

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2016 - 3





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>

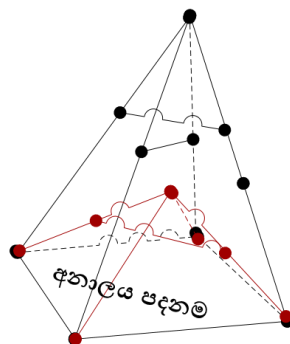
ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ

භාවනා අත්දැකීම්

**Meditation Experiences of
Dr. Lalith Ranatunga**

2016 - 3

(අගෝස්තු - දෙසැම්බර්)



ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සීලය සමාදන් වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම ලෝභය නැතිකරමි

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ද්වේෂය නැතිකරමි

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම මෝහය නැතිකරමි

දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කරමි

දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි

දුකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුර්ථධ්‍යානයට යමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච බලයෝ පංච ඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ වඩමි

පාණාතිපාතා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

අදන්තාදානා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

කාමෙසුමිච්ඡාවාරා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

මුසාවාදා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පරුසාවාවා, පිසුනාවාවා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සම්ප්ප්පලාපා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පටුන

01/08/2016 - නිබ්බාන.....	1
Nibbāna	
02/08/2016 - නිබ්බාන.....	3
Nibbāna	
03/08/2016 - නිබ්බාන.....	7
Nibbāna	
04/08/2016 - අමුතය.....	10
Amurthaya	
05/08/2016 - අමුතය.....	13
Amurthaya	
06/08/2016 - අමුතය.....	17
Amurthaya	
07/08/2016 - නිබ්බාන.....	20
Nibbāna	
08/08/2016 - නිබ්බාන.....	23
Nibbāna	
09/08/2016 - නිබ්බාන.....	26
Nibbāna	
10/08/2016 - නිබ්බාන.....	30
Nibbāna	
11/08/2016 - නිබ්බාන.....	33
Nibbāna	
13/08/2016 - නිබ්බාන.....	36
Nibbāna	
14/08/2016 - නිබ්බාන.....	39
Nibbāna	
15/08/2016 - නිබ්බාන.....	42
Nibbāna	
17/08/2016 - නිබ්බාන.....	45
Nibbāna	
18/08/2016 - නිබ්බාන.....	49
Nibbāna	
19/08/2016 - නිබ්බාන.....	53
Nibbāna	
20/08/2016 - නිබ්බාන.....	58
Nibbāna	
21/08/2016 - ඉද්ධි.....	62
Iddhi	

22/08/2016 - විරිය ඉද්ධි.....	64
Viriya Iddhi	
23/08/2016 - නිබ්බාන.....	66
Nibbāna	
24/08/2016 - නිබ්බාන.....	69
Nibbāna	
25/08/2016 - නිබ්බාන.....	73
Nibbāna	
27/08/2016 - විරජ්ජ.....	77
Virajja	
28/08/2016 - නිබ්බාන.....	79
Nibbāna	
29/08/2016 - නිබ්බාන.....	81
Nibbāna	
30/08/2016 - සීල සූත්‍ර.....	86
Sīla Sutta	
31/08/2016 - නිබ්බාන.....	88
Nibbāna	
01/09/2016 - නිබ්බාන.....	90
Nibbāna	
02/09/2016 - නිබ්බාන.....	92
Nibbāna	
03/09/2016 - නිබ්බාන.....	96
Nibbāna	
04/09/2016 - සතර සතිපට්ඨාන.....	98
Satara Satipaṭṭhāna	
05/09/2016 - නිබ්බාන.....	101
Nibbāna	
08/09/2016 - නිබ්බාන.....	103
Nibbāna	
09/09/2016 - නිබ්බාන.....	106
Nibbāna	
10/09/2016 - නිබ්බාන.....	109
Nibbāna	
11/09/2016 - නිබ්බාන.....	111
Nibbāna	
12/09/2016 - විමුක්ති.....	114
Vimutti	
13/09/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ.....	115
Upekkhā Appamāna	
16/09/2016 - නිබ්බාන.....	118

	Nibbāna	
17/09/2016	- නිබ්බාන.....	120
	Nibbāna	
18/09/2016	- නිබ්බාන.....	122
	Nibbāna	
20/09/2016	- නිබ්බාන.....	126
	Nibbāna	
24/09/2016	- නිබ්බාන.....	129
	Nibbāna	
25/09/2016	- නිබ්බාන.....	131
	Nibbāna	
26/09/2016	- අමුතය.....	134
	Amurthaya	
27/09/2016	- අමුතය.....	137
	Amurthaya	
28/09/2016	- නිබ්බාන.....	140
	Nibbāna	
29/09/2016	- නිබ්බාන.....	144
	Nibbāna	
30/09/2016	- නිබ්බාන.....	147
	Nibbāna	
01/10/2016	- තේජෝ ධාතු.....	152
	Tejo Dhātu	
08/10/2016	- නිබ්බාන.....	154
	Nibbāna	
09/10/2016	- නිබ්බාන.....	157
	Nibbāna	
10/10/2016	- නිබ්බාන.....	159
	Nibbāna	
13/10/2016	- නිබ්බාන.....	162
	Nibbāna	
15/10/2016	- නිබ්බාන.....	165
	Nibbāna	
16/10/2016	- නිබ්බාන.....	167
	Nibbāna	
17/10/2016	- නිබ්බාන.....	169
	Nibbāna	
20/10/2016	- නිබ්බාන.....	172
	Nibbāna	
22/10/2016	- නිබ්බාන.....	174
	Nibbāna	

24/10/2016 - කරුණා අප්පමාණ.....	176
Karunā Appamāna	
27/10/2016 - නිබ්බාන.....	178
Nibbāna	
28/10/2016 - නිබ්බාන.....	181
Nibbāna	
29/10/2016 - නිබ්බාන.....	183
Nibbāna	
30/10/2016 - නිබ්බාන.....	185
Nibbāna	
31/10/2016 - නිබ්බාන.....	187
Nibbāna	
05/11/2016 - නිබ්බාන.....	189
Nibbāna	
07/11/2016 - නිබ්බාන.....	191
Nibbāna	
08/11/2016 - නිබ්බාන.....	193
Nibbāna	
11/11/2016 - නිබ්බාන.....	195
Nibbāna	
12/11/2016 - නිබ්බාන.....	197
Nibbāna	
13/11/2016 - නිබ්බාන.....	199
Nibbāna	
14/11/2016 - නිබ්බාන.....	201
Nibbāna	
15/11/2016 - නිබ්බාන.....	203
Nibbāna	
16/11/2016 - නිබ්බාන.....	205
Nibbāna	
18/11/2016 - නිබ්බාන.....	209
Nibbāna	
24/11/2016 - උපෙක්ඛා නිමිත්ත.....	211
Upekkhā Nimitta	
26/11/2016 - නිබ්බාන.....	213
Nibbāna	
27/11/2016 - නිබ්බාන.....	215
Nibbāna	
29/11/2016 - අවිතක්ක අවිචාර සමාධි.....	217
Avitakkaavicāra Samadhi	
30/11/2016 - නිබ්බාන.....	219

	Nibbāna	
05/12/2016	- නිබ්බාන.....	221
	Nibbāna	
06/12/2016	- නිබ්බාන.....	224
	Nibbāna	
07/12/2016	- නිබ්බාන.....	226
	Nibbāna	
08/12/2016	- නිබ්බාන.....	228
	Nibbāna	
09/12/2016	- නිබ්බාන.....	230
	Nibbāna	
12/12/2016	- නිබ්බාන.....	231
	Nibbāna	
21/12/2016	- නිබ්බාන.....	234
	Nibbāna	
22/12/2016	- නිබ්බාන.....	236
	Nibbāna	
23/12/2016	- නිබ්බාන.....	238
	Nibbāna	
25/12/2016	- නිබ්බාන.....	240
	Nibbāna	
26/12/2016	- නිබ්බාන.....	243
	Nibbāna	
27/12/2016	- දුක්ඛ නිරෝධ සූත්‍ර.....	245
	Dukkha Nirodha Sutta	
28/12/2016	- නිබ්බාන.....	248
	Nibbāna	
29/12/2016	- නිබ්බාන.....	251
	Nibbāna	
30/12/2016	- නිබ්බාන.....	254
	Nibbāna	
31/12/2016	- නිබ්බාන.....	256
	Nibbāna	

01/08/2016 - 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. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තිය. යම් අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ අනාශ්‍රව වූ අවස්ථාවේ සිට නිර්වාණය දක්වා වූ ධර්මයන් පවා දුකෙහි ඇතුළත් වන බවට සාක්ෂි දරයි.

නිවන පමණක් දුකෙහි ඇතුළත් නැති බව ද, එය සියලු තණ්හාවන් නැති වීම බව ද, යන අවබෝධයන් අන්තර්ගතය. යමෙකුට අනාශ්‍රව චිත්තයක් ඇති වූ පමණින්, දුක නොවීදී යයි පැවසිය නොහැක. කුමක් නිසා ද?

තවමත් ෂඩායතනයෝ ඇත. ආහාර ගැනීමට හෝ නැවතිය යුතු වන්නේ ය. එනමුදු ඔහු දැවෙනවා යයි ද, burning කියන එක, නොපැවසිය යුතු ය. කුමක් නිසා ද? විදින්නා වූ වේදනාවක් ගැන හැඟීමක් සලකුණු නොවන නිසා ය.

එසේ නම් සඤ්ඤාවක් ඇති වුවත් එම සඤ්ඤා ගැන සටහනක් නැත. මෙය සඤ්ඤාවේ නිරෝධයට තුඩු දේ. මෙසේ සඤ්ඤාවන් නැති වීමට කොපමණ ප්‍රමාණයකට මනස දියුණු කළ යුතු ද?

පළවෙනි එක, සතර ඉද්ධිපාදයෝ එකකි. ඒක අපි බැලුවා 11/07/2016 ඉද්ධිපාද භාවනාවේ දී. දෙවනියට පෙන්නනවා, සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ තව එකකි. ඒක අපි බැලුවා 14/07/2016 විජ්ජා විමුක්ති භාවනාවේදී. තුන් වෙනියට පෙන්නනවා, අරි අට මහ තව එකකි. ඒක අපි කළා ඊයේ. 31/7/2016. අනිත් ධර්මයෝ මෙම ධර්මයන්ගෙන් ඇති වන්නා වූ විමුක්ති බව පැවසිය යුතු ය. මෙම තුන් ආකාර වූ ධර්මයන් භාවිතා කර යමෙක් නිරෝධ සමාපන්න වන්නේ, නැවතත් එයින් ඉවතට පැමිණ, වරින්වර එම නිරෝධය ම අගයන්නේ නම්, ඉන් අනතුරුව එම ධර්මයට ම අනාශ්‍රව වන්නේ, තුන් වරක් පුනපුනා මෙම ක්‍රියාවලිය සිදු කරන්නේ ඉතා පහසුවෙන් ආශ්‍රව නැසීම කළ හැකි වන්නේ ය. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට ඒ භාවනාව කරන්න තියෙන්නේ ඉතින් ඔය කාරණා තුනෙන් නේ. ඉතින් මම නම් අර සුඛාපට්ඨපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවේදී අපි පැහැදිලි කරනවා නේ, කබලිංකාර ආහාරය රාග සල්ලයෙන් කරකවලා, ජාතියක් ඇති කරගෙන, ජරා, ව්‍යාධි, මරණය.

දෙකක් ඇති කරගත්තා කියලා, ජාතියයි දුක්ඛ යයි. ඉතින් ඔය විදිහට බලාගෙන යන්න පුළුවන් සතර ආහාර දුක්ඛය භාවනාව. ඒකෙන් පුළුවන් අප්‍රමාණයට යන්න. අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා, කාරණා තුන තුන අනිත් පැත්තට බැලුවා, දුක්ඛය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලන්න පුළුවන්. මම එතන ඒ විදිහට බැලුවා.

එතකොට ඒ වගේ ම රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා කලින් ම “ඉද්ධිපාද භාවනාවක් කරන්න” කියලා. එතකොට සතර ඉද්ධිපාදයෝ භාවනාවක් ඒ විදිහට ම මම කළා. ඒ වගේ ම ඊට පස්සේ, ඒ ඒ කියන විදිහට ම මට ඒක සිද්ධ වුණා. ඊට පස්සේ අරි අට මගේ භාවනාව ඊයේ එක, ඒක නැවතත් කළා.

එතකොට ඒකේ පෙන්නන්නේ, ඒ කියන්නේ, තමන්ට දාන්න පුළුවන් ඉහළ ම, ඒ කියන්නේ මොකක් හරි තමන් වැඩක් කරන්න හරි ඉන්නවා කියලා, රූපයක් සම්බන්ධයෙන් තියෙනවා කියන්නකො. ඒවා දැම්මා කියලා හෙල්ලෙන්නේ නෑ. හෙල්ලෙන්නේ නැතුව තමන්ට ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒක නම් හොඳට test කළා. ඒ විදිහට බැලුවහම. ඉතින් ඒ විදිහට කෙනෙක් නිරෝධයට ගිහිල්ලා, ආයේ නිරෝධයෙන් ගිහිල්ලා ආවට පස්සේ අර තමන් අගයන්නේ නෑහැ නේ. මේවා එන්නේ නැති වීම හොඳයි කියන එක නේ තමන්ට තේරෙන්නේ. ඉතින් ඒක හින්දා තුන් පාරක් කළායින් පස්සේ මෙතන පෙන්නනවා, ඒ ආශ්‍රවයන් නැසීම කියන එක පහසුවෙන් කරන්න පුළුවන් කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/08/2016 - 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 මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය. ආරද්ධ විරිය ඇති අයකු, මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය ආරද්ධ විරියෙන් පෝෂිත කරන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නේ ද යන්නයි.

යම් ආරද්ධ විරියක් වේ ද එය තුළ අකුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රභාණය සහ කුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රතිලාභය ඇතුළත් වෙනවා. ඕක පෙන්නනවා “ආරද්ධ විරියො විහරති අකුසලානං ධම්මානං පහානාය, කුසලානං ධම්මානං උපසම්පදා ය, ටාමවා, දළ පරාක්‍රමා, අනික්ඛිත්තධුරො, කුසලෙසු ධම්මෙසු” කියලා. එතකොට ඒ ආරද්ධ විරිය කියන එක බොහොම ගැඹුරට යනවා. කුමන අකුසල් දහමගේ ප්‍රභාණය ද? ලෝභ ද්වේෂ මෝහ බව කිව යුතු ය.

කුසල ධර්මයෝ කවරහු ද? මගඵල චිත්තය නිසා ඇති වන්නා වූ ධර්මයෝ ය. මෙය ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා, වශයෙන් ගොනු කර දැක්විය හැකි ය.

ස්ථාමචත් වන්නේ කෙසේ ද? මේක අපි කලින් බලලා තියෙනවා. යම් උපන් කුසලයක් වේ ද, එහි මනා කොට පිහිටයි, අත්නොහරී.

දළපැරකුම් වන්නේ කෙසේ ද? යම් අකුසලයක් ප්‍රභාණය කළේ ද, එම අකුසලයන් නැවතත් ඉපදීමෙන් ඇති වන්නා වූ පරාජයට අකැමැති වන්නේ ය. ඔහු යුද්ධයකින් දිනුවා වූ රජෙකු නැවතත් පරාද වීමට අකැමැති වන්නේ යම් සේ ද, මෙය එසේ ය.

නොහළ ධූර. එතකොට එතැනදී පෙන්නනවා යම් කුසලයක් ඉපදවිය යුතු ද එය පමා නොවී උපද්දවනවා කියලා. ස්ථාමචත් වීම අපි බලලා තියෙනවා තුන් වෙනි විරිය ලෙස සලකන්න යයි කියලා. මෙතැන දී කුසලය වන්නේ තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව ය. ඒක අත්නොහරිනවා කියලා බැලුවා.

දළපැරකුම් වන්නේ ඉවතලන බැහැර කරන ලද දේ නැවතත් නොගනී. කුමක් බැහැර කළේ ද? කුමක් ඉවතන ලද ද? තණ්හාව බැහැර කළේ ය. තණ්හාව ඉවතන ලද වේ.

නොහළ ධුර ඇතියේ නිර්වාණය ම පසක් කරයි, දුක ම ඉවත් කරයි. එතකොට ඔය කාරණා තුන ඒ කියන්නේ ස්ථාමවර, ඒ නොහළ ධුර දක්වා, ඒ කිව්ව කාරණා තුන ඒක හොඳට සිහිය තියෙනවා නම්, දැන් බලන්න මෙත්තා වෙතො විමුක්තියක් ගැන අපි බැලුවොත් ඒක තුළ තියෙනවා සමාපත්ති ධර්මයන් ඉවත් කිරීම. නෙක්බම්ම පච්චාරය ඒක නිසා ඇති වූ අනිත්‍ය ස්වභාවය අන්තර්ගත ය. යමක් අනිත්‍ය වේ නම් එය දුක ය. යමක් දුක නම් එම දෙයට නන්දි වීම නොවටී. නන්දි වීම නොවටින්තේ නම් සුඛ වන්නේ ද, දුක වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය. අපි දන්නවා දුක්බ table එකේ කතාව.

මෙසේ දන්නේ දක්නේ, නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරයි. මෙයට කෙසේ නම් ආරද්ධ විරිය උදව් උපකාර වේ ද? දැන් අපි කතා කරපු කාරණා තුන. ස්ථාමවත් වන්නේ, නුපන් කුසල් උපදවයි. එතකොට ඒ තුන් වෙනි විරියත් එක්ක එන්න. තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව අත් නොහරිනවා. එතකොට සමාපත්ති ධර්මයන් කියන ඒවා එයා පහ කරනවා. ඇයි ඉහළ සමාධියකට ගිහිල්ලා මේක අල්ලගෙන ඉන්නවා නම් නිර්වාණය නෙමෙයි නේ. එතකොට ඒ ධර්මයන් පහ කිරීම කියන එක තියෙනවා. දළපැරකුම් වන්නේ ඉවතන ලද බැහැර කරන ලද දේ නැවත නොගනී. එනම් තණ්හාව නැවත නොගනී. එසේ නම් නන්දි වීම සිදු නොවේ. ඊළඟට නොහළ ධුර ඇතියේ නිර්වාණය ම පසක් කරයි. නන්දි වීම නොවටින්තේ නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරයි.

අර ඉස්සෙල්ලා වාක්‍යයේ කිව්ව, මෙත්තාවත් එක්ක කිව්ව එකේ කැලී තුන තමන් හොඳට ගන්න ඕනේ. මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය කොහොම ද වැඩ කරන්නේ කියන එක. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

ඉතින් ඕක ඕගොල්ලන් කරන්න තියෙන්නේ මෙත්තා වෙතො විමුක්තියේ භාවනාව 11/05/2016 භාවනාව තියෙනවා නේ මතක ද ඒකෙ කාරණා තුන?

අධිචිත්ත ශික්ෂා, නෙක්බම්ම විතක්කය, නෙක්බම්ම පච්චාරය, එතකොට අධිචිත්ත ශික්ෂාවේ අපි දන්නවා අඩු ම තරමින් මෙත්තා අප්‍රමාණය කියන එක තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට නෙක්බම්ම විතක්කයේ අර මෝහය නිසා ඇති වූ ලෝභය කියන එක පහ කරනවා. එතනදි අපි ඉගෙන ගත්තා, අර වෙන් කිරීම කියන එක පිසුණා වාචයෙන් අපි දන්නවා මෝහය ඇති වෙනවා කියලා සම්මා වාචා diagram එකෙන්. එතකොට මෝහය නිසා එහෙනම් පිසුණා වාචයට යනවා.

වෙන් කිරීම නිසා හොඳ යයි කියලා සිතනවා. අපි ඕක සාකච්ඡා කළා මෙත්තා එකේදි. එතකොට ඒක නේ අපි අර බල්ලා ද, මනුෂ්‍යයා ද කියලා වෙන් කිරීම කියන එක කරන්නේ. ඉතින් ඔය වෙන් කිරීමෙන් අරක පවතිනවා කියන එක නේ කල්පනා කළේ. එතකොට දැන් පැවතීම අතරින් ඉහළ ම තියෙන දේවල් තමයි සමාපත්ති

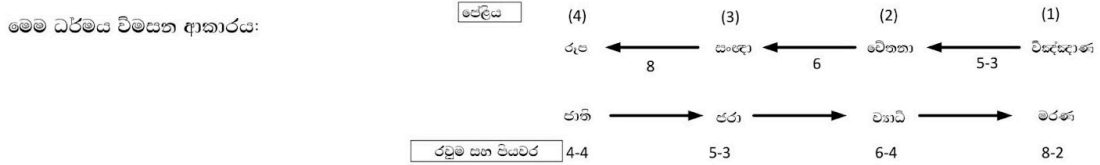
ධර්මයන්. එතකොට නෙක්බම්ම පව්වාරයට ආවහම සමාපත්ති ධර්මයන්ට ඇලීම පහ කරනවා. නිත්‍යභාවය පහ කරනවා. වෙන් කිරීමක් කරන්නේ නැහැ එතකොට. මෙන්න මෙතනට ආවහම තමන්ට මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය ඇති වුණාට පස්සේ භික්ෂුන් බලන්න අර කාරණා තුන.

ස්ථාමවත්, කියන එක. ඒ කුසල ධර්මය, කියන්නේ සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම ඒක තුළ ම තියෙනවා. එතකොට ඒක අයිත් කරනවා කියලා ගත්තහම, දැන් මෙත්තා වෙතො විමුක්තියෙන් තමන්ට මේ සුඛ සහගතව තිබුණ ද, නිකන් අර switch එක මාරු කරනවා වගේ මට තේරුණා ඔන්න කරුණා වෙතො විමුක්තියට ආවා, මුදිතාවට ආවා, උපෙක්ඛාවට ආවා, අප්පඤ්චිත වෙතො විමුක්තිය දක්වා ම එක point එකෙන් ගියා. ඉතිරි කාරණා මොකක්වත් නෑ. ඉතින් මම ඒක ඇහුවා රහතන් වහන්සේගෙන් දැන් මම ඒක කරන්නත් ඉස්සෙල්ලා මේ විදිහට රවුමට කැරකිලා කැරකිලා ගිය එක.

මම මේක බලලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට රහතන් වහන්සේ කියන්නේ, “පළවෙනි කාරණය ගත්ත ගමන් ම අරක වටේ ම ගියා.” අර circle වෙන්වේ run and circle around කියනවා වගේ ස්ථාමවත්, දළපැරකුම්, නොහළ දුර ඒ කියන්නේ මොකක් ද? දුක්ඛ table එකේ පහළට ආවා, වමට ගියා, උඩට ගියා. ඒ තුන නේ ඔය පෙන්නන්නේ. ඔය ස්ථාමවත් දළපැරකුම් නොහළ දුර කිව්වම ඔන්න ඔය අර්ථයට එනවා. එතකොට හරි පුදුමයි. දුක්ඛ table එකේ දකුණු පැත්තෙන් පහළට එනවා එකක්, වමට එනවා, උඩට එනවා ඒක circle වෙනවා. Run and circle around වගේ ස්ථාමවත්, දළපැරකුම්, නොහළ දුර. හොඳට බලන්න මේවා කරගෙන, එක ම මේකෙන් සිද්ධ වුණා.

එක තමයි මං කරපු භාවනාව.

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditṭhi	සිලබ්ධන පරාමාස	විවිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අන්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අන්තා, 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 අන්තා, 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?



1. සැකය ලකුණු කරන නිරුව 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 නිරුවේ පහළින් පටන් ගන්නේ, නන්දි විම නොවටින්නේ නම්, එනම්, මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේද?, සුඛ වන්නේද? සත්‍යය වශයෙන්ම සුඛ වන්නේය.

7

DukkaChakraya.pdf - Slide 7

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

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

i) අභිච්ඡාදා ඇතිනම් ජරාවට පත්වූ බව දන්නේ ව්‍යාපාදය ඇතිවේ.
 ii) අභිච්ඡාදා ව්‍යාපාද මිච්ඡාදිවිධී ඇතිනම්, රෝධි වූ බව දන්නේ ද්වේෂය ඇතිවේ.
 iii) අභිච්ඡාදා ව්‍යාපාද මිච්ඡාදිවිධී සහ අභිච්ඡාව ඇතිනම්, මරණය වූ බව දන්නේ මෝහය ඇතිවේ.

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

S_Sammavaca_digram.jpg

03/08/2016 - 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, කරුණා වෙනො විමුක්තිය, ආරද්ධ විරිය මගින් පෝෂිත වන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. කරුණා වෙනො විමුක්තිය තුළ ඇති කාරණා තුනක් ආරද්ධ විරිය මගින් පෝෂිත වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කුමන කාරණා තුනක් ද?

09/05/2016 කරුණා භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළ අයුරින්, කරුණාව ඇති විමට පළවෙනි එක අව්‍යාපාදුපච්චාරය. එතනදී අපි කිව්වා ද්වේෂය පෙර පහ කළා ද, ඒක නැවත නුපදින අයුරින් බැස ගන්නවා කියලා.

ඊළඟට දෙවැනි කාරණය, බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ පළවෙනි කාරණය. එනම් යම් අකුසලයක් පහ කරන ලද්දේ ද, එය නැවත නොගනී. මෙය රූප ස්පර්ශ කිරීමෙන් ඇති වන වේදනා ඉවත් කිරීමෙන් වන කුසලය ලෙස අපි බැලුවා ඔය 09/05/2016 භාවනාවේ දී. ඒ කරුණාවට යන්න තියෙන්නා වූ කාරණාව වශයෙන්.

ඊළඟට තුන් වෙනි එකට පෙන්නුවා, සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කෙරේ. ඔන්න ඔය කාරණා තුන. එතකොට ඕගොල්ලන්ට පේනවා මේක cross එක වගේ තියෙන එකේ හරහට එන එකයි අපි මේ බලලා තියෙන්නේ. Triangle shape එකට. අව්‍යාපාදුපච්චාරය, බ්‍රහ්මචරියෙසනාව, සීලස්කන්ධය.

ඊයේ භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළ ආරද්ධ විරිය තුළ ඇති තුන් කාරණයන් මගින් ඉහත තුන් ධර්මයන් සනාථ කරන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

පළවෙනි එක, අර ස්ථාමචර කියන එක. ස්ථාමචත් වන්නේ කෙසේ ද? යම් උපත් කුසලයක් වේ ද, එහි මනා කොට පිහිටනවා, අත්නොහරී. ද්වේෂ ඉවත් කිරීමෙන් යම් ශ්‍රද්ධාවක් වේ ද එය අත්නොහරී.

දෙවනියට පෙන්නනවා, දළපැරකුම් වන්නේ කෙසේ ද? කලින් බලපු විදිහට, යම් අකුසලයක් ප්‍රභාණය කළේ ද, එම අකුසලයෝ නැවත ඉපදීමෙන් වන්නා වූ පරාජයට අකැමැති වන්නේ ය. එතනදී පෙන්නුවා, යුද්ධයකින් දිනුවා වූ රජෙක්, නැවත පරාජය

විමට අකැමැති වන්නේ යම් සේ ද, මේ එසේ ය. මෙන්ම මේ අවස්ථාවෙහි අර රූප නිසා ඇති වන වේදනාවට ඇති තණ්හාව අතහැරීම පමණක් නොව, සියලු තණ්හා ඉවත් කිරීම ඇතුළත් වෙනවා.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නවා, නොහළ දුර වන්නේ කෙසේ ද? අපි එතෙක්දී ඉගෙන ගත්තා, යම් කුසලයක් ඉපදවිය යුතු ද එය පමා නොවී උපදවයි. දුක ම ඉවත් කරයි, නිර්වාණය ම පසක් කරනවා කියලා. එසේ නම් කිසිදු භවයක පැවැත්මක් නොමැති වන්නේ, සීලස්කන්ධය පමණක් නොව ප්‍රඥා ස්කන්ධයත් සම්පූර්ණ කරනවා. කුමක් නිසා ද? දුක් බ **table** එකේ වටහා ගත් අයුරින්, සෑම භවයක් නිසා ම දුක ඇති වන බව දැනී. නන්දි නොවීම ම සුබ බව වටහා ගනී. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාව මම කරනකොට, මුලින් රහතන් වහන්සේලාට කෘතඥතාවය පළ කරගෙන අර මේ සත්වයාට සිත සුව පිණිස ඒ වැඩ වාසය කරනවා කියන එක ඒ හරියේ හිතනකොට ම, අවසාන බුදුපියවරු හතර නම ලකුණු කරන තැන දන්නව නේ. ඒ කියන්නේ, පදුමඋත්තර බුදුපියාණන් ජාතිය ළඟ, ඊළඟට අපි දන්නවා පල්ලෙහා **CROSS** එකේ ඉන්ද්‍රජීත් බුදුපියා, එතන ඉන්ද්‍රිය සංවරය එහෙම තියෙන අදහස තියෙනවා. ඒ වගේ ම නන්දිය කතාවකුත් ඔතන තියෙනවා, රාග අනුසය පාර. උඩ තපස්සි බුදුපියා ස්පර්ශය ළඟ, මෙහා පැත්තෙන් රූපය ළඟ සහම්පති බුදුපියා. එතකොට මෙතන තියෙනවා නේ ද ත්‍රිපීසියම වගේ. ඔන්න ඔය ත්‍රිපීසියම වගේ එක, ඒ හතර ම මම හොඳට සිහියෙන් යුතුව එතකොට මට ඔතන ම සිත බොහොම සමාධිගත වුණා. ඒක බොහොම සැරයි. එතකොට මම කල්පනා කළා, මේ අද භාවනාවත් එක්ක මේකෙ සම්බන්ධතාවයක් තියෙනවා කියන එක. මේ විදිහට තමයි මේ කරුණාව කියන එක ඇති වෙන්නේ කියන අදහස. ඒ පාර මම එතන ම ටිකක් වෙලා හිටියා, මිනිත්තු පහක් විතර ඔය කාරණා හතරේ ම මම ඉන්නවා. මට ජේනවා ඒ ත්‍රිපීසියමේ ඒ බුදුපියවරු හතර තිබ්බහම ඒ ඔක්කොම **shade** නැති වෙලා යනවා වගේ ඒ හරියේ, ඒක තියෙනවා.

එතකොට ටිකක් ඉඳලා, ඊට පස්සේ අද භාවනාව, ඒ කිව්ව විස්තරය හැටියට ඕක හරහා ගියා. ඒක ඕගොල්ලන්ට තේරෙනවා නේ ද, කරුණා අප්‍රමාණය. කරුණාව කියන එක ගන්න, කරුණා වෙතො විමුක්තියේ අපි මේ යන්නේ. මේකේ මෙහෙම **CROSS** එකක් තියෙනවා නේ. මේ පැත්තෙන් වම් අත පැත්තට එනවා කාමේසන ප්‍රභාණය, මැද්දේ එනවා හව සේවනය දුරු කරනවා, දකුණු පැත්තට එනවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාව. උඩින් එනවා අව්‍යාපාදුපවිචාරය මැද්දේ **CROSS** එකේ පල්ලෙහාට එනවා සීලස්කන්ධය කියන එක. දැන් මේ කාරණා ටික බලාගෙන ගියහම, දැන් මම ඔය හරහට යනවා නේ, **horizontally**, බ්‍රහ්මචරියෙසනාව. අන්න එතනට යනකොට තමන්ට තේරෙනවා දැන් මේ පැත්තෙන් යම්කිසි දෙයක් අර ත්‍රිපීසියම වගේ එකේ තිබුණ ද, දකුණු අත පැත්තෙන් දැන් මනස **open** වෙනවා. ඒ කියන්නේ

ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ඒ වගේ විමුක්තියේ ස්වභාවය එතනින් ඇති වෙනවා, මොකද? මොකක්වත් අල්ලන්නේ නෑ.

මේකෙ තියෙන්නෙ හරි ලස්සනට purification එකක්. ඒ කියන්නේ මේ හරහට එන එක මේ පැත්තෙන් කාමේසනාව, එහා පැත්තෙන් ගන්න බ්‍රහ්මචරියෙසනාව, මැද්දෙන් පල්ලෙහා කෙළවරින් සීලස්කන්ධය කියන එක. ඔන්න ඔය triangle එක. අන්න ඒ ක්‍රමයට තමයි මේක දුවන්නේ. එතකොට අර පැත්තෙන්, බ්‍රහ්මචරියෙසනාව පැත්තෙන් ඇවිල්ලා කියනවා නේ මෙතන, දැන් මේක අතහරිනවා. දැන් ආකාසානඤ්චායතනය වගේ ඒවා අත්හරිනවා. මේක නවත්තන්නේ නෑ. කාමේසනාවෙන් කියනවා මම මේ ධ්‍යාන තලයන් අල්ලගෙන ඉන්නේ නැහැ. ඒ පාර ඒ පැත්තෙන් පිරිසිදු වෙනවා. ආපහු යනවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාවට.

අර මැද්දෙන් තියෙන්නෙ තමන් අර තණ්හාව ඔක්කොම අත්හරිනවා කියන එක නේ. දළපැරකුම් කැල්ල එතන හොඳට ඒක ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒක ඒ විදිහට ඒ තණ්හාව අතහරිමින්, අතහරිමින් යනවා. ඒ කියන්නේ කරුණා වෙතො විමුක්තිය තුළ මේ කන කියන එකේ, සුඛය කියන එක, ඒවා හිටන් තිබුණ ද, දැන් ඒවත් ගලවලා යනවා. ඒකත් පවත්වන්නේ නැහැ. හරි ලස්සනට purify වෙනවා. ගිද්ධිලෝභය නේ මේ ත්‍රිපීසියම මැද්දේ තියෙන්නෙ. තේරුණා ද? අභිජ්ඣා වෙනවා කියන එක, ඒ කතාව යනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/08/2016 - අමාත්‍ය

Amurthaya

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 දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී මෙතෙහි කළේ මුදිතා වෙතො විමුක්තිය ආරද්ධ විරිය මගින් පෝෂිත වන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. යම් මුදිතා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද ඒ තුළ ඇති කරුණු හතරක් ආරද්ධ විරිය මගින් පෝෂිත වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කවර කරුණු හතරක් ද?

පළවෙනි එක සමථ නිමිත්ත. ඒකෙ අපි දන්නවා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ පහ කිරීමට සමවැදීම කියන එක. එතකොට ඒ කාරණය ඔය ආරද්ධ විරියේ අකුසල ධර්මයන් ප්‍රභාණය යන කොටස මගින් පෝෂිත වෙනවා.

ඊළඟට දෙවනියට එනවා පශ්ගහ නිමිත්ත, චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම. එතකොට ආරද්ධ විරියේ දළපැරකුම් සහ කුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රතිලාභය, එතන අපි දන්නවා මේ මගඵල චිත්තය මගින් උපදවන ප්‍රඥා, සති, සමාධි, විරිය, ශ්‍රද්ධා කියන කොටස්.

ඊළඟට තුන් වෙනියට අපිට එනවා, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය, සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම. මෙය ආරද්ධ විරියේ කුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රතිලාභය සහ ස්ථාමවත් වීම මගින් සිදු වෙනවා. ඒ කියන්නේ උපදවන ලද ප්‍රඥාව අත්නොහරිනවා. මගේ යයි කියලා ගන්නෙ නැහැ.

ඊළඟට හතර වෙනි කාරණයට දළපැරකුම්. එතැන අපි ඕක ඉගෙන ගන්නා 13/05/2016 ඔය මුදිතා වෙතො විමුක්ති භාවනාවේ දී. ආලෝකය නිසා වන තණ්හාව, ඒවා ඉවතලනවා කියලා දළපැරකුම් භාවිතා කිරීමෙන්. එතකොට මෙතන දී සියලු තණ්හා ඉවතලනවා. ඵල චිත්තයෙන් වාසය කිරීම පවා පහ කරනවා.

එතකොට මේ භාවනාව, ඔයගොල්ලෝ දන්නවා, ඕක අර 13/05/2016 භාවනාවේ තියෙන්නෙ අර සමථ නිමිත්ත, පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවැදීම. ලෝභ, දෝස, මෝහ, පහ කිරීමට සමවදිනවා කියලා. එතනින් අපි එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්තට. උපෙක්ඛා නිමිත්තේ තියෙන්නේ අර පාණාතිපාත වැනි අකුසලයන් අපි පෙර කළා ද, ඒවා පහ කළාට, ඉවත් කළාට පස්සෙ අපිට ජේනවා අර ඒකෙන් ඇති වන සුඛය නිසා පෙර කළා වූ පාණාතිපාත වාගේ දේවල්, ඒවා දුක වශයෙන් දැකීම.

එතනින් එනවා අපි පග්ගහ නිමිත්ත කියන එකට. චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගන්නවා. අපිට ඔතන පෙන්නනවා අරි අට මහ විශේෂිතයි කියලා, නේ ද? ඒ කියන්නේ අපිට ජේනවා ලෝභ, දෝස, මෝහ, පහ කළා නම් අලෝභ, අදෝස, අමෝහ, හරහා අරි අට මහට ආවා. එතකොට උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් අතන මැද්දේ දී පෝෂිත වීමක් කියන එක තියෙනවා, මොකද පාණාතිපාතා ඒවා අකුසලයන් කියලා අපි අයිත් කිරීම කියන එක තියෙනවා.

ඊට පස්සේ අපි දන්නවා අපි හරහට එනවා කියලා. **Across.** ඒ කියන්නේ පාණාතිපාතයෙන් එනවා අපි අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එකට. උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹවෙනවා, ද්වේෂය බැස යනවා කියලා. එතනින් එනවා අපි අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය කියන එකට. එතකොට අවබෝධ නොවූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ වෙන්න, අර කාම විතක්කයන් එහෙම පහ කරනවා කියන තත්වයට එනවා. සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම.

එතකොට මේ භාවනාව කරගෙන ගියා ම, ඔය සමථ නිමිත්තේ ඉඳන් දැන් තමන් ක්‍රමානුකූලව අයිත් කරගෙන යනවා ලෝභ ද්වේෂ මෝහ, මුසාවාද, පරුෂා වාව, එපා කියලා ඔය විදිහට ගියායිත් පස්සේ උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් පග්ගහ නිමිත්ත දක්වා ආවයිත් පස්සේ, දැන් තමන් අද භාවනාවේ කාරණා ටික භාවිතා කරනවා නේ. දෙවැනි කාරණයට පෙන්නනවා නේ දළපැරකුම් සහ ඒ කුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රතිලාභය කියලා. එතකොට අන්න ඒ තත්වයට එතකොට, දැන් අපි දන්නවා මුදිතා වෙතො විමුක්තියේ දී අර නළලේ මැද්දේ ඉඳන් දකුණු පැත්තට ගිහිල්ලා, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියෙන් **cross cut** එකකින් අපේ තියෙනවා කියලා. අපි බලලා තියෙනවා නේ ඕක කලින්.

ඊට පස්සේ මේක ඔහොම නැතිව, මේක මේ **balance** එක ඇති වෙනවා. **Uneven** ගතිය නැති වෙලා **even.** ඒ කියන්නේ මේ වම් පැත්තයි, මේ මුළු මුණ ම යි, යම් ආකාර විදිහට ඒ **balance** වීම කියන එක ඇති වෙනවා ඒ පග්ගහ නිමිත්ත කියන තැනට ආවහම.

ඊට පස්සේ අපි අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය කියන එතැන ඒ කාරණා ටික අපි බලනකොට, තමන්ට ජේනවා, මේ දැන් අර ඇති වුණා වූ තියෙනවා නේ ප්‍රඥා, සති, සමාධි, කියන එක අර **balance** වෙලා. ඒවායේ මේ ප්‍රඥා, සති, ඒ **points** කියන ඒවා **strong.** අනෙක් ඒවට වඩා **strong,** හැබැයි **balanced.** **Balanced** කියලා කියන්නේ මේක දැනිලා ප්‍රීතිය වුණත් ඇති වුණා කියලා, ඒ ප්‍රීතිය එක්ක තමන් යන්නේ නැහැ. අන්න එහෙම **balance** එකක් තියෙනවා මේකෙ පුදුමාකාර, **strong** හැබැයි **balanced** කියන එක. එතකොට ඒ තත්වයෙන් තමන් ඒ දළපැරකුම් කියන එක, හතර වෙනි කාරණයට ආවට පස්සේ, ඉතින් මේ ඔක්කොම ඉවතලීම කියන එක නේ තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ එල විත්තයෙන් ඉන්නවා කියන එක පවා ඉවතලීම කියන

එක නේ. එතකොට අර එහෙම ඉඳලා, තමන්ට අයිත් කරනවා කියන එක, නසනවා කියන එක, කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේකේ මගේ ප්‍රශ්නය ආවේ, මේක මේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා කිව්වා, “මේක බොහොම ආදර්ශමත්” කියලා මම ඒ කරපු විදිහ, භාවනාව. මගේ ප්‍රශ්නය තිබුණේ, මේ මේකේ නෑ නේ අපේ තුන් වැනි කාරණය, නේ ද, අර අනික් බිත්තරුරො කියන එක, අර නොහළ දුර කියන එක. එතකොට මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වුවේ ඒ කාරණා ටික අර අනිත් ඒවා වලින් වෙලා ඉවරයි. ඒක වෙලා තියෙන නිසා තමයි මේ භාවනාවට ඒක කියන්න ඕනේ නෑහැ.

මොකද එල විත්තයේ ඉඳන් ඉන්නවා කියන එක පවා පහ කිරීම කියන එක තියෙනවා නේ. එතන මට පොඩ්ඩක් තේරුණා ඒක. නමුත් මම ඒක confirm කරගත්තා. අර අනිත් කාරණාවලින් ඉන්නවා කියන එක නිසා තමයි, මේකෙන් cover වෙලා තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/08/2016 - අමාත්‍ය

Amurthaya

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 උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය ආරද්ධ විරිය මගින් පෝෂිත වන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තියේ කාරණා තුනක් ආරද්ධ විරිය මගින් පෝෂිත වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. 14/05/2016 උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්ති භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කරපු ආකාරයෙන්, නොනසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය නොවන බව අපි ඉගෙන ගත්තා. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ගියාට උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය නොවන බව. එතනදී අපි ඉගෙන ගත්තා, “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා අශ්චර්ය භාවෙන අතුලං.”

නිර්වාණය රතනයක් බව සැබෑ ය. එය උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ වූ විට වැටහීම ඇති වුවත්, ආශ්චර්යභාවයෙන් අතුල බව තවම නොදනී. කුමක් නිසා ද? අනුසය වූ ධර්මයෝ මෙයට බලපායි. විශේෂයෙන් රාග අනුසය තවම පහ කර නොමැති ය. උපෙක්ඛාවට සතුටු වන්නේ එයයි. එහි පැවැත්මක් නැති බව මනා කොට අවබෝධ වන්නේ නම් පමණක් උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය ඇති වෙයි. මෙම වෙතො විමුක්තිය ඇති වීමට නම් දුක්ඛ table එකේ සාකච්ඡා කළ, අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේ යයි ගන්න වටිනවා ද? මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම් නන්දි වීම වටින්නේ ද? නන්දි වීම, ඒ කියන්නේ මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම් දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය. මේ විදිහට මේ පළවෙනි column එක සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වන්නේ නම් ආශ්‍රව නැසේ යයි වටහා ගත්තා.

එහෙම නම්, මේකෙ පළවෙනි කාරණය, ඒ කියන්නේ අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේ යයි ගන්න වටිනවා ද යන කාරණය තුළින් කුසලයෝ ඉපදවීම මගින් ද, ස්ථාමවත් වීම මගින් ද සිද්ධ වෙනවා. ආරද්ධ විරියේ කාරණා දෙකකින්. කෙසේ ද? මගේ යයි නොගැනීම “කුසලො ව ජහාති පාපකං” මෙනි. ස්ථාමවත් වන්නේ උපන් කුසලයේ මනා කොට පිහිටයි. අත්නොහරියි. මේක ර්යේ භාවනාවේදී වටහා ගත් ආකාරයෙනි. මගඵල චිත්තය පවා අත්හැරීම ලෙස සැලකිය යුතුයි.

දෙවනියට, දළපැරකුම් වන්නේ ඉවතන ලද බැහැර කරන දේ නැවත නොගනී. එනම් තණ්හාව නැවත නොගනී. එසේ නම් නන්දි වීම සිදු නොවෙයි.

තුන් වෙනියට, නොහළ දුර ඇතියේ නිර්වාණය ම පසක් කරයි. නන්දි වීම නොවටින්නේ නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරයි. ඒ දුක්ඛ table එකේ කාරණා තුනට මෙතන සම්බන්ධ වෙනවා. එහෙම නම්, දැන් අපිට ජේනවා දැන් මේ කාරණා තුනක් නේ කිව්වේ. අපි ඕක ලියාගත්තොත් triangle එකක් හැටියට 1, 2, 3 කියලා triangle එක.

එතකොට 1 ඉඳන් 2 ට අපි පෙන්නවා නූපන් කුසල් ඉපදවීම. ඊට පස්සේ ඒකට ස්ථාවරත් කියන එක එකතු වෙනවා. ස්ථාවරත් කියන එක එකතු වෙනකොට, උපන් කුසලයේ මනා කොට පිහිටනවා, අත්නොහරියි කියන කැල්ල එනවා. 2 ඉඳන් 3 ට යන රේඛාවේ, අපි ලියාගන්නවා, දළපැරකුම්, නන්දි වීම සිදු නොවේ කියන එක. 3 ට එනවා, 3 ඉඳන් 1 දක්වා යන එකේ තුනේ මුල හරියේ එනවා, නොහළ දුර, නන්දි වීම නොවටින්නේ නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරයි කියන එක. 3 ඉඳන් 1 ට යනකොට, 1 කිට්ටුවෙන් ලියාගන්නවා මගඵල විත්තය පවා අත්හැරීම. ඒ කියන්නේ ස්ථාවරත් කියන එකේ ගුණය. උපදවන ප්‍රඥාව මගේ යයි නොගනී. අපි කිව්වා නේ අර මගඵල විත්තය හිටන් එතන අයින් කිරීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාව කෙනෙක් උපෙක්ඛාවෙන් අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා කරන්න ඕනෙ. ඒ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ භාවනාව අපි පෙන්නවා නේ අර 14/05/2016 භාවනාව. ඒකේ අපි ආවහම දැන් අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය කියන කාරණාවට එනකොට, දැන් ඒකේ අපි පෙන්නවා නේ අව්‍යාපාද විතක්කය, අරක ද්වේෂය කියන එක එහෙම අයින් කරලා. ඒක තමයි අර අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රියයේ දෙවෙනි කාරණය. ඒ දෙවෙනි කාරණයට ආවහම තමන්ට තේරෙනවා අර උපෙක්ඛා සහගත තිබ්බව ස්වභාවය මෙතන cool වෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ ඉස්සර tight නිකන් strong වට හිටියට, මෙන්න මේ හරියේ කම්මුලේ උඩ හරියේ වම් පැත්තේ, කම්මුලේ උඩ හරියේ මේ හරියේ දැනෙනවා නිකන් cool කියලා.

ඊට පස්සේ අපි එනවා නේ අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රියයේ තුන් වෙනි කාරණයට. එතකොට ඒක අපි දන්නවා අධිවිත්ත ශික්ෂාවෙන් තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ කියලා. එතකොට අන්න ඒ තත්වයට ඒ ආශ්‍රවයන්ගේ කතාව කල්පනා කරනකොට තමන්ට ජේනවා මේ පල්ලෙහා හරිය cool කියලා. පල්ලෙහා කියන්නේ දකුණු පැත්තේ කම්මුලේ ඉඳන් දකුණු නිකට ඒ හරිය cool වෙලා තියෙනවා. දැන් මේක ගැන තියෙනවා නේ තමන්ට යම්කිසි තත්වයක්, මේක බොහොම, මේ සුබය කියන එක නෙවෙයි මේ, ඒ cool ගතියක් තියෙන එක. සුබයක් තියෙනවා.

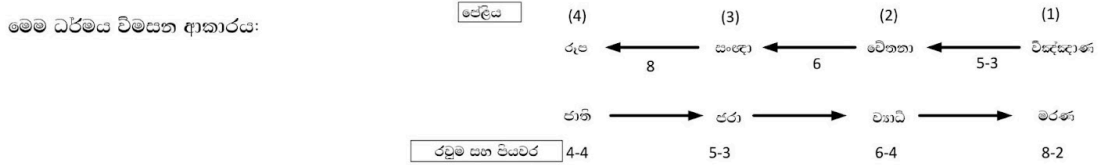
හැබැයි ඊළඟට දැන් අපි එනවා හතර වෙනි කාරණයට. ඒ කියන්නේ, ඒක නැති වෙන්නේ පග්ගහ නිමිත්තෙන්. ඒ කියන්නේ, මුළු නොවී පවත්වනවා කියන එක නේ. ආශ්‍රවයන් කියන ඒවා නසන්න කුසලයක් ඇති කළා ද මුළු නොවී පවත්වනවා. අන්න ඒ තැනට තමන් ආවහම තමන්ට ජේනවා අර cool කියන කතාවට, තමන්ගේ ඒකට ඇලීමක් මොකක්වත් නෑ.

ඒකට ඇලීමක් නැහැයි කියන එක ඔය තත්වයට පත් වුණාට පස්සේ මෙන්න මේ භාවනා කොටස කරගෙන යන්න ඔය විදිහට අර 1, 2, 3, මම පෙනේනුවේ දැන් triangle එකක් කියලා. ඒකේ හරියට 3 ඉඳන් 1 ට යනකොට, රවුම ගිහිල්ලා 1 වෙනකොට අර මගපල විත්තය පවා අතහැරීම කියන එක එනවා නේ ද, අන්න එතනදී තමන්ට ජේනවා, මේ විඤ්ඤාණය කියන එක මේ විශ්වයත් එක්ක විසිරිලා යනවා. විශ්වයේ තියෙන්නා වූ කිසිම එකක්, ඒ කියන්නේ තමන්ට මූලින් දැනෙන්නේ හත් වෙනි ධ්‍යානය කියලා. විශ්වයේ තියෙන්නා වූ කිසිම එකක් අල්ලන්නේ නෑ. අන්න එහෙම තමයි නිර්වාණය කියන එක.

අරක ගියා. නමුත් විඤ්ඤාණයේ එකතු වීමක් නේ තියෙන්නේ අපේ. රූපය හරි, වේදනාව හරි කොහේ හරි තැනකට අල්ලා ගැනීමක්. මේක නෑ. මේක spread වෙලා යනවා මේකෙ එකක්වත් ඇල්ලීමක් නෑ. හරියට නිකන් අර මොකක් හරි එකක් space එකට විසි කළහම, space එකේ ඔහේ ඇතට ඔහේ කැලි කැලිවලට කැඩිලා විසි වෙලා යනවා වගේ, අන්න ඒ වගේ එකක් තමයි තියෙන්නේ. ඒක තමයි නිර්වාණය කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditṭhi	සිලබ්ධන පරාමාස	විචිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අත්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ සුඛම නිත්‍යය	සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	නිත්‍යය යන්න සැක වන්නේය (4-2 විඤ්ඤාණය මිය ගිය බව සිහි තබා ගන්න)
3	අභංකාරය (ahaṃkāra)	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ සුඛම නිත්‍යය	නන්දි වන්නක් දැයි සැක වන්නේය. (6-4 වන විට ව්‍යාධිය සිදුවී ඇත)
4	නන්දිරාග (nandīrāga). (රූපයට සුඛ යන මතය පවරා ඇති බව සිහි තබා ගන්න)	අභංකාර අගය සංඥාවක් ලෙස	අභංකාර සංඥාව මගේ යැයි ගන්න වටින්නේද?



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

06/08/2016 - අමාත්‍ය

Amurthaya

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 ආරද්ධ විරිය, අරි අට මහින් පෝෂිත වන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. ආරද්ධ විරියේ කාරණා තුනක් අරි අට මහින් පෝෂිත වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. කුමන කාරණා තුනක් ද? පළවෙනි එක දළපැරකුම්, දෙක ස්ථාමවත්, තුන නොහළ දුර.

පළවෙනි එකට පෙන්නනවා දළපැරකුම් යනු ඉවතන ලද බැහැර කරන ලද දේ නැවත නොගනී. එනම් තණ්හාව බැහැර කරන ලද්දේ නැවත නොගනී. කුමන තණ්හා ද? කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හාය. යම් තණ්හාවක් වේ ද එය තුළ භ්‍රමණය වීම අඩංගු ය. යම් භ්‍රමණයක් වේ ද එය තුළ භවය අඩංගු ය. සියලු භ්‍රමණයට මූල වන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිට කාම ආශ්‍රවය දක්වා යෑම ය. අරි අට මහින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නසයි. මේ නිසා භ්‍රමණය නවතී. නැවතත් තණ්හා නොවේ.

දෙවැනි කාරණයට ස්ථාමවත් වන්නේ උපන් කුසලයේ මනා කොට පිහිටයි, අත්නොහරී. එනම් ප්‍රඥාව අත්නොහරී. මෙම ප්‍රඥාවේ කෙළවර, වරෙක සම්මා ඥානය වන අතර, තව වරෙක සම්මා විමුක්ති වන්නේ ය. සම්මා ඥානය වන්නේ කුමන අවස්ථාවේ දී ද? එය විමුක්ති වීමට පෙර රූපය ඉවත් කරන අවස්ථාව වන්නේ ය. විමංසාව මගින් රූපය ඉවත් කරන්න යයි විරියට අණ කරයි. රූපය ඉවත් කිරීම විරියට බාර ය. වරෙක ඉවත් කරයි, තව වරෙක ඉවත් නොකරයි. කුමක් නිසා ද? ඉවත් කිරීමෙන් වන නිර්වාණය ගැන තවම හැඟීම් නැත, එහි යන්නට සුදානම් නැත. වරෙක ඉවත් කරයි එහි දී සම්මා විමුක්තිය ඇති වේ.

තුන් වෙනුවට, නොහළ දුර. නිර්වාණය ම පසක් කරයි. දුක ම ඉවත් කරයි. ඉහත රූපය ඉවත් කරන අවස්ථාව මෙයට ඇතුළත් වේ. රාගය පහ කරයි, ද්වේෂය පහ කරයි, මෝහය පහ කරයි. මෙසේ සතිමත් වෙයි. නිවනට එකතු වෙයි. කිසිවක නොරැඳේ. ඒක තමයි භාවනාවේ තියෙන්නේ.

එතකොට මේ භාවනාවේ, ඔය වාක්‍යය, යම් තණ්හාවක් වේ ද එය තුළ භ්‍රමණය අඩංගු ය. යම් භ්‍රමණයක් වේ ද එය තුළ භවය අඩංගු ය. ඕක හිතනකොට පුදුමාකාර

සමාධියක් ඇති වෙනවා. එතකොට මේක මේ අපි හිතුවේ නැති දෙයක් එව්වර. ඒ කියන්නේ, නිකන් මතක තියාගන්න උත්සාහ කරන්න තණ්හාවක් තියෙනවා නම්, පෘථිවියක් තියෙනවා. භ්‍රමණය වෙන planet එකක්.

ඊළඟට ඒ planet එක භ්‍රමණය වෙනකොට ඒකේ මනුෂ්‍යයෝ ඉන්නවා. එහෙනම් **existence**, භවය, කියන එක තේරෙනවා. ඔන්න ඔය අර්ථයයි ඔකෙ තියෙන්නේ. එතකොට අපි එහෙනම් මේ භ්‍රමණය වන දෙයක් ම තමයි අල්ල ගන්නේ. භ්‍රමණයක් නැත්නම් එතන නිර්වාණය, ඒක තියෙනවා. ඉතින් අර මුහුදේ වතුර හෙල්ලෙන්නේ මොකද කියන එකත් තමන්ට එක විදිහකට ජේනවා ඔය විදිහට බැලුවහම. එතකොට දැන් මෙතන ඊළඟ ප්‍රශ්නය තමයි මේ කෙනෙක් මෙනෙහි කළ යුතු දේ, අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නසනවා අරි අට මහින්. ඒක අපි දන්නවා ඔය සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවේ, අරි අට මහ තමයි හරියට ම වැටෙන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන තැනට. විඤ්ඤාණ ආහාර පෘථිවි අවිද්‍යා ආශ්‍රව, සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවේ එතන. ඒක නේ ආශ්‍රවයන් නසන්නේ. දුක්ඛ සත්‍යය, දුක්ඛ සමුදය, දුක්ඛ නිරෝධ, නිරෝධගාමිනී පටිපදාව කිව්වම ඔතන ආශ්‍රව හතරටයි ඔක වදින්නේ.

එතකොට ඔක තේරුම් ගන්න ඇයි එහෙම වෙන්නේ? තේරුම් ගන්න කෙනෙක් බලන්න ඔනේ, මෝහ අගතියේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට තියෙන අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. මතක ද අපි ලකුණු කළා ඔක ඉදංසච්චය ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා පෙර නිත්‍යයි කියලා. ඔන්න ඔය කැල්ල. ඒ කියන්නේ මෙතැන අත්තා ඉඳන් මේක පෙරළලා ඇවිල්ලා දැන් නිත්‍ය, පෙර නිත්‍ය කියන එක.

ඔන්න ඔක පොඩ්ඩක් මතක තියාගන්න. එතකොට මේක මේ, ඒ කියන්නේ අර **reverse** වෙලත් එනවා කියන එක නේ තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ දැන් අපි මේ භාවනාව කරගෙන ගියහම ඔය දෙවැනි කාරණය එතකොට, ස්ථාමවත් වන්නේ කියන ඒ කතාව බලනකොට, තමන්ට තේරෙනවා තමන් මේ පෘථිවියෙන් එළියට ගිහිල්ලා. අර **bag** එකක් අරගෙන මනුෂ්‍යයෙක් මම යනවා කියලා යනවා වගේ. ඒ පෘථිවිය වෙනම තියෙනවා තමන් **space** එකේ ඉන්නවා. මේ පෘථිවියත් ජේනවා. අන්න ඒ තත්වයට තමන්ගේ මනස තියෙනවා. ඊට පස්සේ දැන් මේ තමන් මේ මෙතනින් යන එක්කෙනා. මං කිව්වේ ඊයේ පෙන්නුව නේ මෙතන මේ සතියෙන් මේවා වෙලා මේ යනවා කියලා. යන එක්කෙනා තව භ්‍රමණය වන මොකක් හරි එකක් අල්ල ගත්තා නම් එයාගෙ ආපහු භවය.

අල්ලගත්තේ නැත්නම් වැඩේ හරි. දැන් මෙහෙම යනකොට තමන්ට එනවා, මම රූප දැක්කා. මෙතන ම මේ ස්ථානයේ ම යම් වූ පුද්ගලයෙක් මෙනෙත්ට මං ළඟට එනවා ආදී වගයෙන් මම දැක්කා. මේවා මොනවද මේ. දැන් මේවා මම අල්ලගන්නවා කියලා කියන්නේ අර ඉස්සර තිබිව්ව **memories intentions** අර ඒ වගේ දේවල් නේ. මේවා

අල්ලගන්නවා කියන්නේ **back on Earth**, තමන් ආපහු මේකට ම එනවා. දැන් ජේනවද අපි කිව්වා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, අර පෙර නිත්‍ය කතාව. මේ පෙර නිත්‍ය කතාවේ තියෙන්නේ මොනවද? අර ඉස්සර අතීත වූ රූප ඒවා සම්බන්ධයෙන් තිබුණා වූ ඒ සංකප්පයන් ඒවා තමයි තියෙන්නේ. දැන් මේක අල්ල ගත්තොත් ආපහු වැටෙනවා. දැන් මම කල්පනා කළේ අර පළවෙනි එකේදී මම පෙන්වුව නේ, අර පෙර නිත්‍ය කතාව තියෙන අවස්ථාව. එහෙම නම් ඒක නැත්නම්, ඒ තමන්ගේ නිර්වාණය කියන එක එතන ඒක සිද්ධ වෙනවා. අන්න එහෙම තමයි ඒ නිවනට යන පුද්ගලයාට තියෙන බාධාව ජේනවද? කලින් තිබුණා වූ දේවල් ගැන පෙර නිත්‍ය ගහගත්ත දේවල් උඩ ඇති වෙච්ච දේ තමයි එන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/08/2016 - 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 සති ඉන්ද්‍රිය සමඟ වඩන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද, යන්නයි.

මුදිතා අප්‍රමාණයට යන භාවනාව අපි 08/05/2016 මුදිතා භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්තා. එතකොට එතන අපි බැලුවා, ඔයගොල්ලන්ට මතකයි මේ පැත්තෙන් සමථ නිමිත්ත අර ලෝභ ද්වේෂ මෝහ පහ කිරීමට සමවැදීම කියන එක. එතනින් එනවා අපි උපෙක්ඛා නිමිත්ත. එතකොට එතැන ඒ පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන් පෙර කළා ද, ඒකෙන් ඉවත් වීම නිසා වන සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේ දුක වශයෙන් දකී කියන එක. එතන හොඳට භාවනාව වෙන්න ඕනේ, දස කුසලයට ම එන්න ඕන. අපි දන්නව නේ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ කියන එක දස අකුසලය නිසා ඇති වෙනවා. එතකොට අලෝභ, අද්වේෂ, අමෝහ වෙනකොට දස කුසලය කියන එකෙන් අපිට අරි අට මඟ දක්වා එනවා. එතකොට පශ්චාත් නිමිත්ත චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම.

එතකොට එතනින් අපි එනවා අව්‍යාපාද විතක්කය, උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම කියන එක, ද්වේෂය බැස යනවා. එහෙම නම් සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරන්න සුදුස්සා වෙනවා, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතීන්ද්‍රිය කියන එකට අපි එනවා. එතකොට ඔතෙන්ට ආවට පස්සෙ, අපි සති ඉන්ද්‍රිය භාවනාවට එනවා.

එතන අපි කලින් කරපු භාවනාවක් තමයි. යම් සති ඉන්ද්‍රියක් වේ ද, එය ඉතාමත් ප්‍රගුණ කරන්නේ, සබ්බාසව diagram 3 වල star එක මෙන් වඩන්නේ, A point එක, ඒ කියන්නේ bell shaped curve එකේ A point එක, නොසාදන බව අපි සාකච්ඡා කර ඇත. එය සඳහා උදව් උපකාර වූයේ සංස්කාර ජරා 7.7, සඤ්ඤා ජරා 5.3, වේදනා ජරා 4.3, රූප ජරා 3.3 වශයෙන් දන්නේ, දක්නේ, සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මක් නැත. එතකොට ඒක අපි දන්නවා අර 1 රූපය, 2 අත්තා ඉදන් නිත්‍යයට යන එක, 3 ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යනවා කියන එක. ඉතින් අපිට ජේතව නේ ඉතින් ජරා වෙනවා නම් නිත්‍යභාවයක්, මරණය වෙනවා නම් නිත්‍යභාවයක් නැහැ. ඒ විදිහට රූපය දක්වා. එහෙම නම් නිත්‍යභාවයක් නැතැයි කියන එකට එනවා අපි. Line 5 කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. එතකොට ඒ line 5 එක සිද්ධ වෙන්නේ නැත්නම් ඒ

කියන්නේ සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මක් නැත්නම් ඒක නැහැ. එතකොට සංස්කාරවල නිත්‍යභාවයක් නැති නිසා ප්‍රඥාව ඇති වෙනවා. එයින් ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙනවා. උද්ධව්වය වෙන්නේ නැහැ, line 6 එක ඇති නොවේ. තණ්හාව නිසා වන line 7 තවම පවතිනවා.

ඊයේ භාවනාවක් සමඟ සසඳන්නේ, මෙනෙහි කරන්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව නැති වන්නේ නම් කාම ආශ්‍රව නොවන්නේ භ්‍රමණය නතර වීම සිදු වේ. නැවතත් තණ්හාව නොවේ. කුමක් සඳහා තණ්හාව ද? සංස්කාරය මගින් විඤ්ඤාණය උපදවන තණ්හාව වේ. එතකොට අපි දන්නවා A point එක කියන්නේ “සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං.” තණ්හාව ඉවත් වන්නේ නම් line 7 සිදු නොවේ. A point එක නොසාදයි.

මුදිතා අප්‍රමාණයට අරි අට මඟ විශේෂිත ය. මෙසේ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් මුදිතා අප්‍රමාණයට සිදු කළ යුතු උදව්ව ලබා දෙන්නේ නම්, එනම් පවතිනවා යන මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව ඉවත් කරන්නේ නම් විඤ්ඤාණයේ භටගැනීම නවතිනවා.

එතකොට අර විදිහට මුදිතා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා, මම මේ සති ඉන්ද්‍රිය කාරණාව සිහි කරනකොට line 5 සිහි කරනකොට ම මට ඉස්සෙල්ලා විඤ්ඤාණය line 6 වලටත් ගිහිල්ලා. එයා ahead of the game, ගිහිල්ලා මාව නැවැත්තුවා. ඒ කියන්නේ අනාශ්‍රව චිත්තයට line 5 එක, line 6 එක, කෙළින් ම අනාශ්‍රව චිත්තයට. මොකද මේක බලලා නේ තියෙන්නේ. දැන් දන්නව නේ කරන්න යන්නේ මොකක් ද කියන එක. කෙළින් ම අනාශ්‍රව චිත්තය එනවා.

ඊට පස්සේ ආපහු මම පොඩ්ඩක් ඉඳලා, ආපහු line 6 මම ම ආපහු මෙනෙහි කරලා බලලා, ඔන්න line 7 වලට ආවා. ඔන්න ඔය වෙලාව වෙනකොට තමන්ට තේරෙනවා, ඒ line 5, line 6, line 7 ගත්තහම, මේ ඔඵව මේ හතර කොන, මේ ප්‍රඥාව මේ පැත්තෙ නිකට මේ පැත්තෙන්, සතිය මේ පැත්තෙන් දකුණු පැත්තෙ නිකට කියන එක. ඒක නිකන් cross එක වගේ වෙලා, මේක balanced. එතකොට ඒ වෙලාවෙදි පුදුම අවස්ථාවක්.

ඒකෙදි තමන්ට තේරෙනවා ඒ කියන්නේ මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා මොකක් ද මේකට කියන්නේ කියලා. රහතන් වහන්සේ කීවා “ඒක තමයි පෘථිවියෙන් නික්ම යන අවස්ථාව.” එතකොට මේ තමන් මෙතනින් ගිහිල්ලා, space එකේ. එතකොට ඒක දැනෙනවා. ඒ කියන්නේ මුහුණේ තමන්ට ඒ ස්වභාවය කියන එක දැනෙනවා. එහෙම ගියාට පස්සේ තමන්ට තේරෙනවා, මේ ඕන එකක් අතහරින්න පුළුවන් කියලා.

අතහරින්න පුළුවන් හැකියාව ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් උදාහරණයක් වශයෙන්, මගේ මේ අතේ වේදනාවක් තිබුණා, ඒක ගැන හිතලා අයින් කරන්න ඕනේ නැහැ. නිකන් බොහොම, නිකන් පහසුවෙන් අයින් කරන්න පුළුවන් දෙයක් තියෙන්නේ,

අන්න ඒ වගේ. නිකන් ඒක ගැන **do not care** වගේ. නිකන් වචනයවත් කියන්න ඕනේ නැහැ, බලන්නවත් ඕනේ නෑ ඒක ගැන. නිකම්ම ඒක ගැන යනවා. **Reaction** එකක් නැහැ. එතකොට ඒ වෙලාවේ තමයි අයින් කරගන්න පුළුවන් කියන එක, ඒක තියෙන්නේ. මෙතනින් පෘථිවියෙන් ගියා. ඊට පස්සේ අල්ලන්නේ නැහැ. ඒ විදිහට තමයි ඒ භාවනාව.

එක තමයි මං කරපු භාවනාව.

08/08/2016 - 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, මෙත්තා වෙනො විමුක්තිය සති ඉන්ද්‍රිය මගින් පෝෂිත වන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. යම් මෙත්තා වෙනො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ සමාපත්ති ධර්මයන් ඉවත් කිරීම, නෙක්ඛම්ම පවිචාරය නිසා ඇති වූ අනිත්‍ය ස්වභාවය අන්තර්ගත ය. යමක් අනිත්‍ය වේ නම් එය දුක ය. යමක් දුක නම් එම දේට නන්දි වීම නොවටී. නන්දි වීම නොවටින්නේ නම් සුඛ වන්නේ ද දුක වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය. එතකොට මෙසේ දන්නේ දක්නේ නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරයි.

මෙයට කෙසේ නම් සති ඉන්ද්‍රිය උදව් උපකාර කරයි ද? යම් සති ඉන්ද්‍රියක් වේ ද, එය ඉතාමත් ප්‍රගුණ කරන්නේ, සබ්බාසව diagram 3 වල star එක මෙන් වඩන්නේ, bell shaped curve එකේ A point එක නොසාදන බව අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒ සඳහා උදව් උපකාර වූයේ සංස්කාර ජරා 7.7, සඤ්ඤා ජරා, 5.3, වේදනා ජරා 4.3, රූප ජරා 3.3 වශයෙන් දන්නේ, දක්නේ, සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මක් නැත.

එසේ නම් නෙක්ඛම්ම පවිචාරයේ ඇති සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම ම සනාථ කරයි. මෙසේ අනිත්‍යභාවයත්, එමගින් ඇති වූ දුක්ඛ ධර්මයෝත් නොගැනීමත් වේ. නන්දි වීම පහ කරන්නේ කෙසේ ද? යම් නන්දියක් වේ ද එය තුළ සුඛයත්, එම සුඛය නිසා ම ඇති වූ මැරී ඉපදීමට ඇති කැමැත්ත අන්තර්ගත ය. සති ඉන්ද්‍රිය මගින් A point එක නොසාදන්නේ නම් අන්තර්ගත වූ වේදනා කොටස ඉවත් වේ, තණ්හා නොවේ. සාදන ලද, විදින ලද, දෙයකට පමණක් උත්පාද සංඛත ලක්ෂණය ඇති වේ. යමක් නොසෑදුවේ ද, නොවින්දේ ද, එයට උත්පාද සංඛත ලක්ෂණයෝ නොවන්නාහු ද. ඒක establish වෙන්නේ නැහැ. Does not establish කියන එකයි. එසේ නම් නන්දියක් නැත. නන්දි නොවන නිසා ම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

එතකොට ඒක තමයි භාවනාව. එතකොට මේ භාවනාව කරනකොට, ඔයගොල්ලො අර මෙත්තා වෙනො විමුක්තියට යන්න ඕනේ. ඒක මතකයි නේ, අධිවිත්ත ශික්ෂාව, නෙක්ඛම්ම විතක්කය, නෙක්ඛම්ම පවිචාරය, ගිහිල්ලා ඒකෙන් ඒ සමාපත්ති

ධර්මයන්ට ඇලීම පහ කරලා, ඒ තමන්ගේ ඒ මුහුණේ සුබය සහගතව ඒ මෙන්තා වෙනො විමුක්තියට එනවා. මෙන්තා වෙනො විමුක්තියට ආවා ම, දැන් අපි කිව්වා, මේකේ තියෙනවා අනිත්‍ය කියන එක. ඒ අවබෝධය ඇතිව නේ අර **discriminate** කරන්නෙ නැතිව නේ මෙන්තා වෙනො විමුක්තියට යන්නේ.

එතකොට එහෙම නම් අනිත්‍ය කියන එක ආවහම, එහෙම නම් ඉතින් දුකයි. එහෙම නම් ඔන්න අපිට එනවා, අනිත්‍ය නම්, දුක නම් ඉතින් ඒක මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද? අන්න ඒ වෙලාවෙදි මෙන්තා වෙනො විමුක්තිය උපෙක්ඛාව බවට පත් වෙනවා. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ, උපෙක්ඛාව තමන්ට හොඳට දැනෙනවා. දැන් අර ඉස්සෙල්ලා වගේ සුබ කතාව නෙමෙයි, දැන් උපෙක්ඛාවට ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් ඔතනට ගියාට පස්සෙ තමන් **apply** කරන්න ඕනේ සති ඉන්ද්‍රියේ කතාව.

එතකොට සති ඉන්ද්‍රියෙන් පෙන්නනවා මේවා සංස්කාරයන් පවත්වන්න බැහැ. මොකද, මට හම්බවෙලා තියෙන ඒවා ඔක්කොම ජරා. සංස්කාර ජරා, මේ ඔක්කොම ජරා. කොහොම ද මට මේක ජරාව? දැන් මං මේ **apply** කරන්නේ මෙන්තා වෙනො විමුක්තියට. කොහොම ද මගේ මෙන්තා වෙනො විමුක්තිය ජරා වෙලා තියෙන්නේ? ඇයි ඉතින් මම මේ කයේ ඉදගෙන නේ මේ භාවනාව කරන්නේ.

ඉතින් මේ කය දිරලා නම් තමන්ට කරන්න පුළුවන් ද? දැන් බලන්න, මනුස්සයෙක් වයසට ගියායිත් පස්සෙ ඒ මනුස්සයට හරි ම අමාරුවෙන් වැඩ ටික කරගන්නේ. එතකොට වයසට යාම නිසයි මේක බැරි. ඒ වගේ ම තමයි. ඒක එහෙම නම් හිතන්න වයසට ගිහින් එයාට මෙන්තා වෙනො විමුක්තිය කියන එකත් කරගන්න පුළුවන්කමක් නැහැ. අන්න ඒ අර්ථයට කල්පනා කරන්න. ජරාවයි කියන්නේ ජරාව. ඕක ආපහු කල්පනා කරන්න එපා වෙන එකක් ය කියලා කියන එක.

එතකොට මේක කරන්න බැහැ කියන එක අන්න එතැනදි ආවහම, ඒක **apply** කරපු ගමන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන වෙනවා. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ආවා ම දැන් එතකොට කෙළින් ම දැන් සඤ්ඤාවේ ජරාව කියන එක තමන් හොඳට එතන ගන්න ගත්තොතින්, ඒ තමන්ට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය යන්න එනවා, මම ඒක නවත්තගන්නා. ඒ කියන්නේ අතන පරාමාසකායගන්ථයේ ඉදන් වේතනාවට තියන අත්තා සඤ්ඤාවත් එක්ක නේ අපි මේ කතා කරන්නේ. ඕකෙ පසු සඤ්ඤාව අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. එතකොට ඒකට **stamp** කරන්න ඕනේ ඉදංසච්චයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙන්න. දැන් ඉදංසච්චය **stamp** කරන්නේ නැහැ. මොකද අර 6 සතිය.

දන්නව නේ 6 සතිය ලකුණු කරන තැන. විඤ්ඤාණය ළඟ ලකුණු කරන්නේ. ඒක මගින් පෙන්නනවා මේක හදන්න බැහැ. ඒක නෙ මේ කිව්වේ සංස්කාර ජරා නම්, මේක ජරා නම් හදන්න බැහැ. හදන්න බැරි නම් ඉදංසච්චයෙන් **stamp** කරන්න බැහැ. දැන් එතකොට එහෙම නම් මේ අත්තා කතාව, තමන්ට ජේනවා ඒක නිසා ඇති වන

අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කතාව නැති වෙනවා. දැන් එහෙනම් ජේනවා මේ අත්තා කතාව ඇති වෙන්නේ, මෙතන සඤ්ඤා කතාව ඇති වෙන්නේ, අර පළවෙනි belt එක කරකවලා. රාගජ පරිදාහය. ඒක නැත්නම් නැහැ. එහෙම නම් ඕගොල්ලෝ දන්නවා එතනදී රහතන් වහන්සේ “Excellent” කිව්වා එතැන දී.

ඉතින් රාගජ පරිදාහ නැත්නම් උත්පාද සංඛත ලක්ෂණය නෑ. දන්නව නේ ලෝභ පාර ඒක නැහැ. ඉතින් අන්න ඒ point එකේදී, අන්න කරකවන්න යන්නේ නෑ එහෙනම්. රාගයෙන් දැවෙන්නේ නැහැ. ඒක දැවෙන්නේ නැත්නම් ඉතින් රූපයක, මොකකවත් establish වෙන්නේ නැහැ. අර bag එක pack කරගෙන ගියා වගේ, ඒ කතාව.

ඒක තමයි භාවනාව.

09/08/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය සති ඉන්ද්‍රිය මගින් වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. යම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයක් වේ ද, එය තුළ පවතින ගුණ තුනක් සති ඉන්ද්‍රිය මගින් පෝෂිත වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කුමන ගුණ තුනක් ද? පළවෙනි එක, අධිශීල ශික්ෂාව. දෙවෙනි එක, පග්ගහ නිමිත්ත. තුන, අව්‍යාපාද විතක්කය.

එතකොට ඔයගොල්ලො දන්නවා. ඔය උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ භාවනාවේ, ඒ අධිචිත්ත ශික්ෂාවෙන් අපි එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්ත කියන එකට. උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය කියන එකට එනවා. එතකොට ඒකට එන්න නම් සමථ නිමිත්තෙන් අපි එනවා අධිශීල ශික්ෂාව, ඒ පාණාතිපාතය ඉවත් කිරීම, කරුණාව ඇති වීම, ඒකෙන් ආපහු එනවා පල්ලෙහාට උපෙක්ඛා නිමිත්තට.

ඒ වගේ ම අපි දන්නවා, සමථ නිමිත්තෙන් පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවදිනවා. ඒ කියන්නේ ලෝභ ද්වේෂ මෝහ පහ කිරීමට සමවදිනවා.

එතකොට උපෙක්ඛා නිමිත්ත තුළ තියෙන්නේ, අර පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන් පෙර කළා ද, ඒවා දැන් පහ කළාට පස්සේ, ඒක නිසා ඇති වන සුඛය නිසා, තමන්ට ජේනවා පෙර කළා වූ දේ දුක වශයෙන් දකිනවා.

එතකොට අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එකේ එනවා අර උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම කියන එක. එතකොට ඒකෙන් ද්වේෂය බැස යනවා කියලා අපි බලලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙ උදව් උපකාරය තමයි, අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රියට ඇවිල්ලා අශ්‍රවක්ඛය වෙමින් අනාශ්‍රව වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ. ඉතින් මේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ භාවනාව තමන්ට හොඳට තියෙන්න ඕන.

එතකොට දැන් මෙතන පෙන්වන්නේ මොකක් ද, මේ පළවෙනි කාරණාව වශයෙන් ජේනවා, අධිශීල ශික්ෂාවේ පාණාතිපාත ඉවත් කිරීම අදෝස කුසල මූලය නිසා සිදු වෙනවා. සති ඉන්ද්‍රිය මගින් පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය, ද්වේෂය නිසා

පාණාතිපාතය, යන ධර්මයේ සිහිපත් කරන්නේ, අධිශීල ශික්ෂාවේ මනා කොට පිහිටයි. මෙය උපෙක්ඛා නිමිත්තට උදව් උපකාර කරනවා.

පශ්ගහ නිමිත්ත තුළ චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම ඇති අතර, ඉහළ ම සතිපට්ඨානය ද එහි අන්තර්ගතය. ඉහළ ම වූ පටිච්චසමුප්පාදය ද එහි අන්තර්ගත වේ. සති ඉන්ද්‍රිය මගින් මෙම දෙයාකාර වූ ඉහළ ම වූ ධර්මයේ පුනපුනා පවත්වන්නේ, පශ්ගහ නිමිත්තේ බැස ගැනීම මනා කොට සිදු වේ.

අව්‍යාපාද විතක්කය, උපෙක්ඛා නිමිත්ත මනා කොට එළඹ වීම, ද්වේෂය බැස යයි, කියලා අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන තුන් ධර්මයේ මගින් ම ආශ්‍රවයන් ඇති වන බව පෙන්වා දෙයි.

තව ද ඇති වූ ආශ්‍රවයන් මගින්, එක ධර්මයක උපකාරයෙන් අනෙක පවතින බව ද පෙන්වා දෙයි. ඒ කියන්නේ මෝහය මගින් ලෝභය ද, ලෝභය මගින් ද්වේෂය සහ මෝහය ද වන අතර, මෝහය නිසා ද්වේෂය ද, ද්වේෂය නිසා ලෝභ සහ මෝහය ද ඇති වන බව. එකකින් දෙකක් ඇති වෙනවා.

තුන් ධර්මයේ මගින් ම ආශ්‍රව කෙසේ ඇති වන්නේ ද? මෙය රාගජ පරිලාභ, ද්වේෂජ පරිලාභ, මෝහජ පරිලාභ වශයෙන් දත යුතු ය. මෙය කාම ආශ්‍රව, භව ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව වශයෙන් දත යුතු ය. මෙසේ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් උදව් උපකාර කරන්නේ, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාව කරන්න, මම පටන් ගත්තා මේ අධිවිත්ත ශික්ෂාව කියන කොටස. ඉතින් ඒකෙ සම්මා ඥානය තුළ ප්‍රඥාව ඒකෙ තියෙනවා නේ. එතකොට ඒකෙ කෙළින් ම දැන් මේ කාරණා ටික බලලා තියෙන එක්කෙනාට, මේ සම්බන්ධතාවය දකින එක්කෙනාට, මට එකපාරට ම තේරුණා මෙනත ම තියෙනවා නේ ද කියලා. සමථ නිමිත්තට ඇවිල්ලා, එතනින් සමථ නිමිත්තට විතරයි මම ආවේ, මම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගිහිල්ලා සිතත් නතර වෙන්න ගත්තා. මම නවත්තගත්තා ඒකේ එහෙම ම හිටියා ටිකක් වෙලා.

ඒ මොකද හේතුව? දැන් බලන්න, අපි දන්නවා මේ ධර්මය ලෝභය නිසා මෝහයයි, ද්වේෂයයි ඇති වෙනවා. ඒ කොහොම ද? Area 1 නිසා area 6, මෝහය. ඊළඟට ලෝභ පාලන යනවා නම්, විපරිණාම දුක්ඛතා. ඒ පාර දෝෂ පාලන යනවා කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ආපහු මෝහය නිසා ලෝභය ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව, එතනින් කාම ආශ්‍රව රාග සල්ලය, රූපඋපග විඤ්ඤාණං තිට්ඨති.

ඊළඟට ආපහු ජේනවා, මෝහය නිසා ලෝභය ඇති වෙනවා නම් ලෝභයෙන් ද්වේෂය. ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ භාවනාව. පළවෙනි පාලය ගියා නම් දෙවෙනි පාලය යනවා. ලෝභය නිසා ද්වේෂ පාලය යනවා. තුන් වෙනි පාලය ජේනවා, ද්වේෂය නිසා මෝහය. රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යැයි ගැනීම මෝහය. ටීනම්ද්ධය, ද්වේෂය, ද්වේෂයෙන් මෝහය. ඔයගොල්ලෝ ඔක්කොම බලලා තියෙන ධර්මයන් ඒවා.

ඊළඟට ද්වේෂය නිසා මෝහය. එතකොට එහෙම නම් මෝහයෙන් ලෝභය. ඇයි ඉතින් මෙතන අපි ඉස්සෙල්ලා පෙන්නුව නේ මෝහයෙන් ලෝභය ඇති වෙනවා කියලා. අර අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව ඒක හරහා ඇති වන එක. එතකොට දැන් ආශ්‍රව ඇති වීම කියන එක දැන් අපි පෙන්නුවා පරිලාභ වශයෙන්.

ආපහු ජේනවා, ලෝභය ඇති නම් සුඛ වේදනාව පතනවා. සුඛයේ පසු සඤ්ඤාව කාම ආශ්‍රව වෙනවා. ද්වේෂය ඇත්තේ, දුක වේදනාවට ප්‍රතිචාර දක්වනවා. වේතනා කරනවා. මෙසේ අත්ත සඤ්ඤා නිපදවනවා. එමගින් හව ආශ්‍රව ඇති වෙනවා. මෝහය ඇත්තේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීමෙන් අනතුරුව ය. එමගින් නැවත අවිද්‍යා යෝගය හරහා අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙනවා. මේ කාරණා ටික මම භාවනාවට ඉස්සෙල්ලා ම මම ම හදාගත්තා. ඒක පරණ කාරණා ටික විතරයි මෙතන තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ අතන ගිය ගමන් මට තේරුණා, මේක සිතත් නතර වෙලා, මෙතන ම මේ වැඩේ ඉවරයි කියන එක මට තේරුණා. අර bag එක pack කරගෙන ගිහිල්ලා ඉවරයි කියන එක ඒකෙ තියෙනවා කාරණා දෙකෙන් ම. එතකොට මේකෙ මට තේරුණා මේකෙ වෙන්නේ මොකද්ද, මේ අනුපිළිවෙලට මේක යනවා. මතක ද අපි බැලුවා අර වම් පැත්තේ ඉදන් triangle එක වගේ උඩට ගිහිල්ලා පල්ලෙහාට එන එකක්, මේ diamond එක වගේ ම. ආන්න ඒ වගේ එකක් මේකෙන් තියෙනවා.

සමථ නිමිත්තෙන් අධිශීල ශික්ෂාව, අධිශීල ශික්ෂාවෙන් පශ්ගහ නිමිත්ත, පශ්ගහ නිමිත්තෙන් අව්‍යාපාද විතක්කය, අව්‍යාපාද විතක්කයෙන් සමථ නිමිත්ත. ඔන්න diamond එක. මැද්දේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත එහෙමම ම තියෙනවා. මේක වටේට මේක යනවා.

එතකොට රහතන් වහන්සේ මගෙන් ඇහුවා දැන් මම මේක තේරුම් ගත්තහම, මේ “රවුම් කීයක් යන්න ඕනෙ ද?” කියලා මේකෙ. මම එකපාරට ම කිව්වා හතයි කියලා. ඒක මම දැනගෙන හිටියා. එතකොට ඒක දැන් මම පෙන්නනවා. පෙන්නනවා කියන්නේ, මුලින් ම එන්නේ මොකක් ද, සමථ නිමිත්තෙන් පටන් ගත්තා ලෝභය එපා, ලෝභය නිසා ද්වේෂය එපා, ද්වේෂය නිසා මෝහය එපා, තෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිභිංසා, රවුම් තුනයි. මේ diamond එකේ රවුම් තුනයි.

දැන් මෝහය කියන තැනට අපි එතන අයිත් කරන එක තියෙනවා නේ, අමෝහයට එනවා නේ. දැන් ඊට පස්සේ අමෝහය නිසා ඉතුරු කාරණා දෙකක් තියෙනවා නේ, මෝහය නිසා ඇති වන කාරණා දෙක, මොකක් ද? මෝහය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ලෝභයයි ද්වේෂයයි කියන එක අයිත් කරනවා. අන්න රවුම් දෙකක් ආපහු යනවා.

ඊළඟට ආවා අදෝෂයට. අදෝෂයේ දී, ද්වේෂය නිසා ආපහු තියෙනවා ලෝභයයි මෝහයයි. දැන් ඉස්සෙල්ලා පෙන්නුවේ. එතකොට ඒ කාරණා දෙක කරන්නේ නැහැ කිව්වම අන්න කාරණා හතයි. ඒ කියන්නේ ආපහු අපි ආවා සමථ නිමිත්තට. සමථ නිමිත්තට ආවට පස්සේ දැන් මේක, ලෝභය නිසා මෝහයත් නෑ, එහෙම නම් මෝහය හරි ද්වේෂය හරි නිසා ආපහු ලෝභයත් නෑ. අන්න එතනදී අරක අතහැරීම කියන එක ඒක තියෙනවා. වට හතෙන් එතන ඉවරයි. ඒ රවුම් හත කියන එක.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව. දැන් නම් තේරෙනවා අර තත්පර හතේ කතාව.

10/08/2016 - 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 ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය සමඟ වඩන්තේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. මුදිතා අප්‍රමාණයේ ගුණ තුනක් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් පෝෂිත වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

පළවෙනි එක පශ්ගහ නිමිත්ත, දෙක උපෙක්ඛා නිමිත්ත, තුන සමථ නිමිත්ත.

එතකොට ඔයගොල්ලෝ දන්නවා ඔය මුදිතා අප්‍රමාණයට යන්න නම් අපි ඒ භාවනාව කරලා තියෙනවා, ඒ සමථ නිමිත්තෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්තට එනවා. අර පාණාතිපාතය වගේ දේවල් කළා ද, ඒකෙන් ඉවත් වීම නිසා සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේ දුක වගයෙන් දන්නවා කියලා. පශ්ගහ නිමිත්තේ තියෙනවා චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම කියන එක. සමථ නිමිත්තේ තියෙන්නේ අර පහ කළ යුතු වූ ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවැදීමට, ඒ කියන්නේ ලෝභ ද්වේෂ මෝහ පහ කිරීමට සමවැදීම. පශ්ගහ නිමිත්තෙන් පල්ලෙහාට එනවා අපි අව්‍යාපාද විතක්කය. උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹවෙනවා. ද්වේෂය කියන එක බැස යනවා. එතනින් එනවා අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය කියන එකට. එතන පෙන්නන්නේ අවබෝධ නොවූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා විරිය. ඒ කියන්නේ සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය අඩංගුයි, කාම විතක්කය කියන එක බැහැලා යනවා. එතකොට දැන් මේ දක්වා මේ මුදිතා අප්‍රමාණයට ඇවිල්ලා දැන් අර කාරණා තුන අපි බලනවා.

පළවෙනි එක, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මනා කොට දියුණු කර ඇත්තේ නම්, එහි අන්තර්ගතව ඇති තණ්හාව නිසා දුක්ඛය ඇති වන බවත්, තණ්හා නිරෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධය වන බවත්, දන්නේ, දක්නේ, යම් සංස්කාරයකට තණ්හාවක් ඇති ද එය නොකරයි. පාණාතිපාතය අතහරියි, අදත්තාදානය අතහරියි. ඒක තමයි ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය තුළ ඇතුළත් වෙලා තියෙන දේ. එමගින් අරි අට මඟට පිළිපන්න වෙනවා. අරි අට මඟ මගින් දුක්ඛය වටහා ගනියි. ඒ නිසා අත්හරී. මෙසේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් පශ්ගහ නිමිත්ත මනා කොට පවත්වයි.

රිළඟට දෙවැනි කාරණයට පෙන්නනවා, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් ඇති වූ අමෝහය නිසා අදෝස වේ. අදෝස වීම නිසා උපෙක්ඛා නිමිත්ත පවත්වයි. කෙසේ ද? රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි නොගනී. එමගින් අදෝස වන්නේ දස අකුසලයේ අභිජ්ඣා හැර, අන් සියලු අකුසලයන් පහ කරනවා. එතකොට නමයක් තියෙනවා, දස කුසලයේ නමයක් තියෙනවා. අභිජ්ඣා විතරයි අයින් කරගන්න බැරි වුණේ.

