

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2017





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

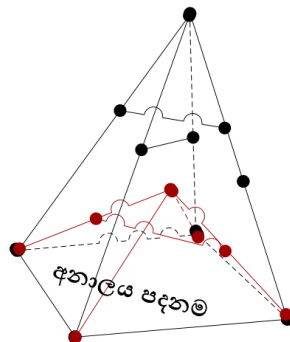
<https://visuddhimagga.info>

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ

භාවනා අත්දැකීම්

Meditation Experiences of Dr. Lalith Ranatunga

2017



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

01/01/2017 - නිබ්බාන.....	1
Nibbāna	
05/01/2017 - නිබ්බාන.....	3
Nibbāna	
06/01/2017 - නිබ්බාන.....	5
Nibbāna	
08/01/2017 - නිබ්බාන.....	6
Nibbāna	
10/01/2017 - නිබ්බාන.....	7
Nibbāna	
12/01/2017 - නිබ්බාන.....	9
Nibbāna	
14/01/2017 - නිබ්බාන.....	11
Nibbāna	
16/01/2017 - නිබ්බාන.....	14
Nibbāna	
22/01/2017 - නිරෝධ සමාපත්ති ඥාන.....	17
Nirodha Samāpatti Ñāṇa	
26/01/2017 - මිච්ඡාදිට්ඨි.....	20
Micchādiṭṭhi	
27/01/2017 - නන්දි.....	25
Nandi	
28/01/2017 - නිබ්බාන.....	27
Nibbāna	
29/01/2017 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	31
Dukkha Nirodha	
30/01/2017 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	34
Dukkha Nirodha	
31/01/2017 - නිබ්බාන.....	36
Nibbāna	
04/02/2017 - නිබ්බාන.....	40
Nibbāna	
05/02/2017 - නිබ්බාන.....	42
Nibbāna	
06/02/2017 - නිබ්බාන.....	45
Nibbāna	
07/02/2017 - නිබ්බාන.....	48
Nibbāna	

08/02/2017 - නිබ්බාන.....	50
Nibbāna	
09/02/2017 - නිබ්බාන.....	53
Nibbāna	
12/02/2017 - නිබ්බාන.....	56
Nibbāna	
18/02/2017 - නිබ්බාන.....	59
Nibbāna	
19/02/2017 - නිබ්බාන.....	62
Nibbāna	
25/02/2017 - නිබ්බාන.....	66
Nibbāna	
26/02/2017 - නිබ්බාන.....	69
Nibbāna	
27/02/2017 - නිබ්බාන.....	72
Nibbāna	
04/03/2017 - නිබ්බාන.....	75
Nibbāna	
05/03/2017 - නිබ්බාන.....	77
Nibbāna	
06/03/2017 - විමුක්ති.....	79
Vimutti	
07/03/2017 - නිබ්බාන.....	82
Nibbāna	
13/03/2017 - නිබ්බාන.....	84
Nibbāna	
15/03/2017 - නිබ්බාන.....	86
Nibbāna	
19/03/2017 - නිබ්බාන.....	89
Nibbāna	
25/03/2017 - නිබ්බාන.....	91
Nibbāna	
26/03/2017 - නිබ්බාන.....	94
Nibbāna	
02/04/2017 - නිබ්බාන.....	97
Nibbāna	
14/04/2017 - නිබ්බාන.....	99
Nibbāna	
15/04/2017 - නිබ්බාන.....	102
Nibbāna	
16/04/2017 - නිබ්බාන.....	104

	Nibbāna	
17/04/2017	- නිබ්බාන.....	107
	Nibbāna	
18/04/2017	- නිබ්බාන.....	112
	Nibbāna	
19/04/2017	- නිබ්බාන.....	115
	Nibbāna	
27/04/2017	- නිබ්බාන.....	117
	Nibbāna	
12/05/2017	- නිබ්බාන.....	119
	Nibbāna	
13/05/2017	- නිබ්බාන.....	124
	Nibbāna	
14/05/2017	- නිබ්බාන.....	127
	Nibbāna	
15/05/2017	- නිබ්බාන.....	129
	Nibbāna	
17/05/2017	- නිබ්බාන.....	131
	Nibbāna	
02/06/2017	- භවරාග අනුසය.....	134
	Bavarāga Anusaya	
08/06/2017	- නිබ්බාන.....	138
	Nibbāna	
13/06/2017	- නිබ්බාන.....	140
	Nibbāna	
15/06/2017	- නිබ්බාන.....	143
	Nibbāna	
20/06/2017	- නිබ්බාන.....	146
	Nibbāna	
21/06/2017	- නිබ්බාන.....	148
	Nibbāna	
22/06/2017	- නිබ්බාන.....	151
	Nibbāna	
30/06/2017	- නිබ්බාන.....	154
	Nibbāna	
03/07/2017	- නිබ්බාන.....	156
	Nibbāna	
05/07/2017	- නිබ්බාන.....	158
	Nibbāna	
07/07/2017	- නිබ්බාන.....	160
	Nibbāna	

13/07/2017 - නිබ්බාන.....	163
Nibbāna	
15/07/2017 - නිබ්බාන.....	166
Nibbāna	
16/07/2017 - නිබ්බාන.....	169
Nibbāna	
17/07/2017 - නිබ්බාන.....	173
Nibbāna	
18/07/2017 - නිබ්බාන.....	176
Nibbāna	
20/07/2017 - නිබ්බාන.....	180
Nibbāna	
22/07/2017 - නිබ්බාන.....	183
Nibbāna	
23/07/2017 - නිබ්බාන.....	187
Nibbāna	
27/07/2017 - නිබ්බාන.....	190
Nibbāna	
31/07/2017 - මුදිතා.....	193
Muditā	
01/08/2017 - නිබ්බාන.....	196
Nibbāna	
04/08/2017 - නිබ්බාන.....	199
Nibbāna	
09/08/2017 - නිබ්බාන.....	203
Nibbāna	
12/08/2017 - නිබ්බාන.....	205
Nibbāna	
15/08/2017 - නිබ්බාන.....	209
Nibbāna	
18/08/2017 - නිබ්බාන.....	214
Nibbāna	
26/08/2017 - නිබ්බාන.....	217
Nibbāna	
27/08/2017 - නිබ්බාන.....	222
Nibbāna	
29/08/2017 - නිබ්බාන.....	224
Nibbāna	
30/08/2017 - නිබ්බාන.....	226
Nibbāna	
31/08/2017 - නිබ්බාන.....	229

	Nibbāna	
14/09/2017	- නිබ්බාන - සීමානිගො බ්‍රාහ්මණො තස්ස නත්ථී.....	233
	Nibbāna - Sīmātigo Brāhmaṇo Tassa Natthi	
20/09/2017	- නිබ්බාන.....	237
	Nibbāna	
22/09/2017	- නිබ්බාන.....	240
	Nibbāna	
28/09/2017	- නිබ්බාන.....	242
	Nibbāna	
29/09/2017	- නිබ්බාන.....	244
	Nibbāna	
04/10/2017	- නිබ්බාන.....	247
	Nibbāna	
07/10/2017	- නිබ්බාන.....	249
	Nibbāna	
08/10/2017	- විදුලිසැර සලකුණ.....	251
	Lightning Sign	
11/10/2017	- විදුලිසැර සලකුණ.....	254
	Lightning Sign	
12/10/2017	- නිබ්බාන.....	256
	Nibbāna	
13/10/2017	- මනෝමය කාය.....	259
	Manomaya Kāya - Mind Made Body	
15/10/2017	- නිබ්බාන.....	261
	Nibbāna	
19/10/2017	- නිබ්බාන.....	263
	Nibbāna	
02/11/2017	- නිබ්බාන.....	265
	Nibbāna	
03/11/2017	- නිබ්බාන.....	269
	Nibbāna	
04/11/2017	- නිබ්බාන.....	272
	Nibbāna	
07/11/2017	- නිබ්බාන.....	274
	Nibbāna	
10/11/2017	- නිබ්බාන.....	276
	Nibbāna	
15/11/2017	- නිබ්බාන.....	280
	Nibbāna	
18/11/2017	- නිබ්බාන.....	282
	Nibbāna	

27/11/2017 - කිමත්ථීය බ්‍රහ්මචරීය සූත්‍රය.....	285
Kimatthiya Brahmachariya Sutta	
28/11/2017 - නිබ්බාන.....	287
Nibbāna	
01/12/2017 - නිබ්බාන.....	289
Nibbāna	
02/12/2017 - නිබ්බාන.....	291
Nibbāna	
07/12/2017 - විමුත්ති.....	293
Vimutti	
11/12/2017 - නිබ්බාන.....	295
Nibbāna	
14/12/2017 - දුක්ඛ නිරෝධ.....	297
Dukkha Nirodha	
24/12/2017 - නිබ්බාන.....	298
Nibbāna	
25/12/2017 - නිබ්බාන.....	301
Nibbāna	
26/12/2017 - නිබ්බාන.....	304
Nibbāna	
29/12/2017 - නිබ්බාන.....	307
Nibbāna	
30/12/2017 - නිබ්බාන.....	310
Nibbāna	

01/01/2017 - 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 රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණවල, ආස්වාදය සහ ආදීනවය මෙනෙහි කළා. රූපයේ ආස්වාදය, රූපය නිසා ඇති වන සොම්නස. එම රූපය ජරාවට පත් වීම සිහි කරන්නේ, ආදීනවය වැටහෙනවා. මෙසේ සිතන්නේ ප්‍රථමධ්‍යානය වුණා.

වේදනාවේ ආස්වාදය, ධ්‍යානයට ගොස් කාටවත් හානි නොකිරීම. මෙහි දී පළවෙනි ධ්‍යානය සිට හතර වෙනි ධ්‍යානය දක්වා ම සිත නංවාලීම කියන එක කළා. ඒ, එක එක ධ්‍යානයේ, මිනිත්තු එකක් හෝ දෙකක් හෝ වාසය කළා.

වේදනාවේ ආදීනවය, එය අනිත්‍යයි. මෙසේ බලන්නේ, විමසන්නේ ආකාසනඤ්ඤාවාසනනය වුණා. කුමක් නිසා ද? වේදනාවේ ආදීනවය විමසන විට, යම් රූපයක් නිසා ඇති වන සොම්නස ද, අනිත්‍ය බව වැටහෙන්නේ, රූප ලෝකයෙන් ඉවත් වීම කියන එක සිදු වෙනවා.

ආකාසනඤ්ඤාවාසනනය සඤ්ඤාවේ සමුදය අස්තංගමය විමසන්නේ, හය වෙනි ධ්‍යානය වුණා. මෙම ධ්‍යානයේ ඇති ආලෝක ස්වභාවය මගින් ද, දැනගන්නේ දුක බව ඊයේ භාවනා අර්ථයෙන් ම සිහි වුණා. මෙහි දී ආකිඤ්ඤාවඤ්ඤායතනය වුණා.

මෙම අවස්ථාවේ දී පාරිසුද්ධිපධානියඛිගයන්ගේ භාවිතා කළා. සිත ශාන්ත වුණා. ආකිඤ්ඤාවඤ්ඤායතනය සඤ්ඤා වේ සමුදය අස්තංගමය මෙනෙහි කළා. ව්‍යාධියේ ඉඳන් මරණයට ගියා වූ සත්වයා නැවතත් ව්‍යාධියට යෑම මෙනෙහි කළා. එනම් හත් වෙනි ධ්‍යානයේ ඇති ව්‍යාධි ස්වභාවයේ සිට, නැවතත් එම ව්‍යාධියට ම යයි. මෙසේ දුක්බය ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලන්නේ, කුඤ්ඤය දක්වා එකවර ම පැමිණියා.

කුමක් නිසා ද? ඊයේ භාවනා අර්ථයෙන්, ඉවතන ලද රූප වේදනා සඤ්ඤාවෙන්, විඤ්ඤාණ අනත්ත වූ පසු, නැවත දරුවන්ට ධනය බෙදා දෙන පියෙකු මෙන් නොසිතන්නේ නම්, රූප වේදනා සඤ්ඤා අනිත්‍ය බව වැටහීම නිසා ය. මෙයින් අනතුරුව නිරෝධ වූ බව දනිමි.

මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/01/2017 - 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.

භාවනාවට පෙර රහතන් වහන්සේ කිව්වා සනිදාන සූත්‍රය, ඒක පොඩ්ඩක් බලන්න කියලා. ඒක අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඕක තියෙන්නේ සංයුත්ත නිකායේ, දෙවෙනි පොතේ පිටුව 236.

ඒකේ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නවා, මේ කාම ධාතුවෙන් කාම සඤ්ඤා, කාම සඤ්ඤාවෙන් කාම සංකප්ප, ඒකෙන් කාමච්ඡන්දය. කාමච්ඡන්දයෙන් කාම පරිලාභය, කාම පරිලාභයෙන් කාම පරියෙසනා, ඒකෙන් මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙනවා කියලා.

ඒ කාම ධාතුව සිතෙහි හටගන්නවා. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් යම් බඩුවක් order කරපු කෙනෙක්, එය අද ඒවි යයි සිතීම, දැනගැනීම ගත හැකියි. කාම සඤ්ඤා, යම් වාහනයක ගබ්දයක් ඇහෙන්නේ, ඒ එන්නේ parcel එක ගේන කෙනා යයි සඤ්ඤා ඇති වීම ගත හැකියි. කාම සංකප්ප, plan, එම භාණ්ඩය නිසා යම් සුබයක් සොම්නසක් පෙර වුව ද, මෙය ඉදිරියට ගෙන යාම ගත හැකියි. කාමච්ඡන්දය, එම භාණ්ඩය මගින් යමක් කරන්නේ යයි සිතනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් මේසයක් හදනවා කියලා හිතමු.

කාම පරිලාභ, එම සංස්කාරයේ නිත්‍ය යයි විඤ්ඤාණගත වෙනවා, passion. කාම පර්යේෂණ, තව තවත් සොයනවා, තව වැඩියෙන් බලනවා. මෙහි දී පරියුට්ඨානය කියන එක ඇති වෙනවා, obsession.

මෙකෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නවා මිච්ඡා ප්‍රතිපත්තිය කයින්, වචනයෙන් වරදවා පිළිපදියි කියලා. මෙහි දී මෙම සංස්කාර මගින් ඇති වන්නේ අඳුර බව සිහි වුණා. ආලෝකය මගින් මෙය දැනගන්නේ තලාගතයන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වන විට දැනගත් අයුරින් සිතන්නේ නම්, එනම් පාණාතිපාත නිසා අපාය, අඳුර. පාණාතිපාත නොකිරීම සුගතිය, ආලෝකය. එසේ නම් රූපයට සුභ යයි පවරන සංස්කාරයේ නොකරයි. මිච්ඡා ප්‍රතිපත්ති අතහරියි. ඉතින් ඔතන අර වන්දුපම සූත්‍රයේ වගේ මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් මිච්ඡා දිට්ඨියට ම යනවා කියන එක, ඒවා එහෙම සිහි වෙනවා.

එමගින් අසුභය ඉක්මවනවා, සුභ විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට මේ විදිහට සුභ ධාතු, ආලෝක ධාතු. මේක තියෙනවා සජ්ඣ ධාතු සුත්‍රයේ, සංයුත්ත නිකායේ සනිදාන සුත්‍රයට ඉස්සෙල්ලා තියෙන්නේ ඒක. ඒක නම් පිටුව 235. මේ දෙක මගින්, සුභ ධාතු, ආලෝක ධාතු දෙක මගින් පවත්වන්නා වූ ධර්මයෝ, එක් ධාතුවක් වෙනස් වූ විට වැටෙන බව සඤ්ඤාවෙන් දැනගන්නේ ආකිඤ්චන ධාතු වෙනවා. මෙම සඤ්ඤාවේ අනිත්‍යභාවය මෙනෙහි වූයේ, මෙම සඤ්ඤාවේ නිරෝධය සිහි කළා.

එතං සන්තං එතං පණිතං, යදිදං සබ්බසඞ්ඛාරසමථො, සබ්බුපධිපටිනිස්සග්ගො, තණ්හක්ඛයො විරාගො නිරොධො නිබ්බානන්ති. මෙනන කුඤ්ඤය කියන එක හොඳට තමන්ට දැනෙනවා, ආලෝකය හිටත් විහිදෙනවා,

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/01/2017 - 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.

සුභ ධාතු, ආලෝක ධාතු මෙනෙහි කළා. අසුභය අසුවී, මළ, මුත්‍රා, මෙසේ දැන මෙත්තාව භාවිතා කර මෙය ඉක්මවනවා. මෙත්තාව රූපය නිසා ඇති වන භානිය නැති කිරීමට. එමගින් ඇති වන ව්‍යාපාද ස්වභාවය ඉවත් වන්නේ නම්, නාම කොටසේ බලපෑම ඉවත් වන නිසා, රූපය ඉවත් වීම කළ හැක.

ඊයේ අව්‍යාපාදපවිචාර, ඒ කියන්නේ approach with non-ill will, අදෝෂ slide එක හදන විට, වැටහුණා වූ දේ භාවිතා කළා. අඤ්ඤින්ද්‍රිය මගින් යමෙක් දුක බව, දුක්බ සමුදය බව, දුක්බ නිරෝධය බව, දුක්බ නිරෝධගාමිනී පටිපදා බව දන්නේ, දක්නේ නම් තරහා නොවෙයි. යමෙක් තරහා වූයේ නම් සිත හොඳ දේ ම සොයයි. සියලුම දේ දුක නම් නොසොයයි.

උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් අසුවී ගොඩක් දකින පුද්ගලයා එතනින් ඉවත් වීමට, හොඳ මල් වැනි තැනකට යාමට අධික වූ උත්සාහයක් ඇත. මෙය මල් දැකීමට වඩා ප්‍රබල ය. මල මගින් ඇති වන්නේ දුක බව දන්නේ, දක්නේ හොඳ දේ සෙවීම නතර වෙයි.

ඉන්නට තැනක් නැත, ඒ නිසා ම යන්නට තැනක් ද නැත. මෙසේ සියලු ධාතු එක් වීම සිදු විය. සිත ප්‍රභාස්වර විය. “Excellent” කියලා ඇහුණා.

ආලෝක ධාතුව සිහි කළා. පාණාතිපාතා අදුරු බව ආලෝකය මගින් දැනගන්නවා. අදත්තාදාන අදුරයි. සිල් පද හත මෙසේ සිහි කළා. පාණාතිපාත නොකිරීම ආලෝකය.

මෙසේ සිල් පද හත සිහි කළා. එනමුදු ඊයේ භාවනාවේ වටහා ගත් අයුරින් සෑම සංස්කාරයක් ම නිර්වාණයට සාපේක්ෂකව බලන්නේ අදුර වශයෙන් වැටහුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

08/01/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, අනාගත, වර්තමාන 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 පහුගිය දවස්වල කරපු භාවනාව සත්ත ධාතු භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකෙදි සුභ කියන ධාතු, අපි දන්නවා, අර අසුභය ඉක්මවා ම සුභයි කියන එක එනවා. එතකොට ඒ අසුභි වශයෙන් බලලා ඒක ඉවත් කිරීම කියන එක. මෙත්තාව භාවිතා කරලා ඉක්මවනවා.

ඉතින් ඒක නිසා ම, ඒක ඉක්ම වුවා ම සුභ කියන විමුක්තිය ඇති වුණා, ඒක නිසා ආලෝකය ඇති වුණා. ඉතින් ඒ ආලෝකයෙන් අපි මෙනෙහි කරන්න ගන්නවා, මේ පාණාතිපාතා වගේ ඒවා ඒක නිසා අපිට අඳුර කියන එක, ද්වේෂය ඇති වෙලා අඳුර ඇති වෙනවා කියන එක. ඒවා කරන්නෙ නැත්නම් ආලෝකය. හොඳ තැන්වල ඉපදීම වශයෙන්.

රිළඟට අදත්තාදානය. ඔය කාරණා ටික මෙනෙහි කරනකොට මට එකපාරට ම, ටාමවා කියන එක සිතට ආවා. එතකොට අර දළපැරකුම්, ටාමවා, නොහළ ධුර ඒ ටික, ඒක මෙනෙහි කළා. පුදුමාකාර විදිහට ප්‍රභාස්වරව මනස පවතිනවා.

ඒකේ හේතුවක් තියෙනවා. ඒ හේතුව තමයි අර අමෝහය කියන එක අර්ථ දැක්වීම කියන එක මෙනෙහි කළා ම අවබෝධය. ඒ කියන්නේ නොහළ ධුර අත හරින්නේ නෑ නේ නිර්වාණය දක්වා ම මේක ගෙනියනවා. අර නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා ආශ්චර්ය භාවෙන අතුලං.

තමන්ගේ ඒ skill කියන ඒවා තමන්ගේ කුසලය කියන එක, උපද්දවලා තමයි මේක, ජානෙන පස්සනා, නිර්වාණය හොඳයි. ඉතින් ඒ විදිහට එයින් ප්‍රභාස්වරව සිත ඇති වුණා. බොහෝ වෙලාවක් හිටියා. එතනින් අනාශ්‍රව විත්තයට ආවා. ඒක තමයි ඒකෙන් ගොඩාක් වෙලා හිටියා කියන එක තමයි තියෙන්නේ භාවනාවේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

10/01/2017 - 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.

සුභ ධාතු ආලෝක ධාතු සිහි කළා. අසුභය, අසුවී, මළ, මුත්‍රා මෙසේ දැන මෙත්තාව භාවිතා කර ඒක ඉක්මවනවා. මෙත්තාව රූපය නිසා ඇති වන භානිය නැති කිරීමට, එමගින් ඇති වන ව්‍යාපාද ස්වභාවය ඉවත් වන්නේ නම්, නාම කොටසේ බලපෑම ඉවත් වන නිසා රූපය ඉවත් වීම කළ හැක. කුමක් සඳහා මෙත්තාව අවශ්‍ය වේ ද?

අසුවී අල්ලාගෙන සිටීමෙන් විඤ්ඤාණය දැනට බැසගෙන සිටින්නා වූ රූපය ජරා වී ඇත්තේ ජරා නොවූ රූප සොයයි, විභන්ත චිත්තා, **strained mind**, උදාහරණයක් වශයෙන් සීයා අබ, සුදුරු, කහ මගින් හොඳ රූප ඇති යයි සිතයි.

සෑම සත්වයකු ම දුකේ සිටින බව මෙත්තාව තුලින් දන්නේ, දක්නේ ඉන්නට තැනක් නැත, යන්නට තැනක් ද නැත. මේ නිසා අසුභය මුළු ලෝක විෂයයෙහි ම දැක එය ඉක්මවීම කරයි. සුභ විමුක්තිය ඇති වෙයි. මෙසේ කරුණා විමුක්තිය සිහි කරයි.

දුක්ඛාපට්ඨදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා වේදනානුපස්සනාව කරන්නේ දුක බව දැනී. දුක ඇති වන්නේ දුක වේදනා නැති ලොවක් සොයයි, විභන්ත චිත්තා. මෙහි දී විශේෂය වේදනාවයි. නාම කොටසයි.

එනමුදු රූපයකින් තොරව වේදනාවේ දැනගැනීමක් නැත. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා ලාභියාත් 50%ක් රූපය ස්පර්ශ කරයි. වේදනාව සඳහා විවිධ සංස්කාරයන් කරයි. මේ සියල්ල සුඛ වන රූප සොයන සංස්කාරයෝ ය.

පාණාතිපාතය, අදත්තාදානය, මුසාවාද අතීත සංස්කාරයෝ ය. එමගින් සුඛ වන රූප නොලැබුණු බව ආලෝකයෙන් දන්නේ, දක්නේ එය අත්හරීයි. පිසුණා වාව දැන් සුඛ වන රූප සෙවීමයි. දැනුදු එවැනි දෙයක් නොලැබෙන බව දන්නේ, දක්නේ එය අත්හරීයි. **Begging the feeling - but not receiving it.**

ගිද්ධිලෝභ, නින්දාරොස, කොටුපායාසො, අනාගත සංස්කාර පිබ්දියේ කිසිවක් නොදකී. සිහිනයක් මෙන් දැක අත්හරීයි. නින්දාරොස, මාන වූවාට වැඩක් නැත. රූපය දිරන්නේ නම් පුහු ආටෝප කළාට ඒ මගින් ඇති වන්නා වූ වේදනාව ඒ ආටෝප

ගැල්වීමෙන් අනුන්ගෙන් ඉල්ලා ගත් දේ ඉවත් කළ විට පහව යන්නේ නම් එවැනි වේදනාවක් සෙවීමෙන් පලක් නැත. එය අත්හරියි.

කොටුපායාසො, අතීතයෙන් පලතුරු කා ඉන්නට බැරි විය. දැනුත් ඉන්නට බැරි ය. ව්‍යාධිය ඇත. අනාගතයෙන් එසේ ම ය. එසේ නම් සුඛ වන රූප සෙවීම තුන් කාලයට ම අත්හරියි. පලතුරු ගෙඩියක් ඉල්ලා ගන්නට ම සිදු වන්නේ ය.

ගස නොපවතී නම්, ජලය නොපවතී නම්, පෘථිවිය නොපවතී නම්, මෙය නොපවතී යයි දැන අත්හරියි. තුන් කාලයට ම අත්හරින්නේ වේදනාව නිපදවන සියලු සංස්කාරයන් අත්හරියි. මෙසේ වාගාධිට්ඨාන වන්නේ මෙතන වේදනාව අත්හරියි. ඒ කියන්නේ දැන් වේදනාව. මෙතන අත්හරින්නේ පිටත වේදනාව අත්හරියි. එසේ නම් ඉන්නට තැනක් නැත. යන්නට තැනක් නැත.

මෙසේ වේදනා විෂයයෙහි දක්ෂ වන්නේ කරුණා වෙතො විමුක්තිය ඇති වෙනවා. සුඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤා සිහි කරන්නේ විත්තානුපස්සනාව සිහි කරන්නේ විත්තයේ ආස්වාදය සිහි කරයි. විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඛග තමයි ආස්වාදය ආදීනවය තමයි සිත මැඩගැනීම.

ධ්‍යානයන් නිසා හෝ සිත මැඩගෙන සිටී ද අනාශ්‍රව නිසා හෝ සිතීමට බැරිව සිත මැඩගෙන සිටී ද මෙම දෙයාකාර ධර්මයන්ගේ නිරෝධය උතුම් බව දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයෙන් වැටහෙන්නේ පඤ්ඤාධිට්ඨානය මගින් නිර්වාණය හා සසදා බලා සියලු සඤ්ඤා ඉවතලන්නේ උතුම් වූ ආර්ය ත්‍යාගය වාගාධිට්ඨානය නොසෙල්වී පවතිනවා.

මෙසේ වේදනාව නිසා වන්නා වූ සියලු සඤ්ඤා ඉවතලයි. එසේ ඇති වන්නා වූ සඤ්ඤා සදහා හෝ ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ මුදිතා වෙතො විමුක්තිය ඇති විය. කුමක් නිසා ද?

සියලු තණ්හාවෝ දුක නිසා ඇති වන බව දැන තණ්හා නිරෝධය ම අගයන බැවිනි. මෙසේ ද, ඉන්නට තැනක් නැත. යන්නට තැනක් නැත යයි දන්නේ, දක්නේ නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/01/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම 10/01/2017 පෙරේදා නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එකේ සුභ ධාතු ආලෝක ධාතු මෙනෙහි කළා, අර අසුභය අසුවී මල මුත්‍රා.

එතකොට අපි දන්නවා මෙත්තාව භාවිතා කරලා තමයි මේක ඉක්මවන්නේ කියලා. එතකොට දැන් ඒ භාවනාවේ අපි දන්නවා අසුවී අල්ලගෙන ඉන්නේ අර විඤ්ඤාණය දැනට බැසගෙන ඉන්න රූපය ජරා වෙලා තියෙනවා. ජරා නොවූ රූප සොයනවා, විහන්ත විත්තා. උදාහරණයක් වශයෙන් සීයා අබ සුදුරු කහ මගින් හොඳ රූප ඇති යැයි කියලා සිතනවා.

එතකොට මේ ජරා වන රූපය දැකලා, ජරාව ඉක්මවීම නොකරන්නේ, අලුත් රූප සොයන්නේ නාමකායේ ඇති අධික වූ බලපෑම නිසා බව වැටහුණා.

අතීතයේ එවැනි රූප සෙවූයේ දැනට වඩා හොඳ යමක් ලැබුණා යයි මනස පෙන්වා දෙනවා. මෙය ඉදංසච්චගත වූයේ එමගින් දුක යන සත්‍ය මැඩ පවත්වා සුඛ යන අදහස අසුභයට පවරනවා, මෙන්න මේ නිසා ය. ඉතින් අපි දන්නවා අර මෙත්තාව භාවිතා කරලා මේක ඉක්මවන්නට පුළුවන් හැම සත්වයා ම දුකයි කියලා දන්නවා නම්.

ඒ විදිහට කරුණා වෙනො විමුක්ති කොටසත් සිහි කළා, ඒ දුක්ඛාපට්ඨපදා බ්ඡ්ඡානිඤ්ඤාවේ වේදනානුපස්සනාව කරන්නේ දුක බව දැනගන්නවා. දුක ඇති වන්නේ දුක් වේදනා නැති ලොවක් සොයනවා. විහන්ත විත්තා, **strained mind**. එතකොට මෙතන වෙනස වේදනාවයි නාම කොටසයි කියලා අපි කීවා.

ඉතින් ඒ භාවනාවේ අර පෝතලිය සූත්‍රය කාරණාවන් එක්ක සම්බන්ධ කරලා පෙන්වුවා අපි එකින් එකට කරන දෙය, පාණානිපාත අදත්තාදාන ආදී වශයෙන්.

එතකොට මෙතන වේදනාව නොඉක්මවන්නේ කුමක් නිසා ද? දිට්ඨි ආශ්‍රවය මගින් ඇති වූ බල පෑම නිසයි. එතන අපිට ජේනවා වේදනා, පරාමාස, ඉදංසච්ච, ඉදංසච්චයෙන් භය අගතිය, භය අගතියෙන් වේදනාව. දිට්ඨි ආශ්‍රවය පරාමාසයයි භය අගතියයි අතර තියෙනවා.

පෙර ධර්මය නිසා ඇති වූ නිත්‍යභාවය මනසේ රැඳී පවතිනවා. **Persist** වෙනවා. ඉදංසච්චය හරහා භය අගතියටත් එමගින් වේදනාවටත් පැමිණෙනවා. මෙසේ වේදනා විෂයේ සිතේ මැඩලීම සිදු වෙයි.

සුඛය නොඉක්මවන්නේ, නිත්‍ය යන සඤ්ඤාව සෑම වේදනාවක් කෙරෙහි පවරන නිසා ය.

ඊළඟට සුඛාපටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤාව සිහි කළා. මේ වන විට කාරණා දෙකක් අපි පැහැදිලි කරලා තියෙනවා. රූප සම්බන්ධයෙන් කරපු කාරණාවයි. ඒ වගේ ම වේදනාව සම්බන්ධයෙන් කරපු කාරණාවයි.

ඊළඟට සුඛාපටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤාව විත්තානුපස්සනාව සිහි කරනව. විත්තයේ ආස්වාදය. විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියභිගය. ඊළඟට ආදීනවය, සිත මැඩ ගැනීම. ධ්‍යානයක් නිසා හරි සිත මැඩගෙන ඉන්නවා කියන එක. ඉතින් එතන දී අපි පෙන්නුවා දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයෙන් කෙනෙකුට වැටහෙනවා නම්, දුක්ඛ නිරෝධය කියන එක උතුම් කියලා පඤ්ඤාධිට්ඨානය මගින් නිර්වාණයත් එක්ක සසඳලා සියලු සඤ්ඤා ඉවතලනවා කියලා.

එතකොට කුමක් නිසා සඤ්ඤා නොඉක්මවයි ද කියන එකයි බැලුවේ. සඤ්ඤාවේ සියුම් බව නොදන්නා නිසා ය. රූපය රළු ය. එහි වෙනස නිසා සඤ්ඤා ඉක්මවීම. අපි ඉස්සෙල්ලා සඳහන් කරපු කාරණා දෙක තියෙනවා නේ, රූපයයි, වේදනාවයි. ඒ දෙක වටහා ගත් පුද්ගලයාට පහසුයි.

එනමුදු ආකිඤ්චඤ්ඤායතන වැනි බ්‍රහ්ම තලයක සිටින්නේ බොහෝ කල් ජීවත් වන්නේ සඤ්ඤාවේ වෙනස සොයා ගැනීමට බැරි තරමට එහි නිත්‍ය බව මනසේ ගැබ් ගෙන ඇත. මේ නිසා ඇති වූ අවිද්‍යා ආශ්‍රව තුළ තමා කරගත්තා. ඒ කියන්නේ අත්තා ඒකේ පසු සඤ්ඤාව අවිද්‍යා ආශ්‍රවයයි. සහ එසේ බොහෝ කලක් ගත කිරීම සුඛ යන මතය, ඒ කියන්නේ අත්තා ඉඳලා නිත්‍යයට යන එක, විපල්ලාසයේ තියෙනවා අත්තා ඉඳලා නිත්‍ය කියන විපල්ලාසය.

මෙම පසු සඤ්ඤා, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව. අවිද්‍යා ආශ්‍රව කතාව පසු සඤ්ඤාවක් හැටියට. නිත්‍යයි ගන්න එක දැන්. එතකොට දැන් **present moment** එකේ, අන්න ඒ සඤ්ඤා දෙක මගින් සඤ්ඤාව නොඉක්මවනවා.

අන්න ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/01/2017 - 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 සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම 12 ජනවාරි 2017 භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතෙක්දී අපි බැලුවේ සුභ ධාතු, ආලෝක ධාතු, ඔය විදිහට ධාතු හත, සත්ත ධාතු සූත්‍රයේ හැටියට.

ඉතින් ඔකේ අපි සාකච්ඡා කළා ඔය ජරා වන රූපය දැකලා ජරාව ඉක්මවීම නොකරන්නේ, අලුත් රූප සොයන්නේ, නාමකායේ ඇති අධික වූ බලපෑම නිසා කියලා. අතීතයේ එවැනි රූප සෙවූයේ දැනට වඩා හොඳ යමක් ලැබුණා යයි මනස පෙන්නා දෙනවා. මේක ඉදංසච්චගත වුණා. එමගින් දුක්ඛ යන සත්‍ය මැඩපවත්වා සුඛ යන අදහස සුභයට පවරනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

ඒ කියන්නේ මොකක් ද? රූපයේ ඉක්මවීම නොකරන්නේ, රූපය නිසා ඇති වූ වේදනා කොටස ඉක්මවීම නොකරන නිසායි. එනම් මෙම වේදනාවේ යම් නිත්‍යභාවයක් ඇති යැයි සිතනවා. නමුත් මලකඩ කාපු යකඩ ඇනය නිසා වන සුඛය, කිසිම යකඩ ඇනයක් නොපවතින බව දන්නා පුද්ගලයාට ඉක්මවිය හැකි ය.

අනිත්‍ය බව දන්නේ, අපි දන්නවා මෙත්තාවෙදි පෙන්නුවා නේ අර බල්ලෙක් ඉන්නවා, මනුස්සයෙක් ඉන්නවා, ඒ කාට ද අපි සලකන්නේ කියලා සාකච්ඡා කළේ. අර නිත්‍යභාවය. ඉතින් ඒක දන්නවා නම් රූපය ඉක්මවනවා. රූපය නිසා වූ වේදනාව ද ඉක්මවනවා. එතකොට ඒක තමයි ඒ රූප කොටස සම්බන්ධයෙන්. එතකොට සුභ ධාතු.

ඊළඟට කරුණා වෙනො විමුක්තියේ ස්වභාවය සිහි කළා. ඒකෙදි අපි පෝතලිය සූත්‍රය වගේ සාකච්ඡා කළා. ඉතින් අපි තේරුම් ගත්තා මේ වේදනාව නොඉක්මවන්නේ, දිට්ඨි ආශ්‍රව මගින් ඇති වූ බලපෑම නිසා ය කියලා. එතනදී අපි ඉගෙන ගත්තා මේ සුඛය නොඉක්මවන්නේ නිත්‍ය යන සඤ්ඤාව සෑම වේදනාවක් කෙරෙහි පවරන නිසා ය කියලා. ඒ කියන්නේ මොකක් ද?

වේදනාව ඉක්මවීම නොවන්නේ වේදනාව නිසා වූ සඤ්ඤාවේ බලපෑම නිසා ය. නිත්‍ය යන සඤ්ඤාව නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රව ඇති වෙනවා. සියලු වේදනාවන් දුකෙහි ඇතුළත් වන බව දන්නේ, දක්නේ, තව ද වේදනාව නිසා වන තණ්හාව නිසා දුක්ඛ සමුදය දන්නේ,

දක්නේ, දුක්ඛය යන සඤ්ඤාව නිසා, ඒ කියන්නේ අත්තා ඉදන් නිත්‍යයට යනකොට. ඒක නොවෙනවා නම් වේදනාව නිසා වූ නිත්‍ය සඤ්ඤා ස්වභාවය ගිලිහී යයි. එතනින් කරුණා වෙනො විමුක්තිය ඇති වෙනවා.

ඉතින් මෙතනදි කල්පනා කරන්න ඕනෑ අර වේදනාව අපි දන්නවා සුඛයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. පරාමාසයේ ඉදන් අත්තා කියලා භය අගතියට යනවා. මේක නිසා අපි ලකුණු කරගත්තා ඔය ගිද්ධිලෝභය සිට වේදනාව දක්වා ලාභමච්ඡරිය. අර අත්තා කියලා ගත්තහම අපි අර ලාභයි කියලා ගැනීම කියන එක.

එතකොට මේක උඩ තමයි අර අත්තා ඉදන් නිත්‍යයට කියන කතාව ඇති වෙන්නේ. ඉතින් අන්න එක නොවෙනවා නම් තමයි අපිට ඒ කරුණා වෙනො විමුක්තිය ඇති වෙන්නේ.

ඊළඟට අපි සුඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤා සිහි කළා. ඒකෙදි කල්පනා කළා මේ කුමක් නිසා සඤ්ඤාව නොඉක්මවයි ද? ඒකෙදි අපි ඉගෙන ගත්තා පසු සඤ්ඤාව, අර අත්තා ඉදලා අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙනවා, බොහෝ කාලයක් හිටියයි කියලා. ඒක නිසා සුඛ යන මතය. ඒ වගේ ම අත්තා ඉදන් නිත්‍ය විපල්ලාසය තියෙනවා, එතකොට මේකේ පසු සඤ්ඤාව, අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය සහ නිත්‍යයි ගන්නා දැන් **present** සඤ්ඤා දෙක මගින්, සඤ්ඤාව නොඉක්මවා කියන එක.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ඡේනවා මේ සඤ්ඤාව ඉක්මවීම නොවන්නේ, සඤ්ඤාව නිසා වූ අත්ත ස්වභාවය සිත මැඩගෙන සිටින නිසා බව වැටහෙනවා. මේ පරියුට්ඨානය නිසා සිත මැඩගෙන සිටීම. විත්තයේ ආදීනවය. මේක කෙසේ වැටහෙනවා ද?

දැන් ඔතන අපිට ඡේනවා, **diagram** එකක් හැටියට ඇදගත්තොත් උඩ වේතනාව තියෙනවා, පහළින් අත්තා, අත්තා ඉදන් නිත්‍යයට යනවා. ඒ නිත්‍යයේ සිට අපිට එනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවයට. අපි අර රතු පාට රේඛාවකින් ලකුණු කරගත්තොත් නිත්‍යයේ පසු සඤ්ඤාව. එතකොට දිට්ඨි ආශ්‍රවය යටින් පසු සඤ්ඤාව කියලා ලියා ගත හැකියි.

ඊළඟට අත්තා, එයින් ඇති වෙනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රව. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය යටින් ලියා ගත හැකියි අත්තා නිසා වූ පසු සඤ්ඤාව කියලා. එහෙම නම් රතු පාට **arrows** දෙකක් අපිට එනවා එකක් අත්තා නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට, අනෙක් නිත්‍යයේ සිට දිට්ඨි ආශ්‍රවයට.

මේ පළවෙනි කාරණයට අපිට ඡේනවා, පෙර වේදනාව නිසා වූ අත්තා ස්වභාවය අවිද්‍යා ආශ්‍රවගත විය. මෙය අත්තා නිසා වූ සඤ්ඤාව නිසා වූ පසු සඤ්ඤාව විය.

දෙවෙනි කාරණයට අපිට ඡේනවා දැන් වේදනාව නිසා වූ නිත්‍ය ස්වභාවය, දිට්ඨි ආශ්‍රවයට බලපානවා. මේ නිත්‍ය නිසා වූ පසු සඤ්ඤාව විය. අත්තා යන සංකල්පය

ඉක්මවන්නේ විත්තයේ මැඩලීම ඉක්මවා මුදිතා වෙතො විමුක්තිය කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මෙහි දී ව්‍යාපාදයක් නැහැ. ව්‍යාපාදය නිසා වූ අත්ත ස්වභාවයත් නෑ.

අපිට ජේනවා, රූප වේදනා, සඤ්ඤා කිසිවකින් තමා පැවතිය හැකියයි නොසිතයි. මෙන්ම මේ අනුව තමයි අර මුදිතාව. මුදිතාවට ගිය පුද්ගලයකුට තව පුද්ගලයකු කෙරෙහි කිසිම ව්‍යාපාදයක් ඇතුළේ තියෙනවා කියලා හැඟීමක් නැහැ කියලා කියන්නේ. මේක හොඳට පැහැදිලි වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

16/01/2017 - 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.

14/01/2017 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ සුභ ධාතු, ආලෝක ධාතු, සත්ත ධාතු මෙනෙහි කළා. එතකොට ඒ සුභ ධාතු මෙනෙහි කිරීමේදී, අර මෙත්තා සුත්‍රයේ තියෙනවා නේ කුලෙසු අනනුගිද්ධො කියලා. දැන් අපි පෙන්වූයේ, ඇයි අපි මේ ඉක්මවන්නේ නැත්තේ කියන එකයි? ඒකේ මෙත්තා සුත්‍රයේ අපි භාවිතා කරනවා කුලෙසු අනනුගිද්ධො කියලා. අන්න ඒක කිරීම මගින්, අර වේදනාව ඉවත් කිරීම මගින් රූපය ඉක්මවා මෙත්තා අප්‍රමාණය වීම සිද්ධ වෙනවා කියලා ඒකෙදි වැටහුණා.

එතකොට ඒකේ ඉතුරු ටික මෙත්තා වෙතො විමුක්තියට යන්නා වූ කාරණා ඉතින් අපි බලන්න ඕනෑ. එතකොට මේ වෙතො විමුක්තියට ගියහම ආලෝකය ඇති වුණා ම, දැන් මෙතන ආලෝක ධාතුව සමඟ වේදනානුපස්සනාව සිදු වන්නේ, වේදනාවේ සමුදය, අස්තංගමය දැකීම නිසා, අනිත්‍යභාවය සඤ්ඤාව තුළට කාවැදීම නිසා, සඤ්ඤාව මගින් කරන බලපෑම ඉවත් වීම කියන එක වැටහෙනවා. අර නිත්‍යභාවය නැති වෙලා ගිහිල්ලා.

ඊළඟට සුඛාපට්ඨදා දන්ධාහිඤ්ඤා සිහි කරන භාවනාව, ඉතින් ඒක අපි දීර්ඝ වශයෙන් පෙන්වුවා අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවය පසු සඤ්ඤාව හැටියට එහෙම තියෙන හැටි.

එතකොට ඒ දැන් නිත්‍යයි කියලා **present moment** එකේ ගන්න එක. ඉතින් එතනදි සඤ්ඤාව ඉක්මවීම නොවන්නේ අත්ත ස්වභාවය සිත මැඩගෙන සිටින නිසා බව වැටහුණා.

මේක පරියුට්ඨානය නිසා සිත මැඩගෙන සිටී. එතකොට විත්තයේ ආදීනවය කියන එක. එතකොට එතනදි අපි තේරුම් ගත්තා මේ අත්තා යන සංකල්පය නිසා තමයි මේ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. අත්තා යන සංකල්පය ඉක්මවනවා නම් විත්තයේ මැඩලීම ඉක්මවලා ඒ මුදිතා වෙතො විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා කියලා.

එතකොට ඕකේ විත්තානුපස්සනාව කරන්නේ, දැන් අපි සුඛාපට්ඨදා දන්ධාහිඤ්ඤාවට නේ එන්නේ. ඒකේ විත්තානුපස්සනාව කරනවා නම්, ඒකේ පෙන්වනවා “සරාගං වා

විත්තං සරාගං විත්තන්ති පජානාති” කියලා. ඒ රාග සහිත සිතයි ඒ අපි පෙන්නන්නේ. ඊළඟට පෙන්නනවා “විතරාගං වා විත්තං විතරාගං විත්තන්ති පජානාති” කියලා.

ඉතින් ඔය විදිහට බුදුහාමුදුරුවෝ මෙතන පෙන්නලා දීල තියෙන්නේ මොකක් ද? මේ අපේ සිත මැඩගෙන ඉන්නා වූ අවස්ථාවන් තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ මෙතන පෙන්නලා දීල තියෙන්නේ.

අන්න ඒවා ඉක්මවීම කියන එක අපි කරගෙන යන්න ඕනෑ. එතකොට රාගයෙන් මැඩගෙන ඉන්නවා, ද්වේෂයෙන් මැඩගෙන ඉන්නවා, මෝහයෙන් මැඩගෙන ඉන්නවා. එතකොට රාග, ද්වේෂ, මෝහ නැතිව අපි අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ වුණා කියන්නේ, ඒවායෙනුත් කෙනෙකුගේ යම් ආකාරයකට සිත මැඩගෙන ඉන්නවා.

උදාහරණයක් වශයෙන් තමන් විමුක්තියට ගියා වුණත්, ඒ සිත මැඩගෙන ඉන්නවා කියන අවස්ථාවන් තියෙනවා. තමන්ට සිතන්නට බැරිව අනාශ්‍රව වෙලා ඉන්නවා කියන එක.

එතකොට ඒ කාරණා ටික තමයි මම හොඳට බලාගෙන ගියේ. රාග සහිත සිතින් සිත මැඩගෙන තියෙනවා. විතරාගං වා විත්තං. රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන්. ඊට පස්සේ, සංඛිත්තං වා විත්තං, අර ඇකිලිවිව සිත කියන එක. ඊළඟට අර වික්ඛිත්තං වා විත්තං, අර විසිරෙන උද්ධව්වය නිසා. අර ඇකිලීම කියන එක ටීනමිද්ධය එහෙම නිසා.

ඊට පස්සේ එහෙම නැත්නම් මහග්ගතං විත්තං, මහග්ගත විත්තයක් ඇති වෙනවා. ඊළඟට පෙන්නනවා සඋත්තරං විත්තං, කියලා. ඊළඟට අනුත්තරං විත්තං කියලා. ඒ අනුත්තරං විත්තං කියලා කීවේ, අනුත්තර කියලා කීවේ ඉහළ ම වූ ප්‍රඥාවක්. එතකොට unsurpassed, excellent කියලා කියනවා. ප්‍රඥාව හොඳට අධිකව තියෙන්නා වූ එකක්. අනිත් වෛතසිකයන් ඔක්කොම ඉක්මවලා.

ඉතින් ඕක ඉහළ ම වූ ප්‍රඥාව කියලා රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා. එතකොට මේ අවස්ථාවේ දීත් අපේ සිත මැඩගැනීමක් කියන එක තියෙනවා. ඒක මානස ඇති අයකුට ප්‍රඥාව සිත මැඩගෙන සිටිනවා. මානස නැති අයකුට එහෙම වෙන්නේ නෑ.

එතකොට ඊළඟට මේකෙ පෙන්නනවා සමාහිත විත්තය, අසමාහිත විත්තය, විමුක්ති විත්තය. එතකොට මේ විත්තය, බුදුහාමුදුරුවෝ මෙතන ඔක්කොම පෙන්නලා තියෙන්නේ මේවායින් සිත මැඩගෙන සිටින්නා වූ තියෙන අවස්ථාවන්.

එතකොට මේ ධර්මයන් නිසා සිතේ ඇති වන ස්වභාවය. එතකොට ඒකෙ සමුදය, අස්තංගමය දැකීම මගින් අර ආදීනවය බැහැලා ගිහිල්ලා අත්තා සඤ්ඤාව ගිලිහී ගිහිල්ලා ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/01/2017 - නිරෝධ සමාපත්ති දොන

Nirodha Samāpatti Nāṇa

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

මම කලින් කළ සත්ත ධාතු භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. කරගෙන ගිහිල්ලා, ඒකේ අත්තා යන්න ඉවත් කිරීමෙන් ඒ සඤ්ඤාව මගේ නොවේ කියන එක යොදා ගත්තහම ආකිඤ්චන විමුක්තිය ඇති වුණා. ඒ කියන්නේ සුභ ධාතු ඒ විදිහට බලාගෙන ගියා. ඒ කොටස් කලින් කියලා තියෙනවා නේ. එතකොට ඒ ආකිඤ්චන විමුක්තිය දක්වා ආවා.

එතකොට මෙහෙම ටික වෙලාවක් ඉන්නකොට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වෙලා ඒ ඉන්ද්‍රියාවේ අර අනාථපිණ්ඩික සිටුකුමාගේ බැංකුව එහෙම බුද්ධ කාලයේ තිබිවිච ඒවා එහෙම මම දැක්කා.

ඊට පස්සේ මේ සංස්කාරවල ආදීනවය කියන එක අනත්තා කියලා සිහි කළා. එවිට මම කල්පනා කළා ඇයි මෙතන නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ඇති වුණේ කියන එක.

ඒකෙදි අපිට ඡේනවා සඤ්ඤා සහ සංස්කාර නිසා ඇති වෙන අත්ත ස්වභාවය ඉක්මවීම සිද්ධ වෙන්නේ, ඒ කියන්නේ අත්තා ඉදන් නිත්‍ය වීම ඉක්මවන්නේ සඤ්ඤාව මගින් සාදන සංස්කාර මගින් වන නිත්‍යභාවය ඉක්මවනවා.

එපමණකින් නිත්‍යභාවය ගිලිහී යන්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කියන එක සිද්ධ වෙනවා. දැන් මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වුණේ මොකද කියන එකයි බැලුවේ. දැන් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ සංස්කාර නිසා වන නිත්‍යභාවය.

මේක මොකක් ද? මං නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ සිටියා කියලා පසු සඤ්ඤාවක් එහි ගිහිල්ලා පැමිණි පුද්ගලයාට තියෙනවා. එම සංස්කාරයන් නිසා වන නිත්‍යභාවය ඉක්මවන්නේ නම් කරුණු තුනක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් කියලා රහතන් වහන්සේ පැවැසුවා.

එකක් තමයි නිරෝධය, අනික් එක ප්‍රඥා විමුක්තිය, තුන තමයි නිර්වාණය. එතකොට මේ භාවනාව කරන්න කරන්න, පහුගිය දවස්වල දිගට ම කරගෙන ආවේ මේ භාවනාව

තමයි. කරගෙන එන්න එන්න මේකේ ප්‍රභාස්වර වෙන ස්වභාවය වැඩි වෙනවා. ඒකේ ඉන්න පුළුවන් හැකියාව වැඩි වෙනවා.

එතකොට ඒ ආකිඤ්චන විමුක්තිය වුණත් ඉතා ම ප්‍රභාස්වර ලෙස පිරිසිදුව පවතිනවා. මේකෙදි අපිට ඡේනවා **diagram** එකක් වශයෙන් ගත්තහම මේ අත්ත ඉඳන් නිත්‍ය, පහළට ගියා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය වම් පැත්තේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය. එතකොට **triangles 2**ක් අපිට ඡේනවා.

අත්ත, නිත්‍ය, දිට්ඨි ආශ්‍රවය එක **triangle** එකක්, ආපහු අපිට ඡේනවා නිත්‍ය, දිට්ඨි ආශ්‍රවය, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියලා තවත් **triangle** එකක්.

එතකොට මේ කොටස් දෙක මෙනෙහි කරන තාක් කල් ඒ ආකිඤ්චන විමුක්තිය නොසැලී පවතිනවා කියන එක තේරෙනවා.

දැන් ඔතන සඤ්ඤා නිසා වන සංස්කාර මගින් වන අනිත්‍යභාවය මෙනෙහි කරනවා නම් ඒ සංස්කාරයන් කියන ඒවා අනත්තා කියලා මෙනෙහි කළා ම ප්‍රභාස්වර විත්තය මුළු සිරුර ම වසාගෙන ඉන්නවා.

