අනිත්‍යභාවය දැඩි කොට අවබෝධ කරගන්නේ නම්, මෙසේ විමංසාව මගින් සියලු දුක්ඛයන් කෙළවර කළ හැකි ය. මෙය සිදු වන්නේ ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් අනුසය ධර්මය පහ කිරීමෙන් අනතුරුව ය. යමෙක් අනාශ්‍රව ව ජීවත් වන්නේ ය යයි සිතන්නේ ද? එහි ද අඩුපාඩුවක් ඇත. එනම් අනාශ්‍රවයේ වරදක් නැති වුවත්, ජීවත් වන්නේයි යන සිතීමේ අඩුපාඩුවක් ඇත. දැන් ජේතවද **pattern** එක. ඒ මගින් සිදුවන්නා වූ අනුසය ධර්මයන් හටගනී. මෙය අනාශ්‍රව විත්තයෙන් ඉවත් වූ පසු, ආශ්‍රවයන් සම්පූර්ණයෙන් නොනැසූ සෙබ පුද්ගලයකුට වන දේ ය. මෙම අනුසය ඉවත් වන්නේ ඒ ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගිනි.

අර සඤ්ඤාවේ දී හොඳට මේක කෙනෙක් බලන්න ඕන. අර හයක් අයිත් කරලා මෙතන අපි ආවා. දැන් එයා කියනවා, මම මේවායින් අයිත් වෙලා ඉන්නවා කියන අදහස තියෙනවා. ඒ කතාව ම තමයි අනාශ්‍රව විත්තයටත් ගිහිත් තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේතවා මේ දස කුසලයෙන් අපි කිව්ව නේ, මෙන්න මේවා ටික අපි අයිත් කරගෙන අයිත් කරගෙන යනවා කියලා. දැන් හිතන්න අහිඡ්ඤා ගැන. අහිඡ්ඤාවෙන් වෙන්නා වූ දේ, මම මෙහෙම කරගෙන ඉදිමි, කියන අර්ථය කියන එක. ඒක හුඟක් ම ඒ විමංසාව, අරක අයිත් කළාට පස්සෙ, ඒ ඡන්ද එකෙන්. මේක හරි සියුම් ධර්මයක්, කළාට පස්සෙ තමයි ඒක වැටහෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



Threekindofbadconduct.jpg



Threekindofgoodconduct.jpg

# 10/02/2016 - අන්ධකරණ සූත්‍රය

## Andhakarāṇa 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට හත් නම, දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද ඒ භාවනාවෙහි විමසලා බැලුවේ, ඒ ධ්‍යාන හතර භාවිතා කරලා, ජීවත්වන්නකු ඉද්ධි ප්‍රාතිහාර්යයන් පවත්වන්නේ කොහොම ද කියන එකයි.

එතකොට ඊයේ භාවනාවෙහි අපි බැලුවා නේ විමංසා සමාධිය. එතෙත්ට ආවේ අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ හරහා. එහෙම නම් දස කුසලයයි, එතනින් ඇති වෙන්නා වූ අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ. එතනින් එනවා අරි අට මහ. ඒක හොඳට සිහි වෙන්න ඕන.

එතකොට, රහතන් වහන්සේ පැවසුවේ, “යම් ධ්‍යානයක් මනා කොට භාවිතා කරන්නේ ද, සිහි එළඹ වන්නේ ද, ඉද්ධිපාදවලින් යම් ඉද්ධිපාදයක් මනා කොට පුහුණු කර තිබිය යුතුයි.” උදාහරණ වශයෙන් විමංසා ඉද්ධිපාදය දියුණු කර ඇති පුද්ගලයා, හතර වෙනි ධ්‍යාන සමාපත්තිය මනා කොට දියුණු කර තිබිය යුතුයි.

යම් විෂයක් කෙරෙහි දැන ගැනීමට අවශ්‍ය ද, එයට සුදුසු පරිසරය පෙර දී ම සකසා ගත යුතුයි. ඉන් අනතුරුව සමාපත්තියට සමවැදී, දැන ගැනීමට අවශ්‍ය වන ධර්ම කාරණයට සිත යොමු කළ යුතුයි. සුදුසු පරිසරය වශයෙන් අදහස් වන්නේ, සොයන්නා වූ ධර්මයට අදාළ වූ, අනෙකුත් කාරණා මැනවින් මෙනෙහි කර සම්පාදනය කර තිබීමයි.

ඉතිවුත්තකයේ සඳහන් වන අන්ධකරණ සූත්‍රය - පිටුව 431 පෙන්නලා දෙනවා අන්ධකරණ සූත්‍රය කියලා එකක්. ඒකේ අයුරින්, බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා, “අන්ධයෙකු කරන්නා වූ, නුවණැස නැති කරන්නා වූ, අඥානයකු කරන්නා වූ, ප්‍රඥාව නිරෝධ කරන්නා වූ, දුක්ඛ පක්ෂය වූ, නිවන පිණිස නොපවත්නා වූ, කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්කයන්, අකුසල විතක්කයන් පහ කර, කුසල පක්ෂයේ වූ නෙක්ඛම්ම විතක්ක, අව්‍යාපාද විතක්ක, අවිහිංසා විතක්ක භාවිතා කරන්න ඕන.”

එතකොට, බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ සූත්‍රයේ පෙන්නනවා, “මහණෙනි, අන්ධකාර නොකරන්නා වූ, නුවණැස ඇති කරන්නා වූ, දැනීම කරන්නා වූ, ත්‍රිවිධ ප්‍රඥාවන්ගේ වැඩීම කරන්නා වූ, සුඛ පක්ෂයේ වූ, නිවන පිණිස පවතින්නා වූ මේ කුසල විතක්කයෝ

නිදේනෙක් වෙති. කවර නිදේනෙක් ද යත්, නෙක්බම්ම විතක්කය, අව්‍යාපාද විතක්කය, අවිහිංසා විතක්කය.”

එතකොට අර මම ඉස්සෙල්ලා කිව්ව භාවනාවේ, දස කුසලයත් එක්ක එතකොට, අමෝභ, ඊළඟට අව්‍යාපාද, ඊළඟට අපිට තියෙනවා අනභිජ්ඣා කියන එක. ඒ තුන් ධර්මයන්ගෙන් කෙළින් ම ගන්න ඕන, අර අලෝභ, අදෝෂ, අමෝභ කියන එකට සම්බන්ධ වෙන එකත් එක්ක. ඒක කළයින් පස්සේ, ඒකත් එක්ක ම අර තමන් බලන්න ඕන, නෙක්බම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා අනුව නේ, අරි අට මගේ ඒක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒක හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕන. එතකොට ඒ නෙක්බම්ම විතක්ක, අව්‍යාපාද විතක්ක, අවිහිංසා විතක්ක, මෙසේ පිරිසිදු වන්නේ නම් දැන ගැනීමට අවශ්‍ය වන අතීත භව වේවා, අනාගත භව වේවා, ඇත පිහිටි රූප වේවා, මේවා සියල්ල ම උතුම් ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ම දැන ගත හැකියි.

ඒක තමයි ඉතින් මං කරපු භාවනාව. මම ඉතින් මෙනත හිටපු එක් කෙනෙකුගේ අනාගත භවයක් කියන එක, ඒ වෙලාවේදී අකනිට්ඨාව බලලා, හිටපු එක් කෙනෙකුගේ අනාගත භවය කියන එක බැලුවා.

ඒක තමයි මම කළේ.

11/02/2016 - 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම 06/02/2016, විරිය ඉද්ධිපාද භාවනාව බලන්න යැයි කියලා බුදුපියා පැවසුවා. ඒකේ සඳහන් වෙනවා, විරිය සමාධිය මගින් ඉවත් කරන පළවෙනි එකට, අර රූප නිසා ඇති වෙන අත්ත සඤ්ඤාව, ඊළඟට දෙවෙනි එකට පෙන්නනවා අලුත් සංස්කාර නිසා හෝ එහෙම නැත්නම් ඒ කාරණා දෙක හෝ එකක් මගින් හෝ ඇති කරන ස්පර්ශය නැවතීම, විරිය සමාධිය මගින් සිදු කරනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

ඊළඟට විරිය ඉද්ධිපාදය මගින්, ඉදංසච්ච, භය අගතිය පාර නැවතීම කරනවා කියලා ඒකෙදි ඉගෙන ගත්තා. එතන දී අර, line 5, line 6, line 7, line 8 ඒවා නවත්තනවා කියලා. දැන් මේ කාරණා දෙක, කෙනෙක් හොඳට බැලුවොතින්, දැන් අපිට ජේනවා, අර රූපය ඉඳන් වේදනාවට එන එකක්, ඒ වගේ ම අපේ ජාතිය ඉඳන් වේදනාවට එන එක, අලුත් සංස්කාර හදන්නේ නෑ කියලා. ඒ වගේ ම ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට එන එකක් නැවතිලා තියෙන්නේ. දැන් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ මොකක් ද කියන එක කෙනෙකුට වැටහෙනවා.

එතකොට, මේ ධර්මයට යමෙක් කායානුපස්සනාව මනා කොට වඩා, පැහැදිලි, නෙක්බම්මය එකතු කරන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද? පරාමාස සෝක පාර හරහා පැමිණෙන පදුට්ඨමනසච්චිකප්පය, එය මගින් නැවතීම වන්නේ ද? අන්න ඒක තමයි ප්‍රශ්නය.

යමෙක් අසුභය, අසුභය වශයෙන් දන්නේ නම්, ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව නොකැරකෑවෙන බව අපි ඉගෙන ගත්තා, 24/01/2016 නිරෝධ භාවනාවේදී. අර මෙහෙම තියන රේඛාව කැරකෙන්නේ නෑ කියලා. එහි දී අත්තවාද උපාදාන නොවීමට නම්, නිත්‍ය සඤ්ඤා නොවිය යුතුයි. මෙය වීමට නම් line 5, දුර්වල අවස්ථාවේදීම අත්ත සඤ්ඤාව නැවතත් නූපදින පරිදි මිය යා යුතුයි. මෙය සිදු වන්නේ අසුභය, අසුභය වශයෙන් මනා කොට දන්නේ නම් පමණි කියලා අපි එකේ දී ඉගෙන ගත්තා.

මෙසේ විමසා වන්නේ නම්, පරාමාස භය අගති විමක්, පරාමාස ඉඳන් භය අගති වෙනවා කියන එක අපි ඉගෙන ගන්නා, අර පඤ්ඤාධිට්ඨානයේ. ඉතින් දැන් අත්තා නොවන නිසා ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. පහළට යන්නේ නෑ කියන එක. ඒ වගේ ම පරාමාස සෝක විමක් කියන එක, ඒක වැළකෙනවා. ඇයි පරාමාස සෝක වෙනවා කියන එක නිත්‍ය කතාව උඩ නේ සිද්ධ වෙන්නේ, පද්ධියමනසච්ඡිකප්පය. එතකොට අන්න එතන නිවන තියෙනවා. දුක්ඛ නිරෝධය කියන එක තියෙනවා.

මෙතන කෙටියෙන් කියනවා නම්, මොකක් ද මේ කියන්නේ. භය අගතිය ඉඳන් වේදනාවට එන එක, ඒක නවත්වනවා. අර රූපයේ ඉඳන් වේදනාවට එන එකයි ජාතිය ඉඳන් වේදනාවට එන එකයි අපි කිව්වා ඉස්සෙල්ලා ම නැවැත්වූවා කියලා. දැන් මෙතන පෙන්න්නේ, අසුභය අසුභය වශයෙන් හරියට දන්නවා නම්, මේ අර ඇතුළෙන්, ඒ දිට්ඨි අනුසය පාරේ ඇවිල්ලා වෙන එක වෙන්නේ නැහැයි කියන එකයි.

මොකක් ද මේ කියන්නේ? ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ දෙවෙනි කාරණාව. රූපයයි, කාමයි, කාම සඤ්ඤායි ඊළඟට පෙන්නවා, මේක ඕවා ඔක්කොම සතර මහා භූතයෝ කියලා. හරි powerful මේ භාවනාව. එතකොට, ඒ කියන්නේ, මේක කළහම ඉතින් නිරෝධය ඇති වෙනවා, අනාශ්‍රව විත්තය පුදුමාකාර විදිහට ඉන්න පුළුවන්. අනාශ්‍රව විත්තය නැවත නැවතත් පුනපුනා. ඒකෙන් එළියට ආවා ද ආපහු එතෙත්ට යන්න පුළුවන් හැකියාව කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



## 12/02/2016 - උපාදාන භාවනා

### Upādāna Bhāvanā

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී අත්තවාද උපාදාන වුණොත්, අනෙකුත් උපාදානයන් කුමන පිළිවෙලකට ගොඩ නැංවෙන්නේ ද කියන එක තමයි සිහි කළේ. අපි දන්නවා අත්තවාද උපාදානයට අර රූප වේතනා ජාති අතර, ඒ සියලු ධර්මයන් අඩංගු වෙන බව අපි කළින් ඉගෙන ගත්තා. ඒ වගේ ම අපි ඉගෙන ගත්තා, අර වේදනා වේතනා, වේතනා පරාමාස, පරාමාස භය අගති, භය අගති වේදනා. එතෙක්දී අපි ඉගෙන ගත්තා වේතනා ඉඳන් පරාමාස දක්වා එන රේඛාවත්, භය අගති ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන රේඛාවෙහිත් දිට්ඨි උපාදානය ලකුණු වෙනවා කියලා.

ඒ වගේ ම සෝකය ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන එක අපි P කිව්වොත්, වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාස දක්වා කියන එක Q කිව්වොත්, ඔය P, Q කියන දෙකෙන් අත්තවාද උපාදානය නිරූපණය වෙනවා කියලා ගත්තා. එතකොට යම්කිසි වේදනාවක්, පරාමාසගත වුණා නම් ඔය Q රේඛාවේ, ඒ කියන්නේ වේදනා පරාමාස හරහා ඒක මගින් අපිට අත්තා කියන එක සෑදීම සිදු වෙනවා. ඒ බව පැහැදිලියි. එහෙම නම් කාම උපාදානය කියන එක ඇති වෙනවා. මොකද අපි ලකුණු කරනවා කාම උපාදානය පරාමාසය ඉඳන් භය අගතිය දක්වා. එතකොට කාම උපාදානය වෙනවා නම් රූප වේදනා ගිද්ධිලෝභ කියන belt එක කැරකෙනවා. ඒක කැරකෙනවා නම්, නාමරූපයන් කියන ඒවා සෑදෙනවා.

එතකොට යම් අභ්‍යන්තර සුභ සඤ්ඤාවක් වී ද, මෙය ක්‍රියාත්මක වන්නේ, පෙරටත් වඩා ගරු ගාම්භීර ලෙස අත්තවාද උපාදානය මගින් නියම කරන ලද රූපය ඉතා ම පහසුවෙන් දිට්ඨි උපාදානය පිළිගනු ලබනවා. අත්තවාද උපාදානය යමක් නියම කළා ද, ඒක බොහොම පහසුවෙන් දැන්, පිළිඅරගන්නවා. උදාහරණ වශයෙන් පෙන්නනවා තමාගේ යමක් නැති වුණා වූ භාණ්ඩයක්, යම් භාණ්ඩයක් නැති වෙලා තිබ්ලා, ඒක ආපහු අපිට හම්බවෙනවා නේ. ඒක හම්බවුණොතින්, ඒ පුද්ගලයා සැකයකින් තොරව ඒක, මේක මගේ මේ නැති වෙච්ච එක නේ කියලා පිළිගන්නේ. රත්තරන් බඩුවක් කියලා හිතන්නකෝ. භාරගන්නවා ද, අන්න ඒ ආකාරයට. දිට්ඨි උපාදානය වන්නේ නම්, හව ආශ්‍රවයෝ හටගන්නවා. එතකොට, එමගින් අනාගත භවය දැඩිව ගැනීම

කියන එක සිදු වෙනවා. එහෙම නම් සිලබ්බත උපාදානය එතනින් ඇති වෙනවා. ඉතින් ඔතෙන්ට එතකම් බැලුවා ම, නිකම් ගලක් වාගෙ වෙනවා, විඤ්ඤාණය. ඉතින් ඔතන ඉඳලා ආපහු පුළුවන්කම තියෙනවා මෙතැනින් එහා පැත්තටත් කල්පනා කර බලන්න.

දැන් මෙතන තවත් දෙයක් කියන්න තියෙනවා. දැන් අපේ pattern එක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, අත්තවාද උපාදාන, කාම උපාදාන, දිට්ඨි උපාදාන, ඒකෙන් සිලබ්බත උපාදානයෙන් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එතකොට ඔය වූල සීහනාද සුත්‍රයේ බුදුහාමුදුරුවෝ කාම උපාදානයට අනතුරුව දිට්ඨි උපාදානය සඳහන් කරනවා. දිට්ඨි උපාදානයට අනතුරුව, සිලබ්බත උපාදානය සඳහන් කරනවා. එතකොට ජේනවා මෙන්න මේක නිසා තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නන්නේ. දැන් ඉතින් භවය හැදිලා නේ, දිට්ඨිය හැදිලා නේ අත්තවාද උපාදාන හැදිලා, ඉතින් එතන ඉඳලා ඒ යන හැටි තමයි එතන පෙනෙන්නේ.

ඔක ඉතින් අනිත් පැත්තට බලන්නත් පුළුවන්. දැන් අපිට සිලබ්බත උපාදානය කියන එක ඇති වුණා නම්, එහෙම නම් අපි ආපහු පරාමාස ඉඳන් පහළට අත්තා කියලා යනවා. ඒ අත්තා කියලා ගත්තා නම්, එහෙම නම් අර ලාභයි කියලා ගත්තා කාම උපාදානය ඇති වුණා. ඉතින් එතන කාම උපාදානය ඇති වුණා නම්, ආපහු දිට්ඨි උපාදානයන් ඇති වෙනවා. ආපහු දිට්ඨි උපාදානය ඇති වුණා නම් ආපහු විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලනවා. අත්තවාද උපාදානයට යනවා. මෙතන බොහෝ වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්. තමන්ගේ නළලත් නිකම් තද වෙලා වගේ එහෙම දැනෙනවා. කොහේවත් හෙල්ලෙන්තේ නැතිව, පුදුමාකාර විදිහට එතන ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. නිරෝධයටත් යනවා. ඒ යන එක්කෙනාට නිරෝධයටත් යන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඒ සිත හෙලවෙන්නේ නැතිව තියෙනවා. ඉතින් අපි දන්නවා මේ උපාදාන ටික ගිහිල්ලා, ඒ කියන්නේ තදින් ගන්නා වූ දේ යෑම නිසා, දැන් අපිට ජේනවා මේ ධ්‍යානයන් මගින් නේ උපාදානයන් නැති වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ හතර ධ්‍යානයෝ හොඳට පවතිනවා.

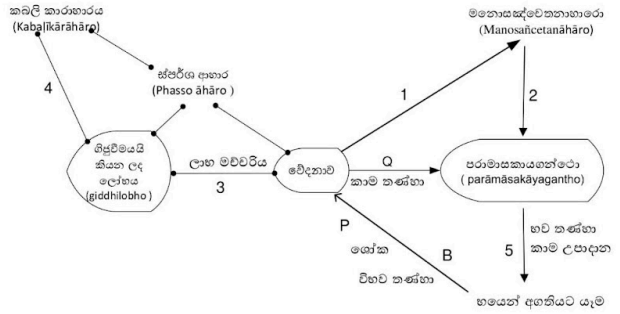
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

**උපාදාන**

- උපාදානයේ සතරකි. A) කාම උපාදානය, B) සීලබ්බත උපාදානය, C) දිවයි උපාදානය, D) අත්තවාද උපාදානය.
- සතර ධ්‍යානයන් භාවිතා කිරීමෙන් උපාදානයන් නැතිවන බව අපි දනිමු.
- උපාදානයන් නිරූපණය කිරීමට පහත දැක්වෙන සටහන උපයෝගී කර ගත හැක.

- 1) සීලබ්බත උපාදානය 1 සහ 2 රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක.
- 2) කාම උපාදානය 3 සහ 4 රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක. අත්ත සංඥාව නැතිනම් ලාභ මච්ඡරිය නොවන්නේය. මේ නිසා, එය 5 රේඛාව මගින් ද නිරූපණය කළ හැකිය.

- 3) දිවයි උපාදානය 2 සහ B රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක.
- 4) අත්තවාද උපාදානය P සහ Q රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක. මෙහි P යනු ශෝකයේ සිට වේදනාව දක්වා වූ රේඛා කොටස වේ.



කාම තණ්හා, භව තණ්හා සහ විභව තණ්හා, Q, 5 සහ B යන රේඛා මගින් අනුපිළිවෙලින් නිරූපණය කළ හැකිය.

දැන්, සීලබ්බත උපාදානයෙන් පටන්ගෙන ගෙන, එක උපාදානයක් තව උපාදානයකට තුඩු දීම පෙනේ. අවසාන ප්‍රතිඵලය ලෙස අත්තවාද උපාදානය ඇතිවේ.

# 13/02/2016 - නිබ්බාන

## Nibbāna

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

ඊයේ භාවනාවේදී අවසානයට වටහා ගත්ත ධර්ම කාරණයකට සිත යොමු කළා. අත්තවාද උපාදානය මගින් අනිත් උපාදාන වීම hub එක මගින් වන භ්‍රමණය ලෙසත්, කාම උපාදානය මගින් වන ක්‍රියාවලිය යම් රූපයක් අළලා pond එක මගින් වන භ්‍රමණය ලෙසත්, සැලකිය හැකි ය. එතකොට ඒ උපාදාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන යන්න ඕන. ඒකෙ අපි ඉගෙන ගත්තා. අත්තවාද උපාදානය නිසා ඒ hub එකෙන් කරකැවෙනවා නම්, එහෙම නම් ඒකෙන් අපිට කාම උපාදානය ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ නාමරූපයන් ඇති වෙලා දිට්ඨි උපාදානය ඇති වෙනවා. ඒ දිට්ඨි උපාදානය ඇති වුණා නම් ඒකෙන් හව ආශ්‍රවය, එහෙනම් මේ හවයට වඩා ඊළඟ හවය ආදී වශයෙන් සීලබ්බත උපාදානයට යනවා. අනාගත හවය දැඩිව ගැනීම කියන එක. සීලබ්බත උපාදානය ඇති වුණා නම්, ආපහු කාම උපාදානය ඇති වෙනවා. කාම උපාදානය ඇති වෙලා එතනින්, අපිට දිට්ඨි උපාදානය වෙනවා. ඊට පස්සේ විඤ්ඤාණ ධාරාව අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට ගිහින් ඒක සැදිලා අත්තවාද උපාදාන වෙනවා.

එතකොට මෙතන දී point එකක් හැටියට කෙනෙකුට ජේනවා. අපි දිට්ඨි උපාදානයට ආපු අවස්ථාව ගත්තහම, එක වෙලාවකට අපිට ඇති වෙනවා හව ආශ්‍රවය, ඒක නිසා සීලබ්බත උපාදානය. එහෙනම් අපි ඒ රේඛාවෙන් වම් අත පැත්තට ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඊළඟට ආපහු ගත්තහම දිට්ඨි උපාදානය ආවා ම විඤ්ඤාණය කියන එක සකස් වෙනවා අත්තවාද උපාදානය. එතකොට එහෙම නම් ඔය කැලි තුන එකට align වෙනවා නේ, සීලබ්බත පැත්තෙහුයි, දිට්ඨියෙහුයි, අත්තවාද උපාදානය. අන්න එතන දී තමයි සිත හරියට ම lock වෙන්නේ. ඒ තුන, රේඛාව එහෙම දැකීම තමයි, lock වීමට හේතු වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ මේ උපාදානයන් මගින් මේ කරකැවීම, ඊයේ භාවනාව වගේ සතර උපාදාන භාවිතා කරලා නවත්වනවා නම්, උපාදාන පච්චයෙන් හවය, එනම් භ්‍රමණය කියන එක නවතිනවා, මේ සඳහා සතර ඉද්ධිපාදයෝ භාවිතා කළ යුතුයි. එසේ නොවන්නේ නම් වේදනාව අළලා භ්‍රමණය වීමක් වෙනවා.

අපි 30/01/2016 අප්පණ්ණික විමෝක්ඛ භාවනාවේ දී කාරණා හතරක් ඉගෙන ගත්තා. පළවෙනි එකට කරකැවීමෙන් ඇති වන්නේ දුක බව දැන විමසා ඉද්ධිපාදය මගින් කරකැවීම කියන එක නොකරනවා. ඒ කියන්නේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව භ්‍රමණය වීම තමයි, එතන නවතින්නේ. ඊළඟට වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදැක්වීමට, විත්ත ඉද්ධිපාදය කියන එක අවශ්‍ය වෙනවා. යම් දහමක් වේදනා නිසා පවතී ද, එය මගින් වේතනා ඇති ද, මෙය නැවැත්වීම විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් කරනු ලබනවා. ඊළඟට තුන් වනුවට ඉදංසච්චය තුළ මුල් බැස ගත්තා වූ අකුසල සංස්කාරයෝ ඉවත් කළ යුතු ය. විරිය ඉද්ධිපාදය ඒක ඉවත් කරනවා. ඉදංසච්ච හය අගති වීම කියන එක වළක්වනවා. ඊළඟට හතර වෙනුව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නිසා කරකෙන්නා වූ අනුසය ධර්මයන් ඉවත් කිරීම, ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් ඉවත් කරනවා. මෙසේ ධ්‍යානයන්ට අනතුරුව ඉද්ධිපාද හතර මගින් භ්‍රමණයන් නවත්වා සිටීම මගින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගත හැකි ය.

මේකෙ වෙනසක් තියෙනවා. මොකක් ද ඒ වෙනස? යම් භ්‍රමණයක් ධ්‍යාන භාවිතා කර නැවැත්තුවා ද, ඉන් අනතුරුව ඉද්ධිපාද මගින් එම භ්‍රමණය නැවතීම සනාථ කිරීම කළා ද එයයි. එකකින් නවත්වනවා, අනිත් එකෙන් සනාථ කරනවා. යමෙක් උදැල්ලක් මින් මතුවට පොළොව නොසාරනවා යයි, අදහස් ඇතිව උදැල්ල බිම තබයි ද, ඉන් අනතුරුව නැවතත් උදැල්ල කරට ගනී යයි සිතුවිලි නොවේ ද, මෙය එසේ ය. කාරණා දෙකක්. අතන අර භ්‍රමණය නැවැත්තුවයින් පස්සේ, ඒ උපාදාන භාවනාව කරලා භ්‍රමණය නතර කළාට පස්සේ අපි හිතමු කෙනෙකුට නහය කසන්න හිතෙනවා කියලා. එතකොට ඒ කසන්න හිතෙනවා නම් අපි ආපහු භ්‍රමණයකට යනවා. එතකොට අපි අර අනුසය ධර්මයන් නිසා නේ, මෙහෙම වුණහම කහන්න ඕන, කියන අර්ථයෙන්. එතකොට ඒවා අපේ නතර වෙන්න ඕන. ඉද්ධිපාදයන්ගෙන් ගත්තහම, එතන ඒක ලස්සනට නතර කරනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 15/02/2016 - නිබ්බාන

### Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

28/01/2016 අනුරොධ පටිච්චරොධ භාවනාවේ දී, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාස රේඛාව  $270^\circ$  කින් භ්‍රමණය වීමෙන් නිත්‍ය යන දිවිය reverse වෙන්න පටන් ගන්නවා කියලා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. මෙම රේඛාව තවත්  $90^\circ$  කින් කැරකුවොත්, ඒ කියන්නේ  $360^\circ$  කින් භ්‍රමණය වන්නේ නම්, මොකක් ද සිද්ධ වෙන්නේ කියලා 29/01/2016 අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝග භාවනාවේ දී අපි වටහාගෙන තියෙනවා.

ඉතින් ඒ ධර්මය නැවතත් මතක් කරගන්නවා නම්, අපිට ජේනවා වේතනා ඉදංසච්ච පරාමාස විඤ්ඤාණ කියන cross එක, මේකෙ අපි පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාවට, අපි ලියාගත්තොත් පරාමාසය හරිය, පැත්තෙන් a1 කියලා, ඒ දිශාවට වේතනාව දිශාවට ගමන් කරන arrow එකක්, ඒක තමයි අත්තා සඤ්ඤාව. එතකොට ඒක දැන් ගන්න එක. එතකොට ඊළඟට ආපහු නිත්‍ය සඤ්ඤාව අපිට ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, එම රේඛාවේ ම අනෙක් පැත්තට එනවා, වේතනාවේ සිට පරාමාසයට, අපි කියමු ඒක a2 කියලා. එතකොට අපි මේ subscript එක, 1 කියනකොට දැන් එක. Subscript එක 2 වෙනකොට පෙර කියන එක. ඒ වගේ ම අපිට ජේනවා වේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා යන රේඛාව, ඒක b1 කියලා ලියාගන්න පුළුවන්, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පැත්තට යන එක, අත්තා විත්තය. B2 කියලා එනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් වේතනාවට යන එක නිත්‍ය විත්තය.

ඊළඟට ආපහු අපිට එනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසයට යන එක c1 කියලා අත්තා දිවිය. ඒක දැන් අත්තා දිවිය. එතකොට c2 කියලා එම රේඛාවේ ම පරාමාස ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පැත්තට යනවා, ඒක නිත්‍ය දිවිය. එතකොට එතනදී අපි ඉගෙන ගත්තා. පළවෙනි කාරණාව  $c2 \geq c1$  වෙනවා නම්, අර පුරාණ භාණ්ඩ පැවතුණා කියලා අපි උදාහරණයකින් ඉගෙන ගත්තා. ඒක නිසා පෙර භාණ්ඩයේ නිත්‍ය දිවියත් එක්ක ගමන් කිරීමක් තියෙනවා. ඊළඟට ආපහු අපි ඉගෙන ගත්තා,  $b1 > b2$  වෙනවා අර අලුත් උපකරණවල නැවුම් බවක් තියෙනවා කියලා. ඊළඟට  $a1 > a2$  කියලා ඉගෙන ගත්තා අලුත් රූපය මගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව පවත්වනවා කියලා.

එතකොට මේක ඔය 13/02/2016 නිබ්බාන භාවනාව සමඟ සැසඳුවොත්, තමන්ට වැටහෙනවා, පෙර යම් විපල්ලාසයක් සතර සතිපට්ඨානය භාවිතා කර නවත්වන්නේ නම්, ඉද්ධිපාද හතර භාවිතා කර දැන් ඇති වීමට තුඩු දෙන්නා වූ විපල්ලාසයන් නැවතිය හැකියි. ඒ කියන්නේ පළවෙනි කාරණයට එනවා. දැන් අපි කිව්ව නේ  $c2 \geq c1$  අවස්ථාව, එතනදි අපි තේරුම් ගන්නවා නම් කරකැවීමෙන් ඇති වන්නේ දුක බව දැනගෙන විමසා ඉද්ධිපාද මගින් කරකැවීම කියන එක නොකරනවා. ඒ කියන්නේ ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාව භ්‍රමණය වීම නවත්වනවා. ඒ කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා කරකැවීම නවත්වනවා. ඒ කියන්නේ අර  $c2 > c1$  අවස්ථාව කියන එක තමන්ට එතන ජේනවා. ඇයි ඉතින් විමසාවෙන් පෙන්නනවා නිත්‍ය කතාවක් නෑ. කලින් එකත් නැති වුණා.

ඊළඟට දෙවැනි කාරණයට අපිට ජේනවා. දැන් වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදැක්වීමට විත්ත ඉද්ධිපාදය අවශ්‍යයි. යම් දහමක් වේදනාව නිසා පවතී ද, එය මගින් වේතනා ඇත්ද මෙය නැවැත්වීම, විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් කරනවා. එහෙම නම් මේ කියන්නේ,  $b1 > b2$  කියන කතාව නවත්වනවා. දැන් අත්තා විත්තය මගින් දිවීම නවත්වනවා. ඉතින් ඔතන හරි ලස්සනට කෙනෙකුට භාවනා කරන්න පුළුවන්, ඔය යම් දහමක් වේදනාව නිසා පවතී ද, අපිට ජේනවා සුබය පරාමාස වෙලා ඇති වුණ දේ නේ, ඒ අත්ත කතාව. එතන හොඳට භාවනා කරන්න පුළුවන් සමාධිය බොහොම හොඳයි එතැන.

ඊළඟට ඉදංසච්චය තුළ මුල් බැස ඇත්තා වූ අකුසල වූ සංස්කාරයෝ ඉවත් කළ යුතු ය. විරිය ඉද්ධිපාදයෙන් එය ඉවත් කරනවා. ඉදංසච්ච භය අගති වීම වළක්වනවා. දැන් අත්ත සඤ්ඤාවක් වී ද, එය පෙර වූ සංස්කාර නිසා ය. එය නවත්වනවා. ඊළඟට අපිට ජේනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නිසා කරකැවෙන්නා වූ අනුසය ධර්මයෝ ඉවත් කිරීම ඡන්ද ඉද්ධිපාද මගින් ඉවත් කරනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ ඉහත තුන් ධර්මයන් මගින් යම් දහමක් නැවතුණා ද ඒ එසේ ම පැවැත්වීම, අනුසය ඉවත් කිරීම මගින් සිදු වෙනවා. මෙය ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් නවත්වයි. මේ විදිහට කෙනෙකුට ඒ නිර්වාණය කරා ගමන් කරන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 16/02/2016 - 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි මරණයටත් කැමති වෙනවා. ජරාවට හරායති. මැරී ඉපදීමට කැමති වන්නේ නන්දිය. ඉපදුණා නම් නැවතත් ජරා වෙනවා එයින් පීඩාවට පත් වෙනවා ජරාවට අට්ටියති. ලාභමච්ඡරිය වන්නේ අත්තා යැයි ගැනීමෙන් පසුව ය. අත්ත සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණය සැකසෙන්නේ ය.

ඉතින් මේ විදිහට මින් අනතුරුව ඊයේ භාවනාව මම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ භාවනාවේ දී  $c2 \geq c1$  කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා, අර පුරාණ භාණ්ඩ පැවතුණා යන උදාහරණය සිහි කළා. මෙතැන දී පෙර නිත්‍ය දිට්ඨිය දැන් අත්තා දිට්ඨිය ඉක්මවන නිසා, විඤ්ඤාණය සකස් වීම කෙරෙහි සිත යොමු කළා. විමුක්ති ඥාන දර්ශන diagram එකේ හය වන සතියට සිත යොමු කළා. ඒ 6 වෙනි සතියේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදන් විඤ්ඤාණය දක්වා ලකුණු කරලා තියෙන සතිය. මෙම සතිය තුළ පෙර සහ දැන් සංස්කාර නොපවතින බව දන්නේ, දක්නේ එමගින් ඇති වූ, ඥානයේ අන්තර්ගතව ඇත. මෙහි දී විඤ්ඤාණ ධාරාව බිඳුණු බව විත්තය දන්නා නමුත්, පෙර භාණ්ඩ පැවතුණා යැයි සිතන්නාක් මෙන් දිට්ඨිය කෙසේ දැන් අත්තා දිට්ඨිය ඉක්මවයි ද? මෙය ඉදංසච්චය නිසා ය. ඉදංසච්චය විඤ්ඤාණයට පිටින් පවතී.

දැන් අපි හිතුවොතින් එහෙම ජරා පරාමාස විඤ්ඤාණ රේඛාව, එතන ඉදන් වම් අත පැත්තට රූපයන්, ඒ ජාතිය සහිත දේවල් ගත්තොතින් ඒ විඤ්ඤාණ ධාරාව ගමන් කරන්නේ මේවා හරහා. එතකොට ඉදංසච්චය තියෙන්නේ ඒකෙන් පල්ලෙභා, පිට, වෙනම තියෙන එකක්. එතකොට ඉදංසච්චය මගින්, ඒ ධාරාව පැවතීමට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කාම ආශ්‍රව රාග සල්ල රූප හරහා වන බලපෑම අධිකයි. අලුත් රූපයක් මගින් ඇති කරන්නා වූ යම් අත්තා ධර්මය ඉක්මවීමට තරම් එය තීව්‍ර වෙලා තියෙනවා. Sharp වෙලා තියෙනවා. මේක හොඳින් වැටහුණා. මෙසේ විඤ්ඤාණයේ සමුදයත් අස්තංගමයත් වටහා ගත යුතු ය.

ඊළඟට ජේනවා දෙවැනි කාරණයට, තුන් වැනි සතිය මගින් ඒ සංස්කාර සමුදය කියන එක වළක්වනවා. තුන් වැනි සතිය අපි ලකුණු කරන්නේ නාමරූපය සිට වේතනාව



දක්වා. ඒක සංස්කාරවල සමුදය කියන එක වලක්වනවා. චේතනා වෙලා හැදෙන්නා වූ සංස්කාර.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණයට අපිට ඡේතවා, පළවෙනි සතිය මගින් සඤ්ඤා සමුදයත් එයට තුඩු දෙන්නා වූ රූප සහ වේදනා සමුදයත් නවත්වනවා. ඒ පළවෙනි සතිය අපි ලකුණු කරලා තියෙන්නේ ස්පර්ශ ආහාරය ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා තියෙන තැන. නමුත් ඒකෙ දෙපැත්තට තියෙන රූපයයි වේදනාවයි දෙකත් බලන්න ඕන. මේ අවස්ථාවේ දී දුක්ඛාපට්ඨදා දන්ධානිඤ්ඤා සහ දුක්ඛාපට්ඨදා බිජ්ජානිඤ්ඤාවල සඳහන් වන සතිය ම සිහි කරන්න ඕන.

මෙසේ සතිමත් වී ඉද්ධිපාද හතර මගින් නවත්වන ආකාරය සිහි කළා. දැන් ඇති වන විපල්ලාසයන් එමගින් නවත්වනවා කියන එක. ඉද්ධිපාදවලින් සිදු කරන ක්‍රියාවලිය සිහි කිරීමෙන් අනතුරුව, මේ සියල්ල සක්කාය දිට්ඨිය නිසා කියන එක හොඳට වැටහුණා.

එනම් ඉදංසච්චය තුළ බැසගෙන ඇත්තා වූ දිට්ඨි අනුසය ධර්මයෝ ම නැවතත් බිඳුණා වූ විඤ්ඤාණ ධාරාව පැවැත්වීමට උදව් උපකාර කරයි. මේ නිසා තථාගතයන් වහන්සේලා සක්කාය දිට්ඨිය පළමුව ඉවත් කළ යුතුයි කියලා, තයොධම්ම සූත්‍රය පෙන්න්නේ, දේශනා කරනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



## 17/02/2016 - උපසමාධිට්ඨාන

### Upasamādhittāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකෙ අපි ඉගෙන ගත්තා අර  $c2 \geq c1$  අවස්ථාව. ඒ කියන්නේ පෙර නිත්‍ය දිට්ඨිය දැන් අත්තා දිට්ඨියට වඩා වැඩියි කියන එක. අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි සාකච්ඡා කළ විඤ්ඤාණ ධාරාවේ සමුදය අස්තංගමය දැන, එයට ජිගුච්ඡති විය යුතුයි කියලා, මෙතෙහි කළා. විඤ්ඤාණ ධාරාවට ජිගුච්ඡති නම් පරාමාසයටත් ජිගුච්ඡති. දැන් අපිට මේ වන විට ඡේතවා diagram එකක් වශයෙන් ගත්තොත් රූප, ගිද්ධිලෝභ, ජරා, කාමච්ඡන්දය නියෙනවා රූපයයි ගිද්ධිලෝභයයි අතර. එතකොට ජරාවට අපි අට්ටියති හරායති කියලා ඇවිල්ලා. එතකොට දැන් හැදෙන්නා වූ විඤ්ඤාණයට ජිගුච්ඡති. එහෙම නම් ජරාවයි විඤ්ඤාණයයි අතර නියන පරාමාසය, අන්න ඒකටත් ජිගුච්ඡති කියලා ගත්තා. පරාමාස ඇති වන්නා වූ සීලබ්බත උපාදානයටත් ජිගුච්ඡති. එතකොට වේදනා, චේතනා, පරාමාස. එතකොට වේදනා චේතනා අතර නාමරූප. එතන අපි සුභයි කියලා ලකුණු කරනවා. එසේ නම් සුභ සුඛ සඤ්ඤාවලටත් ජිගුච්ඡති. මේ විදිහට සතිමත් වූයේ, උතුම් නිවන හැර අන් යමක් නොගනී. මෙය “දදනො පුඤ්ඤං පවඬ්ඪති” ගාථාව මෙනි. මෙය එයයි. එතකොට මෙතන ඡේතවා සීලබ්බත උපාදානය ඇති වුණා නම් අපි ආපහු කාම උපාදානයට යනවා කියන එක.

එතකොට එම ගාථාව මගින් පාප කර්මයන් අතහැර පුණ්‍ය කර්මයන් කර හෝ ජීවත් වීම කළ නොහැකි බව පෙන්වා දෙනවා. ඒක නේ දදනො පුඤ්ඤං පවඬ්ඪති. අරවා අතහැරලා පුණ්‍ය කර්මයෙන් ඉන්නවා කියලා. එසේ නම් රාගය ද්වේෂය මෝහය යන කිසිවකින් ජීවත් වීම කළ නොහැකි බව වැටහෙනවා. යම් මෝහ ධර්මයක් වේ ද යම් රූපයක් සුභ යයි හැඟීමක් වේ ද, මෙම දෙක ම එක ම ධර්මයක් මෙන් වැටහෙන්නේ, විද්‍යාමාන වූ සත්‍ය නිර්වාණය පමණක් යයි මනා කොට වැටහී, අවිද්‍යා ඕසය නසා, උපසමාධිට්ඨානය ම පවත්වනවා. මේ භාවනාව ගත්ත ගමන් මේක වැටහීවිච්ච ගමන් ඔය මෝහය කතාවයි ඔතන නාමරූපය සුභයි කියන කතාවයි කියන එක.

දැන් අපි ඉගෙන ගත්තා නේ ඉදංසච්චයේ ඉදන් බලපෑම කියන එක. මේක තේරුම් ගත්ත ගමන් හිතන්න බැහැ. එතනින් එහෙම ම සිත නතර වෙලා ඒක පවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 18/02/2016 - උපසමාධිට්ඨාන

### Upasamādhittāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර 20/11/2015 තේජෝ ධාතුව භාවනාව බලන්නයි කියලා බුදුපියා පැවසුවා. ඒ භාවනාවේ දී දැනගත් අදහස කෙටියෙන් පවසනවා නම්, අපි තේරුම් ගත්තා, රූප සඤ්ඤා චේතනා, ඊළඟට වේදනා විත්ත සංස්කාර. සඤ්ඤා චේතනා එක පටයක්, වේදනා විත්ත සංස්කාර, තව පටයක්, කියලා ඉගෙන ගත්තා. ඊට පස්සේ අපි diagram එකක් බලලා තියෙනවා වේදනා චේතනා ඉදංසච්ච. ඊළඟට ආපහු පරාමාස විඤ්ඤාණ එතන cross එක, චේතනා ඉදංසච්ච කැපෙන තැන ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, මගේ යන විත්ත සංස්කාර, ඊට පස්සේ පරාමාසයෙන් විඤ්ඤාණයට ගිහින් විඤ්ඤාණයෙන් හය අගති, හය අගතියෙන් වේදනා දක්වා එනවා. එතකොට එතන දී සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤාව සිහි කරන්නේ අත්තා යන සඤ්ඤාවක් රතු පටය මගින් සනාථ නොකරන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ අපි ඉගෙන ගත්තා එතැන අධිෂ්ඨාන මගින් අර සල්ලයන් ඉවත් කරනවා. නැත්නම් සඤ්ඤාව අල්ලගෙන ඉන්නවා. ඒක සනාථ කරන්නේ නැත්නම් මගේ යන විත්ත සංස්කාර අත්භරී නම්, විත්ත සංස්කාර නිසා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය විඤ්ඤාණ හය අගති වේදනා, පටය ඔස්සේ වේදනා වීමත් එමගින් රාග අනුසය වීමත් බැස යනවා කියලා. ඒ භාවනාව ඉතින් මතක තියෙන්න ඕන, නැත්නම් අමාරුයි.

ඊළඟට විඤ්ඤාණඤ්චායතනයේ ආලෝකයටත්, ඒ කියන්නේ තේජෝ ධාතූ ඒ නිසා වන වේදනාවත්, එමගින් දැනගන්නා වූ රූප, ග්‍රහ ලෝක, වස්තු වගේ දේවලුත් නොපැතිය යුතු ය. ඒ කියන්නේ මේ විදිහට ඒ සබ්බලොකෙ අනභිරත භාවනාව භාවනා කරලා, ඒ විඤ්ඤාණඤ්චායතනය වුණා ම ඒකටත් ඇලෙන්නේ නැතුව ඉන්න ඕන. ඊළඟට වේදනා සංස්කාර පටය සිහි කරන්නේ සබ්බසඛ්ඛාරෙසු අනිච්ච සඤ්ඤා භාවිතා කිරීම මගින්, විත්ත සංස්කාර පරිදේව වන බව දන්නේ ඒකට අට්ටියනි. සුඛ වේදනාව නිසා යම් සංස්කාරයක් වේ ද, මුසාවක් වේ ද, මේකට ලැජ්ජා වෙනවා, ඒක හරායනි. වේදනාව සුඛ වන්නේ, සුභයට නිත්‍ය එකතු කිරීම. මේක පිළිකුල් කරනවා ජීග්‍රච්ඡති. මෙසේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය යමකින් ගොඩනැංවුවා ද, යමකින් ඒ පැවැත්වුවා ද, මෙම ධර්මයන් කෙරෙහි යම් උපෙක්ඛාවක් ඇති වන්නේ ද, මෙය ඊයේ වටහා ගන්නා ලද ධර්මය සමඟ සැසඳීම කියන එක සිද්ධ වුණා.

ඊයේ අපි ඉගෙන ගන්නා යම් මෝහ ධර්මයක් වී ද, යම් රූපයක් සුභ යයි ගැනීමක් වී ද, මෙම දෙක ම එක ම ධර්මයක් මෙන් වැටහෙන්නේ, විද්‍යාමාන වූ සත්‍ය නිර්වාණය පමණක් යයි මනා කොට වැටහී අවිද්‍යා ඕසය නසා උපසමාධිච්ඡානය ම පවත්වනවා කියලා.

ඉතින් අද භාවනාවේ දී ඒ වගේ ම උපසමාධිච්ඡානය කියන එක සිද්ධ වුණා. ඉතින් එතැන දී ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කතාව තමයි **strong** ව, ඒ **point** එක හැටියට තියෙන්නේ. ඉතින් මේකේ අනෙක් අතට පේනවා අපිට, අපි දැන් කතා කරපු **diagram** එකේ වේදනා විත්ත සංස්කාර කියන එක දෙවැනි පටය. ඒක එන්නේ විඤ්ඤාණ සංස්කාර භය අගති. ඒ විදිහට නේ සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට එකක් මගින් අනිත් එක, එක පටයක් මගින් අනිත් එක, අනිත් එක ඇති වුණා නම් ආපහු ඒක **maintain** කරනවා කියන එක අර දෙවෙනි එකෙන් සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

## 19/02/2016 - විපල්ලාස

### Vipallāsa

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර 18/11/2015 නිබ්බාන භාවනාව බලන්නයි කියලා බුදුපියා පැවසුවා. ඒකෙ සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤාව මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සෑදීම නවතන බවත්, එය චේතනා නිසා සළායතන සෑදීම මගින් වන ක්‍රියාවලියක් ලෙසත් අපි වටහා ගත්තා.

සබ්බසම්බාරෙසු අනිච්ච සඤ්ඤා නොවන්නේ නම් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පවත්වා ගැනීමට, රූප සොයන බවත්, විඤ්ඤාණයේ පවතින නිත්‍ය ස්වභාවය මගින්, පිළිකුල් කළ යුතු, එනම් ජීග්ච්ඡති කියලා ගත යුතු සුභය, පිළිකුල් කිරීමට ඉඩ නොදෙන බවත්, වේදනාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පවත්වා ගැනීම, කියන එක අපි වටහා ගත්තා. අපි ඊයේ භාවනාවේ දී අවසානයට වටහා ගන්නා ලද රූප සුභ වශයෙන් ගැනීමත්, මෝහයත් දෙක ම එක ධර්මයක් වශයෙන් සලකා අවිද්‍යා ඕසය ඉවත් කිරීමට, උපසමාධිට්ඨානය මනා කොට භාවිතා කළ යුතු බව අපිට වැටහුණා.

එතකොට මේ තුන් කාරණාව මේ විදිහට කෙනෙක් කල්පනා කළා ම, ඉතින් එහෙම නම් ඒ පුද්ගලයාට ජේනවා මෙනන මේ සුභයි කියන කතාව තමයි ප්‍රශ්නය. එතකොට එහෙම නම් භාවනා කිරීමේ දී, මේ සියල්ල සුභ යන විත්ත විපල්ලාසය බව වැටහුණා. ලෝක 22ක රූප පෙනුණා. පළමුව නිල් රතු කහ ඒ වගේ වර්ණයන්. ඊළඟට ඒ විපල්ලාසයන් නොගන්නා බව ගන්නකොට තමන්ට තේරෙනවා, තමන් යනවා කියලා, හොඳට තේරෙනවා යනවා කියලා. දිවා ලෝක, බ්‍රහ්ම ලෝක ආදී වශයෙන් ඒ ඒ රූපයන් තමන් දකිනවා. ඒවා ඔක්කොම විපල්ලාස වශයෙන් ගත්තහම, අනාශ්‍රව වෙලා නිරෝධ වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 20/02/2016 - විපල්ලාස

### Vipallāsa

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

අද භාවනාවේ දී විමසුවේ සුභ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය මගින් කොපමණ දුරකට විඤ්ඤාණ ධාරාව පවත්වයි ද යන්නයි.

සුභයත්, මෝහයත් එක ම ධර්මයක් ලෙස අපි කලින් වටහා ගත්තා. එකක් අනෙකෙන් වෙන් කිරීමට අපහසු තත්වයට මේ දෙක blend වෙලා තියෙනවා කියන එක ඡේතවා. සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤාව මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සෑදීම නවතන බවත්, එය වේතනා නිසා සලායතන සෑදීම මගින් වන ක්‍රියාවලියක් ලෙස අපි කලින් වටහා ගත්තා. එසේ වුවත් යම් අයෙකු මිය ගිය අවස්ථාවේ දී නැවත ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ගොඩනැංවීම ඒකෙන් නවතිනවා ද, එසේත් නැති නම් එවැනි අවස්ථාවක යම්කිසි ධර්මයක් උදව් උපකාර කරගන්න වෙනවද කියන එක මම මෙනෙහි කළේ.

එතකොට අර II අකුර ධර්මය සිහි කළා. එතකොට II අකුර මතකයි, පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය එතනින් ඉදංසච්චය. ඊළඟට වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා එන එක. එතකොට අපි දන්නවා යම්කිසි අභිජ්ඣාවක් වී ද, එමගින් විඤ්ඤාණය සකස් වීම, මිච්ඡා දිට්ඨි උරුමය මගින් සිදු වන බව අපි දැනගත්තා. යම් මෝහයක් වී ද එමගින් මිච්ඡා දිට්ඨිය වන්නේ ය. මෝහය නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය, මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා මෝහය. යම් සුභයක් වී ද එමගින් මෝහ වන්නේ ය. Special එකේදී අපි ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් එහෙම නම්, මෝහය ඇති වුණා නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය. මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වුණා නම් අභිජ්ඣාව අරක සකස් කරනවා කියන එක ඡේතවා. එහෙම නම් අපිට ඡේතවා මෝහයේ බලපෑම අභිජ්ඣාවට ඇත. එසේ නම් පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන එක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ඒක සිද්ධ වුණා නම් මේක ප්‍රමාණවත්. නැවතත් උත්පත්තිය කියන එක සැකසෙනවා.

මේක, අර  $c2 \geq c1$  කියලා අපි ගත්තෙ. ඒ කියන්නේ නිත්‍ය යන පෙර දිට්ඨි විපල්ලාසය මගින් දැන් පවතින අත්තා කියන දිට්ඨි විපල්ලාසය ඉක්මවනවා. මේ කෙසේ ද, මේ එසේ ය. උපෙක්ඛාවෙන් අප්‍රමාණයට යන්නේ නම් මෝහ අගති ගමන නවතින බව අපි සුඛාපටිපදා ඛිජ්ජාභිඤ්ඤාවේදී ඉගෙන ගත්තා. එහෙම නම් අපි ඒක භාවිතා කරන්න ඕන. මේ සඳහා සබ්බනිස්සග්ගය අවග්‍ය වෙනවා. සියලු සංස්කාරයන්



ඉවත් කරන්න ඕන. මේක සබ්බසඬ්ඛාලෙසු අනිච්ච සඤ්ඤාව මගින් කරනවා. එතකොට භාවනාව කරගෙන ගියහම කෙනෙකුට වැටහෙන්නේ, මේ මුළු පටිපදාවම තියෙන කාරණා ටික ඔක්කොම එකට එන්න ඕන. ඒක එකක්, පටිපදාව.

මොකද දැන් එක පටයක් විතරක් බැලුවට සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤාවේ අර සඤ්ඤා වේතනා පටය බැලුවට, ඒකෙන් වෙන්නේ නෑ. ඒක භාවිතා කරන්න හැබැයි හදන එක නවත්වන්න. වතුර ගලනවා නම් එතන නවත්තගන්න බෑ නේ. ඊට පස්සේ ඉතින් ජේන්න ඕන, සබ්බසඬ්ඛාලෙසු අනිච්ච සඤ්ඤාවේ අරවා පරිදේව වෙනවා. එතකොට මැරෙනවා. එහෙනම් මරණ සඤ්ඤාවේ කතාව කියන එක හොඳට තියෙන්න ඕන. එහෙම නම් එතනදී අපිට ජේනවා සබ්බසඬ්ඛාලෙසු අනිච්ච සඤ්ඤාව බලනකොට line 5, 6, 7 ඔක්කොගෙන් ම එන ඒවා නතර වෙන්න ඕන. ඒවා නතර වෙන්න නම් ඉතින් මරණය කියන එක හොඳට දැනගන්න ඕන. එතකොට මෙහෙම කරගෙන තමයි, අපි සුභයට, සුභයි නෙමෙයි කියන එක තියෙන්න ඕන. එතකොට ඒක වටේට ම එන්න ඕන කියන එක හොඳ ලස්සනට ජේනවා, ඔක්කොම කාරණා පහ ම අවශ්‍යයි, එකකින් විතරක් බැහැ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 21/02/2016 - සබ්බනිස්සග්ග

### Sabbanissagga

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

අපි ඊයේ භාවනාවේදී අවසානයේ දී ඉගෙන ගත්ත පරිදේව වූ සංස්කාරයන්, ඒ line 5, 6, 7, 8 හරහා ගැලීම නවත්වන්න ඕන යයි කියලා සාකච්ඡා කළා. සියලු සංස්කාරයන් ඉවත් කිරීම සබ්බනිස්සග්ගය මගින් කළ යුතු බව පටිපදාව මගින් ම අපි දැනගෙන තියෙනවා. මේකට ඉස්සෙල්ලා අපි 06/02/2016 විරිය ඉද්ධිපාද භාවනාවේ දී, ඉදංසච්ච භය අගති වීම නැවැත්වීම line 5, 6, 7, 8 විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් කරනවා කියලා දැනගත්තා. එතකොට දැන් ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා, මේ සබ්බනිස්සග්ගයයි විරිය ඉද්ධිපාදයයි මේ දෙන්නන් එක්ක කරන ක්‍රියාවලිය ගැන. එතකොට සබ්බනිස්සග්ගයයි විරිය ඉද්ධිපාදයයි අතර සම්බන්ධතාවය මොකක් ද? වෙනස කුමක් ද?

යම් සබ්බනිස්සග්ගයක් වේ ද එය සුබභාගීය ධර්ම හතර ම සහිතව සිහි කළ යුතු ය. ඒ කියන්නේ පළවෙනි එක, ඉන්ද්‍රිය සංවරය මගින් රූප අළලා විඤ්ඤාණයට පැවතීමට ඉඩ නොදීම. දෙවනියට අපි කිවවා, ඉද්ධිපාද හතර මගින් වේදනාව අළලා විඤ්ඤාණයට ඉඩ නොදීම. තුන් වැනි කාරණයට පෙන්නනවා, බොජ්ඣංගිය මගින් සඤ්ඤාව අළලා විඤ්ඤාණ වීමට ඉඩ නොදීම. හතර වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, සබ්බනිස්සග්ගය මගින් සංස්කාර අළලා විඤ්ඤාණ වීමට ඉඩ නොදීම කියලා. එතකොට කාරණා හතරක් අපි ලියාගන්නවා.

මේකේ දෙවැනි කාරණය අපි විමසුවොත්, ඒ කියන්නේ ඉද්ධිපාද හතර ම භාවිතා කරනවා. වේදනාව දක්වා එන්නා වූ පාරවල් තුන ම නවත්වන්න ඕන. වසා දමන්න ඕන. එහෙම නම් අපි මෙතැන දී diagram එකක් හැටියට ඇඳගත්තොත් වේදනාවට එන්නා වූ පාරවල් තුනක් තියෙනවා. රූප ස්පර්ශ වේදනා, ඊළඟට ජාති වේදනා, ආපඞ්‍ර තියෙනවා භය අගති වේදනා. එතකොට ආපඞ්‍ර අපිට ජේනවා ඉදංසච්ච ඉදන් භය අගතියට එන එක තියෙනවා. පරාමාසයේ ඉදන් භය අගතියට එන එකකුත් තියෙනවා. පරාමාසයේ ඉදන් සෝකයට එන එකකුත් තියෙනවා. එතකොට විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් නැවැත්වීම, පරාමාස සෝක නැවැත්වීම. අපි ඒක a කියලා ලියාගත්තොත්, අපි දන්නවා පදුට්ඨමනසඛිකප්පය ඉවත් කිරීම නිත්‍ය කියන එක ඉවත් කිරීම. පරාමාසයේ ඉදන් භය අගතිය දක්වා එන එක අපි දන්නවා ප්‍රඥා අධිෂ්ඨානය මගින් නවත්වනවා

කියලා ඒක අපි a1 කියලා ගමු. එතකොට ඉදංසව්වයේ ඉඳන් භය අගතියට එතකොට, ඒක නවත්වනවා විරිය ඉද්ධිපාදය මගින්. ඒක අපි b කියලා ගනිමු. ඊළඟට c කියලා අපි ලියාගන්නවා විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් නැවැත්වීම, ඒක ලියාගන්නවා අර ස්පර්ශයේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන තැන. ඊළඟට d කියලා ලියාගන්න පුළුවන්, ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් නැවැත්වීම. ඒක අපි ලියා ගන්නේ ජාතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා.

එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී ඔය තුන් වෙනි කාරණය c විත්ත ඉද්ධිපාදය, අපි ස්පර්ශයයි වේදනාවයි අතරයි ලකුණු කරන්නේ. ඇයි එහෙම කරන්නේ? මතක ද අපි කලින් බැලුවා විත්ත ඉද්ධිපාදය, ජාති වේදනා, භය අගති වේදනා, ඒ දෙක කපනවා කියලා. යම් සංස්කාරයක් දැන් අපි කිව්වා a, a1, b කියලා නවත්වනවා කියලා. ඒ කිව්වේ මොකක් ද, විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් නවත්වනවා. පඤ්ඤාධිට්ඨානය මගින් නවත්වනවා. ඊළඟට විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් නවත්වනවා. එය නවත්වන ලද්දේ නම්, එය විත්තයට ඇතුළු වන්නේ ය. විමංසාව මගින් ම විත්තයට අණ කර රූප ස්පර්ශය කියන එක නවත්වනවා. එයා order කරනවා අරක නවත්වන්න කියලා. එසේ නම් අපිට ඡේනවා එහෙනම්, order එක වෙලා තියෙන්නේ අර ඉස්සෙල්ලා අපි කාරණා හතරක් ලිව්වා නේ, එක, දෙක, තුන, හතර කියලා. දැන් එහෙනම් හතර, තුන, දෙක පිළිවෙලටයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ නැවතත් මතක් කරනවා නම්, හතර කියන්නේ සබ්බනිස්සග්ගය. තුන කිව්වේ බොජ්ඣංගයෙන් නවත්වන එක. එතන ප්‍රඥා අධිෂ්ඨානයත් ඒකට සම්බන්ධයි. දෙක කිව්වේ ඉද්ධිපාද. ඒ විදිහටයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒ විදිහටයි අණ කිරීම සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. දැන් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නා වූ රාග අනුසය පමණක්, අර ජාති වේදනා පාච්ච, ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් ඒක නවත්වනවා. අපි දන්නවා අනුසය කියන එක, රාග අනුසය මෙතන නවත්වන්නේ. එසේ නම් සබ්බනිස්සග්ගය තුළ විරිය ඉද්ධිපාදය අන්තර්ගතව ඇත. විමංසා ඉද්ධිපාදය පෙරදැරි වී ඇත. Precursor, ඒක පෙරදැරි වී තියෙනවා, පද්ධිමනසඛිකප්පය කියන එක. ඉතින් මේක කළහම නිරෝධය ඒ විදිහට ඒ දේවල් සිද්ධ වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 22/02/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී සිහි කළේ මෝහ අගති ගමන ගැන. යම්කිසි උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයක් වෙත් ද, එය මගින් මෝහ අගති ගමන වළකන බව අපි දන්නවා. එතකොට එතැන අප්‍රමාණය ගැන හිතනකොට, අපි හිතන්න ඕන ඒ පටිපදා හතරේ ම, දැන් මෙත්තාවෙන් අප්‍රමාණයට යන්නේ, අපි දන්නවා දුක්ඛ සත්‍යය දැකලා, සච්චාධිට්ඨානය භාවිතා කරලා එහෙම යනවා. ඊළඟට දෙවැනි පාරේ අපි කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට යන්නේ, දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය දැකලා, වාගාධිට්ඨානය එහෙම භාවිතා කරලා. තුන් වෙනි පාරේදී අපි දන්නවා, මුදිතාවෙන් අප්‍රමාණයට යන්න අපි දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය දැකලා ප්‍රඥා අධිෂ්ඨානයෙන්. එතකොට ඒ විදිහට ම තමයි මෙතනත් ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දැකලා, උපසමාධිට්ඨානය ඒකෙන් සංස්කාරයන් එහෙම ඉවත් කරලා නේ ද. එතකොට එහෙම නම් දැන් සබ්බන්තිස්සග්ගය මගින් කෙසේ නම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයක් වේ ද කියන විදිහට ප්‍රශ්නය එනවා. එතකොට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය වන්නේ දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දැක සංස්කාරයන් කියන ඒවා ඉවත ලා. ඉවත දැමීම.

එතකොට ඊයේ භාවනාව මෙනෙහි කළොත් අපි, අපිට ජේනවා අර, අපි ලියාගත්තා පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකයට එන පදුට්ඨමනසඛිකප්පය නිත්‍ය කතාව ඉවත් කිරීම **a** කියලා ලියාගත්තා විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් නවත්වනවා කියලා. ඊළඟට පරාමාස සිට හය ගතියට එන එක **a1** කියලා ලියාගත්තා, එය ප්‍රඥා අධිෂ්ඨානය මගින් නැවැත්වීම කියන එක. ඊළඟට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් හය අගතියට එන එක අපි **b** කියලා ලියාගත්තා, විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් වළක්වනවා කියලා. ඊළඟට ස්පර්ශයයි වේදනාවයි අතර අපි **c** කියලා ලියාගත්තා, විත්ත ඉද්ධිපාද මගින් නැවැත්වීම. ඊළඟට ජාතියයි වේදනාවයි අතර අපි **d** කියලා ලියාගත්තා ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් නවත්වනවා කියලා.

එතකොට දැන් මෙතන මනොසඤ්චේතනාවෙන් දකුණු පැත්තට තිබෙන්නා වූ සංස්කාරයන් කියන ඒවා කල්පනා කරන්න ඕන. ඒවා ඉවත් කිරීම දැන් අපිට ජේනවා, **a**, **a1**, **b** වලින් සිද්ධ වෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ **a** වලින් විමංසා ඉද්ධිපාදය, ඒ

කියන්නේ පද්ධතියමනසච්ඡාය කියන්නේ විඤ්ඤාණය ගොඩනැංවූ පසු ඇති වෙන්නා වූ සංස්කාරයන්. එතකොට a1 කිව්වම ප්‍රඥා අධිෂ්ඨානය මගින් අපි ඉවත් කරන්නේ සඤ්ඤාව මගින් වන විත්ත සංස්කාර. ඊළඟට b කියලා ගත්තහම විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් ඉවත් කරන්නේ line 5, 6, 7, 8 හරහා එන පරිදේව වූ සංස්කාරයන්, ඒ කියන්නේ මනොසඤ්ඤාවෙන් දකුණු අත පැත්තේ ඒවා. මේ සංස්කාරයන් ඉවත් කළාට පස්සේ මොකක් ද ඉතිරි වෙන්නේ? විඤ්ඤාණය පෙර මුල් බැසගෙන ඇත්තා වූ ස්ත්‍රී රූප, පුරුෂ රූප වැනි ඕලාරික රූපයන් සහ සියුම් වූ අතීත භවයන් නිසා බැසගෙන ඇත්තා වූ අනුසයට තුඩු දෙන්නා වූ රූපයන් ම ඉතිරි වෙනවා. එතකොට මම කිව්වේ අර අතීත භවවල එහෙම ඒවා දැකලා ඒ රාග අනුසය කතාවේ දී එක එක රූපයන් තමන්ට ජේනවා. ඒක ඉවත් කරන අවස්ථාව වෙනකොට. එතකොට මේ රූපයන් ඉවත් කිරීම කියන එක විත්ත ඉද්ධිපාදයන් සහ ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් කරනවා කියන එක වැටහෙනවා.

දැන් කෙසේ නම් අරි අට මහ උදව් උපකාර කරයි ද? බලපායි ද? පරුෂා වාචා පිසුණා වාචා වැනි සංස්කාරයන් ඉවතලන්නේ සම්මා දිට්ඨිය ම මතු වීම අර මැද කොටස අයිත් වෙලා, එය සම්මා සමාධියට පැමිණේ. අපි අර special වැඩසටහනේ ඉද්ධි diagram එකේදී අපි ඉගෙන ගත්තා. සම්මා සමාධිය මගින් ඇති වූ සම්මා ඥානයක් වේ ද, එය මගින් පටිපදාව ම ඉස්මතු වී පෙනෙන්නේ, අලෝභ අදෝෂ අමෝහ වූයේ. අපි දන්නවා අලෝභ අදෝෂ අමෝහයට ආවේ, ඒක හරහා තමයි අරි අට මහට අපි ඇවිත් තියෙන්නේ.

ලෝභ දෝෂ මෝහ මගින් ඇති වුණා වූ යම් මානයක්, මාන අගයක්, සම්මා ආජීවය මගින් ද, ඒකෙන් තමයි ඒක නැති වෙන්නේ. අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීම මගින් ඇති වන්නා වූ රාග අනුසය ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා අර ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ භ්‍රමණය කියන එක, ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් ඒක නවත්වනවා. රාග අනුසය. දැන් ඊළඟට අපිට ජේනවා ඔය ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් යම් දහමක් නවත්වන්නේ ද එසේ නැවතුණා යයි මාන නොවිය යුතු ය. එයට යම් මානයක් විද, එමගින් නැවතත් දිට්ඨි අනුසය ඇති වන්නේ, විඤ්ඤාණ ධාරාව නැවතත් දුවයි.

ඒ කියන්නේ අපි පළවෙනි කාරණය හැටියට අපිට එතන ජේනවා ජාතියයි වේදනාවයි අතර, දැන් ලෝක 22 කට ගිහිල්ලත් කෙනෙක් එකක්වත් අල්ලගත්තේ නැහැයි කියලා කෙනෙක් මානයක් ඇති වුණා කියන්නකො. එතකොට එතන තියෙනවා අපි 1 කියලා ගත්තොත් ජාතියයි වේදනාවයි අතර රාග අනුසය කතාව නේ ඔය කියන්නේ. ඊළඟට 2 හැටියට එනවා වේදනාවයි වේතනාවයි. ඊළඟට 3 හැටියට එනවා වේතනාවෙන් හය අගතියට. 4 හැටියට එනවා දිට්ඨි අනුසය. 5 හැටියට වේදනාවේ ඉදන් රූපය දක්වා දික් වෙන එක, ඊට පස්සේ ආපහු 6 නන්දිය කියන තැනට එනවා. එතකොට ගිද්ධිලෝභයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා.

එතකොට අරකට හරි මානයක් වුණා නම් අල්ලගත්තේ නැහැයි කියලා හරි, නැවතත් වැඩේ සිද්ධ වෙනවා. එතකොට විඤ්ඤාණ ධාරාව දුවනවා. එසේ නම් නැවතීමත්, නිර්වාණය සඳහා පමණක් ම විය යුතුයි. නවත්වනවා කියන්නෙන් අන්ත ඒක සඳහා පමණයි. නිර්වාණයට කැමැත්ත ඇති වීම එකක්, එම කැමැත්ත භාවිතා කර ඇති වන්නා වූ යම් දහමක් වේ ද ලුහුඬු වූ සුඹුල් වූ යම් ප්‍රතිඵලයක් වේ ද, එයට ඇලීම තව එකකි. උදාහරණ වශයෙන් යම් මහණෙක් ශාසනයට ඇතුළු වන්නේ නිර්වාණයට යාම පිණිස යයි කියයි ද, ඊට පසු ඇති වෙන්නා වූ කීර්ති ප්‍රශංසාවලට ඇලේ ද, මෙය එසේ ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 23/02/2016 - නිබ්බාන

### Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. මම පටන් ගත්තේ ලෝභය නැති කරමි. කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත, එතනදි අර අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා අර වෙනදා වගේ ම අසම්පජාන රේඛාව දක්වා ම ආවා. එතකොට ඊයේ භාවනාව සම්පූර්ණයෙන් කරගෙන ගියහම, රාග අනුසය වීම ඒ කියන්නේ ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් නැවතීම දක්වා ම මම කරගෙන ආවා. එතනින් පස්සේ යම් අයෙකුගේ සිත, ඒ ඒ තැන්වල බැස ගැනීම රාග අනුසය මගින් නොවන්නේ නම් සිතට නිදහසක් freedom එකක් ඇති බවත්, ඒ වගේ ම ජාති වේදනා රේඛාව දිගු කිරීමෙන් චේතනාව දක්වා යන්නේ, චේතනා නොවන බව ද වැටහුණා. චේතනා නොවන බව ද වැටහුණාට පස්සේ, ඒක කුමක් නිසා ද එහෙම වෙන්නේ? යම් චේතනාවක් වේ ද, එය හවය පැවැත්වීම සඳහා ය.

එතකොට මේ වන විට අපිට ඡේතවා, මේ diagram එකක් වශයෙන් ඔය ජාති වේදනා චේතනා හය අගති ජාති triangle එක. ඊළඟට අර squares දෙකත් ඡේතවා. නාමරූප පරාමාස සෝක වේදනා, පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්ච පරිදේව, ඔය squares දෙක glue කරනවා කියන එක. ඒ glue කිරීමක් නොවෙනවා කියන එක හොඳට වැටහෙනවා. යම් අයකු මෙසේ චේතනා නොවන්නේ නම්, ඔහුට නිදහස ඇති බව ද වැටහුණා. ඒ එසේ වන්නේ මෙම triangle එකට සියලු උපාදානයන් ඇතුළත් කර පෙනීමත්, එම උපාදානයන් මගින් කරකැවීම නතර වීම පෙර මෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් අනතුරුවයි. මෙසේ freedom ලබා ගැනීම කළ හැකි බවත් එය භුක්ති විදිය හැකි බවත් හොඳින් වැටහුණා. ඒ කියන්නේ ඒ freedom එක තමන්ට ලබා ගන්නත් පුළුවන්, ගිහිල්ලා ඉන්නත් පුළුවන් කියන එක හොඳට වැටහුණා.

ඉතින් මේ භාවනාවේ දී තව විමසුපු ධර්මයන් තමයි අර, දිව්ඨි උපාදානයට පසුව සිලබ්බත උපාදානය සහ අත්තවාද උපාදානය ඇති වෙනවා කියලා, අපි ඒක දෙපැත්තට යනවා කියන එක බැලුව නේ. ඉතින් එතනදි අර ස්පර්ශයයි නාමරූපයයි විඤ්ඤාණ ධර්මයන්ගෙන් align වීමක් කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඒ තුනෙන් ඒක අපිට ඡේතවා අර චේතනාව කියන කොටසේ, එතන අපි දන්නවා දිව්ඨි උපාදානය

කියන එක එනවා, ඒකෙ පසු එක හැටියට හව ආශ්‍රවය ඉතින් ඒකෙන් උඩට වේදනාව කියන තැනට යනවා. සීලබ්බත උපාදානය. දකුණු අත පැත්තට විඤ්ඤාණය. එතකොට ඒ වගේ ම අර වෙනෙහි පකප්පෙති අනුසෙති, අර 08/02/2016 ඡන්ද ඉද්ධිපාද භාවනාව කොටස, ඒකත් ඇතුළත් වෙනවා. ඒකෙදි කෙනෙකුට වැටහෙනවා ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව අර එතන අනුසෙති කියන එක එතනට එනවා. ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් ඒක නවත්වන්න. එතකොට ඊළඟට ජාති වේදනාවේ පකප්පෙති. පකප්පෙති කියලා කියනවා ඒ වේදනාවයි එහා පැත්තේ දික් කළහම වේතනාව දක්වා යනවා, ඒ රේඛාව දික් කිරීමෙන්. ඉතින් ඕකේ වෙන්තේ ඔය ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කරකැවීම. කරකුණොත් අර රාග අනුසය තියෙන ජාතිය කියන තැනට එනවා. එතකොට ඒ රේඛාවේ ම ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට දික් වෙනවා පකප්පය, පකප්පයෙන් ආපහු වේදනාවෙන් වේතනාව දක්වා එනවා. ඉතින් ඒ භාවනාවේ අදහසත් මතක තියෙන්න ඕන.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



## 24/02/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි. කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි මරණයටත් කැමති වන්නේ ය. ජරාවට හරායති. මැරී ඉපදීමට කැමති වන්නේ නන්දිය, ඉපදීම සිදු වුණා නම් නැවතත් ජරාවට යන්නේ එයින් පීඩා වන්නේ ය, ජරාවට අට්ටියති, ලාභමච්ඡරිය වන්නේ අත්තා යයි ගැනීමෙන් පසුවයි, අත්ත සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණය සැකසෙනවා. විඤ්ඤාණයට ජිගුච්ඡති. මෙසේ පරාමාසයට පදුට්ඨමනසඛිකප්පය හරහා ජිගුච්ඡති. ජරාවටත් ජිගුච්ඡති.

එතකොට ජරා වේදනා අසම්පජාන මුළු රේඛාවට ම අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. අසම්පජානකාරීත්වය තුළ ඇති තණ්හාවටත් අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. තණ්හාව නිසා උපාදාන වේ. එයටත් අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. මෙතැන දී එක උපාදානයක් මගින් අනෙක් උපාදානයන් ඇති වීම කියන එක 12/02/2016 උපාදාන භාවනාවේ කළා වගේ ම සිහි කළා. කැරකැවීමෙන් හවය සෑදෙයි. හවය යන්න භ්‍රමණය. එතකොට මේ භ්‍රමණය මනා කොට වටහා ගැනීමත් ඊයේ භාවනාවේ අවසානයේ දී සිද්ධ වුණා.

ඒ කියන්නේ ඔය ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව, ඒ කියන්නේ අනුසය රේඛාව, **clockwise** කැරකුණහම ජාති වේදනා එතනින් පකප්පය. ඊළඟට එම රේඛාව දික් කිරීමෙන් චේතනා වීම ද කියන එක වැටහුණා. එසේ නම් තථාගතයන් වහන්සේ පවසන, වෙතෙති පකප්පෙති අනුසෙති. ඒ වගේ ම චේතනාවයි පකප්පයයි නැති වුණත් අනුසය මගින් හෝ කරකැවී චේතනා ඇති වී විඤ්ඤාණය සකස් වීම කියන එක පැහැදිලි වෙනවා. එම චේතනාවට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. මේක නේ ද සබ්බසඛිධාරෙසු අනිච්ච සඤ්ඤා කියලා කියන්නේ, සබ්බසඛිධාරෙසු අනිච්ච සඤ්ඤාව මෙතනදී හොඳට තේරෙනවා. චේතනා නිසා සංස්කාර වන්නේ ය. මේක හොඳින් වැටහුණා. උපෙක්ඛා අප්පමාණය වේ. රූපයන් මනා කොට දුටුවා. ඒ වුණත් ඒ කිසිවක සිත නොපිහිටා, එම රූප කෙරෙහි යම් චේතනාවක් පෙර විද, එම සියල්ලට ම අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 25/02/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ භාවනාවේ අවසානයේ දී සබ්බසම්බාරෙසු අනිච්ච සඤ්ඤා අර වේතනාවට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති යයි ගැනීම කියලා අපි වටහා ගත්තා. මෙම සංස්කාරය අවිද්‍යාව නිසා හටගන්නේ ය. එතකොට අපි කලින් භාවනාවක් කරලා තියෙනවා ඔය ජාති වේදනා අසම්පජාන රේඛාව භ්‍රමණය වෙලා, ජාති වේදනා වේතනා වෙනවා කියලා අපි දන්නවා. ඉතින් ඕකෙන් අපි ඉගෙන ගත්තා **diagram** එකක් එක්ක, අර වතුර වීදුරුවක තියෙන විදිහට රූප ජාති ජරා, උඩ සඤ්ඤා, ගිද්ධිලෝභය අර ජාති සඤ්ඤා රේඛාවත් එක්ක, වේදනාව සඤ්ඤා ජරා රේඛාවත් එක්ක, එතකොට එතන සඤ්ඤාව අපි ගත්තේ අවිද්‍යාව කියලා. එහෙනම් අවිද්‍යාව සෑදෙන, එයට පද්ධියාන වන, විපල්ලාස දොළහට ම අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා ගත්තා.

එසේ නම් දැන් පටිපදාව කියන එක වැටහෙනවා. යම්කිසි ධ්‍යානයක් මගින් අසුභ යැයි මෙනෙහි කර එයින් ඉවත් වන්නේ ද, එමගින් සුභ යන විපල්ලාසය නැති වීම කායානුපස්සනාව මගින් සිදු වේ. ගොම්බෙට්ටෙන් ඉවතට යන තුරු පණුවාට ඒක ජරාවක් කියලා නොවැටහෙන්නේ ද, මෙය එසේ ය. අරකෙන් ඉවත් වුණාට පස්සේ තමයි කායානුපස්සනාවෙන් ඒක අයින් වෙන්නේ. දුතියධ්‍යාන මගින් ඇති වූ ප්‍රීතිය මගින් කායිකව නොදැවී විතක්ක විචාරවලින් තොරව සිටී ද, මෙහි දී කායික දුක වේදනා ගැන මනසිකාර නොවන්නේ, එමගින් සුඛ යන විපල්ලාසය නැති වීම, වේදනානුපස්සනාව මගින් සිදු වේ. ඉහත ධර්මය ලෝභ දෝෂ මෝහ **diagram** එකක් එක්ක සමඟ මෙනෙහි කරන්නේ රූප නිසා හෝ වේදනා නිසා හෝ දුක්ඛතා තුනක් ම පමණක් ඇති වෙන බව දැනී. අරි අට මඟ මතු වේ. විද්‍යාමාන වේ. විත්තානුපස්සනාව මගින් විත්තයේ යම් සමාදන් වීමක් ලෝභ දෝෂ එපා කියා වූවා ද, එමගින් දිට්ඨි විපල්ලාසයෝ ඉවත් කරයි. ඉතිරිව ඇත්තා වූ යම් දහමක් වේ ද, ධම්මානුපස්සනාව මගින් ඉවත් කරයි. ප්‍රධාන වශයෙන් කරකැවීමෙන් ඇති වෙන්නා වූ අවිද්‍යාව නම් වූ අකුසල මූලය ම ඉවත් කරයි.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

## 26/02/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. විශේෂයෙන් බැලුවේ චිත්තානුපස්සනාව. මේ කොටස වෙනකොට ඉතා ම සුබ වූ ස්වභාවයක් තිබුණා. එහි සිටීමට කැමැත්තක් ද තිබුණා. මෙන්ම මේකයි ඉවත් වුණේ. චිත්තානුපස්සනාව මගින් චිත්තයේ යම් සමාදන් වීමක් ලෝභ දෝෂ එපා යයි කියා වූවා ද, එමගින් දිට්ඨි විපල්ලාසයෝ ඉවත් කරනවා. සම්මා දිට්ඨිය මතු වීම මගින්, යමෙකුට ගමන් කළ හැකි දිශා දෙකක් වෙන් ද, එක් දිශාවකින් දුක ඇති වෙන් ද, අනෙක් දිසාව මගින් දුක නැති වෙන් ද, දුක ඇති වන දිසාවට ගමන් කිරීම මෙහි දී ඉවත් කරනවා. වළකනවා. එනම් ඉතා ම සුබ වූ ස්වභාවයක් දුක ඇති වන දිසාව ලෙස දක්නේ, එමනිසා අත්තා යැයි ගැනීමක් නොවේ. උතුම් උපෙක්ඛාවක් ඇති වුණා.

අරිය අට මහ විමසන්නේ, යම් උපෙක්ඛාවක් නිසා හෝ ජීවත් වී සිටීම කළ නොහැකි බව වැටහේ. මෝහ නොවේ. එසේ නම් ධම්මානුපස්සනාව මගින් වැටහෙන්නේ මීය ගියා වූ චිත්ත සංස්කාරයන්, නැවතත් නූපදිය යුතු බවයි. එනම් යම් අත්තා යයි හැඟීමක්, චිත්තයක්, දිට්ඨියක්, චිත්තානුපස්සනාව මගින් ඉවත් කළා ද එම සංස්කාරයෝ නැවත ඉපදවීම දුකක් ම බව දනී. නිත්‍ය යන විපල්ලාසය නිසා වූ අවිද්‍යාව ඉවත් කරයි. මේ නිසා අරූප සමාපත්තිය වේ. මෙතැනදී නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනනයත්, සිත නතර වීමත් සිද්ධ වුණා. මෙසේ උපෙක්ඛාවෙන් වාසය කරන්නේ නම්, ඉද්ධි ප්‍රාතිහාර්යයන් කළ හැකි ය. අතීත හව සිහි කළ හැකි ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/02/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ බුදුපියවරු සිහි කරනකොට, මට ඕනේ නම් ඒ ඒ ධ්‍යානය ගන්න පුළුවන්කම තිබුණා. ආකාසානඤ්චායතනය කියන වචනය මතක් වුණා නම් ආකාසානඤ්චායතනය, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය, ඒ විදිහට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ඒ විදිහට. එතකොට ඒක නිසා ප්‍රීතියක් ඇති වුණා. ඒ ප්‍රීතිය ආපහු ඒක සංසිද්දිලා ඒක යනකොට, ආපහු අරක හිතනකොට ආපහු ඒක ම ගන්න පුළුවන් වුණා. ඒ ඒ ධ්‍යානයන් කියන එක.

එතකොට අද භාවනාවේ දී විමසලා බැලුවේ, යම් අරූප ධ්‍යානයක් වෙද්ද, ඊට අනුකූල වූ සමාපත්තියක් වේ ද, එමගින් කුමක් කරන්නේ ද යන්නයි. අරූප ධ්‍යානය දස කුසලය පැවැත්වීමට ඉතා ම පහසු ස්ථානය බව අපි දන්නවා. ඒකෙ පාණාතිපාත අදින්නාදාන නැත. එමගින් ඇති වන්නා වූ යම් ලෝභයක්, ද්වේෂයක් වෙන් ද, ඒවා ද නැත. එහි අකුසල වූ සංස්කාරයන් නිරෝධ වී ඇත. තවමත් මෝභය නිසා කිඳා බැස ඇත්තා වූ අත්තා යන සංකල්පයන්, නිත්‍ය යන සංකල්පයන් ඇත. මෙහි යම් නිරෝධයක් ඇත්ද එතන නිවන ඇත. මේක වළක්වන බාධාව කීම කියන එක තමයි විමසුවේ.

යම් අරූප ධ්‍යානයකින් ජීවත් වී සිටීමට කැමති පුද්ගලයාට, එසේ ජීවත් විය හැකි දැ යි, සිටිය හැකි දැ යි, යම් සැකයක් වේ ද, එම නීවරණය බලපායි. තව ද හත් වන ධ්‍යානය වැනි ධ්‍යානයක් නිසා යම් උද්ධව්වයක් වේ ද, ඒක බලපායි. හය වන ධ්‍යානය නිසා යම් තේජෝ ස්වභාවයක් ඇති ද, එවැනි ආලෝකය කෙරෙහි වූ සිත් ගන්නා වූ කාමච්ඡන්දයන් ඇත. ඒ කියන්නේ නීවරණ. මෙම නීවරණයන් කෙසේ පහ වන්නේ ද? රූපය, රූපය වශයෙන් දන්නා වූ දක්නා වූ පුද්ගලයාට ය. වේදනාව, වේදනාව වශයෙන් දන්නා වූ දක්නා වූ පුද්ගලයාට ය. සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ, වෙන් වෙන්ව හොඳින් දන්නා වූ දක්නා වූ පුද්ගලයාට ය. එතකොට මේ පුද්ගලයා පටිච්චසමුප්පාදය මනා කොට අවබෝධ කර එම ධර්මයන් කෙරෙහි උපෙක්ඛාවෙන් සිටින පුද්ගලයෙකි.

දැන් බලන්න රූපය, රූපය වශයෙන් දන්නවා කියන්නේ, ලෝහ දෝෂ මෝහ එකේ මනාපික වූ අරමුණ, අමනාප අරමුණ, මනාපත් නැති අමනාපත් නැති අරමුණ නිසා ඇති වෙන්නේ, විපරිණාම දුක්ඛතා, දුක්ඛ දුක්ඛතා, සච්ඛාර දුක්ඛතා, අන්ත එහෙම නම් රූපය, රූපය වශයෙන් දන්නවා. වේදනාව, වේදනාව වශයෙන් දන්නවා කියන්නේ ලෝහ දෝෂ මෝහ එකේ ඒ වේදනාව ගත්තහම, සුඛ වේදනාව වුණොතින් විපරිණාම දුක්ඛතා. දුක වේදනාව වුණොතින් දුක්ඛ දුක්ඛතා. සුඛයෙකුත් දුක්ඛයකුත් නැති නම්, එතනින් ඇති වෙනවා අපිට සංස්කාර දුක්ඛතා.

දැන් ඊළඟට බලන්න එහෙම නම්, ඉතිරි තුනත්, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණත්, ඒකෙන් ම බලන්න. සංස්කාරවලට ගන්න තියෙන්නෙ මොකද්ද, උත්පාද සංඛත ලක්ඛණය, ඉපදීම ඇති කළා. එතකොට ඒක පළවෙනි එකට ජේනවා. ඊළඟට, ධීතස්සඅඤ්ඤාඵත්තං සංඛත ලක්ඛණා. මනෝමය කායක් තිබුණා. මනෝමය කාය ගිහිල්ලා, අර අසුවි මළ මුත්‍රා ගොඩක, ශරීරයක් බවට පත් වුණා. තිබිවිව දේ වෙනස් වුණා, කියන සංස්කාර ස්වභාවය.

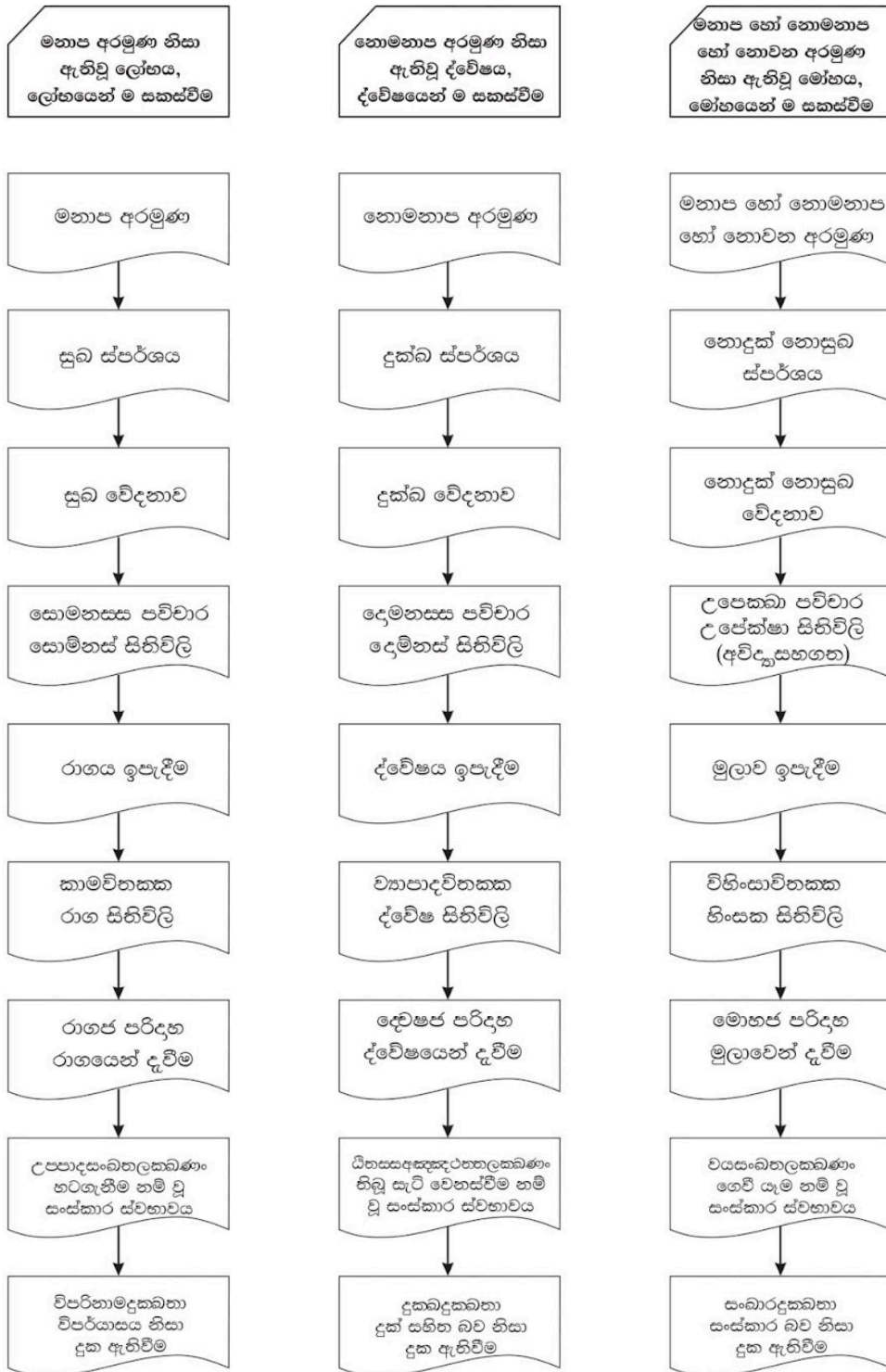
එතකොට ඊළඟට තියෙනවා වය සංඛත ලක්ඛණය. ගෙවිලා යන්නේ මොකක් ද? ශරීරයකට ගියා නම් මව් කුසකට ගියා නම්, ඒක ම ජරාවට පත් වෙනවා. ඒක ගෙවිලා යනවා. ඊළඟට බලන්න, මනෝමය කාය, පරාමාසකාය ඇතුළේ තියෙන එක භාවිතා කරලා තමයි, එයා ජීවත් වෙන්නේ. ඒක ගෙවි ගෙවී යනවා. කොහොම කළත් ගෙවි ගෙවී යනවා. රූපයට ගියත් යනවා, මේකෙන් යනවා. ඉතින් එතැන දී ලස්සනට තමන්ට ජේනවා, ඒ කියන්නේ හදාගන්නා වූ සංස්කාරයක තිබෙන්නා වූ ශක්තිය ම තමයි ගෙවි ගෙවී යන්නේ, වෙන මොකක්වත් නෙමෙයි. අන්ත ඒක තමයි, වය සංඛත ලක්ඛණය කියන එකේ තියෙන්නෙ. එතන හොදට ජේනවා මෝහය නිසා නේ මේ වැඩේ කරන්නේ. කොහොම කළත් මම ගෙවෙනවා නම් මට ඇති වෙන්නේ දුකක් නම්, මොකද කියන එක තමන්ට එනවා.

ඉතින් එහෙනම් දැන් විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණය වශයෙන් දැනගන්නේ මොකක් ද. අවසාන line එක. විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නේ මොකක් ද? විපරිණාම දුක්ඛතා, දුක්ඛ දුක්ඛතා, සංස්කාර දුක්ඛතා. දැන් එහෙම නම් ඊළඟට බලන්න සඤ්ඤාව. අපි රාගයෙන් දැවෙනවා. ද්වේෂයෙන් දැවෙනවා. මෝහයෙන් දැවෙනවා. රාගජ පරිලාහ, ද්වේෂජ පරිලාහ, මෝහජ පරිලාහ කියන එක එනවා. එතකොට ඒක අර belt එක කරකවලා වෙන්නා වූ එක නේ. අන්ත ඒක තමයි සඤ්ඤාව වශයෙන් ගන්නේ. මම රාගයෙන් දැවිලා අතන පිහිටවනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට මෝහජ පරිලාහ කියන එක හොදට පැහැදිලි වෙනවා තමන්ට. මං කිව්වේ අතෙත්දී, අර මම මව් කුසට ගියා නම් මේකයි ගෙවිලා යන්නේ, ඒක ජරාවට පත් වෙලා. මම මනෝමය කායෙන් ගියා නම් ඇතුළේ අර සංස්කාර දුක්ඛතා වෙන්නේ, අන්ත ඒක බලනවා, මම නිවනින්

පිටත දෙයක් අරගෙන නේ මේක කරන්නේ. ආන්න ඒ විදිහට ඒ තුනට සම්බන්ධ කරනවා. පුදුමයි ඔළුව ඒ විදිහට ගත්තහම ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය පිහිටන්නේ නෑ. අයිත් කරනවා නම් අයිත් කරගන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ලෝභ-ද්වේෂ-මෝහ චක්‍රය



## 28/02/2016 - රාගජ පරිලාභ

### Rāgaja Pariḷāha

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. රාගජ පරිලාභ, ද්වේෂජ පරිලාභ, මෝහජ පරිලාභ, දක්වා ඊයේ මෙන් ම විමසලා ඒ තත්වයට ආවට පස්සේ, මෝහජ පරිලාභවල බලපෑම ද්වේෂජ පරිලාභවලට එන බව හොඳින් වැටහුණා. යම් මෝහයක් වේ ද, එමගින් යම් බලපෑමක් වන්නේ ද, එය කෙසේ ද?

ගලේ වැදී කුඩු වුවත් පවතිනවා යන සඤ්ඤා ඇත්තේ, එම සඤ්ඤාව දෝෂජ පරිලාභ තුළට කාවදී. බැස ගනී. දෝෂජ පරිලාභය මගින් සංස්කාර ගෙවී යන බවත් මනෝමය කාය මගින් බොහෝ කල් ගත නොහැකි බවත් සඤ්ඤා ඇත්තේ, එම සඤ්ඤාව රාගජ පරිලාභය තුළට එළඹවෙනවා. රාගජ පරිලාභය මගින්, තම සංස්කාරයන් විනාස නොවන අයුරින්, තම මනෝමය කායට ගැළපෙන අයුරින්, රූපයන් සොයයි. සංස්කාරය තුළ යම් ශක්තියක් ඇත්ද, මනෝමය කායට යම් විභවයක් ඇත්ද, ඒ කියන්නේ රූපයෙන් වෙන්ව කොතරම් කල් සිටිය හැකි ද කියන එකයි. මෙම දෙකට ගැළපෙන, මව් කුසක් හෝ අන් භවයක් හෝ සොයයි. සංස්කාරයන්ගේ ශක්තිය අධික වන්නේ ප්‍රඥාව අනුවයි. මනෝමය කාය විභවයත් එසේ ම ය. යමක් විනිශ්චය කිරීමේ හැකියාවක් ඇත්ද, එය බලපායි. තම ගති ලක්ෂණයන්ට ගැළපෙන්නා වූ, ආයු සංස්කාර සහිත ස්ථානවල ඉපදීම මේ අනුව සිදු වේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



29/02/2016 - විමුක්ති

Vimutti

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් මම මෙනෙහි කරද්දී, අර මෝහජ පරිලාභවල දී සඳහන් කරන ලද කාරණා අමෝහය අර්ථ දක්වන “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා අශ්වර්ය භාවෙන අතුලං” කියන එක සමඟ මනා කොට ගැලපෙනවා කියලා මට වැටහුණා. එතන පෙන්නනවා නිවන රත්න යයි කොට, ආශ්වර්යභාවයෙන් අතුලයි, එහි කුසලයාගේ ඉපදීමක්, දැනීමක්, නුවණින් දැකීමක්, ඇත්ද එය අමෝහයයි. එතකොට මෙතන මේකත් එක්ක කොහොම ද ගැලපෙන්නේ. නිවන රත්නයකි. මනෝමය කායෙන් හෝ රූපයක් ස්පර්ශ කර හෝ ඉපදීමක් හෝ යන දෙකෙන් ම ජීවත් විය නොහැක. නිත්‍යභාවයක් නැත. මෙහි කුසලයාගේ ඉපදීම කිම?

අර  $c2 \geq c1$  අවස්ථාව මනා කොට මෙනෙහි කරන්නේ, මේක අවබෝධ වෙනවා. බුදුපියා භාවනාවට පෙර ම මට 16/02/2016 අත්තානුදිට්ඨිය භාවනාව බලන්න කියලා පැවසුවා. එම භාවනාව හොඳින් විමසුව පසු අර හය වන සතිය මගින් සිදු කරන කාරණය විමසීමේ දී අපි සඳහන් කළා, මෙම සතිය තුළ පෙර සහ දැන් සංස්කාර නොපවතින බව දන්නේ, දක්නේ, එමගින් ඇති වූ ඥානයෝ අත්තර්ගතව ඇත. මෙහි දී විඤ්ඤාණ ධාරාව බිඳුණු බව විත්තය දන්නා නමුත්, පෙර භාණ්ඩ පැවතුණා යැයි සිතන්නාක් මෙන්, දිට්ඨිය කෙසේ දැන් අත්තා දිට්ඨිය ඉක්මවයි ද? දැන් අත්තා දිට්ඨිය කොහොම ද ඉක්මවන්නේ. මෙය ඉදංසච්ච නිසා ය. ඉදංසච්චය විඤ්ඤාණයට පිටතින් තියෙනවා කියන එක පෙන්නුවා. අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවය වෙලා ඒක සිද්ධ වෙනවා කියන එක. එසේ නම් පෙර සංස්කාර පැවතුණා යැයි මෝහ නොවිය යුතු ය. ඒ කියන්නේ  $c2$ . ඉදංසච්චය අතහළ යුතු ය. මනෝමය කායේ විභවය දැන් අත්තා  $c1$ . ඒක අත්හළ යුතු ය. එතන දී ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එක ඇති වුණා.

අලෝභය අර්ථ දැක්වීම සිහි කරන්නේ, මෙසේ අමෝහ වී හව සංස්කාරයේ යම් දුරලීමක් ඇත්ද මෙය අලෝභයයි. මෙය රාගජ පරිලාභ අවස්ථාවේ දී සඳහන් කරන ලද, කාරණා සමඟ සසඳන්නේ, දැන් රූපයක ඇත්තා වූ යම් අත්තා අගයක් වේ ද, එනම්  $c1$ , එය අභ්‍යන්තරයේ ඇලීම නොවන්නකුට සිදු නොවේ. ඔය කාම ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණයේ තියෙන්නේ, අභ්‍යන්තරයේ ඇලීම කියන එක තියෙනවා. අජ්ඣන්තාය

අල්ලිනය. සංස්කාරවලට ඇලීමක් නොවන්නේ වෙතො විමුක්තිය කියන එක ඇති වුණා. දෝෂ පරිලාභය, “අජ්ඣන්තරතො සමාහිතෙ වික්ඛෙප පටිසාරණං” කියලා සිහි කරන්නේ මනෝමය කයත් ගෙවී යයි. රූපයක් සමඟ වාසය කරයි නම් විපරිණාමයට පත් වී සංස්කාරයන් ගෙවී යයි. එසේ නම් අභ්‍යන්තරයේ සමාහිත බවක් නැත. අජපණ්හිත වෙතො විමුක්තිය ඇති වුණා. එක විමුක්තියක ඉඳන් අනෙක් විමුක්තියට, සිතන සැණෙකින් මාරු වෙන්න පුළුවන්. මේකෙන් මේ විමුක්තිය නම් මේ විමුක්තිය හිතන්න විතරයි තියෙන්නේ. විමුක්තිය මතක් කළත් ඇති. ඒ තරම් ලස්සන භාවනාවක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

# 01/03/2016 - 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අමෝභය යනු  $c2 \geq c1$  අවස්ථාව මනා කොට අවබෝධ කර  $c2$  පෙර නිත්‍ය යන්නත්,  $c1$  දැන් අත්තා යන දෙක ම ඉවත් කිරීමයි. මෙයයි කුසලයේ ඉපදවීම. ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එක ඇති වුණා. මෙසේ සංස්කාරයන් දැන, හව සේවනය දුරු කරන්නේ නම්, එය අලෝභය වේ. වෙනො විමුක්තිය වුණා. රූපය සමඟ සිටීමට උත්සාහ කරන්නේ එම රූප විපරිණාමයට පත් වන බව ද, මනෝමය කායකින් සිටීමට උත්සාහ කරන්නේ පරාමාසය තුළ ඇති දේ වළඳා ගෙවී යාම වන බව දන්නේ, මෙසේ සිටිය නොහැකි බව දන්නේ අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය වුණා. විමුක්තීන් අතර මාරු වීම ද කළ හැකි වුණා. මෙසේ ටික වෙලාවක් ඉඳලා ප්‍රඥා විමුක්ති වන්නේ, දකුණු ඇස තුළින් ආලෝකය පිටවන්නේ රූප පෙනුණා. ඒවා space එකේ යමකු සිටින විට x-ray එකකින් බලන්නාක් මෙන් පෙනුණු සත්ව රූපයන් ය. ඒ හත් වන ධ්‍යාන තලයේ සත්වයෙකුගේ සඤ්ඤාවෙන් හැදුණු රූපයක්.

වෙනො විමුක්තිය අවස්ථාවේ දී වම් ඇස ඇරුණා. එතනින් ආලෝකය පිටවෙනවා. එහි දී ද ඉතා ම උස් වූ කුලුණක් මෙන් රූපයන් කිහිපයක් ඇති තැනක සත්වයෙකු පෙනුණා. මෙය හය වන ධ්‍යාන තලයේ සත්වයෙකුගේ ස්වභාවයයි. මෙම සත්වයාගේ ශරීරය හත් වෙනි ධ්‍යාන තලයේ සත්වයාට වඩා ගොරහැඩි බවක් රළු බවක් තිබුණා. මෙසේ මේ සඤ්ඤා නිසා වන සත්වයෙකු දුටුවා. අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය අවස්ථාවේ දී මම භාවනා කරන ගෙය ම දුටුවා. මේ සියල්ල ම අත්තානුදිට්ඨිය නේ දැ යි කියලා වැටහුණා.

එතකොට අපිට මතකයි අර diagram එක. රූප හය අගති වේතනා ජාති. ඒ වේතනාවයි හය අගතියයි අතර අපි “තමා” කියලා ලියාගන්නවා. “තමා තුළ රූපය.” ඊළඟට ජාති රූපය අතර අපි “රූපය තමා” කියලා ගන්න එක. ඊට පස්සේ ආපහු cross එකක් එනවා, වේතනා මෝභ අගති හය අගති විඤ්ඤාණ. එතන අපි විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් මෝභ අගති දක්වා “අත්තානුදිට්ඨිය” කියන එක ලියාගන්නා. මෙසේ සියුම් වූ සඤ්ඤා නිසා හෝ අත්තා නොවන්නේ නම් එතන නිවන ඇත. ඉතින් මේකේ තව

දෙයක් තමයි රහතන් වහන්සේගෙන් දැනගන්නේ, ඒ perception born body සඳ්ඳාවෙන් හැඳුණු සත්වයන් යම් රූපයක් යම් අවකාශයක් වේ ද ඒ අසල ඉන්නකොට එම හැඩයන් එම රූප අසල දී ඒගොල්ලො ගන්නවා. ඒක වෙනවා. ඒගොල්ලො ගන්නවා නෙමෙයි. ඒක ඒ විදිහට වෙනවා. නමුත් රූපයන් සත්වයාන් වෙන් කර හඳුනා ගන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/03/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි මරණයටත් කැමති වේ. ජරාවට හරායති. එහෙම ගත්ත ගමන් ආකාසානඤ්චායතන වුණා. මැරී ඉපදීමට කැමති වන්නේ නන්දිය. ඉපදීම සිදු වුණා නම් නැවතත් ජරා වන්නේ, එයින් පීඩා වන්නේ ජරාවට අට්ටියති. අන්න ඒ වෙලාවේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වුණා. ලාභමච්ඡරිය වන්නේ අත්තා යයි ගැනීමෙන් පසුව ය. අත්ත සඤ්ඤා නිසා සැකසෙන විඤ්ඤාණයට ජිගුච්ඡති. විඤ්ඤාණය මගින් කරන්නේ දැනගැනීමයි.

ඉහත ආකාසානඤ්චායතන දැනගැනීම ද ආකිඤ්චඤ්ඤායතන දැනගැනීමෙන් ද ඇති වුණ ප්‍රතිඵලය කිම? පෙර යම් භවයක එහි සිටියා ද, එය ද නැසීන. එය නොපවතී. පෙර නිත්‍ය දිට්ඨිය බිඳුණා. C2 කියන එක නොවේ. දැන් යමක් දැනගන්නේ ද, එය ද තමා යයි නොගනී. දැන් අත්තා දිට්ඨිය බිඳුණා. C1 නොවේ. කුමක් නිසා ද? තථාගතයන් වහන්සේ පැවසුවා මෙම ධර්මය විමුක්තිය සඳහා පමණයි. දැනගැනීමෙන් ඇති වන වාසිය සඳහා නොවේ.

බුදුහාමුදුරුවෝ පැවසුවා “මෙම ධර්මය for the liberation of the mind, not for the advantage of knowledge.” අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි විමුක්තිය කියන එක ඇති වුණා. එහෙනම් “අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති” කියනකොට “විමුක්තිය” දක්වා ගිහිල්ලා ඉවරයි. මේ මුළු භාවනාව ම තුළ ම විඤ්ඤාණයෙන් යමක් දැනගැනීමට ඇති කැමැත්ත පහව යන්නේ ලෝක 70ක ඒ සත්ව රූපයන් දැක්කා. ඒ කියන්නේ මේ සූර්යයාගෙන් පිටත ලෝකවල සත්වයන් පවා දුටුවා. විමුක්තිය සඳහා පමණයි, දැනගැනීම පිණිස නොවේ. අර එක ම වාක්‍යය not for the advantage of knowledge, for the liberation of the mind. අන්න එව්වරයි මනසේ තියෙන්න ඕන. ඒක හැම අවස්ථාවක ම සිත තුළ මනා කොට එළඹ සිටින්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය විමත් නිරෝධ විමත් සිදු වුණා. මෙසේ අනාශ්‍රව විත්තය නංවන්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය. ඒක තමයි මේ භාවනාවේ දී මම කළේ. දකින දකින රූපයට අර එක ම වාක්‍යය මම පාවිච්චි කළා. අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා අතෙත්ට

ආවට පස්සේ, මේ ධර්මය තියෙන්නේ විමුක්තිය සඳහා පමණයි. මේ එක එක දේවල් දැන ගැනීම සඳහා නොවේ කියලා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 03/03/2016 - නිබ්බාන

### Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වන්නේ නම් ව්‍යාධි මරණයටත් කැමති වන්නේ ය. ජරාවට හරායති. මැරී ඉපදීමට කැමති වන්නේ නන්දිය. ඉපදීම සිදු වුණා නම් නැවතත් ජරා වන්නේ ය, එයින් පීඩා වන්නේ ය, ජරාවට අට්ටියති. ඉතින් මේ විදිහට අර ආකාසානඤ්චායතනය, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය එහෙම සිද්ධ වුණා.

ලාභමච්ඡරිය වන්නේ අත්තා යැයි ගැනීමෙන් පසුව ය. අත්ත සඤ්ඤාව නිසා සැකසෙන විඤ්ඤාණයට පිගුවිඡති. විඤ්ඤාණය මගින් කරන්නේ දැන ගැනීමයි. මේ විදිහට ඊයේ වගේ ම භාවනාව කරගෙන ගියා. ඊට පස්සේ අර  $c2 \geq c1$ , ඒක බැලුවට පස්සේ නාගයෙකු දුටුවා. නාගයා කෙසේ ජීවත් වන්නේ ද? තමාට භානියක් නොවන බිත්තරයක් වැනි ආහාරයක් වන්නේ එය පරිහරණය කරයි. තමාට භානියක් වන දෙයක් ඇති ද දෂ්ට කර හෝ එයින් වෙන් වී ජීවත් වේ.

නාගයා යනු රහතන් වහන්සේ ය. රහතන් වහන්සේ යම් ආහාරයක් ලැබෙන්නේ ද, බෙහෙත් පිරිකර ලැබෙන්නේ ද, ඒවායින් භානියක් නොවන්නේ එය පරිහෝජනය කරයි. භානිකර වූ යමක් වේ ද, ඇවතක් වන්නා වූ යමක් වේ ද, ඒවා හජනය නොකරයි. මෙසේ නිර්වාණය සඳහා යම් දහමක් වේ ද, ඒවා භාවිතා කරමින්, ඒ කියන්නේ දියුණු කරමින් ජීවත් වෙනවා. නිර්වාණයට පිටත වූ යම් දහමක් වේ ද, ඒවා හජනය නොකරයි. අපත් එසේ ම ජීවත් විය යුතුයි කියන එක ගත්තා. මෙසේ සිතීමත් සමඟ නිරෝධය කියන එක ඇති වුණා. ඒකෙන් ඉවත් වෙනකොට අතීත සංස්කාරයක් උපකරණයක් වගේ දෙයක් දැක්කා. ඒවායින් ඉවත් විය යුතුයි යන හැඟීමක් ඇති වුණා.

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වුණා. ඉන් අනතුරුව තථාගතයන් වහන්සේගේ නළල සහ ඇස් දෙක දුටුවා. ඒක ඒ අතීත භවයක දර්ශනයක්. භානියක් නැත. භාවිතා කරමින් ජීවත් විය හැකි ය. නැවතත් නිරෝධය කියන එක ඇති වුණා. මේ මුළු භාවනාව තුළ ම නාගයකු මෙන් ජීවත් වීම සිහි තබා ගැනීමෙන් පමණක් භාවිතා කිරීමෙන් අනාශ්‍රව වීම කියන එක සිදු වුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



04/03/2016 - විමුක්ති

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කර වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති නම් ව්‍යාධි මරණයට ද කැමති වන්නේ ය. ජරාවට හරායති. මැරී ඉපදීමට කැමති වන්නේ, නන්දිය. ඉපදීම සිදු වුවා නම් නැවතත් ජරාව වන්නේ ය. එයින් පීඩා වන්නේ ය. ජරාවට අට්ටියති. ලාභමච්ඡරිය වන්නේ අත්තා යයි ගැනීමෙන් පසුව ය. අත්ත සඤ්ඤාව නිසා සැකසෙන විඤ්ඤාණයට ජීග්ච්ඡති.

පදුට්ඨමනසඛිකප්පය හරහා පරාමාසයටත් ඉන් අනතුරුව වන සෝකයටත් ජීග්ච්ඡති. සෝකයට ආසන්න කාරණය පදට්ඨානය වන්නේ චිත්ත පීඩාවයි. මෙය ඇති වුණේ අර බබා වගේ රූපයකින් ඉඳලා, ඒක ජරා ව්‍යාධි වෙලා මරණය වෙලා මනෝමය කායකින් ඉන්නවා. ඒ ආහාර නැතිව ඉන්න අවස්ථාව. ඒකෙන් පීඩාවට පත් වෙනවා. ඒකෙන් කය පෙළෙනවා. ඒ කය පෙලුණට පස්සේ ඒකෙන් අපි දන්නවා දෝමනස්සය ඇති වෙනවා කියලා. ඒ දෝමනස්ස පදට්ඨානය වෙනවා අර සිත පෙළෙනවා කියන එකට. ඒ සිත පෙළීම වුණාට පස්සේ අපිට ඒක පදට්ඨානය වෙනවා සෝකයට. ඒක සෝකයට ආසන්න කාරණය වෙනවා. මේ සියල්ල ජරාව නිසා ය. ජරාවට අට්ටියති, හරායති, ජීග්ච්ඡති නම් සිත පෙළීමෙන් අනතුරුව වන්නා වූ සෝකයටත් අට්ටියති, හරායති, ජීග්ච්ඡති.

එසේ නම් සෝකයට පසු කුමකට විඤ්ඤාණය සකසන්නේ ද? දිට්ඨිය බිඳී ඇත. චිත්තයත් බිඳී ඇත. අපි දන්නවා සෝක අවස්ථාවේ දී අර compare කරලා අපි ආපහු සකසන්න යනවා කියලා. යම් සැකසීමක් වේ ද එය විමුක්තිය සඳහා පමණක් ම විය යුතු ය. දැනගැනීමෙන් වන වාසිය සඳහා නොවිය යුතු ය.

For the liberation of the mind, not for the advantage of knowledge කියලා කිව්වා. ඊයේ භාවනාවේ මෙන් මෙහි යම් දහමක් හඡනය කළ යුතු ද, එය හඡනය කරයි. යමකින් විපතක් ඇති වේ ද, එය හඡනය නොකරයි. අර නාගයකු මෙන් ජීවත් වන කතාව. බුදුපියවරු ඇසුරු කළ හැකි ය. හානි නොවේ යයි සිත විය. ඒ සමඟ ම මුළු නළල ම ඇසක් මෙන් වුණා. ප්‍රඥා විමුක්ති වෙතො විමුක්ති ඇති වුණා. නිරෝධය කියන එක ඇති වුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/03/2016 - විමුක්ති

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී විශේෂයෙන් බැලුවේ අනන්ත සඤ්ඤාව ගැනයි. යම් ලාභයක් යයි ගැනීමක් වේ ද, මෙය අත්ත සඤ්ඤාව වීමෙන් අනතුරුව වෙන බව අපි දන්නවා. යම් අනන්ත සඤ්ඤාවක් වේ ද විඤ්ඤාණ ධාරාව වේතනාවෙන් ඔබ්බට ගැලීමක් නොවේ. එනම් පෙර සලකන ලද වේතනාව උස්සනු ලබන අත්තා කියන එක ඉවත් වෙනවා නම් ස්පර්ශයක් පමණක් පවතී. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා ඉස්සර පරාමාසය ඉදන් උඩ අතට අපි අත්තා කියලා වේතනාව දක්වා ලියනවා. ඒ වේතනාවෙන් විඤ්ඤාණය සැකසෙනවා, අර පෙරළිලා වගේ ගිහිත්. දැන් මේ අත්ත සඤ්ඤාව කියන එක ඉවත් වෙනවා නම්, වේතනාවේ ඉදන් විඤ්ඤාණයට ගලන්නේ නෑ.

එහෙනම් අපිට ඉතුරු වෙන්නේ diagram එකක් වශයෙන් බැලුවොත්, ස්පර්ශයයි, එතනින් ඇති වන සඤ්ඤාවයි, ස්පර්ශයෙන් ඇති වන වේදනාවයි. යම් වේදනාවක් වේ ද එමගින් ඇති වන්නේ දුක්ඛතා තුනක් බව දන්නේ අමෝහ වන්නේ ය. එමගින් අදෝෂය ඇති වේ. මේක අර වයසංඛත ලක්ෂණය නිසා ධීතස්සඅඤ්ඤථත්තං ලක්ෂණය බැලූ ආකාරයට සිහි කරන්න ඕන. එසේ නම් රෝගී සඤ්ඤාවක් ගැනීම කියන එක අතහරිනවා. ඉන් අනතුරුව ඇත්තේ ස්පර්ශය පමණි. මෙය වම්මික සූත්‍රයේ පංචකාමය පමණක් මෙන් වැටහෙන්නේ, ඒ කියන්නේ අර අට වෙනි කාරණය හැටියට බැලුවේ, එවැනි රූප ස්පර්ශ නොකරයි. ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී අර සබ්බාසව සූත්‍රයේ advanced program එකේ අපි අනන්ත සඤ්ඤාව වටහා ගත්ත ආකාරය, අන්න ඒ විදිහට සිහි කරන්න ඕන. ඉතිරිව ඇත්තේ නන්දිය පමණි. මෙය ඊයේ භාවනාවේ දී වටහා ගත් අයුරින් ඉවත් කළ හැකි ය. එනම් මේ සියල්ල ජරාව නිසා ය. ජරාවට අට්ඨයති, හරායති, ජිගුච්ඡති නම් සිත පෙළීමෙන් අනතුරුව වන්නා වූ සෝකයටත් අට්ඨයති, හරායති, ජිගුච්ඡති.

එසේ නම් සෝක වූ පසු කුමකට විඤ්ඤාණය සකසන්නේ ද? දිට්ඨියත් බිඳී ඇත. චිත්තයක් බිඳී ඇත. යම් සැකසීමක් වේ ද එය විමුක්තිය සඳහා පමණක් ම විය යුතු ය. දැනගැනීමෙන් වන වාසිය සඳහා නොවිය යුතු ය. ඉතින් මේ තත්වයට ආවහම

කෙනෙක්ගේ මනස, අර විමුක්ති චිත්තය කියන වෙනො විමුක්ති, ප්‍රඥා විමුක්ති ඒවා සහගතව එන්නේ. කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් ඇති වෙන්න පුළුවන් අර ස්පර්ශය ඉවත් කළාට පස්සේ නන්දිය කෙසේ ඇති වන්නේ ද කියන එක. ඒ ප්‍රශ්නය මතු වෙන්න පුළුවන්.

මෙය විඤ්ඤාණ ධාරාවේ පෙර පැවතීම නිසා වූ ආස්වාද ස්වභාවයයි, එසේත් නැත්නම් පෙරළා පැමිණෙන ධාරාව බිත්තියක වැදිලා වතුර පාර එන්නේ, අන්න ඒ විදිහට සැලකිය යුතුයි. අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව විදිහට බලන්න ඕන. උදාහරණ වශයෙන් යම්කිසි මැහුමකින් රෙද්දක් වියා ඇත්ද, එම මැහුම ඉවත් කළ පසු මැහුම පෙර තිබූ නිසා ඇති වූ පාරවල් දක්නේ, එම වස්ත්‍රය භාවිතා කර කළා වූ දේ පිළිබඳ ඇති සඤ්ඤා ඇත. ඉතින් මේකෙදි ඉවත් වන්නේ රාග අනුසය යි. ඒ කියන්නේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කැරකැවීම කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/03/2016 - සඤ්ඤා

Sañña

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මෙසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකෙ මඳක් දුරක් පැමිණි පසු ඒ කියන්නේ, ස්පර්ශ නිසා සඤ්ඤා, ස්පර්ශයෙන් වේදනා. අන්න ඒ දක්වා පැමිණි පසු සඤ්ඤාවේ අනිත්‍යභාවය සමාධිභාවනා සූත්‍රය මෙන් විමසීම කියන එක කළා. සමුදය බැලීමෙන් පසුව නාහිනන්දනි, නාහිවදනි, නජොසාය තිට්ඨති. කුමක් නිසා නාහිනන්දනි වන්නේ ද? රූපය නිසා ය.