තුන් වෙනියට පෙන්නනවා, මුදිතා අප්‍රමාණයේ ඇති, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රියේ ඇති, සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය සමඟ එකතු වන්නේ, කාම විතක්කය පහ කිරීමත්, අදෝස කුසල මූලයන් සමඟ, දැන් අපි දෙවෙනියට කිව්ව කාරණාව, ඒක එකතු වෙනවා අදෝස කුසල මූලය කියන එක. ඒ විදිහට ලෝභය පහ කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. කුමක් නිසා ද? යම් අභිජ්ඣාවක් වේ ද එයට කාම විතක්කය හේතු වේ. මිච්ඡා දිට්ඨිය ප්‍රත්‍ය වේ. මෙහි දී මිච්ඡා දිට්ඨිය වන්නේ රෝගී සඤ්ඤාවෙන් ජීවත් විය හැකි යැයි සිතීමයි. අදෝසය මගින් එවන් වූ මිච්ඡා දිට්ඨි ඉවත් වන්නේ අභිජ්ඣා නොවේ, මෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

එතකොට ඕක තමයි භාවනාව.

ඉතින් අර කිව්වා වගේ මුදිතා අප්‍රමාණ භාවනාවට ගිහිල්ලා, ඊට පස්සේ ඔය කාරණා තුන හොඳ ලස්සනට මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. ඒක මෙනෙහි කරනකොට ඒ තමන්ට ජේනවා මේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන්, දැන් මුදිතා අප්‍රමාණය තියෙනවා නේ නළලේ මැද ඉඳන් දකුණු පැත්තට ගිහිල්ලා, නිකටත් එක්ක එන්නා වූ අර හතේ සලකුණ වගේ. ඊට පස්සේ දැන් මේක එනවා මේ පැත්තට, වම් පැත්තට, සති ඉන්ද්‍රිය පැත්තට නළලේ එනවා කියන එක ජේනවා, මේක මෙනෙහි කරගෙන යනකොට.

ඒ කාරණා තුනට ඇවිල්ලා දැන් මෙතන මේ මට තේරුණා මේ ධර්මය මෙතන තේරෙන එක්කෙනාට මේක හරි ලස්සනයි. හරියට මේ එකකට එකක් එකතු වෙලා එන හැටි. දැන් මෙතන පෙන්නනව නේ යම් අභිජ්ඣාවක් වේ ද එයට කාම විතක්කය හේතු වේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය ප්‍රත්‍ය වේ. මෙත්තා සූත්‍රය පෙන්වන්නෙන් ඕක නේ.

අපි අල්ලගෙන ඉන්නේ නැත්නම් “කුලෙසු අනනුගිද්ධො,” අන්න මිච්ඡා දිට්ඨිය ගියා. අන්න පෙන්නනවා “කාමෙසු විනෙය්‍ය ගෙධං” ඒක නේ අභිජ්ඣාව අයින් කරන්නේ. ඉතින් ඒක ම නේ මෙතන පෙන්නන්නේ, මේ කාම විතක්කය. ඒ දෙක තමයි හේතුවයි ප්‍රත්‍යයයි හැටියට තියෙන්නේ මෙත්තා සූත්‍රයේ. ඉතින් මේක ආවයින් පස්සේ දැන් මේ නළලේ ඉඳන් වම් පැත්තේ ඉඳන් දකුණු පැත්තටයි, ඒ වගේ ම නිකටේ වම් පැත්තයි, ඒ දක්වා ඒ මුළු half එක ම, ඒක සුබය හැටියට තියෙනවා. එතකොට දැන් තමන් කල්පනා කරන්න ඕනේ, දැන් මෙතන මේ ධර්මය බොහොම ලස්සනයි කියලා, හොඳයි කියලා අභිනන්දනා කිරීමක් තියෙනවා නේ, නේ ද? එතකොට දැන්

බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්ව නේ ඊයේ සංවර සුත්‍රයෙන්, මේ ධර්මය හරි අහිනන්දනා කරනවා නම් පරිහානියයි කියලා, නේ ද?

ඉතින් ඒක තමයි දැන් ඒ පාර තමන් එනවා අර අව්‍යාපාද විතක්කයේ තියෙනවා නේ ද්වේෂය බැස යනවා. මොකද මෙතන පෙන්නනවා නේ මැද්දෙන්, තමන්ට මේකේ හරි ඉන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නැහැයි කියලා. අන්න එහෙම වුණායින් පස්සේ තමන්ට තේරෙනවා මෙන්න වම් පැත්ත, ඒ කියන්නේ ඉතුරු half එක තියෙනව නේ දැන් ඔළුවෙ, ඒ half එකත් තමන්ට මේ ඇරුණා වගේ වෙනවා. ඒ කියන්නේ මේක ඡන්ද ඉද්ධිපාදය නම් මෙතන විත්ත ඉද්ධිපාද නේ අපි බැලුව නේ ඔතන ඔය විදිහට, නේ ද? ඉද්ධිපාදයන් කියන ඒවා ගත්තහම. ඉද්ධිපාද හතර ම තමන්ට තියෙනවා කියන එක ඒ අවස්ථාවේ දී තේරෙනවා. ඒ වගේ ම ඉතින් ඒක ලෝකයෙන් ඉවත් වීම කියන එක එතන සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි ඒ මං කරපු භාවනාව.

11/08/2016 - 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, මුදිතා අප්‍රමාණය සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් වැඩිදියුණු කරන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. ඒකේ ඕගොල්ලෝ දන්නවා ඉස්සෙල්ලා අපි මුදිතා අප්‍රමාණයට යන භාවනාව. සමථ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, එතනින් පග්ගහ නිමිත්ත, ඊට පස්සේ අපි එනවා අව්‍යාපාද විතක්කය. එතනින් එනවා අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය කියන එක. කාම විතක්කයන් බැස යනවා කියලා අපි පෙන්නනවා, සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරලා.

එතකොට මේක සම්බන්ධ කරන්න ඕනේ අර සබ්බාසව **diagram 3** වල දී අපි සාකච්ඡා කරපු ආකාරයට. සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් සංස්කාරය නිසා මාන පාරේ පැමිණීම වළකනවා. මේ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මානස අඩු නිසා සමාධිය ඇත. ප්‍රාණසාතවලින් වැළකේ. සමාධි සහගත වූ විත්ත සංස්කාර පවා හොඳ යයි නොපවසයි, පිළිනොගනියි. පෙර ගත්තා වූ දේ නිසා සිදු වන ක්‍රියාවලිය නවතා දමයි. භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන පාර නවතනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා **slide 9** වල ඒකේ, **Advanced program** එකේ.

එතකොට දැන් මෙතන අපි පෙන්නුවා මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ කියන එක. ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීම නිසා. ඕක අපි බලලා තියෙනවා අත්තා **diagram** එකේ, දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවනවා නම් එතනින් දිට්ඨි සල්ලයට එන්නේ නෑ. දිට්ඨි සල්ලයට ආවොත් අපි සඤ්ඤාව අල්ලගන්නවා ඒක කරන්නේ නෑ. සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට එන එක, චේතනාවෙන් පල්ලෙහා පරාමාසයට එනවා අර අත්තා කියලා, ඒ අත්තා කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. එතකොට ඒක නොවීම මගින් තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට එතන තව කාරණාවක් ඉතින් කෙනෙකුට ජේන්න ඕනේ.

දැන් අපි දන්නවා නේ මේ පූර්ව කර්මය කියන එක, ඉදංසච්චය. එතකොට මේක හරහා එන්නා වූ දේවල් තියෙන්න පුළුවන් නේ. ඉතින් අපේ සීලය කියන එක තියෙනවා. මේ සීලපාරිසුද්ධිපධානියඛගයත් එක්ක නේ ඔතන වැඩ කරන්නේ.

ඒක නේ පෙන්නුවේ මේවා පවත්වන්නේ නැහැ කියලා. මානයක් නැහැ ඒවට, පාණාතිපාත අදත්තාදාන ඒවා කරන්නේ නැතිව. ඉතින් අපි අර වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට එන එක වැළකීම කියන එක තියෙනවා. එතන ඒ සංස්කාරයන් කියන ඒවා ඉවතලනවා. අර ඉස්සෙල්ලා කිව්ව වාක්‍යය තුළ තියෙනවා ඒ කතාව. ඒ සංස්කාරයන් ඉවත් කළා නම් එහෙනම් උඩින් එන එකක් නැහැ, ඉදංසච්චයට. එහෙනම් ඉදංසච්චය ඇවිස්සීමක් මොනවක්වත් සිද්ධ වෙන්නෙත් නැහැ. ඉතින් අපිට හොඳට ජේනවා දැන් එහෙනම් line 5 එකයි line 6 එකයි ඒක යනවා. ඉතින් ඒ වගේ ම පරාමාසකායගන්ථයත් යන එක, ඒ කෙනෙකුට භිතාගන්ත පුළුවන් කොහොම ද වෙන්නේ කියන එක. එතකොට යම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයක් වේ ද, එමගින් කාම ආශ්‍රව වීම වන්නේ ය.

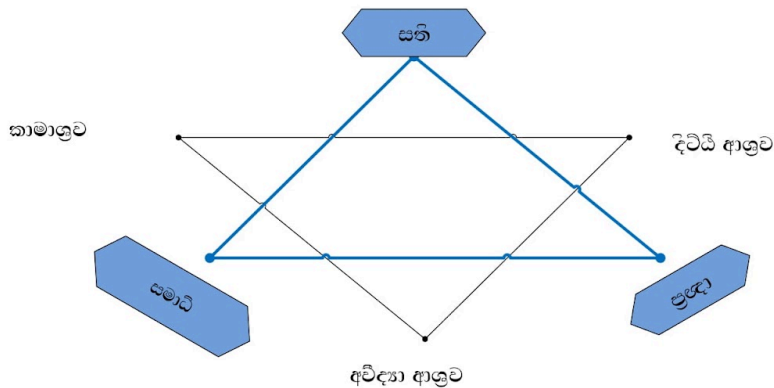
දිට්ඨි ආශ්‍රව අවිද්‍යා ආශ්‍රව යන දෙකෙන් ම කාම ආශ්‍රව නොවන්නේ නම් කිසිදු වූ රූපයක් කරා මනස යොමු නොකරයි. එසේ නම් දිට්ඨි පපඤ්චයෝ නැත. ධාරාව නොගලවයි.

එසේ නම් මුදිතා අප්‍රමාණය මගින් ඇති වන්නා වූ සමාධි සහගත ස්වභාවය පවා හොඳ යයි නොකියන්නේ, පහ කරන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කෙසේ ද? භය අගති වේදනා නොවන බැවින් පෙර ගත්තා වූ කිසිදු රූපයක් මගේ යයි නොගනී. Exit point එකේදී පෙනෙන කිසිදු රූපයක බැස නොගනී. එතකොට ඒකේ අර භය අගති, වේදනාව නේ. අපි රූපයට නේ මේ යන්නේ. ඉතින් අපි මුදිතා අප්‍රමාණයට නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මුදිතා අප්‍රමාණයේ මතක ද අර දළපැරකුම් කියලා භාවිතා කළේ මුදිතා වෙතො විමුක්තියට යනකොට, අර කරකැවීම නිසා නේ.

එතකොට කරකැවලා යන්නේ මේ රූපයට නේ, ගියොත් නේ සමථ නිමිත්ත භාවිතා කරන්න වෙන්නේ. ඉතින් මෙතන මේ භය අගතියේ ඉඳන් වේදනා, රූප. ඒකට යන්න දෙන්නෙ නෑ නේ, මේ විදිහට එන්නෙ නැත්නම්. එතකොට මුදිතා අප්‍රමාණය තුළ තියෙනවා නේ අනත්තා කියන එක. ඒක නිසා අර පැත්තෙන් මේ පැත්තට එවන එක නැහැ, එහෙම නම් ඒක නතර වෙනවා, කියන එකයි තියෙන්නෙ.

එතකොට මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

- ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා, ජරාවන රූපය බව දන්නේ, දක්නේ, මාන නොවේ. B ලක්ෂ්‍යය නොසාදයි. මෙය කළ නොහැකි බව දනී. රූපයේ ජරා ධර්මය, වේදනාවේ ජරා ධර්මය, සංඥාවේ ජරා ධර්මය, සංස්කාර ජරා ධර්මය දන්නේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණය සෑදිය නොහැකි බව දකී.
- සුභප්‍රතා මිය යන විඤ්ඤාණය සෑදිය හැකිද? මෙය නොහැකිය. මෙසේ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයට යම් උදව්වක් කළ යුතුද, එය සපයා දෙයි. මේ නිසා දිවයි 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. ප්‍රාණඝාත වැනි දේ වලින් වැළකේ. පෙර ගත්තාවූ දේ නිසාවන ක්‍රියාවලිය නවතා දමයි. සමාධි සහගත වූ විභව සංස්කාර පවා හොඳ යැයි නොපවසයි, පිළිනොගනී.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සහ විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් නවතන ලද යම් ධර්මයක් වේද, සති ඉන්ද්‍රිය මගින් එම නැවතීම 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.

S_SabbasavaSuttadiagrams3.pdf - Slide 9

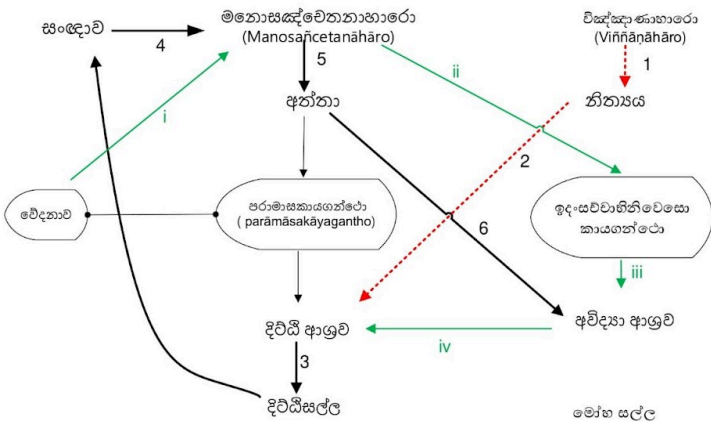
- අන්තා පඨය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
- නිත්‍ය පඨය රතු පාට නින් රේඛා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
- නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පඨය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.

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

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

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

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



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

s_Skilled_sates_of_mind_p4.pdf - Slide 4

13/08/2016 - 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 උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය සමාධි ඉන්ද්‍රිය සමඟ වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නේ ද යන්නයි.

එතකොට අපි උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ භාවනාව කලින් කරලා තියෙනවා. නැවතත් මතක් කරගන්නවා නම්, අධිචිත්ත ශික්ෂාව, ඒක තුළ තියෙනවා සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ තියෙනවා. එතනින් අධිශීල ශික්ෂාව, එතනින් අපි එනවා අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව. ඒ අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවල අරූප ධ්‍යාන කුසලය, ඒ කියන්නේ අරූප ධ්‍යානයන්ගේ නොඇලීම කියන එක තියෙනවා. අධිශීල ශික්ෂාවේ තියෙනවා අර පාණාතිපාත ඉවත් කිරීම. ඉතින් ඒක අපි කලින් පෙන්වුවා, මේ සමඟ නිමිත්ත, එකේ පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවැදීම, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ, පහ කිරීමට සමවැදීම නිසා තමයි අපිට එතන අධිශීල ශික්ෂාවට උදව් උපකාර වෙන්නෙ පාණාතිපාත එහෙම ඉවත් කරන්න. පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය, ද්වේෂය නිසා පාණාතිපාතය. එතනින් අපි එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්තට. එතකොට පාණාතිපාත වැනි අකුසලයන් අපි පෙර කළා ද, ඒකෙන් ඉවත් වීම නිසා වන සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේ දුක වශයෙන් දැනීම කියන එක. එතනින් දකුණු පැත්තට ගියොතින් පශ්චාත නිමිත්ත, චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම. අපි පල්ලෙහාට ආවොත් අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රිය කියන එකට එනවා. එතන අර ආසවක්ඛය වීමෙන් අනාශ්‍රව වෙනවා කියන එකයි. එතකොට එතැනදී අව්‍යාපාද විතක්කය උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් පල්ලෙහාට එනවා. එතකොට ද්වේෂය කියන එක බැස යනවා. දැන් අපි ආශ්‍රවයන්, අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රියත් පොඩ්ඩක් බලනවා නම් එකේ කාරණා හතරක් කිව්වා.

යම් ආශ්‍රවයන් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයෝ නොඉපදීම පිණිස වෑයම් කළ යුතුයි කියලා. උපෙක්ඛා නිමිත්ත. යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයෝ පහ කළ යුතුයි. අව්‍යාපාද විතක්කය. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයෝ වඩා තිබිය යුතුයි. අධිචිත්ත ශික්ෂාව. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයෝ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතුයි. පශ්චාත නිමිත්ත.

ඔය කාරණා ටික අපි කලින් බලලා තියෙනවා. ඒ වගේ ම අපි කරපු එකොළොස් වැනිදා, ඊයේ නෙමෙයි පෙරේදා භාවනාව. ඒකෙදි පෙන්නවා සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවීමත්, සමාධි සහගත වූ විත්ත සංස්කාර පවා හොඳ යයි නොවීමත්, සබ්බාසව **diagram 3 slide 9** වල අපි ඉගෙන ගත්තා.

එතකොට මේ පෙරේදා, **11/08/2016** නිබ්බාන භාවනාවේ දී අපි තවදුරටත් ඒක විමසුවා. එතන පෙන්නවා, පළවෙනි කාරණය, අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීම නිසා ය කියලා, ඒකෙ පටයක් පෙන්නවා. එතකොට ඒ කියන්නේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි සල්ලය, එතනින් එනවා සඤ්ඤාවට. ඊට පස්සේ වේතනා, එතනින් පල්ලෙහාට අත්තා, අත්තා කියලා ආවහම දකුණු පැත්තට පසු සඤ්ඤාව හැටියට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක.

එතකොට මේක නොවෙන්න අර උඩ සංස්කාර **pre** උද්ධව්ව, ඒවා ඉවත් කිරීම උදව් උපකාර වෙනවා කියලා. එහෙම නැත්නම් ඉදංසච්චය ඇවිස්සෙනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ නිත්‍යයි ගන්නේ නැහැ කියලා. ඒ කියන්නේ මොකක් ද? ඔය අත්තා කියන **diagram** එකේ අපි රතු පාටින් **1** කියලා දාලා තිබුණේ, පල්ලෙහාට විඤ්ඤාණය හැදිලා, එතනින් නිත්‍යයි, ඒක පල්ලෙහාට බහිනවා, ඊළඟට ඉදංසච්චය කියන එක, ඒකත් නොවෙන්න ඕනේ. ඒ වගේ ම අර ඒ **diagram** එකේ ම කොළ පාටින් අපි දාලා තිබුණා මනොසඤ්චෙනනාවේ ඉදන් ඉදංසච්චයට එන්නා වූ රේඛාව. ඒකත් නොවෙන්න ඕනේ. එතකොට මේක නිසා **line 5, line 6**, දෙක ම සිද්ධ වෙන්නේ නැ. එතකොට දැන් ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ, දැන් පරාමාසයේ ඉදන් ඉදංසච්චයට එන ඒවයි, පරාමාසයේ ඉදන් අර **line 7** එකේ එන එකයි තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මෙන්න මේවා, ඒ පරාමාසය ඉවත් වීම කියන එක, ඒ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ ගුණයක් මගින් සිද්ධ වෙනවා. මොකක් ද ඒ ගුණය? අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රිය මගින් සිද්ධ වෙනවා. කුමක් නිසා ද? යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද එය පහ කිරීම, දැඩි ලෙස ඉවත් කිරීම, අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රිය මගින් සිදු වන නිසා ය.

ඉතින් එතැන අපිට ඡේතවා එහෙම නම් **triangle** එකක් වගේ. අධිචිත්ත ශික්ෂාව, අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව, පල්ලෙහායින් අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රිය. ඉතින් ඕක හරියට ම ඇන්දොනින්, අධිචිත්ත ශික්ෂාවෙන් අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවට එතනින් පල්ලෙහාට ආවහම අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රිය, ආපහු අධිචිත්ත ශික්ෂාවට කියන එකට යනවා. එතකොට මේ **triangle** එක ඇතුළේ අර විමංසා ඉද්ධිපාදය වගේ, කියන එක තමන් ලියාගන්න ඕනේ. ඒක තමයි මෙතන තියෙන්නේ. ඉතින් මේ භාවනාව මම කළේ අර උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා. ඊට පස්සේ ඔය කාරණා ටික සිහි කරගෙන ආවා. ඒක සිහි කරගෙන ආවහම, සමාධි ඉන්ද්‍රියෙන් කරන්නා වූ ඒ දේ, ඒ කාරණා දෙක. ඒක හොඳට බැලුවහම, මෙතෙහි කරලා බැලුවායින් පස්සේ තමන්ට ඡේතවා මේකේ ඉතුරු වෙලා

තියෙන්නෙ මොකද්ද, ඕක අර පෙරේදා භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධයි. මෙතන මේ අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එකේ බලපෑම නේ අපි අයිත් වෙන්න ඕනේ.

එතකොට ඒ අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එකේ ඕගොල්ලන්ට ජේනවා, මෙතන අපි කාරණාවන් දෙකකට සම්බන්ධ වෙනවා. එක පැත්තක් තමයි මෙතනින් එන්නා වූ නන්දිය, ඒ නන්දිය නිසා සිදු වන ක්‍රියාවලිය. ඒ පැත්තෙන් ඇවිල්ලා පරාමාසයට ඇවිල්ලා එන්නා වූ එක. එතකොට මට කාම ආශ්‍රවයට මම ඇවිල්ලා තියෙනවා නම්, ඒක නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඒ ස්වභාවය කියන එක තියෙනවා. මම නන්දිය පැත්තෙන්, ඒකෙන් නේ නන්දිය පැත්තට ඇවිල්ලා එහෙන් generate වෙලා එන එක. එතකොට ඒක නිසා ද්වේෂය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ ද්වේෂය කියන එක නැති වීම කියන එක අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවෙන්. අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවේ තියෙනවා, එතන අපි පෙන්නනව නේ අරුප ධ්‍යාන ක්‍රමය, ඒ කියන්නේ අරුප ධ්‍යානයන්ගේ නොඇලීම කියන එක තියෙනවා. ආන්ත ඒක භාවිතා වෙන්න ඕනේ.

එතකොට ඒක නිසා තමයි අර ද්වේෂය කියන එක බැහැලා ගිහිල්ලා, ඒකෙන් ඉන්න පුළුවන් කියන කතාවක් නැහැයි කියන එක ජේනවා නේ. ඒක තමයි තමන්ට හොඳට වැටහෙන්නේ.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/08/2016 - 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 උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සමඟ වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. යම් උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රියක් වේ ද, එහි ගුණ තුනක් ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් වඩන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කුමන ගුණ තුනක් ද? ඒ කියන්නේ මේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ තියෙන ගුණ තුනක්. පළවෙනි එක අධිශීල ශික්ෂාව. දෙක සමථ නිමිත්ත. තුන අව්‍යාපාද විතක්කය.

එතකොට ඕකේ අපි දන්නව නේ ඔය උපෙක්ඛාවෙන් අප්‍රමාණයට යන හැටි. අපි බලලා තියනව නේ අධිවිත්ත ශික්ෂාවෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්ත, අඤ්ඤාතාවිනෝ ඉන්ද්‍රිය, හරහට එන කියන එක. එතකොට ඕකේ උඩ තියෙන උපෙක්ඛා නිමිත්තට උඩින් අධිශීල ශික්ෂාව, වම් පැත්තේ සමථ නිමිත්ත, පල්ලෙහායින් අව්‍යාපාද විතක්කය. එතකොට ඔන්න ඔය කාරණා තුන ගැන තමයි මේ පෙන්න්නේ. ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ නම් කරුණාව ඇත. එසේ නම් පාණාතිපාත නොකරයි. දස කුසලය පවත්වයි. මෙසේ අධිශීල ශික්ෂාව පවත්වනවා. එහෙම නම් උඩ කාරණය හරි.

දෙවැනි එකට ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ නම් සම්මා දිට්ඨිය ඇත. එසේ නම් අරි අට මඟ අත්තොහරි. නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිභිංසා, සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්පය වෙලා වෙන දේ. අලෝභ, අදෝස, අමෝහ පාරවල්වල යනවා කියන එක සිද්ධ වෙනවා. එමගින් සමථ නිමිත්ත පවත්වනවා. එහෙනම් දෙවෙනි කාරණය හරි. අපිට ජේනවා අතන ඒ සමථ නිමිත්තේ වෙන සිදුවීම.

තුන් වෙනි එකට තියෙන්නේ, ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ නම් අභිජ්ඣා නොවේ. අභිජ්ඣා නොවේ නම් දෝමනස්ස නොවේ. එමනිසා ව්‍යාපාද නොවේ. එසේ නම් ව්‍යාපාද විතක්කය මඟ හරි. මෙයට ශ්‍රද්ධාව තුළ ඇත්තා වූ ව්‍යාපාදය පහ කරන ගුණයන් එකතු වන්නේ නම් සම්මා දිට්ඨි, ඒකෙන් අව්‍යාපාද, අව්‍යාපාදයෙන් අනභිජ්ඣා. නිර්වාණය ඉතා පහසුවෙන් සාක්ෂාත් කරයි. කෙසේ ද? යම් ධර්මයක් පහ කළ යුතු ද එම ධර්මයේ පහ කිරීමට ශ්‍රද්ධාව මගින් පමා නොවන බැවිනි. ඒක තමයි භාවනාව.

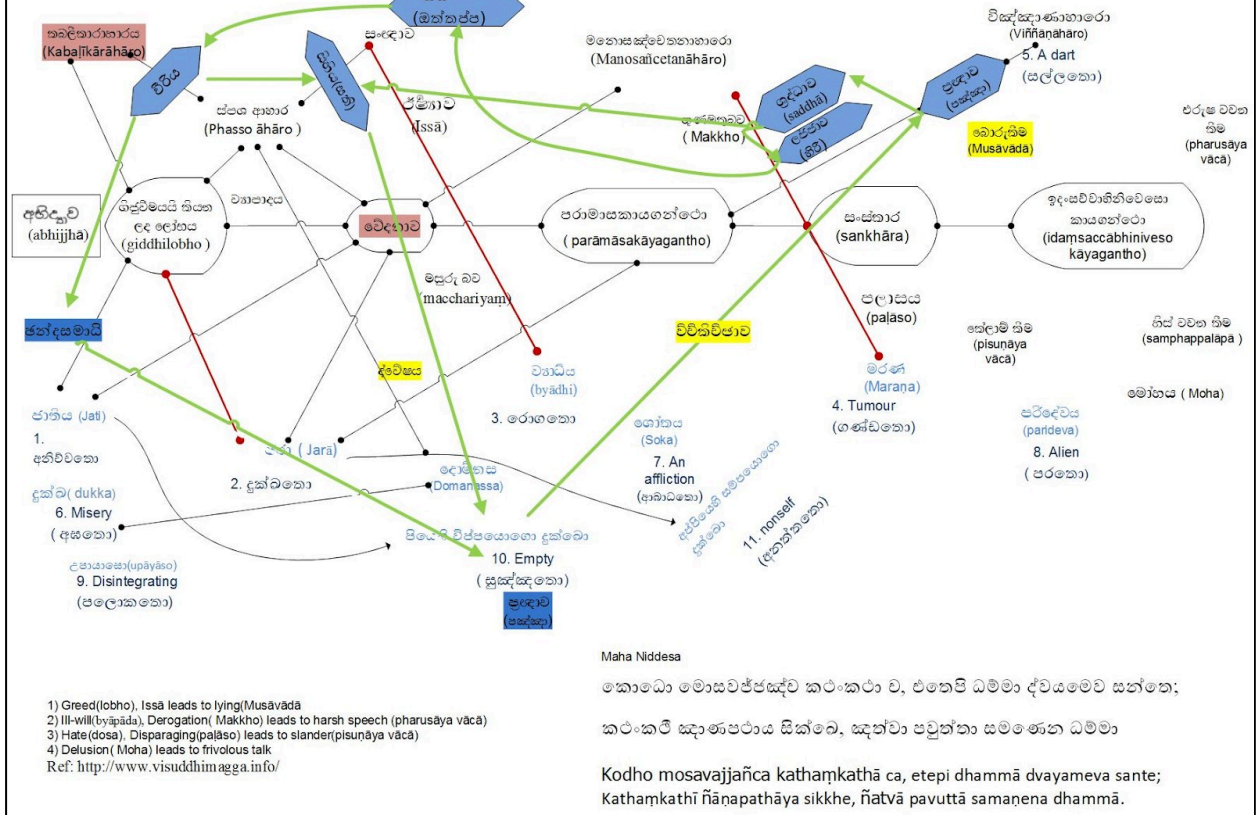
එතකොට මේක, අර උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා කෙනෙක් කරන්න ඕනෙ. මේක කළාට පස්සෙ තමන්ට ජෙනවා අපි කිව්ව නේ උපෙක්ඛා නිමිත්තට උඩිනුයි, වම් පැත්තෙනුයි පල්ලෙහායිනුයි, කාරණා තුන නේ ඔය කතා කළේ.

ඉතින් ඕක අපි ඔය විදිහේ diamond එකක් බැලුවා මතක ද මේ මාසේ, අගෝස්තු මාසේ නම වෙනිදා නිබ්බාන භාවනාවෙදි? ඒකෙ පෙන්නුවා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය අපි වඩනවා නම් සති ඉන්ද්‍රියත් එක්ක, ඒකේ කාරණා තුනක් බැලුවා. ඒකෙ පෙන්නුවෙත් උඩින් එකයි අධිශීල ශික්ෂාව, දකුණෙන් පග්ගහ නිමිත්ත, වම් පැත්තෙන් අව්‍යාපාද විතක්කය. ඒ diamond එකේ වම් පැත්ත නේ, මේ කතා කරන්නේ තේරුණා ද? diamond එකේ දෙපැත්ත. ඉතින් අරකෙ පෙන්නුව නේ අපිට අර අමෝභයෙන් අදෝෂය, අදෝෂයෙන් අලෝභය වෙලා ඒක සිද්ධ වෙන විදිහ. එතකොට මේක මේ ශ්‍රද්ධාව මගින් ඊට වඩා බොහොම පහසුවෙන් පවත්වනවා. මොකද වෙලා තියෙන්නේ? අපි දන්නවා ප්‍රඥාවෙන් අපි ශ්‍රද්ධාවට එනවා. ප්‍රඥාවට එන්නෙ නිකම් නෙමෙයි නේ, සතියෙන් සමුදයක් ඇත අස්තංගමයක් ඇත බලලා.

ඒ කියන්නේ අර අපි දන්නවා ඥාන පඨයේ නම්, සතියෙන් පල්ලෙහා ශුන්‍යතා සමාධිය, සමාධියෙන් ඊට පස්සේ අපි එනවා ප්‍රඥාවට. ඒ ප්‍රඥාවෙන් ශ්‍රද්ධාවට. මතක ද ඒක? diagram එකේ triangle එකේ මැද්දේ තියෙන්නේ සතියයි, ප්‍රඥාවයි අතර තමයි ශ්‍රද්ධාව කියන එක තියෙන්නෙ. එතකොට මේක ශ්‍රද්ධාවෙන් බොහොම පහසුවෙන් පවත්වන්න පුළුවන්. මේකෙ මට තුන් පාරක් ම කිව්වා පරිස්සම් වෙන්න ඕනේ කියලා මේ භාවනාව කරනකොට, ඒ ඒ අවස්ථාවල දී.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 9/02/2012



s_panna.jpg

15/08/2016 - 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 මුදිතා අප්‍රමාණය, ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් ඒකත් සමඟ දියුණු කරන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්න. මුදිතා අප්‍රමාණයේ කරුණු තුනක් ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් දියුණු කරන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. කුමන කාරණා තුනක් ද? පළවෙනියට සමථ නිමිත්ත. දෙවෙනියට පශ්ඨන නිමිත්ත. තුන් වෙනියට අව්‍යාපාද විතක්කය.

එතකොට අපි දන්නවා ඒ මුදිතා අප්‍රමාණයට යන භාවනාව. අපි සමථ නිමිත්ත, පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවදිනවා, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ පහ කිරීමට සමවැදීම. එතනින් එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්ත, ඒ පාණාතිපාතය වගේ අකුසලයන් පෙර කළා ද, එයින් ඉවත් වීම නිසා වන සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේ දුක වශයෙන් දැකීම. එතනින් එනවා අපි පශ්ඨන නිමිත්තට. උපෙක්ඛා නිමිත්තේ දස කුසලය කියන එක එතන අපිට ඡේතවා. එතකොට ඒකෙන් අරි අට මඟ කියන එකට එනවා, අලෝභ, අදෝස, අමෝහ හරහා. එතකොට පශ්ඨන නිමිත්ත, චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම, අරි අට මඟ විශේෂිත වෙනවා.

එතනින් එනවා අපි අව්‍යාපාද විතක්කය. ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹවෙනවා, ද්වේෂය බැස යනවා. එතනින් එනවා වම් පැත්තට, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය කියන එකට. එතකොට එතනදි සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය ඒකෙ අඩංගුයි.

එතකොට දැන් අද මේ බලන්න තියෙන්නෙ මේ ශ්‍රද්ධාව මගින් පෝෂිත වන විදිහ. එතකොට පළවෙනියට අපිට ඡේතවා ශ්‍රද්ධාව ඇති නම් සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා. එහෙම නම් අරි අට මඟ අත්නොහරිනවා. ඒකෙන් සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්පය, නෙක්ඛම්ම අව්‍යාපාද අවිහිංසා. අලෝභ, අදෝස, අමෝහ පාරවල්වල යනවා. ඒකෙන් සමථ නිමිත්ත කියන එක අපි පවත්වනවා.

දෙවෙනියට පශ්ඨන නිමිත්ත ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් කෙසේ පෝෂණය කරයි ද? යම් ශ්‍රද්ධාවක් වෙද්ද, එය තුළ සමාධිය නිසා ඇති වූ ප්‍රඥාවෝ ඇතුළත් ය. එතකොට

ඔතනදී අපිට ජේනවා සතිය, 10 වෙනි කාරණය ශුන්‍යතාවය, ශුන්‍යතාවෙන් ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාවෙන් ශ්‍රද්ධාව කියන එක. එතකොට යම් ප්‍රඥාවක් වේ ද, එය තුළ සමුදය අස්තංගමය ඇතුළත් ය. එසේ නම් අරි අට මගේ සමාධිය තුළ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥා යන ඉන්ද්‍රියයෝ පහ ම ඇතුළත් ය. මෙය දස කුසලය හරහා සිදු වන බව අපි දනිමු. “ශ්‍රද්ධා අධිමුච්චති, විරියං පග්ගණ්හන්තො.”

එසේ නම් 13/08/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත් අයුරින්, සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවීමත්, සමාධි සහගත චිත්ත සංස්කාර ඉවත් වීමත්, එහි සාකච්ඡා කළ අයුරින් ම දැනගන්නේ, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය, අපි දන්නවා ඒකෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඉවත් කරනවා. ඒ වගේ ම අක්ඛණානාචන්ද්‍රිය පරාමාසය පිරිසිදු කිරීම මගින් line 5, 6, 7 ඉවත් වන්නේ අනාශ්‍රව වේ.

අනාශ්‍රව චිත්තයෙන් ජීවත් වීමට යම් කැමැත්තක් අභිජ්ඣාවක් වේ ද, එය ශ්‍රද්ධාව මගින් ඉවත් කරනවා. ඒක ඊයේ සාකච්ඡා කළ ආකාරයෙන්. කොහොම ද අපි සාකච්ඡා කළේ? අපි පෙන්වනවා තුන් වැනි කාරණය හැටියට ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ නම් අභිජ්ඣා නොවේ. අභිජ්ඣා නොවේ නම් දෝමනස්ස නොවේ. එමනිසා ව්‍යාපාද නොවේ. එසේ නම් ව්‍යාපාද විතක්කය මහහරී. මීට ශ්‍රද්ධාව තුළ ඇත්තා වූ ව්‍යාපාදය පහ කරන ගුණයෝ එකතු වන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන් අව්‍යාපාදය, අව්‍යාපාදයෙන් අනභිජ්ඣාව. ඒක හරියට අර අමෝහ, අදෝස, අලෝභ කියන විදිහට එන්නේ ඒක. නිර්වාණය ඉතා පහසුවෙන් සාක්ෂාත් කරයි. කෙසේ ද? යම් ධර්මයක් පහ කළ යුතු ද එම ධර්මයෝ පහ කිරීමට ශ්‍රද්ධාව මගින් පමා නොවන බැවිනි. එතකොට ඕක තමයි භාවනාව.

එතකොට ඔය භාවනාවේ මම කළේ මොකක් ද, මම ගියා මුදිතා අප්‍රමාණය දක්වා. එතකොට ඒ මුදිතා අප්‍රමාණය දක්වා ගියහම, මෙතන අපිට ජේනවා, පළවෙනි කාරණය මෙනෙහි කරනවා. මේ ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් අපි පෙන්වනවා මෙතන නැති වෙනවා කියලා අර සමථ නිමිත්ත කියන එක පෝෂණය කරනවා කියලා. ඒ කාරණය මෙනෙහි කරනකොට, මේ තමන්ට ජේනවා දැන් අර උපෙක්ඛාව කියන එක මේකේ හොඳට වැඩෙනවා. මේ මැද්දේ උපෙක්ඛාවේ ඉඳන් නිකටේ වම් පැත්ත, මේ වම් පැත්ත මෙතනින් සම්පූර්ණයෙන් සුබයි. තමන්ට හොඳට දැනෙනවා අර වෙනො විමුක්තිය තියෙනවා වගේ ස්වභාවයට තියෙනවා.

දැන් ඊට පස්සේ මම ගියා දෙවෙනි කාරණයෙන් පග්ගහ නිමිත්ත පෝෂණය කරනවා කියන එක. පග්ගහ නිමිත්තේ ඔය දෙවනියට කාරණාව හොඳට මෙනෙහි කරනකොට මට පුදුමාකාර ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වුණා ඔය තලාගතයන් වහන්සේලාටත්, ඒ වගේ ම ඒ බුදුපියවරුන්ටත්. මොකද? මේ සාසනය, මේ ධර්මය, මේ විදිහට ගොඩගන්න පුළුවන් වුණා කියලා. මේ ධර්මය නැති වෙච්ච එක, අලෝභ, අදෝස, අමෝහ පාරවල් තුන

පුද්ගලික විදිහට ඒක තේරෙනවා නේ. ඒ ධර්මය නැහැ නේ භොයාගන්න. එතකොට ඒ එක්ක ම ඉතින් ඒ පග්ගහ නිමිත්ත ඒ පැත්ත වෙනවත් එක්ක ම, එතකොට මට තේරෙනවා දැන් එහෙනම් හරියට නළලේ මැදදයි, වම් පැත්තයි, දකුණු පැත්තයි නිකම් **triangle** එක වගේ එතන තේරෙනවා. මට තේරෙනවා ඒක දැන් **open** වෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ **boundary** එක නැති වෙනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ **space** එකයි, මේකත් එක්ක ඒ **boundary** එක නැති වීම කියන එක තමන්ට දැනෙනවා.

ඉතින් එතනින් ඊට පස්සේ, දැන් එනවා අපි අව්‍යාපාද විතක්කය නැති වෙන තුන් වැනි කාරණය කියන එකට. එතකොට දැන් මෙතන ඔය අවස්ථාව වෙනකොට ඉතින් ඔපව සම්පූර්ණයෙන් අර **boundary** නැති ස්වභාවය කියන එක, ශ්‍රද්ධාව පුද්ගලික විදිහට පවතිනවා. ඒ කියන්නේ මම ඒ තථාගතයන් වහන්සේලාටත් ඒ වගේ ම ඒ රහතන් වහන්සේලාටත්, මේ ධර්මරත්නයයි සංසරත්නයයි. ඒක නිසා ඒ ඇති වන ශ්‍රද්ධාව පුද්ගලික විදිහට තියෙනවා.

එතකොට දැන් මේ කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා මේ අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය කොහොම ද ඇති වෙන්නේ? අපි මෙතනදි කතා කලේ මුදිතා භාවනාව. ඒක සිද්ධ වෙන්නේ මොකක් ද, උපෙක්ඛා නිමිත්ත පුනපුනා පෝෂණය කිරීම මගින්. පෝෂණය වෙන්නේ කොහොම ද? දැන් අපිට තියනව නේ අපි මේ ඊයේ පෙරේදා කතා කළ ඔය **diamond** එක. ඒ **diamond** එකේ තියෙන්නේ මොකක් ද? සමථ නිමිත්ත, අධිශීල ශික්ෂා, පග්ගහ නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය, සමථ නිමිත්ත. දැන් අපි ඔය **diamond** එකේ ඊයේ පෙරේදා භාවනාවල අපි පැති බලලා තියෙනවා. වම් පැත්ත, දකුණු පැත්ත. මේ අද පෙන්වන්නේ යට පැත්ත.

සමථ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය, සමථ නිමිත්ත. මේකේ **arrow** එක යනවා, සමථ නිමිත්තෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් පග්ගහ නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්තෙන් අව්‍යාපාද විතක්කය, අව්‍යාපාද විතක්කයෙන් සමථ නිමිත්ත. ඔය විදිහට නිකම් අපි **arrow** එක දාගෙන ගියොතින් මේකේ රවුම කරකවන්න කරකවන්න උපෙක්ඛා නිමිත්ත ම පෝෂණය වෙනවා. ඒක පෝෂණය වුණහම අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය. ඒක තමයි මේකේ **tricky part** එක හැටියට තියෙන්නේ. ඒක තේරුම් ගන්න ඕනේ, මේකයි වෙන්නේ කියන එක. එතකොට ඒකෙන් අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය වුණහම, ඉතින් අපිට ඊයේ පෙරේදා භාවනාවලින් අපි දන්නවා ඒකෙන් අයින් වන හැටි. දැන් ඔය දෙවැනි කාරණේ පෙන්වුවේ ඒක නේ.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/08/2016 - නීඛිබාන

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, කරුණාව බොජ්ඣංගිග හත සමඟ වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. සංයුත්ත නිකායේ මෙත්තා සූත්‍රයේ සඳහන් වන පරිදි, කරුණාව බොජ්ඣංගිග හත සමඟ වඩන්නේ එම ගුණ ඇති කරුණා වෙනො විමුක්තිය මගින් මතු විමුක්තියක් අවබෝධ නොකරන්නේ නම්, ලෞකික ප්‍රඥා ඇති නම්, ආකාසානඤ්චායතන පරම කොට ඇති බව තථාගතයන් වහන්සේ පවසනවා. 09/05/2016 කරුණා භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළ අයුරින් කරුණාව විමසනකොට, අපි දන්නවා ඒකේ කාරණාවන්වලින් අව්‍යාපාදුපච්චාරය, යථාභූතව දැනගත් චතුරාර්ය සත්‍ය ම ස්ථාපිත වීම.

ඊළඟට පල්ලෙහා line එකේ එනවා කාමෙසන ප්‍රභාණය, ධ්‍යාන තලයක ඉපිද එහි ගත කිරීමට ඇති ආශාව දුරු කරනවා. ඒකෙන් එනවා හව සේවනය දුරු කරනවා කියලා. ඒ කියන්නේ අන්තරා පරිනිබ්බානය නොවීමේ සිට පිරිනිවන් පෑම දක්වා වූ හවයන් දුරු කරනවා. දකුණු පැත්තට යනවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාව, කාරණා තුනයි. පහ කරන ලද අකුසලයන් නැවතත් නොගනී. වඩන ලද කුසලයෝ මුළා නොවී පවත්වයි. තුන් වැනියට පෙන්නනවා, යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ, නැවත එය පිහිට කොට නොපවත්වයි.

එතනින් අපි පල්ලෙහාට එනවා හව සේවනය පාරේ පහළ, අපිට එනවා සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරනවා කියලා නම වෙනි කාරණයට. එතකොට ඒකේ යම් හවයක පැවතීමක් නොමැති ද එය ම සීලයට තුඩු දෙනවා.

එතකොට ඒ භාවනාව මගින් ඒ කරුණාවට යන එක ඒ භාවනාව කරලා, ඊට පස්සේ අපි කල්පනා කරන්න ඕනේ මේ ධර්මයෝ බොජ්ඣංගිග හත මගින් කෙසේ පරිපූර්ණ කරයි ද කියන එක.

පළවෙනි එකට, සති සහ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගිගය මගින් අව්‍යාපාදුපච්චාරය පරිපූර්ණ කරනවා. කොහොම ද? සති සම්බොජ්ඣංගිගය වේදනානුපස්සනාව කරන්නේ, වේදනාව දුකෙහි ඇතුළත් බව ද, එම දුක වේදනාවන්ගේ සමුදය අස්තංගමය දන්නේ,

දක්නේ, දුක්බ සමුදයන් අස්තංගමයන් වටහා ගැනීම නිසා, අවාසාපාදුපවිචාරයට සිත නැංවීම සිදු වන අතර, එහි බැස ගැනීම ප්‍රීති සම්බොජ්ඣකඛිගය මගින් ස්ථාපිත කරනවා. කෙසේ ද, යම් ප්‍රීතියක් ඇති ද, එමගින් නොමනා වූ කාය දුශ්චරිතයෝ මහ හරවනවා. එමගින් පාණානිපාත නොවන්නේ, එම ධර්මයන්ට අකැමැති වන්නේ, දුක වටහා ගන්නවා. ඕක අපි තේරුම් ගත්තා අර පාණානිපාතයට කවුරු හරි කැමති වෙනවා නම් එයා මරණයට කැමතියි. එහෙම නම් එයා දුකට කැමතියි කියන එක. ඔන්න ඔය අර්ථය තමයි මේ පෙන්න්නේ.

ඊළඟට දෙවැනි කාරණයට පෙන්නනවා, විරිය සම්බොජ්ඣකඛිගය මගින් දෙවන විරිය භාවිතා කරන්නේ ලෝභ දෝෂ මෝහ පහ කරනවා. එනම් අක්කදාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය තුළ ඇත්තා වූ දෙවැනි කාරණය පෝෂණය කරනවා. යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද එය පහ කිරීමට විරිය.

ඊළඟට තුන් වෙනියට, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣකඛිගය මගින් බ්‍රහ්මචරියෙසනාව පෝෂණය කරනවා. කෙසේ ද? මෙය සම්පජානකාරීත්වය මෙන් සිතිය යුතු ය. ඉහත එක, දෙක කාරණා මගින් ඇති වන්නේ දුක බවත්, දුක ඇති වීමේ හේතු සහ ප්‍රත්‍ය, තණ්හා මගින් වන ලෝභ, දෝෂ, මෝහ, බව දන්නේ දක්නේ පළවෙනි එකට, පහ කරන ලද අකුසලයන් නැවත නොගැනීමත්, ඊළඟට එනවා, දෙවෙනි කාරණය, වඩන ලද කුසලයෝ මුළා නොවී පැවැත්වීමත් කරනවා. කාරණා තුනෙන් දෙකකට ආවා අපි දැන් බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ.

මෙහි තණ්හාව දුකට හේතු බවත් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ, ප්‍රත්‍ය වන බවත් වටහා ගත යුතුයි. එසේ පවසන්නේ තණ්හාවෝ වර්ග තුනක් බැවිනි. කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා. පටිච්චසමුප්පාදයේ පුරුක් දොළහ නැති වන්නේ නන්දිය නැති වීම මගින් බවත්, එයට තණ්හා වර්ග තුන ම අඩංගු බවත් මෙනෙහි කළ යුතු ය. අපි දන්නවා අර පුරුක් දොළහ නැති වෙන්නේ නන්දිය නැති වූණෙත්.

ඊළඟට හතර වෙනි කාරණයට එනවා, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣකඛිගය මගින් සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරයි. කෙසේ ද? කාය පස්සද්ධිය මගින් රූප භවයන් නිසා විදින්නා වූ වේදනාවන්, ප්‍රීතිය මගින් පහ වීම නිසා එම රූප භවයන් ඉක්මවනවා. චිත්ත පස්සද්ධිය මගින් නාම කොටස නිසා විදින්නා වූ නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය නිසා විදින්නා වූ වේදනා පහ කරන්නේ, අරූප භවයන් ඉක්මවනවා. ඒ කාරණාව හරි වැදගත්.

ඊළඟට පස් වෙනි එකට ජේනවා, සමාධි සම්බොජ්ඣකඛිගය මගින් කාමෙසන ප්‍රභාණය පරිපූර්ණ කරනවා. ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීම දුක බව පෙන්වා දෙනවා. සමාධි සහගත වූ චිත්ත සංස්කාර පවා හොඳ යයි නොපවසයි. අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. ඉතින් මේක අපි 11/08/2016 නිබ්බාන භාවනාව, ඒ කියන්නේ මුදිතා අප්‍රමාණයට සමාධි ඉන්ද්‍රිය එකතු කරලා කරපු භාවනාව, එතෙන්දි අපි පැහැදිලි කරලා තියෙනවා.

ඊළඟට හය වෙනි කාරණයට එනවා උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣකඛගය හව සේවනය දුරු කිරීමට ආධාර උපකාර කරන අතර, බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ තුන් වෙනි ධර්මය ද පෝෂණය කරනවා. එනම් යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද, නැවත එය පිහිට කොට නොපවත්වනවා. හව සේවනය තුළ ඇත්තා වූ යම් හවයක ඉපදීම කෙරෙහි උපෙක්ඛාව ම පතුරනවා. ඒ නිසා එය නොගනී. කුමක් නිසා ද? සමාධියෙන් උපෙක්ඛාව, උපෙක්ඛාවෙන් ධම්මච්චිය. අර line එකෙන් හරහට එනවා අපි. ඒ කියන්නේ හව සේවනයේ අපි දන්නව නේ මෙතන තියෙනවා කියලා බ්‍රහ්මචරියෙසනාව. ඒ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව දක්වා අපි ගමන් කිරීමක් කියන එක එතන තියෙනවා. ඒ ධම්මච්චිය කැල්ලට ආවා ම ඒකෙන් කැපෙනවා.

එතකොට මේක අපිට diamond එක වගේ ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. අව්‍යාපාදුපච්චාරය. ඒකට සතියයි, ප්‍රීතියයි. ඊළඟට අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය. ඒක දකුණු පැත්තට ලකුණු වෙන්න ඕනේ. ඉතින් ඒක diamond එකට අයිති නෑ. එතකොට ඒ diamond එකට එන්නේ අව්‍යාපාදුපච්චාරය, බ්‍රහ්මචරියෙසනාව, සීලස්කන්ධය, කාමෙසන ප්‍රභාණය කියන එක. එතකොට බ්‍රහ්මචරියෙසනාවට උඩින් අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය. එතකොට ඒ steps දෙකක් උඩින්. ඉතින් එතන අපි විරිය කියන එක භාවිතා කරනවා, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ එපා කියන කතාව. බ්‍රහ්මචරියෙසනාවට ආවහම ධම්මච්චිය. ඒකෙ, බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ කාරණා දෙකක්, පහ කරන ලද අකුසලයන් නැවත නොගැනීමත්, උපන් කුසල් නොමුළාව පැවැත්වීමත් ඒ ධම්මච්චියට අයිති වෙනවා. ඊළඟට අපි එනවා පහළ සීලස්කන්ධය කියන තැනට. අන්න එතන පස්සද්ධිය. කාමෙසන ප්‍රභාණය කියන තැනට සමාධිය. මැද්දේ හව සේවනය දුරු කරනවා කියන තැනට උපෙක්ඛාව. දැන් උපෙක්ඛාවෙන් බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ තුන් වෙනි එක අයිත් කරනවා. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කලා ද එහි පිහිට නොපතනවා. ඉතින් මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

එතකොට මේකේ මම හුඟක් ඔය ධම්මච්චිය කියන තැන මම ගොඩක් භාවනා කලා. ඊට පස්සේ සීලස්කන්ධයට ඇවිල්ලා අපිට මේ දැන් අලුත් දෙයක් ජේනවා මෙතන. අර පස්සද්ධියෙන් එන්නා වූ දේ. පස්සද්ධියෙන් අර ප්‍රීති සහගත කතාව. හරියට නිකන් පාණාතිපාතය අර නොකර හිටියහම ඒක සුඛයි කියලා තේරෙන්නේ. ආන්න ඒ අර්ථය තමයි මෙතනත් හොඳට බලන්න ඕනේ. එතනින් ආවහම කෙළින් ම කාමෙසන ප්‍රභාණයට ඒක support කරනවා. ඊළඟට කාමෙසන ප්‍රභාණයෙන් හව සේවනය. ඉතින් මෙතන ජේනවා මේ පස්සද්ධියේ තියෙන ගුණය ම තමයි මෙතන කාමෙසන ප්‍රභාණයටත්, ඒ ඔය උපෙක්ඛාව තියෙන තැන හව සේවනයටත්, එතෙන්ටත් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එතකොට උපෙක්ඛාවේ, ඒක හරියට කියන්නේ මොකක් ද, මනුස්සයෙක් කියනවා මම මේ යම්කිසි පළාතකින් pass කරගෙන එහෙම, pass කරගෙන එනවා. ආවට පස්සේ ගමේ මනුස්සයෙක් ඉඳන් කියනවා, ඔය පළාතේ තියෙනවා නේ ද ඔය එතකොට බොහොම හොඳ දේවල්, මේ මේ පළාතේ තියෙනවා, කියලා. එයා අරයාට කියනවා, අයියෝ මං ඒවා පහු කරලා ආවේ, ඒවයේ ඇති දෙයක් නෑ, කියලා. ආන්න ඒ වගේ තමයි ඔය උපෙක්ඛාවට ආවට පස්සේ එතනින් අර ආශ්‍රවයක් පහ කළා ද ඒකෙ පිහිට නොපවතනවා. අර ගමේ මනුස්සයා එයාව ආපහු යවන්න හැදුවට අර හොඳ තැනක් තියෙනවා කියලා මෙයා ඒක දන්නවා. එයාගෙ තියෙන්නේ ඒකට උපෙක්ඛාවක් විතරයි. අන්න ඒක හොඳට තමන්ට වැටහෙනවා. එතකොට යම් ආශ්‍රවයක් පහ කළා ද ඒකෙ පිහිට නොපවතනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/08/2016 - 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 මුදිතාව බොජ්ඣංගිග්ග හත සමඟ වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. අපි දන්නවා ඔය සංයුත්ත නිකායේ මෙත්තා සූත්‍රයේ පෙන්නනවා, ලෞකික ප්‍රඥා ඇති, මතු විමුක්තිය අවබෝධ නොකරන, මහණ හට මුදිතා වෙතො විමුක්තිය විඤ්ඤාණඤ්චායනනය පරම කොට ඇත්තේ යයි මම කියමි. එතකොට අපි ඒ මුදිතා භාවනාව අපි කලින් කරලා තියෙනවා.

අපි ඒක බැලුවොත්, අපි දන්නවා සමථ නිමිත්ත, ඒ පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවැදීම. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීමට සමවැදීම කියලා. එතනින් අපි එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පාණාතිපාත වැනි අකුසලයන් පෙර කළා ද, එයින් ඉවත් වීම නිසා වෙන සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේ දුක වශයෙන් දැකීම. මෙතනින් එනවා පශ්ගහ නිමිත්ත, චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම. එතන අරි අට මඟ විශේෂයි. එතනින් එනවා අව්‍යාපාද විතක්කය, උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම. එතන දෝෂය බැස යනවා.

අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රියට එනවා අවබෝධ නොවූ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කිරීම සඳහා අපි විරිය, එතකොට සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය ඒකට අඩංගුයි කියලා. එතෙන්දි කාම විතක්කය බැස යනවා.

එතකොට අපි පළවෙනි කාරණය හැටියට අපි බැලුවොත්, සති සම්බොජ්ඣංගිග්ග මගින් සමථ නිමිත්තට එළඹෙන්නේ, අධිවිත්ත ශික්ෂාව තුළ ඇති අඩු ම තරමින් දිබ්බ විහාරයට තුඩු දෙන කායානුපස්සනාව මගිනුයි. එනමුදු සමථ නිමිත්ත, විරිය සම්බොජ්ඣංගිග්ග මගින් පවත්වනු ලබනවා. මෙම විරිය, දෙවන විරිය වෙනවා. උපන්නා වූ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ අකුසලයන් පහ කරනවා.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයට අපිට කියන්න පුළුවන් ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගිග්ග මගින් දෙයාකාර වූ ධර්මයන් නොනැසී පවත්වනවා. එතකොට, ඒකෙ පළවෙනියට එනවා, ප්‍රීතිය නිසා පාණාතිපාත වැනි ධර්මයන් පෙර කළා ද, ඒවා පහ කිරීම නිසා ඇති වුණ සුඛ ස්වභාවය නොසැලී පවත්වනවා. උපෙක්ඛා නිමිත්තට උදව් උපකාර කරනවා.

එතනදී කෙනෙක් හිතන්න ඕනේ, අර පාණාතිපාතය කළහම ඒවා පහ කිරීම නිසා සුඛය තියෙනවා නේ. ඒ සුඛය දැන් ඒ විදිහට ම ප්‍රීතියෙනුත් අපිට බලන්න පුළුවන්. දැන් මම පුටුවේ වාඩි වෙලා ඉන්නකොට මට රිදෙනවා නම් ඉතින් මම කාමයේ වරදවා හැසිරිලා මේ ගරීරය හදාගන්න හින්දා නේ මේක තියෙන්නේ. එතකොට ඒවා දැන් කරන්නේ නැත්නම් හොඳයි කියන අර්ථය තියෙනවා. දෙවෙනියට පෙන්නන්න පුළුවන් ඒකෙ දෙවෙනි කාරණය, දෙවෙනි එක හැටියට, විත්ත පස්සද්ධියට මේ ඉහත කාරණය තුඩු දෙනවා. දැන් ඔය ප්‍රීතිය නිසා ඇති වෙච්ච දේ, අව්‍යාපාද විතක්කයට උදව් උපකාර කරනවා. එනමුත් අව්‍යාපාද විතක්කය පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංඝගය මගින් පවත්වනවා.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණයට අපිට එනවා, ඒ ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංඝගය. ඊයේ සාකච්ඡා කළ අයුරින් සම්පජානකාරීත්වය ලෙස වටහා ගන්නේ, සියලු ක්ලේශයන්ගේ දුරු කිරීමට තුඩු දෙන්නා වූ ප්‍රඥාව වැඩීම සිදු වෙනවා. එනමුදු පශ්චාත් නිමිත්ත සම්පූර්ණ වන්නේ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංඝගය මගින් දුරු කරන ලද ධර්මයන් නොමුළාව පහ කර තබා ගන්නේ නම් පමණි. උදාහරණ වශයෙන්, යමෙක් යම් දහමක් එපා කියා ද, තව අයෙකු එය වර්ණනා කරනු දැක සිත වෙනස් වෙයි ද, මෙය එසේ වටහා ගත යුතු ය. ආකාසානඤ්චායතනයේ ඇති නිර්වාණ ගුණයෝ නිසා එය රුචි විය හැකි ය.

ඊළඟට හතර වෙනියට අපිට ගන්න පුළුවන්, සමාධි සම්බොජ්ඣංඝගය මගින් අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය පෝෂණය කරනු ලබනවා. කෙසේ ද? එහි ඇත්තා වූ ගුණයන් දෙකක්, විරිය සම්බොජ්ඣංඝගය මගින් පෝෂණය කරන්නේ, ඉතිරිව ඇත්තා වූ උපන් කුසල් නොනැසී පැවතීම සඳහා විරියට උදව් උපකාර කිරීම සමාධි සම්බොජ්ඣංඝගය මගින් සිදු කරනු ලබනවා.

එතකොට අපි දන්නවා ඔතන අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රියේ කාරණා තුනක් තියෙනවා. **A** කිව්වොතින් නූපන් අකුසලයන් නොඉපදවීම. **B** කියන්න පුළුවන් උපන් කුසල් නොනැසී පැවතීම සඳහා විරිය. **C** කියන්න පුළුවන් නූපන් කුසල් ඉපදවීම සඳහා විරිය. එතකොට ඔය දෙවෙනියට කිව්ව **B** කාරණයට, ඒ කියන්නේ උපන් කුසල් නොනැසී පැවතීම සඳහා විරියට උදව් උපකාර කිරීම සමාධි සම්බොජ්ඣංඝගය මගින් තමා ඒක කරන්නේ. එතකොට **A**, **C** කියන දෙක, ඒක විරිය සම්බොජ්ඣංඝගයෙන් සිද්ධ වෙනවා.

දැන් එහෙම නම් මේක, දැන් අපි බොජ්ඣංඝග හත ම මේක බලලා තියෙනවා. මේක දැන් **diagram** එක වගේ ලස්සනට ඇඳගන්න පුළුවන්. ලස්සනට ඇඳගන්නේ, මූලින් අධිවිත්ත ශික්ෂාව, අන්න එතන යටින් අපි ලියාගන්නවා සති සම්බොජ්ඣංඝගය කියලා. ඒකෙන් පල්ලෙහාට **arrow** එකක් එනවා සමථ නිමිත්තට. එතකොට ඊළඟට

සති සම්බන්ධතාවයන් ම දකුණු පැත්තට උපෙක්ඛා නිමිත්ත, සමඵ නිමිත්තෙන් දකුණු පැත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්තට dotted arrow එකක් වගේ දාලා එතන අර කායානුපස්සනාව කියන කොටසින් වෙන්නා වූ දේ සම්බන්ධ වෙනවා. එතකොට සමඵ නිමිත්ත යටින් අපි ලියාගන්න ඕනේ විරිය සම්බන්ධතාවය කියන එක දෙවෙනි විරිය. ඊළඟට උපෙක්ඛා නිමිත්තට යටින් ලියාගන්න ඕනේ ප්‍රීති සම්බන්ධතාවය. ප්‍රීති සම්බන්ධතාවයෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්තට උදව් උපකාර කරන හැටි. ඊළඟට, දකුණු පැත්තට එනවා පග්ගහ නිමිත්ත. උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් දකුණු පැත්තට. ඒ පග්ගහ නිමිත්තට උඩින් කෙනෙකුට ලියාගන්න පුළුවන් ධම්මවිචය සම්බන්ධතාවය. පග්ගහ නිමිත්තේ යටින් ලියාගන්න පුළුවන් උපෙක්ඛා සම්බන්ධතාවය. එතකොට පග්ගහ නිමිත්තෙන් අපි එනවා දැන් අව්‍යාපාද විතක්කයට. එතකොට අව්‍යාපාද විතක්කයට යටින් කෙනෙකුට ලියාගන්න පුළුවන් පස්සද්ධි සම්බන්ධතාවය. එතකොට ප්‍රීති සම්බන්ධතාවයෙන් එහෙමම උඩට උපෙක්ඛා නිමිත්තට arrow එකක් යනවා. ප්‍රීති සම්බන්ධතාවයෙන් පල්ලෙහා අව්‍යාපාද විතක්කයට arrow එකක් එනවා, මොකද පස්සද්ධියට මේ ඇති වෙන තත්වය ප්‍රීතිය නිසා ඇති වුණා. ඊළඟට අපිට පල්ලෙහාට හරහට ආපහු අව්‍යාපාද විතක්කයෙන් අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රියට arrow එකක් එනවා. එතකොට එතන ඒ සමාධි සම්බන්ධතාවය කියන එක අපිට එතෙතට වැටෙනවා. එතකොට දැන් ඔය arrow එකේ ඊළඟට ආපහු අපිට ඡේනවා, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය කියන එකෙන් උඩ සමඵ නිමිත්තට feedback වෙනවා. එහෙම නම් දැන් අපිට ඡේනවා හරි ලස්සනට මේක, අර සතියෙන් පටන් අරගෙන සමඵ නිමිත්තට ආවයිත් පස්සේ, එතනින් සමඵ නිමිත්තෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් පග්ගහ නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්තෙන් අව්‍යාපාද විතක්කය, අව්‍යාපාද විතක්කයෙන් අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය, එතනින් උඩට ආපහු සමඵ නිමිත්ත. අන්ත එක triangle එකක් සම්පූර්ණ වෙනවා. ඒක ඒ වටේට ඒ විදිහට ධර්මයත් ගලාගෙන යනවා.

ඒ වගේ ම තවත් triangle එකක් අපිට ඡේනවා. ඒ පග්ගහ නිමිත්ත කෙළවර කරගෙන. ඒ කියන්නේ, උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් පග්ගහ නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්තෙන් අව්‍යාපාද විතක්කය, අව්‍යාපාද විතක්කයෙන් ආපහු උපෙක්ඛා නිමිත්තට යැවෙනවා. එතකොට මේ ධර්මය දැන් අපි මේ සමාධි සම්බන්ධතාවයේ එහෙම කාරණාව බැලුවහම අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය කියන එක, ඔය විදිහට අර කිසිම ලෝකෙක ඉන්න මේකක් පවතින්නේ නැත්නම්, ඊට පස්සේ ලොකු triangle එකේ තිබෙන්නා වූ එක දැන් තමන්ට තේරෙනවා මම ගත්තොතින් මම ඉවරයි. ඒ කියන්නේ මම මේවා එකක්වත් පවත්වා ගන්න බෑ. මම ආකාසානඤ්ඤාවයතන, අරවා මේවා, ඒ සමාපත්ති ධර්මයන් ඔක්කොම අයිත් කරන්න ඕනේ කියලා ඔය ලොකු triangle එකෙන් ඡේනවා. ඒ ලොකු triangle එකෙන් ඔය විදිහට පෙනුණට පස්සේ, දැන් ඔන්න එනවා

අර පොඩි triangle එකට. උපෙක්බා නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කයෙන් ආපහු උපෙක්බා නිමිත්තට. අන්ත ඒක යනවා උඩට. කොහාට ද යන්නේ? කෙළින් ම යන්නේ අදෝෂ කුසල මූලයට. ඒ අදෝෂ කුසල මූලයෙන්, අපි දන්නවා අපිට එනවා කියලා අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියට. අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියේ ඒ හවයේ යෑමේ විතක්කයක් නෑ. අවිතක්කය. විචාර මාත්‍රයේ තියෙන්නෙ නිර්වාණය ම සොයනවා. නිර්වාණය ම ගන්නවා. දැන් ඉතින් අපිට ලස්සනට ජේනවා. මක්බය පහ කරල නේ විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට එහෙම යන්නේ. ඒක හරි ලස්සනට ජේනවා.

මම මොකක්වත් ගන්නෙ නෑ. ගත්තොතින් මට මේ එන ප්‍රශ්නය. දැන් තියෙන ප්‍රශ්නය, තමන්ගේ මේ ජරා වූ ශරීරයක් හදාගෙන තිබෙන්නා වූ ප්‍රශ්නය තියෙනවා. අසුචි මළ මුත්‍රා පිට වෙමින් තියෙන එක. වෙන දිව්‍ය ලෝකයක් වේවා, ඒවයේ ගත්තත් ඔච්චරයි. බුන්ම ලෝකයක් ගත්තත් ඔච්චරයි කියන එක. ආන්ත ඒකට මෙතෙන්ට ම තමන්ගේ මනස හොඳ ලස්සනට යනවා. ඒක බොහෝ ම ලස්සන භාවනාවක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

19/08/2016 - 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 උපෙක්ඛාව, බොජ්ඣංගිග හත සමඟ වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි.

එතකොට අපි දන්නවා ඔය උපෙක්ඛාව වඩන විදිහ. අධිචිත්ත ශික්ෂාව, ඒක තුළ අර සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව, අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ තියෙනවා. මෙවැනි ප්‍රඥාව ඇති ධ්‍යාන හතර. ඊළඟට අධිශීල ශික්ෂාව, පාණාතිපාතය ඉවත් කිරීම, කරුණාව ඇති වීම. ඊළඟට අපි දන්නවා එතැනින් පල්ලෙහාට ආවොත්, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, එතන පාණාතිපාතය වැනි අකුසලයන් පෙර කළා ද, එයින් ඉවත් වීම නිසා වන සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේ දුක වශයෙන් දැකීම. ඒ උපෙක්ඛා නිමිත්තේ වම් පැත්තට එනවා සමථ නිමිත්ත, පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවැදීම. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීමට සමවැදීම. එතකොට උපෙක්ඛා නිමිත්තේ දකුණු පැත්තට එනවා පඟ්ගහ නිමිත්ත, චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම. එතනින් පල්ලෙහාට එනවා අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රිය (අඤ්ඤාතාවිනෝ ඉන්ද්‍රිය) එතන ආසුවක්ෂය වීමෙන් අනාශ්‍රව වෙනවා. මෙය හතර ආකාරයි කියලා අපි ඉගෙන ගන්නා. ඊළඟට උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් පල්ලෙහා එනවා අව්‍යාපාද විතක්කය. උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹීම, ද්වේෂය බැස යනවා.

එතකොට ඔය ආසුවක්ෂය වීමෙන් අනාශ්‍රව වෙනවා කියන එකේ එතන කාරණා හතරක් අපි බලලා තියෙනවා. යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස වෑයම් කළ යුතු ය, ඒක උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් වෙනවා කියලා. දෙවෙනියට පෙන්නනවා යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතුයි, ඒක අව්‍යාපාද විතක්කයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. තුන් වෙනුවට පෙන්නනවා යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතුයි, ඒක අධිචිත්ත ශික්ෂාවෙන් වෙන්නේ. හතර වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයේ මුළා නොවී පවත්වනවා කියලා, ඒක පඟ්ගහ නිමිත්තෙන් කරන්නේ.

එතකොට අපි බොජ්කඩ්ඩගයේ කාරණා හත බැලුවොත්, පළවෙනි එකට අපිට ජේනවා, සති සම්බොජ්කඩ්ඩගය මගින් අධිවිත්ත ශික්ෂාව පෝෂණය කරනවා. එහි වේදනානුපස්සනාව අන්තර්ගතයි. තව ද වේදනාව සඳහා හදන විත්ත සංස්කාර පිළිබඳ මනා වූ අවබෝධයක් ධම්මානුපස්සනාව නිසා ඇතුළත් වී ඇත. මෙම දෙයාකාර ධර්මයන් මගින් ම දුක්ඛය හටගන්නා බව පෙන්වා දෙයි. මෙම උපෙක්ඛා නිමිත්තේ සම්මා දිට්ඨි, අනභිජ්ඣා, අව්‍යාපාද, ඒවා තියෙනවා නම්, මිච්ඡා දිට්ඨි එහෙම පහ කිරීමෙන් සුඛ වෙන බව පෙන්වා දෙනවා. මෙසේ උපෙක්ඛා නිමිත්තට උදව් උපකාර කරනවා.

ඊළඟට දෙවැනි කාරණයට අපිට ජේනවා, ප්‍රීති සම්බොජ්කඩ්ඩගය මගින් දෙයාකාර වූ ධර්මයන් නොනැසී පවත්වනවා. අපිට a කියලා කිව්වොත්, ප්‍රීතිය නිසා පාණාතිපාත ධර්මය පෙර කළා ද, ඒවා පහ කිරීම නිසා වන සුඛ ස්වභාවය නොසැලී පවත්වනවා. උපෙක්ඛා නිමිත්තට උදව් උපකාර කරනවා.

අපි දෙකේ b කියලා කිව්වොත්, විත්ත පස්සද්ධියට ඉහත කාරණය තුඩු දෙන්නේ, අව්‍යාපාද විතක්කයට උදව් උපකාර කරනවා. එනමුදු අව්‍යාපාද විතක්කය පස්සද්ධි සම්බොජ්කඩ්ඩගය මගින් පවත්වනවා. මේක අපි ඊයෙත් බැලුවා.

තුන් වෙනි එකට ජේනවා, ධම්මච්චය සම්බොජ්කඩ්ඩගය, පෙර සාකච්ඡා කළ අයුරින් අසම්පජානකාරීත්වය ලෙස වටහා ගන්නේ, සියලු ක්ලේශයන්ගේ දුරු කිරීමට තුඩු දෙන්නා වූ ප්‍රඥාව වැඩිම සිදු වෙනවා. මෙම භාවනාවේදී උපෙක්ඛාව ප්‍රධානයයි, අද උපෙක්ඛා භාවනාව. උපෙක්ඛා සම්බොජ්කඩ්ඩගය මගින් දුරු කරන ලද ධර්මයන් නොමුළාව පහ කර තබාගන්නා නිසා, පශ්චාත් නිමිත්ත සම්පූර්ණ වන්නේ ය.

හතර වෙනියට පෙන්නවා, විරිය සම්බොජ්කඩ්ඩගය මගින් දෙවෙනි විරිය භාවිතා කරන්නේ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ, පහ කරනවා. එනම් අඤ්ඤාතාවිතො ඉන්ද්‍රිය තුළ ඇත්තා වූ දෙවෙනි කාරණය පෝෂණය කරනවා. යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද එය පහ කිරීමට විරිය.

පස් වෙනි කාරණයට එනවා, සමාධි සම්බොජ්කඩ්ඩගය මගින් අධිශීල ශික්ෂාව පෝෂණය කරන අතර, එය උපෙක්ඛා නිමිත්ත පැවැත්වීමට ද ආධාර උපකාර කරයි. කෙසේ ද? අධිශීල ශික්ෂාව තුළ කරුණාව ඇත. පාණාතිපාත නැත. ආකාසානඤ්චායතනය වැනි අරූප ධ්‍යානවල ද පාණාතිපාත නැත, කරුණාව ඇත. සමාධිය මගින් මෙම ධර්මයන් පැවැත්වීම, ඒ කියන්නේ පාණාතිපාත පහ කිරීමට උදව් වන සමාධි සුදුසු බව පෙන්වා දෙනවා. මෙය අධිශීල ශික්ෂාව පැවැත්වීමට රුකුලක් වෙනවා.

එතකොට මේක කෙනෙකුට ලකුණු කරගන්න පුළුවන් ඔය කාරණා ටික, අපි පටන් ගත්තොතින්, මුලින් ම අධිවිත්ත ශික්ෂාව, හරහට එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් අපි යනවා අක්කොතාවිනො ඉන්ද්‍රිය කියන එකට. ඒ කියන්නේ **triangle** එකේ අර **slope** එක වගේ එන එක. එතකොට ඊළඟට අපිට ජේනවා අක්කොතාවිනො ඉන්ද්‍රියට උඩින් පග්ගහ නිමිත්ත. උපෙක්ඛා නිමිත්තට උඩින් අධිශීල ශික්ෂාව කියන එක ලකුණු වෙනවා. උපෙක්ඛා නිමිත්තට පල්ලෙහායින් අව්‍යාපාද විතක්කය. උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් වම් පැත්තට අනක්කොතක්කස්සාමිතින්ද්‍රිය. එතකොට අධිවිත්ත ශික්ෂාවයි අනක්කොතක්කස්සාමිතින්ද්‍රියයි අතර සමථ නිමිත්ත එනවා. එතකොට මේ කාරණා ටික ලකුණු කරගත්තොත් උපෙක්ඛා නිමිත්තට උඩින් අධිශීල ශික්ෂාවත් ලකුණු කරලා, එහෙම නම් අපිට එනවා මෙතන මේ, දැන් අපි බොජ්ඣංගය කාරණා ටිකත් මේකෙම ලකුණු කරගන්නවා.

අපි වෙන පාටකින් ලකුණු කරගත්තොත් අධිවිත්ත ශික්ෂාවට උඩින් සති සම්බොජ්ඣංගය. උපෙක්ඛා නිමිත්තට උඩින් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, පග්ගහ නිමිත්තට උඩින් ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය, පග්ගහ නිමිත්තට යටින් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය. අක්කොතාවිනො ඉන්ද්‍රියට යටින් විරිය, ඒ කියන්නේ දෙවන විරිය. අව්‍යාපාද විතක්කයට යටින් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය. එතකොට උපෙක්ඛා නිමිත්තට යටින් ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය. උපෙක්ඛා නිමිත්තට උඩින් එන්නෙ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය. එතකොට සමථ නිමිත්තට යටින් විරිය, දෙවෙනි විරිය කියන එක ලකුණු කරගන්නවා.

එහෙම ලකුණු කරගත්තොත්, අපිට ජේනවා මේකෙ මේ **pattern** එකක් වගේ වෙන හැටි. අධිවිත්ත ශික්ෂාවෙන් අපි උපෙක්ඛා නිමිත්තට **arrow** එකක්. උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් අක්කොතාවිනො ඉන්ද්‍රියට **arrow** එකක් එනවා. අපි හිතමු ඕක **black arrow** එක වගේ දාගන්නා කියලා.

ඊට පස්සේ අපිට පුළුවන් **green** පාටින් වගේ **arrow** එකක් ආපහු හදාගන්න, අක්කොතාවිනො ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් අනක්කොතක්කස්සාමිතින්ද්‍රියට එන එක. ඊළඟට ආපහු අපිට පුළුවන් මෙතන අව්‍යාපාද විතක්කයේ ඉඳන් **green arrow** එකක් දාගන්න උපෙක්ඛා නිමිත්තට. ආපහු අපිට **green arrow** එකක් දාගන්න පුළුවන් අනක්කොතක්කස්සාමිතින්ද්‍රියේ ඉඳන් අධිවිත්ත ශික්ෂාව කියන එකට. දැන් එතකොට ආපහු පග්ගහ නිමිත්තේ ඉඳන් **green arrow** එකක් දාගන්න පුළුවන් අක්කොතාවිනො ඉන්ද්‍රියට. දැන් අපිට ආපහු ජේනවා තවත් පොඩි **parallel** එකක් එනවා **triangle** එකක් නෙවෙයි ඒ **triangle** එකේ තියෙන්නෙ අපි **blue** පාටින් ඒක ලකුණු කරගත්තොත්, අක්කොතාවිනො ඉන්ද්‍රියෙන් එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්තට. උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් උඩට යනවා සමාධි සම්බොජ්ඣංගයට. සමාධි සම්බොජ්ඣංගයෙන්

එනවා ආපහු arrow එකක් උපෙක්බා සම්බන්ධීකරණයට. උපෙක්බා සම්බන්ධීකරණයෙන් එනවා අක්කරානාවනො ඉන්ද්‍රියට.

ඔත්ත ඔත්ත තමයි මේකෙ වැඩේ තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නේ අර භාවනාව හරියට ලස්සනට කරලා තමන්ට ජේනවා හරි ලස්සනට මේක පග්ගහ නිමිත්ත පෝෂණය කරමින් මේක කරන හැටි. ඒ කියන්නේ උපෙක්බා සම්බන්ධීකරණයෙන් අක්කරානාවනො ඉන්ද්‍රියට ආවා. ඒ අක්කරානාවනො ඉන්ද්‍රියෙන් උපෙක්බා නිමිත්ත, උපෙක්බා නිමිත්තෙන් සමාධි සම්බන්ධීකරණය, එතනින් ආපහු උපෙක්බා සම්බන්ධීකරණය. කොහොම ද මේ උපෙක්බා සම්බන්ධීකරණය මගින් පග්ගහ නිමිත්ත පෝෂණය කරන්නේ? අක්කරානාවනො ඉන්ද්‍රිය තුළ ඇති හතර වන කාරණය මනා කොට පැවැත්වීම විශේෂිතයි.

මොකක් ද හතර වෙනි කාරණයේ තියෙන්නෙ? අක්කරානාවනො ඉන්ද්‍රියේ යම් ආශ්‍රවයන් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද එම කුසලයෝ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතුයි, පග්ගහ නිමිත්ත.

කොහොම ද මේක වෙන්නේ. අපිට ජේනවා විරිය, දෙවන විරිය අක්කරානාවනො ඉන්ද්‍රියේ, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ එපා. එහෙම නම් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ එපා කියලා කියනවා නම්, ඒවා පහ කරනවා නම්, අපි යන්නේ නැහැ මේ කුම්මග්ග පටිසේවනය පැත්තේ වෙන දේවල් අපි අයිත් කිරීම කියන එක අපේ තියෙනවා. එතකොට අරි අට මහ කියන එක පැවැත්වීමට රුකුල් දෙනවා. උපෙක්බා නිමිත්තට ආවට පස්සෙ අපි දස කුසලය. එතකොට ඒ දස කුසලයට අපි ආවට පස්සෙ, දස කුසලයෙන් අපි දන්නවා අපිට හැදෙනවා කියලා අලෝභ, අදෝස, අමෝහ කියන ඒ මූලයන් හැදෙනවා. එතනින් අරි අට මහ කියන එකට යනවා.

දැන් එහෙම නම් පග්ගහ නිමිත්තට ඔත්ත එක පැත්තකින් support කරනවා. ආපහු උඩ සමාධි නිමිත්තට ගියහම සමාධි සම්බන්ධීකරණයේ ඉදන් කියනවා, අර මේ විදිහට පහ කරලා පවත්වන එක තමයි හොඳ. සමාධියෙන් කියනවා, මේ කුකුල් පට්ටි දාගෙන ඉන්න එක නෙමෙයි, මිච්ඡා දිට්ඨියේ ඉදන්, මේවා අයිත් කරගෙන ඉන්න එක. දැන් අර සතියෙන් ඇවිල්ලා තියෙනවා නේ උපෙක්බා නිමිත්තට ඒ කතාව මිච්ඡා දිට්ඨිය එපා සම්මා දිට්ඨිය හොඳයි කියන එක confirm කරමින් ඒක පවත්වනවා. එතකොට ඒක ආපහු උපෙක්බා සම්බන්ධීකරණයට support කරනවා. එතකොට ඒකෙන් පෙන්නන්නෙ මොකක් ද? අපි අර අරි අට මහට අපි ආවා, අරි අට මහට ආවා නම් අරි අට මහෙන් පෙන්නනවා, පාණාතිපාතය කියන එක මම කරනවා නම් මට දුක වැටහෙන්නේ නැහැ.

පාණාතිපාතය, ඒ කියන්නේ අරි අට මහේ පෙන්නනව නේ ඕක එපා කියලා. එතකොට දුක කියන එක වැටහෙන්නේ නෑ කියන එක තමන්ට තේරෙනවා.

එතකොට දුක්ඛ සත්‍යය, දුක්ඛ සමුදය. මේකේ තියෙන්නේ ඔව්වරයි නේ. එහෙම නම් ඉතින් තමන් මේකෙ ඉන්නෙ නැහැ. පුද්ගලිකව වූ උපෙක්ඛාවක් මේකෙ පවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

20/08/2016 - 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 භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ, ඊයේ භාවනාවේ අවසානයට අපි සඳහන් කළා සමාන්තරාස්‍රයක්, **parallelogram** එකක්. ඒක ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය.

එතකොට ඊයේ අපි කළේ උපෙක්ඛා භාවනාව, සස්ත බොජ්ඣංගයත් එක්ක වැඩීමෙන් කරන භාවනාව ඒකෙ අවසානයට පෙන්නපු ඒ සමාන්තරාස්‍රය තමයි, ඒකෙ අපි දන්නවා, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය තියෙනවා. එකේ යටින් අපි අරි අට මහයි කියලා ලියාගත්තා. ඊළඟට දකුණු අත පැත්තට ගත්තහම, පග්ගහ නිමිත්තට පල්ලෙහායින් එනවා උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය. ඊළඟට උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගයෙන් පල්ලෙහාට එනවා අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රියට. ඊට පස්සේ අපි එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්තට. එතකොට අපිට එනවා සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය, අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය, උපෙක්ඛා නිමිත්ත.

එතකොට මේකේ අපි **numbers** දාගන්නවා නම් අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය තියෙන තැනින් අපි යටින් දාගන්නවා 1 ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ, පහ කරයි කියලා. ඒක තමයි දෙවෙනි විරිය. මොකද, අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය දෙවැනි කාරණය තමයි අපි මෙතනින් අයිත් කරන්නේ. එතකොට ඒ කියන්නේ අපි උපෙක්ඛාව දක්වා අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් අපි **focus** කරනවා දෙවැනි විරියට. එතනින් අර ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ පහ කිරීම. එතනින් අපි එනවා **parallelogram** එකේ උඩට, උපෙක්ඛා නිමිත්තට. අන්න එතන උපෙක්ඛා නිමිත්තට යටින් දස කුසලය. එතකොට අපි ඒක 2 කියලා ඒක ලියාගන්නවා. එතනින් හරහට යනවා පග්ගහ නිමිත්ත තියන තැනට. එතකොට 3 පග්ගහ නිමිත්තේ අරි අට මහ කියන එක.

ඊට පස්සේ අපි උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය. එතකොට පල්ලෙහායින් තියෙනවා 4 කියලා දාගන්නවා, අලෝභ, අදෝස, අමෝහ කියන එකට. එතනින් 4 න් අපි එනවා ඊළඟට අරි අට මහට. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය තියෙන තැන පල්ලෙහා 5, අරි අට මහ කියන එක. ඊට පස්සේ අපි එතැනින් එනවා, 6, අර උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය කියන තැනට තමයි වැටෙන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක ඉවත් වෙනවා කියන එක.

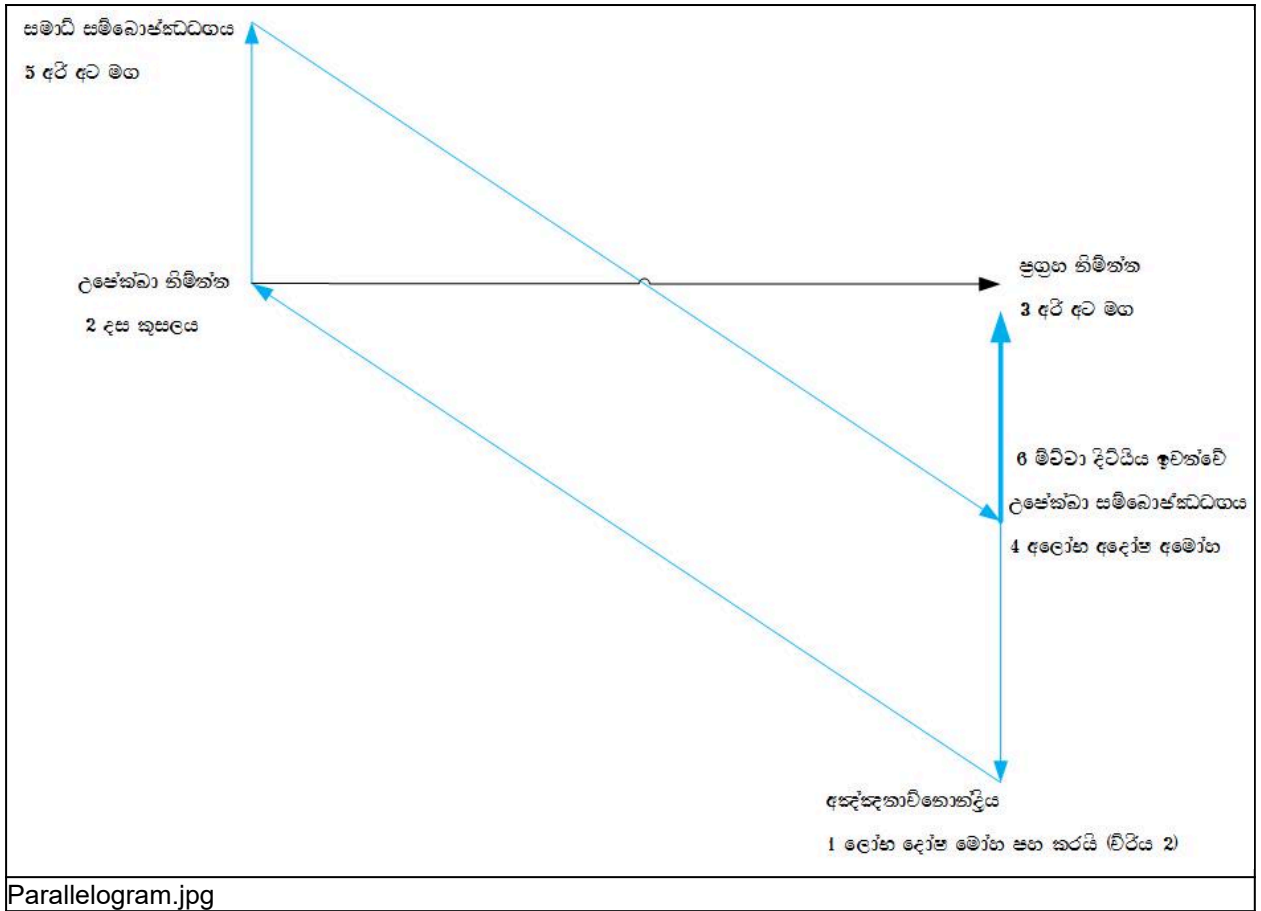
වන සම්මා විමුක්තිය මගින් සියලු මිච්ඡා දිට්ඨිත් පහ කරනවා. මේ වගේ එකකින් හරි ඉන්නවා කියන එක පහ කරනවා.

අරි අට මහ සම්පූර්ණ කරනවා. දුක යැයි වැටහේ, දුක්ඛ සමුදය යැයි වැටහේ, දුක්ඛ නිරෝධය යැයි වැටහේ. මෙසේ අරි අට මගින් ම පග්ගහ නිමිත්ත මනා කොට පවත්වයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

හැබැයි ඉතින් ඒ භාවනාව කරන්න කෙනෙක් යන්න ඕනෙ අර ඊයේ කරපු විදිහට ම භාවනාව පටන් ගන්න ඕනෙ. සතිය කියන එක තමයි ඒකේ පළවෙනි කාරණයට. ඊයේ භාවනාවේ පළවෙනියට ගත්ත ඒ සතිය කියන එකෙන් අර ධම්මානුපස්සනාවයි වේදනානුපස්සනාවයි දෙක තියෙනවා නේ, ඉතින් ඒ දෙකෙන් තමයි මේක හුඟක් ම මතකය තියෙන එක්කෙනාට නිකන් ම මේක සිද්ධ වෙනවා. මේකේ අනාශ්‍රව වෙලා ම යි හිටියේ. බොහෝ කාලයක් අනාශ්‍රව වෙලා ඉන්නවා ඒකෙ ඒ විදිහට ම.