මෙන්ම මේ අවස්ථාවෙදි සබ්බ සඬ්ඛාරෙසු අනිච්ච සඤ්ඤා හොඳින් මෙනෙහි කරනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට සබ්බ සඬ්ඛාරෙසු අනිච්ච සඤ්ඤා කියන එක අපි බලලා තියෙනවා කලින්. ඔක **05/04/2016** විමුක්ති භාවනාවේ හොඳට පැහැදිලි කළා. අර කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත, ජරාවට කැමති වෙනවා නම් ව්‍යාධි, මරණයටත් කැමති වෙනවා. ජරාවට හරායති. මැරී ඉපදීමට කැමති වන්නේ නන්දිය. ඉපදීම සිදු වුණා නම් නැවතත් ජරා වන්නේ ය. එයින් පීඩා වන්නේ ය, ජරාවට අට්ටියති. ලාභමච්ඡරිය වන්නේ අත්තා යනුවෙන් ගැනීමෙන් පසුවයි. අත්ත සඤ්ඤා නිසා සැකසෙන විඤ්ඤාණය මගින් පදුට්ඨමනසඬ්ඛප්පය දික් කරන්නේ ජරාව දක්වා ආවා. ජරාවට ජිගුච්ඡති.

තණ්හා පපඤ්චය නිසා ඇති වන ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාවට අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති. චේතනාවන් කරලා සංස්කාරයන් කරලා කරුණු රැස් කරනවා. පදුට්ඨමනසඬ්ඛප්පය ජරාවට පැමිණෙන්නේ ඉහළ සංස්කාර කොටුව හරහායි.

එම සංස්කාරයන්ට අට්ටියති, හරායති. ජිගුච්ඡති. එතකොට ඊට පස්සේ, ඒ භාවනාවෙදි පෙන්නුවා මෙතනින් මේක නතර වන්නේ නෑ. පල්ලෙහා සංස්කාරයන් තියෙනවා. ඒ පල්ලෙහා තියෙන සංස්කාරයන්ටත් අට්ටියති, හරායති, ජිගුච්ඡති කියලා මෙනෙහි කරන්න ඕනි.

පෙර පාණාතිපාතය කළා, අදත්තාදානය කළා. එමගින් ජීවත් වීමට ඇති ඇල්ම, ඡන්දරාගය පහ කළ යුතුයි. අනාගතයේ දී මෙම සංස්කාරයන් භාවිතා කර ජීවත් වීමට

ඇති ඇල්ම පහ කළ යුතුයි. ඡන්දරාගය දුරු කළ යුතුයි. දැන් කරන්නා වූ සංස්කාර විෂයයෙහි ඇති ඇල්මත් පහ කරන්න ඕනි. ඡන්දරාගයත් දුරු කරන්න ඕනි. අන්න ඒ විදිහට කරනකොට ඒ නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/01/2017 - මිච්ඡාදිට්ඨි

Micchādittḥi

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 සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ දුක්ඛ table එක. ඒ දුක්ඛ table එකේ slides වගයක් අපි දාල තියෙනවා. ඒකේ පළමු වෙනි slide එක මෙනෙහි කළා.

ඒක පටන් ගත්තේ ඔය තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරපු ධර්ම කොටසක් මහා නිදාන සූත්‍රයේ බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්වනවා මේ වේදනාව ප්‍රත්‍ය කොට තණ්හාව ඇති වෙනවා. තණ්හාව ප්‍රත්‍ය කොට රූපාදිය අරමුණු සෙවීම, පර්යේෂණය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ පර්යේෂණය ඇති වුණා ම ඒ රූප ලැබෙනවා. ඒ රූපාදිය අරමුණු ලැබුණහම හොඳ නරක විනිශ්චය කරනවා. ඒ විනිශ්චය ඇති කල්හි ඡන්දරාගය ඇති වෙනවා. ඒ ඡන්දරාගය ඇති කල්හි මම ය මාගේ ය කියන අදහස උපදිනවා.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ඡේතවා අපි හොයන්නේ මොකක් ද? පර්යේෂණය කරන්නේ මොකක් ද? මේ අත්තා කියන එක තමයි හොයන්නේ අපි.

එතකොට ඒ diagram බැලුවා ම අපිට ඡේතවා අර වේදනාව සුඛය වශයෙන් පරාමාසගත වෙලා පරාමාසයෙන් භය අගතිය, එතන අත්තා කියලා ලකුණු කරනවා. ඒ භය අගතියෙන් ඒ දිට්ඨි අනුසය රේඛාවේ වේදනාව දක්වා ගමන් කිරීම කියන එක.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ තමා කියන දිට්ඨිය අපි හොයනවා. අත්තා ලැබුණයි කියලා සිතූ පමණින්, මගේ භාවනාවේදී ඒ අනාශ්‍රව වෙලා සිතත් නතර වුණා.

එතකොට ඒ වෙනකොට මම භාවනාවට ඉස්සෙල්ලා slide 4 දක්වා බලලා තිබුණේ. එතකොට ඒක විඤ්ඤාණ ධාරාව ඒක ඔස්සේ ගමන් කරලා තමයි මේක නතර වීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නතර වෙච්ච වෙලාවේ දී ටිකක් ඒ විදිහට හිටියා. ඒ slide 3 වලදී අපි පෙන්වනවා සිලබ්බත පරාමාසය තුළ වෙච්ච කාරණා. ඒ කියන්නේ සුඛය කියන එක තමයි සිලබ්බත පරාමාසයට ගිහින් තියෙන්නේ. එතකොට මේක වේදනා ධර්මයක්.

slide 4 වන විට නන්දිය පරාමාසගත වීම. මේ වන විට අර සක්කාය දිට්ඨි තුළ slide 3 වල නිත්‍යභාවයට වඩා තුනී වූ නිත්‍යභාවයක් තියෙන්නේ කුමක් නිසා ද කියලා මෙනෙහි කළා.

5.3 වෙන විට අපි දන්නවා සඤ්ඤාව ජරා වුණා කියලා. අපි දන්නවා මේ ධර්මය යන්නේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ 4.2, ඒ විදිහට පහළින් ගිහිල්ලා උඩ අපි දන්නවා විඤ්ඤාණය එතනින් වේතනාව, වේතනාවන් සඤ්ඤාව, සඤ්ඤාවෙන් රූපය දක්වා ගමන් කරනවා කියන එක.

එතකොට අපිට ජේනවා 5.3 වුණා ම සඤ්ඤාවේ ජරාව. ඒක වුණා නම්, එහෙම නම් විත්තය තුළ ඒ සඤ්ඤා අගය නිසා වූ ව්‍යාධි ස්වභාවය කියන එක හටගන්නවා. මේ නිසා තුනී වූ නිත්‍යභාවයක් ඇති බව අපිට වැටහෙනවා. ඒක නිසා අර ඉස්සෙල්ලා අපිට තිබුණා වූ නිත්‍යභාවය දන්නවා නේ අපි, පෙන්නනවා slide 3 වල එහෙම එතකොට අර දෙපැත්තෙන් ම ඇවිල්ලා සම්බන්ධ වෙලා අර දිට්ඨිය කියන එක ඇති වුණා.

දැන් ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා මේ slide 4 වන විට ඊට වඩා තුනී වූ නිත්‍යභාවයක් තමයි අපිට තියෙන්නේ.

ඒ වෙලා තියෙන්නේ අර සඤ්ඤාවේ ජරාව ස්වභාවය කියන එක විත්තයට ගිහින් තියෙනවා. එතකොට මේ වේලාවේදී එහෙම නම් අපිට ජේනවා සීලබ්බත පරාමාසය තුළ දිට්ඨිය මගින් ඇති වන්නා වූ බලපෑම අඩු වන අවස්ථාවක්. දැන් දිට්ඨියේ නිත්‍ය ගතිය අඩු වෙලා තියෙන්නේ, නන්දිය මගින් විත්ත ධාරාව පවත්වනවා. ඒක හොඳින් වැටහෙනවා.

ඉතින් අන්න ඒ වේලාවේ තමන්ට අර කුඤ්ඤය දක්වා ම දැනීම කියන එක තියෙනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ එකක් බිඳුනාට, අපි දිට්ඨිය කියන එක අඩු වුණාට, අපි අතහරින්නේ නෑ, අපේ නන්දිය. ඒ කියන්නේ දැන් ඔය වෙනකොට අපි ව්‍යාධියට ඇවිල්ලා නේ තියෙන්නේ.

දැන් හරි උදාහරණයක් ගන්නවා නම් ලෙඩෙක් ලෙඩ වෙලා ඉන්නවා. එයාට කෑම කන්න බෑ. අනිත් කට්ටිය එයා කන්න කැමති කෑම කනවා. එතකොට දැන් මට කන්න බැහැයි කියලා මෙයාගේ අතහැරීමක් නෙමෙයි නේ තියෙන්නේ. මම කොහොම හරි හොඳ වෙලා, ඔය වගේ double කන්නම් වගේ අදහසක් තියෙන්නේ. නන්දිය නිසා එයාගේ පැවැත්වීම කියන එක එතන තියෙනවා. දිට්ඨිය එපා වුණාට නන්දිය වැඩ කරනවා. එතකොට ඒක තමයි ඒ කුඤ්ඤය දක්වා ම ඇති වීම කියන එක.

slide 5 එකට ආවා ම අපි දන්නවා අර අභංකාරය නිසා අර වේදනා සඤ්ඤා අපි ඒක හොයන්න යනවා. පෙර අත්තා. මතක ද අපි පැහැදිලි කළා ඕක අර නටන පුද්ගලයා

නටන්න සිංදුවක් භාගනවා. දැන් සිංදුව නතර වෙලා. නට නටා නේ හිටියේ. ඒකට ඒ අභංකාරය කියන එකට සිංදුවක් භාගනවා කියන එක “අත්තනි වා රූපං” කියලා බැලුවා.

එතකොට ඔය අවස්ථාවෙදි දන්නවා මේ සක්කාය දිට්ඨි තුළ ගැබ් වෙලා තියෙනවා අභංකාරය නිසා ඇති වුණු අතිමාන ස්වභාවය. එතකොට ඒ වගේ ම මේ තුළ අපි ඉගෙන ගන්නා සුඛ, අත්ත, නිත්‍යයට අමතරව මානස කියන එක පවතිනවා කියලා.

සීලබ්බත පරාමාසය තුළ නන්දිය, 5.5 දී අත්ත, සුලු වූ, සුබ්බම වූ නිත්‍ය අගයෝ නාමරූප ලෙස තැන්පත් වෙලා කියලා ඉගෙන ගන්නා. එතකොට මෙතනදි දිට්ඨි අගය අඩු වුණත් නන්දිය මගින් පැවතුණා කියලා මිච්ඡා දිට්ඨියක් ඇති වෙනවා.

දැන් දිට්ඨිය අගය බැහැලා ගියා, නමුත් දැන් නන්දියෙන් වැඩිය කළා නේ ඊට ඉස්සෙල්ලා slide එකේදි. දැන් ඒක නිසා එයාට මිච්ඡා දිට්ඨියක්. ඒ කියන්නේ මාව නැති වෙන්නේ නෑ. කොහොම හරි මාව පවතිනවා. අර මම භාගයාපු අත්තා නේ ද? එතකොට එහෙනම් අපි දන්නවා ඔය සබ්බාසවේ එකේ ඉගෙන ගන්නා මමංකාරය, ඒකට මිච්ඡා දිට්ඨිය එකතු කළා ම අභංකාරය කියන එක ඇති වෙනවා.

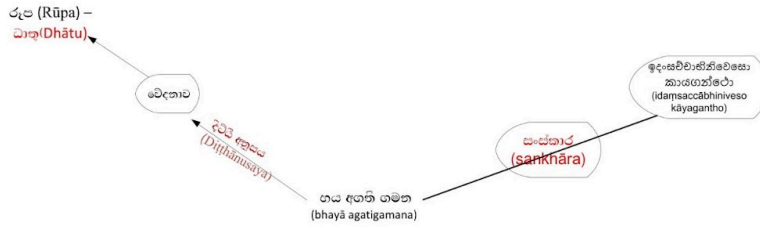
දැන් එහෙම නම් ඒ තමන්ට හම්බවෙන්නා වූ අත්තාට මිච්ඡා දිට්ඨියයි එකතු වුණේ, මේක පැවතුණා කියලා. දැන් එතකොට අභංකාරය. එතකොට ඒ රූප සොයන්නේ, ඒවා ලැබෙන්නේ, පෙර අත්තා ලැබුණා. කලින් නැති වෙලා ගිය පෙර අත්තා ලැබුණා කියලා සතුටු වෙලා මාන වෙනවා. මේක කළහම නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මහා නිදාන සූත්‍රයේ මෙසේ සඳහන් වේ.

"ආනන්දය, මෙසේ වේදනාව ප්‍රත්‍යය කොට ගෙන තණ්හාව වේ. තණ්හාව ප්‍රත්‍යය කොට ගෙන රූප ආදී අරමුණු සෙවීම (පරිසෙසනා) ඇති වන්නේය. සෙවීම ඇති කළ රූප ආදී අරමුණු ලැබීම වේ. රූපාදී අරමුණු ලැබීම ඇති කළ හොඳ හරක විනිශ්චය කරයි. විනිශ්චය ඇති කළ (ඡන්ද රාගය) දුර්වල රාගය හා බලවත් රාගය උපදී. ඡන්ද රාගය ඇති කළ මිමස මාගෙය යන අදහස උපදී.

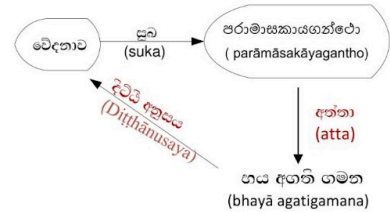
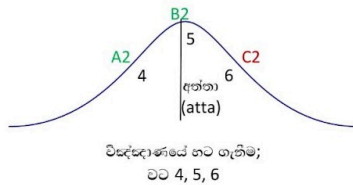
තමා යන දෘෂ්ටිය (attaditṭhi) සෙවීම සිදුවන බව වැටහේ.



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

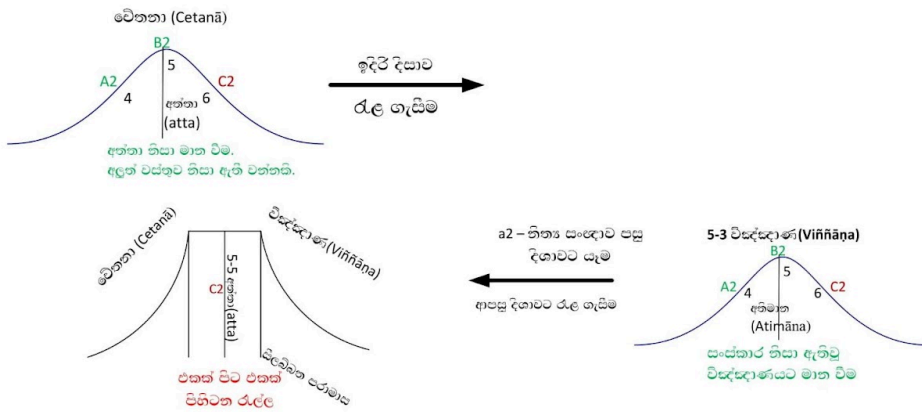
A2 - ධාතු නිසා සුඛය

C2 - ධාතු වෙනස් වීම නිසා දුක



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

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



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

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

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

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

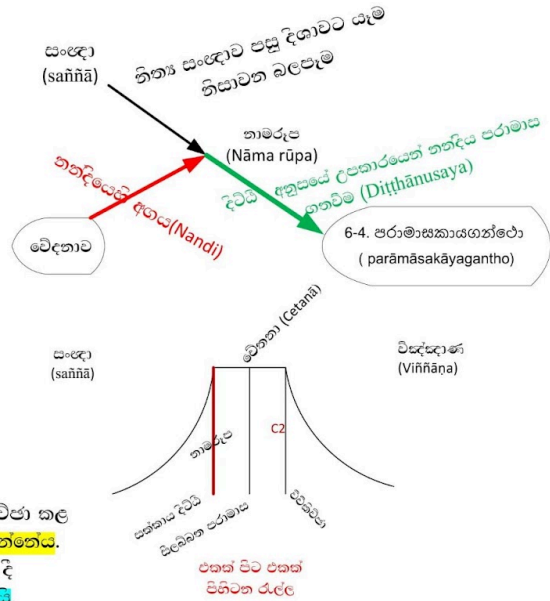
ඉදිරියට යන රුල්ලෙහි A2 ඇති පැත්ත ලෙස රතු රේඛාව සලකන්න.

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

මෙය මගින් පහත දැක්වෙන වක්‍රය (curve) සෑදේ.

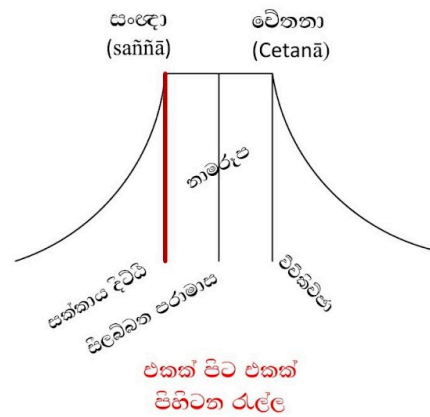
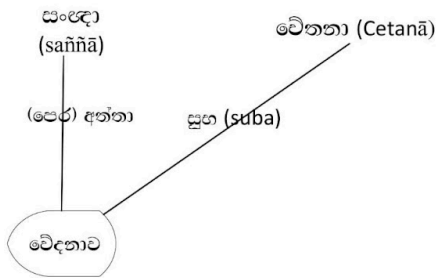
- සක්කාය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇති බව සලකිල්ලට ගන්න.
- සත්‍යය වශයෙන්ම විවිකිවිඡාව මිය යන පැත්තේ ඇත.
- සිලබ්බන පරාමාසය මැද ඇත.

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



DukkaChakraya.pdf - Slide 4

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



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

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

DukkaChakraya.pdf - Slide 5

27/01/2017 - නන්දි

Nandi

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 සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ භාවනාවේ, මතක ඇති, අපි slides ටික බලාගෙන ආවා දුක්ඛ table එකේ. අර ඒකේ අවසානයට අපි පෙන්නුවේ අර slide 5 නටන පුද්ගලයා ඒ ගැළපෙන සිංදුව හොයනවා. එතනින් අපි පෙන්නුවා අර සක්කාය දිට්ඨි තුළ ගැබ් වෙලා තියෙනවා අහංකාරය නිසා ඇති වුණු අතිමාන ස්වභාවය.

එතනදි අපි පෙන්නුවා අර දිට්ඨි අගය අඩු වුණත් නන්දිය මගින් හරි පැවතුණා කියලා මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙනවා කියලා. එතනදි අපි සාකච්ඡා කළා මමංකාරයට මිච්ඡා දිට්ඨිය එකතු කරලා අහංකාරය වෙනවා. ඉතින් රූප සොයන්නේ, ඒවා ලැබෙන්නේ, පෙර අත්තා ලැබුණා කියලා සතුටු වෙලා මාන වෙනවා කියලා.

අද භාවනාවේ දී, මම මුල ඉඳල ම භාවනාව කරගෙන ආවා පිළිවෙළට. Slide 6 එක මෙනෙහි කළා. ඒකේ තියෙනවා අර සක්කාය දිට්ඨි තුළ ගැබ්ව ඇත්තේ රූපයට සුබය යන මතය පැවරීමත් එම අගයන්ට රාග වීමත් ය. ඔන්න ඔය කැල්ල මම ටිකක් සිහි කළා. මේක කෙසේ සිදු වෙන්නේ ද කියලා විමසුවා.

එතකොට අපි දන්නවා slide 5 වල දී අර සීලබ්බත පරාමාසය තුළ නන්දිය තියෙනවා කියලා. මෙම නන්දිය, භය අගති සෝක කාම ආශ්‍රව, ඒක හරහා පැමිණිලා කාම ආශ්‍රව, රාග සල්ල, රූප යන ආකාරයට සුබ යන මතයට රාග වීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා.

දැන් ඉතින් ගොඩක් පැහැදිලි වෙනවා අර වම්මික සූත්‍රයේ පංචකාම ගුණයන් කියන එක. ඒ ගුණයන්වලට තමයි අපි මේ යන්නේ ආපහු.

ඉතින් ඔය විදිහට කළහම නිරෝධය වෙනවා. අනාශ්‍රව වෙනවා. ඔය විදිහට ඒක තියෙනවා. ටිකක් වෙලා ඉඳලා, ඊට පස්සේ මම කල්පනා කළා ඇයි අපේ මේ භය අගති වෙන්නේ මෙතන? දැන් නන්දියක් නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, ඇයි භය අගතිය?

28/01/2017 - 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 සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ, අලෝභ පාථේ කාරණා තුනයි, අදෝෂ පාථේ කාරණා දෙකයි, අමෝභ පාථේ පළවෙනි කාරණාවයි.

එතකොට පළවෙනියට තියෙනවා අලෝභ පාථේ සුතමය ප්‍රඥාව, සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය, අධිචිත්ත ශික්ෂාව. එතකොට අපි දන්නවා, සුතමය ප්‍රඥාව කියලා කියන්නේ ඒ දුක්ඛය, දුක්ඛ සමුදය, දුක්ඛ නිරෝධය, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව, ඒ තථාගතයන් වහන්සේගෙන් හරි ශ්‍රාවකයන්ගෙන් හරි අහලා දැනගන්නවා කියන එක. එතකොට මේකේ අස්තංගමය ඇතුළත්.

එතකොට මේකේ තේරුම් ගන්නවා අපිට ඇති වෙන්නේ දුක්ඛය ම යි කියලා. එතනින් අපි එනවා සවිතක්ක සවිචාර සමාධියට. ඒකේ අපි දන්නවා දිබ්බ විහාරය, ඊළඟට බ්‍රහ්ම විහාරය, අරිය විහාරය, ආනෙඤ්ජ විහාරය කියන සතර විහාරය.

එතකොට එතන අපිට ජේනවා දිබ්බ විහාරය තුළ තියෙනවා කායානුපස්සනාව. ඒකේ තියෙනවා පටිච්චසමුප්පාදයේ පුරුකක අවබෝධය ඇති ධ්‍යාන. බ්‍රහ්ම විහාරය ගත්තහම විපරිණාමය නිසා ඇති වුණ දුක්ඛය මෙත්තාව මගින් ඉවත් කරලා ලෝභ, දෝෂ, මෝභ ඉවත් කිරීමට අධිකාලම සැකසෙනවා. අරිය විහාරය ඇති වෙනකොට අපි දුක බව දැනගන්නවා, ඒ දැනගන්නේ අපි දැන් කීව කාරණා දෙකෙන්.

පළමු වෙනියට කීවේ කායානුපස්සනාව කරලා තියෙන එකයි බ්‍රහ්ම විහාරයයි. ඒ භාවනාව මගින් දැනගන්නවා. දැනගෙන කිසිවක් මගේ යයි නොගනී.

එතනින් එනවා හතර වෙනි කාරණා ය ආනෙඤ්ජ විහාරය. සංස්කාර මගේයි කියලා ගන්නේ නැහැයි කියන එක. එතකොට එහෙම නම් අපි එනවා දැන් අධිචිත්ත ශික්ෂාවට.

අධිචිත්ත ශික්ෂාවේ අපි දන්නවා අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන හදන සංස්කාරයන් ඉවතලනවා. දෙවෙනුව අරුප ධ්‍යාන සඤ්ඤා ඉවතලනවා. තුන් වෙනුව රූපයට

නිත්‍යයි එකතු කරන ලද සඤ්ඤා ඉවතලනවා. දැන් ඒක සම්බන්ධ කරන්න අපි ඉස්සෙල්ලා කිව්ව කාරණාවට. ඒකෙන් තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට දැන් මෙතන පෙනෙනවා, සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිවිත්ත ශික්ෂාව තුළ තියෙනවා කියලා. ඔය ප්‍රඥාව කියන්නේ සමුදය අස්තංගමය දැකලා දුක නැති කිරීමට පමා නොවීම. ඒ කියන්නේ අර ඉස්සෙල්ලා කිවූ කාරණා තුන පහ කිරීමට පමා නොවීම. සංස්කාර ඉවතලයි, ඊළඟට අරුප ධ්‍යාන සඤ්ඤා ඉවතලයි, ඒ වගේ ම රූපයට නිත්‍යයි කියන එකතු කරන ලද සඤ්ඤා ඉවතලයි. ඒකට අපි පමා වෙන්නේ නෑ.

දැන් අපි ආවා කාරණා තුනක්. දැන් මෙතනින් අපි එනවා දෙවෙනි column එකට. චින්තාමය ප්‍රඥාවයි, අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියයි. දැන් බලන්න ඕක අතර සම්බන්ධතාවය.

ඒ සුතමය ප්‍රඥාවෙන් එනවා චින්තාමය ප්‍රඥාවට. චින්තාමය ප්‍රඥාවේ තියෙන්නේ මොකක් ද? ඒ සමුදය අස්තංගමය ගැන සිතීම. එතැනදී අස්තංගමය දැනගන්නවා මේ ධර්මයන් නාහිතන්දති, නාහිවදති, නජොසාය තිට්ඨති කියලා ගන්නවා. ඒක පෙනෙනවා ඒ විදිහට මෙනෙහි කරන්නේ විඤ්ඤාණය ඒකේ බැස ගන්නවා. මොකේ ද බැසගන්නේ? අස්තංගමයේ විඤ්ඤාණය බැස ගන්නවා.

දැන් එතනින් එනවා පහළට. පහළට ආවා ම අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය, හවයේ යන විතර්කය නැත. නිරෝධය හොයනවා. දැන් අපි හෙවුවේ අස්තංගමය නේ. එහෙම නම් මේ අස්තංගමය කොටස ඒකට සම්බන්ධ වෙනවා.

ඊළඟට බලන්න ඊළඟ කාරණය තමයි විචාරය. විචාරය කියන්නේ නිර්වාණය ම සොයනවා. ඒක සම්බන්ධ වෙනවා අධිවිත්ත ශික්ෂාවේ තිබෙන්නා වූ අර කාරණා 3ට. ඒ අධිවිත්ත ශික්ෂාවෙන් අපි කියනවා සංස්කාරයන් ඉවතලනවා. අරුප ධ්‍යානයන් ඉවතලනවා. රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන ලද සඤ්ඤා ඉවතලනවා. එතකොට එහෙම නම් අපි මේවා අයිත් කරලා, හොඳ ම ඒවා ඔක්කෝම අයිත් කරලා නිර්වාණය තමයි හොයන්නේ.

එතකොට ඒ අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියේ කාරණා දෙක දෙපැත්තකින් සම්බන්ධ වෙනවා. උඩින් ආවා චින්තාමය ප්‍රඥාවෙන්, හවයේ යන විතක්කය නෑ කියන කොටස. නිර්වාණය හොයනවා කියන එක අධිවිත්ත ශික්ෂාවෙන් එනවා.

දැන් ඊළඟට ආපහු **arrow** එකක් ලකුණු කරගන්නවා චින්තාමය ප්‍රඥාවෙන් භාවනාමය ප්‍රඥාවට. ආපහු පහළින් අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියෙන් **arrow** එකක් එනවා භාවනාමය ප්‍රඥාවට. කාරණා තුනයි, දෙකයි, එකයි. **Triangle** එක සම්බන්ධ වෙනවා.

එතකොට මේක **feed** වෙන හැටි ජේනවා ලස්සනට. භාවනාමය ප්‍රඥාවේ තියෙනවා කුසලයාගේ දියුණු කිරීම. ඒක දෙයාකාරයි කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. පාණාතිපාතා වැනි අකුසලයන්ගෙන් වෙන් වීම එකක්. ඊළඟට පෙන්නනවා නූපන් කුසලයාගේ ඉපදීමට උපන් කුසලයාගේ වැඩිදියුණු වීමක් ඇත්ද ඒක තව එකක් කියලා.

එතකොට පළවෙනි කාරණය. පාණාතිපාතා වැනි අකුසලයන්ගෙන් වෙන් වීම කියන, එක එන්නේ අර වින්තාමය ප්‍රඥාවෙන්. එතන පෙන්නනවා නේ අස්තංගමයේ බැස ගන්නවා. එහෙනම් ඒ පාණාතිපාතයේ නිරෝධය, නැති වීම තමයි එතන බලන්නේ. දෙවෙනි කාරණය නූපන් කුසලයාගේ ඉපදීමත් උපන් කුසලයාගේ වැඩිදියුණු වීමත්.

ඒකට සම්බන්ධ වෙන්නේ අර අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියේ දෙවෙනි කාරණය, නිර්වාණය ම යි භොයන්නේ. එතකොට ඔතන අපි පෙන්නනවා නේ අමෝභය අර්ථ දැක්වීම එක්කත් සසඳලා බලන්න කියලා. නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා ආශ්චර්ය භාවෙන අතුලං, ඒ කියන්නේ නිර්වාණය කියන එක අතුලයි, **unmeasurable**.

ඒක දැනගෙන අර කාරණා තුන අපි නැති කරනවා. මොන කාරණා තුන ද? අතන පෙන්නනවා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන හදන සංස්කාර, අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤා, ඒ වගේ ම රූපය නිත්‍ය ය කියන සඤ්ඤා.

ඒක හරි ලස්සනට දෙක දෙක කාරණා පැත්තෙන් **feed** වෙලා හැදෙන හැටි ජේනවා. දැන් ඕක ඔහොම වුණා ම දැන් අපිට ජේනවා **triangle** එකක්. **Triangle** දෙකක් ම තියෙනවා. පොඩි **triangle** එකට එනවා. වින්තාමය ප්‍රඥාව, අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය, ඒකෙන් උඩට භාවනාමය ප්‍රඥාව කියන එක.

දැන් ඒක **feed** වෙනවා නේ ද? ඒක වට්ට යනවා. භාවනාමය ප්‍රඥාව, වින්තාමය ප්‍රඥාව, අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය ආපහු භාවනාමය ප්‍රඥාව. ඒ කියන්නේ **repeatedly** අයිත් කරනවා කියන එක තියෙනවා.

මතක ද අපි ඉගෙන ගත්තා අර මෙත්තා වෙනො විමුක්තියට යනකොට දැන් අධිචිත්ත ශික්ෂාව තියෙනකොට මෙත්තා අප්‍රමාණය ගිහිල්ලා තියෙනවා, අපි තවමත් මොනවා ද අපිට ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ අයිත් කරන්න කියලා ඒ පාර දිගේ යනකොට?

එතන පෙන්නුවා නේ මේ මෝභය නිසා ඇති වෙන්නා වූ ඒ වෙන් කිරීම කියන එක නේ ද? ඉතින් වෙන් කිරීමක් මේකෙ වෙන්නේ නෑ. මොකද අමෝභ පාරේ අපි යනවා. ඒක නිසා මේ වින්තාමය ප්‍රඥාව මගින් මෙතන ඇති වෙන කොටස තියෙනවා. අපි මොකක් හරි එකක් හදනවා නම් තමයි වෙන් කිරීමක් තියෙන්නේ. හදන්නේ නැත්නම්. ඒ කියන්නේ අස්තංගමය නම් බැසගන්නේ මොකක් ද වෙන් කරන්න තියෙන්නේ? නැති වීම නේ තියෙන්නේ. බොහොම හොඳ භාවනාවක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/01/2017 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

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

අද භාවනාවට ගත්තේ, අලෝභ පාථේ සමථ නිමිත්ත, නෙක්ඛම්ම විතක්කය, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය.

එතකොට අපි දන්නවා සමථ නිමිත්ත කියලා කිව්වහම සමමා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාවට කාවැදිලා, ඒ යම් ධර්මයක් පහ කළ යුතු ද ඒකට සමවදිනවා කියලා. ඒකයි සමථ නිමිත්ත කියන්නේ. අපි ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීම කියන එකට සමවදිනවා.

එතනින් අපි එනවා නෙක්ඛම්ම විතක්කයට. එතකොට නෙක්ඛම්ම විතක්කය මගින් අපි දන්නවා අකුසල ධර්මයන් ප්‍රභාණය කරනවා. එතකොට ඒකේ කෙළවර නිර්වාණය කියලත් අපි ඉගෙන ගන්නා.

දැන් මෙතනදී අපි කරන්නේ අර මෝහය නිසා ඇති චේත්නා වූ ලෝභ ධර්මයන් ඉවත් කරනවා. අපි ඕක කලින් සාකච්ඡා කළා මෙත්තා වෙතො විමුක්තියට යනකොට, මොනවා ද ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ කියලා. මෙත්තා අප්‍රමාණය තිබුණා නේ.

එතකොට එතනදී අපි පෙන්නුවා පිසුණා වාවා නිසා මෝහය. චේත් කිරීම හොඳයයි කියලා අපි හිතනවා. දැන් චේත් කිරීම හොඳයයි කියලා අපි හිතන්නේ ඒක පවතින නිසා. නැත්නම් අපි චේත් කිරීම හොඳයයි හිතන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ එක ධ්‍යානයකට වඩා ධ්‍යාන සමාපත්තිය හොඳයයි කියලා හිතනවා. ධ්‍යානයකට වඩා ධ්‍යාන සමාපත්තිය හොඳයයි හිතනවා. සමාපත්තිය පවතිනවා.

එතනින් අපි යනවා අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රියට. එතකොට ඒකෙන් කාරණා 3ක් තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ නුපන් අකුසල් නුපදනවා, උපන් කුසල් නොනැසී පැවතීම සඳහා විරිය උපද්දවනවා, නුපන් කුසල් ඉපදවීම සඳහා විරිය උපද්දවනවා.

දැන් එතන ඒක සම්බන්ධ වෙනවා ඉස්සෙල්ලා කිව්ව ධර්මයට. අර සමාපත්තිය හොඳයි කියලා නේ හිතන්නේ. දැන් මෙයා හතර වෙනි ධ්‍යානයේ සිට අට වෙනි ධ්‍යානය දක්වා සමාපත්ති ධර්මයන් නිසා ඇති චේත ස්වභාවය ඒක පහ කරන්නයි එයා

උත්සාහ කරන්නේ. සමාපත්ති ධර්මයන්. වෙන් කලා ම හොඳයි කියලා හිතනවා. දැන් කියනවා ඒක මම අයිත් කරනවා කියලා. එතකොට දැන් මේ කාරණා තුනක් අපි බැලුවා අලෝභ පාරේ.

ඊළඟට අදෝෂ පාරේ කාරණා දෙකක් අපි බලමු. එතකොට නෙක්බම්ම විතක්කය ළඟින් අපි ලියාගන්නවා අව්‍යාපාද විතක්කය. ඒකට පහළින් ලියාගන්නවා අඤ්ඤිත්ථිය. එතකොට දැන් ඔය රේඛාවකින් අපිට ලකුණු කරගත්ත හැකි සමථ නිමිත්තේ ඉඳන් අව්‍යාපාද විතක්කයට එන එක. එතකොට එතන අපි ඒ රේඛාවේ ලකුණු කරගන්නවා **arrow** එකකින් ලෝභය නිසා ඇති වූ ද්වේෂය පහ කරනවා කියලා.

ඉතින් ඒක අපිට තේරෙනවා නේ අර සීයාගේ කතාවෙදි එහෙම. සීයා ආභාරයට රස අල්ල ගත් ලෝභ වීම නිසා තමයි එයාට තරහා යන්නේ, නේ ද? එතකොට ලෝභය නිසා ඇති වූ ද්වේෂය පහ කිරීම තමයි ඒ **arrow** එකේ තියෙන්නේ.

ඊළඟට අඤ්ඤිත්ථිය කියන එකට එනවා අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතිත්ථියෙන් අර සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම කියන **arrow** එක. **Arrow** එකක් ලියාගත්තහම ඒක තමයි අපි පහ කරන්නේ.

එතකොට බලන්න දැන් මේ අඤ්ඤිත්ථියේ තියෙනවා, අර දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගන්නවා. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගන්නවා. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගන්නවා. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගන්නවා.

දැන් බලන්න දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගන්නවා කියන කොටස, තුන් වෙනි එක. දැන් අපි සමාපත්ති ධර්මයන් අයිත් කලා. එතකොට එහෙම නම් මේ තණ්හාව කියන එකයි ඉවත් කරන්නේ. තණ්හා නිරෝධය. මේක වෙන් කරලා හොඳයි කියලා හිතුවා. ඊට පස්සේ ඒක අයිත් කලා, අයිත් කරලා, එහෙම නම් ඒක **arrow** එකක් හැටියට යනවා අඤ්ඤිත්ථියේ ඉඳන් අවිනිංසුපච්චාරයට, එතකොට ඒ තණ්හාව ඉවත් කිරීම කියන **arrow** එක.

ඊළඟට ආපහු අව්‍යාපාද විතක්කයේ ඉඳන් **arrow** එක එනවා අවිනිංසුපච්චාරයට. දැන් එතන අපි කල්පනා කරන්න ඕනෑ, ඔය අව්‍යාපාද විතක්කයේ තියෙන අර්ථය මොකක් ද? මතක ද අපි කීවා ඒකේ ද්වේෂය බැස යනවා කියලා. ඒ කියන්නේ අර උපෙක්ඛා නිමිත්තට එළඹිලා අර ද්වේෂය බැස යනවා කියලා.

එහෙම නම් “අජ්ඣත්තරතො සමාහිතෙ වික්ඛෙප පටිසාරණං අයං අදොසො.” එතකොට එතනින් එහෙම නම් අපිට ජේනවා අදෝෂය නිසා අමෝභය. මම මෙහෙම ඉන්නවා කියලා හිතන්න යන්නේ නෑ. එමගින් දුක්ඛ නිරෝධය.

තේරුණා ද ඒක. තණ්හාව ඉවත් කිරීමට ඒක තුඩු දෙනවා. දැන් එහෙම නම් අපි ආවා අවිහිංසුපවිචාරයට. ඒකේ පෙන්නනවා මේ කුසලයාගේ ඉපදීමක් ඇත්ද එයයි. කුසලයාගේ ඉපදීම කියලා කියන්නේ මොකක් ද? තණ්හා නිරෝධය කුසලය වෙයි. “කුසලොති ජහාති පාපකං,” මේවා මගේ නොවේ කියලා අයිත් කළා. තණ්හාව නැති කිරීම තමයි කුසලය.

එතකොට ඔය විදිහට ඔක බැලුවාහම තමන් නිරෝධයට යනවා. මේක **bending point** එක **terminating point** එක. ඔක්කොම මෙනන තියෙනවා. කැමති නම් නිරෝධය, කැමති නම් අනාශ්‍රව විත්තය, තමන් කැමති විදිහට, කැමති නම් එල විත්තය. ඕනෑ එකක් ගන්න පුළුවන්, ඒ **point** එකේ දී. හරි ම ශාන්තයි. බොහොම ප්‍රබල භාවනාවක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/01/2017 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

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

අද භාවනාවට කළේ අර ඊයේ භාවනාවේ අපි බැලුවා නේ triangle එකක් වගේ, ඒ කියන්නේ සමථ නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය, අවිභිංසුපච්චාරය. ඊට පස්සේ අඤ්ඤාන්ද්‍රිය, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතීන්ද්‍රිය, නෙක්ඛම්ම විතක්කය, සමථ නිමිත්ත. ඒක ඊයේ වගේ ම බලාගෙන ගියා. බලාගෙන ගිහිල්ලා, ඒ කියන්නේ ලෝභය නිසා ඇති වුණ ද්වේෂය පහ කිරීම, එතනින් අපි අව්‍යාපාද විතක්කයට එනවා. ඊට පස්සේ අපි එතනින් අර අදෝෂය නිසා වන අමෝහය. ඒකෙන් අපි ආවා අවිභිංසුපච්චාරය කියන එකට.

අනිත් පැත්තෙන් අර අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතීන්ද්‍රිය. අපි කීවා, මේ ධ්‍යානයන්ට වඩා සමාපත්ති ධ්‍යානයන් හොඳයි කියලා, ඒක වෙන් කිරීම කරන්නේ නැතිව සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරනවා. එතකොට අඤ්ඤාන්ද්‍රියට ආවා ම එතන දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය යථාභූතව දැනගන්නවා. එතකොට ඒ තණ්හාව ඉවත් කිරීම කියන එක.

එතකොට අවිභිංසුපච්චාරය නියෙන්තේ තණ්හා නිරෝධය කුසලය වෙනවා කියන එකයි බැලුවේ. කුසලය නේ මෙතන ගන්නේ. කුසලයාගේ ඉපදීම.

මෙතන්ට ආවාට පස්සේ ඕක පුළුවන් අනිත් පැත්තට බලන්න. ඒ කියන්නේ අවිභිංසුපච්චාරයෙන් අපි යටින් ලකුණු කරගෙන ආවොත් අඤ්ඤාන්ද්‍රිය, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතීන්ද්‍රිය, උඩට එනවා සමථ නිමිත්ත කියන තැනට. එතැනට ආවොතින් ඒ කියන්නේ රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා ඒ අවිභිංසුපච්චාරය වන්නේ තණ්හා නිරෝධය ම කුසලය බව දැනගන්නේ තණ්හා පපඤ්චයෝ අතහරිනවා. ඒක neglect කරනවා. ඒ කියන්නේ ඒකට අවධානයක් යොමු නොකරනවා.

දැන් උදාහරණයක් කියනවා නම් දැන් තණ්හා නිරෝධය කියන එක හොඳට බැහැරගෙන තියෙනවා නම්, අපි හිතමු කවුරු හරි ආප්ප අරගෙන යනවා, සුවද ගහව වගේ ගෙනියනවා කියලා. අර තණ්හා නිරෝධයට බැහැරගෙන තියෙන පුද්ගලයා අරක නිකම් neglect කළා වාගේ. මේක ගැන හිතන්න යන්නෙත් නෑ. දැක්කේ නෑ වගේ නිකන් ඉන්නේ. අන්න ඒ වගේ ස්වභාවයක්.

එතකොට ඒ අවධානයක් යොමු වෙන්වේ නැති නිසා ඒ ලෝභය නිසා වන ද්වේෂය බැසගෙන යනවා. ඕක ගත්තොත් නේ අපිට ඔය ප්‍රශ්නය ඇති වෙන්වේ. එතකොට ඒක බැහැර වෙනවා.

එතකොට මේ විදිහට අවිභිංසුපවිචාරයත් සමඟ නිමිත්තත් **steady** වෙනවා. තණ්හා නිරෝධ කෙළවර නිසා අර උඩ කෙළවර, සමඟ නිමිත්ත. දැන් මේ දෙක ම **steady** වෙලා පවතිනවා. ස්ථාවර වන්නේ අව්‍යාපාද විතක්කය නොසෙල්වී පවතිනවා. ඒ දෙපැත්තෙම කෙළවරවල් ගත්තහම මැද නොසෙල්වී පවතිනවා.

ඒකෙන් අඤ්ඤාන්ද්‍රිය පිටුවහල් නොවේ. ඒකයි රහතන් වහන්සේගේ වචනය. එහි ම බැස ගනී.

ඒ කියන්නේ අඤ්ඤාන්ද්‍රිය තුළ තියෙනවා නේ අපේ දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය, චතුරාර්ය සත්‍ය කියන එක. ඒක පිටුවහල් වෙන්වේ නැ. දැන් ද්වේෂය තියෙනවා නම් ඕක පිටුවහල් වෙනවා. ඕක හිතන්න හිතන්න ජේනවා ඔය විදිහයි කියලා.

එතකොට ඒක පිටුවහල් වෙන්වේ ඒකේ බැහැරගන්නවා. සමාපත්ති ධර්මයන්ට ඇල්ම, නන්දිය පහ කරනවා. දැන් බලන්න මෙතනින් එන්නේ පොඩි එකක් ආපහු එනවා. අව්‍යාපාද විතක්කය, අඤ්ඤාන්ද්‍රිය, අඤ්ඤාන්ද්‍රියෙන් අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය කියන එකට එනවා. එතකොට ඒකෙන් අර නන්දිය පහ කරලා උතුම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

එතන ඒක වටහා ගැනීම අර වූළසුඤ්ඤත සූත්‍රයේ ආශ්‍රව නසන අවස්ථාවේ තියෙන්නේ, මතක ද ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය කියලා කීවේ, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය එතැනින් ඇවිල්ලා නන්දියේ ලොකු ම **component** එක යනවා නේ. ගිහිල්ලා නසන හැටි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

31/01/2017 - 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 සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ භාවනාමය ප්‍රඥාව. ඒ භාවනාමය ප්‍රඥාව අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා යම් අකුසලය වේ ද, එම අකුසලය අකුසලය වශයෙන් දන්නේ, කුසලය කුසලය වශයෙන් දන්නේ, දක්නේ කුසලයාගෙ යම් දියුණු කිරීමක් වේ ද, වැඩිදියුණු වීමක් වේ ද ඒක භාවනාමය ප්‍රඥාව වෙනවා.

ඉතින් අපි ඉගෙන ගත්තා කුසලයාගෙ දියුණු කිරීම දෙයාකාර වෙනවා කියලා. පාණාතිපාතා වැනි අකුසලයන්ගෙන් වෙන් වීම එකක්. නූපන් කුසලයාගෙ ඉපදීම, උපන් කුසලයාගෙ වැඩිදියුණු වීම ඇත්ද ඒක තව එකක් කියලා. අමෝභය අර්ථ දැක්වීම එක්ක අපි ඒක බලන්නේ නිබ්බානං රතනංනි කරිත්වා ආශ්චර්ය භාවෙන අතුලං කියලා.

එතකොට ඊළඟට ඒකෙන් අපි එනවා අවිතක්ක අවිචාර සමාධියට. ඒ කියන්නේ විතක්කයක් විචාරයක් නෑ. කුමන විතක්කයක් ද? විචාරයක් ද? කාම විතක්කයෝ නෑ විචාරයෝ නෑ. ව්‍යාපාද විතක්කයෝ නෑ විචාරයෝ නෑ. විහිංසා විතක්කයෝ නෑ විචාරයෝ නෑ කියන එක.

ඊළඟට අපි එනවා අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව කියන එකට. අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව කියන්නේ යම් කුසලයාගෙ ඉපදීමක් ඇත්ද, එයයි. කුමන කුසලයෝ ද? අරූප ධ්‍යාන කුසලයෝ.

එතකොට අරූප ධ්‍යාන කුසලයෝ කියන එක අපි දන්නවා අරූප ධ්‍යාන කිසිවක් අල්ලා ගැනීමක් නැතිව ඉතිරි වේ ද එයයි කියලා. ඉතින් මේක අර ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨියේ දී සාකච්ඡා කළ ආකාරයෙන්, ඒ කියන්නේ, වුළුසුඤ්ඤත සුත්‍රය විදිහට දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය පමණක් ඉතිරි වන්නා වූ සම්මා දිට්ඨිය ලෙස වටහා ගන්නවා කියලා අපි කීවා.

දැන් ඔතන ඔය කාරණා තුන, දැන් අපිට ඒක සම්බන්ධ වෙනවා පහළින් ඒ කියන්නේ අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය කියන මැද row එකෙන් පටන්ගෙන අපිට පුළුවන් මැදේදේ column එක හදාගන්න අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය. එතනින් පහළට එනවා අධිශීල ශික්ෂාව කියන එකට.

එතකොට දැන් අපි දන්නවා අවිනක්ක විවාරමාත්‍ර සමාධියේ තියෙන්නේ මොකක් ද? විනක්කයක් නෑ විවාරයක් ඇත. විනක්කයක් නෑ කියන්නේ හවයේ යෑමේ විනක්කයක් නැත. ඒකේ නිරෝධය සොයන නිසයි. කුමන විවාරයක් ද? නිර්වාණය ම සොයයි. එය ම පතයි කියන එක.

එතකොට මෙතන අපි දන්නවා අර භාවනාමය ප්‍රඥාවෙන් අපිට **arrow** එකක් එනවා ඔය අවිනක්ක විවාරමාත්‍ර සමාධියට. ඒක එන්නේ දැන් අපි දන්නවා, ඒ භාවනාමය ප්‍රඥාවේ තියෙනවා පාණාතිපාතා වැනි අකුසලයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා කියලා. ඒකේ වෙන් වෙනවා කියන්නේ අපි සංස්කාරයන් ඉවතලනවා. එතනින් අපි එනවා අවිනක්ක අවිවාර සමාධියට. ඒකේ තියෙනවා කාම විනක්ක, විවාර නැත. සංස්කාරයන් ඉවතලනවා නම් අපිට විවාරයක් නැත. අපි දන්නවා විනක්ක, විවාර. මලකට බඹරෙක් එනවා, බඹරා මල වටේ කැරකෙනවා. බඹරා මල ගන්නේ නැතිව කැරකෙන්නේ තව හොඳ මල් ඇති කියලා. එතකොට ඒ සංස්කාරයන්. ඒක විවාරයට වැටෙනවා.

එතකොට කාම විවාර නෑ. සංස්කාරයන් ඉවතලනවා නම් ව්‍යාපාද විවාරත් නැති වෙනවා. දැන් අපේ සීයා කල්පනා කරනවා නේ අබයි, සුදුරුයි, කහයි දැම්ම නම් ඒ සංස්කාරයෙන් මේක පුළුවන් කියලා. ඒ සංස්කාර අතහරිනවා නම් ඒ ව්‍යාපාද විවාරයන් කියන ඒවා නැති වෙනවා.

ඊළඟට විභිංසා විනක්කය කියන එක නැති වෙනවා සංස්කාරය අතහරිනවා නම්. විවාරය නෙවේ විනක්කය කියන එක. එතකොට ඔන්න ඔය කාරණා තුනෙන් අපි අර හවයේ යෑමේ විනක්කය නැතෙයි කියන එකට එනවා අපි.

ඒ කියන්නේ අවිනක්ක විවාරමාත්‍ර සමාධියේ හවයේ යෑමේ විනක්කය නැතෙයි කියන එක.

දැන් ඔය විභිංසා විවාරය නැතෙයි කියන එක ටිකක් ගැඹුරුයි. ඒක ගැඹුරුයි කියලා කියන්නේ ඒක සඳහා පග්ගහ නිමිත්ත ඕනෑ වෙනවා. ඒ පග්ගහ නිමිත්තෙන් අරි අට මහට ගිහිල්ලා ඒකෙන් කරන්නා වූ දේ. ඒක පොඩ්ඩක් පැහැදිලි කරනවා නම්,

එහෙම නම් අපි දැන් අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව දක්වා නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මේක විතරක් මදි. තව කැල්ලක් පහළට එන්න ඕනෑ. පග්ගහ නිමිත්ත.

ඒ කියන්නේ භාවනාමය ප්‍රඥාව තුළ ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය ඇති වන්නේ නම් පමණක් එනම් අරි අට මහ හරහා විභිංසා විවාරය කියන එක, ඒක අපිට නැති කරගන්නට පුළුවන්කම කියන එක ඇති වෙනවා. කුමක් නිසා ද? ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය මගින් සංස්කාර කිසිවක් නොකරන නිසා ය. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන නොසාදයි. හරි ගැඹුරු අර්ථයක් තියෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ මිනිසා දිවියේ කියෙනවා නම් අපි බලනවා නෙවෙසක්කොනාසක්කොයනන, ආකාසානක්කොයනන මොකක් හරි ඒ වගේ එකක් හොයනවා.

බලන්න මෙතන අපි කතා කරන්නේ සංස්කාර නේ. මේ කතා කරන්නේ විත්ත සංස්කාර නිසා ඇති වන සංස්කාර. මිනිසා දිවියේ කියන විත්ත සංස්කාරය මගින් නෙවෙසක්කොනාසක්කොයනන ද, මේක ද. අර බලා මල වටේ කැරකෙනවා කීවේ. ඒ හොයනවා කියන එක. අන්න ඒවා නැතිවන්න ඕනෑ. එතකොට ඒක වෙන්වේ පශ්චාත් නිමිත්තෙන්.

එතකොට එහෙම නම් අපි කල්පනා කරපු diagram එකෙන් අධිශීල ශික්ෂාව. ඒ අධිශීල ශික්ෂාවේ කියෙනවා, පාණාතිපාත අදක්කොනා වැනි අකුසල ක්‍රියාවලියන් මගින් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ඇති වෙන බව දන්නේ, දක්නේ එමගින් යම් දහමක් පෙර පහ කරන ලද්දේ ද, එම ධර්මයේ නැවත උපදින බව දැන එම ධර්මයන්ට ඉඩ නොදීම සඳහා වැයම් කරනවා. ඔන්න ඔකයි වැදගත් කැල්ල. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ තමයි ඇති වෙන්නේ කියලා දැනගෙන ධර්මයන්ට ඉඩ නොදීම සඳහා වැයම් කරනවා.

එතකොට එතනින් අපි එනවා වම් පැත්තට අධිචිත්ත ශික්ෂාවට. ඒ අධිචිත්ත ශික්ෂාවේ අපි දන්නවා ඔකට එන්නේ අර නෙවෙසක්කොනාසක්කොයනන සාදන සංස්කාර, අරුප ධ්‍යාන සක්කො, රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන ලද සක්කො ඉවතලනවා කියලා නේ ද? එහෙම කරලා නේ අපිට එන්නේ.