ඊයේ භාවනාවේ නන්දිය විමසූ විට ජරාවට පත් වන බැවින් එම රූපයන් නිසා වන යම් සඤ්ඤාවක් වේ ද, අහිනන්දනා නොකළ යුතු ය. නාහිවදනි. කුමක් නිසා ද? එවන් වූ රූපයක් ස්පර්ශ වීමෙන් ඇති වන්නා වූ යම් වේදනාවක් වේ ද, එය දුක්ඛ දුක්ඛතා වන්නේ ය. එමනිසා නාහිවදනි. නජොසාය තිට්ඨති කුමක් නිසා ද? එම රූපයන් නිසා ඇති වන්නා වූ යම් සංස්කාරයක් වේ ද, එය වැය වී යන නිසා ය. නොපවතින නිසා ය. එසේ නම් සඤ්ඤාව නාහිනන්දනි, නාහිවදනි, නජොසාය තිට්ඨති වීමට සංස්කාර නිසා හෝ විඤ්ඤාණ නිසා හෝ ඇති වන්නා වූ සඤ්ඤා කොටස විමසිය යුතුයි.

සංස්කාර කොටස විමසීම උත්පාද සංඛත ලක්ෂණය ධීතස්ස අඤ්ඤථත්තං සංඛත ලක්ඛණය වයසංඛත ලක්ෂණය විමසූ අයුරින් ඒ කියන්නේ, 27/02/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී විමසූ විදිහට. විඤ්ඤාණ කොටස විමසීම විපරිණාම දුක්ඛතා, දුක්ඛ දුක්ඛතා, සංස්කාර දුක්ඛතා ලෙස ද වටහා ගත යුතුයි. මෙසේ විමුක්ති සහගතව ටික වෙලාවක් හිටියා. සඤ්ඤා නිදානානි පපඤ්ච සඬ්ඛා කියලා සිහි වුණා. තණ්හා පපඤ්ච, දිට්ඨි පපඤ්ච. ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ භ්‍රමණය තණ්හා පපඤ්චය. අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට දිට්ඨි ආශ්‍රව දක්වා දිවීම කියන එක, දිට්ඨි පපඤ්චය. මේක නොවෙනවා නම් සඤ්ඤා නිසා නන්දි නොවේ යයි වැටහුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/03/2016 - ආසවක්ඛය

Āsavakkhaya

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකෙ සංස්කාර කොටස නජොසාය තිට්ඨති, යන්න ගැඹුරට මෙනෙහි කළා. යම් සංස්කාරයක් නොඅල්ලා සිටීමට යමෙකුට ඇති ශක්තිය කිම? ඒක අල්ලගෙන ඉන්නේ නැති වෙන්න. එම සංස්කාරයෝ වැය වන බව මනා කොට දැන ගැනීමයි. අවබෝධ වීමයි. එය කෙසේ සිදු වන්නේ ද?

මේක පාරිලෙයාක සූත්‍රයේ සඳහන් වන අයුරෙන් වටහා ගන්න ඕන. ඒ සූත්‍ර දේශනාවේ තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, බජ්ජතීය වග්ගයේ තියෙන්නේ, බන්ධ සංයුත්තයේ. මහණෙනි, කෙසේ දන්නා දක්නා මහණ හට අර්හත් මාර්ග ඥානයට අනතුරුව ආසවක්ඛය සංඛ්‍යාත අර්හත් ඵලය වේ ද යත්? මහණෙනි, මෙහි බුද්ධාදී ආර්යයන් නොදක්නා සුලු, ආර්ය ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයෙහි අකෝවිද වූ, ආර්ය ධර්මයේ අවිනීත වූ, බුද්ධාදී සත්පුරුෂයන් නොදක්නා සුලු සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි අදක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි අකෝවිද වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි අවිනීත වූ, අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන තෙමේ ඒ රූපය අත්තා වශයෙන් ගන්නවා. එතන පෙන්නනවා “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති. යා ඛො පන සා හික්ඛවෙ සමනුපස්සනා සඬබ්බරො.” ඒක මගේ කියලා ගැනීම ම තමයි සංස්කාරය.

ඉතින් ඊට පස්සේ බුදුහාමුදුරුවෝ අහනවා, ඒ සංස්කාරය කුමක් නිදාන කොට ඇත්තේ ද? කුමක් සමුදය කොට ඇත්තේ ද? කුමක් ජාති කොට ඇත්තේ ද? කුමක් ප්‍රභව කොට ඇත්තේ ද? එතන දී බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා, මෙතන මේ අවිද්‍යා සම්ඵස්සයෙන් උපන්නා වූ ඒ වේදනාවෙන් පහස්නා ලද අග්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා හට උපන් තෘෂ්ණා ඇත්තේ ද, එයින් ඒ සංස්කාරය හටගන්නා කියලා. ඉතින් එතන පෙන්නනවා මහණෙනි මෙසේ ඒ සංස්කාරය ද අනිත්‍ය ය, සංඛත ය, ප්‍රත්‍යයෙන් උපන. ඒ තෘෂ්ණා අනිත්‍ය ය, සංඛත ය, ප්‍රත්‍යයෙන් උපන. වේදනා අනිත්‍ය ය, සංඛත ය, ප්‍රත්‍යයෙන් උපන. ඒ ස්පර්ශය ද අනිත්‍යයි, සංඛතයි, ප්‍රත්‍යයෙන් උපනයි. අවිද්‍යාව ද අනිත්‍යයි සංඛතයි, ප්‍රත්‍යයෙන් උපන. මහණෙනි මෙසේ දක්නා දන්නා මහණ හට අර්හත් මාර්ගයට අනතුරුව අර්හත් ඵලය වේ කියලා ඒකෙ පෙන්නනවා.

එතකොට මෙතන අපිට ජේනවා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එන්නා වූ එක. ආන්න ඒක තමයි අවිද්‍යා සම්පස්සය කියලා කියන්නේ. ඒ කියන්නේ දිට්ඨි පපඤ්චය. ඊළඟට ආපහු අපිට ජේනවා, ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. මේ රේඛාවේ යම්කිසි භ්‍රමණයක් වෙනවද, ඒක තණ්හාව. එතකොට තණ්හා පපඤ්චය කියන එක. ඊට පස්සේ ඒකෙ මගේ යයි යමක් ගැනීමක් ඇත්ද, මේක තමයි සංස්කාරය. “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.”

ඉතින් අපි ඕක ඉගෙන ගත්ත නේ 05/11/2015 අත්තානුදිට්ඨිය භාවනාවේ දී මගේ යැයි ගැනීම හතර ආකාරයි කියලා. “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති,” රූපය තමා කියලා ගන්නවා **form as self** කියලා. ඊළඟට “රූපවත්තං වා අත්තානං” තමා තුළ රූපය ඇත කියලා, ඉතින් ඒක තමයි ලොකු ම එක, අර භය අගතිය වේතනාව දක්වා අපි ලකුණු කරන. එතකොට ඊළඟට තුන් වෙනි එකට එනවා “අත්තනි වා රූපං” රූපය අත්තා තුළ **form as in the self** කියලා, අර අභංකාරය තුළ රූප සෙවීම, අභංකාර වෙලා ගැළපෙන සිංදුව භොයන්ත යනවා කිව්වේ. ඊළඟට ආපහු හතර වෙනි කාරණයට “රූපස්මිං වා අත්තානං” අත්තා රූපය තුළ, අර වේදනාව අත්තා කියලා අරගෙන මමිංකාරයත් එක්ක බලපු එක. ඉතින් මේකෙ මේ අවබෝධය තමයි මේ පෙන්වන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

08/03/2016 - නිරෝධ

Nirodha

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී විශේෂයෙන් බැලුවේ, විඤ්ඤාණය නිසා සඤ්ඤාවට වන බලපෑම. මේක මොන ආකාරයට ද මෙනෙහි කරන්න ඕන? අර 06/03/2016 සඤ්ඤා භාවනාවේ විඤ්ඤාණ කොටස විපරිණාම දුක්ඛතා, දුක්ඛ දුක්ඛතා, සංස්කාර දුක්ඛතා ලෙස විමසිය යුතු බව ඉගෙන ගත්තා. යම් විඤ්ඤාණයක් වේ ද, එමගින් යම් දැනගැනීමක් වේ ද, එය ලෝභ දෝස මෝහ පාරවල් තුන ම මගින් වන ධර්ම කොටස් පිළිබඳ හැඟීම් ඇතුළත් වෙනවා. යම් ජල පහරක් කන්දක් මුදුනේ සිට ගලාගෙන එන්නේ ද, උඩ තිබුණා වූ රොඩු මඩ යම් සේ රැගෙන එන්නේ ද, මෙය එසේ ය. සඤ්ඤාව පරිලාභ ලෙස මෙනෙහි කරන්නේ, ඊයේ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත් ධර්මය හා සැසඳීම සිදු වුණා. ඊයේ අපි දැනගත්තා අර ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. ඊළඟට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එනවා කියන එක, ඒක තමයි අවිද්‍යා සම්ඵස්ස, දිට්ඨි පපඤ්චය කියන එක. ඒ වගේ ම ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ භ්‍රමණයක් වෙනවද ඒක තණ්හාව තණ්හා පපඤ්චය.

එහෙම නම් අපි පරිලාභ වීමෙන් ලෝභ දෝස මෝහ භාවනාවේ දී belt තුනක් කරකැවීම කියන එක සිදු කරනවා. රාගයෙන් දැවෙනවා. ද්වේෂයෙන් දැවෙනවා. මෝහයෙන් දැවෙනවා කියලා. රාගයෙන් දැවුණේ රූප ස්පර්ශය කියන එක හොයනවා. ද්වේෂයෙන් දැවුණේ වේදනා ස්පර්ශය කියන එක හොයනවා. මෝහයෙන් දැවුණේ රූප වේදනා සහ එමගින් ඇති වූ ස්පර්ශයන් සොයනවා. මෙම තුන් ස්පර්ශයන්ගෙන් ම ඇති වන්නේ දුක්ඛතාවයන් තුනක් කියන එක නොදැන ඒවා සොයනවා. එනම් අවිද්‍යා සම්ඵස්සය දුකක් බව නොදැන එවන් ධර්මයන් ස්පර්ශ කිරීම විඤ්ඤාණ ධාරාව මගින් සිදු කරනු ලබනවා.

මෙතන දී මට මතක් වුණා ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ ගාථාව. “යංකිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං එස්ස පච්චයා” ඉතින් ඒ ගාථාව කෙනෙකුට බලනවා නම් ඒක පෙන්නනවා යම්කිසි දුකක් ඇති වෙනවා නම්, ඒක ඇති වෙන්නේ මේ ස්පර්ශය නිසා. “එස්සස්ස ත්වෙව අසෙස විරාග නිරොධො, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති.” ස්පර්ශයාගේ ම අසෙස විරාග නිරෝධයෙන් දුක්ඛෙ සම්භවයක් නැත කියන එක ඒ ගාථාවේ ඒ



විදිහට පෙනෙනවා. අර පරිඤ්ඤා විසින් පිරිසිදු ලෙස දැනගෙන ඒකෙන් අයින් වෙනවා නම් පිරිනිවන් පානවා කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරන එක. ඉතින් මේක මෙතෙහි වීමත් සමඟ ම ඒ නිරෝධය කියන එක ඇති වුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/03/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාව තුළ දී මෙනෙහි කළේ විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීම නිසා ස්පර්ශ වී ඇති වන සඤ්ඤාව ගැනයි. මෙය රූපය ස්පර්ශ වීමෙන් වන ධාරාව ගැලීමට වඩා වෙනස් ය. එනම් රොඩු මඩ සහිත ජල පහර ගලක වදින්නේ නම් වන්නා වූ ක්‍රියාවලියක් මෙනි. ගලක් යටින් එන උල්පතකින් වන ක්‍රියාවලියත්, මෙයත් අතර වෙනසක් ඇත.

මෙහි දී විඤ්ඤාණය නිසා වන පරිලාභය මගින් වන ස්පර්ශයයි විමසුවේ. එහි දී හොඳින් වැටහුණා අවිද්‍යා සම්ප්‍රේෂ නිසා වන ක්‍රියාවලියක් වශයෙන්. එසේ නම් එය පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය ලෙස ම ජේනවා. අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා, අපි දැනගත්තා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා මේක සිද්ධ වෙන්නේ කියලා. එතකොට එතනදි අපිට ජේනවා අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා, සඬ්ඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, නාමරූප පච්චයා සලායතනං, සලායතන පච්චයා එස්සො. එහෙම නම් අපිට මේ විඤ්ඤාණයේ ස්පර්ශයයි කියන එක තමයි අපිට මෙතන පෙන්වන්නේ. විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීම නිසා වන ස්පර්ශය. විඤ්ඤාණ ධාරාව කුමක් හරහා ගලන්නේ ද?

එය දස අකුසල ධර්මයන් හරහා ගලයි. එසේ නම් කුම්මග්ග පටිච්චේතනය වේ. මේක හොඳින් වැටහුණා. යමෙක් පෙර යම් දෙයක් අසා දැනගෙන, විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීමට සැලැස්වූවා ද, හුමණය කළා ද, එය එම පාර දිගේ එන විඤ්ඤාණ ධාරාව මගින් වන බලපෑම අධික ය. තවදුරටත් විමසනවා නම්, මගේ දුව යයි ගත්තා වූ දේ නිසා ඇති වූ බලපෑම හරහා ජනනය කරන ලද විඤ්ඤාණ ධාරාව එම දුවට යම් කරදරයක් වූවා ද, එමගින් වන්නා වූ ස්පර්ශයෝ අධික ලෙස බලපායි. මෙසේ කුම්මග්ග පටිච්චේතනය මෙනෙහි කරන්නේ ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ ගාථාව හොඳින් වැටහුණා.

අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්ත නේ ගාථාවක් ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ මේ ස්පර්ශය නිසා තමයි මේ දුක්ඛය ඇති වෙන්නේ කියලා. ඉතින් ඒ ගාථාවේ තියෙනවා “තෙසං එස්සපරෙතානං, භවසොතානුසාරිනං, කුම්මග්ග පටිපන්නා නං, ආරා

සංයෝජනක්ඛයා” කියලා. ඒ කියන්නේ “ස්පර්ශයෙන් මැඩී ගිය තෘෂ්ණා සංඛ්‍යාත භව ශ්‍රෝතය අනුව යන කුමගට පිළිපත් ඔහුට සංයෝජන ක්ෂය දුරෙහි වේ” කියලා පෙන්නනවා.

ඊළඟට පෙන්නනවා, “යෙ ව එස්ස පරිඤ්ඤාය, අඤ්ඤාය උපසමය රතා, තේ වන් එස්සාභිසමයා, නිච්ඡාතා පරිනිබ්බතා” කියලා. ඒ කියන්නේ දැන් පළවෙනි ගාථාවෙන් පෙන්නනවා දුස්සීලභාවය නිසා වූ කුම්මග්ග පටිසේවනය නිසා භව සෝතය කියන එක ඇති වෙනවා. විඤ්ඤාණ ධාරාව අර දුස්සීලභාවය හරහා තමයි ගලාගෙන එන්නේ. ඒ පුද්ගලයාට සංයෝජන නැති කිරීම දුරෙහි වෙනවා.

ඊළඟට දෙවන ගාථාවෙන් පෙන්නන්නේ ත්‍රිවිධ පරිඤ්ඤා විසින් ස්පර්ශය පිරිසිදු දැන, නිර්වාණය කැමති වන්නේ නම් ස්පර්ශාභිසමයෙන් ඒ කියන්නේ **by breaking through contact** කියන එකයි ඔය කියන්නේ පිරිනිවන් පානවා කියලා. ඉතින් මේ පරිඤ්ඤා කියන එක මහා නිද්දේසයේ පැහැදිලි කරලා තියනව නේ සඤ්ඤා පරිඤ්ඤාව, සඤ්ඤාව, ඥාන පරිඤ්ඤා, තීරණ පරිඤ්ඤා, ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤා, කියලා තුන් ආකාරයකට.

ඥාන පරිඤ්ඤාවේ පෙන්නනවා මේවා මේ කාම සඤ්ඤා, ව්‍යාපාද, විභිංසා, නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිභිංසා, සඤ්ඤා. මේක රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම සඤ්ඤා කියලා සඤ්ඤාව දැනගන්නවා. මේක තමයි ඥාන පරිඤ්ඤාව.

ඊළඟට තීරණ පරිඤ්ඤාවේදී පෙන්නනවා මේ සඤ්ඤාව ප්‍රකට කරගෙන දැනගන්නවා. අනිත්‍ය වශයෙන් දැනගන්නවා, දුක්ඛ වශයෙන් අනිච්චතො දුක්ඛතො රොගතො ඒ ආදී වශයෙන් දැනගන්නවා. එතකොට මේ ආදීනවය මේ නිස්සරණය මේ තීරණ පරිඤ්ඤා.

ඊළඟට පෙන්නනවා ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤා කවරක් ද? යම්කිසි පුද්ගලයෙක් මේවා ප්‍රකට කොට දැනගන්නවා තීරණය කොට සඤ්ඤාවේ ඡන්දරාගය කියන එක දුරු කරනවා, බැහැර කරනවා, අභාවයට පමුණනවා, කියලා මේ විදිහට තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරලා තියෙන්නේ ඒ පරිඤ්ඤා තුන.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

10/03/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී විශේෂයෙන් බැලුවේ විඤ්ඤාණය නිසා සංස්කාරයට ඇති වන බලපෑම. සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය වන්නේ ය. එසේ නම් සංස්කාරයේ යම් ගුණයක් වේ ද එය විඤ්ඤාණගත වන්නේ ය. කුමන ගුණයක් විඤ්ඤාණගත වේ ද? සුභ, සුඛ, අත්තා, නිත්‍ය, ගුණයන්. මෙවන් වූ විඤ්ඤාණයන් මගින් සංස්කාරයට කෙසේ බලපෑම් කරයි ද? අත්තා යයි ගත්තේ එහි පසු සඤ්ඤාව ලෙස අවිද්‍යා ආශ්‍රව වූයේ එමගින් කාම ආශ්‍රව වීමත්, නිත්‍ය යැයි ගත්තේ එහි අනුමත කරන ලද ඒ කියන්නේ ඉදංසච්ච මගින් අනුමත කරන ලද බලපෑම කාම ආශ්‍රව දක්වා දිවීමට උපකාර කිරීමත්, නිත්‍ය යන්නේ පසු සඤ්ඤාව ලෙස දිට්ඨි ආශ්‍රව වූයේ දිට්ඨි සල්ලය හරහා සුඛ යන සඤ්ඤාව සනාථ කිරීමත් වන්නේ ය.

එතකොට මෙතන දී අපිට ඡේතවා diagram එකක් වගේ ඇදගත්තොත්, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එනවා. ඔය ඡාති වේදනා චේතනා රේඛාව තියෙනවා. ඡාති වේදනා අතර රාග අනුසය 50% පාර, ඊළඟට හය අගති වේදනා රේඛාව තියෙනවා දිට්ඨි අනුසය, 40% පාර. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි සල්ලය, එතනින් සඤ්ඤාව, උඩ සඤ්ඤාව අල්ලගන්නවා. එතනින් චේතනා වෙනවා. එතකොට මෙතන අපි දන්නවා ඔය රූපකායේ අධිවචනය කියන එක අපි ඔය රාග අනුසය පාරේ ලකුණු කරනවා. ඒ වගේ ම දිට්ඨි අනුසය දික් කළහම අපි රූපය සුඛයි කියලා කියනවා. එතකොට මේ විදිහට රාග අනුසය සහ දිට්ඨි අනුසය වන්නේ, මෙම පාරවල් දෙක මගින් නැවතත් අත්තා යන්න සෑදේ. මෙහි දී රූපකායේ අධිවචන සම්ප්ප්පය මනා කොට මෙතෙහි කළ යුතු ය. 50% සහ 40% පාරවල් දෙක මගින් ඇති වන්නා වූ අත්තා මගින් සංස්කාර වෙනවා. “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති යා ඛො පනසා හික්ඛවෙ සමනුපස්සනා සඛ්ඛාරො.”

මෙසේ විඤ්ඤාණයට කාවදන ලද සුභ, සුඛ, අත්තා, නිත්‍ය, මගින් සංස්කාරයන් ඉපදීම 50% සහ 40% පාරවල් දෙක ලෙස වටහා ගත යුතු ය. විඤ්ඤාණය දුක්ඛතා තුනක් ලෙස දක්නේ නම්, මෙය මෙසේ නොවන්නේ ය. එසේ නම් පරිඤ්ඤා භාවිතා කර

සංස්කාර සමථයට පත් කර සඤ්ඤාව නවතා, “සබ්බසඬ්ඛාරසමථා සඤ්ඤා උපරෝධනා” අන්ත ඒ විදිහට නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය. එසේ නොවන්නේ නම් ඉහත පථයන් ඒ කියන්නේ 40%, 50% පාරවල් භාවිතා කර යම් වූ අඩුවක් සංස්කාරය තුළ තිබුණා ද විඤ්ඤාණය විසින් ඒවා සම්පූර්ණ කරයි. එනම් අත්තා යන්න සම්පූර්ණ කරන සංස්කාරයන් කරා ධාරාව යොමු කරයි. මෙහි දී ගැලවීමක් නැත. මෙය දන්නා පුද්ගලයා චතුරාර්ය සත්‍ය මනා කොට අවබෝධ කරගත් පුද්ගලයා වන්නේ ය.

අන්ත ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/03/2016 - විමුක්ති

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී බැලුවේ විඤ්ඤාණය මෙසේ සකස් නොවන්නේ නම් විඤ්ඤාණය කුමන රටාවකට ගලා යාවී ද යන්නයි. එනම් සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් වන විඤ්ඤාණය තුළ සුභ සුඛ අත්තා නිත්‍ය යන්න නොවන්නේ නම් විඤ්ඤාණය කෙසේ ද යන්නයි. කෙලෙස් නැසුවා වූ රහතන් වහන්සේ නමක් යම් රූපයක් දෙස බලන්නේ සුභ සුඛ අත්තා නිත්‍ය නොවන්නේ ය. නමුත් මේවායින් තොර වූ සංස්කාරයන් ඇත. උදාහරණ වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස. මෙවන් වූ සංස්කාරයන් නිසා සෑදෙන විඤ්ඤාණය යම් ධර්ම කාරණාවක් දැනගැනීම සඳහා පමණක් භාවිතා කරයි. එය ද විමුක්තිය සඳහා පමණි.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී diagram එකක් හැටියට ලකුණු වෙනවා නම්, රූපයයි ස්පර්ශයයි වේදනාවයි, ස්පර්ශයයි සඤ්ඤාවයි, රේඛා තුනකින් එතන ලකුණු කරන්න පුළුවන්. ඊළඟට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය විඤ්ඤාණය, ඒ දෙක අතර සම්බන්ධතාවයක් රේඛාවක් තියෙනවා. එව්වරයි. ඉතින් හරි ලස්සනට මෙතැනදී තේරෙනවා, ෂඩායතන සම්ප්‍රයුක්ත ජීවිත ප්‍රත්‍ය කියන එක, මේ පැත්තෙන් ආයතන මෙතනින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. ස්කන්ධයෝ ඇත. ඇල්මක් නැත.

අර ඊයේ බලපු 50%, 40% පාරවල් ඒවා මොකක්වත් නෑ. රූපය, විපරිණාම දුක්ඛතා ලෙස දැනී. වේදනාව, දුක්ඛ දුක්ඛතා ලෙස දැනී. විඤ්ඤාණය, දුක්ඛතා තුන ම ලෙස දැනී. සඤ්ඤා තීරණ පරිඤ්ඤා ලෙස දැනී, අනිච්චතො, දුක්ඛතො, ආදී වශයෙන්. සංස්කාර අනත්තා ලෙස දැනී. අර අත්තා යයි කියලා ගත්තහම නේ සංස්කාරය වෙන්නේ පාරිලෙයා සූත්‍රයේ පෙන්නුවේ. ඒක අනත්තා ලෙස දැනී. මෙසේ විසංයුක්ත වූයේ, ඇති වුණා වූ විමුක්තිය ද, දැනගත්තා වූ ධර්ම කාරණය ද, නැවත සාදම් යන අදහසක් හෝ නොවේ. අත්ත ඒක හොඳට වැටහුණා. ඒ ඇති වුණා වූ තත්වය, විමුක්තිය, නැවතත් මේ විමුක්තිය මම හදනවා කියලා එකක්වත් නෑ. ඉතින් ඒ විදිහට ඒ භාවනාව කරගෙන ගියා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/03/2016 - විමුක්ති

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම අද භාවනාව පටන් ගත්තේ ලෝභය නැති කරමි. කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. අපි ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි මරණයටත් කැමති වෙනවා. එතකොට අපි ඒ ජරාවට හරායති කියලා ගන්නවා. මැරිලා ඉපදෙන්න කැමති වෙනවා නම් නන්දිය, එහෙම නම් ඉපදුණා නම් අපිට නැවතත් ජරාව කියන එක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ඒකෙන් අපි පීඩාවට පත් වෙනවා. එහෙනම් ජරාවට අට්ටියනි. ලාභමච්ඡරිය වන්නේ අර අත්තා යයි ගැනීමෙන් පස්සේ. එතකොට ඒක අත්ත සඤ්ඤාව නිසා සැකසෙන්නා වූ විඤ්ඤාණය මගින් අර පද්ධියමනසඛිකප්පය. ඒක දික් කළහම අපි ජරාව දක්වා පැමිණෙනවා. එහෙම නම් ජරාවට ජිගුච්ඡති. එතකොට ඒ විදිහට තමන්ගේ මනස පත් වුණහම ජරාවට අට්ටියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡති කියලා, මේක ඊයේ මම කරපු භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා.

ඒ විඤ්ඤාණයෙන් මේක දැනගන්නේ ඒක දුක්ඛතා තුනක් හැටියට. ජරාවට අට්ටියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡති නම් සියලු දුක්ඛයන් කෙරෙහි ම කලකිරෙනවා. ඒ කියන්නේ රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණ කියන කෙරෙහි කලකිරීම. නිබ්බින්නද්දී, කියන එක ඇති වෙනවා. කොහොම ද ඒක වෙන්නේ? අපි ගත්තා ජරාවට අට්ටියනි, හරායනි, ජිගුච්ඡති කියලා. එහෙම නම් අපි දන්නවා රූපය කියන එක එතන ජරාවට පත් වීම තියෙනවා, එතන තියෙනවා විපරිණාම දුක්ඛතාවය කියන එක, ඊළඟට ඔය විපරිණාම දුක්ඛතාවය කියන එක අපි දන්නවා ඔය සතර ආහාර දුක්ඛයෙ දී අපි ඉගෙන ගන්නවා, ඒක තමයි අපිට ස්පර්ශ වෙන්නේ, ඒක ස්පර්ශ වෙලා අපිට ඇති වන්නේ දුක්ඛ දුක්ඛතාවයක් කියන එක.

ඉතින් ඊළඟට මේක සඳහා අපි යම්කිසි සංස්කාරයක් කරනවා ද ඒ සංස්කාරයේ තියෙන්නෙ සංස්කාර දුක්ඛතා කියන එක, එතකොට එහෙම නම් මේ විදිහට මුළු එක ම ගැන කලකිරුණහම ඒකෙ ඇලෙන්නේ නෑ. නොඇලේ කියන එක තියෙනවා. විරජ්ජනි. නැත්නම් **dispassion** කියලත් කියනවා. ඇලෙන්නේ නැත්නම් විමුක්තිය කියන එක අපිට ඇති වෙනවා.

එතකොට මෙතන දී අපිට ජේනවා මොකකට ද අපි කලකිරෙන්නේ? රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණ කියන ඒවට. මොහොකට ද අපි ඇලෙන්නේ නැත්තෙ? රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණවලට. මොකකින් ද අපි මිදෙන්නේ? රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණවලින්. මොන ආකාරයට ද අපි මිදෙන්නේ? ඊයේ භාවනාවේ අර්ථයෙන්. ඒ කියන්නේ අද මේ මොහොතේ ඇති වන්නා වූ විමුක්තියවත් එම අයුරින් මින් මතු සෑදිය හැකි යැයි නොසිතයි. ජරාව කියන එක තේරෙනවා කියන්නේ ඒ විමුක්තියවත් ඒ විදිහට ආපසු හදන්න පුළුවන් වෙයි කියලා එයා හිතන්නේ නැහැ. එතකොට මේ විදිහට මේ අනිත්‍යභාවය මනා කොට දැනගන්නවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



# 13/03/2016 - භයහෙරව සූත්‍ර

## Bhayabherava Sutta

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ අපි භයහෙරව සූත්‍රය සාකච්ඡා කළා. ඒකෙ තුන් වෙනි slide එකේදී අර මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම අහිඡ්ඤා. ඒක ඉගෙන ගත්තා. යම්කිසි මිච්ඡා දිට්ඨියක් වේ ද, එය තුළ අත්තා යන සඤ්ඤා නිසා හටගත් දිට්ඨින් ගැබ් ගෙන ඇත. යම් අත්තා යන දිට්ඨියක් වේ ද, එමගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව දුවවනවා. ඒ කියන්නේ පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා එතැන අපි අත්තා දිට්ඨිය, එතනින් වේතනාවෙන් විඤ්ඤාණයට අර නිත්‍යයි කියලා එහෙම ඇති වෙනවා. මේක දුප්පඤ්ඤ දක්වා ගමන් කිරීමත් එම අවස්ථාවේ දී අත්තා යන විත්ත විපල්ලාසය ඉදංසච්චයට ඇතුල් වීමට ඉඩ හරින බව අපි සාකච්ඡා කළා. අත්තා යන දිට්ඨිය, අත්තා යන විත්තය බවට පත් වූයේ කෙසේ ද? අන්ත ඒක තමයි මම කල්පනා කළේ.

එතකොට අපි ඔයිට ඉස්සෙල්ලා කළා ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඒ පරාමාස රේඛාව 270°කින් භ්‍රමණය වුණොත් නිත්‍ය යන දිට්ඨිය reverse වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒ කියන්නේ ඔය “වේතනා ඉදංසච්ච විඤ්ඤාණ පරාමාස cross එක” එතනට එනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන එක. එතකොට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසය දක්වා තියෙන රේඛාව, ඒක කැරකෙනවා. ඒක වටේට කරකැවෙන්න ගත්තහම, 270°කින් කැරකෙනකොට ඒ නිත්‍ය කියන එක, ඒ දිට්ඨිය reverse වෙනවයි කියලා අපි බැලුවා. මේ රේඛාව තවත් 90°කින් කරකැවුණොත්, ඒ කියන්නේ 360° ගිහිල්ලා තියෙනවා, ඒ වෙනකොට මොකද වෙන්නේ කියන එක 15/02/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා.

එතනදී අපි තේරුම් ගත්තා පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා අපි ලියනවා එතන a1 කියලා පරාමාසය කිට්ටුවෙන් ම. ඒකට කියනවා ඒ අත්තා කියන සඤ්ඤාව. ඒක තමයි දැන් කියන එක. ඊළඟට වේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසය කරා ගමන් කරනවා නිත්‍යයි කියන සඤ්ඤාව, පෙර සඤ්ඤාව. අර වතුර පාර ගිහිල්ලා වැටිලා ආපු දේ. ඊට පස්සේ වේතනාවේ ඉඳන් ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා අපි b1 කියලා ලකුණු කරගත්තා, අත්තා කියන විත්තය. ඒකෙ අනිත් පැත්තට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් වේතනාව දක්වා එනවා b2 කියලා ලකුණු කරගත්තා නිත්‍ය විත්තය. ඊට පස්සේ අපි ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසය

දක්වා අපි ලකුණු කරගන්නා  $c1$  කියලා. ඒ දැන් අත්තා දිටියි. ඊට පස්සේ පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා අපි එතන ලකුණු කරගන්න අර නිත්‍ය දිටියි. ඒක පෙර නිත්‍ය දිටියි. අර වතුර පාර වැටිලා බිඳුණට පස්සේ එක. ඉතින් එතනදී අපි උදාහරණ තුනකුත් බැලුවා. එකක් තමයි පළවන කාරණය හැටියට  $c2 \geq c1$ . ඒ කියන්නේ පුරාණ භාණ්ඩ පැවතුණා කියන උදාහරණය. ඊළඟට  $b1 > b2$  කියලා ගන්නා අර අලුත් උපකරණවල නැවුම් බවක් තියෙනවා. ඊළඟට  $a1 > a2$  අලුත් රූපය මගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව පවත්වනවා කියන එක.

දැන් අද භාවනාවේ දී විමසලා බැලුවේ, මේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාස රේඛාව තවත්  $90^\circ$  කැරකෙව්වා ම මොකක් ද වෙන්නේ කියන එකයි. එතකොට දැන් ඒ  $360^\circ$  කරකවපු අවස්ථාව, අපි ඉස්සෙල්ලා කතා කරපු අවස්ථාවේ දී පරාමාසගත වූ  $c1$  අත්තා දිටියි අර නෙළුම් කොළයක් වතුරෙන් උඩට එන්නාක් වගේ පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා ඒක ඉලිප්සිලා එනවා. උඩට මතු වෙනවා. ඉතින් මෙතැන දී කෙනෙකුට **diagram** එකක් වගයෙන් ඇඳගන්නවා නම් පරාමාස වේතනා කියන තැන දැන් අපි ලකුණු කරගන්නවා ඔය  $c1$  අත්තා දිටියි කියන එක. එතකොට වේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා ලකුණු කරගන්නවා අත්තා විත්ත,  $b1$  කියන එක. ඊට පස්සේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා ලකුණු කරගන්නවා,  $a1$  අත්තා සඤ්ඤාව. දිටියි, විත්ත, සඤ්ඤා, කියන විදිහට.

එතකොට ඉතින් අපි දන්නවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දකුණු පැත්තට පල්ලෙහායින් ඉදංසච්චය තියෙනවා, උඩ විඤ්ඤාණය, එතකොට ඊට පස්සේ පරාමාසයේ ඉඳන් මෝහ අගති රේඛාවක් තියෙනවා. භය අගතියේ ඉඳන් පරාමාසයට රේඛාවක් තියෙනවා. භය අගතියේ ඉඳන් ඉදංසච්චය, ඒක **cross** වෙනවා, පරිදේව කියලා ලකුණු කරපු තැන. එතැන දී අපි පරවම්භී කියලත් ලියාගන්නා. පරාමාසයයි මෝහ අගතියයි අතර, අභංකාරය තියෙනවා ඔය **triangle** එක ඇතුළේ. ඒ කියන්නේ “භය අගති පරාමාස පරිදේව” කියන **triangle** එක ඇතුළේ. එතකොට අර උඩට ඉලිප්සිලා එනවා කියන එක, දිටියි, ඒක සිද්ධ වෙන්නේ ඔය භයහෙරව සූත්‍රයේ **slide 10** වල අර පරවම්භී වුණයින් පස්සේ. ඒ කියන්නේ අන් අය පහත් කරන අවස්ථාව.

ඒකෙදී මතකයි අපි ලිව්වා ඔබ හදන විඤ්ඤාණය නැවතත් “සඤ්ඤාව භාවිතා කර සෑදිය යුතු ය” කියලා මෝහ වෙන අවස්ථාවෙන් පසුවයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට මේ බලපෑම විහන්ත විත්තය දක්වා පැමිණෙනවා. විපරිණාමයෙන් තොර වූ රූපයක් ඇති යයි සිතා ඒකට දුවවනවා. අත්තා යන විත්ත විපල්ලාසය ඉදංසච්චගත විම සිදු වෙනවා. මේ අවස්ථාව වෙනකොට වට අටක් හෝ ඊට වඩා වැඩි ගණනක් ගතවෙලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාව මිද්ධ ස්වභාවයට පැමිණ, අපි දන්නවා වට අටක් ගියා ම ටීනමිද්ධ ස්වභාවයට පැමිණ මගේ යයි ගැනීම කියන එක සිදු

වෙනවා. එහෙම වෙලා දුප්පඤ්ඤ ස්වභාවයට පත් වීමෙන් අනතුරුවයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට අර හයේදි පටන් ගත්ත ක්‍රියාවලිය වට හයක් ගිහිල්ලා, එතනදි කෙනෙකුට කල්පනා වෙනවා නම් අර අපි ඉස්සර බලපු ධර්මය, 4.4 ඒකෙ ඉඳන් 5.4, 5.4 න් දෝමනස්සය වෙලා ඊට පස්සේ අපි එනව නේ දිගට ම 6.4. අන්න ඒකත් එක්ක කල්පනා කරනවා නම්, තමන්ට ජේනවා මේක කොච්චර ලස්සනට වෙනවද කියන එක. ඉතින් මේ භාවනාව බොහොම අමාරුයි කරන්න නම්. ඒ කියන්නේ සිත නතර වෙලා බොහෝ විට ඒ විදිහට පවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

**අධික ලොහ (අභිජ්ඣාල) කාමයන්හි නියුණු රාග (කාමෙසු නිබ්බසාරාගා)**

- ඇස, කණ ආදි වූ ඉදිමයන් මගින් රූප ස්පර්ශ වූ විට සංඥාව අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඉස්සවම කරනු ලබයි. මෙම දුර්වල වූ සංඥාව මිච්ඡාදිවිධිය නිසා ගටගත් දෙයකි. මෙය මගින් දුර්වල වූ විඤ්ඤාණයක් සෑදීමට තුඩුදේ. මෙම සංඥාවට, වේගනාව හරහා ගලන්නාවූ අගයන් රුකුල් දිය යුතුය. මෙම ආධාර කිරීම නාමකායේ ප්‍රතිසසංස්පර්ශය (නාමකායෙ පටිසසම්ඵස්ස) මගින් කරනු ලබයි.

- පළමුවැනි රවුමේදී, A) දුර්වල වූ සංඥාව B) නාමකායේ ප්‍රතිසසංස්පර්ශය මගින් ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්තයට තල්ලු කරන්නේ, සුභ යැයි ගැනීම සිදුවේ.
- කාමයන්හි නියුණු රාගය මෙයට හේතුව.

3



14/03/2016 - අභිජ්ඣා

Abhijjā

පූජාවෙන් පසුව 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට අද භාවනාවේ දී බැලුවේ අර 5.3, රවුම 5 step 3, අන්න ඒ අවස්ථාව. ඒ අවස්ථාවත් ඊයේ බලපු අවස්ථාවත් අතර වෙනස කියන එක. එතකොට 5.3 වෙනකොට අපි මේ කතා කරන්නේ කලින් කරපු භාවනාව. ඒ කියන්නේ ඔය “පරාමාස වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය” කියන triangle එක, ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන එක වටා කරකැවෙනවා. ඉතින් ඒක 90°, 180°, ඔය විදිහට 360° අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතකොට රවුම් පහක් යනවා කියලා කිව්වම, අපි ඒ කතා කරන්නේ මෝහ අගතියේ ඉඳන් ඉදංසච්ච රේඛාව රවුම් කැරකීමයි කතා කරන්නේ. ඒක කරකැවෙනකොට, මෙතැන ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා කරකැවෙන එක පොඩ්ඩක් lagging behind. එතකොට අරක 90° යනකොට, අනිත් එක ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා යන එක 47°ක් අන්න ඒ වගේ තමයි වෙන්නේ. එතකොට අර ඉදංසච්චය දක්වා එන්නා වූ මෝහ අගතියේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට එතකොට ඒක රවුම් පහක් කරකැවෙනකොට, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා එක, රවුම් හතරක් විතර ගිහිත් තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මේ අපි කතා කරන්නේ 5.3. ඒ 5.3 වනකොට අපි ඊට ඉස්සෙල්ලා බලපු ධර්මයත් එක්ක එතන බැලුවේ නැත්නම් පෙනෙන්නේ නෑ. එතන ඒ පරාමාස වේතනාවට එනවා අපේ a1 අත්තා කියන සඤ්ඤාව. ඊට පස්සේ වේතනාව විඤ්ඤාණය, එතන එනවා a2 පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව. ඒක එන්නෙ අනිත් පැත්තට. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් වේතනාව පැත්තට. සාමාන්‍යයෙන් නම් වේතනාවෙන් විඤ්ඤාණයට නෙ ගමන් කරන්නේ. දැන් මේක reverse වෙලා. අනිත් පැත්තට ඇවිල්ලා. ඒක තමයි අර සබ්බාසච සූත්‍රයේ අපි 5.3 කියනකොට කියන්නේ අර සඤ්ඤාවේ ජරාව කියලා. අර නිත්‍යයි කියලා ගත්ත එක වෙනස් වෙලා.

එහෙමත් නැති නම් අර මුහුදේ, අපි කිව්වා මෙහෙම රැල්ල ගමන් කරගෙන එතකොට වෙරළ දෙසටයි එන්නේ. හැබැයි ඉස්සෙල්ලා වැට්ච්ච වතුර පාර යන්නේ අනිත් පැත්තට. එතකොට අර වැටෙන වතුර පාර අනිත් පැත්තට යන එකට වැටුණ නම් ඒකත් යන්නේ වෙරළින් අනිත් පැත්තට. අපි දන්නව නේ මුහුදේ වතුර ටික ඇදීගෙන යන්නේ අනිත් පැත්තට. අන්න ඒ වගේ දෙයක් තමයි තියෙන්නේ. එතකොට මෙහාට

එන විට අපි නිත්‍යයි කියලා ගත්ත නම් අනිත් පැත්තට යනකොට අර නිත්‍ය සඤ්ඤාව බිඳිලා කියන එක, ඒක වෙනවා.

ඉතින් ඒක පැහැදිලි වෙන්නේ, දැන් ඔය අපි ලියලා තියෙනවා පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාවට රේඛාව, ඒකේ a1 කියලා උඩ අතට, a2 කියන එක අපි පල්ලෙහා අතට දාන්නේ, වේතනාව ඉඳන්. එතකොට 5.3 වනකොට මේක, a1 තවම පරාමාස වේතනා අතර පොඩ්ඩක් උඩට ගිහිල්ලා තියෙනවා. අනිත් එක වේතනාවෙන් එහා පැත්තට ගිහින් තියෙනවා. අන්න ඒකයි මේ පෙන්න්නේ. එතකොට ඊයේ භාවනාවේ දී අපි වට හයක් කියන එක බැලුවා. ඒ කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා 360° යි තව 90°ක් එනම් 450° කරකැවිලා. එතකොට මෝහ අගති ඉදංසච්ච රේඛාව වට හයක් ගිහිල්ලා.

දැන් එතකොට ඒ අවස්ථාවේදී අපි 5.4, දැන් අපි 5.3 නේ දැන් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ, 5.4 න් එහාට ගිහිල්ලා තියෙනවා. 5.5 වුණහම අපි දන්නවා අර අත්තා කියලා ගන්නවා කියන එක සිද්ධ වෙලා. ඉතින් ඒක අපි ඊයේ බැලුවා ඒ පරාමාස වේතනා, කියන කොටසට එනවා, c1 දැන් අත්තා දිටියිය. වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, b1 අත්තා විත්තය. ඊට පස්සේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් පරාමාසයට, a1 අත්තා සඤ්ඤාව, කියලා. ඒ විදිහට triangle එක දිගේ පහළට එනවා. දැන් ඔය 360° දී වෙන එකක් එක්ක කෙනෙක් කල්පනා කරලා බැලුවොත්, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා 360° කැරකිච්ච වෙලාවේදී, අපිට තියෙනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වේතනා, කියන රේඛාවට අපි ලියාගන්නවා b2 කියලා ඒ කියන්නේ පෙර නිත්‍ය විත්තය, මේක 90° කරකැවෙනකොට අපිට ජේනවා දැන් ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් ම තමයි විඤ්ඤාණය දක්වා ඒ push එකක් තියෙන්නේ, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයට නිත්‍ය කතාවක් අර පෙර එකෙන් ඇති වෙනවා කියලා.

දැන් වෙන්නේ මොකද්ද? අර 5.5 න් පස්සේ ඔය වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා b1 කියන එක හැදෙනවා ආපහු. මේක එතන ලියා ගත්තේ නැත්නම් ටිකක් අමාරු වෙනවා. ඒ කියන්නේ 360° පස්සේ මොකක් ද වෙන්නේ? ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වේතනා රේඛාව 90°කින් කැරකෙච්චායින් පස්සේ b1, දැන් නිත්‍ය විත්තය බවට පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ පෙර නිත්‍ය කතාව, දැන් නිත්‍යයි කියන එකට පත් වෙලා තියෙනවා.

එහෙම නම් 450°කින් කරකැවීම, ඒ කියන්නේ වට හය මගින් සිදු වෙලා තියෙන්නේ 5.5 අත්තා යන ධර්මය ම ස්ථිර වෙලා තියෙනවා. අත්තා කියලා ගත් ධර්මය ස්ථිර වෙලා. ඒ කියන්නේ දැන් ඔයගොල්ලන්ට තේරෙනවා මතක ද අපි කියනවා අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට jack එකක් ගහනවා කියලා, දැන් අන්න ඒක සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් අත්තා නිත්‍ය වෙලා. ඒ තත්වයට පත් වෙලා, සනාථ කරන බවට ඇති

වෙලා තියෙනවා. 6.4 වෙනකොට 6 වන රවුම step 4 වනකොට මේක තවත් උග්‍රතාවයකට පත් වෙනවා.

ඔයගොල්ලො දන්නවා මේ 4.4 කියන්නේ ජාතිය. 4.4 කිව්වම රූපය නිසා ජාතිය. Stair case එක කැඩුණා කියලා මම හොඳ එකක් හදනවා. 6.4 වෙනකොට වේදනාව නිසයි අපි ඒක කරන්නේ. ඒකත් ජාතියක්. වේදනාව නිසා ජාති වන එක. ඒක උග්‍රතාවයට පත් වෙන්නේ මොකක් නිසා ද, ඔය අපි කලින් භාවනාවක් කරලා තියෙනවා 14/01/2015 විඤ්ඤාණ ධාරාව භාවනාව. අන්න ඒ භාවනාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා, ඒ මිච්ඡාදිට්ඨික අගය odd path එක දිගේ එනවා කියලා ජාතිය දක්වා. අන්න ඒක සිද්ධ වෙලා තියෙනවා දැන් මේ වන විට.

එතකොට ඒක ඒ භාවනාව බැලුවේ නැත්නම් ඒක අමාරුයි. ඒ කියන්නේ අර අපි පෙනුණා නේ 5, 6, 7 lines වලින් එනවා කියලා. ඒක දිගට ම ගිහිල්ලා පියෙහි විප්පයොගයට ගිහිල්ලා ඒක යනවා ජාතිය දක්වා. මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉක්මනින් යනවා. උපායාස වෙන්න ඉස්සෙල්ලා මිච්ඡාදිට්ඨික අගය එනවා ජාතිය දක්වා. එතකොට ඒකෙ අර්ථය මොකක් ද? දැන් මිච්ඡා දිට්ඨිය odd path එක දිගේ ජාතිය දක්වා ආවා කියන එකේ අර්ථය මොකක් ද?

යම් අභිජ්ඣාවක් වී ද ඒක ම සනාථ කරනවා. යම්කිසි අභිජ්ඣාවක් තියෙනව ද ඒක ම සනාථ කරනවා. එය පසුපස ම එලවනවා. අභිජ්ඣා කියන්නේ මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැතීම කියන එක. එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය ජරාව කරා පැමිණියා කියලා කියන්නේ මොකක් ද? අභිජ්ඣා වීම ම සනාථ කරනවා.

ඉතින් අර 14/01/2015 විඤ්ඤාණ ධාරාව බලපු අයට තේරෙනවා, මේ වෙලාව වෙනකොට මොකක් ද වෙලා තියෙන්නේ, අපි සෝකය ඉඳන් දෝමනස්සය දක්වා ඇවිල්ලා. 6.4 කිව්වම සෝකයේ ඉඳන් දෝමනස්ස දක්වා ඇවිල්ලා. එහෙම නම් දැන් මේ මොකක් ද කියන්නේ? දැන් අභිජ්ඣාවෙන් කියන්නේ මගේ වේවා කියල නේ, ඒක නේ සනාථ කරන්නේ. දැන් එහෙනම් දෝමනස්ස වෙලා ඉවරයි. ඒ දෝමනස්සය ගත්තට කමක් නැහැයි කියලා කියනවා. ඒකයි මේ කියන්නේ අන්තිමට. මම දුකට පත් වෙලා. වේදනාව දෝමනස්ස තත්වයට පත් වෙලා. කමක් නෑ ඕක ගන්නෙයි කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ අන්තිමට ගත්තහම දුක්ඛයට ම තමයි අපි අභිජ්ඣා වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ. ඒක අර සියුම්ව පේනවා මේ විදිහට බැලුවා ම. ඉතින් එතනට ආවහම තමන්ගේ හිත නතර වෙනවා. මේ විදිහට දැක්කොත් එහෙම මේක වෙනවයි කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

16/03/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාව පටන් ගත්තේ, ලෝභය නැති කරමි. කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත, ජරාවට කැමති වෙනවා නම් වායාධි මරණයට ද කැමති වන්නේ ය. ජරාවට හරායති. මැරී ඉපදීමට කැමති වන්නේ නන්දිය. ඉපදීම සිදු වුණා නම් නැවතත් ජරාවට පත් වන්නේ ය. එයින් පීඩාවට පත් වන්නේ ය. ජරාවට අට්ටියති. ලාභමච්ඡරිය වන්නේ අත්තා යැයි ගැනීමෙන් පසුව ය. අත්ත සඤ්ඤා නිසා සැකසෙන විඤ්ඤාණයට ජිගුච්ඡති. මෙතැන දී 14/03/2016 අභිජ්ඣා භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත් වට හයක් කරකැවීම මගින් 5.5 අත්තා ධර්මය ම සනාථ කිරීම සිහි වුණා. පද්ධමනසඬකප්පය හරහා ජරාව දක්වා පැමිණෙන්නේ ජරාවට ජිගුච්ඡති. දැන් ජරාවට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. 6.4 සෝකය සිට දෝමනස්සය දක්වා පැමිණි ඇති අවස්ථාව සිහි කළා. දෝමනස්සය නිසා කාමච්ඡන්දය ඇති වූයේ, ජරාවට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති නම් කාමච්ඡන්දය හරහා ජරාව සාදන දෝමනස්සයටත් අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති.

මේ වන විට ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය හරහා මිච්ඡාදිට්ඨික අගය ජාතිය කරා පැමිණ ඇත. 6.4 ජාතිය. එසේ නම්, ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය තුළ ප්‍රිය වූ රූපයක් ඇති යන අදහස ඇත. නමුත් ඇත්තේ ජරාවයි. දෙවෙනියට ජේනවා ප්‍රිය වූ වේදනාවක් ඇති යන අදහස ඇත. නමුත් ඇත්තේ දෝමනස්සයයි. තුන් වෙනියට ජේනවා ප්‍රිය වූ කාම හව හෝ රූප හව හෝ අරූප හව හෝ ඇති යයි යන මෝඩ අදහස ඇත. එනම් මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇත. සත්‍ය වශයෙන් ම ඇත්තේ දුක් වූ හවයන් ය. එසේ නම් ජාතිය ඇති කරන ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති.

මේ වන විට ජරා දෝමනස්ස ප්‍රියේහි විජ්ජයොග යන තුන් ධර්මයට ම අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. යාමට තැනක් නැත. ප්‍රිය යැයි ගත හැකි දෙයක් ද නැත. එතනත් නැත මෙතනත් නැත. අර බාහියට බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ දිට්ඨියේ දිට්ඨමත්තං කියලා එතනත් නැත, මෙතනත් නැත කියලා. අන්ත ඒක සිහි වුණා. ආශ්‍රවයන් නැසිය හැකි ය යන අදහස ඇති විය. මතු යන්නේ නම්, සත්වයා මේ දුකින් ගොඩගැනීම සඳහා පමණයි යන්න මනා කොට දැන ගනිමි.



කාමච්ඡන්දය වශයෙන් බලාගෙන යන්නේ ජරාව, කාමච්ඡන්දය, ලෝභය, දෝමනස්සය, ව්‍යාපාදය, ද්වේෂය. ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය මිච්ඡා දිට්ඨිය, මෝහය. එතකොට ලෝභ දෝෂ මෝහ. අට්ඨියති, හරායති, ජ්ගුච්ඡති ලෙස බලන්නේ ජරාව කාමච්ඡන්දය ඉවත් වන්නේ අලෝභය. දොමනස්සය ව්‍යාපාදය ඉවත් වන්නේ අදෝෂය. පියෙහි විජ්ජයොගය මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වන්නේ අමෝහය. එක පැත්තකට ලෝභ දෝෂ මෝහ අනිත් පැත්තට අමෝහ අදෝෂ අලෝභ. ඒ පිළිවෙළටයි යන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 17/03/2016 - නිබ්බාන

### Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කළා. එහි දී අර 4.4 ජාතිය රූප නිසා. 5.4 දෝමනස්සය. මෙකෙන් අනතුරුව කාමච්ඡන්දය ඇති වෙනවා. 6.4 වෙනකොට කාමච්ඡන්දය නිසා ජරාව. කාමච්ඡන්දයට ගියා, ඊට පස්සේ ජරාවට එනවා. ඒ වගේ ම 6.4 දී අපි දන්නවා ජාතිය තියෙනවා, වේදනාව නිසා කියලා. ඒ වගේ ම අපි දන්නවා 6.4 වනකොට මිච්ඡාදිට්ඨික අගය ජාතිය දක්වා පැමිණිලා තියෙනවා කියලා. මේක විමසීම කියන එක සිදු වුණා. මේ විමසීම සමඟ මේ මනුෂ්‍යය ලෝකයේ සිට අකනිට්ඨා ධුන්ම ලෝකය දක්වාත්, ඉන් එහාට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ඒ වගේ ම විමුක්තිය දක්වා ම යනවා කියලා දැනුණා. එතන දී “එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං සබ්බසඛ්ඛාරසමථො සබ්බපට්ඨපට්ඨිකස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො නිරොධො නිබ්බානං ති” කියලා සිහි වෙලා නිරෝධයටත් ගියා. භාවනාව කියන එක කරන්න බැහැ දැන්.

ප්‍රඥාවෙන් විමසීම කියන එක ඉවත් කළහම නැවතත් සාමාන්‍ය සිතිවිලි ගලනවා. නැවතත් ප්‍රඥාවෙන් විමසීම කියන එක කළා. එතැනදී කල්පනා කළා මේ ඕලාරික වූ රූපයන්, අර සාමාන්‍ය සිතිවිලි ගලනකොට ඕලාරික වූ රූපයන්. ඒ වගේ ම ප්‍රඥාවෙන් යුතුව විමසන විට ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වැනි රූපයන්. මේ දෙක ම නිසා දුක ඇති වෙනවා. ඕලාරික වූ වේදනාව ද සියුම් වූ වේදනාව ද යන දෙක ම නිසා දුක ඇති වේ. ඕලාරික වූ සඤ්ඤා ද සියුම් වූ සඤ්ඤා ද යන දෙක ම නිසා දුක ඇති වේ. ආපසු සිත නිරුද්ධ වුණා.

වට වශයෙන් විමසීම කියන එක කළා. වට දෙකේ දී අපි දන්නවා 2.1 සැසඳීම කියන එක කරනවා. 2.2 වන විට නිත්‍ය සංකල්පය, පද්ධියමනසඛිකප්පය. 2.3 වන විට රූපය නිසා ජරාව. ආපසු 4.1 දී සැසඳීම කරනවා. 4.2 නිත්‍ය සංකල්පය. 4.3 නේ දී වේදනාව නිසා ජරාව. ඊළඟට අපි දන්නවා 5.3 වෙනකොට සඤ්ඤාවේ ජරාවයි කියලා. 5.4 සුඛ වේදනාවේ මරණය. 5.5 අත්තා යැයි ගැනීම කියන එක තියෙනවා. 6.3 අත්තා ධර්මය සනාථ කර ඇත. ඒ වගේ ම අපිට ජේනවා මේ 6.3 කියන්නේ සඤ්ඤාවේ ජරාව නිසා ඇති වූ ජරා ස්වභාවය. මේ වන විට අර අපි 5.5 අත්තා කියලා ගත්ත දිට්ඨිය බිඳිලා. එතකොට මේ නිසා 6.4 කියන එක දරුණු වෙනවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය ජරාව කරා පැමිණ

ඇත. නමුත් ඒක බිඳී ඇත. 5.5 අත්තා ඒක බිඳුණා. එතකොට අපිට ජේනවා මේ කාමච්ඡන්දය නිසා ඇති වුණා වූ තත්වය කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/03/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි, කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත. මේ ජරාවට හරායති. ලජ්ජා විය යුතුයි. ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වන්නේ 6.4 මිච්ඡා දිට්ඨිය, ඡාතිය කරා පැමිණ ඇත්තේ ද මෙම ජරාව නිසා ම ය. එම මිච්ඡා දිට්ඨියට හරායති. මෙහි දී අභිජ්ඣාව සනාථ කරන ලද්දේ එම මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් උපන් අත්තා යන්න සනාථ කරමින් උපන් අභිජ්ඣාවට හරායති.

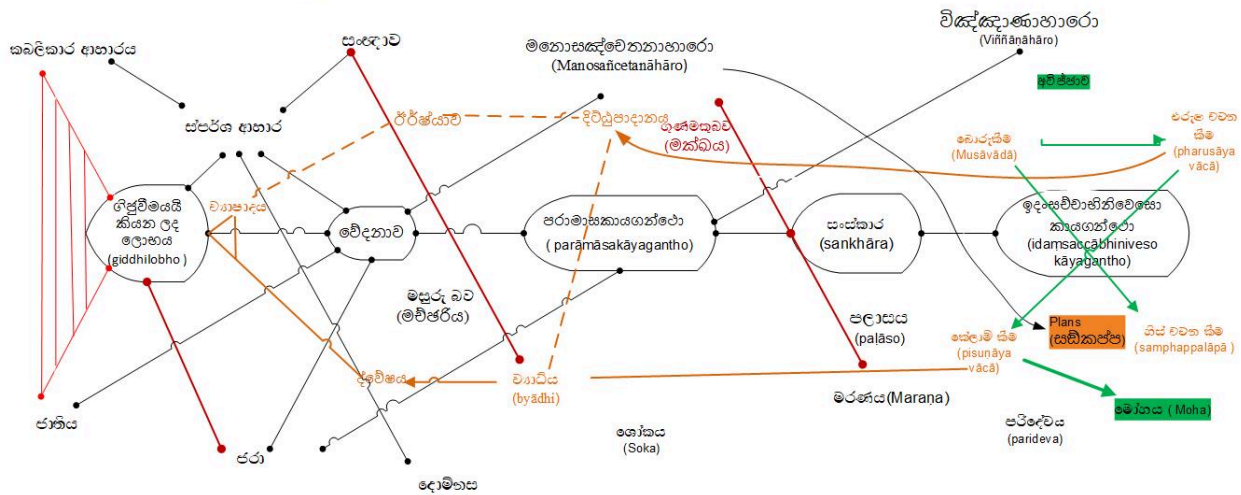
යමෙකුට අභිජ්ඣා ඇත්තේ ද ජරා වී ඇති බව දැනගන්නේ, ව්‍යාපාද වන්නේ ය. සම්මා වාචා diagram එක. මෙතන දී එම diagram එකේ සත්‍යභාවය වැටහුණා. එනම් අපි ජරාවට කැමති වී අභිජ්ඣා වී ඇත්තේ නම් ව්‍යාපාදය හැර වෙන කිසිවක් බලාපොරොත්තු විය නොහැක. එම ව්‍යාපාදයට හරායති. එසේ නම් මිච්ඡා දිට්ඨි, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද යන තුන් ධර්මයට ම හරායති.