ඉතින් මේක කරලා ඔය හතර වෙනි කාරණය, අලෝභ අද්වේෂ අමෝහ කියන තැනදි ආවා ම රහතන් වහන්සේ කීව්වා, “රශ්මිය පිට වෙනවා” කියලා. මට දැනුණා ඒක හරියට. ඊට පස්සේ ඔය 6 වෙනි කාරණය තැනට ආවයිත් පස්සෙ තමන්ට තේරෙනවා, ඒ මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වෙනවා කියන තැනදි, ඒ තමන් ඉන්නේ බොහොම මේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන, ආකිඤ්චන සමාපත්ති අන්න ඒ වගේ ඇතට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. අන්න එතැනදි තේරෙනවා අල්ලගන්න තැනක් නෑ. ඒ වගේ ම තේරෙනවා අතහරින්න දෙයකුත් නැහැ කියලා. අල්ලගන්න තැනකුත් නැහැ, අතහරින්න දෙයකුත් නැහැ. ඒ කියන්නේ තමන් ඒ තරම් දුරකට ගමන් කරලා, මෙහේ තියෙන ඒවා අතහැරලා තමයි එව්වර දුරක් ගිහින් තියෙන්නේ. අන්න ඒ තත්වය තමන්ට වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



21/08/2016 - ඉද්ධි

Iddhi

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 ඉද්ධිපාද ධර්මයන් සමඟ වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය ඡන්ද ඉද්ධිපාදයෙන් පෝෂණය වන්නේ නම් රාග අනුසය පහ කර නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කෙසේ ද? යම් ඡන්ද ඉද්ධිපාදයක් වේ ද, එය තුළ රාග අනුසය පහ කිරීමේ හැකියාව පවතී. කෙසේ ද?

යම් දහමක්, යම් රූපයක් උදව් උපකාර කර පවතී ද එම රූපයන්ගේ පැවතීමක් නැති බව උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ ඇති සංස්කාර ඉවතලීම නිසා වන රූපයට සුඛ යයි පැවරීමක් නැති ද, ඒ නිසා වන කාම ආශ්‍රවයෝ බැස යාම නිසා නන්දියක් නැත. නන්දි නොවන්නේ, සුඛ බව දන්නේ, දක්නේ, ඡන්ද ඉද්ධිපාදය රාග අනුසය පහ කරයි.

ඊළඟට දෙවනියට පෙන්නනවා, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය විත්ත ඉද්ධිපාදය සමඟ වඩන්නේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ ගුණයන් දෙකක් මගින් විත්ත ඉද්ධිපාදය පෝෂණය කරන අතර, විත්ත ඉද්ධිපාදයේ ගුණ දෙකක් මගින් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය පෝෂණය කරනවා. පෙර සාකච්ඡා කළ අයුරින්, ඒ කියන්නේ 11/07/2016 ඉද්ධිපාද භාවනාව. ඒක මතක තියෙන්න ඕනෙ ටිකක්. එතකොට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ ගුණ දෙක අපි බැලුවොත් මෙතන, පළවෙනියට කියන්න පුළුවන්, අධිවිත්ත ශික්ෂාව තුළ රූපයට නිත්‍යභාවය එකතු කිරීම පහ කරන බැවින් රූපය නිසා මම වෙමි යන්න පහ වීම සිදු වෙනවා. මෝහ නොවේ. දෙවනියට කියන්න පුළුවන්, අපි දන්නවා භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට එන්නා වූ පාරක් තියෙනවා. ඒක සංස්කාර ඉවත් වීම නිසා රූපයට සුඛ යයි එකතු කිරීම පහ කිරීම කියලා අපිට ඒ line එකේ ලියාගන්න පුළුවන්. ඇයි උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය සංස්කාර ඉවත් කරනවා නේ. ඊළඟට ආපහු මේ ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට එන්නා වූ රේඛාව. ඒකේ අපි අර පළවෙනි විරිය ලකුණු කරගන්නවා. පළවෙනි විරියේ දෙවන කොටස. මතක ද ඒකේ පෙන්නුවා කාමෙසුමිච්ඡාවාරා වැනි සංස්කාරයන් මගින් ඇති වන්නේ සුඛ යන මතය පහ කිරීම කියලා, අන්න ඒ කොටස් දෙක. එහෙනම් වේදනාවට ජාතියේ ඉඳන් එන එකයි වේදනාවට භය අගතියේ ඉඳන් එන එකයි අයිත් කිරීම කියන එක.

රිලිගන් චිත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය පෝෂිත කිරීම, සිද්ධ වෙන්නෙ කොහොම ද? ඒ කියන්නේ complement කරනවා දෙන්නට දෙන්නා.

එතකොට ඒකෙදි පළවෙනි කාරණයට ගන්න පුළුවන්, ඡන්ද සමාධිය මගින් යම් සංස්කාරයක් ඉවතලන්නේ ද එය චිත්තයට කාවදිනවා. චිත්තය මගින් ද එම සංස්කාරයන් ඉවතලීමට සිත සමාදන් කර ගනියි. මෙසේ චිත්ත සමාධිය මගින් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට උදව් උපකාර කරනවා. ඕක දන්නවා අපි paddle එක වගේ තිබෙන්නා වූ කොටස. ඉදංසච්චයේ ඉදන් මෝහ අගතියට, ඡන්ද සමාධියෙන් සංස්කාර ඉවතලනවා, එතකොට රිලිගන් paddle එකට එනවා භය අගතියේ ඉදන් පරාමාසයට තියෙන එක, එම ඉවතලීම චිත්ත සමාධියට කාවදිනවා කියලා.

රිලිගන් දෙවැනි කාරණයට පෙන්නන්න පුළුවන්, පරාමාසයට වේදනාව නිසා යම් දහමක් එකතු වේ ද, වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ චිත්ත ඉද්ධිපාදයේ වේදනාවේ ඉදන් පරාමාස වීම කියන එක වලක්වනවා. මේ නිසා වේදනා සඳහා චිත්ත සංස්කාර නොසෑදීම මගින් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට උදව් උපකාර එනවා. ඒක තමයි භාවනාව හැටියට තියෙන්නේ.

ඉතින් මේ භාවනාව මේ විදිහට බලලා, කෙනෙක් මේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යනවා කියලා ඒ හිතනවා නේ ද, භාවනාව කරගන්න බැහැ.

ඒ කියන්නේ එහෙම ම සිත නතර වෙලා, ඒක පැවතීම කියන එක තියෙනවා. ටිකක් කාරණාවක් පොඩ්ඩක් ආපුච්චම, මතක් වුණහම, මේක පුදුම සුබයි මේ භාවනාව. පුදුමාකාර සුබයක් පවතිනවා. මේ ඡන්ද ඉද්ධිපාදයෙන් කරන්නා වූ දේ තමන් මෙනෙහි කිරීමෙන් ම පෙර නොදන්නා වූ තත්වයට තමන්ට ඒක තේරෙනවා. මේ සුබය කියන එක තමන්ව මේ යට කරගන්නවා කියලා මම කියන්නේ නැහැ. නමුත් මේ සුබය මට තේරෙනවා හරි වෙනසක් තියෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ සිතේ නතර වීමත් තියෙනවා, එතකොට ඒකෙ සුබයකුත් තියෙනවා ඡන්ද සමාධියෙන් ඒක ඉවත් කිරීමක් තියෙනවා. ඉතින් මේ මුළු, මට මේක විස්තර කරන්න නම් බැහැ. ඒ කියන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායනනය ඒවා ඔක්කොම අයිතියි. අන්න ඒ වගේ තත්වයක්. පළවෙනි එකෙන් ම ඒක ඇති වෙනවා. මේ මිනිත්තු 25 ම, මම හිතන්නේ දිගට ම ඒ විදිහ ම තමයි ඒ භාවනාව කියන එක. ඉතින් මේ කරුණාව භාවිතා කරලා යම්කිසි දෙයක් කරනවා හැරෙන්න නම්, මට තේරුණේ නෑ වෙන එකක් කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/08/2016 - විරිය ඉද්ධි

Viriya Iddhi

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, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය විරිය ඉද්ධිපාදය සමඟ වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි.

විරිය ඉද්ධිපාදයේ ධර්ම කාරණා දෙකක් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් පෝෂිත වන අතර, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ ධර්ම තුනක් විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් පෝෂිත වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය පෝෂිත වීම කෙසේ ද?

පළවෙනි කාරණයට පෙන්නන්න පුළුවන්, විරිය ඉද්ධිපාදය සංස්කාර මගේ යැයි නොගැනීම උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට උදව් උපකාර කරනවා. උපෙක්ඛාව සමානත්වයේ තබා ගන්නවා. වෙනසක් නොකරයි.

දෙවැනි කාරණයට පෙන්නන්න පුළුවන්, විරිය ඉද්ධිපාදයේ අත්ත සඤ්ඤාව මගේ යයි නොගැනීම ඇත. එය අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට බාධාවක් වන්නේ ය. කැරකැවීමෙන් ඇති වන ආස්වාදය අවිද්‍යා ආශ්‍රවය තුළ ඇත. මෙය බැස යන්නේ නම්, නැවතත් කාම ආශ්‍රව වී සංස්කාර සෑදීම නොවේ. මෙය උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට, හරියට අර පෙළක් අය කියන්නේ කතේ මී පැණි වක් කරනවා වගේ කියලා, පිරිසිදු ධර්මයක් ඇහුවහම. ආන්න ඒ වගේ. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට මෙය එසේ ය.

තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නන්නවා, විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් අලුත් සංස්කාර ඉවතලනවා. ඒ නිසා උද්ධව ව නොවේ. ඒ නිසා මෝහ නොවන්නේ, මිය ගියා වූ සංස්කාරයන් අලුත් සංස්කාර මගින් replace කිරීම නවතී. මෙය උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය හානි නොවී පැවතීමට උදව් උපකාර වෙනවා. ඒක හරි වැදගත් කාරණාවක්.

ඊළඟට අනෙක් පැත්ත බලනවා. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය විරිය ඉද්ධිපාදයට කෙසේ උදව් උපකාර කරයි ද කියන එක.

උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය සංස්කාර ඉවතලයි. එය මගේ යයි නොගනී. සංස්කාරය රැකීම අතහරීයි. එසේ නම් සංස්කාරයන් ඉවත් වීම සිදු වෙනවා. සබ්බනිස්සග්ගය තියෙනවා නේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ. සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාව.

ඊළඟට දෙවනියට පෙන්නනවා, සංස්කාර නිසා අත්තා නොවන්නේ සඤ්ඤා නිසා අත්තා වීම ඉවතලනවා. සබ්බාසව සුත්‍ර භාවනාවේ පෙන්නනවා නේ සංස්කාර අත්තා නැත්නම් **area 4** වල අත්තා නැත කියලා. එතකොට ඒ භාවනාව තමයි එතනට **plug** වෙන්නේ. එතකොට මේක තමයි භාවනාව.

එතකොට දැන් මෙතන කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් තියෙන්න පුළුවන් අර **11/07/2016**, ඉද්ධිපාද භාවනාව. ඒකෙදි අපි ඉගෙන ගත්තා අර සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමක් තියෙනවා කියලා. ඒක සිද්ධ වෙන්නේ අර අලෝභ පාරේ තියෙන, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රියෙන්. ඒකේ පෙන්නනවා, ඒ ඉන්ද්‍රිය මගින් නූපන් කුසල් උපදවනවා කියලා. මේක මේ භාවනාවේ දී වෙන්නෙ කොහොම ද? මේ භාවනාවේ දී වෙන්නේ මේ විරිය ඉද්ධිපාදය කොටසේ අපි දෙවනියට සඳහන් කළා කාරණාවක්. ඒ කාරණාව තුළ තියෙනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඉඳන් කාම ආශ්‍රව දක්වා යෑම අත්හිටවලා තියෙනවා කියලා. නවත්වලා. එමගින් තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට ඒක කෙනෙකුට **diagram** එකක් මගින් ඇදගන්නවා නම්, අපි දන්නවා ජාති, වේදනා, චේතනා. චේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට තියෙන්නෙ අත්තා. අත්තා කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එනවා කියන එක සිදු වෙන්නේ නැහැ. මේක සිදු වන්නේ නැත්නම් අත්ත අර අත්තා කියන තැනට අපි එනවා සමාපත්ති ධර්මයෙන් අත්තා කර නොගැනීම කියන එක. අත්ත ඒ ක්‍රමයට තමයි මේකේ ඒක සිදු වෙන්නේ.

එතකොට මේ භාවනාව කළහම, ඔය දැන් මේ විරිය ඉද්ධිපාදයෙන් කාරණා තුනක් උදව් උපකාර කළා. අනෙක් පැත්තට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය විරිය ඉද්ධිපාදයට උදව් කරනවා කියන එක තියෙනවා. මේක කළහම අර ඊයේ වගේ ම අර සුඛ වූ ඒ ස්වභාවයට තමන් පැමිණෙනවා. එහෙම **stable** වෙලා ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක. අනෙත්ට එන්න පුළුවන් ආපහු නැවතත්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

23/08/2016 - 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 විමංසා ඉද්ධිපාදය සමඟ වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි.

විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ පහ කරනවා. විශේෂයෙන් ම ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ නිසා වන යම් දහමක් වේ ද, ඒවාට මාන වීම පහ කර ඇත. එසේ නම් අලෝභ, අදෝස, අමෝහ වන්නේ එමගින් අරි අට මඟ සපුරාලනවා.

අරි අට මඟ සපුරාලන්නේ, සියලු දුක්ඛයන් දන්නේ දක්නේ, විද්‍යා විමුක්තිය ඇති වේ. එමගින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කෙසේ උදව් උපකාර කරයි ද? අරි අට මඟ සම්පූර්ණ කිරීමට බව පැවසිය යුතු ය. කෙසේ ද? පාණාතිපාත වැනි සංස්කාරයන් ඉවතලීමෙන් අනතුරුව පවත්නා වූ අත්ත සඤ්ඤා ඉවත් වීමෙන් ද, එමගින් අභිජ්ඣා නොවීමෙන්, මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත ලා සම්මා දිට්ඨිය පැවැත්වීමෙනි. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට විමංසා සමාධිය අවශ්‍ය බව අපි දනිමු. විමංසා සමාධිය නොවන්නේ නම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය නොවේ. මෙසේ අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් අරි අට මඟේ ගමන් කරන්නේ ඉතා පහසුවෙන් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේක තේරුම් ගන්න ඔයගොල්ලො එන්න ඕනේ අර 21/07/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදී සාකච්ඡාවේ වටහා ගත්ත කාරණා. ඒකෙ අපි ඉගෙන ගත්තා දුක්ඛ සත්‍යය. ජේළි තුනක් තියෙනවා නේ. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ. දුක්ඛ, දෝමනස්ස, සෝක, පරිදේව. උපායාස, ප්‍රියේහි විජ්ජයොග, අප්‍රියේහි සම්පයොග, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං. ඔය ජේළි තුන, භාවිත කායා පළවෙති ජේළිය, දෙවෙති එක භාවිත සීලා, තුන් වෙති ජේළිය භාවිත චිත්තා, භාවිත ප්‍රඥා.

එතකොට ඒකෙ අපි තේරුම් ගත්තා, මේ දුක්ඛය වටහා ගන්න අරි අට මඟ කියන එක ඕනෙ. ඒ කියන්නේ කවුරු හරි පාණාතිපාතය කියන එක කරනවා නම් ඒ පුද්ගලයා මරණයට කැමතියි. මරණයට කැමති නම් මරණය දුකක් කියලා වැටහෙන්නේ නැහැ. කවුරු හරි අදත්තාදානය කරනවා නම්, එහෙම නම් මව් කුසට රිංගනවා කියන එක

තියෙනවා. හොරකම් කරගැනීම කියන එක, ලොකු ම හොරකම් නේ. එහෙම නම් තමන් ජාතිය දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නැහැ. එතකොට ඕක හොඳට හිතන්න ඕනෙ. ඒ වගේ ම තමයි ඉතින් දෙවෙනි line එකේ භාවනාව බලන්න වෙනවා කෙනෙකුට. අර දුක්බයට මුසාවාද, දෝමනස්සයට පරුෂා වාවා, සෝකයට පිසුණා වාවා, පරිදේවයට සම්පපුලාප. ඒක කරනවා නම් පරිදේවය දුකක් කියලා තේරෙන්නේ නැහැ, සම්පපුලාප කරනවා නම්. එතකොට සම්පපුලාපය නිසා නිත්‍යභාවය.

ඊළඟට උපායාසය කියන එකට අපිට එනවා ව්‍යාපාදය. ප්‍රියේභි විජ්ජයොග, අප්‍රියේභි සම්ප්‍රයෝග, අභිජ්ඣා. යම්පිච්ඡං න ලබති තම්පි දුක්බය කියන එකේ, ඒකෙ තියෙනවා අන්තා කියන එක, එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය. එතකොට ඒ ඕක නිත්‍ය කතාව සම්පපුලාපයෙන් නැති වෙන්නේ ප්‍රඥාවෙන්. මිච්ඡා දිට්ඨිය නැති වෙන්නේ සම්මා ඥානයෙන්. ඉතින් අපි ඕක ඉගෙන ගත්තා. ඔය ජේළි තුනක් නේ දැන් තියෙන්නේ. දුක්බය තියෙන ජේළි තුන. පළවෙනි ජේළිය ඒක මගින් අපිට ජේනවා රූප සමඟ පැවැත්විය නොහැකි ය. ඒකෙන් සච්චාධිට්ඨානය ඇති වෙනවා. දෙවන ජේළියේ පෙන්නනවා වේදනාව, මුසාවාදය සුබයි කියලා ඒකෙන් ඉන්න පුළුවන්කමක් නැහැ, ඒකෙන් සච්චාධිට්ඨානය. තුන් වෙනි ජේළිය සඤ්ඤාව මගින් පැවතිය නොහැක. එතකොට ඒක මගින් සච්චාධිට්ඨානය. එතකොට එහෙම නම් අරි අට මගින් සච්චාධිට්ඨානය.

එතකොට ආපහු ඕක සම්බන්ධ කරලා පෙන්නුවා 24/07/2016, නිබ්බාන භාවනාව. ඒකෙ පෙන්නනවා මේ ඡන්ද සමාධිය යොනිසොමනසිකාරය මගින් පෝෂිත වේ. අන්ත ඒ භාවනාවත් එක්ක ඒක සම්බන්ධ වෙන්න ඕනේ. එතකොට තේරෙනවා. ඒ කියන්නේ රූපය සමඟ පැවැතිය නොහැකි බව දන්නේ දක්නේ, එම අනිත්‍යභාවය මගින් නොපවතින රූප ආශ්‍රිත වූ විත්ත සංස්කාර පහ කරයි, නිර්වාණයට ම ඡන්දය ඇති වේ. ඒ විදිහට ම අර වේදනාවත් සමඟ, ඒ වගේ ම සඤ්ඤා සමඟ. ඒකෙ ඉන්න බැහැ කියලා දන්නේ දක්නේ, නිර්වාණයට ම ඡන්ද සමාධිය කියන එක ඇති වෙනවා.

එතකොට මේ භාවනාව මෙහෙම කළහම තමන්ට ජේනවා, දැන් මේ තමන්, දුක්බය අපි බලාගෙන යනවා නේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට. යනකොට ම උපෙක්ඛා නිමිත්ත. උපෙක්ඛා නිමිත්තෙදි මෙන්න මේ කාරණා ටික එනවා. එතනට ගියාට පස්සේ තමන්ට ජේනවා ඒ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යනකොට ම අරි අට මඟ හැදිලා, පෝෂිත වෙලා. එතකොට ඒකෙන් දැන් අර පළවෙනි වාක්‍යයට කිව්ව දේ තියෙනවා නේ, නැති වෙන ක්‍රමය.

ඉතින් ඒකේ පෙන්නනවා නේ හරි ලස්සනට ඉතින් මෙතන සම්මා ඥානය ඇති වෙලා ඒ මිච්ඡා දිට්ඨි ඒවා පහ කරගෙන සම්පපුලාපය, නිත්‍ය කතාව, පාණාතිපාත ඒවා අනිත් පැත්තට දැන් යනවා reverse එකේ. එතකොට ඒක reverse එකේ යනකොට, ඒ

කියන්නේ සම්මා දිවයිනෙන් බලපාන හැටියි පෙන්වන්නේ. ඊට පස්සේ තමන්ට වැටහෙන්නේ, අපි මේ මාන වෙලා තියෙන්නේ දුක්බයට ම යි. දුක්බ වෙලා තියෙන්නේ මානය. මාන වෙලා තියෙන්නේ දුක්බයට ම යි. එතකොට දුක්බයට තියෙන මානය අයින් කළාට පස්සේ ඒ වැඩේ ඉවරයි. ඒක තමයි හොඳට වැටහෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/08/2016 - 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, ආරද්ධ විරිය තුළ ඇති ධර්ම කාරණා තුනක් අඤ්ඤාතාවනෝ ඉන්ද්‍රිය මගින් පෝෂිත කරන්නේ නම්, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි.

ආරද්ධ විරිය තුළ ඇති ස්ථාමවත්, දළපැරකුම්, නොහළ දුර, යන ධර්මයන් අඤ්ඤාතාවනෝ ඉන්ද්‍රිය මගින් පෝෂිත වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ස්ථාමවත් වන්නේ කෙසේ ද? යම් උපන් කුසලයක් වේ ද, එහි මනා කොට පිහිටනවා අත්නොහරී. දළපැරකුම් වන්නේ කෙසේ ද? යම් අකුසලයක් ප්‍රභාණය කළේ ද, එම අකුසලයෝ නැවත ඉපදීමෙන් වන්නා වූ පරාජයට අකැමැති වන්නේ ය. ඔහු යුද්ධයකින් දිනුවා වූ රජෙක් නැවත පරාද වීමට අකැමැති වන්නේ යම් සේ ද මේ එසේ ය. නොහළ දුර වන්නේ කෙසේ ද? යම් කුසලයක් ඉපදවිය යුතු ද, එය පමා නොවී උපද්දවයි. අපි මේක කලින් බලලා තියෙනවා කීප සැරයක් ම.

එතකොට ස්ථාමවත් වන එක තුන් වෙනි විරිය ලෙස අපි සලකන්න ඕනෙ. මෙතැන දී කුසලය වෙන්නේ තලාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව. ඒක අත්නොහරිනවා.

දළපැරකුම් වන්නේ ඉවතන ලද බැහැර කරන ලද දේ නැවත නොගනී. කුමක් බැහැර කළේ ද? කුමක් ඉවතන ලද ද? තණ්හාව බැහැර කළේ ය. තණ්හාව ඉවතන ලද්දේ ය. නොහළ දුර ඇත්තේ නිර්වාණය ම පසක් කරයි. දුක ම ඉවත් කරනවා.

ඊළඟට අපි අඤ්ඤාතාවනෝ ඉන්ද්‍රියයේ කාරණා හතර බැලුවොත්, යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයෝ නොඉපදීම පිණිස වෑයම් කළ යුතු ය. උපෙක්ඛා නිමිත්ත. යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයෝ පහ කළ යුතු ය. අව්‍යාපාද විතක්කය. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලය වඩා තිබිය යුතු ය. අධිචිත්ත ශික්ෂාව. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයෝ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතු ය. පග්ගහ නිමිත්ත. අපි මේ දක්වා කළේ අපි කලින් කරපු ඒ කාරණා ටික නැවතත් මතක් කරගත්තා විතරයි.

අක්ෂරාකාරවන ඉන්ද්‍රිය තුළ ඇති 1 සහ 2 කාරණා මගින් දළපැරකුම් පෝෂණය කරනවා. කෙසේ ද?

පළවෙනි එකට පෙන්නනවා යම් ආශ්‍රවයක් නූපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ නූපදීම පිණිස වැයම් කළ යුතු ය. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට නොවිය යුතු ය. අන්ත කාම ආශ්‍රවයන් නැත්තම් අපි උපද්දවනවා. මෙය දිට්ඨි පපඤ්චයන්ගේ පහ වීමයි.

දෙවන කාරණයට පෙන්නනවා යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතු ය. අව්‍යාපාද විතක්කය මගින් මෙය පවත්වයි. එතකොට යම් භ්‍රමණයක්, වලිකයක්, දිට්ඨි පපඤ්චය නිසා සිදු වූවා ද, මෙය කාමය දැඩි ලෙස ගැනීමක් ලෙස සැලකිය යුතු ය. එසේ නම් ව්‍යාපාද වේ. එසේ නම් තණ්හා පපඤ්චය ඇති වී ඇත. ඒ කියන්නේ මේකේ පෙන්නනවා මේ තණ්හාව ඇති වීම කියන එක. ඊට පස්සේ අනෙක් පැත්තට පෙන්නනවා දෝෂය බැස ගොස් ඇති ද, එසේ නම් කරකැවීමෙන් ඇති වූ ප්‍රතිඵලය, එනම් තණ්හාව නිසා වූ ප්‍රතිඵලය නොරදයි. මහ හරි. තණ්හාව ඇති වීම එකක්, ඇති වූණාට පස්සේ තිබෙන තත්වය එකක්. **Bell shaped curve** එකේ දෙපැත්ත වගේ බලන්න ඕනෙ. අන්ත ඒක හරි ප්‍රබල දෙයක් ඔතන ඔය කිව්වේ.

අක්ෂරාකාරවන ඉන්ද්‍රිය තුළ ඇති තුන් වැනි කාරණය මගින් ස්ථාවරත් වීම පෝෂණය කරයි. තුන් වෙනි කාරණේ තියෙන්නෙ යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතු ය. අධිචිත්ත ශික්ෂාව. සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ ඇත. සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය තුළ අන්තර්ගත වූ ධර්මයේ එහි බැසගෙන ඇත. අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ අඩු ම තරමින් පළවන ඵල විත්තය අන්තර්ගත වන බැවින් ශ්‍රද්ධාව අත්නොහරී. තව ද හතර වන ධ්‍යානය, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය, අර්හත් ඵල විත්තය, නෙවසක්ඤ්ඤානාසක්ඤ්ඤායතනය දක්වා ම දක්ෂ වීම විය හැකි ය. එසේ නම් මෙහි සීමාවක් නැත.

අක්ෂරාකාරවන ඉන්ද්‍රිය තුළ ඇති හතර වන කාරණය මගින් නොහළ ධූර ඇති වේ. හතර වෙනි කාරණයට පෙන්නන්නේ යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයේ මූලා නොවී පැවැත්විය යුතුයි. පග්ගහ නිමිත්ත. පග්ගහ නිමිත්ත මගින් දුක ම ඉවත් කරනවා. එහි නිරෝධ සත්‍යය ඇත.

එතකොට මෙසේ ආරද්ධ විරිය අක්ෂරාකාරවන ඉන්ද්‍රිය මගින් පෝෂිත වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. මේ සඳහා ඊයේ භාවනාවේ දී වටහා ගත්, මාන වන්නේ දුකට ම බව වැටහීම උදව් උපකාර කරනවා. කෙසේ ද?

එය අධිචිත්ත ශික්ෂාව පෝෂණය කරන බැවිනි. දැන් මෙතනින් එනවා අපි line එකක දකුණු පැත්තේ කෙළවරින් අපි ලියාගත්තොත්, අරූප ධ්‍යාන කුසලය, ඒ කියන්නේ

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය පහ කිරීම. මාන නොවීම. ජාතිය පහ කිරීම. කියන එක තමයි ඒකේ යටට එන්න ඕනෙ. එතකොට ඊළඟට අර්භත්ව ඵල විත්තය ස්ථාවර වීම, **stable**, ඒක යටින් ලියාගන්න ඕනෙ ජරාව පහ කිරීම. වම්මක සූත්‍රයත් එක්ක ජෙනව නේ. ඊළඟට වම් අත පැත්තට ආපහු එනවා අර්භත්ව ඵල විත්තයත් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එකට. එතකොට ඒක **stable**. ව්‍යාධිය පහ කිරීම. තුන් වන පටිපදාවේ අපි දන්නවා රෝගී සඤ්ඤාව නොගනී.

ඊළඟට ආපහු එනවා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයෙන් වම් පැත්තට. අපි දාගන්නවා හතර වන ධ්‍යානය, ස්ථාවර වීම, **stable**, මරණය පහ කිරීම. වඩු බාස් හදන භාණ්ඩ කැබෙන බව දන්නවා. ඔන්න ඔය කැල්ල හොඳට එන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයත් අතහැරියා, ජාතියකට යන්නේ නැහැ. මතක ද අපි කිව්වා ඒකට ගියා නම් මට හොඳ එක හවයක් කියලා නේ. හොඳ ම හවය අතහැරියා. ඒක අයිත් කළා. ඊට පස්සේ අර්භත්ව ඵල විත්තය කියන එක එනවා. එතනින් අර ජරාව, වම්මක සූත්‍රයේ තියෙන්නෙ නන්දිය පහ කළා කියලා. එතනින් එනවා ව්‍යාධිය පහ කිරීම කියන එක. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය එතන හොඳට අර තමන්ට එනවා. සප්ත බොජ්ඣංග නේ තියෙන්නෙ තුන් වන පටිපදාවේ සඤ්ඤාව අල්ලගෙන ඉන්නේ නෑ. රෝගී සඤ්ඤාව ගන්නෙ නෑ. දැන් ඒ රෝගී සඤ්ඤාවෙන්, අපි මේ සතර ආහාර දුක්ඛය හතර වන භාවනාව. එකේ ගැඹුර මේ පෙන්නන්නේ. මතක ද අර පෙන්නුවා රාග සල්ලයෙන් කරකවලා ජාතිය හදාගත්තා ජරා, ව්‍යාධි, මරණය වෙලා මනෝමය කයෙන් ඉන්නවා. ඔය විදිහට ගිහිල්ලා හතර වෙනි එකට එනව නේ අපි, චතුත්ථධ්‍යානයට එන හැටි පෙන්නුවේ.

අන්න ඒක පුදුමාකාර ගැඹුරකට පෙන්නනවා මෙතන දී. එතකොට දැන් ව්‍යාධිය කියන එක පහ කරලා, මරණය පහ කිරීම කියන එකට එතකොට, ඒ කියන්නේ, මොකක් ද මේ චතුත්ථධ්‍යානයෙන් තමයි අපි මෙතන මේ අයිත් කරන්නේ, මරණය පහ කිරීම. හුස්ම ඇද්දොත් පිට කරන්න වෙනවා. පිට කරොත් ආපහු ගන්න වෙනවා. එහෙනම් ඒකට ඇල්මක් නැති වෙන්න ඕනෙ. අර පෙන්නන්නෙ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නිරොධෙන, චතුත්ථධ්‍යාන සමාපත්තිය. තලාගත ධර්මයේ හැමතැන ම පෙන්නනවා, **breathing things** කියලා. මේ **breathing** කරන එකට ඒ තණ්භාවක් නැති වෙන්න ඕනෙ. උඩ ඉඳන් ම එන එක, ඉතින් ඒක බලන්න ඔය පළවෙනි කාරණාවයි, දෙවැනි කාරණාවයි අඤ්ඤාතාවනො ඉන්ද්‍රිය. **Bell shaped curve** එක්ක ගත්තොත් තණ්භාව දක්වා එන ධර්මයෝ පහ කරනවා වම් පැත්ත. **Peak** එකේ ඉඳන්, උඩ **peak** එක දාගන්න තණ්භාව කියලා **B** එක, **best** එක. ඊට පස්සේ තියෙන්නේ අනෙක් පැත්ත. එතන තියෙන්නෙ ව්‍යාපාදය.

එතකොට තණ්හාවෙන් පසුව වන ධර්මයන්වල බලපෑම කියන එක ඉවත් කරනවා.
එතකොට ඒ විදිහට අර අපි පෙන්නුව නේ දළපැරකුම් කියන එක. ඒක ඒ විදිහට
වටහාගෙන ඒක හරි ලස්සනට එනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/08/2016 - 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, ආනෙඤ්ජ **diagram** වල **slide 5** සමඟ භාවනා කරන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි.

ආනෙඤ්ජ **diagram** වල **slide 5** වල සඳහන් වන කාරණා තුන අපි නැවතත් සලකලා බැලුවොත්, ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර **diagram** ඒකේ තියෙනවා පල්ලෙහායින් ද්වේෂය, ඊට පස්සේ මෝහය. දකුණු අත පැත්තෙන් පාණාතිපාතය. එතකොට මැද්දෙන් තියෙනවා මේ පරාමාසය කියන එක ඉදංසච්චයට ඇදෙන අවස්ථාව. දකුණු අත පැත්තෙන් තියෙනවා කාමයේ වරදවා හැසිරීම, උඩින් තියෙනවා අවිද්‍යාව.

එතකොට දකුණු අත පැත්තෙන් එනවා අපිට සොරකම් කිරීම, අදත්තාදානය. වමෙන් තියෙනවා ලෝභය. එතකොට ඒකේ අපි පෙන්නවා අර, පෙර වූ මෝහය, දෝෂ සහිතව ජීවත් වීම, පාණාතිපාතය. එතකොට උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් පාණාතිපාතය පහ කරන අතර, දෝෂ සහිතව ජීවත් වීම උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් යම් පමණකට පමණක් මුලින් පහ වෙනවා. කුමක් නිසා ද? උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ඇලෙන අයෙකුට, එම තලයක ඉපදීම නිසා දෝෂ ඇති විය හැක.

දෙවෙනි කාරණාව දැන් අවිද්‍යාව, ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම, අදත්තාදානය. එතකොට අධිචිත්ත ශික්ෂාව දියුණු කිරීමෙන් අවිද්‍යාව පහ කරන අතර, එමගින් අදත්තාදානය යම් පමණකට පමණක් පහ කරනු ලබයි. කුමන හේතුවක් නිසා ද? යම් ධ්‍යාන තලයක හෝ ඉපදීමක් සුද්ධාවාසයෙන් තොරව වන්නේ නම් එහි අදත්තාදානය ඇති බැවිනි.

අවිද්‍යාව පහ කරනවා යන්නට, අඩු ම තරමින් සෝවාන් ඵලය ඇති යයි කීම ප්‍රමාණවත් වෙයි. වම්මික සුත්‍රයේ පෙන්නනව නේ අවිද්‍යාව කියන එක, සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා ගීයහම, දොර අගුල ගැලව්වා කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ. ඊළඟට තුන් වන කාරණයට කාමයේ වරදවා හැසිරීම, කාම සඤ්ඤාව, එහි ඇලීම අහිනිවේසයයි.

උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය තුළ සඤ්ඤාවට සැලකීම බැස ගොස් ඇත්තේ, අපි දන්නව නේ වඩු බාස්ගේ කතාව, කාම සඤ්ඤා පහ කරන නමුදු, අදත්තාදානය ඇති නිසා කාමයේ වරදවා හැසිරීමත්, එහි ඇලීමත් තවම පහ වී නැත. මෙම තුන් ධර්මයන් මගින් ම

පරාමාසය ඉදංසච්චය තුළට ඇදෙන බවත්, එමගින් වන්නේ දෝමනස්සය පමණක් බව දන්නේ, දක්නේ, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය එමගින් පෝෂිත වන්නේ නම්, ඉහත කරුණු තුනෙහි ඇති අඩුපාඩුව සපුරාලනවා. කෙසේ ද?

එතකොට අපිට එනවා පළවෙනි කාරණයට අපි හිතමු **A** කියලා. ඔහු දෝෂ සහිතව ජීවත් වීම සම්පූර්ණයෙන් පහ කරයි. කුමක් නිසා ද, දෝෂ සහිතව ජීවත් වීම පහ නොකළොත් දෝමනස්සය වන බව දන්නා, දක්නා, නිසා ය.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණය අපි කියමු **B** කියලා. අදත්තාදානයක් වන්නේ, යම් ධාතුවක් සුභ යයි ගැනීමෙනි. සෑම ධාතුවක් මගින් ම දෝමනස්සය ඇති වන බව දන්නේ, දක්නේ, කිසිදු ධාතුවක් නොගනී. අදත්තාදාන නොවෙයි. මෙය සුභයට මාන නොවීම මගින් සිදු වන බැවින්, මෙහි අවිද්‍යා නැමැති අකුසල මූලය මුළුමනින් ම සිදුලක්‍ර ලබයි. එය අභාවයට පත් කරයි.

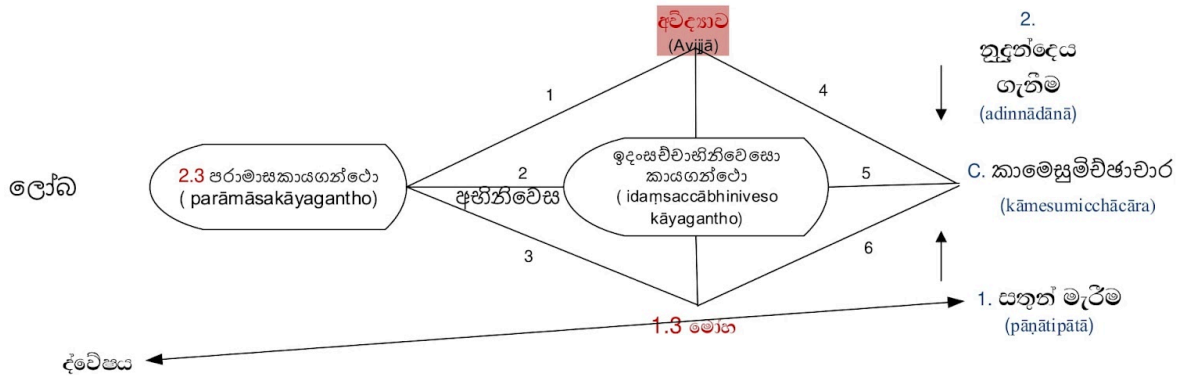
තුන් වන කාරණය අපි කියමු **C** කියලා. අදත්තාදානය පහ කරන්නේ, කාමයේ වරදවා හැසිරීම එමගින් ම පහ කරයි. ඒ නිසා මෝහ නොවෙයි. මෙම **A, B, C**, යන තුන් ධර්මයන්ගෙන් පෝෂිත වන්නේ මෝහය පහ කරයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාවේ අර මුලින් අපි **1, 2, 3** කියලා කිව්ව කාරණා තුන, ඒ පෙර මෝහය, අපි පෙන්නුව නේ දෝෂ සහිතව ජීවත් වීම කියලා. ඒ කාරණා තුන අපි බලාගෙන ඇවිල්ලා, ඊට පස්සේ ඔය **A** කියලා කිව්වේ පළවෙනි කාරණාව, දෝෂ සහිතව ජීවත් වීම සම්පූර්ණයෙන් ම පහ කරනවා කියලා. දෝෂ සහිතව ජීවත් වීම පහ නොකළොත් දෝමනස්සය වෙනවා. ඔන්න ඔය කාරණාව හිතනකොට ම ඒ අනාශ්‍රව චිත්තය කියන එක ඇති වෙනවා. මෙතන මේ ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ කාරණා තුන දැන් තමන් කල්පනා කරනවා නේ. අර අවසාන **diagram** එකේ පෙන්න්නේ මේක ඇතිලුණා නම් අපිට ඇති වෙන්නේ දෝමනස්සය. **Slide 6** එකේ තියෙන එක. අන්න එතෙත්ට ආවහම තමන්ගේ සිත නතර වීම කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේකෙන් ජේන්නේ, දැන් අදෝසය කියන එක ඇති වෙලා, ඒ අදෝසය කියන එකෙන් අලෝභය වෙනවා. අදෝසයෙන් අලෝභය වෙලා ඊට පස්සේ ලෝභයෙන් මෝහය වෙන එක නතර වෙනවා. එතකොට පරාමාසය කියන එක ඉදංසච්චයට ඇදෙන්නේ නැහැ. අන්න ඒක නතර වීම කියන එක මේකෙන් ජේනවා. එක නිසා තමයි අර අනාශ්‍රව වෙලා තමන්ට ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

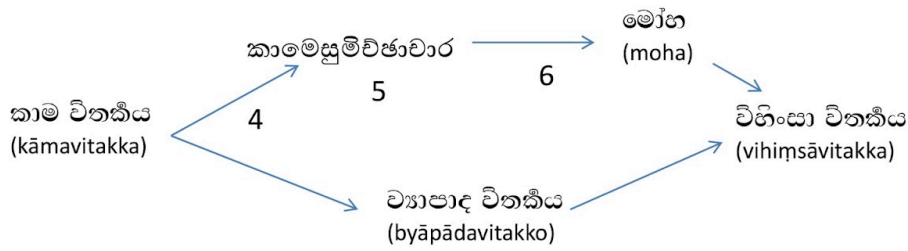
- ප්‍රාණසාතය(pāṇātipātā) <--> ද්වේෂය (Dosa).
- අදන්තාදානය (adinnādānā) <--> ලෝභ (lobha)
- කාමෙසුමිච්ඡාවාර (kāmesumicchācāra) <--> මෝහ (moha)



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

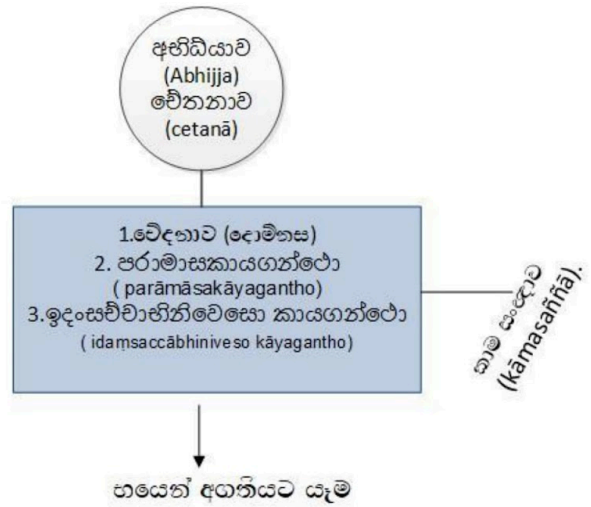
- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අහිනිවෙසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ වර්තමාන මොහොතේදී නණ්භාව මගිනි. අතිතය ගැන නොසිතයි, අනාගතය ගැන නොසිතයි.
- මෙම මොහොතේදී, අහංකාරය සහ මමංකාරය එකට එකතුවී සිටියි.
- මෙම මොහොතේදී, පෙර අවිද්‍යාව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

ආයතන 3 සටහනේ කොටසක් පහත දැක්වේ.



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

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



27/08/2016 - විරජ්ජ

Virajja

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, මෙත්තා වෙතො විමුක්ති සහගත පුද්ගලයෙකු විරජ්ජ වන්නේ කෙසේ ද යන්නයි. විරජ්ජ වීම යනු කුමක් ද? ඕක ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා, to detach oneself කියලා, to free oneself of passion කියලා. සිංහලෙන් කියනවා විරක්ත වෙනවා කියලා.

මහා නිද්දේසයේ ගාථාවක් තියෙනවා “ධොනො න හි තෙන මඤ්ඤති” ඔය විදිහට කියලා, ඒකෙ අවසානයේ පෙන්නනවා, “න හි සො රජ්ජති නො විරජ්ජතීති” කියලා. ඒකෙ පෙන්නනවා මේ සියලු බාල පෘථග්ජනයෝ ඇලෙනවා. කල්‍යාණ පෘථග්ජනයා පටන් සජ්ජ සෙබ පුද්ගලයෝ විරාගයට පැමිණෙනවා. රහත්හු නොම ඇලෙති. විරාගයට නොපැමිණෙත්. රාගය ක්ෂය වීමෙන් චිත්තරාග හෙයින්, ද්වේෂය ක්ෂය වීමෙන් චිත්ත දෝෂ හෙයින්, මෝහය ක්ෂය වීමෙන් චිත්තමෝහ හෙයින්, හෙතෙම විරක්තය කියලා පෙන්නනවා. ඒක හරි ලස්සනයි බැලුවම. ඒ රහතන් වහන්සේලාගේ පෙන්නනවා ඒ විරාගයට පැමිණීමක් නැහැයි කියලා. ඒ කියන්නේ රාගයක් තියෙනවා නම් නේ විරාගයට පැමිණෙන්න තියෙන්නේ. එතකොට ඒක අපි කල්පනා කරපු නැති දෙයක්. මොකද ඔය අලගද්දුපම සුත්‍රයේ එහෙම පෙන්නනකොට මේ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා පෙන්නනවා මේ රූපයේ කලකිරෙනවා. වේදනාවේ කලකිරෙනවා. සඤ්ඤා, සඬ්ඛාර, විඤ්ඤාණවල කලකිරිලා. කලකිරුණට පස්සේ එයා විරජ්ජති කියලා. විරක්ත වෙනවා. විරක්ත වුණා ම විරාග වෙනවා. ඉතින් ඔය විදිහට ගිහිල්ලා විමුක්ති වෙනවා. විමුක්තීන්ගෙන් ඒ ඥානය කියන එක ඇති වෙනවා කියලා.

ඉතින් ඒ විදිහට ඇති වුණාට පස්සේ ඒ පුද්ගලයාට ඒ විරාග වෙනවා කියලා කතාවක් නෑ. එයා වෙලා ඉවරයි. එතකොට එහෙම නම් විරජ්ජ වීම කියලා කියන්නේ ඇලීම පහ කිරීම. කුමකට ඇලීම ද? රාගයට ඇලීමත්, ද්වේෂයට ඇලීමත්, මෝහයට ඇලීමත්. එතකොට යම් මෙත්තා වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ සමාපත්ති ධර්මයන් ඉවත් කිරීම, ඒ කියන්නේ නෙක්ඛම්ම පච්චාරය නිසා ඇති වුණ අනිත්‍ය ස්වභාවය අන්තර්ගතයි. යමක් අනිත්‍ය වේ නම් එය දුක ය. යමක් දුක නම් එම දෙයට ඇලීම පහ කරයි. මෙසේ අලෝභය ඇති වේ.

තව ද අනිත්‍යභාවය දන්නා, දක්නා, පුද්ගලයා මෝහ නොවෙයි. එනමුදු මෝහයට ඇලීම පහ කළා යයි නොකිව යුතු ය. කුමන හේතුවක් නිසා ද? මෝහයෙන් පෙර ජීවත් වීම නිසා ඇති වූ රාග අනුසය තවම පවතින බැවිනි. මේ රාග අනුසය මගින් ඇති වන්නේ දුක බව දන්නේ, දක්නේ, ඔහු නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. මේ සඳහා නන්දි වීම නොවටින්නේ, දුක වන්නේ ද සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය, යන්න මනා කොට අවබෝධ වී තිබිය යුතු ය.

මෙය සඳහා පංචඉන්ද්‍රියයෝ වඩා තිබිය යුතු ය. මෙය 08/08/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළ අයුරින් වටහා ගත යුතු ය. තව ද එම සති ඉන්ද්‍රිය අනිත් ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් තොරව ඇති නොවන බව ද වටහා ගත යුතු ය. එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

ඉතින් මේකේ තියෙනවා, මේ දෝෂයට ඇලීම කියන එක මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය මගින් පහ වී ඇති නිසා. ඒක අපි සඳහන් කරලා නැහැ ඕකේ. එතකොට නැවතත් මතක් කරගන්නවා නම් 08/08/2016 භාවනාවෙදී, ඒකෙ පෙන්නනවා, යම්කිසි සති ඉන්ද්‍රියක් වේ ද, ඒක බොහොම දැඩි ලෙස ප්‍රගුණ කරගත්තොත්, අර සබ්බාසව diagram එකේ diagram 3 වල star එක විදිහට වැඩුවහම අර A point එක කියන එක නොසාදනවා කියලා. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤා ජරා, රූප ජරා, වේදනා ජරා, ආදී වශයෙන් දැක්කහම, සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණය පැවැත්මක් නැතෙයි කියලා, එහෙම නම් නෙක්ඛම්ම පච්චාරයේ ඇති සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම ඒක සනාථ කරනවා. එතකොට අනිත්‍යභාවයත් එමගින් ඇති වූ දුක්ඛ ධර්මයන් ද නොගැනීම වෙනවා කියලා. එතකොට නන්දි වීම පහ කරන්නේ කොහොම ද කියන එක අපි ඒකේ බලලා තියෙනවා. ඒකේ පෙන්නනවා, අර A point එක නොසාදන්නේ නම් අන්තර්ගත වූ වේදනා කොටස ඉවත් වෙනවා. තණ්හා නොවෙනවා. සාදන ලද, විදින ලද, දේකට පමණක් උත්පාද සංඛත ලක්ඛණයක් ඇති වෙනවා කියලා. එතකොට යමක් නොසෑදුවේ ද, නොවින්දේ ද, එයට උත්පාද සංඛත ලක්ෂණයක් නොවන්නේ ය කියලා. ඒක නේ අර විරක්ත කියන එකේ තේරෙන්නෙ. රහතන් වහන්සේට අර විරාග කතාව, ඒක වෙලා ඉවරයි. අන්න ඒක තමන්ට වැටහෙනවා මේ සතියත් එක්ක බැලුවම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/08/2016 - 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. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවට මෙනෙහි කළේ, අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තිය ඇති අයෙකු විරජ්ජ වන්නේ කෙසේ ද යන්නයි.

අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තිය ඇති අයෙකු සියලු සඤ්ඤා දුක බව දන්නේ ය, දුක්ඛය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලා එහි දුක බව වැටහීම ඇති කරගෙන ඇත. තව ද දුක්ඛ නිරෝධය දන්නේ ය. එය එසේ වන්නේ, ප්‍රඥා විමුක්තියකින් තොරව අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තියක් නැති නිසා ය. යමෙක් දුකත්, දුක්ඛ නිරෝධයත් මනා කොට දන්නේ නම්, ඔහු නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි යයි පැවසීම සුදුසු ය. කුමක් නිසා ද? එම ප්‍රඥාව මගින් පමා නොවන බැවිනි. දුක්ඛ නිරෝධය තුළ ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨිය ඇතුළත්ව ඇත. එය දුක නැති කිරීමට පමා නොවන ප්‍රඥාවක් වන්නේ ය. ඔහු විරක්ත ඒ කියන්නේ විරජ්ජ වෙයි. කෙසේ ද? මෝහය පහ කරන නිසා ය.

ඔහු කිසිදු සමාධියකින් ජීවත් වී සිටිය හැකි යයි නොසිතයි. කුමක් නිසා ද? දුක බව දන්නා නිසා ය. දුක්ඛ නිරෝධය දන්නේ, දක්නේ, සියලු සමාධීන් පහ කරයි. මෝහය පහ කරන්නේ, සඤ්ඤාවන් දුක බව දන්නේ, එම සඤ්ඤාවන් නොගන්නේ, දෝෂ නොවේ. අදෝෂ වන්නේ අලෝභ වෙයි. මෙසේ ඉතා පහසුවෙන් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ යන තුන් ධර්මයට ම ලෝභ නොවන්නේ විරක්ත වෙයි. මෙම අවස්ථාවේ දී ආශ්‍රව නැසූ රහතන් වහන්සේන් අප්පණිහිත වෙතො විමුක්ති සහගතව සිටින පුද්ගලයන් අතර වෙනසක් සොයා ගත නොහැක්කේ ය. ඒක තමයි භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව මම අද කළේ ඔය සතර ආහාර දුක්ඛයේ හතර වෙනි භාවනාව කරන ආකාරයට කරගෙන ගියා. මෙතැන දී ස්පර්ශය මගින් ඇති වන්නේ දුක බව මෙනෙහි කරන විට උදාහරණය වශයෙන් ගත්තේ තථාගතයන් වහන්සේ පෙර දැක්ක ද, අද නොදකින්නේ ද, පෙර තථාගතයන් වහන්සේ දැක සතුටක් තිබුණා ද, අද එය නැති ද, මෙම ස්පර්ශය පැවැත්විය නොහැකි ය. එසේ ම රහතන් වහන්සේ පෙර දැක්කා ද, රූප සහිතව අද නොදකින්නේ ද, එම ස්පර්ශයේ පෙර මෙන් ම පැවැත්විය නොහැකි ය. මෙහි දී නාම කොටස ද වෙනස් වී ඇති ය. පළමුව දකින අවස්ථාවේ දී නාම කොටස මගින් පවරන අගය අද දකින විට නැති ය. සඤ්ඤා ජරා.

මේ ආකාරයට බලා, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දුක බලන්නේ, ආකිඤ්චන සමාපත්තියේ කොටසට පැමිණෙන අවස්ථාවේ දී සිත නතර වුණා. අනාශ්‍රව වුණා. මෙහි දී සෝකය සිට දෝමනස්සයට පැමිණීම මනා කොට වැටහී තිබුණා. අර special එකේ ආයතන භාවනාවේ දී අපි සාකච්ඡා කළ අයුරින්, දෝමනස්ස සහගත සඤ්ඤාවෙන් හදන සංස්කාරයේ තියෙන්නේ සෝක කරන ස්වභාවය. චිත්ත සංස්කාර බිඳෙන විට අපි සෝක කරනවා. බිඳුණා යයි සෝක කරනවා. හැදුවත් බිඳේ යයි අපි සෝක කරනවා. මේකේ reverse effect එක, ඒ කියන්නේ සෝකයේ ඉඳන් දෝමනස්සය විමසුවා. අන්න ඒක නිසා තමයි අනාශ්‍රව වුණේ. දැන් අපි දෝමනස්සයේ ඉඳන් දුක්බයට යන කොටස සිහි කරනකොට, ඒකෙ අපිට ජේතවා ජරාවේ ඉඳන් ජාතියට, දෝමනස්සය ඉඳන් දුක්බයට, ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයේ ඉඳන් උපායාසයට.

එතකොට ඔය ජාතියයි දුක්බයයි කියන එක අපි කල්පනා කළොතින්, දැන් මේ මනෝමය කායකින් ඉන්නවා මැරිලා, කාලා නැහැ වගේ දුක්බයකින් එයා ඉන්නේ. එතකොට එයාගේ අර කලින් තිබිච්චා වූ දේ එයාගේ තියෙනවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්බයේ ඉඳන්. අන්න එහෙනම් එතන ඉඳන් බලාගෙන එන්න ඕන මේ උපායාසයට එන එක. ඒ කියන්නේ පෙර ශරීරයත්, ඒ කියන්නේ body එක. මේ කය වේවා, බ්‍රහ්ම කාය වේවා, පැවතීම නිසා, එහෙම නැත්නම් සඤ්ඤාවෙන් හදපු කය වේවා, ඒ පැවතීම නිසා ඇති වූ අත්ත ස්වභාවය, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්බය තුළ ඇත. එම විනාස වූ ධර්මයන්ට ගැළපෙන රූප, අරූප හව සොයනවා. පෙර දේවල් හොඳ වුණා නම්, පැවතුණා නම්, අද අලුත් හවයක් සෙවීමට අවශ්‍ය නොවේ.

තව ද කවදාවත් විනාස වූ ධර්මයට, ඒ කියන්නේ මනසේ තිබිලා විනාස වූ ධර්මයන්ට ගැළපෙන රූපයක් සොයා ගත නොහැක. උදාහරණ වශයෙන් අනුරාධපුර නගරයේ ඉඩම් සෙවීම ගත හැකි ය. එසේ නම් කිසිම ලෝකයක අත්ත ධර්මයට සාධාරණ වූ උත්පත්තිය ලබාගත නොහැකි ය. කුමක් නිසා ද සඤ්ඤා ජරා වී ඇති නිසා ය. එමගින් ඇති වූ ටීනමිද්ධ ස්වභාවය ඇත්තේ, මෝහය මගින් තීරණ ගැනීමට වී ඇත. මෙය දන්නේ, දක්නේ, අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය විය.

ඉහත සඳහන් කළ පරිදි අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය මගින් මෝහය පහ කරන්නේ, මිද්ධ සහිත සඤ්ඤා නොගන්නේ, අදෝෂ වීමත් එමගින් අලෝභ වීමත් කිසිදු ධ්‍යාන තලයක් අල්වා නොගැනීමත් වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මම භාවනාව කළ විදිහ. ඒක තමයි භාවනාව.

29/08/2016 - 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. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවේ දී මෙතෙහි කළේ, අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය තුළ ඇති ගුණ දෙකක් ප්‍රඥා විමුක්තිය මගින් පෝෂිත වන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි.

ඊයේ භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළ අයුරින් පළවෙනි කාරණයට, ප්‍රඥා විමුක්තියකින් තොරව අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තියක් නැත. ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇත්තේ සමුදය බව දැනී, අස්තංගමය බව දැනී. එනම් අනිත්‍ය බව දැනී. යමක් අනිත්‍ය නම්, මගේ යයි නොගත යුතු බව සම්පජානකාරීත්වය මගින් දැනී. කුමක් නිසා ද? තණ්හාව නැති වූ විට නැති වෙන්නා වූ දෙයක් කෙසේ ස්ථිරව ගත හැකි ද? මෙසේ ප්‍රඥා විමුක්තිය මගින් අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය පෝෂණය කරනු ලබයි.

දෙවෙනියට ඡේනවා, ප්‍රඥා විමුක්තියට ඇතුළු වන්නේ සියලු සඤ්ඤා රෝගී බව දැනගැනීමෙන් පසුව වේ. එය කෙසේ විද? මිද්ධ සහිත සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීමෙන් මෝහ වන බව දන්නේ, දක්නේ, ඒ කියන්නේ තයොධම්ම සුත්‍රයේ හැටියට, යමෙක් එම සඤ්ඤාවේ සමුදය අස්තංගමය විමසයි. උදාහරණ වශයෙන් අසුවී මගේ නොවේ යයි පවසා, ආකාසානඤ්චායතන වැනි ධ්‍යානයකට පැමිණ, එම සඤ්ඤාව අහිනන්දනා කරන්නේ එහි ඉපදීම වන බව එනම් සමුදය දැනගනී. මෙසේ සමාධිභාවනා සුත්‍ර අර්ථයෙන් සමුදය සහ අස්තංගමය දැන ගනියි. මෙසේ ප්‍රඥා විමුක්තිය මගින් පෝෂිත වන්නා වූ අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය සියලු දුක්ඛයන් අවසන් කරයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාවේ දී මම ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන වචනය සිහි කරනකොට ම, අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය දක්වා ම ගියා. පෙර අවබෝධ කරගත්තා වූ ධර්මය එකවර ම සිහි ගැන්වීමත්, දුන්නා වූ ධර්මය නිසා වන කුසල ස්වභාවය, එයට හේතු ප්‍රත්‍ය වන බවත් දන්නේ, දක්නේ, කකුල්වලින් පවා ප්‍රීතිය ඇති වුණා. “කුසලො ව ජහාති පාපකං” යයි සිහි වුණා. වෙතො විමුක්තිය ඇති බව ද වැටහුණා. ඉතිරිව ඇත්තේ දෝමනස්සයේ ඉදන් දුක්ඛය දක්වා යන කොටස සිහි කිරීම පමණක් බව වැටහුණා.

එතකොට අපි ඊයෙන් අපි බැලුවා මේක. දන්නවා ජාතියයි දුක්ඛයයි කියන කොටස. දැන් එතැනට අපි එන්නේ ජරාවෙනුයි දෝමනස්සයෙනුයි. ජරාවෙන් අපි ජාතියට, දෝමනස්සයෙන් දුක්ඛයට. එතකොට යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය කියන එක දකුණු පැත්තේ තියෙනවා. එතකොට දැන් අපි ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයේ ඉඳන් උපායාසයටයි යන්නේ. එතකොට කිසිදු විටක යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ ඇති අත්තා ස්වභාවයට ගැලපෙන්නා වූ යමක් මුළු විශ්වයේ ම නැති බව වැටහුණා. අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය විය.

මෙම නොගැලපීම අනුරාධපුරයේ ඉඩම් සෙවීමේ සිට, කැඩී බිඳී ගියා වූ බුද්ධ ශාසනයක් නැවත ගොඩගැනීම දක්වා ම, උදාහරණ වශයෙන් බලන්නේ, එය එසේ ම, පෙර මෙන් ම තථාගතයන් වහන්සේලා වැඩ සිටි කාලයක මෙන් ගොඩගැනීම කළ නොහැකි බව ද මනා කොට වැටහුණා. තව ද මනෝමය කායට ගැලපෙන ශරීර සෙවීම විත්ත ඉද්ධිපාදයේ දී ඔළුව දක්වන ස්වභාවය ඇති කොටස මගින් නිරූපණය වන බව ද වැටහුණා.

ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා මනෝමය කාය අපි මේ නිරූපණය කරන්න පුළුවන් ඔය විත්ත ඉද්ධිපාදයේ අපිට ඔළුව දැනෙනවා නේ, ප්‍රඥා විමුක්තිය තියෙන තැන, අපි කලින් පෙන්වුවා. ඒ දකුණු කෙළවර මේ වම් පැත්තට එනවා, ඒ නිකට කියන තැන, ඊට පස්සේ දකුණු පැත්තට. මේක අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. මෙහි අත්තා ස්වභාවයට ගැලපෙන ජාති සොයනවා. උපායාසයට පත් වෙනවා.

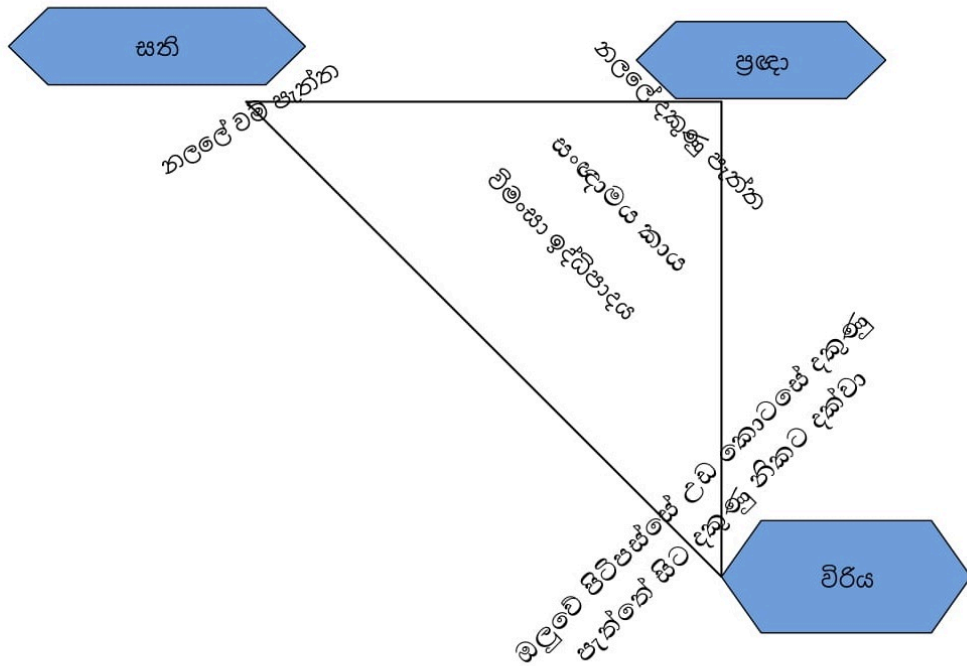
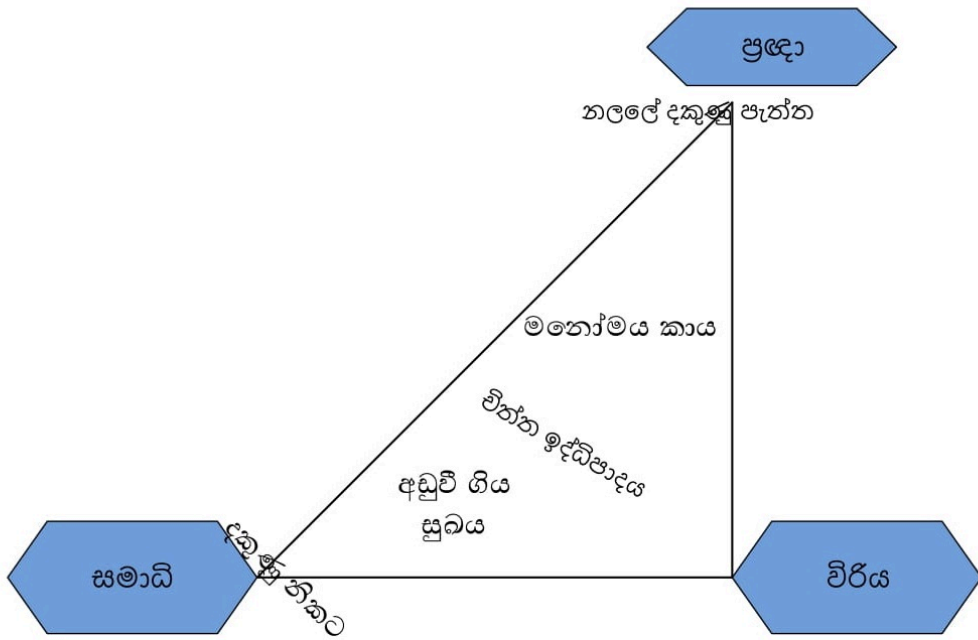
ඊළඟට **perception born body** එක. සඤ්ඤාවෙන් හැදුණු කායක් තියෙනවා නේ. ඒක විමංසා ඉද්ධිපාදයේ දී ඔළුව දක්වන ස්වභාවය ඇති කොටස මගින් නිරූපණය වන බව බුදුපියා විමසීමෙන් වටහා ගත්තා. මට ඒක ඒ වෙලාවේ දී දැනුණා. එතකොට ඒක ඒ කොටසට වැටෙනවා. මෙම දෙක ම මගින් නිරූපණය වන කොටස ඉවත් කළහොත් ඒ කියන්නේ දැන් අපිට ජේනවා. දැන් අපි නළලේ වම් පැත්ත සතිය, නේ ද? ඉතින් එතන අපි ගන්නකො රූප කෙළවර කියලා. එතකොට එහා පැත්තෙ විඤ්ඤාණ, පල්ලෙහායින් මෝහ අගති, වම් පැත්තෙන් ජාති. සතර ආහාර දුක්ඛය. ඕක ඔළුව ම නේ තියෙන්නේ. එතකොට අර අපි කහ පාටින් ලකුණු කර ගත්තොතින් එහෙම **triangle** එකක් මේ රූපයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයටයි පල්ලෙහා මෝහයටයි. එතකොට ඒ **triangle** එකේ තමයි අපිට පෙන්වන්න පුළුවන් අර **perception born body** එක කියන එක. එතකොට ඊට පස්සේ අපිට **green** වලින් **triangle** එකක් හදාගන්න පුළුවන්, ජාතියේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට, එතන ඉඳන් පල්ලෙහා මෝහයට.

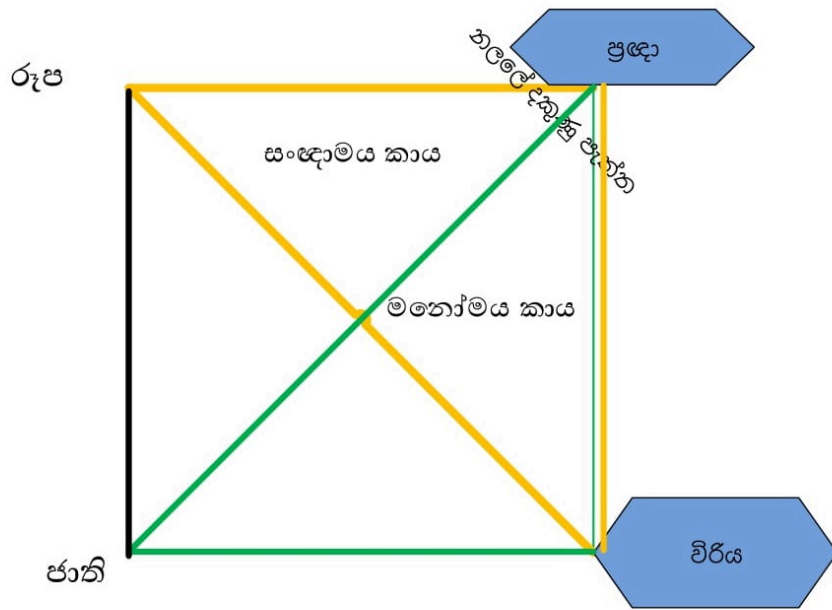
එතකොට ඒ **triangle** එක අපිට ජේනවා. ඒ කොටසින් තමයි අපිට මේ **mind made body** කොටස. එතකොට ඔය **perception born body** එක ලියාගන්න ඕනේ **green** රේඛාවෙන් උඩ පැත්තට. **Mind made body** එක ලියාගන්න ඕන **green** රේඛාවෙන්

අර perception born body එක තියෙන කැල්ලෙම මෝහය පැත්තට. එතකොට එහෙනම් අපිට ජේනවා, මේ perception born body එක කිව්වම ඒකෙත් intersection එකක් තියෙනවා නේ mind made body එක කියන කොටසේ. එකක් නැතිව අනිත් එකට පවතින්න බැහැ. එකක් ආධාර උපකාර කරගෙන තමයි අනිත් එකට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ.

ඉතින් මුළු එක ම තමයි gross body එක කියන එක. ඒ මුළු cube එක ම කියන එක. එතකොට දැන් එහෙනම් ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් ඉවත් කරන කොටස, ඒක තමයි දැන් ඔය කහ පාටින් ලකුණු කරගත්ත එකයි, green එකෙහුයි අයිත් කරාට පස්සේ ඉතුරු වෙන කොටස තියෙනවා නේ ඒ කියන්නේ රූපයයි ජාතියයි සහගතව ඇති වෙන කොටස අන්න ඒ කොටස තමයි ලකුණු වෙන්න ඕනේ. අන්න එතන තව කෙනෙකුට ලියාගන්න පුළුවන් “න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති” සිට කිසිම ධ්‍යාන තලයක නොඉපදීම දක්වා වන කොටස කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.





මුළු සනකය මගින් ඕලාරික කාය දැක්වේ

30/08/2016 - සීල සූත්‍ර

Sīla Sutta

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

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ, යෝනිසොමනසිකාරය. යම් යෝනිසොමනසිකාරයක් වේ ද, එය තුළ සඳහන් වන ගුණයෝ සීල සූත්‍රය මගින් ඉගෙනගෙන ඇත. එහි දී එක් එක් පුද්ගලයාට යෝනිසොමනසිකාරය ප්‍රයෝජනවත් වන ආකාරය සාකච්ඡා කර ඇත. උදාහරණ වශයෙන් සෝවාන් වුණ පුද්ගලයා එය වඩන්නේ සකදාගාමී වන්නේ ය. මෙම එක් එක් පුද්ගලයාට කෙසේ මේ ධර්මය බලපාන්නේ ද?

සෝවාන් නොවූ පුද්ගලයෙකු එය වඩන්නේ, අනිත්‍ය බව වැටහීම නිසා හෝ, දුක්ඛ බව වැටහීම නිසා හෝ, සඳහන් කරන කාරණා එකොළහෙන් ඕනෑ ම එකක් වැටහීම මගින්, සෝවාන් ඵලයට පත් වීම විය හැකි වන්නේ ය. උදාහරණ වශයෙන්, රොගතො යයි මෙනෙහි කරන්නේ, එය දුක්ඛානුපස්සනාවට අයිති වන්නේ, දුක බව වැටහෙයි. එනමුදු දුක්ඛයේ සමුදය නොදන්නේ නම් සෝවාන් ඵලයක් නැත.

මෙය කෙසේ සිදු වූයේ ද? රෝගය ඇති වන්නේ නම් නිත්‍යභාවයක් නැති බව ද, මරණය ඇති බව ද වැටහෙයි. රෝග වීමට පෙර ජාතිය තිබිය යුතු ය. ජරා වීම විය යුතු ය. එසේ නම් ජාති ප්‍රත්‍යයෙන් ජරා වන බව වැටහී සෝවාන් ඵලයට පත් වීම, යම් අයෙකුට විය හැකි ය. මෙසේ අනෙකුත් කාරණා ද විමසා බැලිය යුතු ය.

සකදාගාමී වීමට නම් වේදනානුපස්සනාවේ කොටස් ඇතුළත් වී, ධර්මය වටහා ගත යුතු වන්නේ ය. මෙය කෙසේ වන්නේ ද? මේ සඳහා අඩු ම තරමින් ධර්ම කාරණා තුනක් දත යුතු ය. අනිත්‍ය බව දත යුතු ය, දුක්ඛ බව දත යුතු ය. කුමක් දුක බව දත යුතු ද? සියලු වේදනාවෝ දුක බව දත යුතු ය. තණ්හාව දත යුතු ය. සෝවාන් ඵලයෙන් අවබෝධ කරගන්නා වූ අනිත්‍යභාවය සහ දුක්ඛභාවය, කාරණා එකොළහෙන් වේදනාව හා ආශ්‍රිත වූ කොටසත් භාවිතා කරගන්නේ සකදාගාමී ඵලය සාක්ෂාත් කරයි. උදාහරණ වශයෙන්, දෙවෙනි කාරණයට සඳහන් කළ දුක්ඛතො යන්න වේදනා විෂයයෙහි මෙනෙහි කිරීම හෝ, දහ වෙනියට සඳහන් කළ ශුන්‍යතෝ යන්න වේදනා විෂයයෙහි මෙනෙහි කිරීම ප්‍රමාණවත් වේ.

මේ මගින් තණ්හාව කෙසේ දැනගනී ද? පෙර යම් ජීවිතයක් ගත කරා ද, එය අද නැති ද, එයට තණ්හා වීම මගින් එම දුක්ඛය ඇති වන බව වටහා ගනියි. උදාහරණ වශයෙන් ස්ත්‍රියගේ ස්පර්ශය සොයා පැමිණි පුද්ගලයාට, එම ස්පර්ශය ඉපදී අවුරුදු දෙකකින් පමණ නැති වීම සිහි කර වටහා ගත හැකි ය. සකදාගාමී ඵලය ඇති පුද්ගලයා තව කාරණා තුනක් මගින් පෝෂිත වන්නේ අනාගාමී ඵලය සාක්ෂාත් කරයි. කුමන කාරණා තුනක් ද? සඤ්ඤාව බව දත යුතු ය. සඤ්ඤා සමුදය දත යුතු ය. සඤ්ඤා නිරෝධය දත යුතු ය.

පළවෙනියට, සඤ්ඤා රෝගී බව තුන් වන කාරණය මගින් වටහා ගන්නවා, රොගතො. දෙවෙනියට, සඤ්ඤා සමුදය, වේදනා සමුදය මගින් ඇති වන බව සකදාගාමී ඵල චිත්තය මගින් වටහා ගන්නවා. කෙසේ ද? සංස්කාර විසින් වේදනාව උපදවයි. එම වේදනා දුක බව සඤ්ඤා මගින් හඳුනා ගනී. මෙසේ වේදනාවේ සමුදය වටහා ගත් පුද්ගලයා සඤ්ඤා සමුදය වටහා ගනියි. තුන් වෙනියට, සඤ්ඤා නිරෝධය ශුන්‍යතාවය මගින් අවබෝධ කර ගනියි. අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේ යයි ගැනීම සුදුසු ද? මෙසේ සඤ්ඤා නිරෝධය ඇති වේ.

අනාගාමී පුද්ගලයා අරිහත්වයට පත් වීම සංස්කාර විෂයයෙහි සදහන් කර ඇති කාරණා භාවිතා කිරීමෙන් සිදු වෙනවා.

උදාහරණ වශයෙන් සල්ලතෝ යන්න මෙනෙහි කරන්නේ, මෝහය මගින් සංස්කාර උපදවන බවත්, එම සංස්කාර මගින් ඇති වන විඤ්ඤාණය පරතො බව වටහා ගැනීම ප්‍රමාණවත් වන්නේ ය. සංස්කාර ගණ්ඩතො වශයෙන් වටහා ගැනීම මින් අනතුරුව වන්නේ නම්, ආශ්‍රවයන් නැසිය හැකි වන්නේ ය. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාව කළහම ඒ දෙවෙනි කාරණයට එනකොට ම, තමන්ට තේරෙනවා ඉතින් පළවෙනි එකෙන් මේ ඵල චිත්තයන් නැංවෙනවා. දෙවෙනි කාරණයට එනකොට ම සිත නතර වෙනවා. බොහොම සැර භාවනාවක්. ඒ වගේ ම අපිට ජේනවා, ඔය අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා නේ දැන් සංස්කාරයන් කියන එක ගත්තහම අර සමාපත්ති ධර්මයන් එහෙම පහ කරලා අන්තිමට නැති කරන්නේ කියලා. ඒ නසනවා කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට ඔය තුන් වන column එකේ අවබෝධයෙන් නේ ඕක වෙන්නේ, ඒක නේ මේ සංස්කාරයන් කියන ඒවා, ඒවා අත්තා කියලා ගන්නේ නැති වෙලා නේ අන්තිමට. එකත් හොඳට පැහැදිලි වෙනවා මෙතනදී, මේ සංස්කාර ගණ්ඩතො කියන එක. ආශ්‍රවයන් නැසීම ඒකෙන් නේ සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

31/08/2016 - 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 මෙතෙහි කළේ, විභව තණ්හාව. යම් විභව තණ්හාවක් වේ ද, එය තුළ ඇත්තා වූ ධර්ම කාරණා දෙකක් යම් විමුක්තියක් මගින් පහ වන්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කුමන කාරණා දෙකක් ද?

ඔය “ආරොග්‍යපරමා ලාභා” යන ගාථාවෙන් දැක්වෙන පරිදි, නිරෝගී බව පරම ලාභය බව දැන ගැනීම එක කාරණයකි. ඒ ගාථාව ඔය මාගන්දිය සූත්‍රයේ තියෙනවා. 75 වෙනි සූත්‍රය. මජ්ඣිම නිකායේ. “ආරොග්‍යපරමා ලාභා, නිබ්බානං පරමං සුඛං, අට්ඨංචිගිකො ව මග්ගානං, ඛෙමං අමතගාමිනන්ති” කියලා.

එතකොට ඒ ගාථාව ගැන තමයි ඒ පළවෙනියට කිව්වේ. ඊළඟට දෙවෙනි කාරණාවට පෙන්නනවා සංස්කාර පච්චයෙන් විඤ්ඤාණ ඇති වෙන බව දැනීම සහ දැකීමත්, ඇති වන්නා වූ විඤ්ඤාණයෝ දුක බව දැන එහි යම් කලකිරීමක් වේ ද, මේක දෙවන කාරණයයි කියලා පෙන්නනවා.

පළවෙනි කාරණය විමසලා බලන්නේ, ඒ මාගන්දිය සූත්‍රයේ දැක්වෙනවා, ඔය කුෂ්ට රෝගියෙක්, ඒක සුව වීමෙන් පසුව යම් ධ්‍යාන තත්වයකට පත් වූයේ ද, එම ධ්‍යාන තත්වය ද රොගතො, ගණ්ඨතො, සල්ලතො යනුවෙන් දන්නේ, දක්නේ, අරිහත් ඵල චිත්තයට පත් වීම වන්නේ ය. ඉතිරිව ඇත්තා වූ, ශේෂ නොවූ, යම් සංස්කාරයක් වේ ද, එම සංස්කාර මගින් ම ඇති වන්නේ දුක ම බව දන්නේ, දක්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. ඉතින් මේක තමයි භාවනාව.

ඉතින් මේක කෙනෙකුට පැහැදිලි වෙනවා, ඊයේ කරපු භාවනාවත් එක්ක, අර අවසානයට කෙරෙන කොටස නේ කෙරෙන්නේ රොගතො, ගණ්ඨතො, සල්ලතො, කියලා. ඉතින් ඒ අනුව ඉතින් තම තමන්ගේ ඵල චිත්තයන් ඒ විදිහට නංවලා කරන්න පුළුවන් විදිහක්. අනිත් අතට ගත්තහම ඉතින් මේ මාගන්දිය සූත්‍රය කෙනෙක් කියෙව්වොත්, ඔය ගාථාව බුදුහාමුදුරුවෝ එතන පෙන්නන විදිහට.

ඉතින් ඒක ඔය අවසානයට බැලුවොත් ඒකේ පෙන්නනවා, බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා “යම් කලක පටන් මාගන්දිය, තෙපි ධර්මානුධර්මයට බසින්නාහු ද, ඒ

දවස පටන් මාගන්දිය තෙපි, මොහු රෝගයෝ ය, ගණ්ඩයෝය, සල්ලයෝ ය. ඒ වගේ ම මේ රෝගයෝ, ගණ්ඩයෝ, සල්ලයෝ නිරවශේෂයෙන් නිරුද්ධ වෙති. ඒ මට උපාදාන නිරෝධයෙන් හව නිරෝධය වේ, හව නිරෝධයෙන් ජාති නිරෝධය, ජාති නිරෝධයෙන් ජරා, මරණ, දුක්ඛ, දෝමනස්ස සෝක, පරිදේව, උපායාසයෝ නිරුද්ධ වෙති. මෙසේ මේ සියලු දුක්ඛ රාශීන්ගේ නිරෝධය වේ කියලා තමා ම දන්නවා ය, දකිනවා” ය කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ මාගන්දිය සුත්‍රයේ අවසානයට පෙන්වනවා.

ඉතින් මාගන්දිය සුත්‍රය දන්න කෙනෙකුට, ඒක හොඳට කියවලා බැලුවම, මේ කාරණා දෙකත් එක්ක ඉතින් බොහොම හොඳට භාවනාව කෙරෙනවා. ඉතින් මේක අර අපි හිතමු, හත් වෙනි ධ්‍යානයට වාගේ ගියා කියලා. මේ දේවල්, අසුචි මගේ නෙමෙයි ආදී වශයෙන් අරගෙන, ක්‍රමයකට හත් වෙනි ධ්‍යානයට එහෙම ගියාට පස්සේ ඒ සඤ්ඤාවටත් රොගතො, ගණ්ඩතො, සල්ලතෝ කියන එක භාවිතා කළහම, ඉතින් ඒ පුද්ගලයාගේ සිත නතර වෙලා ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගිහිල්ලා, වෙනවා කියන එක තියෙනවා. ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයෙන් එළියට එනකොට ජේන රූප තියෙනවා නේ. අන්න ඒකටත් රොගතො, ගණ්ඩතො, සල්ලතො කියලා ඔය විදිහට ගන්නවා නම් නැවතත් ඉතින් ඒ තත්වයට ම යනවා. ඒ විමුක්ති කියන ස්වභාවය ම පවතිනවා. ඉතින් ඒ විදිහට ඒ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/09/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ, අප්පණ්ණිත වෙතො විමුක්තිය, වෙතො විමුක්තිය මගින් පෝෂිත වන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි.

යම් වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එය තුළ ප්‍රඥා විමුක්ති සහගත සංස්කාරවලට මාන නොවීම ඇතුළත් වේ. එසේ නම් ප්‍රඥා විමුක්තිය මගින් යම් සේ අප්පණ්ණිත වෙතො විමුක්තියට උදව් උපකාර කළා ද, එම ධර්මයෝ එසේ ම තවමත් අප්පණ්ණිත වෙතො විමුක්තියට ද, උදව් උපකාර කරයි.

තව ද සංස්කාරවලට මාන අගය බැස ගොස් ඇති නිසා, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන වැනි ධ්‍යාන තලයන් පහසුවෙන් දැරිය හැකි වන්නේ ය. ලබාගත හැක්කා වූ සියලු තලයන් පහසුවෙන් ලැබිය හැකි වුවත්, ඒ කිසිවක් මගේ කර නොගනී. යමක් මගේ යැයි ගන්නේ ද එමගින් සංස්කාර ඇති වේ.

එම සංස්කාරයන් මගින් යම් ඇලීමක් ඇති වේ ද, එය මගින් වන්නා වූ රූප ස්පර්ශය ඇති අතර, වෙතො විමුක්තිය මගින් ඉහත සඳහන් කළ දෙයාකාර වූ ධර්මයන් එනම් සංස්කාර සහ රූප ස්පර්ශ දෙක ම ඉවත් කරයි. එසේ නම් දුක බව වටහා ගැනීමට පහසු වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් පාණාතිපාත කරන්නේ මරණයට කැමති වේ. මරණයට කැමති වෙනවා නම් මරණය දුක බව නොවැටහේ. අදත්තාදානය කරන්නේ ජාතිය දුක බව නොවැටහේ. කර්ම සහිත සංස්කාර කරන්නේ ව්‍යාධිය දුක බව නොවැටහේ. වෙතො විමුක්තිය මගින් සියලු සංස්කාරයෝ දුක බව දන්නේ, දක්නේ, මගේ යයි නොගන්නේ, අප්පණ්ණිත වෙතො විමුක්තිය පෝෂණය කරයි. එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාවේ, කර්ම සහිත සංස්කාර කරන්නේ ව්‍යාධිය වන බව වැටහෙන්නේ ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති වූණා. ඒ කියන්නේ දැන් අපි හිතමු tablet එකක් ගන්නවා කියලා. එතකොට ඒ කර්මයන් නිසා ඇති වෙන්නේ ව්‍යාධි ස්වභාවයක්. Tablet කියන්නේ මේ computer tablet එක. එතකොට ඒක ගැන කල්පනා කරපු

ගමන් එතන ව්‍යාධිය. එතකොට තමන්ට ඇති වෙන්නේ ව්‍යාධිය කියන එක තේරුම් ගත්තහම ප්‍රඥා විමුක්තිය.

එම කර්මය ඉවත් කිරීමේ දී මෙතෙහි කරන්නේ විමංසා ඉද්ධිපාදය නොසැලී පවතිනවා. ඒ කර්මය මං කරන්න යන්නේ නෑ කියලා. බොහෝ ම **strong**.

මෙම සංස්කාරයන් අත්හළ යුතු බවත්, ඒ සඳහා අධිෂ්ඨානයක් ගන්නේ, වෙනො විමුක්තිය ඇති වේ. එතකොට අර විමංසා ඉද්ධිපාද කොටස ඔළුවේ **active** වෙලා තිබුණා. දැන් ඒකේ අනිත් පැත්ත. ඉතුරු **half** එක ලස්සනට අර සතියයි, විරියයි වම් පැත්තේ. අපි හිතමු නිකටේ වම් පැත්ත කියලා ගන්නකෝ. අන්න ඒ වගේ ඒ කොටස සහිතව, රූප සහ සහිත වූ කොටස.

එතකොට එතන අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය, මේ දැන් ප්‍රඥා විමුක්තියත් තියෙනවා, දැන් වෙනො විමුක්තියත් තියෙනවා. දැන් තමන්ට අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය ඇති බව ඒක **well balance** කියලා තේරෙනවා. ඒ කියන්නේ අර රේඛාව සතියේ ඉඳන් විරිය දක්වා තිබෙන්නා වූ ඔළුවේ අදින ඒ රේඛාව, ලොකුවට ඔළුව දෙකට බෙදෙන එක, තමන්ට හොඳට තේරෙනවා. අර දෙක **balance** වෙලා.

එතකොට අර දෝමනස්සයේ ඉඳන් දුක්ඛයට යන කොටස තියෙනවා නේ. ඒක විතරයි මම දුක්ඛය මේකේ මෙතෙහි කරන්න ගත්තේ, ඒක සිහි කරන්න ගත්තහම, ඒ කියන්නේ ජරාවේ ඉඳන් ජාතියට යනවා. දෝමනස්සයේ ඉඳන් දුක්ඛයට යනවා. ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයේ ඉඳන් උපායාසය. අර අපි කිව්වා නේ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ තියෙනවා අර තමන්ගේ අත්තා කතාව. එතකොට ඒ අර්ථය සහිතව කළහම, අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්තිය බොහෝ ම **strong** වුණා. අර සතියයි, විරියයි කියන රේඛාව බොහෝ ම තදින් දැනෙනවා මේ අවස්ථාවේ දී.

ඉතින් ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

02/09/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයෙහි 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, විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬග හතර. සාප්‍රගීය සුත්‍රයෙහි සඳහන් වන විදිහට. ඒකෙ ඔය අංගුත්තර නිකායේ දෙවෙනි පොතේ පිටුව 377 සාමුගීය සුත්‍රය කියලාත් කියනවා. සාප්‍රගීය කියලා තමයි සිංහලෙන් දාල තියෙන්නෙ. එතකොට ඒකෙ පාරිසුද්ධිපධානියඬග හතර අපි දන්නවා. සීලපාරිසුද්ධිපධානියඬගය, චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬගය, දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය, විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය. මෙම හතර මගින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන බව අපි දන්නවා. කෙසේ ද?

පළවෙනි කාරණයට අපි දන්නවා සීලපාරිසුද්ධිපධානියඬගය මගින් සංස්කාරය හැරපියනවා, පාණාතිපාත නොකරයි. ඒක නිසා ද්වේෂය ඇති වන්නේ නෑ.

දෙවෙනියට අපි දන්නවා චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬගය මගින් නීවරණයන් පහ කරනවා. අභිජ්ඣාව එහෙම අයින් කරනවා. ලෝභ වෙන්නේ නෑ.

තුන් වෙනියට දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය මගින් සඤ්ඤාවෝ ඉවත් කරනවා. මෝහ වෙන්නේ නෑ.

හතර වෙනියට විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය මගින් ඉහත ඉවත් කරන ලද ධර්මයන් එනම්, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ධර්මයන් නැවතත් නොපැමිණෙන ලෙස විඤ්ඤාණය මනා කොට පිරිසිදු කොට පවත්වා සිත මුදවා ගන්නවා.

මෙම පාරිසුද්ධිපධානියඬග හතර මගින් සබ්බාසව diagram 3 වල සාකච්ඡා කළ star එකේ ආශ්‍රව මගින් කරකැවීම නවත්තන බව අපි දන්නවා. එතකොට ඒ diagram එක නැවතත් මතක් කරගන්නවා නම්, සතියෙන් ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාවෙන් සමාධිය. එතකොට ඒ සතියයි සමාධියයි අතරට එනවා star එකේ කාම ආශ්‍රවය. සතියයි ප්‍රඥාවයි අතර දිට්ඨි ආශ්‍රවය. ප්‍රඥාවයි සමාධියයි අතර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය.

එතකොට ඊයේ භාවනාව සම්බන්ධ කර විමසන්නේ කුමක් වන්නේ ද? ප්‍රඥා විමුක්තිය මගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව පහ කරයි. එය වෙතො විමුක්තියට කාවදී. වෙතො විමුක්තිය මගින්

ප්‍රඥා විමුක්ති සහගත සංස්කාරයන්ට මාන නොවේ. එම සංස්කාර මගේ යයි ගැනීම ම දුක්ඛය වන බව දැනගනී. මෙය සතියට ඇතුළත් වෙයි. එමගින් ඇති වන සම්මා ඥානය මගින් සඤ්ඤා ඉවත් කරයි. කුමන සඤ්ඤාවෝ ද?

අත්තානුදිට්ඨිය මගින් ඇති වන සඤ්ඤාවෝ යැයි පැවැසිය යුතුයි. මෙසේ අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්ති වන්නේ, සති සහ විරිය ඉන්ද්‍රියන් ප්‍රභාස්වර වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කෙසේ ද?

