

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2016 - 2





උතුම් අරහත් සම්මා සම්බුද්ධ තපාගතයන් වහන්සේට නමස්කාරය වේවා!

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

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

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

උතුම් ධර්මාචාර්ය ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමාට හදපිරි කෘතඤ්ඤාපූර්වක
නමස්කාරය වේවා!

පෙරවදන

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

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

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

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

වීරං ජයතු සම්මා සම්බුද්ධ සාසනං!

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

2024 අප්‍රේල්

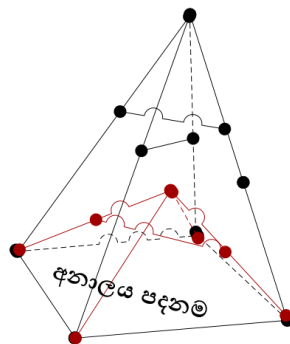
<https://visuddhimagga.info>

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

Meditation Experiences of Dr. Lalith Ranatunga

2016 - 2

(මැයි - ජූලි)



ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සීලය සමාදන් වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම ලෝභය නැතිකරමි

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ද්වේෂය නැතිකරමි

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම මෝහය නැතිකරමි

දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කරමි

දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි

දුකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුර්ථධ්‍යානයට යමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච බලයෝ පංච ඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම සජ්ත බොජ්ඣංදියෝ වඩමි

පාණාතිපාතා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

අදන්තාදානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

කාමෙසුමිච්ඡාවාරා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

මුසාවාදා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පරුසාවාවා, පිසුනාවාවා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සම්ප්ප්පලාපා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පටුන

01/05/2016 - සීල ස්කන්ධ.....	1
Sīlakkhandha	
02/05/2016 - අවිතක්ක අවිචාර සමාධි.....	4
Avitakkaavicāra Samadhi	
03/05/2016 - අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය.....	10
Aññātāvino Indriya	
04/05/2016 - ප්‍රඥා ස්කන්ධ.....	13
Paññā Skandha	
05/05/2016 - ප්‍රඥා ස්කන්ධ 2.....	16
Paññā Skandha 2	
06/05/2016 - මෙත්තා.....	18
Mettā	
07/05/2016 - උපෙක්ඛා.....	22
Upekkhā	
08/05/2016 - මුදිතා.....	26
Muditā	
09/05/2016 - කරුණා.....	29
Karuṇā	
10/05/2016 - කරුණා.....	32
Karuṇā	
11/05/2016 - මෙත්තා වෙතොවිමුත්ති.....	34
Mettā Cetovimutti	
12/05/2016 - වෙතොවිමුත්ති.....	37
Cetovimutti	
13/05/2016 - මුදිතා වෙතොවිමුත්ති.....	40
Muditā Cetovimutti	
14/05/2016 - උපෙක්ඛා වෙතොවිමුත්ති.....	43
Upekkhā Cetovimutti	
15/05/2016 - විමංසා ඉද්ධිපාද.....	47
Vīmaṃsā Iddhipāda	
16/05/2016 - සතර ඉද්ධිපාද.....	50
Satara Iddhipāda	
17/05/2016 - කරුණා වෙතොවිමුත්ති.....	52
Karuṇā Cetovimutti	
18/05/2016 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	54
Dukkha Nirodha	
19/05/2016 - දිට්ඨි උපාදාන.....	56
Diṭṭhi Upādāna	

20/05/2016 - අත්තවාද උපාදාන.....	58
Attavāda Upādāna	
21/05/2016 - නිබ්බාන.....	60
Nibbāna	
22/05/2016 - නිබ්බාන.....	62
Nibbāna	
24/05/2016 - විරිය ඉද්ධිපාද.....	64
Viriya Iddhipāda	
25/05/2016 - ඇලුම්කටයුතු ආලම්බනය.....	67
Lust Provoking Delight	
26/05/2016 - ආසවක්ඛය ඥාන.....	69
Āsavakkhaya Ñāṇa	
27/05/2016 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	72
Dukkha Nirodha	
28/05/2016 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	75
Dukkha Nirodha	
29/05/2016 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	78
Dukkha Nirodha	
30/05/2016 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	80
Dukkha Nirodha	
31/05/2016 - මෝහ භාවනා.....	83
Moha Bhāvanā	
01/06/2016 - අලෝභ.....	85
Alobha	
02/06/2016 - අද්වේෂ.....	87
Adosa	
03/06/2016 - නිරෝධ.....	89
Nirodha	
04/06/2016 - නිබ්බාන.....	92
Nibbāna	
05/06/2016 - නිබ්බාන.....	94
Nibbāna	
06/06/2016 - කරුණා වෙතොච්චුත්ති.....	96
Karunā Cetovimutti	
07/06/2016 - උපෙක්ඛා වෙතොච්චුත්ති.....	98
Upekkhā Cetovimutti	
08/06/2016 - සෞභාග්‍යය.....	101
Prosperity	
09/06/2016 - අප්පණ්හිත වෙතොච්චුත්ති.....	103
Appaṇihita Cetovimutti	
10/06/2016 - චිත්ත ඉද්ධිපාද.....	107

	Citta Iddhipāda	
11/06/2016	- විරිය ඉද්ධිපාද.....	110
	Viriya Iddhipāda	
12/06/2016	- විමංසා ඉද්ධිපාද.....	114
	Vīmaṃsā Iddhipāda	
13/06/2016	- නිබ්බාන.....	119
	Nibbāna	
14/06/2016	- වෙනොවිමුත්ති.....	122
	Cetovimutti	
16/06/2016	- නිබ්බාන.....	124
	Nibbāna	
17/06/2016	- නිබ්බාන.....	126
	Nibbāna	
18/06/2016	- නිබ්බාන.....	128
	Nibbāna	
21/06/2016	- නිබ්බාන.....	131
	Nibbāna	
22/06/2016	- නිබ්බාන.....	132
	Nibbāna	
23/06/2016	- නිබ්බාන.....	134
	Nibbāna	
25/06/2016	- නිබ්බාන.....	136
	Nibbāna	
26/06/2016	- නිබ්බාන.....	139
	Nibbāna	
27/06/2016	- සඤ්ඤා නිරෝධ.....	142
	Saññā Nirodha	
28/06/2016	- නිබ්බාන.....	144
	Nibbāna	
29/06/2016	- නිබ්බාන.....	146
	Nibbāna	
30/06/2016	- උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	148
	Upekkhā Appamāna	
01/07/2016	- උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	150
	Upekkhā Appamāna	
02/07/2016	- නිබ්බාන.....	153
	Nibbāna	
03/07/2016	- නිබ්බාන.....	155
	Nibbāna	
04/07/2016	- නිබ්බාන.....	157
	Nibbāna	

05/07/2016 - නිබ්බාන.....	161
Nibbāna	
06/07/2016 - උපෙක්ඛා වෙනොවිමුත්ති.....	164
Upekkhā Cetovimutti	
07/07/2016 - නිබ්බාන.....	167
Nibbāna	
08/07/2016 - නිබ්බාන.....	170
Nibbāna	
09/07/2016 - නිබ්බාන.....	173
Nibbāna	
10/07/2016 - නිබ්බාන.....	176
Nibbāna	
11/07/2016 - ඉද්ධිපාද.....	178
Iddhipāda	
12/07/2016 - නිබ්බාන.....	184
Nibbāna	
13/07/2016 - නිරෝධ.....	186
Nirodha	
14/07/2016 - විජ්ජා විමුත්ති ඵල.....	188
Vijjā Vimutti Phala	
16/07/2016 - කරුණා අප්පමාණ.....	191
Karunā Appamāna	
17/07/2016 - නිබ්බාන.....	194
Nibbāna	
18/07/2016 - නිබ්බාන.....	197
Nibbāna	
19/07/2016 - නිබ්බාන.....	200
Nibbāna	
20/07/2016 - නිබ්බාන.....	204
Nibbāna	
21/07/2016 - නිබ්බාන.....	206
Nibbāna	
23/07/2016 - නිබ්බාන.....	208
Nibbāna	
24/07/2016 - නිබ්බාන.....	211
Nibbāna	
25/07/2016 - නිබ්බාන.....	215
Nibbāna	
26/07/2016 - නිබ්බාන.....	218
Nibbāna	
27/07/2016 - නිබ්බාන.....	221

	Nibbāna	
28/07/2016	- නිබ්බාන.....	224
	Nibbāna	
30/07/2016	- නිබ්බාන.....	227
	Nibbāna	
31/07/2016	- නිබ්බාන.....	230
	Nibbāna	

01/05/2016 - සීල ස්කන්ධ

Sīlakkhandha

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 භාවනාව පටන් ගත්තේ, ඊයේ අවසානයට සඳහන් කළ අව්‍යාපාද විචාරයෙන්. අව්‍යාපාද විචාරය යනු කුමක් ද? යම් අව්‍යාපාද විකල්පයක් වේ ද එහි මනා කොට බැස ගැනීමක් වේ ද එය අව්‍යාපාද විචාරය නම් වේ.

කෙසේ බැස ගැනීම ද? යම් දෝෂයක් පෙර පහ කළා ද, එය නැවත නුපදින පරිදි බැස ගැනීමයි. එනම්, පූර්ව සංස්කාර නිසා සුඛ යයි ගත් දේ දැන් දුක වශයෙන් බලන්නේ, උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් සුඛය පහ වන්නේ දුක්ඛය මතු වන්නේ යථාභූතව දැනගත් වතුරාර්ය සත්‍ය ම නැවත නැවතත් පුනපුනා ස්ථාපිත වීමයි, **stable** වීමයි.

මෙසේ ධර්මයෝ දුක වශයෙන් මනා කොට වටහා ගත්තේ, භව සේවනය දුරු කරයි. කුමන භවයක් ද? මෙය අන්තරා පරිනිබ්බාතී නොවූයේ සිට පිරිනිවන් පෑම දක්වා සඳහන් වන ඕනෑ ම භවයක් විය හැකි ය. එතකොට ඔය බේමක සූත්‍රය කියලා සූත්‍රයක් තියෙනවා සංයුත්ත නිකාය 3 වන පොතේ පිටුව 225. ඒකෙ පෙන්නනවා අනාගාමියාට අස්මිති මාන, අස්මිති ඡන්ද, අස්මිති අනුසය, ඇත කියලා. එහෙම නම්, මේ අස්මිතිය පහ කිරීමට උත්සාහ කිරීම තමයි මෙතන අපිට ජේන්නේ භව සේවනය කතාවෙදි. භව සේවනය දුරු කරන්නේ සීලස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරයි. යම් භවයක පැවැත්මක් නොමැති ද එය ම සීලයට තුඩු දේ.

ඒක බලන්න ඕන අර සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ සූත්‍රය හැටියට. අර පාණාතිපාතා අකුසලා කියලා ඒ අකුසලයන් කියන ඒවා පහ කරනවා. එකේ පෙන්නනවා බුදුහාමුදුරුවෝ, යම්කිසි දෙයක් කළහම කුසලය වැඩි වෙනවද අකුසලය පහ වෙනවද අන්න ඒ දේවල් කරන්න කියලා. ඉතින් ඔහොම ගිහිල්ලා ඒකෙ පෙන්නනවා අත්තභාව පටිලාභය, ඒකත් පහ කරනවා කියලා. **Rebirth not ended** කියලා තිබුණේ. එතකොට මෙතන අස්මිතිය කියන එක පහ කරනවා. සීලස්කන්ධය කියන එක පරිපූර්ණ කරනවා. ඉතින් මෙතැන දී අභිජ්ඣාව පහ වෙනවා. එතකොට මේක හරි ලස්සන භාවනාවක්.

මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

7. The approach with non-ill-will (abyāpādūpavicāra)

The final-knowledge faculty fulfilled fulfils the approach with non-ill-will. Thoroughly establishing on non-ill-will thinking is termed “the approach with non-ill-will”.

How established?

- Whatever hate that has got rid of before, not letting it to arise again. To that extent is the establishment. In other words, whatever things we have taken as pleasure because of the former volitional formations, now having known such volitional formations as suffering, the pleasure is abandoned from the “sign of equanimity”.
- When the pleasure is abandoned, the suffering (dukkha) is discerned and the four Noble truths as absolute truth become apparent. For him, absolute truth become repeatedly stable and there is no waver from it.

අව්‍යාපාදු පවිචාරය

අව්‍යාපාදු පවිචාරය යනු කුමක්ද? යම් අව්‍යාපාදු විනක්කයක් වේද, එහි මනාකොට බැස ගැනීමක් වේද, එය අව්‍යාපාදු පවිචාරය නම්වේ. කෙසේ බැස ගැනීමක්ද?

- **යම් දෝෂයක් පෙර කලාද, එහි නැවත නුපදන පරිදි බැස ගැනීමයි.** එනම් පූර්ව සංස්කාර නිසා සුඛ යැයි ගත්තේ, දැන් දුක වශයෙන් බලන්නේ, උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් **සුඛය පහවන්නේ, දුක්ඛය මතු වන්නේ** යථාභූතව දැනගත් වතුරාජ්‍ය සත්‍යයම නැවත නැවතත් පුන පුනා ස්ථාපිත වීමයි.

NonHate.pdf - Slide 8

8. Abandons the search for existence - bhavesanappahānaṃ

The approach with non-ill-will fulfilled abandons the search for existence. When one understands the ideas as suffering, he abandons the search for existence.

What sort of existence?

- Any existence from “attainer of nibbana in the interval” (antarāparinibbāyi) until “nibbana-after-death” (parinibbāna). (One may read Virtue -Sila sutta in Bojjhanga Samyutta or Khemaka sutta – Khanda samyutta to understand the meaning here)

භව සේවනය ප්‍රහාණය

මෙසේ ධර්මයෝ දුක වශයෙන් මනා කොට වටහා ගන්නේ, භව සේවනය දුරු කරයි. කුමන භවයක්ද?

- මෙය අන්තරා පරිනිබ්බාන නොවූයේ සිට පිරිනිවන් පෑම දක්වා සඳහන් වන ඕනෑම භවයක් විය හැකිය. (සූත්‍රය: කේමක සූත්‍රයේ අස්මිතිය පහ තිරිමට උත්සාහ තිරිම. අනාගාමියාට අස්මිති මාන, අස්මිති වන්ද, අස්මිති අනුසය ඇත. සංයුක්ත නිකාය 3 පිටුව 225).

NonHate.pdf - Slide 9

9. Aggregate of virtue (sīlakkhandha)

The abandoning of search for existence fulfils the aggregate of virtue. When there isn't any existence that alone leads to virtue.

- As in savitabba asevitabba sutta(Things That Should And Should Not Be Practiced) “rebirth not ended” will be get rid of.
- When one abandons the notion ‘I am’ (asmī’ti) fulfils the aggregate of virtue. Covetousness will be abandoned.

ශීලස්කන්ධය

හව සේවනය දුරු කරන්නේ ශීලස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරයි. යම් හවයක පැවැත්මක් නොමැතිද, එයම සිලයට තුඩු දෙයි. සේවිතබ්බ අසේවිතබ්බ සූත්‍රය - අන්තහාව පටිලාභයද පහ කරයි. අසම්මිතිය පහ කරන්නේ ශීලස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරයි. අහිජ්ජාව පහවේ.

02/05/2016 - අවිතක්ක අවිචාර සමාධි

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

ඔය පෙටකොපදෙසයේ සිංහල පොතේ පිටුව 321, ඒකෙ පෙන්නනවා අමෝහ කුසල මූලයෙන් භාවනාමය ප්‍රඥාව පරිපූර්ණ කෙරෙනවා. භාවනාමය ප්‍රඥාව පරිපූර්ණ වූවා, අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය පුරනවා. අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය පරිපූර්ණ වූයේ අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව පුරනවා. අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව පරිපූර්ණ වූවා පග්ගහ නිමිත්ත පුරනවා. පග්ගහ නිමිත්ත පිරුණේ අඤ්ඤාතාවිත්ථිය පුරනවා. අඤ්ඤාතාවිත්ථිය පරිපූර්ණ වූයේ අවිහිංසුපවිචාරය පුරනවා. අවිහිංසුපවිචාරය පිරුණේ බ්‍රහ්මවරියෙසනාව පුරනවා. බ්‍රහ්මවරියෙසනාව පරිපූර්ණ වූවා ප්‍රඥා ස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරනවා.

එතකොට මේකේ අමෝහ කුසල මූලයෙන් භාවනාමය ප්‍රඥාව පරිපූර්ණ කෙරෙනවා. භාවනාමය ප්‍රඥාව යනු කුමක් ද? යම් අකුසලයක් වේ ද, එම අකුසලයෝ අකුසලයෝ වශයෙන් දන්නේ, දක්නේ, යම් කුසලයක් වේ ද, කුසලය, කුසලය වශයෙන් දන්නේ, දක්නේ එහි කුසලයාගේ යම් දියුණු කිරීමක්, වැඩිදියුණු කිරීමක් වේ ද එය භාවනාමය ප්‍රඥාව නම් වේ. මෙය අමෝහයේ අර්ථ දැක්වීම සමඟ සසඳා බලන්නේ වැටහෙයි. අපි දන්නවා “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා ආශ්වරිය භාවෙන අතුලං.”

එතකොට එතන පෙන්නනවා නිවන රත්ත යයි කොට ආශ්වරියභාවයෙන් අතුලයි. ඒ කුසලයාගේ ඉපදීමක්, දැනීමක්, නුවණින් දැකීමක් ඇත්ද මෙය අමෝහයයි. එතකොට ඒ දෙක ලස්සනට ජේනවා. ඉතින් කුසලයාගේ දියුණු කිරීම දෙයාකාර වෙනවා. පාණාතිපාත වැනි අකුසලයන්ගෙන් වෙන් වීම එකකි. නූපන් කුසලයාගේ ඉපදීමක්, උපන් කුසලයාගේ වැඩිදියුණු වීමක් ඇති ද, එය තව එකකි.

මේ භාවනාව හරි අමාරුයි මෙනනට ආවාට පස්සේ. එතන ම ඔළුව විශාල වෙලා එතන ම නතර වෙලා යනවා. මොකද නිවන ම නේ අල්ලන්නේ අන්තිමට ගත්තහම.

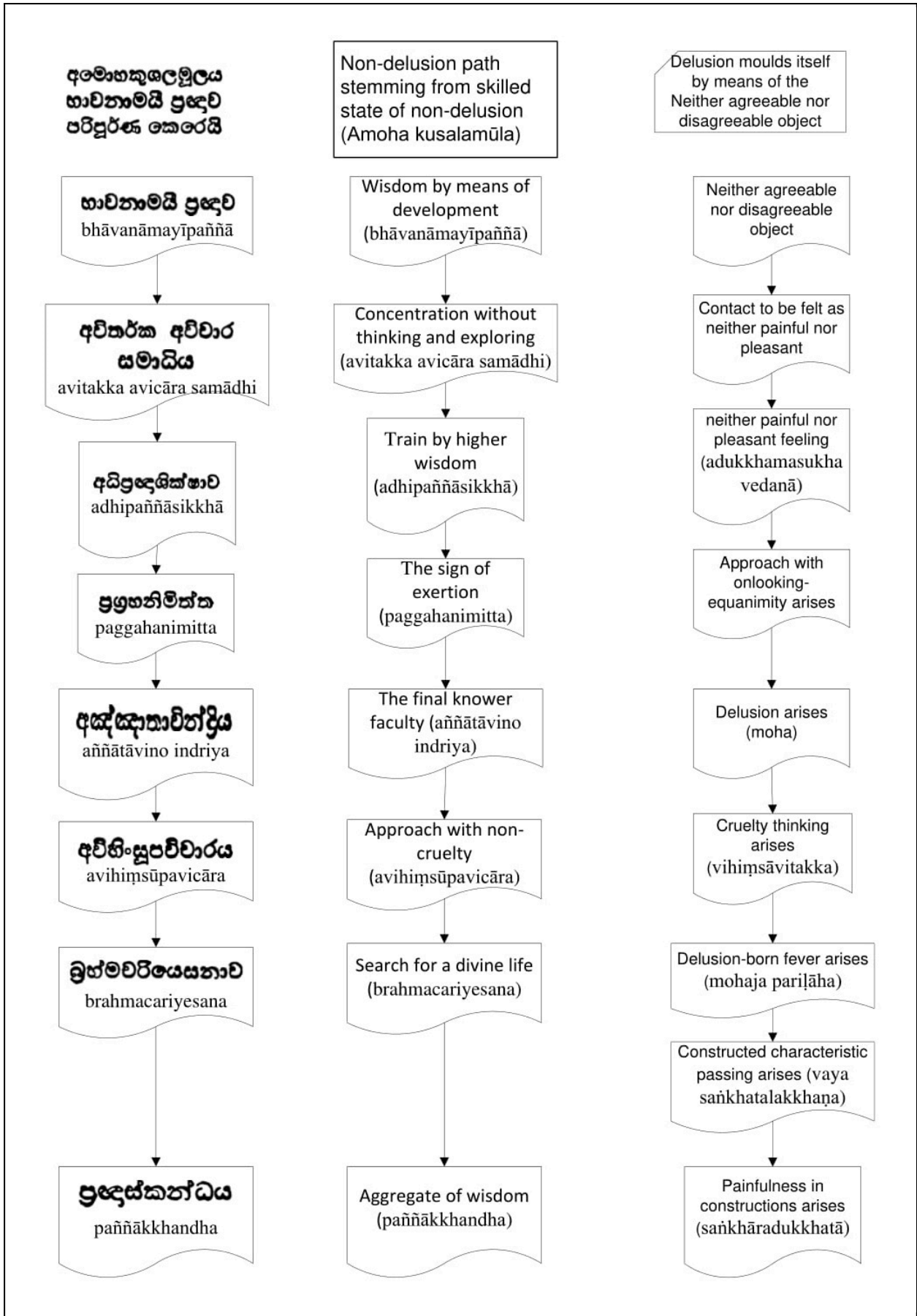
භාවනාමය ප්‍රඥාව පරිපූර්ණ වූයේ අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය පුරනවා. අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය යනු කුමක් ද? විතක්කයක් විචාරයක් නැත. කුමන විතක්කයක් ද විචාරයක් ද? කාම විතක්කයෝ නැත, විචාරයෝ නැත. ව්‍යාපාද විතක්කයෝ නැත,

විවාරයෝ නැත. විහිංසා විතක්කයෝ නැත, විවාරයෝ නැත. ඒවා සිතේ නැත්නම් කිසිම ආකාරයකින් නැහැ ඒක.

දැන් එතන කෙනෙකුට තේරුම් ගන්න ඕන, දැන් ඔය පළවෙනි විරිය එහෙම ගත්තහම, ඒවා එපා කියලා, මේක එපා නෙවෙයි, ඒවා නෑ. එතකොට අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය පරිපූර්ණ වූයේ අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව පුරනවා. අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව යනු කුමක් ද? යම් කුසලයාගේ ඉපදීමක් ඇති ද එයයි. කුමන කුසලයක් ද? අරූප ධ්‍යාන කුසලයයි. අරූප ධ්‍යාන කුසලය යනු කුමක් ද? අරූප ධ්‍යාන කිසිවක් අල්ලා ගැනීමක් නැතිව ඉතිරි වේ ද එයයි. කුසලය කිව්වා ම අර මගේ කියලා ගන්නේ නෑ. අසුවි මගේ නෙවේ, අන්න ඒ වගේ ඒකවත් මගේ කියලා ගැනීමක් නෑ.

මේ ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨියේදී සාකච්ඡා කළ අයුරින්, ඒ කියන්නේ වූල සුඤ්ඤායේදී අපි පෙන්නුවා නේ දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය පමණක් ඉතිරි වන්නා වූ සම්මා දිට්ඨිය ලෙස වටහා ගත යුතුයි. එතකොට ඒ කාරණා තුන තමයි අද භාවනාවේදී බැලුවේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



1. Wisdom by means of development (Bhāvanāmayipañña)

The profitable root non-delusion fulfils the wisdom by means of development.

What is the wisdom by means of development?

- When one knows and sees whatever unskilled state of the mind as unskilled state of the mind and skilled state of the mind as skilled state of the mind and there is development and growth in skilled state of the mind, that is the wisdom by means of development.

We can understand this better if we look at the definition of non-delusion (amoha).

- There are things that can be measured. For example, in the case of sensual desire the satisfaction is this much, danger is this much. There is unmeasured that cannot be measured and Nibbana is marvellous and unmeasurable. Having developed skill states of the mind if one knows and sees this, that is non-delusion.

Development of the wholesome states of the mind is two fold;

- Refrain from unskilled state of the mind such as killing, stealing, etc.
- **Produce** unarisen wholesome mental states and **maintain** wholesome mental states that have arisen.

භාවනාමය ප්‍රඥාව

අමෝහ කුසල මූලයෙන් භාවනාමය ප්‍රඥාව පරිපූර්ණ කෙරේ. භාවනාමය ප්‍රඥාව යනු කුමක්ද? යම් අකුසලයක් වේද, එම අකුසලයෝ අකුසලය වශයෙන් දන්නේ, දක්නේ, යම් කුසලයක් වේද, එම කුසලයෝ කුසලය වශයෙන් දන්නේ, දක්නේ, එහි කුසලයාගේ යම් දියුණු කිරීමක්, වැඩි දියුණු කිරීමක් වේද, එය භාවනාමය ප්‍රඥාව නම් වේ.

මෙය අමෝහයේ අර්ථ දැක්වීම සමග සසඳා බලන්නේ වැටහේ. නිබ්බානං ජනනංති කරිත්වා අශ්වර්ය භාවෙන අතුලං.

3

නිවන රත්ත යැයි කොට ආශ්වාසී භාවයෙන් අතුල යි. එහි කුසලයාගේ ඉපදීමෙන් දැනීමක්, නුවණින් දැකීමක් ඇතිද, මෙය අමෝහය වේ.

කුසලයාගේ දියුණු කිරීම දෙආකාරවේ.

- පාණාතිපාත වැනි අකුසලයන්ගෙන් වෙන්වීම එකකි.
- නූපත් කුසලයාගේ ඉපදීමත්, උපත් කුසලයාගේ වැඩිදියුණු වීමක් ඇතිද, එය නව එකකි.

2. Concentration without thinking and exploring (avitakka avicāra samādhī)

The wisdom by means of development fulfilled fulfils concentration without thinking and exploring. What is concentration without thinking and exploring?

- There is no thinking and there is no exploring.

Which thinking and exploring?

- There is no thinking of sensual desire and no exploring of sensual desire.
- There is no thinking of ill-will and no exploring of ill-will .
- There is no thinking of harming and no exploring of harming.

අවිනක්ක අවිචාර සමාධි

භාවනාමය ප්‍රඥාව පරිපූර්ණ වූයේ අවිනක්ක අවිචාර සමාධිය සුරැස්. අවිනක්ක අවිචාර යනු කුමක්ද?

- චිත්තයක් විචාරයක් නැත.
- කුමන චිත්තයක්ද? කුමන විචාරයක්ද?
- කාම චිත්තයෝ නැත, විචාරයෝ නැත.
 - ව්‍යාපාද චිත්තයෝ නැත, විචාරයෝ නැත.
 - විහිංසා චිත්තයෝ නැත, විචාරයෝ නැත.

4

3. Train by higher wisdom (adhipaññāsikkhā)

Concentration without thinking and exploring fulfilled fulfils train by higher wisdom.

What is train by higher wisdom?

- Any production of wholesome state of the mind. Which wholesome state of the mind? It is formless spheres wholesome state of the mind (arūpajjhānas kusala)

What is formless spheres wholesome state of the mind?

- It is the state of the mind that does not hold onto any formless spheres.
- One should understand this as we discussed in the highest right view in Cula sunnata sutta, there only the cessation of suffering comprises the highest right view (Sammaditti)

අධිප්‍රඥා ශික්ෂා

අවිනික අවිචාර සමාධිය පරිපූර්ණ වූයේ අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව පුරයි. අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව යනු කුමක්ද?

- යම් කුසලයාගේ ඉපදවීමක් ඇතිද, එයයි. කුමන කුසලයක්ද? අරූප ධ්‍යාන කුසලයයි.

අරූප ධ්‍යාන කුසලය යනු කුමක්ද?

- අරූප ධ්‍යාන කිසිවක් අල්ලා ගැනීමක් නැතිව ඉවර වේද, එයයි.
- මෙය ඉහළම වූ සම්මා දිට්ඨියේදී සාකච්ඡා කළ අසුරෙහි (වූල සුඤ්ඤත සූත්‍රය). දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය පමණක් ඉතිරි වන්නාවූ සම්මා දිට්ඨිය ලෙස වටහා ගත යුතුයි.

4. The sign of exertion (paggahanimitta)

Training by higher wisdom fulfilled fulfils the sign of exertion. What is the sign of exertion?

- Whatever there is taint (asava), whatever is the idea (dhamma) towards getting rid of that taint, that is the sign of exertion.

What idea give rise to get rid of taints?

- It is the four Noble truths. Establishing on that idea is the sign of exertion.

5

03/05/2016 - අක්කාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය

Aññātāvino Indriya

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 සිහි කළේ පග්ගහ නිමිත්ත කියන එක. පග්ගහ නිමිත්ත යනු කුමක් ද? යම් ආශ්‍රවයක් වේ ද, එම ආශ්‍රවය ක්ෂය කිරීමට තුඩු දෙන්නා වූ යම් දහමක් වේ ද, එයයි. කුමන ධර්මයක් ආශ්‍රවයන් ක්ෂය වීමට තුඩු දෙන්නේ ද? චතුරාර්ය සත්‍යයයි. එහි යම් බැස ගැනීමක් වේ ද, එය පග්ගහ නිමිත්ත නම් වේ. පග්ගහ නිමිත්ත පුනපුනා වඩන්නේ, මනස යොමු වන්නේ, එයින් අක්කාතාවින්ද්‍රිය, පාලි භාෂාවෙන් පෙන්නනවා අක්කාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය කියලා, සිංහලෙන් කියනවා අක්කාතාවින්ද්‍රිය කියලා, ඒක ඇති වෙනවා.

අක්කාතාවින්ද්‍රිය යනු කුමක් ද? යම් ආශ්‍රවයන්ගේ ක්ෂය වීමක් ඇත්ද, එයයි. එමගින් අනාශ්‍රව වේ. මෙය සිදු වන්නේ කෙසේ ද? අනාශ්‍රව වින්තයේ පුනපුනා වැඩීමක්, දියුණු කිරීමක් ඇති ද එයයි. එය සතර ආකාරයකින් සම්පූර්ණ විය යුතුයි.

යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස වැයම් කළ යුතුයි. යම් ආශ්‍රවයක් ඉපිද ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතුයි. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතුයි. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයේ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතුයි.

උදාහරණ වශයෙන්, **tea cup** එක තුළ ඇත්තේ පුහු සක්කාවක් බව මනා කොට අවබෝධ කර දන්නේ, දක්නේ එහි යම් පහ කිරීමක් ඇති ද, එය මුළා නොවී පවත්වයි. අක්කාතාවින්ද්‍රිය මගින් අවිහිංසා පවිචාරය වැඩේ. අවිහිංසා පවිචාරය යනු කුමක් ද? යම් කුසලයාගේ ඉපදීමක් ඇති ද එයයි. සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ සූත්‍රය. ඉතින් ඒ විදිහට භාවනා කළහම අනාශ්‍රවය ඒකේ ම පවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ප්‍රග්‍රහනිමිත්ත

අධිප්‍රඥා ශක්තියට පරිපූරණ වූයේ ප්‍රග්‍රහනිමිත්ත පූරය. ප්‍රග්‍රහනිමිත්ත යනු කුමක්ද?

- යම් ආශ්‍රවයක් වේද, එම ආශ්‍රවය ක්ෂය කිරීමට තුඩු දෙන්නාවූ යම් දහමක් වේද, එයයි. කුමන ධර්මයක් ආශ්‍රවයක් ක්ෂය වීමට තුඩු දෙන්නේද?
- චතුරාර්ය සත්‍යයයි. එහි යම් බැස ගැනීමක්වේද, එය ප්‍රග්‍රහනිමිත්ත නම් වේ.

5. The final knower faculty (aññātāvino indriya)

The sign of exertion fulfilled fulfils the final knower faculty. What is the final knower faculty?

- The destruction of taints. By doing so, one would become taintless.

How does this occur?

- By repeated development of the taintless thought (anāsavacitta). It has to be completed in four ways;
 1. Effort **to prevent** the arising of taints that have not arisen.
 2. One should get rid of taints that have arisen.
 3. Whatever wholesome mental states (kusala) that has to be used for getting rid of taints, those skilled states of the mind should have been developed.
 4. Whatever wholesome mental states (kusala) that has to be **maintained** for getting rid of taints, those wholesome mental states (kusala) should be maintained without confusion.

NonDelusion.pdf - Slide 6

අක්ඛණ්ඩානාවිනිද්‍රිය (Pali -අක්ඛණ්ඩානාවිනො ඉන්ද්‍රිය)

ප්‍රග්‍රහනිමිත්ත පුන පුනා වඩන්නේ, මනස යොමු වන්නේ, එයින් අක්ඛණ්ඩානාවිනිද්‍රිය ඇතිවේ. අක්ඛණ්ඩානාවිනිද්‍රිය යනු කුමක්ද?

- **යම් ආශ්‍රවයන්ගේ ක්ෂය වීමක් ඇතිද, එයයි.** එමගින් අනාසුච වේ.

මෙය සිදුවන්නේ කෙසේද?

- අනාසුච වන්නේ පුන පුනා වැඩීමක් දියුණු කිරීමක් ඇතිද, එයයි. එය සතර ආකාරයකින් සම්පූර්ණ විය යුතුය.

1) යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස වැයම් කළ යුතුය.

2) යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතුය.

3) යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතුද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතුය.

4) යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතුද, එම කුසලයේ මූලා නොවී පැවැත්විය යුතුය.

6. Approach with non-cruelty (avihiṃsūpavicāra)

The final knower faculty fulfilled fulfils the approach with non-cruelty. What is approach with non-cruelty?

- The production of skilled states of the mind. This has to be understood as in savitabba asevitabba sutta (Things That Should And Should Not Be Practiced)

7

NonDelusion.pdf - Slide 7

අවිහිංසුපච්චාරය

අක්කරාතාවන්ද්‍රිය මගින් අවිහිංසුපච්චාරය වැඩේ. අවිහිංසුපච්චාරය යනු කුමක්ද?

- යම් කුසලයාගේ ඉපදවීමක් ඇතිද, එයයි. සේවිතබ්බ අසේවිතබ්බ සූත්‍රය මෙහි.

7. Search for a divine life (brahmacariyesana) බ්‍රහ්මචරියෙසනාව

The approach with non-cruelty fulfilled fulfils the search for a divine life (brahmacariyesana).

What is search for a divine life?

- It is the effort to have the way of life of a person who has destroyed taints (asava).

It is three fold;

- Not to go after the abandoned unwholesome mental states.
- Maintain already developed wholesome mental states without confusion.
- Not to go for refuge of taints that have been destroyed. For example, Not to go from taint of ignorance to taint of sensual desire. We go there to seek refuge from taint of sensual desire.

Burning with delusion will be got rid of from a) and b). Constructed characteristic of passing will be got rid of from c). Why is so? Because there is no birth resulting from the destroyed taints.

බ්‍රහ්මචරියෙසනාව නම් කුමක්ද? යම් ආශ්‍රවයක් ප්‍රතිහිත කළ අයකු කෙසේ ජීවත් වන්නේද, එසේ ජීවත් වීමට උත්සාහ කිරීමයි. එය තුන් ආකාර වන්නේය.

- 1) යම් අකුසලයක් පහ කරන ලද්දේ, නැවතත් එම අකුසලයෝ නොගනී.
- 2) යම් කුසලයක් වඩන ලද්දේද, එම කුසලයෝ මූලා නොවී පවත්වයි.
- 3) යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේද, එම ආශ්‍රවයෝ නැවතත් පිහිට කොට නොපවත්වයි.

උදා: අවිජ්ජා ආශ්‍රවයේ සිට කාමාශ්‍රවය දක්වා යෑමක් නොකරයි. යන්නේ පිහිට සොයායි.

1), 2) කාරණා දෙක මගින් මෝහජ පරිදාහය ඉවත්වන අතර 3) මගින් වය සංඛත ලක්ෂණය ඉවත්වේ. කුමක් නිසාද? යම් ආශ්‍රවයක් නැතිද, එමගින් ඉපදීම නොවන බැවිනි.

04/05/2016 - ප්‍රඥා ස්කන්ධ

Paññā Skandha

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 බ්‍රහ්මචරියෙසනාව. බ්‍රහ්මචරියෙසනාව කියන්නේ කුමක් ද? යම් ආශ්‍රවයක් ප්‍රභීණ කළ අයකු කෙසේ ජීවත් වන්නේ ද? එසේ ජීවත් වීමට උත්සාහ කිරීමයි. එය තුන් ආකාර වන්නේ ය.

පළමුවෙන් ම, යම් අකුසලයක් පහ කරන ලද්දේ නැවත එම අකුසලයෝ නොගනී. දෙවනුව, යම් කුසලයක් වඩන ලද්දේ ද එම කුසලයෝ මුළා නොවී පවත්වයි. තුන් වෙනුව, යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද එම ආශ්‍රවයෝ නැවතත් පිහිට කොට නොපවත්වනවා.

එතකොට ඔය පළමු වෙනි එකේ අපිට ඡේතවා, යම් අකුසලයක් පහ කළා නම්, ඒ කියන්නේ පාණාතිපාතය කියන එක පහ කළා නම් නැවතත් පාණාතිපාතයට යන්නේ නැ. මේ විදිහට දස කුසලය ම තමන් සිහි කරලා බලන්න ඕන ඒ අවස්ථාවේ දී. ඒක අයින් කළහම පුදුමාකාර සිතක් ඇති වෙනවා. මොකද ඔයට ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ සුත්‍රයේ විදිහට නේ.

ඊළඟට ඔය තුන් වෙනි කාරණය ගත්තහම, යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද එම ආශ්‍රවයෝ නැවතත් පිහිට කොට නොපවත්වයි කියලා කියන්නේ අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය දක්වා යෑමක් කරන්නේ නැහැ. ඒක පිහිට කොට පවතින්නේ නැහැ. යන්නේ මොකට ද? පිහිට හොයාගෙන, කාම ආශ්‍රවයේ පිහිට හොයාගෙන, ඒක කරන්නේ නැහැ කියන එක. එතකොට ඔය පළවෙනි කාරණාවයි, දෙවෙනි කාරණාවයි මගින් මෝහජ පරිදාහය කියන එක ඉවත් වෙනවා.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණාව මගින්, ඒ කියන්නේ යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද එම ආශ්‍රවය නැවතත් පිහිට කොට නොපවත්වයි කියන එක මගින් වය සංඛත ලක්ඛණය කියන එක ඉවත් වෙනවා. කුමක් නිසා ද? යම් ආශ්‍රවයක් නැති ද එමගින් ඉපදීම නොවන බැවිනි. එතකොට මේ පටිපදාවේ තියෙන්නේ කාරණා අටයි. මෝහ පාචේ තියෙනවා කාරණා නවයක්. මේ එක කාරණාවෙන් කාරණා දෙකක් ම සිද්ධ වෙනවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාව කියන එක.

එතකොට මේ භාවනාව කළා ම පුදුමාකාරයි මනස, ඒ අවස්ථාව. බුන්මවරියෙසනාව සම්පූර්ණ කරන්නේ ප්‍රඥා ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරයි. ප්‍රඥා ස්කන්ධයට කුමන දහමක් ඇතුළත් ද? කාරණා හතරකි. පළවෙනි එකට නසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා වන ප්‍රඥාව. දෙවෙනි එක ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය, ආශ්‍රවක්ෂය ඥානය. තුන් වෙනි එක ජාතිය ක්ෂය වූ ඥානය. හතර වෙනි එක බුන්මවරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය. ඒ ඥාන හතර ඒකට අයිති වෙනවා.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. පුදුමාකාර භාවනාවක්.

බුන්මවරියෙසනාවේ තුන් වෙනි කාරණාව තමන් මෙනෙහි කරනකොට, ඒක අර සතර ආහාර දුක්ඛයේ අපි කතා කරපු විදිහට බලන්න ඕන. තමන් කාම ආශ්‍රවය කියන එක නැති කළා, ඒ කියන්නේ අර සුබයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව, ඒක ආපහු පිහිට කර පවතින්නේ නෑ. පිණ්ඩපාතෙ වඩින්න යනකොට හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් කල්පනා කරන්නේ නෑ, මට මේ අද හොඳ කෑමක් හම්බවෙයි කියලා, ඒකට පිහිට කර පවතින්නේ නෑ.

ඊළඟට තමන්, අත්තා කියන එක නැසුවා. ඒ පාර එහෙම නම් අර හව ආශ්‍රවය, පසු සඤ්ඤාව හැටියට, හව ආශ්‍රවය. ඒකට මම යන්නේ නෑ. ආපහු හවයත් එක්ක තියෙන්නා වූ කතාව නෑ.

ඊළඟට ගත්තහම දිට්ඨි ආශ්‍රවය, අර නිත්‍යයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව, නිත්‍යයි කියන කතාව මම අයිත් කළා. අන්න ඒ විදිහට තමන් හිතන්න ඕන.

ඒක නිසා තමයි අර පුදුමාකාර විදිහට මනස දස කුසලයත් එක්ක ඇවිල්ලා ඒ ටික එක්කහු වුණා ම පුදුමයි මනස.

8. The aggregate of wisdom (paññākkhandha)

The search for divine life fulfilled fulfils the aggregate of wisdom. What is included in the aggregate of wisdom. There are four things included in it.

- i. Wisdom due to destruction of taints.
- ii. Knowledge of destruction of taints (āsavānaṃ khayaññāya)
- iii. Knowledge that birth is destroyed.
- iv. Knowledge of completion of the search for a divine life.

ප්‍රඥා ස්තනධර්මය

බුද්ධචර්යාසංඛාරා පරිපූර්ණ වූයේ, ප්‍රඥා ස්තනධර්ම පරිපූර්ණ කෙරේ.

- 1) නසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා වන ප්‍රඥාව
- 2) ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය - ආසවකෂය ඥානය
- 3) උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දන් ඥානය
- 4) බුද්ධචර්යාසංඛාරා සම්පූර්ණ කළ බව දන් ඥානය

05/05/2016 - ප්‍රඥා ස්කන්ධ 2

Paññā Skandha 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 දිට්ඨි උපාදානය. දිට්ඨි උපාදානය අපි දන්නවා, අපි ලකුණු කරනවා කියලා, අර වේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට, ඒ වගේ ම භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට තියෙන රේඛාවල් එතන, සම්පූර්ණ වෙනවා නේ වේදනා, වේතනා, පරාමාසය, භය අගති, ආපහු වේදනා කියලා.

එතකොට යම් දිට්ඨි උපාදානයක් වේ ද, එය පරාමාසගත වන්නේ, කුමන ධර්මයේ පරාමාසගත වන්නේ ද? ආරද්ධ විරිය නැත්තෙකුගේ සුඛ වශයෙන් ගන්නා වූ සියලු කාම සඤ්ඤාවන් පරාමාසගත වෙනවා. ධ්‍යාන ඵල ලාභියෙකුගේ ආස්වාද ඉන්ද්‍රියට යටත් වන්නා සියලු ධ්‍යානයේ පරාමාසගත වෙනවා.

මෙසේ පරාමාසගත වූ සුඛ වූ සඤ්ඤාවෝ, ධ්‍යාන සඤ්ඤාවෝ, කෙසේ පරාමාසය තුලින් ඉවත් වේ ද? පරාමාසයට එම දහම් නැවත ඇතුල් නොවීමෙන් ඉවත් වේ ද, නැතහොත් පරාමාසයට පිරිසිදු වූ, අකලංක වූ, වෙනස් නොවන්නා වූ දහමක් ඇතුල් වීමෙන් ඉවත් වේ ද?

පිළිතුර වන්නේ දෙවෙනියට සඳහන් කළ දේ ය. එනම් පිරිසිදු වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ම ඇතුළත් වීමෙන් ම, පරාමාසය පිරිසිදු වෙයි. මෙම පිරිසිදු වීම ඊයේ භාවනාවේ දී සඳහන් කළ ප්‍රඥා ස්කන්ධය මගින් සිදු වෙනවා. ඉතින් ඔය අකලංකයි කියලා කිව්වේ, **unshakable**.

එතකොට මේ භාවනාව අපිට කරන්න තියෙන්නේ අමෝහ කුසල මූලයෙන් පටන් අරගෙන, ප්‍රඥා ස්කන්ධය දක්වා ඒ අමෝහ පාර මෙනෙහි කරන්න ඕන. එසේ කරන්නේ දිට්ඨි උපාදානය ගැලවෙන්නේ, වැය වී යන්නේ, දුක්ඛ **table** එකේ සක්කාය දිට්ඨි **column** එක සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වෙන බව මනා කොට වැටහෙනවා. ඉතින් එහෙම නම් අතින් ඒවත් තමන්ට හිතා ගන්න පුළුවන්, අර සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස ඒ විදිහට නේ තියෙන්නේ.

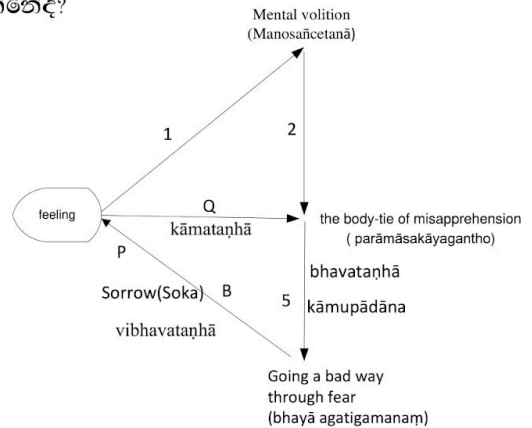
එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

දිව්‍ය උපාදානය, 2, B රේඛා වලින් නිරූපනය කරන බව අපි දනිමු. යම් දිව්‍ය උපාදානයක් වේද, එය පරාමාස ගත වන්නේ, කුමන ධර්මයෝ පරාමාස ගත වන්නේද?

1) ආරද්ධ චිරිය නැත්තකුගේ සුඛ වශයෙන් ගන්නාවූ සියලු කාම සංඥාවන් පරාමාස ගතවේ.

2) ධ්‍යාන ඵල ලාභියෙකුගේ ආශ්වාද ඉංද්‍රියට යටත් වන්නාවූ සියලු ධ්‍යානයෝ පරාමාස ගතවේ.

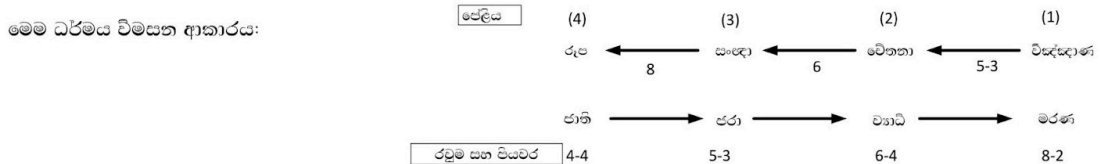
මෙසේ පරාමාස ගතවූ, සුඛවූ සංඥාවෝ, ධ්‍යාන සංඥාවෝ, කෙසේ පරාමාසය තුලින් ඉවත් වේද?



පරාමාසයට එම දහම් නැවත ඇතුළු නොවීමෙන් ඉවත්වේද? නැතහොත් පරාමාසයට පිරිසිදු වූ, අකලංකවූ, වෙනස් නොවන්නාවූ, දහමක් ඇතුළුවීමෙන් ඉවත් වේද?

- පිලිතුර වන්නේ දෙවෙනියට සඳහන් කළ දේය. එනම් පිරිසිදු වූ වතුරාජ්‍යා සත්‍යය ධර්මයම ඇතුළු වීමෙන්ම පරාමාසය පිරිසිදු වේ. මෙය ප්‍රඥා ස්කන්ධය මගින් සිදුවන්නේය.

පේළිය	සක්කාය දිව්‍යිය - sakkāyaditṭhi	සිලබ්බත 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 සුකුම නිත්‍යය	සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	නිත්‍යය යන්න සැක වන්නේය (4-2 විඤ්ඤාණය මිය ගිය බව සිහි නොගන්න)
3	අහංකාරය (ahaṃkāra)	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ සුකුම නිත්‍යය	නන්දි වන්නක් දැයි සැක වන්නේය. (6-4 වන විට ව්‍යාධිය සිදුවී ඇත)
4	නන්දිරාග (nandirāga). (රූපයට සුඛ යන මතය පවරා ඇති බව සිහි නොගන්න)	අහංකාර අගය සංඥාවක් ලෙස	අහංකාර සංඥාව මගේ යැයි ගන්නට වන්නේද?



1. සැකය ලකුණු කරන තිරුව දෙස බලන්නේ, (2) අනිත්‍යය නම්, (3) දුක්ඛ නම්, (4) විපරිණාමයට පත් වන්නේ නම්, මගේ යැයි ගන්නට වන්නේද? යන්න දර්ශනය වන්නේය.
2. ඉහත වක්‍රයේ පහළ පේළිය විමසන්නේ, පහළ දකුණු කෙළවරින් පටන් ගන්නේ, මගේ යැයි ගන්න නොවටින්, නන්දි විම (එනම් රූපයට සුඛ යැයි පැවරීම) වටින්ද? මෙහිදී නිරෝධය ඇතිවේ.
3. පළමුවන තිරුවේ පහළින් පටන් ගන්නේ, නන්දි විම නොවටින් නම්, එනම්, මැරී ඉපදීම නොවටින් නම්, දුක්ඛ වන්නේද?, සුඛ වන්නේද? සත්‍යය වශයෙන්ම සුඛ වන්නේය.

06/05/2016 - මෙත්තා

Mettā

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, මෙත්තා සහගතව සිටීමේ වැදගත්කම. යම් මෙත්තාවක් වේ ද එමගින් චිත්ත සමාධිය ඇති වෙන බව දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤා භාවනාවේදී අපි ඉගෙන ගත්තා. තව ද ඉද්ධිපාද ධර්මයන් බලන්නේ මෙත්තාවෙන් තොරව විමංසාවක්වත් නොවන බව අපි දනිමු. අවිතක්ක විචාර සමාධිය සඳහා අඩු ම තරමින් මෙත්තාව අවශ්‍ය බව අපි ඉගෙන ගත්තා. හවයේ යෑමේ විතක්කයක් නෑ කියලා එතන දී.

අවිතක්ක විචාර සමාධිය සම්පූර්ණ වන්නේ අධිශීල ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කරනවා. එමගින් පාණාතිපාතා වැනි දේ පහ කරන්නේ කරුණාව ඇති වෙනවා. එම කරුණාව අවිතක්ක අවිචාර සමාධියට පිටුවහල් වෙනවා. උදව් වෙනවා. අවිතක්ක අවිචාරය තුළ දී කාම විතක්ක නැත. විචාර නැත. ව්‍යාපාද විතක්ක නැත. විචාර නැත. විහිංසා විතක්කයෝ නැත. විචාර නැත.

ඉතින් මේ කාරණා ටික අපි ලියාගත්තොත් කාරණා නවයක්, සුතමය ප්‍රඥාව, චිත්තාමය ප්‍රඥාව, භාවනාමය ප්‍රඥාව කියලා columns තුනකට ලිව්වොත්, ඊළඟ line එකට එනවා විතක්ක විචාර සමාධිය, අවිතක්ක විචාර සමාධිය, අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය. පහළ, තුන් වෙනි line එකට එනවා, අධිචිත්ත ශික්ෂාව, අධිශීල ශික්ෂාව, අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව කියලා.

එතකොට, ඔය දැන් කිවු කාරණාවන් එක්ක බලනකොට අපිට ජේනවා, අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය කියන එකට තුන් දෙනෙක් උදව් උපකාර කරනවා. උඩින් චිත්තාමය ප්‍රඥාව, වම් අත පැත්තෙන් විතක්ක විචාර සමාධිය, පහළින් අධිචිත්ත ශික්ෂාව. එතකොට අපි දන්නවා විතක්ක විචාර සමාධිය එතන අපිට මෙත්තාව තියෙනවා. එතන දී අපි පෙන්නුවා ඔය අට වෙනි ධ්‍යාන සංස්කාර ඉවත් කරනවා. පහ, හය, හත ධ්‍යාන සඤ්ඤා, ඊළඟට රූපයට නිත්‍යයි කියලා එකතු කරන සඤ්ඤා ඉවත් කරනවා කියලා. අර පෙන්නුවා නේ සෝවාන් එල ලාභියා ඒ එල චිත්තය එහෙම භාවිතා කරලා තමයි නොවසඤ්ඤාසඤ්ඤා සංස්කාර හිටත් අයින් කරන්නේ කියලා.

එතනින් අපි එනවා අධිවිත්ත ශික්ෂාවට. එතකොට එතන සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිවිත්ත ශික්ෂාව තුළ තියෙනවා. මෙවැනි ප්‍රඥා ඇති ධ්‍යාන හතර තමයි අධිවිත්ත ශික්ෂාවට වැටෙන්නේ. දැන් එහෙම නම් අපිට ඡේනවා, අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය කියන එක ගත්තහම අර හවයේ යන විතක්කය නෑ. එහෙම නම් ඒකට දෙන්නෙක් උදව් උපකාර කරනවා. වින්තාමය ප්‍රඥාවෙන් නාහිනන්දනි, නාහිවදනි, නාඡ්ඤාසාය නිට්ඨනි කියලා ගන්න එක. ඒ වාගේ ම පහළින් අපිට පෙන්නනවා, අර ධ්‍යාන හතර අපි කිව්වා නේ, සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව. අන්න එතනදී එහෙම නම් අපි අර අට වෙනි ධ්‍යාන සංස්කාර. පහ, හය, හත ඒවා ඔක්කෝම අයිත් කරලා තියෙනවා. ඒ ධ්‍යානයන් අයිත් කරලා, රූපයට නිත්‍යයි කියන එකත් අයිත් කළහම එහෙනම් හවයේ යන කතාව නෑ. එතකොට නිර්වාණය ම තමයි එයා හොයන්නේ, පතනවා කියන එක තියෙනවා.

ඊළඟට ආපහු අපිට ඡේනවා අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය කියන එක බලනකොට එතන කාම විතක්ක නැත. ව්‍යාපාද විතක්ක නැත. විහිංසා විතක්ක නැත. විචාර නැත. එහෙම නම් ඕකේ කාම විතක්ක නැතෙයි කියන එකට අර භාවනාමය ප්‍රඥාවේ තියෙනවා කුසලයාගේ දියුණු කිරීම. ඒ කියන්නේ අසුචි, පයචිය මගේ නෙවෙයි, ආදී වශයෙන් ගන්න ඕන, “දදතො පුඤ්ඤං පවඨස්ති” ගාථාවේ වගේ. එහෙම නම් කාම විතක්කයන් නෑ.

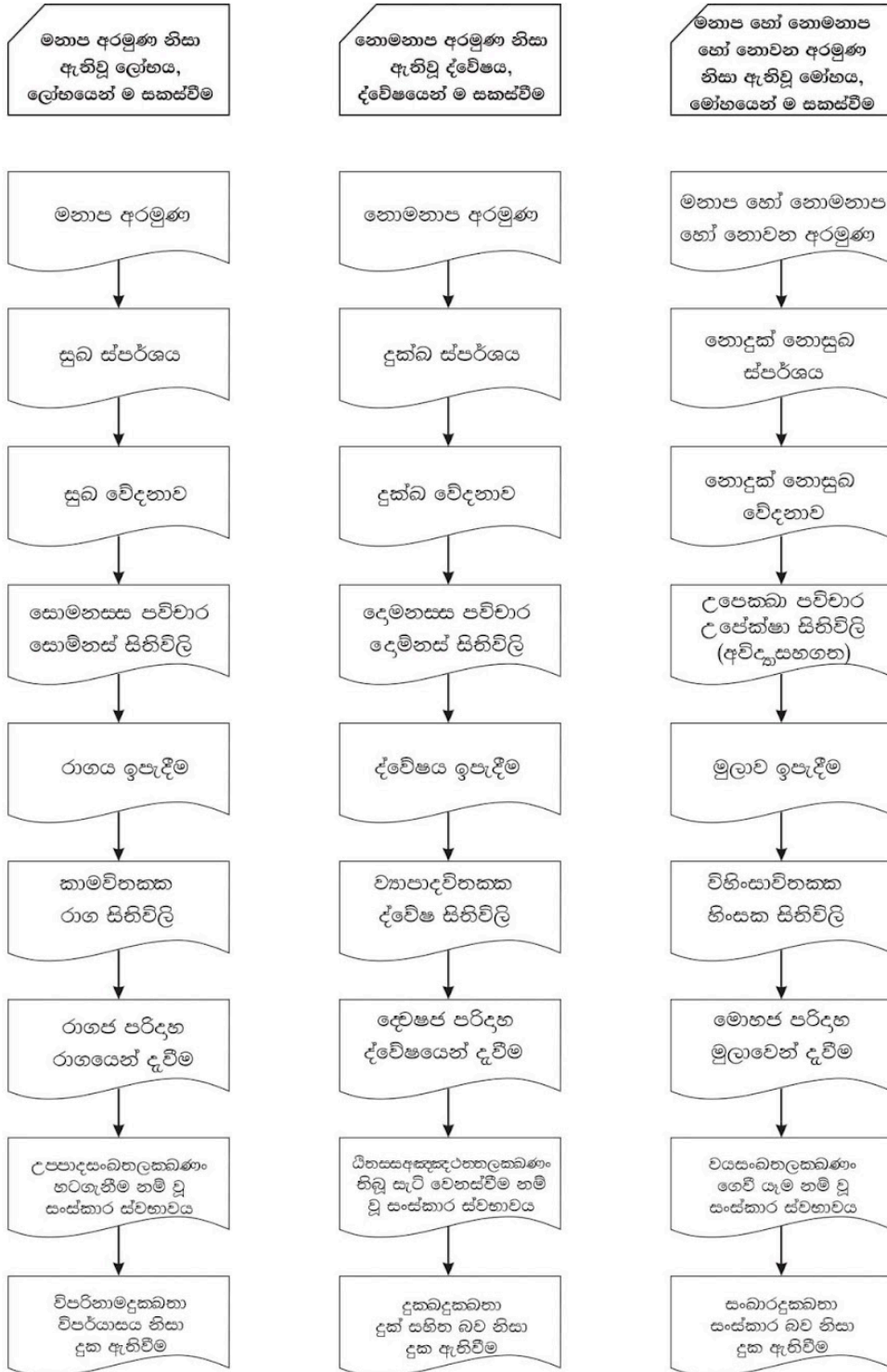
ඊළඟට ආපහු ගත්තහම අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියේ, හවයේ යන විතක්කය නැහැ. එහෙම නම් එතකොට, හවයේ යනවා නම් නේ ව්‍යාපාද කතාවන් කියන ඒවා ඇති වන්නේ. අතහරිනවා නම් ඔය කතාව නෑ. මෙයා හොයන්නේ නිර්වාණය. නිවනින් පිටත දෙයක් ගන්නේ නෑ. එහෙම නම් ව්‍යාපාද විතක්කයන් නෑ.

ආපහු අපිට ඡේනවා තුන් වෙනි කාරණය විහිංසා. ඉතින් විහිංසාව නැති වන්නේ අධිශීල ශික්ෂාවෙන් පාණාතිපාතා කියන එක ඉවත් කළා, එහෙම නම් කරුණාව කියන එක තියෙනවා, හිංසාවක් කියන එක වෙන්නේ නෑ. එතකොට මේ විදිහට අපිට ඡේනවා ඒ එක කාරණාවකට අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය ඒකට තුන් කාරණාවක් තුන් පැත්තකින් එකතු වෙනවා. අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියට ඒ තුන් පැත්තකින්, උඩිනුයි, වම් පැත්තෙනුයි, පල්ලෙහායිනුයි එනවා. ඉතින් මේ විදිහට භාවනාව කළාට පස්සේ ඉතින් තමන්ගේ අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවට ඇවිල්ලා ඒ අරූප ධ්‍යාන එකකටවත් ඇලෙන්නේ නැතිව නිරෝධය කියන එක ඒ විදිහට ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව කළා ම හරි ලස්සනට ඡේනවා, මේ පෙන්නලා තියෙන්නේ අර ලෝභ, දෝෂ, මෝහ භාවනාවේ, අපේ අර diagram එක තියෙන්නේ. අර රාගජ

පරිලාභ, ද්වේෂ පරිලාභ, මෝහ පරිලාභ. මේ පෙන්නුවේ මූල කාරණා තුන තුන අරගෙන නේ. එහෙම කලා නම් දැන් අපිට ජේනවා රාගයෙන් දැවෙනවා, ද්වේෂයෙන් දැවෙනවා, මෝහයෙන් දැවෙනවා කියන කතාව නෑ. ඒක නැති වීම නිසා තමයි අර නිර්වාණය කියන එක ඇති වුණේ.



07/05/2016 - උපෙක්ඛා

Upekkhā

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.

සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව, අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ තියෙනවා. මෙවැනි ප්‍රඥා ඇති පළවෙනි, දෙවෙනි, තුන් වෙනි, හතර වෙනි ධ්‍යානයන් භාවිතා කරන්නේ පාණාතිපාතා වැනි අකුසලයන් පහ කිරීම සුඛ වශයෙන් දැනෙන්නේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත හටගන්නවා. මේකට අධිශීල ශික්ෂාවත්, සමථ නිමිත්තත් උදව් උපකාර කරනවා. අපි දන්නවා ද්වේෂය නිසා පාණාතිපාතය, පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය. ද්වේෂය පහ කිරීමට සම වදින්නේ, ඒ කියන්නේ සමථ නිමිත්ත, ඒ නිසා පාණාතිපාතය කියන එක නොකරනවා.

එතකොට මේ භාවනාව කෙනෙකුට පුළුවන්, ඊයේ වගේ හදාගන්න, කාරණා තුන තුන, නවයක්. ඒකෙදි, පළවෙනි ROW එක හැටියට ලියාගන්නවා අධිචිත්ත ශික්ෂාව, අධිශීල ශික්ෂාව, අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව. දෙවෙනි ROW එක හැටියට ලියනවා, සමථ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පශ්ඨාන නිමිත්ත. තුන් වෙනි ROW එකට එනවා, නෛෂ්කම්ම විතක්කය, අව්‍යාපාද විතක්කය, අඤ්ඤාතාවිනෝ ඉන්ද්‍රිය. අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය කියලා සිංහලෙන් කියනවා.

එතකොට මේකට යටින් ලියාගන්න ඕන, ඔය ROWS තුන හදාගෙන, අධිචිත්ත ශික්ෂාව යටින්, කෙටියෙන් සඳහන් කරගන්නවා අපි, සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ තියෙනවා. මෙවැනි ප්‍රඥා ඇති ධ්‍යාන හතර. අධිශීල ශික්ෂාවට යටින් ලියාගන්නවා ඒකේ අර්ථය, පාණාතිපාතය ඉවත් කිරීම, කරුණාව ඇති වීම. අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව යටින් ලියාගන්නවා අරුප ධ්‍යාන කුසලය, ඒ කියන්නේ අරුප ධ්‍යානයන්හි නොඇලීම කියන එක.

ඊට පස්සේ සමථ නිමිත්ත යටින් ලියාගන්නවා, පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවැදීම, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීමට සමවැදීම. උපෙක්ඛා නිමිත්ත යටින් ලියාගන්නවා පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන් පෙර කළා ද, එයින් ඉවත් වීම නිසා වන සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේවල් පාණාතිපාතය වැනි දේවල් දුක්ඛ වශයෙන් දැකීම. පශ්ඨාන නිමිත්ත යටින් ලියාගන්නවා, චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම. නෛෂ්කම්ම විතක්කය යටින් ලියාගන්නවා අකුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රභාණය. අව්‍යාපාද විතක්කය

යටින් ලියාගන්නවා උපෙක්බා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම. ඒ නිසා ද්වේෂය බැස යනවා කියලා. අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය යටින් ලියාගන්නවා ආශ්‍රවක්ෂය වීමෙන් අනාශ්‍රව වෙනවා, මේක හතර ආකාරයි කියලා.

එතකොට දැන් අපි මුලින් ම අපි සඳහන් කළේ, මැද්දේ තියෙන උපෙක්බා නිමිත්තට තුන් පැත්තකින් ධර්මයන්ගෙන් ගලාගෙන එනවා. ඒ කියන්නේ උඩ, පාණාතිපාතය ඉවත් කිරීම කියන එක. පාණාතිපාතය අධිශීල ශික්ෂාවෙන් එන එක. ඒකට නිකම්ම නෙවෙයි එන්නේ. අධිශීල ශික්ෂාවට එන්නේ සමට නිමිත්තෙන්. උඩ පැත්තට ගිහිල්ලයි ඒකට සම්බන්ධ වෙන්නේ. මොකද පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කරනවා, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීමට සමවදිනවා. ඒක හරි ලස්සනයි. එතෙත්ට නිකම්ම නෙවේ එන්නේ, අධිචිත්ත ශික්ෂාවෙන් තමයි සමට නිමිත්තට එන්නේ.

එතකොට දැන් ජේනවා මේ උපෙක්බා නිමිත්තට තුන් පැත්තකින් එනවා කියන්නේ, අධිශීල ශික්ෂාවෙන් පහළට ඒමක් තියෙනවා, ඊළඟට, අධිචිත්ත ශික්ෂාවෙන් හරහට, මම නම් ඕක green arrow එකකින් ඇදගත්තා අධිචිත්ත ශික්ෂාවෙන් උපෙක්බා නිමිත්තට පල්ලෙහාට එන එක. ඊළඟට සමට නිමිත්තෙන් කහ පාට arrow එකකින් දාගත්තා උපෙක්බා නිමිත්තට එන එක. ඒක ඉතින් හිතලා බැලුවා ම ලස්සනට ජේනවා, දැන් සුඛ වශයෙන් මේක තේරෙනවා. මොකද දැන් එයා ධ්‍යානයන්ට ගියා, ගියායින් පස්සේ තමයි පෙනෙන්නේ මේ පාණාතිපාතය කරගෙන ඉන්න එක හොඳ නැහැ නේ ද කියලා. කොච්චර හොඳ ද මට මේ සුඛයක් සහගතව මම ඉන්නවා කියන එක.

දැන් ඔය විදිහට ම දැන් එහෙම නම් තුන් ධර්මයක් අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය කියන එකට එනවා. අර green arrow එක කියන එක continue වෙනවා උපෙක්බා නිමිත්තෙන් අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රියට ඒමක් තියෙනවා. ආපහු තියෙනවා අව්‍යාපාද විතක්කය මගින්, ඒ කියන්නේ උපෙක්බා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීමෙන් දෝසය බැස ගිහිල්ලා අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රියට එන එකක් තියෙනවා. ආපහු තියෙනවා පශ්ඨාන නිමිත්ත, චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම නිසා අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය කියන එකට ඒමක් තියෙනවා. දැන් එහෙනම් අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය කියන එකේ, අපි ගන්නවා ආශ්‍රවක්ෂය වීමෙන් අනාශ්‍රව වෙනවා කියලා. මේක හතර ආකාරයි කියලා. ඒක අපි ලියාගත්තා.

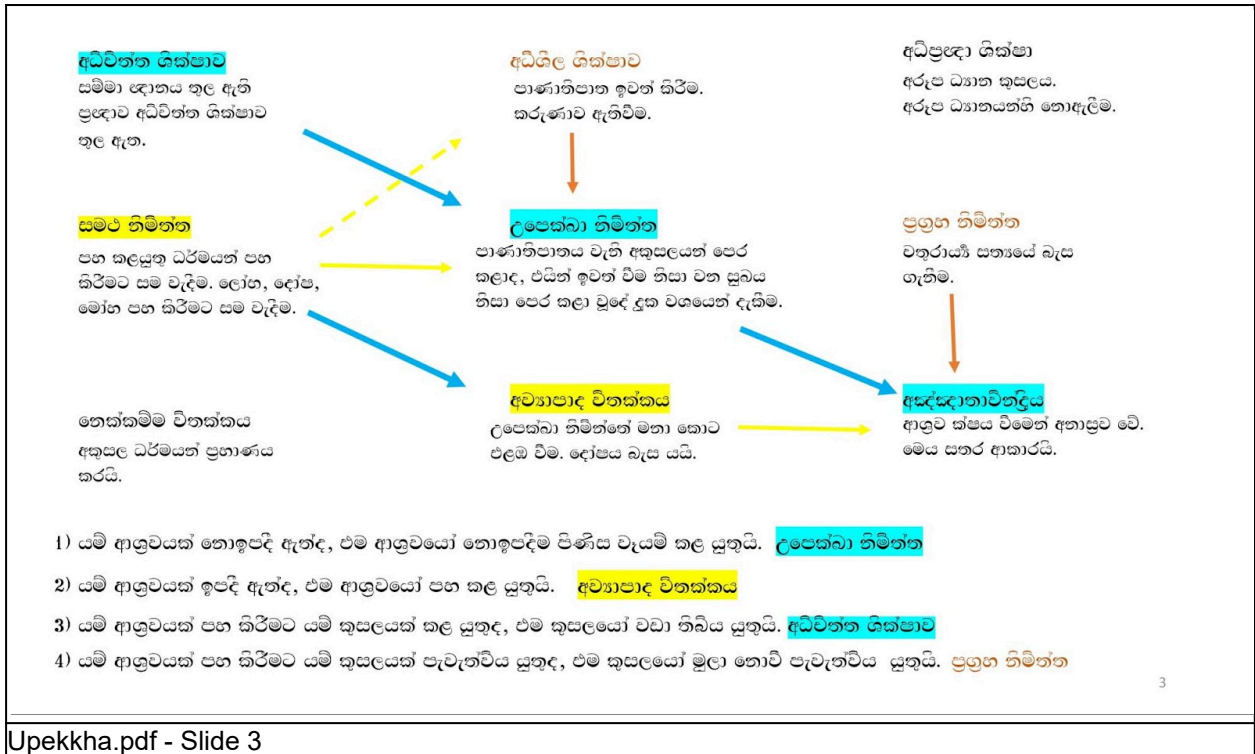
යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස වෑයම් කරනවා. මේක සම්බන්ධ වෙනවා අර උපෙක්බා නිමිත්තට. උපෙක්බා නිමිත්තෙන් තමයි ඔය කැල්ල සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ පාණාතිපාතය වැනි දේවල් කලින් කලා, දැන් නැහැ, ආපහු නොඉපදවීම සඳහා දේ කරනවා. මොකද ඒක, දැන් ජේනවා ඒවා කරන එක දුකයි කියන එක තියෙනවා.

රිලහට දෙවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතු ය. එතකොට අන්න ඒවා අපිට ජේනවා, අවාසාපාද විතක්කයෙන් තමයි ඒක පහ වෙලා යන්නේ කියන එක. එතකොට අර ද්වේෂය කියන එක එහෙම බැහැලා ගිහිල්ලා, ඒ කතාව නැති වෙනවා. එතකොට වම් පැත්තෙන් තමයි ඒ ROW එකෙන් තමයි ඒක ආවේ.

රිලහට යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලය වඩා තිබිය යුතු ය. අන්න ඒක එන්නේ අධිවිත්ත ශික්ෂාවෙන්. අර ධ්‍යානයන් තිබුණා නේ, මේවා පහ කරලා, අර සම්මා ඥානය සහගත වූ ඒ ධ්‍යානයන්ගෙන්.

රිලහට යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයේ මුළා නොවී පවත්වනවා. ඉතින් මුළා නොවී පවත්වන්න පුළුවන් එක ම තමයි නිර්වාණය. එතකොට ඒක එන්නේ පශ්චාත් නිමිත්ත, චතුරාර්ය සත්‍යයේ කියන එකේ බැස ගැනීම කියන එකෙන්. වෙන එකක් නෙවෙයි මට නිවනයි කියලා. අර ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය ඇති වෙලා එන්නා වූ එක තමයි, මෙතන පෙන්නන්නේ. ඉතින් මෙහෙම හරහට බැලුවා ම හරි පුදුමයි. ඒ කියන්නේ ඊයේ භාවනාවෙන් මම පටන් ගත්තා මෙත්තාව, ඊයේ විදිහට කළා, ගිය ගමන් ඒක සිහි කරනවා කියලා ගත්ත ගමන් අර picture එක මතක් වෙච්ච ගමන් එහෙම ම මනස නතර වුණා. ඊට පස්සේ ආපහු ඒකෙන් එළියට ඇවිල්ලා තමයි මේක මේ විදිහට කළේ. මේකත් එහෙමයි. පුදුමාකාරයි ඒ භාවනාව මෙහෙම හරහට බලනවා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



08/05/2016 - මුදිතා

Muditā

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.

උපෙක්ඛා නිමිත්ත භාවිතා කරන්නේ එමගින් ම අරි අට මහට පදනම ඇති වෙනවා. දස කුසලය හරහා අරි අට මහ පෙර පහ කරන ලද්දා වූ අට වෙනි ධ්‍යාන, පහ, භය, හත ධ්‍යාන, ඒ වගේ ම රූපයට නිත්‍යයි එකතු කිරීම මනා කොට ඉවත් කරන ලද්දේ, අවබෝධ නොවූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධය සඳහා වෑයම් කරයි. එනම් සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමට වෑයම් කරයි. අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය තියෙන්නේ ඒකයි, මෙහි මනා කොට බැසගන්නේ මුදිතාව ඇති වෙනවා.

ඉතින් මේ භාවනාවේ අපිට ජේනවා, අපි දැන් බලලා තියෙන අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහවල හතර වෙනි line එක ගන්නොත්, ඒකට වැටෙන්නේ සමථ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පශ්ගහ නිමිත්ත කියන තුන. එතකොට ඒ සමථ නිමිත්තේ තියෙන්නේ පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවැදීම, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීමට සමවැදීම කියන එක. උපෙක්ඛා නිමිත්ත කිව්වා ම පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන් පෙර කළා ද එයින් ඉවත් වීම නිසා වන සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේ දුක වශයෙන් දන්නවා. පශ්ගහ නිමිත්තේ තියෙන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම.

ඉතින් මෙතන අරි අට මහ කියන එක විශේෂිතයි. අපි එක පැත්තකින් දුකයි කියලා දැනගන්නවා, පාණාතිපාතය වැනි දේවල් කරන එක. අනිත් පැත්තෙන් අරි අට මහ කියන එක හැදෙනවා අපි අර දස අකුසලයෙන් වෙන් වුණා, අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ හරහා අරි අට මහ. ඊළඟට පස් වෙනි line එකේ අපි ගන්නේ මැද්දේ අව්‍යාපාද විතක්කය විතරයි ලියා ගන්නේ. ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම, ද්වේෂය බැස යයි කියන එක. රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ මුලින් ම ඔය හතර වෙනි line එක ලියලා භය වෙනි line එක ලියන්න කියලා. එතකොට භය වෙනි line එකේ එනවා අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය. ඒකේ තියෙන්නේ අවබෝධ නොවූ චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා විරිය. මෙයට සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය අඩංගුයි. ඉතින් ඒකෙන් අපි දන්නවා කාම විතක්කයෝ කියන ඒවා තමයි බැස යන්නේ කියන එක.

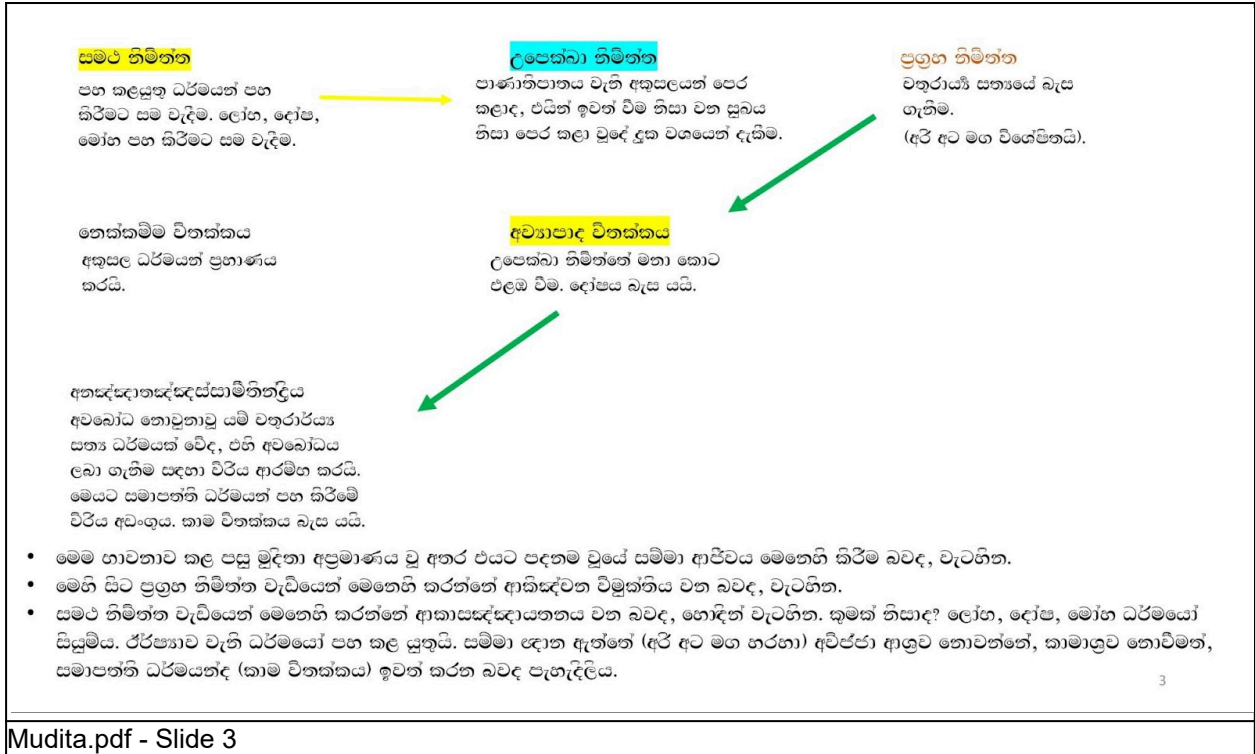
ඉතින් මේ විදිහට භාවනාව කළා ම, ඒ කියන්නේ අපි සමථ නිමිත්තෙන්, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් පග්ගහ නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්තෙන් අර මැද්දේ තිබෙන අව්‍යාපාද විතක්කය හරහා, ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම හරහා, අපි කෙළින් ම එනවා අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්දිය කියන එකට. පග්ගහ නිමිත්තෙන් අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්දියට එන එක තමයි මේකෙන් පෙන්න්නේ කෙළින් ම.

එතකොට මේ භාවනාව හරි ම හොඳයි, මේ භාවනාව කළහම මුදිතා අප්‍රමාණය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒකට පදනම වුණේ සම්මා ආජීවය මෙනෙහි කිරීම. ඒක වැදගත් කියලා මට හොඳට තේරුණා, ඒක මෙනෙහි කරනකොට තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. මේ සම්මා ආජීවය මෙනෙහි කරලා මුදිතා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා මෙතන ඉඳලා පග්ගහ නිමිත්ත වැඩියෙන් මෙනෙහි කරන්නේ ආකිඤ්චන විමුක්තිය වෙනවා. සමථ නිමිත්ත වැඩියෙන් මෙනෙහි කරන්නේ ආකාසානඤ්චායතන වෙනවා. ඒක හොඳින් වැටහුණා. කුමක් නිසා ද?

දැන් ආකාසානඤ්චායතන පැත්තෙ නම් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ධර්මයෝ ඉතා සියුම් ය. ඊර්ෂ්‍යා වැනි ධර්මයෝ පහ කළ යුතු ය. සම්මා ඥාන ඇත්තේ අරි අට මහ හරහා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ සම්මා සමාධියෙන් සම්මා ඥාන විදිහට එනවා නේ. එහෙම වන්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ කාම ආශ්‍රව නොවීමත් සමාපත්ති ධර්මයන් ඉවත් කරන කාම විතක්කය නොවන බව පැහැදිලියි. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට එන්නේ නෑ.

මෙතන අපි කතා කරන්නේ සමාපත්ති ධර්මයක හරි ඉන්න එක කෙනෙක් සුබ්බි කියලා හිතනවා ද අන්න ඒක නිසා වෙන්නා වූ කාම ආශ්‍රවයක් තියෙනවා ද ඒක පහ වෙනවා. එතකොට ඒ නිසා අර කාම විතක්කය කියන ඒවා බැහැලා යනවා. අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්දිය කියන එක, ඒක පවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



09/05/2016 - කරුණා

Karuṇā

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 කරුණාව. ඉතින් මේකට අපි ඇදගන්නවා නම් කාරණාවන්, අපි මේකේ මැදදේ centre line එක එන්නේ කාමෙසන ප්‍රභාණය, අට වෙනි line එක හව සේවනය දුරු කරනවා. ඔතෙන්ට ම ගන්නවා බුන්මවරියෙසනාව, අපි දන්නවා ඒක line දෙකකට වැටෙනවා කියලා. එතකොට උඩින් එනවා අව්‍යාපාද විචාරය හත් වෙනි row එකේ මැද column එක. ඊට පස්සේ පල්ලෙහා නම වෙනි row එකට එනවා සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරයි කියලා. ඔන්න ඔය කාරණා ටික තමයි, ඒකෙදි මෙනෙහි කරන්න ඕන.

දැන් අපි දන්නවා, අව්‍යාපාද විචාරය අර යථාභූතව දැනගත් වතුරාර්ය සත්‍ය ම ස්ථාපිත වීම එතන තියෙනවා. කාමෙසන ප්‍රභාණයේ තියෙනවා ධ්‍යාන තලයක ඉපිද එහි ගත කිරීමට ඇති ආසාව දුරු කරනවා කියන එක. හව සේවනය දුරු කරනවා කියන එකේ තියෙනවා අන්තරා පරිනිබ්බානය නොවීමේ සිට පිරිනිවන් පෑම දක්වා වූ හවයන් දුරු කරනවා.

බුන්මවරියෙසනාවේ කාරණා තුනක් තියෙනවා. පහ කරන ලද අකුසලයන්, ඒවා පහ කළා ද, ඒවා නැවතත් ගන්නේ නෑ. දෙවෙනියට පෙන්නනවා වඩන ලද කුසලයෝ මුළා නොවී පවත්වනවා. තුන් වෙනුවට පෙන්නනවා, යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද, නැවත එය පිහිට කොට නොපවත්වනවා කියලා. මේකෙන් ගන්න ඕන මේ දෙවෙනි කාරණය. වඩන ලද කුසලයෝ මුළා නොවී පවත්වනවා කියන එක.