මෙසේ මනා කොට අවබෝධ කරගන්නේ නම් මෝහ ලෝභ දෝස නොවන්නේ ය. අමෝහ අදෝස අලෝභ වන්නේ ය. මෙහි දී වෙනො විමුක්තිය ඉහළ අවස්ථාවකට පත් වුණා. අර මෝහ ලෝභ දෝස කියනකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද. ඒ අනුවයි ඒක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එනම් අලුත් රූපයක් විශ්වයේ කොතනක හරි මෙම භවය තුළ නොදකින ලද රූපයක් දක්නේ ද, ඉහත අයුරින් ම ජරා, මිච්ඡා දිට්ඨි, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, ලෙස දක්නේ ය. පරණ රූපයක් දක්නා ලද රූපයක් ගැන කවර කතා ද? නිරෝධය විය. මෙය “තෙවන අශ්වර්ය අද්භූත ධර්මයේ කෙළවර” යයි බුදුපියා පැවසුවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



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

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

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

S\_Sammavaca\_digram.jpg

19/03/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ අවබෝධ කරගත්ත ජරාවෙන් මිච්ඡා දිට්ඨිය, මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් අභිජ්ඣාව, අභිජ්ඣාවෙන් ව්‍යාපාදය. එහෙම වීමත්, ඒ වගේ ම මිච්ඡා දිට්ඨි අභිජ්ඣා ව්‍යාපාදවලට හිරි, හරායති වීමත් සිහි කළා. හිරිය ඇති වන්නේ ශ්‍රද්ධාවෙන්, ශ්‍රද්ධාව ඇති වන්නේ ප්‍රඥාවෙන්, ඒ ප්‍රඥාව ඇති වුණේ සම්මා දිට්ඨියෙන්. ඒ කියන්නේ ජරා වූ බව විමසීමෙන්. මේක මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ ආයතන භාවනා 2 දී පෙන්වා දුන්න ධර්මයත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා.

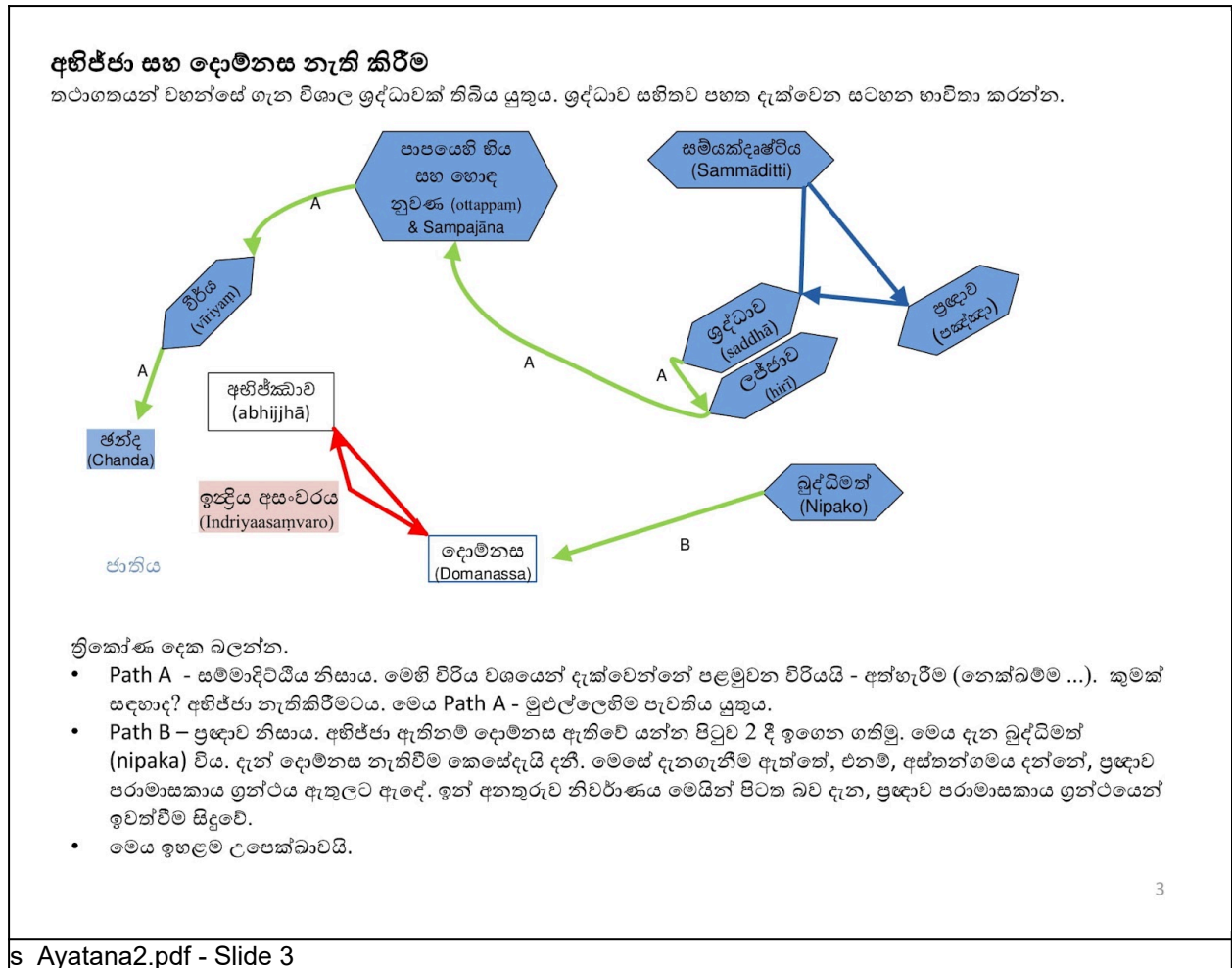
ඒකෙ අපි දන්නවා සම්මා දිට්ඨියෙන් ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාවෙන් ශ්‍රද්ධාව, ශ්‍රද්ධාවෙන් හිරිය, හිරියෙන් ඕතප්පය, ඕතප්පයෙන් විරිය, විරියෙන් ඡන්දය. එතකොට ඒ ඉන්ද්‍රිය අසංවරය නිසා අභිජ්ඣා දෝමනස්ස වෙනවා කියන එක අපි එතන බලලා තියෙනවා. එතකොට මේ අභිජ්ඣා දෝමනස්ස, ඉන්ද්‍රිය අසංවරය නිසා ඇති වන බව දන්නේ, දක්නේ, පළවන හතර වන සලකුණට මනස යොමු වුණා.

එතකොට ඒකෙ අපි දන්නවා පළවන හතරේ සලකුණේ තියෙන්නේ, අර රෝගී බව ව්‍යාධිය කියන එක තැන අපි ලකුණු කරගන්නවා විරිය. ඊළඟට උඩට එනවා ඊර්ඡ්‍යාව. එතන අපි විමංසාව ලකුණු කරගන්නවා. ඉන්ද්‍රිය අසංවරය එතැනින් අපි ඡන්දය කියලා ලකුණු කරගන්නවා. ඊළඟට ද්වේෂ අගතිය, එතනින් යටින් විත්තය කියලා ලකුණු කරගන්නවා. විමංසාව පළමුව විය. ජරාවේ ඉඳන් මිච්ඡා දිට්ඨිය, අන්න ඒ කොටස හා සම්බන්ධ වුණා. ජරා වන්නේ නම් එය යමෙක් ගත්තා යයි කුමකට ඊර්ඡ්‍යා වන්නේ ද, ජරා වන රූපයක් නේ ගන්නේ. මිච්ඡා දිට්ඨි නොවන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් අභිජ්ඣා කොටස ගැන සම්බන්ධ වුණා. මේ අපි කතා කරන්නේ ජරා, මිච්ඡා දිට්ඨි, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද ඔන්න ඔය කොටස තමයි යන්නේ. දැන් කැල්ලෙන් කැල්ලට බලනවා.

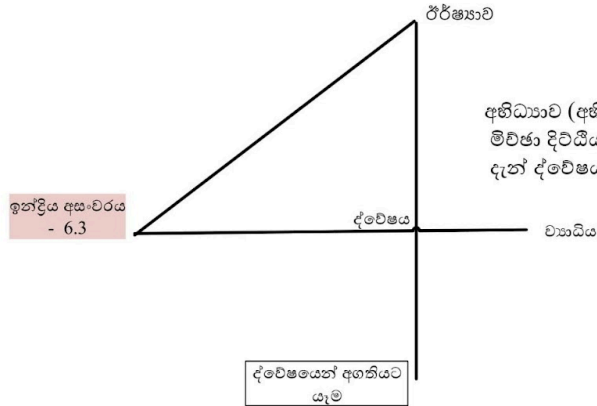
මිච්ඡා දිට්ඨිය නොවනවා නම් මිච්ඡා දිට්ඨියේ ඉඳන් අභිජ්ඣා, ඒ කොටස එක්ක සම්බන්ධ කරලා විමසුවා. ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් ඉන්ද්‍රිය සංවර වන්නේ අභිජ්ඣා නොවේ. අභිජ්ඣා නොවන්නේ, අභිජ්ඣාවේ ඉඳන් ව්‍යාපාද කොටස හා සම්බන්ධ කර විමසුවා. ව්‍යාපාද නොවේ. විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් ද්වේෂ නොවේ. විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් සුඛ යයි නොගනී. සුඛ යයි ගත්තා නම් එය පහ වූ පසු දෝමනස්ස වී, එයින්

දෝමනස්සයෙන් කාමච්ඡන්දය, කාමච්ඡන්දයෙන් 6.4 මිච්ඡා දිට්ඨි අන්ත ඒක දක්වා එනවා. මෙසේ ඉද්ධිපාද හතර භාවිතා කරමින් සිටින්නේ, මේ සම්මා දිට්ඨිය නිසා ඇති වූ සම්මා සමාධිය බව වැටහුණා. ඇසින් රූප බලද්දී කවුළුවකින් එළිය බලන පුද්ගලයා මෙන් විය යුතු ය. කවුළුව සම්මා දිට්ඨියයි. ඒ තුළින් බැලිය යුතු ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



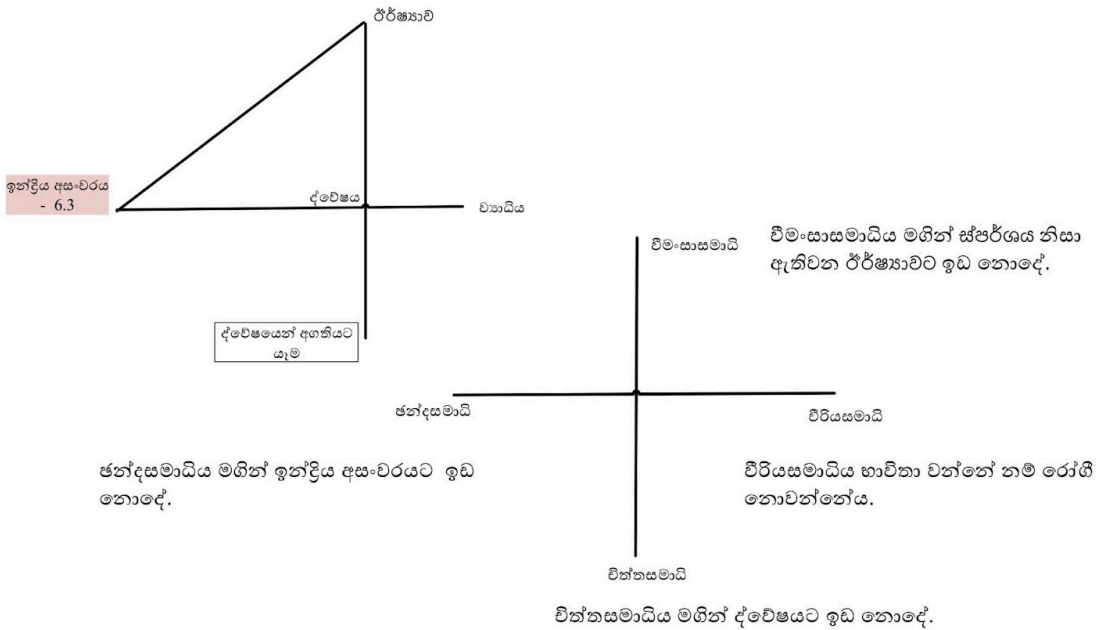
ඉන්ද්‍රිය අසංවරය -> අභිධ්‍යාව (අභිජ්ඣා) -> ව්‍යාපාදය -> ඊර්ෂ්‍යාව



අභිධ්‍යාව (අභිජ්ඣා) -> ව්‍යාපාදය -> ඊර්ෂ්‍යාව -> මිච්ඡා දිට්ඨිය -> ව්‍යාධිය.  
දැන් ද්වේෂය ඇත (සම්මා වාචා සටහන බලන්න)

ඊර්ෂ්‍යාව ඇති පුද්ගලයා අන් අය දෙස බලයි. මෙය නිසා ඉන්ද්‍රිය අසංවරය ඇතිවේ.  
දැන් අපිට  
• ඉන්ද්‍රිය අසංවරය <--> ඊර්ෂ්‍යාව

s\_Vimamsiddipada.pdf - Slide 6



ඡන්දසමාධිය මගින් ඉන්ද්‍රිය අසංවරයට ඉඩ නොදේ.

විමංසාසමාධිය මගින් ජප්පර්ශය නිසා ඇතිවන ඊර්ෂ්‍යාවට ඉඩ නොදේ.

වීරියසමාධිය භාවිතා වන්නේ නම් රෝගී නොවන්නේය.

වින්තසමාධිය මගින් ද්වේෂයට ඉඩ නොදේ.

s\_Vimamsiddipada.pdf - Slide 7



## 20/03/2016 - නිබ්බාන

### Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම 14/03/2016 අභිජ්ඣා භාවනාව බලන්න යයි, කියලා බුදුපියා පැවසුවා. එතනදී අපි 5.3 වන විට නිත්‍ය සඤ්ඤාව reverse වීම වටහා ගත්තා. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් චේතනාවට තමයි දැන් අපි එන්නෙ, a2 පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව කියලා අපි ලකුණු කරගත්තා. එහෙම නම්, අපි ජාතියේ ඉඳන් ජරාව දක්වා යන විට 5.3, ඒ කියන්නේ 5.3 කියන්නේ සඤ්ඤාවේ ජරාව. විඤ්ඤාණයේ සිට චේතනාව දක්වා පැමිණිලා තියෙනවා. එහෙම නම් එකක් අනිත් පැත්තට එනවා, පහළින් දකුණු පැත්තට යනවා.

භය වෙනි වටය වෙනකොට අපි ඉගෙන ගත්තා, අර චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා දැන් නිත්‍ය චිත්තය බවට පත් වෙලා. දැන් චේතනාවේ සිට විඤ්ඤාණය දක්වා යනවා කියලා. B1 කියලා, අපි ලකුණු කරගත්තා ඒක. එහෙම නම් 450° කින් කරකැවීම වට භය මගින් සිදු වෙලා තියෙන්නෙ, 5.5 දී අත්තා යයි ගත්ත ධර්මය ම ස්ථිර වෙලා ඇත, සනාථ කර ඇත යයි අපි ඉගෙන ගත්තා.

යම් නිත්‍ය ධර්මයක් වේ ද එය මගින් කාමරාග අනුසය රේඛාව හරහා සුඛ යන සඤ්ඤා ඇති කරන බව අපි දන්නවා. එහෙම නම් අපිට ඡේතනා diagram එක වශයෙන් සඤ්ඤා චේතනා විඤ්ඤාණ උඩින් ලියා ගත්තොතින්, පරාමාස ඉදංසච්ච ඊට පස්සේ මෝහ අගතිය, එතන ඉඳන් පරාමාසය කාමරාගානුසය ලකුණු වෙනවා මෝහ අගතිය ඉඳන් පරාමාසයට. ඒක දික් කළහම යන්නේ සඤ්ඤාවට.

එතකොට ඒ වගේ ම අපිට ඡේතනා පරාමාසයේ ඉඳන් භය අගතියට 5.5, ඊට පස්සේ භය අගතියෙන් අර දේ ව්‍යාධිය දක්වා එනවා. ඒ කියන්නේ උඩින් අපි ගියා චේතනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට, යට ජරාවේ ඉඳන් ව්‍යාධිය දක්වා එනවා. එතකොට එහෙම නම් අපිට ඡේතනා භය වෙනි වටය වන විට චේතනාවේ සිට සඤ්ඤාව දක්වා පැමිණිලා තියෙනවා. 5.5 අත්තා ධර්මය භය ගතිය හරහා ව්‍යාධියට පැමිණෙන්නේ ජරාවේ සිට ව්‍යාධිය දක්වා ගමන් කිරීම සිදු වුණා කියලා.

අට වන රවුම වන විට දිවයි අග්‍රව හටගන්නේ දිවයි අනුසය හරහා රූප දක්වා පැමිණෙන්නේ, සඤ්ඤාවේ සිට රූප දක්වා පැමිණෙන අතර ව්‍යාධියේ සිට මරණය දක්වා පැමිණෙනවා. එතනදීත් අර **diagram** එක අපිට ඡේතවා. පරාමාස භය අගති වේදනා ඒක දිවයි අනුසය රේඛාව, භය අගති ඉඳන් වේදනාවට. ඒක දික් කළහම රූපයට යනවා. එහෙම නම් සඤ්ඤාව යනවා රූපයට, අනිත් පැත්තෙන් ව්‍යාධියේ ඉඳන් මරණයට යනවා. ඒක දැක්ක ගමන් සිත නතර වුණා. දැන් වෙලා තියෙන්නෙ විඤ්ඤාණ පැත්තේ ඉඳන් උඩින් රූපයට ඇවිත් යටින් ඡාතියේ ඉඳන් මරණය දක්වා ගිහින්. අනාග්‍රවය කියන එක ඇති වුණා.

ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ දී ඉගෙන ගත්ත ආකාරයට දැන් අනෙක් අතට යාම කියන එක සිදු වෙනවා. එතකොට ජිනමිද්ධ අවස්ථාවෙදි නිත්‍ය විත්තය, ඉදංසච්චගත වීමට ඉඩ දීම කියන එක ඉතින් පැහැදිලියි. ඉතින් විඤ්ඤාණය මැරිලා, ඒ තත්වයට පත් වෙලා නමුත් දැන් මම රූපය අල්ලගෙන ඉන්නේ. එතකොට අට වෙනි රවුමෙන් පසුව කරන්නා වූ ක්‍රියාවලිය අපිට තේරෙනවා. අර භයහෙරව එකේදි අපි සාකච්ඡා කළේ.

විශේෂ වශයෙන් විඤ්ඤාණය මිය යන විට විඤ්ඤාණය රූපයක් අල්ලාගෙන තියෙනවා. කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන් **bracket** ඇතුළේ තව රූපයක් කියලා. එහෙම නැත්නම් රූපයක් අල්ලා ඇත. මිය නොයයි යන හැඟීම ඇත. ඊයේ භාවනාව හා සම්බන්ධ කරන්නේ ජරා මිච්ඡා දිවයි අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද දැන සම්මා දිවයි තුළින් බලන්නේ නම් නිවන සාක්ෂාත් කළ හැකි ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

21/03/2016 - නිරෝධ

Nirodha

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ භාවනාවේ දී අපි විමසලා බැලුවේ, ජාතියේ ඉඳන් ඒ ජරාව දක්වා එන එක 5.3, ඒක වෙන අවස්ථාවේදී අපි දන්නවා අර විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා 5.3 අර reverse වෙලා වෙනවා කියන එක. ඊළඟට ජරාවේ ඉඳන් ව්‍යාධිය දක්වා යන එකේදී වේතනාවේ සිට සඤ්ඤාව දක්වා. ඊළඟට ව්‍යාධියේ ඉඳන් මරණයට යන විට සඤ්ඤාවේ සිට රූපය දක්වා. ඉතින් මේකේ ලියාගන්න පුළුවන් කෙනෙකුට ජාතිය තියන තැනින් 4.4. ජරාව තියෙන තැනින් යටින් 5.3, ව්‍යාධිය තියෙන තැනින් යටින් 6.3, මරණය තියෙන තැනින් 8.2. උඩින් ලියාගන්න පුළුවන් විඤ්ඤාණය ඉඳන් වේතනාව දක්වා යන arrow එක යටින් 5.3, වේතනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා යන arrow එක යටින් 6, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් රූපය දක්වා යන arrow එක යටින් 8 කියලා ලියාගන්න පුළුවන්.

එතකොට ඒ 5.3, පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව reverse විම සමඟ තමයි මේක ආරම්භ විම කියන එක සිද්ධ වුණේ. සඤ්ඤාවේ සිට රූප දක්වා ඒමත්, ව්‍යාධියේ සිට මරණය දක්වා යාමත්, අට වන රවුම වන විට ආරම්භ වෙනවා. එසේ නම් රවුම් හතරේ දී, එනම් 5, 6, 7, 8 වන විට මරණය සිද්ධ වුණා. රවුම් 1, 2, 3, 4, වන විට ජාතිය වුණා. 4.4 ජාතිය. ව්‍යාධියේ සිට මරණය දක්වා යාමට රවුම් දෙකක් අවශ්‍ය බව ඡේතවා. ඒ කියන්නේ 6.3 සිට 8.2 දක්වා. මෙය කුමක් නිසා ද? යන්න විමසුවා. 6 වන රවුමේ දී වේතනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා යෑම සිදු වන බව ඊයේ ඉගෙන ගත්තා. මෙම සඤ්ඤාව මගින් එම වේතනාව තහවුරු නොකරන්නේ නම් වේතනාව මගින් glue කිරීම නොවන්නේ ය. මෙම තහවුරු කිරීම ධම්මමච්ඡරිය හරහා සිදු වේ. එය 7.1, ධම්මමච්ඡරිය. මේක පැලුණු ගස repair කිරීම මෙන් සිතිය යුතු ය.

ඒක අපි ඉගෙන ගත්තා 29/12/2015 නිරෝධ සමාපත්ති භාවනාවේ දී අපි සාකච්ඡා කළා. ඒ ආකාරයෙන් තමයි සිහි කරන්න ඕන. එතනදී අපි නාමරූප ඉඳන් පරාමාස පළමුව සිදු වන බව අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසයට අත්තා දිට්ඨිය, කියන එක ඒක වැදිලා, ඒක බිඳිලා ගියා නම් අර කැරම් ගහනවා වගේ බැලුවේ. පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය

අගතියට. ඉතින් අපි ඔය දැන් කිව්ව එක රතු පාටින් ලකුණු කරගත්තොත් ඒ කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාස, පරාමාස ඉදංසච්ච, ඉදංසච්ච භය අගති. භය අගතියේ ඉදන් අපි දන්නවා ආපහු අපිට ඉරක් ඇදගන්න පුළුවන් රතු පාටට, ප්‍රිය විජ්ජයොගය එතනින් ජාතිය. ජාතියෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් චේතනාව දක්වා එන්නා වූ එක රතු පාටින් ලකුණු කරගන්නවා. ඊළඟට ආපහු අපිට ලකුණු කරගන්න පුළුවන් කොළ පාටින්, භය අගතියේ ඉදන් වේදනාවට, වේදනාවෙන් නාමරූපයට, නාමරූපයෙන් පරාමාසයට එනවා කියන එක.

එතකොට මේක අපි දන්නවා නාමරූප කියන එක පරාමාස වන්නේ TT අකුරේ ධර්මය මෙන්, අභිජ්ඣාව සනාථ කිරීම මගින් විඤ්ඤාණය නැවත සෑදෙනවා. එමගින් චේතනාව පවත්වනවා. එතකොට එතනදී අපිට ජේතවා ආපහු අර කොළ පාටින් ආපු එක අපිට දික් කරගන්න පුළුවන් පරාමාසයේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සිට විඤ්ඤාණය දක්වා. ඒක තමයි green path එක.

එතකොට එහෙම හැදුණට පස්සේ, දැන් අපිට ජේතවා, දැන් චේතනාව පැවැත්තුවට පස්සේ, නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො. අන්න එතනදී අපිට ජේතවා එහෙම නම් අර රූපයයි සඤ්ඤාවයි ස්පර්ශයයි වේදනාවයි. පහළින් තියෙනවා භය අගති, දිට්ඨි අනුසය. එතකොට අපිට ජේතවා සඤ්ඤාවේ ඉදන් ස්පර්ශයට, ස්පර්ශයෙන් රූපයට. එහෙම නම් 6.3 වේදනාවේ ජරා වූයේ, දිට්ඨිය බිඳිලා තියෙනවා. මෙය නාමරූප පරාමාස වීමට එක රවුමකුත්, ඒ කියන්නේ හත් වන රවුම. නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො වීමට තව රවුමක් අවශ්‍යයි. මෙසේ රවුම් දෙකක් දක්වා ගොස් 8 වන රවුමේ දී ස්පර්ශය හරහා රූපය දක්වා ඒම කියන එක සිද්ධි වෙනවා. ඉතින් මේ භාවනාව කරගෙන යනකොට ඒ නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/03/2016 - විමුක්ති

Vimutti

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී විශේෂයෙන් බැලුවේ කාමරාග අනුසය මගින් කරන ක්‍රියාවලිය. එතකොට අපි diagram එකක් වශයෙන් බලනවා නම්, චේතනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා අපි එතන line එකේ 6 කියලා ලියාගත්තා. එතකොට පහළින් තියෙනවා පරාමාසය. එතකොට ඒ පරාමාසයේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා එන්නේ අර මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරාමාසයට අපි ලකුණු කරන කාමරාග අනුසය රේඛාව. එතකොට එතනින් අපි දන්නවා පහළට තියෙන්නේ 5.5 පරාමාසයේ ඉඳන් භය අගතියට, භය අගතියෙන් ව්‍යාධියට, ජරාවේ සිට ව්‍යාධිය දක්වා එනවා. ජරාවේ ඉඳන් ව්‍යාධියට දක්වා එන විට චේතනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට එනවා.

ඉතින් ඔය diagram එකේ ම ලකුණු කරගන්න පුළුවන් ඊට ඉස්සෙල්ලා අවස්ථාව 5.3, විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් චේතනාවට අපි දන්නවා a2, පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව. ඒ වගේ ම පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාවට a1 දැන් අත්තා සඤ්ඤාව. එතකොට දැන් අපිට ජේතවා a2 වලින් එන එක දැන් reverse වෙලා නේ එන්නේ, ඒකෙ බලපෑම කෙළින් ම චේතනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා බලපානවා කියලා. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේතවා, යම් නිත්‍ය ධර්මයක් වේ ද, එය මගින් කාමරාග අනුසය රේඛාව හරහා සුඛ යන සඤ්ඤා ඇති කරනවා කියලා අපි දැනගත්තා. එහෙම නම් වට 6 වන විට චේතනාවේ සිට සඤ්ඤාව දක්වා පැමිණ තියෙනවා. ඒක තමයි අපි චේතනාවයි සඤ්ඤාවයි අතර වට 6 කියලා ලකුණු කරගන්නේ. 5.5 අත්තා ධර්මය භය අගතිය හරහා ව්‍යාධියට පැමිණෙන්නේ, ජරා සිට ව්‍යාධිය දක්වා ගමන් කිරීම සිදු වෙලා තියෙනවා.

එතකොට ජරාවේ ඉඳන් ව්‍යාධිය දක්වා ගමන් කිරීම පළමුව සිදු වී ඇත්තේ ය. 5.3 දී reverse වූ පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව දැන් අත්තා සඤ්ඤාව මත ගොඩනැගෙන්නේ, ඒක තමයි පෙන්නන්නේ අර a1 කියන දැන් අත්තා සඤ්ඤාව අර පැත්තෙන් ආපු නිත්‍ය කතාව එනවා සඤ්ඤාව දිසාවට. මෙහි දී චේතනාවේ අර්ථ දැක්වීම සිහි කිරීම වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් ම අජ්ඣෙකාසඤ්ඤා, භවය අල්ලා සිටී. ඒ කියන්නේ කරකැවීම අල්ලා සිටිනවා. එතකොට කරකැවෙනවා කිව්වම මොනවා හරි පෙරළිලා ඇවිල්ලා

නේ. මොකක් ද පෙරළිලා ආවේ? ජරාවේ ඉඳන් ව්‍යාධිය දක්වා පැමිණීම ම පෙරළී ඇවිත් ඇත. කාමයේ සංයුක්ත වී ඇත. එනම් රූප වේදනා සඤ්ඤා සහ මනසිකාරයෝ මෙයට ඇතුළත් වේ. මෙම ධර්මයන් කාමරාග අනුසය තුළ හෙබවී ඇත්තේ ය, ගිලී ඇත්තේ ය. විඤ්ඤාණය මෙය දන්නේ ය. 7.1 ධම්මමච්ඡරියට තුඩු දුන්නේ මෙසේ ඇති වූ සඤ්ඤා අගයෝ ය. මෙම භාවනාව කිරීම හරි ම අපහසු වුණා. ඒ කියන්නේ ප්‍රඥා විමුක්තිය අධික බව නිසා සිත නතර වීම කියන එක තියෙනවා. අන්න ඒකයි ඒකට හේතුව.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 23/03/2016 - නිබ්බාන

### Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒක ඊයේ විදිහට ම ඒ තත්වයට කරගෙන ගිහිල්ලා අද භාවනාවේ දී විශේෂයෙන් බැලුවේ, සඤ්ඤා රූප කොටස දක්වා පැමිණීම. මේක අපි 21/03/2016 නිරෝධ භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළා. එතනදී අර පැලුණු ගස repair කරන අවස්ථාවේ දී අපි සඳහන් කළා, නාමරූප ඉඳන් පරාමාස වන්නේ ට අකුර ධර්මය මෙන් අභිජ්ඣාව සනාථ කිරීම මගින් විඤ්ඤාණය නැවත සෑදේ. එමගින් චේතනාව පවත්වයි.

ඊට පස්සේ, නාමඤ්ඤා රූපඤ්ඤා පටිච්ච එස්සො, කියලා අපි සඳහන් කරගත්තා ඒ diagram එකකුත් එක්ක. ඒ වෙලාවේදී රූපයයි ස්පර්ශයයි එක පැත්තකට සඤ්ඤාව, අනෙක් පැත්තට චේදනාව. පහළින් දිට්ඨි අනුසය හය අගතියේ ඉඳන් එන එක. එතකොට ඔය සඤ්ඤා චේදනා කියන ඒවා නාමරූප. එතකොට විඤ්ඤාණය මගින් මෙම ධර්මය හඳුනා ගන්නවා. සඤ්ඤා චේදනා කියන ඒක. අර විඤ්ඤාණය නැවත සෑදෙයි කියලා කියන්නේ ඔන්න ඔය අර්ථයෙන්. විඤ්ඤාණය මගින් ඒ නාමරූපයන් හඳුනා ගන්නා. සඤ්ඤා චේදනා.

එතකොට මේ වනකොට අපි දන්නවා මේ ව්‍යාධියේ ඉඳන් මරණය දක්වා ගිහින්. මරණය කිව්වම මෙතන 8.2. මේක සිදු වෙලා ඉවරයි. එහෙම නම් විඤ්ඤාණය තුළ මරණයත්, හවය සඳහා තුඩු දුන්නා වූ රූප චේදනා සඤ්ඤා චේතනා මනසිකාර ධර්මයන් ගැන මනා වූ හැඟීම් තියෙනවා. එම හැඟීම් භාවිතා කරන්නේ 8 වන රවුම වන විට රූපය ස්පර්ශ කර 8.1 සුභ, 8.2 නිත්‍ය යන ධර්මයන්ට එළඹිලා තියෙනවා.

එතකොට මේ තත්වයට මේ භාවනාව කළාට පස්සේ මම කල්පනා කළා ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ? ඇයි අපිට ජරා ව්‍යාධි මරණ වූ බව අමතක වී තියෙන්නේ මේ වෙනකොට. මේ දෙක වෙලා ඉවරයි නේ. එතකොට මට වැටහුණා මේ සුඛ යන හැඟීම් නිසා බව වැටහුණා. 8.2 වෙලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට අර නිත්‍ය කතාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එයාට තියෙනවා, පෙරත් එසේ ය දැනුත් එසේ ය, යන හැඟීම් රූප නිසා හෝ, ධ්‍යාන නිසා හෝ, ජීවත් වූ හවයන් නිසා හෝ, පැතිරිලා තියෙනවා. ඔඩු දුවලා

තියෙනවා. ධම්මමච්ඡරිය හරහා පැවැත්විය හැකි යයි යන සඤ්ඤාවෝ එයාට තියෙනවා. දුක්ඛ ඛව දන්තේ නම් සමමා දිට්ඨිය ඇත්තේ නම් මෙය මෙසේ නොවේ.

අන්න ඒ අවස්ථාවෙදී ඉතා උසස් වූ විමුක්ති ස්වභාවයකින් නොසැලී සිටියා. හරියට ම තේරුම් ගත්තා, ඔය අනාශ්‍රව තත්වය ඇති වන්නේ පෙරත් එසේ ය. ඒ කියන්නේ සුඛයි යන සංකල්පය ගිලිහීම සමඟ ඛව මනා කොට වැටහුණා. ඉතින් අපිට ලස්සනට ජේනවා බුදුභාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු දුක්ඛය, දුක්ඛ සමුදය ධර්මය කියන එක. අර ඒ විදිහට අනෙක් පැත්තට බලාගෙන ආවහම තමයි මේකෙ ජේනන්නේ ගැමීම කොච්චර ද කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



24/03/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. යමෙක් ජාතියේ ඉඳන් ජරාව වන බව දන්නේ, කවරකුට විඤ්ඤාණ ඉඳන් චේතනා නොවන්නේ ද යන්න මෙනෙහි කළා. එක් අයෙකුට වන්නේ ය. තවත් අයෙකුට නොවන්නේ ය. සෝවාන් ඵල ලාභියාට වන්නේ ය. ආශ්‍රව නැසුවා වූ උතුමාට නොවන්නේ ය. යමෙක් ජරා ව්‍යාධි බව දන්නේ, කවරකුට චේතනා සිට සඤ්ඤා නොවන්නේ ද යන්න මෙනෙහි කළා. එක් අයෙකුට වන්නේ ය. තවත් අයෙකුට නොවන්නේ ය. සකාදාගාමියාට වන්නේ ය. ආශ්‍රව නැසුවා වූ උතුමාට නැත. යමෙක් ව්‍යාධි සිට මරණය බව දන්නේ කවරකුට සඤ්ඤා සිට රූප නොවන්නේ ද යන්න මෙනෙහි කළා. එක් අයෙකුට වන්නේ ය. තව අයෙකුට නොවන්නේ ය. අනාගාමියාට වන්නේ ය. ආශ්‍රව නැසුවා වූ උතුමාට නැත.

අනාගාමියාගේ අවස්ථාව විමසන්නේ, මොහුට අවිද්‍යා පච්චයෙන් සංස්කාර ගැන මනා වූ අවබෝධයක් නැත. නිත්‍යභාවය හෝ නිත්‍යභාවයට ඇති ඇල්ම හෝ යම් පමණකට ඇත. නිත්‍යභාවය නිසා ඇති වන්නා වූ අත්තවාද උපාදානය ඇත්තේ ඉපදීම සිදු වේ. සකාදාගාමියාගේ අවස්ථාව විමසන්නේ මොහුට කාමරාග අනුසය ගැන මනා වූ අවබෝධයක් නැත. 22/03/2016 විමුක්ති භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළ අයුරින් මෙය දැකිය යුතු ය.

ඒ කියන්නේ ඒ භාවනාවේ දී අපි අර diagram එකක් ඇඳගත්තා, දැන් මේ අවස්ථාවේ තියෙන්නේ ජරාව ඉඳන් ව්‍යාධියට යනවා, චේතනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට යනවා. එතකොට ඒ දෙක ලකුණු කළා නම් පල්ලෙහායින් අපි දන්නවා පරාමාසය, දකුණු පැත්තෙ පල්ලෙහා කෙළවරේ මෝහ අගතිය, මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරාමාසයට කාමරාග අනුසය. ඒ රේඛාව දික් කරලා ඒ සඤ්ඤාව දක්වා එන එක. ඉතින් අපි දන්නවා අර a2 කියලා අපි ලියාගත්තා පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා reverse වෙලා එනවා කියලා. එතකොට ඒක තමයි ඔය චේතනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා එන්නෙ. ඒ වට 6 කියන එක. රූපයන් ස්පර්ශ කර ඇති වන්නා වූ වේදනාව ගැන සකාදාගාමියාට අවබෝධය ඇතත් සියුම් වූ කාමරාග අනුසය ගැන

අවබෝධය අඩු ය. එනම් අර a2 කියලා කිව්ව පෙර නිත්‍යභාවය නිසා දුවන්නා වූ කාමරාග අනුසය මනා කොට නොදැනී.

සෝවාන් එල ලාභියාගේ අවස්ථාව විමසන්නේ මොහුට දිවියේ අනුසය ගැන මනා වූ අවබෝධයක් නැත. ජාතියේ ඉඳන් ජරාව ගැන අවබෝධය රූප ඇසුරු කොට ඇති නමුත්, රූපය නිසා ඇති වෙන්නා වූ අවබෝධය තිබුණට, ව්‍යාධි මරණ අවස්ථාවේ දී සාකච්ඡා කළ ධර්මය, ඒ කියන්නේ නාමරූප ධර්මයන් ගැන අවබෝධය මනා කොට නැත.

ඒ අවස්ථාවේ දී අපි ඉගෙන ගන්නා මතක ද ව්‍යාධිය සිට මරණයට යන 8.2 අවස්ථාවේ දී අපි diagram එකක් වශයෙන් ලකුණු කරගන්නා රූප ස්පර්ශ සඤ්ඤා පහළින් වේදනා, භය අගති ඉඳන් වේදනාවට දිවියේ අනුසය. විඤ්ඤාණය මගින් ඔය සඤ්ඤා වේදනා කියන ධර්මයන් හඳුනා ගන්නවා. විඤ්ඤාණය නැවත සෑදේ කියලා කියන්නෙත්, මේ අර්ථය යයි කියලා අපි ඉගෙන ගන්නා. ඔහු දිවියේ අනුසය හරහා රූප ස්පර්ශ කරයි. මේ සඳහා විඤ්ඤාණ වේදනා දක්වා දිවීම ඉතා පහසුවෙන් ඔහුට සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ඒක නිසා එයාගේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙනවා අර රූපයත් එක්ක ඇසුරු කරගෙන.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව ඉතින් පුද්ගලාකාරයි මනස, මේ විදිහට බැලුවහම.

25/03/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකෙ ඔයගොල්ලන්ට මතක තියෙනවා අර ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවා කියලා අවබෝධ කරගත්ත සෝවාන් ඵල ලාභියා ඊට පස්සේ අපි මොකද අනෙක් පැත්තට එන්නේ කියන එක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතකොට ඒ වගේ ම සකාදාගාමී අනාගාමී අවස්ථා තුනයි බැලුවේ. එතකොට ඒ අවස්ථා තුන ලෝභ ද්වේෂ මෝහ වශයෙන් බැලුවා.

එතකොට ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යනවායි කියලා අවබෝධ වෙච්ච සෝවාන් ඵල ලාභියා, දිට්ඨි අනුසය හරහා නාමරූප ධර්මයන්ගේ අනවබෝධය නිසා නැවතත් රූප ස්පර්ශයට යෑම කියන එක මෙනෙහි කළා. ඒ පුද්ගලයා ඒ වගේ රූපයන් කෙරෙහි කැමති වීම නිසා නැවතත් එවැනි රූප දිට්ඨි අනුසය හරහා ස්පර්ශ කර රාගයෙන් දැවී ලෝභ වන්නේ ය. නැවතත් විපරිණාමයට පත් වෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ ලෝභ පාරේ ගිහිල්ලා වෙන්නා වූ ක්‍රියාවලිය. ඒ පුද්ගලයාට 40%, 50% පාරවල් වැඩියෙන් බලපානවා.

ඊළඟට ජරාවේ ඉඳන් ව්‍යාධිය යයි අවබෝධ වූ සකදාගාමියා සියුම් වූ කාමරාග අනුසය, ඒ කියන්නේ a2 පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව අර අනෙක් පැත්තට reverse වෙලා එන එක නිසා දුවන්නා වූ කාමරාග අනුසය මනා කොට නොදන්නා නිසා, එම වේදනාවන් සුබ යයි සිතා, ඒවා පසුපස දුවනවා. සත්‍ය වශයෙන් ම ඇත්තේ දුක්බයක්. මේ නිසා ඔහු ද්වේෂයට පත් වෙනවා. එතකොට ඒ වෙලාවෙදී කල්පනා කරන්න ඕන අර area 6 එකේ තිබෙන්නා වූ ඒ කාමරාග අනුසය නිසා අපි area 2 වලට එනව නේ, නන්දිය තියෙන එක. එතකොට ඒ පුද්ගලයාට 50% පාර තමයි වැඩියෙන් බලපාන්නේ. අරයාට 40 යි, 50 යි දෙක ම මෙයාට 50 පාර කියන එක.

ඊළඟට ව්‍යාධි ඉඳන් මරණය යයි අවබෝධ කරගත් අනාගාමී ඵල ලාභියා, අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාරයයි මනා කොට නොදන්නේ, නිත්‍යභාවයත් එම නිත්‍යභාවයට ඇලීම හේතු කොටගෙන වැය වන්නා වූ සංස්කාරයන් නැවතත් කරන්නේ, මෝහය නිසා සංස්කාර දුක්බතාවයට පත් වන්නේ ය. ඔහුට සුබ යන සඤ්ඤාව ම බලපායි. වේදනාව සුබ හෝ දුක නොවන්නේ ය. ඒ පිළිබඳ පෙර ඇති වූ නිත්‍ය යන සඤ්ඤාවෝ

බලපායි. එතකොට ඒ තත්වයට භාවනාව කරගෙන ගියාට පස්සේ ඉතින් දැන් මේකේ ගැලවීම කියන එකක් කෙනෙක් හිතන්න ඕන වෙනවා.

එතකොට ජේනවා ඒ සෝවාන් ඵල ලාභියාට එහෙම නම්, එයාට තියන ප්‍රශ්නය එයා නැති කරගන්න ඕන නාමරූප ප්‍රශ්නයෙන් ඇති වෙන්නා වූ එක. ඉතින් ඒක නැති කරගන්න නම් එයා සකාදාගාමියාගේ ප්‍රශ්නෙන් අයිත් කරගන්න ඕන අනාගාමියාගේ ප්‍රශ්නෙන් අයිත් කරගන්න ඕන, කියන එක ජේනවා.

සකාදාගාමියාගේ තියෙන ප්‍රශ්නය නැති කරගන්න නම් කාමරාග අනුසය කතාවෙන් කියන එක, එහෙම නම් එයා අනාගාමියාගේ ප්‍රශ්නෙන් නැති කරගන්න ඕන. එතකොට අනාගාමී වෙන්නත් ඕන, අනාගාමියාගේ ප්‍රශ්නෙන් නැති කරගන්න ඕන. අනාගාමියා ඒ පාර සඤ්ඤාව ගැන දන්නේ නැතිව තියෙන්නා වූ දේ ඒ ප්‍රශ්නය, ඒ කියන්නේ ඉතින් සම්පූර්ණයෙන් රහත් වීමෙන් තමයි. අර සෝවාන් ඵල ලාභියාට අනිත් ඒවා ටික කිරීමෙන් තමයි ඒක කරගන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒ ඒ අවස්ථාවේ දී ඒක ම සිද්ධ වෙනවා නම් ඒ භාවනාව බලනකොට ම ඒ විදිහට සිද්ධ වෙනවා නම්, හොඳට ම අනාගාමී ඵල ලාභියාගේ ඒක බලනකොට අර ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය හොඳට මතු වෙලා ජේනවා. ඉතින් ඒ වෙලාවේදී එයා ඒක සුඛ කියන ඒ සඤ්ඤාව ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය සුඛයි කියන එක ගන්නේ නැත්නම් වේදනාව වගයෙන් එයාට නැහැ, සුඛයි කියන එක ගන්නේ නැත්නම් සඤ්ඤාව නැත්නම් ඉතින් ඒක පුළුවන් යයි කියන එක ජේනවා ගලවා ගන්න.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/03/2016 - විමුක්ති

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

භාවනාවට පෙර ම 24/03/2016 නිබ්බාන භාවනාව බලන්න යයි, කියලා පැවසුවා. එතන දී කාමරාග අනුසය නාමරූප දක්වා පැමිණීමෙන් සකෘදාගාමී පුද්ගලයා මනා කොට අවබෝධ කර නොගත් සියුම් වූ කාමරාග අනුසය, එතකොට අපිට මතකයි එතන අර a2 පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව, ඒක නිසා වන කාමරාග අනුසය කියන කොටස, අන්න ඒ කොටස කෙරෙහි මනස යොමු කළා. මෙම කාමරාග අනුසය නන්දි සහගත වූ 50% පාර හරහා වන බව ඊයේ අපි සාකච්ඡා කළා. මේකෙ අර්ථය මොකද්ද?

එතකොට මේ වනකොට අපිට diagram එකක් කෙනෙකුට ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ, අපි ඉගෙන ගන්නා අර කොළ පාට පටයක්. හය අගති වේදනා නාමරූප පරාමාස, ඊළඟට අපි ආපහු ඉගෙන ගන්නා රතු පාට පටයක් අර පියෙහි විජ්ජයොගයෙන් ජාතියට ඇවිල්ලා වේදනා නාමරූප වේතනා වෙනවා කියලා. ඊළඟට අපි දන්නවා මෝහ අගතියේ ඉදන් පරාමාසයට කාමරාග අනුසය තියෙනවා. ඒ වගේ ම අපිට පුළුවන් ලකුණු කරගන්න වේතනාවේ ඉදන් සඤ්ඤාව දක්වා a2, ඒ කියන්නේ නිත්‍ය සඤ්ඤාවේ බලපෑම, 6.3 වල කතාව. එතකොට මෙන්න මේක කෙනෙක් ලකුණු කරගත්තොත්, දැන් අපිට යම්කිසි නන්දියක් චූණා ද, මේක පරාමාසගත වීම තමයි මේ අපි අර්ථය වශයෙන් පෙන්න්නේ.

මෙන්න මේකයි සිද්ධ වෙන්නේ. නන්දියත් පරාමාසගත වෙනවා. අපි ඉගෙන ගන්නා අර පැලුණු ගස repair කරන අවස්ථාවේ ඒකෙ සඳහන් කළා ඒ කියන්නේ 21/03/2016 නිරෝධ භාවනාවේ අපි කොළ පටය හරහා අපි දන්නවා නාමරූප පරාමාස වෙනවා කියන එක පළමුව සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මෙතන දී අපි සාකච්ඡා කරන්න ඕන 6.3 අවස්ථාව. මේ වන විට දිට්ඨිය බිඳිලා, වේදනාව ජරාවට පත් වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට රතු පටයේ ඒ කියන්නේ 21/03/2016 භාවනාවේ සඳහන් කළ රතු පටයේ, හය අගති පියෙහි විජ්ජයොග ජාති වේදනා එතනින් නාමරූප, එතනින් එනවා අපි වේතනාව දක්වා. එතකොට වේතනාව තහවුරු කිරීම ධම්මච්ඡරිය හරහා 7.1, ඒ වන විට සිදු වෙනවා. එහෙම නම් අපිට පාරවල් තුනක් විමසන්න තියෙනවා. ඒ පාරවල් තුන තමයි,

දැන් අපිට ජේනවා ඔය නාමරූප කියන එක මැද්දේ ලකුණු කරගත්තහම අර නන්දි අගයෝ එනවා රතු පටය ඔස්සේ. එහෙම නම් අපි නාමරූපයට මෙහා පැත්තෙන් ලියාගන්නවා නන්දි අගයෝ පැමිණීම කියලා රතු පාටින් 50% පාර. ඊට පස්සේ ආපහු අපිට ජේනවා උඩින් අර a2 කියලා ආවා නේ, චේතනාවෙන් සඤ්ඤාවට එතන නිත්‍යයි කියලා. එහෙම නම් ඒක ඒ සඤ්ඤාව නාමරූපය දක්වා එනවා. එතකොට ඒක ඇවිල්ලා a2 නිත්‍ය සඤ්ඤාවේ බලපෑම ලියාගන්න පුළුවන් සඤ්ඤාවේ ඉඳන් නාමරූපයට.

ඊළඟට අපිට කොළ පාටින් ලකුණු කරගන්න පුළුවන් නාමරූපයේ ඉඳන් පරාමාසයට යන එක. කොළ පටයේ කැල්ල. එතකොට ඒ නන්දි අගයෝ පරාමාසගත වීම ඔය විදිහටයි සිද්ධ වෙන්නේ. අර රතු පටය දිගේ එන්නා වූ නන්දිය, අර නිත්‍ය කතාවත් එක්ක එකතු වෙලා පරාමාසය කරා ගමන් කරනවා. එතකොට 6.4 පරාමාස, කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් දිට්ඨි අනුසය තමයි නාමරූපයේ ඉඳන් පරාමාසයට යන්න උදව් උපකාර කරන්නේ. කොළ පටයේ කැල්ල. එතකොට නන්දිය කියලා කියන්නේ මැරී ඉපදීමට ඇති කැමැත්ත. මෙය නිත්‍ය සඤ්ඤාවේ බලපෑම සමඟ මුසු වන්නේ මැරී ඉපදීම ම සනාථ කරයි. මේක කොළ පටය හරහා සිද්ධ වෙනවා. දිට්ඨි අනුසය උදව් උපකාර කරනවා.

මේ තුන් ධර්මයෝ ඒ කියන්නේ නිත්‍යයි, නන්දියයි, දිට්ඨි අනුසයයි, එකට මුසු වී පරාමාසගත වන්නේ නම් එම සත්වයා හට සංසාරයෙන් ගැලවීම සඳහා නිත්‍ය අගය ඉවත් වීම හෝ නන්දි අගය ඉවත් වීම හෝ සිදු වන්නේ නම් පමණක් කළ හැකි ය. මෙය කළ හැක්කේ නන්දියට තුඩු දෙන්නා වූ දිට්ඨි අනුසය පහ වීම හෝ අනිත්‍ය යන්න වැටහීම මගිනි. එතකොට එහෙම නම් මේක සිදු වෙන්නේ වෙනො විමුක්තිය එහෙම නැත්නම් ප්‍රඥා විමුක්තිය. ප්‍රඥා විමුක්තිය මගින් නිත්‍ය කතාව යනවා. වෙනො විමුක්ති කතාවෙන් අර නන්දි කතාව කියන එක ඉවත් වෙනවා කියන එක. ඉතින් මේකේ තව දෙයක් තමයි නන්දිය පරාමාසගත වීම නාමරූප පරාමාසගත වීමට පෙර සිදු වන්නේ ය.

නන්දිය හටගැනීම 4.4 දී ආරම්භ විය. මැරීලා උපන්නා නේ. එක පාරක් curve එක හැඳෙන්න ඕනේ. එතකොට 6.4 වෙනකොට ඒක ස්ථාවර තත්වයට පත් වීම තමයි මේ භාවනාවේ දී පෙන්නා දීලා තියෙන්නේ. ඉතින් මේ භාවනාව කළහම කෙනෙක් ඕක දැනගෙන නන්දිය අයිත් කරනවා කියන හැඟීම ආපු ගමන් වෙනො විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා. Switch එක මාරු කළා වගේ තමන්ට ඒක දැනෙනවා. බොහොම හොඳට ඒකෙ ඉන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම තමයි අනෙක් පැත්තෙන් ඒ ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එක. එක ම point එකෙන් ඒ දෙපැත්තට ම යන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා මේක දැනගත්තයිත් පස්සේ.

ඒක කමයි මං කරපු භාවනාව.

නන්දිය පරාමාස ගතවීම 6 වන රවුම 4 වන පියවර දී සිදුවේ.

ආපසු එන රුල්ලෙහි මිය යන C2 පැත්ත ලෙස කථා රේඛාව සලකන්න.

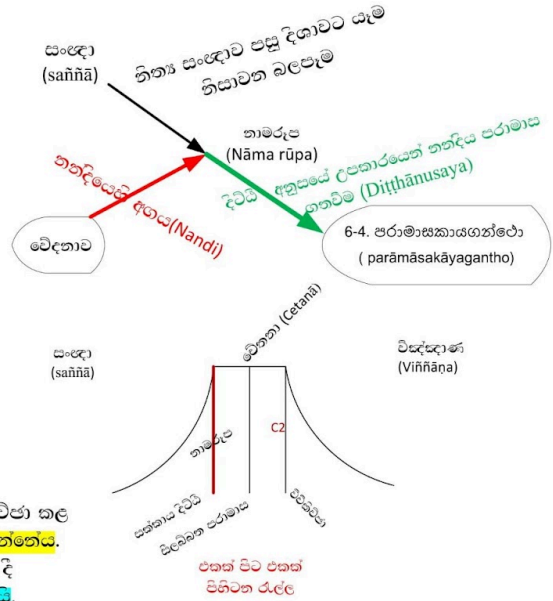
ඉදිරියට යන රුල්ලෙහි A2 ඇති පැත්ත ලෙස රතු රේඛාව සලකන්න.

මෙම අගයන් දෙක නාමරූප ලකුණු කර ඇති තැනදී එකට එකතු කරන්න.

මෙය මගින් පහත දැක්වෙන වක්‍රය (curve) සෑදේ.

- සක්කාය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇති බව සලකිල්ලට ගන්න.
- සත්‍යය වගයෙන්ම විවිකිවිඡාව මිය යන පැත්තේ ඇත.
- සිලබ්බත පරාමාසය මැද ඇත.

2. මෙහි නන්දියන්, 5-5 දී හටගත් අත්තා යන අදහසත්, 3 පිටුවෙහි සාකච්ඡා කළ නිත්‍යභාවයට වඩා **කුඩා වූ නිත්‍යභාවයකින් සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබ් වන්නේය.** එහි පරාමාස වන්නේ චේතනා අගයෝය. කුමන චේතනා අගයෝද? 5-5 දී සක්කාය දිට්ඨිය නිරූපණය කළ **සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය යි.**



## 27/03/2016 - අගති ගමන

### Agatigamana

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී සිහි කළේ අගති ගමන් හතර කියන එක. ඡන්දයෙන් අගතියට යාම අපි දන්නවා රූප උපග විඤ්ඤාණස්ථිතියට පස්සේ සිද්ධ වෙනවා කියලා. යම් රූපයක් අළලා විඤ්ඤාණය පවතින්නේ කුමන බලපෑම මත ද? රාග සල්ලයෙන් කරකවන්නේ රූපය අළලා ය. බත් කටක් කටට දමන්නේ එමගින් වන විඤ්ඤාණය මිය යන්නේ, තවත් බත් කටක් ස්පර්ශ කර එය උපද්දවයි. මේ ඉපදවීම 4.4, 6.4, ඒ වගේ ම 8.4 ආදී වශයෙන් අපි බලලා තියෙනවා. ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. 6.4 දී නන්දිය ස්ථාවරයට පත් වන බව අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒකෙ මතකයි අර සඤ්ඤාවෙනුයි අර රතු පාටින් ඇවිල්ලා නන්දිය නාමරූපය දක්වා, සඤ්ඤාවෙන් ඊට පස්සේ දිට්ඨි අනුසයේ බලපෑමත් එක්ක පරාමාසගත වුණා කියලා. එතකොට ඒ නන්දිය, එසේ නම් ඒ ස්ථාවරයට පත් වුණ නන්දිය මගින් ඇති කරන සියුම් සඤ්ඤා, ඒ කියන්නේ a2 කියලා අපි ගත්තා පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව, ඒක මගින් ම ඡන්දයෙන් අගති ගමන යවනවා. කෙසේ ද? නන්දිය පරාමාස වූයේ පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව සහ දිට්ඨි අනුසයේ උදව් උපකාරයෙනි. එසේ නම් නන්දිය විද්‍යාමාන වන්නේ එසේ මුසු වූ නිත්‍ය සඤ්ඤා අරුත ගැබ් ගෙන ය. පිළිසිදගෙන ය. එසේ නම් ඡන්ද අගතිය තුළ නිත්‍යභාවය නිසා වන බලපෑම ගැබ් ගෙන ඇත. එහෙනම් අපිට ඡේතවා ඔතන 6.4 දී තමයි අපි ඔය ඡන්ද අගති කතාව පෙන්න්නේ.

ඊළඟට ද්වේෂ අගති ගමන කියන එක සිහි කළා. ද්වේෂ අගති ගමනට ආසන්න කාරණය ලෙස විඤ්ඤාණය වේදනාවේ එළඹ සිටීම, වේදනා උපග විඤ්ඤාණස්ථිතිය. ඒක තමයි තියෙන්නේ. ඊට ආසන්න කාරණය වූයේ ද්වේෂ සල්ලයයි. යම් ද්වේෂ සල්ලක් වන්නේ ද එය තුළ පෙර වින්දා වූ වේදනා අගයෝ ඇත. දුක් වූ දෙයක් සුබ වශයෙන් ඊතලයක්ව විඤ්ඤාණයට කිඳා බැස ඇත.

මෙය සිදු වූයේ කුමන අවස්ථාවේ දී ද? 4.4 දී සුබය පරාමාසගත වීමෙන් අනතුරුව ය. එහෙම නම් 4.4 ජාතිය කියලා අපි දන්නවා. එහෙම නම් ද්වේෂ අගති ගමන යන විට විඤ්ඤාණ ධාරාව ජාති කරා පැමිණ තිබිය යුතු ය. එසේ වීමට පෙර, රූපය ජරා වී තිබිය යුතු ය. ජරා වෙලා තමයි අපි යන්නේ, අර විඤ්ඤාණ ධාරාව මැරිලා තියෙන්න



එපැයි ජාතිය ඇති වෙන්න. එතකොට ඊට ඉස්සෙල්ලා ජරා වෙලා තියෙන්න ඕනේ. එතකොට දැන් අන්න ඒ වෙලාවෙදි තේරෙනවා අර දෝසය නැති නම් සත්වයා නොඉපදේ යයි කියන්නේ මෙන්න මේ නිසයි. එතකොට අර ඉස්සෙල්ලා ජරා වෙලා තමයි අපි ගිහින් තියෙන්නෙ.

ඊළඟට භය අගති ගමන කියන එක සිහි කළා. සංස්කාර බිඳේ යයි බිය වන්නේ ය. සංස්කාර බිඳෙන්නේ සඤ්ඤාව යන උපකරණයේ ඇති අඩුපාඩුව නිසා ය. සඤ්ඤාව යන උපකරණය සෑදුණේ ස්පර්ශයෙනි. ස්පර්ශයේ යම් අඩුපාඩුවක් වෙත් ද එය සඤ්ඤාවට බලපායි. ස්පර්ශය හටගත්තේ ආයතන නිසා ය. සලායතන හටගත්තේ නාමරූප නිසා ය. එසේ නම් නාමරූපවල ඇති අඩුපාඩුව සඤ්ඤාවට බලපා ඇත.