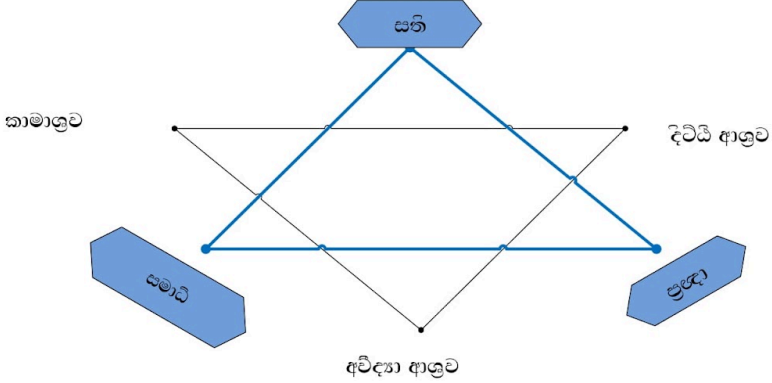
පළමුව විරිය තුළට සතිය කාවදින්නේ ය. එය මගින් **maintain** නොකළ යුතු බව පවසයි. දෙවනුව සතිය තුළට විරිය කාවදී. එමගින් කිසිවක් අල්ලා නොගනී. අන්න ඒක හරියට අර **pack your bag and go** කියලා අවස්ථාවක් අපි බැලුවේ. අන්න ඒ අවස්ථාවට සමාන අවස්ථාවක් වෙනවා. සමාන අවස්ථාවක් වන්නේ අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන් දැඩි ලෙස දියුණු වී ඇති අයෙකුට ඉතා පහසුවෙන් ආශ්‍රව නැසිය හැකි වන්නේ ය. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මේ භාවනාව කරනකොට, ඔය සාප්පුගිය සූත්‍රය අනුව ඉහත කාරණා මෙනෙහි කරනකොට අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය වීමත්, සති විරිය ඉන්ද්‍රියන් මගින් තදින් ඔපව දැනීමත්, එම දෙක හත් වෙනි ධ්‍යාන තලයේ එකිනෙකා ගැන හැඟීමක් නොමැතිව, වෙන් වී යන දෙදෙනකු මෙන් දැනුණා. සතිය එක පැත්තකට යනවා, විරිය ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය තව පැත්තකට යනවා වගේ. ඒ දෙන්නා අතරේ **communication** එකක් නෑ. අන්න ඒ වගේ තත්වයක් තමන්ට ජේනවා. එතකොට ඒකේ ජේනවා ඉතින් ඔය **diagram** එකේ අපි දන්නවා නේ, විමුක්ති ඤාණදස්සන **diagram** එකේ එහෙම දාලා තියෙන්නේ, අර උඩ සතිය විරිය සතිය 6 දක්වා ගිහින් තියෙනවා. පල්ලෙහායින් තියෙන එකෙන් පෙන්නන්නේ මේ විරිය මගින් **maintain** කරන එක ඒවා වෙන්නේ නැහැයි කියන එකයි උඩ.

එතකොට රහතන් වහන්සේ නමක් ආශ්‍රව නසා සිටින මොහොතක මෙන් වාසය කරන්නට හැකි වුණා, ඒ භාවනාව කළහම ඔහොම.

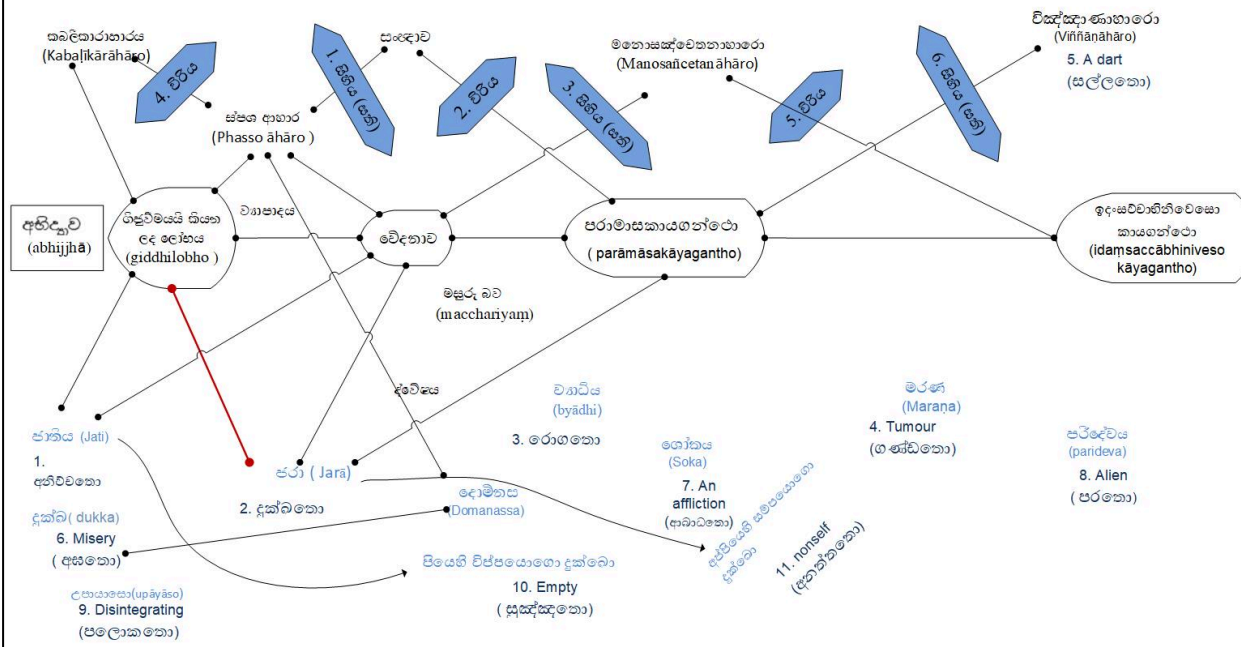
ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



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

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 21/05/2015



- 1) පදම්මවේනී සිහිය (සතිය) මගින් පැවතිය හැකිය යන්න ඉවත්කිරීම
 - a) රූපයත් රූපය නිසා මම පවතිනවා යන්න නොවේ. රූපයට ජරා මරණ ඇත. b) වේදනාවත් වේදනාව නිසා මම පවතිනවා යන්න නොවේ. වේදනාවට ජරා මරණ ඇත.
 - c) සංඥාවත් සංඥාව නිසා මම පවතිනවා යන්න නොවේ. සංඥාවට ජරා මරණ ඇත.
 - d) අන්තා සහ අන්තා නිසා මම පවතිනවා යන්න නොවේ. අන්තා යන්න සෘජු සංඥාව නැතිවන විට අන්තා නැතිවේ.
- 2) විමංසා ඉදිපිපාදයෙහි උපකාර සහිතව, 2 වැනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති විරිය මගින් අන්ත සංඥාව ඉවත්කරයි.
- 3) එන්ද්‍ර ඉදිපිපාදය නන්දිය ඉවත්කිරීමෙන් පසුව, 3 වැනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති සිහිය (සතිය) මගින් වේදනාව ඉවත්කිරීම මගින් අප්‍රත් සංස්කාර කිරීමේ හැකියාව ඉවත් කරයි.
- 4) සම්මාදාණයෙහි උපකාර ඇතිව, රූප ස්පර්ශ ඉවත්කිරීම 4 වැනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති විරිය මගින් සිදුකරයි. එනමුදු සියුම් සංස්කාර නිසා පවතිනවා යැයි දිවිහිත් සහ සංකල්පයන් පැවතිය හැකිය. මෙම ධර්මයේ ඉවත්කිරීම 5 වැනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති විරිය මගින් සිදුකරයි. ඉතිරිව ඇති සංස්කාරයන් කොපමණ කාලයක් පවතිද? එය නොපවතී. මෙය මනාකොට වටහා ගන්න. එනම් පෙර සහ දැන් සංස්කාරයන් නොපවතින බව යන්න තේරුම් ගෙන විඤ්ඤාණ දහරාව ගැන සතිමත් වීම 6 වෙනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති සතිය මගින් සිදු කරයි.

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

s_VimuttiNaanDassana.jpg

03/09/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ, වෙනො විමුක්තිය ඇති අයෙකු, ආරද්ධ විරිය මගින් පෝෂිත වන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද, යන්නයි.

ආරද්ධ විරියේ කාරණා තුනක්, නැවතත් මතක් කරගතහොත්, පළවෙනි කාරණය, ස්ථාමවත් වීම, තුන් වෙනි විරිය ලෙස සැලකිය යුතු ය. මෙහි දී කුසලය වන්නේ තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව, එය අත්නොහරියි කියලා අපි බලලා තියෙනවා. දෙවන කාරණය, දළපැරකුම් වන්නේ, ඉවතලන ලද, බැහැර කරන ලද දේ නැවත නොගනියි. කුමක් බැහැර කළේ ද? කුමක් ඉවතලන ලද ද? තණ්හාව බැහැර කළේ ය. තණ්හාව ඉවතලන ලද වේ. තුන් වෙනි කාරණය නොහළ දුර ඇතියේ, නිර්වාණය ම පසක් කරනවා, දුක ම ඉවත් කරනවා.

මෙම කාරණා තුන, වෙනො විමුක්තියට කෙසේ උදව් උපකාර කරයි ද? යම් වෙනො විමුක්තියක් වේ ද, එය ප්‍රඥා විමුක්තිය සාදන සංස්කාරයට මාන නොවීම අන්තර්ගත ය. යම් මානයක් වේ ද, එය වට කරකවා අගයන් දීම මගින් සිදු විණ. ඉහත කාරණා තුන මගින් ම, මෙය සිදු කරනු ලබයි. කෙසේ ද?

පළවෙනි එකට වට කැරකවීම නැවැත්වීම, දෙවන තුන් වන කාරණා මගින් සිදු වෙනවා. එනම් පළවෙනියට අපිට ජේනවා, ඒ කාරණා, දෙවන කාරණාව බැලුවොත් අපිට දළපැරකුම් වන්නේ, තණ්හා පපඤ්චය ඉවත් කිරීම තරමට ප්‍රඥා විමුක්ති සහගත පුද්ගලයා ශ්‍රේෂ්ඨ වෙනවා. ඊළඟට නොහළ දුර ඇත්තේ, ප්‍රඥා විමුක්ති උපදවන සංස්කාරය දුක බව දන්නේ, අත්හරියි. නිර්වාණය පසක් කරයි. එතකොට ඊළඟට, ස්ථාමවත් වන්නේ, රූප වේදනා සඤ්ඤා මගේ යැයි ගතහොත්, කුසල ධර්මයන්ගේ ඉපදීමක් නොවන බව ද, ශ්‍රද්ධාව නැති බව ද දන්නේ, දක්නේ, එම ධර්මයන් පහ කරනවා. මෙසේ සංස්කාර නිසා මාන ඇති නොවන්නේ, වෙනො විමුක්තිය සියලු ආකාරයෙන් අංග සම්පූර්ණ වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට ඒ භාවනාව වෙතො විමුක්තියට සිත නංවලා කරන්න ඕනෙ. ඉතින් ඒක මට නම් එකපාරට ම සිද්ධ වුණා. ඒ වචනය සිහි කළා විතරයි. ඒක හේතුව තමයි පෙර එම තත්වයට ගොස් සිටි බැවින් ඇති වූ පුරුද්ද. ඒ වාගේ ම පෙර කළා වූ කුසලයෝ, මේකට හේතු සහ ප්‍රත්‍ය වෙනවා. කුසලය තමයි මේ ප්‍රත්‍ය හැටියට තියෙන්නේ. හේතුව වෙලා තියෙන්නේ අර පුරුද්ද.

භාවනාවේ පළවෙනි කාරණය, එනම් දළපැරකුම් සිහි කරන්නේ, එය මගින් තණ්හා පපඤ්චය නැති වීම කියන එක මම සිහි කළා. ඒකේ අපි දන්නවා, ඔය තණ්හා පපඤ්චයට ඇති වෙන්නේ ඉතින් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට දිට්ඨි පපඤ්චය මගින් කිරීමෙන් නේ. එතකොට එහෙම නම් ඒ කැල්ල නැති වෙන්න ඕනෙ. එතකොට අපිට ජේනවා, ඒ නිත්‍යයි කියලා ගත්තොතින් ඒකේ පසු සඤ්ඤාව දිට්ඨි ආශ්‍රවය. ඒ වගේ ම නිත්‍යයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඇති වෙනවා. එතකොට ප්‍රඥා විමුක්තිය තියෙනවා නම් දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඉවත් කරනවා.

තවමත් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය යම් පමණකට තියෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ සංස්කාරවලට මාන වීම නිසා. ඉතින් මට ඔන්න මේ අවස්ථාව වෙනකොට අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය හටගත්තා. නොහළ දුර ඇත්තේ, ප්‍රඥා විමුක්තිය උපද්දවන සංස්කාරය දුක බව දන්නවා. එසේ නම් ප්‍රඥා විමුක්ති සංස්කාරය ඉවතලනවා. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිට කාම ආශ්‍රවය දක්වා නොයනවා. එනමුදු අනුසය ධර්මයන් නිසා, උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් දිට්ඨි අනුසය, ඒ රූප ස්පර්ශයට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයන් පහ කිරීම, ස්ථාමවත් වීම මගින් පහ කරනවා. දිට්ඨි අනුසය නිසා ඇඟිල්ල දික් කරලා රූපයට තාම කියන්න පුළුවන්. දැන් මෙන්න මේ වෙලාවෙදි අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය නොසැලී පවතිනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/09/2016 - සතර සතිපට්ඨාන

Satara Satipaṭṭhāna

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, සතර සතිපට්ඨානය. සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නේ, ඉතා ඉක්මනින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන බව තථාගතයන් වහන්සේ පවසනවා. මෙය කෙසේ සිදු වන්නේ ද?

පළවෙනියට කායානුපස්සනාව වඩන අයෙකු, රූපයේ සමුදය අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය දැනගන්නවා. කෙසේ ද? පළවෙනියට පෙන්නනවා, සමාධිභාවනා අර්ථයෙන් සමුදය අස්තංගමය දැනගන්නවා. දෙවනියට පෙන්නන්න පුළුවන් ආස්වාදය, ඒ කියන්නේ **satisfaction** එක. රූපය නිසා යම් සුඛයක් සොම්නසක් වී ද, එය මෙපමණ යැයි තුලනය කර දැනගන්නවා. ඉතින් ඕක පෙන්නනවා ඔය මහා දුක්බක්බන්ධ සුත්‍රයේ, ඒ රූපය නිසා ඒ සුඛය කියන එක, අර වර්ණය නිසා ඇති වෙනවා, කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ අවුරුදු දාසයක ගැනු ලමයෙක් අරගෙන විස්තර කරලා පෙන්නනවා. ඊළඟට ඒ සුත්‍රයේ ම, මහා දුක්බක්බන්ධ සුත්‍රයේ මජ්ඣිම නිකායේ පෙන්නනවා ඒ තුන් වෙනි කාරණේට, ආදීනවය කියන එක. ඒක ඇවිල්ලා මේ **danger** එක කියන එක. රූපය වෙනස් වෙනවා. ජරාවට පත් වෙනවා. පෙර සුභ වූ වර්ණය අතුරුදහන් වෙනවා.

ඊළඟට පෙන්නන්න පුළුවන් හතර වෙනි කාරණේ හැටියට, නිස්සරණය කියන එක. ඒක, කාරණා පහෙන් දැන් අපි පළවෙනි කාරණාවට ගත්තා නේ සමුදය අස්තංගමය දෙකක් කියලා. ඒක නිසා දැන් හතර හැටියට පෙන්නන්න පුළුවන් නිස්සරණය. **Escape**. ඒ රූපයෙන් යම් ඉවත් වීමක් වේ ද, එයයි. ඉතින් බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා, රූපයේ නිස්සරණය කිව්වහම, “යො හික්බවෙ රූපෙසු ඡන්දරාග විනයො, ඡන්දරාග ප්‍රභානං.” ඒක තමයි රූපයේ නිස්සරණයයි කියනවා.

එතකොට වේදනානුපස්සනාව වඩන්නේ, ඒ පළවෙනියට අපිට පෙන්නන්න පුළුවන්, සමාධිභාවනා අර්ථයෙන් සමුදය අස්තංගමය දැනගන්නවා. එතකොට කාරණා පහෙන් පළවෙනි දෙක අපි බැලුවා. දෙවනියට පෙන්නනවා, වේදනාවේ ආස්වාදය කවරේ ද? ධ්‍යානයේ සහ ධ්‍යාන ඵලයන් නිසා ඇති වන්නා වූ, සුඛය හේතු කොටගෙන, කිසිවෙකුටත් හානි කිරීමට නොසිතයි. වේදනාවන්ගේ ආස්වාදය නිදුක් බව, පරම

කොට ඇති බව තථාගතයන් වහන්සේ පවසනවා. ඉතින් අර සූත්‍ර දේශනාව බැලුවා නම්, ඉතින් ඕකේ පෙන්නනවා මේ පළවෙනි ධ්‍යානයට එහෙම ගිහිල්ලා, ඒ ගිය පුද්ගලයා ඒ කාටවත් දුක පිණිස හිතන්නේ නෑ කියලා. ඒ අන් අයට දුක පිණිස හිතන්නේ නෑ, දෙපැත්තට ම දුක පිණිස හිතන්නේ නෑ, ඒ විදිහට ඒ නිදුක් වූ වේදනාව ම විදිනවා කියලා. එතකොට මේකේ මේ හතර වෙනි ධ්‍යානය දක්වා ම බුදුභාමුදුරුවෝ ඔය විදිහට දේශනා කරනවා.

ඊළඟට වේදනාවන්ගේ ආදීනවය කවරේ ද? එතකොට එතෙන්නදි පෙන්නනවා, මේ වේදනාව අනිත්‍ය ද, දුක ද, පෙරළෙන සුලු ද, මේ වේදනාවන්ගේ ආදීනවයයි කියලා. ඊළඟට හතර වෙනි කාරණේට ගන්න පුළුවන්, වේදනාවන්ගේ නිස්සරණය කවරේ ද? එතෙන්නදි පෙන්නනවා මේ වේදනාවන්හි යම් ඡන්දරාග විනයයක්, ඡන්දරාග ප්‍රභාණයක් වෙනවා ද, ඒ වේදනාවන්ගේ නිස්සරණයයි කියලා.

දැන් මෙතන කාරණා දහයක් එනවා. ඒ කියන්නේ රූප ගත්තහම සමුදය අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය කිව්වහම පහයි, වේදනාවේ සමුදය අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය කිව්වහම පහයි, දහයයි. මේ දහය මනා කොට දන්නේ නම්, ඒ පුද්ගලයා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. මේක සිදු වෙන්නේ කෙසේ ද? මෙම කාරණා දහයෙන් සමන්තාගත පුද්ගලයාට විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියභිගය ඇති වන බැවිනි. එතකොට එහෙම නම් අර විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියභිගය භාවනාවේ හැටියට ම ඒක සිද්ධි වෙනවා. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව හැටියට තියෙන්නේ.

ඉතින් මේ භාවනාව මම කරනකොට, මේ රූප කොටස සම්බන්ධ කරලා සිහි කරනකොට ම විමුක්ති ස්වභාවය ඇති වෙලා සිතත් නතර වුණා, නිරෝධය කියන එකක් ඇති වුණා. ඉතින් මේ භාවනාව බලලා මං බුදුපියවරුන්ට වැද නමස්කාර කරනකොටමත් මට ඒක ඇති වුණා. ඉතින් මං මේ භාවනාවෙදි, මේ ඇහුවා රූපයේ ඡන්දරාග විනය කියන එක බුදුපියාගෙන් විමසුවා. ඉතින් ඒකේ අපි දන්නවා ඔය උඩ triangle එක, ගිද්ධිලෝභ, රූප, ස්පර්ශ, වේදනා. ඒකේ අපි දන්නවා ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් රූපය දක්වා ඡන්ද. එතකොට ඒ උඩ කොටස construction නැති වීම, ඒක තමයි ඡන්ද කොටස පහ වෙනවා කියන්නේ. ඊළඟට පහළ කොටස අපි දන්නවා ගිද්ධිලෝභ, වේදනා, ජාති. ඒකේ රාගය අපි ලකුණු කරන්නේ ජාතිය ළඟ. එතකොට පහළ කොටස maintenance නැති වීම, රාග කොටස පහ කිරීම ලෙස සලකන්න ඕනෙ. ඒක තමයි ඡන්දරාග විනය කියන එක ඔතෙන්නට එන්නේ.

ඊළඟට වේදනාවේ ඡන්දරාග විනය ගත්තහම, අර වේදනාවට එන්නා වූ පාරවල් තුන. උඩ 10% දාන එක, ස්පර්ශයේ ඉඳන් වේදනාවට එන එක, ඒක ඇවිල්ලා ඡන්දය කියන කතාවට අයිති වෙනවා. ඊළඟට රාග කොටස අර 90%. ඒ කියන්නේ දිට්ඨි අනුසය පාරයි, ඒ වගේ ම පකප්ප පාරයි, ඒ දෙක කියන එක. මේක හරි පුදුමාකාර

භාවනාවක්. ඔය කාරණා දහය නිකන් සිහි කරන්න ගත්තා ද, නිකන් ම ඔය තත්වය ඇති වෙලා නිරෝධය පවා ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/09/2016 - 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, සතර සතිපට්ඨානයේ චිත්තානුපස්සනාව. චිත්තානුපස්සනාව වඩන අයෙකු නාම කොටසේ සමුදය අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය දැනගන්නවා.

කොයි විදිහට ද දැනගන්නේ? පළවෙනි එකට, සමාධිභාවනා සූත්‍ර අර්ථයෙන් සඤ්ඤාවන්ගේ, සමුදය අස්තංගමය දැනගන්නවා. දෙවනුවට ආස්වාදය, වෛතසිකවල ආස්වාදය දැනගන්නවා. රාග සහිත සිත, රාග සහිත බව දැනගන්නේ, කාමයෙහි වේමත්තතාවය මත එහි ආස්වාදය දැනගන්නවා. චිතරාග, චිතමෝහ, චිතදෝස චිත්තයන්ගේ ආස්වාදය විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය මෙන් දැනගන්නවා. තුන් වෙනුවට ආදීනවය, danger එක, චිත්තයාගේ යම් මිදීමක් නොවන අයෙකුට එම චිත්තය මගින් මැඩගැනීම නිසා යම් උවදුරක් වේ ද, එයයි. උදාහරණ වශයෙන් චේතනා මගින් වන අනාගත පරිසුට්ඨානයේ ගත හැකි ය. මෙසේ සංසාරයේ සැරිසැරීම සිදු වෙනවා. හතර වනුවට නිස්සරණය, escape. චිත්තයාගේ යම් ඡන්දරාග විනයක්, ඡන්දරාග ප්‍රභාණයක් වේ ද එය නිස්සරණය වේ. කෙසේ ඡන්දරාග විනය වේ ද? ප්‍රභාණය වේ ද? සංකල්පයන්ට ඇති රාගය ඉවත් කළ යුතු ය. ඡන්දය නැති විය යුතු ය. එනම් චිත්තය තුළ සමාදන් වී ඇති ධර්මයේ මුලින් ම උපුටා දැමිය යුතු ය. මෙම ධර්මයේ නිවරණ ලෙස හඳුන්වයි. බොජ්ඣංගයේ වැඩිය යුතු ය.

මේ කාරණා හතරෙන් පෝෂිත වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. ඉතින් ඔය කාමයන්හි වේමත්තතාවය එහෙම, ඒක තමයි භාවනාව.

ඔය කාමයන්හි වේමත්තතාවය ඔය නිබ්බේධික සූත්‍රයේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා, අපි මේක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතෙන්දී පෙන්නනවා මේ රූපාලම්බනයේ කාමය එකක්, ශබ්දාලම්බනයේ කාමය තව එකක්, ඔය විදිහට ගන්ධ, රස, ස්පර්ශාලම්බනයේ කාමය තව එකක් කියලා. ඒක තමයි කාමයන්හි වේමත්තතාවය කියන එක.

ඉතින් මේ භාවනාව ආරම්භයේ ඉඳන් ම සමාධිය උග්‍රව තිබුණා, අර සඤ්ඤාවේ සමුදය, අස්තංගමය බලනවා නේ. එතකොට, ඒ තත්වයට පැවතීලා තියෙනවා. ආදීනවය

මෙනෙහි කරනකොට, විත්තය අල්ලාගෙන සිටින ධර්මයන්ගෙන් ඉවත් වෙලා විශාල වෙනවා. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන වැනි ධ්‍යාන තලයන්හි විශාල වී පැතිරෙන බව වැටහෙනවා. එනම් යම් රූප, වේදනා වැනි දෙයකින් ප්‍රමාණ වී හැකිලී තිබෙන විත්තයක්, එම ලෝකයන්ගේ කිසිවක් නැති බව වැටහී, අතහැර, වෙන ලෝකෙක යමක් සොයන්නාක් මෙන් විඤ්ඤාණය විශ්වයේ පැතිරීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඒක හරි ලස්සනට තමන්ට තේරෙනවා, ඒ අවස්ථාවේ දී.

නිස්සරණය දන්නේ දක්නේ, එම පැතිරුණා වූ විත්තයට අල්ලා ගත හැකි දෙයක් නොවන බව දනියි, දකියි. එනම් යම් සංකල්පයකට පෙර රාග වී තිබුණ ද, එහි ගත යුත්තක් නැති බව, මෙහි ස්ථාවර වෙනවා. මෙසේ විශාල වී විශ්වයේ පැතිරුණා වූ විත්තයට, කිසිවක් සමාදන් නොවන්නේ, අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය අප්‍රමාණ වන බව හොඳින් වැටහෙනවා. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. පුදුමාකාරයි ඒ භාවනාව.

08/09/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවට මෙනෙහි කළේ, සතර සතිපට්ඨානයේ ධම්මානුපස්සනාව. ධම්මානුපස්සනාව කරන අයෙකු රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණ යන මුළු උපාදානස්කන්ධයේ ම සමුදය, අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනව, නිස්සරණය දැනගන්නවා.

පළවෙනි එකට සමාධිභාවනා සූත්‍ර අර්ථයෙන්, සමුදය අස්තංගමය දැනගනී. දෙවනුවට ආස්වාදය **satisfaction** කියන එක, රූපයාගේ යම් ආස්වාදයක් වේ ද, එය රූපය නිසා වන සුඛය, වශයෙන් දැනගන්නවා. වේදනාව නිසා ආස්වාදය, නිදුක් බව පරම කොට ඇත. වෛතසිකවල ආස්වාදය, පාරිසුද්ධිපධානියඬු ලෙස දැනගන්නවා. සංස්කාරවල ආස්වාදය, ඉහත සඳහන් කළ රජනීය වූ ධර්මයන්ගෙන් සිත මුදවාලන, සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය බව පැවසිය යුතු ය.

විඤ්ඤාණයාගේ ආස්වාදය එසේ ම දැන ගත යුතු ය. විඤ්ඤාණයෙන් යමක් දැනගනී ද එය දුක ය. දැන නොගන්නේ ද එය සුඛ ය. කුමක් නිසා ද? දැනගන්නා වූ යමක් වේ ද, එය දුකේ ඇතුළත් වන බැවිනි. තුන් වැනි කාරණයට එනවා ආදීනවය. **Danger** එක. එතකොට රූප වේදනා විත්තයන්ගේ යම් ආදීනවයක් වේ ද, එම ආදීනවයන් පෙර සඳහන් කළ අයුරින් දැනගන්නවා. ඒකෙ අපි දන්නවා රූපය වෙනස් වෙනවා. වේදනාව අනිත්‍යයි. විත්ත කියන එක පරිපුට්ඨාන නිසා වන උවදුරු කියලා. එතකොට සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ අනාත්මයි කියලා දැනගන්නවා. හතර වෙනියට නිස්සරණය. **Escape** යම් දහමකින් මිදීමක් ඇති අයෙකුට, සුඛයක් සොම්නසක් වන්නේ ද එයයි. මෙහි දී සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය සඳහා යම් දහමක් භාවිතා කළ යුතු ද, එය භාවිතා කරයි. “සබ්බසඛ්ඛාරසමථා සඤ්ඤා උපරෝධනා” ගාථා අර්ථයෙන් මේක වටහා ගන්න පුළුවන්.

මෙය ආස්වාදයේ දී සඳහන් කළ කාරණා අර්ථයෙන් ඉතා පහසුවෙන් වටහා ගන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. අර කාරණාව තේරෙනවා නම් තමන්ට මේක තේරෙනවා. ඒ ආස්වාදය කිව්වහම මේවායේ නැති වීම තමයි අන්තිමට තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මෙම භාවනාව රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණයන්ගේ සමුදය අස්තංගමය මෙනෙහි කරලා කරන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැති නම්, දැන් අපි මේ 2016 සැප්තැම්බර් මාසයේ 4, 5 භාවනා දෙක කරලා ඊට පස්සේ කරන්න පුළුවන්.

එතකොට මේ භාවනාවෙදි ආදීනවය මෙනෙහි කරන කොටසෙදි අද භාවනාවෙදි, අපි දන්නවා ඔය විත්තයේ මැඩ ගැනීම නිසා උවදුර අභංකාරයයි, එහෙනම් අත්තා. ඒක තමන්ට ජේනවා, මොකද අපි බැලුවා විත්තය ගැන කතා කරනකොට, අපිට ජේනවා මෙන න සඤ්ඤා වේතනා විඤ්ඤාණ ඔක්කොම නිරූපණය වීමක් ඒකේ තියෙනවා. එතකොට special ආයතන භාවනාවේ මතක ද අපි බැලුවා අභංකාරය කියන එක. අර අහිනන්දනි, අහිවදනි, අජ්ඣොසාය තිට්ඨති කියලා ගත්තෙ. එතකොට ඒකෙ සඤ්ඤා අහිනන්දනි, වේතනා අහිවදනි, විඤ්ඤාණ අජ්ඣොසාය තිට්ඨති, කියලා ගත්තෙ. එතන දී යටින් පෙන්නලා දාලා තියෙනවා නේ අර බෝක්කුව වගේ අභංකාරය කියන එක. ඔන්න ඔතනින් තමයි මම ඒක හොයා ගත්තෙ.

ඒ කියන්නේ මේ භාවනාවේ දී, වටහා ගත්තා අර අභංකාරය තමයි මෙතනින් ඇති වෙන්නේ කියලා, උවදුර. එය දැනගෙන තමයි අද භාවනාවේ අවසාන කාරණය, තුන් වෙනි කාරණාව ඒකේ අවසානයට තියෙන කොටස ලිව්වේ, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණය අනත්තා danger එක, පසුවයි කියන එක, ඒක භාවනාවේ මුලින් තිබුණේ නැහැ. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒක තමයි අමාරු කොටස මේ භාවනාවේ තේරුම් ගන්න. අනත්තා. සංස්කාරය මොක හැදුවත්, ඒක මගේ නෙමෙයි. විඤ්ඤාණය මොක හැදුවත්, ඒක මගේ නෙමෙයි කියන එක, අනත්තා කියන එක වටහා ගන්න ඕන. ඒක තමයි ආදීනවය, danger එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/09/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයෙහි 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 උපසමාධිච්ඡානය. යම් උපසමාධිච්ඡානයක් වේ ද, එය ලෝභ ද්වේෂ මෝහ නිසා සැලීමක් නැත. කුමක් නිසා ද? අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ හරහා අරි අට මහ සැකසී මෙහි පැමිණි නිසා ය. එනමුදු ලෝභයාගේ යම් සැලීමක් වේ ද එය, උපසමාධිච්ඡානයට බලපායි. කෙසේ ද? යම් නොසැලෙන සමාධියක් වේ ද, එහි ද පැවතීමක් නැත. යමෙක් මේ සමාධියට වඩා තව සමාධියක් හොඳ යයි පවසන්නේ ද, එහි දී පවතින්නා වූ සමාධියේ වෙනසක් වන්නේ යම් සේ ද, මේ එසේ වටහා ගත යුතු ය. උදාහරණ වශයෙන් අප්පණ්ණිත වෙතො විමුක්තිය ඇති අයකු එය හොඳ යයි පවසයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ අයෙකු අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය අගයන්නේ ද, එහි වෙනස ඇත. ඒ නිසා වන සැලීම ඇත. යමක් නොසැල්වෙන්නේ ද ඒ නිර්වාණයේ දී පමණ ය. ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාව කළහම හොඳට තේරෙනවා, මෙතන මේ කතා කරන්නේ උපසමාධිච්ඡානය කියන එක, උපසමාධිච්ඡානයට තිබෙන්නා වූ යම්කිසි ලෝභයක් තියෙනව ද, මේ බාහිර දෙයකින් මේක සැලෙන්නේ නැහැ, නමුත් උපසමාධිච්ඡානය කෙරෙහි පවතින්නා වූ යම්කිසි දෙයක් තියෙනව ද ඇල්මක් තියෙනව ද අන්න ඒක නිසා සැලීම තමයි මෙතන පැහැදිලි වෙනවා කියන එක ජේන්නේ.

ඉතින් මේක තේරුම් ගන්න නම් අර ඊයේ, භාවනාව කරලා, ඉන් අනතුරුව මේක කරන්න ඕනේ. විශේෂයෙන් ම ඊයේ භාවනාවේ දී ආදීනවයේ දී වටහා ගත් සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ අනත්තා, ඒක මතක නේ අපි පෙන්නුවා අර, I making අභංකාරය කියන එක, එතන සඤ්ඤා චේතනා විඤ්ඤාණ කියලා එනවා.

එතකොට ඔය සඤ්ඤා චේතනා විඤ්ඤාණ එකේ අපි ලියාගත්තොත් a1 සඤ්ඤා තියන තැන දැන් අත්ත සඤ්ඤා, ඊළඟට b1 දැන් අත්තා විත්තය කියන එක චේතනාව තැන ලියාගත්තොත්, ඊළඟට c2 පෙර නිත්‍ය දිට්ඨිය කියන එක විඤ්ඤාණය කියන තැනින් ලියා ගත්තොතින්, එහෙම නම් අපිට මතකයි අපි කරලා තියෙනවා 15/02/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළ ධර්ම කොටසට අවධානය අපිට යොමු කරන්න පුළුවන්. ඉතින් මට නම් මේ වන විට අප්පණ්ණිත වෙතො විමුක්තිය,

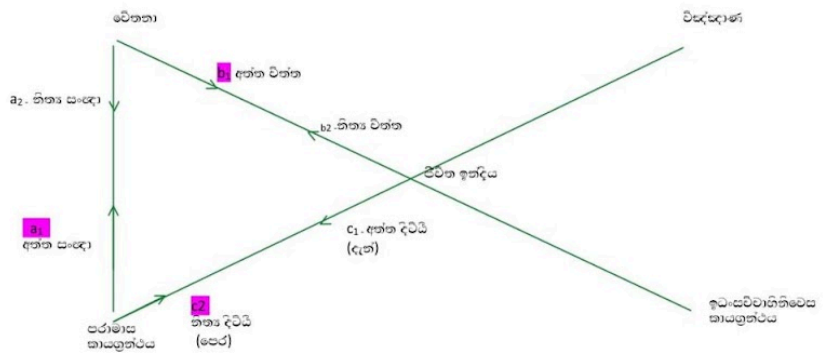
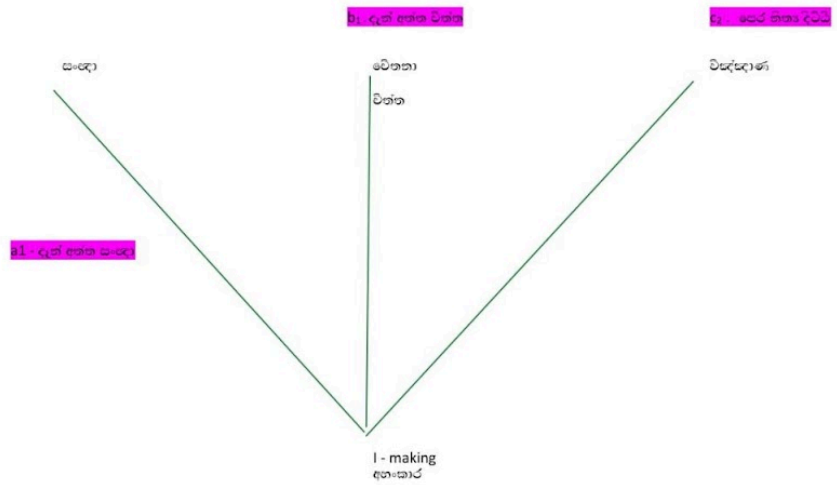
අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය, දෙක ම ඇති වෙලා තිබුණේ. එතකොට මේ diagram එක පොඩ්ඩක් මතක් කරගන්නවා නම් 15/02/2016, ඊට ඉස්සෙල්ලත් අපි මේක බලලා තියෙනවා. ඒකෙ තියෙනවා අර c_2 , c_1 , b_2 , b_1 , a_1 , a_2 කියලා අපි ලකුණු කරගෙන. ඒකෙ පෙන්නුවේ මොකක් ද?

පළවෙනි එකට $c_2 \geq c_1$, පුරාණ භාණ්ඩ පැවතුණා කියන උදාහරණය. ඊළඟට අපි බලලා තියෙනවා $b_1 > b_2$ කියලා, අලුත් උපකරණවල නැවුම් බවක් ඇත කියලා. ඊට පස්සේ $a_1 > a_2$ කියලා, අලුත් රූපය මගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව පවත්වනවා කියලා. එතකොට ඔය රේඛාව පොඩ්ඩක් දික් කරලා බලන්න, ඔය c_2 රේඛාව පෙර නිත්‍ය කතාව දික් කළහම ඒක යන්නේ විඤ්ඤාණයට. එතකොට a_1 , b_1 වල තියෙන්නෙ මොකක් ද? දැන් අපි අර ඉස්සෙල්ලා diagram එකෙන් පෙන්නුවා දැන් කතාව. එතකොට එහෙම නම් අපිට දැන් මේ අවස්ථාවෙදී ජේනවා මේක විමසලා බැලුවහම, පෙර නිත්‍ය දිටියි c_2 නොවූයේ නම්, දැන් අත්ත සඤ්ඤා අත්තා විත්ත නොවේ. දැන් අත්ත සඤ්ඤා අත්තා විත්ත නොවූයේ නම්, පෙර නිත්‍ය දිටියි නොවේ යයි වැටහේ. මෙන්න මේ වෙලාව වන විට නළලේ වම් කෙළවර සති ඉන්ද්‍රිය ඇති තැන cool වෙනවා, කියලා තමන්ට දැනෙනවා. එතකොට මෙතන දී හොඳට පැහැදිලි වෙනවා තථාගතයන් වහන්සේ අර මාලුඬිකාපුත්තටත් දේශනා කළා, බාහියටත්, දේශනා කළා මේ ධර්මය. ඔබ මෙතනත් නැත එතනත් නැත. එතනත් නැත්නම්, මෙතනත් නැත්නම්, නිර්වාණය වෙනවා කියන එක. ඒක හොඳට පැහැදිලි වෙනවා. ඒක කරලා ම බලන්න ඕනේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

9 Sep 2016 - Nibbana Diagrams

Friday, 9 September 2016 12:42 AM



Use subscript 2 for former (සෙව)
Use subscript 1 for now (දැන්)

10/09/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය, විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬග මගින් පෝෂිත වන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි.

විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬගය තුළ ඇති කාරණා දෙකක් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් පෝෂිත වන අතර උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ කාරණා තුනක් විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬගය මගින් පෝෂිත වෙනවා. විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬගයේ කාරණා දෙක අපි පළමුවෙන් බැලුවොත්, අභිජ්ඣා නොවීමයි, දෙවෙනි එක ස්පර්ශයෙන් විවේකයයි කියන එක.

ඒක උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයෙන් පෝෂිත වෙනවා, කොහොම ද? පළවෙනි කාරණයට ජේනවා උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් කෙසේ අභිජ්ඣා නොවේ ද? යම් අභිජ්ඣාවක් වේ ද, එයට මිච්ඡා දිට්ඨිය හේතු ප්‍රත්‍ය වන්නේ ය. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ ඇති උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් සංස්කාර ඉවතලන්නේ, එම සංස්කාර මගින් දිට්ඨි අනුසය හරහා රූපයට ඇඟිල්ල දිගු කර, කරන්නා වූ බලපෑම නැති වීම නිසා, අභිජ්ඣාව බැස යනවා. තව ද උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය තුළ සම්මා දිට්ඨිය ඇත. එමනිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා වන අභිජ්ඣාව බැහැර වෙනවා.

දෙවෙනියට ස්පර්ශයෙන් විවේකය ඇති වීමට නම්, ස්පර්ශය පැවැත්විය නොහැකි බව දත යුතු ය. මේ සඳහා අනිත්‍ය අවබෝධ විය යුතු ය. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යමෙක් යන්නේ, ධම්මානුපස්සනාව කිරීමෙන් පසුව ය. ඒ නිසා සමුදය අස්තංගමය දන්නේ දක්නේ එමගින් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය සැකසේ. මෙසේ අනිත්‍යභාවය දන්නේ දක්නේ, ස්පර්ශයෙන් විවේකය ඇති වේ.

ඊළඟට අපි බැලුවොත් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ කාරණා තුන, විත්තපාරිසුද්ධියෙන් පෝෂිත කරන. පළවෙනි කාරණාවට විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬගය තුළ හතර වන ධ්‍යානය අඩංගු ය. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට එන සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාව පටන් ගන්නේ ද හතර වන ධ්‍යානය මගිනි.

දෙවැනි කාරණයට, යම් ධ්‍යානයකට සමවැදුණු අයෙකු කාමයන් ඉක්මවයි. එනම්, බාහිර රූප නිසා ඇති වන ආස්වාදය නොතකයි. එවැනි රූප කෙරෙහි උපෙක්ඛාවක්

ඇත. තුන් වැනි කාරණයට, යම් ධ්‍යානයකට සමවැදූණු අයෙකු පාණාතිපාත වැනි සංස්කාරයන් සඳහා චේතනා නොකරයි. එමනිසා එවැනි සංස්කාරයන් නිරෝධ වෙනවා. හතර වෙනි ධ්‍යානය දක්වා යන්නේ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වැනි කාය සංස්කාර පවා සංසිද්දෙයි. **Drop** වෙනවා. මෙසේ සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට උදව් උපකාර කරයි. එතකොට මේක තමයි භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව කළහම කෙනෙකුට තේරෙනවා, මේ විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬිගයට ම අභිජ්ඣා නොවීම, කියන එක වැටහෙනවා. අභිජ්ඣා නොවීම කියන එක අරගෙන විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬිගයට ම තමයි අභිජ්ඣා නොවෙන්නේ. යම් දහමක් සකසා ද, එම දහමට අභිජ්ඣා නොවීම මගින්, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. තව ද ටික වේලාවක් මෙසේ අභිජ්ඣා නොවීමත්, ස්පර්ශයෙන් විවේකයත් සහගතව සිටීමත් භාවිතා කරන්නේ, අපි අර කියන්නේ **pack your bag and go** කියලා. ඒ පෙර සඳහන් කළ අවස්ථාවේ දී යමෙක් විශ්වයේ ඇතට ගොස්, කලින් තමා සිටියා වූ තැන් අතහරිනවා වෙනවද, මෙහි දී එසේ ඇතට නොගොස්, ගෙදර උළුවස්සේ යට සිට ම, ගෙදර හෝ විශ්වය හෝ කිසිවක් අල්ලා නොගෙන නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි බව වැටහේ. ඒ කියන්නේ අර ඇතට ගිහිල්ලා මනුෂ්‍යයෙක් කියනවා, මං ඔය වත්ත අතහැරලා ආවේ කියලා. එයා ගිහිල්ලා ඉවරයි. දැන් මෙතන එහෙම යන්නේ නැතිව, උළුවස්සෙ ඉඳන් ම කියන්න පුළුවන් මේ ස්වභාවය, යන්නේ නැතිව ම අතහැරීම කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/09/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයෙහි 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, අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය. අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තියක් ඇති අයකු සංසාරේ සැරිසැරීම නැති කරගත හැකි වුවත්, කුමන හේතුවකින් හෝ හවයන් කරා ගමන් කරන්නේ නම්, කුමන තලයක ඉපදේ ද? කුමක් අරමුණු කොට එහි යා ද?

යම් අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තියක් වේ ද, එහි සියලු ලොවට සාධාරණ වූ දුක්ඛය මනා කොට බැසගෙන ඇත. එනමුදු අන්‍ය සත්වයන් කෙරෙහි වූ කරුණාව නිසා ම, එම සත්වයා සසරේ සැරිසරයි. පෙර බුදුන් වහන්සේලා ඉදිරියේ ප්‍රාර්ථනා ඇති මෙම සත්වයෝ, තලාගතයන් වහන්සේලාගෙන් ලබා ගත් එම ධර්මය, අන් අයට දෙමි, යන කරුණාව මෙහි දී මූලික වී ඇත. එය ම හේතු ප්‍රත්‍ය වන්නේ ය.

එම සත්වයා ඉපදෙන්නා වූ තලයෝ, භූමි, තලාගතයන් වහන්සේ විසින් ම නියම කර ඇත. එම භූමින් එසේ නියම කිරීමට තලාගතයන් වහන්සේට කාරණා දෙකක් උදව් උපකාර කරයි. පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඥානය සහ දිබ්බවක්ඛු ඥානය වන්නේ ය.

අනාගත සත්වයා කෙරෙහි ඇති කරුණාව නිසා ම, තලාගතයන් වහන්සේලා එසේ භූමි නියම කරයි. එසේ ඉපදෙන්නා වූ සත්වයාට කාරණා දෙකක් අරමුණු වේ. පළවෙනියට තලාගතයන් වහන්සේ විසින් පවරන ලද කාර්යය. දෙවනුවට තම සිත තුළ බැසගෙන ඇත්තා වූ අන්‍ය සත්වයන් කෙරෙහි ඇති කරුණාව.

මෙහි දෙවෙනියට සඳහන් කළ තම සිත තුළ බැසගෙන ඇත්තා වූ අන්‍ය සත්වයන් දුකින් මුදවන කරුණාව අවසන් වනතෙක් එම සත්වයා පිරිනිවන් පෑම, ඒ කියන්නේ අවසාන පරිනිබ්බානය සිදු නොවේ.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තියට ගිහිල්ලා කරන්න ඕනේ. ඒ සඳහා මම කළේ සතර ආහාර දුක්ඛයේ සතර වෙනි භාවනාවෙන් පටන් ගත්තා.

පළවෙනි column එක. අර කබලිංකාර ආභාරය රාග සල්ලයෙන් කරකවලා, ඡන්දයෙන් අගති ගමනක් ගිහිල්ලා, ජාතියක් ඇති කරගත්තා. ඒකේ ජරා, ව්‍යාධි මරණ ඇති වෙලා, මනෝමය කායෙන් ඉන්නවා, කාලා නෑ වගේ දුකයි.

දෙවෙනි column එක මෙනෙහි කරනකොට, ඊයේ භාවනාව අනුව ස්පර්ශයෙන් විවේකය සහ අභිජ්ඣා නොවීම. මෙහි දී චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියඩ්ගයට අභිජ්ඣා නොවීම සමඟ දුක්ඛ, දෝමනස්ස, සෝක, පරිදේව ඉක්මවන බව වැටහුණා.

තුන් වෙනි column එක මෙනෙහි කරනකොට, දෙවැනි හතර වෙනි සලකුණ දැකලා චිත්තානුපස්සනාවට පැමිණියා. චිත්තපාරිසුද්ධිපධානියඩ්ගය නිසා හෝ යම් වේතනාවක් එය කුසල සහිත වුවත් එමගින් වන සංස්කාරයන් නිසා, භය අගති වන බව සිහි කරලා චිත්තය අර්ථ දැක්වෙන සඤ්ඤා, වේතනා, විඤ්ඤාණ කොටස හොඳින් සිහි කලා. බිය පහව ගොස් 09/09/2016 නිබ්බාන භාවනාවට පැමිණියා.

ඒකේ අපි diagram එකක් එහෙම දැමීමා. එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා ඒ සඤ්ඤා, වේතනා, විඤ්ඤාණ අර සඤ්ඤාව ළඟ ලියාගත්තා. A1 දැන් අත්තා සඤ්ඤාව. වේතනාව ළඟ b1 දැන් අත්තා චිත්තය, c2 පෙර නිත්‍ය දිට්ඨි කියලා විඤ්ඤාණය ළඟ.

එතකොට මේක විමසලා බැලුවහම, අපි ඒ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්තා, පෙර නිත්‍ය දිට්ඨි c2 නොවූයේ නම්, දැන් අත්තා සඤ්ඤා, අත්තා චිත්තය නොවේ.

දැන් අත්තා චිත්ත, අත්තා සඤ්ඤා නොවේ නම්, පෙර නිත්‍ය දිට්ඨි නොවේ යයි මෙනෙහි කරනකොට අප්පණ්හිත වෙතො විමුක්තිය ඇති වුණා. මෙතෙන්දි සිත ඉතාමත් ම ශාන්තව ප්‍රභාස්වරව පැවතුණා. කුමක් හින්දා ද? කරුණාව ඇති නිසා ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. හත් වෙනි ධම්ම කාණ්ඩය ඉවර වුණා.

බණවර කාණ්ඩ හතෙන් හත ම මෙයින් නිමාවට පත්වෙනවා.

12/09/2016 - විමුක්ති

Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයෙහි ම සත්වයා හට පිළිසරණ පිණිස වැඩ වාසය කරනවා යයි වැද නමස්කාර කළා. එසේ ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා. ඊයේ භාවනාව සමඟ හත් වෙනි ධර්ම කාණ්ඩය අවසන් වුණා.

ඒ නිසා අද අලුත් භාවනාවක් නෑ. මීට පස්සේ morning meditation page එකට අලුත් භාවනාවක් ඇතුළු වන්නේ කලාතුරකින්. සාකච්ඡා කර ඇති භාවනාවන් නැවතත් කරගෙන යෑම පමණයි කළ යුත්තේ.

මගේ අද භාවනාවට අගෝස්තු දෙවැනි දා 2016 නිබ්බාන භාවනාව තෝරා ගත්තා. මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය ආරද්ධ විරිය මගින් පෝෂණය කිරීම කියන භාවනාව. එහි දී කාරණා තුනක් තියෙනවා.

ස්ථාමවත් වන්නේ නූපත් කුසල් උපදවනවා. තුන් වෙනි විරිය තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව අතහරින්නේ නෑ. සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරනවා. දෙවෙනියට දළපැරකුම් වන්නේ ඉවතන ලද බැහැර කරන ලද දේ නැවත නොගනී. එනම් තණ්හාව නැවත නොගනී. එසේ නම් නන්දි වීම සිදු නොවේ. ධර්මයට හරි තණ්හාව ඇති වෙනවා නම් පරාද වෙනවා. එයට නන්දි නොවිය යුතුයි. තුන් වෙනි කාරණය නොහළ ධූර ඇතියේ නිර්වාණය ම පසක් කරනවා. නන්දි වීම නොවටින්තේ, නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරනවා.

ඉතින් මේ භාවනාව මේ විදිහට කළහම, ඒ මෙත්තා වෙතො විමුක්ති ස්වභාවය පමණක් නෙවේ, සියලු විමුක්තීන් ම ඇති වුණා. ධර්මයට ඇති ඇල්ම පහ කළ විගසින් විත්ත ඉද්ධිපාදය මනා කොට ඉස්මතු වුණා. කැමති පරිදි එක් එක් ඉද්ධිපාද සහගතව ඉන්න පුළුවන් වුණා. ඉද්ධිපාදයෙන් ඉද්ධිපාදයට මාරු වෙන්න පුළුවන්. කිසිම ලෝකයක් අල්ල ගත්තේ නෑ. ඒ විදිහට විමුක්ති සහගතව හිටියා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/09/2016 - උපෙක්ඛා අප්පමාණ

Upekkhā Appamāna

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

අද භාවනාවට 10/09/2016 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එම භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ උපෙක්ඛා අප්පමාණය විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඬගය මගින් පෝෂිත වන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි.

එහි පළවෙනි කාරණය අභිජ්ඣා නොවීම, උපෙක්ඛා අප්පමාණය මගින් සිදු වන ආකාරය මෙනෙහි කළා. උපෙක්ඛා නිමිත්ත සිහි කළා. පෙර පාණාතිපාත කළා ද, එයින් ඉවත් වූ පසු ඇති වන සුඛය මගින්, පෙර කළා වූ පාණාතිපාතය දුක වශයෙන් දැකීම. මෙසේ කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම දක්වා සිහි කළා.

පාණාතිපාතයෙන් අදත්තාදානය. අදත්තාදානය වුණහම කාමයේ වරදවා හැසිරීම වෙනවා. එතකොට ඒක අදත්තාදානයෙන් කාමයේ වරදවා හැසිරීම තේරෙන්නේ නැත්නම්, කෙනෙකුට බලන්න පුළුවන් අර මව් කුසට යමි යයි කියන්නේ, සොරකම් කරනවා. ඒ අනුව කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා.

ඊළඟට අනෙක් අතට මව් කුසට ගියේ නම්, අදත්තාදාන සම්පූර්ණ වෙනවා. එය කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමට පසුවයි සිද්ධි වෙන්නේ. එහෙම නම් අපිට ජේනවා කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් අදත්තාදානය. අදත්තාදානයෙන් පාණාතිපාතය. පාණාතිපාතය කිව්වම තමාගේ මරණය තමා ම කරගන්නා වගේ.

කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම කියන්නේ මෝහය. අදත්තාදානය ලෝභය. පාණාතිපාත ද්වේෂය. එහෙම නම් අපිට එනවා bell shaped curve එකක්. ඒ bell shaped curve එකේ උඩ පැත්තෙන් අපි ලියාගන්නොත්, පටන් ගන්නකොට පල්ලෙහා flat හරිය ලෝභය. උඩ peak එක දෝෂය. දකුණු අත පැත්ත බැහැලා යන එක මෝහය.

bell shaped curve එක යටින් ලියාගන්න පුළුවන් ලෝභය යටින් අදත්තාදානය. දෝෂය යටින් රේඛාවක් ඇඳලා පාණාතිපාතය. මෝහය යටින් කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම.

මේ විදිහට සම්මා වාචා **diagram** එකට අනුව, මුසාවාද, පරුෂා වාච, පිසුණා වාච, සම්පප්‍රලාප මෙනෙහි කලා. අපි දන්නවා මුසාවාදයෙන් පරුෂා වාචය. පරුෂා වාචයෙන් පිසුණා වාචය. මුසාවාදයෙන් සම්පප්‍රලාපය.

සම්පප්‍රලාප කරන්නේ දොඩවනවා. දොඩවන්නේ මොනවා ද? මුසාවාද. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා ආපහු **bell shaped curve** එකක් එනවා. ඒ **bell shaped curve** එකේ ආපහු උඩින් අපිට එනවා **flat** වෙත හරියේ මුල ම පටන් ගන්නකොට ලෝභය. උඩ **peak** එක ද්වේෂය. දකුණු අත පැත්ත බැහැලා ගිය එක මෝභය.

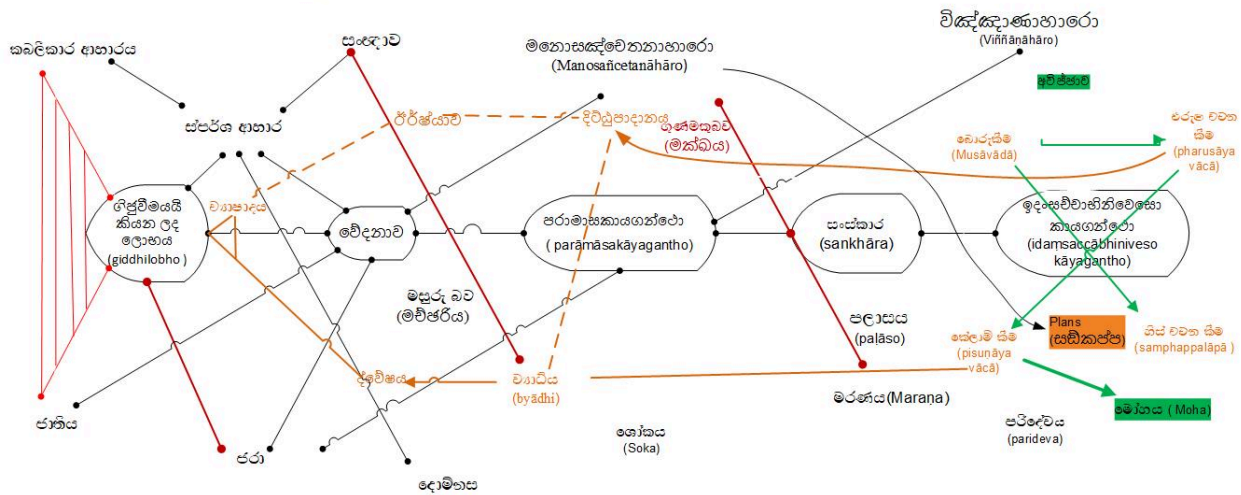
ඒකෙ ලෝභයට යටින් අපිට ලියා ලියාගන්න පුළුවන් **bell shaped curve** එක යටින් මුසාවාදය. ඒ වගේ ම ද්වේෂයට පල්ලෙහායිත්, අපි **X axis** එක වාගේ එකේ, පිසුණා වාචය කියන එක ලියනවා. ඒකේ ඒ පිසුණා වාචයේ ඉඳන් ද්වේෂයට ඉරක් ඇඳලා ඒකේ මැද හරියේ ලියාගන්න හැකි පරුෂා වාච කියලා. දකුණු අත පැත්තට අපිට එනවා මෝභයට යටින් සම්පප්‍රලාපය.

දැන් මෙතෙක්දී අපි පලාස කරනවා. හොඳට තේරුණා. **Bell shaped curve** එකේ වම් පැත්ත ද හොඳ? දකුණු පැත්ත ද හොඳ? ඔක තමයි අපි කරන්නේ. අභිජ්ඣා වන්නේ ව්‍යාපාද වෙනවා. ව්‍යාපාද වන්නේ සාරම්භය වෙනවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය වෙනවා.

අනිත් පැත්තට ජේනවා මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇත්තේ, මගේ යන දිට්ඨිය ඇත. එසේ නම් මගේ වේවා යැයි පවසයි. ඒ විදිහට අභිජ්ඣා වෙනවා. දැන් එහෙනම් ආපහු අර **bell shaped curve** එකක් ආපහු එනවා. ලෝභය, **bell shaped curve** එකේ අර **flat** හරිය පටන් ගන්න තැන. උඩ **peak** එක ද්වේෂය. පල්ලෙහාට බැහැලා ගියහම මෝභය. ලෝභයට යටින් අපිට එනවා අභිජ්ඣා. ද්වේෂයට යටින් එනවා ව්‍යාපාදය. අර **X axis** එක වගේ. මෝභයට යටින් එනවා මිච්ඡා දිට්ඨිය. දැන් මෙතෙක්දීත් පලාස කරනවා. වම් පැත්ත ද? දකුණු පැත්ත ද? **bell shaped curve** එක කැලී දෙකට කපනවා, ව්‍යාපාද දෝෂ රේඛාව හරහා. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය වන්නේ, වම් පැත්ත සහ දකුණු පැත්ත යන දෙක ම එකයි. පලාස නොකරයි. **Curve** එක **flat** වෙනවා. අන්න ඒ වෙලාවෙදී “සාද්ධිය” කියලා ඇහුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



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

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

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

S_Sammavaca_digram.jpg

16/09/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවේදී මෙතෙහි කළේ, 03/09/2016 නිබ්බාන භාවනාව. එහි දී වෙනො විමුක්තිය ඇති අයකු ආරද්ධ විරිය මගින් පෝෂිත වන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද, යන්න සාකච්ඡා කළා. භාවනාවේ පළවෙනි කාරණය, මම ඒ භාවනාව නැවතත් කියන්නේ නැහැ. ඒකේ දළපැරකුම් සිහි කරන්නේ, එය මගින් තණ්හා පපඤ්චය නැති වීම කියන එක සිහි කළා. ඉතින් ඒකෙ අපිට ජේනවා, ඔය නිත්‍යයි කියලා ගත්තහම ඒකේ පසු සඤ්ඤාව දිට්ඨි ආශ්‍රවය, නිත්‍ය නිසා පහළට අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙනවා. එතකොට ප්‍රඥා විමුක්තිය තියෙනවා නම්, අර නිත්‍යභාවය යනවා. ඒක නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන එක නැති වෙනවා. ඉවත් වෙනවා. තවමත් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය යම් පමණකට තිබිය හැකි ය. එනම් සංස්කාරවලට මාන වීම නිසා. ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ? ප්‍රඥා විමුක්තිය මගින් ඉවතන ලද යම් සංස්කාරයක් වේ ද, එම සංස්කාරය මගින් විඤ්ඤාණයේ තිබුණා වූ යම් බාධාවක්, impediment එකක්, විත්තස්ස සම්පලිබොධයක් වේ ද, එය ඉවත් වීම නිසා වන සුඛය මගින්, මම දැන් හපනෙක් යයි කියන්නාක් මෙන් සතුටු වීමෙන් ඇති වෙන්නා වූ ආස්වාද ස්වභාවය නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය වෙනවා.

අර තමන්ගේ සිතේ තියෙන කරදරකාරී ගතිය අයිත් වුණහම, අන්න තමන් ඒකට තමයි මේ තමන්ගේ ආස්වාදය ඇති වෙලා මෙතැන මේ තියෙන ඒ සංස්කාරවලට මාන වීම. නොහළ දුර ඇත්තේ, ප්‍රඥා විමුක්තිය උපදවන සංස්කාරය දුක බව දන්නවා. එහෙම නම් ප්‍රඥා විමුක්ති සංස්කාරය ඉවතලනවා. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිට කාම ආශ්‍රවය දක්වා නොයැවෙනවා. එතනට යැවීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නැහැයි කියන එකයි. එනමුදු අනුසය ධර්මය නිසා උදාහරණයක් වශයෙන් දිට්ඨි අනුසය, රූප ස්පර්ශයට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයන් පහ කිරීම, ස්ථාමවත් වීම මගින් පහ කරනවා කියලා අපි ඒ භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්තා.

මෙතනදී තේරුම් ගත්ත දේ තමයි, දිට්ඨි අනුසය මගින් රාග අනුසය වෙනවා. Wiper එක වගේ එනවා නේ එතනට. ඒක පෙර වී ඇත්තේ ද, එමගින් වන බලපෑම නොඇවිස්සීම නිසා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. ඇවිස්සෙන්නේ නැතිකම නිසා. ඒ

කියන්නේ, අපි ලකුණු කරගත්තොත් වේදනාව තියලා උඩින් රූපයයි වේතනාවයි වම් පැත්තෙන් ජාතිය, භය අගතිය. ඒ cross එක. එතකොට දිටියි අනුසය එනවා වේදනාව දක්වා භය අගතියෙන් එන එක. රාග අනුසය ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා, මම නම් ලකුණු කරගත්තා රූපයයි වේදනාවයි වේතනාවයි blue පාටින් mark කරගත්තා. එතකොට රාග අනුසය රේඛාවේ අපිට ජේනවා, වේදනා වේතනා දෙක තියෙනවා. රාග අනුසය නිදා ඉන්නා වූ වෘකයෙක් වගේ, dormant යමක් ඕන කියලා කියන්නේ නැහැ. යමක් ලැබෙතොත් අන්න agitation එකක් වුණොත්, පමණක් ඒ ඇවිස්සීම කියන එක එතන ඒ විදිහට සිදු වෙනවා. එමගින් වේතනා වීම කියන එක සිදු වෙනවා. එසේ නම් වේදනා වේතනා තෙත් වීම මගින් ම වන්නා වූ ධර්මයන්, ස්ථාවරත් බව මගින් පහ කිරීම කියන එක කරනවා. ඒ කියන්නේ නිකන් ඔහේ ඉන්නවා. මොකක්වත් ඕනේ කියන්නේ නැහැ. හැබැයි මොකක් හරි එකක් ලැබිව්ව ගමන් ගැවිව්ව ගමන් අන්න මෙයා ටක් ගාලා ඇවිස්සෙනවා.

මෙහි දී සඤ්ඤාව නිරුද්ධ ස්වභාවයට පත් වී ඇති නිසා, ඒ කියන්නේ ප්‍රඥා විමුක්ති වෙතො විමුක්ති මගින් එහි බලපෑම සාකච්ඡා කළ යුතු නොවේ. සඤ්ඤාවේ අනිත්‍යභාවය දැකලා තියෙනවා. ඒ වගේ ම අපිට ජේනවා වෙතො විමුක්තිය මේවා මගේ කියලා ගන්නේ නැතිකම. ඒක නිසා එකේ බලපෑම සාකච්ඡා කළ යුතු නැහැ. ඒක තමයි භාවනාව. ඉතින් මේ භාවනාවේ දී ප්‍රඥා විමුක්ති, වෙතො විමුක්ති ඒ ඒ අවස්ථාවේ දී මට ඇති වුණා. වම් කම්මුලයි දකුණු කම්මුලයි දෙක ම සුබයි. වම් කම්මුල වෙතො විමුක්තිය නිසා, දකුණු කම්මුල ප්‍රඥා විමුක්තිය නිසා.

එතකොට මෙන්න මේ සුබ අවස්ථාවෙදි තමයි අර රාග අනුසය නිසා වන ස්වභාවය මම වටහා ගත්තේ. එතකොට ඒක හොඳට පැහැදිලි වෙනවා දැන්. ඒ කියන්නේ මේ වේදනාවේ තියෙන සුබ කතාව.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/09/2016 - 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 භාවනාව සඳහා මම තෝරගත්තේ අර 02/09/2016 නිබ්බාන භාවනාව. මම කරන්නේ භාවනාවන් ආපඤ්ඤා අනිත් පැත්තට බලාගෙන යනවා. ඒක මෙනෙහි කළා. ඒ කියන්නේ සාපුගිය සූත්‍රයේ සඳහන් වන විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඞ්ග හතර, ඒ භාවනාවෙදි සාකච්ඡා කළ ධර්ම කොටසකට මගේ මනස යොමු වුණා. ඒකෙ පෙන්නනවා මේ ප්‍රඥා විමුක්තිය මගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව පහ කරනවා. එය වෙනො විමුක්තියට කාවදිනවා. වෙනො විමුක්තිය මගින් ප්‍රඥා විමුක්ති සහගත සංස්කාරයන්ට මාන නොවේ. එම සංස්කාර මගේ යයි ගැනීම ම දුක්ඛය වන බව දැනගන්නවා. මෙය සතියට ඇතුළත් වෙනවා. එමගින් ඇති වෙන සම්මා ඥානය මගින් සඤ්ඤා ඉවත් කරනවා. කුමන සඤ්ඤාවෝ ද? අත්තානුදිට්ඨිය මගින් ඇති වෙන සඤ්ඤාවෝ කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

එතකොට මේක සම්බන්ධ වුණා ඊයේ භාවනාවන් එක්ක. ඊයේ භාවනාවන් එක්ක සම්බන්ධ කරලා බැලුවා ම, ප්‍රඥා විමුක්තිය වුණාට පස්සේ ඒ දිට්ඨි ආශ්‍රව ඉවත් කරලා අර හපනා කියලා, එයාට හැඟීමක් එනවා. ඒක විත්තස්ස සම්පලිබ්බාධය කියන ඒවා ඉවත් වීම නිසා. දැන් මට ඉස්සර වාගේ අර ප්‍රශ්නයන් බලපාන්නේ නෑ මගේ විත්තයට කියන අර්ථය තියෙනවා. ඒ වුණාට දැන් මේකට අවිද්‍යා ආශ්‍රව තියෙනවා. එකකින් පැන ගත්තට අනිත් එකෙන් දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව තියෙනවා. එතකොට ප්‍රඥා විමුක්ති සහගත සංස්කාරයන්ට ම මාන නොවන්නේ ඒවා දුක්ඛ බව දන්නේ වෙනො විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා. දැන් විරිය මගින්, දළපැරකුම් මගින් අර ඉවත් කිරීම එතන දී සිද්ධ වුණා. ඒ කියන්නේ අර ප්‍රඥා විමුක්තිය මගේ යයි ගතහොත් පරාදයි. රජ කෙනෙක් පරාද වෙනවා කිව්වේ. පරාද වීම කියන එක තියෙනවා.

දැන් පාරිසුද්ධිපධානියඞ්ගයේ දී මේක සිල කොටස මගින් සිද්ධ වෙන්නේ. බලන්න අපි සිලයක් කියන එක ගන්නේ කොහොම ද, මම පාණාතිපාතය එහෙම කරන්නේ නැහැයි කියලා, විරියක් ඇතුළු තමයි අපි සිලයකට එන්නේ නේ ද? එතකොට, ඒ කියන්නේ මෙතන පෙන්නනවා, ධ්‍යාන සහගත වූ සංස්කාරයන්ට අභිජ්ඣා නොවීම, ඒක සතියට ඇතුළත් වෙනවා. එතකොට දැන් සම්මා ඥානය මගින් සඤ්ඤා කියන

ඒවා ඉවත් කරනවා. අත්තානුදිට්ඨිය මගින් ඇති වන සඤ්ඤා. දැන් මේ භාවනා දෙකක් **compare** කරගෙන යන්නේ. පාරිසුද්ධිපධානියඬගයේ භාවනා කොටස. ඒකෙදි විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬග මගින් තමයි ඒක සිද්ධ කරන්නේ. දැන් මෙහි දී වේදනා සඳහා යම් තෙත්වීමක් වේ ද, ඊයේ භාවනාවේදින් බැලුවා, වේතනා නිසා යම් තෙත්වීමක් වේ ද, මෙම දෙක ම අත්තානුදිට්ඨිය පහ කිරීම මගින් ම වෙන බව ඊයේ භාවනාවත් එක්ක, සසඳලා බැලුවා ම ජේනවා. කුමක් නිසා ද? “යම් දහමක් අනුසය බවට පත් වූයේ අත්තානුදිට්ඨිය නිසා ම ය.” අන්න ඒක තමයි රහතන් වහන්සේගේ වචනය. අනුසය වෙලා තියෙන්නේ අත්තානුදිට්ඨිය නිසා.

ස්ථාමවත් බව මගින් වූ ශ්‍රද්ධාවන්ගේ ප්‍රබලතාවය අපිට මෙතනදි වැටහෙනවා ඒ දෙක **compare** කරලා බැලුවා ම. ඒ කියන්නේ ශ්‍රද්ධාව අත්තොහරි කියලා කිව්වා නේ. එතකොට ඒකෙන් තමයි මේ අවස්ථාව අයිත් කිරීම කියන එක තියෙන්නේ. ඒ තරම් දුරට යනවා ස්ථාමවත් වෙනවා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/09/2016 - 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.

එතකොට අද භාවනාවේ දී මෙනෙහි කළේ, 20/08/2016 නිබ්බාන භාවනාව. ඒකෙදි අපි සමාන්තරාස්‍රයක් බැලුවා නේ, parallelogram එක. ඒක ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය නැවතත් බැලුවා. එතකොට ඒක ආපහු මතක් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ නේ, නේ ද? ඕන ද?

ඒකෙ තියෙන්නෙ අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය පහළ තියෙනවා. එතකොට ඒකේ, පළවෙනියට අපි යටින් ලියාගත්තා, ලෝභ දෝෂ මෝහ පහ කරනවා කියලා. දෙවැනි විරිය. ඊට පස්සේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත තියෙන තැනින් යටින් දස කුසලය කියලා ලියාගත්තා. ඊළඟට දකුණු අත පැත්තට යනවා පග්ගහ නිමිත්ත. ඒක යටින් අපි ලියාගත්තා තුන් වැනි කාරණය, අරි අට මහයි කියලා. ඊට පස්සේ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය, ඒක පහළින් අපි ලියාගත්තා, අලෝභ අදෝෂ අමෝහ කියලා. ඊළඟට පස් වෙනි කාරණය සමාධි සම්බොජ්ඣංගය යටින් අපි ලියාගත්තා, අරි අට මහයි කියලා, පස් වෙනි කාරණය හැටියට. ඊට පස්සේ අපි හය වෙනි කාරණයට එනවා, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගයට උඩින් අපි ලියාගත්තා, අර මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වෙනවා කියලා. එතකොට උඩ අපි යන්නේ පග්ගහ නිමිත්ත කියන එකට. එතකොට අපි ඒකෙදි බැලුවා, උපෙක්ඛා භාවනාවේ යමෙක් අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය දක්වා පැමිණෙනවා නම්, ඒ දෙවැනි විරිය භාවිතා කොට ලෝභ ද්වේෂ මෝහ පහ කිරීම සිදු කරන්නේ, උත්සාහ කරන්නේ විරිය යොදවන්නේ, දස කුසලය දක්වා පැමිණීම සිද්ධ වෙනවා. දස කුසලය මගින් අරි අට මහ කරා එළඹෙනවා පග්ගහ නිමිත්ත කියන එක.

ඉතින් මේ භාවනාවේ ඒක කරනකොට ම මුලින් පටන් ගන්නකොට ම, ඒ නළලේ තමන්ගේ ඉහළ එල විත්තය නැංවිලා නළලේ තියෙනවා, හැබැයි tension එකක් තියෙනවා. දැන් ඔය දෙවැනි කාරණය ලෝභ දෝෂ මෝහ ඉඳන් අපි දස කුසලයට එනවා කියන අවස්ථාවේ දී, ඕගොල්ලො බලන්න ඕන, ඕක දික් කරලා අපි යන්නේ අධිචිත්ත ශික්ෂාවට. සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක, අන්න ඒ කොටස බලපුවහම. මොකද, මේක උඩට ගිහින් උපෙක්ඛා නිමිත්ත හරහා අධිචිත්ත ශික්ෂාවට ගිහිල්ලයි, අපි උපෙක්ඛා නිමිත්තට එන්නෙ, අර සමුදය අස්තංගමය බලලා. අන්න එතැන දී අර

නළලේ තිබුණා වූ **tension** එක ගිහිල්ලා, නළල දැනෙනවා ඒක **smooth** වෙනවා. බොහොම ශාන්ත ස්වභාවයකට තමන්ගේ පත් වෙනවා. එතකොට ඒ ප්‍රීතිය, ඒ වගේ ම අනෙක් විමුක්තීන් ඒවා ඔක්කොම, ඒ **range** එකට වැටෙනවා. විමුක්තිය දක්වා ම තියෙන්න වූ එක.

ඊට පස්සේ අපි දැන් දෙවැනි කාරණය දස කුසලයෙන් අපි එනවා පශ්චාත නිමිත්ත කියන තැනට. ඒ පශ්චාත නිමිත්ත කියන තැනට අපි ආවහම, ඒ කියන්නේ අපි ඔතන පෙන්නනවා ඒ අරි අට මහ කරා එළඹෙනවා කිව්වම පශ්චාත නිමිත්ත තුළ අරි අට මගේ ඇතුළත් වන හතර වන විරිය භාවිතා කරනවා. සංස්කාර ඉවතලනවා. අර රූපයේ **best** එක අපි හොයනවා කියන එක නේ කිව්වේ. එතකොට අන්න ඒ අවස්ථාව වෙනකොට, තමන්ට තේරෙනවා මේ නළලෙන් ඇති වෙන්නා වූ ස්වභාවයත් එක්ක, ඒක හරියට අර හය වන ධ්‍යාන සමාපත්තිය තියෙනකොට ආලෝකය සහගතව තියෙනවා නේ. ඒ ප්‍රභාස්වර ස්වභාවය තමන්ට පුදුමාකාර විදිහට දැනෙනවා. සතිය පැත්තෙන් ආවා ම **smooth** වෙනවා, අතනට ගියහම හරි විශාල ප්‍රභාස්වර ස්වභාවයකට මනස පත් වෙනවා. එතකොට එතන අපි සඳහන් කළා අමෝභයෙන් අදෝෂය ඇති වෙනවා, අදෝෂයෙන් අලෝභය ඇති වෙනවා කියලා.

ඔන්න ඔතන තමයි ඕකේ හරි ගැඹුරු ධර්මය තියෙන්නේ. මං දන්නේ නැහැ ඕගොල්ලෝ ඒ භාවනාව බලනකොට ඒක හොඳට බැලුවා ද කියලා. ඒ කියන්නේ ඕකෙ තියෙන්නේ, දැන් අපි දන්නවා නන්දිය පැත්තේ කාම ආශ්‍රව කියන එක තියෙනවා. නන්දිය වුණා නම් අපිට ද්වේෂය කියන එක ඇති වෙනවා. මේ **peak** එක ඇති වෙන හැටි ද්වේෂය කියන එක. මැද්දට තියෙන්නේ වේදනාවත් එක්ක ද්වේෂය. දකුණු අත පැත්තෙන් අපිට ජේනවා නාමරූපයේ ඉඳන් පරාමාසයට යනවා කියන එක. ඕක අපි බලලා තියෙනවා සක්කාය දිව්වී **diagram** එක රවුම **6 step 4** කියලා බහිනවා කියන එක.

එතකොට කෙනෙකුට කල්පනා වෙන්න ඕන, අපි මේ ලඟ දී පෙන්නුවා ඔය පාණාතිපාත, අදින්නාදාන, කාමය වරදවා හැසිරීම, ඒකෙ **peak** හැඳෙනවා, හැම එකේ ම තියෙන්නේ මැද්දේ ද්වේෂය. මුසාවාද කතාවේ පරුෂා වාචා පිසුණා වාචා මැද්දේ ද්වේෂය. ඒ **peak** එක ම තමයි මෙතනත් මේ. ද්වේෂය තමයි **peak** එකට එන්නේ. එතකොට වේදනාව තියෙන පාරත් එක්ක ඕක තියෙනවා. ඉතින් අපි එතන සඳහන් කළා අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව, අරූප ධ්‍යාන කුසලය අරූප ධ්‍යානයට නොඇලීම, ධ්‍යාන සංස්කාරයන් කියන ඒවා ඉවතලීම. අර විරිය භාවිතා කර ඔක්කොම අයිත් කිරීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේ විදිහට අලෝභ අදෝෂ අමෝභ වෙනවා, ඒක තමයි හතර වෙනි කාරණය. එතකොට අලෝභ අදෝෂ අමෝභ ස්වභාවය නිසා ඇති වන සම්මා සමාධියේ විමංසා ඉද්ධිපාදය ඇතුළත්, එමගින් සම්මා ඥාන ඇති වෙනවා.

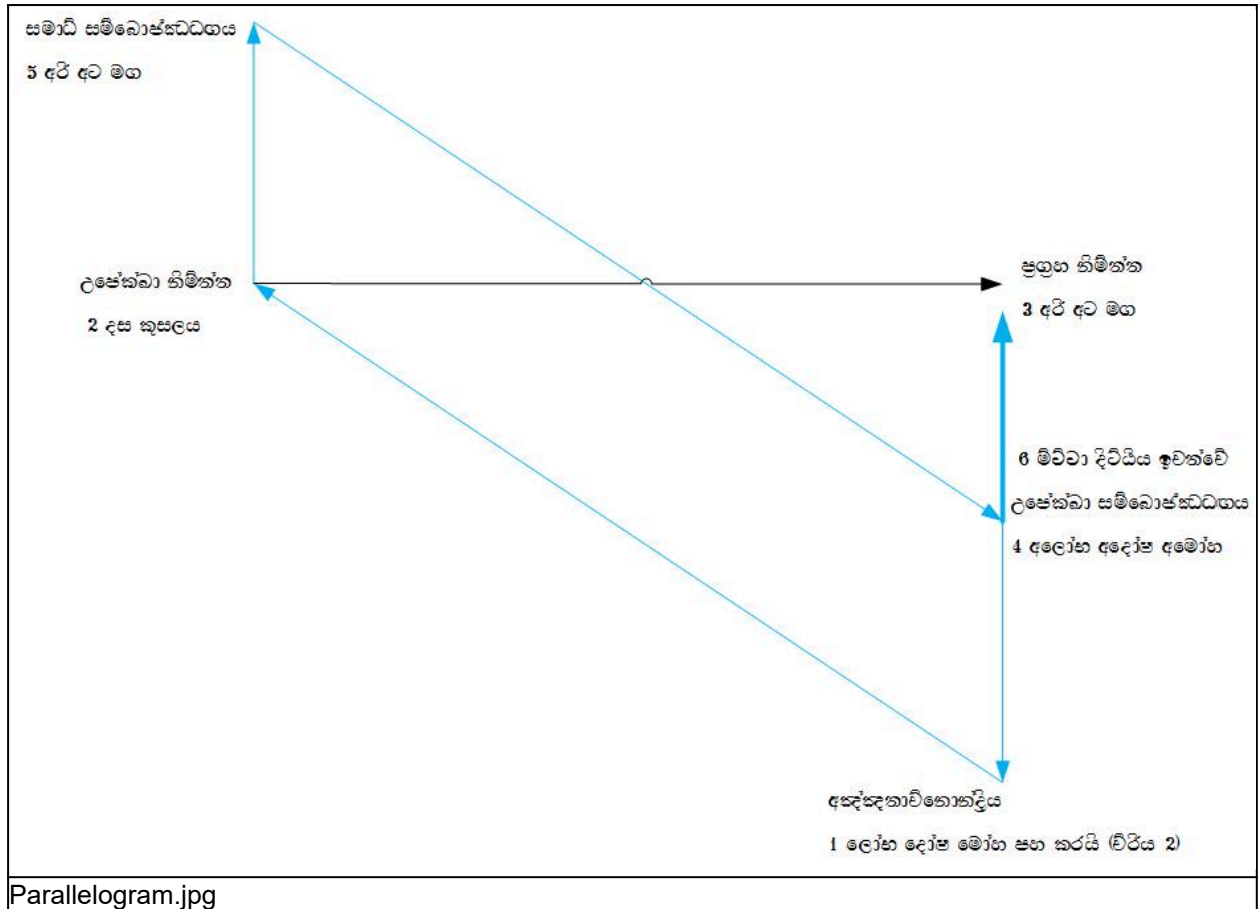
මෙසේ පහ, සමාධි සම්බන්ධීකරණය කියන එකට අපි පැමිණෙන්නවා, කියලා අපි ලියාගත්තා.

ඊට පස්සේ අපි පැවසුවා සම්මා ඥාන නිසා ඇති වන සම්මා විමුක්තිය මගින්, සියලු මිච්ඡා දිට්ඨිත් පහ කරනවා. අරි අට මහ සම්පූර්ණ කරනවා. දුක යයි වැටහෙනවා, දුක්ඛ සමුදය යයි වැටහෙනවා, දුක්ඛ නිරෝධය යැයි වැටහෙනවා. මෙසේ අරි අට මහ මගින් ම, පශ්චාත් නිමිත්ත මනා කොට පවත්වනවා. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. දැන් මේක සසඳලා බලන්න ඊයේ භාවනාවත් එක්ක.

ඊයේ භාවනාවේ දී අපි සඳහන් කළා, ඒ සියලු මිච්ඡා දිට්ඨිත් පහ කිරීම. ඊට අත්තානුදිට්ඨිය පහ කිරීමත් ඇතුළත් වෙනවා. එසේ නම්, අනුසය ධර්මයන් ද එමගින් ම පහ වෙනවා. කිව්වේ මෙකෙත් සියලු මිච්ඡා දිට්ඨි පහ වෙනවා කියලා. එතකොට අත්තානු දිට්ඨියත් ඒකේ එකක්. ඒකත් පහ වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් අත්තානුදිට්ඨිය ගිහිල්ලා අනුසය ධර්මයන් යනවා. මේක නිකන් ම නෙමෙයි සිද්ධ වෙන්නේ. මේක සිද්ධ වෙන්නේ ආපච්ඡා ඔයගොල්ලෝ ඇඳගන්න ඕන, අර වේදනාව තියෙන විදිහට මේ පැත්තෙන් ජාතිය, ජාතියෙන් වේදනාවට එන 50% පාර, ඊළඟට දිට්ඨි අනුසය රේඛාව, හය අගතියේ ඉඳන් එන එක. දැන් අපි ටිකකට ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ මොකක් ද? අර ධ්‍යාන සංස්කාරයන් සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරනවා කිව්වා. ඒ කියන්නේ මොකක් ද අර මාන පාරේ හය අගතියට එන එක. ඒ කියන්නේ අරුප ධ්‍යාන සංස්කාරයන්ට නොඇලීම මගින්, අත්තානුදිට්ඨියට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයන් පහ කිරීම.

දැන් ඊළඟට හිතන්න බලන්න. දැන් අපි නන්දිය තියෙන තැනට ආවා නම්, අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා නේ කලින්, නේ ද, නන්දිය තියෙන තැනට ආවා නම්, ඒ පැත්තෙන් වෙන එක බලපානවා. බලපෑම බලන්න ජාතියේ ඉඳන් එන එක. නන්දිය දක්වා නොපැමිණීම මගින් රාග අනුසය කොටස පහ වේ. එතකොට මෙන්න මේ දෙයාකාර ධර්මයන් ම පහ වෙන්න ඕන. දැන් ජේතවද අන්තිමට මොකක් ද අයිත් කරන්නේ, තමන්ගේ වේදනාවත් එක්ක තියෙන්නා වූ දෝෂයේ තියෙන අර peak එක. දැන් අපි පාණාතිපාත අදන්තාදාන කාමය වරදවා හැසිරීම ඒවායින් විදිහට peak එක, මුසාවාදවලින් peak එක, ඊළඟට මිච්ඡා දිට්ඨි අභිජ්ඣා ව්‍යාපාද ඒ විදිහට peak එක, දැන් පෙන්නනවා අත්තානුදිට්ඨිය, රාග අනුසය, අන්ත වේදනාවත් එක්ක තියෙන්නා වූ එක. එතකොට අන්ත ඒ වෙලාවෙදී ද්වේෂයක් නෑ. ඒ කියන්නේ කිසිම ආකාරයකින් ලෝකයේ කිසිම දෙයක් ගැන ද්වේෂයක් නෑ. යම්කිසි දෙයක් තමන් සිහි කරගත්තා කියලා, අපි හිතමු තමන්ට යම්කිසි එකක් නිසා කරදරයක් වුණා කියලා, එතකොට ඒ කරදරය නිසා තමන් ඒක මතක් කරගත්තා කියලාවත්, ඒක තමන්ට ද්වේෂයක් නැහැ. ඒ කියන්නේ නොසැලී පවතිනවා කියන එක හොඳට පැහැදිලි වෙනවා. ඉතින් ද්වේෂයෙන් නේ, ඉපදීම කියන එක තියෙන්නේ. මේක නැත්නම් ඉවරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



20/09/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

භාවනාවට පෙර 22/08/2016 විරිය ඉද්ධිපාද භාවනාවත්, 23/08/2016 නිබ්බාන භාවනාවත් බැලුවා. ඒකේ තියෙන්නේ මේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට උදව් උපකාර කරන හැටි, මේ ඉද්ධිපාද දෙකෙන්. ඉතින් 23/08/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ පෙන්වා දෙන්නේ විමංසා ඉද්ධිපාදය උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට උදව් උපකාර කිරීම. එතනින් භාවනාව පටන් ගත්තා. මේක පටන් ගත්තහම අර lightning sign එකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා ආවා.

අපි ඊයේ පෙරේදා lightning sign එක දැම්මා නේ. ඒකේ අපි දන්නවා දැන් ඔය විමංසාව කියන එක අපි ලකුණු කරගන්නවා ඒ පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා. අපි ඔය paths of iddhi එකේ එහෙම ඕවා ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතකොට දැන් අපිට පේනවා, විමංසාව කියන එක තියෙනවා නම් එතනින් අර සෝකය කරා ගමන් කරන එක එයා නවත්වනවා. එතකොට, එහෙම නම් සෝකය දක්වා එන්නේ නැත්නම්, සෝකය මගින් රූපයට සුඛ යයි කියලා නිශ්චිත කරන, ඒ කියන්නේ stamp කරනවා කියන එක, නොකිරීම කියන එක තියෙනවා. මේක සතියට ඇතුළත් වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් ඉස්සරහ රූප ගන්නේ නෑ.

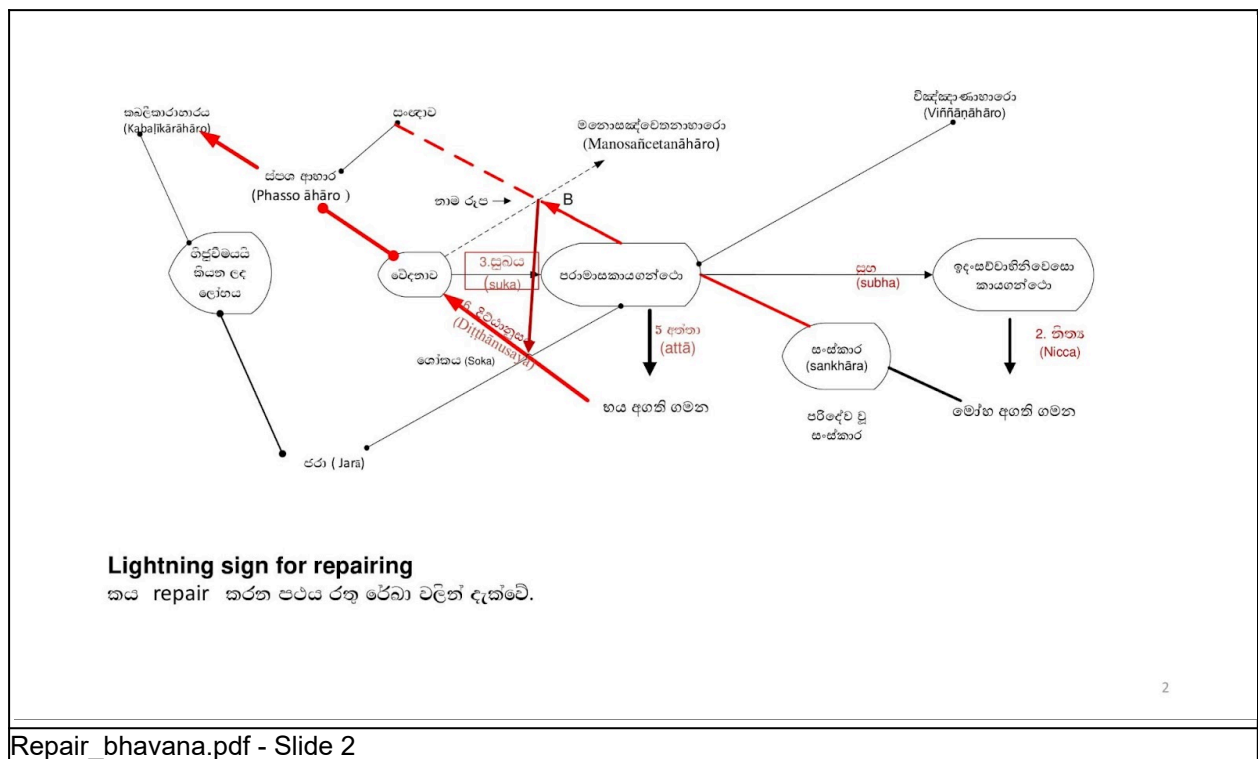
ඊළඟට 22/08/2016 විරිය ඉද්ධිපාද භාවනාවේ ඉගෙන ගත් පරිදි, මිය ගියා වූ සංස්කාර නැවත නුපදවන්නේ, සෝකය දක්වා සංස්කාර මගින් භය අගති දක්වා නොයෑවෙනවා. එතකොට එහෙම නම් සතියත් විරියත් එකිනෙකාගෙන් වෙන් වෙලා යනවා. මේක උපමාවකින් ගන්නවා නම්, වටහා ගන්නවා නම්, මනා කොට දැනුවත් කරලා දරුවෙක්ව ගමනක් යවනවා. එයාට කියනවා, ඉස්සරහට හම්බවෙන කිසිවක් නොගන්න කියලා, අවවාද කරලා තියෙනවා. අන්න එතන සතිය. ඊළඟට, පෙර කළා වූ සංස්කාරයන් දෙස ද නැවත නොබලන්නයි, විරිය මගින් පෝෂිත කිරීම වෙනවා. එම ආකාරයට වටහා ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් පෙර කළා වූ සංස්කාරයන් වශයෙන් මවුපියන් නිසා ම ඇති වූ ජීවිතය, සිතිය හැකි අතර, ඒ වගේ ම මේ ධර්මය මෙසේ ලියා කියා දීම වැනි සංස්කාර ද, උදාහරණ

වශයෙන් ගන්න පුළුවන්. ඉතින් මෙතන හරි ලස්සනට ඡේතවා මේ සතියයි විරියයි දෙන්නා දෙපැත්තට ගමන් කරනවා.