එතකොට එහෙම නම් ඔතන සම්බන්ධතාවය කලින් භාවනාවේත් ඒක ජේනවා. මොකද භාවනාමය ප්‍රඥාවෙන් නූපත් කුසලයාගේ ඉපදීමත් උපත් කුසලයාගේ වැඩිදියුණු වීමත් කියෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා ම අපි අර අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය අර නිර්වාණය ම හොයනවා කියන එක ඒකෙන් සිද්ධ වෙනවා.

ඊළඟට ඒක නිසා අපිට ඔය නෙවෙසක්කොනාසක්කොයනන සාදන සංස්කාර, අරුප ධ්‍යාන සක්කො ඒවා ඉවතලනවා. ඒ කියන්නේ ඒ කැලී දෙක යනවා. හැබැයි තවම කියෙනවා රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන සක්කො.

අන්න ඒ කැල්ල ඉවර වෙන්න නම් අර අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවෙන් අරුප ධ්‍යාන කුසලය, පශ්චාත් නිමිත්ත, ඒක හරහා එන්න ඕනෑ මෙතනට. ඒක පොඩි නෑ.

එතකොට මෙසේ රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන සක්කොවෝ නැති වීම මගින් ම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. නෙවෙසක්කොනාසක්කොයනන ලාභියත් රූපය ස්පර්ශ කරන බව අමතක නොකළ යුතුයි. රූපයේ සියුම්භාවය එසේ වටහා ගත යුතුයි.

එතකොට මේ භාවනාව ටිකක් අමාරු වගේ ජේනවා. හැබැයි මේක කළහම නෙවෙසක්කොනාසක්කොයනනට දැනගෙන යනවා. දැනගෙන ඒකෙන් එලියට එනවා.

ඒ වගේ ම අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනනට ගිහිල්ලා අර අපිට අතීත හවවල ඒවා, ගබ්ද අරවා මේවා ඒ සඤ්ඤා මතක තියෙනවා. පෙළක් වෙලාවට ඕගොල්ලන්ට නිදාගෙන ගිහිල්ලා, ඒකේ නින්ද යනවා වගේ දැනෙනවා. ඒකේ වෙච්ච දේවල් එලියට ඇවිල්ලා කියන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ සිහියක් තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/02/2017 - 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 සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

එතකොට මම අද භාවනාවට කළේ, අපි කලින් කරපු භාවනාව. අවසානයට අපි ඉගෙන ගත්තා, භාවනාමය ප්‍රඥාව, අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය, අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව, පග්ගහ නිමිත්ත. ඒ වගේ ම අපි බැලුවා අදෝෂ පාරෙ අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය, අධිශීල ශික්ෂාව, එතනින් වම් පැත්තේ අලෝභ පාරේ, ඒ අධිචිත්ත ශික්ෂාව.

එතකොට ඒ භාවනාවේ කාරණාවල සම්බන්ධතාවය පෙන්වුවා, කලින්. ඒ භාවනාව කළාට පස්සේ, අධිචිත්ත ශික්ෂාව භාවනාමය ප්‍රඥාව මගින් පෝෂිත වෙනවා. ඒ වගේ ම භාවනාමය ප්‍රඥාව මගින් අධිචිත්ත ශික්ෂාව පෝෂිත වෙනවා. එතකොට ඒක හොඳට firm වෙනවා. ඒ දෙපැත්ත ම, හරියට දෙපැත්ත ම අල්ලාගෙන තිබ්බා වගේයි. ඒක වැටහෙනවා. එහෙම වුණා ම, අධිශීල ශික්ෂාව ස්ථාවරයට පැමිණෙනවා. නිවනට යොමු වූ මනසක් ඇත්තේ, පාණාතිපාතය ඉවතලන්නේ, අදත්තාදානය ඉවතලන්නේ නිර්වාණය ම සොයනවා. භවෙසනය අතහරිනවා.

කුමක් නිසා ද? සම්මා ආජීවය මගින් මානය සිදලීමයි. මෙසේ සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කෙරෙනවා. අපි ඕක කලින් බලලා තියෙනවා. භව සේවනය දුරු කරන්නේ, සීලස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරයි. යම් භවයක පැවැත්මක් නොමැති ද, එය ම සීලයට තුඩු දෙයි, කියලා අපි ඉගෙනගෙන තිබෙනවා.

එතකොට මේක තවදුරටත් කරගෙන යනකොට අපිට ජේනවා, සම්මා ආජීවය මගින් මානය සිදලනවා. අමෝභ පාරේ ගමන් කරනවා. මේ දෙකේ වෙනස වෙන්නේ මානය අඩු නිසා, කිසිදු සංස්කාරයක් මෙයට වඩා මෙය හොඳයයි නොපවසනවා. කිසිදු සංකල්පයක් හොඳයයි නොපවසනවා. වෙනසක් නොදකින්නේ සම්මා සංකල්පය ඇති වෙනවා, සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකල්පය.

යමක් හොඳයයි පවසයි නම්, එහි විඤ්ඤාණය බැස ගන්නා බව දන්නා නිසා ය. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට වඩා කාම ආශ්‍රව හොඳයයි නොපවසයි. ආන්ත ඒක තමයි වැදගත් ම දේ.

මෙසේ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කරනවා. යම් ආශ්‍රව අතර වෙනසක් නොදකින්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. සිත නොදුවයි. සැනසීම ඇති වෙයි. මේ උතුම් නිවනයි. ඒකයි මෙතන තියෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිට කාම ආශ්‍රවයට යන්නේ නෑ. මොකද මේ දෙක වෙන් කරනවා නම්, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට වඩා කාම ආශ්‍රවය හොඳයි, කාම ආශ්‍රවයට වඩා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය හොඳයි කියලා ගන්නවා නම් සිත පිහිටුවනවා. ඒකෙන් දුවවනවා කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/02/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවට ගත්තේ, ඔය අලෝභ අදෝස අමෝහ එකේ, අවසාන line එකත් එක්ක. එතකොට එතන කාරණා තුනක් එනවා, උඩ අතට එනවා ඒ කියන්නේ සමාධි ස්කන්ධය ඒකෙන් එනවා හවෙසන ප්‍රභාණය, ඒකෙන් උඩ අතට යනවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාව කියන එක. ඊට පස්සේ පල්ලෙහාට එනවා ප්‍රඥා ස්කන්ධය, එතකොට ඊළඟට ආපහු arrow එකක් එනවා සීලස්කන්ධයේ ඉඳන් ප්‍රඥා ස්කන්ධයට.

දැන් මේ කාරණාව බලනවා නම්, අපි මුලින් ම සමාධි ස්කන්ධය කියන එක කළොත්, අපි දන්නවා අර නෙක්බම්ම පවිචාරය. එතකොට ඒකේ අපි පෙන්නනවා, මේ නෙක්බම්ම පවිචාරය සියලු අංගයන් සහිතව පවත්වන්නේ නම්, ඒක මගින් කාමෙසනාව දුරු කරනවා කියලා.

ඕකේ අපි පැහැදිලි කළා කුමන කාමෙසනාවක් ද, යම් ධ්‍යාන තලයක ඉපිද ගත කිරීමට ඇති ආශාවයි, එතකොට ඒ විදිහට සමාධි ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරනවා. ආශාව අයිත් කළහම සමාධි ස්කන්ධය.

එතනින් අපි එනවා, ඒ හවෙසන ප්‍රභාණයට. හවෙසන ප්‍රභාණයේ අපි පෙන්නුවා, මේ අන්තරා පරිනිබ්බාන නොවූයේ සිට, පිරිනිවන් පෑම දක්වා සඳහන් වන ඕනෑ ම හවයක් කියලා.

එය සම්බන්ධ වෙනවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ, දෙවැනි කාරණාවට, බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ දෙවැනි කාරණය තමයි, යම් කුසලයක් වඩන ලද්දේ ද එම කුසලයෝ මුළා නොවී පවත්වනවා.

එතකොට ඊට පස්සේ, දැන් ආපහු අපිට එනවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ තුන් වැනි කාරණය තියෙන්නේ, ඒ කියන්නේ යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද, එම ආශ්‍රවයෝ නැවතත් පිහිට කොට නොපවත්වයි කියන එක. ආන්ත ඒක සම්බන්ධ වෙනවා, අර ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ තියෙන දෙවැනි කාරණයට, ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය.

එතකොට දැන් අපි ටිකකට ඉස්සෙල්ලා කීවේ, යම් කුසලයක් වඩන ලද්දේ, එම කුසලයේ මුළා නොවී පවත්වනවා කියලා, ඒක සම්බන්ධ වෙනවා ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ පළමු කාරණයට, ඒ කියන්නේ නසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා වන ප්‍රඥාව.

එහෙම නම් අපිට ජේනවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ දෙක, යන්නේ ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ එකට. බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ තුන යනවා ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ දෙකට, ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය කියන එකට.

ඊළඟට ආපහු අපිට ජේනවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ පළමු වෙනි කාරණය, යම් අකුසලයක් පහ කරන ලද්දේ නැවතත් එම අකුසලයේ නොගනී කියන එක. ඒක යනවා ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ තුන් වෙනි කාරණයට, ඒ කියන්නේ උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දත් ඥානය.

ඊළඟට ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ හතර වෙනි කාරණයකුත් තියෙනවා නේ. බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය කියන එක, ඒක එන්නේ අර සීලස්කන්ධයේ තියෙනවා නේ අස්මිතිය පහ කරනවා කියලා, සම්මා ආජීවයෙන් ඇවිල්ලා ඒ අස්මිතිය, අපි දන්නවා හව සේවනය දුරු කළහම, සීලස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරනවා. යම් හවයක පැවැත්මක් නොමැති ද, එය ම සීලයට තුඩු දෙනවා.

එතකොට ඒකේ පෙන්නනවා, අපි අස්මිතිය පහ කරනවා. එකෙන් සීලස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරනවා, අභිජ්ඣා නොවෙයි කියලා. අන්න එම කාරණය බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානයට එනවා.

එතකොට මේකේ, ඒ ගැඹුරට තියන එක තමයි, අපිට ජේනවා මේ සමාධි ස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරන ලද්දේ, කාමෙසනාව දුරු කිරීමෙන් අනතුරුවයි. එසේ නම් කිසිදු ධ්‍යාන තලයක්, සුඛ වශයෙන් නොගනී, එහි කාම ආශ්‍රව නැත, ඒ කියන්නේ සුඛයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව නෑ, මෙය ම කුසලය වන්නේ ය. එම කුසලය මුළා නොවී පවත්වන්නේ, එමගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවෙයි, කාම ආශ්‍රවයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන්නේ නෑ.

එහෙම නම් අපිට දෙවනියට පෙන්නපු කාරණාවක් පෙන්නුවා, අර බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ දෙක, ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ එකට, යනවා. ඒ කාරණාව අපිට වැටහෙනවා, ඒ කියන්නේ නසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා වන ප්‍රඥාව, කාම ආශ්‍රව කතාව අයිත් වූවා නම්, අපිට එහෙම නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන කතාව නැති වෙනවා.

ඊළඟට ආපහු බලන්න, අපි මේකේ තුන් වෙනි කාරණයක් පෙන්නුවා නේ, බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ. යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ නැවතත් එම ආශ්‍රවය පිහිට කොට නොපවත්වයි. මතක ද අපි ඔතනදී පෙන්නුවා, අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඉඳන් කාම

ආශ්‍රවයට යන්නේ නෑ කියලා, පිහිට සොයන්නේ නෑ කියලා. එහෙම නම් ඒ කියන්නේ අනෙක් පැත්තට ආවේ නේ ද, ඒ කියන්නේ කාම ආශ්‍රවය ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන්නෙත් නෑ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන්නෙත් නෑ.

එතකොට අපිට ඡේතවා, එහෙම නම් ඒ කාරණා දෙක වෙනවා නම්, කාම ආශ්‍රව ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට නොයනවා නම්, ඒක තමයි අර දෙක කියලා කිව්වේ, දෙක එකට යනවා කියලා කිව්වේ. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව නොවීමත් සිදු වනවා නම්, ආශ්‍රව නැසීමේ ප්‍රඥාව ඇති වෙනවා.

මේ භාවනාව බොහොම ප්‍රබලයි, බොහොම ප්‍රබල වූ භාවනාවක්. ඒක කළා ම ඔප්වේ වෙනත් තියන දේවල් ඔක්කොම වෙනවා කියන එක ඡේතවා. ඒ විදිහට ගත්තහම. කුඤ්ඤය දැනෙනවා ඔක්කොම. පොඩ්ඩක් හැබැයි ඉතින් අර diagram එක ඇඳගෙන පරිස්සමින් බලන්නට ඕන.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/02/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාණන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ දී 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 නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ භාවනාවේ මතකයි ඔයගොල්ලන්ට අර සමාධි ස්කන්ධයෙන්, භවෙසන ප්‍රභාණය ඒකෙන් බ්‍රහ්මචරියෙසනාව, එතනින් පහළට ඇවිල්ලා ප්‍රඥා ස්කන්ධය. එතකොට භවෙසන ප්‍රභාණයෙන් පල්ලෙහා සීල ස්කන්ධය, එතනින් අපි ප්‍රඥා ස්කන්ධයට එනවා කියලා.

ඉතින් මේවා අතර සම්බන්ධතාවය බැලුවා. දැන් අද බලාගෙන ගියේ ඔය සමාධි ස්කන්ධය, ඒ කියන්නේ අපි කාමෙසනාව දුරු කළා ම, ඒ අපි ධ්‍යාන තලයක ඉපදිලා ගත කිරීමට ඇති ආශාව අපි අයිත් කරනවා. එතකොට සමාධි ස්කන්ධය සම්පූර්ණ වෙනවා.

එතනින් භවෙසන ප්‍රභාණයට ආවාට පස්සේ දැකපු ඒ තව දෙයක් තමයි, එතන පෙන්නනවා අත්තරා පරිනිබ්බානයේ ඉඳන් කිසිම භවයකට, ඕනෑ ම භවයක් වන්නට පුළුවන් කියලා, ඒවා දුරු කරනවා කියලා. එතකොට මෙතනින් අපිට ජේනවා අර බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ පළමු කාරණයකට යාමකුත් තියෙනවා, මොකද ඒක භවෙසන ප්‍රභාණයට ආවා ම, බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ පළමු කාරණයේ තියෙන්නේ, යම් අකුසලයක් පහ කරන ලද්දේ ද එම අකුසලයෝ නැවත නොගනී.

අර සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ සූත්‍රයේ පෙන්නනවා නේ, අර අත්තභාව පටිලාභය එහෙම ඒක අයිත් කලේ නැති නම් ඉතින්, rebirth not ended කියන එක පෙන්නුවේ. එතකොට ඒක පහ කළා නම් ඒක ආපහු ගන්නේ නැහැයි කියන එක. ඒක තමයි ඉස්සෙල්ලා වෙන්නේ. ඒකයි ඒක එක වෙන්නේ.

එතකොට අර ධ්‍යාන තලයක ඉපදිලා ගත කරන එක අයිත් කරලා සමාධි ස්කන්ධයෙන් එන එක තමයි අර දෙවැනි කාරණාවට එන්නේ, දෙවැනි කාරණාවට එන්නේ පොඩ්ඩක් පහු වෙලා. පළමු කාරණාව එක හැටියට දාල තියෙන්නේ, බ්‍රහ්මචරියෙසනාවෙන් අරක ඉක්මනින් සිදු වන නිසා, fast.

එතකොට ඒක බැලුවා, ඊයේ වගේ ම ඒ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. කරගෙන ගියාට පස්සේ එතන මම අද භාවනාවේ දී කල්පනා කළා මේ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව කියන එක. ඕකේ අනෙක් පැත්තට යන පැත්තයි සිහි කළේ.

එතන අපි පෙන්නනව නේ යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද, එම ආශ්‍රවයෝ නැවත පිහිට කොට නොපවත්වයි, කියලා තුන් වෙනි කාරණයේ දී පෙන්නනවා. එතන දී අපි කීවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය දක්වා නොයයි කියලා.

එහෙම යන්නේ නැති නම්, ඒකේ පිහිට නොසොයනවා නම්, ඒ කියන්නේ කිසිදු දහමක් සුබ යයි නොගනී. පිහිට සොයන්නේ සුබ යයි කියලා අරගෙන නේ, දැන් එහෙම කරන්නේ නෑ. එමගින් සමාධි ස්කන්ධය ඇති වෙනවා.

තව ද කාම ආශ්‍රව සිට අවිද්‍යා ආශ්‍රව දක්වා සමාධි ස්කන්ධය නිසා ගමන් නොකරන්නේ නම්, දෙකෙළවර ස්ථාවර වෙනවා. මොනවද කෙළවර දෙක, සමාධි ස්කන්ධ කෙළවරයි, ප්‍රඥා ස්කන්ධ කෙළවරයි කියන කෙළවර දෙක.

ඒ කියන්නේ අර diagram එකේ උඩ ඉඳන් අපි බලන්නේ මේ දෙපැත්තට යනවායි කියන එක, හැබැයි ඡේනවා මෙම දෙකෙළවරයි ස්ථාවර වන්නේ කියලා, පල්ලෙහා තියන කෙළවරවල් දෙක.

එතකොට මෙහි දී බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ සිට ප්‍රඥා ස්කන්ධය හරහා ම සමාධි ස්කන්ධය ස්ථාවර වෙයි. සමාධි ස්කන්ධය හරහා ප්‍රඥා ස්කන්ධය ස්ථාවර වන්නේ නම්, සීල ස්කන්ධය නොසෙල්වී පවතිනවා.

එතකොට අපිට එනවා, ඔය කාරණාව තේරුම් ගත්තහම, දැන් කෙනෙකුට ඇදගන්නට පුළුවන් bell shaped curve එකක්. ඒ Bell shaped curve එකේ වම් පැත්ත කාම ආශ්‍රවය හැටියට ගන්නවා, bell shaped curve එකේ උඩ ම point එක අපි ගන්නවා හව ආශ්‍රවය කියලා, එතකොට ඊට පස්සේ අර බැහැලා ගියා ම තියන පැත්ත අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියලා ගන්නවා.

අපි කාම ආශ්‍රවයට යටින් ලියාගන්නවා සමාධි ස්කන්ධය කියලා, හව ආශ්‍රවයට අපි දාගන්නවා සීල ස්කන්ධය, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය යටින්, ප්‍රඥා ස්කන්ධය කියලා ලියාගන්නවා.

එතකොට අපිට ඡේනවා මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන්නේ නැත, කාම ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන්නේ නෑ. ඉතින් ඒ විඤ්ඤාණ ධාරාව නොපවතින බැවින් ඒ දිවියේ පපඤ්චයන් වැනසී යනවා. අවිද්‍යාව නිසා ඇති වන්නා වූ තණ්හාවන්ට ඉඩ නොලැබෙයි, මෙසේ තණ්හා නිරෝධ වී නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

එතකොට ඒකේ ලස්සනට ජේනවා අපිට දෙයක්, ඒ කියන්නේ මොකක් ද, ඒ කාම ආශ්‍රව පැත්තෙන් එන්නා වූ අපි දන්නව නේ අර A කියන point එක, තණ්හාව නිසා නේ ඔතන තියෙන්නේ, වේදනාව තණ්හාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා. ඊට පස්සේ දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව පැත්තෙන්, දැන් විඤ්ඤාණය මලා නේ, දැන් අපි තවත් එකක් හදන්න යන්නේ, අවිද්‍යාව නිසයි ඊළඟට තණ්හාව යන්නේ.

එහෙම නම් අපිට ජේනවා. අර එක පැත්තකින් තණ්හාව නිසා මේක කරකුවා, ඊළඟ පැත්ත අවිද්‍යාව නිසා තණ්හා වෙලා ගලන එක, නැවතුවා.

එහෙම නම් අපිට ජේනවා කොහොම උණත් තණ්හාව නිසයි මේක ගලන්නේ, අන්න බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුවේ තණ්හාව නිසයි දුක ඇති වන්නේ, ඔන්න දැන් තේරෙනවා.

මේ භාවනාව හරි cool, ඒ කියන්නේ මම කරපු භාවනාවලින් හොඳ ම එකයි කියන්නට පුළුවන්, හරි ම pleasant, කිසිම එකකට reaction කරන්නේ නෑ, තමන්ගේ මනස free භාවනාව කරනකොට. ඒ තරම් හොඳ භාවනාවක්,

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/02/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

එතකොට ඊයේ භාවනාවේ දී අපි පෙන්වා දුන්න, ඊයේ භාවනාව මතකයි නේ. එතකොට ඒ සමාධි ස්කන්ධයේ ඉඳන් හවෙසන ප්‍රභාණය දක්වා පැමිණෙන්නේ සෙවිතඛ්ඛ අසෙවිතඛ්ඛ සූත්‍රයේ දී මෙන් යම් හවයක් පහ කළේ ද එමගින් බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ පළවෙනි කාරණය, ඒ කියන්නේ යම් අකුසලයක් පහ කරන ලද්දේ නැවතත් එම අකුසලයේ නොගනී යන කාරණයට වේගයෙන් පැමිණෙනවා කියලා අපි සාකච්ඡා කළා.

ඊළඟට සමාධි ස්කන්ධය නිසා වන්නා වූ යම් කුසලයක් වඩන ලද්දේ එම කුසලය මුළා නොවී පවත්වයි, ඒ කියන්නේ බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ දෙවැනි කාරණය, අන්න ඒ කාරණයට, ඉන් අනතුරුව පැමිණීම කියන එක.

එතකොට මේ ධර්මය වටහා ගැනීම කොයි ආකාරයට ද, එතන දී අර සීලස්කන්ධයට පැමිණෙන්නේ කාමෙසන ප්‍රභාණය මගින්. එහි දී යම් ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමට ඇති ආශාව පහ කරනවා, මේක “දදතො පුඤ්ඤං පවච්ඡති” ගාථාවේ අර අසුවී, පයවිය, මගේ නොවේ යයි සිතුවාක් මෙන් වටහා ගන්නට ඕන.

එය කුසලයකි, එහෙම නම් අර දෙවැනි කාරණය, ඒ කියන්නේ එම කුසලයේ මුළා නොවී පවත්වයි. එමගින් ප්‍රඥාව ඇති වෙයි, එය නසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා වන ප්‍රඥාවයි. ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ පළමු කාරණාවට අපි එනවා.

ඊළඟට සමාධි ස්කන්ධය සිට හවෙසන ප්‍රභාණය දක්වා පැමිණි පසු විමසීම, හව පච්චයා ජාති විමසීම මෙන් වටහා ගත යුතු ය. ජාතිය දුකයි, එසේ නම් හවය අත්නොහැරීම අකුසලයකි. හවය අතහරින්නේ අකුසලය පහ කරයි. පහ කරන ලද අකුසලය නැවත නොගැනීමක් වේ ද, හවගාමී අකුසලය පහ කරන්නේ උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දත් ඥානය ඇති වෙයි.

එතකොට අපි අර ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ තුන් වෙනි කාරණයට එනවා. එතකොට මේ භාවනාව මේක තේරුම් අරගෙන මේ විදිහට අපි සිතන්නට පටන් ගන්නවා නේ ද, ඒ සමාධි ස්කන්ධයේ ඉඳන් පටන් අරගෙන, තමන්ට හොඳට දැනෙනවා, මේ දකුණු

පැත්තේ ඉඳන් **wave** එකක් වාගේ බොහොම **smooth** ව, මේ සුබය දකුණේ ඉඳන් වමට ගලා යනවා, අන්න ඒක තමයි බොහොම සැපයි කියලා කියන්නේ. මේක මුළු මුණ ම සුබයි කියන එක නෙමේ, ඒක නිකම් **column** එක වාගේ මේ විදිහට එනවා.

මනස පුදුමාකාර විදිහට **slowdown** වෙනවා. දැන් නිරෝධයටත් යනවා තමුත් දැනගෙන, ඊට පස්සේ ඒකෙන් එලියට එනකොටත් තමන්ගේ දන්නා ස්වභාවය තියෙනවා. ආශ්‍රව අනාශ්‍රව වෙන කොටත් දන්නවා, ඒකෙන් එලියට එනකොටත් ඒ විදිහයි, දිගට ම **deeply** ගිහිල්ලා ඉන්නවා නෙමෙයි, **everything stopped**, දැන් යම්කිසි රූපයක් දකිනවද, ඒ රූපයේ බොහොම **picture** එක **clear**, ඒ කියන්නේ මම දැක්ක මෙහෙ **board** එකක් ඔය පාරවල්වල හැරෙන්න දාල තියෙන්නේ, ආන්න ඒ වගේ, එතන ගහක් එහෙම තියෙනවා නම් එම ගහට **zoom** කරලා වගේ නිකම්, කරනවා නෙමේ. ඒ ගහ ගැන සිතුවා නම් එතෙන්නට තමන්ගේ තියෙනවා, ඒ කොලේ ඉඳන් ජේන ස්වභාවය.

එතකොට අන්න ඒ විදිහේ භාවනාවක්, ඒ කියන්නේ **everything slow**. පුදුමාකාර විදිහට ඒ **slowdown** වෙලා, අතීත භවයන් හරියට දැක්කා. ඒ පුද්ගලයන් හඳුනා ගන්නවා ඒක **slow** වෙලා තිබෙන්නා වූ ස්වභාවය ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

08/02/2017 - 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.

අද භාවනාවට කළේ, ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. අද බැලුවේ ඔය ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ කාරණා හතර. එතකොට ඒකේ තියෙනවා පළමු කාරණාව හැටියට, ඔය නසන ලද ආශ්‍රව නිසා වන ප්‍රඥාව, දෙවැනි කාරණය, ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය, ආසවක්ඛය ඥානය, තුන උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දත් ඥානය, හතර බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය.

ඉතින් අපි ඕක diamond එකක් හැටියට shape එකට ලියා ගන්නට පුළුවන්. පළමු කාරණය උඩ ම දැමීමොත්, දකුණු අත පැත්තට දෙවැනි එක ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය, තුන පල්ලෙහාට උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දත් ඥානය, එතකොට වම් පැත්තට, අපිට දාගන්න පුළුවන් බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය කියන එක.

එතකොට අපි දන්නවා, ඔය ධ්‍යාන තලයක ඉපදිලා ගත කිරීමට ඇති ආශාව පහ කරලා තමයි අපිට ඇති වුණේ ඔය නසන ලද ආශ්‍රව නිසා වන ප්‍රඥාව කියන එක, ඒකත් පොඩ්ඩක් පැත්තකින් ලියාගන්නවා, ඒ පළමු කාරණයට.

ඊළඟට දෙවැනි කාරණයට අපි දන්නවා, ඒ ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය කියන එකට, අර යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද එම ආශ්‍රවයේ නැවතත් පිහිට කොට නොපවත්වයි. එතකොට ඒකේ ආධාර උපකාරය එතනට තිබුණා.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණයට, පල්ලෙහායින් එනවා හවගාමී අකුසලය පහ කිරීමෙන් මගින් තමයි, උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දත් ඥානය සිද්ධ වෙන්නේ.

ඊළඟට හතර වෙනි කාරණයට බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කර ගත් බව දත් ඥානය, අර අස්මිති මානය පහ කිරීම මගින් ඇති වන්නේ. එතකොට ඔය විදිහට සටහන් කරගන්නා ම තව කාරණා හතරක්. ඔය ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ කියන එකේ කොටස් යටින්. එතකොට මෙතන අපි වක්‍රයක් නේ මේ දැක්කේ diamond එකෙන්. එතකොට ඒකේ වට තුනක් කැරකෙන බව වැටහෙනවා.

A කියලා අපි ලියාගත්තොත්, ධ්‍යාන තලයක ඉපිද ගත කිරීමට ඇති ආශාව පහ කර, මෙම වක්‍රයට ඇතුළු වෙනවා.

අපි B කියලා ලියාගත්තොත්, මෙය මගින් කාම ආශ්‍රව ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවීමත්, හවගාමී අකුසල පහ කිරීමත් එකට මුසු වීම සිදු වනවා, මෙසේ පළමු වටය වටහා ගත යුතු ය. දැන් C කියලා ලියාගත්තොත් දෙවැනි වටයේ දී, හවගාමී අකුසලය පහ කිරීම මගින් වූ උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දන් ඥානය, අර A සහ B වලට මුසු වෙනවා අර කලින් කිව්ව කාරණා දෙකට. එමගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව වීම වැළකෙයි. ඒකයි වචනය වැළකේ. එතකොට D කියලා හතර වෙනි කාරණයට එනවා. තුන් වෙනි වටයේ දී අස්මිති මානය පහ කිරීම මගින් වූ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දන් ඥානය එකතු වෙනවා. මෙහි දී යම් දහමක් නොනසා තමා කර පවත්වයි ද එය පහ කරයි. මෙය අත්තානුදිට්ඨිය බව දත යුතු ය.

එතකොට මෙතන මේ භාවනාවේ බොහොම **serious** භාවනාවක්. එතකොට දැන් අපි කීවා ධ්‍යාන තලයක ඉපදිලා ගත කිරීමට ඇති ආශාව පහ කරලා තමයි මේකට ඇතුළු වුණේ. එතකොට එහෙම නම් කාම ආශ්‍රව ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙන්වේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා, එතකොට එතනින් අපිට එනවා අර **diamond** එකේ පල්ලෙහා කැල්ල. උඩ නේ අපි පෙන්වුවේ පහළ උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දන් ඥානය කියන එකට ඉස්සෙල්ලා, අර හවගාමී අකුසලය පහ කිරීම. අර **supportive** කරන කැල්ල තමයි ඉස්සෙල්ලා බලන්න ඕන.

එතකොට ඒ දෙක උණාට පස්සේ, අර දෙවැනි රවුමේ දී උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දන් ඥානය කියන එක, දැන් තමන් කොහෙවත් ඉන්නේ නැහැයි කියන එක, තීරණය කලා නම්, අර මුලින් පෙන්වුවා නේ හවගාමී අකුසලය පහ කරනවා කියලා, එතකොට මම කිසිම ලෝකයකට නැතෙයි කියන එක අල්ලා ගත්ත නම් එතැනින්, එහෙම නම් අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවවලට යනවා කියන එක වැළකෙනවා, **refrain**.

ඒක බලන්න ඕන, ඔය මහා වත්තාරීසක සූත්‍රයේ අපිට පෙන්වා දෙනවා, සම්මා වාචා එහෙම කිව්වහම හතර ආකාර වචී දුශ්චරිතයේ, ආරති චිරති පටිචිරති චේරමණී, කියලා **desisting**, ඒකෙන් සම්පූර්ණයෙන් ඇත් වීම කියලා. අන්න ඒ ආකාරයෙන් මෙතන බලන්න ඕන, ඒ වැළකෙනවා කියන එක.

එතකොට ඒ තත්වයට ආවාට පස්සේ, ඒ දෙවැනි රවුම. ඊට පස්සේ, අපි අර තුන් වෙනි රවුමේ දී, අස්මිති මානය කියන එක පහ කිරීම, එතන එනවා අර බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දන් ඥානය.

එතන තියෙන්නේ මොකක් ද, මේ සංස්කාර නිසා තමයි අපි සකස් කරන්නේ. “සංඛතං අභිසම්බරන්ති.” එතකොට මම රූපයක්, වේදනාවක්, සඤ්ඤාවක්, සංස්කාරයක්, විඤ්ඤාණයක් මං සකස් කරනවා. එතකොට දැන් ජේනවා මේ සකස් කිරීම කියන එක අර අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව අන්න ඒ අර්ථයෙන් බලන්න ඕන, ඒ විදිහටයි සකස් කිරීම කියන එක, මම සකස් කළොත් තමයි, මම ඉන්නවා කියන එක තියෙන්නේ. මොකක් හරි එකක් සකස් කළේ නැත්නම් ඒක නෑ.

ඕක ගැඹුරු අර්ථයක් එතන. එතකොට අන්න ඒක දැකල තමයි ඒ අස්මිතිය කියන එක, ඒක ගිහිල්ලා, මෙතනින් අත්තානුදිට්ඨිය අත්තා කියන කතාව ඒක නැති වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ.

මේක අර බොහොම **serious** භාවනාවක්. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/02/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

එතකොට ඊයේ භාවනාවේ දී ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අපි කාරණා හතරක් බැලුවා, අර වක්‍රයට ඇතුල් වෙලා, ඒ කියන්නේ ධ්‍යාන තලයක ඉපදිලා ගත කිරීමට ඇති ආශාව පහ කරලා වක්‍රයට ඇතුල් වෙනවා කියලා. ඊට පස්සේ කිව්වා ඒ කාම ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවීමත්, හවගාමී අකුසලය පහ කිරීමත් එකට මුසු වීම සිදු වෙනවා, ඒ විදිහට පළමු වටය වටහා ගන්නට ඕන කියලා.

ඊළඟට දෙවැනි වටයේ දී අර හවගාමී අකුසලය පහ කිරීම මගින් වූ, උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දන් ඥානය, අර ඉහත කාරණා දෙකට එකතු වෙනවා. එමගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව වීම වැළකෙනවා කියලා.

තුන් වෙනි වටයේ දී අපි කිව්වා ඒ අස්මිති මානය පහ කිරීම මගින් වූ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දන් ඥානය එකතු වෙනවා. මෙතනදී යම් දහමක් නොනසා තමා කර පවත්වයි ද, එය පහ කරයි. මෙය අත්තානුදිට්ඨිය බව දත යුතු ය කියලා කිව්වා.

ඉතින් අද භාවනාවේ දී, කළේ මේ තුන් වෙනි කාරණය, ඒ කියන්නේ අර දෙවැනි වටයේ දී හවගාමී අකුසලය පහ කිරීම මගින් උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දන් ඥානය, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව වීම වැළකීම, ඒ මෙනෙහි කිරීමෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්ත භාවනා කළ අයුරින් අපි ඒක සිතන්න ඕන.

එතකොට එතන දී අපි දන්නවා, අපි පෙන්නලා දීල තියෙනවා කවුරු හරි මොකක් හරි යම් ධර්මයක් පෙර මනා කොට අත්පත් කරගෙන දුක් වින්දා ද, ඒ රැකියා මිල මුදල් සෙවීම කුකුල් පට්ටි දමාගන සතුන් මැරීම වැනි දේ කළා ද, එම සංස්කාර අත හැරීම නිසා වන සුඛ ස්වභාවය, මනසේ පවතිනවා.

එතකොට යම් වේදනාවක් පෙර වින්දා ද, එම හැම වේදනාවෝ ම දුක වශයෙන් දැකීම කියලා, උපෙක්ඛා නිමිත්ත.

එතකොට මේ විදිහට අපි යම්කිසි මිච්ඡා දිට්ඨියක් නිසා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය දක්වා ගියා ද, එයින් වැළකීම නිසා ඇති වන සුඛ ස්වභාවය මගින් පෙර අවිද්‍යා

ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව දක්වා යෑම දුක වශයෙන් සැලකීම වෙනවා, උපෙක්ඛා නිමිත්තේ අර්ථය.

මෙතන දී මහා චත්තාරිසක සූත්‍රයේ, සම්මා වාචා පැහැදිලි කිරීම අපි සිහි කරන්නට ඕන, ඒකේදී පෙන්නනවා “කථමා ච භික්ඛවෙ, සම්මා වාචා, අරියා අනාසවා ලොකොත්තර මග්ගඛගා, යා ඛො භික්ඛවෙ, අරිය චිත්තස්ස, අනාශ්‍රව චිත්තස්ස, අරිය මග්ගං සමඛිගිනො, අරිය මග්ගං භාවිතො, චතුපි වචී දුශ්චරිතෙහි, ආරති, චිරති, පට්චිරති, චේරමණී අයං භික්ඛවෙ, සම්මා වාචා අරියා අනාසවා ලොකොත්තර මග්ගඛගා,”

ඉතින් එතන පෙන්නනවා “සො මිච්ඡා වාචාය පහානාය වායමති. සම්මා වාචාය උපසම්පදාය සාවස්ස හොති සම්මා වායාම සො සතො මිච්ඡා වාචං පජ්හති, සතො සම්මා වාචං උපසම්පජ්ජ විහරති, සාස්ස හොති සම්මා සති.” කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ ඔතන ඒ පෙන්වා දෙනවා, ඒක අනුපරිධාවනය වෙනවා කියලා.

එතකොට මෙතන දැන් මේ වචන හතර බලන්න, ආරති, චිරති, පට්චිරති, චේරමණී. ආරති කියන එක ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා **desisting** කියලා, ඕකේ පෙන්නන්නේ රහතන් වහන්සේ කීවා, මත නොරැදීම කියලා. එතකොට ඒ කියන්නේ, උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් මත්පැන් මත නොරැදීම, සිංහලෙන් කියනවා දුරු වීම කියලා.

චිරති කියන්නේ **abstaining**, ඉවත් වීම කියලා ඒ සිංහලෙන් කියන්න පුළුවන්. වෙන් වීම කියලා, **restrain from it** කියලා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා.

පට්චිරති කියන එක ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා **refraining** කියලා, පහසුවෙන් ඉවත් වීම. ඔය **refraining** කියන ඒකෙ ඉංග්‍රීසි **dictionary** එකේ කියනවා, අර්ථ දැක්වීම් කීපයක් තියනව නේ. ඒකේ, එකක පෙන්නනවා **medicinal point** එකෙන් කියනකොට කියන්නේ මේ, **to abstain from an impulse to say or do something.** කියලා.

එතකොට **impulse** කියලා කියන්නේ මේ **influence of a particular feeling.** එහෙම නැති නම් **mental status** මේ කියන්නේ මොකක් ද, පහසුවෙන් ඉවත් වෙන්නේ අන්න, වේදනාව නිසා කියන්නේ නෑ, මෙන්න මේක ගන්න ය කියලා. ඒක නේ ඉංග්‍රීසියෙන් තියෙන්නේ, හොඳට ජේනවා, පහසුවෙන් ඉවත් වීම කියලා රහතන් වහන්සේ කීව්වා.

එතකොට මම යම්කිසි දෙයකින් වෙන් වුණා ද අර වේදනාව නිසා, අරක්කු බොන මනුෂ්‍යයෙක් කියලා හිතන්න කෝ, වේදනාව නිසා අරක්කු බොන්නෙයි කියලා ඒක නෑ, පට්චිරති.

ඊළඟට වේරමණි, **abstinence**, කියලා ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා, රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවා වෙන් වීම නිසා සුඛය භුක්ති විඳිනවා.

දැන් ජේතවද අපි අර පෙන්වනු උපෙක්ඛා නිමිත්තේ තිබුණා වූ එක, ඒක ලස්සනට එන හැටි ඒකේ කැරකි කැරකී, ඉතින් ඔය හතර හොඳට බලන්න ඒ භාවනාවේ දී, ඉතින් මේක මෙහෙම කළා නම්, දැන් අපි හතර වෙනි කොටසට ආවා නේ, හතර වෙනි කොටසේ තියෙන්නේ මොකක් ද. අපි පෙන්වනවා, අර අස්මිති මානය පහ කිරීම මගින් වූ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දන් ඥානය කියන එක.

දැන් ඉතින් අපි මේ කාරණා හතර ආරති, චිරති, පටිචිරති, වේරමණි කියලා ගත්තහම. අර සුඛය භුක්ති විඳිනවා කියන්නේ අපි අර ඉතින් ධ්‍යාන තලයකවත් ඉන්නවා කියන එක, ඒකෙන් වෙන් වීම නිසා තමන්ට සුඛයි, කියන එකයි මෙතන තියෙන්නේ නේ ද.

එතකොට එහෙම නම් ඒ වටහා ගත් ආකාරයෙන් අපි සීල සම්පන්න වෙනවා. තමන් හවයේ යන්නේ නැති නම් සීලය ඒකට ම තුඩු දෙනවා නේ.

එතකොට යම් සංස්කාරයක් මගින් රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණ පෙර සකස් කළා ද, දැන් එම ධර්මයන් දුක වශයෙන් ම දැන, නොසැදීම කරනවා. සැදීම කළා නම් එයින් ම තමා අත්තා වන බව වටහාගෙන අස්මිතිය පහ කරනවා. ජේතවා ද, අර **Dukka table** එකේ, නන්දි නොවන්නේ නම් සුඛ වන්නේ ද, දුක වන්නේ ද, ඒක ලස්සනට එතනට එනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/02/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවට මම කළේ, 09/02/2016 නිබ්බාන භාවනාව ඒක නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාවේ දී මතකයි අපි අර කරුණු හතරක් බැලුවා, අර වක්‍රය තුන් වටක් කරකෙනවා කියලා. එකේ අර A කියලා කීවා ධ්‍යාන තලයක ඉපිද ගත කිරීමට ඇති ආශාව පහ කරලා වක්‍රයට ඇතුළු වෙනවා. B මේ මගින් කාම ආශ්‍රව අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවීමත් හවගාමී අකුසල පහ කිරීමත් එකට මුසු වීම සිදු වනවා. මේ විදිහට පළමු වටය වටහා ගන්නට ඕන.

C දෙවැනි වටයේ දී, හවගාමී අකුසල පහ කිරීම මගින් උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දත් ඥානය අර ඉහත කාරණා දෙකට එකතු වෙනවා. ඒකෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව වීම වැළකෙනවා.

තුන් වෙනි වටයේ දී අස්මිති මානය පහ කිරීම මගින් වූ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය එකතු වෙනවා කියලා, D කියන කාරණය කියලා කීවා. ඉතින් මෙතන අත්තානුදිට්ඨිය පහ කරනවා කියලත් කීවා.

එතකොට මේ භාවනාව ඔය විදිහට කරගෙන ගිහිල්ලා, දැන් අපි ඔතනින් එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්තට. ඒ C කොටසේදී, උපෙක්ඛා නිමිත්තේ එතන දැන් අපි පෙන්නනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව නොවීම, අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී අපි දස කුසලය ම අපි සිහි කරනවා.

ඉතින් ඕක පුළුවන් 21/07/2016 නිබ්බාන භාවනාව මෙන් කරන්න. ඒකේදී අපි ඉගෙන ගන්නා පාණාතිපාතා කරනවා නම් මරණය හොඳයි කියනවා, මාන වෙනවා, එසේ නම් මරණය දුක වශයෙන් නොදනී. නොදකී.

දෙවැනි කාරණාවට කීවා අදත්තාදානය ඇති නම්, මව් කුසට ගොස් ශුක්‍රාණු අල්ලා ගැනීම හොඳයි කියලා කියනවා. එහෙනම් ජාතිය සුඛ යයි කියලා කියනවා.

තුන් වෙනි එකට කීවා කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම කරන්නේ එම කාන්තාව බදා ගැනීම වැනි සංස්කාරයන් එයා සුඛ යයි කියලා ගන්නවා. එතකොට, ඊළඟට හතර වෙනි

කාරණයට පෙන්නුම් වූ මුසාවාදය කරන්නේ මුළු දුක්ඛය ම ඉහත සඳහන් කළ සුඛ යයි පවසනවා. ඒ කියන්නේ අපි 1, 2, 3 කාරණාවලින් කිව්වා සුඛයි කියලා කියනවා.

ඊළඟට පෙන්නනවා, මෙසේ සුඛ වශයෙන් මුළු දුක්ඛය ම දකිනවා. එය එසේ නොවන්නේ පරුෂා වාචා කරනවා. භය වෙනි කාරණයට කීවා හොඳ දෙයක් ඇතියි සිතලා පිසුණා වාචා කරනවා. භක් වෙනි කාරණයට කීවා නිත්‍යයි සිතලා සම්පප්‍රලාප දොඩවනවා.

එතකොට මේ කාරණා ටික අපි ලියාගත්තා ඊට පස්සේ භාවනාවේ දී, ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ දුක්ඛ දෝමනස්ස සෝක පරිදේව උපායාස ප්‍රියේහි විප්පයොග අප්‍රියේහි සම්පයොග යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. ඒ දුක්ඛ කාරණා දොළඟ යටින් අපි ලියාගත්තා.

එතකොට මේකෙදී, මේ මරණය යටට එන්නේ පාණාතිපාතය නේ, ඒ කියන්නේ පාණාතිපාතා කරන එක්කෙනා මරණය දුක වශයෙන් දකින්නේ නෑ. එහෙම නම් දැන් අපි අර ඉස්සෙල්ලා කිව්ව කාරණා ටික, ඒක ලියාගන්නවා මරණයට යටින් පාණාතිපාතය, ජාතියට යටින් අදත්තාදානය වශයෙන් අපි ලියාගන්නවා. එතකොට කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම කියන එක, අර ජරා ව්‍යාධි දෙකට ම යටින් තමයි අපි ලියා ගන්නේ. ඉතින් අපි එතන මනාප අරමුණ නිසා විපරිණාම දුක්ඛතාවය ඇති වෙනවා, අමනාප අරමුණ නිසා ඒ sick වෙලා රෝගී වෙලා, ඒ ද්වේෂ දුක්ඛතාවය ඇති වෙනවා කියලා අපි බලලා තියෙනවා.

එතකොට මෙහෙම ලියාගත්තහම දැන් අපිට ඡේනවා, සම්පප්‍රලාපය එන්නේ පරිදේවයට යටින්. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයට යටින් අත්තා කියලා එනවා, එතන මිච්ඡා දිට්ඨිය.

ඊළඟට දෝමනස්ස සෝක කියන දෙකට යටින් එනවා, දෝමනස්සට යටින් පරුෂා වාචාය, සෝකයට යටින් පිසුණා වාචය.

දෙවැනි කාරණය දුක්ඛයට යටින් එනවා, මුසාව කියන එක. ඊළඟට ආපහු අපිට ඡේනවා උපායාසයට යටින් ව්‍යාපාදය, ඊළඟට ප්‍රියේහි විප්පයොගය අප්‍රියේහි සම්පයොගය දෙකට යටින් අභිජ්ඣා කියලා.

දැන් මේක බලනකොට අපි බලන්නට ඕන, නිතර ම දකුණු කෙළවරේ column එකෙන්. ඒ කියන්නේ මරණයට යටින් පාණාතිපාතා නේ, ඒ කාරණය බලලා, අපි එනවා අදත්තාදානය වම් කෙළවරේ ඒ ජාතියට. ඊට පස්සේ තමයි කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, අර ජරා ව්‍යාධි යටතේ ඒක බලන්නේ.

ඊළඟට ආපහු පටන් ගන්නවා දකුණු පැත්තෙ පරිදේවයෙන්, පරිදේවයෙන් සම්ප්‍රලාපය. එතන අර නිත්‍යභාවය කියන එක තියනව නේ, ඒකත් එක්ක බලනවා.

දැන් ජේනවා නේ ද මේක, ලෝහ ද්වේෂ මෝහ එකේ අන්ත ප්‍රඥා ස්කන්ධය පැත්තෙන් තමයි බලාගෙන මේ පැත්තට එන්නේ. අන්ත ඒ අර්ථයයි මේකේ තියෙන්නේ. එතකොට මේ පැත්තේ සම්ප්‍රලාපය බැලුවට පස්සේ අපි එනවා මුසාවට. සුබයි කියන එක bell shaped curve එකේ දෙපැත්ත වාගේ.

දැන් ඉතින් හරි ලස්සනට ජේනවා ඒ bell shaped curve එකේ, එක පැත්තක් දෝමනස්සය, අනෙක් පැත්ත සෝකය, අර බණ්ඩිය වගේ තියන කොටසට හොඳට එනවා, පරුෂා වාවය, පිසුණා වාවය. දැන් තමන්ට ජේනවා මේ පිසුණා වාවය දකුණු පැත්තේ තියන මෝහයත් එක්ක සම්බන්ධයි. සම්ප්‍රලාප කරලා නිත්‍යයි කියලා ගත්තු එක, පරුෂා වාවය කියන එක අර දුක්ඛයේ සුබයි කියලා ගන්නා වූ එකත් එක්ක සම්බන්ධයි. අපි සුබයි කියලා අරගෙන මේක, ඊට පස්සේ ඉතින් අපි බනිනවා. එතකොට පරුෂා වාවයට එනවා.

එතකොට ඒ විදිහට ම බලනවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං දුක්ඛය. මේක අත්තා කියන එක තියෙනවා. ඒකේ මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඊළඟට වම් පැත්තෙන් ගන්නවා උපායාසය, ඊළඟට එනවා ව්‍යාපාදයට, දැන් ඒ පාර මැද්දේ අපි ප්‍රියේහි විජ්ජයොග අප්‍රියේහි සම්පයොගය, අභිජ්ඣා, කියන එක, ඒක හොඳට බලනවා. එතකොට ඒ බැලුවා ම පුදුමාකාර වූ මනසක් පවතිනවා ඒ විදිහට.

ඒ කියන්නේ මේ දස අකුසලය, දුක්ඛ දොළඟට map කරලා නේ කරන්නේ. එතකොට මෙතන ඉහත භාවනාවත් එක්ක දැන් අපි කියනවා අපි යන්නේ නැහැයි කියන එක, ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය දක්වා යන්නේ සුබ යයි කියලා හිතාගෙන. දස අකුසලය මෙනෙහි කරන්නේ, අකුසලය පහ කරන්නේ නම් එමගින් ඇති වන සුබය නිසා පෙර කළා වූ දෙය, දුක වශයෙන් දකිනවා, එනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සිට කාම ආශ්‍රව දක්වා යාම දුක වශයෙන් දකිනවා, සංස්කාරය මගින් අත්තා නොසාදනවා, එමගින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/02/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම 12/02/2017 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඒ භාවනාවේ මතකයි ඔයගොල්ලන්ට, නැවතත් සඳහන් කරනවා නම්, සමාධි ස්කන්ධය, ඒකෙන් අපි හවෙසන ප්‍රභාණය, එතනින් උඩට ආවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාව කියන එක, එතනින් පල්ලෙහාට ආවා ප්‍රඥා ස්කන්ධයට, එතනින් වම් පැත්ත සීලස්කන්ධය.

ඉතින් අපි ඕවා අතර සම්බන්ධතාවයනුත් ඉගෙන ගත්තා. ඒ කියන්නේ අර ධ්‍යාන තලයක ඉපිද ගත කරන්නට තිබෙන ආශාව කියන එක පහ කරලායි සමාධි ස්කන්ධයට එන්නේ. එතනින් අපි හවෙසන ප්‍රභාණය. ඊට පස්සේ බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ කාරණාවත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා පෙන්නුවා.

ඉතින් ඒකේ, අපි ඔය ආශ්‍රවයන් අතර සම්බන්ධතාවය, සමාධි ස්කන්ධය එහෙම සම්පූර්ණ කරනවා නම් අපි දන්නවා කාම ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය දක්වා, යන්නේ නැහැයි කියලා.

ඉතින් ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ කාරණා හතරක්, අපි දන්නවා ඒ කාරණා හතරින් වක්‍රයක් හැදුණා කියලා. කාරණා හතරේ තියෙන්නේ, නසන ලද ආශ්‍රව නිසා ප්‍රඥාව පළවෙති කාරණය, දෙවෙනි කාරණය, ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය, ආසවක්ඛය ඥානය, තුන් වෙනි එකට උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දත් ඥානය, හතර වෙනියට බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය කියන එක.

එතකොට ඒක, අපි අර කාරණා හතරක් A, B, C, D කියලා ඉගෙන ගත්තා මතක ඇති. පළවෙනි එකට කිව්වා වක්‍රය අපි වට තුනක් කැරකෙනවා. ඒකේ A හැටියට පළවෙනි එකට කිව්වා ඒ ධ්‍යාන තලයක ඉපිද ගත කිරීමට ඇති ආශාව පහ කරලා වක්‍රයට ඇතුළු වෙනවා. B හැටියට කිව්වා, ඒක මගින් කාම ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවනවා, හවගාමී අකුසල පහ කරනවා, ඒකත් එක්ක එකට මුසු වෙනවා. එතකොට පළවෙනි වටය ඒ විදිහට බලන්නට කියලා.

දෙවැනි වටයේ දී භවගාමී අක්‍රමය පහ කිරීම මගින් වූ උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දන් ඥානය, අර කාරණා දෙකට එකතු වෙනවා. ඒක මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රවේ ඉදන් කාම ආශ්‍රවය දක්වා යන එක වැළැකෙනවා.

ඊළඟට D හැටියට කිව්වා තුන් වෙනි වටයේ දී, අස්මිති මානය පහ කිරීම මගින් වූ බ්‍රහ්මවරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දන් ඥානය ඒකට එකතු වෙනවා. මේකෙදි යම් දහමක් නොනසා තමා කර පවත්වනවා ද, ඒක පහ කරනවා කියලා. මෙසේ මේ අත්තානුදිට්ඨිය බව දත යුතු ය කියලා.