අන්න එතනදි ජේනවා අපිට අර bell shaped curve එකේ අර A කියන point එක පළවෙනි රවුම සංස්කාර පව්වයෙන් විඤ්ඤාණ. B කියන point එක විඤ්ඤාණ පව්වයා නාමරූප, රවුම දෙක. එහෙම නම් දෙවැනි රවුමේ දී ඇති වුණා වූ විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් වූ නාමරූපය ම භය අගතියට හේතු වන්නේ ය. ප්‍රත්‍ය වන්නේ ය. දැන් ජේනවද මේක අනිත් පැත්තටයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් 6.4 ඡන්ද අගතිය. මෙතන 4.4 වෙනකොට ද්වේෂ අගතිය. මෙතන 2 වනකොට, 2.1 ගත්තත් ඇති, ඒ කියන්නේ භය අගතිය. අනෙක් පැත්තටයි ධර්මය ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඉතින් මේකෙ ලස්සනට ජේනවා අර විඤ්ඤාණ ධාරාව ගත්තහම අර ඒක කැඩිලා අනෙක් පැත්තට a2 reverse වෙලා එන කතාවෙන් නේ මේක ජේන්නේ. එතකොට එහෙම නම් ඒ සඤ්ඤාව තුළ, දැන් අපි නිතර ම බලන්නෙ රූපය ස්පර්ශ කරලා මේ පැත්තට ඇවිල්ලා වන දේ. දැන් මෙතන මේ පෙන්නන්නේ මේ විඤ්ඤාණයේ තිබුණා වූ එක, රොඩු කොළ රොඩු අරවා මේවාත් එක්ක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ ඒ සඤ්ඤාව. ඒ අනුව තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/03/2016 - විමුක්ති

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාවේ දී අපි අගති ගමන් තුනක් විමසලා බැලුවා. අද මෙනෙහි කළේ මෝහ අගති ගමන ගැනයි. යම් මෝහයක් වී ද එයට නිත්‍යභාවය බලපායි. මෙය පෙර නිත්‍ය යැයි ගැනීම හෝ දැන් නිත්‍ය යැයි ගැනීම යන දෙකෙන් ඕනෑ ම එකකින් සිදු විය හැකි ය. පෙර නිත්‍ය ගැනීම අපි පළමුව විමසලා බැලුවොත්, a2 පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව විඤ්ඤාණය සිට රූප කරා දුවවන්නේ ද මෝහය මගිනි. කෙසේ ඇති වූ මෝහය ද? විඤ්ඤාණය හටගත් මොහොතක යම් මෝහ ස්වභාවයක් වී ද එයයි. මෝහය තුළ වස්තූන් වරදවා ගැනීමේ ලක්ෂණය ඇත. ඒක පෙටකොපදෙසයේ පෙන්නනවා.

එනම් යම් රූපයක් නිසා විඤ්ඤාණය හටගත්තා ද එම වස්තුව පවතිනවා යන අදහස ඇත. ඉතින් ඕක හරි ලස්සනට සම්බන්ධ වෙනවා ඔය අපි ඊයේ කරපු භාවනාවට. අනිත්‍ය නම් දුක්ඛ නම් විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද කියන එක. මොකද ඔය වස්තුව වරදවා වටහා ගැනීම කියන එක, ඒක මිච්ඡා ප්‍රතිපත්තියේ තමයි පද්ධතිය වෙලා තියෙන්නේ ඒ මෝහය එහෙම ඇති වෙන්න. එතකොට එතැනදී අපි වරදවා ගත්තේ “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති, රූපවත්තං වා අත්තානං, අත්තති වා රූපං, රූපස්මිං වා අත්තානං.” මේවා තමයි මේ වරදවා වටහා ගැනීම කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට එහෙම ගත්තට පස්සේ පවතිනවා කියන හැඟීමක් ඇති වෙලා තියෙනවා. එම වස්තුව සමඟ විඤ්ඤාණය නොපැවතිය හැකි යැයි යම් හැඟීමක් වේ ද, එමගින් නැවතත් එවැනි රූපයන් කරා විඤ්ඤාණ ධාරාව යොමු කරයි. නන්දිය මෙයට උදව් උපකාර කරයි. එතකොට ඡන්දයෙන් අගති ගමන දක්වා ඒ ගමන් කිරීම කියන එක මේ විදිහට සිද්ධ වෙනවා. එහෙම නම් අපිට පේනවා ඔතනදී ඔය මෝහ අගති කතාව වෙනකොට අනෙක් අගති ඔක්කොම ඇතුළත් වෙනවා. ඒක තමයි මෝහ අගතිය වෙන්නේ. ඡන්ද අගති, ද්වේෂ අගති, භය අගති ඒවා ඔක්කොම. දැන් අපි බැලුවේ පෙර නිත්‍ය යැයි ගැනීම නිසා වෙන දේ.

ඊළඟට බලමු දැන් නිත්‍ය, ඒ කියන්නේ present permanency කියන එක යයි ගත් සඤ්ඤාව මගින් කෙසේ මෝහයක් හටගනී ද? කියන එක. මෙය දිට්ඨි ආශ්‍රව හරහා සිදු

වේ. දිට්ඨි ආශ්‍රව මගින් එවැනි සඤ්ඤා නැවතත් සනාථ කරන්නේ, අත්තා ධර්මයේ පසු සඤ්ඤාවක් ලෙස අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම මගින්, මෝහය සැකසෙනවා. මෙසේ පෙර සෑදුණා වූ යම් මෝහයක් වී ද එමගින් අගති ගමන පළවෙති වටයේ දී ම ඒ කියන්නේ මෝහ අගති ගමන පළවන වටයේ දී ම සිදු වන්නේ ය. එය රූපය අළලා හෝ, වේදනා අළලා හෝ, සඤ්ඤා අළලා හෝ, සංස්කාර අළලා හෝ විය හැකි ය. මෙය කෙසේ සිදු වන්නේ ද?

පළවෙනියට බැලුවොත් රූපය අළලා සුභ යනුවෙන් ගන්නා අවස්ථාව. ඒක අපි හොඳට බලලා තියෙනවා. ඒක අපිට පැහැදිලියි. දෙවනුවට බැලුවහම වේදනාව අළලා සුඛ යයි ගන්නේ, අත්ත ධර්මය තුළ වූ අගයන් විඤ්ඤාණගත වූ අවස්ථාවේ දී වී ද, අර සුඛ යයි කියලා ගැනීමක් වී ද, එය ම භාවිතා කරයි.

තුන් වන අවස්ථාවේ දී සඤ්ඤා අළලා අත්තා යයි ගන්නේ නිත්‍ය ධර්මය විඤ්ඤාණගත වූ අවස්ථාවේ දී යම් අත්ත අගයක් වී ද එයයි. එකක් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා. අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට ගිහිල්ලයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ.

හතර වන කාරණයේ දී සංස්කාර අළලා යම් මෝහයක් වී ද, එය ම විඤ්ඤාණගත වූ මෝහ සල්ල අවස්ථාවක් වී ද, එම ධර්මයෝ භාවිතා කරයි. ඒ කියන්නේ සංස්කාරයෙන් විඤ්ඤාණය හැදුණා. විඤ්ඤාණයෙන් අපි මෝහ සල්ලයට ආවා. එතනින් අපි ආපහු සංස්කාරයට යනවා. අන්න ඒක ම භාවිතා කරනවා. එතකොට අර අපිට ජේනවා එකපාරට ම මෝහ අගතියේ දී රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර ඔක්කොම. අර අපි සුභයි කියලා විතර නේ ගන්නේ. ඔක්කොම ටික ඒකෙ තියෙනවා ඒ කතාවේ දී. ඉතින් ඕක ඔය පෙටකොපදෙසයේ ඕක පෙන්නන්නේ ඒ කියන්නේ වස්තූන්ගේ වරදවා ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය, මෝහය කියන එක පිටුව 157. ඒකේ තමයි පෙන්නන්නේ. ඊට මිච්ඡා ප්‍රතිපත්තිය පදට්ඨානයි කියලා.

එතකොට මිච්ඡා ප්‍රතිපත්තිය පදට්ඨානයි කියලා කිව්වම එතැන දී වරදවා වටහා ගැනීම කොහොම ද සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ? අර රූපං අත්තතො සමනුපස්සති ඒ විදිහට ගැනීමෙන් ඒ හතරෙන්. එතකොට ඒක නිසා මොකද වෙන්නේ අර පෙර නිත්‍ය සඤ්ඤාව, විඤ්ඤාණය ඉඳන් චේතනාවට එන එක තියෙනවා නේ. දැන් මෙතන a1 අත්ත සඤ්ඤාව, a1 අත්ත සඤ්ඤාව තුළ ඔය රූපං අත්තතො සමනුපස්සති, රූපවත්තං වා අත්තානං, අත්තනි වා රූපං, රූපස්මිං අත්තානං, අන්න ඒ හතරින් ඕනෑ ම එකකින් ඒක තියෙන්න පුළුවන්. ඒ අත්ත සඤ්ඤාව කියන එකට.

ඉතින් මේ භාවනාව බොහොම හොඳ භාවනාවක්. අර විමුක්තිය ම තමයි ඒකෙන් ඇති වෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/03/2016 - මෝහ

Moha

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අපි දන්නවා තුන් වන රවුමේ දී සුඛ යන විත්තය හටගන්නවා කියලා. පෝතලිය සූත්‍රයේ අපි බලලා තියෙනවා 3.3 කියලා කියන්නේ මුසා. මුසා කියලා කියන්නේ එතන සුඛයත් එක්ක. යම් සුඛයක් වීද, එය පරාමාස වීම 4.4 දී සිදු වේ. එසේ නම් කුමන විද්‍යාවකින් 4.4 දී පරාමාස වූ සුඛ යන ධර්මය නැවතත් පරාමාසයෙන් අත්තා ලෙස පිට වේ ද? මෙය ඊයේ ඉගෙන ගත් මෝහ ධර්මය මගින් සිදු කරනු ලබයි. මෝහ අගති ගමන සිදු වන විට ඊයේ දෙවනියට සඳහන් කළ ධර්මයට මනස යොමු කළා. එතනදී අපි ලියාගත්තා “වේදනාව අළලා සුඛ යයි ගන්නේ, අත්තා ධර්මය තුළ වූ අගයන්, විඤ්ඤාණගත වූ අවස්ථාවේ දී වී ද, එය ම භාවිතා කරනවා” යි කියලා.

එසේ නම් මෝහය මගින් පරාමාසයට එල්ල වූණ සුඛය අත්තා ධර්මය ලෙස පරාමාසයෙන් මතුකර පෙන්වයි. ඒ විදිහට ම තුන් වෙනියට සඳහන් කළ ධර්මයට සිත යොමු කළා. එතනදී කිව්වා, “සඤ්ඤා අළලා අත්තා යැයි ගන්නේ, නිත්‍ය ධර්මය විඤ්ඤාණගත වූ අවස්ථාවේ දී යම් අත්තා අගයක් වී ද එයයි” කියලා. එසේ නම් මෝහය මගින් පරාමාසය මතුකර පෙන්වන්නා වූ අත්ත ධර්මය නිත්‍ය ධර්මයක් ලෙස මතුකර පෙන්වයි. මෙසේ යම් සුභ යන සඤ්ඤාවක් වී ද, එය මෝහය මගින් විද්‍යාමාන වන්නේ නිත්‍ය ධර්මයක් ලෙස ය. මෙය අනුපිළිවෙලින් සිදු වන්නක් ලෙස ද සිතිය හැකි ය.

ඒ කියන්නේ සුභය, සුඛ වශයෙන් මෝහය තුළ විද්‍යාමාන වේ. සුඛය, අත්තා වශයෙන් මෝහය තුළ විද්‍යාමාන වේ. අත්තා යන්න නිත්‍ය වශයෙන් මෝහය තුළ විද්‍යාමාන වේ. අවසාන ප්‍රතිඵලය වන්නේ සුභය ම නිත්‍ය ලෙස විද්‍යාමාන වීමයි. මෙහි අර්ථය කුමක් ද?

රොඩු ගොඩක් ගිනි තබා දවා අවසන් කළ හැකි වුවත්, එම රොඩු ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වන, සුඛ අත්තා නිත්‍ය යනුවෙන් විද්‍යාමාන වන්නේ ගිනි තැබීමට සිතක්වත් නැති වන්නේ ය. මනස පරිලාභ වන්නේ ය. ඉතින් මේක ලස්සනට පැහැදිලි වෙනවා. දැන් මේකේ අපිට අර සුභය කියන එක, ඒ කියන්නේ representation එක තියෙන්නෙ

වෙන විදිහකට. ඒක හරියට Australian dollar, US dollar currency. ඒ වගේ වෙන representation එකක් තියෙන්නේ. එතකොට සුභය කියන එක සුබයි කියලා. සුබය අත්තා කියලා. අත්තා නිත්‍ය කියලා. ඒ විදිහට representation එකක් තියෙන්නේ.

එතකොට ඒක නිසා නේ දැන් ඔය තරුණ එක්කෙනෙක් දැක්කම එකපාරට මෙයා හරි ලස්සනයි කියලා ආවා නම් අර අම්මා දිහා බලන්න කියලා කියන්නේ. බලනකොට එකපාරට ම මේක නිත්‍යයි කියන කතාව නේ. අරක බැලුව ගමන් අරකෙ වෙනස කියන එක තියෙනවා. අපිට පෙනෙන්නේ එහෙමයි. වෙන විදිහකට කැරකිලා ජේන්නේ. ඉතින් මේ භාවනාව කරනකොට ඕකෙ අනෙක් පැත්තට ගත්තහම ඕක ඔහොම නෙමෙයි කියන එක තමන් ගන්න ගත්ත ගමන්, අසුභයි නේ. සුභයි නෙමෙයි නේ. එතකොට සුබ නෙවෙයි නේ. එතකොට මේක මුසාවක් ය කියන එක උදාහරණයෙන් උදාහරණයට තමන් අරන් බැලුවම අතීත භවයන් ජේනවා. අතීත භවවල දේවල් ජේනවා.

ඉතින් මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා ඇයි එහෙම වෙන්නේ කියලා. අර “සඤ්ඤාව පිරිසිදු වීම නිසායි” කියලා. දැන් සුබ කියන එක බොරුවක් කියලා ගත්තහම ඒ කියන්නේ සුබය අත්තා කියලා ගන්න කතාව බොරු කියන එක ආවා ම ඒ විදිහට අතීත භවයන් පෙනීම කියන එක හරියට සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒකෙන් අර ඇතට තමන් යනවා කියන එක ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ඒ විදිහට වෙන්නා වූ දේවලුත් ඒ විදිහට ජේනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/03/2016 - අමෝහ

Amoha

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාවේ දී අපි a2 කියන එක, ඒ නිත්‍ය සඤ්ඤාව reverse වෙලා පැමිණීමෙන්, රූපයට නිත්‍යයි යන අර්ථය ඇති කරන බව වටහා ගත්තා. යම් රූපයක් වේ ද එහි පරිග්ගහයක් ඇති නම්, නිත්‍ය වශයෙන් ගත්තා වූ එම රූපය පරාමාසයට ඇතුළු වන්නේ ද නිත්‍ය වශයෙන් ම ය. මෙසේ බාහිර වස්තූන්ගේ පරිග්ගහයක් මගින් නිත්‍ය වන්නා වූ පරාමාසගත වන්නා වූ රූපයක්, කෙබඳු දහමක් භාවිතා කර පළවෙනි වශයෙන් a) එහි නිත්‍යභාවය ඉවත් කළ හැකි ද? b) නැවතත් පරිග්ගහය වීම නැවතිය හැකි ද? මෙම දෙකට ම පිළිතුර වන්නේ නිරෝගීකමයි. රොගං වදනි අත්තතො. අත්තා යැයි ගැනීම ම රෝගයකි. අත්තා යයි නොගන්නේ නම් a) පළවන කාරණය, නිත්‍ය යන සංකල්පය ඇති නොවේ. B) පරිග්ගහය ද නවතී. එතකොට ඔය a) පළවෙනි කාරණයෙහි ගන්න පුළුවන් නිත්‍ය යන සංකල්පය ඇති නොවේ කිව්වම, අර අත්තා තියෙනවා පරාමාසේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා, ඊට පස්සේ චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා, දැන් නිත්‍යයි, කියලා ගමන් කරනවා. එතකොට ඒක ඇති වෙන්නේ නැහැ.

දෙවන කාරණයේ දී පරිග්ගහය නවතී කිව්වම, “ඉච්ඡා නිදානානි පරිග්ගහානි, ඉච්ඡා සන්තියා න මමත්තමත්ථි, රූපෙ විභූතෙ න චුසන්ති එස්සා.” කොහොම ද මේක සිද්ධ වෙන්නේ? යම් අත්තා යැයි ගැනීමක් වේ ද එමගින් ඇති වන්නා වූ ඒ කියන්නේ දැන්, විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් අනෙක් පැත්තට reverse වෙලා එනවා a2 නිත්‍ය සඤ්ඤාව. ඊළඟට පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා අර අත්තා කියන එක. දැන් මේ අත්තා, රූපං අත්තතො සමනුපස්සති, රූපවත්තං වා අත්තානං, අත්තනි වා රූපං, රූපස්මිං වා අත්තානං, මේවා ඕන ම එකකින් එකක්. එතනින් එනවා චේතනාවෙන් සඤ්ඤාවට, සඤ්ඤාවෙන් ස්පර්ශය හරහා රූපය කරා ගමන් කරයි. රූප කරා දිවීමක් වේ ද එය නවතී. එනම් විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨිය නැති වීම මගින් රූප කරා නොයන්නේ එහි විභූතිය ඇති වේ. මෙසේ පරිග්ගහය නවතී.

දැන් එතනට එනවා “න සඤ්ඤසඤ්ඤී, න විසඤ්ඤ සඤ්ඤී ඒ ගාථාව.” ඒකෙ අර්ථයත් මේ ආකාරයට ම තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. නිරෝධය වේවා යම් ධ්‍යාන තලයක් වේවා

මගේ යයි නොගනී. සඤ්ඤා, වරහනක් ඇතුළේ දාගන්න පුළුවන් එතන, අත්තා, කියන එක. සඤ්ඤා නිදානයෙන් පපඤ්ච සඬ්ඛා, කියන එක ඇති වෙනවා. පපඤ්චයෝ, තණ්හා පපඤ්චයෝ, දිට්ඨි පපඤ්චයෝ කියන එක.

ඉතින් දැන් අපිට ජේනවා මෙතන තලාගතයන් වහන්සේ එක වෙලාවකට කියනවා අනිත්‍ය යයි කියලා වටහා ගත්තහම මේක නැති වෙනවා කියලා, තවත් වෙලාවකට ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රය වාගේ සූත්‍ර දේශනාවල දේශනා කරන අර එක එක රූප සඤ්ඤා ඒ වගේ ම ඒ රූපයන්ගෙන් අයිත් වෙච්ච ධ්‍යාන සඤ්ඤා දක්වා, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා මේවා ඔක්කොම මගේ කියලා ගන්න එක සක්කාය. ඒ සක්කායන් සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වෙනවා නම් බුදුහාමුදුරුවෝ එතන පෙන්නනවා, එතන නිර්වාණය වෙනවා කියලා. ආපහු තලාගතයන් වහන්සේ චතුරාර්ය සත්‍යයේ පෙන්නනවා. මේ තණ්හාව නිසා තමයි මේක ඇති වෙන්නේ කියලා. තණ්හාව නැති වුණහම මේක නැති වෙනවා කියලා. ඉතින් දැන් මෙතන මේ පෙන්නන්නේ ඔය දෙපැත්තට ම අපි එනවා. දැන් අපිට ජේනවා. අපි බලනවා සමාධිභාවනා සූත්‍රය වගේ සූත්‍රයක්. ඒකෙදි අපි දන්නවා අභිනන්දනි අභිවදනි අප්ඤ්ඤාසාය නිට්ඨනි. ඉතින් මෙහෙම කරලා නේ අපි මේ අත්තා කියන කතාව ඇති කරගන්නේ. එතකොට ඒක නැත්නම් ඔය ප්‍රශ්නය ඇති වෙන්නේ නැහැ.

මේක හරියට ගෙදර තියෙනවා පරණ භාණ්ඩයක්. ඒ පාර දැන් මේක හොඳ නෑ කියලා, තීන්ත ටිකක් අරගෙන ගානවා. තීන්ත ගුවට පස්සේ දැන් ඉතින් දිස්නයක් තියෙනවා. ඒ පාර හොඳයි කියලා ඒකෙන් තණ්හාවෙන් අභිනන්දනා කරලා ඒ විදිහට දැන් ආපහු මගේ කරගන්නවා අත්තා කරගන්නවා. තීන්ත ගුවයි කියලා කිව්වේ අර නිත්‍ය කතාව. පෙර නිත්‍ය එක reverse වෙලා ආවා. අන්න රූපයේ ගුවා ඒ තීන්ත ටික. ඒක තමයි මෙතන ජේන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

31/03/2016 - විමුක්ති

Vimutti

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

කේවල පරිපූර්ණ වූ යම් දහමක් ලොවේ වේ ද, ඒ තථාගත ධර්මයයි. කේවල පරිපූර්ණ යනු කුමක් ද? මූල, මැද, අග යන තුන් කෙළවර දී ම පරිපූර්ණත්වයක් ඇති ද, එයයි. මූල කෙසේ ද? මැද කෙසේ ද? අග කෙසේ ද? මූල නිර්වාණයයි. මැද නිර්වාණයයි. අග නිර්වාණයයි. මෙසේ කේවල පරිපූර්ණ වන්නේ ය.

මෙයට උදාහරණ වශයෙන් වත්ථුපම සූත්‍රය ගතහොත් මූලින් මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම අභිජ්ඣා යන්න විමසා බැලුවොත්, මැද මිච්ඡා දිට්ඨියට ම පැමිණෙනවා යන්න විමසා බැලුවොත්, අග ප්‍රමාද වීම විමසා බැලුවොත්, මෙම තුන් කෙළවර දී ම මිච්ඡා දිට්ඨි නොවන්නේ නම්, සම්මා දිට්ඨි වන්නේ නම් නිර්වාණය ම වන්නේ ය. එයින් පිටත නොවන්නේ ය.

පැහැදිලි කිරීම් මේ විදිහට කරන්න පුළුවන්. පළවෙනි එකට මූල මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා අභිජ්ඣා විය. විඤ්ඤාණය සැකසිණ. නිර්වාණ නොවිණ. සම්මා දිට්ඨි වන්නේ, අභිජ්ඣා නොවන්නේ, නිවනින් පිටත දෙයක් නොගන්නේ නිර්වාණය ම වන්නේ ය. අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වා දීපු විදිහට ඒ පඨය දිගේ ඇවිල්ලා නතර වීමක්.

මැද මිච්ඡා දිට්ඨි නොවන්නේ, කුකුල් පට්ටියක් දමා, සතුන් මැරීම හොඳ යයි නොකියන්නේ, සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය වන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉපදු සඤ්ඤා නවතින්නේ, නිර්වාණය ම වන්නේ ය. අර ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ විදිහට, සබ්බසංඛාරසමථා සඤ්ඤා උපරෝධනා. ඒ විදිහට නිර්වාණය ම වන්නේ ය.

අග ප්‍රමාද නොවන්නේ, ඇති වන්නේ දුක බව දන්නේ, දුක්ඛ සමුදය දන්නේ, පමා නොවී පහ කරන්නේ, ප්‍රඥාවන්ත වන්නේ, විමුක්තිය ඇති වන්නේ ය. නිර්වාණය ම වන්නේ ය. මෙය සෑම ධර්ම කාරණා සඳහන් කරන සූත්‍රයක ම ඇත්තේ ය. මෙසේ කේවල පරිපූර්ණ වන්නේ ය. ඊයේ භාවනාව සමඟ සම්බන්ධ වන්නේ සම්මා දිට්ඨිය නිසා අමෝහ වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. එම භාවනාව ද කේවල පරිපූර්ණය.



එහි දී නිත්‍යයි නොගන්නේ නම්, අත්තා යයි නොගන්නේ නම්, තණ්හා නොවන්නේ නම් නිර්වාණය ම වන බව පෙන්වා දෙයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේ වන විට, 5/7 ඉවරයි, කියන එක කියනවා ධර්මය.

බණවර කාණ්ඩ හතෙන් පහක් මෙයින් නිමාවට පත්වෙනවා.

01/04/2016 - පරිග්‍හන

Pariggaha

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී බැලුවේ මනෝමය කායකින් යම් අයකු ජීවත් වන්නේ පරාමාසකාය තුළ ඇති දේ වළඳලා කියලා consume කියලා අපි දන්නවා. මෙය කෙසේ වන්නේ ද යන්න විමසා බැලුවා. යම් අයකු යම් දහමක් භාවිතා කර ජීවත් වන්නේ ධම්මච්ඡරිය හරහා වේතනා කර බව අපි දන්නවා. මනෝමය කායට මෙසේ සිටීමට ඇති බාධාව කිම? වැළකීම කිම? පරිග්‍හන වූ ධර්මය බව වටහා ගත යුතුයි. පරිග්‍හනය හරහා පරාමාසගතවන්නක් සහ වේතනාව හරහා පරාමාසගතවන්නක් අතර වෙනසක් ඇත. මෙය කුමක් ද? එය දිට්ඨි උපාදානයෝ හරහා නොවීමයි.

මෙතන අපිට ඡේතවා අර කලින් ඇන්ද diagram එක. වේදනා, වේතනා, පරාමාස. ඊළඟට භය අගති, වේදනා. එතකොට මෙතන වේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට අපි A කියලා ලකුණු කරගත්තා. භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට අපි B කියලා ලකුණු කරගත්තා. ඒ A, B වලින් තමයි අපි දිට්ඨි උපාදානය කියන එක නිරූපණය කරන්නේ. එතකොට ඒ වගේ ම මතකයි ඔය භය අගති වේදනා අතර සෝකය. සෝකයේ ඉඳන් වේදනාවට P කියලා දාගත්තා. වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට Q කියලා දාගත්තා, අත්තවාද උපාදානය. එතකොට වේදනාවයි වේතනාවයි අතර නාමරූපය, කෙනෙකුට පුළුවන් එහෙම නම් නාමරූපයේ ඉඳන් පරාමාසයට පරිග්‍හනය කියලා එතන ලකුණු කරගන්න, curve එක වාගේ.

එතකොට දැන් මෙතන අපි කල්පනා කරලා බලනවා, මේ විදිහට වෙන්නේ කුමක් නිසා ද කියලා. යම් වේතනාවක් වන්නේ නම් එයට භය අගතියේ සිට වේදනාවට එන්නා වූ පාර බලපානවා. එසේ නොවන්නේ නම් කාමෙහි සංයුක්ත විය නොහැකියි. යම් කාමෙහි සංයුක්ත වීමක් ඇති ද එයට සංකප්පය බලපායි. එසේ නම් විඤ්ඤාණය තුළ බැස ඇත්තා වූ ධර්මයෝ ම භය අගති, වේදනා, නාමරූප, පරිග්‍හන හරහා පරාමාසගත වීම සිදු වෙන බව වටහා ගත යුතුයි. මෙහි දී අලුත් දිට්ඨින් උපාදාන නොවෙයි. ඒ කියන්නේ අර A පාර කියන එක නැහැ. A පාර කියන්නේ වේතනා ඉඳන් පරාමාස වෙත කැල්ල නැහැ. B පාර, ඒ කියන්නේ භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා තියෙන එක ඇත. ඒක තියෙනවා. උඩින් එන එක නැහැ.

එතකොට විඤ්ඤාණ ආභාරය ම වළඳන බව වටහා ගත යුතුයි. විඤ්ඤාණයේ යම් ගුණයක් වී ද, එය ආභාර වන්නේ ය. කුමන ගුණයෝ ද? රූපය අළලා වූ කාම ගුණයෝ ය, වේදනාව අළලා වූ තණ්හා ගුණයෝ ය, සඤ්ඤාව අළලා වූ දිට්ඨි ගුණයෝ ය, සංස්කාර අළලා වූ පරිග්ගහයෝ ය. මේ සංස්කාර අළලා වූ පරිග්ගහයෝ අධිකව බලපායි. ඔතනදී මම දැක්කා ඇයි මේක උඩට යන්නේ නැත්තේ කියන එක මම කල්පනා කළා. ඒ කියන්නේ සංකප්ප පැත්තෙ ඉඳන් භය අගතියට ඇවිල්ලා, වේදනාව දක්වා එනවා. වේදනාව දක්වා ආව රැල්ල, මොකද වේතනාව දක්වා, උඩට යන්නේ නැත්තේ? පරිග්ගහය හරහා නේ එන්නේ ඒක හරියට, ඒ වෙලාවේ මම දැක්කා අතීත රූපයක්, රූපයක් පෙනිලා නැති වෙලා ගියා. එතකොට ඒක නිකම් තුනී වූ යම්කිසි දෙයක්. ඒක කවුද කියලා, ලස්සන ද කියලා, ආදී වශයෙන් හරි මොනවා හරි ඒ වගේ හඳුනා ගැනීමක් තත්වයට අරක ගිහින් නෑ. අන්න එහෙම වෙලා තමයි උඩ වේතනාවට යන්නේ. මොකද මනෝමය කායෙන් ඉන්න එක්කෙනා කන දෙයක් නෑ. කෑමක් දකිනවා, ඇහෙන් දකිනවා, නමුත් මේකේ කාලා ඇති වෙන වේදනා ස්වභාවය කියන එක, **reality** එක නෑ. මනෝමය මනසෙන් තියන අර්ථය විතරයි තියෙන්නේ. දැන් කෑවට පස්සෙ නේ දන්නේ මේක බොහොම හොඳයි කියලා, ලුණු රහයි ආදී වශයෙන්. අන්න ඒ කෑල්ල නෑ. අන්න ඒ නිසා අර උඩට වේතනාවට ගිහිල්ලා අලුතෙන්, ආ මේ කෑම හොඳයි කියලා ආදී වශයෙන් උපාදාන වෙන්න බැහැයි කියන එක. මෙතන සියුම් **point** එකක් තියෙනවා.

එතකොට, දැන් පරිග්ගහයෝ කියන ඒවා අධිකව බලපානවා කිව්වා. දස අකුසලය නිසායි සිදු වෙන්නේ, පරිග්ගහය. අප්ප්කොසනා කියන්නේ පිළිඅරගෙන තබා ගැනීම නිසා තමයි පරිග්ගහය ඇති වන්නේ. මහානිදාන සූත්‍රයේ පෙන්වනවා. එතකොට එහෙම නම් අපිට මෙතන පොඩ් **diagram** එකක් ලකුණු කරගන්න පුළුවන්.

ඒ කියන්නේ අපි පටන් ගත්තොතින්, පරිග්ගහය තියෙන තැනට **1** කියලා දාගත්තොත්, ඊළඟට පරාමාසය **2**. එතකොට පරිග්ගහය ඉඳන් පරාමාසයට සම්බන්ධ වෙනවා. ඊළඟට **3** කියලා ඉදංසච්චයට දාගත්තොත්, පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන එක තියෙනවා. ඊළඟට **4** කියන එක භය අගතියට දාගත්තොත්, ඉදංසච්චය භය අගතිය රේඛාවේ අපි දස අකුසලය ලකුණු කරගන්නවා. ඒක තමයි හේතුව. හේතුව හැටියට දස අකුසලය එතන ලකුණු කරගන්නවා. ඊළඟට **5** කියන එක වේදනාව කියන තැනට දාගත්තොත්. භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට සම්බන්ධතාවය තියෙනවා, **arrow** එක. ඊළඟට වේදනාවෙන් තණ්හාව. තණ්හාව කියන එක **6** වෙනි එකට දාගත්තොතින්, ඒ පාර තණ්හාවෙන් පරිග්ගහය. “ඉච්ඡා නිදානානි පරිග්ගහානි” කිව්වේ ඒ විදිහට එනවා.

එතකොට අප්‍රේක්ෂාසනා කියන එක, උඩ, අපි හිතමු වේතනා පැත්තේ අපි ලකුණු කරගන්නවා, ඒක තමයි ප්‍රත්‍යා වෙන්තේ පරිග්‍රහයට. මහානිදාන සූත්‍රයේ පෙන්නන එක. ඡන්දරාගය නිසා පිළිඅරගෙන තබා ගැනීම සිදු විය. මහානිදාන සූත්‍රයේ පෙන්නනවා, මේ ඡන්දරාගය නිසා තමයි අප්‍රේක්ෂාසනා කියන එක ඇති වෙන්තේ. අපි දන්නවා ඡන්දය ලකුණු කරන තැන. අපි දන්නවා රාගය ලකුණු කරන තැන. එතකොට ඒක මුළු එකෙන් තමයි ඒ අප්‍රේක්ෂාසනා කියන එක තියෙන්නේ.

එහෙම නම් අපිට ඡේනවා, අපි ඡන්ද රාග වෙලා තියෙන්නේ දස අකුසලයට ම යි කියලා. ඇයි අර belt එක කැරකෙනවා. අපි කිව්වේ, 1 පරිග්‍රහය, 2 පරාමාසය, 3 ඉදංසච්චය, 4 භය අගතිය, 5 වේදනාව, 6 තණ්හාව, ආපහු පරිග්‍රහයට. මේ belt එක කැරකෙනවා. එහෙනම් මේ කැරකෙන එක තමයි අපි මේ අප්‍රේක්ෂාසනා. පිළිඅරගෙන තබාගෙන ඉන්නේ දැඩි ලෙස අරගෙන තියෙන්නේ. Hold කරගෙන ඉන්නේ. අන්න ඒකටයි කියන එක අපිට ඡේනවා. එතකොට එහෙම නම් අප්‍රේක්ෂාසනා කියන එක ඇති වෙන්තේ ඡන්දරාගයෙන් නම්, එහෙම නම් ඡන්දරාගය වෙලා තියෙන්නේ අරක කැරකි කැරකි යන දස අකුසලයට ම තමයි කියන එක ඡේනවා.

සංස්කාර නිසා යම් නිත්‍යභාවයක් වී ද, එය ද පරිග්‍රහය හරහා නිත්‍ය වශයෙන් ම පරාමාසගත වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මේක තේරුම් ගන්න ඕන අපි අර a2 නිත්‍ය සඤ්ඤාව reverse වෙලා අවස්ථාවෙදි, අපි කිව්ව නේ රූපයන් නිත්‍ය වශයෙන් ම පරාමාස වූ අවස්ථාවෙදි වටහා ගත් අවස්ථාව. ඒ වගේ ම තමයි මේ සංස්කාරය කියන එකත් නිත්‍ය කියලා පරිග්‍රහයට ඇති වෙනවා. එතකොට දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා කිව්වා numbers ටිකක්. 1, 2, 3, 4, 5, 6 කියලා belt එක පරිග්‍රහය ඉඳන් පටන් අරගෙන 6 වෙනි එක තණ්හාව දක්වා, ඒ belt එක කැරකීම අල්ලා සිටීම අප්‍රේක්ෂාසනා වෙනවා. ඡන්දරාගය ඇත්තේ මේකට ම යි කියන එක අපි තේරුම් ගන්නා.

එතකොට දැන් ඒ අවස්ථාවෙදි මම භාවනා කළා. එතකොට එහෙනම් මේ පාණාතිපාතය. මෙතන තමයි අපි ඡන්දරාගය තියෙන්නේ. පාණාතිපාතය අයිත් කරන්න ඕන. අදත්තාදානයට තමයි අපේ ඡන්දරාගය තියෙන්නේ. ඒක අතහරින්න ඕන. ඡන්දරාගය අයිත් කරගන්න ඕන. ඒ කියන්නේ ඡන්දයක් රාගයක් තියෙනවා කිව්වා ම නේ ද? පාණාතිපාතයට, ඒක නේ. දැන් පරුෂා වාචා, කවුරු හරි බැන්නහම බනින්න, ඒකට ඡන්දරාගය තියෙන්නේ. අන්න ඒක. අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි වෙනො විමුක්තිය කියන එක තමන්ට ඇති වෙනවා. සිත නතර වෙනවා කියන එක වෙනවා.

එතකොට ආපහු මම මේ විදිහට බලලා, දැන් ඔය සංයෝජනයන් නේ ඔය කියන්නේ, පාණාතිපාත කියන්නේ සංයෝජන. එහෙම නම් මේ සංයෝජනයන් කියන එකට

කියෙන ඡන්දරාගය තමයි අපි පහ කරන්න ඕන කියන එක තමන්ට එතනින් මේ ධර්මයෙන් ජේනවා.

එහෙම බලලා ඉවර වෙලා මම ආපහු අර **belt** එක ගැන ටිකක් බැලුවා. ඒ **belt** ඒකේ මං කිව්ව නේ අර උඩට යන්නේ නැහැයි කියලා, අර රූපයක්, යන්තම ඡායාවක් වගේ ඇවිල්ලා ගියා විතරයි, ඒක ගැන අර වින්දා වූ දෙයක් නැහැයි කියන එකයි.

එතකොට මෙතන මේ වේදනාව හරියට බලපානවා. මට තේරුණා එහෙම නම් මනෝමය කායෙන් ඉන්න මනුස්සයා හරි අසරණ තත්වයක ඉන්නේ. කෑම දකිනවා, ඒක කලින් අදහසක් ඇතුළෙන් කැරකෙන එක මිසක්, අලුතෙන් එයාට නෑ, ලුණු රසක්, ආදී වශයෙන් අර වේදනා අගයෝ කියන එක නෑ. මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇසුවා, අර **bell shaped curve** එකේ කොහොම ද ඒක පෙන්න්නේ කියන එක. ඒක පෙන්න්නේ අර **C** වල ඉඳන් **A** වලට යන හැටියට, අර පහළ කැල්ල. ඒ කියන්නේ අලුතෙන් එකක් නෑ නේ. අර මැරිව්ව එකෙන් අරක හැදෙනවා කියන එකයි. දැන් අපි බලනවා නේ **A** හදන්නේ මොකක් හරි එකක් අරගෙන නේ. මේක එහෙම නෙමෙයි, මැරිව්ව එකෙන් **C** එකෙන් **A** එකට යනවා කියන අර්ථය තමයි අර පල්ලෙහා කැල්ල පෙන්න්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/04/2016 - දුක්ඛ

Dukkha

ඒ පුජාවෙන් පස්සේ 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී විමසලා බැලුවේ, අපි ඊයේ මනෝමය කාය ගැන භාවනාවන් කළා. ඒ මනෝමය කාය සහිත පුද්ගලයා විදින්නා වූ දුක්ඛ ස්වභාවය. යම් වෙලක් නොකන ලද අයකු කොපමණකට හාමත් වීමක් ඇත්ද ඒ නිසා ශාරීරික පීඩාවට පත් වන්නේ ද, වෙල් කීපයක් නොකන ලද අයකුට එය අධික ය. මෙසේ කායික වශයෙන් පීඩා විදීම යන දුක්ඛය ඇත. එය ඔහුගේ කය පෙළයි. කය පෙළන්නේ දෝමනස්සය ඇති වේ. දෝමනස්සයෙන් සිත පෙළනවා. ඒකෙන් සෝකය කියන එක ඇති වෙනවා. මේ සෝකය, අපි විමසලා බලමු. ඊයේ භාවනාව හා සම්බන්ධ කරලා විමසනවා.

ඒක දීර්ඝ භාවනාවක් දිගට එන්න ඕන. ඉතින් ඒකෙ අන්තිමට ඡේතවා. පරාමාසයෙන් ඊට පස්සේ අපි ඉදංසච්චයට ගිහිල්ලා, ඉදංසච්චයෙන් අර දුස්සීලභාවය, පාණාතිපාත, අදන්තාදාන, දුස්සීලභාවය සහගතව භය අගතියට ඇවිල්ලා එතනින් අපි සෝකය හරහා අපි එනවා කියලා වේදනාවට. ඉතින් ඒ වේදනාවට ඇවිල්ලා ආපහු තණ්හාව හරහා පරිග්ගහයට ගිහිත් රවුම සම්පූර්ණ වෙනවා.

එතකොට ඒ පරිග්ගහය හරහා ඒ නිත්‍ය කියන එක පරාමාසයේ ඇති වෙනවා කියලා අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා. අපි රූපයක් දැක්කම අපි එකපාරට ම මේ රූපයට, ඒ රූපයේ සාමාන්‍යයෙන් තියෙන්නෙ සුභයක් නේ. නමුත් අපි ඒකට සුබයි කියනවා. මනසින් විඤ්ඤාණයෙන් ඒ reverse වෙලා එන විශාල පාරක් තියෙනවා ඒකෙන් සුබයි කියන එක කියනවා, අත්තා කියනවා, නිත්‍යයි කියනවා. එකපාරට ම රූපයක් දකිනකොට ඕකයි තියෙන්නේ. ඒ විදිහට ම ඒ නිත්‍ය කියන එක පරාමාසයට ම ඇතුල් වෙලා තියෙනවා. එතකොට ඒ නිත්‍ය පරාමාසයට ඇතුල් වෙලා තියෙනවා නම් ඒ කියන්නේ රසට කාලා ජීවත් වෙනවා යයි එය පවතිනවා යයි පරාමාසගත වෙලා තියෙනවා නම් ඒ නිසා අපිට සෝකය කියන එක ඇති වෙනවා.

මේක ඇස නිසාත් රූප දැක සතුටු වී ජීවත් වෙනවා යයි, එය පවතිනවා කියලා, පරාමාස වී ඇති නම් නම් ඒ නිසා සෝකය ඇති වෙනවා. ඉතිරි ඉන්ද්‍රියන් මේ විදිහට ම විමසන්න ඕන කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඕක හරියට තේරෙනවා ඒ අවස්ථාවේ දී දැන් සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයකුට, අම්මා කෙනෙක් පුතා කියලා කතා කරනවා.

අක්කා කෙනෙක් මල්ලි කියලා කතා කරනවා. බිරිඳත් තව විදිහකට කතා කරනවා. දරුවා තාත්තා කියලා, ඒ විදිහට කතා කරනවා. මේ මනෝමය කායෙන් ඉන්න මනුස්සයාට මේවා ඔක්කොම නැහැ. එයාට අර එහෙම කතා කළා වූ දේවල් ගැන හැඟීම් සම්භාරයක් විතරයි තියෙන්නේ. එතකොට ජේනවා, අපි හිතනවට වඩා කොයි තරම් මේවා අපේ බැහැලා තියෙනව ද, ඒවා නිත්‍ය කියලා අරන් තියෙනව ද, මේවා ඔක්කොම නැති වුණා ම කොයි තරම් ද කියලා.

එතකොට ඕක තේරෙනවා නම් විමුක්තිය කියන එක, එකපාරට ම මෙතන ඇති වෙනවා. මේ සෝකය භාවනාව බොහොම ගැඹුරුයි. එතකොට ඊළඟට රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා යම්කිසි දුස්සීලභාවයක් වී ද එයට ජන්දරාගය ඇත්තේ, ඊයේ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්ත නේ, දුස්සීලභාවය පැවතිය නොහැකි නම්, ඒ නිසා ම සෝකය ඇත. දුස්සීලභාවය පවත්වන්න බැරි එක ගැන දැන් සෝකයක් තියෙනවා.

මේකට උදාහරණයක් වශයෙන් කුකුළන් මරා ජීවත් වන පුද්ගලයා, එම සතුන් මැරීමෙන් යම් සන්නිපාතයක් උණ ගැනීමක් වී ද එය නොලැබේ ද, එමනිසා සෝක කරයි. ඔයගොල්ලෝ අහල තියෙනවා අර මනුස්සයෙක් සිල් අරගෙන එන විට ඉබ්බා පුව්චනවා දැකලා, ඉබ්බන්ගේ පුව්චන්නේ අනිත් පිට, අපට මොකද අප දස සිල් උපාසක. ඉබ්බන්ගේ පුව්චන්නේ අනිත් පිට, කියලා කිව්වයි කියලා තියෙනවා නේ ද? අන්න ඒ වගේ තමයි.

පාණානිපාත කරලා ඒක පාණානිපාතය මෙන්න මේ විදිහට කරන්නයි කියලා අන්න ඒ වගේ තත්වයක් තමන්ගේ ඇති වෙලා තියෙනවා. එතකොට අර උණ ගැනීමක් තියෙනව ද, ඒ නොලැබේ ද, ඒක නිසා සෝක කරනවා. මෙවැනි අවස්ථාවක් දැඩි කොට ගන්නේ නම් මනෝමය කාය මගින් අපාය නිරිසන් ලෝකය වැනි තැනකට වුව ද යෑම සිදු විය හැක. ඒකත් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් එතන ඒ අවස්ථාවේ දී. මේ ප්‍රශ්නය මෙතනින් නිමාවට පත් නොවේ. පරිදේවය අධික ලෙස බලපායි. කෙසේ ද? විඤ්ඤාණ ආහාරය ම වළඳන බව ඊයේ ඉගෙන ගත්තා අපි. එහෙම නම් ඒකෙ යම්කිසි ගෙවීමක් වැය වීමක් වේ ද, කස පහර වදින්නකු යම් ලෙස එම කස පහර මගින් පීඩා විදින්නේ ද, මනෝමය කායෙන් සිටින්නකු දෙගුණයක් පීඩා විදී. විඤ්ඤාණ ආහාරය වැය වීම එකක්. එය නැවත නොලැබීමෙන් විදින්නා වූ වේදනාව තව එකක්. දෙකක් තියෙනවා එයාට.

ඊළඟට උපායාසය. උපායාසය අධිකයි. සිත නවතා ගැනීම කියන එක කළ නොහැකි පමණට දරුණු වී ඇත. කුමක් නිසා ද? යම් ධර්මයක් පෙර ගත්තා ද එය නැත. දුර්වල වූ සඤ්ඤා අර even path, odd path කියලා අපි සලකලා බලලා තියෙනවා ඉස්සර, ඒ even path ඔස්සේ උපායාසය දක්වා පැමිණෙන බව අපි දන්නවා.



මේකෙදි දුර්වල වූ විඤ්ඤාණය නිසා වන දුර්වල වූ සඤ්ඤාවලට එකතු වෙලා තියෙනවා, විඤ්ඤාණය නිසා වන දුර්වල සඤ්ඤාවලට ම එකට එකතු වෙලා තියෙනවා. එනම් සඤ්ඤා ජරා, වේදනා ජරා, සංස්කාර ජරා, 7.7 උපායාස සහ එයට අමතරව විඤ්ඤාණයේ ජරාවත් එකතු වෙලා තියෙනවා. ඉතින් කෙනෙකුට ජේනවා, ඒ විඤ්ඤාණය ජරා කිව්වම, දිට්ඨි බිදිලා නේ. මැරිව්ව මනුස්සයාට ජේනවා නේ ඉතින් දිට්ඨිය හොඳට ම බිදිලා. එනම් නැවත එම විඤ්ඤාණය සැකසීමට ඇති හැකියාව විය වි, ගෙවී යන්නේ එය ද, එකතු වන්නේ ය. මෙසේ මනෝමය කායේ දුක්ඛය දත යුතු ය. ඒ තරම් ගැඹුරට යනවා. මේ භාවනාව කළහම විමුක්තියේ ම තමයි ඉන්නේ. ඔක්කොම විමුක්තීන්වල ඉන්නේ. සිත නතර වෙනවා. භාවනාව කරගන්න බැරි වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/04/2016 - සම්පජානා

Sampajāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කරලා බැලුවේ ධර්ම නියාමයක්. කුමන ධර්ම නියාමයක් ද? යම් මගඵල ලාභියෙක් මිය ගොස් මනෝමය කායකින් ඉන්න අවස්ථාවක කෙසේ නම් තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව මතු වන්නේ ද යන්නයි. කුමන පඨයක් නිසා මෙය වේ ද යන්න පළමුව විමසා බැලුවා. පඨය වශයෙන් ජේතවා. චේතනා, පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, විඤ්ඤාණය, අත්තවාද උපාදානය. එතකොට මේක හරි ලස්සනයි. රහතන් වහන්සේ කිව්වේ මේක සිදු වන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය හරහායි. යම් ඵල විත්තයක් වේ ද එය ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ගැබ් ගනී, එහි යම් මතු වීමක් වේ ද, එමගින් ශ්‍රද්ධාව ම ඇති වේ කියලා.

එතකොට ඔය පඨය මනුස්සයකුට එකපාරට ම තේරෙන්නේ නෑ. මගඵල ලාභියාගේ චේතනාව මොකක් ද? මම නිර්වාණයට යමි. ඒක තමයි චේතනාව තුළ තිබෙන්නේ. එහෙනම් එයාගේ පෙර චේතනාව ඔන්න ඕකයි. ඊළඟට චේතනාවෙන් පරාමාසය. චේතනාව ළඟ අපි වරහනක් ඇතුළේ දාගන්න ඕන නිවනට යමි, කියන එක. මේ චේතනාවෙන් පරාමාසය පිරිසිදු වෙනවා. පරාමාසයේ තියෙන්නේ මොකක් ද? සුබයි කියන එක. චේතනාවේ තිබුණේ මොකක් ද? ඵලය කියන එකේ තිබුණේ මොකක් ද එතන, නිවනට යමි, කියන කතාවේ? එයා තේරුම් ගන්නවා ඵලය ලබනකොට, හව පව්වයා ජාති, ජාතිය දුකයි. ඕක තේ එයා තේරුම් ගන්නේ. එහෙම නම් දුකයි කියලා තේරුම් ගැනීම නිසා පරාමාසයේ තිබුණා වූ සුබයි කියන එක සුද්ද වෙනවා. පිරිසිදු වෙනවා. එතකොට එතනින් ඒක යනවා මනෝමය කායේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියට. අන්න ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රියෙන් තමයි අර ශ්‍රද්ධාව මතු වීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. මෙතන ඉන්න පුළුවන් පැයක් වුණත්. ඔය අදහස ඔය විදිහට කෙනෙක් අවබෝධයෙන් තමන්ට තේරෙනවා නම් මේ කියන්නේ මොකක් ද කියන එක එහෙමම ම ඉන්න පුළුවන්.

එතකොට යම් චේතනාවක් වී ද, එම චේතනාවට උදව් දෙන්නා වූ, රුකුල් දෙන්නා වූ, කුසල සඤ්ඤාවෝ වඩා ඇති ද, එමගින් පරාමාසය පිරිසිදු කරමින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය හරහා විඤ්ඤාණය සකස් කිරීම සිදු වන්නේ ය. මෙවන් වූ අරිය ශ්‍රාවකයකු තුළ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා, යන ගුණයන් කොපමණකට දියුණු කර ඇති ද, ඒ අනුව උපදින්නා

වූ භූමිය තීරණය වන්නේ ය. ප්‍රඥාවෙන් අධිකවන්නකු අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම තලයේ ඉපදීම වන්නේ ය. සමාධියෙන් අධිකවන්නකු සුදස්සි බ්‍රහ්ම තලයේ ඉපදීම වන්නේ ය. සතියෙන් අධිකවන්නකු සුදස්ස බ්‍රහ්ම තලයේ ඉපදීම වන්නේ ය. විරියෙන් අධිකවන්නකු ආතප්ප බ්‍රහ්ම තලයේ ඉපදීම වන්නේ ය. ශ්‍රද්ධාවෙන් අධිකවන්නකු අවිහ බ්‍රහ්ම තලයේ ඉපදීම වන්නේ ය. සුද්ධාවාසවල ඉපදීමට තරම් දියුණුවක් ලබා නොමැති අයකු ස්වකීය ප්‍රඥාවන් අනුව අන් වූ භූමියන් තෝරා ගන්නා අතර සුද්ධාවාසවල ඉපදීමට තරම් දියුණුවක් ලබා ඇති අය ද, සුද්ධාවාසවලින් බාහිර වූ බ්‍රහ්ම තලවල ඉපදීම ද විය හැකියි.

එල විත්තයන් ඉතා ඉක්මනින් නැංවීමේ හැකියාව, අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම ලෝක වාසීන්ට ඇත. සමාධිය ඉක්මනින් නැංවීමේ හැකියාවක් සුදස්සි බ්‍රහ්ම ලෝක වාසීන්ට ඇත. මෙසේ ඉතිරි තල තුන ද දත යුතුයි. ඊයේ භාවනාව හා සම්බන්ධ වන්නේ, උපායාසයේ දී සඳහන් කළ කරුණු ගැන මනා වූ අවබෝධයක් එල ලාභියාට මතු වන්නේ ය. විශේෂයෙන් ම අපි ඊයේ කිවවා යම් ධර්මයක් පෙර ගත්තා ද එය නැත. දුර්වල වූ සඤ්ඤා even පටය ඔස්සේ උපායාසය දක්වා පැමිණෙන බව අපි දන්නවා. මෙහි දී දුර්වල වූ විඤ්ඤාණය නිසා වන දුර්වල වූ සඤ්ඤාවට එකතු වී ඇත. එනම් සඤ්ඤා ජරා, වේදනා ජරා, සංස්කාර ජරා, 7.7 සහ ඊට අමතරව විඤ්ඤාණ ජරාව ද එකතු වී ඇත. එනම් නැවත එම විඤ්ඤාණය සැකසීමට ඇති හැකියාව විය වී ගෙවී යන්නේ එය ද එකතු වන්නේ ය කියලා ඊයේ ඉගෙන ගත්තා. අන්න ඒ කොටසට හිත යොමුවන්න ඕන.

එතකොට ධර්මය වශයෙන්, දැන් එතන අපි පෙන්නවා නේ, යම් ධර්මයක් ගත්තා ද කියලා. ධර්මය වශයෙන් තථාගත ධර්මය එල ලාභියා ගනී. අනිත් අය chemistry, physics, mathematics, engineering කියලා මේ සංසාරයේ යන්න ගන්නවා කියන එක, එල ලාභියා තථාගත ධර්මය ගන්නවා. ඒ path එකේ. එම ධර්මය ලබාගත හැකි තැන්වලටම තමයි මනස යොමු වේ. සිත පිහිටුවයි. අපාය වැනි තැන්වල එවැනි ධර්මයක් නැත්තේ, එහි නොයයි. මේ නිසා එල ලාභියා දුගතියේ නූපදී. එල විත්තය, සමාධිය, සති, විරිය, ශ්‍රද්ධා නැංවීමේ හැකියාවන් අනුව ඒ ඒ භූමීන් ඔහුට විද්‍යාමාන වෙයි. ඔහු එහි ඉපදීම සිදු වෙයි.

උදාහරණ වශයෙන් එල විත්තය ඉක්මනින් නැංවිය හැකි නම් අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම ලෝකයේ ඔහු උපදී. ශ්‍රද්ධාව ඉක්මනින් නැංවිය හැකි නම් අවිහ බ්‍රහ්ම ලෝකයේ ඉපදෙනවා. අර ඉස්සෙල්ලා කිව්ව භූමිවල ඉපදීම කියන එක තියෙනවා. එයාට ජේනවා ඒ අවස්ථාවේ දී ආලෝකයන්, ඒ තලයේ ඉන්නා වූ, අනිත් අයගෙන් පිටවෙන්නා වූ, ආලෝකය එයාට ජේනවා. එයා තමන් නංවලා තියෙන්නේ කොයි range එකට ද මනස එයාට ජේනවා. එතකොට එයාට ඒකට යන්න පුළුවන් කියන එක තියෙනවා. ඒක හරි ලස්සනයි ඒ scene එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/04/2016 - විමුක්ති

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ අවස්ථා තුනක්. පළවෙනි එකට ගත්තොත් පරාමාසකාය තුළට ගැබ් ගෙන ඇති සුඛ සඤ්ඤාව ඉවත් වන්නේ මගඵල ලාභියා කෙසේ ඉපදෙන්නා වූ තලය සොයා යන්නේ ද? දෙවෙනියට එසේ ගියා වූ ඔහුට ප්‍රදේශයක් සොයා ගැනීම කෙසේ වන්නේ ද? තුන් වෙනුව ඉපදීම වන විට පිරිනිවන් පෑම පිණිස කෙසේ පදනම සැකසෙන්නේ ද?

පළවෙනි එක බැලුවොත් ඊයේ භාවනාවේ දී ඒ තමා යන්නා වූ ප්‍රදේශවල සිටින්නා වූ සත්වයන්ගෙන් නිකුත් වන්නා වූ ආලෝකය ස්වභාවය නිසා එම භූමීන් දැනගන්නා බව අපි ඉගෙන ගත්තා. එවන් වූ භූමීන් දෙකක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් දක්නේ නම් කුමක් භාවිතා කර ඉපදීමට සුදුසු භූමිය තෝරා ගනී ද? පිරිසිදු වූ සඤ්ඤාව ම භාවිතා කරයි. යම් අයකු අනිත්‍ය සඤ්ඤා මනා කොට වඩා ඇති ද ඔහුට එවන් සත්වයින් සිටින භූමීන්ගෙන් නිකුත් වන ආලෝකයන් අන් ආලෝකයන්ට වඩා ප්‍රබලව දැනෙන්නේ, විද්‍යාමාන වන්නේ එම ප්‍රදේශවල ඉපදීමට තුඩු දේ. අනන්ත සඤ්ඤා මනා කොට වඩා ඇත්ද එම ප්‍රදේශ විද්‍යාමාන වන්නේ එම භූමීන් කරා ගමන් කරයි. දුක්ඛ සඤ්ඤාව මනා කොට වඩා ඇති ද එම ප්‍රදේශ විද්‍යාමාන වන්නේ එම භූමීන් කරා ගමන් කරයි. අසුභ සඤ්ඤාව මනා කොට වඩා ඇති ද සුභකින්න දෙවියන් අතර මෙත්තා සිත් ඇතිව උපදී. මෙසේ ඉපදෙන තලය ද ප්‍රදේශය ද තෝරා ගනු ලබයි.

ඊළඟට අපිට එහෙම නම් තුන් වැනි කාරණය තමයි බලන්න තියෙන්නෙ ඒ කියන්නේ ඉපදීම වන විට පිරිනිවන් පෑම පිණිස කෙසේ පදනම සැකසේ ද කියන එක. සුද්ධාවාසයක ඉපදෙන්නේ නම් එහි බහුතරය නිර්වාණය ම පතන්නේ ධර්ම සාකච්ඡා කරන්නේ නිවන පිණිස පදනම එහි ම සැකසේ. සුද්ධාවාසයකින් තොරව ඉපදෙන්නේ නම් ප්‍රශ්නය දික් විය හැකි ය.

ශුන්‍ය වූ බ්‍රහ්ම තලයක ඉපදෙන්නේ නම් ඉතා දිගු කාලයක් ගත කර පසු කාලයක සුද්ධාවාසයක ඉපදීම මගින් ම පිරිනිවන් පෑම සිදු වේ. තථාගතයන් වහන්සේ වඩින්නා වූ බ්‍රහ්ම තලයක් හෝ සුද්ධාවාසවාසී රහතන් වහන්සේලා වඩින බ්‍රහ්ම තලයක් හෝ වන්නේ නම් එම ක්‍රමයෙන් පිරිනිවන් පෑම පිණිස පදනම සැකසේ.

යම් තලයක ඉපදෙන මගඵල ලාභීන් ඉපදීමට පෙර මනෝමය කායෙන් සිටින්නේ නම් එම සෑම දෙනා ම පරිග්ගහය තුළ ඇති ධර්මයන්ගේ ගිලිහීම, තුනී වීම, සිදුවීමෙන් අනතුරුව වේතනාවෙන්, ඊයේ භාවනාවේ දී වටහා ගත් අයුරින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තුළට එල වීත්තය ගැබ් ගන්නේ ඔවුන් පරිග්ගහය හරහා වන ක්‍රියාවලියට යටත් නොවේ.

මේ භාවනාව කරනකොට, හරි පුදුමයි ඒ විදිහට කෙනෙක් අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වැඩුවහම මෙනෙහි කළහම මෙහෙමයි කියලා එතකොට අර තමන්ට ඒ ප්‍රදේශයන් කියන එකේ පෙනීම තියෙනවා. ඒ කියන්නේ තමන්ගේ ප්‍රඥා විමුක්තිය එතන නැංවුණා නම් ඒ අනුව ඒ ප්‍රඥා විමුක්ති ප්‍රදේශයන් තමයි විද්‍යාමාන වන්නේ. ඒ වගේ ම අපි දන්නව නේ ප්‍රඥා විමුක්තිය සමාධිභාවනා සූත්‍රය සමුදය අස්තංගමය බැලීමෙන් ඒක වෙනවා. ඒ විදිහටයි මේ භාවනාව කරන්න ඕනේ. එතකොට අනත්ත සඤ්ඤාව කියන එකේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙන් පටන් ගන්න පුළුවන්, වක්ඛුං අනත්තා රූපං අනත්තා සොතං අනත්තා, ඉතින් එහෙම ගිහිල්ලා අපි සබ්බාසව සූත්‍රය ඉගෙන ගන්නා, මොකක් ද මේ වක්ඛු අනත්තා රූපං අනත්තා, කියන්නේ කියලා. ඒ සබ්බාසව සූත්‍රය කරපු භාවනාව දක්වා කෙනෙකුට එතනින් එන්න පුළුවන් ඒකෙ වටහා ගැනීම කියන එක.