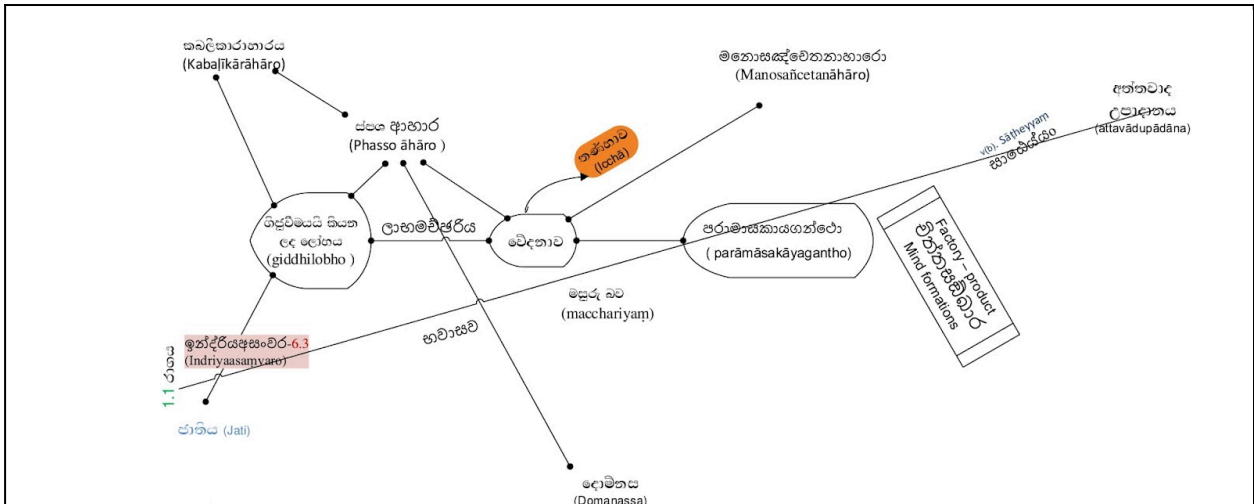
එතකොට එතනින් අපිට එනවා arrow එකක් දෙවෙනි කාරණයේ ඉඳන් අපි නම වෙනියට සදහන් කරන සීලස්කන්ධයට, ඒ arrow එකේ කෙනෙක් ලියාගන්න ඕන, රූපය ස්පර්ශ වීම නිසා ඇති වෙන වේදනාවන් ඉවත් කිරීමෙන් වන කුසලය කියලා. වඩන ලද කුසලයෝ මුළා නොවී පවත්වනවා කිව්වේ ඒකයි. එතකොට මේකේ ජේනවා ඒ ඒ කාරණාවෙන් යම් වූ කොටසක් අරගෙනයි අපි ඔය සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරන තැනට මෙනෙදි එන්නේ, සම්පූර්ණයෙන් සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කිරීම නෙවෙයි.

එතකොට අපිට දැන් මේක ජේනවා, අව්‍යාපාද විචාරයේ දී අපි සාකච්ඡා කරපු ආකාරය. එතනදී අපි පැවසුවා යම් දෝෂයක් පෙර පහ කළා ද, එහි නැවත නුපදින පරිදි බැස ගැනීමයි කියලා, එනම් පූර්ව සංස්කාර නිසා සුබ යයි ගත් දේ දැන් දුක වශයෙන් බලන්නේ, උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් සුබය පහ වන්නේ, දුක්ඛය මතු වන්නේ යථාභූතව දැනගත් චතුරාර්ය සත්‍ය ම නැවත නැවතත් පුනපුනා ස්ථාපිත වීමයි කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

එතකොට චතුරාර්ය සත්‍යයේ එහෙම නම් ඒකෙන් ඔක්කෝට ම නෙවෙයි, දෙවෙනි සත්‍යයට මනා කොට සිත යොමු කරයි. වේදනාව නිසා තණ්හා වීම වටහා ගන්නේ, යම් වේදනා සහගත වූ ධ්‍යාන තලයක් වේ ද, එහි නොබැස ගැනීම සඳහා වෑයම් කරන්නේ, එයට සියලු ධ්‍යාන තලවල ඉපදීම දුක බව හැඟීම් ඇත්ත්, ඒ කියන්නේ කාමෙසන ප්‍රභාණයෙන් අපිට ඒක එනවා. ඒ වූණට තවමත් පහ කිරීමට නොහැකි වූ වේදනාවන් ඇත්තේ, රූප ස්පර්ශය නිසා ඇති වන වේදනාවන් ඉවත් කිරීමට සමත් වී, කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට යනවා. හැබැයි මෙතන ජේනවා තවත් වේදනාවන් තියෙනවා, ඒවා ඉවත් කර ගන්නට තමන් සමත් වෙලා නෑ. කුමන හේතුවක් නිසා වේදනාවන් සම්පූර්ණයෙන් පහ කිරීමට නොහැකි වූවා ද? සමහර ධ්‍යාන තලවල තේජෝ ධාතු ස්වභාවය නිසා වන ආකර්ෂණය වැඩිය. ඒ නිසා ය.

එතකොට එයාට පුළුවන් දේ එයා කරගත්තා. කරගෙන තමයි මෙතන මේ කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට යන්නේ. ඉතින් ඕක ජේනවා අර ඉද්ධි diagram එකෙන් අර වේදනාව නිසා ඇති වෙන කොටස අයිත් කළා ම පෙන්වුවේ අත්තවාද උපාදානයේ සිට අත්තභාව පටිලාභයට එන්නේ නැහැයි කියලා සාකච්ඡා කළේ. ඉතින් ඒක ම තමයි මෙතන ජේන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



භවාසවයේ ලක්ෂණය

- a) Patthana – ප්‍රාර්ථනාව – හොඳ නිෂ්පාදනය. b) ganthana – ගැටය – ලාභමච්ඡරිය හරහා ව්‍යාපාදය ගැටගැසේ.
- c) abhisāṅkhārakāyasaṅkhāraṇaṃ – සංස්කාර - උපදවන ලද දෙයට උපාදානය.

- 1) සෑම වේදනාවකටම සංඥාව මගින් අගයක් දෙන්නේ එසේ කිරීම **දුක යැයි නොදැනීමෙනි** (සාදන නිෂ්පාදනය දුක බව නොදැනීම).
- 2) තණ්හාව නොවන්නේ නම් **හව ආශ්‍රවයට ඉඩක් නොවන්නේය**. මේ නිසා කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට යයි. එනම් විපරිණාම දුක්ඛතාවයෙන් දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට නොයයි.
- 3) හව ආශ්‍රවය තමයි ඇස ඕන යැයි කියන්නේ. මෙහිදී වේදනාව සඳහා ඇස ඕන යැයි කියයි. **ඇස මේ මොහොතේදී මම වෙනවා**.
- 4) අපි කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට යන විට 3) වන ධර්මය තුනි වේ (ත්‍රාග අධිෂ්ඨානය නිසා).
- 5) වේදනාව නිසා ඇති වන අත්තභාව පටිලාහ කොටස අඩු වේ. මෙහිදී **සාතෙය්‍යය (වංචාව) අඩු වේ**.

10/05/2016 - කරුණා

Karuṇā

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 භාවනාවෙදි මෙනෙහි කළේ, අව්‍යාපාද විතක්කය දියුණු කරන ලද පුද්ගලයකු කෙසේ ජීවත් විය යුතු ද යන්නයි. අව්‍යාපාද විතක්කය යනු උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම. උපෙක්ඛා නිමිත්ත තුළ ඇත්තේ පාණාතිපාත වැනි අකුසලයන් පෙර කළා ද, එයින් ඉවත් වීමෙන් වන සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේ, දුක වශයෙන් ගැනීමයි. උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹෙන්නේ ද්වේෂය බැස යයි. එසේ නම් කරුණාව ඇති වේ. මෙම ධර්මයන් ඊයේ මෙනෙහි කරන ලද ධර්මයන් අතර සම්බන්ධතාවය කිම? වෙනස කිම?

ඊයේ සාකච්ඡා කළේ අත හැරීම කොපමණකට පුරුදු කිරීමෙන් කරුණාව වන්නේ ද යන්නයි. එහි දී වේදනා කුලයක් අළලා වෙන ක්‍රියාවලිය රූපයට සම්බන්ධ කර විමසා බලා පහ කිරීම කළා. අද භාවනාවෙදි විමසා බලන්නේ එම වේදනා කුලයට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයන්ගේ පහ වීමයි. ඒ කෙසේ වන්නේ ද?

යම් මෙත්තාවක් ඇති ද, එමගින් වන්නා වූ චිත්ත සමාධිය මගින් යම් දහමක් සිතට ඇතුල් නොකර හිඳීමෙන් වන්නා වූ කරුණා ගුණයයි. මෙසේ ධර්ම කාරණා ටික වෙනස් වන්නේ ය. දෙකේ ම ඇත්තේ කරුණා ගුණය නිසා එම ධර්මයෝ සමාන වුවත්, ඊයේ සඳහන් කරන ලද කරුණා ගුණය විශේෂිත ය. කුමක් නිසා ද? හව සේවනය දුරු කරන නිසා ය. එනම් ධ්‍යාන තලයක ඉපිද සිටීමට ඇති ආසාවන් දුරු කරන නිසා ය. මෙහි වෙනස පාණාතිපාතය වීමට පෙර එහි ඉවත් කිරීම, එනම් ජරා වන රූපය බව දැක මෝහය නිසා කාමයේ වරදවා හැසිරීම දැක, නැවත උත්පත්තියක් ඇති නොවීම මගින් කරුණා වීමත්, එවැනි හවයන් කෙරෙහි ඇති ඇල්ම සහමුලින් ම පහ කිරීම නිසා වන කරුණා අප්‍රමාණයත් ය. එතකොට මේකේ කෙනෙකුට ජේනවා, පෙර සහ පසු වෙනස තියෙනවා. අද භාවනාව කරුණා, ඊයේ භාවනාව කරුණා අප්‍රමාණය.

අද භාවනාව තුළ පෙන්නනවා මෝහය නිසා කාමයේ වරදවා හැසිරීම, නැවත උත්පත්තියක් එපා, ජරා වන රූපය, උත්පත්තියක් එපා. වේදනා කුලයට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයන් පහ කිරීම. ඊයේ භාවනාවෙදි කරුණා අප්‍රමාණය පෙර පාණාතිපාතය කළා

ද එයින් වෙන් වීම සුබ වශයෙන් දැන, පෙර කළා වූ දේ දුක වශයෙන් දැන, හව සේවනය. එතකොට මේකෙ තියෙනවා, අද එක **instance** එක නම්, ඊයේ භාවනාව, කරුණා අප්‍රමාණය, **class** එක ඉවත් කිරීම. අද භාවනාව **present** නම්, ඊයේ භාවනාවේ පෙන්නන්නේ **present and future**.

ඕක මම දැක්කා හරියට, කඳු දෙකක් තියෙනවා. ඒ දෙක හරහා **bridge** එකක් දාල තියෙනවා, පල්ලෙහා බැලුවම හරි පාතාලය වාගේ. එතකොට **bridge** එක එහා පැත්තේ තියෙනවා ගෙයක්, එතකොට මේ ගෙට මේ **bridge** එක හරහා යනවා සාමාන්‍යයෙන්. දැන් ඔන්න **bridge** එක නිකම් ටිකක් කැඩ්ලා. ඒත් අර අස්සෙන් අල්ලගෙන හරි, එක පැත්තක් අල්ලගෙන හරි යන ගතියක් තියෙනවා. දැන් **bridge** එක සම්පූර්ණයෙන් ම **collapse** වුණාට පස්සේ, යෑමක් නෑ. කිසිම ආකාරයකින් හවයකට යෑමක් කියන එක නැතෙයි කියන තත්වයට තමන්ගේ යනවා.

දැන් මනුස්සයෙක් හිතන්න පුළුවන්, සිල් ගත්ත දවසක හරි මම පාණාතිපාතය කරන්නේ නෑ කියලා. අන්න එතනත් කරුණාවක් තියෙනවා. ආපහු ඒ මනුස්සයා කල්පනා කරනවා මම මීට පස්සේ, කවදාවත් කිසිම ආකාරයකින්, පාණාතිපාතයක් කරන්න යන්නේ නෑ. එතකොට අර **class** එක වගේ. ඔක්කෝම ටිකත් එක්ක. එතකොට තමයි කරුණාවෙන් අප්‍රමාණය කියන එක එතන තියෙන්නේ. ඒක තමයි මේකෙ වෙනස.

ඒක තමයි මං කළ භාවනාව.

11/05/2016 - මෙත්තා වෙතොවිමුත්ති

Mettā Cetovimutti

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 පූජාවෙන් පස්සේ. ඒ විදිහට ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ මෙත්තාව. අපි දන්නවා අලෝභ කුසල මූල පටයේ තුන, පහ, හත යන ධර්මයන්. අන්න ඒ කාරණා ටික මම සිහි කළා. තුන් වෙනි එකට තියෙන්නේ අධිචිත්ත ශික්ෂාව කියන එක. ඒකේ අපි දන්නවා, ඒකේ සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව, අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළට කාවදිනවා කියලා. පස් වෙනි කාරණයට තියෙන්නේ නෙක්ඛම්ම විතක්කය, අකුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රභාණය කියන එක. හත් වෙනි කාරණයට තියෙන්නේ නෙක්ඛම්ම පච්චාරය, සමාපත්ති ධර්මයන්ට ඇලීම පහ කිරීම කියන එක.

එතකොට අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ අඩු ම තරමින් මෙත්තා අප්‍රමාණය අඩංගුයි. මොකද සවිතක්ක සච්චාර සමාධිය තුළ අර සතර විභරණයන්ගෙන් අඩු වශයෙන් එක ම ධර්මයක් හරි තියෙනවා. අර දිබ්බ විභාරයෙන් එකයි, බ්‍රහ්ම විභාරයෙන් එකයි, අරිය විභාරයෙන් එකයි, ඒ වගේ ම ආනෙඤ්ජ විභාරයෙන් එකයි කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අඩු වශයෙන් මෙත්තාවෙන් අප්‍රමාණය කියන එක මේකේ අඩංගුයි. එතකොට එහෙම නම් දැන් ඊළඟට කතා කරන නෙක්ඛම්ම විතක්කය මගින් යම්කිසි අකුසල ධර්මයක් ප්‍රභාණය කර නොමැති නම්, ඒක පහ කරනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මෙත්තාවට අමතරව තවමත් පහ කිරීමට ඉතිරිව ඇත්තේ කුමන අකුසලයක් ද? මෙත්තාවෙන් යමක් අයිත් කළා ද දැන් මොකක් ද ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ? ලෝභය ද? ද්වේෂය ද? මෝහය ද? මෝහය නිසා වන ලෝභය බව පැවසිය යුතුයි. මේ සංස්කාර විෂයයෙහි ලා ප්‍රධාන වූ ධර්මයෝ ය. පරුෂා වාචා, පිසුණා වාචා නිසා ඇති වන්නා වූ ඒ මෝහ ධර්මයන්ගේ බලපෑම ය.

මෙනතට සම්බන්ධ වෙනවා, සම්මා වාචා diagram එක. සම්මා වාචා diagram එකේ පෙන්නනවා පිසුණා වාචා නිසා මෝහය. වෙන් කිරීම නිසා හොඳ යයි සිතනවා මෝහයෙන්. දැන් බලන්න වචන කියන්න ම ඕන නෑ, අර පෙන්නුවේ, අර හික්ෂුන් වහන්සේලා දෙනමක් වෙන් කරා කියලා, අර දේවතාවා. ද්වේෂයට නොවේ, මෝහයක් නේ ද? වෙන් කරලා බලන්න ඕනයි කියලා. එතකොට එහි යම්

නිත්‍යභාවයක් වේ ද, අපි දන්නවා දැන් මෝහය ආවා නම් නිත්‍යභාවයක් කියන එක තියෙනවා, ඒ නිත්‍යභාවයක් වේ ද එය මෙත්තාවට භානියක් වෙනවා. මෙය ඉවත් විය යුතුයි. මෙත්තාව තුළ අපි දන්නවා අර ජරා වෙනවා කියන කතාව දැකලයි මෙත්තාව එහෙම කරන්නේ, රූපයේ භානිය. දැන් මෙයා හිතන්නේ ජරා නොවෙනවා කියලා ඔය නිත්‍යභාවය ආවාට පස්සේ. එතකොට තෙක්ඛම්ම පටිචාරය මගින් සමාපත්ති ධර්මයන්ට ඇලීම පහ කරන්නේ, මෙම නිත්‍යභාවය ඉවත් වෙන්නේ නම් මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය නොසැල වී පවතිනවා.

ඉතින් මේ භාවනාවට මට නම් හොඳ උදාහරණයක් හම්බවුණා. භාවනාව පටන් ගත්ත ගමන් බල්ලෙක් බිරුවා. එතකොට දැන් මම කල්පනා කළා, මේ බල්ලා වුණත් බුරන්නේ මේකට හොඳට කන්න දීලා, කවුරු හරි අතපත ගාලා සාත්තු සප්පායම් කරලා ඉන්නවා නම් ඒකා ඔහේ ඉන්නවා, බුරන්නවත් යන්නේ නෑ. හුරතලේට වාගෙ ඉන්නවා. ඒකාටත් දුකක් හින්දා තමයි බුරන්නේ. බල්ලාත් ඉන්නෙ දුකේ. මෙතන ඉන්න අයත් ඉන්නෙ දුකේ, හැමෝම ඉන්නේ දුකේ කියන එක එනවා.

දැන් ඔකේ මෙත්තාව පවත්වාගෙන ගියාට, අපිට ඡේනවා, දැන් අපි මෙත්තාවෙන් අප්‍රමාණයට යනකොට අපි කියනවා, මේ බල්ලාත් වෙනසක් නෑ, මෙතන ඉන්න පුද්ගලයකුත් අතර වෙනසක් නෑ, අපි කියමු දයානන්ද කියලා. ඒ දෙදෙනා අතර වෙනසක් නෑ කියන එක තියෙනවා, මෙත්තාවෙන් අප්‍රමාණය ගත්තහම, දෙන්තා ම එකයි. නමුත් අපේ අතර තියෙනවා නේ ද සිතේ වෙන් කිරීමක්. ඒ කියන්නේ මෙතන ඉන්න පුද්ගලයෙක් හොඳයි කියලා අර බල්ලාට වැඩිය. දැන් බලන්න මෙතන ඉන්න තව පුද්ගලයෙක් හොඳයි කියලා හිතුවා, හැබැයි එයා මැරෙනවා, බල්ලා ඉන්නවා. එයා මැරිලා බල්ලා ඉන්නව නම් අපි කියනවා බල්ලා ඉන්න එක හොඳයි කියලා. තේරුණා ද මම මේ කියන එක.

එතකොට එහෙනම් මොකක් ද මෙතන වෙලා තියෙන්නේ? මෙතන ඉන්න පුද්ගලයා වැඩි කාලයක් ජීවත් වෙනවා, ආයුෂයක් තියෙනවා, එලයක් ප්‍රයෝජනයක් තියෙනවා, ආදි වශයෙන් අපි මේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඔකේ ඇතුළේ තියෙන්නේ දැන් මේ බල්ලයි මෙතන ඉන්න පුද්ගලයයි වෙන් කරන්නේ මොකට ද? අර පිසුණා වාවා වගේ වෙන් කිරිල්ලක් නේ. වෙන් කරන්නේ මෙයාගේ නිත්‍යභාවයක් තියෙනවා. අන්න ඒ වගේ අදහසකින් තමයි අපේ වෙන් කිරීම කියන එක තියෙන්නේ.

දැන් අපි දන්නවා නම් කිසිම භවයක ඉන්න බෑ, තිරිසන් ලෝකේ ජීවත් වෙලා ඉන්නත් බෑ. මනුෂ්‍ය ලෝකේ ජීවත් වෙලා ඉන්නත් බෑ, සමාපත්තියක් අරගෙන ජීවත් වෙලා ඉන්නත් බෑ. ඡේනවා ද අන්තිමට සමාපත්තිය නේ අතහරින්නේ. එතකොට අන්න ඒක තේරුම් ගත්තා නම්, ඒ කියන්නේ නිත්‍යභාවය ගියා නම්, අන්න තමන්ට මෙත්තාව කියන එක අන්න පවතිනවා. අපි මේ discriminate කරන්නේ, මේ අතින්

පුද්ගලයාගේ තියෙන නිත්‍යභාවය නිසා. බ්‍රහ්මයා හොඳයි මනුස්සයාට වැඩිය. අන්න ඒ වාගේ. අපි දන්නවා මේ හැමෝම ජීවත් වෙන්නේ නෑ, මැරිලා යනවා. නමුත් අපි අර අගය දීලා වෙන් කිරීමක් කියන එක කරනවා.

එතකොට එහෙම කිරීමක් නැත්නම්, ඒ කියන්නේ, මේ ඔක්කෝම සකස් කරපු අය. අපි අර මුලින් ගත්තා වූ දුක්ඛයේ අර්ථය නිත්‍යභාවය ආවොතින් නැසෙනවා, දුක්ඛයි කියලා මෙත්තාව පවත්වන එක. එතකොට කොතනකවත් ඉන්න බැරි ය කියන එක ගත්තහම, ඉතින් මේ සමාපත්ති ධර්මය නේ මෙතන පෙන්නන්නේ. සමාපත්තිය නිසා මෙහෙම ඉන්න පුළුවන්, අරූප ධ්‍යානය වේවා, ඒ විදිහට ඒ සමාපත්තියකින් ඉන්න පුළුවන් කියලා හිතනවා කියන එක.

ඒක අයිත් කළා ම මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය, තමන්ට මුලින් දැනෙනවා වම් පැත්තේ කම්මුල සුබයි කියලා, අර සුභ කියන විමුක්තිය වාගේ, ඊළඟට දකුණු කම්මුල සුබයට පත් වෙනවා. ඊළඟට නළල සුබයි, අනුපිළිවෙලින් සිද්ධ වෙනවා. මුලින් වම, එතකොට ඒ නළලේ තවමත් පත්තු වෙනවා අර, ඒ කියන්නේ තමන්ගේ මගඵල විත්තයන් නැංවිලා තියෙන ඒවා, ඊට පස්සේ ඒ තුන ම සුබ වෙනවා, ඒ විදිහට ගිහින් මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය කියන එක ආවා ම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/05/2016 - වෙතොවිමුක්ති

Cetovimutti

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 භාවනාවේදි මෙනෙහි කළේ වෙතො විමුක්තිය. ඊයේ භාවනාවේදි මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය කියන එක අපි සිහි කළා. ඒ මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය වඩනා ලද අයකු, රූපය ඉවත් කර සුභ යන විමුක්තියත් ඒ වගේ ම මෝහය නිසා ඇති වන ලෝභ ධර්මය ඉවත් කිරීමෙන්, ඒ කියන්නේ සංස්කාරවල බලපෑම ඉවත් කිරීම නිසා, නිත්‍යභාවය ඉවත් වීමෙන්, අසුභය අසුභය වශයෙන් මනා කොට අවබෝධ වීමෙන්, යම් ධ්‍යාන තලයක ජීවත් වීම කළ නොහැකි බව අවබෝධ වීමෙන් වන ප්‍රඥා විමුක්තියත්, සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම නිසා වන වෙතො විමුක්තියත් යන තුන් විමුක්තීන් අඩංගුයි, අන්තර්ගතයි. විමුක්ති තුනක්.

අපි ඊයේ භාවනාවේදි පෙන්නුවා, අපි එනවා අර අධිවිත්ත ශික්ෂාව තුන් වෙනි කාරණය, ඊළඟට අපි පස් වෙනි කාරණයට ආවා, නෙක්ඛම්ම විතක්කය, ඒ නෙක්ඛම්ම විතක්කයේ දී මතක ඇති අපි භාවිතා කළා කියලා අර බල්ලාගේ කතාවත් එක්ක එහෙම පිසුණා වාවා නිසා මෝහය කියන එක එහෙම ඇති වෙනවා කියලා. ඒ මෝහයේ බලපෑම අයිත් කරනවා කියලා නිත්‍යභාවය එහෙම අයිත් කිරීම කියන එක. එතකොට ඊට පස්සේ අපි ආවා, නෙක්ඛම්ම පටිචාරය කියන එක, සමාපත්ති ධර්මයන්ට ඇලෙනවා කියන එක. ඔය කාරණා තුන එතකොට තමයි ඔය විමුක්තීන් තුන කියන එක තියෙන්නේ.

සුභ වම් කම්මුලට එනවා. අර ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එක තමාට ඇති වෙනවා, ධ්‍යාන තලයක ජීවත් වීම කරන්න බැහැයි කියන එක තේරුණා ම. ඔක අපි පෙන්නුවා සබ්බාසව එකේ star එකත් එක්ක පෙන්නුවේ, ඒ හදන්න බැහැයි කියන එක. එතකොට ඊට පස්සේ ඒ සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කළාට පස්සේ අපිට ඇති වෙනවා වෙතො විමුක්තිය කියන එක, නළලෙන් හිටත් ඒකෙ දැනීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේ විමුක්තීන් එහෙම නම් තුන ම අඩංගුයි. අනිත් අතට ගත්තහම අපිට ජේනවා, ඒ වෙතො විමුක්තිය භාවිතා කරන්නේ සමාපත්ති ධර්මයන්ට ඇලීම පහ කරන්නේ නම්, එයට ඉතුරු විමුක්ති දෙක ම අඩංගුයි. එනමුත් අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තිය ඊට වඩා උතුම් වන්නේ කුමක් නිසා ද? එතකොට තවමත් යම් දහමක් දුක

වශයෙන් නොදැනීම නිසා ය. ඒ කුමක් ද? වෙනො විමුක්තිය සහගතව හෝ ජීවත් වීම දුක බව නොදන්නා නිසා ය. අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය එම අදහස ද ඉවත් කරලන්නේ, බහාලන්නේ, නිර්වාණය හැර අන් දෙයක් නොමැති බව මනා කොට සාක්ෂාත් කරයි.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඊයේ වගේ ම විමුක්ති සහගතව හිටියා.

අද අතින් බුදුපියාණන් වහන්සේගේත් නමත් කිව්වා. ඉන්ද්‍රජිත්. ඉන්ද්‍රජිත් බුදුපියාණන් වහන්සේ බුදුපියවරු 18 නමකින් බණ අහලා තියෙනවා, ඒ අර්භත්වයෙන් පස්සේ. එතකොට මේ බුදුපියවරු දාහතර නම ම ඒ තමන්ට මතක තියාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මම නම් ඔය බුදුපියවරු මෙනෙහි කරනකොට ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා කියන තැනදි මම ගන්නේ ඒ විඤ්ඤාණ කියන තැන. මම එතන ලකුණු කරගන්නේ මනසින්. පවතිනවා, පැවතිය හැකි ය කියන කතාව.

ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ කිව්වහම, එතන තියෙනවා නේ චේතනාවත් එක්ක පවතිනවා කියන කතාව චේතනාවයි පරාමාසකායගන්ථයයි.

එතකොට ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ කිව්වහම මම එනවා නාමරූප කෙළවරට. එතනින් එනවා විනයාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ පරාමාසකායගන්ථය, එතන පවතිනවා පැවතිය හැකියි කියලා අපි කලින් භාවනා කරලා තියෙනවා.

ඊළඟට එනවා ධම්මරතන බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉදංසච්චය තියෙන තැනට. ඊට පස්සේ පහළට යනවා, මෝභය තියෙන තැනට විනයධර බුදුපියාණන් වහන්සේ.

ඊළඟට සුඛිත විත්ත බුදුපියාණන් වහන්සේ වේදනාව තියෙන තැනට.

ධම්මකිත්ති බුදුපියාණන් වහන්සේ භය අගතිය. එතනින් අයින් කිරීම කියන එක.

ඊළඟට එනවා විශ්වාජිත් බුදුපියාණන් වහන්සේ, මෙහා කෙළවර, ගිද්ධිලෝභය තියෙන තැන.

ඊළඟට ධම්මගච්චිසි කිව්වා ම ද්වේෂ අගතිය කියන තැනට එනවා.

ඊළඟට පදුමඋත්තර කියලා ගත්තහම ගන්නවා ජාතිය එන තැන. ඔන්න ඔතන හරියට තමන්ගේ සිත මේවා වෙනවා. මොකද ඔතන ජාතිය අයින් කිරීම නේ ඔතන තියෙන්නේ.

ඉන්ද්‍රජිත් බුදුපියාණන් වහන්සේ වැටෙනවා අර **CROSS** එකට, පල්ලෙහා **CROSS** එකට, ඒ කියන්නේ ගිද්ධිලෝභයයි මේකයි අතර **CROSS** එකට.

තපස්සි බුදුසීයාව ගන්නවා ස්පර්ශය තියෙන තැනට.

සහම්පති බුදුපියාණන් ගන්නවා රූපය තියෙන තැනට.

ඒ ඒ බුදුපියවරු සිහි කරනකොට ම සතර ආහාර දුක්ඛයේ කැලී ටික ගලවාගෙන ගලවාගෙන යනවා, වම්මික සූත්‍රයේ ගලවනවා වගේ ඒ විදිහට.

13/05/2016 - මුදිතා වෙතොවිමුක්ති

Muditā Cetovimutti

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 භාවනාවෙදි මෙනෙහි කළේ මුදිතා වෙතො විමුක්තිය. මුදිතා වෙතො විමුක්තියට තුඩු දෙන්නා වූ කාරණයන් අපි 08/05/2016 මුදිතා භාවනාවෙදි සාකච්ඡා කළා. එතනදි අපි ඉගෙන ගන්නා අර හතර වෙනියට එන line එක සමථ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පඟ්ගහ නිමිත්ත කියලා.

ඒ සමථ නිමිත්තේ තියෙනවා පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවැදීම, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීම කියන එකට සමවැදීම. ඊට පස්සේ උපෙක්ඛා නිමිත්තෙදි තියෙනවා, පාණාතිපාතය වැනි අකුසල කර්මයන් පෙර කළා ද, එයින් ඉවත් වීම නිසා වන සුඛය නිසා ඒ පෙර කළා වූ දේවල් දුක වශයෙන් දැකීම. පාණාතිපාත වගේ දේවල්. පඟ්ගහ නිමිත්ත කියන විට වතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම. මේ අවස්ථාවේ දී අරි අට මහ කියන එක විශේෂයි. ඒ කියන්නේ පාණාතිපාතය වාගේ දේවල් අයින් කිරීමෙන් අපි දන්නවා දස කුසලය, දස කුසලය හරහා අරි අට මහ. එතකොට ඒක අපිට ඡේතවා මේ වම් අත පැත්තේ සිට සමථ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පඟ්ගහ නිමිත්ත කියලා දකුණු අත පැත්තට අමෝහ පාර දක්වා එනවා.

ඊට පස්සේ පස් වෙනි row එකට එනවා, මැද්දේ එක විතරයි අපි ගන්නේ, අව්‍යාපාද විතක්කය. එතකොට ඒකේ පෙන්නනවා උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම කියලා. ඒ නිසා ද්වේෂය බැස යනවා කියලා. ඊළඟට හය වෙනි row එකට එනවා, වම් අත පැත්තට අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය කියන එක, අවබෝධ නොවූ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා විරිය. මේකට සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම අඩංගුයි කියලා, අපි ඉගෙන ගන්නා.

එතකොට මේ භාවනාවෙදි ඒ සම්මා ආච්චිය වැඩියෙන් මෙනෙහි කරන්නේ මුදිතා අප්‍රමාණය වෙන බවත්, පඟ්ගහ නිමිත්ත වැඩියෙන් මෙනෙහි කරන්නේ ආකිඤ්චන විමුක්තිය වෙන බවත්, සමථ නිමිත්ත වැඩියෙන් මෙනෙහි කරන්නේ ආකාසානඤ්චායතනය වෙන බවත් අපි සාකච්ඡා කළා.

එතකොට අපි දන්නවා ආකාසනඤ්චායතනයෙහි අර අපි ලෝභ, දෝෂ, මෝහ එහෙම එපා කියන්නේ අර රූපය පැත්තෙන් එහෙම එපා කියලා නේ ද? එතකොට සම්මා ආජීවයේ දී පරුෂා වාචා, පිසුණා වාචා, ඒ කියන්නේ එතනට ආවා කියන්නේ සම්මා දිට්ඨියේ ඉඳන් ම නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්ප, ඒ විදිහට ඇවිල්ලා සම්මා ආජීව දක්වා ඇවිල්ලා. එතකොට අර පාණානිපාතා ඒවා ඔක්කොම තමන්ගේ අයිත් වෙලා තියෙන්නේ.

එතකොට බලන්න දැන් ඒ වගේ අවස්ථාවක ගත්තහම සම්මා ආජීවය හුඟක් තදින් පවතිනවා නම්, තමන්ට තේරෙනවා, දැන් කවුරුවත් සද්දයක් කළා කියලා ඇති ප්‍රශ්නයක් නෑ. අපි හිතමු මිදුල අතුගැවා කියලා, බලන්න දැන් කවුරු හරි මිදුල අතුගාන එක තමන්ට බාධාවක් වෙන්නේ අපේ ඇතුළෙන් ඒ පිසුණා වාචා එහෙම එනවා නම්. මතක ද ඊයේ පෙන්නවා අර මෙත්තාවෙදි, පිසුණා වාචා නිසා මෝහය, මොකද තමන් යම්කිසි සංස්කාරයක් කරනවා නම් විතරයි. හරි ලස්සනයි, එය හොඳට ගන්න පුළුවන්. කරන්නේ නැති නම් අපිට කිසි ප්‍රශ්නයක් නෑ. අර කාර්යය වෙනම යනවා, මේක වෙනම යනවා. කිසිම සම්බන්ධතාවයක් නැතිව ඉන්න පුළුවන්.

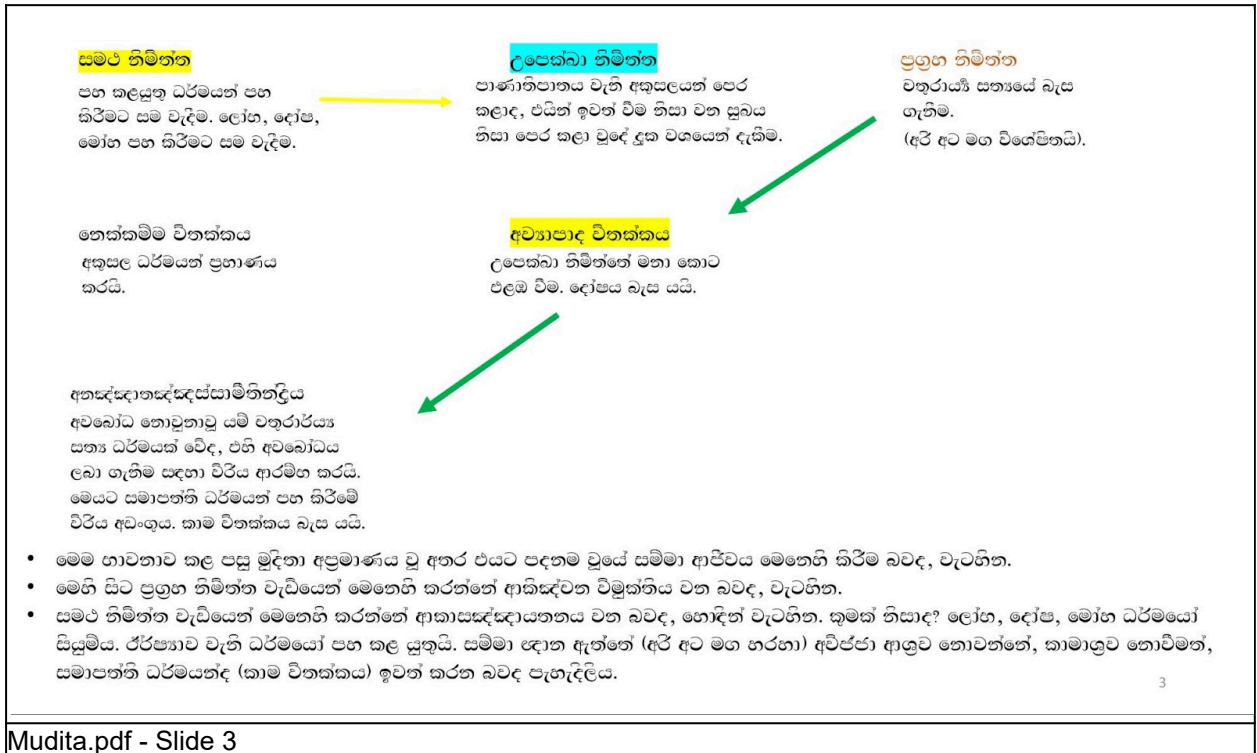
එතකොට දැන් එහෙම නම් අපිට මේ කතා කරපු තුන් ධර්මයන්, අපිට ඒ ගුණයන් එකට මුසු වෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ අපි රූපය එපා කියන විරිය, ඒක එන්නේ අර සමඵ නිමිත්ත පැත්තෙන්. ඊළඟට දෙවෙනියට මිච්ඡා ආජීවය එපා කියලා කියනවා. එයින් ඇති වෙන මානයත්, එමගින් වන අත්ත සඤ්ඤාවත් බැස යන විරිය. ඒක එන්නේ අර උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන්. ඊළඟට චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැසගන්නේ, විශේෂිතව සංස්කාර ඉවතලන්නේ, ඒක එන්නේ අර ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය එහෙම ඇති වෙන්නා වූ පශ්ඨත නිමිත්ත කියන එකට ඒක එන්නේ.

එතකොට සංස්කාර නිසා වන සඤ්ඤාවන්. ඒවා ඉවතලනවා නම් ඒ විරියත් එකට මුසු වෙනවා නම්, අපිට ජේනවා සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය අපිට ඇති වෙනවා කියලා. එතකොට අර අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒක පැහැදිලි වෙනවා.

මේකට තව එක අංගයක් පමණක් එකතු කළොත් මුදිතා වෙතො විමුක්තිය ඇති වෙනවා. ඒක මොකක් ද? දළපැරකුම් කියන එක පවසන්න ඕන. ඒ කියන්නේ ඉවතන ලද තණ්හාව නැවත නොගත යුතුයි. මතක ද රජ කෙනෙක් දිනලා ඊට පස්සේ පරාද වෙන්න කැමති නෑ නේ. තණ්හාව අයිත් කළා දිනුවා, දැන් ආපහු තණ්හාව ආවොත් හරියන්නේ නෑ.

මේ කියන්නේ මොකක් ද? දැන් අපිට ජේනවා රේඛාවක්, පශ්චාත නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය. ඒ විදිහට නේ අපි ආවේ. හතර වෙනි line, පස් වෙනි එකේ මැද්ද, හය වෙනි එකේ මුල එක. ඒ රේඛාව කැරකුණොත් තමයි මේ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ කැරකෙන්නේ නැති වෙන්න ඕන. ඒ කියන්නේ clockwise භ්‍රමණය වන්නේ නම් නැවතත් සමථ නිමිත්ත භාවිතා කළ යුතු වෙනවා. ඒක කැරකලා එන්නේ කොහොට ද? සමථ නිමිත්තට එන්නේ. එතකොට එහෙම වෙනවා නම් මුදිතා වෙතො විමුක්තියෙන් වැටෙනවා. කුමක් නිසා ද? එසේ භ්‍රමණය වන්නේ යම් තණ්හාවකට ඉඩ දීමෙනි. මේ කුමන තණ්හාවක් ද? ආලෝකය නිසා ඇති වන්නා වූ මෝහ ස්වභාවය ඇති වන්නේ, නැවතත් අමෝහය මෙතෙහි කර පහ කළ යුතු නිසා ය. දැන් විඤ්ඤාණඤ්ඤාවයතනය එහෙම ආලෝකයන් එහෙම ඇවිල්ලා, ඊට පස්සේ ඒක අල්ලා ගත්තයිත් පස්සේ, ඉතින් තේජෝ ධාතුව නේ අහුවෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් එතෙන්නට එන්න ඕන අර “නිබ්බාන රතනං ච ආශ්චර්ය භාවෙන අතුලං” මම මෙහෙම මුදිතාවට ගියා. මම ආපහු අරවාගේ එකක් මම අල්ලා ගන්න යන්නේ නෑ කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඉතින් හොඳට නිරෝධයට යනවා මේ භාවනාවෙදි.



14/05/2016 - උපෙක්ඛා වෙතොවිමුත්ති

Upekkhā Cetovimutti

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 වෙතොවිමුත්තිය. එතකොට ඕගොල්ලො දන්නවා 07/05/2016 උපෙක්ඛා භාවනාව අපි කළා. ඒ උපෙක්ඛා භාවනාවේ තියෙන්නේ, අධිචිත්ත ශික්ෂාව, අධිශීල ශික්ෂාව, අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව කියලා ඇති වෙන තුන් වෙනි line එක. ඒකේ පෙන්නනවා, අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ ඇත. මෙවැනි ප්‍රඥා ඇති ධ්‍යාන හතර.

ඊළඟට අධිශීල ශික්ෂාවේ තියෙනවා පාණාතිපාතය ඉවත් කිරීම කරුණාව ඇති වීම කියන එක. ඊළඟට අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවේ තියෙනවා අරූප ධ්‍යාන කුසලය අරූප ධ්‍යානයේ නොඇලීම කියන එක. ඊට පස්සේ හතර වෙනි line එකට එනවා සමථ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්ත. සමථ නිමිත්තේ තියෙනවා පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවැදීම, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීමට සමවැදීම. උපෙක්ඛා නිමිත්තේ තියෙනවා, පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන් පෙර කළා ද, එයින් ඉවත් වීම නිසා වන සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේ දුක්ඛය වශයෙන් දැකීම. පග්ගහ නිමිත්තේ තියෙනවා වතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම. ඊට පස්සේ පස් වෙනි line එකට එනවා නෛෂ්කම්ම විතක්කය, ඒ කියන්නේ අකුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රභාණය, අව්‍යාපාද විතක්කය, උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම, දෝෂය කියන එක බැස යනවා කියලා. ඊළඟට තියෙනවා අක්ඛණ්ඩාවන්ද්‍රිය කියන එක, ආසුචක්ෂය වීමෙන් අනාශ්‍රව වීම, ඒක හතර ආකාරයි කියලා.

එතකොට දැන් අපි ඔතනදී ඉගෙන ගත්තා, ඒ කියන්නේ අධිචිත්ත ශික්ෂාව සම්මා ඥානය තුළ තියෙනවා ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාවට බැස ගත්තා, ඒ කියන්නේ මොකක් ද? අපි දන්නවා සංස්කාර ඉවත් කළාට පස්සේ අපිට ඇති වෙනවා ප්‍රඥාව, අත්තා කියලා සක්ඛ්ඤාව ඉවත් කරලා සම්මා ඥානය කියන එක. එතකොට ඒක අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ තියෙනවා. මේක එනවා පල්ලෙහාට diagonal උපෙක්ඛා නිමිත්තට. එතකොට පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන් පෙර කළා ද, එයින් ඉවත් වෙනවා නම් සුඛයි. එතකොට ඔය ධ්‍යානයට ගියේ නැත්නම්, අපිට ඕක තේරෙන්නේ නෑ, නැත්නම් කුකුල් පට්ටිය දාගෙන මර මරා ඉන්න එක හොඳයි කියලා තමයි හිතෙන්නේ.

එතකොට, අපි ඉගෙන ගත්තා මේ සමඟ නිමිත්ත පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කරනවා, ඒ කියන්නේ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ. එහෙම නම් ඒකේ අපි දන්නවා පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය, ද්වේෂය නිසා පාණාතිපාතය. එතකොට ද්වේෂය පහ කරන්න අපි සමවදිනවා නම්, ඉතින් එතකොට අපිට ජේනවා අරවා, පාණාතිපාතය වාගේ දේවල්, දුකයි කියලා ජේනවා. ඒකට උඩින් සම්බන්ධ වෙලා එනවා අධිශීල ශික්ෂාව. පාණාතිපාතය ඉවත් කිරීමෙන් අපිට කරුණාව ඇති වෙනවා.

එතකොට එතැනින් උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් අපි එනවා **diagonal** අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය කියන එකට. එතකොට ඒකට උදව් උපකාර කරනවා උඩින් පශ්චාත් නිමිත්ත වතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම කියන එක. ඊට පස්සේ අව්‍යාපාද විතක්කය අර ද්වේෂය කියන එක බැහැලා යනවා කියන එක. එතකොට අව්‍යාපාද විතක්කයට සමඟ නිමිත්ත උදව් උපකාර කරනවා. ඇයි ඒකෙදි කියනවා නේ ද්වේෂය එපා කියලා. එහෙම නම් දැන් ද්වේෂය බැස යාම කියන එක තමයි අව්‍යාපාද විතක්කයේ තියෙන්නේ. දැන් මේක අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රියට උදව් උපකාර කරනවා. එතකොට ඔය අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය කියන එකට අපි දන්නවා, යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස වැයම් කළ යුතුයි කියලා. අන්න ඒකට එන්නේ අර උපෙක්ඛා නිමිත්ත. මේක මැද්දේ **central** එකට තියෙන උපෙක්ඛා නිමිත්ත තමයි තදින් බලපාන්නේ. එතකොට ඒකෙදි අපි උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් ආශ්‍රවයේ ඉපදිලා නැත්ද එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස වැයම් කරනවා. දෙවෙනි කාරණයට, යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතුයි. ඒක සිද්ධ වෙන්නේ අව්‍යාපාද විතක්කයෙන්, අර පල්ලෙහා කාරණාවෙන්, ඇයි ද්වේෂය කියන ඒකෙන් නේ, එතන තියෙනවා නේ ද්වේෂය කියන එක බැහැලා යනවා කියලා.

එතකොට ඉපදිලා තියෙන්නේ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ නම් අපි ඒක ද්වේෂය පහ කරනවා. ඉපදිලා තියෙන එක පහ කරනවා. අර විරිය හතරෙන් දෙවැනි කාරණය වගේ තියෙන එක. ඊළඟට යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතුයි. ඒ කියන්නේ අධිවිත්ත ශික්ෂාවෙන් තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ, සම්මා ඥානය සහගතව අධිවිත්ත ශික්ෂාව තියෙන්න ඕන. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද එම කුසලයේ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතුයි. ඒක එහෙම නම් පශ්චාත් නිමිත්තෙන් තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ, වතුරාර්ය සත්‍ය කියන එකෙන්. එතකොට මෙසේ අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය ඇති වන්නේ එහි මනා කොට බැස ගත් පමණින් ම උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය ඇති නොවේ. කුමක් නිසා ද? තවමත් අවබෝධ නොවූ ධර්මයන් මගින් උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය වළකන බැවිනි. ඒවා කුමන ධර්මයෝ ද? නොනසන ලද ආශ්‍රව මගින් වන්නා වූ අනවබෝධය නිසා ය. එය කුමක් ද?

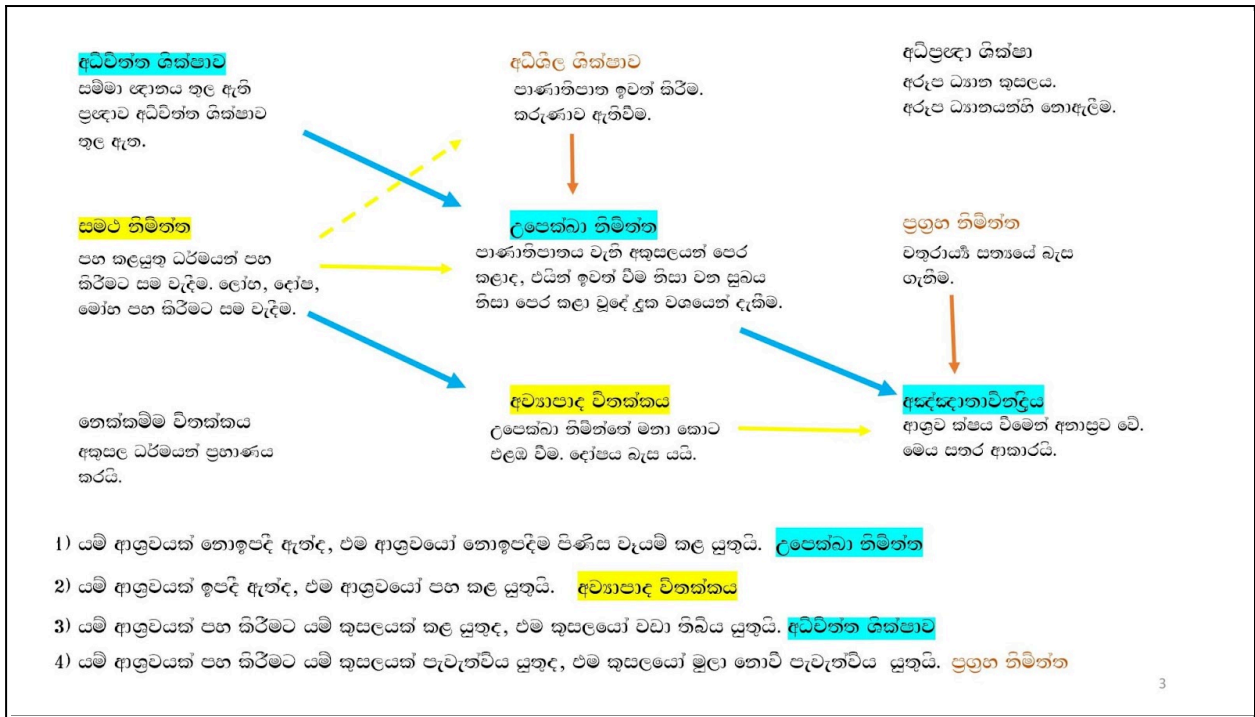
“නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා ආශ්වරිය භාවෙන අතුලං.” නිර්වාණය රතනයක් බව සැබෑ ය. ඒ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ වූ විට වැටහීම ඇති වුවත් ආශ්වරියභාවයෙන් අතුල බව තවම නොදනී. කුමක් නිසා ද? අනුසය වූ ධර්මයෝ මෙයට බලපායි. විශේෂයෙන් ම රාග අනුසය තවම පහ කර නොමැත. උපෙක්ඛාවට සතුටු වන්නේ එයයි. එහි පැවැත්මක් නැති බව මනා කොට අවබෝධ වන්නේ නම් පමණක් උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය ඇති වෙයි. මෙය සිදු වන්නේ ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ ඇතුළත් වන කාරණා හතරෙන් දෙකක් මනා කොට පිහිටුවන්නේ නම් පමණයි. එම කාරණා දෙක නම් දෙවෙනි කාරණාවයි, හතර වෙනි කාරණාවයි.

අපි කාරණා හතරක් කිව්වා නේ. 1 නසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා වන ප්‍රඥාව, 2 ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය, ආසවක්ඛය ඥානය, 3 ජාතිය ක්ෂය වූ ඥානය, 4 බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය. එතකොට ඔය දෙවෙනි කාරණය ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය, ආසවක්ඛය ඥානයයි බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානයයි, අන්න ඒ කාරණා දෙක තියෙනවා නම් අපිට ඒ උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය කියන එක තියෙනවා. එතකොට ආසවක්ඛය ඥානය කෙසේ ද? යම් ආශ්‍රවයක් නැසීමට කුමක් කළ යුතු ද? මෙය දුක්ඛ table එක හා සම්බන්ධ කර බැලිය හැකියි.

එතකොට අපි දන්නවා 15/04/2016 නිබ්බාන භාවනාවෙදි සාකච්ඡා කළ අයුරින් වටහා ගත යුතුයි. අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද කියලා අර විවිකිච්ඡා column එකේ පහළට ආවා, ඊට පස්සේ කිව්වා මගේ යයි ගන්න වටින්නේ නැත්නම්, නන්දි වීම වටිනවා ද කියලා වම් අත පැත්තට ආවා. නන්දි වීම, මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම් දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය. ඉතින් මේ විදිහට මේ පළවෙනි column එක සම්පූර්ණයෙන් ම ඉවත් වන්නේ නම් ඒ ආශ්‍රවයන් කියන ඒවා නසනවා. එසේ වූයේ නම් බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත හැකි ය.

ඒක තමයි වට්ට ම ගිහිල්ලා ලස්සනට ජේනවා, අන්තිමට අපි අර සමට නිමිත්ත තියෙනවා නේ. ලෝභ, දෝෂ, මෝහයන් පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කරන්න සමවදිනවා කියන එක. අන්න එතෙන්නට ම එනවා ආපහු. වට්ට ම ගිහිල්ලා එන්න ඕන. ඒ කියන්නේ අපේ, දැන් අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ තියෙනවා සම්මා ඥානය. ඒ සම්මා ඥානය සනාථ කරන්න ඕන. මෙහෙම වට්ට පල්ලෙහාට ඇවිල්ලා ගන්න වටින්නේ නෑ කියලා වම් අත පැත්තට ඇවිල්ලා ආපහු උඩට ඇවිල්ලා ඒ ඥානය ම නැවතත් යටට ගිහින් සනාථ වෙන්න ඕන. ඒ කියන්නේ බලන්න පුළුවන් හැම පැත්තකින් ම බලලා, ඒක සනාථ වෙනවා නම් එහෙම නම් ඉතින් මොකක්වත් ගන්නේ නෑ, දුකයි කියන එක බොහොම අධික ලෙස තමන් ඒක තේරුම් අරගෙන.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



Upekkha.pdf - Slide 3

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditṭhi	සීලබ්බත 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 සුකුම නිත්‍යය	සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	නිත්‍යය යන්න සැක වන්නේය (4-2 විඤ්ඤාණය මිය ගිය බව සිහි තබා ගන්න)
3	අභංකාරය (ahaṅkāra)	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ සුකුම 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?

මෙම ධර්මය විමසන ආකාරය:

පේළිය (4) (3) (2) (1)
 රූප ← 8 සංඥා ← 6 වේතනා ← 5-3 විඤ්ඤාණ
 ජාති → ජරා → ව්‍යාධි → මරණ
රූපම සහ විසවර 4-4 5-3 6-4 8-2

- 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.

DukkaChakraya.pdf - Slide 7

15/05/2016 - විමංසා ඉද්ධිපාද

Vīmaṃsā Iddhipāda

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

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ ඉද්ධි, ඡන්ද, විත්ත, විරිය, විමංසා ඉද්ධිපාද. අන්න ඒ ඉද්ධිපාද අතුරෙන් යම් ඉද්ධියක් වැඩීමට අවශ්‍ය යයි සිතන්නේ, ඒ සඳහා භාවිතා කළ යුතු වන්නේ පසුගිය දිනවල සඳහන් කළ මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තීන්. උදාහරණ වශයෙන් විමංසා ඉද්ධිපාදය වඩන්නකු උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය මනා කොට වඩන්නේ, බැසගන්නේ, ඉතා පහසුවෙන් විමංසා ඉද්ධිපාදය වැඩිය හැකි වන්නේ ය. කුමක් නිසා ද? සිතේ නොසෙල්වෙන ස්වභාවය උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය මගින් ම ඇති වී ඇත්තේ ය. ඒ නිසා ය.

විමංසා ඉද්ධිපාදය තුළ කුමන ධර්මයේ අඩංගු ද? එතකොට ඔය 09/04/2015 සතර ඉද්ධිපාද භාවනාවක් අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒ භාවනාවේදී විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් අපි කාරණා තුනක් නැති කරනවා කියලා කිව්වා. ඒකෙදි ඒ පළවෙනි කාරණාව තමයි ස්පර්ශය ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා එන එක, අපි ඕක a කියලා ලකුණු කරගත්තා. ඊළඟට b කියලා ලකුණු කරගත්තා විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට. C කියලා ලකුණු කරගත්තා වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට. දැන් ඉතින් ඔය a, b, c ධර්මයන් කියන ඒවා පහ කරනවා කියන එකයි අපි ඒකෙදි ඉගෙන ගත්තේ.

එතකොට ඒකේ b වල තියෙන්නේ, අපි පෙන්වුවා ඒ විඤ්ඤාණයේ පැවතීම නිසා යම් අවිද්‍යාවක් වී ද, අත්තවාද උපාදානය පහ කරමින්, අවිද්‍යා යෝගය මහ හරිමින්, ඉදංසච්චය ගලවා දමනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. ඉතිරිව ඇති C පාර, ඒ කියන්නේ වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා යන එක, ධම්මමච්ඡරිය ඉවත් කරනවා. එතකොට අර B කියන peak point එක bell shaped curve එකේ, best එක කියන එක නොසාදනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය මගින් කරන්නෙත් මෙය ම නේ ද කියලා වැටහෙනවා. අර දුක්ඛ table එකේ අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේ යයි ගන්න වටින්නේ ද? මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම් නන්දි වීම වටින්නේ ද? අන්න ඒක මගින් a සහ b ගලවා දැමීම සිදු වෙනවා කියන එක තේරෙනවා.

ඉතිරි වී ඇති නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, ඒ කියන්නේ මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම් දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය. මෙය C, ධම්මමච්ඡරිය ඉවත් වීමෙන් සිදු වෙනවා. එතකොට අර B කියන point එක නොසාදනවා කියන එක.

ධම්මමච්ඡරිය නිසා පෙර යම් විඤ්ඤාණයක් සෑදුවා ද, එය සෑදීමට ක්‍රමයක් නැති බව පෙන්වා දෙන්නේ, ඇති වන්නේ දුක බව දැන, නොසෑදීම සුඛ වශයෙන් අවබෝධ ඥානය මගින් ම පෙන්වා දෙනු ලබනවා.

එතකොට, මේ අවස්ථාව වෙනකොට ඉදංසච්චය ගලවලා දානවා කියන එක එහෙම, හොඳට පැහැදිලියි. ඒ මොකද අර සුඛය, කුණු අඹ ගෙඩිය කාලා, ඒ සුඛය, මුසාව නේ පරාමාස වෙලා තියෙන්නේ. දැන් උපෙක්ඛා නිමිත්තේදි කිව්වා නේ පාණාතිපාතය වගේ ඒවා නැති එක තමයි හොඳ. ඒවා කළා නම්, ඉස්සර හොඳයි කියලා හිතුවා, අත හැරියා නම් සුඛයි, ඒක තේරුම් ගත්තා, එහෙම නම්, මුසාවාද, පරුෂා වාචා ඉදංසච්චයට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ මේක සුඛයි කියලා නේ. දැන් කියනවා ඒක සුඛ නෑ දුක. එහෙනම් ඉදංසච්චය ගැලවෙනවා කියන එක හොඳට පැහැදිලි වෙනවා. දැන් ඒ විදිහට කෙනෙක් හිතන්න ඕන. අර දෙකත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා.

ඒ වුණත් උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තියත් විමංසා ඉද්ධිපාදයත් අතර වෙනසක් තිබිය යුතුයි. මේ දෙක ම එක ම වෙන්නේ නැහැ. එය කුමක් ද? විමංසා ඉද්ධිපාදයට ආශ්‍රව නැසීම ඇතුළත් විය යුතු ම නොවේ.

උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය අනාශ්‍රව වී පවතී. මෙය ආශ්‍රව නසන ලද අයකුගේ හෝ, ආශ්‍රව නොනැසුවත් අනාශ්‍රව වී සිටින මොහොතක, චිත්තයේ ස්වභාවය වන්නේ ය.

විමංසා ඉද්ධිපාදයේ දී අර B කියන point එක, best එක, bell shaped curve එකේ B කියන එක නොසෑදුවත්, A සෑදීම නිසා වන බලපෑම පැවතිය හැකි ය. එතකොට, බලන්න ඔය අන්තිමට පෙන්වුයේ අර C කියන එක යනවා, ධම්මමච්ඡරියේ කතාව. ඒකට බලන්න ජාතියේ ඉඳන් තියෙන බලපෑම. ජාතියේ ඉඳන් එන රේඛාව නේ වේදනාව හරහා ධම්මමච්ඡරියෙන් අපිට යනවා කියන එක තියෙන්නේ. ඉතින් අපි කියන්නේ මේක නන්දි වීම කියන එක වටින්නේ නැත්නම්, මැරීලා ඉපදෙන්න වටින්නැත්නම් එහෙනම්, දුක වන්නේ ද සුඛ වන්නේ ද? අන්න ඒකත් එක්ක බලන්න මේ කැල්ල.

දැන් තමන් උපෙක්ඛාවට තමන් ඇවිල්ලා ඉන්නකොට තමන්ට ඡේතවා නේ, අධිචිත්ත ශික්ෂාව. එතකොට, ඒ අධිචිත්ත ශික්ෂාව කියන එක තුළ සම්මා ඥානය කියන එක තියෙනවා. එතකොට, ඔන්න ඕකත් එක්ක කෙනෙක් සසඳලා බලන්න ඕන, ඔය කතාව. ඒ සම්මා ඥානය මගින් ඇති වෙන්නා වූ එක. ඒ කියන්නේ හැම භවයක ම

ජීවත් වෙලා, ඉඳලා පුරුද්දක් තිබ්ලා, දැන් එයාට පුළුවන්කම තියෙනවා මේ හැම එකට ම යන්න.

එතකොට දැන් මම ආකාසානඤ්චායතනය, අරවා මේවා ඔක්කොට ම යන්න පුළුවන්. එතකොට ඒකේ ඉඳලා තමන්, කෙනෙක් කල්පනා කරනවා, මේක වටිනවා ද, ඒකේ පෙන්නනවා ඒක වටින්නේ නැතෙයි කියන එක. එතකොට, ඒකත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා බලන්න ඕන මේ කැල්ල. ඉතින් ඕක තමන් ම හිතන එක තමයි හුඟක් ම හොඳ.

ඒ කියන්නේ අපි යම්කිසි දෙයක් කලින් කලා ද, ඒකේ බලපෑම තියෙනවා. පෙළක් වෙලාවට වචන එන්නේ, පාණාතිපාතය කියලා කිව්වා ම පාණාතිපාතා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි කිව්වා ම, ඕගොල්ලන්ට දන්නෙම නැතිව අදින්නාදානා කියන එක ඊළඟට එනවා. පුරුද්ද නිසා නේ ද? අර පෙළක් වෙලාවට වරදින්නේ. අන්න ඒ වගේ. දැන් හොඳ පැත්තට පුරුදු කරලා තියෙන්නේ. අර පුරුද්දෙන් එන්නා වූ එක තියෙනවා විඤ්ඤාණ ධාරාවේ. කලින් හවයේ ජාතියේ ජීවත් වීම නිසා. ඉතින් ඒක හොඳට හිතලා බලන්න.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

16/05/2016 - සතර ඉද්ධිපාද

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

ඉද්ධිපාද ධර්මයන් අතරින් එකක් වැඩීම මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තීන් වඩන ලද අයකුට පහසු බව අපි ඊයේ භාවනාවේදී පෙන්වා දුන්නා. අද භාවනාවේදී විමසා බැලුවේ යම් වෙතො විමුක්තියක් ඇති අයකුටත් මෙම කාරණය සාධාරණව පවතිනවා ද යන්නයි. එනම් උදාහරණ වශයෙන් සුඤ්ඤතා වෙතො විමුක්තිය වඩා ඇති අයකු කුමන ඉද්ධිපාදයක් වැඩිය යුතු ද? කෙසේ වැඩිය යුතු ද?

සුඤ්ඤතා වෙතො විමුක්තිය වඩන ලද අයකුට සියලු ඉද්ධිපාදයෝ වැඩිය හැකි වන්නාහ. එය කෙසේ ද? යම් සුඤ්ඤතා වෙතො විමුක්තියක් වී ද, එය මගින් ක්ලේශයන්ගේ ප්‍රභාණය සිදු වන බැවිනි. ඊර්ෂ්‍යාව වැනි ක්ලේශයන් ප්‍රභාණය වන්නේ කරුණා වෙතො විමුක්තිය ඇති වී විත්ත ඉද්ධිපාදය වැඩිය හැකි වන්නේ ය. මක්බය වැනි ක්ලේශයන් ප්‍රභාණය වන්නේ මුදිතා වෙතො විමුක්තිය ඇති වී විරිය ඉද්ධිපාදය වැඩිය හැකි වන්නේ ය. පලාසය වැනි ක්ලේශයන් ප්‍රභාණය වන්නේ උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය ඇති වන්නේ විමංසා ඉද්ධිපාදය වැඩිය හැකි වන්නේ ය. මච්ඡරිය වැනි ක්ලේශයන් ප්‍රභාණය වන්නේ මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය ඇති වන්නේ ඡන්ද ඉද්ධිපාදය වැඩිය හැකි වන්නේ ය.

ඡන්ද ඉද්ධිපාදය අපි විමසලා බලමු. යම් නිර්වාණය සඳහා ඡන්දයක් ඇත්ද, එය මගින් සියලු වස්තූන් සහ ධර්මයන් ලාභ වශයෙන් නොගනී. මෙය මච්ඡරියට ඇති බාධාව වන්නේ ය. යම් මච්ඡරියක් ඇති ද, එමගින් අභිජ්ඣා වන්නේ, දෝමනස්ස වන්නේ, එය ඡන්ද ඉද්ධිපාදයට බාධාව වන්නේ ය. මෙසේ මච්ඡරිය පහව යන්නේ, ඉවත් වන්නේ ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය. මෙය කෙසේ වටහා ගත යුතු ද?

මෙත්තා අප්‍රමාණයට යන්නකු සත්වයාට වෙනස්කම් නොකරයි. තිරිසනාත්, මනුස්සයාත්, දෙවියාත්, බ්‍රහ්මයාත් සියල්ල එකයි. සියල්ලෝ ම දුකේ සිටී. පවතිනවා යන නිත්‍යභාවය නිසා අගයන් දෙන බව අපි 11/05/2016 මෙත්තා වෙතො විමුක්ති භාවනාවේදී අපි සාකච්ඡා කළා. මච්ඡරිය ඇති වන්නේ පලාසය මගිනි. එහි දී වෙනස්කම් කියන එක කරනවා.

එතකොට මේ භාවනාවේදී හරියට පැහැදිලි වෙනවා දැන් අර රූපයේ නිත්‍ය කතාව හින්දා නේ අපි ඔය උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය නැති වන්නේ. එහෙම නම් අපිට ජේනවා මෙතනදී, අපි මච්ඡරිය තේරුම් ගත්තා පමණක් නෙවෙයි අපිට ජේනවා මේ රූපයේ වෙනස නිසා තමයි අපිට ඔය ඡන්ද ඉද්ධිපාදයන්ට යන්න තියෙන බාධාව තියෙන්නේ. වේදනාවේ වෙනස නිසා තමයි මේ විත්ත ඉද්ධිපාදයට බාධාව. ඊළඟට සඤ්ඤාවේ වෙනස නිසා තමයි මුදිතාවෙන් ගිහිල්ලා යන්න බැරිකම තියෙන්නේ. ඊළඟට ජේනවා මේ සංස්කාරවල වෙනස නිසා තමයි අර උපෙක්ඛාව, ඒ කියන්නේ අර පාණාතිපාතය වාගේ දේවල් කළා ද, දැන් ඒවා පහ කළා ම, මේක සුබයි. එතකොට ඒක නිසා අරක දුකයි කියලා ජේනවා. එතකොට එතන සංස්කාර වශයෙන් වෙනස් කිරීම කියන එක නොකිරීමක් තමයි අන්තිමට උපෙක්ඛාව කියන එක ගත්තහම තියෙන්නේ. ඒ විදිහට ඒ හතර ලස්සනට පැහැදිලි වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/05/2016 - කරුණා වෙනොවිමුක්ති

Karuṇā Cetovimutti

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 කරගෙන ගියා. අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ කරුණා වෙනො විමුක්තිය. ඊයේ භාවනාවේදී මෙත්තා වෙනො විමුක්තිය මගින් සත්වයන්ට, දෙවියෝ, මනුස්සයෝ, බ්‍රහ්මයෝ ආදී වශයෙන් වෙනස්කමක් නොදක්වන බව අපි සාකච්ඡා කළා. එනම් රූපයට වෙනස්කමක් නොකරයි. එය වීමට නම් සංස්කාරවලට ද වෙනස්කමක් නොකළ යුතු බව වටහා ගත්තා. උපෙක්ඛා නිමිත්ත නොවන්නේ නම් මෙත්තා වෙනො විමුක්තිය නොවේ. එසේ ම කරුණා වෙනො විමුක්තිය වීමට කුමන කාරණයන් අඩංගු වී තිබිය යුතු ද? වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වන චිත්ත සමාධිය තිබිය යුතුයි. චිත්ත සමාධියට හතරෝ දෙන්තා වන ව්‍යාධිය සහ ද්වේෂය ඉවත් කිරීමට ඉද්ධිපාද හතර ම තිබිය යුතුයි. මෙය ඉද්ධි diagram එකේ කළ සාකච්ඡාවේදී දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය මනසට නැංවූවා. තණ්හාව නිසා ඒ දුක ඇති වන්නේ, ඒ වේදනාව නිසා තණ්හාව වන බව දන්නේ, දක්නේ එමගින් අත්තවාද උපාදානයේ සිට අත්තභාව පටිලාභය දක්වා වේදනාව හේතු කොටගෙන, කාරණා කොට යෑම පහ කර කරුණා අප්‍රමාණ වීම සිහි විය.

ඊයේ භාවනාව සමඟ සසඳන්නේ, රූපයේ වෙනස දැක ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ, ඒ කියන්නේ මනුස්ස, දේව, බ්‍රහ්ම ආදී වශයෙන්, එමගින් මෙත්තා අප්‍රමාණ නොවන බැවින් කරුණාව ඇති කරගත නොහැක. සංස්කාරවල වෙනස දැක එයට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ, පාණාතිපාත වැනි ක්‍රියාවලියන් කරන්නේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ නොවන බැවින්, කරුණාව පැවැත්විය නොහැක.

රූප සහ රූප නිසා ඇති වූ සංස්කාර යන දෙක ම මගින් ම ඇති වන්නා වූ වෙනස, ඒ කියන්නේ රූප නිසා වෙනසයි සංස්කාර නිසා වෙනසයි, සඤ්ඤා මගින් හඳුනා ගන්නේ, එවන් වූ සඤ්ඤාවලටත් ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ මුදිතා අප්‍රමාණ නොවන බැවින් කරුණාව පැවැත්විය නොහැක. එසේ නම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර යන ඕනෑ ම එකකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ, කරුණා වෙනො විමුක්තිය ඇති නොවේ.

මෙම අවස්ථාවේදී මම රූප දැක්කා. ප්‍රතිචාර නොදැක්වූවා. වේදනා, රස්තය නිසා ඇති වන්නා වූ ප්‍රතිචාර ඇති වුණා. ප්‍රතිචාර නොදැක්වූවා. අතීත භවයන් දුටුවා. ප්‍රතිචාර

නොදැක්වුවා. මේ වෙනස්කම්වලට ප්‍රතිචාර නොදක්වන බව විඤ්ඤාණය මගින් දැනගන්නේ, විඤ්ඤාණයේ වෙනසක් නොවන බව දන්නේ, දක්නේ, කරුණා වෙතො විමුක්තිය ඇති විය. මෙහි වෙනස මුළු මුහුණ ම පමණක් නොව කන් දෙකත් සුබ වශයෙන් දැනීමයි. වෙනස හැටියට තියෙන්නේ ඒකයි. නමුත් ඒ කිසිවකට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. කරුණා වෙතො විමුක්තිය පසුව පැහැදිලි කිරීම දැන් හොඳට වැටහෙනවා. අර මෙත්තා, මුදිතා, උපෙක්ඛා නොමැතිව ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/05/2016 - 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. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයේ බැස ගැනීම සිදු වන්නේ, කෙසේ දන්නා, කෙසේ දක්නා පුද්ගලයාට ද? සතර ඉද්ධිපාදයෝ වඩනා ලද පුද්ගලයා බව පැවසිය යුතුයි. කුමක් නිසා ද? අන්‍ය පුද්ගලයන් ඉද්ධිපාද සතර නොමැති නිසා, විත්ත ඉද්ධිපාදයට ඇති සතුරන් දෙදෙනා පහ නොකරන්නේ, මනස සෙලවෙන්නේ, වේදනාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සිදු වෙයි. යමෙක් වේදනාවට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නම්, ඔහු තණ්හා වන්නේ ය. කුමක් නිසා ද? ඊයේ භාවනාවේදී වටහා ගත් අයුරින්, රූපයේ වෙනස්කමක් හෝ සංස්කාරවල වෙනස්කමක් හෝ වන්නේ නම් සඤ්ඤාවෙන් එය හඳුනා ගනී. එමගින් පපඤ්චයෝ ඇති වෙයි. සඤ්ඤා නිදානානි පපඤ්ච සඬ්ඛා.

පපඤ්චයෝ දෙයාකාර වන්නේ ය, තණ්හා පපඤ්චය හෝ දිට්ඨි පපඤ්චය මගින් කැරකවීම වන්නේ, වේදනාව සඳහා යම් විත්ත සංස්කාරයක් සෑදිය යුතු ද එය සාදයි. මෙසේ තණ්හාවත් උපාදානයෝත් හටගනී. සංසාරය කෙළවර කර නොගනී. ඉද්ධිපාද හතර වඩා ඇත්තේ නම්, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයේ මනා කොට බැස ගනී. ඔහු දුක බව හඳුනා ගනී, දුක්ඛ සමුදය බව හඳුනා ගනී, දුක්ඛ නිරෝධය බව හඳුනා ගනී, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව බව හඳුනා ගනී. මෙසේ හඳුනා ගන්නේ එම සඤ්ඤාව මගින් ම සියලු පපඤ්චයෝ පහ කර නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගනියි. ඔහු වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. එමගින් තණ්හා නොවේ. තණ්හා නිරෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධය ඇති වෙනවා.

ඉතින් මේ භාවනාව කරගෙන යන්නේ පෙර භාවනාවක් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. ඒ කියන්නේ 25/08/2015, ජාති නිරොධො ජරා මරණ නිරොධො, භාවනාව. අන්න එතනදී ඡන්ද විත්ත පරිචිතා diagram එක සම්බන්ධ වුණා. ඕක ඇතුළේ පෙන්නලා දී තියෙනවා 25/06/2015 ඒ භාවනාව. ඒකත් එක්ක අපි ඉගෙන ගත්තා ඔය දිට්ඨිය බිඳීම නිසයි අපි නැවතත් වේතනා කරන්නේ. අන්න ඒක සිහි වුණා. සෝකයේ සිට වේදනාවට යෑමත්, වේතනාවේ සිට චීනය දක්වා යෑමත් නැවතිය යුතු බව එහි දී අපි වටහා ගත්තා.

සඤ්ඤා නිසා පපඤ්ච වන්නේ, දිට්ඨි පපඤ්චය මුලින් ම ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන එක. ඒ කාම ආශ්‍රවයන්ගේ පිහිට හොයනවා. එයින් තණ්හා පපඤ්චය ඇති වෙනවා. මෙසේ සුඛ, කාම ආශ්‍රවය කියන්නේ සුඛයේ පසු සඤ්ඤාව නේ. මෙසේ සුඛයත් ඒ වේදනාවට තණ්හා වීමත් හොඳින් වැටහෙනවා. ඉද්ධිපාද හතර වඩා තිබෙනවා නම් මෙම දුක්ඛය කෙළවර කරගන්න පුළුවන් කියන එක වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

19/05/2016 - දිට්ඨි උපාදාන

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

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ මුදිතා වෙතො විමුක්තිය භාවිතා කිරීමෙන් බහුලීකරණය කිරීමෙන් කෙසේ දිට්ඨිත් ගැලවී යන්නේ ද යන්නයි.

යම් දිට්ඨියක් ඇත්ද එය දිට්ඨි උපාදානය දක්වා යන්නේ උපාදාන වන්නේ නම් එහි ගැලවීම, එම දිට්ඨිත්ගේ අසමානතාවය දැකීම තුළින් ම සිදු වන්නේ ය. මෙසේ ගැලවීමට නම් එම දිට්ඨිත් තමා වශයෙන් නොගත යුතු ය. මෙය මුදිතා වෙතො විමුක්තිය මගින් ඇති වේ. යම් මුදිතා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ අව්‍යාපාද විතර්කය, එනම් උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට බැස ගැනීම ඇත්තේ දෝෂය පහ වන බව අපි ඉගෙන ගන්නා 13/05/2016 භාවනාවේ දී. යම් ද්වේෂයක් වේ ද එය ඉපදීම නිසා ය. යම් ජාතියක් වේ ද එය තණ්හාව පූර්ව කර, පෙරටු කර ඇත්තේ ය. තණ්හාව, දිට්ඨි පපඤ්චය පෙරටු කොට ඇති බව ඊයේ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගතිමු.

මුදිතා වෙතො විමුක්තිය ඇත්තේ එමගින් සියලු සංස්කාරයෝ සුඛ යන සඤ්ඤා පහ වී යන්නේ, ඒ කියන්නේ අව්‍යාපාද විතර්කය මගින් වෙන්නේ, සඤ්ඤා නිසා වූ දිට්ඨි පපඤ්චය බැස යනවා. මෙසේ එක දිට්ඨියක් පහව යන්නේ තව දිට්ඨියක් නොසාදයි. එමගින් අනාශ්‍රව වන්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගත හැකි ය.

මෙහි දී පෙර සඳහන් කළ දිට්ඨි දෙකේ වෙනස කිම? එකක් නිවන ය, අනෙක නිවනෙන් පිටත ය. මෙම වෙනස දන්නේ, දක්නේ නිවනින් පිටත වූ දිට්ඨිය ඉවත් වූ පසු අලුත් දිට්ඨියක් නොසෑදීම එමගින් සිදු වන්නේ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය මගින් සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම නිසා ය.

එතකොට මේක කෙනෙකුට සුඛාපට්ඨපදා දන්ධානිඤ්ඤාවත් සමඟ සසඳලා බලන්න පුළුවන්. දිට්ඨි උපාදාන නැති වීම තුන් වෙනි ධ්‍යානයෙන් වීම කියන එක, ඒක එතකොට තමන්ට වැටහෙනවා. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මේකෙ ජේනවා මේ භාවනාව කළහම මේ වම් අත පැත්තේ සති ඉන්ද්‍රිය හොඳට තියෙනවා. ඒ වගේ ම දකුණ ඒ ප්‍රඥාව ඉඳන් ඔය මුදිතා භාවනාවේ දී අපි හරහට රේඛාවක් අදිනවා නේ, අන්න ඒ රේඛාවෙන් බෙදිලා තියෙනවා කියලා ජේනවා. පහළ

පැත්තේ මේ දකුණු පැත්තේ කම්මුල හරිය යම්කිසි සැපකුත් තියෙනවා. සති ඉන්ද්‍රිය හරියට open. ඒක හොඳට දැනෙනවා ඒ අවස්ථාවේ.

20/05/2016 - අත්තවාද උපාදාන

Attavāda 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.

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ දිට්ඨි උපාදානය කොපමණ දුරකට ඔඩු දුවා ඇත්තේ මුදිතා වෙතො විමුක්තිය මගින් පහ කළ හැකි ද, එහි සීමාව කොපමණ ද යන්න. යම් දිට්ඨි උපාදානයක් නිසා අත්තවාද උපාදානය වන්නේ නම් එය මුදිතා වෙතො විමුක්තිය මගින් ම ගැලවිය නොහැකි ය. කුමක් නිසා ද? අත්තවාද උපාදාන ධර්මයෝ සංස්කාර විෂයයෙහි පවතින නිසා ය.

මුදිතා වෙතො විමුක්තියේ පරාසය වන්නේ දිට්ඨින් ය. එය හව දිට්ඨි, විභව දිට්ඨි වශයෙන් දෙයාකාරය. යම් හව දිට්ඨියක් වේ ද එය පහසුවෙන් ගැලවිය හැකි වන්නේ ය. විභව දිට්ඨිය ගැලවීම මුදිතා වෙතො විමුක්තියට තරමකට අපහසු වේ. එසේ වන්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන වැනි සංස්කාර නිසා වන ධර්මයෝ සියුම් බැවිනි. එයට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය උදව් උපකාර වන්නේ නම් විභව දිට්ඨිය ගැලවීම කළ හැකි වන්නේ ය.

හව දිට්ඨිය යනු කුමක් ද? යම් හවයේ පැවැත්මක් ඇත්ද එයට උදව් උපකාර කරන්නා වූ, තුඩු දෙන්නා වූ දිට්ඨින් ය.

විභව දිට්ඨිය යනු කුමක් ද? යම් හවයක නැවතීමක් ඇති ද එයයි. හවය යනු කරකැවීමයි. විභවය යනු කරකැවීම නතර වීමයි. මෙයට අනාශ්‍රව චිත්ත අවස්ථාව ද ඇතුළත් ය. යමෙක් අනාශ්‍රව චිත්තයෙන් හෝ ජීවත් වෙමි යැයි සිතයි ද, එහි ද අඩුපාඩුවක් ඇත. විභව දිට්ඨියට තුන් ධර්මයක් අඩංගු ය. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය, අපි හිතමු ඒක A කියලා. B කියන්න පුළුවන් නිරෝධ සමාපත්තිය. C කියලා කියන්න පුළුවන් අනාශ්‍රව චිත්තයෙන් ජීවත් වෙමි යන සිතිවිල්ල. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කෙසේ නම් විභව දිට්ඨිය පහ කිරීමට උදව් උපකාර කරයි ද?

මුදිතා වෙතො විමුක්තිය ඇති අයකු දිට්ඨින් ඉවත් කිරීම සඳහා ගන්නා වූ යම් වැයමක් වේ ද, උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්ති භාවනාව, ඒ කියන්නේ 14/05/2016 භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළ අයුරින් සක්කාය දිට්ඨි column එක සම්පූර්ණයෙන් පහ වන්නේ නම්

ආශ්‍රව නැසීම කළ හැකි ය. යම් මුදිතාවක් වේ ද එමගින් සක්කාය දිට්ඨි column එක නැසීමට යම් විරියක් භාවිතා කළේ ද, ඒ වළකන්නා වූ සංස්කාරයන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් පහ කරන්නේ නම් එම දෙදෙනාගේ එකතුවෙන් අනාශ්‍රව වී ආශ්‍රව නැසිය හැකි ය. එසේ නම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් දැන් අපි A, B, C කියලා ධර්මයන් තුනක් කිව්ව නේ.

ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛාව ඇති නම්, A නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය, ඒකේ නොපිහිටා ද, B නිරෝධයේ නොපිහිටා ද, C අනාශ්‍රව වී ජීවත් වෙමියි නොසිතා ද, මේ සියලු තැන්හි මම ය, මාගේ ය, වශයෙන් සතුටු නොවේ ද, එසේ ම උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මුදිතා වෙතො විමුක්තිය සමඟ එකතු වන්නේ, අත්තවාද උපාදාන නොවී නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරයි.