එතකොට මේ භාවනාව මෙහෙම බලලා, දැන් අපි සමාධි ස්කන්ධය සිහි කරපු ගමන්, සිත නතර වුණා. ඊට පස්සේ මම එතන ඉඳල ප්‍රතිලෝම වශයෙන් අලෝභ column එකේ දිගේ ගියා උඩ අතට. එතකොට ඒ කියන්නේ ඒ කාමෙසන ප්‍රභාණය. යම් ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමට ඇති ආසාව පහ කරනවා. මේක මගින් තමයි සමාධි ස්කන්ධය, එතකොට එතනින් නෙක්බම්ම වූ පවිචාරය. එතකොට ඒ සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම. අනෙක් පැත්තට උඩට ඔය බලාගෙන එනවා සමථ නිමිත්ත දක්වා, ඔය විදිහට තමන්ට ගමන් කරගෙන එන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මේකේ අර නෙක්බම්ම විතක්කය එහෙම කියන එක සිහි කරනවා නේ. ඒ නෙක්බම්ම විතක්කයේ මතක ද ඔයගොල්ලන්ට, ඊට ඉස්සෙල්ලා අපි කිව්වා මෙත්තාව කියන එක අපි ළඟ තියෙනවා. අධිචිත්ත ශික්ෂාවෙන් ඇවිල්ලා, දැන් මේ නෙක්බම්ම විතක්කයේ දී අපි මොනවද අයිත් කරන්න තියෙන්නේ, මෝභය නිසා ඇති වන්නා වූ ඒ ලෝභය වගේ ධර්මයන් නේ ද. එතකොට අපි වෙනස්කමක් කරනවා කියලා, ඒකයි. එතකොට ඔය විදිහට බලාගෙන එනකොට, එම මොහොතේ දී ම අර මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය ඇති වෙනවා.

මේ භාවනාවේ දී තියෙන්නේ අර තමන්ගේ මූලින් නළලේ හොඳට දැනිලා ප්‍රඥාව වශයෙන් තිබුණ ද, බලාගෙන එනකොට මේකේ සති ඉන්ද්‍රිය පැත්ත ප්‍රභාස්වර වෙන්න පටන් ගන්නවා.

එතකොට මේ හරියට ම අර triangle එක එනවා, මේ පැත්තේ සතිය, ප්‍රඥාව, පල්ලෙභායින් සමාධිය. ඡන්ද ඉද්ධිපාදයේ දී අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා. ආන්න එතනට එනවා. එතකොට සමථ නිමිත්ත දක්වා එහෙම එනකොට, ආලෝකය විහිදෙනවා. එතකොට ඒ සති ඉන්ද්‍රිය මනා කොට පැවතෙනවා, ඒ අනාශ්‍රව විත්තයන් එහෙම, ඒවා ඇති වෙනවා.

එතකොට දැන් ඔය අපි අධිචිත්ත ශික්ෂාව හරියට එනකොට, ඒ සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය, ඒ හරිය එතකොට අපිට ප්‍රීතිය ඇති වෙනවා. දැන් ඒ ප්‍රීතිය ඇති වුණේ තමන්ගේ මේ ක්‍රියාවලිය, ඒ කියන්නේ එතන දැන් මම බැලුවා හුඟක් ම, දැන් අපි

දන්නවා පළමු වෙනියට අපි ගන්නවා දිබ්බ විහාරය, එතකොට ඒ දිබ්බ විහාරයේ පටිච්චසමුප්පාදයේ පුරුකක අවබෝධය, ඒක නිසා ඇති වන ධ්‍යානය. එතකොට ඒක නිසා තමයි අපි දෙවැනි එකට එන්නේ බ්‍රහ්ම විහාරයට, නේ ද. එතකොට බ්‍රහ්ම විහාරයෙන් ඇවිල්ලා අපිට තියෙනවා විත්ත සමාධිය එහෙම.

එතකොට අර පටිච්චසමුප්පාදයේ පුරුකක අවබෝධය, අන්න විත්ත සමාධිය, ඊළඟට අපි එනවා අරිය විහාරයට. එතකොට ඒ සම්බන්ධතාවය ජේනවා නේ. එතකොට ඔය සම්බන්ධතාවය එහෙම ගත්තහම තමන්ට ඒ ප්‍රීතිය එහෙම ඇති වෙනවා.

ඒ ප්‍රීතිය ඇති වුණා ම හොඳට තේරුම් ගන්න ඕන මාන්තයක් තියෙනවා නේ ද කියන එක. ඒ කියන්නේ මේක හරි ගියා කියලා මාන්තයක් තියෙන්න පුළුවන්, ප්‍රීතිය ඇති වුණා කියන එකේ මාන්තයක් තියෙන්න පුළුවන්. දැන් බලන්නට මේක මේ අනෙක් පැත්තට එන්නේ. අනාශ්‍රව ඉඳන් මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය, ඊට පස්සේ මේ ධ්‍යාන ප්‍රීතිය.

ඒ කියන්නේ දැන් මේ එකක්වත් අපි අල්ලා ගන්නොතින් අන්න සක්කාය කතාව හැදෙනවා, තේරුණා ද? එතකොට අපි අර අයිත් කරන්න හදන එක හරියන්නේ නෑ, බ්‍රහ්මවරියෙසනාව සම්පූර්ණ වෙන්නේ නෑ. එතකොට ඒකේ අර භාවනා කරලා, 12 වෙනිදා භාවනාව කරලා, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලාගෙන එන්න ඕනෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව

19/02/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම 12/02/2017 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ සමාධි ස්කන්ධය කියන එක මම සිහි කළා. එතකොට ඒකේ පථය දිගේ මම ගියා, සමාධි ස්කන්ධය, අපි එනවා නේ ප්‍රඥා ස්කන්ධය දක්වා, බ්‍රහ්මචරියෙසනාව හරහා.

එතකොට ඒ සමාධි ස්කන්ධය සිහි කරපු වෙලාවේ, ඒ කියන්නේ ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමට ඇති කැමැත්ත. දැන් මෙතැන දී, මේ මනුෂ්‍යය ලෝකයක ඉපදිලා ඉන්න අපි, එහි වාසය කිරීමට යම් හේතුවක් නිසා හෝ කැමැත්තක් තිබෙනවා නේ ද කියන එකත් සිහි කරලා බැලුවා. ධර්මය දෙන්නට හරි ඉන්නවා කියමුකෝ නේ ද.

එතකොට මෙතන ඉඳන් ධ්‍යාන තලයක හෝ ඉපිද වාසය කිරීමට කැමැත්තක් කිසිම හේතුවක් පූර්ව වූ සංස්කාරයක් නිසා හරි අත්හරිනවා නම්, කිසිදු කාම ආශ්‍රවයක් නොමැති වෙන බව වැටහෙනවා. එතකොට දැන් අපි දන්නවා අලෝභ column එක. ඒ සමාධිය තියෙන එකේ අලෝභ column එක, සමාධි ස්කන්ධය.

ඊළඟට අපි බැලුවා දුක්ඛ දොළහ, එය 12 වෙනිදා භාවනාවේ අවසානයට දස අකුසලයන් එක්ක සම්බන්ධ කරලා බැලුවා. එතකොට ඒකේ columns හතරක් තියෙනවා, ඒ columns හතරෙන් පළමු column එක අලෝභ එකත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා බලනවා. එතකොට ඒ පළමු column එකේ තියෙන්නේ අදත්තාදාන, මුසාවාද, ව්‍යාපාද කියන එක.

ඉතින් මේක සිහි කරගෙන ගියා ම අන්තිමට ජේනවා, අපේ මේ කැමැත්ත තියෙන්නේ ආශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයට නේ ද කියලා. හුස්ම ගන්නවා පිට කරනවා. ඉතින් ඔක bell shaped curve එකක් වගේ එනවා. ජාතිය එක කෙළවරක ලිව්වා නම්, ඊට පස්සේ මරණය අනෙක් කෙළවරේ ලිව්වා නම්, අර උඩට peak එක වාගේ ආවා. ජාතියේ ඉඳන් bell එක වගේ මරණයට, වම් පැත්ත අපිට ගන්නට පුළුවන් හුස්ම ගැනීම, හුස්ම අදිනවා, දකුණු පැත්ත හුස්ම පිට කළා, මරණය, කියන එක.

එතකොට දැන් ඕක ටිකක් ඉඳලා ඒ විදිහට තුන් වෙනි column එක සිහි කළා. ප්‍රඥා ස්කන්ධය එහෙම තියෙන එක, බ්‍රහ්මවරියෙසනාවෙන් ප්‍රඥා ස්කන්ධය. ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය දක්වා එතනින් පැමිණියා. එතන දී සිත නතර වෙලා තිබුණා.

දැන් අපිට ජේනවා මේ ඉතාමත් කුඩා කාලයකට පවතින හුස්මකට නේ ද මේ කැමති වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මේක පවතින්නේ නෑ නේ. දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ කීවේ මරණය එහෙම බලනකොට, හුස්ම ගත්තාට පස්සේ පිට කරන්න ඉන්න එපා කියලා කීවා. අපි මේ නිත්‍යයක් ගහගෙන මේක දිගට ම අදින්නට පුළුවන් කියලා නේ හිතන්නේ, එතකොට මේ හුස්ම සමඟ ජීවත් වෙලා ඉන්න බැහැ, මරණය සිදු වන්නේ ය.

ඊළඟට ආවා සම්ප්‍රලාප, නිත්‍ය. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය, එතන අත්තා මිච්ඡා දිට්ඨිය, ඒක සිහි කළා. එතන දී ඔළුව ප්‍රභාස්වර වෙනවා. ඊට පස්සේ මැද columns දෙක සිහි කළා. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ table එකේ, ජරා ව්‍යාධි, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම. දුක්ඛය සුඛය කියලා හිතාගෙන පරුෂා වාචා වුණා. අපි දන්නවා ageing diagram එකේ අපි දන්නවා ව්‍යාපාදයෙන් පරුෂා වාචාය කියන එක ඇති වෙනවා.

සම්ප්‍රලාපයේ ඒකේ තියෙනවා නිත්‍යභාවය, ඒක මගින් මේකට වඩා හොඳ දෙයක් ඇති ය කියලා සිතලා මෝහය මගින් අපි වෙන් කරනවා, එතකොට පිසුණා වාචාය. දැන් එතකොට මේ දෙකෙළවර මගින්, ඒ කියන්නේ වම column එකයි දකුණු column එකයි කියන එක මගින් පවතීයි කියලා හිතලා වරක සැකසීමක් කියන එක තියෙනවා, එක වෙලාවක, ඒක බිදීම සමඟ වෙන් කර අලුත් එකක් සෑදීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. සම්ප්‍රලාපයෙන් පිසුණා වාචාය, අතනින් එනවා පරුෂා වාචාය කියන එක.

එතකොට දැන් මේ විදිහට අලුත් එකක් සෑදීම කියන එක කරනවා, මේක අත්තා කියලා ගන්නවා නම්, දුක්ඛය ම තමයි සෑදෙන්නේ, ඒකට ම තමයි අභිජ්ඣා වන්නේ, මනාප වන්නේ, එහෙම නම් දුක කෙළවර වන්නේ නෑ.

දැන් අන්තිමට ජේනව නේ, ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයයි අප්‍රියේහි සම්පයොගයයි ඒක අපි අභිජ්ඣා කියන එක දානවා.

ඉතින් දැන් මම බලනවා ව්‍යාපාදයේ ඉඳලා ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයට එන එක, ඕක බලන්න බලන්න ජේනවා මේ දෙක එකට blend වෙලා නේ තියෙන්නේ වෙනසක් හොයා ගන්නට බැරි තරමට. දැන් බලන්න, මගේ සීයාට ආහාර ගන්න ගිහින් එයාට තරඟ යනවා, ව්‍යාපාදය. ඒ මොකද අර ජරාව සම්බන්ධ වෙලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට ජරාව කියන එක ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය කියන එක ඒ column එකට නේ වැටෙන්නේ, එක පැත්තකින් ඒ අර්ථය ජේනවා.

ඊළඟට ඉතින් ඒ ජරාව ම නිසා තමයි අපි ඔය ජාතියයි දුක්ඛයයි ස්පර්ශ වෙමින් අපි පෙන්නනවා ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය කියලා. ඒක ම ටිකක් වැඩි දුරට ගිහිල්ලා නේ. එතකොට දැන් ව්‍යාපාදය එයාට රසය නැතෙයි කියලා දැන් එයාට තියෙනවා ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය, තමන් කැමති දෙයින් දැන් වෙන් වෙලා කියන එක.

මේක නිකම් හිතන්න හිතන්න ජේනවා, වෙනස නිකම් භොයාගන්න බැරි තරමට ව්‍යාපාදයයි ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයයි අපිට blend වෙලා තියෙන්නේ එකට. රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවා අපිට එක වෙලාවක මේ නන්දියයි අභිජ්ඣාවයි කියන එක වෙනස භොයාගන්න බැරි තරමට blend වෙලා කියලා. එතකොට ඒ අර්ථය ම නේ ඔතනත් තියෙන්නේ.

ඊළඟට ආපහු එනවා, ඉතින් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය ඉතින් නිකම්ම නෙමෙයි නේ ඇති වෙලා තියෙන්නේ, ව්‍යාධියයි සෝකයයි ස්පර්ශ වෙලා නේ ඇවිත් තියෙන්නේ. එතකොට එතන අපි අත්තා කියලා අරන් තියෙනවා, ඉතින් අත්තා කියලා ගන්න එක ම රෝගයක් කියන එකයි කිව්වෙ. දැන් එතනත් ජේනවා හරියට blend වීම.

අර ව්‍යාපාදයයි ප්‍රියේහි විජ්ජයොගයයි කියන එක මෙනෙහි කරන්න මෙනෙහි කරන්න ඒ පුදුමාකාර විදිහට විමුක්ති සහගත ස්වභාවය, ඒ සුඛ ස්වභාවය එක පැත්තකින් ඇති වෙනවා. මෙනෙ මේ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය එතැන අත්තායි, අප්‍රියේහි සම්පයොගයයි කියන එක කරන්න කරන්න මතස එන්න එන්න ම විවෘත වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර ආකිඤ්චන විමුක්තිය, අන්ත ඒ වගේ, ඒ විමුක්ති ස්වභාවය කියන එක, ඒ පැත්ත හුඟාක් ම වැඩි වෙනවා.

එතකොට දැන් මෙනෙ අපිට ජේනවා, ප්‍රියේහි විජ්ජයොගය අප්‍රියේහි සම්පයොගය කීවා ම සාත, අසාත, ඕක නේ ඔය කියන්නේ. සාතයි අසාතයි. එතකොට එහෙම නම් මේ සාතයි අසාතයි කියන එක මොකක් නිසා ද ඇති වන්නේ.

කලහ විවාද සූත්‍ර නිද්දේසයේ ඒ පිටුව 373 ඒකේ ගාථාවක් තියෙනවා. බුදු භාමුදුරුවන්ගෙන් ඇහුවහම බුදුභාමුදුරුවෝ කියනවා, “එසසනිදානං සාතං අසාතං,” ස්පර්ශය නිසා, “එස්සෙ අසාතන්ති න භවන්ති හෙනෙ, විභවං භවන්වාපි යමෙව මච්චං” කියලා.

ඒ කියන්නේ ස්පර්ශ නිදානයෙන් තමයි, මේ සාතයි අසාතයි ඇති වන්නේ. ඒ සුඛ වේදනාවට කරුණු වෙච්ච ස්පර්ශය නිසා සුඛ වේදනාව ඇති වෙනවා, ඔය විදිහට එක පැහැදිලි කරනවා.

“එස්සෙ අසාතන්ති න භවන්ති හෙනෙ,” කියන්නේ ස්පර්ශය අවිද්‍යාමාන කල්හි, ඒක නැති කල්හි, නොලැබෙන කල්හි, සාත අසාතයෝ නොවෙති.

ඊළඟට පෙන්නනවා, “විභවං භවන්වාපි යමෙතමත්ථං,” භව දිට්ඨිය ද ස්පර්ශය නිදාන කොට ඇත්තාහ. විභව දිට්ඨිය ද, ස්පර්ශය නිදාන කොට ඇත්තාහ.

දැන් අර අත්තා කියලා ගත්ත කතාව නේ, මේකට නේ අපි අභිජ්ඣා වෙලා තියෙන්නේ නේ ද, එතකොට ස්පර්ශය අනුව තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ, දැන් ඉතින් ඔයගොල්ලන්ට ඊළඟ ප්‍රශ්නය එනවා. ස්පර්ශය ඇති වුණේ කුමක් නිසා ද? නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො, ඒක නේ ඊළඟ ගාථාවේ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුවේ. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඒක මනස තමන්ට පුළුවන්කම තියෙනවා, තමන්ට ඒ සුඛය සහගතව, ඒ විමුක්තිය, ඒ ව්‍යාපාද පැත්ත බැලුවහම, එතන තියෙන ස්වභාවය, ඊළඟට ආකිඤ්චන විමුක්තිය, අනෙක් පැත්ත, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං පැත්ත, එතන තියෙනවා පුදුමාකාර විදිහට, තමන්ට ඕන එකක් කරන්න පුළුවන්, හැකියාවක් කියන එක, නිර්වාණය ගන්න පුළුවන් කියන එක, හොඳට තේරෙන අවස්ථාවක් එතැන.

25/02/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම භාවනාවට ගත්තේ අමෝභ පාර. එතකොට ඒක බලනවා නම් ඔයගොල්ලෝ, අර අමෝභයේ අර්ථ දැක්වීම බලන්න ඕනෑ. “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා ආශ්චර්ය භාවෙන අතුලං,” කියන එක. දැන් අපිට ජේනවා මනුස්සයෝ මැණික් ගරනවා. එතකොට මැණික් ගලක් හම්බවුණා ම හොඳට සතුටු වෙනවා. ඒ පාර එයාට ජේනවා තව මනුස්සයෙක් මැණික් ගැරුවහම එයාට මෙයාට වැඩිය වඩා හොඳ මැණික් ගලක් හම්බවෙනවා.

එතකොට ඔය gem එක නේ ඔය කියන්නේ. රතනය නේ ද? එතකොට ඔය විදිහට දැන් අපිට ජේනවා ඒ මනුස්සයාට ජේනවා මිල කරන්න බැරි මැණික් ගලක් හම්බවෙනවා. ඉතින් මෙයාට ජේනවා මේ මැණික් ගල කියන එක ගත්තහම, ඒ රතනය කියන එක සම්පූර්ණයෙන් ම මේකේ නැති වීම, භාරලා ගන්නවා කියන එක නෙමෙයි, ඒ මැණික් ගලක් නැතෙයි කියන එක ම තමයි රතනය කියන එක එයාට පැහැදිලි වෙනවා. ඒක තමයි “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා ආශ්චර්ය භාවෙන අතුලං” කියලා කීවේ. නිර්වාණය ම තමයි රතනය. අරක කරනවා කියන එක නෙමේ.

ඉතින් මේකෙ හුභාක් ම තමන්ගේ මනස හොඳට පිහිටියොත්, අමෝභයේ අර්ථ දැක්වීම, එතකොට එහෙම නම් අපි මේ සංස්කාරයන් අයිත් කිරීම පිණිස වැඩ කටයුතු කරනවා. භාරන්න නෙමෙයි, පාණාතිපාත, අදත්තාදාන කරන්න නෙමෙයි රතනය කියන්නේ ඒවා සංස්කාර නොකිරීම, කියන එකට එනවා.

ඉතින් අපි පෙන්වුවා, එතනින් අපි භාවනාමය ප්‍රඥාවට එනවා. ඒ භාවනාමය ප්‍රඥාවෙන්, ඒ පාණාතිපාත වැනි අකුසල ධර්මයන් පහ කිරීම එකක්, යම් කුසලයාගේ ඉපදීම තව එකක් කියලා. එතනින් අපි එනවා අවිතක්ක අවිචාර සමාධියට.

එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා කාම විතක්කයක් නෑ, විචාරයක් නෑ. ව්‍යාපාද විතක්කයක් නෑ, විචාරයක් නෑ. විහිංසා විතක්කයක් නෑ, විචාරයක් නෑ කියලා. ඉතින් අපි ඕකේ පෙන්වලා දුන්නා නේ ඕකේ සම්බන්ධතාවය. ඕක නිකම්ම නෙවෙයි සිද්ධ

වෙන්වෙන්, මේ සවිතක්ක සවිචාර සමාධියෙන් අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියෙන් අවිතක්ක අවිචාර සමාධියට එනවා.

එතකොට මේක බලනකොට, ඒ සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය කියන එකත් බොහොම හොඳට බලන්න ඕනෑ. ඒකේ අපි දන්නවා අර දිබ්බ විභාරයෙන් තමයි, අර බ්‍රහ්ම විභාරය. දිබ්බ විභාරය තුළ තියෙනවා මේ හව පච්චයා ජාති. ඒක අවබෝධ වීම කියන එක නේ ද. එතකොට ඒ බ්‍රහ්ම විභාරයෙන් අරිය විභාරය. ඊට පස්සේ අරිය විභාරයෙන් ඉතින් සඤ්ඤාවන් අතහරිනවා, ඒ පාර ආනෙඤ්ජ විභාරයට එනවා අපි සංස්කාරයන් අතහැරීම කියන එක.

දැන් අපි ටිකකට ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ, මැණික් ගල් හොයනවා කියන එක නෙමේ. රතනය කියලා කියන්නේ නිර්වාණය. එහෙම නම් සංස්කාර අතහැරීම කියන එක පෝෂණය වෙනවා නේ ද? ඉතින් එතනින් හවයේ යන විතක්කය එහෙම නැති කරලා, ඒ නිර්වාණය ම සොයලා තමයි, අවිතක්ක අවිචාර සමාධියට එන්නේ.

එතනින් අපි එනවා අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව. එතන පෙන්නුවා, මේ අරූප ධ්‍යාන කුසලය කියලා. ඉතින් ඔතනින් පශ්ඨන නිමිත්තට කියන එකට එනවා. පශ්ඨන නිමිත්තට ආප්‍රවහම කෙනෙක් කල්පනා කරලා බලන්න ඕනේ අර සමාධි ස්කන්ධය. මතක ද අපි සමාධි ස්කන්ධය දී පෙන්නුවා ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමට ඇති ආසාව පහ කර තමයි අපි සමාධි ස්කන්ධය ඇති කරගන්නේ. ඉතින් එතන ආසාවක් නැත්නම්, ඒ කියන්නේ අභිජ්ඣාවක් කියන එක නැත්නම්, ඒක සමට නිමිත්තට ඇතුළත් වෙනවා. එමගින් අපිට උපෙක්ඛා නිමිත්ත තුළ ඇති අනභිජ්ඣාව කියන එක පෝෂණය වෙනවා. ඒක හොඳට එන්න ඕනෑ.

එතකොට දැන් අන්න ඒ අර්ථය ඇතිව, දැන් එන්න පශ්ඨන නිමිත්තට කියන එකට. දැන් මේ නිමිත්ත සම්බන්ධයි නේ. සමාධි ස්කන්ධයෙන් අපි ආවා, සමට නිමිත්ත කියන එකට. එතනින් අපි එනවා සමට නිමිත්තෙන් පශ්ඨන නිමිත්ත දක්වා අපි ගමන් කරනවා.

එතකොට පශ්ඨන නිමිත්තේ තියෙනවා අරි අට මහ. ඒක හරහා අපිට සම්මා දිට්ඨිය. ඒක නිසා අභිජ්ඣා නොවේ. දැන් බලන්න අභිජ්ඣා වුණා නම්, දැන් උපෙක්ඛා නිමිත්තට එනව නේ, සමට නිමිත්තෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්ත. උපෙක්ඛා නිමිත්තෙදී කියන්නේ මොකක් ද? පාණානිපාතයක් කලින් කලා ද, ඒක දැන් අත හැරියා ද, අත හැරීම නිසා, ඇති වන්නා වූ සුඛය නිසා පෙර කලා වූ, දේ දුක වශයෙන් දකිනවා.

එතකොට මේ විදිහට අදත්තාදානය, ඔක්කොම සිහි කරගෙන එන්න. ඊළඟට කල්පනා කරන්න අභිජ්ඣා. පෙර යම්කිසි දෙයකට අභිජ්ඣාවක් තිබුණා ද, දැන් ඒ අභිජ්ඣාව අත ඇරියයින් පස්සේ ඇති වෙන සුඛය නිසා, දැන් තමන්ට අර පෙර කලා වූ දේ දුක

වගයෙන් දකිනවා. දකින්නේ මොකක් ද? දුකයි කියන එක. අන්න එහෙම නම් සම්මා දිටියිය. අනභිජ්ඣාව නිසා සම්මා දිටියියට එනවා. දුක වටහා ගන්න පුළුවන් වෙනවා.

එතකොට දැන් එහෙම නම් දැන් මේ දෙන්නා, ඒ ධර්මයන් මගින් ම එක එකා මගින් පෝෂණය වෙනවා. ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් පග්ගහ නිමිත්ත පෝෂණය වෙනවා. පග්ගහ නිමිත්තෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්ත කියන එක පෝෂණය වෙනවා. ඇයි අපි උපෙක්ඛා නිමිත්තෙදි අරක අභිජ්ඣාව අයිත් කළාට පස්සේ දුකයි කියලා වැටහිලා තමයි අපිට සම්මා දිටියිය. අන්න පග්ගහ නිමිත්ත පෝෂණය වුණා. මිච්ඡා දිටියියෙන් තමයි අභිජ්ඣා වෙන්නේ. සම්මා දිටියියෙන් අනභිජ්ඣා.

දැන් ඔය දෙන්නා ඔය විදිහට පෝෂණය වීම කාරණාවෙන් කාරණාවට ඒක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ඒ තත්වයට පත් වුණා ම, අපිට ජේනවා මේ කාම ආශ්‍රව නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එක වෙන්නේ නෑ. ඇයි අර සමාධි ස්කන්ධයත් එක්ක අපි පෙනේනවා නේ. ධ්‍යාන තලයක ඉන්න එක සුඛයි කියලා නේ කියන්නේ. දැන් කියන්නේ දුකයි කියන එක නේ. එතකොට එහෙම නම් කාම ආශ්‍රව නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙන්නේ නෑ.

මේ නිසා උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රියේ පළවෙනි කාරණය සපුරලනවා, මොකක් ද යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයන් නොඉපදීම පිණිස වෑයම් කළ යුතුයි. අපි දන්නවා ඒක උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් වෙන්නේ. දැන් අපි පෙනෙනවා, මේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත නිකම්ම නෙමේ, පග්ගහ නිමිත්තේ උදව්වෙන් උපකාරයෙන්, දෙදෙනා එකිනෙකාට support කරලා තමයි, ඒක සිද්ධ වෙන්නේ කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/02/2017 - 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 ඒ ඊයේ භාවනාවටත් ඒ සම්බන්ධ වුණේ අර උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයේ දී උපෙක්ඛාවට යන භාවනාවක් අපි පෙන්නුවා නේ. අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ වැඩසටහනේ advanced 2 එකේදී.

එතකොට ඒකේ එක triangle එකකට මගේ මනස හුහක් වැටුණා අද භාවනාවේදී. ඒක තමයි ඔය, අධිශීල ශික්ෂා, අධිප්‍රඥා ශික්ෂා, පශ්ගහ නිමිත්ත කියන එකට. ඔය, අධිශීල ශික්ෂාවෙන් අපි අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවට එනවා. අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවෙන් පල්ලෙහා පශ්ගහ නිමිත්තට එනවා. පශ්ගහ නිමිත්තෙන් ආපහු උඩට අධිශීල ශික්ෂාවට යනවා.

එතකොට ඊළඟට ආපහු වම් පැත්තෙන්, සමථ නිමිත්තෙන් අපි එනවා, අධිශීල ශික්ෂාවට. ඕක වෙන්තේ කොහොම ද? අපි භාවනාව කරන්න ඕනෑ, අර අපි ඊයේ පෙන්නුවා නේ සමාධි ස්කන්ධය සිහි කරන්න ඕනෑ. අලෝභ පාරේ පහළට යන්න ඕනෑ. එතකොට එතන පෙන්නනවා ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමට ඇති ආසාව පහ කරලා සමාධි ස්කන්ධය ඇති කරගන්නවා. එහි අභිජ්ඣා නැති නම් එය සමථ නිමිත්තට ඇතුළත් වෙනවා. එමගින් උපෙක්ඛා නිමිත්ත තුළ ඇති අනභිජ්ඣාව පෝෂණය වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

ඊළඟට පෙන්නුවා අපි අනභිජ්ඣා වන්නේ දුක්ඛය වැටහෙනවා. එමගින් සම්මා දිට්ඨිය ඇති වෙනවා. එතකොට අපි පශ්ගහ නිමිත්ත මෙනෙහි කරනකොට අර් අට මහ හරහා සම්මා දිට්ඨිය නිසා අභිජ්ඣා නොවේ. එමනිසා ධ්‍යාන සහිත විත්ත සංස්කාරයන්ට නොඇලේ කියලා සාකච්ඡා කළා.

එතකොට දැන් බලන්න මේක මේ, සමථ නිමිත්තෙන් අපි ආවොතින්, සමථ නිමිත්තයට අනභිජ්ඣාව ඇතුළු වෙනවා නම් එහෙම නම් අපිට විත්ත විලේඛය කියන එක ඇති වෙනවා. සිතේ හිරිය. මතක ද අපි පෙන්නුවා? මට අභිජ්ඣා වූයේ ය, අනභිජ්ඣා නොවූයේ ය, කියලා අපි සාකච්ඡා කළේ.

එතකොට ඒක අධිශීල ශික්ෂාවේ අපිට අන්න, විත්ත විලේඛය කියන එක ඇති වෙනවා එක පැත්තකින්. ආපහු අපිට ජේනවා හවයේ යන විතක්කයක් නැතෙයි කියන

එක තියෙනවා නේ, අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය, භවයේ යන විතක්කය නැත්නම් ව්‍යාපාදය නැති වෙනවා. එතන විත්ත විලේඛය ආපහු ඇති වෙනවා.

ඊළඟට ආපහු අපිට ජේනවා පග්ගහ නිමිත්ත සිට අධිශීල ශික්ෂාවට එනවා උඩ අතට, එතකොට අර **triangle** එක වගේ හරහට එන්නේ. එතන සම්මා දිට්ඨිය පග්ගහ නිමිත්ත තුළ තියෙනවා. ඒක තියෙනවා නම් ආපහු විත්ත විලේඛය. මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙනවා.

ඔතන තියෙනවා හරි ගැඹුරට, සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා දිට්ඨිය ඇති වෙනවා. මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙනවා. එතකොට සම්මා දිට්ඨිය නිසා එතන ඒ විත්ත සංස්කාරයනුත් කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන්.

එතකොට එහෙම නම් දැන් අධිශීල ශික්ෂාවේ මේ අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි පහ වෙන ඒ විත්ත විලේඛය ඇති වුණා ම එතනින් අපි අධිශීල ශික්ෂාවෙන් අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවට එනවා. එතන සම්මා දිට්ඨියත් අනභිජ්ඣාවත් එකට එකතු වෙනවා. ඒක එකතු වුණාට පස්සේ, අරුප ධ්‍යාන කුසලය. එතකොට ඒ අල්ලාගෙන ඉන්නේ නෑ.

කියන්නේ කිසිම ආකාරයකින් ධ්‍යානයකට නොඇලීම නේ එතන පෙන්වන්නේ. අල්ලාගෙන ඉන්නේ නැතැයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒ අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවෙන් පග්ගහ නිමිත්ත.

එතකොට මේක **circle** වෙනවා. අධිශීල ශික්ෂාවෙන් අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව. අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවෙන් පග්ගහ නිමිත්ත. පග්ගහ නිමිත්තෙන් අධිශීල ශික්ෂාව කියන එකට. ඒක අර සමාධි ස්කන්ධය පැත්තෙන් තමයි අරක ආවේ. ඒක අමතක කරන්න හොඳ නෑ.

එතකොට මෙතන තමන් ඔක **balance** කරනවා නම්, ඒ කියන්නේ විත්ත විලේඛය තමන්ට අනභිජ්ඣාව, ව්‍යාපාදය නැතිව ඒ වාගේ ම මිච්ඡා දිට්ඨිය නැතිව සම්මා දිට්ඨිය කියන එක, ඒක තමන්ට සිහිය තියෙනවා නම් පවතිනවා නම් වරින්වර ඒ වෙලාවේ දී අතීත භවයන් හරියට ජේනවා.

ඒ මෙතන ඉන්න කට්ටියගේ ආදී වශයෙන්, කලින් භාවනාවට ඇවිල්ලා හිටපු අය ගෙදර ආදී වශයෙන් ඒක හොඳට ජේනවා. ඒ පෙනුණහම කෙනෙක් ඒකට අල්ලන්නේ නැත්නම්, ඒ කියන්නේ කෙනෙක් දැක්කොතින් යමකිසි භවයක්, ඒකත් එක්ක තමන් වැටෙන්න පුළුවන් නේ, දැන් ඒ පුද්ගලයා කවුද ආදී වශයෙන් ඒවා මෙනෙහි කරනකොට, අර වචන තුන එන්න ඕනෑ.

විත්ත විලේඛයේ තියෙන්නා වූ වචන තුන. අනභිජ්ඣාව, අව්‍යාපාදය, මිච්ඡා දිට්ඨිය නැතෙයි කියන අර මේකෙන් අර සම්බන්ධතාවය ඇතුළු තමන් ඒක දකින්න දකින්න තව තවත් ජේනවා. ඒ කියන්නේ මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගිහිල්ලා

ඇවිල්ලා යම්කිසි කෙනෙක් දකිනවා වාගේ නෙවෙයි. මේක නැවත නැවතත්, පුනපුනා, තමන්ට ඒ භවයන් කියන ඒවා බලන්න පුළුවන්. ඔන්න භවය බලන්න හොඳ ම තැන.

මම ඇහුවා රහතන් වහන්සේගෙන් මේක මේ මට විතරක් සාධාරණ එකක් ද, නැත්නම් මේ ලෝක සත්වයා හැමෝට ම කරන්න පුළුවන් දෙයක් ද කියලා? හැමෝට ම කරන්න පුළුවන් කිව්වා, මේ කාරණා තුන අධිශීල ශික්ෂාව, අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව, පශ්චාත් නිමිත්ත. ඔය **triangle** එක හොඳට බලලා අර විදිහට විත්ත විලේඛය හැදෙන හැටි හොඳට බලන්න ඕනෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/02/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවට මම කරගෙන ගියේ, ඒ අමෝභ පාර දිගේ බලාගෙන ගියා. අර “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා ආශ්චර්ය භාවෙන අතුලං” කියලා, අමෝභයේ අර්ථ දැක්වීම. එතකොට ඒ අමෝභයේ අර්ථ දැක්වීමෙන් අපි එනවා නේ පහළට ගමන් කරගෙන. ඉතින් ඕකේ අර උපෙක්ඛා නිමිත්ත, දැන් අර උපෙක්ඛා භාවනාවට කරපු diagram එක ගත්තහම තමයි හුඟක් ලස්සනට කරන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. එතන සමථ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පශ්ගහ නිමිත්ත දක්වා එනවා. ඒ සමථ නිමිත්තෙදි, මතක තියාගන්න අපි පෙන්වුවා නේ අර සමාධි ස්කන්ධය, එතකොට අර ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමට ඇති ආසාව පහ කරනවා කියලා. එතකොට ඒක නිසා අනභිජ්ඣා වෙලා උපෙක්ඛා නිමිත්තට ඒක ඇතුල් වෙලා, ඒක නිසා සම්මා දිට්ඨිය.

ඔතනදි මට තේරිවිච දෙයක් තමයි. බොහෝ ම ලස්සනට ඒ උපෙක්ඛා නිමිත්තයි, පශ්ගහ නිමිත්තයි තමන් හොඳට පරිපූර්ණ වෙනවා නම් භාවනාවෙදි, ඒ අනභිජ්ඣාවෙන් සම්මා දිට්ඨියට එනවා. සම්මා දිට්ඨිය නිසා අනභිජ්ඣා වෙනවා. ඒකේ දී තමන්ට කැමති ධ්‍යානයක්, කැමති දෙයක් කරන්න පුළුවන්.

ඒ කියන්නේ තමන් කරුණාව ගැන හිතුවා නම් කරුණාව. උපෙක්ඛාව ගැන හිතුවා නම් උපෙක්ඛාව. කැමති විදිහට ඒකේ මාරු වෙන්න පුළුවන් කියන එක හොඳට තේරෙනවා.

එතකොට දැන් අපි ඉගෙන ගත්තා ඊයේ පෙරේදා, මේ භාවනාවෙදි සමාධි ස්කන්ධය එහෙම සිහි කරලා පශ්ගහ නිමිත්තට ආවාට පස්සේ, එතනින් අපි පෙන්වුවා නේ උපෙක්ඛා නිමිත්තට පශ්ගහ නිමිත්ත එකතු වෙනවා. ඒ දෙදෙනා නිසා ඒ ධර්මයන් එක එකා පෝෂණය කරනවා කියලා. එතනදි අපි පෙන්වුවා මේ කාම ආශ්‍රව නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙන්නේ නෑ කියලා. ඒ මගින්, ඒ උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් අක්ඛණාවන්ද්‍රියේ පළවෙනි කාරණය සපුරාලනවා කියලා. ඒ කියන්නේ යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද එම ආශ්‍රව නොඉපදීම පිණිස වෑයම් කළ යුතුයි. පෙරේදා භාවනාවෙදි පෙන්වුවා නේ ඕක.

එතකොට එහෙම නම් මෙතන මේ කාම ආශ්‍රවය නේ කීවේ, නේ ද? එතකොට අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රියේ කාරණා හතර, ආශ්‍රව හතර වෙනවා, අයිත් කරනවා කියන එක. දැන් මෙතන කාම ආශ්‍රවය අයිත් වුණා. සුබ්බි කියලා කතාවක් නෑ. එතකොට ඒකේ පසු සඤ්ඤාව කාම ආශ්‍රවය. ඇයි උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් ඒක එනවා නේ.

දැන් ඊට පස්සේ ආපහු එනවා දෙවෙනි කාරණය, යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතුයි. අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එක. ඒකේ පෙන්නනවා, මේ ද්වේෂය බැස යන්නේ නම් හව ආශ්‍රවය කියන එක නොවෙනවා. ස්පර්ශ ආහාර පාර දිගේ පහළට නොයෑම මගින් ද්වේෂය බැස යනවා. එතකොට ස්පර්ශ ආහාර පාරේ හව ආශ්‍රවය තියෙනවා. ඒක ඉවත් වෙනවා. කුමක් නිසා ද ඒක ඉවත් වෙන්නේ?

උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට බැස ගන්නවා නම්, දුක වශයෙන් වේදනාව දැනගන්නවා. එතකොට රූප වේදනා අත්තා කරගන්නේ නෑ. අත්තා කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව නේ, අපි මේ හව ආශ්‍රවය කියන්නේ. එහෙම නම් අන්න අපිට ඒ අත්තා කියන එක නොගැනීම නිසා අපිට ජේනවා හව ආශ්‍රවය ගියා කියන එක. එහෙම නම් දෙවෙනි කාරණය හරි.

තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතුයි, අධිචිත්ත ශික්ෂාව.

ඉතින් දැන් අරූප ධ්‍යානයන් නිසා පවතිනවා යන දිට්ඨියක් අපිට ඇති වෙනව නේ. එතකොට අපි අරිය විහාරය භාවිතා කරනවා නේ, සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය. අරිය විහාරයේ පෙන්නනවා නේ සමුදය, අස්තංගමය. එහෙම නම් එතනින් කියනවා, අනිත්‍යයි. එතකොට එහෙම නම් ඒ ධ්‍යානයන් මගේ කියලා ගන්නේ නෑ. එතකොට දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඉවත් වෙනවා.

ඊළඟට හතර වෙනි කාරණයට යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයේ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතුයි. පග්ගහ නිමිත්ත. ඒ පග්ගහ නිමිත්ත තුළ තියෙනවා ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය. චූල සුඤ්ඤනයේ එහෙම අපි බැලුවේ අවසාන කාරණයට නේ ද?

එතකොට එමනිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වෙන්නේ නෑ. එහෙම නම් එතනින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එක තමයි එතනින් යන්නේ. එකක්වත් අල්ලාගෙන ඉන්නේ නෑ නේ. ධ්‍යානයක්වත් කිසිම දෙයක් අල්ලාගෙන ඉන්නේ නෑ.

ඉතින් එහෙම නම් අපිට ජේනවා අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය කාරණා හතර, අපි අයිත් කරන්නේ මොකක් ද? පළවෙනි එක කාම ආශ්‍රවය, දෙවෙනි එකෙන් හව ආශ්‍රවය,

තුන් වෙනි එකෙන් දිවයි ආශ්‍රවය, හතර වෙනි එකෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව. ඒක නොවීම කියන එක වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/03/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

එතකොට මම කළේ, කලින් 27/02/2017 කරපු භාවනාව ම තමයි මම නැවතත් කරගෙන ගියේ. ඒ නිබ්බාන භාවනාවේදී අපි පටන් ගත්තේ අමෝභයේ අර්ථ දැක්වීමෙන්. ඒකේ පෙන්නනවා “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා අශ්චරිය භාවෙන අතුලං” කියලා. නිර්වාණය කියන එක මිල කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි. දැන් අපි දන්නවා මනුස්සයෙක් මැණික් භාරනවා. මේ මැණික් ගල හොඳයි කියලා ගන්නවා. එතකොට තව මනුස්සයෙක් භාරලා ඊට වඩා හොඳ මැණික් ගලක් ගන්නවා.

එතකොට මේකට වඩා අනෙක හොඳයි කියලා වෙන් කරන්න පුළුවන්කම තියෙනවා නේ. එතකොට දැන් ඔය විදිහට බැලුවහම, මේ මනුස්සයාට ජේනවා, මේ මැණික්වලින් බලාගෙන ගිහිල්ලා, මේ ඉහළ ම මැණික, ඉහළ ම gem එක කියන එක ගත්තහම නිර්වාණය. ඒක මිල කළ නොහැකි එකක්. ඒක තමයි “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා අශ්චරිය භාවෙන අතුලං.”

දැන් එහෙම නම් එයා තේරුම් ගන්නවා, මේ මැණික් භාරන සංස්කාර, මැණික්, මේවා ඔක්කොම නැති වීම ම තමයි හොඳ කියන එක, නිර්වාණය. ඒ කියන්නේ අරවාට, මැණික්වලට තිබෙන්නා වූ ඒ ඇල්ම කියන එක එයාගේ අයිත් වෙලා යනවා.

එතකොට එහෙම නම් ඒක අතහැරියා නම් අන්න කුසලය. එතකොට අන්න කුසලය, ඒ විදිහට දැනගෙන නිවන සදහා කුසලයේ ඉපදීමක් කරනවා ද, “ජානෙන පස්සනා” දැනගැනීමක් වෙනවා ද, ඒක තමයි නිර්වාණය කියන්නේ. ඉතින් ඕක හොඳට හිතලා බලන්න ඒ point එක. ඒක හිතන්න හිතන්න එතන ම සිත සමාධිගත වෙනවා.

ඉතින් ඒ පාර අපි පාර දිගේ එනවා, ඒ අමෝභ පාර දිගේ. ඉතින් ඒ භාවනාමය ප්‍රඥාව, අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය, හරහට අපි බලාගෙන එන්න ඕනෙ අර advanced 2 program එකේ කරන විදිහට. එතනින්, අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව, අරූප ධ්‍යාන කුසලය, පශ්ගහ නිමිත්ත. ඔය විදිහට ඇවිල්ලා, එතනින් අපි පශ්ගහ නිමිත්තට ආවට පස්සේ අන්න තමන්, පශ්ගහ නිමිත්තට නිකන් නෙමෙයි එන්නේ, ඒ සමථ නිමිත්තෙන්

උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පශ්ගභ නිමිත්ත. සමථ නිමිත්තට ආවහම තමන් අලෝභ පාරේ යට පැත්තට ම යන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ සමාධි ස්කන්ධය.

සමාධි ස්කන්ධයේ තියෙනවා, මේ ධ්‍යාන තලයක ඉපදිලා වාසය කිරීමට ඇති ආසාව පහ කරලා ඒ සමාධි ස්කන්ධය ඇති කරගන්නවා. ඒකේ අභිජ්ඣා නැති නම්, ඒක සමථ නිමිත්තට ඇතුළත් වෙනවා.

එතකොට ඒකෙන් තමයි මේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත තුළ අනභිජ්ඣාව එහෙම පෝෂණය වෙලා, අපි එන්නේ පශ්ගභ නිමිත්ත කියන එකට.

එතකොට මේ විදිහට අනභිජ්ඣා වීමට නම්, අමෝභය කියන එක වෙන්න ඕනෙ. අර “නිවන රතනයක්” කියන එක, ඒක අමතක නොවී තියෙන්න ඕනෙ. එහෙම තියෙනවා නම් තමයි මේ විදිහට අනභිජ්ඣා වෙන්නේ, නැත්නම් අපි අල්ලනවා.

එතකොට නිවන නොවෙන්නේ නම්, නොපැවතුනත්, පවතින්නේ නැති වුණත්, පවතින වස්තූන්ගේ වැඩි කලක් පවතින දේ අපි අල්ලා ගන්නවා. ඒක තමයි මේ නිර්වාණය තියෙනවා කියන එකේ වැදගත්කම, ඒක ආවායින් පස්සේ අනිත් ඒවා අයින් කරන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපිට යන්න තැනක් නෑ නේ. තියෙන එක අල්ලා ගන්නවා.

ඉතින් එහෙම අල්ලා ගන්නවා කියන එක නොවෙන්න නම්, මෙතන triangle එකක් ජේනවා අපිට මේ සුතමය ප්‍රඥාව, භාවනාමය ප්‍රඥාව, සමාධි ස්කන්ධය කියන triangle එක.

ඒකේ සමාධි ස්කන්ධයයි, භාවනාමය ප්‍රඥාවයි අතර තමයි උපෙක්ඛා නිමිත්ත කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට ඒ අපි පශ්ගභ නිමිත්තෙන් අරි අට මඟ හරහා ඉතින් සම්මා දිට්ඨිය ඇති වෙලා, අභිජ්ඣා නොවීලා, ඉතින් ඊට පස්සේ ඒක නිසා අපේ මේ උපෙක්ඛා නිමිත්තයි පශ්ගභ නිමිත්තයි දෙක එකට එක්කහු වෙලා ඉතින් කාම ආශ්‍රව ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙන්නේ නෑ. මෙතන පෙන්නනවා එහෙම නම් අපේ අර අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රියේ කාරණා හතරක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ කාරණා හතර සම්බන්ධ වෙන හැටි අපි කලින් බලලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒ විදිහට කාම ආශ්‍රව, භව ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවීම කියන එක වැටහුණාට පස්සේ ඉතින් කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕනෙ අපි අර ඉස්සර කරපු භාවනාවක් තියෙනවා සමාධි ස්කන්ධය, බ්‍රහ්මචරියෙසනාව, ප්‍රඥා ස්කන්ධය, බොහොම ගැඹුරට කරපු භාවනාවක්, ඒක කාරණා සහිතව මෙතෙහි කරන්න ඕනෙ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/03/2017 - 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 සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ අමෝහයේ අර්ථ දැක්වීම “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා අවිජරියභාවෙන අතුලං. තත්ථ කුසලස්ස ච අභිසම්භවා ජානනා පස්සනා, අයං අමොහො” කියන එක. ඉතින් අපි ඕක ඊයේත් පැහැදිලි කළා. අර මැණික් ගරන මනුස්සයා මැණික් එක්ක එයා අගය දෙනවා වගේ, තව මැණික්කක් ආවහම ඒක අරකට වඩා වෙනස්. එතකොට ඔය විදිහට බැලුවාහම අන්තිමට, මේවාට තියෙන ආසාව අයිත් කිරීම ම, අතහැරීම ම තමයි ඒකේ ඉහළ ම මැණික් වෙන්නේ. අන්ත නිර්වාණය කියන එක.

එතකොට ඔය අමෝහ පාර දිගේ ආවා, භාවනාමය ප්‍රඥාවෙන් අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය, අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව, පග්ගහ නිමිත්ත. පග්ගහ නිමිත්තට ආවහම අපි වම් පැත්තට එන්න ඕනේ සමථ නිමිත්තට. අපි දන්නවා සමථ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්ත. එතකොට සමථ නිමිත්තෙන් අපි පල්ලෙහාට ම ගමන් කරනවා. සමථ නිමිත්ත පෝෂණය වෙන්නේ සමාධි ස්කන්ධයෙන්, ධ්‍යාන තලයක ඉපදිලා වාසය කිරීමට ඇති ආසාව පහ කරලා සමාධි ස්කන්ධය ඇති කරගන්නවා. ඒකේ අභිජ්ඣා නැති නම් ඒක සමථ නිමිත්තට ඇතුළත් වෙනවා.

එතකොට එමගින් උපෙක්ඛා නිමිත්ත තුළ ඇති අනභිජ්ඣාව පෝෂණය වෙලා අපි ඒ විදිහට පග්ගහ නිමිත්තට එහෙම ජේනවා.

එතකොට අනභිජ්ඣා වෙන්න නම් මේ විදිහට අමෝහය වෙන්න ඕනේයි කියලා අපි **triangle** එකක් පෙන්නවා, සුතමය ප්‍රඥාව, භාවනාමය ප්‍රඥාව, සමාධි ස්කන්ධය. එතකොට උපෙක්ඛා නිමිත්ත කියන එක සමාධි ස්කන්ධයයි, භාවනාමය ප්‍රඥාවයි අතර තිබෙන්නා වූ දෙයක්. ඔය **triangle** එක හරි පුදුමයි, හොඳට භාවනා කළ යුතු එකක්.

ඉතින් ඒකෙදි අපි එනවා නම් සමථ නිමිත්ත, උපෙක්ඛා නිමිත්ත, පග්ගහ නිමිත්ත කියලා ඔය මැද්දේ කැල්ලෙ දී, ඒ පුදුමාකාර වෙනසක් තියෙනවා.

එතකොට ඒ මම ඊයේ කිව්වා මේ භාවනාව දිගට අපි කරගෙන ගිහිල්ලා, අඤ්ඤාතාවනෝ ඉන්ද්‍රියයේ කාරණා ටික බලලා, ඊට පස්සේ අර ආශ්‍රවයන් අතර සම්බන්ධතාවය. අපි පෙන්නුවා අර ඒ අවසානයට එන්නා වූ ඒ අර ප්‍රඥා ස්කන්ධය, නසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා ප්‍රඥාව, ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය, ආසවක්ඛය ඥානය, උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දත් ඥානය, එතනින් බ්‍රහ්මවරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය.

එතකොට ඒ කාම ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන්නේ නැතුව, ඊට පස්සේ අර දෙවෙනි රවුමේ දී, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වැළකිලා, එතනින් අපි එනවා අර බ්‍රහ්මවරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය, අර අස්මිති මානය පහ කිරීම.

ඉතින් මෙන්න මේ තත්වයට ආවහම, මේ භාවනා කොටස මෙහෙම කළහම, යම් සකස් කිරීමක් ලොවේ කළ හැකි ද, එමගින් යම් ප්‍රතිඵලයක් වේ ද, එම සියලු ප්‍රතිඵලයන් අත්හැරීම, සමාධි ස්කන්ධය මගින් සිදු කරන බවත් එමගින් බ්‍රහ්මවරියෙසනාව සම්පූර්ණ කරන බවත් පැහැදිලියි.

ඒ කියන්නේ අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම ලෝකයේ ඉපදිලා, තථාගතයන් වහන්සේලාට උදව් උපකාර කිරීමට ඇති යම් කැමැත්තක් වේ ද, ඒකත් පහ වෙලා ආශ්‍රව ක්ෂය වෙලා බ්‍රහ්මවරියෙසනාව සම්පූර්ණ කරන ලද බව ඒක වැටහෙනවා.

ඉතින් මෙතන ඔය ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ එහෙම, අපි ඔය special එකේ පෙන්නලා තියෙනවා එක එක අපි, රූප, රූප සඤ්ඤා, ඔය විදිහට ධ්‍යාන, ධ්‍යාන සඤ්ඤා, ඔය කම්පා නොවන ධ්‍යාන සඤ්ඤා, ඔහොම ගිහිල්ලා ඔක්කොම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන, මේවා ඔක්කොම සක්කායයි කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුවා නේ. එතකොට ඒ සක්කාය කියන එක සම්පූර්ණයෙන් ම ගැලවිලා ගිහිල්ලා තමයි, ඒ කියන්නේ අස්මිති මානය පහ කරලා, එතනින් මේක සිද්ධ වෙනවා කියන එක ජේනවා.