ඒක මේ විදිහට ම භාවනාව සිද්ධ වුණා. මේ භාවනාව කරන විට අර 02/09/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ, සාපුරාණ සුත්‍රයත් එක්ක අපි ඉගෙන ගන්නා නේ. ඒක මෙනෙහි කරනකොට ම සිදු වෙව්ව ආකාරයට ම ඒකෙදින් සිද්ධ වුණා. ඒකෙදින් අප්පණ්ණික වෙනො විමුක්තිය ඒකෙදි ඇති වුණා. ඒ වගේ ම මේකෙදින් ඒ විදිහට ඇති වුණා. ඒ සතියයි විරියයි ඉන්ද්‍රිය මගින් තදින් ඔප්ව දැනෙනවා, ඒ වගේ ම මේ දෙක අර හත් වෙනි ධ්‍යාන තලයේ එකිනෙකා ගැන හැඟීමක් නොමැතිව වෙන් වී යන දෙදෙනෙක් වාගේ, ඒ දෙන්නා යනවා. එතකොට ඒ සතියෙන් කිසිම construction එකක් නෑ. මෙතන විරිය පැත්තෙන් maintain කරන ඒවා, කියන ඒවත් නෑ කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



13/05/2015 - ආශ්වයඝීය අද්දහන ධර්ම පථය

වීරිය -> ඡන්ද -> චිත්ත -> විමංසා

මෙහි විශේෂත්වය කුමක්ද?

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

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

ඡන්ද -> චිත්ත -> වීරිය -> විමංසා

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

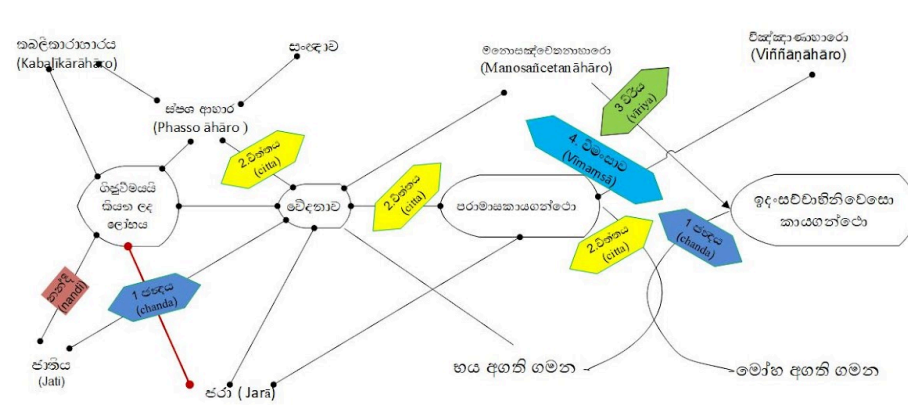
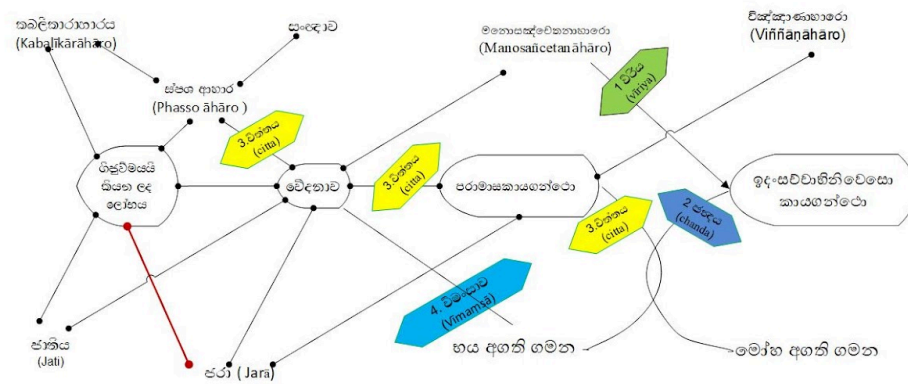
- සංස්කාරයන්ගේ නිත්‍ය භාවයක් නොවන්නේ චිත්තසමාධිය මගින්, සංස්කාරයන්ගෙන් පෙර ඇතිවුනාවූ ගම්මක් ඇතිද එය පහකරයි. පරාමාස නොවීමට වග බලා ගනී.

- ආවේ අමමාගේ කුඩා දන්දීම මෙන් සිතන්නේ, රූපය නිසාවූ යම් ආශ්වාදයක් වෙත්ද, එය නැති බව දීර දීරා යන රූපයට ඇඟිල්ල දිගුකර පෙන්නා දෙන්නාක් මෙන් පරාව සිහිකර දෙන්නේ තන්ද්‍රිය බැස යයි. එම ඡුන්නේ ලියා ඇති ඡන්ද සමාධිය මෙවිට ක්‍රියාත්මකවේ.

- වීරිය මගින් අලුත් සංස්කාරයන් ඉවත්කරයි. මෙවිට වීරිය ඉද්ධිපාදය අනුඡයීත වන්නේය.

- Hub එක කරකැවීමෙන් නිත්‍ය භාවයක් ඇති නොවන්නේය යන වැටහීම සහිතව විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් පද්ධිමනසධිකප්පයන්ගේ ආශ්වාදය ඉවත්කරයි.

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



s Paths_of_Iddhi.jpg

24/09/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවට මං භාවිතා කළේ, අපි දන්නවා අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය තුළ ඇති හතර වෙනි කාරණය මගින් නොහළ දුර ඇති වෙනවා කියලා, අපි 24/08/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදී, අපි ඉගෙන ගත්තා. එතකොට ඒකේ, ඒ ඉතුරු කාරණා ටිකත් ඉතින් තමන් බලන්න ඕන, ඒ භාවනාවේදී.

ඒ පෙන්න්නේ මොකද්ද? ඒ හතර වෙනි කාරණයේදී, යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයේ මුළා නොවී පවත්වනවා කියන එක. පශ්ඨ නිමිත්ත. එතකොට පශ්ඨ නිමිත්ත මගින් දුක ම ඉවත් කරනවා, ඒකේ නිරෝධ සත්‍යය තියෙනවා කියන එක. එතකොට ඕකේ අනිත් පැත්ත තියෙනවා නේ. දැන් අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රියෙන්, අපි බැලුවේ විරියට, ආරද්ධ විරියට. එතකොට ඉතුරු කාරණා තුනත් බලලා මේ හතර වෙනි කාරණාවත් කල්පනා කරලා, ඊට පස්සේ අනිත් පැත්ත බලනවා. විරිය මගින් අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය පෝෂිත වීම කියන එක. එතකොට මේක හරි ලස්සනයි මෙනන, මේ ඕගොල්ලෝ දන්නවා ඒ දෙවනි විරිය කියන එක, ලෝභ දෝස මෝහ පහ කරනවා කියන එක. එතකොට අන්න ඒ විරිය මගින් අපි දන්නවා, ඒ අව්‍යාපාද විතක්කය, ඒ කියන්නේ අකුසල ධර්මයන් පහ කිරීම කියන එකට අපි එනවා. ඒ කියන්නේ අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය කියන එකට එනවා. එතකොට අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය ආවා නම් ඉතින් එහෙනම් අපිට අව්‍යාපාද විතක්කය, ද්වේෂය බැස යනවා. අපි අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රියට යම් ක්‍රමයකින් පැමිණියා ද, ඒ ක්‍රමයෙන් අනිත් පැත්තටත් ඒක ගමන් කරනවා.

එතකොට මෙනන කෙනෙකුට ලස්සනට ඕක ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, ඔය 24 වෙනිදා ඒ භාවනාවේදී අපි බැලුවා curve එකක්. Bell shaped curve එකේ එක පැත්තකින් පෙන්නවා අපි තණ්හාව දක්වා එන ධර්මයෝ පහ කිරීම කියන එක. ඒක එන්නේ අර දළපැරකුම් කියන එක මෙනෙහි කිරීමෙන් තමන්ට එන්නේ. ඒ curve එකේ දකුණු අත පැත්තට එනවා, තණ්හාවෙන් පසුව වන ධර්මයන් පහ කිරීම කියන එක. අපි එදා ඕක සාකච්ඡා කළා. එතකොට ඔය bell shaped curve එකේ උඩ peak එකේ ලියාගන්න, ද්වේෂය කියන එක. එතකොට bell shaped curve එකේ

වම් අත පැත්තෙන්, යටින් ලියාගත්තැහැකි අර X axis එක වාගේ ඒකේ, පල්ලෙහාට flat වෙලා තියෙන තැන සමට නිමිත්ත. අර ද්වේෂයට පල්ලෙහායිත් base එකේ එන තැන, එතන උපෙක්ඛා නිමිත්ත. ඊළඟට දකුණු පැත්තට දාගත්තැහැකි, flat වෙලා ගිහිල්ලා තියෙන එක පග්ගහ නිමිත්ත. එතකොට දැන් එහෙනම් පග්ගහ නිමිත්තට යටින් තමයි අපි අඤ්ඤාතාවනො ඉන්ද්‍රිය කියන එක ලකුණු කරගන්න ඕනෙ.

දැන් අපි කිව්වේ මොකද්ද? ලෝභ දෝස මෝහ එපා. අර විරිය, දෙවෙනි විරිය. ඒකෙන් අඤ්ඤාතාවනො ඉන්ද්‍රිය. ඒකෙන් එනවා අපි උපෙක්ඛා නිමිත්ත. උපෙක්ඛා නිමිත්තට යට තියෙන්නේ මොකද්ද? අව්‍යාපාද විතක්කය. ද්වේෂය බැස යනවා කියලා. දැන් මොකද්ද මේ පෙන්නන්නේ? මේ පෙන්නන්නේ, මේ නිමිති තුන මගින් මේ මැද්දේ තියෙන්නේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත, අපි දන්නවා නේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත අපි බලන්නේ කොහොම ද? කවුරු හරි කෙනෙක් පාණාතිපාතය පෙර කළා ද, ඒක පහ කළාට පස්සේ ඇති වෙච්ච සුඛය නිසා ඒ පුද්ගලයාට කල්පනා වෙනවා, පෙර කළා වූ දේ දුක වගයෙන් දකිනවා. එතකොට දැන් මෙතන මේ, මේ ද්වේෂය කියන point එක, ඒක ම තමයි මේ flat වේගෙන යන්නේ. උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් මේ curve එක, අර සමට නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්ත කියලා ඒ විදිහට දිගට ම flat කිරීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ.

මේක බලන්න බලන්න හරි වටිනවා. ඒ කියන්නේ මේ අවස්ථාව වෙනකොට ඔය අකුප්පා වෙනො විමුක්තිය බොහොම serious වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර කුඤ්ඤේ දක්වා ම ඒකේ ගමන් කරනවා. ඉතින් නිරෝධයට යන අවස්ථාවත්, ඒවා එහෙම ඇති වෙනවා.

එතකොට ඔය, ඔය භාවනාව මම කලින් බලපු වෙලාවේ ඉතින් ඔය මට ඇහුණා ඔය “ඉද්ධා අධිමුච්චති, විරියං පග්ගහණ්භන්තො, සතිං උපට්ඨපෙත්වා” ඒ විදිහට ඒ මේවා, ඒ ටික. ඒ කියන්නේ ඒක ක්‍රියාත්මක වෙනවා කියන එක ඡේතවා ඒ අවස්ථාවේ දී. කොහොම ද? ඒ පග්ගහ නිමිත්තෙන් අපි එනවා අරි අට මහ කියන එකට. එතකොට අධිශීල ශික්ෂාව හරහා තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ, අරි අට මහට එනවා කියන එක. ඒක අපි දන්නවා නේ සුඛාපට්ඨපදා බිච්චාභිඤ්ඤාව. එතකොට අරි අට මහ මගින්, එම සීලය ම සනාථ කරනවා. එතෙන්දී විචිකිච්චාවක් නෑ. එතකොට එය ම කළ යුතු බව දන්නේ දක්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිටි කාම ආශ්‍රවය දක්වා නොඑනවා කියන එක තියෙනවා. එහෙම නම් අර රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යැයි කියලා ගන්නේ නෑ. කාම ආශ්‍රවයට ආවා නම් රෝගී සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගැනීම තියෙනවා. කොසප්පය පහ කරනවා. විරිය ඇති වෙනවා. මේ විදිහට නොහළ දුර කියන එක ඇති වෙනවා, කියන එක තමන්ට ඡේතවා. එතකොට මේ, ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/09/2016 - 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 මෙනෙහි කළේ, කලින් කරපු භාවනාවක්. 10/08/2016 නිබ්බාන භාවනාව. ඒක නැවතත් මතක් කරලා දෙනවා නම්, ඒ මුදිතා අප්‍රමාණය, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය සමඟ වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්න තමයි ඒකෙදි මෙනෙහි කළේ. එතෙන්දි අපි ඉගෙන ගත්තා මුදිතා අප්‍රමාණයේ ගුණ තුනක් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් පෝෂිත වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි කියලා. ඒ කාරණා තුන තමයි පග්ගහ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, සමථ නිමිත්ත.

එතකොට ඒ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මනා කොට දියුණු කොට ඇත්තේ නම්, එහි අන්තර්ගතව ඇති තණ්හාව නිසා දුක්ඛය ඇති වෙන බවත්, තණ්හා නිරෝධයෙන් දුක්ඛය නිරෝධය වෙන බවත්, දන්නේ දක්නේ, යම් සංස්කාරයකට තණ්හාවක් ඇති ද, එය නොකරයි. පාණාතිපාතය අතහරියි. අදත්තාදානය අතහරියි. එමනිසා අරි අට මහට පිළිපත් වේ. අරි අට මගින් දුක්ඛය වටහා ගනී. ඒ නිසා අත්හරියි. මෙසේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් පග්ගහ නිමිත්ත මනා කොට පවත්වයි කියලා ඉගෙන ගත්තා.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයට ඉගෙන ගත්තා, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් ඇති වූ අමෝහය නිසා අදෝෂ වෙනවා. අදෝෂ වීම නිසා උපෙක්ඛා නිමිත්ත පවත්වනවා. කෙසේ ද? රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි නොගනී. එමගින් අදෝෂ වන්නේ දස අකුසලය, අභිජ්ඣා හැර, අන් සියලු අකුසලයන් පහ කරනවා කියලා ඉගෙන ගත්තා. ඊළඟට ආපහු මුදිතා අප්‍රමාණයේ ඇති තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්වනවා, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රියේ ඇති සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය සමඟ එකතු වන්නේ කාම විතක්කය පහ කිරීමත් අදෝෂ කුසල මූලය සමඟ ඉහත අපි දෙවෙනි කාරණය එකතු වන්නේ ලෝභය පහ කිරීම කියන එක සිදු වෙනවා. කුමක් නිසා ද? යම් අභිජ්ඣාවක් වේ ද, එයට කාම විතක්කය හේතු වෙයි. මිච්ඡා දිට්ඨිය ප්‍රත්‍යය වෙයි. මෙහි දී මිච්ඡා දිට්ඨිය වන්නේ රෝගී සඤ්ඤාවෙන් ජීවත් විය හැකි යයි සිතීමයි. අදෝෂය මගින් එවන් වූ මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වන්නේ, අභිජ්ඣා නොවේ කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒක තමයි ඒ කලින් තිබිව්ව භාවනාව.

එතකොට ඒ භාවනාව කරලා මම කිව්වා, ඒ දවසේ ම, ඒ මුදිතා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලයි මේක කරන්න ඕන. මේක කළාට පස්සේ දැන් කිව්ව කාරණා එක, දෙක, තුන මෙනෙහි කළහම, අර මැද්දේ ඉඳන් සතිය වම් පැත්ත දක්වා ගමන් කරනවා කියලා. එතකොට ඒ කියන්නේ මුළු block එක ම සතිය, ප්‍රඥාව නිකට දක්වා එතන ඇවිල්ලා ඒක තමන්ට දැනෙනවා කියලා. එතකොට ඒ කියන්නේ සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක පෝෂිත වෙනවා. ඒ කොහොම ද සති ඉන්ද්‍රිය පෝෂිත වෙන්නේ කියලා, අන්න ඒක තමයි අද මෙනෙහි කරලා බැලුවේ.

යම් අභිජ්ඣාවක් පහ කළා ද, ඒ මගින් ඡන්ද සමාධියට ඇති හතුරන් ඉවත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය නිතැනින් උත්සාහයකින් තොරව ඒක ඇති වෙනවා. මේ විදිහට ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් සතිය ඇති වෙනවා. ඒක හොඳට කල්පනා කළ යුතු කාරණාවක්. ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් ඇති වෙන්නා වූ ඒ සතිය කියන එක. එතකොට මෙනත මේ සතිය අපි කතා කරන්නේ නිකන් ම නෙමෙයි. ඒ කියන්නේ, දැන් වැඩට යන මනුස්සයෙක් ඒ අදත්තාදානයක් එක්ක තියෙනවා නේ, එතකොට ඒ කියන්නේ ඒ කාය සංස්කාරය අපි අතහැරියා ම, ඒක නිසා වචී සංස්කාරයත් අතහරිනවා. ඇයි ඒ මනුස්සයා දොඩවනවා නේ මම මෙන්න මේ වගේ job එකක් කරන්නේ, මේ විදිහයි, මෙනත හොඳයි, සම්ප්‍රලාප, ඒක නිකන් පවතිනවා කියන එක. එහෙම නම් වචී සංස්කාරයත් නිරෝධයට යනවා. ඒ කියන්නේ අපිට ජේනවා භාවිත කායා, භාවිත සීලා, භාවිත චිත්තා ඔය ක්‍රමයට එන හැටි ජේනවා. එතකොට දැන් අපි පෙන්නුවා එහෙම නම් මේ විදිහට ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් සතිය ඇති වෙනවා. මේ සතිය කොච්චර ගැඹුර ද කියන එකයි මේ පෙන්නන්නේ. සතිය ඇති වෙන්නේ අධිචිත්ත ශික්ෂාව කියන එක සපුරාලනවා.

අධිචිත්ත ශික්ෂාව, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්ත, අවාපාද විතක්කය. දැන් අපි ඉහත සාකච්ඡා කරපු විදිහට ඒ ආකාරයෙන් සැපිරී තියෙනවා, complete වෙලා තියෙනවා ඇත්තේ, අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය සපුරාලනවා. දැන් එනවා අනිත් පැත්තට. එතකොට මෙසේ මුදිතා අප්‍රමාණයේ සිට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය දක්වා වූ ධර්මයන් මනා කොට පිරිසිදුව දන්නේ දක්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඔන්න ඕක නිසා තමයි 10/08/2016 භාවනාවෙදි, මම ආපහු අන්තිමට පෙන්නුවා, ධර්මය අභිනන්දනා කරන බව දන්නේ දක්නේ සංවර සූත්‍රය මෙන් පරිභානිය බව වටහා ගන්නේ, අන්න ඒ අවස්ථාව වෙනකොට, අර කලින් තිබ්ව්ව block එක ඉවත් වෙලා, ඊට පස්සේ තමන්ට ඇති වෙනවා, අර ප්‍රඥා, විරිය, චිත්ත සමාධියට අපි ලකුණු කරන්නේ, චිත්ත ඉද්ධිපාදය එහෙම, ආන්න එතෙන්නට එනවා කියන එක. ලෝකයෙන් ඉවත් වීම කියන එක. ඒ ඉද්ධිපාද හතර ම ඒ balance වෙලා තියෙනවා කියන එක.

මේකේ බලන්න බලන්න ජේන ධර්මයක්. ඒ කියන්නේ මෙතනින් අපිට ජේනවා එහෙම නම් අධිවිත්ත ශික්ෂාව ඇති වෙලා, සති ඉන්ද්‍රිය ආවා ම අඤ්ඤාතාවිනෝ ඉන්ද්‍රියට එතකොට ඒ වගේ ම තමයි, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රියෙන් එනවා අඤ්ඤන්ද්‍රියට. අර දුක්ඛ සත්‍යය යථාභූතව දැනගන්නවා. එතකොට ඒ කැල්ල සිදු වෙන්නේ අර ප්‍රඥාව මගින්. අපි දැන් පෙන්නුවා නේ අර ප්‍රඥාවත් එක්ක වැඩිමෙන් නේ මෙතන තියෙන්නේ. එතකොට ඒක **feedback** කරනවා, අඤ්ඤාතාවිනෝ ඉන්ද්‍රියට, උඩට නේ ඒක යන්න තියෙන්නේ. අර **line** එක අපි දන්නවා, **5** වෙනි **line** එක, **6** වෙනි **line** එකේ අඤ්ඤන්ද්‍රිය. **5** වෙනි **line** එකේ කෙළවරට තමයි අපිට එන්නේ අඤ්ඤාතාවිනෝ ඉන්ද්‍රිය. එතකොට ඒක අර විදිහට ඉහත කාරණාවලින් ඇති වුණා ම, ඒ අඤ්ඤාතාවිනෝ ඉන්ද්‍රිය කියන එක නොසැල් වී පවතිනවා කියන එක. එතකොට ඒ **diagram** එක සම්පූර්ණයෙන් **link** වෙනවා. ඒ කියන්නේ සතිය කියන එක කොයි තරම් දුරට පවත්වනවා ද? ඒක නිසා අර **mental ramblings** අරවා මේවා ඔක්කොම යනවා. ඒක නිසා ප්‍රබෝධයක් සිද්ධ වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/09/2016 - අමෘතය

Amurthaya

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, 06/08/2016 අමෘතය භාවනාව. එතනදී අපි සාකච්ඡා කළේ ආරද්ධ විරිය, අරි අට මහ මගින් පෝෂිත වන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. ඒකෙ අපි කාරණා තුනක් ඉගෙන ගත්තා. දළපැරකුම්, ස්ථාමවත්, නොහළ දුර කියන කාරණා තුන අරි අට මහ මගින් පෝෂිත වීම.

එතකොට පළවෙනි කාරණය බැලුවොත්, අපි ඒකේ ලියාගත්තා දළපැරකුම් යනු ඉවතන ලද බැහැර කරන ලද දේ නැවත නොගනී. එනම් තණ්හාව බැහැර කරන ලද්දේ නැවත නොගනී. කුමන තණ්හා ද? කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියලා. යම් තණ්හාවක් වේ ද, එය තුළ භ්‍රමණය වීම අඩංගු ය. යම් භ්‍රමණයක් වේ ද, එය තුළ භවය අඩංගු ය. සියලු භ්‍රමණයට මුල වන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව දක්වා යෑම ය. අරි අට මහ මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නසයි. මේ නිසා භ්‍රමණය නවතී. නැවතත් තණ්හා නොවේ කියලා අපි ලියාගත්තා.

එතකොට දැන් මෙතන මම මේ විමසලා බැලුවේ මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක නැති වීම. ඒක තමයි මම භාවනාවට ගත්තේ. මේකෙ අර්ථය කුමක් ද කියන එක. එතකොට අර පෙර නිත්‍ය කියලා හැඟීම් ඇති වන්නේ, දැන් නිත්‍යයි කියලා හැඟීම් නිසා. එය ඇති වූයේ අත්තා යැයි ගත් නිසා. එය එසේ සිදු වූණේ අත්තානුදිට්ඨිය නිසා ය. එතකොට මේක අපිට ඡේනවා, අපිට මතකයි ඕක භාවනාවේදී ලියාගත්තා, මෝහ අගතියේ ඉදන් ඉදංසච්චයට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රවය අර උඩ එනවා ඉදංසච්චයේ ඉදන් විඤ්ඤාණය දක්වා පෙර නිත්‍යයි කියලා.

එතකොට ඊට පස්සේ චේතනාවේ ඉදන් විඤ්ඤාණයට එනවා දැන් නිත්‍යයි කියලා. පරාමාසයේ ඉදන් චේතනාවට අපි ලියාගන්නවා, උඩ පැත්තට අත්තා කියලා. එතකොට දැන් අපිට ඡේනවා, මෙතන මේ වේදනාවෙන් චේතනාවට එනවා රේඛාවක්, ඒ වගේ ම භය අගතියේ ඉදන් වේදනාවට එනවා රේඛාවක්. එතන අත්තානුදිට්ඨිය. ඒක මම නම් රතු පාටින් ම ලකුණු කරගත්තා භය අගති වේදනා, වේදනා චේතනා කියන එක. අභං කියන එක්කෙනා එනවා භය අගතියයි පරාමාසයයි අතරට. අභංකාරය.

අභංකාර අත්තා නොවන්නේ නම්, මෙසේ අත්තානුදිට්ඨිය හරහා අපි දන්නවා නේ අර අත්තනි වා රූපං කිව්වේ, form as in the self අත්තා සෑදී, එහි පසු සඤ්ඤාව ලෙස අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම වැළකේ. මතක ඇති අපි අර parallelogram එකේ බැලුවා, 18/09/2016 භාවනාවේ මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ කිරීමේ දී අත්තානුදිට්ඨිය පහ කිරීමත් ඇතුළත් වෙන බව. අත්ත ඒක මට සිහි වුණා මේ අවස්ථාවේ දී. අරි අට මහ මගින් මුළු විඤ්ඤාණ ආහාර පාර ම නවතා දමන්නේ නම් පමණක්, මේක සිදු වන බව වැටහෙනවා.

ඉතින් මෙතනදී කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕන, ඔය අභංකාරය අයිත් කරන කතාව කියනකොට, මේ වෙලාව වෙනකොට අර සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාව නේ අපි භාවිතා කරන්නේ. ඕකේ අර සංස්කාර කියන ඒවා විරිය මගින් ඉවත් කළා. සංස්කාරයන් විරිය මගින් ඉවත් කළා, කියන එක අමතක කරන්න එපා. මේ වන විට කරලා ඉවරයි. නැත්නම් කෙනෙකුට පැටලෙන්න පුළුවන්. මේක මෙසේ සිදු වන්නේ නම්, ස්ථාමවත් වීම එනම් දිට්ඨි අනුසය හරහා රූප ස්පර්ශ වීම ඉවත් කර, නොහළ දුර සම්පූර්ණ කරන බව මනා කොට වැටහෙනවා.

ඒ පළවෙනි කාරණයෙන් ම තමයි, අර ස්ථාමවත් වීමයි නොහළ දුරයි කියන දෙක ම සිද්ධ වෙන්නේ. අර භාවනාවේ දී අපි සාකච්ඡා කරපු දේ.

ඉතින් මේක හොඳට සම්බන්ධ වෙනවා, ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා සබ්බාසව 3 slide 6 එකේ අපි ඉගෙන ගන්නා, මිච්ඡා දිට්ඨියට මමිංකාරය එකතු කරලා තමයි අභිංකාරය කියන එක ඇති වුණේ. එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වෙනවා නම්, මමිංකාරය කියන එක තනි වෙනවා.

එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨියත් අභිංකාරයත් යන දෙක ම ඉවත් වෙලා, දැන් ඉතින් අපි දන්නවා ඔතන ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ අර ඇසේ ස්පර්ශය, වක්ඛුං අනත්තා රූපං අනත්තා, ආදී වශයෙන් අපි තේරුම් ගන්නා ඒ අවස්ථාවේ දී. එතකොට ඕකත් එක්ක හොඳට සම්බන්ධ වෙලා කෙනෙකුට ජේනවා, ඒකෙ ඉවත් වීම කියන එක. ඉතින් ඒ කියන්නේ මේ මිච්ඡා දිට්ඨි කතාව යන්නේ නිකම්ම නෙවෙයි, අර විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ අපි මොකක් සැකසුවත් එතනදී අපිට ඒ පරිදේව වෙනවා කියන එක තමන්ට තේරිලා. ප්‍රතිඵලය පරිදේවය. එතකොට එහෙම නම් අර පරිදේවය ඉඳන් අපි maintain කරන්න යනවා කියන එකත් නැහැ. පරිදේවය දක්වා එන්නා වූ ධර්මය සැකසීමත් නැහැ. ඔන්න ඔය ක්‍රමයට තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

- මෙහිදී 5-3, සංඥාවේ ජරාව හරහා මිච්ඡාදිට්ඨි අගය සුඛ යන මතයට, අදහසට එකතුවී ඇත. ජීවත්ව සිටින තරමට දුෂිත වෙනවා යන්න පැහැදිලිය.
- මිච්ඡාදිට්ඨික සංඥාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම අභිජ්ඣාව බව සිහිකරන්න. පැවතීමක් නැති වූවත් පවතිනවා යන අදහස ඇත.

මෙහිදී මම හඳුනා දේ කැඩෙනවා නේද යන දිට්ඨිය ඇත. පරිදේව වී ඇත. දිට්ඨිය බිඳේ නම් විශ්වාසය කඩවී යයි.

- උදාහරණය: අසනිපවි සිටින විට බෙහෙත් ගන්නත් හොඳ නොවන අවස්ථාවකදී යම් අයකු මෙම බෙහෙත බීලා බලන්න යැයි පවසයි. අත දිගුකර එය ගනී. අපි මොකක හරි එල්ලෙනවා.
- දිට්ඨිය බිඳී ඇත, නමුත් රූප ස්පර්ශ කරමින් වේදනාවේ එල්ලෙනවා.

දිට්ඨිය බිඳේ නම් මිච්ඡාදිට්ඨියට පහර වදී.

- මමංකාරයට මිච්ඡාදිට්ඨි අගය එකතු වීමෙන් අහංකාර විය (ahimkāra). මිච්ඡාදිට්ඨියට පහර වදින්නේ අහංකාරයට පහර වදී. මෙවිට අහංකාරය සහ මමංකාරය එකට සිටීම නැතිවේ.
- මමංකාරය සහ අහංකාරය එක්ව අන්තා සැදින. දැන් මෙය නොපවතී. හේතුව අහංකාරය ඉවත්වූ නිසාය. දැන් ඉතිරිව ඇත්තේ මමංකාරය පමණි.
- ස්පර්ශ -> වේදනා -> මමංකාරය (mamimkāra).

තථාගතයන් වහන්සේ පැවසූ ‘චක්ඛු අනත්තා, රූපා අනත්තා, ..., මනො අනත්තා, ධම්මා අනත්තා’නි (හිරිමානඤ්ඤ සූත්‍රය). දැන් මෙය වැටහේ. ස්පර්ශ කලාට වැඩක් නැත. සංඥාවේ ජරා ධර්මයන්, වේදනාවේ ජරා ධර්මයන් සහ දිට්ඨිය බිඳීමත් ඇත. එසේ නම්, ඇසේ ස්පර්ශය පමණි.

27/09/2016 - අමාත්‍ය

Amurthaya

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

අද භාවනාවේදී මෙනෙහි කළේ, 04/08/2016, අමාත්‍ය භාවනාව. එහි දී මුදිතා වෙනො විමුක්තිය ආරද්ධ විරිය මගින් පෝෂිත වන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්න විමසලා බැලුවා. ඒකෙ දී කාරණා හතරක් අපි සාකච්ඡා කළා.

පළවෙනි එක තමයි, සමථ නිමිත්ත. සමථ නිමිත්ත නැවතත් මතක් කරගන්නවා නම් ලෝභ දෝස මෝහ පහ කිරීමට සමවැදීම. මෙය ආරද්ධ විරියේ අකුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රභාණය යන කොටස මගින් පෝෂිත වෙනවා කියලා ඉගෙන ගත්තා.

ඊළඟට දෙවෙනියට, පග්ගහ නිමිත්ත, චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම. ආරද්ධ විරියේ දළපැරකුම් යන්න සහ කුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රතිලාභය, ඒ කියන්නේ මගඵල විත්තය මගින් උපදවන ප්‍රඥා, සති, සමාධි, විරිය, ශ්‍රද්ධා.

තුන් වැනි කාරණය, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය. සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම. මේක ආරද්ධ විරියේ කුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රතිලාභය සහ ස්ථාමවත් වීම මගින් සිදු වෙනවා. උපදවන ලද ප්‍රඥාව අත්නොහරී, මගේ යයි නොගනී.

හතර වෙනි කාරණයට, අපි ඉගෙන ගත්තා දළපැරකුම්, ආලෝකය නිසා වන තණ්හාවන් ඉවතලීම. මෙහි දී සියලු තණ්හා ඉවතලනවා. එල විත්තයෙන් වාසය කිරීම පවා පහ කරනවා කියලා.

එතකොට දැන් අපි දන්නවා මේ සමථ නිමිත්තෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් පග්ගහ නිමිත්ත, අවාපාද විතක්කය හරහා අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රියට එනවා කියලා. එතකොට මේ භාවනාව, අපි පෙරේදා කරපු 25/09/2016 නිබ්බාන භාවනාව සමභ සසදලා බලන්නේ, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මුදිතා අප්‍රමාණය සමභ වැඩීම මගින් අභිජ්ඣාව කියන එක පහ කරනවා. ඒකෙ අපි තේරුම් ගත්තා, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රියෙන් කාම විතක්ක අයිත් කරනවා, ප්‍රඥාව මගින් මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ කරනවා. ඡන්ද සමාධියට තියන හතරන් ඉවත් වෙලා, ඉන්ද්‍රිය සංවරය නිතැනින් ඇති වෙලා, සති ඉන්ද්‍රිය ඇති වීම කියන එක වටහා ගත්තා. ඒ කියන්නේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියෙන් සති ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙනවා කියන එක. තව ද, මෙසේ සති

ඉන්ද්‍රියේ සිට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය දක්වා ධර්මයන් මනා කොට බැසගන්නේ, සමාධි ඉන්ද්‍රිය මනා කොට ඇති වෙනවා. මෙය අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය මගින් සිදු වෙනවා. ශ්‍රද්ධාව මගඵල විත්තය මගින් ඇති වූ අතර, විරිය ආරද්ධ විරිය මගින් ස්ථාපිත වෙනවා. **Stable** වෙනවා.

එසේ නම් පංචඉන්ද්‍රියයන්ගේ ප්‍රබලතාවයෙන්, අරි අට මඟ මනා කොට සැකසෙනවා. එසේ නම් අරි අට මඟ මගින් ආරද්ධ විරිය පෝෂිත වන්නේ ය, යන කාරණය විද්‍යාමාන වෙනවා. එහෙම නම් ඊයේ භාවනාවේ **26/09/2016** අමාත්‍ය භාවනාව සමඟ සසඳා බලන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නසා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම මනා කොට වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ, කෙනෙකුට ලියාගන්න පුළුවන් මේක කෙටියෙන් සඳහන් කරගන්නවා නම්, අපි හිතමු අපි දකුණු පැත්තෙන් කොලේ ලියාගන්නවා කියලා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය. ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියෙන් පෝෂිත වෙලා මුදිතා අප්‍රමාණය. මුදිතා අප්‍රමාණයෙන් අපි එනවා සති ඉන්ද්‍රිය දක්වා. එතකොට ඒ කියන්නේ අපි ආවේ එහෙනම් ප්‍රඥාවේ ඉඳන් සතිය දක්වා. එහෙම නම් සතියෙන්, සමාධිය, **triangle** එක වගේ. එතකොට ප්‍රඥාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා.

එතකොට ඒ සමාධියට යටින් කෙනෙකුට ලියාගන්න පුළුවන් අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය, සමාපත්ති ධර්මයන් අපි අයිත් කරල නේ. එතකොට ඔය මුළු එකට ම, අපිට වටේට රවුමක් දාලා කාරණා තුන, ප්‍රඥා සති සමාධි ඕකට දාගන්න පුළුවන් ශ්‍රද්ධාව කියලා, **encircle** කරලා.

එතකොට ඊට පස්සේ ඒකෙන් අපි ගත්තොත්, ලණුවක් වගේ සම්බන්ධතාවයකින්, අපි එනවා ආරද්ධ විරිය කියන එකට. එතකොට ඒ කියන්නේ අපේ ඊයේ භාවනාව, වම් අත පැත්තෙන් අපි ලියාගන්නවා. අරි අට මඟින් ආරද්ධ විරිය පෝෂිත වීම නේ එතන තියෙන්නේ. එතකොට අපි දන්නවා එතන ආරද්ධ විරිය පෝෂිත වෙලා මුදිතා වෙනො විමුක්තිය. එතකොට අපි දකුණු පැත්තට යනවා, ආරද්ධ විරියෙන් අරි අට මඟ කියලා ලියාගන්නවා. එතකොට අපි අරි අට මඟේ ඉඳන් අපි එනවා මුදිතා වෙනො විමුක්තිය දිසාවට. ඒ කියන්නේ එතන අපිට ජේනවා සියලු සඤ්ඤා ඉවතලනවා.

මේකට ඇතුළත් වෙනවා, අර අත්ත සඤ්ඤාව කියන එක පහ කිරීම කියන එක. එතකොට අරි අට මඟින් අර ආශ්‍රවයන් නසනවා. මොකද, අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්ත නේ අර අහංගෙන් වෙන්නා වූ කතාව නේ ද. ඒක ඒ අත්තානු දිට්ඨියත් එක්ක වෙන එක. ඒක හරි ලස්සනයි. ඒ කියන්නේ අර කෙනෙක් කල්පනා කළොතින් එහෙම, අර ඒ ඵල විත්තයේ ඉඳන් වාසය කරනවා කියන එක මම අයිත් කරනවා කියලා, තමන්ගේ ඉහළ ම ඵල විත්තය සිහි කරලා, ඒක ආපු විදිහට සිහි කළහම ඉතින් මට නම් එන්නේ කෙළින් ම අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සුත්‍රයේ, විඤ්ඤාණ ආහාර පාර, සම්පූර්ණයෙන් මේක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අර කාරණා තුනෙන් මෙතෙක් ඇවිල්ලා නේ. එතකොට

ඒ කාරණා තුන ම නැති වෙනවා කියන්නේ විඤ්ඤාණ ආහාර පාර ම නැති වෙනවා. එතකොට ඒකෙන්වත් ඉන්නවා කියන කතාව නැහැයි කියලා කියන්නේ, ඒ මුළු පාර ම නැති වෙලා, ඒ අත්තානුදිට්ඨිය එතනින් යනවා. බොහෝ ම ලස්සන ධර්මයක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/09/2016 - 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, 13/08/2016 නිබ්බාන භාවනාව. එතෙන්දී අපි විමසලා බැලුවේ ඒ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය සමාධි ඉන්ද්‍රිය සමඟ වඩන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්නයි. එතකොට ඉතින් ඒ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට යන හැටි ඔයගොල්ලෝ දන්නවා. ඒ කාරණා ටික භාවිතා කළා, ඊට පස්සේ සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවීමත්, සමාධි සහගත වූ විත්ත සංස්කාර පවා හොඳ යයි නොවීමත්, සබ්බාසව diagram 3 slide 9 වල අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒක අපි කලින් සාකච්ඡා කරපු එකයි මේ කියන්නේ.

එතකොට 11/08/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී අපි ඒක තවදුරටත් විමසලා බලලා, අපි ඉගෙන ගත්තා මෙනෙහි අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීම නිසා. ඒකෙදී අපි අර පඨයක් එහෙම ඉගෙන ගත්තා. ඒ කියන්නේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අර උඩ එනවා සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා එන එක. ඊට පස්සේ එතනින් අපි එනවා වේතනාවෙන් පල්ලෙහා අත්තා. ඒකෙ පසු සඤ්ඤාව හැටියට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. එතකොට ඒක නොවීම මගින් තමයි, අපිට ඔය අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නොවීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ වගේ ම මේක සඳහා අර උඩ සංස්කාර, pre උද්ධච්ච, එය ඉවත් කිරීම, උදව් උපකාර කරනවා කියලා. ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චය අවුස්සන්නෙ නැතිකම මගින් සිද්ධ වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

ඒකෙ මතක ඇති අර උඩ අපි බැලුවා විඤ්ඤාණය සැකසුණා නම්, එතනින් පල්ලෙහාට එනවා ඒ ඉදංසච්චයට. අනිත් පැත්තට, ආපහු අපිට ජේනවා මේ මනොසඤ්ඤාවේ ඉඳන් බැරි වෙලාවත් ඉදංසච්චයට ආවා නම්, එහෙම නම් ඉදංසච්චය ඇතුළේ තියෙන ඒවා ඇවිස්සීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මේක ඇවිස්සෙන්නේ නැත්නම්, අපි දන්නවා අර line 5, line 6 ඒ වගේ දේවල් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. දැන් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ පරාමාසය ඉවත් වීම. එතකොට ඒකත් අපි සාකච්ඡා කළා. අර උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ ගුණයක් මගින් මේක සිද්ධ වෙනවා කියලා. කුමන ගුණය ද? අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය මගින් ඒක සිද්ධ වෙනවා. කුමක් නිසා ද? යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද එය පහ කිරීම, දැඩි ලෙස ඉවත් කිරීම,

අක්කරාතාවතො ඉන්ද්‍රිය මගින් සිදු වෙනවා කියලා. ඔය point එක හරි වැදගත්, පරාමාසය පිරිසිදු වීම කියන එක. එතකොට ඔතන තියෙන්නේ ඉතින් ද්වේෂය පහ කිරීම කියන එක නේ.

එතකොට ඒ වගේ ම ඔය භාවනාව කරපු දවසේ අපි දැක්කා, ඒ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය දක්වා ගිහිල්ලා, ඒ සමාධි ඉන්ද්‍රිය මෙනෙහි කළාට පස්සේ, එතෙක්දී අර උද්ධව්වයේ ඉඳන් ඉදංසව්වයට එන එකයි, ඒ වගේ ම නිත්‍යයි කියලා ඉදංසව්වයට එන එකයි නැති නම්, එතකොට ඉදංසව්වයෙන් පල්ලෙහාට යන, මෝහයට යන එකත් නැහැ. ඉදංසව්වයෙන් line 5 එකේ එන එකත් නැහැ. ඒ වගේ ම පරාමාසයේ ඉඳන් line 7 දක්වා එන එකත් නැහැයි කියන එක.

එතකොට ඒ පරාමාසයේ line 7 නොවීම කියන එක අපි සාකච්ඡා කළා. අපි කාම ආශ්‍රවය දක්වා ආවා නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ආවා නම්, එතනින් නන්දිය වෙලා එතනින් නාමරූප, පරාමාස, අර 6.4 කියලා කිව්වේ නේ ද? ඔක අපි සාකච්ඡා කළා. දකුණු අත පැත්තට අපි ලියාගත්තා ඒ අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව, අරූප ධ්‍යාන කුසලය, අරූප ධ්‍යානයේ නොඇලීම කියලා. මං මේ දක්වා කිව්වේ අර කලින් කරපු භාවනාව මතක් කිරීම විතරයි.

එතකොට මේක අපි ඊයේ භාවනාව සමඟ සසඳලා බලනවා නම්, මුදිතා අප්‍රමාණයට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය එකතු වන්නේ නම් අපි ඉගෙන ගත්තා සති ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙනවා. අනාක්කරාතක්කරාසාමීතින්ද්‍රිය මගින් සමාධි ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙනවා. ඒකෙන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය වෙනවා. එතකොට ඒ වගේ ම අපි ඔක සාකච්ඡා කළා 25/08/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී, අපි ඔය කාරණාව වටහා ගත්තා. ඒ කියන්නේ 25/08/2016 භාවනාවේදී අපි කිව්වේ මොකක් ද? සතිය ඇති වෙනවා නම් අධිවිත්ත ශික්ෂාව සපුරාලනවා. අධිවිත්ත ශික්ෂාව, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය සැකසිලා තියෙනවා. අක්කරාතාවතො ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙනවා කියලා. එහෙම නම් මුදිතා අප්‍රමාණයේ ඉඳන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය දක්වා ධර්මයන් මනා කොට පිරිසිදුව දන්නේ දක්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි කියලා, අපි ඒකෙ ඉගෙන ගත්තා.

දැන් මෙතන මේ භාවනා අතර සම්බන්ධතාවය අපි මේ පෙන්වන්නෙ. එහෙම නම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය වෙනවා නම් අපි දන්නවා එහෙනම් line 5, 6 වෙන්නේ නෑ. පරාමාසයත් අපි ඉවත් කරනවා. එහෙම නම් අපි නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම කියන එක වැටහෙනවා. ඒක යම් සේ ද, එසේ ම, මුදිතා අප්‍රමාණය ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් වඩන්නේ එම ප්‍රතිඵලය ම ඇති වන බව අපිට පෙනවා. මේ භාවනා දෙකෙන් ම ගිහිල්ලා පෙන්වනවා මුදිතා අප්‍රමාණයට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය එකතු වුණා නම්, මේ කාරණා ටික ඔක්කොම සිද්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ එහෙම වුණා නම් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ

වෙනවා. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය වුණා නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් අයිත් වෙනවා. මේ කතාව ඔක්කොම අයිත් වෙනවා කියලා.

දැන් ඊයේ භාවනාවත් එක්ක බැලුවා ම, එක ඉන්ද්‍රියක් missing නේ ද? මොකක් ද ඒ? විරිය ඉන්ද්‍රිය. ඒක ගැන මෙතන සඳහනක් වෙන්නේ නෑ. ඉතින් මං ඒකත් විමසලා බැලුවා. කොහොම ද විරිය ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙන්නේ කියලා. දැන් ප්‍රඥා, සති, සමාධි, ශ්‍රද්ධා තියෙනවා. දැන් අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ තියෙනවා පළවෙනි විරිය. ඒක ප්‍රමාණවත් වෙනවා. එතකොට ඒකට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව එහෙම නැත්නම් දිටියි ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව, ඒක වෙන්නේ නැත්නම්, නොවීම මගින් ද්වේෂය කියන එක නොවෙනවා. ඒක අපි අර ඉස්සෙල්ලා පෙන්නුවේ 6.4ත් එක්ක. අන්න ඒක තමයි මතක තියාගන්න ඕනේ. ඒ star එක. එතකොට එහෙම වුණොත් දෙවෙනි විරිය. ද්වේෂය පහ කරනවා. අත්තා සඤ්ඤාව මුදිතා අප්‍රමාණය මගින් පහ කරනවා. එතකොට එහෙනම් තුන් වෙනි විරිය. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ වෙලා සංස්කාර ඉවතලනවා. ඒකෙන් හතර වෙනි විරිය. එහෙනම් විරියත් සම්පූර්ණ වෙනවා මේ ක්‍රමයට ගත්තහම. එහෙම නම් මුදිතා අප්‍රමාණයට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය එකතු වුණා කියන්නේ මේ කාරණා ටික ඔක්කොම සිද්ධ වෙනවා. Automatically ඒක සිද්ධ වෙනවා කියන එක. මේක හරි ලස්සනයි මේ භාවනාව.

මේක අර උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා, ඔය කාරණා ටික ඔය විදිහට හිතන්න බලන්න. පරාමාසය සිද්ධ වීම කියන එක අන්තිමට මෙනෙහි කරන්න හොඳට. ද්වේෂයෙන් තමයි මේක අයිත් වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ.

දැන් ඡේනවා හොඳට ලස්සනට අර පෝතලිය සූත්‍රය. “ඛඩ්.” ඒක අර මිනිහගේ කතාව ම තමයි. රහතන් වහන්සේ කිව්වේ අත් දෙකයි, කකුල් දෙකයි, මෙතන තියන්න. අන්න බලන්න මේ peak එක තියෙන්නේ ඛඩ්. ඉස්සිලා තියෙන්නේ ඛඩ්. මේ පැත්තෙන් අහිඡ්ඤා කිව්වේ, අර අත දික් කරයි කියලා මේකට නේ ද? ඊට පස්සේ කකුල් දෙක හරියේ මෝහය. ඕකෙන් නේ සංස්කාර කරන්නේ. එහෙ මෙහේ ඇවිදින්නේ. එතකොට මේ ඛඩ් තමයි මේ ද්වේෂය. මේක තමයි මේ අපි පලතුරු දාලා පුරවන්නෙන් ඔක්කොම කරන්නෙන් මේක. මේක බැහැලා ගියා නම් ඔක්කොම ඉවරයි. Flat වෙනවා. ඛඩ් තමයි flat කරන්න තියෙන්නේ. ඒක තමයි ලස්සනට ඡේන්නේ.

බුදුභාමුදුරුවෝ කොච්චර දෙයක් දැකලද, ඔය පලතුරු ගෙඩිය කියලා තියෙන්නේ. මට අන්න ඒකයි මේ වෙලාවේ ආවේ. තථාගතයන් වහන්සේ කොයි තරම් දෙයක් දැකලා ද, මේ පෝතලිය සූත්‍රයේ ඔය පලතුරු ගෙඩියේ කතාව කියලා තියෙන්නේ. මේක තමයි ප්‍රශ්නය. හරියට ම අර ද්වේෂය නැති කරනවා කියන්නේ, මේ ඛඩ් කියන peak එක

නැති කරනවා. අර මිනිහා flat කරලා දැම්මහම, ජේනව නේ මෙතනින් උඩට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මේක තමයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

- සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් සංස්කාර තිසා මාන පාපේ ගැලීම වලක්වයි. මේ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මානය අඩු නිසා සමාධිය ඇත. ප්‍රාණසාක වැනි දේ වලින් වැළකේ. පෙර ගන්නා වූ දේ නිසාවන ක්‍රියාවලිය නවතා දමයි. සමාධි සහගත වූ විත්ත 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 වලකයි, ඉහළ 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.

29/09/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා පූජාවෙන් පස්සේ. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත 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, 15/08/2015 නිබ්බාන භාවනාව. එහි දී මුදිතා අප්‍රමාණය ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සමඟ දියුණු කරන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද යන්න අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒ භාවනාව නැවතත් සිහි කරනවා නම්, මුදිතා අප්‍රමාණයේ කරුණු තුනක් ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් දියුණු කරන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා කියලා තේරුම් ගත්තා. මොකක් ද කාරණා තුන?

සමථ නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය. එතකොට එතැන මුදිතා අප්‍රමාණයට යන හැටි ඔයගොල්ලෝ දන්නවා. ඒකෙ පෙන්නනවා ශ්‍රද්ධා ඇත්තේ නම් සම්මා දිට්ඨිය ඇත. එසේ නම් අරි අට මඟ අත්නොහරී. එහෙම නම් තෙක්ඛම්ම අව්‍යාපාද අවිනිංසා, අලෝභ අදෝෂ අමෝහ ඒ පාරවල් තුනේ යනවා කියලා. ඒකෙන් සමථ නිමිත්ත කියන එක පවත්වනවා. ඊළඟට දෙවෙනියට පග්ගහ නිමිත්ත ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් කෙසේ පෝෂණය කරයි ද, කියලා අපි සාකච්ඡා කළා. එතකොට ඒකෙ ඔයගොල්ලෝ දන්නවා ඔය ඥාන පථයේ ම තියෙනවා 10 ශුන්‍යතාවය, එතනදි ප්‍රඥා, සතිය, මැද්දෙන් අපි ශ්‍රද්ධාව ලකුණු කරන්නේ. එතකොට යම් ශ්‍රද්ධාවක් වේ ද, එය තුළ සමාධිය නිසා ඇති වූ ප්‍රඥාවෝ ඇතුළත් වේ. යම් ප්‍රඥාවක් වේ ද, එය තුළ සමුදය අස්තංගමය ඇතුළත් වේ. එසේ නම් අරි අට මඟේ සමාධිය තුළ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා යන ඉන්ද්‍රියෝ පහ ම ඇතුළත් වෙනවා. ඉතින් අපි එදා බැලුවට වඩා ඊයේ පෙරේදා භාවනාවෙන් අපි දන්නවා, ඒ ප්‍රඥාවෙන් සතිය ඇති වෙන හැටි අර ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් එක්ක. එතකොට ඒ විදිහට කෙනෙකුට බලන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ භාවනාවේදි නම් අර දස කුසලය හරහා සිදු වෙනවා කියන එකයි. ශ්‍රද්ධා අධිමුච්චති, ඒ විදිහට ගත්ත එක. එතකොට ඒක අපි compare කරලා සලකලා බලලා තියෙනවා 13/08/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ ඉගෙන ගත්ත ආකාරයෙන් සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවීමත් සමාධි සහගත විත්ත සංස්කාර ඉවත් වීමත්, ඒකෙ සාකච්ඡා කළ අයුරින් දැනගන්නේ එතනදි පෙන්නුවා, මේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන එක ඉවත් කිරීම සහ අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය පරාමාසය පිරිසිදු වීම, කියන එක ලියලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒකත් අපි ඊයේ පෙරේදා භාවනාවේදී හොඳට ඉගෙන ගත්තා. එතැන දී අපි තේරුම් ගත්තා ඔය line 5, 6, 7 ඉවත් වෙලා අනාශ්‍රව වෙනවා කියලා. එතකොට අනාශ්‍රව විත්තයෙන් ජීවත් වීමට යම්කිසි කැමැත්තක් අභිප්‍රේෂණයක් වේ ද, ඒක ශ්‍රද්ධාව මගින් ඉවත් කරනවා. කොහොම ද ඒක ඉවත් කරන්නේ? ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ නම් අභිප්‍රේෂණය නොවේ. අභිප්‍රේෂණය නොවේ නම් දෝමනස්ස නොවේ. එමනිසා ව්‍යාපාද නොවේ. එසේ නම් ව්‍යාපාද විතක්කය මඟ හරිනවා කියලා. මේකට ශ්‍රද්ධාව තුළ ඇත්තා වූ ව්‍යාපාදය පහ කරන ගුණයෝ එකතු වන්නේ නම්, එතනදී පෙන්නනවා සම්මා දිට්ඨියෙන් අව්‍යාපාදය, අව්‍යාපාදයෙන් අනභිප්‍රේෂණය අන්ත ඒ කැල්ල තමයි හුඟාක් ම මෙතන වැදගත් වෙන්නේ අද භාවනාවට. නිර්වාණය ඉතා පහසුවෙන් සාක්ෂාත් කරයි කියලා ඒකේ පෙන්නුවා. එතකොට ඒක කෙසේ ද? යම් ධර්මයක් පහ කළ යුතු ද එම ධර්මයෝ පහ කිරීමට ශ්‍රද්ධාව මගින් පමා නොවන බැවින් කියලා අපි කලින් ඉගෙන ගත්තා.

ඉතින් මේකෙ අපි දන්නවා, ඔය භාවනාව කළහම අපි එදා තේරුම් ගත්තා මේ සමථ නිමිත්ත වම් පැත්තට උපෙක්ඛා නිමිත්ත පශ්චාත නිමිත්ත පහළින් අව්‍යාපාද විතක්කය ආපහු අව්‍යාපාද විතක්කයෙන් සමථ නිමිත්තට එනවා කියන එක.

එතකොට රහතන් වහන්සේ ඊයේ මට පෙන්වලා දුන්නා, යම් අව්‍යාපාද ස්වභාවයක් ඇති ද එය තුළ නිර්වාණයේ ගුණ රැසක් අඩංගු වෙයි කියලා. කුමන ගුණයෝ ද කියලා කාරණා තුනක් පැහැදිලි කළා.

පළවෙනි එක a කියලා කිව්වොත්, කිසිවකු නසන්නට නොසිතන්නේ ය. නිර්වාණයේ ද නැසීමට කිසිවකු නැත. **Absent** එතකොට ඒක පළවෙනි ගුණය. ඊළඟට පෙන්නනවා, b, ව්‍යාපාදය තුළ ජරාව නිසා ඇති වූ රූපයේ භානිය ඇතුළත් ය. අව්‍යාපාදය තුළ එම රූපයේ භානිය ඇතත් මේ නිසා සිතේ ඇති වන භානියක් නැත. නිර්වාණය ද මේ එසේ ය. එහි කිසිදු සිතක් නැත. ඊළඟට c, පෙන්නනවා තුන් වෙනියට ව්‍යාපාදය නිසා යම් සිතක් පෙරළේ ද, අව්‍යාපාද වූ සිත එසේ නොපෙරළේ. නිර්වාණයේ ද පෙරළීමට යමක් නොපවතී. මෙම තුන් කාරණය මනා කොට සිහි කර බලන්නේ, ව්‍යාපාද නොවීම ම සුදුසු යයි ශ්‍රද්ධා ඇති වන්නේ, අව්‍යාපාද වේ. එමගින් අනභිප්‍රේෂණය වේ.

මෙය ඉතා ඉහළ වූ සම්මා දිට්ඨියක් මගින් පමණක් කළ හැකි වන්නේ ය. කුමක් නිසා ද? යම් දහමක් තෝරා බේරා ගැනීමට තරම් සම්මා දිට්ඨිය නොවන්නේ නම්, එමගින් සියුම් වූ ව්‍යාපාද ඇති වන බැවින්. උදාහරණ වශයෙන් යමක් කළ යුතු ද නැති ද නොදන්නා පුද්ගලයකු එම නොදන්නා බව නිසා ම තැවෙනවා. එතකොට ඒක තමයි මේ භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව කරගෙන ගියහම ඒ මුදිතා අප්‍රමාණයට ගිහිල්ලා, අර ඊයේ කරපු කාරණාවන් එක්ක එහෙම සම්බන්ධ වෙලා හොඳට අර ඉන්ද්‍රිය ටික අපිට එනවා. එහෙම ඇවිල්ලා දැන් ඔය a, b, c කියලා කාරණා තුනක් කිව්ව නේ. ඒ කාරණා තුනෙන් ඔය පළවෙනි කාරණය ම, අර කිසිවෙකු නසන්නට නොසිතන්නේ ඒ නිර්වාණයේ ද නැසීමට කිසිවකු නැත කියලා ඒ කාරණා සිහි කරනකොට, සිත බොහොම සියුම් ස්වභාවයකට පත් වෙනවා. ඒ වගේ ම අතීත භවයන් එහෙම පේනවා. නිරෝධයටත් යනවා, හැබැයි ඔක්කොම දැනගෙන. ඒ දකිනා වූ රූප කෙරෙහි, තමන්ට තියෙන්නේ පුද්ගලාකාර උපෙක්ඛා ස්වභාවයක්.

එතකොට ඒ වගේ ම තමයි, මේ තමන් නිරෝධයට යනවා කියලත් තේරෙනවා, යන බව එන බව ඒකෙන් එළියට එන බව ඒවා එහෙම හොඳ සිහියක් තියෙනවා. හිත බොහොම සියුම්. එතකොට ඒ කාරණා තුන, හරි ම වැදගත් කියන එක. ඉතින් ඕගොල්ලන්ට තේරෙන්න ඕනේ අපි ඊයේ සාකච්ඡාවේදී අර බඩත් එක්ක අපි කතා කළේ පෝතලිය සූත්‍රය ද්වේෂයේ තිබෙන්නා වූ ස්වභාවය flat වීම. දැන් මෙතන අව්‍යාපාදය flat වීම, කියන එක තියෙනවා. ඒකේ විශාල විදිහට ලොකු වෙනසක් තේරෙනවා. මේ ශ්‍රද්ධාවත් එක්ක ඒක කරනවා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/09/2016 - 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 කළේ, අපි කලින් කරපු භාවනාවක්. විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඤගය හතර. අර සාප්පුගිය සුත්‍රයේ සඳහන් වෙන ඒ සීලපාරිසුද්ධිපධානියඤගය, විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඤගය, දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියඤගය, විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඤගය. ඒ පධානියඤගය හතර අපි භාවනා කරලා තියෙනවා. ඒ හතර මගින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා කියලා අපි දන්නවා.

ඒක අපි නැවතත් විමසලා බලනවා නම්, පළවෙනි එකට සීලපාරිසුද්ධිපධානියඤගය මගින් සංස්කාර කියන ඒවා අත් හරිනවා. පාණාතිපාතය කියන එක නොකරනවා. දෝස නොවේ. විත්තපාරිසුද්ධිපධානියඤගය මගින් නීවරණයන් පහ කරනවා. එතකොට ලෝභ නොවේ. දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියඤගය මගින් සඤ්ඤාව ඉවත් කරනවා. මෝහ නොවේ. විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඤගය මගින් ඉහත ඉවත් කරන ලද ධර්මයන්, එනම්, ලෝභ දෝස මෝහ ධර්මයන් නැවතත් නොපැමිණෙන ලෙස විඤ්ඤාණය මනා කොට පිරිසිදු කොට පවත්වා සිත මුදවා ගන්නවා. මේ පාරිසුද්ධිපධානියඤගය හතර මගින් සබ්බාසව diagram 3 වල සාකච්ඡා කළ star එකෙන් ආශ්‍රව, ඒ කියන්නේ ආශ්‍රව මගින් කැරකවීම නවතන බව අපි දන්නවා.

එතකොට ප්‍රඥා විමුක්තිය මගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව පහ කරනවා. ඒක දැන් අපි ටිකක් ගැඹුරට දන්නවා, එය වෙතො විමුක්තියට කා වදිනවා. වෙතො විමුක්තිය මගින් ප්‍රඥා විමුක්ති සහගත සංස්කාරයන්ට මාන නොවෙනවා. එම සංස්කාර මගේ යයි ගැනීම ම දුක්ඛය වන බව දැනගන්නවා. මෙය සතියට ඇතුළත් වෙනවා. එමගින් ඇති වෙන සම්මා ඥානය මගින් සඤ්ඤා ඉවත් කරනවා. කුමන සඤ්ඤාවෝ ද? අත්තානුදිට්ඨිය මගින් ඇති වන සඤ්ඤාවෝ යයි පැවසිය යුතුයි. මෙසේ අප්පණිහිත වෙතො විමුක්තිය වන්නේ, සති සහ විරිය ඉන්ද්‍රියන් ප්‍රභාස්වර වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කෙසේ ද?

පළමුව විරිය තුළට සතිය කාවදින්නේ, එය මගින් maintain නොකළ යුතු බව පවසයි. දෙවනුව සතිය තුළට විරිය කාවදියි. එමගින් කිසිවක් අල්ලා නොගනියි. මෙය pack your bag and go අවස්ථාවට සමාන අවස්ථාවක් වන්නේ අනෙකුත් ඉන්ද්‍රිය දැඩි

ලෙස දියුණු වී ඇති අයෙකුට, ඉතා පහසුවෙන් ආශ්‍රව නැසිය හැකි වන්නේ ය, කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒක තමයි කලින් භාවනාව.

මේ ධර්මයට ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍ර diagram වල slide 5 එකතු වන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද? සෑම හැකිලීමක් ම දුක බව දන්නේ දක්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම සිදු වෙයි. කුමක් නිසා ද? කාරණා දෙකක් කියන්න පුළුවන්. අපි කිව්වොත් පළවෙනි කාරණාව යන්නට තැනක් නැත. ගියොත් දෝමනස්ස වෙනවා. දෙවෙනුවට කියන්න පුළුවන් ඉන්නට තැනක් නැත. ගත්තා වූ දෙය දිග හැරියොත්, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයට ගිය එක පරාමාසයට ඇතුල් වෙනවා නම් දෝමනස්ස වෙනවා. Slide 6 එකේ අපි ඉගෙන ගත්තා.

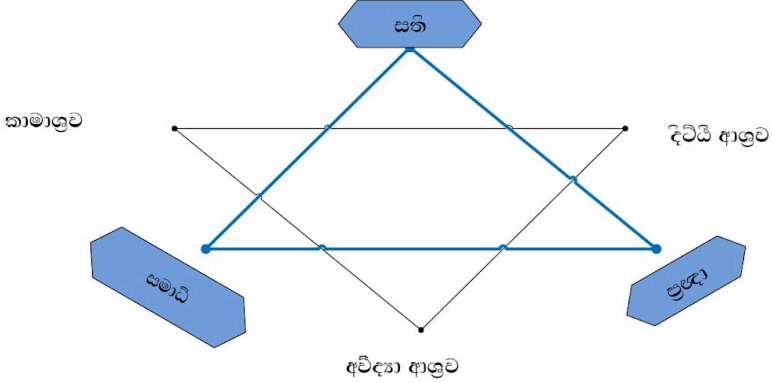
දැන් එහෙනම් අපි පළවෙනි කාරණය බලමු. යන්නට තැනක් නැත. ගියොත් දෝමනස්ස වෙයි. ගත්තොත් දෝමනස්ස වෙනවා යනු රෝගී සඤ්ඤාවක් මගේ යයි ගැනීම ම වෙයි. මෝහ ඇති වෙයි. පෙර මෝහය දෝස සහිතව ජීවත් වීම, පාණාතිපාත යන අර්ථයෙන් මෙය විමසිය යුතුයි.

25/08/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ අපි ඉගෙන ගත්ත උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට ඇලුණොත්, එම තලයක ඉපදීම නිසා දෝමනස්සය ඇති වෙනවා කියලා, ඒ ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍රයත් එක්ක කරන භාවනාව, අපි කළා කලින්, ඒකෙදි අපි ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් මේ භාවනාව හරි පුදුමාකාරයි. ඒකෙ ඒ ඔය පාරිසුද්ධිපධානියඬගයන් කියන ඒවා බලනකොට ම ඒ විදිහට ම, ඒ ඒ තැන්වල තමන්ට ඒ විමුක්තීන් කියන ඒවා ඇති වෙනවා. ඒ විදිහට ඇති වෙලා ඔය අවසානයට කිව්ව කාරණාව, තමන් ඒක හොඳට විමසනකොට ඒ විමුක්ති ස්වභාවය අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය කියන එක හොඳට තමන්ට දැනෙනවා, අර serious වෙලා තියෙන්නා වූ ස්වභාවය කියන එක. එකින් එකට ඒ විදිහට සිද්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ සීල පාරිසුද්ධි, චිත්ත පාරිසුද්ධි ඒ වෙනස්කම් කියන ඒවා තමන්ට ම දකින්න පුළුවන් හරි ලස්සනට.

ඉතින් මේකෙ වැඩේ තියෙන්නේ ඔය සීලපාරිසුද්ධිපධානියඬගය මගින් සංස්කාර හැරපියායි, පාණාතිපාත නොකරයි, දෝස නොවේ, කියන එක. එතකොට ඔය අන්තිම කාරණාවත් එක්ක බැලුවම අපිට ඕක දෙකට ම වැටෙනව නේ, නේ ද? ඒ කියන්නේ එක පැත්තකින් දෝසය කියන එක එනවා, අර උපෙක්ඛාව වගේ එකක් ගත්ත නම්, ඉතින් සඤ්ඤාව මගේ කියලා අරගෙන මෝහ වෙනවා කියන එකත්, ඒක එනවා. එතකොට ඒ දෙක ම තමන්ට එනවා. ඒ කොටසත් එක්ක හොඳට වැටහෙනවා.

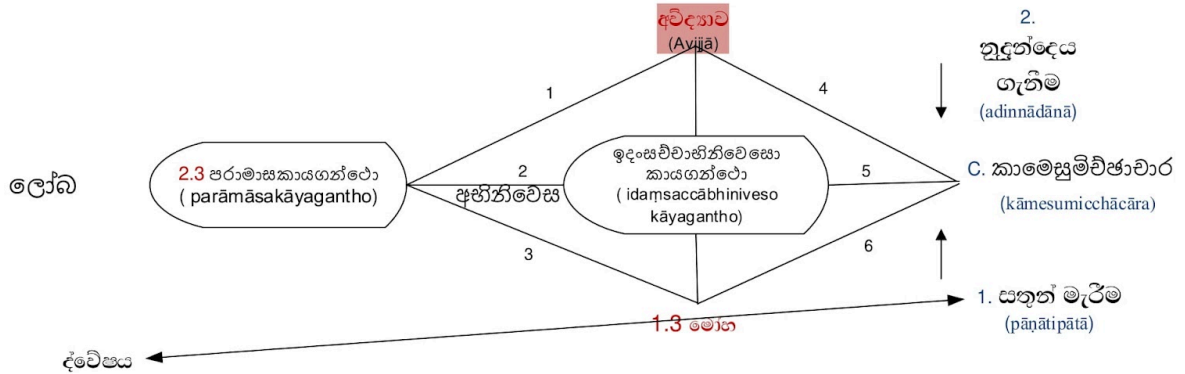
ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



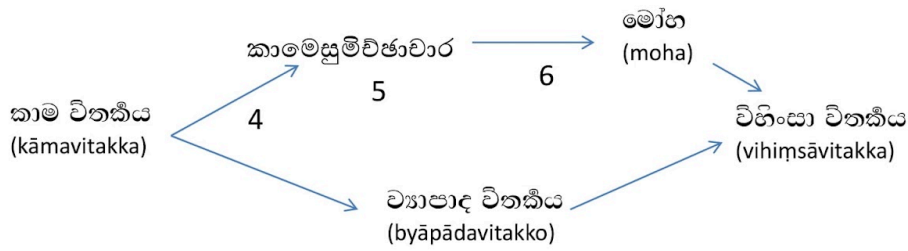
- සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් සංස්කාර නිසා මාන පාපේ ගැලීම වළක්වයි. මේ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මානය අඩු නිසා සමාධිය ඇත. ප්‍රාණසාන වැනි දේ වලින් වැළකේ. පෙර ගත්තාවු දේ නිසාවන ක්‍රියාවලිය නවතා දමයි. සමාධි සහගත වූ වින්ත සංස්කාර පවා හොඳ යැයි නොපවසයි, පිළිනොගනී.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සහ විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් නවතන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

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



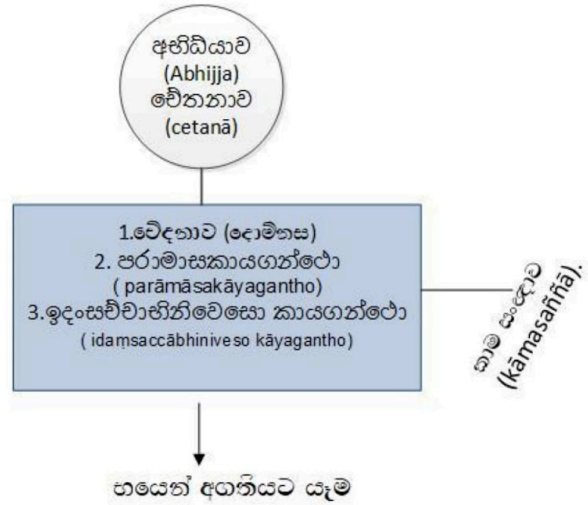
- 1 පෙරවූ මෝහය (ද්වේෂ සහිත ව ජීවත්වීම)–ප්‍රාණසානය(pāṇātipātā)
 - 2 දැන් අවිද්‍යාව (ලෝභ සහිතව ජීවත්වීම)– අදන්තාදානය(adinnādānā)
 - 3 කාමෙසුමිච්ඡාවාර -කාම සංඥාව– මෙහි ඇලීම අහිනිවෙසය යි.
- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අහිනිවෙසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙස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

ආයතන 3 සටහනේ කොටසක් පහත දැක්වේ.



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

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



01/10/2016 - තේජෝ ධාතු

Tejo Dhātu

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, 04/09/2016 නිබ්බාන භාවනාව. එහි දී සතර සතිපට්ඨානයේ කොටස් දෙකක් මෙනෙහි කළා. පළමුව කායානුපස්සනාව වඩන අයකු රූපයේ සමුදය, අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය දැන ගනියි කියලා.

ඊට පස්සේ වේදනානුපස්සනාව වඩන්නේ, එතනත් වේදනාවේ සමුදය, අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය දැන ගනියි කියලා. අපි ඒ භාවනාව ඒ විදිහට කළා. එහෙම කරලා, ඒකෙ පෙන්නුවා මේ කාරණා දහය. රූපය, සමුදය, අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය කිව්වහම පහයි. වේදනාවෙන් ඒ විදිහට බැලුවහම පහයි, දහයයි, මනා කොට දන්නේ නම් ඔහු නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. මේක සිදු වන්නේ කෙසේ ද?

මෙම කාරණා දහයෙන් සමන්තාගත පුද්ගලයාට විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය ඇති වන බැවින් කියලා එකේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් මේක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණහම, ඉතින් නිවන අවබෝධ වුණ හැටි කෙනෙකුට මනා කොට වැටහෙනවා. පාරිසුද්ධිපධානියඬගයෙන් එතනට ආවා නම්. ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අර diagram එකත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා අපි බැලුවා.

එතකොට අද මේ භාවනාවේ රූපයේ සමුදය බලන විට, අපි යම් රූපයක සතුව සොයන්නේ, එම රූපය ගැන අප තුළ පෙර බැසගෙන ඇත්තා වූ, ගුණයන් භාවිතා කරගෙන බව හොඳින් වැටහුණා. උදාහරණ වශයෙන් ආච්චි කෙනෙක් හොඳ වෙන්නේ, එම ආච්චි අපිට කෑම හෝ සපයා දෙන්නේ නම්, උයා දෙන්නේ නම්, හවය පැවැත්වීම සඳහා ආච්චි ඉන්නා ප්‍රදේශවල විඤ්ඤාණය දුවනවා. ආච්චි ඇදට වැටෙන්නේ, ලෙඩ වන්නේ විඤ්ඤාණය එහි නොදුවයි. එනම් ආදීනවය මතු වන විට එහි නොයෑම කියන එක තියෙනවා. යන්නේ නැහැ. මෙහි ඡන්දරාග කොටස වටහා ගත් අයුරෙන් බැලිය යුතුයි.

ඒ කියන්නේ අපි ඡන්දරාග විනය කියන එක පැහැදිලි කරනකොට, රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා, ඒ උඩ කොටස රූප, ස්පර්ශ, වේදනා, ගිද්ධිලෝභ. එතන ඡන්දය ලකුණු

වෙනවා ගිද්දිලෝභයයි, රූපයයි අතර. ඒක **construction** කියන එකයි ඡන්දය. එතකොට ඡන්දය නැති වෙනවා කියන්නේ උඩ කොටස නැති වීම. ඊළඟට පහළ කොටස ගිද්දිලෝභ, වේදනා, ජාති. එතකොට ජාතියේ ඉඳන් ගිද්දිලෝභය දක්වා රාගය කියන එක ලකුණු කරනවා. එතකොට **maintenance** නැති වීම තමයි රාග කොටස පහ කිරීම. එතකොට පහළ කොටස, රාග කොටස.

එතකොට විඤ්ඤාණ ධාරාව අපි **maintain** කරනවා කියලා කියන්නේ පහළ තියෙන ඒ කොටස කරකැවීම, එතනින් තමයි ඒකේ **maintenance** එක. එතකොට **maintenance part** එක නිසා, රූප සොයනවා. දැන් **engineer** කෙනෙක් හරි මොකක් හරි වැඩක් කරන්න ගියා ම ඒකට එයාට ලී කැල්ලක් හරි යකඩ **electric** කැල්ලක් හරි මොනවා හරි එයාට ඕන නේ. රූප සොයනවා මේක හදන්න කියලා. එහෙම රූප සොයන්නේ යම් රූපයක තේජෝ ධාතු ස්වභාවයක් ඇති ද, විඤ්ඤාණ ධාරාව තුළ ඇති තේජෝ ධාතු ස්වභාවය මගින් එය මැඩලිය හැකි ද, **consume** කළ හැකි ද, එම වස්තුව කරා යොමු කරනවා. ඒක හරියට උරා බොන්නකු එම වස්තුවේ විනාසභාවය දක්වා ම පෙළක් අය එය උරා බොනවා, **suck** කරනවා. යම් අයකු කරන අතර තව අයකු, ජීවිතය පැවැත්වීම සඳහා පිණිස පමණක්, ඒක භාවිතා කරනවා. ඔන්න ඔය අර්ථය තියෙන්නේ. ඕක හොඳට හිතලා බලන්න ඕනේ.

වේදනාවේ ඡන්දරාග විනය කියන එක අපි බලනකොට ඒකේ ඡන්ද රාග ප්‍රභාණය. ඒකේ පෙන්නුවා, උඩ 10% පාර ඡන්දය, එතකොට 90% ම රාග කොටස. 50% පාරයි 40% පාරයි. 40% පාර, දිට්ඨි අනුසය පාර. 50% පාර, පකප්ප පාර. එතකොට මෙම කොටස සිහි කරනකොට වේදනාවේ ආස්වාදය වන්නේ 90%. එනම් රූප කොටසට යම් ගැළපීමක් 10% ඡන්ද කොටස මගින් සිදු වන්නේ, එහි ආස්වාදයට පැමිණෙනවා. එහි දී ධ්‍යානයකට ගොස් භාතියක් නොකිරීම ලෙස තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ, එම වස්තුව විනාස නොවන අයුරින් පවත්වන්නා වූ තේජෝ ධාතු ස්වභාවයක් ම වන්නේ ය. අර කාටවත් හානි කරන්න හිතන්නේ නෑ කිව්වේ. මේ ඡන්දරාග විනය, **escape** කියන එක අපි විමසනවා නම්, “න හි ජාතු ගඬ්භසෙය්‍යං පුනරෙකීති” සිට **pack your bag and go** දක්වා ම, ධර්මයෝ වැටහෙනවා. යමක් විනාසයට පත් කිරීම පැත්තකින් තබා නිර්වාණයට යෑම උතුම් බව වැටහෙනවා. මෙසේ තම අභ්‍යන්තරයේ තේජෝ ධාතු ස්වභාවය මගින්, තම ලෝකය ම විනාස කරගැනීම වැටහෙන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම පැහැදිලි වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. බොහෝ ම හොඳ භාවනාවක්.

08/10/2016 - 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 මම කළේ, කලින් කළ භාවනා කීපයක්. එකේ 09/09/2016 උපසමාධිට්ඨාන භාවනාව මෙනෙහි කළා. ඒකේ සදහන් වෙනවා 08/09/2016 සතිපට්ඨාන භාවනාව කරලා, ඉන් අනතුරුව තමයි ඒක කරන්න ඕනෑ කියන එක පෙන්වුවා. ඒකේ විශේෂයෙන් ම අපි තේරුම් ගත්තා, මේ ආදීනවය කියන එක වටහා ගත්තා, ඊට ඉස්සෙල්ලා භාවනාවෙදි. ඒ කියන්නේ සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ නිසා ඇති වෙන උච්චුර සහ එහි අන්තක් ස්වභාවය සමඟ ධර්මය මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ කියන එක. එතකොට ඒ භාවනාවේ ඕගොල්ලෝ දන්නවා අභංකාරය කියන එක අපි පෙන්වුවා, සඤ්ඤා, චේතනා මේ පැත්තෙන් විඤ්ඤාණ. එතකොට සඤ්ඤාවට අපි දාගෙන තියෙනවා අර a1 කියලා, දැන් අත්ත සඤ්ඤාව, චේතනාව තියෙන තැන, දැන් අත්ත විත්තය, b1 කියලා දාලා තියෙනවා, ඊට පස්සේ, c2 පෙර නිත්‍ය දිට්ඨිය, කියලා අපි දැමීමා විඤ්ඤාණයට.

එතකොට ඒ කොටස දක්වා ඇවිල්ලා, ඊට පස්සේ අපි සම්බන්ධ කරලා පෙන්වුවා 15/02/2016 නිබ්බාන භාවනාව ඒකේ සාකච්ඡා කරපු ධර්මය. එතකොට ඒ ධර්මය මං නැවතත් කියන්න යන්නේ නෑ. ඒකේ තියෙන්නේ අර $c2 \geq c1$, පුරාණ භාණ්ඩ පැවතුණා. $B1 > b2$, අලුත් උපකරණවල නැවුම් බවක් තියෙනවා. $A1 > a2$, අලුත් රූපය මගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව පවත්වනවා කියලා. එතකොට, මේක විමසලා බලනකොට අපි එදා තේරුම් ගත්තා, පෙර නිත්‍ය දිට්ඨි c2 කියන එක වුණේ නැත්නම්, දැන් අත්ත සඤ්ඤා, අත්ත විත්ත නොවේ. දැන් අත්ත විත්ත, අත්ත සඤ්ඤා නොවුයේ නම්, පෙර නිත්‍ය දිට්ඨි නොවේ යයි කියලා වැටහෙනවා. ඕක හොඳට තේරුම් ගත්ත කෙනෙකුට, දැන් එහෙම නම් ඊයෙන් අපි මෙතනදිත් සාකච්ඡා කළා. ඒ කියන්නේ සංස්කාර, විඤ්ඤාණ අන්තතා වන්නේ, ඒක බාහිර පුද්ගලයෙකු යමක් කරන්නේ, එම ක්‍රියාවලිය තමාට trust කිරීම යම් පමණකට පමණක් කළ හැකි බවත්, සම්පූර්ණයෙන් trust කළ නොහැකි වන්නේ යම් සේ ද, එසේ ම වටහා ගත යුතුයි කියලා. පිට කෙනෙකුට කියලා වැඩක් කළාට අපිට trust කරන්න බැහැ නේ. ඒක නිසා අපිට බිය ඇති වෙනවා. ඉතින් අර deformed ළමයා සෑදීම මෙන් උච්චුර වටහා ගන්න ඕනෑ කියලා අපි කිව්වා නේ ද? එතකොට එහෙම නම් මොකක් ද අපිට trust කරන්න

පුළුවන්? දැන් තමන්ගේ සංස්කාරයවත් trust කරන්න බෑ. විඤ්ඤාණයවත් trust කරන්න බෑ. එහෙම නම් මොකක් ද අපිට trust කරන්න පුළුවන්?

ඉතින් ඒ භාවනාවෙදි මට ආවා මේ පංචබලයන්, පංචඉන්ද්‍රියන්, ඒ නිර්වාණයට යොමු වී පවතින තාක් කල්, trust කරන්න පුළුවන්. චතුරාර්ය සත්‍ය, trust කරන්න පුළුවන්. එතකොට මේ විදිහට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ trust කර නොහැකි බව වටහා ගන්නේ, දන්නේ, දක්නේ, දෙවෙනි 4 සලකුණ මම දැක්කා. ඒ දෙවෙනි 4 සලකුණට ආවයිත් පස්සේ අපිට ඡේතවා රතු පටය, 07/11/2015 භූත භාවනාව.

ඒ රතු පටය මතක් කරනවා නම්, ඒකේ තියෙන්නේ දැන් අපි පෙන්නුවා, ඒකේ ආකුරෙන් අපි පෙන්නුවා චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ පෙර තිබුණා වූ ඒ සඤ්ඤා, චේතනා නිසා අපි කිව්වා දැන් ඇති වෙනවා කියලා නිත්‍ය එක. කොහොම ද ඒක ඇති වෙන්නේ? මැරිව්ව මොහොතක ආකුරෙන් හරි ඒක ඇති වෙනවා, කියන එක ආවා. එහෙම නම් චේතනාවෙන් එතන ආවා නම්, දැන් ඉතින් විඤ්ඤාණය සැකසුණායිත් පස්සේ, එතනින් පල්ලෙහාට බැස්සා නිත්‍යයි. දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ආවා, පල්ලෙහා දිට්ඨි සල්ලය, දිට්ඨි සල්ලයෙන් උඩ සඤ්ඤාව, සඤ්ඤාවෙන් චේතනාව. එතකොට දැන් නිත්‍ය වුණා නම්, ඉතින් සඤ්ඤාව සනාථ කරනවා, රතු පටය මගින්.

එතකොට ඒ අවස්ථාවෙදි, ඔය කලින් භාවනාව පොඩ්ඩක් කියනවා නම්, ඒ භූත වුණා කියන භාවනාව නේ අපි මේ කියන්නේ. එතනදි පෙන්නුවේ දැන් දිට්ඨි ආශ්‍රවය අපි දන්නවා අට වෙනි රවුම. අට වෙනකොට දන්නවා අර විඤ්ඤාණ ධාරාවේ අරකේ වීදුරුවේ අනිත් පැත්තට ගිහිල්ලා වැදිලා reverse වෙලක් ඇවිල්ලා. රූපය තියෙන කෙළවරට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට අපි ඒ භාවනාවෙදි කිව්වා. ඒ දිට්ඨි ආශ්‍රව වුණා නම් ඒ රතු පටය මගින් සඤ්ඤාව confirm කරනවා, සනාථ කරනවා, සුබයි කියලා. එතකොට මේ විදිහට, මේ සුබ කියන සඤ්ඤාව කාම ආශ්‍රවය දක්වා ගමන් කරනවා, දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට. ඒක තමයි පළමුව වෙනවා කියලා කිව්වේ. ඊට පස්සේ ආපහු කිව්වා, දැන් අර භය අගතිය දක්වා එනවා නේ අපි, භය අගතිය දක්වා ආවාට පස්සේ ඒක එනවා වේදනාවට. එතකොට දැන් මෙතන දී මේ කියන්නේ මොකක් ද, වේදනාව සුබයි.

එතකොට මේ විදිහට කාම ආශ්‍රව වූයේ රාග සල්ල වී ජාති රූපයට යෑම කියන එක ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ මේ තුන් ධර්මයන්, ඒ කියන්නේ ජාතියයි, රූපයයි, වේදනාවයි ඒ තුන් ධර්මයන් align වෙනවා. Align වෙනවා කියන්නේ අර චතුර පාර අරහෙ බිත්තියේ ගිහිල්ලා වැදිලා, දැන් මේ බිත්තිය දක්වා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒක

align වුණා ම ඒක තමයි භූත වුණා කියලා කිව්වේ. “භූතා වා සම්භවෙසී වා,” එහෙම කියන්නේ නේ ද.

දැන් එතකොට ඕක surprise එකක් නේ. ඒක හරියට, මනුස්සයෙක් නිදාගෙන ඉන්නවා. උදේ ඇහැ ඇරලා බලන විට මුළු පළාත ම යට වෙලා. ඒ ගේ ඇදට වෙනකල් වතුර ඇවිල්ලා. ඒ පාර අර මනුස්සයෙක් අර “තුෂ්ණිම්භූත” වෙලා බලනවා කියන්නේ, නේ ද තුෂ්ණිම්භූතයි. ඉතින් ඒ තුෂ්ණිම්භූතයි කියලා කියන්නේත් බෞද්ධ වචනයක්. මොකක් ද තුෂ්ණිම්භූත? රූපයයි, ජාතියයි, වේදනාවයි. ඒ තුන. දැන් මෙයා තුෂ්ණිම්භූත වෙලා තියෙන්නේ මොකද හිතන්න බැරි සංස්කාරයකින්, trust කරන්න බැරි සංස්කාරයකින් මේක හදලා. එකපාරට ම මේ මනුස්සයා බලනකොට, මොකක් ද මේ වුණේ? ජාතියක්, මම මේ මෙහෙම හිටිය මනුස්සයා මේ මව් කුසට ගිහින් මෙහෙම හිර වෙලා. එකපාරට ම නේ ද? ඒ වගේ එකක් නේ, අර මනෝමය කායෙන් ගිහින් හිටිය මනුස්සයා මෙහෙම වෙලා. අර වතුර දැක්කහම එකපාරට ම ඉතින් මොකක් ද වුණේ කියලා කියන්නේ. මනුස්සයෝ කියන්නේ ඉතින් මට මොකක් ද මේ වුණේ? අපි මේ හොදට හිටියා නේ. මොකක් ද මේ අපි කට්ටියට වුණේ? අන්න ඒ වගේ තුෂ්ණිම්භූත. ඒක තමයි මේ කියන්නේ. ඉතින් මේක මහා කාශ්‍යප බුදුහාමුදුරුවෝ මෙතනදි දේශනා කරපු ධර්මයක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

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

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

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

s_Skilled_sates_of_mind_p4.pdf - Slide 4

156

09/10/2016 - 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 සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතෙන්දි අපි රතු පටයක් ගැන සඳහන් කළා. එතකොට ඒක නැවතත් මතක් කරනවා නම් අපි දන්නවා, අර විඤ්ඤාණය ඉඳන් නිත්‍යභාවය, එතනින් අපි ඒකෙ පසු සඤ්ඤාව හැටියට දිට්ඨි ආශ්‍රවය, එතනින් දිට්ඨි සල්ලයට ඇවිල්ලා, දිට්ඨි සල්ලයෙන් සඤ්ඤාවට ගිහිල්ලා, සඤ්ඤාවෙන් චේතනාව දක්වා එනවා කියන එක. එතකොට ඒ රතු පටය, ඒ කියන්නේ නිත්‍යභාවය මගින් සඤ්ඤාව සනාථ කරනවා නම්, ඉන් අනතුරුව භය අගතිය හරහා වේදනාව සුඛ යයි කියලා පවසන්නේ, එතකොට “අත්තනි වා රූපං” රූපය අත්තා තුළ, කියන එකට අභංකාරය තුළ රූප සෙවීම වෙන බව පැහැදිලියි. මොකද අපි සඤ්ඤාව සනාථ කළා. භය අගතිය හරහා වේදනාවට ආවා. එහෙනම් උඩ සඤ්ඤාව, යට වේදනාව. එතකොට එහෙම නම් අර කලින් භාවනා කරපු කෙනාට හොඳට තේරෙනවා “අත්තනි වා රූපං” කතාවට අපි ආවා කියලා.

මෙසේ අභංකාරය මගින්, රූප සහ ජාති එකතු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය වැටහෙනවා. අර භූත වීම නේ අපි මේ බලන්නේ. මේක අපි 26/09/2016 අමෘතය භාවනාවක් කළා. ඒකත් එක්ක සසඳලා බලනවා නම් අභංකාර නොවන්නේ නම් අත්තානුදිට්ඨිය හරහා දැන් නිත්‍යයි හැඟීම ඇති නොවන්නේ නම්, විඤ්ඤාණය කිසිවක නොපිහිටියි. මෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකියි.