එතකොට මට මේකට හොඳ උදාහරණයක් තිබුණා. ඒක තමයි අපි හිතමු account එකක් තියෙනවා ඒකට internet facility එක තියෙනවා. අපි හිතමු තවත් account එකක් හදනවා, ඒකට internet facility එක නැහැ. දැන් මේ දෙක ම අපි හිතමු බුද්ධ ශාසනය පවත්වන්නයි තියෙන්නෙ කියලා. එතකොට දැන් හිතමු තමන් කල්පනා කරනවා, මුදිතා අප්‍රමාණයට යන්න අපි දන්නවා සම්මා ආජීවය, අන්න එතනදි අපි කල්පනා කරනවා මේ සියල්ල ම නැත්නම් හොඳයි. ඒ කියන්නේ අර මුදල් පරිහරණයක් කරන්නේ නැති ඒ හික්ෂුන් වහන්සේගේ ජීවිතය වගේ පවතිනවා නම් මේක බොහොම හොඳයි කියලා. කෙනෙකු මුදිතා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා ඉන්නවා, නමුත් එයාට හැඟීම් තියෙනවා අර සංස්කාරවල බලපෑම, දැන් internet facility එක නැහැ නේ තව account එකකට, එතකොට ඒක තිබුණ නම් තිබුණා වූ සුඛයක් තියෙනවා නේ ද, සැප විහරණයක්. කවුරු හරි ඇහුවොත් කියන්න පුළුවන් නේ ඔයා දාපු සල්ලි හම්බවෙලා තියෙනවා කියලා. එතකොට ඒ සැප විහරණය කියන එකේ බලපෑම.

එතකොට දැන් ඒ කියන්නේ මොකක් ද, සැප විහරණයන්ගෙන් ගන්න ඉහළ ම සැප විහරණය. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය අර සංස්කාර මොකක්වත් නැතිව, නිරෝධ සමාපත්තිය කිසිම ගැටීමක් මොකක්වත් දන්නෙවත් නෑ. ඊළඟට ගන්න අනාශ්‍රව ව ඉන්න එක, අන්න ඒවායේ හිටියා කියන එකේ සැප විහරණය තියෙනවා නේ, ඒකේ බලපෑම. අර මුදිතා වෙතො විමුක්තියෙන් ඉතිරි ටික ගලවා ගන්න හම්බවෙන්නේ නෑ. එතන ඒ කතාව ඒ බලපෑම කියන එක තියෙනවා. එතකොට මට හොඳට උදාහරණයක් එක්ක ඒක පැහැදිලි වුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

21/05/2016 - 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 භාවනාවේදි මෙනෙහි කළේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය. යම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයක් වෙත් ද, එහි යම් බැස ගැනීමක් වේ ද, එය මගින් පහ කරන්නා වූ දිට්ඨි උපාදානයන්, අත්තවාද උපාදානය තුළ කොපමණකට බැස ඇත්ද, එම දිට්ඨි ඉවත් කළ පසු, ශේෂ වශයෙන් ඉතුරු වන්නා වූ දිට්ඨි මගින් කෙසේ සංසාරයේ සැරිසැරීම සිදු වේ ද?

යම් විභව දිට්ඨියක් වේ ද එය තුළ පවත්නා වූ අපි ඊයේ A, B, C කියලා බැලුවා. A නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය. B නිරෝධ සමාපත්තිය. C අනාශ්‍රව වී ජීවත් වෙමි යයි සිතීම, අතුරින් A සහ B පහ වීම උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට පරාසය වන්නේ, මුදිතා වෙතො විමුක්තිය ඇති අයකු උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් ඉවත් කරනු ලබයි. ඒ කියන්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන, නිරෝධ සමාපත්තිය.

එසේ වුව ද අනාශ්‍රව වී ජීවත් වෙමි සිතන්නේ නම්, පහ නොවූ රාග අනුසය ඉවත් කිරීම, ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් ඉවත් කළ යුතු ය. මෙය සිදු වන්නේ අනාශ්‍රව වීමෙන් පසුවයි. එයට උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය අවශ්‍ය වෙනවා. පෙරදැරි වෙනවා. එනම් නන්දි නොවන්නේ නම් සුඛ වන බව මනා කොට වැටහිය යුතු ය.

ඉතින් මේ භාවනාව උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යාම 07/05/2016 උපෙක්ඛා භාවනාවෙන් පටන් අරගෙන ඊට පස්සේ 13/05/2016 මුදිතා වෙතො විමුක්ති භාවනාව කරලා, මුදිතා වෙතො විමුක්තියට පැමිණෙන්න ඕන. අන්න ඒ අවස්ථාව වන විට තමන්ට තේරෙනවා සමාධියේ ඉඳන් ප්‍රඥාව දක්වා ඔළුවේ අපි පෙන්නන්නේ පිටිපස්සයි ඉස්සරහයි කියලා. ඒ වගේ ඒ දෙපැත්ත හරියට ම බෙදිලා. ඒ රේඛාවේ වම් අත පැත්තේ සති ඉන්ද්‍රිය හොඳට තමන්ට දැනෙනවා. දකුණු පැත්තේ කම්මුල ඒ වගේ ම ඇතුළෙන් වගේ ම දැනෙනවා ඒ උපෙක්ඛාව නිසා මේකෙ වෙනසක් දැනෙනවා, ඒක තමයි ප්‍රඥාවේ පැතිරීම විදිහට මේක වටහා ගන්න ඕනේ. මේක වෙනස් උපෙක්ඛාව කරලා ඊට පස්සේ මුදිතාවට ආවා ම වෙතො විමුක්තියට ආවා ම වෙනස්. දැන් මේ වගේ ඔළුව දෙකට බෙදිලා තියෙනවා දැනෙනවා. දන්නේ දක්නේ අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියෙන් අනෙක් අතට බෙදීම මට සිහි වුණා.

ඒ වගේ ම අද භාවනාවේ අර්ථය සිහි වුණා. ඒ කියන්නේ නන්දි නොවන්නේ නම් මැරී ඉපදීම නොවන්නේ නම් සුඛ වන්නේ ය. මෙයට දුක්ඛය ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලා සියල්ල දුක් වශයෙන් දන්නේ දක්නේ අර අපි කියන්නේ තනු තනුහිනන්දිනී සෙයාපීදං කාම තණ්හා භව තණ්හා විභව තණ්හා. මේක නැති වීම ම තමයි දුක්ඛ නිරෝධය, ඒ කියන්නේ තුන් වෙනි සත්‍ය, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය හොඳට වැටහෙනවා මේ අවස්ථාවේ දී.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/05/2016 - 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 භාවනාවේදි සිහි කළේ මුදිතා වෙතො විමුක්තිය සහ අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තීන් අතර ඇති වෙනස සහ සම්බන්ධතාවය. යම් අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ අන් සියලු විමුක්තීන් ඇතුළත් වන බැවින් මුදිතා වෙතො විමුක්තිය ඒ පරාසයට වැටේ. අනෙක් අතට මුදිතා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එහි ඇත්තා වූ කවර ගුණයෝ අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියට ඇතුළත් වේ ද? කවරක් එයින් පරිබාහිර වේ ද?

කාරණා තුනක් අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියට ඇතුළත් වෙනවා. දෙකක් එයින් පිටතයි. ඇතුළත් වෙන කාරණා තුන කුමක් ද? පළවෙනි එක අරූප ධ්‍යානයන්ගේ නොඇලීම, මෙය සඤ්ඤා ඉවත් වීම මගින් විමුක්ති දෙකට ම සාධාරණයි. අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ මේක තියෙනවා නේ ඔය මුදිතාව එහෙම ගත්තහම. දෙවෙනි කාරණය වේදනා ධර්මයන්ගෙන් ඉවත් වීම. සුඛ යන සඤ්ඤා පහ වන්නේ අව්‍යාපාද විතක්කය හරහා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයටත්, අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියටත්, මුදිතා වෙතො විමුක්තියටත් සාධාරණ වෙනවා. තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්වන්න පුළුවන්, නන්දිය ඉවත් වීම අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියටත් දළපැරකුම් හරහා මුදිතා වෙතො විමුක්තියටත් සාධාරණ වෙනවා.

කුමන කාරණයෝ පරිබාහිර වෙනවා ද? පළවෙනි එකට ජේනවා මුදිතා වෙතො විමුක්තිය තුළ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය ගුණයන් ඇතුළත් වන්නේ, රූපය එපා කියන විරිය ඇතුළත් වෙනවා. මෙය සමථ නිමිත්ත හරහා ඇති විය. උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය තුළ මෙය අව්‍යාපාද විතක්කය හරහා සිදු වෙන බැවින්, එය දුර ඥාතියකුට වූ සබඳතාවයක් මෙන් වන්නේ අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියට සාධාරණ නොවේ. අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය වේදනා විෂයයෙහි ප්‍රධාන ය. මෙය මෙසේ වන්නේ නම් යමකුට අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය ගැන සැක පහළ විය හැකි ය. කුමක් නිසා ද? දුක්ඛයේ අනුලෝම සහ ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දක්නා දන්නා නිසා ය. එනමුදු ධ්‍යාන විෂයයෙහි මනා කොට දක්ෂ වූ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනන ලාභියාත් රූපය සියුම්ව ස්පර්ශ කරන බව අමතක නොකළ යුතුයි. ඔහුට ද රූපය ගැන සියුම් හැඟීම් විඤ්ඤාණය තුළ බැස ඇත.

දැන් අසාධාරණ කාරණය වෙන අනිත් එක බැලුවහම අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තිය තුළ සංස්කාර විෂයයෙහි දක්ෂ වන්නේ, ප්‍රවීණතා skill ඇත්තේ, පෙර කලා වූ සංස්කාරයන්ගේ බලපෑම ඉවත් කිරීමට දක්ෂය. උදාහරණ වශයෙන් බුදුපියවරු සියලු දෙනා ම නොදන්නා අවස්ථාවේ දී අර අනුපිළිවෙළින් යයි පෙර පැවසුවා ද, බුදුපියවරු සියලු දෙනා ම දන්නා අවස්ථාවේ දීත් අනුපිළිවෙළින් යන වචනය ඇති වන්නේ පෙර කලා වූ සංස්කාරයන්ගේ බලපෑම ඉවත් කිරීමට දක්ෂ නොවීම නිසා ය.

මුදිතා වෙතො විමුක්තිය. මෙය සති ඉන්ද්‍රියේ බලපෑම භාවිතා කර පහ කළ යුතු අතර අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තිය, සංස්කාර නොකිරීම මගින් ම දුක නිසා පහසුවෙන් ඉවත් කරනු ලබයි. එතකොට මේ භාවනාව කරනකොට දැන් අපිට ජේනවා ආසන්න වශයෙන් cross එකක්, මොකක් ද? අපි වම් අත පැත්තෙන් සමට නිමිත්ත ලිව්වොත්, දකුණු අත පැත්තෙන් පශ්චාත නිමිත්ත කියන එක ලිව්වොත් එතකොට ඕකේ පශ්චාත නිමිත්ත පැත්තෙන් ඉඳන් වම් අත පැත්තට පල්ලෙහාට ඇවිල්ලයි මුදිතා වෙතො විමුක්තිය කතාව. සමට නිමිත්ත ඉඳන් දකුණු අත පැත්තට, ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය පැත්තට ඇවිල්ලයි මේ අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තිය, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයෙන් අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තියට. මේක දළ වශයෙන්, ආසන්න වශයෙන් තමයි ගන්න ඕන. මොකද lines පොඩ්ඩක් මාරු වෙනවා නේ.

එතකොට මේ විදිහට දන්නවා නම් දකිනවා නම්, මුදිතා වෙතො විමුක්තිය හෝ අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තිය අතර කැමති පරිදි මාරු වෙමින් හිටිය හැකි වුණා. ඒ කියන්නේ ඔප්ව බෙදීම මනා කොට තමන්ට දැනෙනවා. ඔය cross එකේ විදිහට ම තමයි ඒක ලස්සනට දෙකට බෙදෙනවා, කැමති එකකට මාරු වෙන්න පුළුවන්. හරි ම ලස්සනයි ඒ භාවනාව.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/05/2016 - විරිය ඉද්ධිපාද

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

අද භාවනාවේදී මෙතෙහි කළේ ආරද්ධ විරිය ඇති අයකු යම් අප්‍රමාණ ධර්මයක් වඩා ඇත්තේ නම් එම විරිය, විරිය ඉද්ධිපාදය දක්වා දියුණු කිරීමට කුමක් කළ යුතු ද? කුමක් වටහා ගත යුතු ද? යම් ආරද්ධ විරියක් වේ ද, එමගින් කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක ඉවත් කරන බව අපි දන්නවා. එසේ නම් අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ කියන පාරවල් තුන හරහා යනවා. ඒකෙන් සම්මා සංකප්පය, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, පවත්වන්න උත්සාහ කරනවා. එනමුදු ඔහුගේ දක්ෂතාවය ඇති වන්නේ අප්‍රමාණ ධර්මයේ වඩා ඇති නම් පමණි. කුමන හේතුවක් නිසා ද?

අප්‍රමාණයේ නැති නම් විත්ත සමාධිය නොපවතින්නේ, ධ්‍යානයන්ගෙන් පිරිහීම වේදනාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීම මගින් ම සිද්ධ වෙනවා. යම් ධ්‍යානයක් වේ ද, එයට බලපාන කාරණා තුනක් ඇත. අපි හිතමු පළවෙනි කාරණය **A** කියලා, එම ධ්‍යානයට සමවැදීමට උදව් උපකාර කළ සමථ නිමිත්ත. **B** හැටියට ගත හැකි එම ධ්‍යානයේ වාසය කිරීමට ඇති කැමැත්ත. **C** කියමු තුන් වන කාරණය නොහැකුළුණු විරිය, ඇකිලිලා නැති විරිය.

එතකොට ඔය නොහැකුළුණු විරිය ලෙස ආරද්ධ විරිය ගන්න පුළුවන්. “අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය, ඡන්දං ජනෙති, වායමති විරියං, ආරහති විත්තං පඤ්ඤාහි පදහති.” කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක එහා කියලා. සමථ නිමිත්ත වන්නේ යම් ධර්මයක් පහ කළ යුතු ද ඊට සමවැදීමයි. එනම් කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක පහ කිරීමට සමවදින්නේ, නිමිත්තේ කෙළවර නිර්වාණය කොට ඇත්තේ ය.

දැන් අපි බැලුවා **A**, **C** කියන කාරණා පළවෙනි එකයි තුන් වෙනි එකයි. දැන් **B** දෙවෙනියට කිව්වේ, එම ධ්‍යානයන්ගේ වාසය කිරීමට ඇති කැමැත්ත. ඒක වෙන්නේ අර ඉහත, අපි **A** සහ **C** කිව්වේ, ඒ කාරණාවලින් ඇති කරන්නා වූ ධර්මයට ම කැමති වීමයි. එතකොට අර සමථ නිමිත්තෙන් කාම විතක්කයන් එහෙම පහ කරලා, නොහැකුළුණු විරියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ නිර්වාණය දක්වා ම යන්නා වූ

එකක්. ඒ ධර්මයන්ට කැමති වෙනවා නම් නිර්වාණය කෙළවර කොට තියෙනවා, මුදුන් කොට ඇත්තාහ.

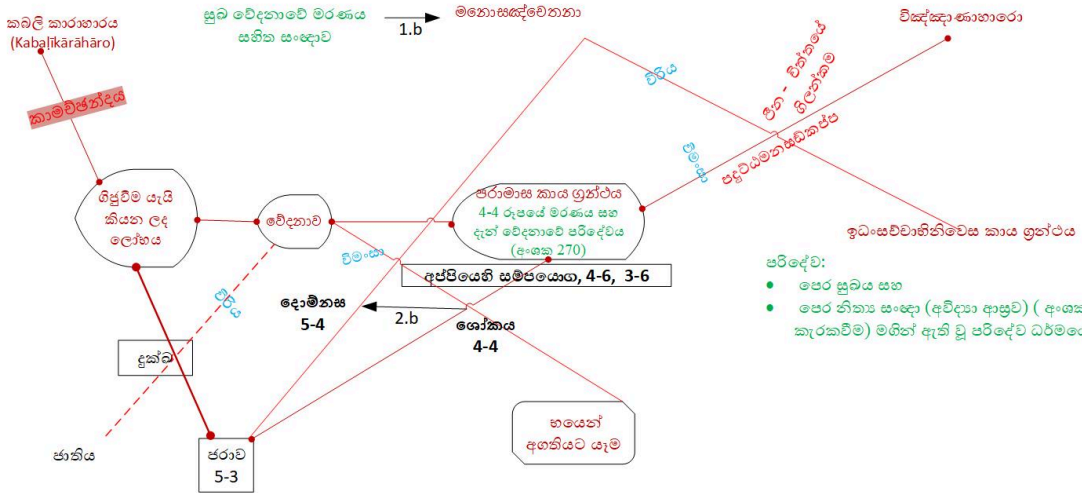
මේ විරිය 08/05/2016 මුදිතා භාවනාවෙදි අපි ඉගෙන ගත්තා. අර පශ්ගහ නිමිත්ත, ඒ කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍ය, අරි අට මහ තමයි එතන විශේෂ. ඒකෙන් අව්‍යාපාද විතක්කය, අර උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම. අර දෝෂය එහෙම බැහැලා යනවා කියලා කිව්වේ. ඒකට අනතුරුව අපිට ඇති වන්නා වූ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රියට පදට්ඨානය වෙනවා. ඒ ඉන්ද්‍රියට පදට්ඨානය වෙනවා මේ විදිහට කියන එක. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

හොඳට තේරුණා භාවනාවෙදි, පොඩ්ඩක් හරි අපි ඉඩ දුන්නොතින්, අර වේදනාවට ප්‍රතිචාර දක්වනවා, අර 40% පාර හරහා ආවා, අරකෙන් වැටෙනවා. අර තියෙන ඉද්ධිපාද ස්වභාවය කියන එකෙන් වැටෙනවා. ඒ අප්‍රමාණය තියෙන්න ඕන. මොකද අප්‍රමාණය ගත්තොතින් තමන් දන්නවා. පළවෙනි එකේ මෙත්තාවට යන්නේ දුකයි කියලා දැනගෙන. දෙවෙනි එකේ කරුණා අප්‍රමාණයට යන්නේ දුක්ඛ සමුදයයි කියලා දැනගෙන. එතකොට ඒ කාරණාවන් අමතක නොවී ඒක තමන්ගේ හොඳට පවතින්න ඕන.

ඒක පවතිනවා නම් අර 40% පාරෙ යන්නේ නෑ, ඔක අර ඡන්ද විත්ත පරිචිතා diagram එකත් එක්ක ම බලන්න පුළුවන් අර විරියයි ඒ විමංසාවයි දෙක. මේ පද්ධියමනසඛිකප්පයෙන් පවතිනවා කියල නේ මේක තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



- 3-6 රූපයේ ව්‍යාධි ධර්මය
- 4-6 වේදනාවේ ව්‍යාධි ධර්මය
- 5-3 සංඥාවේ ජරා ධර්මය
- 4-4 ශෝක සල්ලය (තවද, සම්බන්ධ සටහන් 2 හි පස්වන පිටුව 4-4 ඡායාවේ) රූපයේ මරණ ධර්මය.
- 5-4 දොම්නස- වේදනාවේ මරණ ධර්මය.

මේ මොනොනේදී

- 1.b යන්න 2.b වලට සමාන්තරවේ. ආනෙඤ්ජ සප්පය සුභ්‍රයේ අනාසුච භාවනා කොටසේදී මෙය සාකච්ඡා කර ඇත.
- මනෝ සංවේචනාවේ සිට ජීවන දක්වා වූ චේතනා ශෝකයේ සිට වේදනාව දක්වා වූ චේතනාවට සමාන්තර වේ.

ඡායාව සිට වේදනාව දක්වා වූ චේතනාවේ සලකුණු කර ඇති විවිධ ප්‍රවේශ විවිධවේ (අනුප්පත්තනාං ආපකානං අක්කුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය ඡන්දං ජනෙති වායමති විවිධං ආරහති වික්ඛං පඤ්ඤාහිති පදනති). එමගින් පියෙහි විෂයයෝග සිට ඡායාව දක්වා යෑම වළකයි..

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

s Chanda_Citta_paricita.jpg

25/05/2016 - ඇලුම්කටයුතු ආලම්බනය

Lust Provoking Delight

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 භාවනාවට විෂය වුණු කාරණය, ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය. මේක අපි වහලාගේ කතාවෙදි ඉගෙන ගත්තා. ඒ විමසා බලපු විදිහට බැලුවොත්, ඕක නිසා උද්ධව්වය ඇති වෙන බව අපි දන්නවා. යම් උද්ධව්වයක් වේ ද, එය මගින් දුස්සීලභාවය, මිච්ඡා දිට්ඨියට එකතු කරන බව අපි දන්නවා. එසේ නම් ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය ම මිච්ඡා දිට්ඨිය බවට පත් වෙනවා. යම් මිච්ඡා දිට්ඨියක් වේ ද එයට හේතු සහ ප්‍රත්‍යය වන්නේ පද්ධමනසඛිකප්පය කියලා අපි දන්නවා. පද්ධමනසඛිකප්පය විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීම නිසයි. එය රූපය අලලා ම සිදු වෙනවා. මේක අරූප ධ්‍යානයටත් සාධාරණයි. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාත් හැකි තාක් රූපයෙන් ම ඉවත් වීමට උත්සාහ කරනවා. ඒ ගැන ඔහුට හැඟීම් නැති වුවත් සිදු වන්නේ ඒ දේයි. එසේ නම් ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය මිච්ඡා දිට්ඨිය වන අතර විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීමට ද ඉඩ සලස්වනවා. මේකේ අර්ථය මොකක් ද?

යම් ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනයක් වේ ද, එය නිත්‍ය යන සඤ්ඤාවෝ ඇති කරයි. එය පහ කිරීමට විරිය ඉද්ධිපාදය ඇති අයකුට පමණක් කළ හැකි වන්නේ ය. කුමක් නිසා ද? වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වා සිටීමට නම් අප්‍රමාණයන්ගෙන් පෝෂිත වුණා වූ විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් ම නිත්‍යභාවය පහ කළ යුතු වන්නේ ය. විඤ්ඤාණ ධාරාවේ ගැලීම නැවතීම සංස්කාර සමථය නිසා සඤ්ඤාව නැවතීම මගින් කරනු ලබයි.

ඔතනට ජේන්න ඕන, සබ්බසඛිබාරසමථා සඤ්ඤා උපරොධනා. එනම් වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදැක්වීමෙන්, ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාව නැවතීම මගින් සහ සංස්කාර සමථය වෙන නිර්වාණය පිණිස සිත යෙදීමෙන්, යන කාරණා දෙක විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් කරනු ලබනවා. ඡන්ද විත්ත පරිචිතා අනුව සංස්කාර පරාමාස නොවන්නේ, අලුත් සංස්කාර නොසාදන්නේ නම් පමණි. එහෙම නම් අර වේතනාවේ ඉදන් එන එක අපිට තේරෙන්න ඕන, තතර වෙන්න ඕන. වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ, වේදනාව දක්වා එන ධර්මයෝ නවතින්නේ නම් පමණි. “අනුප්පන්නානං පාපකානං” කියලා ගත්තේ. එතකොට මේක ඊයේ විරිය ඉද්ධිපාද භාවනාවත් එක්ක කල්පනා කරලා බලන්න.

අපි කිව්වා විරිය ඉද්ධිපාදය පවතින්න නම් අප්‍රමාණයෝ පවතින්නට ඕන. එතකොට අප්‍රමාණයෝ පවතිනවා කියලා කිව්වහම, හැම රූපයක් ම, අපි දන්නවා එතන දී මෙත්තා අප්‍රමාණයෙන් එහෙනම් අර බල්ලයි, අලියයි, කුඹියයි, දෙවියයි, බ්‍රහ්මයයි වෙන් කිරීමක් නෑ. එතකොට ඒ කියන්නේ මේ පුද්ගලයා දන්නවා අර ලෝභ, දෝෂ, මෝහ භාවනාවේ මනාපික අරමුණ නිසා ඇති වන්නේ විපරිණාම දුක්ඛතා. එහෙම නම් හැම රූපයක ම කතාව දන්නවා, දුකයි කියන එක. ඊළඟට ගත්තහම අපි දන්නවා හැම වේදනාවක් ම දුකේ ඇතුළත්. ඒක නේ ලෝභ, දෝෂ, මෝහයේ පළමු වෙනි භාවනාව. ඊළඟට අපි දන්නවා රාගජ පරිලාභ, ද්වේෂජ පරිලාභ, මෝහජ පරිලාභ කියලා කිව්වා ම ඕක සඤ්ඤා වශයෙන් බලනවා. එහෙම නම් ඒ හැම එකක් ම දුකයි කියන එක තේරෙනවා. ඊළඟට අපි කිව්වාහම, උත්පාද සංඛත ලක්ඛණ. අන්න ඒ row එකට අපි කියන්නේ සංස්කාර වශයෙන් බලන්න. එතකොට ඒක නිසාත් දුක ම යි ඇති වන්නේ.

අන්න ඒ විදිහට දන්නවා නම් ඒ රූපයට, වේදනාවට, සඤ්ඤාවට, සංස්කාරයට එකකටවත් ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්නේ නෑ. එහෙම නම් අප්‍රමාණයෝ කියන ඒවා තියෙන්න ඕන. ඒකෙන් තමයි විරිය ඉද්ධිපාදය කියන එක තියෙන්නේ. ඒ විරිය ඉද්ධිපාදයෙන් තමයි ඉතින් ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය, ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා **lust provoking delight**, එතකොට තමන්ට තේරෙනවා නන්දිය ලකුණු වෙන තැන. එහෙම නම් මේ සංකප්ප පාරේ එන්නේ. 50% පාරෙන් එන්නා වූ එක හොඳට අපිට තේරෙනවා මේකත් එක්ක. උඩ රූපය තමයි, හැබැයි ඒ තත්වයට පත් වෙලා තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/05/2016 - ආසවක්ඛය ඥාන

Āsavakkhaya Nāṇa

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 වත්ථුපම සූත්‍රයේ සඳහන් කාරණයක්. ඒක අපි slide 3 වලදී බැලුවා, පෙර අගය දැන් අගය සමඟ සසඳා බලලා විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලනවා නම් නිත්‍යයි කියලා පද්ධිමනසඛිකප්පය ඇති වීම කියන එක අපි ඉගෙන ගන්නා. අගයන් දෙකක් සැසඳුවා කියන්නේ මොකක් ද? රූපය නිසා වන වේදනා අගයන් දෙකක් තමයි අපි එතනදී සසඳා බැලුවේ.

මෙත්තාවෙන් අප්‍රමාණයට යන්නේ නම් කොහොම ද, දෙවියා, අලියා ආදී වශයෙන් වෙනස්කමක් කරන්නේ නැත්නම් රූපය නිසා වන වේදනා දෙකක් අපි සැසඳීම කරනවා ද? ඒ සැසඳීම කරන්නා වූ අවස්ථා තුනක් තියෙනවා.

පළවෙනි එක තමයි පෙර රූපයත් දැන් රූපයත් අතර වෙනසක් නැති වුවත් පෙර වේදනා සහ දැන් වේදනා වශයෙන් වෙනසක් උද්ධව්වය නිසා ඇති විය හැක. එතකොට ඕගොල්ලො දන්නවා වේදනාවට උද්ධව්වය ඉඳලා රේඛාවක් තියෙන්නේ ඒනම්ද්දයේ ඉඳන්, ඒ රේඛාවේ ජේනවා බලපෑම.

දෙවෙනි කාරණයට ජේනවා. පෙර වේදනාව සහ දැන් වේදනාව අතර වෙනසක් සංකල්පය නිසා ඇති විය හැක. 50% පාර. ඊළඟට ජේනවා පෙර වේදනාව සහ දැන් වේදනාව අතර වෙනසක් දිට්ඨි අනුසය නිසා ඇති විය හැක, 40% පාර. එතකොට අපි උද්ධව්වය මගින් වන දේ විමසා බලන්නේ මෙයට මිච්ඡා දිට්ඨිය බලපානවා. පවතිනවා යන සංකල්පයේ, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය නොවීම නිසා පැවතිය හැකියි. දෙවෙනි කාරණයට බැලුවොත්, 50% පාරේ ගමන් කරන්නේ ජාතිය දක්වා පැමිණෙනවා. ඒ කියන්නේ එතනට ඇවිල්ලා තමයි 50% පාරේ යන්නේ, ජාතිය දක්වා ඇවිල්ලා. ඒකට පැමිණෙන්නා වූ එක පාරක් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වූයේ ය. පහ නොවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඇත්තේ මෙත්තා අප්‍රමාණය වූ පමණින් ම ඒක ඉවත් වෙන්නේ නෑ. වෙනසක් නොකළත් තවම නිත්‍යභාවය ගැන සංකල්පයන් තිබිය හැකියි.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නවා දිට්ඨි අනුසය සිහි කරන්නේ අත්තානුදිට්ඨිය නිසා ඇති වූණා වූ බලපෑම් තවම පැවතිය හැකියි. එසේ නම් මෙත්තා

අප්‍රමාණය වූ පමණින් වේදනා දෙකක් සැසඳීම නොකරනවා යයි පැවසිය නොහැක. මෙයට කරුණා අප්‍රමාණය ද එකතු වන්නේ නම් ඒ වේදනා දෙක සැසඳීම නොකරන නමුත් වේදනා නිසා වන සඤ්ඤා සැසඳීම වන බව පැහැදිලියි. මුදිතා අප්‍රමාණය මෙයට එකතු කරන්නේ නම් සඤ්ඤා දෙක සැසඳීම නොවේ. නමුත් සඤ්ඤා නිසා වන සංස්කාර දෙක සැසඳීම සිදු වේ. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කරන්නේ නම් සංස්කාර දෙක සැසඳීම නොවේ. තවමත් ප්‍රශ්නය අවසන් නොවේ. නොනසන ලද ආශ්‍රව නිසා වන බලපෑම ඇත. මෙය පහ කිරීම 14/05/2016 උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්ති භාවනාවෙදි සදහන් කළ අයුරින් වටහා ගන්න ඕන.

අර දුක්ඛ table එකේ අපි බලනවා නේ. අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද? මගේ කියලා ගන්න වටින්නේ නැත්නම් නන්දි වීම වටිනවා ද, නැත්ද? නන්දි වීම කියලා කියන්නේ මැරිලා ඉපදෙන්න තියෙන කැමැත්ත. නන්දි වීම නොවටින්නේ නම් සුඛ වන්නේ ද, දුක වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය. ඉපදෙන්නේ නැත්නම් සුඛයි.

එතකොට අන්න ඒ විදිහට තමන් වටහා ගන්න ඕන. එතකොට ඔය විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨිය ම ගිහිල්ලා තමයි එතන ඒ ආශ්‍රවයන් නසනවා කියන එක තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. බොහෝ ම හොඳ භාවනාවක්.

ව්‍යාපාදය

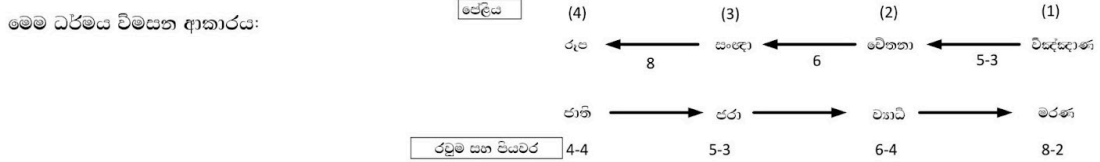
- හතරවන රවුමේදි ව්‍යාපාදයේ හටගැනීම සැලකිය යුතුය. විපරිණාමය නිසා ඇති වූ දුක්ඛ වේදනාවන් පරාමාසකායගන්ථයට ඇදීම නිසා ව්‍යාපාද සහගත සටහාවය හටගනී.
- නිත්‍යය භාවය ලබාගැනීම සඳහා යමකින් වෙන්කිරීම (පළාසය) මගින් හෝ විඤ්ඤාණය පැවතවීමට උත්සාහ කරයි. **භයහෙරව සටහන** පිටුව 5 දී **පද්ධට්ඨමනසඛිකජප** පරාමාසකායගන්ථයට ඇදීම සිදුවන බව සාකච්ඡා කරන ලදී. නිත්‍යය රේඛාව දික් කරන්න. එවිට, එය ක්‍රොධයට යයි.

ක්‍රොධය
ක්‍රොධය මතසට ඇතුල් වන්නේ 13 වන රවුමේ දීය.

- අන්‍ය අය භානි කරන්නේ යැයි සිතයි.
- පෙර නිත්‍යය භාවය නිසා හටගත් දෙයක් බව නොදනී. ජරාව ඇති බව නොදනී.

3

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය - sakkāyadiṭṭhi	සිලබ්බත පරාමාස	විච්චිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අත්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ සුකුම 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 සුකුම නිත්‍යය	නන්දි වන්නක් දැයි සැක වන්නේය. (6-4 වන විට ව්‍යාධිය සිදුවී ඇත)
4	නන්දිරාග (nandīrāga). (රූපයට සුඛ යන මඟ පවරා ඇති බව සිහි තබා ගන්න)	අභංකාර අගය සංඤ්ඤාවක් ලෙස	අභංකාර සංඤ්ඤාව මගේ යැයි ගන්න වටීන්තේද?



1. සැකය ලකුණු කරන තිරුව දෙස බලන්නේ, (2) අනිත්‍යය නම්, (3) දුක්ඛ නම්, (4) විපරිණාමයට පත් වන්නේ නම්, මගේ යැයි ගන්න වටීන්තේද? යන්න දර්ශනය වන්නේය.
2. ඉහත වක්‍රයේ පහළ පේළිය විමසන්නේ, පහළ දකුණු කෙළවරින් පටන් ගන්නේ, මගේ යැයි ගන්න නොවටීන්තේ, නන්දි විම (එනම් රූපයට සුඛ යැයි පැවරීම) වටීන්තේද? මෙහිදී නිරෝධය ඇතිවේ.
3. පළමුවන තිරුවේ පහළින් පටන් ගන්නේ, නන්දි විම නොවටීන්තේ නම්, එනම්, මැරී ඉපදීම නොවටීන්තේ නම්, දුක වන්නේද?, සුඛ වන්නේද? සත්‍යය වශයෙන්ම සුඛ වන්නේය.

27/05/2016 - 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. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදි සිහි කළේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය වූ පමණින් ම අවසන් නොවන්නා වූ තවමත් අවබෝධ නොවුණා වූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා යමෙක් කුමන ධර්මයන් පරිශීලනය කළ යුතු ද කියන එකයි. මේක අපි 14/05/2016 උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්ති භාවනාවේදි සාකච්ඡා කළා. ඒකෙදි අපි අර දුක්ඛ table එකත් එක්ක බැලුවා, අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ යයි කියලා ගන්න වටිනවා ද කියලා. මගේ යයි ගන්න නොවටින්තේ නම් නන්දි වීම වටින්තේ ද? නන්දි වීම කියන්නේ මැරිලා ඉපදීමට තියෙන කැමැත්ත, නොවටින්තේ නම් දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය.

මේ විදිහට මේ දුක්ඛ table එකේ පළවෙනි column එක සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වෙනවා නම් ආශ්‍රවයන් නැසෙනවා කියලා අපි ඒකෙදි සාකච්ඡා කළා. එහෙම අවබෝධ වුණා ම ඒ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළා කියලා දන හැකි වන්නේ ය යයි කියලා. එසේ නම් පරිශීලනය කළ යුතු භාවිතා කළ යුතු ධර්මය මොකක් ද? එය චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ම වෙනවා. එය කෙසේ පරිශීලනය කළ යුතු ද? කෙසේ භාවිතා කළ යුතු ද? කෙසේ ප්‍රගුණ කළ යුතු ද?

චතුරාර්ය සත්‍යයේ දුක්ඛ දොළහෙන්, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය විශේෂිතයි. ජාතිය දුක වශයෙන් වටහා ගත් පුද්ගලයා ජාතිය නොවන්නේ නම් හොඳ යයි කීම, සිතීම පහ කරලා ජාතිය පහ කිරීම සඳහා හව ප්‍රත්‍යයෙන් ජාතිය වෙන බව මෙනෙහි කරන්න ඕන. ජරාව දුක වශයෙන් වටහා ගත් පුද්ගලයා ජරාව නොවන්නේ නම් හොඳ යයි කීම සිතීම පහ කර ජරාව පහ කිරීම සඳහා ජාතිය ප්‍රත්‍යයෙන් ජරාව වෙන බව මෙනෙහි කළ යුතුයි. ව්‍යාධිය දුක වශයෙන් වටහා ගත් පුද්ගලයා ව්‍යාධිය නොවන්නේ නම් හොඳ යයි සිතීම පහ කර ව්‍යාධිය පහ කිරීම සඳහා රෝගී සඤ්ඤා ජරා වූ සඤ්ඤාව, මගේ යයි ගැනීමෙන් ව්‍යාධිය වෙන බව මෙනෙහි කළ යුතුයි. මරණය දුක වශයෙන් වටහා ගත් පුද්ගලයා මරණ ධර්මය නොවන්නේ නම් හොඳ යයි සිතීම පහ කර මරණය පහ කිරීම සඳහා සියලු උපධින් දුරු කළ යුතුයි. මෙය වාගාධිට්ඨානයේ දී

සඳහන් කළ අයුරෙන් දස උපධි වටහාගෙන අත් හැරිය යුතුයි. මෙය මගින් රාග අනුසය පහ වී සියලු දුක්ඛයන් කෙළවර කරගන්නවා.

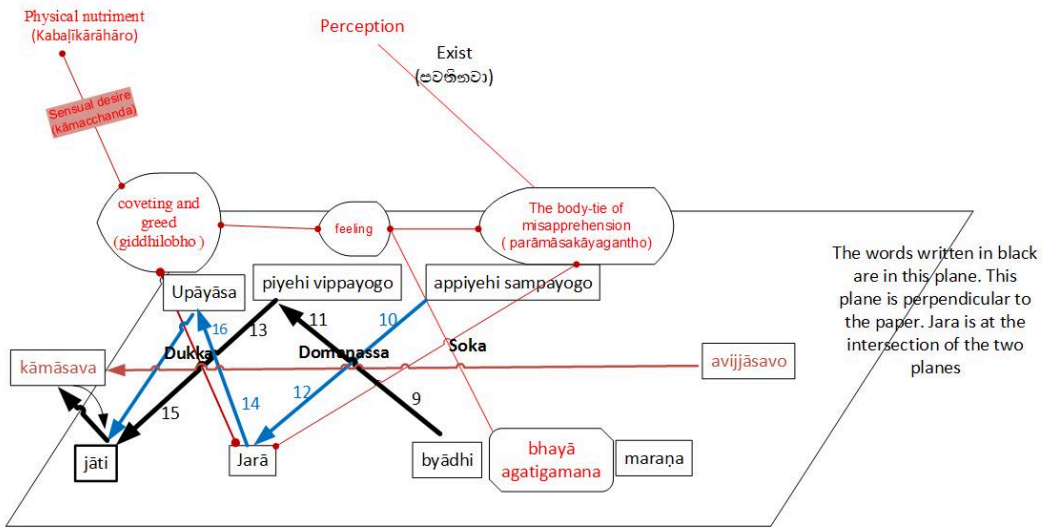
ඉතින් ඔය කාරණා හතර අපි කිව්ව එක, ජාතිය දුක වශයෙන් වටහා ගත්ත පුද්ගලයා ජාතිය නොවන්නේ නම් හොඳ යයි කියලා පහ කරලා, හව පව්වයා ජාතිය බව මෙතෙහි කරන්න කිව්වේ. ඉතින් ඒ භාවනාව අපි කලා අර හව පව්වය ජාති, කියලා 13/08/2015 ජාති diagram එකත් එක්ක odd path, even path ඒ වගේ ම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එනවා කියන එක. ඒ පාරවල් තුනෙන් ආවා නම් ඒ ජාතිය කියන එක දක්වා ඒ කියන්නේ එහෙම නම් හවය නිසා මේක ඇති වෙනවා. එහෙම වෙන්නේ නැත්නම් හවයක් වෙන්නේ නෑ කියන එක ජේනවා.

ඒ වගේ ම තමයි ඊළඟට ඊළඟ දවසේ භාවනා කලා, ඔය ජාති පව්වයෙන් ජරා, කියන එක. ඉතින් ඒකේ ලස්සනට එනවා ජාති ආවා නම් වේදනා, මෙතනින් වේතනා, ස්කන්ධානං පාතුභාවො කියලා ඒක හැදෙනවා, ඊට පස්සේ ආයතනානං පටිලාභො, මැරිව්ව මනුස්සයා හොඳ එකක්, හොඳ ඇහැක් හදනවා කියලා හදනවා. එතකොට ඕකේ අපිට ජේනවා ඔය යම්පිච්ඡං න ලඟති තම්පි දුක්ඛය කියන එක අර අත්තා කියන එකත් එක්ක සම්බන්ධයි. 1-3 අවිද්‍යා ආශ්‍රව කතාව.

එතකොට දැන් මේක තේරුම් ගත්තහම ඊළඟ එකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා. එතනදී පෙන්නනවා ව්‍යාධිය දුකයි කියන කතාවෙදි රෝගී සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගන්නවා. අර අත්තා සඤ්ඤාව නේ එතන ගන්නේ. ඒක ගියායින් පස්සේ දැන් එහෙනම් මේක හැදෙන්න තියෙන එක මොකක් ද? වේදනාව හරහා එන්නා වූ එක අර වාගාධිට්ඨානය. සියල්ල අතහරිනවා කියන එක, දදතො පුඤ්ඤං පව්ඨස්ති එකේ එහෙම බැලුවේ. ඒක බොහොම ලස්සනයි ඒ භාවනාව ඒ විදිහට. මේ කාරණා හතරෙන් ලස්සනට පෙන්නනවා ඔක්කෝම ටික නැති වෙන හැටි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 13/08/2015



The stream marked by the path marked with odd numbers 9 to 15 (called odd path) reaches Birth (Jāti) before the stream comes through the path marked by even numbers 10 to 16 (called even path – shown in blue colour) reaches Birth (Jāti).

Therefore, the notion 'exist' (භවභික්ඛා) pertaining with the wrong view (miccāditti) reaches the Birth (Jāti) first through odd path. The notion 'exist' establish at the 'Jati' and become nourished from this later addition of the notion 'can exist' (භවභික්ඛා භවික්ඛා) flowing through the even path. The result is the continuous flowing of the stream of consciousness.

How was this made possible?

The rotation of the hub (parāmāsakāyagantha) anticlockwise led to the perception 'exist' while its rotation clockwise led us to go from avijjāsava to kāmāsava. In this way, the birth (Jāti) had three contributors through odd path, even path and from kāmāsava.

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

Jati.jpg

28/05/2016 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

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 දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ මෙත්තාව. යම් මෙත්තා අප්‍රමාණයක් වේ ද එමගින් පහ කරන ලද අකුසල කොටස්වලට අමතරව, මෝහය නිසා වන ලෝභ කොටස ඉවත් කිරීම ඉතිරිව ඇති බවත්, එහි ඇති නිත්‍යභාවය නිසා මෙත්තාවට හානි වෙන බවත් 11/05/2016 මෙත්තා වෙතො විමුක්ති භාවනාවේදී අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒ මෙත්තා වෙතො විමුක්ති භාවනාව එන්නේ ඔය අලෝභ පාරේ. දැන් ලෝභ පාරේ තියන එකට විරුද්ධව කාරණා එතන නමයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ භාවනාවේදී අපි බලලා තියෙනවා ඔය වෙනසක් කියන එක අපි නොකළ යුතුයි කියන එක.

දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් නම් කුඹියයි අලියායි අතර වෙනසක් තියෙනවා. අලියායි දෙවියයි අතර වෙනස්කමක් තියෙනවා. මෙත්තා අප්‍රමාණයට යනකොට ඔය වෙනස කියන එක නැති වෙලා යනවා. ඒ කියන්නේ දැන් උදාහරණයකට ගන්න, ඔය මෙත්තාවට බලපාන්නා වූ ප්‍රශ්නය තමයි මේ නිත්‍යභාවය කියන එක. අපි හිතමු බල්ලෙකුයි දෙවියකුයි ඉන්නවා. එතකොට අපි දෙවියට තැන දෙනවා බල්ලට වැඩිය. හිතන්න ඊළඟ මොහොතේ දී දෙවියා මැරෙනවා. දෙවියා මැරෙනවා, බල්ලා ඉන්නවා. දැන් ඕගොල්ලෝ තැන දෙන්නේ කාට ද? බල්ලට මේ බල්ලා නිසා මට මේකේ පැවැත්වීම, නයෙක් එතකොට බුරනවා හරි මොනවා හරි එකක් තියෙනවා නේ. එතකොට මගේ ජීවිතයේ පැවැත්වීමත් එක්කයි මේ කතාව තියෙන්නේ. එතකොට අර නිත්‍යභාවය, දැන් බල්ලා ඉන්නවා කිව්වා ම, දෙවියා මළා, බල්ලා ඉන්නවා, දැන් නිත්‍යභාවය, ඔන්න ඕක බලපානවා.

ඒ නෙක්ඛම්ම පටිචාරය මගින් ඒ සමාපත්ති ධර්මයන්ට ඇලීම පහ කරන්නේ, මෙම නිත්‍යභාවය ඉවත් වන්නේ නම් මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය නොසැල් වී පවතී යයි ද, අපි ඒ භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා. එතකොට අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ එම සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමට ඇති බාධාව කුමක් දැ යි කියන එක.

ඒකෙ පෙන්නනවා අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය මගින් ඔය තමන්ගේ සිත සමාපත්ති ධර්මයන් කියන ඒවා පහ කිරීමට විරියක් එතන තියෙන්නේ. ඊළඟට පෙන්නනවා නෙක්ඛම්ම පටිචාරය. ඒ නෙක්ඛම්ම පටිචාරයෙන් අරකට තියෙන ඇල්ම පහ කරනවා.

අනාඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය හිතන්ත හරියට නිකන් මොකක් හරි එකක් පුච්චන්ත ඕන නම් අපි ඒක ගින්දරට උස්සන්න ඕන නේ, අන්න ඒ ඉස්සුවා වගේ. ඊට පස්සේ නෙක්බම්ම පව්වාරය කිව්වා ම අරක අයින් කරලා දමනවා, අන්න ඒවාගේ ඒකට තියෙන ඇල්ම පහ කිරීම කියන එක.

එතකොට අද භාවනාවෙදි කල්පනා කරනවා, ඒ බාධාව මොකක් ද? ඒ යම් සමාපත්ති ධර්මයක් වේ ද, එය විඤ්ඤාණයේ කිඳා බැස ඇත්තේ එවැනි ධර්මයන්ගෙන් අපි සිත පෝෂිත කළා. Rich කළා. අන්න ඒක නිසායි. එසේ පෝෂිත කළේ කුමක් අරභයා දැ යි විමසා බැලිය යුතුයි. යමෙක් එසේ වාසය කරනවා දැක එහි ජීවත් වීම හොඳ යයි හැඟීම් ඇති වුණේ, අන්න ඒකයි, අතීතයේ කවුරු හරි සමාපත්තියේ ගිහිල්ලා වාසය කරනවා කියලා තමන් දැකලා අන්න තමනුත් කල්පනා කළා ඒක හොඳයි කියලා. අන්න ඒ අරමුණ තමයි අපිට සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ.

එතකොට මේ භාවනාවෙදි හැබැයි ඒ සමාපත්තිය තමන් නංවන්න ඕනෑ. තමන් නිකන් හිතුවොත් එහෙම මම සමාපත්තිය අයින් කරනවා කියලා සමාපත්තියක් නැතිව එකේ තේරුමක් නෑ. සමාපත්තියට නංවලා අපි හිතමු ආකාසානඤ්ඤාවාසන සමාපත්තිය කියලා, මේක එපා කියලා අයින් කරන්න ඕන. අන්න ඒ ක්‍රමයටයි භාවනාව වෙන්න ඕන.

එතකොට නමුත් ඒ සමාපත්ති ධර්මයේ අනිත්‍යභාවය මනා කොට වටහා ගන්නවා නම් එම ධර්මයන්ගෙන් ගැලවිය හැකි වෙනවා. මේ ධර්මයෝ තුන් ආකාර වෙනවා. එකක් තමයි අතීත භවවල එසේ වාසය කිරීම නිසා ඇති වුණ හැඟීම් ස්වභාවය. දැනට පවතින්නා වූ අවිනිශ්චිත ස්වභාවයෙන් මිදීමට ඇති කැමැත්ත. තුන් වෙනි එක තමයි සංසාරයේ යෑමට ඇති කැමැත්ත.

මේක සම්බන්ධ වෙන්න ඕන ඊයේ භාවනාවත් එක්ක, දුක්බ නිරෝධ භාවනාවත් එක්ක. අතීත භවවල එසේ වාසය කිරීම නිසා ඇති වුණ හැඟීම් ස්වභාවය නිසා යම් අන්න ධර්මයක් වේ ද, එය පහ කිරීම, මරණය දුක බව වටහා ගැනීම මගින් ඇති වේ. එනම් වාගාධිට්ඨානය භාවිතා කරලා ඒක ඉවත් කරන්න ඕන. දැනට පවතින්නා වූ අවිනිශ්චිත ස්වභාවයෙන් මිදීමට ඇති කැමැත්ත ව්‍යාධියේ දී වටහා ගත් අයුරින් රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීමෙන් වැළකෙන්න ඕන. ඊයේ කාරණා හතරක් කිව්වා නේ.

එතකොට ඊළඟට ඊයේ කාරණාවලින් පළවෙනියටයි දෙවෙනියටයි ආපු එක තමයි මේ පෙන්නන්නේ තුන් වෙනි එක හැටියට මේකේ. සංසාරයේ යෑමට ඇති කැමැත්ත පහ කිරීමට නම් හව ප්‍රත්‍යයෙන් ජාති සහ ජාති ප්‍රත්‍යයෙන් ජරා වෙන බව මනා කොට අවබෝධ කරගන්න ඕන. එහෙනම් දුකයි කියන එක තමන්ට තේරුණා ම මේ විදිහට අන්න එතනදි ඒ සංසාරයේ යෑමට ඇති කැමැත්ත යනවා. එතනට යන්න නම් අර හව පව්වයා ජාති කියන භාවනාව බලන්න ඕන අර පාරවල් තුනකින් ජාතියට එනවා කියන

එකයි ඊට පස්සේ ඉතින් ජාතිය ඇති වුණා නම් අපි අර ආයතනයන් හදනවා. ඉතින් මේ ආයතන ඔක්කෝම ඉතින් නැති වෙලා යනවා කියන එක නේ තියෙන්නේ, ජරාවට නේ ද? ඒක හොඳට වටහා ගන්න ඕන.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/05/2016 - 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.

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ දදනො පුඤ්ඤං පවඩ්ඪති ගාථාවේ සඳහන් වන උපසමාධිට්ඨානය මගින් අවිද්‍යා ඕසය නැති වන ආකාරය. අවිද්‍යා ඕසය යනු කුමක් ද? යම් අවිද්‍යාවක් වෙන් ද එය මගින් සිතට ස්ථාන වන්නා වූ ධර්මයන් මගින් සිත මුදා ගත නොහැක්කේ නම් විඤ්ඤාණය එහි බැස ගනී. මෙසේ විඤ්ඤාණ ධාරාව ගොභෝරු වලක, මඩ වලක වැටුණු අයකු එයින් ගැලවී ගත නොහැකිව එරි සිටී ද එමෙන් ම එයින් විඤ්ඤාණ ධාරාව මුදවා ගත නොහැකිව පවතී. මෙම අවිද්‍යාව තුන් ආකාර වන්නේ ය.

පළවෙනියට අපිට එනවා රාගය නිසා ඇති වෙච්ච මඩ වල, ගොභෝරු වල කියන එක. දෙවෙනියට එනවා ද්වේෂය නිසා ඇති වූ මඩ වල. තුන් වෙනියට එනවා මෝහය නිසා ඇති වූ මඩ වල.

රාගය නිසා ඇති වූ මඩ වල කුමක් ද? රූපය අළලා යම් නොදන්නාකමක් නිසා එහි බැස ගැනීමක් වේ ද එයයි. ද්වේෂය නිසා ඇති වූ මඩ වල කුමක් ද? වේදනාව අළලා යම් නොදන්නාකමක් නිසා බැස ගැනීමක් වේ ද එයයි. මෝහය නිසා ඇති වූ මඩ වල කුමක් ද? සඤ්ඤා හෝ සංස්කාර අළලා යම් නොදන්නාකමක් නිසා බැස ගැනීමක් වේ ද එයයි.

මෙම මඩ වලවල් තුනෙන්, යම් ගොඩ ඒමක් වේ ද එමගින් අවිද්‍යා ඕසය මඟ හරවා ගත හැකි වන්නේ ය. දදනො පුඤ්ඤං පවඩ්ඪති ගාථාවේ මෙය කෙසේ සිදු වන්නේ ද? පළවෙනියට සම්මාධිට්ඨානය භාවිතා කරන්නේ කාම ඕසයෙන් සිත ගැලවෙන්නේ රාගය නිසා වූ මඩ වලින් යම් පමණකට ගොඩ ඒම සිදු වේ. දෙවෙනියට වාගාධිට්ඨානය භාවිතා කරන්නේ භව ඕසයෙන් සිත ගැලවෙන්නේ ද්වේෂය නිසා වූ මඩ වලින් ගොඩ ඒම සිදු වෙනවා. තුන් වෙනියට ප්‍රඥා අධිෂ්ඨානය භාවිතා කරන්නේ දිට්ඨි ඕසයෙන් සිත ගැලවෙන්නේ සඤ්ඤා නිසා වූ මඩ වලෙන් ගොඩ ඒම සිදු වෙනවා. ඉතිරිව ඇති සංස්කාර නිසා ඇති වූ මෝහ මඩ වලින් ගොඩ ඒම උපසමාධිට්ඨානය මගින් සිදු වෙනවා. ඉන් අනතුරුව රාග අනුසය පහ කරන්නේ රාගය නිසා ඇති වූ මඩ වලින් සම්පූර්ණයෙන් ගොඩ ඒම සිදු වෙනවා.

මෙහි දී ශේෂයක් නැතිව දුක්ඛය අවසන් කිරීම සඳහා ඊයේ ඉගෙන ගන්නා ලද දුක්ඛ නිරෝධ භාවනාව කළ යුතු ය. විශේෂයෙන් අවසානයට සඳහන් කළ සංසාරේ නොයෑම සඳහා භව ප්‍රත්‍යයෙන් ජාති. ජාති ප්‍රත්‍යයෙන් ජරා යයි මනා කොට අවබෝධ කරගත යුතු ය. මේ සිදු වන්නේ අරි අට මඟ භාවනාව මනා කොට වැඩීමෙන් ය.

ඉතින් මේ භාවනාවේ දී කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕන මඩ වලවල් තුනේ ගත්තහම අපි බලලා තියෙනවා ඔය රාගජ පරිලාහ, ද්වේෂජ පරිලාහ, මෝහජ පරිලාහ කියලා ලෝභ ද්වේෂ මෝහ එකේ **belt** තුනක් තියෙනවා නේ.

එතකොට ඔය තුන නැති වෙන්න ඕන. ඔය තුන නැති වෙනවා කියලා කියන්නේ අලෝභ අදෝස අමෝහ පාරවල්වල අපි ඉගෙන ගත්තා, නෙක්බම්ම පව්වාරයෙන් තමයි අරකෙන් කැරකැවෙන එක නවතින්නේ. ඊළඟට ගත්තහම අව්‍යාපාද පව්වාරයෙන් තමයි අර ද්වේෂ **belt** එකෙන් කරකැවෙන එක. ඊළඟට භව සේවනය දුරු කිරීමෙන් තමයි අර මෝහජ පරිලාහ කියන එක නැති වෙන්නේ. ඒක සඤ්ඤා තුනක් හැටියට අපි බලලා තියෙනවා පරිලාහ තුන කියන එක.

එතකොට ඒ භව සේවනයෙන් කියනවා නේ මොකක් හරි ආශ්‍රවයක් නැසුවද, ඒ නසන ලද ආශ්‍රවය පිහිට කරගෙන පවතින්නේ නැහැ. එහෙනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට යන්නේ නැහැ තව හොඳ එකක් තියෙනවා කියලා, සුඛයක් ඇති කියලා.

එතකොට අර පඤ්ඤා දවස්වල භාවනාවත් එක්ක හොඳට සම්බන්ධ වෙලා තමයි ඒක බැලෙන්න ඕන. එතකොට තමයි මේක තේරෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/05/2016 - 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.

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය. යමෙක් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයෙහි පිහිට සොයා ද, එමගින් ඇති වන ආශ්‍රව නැසීමේ හැකියාව අන් කිසිදු ධර්මයකින් නොලැබේ. කුමක් නිසා ද? අපි දන්නවා ඔය කාම ආශ්‍රවය කියන එක යනවා, දුක්ඛය කියන එක මෙනෙහි කරනවා නම්. කාම ආශ්‍රවය කියන්නේ සුබයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව නේ. එතකොට ඒක දුකයි නම් ඒක හිටින්නේ නැහැ. යමෙක් තණ්හාව නිසා දුක ඇති වන බව අවබෝධ කරගන්නේ හව ආශ්‍රවය කියන එක නසනවා. හව ආශ්‍රවය කියලා කියන්නේ අත්තා කියලා ගත්තට පස්සේ ඇති වන පසු සඤ්ඤාව, එතකොට එහෙම නම් ඒ අත්තා කියන කතාව ඇති වෙන්නේ අපි බලලා තියෙනවා, ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාව භ්‍රමණය වී තමයි ඔය අත්තා කතාවට එන්නේ, එහෙම නම් එතන වලනයක් තියෙනවා.

ර්ලභට තණ්හාව නිරෝධයෙන් දුක නැති වන බව දන්නේ, ඒ දිට්ඨි ආශ්‍රවය මගින් පුනපුනා ඉදිරිපත් කරන්නා වූ පුහු සඤ්ඤාවෝ නිෂ්ඵල බව ද, නිත්‍ය යන්න හරයක් නැති දෙයක් බව ද, මනා කොට අවබෝධ කරගන්නේ නම් සඤ්ඤාවලින් තනන සංස්කාරයන් පහ කිරීමට හැකි වෙනවා. ඉතින් අපිට එතන ජෙනවා ඒ තණ්හාව නිරෝධය කියන එක ගත්තහම, දැන් දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියලා කියන්නේ නිත්‍යයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව, අරක ආපහු පොඩ්ඩක් තල්ලු වෙලා ගිහින් තමයි අර නිත්‍ය කතාව, අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට ගිහිල්ලා, එතකොට ඒ කතාව බැහැලා යනවා.

දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය අරි අට මඟ බව දන්නේ, දක්නේ, සම්මා ආජීවය ම මනා කොට පුරුදු පුහුණු කරනවා. එතකොට ඒ සම්මා ආජීවය මනා කොට පුරුදු පුහුණු කරනවා කියනකොට කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕන අර මුදිතා භාවනාවේ තියෙනවා, 08/05/2016. අපි දන්නවා අර පශ්ගහ නිමිත්ත, චතුරාර්ය සත්‍ය කියන එකේ බැස ගත්තා අරි අට මඟ. ඒකෙන් එනවා, අවාපාද විතක්කය උපෙක්ඛා නිමිත්තේ එළඹෙනවා, ද්වේෂය කියන එක බැස යනවා. එතනින් එනවා අපි අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය අර කාම විතක්කයන් කියන ඒවා බැස යනවා කියලා. ඔය රේඛාව බොහොම වැදගත් ඔය අවස්ථාවේදී. එතකොට හව සේවනය කියන එක

දුරු කරනවා. සුබාපටිපදා බිජ්ජාහිඳ්ඳාවල අරි අට මහ දක්වා පැමිණෙන්නේ අලෝභ අදෝස අමෝභ කුසල මූල හරහා ය. එතකොට ඒකත් හරි වැදගත් ඒක කල්පනා කරන එක. ඔය ඉස්සෙල්ලා කිව්ව line එකත් එක්ක ඒක සම්බන්ධයි. අපි ඒක පස්සේ බලමු. ඒකෙන් පස්සේ ඇති වෙන්නේ උපසමාධිට්ඨානය මගින් අවිද්‍යා ඕසය පහ කරනවා. ශේෂයක් නැතිව අකුසල ධර්මයන් පහ කිරීම අර සබ්බාසව භාවනාවේදී අවසානයට ඉගෙන ගත්ත star එකේ තිබෙන්නා වූ සම්මා සමාධිය මගින් සිදු කරනු ලබනවා.

ඒකේ මතකයි අර සති, ප්‍රඥා, සමාධි එතකොට ඒ තරුව. කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියලා ඒක තියෙනවා. එතකොට මේක කැරකෙන එක තමයි නවත්වන්නේ නේ ද? භ්‍රමණය. කොයි විදිහට ද නවත්තන්නේ. අවිද්‍යා ඕසය පහ කරන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයක් නැවත ඇති කරගැනීම සඳහා විඤ්ඤාණයට යම් පදනමක්, ස්ථානයක් වී ද ඒක අහිමි වෙනවා. අන්ත ඒකෙන් තමයි ඒක නැති වෙනවා කියන එක පෙන්වන්නේ.

ඉතින් මේකේ අපිට ජේනවා මූල ඉදන් ම මේ භ්‍රමණයක් තමයි මේ පෙන්වන්නේ. තණ්හාව කියලා කිව්වම අපිට ජේනවා ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව භ්‍රමණය වෙලයි දුක්ඛය සමුදය කියන එක. ඕක ම තමයි දිගට යන්නේ. ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වනවා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ එතකොට අර ලොකු රෝද කරකැවෙනවා කියන එක. මුසාවාද පරුෂා වාචා. එතකොට තණ්හාවෙන් කරකැවෙන අර පොඩි එක 47° එහෙම යනවා කිව්වේ. එතකොට ලොකු කරකැවීම කියන එක අපේ සංස්කාරවලින් පාණාතිපාත අදත්තාදාන අර පෝතලිය සුත්‍රයේ දී ගත්තා වගේ නේ ද? එතකොට ඒ භ්‍රමණයට වලනයට අපි හරි කැමතියි කියන එක ජේනවා. කුඩා දරුවෙක් වුණත් සෙල්ලම් කරන එක, මුළු ලෝකය ම බැලුවහම භ්‍රමණයක් ම නේ තියෙන්නේ. සුර්යයා වටා කරකැවීම ආදී වගයෙන්. එතකොට දැන් එතනදී අපි මම කිව්වේ අර සම්බන්ධතාවය හොඳට බලන්න ඕන. අර මුදිතා භාවනාවේ දී එන line එක. අරි අට මහ අව්‍යාපාද විතක්කය කාම විතක්කය කියන එක බැහැලා යනවා, ඒ කියන්නේ අර අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය කියන එක මගින්.

ඉතින් අපිට ඒකේ ජේනවා අරි අට මහ කියන එක ගත්තහම අර අමෝභයට තමයි ඒක යන්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය එතන නසනවා. අව්‍යාපාද විතක්කය ගත්තහම උපෙක්ඛා නිමිත්ත මනා කොට එළඹෙනවා දෝසය පහ වෙනවා. එතනින් හව සේවනය කියන එක යනවා. ඉතින් හව සේවනය අපි දන්නවා අර අන්තරා පරිනිබ්බානය නොවීමේ සිට පිරිනිවන් පෑම වන දක්වා හවයන් පහ කිරීම, එහෙම නම් අපි අදෝසය කියන එකට එතනින් යනවා. ඊළඟට කාම විතර්කයන් පහ කෙරෙනවා නම් අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය, එහෙම නම් අලෝභය.

දැන් බලන්න මේ රේඛාවේ හුමණය තමයි අපි කිව්වේ ප්‍රශ්නය වෙන්නේ. ඒක ම තමයි නවත්වන්නේ. Star එකෙන් කරන්නෙන් ඒක ම යි. එතකොට මේ විදිහට ගිහිල්ලා දැන් අර අමෝහය නිසා අදෝසය. අදෝසය නිසා අලෝහය කියන එකට එනවා. දැන් කාම ආශ්‍රවය කියන එකට යන්නේ නැහැ. රාග අනුසය එහෙම අවසානයට නැති කරලා නේ කරන්නේ. ඉතින් ඒ සම්මා සමාධිය තුළින් තමයි ඒක නැති කරන්නේ කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

31/05/2016 - මෝහ භාවනා

Moha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, අනාගත, 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 අප්පණ්ණිත වෙතො විමුක්තිය. යම් අප්පණ්ණිත වෙතො විමුක්තියක් වේ ද එයට හරස් කපන්නා වූ බාධක වූ ධර්මයෝ කවරහු ද? යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ ව්‍යාධි ගුණය ඇතුළත් වුව ද එය ව්‍යාධියක් ලෙස නොවැටහෙන්නේ නම් අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය උරුම කරගැනීම ව්‍යාධියේ ම වැඩිදියුණු වීමක් වුවත් එය සුඛ වශයෙන් සැලකීම එක කාරණයකි. ඉතින් මෙනත ජේනවා මේ සංස්කාරවලට මාන වීම නිසා මේ විදිහට සිද්ධ වෙනවා කියලා.

ඊළඟට දෝමනස්සය අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය දුක්ඛය තුළ ඇතුළත් වුවත් සුඛයක් වශයෙන් වරදවා වටහා ගත හැකි ය. උදාහරණ වශයෙන් නරක් වීමට ආසන්න වූ බත් මූලක් කන ලද පුද්ගලයකු එම ආහාර වේල නිසා බඩ පිරීම ගැන සතුටු වීම නිසා, දෝමනස්සය සුඛ වශයෙන් වරදවා වටහා ගත හැකි ය. එවන් වූ සුඛ යන සඤ්ඤා ඇත්තේ ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගයට යාමට වන අධිෂ්ඨානය එතරම් තදින් නොපවතින්නේ ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගයත් සුඛයක් වශයෙන් සැලකිය හැකි ය. බත් මූල ලාබෙට ලැබී තිබිය හැකි ය.

දුක්ඛ ධර්මය ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගය තුළ ඇතුළත් වුණත් මනෝමය කයෙන් තමාට මනාප වූ රූප බලමින් සිටින්නේ එහි ආස්වාදය නිසා drugs ගත්තෙකු එය වෙනසක් ලෙස නොසලකන්නේ, එසේ ම උපායාසය හොඳ යැයි සිතිය හැකි ය. මෙසේ මෙම තුන් ධර්මය බලපාන්නේ නම් අප්පණ්ණිත වෙතො විමුක්තිය ඇති නොවේ. ඊයේ භාවනාව හා සසඳන්නේ හව සේවනය දුරු නොකරයි. උපෙක්ඛා සහගතව බොහෝ කාලයක් සංසාරේ සැරිසැරීම සිදු විය හැකි ය.

එනම් අලෝභ නොවන්නේ එමගින් මෝහ වන්නේ, යම් උපෙක්ඛා සහගත චිත්තයක් තමා කර පැවැත්විය හැකි ය. ඉතින් මේ භාවනාව අර අපි සතර ආහාර දුක්ඛයේ පෙන්නුව නේ සුඛාපට්ඨදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවේ හතර වෙනි භාවනාව කබලිංකාර ආහාරය රාග සල්ලයෙන් කරකවලා ඡන්දයෙන් අගතියට ගිහිල්ලා අර බබා වගේ රූපයක් ඇති කරගන්නා. ඒක ජරාවට පත් වුණා ව්‍යාධියට පත් වුණා මරණයට පත් වුණා, මැරිලා මනෝමය කායෙන් ඉන්නවා කාලා නෑ වගේ දුකයි. ඊට පස්සේ ඒ දුක්ඛය ස්පර්ශ

වෙලා ඒ පුද්ගලයා මෝඩයා වගේ සුබයි කියලා හිතනවා. ඉතින් ඔය අවස්ථාව අපි විමසලා බලලා එතනින් අපි එනවා අර පල්ලෙහා තියෙන ජරාවයි ඒ වගේ ම දෝමනස්සයයි, කකා ඉන්නවා නම් ජරාව ඉස්සර වගේ රස නෑ ඒ නිසා දෝමනස්සය. කරන්න බැරි වැඩක් සඳහා තමයි වේතනා කරන්නේ ඒක නිසා ව්‍යාධිය. ඒක නිසා ම සෝකය තියෙනවා. ලෙඩා හදන විඤ්ඤාණය මැරිලා වැටෙනවා කියලා අහන්න දෙයක් නෑ. ඒකෙන් පරිදේවය. එතකොට මෙතෙන්ට එනවා තමන් ඒ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට.

දැන් ඔය කාරණා තුන හොඳට විමසනවා ඇයි අපි, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ අපිට ව්‍යාධි ගුණය තියෙනවා. ඇයි අපි හුඟාක් උත්සාහ කරන්නේ අර අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට යන්න. පළවෙනියට ජේනවා අපේ සංස්කාරවලට අපි මාන වෙලයි මේකෙ බලපෑම තියෙන්නේ. පරුෂා වාව කියන්න පිසුණා වාටා කියන්න ඒවට තිබෙන්නා වූ මානය, එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට එතකොට මෙතන ඒ සංස්කාරයන් අත්තා කියලා ගත්තා. ඒක නිසයි මේ ප්‍රශ්නය. අන්න ඒක අයිත් වෙච්ච ගමන් තමන්ට ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක ලස්සනට එනවා.

ඊළඟට ආපහු තමන්ට ජේනවා අර බත් මුලේ කතාව. එතකොට එතැන ඒ බත් මුල කාලා එයාට මොකක් ද තියෙන්නේ, එයාට ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගයක් කියලා තේරෙන්නේ නැත්තේ එයාගෙ හවය පවත්වනවා, මගේ මේ බත් එක කුණු වෙලා යන්න ගියා වුණත් තව මනුස්සයෙකුට බත් එකක් නැතිව එයා ඉන්නවා, මම කුණු එක කාල හරි මම මේක පවත්වනවා. එතකොට හවය කතාව නිසා එහෙනම් දෙවෙනි පාර ඒකෙ බලපෑම තමයි එතන ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගය එයාට තේරෙන්නේ නැහැ. ඊළඟට ඊළඟ පාරෙ ගත්තහම අර දුක්ඛය කියන එක තියෙනවා නේ උරුම වෙලා ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගය තුළ. එතකොට අර විත්‍රපටි බල බලා ඉන්නවා වගේ කියලා කිව්වේ. ඉතින් ඒ මනුස්සයට මොකක් ද මේ තියෙන්නේ? කාම විතක්කය කියන එක තේරෙනවා. කාම විතක්කය කියන එක ඔය අර්ථයෙන් විතරක් ම නොවෙයි. අපි පෙනීහුව නේ අලෝභ පාරේ, ඔය හරිය වෙනකොට මේ සමාපත්ති ධර්මයන් කෙරෙහි තියෙන්නා වූ එක පහ කරන්නේ නැතිව තිබෙන්නා වූ එක පවා ඒකට අයිති වෙනවා කියන එක. එතකොට එහෙම නම් ඒක බලපු ගමන් අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය කියන එක ඒ විදිහට ඇති වෙනවා. බොහොම හොඳ භාවනාවක්. අර විදිහට භාවනාව කෙරෙන්න ඕන.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/06/2016 - අලෝභ

Alobha

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 මෙතෙහි කළේ අලෝභය. යම් අලෝභ කුසල මූලයක් වේ ද එය මගින් සුතමය ප්‍රඥාව පුරන බව අපි දන්නවා. ලෝභයක් ඇති අයකුට කුමක් නිසා සුතමය ප්‍රඥාව පිරිය නොහැක්කේ ද? යම් සුතමය ප්‍රඥාවක් වේ ද, එය තුළ දුක්ඛ සමුදය තථාගතයන් වහන්සේගෙන් හෝ ශ්‍රාවකයන්ගෙන් අසා දැන ගැනීම අඩංගුයි. එය ඇසීම නිසා තණ්හාව අත් හළ යුතුයි, යන ධර්මයන් වශයෙන් දැනගන්නේ තමා තුළ බැස ඇත්තා වූ, ලෝභය පහ කළ නොහැක්කක් ලෙස, බාධාවක් ලෙස, දකින්නේ සුතමය ප්‍රඥාව පිරීම කළ නොහැකි වන්නේ ය. ඊයේ භාවනාව සමඟ සසදන්නේ අලෝභ නොවන්නේ නම්, මෝහ වන්නේ ය. එම මෝහය මගින් මධනා ලද්දේ, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය හෝ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව වටහා ගත නොහී, දුක්ඛිත ජීවිතයක් ගත කරනු ලබයි.

අනෙක් අතට යම් අමෝහයක් ඇති ද, එම කුසල මූලය මගින් භාවනාමය ප්‍රඥාව පුරනු ලබයි. භාවනාමය ප්‍රඥාව මගින් කුසලයාගේ දියුණු කිරීම කරයි. කුසලයාගේ දියුණු කිරීම දෙයාකාර වේ. පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන්ගෙන් වෙන් වීම එකකි. නූපන් කුසලයාගේ ඉපදීමත්, උපන් කුසලයාගේ වැඩිදියුණු වීමත් ඇත්ද එය තව එකකි.

එසේ නම් පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන් පහ කිරීම, අදත්තාදානය අතහැරීම අලෝභ කොටසට ඇතුළත් වන අතර නූපන් කුසලයාගේ ඉපදීමත්, උපන් කුසලයාගේ වැඩිදියුණු කිරීමත්, අමෝහ කොටසට ඇතුළත් වේ. “නිබ්බානං රතනං ති කරිත්වා අශ්වර්ය භාවෙන අතුලං.” නිර්වාණය රතන කොට දැන, කුසලය ඉපදවිය යුතු ය.

මෙසේ අලෝභයෙන් අමෝහ වීමත්, අමෝහයෙන් අලෝභ වීමත් වටහා ගත යුතු ය. ඉතින් මේ භාවනාව දැන් සම්බන්ධ වෙන්න ඕන, අර මැයි මාසේ 30 වෙනිදා කියපු දුක්ඛ නිරෝධ භාවනාවත් එක්ක. ඒකේ අපි ඉගෙන ගත්තා නේ අර පග්ගහ නිමිත්ත, එතකොට ඒකේ අරි අට මඟ කියන එක තියෙනවා. එතනින් අර අවිද්‍යා ආශ්‍රව නසනවා, එතකොට අව්‍යාපාද විතක්කය, ඒකෙන් අපි අදෝෂය කියන එකට ගමන් කරනවා. ඊළඟට අනිත් පැත්තට එනවා පල්ලෙහාට අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය කාම විතක්කයන් පහ කරනවා. සමාපත්ති ධර්මයක්වත් අල්ලගෙන ඉන්නේ නැහැ

කියන එක. එතකොට එහෙම නම් අමෝහය මගින් එතන අලෝභය දක්වා එනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඔය රේඛාවේ ම කරකැවීම අපි පෙන්වුවා නේ මුදිතා භාවනාවෙදී. මුදිතා වෙනො විමුක්තිය ඇති වෙන්න නම් මේක කරකවන්නේ නෑ කියන එක නේ. තණ්හාව නිසා මේක වෙනවා කියන එක. ඉතින් බලන්න මේ සුතමය ප්‍රඥාවත් එක්ක කොච්චර දුරකට ඒක යනවා ද කියලා. එතකොට ඉතින් මේ අමෝහයෙන් අලෝභය, අලෝභයෙන් අමෝහය කියන එක වෙන හැටි තමයි මේකේ පෙන්න්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/06/2016 - අද්වේෂ

Adosa

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 යම් අවිද්‍යාවක් වේ ද, එමගින් කරන්නා වූ හානිය. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිට කාම ආශ්‍රවය දක්වා දිව යන්නේ, එමගින් රාග සල්ලය හරහා රූප ස්පර්ශ කරන බව අපි දන්නවා. තව ද කාම ආශ්‍රව කියන්නේ සුඛ කියන සඤ්ඤාවේ පසු සඤ්ඤාව. එසේ නම්, දුක්ඛය මනා කොට අවබෝධ කර නැත්තකු, සුඛ වූ දෙයක් ඇති යයි සිතා එය පසුපස යනවා. නමුත් එය නොලැබෙයි. ඇති යයි සිතා එය පසුපස යනවා. එතකොට එහෙම නම් ඒ මගින් ද්වේෂය කියන එක ඇති වෙනවා. එම වේදනාවක් නැවත, නැවත පුනපුනා පතන්නේ එයින් ඇති වෙන නිත්‍යභාවය මගින්, අවිද්‍යාවේ තිබුණා වූ නිත්‍යභාවය සනාථ කරන්නේ නම් එමගින් අත්තා සෑදීමත්, ඉන් අනතුරුව අත්තා යන්නේ පසු සඤ්ඤාවක් ලෙස අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීමත් පැහැදිලියි.

මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිට නැවත අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම අතර වාරයේ සිදු වී ඇත්තේ රූප ස්පර්ශයත්, නොලැබෙන්නා වූ වේදනාවේ පැතීමත් පමණි. එය නිසා වූ දෝෂය සිත තුළ බැසගන්නේ තවමත් හොඳ රූප සහිත හව ඇති යයි සිතා නැවත ඉපදීම සිදු වේ. මේ කෙළවර කුමකින් සිදු වේ ද? දුක බව මනා කොට අවබෝධ කරගන්නේ, කාම ආශ්‍රවයේ පිහිට නොසොයන්නේ නම්, ප්‍රඥා ස්කන්ධ භාවනාවේ දී අවබෝධ කර ගත් අයුරින්, යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ එහි පිහිට නොසොයන්නේ, වය සංඛත ලක්ඛණය ඉවත් වන්නේ, එමගින් නැවත ඉපදීම සිදු නොවේ.

ඉතින් මේකෙ ලස්සනට ජේනවා අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් පටන් අරගෙන කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා, අපි ආපහු වේදනාවන් පතලා නිත්‍ය යයි කියලා ගිහිල්ලා ආපහු අර අවිද්‍යාවේ තියෙන නිත්‍යභාවය ම අපි සනාථ කරනවා. එහෙනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අපි ආපහු ආවේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට. එතන අත්තා හැදිලා. ඉතින් මේක නේ ද අපි දකින්නේ මෝහජ පරිලාභය කියලා? මෝහයෙන් දැවෙනවා කියන්නේ ඕකයි.

එතකොට ඒ මෝහයෙන් දැවිලා ඉතින් ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා, ද්වේෂයෙන් දැවෙනවා කියන එක නේ ද. ඉතින් අපිට ලස්සනට පෙන්නනවා අර මෝහජ පරිලාභ, ඒකෙන් අපිට ඇති වෙනවා අර වය සංඛත ලක්ඛණය කියන එක, මෝහයෙන් දැවිලා ඒක නේ තියෙන්නේ? ඉතින් ඒක වෙන්නෙ නැත්නම්. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ

සිට කාම ආශ්‍රවයට පිහිට හොයන්නේ නැත්තම් මේ කතාව, එතනින් ඉවර කරගන්න පුළුවන් කියන එක.

බොහෝ ම **strong** භාවනාවක්, පුද්ගලිකාර විදිහට ඇති වෙනවා. මේ මුළු ප්‍රදේශය ම ජේනවා මේකේ ඇති වන්නා වූ ආලෝක ස්වභාවය කියන එකෙන් ගත්තහම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/06/2016 - 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. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී මෙතෙහි කළේ ආරද්ධ විරිය. ආරද්ධ විරිය ඇති අයකු දස කුසලය සහිතව ජීවත් වන්නේ නම් ඔහුට නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නා වූ, උපකාර වන්නා වූ, ධර්මයෝ කවරහු ද? යම් ආරද්ධ විරියක් වේ ද, එමගින් කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක පහ කරන බව අපි දනිමු. එසේ නම් අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ පාරවල් තුනේ ගමන් කරන්නේ, පවතින්නා වූ සීලය ම නැවත සනාථ කරන්නේ, ඉතා පහසුවෙන් සම්මා සතිය කරා එළඹීම සිදු වෙතත්, සමුදය අස්තංගමය මනා කොට නොදන්නේ නම් එම සතියේ පැවතීමක් නොවන්නේ ය.

එසේ නම් සම්මා දිට්ඨියෙන් ඇති වූ ප්‍රඥාව සම්මා සතිය තුළට කිඳා බැස තිබිය යුතු ය. ඉතින් මේ වෙලාවට සිහි කරන්න ඕන බෝසතාණන් වහන්සේ කෙනෙක් වාගේ කෙනෙක්ගේ තියෙන්නා වූ දස කුසලය. මොකක්වත් මගේ කියලා ගන්නේ නෑ. පාණාතිපාතයක්, අදත්තාදානයක් නෑ. එතකොට අන්න ඒ වාගේ කෙනෙක්ගේ ඒ සීලය සහගතව ඒ ඇති වෙලා තිබෙන සතිය සිහි කරනකොට ම සති ඉන්ද්‍රිය, ඒ වගේ ම ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය, මෙතන සම්මා දිට්ඨියේ ප්‍රඥාව තියෙනවා නේ, ඒ දෙක ඒ විදිහට ම තමන්ට තියෙනවා. ඉතින් ඒක පොඩ්ඩක් සිහි කරනකොට හරියට නිකම් මේ බුද්ධ කාලේ ජීවත් වුණා වූ විදිහටයි කියන එක කල්පනා කළා ම, ඇත්තෙන් ම මට නම් බුද්ධ කාලෙන් පෙනුණා. ඒ බුදුහාමුදුරුවෝ සහිත ඒ ප්‍රදේශවල ඒවා හිටත් ජේන්න ගත්තා. ඒ තරම් සතියක් ඇති වෙනවා ඒ විදිහට හිතන්න ගත්තොත්.

ඊට පස්සේ පෙන්නනවා, යම් සම්මා සතියක් වේ ද, එමගින් කාම ආශ්‍රවයෝ පහ කරනු ලබන බව, සබ්බාසව සුත්‍ර භාවනාවේදී අර star එක මගින් ඉගෙන ගත්තා. ඒකේ අපි දන්නවා සති, ප්‍රඥා, සමාධි. එතකොට වම් පැත්තට කාම ආශ්‍රවය, දිට්ඨි ආශ්‍රව, ඊට පස්සේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියලා ඒ triangle එක එනවා. ඒකට හේතුව වෙන්නේ සඤ්ඤා ජරා, වේදනා ජරා, සංස්කාර ජරා වශයෙන් වටහා ගන්නේ, සංස්කාර මගින් විඤ්ඤාණය පැවැතීම කළ නොහැකි බව දැන ගැනීම. පාණාතිපාතය කරලා ජීවත් වෙලා ඉන්න බෑ, අදත්තාදානයෙන් ඉන්න බෑ, ආදී වශයෙන් ඒක තේරුම් ගන්නවා.