එතකොට ඒ ගැඹුරු ධර්මයක් ඉතින් ඔය විදිහට එනවා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/03/2017 - විමුක්ති

Vimutti

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

අද භාවනාවට මම ගත්තේ, 17/08/2016 නිබ්බාන භාවනාව. ඒකේ තියෙන කාරණා මම මෙනෙහි කළා. ඒ භාවනාවේ දී පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ කරුණාව බොජ්ඣංග හත සමඟ වඩන්නේ කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි ද කියන එක. ඉතින් අර සංයුත්ත නිකායේ මෙත්තා සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා, ඒ කරුණාව බොජ්ඣංග හත සමඟ වඩනවා නම් එම ගුණ ඇති කරුණා වෙතො විමුක්තිය මගින්, මතු විමුක්තියක් අවබෝධ නොකරන්නේ නම්, ලෞකික ප්‍රඥා ඇති නම්, ආකාසානඤ්චායතනය පරම කොට ඇති බව තථාගතයන් වහන්සේ පවසනවා.

එතකොට මේකේ මේ භාවනාව අපි කලින් කළා. ඉතින් මේකේ කාරණා අපිට පේනවා, මේ කාමේසන ප්‍රභාණය, ඊට පස්සේ උඩින් එනවා කියලා අව්‍යාපාදුපච්චාරය, දකුණු පැත්තෙන් තියෙනවා බ්‍රහ්මවරියෙසනාව, පහළින් එනවා සීලස්කන්ධය. මැද්දේ තියෙනවා භවෙසන ප්‍රභාණය කියන එක. ඒක අර අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ භාවනාවේ තිබෙන්නා වූ කොටස් ටිකක් තමයි ඒ පෙන්නුවේ.

ඉතින් මේ කාරණාවලට මේ බොජ්ඣංග හත මගින් කෙසේ පරිපූර්ණ කෙරේ ද කියන එක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඒකේ පළවෙනි කාරණයට පෙන්නුවා මේ සති සහ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය මගින් අව්‍යාපාදුපච්චාරය පරිපූර්ණ කෙරෙනවා. ඒ කොයි විදිහට ද? සති සම්බොජ්ඣංගය වේදනානුපස්සනාව කරන්නේ, වේදනාව දුකෙහි ඇතුළත් බව ද, එම දුක වේදනාවන්ගේ සමුදය, අස්තංගමය දන්නේ දක්නේ දුක්බ සමුදය, අස්තංගමය වටහා ගැනීම නිසා අව්‍යාපාදුපච්චාරයට සිත නැංවීම සිදු වෙන අතර, එහි බැස ගැනීම ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය මගින් ස්ථාපිත කරනවා. කෙසේ ද? යම් ප්‍රීතියක් ඇති ද, එමගින් නොමනා වූ කාය දුශ්චරිතයෝ මඟ හරවනවා. එමගින් පාණාතිපාත නොවන්නේ, එම ධර්මයන්ට අකැමැති වන්නේ, දුක වටහා ගැනීම කියන එක සිදු වෙනවා. කෙනෙක් පාණාතිපාතයට කැමති නම් ඒ පුද්ගලයා මරණයට කැමතියි. එහෙම නම් දුකට කැමතියි කියන එක තේරුම් ගන්න ඕනේ.

දෙවෙනි කාරණයට පෙන්නනවා විරිය සම්බොජ්ඣංගය මගින් දෙවෙනි විරිය භාවිතා කරන්නේ, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කරනවා. එහෙම නම් අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය (අඤ්ඤාතාවිතො ඉන්ද්‍රිය) තුළ ඇත්තා වූ දෙවෙනි කාරණය පෝෂණය කරනවා, යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇති ද එය පහ කිරීමට විරිය කියන එක.

තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය මගින් බ්‍රහ්මචරියෙසනාව පෝෂණය කරනවා. කෙසේ ද? මෙය සම්පජානකාරීත්වය මෙන් සිතිය යුතුයි කියලා ඉගෙන ගත්තා. ඒ කියන්නේ අපි දැන් බලපු කාරණා දෙක මගින්, සතියයි, විරියයි කරපු කාරණා දෙක මගින්, ඇති වන්නේ දුක බවත්, දුක ඇති වීමේ හේතුව සහ ප්‍රත්‍යය තණ්හාව මගින් වන ලෝභ, දෝෂ, මෝහ බව දන්නේ දක්නේ, පළවෙනි කාරණයට පහ කරන ලද අකුසලයන් නැවත නොගැනීම, වඩන ලද කුසලයෝ මූලා නොවීම පැවැත්වීම කරනවා. එතකොට මේක මේ බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ කාරණා දෙකක් අපි මේ පෙන්නුවේ තුනෙන්.

දැන් අපිට හොඳට තේරෙනවා මේක, අර ඊයේ පෙරේදා කරපු භාවනාවන් එක්ක. අර පහ කරන ලද අකුසලයන් නැවත නොගැනීම කියලා කියන්නේ භවෙසන ප්‍රභාණය, භව පච්චයා ජාති, ජාතිය දුකයි. එතකොට ද්වේෂය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට මේක දැනගෙන ද්වේෂය පහ කරනවා. එතකොට ඒක ලස්සනට ජේනවා.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණය, වඩන ලද කුසලයෝ මූලා නොවී පැවැත්වීමක් කරනවා, කාමෙසනා ප්‍රභාණය, ධ්‍යාන තලයක ඉපදිලා වාසය කිරීමට ඇති ආසාව දුරලනවා කියන එක. එතකොට ඒ අර උඩ කාරණාවන් එක්ක බැලුවා ම හොඳට පැහැදිලි වෙනවා.

එතකොට මෙතන අපි සාකච්ඡා කලා මේ තණ්හාව දුකට හේතු වන බවත් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ප්‍රත්‍යය වන බවත් වටහා ගත යුතුයි කියලා. ඒ විදිහට පවසන්නේ තණ්හාවෝ වර්ග තුනක් බැවින් කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා. එතකොට පටිච්චසමුප්පාදයේ පුරුක් දොළඟ නැති වන්නේ නන්දිය නැති වීම මගින් බවත්, එයට තණ්හා වර්ග තුන ම අඩංගු බවත් මෙතෙහි කරන්න ඕනෙ.

ඉතින් එතනදී අපිට ලස්සනට ජේනවා, අර කාම ආශ්‍රවය පහ වුණත්, දැන් ධ්‍යාන තලයක එහෙම ඉන්න එකේ සුඛයි කියලා ගන්න එකේ පසු සඤ්ඤාව නේ කාම ආශ්‍රවය කියන එක. ඒක පහ වුණත් අවිද්‍යා ආශ්‍රව තියෙනවා. අන්න ඒක ප්‍රත්‍යය වෙනවා. හරි ගැඹුරට ඒ කාරණා තුන ඒක ජේනවා.

ඉතින් එතනට ආවායින් පස්සේ, දැන් මුලින් තමන්ගේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය අධික ලෙස තිබුණා. ඉතින් ඔතනින් ආවායින් පස්සේ සති ඉන්ද්‍රිය කරා හොඳ සතියෙන් ගමන් කරනවා. අර සතියෙන් ප්‍රඥාව ඇති වෙලා දැන් සති ඉන්ද්‍රිය පෝෂණය වෙනවා.

ඉතින් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංඝගය මගින් ඒ සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. කෙසේ ද? කාය පස්සද්ධිය මගින් රූප භවයන් නිසා විදින්නා වූ වේදනාවන් ප්‍රීතිය මගින් පහ වීම නිසා, එම රූප භවය ඉක්මවනවා.

චිත්ත පස්සද්ධිය මගින් නාම කොටස නිසා විදින්නා වූ නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය නිසා විදින්නා වූ වේදනා පහ කරන්නේ අරූප භවය කියන එක ඉක්මවනවා.

ඉතින් ඒකේ අපිට ලස්සනට ඡේතවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව වෙන්වේ නැ, එහෙම නම් අරූප භවය කියන එක ඉක්මවීම කියන එක තියෙනවා.

පස් වෙනි කාරණයට සමාධි සම්බොජ්ඣංඝගය මගින් කාමේසනා ප්‍රභාණය පරිපූර්ණ කෙරෙනවා. ඒක අපි හොඳට කලින් සාකච්ඡා කළා.

භය වෙනි කාරණයට පෙන්නවා උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංඝගය භව ඡේවනය දුරු කිරීමට ආධාර උපකාර කරන අතර, බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ තුන් වෙනි කාරණය ද පෝෂණය කරනවා. ඒ කියන්නේ යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද, නැවත එය පිහිට කොට නොපවත්වනවා. ඒ කියන්නේ අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යන්නේ නැ. අපි යන්නේ පිහිටක් භොයාගෙන නේ. එතකොට භව ඡේවනය තුළ ඇත්තා වූ යම් භවයක ඉපදීම කෙරෙහි උපෙක්ඛාව ම පතුරුවනවා. ඒ නිසා ඒක නොගනී. කුමක් නිසා ද? සමාධියෙන් උපෙක්ඛාව, උපෙක්ඛාවෙන් ධම්මච්චය.

එතකොට අපි ලියාගත්ත ඒ square එක වාගේ එක අපිට ඡේතවා, ඒ අව්‍යාපාදුපච්චාරය එතන සති, ප්‍රීතිය. එතනින් බ්‍රහ්මචරියෙසනාවට එනවා. බ්‍රහ්මචරියෙසනාවෙන් පල්ලෙහා සීලස්කන්ධය, සීලස්කන්ධයෙන් කාමේසන ප්‍රභාණයට වටේට දුවනවා. කාමේසන ප්‍රභාණයෙන් භවෙසන ප්‍රභාණය, එතනින් බ්‍රහ්මචරියෙසනාව.

ඉතින් මේ තත්වයට මනස ආවායින් පස්සේ මූණ හැමතැන ම සුබයි. ඒ කියන්නේ සුබයි කියලා කියන්නේ විමුක්තිය. ඒ කියන්නේ මේ තමන්ට මුලින් දැනෙනවා හැමතැන ම විමුක්තිය කියන එක තියෙනවා කියන එක. එතකොට ඒ මුළු ශරීරයට ම ඒක ඔය විදිහට යවන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/03/2017 - 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 සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

අද, මම ඊයේ භාවනාව ම කරගෙන ගියා. එතකොට ඒ ඊයේ භාවනාවේ, ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අපි, ඒ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය කියන එක, අපි ප්‍රීතිය, සතිය ඒ විදිහට විරියෙන් ඇවිල්ලා, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය දක්වා ආවා.

ඒ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයේ බොහොම ගැඹුරු දෙයක් තියෙනවා. අර මේකේ පෙන්නුවා නේ තණ්හාව දුකට හේතු වන බවත්, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ප්‍රත්‍යය බවත් වටහා ගන්නෙයි කියලා. ඒකේ පෙන්නුවා නේ මේ කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා. ඒක නන්දිය තුළ තියෙනවා. ඒක නිසයි එහෙම කියන්නේ කියලා.

එතකොට ඒ කාම ආශ්‍රවය කියන එක පහ වුණත්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව තියෙනවා, මෝහය ඒක නිසා ප්‍රත්‍යය වෙනවා කියලා.

ඉතින් ඔතන ඔය අවස්ථාවට එන්න ඕනේ අර ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය කියන එක, දුක්ඛ නිරෝධය විතරයි කියන එක. අන්න ඒ තත්වයට තමන්ගේ මනස යන්න ඕනේ. එහෙම ගියාට පස්සේ දැන් අපි බලාගෙන එනවා අර ඉතුරු කාරණා ටික පස්සද්ධියේ.

ඒ පස්සද්ධියේ දී අපි කිව්වා, කාය පස්සද්ධිය මගින් රූප භවයන් නිසා විදින්නා වූ වේදනාවන් ප්‍රීතිය මගින් පහ වීම නිසා, රූප භවය ඉක්මවනවා. දැන් පාණාතිපාතයක් එහෙම කර කර හිටිය මනුස්සයා, දැන් ධ්‍යාන ප්‍රීතියට ගියාට පස්සේ එයාට ජේතවා, මේ භවයන් හොඳ නෑ. එතකොට මේ රූපයන් අල්ලාගෙන ඉන්න භවයන්.

විත්ත පස්සද්ධිය ගියහම පෙන්නුවා අර නාම කොටස නිසා විදින්නා වූ නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය නිසා විදින්නා වූ වේදනා පහ කරනවා කියලා. අරූප භවය ඉක්මවනවා. එතකොට නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය. පටිසය කියලා කියන එක ආවේ, දිට්ඨිත් බිදිලා. දැන් ඒක පොඩ්ඩක් මතක තියාගන්න ඕනේ. එතෙන්දී අපි පෙන්නුවා අර, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවය වෙන්නේ නෑ, කියලා.

සමාධි සම්බොජ්ඣංගයට ආවහම කාමෙසනා ප්‍රහාණය පරිපූර්ණ කරනවා. ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමත් දුක බව පෙන්නා දෙනවා.

උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣාදියට ආවහම, ඒකේ පෙන්නුවා හව සේවනය දුරු කිරීමට ආධාර උපකාර කරන බ්‍රහ්මවරියෙසනාවේ තුන් වෙනි ධර්මය පෝෂණය කරනවා කියලා.

ඒ කියන්නේ ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ නැවත එය පිහිට කොට නොපවත්වනවා. හව සේවනය තුළ ඇත්තා වූ හවයක ඉපදීම කෙරෙහි උපෙක්ඛාව ම පතුරුවනවා. ඒ නිසා ඒක නොගනී කියලා.

ඉතින් ඔතන පෙන්නුවා, ඒ සමාධියෙන් උපෙක්ඛාව, උපෙක්ඛාවෙන් ධම්මවිචය. දැන් එහෙනම්, මතක තියාගන්න, ධම්මවිචයේ තිබුණා අර ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය කියන එක. එතකොට එහෙම නම් ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ආවා නම්, ඒ බ්‍රහ්මවරියෙසනාවට ඕක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

දැන් ඊළඟට කල්පනා කරන්න, එතනින් අපි සීලස්කන්ධයට ආවහම, දැන් පස්සද්ධිය, කාමෙසනා ප්‍රභාණය කියන්නේ සමාධිය, පස්සද්ධිය, සමාධිය, උපෙක්ඛාව. ඒ තුන පරිවාර වෙනවා. දැන් උපෙක්ඛාවට ආවට පස්සේ ආපහු අපි එනවා පස්සද්ධියට.

උපෙක්ඛාවෙන් එතන කියනවා නේ මම මේවාට උපෙක්ඛා වෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ යම්කිසි ධ්‍යානයක් තියෙන කෙරෙහි පවතින්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. එතනින් අපි එනවා, දැන් හැම ධ්‍යානයකට ම උපෙක්ඛාව ආවා නම්, අපි සීලස්කන්ධයට ආවහම එතන පස්සද්ධියේ තියෙනවා නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය.

ඒකෙ පෙන්නනවා මේක බිඳෙනවා. එහෙම නම් මොකක් ද බිඳෙන්නේ? උපෙක්ඛාව. උපෙක්ඛාව පවත්වන්න බෑ ඒක ම බිඳෙනවා. ඒ පාර ආපහු කාමෙසනා ප්‍රභාණය, ඒ කියන්නේ සමාධිය, උපෙක්ඛාව. එතකොට මෙතන මොකක්වත් ඉතුරු වෙන්නේ නෑ නේ, උපෙක්ඛාවත් බිඳෙනවා නම්, නිර්වාණය විතරයි. එහෙම නම් අර බ්‍රහ්මවරියෙසනාවේ සම්පූර්ණ කැල්ලට තමන් එනවා. ඒක **recursively** කැරකි කැරකි එතන **triangle** එක වාගේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/03/2017 - 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 06/03/2017 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ නිබ්බාන භාවනාවේ අපිට මතකයි, අව්‍යාපාදුපච්චාරය, ඒක අපි දන්නවා මේ සති, ප්‍රීති බොජ්ඣංගයන් මගින් පවත්වන හැටි. ඊට පස්සේ අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය (අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය), අර විරිය භාවිතා කරලා, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ එපා කියලා පෙන්නවා.

ඊළඟට බ්‍රහ්මචරියෙසනාව, ඒ ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය, ඊළඟට සීලස්කන්ධය, පස්සද්ධිය මගින් කාමෙසනා ප්‍රභාණය සමාධි සම්බොජ්ඣංගය. එතකොට ඊට පස්සේ කාමෙසන ප්‍රභාණයෙන් හවෙසනය දුරු කරනවා කියන එක උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය මගින්.

එතකොට අද මම ඒ භාවනාව පටන් ගත්තේ අලෝභ කුසල මූලයෙන්. අලෝභ පාර දිගේ මෙනෙහි කිරීම කියන එක සිදු කළා. අලෝභ කුසල මූලයේ සවිතක්ක සච්චාර සමාධිය, අධිචිත්ත ශික්ෂාව, ඒකෙන් සමට නිමිත්ත, නෙක්ඛම්ම විතක්කය. එතන මෝහය නිසා වන ලෝභය පහ කිරීම.

එතනින් ආවා අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය, නෙක්ඛම්මුපච්චාරය, කාමෙසන පභාණය. එතන පෙන්නවා ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමට ඇති ආසාව පහ කිරීම. මේක සමාධි සම්බොජ්ඣංගය මගින් සිදු වන ආකාරය සිහි කළා.

යම් සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් වේ ද, එමගින් කෙසේ සුඛය පහ වෙන්නේ ද? පස්සද්ධිය නිසා මෙය වන බව පැහැදිලියි. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය තුළ නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය නිසා විදින්නා වූ වේදනාවන් පහ කිරීම ඇත. මෙය සිදු වන්නේ දිට්ඨිය බිඳීම නිසා ය. නොපවතින නිසා ය. නොපවතින බව දන්නේ කෙසේ ද? දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීම මගිනි. ඒ සඳහා නිත්‍යයි නොගත යුතුයි. ඒ ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය, මනා කොට පෝෂණය වීමෙන් හෝ 11/08/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ වටහා ගත් අයුරින් හෝ සිදු වන්නේ යයි වැටහුණා.

ධම්මවිවය සම්බොජ්ඣකඛිගයේ, අපි දන්නවා, අපි අර පහ කරන ලද අකුසලයෝ නැවත නොගනී. ඒ කියන්නේ එතන අපිට ජේනවා මේ හව පව්වයා ජාති, ජාතිය දුකයි. ද්වේෂය ඇති වන බව දැන නැවත නොගනී.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයට අපිට ජේනවා, වඩන ලද කුසලයෝ මුළා නොවී පවත්වයි. යම් ධ්‍යානයක් පහ කරන ලද්දේ ද, එම ධ්‍යානය පහ කිරීම නිසා වන සුබය මගින් පෙර කළා වූ දේ දුක වශයෙන් දැන, එහි ආසාව පහ කරනවා.

එතකොට මේ විදිහට අපිට පැහැදිලි වෙනවා ඒ සමාධි සම්බොජ්ඣකඛිගය මගින් අර සුබය පහ වීම කියන එක.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/03/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම 13/03/2017 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාව පොඩ්ඩක් නැවතත් මතක් කරනවා නම්, අපි ඔය අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ ධර්මයන්ගෙන්, ඒකේ කොටස් පහක් අරගෙන කරපු භාවනාවක් ඒකේ තියෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ එතන තියෙනවා, අව්‍යාපාදුපච්චාරය, එතනින් බුන්මවරියෙසනාව, එතනින් එනවා සීලස්කන්ධය, එතනින් එනවා කාමෙසනා ප්‍රභාණය, එතනින් මැද්දෙන් හව සේවනය දුරු කරනවා, බුන්මවරියෙසනාවට නැවතත් එනවා කියන එක. එතකොට ඒකේ අපි බොජ්ඣංග හතත් එක්ක ඕක බැලුවා.

සති, ප්‍රීති කියන දෙක භාවිතා වෙනවා අව්‍යාපාදුපච්චාරය ඇති වෙන්න. ඊළඟට විරිය කියන එක භාවිතා කරනවා. ඒක අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රියේ අර දෙවෙනි කොටස ඇති කරගන්න. බුන්මවරියෙසනාව කියන එක අපි එතනට එනවා ධම්මච්චය කියන එක. ඊළඟට සීලස්කන්ධයට පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය එනවා, කාමෙසනා ප්‍රභාණයට සමාධි ස්කන්ධය එනවා. ඒ හවෙසනය දුරු කරනවා කියන එකට උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය එනවා.

ඉතින් මම ඒ භාවනාව පටන් ගත්තේ අලෝභ කුසල මූලයෙන්. එතකොට ඒ අලෝභ පාර දිගේ ඒ පල්ලෙහාට මම ගමන් කරගෙන ආවා. අලෝභ කුසල මූලයෙන් සවිතක්ක සච්චාර සමාධිය, ඒකෙන් අධිචිත්ත ශික්ෂාව, එතනට එනවා අපි සමථ නිමිත්ත, නෙක්ඛම්ම විතක්කය. එතන මෝහය නිසා වන ලෝභය පහ කරනවා, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය, නෙක්ඛම්මුපච්චාරය කාමෙසනා ප්‍රභාණය කියන එක.

එතකොට මේක විස්තර වශයෙන් මම කියන්න යන්නේ නෑ. ඒ භාවනාවේ දී අපි බලලා තියෙනවා එම සමාධි සම්බොජ්ඣංගය මගින් ඔය ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීම කියන එක එහෙම මේ පහ වෙන්නේ කොහොම ද කියන එක.

එතකොට අද ඒ භාවනාවේදී මම කළේ, සවිතක්ක සච්චාර සමාධිය ටිකක් වැඩියෙන් සිහි කළා. ඒ සවිතක්ක සච්චාර සමාධියේ තියෙන්නේ ඔයගොල්ල දන්නා වූ ධර්මයක්,

දිබ්බ විහාරය, එතනින් බ්‍රහ්ම විහාරය, එතනින් අරිය විහාරය, එතනින් ආනෙඤ්ජ විහාරය.

එතකොට ඒ දිබ්බ විහාරයේ එනවා අපිට, පටිච්චසමුප්පාදයේ පුරුකක අවබෝධය තියෙනවා, භව පච්චයා ජාති. ඒ කියන අවබෝධය තියෙනවා. එතකොට බ්‍රහ්ම විහාරයට එතකොට අර මෝහය නිසා වන ලෝභය පහ කරනවා. ඒ දුක බව ස්ථිර වෙලා මෙත්තා සහගත වෙනවා.

ඒ කියන්නේ අර දිබ්බ විහාරයෙන් එනවා නේ භව පච්චයා ජාති කියලා. එතන දුකයි කියලා. එතකොට දැන් ශරීරය හදාගෙන නම් තියෙන්නේ, මොකක් ද ඉතින් ඒකට කරන්න තියෙන්නේ? තමන්ගේ මෙත්තාව තමයි භාවිතා කරන්න තියෙන්නේ. වෙන කරන්න දෙයක් නෑ නේ, වෙලා තියෙන දුක්බයට.

එතකොට අරිය විහාරයෙන් කරන්නේ මොකක් ද? මෙතනදී ඵල චිත්තය තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අර භව පච්චයා ජාති කියලා දිබ්බ විහාරයෙන් ඇති වෙච්ච එකයි, මෙත්තා සහගතව අපි අරක දුක බව දැනගෙන පවත්වන එක. දැන් එහෙම නම් අරිය විහාරයෙන් ඒක පවත්වාගෙන ඉන්නවා. ඊට පස්සේ ආනෙඤ්ජ විහාරයේ තියෙන්නේ මොකක් ද? ඒ රූපය නිසා හෝ ඒ ධ්‍යානය හරි එහෙම ගන්නේ නැහැයි කියන එකයි තියෙන්නේ. ඔය දැන් මගේ නෙමෙයි කියන එක අරිය විහාරයේ තියෙනවා නේ. අන්න ඒක පවත්වනවා. ජේනවා ද විහාරයන් එකකට එකක් සම්බන්ධයි.

එතකොට එහෙම නම් මේ භාවනාවෙදී මට තේරුණා, ඊයේ 13 වෙනිදා භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණහම, ඒ ධම්මච්චය සහ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංකිගය මගින් නංවන ලද කාරණා නොසැලී පවත්වාගෙන යෑම තමයි ඒ සමාධි සම්බොජ්ඣංකිගය මගින් සිදු කරන්නේ කියන එක. ඒකේ සම්බන්ධතාවය එනවා ඉතින් බ්‍රහ්මචරියෙසනාව එතන ධම්මච්චය, එතනින් එනවා සීලස්කන්ධයට. එතන පස්සද්ධිය. ඒ පස්සද්ධියේ අපි තේරුම් ගන්නවා, මේ නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය කියන එක, ඒක බිඳෙනවා කියන එක.

එතකොට බිඳෙනවා නම් මේවා එකක්වත් පවතින්නේ නෑ. එතකොට පවතින්නේ නැති නිසා තමන්ට අර කාමෙසන ප්‍රභාණය, ධ්‍යාන තලයක ඉපදිලා වාසය කරන්න තිබෙන්නා වූ යම්කිසි කැමැත්තක් තියෙනවා ද, ඒක අපේ පහ වෙනවා.

එතකොට මේ භාවනාව කළහම මට තේරුණා, අපි මේ යන්නේ දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාව හරහා කියලා. ඒ කියන්නේ දැන්, සවිතක්ක සච්චාර සමාධිය, දිබ්බ විහාරය. අන්න ඒකෙන් ජේනවා අපිට භව පච්චයා ජාති, මේක දුකයි. දුක නම් සුබ වෙන්නේ නෑ.

එතකොට එහෙම නම් සුබ කියන විපල්ලාසය නැති වෙනවා. අන්ත ස්පර්ශ ආහාර පාච්ච, දුක්ඛෙ සුඛන්ති විපල්ලාසය අන්ත නැත. මේක නිසා අපේ ද්වේෂය බැස යනවා. ඇයි සුඛයි කියලා ගත්තොත් නේ අපි ද්වේෂ පාච්ච යන්නේ.

එතකොට එහෙම නම් එතනින් එනවා අවාසාවාදුපවිචාරය. ප්‍රීතිය මගින් සිත උස්සනවා. නැවතත් දුක් බැසගන්නේ නෑ. පාණාතිපාතය වැනි දේ දුකයි කියලා තමන්ට තේරෙනවා. ප්‍රීතිය, ඒක තියෙනවා නම් ඒ කාය සංස්කාර.

බුන්ම විහාරයට ආවහම, එතනින් මෙත්තාව. එතකොට විරිය සම්බොජ්ඣකඛගය ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීම.

එතකොට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣකඛගයේ කාරණා දෙකක් එතන අපිට එනවා, ඒක ඒ හව පච්චයා ජාති, ඉතින් ද්වේෂය ඇති වන බව දැන නැවත නොගැනීම. ඉතින් මම ඉපදුණා නම් මට දුක්ඛය ඇති වන්නේ.

ඊළඟට පෙන්නනවා දෙවෙනි කාරණයකට, අර ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීම දුකයි. එම ආසාව පහ කරනවා. මේ විදිහටත් ද්වේෂය නැති වෙනවා. එතකොට ඒ බුන්මවරියෙසනාවේ කාරණා දෙකක් ඒ පෙන්නුවේ.

ඊළඟට පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣකඛගය. එතන අර සිලස්කන්ධයට එන එක. නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය. අරුප ධ්‍යාන පවා අත්හරිනවා. එමගින් අරුප ධ්‍යාන නිසා හෝ දෝස අගතිය කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. ඊළඟට සමාධි සම්බොජ්ඣකඛගයෙන් දැන් එනවා අපි මුලට. සෑම ස්පර්ශයකින් ම දුක ඇති වෙන බව දැන “විචේකදස්සි එස්සෙසු,” ඔයගොල්ලෝ ඊයේ කරපු භාවනාව නේ. ඒකේ තිබුණේ අර සතර ආහාර දුක්ඛය. ඇහැයි රූපයයි ස්පර්ශ කරන්න බැරි නම් වෙන කරන්න දෙයක් නෑ, තමන් ඒ ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා ඉන්නවා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

19/03/2017 - 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 සිහි කරලා වැද නමස්කාර කළා.

15/03/2017 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ අපි දන්නවා අර අපිට තියෙනවා, අව්‍යාපාදුපච්චාරය, බ්‍රහ්මචරියෙසනාව, සීලස්කන්ධය, කාමෙසන ප්‍රභාණය. ඒකෙන් මැද්දේ තියෙනවා කාමෙසන ප්‍රභාණයෙන් භවෙසනය දුරු කරනවා, බ්‍රහ්මචරියෙසනාව. එතකොට මෙතන අපි බොජ්ඣංග හත ලකුණු කරගත්තා.

එතකොට ඔය සති සම්බොජ්ඣංගය මගින් මම භාවනාව පටන් ගත්තා. අව්‍යාපාදුපච්චාරය මෙමගින් ඇති වීම කියන එක තමයි සිහි කරලා බැලුවේ, සති සම්බොජ්ඣංගය මගින්. අව්‍යාපාදුපච්චාරය තුළ චතුරාර්ය සත්‍යයේ ස්ථාපිත වීම තියෙනවා. Repeatedly stable කියලා කියනවා. මීට පෙර සඳහන් වන අක්කදිත්ථිය තුළට යම් දහමකින් ඇතුළු වුවා ද, එය ම පවත්වනවා.

උදාහරණ වශයෙන් යමෙක්, “මම මේ ස්ථානයේ ගෙයක් හදනවා” යි පවසනවා. අන් අය එතන ඒක හැදීම දුක බව පවසනවා. ඔහු ස්ථිරව ම, මෙතන ම හදනවා කියලා පුනපුනා පවසනවා. එහෙම නම් දුක්බ සත්‍යය ම ස්ථාපිත වෙනවා.

විරිය සම්බොජ්ඣංගයෙන් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීම සිහි කරන්නේ, එමගින් පරාමාසය පිරිසිදු වන බව වැටහුණා. ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය සිහි කරන්නේ, එහි දී ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය කරා පැමිණීමට තුඩු දෙන පශ්චාත් නිමිත්ත සිහි කළා.

එතකොට මෙතන triangle එකක් වගේ ඡේතවා අපිට. අව්‍යාපාදුපච්චාරයෙන් උඩ arrow එකකින් යනවා පශ්චාත් නිමිත්තට, පශ්චාත් නිමිත්තෙන් එන්නෙ ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය, ඒ කියන්නේ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව, ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය තමයි එතනට වැටෙන්නේ.

අපි දන්නවා, අර අව්‍යාපාදුපච්චාරයේ ඉඳන් බ්‍රහ්මචරියෙසනාවට එන්නා වූ රේඛාව තියෙනවා කියලා. දැන් මෙතන අපිට ඡේතවා පශ්චාත් නිමිත්තේ පෙන්නනවා, අර අපි සාකච්ඡා කළා ඕක, කුමන ධර්මයන් ආශ්‍රවයන් ක්ෂය වීමට තුඩු දෙන්නේ ද? චතුරාර්ය සත්‍යයයි. එහි යම්කිසි බැස ගැනීමක් වෙනවා ද, එය පශ්චාත් නිමිත්තයි කියලා.

එතකොට මේ කියන්නේ මෙතන establishment එකක්. Establishing on four Noble Truth කියන එකයි. දැන් අර චතුරාර්ය සත්‍ය නැමති ගෙය, ඒක හදලා ඉවරයි. ඒ ගෙය හදලා ඉවරයි. අරයා හදනවා කිව්වා. එයා හැදුවා. එතකොට දැන් එයා එහෙනම් මේක තියෙන්නේ මේ දුකයි, දුක්බ සමුදයයි, දුක්බ නිරෝධයයි, නිරෝධගාමිනී පටිපදාවයි විතරයි කියලා එයාගෙ හොඳට establish වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් එතනින් බුන්මවරියෙසනාව ඉතින් ඒ ධම්මවිචයෙ කාරණා දෙක මම සිහි කරලා බැලුවා. අපි පෙනේනුවා බුන්මවරියෙසනාවේ, පහ කරන ලද අකුසලයෝ නැවත නොගනී. එතන හව පව්වයා ජාති. ජාතිය දුකයි. දෝෂය ඇති බව දැනගෙන, නැවත නොගන්නවා කියන එක. වඩන ලද කුසලයෝ මුළු නොවී පවත්වනවා. ඉතින් යම්කිසි ධ්‍යානයක් පහ කරන ලද්දේ ද, එම ධ්‍යානයන් පහ කිරීම නිසා වන සුඛය මගින් පෙර කලා වූ දේ දුක වශයෙන් දැන ඒ ආසාව පහ කරනවා. ඒ කියන්නේ අර හැදුවා වූ ගේ කියලා කිව්වාට, එතන ගෙයක් නෑ නේ. අන්තිමට ගත්තහම නිර්වාණය ම විතරයි කියන තත්වයට තමන්ගේ පවතින්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/03/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම 14/01/2017 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ නිබ්බාන භාවනාවේ, ඒකේ තිබුණේ ධාතු හත, සුභ ධාතු, ආලෝක ධාතු, ආකාසානඤ්චායතන ධාතු, ඔය විදිහට ධාතු හත.

එතකොට ඒකේ සුභ ධාතුව, මෙනෙහි කරන්න අසුභය, ඒ අසුවි, මළා මුත්‍රා, මේ විදිහට කල්පනා කරලා, ඒ මෙත්තාව භාවිතා කරලා මේක ඉක්මවනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. මෙත්තාව, රූපය නිසා ඇති වන භානිය නැති කිරීමට. එමගින් ඇති වන ව්‍යාපාද ස්වභාවය ඉවත් වන්නේ නම්, නාම කොටසේ බලපෑම ඉවත් වන නිසා රූපයේ ඉවත් වීම කරන්න පුළුවන් කියන එක. ඉතින් එතැන දී අපි කුමක් සඳහා ද අපිට මෙත්තාව අවශ්‍ය වුණේ? අර අසුවි අල්ලාගෙන සිටින්නේ, විඤ්ඤාණය දැනට බැසගෙන සිටින්නා වූ රූපය ජරා වී ඇත්තේ, ජරා නොවූ රූප සොයනවා, විහන්තවිත්තා. තමන්ගේ ශරීරය ජරා වුණහම අර තරුණ අය, ආදි වශයෙන්, ඒ දිහා බලනවා. එහෙම නැත්නම් අර සීයාගේ කතාව ඔයගොල්ලන්ට මතක තියෙනවා. අර එයා හිතනවා මේ අබයි, සුදුරුයි, කහයි එහෙම දාලා මේක කරගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා.

එතකොට මෙතැන දී මේ ජරා වන රූපය දැක, ජරාව ඉක්මවීම නොකරන්නේ, අලුත් රූප සොයන්නේ, නාමකායේ ඇති අධික වූ බලපෑම නිසා කියලා අපි ඒ භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා. අතීතයේ එවැනි රූප සෙව්වේ, දැනට වඩා හොඳ යමක් ලැබුණා යයි මනස පෙන්නා දෙනවා. මේක ඉදංසච්චයට ඇතුල් වෙනවා. අන්න ඒකයි වැදගත් කැල්ල, ඉදංසච්ච ගතවෙනවා. එමගින් දුක්ඛය යන සත්‍ය මැඩ පවත්වා සුඛ යන අදහස අසුභයට පවරනවා. මේ නිසයි මේ ප්‍රශ්නය ඇති වන්නේ.

එතකොට අපි අසුභය මුළු ලෝක විෂයයෙහි දැකලා, ඒක ඉක්මවලා, අපි මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය කියන එකට යන්න පුළුවන්.

දැන් අපි මෙතනදී ඉගෙන ගත්තා, ඒ රූපයේ ඉක්මවීම නොකරන්නේ, රූපය නිසා ඇති වූ වේදනා කොටස ඉක්මවීම නොකරන නිසා ය කියලා. ඒ කියන්නේ, ඒ

වේදනාවේ යම්කිසි නිත්‍යභාවයක් ඇති යයි කියලා සිතනවා. නමුත් කෙනෙක් දන්නවා නම් මලකඩ කාපු යකඩ ඇනය නිසා ඇති වන්නා වූ සුබය කිසිම යකඩ ඇනයක් නොපවතින බව දන්නා පුද්ගලයාට ඉක්මවිය හැකි ය. අනිත්‍ය බව දන්නේ, අර මනුස්සයා සහ බල්ලා අතර අපි පෙනේනුවා, ජීවත් වෙන්නේ කවුද කියන එක අනුව, ඒ උදාහරණය. ඒ රූපය කියන එක ඉක්මවනවා. රූපය නිසා ඇති වුණා වූ වේදනාවක් ඉක්මවනවා.

එතකොට මේ විදිහට මේ කරුණා වෙනො විමුක්තිය කියන එක සිහි කළා. දුක්බාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාව. ඒ වේදනානුපස්සනාව කරනවා. දුක බව දැනගන්නවා, දුක ඇති වන්නේ, දුක වේදනාව නැති ලොවක් අපි හොයනවා. එතනත් විහන්තවිත්තා. අර රූපය ගැන සොයලා කළා වාගේ ම. ඉතින් මෙතනදි විශේෂ වේදනා කොටසයි, නාම කොටසයි. නමුත් රූපයකින් තොරව වේදනාවේ දැනගැනීමක් නැත. අපි පෙනේනුවා අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා ලාභියාත් 50% රූපය ස්පර්ශ කරනවා කියලා.

ඉතින් එතෙන්නේදී ඒ වගේ ම, අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා මේ වේදනාව සඳහා විවිධ සංස්කාරයන් කරනවා. එතකොට ඒ සුබ වන රූප සොයන සංස්කාරයෝ කියලා. පාණාතිපාත, අදත්තාදාන, මුසාවාද, කියලා අපි ඔවා කල්පනා කළා.

එතකොට මේවා දැනගෙන, මේ සියලු සංස්කාරයන් අතහරිනවා. එතකොට මේ විදිහට වාගාධිට්ඨානය වෙනවා. මෙතන වේදනාවක් අතහරිනවා. මෙතන වේදනාව අතහරිනවා නම් පිටත වේදනාවක් අතහරිනවා. එහෙම නම් ඉන්න තැනකුත් නැහැ, යන්න තැනකුත් නැහැ කියන එක තියෙනවා. වේදනා විෂයයෙහි කරුණා වෙනො විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා.

අපි ඔතනදි සාකච්ඡා කළා. ඔය වේදනාව නොඉක්මවන්නේ කුමක් නිසා ද? ඒ දිට්ඨි ආශ්‍රව මගින් ඇති වෙච්ච බලපෑම නිසා ය කියලා. එතනදි එනවා ඉදංසච්චයෙන් භය අගතිය, භය අගතියෙන් වේදනාව. එතකොට පරාමාසයේ ඉදන් භය අගතිය දක්වා දිට්ඨි ආශ්‍රව තියෙනවා.

එතකොට අර පෙර ධර්මයෝ නිසා ඇති වූ නිත්‍යභාවය මනසේ රැඳී පවතිනවා. ඉදංසච්චය හරහා භය අගතියටත්, එමගින් වේදනාවටත් පැමිණෙනවා. වේදනාව විෂයයෙහි සිත මැඩලීම කියන එක සිදු වෙනවා. සුබය නොඉක්මවන්නේ නිත්‍ය යන සඤ්ඤාව සෑම වේදනාවක් කෙරෙහි ම පවරන නිසා ය.

ඉතින් ඔතෙන්ට ආවට පස්සේ ඒක සම්බන්ධ වෙනවා 15/03/2017 නිබ්බාන භාවනාව. එතන අර නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය කියන එක. අන්න ඒක හොඳින් වැටහෙනවා, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣ්ඣගය.

ඒකේ බලන්න අර අපි පෙන්නවා දැන් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා, රූපය නිසා පෙර ඉදංසව්වගත වුණා කියලා කොටසක්. ඊළඟට වේදනාව නිසා ඇති වුණා වූ අර නිත්‍ය සඤ්ඤා කොටස ඉදංසව්වගත වීම. ඔන්න ඔය කාරණා දෙක. අන්න ඒක තමයි අපිට මේ හොඳට වැටහෙන්නේ. ඒ කාරණා දෙක ඒක පවතින්නේ නෑ නේ. අන්න ඒක තමයි මේ නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය කියන එක, බිඳෙනවා කියන එක. අන්න ඒක තමයි මේ භාවනාවේ විශේෂයෙන් මට තේරුණා වූ දේ ගැඹුරු ලෙස අවබෝධ වුණා.

ඒ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣකභිගය මගින් තමයි ඔක පහ කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. යම් වේදනාවක් වේ ද, එය රූප නිසා හෝ ධ්‍යාන නිසා හෝ පැවැත්විය නොහැකි බව දන්නේ, දක්නේ, සියලු විමුක්තීන් ඉක්මවා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේක සඳහා අපිට ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇති කරගෙන තියෙන්න ඕනෙ. ඉතින් ඒකෙ මතකයි නේ අපි පෙන්නවා අර බ්‍රහ්මචරියෙසනාව ඉඳන් සිලස්කන්ධය දක්වා එන්නා වූ අර triangle එක වටේට square එක වගේ, ඒක භාවනා කරලා හොඳට තියෙන්න ඕනෙ.

ඒක තියෙනවා නම් මේ භාවනාව කළහම, අර මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය අවස්ථාවෙදි මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය එනවා. කරුණා වෙතො විමුක්තිය අවස්ථාවෙදි කරුණා වෙතො විමුක්තිය එනවා. මුදිතා වෙතො විමුක්තිය අවස්ථාවෙදි මුදිතා වෙතො විමුක්තිය එනවා. ඒ කියන්නේ කරුණා වෙතො විමුක්තියට ගියාට පස්සේ ඉතින් අපි දන්නවා ඔතනින් එහා පැත්තට අර සඤ්ඤාවත් එක්ක කරන්නා වූ කොටස.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/03/2017 - 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. එතකොට ඒ ඊයේ භාවනාවේ අපි අර ධාතු බැලුව නේ, සුභ ධාතු, ආලෝක ධාතු වශයෙන්. ඉතින් ඒකේ ඒ සුභ ධාතු කොටසත් ටිකක් ආපහු වැඩියෙන් බැලුවා. ඒ ධාතු මනසිකාරයෙන්, අසුවි, මළ මුත්‍රා ඒ විදිහට අරගෙන. ඉතින් ඔතන අපි පෙන්වුවා මෙත්තාව භාවිතා කරලායි අපි ඕක ඉක්මවන්නේ කියලා නේ ද? ඉතින් මම අද බැලුවා පොඩ්ඩක් ඇයි මේ මෙත්තාව භාවිතා කරලා ඉක්මවනවා කියන එකේ තේරුම කියන එක.

දැන් බලන්න අර සියාගේ කතාවෙදි, දැන් taste buds ගිහිල්ලා නිසා ජරාවට පත් වෙලා. ඒක නිසා සියාට අරක රසයි කියන එක හොයාගන්න බෑ. අර පෙර එක ගන්න බැරිකම කියන එක තියෙනවා.

දැන් එතකොට එයාගේ දැන් තියෙනවා අර නාම කොටස, ව්‍යාපාදය. ඒක වේදනාවට ගිහිල්ලා නේ තියෙන්නේ, ඒ කොටස. දැන් එතකොට අපි දැන් මේ ලෝකයේ හැම සත්වයාට ම ඔහොමයි කියලා ගත්තට පස්සේ, අන්න එහෙම නම්, අර තමන්ට එතනින් ඇති වෙනවා, ඒ නාම කොටස කියන එක බැහැලා යනවා. මොකද අර මට විතරක් නෙවෙයි මේක අනිත් අයට. එතකොට ව්‍යාපාදය නිසා ඇති වෙන්නා වූ අත්තා එකට ගිහිල්ලා තියෙන කොටස මේකෙන් බැහැලා යනවා.

එතකොට, ඔන්න ඔය විදිහට මම ඊයේ භාවනාව කරගෙන ගිහිල්ලා, ඒකේ අද භාවනාවෙදි, ඉතින් ඊයේ වේදනාව කොටස දක්වා ගියා නේ, වේදනාව ඉක්මවීම. ඉතින් වේදනාව ඉක්මවන්නේ නැත්තේ මේ සඤ්ඤාව නිසා කියලා.

ඉතින් අද විශේෂයෙන් බැලුවේ, මේ සඤ්ඤාව ඉක්මවන්නේ නැත්තේ මොකද කියන එක. ඉතින් ඒක ඕගොල්ලන්ට මතකයි ඒ කලින් භාවනාවලදි පෙන්වුවා. ඒ සඤ්ඤාව ඉක්මවන්නේ නැත්තේ ඒ සඤ්ඤාව නිසා වූ අත්තා ස්වභාවය සිත මැඩගෙන ඉන්නවා කියලා. එතකොට ඒක පරියුට්ඨානය නිසා සිත මැඩගෙන ඉදීම කියන එක, විත්තයේ ආදීනවය.

එතකොට මෙහෙම කොයි ආකාරය ද කියලා අපි සාකච්ඡා කළා. ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට, නිත්‍ය කියන එකෙන් අපිට එනවා දිටියි ආශ්‍රවය, ඒක තමයි පසු සඤ්ඤාව. ඊට පස්සේ අත්තා කියන එකෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. එතන අත්තා නිසා වූ පසු සඤ්ඤාව.

එතන කාරණා දෙකක් කිව්වා, පෙර වේදනා නිසා වූ අත්තා ස්වභාවය අවිද්‍යා ආශ්‍රවගත වුණා. මේක අත්තා නිසා වූ පසු සඤ්ඤාව. ඊළඟට පෙනුණවා දැන් වේදනාව නිසා වන නිත්‍ය ස්වභාවය. අර දිටියි ආශ්‍රවයට බලපානවා මේක නිත්‍ය නිසා වූ පසු සඤ්ඤාව කියලා.

එතකොට ඔය භාවනාවෙදි අපි ඉගෙන ගත්තේ ඉතින් ඔය අත්තා සංකල්පය ඉක්මවන්නේ, ඒ විත්තයේ මැඩලීම ඉක්මවලා මුදිතා වෙනො විමුක්තිය වෙනවා කියලා, අත්තා කියන එක ගියායින් පස්සේ. දැන් ඔතන ඔය කාරණා දෙකක් කිව්ව නේ.

දැන් අපිට ජේනවා එහෙම නම්, අත්තා නිසා වූ පසු සඤ්ඤාව. අපි උදාහරණයකින් ගත්තොත් එහෙම අඹ ගෙඩියක් කැමෙන් පසුව ඇති වූ අත්තා ස්වභාවය. ඒක තමයි නාමරූපවලින් වේතනා, වේතනාවෙන් අත්තා, අත්තාගෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන කොටස.

දැන් අඹ ගෙඩියක් කනකොට, අර පෙර අඹ නිසා ඇති වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ දැන් කන අඹ ගෙඩිය නිසා ඇති වන නාම කොටස අභිබවා පවත්වනවා.

එතකොට ඒ කියන්නේ මොකක් ද? අර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට ගිහිල්ලා ආවා වූ දිටියි ආශ්‍රව ස්වභාවය කියන එක තියෙනවා නේ. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කොටස, දිටියි ආශ්‍රවයන් අභිබවා පවත්වනවා. එතකොට අන්න ඒ විදිහට අපි වටහා ගන්න ඕනෙ. කුමක් නිසා ද? තමා එයින් ජීවත් වුවායි සිත පෙරටු වන නිසා ය. සිත ඉස්සරහට එනවා.

දැන් පෙළක් වෙලාවට ඔය අසනීප වෙලා ඉන්නකොට අම්මා කෙනෙක් කසායක් හදලා දෙනවා. ඉතින් ළමයා කියනවා “බොන්න බෑ මට මේක” කියලා. හැබැයි අම්මා දන්නවා “මේකෙන් පෙර පැවතුණා” කියන අදහස තියෙනවා. ඒක නේ “කොහොම හරි බොන්න” කියලා කියන්නේ නේ ද? අන්න ඒ වගේ අර විදිහට ම හිතන්න බලන්න අඹ ගෙඩියේ ඒ කතාවෙන්.

එතකොට ඒ කියන්නේ අපේ මේ දැන් කන එකට වැඩිය අර පෙර එක නිසා ඇති වුණු බලපෑම කියන එක ඒ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ එතන තියෙනවා. ඕවා නැති වෙන්නේ ඉතින් අත්තා කියන එක නැති වීමෙන්.

මනක ද අපි ඉගෙන ගත්තා අර diamond එකක් බැලුවේ, බ්‍රහ්මවරියෙසනාවේ ඉඳන් ප්‍රඥා ස්කන්ධයට ඇවිල්ලා. ඒ ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ අන්තිමට පෙන්නුව නේ අර රූපය නිසා, සඤ්ඤාව නිසා, ආදි වශයෙන්, ඒ ඔක්කොගේ ම අර අත්තා කියන එක. ඉතින් ඒක ගියායින් පස්සේ තමයි මේක නැති වන්නේ කියන එක. ඒක තමයි මම කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේක කරගෙන යනකොට ඉතින් පළවෙනි එකෙන් ම අර සිත නතර වීම කියන එක තියෙනවා. මොකද, මේ අර්ථය ඇතුළු අන්න මම බැලුවා අර රූපය, අර මනස, මොකට ද සියාට තරහා ගිහිල්ලා මෙත්තාවෙන් ඉක්මවන්නේ කියන එක. බැලුවාහම ඉතින් සිත නතර වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/04/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවට මම පටන් ගත්තේ සමාධිභාවනා සූත්‍ර අර්ථයෙන්. ඒකේ රූපයේ සමුදය, අත්ථඨගමය කියන එක බැලුවා. ඒකේ අභිනන්දනි, අභිවදනි, අජ්ඣොසාය තිට්ඨති. රූපයේ සතුව සොයනවා, ප්‍රකාශ කරනවා, පිළිඅරගෙන තබාගෙන ඉන්නවා. මෙහෙම කළා ම ඒකෙන් අපිට සතුවක් ඇති වෙනවා, ඒක තමයි නන්දිය. එතකොට ඒ නන්දිය නිසා අපිට උපාදානයක් ඇති වෙනවා.

මේ අවස්ථාවෙදි මේ උපාදානය කිව්වම ඒ දිට්ඨි උපාදානයයි කියන එක හොඳට වැටහුණා. ඒ දිට්ඨි උපාදානය, අපි දන්නවා චේතනා, පරාමාස, භය අගති, වේදනා කොටසින් තමයි අපි නිරූපණය කරලා පෙන්න්නේ. දැන් අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි අපිට ජේනවා අර 10% පාරයි, 40% පාරයි. ඒ 2ක එක්කමු වෙලා, දැන් අපිට එහෙම නම් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කිරීම කියන එක එතන සිද්ධ වෙනවා.

දැන් එහෙම නම් ඔන්න ඔය අවස්ථාවෙදි, ජාතිය කියන එක අපේ ඇති වීම කියන එක. එතකොට ඒක, ඒ ජාතිය කියන එක ඇති වුණා නම්, එහෙම නම් ජාති චේතනා, ජාති, වේදනා, චේතනා රේඛාව. එහෙම නම් අර ලෝභ ධර්මයන් නිරූපණය කරන කොටස අපි ඒ රේඛාවෙන් වම් පැත්ත අපිට ජේනවා. ඉතින් ජාතිය ඇති වුණා නම් දැන් එහෙනම් ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව ඔක්කෝම දුක්ඛය ඇති වෙනවා කියන එක එනවා.

ඊළඟට වේදනානුපස්සනාවේ, ඒ වේදනාව කොටස කරනකොට, එතන අභිනන්දනි, අභිවදනි, අජ්ඣොසාය තිට්ඨති, කියලා අර ගත්තහම වේදනාව, එතෙන්නදි අපිට බලන්න ඕනෑ ඒකේ සතුව කිව්වම අන්න නන්දි කොටසට මනස යොමු වෙන්න ඕනෑ.

එතකොට දැන් එහෙම නම්, අපි මේ මැරිලා ඉපදෙන්නත් මේකට කැමති වුණා. දැන් අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි අපිට ජේනවා, අපි 50% පාර දිගේ එනවා, මේ ජාති, වේදනා. ඒ කියන්නේ මේ වෙලාවෙදි වේදනාව ජාති වෙලා ඉවරයි. අර ඉස්සර රූපයත් එක්ක ඇති වුණා වූ කාරණා උඩ, දැන් වේදනාව ජාති වෙලා තියෙන්නේ. දැන් එහෙම නම් අන්න 50% පාර දිගේ ආවා. දැන් එතෙන්නදි අපිට ජේනවා. මෙතන සීලබ්බත උපාදානය.

අන්ත අපි අනාගත භවය දැඩිව ගන්නවා, මේ වේදනාව නිසා. අපි දන්නවා සීලබ්බත උපාදානය වේදනා චේතනා, චේතනා පරාමාස කොටසින් නිරූපණය වෙනවා.

එතකොට අන්ත ඒක ඇති වුණා ම දැන් අපිට ජේතවා අර ඉස්සෙල්ලා ඇති වෙච්ච වේදනාවන්, දැන් ඇති වන වේදනාව මගින් නැවතත් පුනපුනා ඒක ස්ථිර කරනවා.