අර නිත්‍ය කතාව ආවේ, අත්තානුදිට්ඨිය හරහා අපි ඇවිල්ලා, වේදනාවෙන් චේතනා වෙලා අර හදපු එක නිසායි ඒක සිද්ධ වුණේ. අන්න ඒ කැල්ල දෙපැත්තට පෙනෙන්න ඕනෑ. එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට ඒ නිත්‍ය වුණේ නම් අපිට ජේතවා දිට්ඨි ආශ්‍රවය, ඉතින් දිට්ඨි සල්ල, සඤ්ඤා, චේතනා, දිට්ඨි ආශ්‍රවය, කියන කතාවට එනවා. සඤ්ඤාව සනාථ කරනකොට, සංස්කාරවලට මාන වීම ද සිදු වී ඇත. වට රික් ගිහිල්ලා. දැන් සංස්කාරවලට අපි අගය දෙනවා. එතකොට එහෙම නම් අර නටන පුද්ගලයා තම සංස්කාරය මගින් නැටවේ ද එයට ගැලපෙන සිංදුව සෙවීම මෙන් වටහා ගන්නේ, නිර්වාණය නොවන බව ද පැහැදිලියි. ඒ කියන්නේ පුද්ගලයෙක් නට නටා ඉන්නවා

නම්, ඒ සංගීත සංදර්ශනවල ඕගොල්ලො දැකලා තියෙනවා නේ, ඒක නවත්වපු ගමන් තව එකක් කියලා ඉල්ලනවා නේ ද. එතකොට ඒ කියන්නේ ඇඟ නැටවෙනවා. ඒ නැටවෙන්න හොඳ සිංදුවක් දෙන්නයි කියලයි කියන්නේ. ඒකට ගැලපෙන එකක්, අර වෙන එකක් දැම්මොත්, එහෙම නිකම් වැඩක් නෑ වගේ, යන්නේ පෙලක් වෙලාවට. බයිලා අහලා හිටියා නම් බයිලෙම තමයි ඕනෑ. අන්න ඒ වගේ, නටන්න ගැලපෙන සිංදුව හොයනවා. සංස්කාරයට ගැලපෙන, අර රූපය, සිංදුව වගේ එක, ඒක හොයනවා.

එතකොට දැන් ඕක ඔය තත්වයට තේරෙනවා නම්, දැන් ඒ පාර අපිට තේරෙනවා අපි මේ මොකකට ද අපි මේ වෙනස කියන එක. දැන් ජේනවා ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ හවය ද, හෝගය ද, වෝකාරය ද, අභංකාරස්ස පදට්ඨානං. එතකොට අර රූපයක යම්කිසි වෙනසක් දැකලා, අන්න ඒ වෙනස නිසා තමයි අපි අර අභංකාර කතාවක් එතන ආවේ. අභංකාර වුණා නම් මමංකාරය පැත්තට යන හැටි ජේනවා ද? අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අර fundamental මේක, ජේනවා කොයි තරම් ගැඹුරු ද කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

10/10/2016 - 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.

අපි මේ දවස්වල කරගෙන ආවේ භාවනා වැලක්. ඒක පටන් ගත්තේ මේ සංස්කාර, විඤ්ඤාණ කියන ඒවා trust කරන්න බෑ. පිට කෙනෙකුට වැඩක් කිව්වා ම, ඒ පුද්ගලයා කරන දේ අපිට විශ්වාස කරන්න බැහැ වගේ ම, තමන්ගේ සංස්කාරත් අනත්තා. Trust කරන්න බැහැ කියන එක පිට පුද්ගලයෙක් වගේ ම බැලුවා. ඊට පස්සේ අපි බැලුවා, කොහොම ද ඔය සංස්කාරයන් කියන ඒවා ඇති වෙන්නේ කියලා. එතනදි අපි තේරුම් ගත්තා විඤ්ඤාණය කියන එක යම්කිසි විදිහකට අර වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා ආවා නම්, ඉතින් එතනින් ඊට පස්සේ නිත්‍යයි කියන එක ඇති වෙලා, එතනින් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා දිට්ඨි සල්ලයෙන් අර රතු පටය හරහා අපි ආපහු සඤ්ඤාව සනාථ කරනවා කියලා. එතනින් අපි තේරුම් ගත්තා ඒ සඤ්ඤාව සනාථ කරලා ඉතින් වට 8ක් වන විට වම් අත පැත්තට ම ඇවිල්ලා, ඒ වෙන විට සඤ්ඤාව සුඛ වුණා, ඒ වගේ ම දෙවනුව වේදනාවත් සුඛ බවට පත් වුණා. එතකොට එතනදි අපි තේරුම් ගත්තා, මේක නිසා අභංකාරය කියන එක. අභංකාරය නිසා තමයි මේක ඇති වන්නේ කියලා. ආයිත් අපි තේරුම් ගත්තා මේ අභංකාරය නිසා අත්තානුදිට්ඨිය මගින් තමයි ඒ මුල කතාව පටන් ගත්තේ කියලා.

එතකොට දැන් අපිට තේරෙනවා, මේ අභංකාරය කියන එක. ඊයේ භාවනාවේදි අවසානයට තේරුම් ගත්ත දේ ඒකේ අභංකාරය එන්නේ හවය ද, හෝගය ද, චෝකාරය ද නිසා කියලා, අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ විදිහට ගත්තු දේ. එතකොට ඒකෙදි අපි තේරුම් ගත්තා, ඒ තුන් ධර්මයන්ගේ, හවය, හෝගය, චෝකාරය කියන තුන් ධර්මයන්ගේ යම්කිසි විෂමතාවයක්, inequality එකක් තියෙනවා නම්, එමනිසා තමයි අභංකාරය වෙනවා කියන එක අපිට තියෙන්නේ. තමන්ගේ ගෙදර Benz කාර් එකක් තියෙනවා නම්, ඒ වාගේ හැම ගෙදර ම Benz කාර් නම් තියෙන්නේ එහෙම නම් අභංකාරයක් නෑ. තමන්ගේ ගෙදර විතරක් නම් ඇති වෙනවා. අන්න ඒ අර්ථය.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ඡේනවා, මේ අභංකාරය වෙන්නේ රූපය නිසා හෝ සංස්කාර නිසා හෝ කියලා. ඔන්න ඔය විෂමතාවය නිසා. එතකොට අපිට ඡේනවා, රූපය නිසා විෂමතාවය අපිට පැහැදිලියි. Benz කාර් එක වගේ ඡේනවා. සංස්කාරය

නිසා විෂමතාවය කෙසේ ඇති වේ ද? අන්ත ඒක තමයි තේරුම් ගත්තේ, යම් සංස්කාරයකට මානයක් වන්නේ ද, එමගින් ම විෂමතාවය ඇති වෙනවා. දැන් හිඟන්නත් කනවා. අපිත් කනවා. අපි හොඳ මේසේ ඉඳගෙන කනකොට හිඟන්නා අර පැත්තක ඉඳගෙන කනවා කියලා හැඟීමක් තියෙනවා. හැබැයි දෙන්නම කරන්නේ කන එක. ඔව්වරයි නේ තියෙන්නේ. එතකොට අපිට තියෙන්නේ මානය. මම හිඟන්නා වගේ නෙමෙයි කියලා.

එතකොට මේක පැහැදිලි වෙනවා, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේදී. ඒකෙදි වෙන් කරන්න හැකි සංස්කාරයක් නෑ. පලාස කරන්න සංස්කාර දෙකක් ඇත්තේ නෑ. එතකොට එහෙම නිසා විෂමතාවය පැහැදිලි වෙන්නේ නෑ එතන. ඒ වුණත් එහි යම් ආකාර වූ විෂමතාවයක් තියෙනවා. ඒක තමයි හොඳින් නිදා ගත්ත පුද්ගලයයි, එසේ නොවූ පුද්ගලයයි අතර වෙනස කියලා අපි තේරුම් අරගෙන තියෙනවා. අර හොඳින් නිදා ගත්ත පුද්ගලයයි, සැරිත් සැරේ ඇහැරිව්ව පුද්ගලයයි, අතර වෙනසක් තියෙනවා නේ. මෙයා කල්පනා කරන්නේ මට ඊයේ හොඳට නින්ද ගියේ නෑ. එයාට නින්ද ගිහිල්ලා. ඒ කියන්නේ මේ රූප ලෝකයෙන් පුළුවන් තරම් ඇත් වීම තමයි නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ කියන ඒකේ තියෙන්නේ. අපි ඒක කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එතකොට මේ රහතන් වහන්සේ පෙන්න්නේ, මානය අඩු ම අවස්ථාවේ තමයි මෙතන මේ සංස්කාරවල වෙනස කියන එක තේරුම් ගන්න කතාව. එතකොට ඒ මානය අඩු පුද්ගලයා තමයි මේ. මානය වැඩි පුද්ගලයන් එක එක ධ්‍යාන තලවල, ඒවායේ වෙනස තියෙනවා. දැන් පෙන්නුවේ ධ්‍යාන තලවල වෙනස තියෙනවා. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ හොයාගන්න බැරි වුණත් එතනත් වෙනසක් තියෙනවා කියන එකයි පෙන්නුවේ. එතකොට රූප ලෝකයේ වෙනස රූප ලෝකවලින් හොයාගන්න පුළුවන්. ධ්‍යාන තලවල ඒකෙන් හොයාගන්න පුළුවන්. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ අර විදිහට. මේ විදිහට සංස්කාරවල විෂමතාවය කියන එක අපි දැනගන්න ඕන.

එතකොට දැන් අපි ඔය ඉස්සර භාවනා ටික කරපු එක්කෙනාට හොඳට ලස්සනට පැහැදිලි වෙනවා මේ ඔය 4 සලකුණ කියන එක. දෙවෙනි 4 සලකුණ. මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන කතාවේ, මේ වෙනස සාකච්ඡාව භාවනාවට එතකොට ම මනස හරි ශාන්ත වෙනවා. පුදුමාකාර ශාන්ත ස්වභාවයකට ඒක පත් වෙනවා. එතකොට මේ දෙවෙනි 4 සලකුණට මනස යොමු කලා. ඒක ආපහු නැවතත් මතක් කරගන්නවා නම්, ඉතින් අපි දන්නවා ඕක යන්නේ “විරියො ච ඡන්දො, ඡන්දො ච චිත්තො, චිත්තො ච විමංසා” එතකොට මෙතන විරිය කියන එක ලකුණු වන්න ඕනෑ ඉදංසච්චය ලඟ. එතකොට අපි දන්නවා එතන රෝගී සඤ්ඤාව මගේ නොවන්න. ඊට පස්සේ පරාමාසය හරහා වම් පැත්තෙන්, අපි වේදනාව. එතෙන්ට අපි දානවා, ඡන්ද

ඉද්ධිපාදය. එතකොට ඉන්ද්‍රිය සංවරය මගින් තමයි ඒක, නැති වෙන්නේ කියලා. ඊට පස්සේ පහළ හය අගතිය ළඟ, විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් ඒක නැති වෙනවා. උඩ වේතනාව ළඟ විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් නැති වෙනවා කියලා.

එතකොට යම් සංස්කාරයක් වේ ද, එම සංස්කාරයන්ගේ වෙනස සංස්කාරය මගින් සාදන ලබන විත්තය මගින් ම දැන ගත යුතු වන්නේ ය. විත්ත ඉද්ධිපාදය ඇත්තේ නම් මෙය මනා කොට දැන ගත හැකි වන්නේ ය. කෙසේ ද? “විත්තයේ යම් වෙනසක් වන්නේ ද, එය ද දැන ගැනීම විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් ම වන නිසා ය. නිර්වාණයෙන් යම් පමණකට හෝ ඉවත් වීමක් වේ ද, එය විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් විත්තයේ ම සටහන් කරනු ලබයි.” මේ රහතන් වහන්සේගේ වචන. කුමක් නිසා ද? “යම් රෝගී සඤ්ඤාවක් මගේ යයි ගත් අයකුට එම සඤ්ඤාව නිසා ම පලිබෝධ ස්වභාවය ඇත. මෙය විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් හඳුනා ගැනීම වන්නේ ය.” මතක ද? අවිද්‍යා අනුසයෙන් විත්තස්ස සම්පලිබොධො කියලා අපි බැලුවේ. විත්ත ඉද්ධිපාදයේ වෙනස හඳුනාගෙන විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් රෝගී සඤ්ඤාවන් නොගන්නේ නම්, නිත්‍යභාවයක් ඇති නොවෙයි. මෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. ඒක තමයි භාවනාව.

ඒ භාවනාවේ, අර අපි ඉද්ධිපාද ධර්මයන්ගෙන් කියන එක, ඒක හොඳට යන්න ඕන. තමන් ඉද්ධිපාදයන් කලින් වඩපු දේවල් භාවිතා කරන්න ඕන. ඉතින් ඔයගොල්ලන්ට මතක ඇති අපි අර දන්නවා විරිය ඉද්ධිපාදය ගත්තහම එතන සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරලා නේ අපි කළා නේ ඉද්ධිපාද භාවනාවක් ඒ විදිහට, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයත් එක්ක නේ ද? එතකොට ඒ විදිහට අපිට ඒ ඡන්දය ඇති වෙලා. ඒ ඡන්දයෙන් අපි මෙතන මේ විත්ත ඉද්ධිපාදයට ඇවිල්ලා. විත්ත ඉද්ධිපාදයෙන් අපි ඒ තත්වයට අපි දන්නවා නේ අර රූපය නිසා ඇති වෙන්නා වූ 10% පාරත් කපලා නේ එතන විත්ත ඉද්ධිපාදය වෙන්නේ. අර සමථ නිමිත්ත එහෙම භාවිතා කළේ. එතනින් අපි එනවා අර විමංසා ඉද්ධිපාදයට, සියලු සංස්කාරයන් පරිදේව වෙනවා කියලා තමයි විමංසා ඉද්ධිපාදය ඒවා අයිත් කිරීම කියන එක කරන්නේ. එයා නොසැල් වී පවතිනවා, සංස්කාරයන් පරිදේව වෙනවා කියලා. ඉතින් අන්න ඒ point එකට ආවා ම ඉතින් තමන්ට හරියට අතීත හවයන් එහෙම ඡේනවා. නිරෝධයට යනවා. ඒක තියෙනවා. අපි පටන් ගත්තේ මේවා trust කරන්න බැරි සංස්කාර. ඊට පස්සේ අන්තිමට ඒවා මැරෙනවා කියලා. අනිත්‍යභාවය දක්වා ම එතෙන්නට එනවා. එතකොට ඒක බොහොම හොඳ භාවනාවක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/10/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම 10/10/2016 නිබ්බාන භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතැන්දී අර අභංකාරය ඇති වීම කියන එක සිහි කළා, භවය, භෝගය, වෝකාරය නිසා. එතකොට සංස්කාරයන් අත්තා යැයි, කියලා වටහා ගත් අවස්ථාවේ ධර්මයට නැවතත් මනස යොමු කළා. ඒකේ මතක ඇති අර අභංකාරය කියන එක, සඤ්ඤා, චේතනා, විඤ්ඤාණ නියන තැන. සඤ්ඤාව නියන තැන අපි බැලුවා, a1, දැන් අත්තා සඤ්ඤාව. ඊළඟට චේතනාව නියන තැන b1, දැන් අත්තා චිත්තය, විඤ්ඤාණය නියන තැන c2 පෙර නිත්‍ය දිට්ඨිය කියන එක. එතකොට මේකත් එක්ක විමසලා බලනකොට, අපිට ජේනවා, පෙර නිත්‍ය දිට්ඨි, ඒ කියන්නේ c2 නොවූයේ නම්, දැන් අත්තා සඤ්ඤා, අත්තා චිත්ත නොවේ.

ඊළඟට දැන් අත්තා චිත්ත, අත්තා සඤ්ඤා නොවූයේ නම්, පෙර නිත්‍ය දිට්ඨිය නොවේ යයි කියලා වැටහෙනවා. දැන් මෙතෙක්දී, ඔය පෙර අභංකාර අගය නිසා, පසු අභංකාරය වෙත බවත්, පසු අභංකාරය නිසා නැවතත් අභංකාර වන බවත්, bridge එක බැලුවහම වැටහෙනවා. Bridge එකේ තියෙනවා ඕගොල්ලන්ට මතකයි භවය, භෝගය, වෝකාරය. එතැන්දී පෙන්නනවා මේ රූප, වේදනා, චේතනා කියන එක.

ඊළඟට ආපහු අපිට එනවා, සඤ්ඤා, චේතනා, විඤ්ඤාණ. එතකොට එතැන පරාමාසය ළඟ අපි, I making, අභංකාරය කියන එක අපි ලකුණු කරනවා. එතකොට ඕකෙ කැපෙන තැන මොකද්ද තියෙන්නේ, ඔය bridge එක cross වෙන තැන. නාමරූප point එකේ තියෙන්නේ සුභය. ඒ සුභය කියන එක අපි නිත්‍ය මගින් සනාථ කිරීම. ඉතින් මේක වැටහෙන්න ඕන. දැන් අපි මේ කතා කරන්නේ අර මේ පැත්තට ගිය වතුර පාර බිත්තියේ වැදිලා, අනෙක් පැත්තට එනවා, 6.4 වෙලා. මතක ද තුෂ්ණිමිභූතයි කියන එක කිව්වේ. අන්න ඒ භූත වෙන්න නේ යන්න තියෙන්නේ නේ ද? ඉතින් ඒ භූත වෙන්නේ යන්නේ ඇයි? අර සුභය කියන එක නිත්‍ය මගින් සනාථ කරලායි ඒක වෙන්නේ කියන එක තමන්ට ජේනවා. එහෙනම් තමන්ට අර මැද්දේ ඒ කොටස ජේනවා. ඒ වාගේ ම ඕගොල්ලන්ට ජේනවා ඒ සෝකය කියලා ලකුණු කරන තැන.

ඒක එනවා විඤ්ඤාණ, පරාමාස, සෝකය. මේ පැත්තෙන් සෝක, වේදනා, රූප. එතකොට උඩ සුභය යට සෝකය කියන එක.

එතකොට අපි දෙවෙනි 4 සලකුණට අපි අවධානය කියන එක යොමු කරලා බැලුවොතින්, ඒකේ අපි දන්නවා දෙවෙනි 4 සලකුණ. ඒකේ තියෙනවා අපේ, ආපච්ඡා නැවතත් මතක් කරගන්නවා නම්, අර ඉදංසච්චය, ඊළඟට පරාමාසය, වේදනා, චේතනා, පල්ලෙහා භය අගතිය කියන එක. එතකොට ඔතන මතක ද, ඉදංසච්චය තියන තැනට අපි ලකුණු කරගත්තා විරිය. එතකොට ඔය 11/07/2016 භාවනාවේ, අපි ඉද්ධිපාද භාවනාව, ඒකේ පෙන්නුවා නේ ඔය විරිය තියන තැන, සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම. විරිය ඉද්ධිපාදය නොසැල් වී පවතිනවා කියලා. විරියෙන් දැන් එන්නේ ඡන්දයට. වේදනාව තියන තැන. එතකොට එතැන තමයි ඡන්ද ඉද්ධිපාදය. අර භාවනාවේ අපි පෙන්නුවා, රූපයට සුඛ යයි නොපැවරීම. සංස්කාර ඉවතලීම මගින්, ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මනා කොට පවත්වනවා.

ඊළඟට උඩ චේතනාව තියන තැන විමංසා ඉද්ධිපාදය. එතැනට එනවා සෑම සංස්කාරයක් ම පරිදේව වන බව දන්නේ, විමංසා ඉද්ධිපාදය නොසැල් වී පවතිනවා කියන එක. පල්ලෙහා විත්ත ඉද්ධිපාදය තියන තැනට එනවා, රූපය නිසා මම වෙමිසි යන්න පහ කරන්නේ විත්ත ඉද්ධිපාදය නොසැල් වී පවතිනවා කියලා. දැන් ඉතින් ඔය dots ටික යා කරගන්න. අර ඉස්සෙල්ලා කියපු සුභ කතාවත් එක්ක, මේක යා කරලා බලන්න. දෙක දෙක ගන්න pair එක වශයෙන්. එතකොට අපිට ඡේතවා, නැවතත් පැහැදිලි කරනවා නම්, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය මගින් සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරන්නේ නම්, ඒ විරිය ඉද්ධිපාදය නොසැල් වී පවතිනවා. ඒක 11/07/2016 භාවනාව.

එතකොට මෙතන ඡන්ද ඉද්ධිපාදය ධර්මයන් සමඟ මේක එකතු වෙනවා නම්, සම්බන්ධ වෙනවා නම්, රූපයට සුඛ යයි පැවරීම පහ වන්නේ, සංස්කාර ඉවතලන්නේ, මෙම ධර්මතා දෙක මගින් සුභ වීම පහ වීම වැටහෙනවා. විරියයි, ඡන්දයයි. කොහොම ද? සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම මගින් නිත්‍යභාවය යනවා. රූපයට සුඛ යයි පැවරීම සිදු නොකරන්නේ, ඒ සුභයත් සුභය සනාථ කිරීමත් ගිලිහිලා යනවා. දෙන්නා එක්කාහු වෙලා කරන්නේ.

ඊළඟට විත්ත ඉද්ධිපාදය. ඊළඟ pair එක ගන්න 4 එකේ අනෙක් පැත්තට. විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් රූපය නිසා මම වෙමිසි යන්න මනා කොට පහ වන්නේ නම්, පවත්වන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා, ඕක අර සමට නිමිත්ත මගින් තමයි සිද්ධ වුණේ. අධිවිත්ත ශික්ෂාවේ අර රූපයට නිත්‍යභාවය එකතු කිරීම පහ කලා. ඒ කියන්නේ අර instant එක. සමාපත්ති ධර්මයන්, ඒ කියන්නේ ආකාසානඤ්ඤායතන ඒ වාගේ ඒවා අපි අයිත් කරලා නේ අපි එතෙන්නට එන්නේ. එතකොට සියයට 10 පාර

වෙන්වේ නැ. ඒක නොවෙනවා නම් සුභය කියන එක ඉතා කුඩාවට හෝ නොපවතී. එහෙනම් අල්ප මාත්‍ර ස්වභාවයක්වත් නොපවතී. එසේ නම් විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් විත්තයේ සටහන් කිරීමට පළිබෝධ ස්වභාවයක් නැත්තේ වේ. එනමුදු විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් සියලු සංස්කාරයන් පරිදේව වන බව නොදක්නේ නම්, පරාමාසය හරහා සෝකයට පැමිණීම මගින් නවතා ඇති ධර්මයෝ නැවත සෑදීම විය හැකියි.

ඒ කියන්නේ අපි තේරුම් ගන්න ඕන, අර කිව්වා නේ π අකුරේ ඒ පැත්තේ square එකෙන් මේ පැත්තේ square එකට එනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ වේදනා, නාමරූප, පරාමාස, සෝක. ඔය square එක තියෙනවා නේ. මේ දැන් ඔය අන්තිමට කිව්ව එක, වේදනා, නාමරූප, පරාමාස, සෝක, මේ කැල්ලෙන් නේ ඇහිල්ල දික් කරලා “රූපං අත්තනො සමනුපස්සති” කියලා යන්නේ රූපයට. අර තුෂ්ණිමිභූත වෙන්න යන්නේ ඒකයි. මේකේ සියුම්භාවයක් හරි තිබුණා නම්, මෙයා ගිහිල්ලා රූපයක් අල්ලා ගැනීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා. එහෙම නම් විමංසා ඉද්ධිපාදයෙන් කියන්නේ හදන්න එපා. කොච්චර කළත් ඕන ම සංස්කාරයක් පරිදේව වෙනවා. සෝකයට එන්න දෙන්නේ නැ. එන්න දුන්නේ නැත්නම් විතරයි මේක ඉවර වෙන්නේ.

ඉතින් ඒක තමයි, ඒ දැන් අපිට මෙතෙක්දී ජේනවා එහෙනම් විමංසා ඉද්ධිපාදය මනා කොට පැවැත්වීම වැදගත් බව හොඳට අවබෝධය වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/10/2016 - 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 යැයි වැඳ නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට ම දාහතර නම ම සිහි කරලා වැඳ නමස්කාර කළා.

මම කලින් 13 වෙනිදා කරපු භාවනාව, නැවතත් කරගෙන ගියා. එතැනදී, අපි තේරුම් ගත්තා මේ සංස්කාරයන් කියන ඒවා. දැන් අපි දන්නවා බාහිර පුද්ගලයෙක් ක්‍රියාවලියක් එහෙම කරනවා නම්, අපිට ඒ මනුෂ්‍යයා අපි හිතන විදිහට ඒ දේ කරා වි කියලා trust කරන්න බෑ නේ. එතකොට ඒක තමන්ගේ නෙවේ කියන එක තේරෙනවා. අනත්තා කියලා. අන්න ඒ විදිහට තමන්ගේ සංස්කාරයන් කල්පනා කරන්න ඕන. තමන්ගේ සංස්කාරත් හරියට ම මේක හදාවි ද කියලා දෙයක් තියෙනවා. ඒ වගේ ම තමයි අපි ඔය තුෂ්ණිමිභූත වෙනවා කියලා කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙ පෙන්න්නේ, මේ අර scene එක බලාගෙන හිටපු මනුෂ්‍යයා දන්නෙම නැතිව අර මව් කුස ඇතුළට ගිහිල්ලා, මළ මුත්‍රා, අසුවි කාණුවක තමයි. ඊට පස්සේ කල්පනා කරනවා, මේ කවුද හිතුවේ මෙහෙම දෙයක් වේවි කියලා. මනෝමය කායෙන් හිටියේ, දැන් මේක අස්සට ගිහිල්ලා.

එතකොට එහෙනම් අපිට ඡේනවා සංස්කාර කියන ඒවා trust කරන්න බැහැ. එතකොට ඒ වගේ ම මේ සංස්කාරයෙන් හදන විඤ්ඤාණයත් trust කරන්න බැහැ. එතකොට අනත්තා කියන එක තමන්ට එනවා. එතකොට ඔය ක්‍රියාවලිය අපි ඉගෙන ගත්ත වෙලාවේ අපි දැක්කා අර සඤ්ඤා, චේතනා, විඤ්ඤාණ, අන්න ඒ කොටසෙදී අපි බැලුවා සඤ්ඤා තියන තැන a1 දැන් අත්ත සඤ්ඤා. චේතනා තියන තැන b1 දැන් අත්තා විත්ත. විඤ්ඤාණය තියන තැන c2 පෙර නිත්‍ය දිට්ඨිය කියලා. ඉතින් ඕක ඉගෙනගෙන තියෙනවා අපි අර පෙර නිත්‍ය දිට්ඨිය c2, පුරාණ භාණ්ඩ පැවතුණා. අලුත් ඒවා නම් කැඩෙනවා, පරණ ඒවා තිබුණා කියන හැඟීම්. පරණ අල්මාරි එහෙම පැවතුණා නේ. එතකොට අර $c2 > c1$. අපි එහෙම පවසන්නේ පෙර තිබුණා වූ විඤ්ඤාණය. ඒක තමයි භාණ්ඩය. එතකොට ඒ මිය ගියාට පස්සේ ඒක පැවතුණා, කියලා මුසාවක්. විඤ්ඤාණය මැරිලා ඉවරයි, කලින් එක තිබුණා කියලා මුසාවක් තියෙනවා.

එතකොට අන්න ඒක හොඳට කෙනෙක්ගෙ විමසලා ගත්තොත්, දැන් අපිට ඡේනවා, ඒක මගින් a1 දැන් අත්තා සඤ්ඤා, b1 දැන් අත්තා විත්ත සිදු වෙනවා. අලුත් රූපය

මගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව පැවතීම සිහි කරන්නේ, එය එසේ කළ නොහැකි බව ද, එසේ කිරීමට උත්සාහ කරන්නේ රූපයට සුබ යයි පැවරීම, නිත්‍යභාවයක් නිසා නොවේ දැ යි කියලා වැටහෙනවා. වැටහුණා ම කෙනෙකුට නිරෝධය ඇති වෙනවා. මේ විදිහට විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් අපි ඔය $c2 > c1$ කියන එක අයිත් කරනවා. ඒ කියන්නේ පරාමාසයට ඇතුල් වෙනවා කියන එක විඤ්ඤාණය පැත්තෙන්.

ඊළඟට සෑම සංස්කාරයක් ම, ඒ කියන්නේ පරිදේව වන බව දැන, සෝකය ඉවතලීම, චිත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් සිදු කරන්නේ ඉතා පහසුවෙන් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර හැකි ය කියන එක ජේනවා.

එතකොට මේ භාවනාවේ තමන්ට ජේනවා මේ ඉද්ධිපාද හතර වැඩ කරන හැටි. දෙන්නා යුගලය වශයෙන් වැඩ කරන්නේ. විමංසා ඉද්ධිපාදය විසින් සංස්කාර පරිදේව වෙන නිසා, ඒවා එන්න දෙන්නේ නැහැ. ඊට පස්සේ ඕක ඔය ඉද්ධිපාදවලින් ආපු දේ මේ චිත්තය විසින් සමාදන් වෙලා තියෙනවා, මේ චිත්ත ඉද්ධිපාදය. එතකොට එයා ඒ සෝකය කියන එක පහ කරනවා. ඉතින් ඒ වගේ ම තමයි විරිය ඉද්ධිපාදයෙන් අපි දන්නවා, ඒ සමඟ නිමිත්තෙන් එහෙම ඇවිල්ලා මෙතෙක්දී අපි සමාපත්ති ධර්මයන්ගේ පහ කිරීම කියන එක.

ඊළඟට ඡන්ද ඉද්ධිපාදය. එතෙක්ට ආවේ අපි අර රූපයට සුබය කියන කතාව එහෙම අයිත් කරලා. එතකොට එහෙනම් ඔය කැලි හතර ම සම්බන්ධ වෙලා එන්නේ. ඉතින් ඕක ඔය ප්‍රඥාවෙන් යුතුව බලපු කෙනෙකුට ජේනවා, මෙතෙක්ට එනවා කියලා, උඩ අර නාමරූප තියන තැනට අපි සුභයි කියලා කිව්වා. ඒ සුභය සනාථ කරනවා කියනවා. එතකොට ඒ කතාව නැති වෙනවා කියනකොට, “විවේකදස්සි එස්සෙසු,” පල්ලෙහා සෝකය නැති කරනවා කිව්වා ම, “අතීතං නානුසොවති.” අර අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා නේ ගාථාවක්. එතකොට ඒ ගාථාව හොඳට සම්බන්ධ වෙනවා කෙනෙකුට ජේනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපිට ජේනවා වතුත්ථධ්‍යානය. ඒ වතුත්ථධ්‍යාන ඉද්ධිපාද හතර සහගත වතුත්ථධ්‍යානය. අලුතින් එන්නා වූ රූපයක් එක්ක කතාවකුත් නැහැ, පෙර තිබුණා වූ දේත් එක්ක, සෝක කරලා ඒක නැති වෙලා ගිහිල්ලා, ඒකත් එක්කත් reaction එකකුත් නැහැ කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

16/10/2016 - 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 යැයි වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවට මම බැලුවේ, ඒ කලින් කරපු ධම්මානුපස්සනාවේ කොටසක් කළේ. ඒකේ තියෙනවා මේ ආදීනවය කියන එක අපි බැලුවා, ධම්මානුපස්සනාවේ. එතකොට ඒකේ රූපයේ ආදීනවය කියන එක අපි බලන්න ඕන. අපි දන්නවා ජරාවට පත් වෙනවා කියන එක. එතකොට ඒක අපිට ජේනවා මේ අසුභයි. සුභයක් නැහැ, ජරාවට පත් වෙනවා කියන අර්ථයෙන් තමන්ට ජේනවා අසුභයි කියන එක.

ඊළඟට අපිට ජේනවා, මේ වේදනාව කියන එකේ ආදීනවය. ඒක ඇවිල්ලා අනිත්‍යභාවය. ඊළඟට චිත්තය කියන එකේ ආදීනවයක් තියෙනවා. ඒකෙදි අපි බැලුවා අර මැඩගැනීම නිසා ඇති වෙන්නා වූ උවදුර කියලා. දැන් සංස්කාරවල ආදීනවය වශයෙන් අපි ගත්තා ඒක අනත්තා කියන එක. විඤ්ඤාණයත් අනත්තා කියන එක.

එතකොට දැන් එහෙම නම් මෙතන, මේ ඊයේ භාවනාවත් එක්ක ඕක මං සම්බන්ධ කරගත්තා. ඊයේ භාවනාවේ තියෙන්නේ මොකක් ද, අර නාමරූප කියන තැනට, අපි සුභය කියලා ලකුණු කරගන්නවා නේ. එතකොට ඕක අපි පෙන්නුවා පල්ලෙහා තියෙනවා සෝකය. එතන අපි පෙන්නුවා අර ගාථාවක් එක්ක. මොකක් ද, “නිරාසත්ති අනාගතෙ,” ඊළඟට “අතීතං නානුසොචති, විචේකදස්සී එස්සෙසු,” කියන ගාථාව.

එතකොට ඒ, “නිරාසත්ති අනාගතෙ” කිව්වා ම එතන පෙන්නන්නේ, අර ස්පර්ශය තියන තැන ඉඳන් සුභය කියන තැනට එනවා කියන එක. දැන් බලන්න ඔය ආදීනවයත් එක්ක මේ කියන කතාව. එතකොට රූපයේ ජරාවට පත් වෙනවා කියන ඒ ආදීනවය ස්වභාවය අපි දන්නවා නම්, අසුභයි කියලා දන්නවා නම්, අපි එහෙනම් රූපය නිසා සුභයි කියලා කියන්න යන්නේ නැහැ. එහෙම නම් ඒ නාමරූප ලකුණු කරන point එකට අපි එන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා.

ඊළඟට වේදනාවේ ආදීනවය දන්නවා නම්, වේදනාව නිසා මම ඔතනට එනවා කියන කතාවත් නැහැ.

ඊළඟට චිත්තයේ ආදීනවය දන්නවා නම්, ඒකේ උවදුරයි කියලා දන්නවා නම්, සඤ්ඤාව නිසා තමයි මේ චිත්තය සකස් වෙන්නේ. සඤ්ඤාවෙන් වේතනා වෙලා

විඤ්ඤාණය. එහෙම නම් මං එතෙන්ට එන්නෙත් නැහැ. මේ තුන් ධර්මයන්ගෙන් අයිත් කරාට පස්සේ තියෙන්නේ මොකද්ද, අභංකාරය, ඉතුරු වෙන්නේ. එහෙම නම් අභංකාරය නිසා, අපි දන්නවා අභංකාරය ලකුණු කරන්නේ පරාමාසය ඉඳන් පල්ලෙහා, භය අගතිය තියෙන තැන. ඊට පස්සේ අපි ඕක ඉගෙනගෙන තියෙනවා අර නටන මනුස්සයා නටන්න සිංදුව සොයනවා වාගේ. අන්න ඒක එනවා සඤ්ඤාවයි වේදනාවයි අතරට.

එතකොට දැන් එහෙම නම් මං ඒක නිසා මේ මැද්දට එන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. නාමරූප කියන තැනට, මව සහ පුතා කියන කතාව නැහැ. දැන් ඊළඟට ජේනවා අපිට, දැන් විඤ්ඤාණය කියන එකත් අනත්තා. එතකොට ඒ විඤ්ඤාණයෙන් අපි යමක් දැනගන්නවා. එතකොට දැනගන්නේ මොකද්ද අන්තිමට? විඤ්ඤාණය පරිදේව වෙලා අපි දැනගන්නේ සෝකයයි. සෝක වූ ස්වභාවය. එහෙම නම් විමංසාවට එනවා හැම සංස්කාරයක් ම පරිදේව වෙනවා කියලා. අන්න පල්ලෙහා සෝකය කියන තැනට එන්නෙත් නැහැ. එහෙම නම් ඊයේ භාවනාව ලස්සනට සම්බන්ධ වෙලා, තමන්ට ජේනවා මේ ආදීනවය ම කොයි තරම් දුරට නිර්වාණය කරා ගමන් කිරීම එතන සිද්ධ කරගන්න පුළුවන් ද කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/10/2016 - 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.

මම කළේ ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් මං කරගෙන ගියා. ඒකේ මතකයි ඕගොල්ලන්ට, අපි ආදීනවය කියන එක තමයි මෙතෙහි කළේ. සංස්කාර අනත්තා කියන එක. එතකොට ඒක බලන්න ගිහිල්ලා රූප, වේදනා, ඒ වගේ ම සඤ්ඤාවෙන් ඒ කියන්නේ විත්තයෙන් ඇති වෙන්නා වූ රූපයේ ආදීනවය අපි දන්නවා, ඒක අපි සුභයි කියලා ගත්තා. ඒකෙ තියෙන්නේ අසුභය කියන එක. වේදනාවේ ආදීනවය අනිත්‍ය යයි කියන එක. විත්තයේ ආදීනවය පරියුට්ඨානය නිසා ඇති වෙන මැඩ ගැනීම නිසා ඇති වන උවදුර. එතකොට ඊළඟට අපි දැක්කා සංස්කාරයේ ආදීනවය අනත්තා කියන එක.

ඉතින් ඕකේ අපි තේරුම් ගත්තා අපි අර නාමරූප තියෙන තැන සුභ කියන තැනට ඇවිල්ලා ඒක සනාථ කිරීම තමයි මේ හැම එකේ ම සිද්ධ වෙන්නේ කියලා. රූපය බැලුවත් අපිට පෙනුණා ඒක සුභයි කියන එක එනවා නාමරූප තියෙන තැනට. ඊළඟට ආපහු වේදනාව මගිනුත් අපි එතනට එනවා. සුභය සනාථ කරනවා අපිට ඇති වන්නා වූ වේදනාවක් නිසා. එතකොට ඔය විදිහට බලාගෙන ගියා ම අපිට ජේනවා, මේ අපි පෙලක් වෙලාවට ඔය රූපයක් ජරාවට පත් වෙලා තියෙන්න පුළුවන්, නමුත් ඒ රූපයක් නිසා ඇති වෙන වේදනාවෙන්, අපි අර ජරාවට පත් වෙච්ච රූපය සුභයි කියලා සනාථ කරනවා. ඔන්න ඕක තේරෙනවා අපිට.

ඊළඟට ඔය විදිහට ම අපිට ජේනවා, එතකොට සඤ්ඤාවෙනුත් ඔය විදිහට ම ඕක කෙරෙනවා. අර විත්තය විදිහට බැලුවා ම, සඤ්ඤා, චේතනා, විඤ්ඤාණ තේ එතකොට. සඤ්ඤාවෙනුත්, අපි ඕක රූපය ජරා වෙලා තිබුණට සනාථ කරනවා කියලා ජේනවා. එතකොට මේ විදිහට බලාගෙන ගියහම දැන්, විඤ්ඤාණයෙන් ගත්තහම, දැන් සඤ්ඤාව කිව්වා ම එතන අත්තා, විඤ්ඤාණයෙන් අපි ඕක දැනගන්නවා. දැන් ජරා වෙච්ච රූපයක් නිසා ඇති වුණු වේදනාවක්, ඒක සනාථ කරන අර්ථයෙන් ම අපිට ජේනවා, විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගත්තහම එතන තියෙන්නේ, නිත්‍යභාවයක් කියන කතාවක්. ඒක නිසා, ජේනවා ද අර රතු පටය ඔස්සේ ආවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රව, සඤ්ඤාව සනාථ කළා, එහෙනම් අත්ත කතාව. මේක අතින් පැත්තට ඔය විදිහට ම යනවා කියන එක ජේනවා. එතකොට අන්න එතෙන්නට එනවා අර, “විවෙක

දස්සි එස්සෙසු,” කියන වාක්‍යය. ඒ කියන්නේ ඔය “නිරාසත්ති අනාගතෙ, අතීතං නානුසොවති, විවෙක දස්සි එස්සෙසු, දිට්ඨිසු ව න නියති,” කියලා, ඒ පුරාහෙද සුත්‍රයේ තියෙන ගාථාවක්.

දැන් එකේ බලන්න පුරාහෙද සුත්‍රයේ, ඕක “විවෙක දස්සි එස්සෙසු,” කියන එක මහා නිද්දේසයේ පැහැදිලි කරනවා. ඇසේ ස්පර්ශය තමා විසින් හෝ, තමා කෙරෙහි හෝ, නිත්‍ය වශයෙන් හෝ වලින් වෙන්න බලනවා කියලා. යලිදු හෝ අතීත වූ ස්පර්ශය අනාගතය හා පවත්නා කල්හි, එතන ස්පර්ශයන්ගෙන් වෙන් කොට බලනවා කියලා. අනාගත වූ ස්පර්ශය, අතීත වූ ද, පවත්නා කල්හි ද, ස්පර්ශයන්ගෙන් වෙන් කොට බලනවා. පවත්නා කල්හි ස්පර්ශය අතීත වූ ද, අනාගත වූ ද ස්පර්ශයන්ගෙන් වෙන් කොට බලනවා, කියලා කියනවා.

දැන් එතකොට ඕක හොඳට බැලුවා ම අපිට ජේනවා, ඒ ඇසේ ස්පර්ශය තමා කියලා බලනවා නේ මේ අත්තා කියලා ගත්ත එක මගින් සනාථ කරනවා, අර සුභයි කියලා අර අපි කිව්ව කතාව. ඊළඟට නිත්‍ය කියලා ගත්තහමත් අර ජරා වෙච්ච රූපයක් සුභයි කියලා අපි සනාථ කරනවා. ඊළඟට ආපහු පෙන්නවා මේ අතීත වූ ස්පර්ශය, අනාගතය හා පවත්නා කල්හි ස්පර්ශයන්ගෙන් වෙන් කරලා බලනවා.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා නේ ද, ලස්සනට මේ කතාව මේ මොකක් ද කියන්නේ කියලා. අපි යම්කිසි ආකාරයකට අර නිත්‍ය කියලා එකක් එහෙම ඇති වුණා නම්, ඒක මගින් ආපහු වේදනාව නිසා හරි, සඤ්ඤාව නිසා හරි, ඒ කියන්නේ චිත්තය, එහෙම නැති නම් විඤ්ඤාණය නිසා හරි, නැවතත් අරක සනාථ කරනවා. එහෙම නම් අපි හරියට ම දන්නේ නෑ මේක අසුභය, අසුභය වශයෙන් බලාගන්න දෙන්නේ නෑ කියන එක තමන්ට හොඳට පැහැදිලිව ජේනවා. ඉතින් මේක පොඩි දෙයක් නෙමෙයි නේ මේ, විවෙක දස්සි එස්සෙසු.

දැන් බලන්න ඔතන විඤ්ඤාණයේ නිත්‍යභාවය කියන එක එක්ක අපිට සම්බන්ධ කරලා බැලුවායින් පස්සේ අපිට ජේනවා, දැන් අපි දන්නවා නම් පරිදේව වෙනවා කියලා හැම සංස්කාරයක් ම, විමංසා ඉද්ධිපාදයෙන්. එහෙම නම් අපිට තියෙන්නේ, අර “සුඛස්ස ව පහානා” ඒක වැටෙනවා අර සුභය කියන තැනට. “දුක්ඛස්ස ව පහානා” කියන එක ඇති වෙනවා සෝකය කියන තැනට. විමංසාවෙන් එතන සෝකයට එන්නේ නෑ. “පුබ්බෙව සොමනස්ස දොමනස්සානං අත්ථඛිගමා.” පෙර තිබුණා වූ සොම්නසක් දොම්නසක් දෙකේ තියෙන්නේ අත්ථඛිගමයක් විතරයි. එතකොට මේක මොකක් ද මේ කියන්නේ?

ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර a1, b1. දැන් අත්ත සඤ්ඤා, දැන් අත්ත චිත්ත, ඒක නිසා c2, පෙර නිත්‍ය දිට්ඨි, ඒකයි. අනිත් පැත්තට c2 නැති වෙනවා නම්, පෙර නිත්‍ය දිට්ඨි කතාවක් නැත්නම්, දැන් අත්ත සඤ්ඤා, දැන් අත්ත චිත්ත, කතාව නැහැයි කියන එක,

ඒක ජේනවා. ඒක තමයි මේ බොහොම ගැඹුරුයි ඒක බැලුවාහම. ඒක නේ අර වතුත්ථධ්‍යානයෙන් මේවා ඔක්කොම නැති කරන එක තියෙන්නේ. ඉද්ධිපාද සහගතව ආපු වතුත්ථධ්‍යානයේ, ඔය ගුණය හොඳට තියෙනවා නේ. ඔය තලාගතයන් වහන්සේගේ වතුත්ථධ්‍යානයේ අර්ථ දැක්වීම කියන එක. ඒක හරි ම ගැඹුරුයි. අතන දිට්ඨිය නිත්‍යයි කියලා ආවා නම් එහෙනම්, අපි සුභය සනාථ කරනවා. නිකන් නෙමේ සනාථ කරන්නේ, හැම එකට ම.

ඒක නිකන් හරියට, මහා ධනයක් බෙදලා දුන්නා වගේ. ඔයා මේක ගන්න මෙයා මේක ගන්න, මෙයා ගන්න. දැන් ඒ හම්බවෙච්ච කට්ටිය ඔක්කොම ගිහිල්ලා අර මේ මනුස්සයා ධනය දීලා කිව්ව වැඩය තියෙනවා නේ. ගෙයක් හදන්න හරි, පන්සලක් හදන්න හරි, මොකක් හරි හදන්න. කට්ටිය වේදනා, සඤ්ඤා, ඔක්කොම එකතු වෙලා අරක හදනවා. නිත්‍යභාවය බෙදලා දුන්නා කැලි කැලිවලට. ඒක තමයි පෙනෙන්නේ හොඳ ලස්සනට. ඉතින් මේක තේරුම් ගත්ත මනුස්සයා, විවෙක දස්සි එස්සෙසු කියන එක එනවා. අර වතුත්ථධ්‍යානයෙන් කරන ක්‍රියාවලිය තමන්ට ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

20/10/2016 - 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.

අද භාවනාවේදී කළේ ඒ ධම්මානුපස්සනාවේ දී සාකච්ඡා කරපු ආකාරයට, ආදීනවය කියන එක මෙනෙහි කළා. අපි මේක කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. රූපයේ ආදීනවය කියන එක අසුභයයි. වේදනාවේ ආදීනවය අනිත්‍යභාවය. චිත්තයේ ආදීනවය පරියුට්ඨානය, කියන්නේ මැඩ ගැනීම නිසා ඇති වන උවදුර. සංස්කාර, විඤ්ඤාණවල ඒ ධර්මයන්ගේ ආදීනවය අනත්ත බව. මෙසේ වුව ද පරිදේව වූ විඤ්ඤාණය මගින් සුභ, සුඛ, නිත්‍ය, අත්තා. ඒ කියන්නේ අභංකාර වශයෙන් රූප, සඤ්ඤා, වේදනා, චිත්ත යන ධර්මයන්ට අනුපිළිවෙලින් බෙදා දීම අපි පෙර සාකච්ඡා කළා. එයා කියනවා රූපයට සුභයි, සඤ්ඤාවට සුඛයි, වේදනාව නිත්‍යයි, චිත්තය අත්තා.

එතකොට මේක හරියට මේ හොඳට ධනය තියෙන පියකු, තම දරුවන්ට ධනය බෙදලා දීලා යම්කිසි කාරණයක්, **business** එකක් කරන්නයි කියලා කියනවා. ඒ **business** තමයි ඉතින් අභං සහ මම කියන **business** එක. එසේ තමාව පවත්වන්න කියන ආකාරයට අපි වටහා ගත්තා. ඕනේ එක දරුවෙක් මළත් කමක් නෑ, **Business** එක යනවා. අනිත් දරුවා නිසා හරි, ඒ ක්‍රියාවලිය, **business** එක පවතිනවා.

මෙසේ නාමරූප ඇති තැන සුභය සනාථ කිරීම, මිය ගිය විඤ්ඤාණය මගින් සිදු කිරීමත්, **bell shaped curve** එකේ වම් පැත්තේ කොටස සෑදීමත් අපිට වැටහෙනවා. මේක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා 24/09/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදී. ඒ **bell shaped curve** එකේ සමථ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්ත. ඒ සමථ නිමිත්ත පැත්තෙන් තමයි අර **flat** වෙලා ඇවිල්ලා අර උඩට **peak** එක, ද්වේෂය. ඊට පස්සේ බැහැලා යනවා මේ පග්ගහ නිමිත්ත පැත්තට. එතකොට එතන තණ්හාව දක්වා එන ධර්මයෝ පහ කිරීම කියන එක තමයි අපි බලන්නේ සමථ නිමිත්තේ ඉඳන් ඇවිල්ලා. ඊට පස්සේ දකුණු අත පැත්තට යනවා, තණ්හාවෙන් පසුව වන ධර්මයන් පහ කිරීම, **bell shaped curve** එකේ අර මැරිලා යන්නා වූ ඉතිරි භාගය.

ඉතින් දැන් අපි දන්නවා ඔය හතර වෙනි ධ්‍යානයේ පෙන්නනවා, “සුඛස්ස ච පහානා, දුක්ඛස්ස ච පහානා” ඒ කියන්නේ සුභය දක්වා එන ධර්මයන් පහ කිරීම මගින්, තණ්හාව දක්වා එන ධර්මයන් පහ කිරීම කියන එක සිදු වෙනවා. ඊළඟට දෙවෙනියට පෙන්නනවා විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් සංස්කාරයන් පරිදේව වන බව දන්නේ දක්නේ

එමගින් සෝක වීම වළක්වනවා. කොයි ආකාරයට ද? පරාමාස හරහා සෝකය දක්වා ඒම වැළකීමෙනි. මෙසේ විමංසා ඉද්ධිපාදය සහිත වූ හතර වෙනි ධ්‍යානය මගින්, සෝකය ඉවත් කරනවා. මෙය මනා කොට වටහා ගන්නේ නම් “පුබ්බෙව සොමනස්ස දොමනස්සානං අත්ථඛිගමා” කියන එක වැටහෙනවා. කෙසේ ද? යම් රූපයක් ඇසුරෙන් පෙර යමක් පැවතුණා ද, එය බිඳී ගිය පසු, සෝකය පමණක් සිතේ තැන්පත් වන බව දන්නවා. එය, “නාහිනන්දනි, නාහිවදනි, නාඡ්ඤාසාය නිට්ඨනි,” කියලා මෙනෙහි කරනවා. මේ විදිහට හතර වෙනි ධ්‍යානය දක්වා ම සෑම ධර්මයක් ම බලන්න ඕන.

එතකොට දැන් ඉතින් තමන්ට හිතෙනවා නේ, ආකාසානඤ්චායතන වගේ ධර්මයන් මොකද කියලා. ඒක අපි දන්නවා අධිචිත්ත ශික්ෂාව තියෙනවා නම් ආකාසානඤ්චායතන වැනි අරූප ධ්‍යානයන් අපි පෙර ම ඉවත් කරලා තමයි එතනට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට මෙනත අපිට ජේනවා ඔය කාරණා දෙක බැලුවා ම අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවය වන්නේ පරිදේව වූ විඤ්ඤාණය මගින් සඤ්ඤාවට සුබ යයි පැවරීම කියන එක අපිට වැටහෙනවා. අර පරිදේවය මගින් සඤ්ඤාවට සුබයි කියලා කියනවා. ඕක නේ අපි කියන්නේ, “සුබස්ස ව පහානා,” කියලා. එතකොට මොකද අර වේදනාවේ අගය අතෙත්ටයි ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. ඊළඟට පෙන්නනවා, “දුක්ඛස්ස ව පහානා.” අන්න එතනට අපිට ජේනවා වේදනාව අනිත්‍ය වූවත් එය නිත්‍යයි පවසනවා. එමගින් ඇති වන්නේ ව්‍යාපාදයක් පමණයි. අර මම කිව්වේ සීයාට වයසට ගිහිල්ලා **taste buds** ගිහිල්ලා, ජරාවට පත් වෙලා ඉතින් මේක ව්‍යාපාදයක් තමයි තියෙන්නේ. එතකොට, “දුක්ඛස්ස ව පහානා” කිව්වා ම ඔන්න ඔය අර්ථය. මෙම තුන් ධර්මයන්ගෙන් එනම් රූප, සඤ්ඤා, වේදනා මගින් ඇති වූ පුහු අභංකාරය ම අත්තා කියලා විඤ්ඤාණය පවසනවා. මෙසේ අභංකාර වී **business** එක කරගෙන යනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/10/2016 - 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 කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට මම කළේ කලින් මම 20 වෙනිදා කරපු භාවනාවක් තමයි මම කළේ. ඒ 20 වෙනිදා භාවනාවේ තියෙන්නේ ඔය අපි ධම්මානුපස්සනාවේ සාකච්ඡා කරපු කාරණය. ඒ කියන්නේ රූපයේ ආදීනවය, අසුභයි කියන එක. වේදනාවේ ආදීනවය කියන එක, අනිත්‍යභාවය. ඒ වගේ ම චිත්තයේ ආදීනවය, පරියුට්ඨානය, ඒ මැඩ ගැනීම නිසා ඇති වන උවදුර. සංස්කාර, විඤ්ඤාණවල ඒ ධර්මයන්ගේ ආදීනවය, අනත්තභාවය කියන එක, අපි ඕක සාකච්ඡා කළා.

එතකොට අපි ඉගෙන ගත්තා, ඔහොම වුණත්, ඔය මැරිලා වැටිලා පරිදේව වන විඤ්ඤාණය මගින් එයා පවරනවා, රූපයට සුභයි කියලා කියනවා, වේදනාවට නිත්‍යයි කියලා කියනවා, සඤ්ඤාවට සුඛයි කියලා කියනවා. ඊළඟට චිත්තයට අත්තා කියලා කියනවා. ඔන්න ඔය අවස්ථාව හුඟක්, චිත්තයට අත්තා කියන අවස්ථාව හොඳට විමසලා බැලුවා.

අපි ඕක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, හරියට තාත්තා කෙනෙක් වයසට ගිහිල්ලා, දරුවන්ට මිල මුදල් දීලා කියනවා, මෙන්න මේ **business** එක කරගෙන යන්න කියලා. මේ **business** එක කරගෙන යන්න කිව්වහම, ඉතින් ඒ දරුවෝ විසින් ඒ **business** එක කරගෙන යනවා. එක දරුවෙක් මළා වුණත්, අනිත් දරුවෝ හරි කරනවා. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාව මළාට වේදනාව හරි, වේදනාව මළාට සඤ්ඤාව හරි මේක කරනවා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මම මේකෙ මම වැඩියෙන්, විශේෂයෙන්, විමසලා බැලුවේ, ඔය චිත්තයට අත්තා කියන එක. දැන් බලන්න මේක මැරිලා වැටිලා. පරිදේව වෙච්ච චිත්තය දැන් කියනවා, අත්තා කියලා. එතකොට ඒකෙන් අත්තා කියන එක ගත්තහම, දැන් අපි දන්නවා චිත්තය අර්ථ දැක්වෙනකොට සඤ්ඤාවයි, චේතනාවයි, විඤ්ඤාණයයි. එතකොට බලන්න දැන් සඤ්ඤාව සුඛයි කියලා නේ කියන්නේ.

එතකොට ඒ අර්ථයෙන් ගත්තහම දැන් මෙයා කියනවා, මැරෙන එක මට හොඳයි. පෙළක් මනුස්සයෝ වයසට ගිහින්, අපිට ජේනවා, මේ ජරාවේ නම් ඉන්න බෑ තවදුරටත්, මැරෙනවා නම් හොඳයි කියලා. ඒක සුඛයි, ඔන්න ඔය අර්ථය තියෙන්නේ.

ඔයගොල්ලෝ දන්නවා පෙළක් මනුස්සයෝ ජීවත් වෙලා ඉන්නකොට මේ තමන්ගේ ශරීරය damage කරගන්නවා, හුරා ගන්නවා. එයාට හිතෙනවා අර එහෙම කරන එක සුබයි කියලා. එතකොට ඒක අර සඤ්ඤාවේ සුබයි කියන අර්ථය. ඒ කියන්නේ දැන් මම මෙහෙම කරලා මැරෙනවා නම් සුබයි. අර වයසට ගිය මනුස්සයාට තියෙනවා නේ අර්ථයක්, අන්තිම කාලේ හුස්ම ඇද ගන්නත් බෑ, කන්නත් බෑ මැරෙනවා නම් හොඳයි කියන එක. එතකොට ඔන්න ඔය අර්ථය තියෙන්නේ. එයාට හිතෙනවා මේක මේ, ජීවත් වෙලා ඉන්නකොටත් හිතෙනවා අන්න ඒක තමයි අර රෝගය, ඒ රෝගය හුඟක් ම තදට ගිය එක්කෙනා. ඒ කියන්නේ අර, දැන් විත්තය ගත්තහම අපි කිව්වා මැඩ ගැනීම, එතකොට වේතනාව කියන තැනට කෙනෙක් කල්පනා කළොත් එහෙම, අර උවදුර කියන එක, ඒ උවදුරට කැමතියි. ඒක සුබයි.

ඉතින් දැන් ඔය තත්වයට ආවට පස්සේ, දැන් ඔය දෙපැත්ත ම බලලා, ජීවත් වෙලා ඉන්නකොටත් මනුස්සයෝ එහෙමයි, අවසාන මොහොතේත් එහෙමයි. අන්න ඒ තත්වට ඇවිල්ලා, ඊට පස්සේ කල්පනා කරලා බලන්න ඕනේ, අපි අර ආයතන භාවනාවේ කළේ. දැන් ඉතින් මේක අත්තා කියලා ගත්තා නම්, ඉතින් විත්තය. ඉතින් මේක මැරිලා වැටෙනවා නේ එහෙම නම්, අපි මේක, “අජ්ඣොසාය තිට්ඨති,” අපි අල්ලගෙන ඉන්නවා. මතක ද, සඤ්ඤා භාවනාවේ පළවෙනි එක, special එකේ, ගත්තේ අර සංස්කාර මැරෙනවා, “අහින්නදති,” ඊට පස්සේ මෝහය “අභිවදති,” මෙතන මේ පරිදේවය, “අජොසාය තිට්ඨති.” ඉතින් ඕකට ඇවිල්ලා තියෙනවා කියන එක. එතකොට එහෙම නම් ජීවත් වෙලා ඉන්න මනුස්සයා, මේ හොඳට ඉන්නවා කියන මනුස්සයාත්, අර මරණ මොහොතේ හිතන මනුස්සයාත්, දෙගොල්ලොම එක ම ආකාරයකට තමයි ඒ විදිහට අල්ලගෙන ඉන්නවා කියන එක තියෙන්නේ. “අජ්ඣොසාය තිට්ඨති” අල්ලගෙන ඉදීම කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/10/2016 - කරුණා අප්පමාණ

Karuṇā 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, පුජාවෙන් පස්සේ, දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද මං භාවනාවට ගත්තේ 16/07/2016 වෙනිදා කරුණා අප්පමාණ භාවනාව. ඉතින් මේ කරුණා අප්පමාණ භාවනාවේ, ඒකෙ පෙන්නන්නේ මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන කෙනෙක්, ඒ මෙත්තා වෙනො විමුක්තිය තියෙනවා නම් ඉතා පහසුවෙන් කරුණාවෙන් අප්පමාණයට යනවා කියන එක. ඉතින් ඒකේ බලාගෙන ගියහම, ඕකේ අපි සඳහන් කරලා තියෙනවා මේ, සුඛ වන රූප සොයන සංස්කාර කිරීම පහ කරනවා කියලා. දුක තමයි ඇති වන්නේ කියලා දැනගෙන, නැවත නැවතත් දුක්බය ඇති වෙනවා කියලා දැනගෙන, සුඛ වන රූප සොයන සංස්කාර පහ කරනවා.

මම ඔන්න ඕක තමයි ටිකක් මෙනෙහි කරලා බැලුවේ. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා දැන්, මතක ද මෙත්තාවෙන් අප්පමාණයට යනකොට, අපි පෙන්නුවා අර කුඹියයි අලියායි. අලියා දුකේ ඉන්නවා නම්, අපි කුඹිය ගැන සතුටු වෙනවා. එතකොට අන්න ඒ වගේ ධර්මයක්, කරුණා අප්පමාණය සඳහා මොකක් ද ගන්න ඕන කියන එකයි මම මේ කල්පනා කළේ.

එතකොට ඒක බලාගෙන ගියා ම මෙන්න මේ වාක්‍යය රහතන් වහන්සේ දීලා තියෙනවා. “සුඛ වන රූප සොයන සංස්කාර පහ කිරීම.” ඔන්න ඕකයි තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි හිතමු, මුලින් ම අපිට ජේනවා, මේ සංස්කාර නිසා අපි සුඛ වන රූප සොයනවා කියලා.

දැන් උදාහරණයකට ගන්න, කාමයෙහි වරදවා හැසිරෙන පුද්ගලයෙක් ඒක සඳහා හොඳ වූ, රූපයන් සොයනවා. මෙන්න මේ පුද්ගලයෝ මේ පුද්ගලයෝ කියලා නේ ද? එතකොට අන්න ඒ අර්ථයෙන් කල්පනා කරන්න. ඕගොල්ලො සම්බෝලයක් හදනකොට, කෙනෙක් කියනවා ඔන්න ඔය සම්බෝලය මෙන්න මෙහෙම හදන්න. අමු මිරිස් ටිකක් කපලා දාන්න. ජේනවද? මොකක් ද මේ අපි කරන්නේ? සුඛ වන රූපය. ඒකයි අපි මේ කරන්නේ. ඒක සොයන සංස්කාරයත්. මේක කළා ම, මේකෙන් මේක ඇති වෙනවා කියන එක. අන්න ඒක අයිත් කරනවා නම්, අපිට මේ කරුණා අප්පමාණය කියන එකට යන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ වෙලාවේ හරියට ම ඒ කරුණා අප්පමාණය ඒ විදිහට ඇති වෙනවා.

ඉතින් දැන් ඒක අපිට දැන් මේ රහතන් වහන්සේ මේක මුල ඉඳන් ම දීලා තියෙනවා. **Special** එකේ පෙන්නනවා. කරුණා අප්‍රමාණයට යනකොට, මේ සුබය තමයි විවාරන්නේ කියලා. ආපහු පෙන්නනවා, අර බාහුව කපනවා කියන එක. බාහුවේ තියෙන්නේ මොකක් ද? වේදනාවේ ඉඳන් ගිද්ධිලෝභයට. මතක ද? ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් රූපයට අත දික් කරන එක කැපුවහම, අන්න සුභ කියන විමුක්තිය. මෙතන දැන්, අපිට කෙනෙකුට එකපාරට ම තේරෙන්නේ නෑ මොකක් ද මේ වේදනාවයි ගිද්ධිලෝභයයි, මේ දෙක අතර. මොකද මේ ගිද්ධිලෝභය තුළ තියෙනවා අර රූපය සුබයි කියන කතාව. දැන් අපි ඒක කපලා දානවා.

එතකොට දැන් මෙතන ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ, දැන් ආපහු ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා, මේ **special** වැඩසටහනේ අපි බොජ්ඣංග භාවනාවේදී පෙන්නවා, භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා එන පාර කපනවා, කරුණා අප්‍රමාණය වෙනකොට. එතකොට ඒක කපනවා කියන්නේ මොකක් ද? මේ සංස්කාර නිසා භය අගතියට ආවොත්, භය අගතිය නිසා වේදනාවට එනවා. එතකොට මෙන්න මේ, ඒ කියන්නේ සංස්කාර නිසා අපි වේදනාවන් අපි හදනවා නේ මේ පැත්තෙන්. ඒ වේදනාව මගින් අපිව දුවවනවා. ඔය අර්ථය නේ තියෙන්නේ. එතකොට මේ භය අගතියට ඇවිල්ලා, භය අගතියෙන් වේදනාවට එන එක තමයි අපි මේ කපාගෙන යනවා කියන එක, අපි මුලින් ඉගෙන ගත්තා, කරුණාවෙන් අප්‍රමාණයට එහෙම යනවා කියන එක.

ඒ කියන්නේ ආකාසානඤ්චායතන එහෙම යනවා නම් ඔය විදිහට නේ යැවෙන්නේ. එතකොට දැන් ඔක්කොම එකට **connect** වෙලා ජේනවා. මොකක් ද මේ ගිද්ධිලෝභයයි වේදනාවයි අතර මේක කපනවා කියන්නේ. මොකද අර **belt** එක කැරකුණා නම්, කබලිංකාර ආහාර, ස්පර්ශ, වේදනා, ගිද්ධිලෝභ කියන එක. මේකේ තැන්පත් වෙනවා අර රූපය මෙන්න මේක සුබයි කියන කතාව. එතකොට අන්න ඒ සංස්කාර පහ කිරීම තමයි ඒ කරුණා අප්‍රමාණය කියන එකට හේතු වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අර කුඹියයි, අලියායි එතනදී අපි බැලුවා වාගේ. එතකොට එහෙනම් අර සුබයි කියන කතාව තමයි යන්න ඕන.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/10/2016 - 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, ඒ පූජාවෙන් පස්සේ.

මම කලින් කරපු භාවනාවක් ම තමයි ආයෙත් කළේ. 17/10/2016 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාවේදී තිබුණේ, ඒ ධම්මානුපස්සනාව. ඒකේ ආදීනවය සිහි කරන එකයි තිබුණේ. එතකොට අපි දන්නවා ඔය රූපයේ ආදීනවය, අසුභයි. වේදනාව, අනිත්‍යයි. චිත්තය ආදීනවය, පරියුට්ඨානය නිසා ඒ ඇති වන උවදුර, මැඩගැනීම නිසා ඇති වන උවදුර. සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණයෝ, අනත්තා කියන එක.

එතකොට ඒ රූපයේ ආදීනවය අසුභයි කියන එක අපි බලලා තියෙනවා, ජරාවට පත් වෙලා අසුභ ස්වභාවය. රූපය ජරාවට පත් වෙලා තිබුණාට, ඒ වේදනාව නිසා, ජරාවට පත් වූ රූපය සුභ වශයෙන්, සනාථ කරනවා. එහෙම නම් අපිට වෙන්තේ අර රූප කෙළවරේ ඉඳන් අපි ආපහු නාමරූප තියන තැන, සුභයි කියන තැන සුභයි කියලා අපි කියනවා. එසේ වූ සුඛ සඤ්ඤාව මගින් රූපය සුභ වශයෙන් සනාථ කරනවා. විඤ්ඤාණය මගින් මේක දැනගන්නවා. බැරි වෙලාවත් නිත්‍ය වුණා නම්, ඒ රතු පටය ඔස්සේ ඒ අත්තා කියන සඤ්ඤාව සනාථ කරනවා. එතකොට මේක අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඔය පුරාහෙද සූත්‍රය 2 ගාථාවක් තියෙනවා. “සාතියෙසු අනස්සාවී, අනිමානෙ ව නොයුතො, සණ්භො ව පටිභානවා, න සද්ධො න විරජ්ජති,” කියලා ගාථාවක්. එතකොට ඒ, ඒක සඳහා අපි පොඩ් diagram එකක් ඇඳගත්තා, වේදනාව වටා, වේදනා සඤ්ඤා ඒ රේඛාව. අපි එතන පල්ලෙහාට ආවොත්, හරහට වේදනාව ආවා, හරහා අපි තවත් රේඛාවක් ඇන්දොත්, එහෙනම් quadrant 4 කට ඔක බෙදෙනවා. ඉතින් ඒකේ වම් පැත්තේ කියන එකේ අපිට එනවා, උඩ පැත්තේ, ඒ කාමය කියන එක. ඒකට අපි K කියලා ලකුණු කරගත්තා. ඊළඟට දකුණු පැත්තේ අර නාමරූප තියෙන තැන, උඩ පැත්තේ, අන්න එතන L කියලා අපි ලකුණු කරගන්නවා. ඊළඟට වම් පැත්තේ පල්ලෙහා අපි M කියලා දාගත්තා, ඉතින් එතන කාම ආශ්‍රව මගින් පිහිට නොසොයයි කියන එක තමයි තියෙන්නේ. ඊළඟට දකුණු පැත්තේ පල්ලෙහා අපි N කියලා දාගත්තා, ඒකට අනිමාන වෙලා සෝක වීම තමයි අපිට ජේන්නේ.

එතකොට ඔය “සාතියෙසු අනස්සාවී,” කියලා කියන්නේ, ඒ කාවහරි මේ තණ්හාව මගින්, දැන් අපි ඇහැ, කණ, නාසය, දිව පිනෙව්වහම ඒක මගින් දුවවනවා, එතකොට ඒකෙන්, ඒ තණ්හාව ඇති වෙන්නේ නැහැයි කියන දේ තමයි, මෙතන පෙන්න්නේ. ඊළඟට “අතිමානෙ ව නොයුතො,” කියලා කිව්වහම, දැන් “සාතියෙසු අනස්සාවී,” කිව්වහම කල්පනා කරන්න, අර K වල ඉඳන් L වලට යන්නේ නෑ. කාමය නිසා ඒ නාමරූපයන් නැහැයි කියන එකයි.

ඊළඟට ආපහු උඩ නාමරූප නිසා පල්ලෙහා, L නිසා N නොවීම කියන එක තමයි, “අතිමානෙ ව නොයුතො,” අතිමානය මගින් නොදුවනවා කියන එක. ඊළඟට “සණ්භො ව පටිභානවා.” එතන පටිභාන කිව්වහම ඔය සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් කියන ඒවා භාවිතා කරනවා. ඊළඟට පෙන්නවා, “න සද්ධො න විරජ්ජති” කියලා. එතන මේ ශ්‍රද්ධාව, කවුරු හරි කියන නිසා නෙමෙයි, මෙතන මේ තමන් අවබෝධ කරගත්ත නිසා තමයි මෙතන මේ පෙන්න්නේ, ඒක නිසා ඒ විරජ්ජති කියන එක ඕක පෙන්නවා. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයෙක්, ඒ පුද්ගලයා ඇලෙනවා. ඒ සෙබ පුද්ගලයෙක්, එයා විරාග වෙනවා කියන එක පෙන්නවා.

එතකොට මෙතන මේ පෙන්න්නේ, අර අපි L කියන එක area එක, නාමරූප පැත්තෙ නිසා, අර M, කාම ආශ්‍රව තියෙන තැනට එන්නේ නැහැයි කියන එකයි. ඉතින් මේක ආපහු, නැවතත් කල්පනා කරලා බලනවා නම්, කාමය ඇති නම් සුභය සනාථ කර නාමරූපවලට පැමිණෙනවා. මේක නොවන්නේ නම් “සාතියෙසු අනස්සාවී.” නාමරූප ඇති තැන සුභ වුණා නම්, ඒකට ම අතිමාන වෙන බව අපි පෙර වටහා ගත්තා. අපි ඉද්ධි diagrams වල, special එකේ අපි ඉගෙන ගත්තා. සුභ වූ දෙය ම තමයි මානය මගින් හොඳයි කියලා කියන්නේ. මේක නොවෙනවා නම් “අතිමානෙ ව නොයුතො” අතිමාන වෙනවා නම් වෙන්නේ, අභංකාර හේතුවෙන්. දුස්සිලභාවය මේකට ප්‍රත්‍යය වෙනවා. අරක, අභංකාරය හේතුව වෙනවා. එසේ වන්නේ නම් අභංකාරය නිසා, අත්තනි වා රූපං. ඒ කියන්නේ අපි අර පල්ලෙහා, පරාමාසයේ ඉඳන් පල්ලෙහා තියෙන අභංකාරය නිසා, අන්ත වේදනා සඤ්ඤා ළඟ අපි, අත්තනි වා රූපං. එතකොට ඒ කියන්නේ අපි මේ රූපය විසින් සනාථ කිරීමක් තියෙනවා, වේදනාව විසින් සනාථ කිරීමක් තියෙනවා, සඤ්ඤාව විසින් සනාථ කරලා, සුභයි කියන එක තියෙනවා. ඔය තුන් ධර්මයෝ අපි අයිත් කළා වුණත්, අභංකාරය මගින් ආපහු සනාථ කිරීමක් කියන එක තියෙනවා. ඒක තමයි මේ පෙන්න්නේ. එතකොට විත්තයේ ආදීනවය මෙනෙහි කරනවා නම්, සඤ්ඤා නිසා නාමරූප නොවීම, ඒ සුභ නොවීම කියන එක තියෙනවා.

දැන් ඉතින් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ අර අභංකාරය නිසා අර නටන මිනිසා එයට සිංදු සෙවීම කියන එක. මව සහ පුතා. මේකත් පහ වෙනවා නම් අර විත්තයේ ආදීනවය

මනා කොට දැනගන්නවා. පරිශ්‍රවිධානය නිසා උවදුර. මේක දැනගන්නවා නම් අන්න, “සණ්භො ව පටිභානවා” කියන එක එනවා. ඒ කියන්නේ අර බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්. ඒක නිසා අපි අර K වල ඉඳන් L වලට එන්නෙ නැහැ කියන එකයි. “න සද්ධො න විරජ්ජති.” එතන පෙන්න්නේ මේ L නිසා M වෙන්වෙන්නෙ නැහැයි කියන එකයි. අර නාමරූප කොටසේ ඉඳන් ආපහු M. M කියන එකේ තියෙන්නේ ඔය කාම සඤ්ඤාවන් එහෙම. එතකොට නාමරූප ඇති තැන, කාම ආශ්‍රවය, නාමරූප ඇති තැන සුභ වීම නිසා යම් සංස්කාරයක් මගින් පෙර සුඛ වූ රූප සෙව්වා ද, එය නැවතත් සොයනවා. තමා විසින් ම අවබෝධ කරගත් නිසා එබඳු කිසිදු රූපයක් සුඛ නොවන බව දන්නේ, දක්නේ, එවන් වූ කාම ආශ්‍රවයන්ගේ පිහිට සෙවීම නොකරනවා. එවැනි දහම් මගින් නොදුවනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට අන්න ඒ, ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. අර ගාථාව පුරාහෙද සූත්‍ර 2 හැටියට බලලා, ආපහු දැන් අලුතෙන් අපි හොයා ගත්ත ධර්මයන් එක්ක මේක වටේට බලන එක තමයි මේකේ තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාතියෙසු අනස්සාවී, අනිමානෙ ව නො යුතො;
සණ්භො ව පටිභානවා, න සද්ධො න විරජ්ජති.

සාතියෙසු අනස්සාවී - යම් කෙනෙකුන්ගේ මේ “සාතියා” නම් තෘෂ්ණාව ප්‍රභිණ වූයේද,

- පංචකාම ඉණයෝ “සාතියා”(ඇලුම් කටයුතු) යැයි කියත්. යම් කෙනෙකුන්ගේ මේ “ඇලුම් කටයුතු” නම් තෘෂ්ණාව ප්‍රභිණ නොවූයේද, ඔවුන්ගේ ඇසින් රූප තෘෂ්ණාව වැගිරෙයි. ගලයි. පවතියි. මෙසේම, කණින් ශබ්ද, ... මනසින් ධර්ම ගැන සිතන්න.
- යම් කෙනෙකුන්ගේ මේ “සාතියා” නම් තෘෂ්ණාව ප්‍රභිණවූයේද, මූලින් සිදුනේද, ශාන්ත වූයේද, ඉපදීමට අයෝග්‍ය වූයේද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද, ඔවුන්ගේ ඇසින් රූප තෘෂ්ණාව නොවැගිරෙයි. නොගලයි. නොපවතියි. මෙසේම, කණින් ශබ්ද, ... මනසින් ධර්ම ගැන සිතන්න.
- ක්ෂේත්‍ර K (Area K) නිසා ක්ෂේත්‍ර L නොවේ.

අනිමානෙ ව නො යුතො - අනිමානයේද නොයෙදුනේ

- අනිමානය කවරේද, මෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක් ජාතියෙන් හෝ කුලයෙන් හෝ ශරීර පැහැයෙන් හෝ ධනයෙන් හෝ අන්‍යයයා පහත් කොට සිතයි. යමෙකුගේ මේ අනිමානය ප්‍රභිණද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද, හෙතෙම අනිමානයෙහි නොයෙදුනේය යනුයි.
- ක්ෂේත්‍ර L (Area L) නිසා ක්ෂේත්‍ර N නොවේ.

සණ්භො ව පටිභානවා - මෘදු වැටහීම් ඇත්තේ

- මෘදු (සණ්භො); මෘදු ධාය කර්මයෙන් යුක්තත්‍වය සණ්භ නම්. මෘදු වූ වාග් කර්මයෙන්, මෘදු වූ මනා කර්මයෙන් යුක්තත්‍වය සණ්භ නම්.
- බුද්ධිමත් (පටිභාන); ප්‍රතිභාවන්හු නිදෙනෙකි. i) පරියත්ති ප්‍රතිභානය - ධර්මයන්ගේ දැනීම ප්‍රකෘතියෙන්ම ඇත්තේ වෙයි ii) පරිපුච්ඡා ප්‍රතිභානය - මෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක්, ප්‍රශ්න කිරීම වෙයි. ඔහුට ඒ විවාරිම ආශ්‍රයෙන් ඥානය ඇතිවෙයි iii) අධිගම ප්‍රතිභානය - බොධිපාක්ෂික ධර්මයෝ 37 වෙත්ද, එහි අවබෝධයෙන් පඤ්ඤාව ඇතිවේ.
- ක්ෂේත්‍ර K (Area K) නිසා ක්ෂේත්‍ර L නොවේ.

න සද්ධො න විරජ්ජති - අදහන්නේ නොවේ, වරාග නොවේ.

- න සද්ධො - සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයයි. තෙමේ ස්වකීය ඥානයෙන් දන්නා ලද බැවින් අත් අයගෙන් අසා අදහන්නේ නොවේ.
- න විරජ්ජති - රහතුන් වහන්සේ නොම ඇලේමය. රාගය ක්ෂය කිරීමෙන් විතරාගවූ බැවින් වරාගයට නොපැමිණේ.
- ක්ෂේත්‍ර L (Area L) නිසා ක්ෂේත්‍ර M නොවේ.

2

S_PurabhedaSutta2_Diagrams.pdf - Slide 2

180

28/10/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළාට පස්සේ, ඊයේ භාවනාව ම තමයි මම අදත් කරන්න කල්පනා කළේ.

ඉතින් ඒ කල්පනා කළා මේකෙ සමුදය, අස්තංගමය කියන එක. ඒ කියන්නේ සතර සතිපට්ඨානයේ හැටියට ඒ ආදීනවයෙන් නේ ඊයේ භාවනාව පටන් අරගෙන තිබුණේ. අද ඒ සමුදය, අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය ඔක්කොම බලනවා කියලා.

සමාධිභාවනා සූත්‍රය අර්ථයෙන් ඒ සඤ්ඤාවේ සමුදය, අස්තංගමය කියන එක බැලුවා. ආස්වාදය කියන එක, රූපයාගේ යම්කිසි ආස්වාදයක් වේ ද, ඒ රූපය නිසා අපිට ඇති වන සුඛය. එතකොට මේ කියන අවස්ථාවේ දී ම තමන්ට තේරෙනවා නේ ඉතින් සුඛයි කියලා කිව්වාට, සත්‍ය වශයෙන් ම අර ආදීනවය කියන එක මතු වෙනවා. එතකොට වේදනාව නිසා ආස්වාදය නිදුක් බව පරම කොට ඇති බව කියන එක, ඒ කියන්නේ ඉතින් ඒ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුවා නේ, ඒ ධ්‍යානයන්ට ගිහිල්ලා කිසිවකුට හානියක් කරන්න හිතන්නේ නැත්නම් කියලා. ඊළඟට ආපහු වෛතසිකවල ආස්වාදය, ඒ පාරිසුද්ධිපධානියඬග ලෙස දැනගන්නවා. අන්න එතනට ආපු ගමන්, සිත නතර වෙනවා. ඒ මොකද, මේ භාවනාවේ තියෙන්නේ ඊයේ භාවනාවේ අර්ථය. මෙතනට ආපු ගමන් කෙළින් ම සිත නතර වෙනවා. ආපහු මොකක්වත් කරන්න බෑ. එහෙම පුදුමාකාර විදිහකට ඒක නතර වෙලා තියෙනවා. මොකද ඒ වෛතසිකවල ආස්වාදය පාරිසුද්ධිපධානියඬග. අන්න ඒ ටික touch වෙනවා.

එතකොට ඒ සංස්කාරවල ආස්වාදය තියෙන්නේ, ඉහත සඳහන් කළ රජනීය වූ ධර්මයන්ගෙන් සිත මුදවාලන සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය. ඉතින් ඕකේ වෙන්නේ මොකක් ද? අර අපි එනවා නේ සංස්කාර අයිත් කරනවා කිව්වා ම, ඊයේ භාවනාවේදී මතක ඇති, “න සද්ධො න විරජ්ජති,” කියන තැනදී, නාමරූප ඇති තැන සුභ වීම නිසා, යම් සංස්කාරයක් මගින් පෙර සුඛ වූ රූප සෙව්වා ද, ඒවා නැවත නොසොයයි. එතකොට ඒ සංස්කාර ඉවතලීම කියන එක තියෙනවා, ඒක නිසා ඒ වේතනාව දක්වා, එන්නා වූ ධර්මයන් සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. ඊළඟට අර වෛතසික එක ගැන එතන සිතනකොට පාරිසුද්ධිපධානියඬග ඒකෙන් ම නතර වෙනවා කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. බොහෝ වෙලාවක් හිටියේ අර සිත නතර වෙලා තියෙන්නා වූ, ඒ තත්වය. ඊයේ භාවනාව බොහෝ ම ප්‍රබලයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/10/2016 - 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.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඒකෙ ඊයේ භාවනාවේ මතක ඇති අපි අර ආස්වාදය කියන එක තමයි බැලුවේ. එතකොට ඒ, ඒ ආස්වාදය අපි බලාගෙන ආවා, රූප වේදනා, ඒ විදිහට සංස්කාරයන්ගේ අර රජනීය ධර්මයන්ගෙන් සිත මුදවාලනවා කියලා.

ඒ වගේ ම විඤ්ඤාණයේ ආස්වාදයත්, ඒ විදිහට ම දත යුතුයි කියන එක කිව්වා. විඤ්ඤාණයෙන් යමක් දැනගන්නවා ද ඒක දුකයි. යමක් දැන නොගන්නේ ද, එය සුඛයි. කුමක් නිසා ද දැනගන්නා වූ යමක් වේ ද, එය දුකෙහි ඇතුළත් වන බැවින්, කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

එතකොට දැන් මේ භාවනාවේ දී, මම ඔත්ත ඔය කොටස තමයි හුඟක් ම මෙනෙහි කළේ. විඤ්ඤාණයේ ආස්වාදය කියන එක. ඉතින් එතන බලාගෙන ගියහම, අපිට ජේනවා මේ විඤ්ඤාණය කියන එක සකස් වෙන්නේ, අර නාමරූපයන් ඇති වෙලා. නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං, කියන එක තියෙනවා. විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං එක, ඒක අතින් පැත්තටත් යනවා. ඒ වගේ ම අපි දන්නවා, අර හය වෙනි සතිය එහෙම ලකුණු කරන්නේ, විඤ්ඤාණ ධාරාව ගිහිල්ලා අර දකුණු අත පැත්තට, පෙරළිලා පෙරළිලා යනවා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වටා වෙන්නා වූ දේ.

එතකොට ඔත්ත ඔක බැලුවට පස්සේ ජේනවා, මේ විඤ්ඤාණය කියන එක, මැරිලා වැටෙනවා. පරිදේව වෙනවා. ඒ වගේ ම අපිට ජේනවා, අපි බලලා තියෙනවා. ඔය විඤ්ඤාණ ධාරාව, ඔය පදුට්ඨමනසඛිකප්පය දිගේ ඇවිල්ලා ඉතින් අපිට ජේනවා මේ සෝකය කියන තියෙන තැනට තමයි, මේක එන්නේ. පරිදේවයයි සෝකයයි. ඉතින් අපි ඔක දැනගන්නේ ඔත්ත ඔය දේ, කැඩෙනවා බිඳෙනවා කියන එක තමයි අපි දැනගන්නේ. ඉතින් අන්න ඒ අවස්ථාව ඉතින් බලන්න ඕන හරියට අර කඩබි, විවිකිවිජති, කියලා අපි බලලා තියනව නේ හයහෙරව එකේ. අන්න ඒ අර්ථයෙන් කෙනෙකුට ජේනවා. හදන විඤ්ඤාණයන් පරිදේව වෙනවා. එතකොට මේ තත්වයට ගිහිල්ලා ඊට පස්සේ කෙනෙක් කල්පනා කරනවා, මේ හදන්නා වූ විඤ්ඤාණය, ඒ අපිට trust කරන්න පුළුවන් ද කියන එක.

ඒ කියන්නේ කවුරුහරි කෙනෙකුට වැඩක් කිව්වා නම්, ඒ මනුස්සයා ඒ වැඩේ හරියට කරාවි ය කියලා අපිට විශ්වාස කරන්න බැහැ වගේ තමයි, විඤ්ඤාණය ගැනත් හිතන්න ඕන. අපිට trust කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නැහැ.

එතකොට දැන් එහෙම නම් මෙතෙන්දි ජේනවා, හරියට කවුරුහරි කෙනෙක් ගෙයක් හදනවා. ඔය ගේ හදනකොට, සුභ වෙච්ච ලී, සුඛ වෙච්ච රාමු, ඔය වගේ ඒවා දානවා. උළුවසු වගේ ඒවා දානවා. ඉතින් ඔය විදිහට ගේ හැඳුවායින් පස්සේ ගේ කඩාගෙන වැටෙනවා. ගේ කඩාගෙන වැටෙනවා නම්, ඊට පස්සේ අපිට දැනගන්න ඕන ද? මේ පුද්ගලයෙක් ගෙයක් හැඳුවා ය. ඒ ගෙය කඩාගෙන වැටුණා ය කියලා, අපිට දැනගන්න ඕනකමක් තියෙනව ද? අපි දන්නවා මේක දුකක් ම තමයි තියෙන්නේ. මළා, මැරිලා වැටුණා කියන එකයි.

ඉතින් මේ පෙන්නුවේ, අර සුභ, සුඛ, අත්තා, නිත්‍ය දිට්ඨි විපල්ලාස දොළහෙන් තමයි මේක හැඳුවේ. ඉතින් ඒවා විපල්ලාස නේ. ඉතින් වෙන දෙයක් ඇත්තේ නැහැ. එහෙම නම් මේක අපි දැනගන්න ඕනකමක් ඇත්තේ නැහැ කියන එක තියෙනවා. ඉතින් ඔන්න ඕක තේරුම් ගත්තහම හිත නතර වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/10/2016 - 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.

10/10/2016 නිබ්බාන භාවනාව, ඒකට සිත යොමු කළා. ඒ ඉද්ධිපාද හතර භාවනාව එතෙන්දි මම මෙනෙහි කරන්න පටන් ගත්තා. ඒකෙ ඔයගොල්ලන්ට මතක ඇති අපි බලලා තියෙනවා, ඉද්ධිපාද හතර. එතන මුලින් ම තියෙනවා, ඒ සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරන, ඒ විරිය ඉද්ධිපාදය. සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරනවා නම්, විරිය ඉද්ධිපාදය නොසැලී පවතිනවා කියලා.

ඊළඟට අපි බලලා තියෙනවා, ඒ ඡන්ද ඉද්ධිපාදයෙන්, අර රූපයට සුඛ යයි කියලා නොපැවරීම, සංස්කාර ඉවතලීම මගින් ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මනා කොට පවත්වනවා කියලා. එතකොට ඒ කාරණා දෙක බලනකොට ම බොහෝ ම සතුටුයි. මොකද අර පෝතලිය සුත්‍රයේ අර්ථය. ඒ අපි සුඛ වන රූපයට, සුඛ කියන සංස්කාරයන් නේ හොයන්නේ. ඉතින් ඒක එතන පොඩ්ඩක් බැලුවහම, ඒ මනා කොට ඒක පවතිනවා. එතනින් ඊළඟට, ඔය විත්ත ඉද්ධිපාදය කියන එක අපි දන්නවා, රූපය නිසා මම වෙමි යන්න පහ කරනවා නම්, විත්ත ඉද්ධිපාදය නොසැලී වී පවතිනවා. ඊළඟට උඩ තියෙනවා, ඒ සෑම සංස්කාරයක් ම පරිදේව වන බව දන්නවා නම්, විමංසා ඉද්ධිපාදය නොසැලී වී පවතිනවා කියලා.

ඉතින් ඕක කළාට පස්සේ, “සණ්භො ව පටිභානවා,” කියලා ඇහුණා. එතකොට අර ඉද්ධිපාද හතර නිසා පටිභානය කියන එක තියෙනවා. මේ ධර්මයන් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්. එතකොට විත්ත ඉද්ධිපාදය ඇති නම් ඒ රෝගී සඤ්ඤාවක් මගේ යයි නොගනී. එතකොට ඒ ගැනීමෙන් ඇති වන වෙනස විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් ම දැනගන්නවා. අපි ඕක කලින් සඳහන් කරලා තියෙනවා.

එතකොට දැන් මේකෙ, ඊළඟට තියන කැල්ල තමයි, “න සද්ධො න විරජ්ජති,” කියන එක. එතන අර විමංසා ඉද්ධිපාදය ඇති තැන, එතන අපි පෙනේනුවා, අර L නිසා M වෙන්නේ නැහැයි කියන එක. නාමරූප ඇති තැන සුභ වීම නිසා යම් සංස්කාරයක් මගින් පෙර සුඛ වූ රූප සෙව්වා ද, ඒවා නැවතත් සොයනවා. තමා විසින් ම අවබෝධ කර ගත් නිසා එබඳු කිසිදු රූපයක් සුඛ නොවන බව දන්නේ, දක්නේ, එවන් වූ කාම

ආශ්‍රවයන්ගේ පිහිට සෙවීම නොකරනවා. එවැනි දහම් මගින් නොදුවනවා කියලා අපි කලින් සාකච්ඡා කළා.

එතකොට දැන් ඒක ඉතින් සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන් මම ඊයේ භාවනාවත් එක්ක. අපි බැලුව නේ අර මේ විඤ්ඤාණය අනන්තා කියන එක. ඉතින් ඕකෙ අන්තිමට තේරුම් ගත්ත නේ, ඉතින් මේකෙ තනිකර ම මේ විපල්ලාස දොළහ, අර ගේ හදන කතාවේ එහෙම පෙන්නුවේ නේ ද? එතකොට අන්න එහෙම කළහම ඒ මනස කැපෙනවා, මෙහෙම හරහට, ඒ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය. මේ පැත්තෙන් මෙතන මේ නිකටේ මෙහෙම වම් පැත්ත. ආපහු ඒ කියන්නේ ඔපවේ පල්ලෙහා, සතිය තියෙන පලුව නොවෙයි, අනිත් පලුවට ඒ තමන්ට එනවා කියලා බොහෝ ම හොඳට තමන්ට දැනෙනවා. ඒක නිසා මේ කිසිම ආකාරයකින් සෝක කරන්නේ නැහැ. ඒක එහෙම වෙන්න නම් විරිය ඉද්ධිපාදය මගින්, අර සංස්කාරයන් කියන ඒවා අර සමාපත්ති ධර්මයන් කියන ඒවා අයිත් කරන්න ඕන.