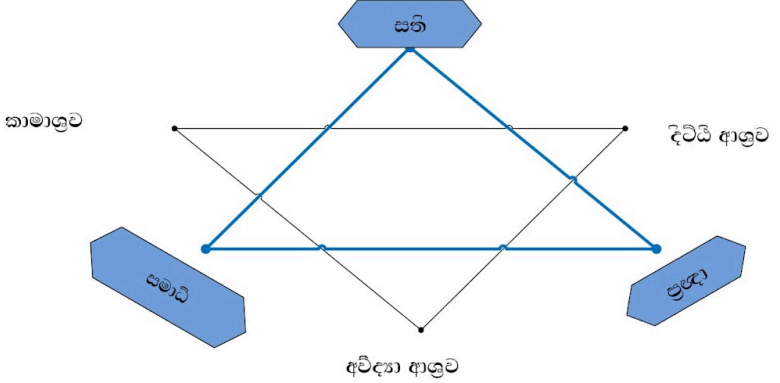
එහෙම නම්, අපි ඔතනදී ඉගෙන ගත්තා අර bell shaped curve එකේ, A කියන point එක නොසාදනවා කියලා. A point එක පළවෙනි රවුමට ඇතුළත් වන්නේ, සුභ යයි නොගනී. සුභ නොවන්නේ සුඛ නොවන්නේ ය. එසේ නම් කාම ආශ්‍රව සහ කාම ආශ්‍රව යන පසු සඤ්ඤාවක් ඇති වන්නේ නෑ. එසේ වන්නේ නම් කාම ආශ්‍රවයේ පිහිට සොයන්නේ ද, නොසොයන්නේ ද යන ප්‍රශ්නය පැන නැගිය හැකි ය, මේ තත්වයට මනස ආවහම. ඒ පිහිට නොසොයන අවස්ථාවක් ඇත. සොයන අවස්ථා ද ඇත. ඒක නොසොයන අවස්ථාව අපි හොඳින් දනිමු. ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන අවස්ථාවක් පමණි. එනම් සම්මා ඥාන ඇත්තේ, සංස්කාර නිසා වන අත්තා සහ සඤ්ඤා නිසා වන අත්තා ඉවත් කර ඇති ශ්‍රේෂ්ඨ අවස්ථාවක්. දැන් තියෙන්නේ අර කාම ආශ්‍රවයෙන් ගිහිල්ලා රූපයට යන්න නේ. දැන් මෙතන මේ සතිය තියෙනවා නම්, ඒ වැඩේ කරන්නේ නෑ.

එතකොට පිහිට සොයන අවස්ථාව කුමක් ද? දැන් ඔය කියන අවස්ථාවෙදී නම් මගේ කෙළින් ම, ඔය නොසොයන අවස්ථාවෙදී ඒ වෙනො විමුක්තියයි, ප්‍රඥා විමුක්තියයි, ඒ දෙක ම හොඳ ලස්සනට ඇති වෙලා තිබුණා ඔය අවස්ථාවේ දී. ඒ සතියත් එක්ක එන්නා වූ ඒ ස්වභාවය. පිහිට සොයන අවස්ථාව කුමක් ද? සීලය ඇති නිසා සංස්කාර නිසා අත්තා වීම බැස ගොස් ඇති වුවත්, සමාපත්ති ඥානයන් නිසා ඇති වූ ආස්වාද සහගත ස්වභාවය තවමත් සිතේ සටහන් වී ඇත්තේ නම් රාග අනුසය මගින්, සුඛය යන මතය ඇති කරන්නේ කාම ආශ්‍රව වන්නේ ය. ඡන්ද සමාධිය මගින් මේක පහ කරන්න පුළුවන්. ඉතින් ඔන්න ඔය වෙලාවේදී අර අනාශ්‍රව වෙලා, ඒ නිරෝධය කරා ගමන් කිරීම කියන එක එහෙම සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. බොහෝ ම හොඳ භාවනාවක්. ඒ කියන්නේ සතිය පුදුමාකාර විදිහට පවතිනවා. සතිය නිසා අර අතීත දේවල් හිටත් සිහි කරනවා කියන එක නිකම්ම සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

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

04/06/2016 - 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 භාවනාවේදි මෙතෙහි කළේ, යමෙක් පරාමාසකායගන්ථය තුළ කිඳා බැස ඇති ධර්මයන්, පහ කිරීම සඳහා මෙත්තා වෙතො විමුක්තියට පැමිණිය අයකු කුමක් කළ යුතු ද යන්නයි. යම් පරාමාසයක් වේ ද, එය තුළ අත්තා යන ධර්මයෝ දැඩි ලෙස කිඳා බැස ඇත්තාහ. මෙය මමංකාර සහ අහංකාර අත්තා වශයෙන් අපි සලකලා බලලා තියෙනවා. මෙහි යම් තීව්‍රතාවයක් වේ ද, එය සිදු වී ඇත්තේ රාග අනුසය මගින් අත්තා යන සංකල්පය සනාථ කරන නිසා ය. එය කෙසේ කරන්නේ ද? යම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිටි කාම ආශ්‍රවය දක්වා ගමන් කිරීමක් ඇති ද, මෙය මගින් අවිද්‍යා අනුසයේ සිටි රාග අනුසය දක්වා යෑම සිදු වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර cone එක වගේ යට, වතුර යටින් එනවා නම් ඉතින් උඩත්, අපි දන්නවා නේ දැන් දිටියි අනුසය අවිද්‍යා අනුසය ඔය විදිහට රාග අනුසය ඒ විදිහට එනවා කියන එක.

එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රව තුළ අත්තා යන සංකල්පයේ පසු සඤ්ඤා අගයෝ සහ නිත්‍ය යන සංකල්ප අගයෝ මිශ්‍රව පවතී. අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියලා කියන්නේ අත්තා කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව. ඒ වගේ ම අවිද්‍යා යෝගයේ ඉඳන් අපිට එනවා ඒ නිත්‍ය කතාව. එම බලපෑම රාග අනුසය දක්වා ඒම සිදු වන්නේ නම්, ලෝභ ධර්මයන් මගින් ඒවාට ම ඇලීම සිදු වන්නේ දළපැරකුම් මගින් ඉවතලන ලද තණ්හා අගයන් නැවත පැමිණීම, ගැලීම, බැස ගැනීම සිදු වේ. එසේ නම් රාග අනුසය පහ කිරීමට තුන් ධර්මයක් භාවිතා කළ යුතුයි.

පළවෙනි එකට නිත්‍යභාවය පහ කිරීම. දෙවනුවට අත්තභාවය පහ කිරීම. තුන් වෙනුවට දුක්ඛභාවය මනා කොට දැන, සුඛ වශයෙන් වරදවා වටහා ගත්තා වූ දේ පහ කිරීම මගින්, කාම ආශ්‍රවයන්ගේ පිහිට නොසෙවීම මගින්, සමාපත්ති ධර්මයන්ට ඇලීම පවා පහ කරනවා. මේ විදිහට මේ තුන් ධර්මයන් අයිත් කළහම, රාග අනුසය පහ වන්නේ පරාමාසය පිරිසිදු වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකියි.

ඉතින් මේක මෙත්තා වෙතො විමුක්තියට ගිහිල්ලා තමයි, තමන් මේ භාවනාව කරන්න ඕන. ඉතින් ඒක මතක නේ අපි මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය කලින් කරා. ඒකේ පෙන්නුවා අපි අර අධිවිත්ත ශික්ෂාව, ඒකේ මෙත්තා අප්‍රමාණය තියෙනවා, ඊට පස්සේ

අපි ඉගෙන ගත්තා අර නෙක්බම්ම විතක්කය කියන එක. නෙක්බම්ම විතක්කයෙන් අපි අර මෝහය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ලෝභ කොටස එහෙම අයිත් කරලා ඊට පස්සේ අර සමාපත්ති ධර්මයන්ගෙන්, ඒ කියන්නේ නෙක්බම්ම පව්වාර වෙනකොට සමාපත්ති ධර්මයන් කියන ඒවා අපි පහ කරනවා. වෙන් කරන්නේ නෑ, බල්ලන් එකයි තව පුද්ගලයෙකුත් එකයි. දෙන්නම මිය යනවා කියන අනිත්‍ය ස්වභාවය කියන එක දන්නවා නම් අපි ඒක අයිත් කරනවා කියන එක.

ඉතින් මේ භාවනාව ඊයේ භාවනාවත් එක්ක ඒ සම්බන්ධ වෙනවා. ඊයේ වගේ ම අර සතිය ඇති වෙලා ආලෝකමත් වෙලා ඒවා දකින එක තියෙනවා. මොකද මේ තුන් වෙනියට කිව්ව කාරණාව, දුක්ඛභාවය මනා කොට දැන සුඛ වශයෙන් වරදවා වටහා ගත්තා වූ දේ පහ කිරීම අර සතිය මගින් දැනගන්නවා නේ. අර ඇති කරන්නේ මොකක් ද? දුක්ඛයක් කියන එක, අන්න ඒක touch වෙනවා. ඒක නිසා බොහොම හොඳට පිරිසිදුවට ඒ සතියෙන් දැනගන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. අතීත භවයන්වල ඒවා හිටත් ඒ බලන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/06/2016 - 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 භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ, ඒ මෙත්තා වෙනො විමුක්තිය සහගතව කොපමණ කාලයක් සිටීමෙන් පරාමාසය පිරිසිදු කරගත හැකි වේ ද යන්නයි.

පළවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, අනිත්‍යභාවය මනා කොට අවබෝධ කරගන්නා අයකු දවසක් හෝ දවසකට අඩු කාලයකින් පරාමාසය පිරිසිදු කරගත හැකි වන්නේ, ආශ්‍රවයෝ නැසීම කළ හැකි වන්නේ ය. මෙය සිදු වන්නේ ධාරාවේ ගැලීම නොවීම නිසා පරාමාස ධර්මයන් ඉස්මතු වන්නේ ඒවා පහ කිරීම මගිනි. ඉතින් මේ භාවනාව අර මෙත්තා වෙනො විමුක්තියට ඉස්සෙල්ලා නංවලා ඉන්න ඕනෑ. අපි ඒක ඉගෙන ගත්තා නේ කලින්. ඒ භාවනාවේ හැටියට ගිහිල්ලා අර සමාපත්තිවලට තියෙන ඇලීම පවා පහ කරලා, අර වෙනස් කිරීමක් කරන්නේ නැතිව ඒ නිත්‍යභාවය අයිත් කරලා, තමයි අපි මෙතන්ට එන්න ඕන.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, අනත්තභාවය මනා කොට අවබෝධ කරගන්නේ නම්, දැන් අපි පළවෙනි කාරණයේදී ඉවත් කිරීමට යන කාලයටත් පෙර එය කළ හැකි වන්නේ ය. කුමක් නිසා ද? පරාමාසය තුළ තිබුණා වූ අත්ත ධර්මය ම අනත්තා යැයි වැටහීම මගින් ඉතා ඉක්මනින් පහ කිරීමයි. එනමුදු අනිත්‍යභාවය නොවැටහෙන්නේ නම්, එසේ ඉවත් කිරීමක් සිදු නොවෙයි. එසේ නම් අනත්තා යැයි වැටහෙන්නේ අනිත්‍යභාවය වැටහීමෙන් අනතුරුව වේ.

ඉතින් ඔතනදී, මේ භාවනාව හරි අමාරුයි කරන්න. මොකද සිත නතර වෙනවා. කාරණාවෙන් කාරණාවට සිත නතර වෙනවා. ඉතින් චතුරාර්ය සත්‍යයේ අර සමුදය අත්ඵඬගමය ඒක මෙනෙහි කරමින්, දැන් අපි දුකයි කියලා බලනවා, ඊළඟට සමුදය අත්ඵඬගමය කියන එක තියෙනවා. තණ්හාව නිසායි ඇති වන්නේ, තණ්හාව නැති වෙනකොට නැති වෙනවා කියලා. එතකොට ඒක දෙපැත්තට යනවා නේ. එතකොට ආපසු සිත නතර වෙනවා. දැන් ඔය දෙවෙනි කාරණයේදී අපිට හොඳට පැහැදිලි වෙනවා, අර දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාව, ඒක හරහා ඇවිල්ලා අර දදනො පුඤ්ඤං පවඬ්ඨති ගාථාවත් එක්ක මගේ කියලා ගන්නේ නැති වෙන්න. අසුවි මගේ නොවෙයි කියලා එහෙම ගන්න නම්, ඒ පුද්ගලයාට මෙත්තාව කියන එක තියෙන්න ඕන.

නැත්නම් අර අසුවී එක ගැනත් තරඟවක් තියෙනවා නම් එයාට ගැලවෙන්න බෑ. එතකොට ඒක තමයි අර මනස උස්සලා අතනින් කරන්නේ. එතකොට ඒක කෙනෙකුට ඒ බීජ්ජාහිඤ්ඤාවත් එක්ක හිතන්න පුළුවන් හරි ලස්සනට.

එතකොට තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නවා. දුක්ඛභාවය වැටහෙන්නේ නම්, පැයකින් වුවත් පරාමාසය පිරිසිදු කළ හැකි වන්නේ ය. එනමුදු, දුක්ඛභාවය වැටහීමට නම්, අනත්තභාවය වැටහී තිබිය යුතු ය. හේතුව කුමක් ද? යම් දහමක් අත්තා වශයෙන් ගන්නා තාක්, දුක්ඛ යයි සිතිය නොහැක්කේ ය. අනත්තා යයි නොවැටහී, දුක්ඛ යයි සිතන්නේ ඔහු මුලාවට පත් වන්නේ ය. අත්තා කියලා ගත්තහම එතනින් එනවා. 1-3, මෝහය. තයොධම්ම සූත්‍රය. එතකොට එවැන්නෙකු, වරෙක දුක යයි කියන්නේ, තව වරෙක එම දුක මගේ යයි කියන්නේ ය. ඇයි මනුස්සයෝ කියනවා නේ, ඔයා දැන් ඕකෙන් දුකට තමයි පත් වන්නේ කිව්වා ම, කමක් නෑ, ඒක මගේ නේ දුක, ඔයා ඒකට කලබල වෙන්න ඕනේ නෑයි කියනවා නේ ද? ආන්න ඒ වගේ තමයි ඒ දුක මගේ කියලා ගන්නවා. ඉතින් එහෙම නම් ඒකේ වැටහීමක් කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ.

බොහොම ලස්සන භාවනාවක්. ඒ කියන්නේ සිත අනාශ්‍රවයේ ම තමයි ඉන්නේ. සිත නතර වෙවී නතර වෙවී පවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/06/2016 - කරුණා වෙනොවිමුක්ති

Karuṇā Cetovimutti

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 මෙත්තා වෙනො විමුක්තිය මගින් කරුණා වෙනො විමුක්තිය දක්වා යෑම සඳහා කුමක් කළ යුතු ද යන්නයි.

යම් කරුණා වෙනො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ වාගාධිට්ඨානය අඩංගු වන්නේ ය. එනම් අතහැරීම අඩංගු වන්නේ ය. එසේ නම් කාරණා තුනක් භාවිතා කිරීමෙන් කරුණා වෙනො විමුක්තිය, මෙත්තා වෙනො විමුක්තියට අනතුරුව ඇති කරගත හැකි වන්නේ ය. කුමන කාරණා තුනක් ද?

අත්තොහරිත ලද ආස්වාද සහිත වූ, සුඛ යන සඤ්ඤා පහ කළ යුතුයි. දෙවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, එම සුඛය නිසා ඇති වූ අත්ත සඤ්ඤාව පහ කළ යුතුයි. තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, එම අත්ත සඤ්ඤාව සනාථ කරන සංස්කාරයන් මගේ යයි ගැනීම පහ කළ යුතුයි. මෙම තුන් ධර්මයන් පහ කරන්නේ නම්, මෙත්තා වෙනො විමුක්තියට අනතුරුව කරුණා වෙනො විමුක්තිය වීම කළ හැකි ය.

මෙය 17/05/2016 කරුණා වෙනො විමුක්තිය භාවනාව සමඟ සැසඳීමෙන් වටහා ගත හැකි ය. ඒ භාවනාවේදී අපි පෙන්නනවා, අප්‍රමාණයන් කියන ඒවා හතර ම තියෙන්න ඕන. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ හතර නැත්නම්, කෙනෙකුට ඒ කරුණා වෙනො විමුක්තියට යන්න බෑ. ඉතින් මේ භාවනාවේ මෙත්තා වෙනො විමුක්තියට ගිහිල්ලා, ඒක අපි කරලා තියෙනවා නේ, ඒ විදිහට ගිහිල්ලා, අර වාගාධිට්ඨානය කියන එක සිහි කරනවා.

සියලු උපධිත්තේ යම් දුරලීමක් ඇත්ද, මේක උත්තරීතර වූ ආර්ය ත්‍යාගයයි කියලා. එතකොට ඒ උපධිත්තේ පෙන්නනවා තුනයි කියලා මුලින්. තණ්හාවයි, දිට්ඨියයි, අභිසඬ්ඛාරයෝයි. ඉතින් ඔය කාරණා තුන නේ අපි දැන් මෙතන පෙන්නන්නේ. වේදනාව නිසා තණ්හාව වෙන එක සුඛ යන සඤ්ඤාව. එතකොට ඒකෙන් ඇති වෙන අත්තා දිට්ඨිය. ඊළඟට අභිසඬ්ඛාරයන්. ඒ විදිහට අර අප්‍රමාණ හතරත් එක්ක ගත්තහම අර කියනවා වාගෙම, දැන් මෙත්තාවෙන් අපිට දැනෙනවා නේ ලොකුවට සුඛයක්,

වෙනො විමුක්තියේ, කන් දෙකේ ඉඳන් හරි ලස්සනට ඒක දැනෙනවා. මේකෙ ජේනවා ඕන තරම් කාලයක් ඉන්න පුළුවන් ඒ විදිහට.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/06/2016 - උපෙක්ඛා වෙතොවිමුත්ති

Upekkhā Cetovimutti

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 භාවනාවේදි මෙනෙහි කළේ, මුදිතා වෙතො විමුක්තියට අනතුරුව, උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය ඇති කරගැනීම සඳහා කුමක් කළ යුතු ද යන්නයි. යම් මුදිතා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ ඇති කාරණා තුනක්. පළවෙනි කාරණාව, අරූප ධ්‍යානයේ නොඇලීම. ඒ කියන්නේ සමාපත්තීන්ගේ ඇලීම පහ කිරීම. දෙවෙනි කාරණය, අදෝෂ වීම, අව්‍යාපාද විතක්කය. තුන් වෙනි කාරණය, අරි අට මහෙහි බැස ගැනීම, පශ්ගහ නිමිත්ත.

එතකොට ඒ යන ගුණයන්ගෙන්, කුමන ගුණයක් මනා කොට දියුණු කරන්නේ නම් උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තියට පාද වන්නේ ද? යම් උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ ඇත්තා වූ, පළවෙනි කාරණය උපෙක්ඛා නිමිත්ත, දෙවෙනි කාරණය අව්‍යාපාද විතක්කය, තුන් වෙනි කාරණය පශ්ගහ නිමිත්ත යන තුන් ධර්මයන්ගෙන් දෙදෙනෙක්, ඒ කියන්නේ අව්‍යාපාද විතක්කයයි, පශ්ගහ නිමිත්තයි කියන දෙක, මුදිතා වෙතො විමුක්තියට සාධාරණ වන අතර, උපෙක්ඛා නිමිත්ත අව්‍යාපාද විතක්කය හරහා මුදිතා වෙතො විමුක්තියට සාධාරණ වන්නේ ය.

එසේ වුව ද, මෙම ධර්මයන් අතර සියුම් වූ වෙනස්කම් ඇත්තේ ය. එය කුමක් ද? චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැස ගැනීම උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තියට සාධාරණ වුව ද, මුදිතා වෙතො විමුක්තියට අරි අට මහ ප්‍රමාණවත් වන්නේ ය. එසේ නම් මනා කොට ප්‍රගුණ නොකරන ලද, නිර්වාණයට හිතකර වූ, තුන් වෙනි සත්‍ය මනා කොට වැඩීම මගින් උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය සැපිරිලිය හැකි වන්නේ ය. ඒක සම්පූර්ණ කරන්න පුළුවන් මේ විදිහට. එනමුදු මුදිතා වෙතො විමුක්තිය තුළ දළපැරකුම් ඇති බව අමතක නොකළ යුතුයි. එය මගින් ඉවත් කරන ලද තණ්හාව නැවත නොගැනීම අඩංගුයි.

ඉතින් අපි ඕක ඉගෙන ගත්තා, අර පශ්ගහ නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය කියන රේඛාව, ඒක clockwise භ්‍රමණය වුණොත් අර සමථ නිමිත්ත භාවිතා කරලා ඒක අයිත් කරගන්න ඕනයි කියලා. එතකොට මෙම රේඛාවේ කැරකැවීම නොවීමෙන් මුදිතා වෙතො විමුක්තිය රඳා පවතිනවා. එසේ නම්

මේකේ වෙනස මොකක් ද? මෙම රේඛාව භ්‍රමණය වන්නේ නම් මුදිතා වෙනො විමුක්තියට සමථ නිමිත්ත භාවිතා කර, අමෝභය මෙනෙහි කර මුදිතා වෙනො විමුක්තිය පැවැත්විය යුතු වන අතර, උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය අධිචිත්ත ශික්ෂාව මනා කොට ප්‍රගුණ කර ඇති නිසා එසේ කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.

ඉතින් අපි ඕකේ ඉගෙන ගන්නා, අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රිය ඒ කියන්නේ අඤ්ඤාතාවනො ඉන්ද්‍රිය. ඒකේ අර කාරණයක් ඉගෙන ගන්නා නේ. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතුයි කියලා. ඒ කියන්නේ අධිචිත්ත ශික්ෂාව කියන එක. එතකොට එහෙම නම් විඤ්ඤාණ ධාරාව සමථ නිමිත්ත කරා නොදිවීම මගින් ම මුදිතා වෙනො විමුක්තියෙන් අනතුරුව උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය පැවැත්විය හැකි ය. එනම් නැවත ඉපදීම නොවන්නේ නම් සුඛ බව අර දුක්ඛ table එකේ මනා කොට අවබෝධ වීම උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තියට ම සාධාරණ වන්නේ ය. මෙය වරක් පහ කර ඇති සතුවත් එම ධර්මය ම සැමදා පහ කර ඇති සතුවත් අතර ඇති වෙනස මෙනි.

රාග අනුසය නැසීමට සාධාරණ වූ කාරණය උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය තුළ අඩංගු ය. එනම් නැවත ඉපදීම නොවන්නේ නම් සුඛ බව කියන එක අඩංගු වෙනවා. එතකොට මේ භාවනාවේ කෙනෙක් තේරුම් ගන්න ඕන අර අධිචිත්ත ශික්ෂාව කිව්වහම එතෙන්දී, උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය අවස්ථාවේ දී අර හතර වෙනි එක තමයි හැම එකේ ම තියෙන්නේ. චතුත්ථධ්‍යානය ඇවිල්ලා තියෙනවා එක පැත්තකින්. අනෙක් අතට ඇවිල්ලා තියෙනවා මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛාවෙන් උපෙක්ඛාව. ඊළඟට අරිය විභාරයෙන් ගත්තොතින්, එතනින් තමන්ට තියෙන්න ඕන හතර වෙනි එලය. ඊළඟට ආනෙඤ්ජ විභාරයෙන් ගත්තොතින්, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය. අන්න ඒ දක්වා යන්න පුළුවන් ඒ දක්ෂ්‍යාවයන් ඔක්කොම එතන තියෙන්න ඕන. ඒක එක කාරණාවක්.

අනිත් අතට කල්පනා කරන්න, අපි දැන් දන්නවා ඔරලෝසු කටුවේ දැන් උඩ තියෙනවා 12, යට තියෙනවා 6. එතකොට ඕක අපිට රේඛාවක් තියෙනවා නේ, මුදිතා කතාවෙදී අපිට ඡේනවා ඕක 45°ක් කැරකිලා තිබෙන්නා වූ එක තියෙන්නේ. මොකද අතන පශ්ගහ නිමිත්තේ ඉඳන් අවාසාද විතක්කය හරහා අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය කියන තැනට ඇවිල්ලා තියෙනවා.

ඊළඟට ගත්තහම, උපෙක්ඛා කතාවෙදී උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තියෙදී ඒක 12 කටුවට ඇවිල්ලා නෑ. ඒක තියෙන්නේ 45°ක් behind. එතකොට ඒක තියෙන්නේ, ඒ විදිහට බැලුවොතින් ඕකේ යට කෙළවර තමයි බලන්න ඕන. යට කෙළවර බලනකොට අපිට ඡේනවා අර මුදිතා වෙනො විමුක්තිය අර රාග අනුසය කියන පාරට ඇවිල්ලා. ඇවිල්ලා, මං යන්නේ නෑ කියන එකයි මුදිතා වෙනො විමුක්තියේ

තියෙන්නේ. උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය එව්වර දුර ගිහිල්ලා නෑ. එයා ඊට ඉස්සර වෙලා, ඒකේ යට කෙළවර නතර වෙලා තියෙන්නේ. එයා නතර වෙලා තියෙන්නේ, ඒ කියන්නේ අර දුක්ඛ table එකේ අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද? අන්න ඒ කෙළවරේ ඒ හරියේ ම එයා නවත්තලා තියෙන්නේ. එයා අව්වර දුර ගිහිල්ලා නෑ. එතකොට අන්න ඒ වෙනස හොඳට තේරෙනවා.

ඉතින් අර ඒ විමුක්තීන්ට යන්න පුළුවන් කියන හැකියාව කෙනෙකුට තියන්න ඕන. ඉතින් ඒ විදිහට ම තමන්ගේ අර අපි පැහැදිලි කරා නේ ඔය වෙනස තමන්ට කයෙන් හිටන් දැනෙන හැටි. ඉතින් ඒ විදිහට ම තමන්ට දැනෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

08/06/2016 - සෞභාග්‍යය

Prosperity

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 භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ, අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය ඇති අයෙකු සර්ව සාධාරණ වූ බුදු දහම කෙසේ බබලවන්නේ ද යන්නයි. යම් අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියක් වේ ද එය තුළ දුක්ඛය බව මනා කොට අවබෝධ වී ඇත්තේ ක්ලේශයන්ගේ ප්‍රභාණයට සුදුසු වන බැවින් බුදු දහම බබල වීම එමගින් සිදු වන්නේ ය. කෙසේ ද?

පළවෙනි කාරණයට අපිට ඡේතවා ඔහු තුළ කරුණාව ඇත, ඊර්ෂ්‍යාව නැත, ද්වේෂය නැත. දෙවෙනියට ඡේතවා අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය තුළ සංස්කාර විෂයයෙහි ප්‍රවීණතා ඇත. එම කුසලයන් භාවිතා කරන්නේ සංස්කාර ඉවතලන්නේ මාන නොවේ. අන් අයෙකුට ද මාන පහ වීම සඳහා උදාහරණ වන්නේ, බුදු දහම බබලයි. තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, විමුක්තීන් අතුරින් ඉහළ ම වූ විමුක්තිය ඇත්තේ අන් අයට ලොව මෙසේ දක්ෂ වූ අය ඇති යයි සිතා බුදු දහම බබලනවා. හතර වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා නිර්වාණයෙන් තොරව අන් කිසිවක් නොගන්නේ බුදු දහම බබලනවා කියලා.

ඉතින් මේ භාවනාව කෙනෙක් කරන්න ඕන, අර සතර ආහාර දුක්ඛයේ අපි දන්නව නේ, දෙක දෙක බලාගෙන ගිහින්, සුඛාපට්ඨපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවේ වතුන්ටධ්‍යානයට යන හැටි, අපි පෙන්නනවා නේ එතන අප්‍රමාණයට එනවා කියලා උපෙක්ඛාවෙන්. ඒ මරණයයි පරිදේවයයි එතැනට ඇවිල්ලා ඉවර වෙලා. අර ඒකෙදි අපි වූළසුඤ්ඤත එකේ එහෙම පැහැදිලි කරන්නේ අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන්, ඒක අර විදිහට ම එන්න ඕන. ඉතින් ආවයිත් පස්සේ අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියට ඒ විදිහට ම එනවා.

ඉතින් ඕකේ හරියට ම ඡේතවා, දුක්ඛය කියන එක ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය තුළ තියෙනවා. එතකොට මේ මනුස්සයා උපායාසයට යනවා. අන්න ඒ point එකේදි තමයි ඕක ඇති වෙන්නේ හරියට ම. ඒක ඒ විදිහට වෙලා, ඒ අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියට ගිහිල්ලා, ඉතින් මේ කාරණා කල්පනා කරනකොට තමන්ට මේක වැටහෙනවා. දැන් ඉතින් දුකයි කියලා දන්නවා නම්, අපි මේ සිත පිහිටවලා තියෙන්නෙ සැපයි කියලා හිතාගෙන දුකේ ම නේ. ඉතින් එහෙම නම් අර දුක්ඛාපට්ඨපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවේ විදිහට

ම, අර එතැන වේදනානුපස්සනාවත් එක්ක සිදු වෙන කාරණාව. ඉතින් ඔය විදිහට ගිහිල්ලා කරුණාව ඒ විදිහට තියෙනවා කියන එක ජේනවා.

ඉතින් මෙහෙම බලලා ඉවර වෙලා, ඒ කාරණා හතර මම මෙනෙහි කරලා, ඊට පස්සේ දැන් අපි උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට එන හැටි එහෙම ගත්ත නේ, උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය. එතකොට ඒ කාරණාවලින් අපි දන්නවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඉඳන් කාම ආශ්‍රව නැති කළාට පස්සේ, කාම ආශ්‍රවය පිහිට හොයන්න යන්නේ නෑ, අර සුඛයි කියලා දැන් මෙයා දන්නවා දුකයි කියලා. ඒක නිසා පිහිට හොයන්න යන්නේ නැහැ. එහෙම නම් කෙනෙකුට ජේනවා හොඳට ම අර භය අගතියෙන් දකුණු පැත්තට පල්ලෙහාට ගත්තහම අපිට එනවා, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය, අත්ත කතාව ඕක නේ තියෙන්නේ. ඉතින් එතන ඉඳන් අපි යන්න හදන්නේ ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය කියන එකට. දෙපැත්තට යන්නේ. එතකොට ඔය යෑම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. එහෙම නම් මෝහයෙන් ද්වේෂයට යන්නේ නැහැ කියන එක, ඒක හොඳට ජේනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/06/2016 - අප්පඤ්චිත වෙතොවිමුක්ති

Appan̄ihita Cetovimutti

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 අප්පඤ්චිත වෙතො විමුක්තිය, ඕලාරික වූ ධර්මයන් පහ කරන්නේ කෙසේ ද කියන එකයි. ඕලාරික ධර්මයන් පස් දෙනෙක්.

ඕලාරික වූ රූප, ඕලාරික වූ වේදනා, ඕලාරික වූ සඤ්ඤා, ඕලාරික වූ සංස්කාර, ඕලාරික වූ විඤ්ඤාණ. යම් ඕලාරික වූ රූපයක් වේ ද එය ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය හා සම්බන්ධ වන්නේ ය. එම ආයතන නිසා වන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ ඒවත් ඕලාරික වෙනවා. මෙම දස ආකාර වූ ධර්මයන්ගෙන් යමෙක් මිදෙන්නේ නම් ඕලාරික වූ ධර්මයන්ගෙන් මිදුණා යයි පවසනවා. අප්පඤ්චිත වෙතො විමුක්තිය එම ධර්මයන් ඉතා පහසුවෙන් පහ කරන්නේ ඔහු තුළ කරුණාව ඇති නිසා ය. මෙම ධර්මයන්ගෙන් ඇති වන්නේ, මතු වන්නේ දුක බව දන්නා නිසා ය. අප්පඤ්චිත වෙතො විමුක්තියේ අපි දන්නවා නේ දුක්ඛය කියන එක අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දැකලා එතකොට අර කරුණාව තියෙනවා, මේවා එකක්වත් ගන්නේ නෑ. ඒක නිසා එතන ම හිත නතර වෙනවා මේ භාවනාව කරනකොට.

දෙවෙනියට අකුසල වේදනා, කුසලාකුසල වේදනා, දුක්ඛ වේදනා, සුඛ දුක වේදනා, සමාපත්ති නොවූ වේදනා, ආශ්‍රව සහිත වේදනා, මේවා ඕලාරිකයි. හය කාරණයක් කිව්වා. අප්පඤ්චිත වෙතො විමුක්තිය ඇත්තේ ඉහත සියලු වේදනා පහ කරනවා. අප්පඤ්චිත වෙතො විමුක්තිය තුළ උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය ද අධංගු බව අමතක නොකළ යුතුයි. ඒ නිසා ආශ්‍රව සහිත වේදනා ද නැත. ඉතින් ඔය අවස්ථාවේදී කෙනෙකුට ජේනවා නම්, අපි අප්පඤ්චිත වෙතො විමුක්තියට ආවේ අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලලා. එතකොට ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බැලුවා කිව්වා ම, කෙනෙකුට කල්පනා වෙන්න ඕනෑ මේ දුක්ඛ table කියන එක අපි හැදුවේ කොහොම ද? අර සඤ්ඤාවක් නිත්‍යයි කියලා අරෙක වැදිලා, අතින් පැත්තට reverse වෙලා ඇවිල්ලා නේ ද? ඉතින් ඔහොම නේ ආවේ අර 8.2 දක්වා ආවේ. ඕක කෙනෙකුට සිහි වුණා නම්, මේකේ තියෙන්නෙත් ඒක ම නේ. අතින් පැත්තට reverse වෙලා නේ, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බැලුවා කියන එක. ඉතින් ඒක බලපු ගමන් එතනින් ම සිත නතර වෙනවා. මෙතනින් පස්සේ භාවනාව කරන්න බොහොම අමාරුයි. පුදුමාකාර

භාවනාවක් මේක. විමසා ගන්න බැරි වෙනවා. එහෙම ම සිත නතර වෙනවා. බොහොම ප්‍රභාස්වර වෙනවා.

එතකොට ඊළඟට පෙන්නනවා, පටිසසම්පස්සජා සඤ්ඤා ඕලාරිකයි. අකුසල සඤ්ඤා ඕලාරිකයි. කුසලාකුසල සඤ්ඤා ඕලාරිකයි. දුක්ඛාය වේදනා සම්ප්‍රයුක්ත සඤ්ඤා ඕලාරිකයි. සුඛ දුක්ඛානු වේදනානු සම්ප්‍රයුක්ත සඤ්ඤා ඕලාරිකයි. අසමාපනස්ස සඤ්ඤා ඕලාරිකයි, සමාපන්න චිත්තයක් නැත්නම්. සාසුච සඤ්ඤා ඕලාරිකයි. ඔය අසමාපනස්ස කියන්නේ, දැන් සමාපත්තියක් නැහැයි කියලා කියන්නේ සිත කොහේ හරි ගිහිල්ලා නේ. එතකොට ඒ නිවනින් පිටතට ගිහිල්ලා නේ ද? එතකොට ඒවා ඕලාරිකයි. එතකොට මේ සියලු ඕලාරික සඤ්ඤා අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය ඇති අයකුට නැත.

අකුසලා සඬබාර ඕලාරිකයි. කුසලාකුසල සඬබාර ඕලාරිකයි. දුක්ඛාය වේදනාය සම්ප්‍රයුක්ත සඬබාර ඕලාරිකයි. සුඛ දුක්ඛානි වේදනානි සම්ප්‍රයුක්ත සඬබාර ඕලාරිකයි. අසමාපනස්ස සඬබාර ඕලාරිකයි. සාසුච සඬබාර ඕලාරිකයි. එතකොට මේ සියලු ඕලාරික සංඛාරයන් අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය ඇති අයකුට නැත.

ඊළඟට අකුසල විඤ්ඤාණං ඕලාරිකයි, කුසල අකුසලා විඤ්ඤාණං ඕලාරිකයි. කුසලයි අකුසලයි දෙක ම. දුක්ඛාය වේදනාය සම්ප්‍රයුක්ත විඤ්ඤාණං ඕලාරිකයි. සුඛ දුක්ඛානි වේදනානි සම්ප්‍රයුක්ත විඤ්ඤාණං ඕලාරිකයි. අසමාපනස්ස විඤ්ඤාණං ඕලාරිකයි. ආශ්‍රව සහිත විඤ්ඤාණං ඕලාරිකයි. එතකොට මේ සියලු ඕලාරික වූ විඤ්ඤාණයන් අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය ඇති අයෙකුට නැත.

මෙසේ ඕලාරික වූ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණයන්ගෙන් වෙන් වන්නේ දුක්ඛ table එකේ සඳහන් කළ අයුරින් සුඛුම වූ ධර්මයන් ද පහ කරන්නේ, නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරන්නේ ය. එනමුදු එක් ධර්මයක් පමණක් ඉතිරි විය හැකි ය. ඒ නිවනට ආසන්න වූ, මාදු වූ, අනාශ්‍රව වූ විඤ්ඤාණයයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේක කරන්න නම් අර දුක්ඛ table එක හැඳිවිව හැටි ඒ මනුස්සයා දැනගෙන ඉන්න ඕන. එතකොට අපිට ජේනවා හොඳ ලස්සනට මේ අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තියෙන් වෙලා තියෙන්නේ ඔය දේ ම තමයි. ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලලා. ගිහිල්ලා අර මැරිලා අනිත් පැත්තට එනවා. විඤ්ඤාණ ධාරාව reverse වෙලා නේ එන්නේ. මේ භාවනාවේ පළවෙනි වෙනි රූප කතාවෙන් ම වේදනාවට ආවට පස්සේ අරක දැක්ක ගමන් ම භාවනාව කරන්න බෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒ කියන්නේ ඔය ඕලාරික කියන දේවල්, ඒක පෙන්නලා තියෙනවා විභංගයේ, අභිධම්ම පිටකයේ. එතකොට ඒකේ පෙන්නනවා දැන් උපෙක්ඛාව සහගතව තියෙන ඒවා, ඒක ඕලාරික වෙන්නේ නෑ, ඒ වේදනාවන් එහෙම. අනාශ්‍රව විත්තයක තිබෙන එක ඕලාරික නැහැ. ඒක සුබ්‍රමා. එතකොට ඊළඟට සමාපන්න නම්, සමාපත්තියක් තියෙනවා නම් ඒක ඕලාරික නෑ, ඒක සුබ්‍රමා. ඉතින් ඒක අර අවබෝධය තියෙන්න ඕන. අපි ඔය සුබ්‍රමා කියන එක සාකච්ඡා කලා නේ කලින්.

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditṭhi	සිලබ්බත 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 (nandirāga). (රූපයට සුඛ යන මතය පවරා ඇති බව සිහි තබා ගන්න)	අභංකාර අගය සංඥාවක් ලෙස	අභංකාර සංඥාව මගේ යැයි ගන්න වටින්නේද?

මෙම ධර්මය විමසන ආකාරය:

1. සැකය ලකුණු කරන තිරුව දෙස බලන්නේ, (2) අනිත්‍යය නම්, (3) දුක්ඛ නම්, (4) විපරිණාමයට පත් වන්නේ නම්, මගේ යැයි ගන්න වටින්නේද? යන්න දර්ශනය වන්නේය.

2. 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.

3. පළමුවන තිරුවේ පහළින් පටන් ගන්නේ, නන්දි විම නොවටින්නේ නම්, එනම්, මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේද?, සුඛ වන්නේද? සත්‍යය වශයෙන්ම සුඛ වන්නේය.

සුක්ෂ්ම රූප (sukhuma)

ස්ත්‍රීත්වය යැ පුරුෂත්වය යැ ජීවිතෙන්විය යැ කායවිභේදය යැ වාග්විභේදය යැ ආකාශධාතු යැ අබ්ධාතු යැ රූපයාගේ ලක්ෂණය රූපයාගේ මාදුක්තිය රූපයාගේ කම්මණ්ඩය යැ රූපයාගේ උපවය යැ රූපයාගේ සන්තති යැ රූපයාගේ ජරතා යැ රූපයාගේ අනිත්‍යතා යැ කවලිකාරාහාර යැ යන මේ ' සුක්ෂ්මරූප ' යි කියනු ලැබේ.

සුක්ෂ්ම වේදනා

අකුශලවේදනාව ඔදරික යැ කුශල-අව්‍යාකෘතවේදනා සුක්ෂ්ම යි. කුශල-අකුශල වේදනා ඔදරික යැ අව්‍යාකෘතවේදනාව සුක්ෂ්ම යි. දුඃච්චේදනාව ඔදරික යැ සුඛ පුද්ගල අද්‍රව්‍යවේදනාව වේදනා සුක්ෂ්ම යි. සුඛ-දුඃච්චේදනා ඔදරික යැ අද්‍රව්‍යවේදනාව වේදනා සුක්ෂ්ම යි. සමච්චන් නො සමච්චන්ගුණ වේදනාව ඔදරික යැ සමච්චන් සමච්චන්ගුණ වේදනාව සුක්ෂ්ම යි. ආසුච්ච සහිත වේදනාව ඔදරික යැ ආසුච්ච රහිත වේදනාව සුක්ෂ්ම යි. තවද ඒ ඒ වේදනාව නිසා වේදනාව ඔදරිකසුක්ෂ්ම යයි දකියුතුය.

සුක්ෂ්ම සංඥා

ප්‍රතිසංස්ථර්ගයෙන් (ද්වාරාලම්බිත සච්චනයෙන්) උපන් සංඥා ඔදරික යැ අධිච්චිත සම්ච්චස (මනෝසම්ච්චස)යෙන් උපන් සංඥා සුක්ෂ්ම යැ අකුශලසංඥා ඔදරික යැ කුශලඅව්‍යාකෘත සංඥා සුක්ෂ්ම යැ කුශලාකුශලසංඥා ඔදරික යැ අව්‍යාකෘත සංඥා සුක්ෂ්ම යැ දුඃච්චේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්තසංඥා ඔදරික යැ සුඛඋපෙක්ෂාවේදනාවන් හා සම්ප්‍රයුක්ත සංඥා සුක්ෂ්ම යැ සුඛදුඃච්ච වේදනාවන් හා සම්ප්‍රයුක්තසංඥා ඔදරික යැ උපෙක්ෂා වේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්ත සංඥා සුක්ෂ්ම යැ අසමාපන්නයාගේ සංඥා ඔදරික යැ සමාපන්නයාගේ සංඥා සුක්ෂ්ම යැ සාසුච්චසංඥා ඔදරික යැ අනාසුච්චසංඥා සුක්ෂ්ම යි. තවද ඒ ඒ සංඥා නිසා ඔදරිකසුක්ෂ්මසංඥා දකියුතුය.

සුක්ෂ්ම සංස්කාර

අකුශලසංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, කුශලාච්චාකෘතසංස්කාරයෝ සුක්ෂ්මයහ. කුශලාච්චාකෘතසංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, අව්‍යාකෘතසංස්කාරයෝ සුක්ෂ්මයහ. දුඃච්චේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්තසංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, සුඛඋපෙක්ෂාවේදනාවන් හා සම්ප්‍රයුක්ත සංස්කාරයෝ සුක්ෂ්මයහ. සුඛදුඃච්චේදනාවන් හා සම්ප්‍රයුක්ත සංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, උපෙක්ෂාවේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්තසංස්කාරයෝ සුක්ෂ්මයහ. අසමාපන්නයාගේ සංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, සමාපන්නයාගේ සංස්කාරයෝ සුක්ෂ්මයහ. සාසුච්චසංස්කාරයෝ ඔදරිකයහ, අනාසුච්චසංස්කාරයෝ සුක්ෂ්මයහ. ඒ ඒ සංස්කාරයන් නිසා ඔදරිකසුක්ෂ්මසංස්කාරයෝ දකියුත්තහ.

සුක්ෂ්ම විඤ්ඤාණ

අකුශලවිඤ්ඤාණ ඔදරික වෙයි. කුශලාච්චාකෘතවිඤ්ඤාණ සුක්ෂ්ම වෙයි. කුශලාකුශලවිඤ්ඤාණයෝ ඔදරික වෙයි. අව්‍යාකෘතවිඤ්ඤාණ සුක්ෂ්ම වෙයි. දුඃච්චේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්ත විඤ්ඤාණ ඔදරික වෙයි. සුඛඋපෙක්ෂාවේදනාවන් හා සම්ප්‍රයුක්ත විඤ්ඤාණයෝ සුක්ෂ්ම වෙයි. සුඛදුඃච්චේදනාවන් හා සම්ප්‍රයුක්ත විඤ්ඤාණයෝ ඔදරික වෙයි. උපෙක්ෂාවේදනාව හා සම්ප්‍රයුක්ත විඤ්ඤාණ සුක්ෂ්ම වෙයි. අසමාපන්නයාගේ විඤ්ඤාණ ඔදරික වෙයි. සමාපන්නයාගේ විඤ්ඤාණ සුක්ෂ්ම වෙයි. සාසුච්චවිඤ්ඤාණ ඔදරික වෙයි. අනාසුච්චවිඤ්ඤාණ සුක්ෂ්ම වෙයි. ඒ ඒ විඤ්ඤාණ නිසා ඔදරිකසුක්ෂ්මවිඤ්ඤාණ දකියුතුය.

10/06/2016 - විත්ත 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. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී සිහි කළේ, සතර ඉද්ධිපාද ධර්මයන්. ඊයේ special වැඩසටහනේ දී ඉද්ධි diagram එකට සිත යොමු කළා. ඒකේ ඕගොල්ලෝ දන්නවා අර විරියෙන් ඡන්දය, ඡන්දයෙන් විත්තය, විත්තයෙන් විමංසාව, විමංසාවෙන් විරිය, විරියෙන් ආපඤ්ඤා ඡන්දය. ඉතින් ඕකේ තව line එකක් ජේනවා නේ ද අර විරියේ ඉඳන් විත්තය දක්වා එන්නා වූ එක? එතකොට, ඒ කියන්නේ පළවෙනි විරියේ ඉඳන් විත්තයට තියෙන එක, විරිය ඉද්ධිපාද ස්වභාවය නෙවේ. එතකොට අන්න එතෙන්නේදී පළවෙනි විරිය කියලා අපි කියන්නේ. ඒ විරිය මගින් විත්ත ඉද්ධිපාදය හෝ එහෙම නැත්නම් විත්තය මගින් විරිය ඉද්ධිපාදය ඇති විය හැකි අවස්ථා හතරක් තියෙනවා. ඒ අවස්ථා හතර මොකක් ද?

පළවෙනි කාරණාව තමයි ඕලාරික වූ රූප පහ කර ඇති අවස්ථාව එකක්. දෙවෙනි එක තමයි ඕලාරික වූ වේදනා පහ කර ඇති අවස්ථාව තව එකක්. ඕලාරික වූ සඤ්ඤා පහ කර ඇති අවස්ථාව තව එකක්. ඕලාරික වූ සංස්කාර පහ කර ඇති අවස්ථාව තව එකක්.

යමෙක් ඕලාරික වූ රූප පහ කර ඇති අවස්ථාවක දී, එම රූපයන් මනා කොට පහ කර ඇත්තේ, සුබ්බම වූ රූපයන් පමණක් ඉතිරිව ඇත්තේ, එනම් ස්ත්‍රී ඉන්ද්‍රිය, පුරුෂ ඉන්ද්‍රිය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ආකාස ධාතු වැනි සුබ්බම වූ රූපයන් විෂයයෙහි යම් නොබැස ගැනීමක් වේ ද, එමගින් ඇති වන්නේ දුක බව මනා කොට දන්නේ, ඒ කියන්නේ අපි බැස ගත්තොත්, වෙන්වේ දුකයි කියලා දන්නේ, සුභ විමුක්තියක් වේ ද, එය විත්ත ඉද්ධිපාදයට ප්‍රමාණ වන්නේ ය. මෙය කළ හැක්කේ කෙසේ ද? ඕලාරික රූප පහ කරන ලද්දේ සංස්කාරයන් ඉවතලන්නේ නම් පමණක්, ඒ සුබ්බම රූප පහ කළ හැකියි. ඕලාරික රූප පහ කළාට පස්සේ සංස්කාරයන් ඉවත් කළොත් විතරයි අපිට සුබ්බම රූප අයිත් කරන්න පුළුවන්. සංස්කාරයන් පහ කරන්නේ ඡන්ද සමාධිය මගිනි.

සංස්කාරයන් නිත්‍ය නොවන බැවින් ඒවා ඉවත් කරන බව අපි 15/05/2015 ආශ්චර්ය අද්භූත ධර්ම භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා. එහෙම නම් විරිය සමාධි සහ ඡන්ද සමාධි යන දෙපැත්තකින් පැමිණෙන්නේ නම්, විත්ත ඉද්ධිපාදය ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ diagram එකේ අපිට ජේනවා විරියෙන් විත්තයට එනවා, පහළින් ඡන්දයෙන් විත්තයට එනවා. අන්න ඒ දෙක.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයට පෙන්වන්න පුළුවන්, ඕලාරික වේදනා පහ කරන්නේ සුබ්බම වූ වේදනාවන් ඉවත් වෙනවා. සුබ්බම වූ වේදනාවන් කියලා කිව්වා ම, ඔය කුසල අබ්‍යාකත වේදනා සුබ්බමා, අබ්‍යාකත වේදනා සුබ්බමා, සුඛා ව අදුක්ඛමසුඛා ව වේදනා සුබ්බමා, අදුක්ඛම සුඛ වේදනා සුබ්බමා, සමාපන්නස්ස වේදනා සුබ්බමා, අනාග්‍රව වේදනා සුබ්බමා. එතකොට සුබ්බම වූ වේදනාවන් කෙසේ පහ වන්නේ ද? මෙය ද ඡන්ද සමාධිය මගින් සංස්කාරයන් ඉවත් කිරීමෙන් අනතුරුව, විරිය සමාධිය මගින් ම පහ කරනු ලබයි. කෙසේ ද? ඕලාරික වූ රූප මගින් ඇති වෙන ඕලාරික වේදනා ද, සංස්කාර ඉවත්වීමෙන් අනතුරුව වන සුබ්බම වූ වේදනා ද, රූප සහ සංස්කාර විෂයයෙහි ලා ගත යුතු බැවිනි.

ඉතින් මෙතෙක්දීත් අපි අමතක කරන්න හොඳ නෑ, අර සුභ කියන විමුක්තිය ඇති ය කියලා. ඒක අනුවයි මේක යන්නේ. මේ විදිහට අපිට මේ සඤ්ඤා, සංස්කාරයෝ ද වටහා ගත යුතුයි. ඉතින් මේ භාවනාව කෙතෙක් කරන්න තියෙන්නේ කොහොම ද?

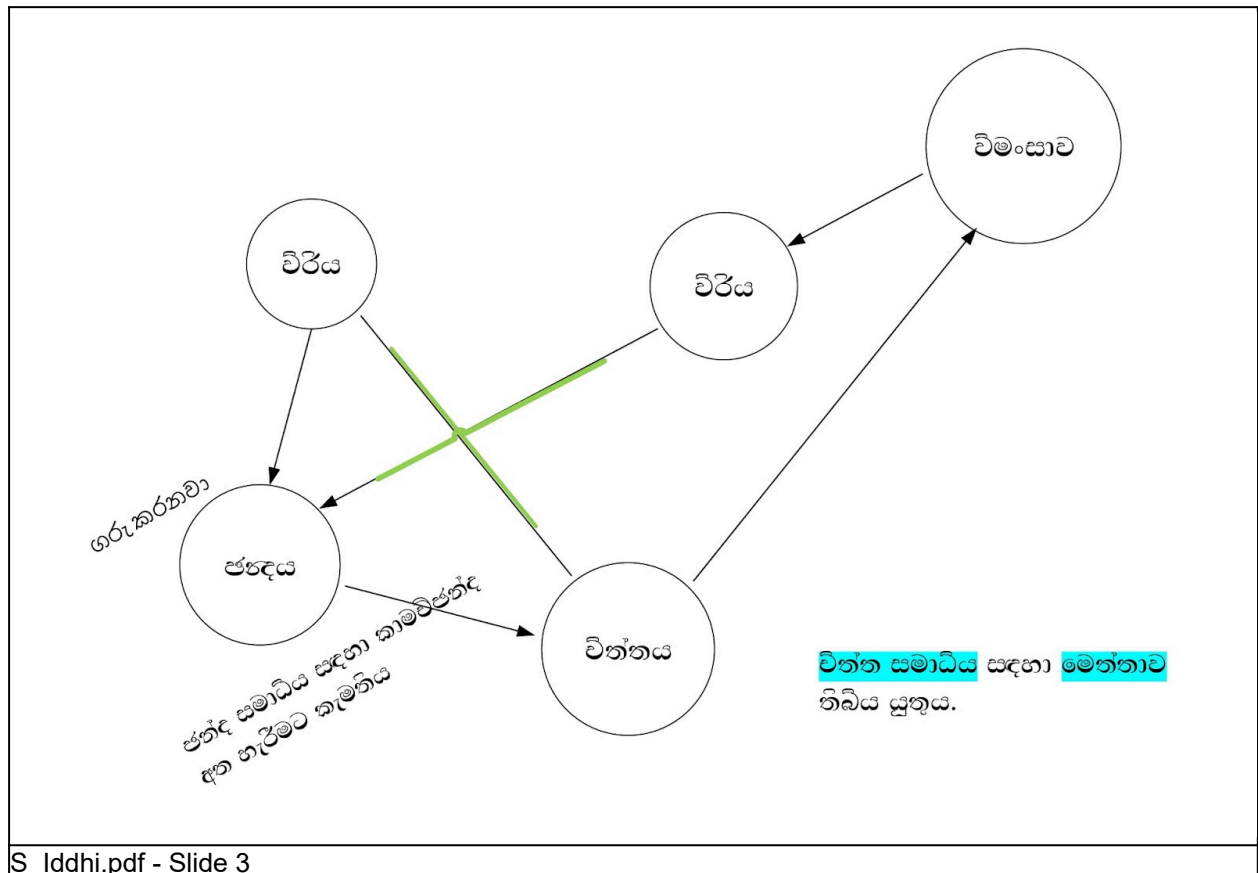
දුක්ඛාපට්ඨපදා දන්ධාහිඤ්ඤා. ඉතින් ඒකේ මම නම් පටන් ගත්තේ සබ්බ සඛ්ඛා රෙ අනිත්‍ය සඤ්ඤාව, අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. දැන් ඉතින් අසනීප වෙලා ඉන්න අය ඉන්නවා, ඉතින් ව්‍යාධියට පත් වෙලා ඉන්නේ. ඉතින් අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා ගත්තා, එතනින් ම පුදුමාකාර විදිහකට ගියා.

ඊට පස්සේ, අර ප්‍රථමධ්‍යානයේ ප්‍රීතිය කියන එක එහෙම ඇති වෙලා, ඊට පස්සේ කායානුපස්සනාව, කායානුපස්සනාවෙන් අපි එනවා අර දිබ්බ විහාරයට, ගොම් බෙට්ටේ ඉන්න පණුවා වගේ හිටියා කියන එක. මේ දුක, මේ මඩ ගොඩ, මේ ජරා ගොඩ, මේකෙන් එළියට පැනගන්න ඕන. ඉතින් ලෙඩ ම ගන්නකෝ නේ ද? දැන් මනුස්සයන්ගේ මේ අසනීප වෙලා තිබෙන මේ ස්වභාවය ම පොඩ්ඩක් කල්පනා කරලා බලන්න. ඒ ව්‍යාධි සහගත ස්වභාවය, මේවායින් ගොඩ එන්න ඕන කියන එක නේ ද? එතකොට අර ගොම් බෙට්ටේ ඉන්න පණුවට ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණය කියන එක එතනින් ඒ විදිහට කල්පනා කරලා දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය, එතැනින් ආවා සව්වාධිට්ඨානයට. ඉතින් සව්වාධිට්ඨානයෙන් කිසිම ආකාරයකින් පවත්වන්න බෑ නේ. මේ ලෙඩ වෙනවා, මැරෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් එතැනින් ගත්තා, ඡන්ද සමාධියට ආවා. ඒ ඡන්ද සමාධියෙන්, අර විදිහට මෙත්තාවෙන් වෙනසක් කරන්නේ නැතිව, ඒ මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය දක්වා ගිහිල්ලා, අන්න එතන සුභ කියන තත්වයට ඇවිල්ලා තියෙනවා. මෙතෙක්ට ආවට පස්සේ, ඉතින් දැන් තමන් අර විරියයි, ඡන්දයයි, සුභ කියන විමුක්තියයි, මේ තුන ම දැන් ඔන්න විත්ත ඉද්ධිපාදය කියන එකට ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් විත්ත ඉද්ධිපාදයට තමන් ඇවිල්ලා ඉන්නකොට, දැන් මට තේරුණා මේකේ වෙනස අරකත් එක්ක මේකේ වෙනස.

ඊළඟට රහතන් වහන්සේ මට කීව්වා, “දැන් ඉතින් අසනීප වෙලා ඉන්න අයට කරුණාව පවත්වන්න” කියලා. කරුණාව පවත්වපු ගමන් ම ඒක යනවා මුදිතාවට. ඒ පාර මුදිතාව පවත්වනකොට යනවා උපෙක්ඛාවට. මේක **shifting**. ඒකයි මේ ධර්මයේ වෙනස. අරකට වඩා වෙනස තියෙන්නේ මේ දෙක මේ විදිහට මේ තුන් ධර්මයන් එක්ක බලා යනකොට තමන් එකක් කරනකොට ඊළඟ එකට **automatically** තමන්ව යැවෙනවා. එතකොට ඒ විදිහට තමයි ඒ භාවනාව කරගෙන ගියේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

භාවනාවේදී, ඔය ඡන්ද සමාධිය මගින් සංස්කාර අයිත් කළහම, ඒකේ තිබ්ව්ව ගැමීම අයිත් වුණාට පස්සේ ඒක විත්ත ඉද්ධිපාදයට ඒක එකතු වෙනවා. එතකොට විත්තය මගින් ඒක පවත්වනවා. ඒක යනවා, ඕගොල්ලෝ දන්නවා අර ස්පර්ශය දක්වා තියෙන තැනට. ඒක නිසා ඒ ස්පර්ශයන් කෙරෙහි ගැටුමක් නෑ. එතකොට, අන්න ඒකයි මේකෙ වැදගත්කම. ස්පර්ශයන් එක්ක ගැටුම නැති වෙලා තමයි, මෙතන මේ විත්ත ඉද්ධිපාදය හොඳට පවතින්නේ. ඒක අමතක කරන්න හොඳ නෑ.



11/06/2016 - විරිය ඉද්ධිපාද

Viriya Iddhipāda

උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, ඒ පූජාවෙන් පස්සේ. 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 බැලුවේ මෙතෙහි කළේ, විත්ත සමාධිය මගින් විරිය ඉද්ධිපාදය ඇති වෙන ආකාරය. ඕකේ අතින් පැත්ත අපි බැලුවා ඊයේ, විරිය සමාධිය මගින් විත්ත ඉද්ධිපාදය. එතකොට ඊයේ භාවනාවේදී, අපි ඉගෙන ගත්තා, මේ විරිය සමාධියෙන් විත්ත ඉද්ධිපාදයට යන්න කාරණා හතරක් සිහි කළා. එතකොට ඒ පළවෙනි කාරණාව තමයි ඕලාරික වූ රූප පහ කරන ලද අවස්ථාව. එතකොට ඒක මේකටත් සාධාරණ වෙනවා. එතකොට ඒක අනුව තමයි මේක කරගෙන යන්නේ. එතකොට ඕලාරික වූ රූප පහ කරන ලද්දේ, සුබ්‍රම වූ රූපයන් පහ කිරීම සංස්කාරයන් ඉවතලීමෙන් අනතුරුව සිදු වන බවත්, ඡන්ද සමාධිය මගින් එය කරන බවත්, ඊයේ සාකච්ඡා කළා. එතකොට මේ භාවනාවටත් ඒක සාධාරණයි. එතකොට ඡන්ද සමාධිය මගින් සංස්කාරයන්ගේ ගැමීම ඉවත් කරන්නේ එය විත්තයට ඇතුළත් වන්නේ ය.

ඉතින් ඕගොල්ලන්ට මතක් වෙන්න ඕන අර diagram එකක් තියෙනවා අපි බලලා, ඡන්දය කියන එක අර belt එක වගේ, අර pedal එක වගේ, තිබුණේ. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් මෝහ අගතියට ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ එතැනින් ඊළඟට pedal එකේ, අතින් කැල්ලට ආවා, පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් හය අගතියට එන, ඒකේ විත්තය. පරාමාසයට ඇතුළු වෙන්න දෙන්නේ නෑ. ඕක ඊට පස්සේ ඔය විත්තය ලකුණු කරනවා අපි, ස්පර්ශය දක්වා ම. එතකොට, ඒ ලකුණු කරලා, ඊට පස්සේ මතක ඇති ඕගොල්ලන්ට විරියක් ලකුණු කරනවා චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන එක වළක්වන විරියක්, අලුත් සංස්කාර අයිත් කරන විරිය.

එතකොට, එහෙම නම් මේ ඡන්ද සමාධියේ යමක් තියෙනවා ද, ඒක විත්තයට සමාදන් වෙනවා. ආච්චිඅම්මගේ තුවා දන් දීමේ කතාව විමසලා බැලුවොත්, අර පෙර යම් සංස්කාරයක් සුබ වශයෙන් ගත්තා ද, කුසල් සහගත වුවත්, එය ඉවත් කිරීමට විත්තය ඉතා පහසුවෙන් නැමෙනවා. විරිය ඉද්ධිපාදය ඇති වෙනවා. මෙය සිදුවීමට නම් විමංසාව මගින් යමක් කළ යුතු ද, අන්ත ඒක කළ යුතුයි. අලුතෙන් සංස්කාරයක් කළත් බාර නොගනිමි යන්න විත්තයට ඒත්තු ගැන්වී තිබිය යුතුයි. උදාහරණ වශයෙන් ගත්තොත් යම් බිරිඳක් ස්වාමි පුරුෂයාට එකවරක් දෙන ලද ආහාරය

පරිභෝජනය කර, එය මින් මතු එපා යයි පවසයි ද, නැවතත් වෙන ආකාරයකට සාදා දෙන්නේ, පෙර විදින ලද ආබාධ ස්වභාවය හොදින් මතක ඇත්තේ, එය වැළඳීම නොකරයි ද, මෙය එසේ ය.

එසේ නම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය තිබිය යුතුයි. එනම් එක සංස්කාරයක් මගින් පවතින්නේ ය, අනිත් සංස්කාරය මගින් නොපවතින්නේ ය යන අදහස ඉවත් වී තිබිය යුතුයි. ළමයා සහ බල්ලා මෙන් ය. පොඩි ළමයෙක් ඉන්නවා නම්, හැදිගෙන එනවා, අපි හිතන්නේ ඉතින් ජීවත් වෙනවා කියලා නේ ද? නමුත් ළමයෙක්ව අපි පවතිනවා කියලා හිතුවාට ඒ බල්ලාට පෙර, ළමයා මිය යන්න පුළුවන්. එතකොට එනම් සංස්කාර සෑදීමට පෙර එහි ආදිනව ගැන හැඟීම් ඇත්තේ නම්, විරිය ඉද්ධිපාදය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා, ඡන්ද සමාධිය ඒකෙන් විත්තය. විත්තයෙන් විරියට යනවා. එතකොට ඡන්දයෙන් විරියට එනවා. රේඛා දෙකකින් එනවා. එතකොට ඡන්දයි, විත්තයි සමාධි වශයෙන් එනවා. විරිය ඉද්ධිපාද වෙනවා. එතකොට ඔය විත්තයයි විරියයි අතරට එනවා අර විමංසාව. ඒක උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය වීමට ප්‍රමාණවත් තරමින් පවතින්නට ඕන.

එතකොට මේ භාවනාව, එහෙම නම්, කරන්න ඕනෑ අපි උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යනවා කියන එක අපි ඉගෙන ගත්තා නේ. අධිවිත්ත ශික්ෂා, ඒකෙන් අපි එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්ත. උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය කියන එකට එනවා. එතකොට, ඒ තත්වයට තමන්ගේ එන්න නම්, ඒ භාවනාවේ ඒ කාරණා තුන කරලා උපෙක්ඛාවෙන් අප්‍රමාණයට එනකොට දැන් අපි, පෙන්නනවා නේ අර ආශ්‍රවයන් කියන ඒවා යම්කිසි නසන්න යමක් කළ යුතු ද ඒක හොදට මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය කියන එකේ කාරණා ටික. ඒක මෙනෙහි කළායින් පස්සේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට එනවා. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ආවාට පස්සේ, දැන් අපි මේ භාවනාවේ කියන කාරණා ටික මෙනෙහි වෙන්න ඕනෑ. එතකොට මේ භාවනාවේ පෙන්නනවා, අපි අර විත්තයේ සංස්කාරයන් ඡන්ද සමාධිය මගින් අයිත් කරනවා කියලා. එතකොට ඡන්ද සමාධිය මගින් මොන වගේ සංස්කාරයන් ද අයිත් කරන්නේ?

රහතන් වහන්සේ එතන මට වචනය දුන්නා, “මිල කළ නොහැකි වූ ශ්‍රද්ධාව හදන සංස්කාරයන්.” ඔන්න ඕකයි වචනය. එතකොට ශ්‍රද්ධාව හදන්නේ ප්‍රඥාවෙන්, අපි දන්නවා ප්‍රඥා diagram එකෙන්. එහෙම නම් ප්‍රඥාවක් හදන්න යන්නේ නෑ. අන්න ඒකයි කියන්නේ. අන්න ඒක වැට්ටුව ගමන් කෙළින් ම තමන්ට ජේනවා, මෙතන විරිය ඉද්ධිපාදය හොදට පත්තු වෙලා ඒක තියෙනවා. මේ පැත්තෙන්, සතිය, මේ පැත්තෙන් ප්‍රඥාව. ඔය තුන් ධර්මය හොදට වෙලා පුද්ගලාකාර විදිහට තියෙනවා.

දැන් එතෙන්ට ආවට පස්සේ, මම කල්පනා කළා, ඡා, මේක හරි හොඳයි නේ. මේක බොහොම ශ්‍රේෂ්ඨයි. දැන් එතකොට විරිය සමාධියට තිබෙන්නා වූ හතුරෝ දෙන්නා කවුද? කුලමච්ඡරියයි පලාසයයි. එතකොට විරිය සමාධියට හතුරා නේ ද මේ ඇති වෙන්නේ. මේක හරි හොඳයි කිව්වා ම, මේ කුලය අල්ලා ගන්නවා. අන්න ඒක කරන්නේ නැතෙයි කියන එක ගත්ත ගමන් පලාස කරන්නේ නැති එකට ආපු ගමන්, තමන්ට තේරෙනවා තමන් යනවා කියලා, තනිකර අර අනාශ්‍රව විත්තයට ගිහිල්ලා නිරෝධයට යනවා කියන එක සිද්ධ වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



Two Pedals

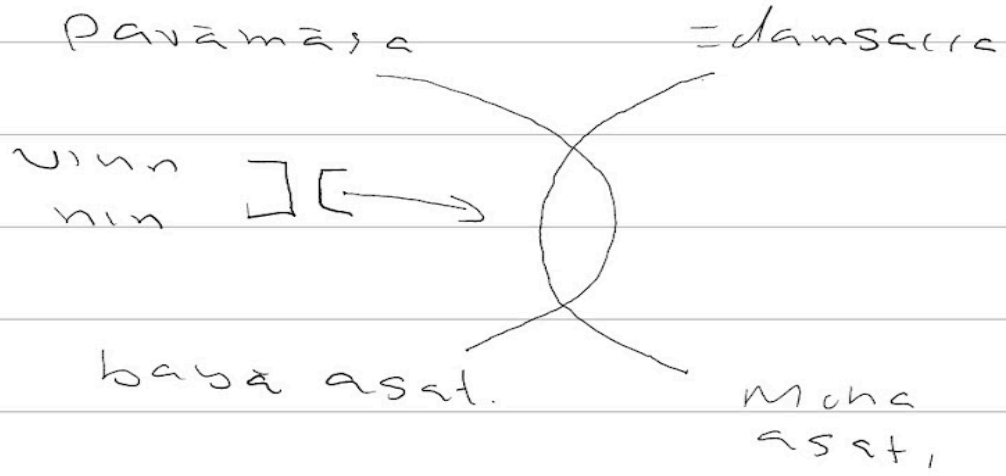


Fig 1 - Bottom pedal

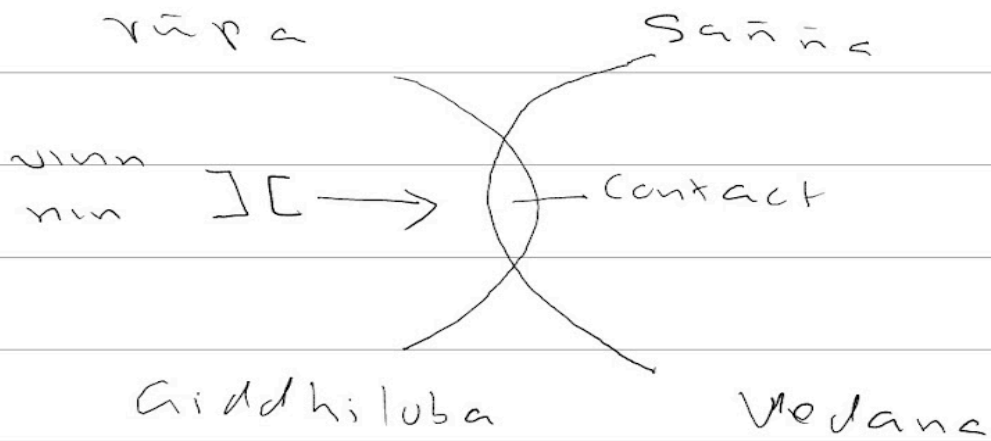


Fig 2 - Top pedal

12/06/2016 - 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. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදි මෙනෙහි කළේ, විමංසා ඉද්ධිපාදය. යම් විමංසා ඉද්ධිපාදයක් වේ ද, එමගින් වතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා කෙසේ උදව් කරයි ද? උපකාර කරයි ද? වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය තුළ සමුදය සහ අත්ථඨගමය අඩංගු ය. තණ්හාව නිසා දුක ඇති වන බව දනී. තණ්හාව නැති වන්නේ, දුක නැති වන බව දනී. මෙයට විමංසාව උදව් උපකාර කරන්නේ දෙයාකාරයකින් ය.

පළවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, දුක බව අවබෝධ කරගැනීමටත්, දුක්බ සමුදය අවබෝධ කරගැනීමටත්, උදව් උපකාර කරනවා. දෙවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, දුක්බ නිරෝධයත්, නිරෝධගාමිනී පටිපදාව පැවැත්වීමටත් උදව් උපකාර කරනවා.

මේකේ පළවෙනි කාරණය විමසලා බැලුවොත් විමංසා ඉද්ධිපාදය තුළ අපි දන්නවා අර වේදනා, චේතනා, ධම්මමච්ඡරිය **line** එක ඉවත් කිරීම අඩංගුයි. මේක අපි 15/05/2016, විමංසා ඉද්ධිපාද භාවනාවේදි සාකච්ඡා කළා. ධම්මමච්ඡරිය මගින් කරන්නා වූ යම් චිත්ත සංස්කාරයක් වේ ද, සෑම සංස්කාරයකින් ම දුක ඇති වන බව දක්නේ දන්නේ, එම සංස්කාරයන්ට තුඩු දෙන්නා වූ ධම්මමච්ඡරිය ඉවත් කරනවා. ඒ නිසා කරුණාව ඇත. සංස්කාරයෝ ඉවත් කරයි. පාණාතිපාතා වාගේ, කාමයේ වරදවා හැසිරීම ඒ සංස්කාරයන් ඉවත් කරනවා. වේදනාව නිසා ඇති වන තණ්හාව නැවත ජනනය කිරීමක් නොවන්නේ, මෙනෙදි අපිට ජේතවා ඔය හය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා තියෙන දිවයි අනුසය රේඛාව, එතනට ඇවිල්ලයි, එතනින් තණ්හාව ඇති වෙන්නේ.

එතකොට ඔතන අපි විමංසාව කලින් ලකුණු කරලාත් තියෙනවා. තණ්හා නිරෝධය සුදුසු යයි පෙන්වා දෙනවා. යම් තණ්හාවක් පහ කරන ලද්දේ ඒ නිසා ඇති වන සුබය නිසා, පෙර කළා වූ තණ්හාව, දුක වශයෙන් දකී. එමගින් තණ්හාව ඉවතලන්නේ, දුක්බ නිරෝධය සඳහා අධිතාලම සකස් වන්නේ දෙවෙනි කාරණය විමසීමට එනවා. දුක්බ නිරෝධයයි නිරෝධගාමිනී පටිපදාවයි. දුක්බය ඉවතලිය හැකි තරමට තණ්හාව තුනී වන්නේ තව ධර්මයක උදව් උපකාරයෙනි. ඒ ඡන්ද ඉද්ධිපාදය බව කිව යුතුයි. එය

පළවෙනියට ගිද්ධිලෝභය පහ කරන, දෙවෙනියට නන්දිය පහ කරන, තුන් වෙනියට රාග අනුසය පහ කරන, හතර හවරාග අනුසය පහ කරන ඉද්ධිපාදය බව කිය යුතුයි.

මෙසේ ඡන්ද සහ විමංසා ඉද්ධිපාද යුගලය මගින් සමන්තාගත වන විත්තයක සියලු සංස්කාර ඉවතලන හැකියාව ඇත්තේ, නැවත විඤ්ඤාණයක් නොසාදයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. දැන් ඕගොල්ලන්ට ඡේනවා ඔය අපි ඉද්ධිපාද, තයොධම්ම හතර වෙනි diagram එකේදී එහෙම පොඩ්ඩක් පෙන්වලා තියෙනවා. ඔය සායේයා ඉදන් 1-1 රාගය දක්වා එන්නා වූ රේඛාව, ඒ රේඛාව ස්පර්ශය ඉදන් උද්ධව්වය දක්වා රේඛාවත් එක්ක කැපෙන තැනට එනවා හව ආශ්‍රවය කියන එක. ඊළඟට දැන් ඔය කිව්ව, කාරණා හතර බලන්න අනුපිළිවෙලට එනවා.

ගිද්ධිලෝභය, ඊට පස්සේ නන්දිය. හරියට ම නන්දිය වැටෙන්නෙත්, ඔය හවරාග අනුසය රේඛාව නන්දිය ඉදන් හව ආශ්‍රවය දක්වා තමයි ඒක තියෙන්නේ. ඊළඟට රාග අනුසය කියන එක, ජාතියේ ඉදන් අර මැද්දේ cross එකට නේ ද. ගිද්ධිලෝභයේ ඉදන් ඡරාව දක්වා cross එකට ඒක ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. එතකොට හවරාග අනුසය අර විදිහට හව ආශ්‍රවය ඉදන් ඒ සායේයා තියන රේඛාවේ අපිට ඡේනවා රාගය දිසාවට ගමන් කරනවා, නන්දිය තියෙන තැනට සම්බන්ධ වෙනවා. මෙන්න මේක තමයි ඡන්ද ඉද්ධිපාදයෙන් ඒකෙන් කැපෙනවා කියන එක පෙන්න්නේ.

එතකොට මේ භාවනාව මම කරන්න පටන් ගත්තහම, මේක බලලා මට කෙළින් ම අවබෝධ වෙලා තිබෙන්නා වූ ඉහළ ම වූ අවබෝධය නැංවිලා තිබුණා. නළලෙන් මේක මට දැනුණා. ඒ පාර මම කල්පනා කළා ඒකේ අවබෝධය තමයි අපි අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අපි පෙන්නනවා අර diagram එකක කාරණා තුනකින් පරාමාසකායගන්ථය ඉදංසච්චයට ඇදෙනවා කියන එක. එකක් තමයි අවිද්‍යාව නිසා ඇදෙනවා, ඊළඟට ආපහු පෙන්නනවා මෝහය නිසා ඇදෙනවා, ඊළඟට අභිනිවේසය නිසා ඇදෙනවා. එතකොට ඔන්න ඔය අවබෝධය, ඒ කියන්නේ මේ තණ්හාව ඇති වෙන building block එක. පරාමාසය අරකට ඇදෙනවා, සුභයි කියලා ගන්න ස්වභාවය ඇති වෙන එක.

එහෙම නම් අපිට ඡේනවා මේ අවිද්‍යාව කියලා කියන්නේ, දැන් ධම්මමච්ඡරිය රේඛාවත් එක්ක සම්බන්ධ කරන්න. මේ ධම්මමච්ඡරිය භාවිතා කරලා අපි ආකාසානඤ්චායතනය වාගේ ඒවාට යනවා. එතකොට එහෙම නම් ඒ ආකාසානඤ්චායතනය වාගේ ඒවා අල්ලාගෙන ඉදීමක් කියන එක තියෙනවා. අර අදත්තාදානය දැන් අවිද්‍යාව, අර අපි දන්නවා ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම අදත්තාදානය කියනවා වගේ ම තමයි අර ආකාසානඤ්චායතනය හරි අපි අල්ලාගෙන ඉන්නවා කියන එක. එහෙම නම් අවිද්‍යාව. දැන් එහෙම නම්, පළවෙනි කාරණාව අපිට ඡේනවා, ඒ කියන්නේ කබලිංකාර ආභාරයක් විතරක් නොවෙයි මේ ධ්‍යාන සහගත වූ

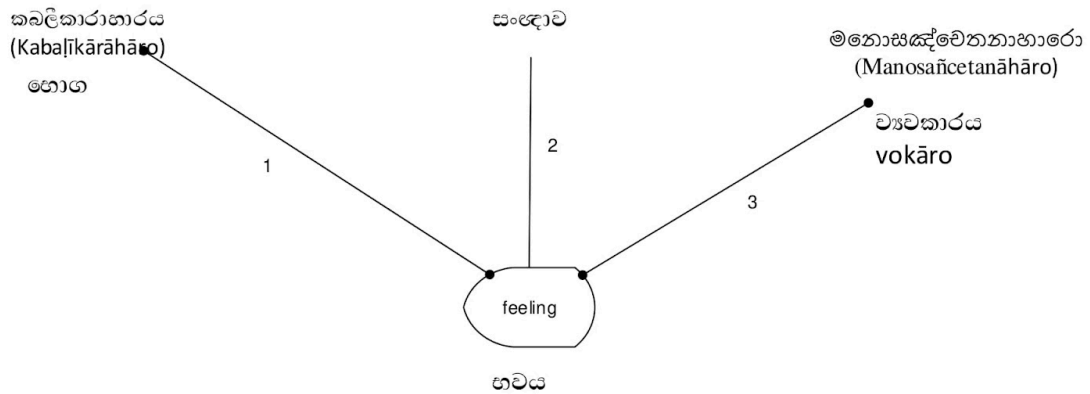
ආකාසනක්ද්වයතනය වාගේ එකක් වුවත්, අර විදිහට ඇලීම කියන එක තියෙනවා. ඉතින් අපි දන්නවා ඔක 90° කින් කැරකිලා ගියා ම අපි පෙන්නවා පහළ මෝහය.

මතක ද ඒ diagram එක? එතකොට එහෙම නම් දැන් මෙතන අපි කතා කරනවා, ඉස්සර වෙච්ච දේ තමයි දැන් පෙර මෝහය වෙලා තත්වයට සාකච්ඡා කරලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් අපි මෙතන පෙන්නවා නේ, පෙර මෝහය දෝෂ සහිතව ජීවත් වීම, ඊළඟට පාණාතිපාතය කියලා නේ ද. දැන් එතකොට කාරණා දෙකයි. දැන් ඒ පාර තමන්ට ජේනවා, මෙතන මේ මෝහයට ආවා නම්, එහෙම නම් අපි මෙතන තියෙන දිට්ඨි අනුසයේ කතාවට සම්බන්ධ වෙනවා ඔක. ඔහොම ඉන්නවා කියලා, හයෙන් අගතියට ගිහිල්ලා එතනින් එන රේඛාවෙන් සම්බන්ධ වෙනවා අර වේදනාව දක්වා. ඉතින් ඒක නේ මේකෙන් පෙන්නුවේ. අපි ඔකට යන්නේ නැහැයි කියන එක, අලුතෙන් හදන්න යන්නේ නෑ කියන එක.

දැන් ඊළඟට ආපහු සම්බන්ධ වෙනවා, මෙතන මෝහය නම් මේ පැත්තේ තිබුණේ කාමයේ වරදවා හැසිරීම කියන එක. එහෙම නම් දැන් මෙයා කල්පනා කරනවා මං ආපහු මව් කුසකට යන කතාවක්, ඉපදීමට යන කතාවක් කියන එක නෑ කියන එක. අන්න විමංසාවෙන් ඒක ලස්සනට පෙන්නලා දීලා තියෙනවා, වෙන්තේ මේකයි කියන එක පෙන්නුවාට පස්සේ. එහෙම නම් මේ පැත්තේ තිබෙන්නා වූ, මේ කාමයේ වරදවා හැසිරීම, අනෙක් කෙළවරේ තියෙන්නේ මොකක් ද? ගිද්ධිලෝභය. ඒ line එකේ එහා කෙළවරේ. ඔන්න දැන් වැටේ බාර දුන්නා. මෙන්න මෙච්චරයි ප්‍රශ්නය. මෙහෙමයි දුක, දුක්ඛය නැති වන්නේ මේකයි. ඡන්ද ඉද්ධිපාදයට, වැටේ බාර දුන්නා. එයා බැලුවා වටේට තිබෙන්නා වූ ඒ ගිද්ධිලෝභයයි, නන්දියයි, රාග අනුසයයි, හවරාග අනුසයයි, එයා අයිත් කරනවා. ඒ තත්වයට මනස ආවයිත් පස්සේ රහතන් වහන්සේ ඇහුවා, “ඔබගේ සිත මේ වෙලාවෙදී මොහොකවත් පිහිටනවා ද ” කියලා. මම කිව්වා. කිසිම එකක නෑ. අකනිට්ඨාවේවත් පිහිටීමක් නෑ. බුදුහාමුදුරුවෝ මට යන්න කියලා තියෙන නිසා ඒක තියෙනවා, කියන එක. පුදුම භාවනාවක්.