එහෙම නම් අපිට ජේතවා, අර සීලබ්බත උපාදානයේ චේතනා, පරාමාස කොටස තියෙනවා නේ, ආන්ත එතනින් අත්තා ඉදන් නිත්‍ය කියන එකට යනවා. එහෙම නම් ඕකේ පසු සඤ්ඤාවේ හැටියට අපිට එනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවය කියන එක. එතකොට දිට්ඨි ආශ්‍රවය දැන් බලගතු වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව භව තණ්හාව කියන එක ඇති වෙලා තියෙනවා. වේදනාව ඉක්මවන්න බැරි තත්වයට මනස පත් වෙලා තියෙනවා කියන එක. ඉතින් ඒ අවස්ථාව වෙනකොට මනස මහා පුද්ගලාකාර විදිහට විශාල වෙලා ඉන්න ස්වභාවය තමන්ට දැනෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/04/2017 - 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.

මම 02/04/2017 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාවේදී, මතක ඇති, අපි බැලුවා ඒ රූපයේ “අභිනන්දනි, අභිවදනි, අජ්ඣොසාය තිට්ඨති” කියලා. එතකොට ඒ සතිය, සතිපට්ඨානයේ අපි සතිය කියන එක තමයි එතන වැඩෙන්නේ, සති සම්බොජ්ඣකඛිගය කියන භාවනාවේ,

එතෙක්දී අපි තේරුම් ගත්තා ඒ අභිනන්දනා කළහම, ඒ විදිහට අපිට උපාදානය ඇති වෙනවා කියලා “යා රූපේ නන්දි තදුපදානං” කියලා. ඉතින් ඒ උපාදානය “දිට්ඨි උපාදානය” යි, කියලා අපි සාකච්ඡා කළා. එතකොට ඒ දිට්ඨි උපාදානයේ අපි දන්නවා අර, 40% පාර ඇති වෙනවා. ලකුණු කරලා පෙන්නන්නේ වේතනා ඉඳන් පරාමාසයට. ඒ වගේ ම භය අගති ඉඳන් වේදනාවට.

එතකොට ඒ රූපයට සුඛ යයි කියලා අපි මතයක් පවරනවා. ඒ රූපය අභිබවා යෑම නොකරන නිසා භවය ඇති වෙනවා. මේකෙන් ජාතිය ඇති වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ලෝභ ධර්මයන් නිරූපණය කරන රේඛාව දක්වා අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා, වේතනා ජාති දක්වා ඒ තියන රේඛාව. ඉතින් ඒ ජාතිය ඇති වුණා නම් ඉතින් අපි දන්නවා ව්‍යාධි, මරණ, දුක්ඛ, දොමනස්ස, සෝක, පරිදේව ඇති වෙනවා.

ඉතින් ඒක හරියට නිකම්, ඒ වේලාවේ දී, තමන්ට මනසට මතු වෙන්න ඕනෑ. අර ජාතියේ ඉඳන් කවුරු හරි කෙනෙක් torch එකක් ඇල්ලුවා නම්, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ. ඒ set එක තමයි එතන ඇති වෙන්නේ කියලා.

එතකොට ඊළඟට අපි ඒ වේදනාව, වේදනානුපස්සනාවේ වේදනාවේ සතුව සොයනවා. පිළිඅරගෙන තබාගෙන ඉන්නවා කියලා ඔය විදිහට බැලුවා. අන්න ඒ අවස්ථාවේදී අපි කෙටියෙන් කියනවා නම් ඉතින් නන්දිය කියන එක තමයි එතන හොඳට සිහියට ගන්න ඕනෑ. එතකොට අපි දන්නවා ඉතින් ගිද්ධිලෝභය ඉඳන් නන්දිය, නන්දියෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් වේතනාව, වේතනාවෙන් අපි පරාමාසයට එනවා.

එතකොට අන්න ඒ අවස්ථාවේදී, අපි ඉගෙන ගත්තා මේ සීලබ්බත උපාදානය තමයි උපාදානය හැටියට සලකන්න ඕනෑ කියලා. ඒ නන්දි සහගත ස්වභාවය මගින් දිට්ඨි

උපාදානය පෝෂිත කරනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. ඉතින් ඒක පෝෂණය කරනවා නම්, එහෙම නම් අපිට ජේනවා, හරියට අර, දැන් මේ කියන්නේ කලින් තිබුණා වූ වේදනාව දැන් අලුත් රූපය භාවිතා කරලත් මට මේක ගන්න පුළුවන් කියලා අර සතුටු වෙනවා. ඒ කියන්නේ එක වැඩක් කරන්න අපි හිතමු, මේ ආයුධයෙහුත් පුළුවන්, මේ ආයුධයෙහුත් පුළුවන්, කවුරු හරි කෙනෙක් ඇවිල්ලා මේක පාවිච්චි කරන්නත් පුළුවන් කියලා, එයා සතුටින් එයා කරනවා නේ ද? අන්න ඒ වගේ ඒ කලින් වේදනාව නැවත නැවතත් ගන්නවා කියන එක.

එහෙම නම් අර ඉස්සෙල්ලා torch එකක් ඇල්ලුවා වගේ දැන් තවත් torch එකක් යනවා. මොකක් ද? පරාමාස වේතනා. එතන අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට කියන එකට ගමන් කිරීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඕක අපි අර 2 වෙනිදා කරපු භාවනාව.

අද බැලුවේ මේ සඤ්ඤා, සංස්කාර ඒ කියන ඒවායේ අභිනන්දනි, අභිවදනි, අජ්ඣේදනා නිව්දනි කියන එක. ඉතින් ඒ සඤ්ඤාව නොඉක්මවීම කියන එක සිදු වන්නේ අත්තා යයි කියලා ගන්න නිසා. එතකොට මෙන්න මේ අවස්ථාවෙදී අත්තා පඨය ඔස්සේ නැවත සඤ්ඤාව සනාථ කරනවා. අන්න එහෙම නම් හරියට බල්ලා කණුව වටේ කැරකෙනවා වගේ, ආපහු එතනට ම යි එන්නේ. එතකොට ඒ අපි දන්නවා ඒ අත්තා පඨය. දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ඉඳන් දිට්ඨි සල්ලයට ගිහිල්ලා එතනින් සඤ්ඤාවට ඇවිල්ලා, සඤ්ඤාවෙන් වේතනාව, වේතනාවෙන් අපි එනවා පල්ලෙහා ආපහු අත්තා, එතනින් එනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එකට. එතකොට මේක හොඳට කල්පනා කරන්න ඕනෑ.

දැන් අපිට වුණේ මොකක් ද? අර රූපයේ කතාව ආවා දිට්ඨි උපාදානයත් එක්ක. ඒක නන්දිය විසින් නැවත නැවතත්, අර torch එක ගහනවා වගේ මම කිව්වේ, සනාථ කරමින් ඒකේ ගමන් කරනවා. ඉතින් එතෙන්නේදී අපි කලින් භාවනාවෙදී පෙන්වුවා, මේ හව තණ්හාව එහෙම ඇති වෙනවා කියලා. දැන් ඉතින් එහෙම නම් මේ ඒ කියන්නේ අපි කැරකෙනවාට කැමතියි. මොකක් හරි එකක් කැරකෙන්නේ නැතිව තියෙනවා. කැරකෙනවා නම් කැමතියි. ඊට පස්සේ කැරකෙනකොට කැරකෙනවා කියලත්, ඒකට අපි කැමති වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් මේක දිගට ම ඒ සඤ්ඤාවන් භාවිතා කරලා බල්ලා කණුව වටේ කැරකෙනවා වගේ තියෙනවා.

ඊළඟට අපි සංස්කාර අභිනන්දනි, අභිවදනි, අජ්ඣේදනා නිව්දනි කියලා බලනවා. මෙතනදී අත්තා පඨයේ ඉඳන් නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පඨය දක්වා සියලු පඨයන් අඩංගු වෙනවා. ඒ කියන්නේ රූපය නිසා වේදනාවක් වෙනවා ද, වේදනාව නිසා සඤ්ඤාවක් වෙනවා ද, සඤ්ඤාව නිසා සංස්කාරයක් වෙනවා ද, සංස්කාරය නිසා සංස්කාරයක් වෙනවා ද මේ සියල්ල ම මේ පඨයට ඇතුළත් වෙනවා.

ඉතින් අපි දන්නවා නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාගේ පඨය. ඒ කියන්නේ වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට ගිහිල්ලා, වේතනාවෙන් ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය, එතනින් පල්ලෙහාට එනවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය එතනින් එනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවයට. ඉතින් ඔය අතර තියෙනවා අර නිත්‍ය කතාවෙන් ඇති වෙන්නා වූ පඨය. අර විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඒ සඤ්ඤාව දක්වා ඇවිල්ලා ඊට පස්සේ ඉතින් එනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවයට. ඊට පස්සේ ඉතින් අර සඤ්ඤා පඨය ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

එතකොට මේක අර ඉස්සෙල්ලා අපි රූපයත් එක්ක කිව්ව එක ම නැවත නැවතත් ජේනවා ද, ඒකත් එක්ක වේදනාව, වේදනාවෙන් දැන් අපි සඤ්ඤාව, ඒක අරගෙන නැවත නැවතත් අර torch එක ගහනවා වගේ ඒ කතාව දිගින් දිගට ම සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් අර ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණය තමයි අපි මේ අභිනන්දනා කරගෙන යන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/04/2017 - 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. ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර අත්තා පඨය එහෙම සාකච්ඡා කළා. එතකොට එතන ඒ සඤ්ඤාව අභිනන්දනා කරන්නේ අත්තා නිසා. මෙම සඤ්ඤාව මගින් යම් අත්තා යන ස්වභාවයක් සිතේ හටගන්නා ද, එමගින් යම් ලාභයක් වී ද, එය අත්තභාව පටිලාභයට ඇතුළත් වෙනවා, අත්තවාද උපාදානයෙන්, අත්තභාව පටිලාභය.

එතකොට මේක සඳහා අපි උදාහරණයක් බැලුවොත්, රූපයක් දුටු පමණින් ම ඒක සුඛ වෙන්නේ නෑ. පෙර එවැනි රූප ඇසුරු කර යම් සංස්කාරයක් කළා ද, එයින් යම් සුඛ වේදනාවක් වින්දා ද, එය සිතේ ගැබ් ගෙන ඇති ද, එමගින් සුඛ යන්න සංස්කාරය විසින් සකස් කළ යුතුයි. තමන්ගේ අතීත සංස්කාරය. සංස්කාරය විසින් යමක් සකස් කළ පමණින් සුඛ නොවේ. උදාහරණ වශයෙන් ලී කැබලි දෙකක් එකට ඇතිලීම එක වෙලාවට කරදරයක්, සද්දයක් එනවා. තව වරක එමගින් ගින්දර උපදවා කෑම උයාගන්න පුළුවන්. මේක සුඛයක්. යම් අත්තභාව පටිලාභයක් වේ ද, එමගින් ජාති දුක්ඛය ඇති වෙනවා. එමගින් ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව ඒවා ඇති වෙනවා.

දැන් ඊළඟට මම විඤ්ඤාණයේ සමුදය, අස්තංගමය සිහි කළා. අභිනන්දනි, අභිවදනි, අප්ඤ්ඤාසාය නිට්ඨනි. අභිනන්දනි, සඤ්ඤා චේතනා මගින් විඤ්ඤාණය සෑදෙනවා. “නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං.” යම් සඤ්ඤාවක් පෙර අභිනන්දනා කළා ද, එමගින් ඇති වුණා වූ යම් විත්තයක් වී ද, එය අභිනන්දනා කරනවා. යම් චේතනාවක් පෙර අභිනන්දනා කළා ද, එමගින් ඇති වුණා වූ යම් විත්තයක් වේ ද, එය අභිනන්දනා කරනවා. මෙසේ අනෙකුත් චෛතසිකයන් දක්වන්නට ඕනෑ. එසේ නම් යම් පරියුට්ඨානයක් වී ද, එමගින් වන චේතනාවෝ ද, පරියුට්ඨානයෝ ද, අභිනන්දනා කරනවා. පරියුට්ඨානය දුස්සීලභාවයේ ප්‍රඥප්තියෙන් පනවනවා. එසේ නම් දස අකුසලය ම අභිනන්දනා කරන බව සිහි කරන්න ඕනෑ, එතකොට ඒ සංස්කාරයන්ගෙන් තමයි මෙතන මේ විඤ්ඤාණය.

එතකොට විඤ්ඤාණයේ ආදීනවය අනත්තා යයි කියලා මෙනෙහි කළොත්, එතනදී සිත නතර වෙනවා. විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නේ දුක බව අමතක නොකළ යුතුයි.

ගෙයක් සෑදීමට පෙර එම සංස්කාරයෝ, සඤ්ඤාවෝ, වේදනාවෝ කෙසේ අගයා ද, ගෙය සෑදූ පසු එසේ නොවේ. අඩු පාඩු ම පෙනේ. ගුල්ලෝ ද විදී. මෙසේ විඤ්ඤාණයත්, විඤ්ඤාණය සෑදූ පසු, දැන ගැනීමත් වටහා ගත යුතුයි.

ධර්මය වශයෙන් පරාමාස ඉදංසච්චයට යන එක, ආනෙඤ්ජ සප්පාය. එතෙන්දී සඤ්ඤා චේතනාවලින් විඤ්ඤාණ. යම් මොහොතක වුවා ද, සුඛ යයි ඉදංසච්චගත වුවා ද, ඉදංසච්ච පරාමාස වෙනකොට, අනිත් පැත්තට පෙර ගත්තා වූ මුසාව, වරදවා වටහා ගැනීම කියන එක සිදු උණා. සත්‍ය වශයෙන් ම ඇත්තේ දුක්ඛයක්. ඔතන හරි ගැඹුරුයි.

ඒ කියන්නේ ඔය lightning sign එකේ, repair කිරීම කොච්චර strong ද කියලා ජේනවා. සංස්කාර, පරාමාස, සඤ්ඤා. දැන් අතන සුඛය නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ පරාමාස වෙලා. මුසාව, සුඛයි කියලා. ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයට ගියා, ආපහු ආවා. දැන් ඒ පාර සඤ්ඤාවට අපි සුඛයි කියලා කියනවා. අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී එනවා මෙන්න මේ ගාථාව.

“සබ්බෙ සඬ්ඛාරා අනිච්චාති, යදා පඤ්ඤාය පස්සති. අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා.”

සබ්බෙ සඬ්ඛාර අනිච්චාති, කියනකොට, පල්ලෙහා සංස්කාර කොටුව තියෙන්නේ, එතන සංස්කාරය අල්ලා ගන්නවා මනස. යදා පඤ්ඤාය පස්සති, කියනකොට උඩ විඤ්ඤාණය. මේ විදිහටයි මේක වෙන්නේ කියලා මේ කිව්ව කතාවෙන් අපි දැනගත්තා. අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛෙ, ජාතියට මනස යොමු කළා. එස මග්ගො විසුද්ධියා, අන්න ඒකයි තියෙන්නේ. ඒක හොඳින් වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

16/04/2017 - 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.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඕගොල්ලන්ට මතකයි අපි ඊයේ සාකච්ඡා කෙරේ.

“සබ්බෙ සඬ්ඛාරා අනිච්චාති, යදා පඤ්ඤාය පස්සති. අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා,” කියන ගාථාව.

එතකොට ඒ භාවනාව කළහම, අපි දන්නවා ඔය සඤ්ඤා, චේතනාවලින් තමයි ඔය විඤ්ඤාණය සකස් වෙන්නේ කියලා. ඉතින් ඔක මම දැක්කේ හරියට අශ්වයෙක් උඩ මනුස්සයෙක් ඉන්නවා.

එතකොට ඒ මනුස්සයා තමයි සඤ්ඤාව. අශ්වයා තමයි චේතනා. එතකොට ඒ සඤ්ඤා, චේතනාවලින් විඤ්ඤාණය කියන එක. එතකොට මනසිකාරය මගින් තමයි මෙහෙය වන්නේ. ඒ අශ්වයාට ද තම ගමන ගැන, ඉදිරියේ ඇති බාධා ගැන අදහස් තියෙනවා. යන දිසාව සඤ්ඤාව මනසිකාරය මගින් යොමු කරවනවා. සඤ්ඤාවෙන් යන තැන සලකුණු කරලා දැනගන්නවා. අත්තාව පරිස්සම් කරගන්නවා.

වරෙක උඩ මමංකාර, එයා තමයි සඤ්ඤාව. අශ්වයා උඩ මම යයි අභංකාර සඤ්ඤා තියෙනවා. එතකොට මමංකාරයයි අභංකාරයයි දෙන්නා එකතු වෙලා ඒ අවස්ථාවෙදි. තව වරෙක සඤ්ඤාව, ඒ කියන්නේ මමංකාරය වෙන්ව පවතිනවා. අශ්වයා අභංකාරය වෙනවා.

උදාහරණයක් තමයි ඔය වැලක් හෙම යටින් යනවා නම්, එතකොට අර උඩ ඉන්න මනුස්සයා පාත් වෙනවා. එයාට මේකක් නෑ, අර අශ්වයා තමයි ඒකේ යන්නේ. දෙදෙනා ම දුවනවා. විඤ්ඤාණය මේක වෙන් වෙන් වශයෙන් හෝ එකක් වශයෙන් හෝ පරිසරයක් සමඟ දැන ගැනීම කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඒකෙන් අනතුරුව මම බැලුවා ඊළඟ ගාථාව.

“සබ්බෙ සඬ්ඛාරා දුක්ඛාති, යදා පඤ්ඤාය පස්සති. අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා”

අපි දන්නවා ඉදංසව්වය පරාමාසගත වෙනකොට, පෙර ගත්තා වූ මුසාව, වරදවා වටහා ගැනීම කියන එක සිදු වෙනවා. සත්‍ය වශයෙන් ම තියෙන්නේ දුක්බයක්. එහෙම නම් මෙතෙක්දී මේ පරාමාසයට තමයි අපි කියන්න ඕනෑ, අප්ප නිබ්බන්දනී දුක්බෙ කියලා. එතකොට අර සංස්කාර, පල්ලෙහා සංස්කාර කොටස එතන, දුක්බානි. යදා පඤ්ඤාය පස්සනි, කිච්චම විඤ්ඤාණය. එතකොට පරාමාසයට තමයි අප්ප නිබ්බන්දනී දුක්බෙ, කියන්නේ.

ඉතින් ඔය වෙලාවේ, ඕගොල්ලන්ට ජේනවා, සඤ්ඤා, පරාමාස, සංස්කාර කියන රේඛාව. එතකොට මෙතෙක්දී යමක් පෙර අත්තා යයි ගත්තා ද, එය දුක වශයෙන් වටහාගෙන, විරිය මගින් එම අත්තා සඤ්ඤාව ඉවත් කරනවා. සුඛාපටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤා. අත්ත පඨය මගින් සඤ්ඤාව සනාඨ කිරීම කියන එක සිහියේ තියෙන්න ඕනෑ. අපි අර කලින් කරපු භාවනාව.

ඊළඟට බැලුවා, “සබ්බෙ ධම්මා අනත්තානී, යදා පඤ්ඤාය පස්සනි, අප්ප නිබ්බන්දනී දුක්බෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා” කියන ගාථාව. මේ වෙනකොට අපි සඤ්ඤා සහ සංස්කාර යන දෙක ම දුක වශයෙන් කල්පනා කරලා අවසානයයි.

එතකොට, දැන් අපිට ජේනවා මේ අවස්ථාවේදී, අර අපි කිව්වා නේ ඉස්සෙල්ලා අර සඤ්ඤා, පරාමාස, සංස්කාර රේඛාව. එතකොට ඒ සංස්කාරවල තියෙන්නේ දුක්බයක්. එතකොට මෙම දුක්බ වූ සංස්කාර මගින් සාදන සඤ්ඤාවත් දුකයි. එතකොට මෙන්න මේ අවස්ථාවේදී, අපි මේ දුක්බයේ අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බැලීම කියන එක කළ යුතුයි. ඒ විදිහට වටහා ගන්න ඕනෑ.

එතකොට ඔය අප්ප නිබ්බන්දනී දුක්බෙ කියන එක, සුඛය වරදවා වටහා ගැනීම කියන එක පරාමාසයටයි එතැන තියෙන්නේ. එතකොට දැන් මේ අවස්ථාවේදී අනුලෝම ප්‍රතිලෝම කියන එක තවත් විදිහකට අපිට ජේනවා. සඤ්ඤාවත් දුකයි. ඒකෙන් හදන සංස්කාරයත් දුකයි. සංස්කාර මගින් හදන සඤ්ඤාවත් දුකයි. අර පරාමාස රේඛාව හරහා එතන යනවා, සඤ්ඤාවේ ඉදන් සංස්කාරයට.

මේ විදිහටත් අනුලෝම ප්‍රතිලෝම ජේනවා. දැන් වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණය, හැම ධර්මයක් ම දුක වන බැවින් අනත්තා වෙනවා. අන්න මේ වෙලාවේ dagger එක ජේනවා. ඒ කියන්නේ, අර dagger එකක අල්ලගන්නවා නේ, අර අනිත්ත දන්නව නේ dagger එක නේ ද, එතකොට අර විඤ්ඤාණය කියන තැන තමයි handle එක තියෙන්නේ. එතනට තමයි අර, පඤ්ඤාය පස්සනි, කිච්චෙ.

එතකොට අර dagger එකේ තියෙනවා නේ මෙහෙම කැල්ලක්, සඤ්ඤාව තියෙන තැන අනත්තා, සංස්කාරය තියෙන තැනත් අනත්තා, එතකොට උඩ විඤ්ඤාණයටත් අනත්තා. මෙතන තියෙන්නේ මැද්දේ cross වෙන තැන පරාමාසය. අන්න ඒක දුකයි.

රිලහට ඒක දික් කලා ම **blade** එක වගේ තියෙන්නේ ඒකත් යන්නේ ජාතියට. එතන දුකයි. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා මේ **dagger** එක වාගේ, මේ ධර්ම තුළ තුන් පැත්තෙම අනත්තා කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/04/2017 - 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 බැලුවේ, දුක්ඛ table එකේ, 2 වෙනි slide එක. ඒකේ මතකයි ඕගොල්ලන්ට මහානිදාන සූත්‍රයේ කොටසක් කියනවා අපි, “ආනන්දය, මෙසේ වේදනාව ප්‍රත්‍ය කොට, තණ්හාව ඇති වෙයි. තණ්හාව ප්‍රත්‍ය කොටගෙන, රූපාදිය අරමුණු සෙවීම ඇති වෙන්නේ ය. සෙවීම ඇති කල්හි රූපාදිය අරමුණු ලැබීම වේ. රූපාදිය අරමුණු ලැබීම ඇති කල්හි, හොඳ නරක විනිශ්චය කරයි. විනිශ්චය ඇති කල්හි, ඡන්දරාගය උපදී. ඡන්දරාගය ඇති කල්හි මම ය, මාගේ ය යන අදහස උපදී,” කියලා.

එතකොට මෙතන මේ වේදනා ප්‍රත්‍යයෙන් ඇති වෙන තණ්හාව, කාම තණ්හාවයි කියලා ඒකේ වැටහුණා. ඕගොල්ලන්ට මතකයි සමාධිභාවනා සූත්‍රයේ අපි රූප, “අභිනන්දනි, අභිවදනි, අජ්ඣෙකාසාය තිට්ඨති” කිව්වාහම, එතන ඒ නන්දියෙන් උපාදාන වෙනකොට අපි කතා කළා, ඒ උපාදානය කියලා කියන්නේ දිට්ඨි උපාදානයයි කියලා.

එතකොට එහෙම නම් අපිට අර diagram එකේ එනවා ඒ වේතනා ඉඳන් පරාමාසයට, දිට්ඨි අනුසය පාර. එතන දිට්ඨි උපාදානය කොටස තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම්, ඒ දිට්ඨි අනුසය පාරෙන් ඇඟිල්ල දික් කරලා රූපයට යනවා. ඕක නේ අර 1 වෙනි, 2 වෙනි slide එකේ තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම් රූප සෙවීම එමගින් ලැබීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒක ලැබුණෙයින් පස්සේ, අපිට ඡන්දරාගය වීම කියන, එක සිද්ධ වෙනවා. ඒක තමයි ඒ සූත්‍රයේ තියෙන්නේ.

ඡන්දරාගය කිව්වම අපි දන්නවා, රූපයයි ගිද්ධිලෝභයයි අතර ඡන්දය, ගිද්ධිලෝභයයි පල්ලෙහා ඡාතියයි අතර රාගය. එතකොට උඩ අපි පෙන්වුවා, ඒකේ construction කියන එක. ඒ රූප, වේදනා, ගිද්ධිලෝභ කතාවේ ඡන්ද කොටසින්. ඊළඟට රාග කොටසින් maintenance කියන එක ගිද්ධිලෝභ, වේදනා, ඡාතී.

එතකොට දැන් එතනින් අපි එනවා 3 වෙනි slide එකට. ඒ දිට්ඨි උපාදානය වීමෙන් පස්සේ, සීලබ්බත උපාදානය වෙනවා. එතකොට ඒ සීලබ්බත උපාදානය ඕගොල්ලන් දන්නවා අර, මතකයි අපි බැලුවා අර නන්දිය. ඊළඟට ආපහු අර වේදනා වේතනා

පරාමාස. එතනින් වේතනා පරාමාස ඉඳන් අපි torch එක ඇල්ලුවා වගේ අර නිත්‍ය කියන කතාවට යනවා කියලා.

ඉතින් ඔය slide 3 එකේ ඕගොල්ලන්ට මතකයි, අර විඤ්ඤාණ ධාරාව reverse වෙලා ඇවිල්ලා, එතන අපි පෙන්නුවා 5.5 අත්තා හැදෙන එක. එතකොට ඒකේ ඒ මැද්දේ column එකෙන් වම් පැත්තේ තියෙන්නේ වේතනාව. දකුණු පැත්තේ තියෙන්නේ විඤ්ඤාණය. ඕකට යටින් අපි ලියාගත්තා සීලබ්බත පරාමාසයයි කියලා.

එතකොට සීලබ්බත පරාමාසය, විඤ්ඤාණය තුළ බැසගෙන තියෙනවා, බැසගෙන ඇත. ලැබුණා වූ රූපය නිසා ඇති වූ වේදනාව, නැවත නැවතත් උපදවා නිත්‍යභාවයට පත් කරගෙන ඇත. මෙහි දී සුබ යන මතය පරාමාසය තුළට කාවදින්නේ, සීලබ්බත පරාමාස වීම නිත්‍ය යන සංකල්පය වීමෙන් අනතුරුව ඇති වෙනවා. සීලබ්බත පරාමාස වෙන්නේ සීලබ්බත උපාදානයෙන් ඇවිල්ලා අපි අන්තිමට ඒ නිත්‍ය කියන සංකල්පය වීමෙන්.

දැන් නිත්‍ය කියන සංකල්පය ආවේ. අපි කීවා නේ torch එක අල්ලනවා වාගේ අත්ත ඉඳන් නිත්‍යයට. එතකොට ඒකෙන් තමයි මේ සීලබ්බත පරාමාසය කියන එකේ අර්ථ දැක්වීම එන්නේ.

එතකොට ඊට පස්සේ slide එක 4යි, 5යි, බැලුවා. එතනදී 4 වෙනි slide එකේ තියෙන්නේ, අර නන්දි අගය කියන එක පරාමාසගත වෙන එක. ඔය අවස්ථාවේදී මේ නන්දි අගය වේදනාව ඉක්මවලා පැමිණිලා තියෙනවා. දැන් අපි දැක්කා රූපය, රූපය නිසා ඇති වුණා වූ වේදනාව. එතකොට නන්දි කතාවේදී මතක ද අපි කීව්වා, එතන අත්තා ඉඳන් නිත්‍යයට torch එක අල්ලලා වාගේ යනවා කියලා. පෙර වෙච්ච වේදනාව දැන් අලුත් රූපයෙහුත් ලැබෙනවා කියලා.

දැන් මෙතනදී මේ නන්දි අගය වේදනාව ඉක්මවා පැමිණෙනවා කීව්වම, පොඩ්ඩක් හිතන්න බලන්න නිකම් අර “දොළඳුක” කියන්නේ නේ ද, පෙළක් අයගේ, අන්න ඒ වාගේ අර urges තියෙන්නේ, අන්න ඒ විදිහට වේදනාවෙන් මෙහා පැත්තට දැන් පැනලා ඒක තියෙන්නේ.

එතකොට ඒ නන්දිය පරාමාස වෙනකොට නිත්‍යභාවය අඩු වී ඇතත්, සුබය නිසා වන ධර්ම කොටස් මගින් සීලබ්බත පරාමාසය පෝෂණය කරනු ලබනවා. ඒ සුබය නිසා වන ධර්ම කොටස්වලට, හිතන්න උදාහරණයට වේතනාව කියන එක.

එතකොට මේක මගින් දිට්ඨි අනුසය ප්‍රබල වන අතර, දිට්ඨි උපාදානය පෙරටත් වඩා ගාම්භීර වෙනවා. Strong වෙනවා. එතකොට මේ අවස්ථාවේදී ඔය ජේතවා, මේ අත්තවාද උපාදානයේ පැත්තේ ඒ line එකට එන්නේ, සෝකයට ඇවිල්ලා ඒ සෝකයෙන්, අපි ආපහු වේදනාවෙන් අර square එකක් හැදෙන්නේ. මතක ද?

වේදනාවෙන් නාමරූප, නාමරූපයෙන් පරාමාස, පරාමාසයෙන් සෝකය, සෝකයෙන් ආපහු වේදනාව. වේදනාවෙන් glue කරන එක. අන්න ඒක තමයි අර ඒ වෙලාවේ පොඩ්ඩක් අර “දොළදුක්” වාගේ ඒ කතාවත් එක්ක ඒක හිතන්න ඕනෑ.

එතකොට දැන් මේ දිවියේ උපාදානය පෙරටත් වඩා මේක strong වුණා ම, මේක හොඳට පැහැදිලි වෙනවා අර slide 5 වල දී. ඒකෙදි මනා කොට වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ මිච්ඡා දිවියට මමංකාරය එකතු වෙලා, අහංකාරය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට මමංකාරය, අර නාමරූප, ඒ කියන්නේ වේදනා අගයෝ කියන එක තියෙනවා. එතකොට දැන් අර දිවියේ උපාදානය දැන් බොහොම strong වුණා.

අන්න ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

තමා යන දෘෂ්ටිය (attaditṭhi) සෙවීම සිදුවන බව වැටහේ.

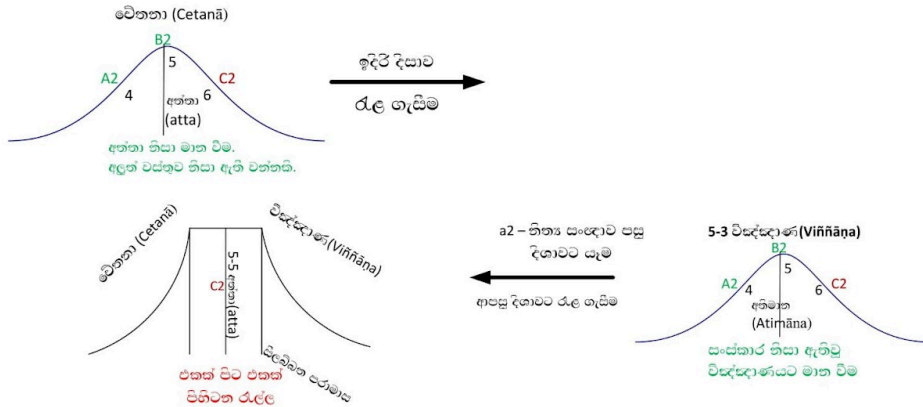
- එසේ නම් ධාතු නිසා සංස්කාර වලටම අපි ඇලීම වැටහේ.
- එසේ ඇති කරගන්නාවූ සංස්කාර නිසා අපි ධාතු වරදවා වටහා ගනී.

A2 - ධාතු නිසා සුඛය
 C2 - ධාතු වෙනස් වීම නිසා දුක

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

2

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



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

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

DukkaChakraya.pdf - Slide 3

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

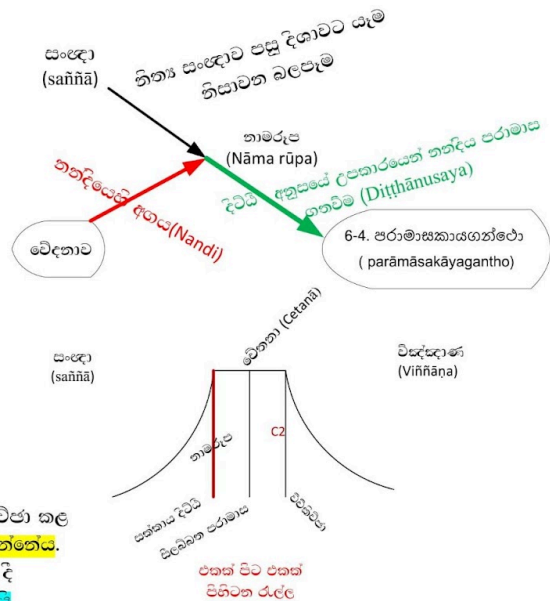
ආපසු එන රූලේහි මිය යන C2 පැත්ත ලෙස කථා රේඛාව සලකන්න.

ඉදිරියට යන රූලේහි A2 ඇති පැත්ත ලෙස රතු රේඛාව සලකන්න.

මෙම අගයන් දෙක නාමරූප ලෙකුණු කර ඇති තැනදී එකට එකතු කරන්න. මෙය මගින් පහත දැක්වෙන වක්‍රය (curve) සෑදේ.

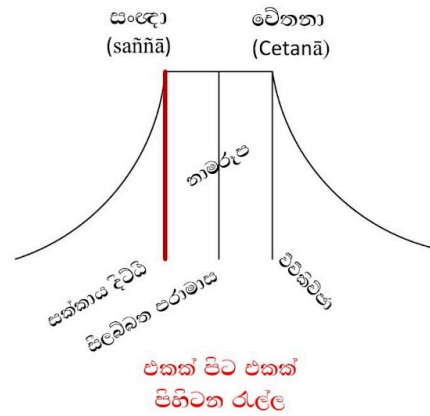
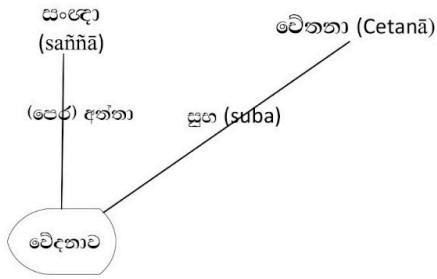
- සක්කාය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇතිබව සලකිල්ලට ගන්න.
- සත්‍යය වශයෙන්ම විචිකිච්ඡාව මිය යන පැත්තේ ඇත.
- සිලබ්බන පරාමාසය මැද ඇත.

- මෙහි නන්දියන්, 5-5 දී හටගත් අත්තා යන අදහසත්, 3 පිටුවෙහි සාකච්ඡා කළ නිත්‍යභාවයට වඩා නූතී වූ නිත්‍යභාවයකුත් සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබ් වන්නෙයි. එහි පරාමාස වන්නේ වේතනා අගයෝය. කුමන වේතනා අගයෝද? 5-5 දී සක්කාය දිට්ඨිය තිරුපණය කළ සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය යි.



DukkaChakraya.pdf - Slide 4

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



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

3. සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබව ඇත්තේ අනංකාරය නිසා ඇති වන්නාවූ අතිමාන ස්වභාවය වන්නේය. මෙය තුළ සුඛ, අත්තා, නිත්‍යයට අමතරව, මානස පටිඨි. සිලබ්බත පරාමාසය තුළ නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුදුසු සුකුම නිත්‍යය අගයෝ නාමරූප ලෙස තැන්පත්වී ඇත.

18/04/2017 - 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.

ඕගොල්ලන්ට මතකයි, අපි ඊයේ භාවනාවේදී බැලුවා, අර නන්දි අගය වේදනාව ඉක්මවලා ගිහිල්ලා, පැමිණිලා තියෙනවා. ඒ සුබය නිසා වන ධර්ම කොටස් මගින් සිලබ්බත පරාමාසය පෝෂණය කරනවා කියලා. දිට්ඨි අනුසය ප්‍රබල වෙලා, දිට්ඨි උපාදානය පෙරටත් වඩා ගාම්භීර වෙනවා කියලා කිව්වා.

ඔය අවස්ථාවේදී අපි පෙන්වා දුන්නා අර දොළදුක කියන එක. එතකොට මේ දොළදුක සිහි කිරීම මගින් ඒ නන්දි අගය වේදනාව ඉක්මවා පැමිණීම වටහා ගැනීමට උදව් උපකාර වෙනවා දෙදෙනෙකුට, ඒ කියන්නේ මව සහ දරුවා පැවැත්වීම සඳහා කැම ඉල්ලනවා. ආහාරයෙන් වන සුබය ද, මැරී ඉපදීමට ඇති කැමැත්ත ද, එසේ පැවැත්මට ඇති කැමැත්ත ද, යන කාරණා තුන ම ඉල්පි පවතිනවා.

ඕක ගැඹුරට බැලුවොත්, දැන් ඒ පුද්ගලයා, අපේ කැමැත්ත ඇති වෙලා තියෙන්නේ, එහෙම නම් අපි ජාතියට කැමතියි, ඊළඟට මේ ආහාර ආදී වශයෙන් ඇවිල්ලා ඒක නිසා, අන්තිමට නන්දිය නිසා මැරිලා ඉපදෙන්නත් කැමතියි. එතකොට එහෙම නම් දෙකට ම කැමතියි. ඒ කියන්නේ ජාතියටත් කැමතියි, මරණයටත් කැමතියි. මැරිලා ඉපදෙන්නත් කැමතියි.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ඡේතවා මේ පල්ලෙහා line එකේ base එක, ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ. මරණයටත් අපි කැමතියි මැරිලා ඉපදෙන්නත් ආපහු කැමතියි. එහෙම නම්, මේ ක්‍රියාවලියට ම අපි කැමතියි, කියන එක තියෙනවා.

එහෙම නම් මේකේ තියෙනවා, ඕගොල්ලො දැක්කා අර සක්කාය දිට්ඨි දුක්ඛ table එකේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ මේ පැත්තට යනකොට 4.4, 5.4, එහෙම උඩින් එන්නේ අතින් පැත්තට. එතකොට, ඒ කියන්නේ අපි රූපය කරා එනවා කියන එක.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී අර අශ්වයාගෙයි, අර මනුස්සයාගෙයි කතාවේදී අපි පෙන්නවා, පරාමාසය උඩ නේ ඒ මනුස්සයා හිටගෙන ඉන්නේ, අශ්වයා උඩ. එතකොට සඤ්ඤා, චේතනා එකතු වෙලා අභංකාරය සහ මමංකාරය අතර වෙනස සොයා ගැනීමට නොහැකි වන තරමට ඒක blend වෙලා තියෙනවා.

ඒ දිවියේ උපාදානය **strong** වුණා කියලා. එතකොට ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා, ඔය ඊයේ භාවනාවේ අර්ථයෙන්, රවුම් 5, 6, 7 දක්වා සිලබ්බත පරාමාසය ම, එක් එක් උපාදානය මගින් පෝෂණය කරන බව පැහැදිලි වෙනවා.

අපි පටන් ගන්නේ අත්තවාද උපාදානයෙන්. අර සුභයි කියලා කියන අවස්ථාව මතු කරලා දෙන්නේ, ඒක මගින්. ඉන් අනතුරුව, කාම තණ්හා. ඊට පස්සේ දිවියේ උපාදානය, එතනින් පස්සේ සිලබ්බත උපාදානය. ඊට පස්සේ දිවියේ උපාදානය **strong** වීම කියන එක සිද්ධි උණා. හත් වෙනි රවුම දක්වා ම, සිලබ්බත පරාමාසය **significant** වෙලා පවතිනවා.

සිලබ්බත උපාදානයට අනතුරුව කාම උපාදානය ඇති වෙනවා. අපි දන්නවා, අත්තවාද උපාදානයෙන් කාම උපාදානය, ඒකෙන් දිවියේ, දිවියෙන් සිලය. ඊට පස්සේ සිලයෙන් යන්නේ ආපහු සිලබ්බත උපාදානයෙන් අපි යන්නේ කාම උපාදානයට.

එතකොට මේ අට වෙනි රවුමේ, හරියට ම කියනවා නම් **8.2**, දිවියේ අනුසයේ බලපෑම සහිතව, ඒ කාම උපාදානය දැඩි වෙනවා. සංසාරයෙන් ගැලවීමක් නැතිව, රූපය කරා නැවත එළඹෙනවා. මෙසේ ජාතිය සාදා ගැනීම සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඔතනදී මතක තියාගන්න ඕනෑ අර, ඕගොල්ලන්ට මතකයි කාම උපාදානය අපි ලකුණු කරනවා අර රූප, ස්පර්ශ, වේදනා, ගිද්ධිලෝභ, රූප. ඒකේ වේදනාවයි ගිද්ධිලෝභයයි, ගිද්ධිලෝභය රූපයයි අතර, ඒ දෙක තමයි කාම උපාදානයට වැටෙන්නේ. ලකුණු කරන තැන ගිද්ධිලෝභයයි වේදනාවයි, ගිද්ධිලෝභය රූපයයි අතර. මැද්දේ තියෙන්නේ ස්පර්ශය, එතකොට අපි ස්පර්ශයත් එක්ක නේ **align** වෙන්නේ ඔය අවස්ථාව වෙනකොට, මේ පැත්තට ඇවිල්ලා.

එතකොට අර සක්කාය දිවියේ **table** එකේ, ඒක ජේනවා. දෙපැත්තට තියෙන්නේ ගිද්ධිලෝභය වටේ තියෙන කැලි දෙක. මේක නිසා තමයි, මේ හැම සත්වයාට ම මේක සාධාරණයි. මේක නිසා තමයි තථාගතයන් වහන්සේ, “උපධිනිදානා පභවන්ති දුක්ඛා” කියලා කියන්නේ. මේ ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ තියෙනවා.

“උපධිනිදානා පභවන්ති දුක්ඛා, යෙ කෙච්චි ලොකස්මිං අනෙකරූපා. යො වෙ අවිද්‍යා උපධින් කරොති, පුනස්පුනං දුක්ඛමුපෙති මන්දො, තස්මා පජානං උපධින් න කයිරා, දුක්ඛස්ස ජාතිස්පභවානුපස්සිති” කියලා. ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය, 731 ගාථාව.

ඒක ඔය ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා නම්, “the manifold stresses, දුක්ඛයට දාල තියෙන්නේ stresses කියලා, that come into play in the world, come from acquisition as their cause. ඒ කියන්නේ උපධිය. Anyone not knowing this creates acquisitions. The fool, he comes to stress again and again.

Therefore, discerning this you shouldn't create acquisitions as you contemplate birth as what brings stress into play.

ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා උපධි කියලා, දස උපධි කියලා කියනවා. මේක පෙන්නන්නේ මේ ලෝකයේ ඇති දුක්ඛය ඇති වෙන්නේ උපධි නිසායි. මේ නොදන්නා අය උපධි ඇති කරගන්නවා. ප්‍රඥාව අඩු, ඒ කියන්නේ දුප්පඤ්ඤ පුද්ගලයා, නැවත නැවතත් දුකට පත් වෙනවා. ජාති දුක්ඛය උපධි මගින් ඇති වෙන බව දැන, උපධි ජනනය නොකළ යුතුයි. දැන් අපි ආවේ අර රූපයට නේ, ඇවිල්ලා ආපහු ඒකේ ජාතිය හදා ගන්නවා. ඒක දැකලා තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ ගාථාව කියලා කියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

මෙම ධර්මය විමසන ආකාරය:

පේළිය

(4) ← (3) ← (2) ← (1)

රූප ← 8 ← සංඥා ← 6 ← වේගතා ← 5-3 ← විඤ්ඤාණ

ජවුම සහ විසවජ

ජාති → ජරා → ව්‍යාධි → මරණ

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

- සැකය ලකුණු කරන නිරූප දෙය 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 තිරෝධය ඇතිවේ.
- පළමුවන නිරූපේ 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

19/04/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඒ භාවනාවේ ඕගොල්ලන්ට මතකයි, අර දොළදුක ආදී වශයෙන් අපි ඒවා බැලුවා. අර රවුම් 5, 6, 7 ඒ ටික බලලා ඊට අනතුරුව, අර රූපය නිසා ඇති වන බලපෑම ඉවත් කිරීමට, මොකද අපි කාම උපාදානය ආපහු රූපයට යනවා. එය ඉවත් කිරීමට අලෝභ භාවනාව කරගෙන ගියා.

ඒකෙදි විශේෂයෙන් ම මනස යොමු වුණේ කාමෙසනා ප්‍රභාණයට. යම් ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමට ඇති ආසාව පහ කිරීම. එමගින් යම් ධ්‍යාන තලයක ඉපදීමට තුඩු දුන්නා වූ යම් සියුම් වූ හෝ රූපයක් වේ ද, එය ඉවත් කළ යුතුයි.

මින් අනතුරුව අවධානය යොමු උණේ, ප්‍රඥා ස්කන්ධයට. බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ වුණා ම ප්‍රඥා ස්කන්ධය පරිපූර්ණ වෙනවා කියලා අපි දන්නවා. එතකොට ඒකේ කාරණා 4ක් තියෙනවා.

පළවෙනි කාරණය, නසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා වන ප්‍රඥාව, අන්ත එතන්ට එන්න ඕනෑ දැන් අපි ටිකකට ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ, ඒ යම් ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමට ඇති ආසාව පහ කිරීම, එමගින් යම් ධ්‍යාන තලයක ඉපදීමට තුඩු දුන්නා වූ යම් සියුම් වූ හෝ රූපයක් වේ ද එය ඉවත් කරන්න ඕනෑ කියලා. ධ්‍යාන ඉවත් කිරීම විතරක් නොවෙයි. ධ්‍යාන තලයට යන්න තුඩු දුන්නා වූ රූපය. දැන් ඕගොල්ලො මෙතන ඉඳලා භාවනා කරන්නේ මේ රූපයක් තියෙන නිසා. එතකොට ඒකට තියෙන එක අයිත් කරන්න ඕනෑ.

ඊළඟට ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය, ආශ්‍රවක්ෂය ඥානය. අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව නොවීම. ඊළඟට උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දත් ඥානය, හවගාමී අකුසලය පහ කරනවා. බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය. අස්මිති මානය පහ කිරීම මගින් මේක ඇති වෙනවා.

එතකොට මේක සඳහා අපි ඉගෙන ගත්තා, මේ දුක්ඛ table එක බලන්න ඕනෑ කියලා. අනිත්‍ය නම්, දුක නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ යයි ගන්නා වටිනවා ද?

මගේ යයි ගන්න නොවටින් නම් නන්දි වීම වටින් ද? නන්දි වීම නොවටින් නම් දුක වන්නේ ද සුඛ වන්නේ ද?

අන්න ඒ වෙලාවෙදි කල්පනා කරන්න ඕනෑ නන්දිය පරාමාස වන අවස්ථාවෙදි වටහා ගත්, පුනපුනා ඉපදීමත් මිය යෑමත් සුඛ නොවේ. එසේ නම් නන්දි වීම නොවටියි. මේ විදිහට චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් පරාමාසගත වන්නේ, සීලබ්බත පරාමාසයන්, අර දුක්ඛ table එකේ පළවෙනි column එකත් සම්පූර්ණයෙන් පහ කර ඒ ආශ්‍රවයන් නැසිය හැකියි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditṭhi	සීලබ්බත පරාමාස	විචිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අත්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ සුඛම නිත්‍යය	සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	නිත්‍යය යන්න සැක වන්නේය (4-2 විඤ්ඤාණය මිය ගිය බව සිහි තබා ගන්න)
3	අහංකාරය (ahaṃkāra)	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු 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)	අහංකාර අගය සංඤ්ඤාවක් ලෙස	අහංකාර සංඤ්ඤාව මගේ යැයි ගන්න වටින්නේද?

මෙම ධර්මය විමසන ආකාරය:

පේළිය (4) (3) (2) (1)
 රූප ←———— 8 —————→ සංඤා ←———— 6 —————→ වේතනා ←———— 5-3 —————→ විඤ්ඤාණ
 රාගි →————→ ජරා →————→ ව්‍යාධි →————→ මරණ
ජවම සහ වියවජ 4-4 5-3 6-4 8-2

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

7

DukkaChakraya.pdf - Slide 7

27/04/2017 - 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 මම පටන් ගත්තා අර අමෝහ කුසල මූලයේ “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා අච්ඡරියභාවෙන අතුලං. තත්ථ කුසලස්ස ච අභිසම්භවා ජානනා පස්සනා, අයං අමොභො” කියලා.

එතකොට ඉතින් අපි බැලුවා, ඉතින් මේ මනුස්සයෙක් මැණික් ගරනවා. සංස්කාරයක් කරනවා. මේක, තව එක්කෙනක් මැණික් ගරලා එයා ගත්තා වූ මැණික් ගලක් එක්ක සසඳලා බලනවා. තුලනය කරනවා. එතකොට මෙයාට ඡේනවා සංස්කාරයන් නොකිරීම ම තමයි හොඳ කියන එක.

ඉතින් අපි මොකක් හරි එකක් අභිනන්දනා කළා නම්, ඒකෙන් ම ඒ පුද්ගලයාගේ සිත මැඩගෙන තියෙනවා. එතකොට ඒක නිසා ඔය නිබ්බානං රතනංති කියන එක කෙනෙකුට කරන්න වෙන්නේ නෑ.

ඉතින් එහෙම නම් අපි මේ රූපයක් අභිනන්දනා කළා නම් ඒකෙන් ඒ විදිහට සිත මැඩගැනීම කියන එක තියෙනවා. එහෙම නම් ඉතින් ඒ රූපය “නාභිනන්දති, නාභිවදති, නාඡ්ඤාසාය තිට්ඨති” කියලා ගන්න ඕනෑ. ඔය විදිහට ඉතින් වේදනාව, සඤ්ඤාව, සංස්කාරය, විඤ්ඤාණය මේවා අභිනන්දනා කරනවා නම් අර බාධාව, ඒ විදිහට ඡේනවා.

එහෙම නම් අපිට ඔතෙන්දි එනවා. ඔය, “සබ්බෙ ධම්මා අනත්තාති, යදා පඤ්ඤාය පස්සති. අථ නිබ්බිත්දති දුක්ඛෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා,” කියන ගාථාව. Dagger එක. එතකොට ඒ dagger එකේ අපි එහෙම නම් අභිනන්දනා කරන්නේ මෙතවා ද? මේ අනත්ත වූ සංස්කාරයන්, අනත්ත වූ සඤ්ඤාවන්, අනත්ත වූ විඤ්ඤාණයන්. ඒකෙන් හැදෙන්නේ අර දුක්ඛය. අර ජාතියේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා ඒ blade එක.

එතකොට එහෙම නම් අපි මේ අනත්ත වූ දේ අභිනන්දනා කරලා අපි හදා ගන්නේ දුක්ඛයක්. එහෙම නම් ඉතින් අපි ජාතියක් තමයි අභිනන්දනා කරන්නේ. අපි දැන් ඉස්සෙල්ලා කිව්වා වගේ අපි නාභිනන්දති, නාභිවදති, නාඡ්ඤාසාය තිට්ඨති කියලා ගන්නවා නම්, එහෙම නම් අපි අර ජාතිය අභිනන්දනා කරන්නේ නෑ. ඒ පරාමාසය

දක්වා ම ඒ දේවල් අහිනන්දනා කරන්නේ නෑ. ඉතින් එතනදී, එහෙම නම් ජරා, මරණ අහිනන්දනා කරන්නේ නෑ.

ජරා, මරණ අහිනන්දනා කරන්නේ නැත්නම්, ඉතින් ඒ පුද්ගලයා දුක්ඛය ම නාහිනන්දනී, නාහිවදනී, නාජ්ඤාසාය තිට්ඨති කියන එක එනවා. නිරෝධය කරා ගමන් කිරීම කියන එක. ඒ ඔය ජාතිය අහිනන්දනා කරන්නේ නැත්නම් ඉතින්, ඒ දුක්ඛය අහිනන්දනා නොකරන එක, කාශ්‍යප බුදුහාමුදුරුවෝ මෙතන දේශනා කරලා තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/05/2017 - 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.