ඉතින් එතැන දී තමන්ට ජේනවා තමන් අර ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය අනත්ත වීම කියන එක ඇති වෙලා තමන්ට වෙනො විමුක්තිය සහගතව ඇති වෙන්නා වූ අනුව ඒ ප්‍රදේශය කියන එක. එතකොට දුකයි කියලා මෙනෙහි කළා නම් අප්පණ්ණිත වෙනො විමුක්තිය දක්වා ම තමන්ගේ එතන තියෙනවා නේ. එතකොට තමන්ටත් ඒක ඔඵවෙන් දැනෙනවා ඒ ප්‍රදේශවල ඉන්නා අයගේ නිකුත් වෙන්නා වූ ඒ කිරණය කියන එක තමන්ටත් සුබ ස්වභාවයක් ඒ විදිහට තියෙනවා. ඊළඟට අසුභ සඤ්ඤා මනා කොට වඩනවා නම් අපි දන්නව නේ අපපමාණං සුභාවිතා කියලා කිව්වේ එතකොට ඒ විදිහට සුභකින්න දෙවියන් අතරේ මෙන්තා සිතැතිව ඒ අය ජේනවා කියන එකකුත් තියෙනවා. හරියට ඒක කරපු කෙනාට. එතකොට මේ විදිහට තලය ප්‍රදේශය කියන එක තෝරගන්න පුළුවන්.

ඉතින් දැන් ඔය තල ටික ජේනවා, අර empty brahma world එකක ඉන්නවා කියන එකත්, හතර දෙනෙක් ඉන්න එකක් මම දැක්කා. ඒ හතර දෙනාගේ ආලෝකය ඒකෙ පැතිරෙනවා ඉතින් එව්වර තමයි. බ්‍රහ්මයෝ හතර දෙනෙක් empty brahma world එකක ඉන්නවා ඒකත් මම දැක්කා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/04/2016 - විමුක්ති

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ලෝභය නැති කරමි. කාමච්ඡන්දය ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි මරණයටත් කැමති වන්නේ ය. ජරාවට හරායති. මැරී ඉපදීමට කැමති වන්නේ නන්දිය. ඉපදීම සිදු වුණා නම් නැවතත් ජරාව වන්නේ ය. එයින් පීඩා වන්නේ ජරාවට අට්ටියති. ලාභමච්ඡරිය වන්නේ අත්තා යැයි ගැනීමෙන් පසුව ය. අත්ත සඤ්ඤා නිසා සැකසෙන විඤ්ඤාණය මගින් පදුට්ඨමනසඛිකප්පය දික් කරන්නේ ජරාව දක්වා පැමිණේ. ජරාවට ජිගුච්ඡති.

තණ්හා පපඤ්චය නිසා ඇති වන ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. චේතනා කර සංස්කාරයන් කරයි. කර්ම රැස් කරයි. පදුට්ඨමනසඛිකප්පය ජරාවට පැමිණෙන්නේ ඉහළ සංස්කාර කොටුව හරහා ය. එම සංස්කාරයන්ට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. මෙම සංස්කාරයන් විෂයයෙහි අනිත්‍ය සඤ්ඤාව පවත්වන්නේ නම් මෙම දුක්ඛය අවසන් වේ ද? නැත. හේතුව පහළ සංස්කාර කොටුව මගින් ඇති වන්නා වූ පරිග්ගහය මගින් පවත්වන්නා වූ පෙර සංස්කාර නිසා චේතනා වීමෙන් නැවත උත්පත්තිය සාදා ගනී.

ඔය අවස්ථාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා, චේතනාව කියන්නේ කාමයෙහි සංයුක්ත වීම කියන එකයි. අර අතීත සංස්කාරයන් නිසා ඒ සංකල්පය හරහා. මෙම සංස්කාරයන්ට ද අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති වශයෙන් මෙනෙහි කළා. එනම් පෙර පාණාතිපාතය කළා, අදින්නාදානය කළා, යයි එමගින් ජීවත් වීමට ඇති ඇල්ම ඡන්දරාගය පහ කළ යුතු ය. ඒක හරි ලස්සනට තේරුණා. අනාගතේ එවන් සංස්කාර භාවිතා කර ජීවත් වීමට ඇති ඇල්ම පහ කළ යුතු ය. එනම් ඡන්දරාගය දුරු කළ යුතු ය.

දැන් කරන්නා වූ සංස්කාර විෂයයෙහි ඇති ඇල්ම පහ කළ යුතු ය. ඡන්දරාගය දුරු කළ යුතු ය. මෙසේ පිරිනිවන් පෑම සිදු කළ හැකි බව වැටහුණා. සිත විශාල වෙලා නතර වීම කියන එක සිද්ධ වුණා. හරි ලස්සනයි ඒ භාවනාව.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/04/2016 - විමුක්ති

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි දී අවසානයට වටහා ගත් අතීත වේවා, දැන් කරන්නා වූ වේවා, අනාගත වේවා, සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඡන්දරාගය පහ කළ යුතුයි, යන අවබෝධයට නැවතත් පැමිණියා. ඒ විදිහට ම භාවනාව කළා.

තණ්භාව නිසා ලාභ වශයෙන් ගෙන විනිශ්චය කර ඡන්දරාගය ඇති කර ගනියි. මහානිදාන සූත්‍රයේ පෙන්වනවා. තණ්භාව ඇති වන්නේ වේදනාව නිසා ය මෙම වේදනාව සුඛ වශයෙන් ගත්තේ ය. මෙය වරදවා වටහා ගැනීමකි. සත්‍ය වශයෙන් ම ඇත්තේ දුක්ඛයයි. සුඛය නිසා අත්තා යැයි වරදවා වටහා ගත්තේ ය. සත්‍ය වශයෙන් ම ඇත්තේ අනත්තා යන්න ය. අත්තා වශයෙන් ගත්තේ එමගින් නිත්‍ය සඤ්ඤාව විඤ්ඤාණගත විය. සත්‍ය වශයෙන් ම ඇත්තේ අනිත්‍යයි. මෙම තුන් ධර්මයෝ එනම් සුඛ, අත්තා, නිත්‍ය යන්න සුභය නිසා හටගත්තේ ය.

මෙය සබ්බාසව සූත්‍ර diagram එකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා, කරකැවීම වටහා ගන්නේ සිත නතර වූණා. සබ්බාසව තුන් වන එකේ මතකයි, උඩ ධාතු පහළ රතු පාටට, වේදනා, පරාමාස, භය අගති. පහළ base එකේ තියෙනවා දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම, ආශ්‍රව. මේක කරකැවීම, අර උඩ ධාතු මේක කරකැවීමෙන් තමයි මේ කතාව සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

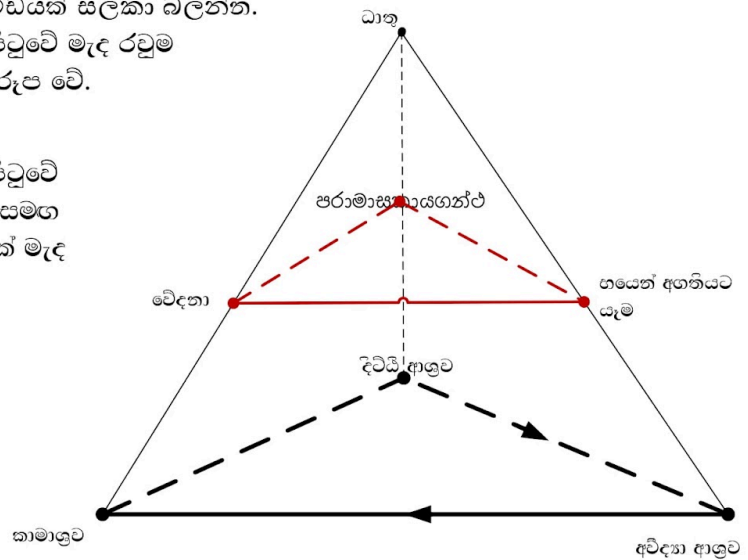


සටහනෙහි දැක්වෙන ආකාරයේ පිරමීඩයක් සලකා බලන්න.

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

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

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



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

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

07/04/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී විශේෂයෙන් බැලුවේ ඊයේ භාවනාවේ දී සඳහන් කළ විනිශ්චය. කුමක් විනිශ්චය කරන්නේ ද? සුඛ යයි විනිශ්චය කරන්නේ ය. අත්තා යයි විනිශ්චය කරන්නේ ය. පවතිනවා යයි නිත්‍ය වශයෙන් විනිශ්චය කරන්නේ ය. මෙසේ විනිශ්චය කර ඡන්ද රාග ඇති වීම, භය අගති, වේදනා, රූප රේඛාව කරකැවීම ලෙස වටහා ගත යුතු ය.

ඒක කරකැවුණාම අපි දන්නවා අර ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවට එනවා. ඊට පස්සේ ජාති වේදනා චේතනා රේඛාවට එනවා. දිට්ඨි අනුසය භරහා රූපයට සුඛ යන්නත් නිත්‍ය යන්නත් එළඹ කරයි. එහි නිත්‍ය යන විනිශ්චය ප්‍රධාන වන්නේ ය. 47° පමණ කරකවන්නේ අසම්පජාන වන්නේ, ජරා වේදනා අසම්පජාන දක්වා පැමිණෙන්නේ දිට්ඨි අනුසය අවස්ථාවේ දී හටගත් සුඛ යන මතය තහවුරු කරයි. මෙසේ සුඛ යන විනිශ්චය ඇති වේ.

මෙම රේඛාව, ජාති වේදනා චේතනා දක්වා යන්නේ දීවීම වන්නේ අත්තා යන්න සනාථ කරමින් විනිශ්චය වන්නේ, රාග අනුසය භරහා ඡන්ද රාගය වන්නේ ය. මෙම භාවනාව 05/04/2016 විමුක්ති භාවනාව ඒ කියන්නේ පෙරේදා භාවනාව සමඟ සම්බන්ධ කර, විමසා බලන්නේ. පෙරේදා ඉගෙන ගත්තා වූ භාවනාවෙදී, පාණාතිපාත වැනි සංස්කාරයන්ට ඇති ඇල්ම පහ කළ යුතු ය. ඡන්දරාගය දුරු කළ යුතු ය යයි මනස නංවන්නේ වෙනො විමුක්තිය ඇති විය. කුමක් නිසා ද? අත්තා යන්න සනාථ කරමින් විනිශ්චය කර ඇත්තේ මෙම සංස්කාරයන් ම බව වැටහීම නිසා ය. මෙම සංස්කාර නිසා අත්තා වීම ම ඡන්දරාගය වන්නේ ය. මෙහි දී නිරෝධය ඇති විය. “සඬ්ඛාරො අත්තතො උපාදාය, දුක්ඛස්සන්තං කරිස්සන්ති, යාන නමේතං නවිජ්ජති.” ගාථාව මතක් වුණා.

මෙසේ ටික වෙලාවක් විමුක්ති සහගතව සිටීමෙන් පසුව ඊයේ භාවනාවේ දී අත්තිමට සඳහන් කළ ධාතු කොටස හා සම්බන්ධ විය. එතනදී අපිට ඡේතවා, ඉදංසච්චය සිට සංස්කාර භරහා භය අගතියට. භය අගතියෙන් වේදනාවට, වේදනාවෙන් ඇඟිල්ල දික් කරලා ධාතු. ඔය රූප කියන කොටසට එනවා. එසේ නම් ධාතු නිසා සංස්කාරවලට ම

අපි ඇලීම වන බව වැටහේ. එසේ ඇති කරගත්තා වූ සංස්කාර නිසා අපි ධාතු වරදවා වටහා ගනී. “දදතො පුඤ්ඤං පවඨ්ඪති” ගාථාවේ ක්‍රමය නිවැරදි බව ඉතා හොඳින් වැටහුණා. ධාතු මගේ නොවේ යැයි ගන්නේ, එමගින් ඇති වූණා වූ සංස්කාර, මුසාවාද අතහරියි. මුසාවාද අත හරින්නේ සුභ සුඛ යන්න අතහරියි. මෙසේ අනුසය ද අතහරියි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

08/04/2016 - නිරෝධ

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී විමසා බැලුවේ ලාභය. ලාභය නිසා විනිශ්චය කරන බව මහා නිදාන සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. ඊයේ භාවනාව සමඟ විමසා බලන්නේ ධාතු සහ සංස්කාර යන යුගලය ම ලාභ වශයෙන් ගන්නා බව වැටහිණි. ලීයක් ලාභ වශයෙන් ගන්නේ වඩු කර්මාන්තය කරන අයෙකු ය. අන්‍ය පුද්ගලයකුට එය කරදරයකි. එනම් නිවනට යන කෙනෙකුට එය බාධාවක් විය හැක. මුවෙකු දැකීම ලාභ වශයෙන් ගන්නේ පාණාතිපාත කරන අයෙකු ය. අන්‍ය පුද්ගලයකුට එය කරදරයක් විය හැකියි. අත්සතු දෙයක් ලාභ වශයෙන් ගන්නේ අදත්තාදාන කරන අයෙකි. වස්තුවක් සුබ වශයෙන් ගැනීම ලාභ වන්නේ මුසාවාදය කරන අයෙකුයි. මෙසේ දස අකුසලය ම බැලිය යුතුයි.

සියලු ධාතූන් ලාභ වශයෙන් ගන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨි ඇති අයෙකුයි. ඔහු සුභ, සුබ, අත්තා, නිත්‍ය වශයෙන් වරදවා වටහාගෙන ඇත.

මේ භාවනාව මෙහෙම කරගෙන යන්නේ, අධික වූ සමාධියක් ඇති විය. නොසැල් වේ. නිවනින් පිටත ගත යුතු අත් දෙයක් නැති බව වැටහේ. විමුක්තිය ද නිරෝධය ද ඇති වේ. මේ භාවනාවට සම්බන්ධ වෙන්න ඕනෑ, අර සබ්බාසව එකේ අපි අර රූපය අත්තා කියලා ගන්නේ, අත්ත සඤ්ඤාව නිසා නේ, රූපය ලාභයි කියලා ගැනීම කියන එක සිද්ධ වන්නේ. එතකොට ඒ අත්තා කියන එක ගන්නේ සංස්කාර අත්තා නිසා. එතකොට ඊයේ භාවනාවේ පෙන්නවා නේ මේ දෙකට ම නේ ඇලීම කියන එක තියෙන්නේ. අත්ත ඒ විදිහට තමයි මේ භාවනාව සිහි වෙන්න ඕන. හෙල්ලෙන් නෑ සිත.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/04/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

සුභාවෙන් පස්සේ, 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවෙදි 07/04/2016 නිබ්බාන භාවනාවෙදි විමසන ලද විනිශ්චය නැවතත් මෙනෙහි කළා. එහි දී සුඛ, අත්තා, නිත්‍ය වශයෙන් විනිශ්චය කරන බව අපි ඉගෙන ගත්තා. මෙම විනිශ්චය සඳහා කුමක් ආධාර වූයේ ද? කුමක් උපකාර වූයේ ද? පර්යේෂණය බව දත යුතුයි. පර්යේෂණය කියන්නේ සෙවීම. Seeking කියන එකයි ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියන්නේ.

කුමන පර්යේෂණයක් ද? දිට්ඨි පර්යේෂණයයි. කුමන දිට්ඨියක් ද? අත්තා යන දිට්ඨි පර්යේෂණය වන්නේ ය. මෙය 07/04/2016 භාවනාවෙදි සඳහන් කරපු, මතකයි අර රූපය කෙළවරින් ධාතුයි කියා ලියාගත්තා. ඊළඟට වේදනාව. පහළින් හය අගතිය. ඊළඟට ඉදංසච්චයේ සිට හය අගතිය දක්වා සංස්කාරය කියන එක. ඒකෙදි අපි ඉගෙන ගත්තා ධාතු නිසා සංස්කාරවලට ම ඇලීමත්, එසේ ඇති කරගත්තා වූ සංස්කාර නිසා අපි ධාතු වරදවා වටහා ගැනීමත් නිසා ඇති වූ, අත්තා යන දිට්ඨිය ම පර්යේෂණ වන්නේ ය. පර්යේෂණයට භාජනය වන්නේ ය, යොමු වන්නේ ය. කෙසේ ද?

මෙය bell shaped curve එකක් මෙන් ය. ඒ bell shaped curve එකේ අපි ඉගෙන ගත්තා A, B, C කියලා. එතකොට A වල ඉඳන් B දක්වා යෑම, ජාති. B වල ඉඳන් C දක්වා යෑම, ජරාව කියලා අපි සබ්බාසච්ච එකේ එහෙම ඉගෙනගෙන තියෙනවා. මැද ඇත්තේ B, අත්තා යන දිට්ඨිය ම නේ ද? මාන වී මෙය කෙසේ පැවැත්විය හැකි දැ යි සිතයි. වම් කෙළවර A, ධාතු නිසා වන සුඛය. දකුණු කෙළවර C, එම ධාතු ගුණය වෙනස් වීම නිසා වන දුක්ඛයයි. මෙය සංස්කාර දුක්ඛතා ලෙස සැලකීම ප්‍රමාණවත් නොවේ.

මොකද කෙනෙකුට ජේනවා නේ එකපාරට ම, අපි අර ගත්තා නේ දැන් ධාතු එක පැත්තක, වේදනාව සිට හය අගතිය, අනිත් පැත්තට සංස්කාරය. ඔය හරියට ඕක අනිත් පැත්ත හැරෙව්වා වගේ තමයි මේක තියෙන්නේ දැන්. කෙනෙකුට ජේනවා දැන් දකුණු පැත්තේ තිබුණේ සංස්කාරය, එහෙනම් අපි C කියන එකට සංස්කාර දුක්ඛතාවය ද බලන්නේ කියලා. එතකොට රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා ඒක සංස්කාර දුක්ඛතාවය ලෙස සැලකීම ප්‍රමාණවත් නොවේ. එහි විපරිණාම දුක්ඛය ද, දුක්ඛ දුක්ඛතාවය ද

අඩංගු වේ. එසේ වුව ද, සංස්කාර දුක්ඛතාවය මෙහි ප්‍රධාන ය. ලාභ වශයෙන් ගැනීමට මෙම සංස්කාරයේ ප්‍රධාන වූ බැවිනි. පර්යේෂණයට යටත් වන්නේ, විනිශ්චය වන්නේ, **examine** කරන්නේ ලාභ යයි ගැනීමට තුඩු දුන්නා වූ, ධාතු වරදවා ගැනීමට තුඩු දුන්නා වූ මෙම සංස්කාරයන් ම ය.

දස අකුසලය නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය වන බව අපි දනිමු. එසේ ම ධාතු වරදවා ගැනීම, ඒ කියන්නේ සුභ, සුඛ, අත්තා, නිත්‍ය කියලා ගැනීම නිසාත් මිච්ඡා දිට්ඨිය වන බව අපි දනිමු. එසේ නම් මිච්ඡා දිට්ඨිවලින් ලොකු ම දිට්ඨිය අත්තා යැයි ගැනීම ම පර්යේෂණයට, සෙවීමට, භාජනය වේ. යටත් වේ. එහි යම් දිනීමක්, ජය ගැනීමක් වේ ද එමගින් ලාභය ඇති වේ. මෙසේ සංසාරයේ සැරිසරයි. ඒ කියන්නේ කෙළවරවල් දෙක ගත්තහම ජේනවා **bell shaped curve** එකේ වම් පැත්තෙන් යන්නෙන් මිච්ඡා දිට්ඨියට, දකුණු අත පැත්තෙන් යන්නෙන් මිච්ඡා දිට්ඨියට. ගිහිල්ලා හදාගත්තා මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඔන්න අත්තා. ඒක තමයි අපේ පර්යේෂණය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

10/04/2016 - මාන

Māna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ මානය. අත්තා යන දිට්ඨිය ම සොයන බව ඊයේ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්තා. අවසානයට ධාතු වරදවා ගැනීම නිසාත්, දස අකුසලය නිසාත්, මිච්ඡා දිට්ඨි වන බව සාකච්ඡා කළා. යම් මිච්ඡා දිට්ඨියක් වේ ද එමගින් දුස්සීලභාවයට පත් කරගෙන නැවතත් මිච්ඡා දිට්ඨි වන බවත්, එම දුස්සීලභාවයට ම අතිමාන වන බවත් වත්ථුපම සූත්‍රය advanced program එකේදී අපි ඉගෙන ගත්තා.

මේ අර්ථය ඊයේ භාවනාව හා සැසඳීමේ දී කෙසේ වැටහේ ද? එතකොට අපිට ජේනවා bell shaped curve එක. ඊයේ භාවනාවේ දී අපි බැලුවේ අපි A, B, C කියලා ලියාගත්ත එක. අපි අද කියමු A2, B2, C2 කියලා. A2 කියලා කිව්වම හතර වන රවුම. B2 කිව්වම පස් වෙනි රවුම. C2 කිව්වම හය වෙනි රවුම. එතකොට අපි ඊයේ A කිව්වේ A2 කියන එක නේ. එතකොට ධාතු නිසා සුබය. C2 කිව්වම ධාතු ගුණය වෙනස් වීම නිසා දුක ය. දැන් මෙතනදී අපිට ජේනවා පස් වෙනි රවුම කිව්වම වේදනාව, සුබය පරාමාස වුණා, එතනින් පහළට ආවා, අපි 5 අත්තා කියලා ලකුණු කරනවා. එතනින් දිට්ඨි අනුසයෙන් වේදනාවට තියෙන එක.

එතකොට පස් වැනි රවුමේ දී අත්තා වන බවත් එය ම සොයන බවත් අපි දැනිමු. මෙම අත්තාට මාන වීම අපි විමසලා බලමු. දැන් අපි කිව්වා A2 ධාතු නිසා සුබය. C2 එම ධාතු වෙනස් වීම නිසා දුක. සංස්කාරයන් දුක වන්නේ නම් කුමකට මාන වන්නේ ද? දුක නම් මොකට ද මාන වෙන්නේ. අතිමාන වූ දුස්සීලභාවය නිසා මාන වන්නේ ද නැතහොත් මිච්ඡා දිට්ඨියේ පැවතීම නිසා මාන වන්නේ ද යන ප්‍රශ්නය පැන නගිනවා. මොකට ද අපි මාන වන්නේ? පිළිතුර මේ දෙක ම නිසා ය.

දැන් අපිට ජේනවා එහෙම නම් අර A2, B2, C2 කියලා ගත්තු එක දැන් එතන අත්තා. පස් වෙනි රවුම අත්තා, අපි ඒක වේතනාව කියලා ලියා ගනිමු B2 කියන තැනින් උඩ. ඒ කියන්නේ curve එක හැදිලා තියෙන්නේ B2 වේතනාව තියෙන තැන. මේක අත්තා නිසා මාන වීමයි. මේක යන්නේ වම් පැත්තේ සිට දකුණු පැත්තට forward direction එකට. Propagation එක. අලුත් වස්තුව නිසා ඇති වන්නක්.

ඊට පස්සේ අපිට ආපහු bell shaped curve එකක් ඇදගන්න පුළුවන්, එතන bell shaped curve එකේ top point එකට අපි දානවා 5.3 විඤ්ඤාණ, reverse වෙලා එන එක. ඒ කියන්නේ a2 නිත්‍ය සඤ්ඤාව reverse වීම කියන එක. අන්න එතන bell shaped curve එකේ උඩ amplitude එක වාගෙ තියෙන්නේ ඒ point එකට අපි දානවා සංස්කාරවලට අතිමාන කියලා. අර ඉස්සෙල්ලා අපි කිව්වේ අත්තා කියන එකට මාන වීම. සංස්කාරවලට අතිමානය. එතකොට ඒ කියන්නේ සංස්කාර නිසා ඇති වූ විඤ්ඤාණයට මාන වීම කියන එක. දැන් ඉතින් කෙනෙකුට මතක තියාගන්න පුළුවන් විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් 5.3 වේතනා. ඊට පස්සේ වේතනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා එනවා හය කියලා එහෙම ලකුණු කළේ.

එතකොට පස් වෙනි රවුමේ දී මාන වන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා අවිද්‍යා අනුසය සහිතව රූපය ඉස්සවීම මගිනි. අපි දන්නව නේ පටිසානුසයෙන් උස්සනවා එහෙම කියලා. එතකොට a2 නිත්‍ය සඤ්ඤාව reverse වී පැමිණෙන්නේ 5.3 වන විට බව අපි දනිමු. එහි සංස්කාර නිසා මානයක් ඇත. 5.5 වන විට මෙම අගයන් දෙක මගින් එකක් මත තව එකක් ගොඩ නැංවීමෙන් මාන වන්නේ ය. එතකොට අර bell shaped curve එකේ එහෙම නම් ආපහු ඇදෙනවා 5.5 අත්තා overlap වෙලා තියෙන එක. මේ පැත්තට එක curve එකක් ගියා මේ පැත්තෙන් තව එකක් එනවා. මේ දෙක එකතු වෙලා දැන් bell shaped curve දෙකක් එකට එකතු වුණොත් මොකද වෙන්නේ? වම් පැත්තේ ඉඳන් එන එක දැන් C2 point එකයි අනෙක් curve එකක A point එකයි කියලා හිතන්න, දකුණු පැත්තේ ඉඳන් එන එක. ඒ අගයන් දෙක එකට එකතු වෙනවා. වුණාට පස්සේ, අර උඩට අත්තා ම තමයි ඉන්නේ. Bold අත්තෙක් ඉන්නවා එතැන දෙපැත්තෙන් ඇවිල්ලා.

එතකොට මෙසේ සංස්කාර මිය ගියත්, පවතිනවා යන මතය පවතී. මෙම මානය උග්‍ර ය. මෙහි දී සොයන්නා වූ දේ ලැබුණා යයි සතුටු වන්නේ ය. කුමක් සෙව්වේ ද? අත්තා යන මිච්ඡා දිට්ඨියයි. කුමක් නිසා සතුටු වන්නේ ද? කඩා වැටුණත් නැවත සෑදීමයි. දෙපැත්තකින් ඇවිත් වූවා යයි මනා කොට සතුටු වන්නේ ය. බිඳිලා එන එකයි ඉස්සරහට යන එකයි.

උදාහරණ වශයෙන් ගන්නවා නම් යමෙක් යම් දෙයක් නැති වී දෝමනස්ස සහගතව සිටින්නේ තම ඥාතියකු ඔහුට නැති වුණ දේ නැවත ලබා දෙන්නේ සතුටු වන්නේ ද, මෙය ද එසේ ය. C2 කියන්නේ ධාතු වෙනස් වීම නිසා වන දුක්ඛය, විඤ්ඤාණය නමැති විජ්ජාකාර ඥාතියා විසින්, බිඳුණා වූ සංස්කාරය පවතිනවා ලෙස මවාපෑමක් ලෙස ගත යුතු ය. එහෙම නම් අපිට ජේතවා C2 යන point එක සොයා ගැනීමට බැරි වන ලෙස සැඟවෙන්නේ නම් සතුටු වෙනවා. අර C2 කියන point එක භොයාගන්න



බැහැ. අනිත් **curve** එක ආවට පස්සේ දෙක එකතු වෙලා මේක උඩට ගියා. අර **missing point** එක කියන එක.

ඉතින් මේ භාවනාව කළහම කෙනකුට හොඳට කල්පනා වෙනවා වත්දුපම සූත්‍රයේ **triangles** දෙක. මිච්ඡා දිවිය තැන ලිව්වේ මානය කියල නේ. **Purple triangle** එකේ ලිව්වේ මදය කියල නේ. මේ **triangle** දෙක එකක් මේ පැත්තට එනවා අනිත් එක දකුණු අත පැත්තේ සිට වමට එනවා. මතක ද අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වුවේ උද්ධව්වය නිසා මේක මෙහෙම එනවා කියලා. එකක් උඩ එකක් දෙපැත්තට යනවා කියන එක නේ මේකේ තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක හොඳ ලස්සනට වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/04/2016 - මාන

Māna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම මම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේ දී විමසා බැලුවේ විඤ්ඤාණය බිඳුණු පසු, එනම් ගලේ වැදී කුඩු වුණු පසු, මෙම විඤ්ඤාණ ධාරාව කෙසේ පවතින්නේ ද යන්නයි. මෝහය නැමැති ගලේ වැදී කුඩු වෙන අවස්ථාව සිහි කළා. මේක අපි කලින් භාවනා කරලා තියෙනවා. අපි දන්නවා ඔය මෝහ අගතියේ ඉඳන් පරාමාස, එතන අපි ලියාගන්නවා, පෙර අගය, කියලා. ඔය ජල පහර කුඩු වෙලා තිබුණට නමුත් පවතිනවා කියන අදහස අත්තනුදිට්ඨිය මගින් ඇති වෙනවා, කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් ඒක ඔය පරිදේවය හරහා **line 6** එකෙන් ඇවිල්ලා අපි දන්නවා, සඤ්ඤාව දක්වා ඇවිල්ලා, පවතිනවා කියන එක තියෙනවා.

ඒ වගේ ම අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. ඔය ස්පර්ශය ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා පැවතිය හැකි ය කියලා. ඔතන අපි ඔය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාත් ඔය රූපයේ සිට සඤ්ඤාව දක්වා විෂයයන් මේ විදිහට ස්පර්ශ කරනවා කියලා අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. ඔක ඉගෙන ගත්තේ **24/07/2015** නිබ්බාන භාවනාවේ දී.

එතකොට මේක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සසඳලා බලන්නේ චේතනාවේ සිට විඤ්ඤාණය දක්වා ත්‍රිපීඨියමේ උඩ කොටස මෙන් සැදුණා වූ අත්තා යන **thick bar** එක, සඤ්ඤාව දක්වා චේතනාවේ සිට අත්තනුදිට්ඨිය නිසා ම පළල් වන බව අපි වැටහෙනවා. ජල පහර කුඩු වී ඇති නමුත්, පවතිනවා යන අදහස අත්තනුදිට්ඨිය මගින් ඇති කරන බව, අපි ඒ **01/08/2015** නිබ්බාන භාවනාවේදී අපි සාකච්ඡා කළා.

එතකොට ස්පර්ශයේ සිට සඤ්ඤාව දක්වා පැවතිය හැකියි යන අදහස පැමිණෙන බවත් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාත් රූපයේ සිට සඤ්ඤාව දක්වා විෂයයන් ස්පර්ශ කරන ආකාරය, ස්පර්ශය හරහා ම වටහා ගත්තේ, සියුම් වූ, තුනී වූ, **bar** එකක්, **column** එකක් ඉතා මහත් වූ, රළු වූ, **column** එකක්, මෙන් මානය පැතිරෙන්නේ ය. ඒ කිව්වේ ඒ අවස්ථා දෙකක්. සාමාන්‍ය පුද්ගලයාගේ එකයි නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාගේ **bar** එකේ ස්වභාවයයි තමයි ඒ පෙන්වුවේ. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාගේ තියෙන්නේ අර තුනී වෙච්ච **bar** එකක්. අනිත් එක්කෙනාගෙ බොහොම රළුයි.

එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී 03/08/2015 දුක්ඛ නිරෝධ භාවනාව මෙන් විමසන්නේ, අවිද්‍යාව නිසා තණ්හා වීම වටහා ගන්නේ, මාන නොවන්නේ දුක්ඛ නිරෝධය කළ හැකි ය. එතන මතක ඇති අපි බලලා තියෙනවා ඔය ස්පර්ශය ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා පැවතිය හැකියි, ඔය කාමච්ඡන්දයෙන් ඇති වුණා කියලා. ඒ වගේ ම සඤ්ඤාවේ ඉඳන් පහළට යන කැල්ල පවතිනවා කියලා අර අවිද්‍යාව කියලා අපි ලකුණු කරගන්නා. පැවතිය හැකියි කියන එක නිසා තමයි අවිද්‍යාවෙන් උල්පත අපි විවෘත කරන්නේ. එතකොට අර වේදනාවේ ඉඳන් තණ්හාව දක්වා අර ඇතුළේ ඇති තණ්හාව, උල්පත හරහා ගලනවා.

එතකොට අවිද්‍යාව නිසා කරන සංස්කාරය තමයි, මේ උල්පත ඇරීම කියන එක. ඉතින් එතැනදීත් ඡේතනා නේ ආපහු අර waves දෙක පෙර මිච්ඡා දිට්ඨි අගයයි, දැන් මිච්ඡා දිට්ඨි අගයයි ආවා, දැන් ඔන්න ආපහු bar එක හැදුණා. ඉතින් හරි ලස්සනට ඡේතනා දැන් ඉතින් අර, තවත් සම්බන්ධ කරලා පෙන්වන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම මේ අර භාවනාව වටහා ගන්න එක 21/03/2016 නිරෝධ භාවනාවේ දී වටහා ගත් ආකාරයෙන් කරන්නත් පුළුවන්.

ඒකෙ මතකයි නේ අර ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ, 4.4, 5.3, 6.3, 8.2. ඊට පස්සේ අනෙක් පැත්තට එනවා විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් චේතනාවට 5.3, චේතනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට 6, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් රූපය දක්වා 8.

ඉතින් දැන් මෙතන දී එතකොට හරි ලස්සනට ඡේතනා, අර අපි කියන්නේ, අත්තනි වා රූපං, කියලා. ඒ කියන්නේ අභංකාරය නිසා හැදෙන කොටස. දැන් ඉතින් අර විදිහට අර waves දෙක හැදෙන හැටි හොඳට ඡේතනා.

ඉතින් මට මේක මේ විදිහට වැටහුණහම තලාගතයන් වහන්සේ මෙම wave එක සෑදෙන ප්‍රධාන වූ අරටුව සොයා ගන්නා නේ ද කියලා උතුම් වූ ශ්‍රද්ධාවක්, තලාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහිත්, උතුම් අකනිට්ඨා මණ්ඩලය කෙරෙහිත්, අග්‍ර මහා ශ්‍රාවකයන් කෙරෙහිත්, මේ විදිහට ආදී වශයෙන් අනුපිළිවෙළින් ඇති වුණා. ඒ කියන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ හොයා ගන්නා මේ column එක මේ wave එකේ මේ column එක හැදෙන්නේ සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස කියන අරටුව. ඔය ගණිතය දන්න එක්කෙනෙකුට නම් fourier analysis එක්ක මේක බලන්න පුළුවන් අර igon values හොයා ගන්නා වගේ. ඒ වගේ එකක් තමයි ඒ තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 12/04/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. 6.4 නන්දිය පරාමාස වන අවස්ථාව හොඳින් සිහි කළා. 26/03/2016 විමුක්ති භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළ ආකාරයෙන් තමයි මෙනෙහි කළේ. එතනදී අපිට මතකයි diagram එකක් වගේ ගන්නවා නම් අර සඤ්ඤාවේ ඉඳන් නාමරූප දක්වා එනවා, a2 නිත්‍ය සඤ්ඤාවේ බලපෑම අර reverse වෙලා එන එක. ඊළඟට වේදනාවේ ඉඳන් නාමරූප දක්වා නන්දි අගයෝ පැමිණීම තියෙනවා. ඊළඟට නාමරූපයේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා එතන අපි 6.4 කියනවා. ඒ නන්දි අගයෝ පරාමාසගත වීම. ඉතින් ඔතන අපි ලියාගත්තා දිට්ඨි අනුසය උදව් උපකාර කරනවා කියලා.

එතකොට a2 නිත්‍ය සඤ්ඤාව නාමරූප දක්වා පැමිණීමත් වේදනාව හරහා නන්දි අගයෝ නාමරූප දක්වා පැමිණීමත් දකින්නේ, එහි දී ත්‍රිපිසියමේ නාමරූප point එක හරහා bar එකක් column එකක් මෙන් වීම ජේනවා. ඒ කියන්නේ අපිට ජේනවා මේ අවස්ථාවේ දී කෙනෙක් ඇදගන්නවා නම්, දැන් අර විඤ්ඤාණය කියන තැන අපිට හිතන්න පුළුවන් එතන පල්ලෙහා නිකම් තිත් රේඛාවකින් වගේ column එක තියෙන්නේ සංස්කාරවලට අතිමාන වීම. ඒක ත්‍රිපිසියමට අයිති නෑ දැන්. මේ වෙනකොට අපිට ජේනවා, අපි හිතමු වේතනාව මැද තියලා ත්‍රිපිසියමක් අපි අදිනවා නම් උඩ bar එක, ඒ bar එකේ එතකොට දකුණු අත පැත්තට එනවා අර c2 කියන එක නිසා ඇති වන column එක. මැදදේ වේතනාවේ තිබෙන්නා වූ column එක තියෙනවා. ඊළඟට වම් කෙළවරට එනවා නාමරූප නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඒ column එක. ඉතින් ඕක ගත්තහම ඔය වම් කෙළවර මේ අවස්ථාවේදී සක්කාය දිට්ඨිය. මැද තියෙන එක සිලබ්බත පරාමාස, වේතනාවත් එක්ක එන එක. දකුණු කෙළවර සංස්කාර කියන කෙළවර අපි කතා කරනවා c2 කියලා කිව්වේ, ඒක විවිකිව්භා.

එතකොට ඒ කියන්නේ මේ දෙපැත්ත පවතින්නේ නැහැ නේ කියන එක තියෙනවා. හැබැයි propagate වෙලා යන්නේ අපි සක්කාය දිට්ඨි පැත්තෙන් එන්නේ. 6.4 න් පසුව එනම් නන්දිය පරාමාසගත වීමෙන් අනතුරුව අභංකාරය වන්නේ ය. දැන්, අත්තනි වා රූපං, ලෙස මෙනෙහි කළ යුතු ය. එනම් සඤ්ඤා, වේදනා දක්වා column

එක පැමිණීම වන්නේ ය. එතකොට මේ වෙලාවෙදී අපිට ජේනවා ආපහු **diagram** එකක් ඇඳගත්තොත් ත්‍රිපිසියමේ උඩ අපි අදින **line** එක, ඒ සඤ්ඤා, වේතනා. ත්‍රිපිසියම කියලා කිව්වට මේක **curve** එක වගේ තමයි අදින්න වෙන්නේ. සඤ්ඤාව දක්වා **curve** එක වගේ එනවා. වේතනාවේ සිට දකුණු අත පැත්තට බැහැගෙන යන **curve** එක වගේ.

එතකොට මෙතන දී වේදනා, සඤ්ඤා රේඛාව තමයි තමන් ගන්න ඕන. අන්න ඒක තමයි ඔය සක්කාය දිට්ඨිය. දැන් එතකොට ඊළඟට සීලබ්බත පරාමාසය කැල්ලට එන්නේ අර නාමරූපය තියෙන මැද්දේ **bar** එක. එහා කෙළවර විවිකිච්ඡාව, අර වේතනාවේ ඉඳන් පහළට එන එක.

දැන් මේකෙ ජේන්නේ ත්‍රිපිසියම වගේ එක **move** වෙව්, **move** වෙව්, එනවා දකුණු අත පැත්තේ ඉඳන් වම් අත පැත්තට එන හැටි පෙන්නන්නේ. මේක සිදු වෙන්නේ 7.4 විමෙන් පසුවයි. 8.2 වන විට දිට්ඨි අනුසය හරහා රූපය සුඛ යයි කියන්නේ, රාග සල්ලය හරහා රූප ස්පර්ශ කරන්නේ, ත්‍රිපිසියමේ වම් කෙළවර උඩ **line** එක ස්පර්ශය දක්වා පැමිණ **column** එක හැදෙනවා. දැන්, රූපං අත්තතො සමනුපස්සති, යන්න වැටහෙනවා. මෙසේ අත්තනුදිට්ඨිය නිසා රූපය තමා වශයෙන් ගැනීම සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් මේ වෙලාවේ, **diagram** එකක් හැටියට ගන්නවා නම් ත්‍රිපිසියමේ හරියට ම උඩ **line** එකේ මැද්ද සඤ්ඤාව. ඒකේ පල්ලෙහාට සීලබ්බත පරාමාසය කියලා තමයි අපි ඒක ලියාගන්න ඕන. එතකොට වේතනාව තියෙන්නේ ඇත. දැන් අර නාමරූප කියලා අපි ලකුණු කරන තැන, සඤ්ඤාවෙන් දකුණු අත පැත්ත, අන්න එතන **bar** එක, ඇවිල්ලා විවිකිච්ඡාව. එතකොට එතන ඉඳන් ඔන්න බැහැගෙන යන **curve** එක ඇඳෙනවා. ඊළඟට සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක අපි ලකුණු කරගන්නේ අර ස්පර්ශය කියන තැන. ස්පර්ශයෙන් එතැන **bar** එකක් හැදිලා තියෙනවා. එතකොට රූපය කියන එක තියෙන්නේ වම් අත පැත්තේ.

එතකොට දැන් ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා යම් රූපයක් දක්නේ, එය හොඳ වශයෙන් පැවතිය යුතු බව සිතයි. අන්‍ය වූ තව රූපයක් දක්නේ, එය නරක වශයෙන් නොපැවතිය යුතු බව සිතයි. අනුරොධ පටිච්චරොධ වෙනවා.

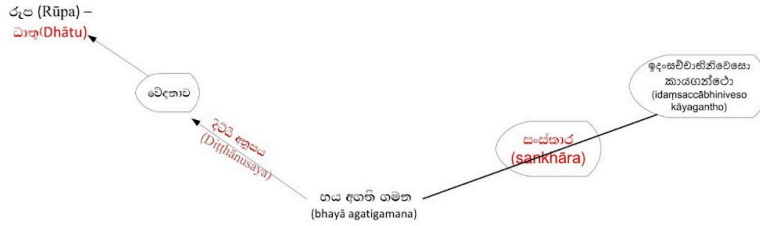
මෙහි දී සබ්බනිස්සග්ගය සිහි විය. විමංසා ඉද්ධිපාදය ඇති විය. මිච්ඡා දිට්ඨියට ම මාන විම වැටහෙනවා. මෙසේ අවිද්‍යාව නිසා වන ධර්මය වැටහෙන්නේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එක වෙනවා. අර සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤා භාවනාවේ කෙළවරට ජේන්නා වූ ටික, දැන් හොඳට ජේනවා සබ්බනිස්සග්ගයේ ම පටන් අරගෙන යන්නා වූ කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මහා නිදාන සූත්‍රයේ මෙසේ සඳහන් වේ.

"ආනන්දය, මෙසේ වේදනාව ප්‍රත්‍යය කොට ගෙන නන්තාව වේ. නන්තාව ප්‍රත්‍යය කොට ගෙන රූප ආදී අරමුණු සෙවීම (පරියෙසනා) ඇති වන්නේය. සෙවීම ඇති කළ රූප ආදී අරමුණු ලැබීම වේ. රූපාදී අරමුණු ලැබීම ඇති කළ හොඳ නරක විභින්නවය කරයි. විභින්නවය ඇති කළ (ඡන්ද රාගය) දුර්වල රාගය හා බලවත් රාගය උපදී. ඡන්ද රාගය ඇති කළ මමය මාගේය යන අදහස උපදී.

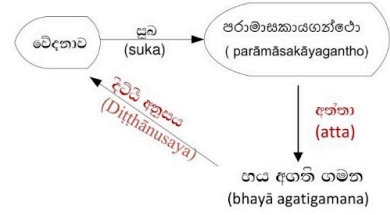
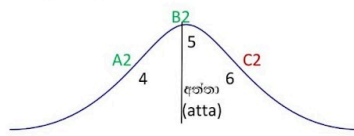
තමා යන දෘෂ්ටිය (attaditṭhi) සෙවීම සිදුවන බව වැටහේ.



- එසේ නම් ධාතු නිසා සංස්කාර වලටම අපි ඇලීම වැටහේ.
- එසේ ඇති කරගන්නා සංස්කාර නිසා අපි ධාතු වරදවා වටහා ගනී.

A2 - ධාතු නිසා සුඛය

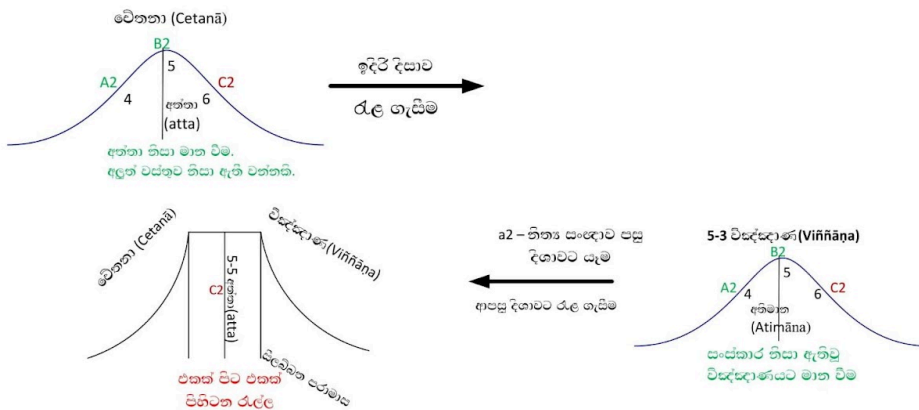
C2 - ධාතු වෙනස් වීම නිසා දුක



A2 - ධාතු සමග සම්බන්ධ වේ. C2 - සංස්කාර සමග සම්බන්ධ වේ.

DukkaChakraya.pdf - Slide 2

පස්වන රටුමේදී අත්තා වන බවත් එයම සොයන බවත් අපි දනිමු. මෙම අත්තාට මානවිම විමසමු. A2 - ධාතු නිසා සුඛ, C2 - එම ධාතු වෙනස් වීම නිසා දුක. සංස්කාරයන් දුක වන්නේ නම් කුමකට මාන වන්නේද? අතිමාන වූ දුස්සීලභාවය නිසා මාන වන්නේද? නැතහොත් ඕවිපාදිට්ඨියේ පැවතීම නිසා මාන වන්නේද? යන ප්‍රශ්නය නැගෙන්නේය. පිලිතුර මේ දෙකම නිසාය.



ඉදිරියට යන රැළේ හා ආපසු එන රැළේ එකට එකතු වන විට C2 යන ස්ථානයේදී නැමීම (වක්‍රය) නැතිව යන බව සැලකිය යුතුයි. මෙය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය C2 යන ස්ථානයේදී සෑදෙන බව වටහා ගන්නා.

1. සිලබ්බන පරාමාසය දකුණු පැත්තට ලකුණු කර ඇති තිරුවෙන් තිරුපතය කරයි. මෙහි ඇත්තේ 4-4 දී පරාමාස වූ සුඛය, සංස්කාර නිත්‍ය භාවයන් සමග එකතු වීමකි. එනම් 4-2 විඤ්ඤාණය මිය යනත් නිත්‍ය වශයෙන් වරදවා වටහා ගන්නේය. සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ඇත්තේ එම නිත්‍යභාවය වන්නේය. මෙය සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය ලෙස වටහා ගත යුතුයි.

DukkaChakraya.pdf - Slide 3

නන්දිය පරාමාස ගතවීම 6 වන රවුම 4 වන පියවර දී සිදුවේ.

ආපසු එන රුල්ලෙහි මිය යන C2 පැත්ත ලෙස කථා රේඛාව සලකන්න.

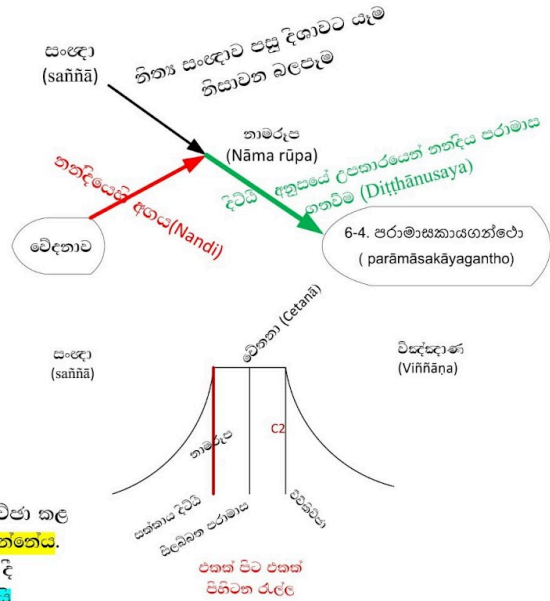
ඉදිරියට යන රුල්ලෙහි A2 ඇති පැත්ත ලෙස රතු රේඛාව සලකන්න.

මෙම අගයන් දෙක නාමරූප ලකුණු කර ඇති තැනදී එකට එකතු කරන්න.

මෙය මගින් පහත දැක්වෙන වක්‍රය (curve) සෑදේ.

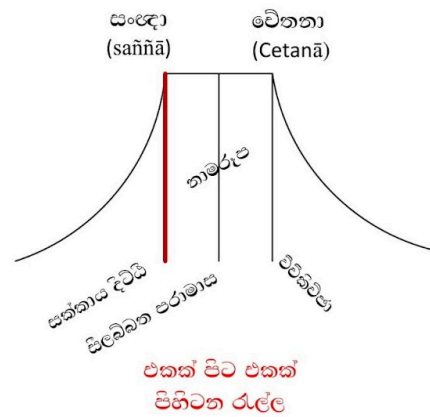
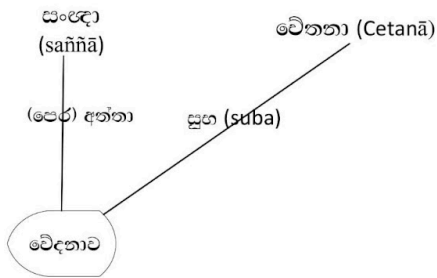
- සක්කාය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇති බව සලකිල්ලට ගන්න.
- සත්‍යය වශයෙන්ම විවිකිච්ඡාව මිය යන පැත්තේ ඇත.
- සිලබ්බන පරාමාසය මැද ඇත.

2. මෙහි නන්දියත්, 5-5 දී හටගත් අත්තා යන අදහසත්, 3 පිටුවෙහි සාකච්ඡා කළ නිත්‍යභාවයට වඩා **ඉති වූ නිත්‍යභාවයකුත් සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබ් වන්නේය.** එහි පරාමාස වන්නේ වේතනා අගයෝය. කුමන වේතනා අගයෝද? 5-5 දී සක්කාය දිට්ඨිය නිරූපණය කළ **සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය යි.**



DukkaChakraya.pdf - Slide 4

6 වන රවුම 4 වන පියවර දී, එනම් නන්දිය පරාමාස ගතවූ පසු අපි **සංකාය** වේ. මෙහිදී තමා රූපය යැයි ගැනීමත් (attani vā rūpaṃ), අභංකාරය නිසා රූපයේ සතුට සෙවීමත් සිදුවේ. එනම් සංඥා, වේදනා දක්වා පෙළ ගැසීම සිදුවේ. මෙය සිදුවන්නේ 7-4 වීමෙන් පසුවය.



මෙහිදී සක්කාය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇති බවත්, එය සංඥාව සමග පෙළ ගැසී ඇති බවත් සලකා බලන්න.

3. සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබ්ව ඇත්තේ අභංකාරය නිසා ඇති වන්නාවූ අතිමාන ස්වභාවය වන්නේය. මෙය තුළ සුඛ, අත්තා, නිත්‍යයට අමතරව, මාතය පවතී. සිලබ්බන පරාමාසය තුළ **නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුදු වූ සුඛම නිත්‍යය අගයෝ නාමරූප ලෙස තැනපත්වී ඇත.**

DukkaChakraya.pdf - Slide 5

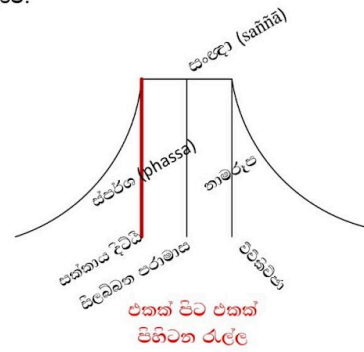
8 වන රවුම 2 වන පියවර දී, රූපයට සුඛ යැයි පැවරීම දිවියි අනුසය හරහා සිදු වන්නේය. මෙහිදී රාග සල්ලය මගින් රූපය ස්පර්ශ කරනු ලබයි. එම නිසා සත්කාය දිවියිය වම් දිශාවට ගොස් ස්පර්ශය සමග පෙළ ගැසීම සිදුවේ.

මෙසේ අත්තනු දිවියිය නිසා රූපය තමා වශයෙන් ගැනීම සිදුවේ (rūpaṃ attato samanupassati).

4. මෙහි සත්කාය දිවියිය තුළ ගැබ්ව ඇත්තේ රූපයට සුඛ යන මතය පැවරීමත්, එම අගයන්ට රාග වීමත්ය. මෙය **නන්දරාග** ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. චම්මික සුත්තයේ ස්පර්ශය ඇති තැන ලකුණු කරන පංච කාම ගුණයන් සහ 9 වෙනි කාරණයට පෙන්නවත්තා වූ නන්දරාගය දැන් හොඳින් වැටහේ.

- සිලබ්භන පරාමාසය තුළ **අභංකාර අගය සංඤ්චක්** ලෙස තැන්පත් වී ඇත.

පිටුව 3 සිට 6 දක්වා සඳහන් කළ 1, 2, 3, 4 කාරණා මගින් වක්‍රයක් සෑදේ.





## 13/04/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ සාදන ලද සක්කාය දිට්ඨි diagram වල slide 3 වල දී 5.5 අත්තා යනු සක්කාය දිට්ඨියයි. මේ වන විට සීලබ්බත පරාමාසය එහි දකුණු පැත්තට ලකුණු කර ඇති column එකෙන් නිරූපණය කරනවා. මෙහි ඇත්තේ 4.4 දී පරාමාස වූ සුඛය සංස්කාර නිත්‍යභාවයත් සමඟ එකතු වීමක් ය. එනම් 4.2 විඤ්ඤාණය මිය යනත් නිත්‍ය වශයෙන් වරදවා වටහා ගත්තේ ය. සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ඇත්තේ එම නිත්‍යභාවය වන්නේ ය.

මෙය සුඛය නිසා ඇති වන්නා වූ නිත්‍යභාවය ලෙස වටහා ගත යුතු ය. Slide 4 වන විට 6.4 සාකච්ඡා කළා, round 6 step 4. මෙහි නන්දියත් 5.5 දී හටගත් අත්තා යන අදහසත් slide 3 වල සාකච්ඡා කළ නිත්‍යභාවයට වඩා තුනී වූ නිත්‍යභාවයත් සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබ් වන්නේ ය. එහි පරාමාස වන්නේ චේතනා අගයෝ ය. කුමන චේතනා අගයෝ ද? 5.5 දී සක්කාය දිට්ඨිය නිරූපණය කළ, සුඛය නිසා ඇති වන්නා වූ නිත්‍යභාවයයි.

එතකොට දැන් අපිට ඡේතවා, සක්කාය දිට්ඨියට, නන්දිය 5.5 අත්තා subtle නිත්‍ය කියන එක අපිට වැටෙනවා සක්කාය දිට්ඨියට ඔය අවස්ථාවේ දී. Slide 5 සාකච්ඡා කළ සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබ්ව ඇත්තේ අභංකාරය නිසා ඇති වන්නා වූ අතිමාන ස්වභාවය වන්නේ ය. මෙය තුළ සුඛ, අත්තා, නිත්‍යට අමතරව මානය පවතී. සීලබ්බත පරාමාසය තුළ නන්දිය, 5.5 අත්තා, අර සුලු නිත්‍ය subtle නිත්‍ය කියන අගයෝ නාමරූප ලෙස තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. මේක වෙලා තියෙන්නේ අර sweep වෙලා එතකොට අර සක්කාය දිට්ඨියේ තිබ්විච එක සීලබ්බත පරාමාසයට යනවා.

එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ඔය වෙලාවේදී ඡේතවා දැන් සක්කාය දිට්ඨියට අභංකාරය, සීලබ්බත පරාමාසය තුළ නන්දිය, 5.5 අත්තා, සුලු වූ subtle නිත්‍ය අගයෝ තියෙනවා කියලා. Slide 6 වල සාකච්ඡා කළ සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබ්ව ඇත්තේ රූපයට සුඛ යන මතය පැවරීමක් ය. එම අගයන්ට රාග වීමක් ය. මෙය නන්දිරාග ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

වම්මික සූත්‍රයේ ස්පර්ශය ඇති තැන ලකුණු කරන පංචකාම ගුණය සහ නම වෙනි කාරණයට පෙන්නන්නා වූ නන්දිරාගය දැන් හොඳින් වැටහේ. සීලබ්බත පරාමාසය තුළ අභංකාර අගය සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් වී ඇත. එතකොට ඔය අවස්ථාව වෙනකොට අපිට ඡේතවා ඒ සක්කාය දිවියියේ නියෙන්න නන්දිරාගය. සීලබ්බත පරාමාසයේ නියෙන්න අභංකාර කියන සඤ්ඤාව. ඉතින් මේ භාවනාවේ තනිකර උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය දිගට ම ඉන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

පස්වන රවුමේදී අත්තා වන බවත් එයම සොයන බවත් අපි දනිමු. මෙම අත්තාට මාතවීම වීමයි. A2 - ධාතු නිසා සුඛ, C2 - එම ධාතු වෙනස් වීම නිසා දුක. සංස්කාරයන් දුක වන්නේ නම් කුමකට මාත වන්නේද? අතිමාත වූ දුස්සිලිතාවය නිසා මාත වන්නේද? නැතහොත් මිච්චාදිවිධියේ පැවතීම නිසා මාත වන්නේද? යන ප්‍රශ්නය නැගෙන්නේය. පිලිතුර මේ දෙකම නිසාය.

ඉදිරියට යන රුල්ල හා ආපසු එන රුල්ල එකට එකතු වන විට C2 යන ස්ථානයේදී නැඹිම (වක්‍රය) නැතිව යන බව සැලකිය යුතුයි. මෙය මගින් සක්කාය දිවියිය C2 යන ස්ථානයේදී සෑදෙන බව වටහා ගන්නා.

- සීලබ්බත පරාමාසය දකුණු පැත්තට ලකුණු කර ඇති තිරුවෙන් තිරුපනය කරයි. මෙහි ඇත්තේ 4-4 දී පරාමාස වූ සුඛය, සංස්කාර නිත්‍ය භාවයත් සමඟ එකතු වීමකි. එනම් 4-2 විඤ්ඤාණය මිය යනත් නිත්‍ය වශයෙන් වරදවා වටහා ගත්තේය. සක්කාය දිවියිය තුළ ඇත්තේ එම නිත්‍යභාවය වන්නේය. මෙය සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය ලෙස වටහා ගත යුතුයි.

නන්දිය පරාමාස ගතවීම 6 වන රවුම 4 වන පියවර දී සිදුවේ.

ආපසු එන රුල්ලෙහි මිය යන C2 පැත්ත ලෙස කප් රේඛාව සලකන්න.

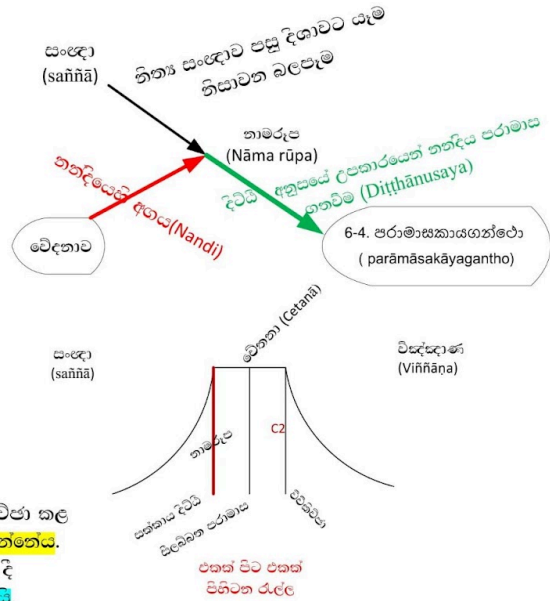
ඉදිරියට යන රුල්ලෙහි A2 ඇති පැත්ත ලෙස රතු රේඛාව සලකන්න.

මෙම අගයන් දෙක නාමරූප ලකුණු කර ඇති තැනදී එකට එකතු කරන්න.

මෙය මගින් පහත දැක්වෙන වක්‍රය (curve) සෑදේ.