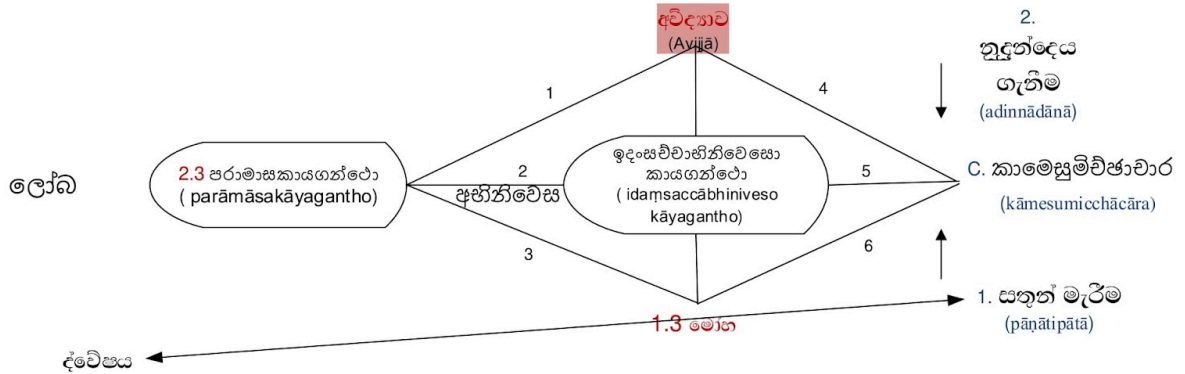
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

භවය ද(Bhavam) හොග ද (සම්පත් bhogañca) ව්‍යවකාරය ද (vokāro - රූප සංඥාව ඉක්මවීමෙන් පසු) අහංකාරයට පද්ධිත යෑ (ahaṃkāraśa padaṭṭhānaṃ - ආසන්න කාරණය වේ)



- ඉහත කාරණා තුන මගින් අහංකාරය ඇතිවේ. එවිට,
- Dhammesu upagamanalakkhaṇā attasaññā , tassā ahaṅkāro padaṭṭhānaṃ
- අන්ත සංඥාව ධර්ම විෂයයෙහි (සංඥා සහ වේතනා) දැඩිව ගැතිම ලක්ෂණකොට ඇත්තේය, ඊට අහංකාරය පද්ධිත යි.
- අහංකාරය (ahaṅkāra) -> අන්ත සංඥාව (attasaññā)
- PE p 136(PE S p132), Purisindriyaṃ ca diṭṭhiyā ca taṅhāpadaṭṭhānaṃ. ස්ත්‍රී ඉන්ද්‍රිය සහ පුරුෂ ඉන්ද්‍රිය තණ්හාවට ආසන්න කාරණය වේ. පිරිමියෙක් නම් ගැහැනිය හා සම්බන්ධ වූ දෙයක් ඇත. මෙසේ අභ්‍යන්තරයේ ඇලෙයි: මෙය අහංකාරයයි (ajjhataṃ sārājati. Ayaṃ ahaṅkāro). මෙසේ රාග සහිත වූයේ බාහිර වූ දේ සොයයි; මෙය මමංකාරයයි (taṃ yasā sāratto bahiddhā pariyesati, ayaṃ mamaṅkāro). මෙසේම ස්ත්‍රිය සම්බන්ධව සිතිය යුතුය.
- ඉහත සටහන අංශක 90 කින් කරකවන්න.

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



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

13/06/2016 - 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 භාවනාවට ගත්තේ උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය. යම් උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තියක් වේ ද එය තුළ නිර්වාණයට සුදුසු වූ ගුණයන් පහක් පෙන්වා දෙන්න පුළුවන්. පළවෙනි කාරණය තමයි යමක් නැවත ගන්න ස්වභාවය නැතිකම. දෙවෙනි කාරණය තමයි යමක් පහ කරන ස්වභාවය. තුන් වෙනි කාරණය ආරද්ධ විරිය. හතර වෙනි කාරණය නෙක්ඛම්ම පාරමිතාව. පස් වෙනි කාරණය චලිත නොවන ස්වභාවය.

එතකොට මේකේ මේ කාරණා පහ බලනවා නම්, පළවෙනි එක, කුමක් නැවත නොගන්නේ ද? පහ කරන ලද තණ්හාව නොගනී. කෙසේ ද? උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්ති වන්නේ, නන්දි නොවන්නේ, සුඛ බව දන්නේ ය. එසේ කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියන එක නොගනී. ඔය උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තියේ තියෙනවා නේ අනිච්ච නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද? මගේ කියලා ගන්න වටින්නේ නැත්නම් නන්දි වෙන්න වටිනවා ද? දුක්ඛ table එක. නන්දි වෙන්න වටින්නේ නැත්නම් සුඛ වන්නේ ද දුක වන්නේ ද? සුඛ වන්නේ ය. අන්න ඒ කාරණය තමයි එතැනට ගන්න තියෙන්නේ. එතකොට කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියන එක නොගන්නවා කියන එක.

දෙවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා කුමන ධර්මයෝ පහ කරයි ද? පාණාතිපාතා වැනි සංස්කාරයෝ පහ කරනවා. මේක සිද්ධ වෙන්නේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත හරහා. එතන පෙන්නනවා නේ යම්කිසි පාණාතිපාතයක් වාගේ දෙයක් කලින් කළා ද, ඒක දැන් පහ කළා නම්, පහ කළාට පස්සේ එයාට ඡේතවා සුඛයි කියලා, කරන්නේ නැතිකම. ඒ සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේ දුක වශයෙන් දකිනවා. එතකොට අන්න ඒක තමයි මෙතනට එන්න ඕන.

තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා ආරද්ධ විරිය. අධිචිත්ත ශික්ෂාව හරහා තමයි ඒක ඇති වුණේ. එතකොට කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක එපා කියලා කියනවා. නැවත උපද්දවන්නේ නෑ.

රිලිගියන් හතර වෙනි කාරණයට පෙන්නවා, නෙක්බම්ම පාරමිතා යනු කුමක් ද? නෙක්බම්මය සඳහා යම් පෙරුම් පිරීමක් ඇත්ද එයයි. එය කෙසේ ද? බොහෝ කාලයක් අත්හැරීම පුරුදු කරන ලද අයකු අත්හැරීමට ම සිත යොමු කර ඇත්තේ යම් දහමක් පහ කළ යුතු ද, ඒ පහ කිරීම සඳහා පමා නොවෙයි. කුමන දහමක් ද? ලෝභය පහ කළ යුතුයි. දෝෂය පහ කළ යුතුයි. මෝහය පහ කළ යුතුයි. අපිට මේකේ ජේනවා ඔය ලෝභය පහ කිරීම කියන එක, ඔය නන්දි නොවන්නේ සුඛ වන්නේ ය කියන එකෙන් එක සිද්ධ වෙනවා. දෝෂය පහ කිරීම කියන එක, අව්‍යාපාද විතක්කය හරහා ඒක සිද්ධ වෙනවා. මෝහය පහ කිරීම කියන එක, අක්කානාචන්ද්‍රිය හරහා සිද්ධ වෙනවා.

පස් වෙනි කාරණයට පෙන්නවා, වලිත නොවන ස්වභාවය. යම් උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එය නිවනින් පිටත යමක් නොගන්නේ වලිත වීමක් නොවෙයි. රාග වශයෙන් වික්කාණය සැලීම සිදු වෙනවා. තණ්හා වශයෙන් සැලීම නැති කල්හි උපාදාන නොවන්නේ කිසිදු භවයකට නොයයි.

ඉතින් ඔය ද්වයනානුපස්සනා සූත්‍රයේ (සුත්ත නිපාත ගාථා 755) ගාථාවක් තියෙනවා. “අනිස්සිතො න වලති නිස්සිතො ව උපාදියං, ඉත්ථභාවක්ඛාණාභාවං සංසාරං නාතිවත්තති” කියලා. අනිස්සිතො වුවහොත් සැලෙන්නේ නෑ. ඒ නිශ්‍රය ම උපාදාන විසින් ස්කන්ධයෝ ගන්නවා. එතකොට ඒක නිසා අර මේ භවය, අන්‍ය භවය, ඒ සංඛ්‍යාත සංස්කාරය, ඉක්ම නොවැටෙයි කියලා ඒකේ පෙන්නවා.

එතකොට මෙන්න මේ කාරණා පහ. ඉතින් මේක කරන්න ඕනේ අපි ඊයේ භාවනා කළ විමංසා ඉද්ධිපාදය භාවනාවේ විදිහට. ආනෙක්ඛ්‍ය සප්පාය සූත්‍රයෙන් අපි අර බලන කාරණා තුන, අවිද්‍යාව, අභිනිවේසය, මෝහය ඒක බලලා අපි ආවා කාමයේ වරදවා හැසිරීම, මේ පැත්තට ගිද්ධිලෝභයත් එක්ක. එතනින් අපි ඡන්ද ඉද්ධිපාදය භාවනා කරලා කාරණා හතරක් අපි පහ කළා. එතකොට අන්න ඒක ගත්ත ගමන්, ඉතින් මේ දකුණු පැත්තෙන් ප්‍රඥාව, දකුණු කම්මුල දැනෙනවා ප්‍රඥා විමුක්තිය, වම් පැත්තෙන් වෙතො විමුක්තිය ඔය දෙක සහගතව තමන් ඉන්නවා. මෙතනට ආවට පස්සේ කෙනෙකුට ජේනවා, මේ ඡන්ද ඉද්ධිපාදයෙන් මේවා පහ කළහම අර තියෙන රේඛාව ජේනවා, ඒකේ කෙළවර තියෙන්නේ ජරාවයි, එතකොට උඩ වේදනාව. ඕක දික් කළා ම අසම්පජානය. එහෙම නම් මේ රේඛාව කැරකුණා නම් අන්න තණ්හා පපඤ්චය. තණ්හා පපඤ්චය ඇති වන්නේ, මේ පැත්තෙන් දිට්ඨි පපඤ්චය.

එතකොට දැන් ඔන්න ඔතනට ආවාට පස්සේ තමයි, මේ භාවනාවේ මේ කැල්ල ගන්න ඕන. කැරකුණොත්, වලිත වුණොත් ඉවරයි කියන එක. එතකොට මේ කාරණා පහ තමන් ඒ විදිහට බලාගෙන ආවාට පස්සේ, ඔන්න තමන්ට ජේනවා මේකේ මේ හතර වෙනි කාරණය නෙක්බම්ම පාරමිතාවේ අපි මෙතෙහි කරන්න ඕන මෝහය

අවසානයට. ඒ කියන්නේ ද්වේෂයයි, ලෝභයයි පහ කිරීම මෙනෙහි කරලා, මෝහ කතාව අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය මෙනෙහි කරන්න ඕන. එතැනින් ගත්තට පස්සේ තමන්ට ජේනවා එහෙම නම් අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රියෙන් එනවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාවට. ඒ කියන්නේ දැන් අපි කියනවා මම නැති කරපු කාම ආශ්‍රවයන්ගේ පිහිට හොයන්න යන්නේ නෑ කියලා. එතකොට එහෙම නම්, මම මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිට කාම ආශ්‍රවයට එන එක, ඒක නතර වෙනවා. එතකොට එහෙම යන්නේ නැත්නම්, අන්න අර රේඛාව කැරකෙන්නේ නෑ. තණ්හා පපඤ්ච රේඛාව කැරකෙන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. ඒක බොහොම ලස්සන භාවනාවක්. හෙල්ලෙන්තේ නැතිව තමන් ඉන්නවා. ඒ කියන්නේ හෙල්ලුණොතින් ඉවරයි. ඒක නේ පෙන්නන්නේ වලිතය තියෙනවා නම් ඉවරයි කියන එක.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/06/2016 - වෙතොවිමුක්ති

Cetovimutti

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 භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ ශුන්‍යතා වෙතො විමුක්තිය. යම් ශුන්‍යතා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද එහි නිර්වාණයේ ගුණයන් හතරක් පෙන්වා දිය හැකි ය.

පළවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, කිසිදු සඤ්ඤාවක් මගේ යයි ගැනීමක් නැත. ඒ නිසා ශුන්‍ය වේ. නිර්වාණය තුළ ද කිසිවක් නැත. එහි ද ශුන්‍යතාවය ඇත.

දෙවැනි කාරණයට පෙන්නනවා, ශුන්‍යතා වෙතො විමුක්තියට පැමිණෙන්නේ සංස්කාරවලට ඇති අභංකාර අගය තුනී වී ගොස් ය. එහි අභංකාරයක් නැත. නිවන තුළ ද කිසිවක් නැත. ඒ නිසා අභංකාර වීමට දෙයක් නැත.

තුන් වැනි කාරණයට පෙන්නනවා, ශුන්‍යතා වෙතො විමුක්තිය තුළ කිසිදු රූපයක් නැත. නිර්වාණය තුළ ද කිසිදු රූපයක් නැත.

හතර වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, ශුන්‍යතා වෙතො විමුක්තිය තුළ වේදනා ගැන සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ නැත. නිර්වාණය තුළ කිසිදු වේදනාවක් නැත. ඒ නිසා ම වේදනා ගැන සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ නැත.

එතකොට මේ භාවනාව කරන්න තියෙන්නේ අපි ඉස්සෙල්ලා ශුන්‍යතා වෙතො විමුක්තියට යන්න ඕන. එහෙම නම් අපි දන්නවා අනිත්‍ය නම් දුක්ඛ නම් විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද? එතකොට අර ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ හොදට ඒක බලලා, තමන් ඒ දක්වා ගමන් කරන්න ඕන. එහෙම ගමන් කරගෙන යන විට තමන්ට ජේනවා මේකේ, අර අපි දන්නවා ලෝභ ද්වේෂ මෝහ භාවනාවේ අපි ඉගෙන ගත්ත නේ රාගජ පරිදාහ ද්වේෂජ පරිදාහ මෝහජ පරිදාහ, මේක සඤ්ඤා වශයෙන් බැලුව නේ, එතකොට අන්න එතනට එන්න ඕනේ.

එතකොට ඒ කැල්ල අයිත් වුණායිත් පස්සේ, ඊළඟ line එකට අපි බැලුවා, සංස්කාර වශයෙන් උත්පාද සංඛත ලක්ෂණය, ඊළඟට තියෙනවා ධීනස්සඅඤ්ඤඵත්ත සංඛත ලක්ඛණය, ඊළඟට වය සංඛත ලක්ඛණය. වය සංඛත ලක්ඛණයේ දී අපි බැලුවා නේ, උත්පාද සංඛත ලක්ඛණයෙන් ඉපදීම කියන එක සිද්ධ වුණා නම් ඉතින් ජරාවට පත්

වෙලා ඒක සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට ගත්තහම ඔය දෙවෙනි එකේදි අපි ආපහු යීනස්සඅඤ්ඤාපත්ත සංඛත ලක්ඛණයේ දී අපිට තේරෙනවා, දැන් මනෝමය කායෙන් හිටිය නම් ඒක ගෙවිලා යනවා, වතුර ටැංකියේ වතුර හිස් වෙනවා වගේ, ඉතින් කොහොම කළත් මේක ගෙවෙනවා කියන එක. අන්න ඒ **point** එකේදි තමයි හොඳට ඔය ශුන්‍යතා වෙතො විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙන්නේ. ඉතින් ඒ තත්වයට පත් වුණාට පස්සේ ඉතින් තමන් මේ කිව්ව කාරණා ටික ඉතින් මෙනෙහි කරලා බලන්න ඕන. එතකොට තමන්ට ජේනවා මේ විදිහට මේවා නැතෙයි කියන එක, ඒක තියෙන **instant** එකේදි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

16/06/2016 - 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.

යම් ශුන්‍යතා වෙනො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ නිර්වාණයේ ගුණයන් හතරක් ඇති බව 14/06/2016 භාවනාවේදි ඉගෙන ගත්තා. මෙම ගුණයන් වඩා සිටින කෙනෙකු සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කරන අවස්ථාවල දී පවා මෙම ගුණයන් ම සිහිපත් කරන්නේ නම්, ඔහුට ඉතා යහපත් වූ, සැහැල්ලු වූ සරල ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වන අතර, විටින්විට එම විමුක්තියට ද යා හැකි වන්නේ ය. මෙසේ කාලයක් පුරුදු පුහුණු වන්නේ, යම් රූපයක් දක්නේ ද දන්නේ ද එවැනි රූපයන් දුක වශයෙන් ම වටහා ගන්නේ විපරිණතභාවයට ම පත් වන බව දන්නේ දක්නේ, එම රූපයන් දැඩි විරියකින් තොරව ම, දැඩි උත්සාහයකින් තොරව ම, පහ කළ හැකි වන්නේ ය. වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර ගැන ද එසේ ම වටහා ගන්නේ උතුම් නිවන ම සාක්ෂාත් කරයි. මහ නොනවතී. මෙසේ බුන්මවරියෙසනාව සම්පූර්ණ කරයි. ඕලාරික වූ රූප මුලින් පහ කරයි. සියුම් වූ රූප ඊට අනතුරුව ය. ඕලාරික වූ වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර ද එසේ ම දත යුතුයි. ඒවා මුලින් පහ කරයි. සුබ්‍රම වූ වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර ඉන් අනතුරුව ය. මේ කෙසේ දත යුතු ද?

වයස 35ක් වූ කාන්තාවක්, දරුවන් ප්‍රසූත කර ඉන් පසුව ඇති වූ වේදනාවන් ගැන සිතන්නේ සුබ වශයෙන් නොගන්නේ ද, මෙය එසේ ය. අන්‍ය සත්වයන් විසින් මෙය සුබ වශයෙන් නාමකායේ ඇති කර ඇති දේ, දුක වශයෙන් වටහා ගන්නේ යම් සේ ද, එසේ ම නාමකායේ පටිසය එම දරුවන් නිසා විදින්නා වූ දුක වටහා ගැනීම මගින්, උපෙක්ඛා වන්නේ සංස්කාර දුක්ඛතා වටහා ගන්නාක් මෙන් සුබ්‍රම වූ සංස්කාරයන් වටහා ගත යුතුයි.

ඉතින් මේ භාවනාව කෙනෙක් ඔය කාරණාව සිහි කරනවා නම්, අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අපි කිවවා කාරණා තුනකින් අභිනිවේසය, අවිද්‍යාව, ඒ වගේ ම මෝහය. ඒ කාරණා තුනෙන් present moment එකේ ඇදෙනවා කියන එක. ඒක fundamental නේ එකපාරට ම රූපයක් දැක්කා ම සුභයි කියලා ගන්නා වූ ස්වභාවය තියෙන්නෙත් ඕකෙන්. සුභයි කියන එක ආවා නම්, ඉතින් උඩ තියෙන නිත්‍යභාවය

මගින් එතනට ඒක එකතු වුණා ම දැන් සුබයි. ඒ පාර මෝහය ඕක අල්ලාගෙන දැන් සංස්කාරයන් සුබ වශයෙන් පරාමාසගත වෙනවා.

මෙන්න මේ කැල්ල තේරුම් ගත්තායිත් පස්සේ, අද භාවනාවත් එක්ක කෙනෙක් බලනවා. දැන් එතනදී තමන්ට ජේනවා දරුවන් ප්‍රසූත කර ඒ ඇති වන උදාහරණය හොඳට මෙනෙහි කළා නම්, එකේ දී ජේනවා දැන් ඔය තරුණ දරුවා අපි හිතමු, මෙයාට 35ක් වෙන විට දරුවාට 19ක් 20ක් විතර වෙලා කියලා. අවුරුදු දාසයෙන් විතර බදින, බුද්ධ කාලයේ වගේ හිතන්නකෝ. එතකොට ඊට වඩා අඩු වුණත් වරදක් නෑ. ඉතින් එතකොට ඒ දරුවා ගැන අම්මගේ තියෙන්නේ පොඩි වෙනසක් නේ ද? ඉස්සර වාගේ ම නෙමෙයි. ඒ දරුවා නිසා ඇති වන්නා වූ දුක්ඛයන් ගැන ඒක ගැන වැටහීම තියෙනවා නම්, අන්න අර දරුවා ගැන යම්කිසි උපෙක්ඛාවක් තියෙනවා ද ආන්න ඒ වගේ අර සංස්කාරවලටත් ඒ උපෙක්ඛාව කියන එක එතන තමන්ට ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඒ විදිහට තමයි ඒක තමන් හොඳට හිතලා බලන්න ඕනෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/06/2016 - 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. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය. යම් මගඵල චිත්තයක් ඇති ද එය අකුප්පා වෙතො විමුක්ති කොටසට ඇතුළත් වන්නේ ය. එහි ඉහළ ම වූ අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය අර්භත් ඵල චිත්තය වන්නේ ය. යම් අර්භත් ඵල චිත්තයක් වේ ද, එය තුළ සමන්තාගත වූ ධර්මයෝ අනෙකුත් වෙතො විමුක්ති ඉක්මවනු ලබයි. මහා වේදල්ල සූත්‍රයේ සඳහන් වන පරිදි ලෝභය, ද්වේෂය, මෝහය ප්‍රමාණ කරනු ලබයි. අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය තුළ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ප්‍රභාණය අඩංගු වන්නේ, ප්‍රමාණ කිරීමක් නැත. එමනිසා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය ඉක්මවයි. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය වූ පමණින්, නිවන නොවන බව ද එම උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට රාග අනුසය තිබිය හැකි බව ද, 14/05/2016 උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්ති භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළා.

ඊළඟට, දෙවෙනියට අපිට ඡේතවා, මහා වේදල්ල සූත්‍රයේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ගැන සඳහන් වෙනවා. එතන පෙන්නනවා, “ඇවැත්නි, රාගය කිඤ්චනයෙකි, ද්වේෂය කිඤ්චනයෙකි, මෝහය කිඤ්චනයෙකි.” ඒ කියන්නේ something obstructive කියන එකයි කියන්නේ. එය ක්ෂීණ ශ්‍රාවක මහණ හට ප්‍රභීණ ය හ. උසුන් මූලය. තාලාවස්තුකාතයහ. ඔය විදිහට පෙන්නනවා. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන වෙතො විමුක්තිය ඇත්ද, ඔවුන් අතුරෙන් අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය අග්‍ර යයි කියනු ලැබේ. ඒ අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය රාග වශයෙන් ශුන්‍ය වේ, ද්වේෂ වශයෙන් ශුන්‍ය වේ, මෝහ වශයෙන් ශුන්‍ය වේ කියලා. එතකොට අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය තුළ ඉතිරිව ඇති යමක් නැත. ඒ නිසා අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ඉක්මවයි. කෙසේ ද? එය රූප විෂයයෙහි හෝ වේදනා විෂයයෙහි හෝ සඤ්ඤා විෂයයෙහි හෝ සංස්කාර විෂයයෙහි හෝ විඤ්ඤාණ විෂයයෙහි හෝ කිසිවක් නොගන්නා ප්‍රබලයා ය.

ඉතින් ඔතන අපි ඉගෙන ගත්තා දුක්ඛ table එකේ මතක ඇති, 16/04/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදී අපි බැලූවා දුක්ඛ table එකේ හතර වෙනි row එකේ, දෙවෙනි column එක. ඒ අභංකාරය සඤ්ඤාවක් ලෙස පවතිනවා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ගියාට. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා ලාභියා තමයි ඒ අභංකාරය සඤ්ඤාවක් ගැන ඒක නැත්තේ, සැකය නැති වෙන්නේ ඒ පුද්ගලයාට පමණයි.

රිලිගන්ව අනිමිත්ත වෙතො විමුක්තිය, ආපභු පෙන්නනවා මහා වේදල්ල සුත්‍රයේ, ඇවැත්නි, රාගය නිමිත්ත කරනවා, ද්වේෂය නිමිත්ත කරනවා, මෝහය නිමිත්ත කරනවා. එය ක්ෂීණ ශ්‍රාවක මහණ හට ප්‍රභීණ ය හ. උසුන් මූලය. තාලාවස්තුකෘතයහ. අනිමිත්ත වෙතො විමුක්තියක් ඇත්ද, ඔවුන් අතුරෙන් අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය අග්‍ර යයි කියනු ලබයි. ඒ අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය රාග වශයෙන් ශුන්‍යයි, ද්වේෂ වශයෙන් ශුන්‍යයි, මෝහ වශයෙන් ශුන්‍යයි. අනිමිත්ත වෙතො විමුක්තිය තුළ ප්‍රඥා විමුක්තිය පැවතීමට ඉඩ හරින්නේ නම් එම ප්‍රඥා විමුක්තිය ම නිමිති වන්නේ ය. ඔප්ව දකුණු පැත්තේ හෝ දැනෙන්නේ ය, දකුණු කම්මුලේ හෝ දැනෙන්නේ ය. අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය මෙම අභවල් තැන දැනෙනවා යයි ද එයින් සතුටු වීමක් ද නැත. ඒ නිසා ම නිමිත්තක් නැත.

ඉතින් මේ භාවනාවේ තමන්ට නංවන්න පුළුවන් ඉහළ ම එල විත්තය නංවලා, ඊට පස්සේ තමයි මේ විදිහට ඒ කාරණාවෙන් කාරණාවට මෙනෙහි කරගෙන යන්න ඕන. බොහොම හොඳ භාවනාවක්. අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සුත්‍රයේ කාරණා තුනෙන් බලනවා නම්, අර අභිනිවේසයෙන් ඇදෙනවා ය, ඒ වගේ ම අවිද්‍යාව නිසා ඇදෙනවා ය, මෝහය නිසා ඇදෙනවා ය කියලා පරාමාසය ඉදංසච්චයට ඇදෙන එක. අන්න එතැනින් පටන් අරගෙන තමන් කරගෙන ගියා නම් ඉතින් මේක හොඳට වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/06/2016 - 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 භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ, භාවනාමය ප්‍රඥාව. යම් භාවනාමය ප්‍රඥාවක් ඇති ද එය තුළ චතුරාර්ය සත්‍ය වැඩිම අඩංගු වෙනවා. භාවනාමය ප්‍රඥාව තුළ කුසලයාගේ වැඩිම ඇති බව ද එය දෙයාකාර වෙන බව ද අපි ඉගෙන ගන්නා. ඒ කියන්නේ, පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන් පහ කිරීමත්, නූපන් කුසලයාගේ ඉපදීමත්, උපන් කුසලයාගේ වැඩිදියුණු කිරීමත් අඩංගුයි.

කාරණා තුනක් වෙනවා. එතකොට මෙහි පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන් පහ කිරීම ද නූපන් කුසලයාගේ ඉපදීම අරි අට මහ භාවනාවට ඇතුළත් වෙන අතර උපන් කුසලයාගේ වැඩිදියුණු කිරීම දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයට ඇතුළත් වෙනවා, හෙබවෙනවා. මේක කෙසේ ද?

පළවෙනි කාරණය අපිට ජේනවා, අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ පාරවල් හරහා යන්නේ, අරි අට මහ පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන් පහ කරනවා. දෙවෙනියට අපිට ජේනවා, සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා ඥාන උපදවන්නේ නූපන් කුසලයන් උපද්දවනවා. තුන් වෙනි කාරණයට ජේනවා, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය තුළ, ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨිය ඇත්තේ ය. අත්හැරීම අති ශ්‍රේෂ්ඨ වශයෙන් කිඳා බැස ඇත්තේ, යම් දහමක් පහ කළ යුතු ද, එය පහ කරයි.

අකුප්පා වෙතො විමුක්තියේදී, සාකච්ඡා කළාක් මෙන් ප්‍රඥා විමුක්තිය නිසා ඇති වන නිමිත්ත, ඒ කියන්නේ නළලේ වම් පැත්තෙ දැනුණා, ඒ වගේ දේවල් පවා නොසලකන්නේ, එම ප්‍රඥා විමුක්තිය ම වැඩිදියුණු වේ. කිසිවක් නොගනී. නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරයි. ඉතින් මේ භාවනාවේ ඔය කාරණා තුනෙන්, එක, දෙක ඇති වෙන්න නම්, අපි ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ භාවනාව කරන්න ඕන. අරි අට මහ භාවනාවේ සම්මා දිට්ඨියෙන් අපි අර සම්මා ඥානය එහෙම ඇති වෙලා, අර star එක තියෙන්නේ, සබ්බාසව එකේ ඔන්න ඔය star එකට එනකන් එන්න ඕන. සම්මා සතියෙන්, ප්‍රඥාව, එතනින් අර සමාධිය තියෙන එක.

එතනට ඇවිල්ලා, ඒ සම්මා සතිය කියන එකට ගන්න ඕන තමන් අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සුත්‍රයේ කාරණා තුන. අර සුභයි කියලා ඒක ඇදෙනවා කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට පරාමාසයේ ඉඳන් කාරණා තුන අහිනිවෙසය, අවිද්‍යාව, මෝහය. සුභයි කියලා ඇදෙන්නේ මොකක් ද? අර අකුප්පා වෙතො විමුක්තියේදී සාකච්ඡා වෙන්නා වූ, ඒ කියන්නේ අර නළලේ වම් පැත්ත දැනුණා ය, මේක වුණා ය. දැන් ඔය මනුස්සයෝ සමාධීන් නෙ ගන්නේ, ප්‍රඥා විමුක්තියත් සකස් කරපු එකක් නේ. එතකොට මෙන්න මේක තමයි ඇදෙන්නේ කියන එක තමන් කල්පනා කරා නම්, ආන්ත එතැන දී තමන්ට ජේනවා මම කිසිම දෙයක් ගන්නේ නෑ. ඒක නිසා ඒ නිරෝධය එහෙම ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

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

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

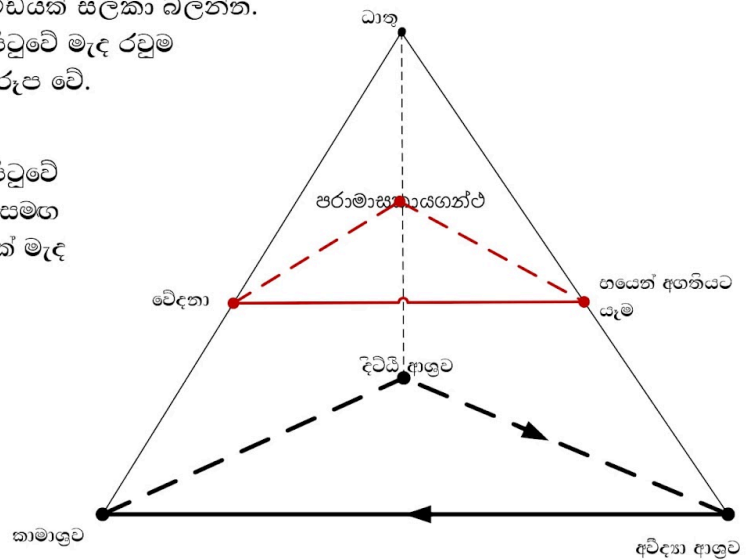
5

සටහනෙහි දැක්වෙන ආකාරයේ පිරමීඩයක් සලකා බලන්න.

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

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

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



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

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

21/06/2016 - 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.

18/06/2016 නිබ්බාන භාවනාව ම, නැවතත් කරගෙන ගියා. අරි අට මහ හරහා ගොස් සීල කොටස විමසලා, පාණාතිපාතය වැනි අකුසල ධර්මයන් පහ කළා. ඒ නිසා ඇති වූ සමාධි ස්වභාවය නිසා ඇති වූ සඤ්ඤා කොටස් විමසා බැලුවා. සංස්කාර ඉවත් වීමෙන් පසුව වන සඤ්ඤා කොටස අල්ලාගෙන ඉන්නේ නම් එය මගිනුත් දුක ම ඇති වෙන බව හොඳින් වැටහුණා.

මෙම සඤ්ඤාවෝ බොහෝ විට පටිසානුසය මගින් ඇති වෙන බවත්, ඒ පටිසානුසය, අවිද්‍යා අනුසය හා මාන අනුසය වැනි අනුසය ධර්මයන් නිසා හටගන්නා බවත් හොඳින් වැටහුණා. යම් රූපයක් ඉස්සවීම පළමුව අවිද්‍යා අනුසය මගින් සිදු වන්නේ, එම රූපය සම්බන්ධයෙන් තමා තුළ පෙර බැසගෙන ඇති සඤ්ඤා කොටස් නොලැබෙන්නේ මාන අනුසය මගින් එම පෙර රූප සඤ්ඤා ඉස්මතු කරන්නේ විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලයි. මෙසේ ආශ්‍රිතව, ආශ්‍රව සහිතව ජීවත් වීම සිදු වෙයි. අවිද්‍යා අනුසය අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා හට ගැනේ. අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඇත්තේ කාම ආශ්‍රව කරා දුවයි. මෙසේ දිට්ඨි පපඤ්චයෝ හටගන්නේ, එමගින් තණ්හා පපඤ්චයෝ හටගනී. එහි බැස ගනී. නිර්වාණය නොවේ.

සඤ්ඤා නිදානානි පපඤ්ච සඬ්ඛා, සඤ්ඤාවන් නිසා පපඤ්චයෝ හටගනී. ස්පර්ශය නිසා සඤ්ඤා හටගනී. වරෙක රූප ස්පර්ශ වීමෙන්, සඤ්ඤා ඇති වේ. තව වරක එම රූපයන් ඉවතලන්නේ, ආකාසානඤ්චායතනය වැනි අරූප ධ්‍යාන හෝ ප්‍රඥා විමුක්තියේ දී නළල දැනීම වැනි සඤ්ඤා හෝ අල්ලා ගන්නේ, එහි ඇලීම ඇත්තේ නිර්වාණය නොවේ. මෙසේ අකුසල හෝ කුසල යන දෙකෙහි ම, නොඇලෙන්නේ නම් නිර්වාණය වන්නේ ය. එසේ නම් කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා යන තුන් ධර්මයෝ, සඤ්ඤා අර්ථයෙන් සියුම් ලෙස වැටහෙන්නේ, “සබ්බසඬ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරොධනා, එවං දුක්ඛක්ඛයෝ හොති, එවං ඤන්වා යථා තථං” යන්න වැටහුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/06/2016 - 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 භාවනාවට තෝරගත්තේ, අරිය අට්ඨච්ඡික මග්ග භාවනාව. දස කුසලය නිසා අරි අට මඟ වන බව අපි දනිමු. දස කුසලය, භාවිත කාය, භාවිත සීල, භාවිත චිත්ත, භාවිත ප්‍රඥා, කොටස් හතරට වැටෙන්නේ ය. කෙසේ ද?

පළමුව අපිට ජේනවා පාණාතිපාත, අදන්තාදාන, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම යන තුන් අකුසලයන්ගෙන් වෙන් වීම, භාවිත කාය කොටසට ඇතුළත් වෙනවා. දෙවෙනියට අපිට ජේනවා මුසාවාද, පරුෂා වාචා, පිසුණා වාචා, සම්පපුලාපවලින් වෙන් වීම භාවිත සීල කොටසට ඇතුළත් වෙනවා. තුන් වෙනුවට ජේනවා සම්මා සංකප්පයට තුඩු දෙන්නා වූ අනභිජ්ඣා, අවාසාපාද යන ධර්මයන් දෙක ද, අලෝභ කුසල මූලය ද, භාවිත චිත්ත කොටසට ඇතුළත් වෙනවා. හතර වෙනියට ජේනවා සම්මා දිට්ඨියත්, අමෝභ සහ අදෝෂ කුසල මූලයන් ද, භාවිත ප්‍රඥා කොටසට ඇතුළත් වෙනවා. මේ කාරණා හතර මනා කොට විමසන්නේ අරි අට මගෙහි සම්මා සමාධියත්, එයට තුඩු දෙන්නා වූ සම්මා සතියත්, හටගැනීම වැටහෙනවා.

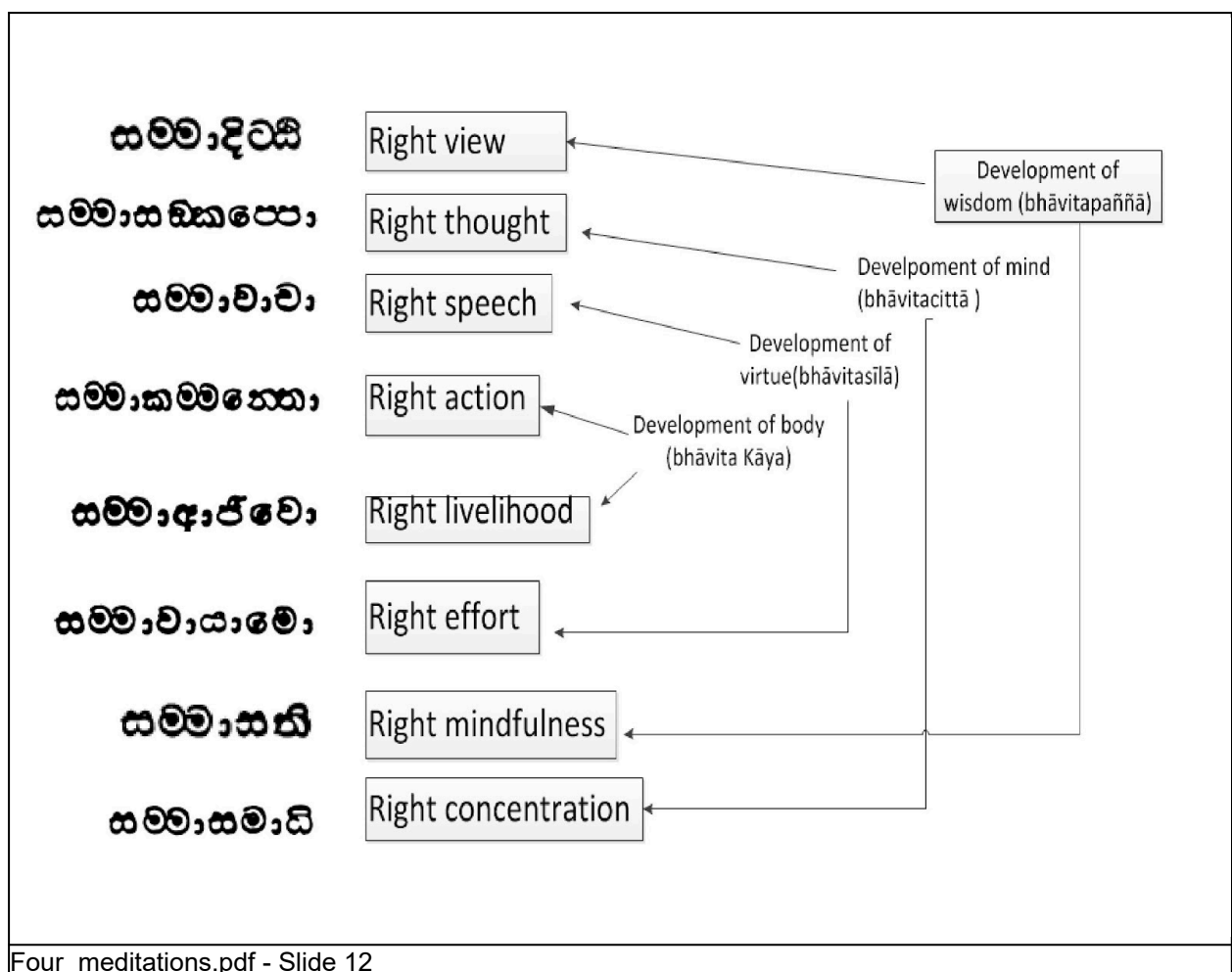
මෙම භාවනාව මෙසේ කරගෙන යන්නේ පළවෙනි කාරණයෙන් ම, එනම් භාවිත කායා කොටසින් ම සියලු විමුක්තීන් ඇති වුණා. අනාශ්‍රව ද වුණා. මෙයට හේතුව වූයේ, සම්මා ආජීවය යන පාණාතිපාත, අදන්තාදාන, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම යන අකුසල ධර්මයන්ට මාන නොවීම යයි වැටහීමයි. භාවිත සීල කොටස මෙතෙහි කරන්නේ පරුෂා වාචා, පිසුණා වාචා පහ කිරීම සිහි කරන්නේ අදෝෂ වීම මගින් පමණක් පරුෂා වාචා පහ කළ හැකි බව වැටහුණා. එසේ ම මුසාවාද අලෝභ වීමෙන් ද, සම්පපුලාප අමෝභ වීමෙන් ද, වන බව දන්නේ දක්නේ කුමක් කීමට ඉතිරිව ඇති ද? ඒ චතුරාර්ය සත්‍ය පමණක් බව දැන සමාධිය අධික විය. මුහුණේ සුඛය ඇති විය. විමුක්තිය මනා කොට පැවැතිණ.

භාවිත චිත්ත කොටස මෙතෙහි කරන්නේ අනභිජ්ඣා, අවාසාපාද වීම, අලෝභ වීම මගින් සිදු වන බව මෙතෙහි කරන්නේ මෙත්තා සුත්‍රය සමඟ සම්බන්ධ විය. යම් දඟමක් පහ කළ යුතු ද, එය ඉහත හත් කාරණාවන් ඒ කියන්නේ සීල කොටස, ඒවාට

ලෝභ නොවන්නේ නම්, මෙත්තාව හටගනී. විමුක්ති ස්වභාවයේ සුඛ යන ස්වභාවය වඩාත් ඉස්මතු විය.

භාවිත ප්‍රඥා කොටස මෙනෙහි කරන්නේ, නිරෝධ වීම ඇති විය. එහි විශේෂයෙන් සම්මා දිට්ඨිය යනු අමෝහයත්, එමගින් ම වටහා ගන්නා වූ, “අප්ඤ්ඤානුභවය සමාහිතොති වික්ඛෙප පටිසංහරණා” යන්න අදෝෂය බව හොඳින් දැන ගැනීම, හේතුව සහ ප්‍රත්‍යා වීම නිසා නිරෝධය විය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



23/06/2016 - 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 භාවනාවට තෝරාගත්තේ, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග භාවනාව, ඊයේ මෙන් වැඩිමෙන් අනතුරුව, කෙසේ වාසය කිරීමෙන් ආශ්‍රවයන් නසන්නේ ද යන්නයි. යම් ආශ්‍රවයක් ඇත්ද, එහි පිහිට නැවතත් නොපතන්නේ නම් පමණක්, ආශ්‍රවයන්ගේ ඉවතලීමෙන් නිරෝධය ඇති වෙයි. එනම් “නාහිනන්දති, නාහිවදති, නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති” යනුවෙන්, සමාධිභාවනා සූත්‍රයේ මෙන් භාවනාව වටහාගෙන, පැවැත්විය යුතු වන්නේ ය. එහි දී ආශ්‍රවයන්ගේ සමුදය ධර්මය දැන, එහි අත්පඬගමය දැන යුතු වන්නේ ය. ආශ්‍රවයන්ගේ සමුදය කවරේ ද?

සබ්බාසව සූත්‍රයේ ඉගෙන ගත් ආකාරයට, ඒකේ අපි දන්නවා අර pyramid එක. ඒ pyramid ඒකේ තුන් වෙනි diagram set එකේ තියෙනවා නේ. ඒකේ පෙන්නනවා පල්ලෙහා base එක, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව. උඩ තියෙනවා වේදනා, පරාමාස, හය අගතිය, උඩ ධාතු. ඒකේ අපි ඉගෙන ගත්තා, හය අගති ගමන, ඒකෙන් සෝකය, සෝකයෙන් කාම ආශ්‍රව. වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව. පරාමාසකායගන්ථය, අහිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව.

මෙසේ තුන් ධර්මයන් නිසා කැරකවීම, ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අහිනිවේස, අවිද්‍යා, මෝහ. ඒ තුනක් එක්ක වටහා ගන්නේ, දන්නේ, දක්නේ එහි නිරෝධය පිණිස “නාහිනන්දති, නාහිවදති, නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති” ලෙස කැරකැවීම නතර කිරීමට සිතන්නේ, තණ්හා පපඤ්ච දිට්ඨි පපඤ්ච නොවන්නේ, සංස්කාර සමථයට පත් කර සඤ්ඤා නැවතීම 21/06/2016 නිබ්බාන භාවනාව මෙන් පැවැත්වීම මගිනි. ඉතින් මේ භාවනාව කරගෙන යනවා නම් ඊයේ මෙන් ම අර විමුක්තිය ඇති වෙනවා. මොකද, ඊයේ භාවනාව කරන්න ඕන නේ මෙතැනට.

එතකොට ඔතනදි ඔය පරාමාස අහිනිවේස අවිද්‍යා ආශ්‍රව අපි සිහි කරනකොට, ඒ පාණාතිපාත වැනි සංස්කාරයන් නිත්‍යයි පරාමාස වී ඒවාට ඇලීම මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රව කිව්වා ම අපි දන්නවා, අත්තා එකේ පසු සඤ්ඤාවක් එනවා, අනිත් අතට උඩින් අර නිත්‍ය කතාවත් එනවා. අනිත්‍යයේ නිත්‍ය කියන විපල්ලාසයෙන් ආපු එක. එතකොට ඒ නිත්‍යයි සහ අත්තයි දෙක ම, අරක අස්සේ තියෙනවා, ඒක

වැටහෙනවා. ඒක දන්නේ, දක්නේ අකනිටිය බ්‍රහ්ම ලෝකය දැක්කා, ග්‍රහ ලෝකයක් වශයෙන්. මේක නොගන්නේ නම් නිර්වාණය වෙන බව දැන නිරෝධයට ගියා.

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 වූවත්, පාත්‍රය කැරකැවෙයි.

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

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

2

25/06/2016 - 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 භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ, යම්කිසි ධර්මයක් භාවිතා කර, පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කරන්නේ ද, පහ නොකළ යුතු ධර්මයන් පහ නොකර පවත්වන්නේ ද, එවන් වූ ධර්මයෝ කවරහු ද? යම් ධර්මයක් භාවිතා කිරීමෙන් නූපන් ආශ්‍රවයෝ උපදී ද, උපන් ආශ්‍රවයෝ වැඩිදියුණු වේ ද, එම ධර්මයෝ පහ කළ යුතු ධර්මයෝ වන්නාහ. යම් ධර්මයක් භාවිතා කළ යුතු ද, පහ නොකළ යුතු එම ධර්මයෝ නිර්වාණයට ම යොමු කරන්නා වූ ධර්මයෝ ය. එම ධර්මයෝ පහ නොකළ යුතු ධර්මයෝ වන්නාහ. එතකොට අපි කැලී දෙකකට වැටෙනවා මෙනෙහි, එක කොටසක් අපි ඒවායේ නූපන් ආශ්‍රවයෝ උපදිනවා ද, අන්න ඒ වගේ දේවල් ආශ්‍රවයෝ වැඩිදියුණු වෙනවා ද, ඒ ධර්මයෝ පහ කරන්න ඕන කියලා. අනිත් පැත්තට පහ නොකළ යුතු ධර්මයන් තියෙනවා.

ඊළඟට පෙන්නනවා, මේ දෙයාකාර ධර්මයන් අතරින් දෙවනියට සඳහන් කළ ධර්මයෝ විශේෂිතයි. යම් අයකු ආකාසානඤ්චායතනය වැනි ධ්‍යානයකට යයි ද, එහි බැස ගැනීමක් වෙයි ද, එහි දී ද ආශ්‍රවයන් උපදිනවා. යම් අයකු ආකාසානඤ්චායතනය වැනි ධ්‍යානයන්ට යයි ද, එහි බැස ගැනීමක් නැත්ද, එහි ආශ්‍රවයන් නූපදිනවා. මේ විදිහට විඤ්ඤාණඤ්චායතනය, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ගැනත් හිතන්න පුළුවන්. බැස ගැනීමක් නැත්නම්, ආශ්‍රවයන් නූපදිනවා. බැස ගන්නවා නම් ආශ්‍රවයන් ඇති වෙනවා.

මෙම අරූප ධ්‍යානයන්ගෙන් තොරව, යම් වූ අකුප්පා වෙතො විමුක්ති ස්වභාවයක් ඇති ද, ඒ තුළ කිසිදු දහමක බැස ගැනීමක් නැත. ඒ නිසා අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය, භාවිතා කළ යුතු, පිරිසිදු දත යුතු, ධර්මයෝ වන්නාහු ය. මේ නිසා තථාගතයන් වහන්සේලා අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය නිර්වාණය පෙරටු කොට, නිර්වාණය මුල් කොට ඇති බව පවසයි. යම් අකුප්පා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, ඒ තුළ තුන් ආකාරයකින් නිර්වාණයට ම යොමු කරනවා.

පළවෙනියට පෙන්නනවා, පහ කරන ලද, අත් හරින ලද, ධර්මයෝ නැවත නොගනී.

දෙවනියට පෙන්නනවා, වඩන ලද, දියුණු කරන ලද, සාක්ෂාත් කරන ලද, ධර්මයෝ නැවත ගනී. එතකොට ඔතන කාරණා භයකින් පෙන්නනවා, ඒ දෙවැනි කාරණාව. ඒ කියන්නේ පළවෙනියට පෙන්නනවා, එනම් කිසිවක් මගේ නොවෙන බව ගනී. දෙවනියට පෙන්නනවා, කිසිවක් අන් අයගේ ද, නොවන බව ගනී. ඒ කියන්නේ ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අනාශ්‍රව අවස්ථාවේදී tea cup එකේදී අපි පෙන්නුවේ. තුන් වෙනියට පෙන්නනවා අත්තා යයි නොගනී. අනත්තා යයි දනී. නිත්‍යයි නොගනී. අනිත්‍ය යයි දනී. සුඛ යයි නොගනී. දුක යයි දනී. අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය යයි දනී. ඒක තමයි භය වෙති කාරණය. මෙය නිර්වාණය නොවන බව දනී. එතකොට කාරණා භයක් ඔය විදිහට පෙන්නනවා.

ඉතින් තුන් වෙනි එකට තියෙන්නෙ තමාව ම දමනය කරගන්නවා. දැන් ජේනවා ද pattern එක මොකක් ද කියලා? “සබ්බ පාපස්ස අකරණං” ගාථාව. ඒක තමයි ඔය පෙන්නන්නේ. “සබ්බ පාපස්ස අකරණං” කිව්වා ම අර පළවෙනි කාරණය. “කුසලස්ස උපසම්පදා” කියලා කිව්වා ම දෙවෙනි කාරණයට වැටෙනවා. “සචිත්ත පරියොදපනං” කිව්වා ම තුන් වෙනි කාරණය, තමා ම දමනය කරගන්නවා කියන එක. ඉතින් මේ ගාථා අර්ථයෙන් මේක දැනගන්න ඕන. මේක අපි බැලුවා පංචබල භාවනාවේදී, 22/04/2016.

මතක ද ඒකේ චේතනාවට වම් පැත්තෙන් සඤ්ඤාව. ඊළඟට වම් පැත්තෙන් තියෙනවා වේදනාව. ඊළඟට පහළින් තියෙනවා පරාමාසය. එතකොට ඔය කාරණා තුනට අපි ලිව්වා නේ.

සබ්බ පාපස්ස අකරණං, සියලු සඤ්ඤාවන්ගෙන් ඉවත් වීම. ඒක ප්‍රඥා බල භාවනාවේදී වටහා ගත් ආකාරයෙන් කියලා. ඒ කියන්නේ සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාව. මතක ද අපි එතන අර්ථ දැක්වුවා, විමුක්තිය මගින් ඉවත් කරන ලද තණ්හාවෙන් ඉවත් වී සිටීමට ඇති හැකියාව තමයි ප්‍රඥා බලය කියලා කියන්නේ. ඊළඟට වේදනාව තියෙන තැනට අපිට එනවා, කුසලස්ස උපසම්පදා. දළපැරකුම් කියන එකයි, තණ්හාව නොවන්නේ ය. එතකොට යම්කිසි තණ්හාවක් අර විදිහට ඉවත් වෙලා හිටියා නම්, ප්‍රඥා බලය භාවිතා කරලා, ඉතින් අපිට ජේනවා නේ ඉතින් තණ්හාව කියන එක අර චතුරාර්ය සත්‍යයේ පෙන්නන්නේ දුකයි, දුක ඇති වෙන්නේ තණ්හාව නිසා. එහෙම නම් දුකයි, දුකයි, දුක ඇති වන්නේ තණ්හාව නිසා කිය කියා ඉන්නේ නැතිව ඒක පහ කරලා ඉන්නවා කියන එක තමයි ඔය ප්‍රඥාව කියන එකේ තියෙන්නේ.

එතකොට තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, සචිත්ත පරියොදපනං, පරාමාසයට එන එක. පරාමාසය තුළ යම් දහමක් වේ ද, ඒක පිරිසිදු කරනවා. මේක අපි ඉගෙන ගත්තා විරිය බල භාවනාවේදී 18/04/2016. ඒකේ පෙන්නුවා අර නොහළ දුර කියන්නේ, පරාමාසය පිරිසිදු කළ ආකාරයෙන් පිරිසිදු කරන්න ඕන. ඒ කියන්නේ හත, අට ධ්‍යාන

පවා ඉවත් කිරීම කියන එක. ඉතින් මේක කළාට පස්සේ තමන්ට ජේනවා. මේකේ ඉතින් මහ සිත නතර වෙනවා කියන එක හරියට සිද්ධ වෙනවා.

මේකේ පෙන්නනවා එක පැත්තකින් ගත්තහම සුබාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාව කියන එකේ ප්‍රබලතාවය කියන එක, ඒක බලපානවා නේ අර සඤ්ඤාව සබ්බ පාපස්ස අකරණං කියන කැල්ලට ඒක එනවා, ඊට පස්සේ ආපහු ඔය විරිය බල භාවනාවෙදි, සවිත්ත පරියොදපනං කිව්වා ම ඒ පරාමාසය සුද්ද කරනවා කියන එකට, ඒකත් අපි ගන්න ඕන අර විරිය, අපි දන්නවා නේ සුබාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවේ විරිය, එතන දී අපි අර කොතනකවත් නතර වෙන්නේ නැති විරිය කියන එක. ඔක්කොම අයිත් කරනවා කියන එක. අර පහ ම කැටි කරලා ගත්ත ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා. එතකොට මේ දෙක අර එක්කෙනෙකුට එක්කෙනෙක් **complimentary**, මෙයාට මෙයා උදව් කරනවා. ප්‍රඥාවෙන් අතන විරියට උදව් කරනවා. එහෙම නම් මැද්දේ තණ්හාව නසනවා, අර දළපැරකුම් කිව්වේ, ආපහු ගන්නේ නෑ. ඒ දෙක හොඳ ලස්සනට ජේනවා, ඒ දෙකේ සම්බන්ධතාවය කියන එක.

ඉතින් තව පෙන්වන්න පුළුවන්, මේක පැහැදිලි කරගන්න, ඒ කෙනෙකුට ගන්නා වූ ධර්මයන් කියන එක ගත්තහම, අපි හිතමු දැන් මේ භාවනාව වැඩසටහන, එකපාරට ම අපි කෙනෙක් කල්පනා කරනවා, මෙතන හොඳ නෑ කියලා වෙන තැනකට ගෙනියනවා කියලා. එතකොට මෙතන ඉන්න පුද්ගලයාට, මොකක් ද හිතෙන්නේ? අන්න ජේනවා නේ ද, මගේ කියලා කිසිවක් මගේ නොවන බව ගනී. කිසිවක් අන් අයගේ ද නොවන බව ගනී. තව තැනකට ගෙනිව්ව නම් එතන අනිත් අයගේ කියලා ගන්නවා නේ ද? අන්න එහෙමත් නැති වෙන්න ඕනෑ. මට ඒක ලස්සනට ඒ උදාහරණය, ඒ වාගේ ආවා. ඒ විදිහට වෙනවා කියන එක. ඒ විදිහට අර ගැඹුරට හිතන්න ඕනෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/06/2016 - 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 භාවනාවේදී මෙතෙහි කළේ අමාතය. අමත කියලා ඔය වචනය තියෙන්නේ පාලි භාෂාවේ. අමත කියලා කිව්වා ම **water of immortality** කියන එකයි **translation** එක තියෙන්නේ. ඒකේ පෙන්නන්නේ **durability** කියන එක තියෙනවා. ඒකේ **change** එකක් නෑ කියන එකයි. එතකොට අමාතය කියලා කියන්නේ කුමක් ද? විඤ්ඤාණ ධාරාව වෙනස් වෙනවා කියලා අපි දන්නවා. ඒ කියන්නේ සකස් කරන්නක් තුළ වෙනස්කමක් නොවෙනවා යන්න නෑ. යම් වෙනස්කමක් නොවෙන දහමක් ඇත්ද, ඒ නිබ්බානය පමණයි. එය අමාතය නම් වේ. යම් අමාතයක් වේ ද එහි පවතින්නා වූ ගුණයෝ කවරහු ද? ඒ ගුණ කීපයක් පමණක් සඳහන් කළ හැක. සියල්ල පැවසිය නොහැක. කුමක් නිසා ද? ගුණ අනන්ත වන නිසා ය. කෙසේ ද? සකස් කරන ලද වස්තූන්ගේ, වස්තූන් අනන්ත වන්නේ ද, අගුණ ද අනන්ත වන්නේ ය. එම අර්ථයෙන් සකස් නොකරන ලද දෙයක ගුණත් අනන්ත වන්නේ ය.

එතකොට නිර්වාණය අනුව ගියා වූ ආකාසයේ ගුණ දහයක් තියෙනවා. ඕක මිලින්ද ප්‍රශ්නයේ එහෙම පෙන්නලා දෙනවා. එකේ පෙන්නනවා, න ජායති, න ජීයති, න මීයති, න වචති, න උප්පජ්ජති, දුප්පසහං, අවොරාහරණං, අනිස්සිතං, අරිය මග්ගං, නිරාවරණං, අනන්තං කියලා. ඒකේ න ජායති කියන්නේ ඉතින් ඉපදවීමක් නෑ කියන එකයි. **Not to be born.** ආකාසය කියන එකේ ඉපදීමක් නෑ නේ. **Space** එක ඉපදීමක් නෑ. න ජීයති කිව්වා ම ජීවත් වෙන්නේ නෑ. එතකොට අර ජීවත් වෙනවා නම් **decay** කියන එක තියෙනවා. ඒක නෑ. න මීයති කියන්නේ මරණයක් නෑ. න වචති කියලා කියන්නේ චූත නොවන්නේ ය කියලා කියනවා, ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා **not moving** කියලා. තියෙන තැනින් **move** වීමක් නෑ. න උප්පජ්ජති කියලා කිව්වා ම හටගැනීමක් නෑ. ඒ කියන්නේ **no origination** කියන එකයි ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් පෙන්නන්නේ. සිංහලෙන් කියනවා මතු නූපදින්නේ ය කියලා.

දුප්පසහං කිව්වා ම මැඩලිය නොහැක්කේ ය. මැඩලිය නොහැක්කේ කියන එක හිතන්න ඕනෙ අර පරියුට්ඨානය වගේ. හාලිද්දිකානි සූත්‍රයේ කළේ, ඒකේ මැඩලීමක් කියන එක නෑ. මොකද මඩලන්න දෙයක් නෑ නේ. ආකාසය ගත්තහම, අරක්කු

බෝතලයක් වගේ මොකක්වත් එහෙම මඩලනවා කියලා දෙයක් ඇත්තේ නෑ නේ. එතකොට මතක ද අර බෝතලයක් දුන්නහම ඒ මනුස්සයා වැටෙනවා නේ, මං කිව්ව උදාහරණයට. එතකොට පරිශුච්ඡානය විදිහට හිතන්න පුළුවන්. අවොරාහරණං කිව්වා ම සොරුන්ට ගත්ත හැකි දෙයක් නෑ. ගත නොහැක.

අනිස්සිතං කියලා කිව්වහම කිසි ආශ්‍රයක් නැත. ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් පෙන්නනවා **unsupported** කියලා. ඉතින් ඕක සීල සූත්‍රයේ පරතො කියන්නේ. අන්න ඒ අර්ථයෙන් තමයි කල්පනා කරන්න තියෙන්නේ. අරිය ගමනං නිරාවරණං, අරිය ගමන යෑමට ආවරණයක් නැත. ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා **no obstruction** කියලා. ඉතින් ඕක භාවනාවට ගන්නකොට, ගන්න ඕනේ පාණාතිපාතය නිවරණයක්. පාණාතිපාතයක් කියන එක කරනවා නම් අරි අට මහ කැඩෙනවා. ඒක රිටක් නම්, මේ රිට දෙකට කැඩෙනවා. එහෙම තමයි රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ. ලීය කැඩෙනවා වගේ කැඩෙනවා. පාණාතිපාතය, අදත්තාදානය කරනවා නම් අරි අට මහ කියන එකේ ගමන් කරන්න බෑ. එහෙම එකක් ආකාසයේ නෑ. එතකොට නිර්වාණයේත් එහෙම එකක් නෑ. ඊළඟට අනන්තයි. ඕක ගුණ දහය.

එතකොට මේ භාවනාව දැන් මම නම් කෙළින් ම මෙනනින් පටන් ගත්තේ. ඒකේ ඒ ගුණය සිහි කරනකොට දැන් අපි කල්පනා කරනවා, ඉපදීම තියෙනවා නම් දුකයි. එතකොට එහෙම නම් කෙනෙකුට කෙළින් ම ගන්න පුළුවන් අර දුක්බ **table** එකේ, ඒ අර්ථයෙන් ම කෙනෙකුට ගන්න පුළුවන් ගැඹුරට බලනකොට. ඒ කියන්නේ අනිච්ච නම්, දුක්බ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් ඒ විදිහට ඇවිල්ලා, නන්දි නොවෙනවා නම් ඉතින් දුක වන්නේ ද, සුබ වන්නේ ද? ඔන්න ඔය අර්ථය ම බලන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් අපි අර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ පෙන්නනවා නේ ඉතින් ඉපදෙනවා නම් කොතනක හරි, අපායේ, තිරිසන් ලෝකයේ, ප්‍රේත ලෝකයේ, මනුස්ස ලෝකයේ, දිව්‍ය ලෝකයේ, බ්‍රහ්ම ලෝකයේ කොතන ඉපදුණත්, දුකයි. ඉතින් මේකේ එහෙම එකක් නෑ. එතකොට ඒක සම්පූර්ණයි.

අන්න ඒ පළවෙනි කාරණාවෙන් ම ඉතින් මට නම් ආකාසානඤ්චායතනයත් වුණා, ඒ වගේ ම මේ සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක හොඳට පවතිනවා. සතියයි මේ කම්මුලේ දකුණු පැත්තයි ඒ සුබය සහගතව ඉන්න ස්වභාවයක් ඒකේ තියෙනවා. විරියත් පත්තු වෙලා තියෙනවා මේ පැත්තෙන්. එතකොට ඔය විදිහට න ජායති ජීවත් නොවෙන්නේ ය. ඉතින් අපි ජීවත් වෙලා ඉන්නවා නම් ජේනව නේ, අපේ ඇඟ දිර දිරා යනවා, මේකෙන් තියෙන්නා වූ ප්‍රශ්න තියෙනවා. ඒ කාරණාවන් ඔය විදිහට හිතාගෙන යනවා. මරණය ඔය විදිහට. අර මැඩලිය නොහැක්කේ ය දුප්පසහං කිව්වා ම, ඔන්න පොඩ්ඩක් ඒ හය වෙනි කාරණය විතර එතකොට ඔඵව වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. දකුණු අත පැත්ත ඒ ප්‍රඥාව කියන එක ඒ පැත්ත ජේනවා, සති ඉන්ද්‍රිය විතරක් නෙවෙයි, ප්‍රඥාවයි වෙනස්කම් කියන එක ඇති වෙනවා කියලා. ඉතින් හොරුන්ට ගන්න බැහැයි කියන

එක අදත්තාදානය වගේ කරගන්න දෙයක් නෑ නේ ඒකේ. ඉතින් හොරෙකුට ගන්න දෙයක් නෑ. එතකොට මේ නිර්වාණයේ ගුණයන් මේ සිහි කරන්නේ. එතකොට අරි අට මහ කියනකොට අර පාණානිපාත වාගේ ඒවයිත් ආවරණය වෙනවා, අරි අට මහ කැඩෙනවා, එහෙම දෙයක් ඒකේ නැහැයි කියන එකයි. අර සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවේ, අපි කරපු විදිහට තමන්ට ඒ භාවනාව සම්බන්ධ වෙනවා.

අනන්තයි, ඒක ගත්තට පස්සේ ඒ ස්වභාවය එහෙම තියෙනවා. ඒ රහතන් වහන්සේලා සිහි කළා කියලා චූෂත් තමන්ගේ මනස හෙල්ලෙන්නේ නැතුව පවතින්නා වූ ස්වභාවයක් ඒ භාවනාවේ තියෙනවා. ඒක හරියට අර සෙබ පටිපදා සූත්‍රයේ මම කියන්නේ, කළයින් පස්සේ වෙනසක් තියෙනවා කියලා. අන්න ඒ වගේ බොහොම හොඳ ස්වභාවයක් තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/06/2016 - සඤ්ඤා නිරෝධ

Saññā 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.

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ, මුදිතා වෙතො විමුක්තිය. යම් මුදිතා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එය මගින් සියලු සඤ්ඤා ඉවතලන බව වැටහෙයි. මෙය කෙසේ ද?

“රූප සඤ්ඤා සමතික්කමා, පටිස සඤ්ඤා අත්ථඛිගමො. නානත්ත සඤ්ඤා අමනසිකාරා, අනන්තො ආකාසො” යයි යමෙක් ආකාසානඤ්ඤාවාසනය වන්නේ, නම් රූප සඤ්ඤාව ඉක්මවීම විය. පටිස සඤ්ඤාව මානයත් සමඟ ඇති විය. ආකාසානඤ්ඤාවාසනයට අනතුරුව වන විඤ්ඤාණඤ්ඤාවාසනය සඤ්ඤා ද, ඉක්මවන්නේ නම් එහි නිර්වාණය වන්නේ ය. මෙසේ නානත්ත සඤ්ඤාව වැඩිදියුණු වීම වටහා ගත හැකියි. මුදිතා වෙතො විමුක්තිය තුළ මෙම තුන් ධර්මයෝ මනා කොට ඇත. 13/05/2016 මුදිතා වෙතො විමුක්ති භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළ අයුරින් අපි එතැන පෙන්නනවා A, B, C කියලා කාරණා තුනක්.

පළවෙනියට A කියලා ගන්නවා රූපය එපා කියන විරියත්. B කියලා ගත්තොත්, මිච්ඡා ආජීවය එපා කියන්නේ, එයින් ඇති වෙන මානයත්, එමගින් වන අත්ත සඤ්ඤාවත් බැස යන විරියත්. C කියලා ගත්තොත්, චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැසගන්නේ, විශේෂිතව සංස්කාර ඉවතලන්නේ ඒ කියන්නේ සංස්කාර නිසා ඇති වෙන සඤ්ඤාව, සංස්කාර ඉවතලන විරියත් එකට මුසු වන්නේ නම්, සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය ඇති වන්නේ ය. ඒ කියන්නේ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය ඇති වෙන බව පැහැදිලි වෙනවා.

මෙම තුන් ධර්මයන් මගින් ඉහත සඳහන් කළ තුන් ධර්මයන් මනා කොට පවත්වනවා. එනම් රූප සඤ්ඤාවේ සමතික්කමය, රූපය එපා යන විරිය මගින් ද, පටිස සඤ්ඤාවේ අස්තංගමය, අපි දෙවෙනියට කතා කළ B කියන කාරණය, මිච්ඡා ආජීවය එපා කියන්නේ, මිච්ඡා ආජීවය මගින් ඇති වන මානයත් එමගින් වන අත්ත සඤ්ඤාවත් බැස යන්නේ, යන කාරණාව මගින් support කරනවා, උදව් කරනවා. ඉතිරිව ඇත්තා වූ නානත්ත සඤ්ඤා අමනසිකාරා යන්න, සංස්කාර ඉවතලන ලද විරිය මගින් සිදු වෙනවා.

මෙසේ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීනින්දිය ඇති වන්නේ, සමාපත්ති ධර්මය පහ කරන බැවින්, ආකාසානඤ්ඤාවාසනන හෝ ඊට වඩා උතුම් වූ අරූප ධ්‍යාන හෝ ඉවතලයි. දළපැරකුම් ඇත්තේ, ඉවතලන ලද තණ්හාවන් නැවත නොගන්නේ, පටිස සඤ්ඤාවට තුඩු දෙන්නා වූ රාග අනුසය වැනි ධර්මයෝ, පහ කරයි. නිර්වාණය වෙයි. මෙසේ සිදු වන්නේ ඊයේ භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළ නිර්වාණය අනුව ගියා වූ ආකාසානඤ්ඤාවාසනනයේ ගුණයන් අගයන්නේ නිවනින් පිටත වූ දෙයක් නොගැනීම නිසා ය.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/06/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ, ආරම්භණයක්, ආරම්භණයක් පාසා යම් අයෙකුට විමුක්ති සහගත චිත්තයක් ම පවතින්නේ නම් එම විමුක්ති සහගත ස්වභාවය නිසා ඇති වන්නා වූ සැනසීමත්, නිර්වාණයේ ඇති සැනසීමත්, අතර වෙනස කුමන ආකාරයට ද යන්නයි. මෙය නිර්වාණයේ ගුණ දහයත් සමඟ සසඳා බලමු. නිර්වාණය අනුව ගියා වූ ආකාසේ ගුණ දහය, 26/06/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී අපි සාකච්ඡා කළා.

ඒකේ පළවෙනි කාරණය, න ජායති, ඉපදවීමක් නැත. **Not to be born** ආරම්භණයක් නොගන්නේ නම් ඉපදවීමක් නැතිකම නිසා, නිර්වාණ ගුණය සමඟ විමුක්තිය එකතු වූවත් සැනසීම ඇති නමුත්, ඔහු විසින් විමුක්තිය නැංවීමක් කළ යුතු බැවින්, ඒ නිසා ඇති වන දැවීම ඇත. මෙය ෂඩායතන සම්ප්‍රයුක්ත ජීවිතයට ප්‍රත්‍ය වූ දරන මාත්‍ර වශයෙන් ඉගෙනගෙන ඇත.

න ජීයති, දෙවැනි කාරණය, ජීවත් නොවන්නේ ය. **Not decaying** කියන එකයි. ජීවත් වන පුද්ගලයා ජරාවට පත් වීම උරුම කරගෙන ඇත. ප්‍රඥා විමුක්තිය ලද පමණින් ජරාවට පත් වීම නොනැසේ. එනමුදු අරමුණු නොගැනීම නිසා අලුත් අරමුණු මගින් සිදු වන්නා වූ ජරාවට පත් වීම නැති වන්නේ, විමුක්තිය ඇති පුද්ගලයා ද, න ජීයති යයි පවසයි. ෂඩායතන සම්ප්‍රයුක්ත ජීවිතයට ප්‍රත්‍ය වූ දරන මාත්‍රය ඇත.

තුන් වෙනි කාරණයේ දී, න මීයති. මරණයක් නැත. ජීවත් වෙන පුද්ගලයාට මරණයක් ඇත. එනමුදු අලුත් අරමුණක් නොගැනීම නිසා විමුක්තිය ඇති පුද්ගලයා එමගින් මරණයට පත් නොවන බැවින් ඔහු ද න මීයති යයි පවසයි. ෂඩායතන සම්ප්‍රයුක්ත ජීවිතයට ප්‍රත්‍ය වූ දරන මාත්‍රය ඇත.

සතර වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා න වචති, චූත නොවන්නේ ය. **Not moving.** අරමුණක් ගත් පුද්ගලයා එම අරමුණෙන් ඉවත් වන තාක් කල් අරමුණේ චූත නොවී පවතින්නේ ය. විමුක්ති සහගත පුද්ගලයා අරමුණ නොගන්නා බැවින් චූත වීමක් නැත. ඔහු ද, න වචති යයි පවසයි. ඔහු ද ෂඩායතන සම්ප්‍රයුක්ත ජීවිතයට ප්‍රත්‍ය වූ දරන මාත්‍රය ඇත.

පස් වෙනි කාරණයට, න උප්පජ්ජති, හටගැනීමක් නැත. **No origination.** මතු නුපදින්නේ ය. ආරම්භණය ගන්නේ නම් උප්පජ්ජති. නොගන්නේ නම්, න උප්පජ්ජති. විමුක්ති සහගත පුද්ගලයා අරමුණු නොගන්නා නිසා, න උප්පජ්ජති වේ. ෂඩායතන සම්ප්‍රයුක්ත ජීවිතයට ප්‍රත්‍ය වූ දරන මාත්‍රය ඇත.

හය වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, දුප්පසහං. මැඩලිය නොහැක්කේ ය. පරියුට්ඨානයේදී මැඩලීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. විමුක්ති ස්වභාවය ඇත්තේ පාණානිපාත වැනි සංස්කාරයන් නොකරන්නේ, සම්මා ආජීවය ඇත්තේ මැඩලීම නොවේ. ෂඩායතන සම්ප්‍රයුක්ත ජීවිතයට ප්‍රත්‍ය වූ දරන මාත්‍රය ඇත.

හත් වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා අවොරාහරණං සොරුන්ට ගත නොහැකි ය. විමුක්ති සහගත ස්වභාවය ඇත්තේ කිසිවක් මගේ යයි නොගනී. එසේ නම් තමා සතු කරගත් දෙයක් නැත්තේ, අන් අයකුට සොරකම් කිරීමට දෙයක් නැත. මෙසේ අවොරාහරණං වේ. ෂඩායතන සම්ප්‍රයුක්ත ජීවිතයට ප්‍රත්‍ය වූ දරන මාත්‍රය ඇත.

අට වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා අනිස්සිතං, කිසි ආශ්‍රයක් නැත්තේ ය. **Unsupported.** පරතො වන්නේ නම් **dependent.** යැපීම සිදු වේ. සකස් කිරීම වන්නේ යැපීම සිදු වේ. සකස් නොකරන්නේ නම් එයින් යැපීමක් නැත. මෙසේ විමුක්තිය ඇති පුද්ගලයා අනිස්සිත වන්නේ ය. ෂඩායතන සම්ප්‍රයුක්ත ජීවිතයට ප්‍රත්‍ය වූ දරන මාත්‍රය ඇත.

අරිය මග්ගං නිරාවරණං කියලා නම වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා. අරිය ගමන යාමට ආවරණයක් නැත. පාණානිපාත වැනි අකුසල් මගින් අරිය මග ආවරණය වේ. අරි අට මග යන රිට කැඩේ. විමුක්තිය ඇත්තේ පාණානිපාතා අරමුණු නොගන්නේ අරිය ගමන යාමට ආවරණයක් ඇති නොවේ.

දහ වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා අනන්තං. විමුක්තිය ඇති පුද්ගලයා කිසිදු අරමුණක් නොගනී. එසේ නම් අනන්ත වූ අරමුණු අත්හරියි. මෙසේ විමුක්ති වන්නේ අත හැරීම මගින් ම අනන්ත වන්නේ ය.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. මේ භාවනාව කරන්න තියෙන්නේ, අර ඊයේ භාවනාව කරලා, තමන් ඒ විමුක්තියක් නංවලා, දැන් ඊයේ අපි පෙන්නුව නේ මෙතන මුදිතා වෙතො විමුක්තිය භාවිතා කරනවා කියලා. එතකොට ඒ වගේ මුදිතා වෙතො විමුක්තිය වගේ විමුක්තියක් භාවිතා කරලා මේ කාරණා දහය තමයි තමන් සිහි කරලා බලන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/06/2016 - 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 මෙනෙහි කළේ අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය ඇති අයකු කුමන දහමක් භාවිතා කිරීමෙන් ඒ උතුම් නිර්වාණයට එළඹේ ද යන්නයි. අකුප්පා වෙතො විමුක්ති ස්වභාවය 25/06/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළා.

යම් අකුප්පා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ තුන් ආකාරයකින් නිර්වාණයට ම යොමු කරනවා කියලා අපි එතන ඉගෙන ගන්නා. ඒකෙදි කාරණා තුනක් බැලුවා. පළවෙනි කාරණය, පහ කරන ලද අතහරින ලද ධර්මය නැවත නොගනී. දෙවෙනියට කිව්වා වඩන ලද, දියුණු කරන ලද, සාක්ෂාත් කරන ලද, ධර්මය ම නැවත ගනී. එතන කාරණා හයක් පෙන්නුවා දෙවන කාරණාවට. ඒකෙ පළවෙනියට කිව්වා එනම් කිසිවක් මගේ නොවන බව ගනී. කිසිවක් අන් අයගේ ද නොවන බව ගනී. අත්තා යයි නොගනී අනත්තා යයි දනියි. නිත්‍ය යයි නොගනී අනිත්‍ය යයි දනියි. සුඛයයි නොගනී දුක යයි දනියි. අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය යයි දනියි. මෙය නිර්වාණය නොවන බව දනී.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණාවට පෙන්නුවා තමාව ම, දමනය කරගන්නවා කියලා. මේ කාරණා තුන සබ්බ පාපස්ස අකරණං ගාථාවත් සමඟ බැලුවා, ඒ භාවනාවෙදි.

ඒකෙදි මතකයි සඤ්ඤා, චේතනා, චේදනා, ඊළඟට පරාමාස. එතකොට සඤ්ඤාව තියෙන තැන අපි ලිව්වා, සබ්බ පාපස්ස අකරණං සියලු සඤ්ඤාවන්ගෙන් ඉවත් වීම කියන. ඉතින් එතන අපි අර ප්‍රඥා බල භාවනාවේ දී ඒ ඉගෙන ගත්ත විදිහට, ඒකෙදි අපිට ඡේතවා විමුක්තිය මගින් ඉවත් කරන ලද තණ්හාවෙන් ඉවත් වී සිටීමට ඇති හැකියාව, ප්‍රඥා බලය කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. ඊළඟට චේදනාව කියන තැනට ආවා, කුසලස්ස උපසම්පදා. දළපැරකුම් තණ්හා නොවන්නේ ය. පරාමාසයට ආවා, සචිත්ත පරියොදපනං. පරාමාසය තුළ යම් දහමක් වේ ද, ඒක පිරිසිදු කරනවා කියලා. ඒකෙදි අර නොහළ ධුර, පරාමාසය පිරිසිදු කළ අයුරින්, ඒ කියන්නේ හත අට ධ්‍යාන පවා ඉවත් කිරීම.

මෙසේ මේ තුන් දහමින් ඉවත් වන්නේ නම්, එනම් සඤ්ඤා, තණ්හා, පරාමාස යන තුන් දහමින් ඉවත් වන්නේ, චේතනා නොවේ. චේතනා නොවන්නේ කර්මය බැස යයි. තණ්හාව සහ කර්මය ක්ෂය වන්නේ නිර්වාණය වේ. අර වඩු බාස්ගේ කතාව වගේ. ක්ෂය සූත්‍රය වගේ වටහා ගන්න පුළුවන්.

එකකොට මේ භාවනාව, මෙහෙම කළහම අර පෝතලිය සූත්‍රයේ හතර වෙනි කාරණය, මැනවින් වැටහෙනවා. අර යාළුවාගේ යාළුවා වෙන් කිරීමේ උදාහරණයේ පරණ යාළුවා ගැන තණ්හාව ඇත. කුසලස්ස උපසම්පදා, දළපැරකුම් යෙදීම වැදගත් ය. පෙර එකට සිටිය බව සත්‍ය ය ය. නමුත් පහ කරන ලද්දේ නම් නැවත නොගත යුතු ය. වෙන් කර පැවැත්වීමට කැමැත්ත ඇත. චේතනා විය. මෙය සබ්බ පාපස්ස අකරණං. පෙර එකට සිටීමෙන් ඇති වුණා වූ, සුභ සුඛ අත්තා නිත්‍ය සඤ්ඤා වරක් විමුක්තිය මගින් පහ කරන ලද්දේ නම්, නැවත නොගත යුතු ය. මත්පැන් බී නිදා ගත් මනුස්සයා නැවත බොන්නේ නැහැ යයි කියයි. බීමේ ආදීනව දැක උදේ කියා ද, හවසට ද එම අදහස පැවතිය යුතු ය. ඒකයි ඒ පෙන්නන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/06/2016 - 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.

අද භාවනාවට තෝරගත්තේ උපෙක්ඛා අප්පමාණය. යම් උපෙක්ඛා අප්පමාණයක් වේ ද, එය තුළ දළපැරකුම් ඇති බව වැටහුණා, කෙසේ ද? දළපැරකුම් තුළ, පහ කරන ලද තණ්හාව නැවත නොගනී, යන්න ඇත. තණ්හාව කෙසේ සකස් වන්නේ ද? රූපයක් දැක වට අටක් කරකවා මෙය ඇති විය. එසේත් නැති නම් වේදනාව නිසා තණ්හාව විය.

ඊයේ භාවනාව සමඟ සසඳන්නේ, සංස්කාරවල වෙනස දැන, දැක label කිරීම අත හැරියා නම්, උපනාහයේදී අපි එහෙම කරනවා නේ, එම label එක නැවත නොයෙදිය යුතුයි.

තණ්හාව නිසා යාළුවාගේ යාළුවා වෙන් කිරීම අත්හළ යුතු ය. මෙය උපෙක්ඛා අප්පමාණය මගින් මනා කොට සිදු වේ. පළමුව පෙර කළා වූ සංස්කාරයන් අත හැරීමෙන් වන සුබය නිසා, එම සංස්කාරයෝ දුක වශයෙන් දැන අත් හරින්නේ නම්, එනම් උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් උපනාහය සහ එමගින් ඇති වන්නා වූ පලාසය ඉවත් වෙනවා.

දෙවනුව යම් දහමක් පැවැත්වීමට ඇති කැමැත්තක් වේ ද, එය සංස්කාර මගින් ම සිදු කරනු ලබයි. එම සංස්කාරයන්ට උපෙක්ඛා ඇත්තේ නම්, ඒවාට මාන නොවන්නේ, දිට්ඨි අනුසය පාර ඔස්සේ වේදනාවට පැමිණීමත්, එමගින් චේතනා වීමත්, බැස යනවා.

තුන් වෙනුව සංස්කාරයන්ට උපෙක්ඛා ඇති නිසා එම සංස්කාරයන් ඉවතලන්නේ නම්, සංස්කාර නිසා අත්තා නොවේ. එසේ නම් අර සබ්බාසව දෙකේ දී අපි ඉගෙන ගත්තේ, සංස්කාර නිසා ඇති වන අත්ත සඤ්ඤාවෝ බැස යනවා. ඒ නිසා වන අවිද්‍යා ආශ්‍රව බැස යන්නේ, ඒ කියන්නේ අපි මේ පෙන්නන්නේ, සංස්කාර අත්තා කියලා ගත්තොත් අර දෙවෙනි අත්තා හැදෙනවා නේ, ඒ අත්ත සඤ්ඤාව අර area 4 එකේ එන්නා වූ, අත්ත සඤ්ඤාව නැති වෙලා යනවා. ඒ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් කියන ඒවා බැහැලා යනවා. අත්තාගේ පසු සඤ්ඤාව අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. එමගින් වන්නා වූ, කාම ආශ්‍රව බැහැලා යනවා. 50% පාරේ නොපැමිණීමට තුඩු දෙනවා. එමගින් චේතනා වීමත් බැස

යනවා. එනමුදු රාග අනුසය නිසා ඇති වන්නා වූ දහම් පැවතිය හැකි ය. එමගින් ද නොසෙල්වෙන්නේ නම්, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය.