මම අමෝභ භාවනාව කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාවේ, අමෝභයේ අර්ථ දැක්වීම “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා අච්ඡරියභාවෙන අතුලං” කියන එක. එතකොට අපි දන්නවා මේ මනුස්සයා මැණික් ගරනවා. එතකොට මැණික් භාරලා ඉවර වෙලා ඒ පුද්ගලයාට මැණික් ගලක් හම්බවෙනවා. බොහොම සතුටු වෙනවා. තව එක්කෙනක් මැණික් භාරලා එයාට වඩා ගණන් වූ මැණික් ගලක් හම්බවෙනවා. එතකොට මෙයාට ජේනවා මේකත් එක්ක සසඳලා බලන්න පුළුවන්. අර තිබ්ව්ව එක වගේ නෙවෙයි. අරයාට හම්බවෙව්ව එක හොඳයි කියලා. ඔය විදිහට බලාගෙන ගියාට පස්සේ ඕගොල්ලන්ට ජේනවා මේ නිර්වාණය කියන එක රතනයක්. දැන් මේ ලෝකේ තියෙන රතනයන් ගත්තහම, gem එක කියන එක ඉහළ ම රතනය තමයි.

එතකොට මෙතන පෙන්නනවා මේ විදිහට තුලනය කරන්න බෑ නිර්වාණය කියන එක. එතකොට එහෙම නම් මැණික් ගැරීම සංස්කාරයන් කියන ඒවා ඉවතලීම ම තමයි ඒ අතුල වූ නිර්වාණය කියන එක, තමන්ට වැටහෙනවා.

එතකොට මෙතන දී මේ මගින් භාවනාමය ප්‍රඥාව කියන එක. එතන අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා ඒ අමෝභ පාරේ කුසලයාගේ ඉපදීම දෙයාකාරයි කියලා. එතකොට පාණාතිපාත වැනි අකුසලයන් පහ කිරීම එකක්. ඒ කුසලයන්ගේ ඉපදීම, වැඩිදියුණු කිරීම තව එකක් කියලා.

ඔය කුසලය කියන එක දවස් 4 භාවනාවේ අපි කරනවා පඤ්ඤාධිට්ඨානය මතක ද? අර “කුසලොති ජහාති පාපකං” කියලා යන්නේ. එතකොට ඒ ධාතු වශයෙන් දැනගෙන මගේ යයි නොගැනීම. ඒ කියන්නේ අනත්තා වශයෙන් බැලීම. ආපහු පෙන්නනවා අනිත්‍ය වශයෙන් දැක මගේ යයි නොගැනීම ආපහු කුසලයක්. දුක්ඛ වශයෙන් දැනගෙන මගේ යයි නොගැනීම ඒකත් කුසලයක්. එහෙම නම් අපි එනවා අර ධම්මපදයේ ගාථාවට.

“සබ්බෙ සඬ්ඛාරා අනිච්චාති, යදා පඤ්ඤාය පස්සති. අථ නිබ්බිත්තී දුක්ඛෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා”

“සබ්බෙ සඞ්ඛාරා අනිච්චා” කීවා ම අර පහළ සංස්කාර කොටුව ගන්න ඕනෑ. “යදා පඤ්ඤාය පස්සති” කීවා ම අර විඤ්ඤාණය තියෙන තැනට මනස යොමු වෙන්න ඕනෑ. විඤ්ඤාණය තමයි, අර ප්‍රඥාව නිසා විඤ්ඤාණය දැනගන්නා. ප්‍රඥාව දැන් විඤ්ඤාණයත් එක්ක එකතු වෙලා තියෙන්නේ. “අථ නිබ්බන්දනී දුක්ඛෙ” අන්න එතනදි ඇඟිල්ල දික් වෙන්න ඕනෑ අර ජාතිය තියෙන තැනට. එතකොට එහෙම නම් සංස්කාර, විඤ්ඤාණ, ජාතිය. දැන් එහෙම දැනගෙන නොගන්නවා කියන එක පෙන්නනවා කුසලය. මේකේ ජාතිය දුකයි. ඊළඟට

“සබ්බෙ සඞ්ඛාරා දුක්ඛාති, යදා පඤ්ඤාය පස්සති. අථ නිබ්බන්දනී දුක්ඛෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා”

“සබ්බෙ සඞ්ඛාරා දුක්ඛා” කීවා ම අර පහළ සංස්කාර කොටුව දුකයි කියන එක ගන්නවා. “යදා පඤ්ඤාය පස්සති” කීවා ම ආපච්ඡ එන්න ඕනෑ විඤ්ඤාණයට. ඊළඟට “අථ නිබ්බන්දනී දුක්ඛෙ” කීවා ම පරාමාසය කියන එක ගන්න ඕනෑ ඒ අවස්ථාවෙදි. ඒ කියන්නේ පරාමාසය ගන්නවා කියන්නේ දැන් ඔය විඤ්ඤාණය කියන එක සකස් වෙන්නේ සඤ්ඤා, චේතනා නිසා. එතකොට දැන් අපිට ජේතවා, සඤ්ඤා, චේතනාවලින් ඒක ආවා නම් ඒ සඤ්ඤාවේ සුඛයි කියලා වරදවා ගැනීමක් නේ තියෙන්නේ. ඒ සුඛය ඉදංසච්චයට ගිහිල්ලා දැන් විඤ්ඤාණය තුළ. ඒ කියන්නේ නිකම්ම නොවෙයි. මේ භාවනාව එකකට එකක් සම්බන්ධයි.

ඒ කියන්නේ රූප. වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණවල සමුදය අස්තංගමය බැලීමෙන්, භාවනාවෙන් තමයි මේක ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට මෙතන මේ විඤ්ඤාණය සකස් වුණා. විඤ්ඤාණයේ සමුදය වුණේ මේ සඤ්ඤා, චේතනාවලින් එහෙම මේ විඤ්ඤාණය කියන එක සකස් වුණේ. එතකොට අර සුඛයි කියන එක එහෙම නම් විඤ්ඤාණයට ගියා. ඉදංසච්චයට ඒක ගිහිල්ලා ඉදංසච්චයෙන් ඒක සුඛයි කියලා අනුමත කරලා ආපච්ඡ පරාමාසයට එනවා. එතකොට එහෙම නම් අපි වරදවා වටහා ගන්නා.

මොකක් ද වරදවා වටහා ගත්තේ? සුඛයි කියලා වරදවා වටහා ගත්තේ. **Misapprehended** කියන එකයි මේ කියන්නේ. දැන් එහෙම නම් අපිට ජේතවා තුන් පොළක්. මොකක් ද? අතන සංස්කාර කියන තැන දුකයි, ඊළඟට “යදා පඤ්ඤාය පස්සති” කීවා ම, විඤ්ඤාණය දැනගන්නා දුකයි කියන එක. එතකොට පරාමාසයත් දුකයි කියන එක අපි එතනට මනස යොමු වෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේතවා ඔය සංස්කාර කියන එකෙන් තමයි අපිට සඤ්ඤාව කියන එක හදන්නේ. “සංඛතං අභිසඞ්ඛරොති.” ආපච්ඡ සඤ්ඤාවෙන් තමයි සංස්කාරය කියන එක සකස් කරන්නේ.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා දෙපැත්තට ම අනුලෝම. ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දුකයි සඤ්ඤාව. සඤ්ඤාවෙන් හදන සංස්කාරත් දුකයි. සංස්කාරයෙන් හදන සඤ්ඤාවත් දුකයි. ඉතින් අපි බලලා තියෙනවා නේ දුක්බය. අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම වශයෙන්. එතකොට ජාතී, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ. ආපහු ව්‍යාධියට යනවා කියලා. එතකොට ඒ දුක්බය සම්පූර්ණයෙන් ම තමන්ට එන්න ඕනෑ. දැන් අන්න එහෙම ඒ ටික බැලුවායිත් පස්සේ ඊළඟ ගාථාවට:

“සබ්බෙ ධම්මා අනත්තාතී, යදා පඤ්ඤාය පස්සති. අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා”

දැන් මෙතන “සබ්බෙ ධම්මා” කීවා ම සඤ්ඤාව එහෙම ඒවා අනත්තා, එතකොට සංස්කාරත් අනත්තා. සඤ්ඤාවෙන් හදන සංස්කාරත් අනත්තා. දැන් දුක කියන එක මගේ කියලා ගන්නේ නෑ නේ මගේ කියලා. අපි ටිකකට ඉස්සෙල්ලා සඤ්ඤාවත් දුකයි, සංස්කාරයත් දුකයි කියලා අනුලෝම. ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලලා. එහෙම නම් ඒ දෙක අනත්තා. ඒ දෙක අනත්තා වෙනකොට ඉතින් ඕවයිත් නේ ද අපි විඤ්ඤාණය හදන්නේ? සංස්කාරයෙන් තමයි විඤ්ඤාණය. සඤ්ඤාවෙන් චේතනාවෙන් තමයි විඤ්ඤාණය. නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං. සඬ්ඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං. එතකොට එහෙම නම් ඒ විඤ්ඤාණයත් අනත්තා.

ඒක හරියට නිකන් අපි කාගෙන් හරි ලී කැල්ලක් ඉල්ලා ගන්නවා, ගඩොල් කැල්ලක් ඉල්ලා ගන්නවා, එක එක්කෙනාගෙන් එක එක දේවල් ඉල්ලාගෙන අපි ගෙයක් හදනවා. ඉතින් දැන් මම හදාගෙන ඉන්නේ මගේ කීවාට අනුන්ගෙන් ගත්ත කැලී ටික නේ. හරියට අම්මාගෙ තාත්තගෙ ශුක්‍රාණු හොරකම් කරගෙන හදාගත්ත ගේ වාගේ.

එතකොට එහෙම නම් දැන් අනත්තා කියන එක වැටෙනවා සංස්කාර කියන කොටුවට. ඒ වගේ ම සඤ්ඤාවට. ඒ වගේ ම විඤ්ඤාණය කියන එකට. එතකොට තුන් පොළට.

ඉතින් ඕගොල්ලො දන්නවා ඔය කිනිස්ස, කිරිච්චිය කියන එක. Dagger එක කියන්නේ. අර අනින්න එකක් තියෙන්නේ. ඒකේ තියෙනවා නේ මෙහෙම cross එක වාගේ. එතකොට අපිට ජේනවා මේ සංස්කාර කොටස අනත්තා, සඤ්ඤාවත් අනත්තා, අර අල්ලගන්න තියෙන ඒ කැල්ල විඤ්ඤාණය. එතනත් අනත්තා. එතකොට අන්න එතනදි මෙතන “යදා පඤ්ඤාය පස්සති” කීවා ම අන්න ඒ විඤ්ඤාණය අපි කතා කරන්නේ.

ඊළඟට “අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛෙ” කීවා ම ජාතිය කියන තැනට ඇඟිල්ල දික් වෙන්න ඕනෑ.

එතකොට එහෙම නම් දැන් ඔය dagger එකේ කෙළවර නේ ද? අනිත තැන. ඉතින් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා කීව නේ පරාමාසයන් දුකයි කියලා.

එහෙම නම් මුළු blade එක ම, අනිත්ත නියෙන blade එක ම දුකයි. ඉතින් මේක සම්බන්ධ වෙලා නියෙන්නේ පරාමාසයට. අර handle එකයි ඔක්කොම සම්බන්ධ වෙලා නියෙන්නේ.

ඉතින් එහෙම නම් අපිට ජේනවා මේ බාහිර වූ, අනිත්ත වූ, අනන්ත සංස්කාර මගින් සාදන්නා වූ සියලු ජාතීන් දුක වශයෙන් දැන උපයින් අතහරිනවා. අන්න ඒ විදිහට තමයි තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නුවේ

“උපයිනිදානා පභවන්ති දුක්ඛා, යෙ කෙච්චි ලොකස්මිං අනෙකරුපා. යො වෙ අවිද්‍යා උපයින් කරොති, පුනස්පුනං දුක්ඛ මුපෙති මන්දො. තස්මා පජානං උපයින් න කයිරා, දුක්ඛස්ස ජාතිජපභවානු පස්සිති.” (ද්වයනානුපස්සනා සුත්තං, සුත්තනිපාතෙ මහාවග්ගො)

කියලා. ඔක්කොම දුක්ඛයන් ඇති වෙන්නේ උපයි කියලා. ඕගොල්ලො දන්නවා දස උපයින් කියලා බලලා තියෙනවා. එහෙම නම් ඒක හොඳට බලන්න ඕනෑ.

ඉතින් මේ දක්වා පැමිණිලා අපි පටන් ගත්තේ අමෝභ කුසල් මූලයෙන් නේ. නැවතත් අපි අමෝභ කුසල් මූලයට මනස යොමු කරනවා. අන්න එතනදී අපි සංස්කාර ඉවතලීම කියන එක. දැන් ටිකක් ප්‍රඥාව බොහොම අධිකයි. එහෙම නම් දස කුසලය ම සිහි කරනවා. පාණාතිපාත, අදත්තාදාන විතරක් නොවේ. අර සම්මා දිට්ඨිය දක්වා ම මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ කරනවා කියලා. එතකොට මේ දස කුසලය ම සමාදන් වෙනකොට අපිට අරි අට වෙනවා නේ ද? කියලා තමන්ට සිහි වෙනවා. අපි දන්නවා නේ 4 වෙනි දවසේ වැඩසටහනේ අපි කරන්නේ. අර දස කුසලයෙන් අරි අට මහ සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤා කියන එක.

එහෙම නම් අර පශ්ඨන නිමිත්ත දක්වා පැමිණීම කියන එක තියෙනවා. පටිපදාව අනුව යන පාරත් ඒ වගේ ම අමෝභ පාරත් අනුව සිහි කිරීම කියන එක තියෙනවා. ඒ දෙක ම එකයි කියලා තමන්ට තේරෙනවා.

ඉතින් මේකට අර අලෝභ, අදෝෂ, අමෝභ භාවනා කරලා තියෙන කෙනෙක් වෙන්න ඕනෑ දැන් අපිට ජේනවා, සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවේ ඕගොල්ලො දන්න එකෙන් එනවා හතර වෙනි ධ්‍යානයට. එතනින් අපි එනවා ධම්මානුපස්සනාවට. දැන් බලන්න අමෝභ පාරේ අපි එනවා අර අවිතක්ක අවිචාර සමාධියට. ඒකේ එන්නේ කොහොම ද?

සවිතක්ක සවිචාර සමාධියට ඇවිල්ලා නේ ද? සවිතක්ක සවිචාර සමාධියේ තියෙනවා දිබ්බ විහාරය, ඒක ජේනවා “භව නිරොධො දුක්ඛ නිරොධො” කියලා. එතකොට එහෙනම් දුක්ඛය නේ අපි බැලුවේ මේ වෙලාවේදී. එතකොට ඒ නිසා සංස්කාරයන් කියන ඒවා අපි ඉවතලීම කියන එක කරනවා. එතකොට මොන සංස්කාරයන් ද?

අරූප ධ්‍යාන හදන සංස්කාරයන් ඉවතලනවා. ධම්මානුපස්සනාවෙනුත් ඕක නේ පෙනන්නේ නේ ද? මේ සංස්කාරයන් ඉවතලීම කියන එක. එතකොට එතනින් අපි එනවා, පශ්චාත් නිමිත්ත කියන එකට. සංස්කාරයන් ඉවත ලා පශ්චාත් නිමිත්තට. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දිගේ චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම නේ. ඉතින් ආනෙඤ්ජ විහාරයට අපි ආවා අරූප ධ්‍යානයන්ගේ සංස්කාරයන් ඉවත ලා. එතනින් සුඛාපට්ඨදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවෙ හතර වෙනි විභරණය කරා ගමන් කරනවා. මේ විදිහට බැලුවා ම තමන්ගේ සිත නතර වෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/05/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා, ඉතින් ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර, ඒකෙදි පෙන්නුවා

“සබ්බෙ සඬ්ඛාරා අනිච්චාති, යදා ප්‍රඥාය පස්සති. අත නිබ්බන්දති දුක්ඛො, එස මග්ගො විසුද්ධියා” කියලා අපි ගාථා 3ක් කීවා.

ඊට පසුව අන්තිමට පෙන්නුවා අනත්තා කියන එකට එනකොට බාහිර වූ අන්‍ය වූ සංස්කාර මගින් සාදන්නා වූ සියලු ජාතීන් දුක වශයෙන් දැන උපධීන් අතහරිනවා කියලා, එතන දී ගාථාවක් ඉගෙන ගත්තා “උපධි නිධානා පභවන්ති දුක්ඛා” කියලා ගාථාව.

ගුහටියක සුත්‍ර නිද්දේසයේ ගාථාවක් තියෙනවා පිටුව 33 හරියේ බැලුවම ඡේතවා.

“සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පභායා”

කියලා. එතකොට ඒකෙ තේරුම තමයි “යම්කිසි මනුෂ්‍යයෙක් ගුහා සංඛ්‍යාත ශරීරයේ ඇලුණේ, බොහෝ රාගාදී කෙලෙසුන් විසින් පැසුණේ, රාගාදී වශයෙන් සිටුණේ, මෝහන සංඛ්‍යාත පස්කම් ගුණයෙහි දැඩිව බැසගන්නේ වේ ද, එබඳු සත්ව තෙමේ ත්‍රිවිධ විවේකයෙන් ම දුරු වෙයි දුර ම වේ. යම් හෙයකින් සත්ව ලොවේ කාමයෝ සුවයෙන් නොහළහැක්කා වූ ද එහෙයිනි.”

ඉතින් මේ ගාථාව පැහැදිලි කරනවා ගුහා කීවා ම කයට තියන අධිවචනයක් ගුහා කියන්නේ. වම්මිකය කියන්නේ ගුහාවක්, මතක ද වම්මික සුත්‍රයේ බැලුවම ගුහාවක් කියන එක.

එතකොට ප්‍රතිසන්ධියට නිවාස ගෘහ වන හෙයින් කුටි කියලා පවසනවා. අධිවචන තමයි මේ පෙන්නන්නේ, එතකොට

ඊළඟට මේකේ පෙන්නනවා, රාධ හාමුදුරුවන්ට කියපු එකක්. ඒ “රූපයේ යම්කිසි ඡන්දයක්, නන්දියක්, රාගයක්, තෘෂ්ණාවක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපායාසයන් දැඩි කොට ගන්නා ලද අකුසල විත්තයට ස්ථාන වූ අභිනිවේස වූ අනුසය කෙනෙක් ඇති ද, එහි ඇලුණේ වෙසෙසින් ම ඇලුණේ එහෙයින් සත්ව” කියලා. එහෙම නම් හාලිද්දිකානි සූත්‍රයේ අපි මූලින් ම ඉගෙන ගන්නේ ඕක ය කියලා නේ ද, ඒ විස්තරය එතන තියෙන්නේ. ඒ ඇලුණ නිසා තමයි සත්ව කියන්නේ.

එතකොට “සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො” කියලා කීවේ, බොහෝ කෙලෙසුන් විසින් වැසුණ, ඡන්ත කියන්නේ වැසුණ කියන එක. රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් ක්‍රෝධයෙන් උපනාහයෙන් ඔය විදිහට වැසුණා කියන එක.

ඊළඟට “තිට්ඨං නරො” කියන්නේ නර, සත්ව තෙමේ. “මොහනස්මිං පගාල්හො” කියන්නේ සිටුණේ. රාග වශයෙන් රත් වූයේ සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වී සිටී, මෝහ වශයෙන් මුඛ වූයේ සිටී. මාන වශයෙන් නානාලම්බනයේ බැඳී සිටී. දිට්ඨි වශයෙන් පරාමාස වී සිටී කියලා. මෝහන කියන්නේ පංචකාම ගුණයන්.

ඊළඟට පෙන්නනවා. “දුරේ විචේකා හි තථාවිධො සො” විචේකය කියලා කීවා ම විචේකයන් තුනක් තියෙනවා. ඒකෙ පෙන්නනවා, කාය විචේකය, චිත්ත විචේකය, උපධි විචේකය කියලා.

කාය විචේකය කවරේ ද යත්. මේ සස්තේ මහණ තෙමේ ආරණ්‍ය මූල, රුක්ඛ මූල වගේ ඒ වගේ තැන ඇසුරු කරනවා. ජන ශූන්‍ය සේනාසන තමයි ඇසුරු කරන්නේ. කයෙන් ද එකලාව ඉන්නවා කියලා. ඒ කියන්නේ ගමට පිඬු සිඟා යනවා තනිව ම තමයි එන්නේ. තනිව ම තමයි ජීවත් වෙන්නේ, එකලාව සක්මන්ව සිටිනවා කියලා, සක්මන් කරනකොට අපි දුක නිසා නේ සක්මන් කරන්නේ. නේ ද? එතකොට දුක්ඛය කියන එක. අපි දන්නවා දෙදෙනෙක් ඉන්නවා නම් කතා කරනවා නේ. එතකොට අර විචේකය නැහැ නේ. සක්මන් කරනකොට අපි දුකයි කියන එකයි බලන්නේ. එහෙම නම් අර “සබ්බෙ සභ්බාරා දුක්ඛන්තී” කියන කතාවට එතන එනවා.

ඊළඟට පෙන්නනවා. චිත්ත විචේකය කවරේ ද යත්. පළමු ධ්‍යානයට ගිය පුද්ගලයාගේ සිත නීවරණයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. ඊළඟට දෙවැනි ධ්‍යානයට සමවැදිව්ව එක්කෙනාගේ සිත විතක්ක විචාරයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. තුන් වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදී සිටි පුද්ගලයාගේ සිත ප්‍රීතියෙන් වෙන් වෙනවා. හතර වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදුණ කෙනා සුඛ දුක දෙකෙන් ම වෙන් වෙනවා. ඊළඟට ආකාසානඤ්චායතනයට සමවැදුණ පුද්ගලයාගේ සිත රූප සඤ්ඤා, පටිස සඤ්ඤා, නානත්ත සඤ්ඤා කියන ඒවායින් වෙන් වෙනවා. විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට ගිය පුද්ගලයා ආකාසානඤ්චායතනයෙන් වෙන් වෙනවා. මේ විදිහට දිගට ම බලාගෙන යනවා.

ඊළඟට පෙන්නනවා උපධි විවේකය කවරේ ද කියලා. එතන දී පෙන්නනවා ක්ලේශයන්, ස්කන්ධයන්, අභිසංඛාරයන් උපධින් කියලා. අභිසංඛාරා කීවා ම සංස්කාර පැවැත්වීමට ඇති කැමැත්ත. එතකොට එතන පෙන්නනවා සංස්කාරයන්ගේ සංසිද්ධිමක් තියනවද, තෘෂ්ණාවේ ක්ෂය කිරීමක් තියනවද, විරාගයක්, නිරෝධයක්, නිර්වාණයක් තියනවද එය අමෘත වූ නිර්වාණය ම උපධි විවේකයයි කියලා කියනවා.

ඒ කියන්නේ උපධි රහිත විසංඛාරගත වූ. ඒ කියන්නේ නිවනට පැමිණි පුද්ගලයාට උපධි විවේකය තියෙනවා කියලා. එතකොට දැන් මේක දැන් සම්බන්ධ කරන්නට අපි බලපු ගාථාවට. ඒ ගාථාව මොකක් ද “සබ්බෙ ධම්මා අනත්තාති” කීවා නේ. එතන දී අපි dagger එක පෙන්වුව නේ ඊයේ. එතකොට ඒ කිනිස්ස කියන එක. ඒක එහෙම නම් මේ සංස්කාර කියන තැනට දාගන්න කාය විවේකය කියන එක. එතන අනත්තා නේ. ඊට පසු සඤ්ඤා කියන තැනට එතනත් අනත්තා. ඒකට දාගන්න විත්ත විවේකය කියන එක. ඊළඟට විඤ්ඤාණය කියන තැනට උපධි විවේකය වැටෙන්නේ.

ඊළඟට ජාතිය කියන තැන ගුහාව. ඒක තමයි ගුහාව. එතනින් නේ පටන් ගත්තේ. ගුහා නොවන්නේ නම් උපධි විවේකය වන්නේ ය.

මේක තමයි භාවනාවේ තියෙන්නේ. මේකේ අවසානයට තියන එකේ පෙන්වන්නේ. යම් හෙයකින් කාමයෝ ලොවේ දුක සේ ප්‍රභීණ කළ යුත්තා ද, දුක සේ භල යුත්තා ද, දුක සේ පරිත්‍යාග කළ යුත්තා ද, දුක සේ මිදිය යුත්තා ද අන්න එතන පෙන්නනවා “කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පභායා.” කියලා කියන්නේ සුබෙන් නෙමෙයි දුකෙන් අයින් කරන්නේ කියන එක තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව බොහොම හොඳ භාවනාවක්.

14/05/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. සිහි කරලා මම ඊයේ බලපු ගාථාව ආපහු සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුඡ්ඡහායා.” කියන ගාථාව.

එතකොට ඒකෙ අපි ඉගෙන ගත්තා ගුහා කීවා ම මේ කයට අධිවචනයක් කියලා. වම්මිකය ආදී වශයෙන්. ප්‍රතිසන්ධියට නිවාස වන නිසා ගෘහයක් කියලා ආදී වශයෙන්.

එතකොට සත්වයා කියලා කියන්නේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, අධිෂ්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය ඒවායේ ඇලුණ කොට තමයි සත්වයා කියලා කියන්නේ. එතකොට අපිට ජේනවා මෙම ශරීරය ගුහාව අල්ලාගෙන අපි ඉන්නවා කියන එක.

එතකොට ඊට පස්සේ අපිට පෙන්නනවා “තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො” කීවා ම තිට්ඨං කිව්වම අල්ලාගෙන ඉන්නවා. ස්ථිතියක් අල්ලාගෙන ඉදිමක් කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ සත්ව තෙමේ සිටුණේ.

අපි රාග වශයෙන් ඉන්නවා කීවා. එතකොට රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුට වෙලා ඉන්නවා.

ඊළඟට ආපහු පෙන්නනවා මාන වශයෙන් නානා ලම්බනයෙන් බැඳී ඉන්නවා කියලා. දැන් බලන්න අපි ඔය හොඳ ලස්සන ඇල්ලක් එහෙම දැකලා අනෙක් අයට කියනවා මම trip එකක් ගිහිල්ලා මෙහෙම දිය ඇල්ලක් දැක්කා කියලා. අර මනුෂ්‍යයා දැකලා නැත. එයාට විස්තර කරලා කියනවා. ලස්සන පුද්ගලයෙක්ව දැකලා මම එයාව දැකලා තියෙනවා ආදී වශයෙන්. ඒක හරි ලස්සනයි. මාන වශයෙන් නානා ලම්බනයන්ගෙන් අපි බැඳිලා ඉන්නවා කියන එක.

මේ ගාථාව විස්තර වශයෙන් තමන් බලා ගන්නට ඕන.

ඊළඟට ආපහු පෙන්නනවා “දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො” කියලා. ඉතින් අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා විවේකයන් තුනක්, කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය, උපධි විවේකය කියලා. එතකොට මෙම විවේකයන් අපි ගන්නේ නෑ. “දුරේ විවෙකා” මෙම විවේකයන්ගෙන් අපි වෙන් වෙනවා. “තථාවිධො සො” නානා ප්‍රකාර දේවල්වලින් අපි ඒක ඉවත් කරගන්නවා. ඒ කියන්නේ අපි party දමලා ඉවත් වෙනවා. ගොඩනැගිලි හදලා ඉවත් වෙනවා.

මේ විදිහට අපි නිතර ම කාය විවේකයෙන්, චිත්ත විවේකයෙන්, උපධි විවේකයෙන් වෙන් වීම කියන එක. උපධි විවේකය කීවා ම නිර්වාණය නේ එතැන පෙන්නුවේ. ඒවායින් වෙන් වීම කියන එක.

එතකොට ඊළඟට ආපහු පෙන්නවා “කාමා හි ලොකෙ න හි සුඡ්පභායා” කීවා ම මේ කාම ලෝකේ සත්ව ලෝකේ මනුෂ්‍යය ලෝකේ ආදී වශයෙන්. මේ ලෝකේ අපි සුඛයෙන් වෙන් වෙන්නට පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි. ඒක සුඛයි කියලා ගන්නවා නම් අපි වෙන් වන්නේ නැහැ නෙ. දුකෙන් ම තමයි අපිට මේකෙන් අයින් වෙන්නට පුළුවන් වන්නේ.

චතුරාර්ය සත්‍ය කියන එක කොච්චර වටිනවා ද කියලා ඡේනවා නේ ද. අපි කරන්නා වූ ක්‍රියාවලිය පුනපුනා ඡේනවා. අපි හුඟක් ම උත්සාහ කරන්නේ කාය විවේකයෙන්, චිත්ත විවේකයෙන්, උපධි විවේකයන් කියන ඒවායින් ඉවත් වෙන්න ම තමයි උත්සාහය තියෙන්නේ,

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව

15/05/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ ගාථාව. ඊට පස්සේ මම බැලුවා ඊළඟට තියෙන ගාථාව ගුහට්ඨක සූත්‍ර නිද්දේසයේ. ඒකේ පෙන්නනවා

“ඉච්ඡා නිදානානි භව සාත බද්ධා, තේ දුප්පමුඤ්ඤා න හි අඤ්ඤමොක්ඛා. පච්ඡා පුරෙ වාපි අපෙක්ඛ මානා, ඉමේව කාමෙහි පුරිමෙව ජජ්ජං.” කියලා.

ඒකේ පෙන්නන්නේ කාම තෘෂ්ණාව නිදාන කොට ඇති, භව සුඛයේ බැඳුණු යලි අනාගතයේ හෝ අතීතයේ හෝ වස්තු කාමයන් කැමති වන මේ පච්චුප්පන්න කාමයන් හෝ යට දැක් වූ අතීත අනාගත කාමයන් හෝ ප්‍රාර්ථනා කරන ඒ සත්වයෝ දුක සේ මිදිය යුත්තාහ. අනෙකකු විසින් නොම මුදනු හැක්කාහු වෙත්.

එතකොට අපි දන්නවා මේ ඉච්ඡා නිදානානි භව සාත බද්ධා කිව්වහම ඉච්ඡා කියන්නේ තණ්හාව. එතකොට භව සාත බද්ධා කියන එක පෙන්නනවා. සාතයි කියන එක මතකයි නේ ඉෂ්ට වස්තුවයි සුඛ වේදනාවයි කියලා කිව්වේ. අන්න ඒ වගේ පෙන්නනවා මේ සුඛ වේදනාව එක භව සාතයක් කියලා. සුඛ වේදනාව ද ඉෂ්ට වස්තුව ද භව සාත දෙකයි. ඊළඟට පෙන්නනවා යෞවනයේ ආරෝග්‍ය හා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පවතිනවා කියන එක භව සාත තුනක්. ඊළඟට ලාභය යසස, ප්‍රසංසා, සුඛය භව සාත හතරකි කියලා. ඉතින් ඔය විදිහට මනාපික, මනවඩනා රූපය ශබ්ද ගන්ධ, රස ඔය ආදී වශයෙන් පෙන්නනවා මේවා භව සාත පහයි. ඔහොම එන්න එන්න වැඩි වෙනවා.

එතකොට ඊළඟට පෙන්නනවා මේ, තේ දුප්පමුඤ්ඤා න හි අඤ්ඤමොක්ඛා, භවයේ ආස්වාද වස්තු වූ ඒ ධර්මයෝ දුක සේ හල යුත්තාහ. දුකෙන් තමයි ඒවා අත හරින්න ඕනෙ සුඛයෙන් නෙමෙයි. සුඛයි කියලා ගත්තොත් කාමයන් ඒවා අතහරින්නේ නැහැ නේ. එතකොට සුඛ වේදනාව ද දුක සේ මිදිය යුත්තාහ. ඉෂ්ට වස්තුව දුක සේ හල යුතුයි. යෞවනය, ආරෝග්‍ය, ජීවිතය ලාභය, යසස, ප්‍රසංසාව, සුඛය දුක සේ අත්හල යුතු ය.

ඊළඟට පෙන්නනවා, න හි අඤ්ඤාමොක්ඛා. ඔවුහු තමන් මහ මඩෙහි ගැලුණා වූ අනෙකකු නැගී සිටුවන්නට නොහැකි වෙත්. කවුරු හරි මඩේ ඵරිල ඉන්නවා නම් ඒ පුද්ගලයාට බැහැ තව මඩේ ඉන්න කෙනෙක් ගලවගන්න.

පව්භා පුරෙ වාපි අපෙක්ඛ මානා. පව්වා කියලා කියන්නේ අනාගතේ ඊළඟට පුරෙ කීවහම අතීතයේ. ආපහු පෙන්නනවා තව ද අතීතය නිසා අනාගතයත් පව්චුප්පන්නයත් පව්වා කියලා කියනවා.

ඊළඟට ආපහු පෙන්නනවා අනාගතය නිසා අතීතයත් පව්චුප්පන්නයත් පුරෙ කියලා. ඒ කියන්නේ ඉතින් අනාගතේ කෙනෙක් කල්පනා කරනවා මෙම සීලයෙන් මම දෙවි කෙනෙක් වෙනවා. සීලයෙන් වෘතයෙන්. එතකොට දැන් පවතින දුක අතීත දුක එමගින් නැති වෙනවා. මම දිව්‍ය ලෝකෙ ගියහම මේ ප්‍රශ්න නැති වෙනවා කියලා හිතන්නේ. අන්න ඒ විදිහට පුරෙ කියන එක එනවා.

එතකොට දැන් ඉතින් මේක කොහොම ද මේ අතීතයේ අපේක්ෂා කෙරෙන්නේ අතීත කාලයේ මෙබඳු රූප ඇත්තෙක් වෙමිවා. ඒ විදිහට ඒ ආරම්භණයන් ඒ තෘෂ්ණාව එලවනවා කියලා.

ඊළඟට පෙන්නනවා අවසානෙට ඉමේව කාමේ පුරිමේව ජප්පං කියලා. ඉමේව කාමේ කියන්නේ පව්චුප්පන්න පංචකාම ගුණයන් කැමති වන්නා වූ, ඉවසන්නා වූ, පතන්නා වූ, රූපි වන්නා වූ, වෙසෙසින් ගුණ කියන්නා වූ. එතකොට පුරිමේව ජප්පං කියන්නේ අතීත පංචකාම ගුණයන් ඒ ගුණ වශයෙන් කියනවා. ඒවා ප්‍රකාශ කරනවා. ඒ විදිහට. මම මේ හොඳට කාල බීලා මෙහෙම හිටිය, ආදී වශයෙන්. එතකොට ඒක තමයි ඒ ගාථාව.

අර පළවෙනි ගාථාව කරලා මේ දෙවෙනි ගාථාව මේක මේ විදිහට බැලුවට පස්සෙ. ඒ අනාශ්‍රව විත්තය එහෙමීම ම පවතිනවා. හෙල්ලෙන්නේ නැතිව. වෙනස් වෙන්නේ නැතිව. ඒක එහෙමීම ම පවතිනවා. ආයෙ මෙනෙහි කිරීමක් මොකක්වත් නැතිව තමන්ගේ ඉන්නා ස්වභාවයක් ඒකෙ තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/05/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම භාවනාව හැටියට ගත්තේ අර “සත්තො ගුණායං බහුනාභිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො, දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පභායා” කියන ගාථාව. ඕක අපි පහුගිය දවස්වල සාකච්ඡා කළා.

එතකොට අපි ඉගෙන ගත්තා මේ “ගුණා” කියලා කිව්වහම ඒ කයට අධිවචනයක් කියලා. ඊළඟට ඒ “බහුනාභිජන්තො” කියන්නේ ඉතින් ඒ විවිධාකාරයෙන් වැහිලා තියෙනවා. “තිට්ඨං නරො” කියලා කිව්වහම රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. “තිට්ඨං” කියන්නේ ඉන්නවා කියන, සිටීම. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුස් වෙලා ඉන්නවා. නානාලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර firm, බවට පැමිණිලා ඉන්නවා කියලා. එතකොට

ඒ අනුසය වශයෙන් ඉන්නවා කියන එක මං අද හුඟාක් ම බැලුවා. ඒකේ හරි ලස්සනට ජේනවා ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා දැන් ඔය දිට්ඨි අනුසයෙන් ගත්තහම රූපයට සුබ්බි කියන එක කියනවා. ස්ථිරයි. ඊළඟට බලන්න කාමරාග අනුසය පාරෙන් ඇවිල්ලා සඤ්ඤාවට සුබ්බි කියන එක ස්ථිරයි. ඊළඟට බලන්න අවිද්‍යා අනුසය වශයෙන් ගත්තහම ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව. එතකොට ජරාව වෙලා තියෙන්නේ. සුභයක් නෑ නේ ජරාව නේ. එතකොට එහෙම නම් විපල්ලාස දොළඟ ම ගන්න. ඒ විපල්ලාසය ම තමයි ස්ථිර වෙලා තියෙන්නේ, අනුසයේදී ගත්තහම. ඒ කියන්නේ අසුභ වූ දේ සුභ වශයෙන් තමන්ට ස්ථිර වෙලා. දුක් වෙච්ච දේ සුඛ වශයෙන් ස්ථිර වෙලා. අර රේඛාව දිගේ නිතර ම යන්නේ. එහෙම වෙලා අසම්පජානකාරීත්වයට ඇවිල්ලා. අනිත්‍ය වූ දේ නිත්‍යයි කියන එක. ඔතන බැලුවහම හරි සැරයි.

ඊට පස්සේ අර ඊළඟ පදයෙන්, දැන් “මොහනස්මිං පගාළ්හො” කියලා කියන්නේ ඉතින් කාම ගුණ නේ. පංචකාම ගුණ නේ “දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො.” අපි විවේකය කියන එක අපි නැති කරගන්නවා. “දුරේ විවෙකො” විවේකෙන් අපි ඇත් වෙනවා. විවිධාකාරයෙන් “තථාවිධො සො.” එතකොට එතන විවේකය කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය, උපධි විවේකය කියලා පෙන්නනවා. ඉතින් ඒකේ චිත්ත විවේකය කියන එක ටිකක් වැඩිපුර බැලුවා. චිත්ත විවේකය කවර දෙයක් ද? පළවෙනි ධ්‍යානයට සමවැදිච්ච පුද්ගලයාගේ සිත නිවරණයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. දෙවනි ධ්‍යානයට සමවැදිච්ච පුද්ගලයාගේ අර විතක්ක විචාරයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. තුන් වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදිච්ච පුද්ගලයාගේ සිත ප්‍රීතියෙන් වෙන් වෙනවා. ඒ වගේ ම

සතර වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදිවිච පුද්ගලයාගේ සිත සුඛ දුක් දෙකෙන් වෙන් වෙනවා. ආකාසානඤ්චායතනයට කවුරු හරි සමවැදුණා නම් රූප සඤ්ඤා, පටිස සඤ්ඤා, නානත්ත සඤ්ඤාවෙන් වෙන් වෙනවා. විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට සමවැදිවිච පුද්ගලයා ආකාසානඤ්චායතන සඤ්ඤාවෙන් වෙන් වෙනවා. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට සමවැදිවිච පුද්ගලයාගේ සිත විඤ්ඤාණඤ්චායතන සඤ්ඤාවෙන් වෙන් වෙනවා. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට සමවැදිවිච පුද්ගලයාගේ සිත ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සඤ්ඤාවෙන් වෙන් වෙනවා.

සෝවාන් වෙච්ච පුද්ගලයාගේ සිත සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස කියන ඒවායෙන් වෙන් වෙනවා. ඊළඟට සකදාගාමියාගේ සිත ඕලාරික කාමරාග සංයෝජනයෙන්, පටිස සංයෝජනයෙන්, ඕලාරික කාමරාග අනුසයෙන්, පටිසානුසයෙන් හා ඔවුන් හා සමඟ එක්ව සිටි කෙලෙසුන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. ඊළඟට පෙන්නනවා මේ අනාගාමියාගේ සිත අනු සහගත වූ කාමරාග සංයෝජනයෙන්, පටිස සංයෝජනයෙන්, අනු සහගත කාමරාග අනුසයෙන්, පටිසානුසයෙන් ඒ වෙන් වෙනවා කියලා. ඊළඟට රහත් වූ ගේ සිත රූප රාගයෙන්, අරූප රාගයෙන්, මානසයෙන්, උද්ධච්චයෙන්, අවිද්‍යාවෙන්, මාන අනුසයෙන්, හවරාග අනුසයෙන්, අවිද්‍යා අනුසයෙන් එහෙම වෙන් වෙනවා කියලා සියල්ලෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම.

ඉතින් ඕක ඔය මහා නිද්දේසයේ පිටුව 11 තව ගාථාවක විස්තර කරනකොට පෙන්නනවා ඒ කෙසේ “සමුච්ඡේද වශයෙන් කාමයන් පරිවර්ජනය කෙරේ ද” කියලා. පරිවර්ජනය කියලා කියන්නේ දුරු කරනවා. සමුච්ඡේද වශයෙන් දුරු කරනවා. ඒකේ පෙන්නනවා සෝතාපත්ති මාර්ගය වඩනුයේ අපායගාමිනී වූ කාමයන් සමුච්ඡේදයෙන් පරිවර්ජනය කෙරෙනවා. සකදාගාමී මාර්ගය වඩනුයේ ඕලාරික වූ කාමයන් සමුච්ඡේදයෙන් දුරු කෙරෙනවා. අනාගාමී මාර්ගය වඩනුයේ අනු සහගත වූ කාමයන් සමුච්ඡේදයෙන් දුරු කෙරෙනවා. අරිහත්ව මාර්ගය වඩනුයේ සියල්ලෙන් සියල්ල සර්වප්‍රකාරයෙන්, සියල්ල අසේස කොට, නිරවසේස කොට, සමුච්ඡේද වශයෙන් කාමයන් පරිවර්ජන කෙරෙනවා. මේ විදිහට ඒ සමුච්ඡේදයෙන් කාමයන් දුරු කෙරෙනවා.

දැන් බලන්න මේ මහා නිද්දේසයේ පෙන්නනවා ඒ කාමය කියන එක මේ රහත් වෙනකන් ම තියෙනවා. ඒක එතෙන්දි තමයි ඒක අයිත් වෙන්වේ කියන එක. ඉතින් ඕක රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා ඔය ඕලාරික කාමයන් කියන එක. දැන් අපි දන්නවා සෝවාන් මගින් සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස. ඕලාරික කාමයන් කියලා කියන්නේ මේ වේදනාව නිසා රූප නොසොයනවා. අන්න එතෙන්දි එහෙම නම් අපිට ඡේනවා අර වේදනා, ගිද්ධිලෝභ, රූප. අන්න ඒ triangle එක කල්පනා කරන්න ඕනෙ. ඒ වේදනාව නිසා ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් රූපය දක්වා යන්නේ නෑ. ඒක තමයි ඒ ඕලාරික කාම. ඊළඟට අනුසංකෘත කාමයන් කිව්වහම රහතන්

වහන්සේ පෙන්නනවා මේ දිවයි අනුසය නිසා වන කාමයන් තමයි පෙන්නන්නේ. එහෙනම් දිවයි අනුසය පාර කල්පනා කරන්න ඕනෙ.

මේක පෙන්නනවා මේ තමා යයි ගත් පමණින් මේක සිදු වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ නිව්ව සංකල්පය මගින් සිලබ්බත පරාමාස වීමට පසුව තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. අපි දන්නවා සිලබ්බත උපාදානයට නිත්‍ය සංකල්පය එක්කනු කළහම සිලබ්බත පරාමාස වෙනවා. අන්න ඒකෙන් පස්සේ තමයි මේ විදිහට සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට ඊළඟට පෙන්නනවා කාමයන් සමුච්ඡේද වීම අරිහත් වීමෙන් සිදු වෙනවා. මේකට අර ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමට ඇති කැමැත්ත, කාමේසන ප්‍රභාණය එහෙම පෙන්නුවේ, අන්න ඉවතලීම පවා ඒකට අඩංගු වෙනවා. ඉතින් ඔතන ඕක හොඳට ඔය හරිය බලනකොට ඔය කාරණා ටික ඔය දිවයි අනුසයේ කතාවයි මේ අරිහත්ව එකෙන් අතන අර අයින් වෙනවායි කියන එක ඉතින් ආලෝකය හිටන් විහිදෙනවා පුදුමාකාර විදිහට ඒ ප්‍රභාස්වර වූ භාවනාවක් ඒක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/06/2017 - භවරාග අනුසය

Bavarāga Anusaya

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 භාවනාවට ගත්තේ ගාථාවක්, ඒ මහා නිද්දේසයේ තියෙන ගාථාවක්. “සත්තො ගුහායං බහුනාහිෂන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.” කියන ගාථාව. අපි මේ ගාථාව කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඒ ගාථාවේ පෙන්න්නේ අර භාලිද්දිකානි සූත්‍රය වාගේ, අර රූපයේ යම්කිසි ඡන්දයක්, රාගයක්, නන්දියක්, තෘෂ්ණාවක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපායාසයන්. ඊළඟට අදිට්ඨාන, අහිනිවේස, අනුසය, මේවායේ ඒ කවුරු හරි කෙනෙක් ඇලෙනවා නම්, අන්න ඒ පුද්ගලයා සත්තො කියලා කියනවා. සත්වයා කියලා කියන්නේ අන්න ඒ නිසා, ඇලිව්ව නිසා. ඒ විදිහට වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණයන් කියන ඒවායි ඇලෙනවා. ගුහාව කියලා කිව්වහම මේ කයට අධිවචනයක්. මේ කය ගැන තමයි ඒ කියන්නේ.

ඊළඟට, දැන් ඉතින් අපිට පේනවා. අපි මේ රූපය නිසා ඒ සුඛයන්, ඒ සුඛය නිසා ඇති වෙන සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ කියන ඒවා මම එතෙන්දි සිහි කළා. ඉතින් ඒකේ උදාහරණයකට මම ගත්තා මම මේ කාමරයෙහි භාවනා කරනකොට, අර AC එක ඇඟට වදින නිසා, වෙන තැනකට ගියා. දැන් එතන රස්නෙයි. එතකොට දැන් කල්පනා වෙනවා අර අතෙත්ට ගියා නම් හොඳයි කියලා. ඒ කියන්නේ අර සුඛයට අපි ඇලෙනවා කියන එකයි. අන්න ඒකයි ඒ සත්වයා කියන කතාව.

එතකොට ඊළඟට ඒකෙන් අනතුරුව මම බැලුවා. තිට්ඨං නරො. දැන් මෙතන අපි ඉස්සෙල්ලා කීවා බහුනාහිෂන්තො කියලා. ඡන්තො කියන්නේ වැහිලා. එයාට අරවායින් ඇලුණහම වැහෙනවා. තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. තිට්ඨං කියලා කිව්වහම සිටියේ කියන එකයි. රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුළු වෙලා ඉන්නවා. නානාලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. ඒ කියන්නේ අර AC එකක් ඇතියි කියලා, අපි මාන වෙනවා නේ ද?

ඊළඟට අනුසය වශයෙන් අපි ස්ථීර වෙනවා. දැන් අනුසය වශයෙන් ස්ථීර බවට පැමිණියා කියලා කියන්නේ, අර සුබය අත්තා කරගෙන ස්ථීර වෙනවා, මගේ කරගෙන. එතකොට ඔය අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙනවා කියන එකේ ස්ථීර වෙන්නේ විපල්ලාසයෝ. එතකොට දැන් ඔය දිවයි අනුසය මගින් ඒ රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබයි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබ යයි කියලා පවසනවා. ඒ වගේ ම පටිඝානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබයි කියලා කියනවා. අසම්පජානකාරීත්වය කියන්නේ සියුම් නුවණ නැතිකම. තණ්හාව නිසා මේ දුක ඇති වෙනවා කියලා නොදන්නා බව. අන්න ඒකට ඇඟිල්ල දික් කරලා ඒක සුබයි කියලා කියනවා. අවිද්‍යා අනුසය මගින් සියලු විපල්ලාසයන් ස්ථීර වශයෙන් අපි වරදවා වටහා ගන්නවා.

ඉතින් මම මේ භාවනාව කලින් කරලා තියෙනවා. අද භාවනාවේදී බැලුවේ, මේ භවරාග අනුසය කෙසේ ස්ථීර වශයෙන් වරදවා ගන්නවා ද කියන එකයි. ඉතින් ඔය special වැඩසටහන එහෙම කරපු අය දන්නවා iddhi diagram එකේ අර අත්තවාද උපාදානයේ පරාමාසය හරහා අපි එනවා, ඒ 1-1 රාගය කියලා තියෙන තැනට. එතකොට ඔය රේඛාවක් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා, කැපෙනවා ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් ඔය දෝෂ සල්ලයේ ඉඳන් දෝෂ අගතිය දක්වා වූ ඕනෑ ම දෙයක් ගන්න පුළුවන් කියලා, රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා.

ඊළඟට වේදනාවේ ඉඳන් ජාති රේඛාව. ඔන්න ඔය කැපෙන තැන. එතකොට අර 1-1 රාගය ලකුණු කරන තැන ඉඳන් අර ඔය කැපෙන තැනට, එතකල් භවරාග අනුසය රේඛාව වෙනවා.

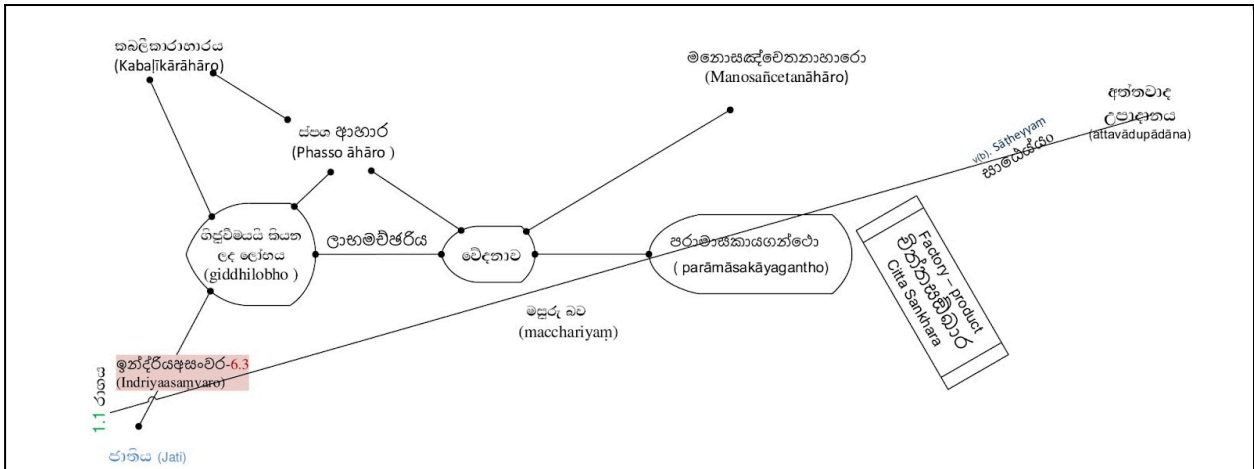
එතකොට මේකෙදි දැන් අපිට ඡේතවා එහෙම නම් අත්ත වශයෙන් පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ අත්තවාද උපාදානයේ බැහැරගෙන තියෙනවා. රූපය නිසා ඇති වුණ ඡන්දයෝ ගිද්ධිලෝභය තුළ කිඳා බැසගෙන තියෙනවා. එසේ වූ නමුදු අත්තවාද උපාදානය මගින් චතුර ගලන්නාක් මෙන් ජාතියට එන ධර්මයෝ බරපතලයි කියලා රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා.

එතකොට ඒක ඉවසන්න බැහැයි කියන එකයි. මේ විදිහට වරක අත්තවාද උපාදාන ධර්මයෝ සනාථ කරනවා. එනම් පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ ම සනාථ කරනවා. තව වරෙක දැන් රූපය නිසා පවතින්නා වූ අලුත් ධර්මයන් අවිද්‍යා අනුසය මගින් චේතනාව දක්වා ගමන් කරවන්නේ එම ධර්මයන් නිසා වන අලුත් වේදනා සම්බන්ධව පවතින නිත්‍ය යන සංකල්පය මත පදනම්ව, අත්තභාව පටිලාභය ම සනාථ කරනවා. ඒ කියන්නේ දැන් අලුත් රූපය නිසා කල්පනා කරනවා මෙහෙම ඉන්න එක අපි හොඳයි කියලා. මේ වගේ භවයක් ගන්න එක හොඳයි කියලා අපේ සනාථ කිරීමක් කියන එක තියෙනවා. එතකොට අර අතීත වූ එකේ, එතන අත්තවාද උපාදානය නිසා කියන එක

බොහොම බරපතලයි. මොකද අරූප ධ්‍යානයන්වල හිටිය කියන එක එහෙම බලපාන නිසා. මේ විදිහට හවරාග අනුසය විසින් ඒ ධර්මයන් සනාථ කිරීම කියන එක අපි වටහා ගන්න ඕනෑ.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඉතින් ඕගොල්ලෝ මේ ඉන්න ස්ථානය, බොහොම හොඳ තැනක්. තථාගතයන් වහන්සේ මේ hall එක ඉස්සරහ පිට තියෙන තැනට, ගෞතම බුදුහාමුදුරුවෝ වැඩලා තියෙනවා. ඒ වැඩියේ යම්කිසි විශේෂ වූ දේකට. මේ මේ හරියේ ඕගොල්ලන්ගේ වෛත්‍යයෙන් එහා පැත්ත අර guard මේවා එක තියෙන තැන ඒක උඩ තියෙනවා, වෛත්‍යයක්. ඕගොල්ලන්ට ඇහැට ජේන්තෝ නැති වුණාට ඒ දිව්‍ය ලෝකයේ, ධ්‍රැතරාජ්ට, විරූඩ, විරූපාක්ෂ, විරූපාක්ෂ දෙවියෝ ඉන්නවා නේ තුන් වෙනියට. ඒ දෙවියන්ගේ කුටියට තමයි ඒක යන්නේ. ඉතින් බුදුහාමුදුරුවෝ වැඩලා තියෙන්නේ, ඒ වෛත්‍යය හැදෙන්න නම් තථාගතයන් වහන්සේගේ පාද ස්පර්ශ ලැබෙන්න ඕනෑ. ඒ නිසායි බුදුහාමුදුරුවෝ වැඩලා තියෙන්නේ. බණ කියන්න නෙවෙයි වැඩලා තියෙන්නේ. ඕගොල්ලෝ ඉන්නේ බොහොම හොඳ තැනක. ඉතින් ඒක තමයි මෙතන හොඳ සමාධීන් එහෙම ඇති වෙන්නේ නේ ද?