එතකොට විමංසාව මගින්, මේ සංස්කාරයන් පරිදේවය කියලා එන්නෙ නැති වුණාට එහෙනම් ජේනව නේ, අර විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඒ රේඛාවෙන් බෙදෙන හැටි නේ ද? එතකොට අර ආපහු maintain කරන්න වගේ, ඒ පැත්තෙන් එන්නේ නැති තත්වය කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

31/10/2016 - 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.

10/10/2016 නිබ්බාන භාවනාවට සිත යොමු කළා. ඉද්ධිපාද හතර භාවනාව, ඊයේ වගේ භාවනාව. නැවතත් මතක් කරනවා නම්, ඒ විරිය ඉද්ධිපාදය අර ඉදංසච්ච තැන ලකුණු කරන එක, සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම, එතකොට විරිය ඉද්ධිපාදය නොසැල් වී පවතිනවා. ඊළඟට වේදනාව තියෙන තැනට අපි එනවා, අර ඡන්ද ඉද්ධිපාදය. රූපයට සුඛ යයි නොපැවරීම, සංස්කාර ඉවතලීම මගින් ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මනා කොට පවතිනවා.

ඊළඟට පල්ලෙහා, හය අගති තැන, විත්ත ඉද්ධිපාදය. රූපය නිසා මම වෙමි යන්න පහ කරනවා. විත්ත ඉද්ධිපාදය නොසැල් වී පවතිනවා. උඩ වේතනා තැන, විමංසා ඉද්ධිපාදය. සෑම සංස්කාරයක් ම පරිදේව වන බව දන්නේ, විමංසා ඉද්ධිපාදය නොසැල් වී පවතිනවා. එතකොට ඊයේ භාවනාව වගේ ම, සෝකය දක්වා පැමිණීම නතර වන කාරණා දෙකක් අපි ඊයේ බැලුවා.

පළවෙනි එක විරිය ඉද්ධිපාදය. සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම. දෙවැනි කාරණය සෑම සංස්කාරයක් ම පරිදේව වන බව දන්නේ දක්නේ විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් පරාමාසය හරහා සෝක නොවීමත්, යන දෙයාකාර ධර්මයන්ට විත්ත ඉද්ධිපාදය ධර්මයේ එකතු වුණා. රූපය නිසා මම වෙමි, අන්න ඒක පහ වන්නේ නම්, අධිවිත්ත ශික්ෂාව මගින් වටහා ගන්නා ලද අනිත්‍යභාවය එසේ ම නොසැල් වී පවතී. එනම් නිත්‍ය වූවා නම්, සඤ්ඤාව සනාථ කරමින් අර දිවයි සල්ලය හරහා නැවතත් රූපය නිසා මම වීම සිදු වෙනවා. මෙසේ වීම විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් වළක්වයි. පියා දරුවන්ට ධනය බෙදා දී, **business** පැවැත්වීම ලෙස අපි මේක පෙර සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

මේ අවස්ථාවේ දී, විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් සමාපත්ති ධර්මයන් පවා පහ කරන බැවින්, පලාස කළ හැකි සංස්කාරයක් නොමැති වීම නිසා පලාසය ඉවත් වීම ද මනා කොට වැටහුණා. එනම් විරිය ඉද්ධිපාදයේ සතුරන් දෙදෙනාගෙන් එක් අයෙකු පහ වුණා. කුලම්භ්ඡරිය නැමැති අනෙක් හතුරා ඉවත් කිරීම ඉහත සඳහන් කළ අයුරින් විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් සිදු කරනවා. මෙය සඤ්ඤාව සනාථ නොකිරීම මගින් සිදු කරනු

ලබනවා. ඉතින් අර වෙනම විමුක්තිය මනා කොට ඇති වෙලා තියෙනවා. හොඳ පිරිසිදු සිතක් ඇති වෙනවා, ඒ අවස්ථාවේ දී.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/11/2016 - 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 කියලා වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

16/04/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දී, අට වෙනි ධ්‍යාන ඵල ලාභියාට, දුක්ඛ table එක මොන ආකාරයට ද බලපාන්නේ කියන එක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒක නැවතත් මතක් කරගන්නවා නම්, එයා දක්ෂ වෙලා තියෙන්නේ, අර පළවෙනි row එකේ ඕලාරික සුඛ වේදනාව මගේ යයි කියලා ගන්නේ නෑ. සැකයක් නෑ. දෙවෙනි row එකේ ඕලාරික සුඛ වේදනාව නිසා වන නිත්‍යභාවයක් නෑ, සැක නෑ. තුන් වෙනි row එකේ ඕලාරික සුඛ වේදනාව නිසා අත්තභාවය නෑ. එම අත්තභාවය නිසා වන නන්දිය නෑ. හතර වෙනි row එකේ අභංකාරය සඤ්ඤාවක් ලෙස නොපවතිනවා, එම අභංකාර සඤ්ඤාව ගැන සැක නැතෙයි කියලා තියෙනවා.

එතකොට අට වෙනි ධ්‍යානය නිසා සංස්කාර නිසා හටගන්නා වූ, සුක්ෂම වූ නිත්‍යභාවය, ඒ පුද්ගලයාට බලපානවා. ඒ නිසා ඇති වෙන්නා වූ නන්දිය ඇත කියලා අපි ඒකෙ ඉගෙන ගත්තා. එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී අපිට ජේනවා ඔය හතර වෙනි row එකේ අපි ලියලත් තියෙනවා, නමුත් ඒ පුද්ගලයන් ඔය රූපයට සුඛ යන අදහස එකතු කරලා අවසානයයි. අර වට අටක් ගියායිත් පස්සේ, reverse වෙලා ඇවිල්ලා ඕක සිද්ධ වෙලා තියෙනවා.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා, මේ 08/07/2016 නිබ්බාන භාවනාවත් එක්ක අපි විමසලා බැලුවොත්, ජූලි මාසේ කරපු එකේ, ඒ සඤ්ඤාවට තැන දීමක් නැති වුවත්, අගයක් දීමක් නැති වුවත්, මිය ගියා වූ විඤ්ඤාණය මගින් ම එපා කියන ලද්දා වූ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා ඔස්සේ ම, ඒ පථය රූප පතන බව වැටහෙනවා. Reverse වී පැමිණි විඤ්ඤාණ ධාරාව මෙසේ දක්ෂ වී, රූප ම සොයනවා. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා, රූපයේ අනිත්‍ය බව දන්නේ යම් ප්‍රමාණයකටයි. වඩු බාස්ගේ කතාව වගේ, අර ලී තුනක් ගැන අපි කිව්වේ. ඒ ගැන දැන ගැනීමට කැමැත්තක් නැත.

එම රූපය නිසා හටගත් වේදනාවෝ ද troublesome, ප්‍රශ්න තියෙනවා. ඒවා සඤ්ඤාවෙන් දැන ගැනීමට අකමැති ය. මේක හරියට යම්කිසි පුද්ගලයෙක් කර්මාන්තය නිසා ඇති වන සුඛය, කර්මාන්ත ශාලාව ගැන මේක හොඳයි කියලා මේ විදිහට, ඒකේ ලාභයට කැමතියි. එම ආයතනයේ මිනිස්සුන්ගේ ප්‍රශ්න දැනගන්න

කැමති වෙන්නේ නෑ. ඒ අයට මෙන්ම මේ ප්‍රශ්න තියෙනවා, **strike** අරවා මේවා ඒ අය හරියට වැඩ කරන්නේ නෑහැ. අන්න ඒ ආකාරයට තමයි මේකත් කල්පනා කරන්න තියෙන්නේ.

ඉතින් මේ භාවනාව මෙහෙම කළා ම, ප්‍රඥා විමුක්තිය මනා කොට පවතිනවා. ඒ වගේ ම සිත හරි සාමකාමී. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/11/2016 - 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.

එතකොට අද භාවනාවේ දී මම මෙනෙහි කරලා බැලුවේ සමුදය අස්තංගමය කියන එක, අර ධම්මානුපස්සනාව. එතකොට ඒකෙ මම පටන් ගත්තේ ඔය ආකාසානඤ්චායතනය වගේ සඤ්ඤාවක, සමුදය අස්තංගමය කියන එක. ඉතින් ඒක බලාගෙන යනකොට විඤ්ඤාණඤ්චායතනයෙහි ආලෝකය සහගතව ඒකේ සමුදය අස්තංගමය කියන එකේ පොඩි වෙනස්කමක් එහෙම වෙනවා නම් ඒකට ප්‍රතිචාර දක්වනවා කියන අර්ථයෙන් මම බලාගෙන ආවා. ඉතින් හත් වෙනි ධ්‍යානයටත් ඇවිල්ලා ඒකෙන්, සමුදය අස්තංගමය බැලුවා, ඒ සඤ්ඤාවේ එහෙම, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය. ඔඑවේ වෙනස්කම් ඒ විදිහට ඇති වුණා. ඉතින් මම කල්පනා කළා, අපි මේ, සමුදය අස්තංගමය කියන එක බලන්නේ, අභිනන්දනා කරන්න නම් මොනවා හරි තමන්ට ඉතින් ඒකේ, අභිනන්දනා කළ යුතු දෙයක් තියෙන්න ඕන.

ඉතින් දැන් ජේනවා මේකේ අභිනන්දනා කරන්නේ අපි එහෙම නම්, අර අපි ඉගෙන ගන්නා නේ මේකෙ ආස්වාදයයි කියලා. එහෙම නම්, රූප කොටසක නම් අපි ආස්වාදය අර සුභයි කියන එක අභිනන්දනා කරනවා. ඊළඟට ආපහු ගත්තායින් පස්සේ, ඒ වේදනාවේ අපි දන්නවා, **satisfaction** එක ආස්වාදය කියන එක, අර ධ්‍යානයන්ට ගිහිල්ලා කාටවත් හානි කරන්න හිතන්නේ නැත්නම් කියන එක. ඊට පස්සේ ආපහු අපිට ජේනවා, ඒ චිත්තයේ ආස්වාදය කියන එක ගත්තහම, ඉතින් පාරිසුද්ධිපධානියභිග කියන එක. එතකොට එතන ඒ පධානියභිග ධර්මයන් හතර, ඒක අභිනන්දනා කරනවා. ඊළඟට ගත්තායින් පස්සේ, ඉතින් සංස්කාර විඤ්ඤාණය කියන ඒකෙ පෙන්නුවේ ඒ ආස්වාදය කියන එක අර රජනීය ධර්මයන්ගෙන් සිත මුදවාලන, සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය කියන එක. ඒවා තමයි අපි අභිනන්දනා කරන්නේ.

එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා තාමත්, අපි මේ සකස් කරන දෙයක, නිරෝධය තමයි අපි අභිනන්දනා කරන්නේ. හදාගත්ත දෙයක නිරෝධය. එතකොට ඒක හරි යන්නේ නෑ නේ. සමුදය අස්තංගමය කිව්වහම, තමුන් කල්පනා කරන්න ඕන, මේක අපි හදන්නේ නැති වෙන්න ඕන. හදාගෙන ඉවර වෙලා, ඒකෙ නිරෝධයක් අභිනන්දනා

කරනවා වෙනුවට, හදන්නේ නැති වෙන්න ඕන කියන එක, මම මේ කල්පනා කළා. මොකද බැරි වෙලාවක් හැඳුවා නම්, එහෙම නම් භූත වුණා. තුෂ්ණිමිභූත වුණා කිව්වේ.

එතකොට එතන අර රූපයයි, ජාතියයි, වේදනාවයි. එහෙම නම් එතන ජේනවා අජේ ජාතියයි, වේදනාවයි අතර තියෙනවා, රාග අනුසය. එතකොට එහෙම නම් මේ කොටස්වල අභිනන්දනා කිරීමක් වෙනවා. ඒක නොකෙරෙනවා නම් විතරයි මේකේ නිර්වාණය.

ඔය වෙලාව වෙනකොට අර විමුක්තීන් විතරක් නෙමෙයි, කුඤ්ඤය එනකම් ම තදට ඇති වෙනවා. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

08/11/2016 - 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, කියලා වැද නමස්කාර කළා. මේ විදිහට දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා, අපි ඊයේ භාවනාවේ දී බැලුවේ, මේ අභිනන්දනා කිරීම. ඉතින් එතන අපිට පෙනුණා මේ රූපය, අර ආස්වාදය, ඒක සුභයි කියන එක, හැබැයි ඉතින් අපිට ජේනවා, තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නුවේ, ඒ රූපය නිසා සුඛයක් සොම්නසක් ඇති වෙනවා. සුභ වෙච්ච පලියට හරියන්නේ නෑ, ඒක නිසා සුඛයක් සොම්නසක් තියෙන්න ඕන.

එහෙම නම් රූපය ගැන බලනකොට අපි වේදනාව ගැන තමයි, කතා කරන්නේ යම්කිසි ආකාරයකට. ඊළඟට වේදනාවේ ආස්වාදය කියන එක අපි කතා කරනකොට ජේනවා, අර තමන් ගිහිල්ලා ඔය ධ්‍යානයන්ට ගිහිල්ලා කාටවත් හානි කරන්නේ නෑ. එහෙම නම් ඒ කියන්නේ හදන්නා වූ වේදනාව සදහා විත්ත සංස්කාර. ඒ හදන්නා වූ සංස්කාරයකින් කාටවත් හානි වෙන්නේ නැත්නම් තමයි, එතන ඒකේ ආස්වාදය.

ඊළඟට ආපහු ජේනවා, විත්තයේ ආස්වාදය පාරිසුද්ධිපධානියඩග. එතකොට ඒ කියන්නේ මේ විදිහට සංස්කාරයන් හදලා, ඒ සංස්කාරයන් නිසා යම්කිසි විමුක්ති ස්වභාවයක් තියෙනවා නම් තමයි එතන තියෙන්නේ.

ඊළඟට ආපහු ජේනවා, සංස්කාරවල ආස්වාදය කියනකොට, මේ රජනීය ධර්මයන්ගෙන්, දැන් ඉස්සෙල්ලා කිව්වා විමුක්ති සහගත ධර්මයන්ගෙන් ඒවායින් නිරෝධය කියන එක. ඒ කියන්නේ එක step එකක් ඉස්සරහට යනවා. රූපය ගැන කතා කරනකොට වේදනාව. වේදනාව ගැන කතා කරනකොට විත්ත සංස්කාර. ඔය විදිහට ගිහිල්ලා, බලලා දැන් ඊයේ භාවනාවත් එක්ක, අර භූත වීම පෙන්නුවා නේ. ඒ භූත වීම කියන එකේ තියෙනවා, අර රූපයයි, වේදනාවයි, ජාතියයි. එතකොට ඒ වේදනාවයි, ජාතියයි අතර රාග අනුසය. අපි එහෙනම් මේක අභිනන්දනා කරනවා. මේක අභිනන්දනා කරොත්, ඉතින් අපිට නන්දිරාගය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ මේක නිසා මම මැරිලා ඉපදෙන්න තියෙනවා. අන්න ඒ වෙලාව වෙනකොට ඉතින්, විමුක්තිය කියන එක බොහොම strong වෙලා, තමන් නිරෝධයට යන ස්වභාවය කියන එක, ඒක ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/11/2016 - 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.

මම ඊයේ පෙරේදා දිගට ම කරපු භාවනාවන්. ඊයේ භාවනාවෙන් මම පටන් ගත්තා. ඊයේ භාවනාව නැවතත් කියාගෙන යනවා නම්. එකේ තියෙන්නේ, මම වාඩි වුණේ නම්, 7 වෙනිදා භාවනාව කරනවා කියලා. හැබැයි ඊයේ භාවනාවේ දී, ඒ කොහේහරි ගෙදරක music එකක් නිසා ශබ්දයක් ඇහුණා. ඉතින් ඒ වෙලාවේ, මට ඇහුණා අක්කුණාවනො ඉන්ද්‍රිය කියලා. මං ඒක මෙනෙහි කළා. එතකොට ඒක නැවතත් මතක් කරනවා නම් අක්කුණාවනො ඉන්ද්‍රියට එන එක.

එතන අපි කාරණා හතරක් බලලා තියෙනවා. යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදවීම පිණිස වැයම් කළ යුතුයි, උපෙක්ඛා නිමිත්ත. යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතු ය, අව්‍යාපාද විතක්කය. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතු ය, අධිචිත්ත ශික්ෂාව. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයේ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතු ය, පග්ගහ නිමිත්ත.

එතකොට දැන් උපෙක්ඛා නිමිත්ත කියන එක, මෙකේ මෙනෙහි කරනකොට, මේ වගේ ශබ්දයක් නිසා ආශ්‍රවයන් හටගන්නා බව දන්නේ, දක්නේ, කිසිවෙකුටත් නොබනිමි. පරුෂා වාචා නොකරමි යයි සිතන්නේ සිත උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට පත් වුණා. අව්‍යාපාදය විතක්කය සිහි කරන්නේ, දෝසය බැස යනවා. සිත සතුටින් භාවනා කළ හැකි යයි පෙර සිතුවා ද, එය එසේ නොවන බව දැන ගත යුතු ය. “අජ්ඣත්තරතො සමාහිතෙ වික්ඛෙප පටිසංහරණං අයං අදොසො.” පෙර භාවනා නිසා ඇති වූ සතුටින්, යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතු ය.

ඊළඟට අධිචිත්ත ශික්ෂාව සිහි කරන්නේ, මගඵල චිත්තයේ නැංවිය යුතුයි. සමුදය අස්තංගමය ඇති බව දන යුතුයි. මේ වෙලාවේ දී ඔය 7යි, 8යි, නොවැම්බර් මාසේ 2016, ඒ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා, විමුක්තිය ඇති වුණා. මේක උපෙක්ඛා වෙනො විමුක්තිය. කුමක් නිසා ද? පග්ගහ නිමිත්ත මනා කොට වැඩී ඇති නිසා ය. 8 වෙනිදා භාවනාවේ දී අපි ආස්වාදය කියන එක බලලා තිබුණා, එතකොට ඒකේ අපි

අවසානයට පෙන්නුවේ මේ සංස්කාරවල ආස්වාදය. ඒ කියන්නේ විමුක්ති සහගත වූ රජනීය ධර්මයන්ගේ නිරෝධය බව අපි වටහා ගත්තා.

එතකොට මේක වූලසුඤ්ඤත සූත්‍රයේ ආශ්‍රව නසන අවස්ථාවේ තථාගතයන් වහන්සේ පවසා ඇති ආකාරයෙන් තමයි, අපි ඒක තේරුම් ගන්න ඕන. අර ප්‍රඥා විමුක්තියට ගිහිල්ලා, එතැන දී එයා ඒ කල්පනා කරනවා, මේ ප්‍රඥා විමුක්තියත් අභිසන්කෘතයි, අභිසන්වේතසිකයි, කියලා. ඒක තමයි මේ පෙන්න්නේ. එතකොට මේ සංස්කාරයන් නිරෝධ වන්න නම්, අවිද්‍යා නිරෝධයෙන් පමණක් බව තමන්ට වැටහෙනවා. “අවිද්‍යා නිරෝධො, සංස්කාර නිරෝධො” කියන එක. එතකොට ඒක තමයි, මගේ ඊයේ භාවනාව.

ඉතින් ඔය භාවනාව අද සම්බන්ධ වුණා, දැන් අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා නේ, අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියන භාවනාව. ඒකත් එක්ක විමසලා බැලුවහම, ඒකෙ අපි පෙන්නවා ඔය පියෙහි විජ්ජයොගය තුළ තියෙනවා මිච්ඡා දිට්ඨිය. එතකොට පියෙහි විජ්ජයොගයෙන් තමයි අපි ඡාතියට එන්නේ, ඡාති දුක්ඛ පියෙහි විජ්ජයොග. අපි යන්නේ එතනට. එතකොට දැන් අපි කල්පනා කලා, පියෙහි විජ්ජයොගය තුළ මිච්ඡා දිට්ඨිය තියෙනවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය තුළ තියෙනවා සුඛයි කියන එක.

මතක ද අපි පෙන්නුවා නන්දිරාගය පැහැදිලි කරනකොට පෙන්නුවා, සක්කාය දිට්ඨිය තුළ සුඛයි කියන එක තියෙනවා. අන්න ඒ සුඛයි කියන කතාවට තමයි, අපි රාගය වෙලා නන්දිරාගය කියන එක ඇති වෙන්නේ. දැන් ඒ පාර අපිට තව පොඩ්ඩක් ජේනවා. එතෙක්දී අපිට ජේනවා, මේක එන්නේ පරාමාසය හරහා. පරාමාස, සෝක එතනින් පියෙහි විජ්ජයොගයට එන්නේ. එතකොට එහෙනම් මතක ද? ඉතින් සෝකය තියෙන තැනට ඉද්ධිපාදවලින් අපි පෙන්නුවේ එන්නේ නැතුව ඉන්න හදනවා කියලා.

දැන් එතකොට පරාමාසයට එන්නේ මොකක් ද? එක පැත්තකින් සුඛයි, අනෙක් පැත්තෙන් සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා. **Begging the feeling** ඕක තමයි එන්නේ. ඒක ආවයින් පස්සේ, ඉතින් පියෙහි විජ්ජයොගයට ආවා. ඉතින් ඒක නිසා අපි ආපහු, ඡාතිය කරා ගමන් කරනවා. එතකොට අවිද්‍යා පච්චයෙන් ඒ විදිහට සංස්කාර. ඉතින් එහෙනම් අපිට ජේනවා අර පෝතලිය සූත්‍රයේ 4.4. ඒකේ **present moment** එකේ වෙන්නා වූ එකේ දරුණුකම කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/11/2016 - 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.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ මතක ඇති අවසානයට අපි සඳහන් කළා. අර පරාමාසය හරහායි මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය පැමිණෙන්නේ කියලා begging the feeling කියන එක අපි සාකච්ඡා කළා.

එතකොට ඒක මම පොඩ්ඩක් diagram එකක් වශයෙන් ලකුණු කර ගත්තොතින් දැන් අපිට ඡේනවා මුලින් ම ගත්තහම මෝහ අගතියේ ඉඳන් සංස්කාර දක්වා එතන එන්නා වූ රේඛාව, ඒක තමයි මිච්ඡා දිට්ඨිය, Line 6. එතකොට ඕක තමයි පරාමාසයට ආවේ. එතකොට ඒ පාර අපිට ඡේනවා ඉතින් සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාස වෙනවා, වේදනාව සුබයි කියලා පරාමාස වෙනවා. එතකොට සුබයි කියලා පරාමාස වුණා නම් පල්ලෙහාට යනවා අත්තා, ඒ කියන්නේ පරාමාස ඉඳන් භය අගතියට. භය අගතියෙන් එනවා සෝකයට. දිට්ඨි අනුසය පාර. එතකොට ඒ සෝකයට ඇවිල්ලා තමයි පියෙහි විජ්ජයොගය කියන එක තියෙන්නේ. ඔන්න ඔය විදිහට තමයි මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක අපිට මේ පරාමාසය හරහා පියෙහි විජ්ජයොගයට එනවා කියන අර්ථය තියෙන්නේ, සෝකය හරහා එන එක. ඉතින් 4.4 ජාතිය.

එතකොට දැන් මම අද භාවනාවේ දී කළේ, ඔය අපි කල්පනා කළා නේ සමුදය අස්තංගමය නේ අපි බැලුවේ. එතකොට ආස්වාදය කියන එක බලනකොට තමයි අපි කිව්වේ රූපයේ ආස්වාදය කියන එක, රූපය නිසා ඇති වන සුබය සොම්නස කියන එක. එතකොට එකක් ඉස්සරහට යනවා. වේදනාවේ ආස්වාදය බලනකොට විත්ත සංස්කාරයන් හදලා කාටවත් හානි කරන්නෙයි කියලා හිතන්නේ නැති එක. ඒ සංස්කාරවලින් හානියක් නොකරනවා කියන එක.

ඊළඟට විත්තයේ ආස්වාදය කියන එක බලනකොට, අපි පෙන්නුවා පාරිසුද්ධිපධානියඩග හතර. එතකොට ඒකේ, විමුක්ති ස්වභාවයට ඇති වෙලා. ඊට පස්සේ ඉතින් සංස්කාරවල ආස්වාදය කිව්වහම අපි කිව්වා, මේ රජනීය ධර්මයන්ගෙන් තියෙනවා, මේ විමුක්තීන් ඇති වෙලා තියෙනවා, අර වූල සුඤ්ඤතයේ අවසානය ඒක වගේ ඒකත් සකස් කළා කියන අර්ථය, තේරුම් ගැනීම එතන තිබුණේ, එතකොට ඒ සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය.

එතකොට ඉතින් අපි ඔක සාකච්ඡා කළේ, අවිද්‍යා පච්චයෙන් සංස්කාර කියලා. ඉතින් දැන් ඉස්සෙල්ලා කිව්ව **diagram** එකේ හොඳට තමන්ට ජේනවා අර මෝහ අගතියෙන් ඉඳන් මිච්ඡා දිටියිය, අන්න අවිද්‍යාව. අවිද්‍යා පච්චයෙන් සංස්කාර. සංස්කාරයන් නිත්‍යයි කියන එක.

එතකොට දැන් ඉතින් ඔය සංස්කාරයෙන් තමයි ඉතින් විඤ්ඤාණය හැදෙන්නේ. එතකොට එහෙනම් අපි අර **bell shaped curve** එකේ මතක ද? **A, B, C** කියලා තුනක් ගත්තා. එතකොට **A point** එකේ අර වේදනාව, එතන සංස්කාර පච්චයෙන් විඤ්ඤාණය කියන එක. උඩ **B point** එක විඤ්ඤාණ පච්චයෙන් නාමරූප. ඉතින් පල්ලෙහා **C** එකේ සලායතන කියන එක. එතකොට ඔය **A, B, C** කියන **point** තුනේ ගත්තහම, ඔය **A** ඉඳන් **B** එක අපි ජාතිය කිව්වා, **B** ඉඳන් **C** එතන ඒ ජරාව නේ ද.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා මෙනෙ **A point** එකයි **C point** එකයි දෙක ම එක **line** එකේ නෙමෙයි තියෙන්නේ. **Horizontal line** එකක නෙමෙයි. **C** එක පොඩ්ඩක් පල්ලෙහාට බැහැලා. ආන්න ඒක නිසා තමයි සෝකය. **A**යි **C**යි අතර තියෙන්නා වූ වෙනස තියෙනවා නේ ඒ **gap** එක. දැන් **A** වල **line** එකයි **C** වල තියෙන තැන ඉඳන් තියෙන **gap** එක, ආන්න ඒක තමයි ඒ සෝකය කියන එක. ඉතින් එක නිසා තමයි අපි මේ ජාතියක් හදන්න යන්නේ. අර දෙක ම එකක් වුණා නම් ඉතින් සෝකයක් නැහැ නේ එහෙම නම්.

ඒක තමයි ඉතින් මං කරපු භාවනාව. ඉතින් ඔය හරියට එතකොට ඉතින් හරි ම පුදුමාකාර විදිහට විමුක්ති ස්වභාවය ඒක ඒ විදිහට ම පවතිනවා.

13/11/2016 - 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.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ ඊයේ භාවනාවේදී මතක ඇති, අපි පෙන්නවා අර, ඒකට ආවේ අර ආස්වාදය කියන එක එහෙම බලලා නේ. එතකොට **begging the feeling** කියන එක, මතකයි අපි ඊයේ පෙන්නවා, නැවතත් මතක කරගන්නවා නම්, මෝහ අගතියේ ඉඳන් ඒ සංස්කාර දක්වා එන එක, එතැන ඒ රේඛාවට වැටෙන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය **line 6** එක. ඉතින් එතන තමයි අවිද්‍යාව. ඒ අවිද්‍යා පව්වයෙන් සංස්කාර, සංස්කාර නිත්‍යයි කියන එක. එතකොට සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. ඊළඟට පරාමාසයේ තියෙන එක පහළට එනවා, අත්තා කියලා භය අගතිය දක්වා. එතනින් ආපහු භය අගතියෙන් අපි එනවා සෝකයට දිට්ඨි අනුසය පාරේ. ඉතින් ඒකෙ තියෙනවා, වේදනාව සුබයි කියලා පරාමාස වීම. සෝකයෙන් පල්ලෙහාට ගියා ම, පියෙහි විජ්ජයෝගය. ඉතින් අපි ඕක දන්නවා, ඒකෙන් තමයි ජාතිය වෙන්නේ කියලා. එතකොට ඒ අවිද්‍යා පව්වයෙන් සඬ්ඛාර කියන එක දැන් අපිට ආවා.

ඒ වේලාවේ අපි ඉගෙන ගන්නා, අර **bell shaped curve** එකේ **A, B, C** කියන **points** තුන. ඒ **A**යි **C**යි අතර **gap** එකක් තියෙනවා කියලා. **A** කිව්වම සංස්කාර පව්වයා විඤ්ඤාණං. **B** කිව්වම විඤ්ඤාණ පව්වයා නාමරූපං. **C** කිව්වම නාමරූප පව්වයා සලායතනං. එතකොට දැන් අපි කිව්වා **A**යි සහ **C**යි අතර වෙනස තමයි සෝකය කියලා අපි ඊයේ සාකච්ඡා කළා.

එතකොට මේක අපි කොහොම ද දන්නේ, මේ විදිහට මේ **bell shaped curve** එකේ කතාව? යම් සංස්කාරයක් නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාසගත වන්නේ, විඤ්ඤාණයෙන් මෙය දැනගන්නේ මේක තමයි **A** කියලා කියන්නේ. බල්ලා මස් කට්ට දාපු ගමන් අර පරාමාසය ඇතුළේ ඉඳලා නේ ඒක ඇදිලා එන්නේ. එතකොට පළමු වෙති රවුම නේ අපි ඔය **A** කියලා කියන්නේ. එම සංස්කාරයන් ම පරිදේව වන්නේ, භය අගතිය දක්වා එන්නේ, මේක **B** ලෙස සලකන්න ඕනෑ. කුමක් නිසා ද? දොමනස්සය සිතේ, විත්තයේ හටගැනීමක්, දැනගැනීමක් වේ ද, මේක නාමකායේ සටහන් වෙනවා. ඉතින්

ඒක නේ අර මෙතන පෙන්නන්නේ විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං කියලා B කියන point එක.

ඉතින් ඔතන කෙනෙක් බලන්න ඕනෑ, දුක්ඛය හා සමාන වූ බයක් නෑ. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා මරණයේ දී මනුස්සයෝ හය වෙනවා. ලෙඩ වුණා ම හය වෙනවා. ජරාවට පත් වුණා ම හය වෙනවා. ආපහු මැරීවිච මනුස්සයෙක් ආපහු ජාතියකට යනවා කිව්වා ම එතනත්, හය වීම තියෙනවා පුදුමාකාර විදිහට. ඇහැක් හම්බවෙයි ද, කණක් හම්බවෙයි ද, ඔය විදිහට බලන්න දුක්ඛ දොළහ ම. එතකොට අන්න ඒ විදිහට කල්පනා කරලා, දැන් ඊට පස්සේ අපි අතින් කැල්ල බැලුවොත්, ඒ කියන්නේ දිවයි අනුසය හරහා සෝකය ඇති තැනට පැමිණෙන්නේ, මේක C ලෙස සලකන්න ඕන.

එවන් වූ දොමනස්ස සහගත වූ නාමරූපයන් මගින් යමක් පවතින බවක් නොදන්නා වුවත්, පෙර පැවති ආයතන මගින් එය පැවතිය හැකි යයි සිතයි. නමුත් මෙය එසේ නොවන්නේ ය. දිරිම ඇත. ඒ කියන්නේ ඔතන පෙන්නන්නේ, නාමරූප පච්චයා සලායතනං කියන කැල්ල නේ නේ ද? එතකොට ඒක තමයි භාවනාවේ තියෙන්නේ.

ඉතින් ඔතන ඔය C point එකට එතකොට, තමන්ගේ සිත නතර වෙනවා. ඒ විමුක්තීන් ඇති වෙනවා. ඔය කාරණා තුනේ දී A, B, C ඒ තුන බැලුවහම තමන්ට ජේනවා, මේ සති, ප්‍රඥා, ඒ වගේ ම මෙතන නිකට හරියෙන් ඒ විදිහට සමාධි, කියන එක. ඒ තුන හොඳට පවතිනවා. ඉතින් අපි ඕක දන්නවා advanced program එකේ, A කියන එක නවත්වනවා නේ සතියෙන්, හදන්නේ නැතිව. B කියන එක නවත්වන්නවා ප්‍රඥාවෙන්, එතකොට C කියන එක එතැන සමාධියට ඒක වැටෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/11/2016 - 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.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඒකෙ ඔයගොල්ලෝ දන්නවා අර, අපි අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියන එක, අර මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා, ඒ ප්‍රත්‍යයෙන් තමයි, ඒ අවිද්‍යාව ඒකෙන් තමයි ඒ ප්‍රත්‍යය හැටියට ඇවිල්ලා සංස්කාරය නිත්‍යයි කියලා ගන්නේ. ඒ කියන්නේ මෝහ අගතියේ ඉඳන්, ඒ සංස්කාර දක්වා එන එක. ඊළඟට සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කිව්වහම, එතන අපි ගන්න ඕන, අර පරාමාසයට එන එක. ඊළඟට විඤ්ඤාණ පච්චයෙන් නාමරූප කියලා කිව්වහම, පරාමාසයේ ඉඳන් අපි භය අගතියට එන එක. ඊළඟට ඒ නාමරූප පච්චයෙන් සළායතන කිව්වහම එතන අපි එනවා, දිට්ඨි අනුසය පාරේ, ඒ සෝකය තියෙන තැනට. එතකොට දැන් ඉතින් මේක අර අපි bell shaped curve එකේ ම ලියාගන්නා මතක ද? A, B, C කියලා. A කියන්නේ අර සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, B කියන්නේ විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, C කියන්නේ නාමරූප පච්චයා සළායතනං කියන එක. සෝකය තියෙන තැනට තමයි ඒක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එතකොට අපි බැලුවොත් ඔය A කියන එක. සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කියන එක. ඒක මේ සංස්කාර නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාසගත වීමත්, වේදනාව සුඛ වශයෙන් විඤ්ඤාණගත වීමත් යන කාරණා දෙක, විඤ්ඤාණයෙන් දැනගැනීම ලෙස සැලකිය යුතුයි. ඒක තමයි සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කියන්නේ. ඊළඟට B කියන එක ගත්තොත්, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං. මෙය එසේ පරාමාස වූ වේදනීය වූ ධර්මයන් සඳහා හදන සංස්කාරයන් බිඳීම නිසා එම වේදනීය ධර්මයන් භය අගතිය දක්වා ගමන් කිරීම ලෙස සැලකිය යුතුයි. ඒක තමයි පරාමාස භය අගතිය කොටස.

ඊළඟට C, නාමරූප පච්චයා සළායතනං. භය අගතියේ සිට සෝකය දක්වා පැමිණීම. මේක දෙයාකාර වශයෙන් අපි පළමුව බලන්න ඕන. පළවෙනි කාරණය හැටියට පෙන්නනවා, මරණය දන්නේ සෝක කරයි. මරණය දක්නේ සෝක කරයි. අර අපි ඕක පැහැදිලි කරන්නෙ බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා නේ එක කාන්තාවකගේ මව මිය ගියා. ඊට පස්සේ හන්දියක් හන්දියක් ගානේ ගිහින් අහනවා, මගේ මව දැක්ක ද කියලා. අන්න ඒ අර්ථයෙන් මෙතන ජේනවා. දෙවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා

දුක්ඛය, දොමනස්ස, සෝක. දුක්ඛයෙන් දොමනස්සය, දොමනස්සයෙන් සෝකය. කය පෙළීම කියන එක, සිත පෙළීම සෝකයට පද්විධානය වෙනවා. ඕක අපි අර පළවෙනි දවසේ ම පෙන්වා දෙනවා නේ, දුක්ඛ භාවනාවෙදි.

එතකොට සලායතනයෝ ම තමයි පෙළෙන්නේ. වරක කය නිසා පෙළෙනවා. තවත් වරක සිත නිසා පෙළෙනවා. මගේ ඇස මෙසේ වී යයි පෙළෙනවා. මගේ වේදනාව පෙර මෙසේ වී යයි පෙළෙනවා. මෙසේ සෝකයට හජනය වෙනවා. **Subject** වෙනවා. එතකොට සිත පෙළෙනවා කියන අවස්ථාව, දැන් අපි දන්නවා මනෝමය කායකින් ඉන්නවා, කාලා නෑ වගේ දුකයි. එතකොට ඒ නිසා දොමනස්සයට පද්විධානය වෙනවා. දොමනස්සයෙන් සිත පෙළෙනවා. ඒකෙන් සෝක වෙනවා. ඔය සිත පෙළෙන එක ටිකක් කෙනෙක් කල්පනා කරලා බැලුවොත්, ඒකෙ ජේනවා දැන් ඉතින් සිත කියලා කිව්වහම, සඤ්ඤා, චේතනා, විඤ්ඤාණ.

එතකොට අපිට ජේනවා, මේ විඤ්ඤාණ පරාමාස රේඛාව කෙළින් ම සෝකයට. එතකොට විඤ්ඤාණයෙන් දැනගත්තේ ඉතින් අරවා බිදිලා ගිහිල්ලා ඒ සෝක වන ස්වභාවය ඒක තියෙනවා. ඊළඟට චේතනාව පරාමාසය දක්වා ආවා. පරාමාසයෙන් ආපහු ඒ සෝකයට එනවා කෙළින් ම. එතකොට ඒකත් වැටහෙනවා. ඊළඟට සඤ්ඤාව කියන එක බලනකොට, තමන්ට ජේනවා, සඤ්ඤාව භය අගතිය දක්වා ඇවිල්ලා තමයි, සෝකයට එන්නේ. මොකද අර චිත්ත සංස්කාර එහෙම බිදිලා, භය අගතියෙන් සෝකයට. එයා එන්නේ දිට්ඨි අනුසය පාරේ. ඕක සම්බන්ධ වෙනවා නේ අපි දැන්, ඔය Cවලට පෙන්වපු පළවෙනි කාරණය. මරණය දක්නේ සෝක කරයි. අර සංස්කාර පරිදේව වුණා, එහෙනම් එයා පරිදේව, අර මාන පාරේ අපි එනවා, භය අගතියට. භය අගතියෙන් සෝකයට එනවා. එතකොට අර පළවෙනි එකේ තියෙන එකයි, ඔය දෙවෙනි එකට නාමරූප පච්චයා සලායතනවල, දෙවෙනි එකට කියපු දුක්ඛ, දොමනස්ස, සෝකයයි, සඤ්ඤාව මගින් join වෙලා තියෙනවා කියන එක ජේනවා. එතකොට එතන **double**. එතකොට ඔන්න ඕක දකිනකොට අර සිත සම්පූර්ණයෙන් ම, ඒක නතර වීම කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/11/2016 - 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.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඉතින් ඒ ඊයේ භාවනාවට, අර මූල ඉඳන් තමයි මම ආවේ. මෝහය ඉඳන් ඒ පරිදේවය දක්වා, අපි පෙන්නුවා අර අවිද්‍යා පච්චයා සඬබාරා කියලා. එතකොට එතන පරිදේවය තැන ඉඳන් ඒ පරාමාසය දක්වා, එතන සඬබාර පච්චයා විඤ්ඤාණං. ඉතින් එතැන්දි අපි තේරුම් ගන්නෙත් අර, සුබ්බි කියන සඤ්ඤාව, සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසගත වීම. ඒ කාරණාවෙන් කාරණාවට ඔය විදිහට ම බලාගෙන ආවා. ඒ පරාමාසයෙන් ඊට පස්සේ භය අගතියට එන එක. ඊට පස්සේ භය අගතිය ඉඳන් සෝකයට නාමරූප පච්චයා සලායතනං කියලා.

ඉතින් එතකොට දැන් අපි ඊයේ බැලුවා නේ, අර සෝකයට අපි දැන් පැති දෙකකින් එනවා. අර තමන්ගේ අම්මා මැරිලා පුද්ගලයෙක්, ඒ මගේ මව දැක්කා ද කියලා අහනවා වගේ. ඒ පැත්තෙන් සෝකයට ඒමක් තියෙනවා. අනෙක් අතට ආපහු ජේනවා, අපි අර දුක්ඛය, මනෝමය කායෙන් ඉන්නවා කාලා නෑ වාගේ දුකයි. එතකොට ඒ ඊට පස්සේ දෝමනස්සයට එනවා කියලා, අපි කයත් පෙළනවා, සිත පෙළනවා.

ඉතින් ඔය සිත පෙළෙන අවස්ථාව අපි බැලුවා නේ. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤා, චේතනා, ඒ වගේ ම විඤ්ඤාණය. එතකොට ඒකේ, දැන් ඒ දැනගන්නවා කියන එක අපිට ජේනවා, ඒ විඤ්ඤාණය. විඤ්ඤාණ, පරාමාස, සෝක. ඊළඟට චේතනාවෙන් අපිට ජේනවා චේතනා, පරාමාස, සෝක. එතන තියෙන්නේ ඔය අත්තා කියන එක තමයි, එයාට දැන් තේරෙන්නේ. අර විඤ්ඤාණ, පරාමාස, සෝක කියනකොට අර තමන් ගත්තා සුබ්බි කියන කතාව සංස්කාර නිත්‍ය කතාව, ඒ බොරුකම නේ ද? මෙතෙක්දී තියෙන්නේ අර අත්තා කියන එක ගත්ත එකට, එතන සෝකය තමයි තියෙන්නේ.

එතකොට ඊළඟට, ඒ කියන්නේ අර දෙක පරාමාස වුණායින් පස්සේ වුණා වූ ක්‍රියාවලිය. ඊට පස්සේ තියෙන්නේ ඉතින් සඤ්ඤාව. ඒකේදි අපි බැලුවා සඤ්ඤා, චේතනා, පරාමාසය හරහා භය අගතියට. එතකොට ඒ සඤ්ඤාවෙන් භය අගතිය දක්වා ගොස් සෝක වන කාරණා දෙකක්, අපිට එතන පෙන්නනවා නේ. එකක් තමයි, මරණය වුණාට පස්සේ සෝකයට එන එක. ඒ කියන්නේ, පරිදේවය පැත්තෙන් භය

අගතියට ඇවිල්ලා එන්නා වූ එක. අර මගේ අම්මා දැක්කා ද කියලා කියන්නා වූ අර්ථය. අනෙක් පැත්තට අර භය අගතිය දක්වා ඇවිල්ලා, සෝකයට වෙන කාරණාව. මේ දෙක ම එකට **blend** වෙලා ඒ සිත පෙළීම කියන එක මෙතෙන්දී සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී “සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්ච සඬ්ඛා” කියන එක තේරුම් ගන්න පුළුවන්. යම් ධර්මයකින් විත්ත සංස්කාරයක් හැඳුවද, එම දෙයාකාර වූ පථයන් මගින් ම, ඇති වන්නේ සෝකය බව නොදන්නේ, පෘථග්ඡන පුද්ගල තෙමේ, එම සඤ්ඤා අගයට ප්‍රතිචාර දක්වයි. මෙහි දී විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ මනා කොට පවතී නම්, පළවෙනියට, අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව නොවේ. දිට්ඨි පපඤ්චය නොවීම, සඤ්ඤා අගයෝ බැස යාම නිසා තණ්හා නොවීම මගින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ භාවනාවේ ඔය තත්වයට ඇවිල්ලා හිටියහම, ඒ අතීත භවයන්වල, මේ ස්ථානයේ එහෙම තිබිවිච දේවල් එහෙම ඒ **sequence** එකක් හැටියට ජේනවා. මෙතන අනෝමදස්සි බුදුහාමුදුරුවෝ මේ වැඩලා තියෙනවා. අර බණ කියලා තියෙන්නේ ඔයා ඔය බුද්ධ මේක හදන්න යන, ඒ එතන ඉදන් තමයි බණ කියලා තියෙන්නේ මේ පැත්ත බලාගෙන.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

16/11/2016 - 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.

මං ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, අර සඤ්ඤාවෙන් චේතනාවට ඇවිල්ලා, චේතනාවෙන් පරාමාසය පල්ලෙහා භය අගතියට ඇවිල්ලා, භය අගතියෙන් සෝකයට එනවා. එතකොට අනෙක් පැත්තෙන් අපි බැලුවා, අර අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා, මෝභය ඉඳන් සංස්කාරයට එන තැන. එතනින් සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, චේතනාව දක්වා එන්නා වූ එක. ඊට පස්සේ, චේතනාවේ ඉඳන් භය අගතිය දක්වා එනවා. එතැන්දී විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, භය අගතිය ඉඳන් සෝකයට, නාමරූප පච්චයා සලායතනං කියලා අපි බැලුවා.

එතකොට දැන් අපි ඕකෙන් තේරුම් ගත්තා, දකුණු අත පැත්ත බැලුවොත්, ඒ කියන්නේ මරණය වුණාට පස්සේ සෝකය එනවා **diagram** එකේ, භය අගතියන් දකුණ. ඊළඟට ඒ සඤ්ඤා අගයෝත් භය අගතිය දක්වා ගිහිල්ලා, සෝක වෙලා ඒ දෙක ම **blend** වෙනවා. මරණය ඉඳන් එන්නා වූ එකයි, මෙතන තමන්ගේ සුබයි කියලා ගත්ත සඤ්ඤා වන්නේ මේ අනෙක් පැත්තට එන්නේ.

එතකොට, ඒ අවස්ථාවේදී අපි ඉගෙන ගත්තා මේ “සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්චසඬ්ඛා” කියන එක අපි සාකච්ඡා කළා. එතකොට විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ, ඒ මනා කොට පවතිනවා නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව දක්වා නොවෙනවා කියන එකත්, ඒ වගේ ම මේ සඤ්ඤා අගයෝ බැස යාම නිසා තණ්හා නොවෙනවා කියන එක අපි සාකච්ඡා කළා. එතකොට ඒකෙදී අපි අර විත්තය පෙළීම කියන එක අපි සිහි කළා. ඒකේ මතක ද අපි බැලුවා ඒ චේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට අපි අත්තා කියලා ලකුණු කරගත්තා. ඒ අත්තා යැයි ගැනීම ම සෝකයට හජනය වන බව අපි සාකච්ඡා කළා.

එතකොට සඤ්ඤාව අපි විමසන්නේ, පෙර මව මිය ගියා වූ දේ ද, මනෝමය කායකින් ඉඳලා ඒ දුක්ඛ දෝමනස්ස සෝක විම ද, අපි විමසනවා. පෙර හදන දේ සෝකයට එළඹිය, දැන් හදන දේත් සෝකයට එළඹේ, අනාගතයේත් හදන දේ ද සෝකයට එළඹේ ය කියලා, අපි මෙතෙහි කළහම, අර නාමරූප පච්චයෙන් වන සලායතන, පෙරත්, දැනුත්, අනාගතයේත් සෝක කරන්නේ යන වැටහීම ඇති වේ යයි අපි සාකච්ඡා කරගත්තා.

ඉතින් මං කිව්වා ඔතනදී, “නිරාසත්ති අනාගතෙ, අතීතං නානුසොචති,” කියන ගාථාව මතක් වුණා කියලා. ඉතින් ඒ ගාථාවේ කොටස තමා මං අද බැලුවේ. එතකොට ඒකේ ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, “නිරාසත්ති අනාගතෙ,” කිව්වම අපි අර area A වල ඉඳන් area B වලට යන්නේ නැහැ කියලා. ඒකේ තියෙන්නේ මොකද්ද, Area A වල තියෙන්නේ කබලිංකාර ආහාරය, සඤ්ඤා, වේදනා. එතකොට ඒ පැත්තේ තමයි ස්පර්ශය තියෙන්නේ. එතකොට area B වල අර සඤ්ඤා, වේදනා, ඒ මනෝසඤ්චෙනාව කියන එක. ඉතින් A ඉඳන් B වලට යන්නේ නැහැයි කියලා කියන්නේ මේ ස්පර්ශය නිසා සලායතනයන් කියන ඒවා අපි ඇති කරගන්නේ නැහැයි කියන එකයි.

ඊළඟට ආපහු පෙන්නනවා, මේ “අතීතං නානුසොචති,” කියලා. එතකොට ඒ පසුගිය දේට දුක් නොවෙයි, ඒ යනුවෙන් වෙනසට පැමිණි වස්තුවේ සෝක නොකරයි. වෙනසට පැමිණි වස්තුව, ඒ කියන්නේ අර දෝමනස්ස සහගත ස්වභාවය නේ. එතකොට එතැන්දී කල්පනා කරනවා මගේ ඇස මෙහෙම වෙනස් වුණා කියලා, සෝක නොකරනවා කියලා. ඒ කියන්නේ දෝමනස්සය නිසා සෝකයට අපි එන්නේ නැහැයි කියන එකයි, ඒකේ පෙන්නන්නේ නේ ද? එතකොට අර ඉස්සෙල්ලා කිව්ව කොටසත් එක්ක තමන් සම්බන්ධ කරලා බලන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ වම් අත පැත්තෙන් දුක්බ දෝමනස්ස සෝක. දෝමනස්සය ඉඳන් සෝකයට එන්නේ නැහැ කියන එක.

ඊළඟට පෙන්නනවා, “විවෙකදස්සි එස්සෙසු,” කියලා. එතකොට ඒකේ ඇසේ ස්පර්ශය තමා විසින් හෝ තමා කෙරෙහි හෝ නිත්‍ය වශයෙන් හෝ වෙන්වලින් බලනවා කියලා එතන සඳහන් කළා. එතකොට දැන් දෝමනස්සය ඉඳන් සෝකයට ඉතින් අපි ඕක ලකුණු කරලා තිබුණේ අර area C වල ඉඳන් area D වලට කියලා. දැන් මෙතන පෙන්නනවා, අපි මේ area B වලින් අපි C වලට එන්නේ නැහැ කියලා. ඒ කියන්නේ B කියන එකේ තියෙන්නේ ආයතන නේ, වේතනා කැල්ල. වේතනාව එහෙම අයිති වන කැල්ල නේ. එතකොට ඒක නිසා C එකේ තියෙන්නේ දෝමනස්සය. එතකොට අපි ආයතනයන් නිසා දෝමනස්සයට පත් වෙන්නේ නැහැ. එතකොට අපි මේ කියන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය තියෙනවා නම්, ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ කියන අර්ථය ජේනවා.

ඊළඟට එනවා “දිට්ඨෙසු ව න නීයති,” කියලා. දිට්ඨින්ගෙන් නොපනවනවා කියලා. ඒ කියන්නේ මොකක් ද? අර වේතනාව නිසා අත්තා වීම මගින් විත්ත පීඩාවට පත් නොවේ ය කියන එකයි එතැනට එන්න ඕනෙ.

එතකොට මේකේ නම් පෙන්නන්නේ මේ දිට්ඨි ප්‍රභීණ වෙලා කියන එක. ඉතින් ඕක පොඩ්ඩක් බලන්න ඕනෑ, 17/10/2016 නිබ්බාන භාවනාව. අන්න එකේ අපි පෙන්නුවා, විවෙකදස්සි එස්සෙසු. එස්සෙසු කියන කොටසෙදී අපි සාකච්ඡා කළා,

නිත්‍ය වශයෙන් වෙන්ව බලනවා. විඤ්ඤාණය නිත්‍යයි ගත්තා නම් වත්, ගන්නේ නම් අපි ඒ විදිහට වටහා ගන්නවා නම් අර අත්තා සඤ්ඤා සනාථ කරනවා. එතකොට ඒකෙන් සුභය කියන එක සනාථ කරනවා. ජේනවද, මැරෙන විඤ්ඤාණය අර දරුවන්ට බෙදලා දෙනවා කිව්වේ නේ ද, නිත්‍ය කතාව. පුතා මෙන්න මේ දේ කරන්න කියලා. දුවට සල්ලි දුන්නා පුතාට සල්ලි දුන්නා වාගේ.

එතකොට අපි දැන් කල්පනා කරන්නේ මේ අතීත ස්පර්ශ වුණා කියලා, අනාගතේ සුභ වන්නේ යයි නොසිතිය යුතුයි. ඉතින් දැන් ඔතන ඒ භාවනාවේ පෙන්නුවා විමංසා ඉද්ධිපාදය පවතිනවා නම්, අර දරුවන්ට අත්තා නිත්‍ය මුදල් බෙදා දීම නවතින්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එන එක නතර වෙනවා. ඒ පැත්තෙන් එන්නේ නෑ කියන එක. ඉතින් අන්න ඒ කැල්ල අල්ල ගත්ත නම් අපි ටිකකට ඉස්සෙල්ලා පෙන්නුව නේ අර පපඤ්චයන්ගේ කතාව. ඒක නතර වෙනවා.

දැන් අවිද්‍යාව තුළ තියෙන්නේ අතන, අත්තා කියන එකේ පසු එක. මේ පැත්තෙන් එනවා කියලා කියන්නේ අපි කාම ආශ්‍රවය කියන්නේ අර සුබ්බය කියන එක නේ. දැන් මෙයා දන්නවා නේ මේක තනිකර දෝමනස්සයක් කියලා. ඉතින් අන්න එතැන්දී එනවා අර “සුබ්බස්ස ව පභානා.” අර සුභය කියන එක ලකුණු කරන තැන. “දුක්ඛස්ස ව පභානාය,” සෝකය ඇති තැන. “පුබ්බෙව සෝමනස්ස දෝමනස්සානං අත්ථඛිගමා,” මතක ද අර a1, b1 වලින්. ඒක නිසා c2 කියන එක නැති වෙනවා. ඊළඟට ආපසු a1, b1 නැති වීම කියන එක. ඒ කියන්නේ c2 නැති වෙනවා නම්, a1, b1 නැති වෙනවා කියලා. අර පුරාණ භාණ්ඩ පවතිනවා කියලා එහෙම අපි බැලුවේ. අන්න එතැනට නැවතත් එනවා.

ඉතින් ඒක ඉතින් ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයත්, කෙනෙකුට සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන්. අර හැම, මේ දේකින් ම අපිට ඇති වන්නේ කාම සඤ්ඤාවකින් ඇති වෙන්නේ දෝමනස්සය පමණයි කියලා ගත්තා නේ. ඉතින් ඒකත් එක්ක හොඳට කෙනෙකුට සම්බන්ධ කරලා බලන්න පුළුවන්. ඉතින් එතනින් නිරෝධය. ඒ වගේ අනාශ්‍රව ස්වභාවයට පත් වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/11/2016 - 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 යැයි වැද නමස්කාර කළා. ඒ විදිහට, දාහතර නම ම සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

16/11/2016 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඒකේ මතකයි අපි බැලුවා, අර අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියලා, මෝහයෙන් ඒ පරිදේවයට. ඊට පස්සේ සඬ්ඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කියලා පරිදේවය ඉඳන් මේ පරාමාසයට එන එක. ඊට පස්සේ පරාමාසය ඉඳන් භය අගතියට. භය අගතියෙන් අපි ආවා සෝකයට. එතන නාමරූප පච්චයා සළායතන.

එතකොට ඉතින් අපි ඕකේ ඉගෙන ගත්තා අර සඤ්ඤා අගයෝ, භය අගතිය දක්වා ගිහිල්ලා සෝක වීමත්, අර මරණයෙන් පස්සේ සෝකයට ඒමත් කියන කාරණා දෙක ම එකට blend වෙලා සිත පෙළීම සිද්ධ වෙනවා කියලා. ඉතින් අර විදිහට අර අවිද්‍යා පච්චයෙන් සඬ්ඛාර, නාමරූප පච්චයා සළායතනං දක්වා බලපුවට පස්සේ අර A, B, C කියලා අර bell shaped curve එකේ ඒ points වලට අර, නිරාසත්ති අනාගතෙ, අතීතං නානුසොචති, විවෙකදස්සි එස්සෙසු, දිට්ඨිසු ච න නීයති කියන ගාථාව මෙතෙහි කරලා, map කරලා බැලුවා.

ඒකේ අපි ඉගෙන ගත්තා, අර පළවෙනියෙන් ම ඒ, “නිරාසත්ති අනාගතෙ” කිව්වා ම, ස්පර්ශය නිසා සළායතනයන් ඇති කරගන්නේ නැහැයි කියලා. ඊළඟට පෙන්වුවා “අතීතං නානුසොචති” කියලා කිව්වා ම අර area C වල ඉඳන් D වලට එන්නේ නැහැ, දෝමනස්සය නිසා සෝක නොකරනවා කියලා. ඊළඟට “විවෙකදස්සි එස්සෙසු” කිව්වා ම ආයතනයන් නිසා දෝමනස්ස නොවේ. “දිට්ඨිසු ච න නීයති” කියලා කිව්වා ම වේතනා නිසා අත්තා වීම මගින් විත්ත පීඩාවට පත් නොවේ කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

එතකොට මෙතෙන්දි මේ B වල ඉඳන් C වලට යන්නා වූ එක, අතීතං නානුසොචති කියලා මම දැකලා මගේ සිත නතර වීම කියන එක සිද්ධ වුණා. ඒ කියන්නේ bell shaped curve එකේ, අර දෝමනස්සය ඉඳන් සෝකයට එන්නා වූ, දකුණු පැත්ත කියන කොටස, අතීතං නානුසොචති.

“දිට්ඨියු ච න නීයති” මේකත් එක්ක ම සම්බන්ධ වෙනවා කියලා, මේ ධර්ම කාරණා දෙක forward wave එකට සම්බන්ධ වන බවත් වැටහුණා. ඉතින් මෙතෙන්දි හරි

අමාරුයි භාවනා කරන්න. සිත නතර වෙනවා මේක නිසා. ඉතින් මේ දෙක මගින් සිත නතර කරනවා.

ඊළඟට “නිරාසන්නි අනාගතෙ.” මේක අයිති වෙන්නේ **backward wave** එකට කියලා වැටහුණා. ඒ කියන්නේ බිඳී ගියා වූ විත්තය මගින්, නිත්‍ය සහ අත්තා තම දරුවන්ට බෙදා දෙන අවස්ථාව වෙනවා. එතකොට ඒ මව නැති වූ පුද්ගලයා මව සොයනවා. එනම් ස්පර්ශය නැති වූ පුද්ගලයා ම ස්පර්ශය සොයනවා. කුමකින් හොයනවා ද? සලායතන මගින්. එහෙම නම් කෙනෙකුට ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, ඔය **bell shaped curve** එකේ A, B, C කියලා කිව්වම, A තියන තැනට අපි ස්පර්ශය කියලා දැමීමොතින්, B කියන තැනට සලායතන. එතකොට B කියන තැන තමයි අපි පල්ලෙහාට රේඛාවක්, මේ **vertical** රේඛාවක් ඇඳලා ඒකට දාන්න පුළුවන් අත්තා කියලා. ඉතින් අපි දන්නවා C සෝකය.

එතකොට ඔය අත්තා කියන **line** එකේ ඉඳන් දකුණු අත පැත්තට, **forward wave** එක. ඒ කියන්නේ සෝකය පැත්තට. අත්තා කියන **line** එකේ ඉඳන් වම් පැත්තට, A තියන පැත්තට එනවා කියන්නේ, **backward wave** එක.

ඉතින් ඕක ම කෙනෙකුට ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, B තියන තැන දෝමනස්සය නේ, එතකොට දෝමනස්සය ඉඳන් අපි යන්නේ සෝකයට. අන්න **forward wave** එක. දෝමනස්සය ඉඳන් අනෙක් පැත්තට එන්නේ දුක්ඛයට. වේදනාව දුකයි නේ. A කියන **point** එක. එතකොට ඒ පැත්තට එන එක **backward wave** එක.

විවෙකදස්සි එස්සෙසු කියලා කිව්වා ම, නැති වුණා වූ ආයතන මගින්, දෝමනස්සය පෙර යම් සේ ඇති වන්නේ ද, අනාගතයේ ම එසේ වන බව, දැන, දැක **backward wave** එක නොසාදනවා. නිවිලා පවතිනවා.

ඉතින් ඕක තමයි මං කරපු භාවනාව. හොඳට මෙනෙහි කරලා බලන්න පුළුවන්. සිත නතර වෙලා ඉන්න අවස්ථාවන් තියෙනවා.

24/11/2016 - උපෙක්ඛා නිමිත්ත

Upekkhā Nimitta

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

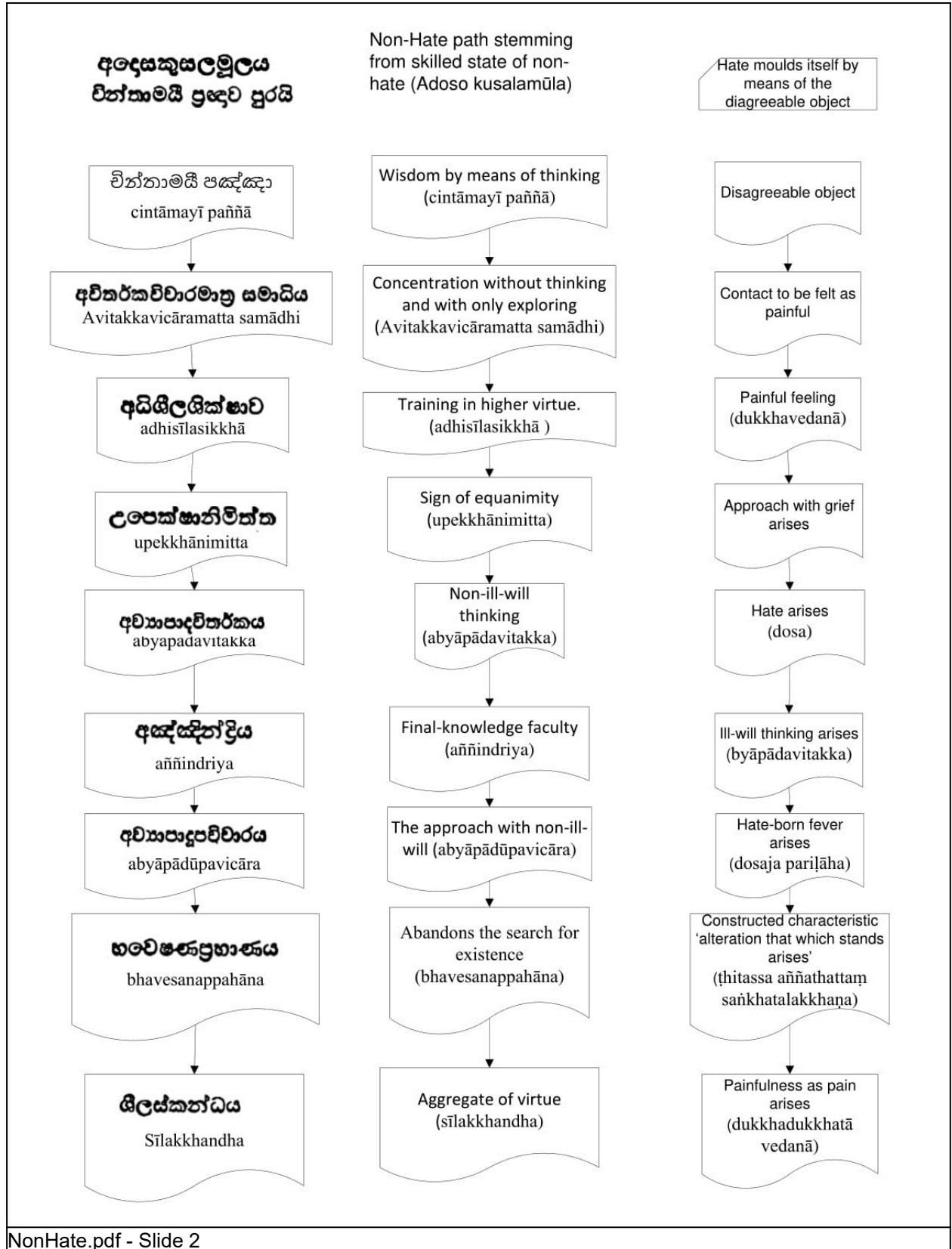
මම අදෝස කුසල මූල භාවනාවෙන් පටන් ගත්තා. ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති අදෝස කුසල මූල භාවනාවේ තියෙන්නේ චිත්තාමය ප්‍රඥාව. ඒකේ ඒ කියන්නේ සමුදය අස්තංගමය. නාහිනන්දනී, නාහිවදනී, නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති කියලා ගන්න එක.

ඊළඟට අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය. ඒ කියන්නේ අවිතක්ක කියන්නේ හවයේ යෑමේ විතක්කයක් නෑ. විචාර මාත්‍රය කියලා කියන්නේ නිර්වාණය ම සොයනවා, ඒක ම පතනවා කියන එක. එතකොට ඔතන අපි දන්නවා ඔය සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය මගින් ඇති වුණ මෙත්තාව මේකට උදව් උපකාර වෙනවා කියන එක. එතැනින් අපි එනවා අධිශීල ශික්ෂාව. පාණාතිපාතා වැනි ධර්මයන්ට ඉඩ නොදීම සඳහා විරියක්. එතැනින් අපි එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්ත. පාණාතිපාතා වැනි අකුසලයන් පෙර කළා ද, එයින් ඉවත් වීමෙන් වන සුඛය නිසා පෙර කළා වූ දේ, දුක වශයෙන් ගැනීම කියන එක. එතකොට මේකේ දැන් අපි දන්නවා චිත්තාමය ප්‍රඥාවේ සමුදය අස්තංගමය කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් මං කළේ මොකද්ද? ඒ චිත්තාමය ප්‍රඥාව සඳහා ධම්මානුපස්සනාව කියන එක ගත්තා. එතැන චිත්තයේ ආස්වාදය, විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියච්ඡේදය. එතකොට අපි මේක අහිනන්දනා නොකරමී, කියලා ඒක ගත්තා. ගත්තහම, සිත විශාල වෙලා එතැන විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා. ධර්මය නිසා වන ප්‍රීතිය ඇති වෙලා, එතනින් අපි අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය සිහි කරනකොට, විමුක්තිය නිසා හෝ හවයේ යෑමක් නෑ. නිර්වාණය ම සොයයි. එතකොට හවයේ නොයන්නේ නම්, ඒක ම සීලයට තුඩු දෙනවා. එනමුදු අධිශීල ශික්ෂාව සඳහා පදනම වන දෝසය ඉවත් කරන පාණාතිපාත වැනි ධර්මයන් විරියෙන් යුතුව පහ කළ යුතුයි. අපි දන්නවා අදෝස කුසල මූලයෙන් තමයි අරි අට මහේ සීල කොටස කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට උපෙක්ඛා නිමිත්තට පැමිණෙනකොට, විමුක්තිය නිසා හෝ පවතිනවා යන මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක ඉවත් කරනවා.

ඉතින් ඒ හරියේ භාවනාව බොහොම හොඳයි, ඉතින් සිත නතර වෙනවා. ඒවා ඔක්කෝම ටික ඕකේ තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



26/11/2016 - 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.

මම කළේ පෙරේදා ඒ භාවනාව අර උපෙක්ඛා නිමිත්ත, 24/11/2016 උපෙක්ඛා නිමිත්ත භාවනාව. ඒක ම මම නැවත කරගෙන ගියා. ඉතින් ඒකේ අර, චිත්තාමය ප්‍රඥාව සිහි කරන්නේ, විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය අභිනන්දනා නොකිරීම සිහි කරන්නේ, එතන ම සිත නතර වුණා.

අද භාවනාවේ දී, මං බැලුවා අර හරහට. ඒ කියන්නේ සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය, ඒකෙන් අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය, අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය කියන එක. එතකොට එතැන්දී අර කාම විතක්කයක් නැහැ, විචාරයක් නැහැ. එතැන්දී ඒ කියන්නේ අමෝහය කියන එක හොඳට සිදු වෙනවා කියලා ජේනවා, අර ඉද්ධිපාදයන් වැඩිලා තියෙනවා. ඉතින් මේක මෙහෙම සිද්ධ වෙන්නේ මේ භාවනාමය ප්‍රඥාව. අමෝහ පාරේ බලපෑම කියන එක.

ඒකේ මතක ද කිව්වා අපි, කුසලයාගේ දියුණු කිරීම දෙයාකාරයි. පාණාතිපාත වැනි අකුසලයන්ගේ වෙන් වීම එකක්. නූපන් කුසලයාගේ ඉපදීම, උපන් කුසලයාගේ වැඩි දියුණුවක් ඇත්ද, ඒක තව එකක් කියලා අපි බැලුවා නේ ද? එතකොට එතන ඒ කුසලයාගේ දියුණු වීම නිකම් නෙවෙයි නේ අර. “නිබ්බානං රතනංති ආශ්චර්ය භාවෙන අතුලං.” ඔන්න ඔය අර්ථයෙන් නේ අපි ඕක බැලුවේ භාවනාමය ප්‍රඥාව කියන එක. දැන් වෙන්නේ මොකක් ද මේ බලාගෙන ගියා ම. අපිට ජේනවා ඔය චිත්තාමය ප්‍රඥාවේ ඉතින් සමුදය අස්තංගමයක්, එතන නාභිනන්දනි, නාභිවදනි, නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති, කියලා කිව්වා ම අපි ගන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගයවත්, අභිනන්දනා කරන්නේ නැහැයි කියන එක.

එතකොට එතෙන්න දැන් බලන්න, භාවනාමය ප්‍රඥාවෙන් ඇති වෙන එක ඒකට **feedback** කරනවා. නිවන විතරයි, ආශ්චර්ය භාවෙන අතුල තියන දේ. විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය නෙවේ. එතකොට එයා භාවනාමය ප්‍රඥාව චිත්තාමය ප්‍රඥාවට ඔය විදිහට උදව් උපකාර කරනවා.

රිළඟට ආපහු දැන් ජේනවා භාවනාමය ප්‍රඥාවෙන් අපි පල්ලෙහාට එනවා අවිතක්ක අවිචාර සමාධියට. ඒ කියන්නේ කාම විතක්කයක් නැහැ විචාරයක් නැහැ. ව්‍යාපාද විතක්කයක් නැහැ විචාරයක් නැහැ. විහිංසා විතක්කයක් නැහැ විචාරයක් නැහැ. එහෙනම් ඒ කියන්නේ මොකක් ද? සුඛ වන රූප සොයන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ අර පාණාතිපාතය, දැන් භාවනාමය ප්‍රඥාවේ එක කැල්ලක් තියෙනවා නේ, පාණාතිපාතා වාගේ ඒවා අත්හරිනවා කියලා. එතකොට අර සුඛ වන රූප, අර පෝතලිය සුත්‍රය අර්ථයෙන්, ඒවා භොයන්න යන්නේ නැහැ. එහෙම නම් එයා **feedback** කරනවා ආපහු අර අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියට. එතකොට අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියේ දී අපි කියනවා අපිට මේ හවයේ යන විතක්කයක් නෑ. අන්න විචාරයකුත් නෑ දැන්. විතක්කයකුත් නෑ විචාරයකුත් නෑ. නිර්වාණය ම සොයනවා. ඉතින් ඒකෙදි වෙන්නේ මොකක් ද මේ. දැන් එහෙනම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා දකුණු අත පැත්තේ ධර්මයන්ගෙන්, අමෝභ පැත්තේ ධර්මයන්ගෙන් වම් පැත්තට. වම් පැත්තේ ධර්මයන්ගෙන් ඒ කියන්නේ අලෝභ කුසල මූල ධර්මයන්ගෙන් දකුණු පැත්තට. එතකොට අර **bell shaped curve** එක **flat** වෙනවා. දෙපැත්තෙන් ම මේක වෙනවා නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. බොහෝ ම හොඳ භාවනාවක්.

27/11/2016 - 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.

එතකොට ඊයේ භාවනාව ම මම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ ඊයේ භාවනාවේ තියෙන්නේ අර චිත්තාමය ප්‍රඥාව සිහි කරනවා. එතකොට ඒකේ අර පාරිසුද්ධිපධානියඬගය අභිනන්දනා නොකිරීම කියන එක සිහි කළා. එතකොට ඒ විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය ගතහොත් අපිට ජේනවා ඕක කැපිල යන්නේ අර, දිට්ඨි කියන්නා වූ දිට්ඨි අනුසය පාර. එතකොට ඒ දිට්ඨි අනුසය පාරේ රූපයටයි අපි ඇහිල්ල දික් කරන්නේ. ඔන්න ඔතනට තමන්ගේ සිහිය පත් වෙන්න ඕනෑ.

එතකොට ඊට පස්සේ සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය ඒකෙන්, අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය, හවයේ යන්න විතක්කයක් නෑ. ඊළඟට ආපහු අපිට ජේනවා, විචාරය කිව්වා ම නිර්වාණය ම හොයනවා. එතනින් එනවා අවිතක්ක අවිචාර සමාධියට. කාම විතක්ක කියන එක ගැන විතක්කයක් නෑ, විචාරයක් නෑ. මේ විදිහට ව්‍යාපාද විතක්කය, විහිංසා විතක්කය. ඒවා ගැන විතක්කයක් නෑ, විචාරයක් නෑ. එතකොට එහෙම නම් අපිට අමෝහය කියන එක තමන්ට හොඳට වැටහෙනවා, ඉද්ධිපාදයන් එතන තියෙනවා කියලා.

දැන් මං කළේ මොකක් ද, මම අද භාවනාවෙදි, ඊයේ කරපු දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා භාවනාව ඒකට එකතු කළා. සුඛ වන රූප සොයන සංස්කාර ඉවතලන්නේ නම්, වේදනාවේ ආස්වාදය අභිනන්දනා කිරීමට යයි යමක් ඉතුරු වන්නේ ද, යන ප්‍රශ්නයට මනස යොමු කළා. යම් ධ්‍යානයකට සමවැදුණ අයකු භානියක් කිරීමට නොසිතන්නේ නම් තම ජීවිතය පැවැත්වීම මගින් හෝ භානියක් තමාට හෝ අනුන්ට හෝ නොවිය යුතුයි. එතකොට අර ඒකේ පෙන්වුවා නේ වේදනාවේ ආස්වාදය කියන්නේ ධ්‍යානයකට ගිහිල්ලා කාටවත් භානියක් කරන්න හිතන්නේ නෑ කියලා. ඉතින් අපි කාය සංස්කාරවලින් කරන්නේ නෑ, පාණාතිපාතයෙන් කරන්නේ නෑ, අදත්තාදානයෙන් කරන්නේ නෑ, පෝතලිය සූත්‍රය වගේ මුසාවාද, පරුෂා වාචා, ඒවායින් අයින් වුණා, දැන් ඉතින් කතා කරන්නේ චිත්ත සංස්කාර.

එතකොට ඒ අර්ථයෙන් ම ධ්‍යානයකට ගිහිල්ලා භානියක් කරන්නේ නැහැයි කියන එක. ඉතින් මේක බලන්න ඕනෑ අර සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ සූත්‍රය. ඒකේ පෙන්නනවා නේ rebirth not ended කියන එක. අන්න ඒක තමයි මේකේ සිහි වෙන්න ඕනෑ. තමන් විත්ත එකට ගිහිල්ලා හරි ආපහු තමන්ට ජීවිතයක් හදාගත්තා කියලා කියන්නේ, ඉතින් එතන අහිනන්දනා කරනවා නම් එතන තමන්ට ජේනවා, මේ නොසෙවිය යුතු දෙයක් සොයලා තියෙන්නේ කියන එකයි. නිර්වාණය ම රතනයක් කියන එක අමතක කරන්න හොඳ නෑ. අර ඊයේ වගේ ම ඉතින් අර භාවනාමය ප්‍රඥාවෙන් එක්කහු වෙන කැලි, අර සුබ වන රූප සොයන්නේ නෑ, එහෙනම් දිවියේ අනුසයෙන් ආපහු අතෙත්ට යන්නේ නෑ කියන එක. ඒක හොඳට එනවා. ඒකේ අර විමුක්තිය, නිරෝධය, අනාශ්‍රවය ඒ විදිහට ඒක ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/11/2016 - 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.

27/11/2016 නිබ්බාන භාවනාව, නැවතත් කරගෙන ගියා. වින්තාමය ප්‍රඥාව සිහි කරන්නේ, විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය අභිනන්දනා නොකිරීම කියන එක සිහි කළා. සවිතක්ක අවිචාර සමාධිය, ඒකෙන් අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය, ඒකෙන් අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය කියලා හරහට බැලුවා. කාම විතක්කයක් නෑ. විචාරයක් නෑ. අමෝහ වීම සිදු වෙන බව හොඳින් වැටහෙනවා. ඉද්ධිපාදයන් තියෙනවා. මේ ධර්මයට අර දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාහික්ඤාව භාවනාව එකතු වුණා. සුඛ වන රූප සොයන සංස්කාර ඉවතලන්නේ නම්, වේදනාවේ ආස්වාදය අභිනන්දනා කිරීමට යමක් ඉතුරු නොවන්නේ, නිර්වාණය ම රතනයක් බව දන්නා දක්නා පුද්ගලයෙකුට බව පැහැදිලි වෙනවා.

භාවනාමය ප්‍රඥාව, අමෝහ පාර, කුසලයාගේ දියුණු කිරීම දෙයාකාරයි කියලා අපි බලලා තියෙනවා. පාණාතිපාත වැනි අකුසලයන්ගෙන් වෙන් වීම එකක්. නූපන් කුසලයාගේ ඉපදීමත්, උපන් කුසලයාගේ වැඩිදියුණු වීමත් ඇත්ද, ඒක තව එකක් කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. එතකොට ඒ භාවනාව කළහම, ඒකෙන් අපිට ජේනවා ඒ ධර්ම කාරණාවල භාවනාමය ප්‍රඥාවෙන් වම් පැත්තට එනවා වින්තාමය ප්‍රඥාවට. භාවනාමය ප්‍රඥාවෙන් පල්ලෙහාට යනවා අවිතක්ක අවිචාර සමාධියට. එතකොට ඒ අවිතක්ක අවිචාර සමාධියට යන්නේ නිකන් නෙවෙයි, අර සුඛ වන රූප නොසොයවමිනුයි. ඒක නිසා හවයේ යන්න විචාරය එතන නැති වෙනවා. ඊළඟට වින්තාමය ප්‍රඥාවෙන්, එතනින් විමංසාව තියෙනවා, එතනින් එනවා අවිතර්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියට. ඔය විදිහට සම්බන්ධතාවයක් ජේනවා අපිට.

එතකොට ඒක මෙනෙහි කළායින් පස්සේ, අපිට ජේනවා එහෙම නම්, අපි දන්නවා නෙක්ඛම්ම, අවාපාද, අවිහිංසා. අවිහිංසාවෙන් තමයි අවාපාදය. අවාපාදයෙන් තමයි නෙක්ඛම්මය. එතකොට දෙපැත්තට ම යනවා ඕක. එතකොට අවිචාරය කියන එක මේ වෙලාවේදී හොඳින් වැටහුණා. සුඛ වන රූප සොයන සංස්කාර ඉවතලන්නේ නම්, විචාරය නවතිනවා. මලකට බඹරෙක් එනවා, අන්න ඒක විතක්කය. මේක instant එක විදිහට සිතන්න ඕනෙ. බඹරා මල වටේ කැරකවෙනවා. මේක විචාරය.

මේක class එක විදිහට හිතන්න ඕනෙ. සුබ වන රූප සෙවීම අත්හරින්නේ නම් පමණක්, විවාරය බැස යනවා. එය සම්පූර්ණයෙන් ම නැවතීම විමුක්තිය මගින් ම සිදු වෙනවා. කාමයෙහි වරදවා හැසිරෙන්නෝ කාන්තා රූප, පුරුෂ රූප සොයන්නේ යම් සේ ද, පරුෂා වාව සඳහා පරුෂා වාවය කරන පුද්ගලයෙක් අත් පුද්ගලයන්ගේ වැරදි සොයන්නේ යම් සේ ද, මෙසේ කාම විවාර, ව්‍යාපාද විවාර, විහිංසා විවාර කියන ඒවා අපි මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. ඉතින් මේක බොහෝ ම හොඳ භාවනාවක්. මේකේ නිරෝධයට එහෙම ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/11/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

ඊයේ භාවනාව ම මම නැවතත් කරගෙන ගියා. අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය හොඳින් පවතින විට class සහ instant, bell shaped curve එක සමඟ සම්බන්ධ කර බැලුවා. අපි දන්නවා ඔය bell shaped curve එකේ අපි අර A, B, C කියලා ලියාගත්තා. ඒකේ ඉස්සරහට යනකොට, B වල ඉඳන් C දක්වා යනකොට, forward wave එක, ඒක තමයි class එක. විචාර කියන්නේ class එක. සුබ වන රූප සොයන සංස්කාර නිසා සෝකය දක්වා හැමදා ම පැමිණේ. අන්ත class එක. මේක පුරුද්දක් බවට පැමිණිලා තියෙනවා.

ඊළඟට අනිත් පැත්ත, backward wave එක. ඒ කියන්නේ අපිට ජේනවා A වල ඉඳන් B, ඒ පැත්ත A, B පැත්ත. ඒක instant එක. එතකොට ඒක ජේනවා කියන්නේ, B වල ඉඳන් A වලට නේ යන්නේ විතක්කය, instant එක. මව නැති පුද්ගලයා මව සොයනවා. එනම් ස්පර්ශය නැති වූ පුද්ගලයා ම ස්පර්ශය සොයනවා. තිබුණේ නැත්නම් හොයන්නේ නෑ නේ. කුමකින් සොයයි ද? සලායතනය මගින්. ඉතින් මෙතෙක්දී ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඉතින් දැන් ඕක කල්පනා කරලා බලන්න පුළුවන්, මතක ද අපි ඉගෙන ගත්තා, “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා,” අර මෝහය ඉඳන් පරිදේවයට එන එක. එතකොට අන්ත ඒක class එක. ඊළඟට, “සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං,” පරිදේවය ඉඳන් පරාමාසයට. එතකොට එතන දී instant එක. උදාහරණයක් වශයෙන් දැකපු ගමන් සුභයි. බල්ලා මස් කට්ට දාපු ගමන් ගත්තා. ඊළඟට පරාමාසයේ ඉඳන් හය අගතියට යනවා, “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං.” නාමරූපය එතන ඒක class එක. ආපච්ඡ භය අගතියේ ඉඳන් සෝකයට යනවා. ඒකට ඒ කියන්නේ “නාමරූප පච්චයා සලායතනං” එතනත් class. ඒ දෙක class. “සලායතන පච්චයා එස්සො.” අන්ත instant.

ඉතින් ඕක අර, “විචේකදස්සි එස්සෙසු” ගාථාවත් එක්ක සම්බන්ධ කර බලනවා නම් තමන්ට ජේනවා, අපි මේ භාවනාවේ තියෙන්නේ, අර විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය කියන ඒවා තියෙනවා. ඒවායේ විත්තයේ ආස්වාදය, ඒක අභිනන්දනා කරන්නේ නෑ කියන එක නේ, ඔය වින්තාමය ප්‍රඥාවත් එක්ක.

එතකොට අර, විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඩගෙනුත් එතකොට අපිට ජේනවා, අර **diamond** එක වගේ යන්නා වූ එක, ඒකෙ අදිනවා නම්, වේදනාවේ ඉඳන් අපි අදිනවා නම්, චේතනා දක්වා රේඛාවක්, එතන තියෙන්නේ **instant** එක. ඊළඟට ආපහු ඒකෙන් අපිට එනවා ඔය සංස්කාර ඉඳන් අපි එනවා නේ භය අගතියට, දුස්සීලභාවයත් එක්ක, සංස්කාරවල. එතකොට එතනත් අපිට **instant** එක. ඊළඟට ආපහු අපිට ජේනවා උඩ **diamond** එකේ චේතනාවේ ඉඳන් නාමරූප කියන්නේ, ටීනමිද්ධ තියෙන තැන හිතන්නකො නාමරූපය. ටීනමිද්ධ කියන්නේ විත්ත වෛතසිකවල ස්වභාවය නේ. එතනදි නාමරූප තිබ්ව්ව ඒවා එතෙන්ට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒ කතාවෙදිත් ආපහු ජේනවා **class** එක. අර දිටියක් එහෙම ගන්නේ නෑ නේ අපි. ඊළඟට ආපහු අපිට ජේනවා, පල්ලෙභා, ඒ කියන්නේ භය අගතිය ඉඳන් එන්නා වූ රේඛාව තියෙනවා නේ වේදනාව දක්වා, අන්න එතනත් ඒ විමුක්තීන් නතර කරන්නේ **class** එක.

එතකොට අනත්තා කියන්නේත් **class** එක. මේ පැත්තේ විමුක්තීන් පැත්තෙනුත් **class** එක. එතකොට අන්න ඒ විදිහටයි ඒක සම්බන්ධ වෙලා ජේනවා. ඉතින් ඒ භාවනාව කලාට පස්සේ, තමන්ට එක එක දේවල් ජේනවා. ඒක පෙනුණා කියලා මාන්තයක් නෑ.

ආන්න ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/12/2016 - 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.

මම 18/11/2016 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාවේ මතක ඇති සඤ්ඤාවෙන් චේතනාව, චේතනාවෙන් පරාමාසය හරහා භය අගතියට ඇවිල්ලා, භය අගතියෙන් අපි සෝකයට එන්නා වූ එක තියෙන්නෙ. ඒ රේඛාවේ අපි “නාමරූප පච්චයා සළායතනං” කියලා ලියාගත්තා, භය අගති ඉඳන් සෝකයට රේඛාව. ඊට පස්සේ අපි දන්නවා අර මෝහය ඉඳන් පරිදේවයට එන එක, “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා” කියලා, මරණය වුණා ම සෝකයට එනවා. එතනින් ඒ පරිදේවයෙන් භය අගතියට එනවා. එතකොට ඔය සඤ්ඤා අගයෝ භය අගතිය දක්වා ගිහිල්ලා සෝක විමක් කියන කාරණා දෙක, මරණයේ ඉඳන් සෝකයට එන එකයි කියන එක blend වෙලා, සිත පෙළීම මෙහි දී සිදු වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

ඉතින් ඔය භාවනාවේදී අපි ඔය අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා, නාමරූප පච්චයා සළායතනං, ඒ විදිහට දක්වලා බලලා ඒක bell shaped curve එකට සම්බන්ධ වුණා. ඒකේ ගාථාවට ආවා අර, “නිරාසත්ති අනාගතෙ, අතීතං නානුසොචති, විවෙක දස්සි එස්සෙසු, දිට්ඨිසු ව න නීයති” කියලා.

ඉතින් ඒකේ සම්බන්ධතාවයන් අපි බැලුවා. අපි එතැන දී ඉගෙන ගත්තා අර bell shaped curve එකේ B වල ඉඳන් C වලට යන එක අතීතං නානුසොචති කියලා සාකච්ඡා කළා. දිට්ඨිසු ව න නීයති කියන එක මෙයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා කියලා ඒ ධර්ම කාරණා දෙක, forward wave එකට සම්බන්ධ වෙන බවත් අපිට වැටහුණා.

එතකොට අද භාවනාවේදී මට වැටහුණේ මේ දිට්ඨිසු ව න නීයති, දිට්ඨිය මගින් දිවීම කියන එක, ඒකේ අනිත් පැත්ත, මේ backward wave එකට සම්බන්ධ වෙනවා කියන එකයි. Forward wave එකට විතරක් නෙවෙයි. ඉතින් අපි දන්නවා අර නිරාසත්ති අනාගතෙ, මේක අයිති වෙන්නේ මේ backward wave එකට. එතකොට බිඳී ගියා වූ චිත්තය මගින් නිත්‍ය සහ අත්තා තම දරුවන්ට බෙදා දෙන අවස්ථාව වෙනවා කියලා අපි බැලුවා.

මව නැති වෙව්ව පුද්ගලයා තමයි මවව සොයන්නේ. එනම් ස්පර්ශය නැති වූ පුද්ගලයා ස්පර්ශය සොයා යයි. කුමකින් සොයයි ද? සලායතන මගින්. මව සිටි බවක් නොදන්නේ නම්, උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් **coma** හැදී සිටි අයෙකු, මව නොසොයයි. එනම් දිට්ඨියක් පෙර නොවූයේ නම් සෙවීම නැත. හොයන්නේ නැත්නම් නාභිනන්දනි. එතකොට **backward wave** එක නැහැයි කියන එකයි. එතකොට විවෙක දස්සි එස්සෙසු කිව්වා ම අපි සාකච්ඡා කළා නැති වුණා වූ ආයතන මගින් දෝමනස්සය පෙර යම් සේ ඇති වන්නේ ද අනාගතයේත් මෙසේ වන බව දැක **backward wave** එක හදන්නේ නෑ, නිව්ලා පවතිනවා කියලා. ඉතින් මේ භාවනාව කළහම අපිට එනවා හොඳ ලස්සන ධර්මයක් ජේනවා.

ඒක පොඩ්ඩක් අපි ලකුණු කරගන්නවා නම් පොඩ්ඩක් පාටත් එක්ක තමයි ඔක ලකුණු කරගන්න තියෙන්නේ. අපි මෝහයේ ඉඳන් පරිදේවයට අපි දන්නවා අර අවිද්‍යා පච්චයා සඩ්ධාරා. එතකොට මෙතන මේ නිත්‍යයි කියලා අරගෙන තියෙනවා. ඔතනට ආවට පස්සේ, අපිට ජේනවා මේ පාරවල් දෙකක් යනවා. එකක් තමයි අපි දැන් ටිකකට ඉස්සල්ලා සාකච්ඡා කරපු විදිහට ඒ සංස්කාරවලින් පරාමාසයට යනවා සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, පරාමාසයේ ඉඳන් පහළට එනවා හය අගතියට. අපි සංස්කාරයේ ඉඳන් පරාමාසයට යන එක **yellow line** එකකින් **arrow** එකකින් ලකුණු කරගත්තොත්, පරාමාසයේ ඉඳන් හය අගතියට එන එක ආපහු **yellow arrow** එකකින් ලකුණු කළොත්, හය අගති ඉඳන් සෝකයට කියන එක අපි **yellow line** එකකින් ලකුණු කරමු. එතකොට හය අගති ඉඳන් සෝකයට යනකොට නාමරූප පච්චයා සලායතනං කියන එක. එතකොට ඔය **yellow** එක තමයි **forward**. ඔතන ජේනවා අපිට **lightning sign** එකක් තියෙනවා කියලා. “සංස්කාර පරාමාස හය අගති සෝක.” **Lightning sign** එක වාගෙ ඒක එනවා.