එතන අපි ඉගෙන ගත්ත නේ උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තියේ දී තිබෙන්නා වූ අර රාග අනුසය උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය තිබුණත්, රාග අනුසය කියන එක තියෙන්න පුළුවන් කියලා යම් අයෙකුට. එතකොට මේ භාවනාව හරි පුදුමයි. ඒ කියන්නේ අපිට හොඳට ජේනවා. ඒ පලාසය කියන එකේ ස්වභාවයත් එක්ක ඇති වෙන්නා වූ ඒ තණ්හාව කියන කතාව, අර දෙන්නෙක් ඇදගෙන යනවා කියන එක නේ ඕකෙ වැටහීම තිබුණේ. ඒ භාවනාව පුදුමාකාර භාවනාවක්. මෙකෙන් නිකන් ජේනවා කරන්න බැරි දෙයක් නැහැ වගේ. අන්න ඒ තරම්. තමන්ට අකුප්පා වෙතො විමුක්තියට යන්න ඕන නම්, ඒ පැත්තට යන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයෙන් ඉන්න පුළුවන්. මෙකේ මේ විශ්වයේ සැරිසරනවා කියන එක හිටන් සිද්ධ වෙනවා. ඒ තණ්හාවත් එක්ක ඒ පලාසයේ තිබෙන්නා වූ සම්බන්ධතාවය පුදුමාකාර විදිහට අපිට ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/07/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

Upekkhā Appamāna

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.

අද භාවනාවේ දී සිහි කළේ, යමෙක් මෙත්තා සූත්‍රය මෙන් භාවනාව ආරම්භ කරන්නේ, සිල් පද හතකින් අනතුරුව කුලෙසු අනනුගිද්ධො දක්වා පැමිණ, අත්හැරීම කරන්නේ නම්, එනම් වේදනා කුලයට ඇති තණ්හාව ඉවත් කර සම්මා දිට්ඨිය ඇති වන්නේ ද, ඉන් අනතුරුව ඊයේ භාවනාව හා සම්බන්ධ වන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ අවසානයට සඳහන් කළ කාරණා තුන විමසන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද යන්නයි.

පළමුව, පෙර කළා වූ සංස්කාරයන් අත්හැරීමෙන් වන සුඛය නිසා එම සංස්කාරයේ දුක වශයෙන් දැන අත්හරින්නේ නම්, එනම් උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් උපනාහය සහ එමගින් ඇති වෙන්නා වූ පලාසය ඉවත් වේ. එසේ නම් අදත්තාදාන, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, දුක වශයෙන් දන්නේ, යම් රූපයක් දක්නේ ද එය ඇසුරු කර පෙර කළා වූ සංස්කාරයන් කිරීමට නොසිතයි. එවැනි රූප සෙවීම අතහරියි.

එතකොට ඒ කියන්නේ ඊයේ කාරණා තුනෙන් පළවෙනි කාරණාව බලනවා. පළවෙනි කාරණාවෙන් මෙන්ම මේ අගයට එනවා. දෙවනුව, යම් දහමක් පැවැත්වීමට ඇති කැමැත්තක් වේ ද එය සංස්කාර මගින් ම සිදු කරනු ලබයි. එම සංස්කාරයන්ට උපෙක්ඛා ඇත්තේ ඒවාට මාන නොවන්නේ, දිට්ඨි අනුසය පාර ඔස්සේ වේදනාවට පැමිණීමත්, එමගින් චේතනා වීමත් බැස යයි කියලා ඊයේ ඉගෙන ගත්තා. අන්න ඒ කාරණාවෙන් අපිට ඡේතවා, එසේ නම් රූපයට සුඛ යයි නොකියන්නේ, එම රූපයන් කෙරෙහි සිතේ හටගෙන ඇති සංකප්ප ධර්මයන්ට රාග නොවන්නේ කාමච්ඡන්දය ගිලිහී යයි. ඒ නිසා ම ව්‍යාපාද ධර්මයෝ ගිලිහී යයි. තුන් වෙනුව සංස්කාරයන්ට උපෙක්ඛාව ඇති නිසා එම සංස්කාරයන් ඉවතලන්නේ නම් සංස්කාර නිසා අත්තා නොවේ. එසේ නම් සබ්බාසව 2හි මෙන් අත්ත සඤ්ඤාව බැස යයි. ඒ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව බැස යන්නේ එමගින් වන්නා වූ කාම ආශ්‍රව බැස යයි. 50% පාරේ නොපැමිණීමට තුඩු දේ. එමගින් චේතනා වීමත් බැස යයි කියලා ඊයේ ඉගෙන ගත්තා.

මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ නන්දිය බැස යයි. මේක අර දුක්ඛ table එකේ පහළ line එකේ විදිහට හිතන්න ඕන. කාමච්ඡන්දයත්, නන්දියත් බැස යන්නේ නම්

අභිජ්ඣාව බැස යයි. එසේ නම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් දස කුසලය මනා කොට පවත්වන්නේ, නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරනවා. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒක අර diagram එකත් එක්ක කෙනෙකුට බලන්න පුළුවන්. 2b diagram එකෙන් වගේ ඇවිල්ලා, එක පැත්තකින් අපි අර සංස්කාරයන් අතහැරලා ගත්තහම අර දිවයි අනුසය පාචේ යන්නේ නැහැ. ඒක නිසා පළවෙනි කාරණා දෙක මගින්, ඊයේ සඳහන් කළ කාරණාවලින්, එකයි, දෙකයි කාරණා දෙක මගින් රූපය ඇසුරු කර සංස්කාර කිරීමට නොසිතීමත් රූපය සුබ යයි නොකියනවා නිසා කාමච්ඡන්දය යනවා.

ඊළඟට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට එන්නේ නෑ. කාම ආශ්‍රවය, නන්දිය, කාම ආශ්‍රවය කියන්නේ සුබයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව, එහෙනම් ඒ කියන්නේ නන්දි කතාව නැහැ. ඔන්න ඔය අර්ථයෙන් දස කුසලය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditthi	සිලබ්බන පරාමාස	විචිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අත්තා) සුබය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුබ (suka)	සුබය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු සුඤ්ඤා නිත්‍යය	සුබය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	නිත්‍යය යන්න සැක වන්නේය (4-2 විඤ්ඤාණය මිය ගිය බව සිහි තබා ගන්න)
3	අහංකාරය (ahaṃkāra)	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු සුඤ්ඤා නිත්‍යය	නන්දි වන්නක් දැයි සැක වන්නේය. (6-4 වන විට ව්‍යාධිය සිදුවී ඇත)
4	නන්දිරාග (nandirāga). (රූපයට සුබ යන මතය පවරා ඇති බව සිහි තබා ගන්න)	අහංකාර අගය සංඥාවක් ලෙස	අහංකාර සංඥාව මගේ යැයි ගන්න වටින්නේද?

මෙම ධර්මය විමසන ආකාරය:

පේළිය

(4) (3) (2) (1)

රූප ← 8 සංඥා ← 6 වේගතා ← 5-3 විඤ්ඤාණ

ජාති → ජරා → ව්‍යාධි → මරණ

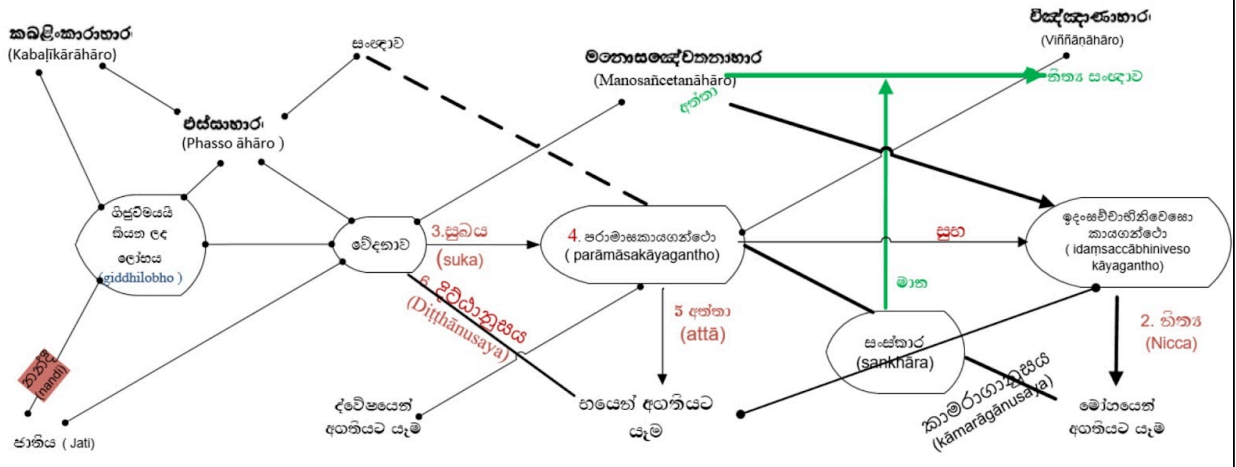
රචුම සහ විසවර

4-4 5-3 6-4 8-2

1. සැකය ලකුණු කරන තිරුව දෙස බලන්නේ, (2) අනිත්‍යය නම්, (3) දුක්ඛ නම්, (4) විපරිණාමයට පත් වන්නේ නම්, මගේ යැයි ගන්න වටින්නේද? යන්න දර්ශනය වන්නේය.
2. ඉහත වක්‍රයේ පහළ පේළිය විමසන්නේ, පහළ දකුණු කෙළවරින් පටන් ගන්නේ, මගේ යැයි ගන්න නොවටින්නේ, නන්දි විම (එනම් රූපයට සුබ යැයි පැවරීම) වටින්නේද? මෙහිදී තිරෝධය ඇතිවේ.
3. පළමුවන තිරුවේ පහළින් පටන් ගන්නේ, නන්දි විම නොවටින්නේ නම්, එනම්, මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේද?, සුබ වන්නේද? සත්‍යය වශයෙන්ම සුබ වන්නේය.

7

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



2B

02/07/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත භාවිතා කරන අයෙකු ආශ්‍රව නැසීම සඳහා කොපමණ විරියක් භාවිතා කළ යුතු ද යන්නයි. යම් උපෙක්ඛා නිමිත්තක් වේ ද එය පරිපූර්ණව පවත්වන්නේ නම් තුන් විරියකින් ආශ්‍රව නැසීම කළ හැකි වන්නේ ය.

මෙය අඤ්ඤාතාවනෝ ඉන්ද්‍රිය දී සාකච්ඡා කළ කාරණා හතරෙන්, දෙක තුන හතර යන කාරණාවන් ය. අපි දන්නවා පළවෙනි කාරණාව උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් ම නැති වෙනවා කියලා. දෙක තුන හතර යන කාරණාවලින්, දෙවෙනි කාරණයට තමයි සඳහන් කළේ යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද එම ආශ්‍රවයෝ පහ කළ යුතුයි. එතන අව්‍යාපාද විතක්කයෙන් ඒක නැති වෙනවා කියලා සාකච්ඡා කළා. තුන් වෙනියට පෙන්නවා යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද එම කුසලයෝ වඩා තිබිය යුතු ය. ඒක අපි ඉගෙන ගත්තා අධිචිත්ත ශික්ෂාවෙන් වෙනවා කියලා. හතර වෙනියට පෙන්නවා යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයෝ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතු ය. ඒක අපි ඉගෙන ගත්තා පශ්ගහ නිමිත්තෙන් ඇති වෙනවා කියලා.

මේ කාරණා තුන ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සසඳා බලන්නේ, රූප සෙවීම අත්හරින්නා වූ පළවෙනි කාරණය මගින් ම, එම රූපයන් ගන්නේ නම් ඇති වන ව්‍යාපාද ස්වභාවය නැති වන්නේ, අව්‍යාපාද විතර්කය ඇති වේ. පලතුරු ගෙඩියක් කා හෝ ජීවත් වීම කළ නොහැකි බව, උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් එහි මනා කොට බැස ගත් අයෙකුට වැටහේ. අර පෝතලිය සූත්‍රය භාවනාවෙන් අදහස් වේ.

ඊළඟට පෙන්නනවා සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ ඇත. සම්මා ඥානය තුළ සංස්කාර ඉවත් වීමෙන් සඤ්ඤා ඉවත් වීමත්, යන ධර්ම දෙක ම අඩංගු වේ. සංස්කාරත් ඉවත් වෙනවා. සඤ්ඤාවත් ඉවත් වෙනවා. එසේ නම් ඊයේ සඳහන් කළ තුන් වැනි කාරණය මගින් මෙය සිදු වන බව වැටහේ. සංස්කාර ඉවත්වීම මගින් එය සිදු විය. එතකොට ඊයේ තුන් වැනි කාරණය තමයි මෙතන මේ කාරණාවන් එකක් සම්බන්ධ වෙන්නේ.

රිළඟට පග්ගහ නිමිත්ත මගින් කුසලයෝ මුළා නොවී පවත්වයි. ඊයේ සඳහන් කළ දෙවන කාරණයේ දී, රූපයට සුඛ යයි නොකියන්නේ නම් එමගින් රූපය ඉක්මවයි. රූපේ විභූතෙ න චුසන්ති එස්සා. ස්පර්ශයක්වත් සිදු නොවේ නම් වේදනා නිරෝධයත්, තණ්හා නිරෝධයත් වන්නේ ය. තුන් වන චතුරාර්ය සත්‍ය මනා කොට එළඹේ. එසේ නම් උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් ඇති වන්නා වූ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් ම, උපෙක්ඛා නිමිත්ත මනා කොට පවත්වන බව පෙනේ, වැටහෙනවා. එතන නිවන ඇත. ඔහු එතනත් නැත මෙතනත් නැත. මේ තැන් දෙකෙන් ම මිදුණේ නම් නිවන පමණක් සාක්ෂාත් කරයි.

ඒකයි ඒ පෙන්වන්නේ. උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් අපි උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ගිහින්, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයෙන් ආපහු උපෙක්ඛා නිමිත්ත, අර විදිහට පවත්වන්න ඕන. අන්න එහෙම නම් මේ තුන් ධර්මයෝ කියන ඒවා අයින් කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/07/2016 - 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 මෙනෙහි කළේ මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය. මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය, මෙත්තා අප්‍රමාණයට පසුව සිදු වන බවත්, නිත්‍යභාවය ඉවත් කිරීම මගින් මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය වන බවත් අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා.

යම් මෙත්තා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ අන්තර්ගතව පවතින්නා වූ මෙත්තා ස්වභාවයට උපෙක්ඛා නිමිත්ත එකතු වන්නේ නම් සියලු සංස්කාරයන් විෂයයෙහි යම් වෙන් කිරීමක් මෝහය විසින් සිදු කළා ද එය ගිලිහී යයි. උපෙක්ඛා නිමිත්ත, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් පෝෂිත වන්නේ නම් එවන් වූ උපෙක්ඛා නිමිත්තේ ඇති බලවත්කම ඊයේ භාවනාවෙන් අපි වටහා ගත්තා. ඒ විදිහට වටහා ගන්නේ, යම් දහමක් තුන් විරිය මගින් පහ කිරීමට කිසිදු බාධාවක් නොවන්නේ ය. එසේ නම් ඉතා පහසුවෙන් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගත හැකි ය. මෙය කෙසේ සිදු වන්නේ ද?

මෙත්තා අප්‍රමාණය වූයේ හැම සත්වයා ම දුකේ වැටී සිටින බව දැන, සත්ව පුද්ගල යන මතය දුක යන අර්ථයෙන් පහ කිරීම මගින් මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය වූයේ පවතිනවා යන අදහස අනිත්‍ය යන අර්ථයෙන් පහ කිරීම මගිනි. ඒ කාරණා දෙක. මෙයට අප්‍රමාණයේ ඇති සංස්කාර ඉවත් කිරීමේ හැකියාව එකතු වන්නේ නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ රාග අනුසයට පහර වදී. කුමන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයක් ද? මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය යන සංස්කාරය නිසා එහි යම් පැවතීමක් නිසා ඇති විය හැකි අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. රූපයට සුඛ යයි නොකියන්නේ සංස්කාරවලට ඇති මාන ස්වභාවය නැති වීමෙන් ය. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් සංස්කාරවලට ඇති මානස පහ කරන්නේ නම්, රූපයට සුඛ යයි නොකියන අතර, පෙර සඳහන් කළා වූ සංස්කාර ඉවත් වීම මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ, රූප කෙළවර ද, සංස්කාර කෙළවර ද, යන දෙකෙළවර ම පහ කරයි. රාග අනුසය කරා නොපැමිණීම මගින් ම ආශ්‍රවයන් නසයි.

ඉතින් මේ භාවනාවේ තියෙන්නේ, ඒ මෙත්තා වෙතො විමුක්තියට අපි සඳහන් කළා නේ යන හැටි, අර අධිචිත්ත ශික්ෂාවෙන් ඇවිල්ලා තුනයි පහයි හතයි කාරණා නේ බැලුවේ. අලෝභ පාරේ. ඒ විදිහට ගිහින් මතකයි නේ අර පෙන්නුවා බල්ලයි මනුෂ්‍යයායි වෙන් කරන්න යන්නේ නෑ, මෙයා පවතිනවා කියලා. ඒ නිත්‍යභාවය අයිත්

කරලා නේ ද. එතකොට අපි මෙත්තාවෙන් අප්‍රමාණයට යනකොට ම මුලින් ම අර දුකයි කියන එක අරගෙන වචන වික ගිලිහී ගියා. ඊට පස්සේ බල්ලයි අනෙක් පුද්ගලයයි මනුෂ්‍යයායි ඉන්නවා කියලා, මනුෂ්‍යයාට අගය දෙන්නේ නැතිව මනුෂ්‍යයායි දෙවියයි කියලා, දෙවියා පවතිනවා කියලා අගය දෙන්නේ නැති වුණහම, මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය. ඒ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කාරණා ඒකට එකතු කළායින් පසුව අර සුබයි කියන කතාව නෑ. සංස්කාරවලට මානය අයින් කරලා එහෙනම් රූපයට දෙන්නේ නැහැ සුබ කතාව. ඒක යනවා.

අනෙක් පැත්තෙන් ගත්තහම අවිද්‍යා ආශ්‍රව කතාව අයින් වෙනවා. සංස්කාර ඉවත් කිරීම. මේක කළහම වෙන්නේ මොකක් ද, අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය. මෙත්තා වෙතො විමුක්තියට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය එකතු කළහම අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය. මුල ඉඳන් ම ඒක පවතිනවා, ඒ විදිහට ම ඒක තේරුම් අරගෙන කරනවා නම්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/07/2016 - 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 මුදිතා අප්‍රමාණය. යම් මුදිතා අප්‍රමාණයක් වේ ද එය තුළ පළවෙනියට a කියලා කිව්වොත් රූපය එපා යන විරියත්, b කිව්වොත් මිච්ඡා ආජීවය එපා කියන්නේ එයින් ඇති වන මානසත්, මිච්ඡා ආජීව නිසා ඇති වන මානසත් එමගින් වන අත්ත සඤ්ඤා බැස යන විරියත්, අපි තුන් වෙනි කාරණය c කියලා කිව්වොත්, චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැසගන්නේ විශේෂිතව සංස්කාර ඉවතලන්නේ, ඒ කියන්නේ සංස්කාර නිසා වන සඤ්ඤා, සංස්කාර ඉවතලන විරියත් අඩංගු වේ. අපි මේක ඉගෙන ගත්තා 13/05/2016 මුදිතා වෙතො විමුක්ති භාවනාවේ දී.

මෙම තුන් විරියන් එකට මුසු වන්නේ නම් සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය ඇති වන්නේ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය ඇති වෙන බව අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒකෙන් මුදිතා අප්‍රමාණය කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඕකත් හරි ලස්සනයි ඔය කාරණාව, සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරනවා කියලා අපි පෙන්නනවා නේ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රියේ විරියවල් තුනක්. ඒ කියන්නේ අපි සාමාන්‍යයෙන් කතා කරන විරිය එකයි, හතරයි, තුනයි නේ පෙන්වන්නේ. ඉතින් ඕක කෙනෙකුට ගළපන්න පුළුවන් ලස්සනට එතනට එන්නා වූ ධර්මයන් එක්ක. දැන් අපිට තියෙනවා අව්‍යාපාද විතක්කය ද්වේෂය පහ කරනවා. මුළා වෙලා ඉන්නේ නැහැ එහෙම කියලා, ඒකත් එක්ක හොඳට සසඳලා බලන්න පුළුවන්. ඉතින් ඕක කළහම මුදිතා අප්‍රමාණය වෙනවා. ඒ වෙලාවට හොඳට තේරෙනවා සතිය මෙනන මේ පැත්ත. හරියට හිතන්න මේ රූප කෙළවර, ජාති කෙළවර පහළ නිකට පැත්ත. උඩ සතිය එතකොට මේ පැත්තෙන් මේ කන හරියෙන් දැනෙනවා තුන් පැත්තකින් ඇවිල්ලා කියලා සම්බන්ධතාවයක් සුබයක් සහගත ස්වභාවයක් තියෙනවා. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය තුළ මෙම තුන් ධර්මයන්ගෙන් කුමක් අඩංගු ද? අර b සහ c මගින් දක්වන විරිය මගින් පහ කරන ධර්මයන් පහ කිරීමට, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය දක්ෂ වේ. A පමණක් ඉතිරි වෙනවා.

a කිව්වේ අර රූපය එපා කියන විරිය. එනමුදු උපෙක්කා අප්‍රමාණය තුළ රූපයට සුබ යයි පැවරීම නැත. උපෙක්කා අප්‍රමාණයට ගිය පුද්ගලයා සුබ යයි නොකියයි. කෙනෙකුට තේරෙනවා නේ සුබස්ස ව පහානා කියලා එහෙම නේ යන්නේ. මුදිතා අප්‍රමාණයට ගිය පුද්ගලයා තවමත් රූපයට සුබ යයි පැවසීම ඉවත් කර නැත. උදාහරණ වශයෙන් ගතහොත් මුදිතාව වඩන්නේ තමා එල විත්තය නංවා අන් අයත් නංවන්නා වූ එල විත්තයෙන් නොපිරිහේවා යනුවෙනි. එනම් එහි ආස්වාදයක් යම් පමණකට ගැබ්ව ඇත.

නමුත් ඔහු අත්තා යයි නොගනී. මම කිව්වේ මේ පැත්තේ සුබ සහගත ස්වභාවය තියෙනවා. නමුත් ඒක මගේ කියලා ගන්න ස්වභාවය නැතිකම කියන එක තේරෙනවා. මේක කොහොම ද සිද්ධ වුණේ? සුබය පරාමාස වුවහොත් අත්තා යන ධර්මය හටගන්නවා. අපි දන්නවා වේදනාවෙන් සුබය පරාමාසය, පරාමාසයෙන් අත්තා. ඊට පස්සේ භය අගතියෙන් වේදනාව. ඒ කතාව ඇති වෙනවා. එසේ නම් සුබය පරාමාස නොවිය යුතු ය. සුබය පරාමාස නොවන්නේ කෙසේ ද? වරදවා වටහා ගැනීම නැති වීමෙනි. එනම් සුබය තාවකාලික බව දත යුතු ය. මෙය කෙසේ සිදු වන්නේ ද? සුබ සඤ්ඤාව මගේ යයි නොගැනීමෙනි. අර සඤ්ඤාව ඉඳන් පරාමාසයට එන එක නැති වෙන්න ඕන. එසේ නම් විඤ්ඤාණ ධාරාව පරාමාසය වට්ට ගැලීමක් විය යුතු අතර පරාමාසයට බැස නොගත යුතු ය. එහෙනම් diamond එක හරහා පමණක් ගලන්න ඕන.

Diamond එක කිව්වේ වේදනා, චේතනා, ඉදංසච්ච, භය අගති ආපහු වේදනාවට එන diamond එක. ඒකේ අර පහළට බැසීමක් නෑ. හැබැයි ඉතින් ඕකේ සියුම්ව යම් වූ දෙයක් තියෙනවා. විඤ්ඤාණයේ සිට පරාමාසයට එන නිත්‍ය කතාවේ යම් වූ ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒක නෙමෙයි බලන්න ඕන. අර diamond එකේ තමයි මේක දුවනවා කියන එක. ඒක තමයි මුදිතා අප්‍රමාණය කියන එක. මෙයට උපෙක්කා අප්‍රමාණය එකතු වන්නේ නම් මාන පාර කැපේ. ඒ කියන්නේ ඉදංසච්ච සිට භය අගතියට එන පාර කැපීම කියන එක තියෙනවා. එමගින් ධාරාව නවතී.

එපමණකින් ම අවසන් නොවේ. ඉදංසච්ච තුළ තිබුණා වූ යම් දහමක් මගින් එනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය සිට කාම ආශ්‍රව දක්වා යෑමට තුඩු දෙන්නා වූ යම් දහමක් වේ ද එය ද පහ විය යුතු ය. මෙම ධර්මයේ කෙසේ සකස් වී ද? රාග අනුසය මගින් චේතනාවේ යම් හට ගැනීමකට තුඩු දීමක් ඇත්ද, එය මගින් ඉදංසච්චයේ යම් ඇවිස්සීමක් ඇත්ද, එය ප්‍රමාණවත් ය. එහෙම නම් අපිට ඡේතනා අර ජාතියේ ඉඳන් වේදනා රාග අනුසය පාර චේතනාවට ගියා චේතනාවෙන් ඉදංසච්ච, ඉදංසච්චයෙන් පහළ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන තැනට එනවා. එතකොට ඔය අවස්ථාවේ දී අපි කිව්වේ අර සියුම්ව තියෙනවා කියලා විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් පරාමාසයට නිත්‍ය ස්වභාවය ඉස්සෙල්ලා. එතකොට

ඒකෙන් පරාමාසයේ සිට එනවා සංස්කාරයට, පහළ සංස්කාරයට. දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, එහෙනම් කාම ආශ්‍රවයට යන්න තුඩු දෙනවා කියන එක සිද්ධි වෙනවා.

එසේ නම් මින් අනතුරුව මුදිතා වෙනො විමුක්ති වීම හෝ උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්ති වීම යන කාරණා දෙකෙන් එකක් හෝ දෙක ම හෝ භාවිතා කරන්නේ එමගින් අකුප්පා වෙනො විමුක්තිය ඇති වී නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

එතකොට මේ පෙන්වුවේ මුදිතා අප්‍රමාණයට, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය එකතු කරලා වැඩේ ඉවර කරගන්න බැහැ. එක්කෝ මුදිතා වෙනො විමුක්තිය වෙන්න ඕන. එතකොට අපි දන්නවා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයත් එක්ක අකුප්පා වෙනො විමුක්තිය එහෙම නැත්නම් උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය වෙන්න ඕන කියන එක. දැන් ඉතින් මේක මේ විදිහට හොඳට තේරෙනවා උපෙක්ඛාව ආවයින් පස්සේ මම කිව්ව නේ මුණේ මේ පැත්තෙන් දැනුණා කියලා. මේ පැත්තෙන් ප්‍රඥාව තාවකාලිකයි කියන කතාව එහෙම. ප්‍රඥාව කියන එක ආවහම වේදනාවට තියෙන සුඛ ස්වභාවය කියන එක නැති වෙලා යනවා. ඒක මට හොඳට තේරෙනවා. මේක නැහැ දැන් තියෙන්නෙ අර සුඛ කතාවක් නැහැයි කියන එක. දැන් ඔහන පොඩි ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා නේ ද?

මතක ද බොජ්ඣංග **diagram** එකේ අපි ඉගෙන ගත්තා වේදනා, චේතනා, ඉදංසච්ච අපි **cut** කරනවා. **Cut** කරලා තමයි අපි ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට යන්නේ. දැන් උපෙක්ඛාවේ දී අපි කිව්වා මේ පහළ එක කපන්නේ නේ ද? ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට එන එක. හැබැයි අපි දන්නවා නේ ද උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ වෙලා තමයි අපි ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට එහෙම යන්නේ. මතක නැද්ද? ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ අන්ත එතනට ආවහම උපෙක්ඛාව. එතන ඉඳන් අනෙක් පැත්තට එකක් ආවා නම් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය කියලා කිව්වා.

එතකොට මේක වෙලා නේ වෙන්නේ. එතකොට මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා මේක ගැන කොහොම ද කියන එක. එතකොට රහතන් වහන්සේ ඇහුවේ “අර ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ගිය පුද්ගලයා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය අල්ලාගෙන ඉන්නවා නේ ද?” උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ ඒක නැහැ. එයා අල්ලගෙන ඉදීමක් නෑ. අරයා අල්ලා ගන්නවා. අරවා එපා කියලා මේ කෙළවර අල්ල ගත්තා. මෙයාගේ එහෙම එකක් නෑ.

එතකොට මේක හරියට ගත්තහම හරියට පාරවල් තුනක් හිතන්නකෝ. ලොකු පාරක් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය **broad**. එයා මෙහෙම. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය කිව්වහම කුඩා තනි පාරක් හැබැයි ඒ තනි පාර දිගේ ගොඩක් ඇතට ගිහිල්ලා, අන්ත ඒකයි තමන්ට තේරෙන්නේ. පාරවල් තුන එතකොට හිතන්නකෝ ආකිඤ්චන විමුක්තියට එතකොට එහෙම නම් අපි අනෙක් පැත්තට අපි එනවා නේ. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං ඉඳලා එන එකකුත් තියෙනවා නේ ද? පාරවල් තුනක් වගේ නේ. අන්ත එහෙම **broad** ගතියක් අරකෙ තියෙනවා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ. අරක කුඩා පාරක අර **specialised**

කරනවා කියන්නේ පෙළක් අය මොනවා හරි area එකක්. PhD එකක් කරනකොට
වගේ අන්න ඒ වගේ කුඩා area එකක්. ඒක හරහා ගියා කියන එක, හරි ලස්සන
භාවනාවක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/07/2016 - 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 මෙනෙහි කළේ ප්‍රඥා විමුක්තිය. යම් ප්‍රඥා විමුක්තියක් වේ ද එය මගින් අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය කෙසේ ඇති වන්නේ දැ යි විමසා බලමු. අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය යනු ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කිරීම වශයෙන් ද එය හතර ආකාරයකින් සම්පූර්ණ විය යුතු බව ද අපි ඉගෙන ගත්තා. කාරණා හතර මොකක් ද?

යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස වැයම් කළ යුතු ය. ඒක තමයි උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් වෙන්නේ. දෙවෙනියට පෙන්නනවා යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතු ය. ඒක අවාසාද විතක්කයෙන් වෙන්නේ. තුන් වෙනියට පෙන්නනවා යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතු ය. එතකොට ඒක අධිචිත්ත ශික්ෂාව. හතර වෙනියට පෙන්නනවා යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද එම කුසලයේ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතු ය. පශ්ගහ නිමිත්ත.

එතකොට ප්‍රඥා විමුක්තිය තුළ ඉහත සඳහන් කාරණාවලින් එකයි, තුනයි, හතරයි යන ධර්මයේ පහසුවෙන් සිදු කළ හැකි ය. කෙසේ ද? පළවෙනියට පෙන්නනවා ප්‍රඥා විමුක්තිය තුළ උපෙක්ඛා නිමිත්ත මනා කොට එළඹී තිබේ. ඒ නිසා නොඉපදී ඇති ආශ්‍රවයේ ඉතා පහසුවෙන් පහ කරයි. තුන් වෙනියට ප්‍රඥා විමුක්තියට එළඹෙන්නේ හත් වෙනි ධ්‍යානයට එළඹ එම සඤ්ඤාවේ අනිත්‍යභාවය මනා කොට අවබෝධ වීමෙන් අනතුරුවයි.

එසේ නම් අධිචිත්ත ශික්ෂාවේ ගුණයේ එහි ඇත. විශේෂයෙන් සමුදය අස්තංගමය දන්නා බැවින් අරහත්ත එල විත්තයක ඇති ගුණයන් එහි ඇත. ඊළඟට අපි හතර වෙනි කාරණය බැලුවම පශ්ගහ නිමිත්ත තුළ දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය ඇත. ප්‍රඥා විමුක්තිය තුළ අස්තංගමය හෙවත් නිරෝධය ඇත. ඉතිරිව ඇත්තේ යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද එම ආශ්‍රවයන් පහ කළ යුතුයි යන්න පමණි. එනම් ප්‍රඥා විමුක්තිය නිසා සියුම්ව හටගන්නා වූ ඇලුම් කටයුතු ස්වභාවය මගින් අනිත්‍ය ස්වභාවය දන්නා වුවත් එම ප්‍රඥා විමුක්තියෙන් හෝ ජීවත් වෙමිසි යන අදහස ආශ්‍රව වශයෙන් පවතී.

මෙම පසු සකස්කොට පහ වන්නේ අමෝහය ඇති වීමෙනි. මෙය කෙසේ සිදු වන්නේ ද? ප්‍රඥා විමුක්තියත් සකස් කළා කියන එක මනා කොට අවබෝධ වීමෙනි. මෙසේ වීමට නම් රාග අනුසය හරහා වන චේතනාවෝ ඉවත් විය යුතු ය. මෙය වීමට නම් නන්දි නොවන්නේ නම් සුඛ වන බව අවබෝධ විය යුතු ය. දුක්ඛ table එකේ කතාව.

ඉතින් මේක තමයි භාවනාව. ඕනේ ජේතවා ඔය නන්දියයි පටිච්ච සමුප්පාදයයි, මතක ද අපි වූළසුසුසුසුසු එකේදී එහෙම පෙන්නුවේ. මේක කරන්න තියෙන්නෙ ඔය අසුසුසුසුසුසුසු ඉන්ද්‍රිය කියන තැනට අපි එන්න ඕන. එතෙන්නට එනකන් අර උපෙක්ඛා නිමිත්ත එහෙම භාවිතා කරලා එතනට ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ ප්‍රඥා විමුක්තිය නංවන්න ඕන.

ප්‍රඥා විමුක්තිය නංවන්න, මම භාවිතා කළේ ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රය තිබෙන්නා වූ අර කාරණා තුන. අපි දන්නවා අහිනිවේසය, අවිද්‍යාව, මෝහය, ඔය තුන මගින් සුභයි කියලා ඇදෙනවා කියන එක තියෙනවා නේ. ඔන්න ඕක භාවිතා කළා. ඒක භාවිතා කළාට පස්සේ තමන්ට හොඳට ම ජේතවා අර පළවෙනි කාරණාව කියන එක.

ඒ කියන්නේ පළවෙනි කාරණාවේ දී ආශ්‍රවයක් ඉපදිලා නැත්නම්, ආශ්‍රවයන් කොහොම ද අපිට ඉපදෙන්නේ? අපි දන්නවා අර පෙනි තුන කැරකෙන්න ඕන. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යාව කියන එක පිටිපස්සෙන් ඉන්නවා. ඉස්සරහට එනවා භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව.

ඊළඟට එතනින් එනවා තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව දක්වා අපි එනවා. ඔන්න ඔය කාරණා ටික බැලුවම අපිට ජේතවා ඒක තමයි සමුදය හැටියට තියෙන්නෙ. එතකොට එහෙම නම් මම ආශ්‍රවයක් අනුප්පන්නානං කියන එක නේ. ඉපදිලා නැති එක උපදවන්නේ නෑ. මේ විදිහටයි ඉපදෙන්නේ. එතකොට අරකෙන් ඒක කැපිල යනවා කියන එක එනවා.

ඊළඟට තුන් වැනි කාරණය පැහැදිලියි නේ. එල විත්ත කියන එක තියෙනවා නම් අරහත් එල විත්තය හරි එල විත්තය කියන එක තියෙනවා නම් තමන්ට ඒක නැති වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

හතර වෙනි කාරණයට ගත්තහම අර පශ්ඨන නිමිත්තෙන් කරන්නා වූ දේ. අන්න එතනදී තමන් කල්පනා කරන්න ඕන මේ තුන ඇයි ඇදෙන්නේ? මෝහයයි, අහිනිවේසයයි, අවිද්‍යාවයි. එතකොට එහෙම නම් දැන් කියන්නේ මොකක් ද? මේ මෝහය, අන්තිම එක. දෙවැනි කාරණාව නැති කරන්නෙන් මේ මෝහය නැති කිරීමෙන් නේ.

එතකොට මෝහය පෙන්නනවා මේක කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි නේ. මේකෙන් ඉන්නවා කියන එකත් පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. එතකොට එහෙනම් ඒ

ආස්වාදයත් එනවා. ලොකු belt එක කරකැවුණොත් තමයි සුහයි කියලා අරක මෙහාට ඇදෙන්නේ. ඒක හොඳට එනවා. ඕක නේ අපි සුබ වන්නේ ද කියන කතාව ඔතනින් ඇති වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් මම ඒක කරන්න යන්නේ නැහැ. අර කාරණා තුනෙන් මෝහය ඉලිප්පිලා එනවා එතනදි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මේක කළහම අපි හිතමු රහතන් වහන්සේලාට ආපහු කෘතඥතාවය කරනවා නේ ද, මම අද තේරුම් ගත්තේ මොකක් ද දන්නවද මම කිව්වේ උපෙක්ඛාව කියලා. ඒ වචනය කිව්වට මනස නැංවුවාට මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා කියලා, ශුන්‍යයි. ඒ කියන්නේ නැහැ. තමන්ගේ මනසේ තියෙන space එක තුළ අර object එක නැහැ. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා කියන එක නැහැ. Empty. තමන් වචනය දැම්මට empty. ඒ කියන්නේ අරකට අල්ලන්නේ නැහැ. සිත ගිහිල්ලා ඉවරයි. ඒ වචනය විතරයි එතන එන්නේ. අන්න ඒකයි අර ඉහළට ම එනවා කියන්නේ. එතකොට ඒ කියන්නේ object එකට ඇල්ලුවා නම් මොකද වෙන්නේ දැන් අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා නේ ද ආකිඤ්චඤ්ඤායනනය කියන එක. උපෙක්ඛාවෙයි, ආකිඤ්චඤ්ඤායනනයෙයි කතාවෙදි අතනට ඇල්ලුවා නම් වැඩේ ඉවරයි නේ. ඇල්ලුවේ නැත්නම් නැහැ. ඒකයි තියෙන්නේ. ඒක ලස්සනට මට වැටහුණා.

06/07/2016 - උපෙක්ඛා වෙතොවිමුත්ති

Upekkhā Cetovimutti

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 භාවනාවට මෙනෙහි කළේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය, ආභාරයේ පටික්කුලතා සඤ්ඤාව සමඟ වඩන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද යන්නයි. ආභාරයේ පටික්කුලතා සඤ්ඤාව මගින් ආභාරයේ රස තෘෂ්ණාව පහ කරන බව අපි දන්නවා. එතකොට ඔය පුරාහෙද සූත්‍ර 2 slide 8 වල දී අපි ඉගෙන ගන්නා මේ පරාමාසය සහ චේතනා අතර පාර කැපීම මගින් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය වෙනවා කියලා. Path F කියලා තමයි ඒකෙ ලකුණු කරලා තිබුණේ.

ඒකෙදි රස තෘෂ්ණාව area N වලින් දක්වනු ලැබූ අතර එය කුලයක් වශයෙන් සලකන ලදී. Area N කියන්නේ Geometrically ගත්තහම 90° to 180° අර වේදනාවයි පරාමාසය මේ පැත්තෙන් හය ගතිය එහෙම තියෙන්නේ. එතකොට ඒ පැත්තට තියෙන area එක තමයි ඒක තියෙන්නේ. අර quadrant හතරකට කැපුව නේ K, L, M, N කියලා. ඉතින් ඕක ඔය ගාථාවත් එක්ක නේ තියෙන්නේ.

“ලාභකමායා න සික්ඛති, අලාභෙ ච න කුප්පති, අවිරුද්ධො ච තණ්හාය, රසෙසු නානු ගිජ්ජති”

දැන් ඔය රස කතාව ඔතන තියෙන්නේ. එතකොට රස තෘෂ්ණාව පහ කිරීම පිණිස උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය භාවිතා කළ යුතු බව අපි ඒකෙ ඉගෙන ගන්නා. එතකොට යමෙක් රසයේ ඇලෙන්නේ නම් උපෙක්ඛාවක් නැත. අනෙක් අතට උපෙක්ඛාවක් ඇති නම් රසයේ ඇලීමක් ද නැත.

ඕකේ දැන් අපිට ඡේතනා diagram එක වශයෙන් ගත්තොතින් අර රූප වේදනා හය අගති රේඛාව එතකොට ඔය වේදනාව ඉදන් පරාමාසයට පරාමාසය ඉදන් උඩ චේතනාවට. දැන් කපන්නේ පරාමාසයේ ඉදන් චේතනාවට යන line එක කැපෙනවා. ඊළඟට ගත්තහම වේදනාවේ ඉදන් හය අගතිය, එතන දිට්ඨි අනුසය පාර, ඉතින් ඔතන නේ අර area N එක වෙන්නේ. Flavours තියෙන්නේ ඔතන. ඕක තමයි කුසලය. අර කුලෙසු අනනුගිද්ධො කියලා එහෙම අපි ඉගෙන ගන්නේ. එතකොට කුල කතාව ඔතනටයි වැටෙන්නේ.

ඉතින් දැන් එතැනදී කෙනෙකුට තේරෙනවා, භාවනාව කියලාම ඉන්නම්, එසේ නම් පරාමාසයේ සිට වේතනාව දක්වා යන රේඛාව කැපීම මගින් කුමක් සිදු වන්නේ ද? එයින් ඇති වන්නා වූ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් කිසිදු රූපයක් පරාමාසයේ සිට වේතනාව දක්වා පැමිණීමට ඉඩ නොදේ. **Flavours** නැති වන්නේ නම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය නොසැල් වී පවතී. කුමක් නිසා ද? වේතනාවෝ ගලවා දමා ඇති නිසා ය.

එසේ නම් ආභාරයේ පටික්කුලතාවයත් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයත් එකතු වන්නේ නම් උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය ඇති වීමෙන් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි වන්නේ ය. මෙහි දී රූප කෙළවර, රූපයට සුබ යයි කීම පහ වීම හොඳින් වැටහේ. එසේ ම **flavours** සොයන්නා වූ සංස්කාර කිරීම ද සම්මා ආජීවය මගින් ම පහ කරනු ලබයි. ඕක තමයි භාවනාව.

එතකොට ඒ භාවනාව කෙනෙකුට පුළුවන් කැමති පැත්තකින් කරන්න. ආභාරයේ පටික්කුලතා සඤ්ඤාව භාවිතා කරලා මට නම් කෙළින් ම උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය පැත්තට යන්න පුළුවන්. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යන එක කෙනෙකුට පුළුවන් සජ්ත බොජ්ඣංග භාවිතා කරලා කරන්න. එහෙම නැත්නම් අර එකයි, දෙකයි, තුනයි භාවිතා කරලා කරන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් අපි ඉගෙන ගත්තා උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට, ක්‍රම ඕන තරම් තියෙනවා. ඉතින් ඕන එකකින් යන්න පුළුවන්. ඒ ගිහිල්ලා මේක හිතුවයිත් පස්සෙ දැන් තමන්ට එනවා, දැන් බලන්න හය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන්නා වූ කුල කතාව, ඒක යනවා නම් ඔය රසය කතාවත් එක්ක නේ ඇවිත් තියෙන්නේ. මේක පොඩි ධර්මයක් නෙමෙයි ඒක එනවා නම් එහෙම නම් වේදනාවට එන්නා වූ ධර්මයෝ අපි කැපුවා. **40%** පාර. පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාවට යන්නෙත් නෑ.

එතකොට ඊළඟට දැන් තමන්ට ජේනවා වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට එන පාර නේ. ඒක නැති වෙන්ත තියෙන්නෙ, දැන් ඉතින් **50%** පාර. දැන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයෙන් උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය ඇති වුණා කියලා කියන්නේ කාම ආශ්‍රවයේ පිහිට හොයන්න යන්නේ නෑහැ. අරක සැපයි කියලා ගන්න යන්නේ නෑහැ නේ. එයා නතර වෙලා ඉන්නේ අර එහා කෙළවරේ. එතකොට එහෙම නම් අර වේතනාව ගැලවෙනවා. දැන් ඔතන ඔයගොල්ලෝ නොදන්නා වූ ධර්මයක් තියෙනවා නේ. රසය කතාව මේ මනුස්ස ලෝකයට හරි නේ ද? එතකොට අනිත් ලෝකවලට මොකක් ද තියෙන්නෙ ඔන්න ඔතන තමයි ධර්මය ඔන්න ඔය කැල්ල තමන් දැන ගත්තහම තමයි උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය ඇත්තට ම ඇති වෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ නිම්මාණරතී දෙව්වරු ඉඳන් අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම තලය දක්වා, දේව, බ්‍රහ්ම යන දෙගොල්ලන්ට ම තමා විසින් මවන්නා වූ රූපයන් ආභාර වශයෙන් පවතී. එසේ

මැවීමේ දී තම රස flavour එක අනුව මවනු ලබයි. එය ම ආහාර වේ. සම්මා ආජීවය ඇත්තේ මවා දෙන දේ පමණක් අනුභව කරයි. ජේනවද අර වාක්‍යයේ වටිනාකම.

අකනිටිය බුහුම ලෝකයේ රහතන් වහන්සේලාටත් ආහාර කවුරු හරි දෙනවා. මවලා දෙනවා. ඒ කතාව ආවා ම අර මට නම් දිවා ලෝක ගැන ඉස්සර හිතා හිටියෙ හරි සැපයි කියලා. එකේ රස්සාවලයි අරවායි මේවායි ඒවා බැලුවට පස්සේ මහා විශාල කලකිරීමක්. ඒ වගේ ම තමයි මේකත් දැක්කම. කොතැන ගියත් ඕක තියෙනවා. ජේනවද බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්ව නේ ද ඕනෑ ම ලෝකෙක ඉපදුණා වූ සත්වයකුට හැමෝම ආහාර මගින් ජීවත් වෙන්නේ. එතකොට දන් දීපු පුද්ගලයාට ඔතනත් වෙනස තියෙනවා කිව්ව නේ. ජේනවද ඒ අනුව තමයි ලැබීම කියන එක.

ඉතින් මේක නිකන් ම බලන්න එපා. මේකේ බලන්න ඕන අර පුරාහෙද 2 පෙන්නුව නේ. සාතියෙසු අනස්සාවී ඔය ගාථාවට ඉස්සෙල්ලා තියෙන්නේ ඒක, අතිමානෙ ව නොයුතො කියලා එහෙම පෙන්නුවා නේ. එතකොට සාතියෙසු අනස්සාවී කිව්වම එතන පෙන්නනවා ආහාර, මේ sense pleasures කියන එක තියෙනවා නේ. ඒවා නිසා අර area K වල ඉඳන් L වලට එනවා තණ්හාව කියන එකට.

අතිමානෙ ව නොයුතො, ඔය ආපු එකට නේ අතිමානය ඇති වෙන්නේ. එතකොට K වලින් N වලට එනවා N කියන area එකට එනවා. දැන් අපි කතා කළේ N වල ඉඳන් තිබෙන්නා වූ කතාව තමයි අපි දැන් කළේ. ඒක නිසා 40% පාර කැපිල එන්නා වූ කියන එක. එතකොට ඒ විදිහට බැලුවහම තමන්ට හොඳට වැටහෙනවා, මුළු ලෝකයේ සෑම සත්වයින්ට ම මේක සාධාරණයි. හැමෝම ආහාර මත ජීවත් වෙන්නේ කියන එක. ඒ අනුව තමයි උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය ඒ විදිහට ඇති වෙන්නේ. එතකොට ඔය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය නෙවෙයි අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියනව නේ ඔය හය වෙනි ධ්‍යාන හත් වෙනි ධ්‍යාන ලාභියත් රූපයක් තිබුණම එයා දන්නෙම නැතිව එයා ඇවිල්ලා එතන ඒ shape එක අරගෙන ඉන්නවා කියලා ඒ විදිහට.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/07/2016 - 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 භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය සියුම් වූ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාධිය මගින් අවබෝධ කරගන්නා වූ මනා කොට පිහිටවන්නා වූ කිසිවක් මගේ නොවන යන, ශුන්‍යමිදං අත්තෙන වා අත්තනියෙන වා, යන සඤ්ඤාව සමඟ මුසු වන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද යන්නයි මෙනෙහි කළේ.

උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය තුළ ඇති තුන් ගුණයක් සිහි කර බලමු. අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රියයේ දී සඳහන් කළ ගුණ හතරින්, එකයි හතරයි තුනයි ගුණයන්. පළවෙනි එකට කිව්වා යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස වෑයම් කළ යුතු ය. උපෙක්ඛා නිමිත්ත. ඊළඟට හතර වෙනි එකට එනවා යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයේ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතු ය. පශ්චාත් නිමිත්ත මගින් සිදු වන දේ. ඊළඟට තුන් වෙනියට කිව්වා යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතු ය. අධිචිත්ත ශික්ෂාවෙන් සිදුවන්නා වූ දේ.

මෙහි පළවන ගුණය, එනම් උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් ඇති වන්නා වූ නොඉපදුන ආශ්‍රවයන් පහ කිරීමේ විරිය ආකිඤ්චන සමාධිය තුළ ද ඇත. කෙසේ ද? කිසිවක් මගේ යයි නොගන්නා නිසා ය.

මෙහි හතර වන ගුණය එනම් පශ්චාත් නිමිත්ත මගින් ඇති කරන්නා වූ කුසලයේ මුළා නොවී පවත්වන විරිය, ආකිඤ්චන සමාධිය මගේ යයි නොගන්නා කෙනෙකුට ඇත. ගන්නා අයෙකුට නැත.

මෙහි තුන් වෙනියට සඳහන් වන ගුණය, එනම් අධිචිත්ත ශික්ෂාව මගින් ඇති කරන්නා වූ ආශ්‍රව ක්ෂය කිරීමට වඩා තිබිය යුතු කුසලයන් අතුරින් තුන් වෙනියට සඳහන් කරන අරිය විහාරයට ඇතුළත් වන ධර්මයේ මගඵල ලාභියෙකුට පමණක් සාධාරණ වේ. එමනිසා ආකිඤ්චන සමාධිය ලැබුවත් මගඵල නොලැබූ අයෙකුට සාධාරණ නොවේ. ලැබූ අයෙකුට ම සාධාරණ වේ.

එනමුදු ආකිඤ්චන සමාධිය නිසා ඇති වූ ප්‍රභාස්වර ස්වභාවය මගින් සියලු වේදනා කුලයෝ ඉක්මවයි. ඒවා මගේ යයි නොගනී. යම් වේදනාවක් පෙර වින්දා ද, එම වේදනාවන් නිසා තමා වෙමි යන අදහසක් ඇති වූවා ද, මගේ යන අදහස, එමගින් ජීවිතය අර්ථ දැක්වීමක් කළා ද, එය ආකිඤ්චන සමාධිය ඇති අයකුට නැත. එනමුදු එම වේදනා නිසා ම හටගන්නා වූ සියුම් වූ **subtle** සඤ්ඤාවෝ පවතී. මෙවැනි සඤ්ඤාවෝ භාවිතා කරන්නේ හත් වන ධ්‍යාන ඵල ලාභියා ආකිඤ්චඤ්ඤායතන තලයේ බැස ගැනීම හෝ නොවීම සිදු විය හැකි ය.

16/04/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළ අයුරින් අභංකාරය සඤ්ඤාවක් ලෙස පවතී. **I making as a perception** අර දුක්ඛ **table** එකේ ආවේ. මෙම අභංකාර අගයෝ බැස යන්නාහු නම් ඔහු උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ ඇති අයකු හා සමාන වන්නේ ය. ආකිඤ්චන සමාධි ලාභියාගේ වේදනාව නිසා තමා නොවේ යන අදහස ද, එමගින් ජීවිතය අර්ථ දැක්වීමක් නැති බව යන ගුණයෝ, උපෙක්ඛා නිමිත්තට එකතු වන්නේ නම් එමගින් වන උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය ප්‍රභාස්වර වන්නේ ය. **Bright** වෙනවා, පිරිසිදු වෙනවා, **pure** වන්නේ ය. එමගින් ම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

එතකොට මේ භාවනාව කරගෙන ගියහම, මේ භාවනාවේ දී අභංකාරය සඤ්ඤාවක් වශයෙන් පැවතීම මනා කොට අවබෝධ වෙනවා.

ඒ කියන්නේ ඔය **skate park** වල තියනව නේ **halfpipe** එකක් අර ළමයි පල්ලෙහාට ගියා එකපාරට ම උඩට එනවා කියන එක තියෙන්නෙ. අන්න ඒ වගේ. ඒ වගේ අවබෝධයක් ඇති වෙනවා. අපි ඕක කරලා තියෙනවා කලින් අර නටන්න තමන් සිංදුවක් හොයනවා වගේ අභංකාරය නිසා වේදනාව සඤ්ඤාව අතර ඇති වන්නා වූ ස්වභාවය.

එතකොට ඔතන බලන්න අර **halfpipe** එක වගේ එනවා ස්පර්ශයේ ඉඳන් වේදනාවට, වේදනාවෙන් නාමරූපයට. මෙයා හිතන්නේ මේ ස්පර්ශ කෙළවරෙන් මේක දැම්මා පහළට මෙහෙම ගියා උඩට ඒවි. නාමරූප තියෙන තැනට ඒවි. ඒක නේ ඒ ළමයෙක්ගේ අදහස තියෙන්නෙ ඒකේ යනකොට **skate park** එකක. එතකොට ඒක තමන්ට **diagram** එක වශයෙන් වේදනාවෙන් පරාමාසයට, පරාමාසයෙන් හය අගතියට, හය අගතියෙන් වේදනාව රේඛාව ලියලා අර අභංකාරය කියන එක පරාමාසයයි හය අගතිය අතර ලකුණු කරගන්න පුළුවන්.

එතකොට මෙතන පෙන්වන්නේ ස්පර්ශය ඇති කෙළවරෙන් පටන්ගෙන වේදනාව යන පහළ තැනට පැමිණ නාමරූප ලකුණු කරන තැනට පැමිණීම ගැන, මට මෙය පුළුවන් යයි යමෙක් උදම් අනන්තාක් මෙනි. නමුත් හත් වන ධ්‍යාන ඵල ලාභියා ඒ **risk** එක

ගන්නේ නැහැ. අත පය කඩා නොගනී. පහළට වැටීමෙන් වන වේදනා නොවිඳී. නමුත් මටත් පුළුවන් යැයි කියයි. එසේ අහංකාර වේ.

එතකොට අර නටන්න සිංදුව හොයනවා වගේ අදහස ම තමයි ඔතන තියෙන්නේ. ඉතින් යමෙක් ඊයේ භාවනාව හා සසඳන්නේ **flavours** නොසොයන්නේ කුලයේ නොඇලෙන්නේ කුලය මගින් මගේ යන දිවිය පහ වන්නේ, එය උපෙක්ඛා නිමිත්තට ඇතුළත් වීම ආකිඤ්චන සමාධිය මගින් සිදු කරන්නේ මනස ප්‍රභාස්වර විය. සියලු ලොව දත හැකි ය. **Can know**, කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

08/07/2016 - 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 නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාගේ සඤ්ඤා ඉක්ම වීමේ ගුණය උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට එකතු වන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද යන්නයි. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාට අහංකාර සඤ්ඤාව නැති බව 16/04/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්තා. එනම් එම සඤ්ඤාවෙන් ජීවත් වෙමි යන හැඟීම ඔහුට නැත. එනමුදු එම සියුම් සඤ්ඤාවන් නිසා ම ඇති වූ සංස්කාරයන් ඇත. අට වන ධ්‍යාන සංස්කාරය නිසා හටගන්නා වූ සුක්ෂම වූ නිත්‍යභාවය ඔහුට බලපායි. එම සංස්කාරය තුළ ඇති සඤ්ඤාවන්ට තැන දීමක් නැති ගුණය, අගයක් දීමක් නැති ගුණය උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට එකතු වන්නේ නම්, එම සඤ්ඤා අගයෝ මගේ යයි ගන්නා ලද පුද්ගලයකුට ඇති වේන්නා වූ කුක්කුච්ච ස්වභාවය පහ වන්නේ ඉදංසච්ච අගයෝ බැස යයි.

මේකට උදාහරණ වශයෙන් යමෙක් යම් ධර්මයක් ලියන ලද පිටුවක් ඉල්ලුවා ද internet එක නැති වීම නිසා එය දීමට නොහැකි වුණා ද එමගින් ඇති වන කුක්කුච්ච ස්වභාවය ගත හැකි ය. කුක්කුච්චය, පරාමාසයේ පසු සඤ්ඤාව ලෙස සලකන්නේ පරාමාසය ඉදංසච්චයට නොඇදීම මගින් ඉදංසච්චය ගැලවේ. එමගින් වේතනා නොවේ. එමනිසා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ සංස්කාර ඉවත් කිරීමේ හැකියාව ප්‍රගුණ වේ. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මෙසේ ප්‍රභාස්වර වන්නේ නම් නිර්වාණය ඉතා ඉක්මනින් සාක්ෂාත් කළ හැකි ය.

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා එයාගේ පඨයක් තියෙනවා. අපි ඒක ලකුණු කර ගත්තොතින් අපි ඒක කලින් බලලා තියෙනවා, ඔයගොල්ලෝ දන්නවා වේතනා, විඤ්ඤාණ පරාමාස, ඉදංසච්ච. එතකොට ඕක cross එක වශයෙන් වේතනාවේ සිට ඉදංසච්චයට විඤ්ඤාණය සිට පරාමාසයට cross වෙනවා, උඩ ඒ සංස්කාර කොටුවට අපි හයහෙරව සූත්‍රයේ pre උද්ධච්ච කියලා ලකුණු කළා, රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යැයි ගැනීම මගින් වුණා කියලා.

ඊට පස්සේ පල්ලෙහා පරාමාස, මෝහ අගති, ඉදංසච්ච, හය අගති එතන cross වන තැන අපි ලියාගන්නා අවුපසන්තචිත්තය කියලා, පෙර සංස්කාර හා සමානව නොපවතී

කියලා. එතකොට දැන් අපි කොළ පාටින් ලකුණු කර ගත්තොතින් ඔය pre උද්ධව්වයේ ඉඳන් පරාමාසයට තියෙන රේඛාවත් පරාමාසයේ ඉඳන් අවුපසන්තවිත්තයට තිබෙන්නා වූ රේඛාවත් අපි කොළ පාටින් ලකුණු කරගත්තොත්, අපි අනිත් පාට කළ පාටින් හරි ලකුණු කරගන්නවා, මේ කැලි දෙක කොළ පාටයි. එතකොට ඒ කොළ පාට පඨය, විඤ්ඤාණ, පරාමාස, අවුපසන්තවිත්ත පඨය සහ චේතනා, ඉදංසච්ච, අවුපසන්තවිත්ත පඨ දෙක භාවිතා කරන බව අපි කලින් ඉගෙන ගත්තා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා.

සඤ්ඤාවට තැනක් නොදීම නිසා අර පෙර සංස්කාර pre උද්ධව්ව සහ පසු අවුපසන්තවිත්ත අතර වෙනස සොයා ගත නොහැකි වී පෙර කරන ලද සංස්කාර ඒ කියන්නේ remainder of volitional formations ඒක මගින් පමණක් එයා ඉන්නවා. එනම් එකවරක් පමණක් බෙහෙතක් ගැල්වුවා මෙනි.

එතකොට මේ භාවනාවේ දී කෙනෙක් හත් වෙනි ධ්‍යානය දක්වා තමන් අඩු ම තරමින් යන්න ඕනේ. ඉතින් ඒකට මම නම් භාවිතා කළේ මේ රූපය නිසා තමයි අපිට අද ධර්මය දෙන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙන්නේ. රූපය නැත්නම් ඉතින් කටක් නැතිව කියන්න බැහැ නේ. එතකොට රූපයට යම්කිසි හානියක් වෙනවා නම් අන්න අර සංස්කාරයට හානියක් වෙනවා. එතකොට ඒ ධර්මය දෙන සංස්කාරය අල්ලගෙන සිටියහොත් ඒක නිසා අපි රූපයට අගයක් දෙනවා. ඔන්න ඔය දෙක ගත්තහම දෙකෙළවර හොඳට ම ප්‍රමාණවත් අර දදනො පුණ්‍ය පවඩ්ඪති ගාථාවෙන් ගිහිල්ලා යන අර්ථයෙන් ම වගේ තමන්ට පුළුවන්කම තියෙනවා එතැනට යන්න.

එතකොට ඔහොම ගියාට පස්සේ තමන්ට ජේනවා මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාගේ halfpipe එක. අර green වලින් පෙන්නුවේ අන්න ඒක. අර ඊයේ සාකච්ඡා කලා වගේ මෙතනත් තියෙනවා halfpipe එකක්. එතකොට එයා කියනවා pre උද්ධව්ව කෙළවර ඉඳන් අවුපසන්තවිත්ත කෙළවරට පැමිණීම වැඩක් නැහැයි කියලා එයා කියනවා. එයා කියනවා මට යන්න පුළුවන් කියලා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා කියනවා. මෙයා කියනවා ඔතනට ගියත් එව්වරයි. මම මෙතැන හිටපු වූ උසේ ම තමයි අතනත් ඉන්නේ. වෙනසක් නෑ මේකෙ. Halfpipe එකේ නම්.

එතකොට ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සසඳලා මට පුළුවන් යයි කිව්වත් එහෙනම් කරලා පෙන්නන්න කියලා කවුරු හරි පැවසුවොත් හත් වන ධ්‍යාන එල ලාභියා ඒක කරනවා. කරලා පෙන්නනවා. අටවන ධ්‍යාන එල ලාභියා ඒක කරන්නේ නෑ. එයා කියනවා මට අන් අයගෙන් approval එකක් වැඩක් නැහැ. දැන් ඉදංසච්චය තමයි approval එක. දැන් ඊයේ මතක ද වේදනාවයි, උඩ තිබුණේ සඤ්ඤාව. දැන් එතන පහළ bottom කෙළවර pipe එකේ වේදනාව, උඩ සඤ්ඤාව.

දැන් ඒක ම නේ මෙන නියෙන්නෙත්. මෙන **bottom** එකට පරාමාසය, කුක්කුවීච ඒ හරිය. එතකොට මේකේ උඩ නියෙන්නෙ ඉදංසව්වය. අන්ත වේදනාවට සඤ්ඤාව යම්කිසි ආකාරයක ද මෙන පරාමාසයට ඉදංසව්වය.

අන්ත ඒ විදිහට නියෙන්නෙ. එතකොට මේ **approval** එක මට ඕනේ නැහැ කාගෙන්වත්. කවුරුවත් කියන්න ඕනෙ නැහැ මට පුළුවන් කියන එක. මම කාටවත් කරලා පෙන්න්න යන්නෙත් නැහැ. මොකද ඒකත් මට ඇති වැඩක් නෑ කියන එක ඒකෙ නියෙනවා. එතකොට ඒක හොඳ ලස්සනට පේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/07/2016 - 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 පසුගිය දිනවල සාකච්ඡා කළ අයුරින් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය පෝෂිත වන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද යන්නයි.

එනම්, පළවෙනියට මෙත්තා ගුණය එකතු වීම මගින් කුලයේ ඇලීම නැති බැවින් සම්මා දිට්ඨිය ඇති වී දස කුසලය පැවැත්වීමට ආධාර උපකාර වීම මගින්, පෝෂිත වීම අපි ඉගෙන ගත්තා 01/07/2016 උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ භාවනාවෙන්.

දෙවෙනියට 02/07/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්ත අයුරින් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් ඇති වූ උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් පෝෂිත වන්නේ එතන හෝ මෙතන විඤ්ඤාණය නොපිහිටන්නේ, නිවනේ ම පමණක් පිහිටයි.

තුන් වෙනුවට ඉහත කාරණා දෙක මගින් මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය වන බව 03/07/2016, නිබ්බාන භාවනාව මගින් වැටහෙනවා. තව ද රූප කෙළවර ද සංස්කාර කෙළවර ද යන දෙකෙළවර පහ කර, රාග අනුසය කරා නොපැමිණීම මගින් ආශ්‍රව නැසීමේ ගුණය ඇති වෙනවා.

හතර වෙනුව 04/07/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදී ඉගෙන ගත් අයුරින් මුදිතා අප්‍රමාණයේ ඇති අත්තා යයි නොගන්නා ගුණය, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය පෝෂිත කරන්නේ නම් ඉහත තුන් වෙනි කාරණයේ දී ඇති වුණු මෙත්තා වෙතො විමුක්තියට අත්තා යයි නොගන්නා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ ගුණය එකතු වී අකුප්පා වෙතො වීම ඇති වේ.

පස් වෙනියට 06/07/2016 උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්ති භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත් අයුරින් ආහාරයේ පටික්කුලතාවයත් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයත් එකතු වන්නේ නම්, උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය ඇති වීමෙන් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි වන්නේ ය. මෙහි දී රූප කෙළවර, රූපයට සුඛ යයි කීම පහ වීමත් එසේ ම flavourings සොයන්නා වූ සංස්කාර කිරීම ද සම්මා ආජීව මගින් පහ කරනු ලබන බව ඉගෙන ගත්තා.

හය වෙනියට ආකිඤ්චන සමාධි ලාභියාගේ වේදනාව නිසා තමා නොවේ යන අදහස ද එමගින් ජීවිතය අර්ථ දැක්වීමක් නැති බව යන ගුණයෝ උපෙක්ඛා නිමිත්තට එකතු වන්නේ නම් එමගින් වන උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය ප්‍රභාස්වර වන්නේ, පිරිසිදු වන්නේ එමගින් ම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි කියලා 07/06/2016 භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්තා.

හත් වෙනියට ඊයේ භාවනාවේ දී සඳහන් කළ අයුරින් පරාමාසය ඉදංසච්චයට නොඇදීම මගින් ඉදංසච්චය ගැලවෙනවා. එමගින් චේතනා නොවේ. ඒ නිසා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ සංස්කාර ඉවත් කිරීමේ හැකියාව ප්‍රගුණ වේ. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මෙසේ ප්‍රභාස්වර වන්නේ නම් නිර්වාණය ඉතා ඉක්මනින් සාක්ෂාත් කළ හැකි වන්නේ යනුවෙන් ඉගෙන ගත්තා.

මෙම හත් ධර්මයන්ගෙන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය පෝෂිත වන්නේ නම් ආශ්‍රවයන් නසා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීම මිනිත්තු 15 කින් කළ හැකි වන්නේ ය.

එතකොට මේ භාවනාව අපි කොහෙන් හරි පටන් ගන්න එපා ය, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යන එක. විවිධ ක්‍රමයන් අපි දන්නවා. අපි සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාව ලෙස ආරම්භ කරනවා නම්, සතර ආහාර දුක්ඛය හතර වන භාවනාව වඩන්නේ මරණයත් පරිදේවයත් සිහි කරන තැනට පැමිණියේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය වුණා. ඉන් අනතුරුව ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලන්නේ මරණයට ගිය මනුෂ්‍යයා දැන් ව්‍යාධියට යනවා සිහි කරන්නේ, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වීම සිදු වූ අතර, ආකිඤ්චන සමාධිය ඇති පුද්ගලයාගේ කාම තණ්හා හව තණ්හා නොවීම ද හොඳින් වැටහුණා. කෙසේ ද? ව්‍යාධිය යනු, වේදනාවත්, වේදනාව නිසා මම පවතිනවා යන දිට්ඨිය බිඳීම. ලෙඩ වී මිය ගොස් නැවතත් ව්‍යාධියට යන්නේ මෙය කළ හැකි දෙයක්, එනම් වේදනාව සමඟ ජීවත් විය හැකියි කියලා සිතන අයකු පමණි. ආකිඤ්චන සමාධිය ඇති පුද්ගලයා වේදනාවන් නොසලකන්නේ එය මගින් ඇති වන ජීවිතය ගැන කලකිරීම නිසා ය.

ඊළඟට ව්‍යාධියේ ඉඳන් ජරාව සිහි කරන්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය විය. අටවන ධ්‍යාන ඵල ලාභියා සඤ්ඤාවේ ජරා ධර්මය දන්නාහු ය. ඒ නිසා ම ඔහු සඤ්ඤාවෙන් ඉවත් වේ. ඔහු සඤ්ඤාවත් සඤ්ඤාව සමඟ ජීවත් විය හැකි යැයි නොසිතයි. ආකිඤ්චන සමාධිය තුළ ඇත්තා වූ සඤ්ඤා ගුණය මගින් පැවැත්විය නොහැකි බව දන්නේ දක්නේ එහි ජරා ගුණය වටහා ගන්නේ ය. එම සංස්කාරයෝ ඉවත් කරයි. ආකිඤ්චන ධ්‍යාන ලාභියා පෙර උද්ධච්චය, පහළ අවුපසන්තචිත්තය මේ දෙක තියෙනවා. මේක මගින් ජීවත් විය නොහැකි බව අට වෙනි ධ්‍යාන ඵල ලාභියාට වැටහෙනවා. ජරාවේ සිට ජාතියට යන එක සිහි කරන්නේ ජරාවේ සිට ජාතිය නොවිය යුතු බව මෙහි දී හොඳින් වැටහෙනවා.

ඒක ඇති වෙලා නිරෝධය ඇති වුණා. එතකොට ඒක අර දුක්ඛ **table** එකේ තමන්ට ජේනවා නන්දි නොවන්නේ නම් සුඛ වන්නේ ද දුක වන්නේ ද කියන අර්ථය තමන්ට ජේනවා. මෙසේ ඉහත සඳහන් වන, එක දෙක තුන කාරණා, ඒ කියන්නේ අද භාවනාවේ දී කියපු කාරණා හතක් කිව්ව නේ. ඒකෙන්, එක දෙක තුන කාරණා මගින් අකුප්පා වෙතො විමුක්තියට පැමිණීම ද, හත හය පහ කාරණා මගින් නැවතත් හතර වෙනියට සඳහන් කළ එම අකුප්පා වෙතො විමුක්තියට ම පැමිණීම මනා කොට අනුලෝම ප්‍රතිලෝම භාවනාව මගින් ම වැටහේ.

තථාගතයන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන විට කළ පළවෙනි ධ්‍යානයේ සිට අට වෙනි ධ්‍යානයට ගිහින් ආපහු ඒකෙන් **reverse** එකට පළවෙනි ධ්‍යානය දක්වා පැමිණිලා, නැවතත් හතරට යාම හොඳින් වැටහේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

10/07/2016 - 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 භාවනාව පටන් ගත්තේ, ධාතු මනසිකාරයෙන්. යම් ආපේ ධාතුවක් ඇති ද, එහි ඇත්තා වූ වැගිරෙන ස්වභාවය නිසා අනිත් ධාතු එකට එකතු වීමක් ඇති බව අපි දනිමු. මෙසේ ධාතු හතර එකට එකතු වී සිටීම සිදු වන අතර, වායෝ ධාතුව මගින් එම ධාතූන්ගේ විසිරීමක් වලනයක් සිදු වේ. මෙයට තේජෝ ධාතුව එකතු වන්නේ, එම ධාතූන්ගේ සැහැල්ලු බව ඇති වේ. එසේ නම් වලනය මගින් ඇති වූ විසිරීම පාලනය කළ හැක්කේ නම්, තේජෝ ධාතු ගුණය භාවිතා කර බ්‍රහ්ම ලෝකය වැනි ලෝකයට ගමන් කිරීම මනෝමය කායට ද, සන ශරීරයට ද සාධාරණය.

ඉතින් මේ භාවනාව ආරම්භයේ දී බුදුපියවරු සිහි කරන විට ම මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සිහි කරන්නේ විඤ්ඤාණයේ පැවතීම නැති බව සිහි වීම සමඟ හතර ඉද්ධිපාදයෝ ඇති වුණා. ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියා සිහි කරන්නේ අත්තා යයි ගත් පමණින් විඤ්ඤාණය නිත්‍ය නොවන බව සාධාරණ කාරණයක් මෙන් වැටහෙන්නේ, සිත ප්‍රභාස්වර විය. ධම්මාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ සිහි කරන්නේ පුහු අභංකාරය මගින් වේදනා, සඤ්ඤා යන යුගලය තුළ ඇති අභංකාර ස්වභාවය හොඳින් වැටහෙන්නේ, එනම් මව පුතා කෙරෙහි තමා විසින් බිහි කළා, මොහු දැන් හපනෙක් යයි අභංකාර වීම හොඳින් වැටහීම සමඟ, skate park වල halfpipe සමඟ සම්බන්ධ වුණා. මෙසේ ප්‍රභාස්වර වූ චිත්තය සමඟ විනයාධිපති බුදුපියා සිහි කරන්නේ, පරාමාසය තුළ බැස ඇත්තා වූ සුඛ යන මුසාවත්, පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජය නිසා වූ නිත්‍යභාවයත් යන දෙකෙන් ඕනෑ ම එකක් හෝ, දෙක ම මගින් හෝ පැවතීමක් නැති බව දන්නේ, දක්නේ, ධාතු භාවනා කොටසට එළඹිය.

අනිත් බුදුවරු සිහි කළා. හැබැයි විස්තර වශයෙන් නෙමේ. ධම්මරතන බුදුපියා අසල නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාගේ halfpipe එකත් සිහි වුණා. ඊයේ භාවනාවේ සඳහන් කළ කාරණා හත, විටින්විට භාවිතා කළා. උදාහරණ වශයෙන් කොස් ගහක් දැක්කහම, එම ස්ථානයත්, පෙර හවවල කොස් ගසක් අසල සිදු වූ ක්‍රියාවලියත් සිහි වුණත්, එතනත් නැත, මෙතනත් නැත, යන ඊයේ භාවනාවේ දෙවෙනි කාරණය භාවිතා කළා. ප්‍රභාස්වර වූ ආලෝක සහිත වූ හය වෙනි ධ්‍යානය ස්වභාවය ඇති වූවත්, හතර

වෙනි කාරණය භාවිතා කරන්නේ, අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය වෙලා අනාශ්‍රව වුණා. මෙසේ යම් ධාතු ගුණයක් නිසා, විඤ්ඤාණය යම් තැනකට මෙහෙයවීමක් වූවා ද, ඊයේ කාරණා හත භාවිතා කිරීම මගින් කිසිදු තැනක විඤ්ඤාණය බැස ගැනීමට ඉඩ නොදීම මගින් ම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි බව වැටහුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/07/2016 - ඉද්ධිපාද

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

අද භාවනාවේදී මෙතෙහි කළේ, මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය ඇති අයකු කෙසේ සතර ඉද්ධිපාදයන් පවත්වන්නේ ද යන්නයි.

පළවෙනියට දුක්ඛාපටිපදා දන්ධානිඤ්ඤා භාවිතා කරන්නේ, එහි ඡන්ද සමාධිය ඇත. එම ඡන්ද සමාධියට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය එකතු වන්නේ නම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ ඇති, සංස්කාර ඉවතලීමේ ගුණය මගින් ද, රූපයට සුඛ යයි පැවරීම නැති ගුණය මගින් ද, ඡන්ද සමාධිය පෝෂිත වන්නේ, නිත්‍ය නොවන්නා වූ සංස්කාරයන් පහ කර ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මනා කොට පවත්වනු ලබයි. එතකොට මෙතෙන්දී මතක් වෙන්න ඕන, අර special එකේ කරන ඉද්ධි diagram එක. ඒක අපි හිතමු figure 1 කියලා. එතකොට ඒකේ තියෙනවා, දෙවෙනියට ලකුණු කරන විරිය. ඡන්ද සමාධියට එන්නා වූ ඒ විරිය ගැන පොඩ්ඩක් සිහි වෙන්න ඕන. එතකොට, ඒ වගේ ම අර paths of iddhi diagram එකේ bottom figure එක. ඒක අපි කියමු figure 2 කියලා. එතකොට, ඒකේ අපි දන්නවා, අර ඡන්ද සමාධිය මගින්, අර ඉදංසච්චයයි මෝහයයි අතර curve වෙලා තියෙන එක අයිත් කරනවා සංස්කාර පවතින්නේ නෑ කියලා. ඊට පස්සේ, අපි හිතමු විත්ත සමාධිය කියන එක, අපි දන්නවා නේ අර, හය අගති, පරාමාස curve එක. එතනින් වේදනාව, වේදනාවෙන් ස්පර්ශය දක්වා ම එනවා.

එතකොට ඔතෙන්ට මේ ජාතිය සිට වේදනාවට එන්නා වූ ඒ රේඛාව, ඒ රේඛාවෙන් අයිත් වෙන්නේ අර, අපි figure 1 කිව්වේ. විමංසාවේ ඉඳලා ඡන්ද සමාධියට එන එක. අන්න ඒකේ විරිය තියෙනවා නේ, දෙවෙනියට සඳහන් වන විරිය, ඒක මගින් සංස්කාර නිසා වන රූප ඉවත් කිරීම කියන එක එයා කරනවා. එතකොට එහෙම සිදු වෙලා තමයි මෙතන ඡන්ද ඉද්ධිපාදය කියන එක අපිට පවතින්නේ.

එතකොට ඊළඟට දෙවෙනියට පෙන්වන්න පුළුවන්, වේදනාව දක්වා එන්නා වූ පාරවල් තුන ම උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය සහ සමථ නිමිත්තේ ඇති රූපය නිසා මම වෙමි, යන්න පහ කරන්නේ, විත්ත ඉද්ධිපාදය නොසැල් වී පවතිනවා. ඒ සමථ නිමිත්තට අපි පැමිණෙන්නේ අධිවිත්ත ශික්ෂාව භාවිතා කිරීමෙන් පසුවයි. එහි රූපයට නිත්‍යභාවය එකතු කිරීම පහ කරන බැවින්, රූපය නිසා මම වෙමි, යන්න පහ වෙන බව වටහා ගත

යුතුයි. එහෙම නම්, ඉස්සෙල්ලා අර **figure 2** වල අපි පෙන්වනවා විත්ත සමාධිය ඇති වුණා. ඒකට ඉහත සඳහන් කළ අර රූපය නිසා මම වෙමි, යන්න ඉවත් වන්නේ, විත්ත ඉද්ධිපාදය ඇති වෙනවා.

ඊළඟට තුන් වෙනුව විරිය ඉද්ධිපාදයට පාදක, ඒ කියන්නේ **base** වන අත්තා යන සඤ්ඤා ඉවත් වීමත්, සංස්කාර මගේ යයි නොගැනීමත්, ඉහත සඳහන් කරපු පළවෙනි එකයි දෙවෙනි එකයි කාරණාවල දී ම ඇති වී ඇති අතර අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය තුළ ඇත්තා වූ කාරණා තුනේ අවසානයට සඳහන් කළා වූ ධර්මයෝ උපකාරයෙන් විරිය ඉද්ධිපාදය නොසැල් වී පවතිනවා. ඒ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රියේ අපි පෙන්වනා තුන් වෙනුවට නූපන් කුසල් ඉපදවීම සඳහා විරිය උපද්දනවා කියලා. නූපන් කුසලය කිම? නිවනට යොමු නොවූ යම් දහමක් තමා කර පවත්වන්නේ ද, එය ඉවත් කිරීමයි. මෙම ධර්මයෝ සමාපත්ති ධර්මයෝ වන්නාහ කියලා අපි හතර වෙනි ධ්‍යානයේ සිට අට වෙනි ධ්‍යානය දක්වා වූ සමාපත්ති නිසා ඇති වන ස්වභාවය කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

ඊළඟට දැන් හතර වෙනි එකට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට පැමිණෙන්නේ, විමංසා සමාධිය භාවිතා කිරීමෙන් අනතුරුවයි. එම විමංසා සමාධියට ඉහත සඳහන් කළ සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය හරහා එකතු වන්නේ විමංසා ඉද්ධිපාදය නොසැල් වී පවතිනවා.

මේක වටහා ගැනීමට **paths of iddhi diagram** එකේ උඩ තියන **top diagram** එක තියෙන්නේ ඒක භාවිතා කරන්න පුළුවන්. ඒකෙ තිබුණේ විරිය, එතනින් ඡන්දය, ඡන්දයෙන් විත්තය, විත්තයෙන් විමංසාව කියන එක. එතකොට විරිය ඉද්ධිපාදය ඉහත තුන් වෙනිව ඇති වන්නේ එය විත්ත ඉද්ධිපාදගත වන්නේ ඇතුළත් වන්නේ සෑම සංස්කාරයක් ම පරිදේව වන බව දන්නේ දක්නේ, විමංසා ඉද්ධිපාදය නොසැල් වී පවතී. එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

මේ භාවනාව කළහම ඔය පළවෙනියට ඡන්ද ඉද්ධිපාද වෙලාවෙදී, ඔන්න හොඳට තමන්ට තේරෙනවා. අපි හිතමු ඔප්වේ සතිය තියෙන තැන, ඊළඟට මේ පහළ නිකට තියෙන හරිය, ඊළඟට ප්‍රඥාව, ඔය විදිහට අපි බෙදුවොත් නහය හරහා බෙදෙනවා නේ. ඒ කැල්ල සුබයි. එතකොට ඒක ඡන්ද ඉද්ධිපාදය. ඔය මම බෙදපු රේඛාවේ අර නිකට දක්වා එන එකේ ම ඡන්ද සමාධිය කියන එක ලකුණු වෙනවා වගේ ගන්න පුළුවන්, එහෙම නැත්නම් **triangle** එකක අර උඩ ඔප්ව බෙදුවහම ම නහය හරහා ඒ **triangle** එක උඩ කැල්ල සතිය පැත්ත **triangle** එක.