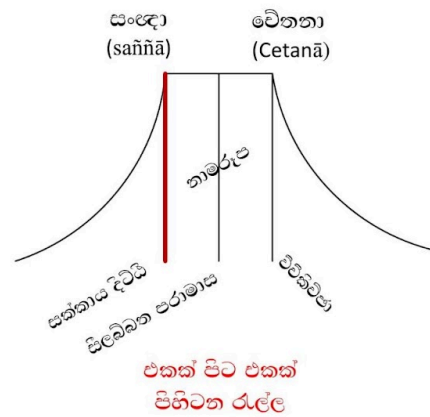
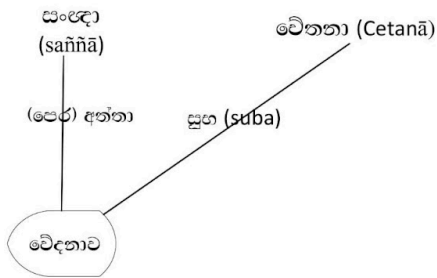
- සක්කාය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇති බව සලකිල්ලට ගන්න.
- සත්‍යය වශයෙන්ම විවිකිවිඡාව මිය යන පැත්තේ ඇත.
- සිලබ්බන පරාමාසය මැද ඇත.

2. මෙහි නන්දියත්, 5-5 දී හටගත් අත්තා යන අදහසත්, 3 පිටුවෙහි සාකච්ඡා කළ නිත්‍යභාවයට වඩා **ඉති වූ නිත්‍යභාවයකුත් සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබ් වන්නේය.** එහි පරාමාස වන්නේ වේතනා අගයෝය. කුමන වේතනා අගයෝද? 5-5 දී සක්කාය දිට්ඨිය නිරූපණය කළ **සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය යි.**



DukkaChakraya.pdf - Slide 4

6 වන රවුම 4 වන පියවර දී, එනම් නන්දිය පරාමාස ගතවූ පසු අපි **සක්කාය** වේ. මෙහිදී තමා රූපය යැයි ගැනීමත් (attani vā rūpaṃ), අභංකාරය නිසා රූපයේ සතුට සෙවීමත් සිදුවේ. එනම් සංඥා, වේදනා දක්වා පෙළ ගැසීම සිදුවේ. මෙය සිදුවන්නේ 7-4 වීමෙන් පසුවය.



මෙහිදී සක්කාය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇති බවත්, එය සංඥාව සමග පෙළ ගැසී ඇති බවත් සලකා බලන්න.

3. සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබ්ව ඇත්තේ අභංකාරය නිසා ඇති වන්නාවූ අතිමාන ස්වභාවය වන්නේය. මෙය තුළ සුඛ, අත්තා, නිත්‍යයට අමතරව, මාතය පවතී. සිලබ්බන පරාමාසය තුළ **නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුදු වූ සුඛම නිත්‍යය අගයෝ නාමරූප ලෙස තැනපනට ඇත.**

DukkaChakraya.pdf - Slide 5

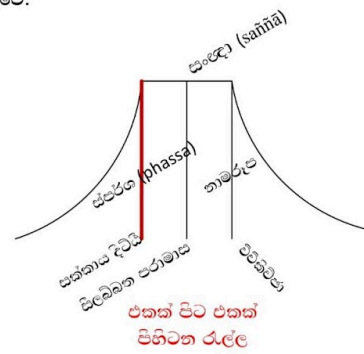
8 වන රවුම 2 වන පියවර දී, රූපයට සුඛ යැයි පැවරීම දිවියි අනුසය හරහා සිදු වන්නේය. මෙහිදී රාග සල්ලය මගින් රූපය ස්පර්ශ කරනු ලබයි. එම නිසා සත්කාය දිවියිය වම් දිශාවට ගොස් ස්පර්ශය සමග පෙළ ගැසීම සිදුවේ.

මෙසේ අන්තරානු දිවියිය නිසා රූපය තමා වශයෙන් ගැනීම සිදුවේ (rūpaṃ attato samanupassati).

4. මෙහි සත්කාය දිවියිය තුළ ගැබ්ව ඇත්තේ රූපයට සුඛ යන මතය පැවරීමත්, එම අගයන්ට රාග වීමත්ය. මෙය **නන්දරාග** ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. චම්මික සූත්‍රයේ ස්පර්ශය ඇති තැන ලකුණු කරන පංච කාම ගුණයන් සහ 9 වෙනි කාරණයට පෙන්නවත්තා වූ නන්දරාගය දැන් හොඳින් වැටහේ.

- සිලබ්භන පරාමාසය තුළ **අභංකාර අගය සංඥාවක්** ලෙස තැන්පත් වී ඇත.

පිටුව 3 සිට 6 දක්වා සඳහන් කළ 1, 2, 3, 4 කාරණා මගින් වක්‍රයක් සෑදේ.



## 14/04/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

### Upekkhā Appamāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී විමසලා බැලුවේ, සැකය. ඊයේ භාවනාවේ දී පළමුවට ඉගෙන ගත්ත කාරණය වූයේ 5.5 අත්තා. අපි මේ කාරණාවලින් පටන් අරගෙන අපි table එකක් හැදුවොත් ඒ කියන්නේ column තුනකට අපි දානවා, සක්කාය දිට්ඨි, ඊළඟ column එකට පරාමාස, තුන් වන column එකට සැකය කියලා.

එතකොට පළවෙනියට අපිට ආවා අර 5.5 අත්තා නිසා අපි දන්නවා මෙතන පළවෙනියට අපි ලියාගත්තා නිත්‍යයි කියලා. ඒ කියන්නේ සක්කාය දිට්ඨියේ තියෙන්නෙ සුඛය නිසා ඇති වෙච්ච නිත්‍ය. පරාමාසය තුළ තියෙන්නෙ සුඛය. ඉතින් ඒ අවස්ථාවේ දී සැකය හැටියට තියෙන්නෙ සුඛය යන්න සැකයි.

දෙවෙනි row එකේ පළවෙනි column එකට එනවා සක්කාය දිට්ඨිය යටතේ නන්දිය, අත්තා, සුලු වූ නිත්‍ය ස්වභාවය. එතකොට දෙවෙනි column එකට එනවා, සීලබ්බත පරාමාස column එකට එනවා නිත්‍යයි කියන එක. එතකොට තුන් වෙනි column එකට එනවා නිත්‍ය කියන එක සැකයි. ඒ කියන්නේ 4.2 දී මරණය සිද්ධ වුණා.

එතකොට ඊළඟට අපිට ආපහු එනවා, තුන් වෙනි row එකට අභංකාරය, ඒ සක්කාය දිට්ඨි column එකට. දෙවන column එකට එනවා නන්දියයි, අත්තායි, සුලු වූ නිත්‍ය. තුන් වෙනි column එකට එනවා මෙය නන්දිය ඒ කියන්නේ delight කියල නේ අපි ගන්නේ, මේක නන්දිය වන්නෙක් දැ යි සැකයි. Delight ද කියලා සැකයි. මොකද අපිට ව්‍යාධිය කියන එක ඇති වුණා.

ඊළඟට හතර වන row එකට එනවා නන්දිරාගය. ඒ කියන්නේ රූපයට සුඛ යයි කියන මතය එතැන දී පවරලා තමයි තමයි ඒක ඇති වුණේ. දෙවෙනි column එකට එනවා අභංකාරය සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් විය. තුන් වන column එකට එනවා, එම අභංකාර සඤ්ඤාව මගේ යයි ගන්න වටින්නේ ද? කියන එකට එනවා.

එතකොට මේක අපි බලන්න ඕන, අර 21/03/2016 නිරෝධ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත් කාරණාවට අනුව. එතනදී අපි දන්නව නේ අර පල්ලෙභායින් අපි ලියාගත්තා 4.4 ජාතිය, 5.3 ජරාව, 6.4 ව්‍යාධිය, ඊළඟට 8.2 මරණය. ඊට පස්සේ උඩින් අපි

ලියාගත්තා විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් වේතනාවට 5.3, වේතනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට 6, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් රූපය දක්වා එන line එකට 8 කියලා දැමීමා. එතකොට දැන් අපි rows හතරක් කතා කළා 1, 2, 3, 4. අන්න ඒ 1, 2, 3, 4. හි 1, විඤ්ඤාණයට උඩින් ලියන්න පුළුවන් 2, වේතනාවට උඩින්, 3 වෙනි row එකේ තියෙන එක සඤ්ඤාවට උඩින්, 4 වෙනි එක රූපයට උඩින්.

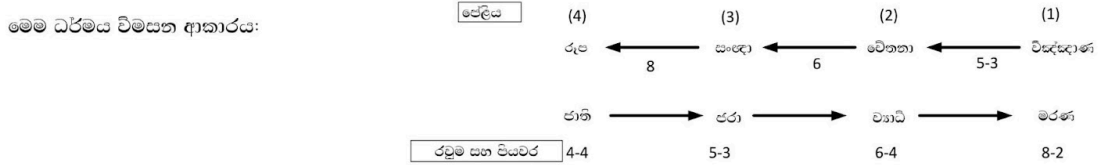
එතකොට දැන් මෙහෙම කෙනෙක් කල්පනා කළොත්. අපි පළවෙනියට බැලුවොතින් අපි හිතමු, සැකය ලකුණු කරන column එක දෙස බලන්නේ, දෙවන row එකේ දී අපි කතා කළා අනිත්‍ය නම්, තුන් වෙනි එකට එතකොට දුක්ඛ නම්, හතර වෙනි එකට එතකොට විපරිණාමයට පත් වන්නේ නම්, මගේ යයි ගන්න වටින්නේ ද? යන්න දර්ශනය වන්නේ ය. ඒ විදිහට කියවෙනවා ඒකෙ.

ඊළඟට අපි දෙවෙනියට බැලුවොත් table එකේ පහළ line එක විමසනවා නම්, පහළ දකුණු කෙළවරින් පටන් ගන්නේ මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම්, නන්දි වීම, ඒ කියන්නේ රූපයට සුඛ යයි පැවරීම වටින්නේ ද? ඉතින් මෙතන දී නිරෝධය ඇති වෙනවා.

ඊළඟට තුන් වෙනියට බලන්න පුළුවන් පළවෙනි column එකේ පහළින් පටන් ගන්නවා නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, ඒ කියන්නේ මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේ ද සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය කියලා ඒ විදිහට ධර්මය එනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditṭhi	සිලබ්බන පරාමාස	විචිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අත්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ සුඛම නිත්‍යය	සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	නිත්‍යය යන්න සැක වන්නේය ( 4-2 විඤ්ඤාණය මිය ගිය බව සිහි තබා ගන්න)
3	අභංකාරය (ahaṃkāra)	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ සුඛම නිත්‍යය	නන්දි වන්නක් දැයි සැක වන්නේය. (6-4 වන විට ව්‍යාධිය සිදුවී ඇත)
4	නන්දිරාග (nandīrāga). (රූපයට සුඛ යන මතය පවරා ඇති බව සිහි තබා ගන්න)	අභංකාර අගය සංඥාවක් ලෙස	අභංකාර සංඥාව මගේ යැයි ගන්න වටින්නේද?



- සැකය ලකුණු කරන තිරුව දෙස බලන්නේ, (2) අනිත්‍යය නම්, (3) දුක්ඛ නම්, (4) විපරිණාමයට පත් වන්නේ නම්, මගේ යැයි ගන්න වටින්නේද? යන්න දර්ශනය වන්නේය.
- ඉහත වක්‍රයේ පහළ පේළිය විමසන්නේ, පහළ දකුණු කෙළවරින් පටන් ගන්නේ, මගේ යැයි ගන්න නොවටින්නේ, නන්දි විම (එනම් රූපයට සුඛ යැයි පැවරීම) වටින්නේද? මෙහිදී නිරෝධය ඇතිවේ.
- පළමුවන තිරුවේ පහළින් පටන් ගන්නේ, නන්දි විම නොවටින්නේ නම්, එනම්, මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේද?, සුඛ වන්නේද? සත්‍යය වශයෙන්ම සුඛ වන්නේය.

15/04/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ ඊයේ භාවනාවේ අවසානයට සඳහන් කළ කාරණා තුන. පළවෙනියට කිව්වා අර සැකය ලකුණු කරන column එක. ඒක දිහා බලන්නේ, දෙවෙනි row එකේ ඉඳන් පටන් අරගෙන එනවා අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේ යයි ගන්න වටිනවා ද?

ඊළඟ කාරණාව තමයි table එකේ පහළ line එක විමසනවා. පහළ දකුණු කෙළවරින් පටන් ගන්නේ මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම් නන්දි වීම වටින්නේ ද?

ඊළඟට එනවා, තුන් වෙනි කාරණාවට පළවෙනි column එකේ පහළින් පටන් ගත්තොත්, නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම්, ඒ කියන්නේ නන්දි වෙන්න වටින්නේ නැත්නම්, මැරී ඉපදීමට කැමති නැත්නම්, දුක වන්නේ ද සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය.

ඉතින් සැරියුත් හාමුදුරුවෝත් පැවසුවා නේ, ඉපදුණොත් දුකයි නැත්නම් සැපයි. දුකයි සැපයි කියන එක ඇහුවහම කිව්වා ඉපදෙනවා නම් දුකයි ඉපදෙන්නේ නැත්නම් සැපයි කියලා.

මේ කාරණා තුන මෙනෙහි කළාට පස්සේ, දෙවෙනි row එකේ සඳහන් කළ සුබ්බමා නිත්‍ය, සුක්ෂම වූ නිත්‍යභාවයට මනස යොමු කළා. මෙය මනසින් ඇති වන නිත්‍යභාවය ලෙස සුබ්බමා අර්ථ දැක්වීම බැලීමේ දී හොඳින් වැටහෙනවා. විශේෂයෙන් ම ඔය සඤ්ඤා column එකේ තියෙනවා, අධිවචන සම්ඵස්සජා සඤ්ඤා සුබ්බමා, කියන එක බැලීමෙන්, අපිට වටහා ගන්න පුළුවන් මනසින් වන දේ කියලා.

තවදුරටත් අපි මේක විමසලා බැලුවොත්, කුසලා අබ්‍යාකතා, වේදනා සංස්කාර විඤ්ඤාණ සුබ්බමා, සුක්ෂම වෙනවා. ඊළඟට ගත්තහම කුසල අවස්ථාව අපිට හොඳට පැහැදිලියි. යමෙක් යමක් මගේ යයි නොගන්නේ නම් ඒ නිසා ඇති වන්නා වූ ධ්‍යාන සඤ්ඤා සුක්ෂම වෙනවා. මෙයට අමතරව අබ්‍යාකත අවස්ථාවේ දී ඇති වන්නා වූ වේදනා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ, ඒවත් සුක්ෂම වෙනවා. මෙම අබ්‍යාකත ධර්මයෝ කවරහු ද? එම ධර්මයෝ කුසල් හෝ අකුසල් නොවන්නේ ය.



උදාහරණ වශයෙන් මගේ යයි නොගන්නා, අරූප ධ්‍යානයන් කුසල් හෝ අකුසල් නොවන්නේ ය. ආනෙඤ්ජාහි සංස්කාරයෝ ය. මගඵල චිත්තයෝ ද එසේ ය. එවන් වූ, ධර්මයන් නිසා හෝ ජීවත් වී සිටිමි යයි සිතන්නේ නම්, පළවෙනි row එකේ first column එකේ සඳහන් වන නිත්‍යභාවය ඇති වන්නේ ය. මෙසේ සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වන්නේ ය.

එතකොට ඕක වටහා ගන්න කෙනෙකුට පහසු වෙනවා. ඔය පුණ්‍ය කර්මයන් අපුණ්‍ය කර්මයන් එක්ක බැලුවොතින් පෙනෙනවා ඔය කුසලාභිසඬ්ඛාර පුණ්‍ය කියලා කියනවා. අකුසලය අපුණ්‍යයි කියලා කියනවා. ඉතින් මේකේ පුණ්‍යාහි සංස්කාරයෝ, අපුණ්‍යාහි සංස්කාරයෝ, ආනෙඤ්ජාහි සංස්කාරයෝ මේවා සම්පූර්ණයෙන් පහ කර දමනවා නම්, එතනින් ඒ පුද්ගලයාට නිර්වාණයට යන්න පුළුවන්.

මෙම භාවනාව කිරීමේ දී, ඔය දෙවන row එකේ පළවන column එක, සුක්ෂම නිත්‍ය සිහි කරන්නේ, සිත ඉතා ම ඉහළ තත්වයකට පත් වෙනවා, මේක දැනගෙන මේ විදිහට කළහම. අර පරාමාස column එක උඩ සිට පහළට මෙනෙහි කරගෙන ගියා ම අනුපිළිවෙළින් සෝවාන්, සකදාගාමී, අනාගාමී, අර්හත් ඵල චිත්තය මගින් නැති වන ධර්මය මනා කොට වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

<p><b>සුක්ෂම රූප (sukhuma)</b></p> <p>ස්ත්‍රීන්ද්‍රිය යැ පුරුෂෙන්ද්‍රිය යැ ජීවිතෙන්ද්‍රිය යැ කායවිභේදනී යැ වාග්විභේදනී යැ ආකාශධාතු යැ අඛිධාතු යැ රූපයාගේ ලසුන්ව යැ රූපයාගේ මාදුන්ව යැ රූපයාගේ කර්මණ්‍යන්ව යැ රූපයාගේ උපවිය යැ රූපයාගේ සන්තනී යැ රූපයාගේ ජරතා යැ රූපයාගේ අනිත්‍යතා යැ කවලීකාරභාර යැ යන මේ ' සුක්ෂමරූප ' යි කියනු ලැබේ.</p> <p><b>සුක්ෂම වේදනා</b></p> <p>අකුසලවේදනාව ඔදරික යැ කුසල-අව්‍යාකෘතවේදනා සුක්ෂම යි. කුසල-අකුසල වේදනා ඔදරික යැ අව්‍යාකෘතවේදනාව සුක්ෂම යි. දුඛවේදනාව ඔදරික යැ සුඛ වූ ද අදුඛමසුඛ වූ ද වේදනා සුක්ෂම යි. සුඛ-දුඛවේදනා ඔදරික යැ අදුඛමසුඛවේදනාව සුක්ෂම යි. සමචන් ජනා සමචන්සුගේ වේදනාව ඔදරික යැ සමචන් සමචන්සුගේ වේදනාව සුක්ෂම යි. ආසුච සහිත වේදනාව ඔදරික යැ ආසුච රහිත වේදනාව සුක්ෂම යි. තවද ඒ ඒ වේදනාව නිසා වේදනාව ඔදරිකසුක්ෂම යයි දතයුතු.</p> <p><b>සුක්ෂම සංචරා</b></p> <p>ප්‍රතිසංස්කර්මයෙන් (ද්වාරාලම්බන සච්චනයෙන්) උපන් සංචර ඔදරික යැ අධිච්චන සමච්චස(මනොසමච්චස)යෙන් උපන් සංචර සුක්ෂම යැ අකුසලසංචර ඔදරික යැ කුසලඅව්‍යාකෘත සංචර සුක්ෂම යැ කුසලාකුසලසංචර ඔදරික යැ අව්‍යාකෘත සංචර සුක්ෂම යැ දුඛවේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්තසංචර ඔදරික යැ සුඛඋපෙක්ෂාවේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්ත සංචර සුක්ෂම යැ සුඛදුඛ වේදනාවන් හා සම්ප්‍රයුක්තසංචර ඔදරික යැ උපෙක්ෂා වේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්ත සංචර සුක්ෂම යැ අසමාපන්නයාගේ සංචර ඔදරික යැ සමාපන්නයාගේ සංචර සුක්ෂම යැ සාසුචසංචර ඔදරික යැ අනාසුචසංචර සුක්ෂම යි. තවද ඒ ඒ සංචර නිසා ඔදරිකසුක්ෂමසංචර දතයුතු.</p>	<p><b>සුක්ෂම සංස්කාර</b></p> <p>අකුසලසංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, කුසලාභිසඬ්ඛාරසංස්කාරයෝ සුක්ෂමයහ. කුසලාභිසඬ්ඛාරසංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, අව්‍යාකෘතසංස්කාරයෝ සුක්ෂමයහ. දුඛවේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්තසංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, සුඛඋපෙක්ෂාවේදනාවන් හා සම්ප්‍රයුක්ත සංස්කාරයෝ සුක්ෂමයහ. සුඛදුඛවේදනාවන් හා සම්ප්‍රයුක්ත සංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, උපෙක්ෂාවේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්තසංස්කාරයෝ සුක්ෂමයහ. අසමාපන්න යාගේ සංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, සමාපන්නයාගේ සංස්කාරයෝ සුක්ෂමයහ. සාසුචසංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, අනාසුචසංස්කාරයෝ සුක්ෂමයහ. ඒ ඒ සංස්කාරයන් නිසා ඔදරිකසුක්ෂමසංස්කාරයෝ දතයුත්තහ.</p> <p><b>සුක්ෂම විඤ්ඤාණ</b></p> <p>අකුසලවිඤ්ඤාණ ඔදරික වෙයි. කුසලාභිසඬ්ඛාරවිඤ්ඤාණ සුක්ෂම වෙයි. කුසලාකුසලවිඤ්ඤාණයෝ ඔදරික වෙයි. අව්‍යාකෘතවිඤ්ඤාණ සුක්ෂම වෙයි. දුඛවේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්ත විඤ්ඤාණ ඔදරික වෙයි. සුඛඋපෙක්ෂාවේදනාවන් හා සම්ප්‍රයුක්ත විඤ්ඤාණ සුක්ෂම වෙයි. සුඛදුඛවේදනාවන් හා සම්ප්‍රයුක්ත විඤ්ඤාණයෝ ඔදරික වෙයි. උපෙක්ෂාවේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්ත විඤ්ඤාණ සුක්ෂම වෙයි. අසමාපන්නයාගේ විඤ්ඤාණ ඔදරික වෙයි. සමාපන්නයාගේ විඤ්ඤාණ සුක්ෂම වෙයි. සාසුචවිඤ්ඤාණ ඔදරික වෙයි. අනාසුචවිඤ්ඤාණ සුක්ෂම වෙයි. ඒ ඒ විඤ්ඤාණ නිසා ඔදරිකසුක්ෂමවිඤ්ඤාණ දතයුතු.</p>
---	---

16/04/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී විමසා බැලුවේ 7 වන ධ්‍යාන ඵල ලාභියකු එම ධ්‍යානයෙන් වාසය කරන මොහොතක දුක්ඛ table එකේ කුමක් ඉවත් කර ඇති ද, කුමක් ඉතිරිව ඇති ද යන්නයි. ඔහු වේදනාවන් ගැන සඤ්ඤා මනසිකාර නොකරයි. එමනිසා සුඛය ගැන සැක නැත්තා හ යයි සිතේ. සුඛය නිසා ඇති වන යම් නිත්‍ය සඤ්ඤාවක් වෙන් ද ඔහුට එය නැත. එසේ නම් පළවන row එක ඔහුට නැති යැයි වැටහේ. නමුත් ඔහු සෝවාන් වී නැත්නම් පළවන row එක පවතින බව අපි දනිමු. මෙය කෙසේ වන්නේ ද? ඔහු 7 වන ධ්‍යාන සඤ්ඤාව මගේ යයි ගන්නේ එමගින් ඇති වන්නා වූ සුඛය නිසා වන සුක්ෂම නිත්‍යභාවය ඔහු තුළ හටගනී, එමගිනි. එසේ නම් ඔහුට පළවන row එක සුලු වශයෙන් බලපායි. දෙවන row එකේ නන්දිය ඊට වඩා වැඩියෙන් බලපායි. Column 2, column 3ට වඩා column 1 විශේෂිතයි. මෙය row 1, 2 වලට සාධාරණය. තුන් වන row එකේදී සුක්ෂම නිත්‍යභාවය නිසා වන අභංකාරය බලපායි.

ඔහුට නන්දිරාගය ඇත. හතර වන row එක තදින් බලපායි. ඔහු දක්ෂ වී ඇත්තේ කුමකට ද? ඕලාරික සුඛ වේදනා මගේ යයි නොගනී සැක නැත. ඒක තමයි පළවන row එකට. දෙවන row එකට ඕලාරික සුඛ වේදනා නිසා වන නිත්‍යභාවය නැත. සැක නැත. තුන් වන row එකට ඕලාරික සුඛ වේදනා නිසා වන අත්තභාවය නැත. එම අත්තභාවය නිසා වන නන්දිය නැත. එයා අදක්ෂ වෙලා තියෙන්නේ අර table එකේ කෙනෙක් ලකුණු කරගත්තොත් අපිට ජේනවා අර පළවන row එකේ අපිට ජේනවා සක්කාය දිට්ඨි column එකේ permanency නිත්‍යයි කියන එක. දෙවන row එකේ එයාට නන්දිය කියන එක, එයා දක්ෂ නැහැ.

ඒ වගේ ම අර සුඛය නිත්‍ය සුබ්‍රමා permanency කියන එක. Subtle නිත්‍යභාවයක් තියෙනවා නේ. ඊළඟට තුන් වන එකේ අභංකාරය. හතර වන එකේ ගත්තහම නන්දිරාගය. හතර වන row එකේ සිලබ්බත පරාමාසයේ අභංකාර කියන එක තියෙනවා. ඒ සඤ්ඤාව. හතර වන row එකේ විචිකිච්ඡාවත් තියෙනවා. අර මේක මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද කියන එක අභංකාර සඤ්ඤාව. ඒක table එකේ ඒ පාවිත් ලකුණු කරගත්තොත් හොඳ ලස්සනට ඒක ජේනවා.

එතකොට අටවන ධ්‍යාන ඵල ලාභියාට මෙම **table** එක කෙසේ බලපායි ද? ඔහු දක්ෂ වී ඇත්තේ කුමකට ද? ඕලාරික සුඛ වේදනා මගේ යයි නොගනී. සැක නැත. පළවන **row** එකට ඒ විදිහයි.

**Row** දෙවන එක ගත්තහම ඕලාරික සුඛ වේදනා නිසා සිදු වන නිත්‍යභාවය නැත සැක නැත. තුන් වන **row** එක ගත්තහම ඕලාරික සුඛ වේදනා නිසා වන අත්තභාවය නැත. එම අත්තභාවය නිසා වන නන්දිය නැත. හතර වන **row** එක ගත්තහම අභංකාරය සඤ්ඤාවක් ලෙස නොපවතී. එම අභංකාර සඤ්ඤාව ගැන සැක නැත.

එතකොට එයාගෙ අදක්ෂභාවය කියන එක කෙනෙක් බැලුවොත් අර පළවෙනි සක්කාය දිට්ඨි **column** එකේ ම අර නිත්‍යභාවයක් කියන එක ඇති වෙලා තියෙනවා, ඒ අර දෙවන **row** එකේ තිබෙන්නා වූ **subtle** නිත්‍යභාවය නිසා එයට නන්දිය තියෙනවා. ඒ වගේ ම අභංකාරය තියෙනවා. නන්දිරාගය කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ජේනවා අටවන ධ්‍යාන ඵල ලාභියා බොහොම දක්ෂයි. ඒ විදිහට ගත්තහම මොකද අර පරාමාස විචිකිච්ඡාවලින් එන්නා වූ දේවල්වලින් ඉතා ම කුඩා එකක් අර පරාමාසය පෙර තිබුණා වූ ඒ නන්දිය. ඒ නිත්‍යභාවය පරාමාස වෙලා තියෙන ඒ දෙක විතරයි බැලුවහම එයාගේ තියෙන්නෙ කියන එක ජේනවා. ඉතින් අටවන ධ්‍යානය නිසා සංස්කාර නිසා හටගන්නා වූ සුක්ෂම වූ නිත්‍යභාවය තමයි එයාට බලපාන්නේ. ඒ නිසා ඇති වුණා වූ නන්දියක් තියෙනවා.

එතකොට මේ භාවනාව අඩු ම තරමින් හත් වන ධ්‍යානය දක්වා මනස නංවලා මෙනෙහි කරලා බලන්න ඕන. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/04/2016 - මාන

Māna

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට තුන් නම, දාහතර නම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී විමසලා බැලුවේ මානය. හත් වෙනි ධ්‍යාන ඵල ලාභියා අභංකාරය නිසා මානය ඇත්තේ ය. මෙතැන දී ධ්‍යාන ඵලය කියලා කිව්වම වරදවා වටහා ගන්න ඕන නැහැ, මාර්ග ඵල කියන එක නෙමෙයි, හත් වෙනි ධ්‍යාන නිසා ඇති වන, ඒ පුද්ගලයාටත් කියනවා ඒ ධ්‍යාන ඵලය කියලා සමාපත්තිය එහෙම තියෙනවා නම්. එතකොට ඒ ධ්‍යානය ලැබුවා.

ඔහුට මමංකාරය නිසා වන මානය නැත. හේතුව යම්කිසි රූපයක් අලලා හෝ වේදනාවක් අලලා හෝ වන්නා වූ යම් දහමක් වේ ද, ඔහු එය නොතකයි. නොසලකා හරී. ඒ නිසා ය. මමංකාරයට සුබය බලපාන්නේ ය. අභංකාරයට අත්තා යන සඤ්ඤාව බලපාන්නේ ය.

අටවන ධ්‍යාන ඵල ලාභියාට අභංකාර සඤ්ඤාවක් නැත. නමුත් ඔහුට සියුම් වූ මානයක් ඇත. මෙය නන්දි සහගත ය. කෙසේ ඇති වූයේ ද?

අබ්‍යාකත වූ සංස්කාරය නිසා ය. එයින් ඇති වන්නා වූ සුක්ෂම වූ නිත්‍යභාවයට මාන වන්නේ ය. එනම් යම් පුද්ගලයකුට නිදා ගැනීමට අපහසු ද තව අයෙකුට පහසුවෙන් නින්ද යන්නේ ද, බොහෝ වෙලා සැනසීම සහිතව නිදාගෙන සතුටින් නැගිටින්නේ ද, මෙය එසේ ය. මෙම දෙදෙනාගේ මානය නැති කර ගැනීමට ඇති බෙහෙත කිම? පිළියම කිම?

යම් ලොවක් දුක්ඛ බව මනා කොට වැටහීම නිසා ඇති වන්නා වූ දොනයන් නිසා සුක්ෂම වූ නිත්‍යභාවය නැති කරගැනීම ම පමණි. මෙසේ වීමට නම් චතුරාර්ය සත්‍ය මනා කොට වැටහිය යුතු ය. එසේ වැටහෙන්නෙකුට නන්දි වීම නොවටින බව වැටහේ. එයින් විරාගය ද, නිරෝධය ද, ඇති වේ. ඉතින් මේ භාවනාව අර දුක්ඛ table එකේ ඒ තුන් වන column එකේ දෙවන row එකේ ඉදන් පටන්ගෙන, අපි පෙන්නුව නේ කලින් අනිත්‍ය නම් දුක්ඛ නම් විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ යයි කියලා ගන්න වටිනවා ද? ඉන් අනතුරුව දකුණු කෙළවරින් අපිට එනවා මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම් නන්දි වීම වටින්නේ ද? නන්දි වීම නොවටින්නේ නම් එනම් මැරී

ඉපදීම නොවටින්තේ නම් දුක වන්නේ ද සුඛ වන්නේ ද? එය සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය කියලා මෙනෙහි කරලා භාවනාව කරන්න ඕන.

ඉතින් මේ භාවනාව කළහම ඉතින් තමන්ට දැනෙනවා ඒ වෙතො විමුක්තිය නිසා බෙල්ල සහ පපුව ඒ හරිය සුඛ හිටන් දැනෙනවා. ඒ වගේ ම මම නම් ඒ වර්ණ සහිතව **waves** හිටන් දැක්කා. ඒ කියන්නේ ඒ දෙව්වරුන්ගේ ආලෝකය විහිදීම කියන එක, සියුම් ලෙස දැකීමක් කියන එක. ඒ බවට පත් වුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/04/2016 - පංච බල

Pañca Bala

පූජාවෙන් පස්සේ, 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අංගුත්තර නිකායේ තුන් වෙනි පොතේ, 19 වෙනි පිටුවේ පෙන්නනවා, විතත්ත සූත්‍රය කියලා. සිංහලෙන් translate කරලා තියෙන්නේ බල විතත්ත සූත්‍රය කියලා. ඒකෙ පෙන්නනවා මහණෙනි, මේ බලයෝ පස් දෙනෙක. කවර පස් දෙනෙක යත්, ශ්‍රද්ධා බලය විරිය බලය සති බලය සමාධි බලය ප්‍රඥා බලයයි.

මහණෙනි, ශ්‍රද්ධා බල කවරේ ද යත්? මහණෙනි මේ සස්තෙනහි අරිය සවු සැදැහැනි වෙත්. තථාගතයන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධයි කියලා හදහයි. ඒ කියන්නේ ඉතිපිසෝ ගාථාවේ ඒ තේරුම. දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘ ය, බුද්ධ ය, හගවාති ය. මෙසේ මහණෙනි, මෙය ශ්‍රද්ධා බලය යැයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, විරිය බලය කවරේ ද යත්? මහණෙනි, මේ සස්තෙනහි අරිය ශ්‍රාවකයා අකුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රහාණය පිණිස කුසල ධර්මයන්ගේ උපසමත් පිණිස රුකුළු වැර ඇතිව වෙසේ. ස්ථාමචන් වූයේ, දළපැරකුම් ඇතියේ, කුසල් දහම්හි නොහළ දුර ඇතියේ වේ. මහණෙනි, මෙය විරිය බලය යැයි කියනු ලැබේ. ඒ ස්ථාමචන් කියන්නේ strong කියන එකයි.

එතකොට ඊළඟට පෙන්නනවා මහණෙනි, සති බලය කවරේ ද යත්? මහණෙනි, මේ සස්තෙනහි අරිය ශ්‍රාවකයා සතිමත් වේ. පරම වූ ස්මෘති සම ප්‍රඥාවෙන් සමන්තාගත වූයේ, චිර කෘත්‍යය ද චිර භාෂිතය ද සිහි කරනුයේ වේ. මහණෙනි, මේ ස්මෘති බලය යයි කියයි.

මහණෙනි, සමාධි බල කවරේ ද යත්? මහණෙනි මේ සස්තෙනහි අරිය ශ්‍රාවකයා කාමයන්ගෙන් වෙන්ව අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව විතක්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා ඇති ඒ පළවන ධ්‍යානයට ඊළඟට දෙවන ධ්‍යානයට තුන් වන ධ්‍යානයට හතර වන ධ්‍යානයට පැමිණේ. මහණෙනි, මෙය සමාධි බලය යැයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි ප්‍රඥා බල කවරේ ද යත්? මහණෙනි මේ සස්තෙනහි අරිය ශ්‍රාවක ප්‍රඥාවන්ත වෙනවා. උදය වය කරා යන ආර්ය වූ, නිබ්බේධික වූ, මොනවට දුක්ඛය ක්ෂය කරමින් යන ප්‍රඥාවෙන් සමන්තාගත වෙනවා. මහණෙනි, මෙය ප්‍රඥා බලය යැයි කියනු ලැබේ.

එතකොට මෙම පංචබලයන් ඉපදීමට කැමති අයකු විසින් පළමුව විරිය ආරම්භ කළ යුතු ය. ඥාන පඨ **diagram** එකේ සාකච්ඡා කළ ආකාරයට. අපි දන්නවා අර අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය කියලා ඒකෙ පෙන්නනවා. එතකොට අකුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රභාණය පිණිස ද කුසල ධර්මයන්ගේ ඉපදීම පිණිස ද විරිය ඇති කර ගනී. ඔහු කාරණා තුනකින් යුක්තව මෙම විරිය පවත්වයි.

පළවෙනි එකට පෙන්නනවා ටාමවර කියලා වචනයක් කිව්වා. ස්ථාමවත් කියලා සිංහලෙන් කියනවා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් **strong** කියලා කියනවා. දෙවෙනියට කිව්වා දළ පරාක්‍රම කියලා. දළපැරකුම් කියලා සිංහලෙන් කියනවා. **Firm in exertion** කියලා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා. ඊළඟට පෙන්නනවා අනික්බිත්තදුරො කියලා. සිංහලෙන් කියනවා නොහළ දුර කියලා. ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා **not neglecting or not avoiding** කියලා, නොහළ දුර කියන්නේ.

එතකොට පළවෙනි කාරණය ස්ථාමවත් වන්නේ කෙසේ ද? යම් උපන් කුසලයක් වේ ද එහි මනා කොට පිහිටයි, අත්නොහරී. දළපැරකුම් වන්නේ කෙසේ ද? යම් අකුසලයක් ප්‍රභාණය කළේ ද, එම අකුසලයේ නැවතත් ඉපදෙමින් වන්නා වූ පරාජයට අකැමැති වන්නේ ය. ඔහු යුද්ධයකින් දිනුවා වූ රජෙක් නැවතත් පරාජය වීමට අකැමැති වන්නේ යම් සේ ද, මෙය එසේ ය. ඊළඟට තුන් වෙනියට පෙන්නනවා නොහළ දුර කියන එක. **Not neglecting or not avoiding** කියන එක වන්නේ කෙසේ ද? යම් කුසලයක් ඉපදවිය යුතු ද, එය පමා නොවී උපදවයි.

ස්ථාමවත් වීම, තුන් වන විරිය ලෙස සැලකිය යුතු ය. ඒ කියන්නේ අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය කියලා කිව්වේ. මෙහි දී කුසලය වන්නේ තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව ය. එය අත්නොහරී. දළපැරකුම් වන්නේ ඉවතන ලද, බැහැර කරන ලද දේ නැවතත් නොගනී. කුමක් බැහැර කළේ ද? කුමක් ඉවතන ලද ද? තණ්හාව බැහැර කළේ ය. තණ්හාව ඉවතන ලද්දේ ය. නොහළ දුර ඇත්තේ නිර්වාණය ම පසක් කරයි. දුක ම ඉවත් කරයි. මෙය දුක්ඛ **table** එක සම්බන්ධයෙන් **16/04/2016** නිබ්බාන භාවනාවේ දී මෙනෙහි කරන ලද ආකාරයට බැලිය යුතු ය.

ඒ ඒ ධ්‍යාන ඵල ලාභියා යමක් ඉවත් කළේ ද, යමක් ඉවත් නොකර සිටියේ ද, එම ඉවත් නොකරන ලද ධර්මයන් පුනපුනා විමසා ඉවත් කිරීම කරයි. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. ඉතින් මේකෙන් ම ඒ නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ විදිහට අනාශ්‍රව චිත්ත නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 19/04/2016 - පංච බල 2

### Pañca Bala 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී සිහි කළේ සති බලය. යම් සතියක් වේ ද එය විඤ්ඤාණය තුළ බැසගත යුතු ය. යම් දහමක් විඤ්ඤාණය තුළ බැසගෙන ඇති ද එය සතිය මගින් ම එළි කර පෙන්වයි.

සතිය දෙයාකාර වේ. මුට්ඨ සතිය සහ පිරිසිදු වූ, ආශ්චර්ය අද්භූත ධර්මයන් හඳුනානා වූ, සම්මා සතිය වේ. යම් සම්මා සතියක් වේ ද, එයට සියලු දුක්ඛ ධර්මයන් පරාසය වන්නේ ය. Range එක. එම දුක්ඛ ධර්මයන්ගේ සමුදය ද අස්තංගමය ද දනී. එසේ නම් දුක්ඛ table එකේදී අපි මෙතෙහි කළා අර දෙවෙනි row එකේ තුන් වෙනි column එකේ ඉඳන් පටන් අරගෙන අපි බැලුවා අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේ යයි ගන්න වටිනවා ද? ඊට පස්සේ මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම් නන්දි වීම වටින්නේ ද? නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේ ද සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය. අන්ත ඒ කාරණාව ප්‍රඥාවට ඒත්තු ගැන්වීම සිහි කර දීම සති බලය මගින් සිදු කරයි. මෙසේ සතිමත් වන්නේ, යම් දුක්ඛයක් සියුම් වේවා, ඕලාරික වේවා, පෙර වී ද, එම අවස්ථාව පහසුවෙන් සිහි කළ හැකි ය. හේතුව කීම? දුක්ඛය බව දන්නා නිසා ය. නිවරණයේ යටපත් වේ.

එතකොට මෙම භාවනාව, ඊයේ අපි විරිය මෙතෙහි කළ භාවනාව කළා නේ. ඊට පස්සේ තමයි මේක මෙතෙහි කරන්න ඕන. එහෙම කෙරුවම අර මුට්ඨ සතිය මගින් කරන්නා වූ දේ භයහෙරව සූත්‍රයේ අපි ඉගෙන ගත් අයුරින් දන්නේ, දක්නේ, හත් වන, අටවන ධ්‍යානයන්වත්, ධ්‍යාන පවතින විට හත් වන ධ්‍යානය හෝ ධ්‍යානයෙන් ඉවතට පැමිණි පසු අටවන ධ්‍යානය හෝ පරාමාසගත වීමට ඉඩ නොදේ. මුට්ඨ සතිය මතක ද අපි ඉගෙන ගත්තා වේදනාවේ සිට චේතනාවට, වේදනාවේ සිට පරාමාසයට එතන triangle එක මුට්ඨ සතිය මගින් වේදනාව ඉඳන් චේතනාවට යන්නත් වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට යන්නත් ඉඩ දෙනවා. දැන් මෙයා හත් වන ධ්‍යානය තියෙන අවස්ථාවේ දී හත් වන ධ්‍යානය පරාමාස වෙන්න දෙන්නේ නෑ. අටවන ධ්‍යානයෙන්



එළියට ආවට පස්සේ ආපහු ඒක පරාමාස වෙන්න දෙන්නෙත් නෑ. එයා අටවන ධ්‍යානයේ ඉන්නකොට පරාමාස වීම කතාවක් නැහැ නේ.

එතකොට අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී මම දැක්කා දෙවෙනි හතරේ සලකුණ, ඒක විද්‍යාමාන වෙනවා. එතකොට එමගින් අපිට සම්බන්ධ වෙනවා සබ්බසව සූත්‍රයේ star එක. Star එකත් එක්ක භාවනාව වෙනවා. සතියෙන් ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාවෙන් සමාධිය, සමාධියෙන් සතිය කියන එක ඊළඟට star එකේ තියෙන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කාම ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන triangle එක නේ.

එතකොට මෙව්වර සතියක් ඇති වුණා ම, මේ ධර්මය පරීක්ෂා කර බැලීමට ඒ කියන්නේ සතිය පරීක්ෂා කර බැලීමට අතීත භවයන් බැලිය යුතුයි කියලා සිතුවත්, ඉහත ධර්මය මගින් ම දුක්ඛය ම සිහි කරන බව දන්නේ, දක්නේ, අර ඊයේ අපි කරපු 18/04/2016 භාවනාවේ දළපැරකුම් විරිය මගින් ම ඒක ඉවත් වේ. නමුත් අතීත භවයන් සිහි කිරීමට ඇති හැකියාව ඇති බව හොඳින් දුටුවා. මේක හරි ශෝක් භාවනාව.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

**කම්මැලිවු (කුසිතා) සහ විරිය නැත්තාවු (හිතවිරියා)**

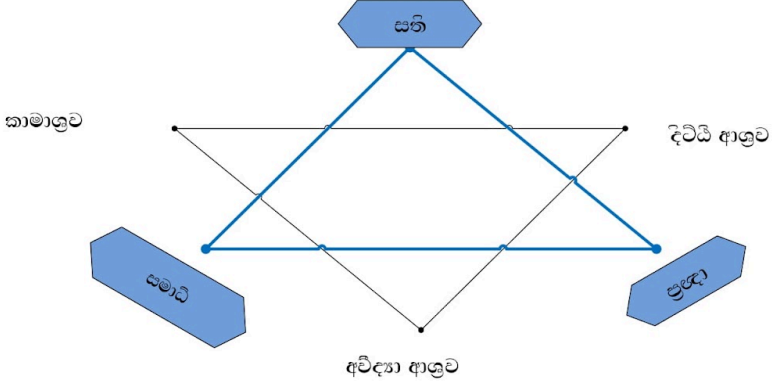
- රෝගි සංඥාව මගේ යැයි ගැනිමෙන් කොසප්පය ඇතිවන බව දතිමු.
- රෝගි සංඥාව (ව්‍යාධිය) සහ මිද්ධිය අතර කොසප්පය ලකුණු කර ඇත.
- කොසප්පය හිසා කුසිත බව හටගනී.
- කොසප්පය නැති කිරීම සඳහා සංඥාව මගේ යැයි නොගත යුතුය.

**මුළාවු සිහි ඇත්තාවු (මුට්ඨස්සති) සහ හොඳ නුවණ නැත්තාවු (අසම්පජානා)**

- මුළාවු සිහි (මුට්ඨස්සති) මගින් a) වේදනාව --> වේදනාව සහ b) වේදනාව --> පරාමාසකායගන්ථ වීමට ඉඩ ලො දෙයි.
- තණ්හාව හිසා දුක්ඛය ඇතිවන බව නොදැනීමට හොඳ නුවණ නැති (අසම්පජානා) බව සිතුවමු.

13

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



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

## 20/04/2016 - පංච බල 3

### Pañca Bala 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ ප්‍රඥා බලය. ඊයේ භාවනාව අවසානයට සබ්බාසව **diagram 3** වල අර star එක දක්වා පැමිණීම සඳහන් කළා. අද භාවනාව එතැන් සිටයි කරගෙන ගියේ.

දැන් අපිට ඡේතවා ඒ star එකේ සති බලයෙන් ප්‍රඥාව. ඒකෙන් සමාධි බලය ඒ විදිහට වටේට යන්න පුළුවන් කියලා. එතකොට ඒ සමාධි බලය වූයේ නම් නැවතත් සතිය දක්වා පැමිණෙන්නේ සති බලය, සති ඉන්ද්‍රිය බවට පත් වෙනවා. එසේ ඇති වුණා වූ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් පුනපුනා මිය යන විඤ්ඤාණය නැවත සෑදිය හැකි ද, මෙය නොහැකි ය. මෙසේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියට සති ඉන්ද්‍රිය උදව් උපකාර කරන බව සබ්බාසව **diagram 3** වල දී අපි ඉගෙන ගත්තා.

සති බලයෙන් ප්‍රඥා බලය කෙසේ ඇති වන්නේ ද? ඊයේ භාවනාවේ දී සඳහන් කළ අයුරින් මුට්ඨ සතිය බැහැර වන්නේ සම්මා සතිය ඉස්මතු වන්නේ හත් වෙනි ධ්‍යාන හෝ අට වෙනි ධ්‍යාන හෝ නිසා යම් දහමක් පරාමාස වන්නේ ද එය වළකයි. පරාමාසය මුදා හරි. Free වේ.

යම් පරාමාස දහමකින් ගැලවීමක් ඇත්ද, එහි විමුක්ති ස්වභාවය හටගනී. මෙය දහම් අවබෝධ වූ අයකුගේ පළවන ධ්‍යානයේ සිට හතර වන ධ්‍යානය දක්වා එල විත්තය නැංවෙන අවස්ථාවක් වී ද, එය විමුක්ති සහගත ය. පරාමාසයෙන් ගැලවීමකි. යම් පරාමාසයෙන් ගැලවීමක් ඇත්ද, එය චේතනාවෙන් ගැලවීමට තුඩු දේ. කෙසේ ද? පරිග්ගහය හරහා වන ක්‍රියාවලිය නැවතීමක් ලෙස සිතිය යුතු ය.

එතකොට **01/04/2016** පරිග්ගහ භාවනාවේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා අර **diagram** එකක්. ඒ කියන්නේ වේදනා, තණ්හා, පරිග්ගහ, ඒකෙන් පරාමාස, එතනින් ඉදංසච්ච, ඊට පස්සේ අර දස අකුසලය හරහා හය අගතියට එනවා. එතනින් අපි දන්නවා දිට්ඨි අනුසය පාර හය අගතිය ඉඳන් වේදනාවට, වේදනාවෙන් ආපහු චේතනාව දක්වා ම යනවා. එතකොට වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා යන එක රතු පාටින් ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. එතන අපිට ඡේතවා අර තණ්හාව කියන කොටස පරිග්ගහයට

පෙර තණ්හාව තියෙන්නේ, ඒ වේදනාවේ සිට තණ්හාව කැල්ල අර දළපැරකුම් මගින් තණ්හා නොවන්නේ ය කියන එක මතක් වෙන්න ඕන. විරිය බලයෙන් කරන්නා වූ එක. ඊළඟට අපිට ආපහු ජේනවා ඉදංසව්ව ඉදන් භය අගතිය දක්වා තියෙනවා දස අකුසලය, සමාධිය මගින් දස අකුසලය ඉවත් වෙනවා.

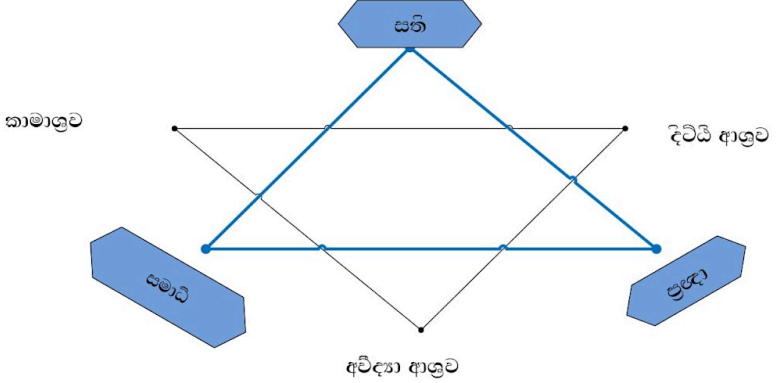
දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීමෙන් චේතනා ගලවා දමා ඇති යයි පැවසුවේ මේ නිසා ය. යම් චේතනාවෙන් ඉවත් වීමක් වේ ද, එමගින් විඤ්ඤාණ, යථාභූත ඥාන, විමුක්ති සහගතව ඉවත් කරන ලද තණ්හාවෙන් ම ඉවත් වේ. නික්ම වී සිටීමට ඇති හැකියාව ප්‍රඥා බලය නම් වේ.

ප්‍රඥා බලය කියන්නේ අර විදිහට යථාභූත විමුක්ති සහගතව ඉවත් කරන ලද තණ්හාවෙන් ඉවත් වී නික්ම වී සිටීමට ඇති හැකියාවයි. ඒක තමයි ප්‍රඥා බලය.

ඉතින් මේ භාවනාව මේ විදිහට කළහම කාරණා දෙකක් මුලින් වැටහේ. එනම් අරූප ධ්‍යානවල ජීවත් වීම ඉවත් කළ විට, ඒ සඳහා විරිය ගත් විට සක්කාය දිට්ඨිය පමණක් පවතින බව දුක්ඛ table එකේදී අපි ඉගෙන ගත්ත ධර්මයෙන් ජේනවා. ඉන් අනතුරුව මගඵල චිත්ත සහිත වූ පළවන ධ්‍යානය සිට හතර වෙනි ධ්‍යානය දක්වා යන්නේ එම සක්කාය දිට්ඨිය සෑදෙන්නා වූ ධර්මයන් පරාමාසය තුළින් ඉවත් වීමෙන් සක්කාය දිට්ඨිය මුළුමනින් ම ඉවත් වීම වැටහෙනවා. ඉතින් සුඛාපටිපදා ඛිප්පාභිඤ්ඤාව මෙය ම නේ ද යයි වැටහෙනවා. අරූප ධ්‍යානයෙන් පටන් අරගෙන සම්මා සතියෙන් සම්මා සමාධිය, අරි අට මහ ඇවිල්ලා නේ වෙන්නේ. තව ද දිට්ඨි පපඤ්චය ද තණ්හා පපඤ්චය ද යන දෙක ඉවත් වීම දක්නේ, දන්නේ සඤ්ඤාව සම්පූර්ණයෙන් නවතී. නිර්වාණය පසක් කළ හැකි බව මනා කොට වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



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

## 22/04/2016 - පංච බල 4

### Pañca Bala 4

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී සිහි කළේ ශ්‍රද්ධා බලය. 20/04/2016 පංචබල 3 භාවනාවේ දී ප්‍රඥා බලය ඉගෙන ගත්තා. 19/04/2016 භාවනාවේ දී සති බලය ඉගෙන ගත්තා.

මෙම භාවනාවන් දෙක මගින් ඇති වන්නා වූ සතිය සහ ප්‍රඥාව නිසා වන යම් දහමක් වේ ද, එය නිසා ඇති වන්නා වූ යම් ශ්‍රද්ධාවක් වේ ද, මෙය ශ්‍රද්ධා බලය නම් වේ. මෙම ශ්‍රද්ධාව නොසැලේ. තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කළේ මෙම ධර්මය නේ ද? ඒ කියන්නේ තමා අවබෝධ කර ගත් ධර්මය බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ මේක නේ ද කියලා තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි නොසෙල්වෙන ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වෙනවා. ධර්මය ගැන ද නොසෙල්වෙන ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වෙනවා. බුද්ධ පුත්‍ර වූ ආර්ය ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේලා කෙරෙහි නොසෙල්වෙන ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වෙනවා. මෙසේ ශ්‍රද්ධා බලය ඇති වෙනවා. මේ නිසා දස අකුසලයෙන් වැළකෙනවා.

20/04/2016 සාකච්ඡා කළාක් මෙන් අර පරිග්ගහයෙන් අපි චේතනාව ගලවා දැමීමෙන් ඇති වන ධර්මය තුළින් වූ ප්‍රඥාවත් සතියත් කොන්ක්‍රීට් දමා මනා කොට සකස් කරන ලද building එකක් බොහෝ කල් පවතියි ද, එසේ ම සති ධර්මයෝ සහ ප්‍රඥා ධර්මයෝ බොහෝ කල් පවත්වයි. මෙසේ ශ්‍රද්ධාව, සති ප්‍රඥා ධර්මයන්ට උදව් උපකාර කරයි. සිත නිවනින් පිටතක බැහැර නොකරවයි.

අර පරිග්ගහ එකේ මතකයි නේ, වේදනාවේ සිට චේතනාවට එන එක තණ්හා පරිග්ගහ අපි කිව්වේ රතු පාටින් ලකුණු කරගන්න කියලා. වේදනා, පරාමාස, ඉදංසච්ච, භය අගති ඒ දස අකුසලය සහගතව එන එක, ඒක වෙන්න දෙන්නෙ නැතිව තියෙන එක තියෙනවා. එතකොට මේ භාවනාව, විරිය, සති, ප්‍රඥා භාවනාවන් නැවතත් මෙනෙහි කරලා කරන්න ඕන.

එසේ භාවනා කළහම කෙනෙකුට ජේතවා අර තණ්හා පපඤ්චය දිට්ඨි පපඤ්චය. ඒ දෙක සඤ්ඤා නිදාන කොට ඇති වන බව දන්නේ, දක්නේ චේතනාව දක්වා එන්නා වූ ධර්මයෝ දකිනවා. ඒ කියන්නේ, එක පැත්තකින් උඩින් සඤ්ඤාව වම් අත පැත්තේ වේදනාව, චේතනාවට පහළින් පරාමාසය. සඤ්ඤා, වේදනා, පරාමාස කියන තුන්

ධර්මයන්. එතකොට ඒ වේදනා වේතනා line එකේ තණ්හාව කියන එක ලකුණු වෙනවා. අන්න එතැනට ආවා ම මේ ගාථාව ආවා.

“සබ්බ පාපස්ස අකරණං” ඒ කියන්නේ ඔය සඤ්ඤාව කියන කැල්ලට තමයි ඒ කියන්නේ. සියලු සඤ්ඤාවන්ගෙන් ඉවත් වීම කියන එක. ඒ කියන්නේ ප්‍රඥා බල භාවනාවේ දී වටහා ගත් ආකාරයෙන් අපි තේරුම් ගත්තා නේ අන්තිමට මේක මේ සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවයි මේ ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ කියලා, අර අට වන ධ්‍යානය, හතර වන ධ්‍යානය ඒවා ඔක්කොම අයිත් කරලා එතකොට ඒ level එකට තමන් ඒක තේරුම් ගන්නවා.

“කුසලස්ස උපසම්පදා” කියන එක වැටෙන්නේ වේදනාවට. අර දළපැරකුම් කියලා කිව්වේ, තණ්හා නොවන්නේ ය කියලා. අන්න ඒ විදිහට ඒක ගන්න ඕන.

ඊළඟට පරාමාසයට වැටෙනවා “සචිත්ත පරියොදපනං.” පරාමාසය තුළ යම් දහමක් වේ ද එය පිරිසිදු කරයි. අර විරිය බල භාවනාවේ 18/04/2016 නොහළ දුර කියලා කිව්වේ, පරාමාසය පිරිසිදු කරනවා කියලා, දුක්ඛ table එකත් එක්ක ගිහිල්ලා. අන්න ඒ විදිහට තමයි ඒක වෙන්න ඕන. ඒ කියන්නේ හත, අට ධ්‍යානය පවා ඉවත් කිරීම කියන එක කරනවා. ඉතින් “බුදුන් වහන්සේලා මේක දැකලා ප්‍රකාශ කරනවා” කියලා රහතන් වහන්සේ කිව්වා ඔය ධර්මය. සබ්බ පාපස්ස ගාථාව කියලා තියෙන්නෙ ඔය point තුන අල්ලලා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 23/04/2016 - පංච බල 5

### Pañca Bala 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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ සමාධි බලය. සතියෙන් සමාධිය ඇති වන බව අපි දන්නවා. සමාධිය මගින් දස අකුසලයන්ගෙන් වෙන් වීම සිදු වෙනවා. කෙසේ ද? යම් පාණානිපාතයක් වේ ද, එය ආකාසානඤ්චායතනය වැනි ධ්‍යානවල නැත. කාමයන්ගෙන් වෙන් වන නිසා පළවන ධ්‍යානය සිට හතර වෙනි ධ්‍යානය දක්වා තලවල ද එය නැත. යම් අභිජ්ඣාවක් වේ ද එය කාමයන්ගෙන් වෙන් වීම නිසා බැස යයි. නමුත් කාමයන්ගෙන් වෙන් වීම නිසා ඇති වන ධ්‍යානයන්ට ඇලීම හේතු කොටගෙන අභිජ්ඣා හටගනී. මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම අභිජ්ඣාවයි. මෙසේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාටත් සක්කාය දිට්ඨිය නිසා අභිජ්ඣාව ඇති වේ. කුමන සමාධියකින් මෙය වළකයි ද? එය සම්මා සමාධිය නම් වේ.

සම්මා සමාධිය මගින් කෙසේ වළකයි ද? එය සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති දක්වා මහා චන්තාරීසක සූත්‍රය පෙන්වන කාරණා හත සහගත වූ සම්මා සමාධියයි.

මේ කොටස් හත අඩංගු වන නිසා තමයි මේකෙන් වැළකීම කියන එක සිද්ධි වෙන්නේ. සම්මා දිට්ඨියෙන් මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වන්නේ, ඇති වන්නේ දුක බව දන්නේ, නිවනින් පිටත දෙයක් නොගනී. මනස යොමු නොකෙරෙයි.

සම්මා සංකප්පය මගින් සම්මා දිට්ඨියෙන් ඇති වූණා වූ ධර්මයෝ වාහකයක් මෙන් රැගෙන යන්නේ ව්‍යාපාද නොවේ, අත්හැරීම මනා කොට පවත්වයි.

සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව මගින් සියලු ක්ලේශයන්ගේ ප්‍රභාණයට තුඩු දෙන්නා වූ සීලය ම මනා කොට පවත්වයි. සම්මා වායාමය හතර ආකාරයක් වන්නේ ස්ථාමවර, දළපැරකුම්, නොහළ දුර වශයෙන් 18/04/2016 භාවනාවේ දී සඳහන් කළ අයුරින් යම් දහමක් ඉවත් නොකර ඇති ද එය ඉවත් කරයි. ඉහළ ම වූ නිබ්බානයට පමණක් මනස යොමු කෙරේ.

සම්මා සතිය මගින් 19/04/2016 භාවනාවේ දී සඳහන් කළ අයුරින් දුක්ඛ table එකේ, අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේ යයි ගන්න වටිනවා ද?



මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම් නන්දි වීම වටින්නේ ද? නන්දි වීම නොවටින්නේ නම් සුඛ වන්නේ ද දුක වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ යැයි පෙන්වා දෙයි. මෙය මගින් සම්මා ප්‍රඥා ඇති වන්නේ චේතනා ගලවා දමයි. එයින් ඇති වන්නා වූ ශ්‍රද්ධාව සමාධියට එකතු වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

මෙම භාවනාව කර ඒ චේතනාව ඉවත් වීමෙන් අනතුරුව අභිජ්ඣා ඉවත් වන්නේ දැ යි මම විමසුවා. මුලින් අභිජ්ඣා ඉවත් වෙලා චේතනා ඉවත් වෙනවද, චේතනා ඉවත් වෙලා අභිජ්ඣා ඉවත් වෙනවද කියන අවස්ථාව. “සම්මා ප්‍රඥා ඇතියේ චේතනාව ගලවා දැමීම සමඟ අභිජ්ඣා ඉවත් වන බව” බුදුපියවරු පැවසුවා. එතකොට අපිට පේනවා අර අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්ත නේ චේතනාව ගලවනකොට කාරණා තුනක් සඤ්ඤා වේදනා පරාමාස කියන එක.

එතකොට එතැන ඒ සඤ්ඤාව කියන තැන කෙනෙක් සම්මා ප්‍රඥාව කියන එක ගත්තොත් චේතනාව ගැලවීම කියන එක සිදු වෙනකොට ම අභිජ්ඣාව කියන එක යනවා කියන එකයි. ඉතින් මේ භාවනාවේ දී නිරෝධයට කීප වරක් ම ගියා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 24/04/2016 - ඉන්ද්‍රිය බල

Indriya Bala

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය යම් මොහොතක අඩපණ වන්නේ නම් විඤ්ඤාණ ධාරාවේ පැවතීම කෙසේ සිදු වන්නේ ද යන්නයි. යම් ප්‍රඥාවක් වේ ද එය මතු වේ. ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ ප්‍රඥාවේ තරමට නැවත භවයක් සකස් කිරීම හෝ නොකිරීම හෝ සිදු වේ. ඊයේ භාවනාවේ දී සමාධි බලය විමසලා බැලුවා. 20/04/2016 පංචබල 3 භාවනාවේ දී ප්‍රඥා බලය විමසා බැලුවා. එහි දී විමුක්ති සහගතව ඉවත් කරන ලද තණ්හාවෙන් ඉවත් වී නික්ම වී සිටීමේ හැකියාව, ප්‍රඥා බලය ලෙස ඉගෙන ගත්තා.

මෙය සමාධියට එකතු වන්නේ මිශ්‍ර වන්නේ නම් එවැනි සමාධි සහගත පුද්ගලයා නැවත නූපදියි. මෙවැනි ප්‍රඥාවක් නැති පුද්ගලයා පෙර සාකච්ඡා කළ අයුරින් ඒ ඒ ප්‍රදේශවලට ඇදී යාම සිදු වෙනවා. ඉතින් ඒ භාවනාවන් අපි කළා 2016 අප්‍රේල් 3, 4 භාවනාවල දී.

ඉතින් මේකේ ජේන්නේ මේ භාවනාව අර ප්‍රඥා බලය භාවනාවෙන් පටන් ගන්න ඕන. ඒකෙන් පටන් අරගෙන ගියායින් පස්සෙ දැන් අපිට එනවා සමාධි බලයට. ඒ සමාධි බලය කියන එකේදී අපිට ජේනවා සම්මා දිට්ඨියේ ඉඳන් සම්මා සතිය දක්වා කොටස් හත අඩංගු වන සම්මා සමාධිය. එතකොට මේ කොටස්වලින් අපි හිතමු කෙනෙකුගේ ප්‍රඥාව අධික නම් ඉතින් ඒ පුද්ගලයා, අද කිව්ව තරමට ප්‍රඥාව නැති නම්, ප්‍රඥාව අධිකව තියෙනවා ඒ පුද්ගලයා අකනිට්ඨාව වගේ ඒවයේ ඉපදෙනවා. ඒ මොකද අපි මෙතැනදී එනව නේ අර සති බලය කියන එක මෙනෙහි වන විට අර අනිත්‍ය නම් දුක්ඛ නම් විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද? මගේ කියලා ගන්න වටින්නේ නැති නම් නන්දි වෙන්න වටිනවා ද? නන්දි වෙන්න වටින්නේ නැති නම් අර නැවත ඉපදීම කියන එක, ඉපදෙන්නේ නැත්නම් සුඛ වන්නේ ද දුක වන්නේ ද ඉතින් අන්න ඒක තියෙනවා නේ ඒ අනුව නේ ප්‍රඥා බලය කියන එක ඇති වෙන්නේ.

ඉතින් මේ කොයි බලය ද තමන්ට තියෙන්නේ. සතිය ද ප්‍රඥාව ද සමාධිය ද ඒ අනුව අර ලෝකවල ඉපදීම කියන එක සිදු වෙනවා. ඉතින් අනෙක් පුද්ගලයා ගැන අමුතුවෙන්

කිව යුත්තක් නැත. ඉතින් ඒ ඒ පුද්ගලයා ඒ ඒ තැන්වල ගිහින් ඉපදෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඉතින් නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා ඒ විදිහට භාවනාව කළහම.

## 25/04/2016 - සම්මානදාණ

### Sammāñña

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කර බැලුවේ, සමාධි ඉන්ද්‍රිය පරිපූර්ණත්වයට පත් කරන්නේ කෙසේ ද යන්නයි. මෙහි දී ප්‍රඥා සහ ඥාන අතර වෙනස සිහි කිරීම වැදගත් වේ. යම් සංස්කාරයක් මගේ යයි නොගන්නේ ප්‍රඥාව වන බවත්, ඉන් අනතුරුව සඤ්ඤාව මගේ ඇයි නොගන්නේ, ඥාන වන බවත් අපි කලින් ඉගෙන ගත්තා. ඒක අපි කළේ 03/05/2015 සම්මා ඥාන භාවනාව, ඒ හරියේ තමයි අපි ඕක කළේ. මෙයට අමතරව රූපයක් මගේ නොවන ලෙස ඇති වන්නා වූ දියුණු වූ ඥානය, සම්මා ඥානය වන්නේ ය. එය නොසැලී සිටින බව අපි දනිමු. මෙවන් වූ සම්මා ඥානයට තුඩු දෙන්නා වූ සමාධිය මගින් සමාධි ඉන්ද්‍රිය පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී අපිට diagram එකක් ඇදගන්න පුළුවන් අපි දන්නවා අර star එක. සති ප්‍රඥා සමාධි කියන triangle එක. එතකොට ඒකෙ අපි දන්නවා අර කපාගෙන යන්නේ කාම ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව අවිද්‍යා ආශ්‍රව. සබ්බාසව සූත්‍රයේ දී අපි ඒක ඉගෙන ගත්ත නේ diagram 3 වල. සංස්කාරයෝ මගේ යයි නොගැනීමක් අපි කරනවා. ඒක ලකුණු කරගන්න ඕන අර ප්‍රඥාවේ සිට සමාධිය දක්වා තියෙන රේඛාවට. ඒ පැත්තෙ තමයි අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තියෙන්නේ. අන්න සංස්කාරයෝ මගේ කියලා ගන්නේ නැහැ. කුමන සංස්කාරයෝ ද? නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සාදන සංස්කාරයෝ ය.

මේකේ එක වටයක් යනවා. මෙසේ එක වටයක් ධාවනය වන්නේ සඤ්ඤාව ඉවත් කිරීම කරනවා. එහෙම නම්, අපි එනවා දැන් දෙවෙනි diagram එකකට. ඒ triangle එක ම ආපහු star එක ම ලකුණු කරගෙන, දැන් මේ අවස්ථාවේ දී අපි හිතමු සමාධියෙ ඉඳන් සතිය දක්වා යන්නා වූ රේඛාව තියෙනවා නේ, අන්න ඒක අපි හිතමු කොළ පාටින් ලකුණු කරගන්නා කියලා. අන්න එතනින් අපි ලියනවා සඤ්ඤාව මගේ යයි නොගනී කියලා. ඒ කියන්නේ කුමන සඤ්ඤා ද? අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤා ය.

ඉස්සෙල්ලා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සංස්කාර අයිත් කළා. දැන් අපි සඤ්ඤාව කියන එක අයිත් කරනවා. මෙතනින් තව වටයක් යනවා. ඒ තව වටේ ගත්තහම අපිට තුන් වෙනි diagram එක එනවා, අර star එක. ඒ වෙලාවේ දී අපි star එකේ ලකුණු

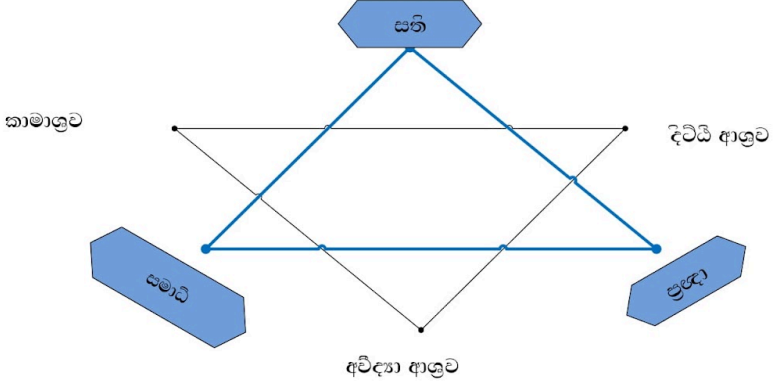
කරගන්න ඕන සතියේ ඉඳන් ප්‍රඥාව දක්වා තියෙන රේඛාව. අන්න ඒක අපි හිතමු රතු පාට වගේ රේඛාවකින් අපි ලකුණු කරගන්නවා කියලා. අන්න එතෙන්දී අපි ලියනවා, අර රූපය මගේ යයි නොගනී කියන එක. මෙයින් ඇති වන ප්‍රඥාව සම්මා ඥානය බවට පත් වෙනවා. මොකක් ද අර රතු පාට රේඛාවෙන් අපි කියන්නේ මගේ යැයි නොගනී කියලා? රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන ලද සඤ්ඤාව ඉවත් කරනවා.

මෙම සම්මා ඥානය නිසා ඇති වන සමාධිය මගින් සමාධි ස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරනවා. නොසැලී සිටිනවා. නිර්වාණය පසක් කරනවා. ඉතින් මේ භාවනාව කළහම මට වැටහුණා මේක නේ ද මේ තථාගතයන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන අවස්ථාවේ දී කළේ කියලා.

බුදුහාමුදුරුවෝ පළවන ධ්‍යානය සිට අට වෙනි ධ්‍යානය දක්වා ගියා. අට වැනි ධ්‍යානය සිට ආපසු අනෙක් පැත්තට බැසගෙන ආවා. ඒ කියන්නේ අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සංස්කාර, ඊට පස්සේ හත් වන ධ්‍යානයන්ගේ එහෙම අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤාවන් අයිත් කලා. ඊට පස්සේ පළවෙනි ධ්‍යානය සිට ආපසු හතර වෙනි ධ්‍යානය දක්වා ගියා. ගිහිල්ලයි පිරිනිවන් පෑවේ. ඒක හරියට පෙන්නලා තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ අවසාන මොහොතේ පිරිනිවන් පෑම කළේ. පුදුම ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වුණා, මේ ධර්මය මේ විදිහට හරි ම ලස්සනයි ඒ භාවනාව.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



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

## 26/04/2016 - සමාධි ස්කන්ධ

### Samādhikkhandha

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 වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ ඊයේ භාවනාව අවසානයට සඳහන් කළ කාරණය. එනම්, යම් සම්මා ඥානයක් වේ ද, එමගින් සමාධි ස්කන්ධය පරිපූර්ණ කෙරේ යන්නයි. කෙසේ සමාධි ස්කන්ධය පරිපූර්ණ කෙරේ ද යත්? ඔය පෙටකොපදෙසයේ සිංහල පොතේ පිටුව 321 බැලුවොත්, ඒකේ පෙන්නනවා යම් අලෝභ කුසල මූලයක් වේ ද, ඒ ශ්‍රැතමය ප්‍රඥාව පුරලනවා. ශ්‍රැතමය ප්‍රඥාව පරිපූර්ණ වූවා, සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය පුරනවා. සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය පරිපූර්ණ වූයේ, අධිචිත්ත ශික්ෂාව පුරනවා. අධිචිත්ත ශික්ෂාව පරිපූර්ණ වූවා, සමථ නිමිත්ත පුරනවා. සමථ නිමිත්ත පරිපූර්ණ වූයේ, නොෂ්කම්ම විතර්කය පුරනවා. නොකම්මම විතර්කය පරිපූර්ණ වූයේ, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය පුරනවා. අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය පරිපූර්ණ වූයේ, නොකම්මම පවිචාරය පරිපූර්ණ කරනවා. නොකම්මම පවිචාරය පරිපූර්ණ වූයේ, කාමේසනාවෝ දුරු කරනවා. කාමේසන ප්‍රභාණය, සමාධි ස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරනවා කියලා තියෙනවා.

එතකොට අර නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනන සාදන සංස්කාරයන් පළමුව ඉවතලන්නේ, දෙවනුව අරුප ධ්‍යාන සඤ්ඤා ඉවතලන්නේ, තුන් වෙනුව රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන ලද සඤ්ඤා ඉවතලන්නේ නම් අධිචිත්ත ශික්ෂාව සඳහා පදනම සකස් වන්නේ ය. අර ඊයේ භාවනාවෙන් ඒ පදනම තමයි සකස් වූයේ. මෙසේ ඇති වන්නා වූ අධිචිත්ත ශික්ෂාව මගින් සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළට කාවදින්නේ යම් ධර්මයක් පහ කළ යුතු ද එයට සමවදියි. මෙය සමථ නිමිත්ත යයි කියනු ලැබේ. හඳුන්වනු ලැබේ. මෙයින් ඇති වන්නා වූ නොකම්මමය මගින් අකුසල ධර්මයන් ප්‍රභාණය කරයි. මෙහි දී කුසලය කෙළවර වන්නේ නිර්වාණයයි.

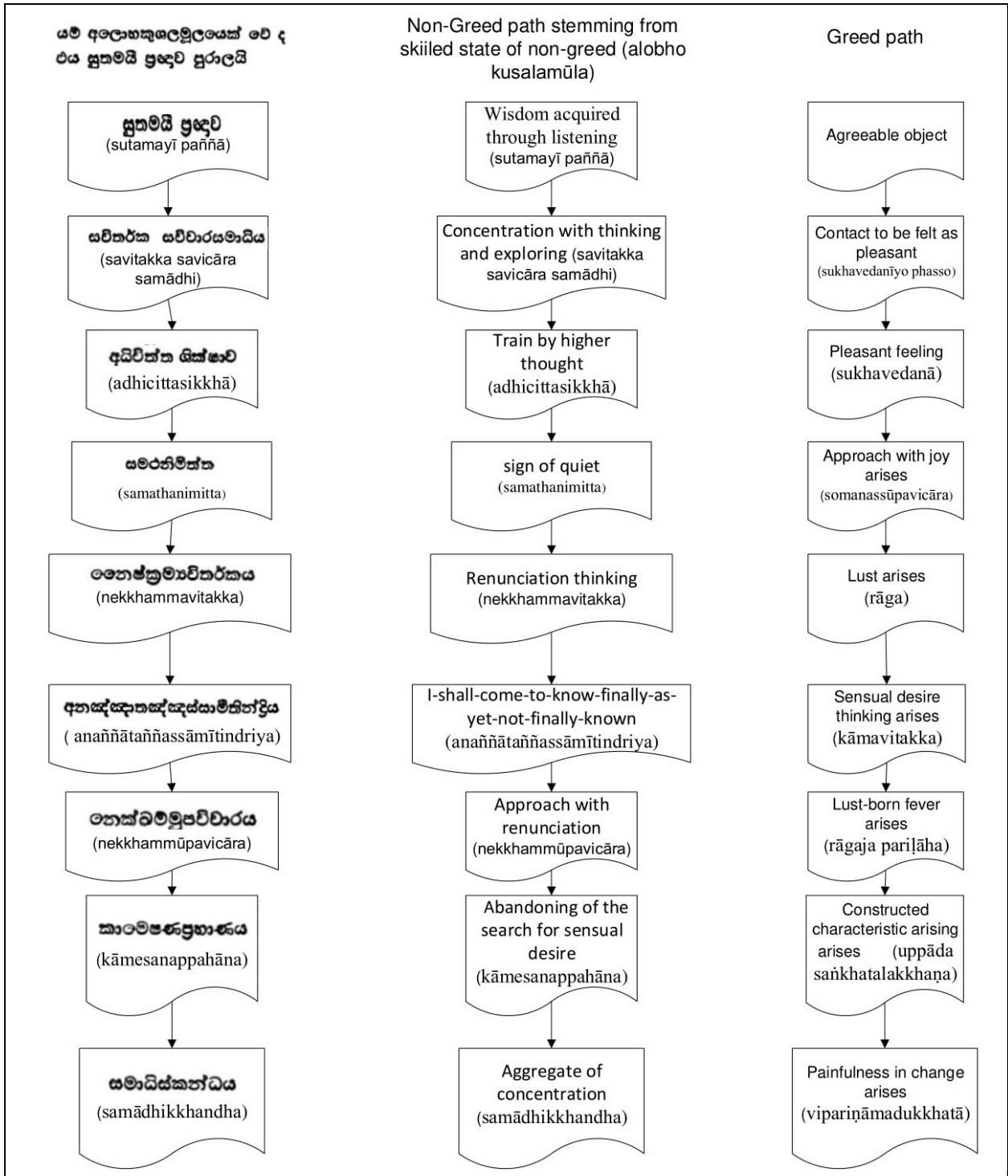
එතකොට ඔය අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය හරිය බලනකොට පෙන්නනවා අවබෝධ නොවූ යම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයක් වේ ද, එය අවබෝධය ලබා ගැනීම සඳහා විරිය ආරම්භ කරනවා කියලා. මේක සඳහන් කරලා තියෙන්නේ පෙටකොපදෙසයේ පොතේ පිටුව 89. මේ විරිය තුන් ආකාර වෙනවා. නූපන් අකුසල්

නුපදවනවා. උපන් කුසල් නොනැසී පැවතීම සඳහා විරිය උපදවනවා. නුපන් කුසල් ඉපදවීම සඳහා විරිය උපදවනවා.

නුපන් කුසලය කිම? නිවනට යොමු නොවූ යම් දහමක් තමා කර පවත්නේ ද එය ඉවත් කරනවා. මෙම ධර්මයෝ සමාපත්ති ධර්මයෝ වන්නාහ. ඒ කියන්නේ ඔය සමාපත්ති ධර්මයන්ට ගිහිල්ලා තියෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ, අපි හිතමු හය වෙනි ධ්‍යාන සමාපත්තිය තියෙනවා. විඤ්ඤාණඤ්චායතනයෙන්, මේ පුද්ගලයා අහවල් තැන ඉපදෙනවා කියලා පවා දකින්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒවා නිසා මනුස්සයකුට ඇලීමක් තියෙන්න පුළුවන්. මට මෙහෙම දෙයක් පුළුවන්. අන්න ඒවා පවා අයිත් කරනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ හතර වෙනි ධ්‍යාන සිට අට වෙනි ධ්‍යාන දක්වා වූ සමාපත්ති නිසා ඇති වූ ස්වභාවය. මෙසේ නෙක්ඛම්ම පච්චාරය සම්පූර්ණ කෙරෙයි. එමගින් කාමේසනාව දුරු කරයි. කුමන කාමේසනාවක් ද? යම් ධ්‍යාන තලයක ඉපිද එහි ගත කිරීමට ඇති ආසාවය. මෙසේ සමාධි ස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරයි. මේ භාවනාව හරි ඡෝක්. ඒ විදිහට අයිත් කළාට පස්සේ, ඒ කියන්නේ කිසිම තැනක සිතේ පිහිටීමක් නැහැ. අර වෙනදාට වඩා වෙනස්, ඒක ගත්තහම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.





## 27/04/2016 - සවිතක්ක සවිචාර සමාධි

### Savitakka Savicāra Samādhī

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය. දැන් ඔය අපි ඊයේ බලපු ධර්මය තුළ තියෙනවා, අලෝභ කුසල මූලයෙන් ශ්‍රැතමය ප්‍රඥාව. ශ්‍රැතමය ප්‍රඥාව පරිපූර්ණ වුවා සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය. සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය පරිපූර්ණ වූයේ අධිචිත්ත ශික්ෂාව පුරනවා.

එතකොට අද බැලුවේ සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය. එතකොට මේක අර පටිපදා හතරෙහි, හතර වෙනි කාරණයට සඳහන් කළ, පළවෙනි එක දිබ්බ විහාරය, දෙවෙනි පටිපදාවේ බ්‍රහ්ම විහාරය, තුන් වෙනි පටිපදාවේ අරිය විහාරය, හතර වෙනි පටිපදාවේ ආනෙඤ්ජ විහාරය වන්නේ, මේ සියල්ලට ම සතර විහරණයෝ යයි කියනු ලැබේ.

මෙම විහරණයන්ගේ සම්පූර්ණත්වය මෙයින් අදහස් නොවේ. අඩු තරමින් එක විහරණයකින් එක ධර්මයක්වත් තිබිය යුතුයි. එනම් අරිය විහාරයේ කොටස් හතරක් වන්නේ අඩු තරමින් සෝවාන් ඵල චිත්තය හෝ තිබිය යුතුයි. බ්‍රහ්ම විහරණයේ මෙන්තාව හෝ තිබිය යුතුයි. අනෙක් විහරණයන් ද එසේ ය.

මෙම විහරණයන් මනා කොට පවතින්නේ නම් 25/04/2016 සම්මා ඥාන භාවනාවේදී සඳහන් කළ අයුරින් අධිචිත්ත ශික්ෂාව සඳහා පදනම සකස් වන්නේ ය. මෙහි දී යමකුට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන නොමැතිව එම සංස්කාරයන් කෙසේ පහ වන්නේ දැ යි ප්‍රශ්නයක් මතු විය හැක. එය ඵල චිත්තය මගින් ඉවත් කරනු ලබයි. ඵල චිත්තය කිසිවක් මගේ යයි නොගනී.

එතකොට මේ භාවනාව කරන්නේ කොහොම ද? අර කායානුපස්සනාව නිසා ඇති වන දිබ්බ විහාරය පළමුව සිහි කරන්නේ, පටිච්චසමුප්පාදයේ පුරුකක අවබෝධය සහගතව ධ්‍යානයට එළඹෙනවා. දෙවනුව බ්‍රහ්ම විහාරය සිහි කරන්නේ විපරිණාමයෙන් ඇති වූණා වූ දුක්ඛය ඉවත් කරමින් මෙන්තා වන්නේ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ඉවත් කිරීමේ අභිතාලම සකස් වෙනවා. අරිය විහාර වන්නේ පෙර භාවනා දෙක මගින් ම දුක ඇති වෙන බව දන්නේ, කිසිවක් මගේ යයි නොගනී. ආනෙඤ්ජ විහාර වන්නේ සංස්කාරයන් මගේ යයි නොගනී.

ප්‍රඥාව ඇති අයෙකුට මනා කොට ලෝභ, දෝෂ, මෝහ භාවනාවට විරුද්ධ වන භාවනා කොටස මෙනෙහි කළ හැකි ය. උදාහරණ වශයෙන් සමාධි ස්කන්ධය නිසා විපරිණාම දුක්ඛතාවයට පත් නොවීමත් කාමේසනාව දුරු කිරීම මගින්, ඒ කියන්නේ ධ්‍යාන තලවල ඉපදීම කියන එක දුරු කිරීම මගින් උත්පාද සංඛත ලක්ෂණය නොවීම වැටහෙන්නේ, රාගජ පරිලාභය මෙනෙහි කරන්නේ, සිත අප්‍රමාණව විශාල වන්නේ, නැවතත් සවිතක්ක සවිචාර සමාධියට සිත පිහිටවීමෙන් අනතුරුව ය.

එතන සඤ්ඤාව හැටියට පෙනේනවා නේ රාගජ පරිලාභය. අතෙන්නට ආපහු ගිහින් ආවොත් ඔළුව විශාල වෙනවා. ඒ තරම් පුදුමාකාර දෙයක් ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

**1. Wisdom acquired via listening (Sutamayī paññā)**

The wisdom acquired through listening is called ‘**Sutamayī paññā**’. This includes hearing Dhamma from Tathāgata or his disciples. Which Dhamma one would hear?

1. Noble truth of suffering
2. Noble truth of cause of suffering
3. Noble truth of cessation of suffering
4. Noble truth of the path leading to the cessation of suffering.

The above dhamma includes arising and passing away phenomena of suffering. What indicates and determines from the arising phenomena is the suffering. Knowing and understanding the suffering is included in the ‘Sutamayī paññā’.

**සූතමය ප්‍රඥාව**

සූතමය ප්‍රඥාව යනු කුමක්ද? යම් ධර්මයක් තථාගතයන් වහන්සේගෙන් හෝ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේලාගෙන් අසා දැන ගන්නේ, එය මෙනෙහි කරයි. කුමන ධර්මයක්ද? දුක බව අසා දැන ගනී. දුක්ඛ සමුදය බව අසා දැන ගනී. දුක්ඛ නිරෝධය බව අසා දැන ගනී. දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදාව බව අසා දැන ගනී.

මෙහි සමුදය අස්ථංගමය ඇතුළත්ය. යම් සමුදය දහමක් වේද, එය මගින් නිශ්චය කරන්නේ, විද්‍යාමාන කරන්නේ, දුක්ඛයමය. මේ බව හොඳින් දැන ගන්නේ, වටහා ගන්නේ, එය සූතමය ප්‍රඥා කොටසට ඇතුළත්වේ.

## 2. Concentration with thinking and exploring (savitakka savicāra samādhi)

There are four Abidings

1. Dibbavihāra -heavenly abiding - Four Jhana meditations
2. Brahmavihara – divine abiding – Four measureless states
3. Ariyavihāra– Noble abiding – Four noble attainments ( They include 37 factors of enlightenment- sattatiṃsa bodhipakkhiyā dhamma )
4. Āneñjavihārā – Imperturbable abiding - Four formless concentrations

Concentration with thinking and exploring (savitakka savicāra samādhi ) consists of at least one from each of the above four Abidings. For example, we may have first jhana, immeasurable state of loving kindness (mettāappamāṇa), stream entry ( sotapanna), space is infinite (ākāsānañcāyatana).

### සවිනක්ක සවිචාර සමාධිය

දිබ්බවිහාර, බ්‍රහ්මවිහාර, අරියවිහාර, ආනෙඤ්ජවිහාර යන සතර විහාරයෝ සවිනක්ක සවිචාර සමාධියට ඇතුළත්වේ.

මෙම විහරණයන්ගේ සම්පූර්ණත්වය මෙයින් අදහස් නොවේ. අඩු තරමින් එක් විහරණයකින් එක් ධර්මයක්වත් තිබිය යුතුයි.

එනම් අරිය විහාරයේ කොටස් 4ක් වන්නේ, අඩු තරමින් සෝවාන් ඵල චිත්තය හෝ තිබිය යුතුයි. බ්‍රහ්ම විහරණයෙන්, මෙන්නාව හෝ තිබිය යුතුයි. ආනෙඤ්ජ විහරණයෙන්ද එසේය.

4

### 3. Train by higher thought (adhicittasikkha)

Train by higher thought consists of first to fourth Jhana concentrations after removal of the following;

- 1) Volitional formations that construct neither perception nor non-perception (Nevasaññānāsaññāyatana) as the first instance and then
- 2) Perceptions of formless sphere Jhana as the second
- 3) Perceptions that assign permanency to the form.

Such removal creates the base for train by higher thought (adhicittasikkha) and it includes the wisdom (panna) of right knowledge (sammāñāṇa). It is worded this way as such panna does not neglect to remove suffering.

#### අධිචිත්ත ශික්ෂාව

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සාදන සංස්කාරයන් පලමුව ඉවතලන්නේ, දෙවනුව අරූප ධ්‍යාන සංඤා ඉවතලන්නේ, තුන් වෙනුව රූපයට නිත්‍යය යැයි එකතු කරන ලද සංඤා ඉවතලන්නේ නම් අධිචිත්ත ශික්ෂාව සඳහා පදනම සකස් වන්නේය.

සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ ඇත.

## 28/04/2016 - සුතමයිපඤ්ඤා

### Sutamayīpaññā

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අපි ඊයේ පෙරේදා බලපු භාවනාවල, ඒකෙ පෙන්නුවේ අලෝභ කුසල මූලයක් වේ ද එය ශ්‍රැතමය ප්‍රඥාව පුරලනවා කියලා. ඒ ශ්‍රැතමය ප්‍රඥාව පරිපූර්ණය වෙලා තමයි සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය පුරන්නේ. ඉතින් අද භාවනාවේ දී මෙතෙහි කළේ ශ්‍රැතමය ප්‍රඥාව. එතකොට ශ්‍රැතමය ප්‍රඥාව යනු කුමක් ද? එහි විශේෂත්වය කිම? යම් ධර්මයක් තථාගතයන් වහන්සේගෙන් හෝ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේලාගෙන් අසා දැනගන්නේ එය මෙතෙහි කරයි. කුමන ධර්මයක් ද? දුක බව අසා දැනගනී. දුක්බ සමුදය බව අසා දැනගනී. දුක්බ නිරෝධය බව අසා දැනගනී. දුක්බ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව බව අසා දැනගනී. මෙහි සමුදය සහ අස්තංගමය ඇතුළත් ය. යම් සමුදය දහමක් වේ ද, එය මගින් නිශ්චය කරන්නේ විද්‍යාමාන කරන්නේ දුක්බය ම ය. මේ බව හොඳින් දැනගන්නේ, වටහා ගන්නේ, එය ශ්‍රැතමය ඥාන කොටසට ඇතුළත් වේ. එහි යම් සිතීමක් වේ ද, එය චිත්තාමය ප්‍රඥාව නම් වේ. එහි යම් වැඩිදියුණු කිරීමක් වේ ද, භාවනාමය ප්‍රඥාව නම් වේ. කෙසේ සිතීම ද? කෙසේ වැඩිදියුණු කිරීම ද? දුක්බ නිරෝධය ගැන සිතීම, චිත්තාමය ප්‍රඥාවට ඇතුළත් වේ. දුක්බ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව පුනපුනා වැඩීම, භාවනාමය ප්‍රඥාවට ඇතුළත් වේ.

මේ භාවනාව ආරම්භයේ දී ම, රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණවල සමුදය සහ අස්තංගමය හොඳින් දන්නේ, පුනපුනා ඇති වන්නේ දුක බව දන්නේ, යම් ලෝකයක් වේ ද, අපායේ සිට බ්‍රහ්ම ලෝකය දක්වා වූ ඒ සෑම ලෝකයක ම ඉපදීම දුක බව දන්නේ, වැටහෙන්නේ, මේ තාක් මෙම වැඩසටහන්වලින් සියලු ගුරුවරයන් කළේ මේ අරි අට මඟ භාවනාවෙන් පටන්ගෙන පෙන්වා දුන්නේ මෙය නේ ද යැයි වැටහී අධික ප්‍රීතියක් ද ඇති වී ඉන් අනතුරුව නිරෝධය වීම සිදු විය.

ඊයේ පෙරේදා භාවනාවන් සමඟ සම්බන්ධ කර, කිරීමට උත්සාහ ගන්නේ සවිතක්ක සවිචාර සමාධියට පැමිණෙන්නේ ලෝභ පාච්ච ස්පර්ශය, සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය නැති වී අනාශ්‍රව විය. නිරෝධය ඇති විය. එසේ අනෙකුත් කාරණා ද සිහි කළා. සමථ නිමිත්තෙන් පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සම වදින්නේ ලෝභ ද්වේෂ මෝහ බව ද වැටහෙනවා. මේක නිසා තමයි ඔය අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රියේ දී දෙවන විරිය

ඇතුළත් වී නැත්තේ. අනිත් විරියන් තුන තමයි එතන තියෙන්නේ. එය පහ කරන විරිය කලින් සිදු වූ නිසයි ඒක තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. බොහොම හොඳට භාවනාව කරන්න පුළුවන්.

**4. Sign of quiet (samathanimitta)**

Train by higher thought (adhicittasikkha) includes the wisdom (panna) of right knowledge (sammāñāṇa) and with this wisdom, if there is anything to be abandoned, we abandon it. This is termed as “sign of quiet” (samathanimitta).

**සමථ නිමිත්ත**

සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළට කාවදින්නේ, යම් ධර්මයක් පහ කළ යුතුද, එයට සම වදි. මෙය සමථ නිමිත්ත යැයි හඳුන්වනු ලැබේ.

**5. Renunciation thinking (nekkhammavitakka)**

- From the sign of quiet” (samathanimitta), we reach renunciation (nekkhamma) of unskilled states of the mind (akusal).
- In this instance, the end of skilled states of mind is the Nibbana.

**නෙක්කම්ම චිත්තකය**

සමථ නිමිත්ත තුළින් ඇති වෙන්නාවූ නෙක්කම්මය මගින් අකුසල ධර්මයන් ප්‍රහාණය කරයි. මෙහිදී කුසලයේ කෙළවර වන්නේ නිර්වානයයි.

## 6. I-shall-come-to-know-finally-as-yet-not-finally-known (anaññātaññassāmīndriyaṃ )

Effort is made to know the four noble truth that has not yet fully known. This effort is three folds;

- Effort **to prevent** the arising of unarisen evil unwholesome mental states.
- Effort **to maintain** wholesome mental states that have arisen, not to let them fade away
- Effort **to produce** unarisen wholesome mental states.

What are the unarisen wholesome mental states?

- If we regard as self anything that is not directed towards Nibbana then we get rid of them. These are the attainment of Jhana (Jhana samāpatti ) ranging from 4<sup>th</sup> to 8<sup>th</sup> Jhana.

### අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය

අවබෝධ නොවූනොවූ යම් වතුරාජ්‍ය සත්‍ය ධර්මයක් වේද, එහි අවබෝධය ලබා ගැනීම සඳහා විරිය ආරම්භ කරයි. මෙය තුන් ආකාර වන්නේය.

- 1) නූපත් අකුසල් නොඋපදවයි.
- 2) උපත් කුසල් නොනැසී පැවතීම සඳහා විරිය උපදවයි.
- 3) නොඋපත් කුසල් ඉපදීම සඳහා විරිය උපදවයි.

නොඋපත් කුසලය කිම? නිවනට යොමු නොවූ යම් දහමක් නමා කර පවත් වන්නේද, එය ඉවත් කිරීමයි. මෙම ධර්මයෝ සමාපත්ති ධර්මයෝ වන්නාහ. එය 4 වන ධ්‍යානයේ සිට 8 වන ධ්‍යානය දක්වා වූ සමාපත්තින් නිසා ඇති වන ස්වභාවයකි.

## 7. Approach with renunciation –(nekkhammūpavicāraṃ )

When one is successful in getting rid of the attachment to the attainment of Jhana (Jhana samāpatti ) ranging from 4<sup>th</sup> to 8<sup>th</sup> Jhana then he accomplish the “Approach with renunciation” –(nekkhammūpavicāra)

7



## 29/04/2016 - අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධි

### Avitakkavicāramatta Samadhi

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදි සිහි කළේ චිත්තාමය ප්‍රඥාව. යම් අදෝෂ කුසල මූලයක් වේ ද, එමගින් චිත්තාමය ප්‍රඥාව ඇති වෙනවා. චිත්තාමය ප්‍රඥාව යනු සමුදය අස්තංගමය ගැන සිතීමයි. අස්තංගමය දන්නේ එහි යම් ධර්මයක් නාහිනන්දනි, නාහිවදනි, නාජ්ඣොසාය නිට්ඨති ලෙස මෙනෙහි කරන්නේ එහි විඤ්ඤාණය බැස ගැනීමක් වේ ද, එය චිත්තාමය ප්‍රඥා කොටසට ඇතුළත් වේ.

ඔය පෙටකොපදෙසයේ සිංහල පොතේ පිටුව 321 හි පෙන්නනවා අදෝෂ කුසල මූලයෙන් චිත්තාමය ප්‍රඥාව පුරනවා. චිත්තාමය ප්‍රඥාව පරිපූර්ණ වූවා අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර වූ සමාධිය පුරනවා. අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය පරිපූර්ණ වූයේ අධිශීල ශික්ෂාව පුරනවා. අධිශීල ශික්ෂාව පරිපූර්ණ වූවා උපෙක්ඛා නිමිත්ත පුරනවා. උපෙක්ඛා නිමිත්ත පරිපූර්ණ වූයේ අව්‍යාපාද විතක්කය පුරනවා. අව්‍යාපාද විතක්කය පරිපූර්ණ වූයේ අඤ්ඤින්ද්‍රිය පුරනවා. අඤ්ඤින්ද්‍රිය පරිපූර්ණ වූයේ අව්‍යාපාද පච්චාරය පරිපූර්ණ කෙරෙයි. අව්‍යාපාද පච්චාරය පරිපූර්ණ වූයේ භවෙසනය දුරු කරයි. භවෙසන ප්‍රභාණය, සීලස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරනවා කියලා.

එතකොට මේකේ මේ චිත්තාමය ප්‍රඥාව සම්පූර්ණ වීමෙන් අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය පුරයි. අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය යනු කුමක් ද? එහි විතක්කය නැත. විචාරය ඇත. කුමන විතක්කයක් නැති ද? හවයේ යෑමේ විතක්කයක් නැත. එහි නිරෝධය සොයන නිසා ය. කුමන විචාරයක් ද? නිර්වාණය ම සොයයි. එය ම පතයි. යම් නිවනක් වේ ද එය සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් වෙන් වීම අනුව සිදු වේ. සියලු තණ්හාවන්ගේ නිරෝධය විය යුතුයි.

යම් කෙනෙක් අලෝභ කුසල මූලය උපදවා එහි විඤ්ඤාණයේ බැස ගැනීමක් ඇත්ද එමගින් ඇති වන්නා වූ තුන් වෙනියට සඳහන් කරන ලද සවිතක්ක සච්චාර සමාධිය පුරන ලද දේ අඩු ම තරමින් මෙත්තාව ඇත්තේ ව්‍යාපාද නොවන්නේ අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියට සුදුස්සෙක් වන්නේ ය. කුමක් නිසා ද? හවගාමී අකුසලයන් පහ කරන විත්ත සමාධියට අධිතාලම දමා ඇති නිසා ය. රූපය නිසා වන භානිය නැති කර ගැනීමට මෙත්තාව කියන එක අපි වඩනවා.

අවිනක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය පරිපූර්ණ වූයේ අධිශීල ශික්ෂාව පුරනවා. පාණානිපාතා, අදන්තාදාන වැනි අකුසල ක්‍රියාවලියන් මගින් ලෝභ, දොස, මෝහ ඇති වන බව දන්නේ, දක්නේ, එමගින් යම් දහමක් පෙර පහ කරන ලද්දේ ද, එම ධර්මයෝ නැවත උපදින බව දැන එම ධර්මයන්ට ඉඩ නොදීම සඳහා වෑයම් කරනවා. මෙසේ අධිශීල ශික්ෂාව පුරනවා. මෙහි දී විචාරයත්, එමගින් නිවනට යොමු වූ මනසත් උදව් උපකාර කරනවා.

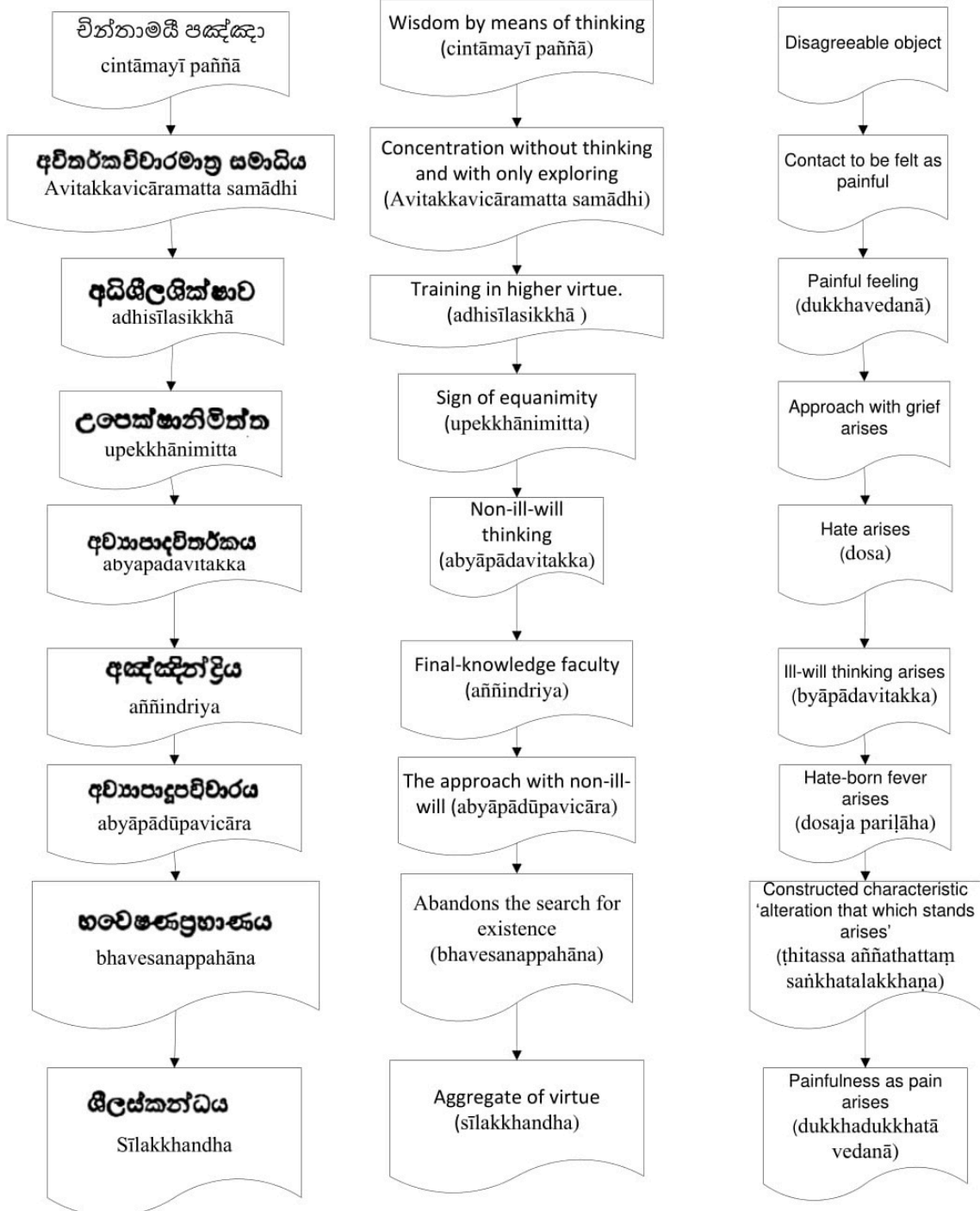
ඉතින් මේ භාවනාව කරගෙන ගියා ම මේකේ බොහොම සමාධිය අධිකයි, මොකද කලින් කරපු එක කරලා තියෙන ඕන. ලෝභ පාරට විරුද්ධ ධර්ම ටික අපි බැලුවා නේ. සමාධි ස්කන්ධය පුරනවා. සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය ඔය විදිහට. ඒ භාවනාව කරලා තමයි මේකට එන්න ඕන. ඒක නිසා අර සිත නතර වන ස්වභාවය කියන එක තියෙනවා. ඉතින් දැන් මේකේ අපි දන්නවා, ඔය කාරණා තුන ලියාගත්තොත් වින්තාමය ප්‍රඥාව, අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය, අධිශීල ශික්ෂාව කියලා. එතකොට වම් පැත්තෙන් ලියාගත්තොත් සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය මගින් ඇති වූ මෙත්තාව නේ උදව් උපකාර වෙනවා කියලා කිව්වේ. එතකොට ඒක වම් පැත්තට ආවා නම් අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියෙන්, එහෙම නම් අපිට 4 සලකුණක් එතන හැදෙනවා. ඒ 4 සලකුණේ උඩ වින්තාමය ප්‍රඥාව කියන තැනට විමංසාව වැටෙනවා. දකුණු අත පැත්තට වැටෙනවා විරිය. ඒක අපි තාම කරලා නෑ. ඒක ඊළඟ පටිපදාවට නේ වැටෙන්නේ. එතකොට පහළට වැටෙන්නේ අර අධිශීල ශික්ෂාව කියන පැත්තට විත්ත කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

**අදහසකුසලමූලය  
චිත්තාමසී ප්‍රඥව පුරසී**

Non-Hate path stemming  
from skilled state of non-  
hate (Adoso kusalamūla)

Hate moulds itself by  
means of the  
disagreeable object



## 1. Wisdom by means of thinking (cintāmayipañña) -චින්තාමසී පඤ්ඤා

Wisdom by means of thinking consisting of contemplation of arising and passing away phenomena. It is stemming from the skilled state of non-hate.

- When one understands the passing away phenomena, then for that person there is establishment of consciousness as that every idea is not befitting to seek delight, welcome, or remain holding.
- Such establishment of consciousness is included in “Wisdom by means of thinking” .

යම් අදෝෂ කුසල මූලයක් වේද, එමගින් චින්තාමය ප්‍රඥාව ඇතිවේ. චින්තාමය ප්‍රඥාව යනු සමුදය අස්තංගමය ගැන සිතිමයි. අස්තංගමය දන්නේ, එහි යම් ධර්මයක් නාහිතද්ධි, නාහිවද්ධි, නාජෝසායනිට්ඨති ලෙස මෙතෙහි කරන්නේ, එහි විඤ්ඤාණය බැස ගැනීමක් වේද, එය චින්තාමය ප්‍රඥා කොටසට ඇතුළත්වේ.

NonHate.pdf - Slide 3

## 2. Concentration without thinking and with only exploring (avitakkavicāramattaṃ samādhi)

Wisdom by means of thinking fulfilled fulfils the concentration without thinking and with only exploring. What is concentration without thinking and with only exploring?

- There is no thinking (avitakka) and there is exploring (vicāra).
- What sort of thinking is absent? There is no thinking of going from birth to birth because he seeks the cessation of it.
- What sort of exploring? Seeks only nibbana, aspires only nibbana.

It is by getting rid of all defilements and the cessation of craving, one would reach nibbana.

- Recall that the non-greed path has concentration with thinking and exploring as the third step, and if at least there is loving kindness (metta) and has no ill-will then that is the qualification for the concentration without thinking and with only exploring. Why is it? Because we have laid the foundation for concentration due to mind that eliminates going from birth to birth.

### අවිතක්ක විචාර මාත්‍ර සමාධිය

චින්තාමය ප්‍රඥාව සම්පූර්ණ වීමෙන් අවිතක්ක විචාර මාත්‍ර සමාධිය පුරයි. අවිතක්ක විචාර මාත්‍ර සමාධිය යනු කුමක්ද? එහි විතර්කය නැත. විචාරය ඇත.

- කුමන විතර්කයක් නැතිද? **හවසේ යැමේ විතර්කයක් නැත. එහි නිරෝධය සොයන නිසාය.**
- කුමන විචාරයක්ද? **නිර්වානයම සොයයි.** එයම පතයි. යම් නිවනක් වේද, එය සියලු කෙලෙසුන් ගෙන් වෙන්වීම අනුව සිදුවේ. සියලු තණ්හාවන්ගේ නිරෝධය විය යුතුය.

යම් කෙනෙක් අලෝභ කුසල මූලය උපදවා එහි විඤ්ඤාණයේ බැස ගැනීමක් ඇත්ද, එමගින් ඇති වන්නාවූ, තුන් වෙනියට සඳහන් කරන ලද සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය පුරන ලද්දේ, අඩුම තරමින් මෙන්නාව ඇත්තේ ව්‍යාපාද නොවන්නේ, අවිතක්ක විචාර මාත්‍ර සමාධියට සුදුස්සෙක් වන්නේය. කුමක් නිසාද? හවගාමී අකුසලයන් පහ කරන වින්ත සමාධියට අඩිතාලම දමා ඇති නිසාය.

4

NonHate.pdf - Slide 4

### 3. Training in higher virtue (adhisīlasikkhā) - අධිසීලසික්ඛා

Concentration without thinking and with only exploring fulfilled fulfils the training in higher virtue.

Understanding and knowing that greed, hate and delusion come to arise from killing, stealing etc, and formerly having got rid of killing, stealing, etc, effort is made not let them come to arise in the future, knowing that they can come to arise. This way he completes the training in higher virtue. In this instance, exploring (vicāra) and it's leaning towards nibbana is helpful.

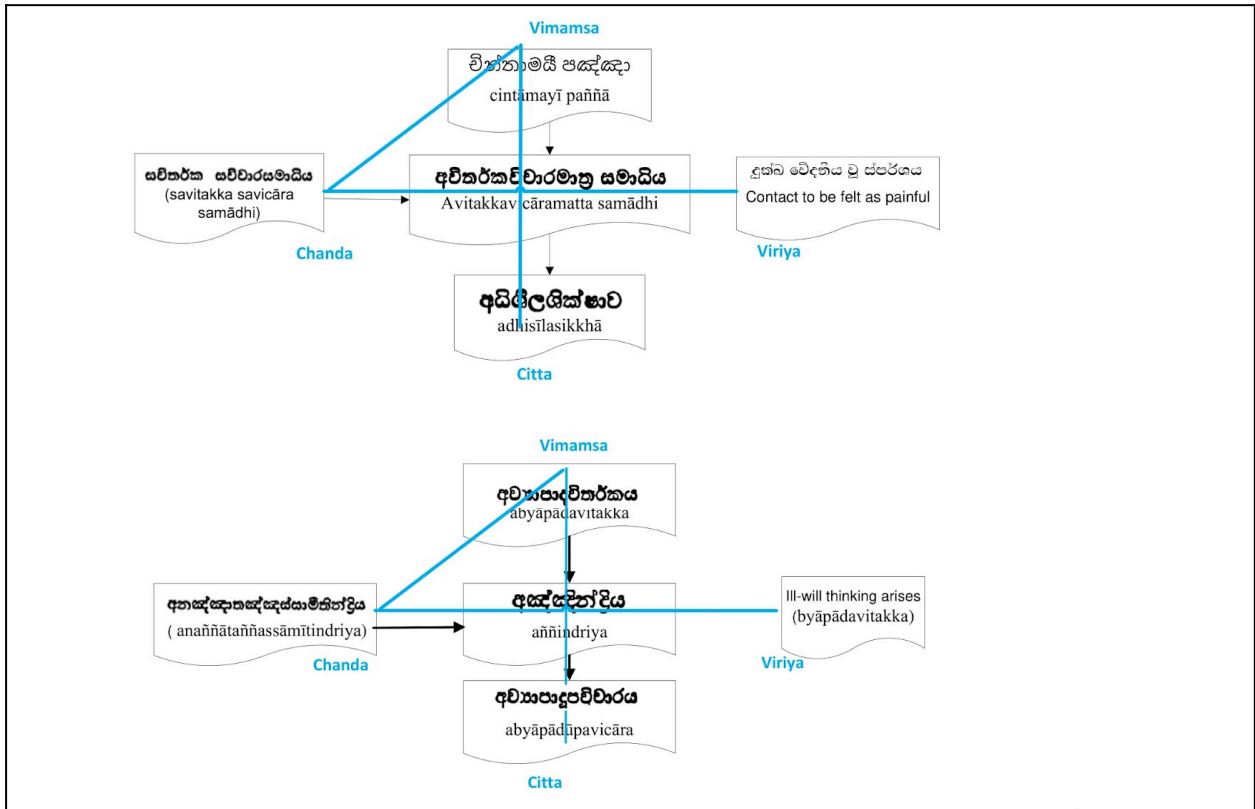
අවිතක්ක විචාර මාතෘ සමාධිය පරිපූර්ණ වූයේ අධිසීල ශික්ෂාව පුරයි. පාණතිපාත, අදන්තාදාන වැනි අකුසල ක්‍රියාවලියන් මගින් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ඇතිවන බව දන්නේ, දක්නේ, එමගින් සම් ධර්මයක් පෙර පහ කරන ලද්දේද, එම ධර්මයෝ නැවත උපදින බව දැන එම ධර්මයන්ට ඉඩ නොදීම සඳහා වූයේම කරයි. මෙසේ අධිසීල ශික්ෂාව පුරයි. මෙහිදී විචාරයන්, එමගින් නිවනට යොමුවූ මනසන් උදව් උපකාර කරයි.

### 4. Sign of equanimity (upekkhānimitta)

The training in higher virtue fulfilled fulfils the sign of equanimity.

- I. We have been suffering because we adhered to certain ideas such as earning money from working, killing living creatures by having a chicken farm etc.
- II. We might give up those actions mentioned in point I), because of virtue and hence feel happy because we gave up those bad actions. That happiness persists in the mind.
- III. We then perceive all the feelings associated with point I) as suffering (duka) because of the happiness (suka) mentioned in point II) and that is the sign of equanimity.

5



## 30/04/2016 - අඤ්ඤිත්ථිය

### Aññindriya

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 යයි වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත. යම් සීලයක් වේ ද, එමගින් පහ කරන ලද ධර්මයන්ගේ උදව් උපකාරයෙන් යම් ධර්මයක් පෙර මනා කොට අත්පත් කරගෙන දුක් වින්දා ද, උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් රැකියා, මිල මුදල් සෙවීම, කුකුල් පට්ටි දමා සතුන් මැරීම් වැනි දේ කළා ද, එම සංස්කාරයන් අතහැරීම නිසා වන සුඛ ස්වභාවය මනසේ පවතිනවා. එමගින් යම් වේදනාවක් පෙර වින්දා ද, ඒ සෑම වේදනාවෝ දුක් වශයෙන් සැලකීම, දැනගැනීම උපෙක්ඛා නිමිත්ත නම් වේ කියලා කියනවා. මේ ඊයේ භාවනාවේ කෙළවර. ඊට පස්සේ ඇති වන්නේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත තමයි, ඊළඟ කාරණය.

එතකොට එම උපෙක්ඛා නිමිත්තට නැවත නැවතත් පුනපුනා යොමු වන්නේ, එහි බැස ගැනීමක් වේ ද, එමගින් අව්‍යාපාද විතක්කයට එළඹෙනවා. යම් අව්‍යාපාද විතක්කයක් ඇති ද, එමගින් ද්වේෂය කියන එක බැස යනවා. එතකොට අපිට ජේනවා අර ද්වේෂ පාෂේ නිබන්ධනා වූ ද්වේෂය බැහැලා යනවා කියලා. එතකොට මෙතන මේ සංස්කාරයන් අතහැරීමෙන් තමයි මේ සතුව කියන එක තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ තමන්ට ජේනවා, ද්වේෂය බැස යන්නේ, අදෝෂ වන්නේ ය. එමගින් අඤ්ඤිත්ථිය ඇති වෙනවා. අඤ්ඤිත්ථිය මගින් දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගන්නවා. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගන්නවා. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගන්නවා. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගන්නවා. මේකට උදව් උපකාර වෙන්නේ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතිත්ථිය මගින් පහ කිරීමට උත්සාහ කරන ලද සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමයි. එතකොට මේ වෙලාව වෙනකොට අපිට එනවා ආපහු අර 4 සලකුණක්.

ඒ 4 සලකුණේ හරියට ම මැද තියෙන්නේ අඤ්ඤිත්ථිය, උඩ තියෙන්නේ අව්‍යාපාද විතක්කය, ඒකේ අපි ද්වේෂය බැස යනවා කියලා කිව්වා. එතකොට එතෙත්තට තමයි විමංසාව කියන එක වැටෙන්නේ. ඒ මොකද අර සංස්කාරයන්, කලින් කරපු දේවල් ඔක්කොම දුකයි කියලා කිව්වේ. සංස්කාරයන් අතහැරියා ම සුඛයක් ඇති වුණා. එයාට ජේනවා, ඉස්සර කළ සංස්කාර, අදත්තාදාන වාගේ දේවල් දුකයි කියලා. ඉතින් මේක



කෙළවරට ගත්තහම එහෙම නම් සමාපත්තිය කියන එකත්, ඒවත් අල්ලාගෙන ඉන්න ඒ සංස්කාරත් අතහැරීම කියන එක තියෙනවා. ඒක තමයි අක්කේන්ද්‍රිය කියන එකට එන්නේ. එතකොට ඒක නිසා අක්කේන්ද්‍රියෙන් වම් පැත්තට එන්නේ අනක්කේන්ද්‍රියය. සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමට වැයම් කරනවා.

එතකොට මෙතන කෙනෙකුට සාමාන්‍යයෙන් අපි දන්නවා ඔතන ඡන්දය කියන එකයි ලියන්නේ. හැබැයි මේකේ එකපාරට ම පෙන්වා මෙතන විරියකුත් තියෙනවා කියලා. එහෙම නම් මේ පෙන්න්නේ විරියෙන් ඇති වුණ ඡන්දය. අරවාගේ දේවලුත් මම පහ කරනවා කියලා ඒකෙන් ඇති වුණා වූ ඡන්දය. ඉතින් 4 සලකුණේ පහළට එන්නේ අක්කේන්ද්‍රියෙන් පහළට තියෙන්නේ අව්‍යාපාද විචාරය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

### උපෙක්ඛානිමිත්ත

යම් සිලයක් වෙද, එය මගින් පහ කරන ලද ධර්මයන්ගේ උදව් උපකාරයෙන්, යම් ධර්මයක් පෙර මනාකොට අත්පත් කරගෙන දුක් වින්දාද, උදා: රුකියා, මිල මුදල් සෙවිම්, කුකුළු පට්ටි දමා සතුන් මැරීම වැනිදේ කළාද, එම සංස්කාරයන් අතහැරීම නිසාවන සුඛ ස්වභාවය මතසේ පවතී. එමගින්, යම් වේදනාවක් පෙර වින්දාද, ඒ සෑම වේදනාවෝ දුක් වගයෙන් සැලකීම දැන ගැනීම උපෙක්ඛා නිමිත්ත නම් වේ.

#### 5. Non-ill-will thinking (abyāpādavittakka)

The sign of equanimity fulfilled fulfils non-ill-will thinking.

When there is repeated leaning towards the sign of equanimity and establish on the sign of equanimity then there is entering to non-ill-will thinking.

- Hate (dosa) subsides when there is non-ill-will thinking and when hate is subsiding we reach non-hate (adosa).

#### අව්‍යාපාද විතක්කය

උපෙක්ඛා නිමිත්තට නැවත නැවතත් සුඛ සුභා යොමු වන්නේ එහි බැස ගැනීමක් වෙද, එමගින් අව්‍යාපාද විතක්කයට එළඹේ. යම් අව්‍යාපාද විතක්කයක් ඇතිද, එමගින් ද්වේෂය බැසයයි.

## 6. Final-knowledge faculty (aññindriya)

Non-ill-will thinking fulfilled fulfils final-knowledge faculty. One understands the four Noble truths as absolute truth from the final-knowledge faculty. He knows;

- a) as absolute truth the Noble truth of suffering
- b) as absolute truth the Noble truth of origin of suffering
- c) as absolute truth the Noble truth of cessation of suffering
- d) as absolute truth the Noble truth of the path leading to the cessation of suffering

The success in getting rid of the attachment to the attainment of Jhana (Jhana samāpatti ) in I-shall-come-to-know-finally-as-yet-not-finally-known is helping here.

### අක්කන්දිත්විය

ද්වේෂය බැස යන්නේ, අදෝෂ වන්නේය. එමගින් අක්කන්දිත්විය ඇතිවේ. අක්කන්දිත්විය මගින්

- දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගනී.
- දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගනී.
- දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගනී.
- දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගනී.

මෙයට උදව් උපකාර වන්නේ අනක්කන්දානක්කන්දස්සාමිතිත්විය මගින් පහ කිරීමට උත්සාහ කරන ලද සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමයි.