ඊළඟට අපිට තවත් එකක් ජේනවා. දැන් අපි කොළ පාටින් ලකුණු කරගත්තොත් පරිදේවය ඉඳන් හය අගතියට, හය අගතියේ ඉඳන් කොළ පාට රේඛාවක් පරාමාසයට, පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාවටත් කොළ පාට රේඛාවක්. අන්න ඒ රේඛාව උඩ අපි ලියාගන්නවා විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං කියලා. ඊළඟට වේතනාවේ ඉඳන් නාමරූපය දක්වා අපි ලකුණු කරගන්නවා රේඛාවක්. ඒ රේඛාව කොළ පාටින් ලකුණු කරනවා. එතන අපි ලියනවා සලායතන පච්චයෙන් ස්පර්ශය කියලා. එහෙම නම් ඔතන තවත් **green arrow** එකක් ජේනවා. ඒක අයිති වෙන්නේ **backward wave** එකට. එතකොට ඒකෙ තියෙන්නේ පරිදේව හය අගති පරාමාසය වේතනා ඇතුළත්ව වේතනාවේ ඉඳන් නාමරූපය දක්වා එන්නා වූ එක. අර වේදනාවට යන පාර. ධම්මච්ඡරිය පාර. එතකොට එතනත් එහෙනම් **lightning sign** එකක් ජේනවා. **Green** එකෙන් **backward** යන **wave** එකට අයිති වන **lightning sign** එක කියන එක ජේනවා.

එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා මේ සංස්කාර නිසා තමයි, එක පැත්තකට අර yellow path එකක් ජේනවා, තව පැත්තකට green path එකක් ජේනවා. එකක් භය අගතියට යනවා, එකක් පරාමාසයට යනවා කියන එක. සංස්කාර නිසා තමයි මේ සියල්ල සිදු වන්නේ කියලා. එතකොට එතන “සංඛතං අභිසඬ්ඛරොති” කියලා තමන්ට සිහි වෙනවා. සංස්කාරය නිසා arrow එක, “green yellow” දෙපැත්තට අදින්නේ ඇයි? දෙපැත්තට ම අපි දැන් ඇදලා පෙන්නවා නේ. එකක් නිත්‍යභාවය සකස් වීමයි. අනික නිත්‍යයි ගත් පසුයි. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් අර yellow line එකින් පෙන්න්නේ, පරාමාසගත වීම අර නිත්‍යයි ගත්තට පසුව. Green එක කියන එකේ තියෙන්නේ නිත්‍ය යන්න සකස් වීම. අන්න ඒකයි ජේන්නේ. ඒකේ ජේනවා මේ green එක එන්නේ නිකන් නෙමේ. Line 5 එකෙන් එන්නා වූ එක. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් එන රේඛාව. ඒක තමයි නිත්‍ය කියන එක සකස් කිරීම. එතකොට ඕක නේ “සඛ්ඛසඬ්ඛාරසමථා සඤ්ඤා උපරොධනා” කියලා අන්න ඒ විදිහට කෙනෙකුට භාවනා කරන්න පුළුවන් ඒ අවස්ථාව.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/12/2016 - 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.

මම 30/11/2016 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාවේ අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය ඒක හොඳින් පවතිනකොට ඒ අර class සහ instant bell shaped curve එකට සම්බන්ධ කරලා බැලුවා. එතකොට ඒකෙ අපි දන්නවා අර bell shaped curve එකේ A, B, C කියලා තුනක් අපි ලකුණු කරගත්තා. එතකොට ඒකෙ අර backward wave එක අපි දන්නවා ඒක instant එක කියලා. අන්න ඒ පැත්තට එන්නේ අර විතක්ක කියන එක. Forward wave එකට එන්නේ අර class එක. ඒක විචාර. එතකොට එතන අපි දන්නවා සුඛ වන රූප සොයන සංස්කාර නිසා සෝකය දක්වා හැමදා ම පැමිණේ. මේක අපි පුරුද්දක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා.

එතකොට අපිට ජේනවා එතනත් අපි ඒ සංස්කාරයන් කරලා අපි සොයනවා. සෙවීම තියෙනවා එතන. ඒ කියන්නේ අහිනන්දනි. ඊළඟට ආපහු backward wave එකෙන් ජේනවා මව නැති වූ පුද්ගලයා මව සොයනවා. ඒ කියන්නේ ස්පර්ශය නැති වූ පුද්ගලයම තමයි ස්පර්ශය සොයන්නේ. කුමකින් ද සොයන්නේ? සලායතන මගින්. එතකොට මෙතනත් තියෙනවා සෙවීම. එතකොට එහෙම නම් ඒ කියන්නේ අහිනන්දනා කරන තාක් අපිට සමුදය තියෙනවා. Forward එකයි backward එකයි දෙකේ ම wave එකේ තියන එක.

ඉතින් මේක තව බලන්න ඕන අපි, මතක ද අපි අර පෙන්නුවා සඤ්ඤාවෙන් චේතනා වෙලා එතනින් අර පරාමාස, භය අගති, සෝකය දක්වා එන්නා වූ ඒ class එක, නාමරූප පච්චයා සලායතන කියලා භය අගතියේ ඉඳන් සෝකය දක්වා. ඊළඟට ආපහු අපි අර මරණය වෙලා සෝකයට එන අවස්ථාව, එතන මතකයි අපි බැලුවා පරිදේවයේ ඉඳන් ඒ භය අගතියට එන්නා වූ එතන පාර. එතකොට දැන් ඒක අපි සම්බන්ධ කරගත්තා මේ පහුගිය දවසක භාවනාවේ දී අර diamond එකත් එක්ක. වේදනා චේතනා ඊට පස්සේ චේතනාවෙන් ඉදංසච්චය, ඉදංසච්චයෙන් භය අගතියට එන්නා වූ එක. ඉතින් එතන අපි ලියාගත්තා ඒ භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා රේඛාව. ඒ පැත්ත තමයි class එක වෙන්නෙ. එතැන දී අපි දන්නවා නාමරූප පච්චයා සලායතන.

එතකොට ඔය විදිහට ඕක ලියාගත්ත එක මතකයි නේ. ඒ උඩ තියෙන්නේ වේතනාවෙ ඉඳන් ඉදංසව්වයට එන එක විඤ්ඤාණ පව්වයා එතන නාමරූපං කියලා. එතන නාමරූපය ටීනමිද්ධය තියෙන තැන. ඉතින් දැන් අපි දන්නවා ඔය දෙපැත්තට එනවා **instant** දෙක. ඒ කියන්නේ ඉදංසව්වයේ ඉඳන් හය අගතියට **instant** එක කියන එක එනවා. වේදනාවෙ ඉඳන් වේතනාවටත් ආපහු **instant** එකක් එනවා. දැන් එහෙම නම් ඕකේ විත්තයේ ආස්වාදය කියන එක ඇවිල්ලා ඒ විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඩ්ගය. ඉතින් විත්තමය ප්‍රඥාවෙ දී පෙන්නන්නේ නාභිනන්දනි නාභිවදනි නාඡ්ඤාසාය තිට්ඨති. එහෙනම් දැන් ඉස්සෙල්ලා කිව්වා **bell shaped curve** එකේ **forward** එකයි **backward** එකයි. අපි කිව්ව නේ දෙකේ දී ම හොයනවා කියලා. ඒක හොයන්නේ නැත්නම්, එහෙනම් මෙතන **bell shaped curve** එක **flat** වෙලා යනවා.

දැන් ඕක සම්බන්ධ කරන්න ඊයේ භාවනාවට. ඊයේ භාවනාවෙ දී **lightning signs** දෙකක් අපි බැලුව නේ නේ ද? ඒ **lightning signs** දෙකේ පෙන්නුවේ මොකක් ද? එකක් තමයි අර පරිදේව වෙච්ච ඒ සංස්කාරයන්, එතනින් අපි එනවා පරාමාසයට, පරාමාසයෙන් හය අගතියට, හය අගතියෙන් සෝකයට එනවා. අපි කහ පාටින් ලකුණු කරගත්තා ඒක. ඒක තමයි ඉක්මනින් සිද්ධ වන්නේ. **Lightning sign** එක ඒක කොටයි. ඕක අර නිත්‍යයි කියලා අරගෙන පෙර වූ නිත්‍යයි කියන කතාවත් එක්ක නේ ඕක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ ඉතින් නිත්‍ය හදාගෙන යන එක **green** පාටින් අපි ලකුණු කර ගත්තෙ. එතනින් අර **line 5** එකෙන් ඇවිල්ලා, එතනින් ඒ කෙළින් ම හය අගතියට ඇවිල්ලා, හය අගතියෙන් උඩ වේතනාවට ගිහිල්ලා වේතනාවෙන් නාමරූප තියෙන තැනට එනවා.

එතකොට ඉතින් ජේනවා නේ ද අපි **flat** කරගෙන යනකොට, දැන් අපේ නිතර ම වෙන්නේ, අපි එකපාරට ම එනවා එක පැත්තකින් ඔය **lightning sign** එකේ කෙටි එකෙන් කහ පාට එකෙන් අපි කිව්ව එකෙන් සෝකය දක්වා. අනිත් පැත්තෙන් ගත්තහම අපි දෝමනස්සයට යනවා. ඉතින් කොහොම ගියත් දුකයි නේ. එහෙනම් මොකට ද අභිනන්දනා කරන්නේ. ඕක තමයි තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. මේ ස්ථානය බොහොම හොඳයි. බුදුවරු හත් නමක් වැඩලා තියෙනවා.

07/12/2016 - 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.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඒකේ අපි ඉගෙන ගත්තා අර bell shaped curve එක, අර forward wave එක class එක, එතෙත්දි අපි සෙවීම කියන එක තියෙනවා කියලා. අර සුඛ වන සංස්කාර. එතකොට අපි කිව්වා ඒක සෝකය දක්වා හැමදා ම පැමිණීම පුරුද්දක් බවට පැමිණිලා තියෙනවා කියලා. අනිත් පැත්තට ආපහු කිව්වා මව නැති වුණු පුද්ගලයා මව සොයනවා. ස්පර්ශය නැති වූ පුද්ගලයා ම තමයි ස්පර්ශය සොයන්නේ. මොකකින් ද හොයන්නේ? සළායතන මගින්. එතනත් සෙවීම තියෙනවා. එතකොට මේක අහිනන්දනා කරන තාක් ඉතින් අපිට සමුදය තියෙනවා.

ඊට පස්සේ දැන් අපි ඕක ඊයේ සාකච්ඡා කළා. ඒ ඊයේ භාවනාවෙදි අපි බැලුවා අර විත්තයේ ආස්වාදය, විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඩගය. ඒ විත්තාමය ප්‍රඥාව, නාහිනන්දනි, නාහිවදනි, නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති කියලා. ඊට පස්සේ අපි ඕක බැලුවා අර මේ lightning sign දෙකක්, ඊට ඉස්සෙල්ලා භාවනාවෙදි බැලුවා. ඒකෙදි පෙන්නුවේ මොකද්ද? එක පැත්තකින් එනවා පරිදේව පරාමාස හය අගති, එතනින් අපි එනවා සෝකයට. අපි කිව්වා ඒක fast කියලා. ඊළඟට ආපහු අපි කල්පනා කළා ඒ පරිදේවයේ ඉදන් හය අගතියට, හය අගතියේ ඉදන් උඩ අතට අර අත්තා කියලා ගන්නේ, චේතනාව දක්වා යන එක. චේතනාවේ ඉදන් අපි ආපහු එනවා අර නාමරූප කියන තැනට. එතකොට එතන දෝමනස්සයටයි අපි එන්නේ. එතකොට උඩ දෝමනස්ස, යට සෝකය කියන තත්වය අපි ආවා.

එතකොට දැන් අපි ඔතනදි තේරුම් ගත්තා ඒ lightning sign දෙකේ කහ පටය, කොල පටයට වඩා ඉක්මන් කියලා, නේ ද? ඒක පට දෙක නේ ඔය කිව්වේ දැන්. එතකොට ඒ backward wave එකේ ඒ පටය, ඒක හෙමින් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ, කොල පාට පටයේ එන එක. දෝමනස්සයට පැමිණෙනවා. ඒ වුණාට සෝක වීමෙන් අනතුරුව තමයි අපිට දෝමනස්සය වන බව අපිට වැටහෙන්නේ. ඒ කියන්නේ සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස. එමනිසා තමයි තථාගතයන් වහන්සේ සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සයයි කියලා තථාගතයන් වහන්සේ පවසන්නේ.

එතකොට ඇයි සෝක පරිදේව? ඉතින් මේකට අපි ලකුණු කරගන්න ඕනෙ **curves** දෙකක්. අපි හිතමු **blue** පාටින් අපි **curve** එකක් ලකුණු කරගන්නවා කියලා, ඒ **curve** එකේ අපි දන්නවා අර **forward** කැල්ල තියෙනවා නේ, දෝමනස්සය ඉඳන් සෝකයට එන කැල්ල. අන්න ඒක අපි **blue curve** එකේ ලකුණු කරගන්නවා. අන්න ඒකත් එක්ක ම තව **wave** එකක් අපි ලකුණු කරගන්නවා, අපි හිතමු කහ පාටින් ලකුණු කරගන්නා කියලා **wave** එකක්. ඒ **wave** එක ඇවිල්ලා දැන් ඔය දැන් අපි කතා කරපු ඔය සෝකය **point** එක හරහා තමයි යන්නේ.

දැන් අපිට ජේනවා සෝකය අයිති වුණේ **blue wave** එකට. දැන් අපි **yellow wave** එකකුත් කතා කරනවා. ඒක තමයි, ඒකේ තියෙනවා නේ **backward** එක. **Yellow wave** එකේ **backward** එක. ඒක, ඒ කැල්ලට අපි ලකුණු කරගන්නවා අර පරිදේවයේ ඉඳන් අපි දෝමනස්සය දක්වා පැමිණීම කියන එක තියෙන්නේ. එතකොට ඒක, ඒ දෝමනස්සය කියන එක ඒ **yellow wave** එකේ උඩ **top** එකේ තමයි දෝමනස්සය. එතකොට දැන් ඒක, ඒ කියන්නේ කබලිංකාර ආහාර පැත්තටයි ඒ **wave** එක එනවා වාගේ අපිට ඒක ජේන්නේ, **backward wave** එක.

එතකොට දැන් එහෙම නම් අපි දෝමනස්සය තැනට අපි ආවා නම් අපිට ජේනවා, දැන් අපි **meet** වෙන්නේ අර **forward wave** එකේ සෝකයත් එක්ක. දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා, කෙනෙකුට ලියාගන්න පුළුවන් ඔය **blue wave** එකේ **top** එකේ දෝමනස්සය, ඒක පෙර. එතකොට **backward wave** එකේ දෝමනස්සය, ඒකත් **top** එක, ඒක ඇවිල්ලා දැන්, **present**. සලායතන පව්වයා එස්සො. එහෙම නම් දැන් මෙතෙක්ට ආවාට පස්සේ එයා දැන් කියනවා, පෙරත් මෙසේ ම යි දැනුත් මෙසේ ම යි කියලා වචන පිටවෙනවා. ඇයි ඉතින් දැන් යන්නේ සෝකය කියන එකට නේ එන්නේ. **Meet** වෙන්නේ සෝකයේ දී. අන්න එහෙම නම් හඬා වැලපීම. අන්න එහෙම නම් පරිදේවය.

එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා සෝකයෙන් පරිදේවය වුණා කියන එක. දැන් ඊළඟට ආපහු ගත්තහම, මේ විදිහට පරිදේව වුණායින් පස්සේ ඒ පුද්ගලයා නැවතත් ජාතිය භොයනවා. ඒක ම දුක වෙනවා. ඇයි ජාතිය දුකයි නේ. ජාතියි දුක්ඛා. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ජේනවා, ජාති වේදනා වේතනා රේඛාව. එතකොට ජාතිය තියෙන තැන දුක, ඉතින් නාමරූප තියෙන තැන, එතන නැවතත් දෝමනස්සය. එහෙනම් ඉතින් අපිට ජේනවා දුක්ඛ දෝමනස්සය. ඉතින් ඔය විදිහට තමයි සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සය කියන එක වැටහෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

08/12/2016 - නීඛිබාන

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

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අර පට දෙකක් අපි සාකච්ඡා කළා. අවිද්‍යා පච්චයෙන් සඬ්ඛාරා වෙලා සඬ්ඛාර පච්චයෙන් විඤ්ඤාණ කිව්වහම පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසයට, පරාමාසයෙන් භය අගතියට භය අගතියෙන් සෝකයට. එතකොට ඉතින් අපි දන්නවා භය අගතියෙන් සෝකයට එනවා කියන එක නාමරූප පච්චයා සළායතන කියලා. ඊට පස්සේ අපි කොල පටය සාකච්ඡා කළා. පරිදේවය ඉඳන් භය අගතිය, භය අගතියෙන් පරාමාසය වේතනා, එතනින් නාමරූපවලට එනවා. එතනදි කිව්වා සළායතන පච්චයා ස්පර්ශය කියලා.

ඉතින් ඊට පස්සේ අපි ඉගෙන ගත්තා මේ කහ පටය ඔස්සේ සෝකයට පැමිණීම forward path එක, ඉතාමත් ඉක්මනින් සිද්ධ වෙනවා, backward path එක ඒක හිමිත් සිද්ධ වෙනවයි කියලා. එතකොට ඒකෙ අපි අර curves දෙකක් බැලුවා. ඒකෙ forward curve එකේ දොමනස්සය කියන එක අර bell shaped curve එකේ උඩ කෙළවරේ, ඒක පෙර. ඊට පස්සේ අර දොමනස්සය කියන එක කහ පාටින් ලියාගත්ත curve එකක්, දැන් සිද්ධ වෙන එක, එතන තියෙන්නේ දොමනස්සය. දැන් ඉතින් අපි යන්නේ ඔය දෙක කැපෙන තැනට. ඒ කියන්නේ සෝකය කියන තැනටයි යන්නේ. ඉතින් එතනට ආවා නම් ඒ කියන්නේ අපි එතනට ඇවිල්ලා ඉවරයි, සෝකය තියෙන තැනට. ආවා නම් අපි ඉගෙන ගත්තා අර පෙරත් මෙසේ ම ය, දැනුත් මෙසේ ම ය කියලා අපිට වචන පිටවෙනවා. පරිදේවයට යනවා කියලා. සෝකයෙන් පරිදේවය අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒ වගේ ම අපි ඉගෙන ගත්තා මේ විදිහට පරිදේව වුණා ම අපි ජාතිය සොයනවා, ඒක ම දුක වෙනවා කියලා. එතකොට එහෙම නම් සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දොමනස්ස කියන එක, ඒක හරි.

ඒ පාර අද භාවනාවේදි උපායාසය කියන එක මෙනෙහි කළා. දෝමනස්සයෙන් පසුව උපායාසය තරාගතයන් වහන්සේ පවසනවා. ඇයි උපායාසය? කිසිම සංස්කාරයකින් පවත්වන්න බෑ. මොන ආකාරයකට කළත් දෝමනස්සයේ සිට සෝකය දක්වා එනවා. පෙරත් එහෙමයි. දැනුත් එහෙමයි. අනාගතයේ ඒක ගත්තොත් එහි දීත් එහෙමයි. අර

පලතුරු ගෙඩිය කාලාවත් ඉන්න බැහැයි කියලා අපි පෝතලිය සුත්‍රයෙන් අපි වටහා ගත්තා.

එතකොට දැන් මෙතන දී අපිට එනවා, දැන් අපි කිව්වා නාමරූප පච්චයා සළායතනං කිව්වා ම භය අගතියේ ඉඳන් සෝකයට එන එක. එතකොට ඒක අපිට ජේනවා ඉතින් ඔය නාමරූප කියන එක වේතනාව කියන එක නාමරූපයට ගත්තොතින් වේතනා පරාමාසය එතනින් සෝකය. ඒ කියන්නේ මොකක් ද? ඇහැ, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස ඔක්කෝම ජරාවට පත් වෙලා. ඒක නිසා අපේ සෝකය කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒ සළායතනවලින් යම්කිසි ස්පර්ශයක් ඇති වෙනවා නම් ඒකෙන් ඇති වෙන්නේ දොමනස්සය. ඒ කියන්නේ දැන් අපි එනවා අර වේතනාවේ ඉඳන් නාමරූපයට එන්නා වූ ඒ රේඛාව කියන එක. මේ විදිහට මේ අතීත අනාගත වර්තමාන යන තුන් කාලයට ම මේක සාධාරණයි. ඉතින් අපිට මතක් වෙනවා. ආනෙඤ්ජ සප්පාය සුත්‍රයේ “අනිච්චා භික්ඛවෙ කාමා, තුව්ඡා” ඉතින් මේ කාම සඤ්ඤාවෙන් ඇති වෙන්නේ දොමනස්සයයි.

ඉතින් ඕකෙ ඔය නාමරූප පච්චයා ඔය විදිහට ධර්මය තේරුම් අරගෙන නාමරූප පච්චයා සළායතනං කියන එක තමන්ට සිහි වෙනකොට ම මේ විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා. අර කුඹි කනවා වගේ දැනෙන එක. එකපාරට ම ඇති වෙනවා මේ නිකට හරියේ. මේක මේ විදිහට ටිකක් වෙලා ඉඳලා දැන් අපිට ජේනවා ඉතින් එහෙනම් මේ උපායාසය බලන්නේ, මේ සංස්කාරයෙන් තමයි අපේ මේ දේ කරන්නේ. සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං. එතකොට දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා කොයි ආකාරයකට කළත්, ඔතෙන්ට ම යි අපි එන්නේ. ඒ කියන්නේ සෝකයට ම යි. මොන ආකාරයකට කළත් අපි සෝකයට ම එන්නා වූ එක. ඉතින් අන්න ඒක තමන්ට හොඳට වැටහෙනවා. ඒ මොන සංස්කාරයෙන් ආවාහම සෝකයට එනවා කියන එක ටිකක් බලාගෙන හිටියහම එතනින් අපිට එනවා දැන් ඉතින් මේක නිසා අපිට ඇති වෙන්නේ මොකක් ද? බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළා “තණ්භාය ජායතී සොකො, තණ්භාය ජායතී භයං”

ඔන්න ඕක තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ ගැඹුරට පෙන්වලා දීලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ සංස්කාරයෙන් එතන පරාමාසයට ඇවිල්ලා අපි එන්නෙම තනිකර ම ඔය කාරණා දෙකට. සෝකයටයි භය අගතියටයි. මේ yellow path එක බොහොම වැදගත්. හොඳට ජේනවා බයයි සෝකයයි කියන එක තමයි මේකෙ ඇති වෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/12/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ අර lightning sign දෙකෙන් අපි දන්නවා අර නාමරූප පච්චයා සලායතනං කියලා සෝකයට එන එක. ඒ වගේ ම අර කොල පාට පචය. සලායතන පච්චයෙන් ස්පර්ශය. නාමරූප තැනට අර වේතනාවේ ඉඳන් එන එක. ඉතින් මේක අර waves දෙක බලාගෙන ගිහිල්ලා, දැන් අපි බැලුවා නේ සෝක පරිදේව දුක්බ දෝමනස්ස. ඊට පස්සේ අපි උපායාසය කියන එක සිහි කළා. එතකොට ඒ උපායාසයේ තිබුණේ අපිට කිසිම සංස්කාරයකින් පවත්වන්න බැහැ කියලා. කොහොම කළත් දෝමනස්සයේ ඉඳන් සෝකය දක්වා එනවා කියලා. ඉතින් අපි එතන තේරුම් ගත්තා ඒ විදිහට ඒ පෙරත් එසේ ම ය, දැනුත් එසේ ම ය, අනාගතේ ගත්තොත් එහෙමයි කියලා අර පෝතලිය සූත්‍රය වාගේ ඒ භාවනාව කළා.

ඒ උපායාසයෙන් පස්සේ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය සිහි කළා. තුන් කාලයේ දී ම සලායතන ස්පර්ශයෙන් ඇති වෙන්නේ දෝමනස්සයක් නම් එය ම අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය වන්නේ ය. කිසිවක් ප්‍රිය නැත. ප්‍රිය වීමට ඉඩක් ද නැත. කුමක් නිසා ද? සෝකය විසින් ම සෑම ආයතනයක ඇති ජරා ස්වභාවය පුනපුනා ඉස්මතු කර පෙන්වීම සිදු කරන්නේ නම් කුමක් ප්‍රිය වන්නේ ද? ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගය සිහි කළා, ප්‍රිය වූ යම් ආයතනයක් වේ ද, එහි යම් වෙනස්කමක් වී ද එය ම ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගයට තුඩු දෙනවා. අත්තොහරිත ලද යම් ආයතනයක් වේ ද එය මගින් ප්‍රියේහි විජ්ජයෝගය සිද්ධ වෙනවා. මෙසේ ස්පර්ශ පච්චයෙන් වන වේදනා වටහා ගත යුතු ය. ඉතින් ඒක, ඒ ස්පර්ශ පච්චයා වේදනා කියන එක අපි කලින් බලලා තියෙනවා නේ. ඒ බලපු වෙලාවේ අපි දැක්කා නේ අර රේඛාවක්. ජරා 5.3, ඊට පස්සේ දෝමනස්සය තියෙන තැන, එතන 5.4, ඊළඟට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය 4.6 කියලා. ඒක දික් කළහම කෙළින් ම යන්නේ වේතනාවට. දැන් ඉතින් ඒ මුළු picture එක ම ඡේතවා. අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයෙන් ආවා නම් ඒ වෙන්නා වූ දේ. ඒ ධර්මය ම තමයි මේ ආපහු මේ විදිහට බැලුවහම ඡේන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/12/2016 - නීබ්බාන

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.

මම කලින් කරපු භාවනාව තමයි කරගෙන ගියේ. එතකොට ඕගොල්ලන්ට මතකයි අපි අර පථ දෙකක් බැලුවා. අර අවිද්‍යා පච්චයෙන් සංඛාර ඇති වෙලා, සංඛාරයකින් චේතනාවෙන් වේදනාවට එනවා. එතන සලායතන පච්චයා එස්සො කියලා බැලුවා. දැන් **yellow path** එක තමයි සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං. ඒක පරාමාසයට එනවා. පරාමාසයෙන් භය අගතිය, භය අගතියෙන් සෝකය දක්වා එන පාර. ඊට පස්සේ අපි බැලුවා **green path** එකක්. ඒ **line 5** එකෙන් එන්නා වූ එක. ඒ පරිදේවයෙන් භය අගතිය, භය අගතියෙන් පරාමාසය, පරාමාසයෙන් චේතනාව, චේතනාවෙන් අර නාමරූප දක්වා එන්නා වූ එක සලායතන පච්චයා එස්සො කියලා. එතකොට දැන් මේ දෙක බලලා ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති අපි බැලුවා අර **bell shaped curves** දෙකක්. ඒ දෙක එකට සම්බන්ධ වෙනවා, **forward** එකයි **backward** එකයි.

ඒකෙ **forward** එකේ අර සෝකය කියන තැනට අපි ලකුණු කරගත්තා අර **peaks** දෙකට ආවේ දොමනස්සය කියන එක. ඉතින් අපිට ජේනවා පෙරත් අපිට තිබුණේ දොමනස්සය. ඒ වගේ ම දැනුත් තියෙන්නේ දොමනස්සය. දැන් තියෙන දොමනස්සයෙන් යන්නෙන් සෝකයටයි කියන එක අපි බැලුවා. එතකොට මේ විදිහට පෙරත් මෙහෙමයි, පසුත් මෙහෙමයි කියලා අපි අඩා වැලපෙනවා, පරිදේවයට පත් වෙනවා කියලත් ඉගෙන ගත්තා. දැන් පරිදේවයට පත් වෙච්ච පුද්ගලයා ජාතිය කියන එක භොයනවා. එතකොට ඒක ම දුකක් වෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් ජාති වේදනා නාමරූප. ඒ රේඛාව ගත්තහම අපිට එන්නේ දොමනස්සය කියන එක. එහෙම නම් අපිට ජේනවා සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දොමනස්සය කියන එක. ඊට පස්සේ මම සිහි කළා උපායාසය. අපි මේවා බැලුවා කලින් මේ භාවනාව.

එතකොට කිසිම සංස්කාරයකින් පවත්වන්න බෑ, කොහොම කළත් දොමනස්සය සිට සෝකය දක්වා එනවා. පෙරත් එහෙමයි, දැනුත් එහෙමයි අනාගතයේ ගත්තත් ඒත් එහෙමයි කියලා අපි කල්පනා කළා. පලතුරු ගෙඩිය කාලාවත් ඉන්න බැහැයි කියන එක අර පෝතලිය සූත්‍රයේ අර්ථය.

එතකොට ඒ වගේ ම මේ නාමරූප පච්චයෙන් ඒ සලායතනය. ඒක සෝක කරනවා කියනවා කියන එක, එතනදී අපි බැලිය යුතු දෙයක් තමයි ඔය නාමරූප කිව්වා ම අපි ගනිමු චේතනාව කියන එක. එහෙම නම්, චේතනා පරාමාස, පරාමාසයෙන් සෝකය. එතකොට එතනදී අපි සෝක කරනවා කියන එක වෙනවා. නාමරූප කියන්නේ චේතනාව නම්, අපි චේතනාවෙන් එන්නේ සෝකයක්. හැම චේතනාවකින් ම අපිට සිද්ධ වෙන්නේ ඔන්න ඔය දේ තමයි.

ඊට පස්සේ අපි ඉගෙන ගත්තා ඒ සලායතනයෙන් යම්කිසි ස්පර්ශයක් ඇති වෙනවා නම්, ඒක ඇති වෙන්නේ දොමනස්සයයි කියලා. මේක අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයට ම සාධාරණයි කියලා බැලුවා.

ඊළඟට අපි උපායාසයෙන් පස්සේ අප්‍රියේහි සම්පයොගය කියන එක සිහි කළා. තුන් කාලයේ දී ම සලායතනවලින් ස්පර්ශයෙන් ඇති වෙන්නේ දොමනස්සයක් නම් එය ම අප්‍රියේහි සම්පයොගය වෙනවා. කිසිවක් ප්‍රිය නැත. ප්‍රිය වීමට ඉඩක් ද නැත. කුමක් නිසා ද? සෝකය විසින් ම සෑම ආයතනයක ඇති ජරා ස්වභාවය පුනපුනා ඉස්මතු කර පෙන්වීම සිදු කරන්නේ නම් කුමක් ප්‍රිය වන්නේ ද කියන එක. ඊට පස්සේ ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය සිහි කළා. ප්‍රිය වූ යම් ආයතනයක් වේ ද එහි යම් වෙනස්කමක් වේ ද එය ම ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයට තුඩු දෙනවා. අත්නොහරින ලද යම් ආයතනයක් වේ ද එය මගින් ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය වෙනවා. මේ විදිහට මේ ස්පර්ශ පච්චයෙන් වන වේදනාව වටහා ගන්න ඕනැයි කියලා අපි සාකච්ඡා කළා. ඒ ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය කියන එක ටිකක් ගැඹුරට බලන්න ඕනෑ.

දැන් බලන්න ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට ගියා නම් අප්‍රියේහි සම්පයොගය තියෙනවා. අප්‍රියේහි සම්පයොගය තියෙනවා නම් අපිට ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය ඇති වෙනවා. ඊළඟට ආපහු ගත්තහම, ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ. මරණය, ඒ කියන්නේ මනෝමය කායකින් ඉන්නවා කාලා නෑ වගේ දුකයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට ආපහු අපි දන්නවා, ජාති දුක්ඛ ස්පර්ශ වෙමින් ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය. එතකොට එහෙම නම් පොඩ්ඩක් වෙනස්කමක් ඇති වුණත් මේ රූපයේ අන්න අපිට ඒක නිසාත් අප්‍රියේහි සම්පයොගය. ආයතන ඔක්කොම ටික ගියත් අපිට එතනත් ආපහු තියෙනවා ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය කියන එක. ගැඹුරට ම බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වලා දීලා තියෙනවා.

ඉතින් අද භාවනාවේදී මම සිහි කළේ, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. ව්‍යාධිය, දුක්ඛය බව දන්නා පුද්ගලයකු “අනේ අපි ව්‍යාධියට පත් නොවෙනවා නම්” කියලා හිතනවා. නමුත් දැන් අපි මෙව්වර වෙලා සාකච්ඡා කළ ඒ කාරණා සියල්ල නිසා ම අපි ව්‍යාධියට පත් වෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් එස්ස පච්චයෙන් වන යම් වේදනාවක් වේ ද, එම සෑම වේදනාවක් ම දුක්ඛයේ ඇතුළත් වන බැවින්, දුක්ඛයෙන් තොර වූ යම් වේදනාවක් පතන අයකුට එය නොලැබේ නම් එය ම ව්‍යාධියට හේතු වන්නේ ය, ප්‍රත්‍ය

වන්නේ ය. යම් වෙනසක් රූපයක ඇති වන්නේ ද එම ජරා ස්වභාවය ම ව්‍යාධියට හේතු ප්‍රත්‍ය වන්නේ ය. එතකොට ඒ ජරාවේ ඉඳන් යම්කිසි දුරකට අපි ආවා ද දුක්ඛය දක්වා, අපි පෙනුණවා අපිට පියෙහි විජ්ජයොගය. එතකොට ඒ හැම කාරණාවක් ම ව්‍යාධියට එනවා. එතකොට මේ සෑම සත්වයෙක් ම ලෙඩයි, ව්‍යාධිය.

“ආරොග්‍යා පරමා ලාභා.” එහෙම නැති කෙනෙකුට ඉන්නේ කවුද? ඒ පිරිනිවන් පාපු කෙනෙක් විතරයි. අනිත් අයට හැමෝට ම කායික හරි, රහතන් වහන්සේට වුණත් මානසිකව නැති වුණාට, කායිකව හරි ඒ ව්‍යාධි ස්වභාවය කියන එක තියෙනවා. එතකොට පරම ලාභය වන්නේ උතුම් නිර්වාණය තමයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ගෞතම බුදුහාමුදුරුවෝ මෙනනත් බණ කියලා තියෙනවා, මේ ස්ථානයේ ආදිත්ත පරියාය සූත්‍රය. සුජාතා හෝටලය, බෝධි ගයා, ඉන්දියාව.

21/12/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

බුදුහාමුදුරුවෝ බුද්ධත්වයට පත් වෙච්ච වෙලාවේ සිහි කළා වූ ඒ ධර්මයෝ.

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.

අර බුදුහාමුදුරුවෝ බුද්ධත්වයට පත් වෙච්ච වෙලාවේ, ඒ සිහි කළා වූ ඒ ධර්මයෝ ඒ විදිහට සිහි කළා. ඒ අතීත භවයන් කියන ඒවා බලලා, කලින් බලපුවා වූ ඒ අවබෝධය සහගතව සිහි කළා මේ පාණාතිපාතය වැනි දේවල් කරලා ගිහිල්ලා අපායේ වාගේ තැන්වල ඉපදෙනවා. ඒ වගේ ම ඒ ධ්‍යානයන්, භාවනාවන් කරලා ඊට පස්සේ ධ්‍යාන තලවල ඉපදෙනවා කියන එක. ඉතින් ඒ ධ්‍යාන තලවල ඉපදුණාම ඒ කාටවත් කරදරයක් කරන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා නම්, ඉතින් ඒකේ ආස්වාදය කියන එක තමන්ට තියෙනවා, වතුන්ට ධ්‍යාන තලයක වාගේ තලයක. ඒ පාර එතෙන්දි ඒක විත්තය තුළ ආස්වාදය කියන එකේ, ඒ සමුදය අස්තංගමය කියන එක එතන බලනවා.

ඊළඟට ඒකේ කල්පනා කරනවා දැන් මේ විත්තය කියන එකේ ආස්වාදය, අපි දන්නවා විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියච්චය කියලා. එතකොට ඒවා කරන්නා වූ මේ සංස්කාරයන්ගේ ඒ රජනීය ධර්මයන්ගේ ඒ නිරෝධය කියන එක තමයි. එතනදි අපිට ජේනවා මේ සංස්කාරවල තියෙන්නා වූ මේ ආස්වාදය කියන එක. එතකොට අපි ඒවායේ නිරෝධය, විඤ්ඤාණයෙන් ඒ විදිහට අපි බලනවා.

එතකොට එතනදි තමන්ගේ මනස ඒ තත්වයට ආවට පස්සේ, එතෙන්දි තමන්ට කල්පනා වෙනවා අර “එතං සන්තං එතං පණීතං, යදිදං සබ්බසම්ඛාරසමථො, සබ්බුපධිපට්ඨිසභ්ගො තණ්හක්ඛයො විරාගො නිබ්බානන්ති, තණ්හක්ඛයො නිරොධො නිබ්බානන්ති” කියලා.

අර විරාග සඤ්ඤා, නිරෝධ සඤ්ඤා කියන එකට තමන්ගේ මනස ගමන් කරනවා. එතකොට අන්න ඒ වෙලාවෙදි තමන්ට තේරෙනවා නම් තමන් මේ රූපය නිසා යම්කිසි ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා ද, වේදනාව නිසා ප්‍රතිචාරයක් නොදැක්වීමක් තියෙනවා ද, සඤ්ඤා නිසා හෝ සංස්කාර නිසා හෝ යම්කිසි ප්‍රතිචාරයක් නොදක්වනවා කියන එක තියෙනවා ද, අන්න ඒ සියලු උපධීන්ගේ දුරලීමක් තියෙනවා ද, ඒක තමයි අර උත්තම වූ ආර්ය ත්‍යාගය, වාගාධිට්ඨානය කියන

එක තමන්ගේ මනසට එනවා. එතකොට ඒකෙදි අපි ඔය කාරණා හතරෙන්, රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර කිසි එකකට වෙනසක් නොදක්වා ඉන්නා වූ ස්වභාවය තියනවා. තමන්ට ඉහළ ම වූ ඒ එල වීත්තයන් තමන්ගේ නැංවිලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ ඉතින් මේකේ සම්පූර්ණයෙන් ම නිරෝධයක් තියෙනවා ද එතන නිර්වාණයයි කියලා තමන්ගේ මනස පවතිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/12/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ කියන්නේ තරාගතයන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වෙන අවස්ථාවේ දී භාවනා කළ අයුරින් භාවනාව වැඩුවා. අතීත භවයන් සිහි කළා. පාණාතිපාතය කරලා අපායේ ඉපදීම ඒ වගේ ම ඒ ධ්‍යානයන් හෙම වඩලා ඒ හතර වෙනි ධ්‍යාන තලයේ ඉපදීම කියන ඒවා එහෙම සිහි කළා. ඊට පස්සේ මේ විදිහට ආදීනවයන් ධ්‍යාන තලවල ඇති ආස්වාදයන් කියන එක දුටුවා. එම ධ්‍යාන තලයේ ද කිසිවකුට හානි කිරීමට නොසිතන්නේ ඒ වේදනාවේ ආස්වාදය වන බව සිහි කළා. එවැනි විත්තයක ආස්වාදය වන්නේ විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියභිගය. මෙහි දී සංස්කාර ඉවතලීම සීලපාරිසුද්ධිපධානියභිගය, ස්පර්ශ ඉවතලීම විත්තපාරිසුද්ධිපධානියභිගය, සඤ්ඤා ඉවතලීම දිට්ඨිපාරිසුද්ධිපධානියභිගය, රජනීය ධර්මයන්ගෙන් සිත මුදාලීම විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියභිගය විමසලා බැලුවා.

සිත ප්‍රභාස්වර වෙනවා. ඒ විමුක්තීන් ඇති වෙනවා. මෙහි දී දස අකුසලය නිසා කුම්මග්ග පටිසේවනයත් එමගින් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ වීමත් සිහි කළා. දස කුසලය නිසා අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ වීමත් අරි අට මහ සැකසීමත් සිහි කළා. මෙතනදී අනාශ්‍රව වුණා. එසේ නම් අනාශ්‍රව වීම හොඳ බව, නිපක, බුද්ධිමත් වීම හොඳින් වැටහුණා. විරාග සඤ්ඤා, නිරෝධ සඤ්ඤා සිහි වුණා. “එතං සන්තං එතං පණිතං, යදිදං සබ්බසඛ්ඛාරසමථො, සබ්බුපධිපට්ඨිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො විරාගො නිබ්බානන්ති, තණ්හක්ඛයො නිරොධො නිබ්බානන්ති.”

අරි අට මහ මගින්, උපසමාධිට්ඨාන කිසිදු සංස්කාරයක් නොකරන්නේ නම් පමණක් සංස්කාර සමථ වන්නේ ය. උපධීන් සිහි කරන්නේ දස උපධි නිසා ඇති වන රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාරවලට ප්‍රතිචාරය නොදක්වමී යන්න සිහි කළා. එතනදී පාණාතිපාතවල, සැලවීම, සැලීම, සෙලවීම පෙර වුවා ද දැන් නොකරයි. ධ්‍යාන නිසා එමගින්, සැලීම, සෙලවීම පෙර වුවා ද, දැන් නොකරයි. මෙහි දී ලෝභය ප්‍රමාණ කරයි. දෝෂය ප්‍රමාණ කරයි, මෝහය ප්‍රමාණ කරයි යන්න මෙතෙහි කළා. ඉහත සඳහන් කළ සෙලවීම, සැලීම, ඉඤ්ඤිතය නොවන්නේ නම් නිර්වාණය වන බව වැටහෙනවා.

යම් වේදනාවකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නම් එමගින් ප්‍රමාණ වන්නේ ය. එමගින් සඤ්ඤා වන්නේ ය. මෙසේ තණ්හා වන්නේ ය. මෙහි දී සතර සුඛහාගී ධර්මයට පැමිණෙයි. යම් සංස්කාරයක් කරන්නේ නම් එමගින් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සොයයි. යම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සෙවීමක් ඇත්ද එමගින් අලුත් සංස්කාරයන් උපදවයි. සුඛහාගී ධර්මය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බැලුවා. මෙහි දී ඡන්ද සමාධිය නිසා සබ්බනිස්සඟ්ගය දක්වාත්, සබ්බනිස්සඟ්ගය සිට ඡන්ද සමාධිය දක්වාත් බැලුවා. සිත ඉතා ම ප්‍රභාස්වරයි. ආලෝකය විහිදෙන ස්වභාවයට පත් වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

23/12/2016 - 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.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ කියන්නේ තථාගතයන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වෙන අවස්ථාවේ දී භාවනා කළ අයුරින් භාවනාව වැඩුවා. ඉතින් ඒකේ අපි කාරණාවන් ඊයේ පෙන්වා දුන්නා. එතනදී, ඒ පස් වෙනියට පෙන්නවා අර උපධීන් සිහි කිරීම ගැන. එතනදී පෙන්නුවේ ඒ තණ්හාව ඇති වීම. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සෙවීමක් ඇති ද එමගින් අලුත් සංස්කාරයන් උපදවනවා. ඊළඟට ඒකේ අතින් පැත්තටත්, දෙපැත්තට ම අපි බැලුවා. සංස්කාරයන් මගින් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සොයනවා කියන එක බැලුවා.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී සිත ඉතා ම ප්‍රභාස්වරයි. ආලෝකය විහිදෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා කියන එක සාකච්ඡා කළා. මේ විදිහට ප්‍රභාස්වර වූ විත්ත ස්වභාවය හටගත්තට පස්සේ එම ආලෝකය තුලින් දක්නා යම් දහමක් වේ ද, එම සියලු ධර්මයෝ දුකෙහි ම ඇතුළත් වන බව තථාගතයන් වහන්සේට වැටහෙනවා.

“විජ්ජා උදපාදි” අවස්ථාවේදී වටහා ගත්තේ මෙන්න මේ ධර්මයයි. මෙහි දී දෙයාකාර වූ ධර්මයෝ පෙනෙන්නාහු ය. එනම් සමුදය ධර්මය දෙයාකාරව ජේනවා. අස්තංගමය ධර්මය දෙයාකාරව ජේනවා.

සමුදය ධර්මය කෙසේ දෙයාකාර ද? පළවෙනියට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සෙවීම සංස්කාර මගින් ඇති වෙනවා. දෙවෙනි කාරණය සොයන ලද ලබා ගන්නා ලද රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, මගින් අලුත් සංස්කාරයන් උපදවනු ලබනවා. අස්තංගමය ධර්මය කෙසේ දෙයාකාර වේ ද? එතකොට අපිට කියන්න පුළුවන් තුන් වෙනි කාරණය හැටියට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, නිරෝධ වන්නේ සංස්කාර නිරෝධයෙනි. හතර වෙනි කාරණයට කියන්න පුළුවන් සංස්කාර නිරෝධ වන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා යන තුන් ධර්මයන්ගේ නිරෝධයෙනි.

මෙහි පළමුවට සඳහන් කළ ධර්මයෝ අවිද්‍යාව නිසා හටගන්නා බවත්, දෙවෙනුවට සඳහන් කළ ධර්මයෝ තණ්හාව නිසා හටගන්නා බවත් වැටහෙනවා. පළවෙනියට සඳහන් කළේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සෙවීම සංස්කාරයන් මගින් ඇති වෙනවා කියන

එක. දෙවෙනුවට සඳහන් කළේ සොයන ලද, ලබා ගන්නා ලද රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, මගින් අලුත් සංස්කාරයන් උපදවනු ලබයි.

ඉතින් පළවෙනි කාරණය අපිට ජේනවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවය. ඒ කියන්නේ දිට්ඨි පපඤ්චය. දෙවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා තණ්හා පපඤ්චය. ඉතින් මෙතෙක්දී අපිට ජේනවා රූපයක් තිබුණට ඒක ස්පර්ශ වුණේ නැත්නම් අපිට මොකක්වත් ඇති වෙන්නේ නෑ. එහෙම නම් රූප, ඊළඟට ස්පර්ශ වේදනා, ඊළඟට සඤ්ඤා. ඔන්න ඔය රූප, වේදනා, සඤ්ඤා ධර්මයන්ගෙන් අර මමංකාරය කියන එක ඇති වෙනවා. එහෙම නම් චේතනාවයි පරාමාසයයි අතරට මමං. ඊළඟට දකුණු පැත්තේ පහළ සංස්කාර පරිදේව වන තැන ලියන එක. සංස්කාර ඉඳන් අපි වම් පැත්තට එනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට, එහෙනම් එතන අහං.

එතකොට මෙතන වැටහීමක් ඇති වෙනවා, මේ තණ්හාවත් තණ්හාවේ සමුදයත් වටහා ගැනීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඒ අවිද්‍යාව මේ පැත්තේ තිබෙන්නා වූ, අපි ඉගෙන ගන්නා නේ මෙතන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට එනවා කියන එක. එතකොට තණ්හාවත් තණ්හාවේ සමුදයත් අවිද්‍යා නිසා කියන එක වටහා ගැනීම සිදු වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/12/2016 - නිබ්බාන

Nibbāna

සුඡාවෙන් 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.

මම පෙරේදා භාවනාව, 23/12/2016 භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ මතක ඇති අපි බැලුවා මේ තථාගතයන් වහන්සේ ඒ බුද්ධත්වයට පත් වෙන අවස්ථාවේ දී භාවනා කළ ආකාරයෙන් භාවනාව වැඩුවා. ඒ අතීත භවයන් කියන ඒවා සිහි කළා. ඒ පාණාතිපාතය එහෙම කරලා අපායේ ඉපදීම, ඒ වගේ ම ඒ හොඳ දේවල් කරලා ඒ දිව්‍ය ලෝකයේ, ඒ වගේ ම බ්‍රහ්ම ලෝකයේ එහෙම ඉපදීම වශයෙන් ඒවා, අතීත භවයන් සිහි කළා. එතකොට ඒ විදිහට අපි ඒ ආදීනවයත්, ඒ වගේ ම ධ්‍යාන තලවල වාගේ දේවල්වල ඉපදීමෙන් තිබෙන්නා වූ ආස්වාදය කියන එකත් සිහි කළා. එතකොට ඒ ධ්‍යාන තලයකට ගිහිල්ලා කාටවත් හානි කරන්නයි කියලා සිතන්නේ නැත්නම්, එතකොට ඒක තමයි ඒ වේදනාවේ ආස්වාදය.

ඉතින් ඔය විදිහට අපි බැලුවා ඔය විත්තය කියන එකේ ඒ ආස්වාදය වන්නේ “විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬිගය” කියන ඒවා. ඊට පස්සේ ඒ අවස්ථාව වෙනකොට තමන්ගේ සිත ඒ ප්‍රභාස්වර ස්වභාවයට පත් වෙනවා. ඉතින් මෙතනදී අර දස අකුසලය නිසා ඒ කුම්මග්ග පටිසේවනය, ඒකෙන් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ. ඒ වගේ ම අර සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවේදී අපි ඉගෙන ගන්නේ, ඒ අනෙක් පැත්තටත් ඒකේ බලනවා එතකොට දස කුසලය නිසා අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ. ඒ වගේ ම අරි අට මහ සැකසෙනවා කියන එක.

එතකොට එහෙම ඉන්න එක නිපකභාවය කියන එක අපි සාකච්ඡා කළා. එතකොට ඒ අවස්ථාවේ දී ඒ “විරාග සඤ්ඤා, නිරෝධ සඤ්ඤා” කියන ඒවා සිහි වුණා. අර “එතං සන්තං එතං පණිතං, යදිදං සබ්බසඬ්ඛාරසමථො, සබ්බුපධිපට්ඨිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො විරාගො නිබ්බානන්ති, තණ්හක්ඛයො නිරොධො නිබ්බානන්ති” කියලා “නිරෝධ සඤ්ඤා.”

ඉතින් ඔතන සබ්බුපධිපට්ඨිස්සග්ගො කියලා කියන්නේ උපධි කියන එක. ඉතින් අපි පස් වෙනි කාරණයට ආවා දස උපධීන් කියන එක. එතකොට ඒවායින් හැම එකකින් ම ප්‍රමාණය කරනවා. ලෝභය, දෝෂය, මෝහයන්ගෙන් ප්‍රමාණය කරනවා කියලා. ඉතින් ඕකෙ අපි ඉගෙන ගන්නා යම්කිසි සංස්කාරයක් කරනවා නම් එමගින් අර රූප,

වේදනා, සඤ්ඤා කියන ඒවා සොයනවා. යම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සෙවීමක් තියෙනවා ද එමගින් අලුත් සංස්කාරයන් උපදවනවා කියලා.

එතකොට මේ ප්‍රභාස්වර විත්ත ස්වභාවයකින් ඒ ආලෝකය තුළින් යම්කිසි දහමක් දකිනවා ද, ඒ සියලු ධර්මයෝ ම දුකෙහි ඇතුළත් බව තලාගතයන් වහන්සේ ඒ අවස්ථාවේ දී වටහා ගන්නවා. අර විජ්ජා උදපාදි කියලා කිව්වේ ඒ අවස්ථාවයි. ඒ කියන්නේ අර අපායේ තිරිසන් ලෝකය ඔක්කොම ඒ පැත්තක් දුකයි, ඒ වගේ ම ධ්‍යාන තලයකට ගිහිල්ලා ඒවායේ අල්ලාගෙන හිටියා නම් එතනත් දුකයි කියන එක එනවා. එතකොට මෙතන දී මේ දෙයාකාර වූ ධර්මයන් ජේනවා කියන එක අපි සාකච්ඡා කළා.

ඒ කියන්නේ සමුදය ධර්මය දෙයාකාරයි. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා සෙවීම, සංස්කාර මගින් ඇති වෙනවා. ඒ වගේ ම සොයන ලද, ලබා ගන්නා ලද රූප, වේදනා, සඤ්ඤා මගින් අලුත් සංස්කාරයන් උපදවනවා කියලා. ඒ වගේ ම අස්තංගමයන් දෙයාකාරයි කියලා අපි බැලුවා. ඒ කියන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා නිරෝධ වෙනවා නම් සංස්කාර නිරෝධ වෙනවා. සංස්කාර නිරෝධ වෙනවා නම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා කියන තුන් ධර්මයන්ගෙන් ම නිරෝධ වෙනවා කියන එක අපි බැලුවා.

එතකොට ඒකේ අපි පෙන්නවා ඕකේ පළවෙනියට අපි සදහන් කළා වූ ඒ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා සෙවීම, සංස්කාර මගින් ඇති වෙනවා කියන එක. එතකොට ඒක අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රවය දක්වා එන එක, දිට්ඨි පපඤ්චය. ඊළඟට දෙවෙනි කාරණාව, ඒ තණ්හා පපඤ්චය, කියලා අපි බැලුවා. ඒ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, මගින් අලුත් සංස්කාරයන් අපි ඉපදවීම කියන එක.

එතකොට ඒකෙදි අපි අර මමංකාර, අභංකාර කියන කොටස් දෙකත් සාකච්ඡා කළා. ඒකෙදි පෙන්නවා, එක පැත්තකට එනවා රූප ස්පර්ශ වේදනා සඤ්ඤා. ඒ කොටස මගින් මමංකාරය. ඊට පස්සේ දකුණු පැත්තේ පහළ සංස්කාර මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉදන් කාම ආශ්‍රවය දක්වා එන එක එතන අභංකාරය කියන එක.

එතකොට දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා මේ වම් පැත්තේ ධර්මයෝ නැති වන්නේ, ඒ කියන්නේ වේදනාවේ ඉදන් වේතනාවට නොවන්නේ, විත්තපාරිසුද්ධිපධානියච්ඡේදයෙන් කියන එකෙන්. එතකොට මේක තමයි මේ අද විශේෂයෙන් ම තියෙන භාවනා කොටස. එතකොට අධිචිත්ත ශික්ෂාව කියන එක එතෙත්දි මට සිහි වුණා.

“සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ ඇත” කියලා රහතන් වහන්සේ ඕක ප්‍රකාශ කළේ. ඇයි අපි සම්මා ඥානය කියලා කියන්නේ නැත්තේ? ඇයි අපි සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව කියන එක? එතකොට ඕක මම රහතන් වහන්සේගෙන්

ඇහුවහම ගෙදර දී රහතන් වහන්සේ කීව්වා “ඔබ මේක දන්නවා” කියලා. ඒක මට වැටහුණා. ඒ කියන්නේ දැන් ප්‍රඥාව කියලා කියන්නේ මොකක් ද? දුකයි, දුක්බ සමුදයයි කිය කියා ඉන්න එක නෙමෙයි. දුකයි, දුක්බ සමුදයයි කියන එක දැකලා, ඒ දුක නැති කිරීමට පමා නොවෙනවා නම් තමයි ඒක ප්‍රඥාව කියලා කියන්නේ. එහෙම නම් මොකක් ද අපි මේ කියන්නේ?

මතක ද අපි පෙන්වුවේ ඒ අධිචිත්ත ශික්ෂාවට එන්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන හදන සංස්කාර ඉවත ලා, ඊළඟට දෙවනියට අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤා ඉවතලීම, තුන් වෙනුවට රූපයට නිත්‍ය යයි එකතු කිරීම ඉවතලීමට ප්‍රමාද නොවන්නේ, නොවීම කියන එක සිදු වෙනවා. අන්න ඒක නිසා තමයි සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ ඇති යැයි කියලා පවසන්නේ. ඒවා අයිත් කරන්නට පමා වන්නේ නෑ. එතකොට ඒ සම්මා ඥානය වශයෙන් විතරක් කියන්නේ නැතුව, ඒක තුළ තියෙන ප්‍රඥාව කියලා කියන්නේ මේ ධර්මයන්, ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන වැනි ඒ ධර්මයන් පහ කරන්න පමා වෙන්නේ නැහැයි කියන එක. ඉතින් මේ භාවනාව මේ විදිහට කළහම නිරෝධය ඇති වෙනවා. කොයි ආකාරයට කළත්, දවස් දෙකක් මම ඕක කලා. කොයි ආකාරයට කළත් නිරෝධයට ම තමයි එතනින් යන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/12/2016 - 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.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ ඊයේ භාවනාවේදී අර අතීත හවයන් බලන ඒවා බලලා, ඔය විදිහට අර ධ්‍යාන තලවල ඉපදීම එහෙම බලලා, එතෙතේදී ආවා අර හතර වෙනි කාරණයට. ඒක තමයි අර “විරාග සඤ්ඤා නිරෝධ සඤ්ඤා” කියන එක සිහි වෙන එක. “එතං සන්තං එතං පණිතං, යදිදං සබ්බසඛිධාරසමථා, සබ්බුපධිපට්ඨිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො විරාගො නිබ්බානන්ති, තණ්හක්ඛයො නිරොධො නිබ්බානන්ති.”

ඊයේ අපි ඔතනදී බැලුවා ඔය අරි අට මහ මගින් උපසමාධිට්ඨාන. කිසිදු සංස්කාරයක් නොකරන්නේ නම් පමණක් සංස්කාරයන් සමථ වෙනවා කියලා අපි බැලුවා. ඉතින් අද භාවනාවේදී ඒකෙ පෙනෙන්නේ අර වමේ සිට දකුණට කිසිදු දහමක් නොපැමිණි වන්නේ නම් එනම් සඤ්ඤා මගින් ඇති වන්නා වූ සංස්කාරයන් නොපවතින්නේ නම්, පැවතීමක් නැත්නම් සංස්කාර නිරෝධ වන්නේ ය. එනමුදු සඤ්ඤාව නතර වූ පමණින්, සංස්කාර නිරෝධ වූවා යයි නොපැවසිය යුතුයි. කුමක් නිසා ද?

මගඵල ලාභියා සඤ්ඤාව ඉවතලයි. එනමුදු ඔහුට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන වන අවස්ථාවෝ ඇත. මේ නිසා ය. කෙසේ නම් කිසිම සංස්කාරයක් නොකරයි ද? තණ්හා නිරෝධය මගින් ම මේ වන බව පැවසිය යුතුයි. මේ සඳහා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා වැනි සංස්කාරයෝ ද, අනිත්‍ය බව වැටහෙන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒකේ භාවනාව මේ විදිහට කරලා diamond shape එකේ ගිහිල්ලා තමන් ඒකේ අර පාරිසුද්ධිපධානියඩග කියන ඒවා එහෙම බලලා මෙන්න මේ කාරණාව පොඩ්ඩක් සිහි කරලා බලන්න ඕන.

මේක හරියට අර, අපි කියනවා නේ මේ, අපි ජරාව දන්නවා කියලා. නමුත් අපි අර වම්මික සුත්‍රයේ අපි දන්නවා නේ අන්තිමට ගත්තහම නිකම් ජාතියේ ඉදන් ජරාවට කිව්වාට නිකම් හරියන්නේ නෑ. ඔක්කොම තියෙනවා කියලා. අන්න ඒ වාගෙ තමයි ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සංස්කාරන් අනිත්‍ය යයි කියලා එන්න නම්, ඉතින් තමන් එතනට යන්න ඕන. ඒ වගේ ම ඒක ගිහිල්ලා, මේක හැමදා ම කරන්නත් පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි කියන එක එහෙම තමන් වටහා ගන්න ඕන. නැත්නම් නිකම් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කියන එක තමන් කවදාවත් ස්පර්ශ කරලා නැති

දෙයක් කෙනෙක් කිව්වට හරියන්නේ නෑ මේක අනිත්‍යයි කියලා. තමන් ගිහිල්ලා බලලා, ඒක නේ බුදුහාමුදුරුවෝ යවන්නේ අපිව මේ ඔක්කෝට ම ඒ ධ්‍යානයන් කරා ගමන් කරන්නේ. ගිහිල්ලා ඉතින් හැමදා ම ඕක කරන්න බැහැයි කියන එක තියෙනවා. ඉතින් එතනින් පස්සේ අර උපධි, ඊයේ කලා වාගේ උපධීන් සිහි කරලා භාවනා කොටස කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් මෙහෙම කලා ම ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙන ඒවා අද ගැන්නා. දැන් අට පාරක් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වුණා කියලා. ගිහිල්ලා ආපු ගමන් අන්න එකයි. මම ගිහිල්ලා ආවා කියලා, ආපහු භාවනා කරනකොට ආපහු ඔන්න මම ගිහින් ආවා. දන්නවා ගිහිල්ලා එනවා කියන එක. ඒ විදිහට භාවනාව කරන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/12/2016 - දුක්ඛ නිරෝධ සූත්‍ර

Dukkha Nirodha Sutta

ඉන්ද්‍රියාවේදී ජේතවනාරාමයේ දම්සභා මණ්ඩපය අසල ඇසුණු ධර්මයෝ.

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.

ඉන්ද්‍රියා trip එකේදී ජේතවනාරාමයේ දම්සභා මණ්ඩපය අසල ඒ භාවනාව කරනකොට, ඒ ඇසිවිච ධර්මයෝ, ඒකට සිත යොමු කළා. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයෝ කොටස් දෙකකට බෙදන්න පුළුවන්. පළවෙනි එක තමයි දුක්ඛයත් දුක්ඛ සමුදයත් කියන එක, එක කොටසක්. ඊළඟට දෙවෙනි එක, දුක්ඛ නිරෝධයත් නිරෝධගාමිනී පටිපදාවත් තව කොටසක්.

දුක්ඛයත් දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයේ, ආස්වාදය කියන එක තියෙනවා. දුක්ඛ නිරෝධයත් දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාවේ, ආදීනවය කියන එක තියෙනවා.

දුක්ඛයත් දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයේ, ආස්වාදය කුමක් ද? ධ්‍යානයක් හෝ අභිනන්දනා කරන්නේ නම් ඒ නිසා ඉපදීම ඇත. එය දුකෙහි ඇතුළත් ය. දුක්ඛ නිරෝධයේත් දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාවේ ආදීනවය කුමක් ද? යම් දහමක් වැඩිය යුතු ද, භාවිතා කළ යුතු ද, එම දහම නොවැඩීම නිසා, කුසලයේ ඉපදීම නැති නිසා, ආදීනවය ඇත. මෙය ද, දුකෙහි ඇතුළත් වන්නේ ය. මෙම ධර්ම කාරණා දෙක යම් පුද්ගලයෙක් තේරුම් ගන්නේ ද, ඔහුට නිර්වාණය ඇත.

ඉතින් මේක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සසඳලා බලන්නේ, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන වැනි සංස්කාරයෝ ද අනිත්‍ය බව වැටහෙන්නේ එය අභිනන්දනා නොකරයි. තණ්හා නිරෝධය ම දුක්ඛ නිරෝධය බව වැටහෙන්නේ, කිසියම් දුක්ඛයක් පහ කළ යුතු ද, ඒ සඳහා පමා නොවෙයි. මෙසේ විදුමත් වන්නේ, ඒ කියන්නේ වක්ඛු, ආලෝක, ඥාන, විජ්ජා. එතකොට නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. ඒ විදිහට විධිමත් වෙනවා නම්. එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

එතකොට මේ භාවනාව කරනකොට කෙනෙක් බලන්න ඕන, අර දැන් අපි ආස්වාදය කියන එක කිව්ව නේ, අපි දන්නවා අර රූපය කියන එකේ ඒ ආස්වාදය, රූපය නිසා ඇති වෙන සුඛය සොම්නස. වේදනාව නිසා ඇති වෙන්නා වූ ආස්වාදය, කවුරු හරි ඒ ප්‍රථමධ්‍යානයේ ඉඳන් හතර වෙනි ධ්‍යාන දක්වා ගිහිල්ලා කාටවත් හානියක් කරන්න

හිතන්නේ නැත්නම්, චතුත්ථධ්‍යානය වාගේ ධ්‍යානයන්ට ගිහිල්ලා, අන්ත ඒක තමයි ආස්වාදය. විත්තයේ ආස්වාදය කියලා කියන්නේ, අපි පාරිසුද්ධිපධානියඬගවලට ගමන් කරනවා. ඒ පාරිසුද්ධිපධානියඬගයන් කියන ඒවා තමයි එතන විත්තයේ ආස්වාදය වෙන්නේ. සංස්කාරවල ආස්වාදය වෙන්නේ ඒ පාරිසුද්ධිපධානියඬගයෙන් අපි සිත මුදවනවා. ඒ මුදවාගත ලද්දා වූ ඒ ධර්මයන්ගේ ඒ නිරෝධය කියන එක. විඤ්ඤාණයෙන් ආස්වාදය ඒ ආකාරයි. මොකද විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගන්නෙත් දුකයි කියන එකයි.

එතකොට එහෙම නම් දැන් අපි පළවෙනි ධර්ම කාරණාව බැලුවොත්, මේකේ ආස්වාදය තියෙනවා කියන එක. එහෙම නම් කෙනෙකුට ජේනවා, අපි ධ්‍යානයක් අහිනන්දනා කළොත් ඒකේ අපිට දුක්ඛය තියෙන්නේ. එතකොට සංස්කාරයට ආවා ම මොකක් ද ඒකේ තියෙන්නේ? අරවායින් සිත මුදවාලන ලද ධර්මයෝ කියන එක.

එතකොට එහෙම නම් කෙනෙකුට ජේනවා මේ සංස්කාරය මගින් එක්කෝ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හැදෙනවා, එහෙම නැත්නම් නිරෝධ සමාපත්තිය. එතකොට නිරෝධ සමාපත්තිය කියන එක, ඒ කියන්නේ හදන ඒවයින් ඉහළ ම ඒවා. නිරෝධ සමාපත්තිය කියන එකේ මොකක් ද අහිනන්දනා කරන්න තියෙන්නේ?

එතනදී අපිට ජේනවා මේක පවතින්නේ නෑ. පවතින්නේ නෑ කිව්වා ම ඒක දෙයාකාරයි. ඒ කියන්නේ ධ්‍යාන තලයක් වාගේ කෙනෙකුට ගිහිල්ලා ඉපදිලා ඉන්න පුළුවන් කියලා පැවතීමක් නිරෝධ සමාපත්තියේ නෑ. ඊළඟට ගත්තහම නිරෝධ සමාපත්තිය කියන එක පවතින්නෙත් නෑ.

හික්ෂුන් වහන්සේ නමකට දවස් හතක් කියමු, වැඩි ම කාලයක්, ඒ වගේ ඉන්න පුළුවන්කම විතරයි තියෙන්නේ. එතකොට ඔන්න ඔය අර්ථයෙන් මේක කල්පනා කරන්න ඕන. එහෙම නම් අපි අර අහිනන්දනා කරනවා කිව්වාහම ඔන්න ඔය කාරණා ටික අපි ඔය විදිහට රූපයේ, වේදනාවේ, විත්තයේ, ඒ සංස්කාරවල ඔය විදිහට බලාගෙන ගිහිල්ලා, ඊට පස්සේ අපි බලනවා අර නිරෝධය කියන එක.

ඒකේ අපි පෙන්නුවා නේ මෙනත දුක්ඛ නිරෝධයේ තියෙනවා කියලා ආදීනවය. ඉතින් ඒක දිගට ම බලාගෙන ගියා ම, අපි එහෙම නම් අර රූපයේ ආස්වාදය අපි අතහරිනවා. වේදනාවේ ආස්වාදය අතහරිනවා, ඒක ආදීනවයෙයි කියලා දැකලා, දුකෙහි ඇතුළත් යැයි කියලා දැකලා. ඔය විදිහට බලාගෙන යන්න ඔය කාරණා ටික ඔක්කොම සංස්කාර දක්වා, පවතින්නේ නැති දේ, ඒක අතහරිනවා. එතකොට එහෙම නම් අපි මොකක් ද අන්තිමට අතහරින්නේ? දුක්ඛය ම යි අතහරින්නේ. අවසානයට ගියහම දුක්ඛය ම යි අතහරින්නේ. මුළු දුක්ඛය ම. එතකොට ඒ වෙලාවේදී ඔළුව පුදුමයි. ඒ කියන්නේ ඉහළ ම වූ තැනකට තමන් ගිහිල්ලා තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/12/2016 - 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.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාව නැවතත් මතක් කරනවා නම්, අර වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය කොටස් දෙකකට බෙදෙනවා කියලා තථාගතයන් වහන්සේ පැවසුවා. ඒ දුක්ඛයයි, දුක්ඛ සමුදාර්ය සත්‍යයයි එක කොටසක් වෙනවා. දුක්ඛ නිරෝධයයි, නිරෝධගාමිනී පටිපදාවයි කියන එක තව කොටසක් වෙනවා. එතකොට දුක්ඛයයි, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයයි ආස්වාදය කියන එක තියෙනවා. දුක්ඛ නිරෝධයයි දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාවෙයි ආදීනවය තියෙනවා.

එතකොට දුක්ඛයයි, දුක්ඛ සමුදාර්ය සත්‍යයයි ආස්වාදය කුමක් ද? ධ්‍යානයක් හරි අපි අහිනන්දනා කරනවා නම් ඒ නිසා ඉපදීම තියෙනවා. පාරිසුද්ධිපධානියඬගයන් පවා අපි අහිනන්දනා කිරීම. ඒක දුකෙහි ඇතුළත් වෙනවා. දුක්ඛ නිරෝධයයි, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාවෙයි ආදීනවය කුමක් ද? යම් දහමක් වැඩිය යුතු ද, භාවිතා කළ යුතු ද එම දහම නොවැඩීම නිසා, කුසලයේ ඉපදීම නැති නිසා, ආදීනවය තියෙනවා. එතකොට ඒකත් දුක්ඛයේ ඇතුළත් කියලා අපි බැලුවා. එතකොට තථාගතයන් වහන්සේ පැවසුවේ මේ කාරණා දෙක යම් පුද්ගලයෙක් තේරුම් ගන්නවා නම් ඔහුට නිර්වාණය තියෙනවා කියලා.

ඉතින් අපි ඕක සාකච්ඡා කළා, ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන වැනි සංස්කාරයෝ ද අනිත්‍ය බව වැටහෙනවා නම් ඒක අහිනන්දනා කරන්නේ නෑ කියන එක. තණ්හා නිරෝධය ම දුක්ඛ නිරෝධය බව වැටහෙනවා නම් කිසියම් දුක්ඛයක් පහ කළ යුතු ද ඒ සඳහා පමා නොවෙනවා කියන එක.

එතකොට දැන් මේ භාවනාවෙදි අපි තේරුම් ගන්නා ඒ ආස්වාදය කිව්වහම රූපය නිසා ඇති වෙන්නා වූ සොම්නස. වේදනාවේ ආස්වාදය, ධ්‍යානයකට ගිහිල්ලා හානි කිරීමට නොසිතීම. විත්තයේ ගත්තහම අර පාරිසුද්ධිපධානියඬග. විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය. සංස්කාරයන් කියන එක ගත්තහම ඒ ධර්මයන්ගෙන් සිත මුදවනවාලන විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගයේ නිරෝධය. විඤ්ඤාණයේදි අපිට ඡේනවා ඒ විඤ්ඤාණයෙන් අපි දැනගන්නේ දුක්ඛයක්. ඒ දුක්ඛයේ නිරෝධය කියන එක.

එතකොට සංස්කාරයේ අපි සාකච්ඡා කළා මොකක් ද අපි අහිනන්දනා කරන්නේ කියලා. ඒකේ ආස්වාදය, නිරෝධය නම් ඒක නොපවතිනවා. එතකොට කාරණා දෙකකින් ඡේතවා. නිරෝධය කියන එක තලයක් නෙවෙයි. කෙනෙකුට ගිහිල්ලා ඉපදෙන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි ඒක. දෙවෙනියට අපිට ඡේතවා නිරෝධය පවත්වන්න බෑ. ඒ දවස් හතක් හිටියොත් එව්වරයි. එහෙම නම් කුමක් ආදීනව දැක පහ කරයි ද?

දුක්ඛ නිරෝධයේ අහිනන්දනා කරන දේ ම තමයි අපි, පහ කිරීම කියන එක, ආස්වාදය කියන එක අපි ඒකේ අතහරිනවා. පළවෙනි එකට සොම්නස, රූපය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඒ සොම්නසක් තියෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් ගන්නවා නම්, පොඩි වඩේ එකක් කන එක්කෙනෙක් කල්පනා කරන්න පුළුවන්, මට ලොකු වඩේ එකක් හම්බවෙනවා නම් කියලා නේ ද? එතකොට ඒකේ ආස්වාදය. එතකොට ඒ වගේ ම වේදනාවේ ආස්වාදය, චිත්තයේ ආස්වාදය, ඊළඟට ඒ සංස්කාර නිරෝධය.

දැන් අපිට ඡේතවා වේදනාවේ ආස්වාදය කිව්වහම ධ්‍යානයන් කියන එක නේ අපිට ආවේ. කාටවත් හානි කරන්නේ නෑ කියලා. එතකොට අපිට ඡේතවා එතන සැකසීමක් තියෙන්නේ. සකසන්නා වූ දෙයක්. එතකොට ඒකේ ආස්වාදය. චිත්තයේ ආස්වාදය ගත්තත්, විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඩ්ගය, ඒකත් අපි හදන දෙයක්. එතකොට ඒකේ පැවතීමක් නෑ. එතකොට ඒ ආස්වාදය. සංස්කාරයේ නිරෝධය. එතෙක්දී ඒකත් නොපවතින බව දැනගෙන අපි පහ කරනවා. විඤ්ඤාණයේදී ඉතින් දුක්ඛය කියන එක. එතකොට එහෙම නම් පහ කරන්නේ දුක්ඛය ම යි. එතකොට එතනදී මනස ප්‍රභාස්වර වෙනවා කිව්වා.

එතකොට එහෙම නම් අපිට දැන් ඡේතවා, අද භාවනාවේ අලුතෙන් තියෙන්නේ යම් දහමක් නොපවතින්නේ ද එම දහම නොසොයයි. යමක් පවතින්නේ ද එහි බැස ගනී. කුමක් පවතින්නේ ද? උතුම් නිර්වාණය ම පවතියි.

සංස්කාරයන් නොපවතින බැවින් එය අහිනන්දනා නොකළ යුතු බව වටහා ගන්නා. දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා සත්‍ය ඇති ආදීනවය දන්නේ පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවදිනවා. එසේ නම් සංස්කාරයන් නොපවතින බැවින් ඒ පහ කිරීමට සමවදිනවා. ඒ කියන්නේ අර රූපයන් කියන පොඩි වඩේ එක නෙමේ ලොකු වඩේ එක. ඒක පවතින්නේ නැහැයි කියන තමන්ගේ මනසින් හදන්නා වූ දෙයක්. එතකොට තමන් ඒක පහ කරනවා. චතුත්ථධ්‍යානය වේවා වේදනාව ගත්තහම ආස්වාදය, මේක පවතින්නේ නෑ. පවතින්නේ නැති නිසා ඒක පහ කරනවා. ඒ විදිහට ම අනිත් කාරණා ටිකක් බලාගෙන යන්න, චිත්තයේ ආදි වශයෙන්. මේ විදිහට අපිට ඡේතවා මේ දුක්ඛය සහ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයන්ගේ ආස්වාදය සංසිදීම, සංසිදී යෑම සිදුවීමෙන් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/12/2016 - 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.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ ආස්වාදය අපි ඊයේ විදිහට ම කළා. එතකොට ඒකේ අපි දැක්කා මේ රූපය, රූපය නිසා වෙන සොම්නස කියන එක. ඊළඟට අපි දන්නවා වේදනාව, ඒ ධ්‍යානයකට ගිහිල්ලා කාට හරි භානි කරන්න නොසිතීම. විත්තයේ කියන එක පාරිසුද්ධිපධානියඬගය, ඒ විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගය. සංස්කාර කියලා කිව්වහම ඒ ධර්මයන්ගෙන් සිත මුදවාලන ඒ විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬගයේ නිරෝධය. ඊළඟට විඤ්ඤාණය. මෙය මගින් දැනගන්නා වූ දුක්ඛයේ නිරෝධය කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. එතනදි අපි සාකච්ඡා කළා සංස්කාරය, මොකක් ද අපි අභිනන්දනා කරන්නේ? ආස්වාදය, නිරෝධය නම් මොකක් ද අපි අභිනන්දනා කරන්නේ? ඒකේ අපි නොපවතිනවා කියන එක බැලුවා.

නිරෝධය කියන එක තලයක් නෙවෙයි, ඉපදීම කරන්න බෑ, නිරෝධය කියන එක පවත්වන්න බෑ, දවස් හතක් හිටියා, එව්වරයි. ඉතින් අපි එතනදි ඉගෙන ගත්තා එහෙම නම් කුමක් ආදීනවය දැක පහ කරන්නේ ද දුක්ඛ නිරෝධයෙදී? අභිනන්දනා කරන දෙය ම යි, ආස්වාදය අතහරිනවා. පළවෙනි එකට සොම්නස. අර රූපය නිසා ඇති වෙන සොම්නස. දෙක, වේදනාවේ ආස්වාදය. තුන, විත්තයේ ආස්වාදය. හතර, සංස්කාර නිරෝධය. මේක නොපවතින බව දැනගෙන පහ කරනවා. පහ, විඤ්ඤාණය කිව්වහම දුක්ඛය. එසේ නම් පහ කරන්නේ දුක්ඛය ම යි කියලා අපිට ඒකෙදි වැටහුණා.

එතනදි අපි ඉගෙන ගත්තා යම් දහමක් නොපවතින්නේ ද, ඒ දහම නොසොයයි. යමක් පවතින්නේ ද එහි බැස ගනී. කුමක් පවතින්නේ ද? උතුම් නිර්වාණය ම පවතිනවා කියලා. ඉතින් සංස්කාර නොපවතින බැවින් එය අභිනන්දනා නොකළ යුතු බව අපි වටහා ගත්තා. එතකොට එහෙම නම් අපි ඔතන ඉගෙන ගත්තා ඔය නිරෝධ සත්‍යයත් නිරෝධගාමීනී පටිපදා සත්‍යයත් ආදීනවය දන්නේ පහ කළ යුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සමවදිනවා. එහෙම නම් සංස්කාර නොපවතින බැවින් එය පහ කිරීමට සමවදිනවා

කියලා. මේ විදිහට දුක්ඛ සහ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයේ ආස්වාදය සංසිදී යෑම සිදුවීමෙන් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා කියලා ඉගෙන ගන්නා.

එතකොට ඔය අද භාවනාවෙදි මම කළේ, ඔය මේ දක්වා කිව්වේ ඊයේ භාවනාව. අද භාවනාවෙදි මම කළේ, දැන් මේ විඤ්ඤාණය කියන කොටස ගැන මම මෙනෙහි කළා. එතනදි අපි කතා කළා නේ මේක පහ කරන්නේ මේ දුක්ඛය කියන එක නේ. එතකොට යම් ධර්මයක ආස්වාදයක් වෙයි ද එය තමා කර පවත්වනවා. යම් ධර්මයක ආදීනවයක් ඇත්ද, එය එසේ යයි වැටහේ ද, එය තමා කර නොපවත්වයි. මෙසේ විඤ්ඤාණයත් එමගින් දැනගන්නා වූ දුක්ඛයත් තමා කර නොපවත්වයි. මෙපමණ කලක් තමා කර පවත්වා ඇත්තේ දුක්ඛය ම පමණක් වේ. මෙහි ඉතිරි නැතිව පහ කිරීමක් වේ ද, එතන නිර්වාණය ඇත.

අද භාවනාවෙදි විඤ්ඤාණයටයි focus එක තිබුණේ. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ ආදීනවය අන්තතා කියලා අපි පෙර සාකච්ඡා කළා නේ ද, මතක ද? ඒ 08/09/2016 නිබ්බාන භාවනාවෙදි. ඒකෙදි අපි පෙන්වුවා මේ ආදීනවය කතා කරනකොට රූපයේ ආදීනවය වෙනස් වීම, වේදනාව අනිත්‍යයි, චිත්තය පරිඤ්චයානය නිසා ඇති වෙන උවදුර, එතකොට ඊළඟට පෙන්වුවා සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ කියන ඒවා අන්තතා කියලා. එතකොට මේකේ හරි ගැඹුරු අර්ථයක් තියෙනවා. ඔය අන්තතා කියන කතාවේ.

දැන් ඔය දුක්ඛය කියන එක, අපි ඔය දුක්ඛයට කැමති වෙලයි තියෙන්නේ, තමා කියලා ගන්න.

උදාහරණයක් ගන්න මනුස්සයෙක් යනවා පිට රටකට. Snow වැටෙනවා. ඒ snow සුද්ද කරනවා. පිරිසිදු කරනවා නේ ද? දුකක් හරි විදිනවා. හැබැයි ඕක කාට හරි කියනකොට අපි හිතමු ලංකාවේ මනුස්සයෙක් ගිහිල්ලා, එයාට මේක ගැන හැඟීමක් නෑ. කියනකොට කියන්නේ කොහොම ද? අඩ අඩා ද කියන්නේ හිතා වෙච්ච ද කියන්නේ? මෙන්න මෙහෙමයි මේ රටේ, මෙහෙම වැටෙනවා snow, අරයාට විස්තර කරලා කියනවා. එතකොට එයාගෙ තියෙන්නේ අර කුකුල් පට්ටිය දාගත්ත මනුස්සයා වගේ අභංකාරයක්. කුකුල් පට්ටිය දාගත්ත මනුස්සයා කුකුළෝ මරණවා කියලා නෙමේ, එයා කරන්නේ ඒකයි. නමුත් ඒක නිසා එයාගේ ජීවත් වීම කෙරෙහි එයාගෙ තියෙනවා අභංකාරය කියන එක. ඒ වගේ තමයි අර snow වැටෙන කතාවෙන්, කියන්නේ අභංකාරයෙන්. එතකොට දකින්නේ දුක, විදින්නේ දුක, ඒක ම තමයි අත්තා කරගෙන තියෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ මේ දක්වා කියපු කාරණාවලින් අර රූපයෙන්, වේදනාවෙන්, මේ චිත්තයෙන්, පරිඤ්චයානයෙන්, මැඩගැනීම, සංස්කාරයන් නිසා මේකෙන් ඇති වෙලා තියෙන ස්වභාවය. අර අභං මතක ද ඇති වුණේ සඤ්ඤා, වේතනා, විඤ්ඤාණ,

I-making අපි බැලුවේ, අන්න ඒ කාරණා තුනෙන්, හරි පුද්ගලයා ඒක. ඒක තමයි මේ අත්තා කියලා, එතකොට ඒක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක ඉතිරි නැතිව පහ වෙනවා නම්, අන්න නිර්වාණය කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/12/2016 - 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 මේ දෙව්වරුන්ට පින් දෙනකොට රහතන් වහන්සේලා මෙනෙහි කරනකොට ම සිත නතර වෙලා තිබුණේ. එකින් එකට කියා ගන්නවත් බැරි වෙන විදිහට. ඒක තමයි ඊයේ භාවනාව කරලා මේ ධර්මය බැලුවා ම, ඒ කියන්නේ ඊයේ භාවනාවෙදි අපි බැලුවා අර විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නේ දුකයි කියලා. ඒකේ ආදීනවය අනත්තා කියන එක අපි බැලුවා. නමුත් අපි දුකට කැමති වෙනවා කියන එක අපි සාකච්ඡා කළා. අර snow කතාවෙන් එහෙම අපි ඉගෙන ගත්තා නේ ද? එතකොට අර කුකුල් පට්ටිය දාගත්ත මනුස්සයගේ කතාව, එයා මාන වෙලා ඉන්නේ, අහංකාර වෙලා ඉන්නවා කියලා. දුක්ඛයට ම තමයි අහංකාර වෙලා තියෙන්නේ.

එතකොට එහෙම නම් මේ විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නේ දුක බව වටහා ගන්නේ දන්නේ, දක්නේ, සංස්කාරවල ආදීනවය මෙනෙහි කළා. යම් සංස්කාරයක් උපදවන්නේ ද එහි ආදීනවය අනත්තා කියලා අපි කලින් ඉගෙන ගත්තා. එහෙම නම් එම සංස්කාරයේ මගින් සකස් කරන විඤ්ඤාණය දුක නම්, සකස් කරන සත්වයා හට සංස්කාර දුක්ඛතාවය කියන එක තියෙනවා. දුක්ඛයට ම අහංකාර වුණේ නම් සංස්කාර දුක්ඛතාවය වැටහෙන්නේ නෑ.

බ්‍රහ්මවරියෙසනාව සම්පූර්ණ කරන්නේ නම් සංස්කාර දුක්ඛතාවයෙන් අත්මිදීමට අඩිතාලම සකස් වෙනවා. ඒක පෙරහුරු වෙනවා, පුබ්බංගමා කියන එක. මේ විදිහට ප්‍රඥා ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරනවා. ඉතින් ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති අර ප්‍රඥා ස්කන්ධය තුළ කුමන දහමක් ඇතුළත් ද? කාරණා හතරක්, නසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා වන ප්‍රඥාව. ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය, ආශ්‍රවක්ෂය ඥානය. ජාතිය ක්ෂය වූවා කියන ඥානය. බ්‍රහ්මවරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය, කියන එක.

දැන් අපි තේරුම් ගත්තා මේ විඤ්ඤාණයේ අර අහංකාර ස්වභාවය. දුක්ඛයට තමයි අහංකාර වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මතක ද මේ ප්‍රඥා ස්කන්ධ භාවනා 2, අපි මැයි මාසේ කළා. ඒකෙදි පෙන්නුවා අර සක්කාය දිට්ඨි column එක. ඒක පොඩ්ඩක් බලන්න. එතකොට දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා මේ භාවනාවෙදි කළේ අර රූපයේ ආස්වාදය ආදීනවය, වේදනාවේ ආස්වාදය ආදීනවය, චිත්තයේ ආස්වාදය ආදීනවය,

සංස්කාරවල ආස්වාදය ආදීනවය, විඤ්ඤාණයේ ආස්වාදය ආදීනවය. එතකොට එහෙම නම් අර column ටික ඔක්කොම යනවා නේ. සක්කාය දිවයි දුක්ඛ table එකේ හැදෙන මේවා ටික ඔක්කොම කියන එක ගැලවිලා යනවා. එහෙම නම් ඉතින්, ඉපදෙන්න ඕනෙ ද කියන කතාව, ඒක නැති වෙනව නේ, දුක නම්. එතකොට මේක බලලා ඉවර වෙලා භාවනාව කරන්න ගත්තහම එහෙම ම සිත නතර වෙනවා. ඒක නැවත නැවතත් ඒ අනාශ්‍රවය පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. නසන ලද ආශ්‍රවයන්ගේ පිහිට හොයන්න යන්නේ නෑ, බුහිමවරියෙසනාව.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

31/12/2016 - 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.

එතකොට මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අපි ඒකෙදි සාකච්ඡා කළා විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නේ දුකක් කියලා. නමුත් අපි එයට අහංකාර වෙලා තියෙනවා කියලා. අර snow අස් කරන example එක එහෙම අපි බැලුවා. එතකොට මේ, ඒ වාගේ ම අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නේ දුක බව වටහා ගන්නේ, දන්නේ දක්නේ, සංස්කාරවල ආදීනවය මෙනෙහි කළා. යම් සංස්කාරයක් උපදවන්නේ, එහි ආදීනවය අනත්තා යැයි අපි පෙර ඉගෙන ගත්තා. එහෙම නම් එම සංස්කාරය මගින් සකස් කරන විඤ්ඤාණය දුක නම්, සකස් කරන සත්වයා හට සංස්කාර දුක්ඛතාවය ඇත. දුක්ඛයට ම අහංකාර වූයේ නම් සංස්කාර දුක්ඛතාවය නොවැටහේ කියලා අපි සාකච්ඡා කළා. බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කරනවා නම් සංස්කාර දුක්ඛතාවයෙන් අත්මිදීමට අධිතාලම සකස් වේ. ඒක පෙරහුරුව වෙනවා කියලා, ප්‍රඥා ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරනවා කියලා. ඒක තමයි අපි ඊයේ භාවනාවේ අවසානෙට කිව්ව කොටස.

එතකොට ඉතින් සකස් කරන්නා වූ සංස්කාරයන් දුක වන අතර, එම සංස්කාර නිසා උපදවන විඤ්ඤාණය අනත්තා යනු, අහංකාර වූ දුක්ඛයේ සෑදෙන සෑම ධර්මයක් ම අනත්තා යැයි ගත යුතුයි. දැන් මේකේ බලන්නේ සාමාන්‍යයෙන් රූපය අනත්තා, වේදනා අනත්තා කියලා බලාගෙන ගිහිල්ලා නෙමෙයි. දැන් විඤ්ඤාණය අනත්තා කියලා බලලා, විඤ්ඤාණය හැදෙන්නා වූ components ටික අනත්තා කියන එකයි මේ බලන්නේ. ඉතින් ඕක අපි මතකයි ඔය මේ මැයි මාසේ 5, ඒ ප්‍රඥා ස්කන්ධය 2 භාවනාවෙදි ඒක බැලුවා. එතෙන්දි යම් දිට්ඨි උපාදානයක් වේ ද, එය පරාමාසගත වන්නේ කුමන ධර්මයේ පරාමාසගත වන්නේ ද කියලා. එතෙන්දි බැලුවා ඒ දිට්ඨි උපාදානය අපි දන්නවා නේ අර A, B කියලා කොටස් දෙකක් ඒ වේතනාවෙන් පරාමාස, හය අගති, වේදනාව දක්වා එන්නා වූ එක. එතකොට ඔය වේදනාව වේතනාව රේඛාවේ නාමරූපය තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ භාවනාවෙදි පෙන්නුවා මේ ආරද්ධ විරිය නැත්තෙකුගේ, සුඛ වශයෙන් ගන්නා වූ සියලු කාම සඤ්ඤාවෝ පරාමාසගත වෙනවා කියලා. ඒ වගේ ම ධ්‍යාන ඵල

ලාභියෙකුගේ ආස්වාද ඉන්ද්‍රියට යටත් වන්නා වූ සියලු ධර්මයෝ පරාමාසගත වෙනවා කියලා. දැන් ඉතින් පහුගිය කාලෙම බලාගෙන ආවේ ඔය විදිහට ඒ ආස්වාද ඉන්ද්‍රියත් එක්ක වෙන දේ නේ. එසේ නම් සියලු නාමරූප ධර්මයෝ අනත්තා යැයි ගත යුතුයි. කුමක් නිසා ද?

හදන ලද භාණ්ඩයක් විකුණන පුද්ගලයා එම භාණ්ඩය සෑදීමට ගන්නා ලද ද්‍රව්‍යයෝ **component**, ඒ භාණ්ඩය සමඟ අතහරින්නේ යම් සේ ද, මුදල් ගන්නවා. නමුත් අර මුළු භාණ්ඩය එයා දෙනවා. එතකොට ඒක හදන්න භාවිතා කරපු යකඩ කැලී ද මොනවා ද, ඒවා ඔක්කෝම එයා අතහරිනවා නේ. අන්න ඒවා ඔක්කෝම අනත්තා කියන එක තමන් කල්පනා කරනවා. අන්න ඒ විදිහට වටහා ගන්න ඕනෙ. එනම් විඤ්ඤාණය අනත්තා නම් විඤ්ඤාණය සැකසෙන නාමරූප ධර්මයන් අනත්තා වශයෙන් අරගෙන අතහරින්න ඕනෙයි කියන එක. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඉතින් ඕක කළහම අර ආකිඤ්චන සමාපත්තියේ බොහෝ ම හොඳට තමන්ට ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