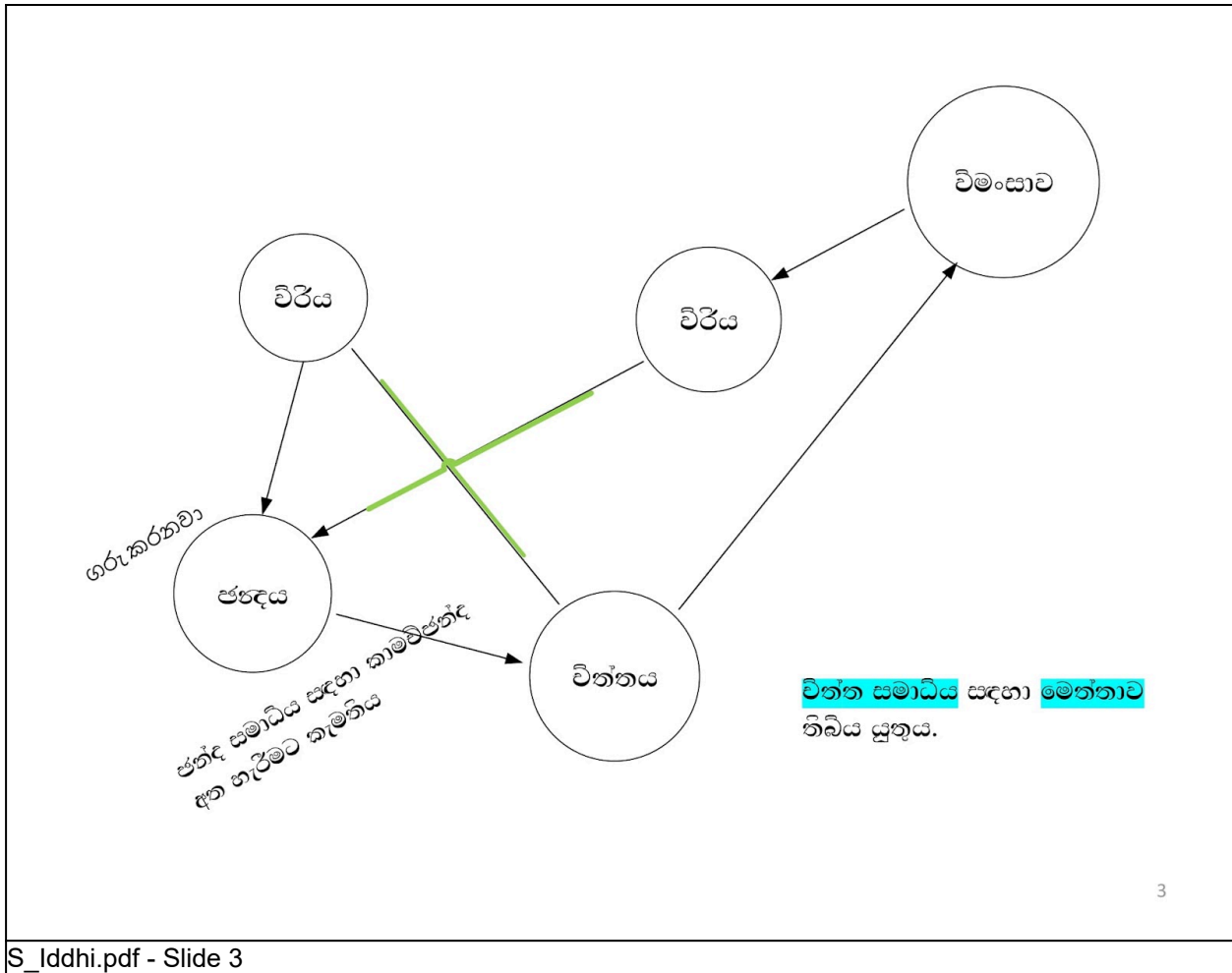
ඊළඟට ඔය **triangle** එකේ අනිත් පැත්ත තියෙනවා නේ. දැන් එහෙම නම් තියෙන්නේ ප්‍රඥාවේ ඉඳන් අර දැන් දකුණු පැත්තේ නිකට පැත්ත ගන්න, එතනත් ඇති වෙනවා **triangle** එකක්. එතනදී අපි හිතමු දකුණු පැත්තේ නිකට නැත්නම් මැද හරිය නිකට

එතන ඉඳන් අපි ප්‍රඥාව තියන තැනට එනවා ඒ වගේ ම පහළට එනවා. ඒ පැත්ත සුබ වෙනවා. ඒක තමයි විත්ත ඉද්ධිපාදය. එතකොට විත්ත සමාධිය ලකුණු වෙන්නේ අර ප්‍රඥාව දක්වා යන නිකට සිට ප්‍රඥාව දක්වා යන ඒ triangle එකේ ම තමයි විත්ත සමාධිය කියන එක. විත්ත ඉද්ධිපාදය මේකෙ මැද්දට. Diagonal එකට තමයි විත්ත සමාධිය. එතකොට දැන් ඔය වෙනකොට ඔඵව දෙකට බෙදිලා තියෙන්නේ. කැලී දෙක පලු දෙක අර apple ගෙඩිය කපන කතාව හොඳ ලස්සනට ජේනවා.

ඊළඟට තුන් වෙනියට ගත්තහම විරිය ඉද්ධිපාද වෙනකොට ඕක බෙදන්න ඕන අනෙක් පැත්තට. ඒ කියන්නේ සතිය විරිය තියෙන තැන අපි දන්නව නේ එතකොට නිකටේ පල්ලෙහා හරිය වගේ. ඒ දකුණු අත පැත්තෙන්. එතකොට එතන ඉඳන් පටන් අරගෙන මුණේ අනෙක් පැත්තට එන්න ඕන. ඒ කියන්නේ සතිය විරිය රේඛාවකින් වෙන් කරලා එතන triangle එක හදාගන්න පල්ලෙහාට එන විදිහට. එතකොට ඒ වෙලාවෙදි විරිය සමාධිය කියන එක අපිට ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. ඔඵවේ තියෙන ස්වභාවය තමයි හැබැයි මේක 3D හින්දා කෙනෙකුට හිතා ගන්න අමාරුයි, විරිය ඉද්ධිපාද වැටෙන්නේ අපේ සමාධිය තියෙන පැත්ත තියෙනවා නේ, එතකොට ඒ රේඛාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාවේ ඉඳන් සමාධිය පැත්තට එන්නා වූ රේඛාවේ triangle එක අපි පහළට ඇඳ ගත්තොතින් සතියයි විරියයි ඊළඟට වම් පැත්තේ නිකට වාගේ. එතකොට එතැන ඒ හරිය විරිය ඉද්ධිපාදය, මැද්දේ විරිය. මේ වෙලාව වන විට අර සුබ වේදනාව උපෙක්ඛා ස්වභාවයට පත් වීමට පටන් ගන්නවා. අර ඉස්සෙල්ලා දෙකේදි සුබය කියන එක තියෙනවා නේ ඒක දැන් උපෙක්ඛාව බවට පත් වෙනවා.

හතර වෙනි එක වෙනකොට ඒ කියන්නේ විමංසාවෙදි එහෙම නම් අපි සතියේ ඉඳන් ප්‍රඥාවට, ඊළඟට ඔඵවේ පහළ නිකට හරිය ගත්තොත් එහෙම triangle එකකුත් හැදෙනවා නේ. Triangle එකක් කිව්වට අර 3D slice එකක්. ඒකේ cut එක තමා මේ පෙන්නන්නේ. එතකොට අපි දන්නවා ප්‍රඥාව ලකුණු කරන තැන මේ diagram එකේ. ඒ රේඛාව ම තව ටිකක් දික් කලා ම, ඒ ලකුණු කරන තැන ප්‍රඥාව, එතන විමංසා සමාධිය කිව්වොතින් ඒ රේඛාව ම තව ටිකක් දික් කළහම විමංසා ඉද්ධිපාද කියන එක තියෙනවා.

මේ වෙලාවේ දී උපෙක්ඛාව හරි strong. හරි ලස්සනට ඒක ජේනවා හොඳට ඉන්න පුළුවන් 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. 18/05/2015

13/05/2015 - ආශ්වයඝීය අද්දහන ධර්ම පථය

විරිය -> ඡන්ද -> චිත්ත -> විමසා

මෙහි විශේෂත්වය කුමක්ද?

- චිත්ත සමාධිය මගින් පරිදේව වූ සංස්කාර පරාමාස ගතවීම වැළැක්වීම.
- දේදනාව සුඛ විශයෙන් පරාමාස ගතවීම වැළැක්වීමට විමසා ඉද්ධිපාදය මගින් චිත්ත ඉද්ධිපාදයට උදව් කිරීම.

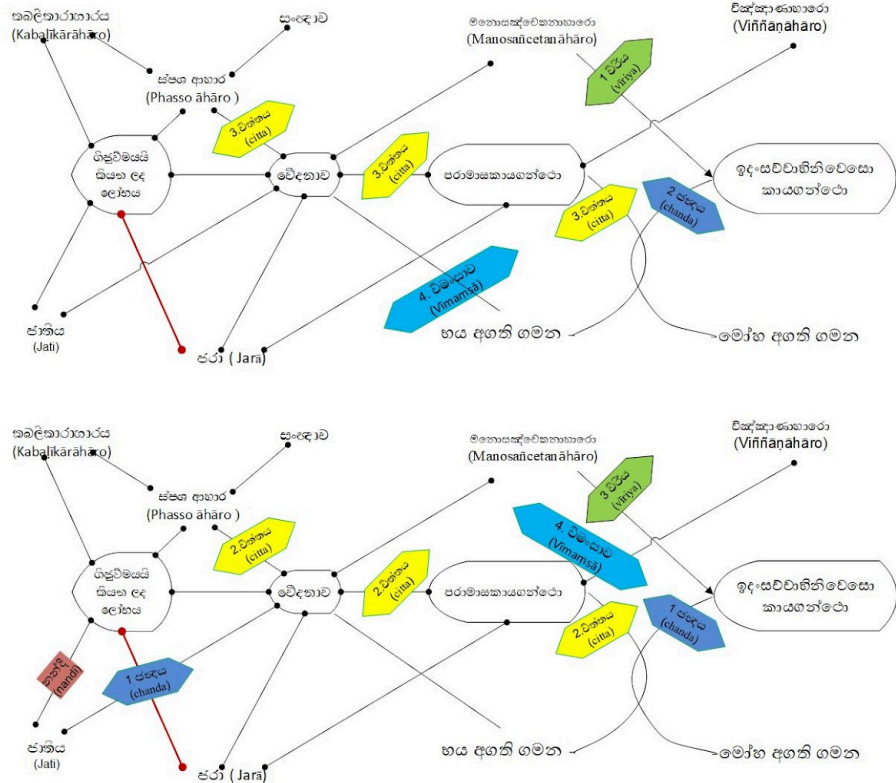
15/05/2015 - ආශ්වයඝීය අද්දහන ධර්ම පථය. (පාඨ දැක්වෙන සටහන)

ඡන්ද -> චිත්ත -> විරිය -> විමසා

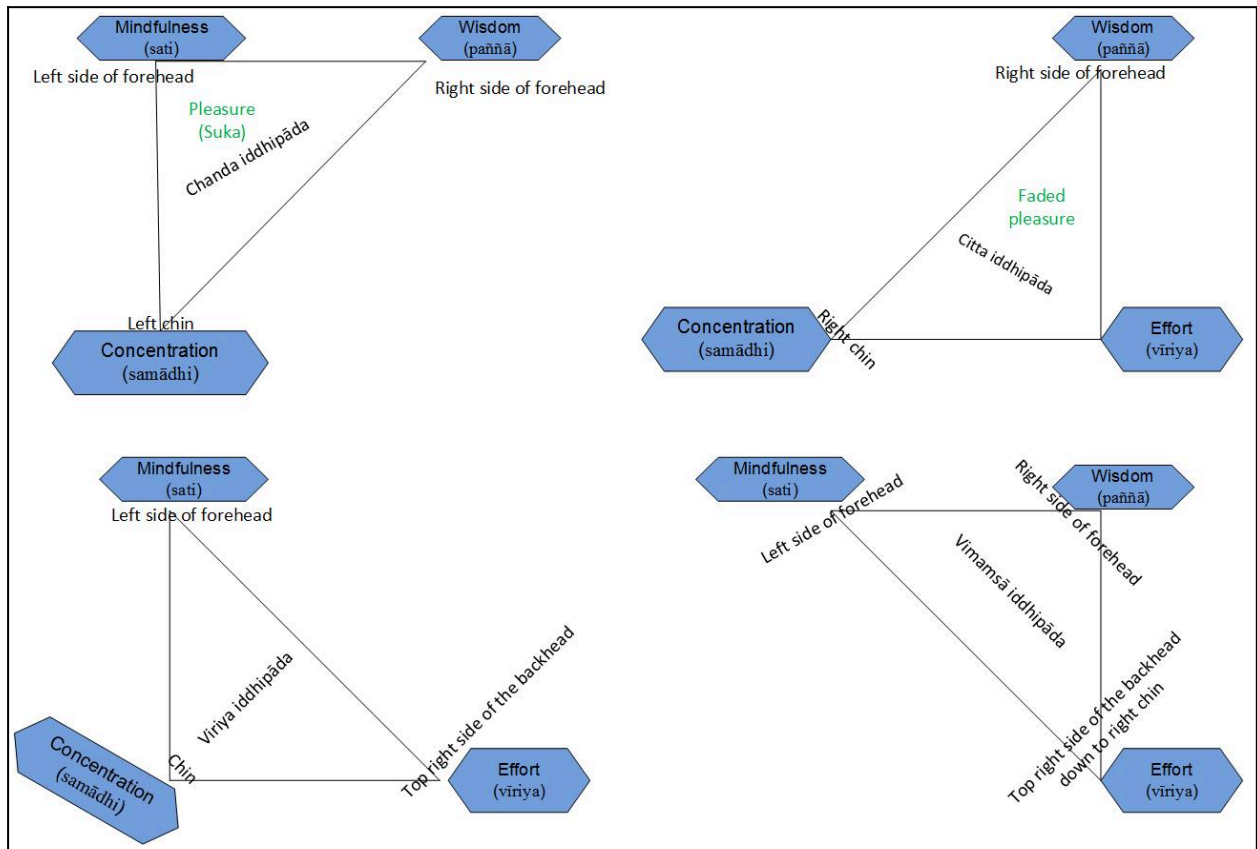
සංස්කාර නිත්‍ය නොවන නිසා ඡන්ද සමාධිය සංස්කාර ඉවත් කිරීම සිදු කරයි.

- සංස්කාරයන්ගේ නිත්‍ය භාවයක් නොවන්නේ චිත්තසමාධිය මගින්, සංස්කාරයන්ගෙන් පෙර ඇතිවූවාටු ගැමීමක් ඇතිද එය පහකරයි. පරාමාස නොවීමට වග බලා ගනී.
- ආවේ අමමාගේ කුඩා දැන්වීම මෙන් සිතන්නේ, රූපය නිසාවූ යම් ආශ්වාදයක් වෙතද, එය නැති බව දීර දීරා යන රූපයට ඇඟිල්ල දිගුකර පෙන්නා දෙන්නාක් මෙන් පරාව සිහිකර දෙන්නේ නැන්දිය බැස යයි. වම් පැත්තේ ලියා ඇති ඡන්ද සමාධිය මෙවිට ක්‍රියාත්මකවේ.
- විරිය මගින් අලුත් සංස්කාරයන් ඉවත්කරයි. මෙවිට විරිය ඉද්ධිපාදය අනුෂ්ඨිත වන්නේය.
- Hub එක කරකැවීමෙන් නිත්‍ය භාවයක් ඇති නොවන්නේය යන වැටහීම සහිතව විමසා ඉද්ධිපාදය මගින් පද්ධිමනසධිකජ්ජයන්ගේ ආශ්වාදය ඉවත්කරයි.

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



s Paths_of_Iddhi.jpg



IddhiPadha.jpg

බණවර කාණ්ඩ හතෙන් හයක් මෙයින් නිමාවට පත්වෙනවා.

12/07/2016 - 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 භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ විත්ත සහ වෛතසික. පළමුව වේදනාව යන වෛතසිකය මෙනෙහි කළා. කෙසේ ද? ඊයේ මෙන් ඉද්ධිපාද භාවනාව කර සිත ප්‍රභාස්වර ස්වභාවයට පත් වූ පසු, සමාධිභාවනා සුත්‍රයට අනුව වේදනාවේ සමුදයක් අස්තංගමයක් මනා කොට මෙනෙහි කළා. එහි දී සුඛාපටිපදා දන්ධානිඤ්ඤාවට අනුව භාවනාව සිදු වුණා. කෙසේ ද?

සුඛාපටිපදා දන්ධානිඤ්ඤාවේ තෙවෙනි සතිපට්ඨානය, තෙවෙනි විභාරය, තෙවෙනි සමායක්ප්‍රධාන විරිය, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය, පඤ්ඤාධිට්ඨානය, විරිය සමාධිය, බොජ්ඣංගය, මුදිතා අප්‍රමාණය. මෙම භාවනාව කරන විට ඡන්ද ඉද්ධිපාද භාවනාව කොටසේදී ඊයේ සාකච්ඡා කළ විරිය කොටස දෙකකින් යුක්ත වන බව වැටහුණා. මෙය ජාති, වේදනා රේඛාව මත ඡන්ද විත්ත පරිචිතා diagram එකේ ලකුණු කර ඇත.

කොටස දෙක තමයි. එක, සුඛ වන රූප සෙවීම කරන සංස්කාර පහ කිරීම. උදාහරණයක් වශයෙන් කාමයෙහි වරදවා හැසිරෙන සංස්කාර මගින් සුඛ වන රූප ඇති යයි සිතනවා. අදත්තාදානයත් ඒ වගේයි. ඊළඟට දෙවෙනි කාරණය තමයි ඒවායින් ඇති වන්නේ සුඛ යන මතය, view එක කියන ඒක පහ කෙරෙන්න ඕන.

මෙසේ කාම විතක්ක එපා, ව්‍යාපාද විතක්ක එපා, විහිංසා විතක්ක එපා යයි, “අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය, ඡන්දං.” අන්න ඡන්දං කියලා කිව්වා ම අතන නිවනට තිබුණු ඡන්දය. මෙසේ නිවනට ඇති ඡන්දය මගින් විරියට උදව් උපකාර කිරීමත්, විරිය මගින් සංස්කාර නොකිරීමෙන් ඡන්දයට උදව් උපකාර කිරීමත් වැටහෙනවා. මෙය විත්තයට කාවැදීම මගින් විත්තානුපස්සනාව ඇති වෙනවා. වේදනාව සදහා විත්ත සංස්කාර නොකළ යුතු බව වැටහෙනවා.

විරිය ඉද්ධිපාද මගින් සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරන්නේ සුඛ සහිත වූ සමාධීන් නිසාත්, දුක නිවීම නොවන බව දන්නේ දක්නේ, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයට දෙකෙළවරකින් එළඹෙනවා. කෙසේ ද? එක කෙළවරක් පඤ්ඤාධිට්ඨානය, අනෙක් කෙළවර විරිය ඉද්ධිපාදය. පඤ්ඤාධිට්ඨානයට විමංසා ඉද්ධිපාද මගින් සමාධි සහගත ස්වභාවයට මාන

නොවිය යුතු බව ද, එය නොපවතින බව ද පෙන්වා දෙන්නේ පඤ්ඤාධිට්ඨානය මගින් එය දන්නේ දක්නේ පළවෙනි ධ්‍යානයේ සිට භය වෙනි ධ්‍යානය දක්වා, එම ධ්‍යානයන්ගෙන් ඇති වෙන වේදනාවන් ද එම වේදනාව සඳහා හදන සියලු සංස්කාරයන් අත්හැරිය යුතු බව පෙන්වා දෙනවා. ඔය පඤ්ඤාධිට්ඨානයෙන් ධාතු භය නේ බලන්නේ. විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරනවා. මෙසේ මුදිතා අප්‍රමාණය උදව් උපකාර කරන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේකේ මටත් තේරුණා ඔය පළමුවෙන් ම ඔය ඡන්ද ඉද්ධිපාදය, ඒකේ කොටස ඡන්දයයි චිත්තයයි අතර තියෙනකොට මගේ දකුණු කණින් වාතය පිටවෙනවා කියලා. ඉතින් ඒක රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ ඡන්දයයි චිත්තයයි **balance** නැත්නම්, ඡන්දය වැඩි නම් චිත්තයට වඩා, දකුණු කණින් හුළං පිටවෙනවා. ඔය මිනිස්සු අහනවා මගෙන් ඔය ප්‍රශ්නය.

13/07/2016 - 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. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි දී ඊයේ අවබෝධ කරගත් කාරණයක් නැවතත් මෙනෙහි කළා. සුඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤාව ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය අනික් පටිපදාවලට වඩා වෙනස් බව ඊයේ භාවනාවෙන් වටහා ගත්තා. එය පැහැදිලි කිරීමේදී දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයට දෙකෙළවරකින් එළඹෙන බවත්, එක කෙළවරක් පඤ්ඤාධිට්ඨානයයි, අනෙක් කෙළවර විරිය ඉද්ධිපාදයයි සඳහන් කළා. මේ සිදු වන ආකාරය ඉතා ම දක්ෂ ආකාරයකින් සිද්ධ වීමක්.

අපි දන්නවා අරිය විහාරයෙන්, තෙවෙනි සමායක්ප්‍රධාන විරිය, එතනින් පහළට දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය, පඤ්ඤාධිට්ඨානය, එතනින් විරිය සමාධිය, බොජ්ඣංගය. එතකොට ඔය බොජ්ඣංගය, දැන් අපි අනික් පැත්තටයි යන්නේ. බොජ්ඣංගයෙන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය උඩ අතට. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයෙන් අපි යනවා සංස්කාර ඉවතලීම කියන එක. සංස්කාර ඉවතලීම අර විරිය සමාධිය කියන තැනට තමයි ඒක වැටෙන්නේ. ඊට පස්සේ එතන අපි දන්නවා නේ විරිය ඉද්ධිපාදයෙන් කරන්නා වූ දේ. ඊළඟට අපි එනවා අර පඤ්ඤාධිට්ඨානයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙන ධාතු මනසිකාරය මගින් මගේ නොවෙයි. දැන් සංස්කාර ඉවතලීම කියන එක කළා.

එහෙම නම් ඔය හය වෙනි ධ්‍යාන සංස්කාර පවා ඒ ධාතු මනසිකාරයෙන් ඉවත් කිරීම, මගේ නොවෙයි කියන එක තියෙනවා. අන්න එහෙම නම් ආපඤ්ඤා උඩ පැත්තට arrow එකකින් යනවා තෙවෙනි සමායක්ප්‍රධාන විරිය කියන තැනට. ඒ කියන්නේ සංස්කාර නිසා වන අත්තා ඉවත් වීම නිසා සුඛය මගින් වන අත්තා ඉවත් වීම කියන එක. එතකොට මේ පල්ලෙහා පැත්තේ ඉදන් බොජ්ඣංගයේ ඉදන් උඩ පැත්තට arrow එකක් දාගෙන ඔය විදිහට ලියාගෙන යන්න ඕනෑ. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය, ඒකෙන් විරිය සමාධිය කියනකොට, අර විරිය ඉද්ධිපාද කොටස තමයි එතන ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ සංස්කාර ඉවතලීම කියන එක. ඒ විදිහට ධාතු මනසිකාරය මගින් ඉවත් වීම උඩ පැත්තට යනවා, සංස්කාර නිසා වන අත්තා ඉවත් වුණා ම සුඛය මගින් වන අත්තා ඉවත් වෙනවා කියලා.

එතකොට එහෙම නම් දැන් උඩ තෙවෙනි සමාජප්‍රධාන විරිය කියන එක විරිය ඉද්ධිපාදයෙන් කරන්නා වූ කොටසින් වෙන දේ දක්වා පෝෂිත වෙලා තමයි දුක්ඛ නිරෝධයට එන්නේ. දැන් තෙවෙනි සමාජප්‍රධාන විරියට උඩින් තියෙන්නේ මොකක් ද? අරිය විහාරය. අරිය විහාරයේ තියෙන්නේ වේදනාව නිසා තණ්හාව ඇති වෙන බව දැනගන්නවා. එතකොට දැනගෙන මේක අතහරිනවා. ඒක මේ විදිහට කළහම, ඒ භාවනාව මතකයි අපි ඊයේ එකත් කළේ ඉද්ධිපාද හතර නංවන 11/07/2016 භාවනාවට අනතුරුව තමයි ඊයේ භාවනාවත් කළේ. ඒ විදිහට කළහම, මේ ඉහත ධර්ම කාරණා වැඩියෙන් මෙනෙහි කරනකොට නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා. දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයේ නිරෝධය කියන එක ම ඇති වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/07/2016 - විජ්ජා විමුක්ති ඵල

Vijjā Vimutti Phala

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 භාවනාවේදි සඳහන් කළ ධර්ම කාරණා, කුණ්ඩලිය සූත්‍රයේ, ඒ කියන්නේ බොජ්ඣංග සංයුත්තයේ කුණ්ඩලිය කියලා සූත්‍රයක් තියෙනවා. “ඒකේ සඳහන් වන කාරණා” බව බුදුපියා පැවසුවා. කෙසේ ද? එම සූත්‍රයේ “තථාගතයන් වහන්සේ විජ්ජාවිමුක්ති අනුසස් කොට ජීවත් වන බව” පැවසුවා. තථාගතයන් වහන්සේ නමක් ජීවත් වන්නේ ඒ විදිහටයි කියලා. විජ්ජාවිමුක්ති අනුසස් කොට කිව්වා ම විජ්ජාවිමුක්තිඵල ආනිසංසො කියන එකයි මෙතන පෙන්නන්නේ, **benefit and fruit**.

ඉතින් ඒකේ පෙන්නනවා විජ්ජාවිමුක්තිය කියන එක ඇති වෙන්නේ, **true knowledge and liberation** කියන එක, සජ්ත බොජ්ඣංගයෙන්. සජ්ත බොජ්ඣංගය ඇති වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙන්. සතර සතිපට්ඨානය ඇති වන්නේ ත්‍රිවිධ සුවර්තයෙන්. ත්‍රිවිධ සුවර්තයෝ ඇති වන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන්.

එතකොට බුදුභාමුදුරුවෝ ඒ සූත්‍රයේ පෙන්නනවා “කුණ්ඩලිය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය කෙසේ වඩන ලද්දේ, කෙසේ බහුල කරන ලද්දේ, තුන් සුසිරිත් පිරිපුන් කෙරේ ද යත්. කුණ්ඩලිය, මේ මහණ තෙමේ ඇසින් දැක ඉටු අරමුණු නොපතයි. සාමිස සතුටින් නොපෙළෙයි. රාගය නූපදවයි. ඔහුගේ නාමකායත් අරමුණෙහි සිටියේ, සිතත් සිටියේ, මැනවින් සිටියේ, මැනවින් මිදුණේ වෙයි. ඇසින් ම අනිටු රූප දැක මකු නොවෙයි. නොසන්සුන් සිත් නැත්තේ, බැගෑපත් සිත් නැත්තේ, දුෂ්ට සිත් නැත්තේ වෙයි. ඔහුගේ නාමකායත් අරමුණෙහි සිටියේ, සිතත් සිටියේ, මැනවින් සිටියේ, මැනවින් මිදුණේ වෙයි.” කියලා.

ඉතින් ඒකේ පෙන්නන්නේ මේ මනාප අරමුණක් දැකලා “නාහිජ්ඣති” කියලා කියනවා. ඒක පස්සේ යන්නේ නෑ. **Does not long for it** කියන එක. ඊළඟට “නාහිභංසති” කියලා කියනවා. ඒක ගැන **excite** වෙන්නේ නෑ. සතුටින් පෙළෙන්නේ නෑ. ඊළඟට රාගය කියන එක ඇති කරන්නේ නෑ. ඔන්න ඔය කාරණා තුන, මනාප අරමුණට කියනවා. ඊළඟට අමනාප අරමුණක් කියන එක ගත්තහම ඒ පුද්ගලයා ඒකේ **not dismayed** කියන එකයි ඔකේ කියන්නේ. ඒක සිංහලෙන් මකු නොවෙයි කියලා දාලා තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ ඒකත් එක්ක බැසගෙන යන්නා වූ එක **not daunted**

ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා. ඊළඟට ව්‍යාපාදය ඇති කරගන්නේ නෑ, අමනාපික වූ එකට. එයාගේ මනස, බුදුහාමුදුරුවෝ මෙනන පෙන්නවා “තස්ස යීතොව කායො හොති යීතං චිත්තං අජ්ඣන්තං සුසන්ධීතං සුවිමුත්තං” කියලා. ඔක තමයි මේ පෙන්නන්නේ සිතත් සිටියේ මැනවින් පිහිටියේ මැනවින් මිදුණේ වෙනවා කියලා. ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා his body is steady, his mind is steady, inwardly well composed and well liberated කියලා.

එතකොට තලාගතයත් වහන්සේ පෙන්නවා “කුණ්ඩලිය, තුන් සුවර්තය මෙසේ වඩන ලද්දේ කොයි විදිහට සතර සතිපට්ඨානය පරිපූර්ණ කෙරෙයි ද? කුණ්ඩලිය, මහණ තෙමේ කාය දුශ්චරිතය හැර කාය සුවර්තය වඩනවා. වචී දුශ්චරිතය හැර වාග් සුවර්තය වඩනවා. මනෝ දුශ්චරිතය හැර මනෝ සුවර්තය වඩනවා. කුණ්ඩලිය, මේ තුන් සුවර්ත මෙසේ වඩන ලද්දේ බහුල කරන ලද්දේ මේ සතර සතිපට්ඨානය පරිපූර්ණ කෙරෙනවා” කියලා.

එතකොට ඔය අවිද්‍යා සූත්‍රයේ පෙන්නවා, ඔය ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක ඇති වෙන්න නම්, ඒ කුණ්ඩලිය සූත්‍රයේ අවසානයට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ ඉන්ද්‍රිය සංවරය දක්වා, ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති වෙන්න නම් සති සම්පජානය තියෙන්න ඕන කියලා. සිහිය සහ මනා දැනීම කියන එක. එතකොට මේකෙ සතිය වශයෙන් වේදනානුපස්සනාවේ සතිය භාවිතා කරන්නේ, ඒ සුඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤාවේ අනුලෝම වශයෙන් ගමන් කරනවා. ඒ කියන්නේ උඩ ඉඳන් පහළ දක්වා ගමන් කිරීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා. මොකද එතන ඒ වේදනාව නිසා චිත්ත සංස්කාර හදනවා කියලා තමයි ඒ චිත්තනුපස්සනාව ඒ විදිහට අපි ඇවිල්ලා ඔක එන්නේ. එතකොට ඒ පෙර භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා ඒ connection එක දකින්න ඕනෑ. එතකොට බොජ්ඣංගය දක්වා එතකොට, ආවාට පස්සේ ඊයේ භාවනාව මෙන් කරන්නේ, වටහා ගන්නේ, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය වටහා ගන්නේ විජ්ජාවිමුක්ති අනුසස් කොට ජීවත් වීමට පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

ඒ කියන්නේ මෙනන ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ කරනවා නම්, එහෙනම් අර ත්‍රිවිධ සුවර්තයෝ කියන තැනින් අපි දකුණු පැත්තෙන් ලියා ගත්තොතින් සංස්කාරයන් කියන ඒවා ඉවතලීම. එතකොට සතර සතිපට්ඨානය තියන line එකට එනවා ධාතු මනසිකාරය. ඊළඟට සජ්ත බොජ්ඣංගය කියන තැනට තමන්ට වැටෙනවා සංස්කාර නිසා වන අත්තා ඉවත් වීම නිසා සුඛය මගින් වන අත්තා ඉවත් වීම. එතකොට ඊළඟට දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය. ඒකෙන් ඇති වෙන්නේ දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය. ඒක අපි බැලුවා නේ දෙපැත්තකින් ඇවිල්ලා සම්බන්ධ වෙනවා කියලා. එතකොට ඒකේ තමයි මේ විජ්ජාවිමුක්ති කියන එකට යන්නේ.

එතකොට මේ භාවනාව කිරීමේදී මුලින් ඉද්ධි භාවනාව මගින් පටන්ගෙන මම කළේ. එහි දී අර ඉද්ධිපාද නිසා ඇති වෙන සති සම්පජානය භාවිතා කිරීමෙන් ඉහත ධර්මයෝ පවතින බව වැටහුණා. ඒ කියන්නේ ඉද්ධිපාද නිසායි සති සම්පජානය. අන්න ඒ තත්වයට මනස ගිහින් තියෙන්න ඕනෑ. නැත්නම් අර මනුස්සයා වැටෙනවා. ඒ වගේ ම තේරුණා මේ විජ්ජාවිමුක්තිය කියලා කියන්නේ මේ දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයේ අවබෝධයත් එමගින් වන විමුක්තියත් බව වැටහුණා. කෙසේ ද? අත්තා යන්න ඉවත් වන්නේ “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති, රූපවත්තං වා අත්තානං, අත්තති වා රූපං, රූපස්මිං වා අත්තානං.” මේ භාවනාව කරලා අපි අර අත්තා කතාව අයිත් කළාට පස්සේ සංස්කාර අත්තායි නිකන් අත්තායි අයිත් කළාට පස්සේ ඔන්න ඔය කතාව එනවා.

අත්තා කියන එක ඉවත් වීම කියන එක. අපි භාවනාව කළේ ඕක. එතකොට ඒවයිත් ඇති වන්නා වූ දිට්ඨි පපඤ්චයෝ ඉවත් වෙනවා. එතකොට තණ්හා පපඤ්චයෝ නිරෝධ වෙනවා. අන්න ඒක වැටහීමෙන් තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට ඒකේ හරි ලස්සනට පෙන්නනවා මේ දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයෙන් තමයි මෙතන මේ විමුක්ති කතාව. ඒක ම තමයි විමුක්තිය. ඕක නේ අපි බැලුවා නේ වූළසුඤ්ඤත එකෙන් පෙන්නන්නේ අන්තිමට.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

16/07/2016 - කරුණා අප්පමාණ

Karuṇā Appamāna

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

අද භාවනාවේ දී සිහි කළේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග භාවනාව. යමෙක් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග භාවනාව පුරුදු පුහුණු කර ඇත්තේ, මෙත්තා වෙනො විමුක්ති සහගතව ජීවත් වන්නේ නම් ඉතා පහසුවෙන් කරුණා අප්‍රමාණය දක්වා ගමන් කළ හැකි වන්නේ ය. කෙසේ ද? අරි අට මහ තුළ උපෙක්ඛා සහගතව ම සංස්කාරයන් ඉවත් කිරීම සිදු වන්නේ සම්මා වායාමයට පැමිණේ. භාවිත සීල කොටස සම්පූර්ණ වන්නේ එහි දී චිත්ත සමාධිය ඇති වේ.

09/05/2016 කරුණා භාවනාවත් එක්ක මේක සැසඳීම කරන්න පුළුවන් අපිට. එතනදි අපි පෙන්නුවා අවාසාපාද විචාරයේ දී සාකච්ඡා කළ අයුරින් පූර්ව සංස්කාර දුක වශයෙන් දැන දුක්ඛය මතු වන්නේ යථාභූතව දැනගත් වතුරාර්ය සත්‍ය ම නැවත නැවතත් පුනපුනා ස්ථාපිත වෙනවා කියලා. කලින් පාණාතිපාත කරපු එක්කෙනාට ඉස්සෙල්ලා ඒවා හොඳයි කියලා හිතූණා අතහැරියාට පස්සේ සුඛයි. අන්න ඒ අර්ථයෙන් දැන් මතු වෙන්නේ දුකයි කියලා තේරිලා ඒ දුක්ඛය කියන එක හොඳට අවබෝධ වෙනවා. එහෙම නම් අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී සුඛ වන රූප භොයන සංස්කාර කිරීම අපි පහ කරනවා.

එතකොට එහෙම නම් අපි **12/07/2016** නිබ්බාන භාවනාවේ දී පැහැදිලි කළා, ඉද්ධි භාවනාවේදි තමයි මම ඕක වටහා ගත්තේ අර පළවෙනි විරිය කොටස් දෙකක් ඒ කියන්නේ පළවෙනි විරිය අනුප්පන්නානං කියන එකේදි අර පැහැදිලි කළා කොටස් දෙකක් තියෙනවා කියලා. සංස්කාරයන් අපි ඒ දේවල් කිරීම, ඊට පස්සේ අර රූපය සුඛයි කියලා හිතනවා පාණාතිපාතා අදත්තාදාන කරලා ඊට පස්සේ ඒ මතය අයිත් කිරීම කියන කැලි දෙක එනවා කියලා.

එතකොට වතුරාර්ය සත්‍යයේ දෙවැනි සත්‍යයට මනා කොට සිත යොමු කරන්නේ අර භාවනාවේ කැලි දෙකක් තියෙනවා නේ, පළවෙනි කැල්ල ඔය කිව්වේ, යොමු කරනවා නම්, වේදනාව නිසා තණ්හාව වීම වටහා ගන්නවා. යම් වේදනා සහගත වූ ධ්‍යාන, සියලු ධ්‍යාන තලවල ඉපදීම දුක බව හැඟීම ඇතත් තවමත් පහ කිරීමට නොහැකි වූ

වේදනාවන් ඇත්තේ රූප ස්පර්ශ නිසා වන වේදනාවන් ඉවත් කිරීමට සමත් වී කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට යනවා කියලා අපි ඒකේ ඉගෙන ගත්තා.

එතකොට මේ භාවනාවේ දී වටහා ගත් කාරණය වෙන්නේ වේදනාව නිසා ලෝභ ද්වේෂ මෝහ ඇති වීම. පළවන විරියේ දෙවන කොටස. ඒ කියන්නේ සංස්කාරවලින් සොයන රූප, සුඛ යන මතය පහ කිරීමට දෙවන විරිය උදව් උපකාර වෙනවා. ඊළඟට ලෝභ ද්වේෂ මෝහ කියන ඒවා එතනදී බැහැරගෙන යනවා. එමගින් සුඛ වන රූප සෙවීම බැහැරගෙන යනවා.

මෙතනදී එනවා **diagram** එකක්. **Diagram** එකේ තියෙන්නේ මොකද්ද, අරමුණ ඊළඟට වේදනාව. මනාපික අරමුණ, වේදනාව කියලා. එතකොට ඒකේ අරමුණ නිසා ලෝභ ද්වේෂ මෝහ ඇති වෙනවා.

මේ ලෝභ ද්වේෂ මෝහ භාවනාවේ දී මං කියන පළවෙනි භාවනාව, අරමුණ නිසා ලෝභ ද්වේෂ මෝහ ඇති වෙනවා. වේදනාව නිසාත් ලෝභ ද්වේෂ මෝහ ඇති වෙනවා. එතකොට අරමුණ නිසා වේදනාව, වේදනාවෙන් ලෝභ ද්වේෂ මෝහ. ලෝභ ද්වේෂ මෝහවලින් ආපහු අරමුණ.

ඔතන **triangle** එකක් එනවා. **Triangle** එකේ අරමුණ එක මුල්ලක්, වේදනාව තව මුල්ලක්, අනිත් එක ලෝභ ද්වේෂ මෝහ. දැන් මේ පෙන්නුවේ මොකද්ද දෙවන විරියෙන් අපි මොකක් ද කරන්නේ වේදනාවේ සිට ලෝභ ද්වේෂ මෝහ දක්වා ගමන් කරන්නා වූ එක අපි අයිත් කරනවා. අර සංස්කාර අයිත් කලා නේ. දැන් ඊළඟට පෙන්නන්නේ මොකක් ද, ලෝභ ද්වේෂ මෝහ නිසා අපි ආපහු අරමුණ කරා ගමන් කරනවා. ඒ කැල්ල තමයි මේ පෙන්නන්නේ අපි අයිත් කරනවා කියලා.

එතකොට අන්න ඒකෙන් කරුණාවෙන් අප්‍රමාණය කරා ගමන් කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මේකෙදී තමයි දැන් එහෙනම් අපිට දුක්ඛාපටිපදා බිඳපාහිඳ්ඳාව හොඳට ම තේරෙන්නේ. ඒක කැලී දෙකට කැඩිලා වෙන හැටි. මෙසේ පළ වන විරිය දෙවන විරියත් සමඟ එකතු වීමෙන් පළවෙනි විරිය ස්ථාවර වේ. **Stable** වෙනවා එමගින් කරුණා අප්‍රමාණය වීම වැටහෙනවා. එහෙම නම් දැන් තේරෙනවා බොජ්ඣංග **diagram special** එකේදී අපි ඉගෙන ගත්තා හය අගතියේ සිට වේදනාවට මේ රේඛාව කැපුවහම ආකාසානඤ්චායතන වෙනවා කියලා. කරුණා අප්‍රමාණය කෙළවර මොකක් ද? ආකාසානඤ්චායතන පරම කොට ඇති කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ කීව්ව නේ ද. එතකොට අන්න ඒක දැන් තමන්ට තේරෙනවා. බලන්න ලෝභ ද්වේෂ මෝහ නිසා අපේ මේ සංස්කාරයන් ගත්තහම අපිට ඡේතවා හය අගතියට ගිහිල්ලා නේ තියෙන්නේ.

දැන් කෙනෙක් සම්මා ආච්චයට යන්න බයයි, ගියහම මට කන්න ටිකක් හම්බවෙයි ද, මේක අතහැරලා ගිහිල්ලා. එහෙම නම් මම අදත්තාදානය කරගෙන ඉන්නවා කියන එක නේ තියෙන්නේ. එතකොට ඒ සංස්කාරයන් අතහැරියාට පස්සේ තමයි අන්න අර ලෝහ ද්වේෂ මෝහ අඩු වුණා. ඒක නිසා දැන් රූපයන් අත්හරින්න පුළුවන්කම තියෙනවා. මගේ ශරීරය පවත්වන්න ඕනේ කියන එක නේ ද. එතකොට ඒක අයිත් වෙලා තමයි මේ කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට යන්නේ. එතකොට මේ අර් අට මහ, සතියට ඇතුළත් වෙනවා, එමගින් සමාධිගත වන්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන් වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/07/2016 - 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. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ අරි අට මහ භාවනාව, කරුණා අප්‍රමාණය සමඟ දියුණු කරන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නේ දැ යි යන්නයි. යම් කරුණා අප්‍රමාණයක් වේ ද එය තුළ පවතින්නා වූ ගුණයන් තුනක් අරි අට මගින් පෝෂිත වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

පළවෙනි කාරණය තමයි සියලු සත්වයන් කෙරෙහි කරුණාව පළවෙනි කාරණය හැටියට එනවා.

ර්ලභට දෙවෙනි කාරණය හැටියට එන්නේ ලෝකයට අසාධාරණ වූ අරි අට මහට පමණක් සාධාරණ වූ ධර්මයෝ දෙදෙනෙක් කරුණා අප්‍රමාණය තුළ ඇත. එය කුමක් ද? පළවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, මුදිතා අප්‍රමාණය මගින් ඇති කරන්නා වූ මගේ යයි නොගන්නා ගුණයට තුඩු දෙන්නා වූ සියලු වේදනා විෂයයෙහි යම් අත්හැරීමක් වේ ද රූප විෂයයෙහි වේදනා අත්හැරීම කරුණා අප්‍රමාණයට ද, ඇති වන්නේ දුක බව දැන සියලු වේදනා අත්හැරීම අරි අට මහට ද සාධාරණය.

දෙවැනි කාරණයට පෙන්නනවා, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් ඇති කරන්නා වූ සංස්කාර මගේ යයි නොගන්නා ගුණයට තුඩු දෙන්නා වූ සියලු සංස්කාර විෂයයෙහි යම් අත්හැරීමක් වේ ද, වේදනා විෂයයේ වන සංස්කාර අත්හැරීම, කරුණා අප්‍රමාණයට ද, ඇති වන්නේ දුක බව දැන සියලු වේදනා අත්හැරීම අරි අට මහට ද සාධාරණ වේ.

මෙකෙ දෙවනියට සඳහන් කරපු දැන් අවසානයට සඳහන් කළ කාරණාව, ඒකෙ සංස්කාර විෂයයේ කවරහු ද කියලා ආපහු පෙන්නනවා. ඒ රූප විෂයයේ විමුක්තිය වළකන්නා වූ නිරෝගී බව වනසන්නා වූ රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීම මගින් ඇති වන සංස්කාරයෝ ය. එතකොට කෙනෙකුට එන්න ඕන අර diagram එක, රූප වේදනා කියන තැන අපි හිතමු 1 කියලා. වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට යන එක 2 කිව්වොත් චේතනාවේ ඉඳන් රෝගී සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගන්න උද්ධව්වය, pre උද්ධව්ව කියලා කිව්වෙ එතන 3. එතකොට ආපහු 4 කියලා ලකුණු කරගන්න පුළුවන් හය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට.

දැන් එතකොට මෙතන පෙන්න්නේ මේ එකයි, දෙකයි, තුනයි, ඒ කියන්නේ රූපයේ ඉඳන් වේදනාවට, වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට, චේතනාවේ ඉඳන් උද්ධව්වයට යන කාරණා ඉවත් වන්නේ නම්, දැන් ඔතන ඔය දෙවන කාරණාවේ දී පෙන්නවා නේ ඒක. හතර වන කාරණාව, ඒ කියන්නේ භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන එක. අලෝභ අද්වේෂ අමෝහ මගින් සිදු වන්නේ නම් පමණක් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි වන්නේ ය.

අලෝභ අද්වේෂ අමෝහ වීම දස කුසලය හරහා අරි අට මහට පැමිණීම සමඟ වන අතර එය ස්ථාවර බවට පත් වීම විමංසා ඉද්ධිපාදය පෙරදැරි කර සිදු වන්නකි. එය සම්පූර්ණත්වයට පත් වීම සබ්බනිස්සග්ගය මගින් ඇති වේ. එසේ නම් කරුණා අප්‍රමාණය මෙම තුන් ධර්මයන්ගෙන් පෝෂිත වන්නේ නිවනට යොමුව පවතිනවා. එතකොට දැන් අපි මේ කාරණාවන් තුනක් කිව්වේ.

එතකොට පළවෙනියට කිව්ව නේ, සියලු සත්වයන් කෙරෙහි කරුණාව කෙසේ අරි අට මගින් ඇති ඇති වෙනවා ද කියන එක අපි ප්‍රශ්න කරලා බලන්න ඕන. එතකොට ඒක නෙක්බම්ම අව්‍යාපාද අවිභිංසා යන විතක්කය මගින් ඇති කරනවා. නෙක්බම්මය නිසා අතහරිනවා. අව්‍යාපාද වන්නේ අතහරින ලද දේ නැවත නොගනී. අවිභිංසා වන්නේ දැන් අත්හරින ලද පෙර අත්නොහරින ලද ධර්මයන් නිසා ශරීරය හටගැනීම නිසා යම් මෝහයක් වී ද එමගින් වන්නා වූ භිංසාවෝ පහ කරයි. කුමන භිංසාවෝ ද? කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, අදත්තාදානය වැනි භිංසාවන් කියන ඒවා.

එතකොට මේ භාවනාව අපි කරන්න ඕන දැන් කරුණා අප්‍රමාණයට අපි යන්න එපායැ. දුක්ඛාපට්ඨදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා භාවිතා කරනවා. භාවිතා කරලා ඒ විදිහට ම කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට යනවා. ගිහිල්ලා අරි අට මගේ භාවනාවට එනවා. අරි අට මගේ භාවනාවට ඇවිල්ලා, තමන් ඔය පළවෙනි කාරණාව හැටියට කිව්වේ, නෙක්බම්ම අව්‍යාපාද අවිභිංසා. සියලු සත්වයන් කෙරෙහි කරුණාව කිව්වා. ආන්න ඒක කරලා බලන්න, කරලා බැලුවායින් පස්සේ අර දුක්ඛාපට්ඨදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවේ තියෙනවා නේ වාගාධිට්ඨානය. අන්න ඒ වාගාධිට්ඨානයත් එක්ක මේක සම්බන්ධ වෙනවා, ඒක **strengthen** කරනවා. කරපු ගමන් සිත තතර වෙනවා. අනාශ්‍රව ස්වභාවයට එනවා.

ඊළඟට දැන් ආපහු මෙතන දෙවැනි කාරණය හැටියට පෙන්නුව නේ, වේදනා විෂයයේ අතහැරීමක් කියන එක මුදිතා අප්‍රමාණයට සාධාරණ වන කාරණා හැටියට පෙන්නුවේ. එතකොට ඒ දෙවන කාරණාවට කිව්ව එකේ පළවෙනි කාරණාව. එතකොට කාරණා තුන වෙන්වේ ඒ විදිහට නේ. එතකොට අන්න ඒ කතාවෙදි තමන් කල්පනා කරන්න ඕන, කොහොම ද අරි අට මගින් වේදනාව කියන එක අයින් කිරීම කියන එක කරන්නේ. සමාධිභාවනා සූත්‍රය. ඒකේ තියෙනවා නේ, නාහිනන්දති නාහිවදති නාජ්ඤාසාය තිට්ඨති.

ඒ හරිය වන විට මනස පුදුමයි. අනාශ්‍රව වෙලා භාවනා කරගන්නක් බැරි තත්වයට තමන්ගේ ඇවිත් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අර භාවනාවට මේක **support** කරන හැටි පෙන්න්නේ, අරි අට මහ මගින්. ඊට පස්සේ අර ඉතින් මම එක දෙක තුන, කියලා **diagram** එකත් එක්ක ඒක පෙන්නුවේ.

දැන් හතර වෙනි කාරණාව නේ, ඒ ඊළඟට අපිට **strengthen** කරන්න තියෙන්නේ නේ ද. එතකොට ඒක තමන් කල්පනා කරන්න ඕන, අපි ඊයේ පෙන්නුව නේ භය අගතියේ සිට වේදනාවට එන එක, ඒක නතර කිරීම කියන එක. ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා ඒ කැල්ල. මොකද අලෝභ අද්වේෂ අමෝභ වෙලා. ලෝභ ද්වේෂ මෝභ නිසා අපි රූපයට යන්නා වූ කතාව, ඒක නතර කිරීම කියන එක තියෙනවා නේ. ඒකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා කරන්න ඕන. මේක පුදුමාකාර භාවනාවක් ඒ විදිහට කරනවා කියන එක, ඒ කියන්නේ කරුණා අප්‍රමාණය කොයි විදිහට ද අපි **train** කරන්නේ අරි අට මගින් කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/07/2016 - 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 භාවනාවට තෝරාගත්තේ, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය අරි අට මහ භාවිතා කිරීම මගින් දියුණු කරන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නේ ද කියන එකයි. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කරා ගමන් කිරීම සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාව මගින් කරන්නේ නම්, එය තුළ ගුණ තුනක් අරි අට මගින් පෝෂිත වන්නේ නිවන සාක්ෂාත් කරයි. ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ ගුණ තුනක්. කුමන ගුණ තුනක් ද?

පළවෙනි එක උපසමාධිට්ඨානය. දෙවැනි එක විමංසා සමාධිය. තුන් වෙනි එක සබ්බනිස්සග්ගය. ඒ පටිපදාවෙම තියෙන තුන. එතකොට අරි අට මහ මගින් උපසමාධිට්ඨානය වන බව සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවෙදි අපි දන්නවා. එය අලෝභ අදෝස අමෝහ හරහා අරි අට මහට පැමිණ උපසමාධිට්ඨාන වී අලෝභ අදෝස අමෝහ ධර්මයෝ ම උපසමාධිට්ඨානය මගින් සනාථ කරයි. විමංසා සමාධිය කෙසේ පවත්වයි ද?

සම්මා දිට්ඨිය සම්මා සමාධිය තුළට කා වැදීම මගින් එය සිදු වෙනවා. ඒක අපි දන්නවා ඔය සබ්බාසව සූත්‍රයේ star එක. සති ප්‍රඥා සමාධි තුන් වටයක් ඔය star එක කරකැවෙන්නේ සම්මා ඥාන සමාධිගත වීම කියන එක සිදු වෙනවා. පළවන වටයේ දී සම්මා දිට්ඨිය. දෙවෙනි වටයේ දී සම්මා ප්‍රඥාව. තුන් වන වටය එතකොට සම්මා ඥාන, සමාධිගත වීම සිදු වේ. යම් සම්මා ඥානයක් වේ ද එය තුළ ඇති සංස්කාර ඉවත් වීම සහ සඤ්ඤා ඉවත් වීම, රූප ඉවත් වීම, යන ගුණයන් තුන මගින් සම්මා සමාධිය පෝෂිත වන්නේ රූපය නිසා වන ලෝභය ද වේදනාව නිසා වන ද්වේෂය ද සංස්කාර නිසා වන මෝහය ද ඉවත් වෙනවා. මෙසේ විමංසාව ඇති වෙනවා. සබ්බනිස්සග්ගය කෙසේ පවත්වයි ද? සියල්ල ම අත්හැරීම මගිනි.

අරි අට මහ තුළ ඡන්ද චිත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාද ධර්මයෝ වැඩීමට සුදුසු වන කාරණා සියල්ල ඇත. මෙය භාවිත කාය, භාවිත සීල, භාවිත චිත්ත, භාවිත ප්‍රඥා වශයෙන් අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. ඉද්ධිපාදවල, ඉද්ධිපාදයන්ට හානි වන ධර්මයන් පහ කරන හැකියාව මනා කොට බැස ඇත. එමගින් ඉවත් කිරීම ඉතා පහසුවෙන් සිදු කරනවා. ඉද්ධිපාදයන්ට හානි වන ධර්මයෝ මොනවා ද? අපි දන්නවා ඡන්ද චිත්ත

විරිය විමංසා සමාධීන්ට හානි වන ධර්මයන් අට දන්නව නේ. ඒ අට ම තමයි මෙතැන දීත් එන්නෙ. අර ඡන්දයට අභිජ්ඣා දෝමනස්ස වශයෙන් අපි දන්නවා. ඒක ම තමා තියෙන්නේ.

ඉතින් මේ භාවනාව සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා විදිහට ම කරගෙන යනවා. කරගෙන ගියා ම ඔය උපසමාධිට්ඨාන කියන තැනට ආවහම හොඳ ලස්සනට තේරෙනවා අර හතුරෝ තුන් දෙනාට එන්න දුන්නෙ නැත්නම් මේක ඇතුළේ **calmness** එකක් තියෙනවා නේ. ඒ කොච්චර **calmness** එකක් ද කිව්වොතින්, ඒ උපසමාධිට්ඨානය දකින්නවත් කැමති වෙන්නේ නැහැ ඒ හතුරන්ව. ඒ කියන්නේ ඇතුළට ආවා නම් කලබලයක්. එන්න දුන්නේ නැති නම් සැනසීමක්. එන්න දුන්නේ නැති වුණත් අපි දන්නව නේ ඔය රණ්ඩු වෙන මිනිස්සු එහෙම පොඩ්ඩක් වටේ කරකැවෙනවා නේ. ගේට්ටුව ළඟින් ඔප්වවත් දාලා යනවා. මම ඉන්නවා කියලා පෙන්න්න නේ ද. එහෙමටවත් කැමති වෙන්නේ නැහැ. ඒක හරි ලස්සනට තේරුණා. ඒ කියන්නේ රාග ද්වේෂ මෝහ ඒවට පොඩ්ඩක්වත් කැමැත්තක් නැහැ.

අපි ඕක ඉගෙන ගත්ත නේ මඬ වගුරු වලවල් තුන කියලා. අර මඬ ගොහොරු වලවල් තුනක රූපය කියන ගොහොරු වලේ වේදනාව ගොහොරු වලේ සඤ්ඤාව කියන ගොහොරු වලේ වැටෙන්නේ නැතිව ඉඳලා තියෙන්නා වූ එක. ඒ කියන්නේ ඒවා දකින්නවත් ඒ රූප දැන් අර මනුස්සයෝ හතුරා නම් ඒක දැක්කා වුණත් හොඳ නැහැ නේ. ඒවා දකින්නවත් කැමති නෑ. ඒක හොඳට තේරුණා. එතකොට දැන් මේක හොඳට ජේනවා, දැන් බලකොටුවක් ඇතුළේ නම් බලකොටුවේ **leader** කෙනෙක් එහෙම ඉන්නවා නම්, දැන් ජේනවා **soldiers** ලා එහෙම බොහොම සන්තෝෂයෙන් ඉන්නවා. දැන් එයා කියන්නේ මොකක් ද අනිත් අයට. එයා කියන්නේ එන්න දෙන්න එපා. බලන්න මේගොල්ලෝ බොහොම **happiness** එකෙන් ඉන්නවා නේ. එන්න දෙන්න එපා කියන එක කියනවා නේ ද. එයා අනුමත කරනවා නේ හොඳට.

එහෙමත් නැත්නම් අපි හිතමු මනුස්සයෙක්ගේ ඉන්නවා බලු පැටව් ගොඩක් එහෙම ඉන්නවා. එතකොට ඔය බලු පැටව් ඇතුළේ බොහොම සන්තෝසෙන් ඉන්නවා. ඔය එළියෙන් මොකක් හරි බල්ලෙක් නිකම් හරි ඉවවත් අල්ලනවා දැක්කොත් අරුන් බුරනවා කියන එක තියෙනවා නේ. දැන් එතකොට ඒ බලු පැටවුන්ගේ ඒ කියන්නේ ඒ ගෙදර ඉන්න මනුෂ්‍යයා මොකද කරන්නේ. අර මේ සත්තු ජේන්නෙ නැති වෙන්න එයා හොඳට තාප්පය ගහනවා ඇඟිල්ලක්වත් මොකක්වත් ජේන්නෙ නැති වෙන්න. අන්න ඒ වගේ තමයි.

මට ඒ වෙලාවේ කල්පනා වුණා ඔය නගරූපම සූත්‍රය, ඒකෙ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා මේ තාප්පෙ වටේට නගරය ආරක්ෂා කරන්න ඒ තාප්පෙ හොඳ **coating** එකක් තියෙනවා කියලා. දැන් තමයි ඒක තේරෙන්නෙ. ප්‍රඥාව කියන **coating** එක

බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වා. දැන් මේ පෙන්නන්නේ, ජේන්තවත් නැති වෙන්න ඒ විමසාවෙන් ඒක කරනවා කියන එක.

ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා දැන් මේ සත්වයා කාටවත් එන්න දෙන්න නැතිව දැන් මේක ආරක්ෂා කරගන්නා. දැන් මෙයා ඔක්කොම අතහරිනවා. එතකොට අපි දන්නවා ඔක අත්හරින ක්‍රමය සබ්බන්ධස්සග්ගය. ඒකෙදි අපිට ජේනවා, දැන් අත්හරිනවා කිව්වම දැන් මේ ඔක්කොට ම එන්න දුන්න නැත්නම් **cover** කරගෙන මෙහෙම කළා නම් ඊට පස්සේ එයාට ජේනවා මම මොකක් ද මේ බලකොටුවක් ඇතුළට වෙලා **cover** කරගෙන ඉන්නේ. එයා බලකොටුවෙන් එළියට යනවා.

ඒ කියන්නේ මේකේ අවිද්‍යාවයි මානසයි කියන එක අයිත් කළාට පස්සේ, අන්න තමන්ගේ අර **frame work** එක බලකොටුව කියන එකෙන් එළියට යනවා. මෙතනත් එකයි එළියත් එකයි. මැරෙනවා කියන එක දන්නවා නම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ගියා. මෙතන හිටියත් එකයි එළියේ හිටියත් එකයි. මේකේ රකින්න දෙයක් නැහැයි කියන එක ඒකේ තියෙනවා. ඒක තමයි ඉතින් නිර්වාණය. නිර්වාණයට යනවා කියන එක. ඒක හොඳට තේරුණා.

19/07/2016 - 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 භාවනාවේදී මෙතෙහි කළේ මුදිතා අප්‍රමාණය, අරි අට මහ සමභ වඩන්නේ නම් කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නේ ද යන්නයි. මුදිතා අප්‍රමාණයේ ගුණයන් තුනක් අරි අට මහ මගින් පෝෂිත වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කුමන ගුණ තුනක් ද? පළවෙනි එක, පඤ්ඤාධිට්ඨානය. දෙක, විරිය සමාධිය. තුන, සජ්ත බොජ්ඣංගය. සුඛාපටිපදා දන්ධානිඤ්ඤාවේ අවසානයට සදහන් වන කාරණා තුන.

පළවෙනියට පඤ්ඤාධිට්ඨානය කෙසේ දියුණු වන්නේ ද? අරි අට මගෙහි සම්මා සංකප්පය ඇත. මෙය සම්මා සමාධිගත වන්නේ අත්හැරීමේ හැකියාව වැඩි වන්නේ ය. යමක් අත්හළ හැකි හැකියාව වැඩි වන්නේ, මගේ නොවන බව වටහා ගැනීම වැඩි වෙයි. දදනො පුඤ්ඤං පවඬිඪිති, ගාථාව වගේ. වාගාධිට්ඨානයෙන් අතන අත්හැරියා ම තමයි, අසුවි වුවත් මගේ නොවෙයි කියලා ගන්න පුළුවන්කම කියන එක ඇති වෙන්නේ. අන්න ඒ විදිහටයි තමන් තේරුම් ගන්න ඕනෑ, අත්හැරීම වැඩිදියුණු වෙලා අත්හරිනවා කියන එක.

දෙවෙනි කාරණාවට විරිය සමාධිය කෙසේ දියුණු වන්නේ ද? විරිය සමාධිය තුළ සංස්කාර ඉවතලීමේ හැකියාව ඇත. අරි අට මගෙහි ද එය මනා කොට ඇත. පාණාතිපාත අතහැර, අදන්තාදාන අතහැර සම්මා ආජීවයට පත් වන්නේ, බලකොටුවෙන් එළියට පැනගෙන ම ඇත්තේ, එහි නැවත බැස ගන්නට නොයම්, යයි කියයි. මෙහි යම් දහමක් පහ කළ පසු, එහි අගය දන්නා අයකු එම ප්‍රතිඵලය භාවිතා කර මනා කොට යමක් පහසුවෙන් ඉවත් කරන්නේ ද, එමෙන් ම ය. මෙහි අදහස, විරිය සමාධිය භාවිතා කර යම් ප්‍රතිඵලයක් වේ ද, එම ප්‍රතිඵලය භාවිතා කර පහ කළ යුතු එම ධර්මය පහ කරන්නාක් වැනි ය.

තුන් වෙනියට පෙන්නනවා සජ්ත බොජ්ඣංගය, සම්මා සමාධියේ ඇති විමංසා ඉද්ධිපාද ධර්මය මගින් වන උපෙක්ඛාව හරහා පෝෂිත වෙයි. එහි අනු වශයෙන් පවත්නා වූ, යම් දහමක ඇලීමක් බොජ්ඣංගය තුළ ඇති ද එම ධර්මයේ පවා පහ කරනු ලබයි. කුමන අනු සහගත ධර්මයක් ද? උපෙක්ඛා සහගත ධ්‍යානයකින් හෝ

ජීවත් විය හැකි යයි සිතන්නා වූ ධර්මයෝ ය. ඉතින් ඔතන තේරුම් ගන්න ඕන, ඔය විමංසා ඉද්ධිපාදයේ තියෙනවා සෑම සංස්කාරයක් ම පරිදේව වන බව දන්නා බව.

එතකොට මේ භාවනාව කරන්න ඕනේ, අපි ඉද්ධිපාද භාවනාව ඉගෙන ගන්නා නේ මේ මාසේ සූලි 11 වෙනිදා, ඒ විදිහට ඉද්ධිපාද භාවනාවෙන් විමංසා ඉද්ධිපාදයට යන්න ඕන. එතකොට විමංසා ඉද්ධිපාදයට ගියාට පස්සේ, අර ඔඵව එහෙම ඇදලා පෙන් වුවේ diagram එකේ, ඒ කැල්ල තමන්ට හොඳට දැනෙනවා. ඒ වාගේ ම තමන්ට ජේනවා ඒකේ අනිත් පැත්ත, විරිය භාවිතා කිරීමෙන් වෙන්නා වූ සමාධි ඉද්ධිපාදය අනිත් පලුවත් තමන්ට ජේනවා, ඒ දෙක මාරු වෙන හැටිත් තමන්ට දැනෙනවා.

එහෙම ගියාට පස්සේ අපි යන්න ඕන, මුදිතා අප්‍රමාණය කියන එකට. ඒකත් අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා නේ මුදිතා අප්‍රමාණයට යන්න. මේ පටිපදාවෙන් නෙවෙයි මම ගියේ. අපි කලින් කළා නේ භාවනාවක්, අර පග්ගහ නිමිත්ත භාවිතා කරලා, හරහට එන එක. අන්න ඒක භාවිතා කරලා එතෙන්නට එනවා. එතෙන්නට ආවට පස්සේ තමන්ට හොඳට දැනෙනවා. අපේ මෙතන ඔඵවේ ප්‍රඥාව තියෙනවා, මේ පැත්තේ තියෙනවා අර මුදිතාවෙන් ආවා මෙහාට cross-cut එක අර 7 o'clock. ඒ විදිහටයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

දැන් ඊට පස්සේ තමන්ට ජේනවා මේ නළලේ මැද ඉඳන්, ඒ කියන්නේ සාමාන්‍යයෙන් ඡන්ද සමාධිය ඉද්ධිපාදය කතා කරන විට අපි කිව්වා නේ වමේ සතිය කියන එක තියෙනවා නේ, ඒක දැන් තුනී වෙලා මේ නළලේ මැද ඉඳන් ඔඵවේ දකුණේ පැත්තේ ගානට ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතන ඉඳලා මේ පහළට. මේක හරි සුබයි. එතකොට මුදිතාවෙන් ඒක නේ අර කියන්නේ. අනිත් අයත් මේ තත්වයට පත් වන අය ඒකෙන් නොපිරිහේවා, කියන එක. එතකොට නමුත් විමංසාව දන්නවා ඕක බෑ. බැහැ කියන්නේ ඒ මිනිස්සු පිරිහෙනවා. පවත්වන්න බෑ නේ. “අප්ඤ්ඤානරතො සමාහිතොති වික්ඛෙප පටිසංහරණං” කියන අර්ථය.

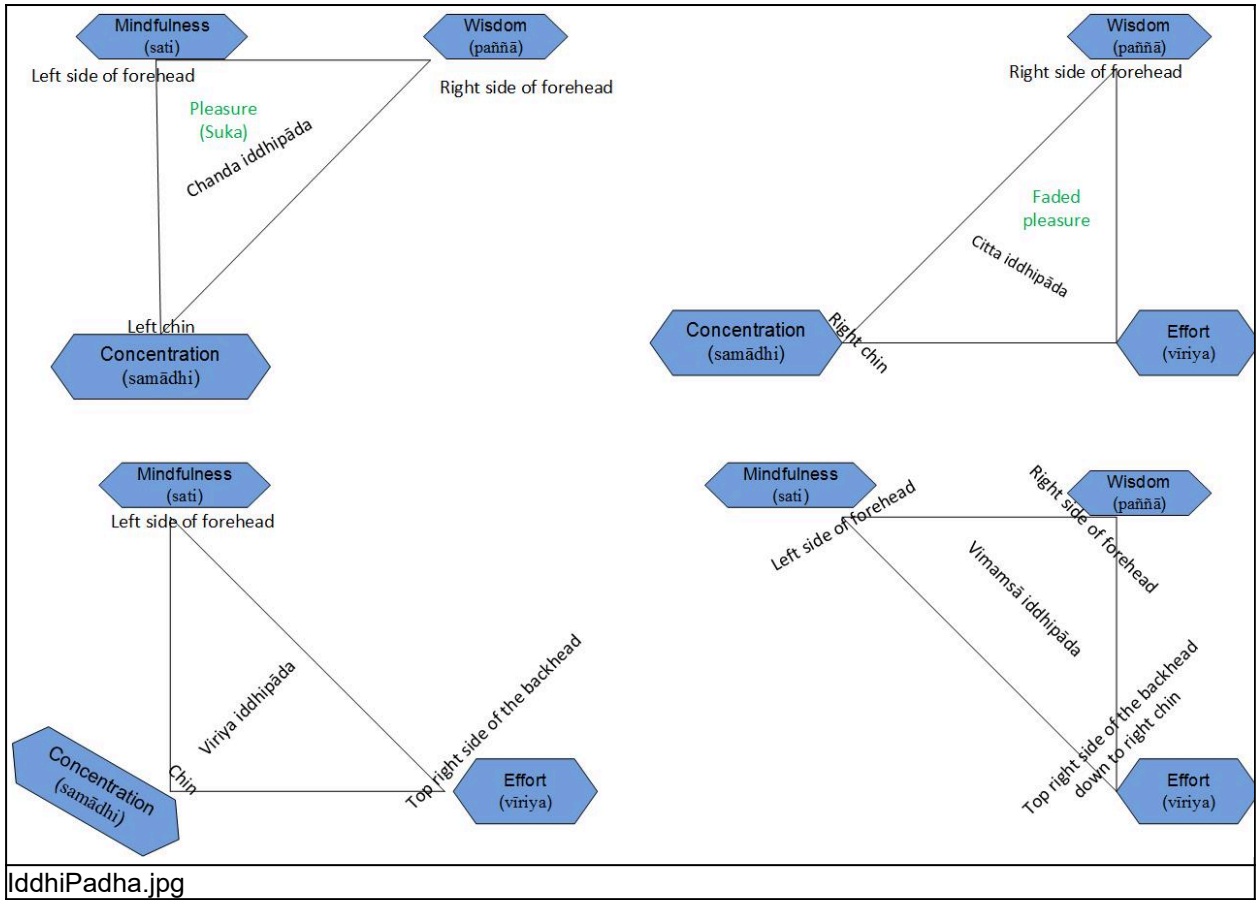
එතකොට ඒක දැන ගත්ත ගමන් තමන්ට තේරෙනවා මෙතන මේ තියෙන ස්වභාවයෙන් තමන් එළියට ගිහිල්ලා නිකන් ආකිඤ්ඤාඤායතනය වගේ ඒ පැත්තට යනවා කියලා. අර මුදිතාවේ තියෙන්නේ නිකන් අර විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය බොහොම සුබ වූ ස්වභාවයක් තමයි එතන තියෙන්නේ. මෙතනදී මේකෙන් හැරිලා තමන් දැන් මේ boundary එක ගැලවිලා කොහාට ද, හිතන්නකෝ මේක හතරැස් square එකක් කියලා, මූණ. එතකොට මේ square එකෙන් එළියට එක පැත්තකින් ප්‍රඥාව පැත්තෙන් ගැලවිලා ආකිඤ්ඤාඤායතනය පැත්තට open වුණා වාගෙයි. ඒක හැඟීමක් ඇති වෙනවා. ලස්සනට ඕක මම තේරුම් ගන්නා. මේකේ ඉන්න හිතෙනවා, මුදිතා අප්‍රමාණයේ දී. අරකෙ දී ඒක නැතිව එළියට යනවා කියන එක.

දැන් එහෙම නම් අපි ඔය කියන කාරණාවලට එන්න ඕනෑ. දැන් අපිට විමසා ඉද්ධිපාදයක් තියෙනවා. මුදිතා අප්‍රමාණයක් තියෙනවා. මේ දෙක අතර මාරු වෙන්න පුළුවන්කමකුත් තියෙනවා. දැන් ඔන්න තමන් කල්පනා කරනවා පඤ්ඤාධිට්ඨානය කියන එක. එතකොට අරි අට මගේ තියෙනවා සම්මා සංකප්පය. නෙක්බම්ම, අවාසාපාද, අවිහිංසා කිව්වා ම එතන සම්පූර්ණයෙන් ම අතහැරීම පාණාතිපාතා, අදත්තාදානා විතරක් නොවෙයි දස කුසලයේ කතාව ම එනවා. අභිජ්ඣාවත් එපා.

අන්න එතනදි තමන්ට තේරෙනවා, මේ ඔඵව ඇතුළෙන් මේක framework එකක්. අපි හිතමු මෙහෙම square එකක් කියලා. මේ square එක කියන කතාව ඒක හොඳට ඡේනවා. මේක තමයි boundary එක. දැන් ඡේනවා පඤ්ඤාධිට්ඨානය මේ boundary එක හැදුණා වගේයි. එතකොට දැන් එහෙම නම් අර වඩු බාස් උන්නැහැ ලී කැල්ලක මැද්දේ තියෙන කැල්ල අයිත් කරන්නේ, නියන භාවිතා කරලා ඇතුළෙන් හිලක් හදන්නේ, හතරැස් square එකක් නේ ද? ඒ කැල්ල අයිත් කරනවා කියන එක. දැන් මායිම හදාගත්තා පඤ්ඤාධිට්ඨානයෙන්. එයාට තේරෙනවා මගේ මේ අතහැරීම කියන එකේ level එක මෙන්න මේ frame එකේ සිට එළියට ගමන් කිරීම වාගේ එතන තියෙනවා. මැද්දේ තියෙන ලී කැල්ල අයිත් කරනවා. ඒක තමයි විරිය සමාධියෙන් කියන්නේ. Hollow ඇතුළේ, hole එකක් වගේ තියෙන්නේ කියන එක.

දැන් ඊට පස්සේ මොකද වෙන්නේ? ඒ විමසා සමාධිය කියන එක විමසා ඉද්ධිපාදය කියන එක භාවිතා කළාට පස්සේ, දැන් මේ hole එක වටේට, අපි හිතමු තුනී frame එකක් වගේ, කඩදහිවලින් හැදුණ පඤ්ඤාධිට්ඨානයේ mark කරපු area එකක්, තේරුණා ද? දැන් ඔන්න පවතින්න බැයි කියන එක විමසා ඉද්ධිපාදයෙන් හැම දේ ම පරිදේව වෙනවා කියන එක ගත්තහම, අර ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ මේකෙන් එළියට පැන්නා කියලා. මුළු boundary එකෙන් ම එළියට යනවා. එතකොට මේ කියන්නේ මේක open, විශ්වය space එකත් එක්ක open වාගේ. No boundary. පඤ්ඤාධිට්ඨානයේ mark කරපු එක දැන් ගැලවිලා ගිහිල්ලා. එතං සන්තං එතං පණිතං, යදිදං සබ්බසබ්බාරසමඵො ඒ විදිහට ගිහිල්ලා තණ්හක්බයො විරාගො නිබ්බානන්ති කියන එකට ඒ අවස්ථාව එනවා. ඒක තමයි ඒ භාවනාව. ඉතින් මේක තමන්ටත් කරලා තේරෙනවා නම් මේ විදිහට කැල්ලෙන් කැල්ල යනවා කියලා පුදුමාකාර භාවනාවක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



20/07/2016 - 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 භාවනාවට තෝරගත්තේ, දදනො පුඤ්ඤං පවඨ්ඪති ගාථාව. යම් අරූප ධ්‍යාන තලයක වාසය කරන අයකු පළමුව දීම හේතු කොටගෙන අත්හැරීම පුරුදු කරන ලද්දේ පඤ්ඤාධිට්ඨානය භාවිතා කර එම අරූප ධ්‍යාන තලයේ ඉපදීම සිදු කර ගන්නා ලද්දේ නම්, එම පඤ්ඤාධිට්ඨානය මගින් මායිම් කරන ලද රාමුවක් වේ ද, එහි සංස්කාරයන් ඉවතලීම කෙසේ සිදු කරන්නේ ද යන්නයි. ඔහුට විරිය මගින් පහ කළ හැකි සංස්කාරයෝ කවරහු ද? එය එම තලය අනුව සිදු වන බව පැවසිය යුතුයි. ආකාසානඤ්චායතනයට ගිය අයකු එම වේදනා එපා යයි ඉවත් කරන්නේ හය වෙනි ධ්‍යානයට ද, හය වෙනි ධ්‍යාන තලයේ අයකු වේදනා එපා කියන්නේ හත් වෙනි ධ්‍යානයට ද, හත් වෙනි ධ්‍යාන තලයේ අයකු සඤ්ඤා එපා කියන්නේ අට වෙනි ධ්‍යානයට ද, අට වෙනි ධ්‍යාන තලයෙන් එළියට පැමිණ සංස්කාර එපා යැයි කියන්නේ නිරෝධයට යෑම ද විය හැකි ය.

එසේ නම් තම තමන් සිටින්නා වූ තලය අනුව ම සලකුණු කරගත් මායිම් ඉවත් කරන බව වැටහේ. **Boundaries** අපි හදාගෙන තියෙන්නේ. මෙහි දී අභිජ්ඣා ඇති ද නැති ද යන්න අනුව ම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන බව වැටහෙනවා. අභිජ්ඣා නැති කිරීමට නම් සම්මා දිට්ඨිය අවශ්‍යයි. මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් කිරීමට සම්මා ඥානය අවශ්‍ය වෙනවා. කුමන සම්මා ඥානයක් ද? 2016 ජූලි 17, 18, 19 නිබ්බාන භාවනා මගින් ප්‍රගුණ කරන ලද සම්මා ඥානය බව කිය යුතුයි. ඊයේ, පෙරේදා අපි කරපු භාවනා තුන.

එතකොට මේ භාවනා තුන මම බැලුවා නේ. ඒ භාවනා තුන මම නැවතත් උදේ වරුවේ බැලුවා. බලලා මම මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේට කෘතඥතාවය පළ කරනකොට ම, ඒ ලෝකයේ සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා කියලා එවෙලේ ම මගේ ඒ විමුක්ති ස්වභාවය ඇති වුණා. ඕක මම තේරුම් ගත්තා ඊයේ රාත්‍රියේ ම මට ඡන්ද ඉද්ධිපාදයේ දී ඇති වන්නා වූ විමුක්ති ස්වභාවය වගේ ම ස්වභාවයක් ඔය මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සිහි කරපු ගමන් ඇති වෙනවා කියලා.

එතකොට ඒක ආපහු මතු වුණා මෙතැන දීත්. එතකොට ඒ විමුක්තිය සහගතව ම ඔය භාවනා තුන ම, මම කළා, ඊයේ, පෙරේදා කරපු භාවනා තුන. කරුණාවෙන්,

උපෙක්ඛාවෙන්, මුදිතාවෙන් ඒ අනුපිළිවෙලට, මම පටන් ගත්තේ මුදිතාවෙන්. ඊයේ එකෙන් පස්සේ පෙරේදා එකට ගිහිල්ලා. ඒ විදිහට ඒ තුන ම කළා.

උදාහරණ විතරයි මම ගත්තේ. මම කිව්වේ අර බලු පැටියෙක් ඉන්නවා, මේකයි කියන එක. ඒ කාරණා ටික මට මතකයි. අර උදාහරණ තුනෙන් ම මගේ විමුක්තිය කිසිවක් හෙලවෙන්නේ නැතුව ඒ විදිහට ම පැවතුණා. මම තේරුම් ගත් දේ තමයි ඒ තුනේ දී ම මේ විමුක්තියේ ස්වභාවය එකයි. වෙනසක් වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ තුන ම එකයි කියන එකත් මට තේරුණා. ඒකට ගිය පුද්ගලයාට තියෙන ස්වභාවය ඒකයි.

එතකොට එහෙම ඉඳලා ඊට පස්සේ මම භාවනාව අවසන් කළා, “ඇති” කිව්වා ම. ඊට පස්සේ මම ඇහුවා, ඇයි මට ඒ විදිහට ඒ ඡන්ද ඉද්ධිපාදයේ තියෙන ස්වභාවය ම තියෙන විමුක්ති ස්වභාවය ම ඇයි මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා සිහි වුණා ම ඇති වෙන්නේ කියලා. එතනදී කිව්වා “තථාගතයන් වහන්සේ ගැන යම් වූ ශ්‍රද්ධාවක් ඡන්ද ඉද්ධිපාදය තුළ ඇතුළත් වෙලා තියෙනවා ද, එවන් වූ ශ්‍රද්ධාවක් මට මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ගැන සිහි කරනකොටත් ඒ විදිහට ම තියෙනවා” කියලා. ඒකේ හේතුව මොකද? මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ මට බොහෝ කාලයක් ධර්මය දීලා තියෙනවා. ඒක නිසා ඒක ඒ විදිහට ඇති වෙනවා කියලා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

21/07/2016 - 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 කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේදී සිහි කළේ මෙත්තා අප්‍රමාණය, අරි අට මහ සමභ වඩන්නේ නම් කුමක් සිදු වන්නේ ද යන්නයි. මෙත්තා අප්‍රමාණයේ ගුණයන් හතරක් අරි අට මහ මගින් දියුණු වන්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. කුමන ගුණ හතරක් ද? පළවෙනි එක දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය, දෙවෙනි එක සච්චාධිට්ඨානය, තුන ඡන්ද සමාධිය, හතර ඉන්ද්‍රිය සංවරය. දුක්ඛාපට්ඨදා දන්ධාහිඤ්ඤාවේ සඳහන් වන කාරණා.

දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය අරි අට මගින් වැඩිදියුණු වන බව අපි දනිමු. ඒ අනුලෝම ප්‍රතිලෝම දක්වා බලන්නේ මනා කොට, දියුණු වී අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තිය වීමෙන් ම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි වුවත්, ඒ සඳහා අරි අට මහ ද දියුණු වී තිබිය යුතු බව දත යුතුයි. එහෙම නැත්නම් අර විදිහට යන්න පුළුවන්කමක් ඇති වන්නේ නෑ, විමුක්තිය ලබා ගන්න.

සච්චාධිට්ඨානය තුළ කිසියම් දහමක් මගින් නිර්වාණය හැර අනෙක් කිසිවක් පැවැත්විය නොහැකි බව දන්නේ දක්නේ, ඒ මගින් ම නිවන සාක්ෂාත් කළ හැකි වුවත් ඒ සඳහා අරි අට මගේ සම්මා දිට්ඨියෙන් ඇති වන සම්මා ඥානය උදව් උපකාර කළ යුතු ය. එසේ නොවන්නේ නම් සච්චාධිට්ඨානය ඇති නොවේ.

ඡන්ද සමාධිය නිවනට බරය. එනමුත් එයට යම් දහමක් උදව් උපකාර නොකරන්නේ නම් එහි පැවැත්මක් නැත. එය කුමන ධර්මයක් ද? යෝනිසොමනසිකාර යයි කිය යුතු ය. අරි අට මගින්, සම්මා දිට්ඨිය මගින් දැනගන්නා වූ අනිත්‍යභාවයත්, දුක්ඛය වටහා ගැනීමෙන් ඇති වන්නා වූ අවබෝධයත් ඇතුළත් වේ. තව ද ඇති වන්නේ දුක බව දනී. එයින් පෝෂිත වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකියි.

ඉන්ද්‍රිය සංවර වන්නේ නම්, සතිය ඇති වේ. සතිය ඇති වන්නේ නම් එම සතිය මගින් අභිජ්ඣා පහ කිරීමට තුඩු දෙයි. එනමුදු ඒ සඳහා සම්මා දිට්ඨියෙන් ඇති වන සම්මා ප්‍රඥා අවශ්‍ය වෙයි. එමගින් සම්මා ඥාන ඇති වෙයි. කෙසේ ද? අභිජ්ඣාව වේතනාව සමඟ එකතු නොවීමත් සංස්කාර ඉවත් වීම නිසා භය අගති නොවීමත් යන, වේතනාවේ ඉදන් භය අගතිය දක්වා වන අත්තා සංකල්පය ගිලිහී යෑමෙනි. මෙසේ අරි

අට මහින් මෙන්තා අප්‍රමාණය පෝෂිත වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාව පළවෙනි කාරණය ගත්තහම මම භාවනා කරපු විදිහට, ඒ පළවෙනි කාරණයේ දී කියන්නේ මොකක් ද? දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය අරි අට මහින් වැඩිදියුණු වෙනවා. ඒකෙන් පෙන්නනවා ඒ අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තියට තමන්ට යන්න පුළුවන් වුණත්, ඒකට යන්න නම් අපිට මේ අරි අට මහ ඕන. එතකොට ඕගොල්ලන්ට ඕක තේරෙන්න ඕන ඉතින් මෙන්තා සුත්‍රයේ උපු, සුපු කියලා එහෙම අපි අරගෙන තියෙනවා. සිල් කොටස ගත්තේ. දැන් බලන්න අරි අට මහ නැත්නම් දුක තේරෙනවා ද?

පළවෙනියට ගන්න පාණාතිපාතය කියන එක කෙනෙක් කරනවා නම් ඒ පුද්ගලයා ඒකට මාන වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් එයා හිතනවා මරණය කියන එක සුබයි. මතය තියෙන්නේ පාණාතිපාතය හොඳයි. පාණාතිපාතය කියන්නේ මරණය. මරණය සුබයි. එහෙම නම් දුක වැටහෙන්නේ නැහැ නේ. ඒක ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණයේ කෙළවර.

ඊළඟට අදත්තාදානය කරන එක්කෙනා අදත්තාදානය කරනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට ජේනවා, ඒක සුබයි. ඒ කියන්නේ නුදුන් දේ ගන්නා වූ එක සුබයි. මව් කුසට යන්නේ නොදීපු දේ අරගෙන. එහෙම නම් ජාතිය සුබයි.

කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම කරන එක්කෙනා ඒක කරන්නේ, එයාට ජේනවා මේවා, මේ සංස්කාරයන් කිරීම, අර මව් කුසට ගිහින් අරක බදා ගන්න එක ඒක සුබයි.

ජේනවා ද, බුදුහාමුදුරුවෝ ගිහිල්ලා තියෙන විදිහ? මරණය කෙළවරින් පටන් ගන්නා. පාණාතිපාතය, අදත්තාදානයෙන් ආවා, ජාතියට. ඊට පස්සේ මේ සංස්කාරයන් කරන එක මුළු ඔක්කෝම දේවල් සුබයි. ජාතියේ ඉඳන් මේකට වඩා යනවා කියන එක. කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම. ඊළඟට මුසාවාදය. දැන් කියන්නේ මේවා සුබයි කියලා, දුකයි කියලා නෙවේ. ඊට පස්සේ මේක ගත්ත මනුස්සයා පරුෂා වාවා, පිසුණා වාවා, කාරණාවෙන් කාරණාවට බලන්න පුළුවන්. ඇයි ඉතින් මෙයා හොඳයි කියලා හිතුවා. ඒ පාර ඉතින් ඒක පලාස කරනවා, නේ ද? මේ කාරණාව තමන් සුබයි කියල නේ අරන් තියෙන්නේ. එතන ම තියෙනවා අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තිය. එතන හිත නතර වෙනවා. එතනින් එහා පැත්තට භාවනාව කරන්න බෑ.

පළවෙනි කාරණාවෙන් ම ඒක ඉවරයි. ඉතින් ඒ විදිහට තමයි මම කළේ. ඉතුරු කාරණාවන් කෙටියෙන් මුල දී ම මට එහෙම එකක් ආවා විතරයි. ඒ තරම් ගැඹුරයි, ඒ භාවනාව. එකෙන් ම ඉවරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

23/07/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ, ඒ 21/07/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදී සදහන් කළ දෙවෙනි කාරණය. ඒ කියන්නේ, සච්චාධිට්ඨානය තුළ කිසියම් දහමක් මගින් නිර්වාණය හැර අන් කිසිවක් පැවැත්විය නොහැකි බව දන්නේ, දක්නේ, එය මගින් ම නිවන සාක්ෂාත් කළ හැකි වුවත්, ඒ සදහා අරි අට මගේ සම්මා දිට්ඨියෙන් ඇති වන සම්මා ඥානය උදව් උපකාර කළ යුතුයි. එසේ නොවන්නේ නම් සච්චාධිට්ඨානය ඇති නොවේ. ඉතින් මේ ධර්මය වටහා ගැනීම, ඒ ජූලි 17, 18, 19 භාවනා තුනෙන් ඕනෑ ම එකකින් වටහා ගන්න පුළුවන්.

සම්මා ඥානයට පැමිණීම අපි පෙර සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. පළමුව රූපත්, රූපය ඉවත් කිරීම, සම්මා දිට්ඨියෙන් ඇති වන සම්මා සංකප්පයට බාර වෙනවා, පැවරෙනවා. නෙක්ඛම්මය පිහිටට පැමිණෙනවා. එම රූප ඉවත් කිරීමට බාධා වන සංස්කාර ඉවත් කිරීමෙන් පසුව, සම්මා ප්‍රඥාව ඇති වෙනවා. අත්ත සඤ්ඤා ඉවත් කිරීමට එම සම්මා ප්‍රඥාව ආධාර උපකාර වන්නේ සම්මා ඥාන වෙනවා. විමංසා ඉද්ධිපාදය රූපය ඉවත් කරන්න යයි පවසන්නේ, විරියෙන් රූප ඉවත් කරනවා. සම්මා ඥාන නොසැල් වී පවතී යයි අපි ඉගෙන ගත්තා. මේක කළේ අපි 20/05/2015 දී පංචඉන්ද්‍රිය භාවනාවේදී. එතකොට ඒකේ ඒ කොටස තමයි මම කිව්වේ.

ඊළඟට දැන් අපි බැලුවොත් මේ ජූලි 17 වෙනිදා කළ භාවනාව, කරුණා අප්‍රමාණ භාවනාව අරි අට මගත් එක්ක වැඩුවොත්, කොහොම ද නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නේ කියන එක. ඒක විමසලා බැලුවොත්, සියලු සත්වයන් කෙරෙහි කරුණාව ඇත්තේ නෙක්ඛම්මය නිසා අතහරිනවා. අවාසාපාද වන්නේ අත්හරින ලද දේ නැවත නොගනී. අවිනිංසා වන්නේ කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, අදත්තාදානය වැනි හිංසාවෝ අත්හරිනවා. මෙසේ රූප ඉවත් කිරීමට අඩිතාලම දමා ගන්නවා.

එනමුදු තවමත් රූප විෂයයෙහි විමුක්තිය නැත. මේ සදහා වේදනා විෂයයෙහි සංස්කාර අත්හැරීම 17 වෙනිදා භාවනාවේ තුන් වෙනියට කියපු කාරණාව අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ කියන්නේ, රෝගී යන සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීම මගින් වන සංස්කාර ඉවත් කළ

යුතුයි. අර pre උද්ධවිච ඒ කොටස, මේ විදිහට සම්මා ප්‍රඥා ඇති වෙනවා. දැන් රූප විෂයයෙහි වේදනා අත්හැරීම 17 වෙනිදා භාවනාවේ දෙවෙනියට කියපු කොටස අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ විදිහට සම්මා ඥාන ඇති වෙනවා. මේ කළේ කලින් භාවනාවත් එක්ක compare කරලා පෙන්නුවා. එතකොට මේක තමයි භාවනාව. ඒකේ තේරුම් ගන්නවා, අර ඕනෑ ම භාවනාවකින් ඔය සම්මා දිටියි, සම්මා ප්‍රඥා, සම්මා ඥාන ඒ කියන විදිහට ඒක සිදු වෙන ආකාරය.

එතකොට මේ භාවනාව අපි කරන්න ඕනේ, දැන් මේ භාවනා කරපු විදිහයි මම මේ කියන්නේ. රහතන් වහන්සේ කීව්වා “පටන් ගන්න කියලා, පෙරේදා 21 වෙනිදා කරපු භාවනාවෙන්.” ඒකෙදි අපි පෙන්නුවේ මොකක් ද? දුක්ඛ සත්‍යය. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය කියන එක අපිට වැටහෙන්නේ නෑ, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නැත්නම්. ඇයි ඒ?

බලන්න පාණාතිපාතය කරනවා නම්, අපි පාණාතිපාතයට කැමතියි. එතකොට එහෙම නම්, ඒ කියන්නේ අපි මරණයට කැමතියි. එහෙම නම්, මරණය දුකක් කියලා තේරෙන්නේ නෑ. ඊළඟට අදන්තාදානය කරනවා නම් මව් කුසට යනවා කියන එක ගන්නවා. හොරකම් කිරීම කියන එක කරනවා. ශුක්‍රාණු අල්ලා ගන්න යනවා. එතකොට එහෙම නම්, අපි ඒකට කැමති වෙනවා නම් අපි ජාතියට කැමති වෙනවා. එහෙම නම් ඒක දුකක් කියලා කියන්නේ නෑ. එතකොට, ඒ විදිහට කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමත් අපි පෙන්නුවා.

දැන් එතකොට අපිට ජේනවා එහෙම නම්, ඔතනින් අපිට සත්‍යයක් ඇති වෙනවා රූපය නිසා නම් ඉන්න බෑ. රූපයයි, රූපය නිසා මම පවතිනවා, කියන එක බොරුවක් කියන එකට එනවා. ඇයි ඉතින් මේක මැරෙනවා. සතා මැරෙනවා, මනුස්සයා මැරෙනවා, ජාතිය ඇති වෙනවා, මැරෙනවා කියන අර්ථය එනවා. අන්ත සච්චාධිට්ඨානය රූප විෂයයෙහි ඇති වන්නා වූ කොටස ඇති වෙනවා. දැන් ඒ පාර අපි කල්පනා කරනවා මේ රූපයෙන් තොර වූ ඒ වේදනාවත් සහගතව අපිට ඉන්න වගේ අදහසක් එනවා. ඒ පාර ඔන්න අපි බොරු කියන්න පටන් ගන්නවා. මුසාවන්, සුබයි. තියෙන්නේ දුක්ඛය අපි කියන්නේ සුබයි කියලා. ඊළඟට අපි කියනවා මේ සම්ප්‍රලාපය. සම්ප්‍රලාපයේ තියෙනවා නිත්‍යභාවය. අරක පවතිනවා කියලා දොඩවන්නා වූ ස්වභාවය කියන එක තියෙනවා. දැන් ඒ කියන්නේ මේකත් එක්ක ඉන්න පුළුවන්. වච්චි සච්චාර. රූප කොටසින් ඉන්න බෑ, වච්චි සංඛාරයෙන් දොඩව දොඩව ඉන්න පුළුවන්, කියන අදහස.

දැන් ජේනවා ද pattern එක. අපි එන්නේ කොහොට ද කියලා. දුක්ඛ සත්‍යයේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ. අන්ත භාවිත කායා කියන කොටසත් එක්ක ඒක සම්බන්ධ වෙනවා. ඒ line එක. අන්ත රූප කොටස අපි අයිත් කරනවා. ඊළඟ line එකේ තියෙන්නේ මොකක් ද? භාවිත සීල. මුසාවාද, පිසුණා වාවා, පරුෂා වාවා, සම්ප්‍රලාප මේකෙන් පවත්වන්න බෑ. ඉතින් අර වේදනාවක් ගැන තේ කතා කරන්නේ. එතකොට

ඒක කරන්න බෑ, සුබයි කියන එක බොරුවක් නේ ද? මුසාවක්. එතකොට දැන් හරි ලස්සනට ජේනවා. සම්පප්පුලාපයේ තියෙන්නේ මැරෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ නිත්‍යභාවයක් කියන එක එයා කියනවා. නමුත් ඒකේ සත්‍ය වශයෙන් ම තියෙන්නේ පරිදේවය. ඒ line එකේ කෙළවරේ තියෙන්නේ පරිදේවය. මැරීම කියන එක. දැන් ඉතින් මේකත් එක්කත් ඉන්න බෑ. සුබයි කිය කියා ඉන්න බෑ.

දැන් ඉතින් සවිවාධිට්ඨානයේ දෙවෙනි කොටසට එනවා. දැන් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ මොකක් ද? මේ සඤ්ඤාවත් එක්ක එහෙම, මං ඉන්න පුළුවන් කියන එක. ඉතින් ඒක නේ ද මේ අන්තිම line එකේ තියෙන්නේ? යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. අත්තා, නේ ද? ඒ වගේ අර්ථයක් නේ. දැඩි ලෙස වෙහෙසට පත් වීම තියෙනවා, මේ අත්තා කියලා අරගෙන, අපි ඕවා ඉගෙන ගත්තා නේ advanced එකේ එහෙම, අත්තා, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ තියෙනවා කියලා. මේක අයිත් කිරීම.

ජේනවා ද දැන් සවිවාධිට්ඨානය කියන එක ගොඩනැගුණේ කොහොම ද කියලා? රූපය, රූපයත් එක්ක ඉන්න බෑ. දෙවෙනි line එකට එනවා වේදනාවත් එක්ක ඉන්න බෑ. අර මුසාවාද එක්ක සම්බන්ධ වෙලා තිබෙන්නා වූ එක. දුක්ඛ සත්‍යය අර දුකයි දොමනස්සය, හිතලා බලන්න. ඒ විදිහට තියෙන්නේ. එතකොට ඒක භාවිත සීල කොටසත් එක්ක එතන තියෙනවා සම්බන්ධය. ඊළඟට අන්තිම line එක අර විත්ත සංස්කාරයන් කියන ඒවා අපි අයිත් කරනවා. එතකොට මේ අත්තා සඤ්ඤා, ඒක නේ සම්මා ඥානය ඇති වෙලා ඒවා අයිත් කිරීම කියන එක තියෙන්නේ. අන්න ඒ විදිහටයි භාවනාව කරන්නේ. දැන් අපිට තේරෙනවා සවිවාධිට්ඨානය කියන එක හැදුණේ කොහොම ද කියන එක. අරි අට මහින් ආවේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/07/2016 - 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 භාවනාවේදි මෙතෙහි කළේ 21/07/2016 භාවනාවේදි සදහන් කළ තුන් වෙනි කාරණය. ඒ කියන්නේ, ඡන්ද සමාධිය නිවනට බරයි. එනමුදු යම් දහමක් එයට උදව් උපකාර නොකරන්නේ නම් එහි පැවැත්මක් නැත. ඒ කුමන ධර්මයක් ද? යෝනිසොමනසිකාරයයි කිය යුතුයි. අරි අට මහින්, සම්මා දිට්ඨිය මගින් දැනගන්නා වූ අනිත්‍යභාවයත්, දුක්ඛය වටහා ගැනීමෙන් වූ ඇති වෙන්නා වූ අවබෝධයත් ඇතුළත් වේ. තව ද ඇති වන්නේ දුක බව දැනීමයි. එමගින් පෝෂිත වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය. ඒක තමයි 21/07/2016 භාවනාවේදි තිබිව්ව ඒ වාක්‍යය.

ඊයේ භාවනාවට පස්සේ මේ කොටස මෙතෙහි කරන්නේ නම්, එම ධර්මය මනා කොට වැටහෙනවා. එනම් රූපය සමඟ පැවතිය නොහැකි බව දන්නේ, දක්නේ, එම අනිත්‍යභාවය මගින් නොපවතින රූප ආශ්‍රිත වූ චිත්ත සංස්කාරයන් පහ කරනවා. නිර්වාණයට ඡන්දය ඇති වේ. වේදනාව සමඟ පැවතිය නොහැකි බව දන්නේ, දක්නේ, එම අනිත්‍ය බව මගින් නොපවතින වේදනා ආශ්‍රිත වූ චිත්ත සංස්කාරයන් ඉවතලනවා. නිර්වාණයට ඡන්දය ඇති වෙනවා. සඤ්ඤා සමඟ පැවතිය නොහැකි බව දන්නේ, දක්නේ, එම අනිත්‍ය බව මගින් නොපවතින සඤ්ඤා ආශ්‍රිත වූ චිත්ත සංස්කාරයන් ඉවතලනවා. නිර්වාණයට ඡන්දය ඇති වෙනවා. මෙසේ ඡන්ද සමාධිය අරි අට මඟ නිසා වූ යෝනිසොමනසිකාර ධර්මයන්ගෙන් පෝෂිත වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාව කෙනෙක් කරන්න ඕනෑ අර 21/07/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදි වටහා ගත්ත කාරණා අනුවයි. ඒකේ අපි පෙන්වුවා දැන්, මේ දුක්ඛයේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, දුක්ඛ, දොමනස්ස, සෝක, පරිදේව, උපායාස, ප්‍රියේහි විජ්ජයොග, අප්‍රියේහි සම්පයොග, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං කියන කොටස් 12 ඡේළි තුනකට අපි ලියලා තියෙනවා නේ. ඔය ඡේළි තුන අරි අට මඟත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා. ඒකේ පළවෙනි එක ගත්තහම පාණාතිපාතය එහෙම අරි අට මඟේ අතහරිනවා. ඒක එපා කියලා. එතකොට අපි පාණාතිපාතයට කැමති වෙනවා නම් ඒ කියන්නේ, අපි මරණයට කැමතියි. මරණයට කැමති පුද්ගලයාට එහෙනම්, මරණය

කියන්නේ දුකක්. ඒක දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ. මොකද එයා ඒකට කැමති වෙලා ඉවරයි.

ඊළඟට ගත්තහම ජාතිය කියන එක, අපි ඉගෙන ගත්තා අපි මව් කුසට යන්නේ, ගිහිල්ලා ගන්නේ ශුක්‍රාණු නේ ද? දීපු දෙයක් නෙමෙයි නේ ඒ ගන්නේ. අදත්තාදානය කියන එක. එතකොට එහෙම නම් අපි අදත්තාදානයට කැමති වුණා නම් ජාතිය දුකයි කියලා තේරෙන්නේ නෑ. ඉතින් ඔතන හරි ලස්සන දෙයක් තියෙනවා. අපි නොදන්නා වූ දෙයක්.

බෝසතාණන් වහන්සේත් මව් කුසට යනවා නේ. එතකොට ඒ බෝසතාණන් වහන්සේ ඒ හවයේ දී හොරකමක් කරන්නේ නෑ. දැනුම් දීලයි එන්නේ. අපි දන්නවා නේ අර ඇත් පැටියෙක් ආවායි එහෙම කියලා කියන්නේ. ඒකට agree වෙලා. ඒ agreement එකක් උඩ තමයි ඒ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එයා ඒක පිළිගන්නා. එතෙක්ට එන්නෙත් පෙරුම් පුරලා. මහාමායා දේවිය ඒ විදිහට වෙන්න පෙරුම් පුරාගෙන ඇවිත් තියෙන්නේ. දවස් හතකින් මිය යනවා නේ. ඒ ඔක්කොම දැනගෙන, ඔය ඒ විදිහට ඒක වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒ පෙරුම් පිරිමක් එක්ක, හතෙන් මිය යනවා කියන එක දන්නවා කියන එක නෙවේ කියන්නේ. නමුත් පෙරුම් පුරන කාලයේදී ඒක දන්නවා කලින්. එතකොට එයාට විතරයි ඕක නැත්තේ. අදත්තාදානය නැති එක ම පුද්ගලයා. ඒ හවයේ දී නෑ. අනිත් හවවල තියෙනවා.

ඊළඟට ජරා, ව්‍යාධි දෙක කියන එක වැටෙනවා කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම. ඇයි අරක සුබයි කියලා නේ යන්නේ. එතකොට දැන් ඔතන ජේනවා මනාප අරමුණ, විපරිණාම දුක්ඛතා. එතකොට ජරාව තේරෙනවා නේ. ව්‍යාධියට ජේනවා අමනාපික අරමුණ, රෝගය ඇති වෙලා නේ අපිට ද්වේෂය කියන එක ඇති වන්නේ. එතකොට දුක්ඛ දුක්ඛතා. ඒක ඒ විදිහට ජේනවා. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා පාණාතිපාතය, අදත්තාදානය, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම අපි map කළා අර හතරට.

ඊළඟට දුක්ඛ, දොමනස්ස, සෝක, පරිදේව. ඒක මුසාවාද, පරුෂා වාචා, පිසුණා වාචා, සම්පප්පලාපා. දැන් මුසාවාදයේ දී අපි කියනවා අඹ ගෙඩිය කාලා සුබයි. සත්‍ය වශයෙන් ම තියෙන්නේ දුක. දොමනස්සය ඉතින් පරුෂා වාචාය නේ. ඒක නේ ඒක කරන්නේ. ඊළඟට සෝකය කියන එක අපිට ජේනවා පලාසය. සෝකයේ දී තමයි අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා අර compare කිරිල්ල කරන්නේ. විඤ්ඤාණ ධාරාව ඇවිල්ලා එය එතෙක්දී මැනලා බලනවා. මගෙන් කලින් තිබ්විච එක ඒ අනුව තමයි ඒ පිසුණා වාචය කියන එක. එතකොට පරිදේවය කියන එකේ තියෙන්නේ සම්පප්පලාපය. නිත්‍යයි කියන එක නේ. දොඩව දොඩව ඉන්නවා. නෑ ඕක පවතිනවා. කමක් නෑ ඕක ගන්න ආදී වශයෙන් ඉතින් සම්පප්පලාපයේ තියෙන්නේ නිත්‍යභාවය. ජේනවා ද ඒකෙ දරුණුකම?

එතකොට ඒක අපි බැලුවා වචන සමඟ පැවැතිය නොහැකියි කියන එක. ඉස්සෙල්ලා එකේ රූප සමඟ පැවැතිය නොහැකි ය පාණාතිපාතා, අදත්තාදානා කියන එකෙන්. අර භාවිත කායා, භාවිත සීලා. දෙවෙනි line එකට එන්නේ භාවිත සීලා. ඊළඟට තුන් වෙනි line එකට එන්නේ උපායාස, ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය, අප්‍රියේහි සම්පයොගය, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. එතකොට භාවිත චිත්තා, භාවිත ප්‍රඥා කියන දෙක ම ඔතනට වැටෙනවා. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ තියෙනවා අත්තා කියන එක. ඔය සබ්බාසව එකේ එහෙම අපි ඕක ඉගෙන ගන්නවා. අත්තා කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක නේ. එතකොට ඒක නැති කරනවා නේ සම්මා දිට්ඨිය නේ තියෙන්නේ, අරි අට මහේ කියන එකේ. ඒ සම්මා ඥානය ඇවිල්ලා ඒකෙන් මේක ඉවත් කිරීම කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට ප්‍රියේහි විජ්ජයොග, අප්‍රියේහි සම්පයොග කියන එක අභිජ්ඣා, ඇයි, ප්‍රිය වූ දෙයක් ඇත කියලා නේ එතන කතාව තියෙන්නේ. උපායාසයට තියෙන්නේ ව්‍යාපාදය. ඒක connect වෙනවා ඒකට.

එතකොට මේ විදිහට අපි ඉගෙන ගත්තා පළවෙනි line එක ගත්තොතින් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ඒක මගින් රූප සමඟ පැවැතිය නොහැක යන සච්චාධිට්ඨානය ඇති වෙනවා. දෙවෙනි line එක මගින් වේදනා, ඒ කියන්නේ මුසාවාද ඒවත් එක්ක ඉන්න බැහැයි කියලා සච්චාධිට්ඨානය ඇති වෙනවා. තුන් වෙනි එකට සඤ්ඤා මගින්, ඒ කියන්නේ උපායාස line එකෙන් පෙන්නන්නේ මොකක් ද, සඤ්ඤා මගින් පැවැතිය නොහැකි යයි කියලා සච්චාධිට්ඨානය ඇති වෙනවා. එතකොට මේ විදිහට අරි අට මගින් සච්චාධිට්ඨානය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඉතින් අපි ඊයේ භාවනාවෙදි පෙන්නනවා නේ සච්චාධිට්ඨානය ඔය විදිහට ඇති වුණා. දැන් සච්චාධිට්ඨානය ඇති වුණාට පස්සේ දැන් තියෙන්නේ මොකක් ද? ඡන්ද සමාධිය. එතකොට මේක තේරුම් ගත්ත එක්කෙනා නිකම්ම ඡන්ද සමාධිය ඇති වෙනවා. මෙයා අයිත් කරනවා, අද උදේ පැහැදිලි කළා නේ භාවනාව. රූපයක් එක්ක ඉන්න පුළුවන් කියන කතාව අයිත් වෙනවා. වේදනාවත් එක්ක ඉන්න කතාව අයිත් වෙනවා. ඔය විදිහට සඤ්ඤාවත් එක්ක ඉන්න පුළුවන් කතාව ඒවා අයිත් කරනවා. ඉවත් කරනවා, ඉවත් කරලා ඡන්ද සමාධිය.

මේක කළහම තමන් ඇත්තට ම ඒ වේලාවේ තමන් මොකක් හරි කරන දෙයක් හරි, කරන්න යන්න තියෙන දෙයක් හරි, අනාගත දෙයක් හරි ඒ මොහොතේ දී මේවා පවතින්නේ නෑ කියලා මනසින් අයිත් කරනවා. ඒ අයිත් කරනකොට ම අර විරිය මේ පැත්තෙන් ඇති වෙලා, ප්‍රීතිය ඇති වෙනවා කකුලේ ඉදන් ම මේ විදිහට ඇති වෙලා, අර මම කියනවා නේ ද මේ පළවෙනි පාරට එතකොට කෙනෙකුට මෙහෙම මෙතන්ට එනවා කියලා ඡන්ද සමාධිය එතකොට. ඒක හරියට ම සිද්ධ වෙනවා. මේක sensitive තමන්. මේ ක්‍රියාවලියෙදි තමන් දැනගෙන ඡන්ද සමාධියට යන්නේ. මේ

වම් පැත්ත පත්තු වෙලා මුණ සුබයත් ඇති වෙලා ඒ ඡන්ද සමාධිය නිර්වාණයට ම යොමු වෙලා ඒ විදිහට ම පවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/07/2016 - 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 භාවනාවේදී මෙතෙහි කළේ 21/07/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදී හතර වෙනියට සඳහන් කළ ධර්මය. ඒ කියන්නේ, ඉන්ද්‍රිය සංවරය වන්නේ නම් සතිය ඇති වෙයි. සතිය ඇති වන්නේ නම් එම සතිය මගින් අභිජ්ඣා පහ කිරීමට තුඩු දෙයි. එනමුදු එය සඳහා සම්මා දිට්ඨියෙන් ඇති වෙන සම්මා ප්‍රඥාව අවශ්‍ය වෙයි. සම්මා ප්‍රඥාව ඉන්ද්‍රිය සංවරයට මනා කොට එකතු වන්නේ නම්, එමගින් සම්මා ඥාන ඇති වෙයි. කෙසේ ද? අභිජ්ඣාව චේතනා සමඟ එකතු නොවීමත්, සංස්කාර ඉවත් වීම නිසා හය අගතිය නොවීමත් මගින් චේතනා හය අගති දක්වා වන අත්ත සංකල්පය ගිලිහී යෑමෙනි. ඒක තමයි ඒ භාවනාවේ තියෙන වාක්‍යය, අපි ඉගෙන ගත්ත එක.

මෙය භාවිත ප්‍රඥා ඇත්තේ වටහා ගත හැකියි. භාවිත ප්‍රඥා තුළ සම්මා දිට්ඨියත් සතියත් ඇතුළත් වී ඇත. සතිය මගින් පෝෂිත වූ සම්මා දිට්ඨිය සම්මා ප්‍රඥාව වෙයි. අරි අට මගේ උපකාරයෙන් විත්ත සංස්කාර ඉවතලන්නේ සම්මා ඥාන ඇති වෙයි. මෙම විත්ත සංස්කාරයේ කවරහු ද? අභිජ්ඣා සහගත වූ යම් චෛතසික ස්වභාවයක් වේ ද, එයයි. එමගින් චේතනා නොවීමයි. යම් චේතනාවක් ගලවා දැමීමක් වේ ද, එමගින් අත්ත සංකල්පය ගිලිහී යයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. ඒක තමයි මේ භාවනාවේ තියෙන්නේ.

ඉතින් මේ භාවනාව කරනකොට, මම කරපු විදිහ කියනවා නම්, ඊයේ භාවනාවන් දැන් දිගට ම අපි ආවා නේ සවිවාධිට්ඨානය ඒ විදිහට ඇවිල්ලා නේ ද, ඉන්ද්‍රිය සංවරය තමයි අද. ඉස්සෙල්ලා ඊයේ තිබුණා ඡන්ද සමාධිය.

එතකොට දැන් අපි බැලුවොතින් ඉන්ද්‍රිය සංවරය නොවෙනවා නම් අපිට සතියක් තියෙනවා ද? සතියක් නෑ නේ ද? කුමක් නිසා ද? රූප සොයන නිසා ය. සතිය තුළ සමුදයක් අස්තංගමයක් ඇත. ඇති වන්නේ දුක බව දනී. මේ නිසා අභිජ්ඣා නොවේ. අර bell shaped curve එකේ A point එක හදන්නේ නෑ.

දැන් බලන්න ඊයේ භාවනාවේදී කියපු වාක්‍යය. දැන් අපි තුනක් ම කිව්වා. අපි එකක් ගමු. ඒකේ පෙන්නනවා, “වේදනාව සමඟ පැවතිය නොහැකි බව දන්නේ, දක්නේ එම

අනිත්‍ය බව මගින් නොපවතින වේදනා ආශ්‍රිත වූ චිත්ත සංස්කාරයන් ඉවතලනවා. නිර්වාණයට ඡන්දය ඇති වෙනවා” කියලා. එතකොට ඔය එක වාක්‍යයක් ගත්තත් බලන්න එහෙම නම්, දැන් අපි කිව්වා මේ සතිය මගින් ඇති වෙනවා. දැන් ඇති වෙන්නේ මොකක් ද? ඡන්ද සමාධිය, ඔය වාක්‍යයන් එක්ක ගත්තොත් මොකක් ද ඕගොල්ලන්ට හිතෙන්නේ? ඇති වෙන්නේ පවතින්නේ නැති දෙයක් ම යි. ඇති වීමක් ඇත. නමුත් ඇති වෙන්නේ නොපවතින දෙයක් කියලා ඡන්ද සමාධියෙන් කියනවා. ආන්න ඒ වෙලාව තමන්ට හොඳට වැටහුණා ම මේ නළලේ මැද්දෙන් තමන්ට හොඳට දැනෙනවා **CROSS** එක වගේ, මේ පැත්තෙන් සතිය, මේ පැත්තෙන් ප්‍රඥාව, මේ කම්මුල සුබයි, මෙතනත් සුබයි. නිකන් **CROSS** වගේ හරියට දැනෙනවා.

එතකොට මම කල්පනා කළා මේකත් ඇති වෙන්නේ මොකක් ද? පවතින්නේ නැති දෙයක් කියන එක. එතකොට අන්න ඒක තමන් කල්පනා කළා ම ඕක සම්බන්ධ වෙන්න ඕන, අපි 07/07/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා **halfpipe** එක in **skate board** කියලා. ඒකේ ඒ වටහා ගත්ත එක ගන්න ඕන. ඒ කියන්නේ දැන් ඒ **skate board** එකේ තියෙන්නේ එක කෙළවරක, මේ පැත්තේ ස්පර්ශය. එතකොට ඒ ස්පර්ශයෙන් මෙනත වේදනාවට ආවා ඊට පස්සේ එනවා නාමරූපවලට. මව සහ පුතා. එතකොට මෙනත මේ කතාව සම්බන්ධයි අභංකාරයත් එක්ක. දැන් අභං සංස්කාරයත් එක්ක. මේ වගේ සංස්කාරයකට හරි අභංකාර වෙනවා නම්, මේක හොඳයි, ආදී වශයෙන් මොකද වෙන්නේ? අන්න අර **pipe** එකේ උඩ සඤ්ඤා කතාව ඇති වෙනවා. එයා රූපයයි නාමරූප කොටසයි සම්බන්ධ කරලා පෙන්වනවා. ඒ සඤ්ඤාවෙන් චේතනා වෙනවා. ඒක නොවෙන්න ඕනෑ.

ඊළඟට ආපහු මෙයාව ගැලෙව්වාට හරියන්නේ නෑ. මේ අභිජ්ඣාවට මෙව්වා වෙන්න. අපිට තේරෙනවා, අපි අභිජ්ඣා වෙන්නේ නෑ, සතියෙන් දන්නවා ඇති වෙන්නේ පවතින්නේ නැති දෙයක්. ඇති වීමක් තියෙනවා. ඇති වෙන්නේ මොකක් ද? ඡන්ද සමාධියෙන් කියනවා පවතින්නේ නැති දෙයක්. එහෙම නම් අපි අභිජ්ඣා වෙන්නෑ නේ. එතකොට දැන් මේ අභංකාර, එතැනින් ඇති වුණා වූ සුබය සහගත වූ ඒ ස්වභාවයටත් අපි අභංකාර නොවෙන්න ඕනෑ. එතකොට අර **halfpipe** එකේ කතාව සඤ්ඤාවෙන් චේතනා වෙන එක ඒක නැති වෙනවා.

ඊළඟට ගත්තහම, ආපහු ඊළඟ දවසේ භාවනාව, 08/07/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදී අපි ඉගෙන ගත්තා නෙවසඤ්ඤාසඤ්ඤායතන ලාභියා උද්ධව්වයේ සිට අවුපසන්තචිත්තයට පැමිණීම වැඩක් නැති බව පවසනවා. එතැනත් තියෙනවා **halfpipe** එකක්. ඒක තියෙන්නේ අර **pre** උද්ධව්ව, ඊළඟට පරාමාසකායගන්ථය, එතනින් පල්ලෙහා අවුපසන්තචිත්තය තියෙන තැන සංස්කාරය. එතකොට මෙනත මේ තියෙන්නේ මොකක් හරි එකක් ගත්තා නම් කුක්කුච්චයක් නේ තියෙන්නේ. එතකොට කුක්කුච්චය ඉදංසච්චයට ඇදෙන්න පුළුවන්. එතකොට ඉදංසච්චයට ඇදෙන එක

මෙතනින් නවත්වනවා. මෙයා යන්නේ නෑ එතන ඉඳන් මෙතෙක්. උඩ pre එකේ ඉඳලා post එකට යන්නේ නෑ.

එහෙම නම් ඉදංසව්වය ගැලවෙනවා. ඉදංසව්වය ගැලවුණා ම චේතනාව ඒකෙන් ගැලවෙනවා. දැන් ජේනවා ද චේතනාවට දෙපැත්තකින් ගැලව්වා. පළවෙනි halfpipe එකේ අර අභිජ්ඣා වෙන්වේ නැතිව සඤ්ඤා කතාව එතනින් ගියා. නෙවසඤ්ඤාසඤ්ඤායතන වාගේ ධ්‍යානයන්ගේ තියෙන කතාවේ, ඉදංසව්වයේ කතාව කියන්නේ නැහැ. ඉදංසව්වය ගත්තා නම් එතනින් අපි එනවා නේ භය අගතියට ඇවිල්ලා වේදනාවට ඇවිල්ලා ආපහු චේතනාවන් ඇති කරනවා. එතකොට ඒවා කරන්නෙත් නෑ. ඉතින් මේකේ අර්ථය ඉතින් බැලුවාහම සබ්බසච්චාරසමථා සඤ්ඤා උපරෝධනා. ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයකට තමයි.

හරි ලස්සනට ජේනවා. මේකේ main point එක තියෙන්නේ, ඇති වන්නේ පවතින්නේ නැති එකක්, කියන එකයි. ඡන්ද සමාධියෙන් අරක ඉවත් කරනවා. සතියෙන් පෙන්නනවා ඇති වෙන්වේ මේකයි. ඡන්ද සමාධියෙන් කියනවා පවතින්නේ නෑ. එහෙම නම් අභිජ්ඣාවක් නෑ. අපි අභිජ්ඣා වෙලා තියෙන්නේ මේ මොකක් හරි එකක් ඇති වෙන එක පවතිනවා කියන අදහස නේ. ඒක නැත්නම් නෑ.

ඒක මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇසුවා. මෙතන සුඛය සහගතව අර cross එක වාගේ තියෙන්නේ “අකුජ්ජා වෙනො විමුක්තියේ සියුම් වූ අවස්ථාවක්” කියන එක කිව්වා. ඕකට අර කාරණා තුන එක්කම කරන්න කරන්න ඒ වෙනස තේරෙනවා. මේ spread විම කියන එක. ඊයේ භාවනාවේ කාරණා තුන. දැන් අපි වේදනාව ගැන කිව්වා. රූපය ගැනත් ඔහොම කිව්වා. ඒ විදිහට සඤ්ඤාව ගැනත්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/07/2016 - 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 භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ මුදිතා වෙනො විමුක්තිය, අරි අට මගින් පෝෂිත වන්නේ නම් කෙසේ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කරයි ද කියන එක. යම් මුදිතා වෙනො විමුක්තියක් වේ ද, ඒ තුළ ඇති කාරණා තුනක් අරි අට මගින් පෝෂිත වන්නේ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කරයි. කුමන කාරණා තුනක් ද? පළවෙනියට පශ්චාත් නිමිත්ත. දෙවෙනියට අව්‍යාපාද විතක්කය. තුන අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය.

එතකොට පශ්චාත් නිමිත්ත යනු චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීමයි. විශේෂයෙන් අරි අට මගේ බැස ගැනීම මුදිතා වෙනො විමුක්තියට සාධාරණයි. එසේ නම් ඒ අරි අට මගින් ම පෝෂිත වේ. අව්‍යාපාද විතක්කය තුළ උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹීම මගින් දෝෂය බැස යාම ඇතුළත්ව ඇත. අරි අට මගේ සම්මා සංකප්පය තුළ ඇති අදෝෂ පාරේ ගමන් කිරීම එහි ම ඇති පාණාතිපාතා වැනි සංස්කාර ඉවත් කිරීම මගින් පෝෂිත වන්නේ නම් දෝෂය බැස යාම කියන එක සිදු වෙනවා. අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය තුළ සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ ගුණය ඇත. අරි අට මගේ ද ආර්ය වූ සම්මා සංකල්පය තුළ සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම ඇත. දැන් ඕගොල්ලො දන්නවා, මේ ආර්ය වූ සම්මා සංකල්පයේ පෙන්නන්නේ “අරිය විත්තස්ස අනාශ්‍රව විත්තස්ස අරිය මග්ගං සමඛිගිනො අරිය මග්ගං භාවිතො තක්කො විතක්කො සංකප්පො අප්පණො ව්‍යාපනා වෙතසො අභිනිරොපනා වචී සඛිධාරා” කියන එකයි. අර නෙක්ඛම්ම අව්‍යාපාද අවිහිංසාව ඒක ආර්ය එක නොවේ.

එතකොට ඕක සිංහලෙන් කියනවා නම් මේක පෙන්නනවා, “මහණෙනි, ආර්ය අනාශ්‍රව ලෝකෝත්තර මාර්ගාංග වූ සම්මා සංකල්පය කවරේ ද යත්, මහණෙනි, ආර්ය සිත් ඇති අනාශ්‍රව සිත් ඇති ආර්ය මාර්ගයේ සමඛිගිත වූ ආර්ය මාර්ගය වඩනා වූ තක්කයක් විතක්කයක් සංකල්පයක් සිත අරමුණෙහි පිහිටීමක්, වෙසෙසින් පිහිටුවීමක්, සිත අරමුණට නැංවීමක්, වාග් සංඛාරයක් වේ ද, මහණෙනි, මේ සංකල්පය ආර්ය අනාශ්‍රව ය, ලෝකෝත්තර ය, මාර්ගාංග ය” කියලා පැහැදිලි කරනවා.

එතකොට කොහොම ද මේක සිද්ධ වෙන්නේ? සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම ඇත. කෙසේ ද? අරිය විත්තයක ඇති සංකල්පයෝ අනභිජ්ඣාව ගැබ්ව ඇති නිසා ය.

සංකල්පය තුළ තියෙනවා අනභිඡ්ඤාව. මෙය ඊයේ භාවනාවෙදි වටහා ගත් අයුරින් සිතිය යුතු ය. ඇති වන්නේ නොපවතින දෙයක් බව අරි අට මහේ ආර්ය වූ සම්මා දිට්ඨිය මගින් ම පෙන්වා දෙන්නේ අභිඡ්ඤා නොවේ. එමගින් කිසිදු ධ්‍යානයක් අල්වා විඤ්ඤාණ ධාරාව නොපවත්වයි. මේ මගින් බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කරනු ලබයි. එතකොට බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ ඕගොල්ලො දන්නවා නේ කාරණා තුනක් තියෙනවා.

යම් අකුසලයක් පහ කරන ලද්දේ නැවතත් එම අකුසලයෝ නොගනී. ඒක සිද්ධ වෙනවා අර අව්‍යාපාද විතක්කය අපි දැන් කතා කළේ, දෝෂය බැස යනවා. ඒක මගින් ඒක සිද්ධ වෙනවා. දෙවෙනියට පෙන්නනවා යම් කුසලයක් වඩන ලද්දේ ද, එම කුසලයෝ මුළා නොවී පවත්වනවා. ඒක පශ්ගහ නිමිත්ත මගින් සිද්ධ වෙනවා. තුන් වෙනියට එනවා යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද, එම ආශ්‍රවයෝ නැවතත් පිහිට කොට නොපවත්වනවා. එතකොට එතන අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීනිත්ථිය කියන එකෙන් තමයි ඒ කැල්ල සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට උඩ කිව්ව මුදිතා අප්‍රමාණයේ කාරණා තුනට වෙලා තමයි බ්‍රහ්මචරියෙසනාව එන්නේ. ඒක තමයි භාවනාව.

ඒක තවදුරටත් පැහැදිලි කරනවා නම්, අරිය සම්මා දිට්ඨිය තුළ ඇති ප්‍රඥාවේ තියෙන්නේ සමුදයයි, අස්තංගමයයි, කියන එක නේ ප්‍රඥා විමුක්තියට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ කියලා ඒක පෙන්වා දෙනවා. එහෙම නම් අපි අර වූල සුඤ්ඤතයේ අපි පැහැදිලි කරගන්නවා මේ පැත්තේ එළියේ ඉන්නේ නන්දිය, පුරුක් දොළඟ තියෙන්නේ අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා ඉදන්, ඒ පටිච්චසමුප්පාදයේ link දොළඟ. මෙතන පෙන්නනවා සමුදයක් ඇත, අස්තංගමයක් ඇත. ප්‍රඥාව විසින් කියනවා. එතකොට මෙතන නන්දිය මගින් ඇති වෙන්නේ මොකක් ද මේ? මේ රිට. නොපවතින දෙයක්. එතකොට මේක අරිය වූ සංකල්පය මගින් පහ කරනු ලබනවා. කොහොම ද පහ කරන්නේ?

අපි පෙන්නුවේ සළායතන විභංගයේ, ඊයේ පෝතලියේ එහෙම කිව්වේ. ඒකේ පෙන්වා දෙන අයුරින්. ගෘහස්ථිතව දොමනස්සය, පුටුව කැඩිලා තියෙනවා. ඒක නොපවතිනවා. ගෘහස්ථිතව සොමනස්සය. අන් අය මත යැපී පවතිනවා. Stock market එක ගන්නකෝ. එය නොපවතිනවා. ගෘහස්ථිතව උපෙක්ඛාව. ඉහත නොපවතින දේ ඉවසනවා. ඒකයි තියෙන්නෙ. එතකොට එහෙම නම් මෝහ වෙනවා. නමුත් එම ධර්මයෝ පවතින්නේ නෑ.

එතකොට එහෙම නම් නෙක්ඛම්මය වෙනවා. නෙක්ඛම්මසිතානි, දොමනස්සානි සොමනස්සානි උපෙක්ඛානි. ඒ විදිහට අපි පැහැදිලි කළේ. ඉතින් එතනින් ඉවත් කරන්නේ නෑ නේ. එතනින් හතර වෙනි ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා එතනින් නවතින්නේ නැතිව යනවා ආකාසානඤ්චායතනයට. එතනින් විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට. ආකිඤ්චඤ්චායතනය, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්චායතනය. එහෙම ගිහිල්ලා අන්තිමට

නිරෝධයට ගිහිල්ලා. මේවා ඔක්කෝම සකස් කරපු දේවල්. අතමමයත කියන දේ කියන එකට ම යනවා. එතකොට නිබ්බානය සාක්ෂාත් කරනවා. සාක්ෂාත් කරනවා කියන්නේ මොකක් ද? ඒක පමණක් පවතින බව දැනගන්නවා. අනිත් ඒවා එකක්වත් පවතින්නේ නෑ. ඒකයි නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා කියන්නේ.

එතකොට මෙතන අමතක කරන්න එපා, අපි පටන් ගත්තේ මුදිතා වෙතො විමුක්තිය. මුදිතා අප්‍රමාණයට නේ අර තුනේ තියෙන්නේ. කිව්ව කාරණා තුන. වෙතො විමුක්තිය, දළපැරකුම්, ඉවතලන ලද දෙයක් නැවත ගන්නේ නෑ, තණ්හාව ඉවත ලා දැම්මා, ගන්නේ නෑ. පුටුව කැඩුණා කිව්වා, ඒක පැත්තකට දැම්මා. ආපහු කැඩ්ව්ව පුටුවට එන්නේ නෑ. තේරුණා ද කියන එක? සලායතන විභංගයේ අනුපිළිවෙලට තමයි. මේක අතහැරියා නම් මෙය නිසා මෙය පහ කළ යුතු ය කියලා අතහැරියා නම්, අතහැරිය එකට අපි ආපහු එන්නේ නෑ. දළපැරකුම් විරිය එතන හොඳට තියෙන්න ඕනෑ. ඒක ම තමයි මේ පෙන්නන්නේ, ලස්සනට දෙක එක්කහු වෙලා එනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/07/2016 - 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 භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ කරුණා වෙනො විමුක්තිය, අරි අට මහ සමභ වඩන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නේ ද යන්නයි. කරුණා අප්‍රමාණයේ කරුණු හතරක් අරි අට මඟින් වැඩිදියුණු වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

පළවෙනි එක දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය. දෙවෙනි එක වාගාධිට්ඨානය. තුන් වෙනි එක චිත්ත සමාධිය. හතර වෙනි එක සතර ඉද්ධිපාදයන්.

එතකොට දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය අරි අට මඟින් මනා කොට අවබෝධ කරගන්නේ නම් එම දුක්ඛය නැති කිරීමේ පිළිවෙත මනා කොට භාවිතා කළ හැකි වන්නේ ය. දුක්ඛ සමුදය අවබෝධය සඳහා කෙසේ අරි අට මඟ උපකාරී වන්නේ ද?

යම් තණ්හාවක් මගින් දුක ඇති වන්නේ එම තණ්හාවෝ වර්ග තුනකට බෙදා තලාගතයන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ ය. කාම තණ්හාව යම් සැපතක් නිසා හට ගන්නේ ද, එම සැපත නොපවතින බව අරි අට මඟින් පෙන්වා දෙන්නේ නම් එම සැපතේ නිරෝධයට මනස නිතැතින් එළඹෙයි. බොහොම පහසුවෙන් එතනට යන්න පුළුවන්.

කාම තණ්හාව නිසා ඇති වන්නේ නොපවතින දෙයක් බව සම්මා දිට්ඨිය තුළ ඇති ප්‍රඥාව මගින් පෙන්වා දෙන්නේ කාම තණ්හාව අත්හැරිය හැකි වන්නේ ය. හව තණ්හාව ද විභව තණ්හාව ද එසේ ම ය. නොපවතින දෙයක් ම සාදයි. මෙසේ ත්‍රිවිධ වූ තණ්හා බැස යන්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකියි. ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේක කල්පනා කරන්න ඕනෙ, කාරණා කීපයක් ඔතන තියෙනවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ ඇති ප්‍රඥාව මගින් සමුදයක් ඇත, අස්තංගමයක් ඇත, කියන එක පෙන්වා දෙනවා. ඒක අඩංගුයි ඒක තුළ.

කාම තණ්හා නිසා රූප ඇසුරු කර වේදනා ඇති වෙයි. අපි වේදනාවට අගයක් දෙන්නේ නම් එම වේදනාවෝ පවතිනවා යන සඤ්ඤාව අපිට ඇති නිසායි අපි ඒකට අගය දෙන්නේ. නැත්නම් ඒ අගය දෙන්නේ නෑ. නමුත් මෙය නොපවතින බව ආර්ය වූ

ප්‍රඥාව මගින් පෙන්වා දෙනවා. එතකොට කාම තණ්හාවෝ කියන ඒවා බැහැලා යනවා.

එතකොට ඕකට තේරුම් ගන්න උදව් උපකාර වෙන එකක් තමයි අපි 17/05/2016 කරුණා වෙතො විමුක්ති භාවනාව. ඒකේ පෙන්වුවා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර යන ඕනෑ ම එකක වෙනසකට ප්‍රතිචාර දක්වනවා නම් කරුණා වෙතො විමුක්තිය ඇති නොවෙයි කියලා.

එතකොට මේ භාවනාවෙදි මට තේරුණේ, දැන් අපි තේරුම් ගත්ත නේ අර මෙත්තාවෙදි අපි රූපය නිසා වෙන් කිරීම කියන එක තියෙනවා. අලියායි කුඹියයි, මනුස්සයයි දෙවියයි, එතන තිබුණා නේ ඒ වෙනස නේ ද. ඒ කියන්නේ එතන උපෙක්ඛාවක් තියෙන්න ඕනෙ මම එහෙම වෙනස් කරන්නේ නෑ කියලා. නැත්නම් අපිට මෙත්තා වෙතො විමුක්තියවත් ඇති වෙන්නේ නෑ. මෙත්තා අප්‍රමාණය වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ ඒකට ප්‍රතිචාර දක්වනවා කියන එක. එතකොට ඔය වගේ ම කරුණා වෙතො විමුක්ති භාවනාවෙදිත් පෙන්වුවා අපි වේදනාවට ප්‍රතිචාර දක්වනවා නම් ඒක හරියන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛාව නැත්නම් මොකද කරන්නේ අපි පාණාතිපාතා වාගෙ ඒ දේවල් කරනවා නම් අපිට කරුණාවක් නෑ නේ. එහෙම නම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එක තියෙන්න ඕන. එතකොට ඕගොල්ලන්ට ජේනවා රූප කෙළවර එකක්, සංස්කාර කෙළවර තව එකක්. මේ දෙකට ම උපෙක්ඛාව තියෙන්න ඕන. අලියායි කුඹියයි කියලා වෙනස් කරන්නේ නෑ. අනිත් පැත්තෙන් ගත්තහම ඒ සංස්කාරවලට මම වෙනස් කිරීම කියන එක නැති වෙන්න ඕන. ඒකට උපෙක්ඛාවක් තියෙන්න ඕන.

එතකොට ඊළඟට අපි පෙන්වුවා ඔය රූපයි, සංස්කාරයි නිසා වෙනස ඇති වුණා නම් සඤ්ඤාවෙන් ඕක දැනගන්නවා. එහෙම නම් දැන් සඤ්ඤාවට react කරනවා නම් ඒත් හරියන්නේ නෑ. මුදිතා අප්‍රමාණය ඕනෑ අරක නොවෙන්න. ඒ කියන්නේ කරුණා අප්‍රමාණය අපිට පවත්වා ගන්න බෑ, ප්‍රතිචාර දක්වනවා නම්. ඊළඟට එහෙම නම් අපි මෙතෙන්ට ආවා රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර ඕනෑ ම එකකට, ඒක තමයි 17/05/2016 කරුණා වෙතො විමුක්ති භාවනාවෙදි අපි පෙන්වුයේ.

එතකොට අපි දැන් රූපයක් නිසා අපි හිතමු තමන්ට සුඛයක් ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ සුඛය පවතිනවා කියන නිසා නේ මේ තියෙන්නේ. ඒ සුඛයයි දැන් කතා කරන්නේ. ඒක “පවතිනවා,” ඒ පවතිනවා කියන අදහස තියෙනවා නම් අපි වෙනස් කිරීම, reactions, කියන ඒවා තියෙනවා. එතකොට දැන් බලන්න, දැන් විවිධාකාර වූ රූපයන් තියෙනවා. කට්ලට් කියලා ආදී වගයෙන් එක එක ඒවා ගත්තා. හොඳ ම උදාහරණයකට ගන්න ඕගොල්ලෝ අර, යාළුවාගේ යාළුවා, කතාව. යාළුවාගේ අලුතෙන් හම්බවෙව්ව යාළුවාගේ, අපි හිතමු, කට ඇදයි කියලා. එතකොට කට ඇදයි

කියන එකට ඇයි අපි ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ? තේරුණා ද? එතකොට අපිට ජේනවා මෙතන මේකට ප්‍රතිචාරය දක්වන්නේ, ඒකෙන් ඇති වන්නා වූ වේදනාව. මගේ නෙමෙයි නේ කට ඇද වෙලා තියෙන්නේ, අර අනිත් මනුස්සයාගේ. එතකොට ඒ නිසා ඇති වන්නා වූ වේදනාවටයි මම මේ ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ.

එතකොට එහෙම නම් එක පැත්තකින් රූපය. පලාස කිරීම කියන එක, එක පැත්තකින් තියෙනවා අරෙකින් ඇති වන්නා වූ වේදනාව, **begging the feeling** කිව්වේ, එහෙම නම් අපිට ජේනවා, පලාසය කියන එක තියෙනවා නම් අපිට බෑ. එහෙම නම්, දැන් අපි දන්නවා මේ පලාසයේදී, අපිට එහෙම නම් කාරණා දෙකක සම්බන්ධතාවයක් ප්‍රඥාවෙන් බලන එක්කෙනාට දැන් ජේනවා, එක පැත්තකින් මච්ඡරිය, අනිත් පැත්තෙන් මක්ඛය. තේරුණා ද? මච්ඡරියට මම මේවා කරනවා නම් අන්න අපේ මෙත්තා වෙනො විමුක්තිය ඒවා යන්නේ නෑ. වෙනස් කිරීමක් කියන එක කරනවා නේ. අනිත් පැත්තෙන් පෙන්වනවා මක්ඛයේ කතාව. අර වේදනාව නිසා ඇති වන්නා වූ යම්කිසි දෙයක් තියෙනවා ද, අන්න ඒ ගුණය මැකීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් මේ විදිහට අපිට නිර්වාණයට යන්න නම් මේ දෙකට ප්‍රතිචාර නොවෙන්න ඕන. මොකට ද? මච්ඡරියටයි, මක්ඛයටයි. ඒකේ වෙනසක් නොවෙන්න ඕන.

ඉතින් මේක වෙන්න පුළුවන් එක ම තැනයි නේ තියෙන්නේ. නිවන විතරයි. මක්ඛය කියන එක තියෙනවා නම්, නිවනින් පිටත දෙයක් ගත්තා. එහෙනම් බෑ. මේ භාවනාව හරි අමාරුයි ඒ විදිහට ගත්තහම.

දැන් තේරුම් ගත්තට පස්සේ නම් ඔක ඒ විදිහයි. නමුත් බොහොම අමාරුයි මේ කාරණා ගොනු කරගන්න. අර භාවනාවලින් ආපු **essence** එක ගන්න ඕන. එතකොට තමයි තමන්ට තේරෙන්නේ මෙතන නිර්වාණය කියන එක තියෙනවා. එහෙම නම් මේවා ඔක්කොම යන්න ඕනෑ. කරුණාවෙන් අර ඊර්ෂ්‍යාව යන්න ඕන, එහෙම නම් ඊර්ෂ්‍යාව, මක්ඛය, මච්ඡරිය, පලාසය හතර ම යන්න ඕන. ඒවා ගිහිල්ලා තමයි මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා ඔක්කොම ඇතුළු තමයි මේක කරන්න පුළුවන්. මේකේ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ මොකක් ද දන්නවා ද? ඒ කාම තණ්හාවට බලපෑම, විභව තණ්හාවෙන් තියෙන ප්‍රමාණය. එය හරි දරුණුයි. අර කාම තණ්හාවේ අර සුබයි කියන එක විභව තණ්හාව නිසා ඇති වුණා වූ නිත්‍යභාවය, අරූප ධ්‍යානවල ඉඳලා ඇති වුණා වූ නිත්‍යභාවය විසින් කාම තණ්හාවට කරන්නා වූ බලපෑම, හොඳට පැහැදිලි වෙනවා මේ භාවනාව කළහම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/07/2016 - 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 භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ වාගාධිට්ඨානය, අරි අට මහින් පෝෂිත වන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. වාගාධිට්ඨානය තුළ සියලු උපධීන්ගේ දුරලීම ඇත. එය දස උපධි ලෙස සාකච්ඡා කර ඇත. තණ්හාව ද එක උපධියකි.

ඊයේ භාවනාව සමඟ සම්බන්ධ වන්නේ සියලු තණ්හා දුරලීම, එනම් කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා දුරලීම, අරි අට මහින් වීම සිදුවීම වටහා ගන්නේ, නොපවතින දෙයක් ත්‍රිවිධ තණ්හා මගින් ඇති කරන බව දන්නේ, දක්නේ එමගින් වාගාධිට්ඨානය සම්පූර්ණ කරයි. එනමුදු විශේෂිතව වාගාධිට්ඨානයත් ත්‍රිවිධ තණ්හා දුරලීමත් අතර වෙනසක් තිබිය යුතුයි. ඒ කුමක් ද? පහ නොකරන ලද ආශ්‍රවයෝ යයි කිය යුතු ය. එනම් කාම ආශ්‍රව, භව ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙයි.

ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය තුළ බැසගෙන ඇත්තා වූ මම පුරුෂයා යයි සිතීම නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිට කාම ආශ්‍රවය දක්වා ගමන් කිරීම පෙර සාකච්ඡා කර ඇත. ඉදංසච්චාහිනිවෙසය තුළ බැසගෙන ඇත්තා වූ මෙම අදහස් ද පහ වන්නේ නම් වාගාධිට්ඨානය ස්ථාවරයට පැමිණේ. **Stable** වෙනවා. අරි අට මහින්, දිට්ඨීන් ඉවත් කරන්නේ දිට්ඨි පපඤ්චයෝ බැස යයි. එමගින් කැරකවීමක් නොවන්නේ ආශ්‍රව නොවේ. මේ සඳහා සියලු සඤ්ඤාවෝ නතර කිරීම අවශ්‍ය වෙයි. මෙය සම්මා ඥාන මගින් ඉටු කරයි. කෙසේ ද? රූප සහ සංස්කාර යන දෙයාකාර වූ ධර්මයෝ පහ කරන්නේ එමගින් අත්ත සඤ්ඤාව ඉවත් කරයි. ඉවත් කර සියුම් වූ රූප ස්පර්ශයන් පහ කිරීම මගිනි. එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

ඒ භාවනාව කරන්න තියෙන්නේ අපි ඊයේ වගේ කරුණා වෙනො විමුක්තියට ගිහිල්ලා, අපි තේරුම් ගත්ත නේ කලින් භාවනාවල කරුණා වෙනො විමුක්තියට යනවා කියන්නේ රූපයටවත්, වේදනාවටවත්, සඤ්ඤා, සංස්කාර යන මේවායින් එකකට හරි ප්‍රතිචාර දක්වනවා නම්, කරුණා වෙනො විමුක්තියක් නෑ. කරුණා වෙනො විමුක්තිය කියන්නේ ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙ නැත්නම්. එහෙම නම් අපි ඉගෙන ගත්තා අප්‍රමාණ හතර ම තියෙන්න ඕනෑ, කරුණා වෙනො විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙන්න.

එතකොට ඒ කරුණා වෙනො විමුක්තියේ ස්වභාවයට භාවනාව අර කලින් භාවනාව වගේ තමන් ගිහින් එක්කෝ මේ පටිපදාවෙන් හරි කමක් නෑ තමන් ගිහිල්ලා, ඊට පස්සේ අර ඊයේ භාවනාවේ කාරණා ටික ගන්න ඕන. මොකද ඊයේ භාවනාවේ පෙන්නනව නේ, කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා. කාම තණ්හාවෙන් යමක් හදනවා කියනවා, අරි අට මහේ තියෙන සම්මා දිට්ඨියේ තියෙන ප්‍රඥාව, අරිය වූ ප්‍රඥාව මගින් කියනවා හදන එක වැඩක් නෑ, පවතින්නේ නෑ කියන එක තියෙනවා. එතකොට නොපවතින දෙයක් ම යි හදන්නේ. එතකොට කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා තුනට ම ඒ කතාව කිව්වාට පස්සේ, තණ්හාවෙන් කෙරෙන්නා වූ කාර්යය එතනින් අවසන් වෙනවා ඒ සම්බන්ධයෙන්. දැන් එහෙම නම් කරුණුම කියන එක තණ්හාව නිසා වෙන්නා වූ දේ නෑ. දැන් එතකොට කල්පනා කරන්න අර අපි තණ්හාව ලකුණු කරන තැන තියෙනවා නේ. එතන ඉඳන් ම මේ කතාව කෙරෙන්නේ නෑ කියලා.

ඒ වුණත්, ඊළඟට පෙන්නන්නේ දිට්ඨි පපඤ්චය, අපි දන්නවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිට කාම ආශ්‍රවයට එන්නා වූ කතාව. එතකොට මෙතන මේ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ ඉදංසච්චානිනිවෙසකායගන්ථයට අපි react කරනවා. දැන් මෙතන තමන්ගේ සිත හොඳට සමාධිගත වෙලා, ඒ කියන්නේ ඒ තණ්හාවන් අයිත් කරලා තමන් ඉන්නවා. නමුත් දැන් මේකට ඉදංසච්චය තුළ ඇති යම් දෙයකට අපි discriminate කරනවා. ඒවාගේ ම පුද්ගලාකාර විදිහට තියෙනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ සංස්කාරවල වෙනස කියන එක, දැන් අපි ලොකු ම සංස්කාර කියන එක තියෙන්නේ ඉදංසච්චය තුළ. ඇයි ඒ?

මුසාවාද, පිසුණා වාව, පරුෂා වාව, සම්පප්‍රලාප මේවායේ ඔක්කොගේ ම ගොනුව තමයි ඉදංසච්චය තුළ තියෙන්නේ. එහෙම නම් දැන් ඉස්සෙල්ලා වගේ individual සංස්කාරවලට නෙවෙයි, මුළු ඉදංසච්චයට ම reaction එක. ඕක ගන්න පුළුවන් මම කිව්වේ අර fan එක ගබ්දය. දැන් fan එක, එක වෙලාවකට අපිට හොඳයි. ඒ කියන්නේ අර mist එක වාගේ තියෙන ඒවා යනවා. එතකොට අපි ඒකට සලකනවා. තමන් භාවනා කරනවා නම් fan එක එපා. එතකොට මම මේ සංස්කාරයට අගය දෙනවා නම්, අරකට discriminate කරනවා. එතකොට ඔහොම ඔවගේ බලන්න, අපි මේ එක එක සංස්කාරවලට ඔය විදිහට අපි discriminate කරන්න පුරුදු වෙලා, එහෙම නම් මුසාවාද, පරුෂා වාව, පිසුණා වාව, සම්පප්‍රලාප මේවායේ ඔක්කොගේ ම හැදිවිච්ච ගොනුව, අන්න ඒ ගොනුවට අපේ reaction එක කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ඡේතවා මේ ඉදංසච්චය කියන එක ගලවලා දාන්න ඕනෑ. ඉදංසච්චය ගලවා දැමීම කියන එක තමයි අර පෙන්නන්නේ සම්මා ඥානය මගින් ඒක කරනවා. දැන් මේවා අයිත් කලා, මුලින් රූපය අයිත් කලා, සංස්කාර අයිත් කලා. දැන් ඒ දෙකෙන් එන්නා වූ සඤ්ඤාව කියන කතාව අයිත් කලා. සම්මා ඥානයෙන් ඊට

පස්සේ කිව්වා ඔය සියුම් වූ රූපය අයිත් කරන්න. ඇයි ඉදංසව්වය තුළ තියෙන්නේ මොනවද? ඔක්කෝම මේ රූපය නිසා ඇති වුණා වූ කතාවල් ටික.

හැබැයි දැන් **currency** එක **convert** වෙලා. තේරුණා ද? දැන් ඕගොල්ලො රුපියල් ටිකක් ගන්නවා. අරගෙන ඔය ටික **convert** කරනවා අපි හිතමු **British pounds** වලට. එයා තව රටකට ගියා. **British pounds** ටික ආපහු **convert** කළා **US dollars** වලට. දැන් ඕක **along the way** ඕගොල්ලන්ගේ ගොඩක් **loss** වෙලා තියෙන්නේ. ඕගොල්ලො මෙහේ ඇවිල්ලා කියනවා මම රුපියල් 1000ක් දීලා ගත්තේ. හැබැයි හම්බවුණේ මෙතන **dollars 10**ක් වාගේ පොඩ් ගණනක්. දහයකුත් නෙමෙයි 8ක් වාගේ ගානක් හම්බවෙලා තියෙන්නේ.

එතකොට මේ **representation** එක තමයි අතන ඉදංසව්වය තුළ තියෙන්නේ. ආවේ, අන්න රූපයෙන්. රූපය සුහයි, සුබයි කියලා ඒවා නේ මුසාව හැටියට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් මෙන්න මේ ගොනුව ම එතන නැති වෙනවා නම්, ඒවාට **reaction** එක නැති වෙනවා නම්, අන්න ඒ වෙලාවෙදි තමයි තමන්ට ඒ ආශ්‍රවයන් කියන ඒවා නසනවා කියන තත්වයට තමන්ට ගන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙන්නේ.

අර තණ්හාවෙන් අතෙන්ට ගියාට ම හරියන්නේ නෑ. දිටියි පපඤ්චයෙන් කෙරෙන්නා වූ දේ, ඒක නැති වෙන්න ඕනෑ. ඒක නේ අර අන්තිමට නැති කරන්නේ. සම්මා ඥානයෙන් කියනවා, මේ රූපය තමයි. එයා දන්නවා අර **converted currency** එකක් දන්නවා, මුලින් දීපු ගාණක් දන්නවා. එතකොට ඒ විදිහට තමන්ගේ අයිත් වීම කියන එක තියෙන්න ඕනෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/07/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ කරුණා වෙනො විමුක්තිය තුළ වූ විත්ත සමාධිය. ඒක අපි 27/07/2016 භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළා. ඒකේ කොටස මේ බලන්නේ. විත්ත සමාධිය අරි අට මහ සමඟ දියුණු කරන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි.

යම් විත්ත සමාධියක් වේ ද, ඒ තුළ, පළවෙනියට පාණාතිපාත, පරුෂා වාව වැනි සංස්කාරයන් ඉවතලීම ඇත. එවැනි අකුසල ධර්මයන්ගෙන් ඉවත් වීම සමාදන් වී ඇත. දෙවනුවට පෙන්නනවා වේදනාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීම පහ කිරීමට තුඩු දෙන්නා වූ ආශ්‍රව සහිත වූ, අනු සහිත වූ ධර්මයන් පහ කිරීම සඳහා සිත තැන්පත් කරගෙන ඇත.

මෙහි පළවෙනියට සඳහන් කළ කාරණයන්, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන අරි අට මහෙහි සීල කොටස මගින් සිදු වන අතර මෙයින් දෝෂය ද, ව්‍යාධිය ද යන දෙයාකාර ධර්මයන් බැස යෑම සිදු වෙනවා. ඒක අපිට පැහැදිලි වෙනවා සීලය තියෙනවා නම් අදෝෂය, පාණාතිපාතය කරන්නේ නැත්නම් අදෝෂය කියන එක. ඒ වගේ ම සම්මා ආජීවය තියෙනවා නම් මානය බැස යනවා. එතකොට එහෙම නම් මානය බැස යනවා නම් සීලය කියන එක පවතිනවා.

දෙවෙනියට සඳහන් කළ ආශ්‍රව සහිත වූ, අනු සහගත වූ ධර්මයෝ කවරහු ද? එම ධර්මයෝ කාම ආශ්‍රවය සහ රාග අනුසය බව පැවසිය යුතු ය. කුමක් නිසා ද? යම් කාම ආශ්‍රවයක් ඇත්ද එය සුඛ යන්නේ පසු සඤ්ඤාව වෙයි. එයට ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම සඳහා සිත තැන්පත් කර ගැනීමෙන් විත්ත සමාධිය ඇති වෙනවා. තව ද රාග අනුසය ඇත්තේ නන්දිය නිසා ය. නන්දිය හටගන්නේ සුඛය නිසා ය. සුඛයට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නන්දිය බැස යනවා. එතකොට ඒක සිතිය යුතු point එකක්.

ඊළඟට නන්දියේ ඇතුළත් වන සුඛය ඇති වූයේ, දිට්ඨි අනුසය හරහා ය. සුඛයට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ දිට්ඨි අනුසයත් බැස යනවා. දෙවෙනි කාරණයත් හිතලා බලන්න ඕන. එනම් 50% හා 40% පාරවල් බැස යන්නේ වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම මගිනි. එතකොට එතන අපිට ජේනවා මේ ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට එන

රේඛාව, රාග අනුසය, වේදනාවට භය අගතියේ ඉඳන් එන දිට්ඨි අනුසය යන දෙක ම අයිත් කරලා තමයි අපි ප්‍රතිචාර නොදක්වා ඉන්නේ. එතකොට මේකට අරි අට මඟ මොන ආකාරයකට ද උදව් උපකාර වෙන්නේ?

සම්මා ආජීවය නිසා මානය බැස යනවා, එහෙම නම් අවිද්‍යාව කියන එක බැස යනවා. අවිද්‍යාව කියලා කිව්වා ම මගේ යයි නොගැනීම තියෙනවා. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව නොවීමත් එමගින් රාග සල්ලය හරහා ජාති නොවීම මගින්, ඒ කියන්නේ නන්දියක් නැති නිසා රාග අනුසය නොවීමත්, අත්තානුදිට්ඨිය බැස යාම නිසා දිට්ඨි අනුසය නොවීමත් යන දෙයාකාර ධර්මයෝ අරි අට මගේ විමංසා, විරිය, ඡන්ද යන ඉද්ධිපාද ධර්මයන් මගින් සිදු කරනු ලබයි. සාදන සංස්කාර පරිදේව වන නිසා එය නොගැනීම විමංසාව මගින් ඉටු කරනවා. රූපය ඉවත් කරන්න යයි විරියට අණ කරනවා. ඡන්දය නිවනින් පිටත නොගන්නේ රාග අනුසය පහ කරනවා.

ඕක අපි කලින් කරලා තියෙනවා විමංසාව, දිට්ඨි අනුසය රේඛාවේ ලකුණු කරලා, මේ පැත්තෙන් සංස්කාර බිඳෙනවා කියනවා, ඉස්සරහින් රූපය අයිත් කරන්නයි විරියට අණ කරනවා. එතකොට ඡන්දය ගන්නේ නෑ ඒ නිවනින් පිටත ධර්මයන්. ඒ විදිහට රාග අනුසය පහ කරනවා. ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේකේ මතක තියාගන්න ඕන අපි මේ කතා කරන්නේ කරුණා වෙනො විමුක්තිය අනුවයි. එතකොට ඒක තියෙනවා නම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර යන කිසිවකට ප්‍රතිචාර නොදක්වනවා කියලා අපි කලින් භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා. එතකොට මේ භාවනාවේදී පෙත්වලා දෙන්නේ වේදනාවට අනිත් තුන් ධර්මයන් මගින් වන්නා වූ බලපෑම පහ කරන්නේ එමගින් විත්ත ඉද්ධිපාද වීමයි.

ඉතින් ඕකට කලින් බැලුවොතින් 07/02/2016, විත්ත ඉද්ධිපාද භාවනාව, මේක ම නේ ද කියලා ඡේනවා. දැන් ඊට වඩා හොඳට පැහැදිලිව ඡේනවා, මේ භාවනාවේ.

අර ඉස්සෙල්ලා මම කිව්වා කාරණා දෙකක් හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕනෙයි කියලා. අරක කියන වෙලාවේ. එතකොට ඒකෙ තමන් තේරුම් ගන්න ඕන ඔය නන්දිය නැති වෙන්නේ ජරාව කියන එකෙන් නේ ද? ඔතන තියෙනවා කාරණා තුනක් ම. ජරාවයි, දොමනස්සයයි, පියෙහි විජ්ජයොගයයි බව දන්නේ නම් සුඛ නොවන බව දනී. එහෙම නම් නන්දි නොවේ.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයට මම කිව්වේ මෙනෙහි කරන්න ඕනෙයි කියලා, ඒ සුඛයට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ දිට්ඨි අනුසය බැස යයි කියලා කිව්වා. ඒකෙදි තේරුම් ගන්න ඕන අර diagram එක, ගිද්ධිලෝභයේ සිට ජාතියට අපි නන්දිය, ඊට පස්සේ එතැන ජාතියේ සිට වේදනාවට, වේදනාවෙන් චේතනාවට, චේතනාවෙන් පල්ලෙහා භය අගතියට, භය අගතියෙන් තමයි දිට්ඨි අනුසය. එතකොට ඒ විදිහට බලන්න ඕන,

නන්දිය ඉඳලා එන්නා වූ කාරණාවන් ඒ විදිහටයි, මේක twist වෙලා ගිහිල්ලා තියෙන්නේ, දිවියි අනුසය දක්වා. ඒ කාරණා දෙක හොඳට සිහි කරන්න ඕන. මේකේ අනාශ්‍රව වෙනවා, නිරෝධය ඇති වෙනවා මේ භාවනාවේදී.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

31/07/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවේදී මෙතෙහි කළේ සතර ඉද්ධිපාද ධර්මයන්. ඒ ධර්මයන් අරි අට මහ සමඟ වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. මේක අර කරුණා වෙතො විමුක්ති භාවනාවේදී සදහන් කරන කාරණා ටික නේ.

යම් ඉද්ධිපාද ධර්මයක් වේ ද එහි නොසැල් වී පවතින ස්වභාවය අන්තර්ගතය. කුමකින් නොසැල්වීම ද? ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ධර්මයන්ගෙන් නොසැල් වී පැවතීම යයි පැවසිය යුතුයි. කෙසේ ද? ලෝභයෙන් සෙලවෙන්නේ නම් විමුක්තියක් නැත. දෝෂයෙන් සෙලවෙන්නේ නම් විමුක්තියක් නැත. මෝහයෙන් සෙලවෙන්නේ නම් විමුක්තියක් නැත. ඉද්ධිපාද ධර්මයෝ තුළ විමුක්තිය ඇත. කෙසේ ද? යම් වස්තුවක් ආලම්බනය කිරීමක් එහි නොමැති නිසා ය. ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය කියලා එහෙම අපි බලලා තියෙන්නේ. උදාහරණ වශයෙන් විත්ත ඉද්ධිපාදය බලමු.

ඊයේ සාකච්ඡා කළ අයුරෙන් විත්ත ඉද්ධිපාදය ඇත්තේ නම් 50% පාර හා 40% පාර ඉවත් කරන බව දැනිමු. එසේ දිට්ඨි අනුසය හරහා රූප ස්පර්ශයක් හෝ විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් ඉවත් කරන රූප හෝ නැවත ගැනීමක් නැත. එසේ නම් සියලු වස්තූන් කෙරෙහි ආලම්බනයක් නැත. එමනිසා විමුක්තිය ඇත. ඔන්න ඔය point එකේ කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕනෑ ඇයි 50% පාර ගැන මෙනත කතා කරන්නේ නැත්තේ. ඒ 50% පාරයි, රූප ස්පර්ශයයි ගැන කතා කරන්නේ නැත්තේ, ඒක කරලා ඉවරයි. ඇයි, විත්ත සමාධිය කියනවා, රාග සල්ලය නසනව නේ. විත්ත සමාධිය විවෘතයි නේ. දැන් මේ ඉද්ධිපාදය ගැන නේ මේ කතා කරන්නේ. ඒක වෙලා ඉවරයි.

අරි අට මගින් කෙසේ සියලු වස්තූන් කෙරෙහි ආලම්බනයක් නොවන අයුරින් ඉද්ධිපාදයෝ පෝෂිත කරයි ද? එය ආර්ය වූ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන පස් ධර්මයන් මගින් පවත්වනු ලබයි. ආර්ය වූ සම්මා දිට්ඨියේ ඇති ප්‍රඥාව මගින් සියලු රූප ඉවතලයි. එය එල විත්තය මගින් ඇති වේ. ආර්ය වූ සම්මා සංකප්පය මගින් නන්දිය මගින් ඇති කරන්නේ, “නොපවතින දෙයක්” නිසා, පහ කරයි. ප්‍රඥාව මගින් පහ කරන ලද රූප නැවත නොසොයයි. හොයන්නේ නෑ.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ ආර්ය වූ සම්මා සංකප්පය බොහොම ගැඹුරට එතන යනවා කියලා. ඉතින් ඕක කෙනෙකුට යන්න පුළුවන් ගොඩාක් දුරට අර සලායතන විභංග සූත්‍රයේ දී අපි පෙන්වනවා නේ, අර ගෘහස්ථිතව තියෙන එක, සෙල්ලම් බඩුවෙන් සෙල්ලම් බඩුවට යනවා කියලා. අපි පැහැදිලි කිරීම කියන එක කලා. එතකොට එතන ගැඹුරකුත් ජේනවා.

තුන් වෙනියට ආර්ය වූ සම්මා වාචා මගින් රූප සෙවීම සඳහා කරන්නා වූ වචී සංඛාරයන්ගේ විරමණය ඇති කරයි. වේරමණී කියන්නේ අපි. **Abstaining from, refraining from** කියලා කියන්නේ. ආර්ය වූ සම්මා කම්මන්ත මගින් රූප සෙවීම සඳහා කරන්නා වූ කාය සංඛාරයන්ගේ විරමණය ඇති කරයි. ආර්ය වූ සම්මා ආජීව මගින් රූප සෙවීම සඳහා කරන්නා වූ චිත්ත සංඛාරයන් මාන නොවීම මගින් ම විරමණය ඇති කරයි. මෙසේ ආලම්බනය නොවෙයි. ඔය ආර්ය වූ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත කියනකොට ඒක අර සාමාන්‍යයෙන් පාණාතිපාතා වේරමණී කියන එක නෙමේ කියන්නේ. ඒකේ තියෙනවා නේ “කතමා ච භික්ඛවෙ සම්මා වාචා අරියා අනාසවා ලොකොත්තර මග්ගඤ්ඤා, යා බො භික්ඛවෙ අරිය චිත්තස්ස අනාශ්‍රව චිත්තස්ස අරිය මග්ගං සමඤ්ඤිතො අරිය මග්ගං භාවිතො චතුපි වචී දුශ්චරිතෙහි ආරති, විරති, පටිවිරති වේරමණී” ඒ විදිහට නේ කියන්නේ. එතකොට ඔය අදහස තියෙන්න ඕන. එතකොට මේක තමයි භාවනාවට තියෙන්නේ.

මේ භාවනාවේදී තමන් යන්න ඕන අර කරුණා වෙතො විමුක්තියට. අපි දන්නවා නේ, ඒ රූපයකට වෙනස් වීමක් කරනවා නම් අපිට මෙත්තාවක් නෑ. ඒ වාගේ ම තමයි සංස්කාරයට වෙනසක් කරනවා නම් අපිට උපෙක්ඛාවක් නෑ. එතකොට, ඊළඟට රූපයි, සංස්කාරයි, ඒ දෙකේ වෙනස දැකලා අපි සඤ්ඤාවෙන් හඳුනාගෙන, ඒකට වෙනසක් කරනවා නම් මුදිතා අප්‍රමාණය කියන එක නෑ.

ඊළඟට අපිට ජේනවා, අපි ඒක සාකච්ඡා කලා. එතකොට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර කියන ඒවා එකකට හරි **reaction** එකක් තියෙනවා නම්, අපිට කරුණා වෙතො විමුක්තියක් නැතෙයි කියන එක අපි ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් ඒ විදිහට තමන්ගේ ඒක නැංවීම කියන එක කෙරෙන්න ඕන ඒ කාරණාව.

ඒ කාරණාව මේ විදිහට නංවලා ඉතින් ඊයේ භාවනාව එන්න ඕන. ඊයේ අපි කරපු භාවනාව. චිත්ත ඉද්ධිපාදය නේ බැලුවේ. ඒකේ බලලා 50% හා 40% කතාවට ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ තමන් කල්පනා කරන්න ඕන, ඇයි මේ රහතන් වහන්සේ කිව්වේ මේ “පාරවල් දෙක විතරක් 50% පාරේ නැතුව 10% පාරයි 40% පාරයි විතරක්.” තමන්ට පෙනෙන්න ඕන, දැන් මෙයා මේ වෙනකොට චිත්ත ඉද්ධිපාදය කියලා කියන්නේ චිත්ත සමාධිය පහු කරලා, ඒක නිසා අර රාග සල්ලයෙන් ඇවිල්ලා රූප ස්පර්ශ කරන කතාව නෑ. එහෙම නම් චිත්ත සමාධියවත් නෑ නේ. එතකොට එහෙනම්

ඒ පාර ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් තියෙනවා 10% පාරයි 40% පාරයි. ඒ දෙක ගැන තමයි විශේෂයෙන් පෙන්වලා දීලා තිබුණේ ඒකේ. ඒක දැන් වැටහෙනවා.

ඊට පස්සේ දැන් අපි මෙතන කතා කරනවා, මේ ආර්ය වූ සම්මා වාචාව කියන එක. එතකොට ඒකේ දී තමන් තේරුම් ගන්න ඕන, මේ නිකන් පාණාතිපාතය ඉවත් කිරීම නෙවෙයි, අපි තේරුම් ගන්නවා දැන් වච්චි සංඛාරය ගන්නකෝ. මුසාවාදය නිසා ලෝභය. ඒක නිසා මම ඉවත් වෙනවා. පරුෂා වාව, පිසුණා වාව නිසා ද්වේෂය. අන්න ඒකයි පෙන්නන්නේ. මේ අරිය එකේ තියෙනවා අන්න පටිච්චසමුප්පන්න ගුණය. ඒ කියන්නේ මේක නිසයි මේක වෙන්නේ.

ඒක නිසා මම මේක අයිත් කරනවා. ජේනවා ද අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ තමයි මේ සනාථ කරමින් එන්නේ. අර දවස් 4 වැඩසටහනේ පෙන්නනවා නේ දස අකුසලයේ සම්බන්ධතාවය නේ ද?

එතකොට ලෝභ, දෝෂ, මෝහයත් එක්ක එන එක. ඒ වගේ මේකේ අනිත් පැත්ත. දස කුසලය, අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ. මේක මම කරනවා නම් මට ලෝභ, දෝෂ, මෝහ, ඇති වෙනවා. අන්න ඒක දැනගෙන මේ පහ කිරීම. මෙතන හරි වෙනසක් තියෙනවා. එතකොට මේ ටික කරගෙන ගියා ම, ඉතින් අර මානය වෙලා තියෙන රූපය අයිත් කළා ම, අන්න එහෙනම්, මේ වේදනා වාගේ, සඤ්ඤා වාගේ කොටස්වලටයි තියෙන්නේ. එතකොට ඒ මාන්තය කතාව යනවා. ඒ විදිහට මේ භාවනාව හරියට රත් වෙන භාවනාවක්. පරිස්සම් වෙන්න ඕනෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