හොඳයි. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



භවාසවයේ ලක්ෂණය (bhavāsavassa lakkhaṇa)

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



08/06/2017 - 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 බැලුවේ, හවරාග අනුසය, කෙසේ හැකිලෙන්තේ ද කියන එකයි. අපි 02/06/2017 හවරාග අනුසය භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා, ඒ හවරාග අනුසය අර අත්තවාද උපාදානයේ ඉදන් 1-1 රාගය දක්වා එන්නා වූ ඒ රේඛාව, සායේයා එහෙම තියෙන රේඛාව ඕක. එතකොට ඒකේ 1-1 වල ඉදන් අර cross එකක් අපි පෙන්නුවා. ඒකේ දෝෂ සල්ලයේ ඉදන් දෝෂ අගතිය දක්වා වූ ඕනෑ ම තැනක් ගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා අපි පෙන්නුවා. එතනදී ඒ අත්තා වශයෙන් පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ, අත්තවාද උපාදානයේ බැසගෙන තියෙනවා. රූපය නිසා ඇති වුණ ඡන්දයෝ ගිද්ධිලෝභය තුළ බැසගෙන තියෙනවා. එහෙම උණක් අත්තවාද උපාදානය මගින් චතුර ගලන්නාක් මෙන් ඒ ඡාතියට එන ධර්මයෝ බරපතලයි කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා, ඉවසන්න බැහැයි කියලා.

එතෙන්දී අපි ඉගෙන ගත්තා, වරක අත්තවාද උපාදාන ධර්මයෝ සනාථ කරනවා. ඒ කියන්නේ පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ ම සනාථ කරනවා කියලා. මේක බරපතල වන්නේ අර අරූප ධ්‍යානවල සිටීම නිසා වන නිත්‍යභාවය විශාල වන නිසයි.

ඊළඟට අපි ඉගෙන ගත්තා, තව වරක දැන් රූපය නිසා පවතින්නා වූ අලුත් ධර්මයන්, අවිද්‍යා අනුසය මගින් චේතනාව දක්වා ගමන් කරවන්නේ, එම ධර්මය නිසා අලුත් වේදනා සම්බන්ධව පවතින නිත්‍ය යන සංකල්පය මත පදනම්ව අත්තභාව පටිලාභය සනාථ කරනවා කියලා. එතකොට එක වෙලාවකට අත්තවාද උපාදාන ධර්මයෝ සනාථ කරනවා. තව වෙලාවකට අත්තවාද පටිලාභ ධර්මයෝ සනාථ කරනවා.

එතකොට ඕකේ, මම තව මෙනෙහි කිරීමක් කළා. ඔය අසම්පජානකාරීත්වය ඒ සුඛ වීම කියන එක. ඒක මනා කොට මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. යම් වේදනාවක් පෙර මෙන් දැන් නොලැබෙන්නේ ද, මෙය ලැබීමෙන් වන්නා වූ දෙය දුක වශයෙන් නොසලකා ද, ඔහුට දුක්ඛය නොවැටහෙන අතර දුක්ඛ සමුදය ද, නොවැටහේ. මෙසේ අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ ලෙස වැටහී මෝහ පාරේ ගමන් කිරීම කියන එක සිදු වෙනවා.

එතකොට මෙන් මේ කාරණා අපි බැලුවොත්, අපි කලින් ඉගෙන ගත්තා ඔය හවරාග අනුසය 1-1 රාගයේ ඉදන් අර හව ආශ්‍රවය කියන රේඛාව දක්වා ම ඕකේ ගමන් කිරීමක් තියෙනවා කියලා. එතකොට මේ, හවරාග අනුසය දැන් කොයි ආකාරයට ද මේක හැකිලෙන්නේ? කියන එකයි අද කල්පනා කළේ.

ඕක පටන් ගන්න ඕනෑ, “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො,” කියන ගාථාවෙන්. නාමරූප නිසා තමයි ඔය ස්පර්ශය කියන එක ඇති වෙන්නේ. රූපයේ විභූතිය ඇත්නම් ස්පර්ශයක් වෙන්නේ නෑ. එහෙම නම් අපිට ජේනවා ඉතින් මේ ස්පර්ශ වුණා ම සඤ්ඤාවන් ඇති වෙනවා. එහෙම නම් අර අවිද්‍යාව මගින්, අපි ඉගෙන ගත්තා, අර මාළුවා වරල ගසන අවස්ථාව ඒ අනුව තණ්හාව වෙන එක. ඒ කියන්නේ “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා” කියලා ඒ තණ්හාව කියන අර දිය උල්පත අරිනවා කියලා අපි පල්ලෙහායිනි.

ඊළඟට, අනිත් අතට ඕක අපිට ජේනවා, පටිසානුසය හරහා වේදනාව නිසා වන තණ්හාව කියන කොටසක් තියෙනවා. දැන් අපි මේ පටිසානුසය අර ඉස්සෙල්ලා, අසම්පජානකාරීත්වය දක්වා එන කතාව අපි හොඳට මෙනෙහි කරලා තියෙනවා නම් දැන් තමන්ට ජේනවා මෙන් මේ තණ්හාව නතර වෙනවා. මොකද? අපි මේ දුකට තමයි මේ සුඛයි කියලා තියෙන්නේ. දුකට තමයි අපි කැමති වෙලා තියෙන්නේ. සම්පජානකාරීත්වය පෙන්නවා තණ්හාව නැති වුණා ම මේක නැති වෙනවා කියලා.

එතකොට අසම්පජානකාරීත්වය, ඒකේ අනිත් පැත්ත. ඉතින් අපි ඒකට නේ අපි සුඛයි කියලා අරගෙන තියෙන්නේ, පටිසානුසය මගින්. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා මේ අවබෝධය භාවිතා කරනවා නම්, අර පටිසානුසය හරහා වේදනාව නිසා වන තණ්හාව නවතිනවා. එහෙම නම් නාමරූප point එක හැකිලෙනවා. එහෙම නම් ස්පර්ශය පැත්තෙන් එන හවරාග අනුසය බැහැලා යනවා. හැකිලෙනවා.

එතකොට ඔය හවරාග අනුසය භාවනාවේදී අපි සාකච්ඡා කළ අයුරින් ඒ රූප කොටසත්, ඒ වගේ ම අත්තවාද උපදාන කොටසත් බැහැගෙන යනවා නම් එමගින් වන මමත්ති මත්ථිය, ඒ කියන්නේ අත්තා කියන එක නොවන්නේ දෙපැත්තකින් ම රේඛාව තිතක් මෙන් වෙලා ඒක නැති වෙලා යනවා. හවරාග අනුසය කියන රේඛාව dot එකක් වගේ වෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/06/2017 - 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.

හොඳයි මම කරපු භාවනාව කියනවා නම්, ඔය මහා නිද්දේසයේ ගාථාවක් තියෙනවා. “සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාල්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා” කියන ගාථාව. එතකොට ඒ සත්තො කියලා කිව්වහම ඒකේ පෙන්නනවා ඔය රූපයේ යම්කිසි ඡන්දයක්, රාගයක්, නන්දියක්, තෘෂ්ණාවක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපායාසයන් අර අපි බැලුවේ හාලිද්දිකානි සුත්‍රය නේ ද, අදිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය අන්න ඒවා තියෙනවා ද, ඒකේ ඇලුණා නම්, ඒ ඇලිව්ව නිසා තමයි සත්වයා කියලා කියන්නේ.

එතකොට ඒ විදිහට වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ කියන ඒවායේ ඇලීම කියන එක. ගුහා කියලා කිව්වම මේ කයට අධිවචනයක්. බහුනාභිජන්තො කියලා කියන්නේ අපි ඒ විවිධාකාරයකින් අපි වැහිලා කියන එක.

එතකොට තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාල්භො. තිට්ඨං කියලා කිව්වහම ඒ රාග වශයෙන් රත් වෙලා සිටිනවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ටව ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුළු වෙලා ඉන්නවා. ඒ වාගේ ම නානාලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. මට කාර් එකක් තියෙනවා ආදි වශයෙන් විවිධාකාරයෙන්.

ඊළඟට අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙලා ඉන්නවා. ඒ බවට පැමිණියා කියන එකයි, දැන් තිට්ඨං නරො කියන්නේ. මොහනස්මිං කිව්වහම ඔය පංචකාම ගුණයන්.

එතකොට ඔය අනුසය වශයෙන් මේ ස්ථීර වෙන්නේ මොනවා ද? මේ විපල්ලාස. අසුභය සුභයි කියන විපල්ලාසය, දුක්ඛය සුඛයි කියන විපල්ලාසය. ඔය විදිහට විපල්ලාස 12ම තමයි ස්ථීර වෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ දිට්ඨි අනුසය මගින් ඒ රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි කියලා පවසනවා. ඒ වගේ ම පටිඝානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි කියලා කියනවා. අවිද්‍යා අනුසය මගින් සියලු විපල්ලාසයන් ස්ථීර වශයෙන් ම වරදවා ගන්නවා.

එතකොට ඔය පටිසානුසය මගින් ඒ අසම්පජනකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබයි කියලා කියන එක හොඳට කල්පනා කරලා බලන්න ඕනෑ. දැන් බලන්න අසම්පජනකාරීත්වයට එන්නේ පටිසානුසය රේඛාව අපි බැලුවොත්, අපිට ජේනවා ජරාව, වේදනාව, අසම්පජනකාරීත්වය. එතකොට දැන් එතෙත්දී අපේ මේ රූපය ජරා වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මගේ සීයාගේ කතාව ගන්න. **Taste buds** ගිහිල්ලා, එතකොට දැන් සීයා හිතනවා මේ වේදනාව නැවතත් උපද්දවන්න පුළුවන් කියලා අර වාගේ. ජරා වෙලා තියෙන රූපය. එතකොට ඔන්න ජරාවෙන් වේදනාවට ආවා. එයා දන්නේ නෑ මේකෙන් ඇති වෙන්නේ දුකයි කියලා.

සම්පජනකාරීත්වය තුළ තියෙන්නේ, තණ්හාව නැති වුණා ම දුක නැති වෙනවා කියන එක. එතකොට අසම්පජනකාරීත්වයේ ඔකේ අතින් පැත්ත. දැන් මෙයාට ජේන්නේ නෑ. මේකෙන් ඇති වෙන්නේ දුකයි කියලා. අපි ඒක සුබයි කියලා කියනවා, මොකක් ද? චතුරාර්ය සත්‍ය නොදන්නාකම. තණ්හාව නිසා මේක ඇති වෙනවා කියන එක නොදන්නාකම සුබයි කියලයි සාමාන්‍ය පුද්ගලයා කියන්නේ.

එතකොට ඒක හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ යම් වේදනාවක් පෙර මෙන් දැන් නොලැබෙන්නේ ද, මේ වෙන්නා වූ දේ දුක වශයෙන් නොසලකා ද, ඔහුට දුක්බය නොවැටහෙන අතර දුක්බ සමුදය ද නොවැටහෙයි. මෙසේ අසම්පජනකාරීත්වය සුබ ලෙස වැටහී, මෝහ පාරේ ගමන් කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් එහෙම නම් පටිසානුසය නිසා දුක්බයට ම තමයි, අපි කැමති වෙලා තියෙන්නේ කියලා.

එතකොට රූපය ජරා වෙන්නේ නම්, අපි හිතමු ඔය **taste buds** ගිහිල්ලා, තමන්ගේ **blood sugar** වැඩි වෙලා, ඒ වගේ මොකක් හරි එකක්, එහෙම නම් මේ රූපය පවතින්නේ නෑ. ව්‍යාධියයි, මරණයයි කියන එක ඇති වෙනවා. මේ නිසා වන වේදනාවෝ ද නොපවතී. එහෙම නම් අන්න අර පටිස සඤ්ඤා අත්ථඨගමා කියන එක කරන්න පුළුවන්. පටිසානුසය පාර දිගේ බලන්න දැන්.

එතකොට දුරේ විවේකා හි තථාවධො සො කියන්නේ, අපි විවේකයෙන් දුර වෙනවා කියලා. විවේකය තුන් ආකාරයි. කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය, උපධි විවේකය කියලා. කාය විවේකය කියලා කිව්වහම, දැන් හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් තනියම හැසිරෙනවා. තනියම පිණ්ඩපාතෙ යනවා. තනියම ඉන්නවා, තනියම භාවනා කරනවා, ඒ විදිහට. අන්න කාය විවේකය.

චිත්ත විවේකය කියලා කියන්නේ ප්‍රථමධ්‍යානයට ගිය පුද්ගලයාට පංචනීවරණයන්ගෙන් විවේකය තියෙනවා. ද්විතීය ධ්‍යානයට ගිය පුද්ගලයාට ඔය විතක්ක විචාරවලින් විවේකය තියෙනවා. තුන් වෙනි ධ්‍යානයට ගිය පුද්ගලයාට ඒ

ප්‍රීතියෙන් විවේකය තියෙනවා. හතර වෙනි ධ්‍යානයට ගිය පුද්ගලයාට අර සුඛ දුක්ඛ කියන දෙකෙන් ම විවේකය තියෙනවා.

ඊළඟට ආකාසානඤ්චායතනයට ගිය පුද්ගලයාට රූප සඤ්ඤා, පටිස සඤ්ඤා, නානත්ත සඤ්ඤා, කියන එකෙන් විවේකය තියෙනවා.

එතකොට දැන් ඔය කැල්ල ටිකක් මම වැඩියෙන් බැලුවා. මේ භාවනාව අපි කලින් කරලා තියෙනවා morning meditations වල. දැන් අපිට ජේනවා පටිසානුසයේ රේඛාව දැන් අපි බලාගෙන ආවා නේ.

එතකොට මේ විදිහට මේ වේදනාවෙන් පවතින්නෑ කියලා දන්නවා නම්, අපිට ජේනවා මේ, “රූප සඤ්ඤා සමතික්කමා, පටිස සඤ්ඤා අත්ථඨගමා, නානත්ත සඤ්ඤා අමනසිකාරා.” නානත්ත සඤ්ඤා අමනසිකාරා කිව්වහම මෙතෙන්දි බලන්න ඕනෑ. විඤ්ඤාණය නිසා වන නාමරූප කොටස සිහි කරන්න ඕනෑ. විඤ්ඤාණය, නාමරූප කියන එකට එනවා. එතකොට සඤ්ඤා, වේදනා, එතනින් තමයි අර නාම, රූප කැල්ලට එන්නේ.

එතකොට දැන් එතෙන්දි අපි අදහස් කරන්නේ නෑ. ඒ සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වීමක්. ඒ මොකද හේතුව? එහෙම බැලුවොත් විඤ්ඤාණඤ්චායතනය, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය අන්න ඒවා ඉක්මවීම කියන එකක් මේකට අයිති වෙන්න ඕනෑ. එතකොට ඒක නිසා ඒ සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවීමක් කියන එක කල්පනා කරන්නේ නෑ. මොකද, වේදනාවන් එහෙම අයිත් කරනවා නම්, අපි යනවා නේ ඉහළ ධ්‍යානයන්ට. මෙතෙන්දි බලන්නේ මේ රූපය නිසා වන වේදනා කොටස ඉක්මවීම කියන එක. ඒ කියන්නේ දිට්ඨි අනුසය පාරේ රූපයට සුඛ යයි කියලා පැවරීම කියන එක නතර වෙන්න ඕනෑ.

එතකොට, ඒකෙන් කියවෙන්නේ නෑ, දිට්ඨි අනුසය සම්පූර්ණයෙන් අයිත් වෙනවා කියලා. ඉතින් ඔය විදිහට බලාගෙන යන්න පුළුවන්. ඉතින් උපධි විවේකය කියලා කියන්නේ, ඔය නිර්වාණයට ගිය පුද්ගලයාට දස උපධි ඕගොල්ලො ඉගෙන ගන්නා නේ. ඒ උපධිවලින් සම්පූර්ණයෙන් විවේකය කියන එක තියෙනවා, නිවනට ගිය පුද්ගලයාට.

එතකොට කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පභායා, කියලා කියන්නේ මේ ලෝකයේ කිව්වහම මේ සත්ව ලෝකේ ජේනවා නේ ඒ ඇහේ තියෙන ඒ ලෝක. එතකොට ඒකේ දුකෙන් තමයි අපි අයිත් වෙන්න ඕනෑ. ඒක සැපයි කියාගෙන අයිත් වෙන්න බැහැයි කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/06/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම කළේ අර ගාථාවක් අපි මේ දවස්වල බලාගෙන යනවා. “සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පභායා.” කියන ගාථාව.

ඉතින් ඔය සත්තො කියලා කියන්නේ සත්වයා. ඒ කියන්නේ රූපයේ යම්කිසි ඡන්දයක්, රාගයක්, නන්දියක්, තෘෂ්ණාවක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපායාසයන්. ඊළඟට අදිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය. එතකොට ඒකේ ඇලුණා නම් ඒ පුද්ගලයාට සත්වයා කියලා කියනවා. අර භාලිද්දිකානි සූත්‍රයේ අපි ඉගෙන ගත්තේ.

එතකොට ගුහා කියලා කිව්වහම මේ කයට අධිවචනයක්. ඊළඟට බහුනාභිජන්තො කිව්වාහම ඡන්තො කිව්වහම එතන මේ වැහිලා. මේවායින් වැහිලා. ඊළඟට තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. තිට්ඨං කියන්නේ ඉන්නවා. තිට්ඨං නරො කියන්නේ ඒ රාග වශයෙන් රත් වෙලා සිටිනවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා ඉන්නවා. නානාලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර බවට පැමිණිලා ඉන්නවා.

එතකොට ඉතින් අනුසය වශයෙන් මේ ස්ථිර වෙන්නේ විපල්ලාසයෝ. එතකොට දිට්ඨි අනුසය මගින් ඒ රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබයි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබයි කියලා පවසනවා. පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබයි කියලා පවසනවා. අවිද්‍යා අනුසය මගින් සියලු විපල්ලාසයන් ස්ථිර වශයෙන් ම වරදවා ගන්නවා. එතකොට ඕකේ අසම්පජානකාරීත්වයට කියන එක ටිකක් ගැඹුරට මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ.

දැන් බලන්න, මගේ සියාගේ කතාව වාගේ අපි දන්නවා ජරා, වේදනා, අසම්පජානකාරීත්වය කියන රේඛාව. එතකොට දැන් සියාට හැමදා ම කෑම කන්න ගිහින් තරහා ගිහිල්ලා තියෙනවා. එයාගේ taste buds ගිහිල්ලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට ඉතින් එයා දන්නේ නෑ, මේකෙන් ඇති වෙන්නේ දුකයි කියලා. සම්පජානකාරීත්වය තුළ තියෙන්නේ තණ්හාව නැති වුණා ම, දුක නැති වෙනවා කියන

එක. අවබෝධය තියෙනවා. සමුදය අස්තංගමය තියෙන මුළු එක ම නැති වෙනවා කියලා.

එතකොට දැන් ඒ අසම්පජානකාරීත්වයේ පෙන්නුවා ඉතින් යම්කිසි වේදනාවක්, පෙර මෙන් දැන් නොලැබෙන්නේ ද, මේ වන්නා වූ දේ දුක වශයෙන් නොසලකයි ද, ඔහුට දුක්ඛය නොවැටහෙන අතර, දුක්ඛ සමුදය ද නොවැටහෙයි. මේ විදිහට අසම්පජානකාරීත්වය කියන එක, ඒක සුඛ ලෙස වැටහිලා ඒ පුද්ගලයා මෝහ පාරේ ගමන් කිරීම සිද්ධ වෙනවා. එතකොට එහෙනම්, අපිට ජේනවා පටිඝානුසයට අපි කැමති වෙලා තියෙන්නේ දුක්ඛයට ම යි කියලා. ඉතින් අපි ඔක 13 වෙනිදා භාවනාවේදී අපි ඔක සාකච්ඡා කළා.

එතකොට එහෙනම්, ඔය දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි කියලා කියනවා. ඒක මුසාවක් නේ. රූපයක සුඛයක් නෑ. වැඩි ම තරමින් තියෙන්න පුළුවන් සුභය විතරයි. ඒකවත් නෑ. ඊළඟට කාමරාග අනුසය විසින් සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා එතන සුඛයි කියලා කියනවා. ඒකත් මුසාවක් නේ සඤ්ඤාව සුඛයි කියන එක.

එහෙම නම් කෙනෙකුට පෙනෙන්න ඕනෑ, මේ මුසා දෙකක්. එතකොට ඕකෙන් තමයි අපි දන්නවා, ඔය සඤ්ඤාවෙන් එහෙම වේදනාවට අගයක් දීලා අපි තණ්හාව වෙනවා කියලා අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. එතකොට ඔන්න ඔය point එකට එන්නේ නෑ. ඔය නාමරූප කියන point එකට එන්නේ නැතෙයි කියන එක තියෙනවා. මුසා දෙකක් කියලා. එහෙම නම් මේ තුන් ධර්මය දන්නවා නම්, රූපයයි සඤ්ඤාවයි එතන දෙක ම බොරු කතාවක් ඒ සුඛයි කිව්ව එක. මුසාවක් කියලා.

ඊළඟට ජරාව. ජාතියේ ඉඳන් ජරාව. එතකොට ඒ ජරාව කියන එක දන්නවා නම්, එහෙම නම් ඉතින් අපිට ජේනවා, මේ පටිඝානුසය මගින් මේ අසම්පජානකාරීත්වයට සුඛයි කියන එක. ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ මේ දුකයි කියන එක දන්නවා. එහෙම නම් මොකද වෙන්නේ?

එහෙම නම් අපිට ජේනවා අර bell shaped curve එකේ point B එක අපි හදන්නේ නෑ. අර best එකක් කියලා තමන්ගේ හොඳට ගේන එකක්. ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. අර දෙකෙන්, කාරණා රූපයයි, සඤ්ඤාවයි, අතන පල්ලෙභා තියෙන ජරාවයි කියන එක. උඩ තියෙන්නේ මුසාව කියන එක.

එතකොට එතන දී bell shaped curve එක හදන්නේ නෑ කියන්නේ, ප්‍රඥා විමුක්තිය. ප්‍රඥා විමුක්තිය ලබලා ඒක එතනින් ම අවසන් කරගන්න පුළුවන් කියන එක තියෙනවා. ඉතින් ඔක 13 වෙනිදා භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා බලන්න ඕනෑ. අපි ඒකේ පෙන්නුවා, ඒකෙ ජරාව වෙනවා නම් ඉතින් ව්‍යාධි, මරණ එහෙම ඇති වෙනවා. ඒ නිසා වේදනාව පවතින්නේ නෑ. එතකොට එහෙම නම් “පටිඝ සඤ්ඤාවේ

අත්ඵඩගමය” කියන එක කරන්න පුළුවන්. පටිස සඤ්ඤාව කියන එක ඉක්මවන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඔය ගාථාවේ ඉතින් ඉතුරු කොටස් ටිකත් කෙනෙකුට බලන්න පුළුවන්. අර දුරේ විවේකා හි තථාවිධො සො කියන්නේ අපි විවේකයෙන් නිතර ම අයිත් වෙනවා. ඒ කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය, ඊළඟට උපධි විවේකය කියලා අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් ඉතින් නානත්ත සඤ්ඤා අමනසිකාරා කියන එක අපිට කරන්න පුළුවන්. ඔය කාරණා ටික කෙනෙකුට ජේනවා නම් රූපයයි, සඤ්ඤාවයි එතන ඒ මුසාවයි කියන එක, පල්ලෙහායින් ජරාවයි කියන කාරණාව තියෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

20/06/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

පුජාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ සිහි කරලා, ගාථාවක් කියෙනවා මේ. “සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුජ්ජහායා” කියන ගාථාව.

ඉතින් මේකේ මේ සත්තො කියලා කිව්වහම ඒකේ පෙන්නනවා, ඔය රූපයේ යම්කිසි ඡන්දයක්, රාගයක්, නන්දියක්, තෘෂ්ණාවක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපායාසයන්, ඒ වගේ ම මේ අකුසල් සිතට ස්ථාන වන අදිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය කියන ඒ ධර්මයන් වෙන් ද, ඒවට යම්කිසි කෙනෙක් ඇලෙනවා ද, ඒ ඇලුණහම ඒ පුද්ගලයා සත්වයා කියලා කියනවා. මේ විදිහට වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ.

එතකොට ගුහා යයි කියලා කිව්වම මේ කයට අධිවචනයක්. ඊළඟට බහුනාභිජන්තො, ඡන්තො කිව්වාහම වැසුණා. දැන් ඉතින් ඔය කිවු කාරණාවලින් ඡේනවා හැම එකකින් ම අපිව වැහෙනවා කියලා. තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. තිට්ඨං නරො කියලා කිව්වහම, තිට්ඨං කියන්නේ ඉන්නවා කියන එකයි. නරො කියන්නේ නරයා. එතකොට රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා අපි. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුළු වෙලා ඉන්නවා. නානාලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. ඉතින් ඔය කෑල්ල හොඳට බලන්න ඕනෑ. නානාලම්බන වශයෙන් මාන වෙන හැටි අපි.

ඊළඟට අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙලා ඉන්නවා. Firm වෙලා. ඒ අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙන්නේ මොනවා ද? විපල්ලාසයෝ. ඉතින් දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. ඒ වගේ ම පටිසානුසය මගින් ඒ අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. අවිද්‍යා අනුසය මගින් සියලු විපල්ලාසයන් ස්ථීර වශයෙන් ම වරදවා ගන්නවා. ඔය අසම්පජානකාරීත්වයට සුඛයි කියලා කියන එක මනා කොට මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ.

යම්කිසි වේදනාවක් පෙර මෙන් දැන් නොලැබෙන්නේ ද, ඒ කියන්නේ මගේ සීයා කෑම කන්න ගිහින් තරහා යන්නේ, එතකොට ලැබුණත් වෙන්නා වූ දේ දුක වශයෙන් නොසලකා ද, ඒ පුද්ගලයාට දුක්ඛය නොවැටහෙන අතර දුක්ඛ සමුදය ද නොවැටහෙයි. මේ විදිහට අසම්පජානකාරීත්වයට ඒ සුඛ ලෙස වැටහිලා, ඒ මෝහ පාරේ ගමන් කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් මේ පටිසානුසය නිසා අපි දුක්ඛයට ම කැමති වෙලා තියෙනවා කියන එක කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕනෑ. ඉතින් ඕක අපි කලින් භාවනාවේදී පෙන්වා දුන්නා. ඉතින් ආකාසානඤ්චායතනයට එහෙම ඔය විදිහට යන්න පුළුවන් කියලා ඒ පටිසානුසය කියන එක නවත්වලා, අර “රූප සඤ්ඤා සමතික්කමා, පටිස සඤ්ඤා අත්ථඨගමා, නානත්ත සඤ්ඤා අමනසිකාරා” කියලා සාකච්ඡා කළා.

එතකොට මේ අද භාවනාවේදී මම විශේෂයෙන් ම බැලුවේ, දැන් කවුරු හරි පුද්ගලයෙක් ජරා වෙනවා කියලා දන්නවා නම්, දැන් මගේ සීයා වුණත් ජරා වෙලා කියලා දන්නවා නම්, එහෙම නම් ඒ පුද්ගලයා මේ ලෝකය ශාස්වතයි, නිත්‍යයි, **infinite**, අනන්තයි ආදී කියලා ඒ දිවියි කියන ඒවා පවතින්නේ නෑ. **Taste buds** පවතින්නේ නෑ වගේයි.

එහෙම නම් දිවියි වශයෙන් පරාමාස වූයේ සිටී යයි කියලා කතාවක් වෙන්නේ නෑ. දිවියින් වශයෙන් පරාමාස වීමක් වෙන්නේ නෑ. එහෙම නම් අපි මේ රූපයට සුඛ යයි පවරන්නේ නෑ. එහෙම වුණොතින් යම් සඤ්ඤාවක් පෙර කාමරාග අනුසය හරහා සුඛ යයි පවසා ද, ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. එහෙම නම් අසම්පජාන නොවන්නේ, ඒ ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති වන්නේ, නිර්වාණය කියන එක සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන්. ඉතින් මේකේ මේ කුඤ්ඤය දක්වා ම තමන්ට දැනෙනවා.

එතකොට මේ භාවනාවේ ඉතින් කෙනෙකුට තව ඉස්සරහට බලාගෙන යන්න පුළුවන් ඉතින් ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ කියන එක. **Bell shaped curve** එකත් එක්ක කල්පනා කරලා, මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

21/06/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ පුජාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. අද භාවනාවට ගත්තේ අර ගාථාවක්. “සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුඡ්පභායා” කියන ගාථාව.

එතකොට ඒ සත්තො කියලා කියන්නේ ඒ රූපයේ යම්කිසි ඡන්දයක්, රාගයක්, නන්දියක්, ඒ තෘෂ්ණාවක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපායාසයන්, සහ ඒ අකුසල් විත්තයට අදිට්ඨාන, අහිනිවෙස, අනුසය වූ ඒ දේවල් තියෙනවා ද. ඒකෙ ඇලීමක් තියෙනවා ද අන්න ඒ පුද්ගලයාට කියනවා සත්වයා කියලා. අර භාලිද්දිකානි සූත්‍රයේ තිබුණේ මුලින්.

එතකොට ගුහාව කියලා කිව්වහම මේ කයට අධිවචනයක්. ඊළඟට බහුනාහිජන්තො. ඉතින් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා නේ ගුහාවට ගියා නම් ඉතින් වැහෙනවා කියලා නේ ද. බහුනාහිජන්තො වැහිලා තියෙනවා. තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. තිට්ඨං කියලා කිව්වහම සිටියා. ඒ කියන්නේ රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා ඉන්නවා. දිට්ඨි වශයෙන් පරාමාස වෙලා ඉන්නවා. නානාලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. ඒ හොඳට බලන්න ඕනෑ එකක් තමයි මේක. එක එක විදිහට අපි මාන වෙලා ඉන්න හැටි.

අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙලා තියෙනවා. ඒ බවට පැමිණිලා සිටිනවා. එතකොට අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙන්නේ විපල්ලාසයෝ. දිට්ඨි අනුසය මගින් ඒ රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබයි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබයි කියලා පවසනවා. පටිසානුසයෙන් අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබයි කියලා කියනවා. එතකොට අපි දන්නවා අර ජරා, වේදනා අසම්පජානකාරීත්වයේ රේඛාව. ඒ පටිසානුසය. අවිද්‍යා අනුසයෙන් සියලු විපල්ලාසයෝ ස්ථීර වශයෙන් ම වරදවා ගන්නවා.

ඒ අසම්පජානකාරීත්වය සුබ වීම කියන එක කෙනෙක් මනා කොට මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. දැන් බලන්න මගේ සියාගේ taste buds ගිහිල්ලා ජරාවට පත් වෙලා, එයා අර පෙර වේදනාව ම ඉල්ලනවා. ඒකෙන් ඇති වෙන්නේ දුකයි කියන එක එයා දන්නේ නෑ, ඒ වේදනාව ලබාගෙන. එතකොට යම් වේදනාවක්, පෙර මෙන් දැන් නොලැබෙන්නේ ද, මේ විදිහට වෙන්නා වූ දේ දුක වශයෙන් නොසලකයි ද, ඔහුට දුක්බය නොවැටහෙන අතර, දුක්බ සමුදය ද නොවැටහෙයි. මෙසේ

අසම්පජනකාරීත්වය සුබ ලෙස වැටහී මෝහ පාච්ච ගමන් කිරීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා. පටිසානුසය නිසා අපි දුක්ඛයට ම කැමති වෙලා තියෙන බව ඡේතවා. ඒ කියන්නේ දුක්ඛය නොදන්නාකම, දුක්ඛ සමුදය නොදන්නාකම, චතුරාර්ය සත්‍ය නොදන්නාකම, හොඳයි කියලා තමයි මේ කියන්නේ. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් එහෙම නේ කියන්නේ.

ඉතින් රූපය ජරා වෙනවා නම් ඒක පවතින්නේ නෑ. ඉතින් ව්‍යාධි, මරණ එහෙම ඇති වෙනවා. මේ නිසා වන වේදනාව නොපවතිනවා. එසේ නම් පටිසානුසය අර පටිස සඤ්ඤා අත්ථඨගමා කියලා කියන්නේ, ආත්ත ඒක අපිට හොඳට සිහි කරන්න පුළුවන්.

ඊළඟ පදයේ තියෙනවා, දුරේ විවේකා හි තථාවිධො සො කියලා. ඒ දුරේ කියන්නේ දුරු වෙනවා, ඇත් වෙනවා. ඒ විවේකයෙන් ඇත් වෙනවා. එතකොට ඒක කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය, උපධි විවේකය කියලා කියනවා. ඉතින් කාය විවේකය කියන්නේ, තනියම තමන් ජීවත් වෙන්නේ. පිණ්ඩපාතෙ යන්නෙන් තනියම. එකලාව භාවනා කරනවා, එකලාව ඉන්නවා කියලා.

ඊළඟට චිත්ත විවේකය පෙන්නවා, ඔය ප්‍රථමධ්‍යානයට ගිය පුද්ගලයාට පංචනීවරණයන්ගෙන් විවේකය තියෙනවා. ද්විතීය ධ්‍යානයට ගියා නම් චිත්තක විචාරයන්ගෙන් විවේකය තියෙනවා. තුන් වෙනි ධ්‍යානයට ගියොත් ප්‍රීතියෙන් විවේකය. හතර වෙනි ධ්‍යානයට ගියොත් සුබ දුක්ඛ කියන ඒවායින් විවේකය. ඊළඟට පස් වෙනි ධ්‍යානයට යනවා නම් රූප සඤ්ඤා, පටිස සඤ්ඤා, නානත්ත සඤ්ඤා, කියන ඒවායින් විවේකය කියන එක තියෙනවා. දැන් එහෙනම් ඕක බලන්න අර පටිසානුසය මගින් අසම්පජනකාරීත්වය හොඳයි කියලා කියන්නේ. සුබයි කියලා කියන්නේ. අත්ත ඒක හොඳට මෙනෙහි කරලා බලන්න.

නානත්ත සඤ්ඤා අමනසිකාරා කිව්වහම විඤ්ඤාණය නිසා වන නාමරූප කොටස අපි සිහි කරන්න ඕනෑ. එතකොට දැන් අපිට තරහා ගිහිල්ලා, සීයා කෑම හොයනවා වගේ, අපි තමයි මේක හොයන්නේ. එතකොට ඇති වෙන්නේ දුක්ඛය කියලා දන්නේ නෑ.

මේ කැල්ල හොඳට බැලුවාට පස්සේ, ඉතින් අපිට ඡේතවා අපි රූපයට සුබයි කියලා නොපවරනවා නම් ඒ සඤ්ඤාවට සුබයි කියලා පවරන්නේත් නැත්නම්, ජරා බව දන්නේ නම්, ඔය කාරණා 3, බොහොම ගැඹුරුයි. ඒ කියන්නේ රූපයට සුබයි කියන්නේත් නැත්නම්, සඤ්ඤාවට සුබයි කියන්නේත් නැත්නම්, ජරා බව දන්නවා නම් අසම්පජනකාරීත්වය කියන එක ඇති වෙන්නේ නෑ. එහෙම වෙන්නේ නැත්නම් ප්‍රඥා විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා. එහෙම නම් අර bell shaped curve එකේ B point කියන එක හදන්නේ නෑ. Peak එකක් හදන්නේ නෑ.

එතකොට ඕක පෙන්වන්න පුළුවන් **diagram** එකක් වශයෙන් ගන්නවා නම්, අපි 1 ජරාව කියන එක දාගන්නොත්, 2 පරාමාසයේ ඉඳන් හය අගතියට එන දිටිය, එතකොට 3 දිටිය අනුසය, එතකොට 4 කාමරාග අනුසය, ඒකෙන් තමයි අර සඤ්ඤාවට සුබයි කියන එක කියන්නේ, එතකොට 5 අපිට එනවා වේදනාව තියෙන තැනට, ඒ වගේ ම, 5 ආපහු වැටෙනවා අසම්පජානකාරීත්වය කියන එකට. එහෙම නම් වේදනාවෙන් අසම්පජානකාරීත්වය දක්වා තියෙන කොටස අපි කරන්නේ නෑ. මේ විදිහට තේරුම් ගන්නා නම්.

එතකොට එහෙනම් ජරාව කියලා දන්නවා නම්, මේ ලෝකය ශාස්වතයි, නිත්‍යයි, **infinite**, අනන්තයි ආදී කියලා ඒ දිටිය පවතින්නේ නෑ. එහෙම නම් දිටිය වශයෙන් “පරාමාස වූයේ සිටියේ” කියන එක පවතින්නේ නෑ. එහෙම නම් රූපයට සුබයි කියලා පවරන්නේ නෑ. ඒක තමයි ඔය පෙන්නුවේ.

එතකොට ඊළඟට ආපහු ජේනවා, මෙහෙම වුණා නම්, සඤ්ඤාවක්, පෙර කාමරාග අනුසය හරහා සුබයි කියලා පවසනවා ද ඒක වෙන්නේ නෑ. එහෙම නම් අසම්පජාන නොවන්නේ ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඉතින් මේ දක්වා මේ භාවනාව අපි කලින් කිව්වා. ඉතින් අද භාවනාවේදී බැලුවේ කොයි ආකාරයට ද නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නේ කියන එක. අපි මේ විදිහට මේ **bell shaped curve** එකේ **B point** එක හදන්නේ නෑ කියලා කීවා නම්, එහෙම නම් ඒක සමථ ස්වභාවයකට පත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ **curve** එක **flat** වෙනවා. එතකොට දැන් අර මේකේ සක්කාය දිටියක් ඇති ද, ඒකත් පැහැරලා යනවා. අර දුක්ඛ **table** අර්ථය මෙතන එන්නේ. කුමක් නිසා ද? අර **bell shaped curve** එකේ අපි දන්නවා නේ, **A, B, C**. දැන් **B** කියන එක **flat** වුණා නම් අර උඩ **trapezium** එක වගේ එතකොට **A**, වම් පැත්තේ, **C** අර සෝක වෙන පැත්තේ. එතකොට **A**, සහ **C** වල ඇති වෙනස. **A**, කියන එක වැඩියි, **C** කියන එක අඩුයි. ඒක කුඩායි.

එතකොට මේ නිසා ඊළඟ මොහොතේ ස්පර්ශය මගින් ඇති වෙන, අපි හිතමු ඊළඟට එන්නේ **A1, C1** කියලා, ඒකේ අගය අඩුයි. **A** වල අගයට වඩා අඩුයි. දිටිය බිඳිලා තියෙන නිසා මාන අගය අඩු වී ඇති බැවින් **A1** කිසිම ආකාරයකින් **A** වලට වඩා වැඩි වෙන්නේ නෑ. ඊළඟට හදන එක කවදාවත්. අපි මේ හදන නිසායි මේ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. මේ නිසා අර **flat curve** එක, ඒ **flat** වෙලා ම ගිහිල්ලා අර හවරාග අනුසය කියන එක, අපි පෙන්නුවා කලින් භාවනාවක, ඒක තිතක් මෙන් වෙලා නැති වෙලා යනවා කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/06/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

එතකොට මම කළේ, අර ඊයේ අපි ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ අර විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට යන්න භාවනාවක් තියෙනවා නේ. ඒකේ පෙන්නනවා මේ දිට්ඨධම්ම කාම, සම්පරායික කාම, දිට්ඨධම්ම කාම සඤ්ඤා, සම්පරායික කාම සඤ්ඤා, දිට්ඨධම්ම රූප, සම්පරායික රූප, දිට්ඨධම්ම රූප සඤ්ඤා, සම්පරායික රූප සඤ්ඤා ඒවා අනිත්‍ය යයි කියලා බලන එක, කාරණා 8ක් බලනවා නේ.

ඉතින් ඔකේ කාම සඤ්ඤා කියන එක කලින් බලලා තියෙනවා, ජරා, වේදනා, අසම්පජානකාරීත්වය රේඛාව නේ. ඒකේ වේදනාවේ සිට අසම්පජානය දක්වා තමයි කාම සඤ්ඤාව කියන එක ලකුණු වෙන්නේ. ඊළඟට අර රූප සඤ්ඤා කියන එක දිට්ඨි අනුසය පාර. ඒක වැටෙන්න ඕනෑ දැන් භය අගති, වේදනා, රූප. ඒ රූප සඤ්ඤා කියන එක ලකුණු කරගන්න ඕනෑ භය අගති ඉඳන් වේදනා දක්වා.

එතකොට මේ ධර්මයේ අභිනන්දනා නොකරන්නේ වේදනා, ඒ අසම්පජාන රේඛාව වේදනා, චේතනාව දක්වා කරකැවීමක් නොවන්නේ විඤ්ඤාණඤ්චායතනයේ බැස ගැනීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා. ඒ වෙලාවේ නම් විඤ්ඤාණඤ්චායතනයේ විමක්, ඒ වගේ ම හරි සුබයි කියන එකත්, ඒ අවස්ථාවේදී මට හොඳට දැනුණා.

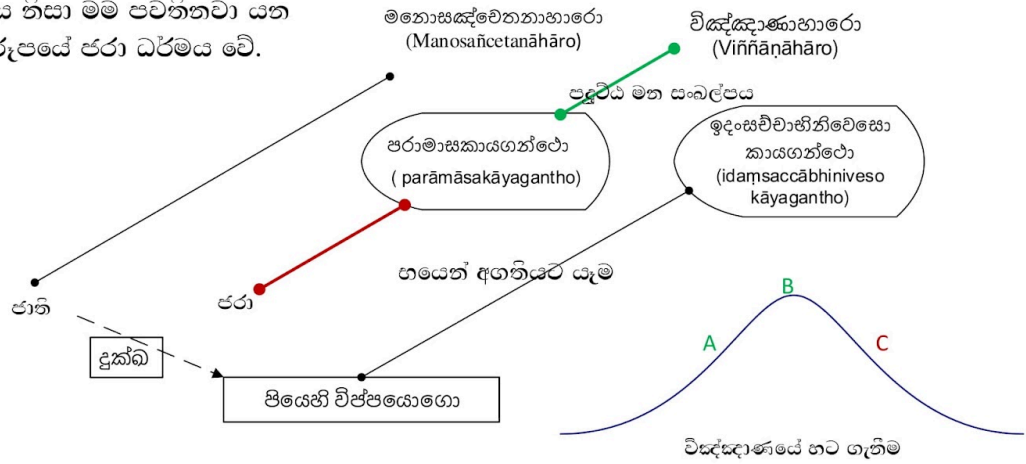
එතකොට ඊයේ භාවනාව වගේ ම අර ප්‍රඥා විමුක්තිය අවස්ථාව, මනක ද අපි අර ජරා, වේදනා, අසම්පජානය රේඛාව අර bell shaped curve එකේ B point එක හදන්නේ නෑ කියන එක.

ඔය අවස්ථාවට පත් වෙනකොට රූපත් ජේනවා, අනාශ්‍රවත් වෙනවා. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤාත් වෙනවා. ඒවත් වෙනවා. එතකොට මේ අවස්ථාවේදී, ඒක හදන්නේ නෑ කියලා නවතිනකොට අර advanced program එකේ අපි ඉගෙන ගත්තා නේ අර රූපයේත් වේදනාවේත්, ජරා ධර්මය, ඒ කියන්නේ 3.3, 4.3 කියා. අන්න ඒක වැටහෙන්නේ ඉතින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. අර ඊයේ ක්‍රමයට ම මෙතන මේ විඤ්ඤාණඤ්චායතනයෙන් මේක සිද්ධි වෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ජරා ධර්මය (ජරාධර්ම)

රූපයත්, රූපය නිසා මම පවතිනවා යන දෘෂ්ටිය බිඳීම රූපයේ ජරා ධර්මය වේ.



විඤ්ඤාණයේ හට ගැනීම සටහනේ, A සිට B දක්වා යෑම ජරා (ජාතිය) වශයෙන් සැලකිය යුතුය. මෙය තොළ පාට රේඛාවට අනුරූප වේ. විඤ්ඤාණ දහරාවේ යම් වෙනසක් දැන ගැනීමක් වේද මෙය දුක්ඛය. B සිට C දක්වා යෑම ජරා (ජරාව). මෙය රතු පාට රේඛාවට අනුරූප වේ. මෙය ජරා ධර්මය ලෙස සැලකිය යුතුය. මෙය සිදුවන්නේ 3 වන රචුමේදීය. 3 වන රචුමේදී සුඛ යැයි ගන්නා බව අපි දනිමු.

- A ලක්ෂ්‍යය 'සංස්කාර ප්‍රත්‍යය කොට විඤ්ඤාණය වෙයි' ලෙස සැලකිය යුතුය (සඬ්ඛාරපච්චයා විඤ්ඤාණය).
- B ලක්ෂ්‍යය 'විඤානය ප්‍රත්‍යය කොටගෙන නාම රූප වෙයි' ලෙස සැලකිය යුතුය (විඤ්ඤාණපච්චයා නාමරූපය).
B ලක්ෂ්‍යයට පැමිණියා නම් එහි කර්මය අධංගය.
- C ලක්ෂ්‍යය 'නාම රූප ප්‍රත්‍යය කොට ඡධායනනය වෙයි' ලෙස සැලකිය යුතුය (නාමරූපපච්චයා සලායනනය).

මරණ ධර්මය (මරණධම්ම)

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

මේ ආකාරයට 4 වන රචුමේ 4 වන පියවරේදී (4-4) ජාතිය ඇතිවේ.

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

4-4
ජාති

5-3
ජරා

4-3
ව්‍යාධි

4-2
මරණ

7-7
උපායාසි

4-7
පියෙහි
විජ්ජයොගො

4-6
අජ්ජියෙහි සම්පයොග

4-5
යම්පිච්ඡං න ලහති නම්පි
දුක්ඛං

30/06/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගාථාවක් ගත්තා, මහා නිද්දේසයේ, පිටුව 19 හරියේ තියෙනවා. “අබලා නං බලියන්ති, මද්දන්තෙ නං පරිස්සයා. තතො නං දුක්ඛමන්වෙති, නාවං භින්තමිවොදකං.” අබල වූ, කෙලෙහු ඒ මිනිසා මැඩගනිති. යලි ප්‍රකට අප්‍රකට උපද්‍රවයෝ ඒ කාමගිද්ධියා මඩිති. එහෙයින් සිදුරු වූ නැවකට ජලය වඩනා සෙයින්, ජාති ආදී දුක ඔහු අනුව යේ කියලා.

එතකොට මේ අබලා නං බලියන්ති කියලා කිව්වහම, මේ ක්ලේශයෝ කියන ඒවා අබලයෝ කියලා කියනවා. දුබලයෝ, අල්ප බලයෝ, අල්ප ශක්තිය තියෙනවා කියලා. එතකොට ඒකෙන් මැඩීම කියන එක කරනවා. ඒ කියන්නේ මේ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සමාධි, ප්‍රඥා, හිරි, ඕතප්ප ඒ බලයන් තියෙනවා නේ, ඒවා මඩිනවා, දුර්වල කරනවා. ඒවා තමයි අබලා නං කියලා කියන්නේ.

ඊළඟට මද්දන්තෙ නං පරිස්සයා කියලා කියන්නේ, පරිස්සයා කියන්නේ උපද්‍රවයෝ. උපද්‍රවයෝ දෙදෙනෙක් ඉන්නවා. එකක් තමයි ප්‍රකට වෙලා තියෙන පරිස්සය, ප්‍රතිෂන්ත පරිස්සය කියලා. ඒ ප්‍රකට පරිස්සය තමයි, ඔය සිංහයෝ වගේ සත්තු, ඒ හොරු ආදී වගයෙන් ගත්තහම. ඊළඟට මේ රෝගයන්, ඔය ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ පෙන්වන්නේ ආදීනව සඤ්ඤා, වක්ඛු රොගො, සොත රොගො, ඒ වගේ. ඒවා උපද්‍රවයන්. ඊළඟට ප්‍රතිෂන්ත උපද්‍රවයෝ කියලා කියනවා ඔය කාය දුශ්චරිත, වචී දුශ්චරිත, මනෝ දුශ්චරිත. ඒ වගේ ම නීවරණ, ඔය මක්ඛය, පලාසය ඒවා ඔක්කොම.

එතකොට ඒ උපද්‍රවයන්ගෙන් මැඩීම කියන එක කරනවා. පරිහානියට වැටෙනවා. ඒකේ පෙන්නනවා මේ කුසල ධර්මයන්ගේ පරිහානිය පිණිස පවතිනවා කියලා. කවර කුසල ධර්මයන් ද? මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, ඒ වගේ දේවල්.

ඊළඟට බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා ඇතුළත මළයෝ තියෙනවා කියලා. තුන් දෙනෙක් ඉන්නවා. ලෝභය, ද්වේෂය, මෝහය. ලෝභය සිත වලනය කරනවා ඇතුළත. ඔය හින්දා බයක් ඇති වෙනවා කියලා. එතකොට ඊළඟට පෙන්නනවා තතො නං දුක්ඛමන්වෙති, තතො කියන්නේ උපද්‍රවයෝ හේතු කොටගෙන මේ පුද්ගලයා කරා දුක එනවා. සමීපයට එනවා, පැමිණෙනවා.

ඊළඟට මේකේ පෙන්නනවා නාවං භින්තමිවොදකං, කියන්නේ යම් සේ බිඳුන නැවට ඒ ඒ සිදුරෙන් දිය පිවිසියේ ද, ඒ පිටිපසින්, යටින්, දෙපසින් ජලය පිවිසියේ ද ඒ විදිහට

මේ උපද්‍රවයේ පුද්ගලයා කරා එනවා කියලා. ජාති දූක ආදි වශයෙන් දූක එනවා කියලා.

ඉතින් මේ ගාථාව හරි පුදුමයි. මේක තේරුම් අරගෙන පළවෙනි පදය බලනකොට ම කෙළින් ම විමුක්තිය කරාත් ගමන් කරනවා. මේකේ කාරණා හිතන්න හිතන්න මේ අබල වෙන්න දෙන්නේ නෑ කියන එක නේ තමන්ට එතකොට එන්නේ, ඉතින් ඒකට, ඒ කියන්නේ අපිට ජේනවා ක්ලේශයන් කියන ඒවා අබලයන්. එතකොට තමන්ගේ තියෙන සමාධි බලයන් එහෙම මඬනවා. අර පරිස්සයා කියන්නේ උපද්‍රවයේ කියන එක, ඒක හොඳට බලන්න ඕනෑ. ලෝභය, ද්වේෂය, මෝහය කියන එක. ඉතින් නැවට බිඳුන ජලය එනවා වගේ මොකක් ද දූක ම නේ පිටිසෙන්නේ.

ඉතින් මනස දියුණු කරගත් පුද්ගලයාට මේ ධර්මය දන්නා වූ පුද්ගලයාට මේක කියවනකොට ම එකපාරට ම සිත පුදුමාකාර වෙනවා. හොඳ ම දේ තමයි ඒ කාම සුත්ත නිද්දේසයේ, ඒ තියෙන විදිහ හොඳට සම්පූර්ණයෙන් බලලා මේ කෙටියෙන් නේ කීවේ.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මහානිදාන සූත්‍රයේ සඳහන් වන ධර්ම කොටස සිහි කළා. “ආනන්දය, මෙසේ වේදනාව ප්‍රත්‍යය කොටගෙන තණ්හාව ඇති වේ. තණ්හාව ප්‍රත්‍යය කොටගෙන රූප ආදී අරමුණු සෙවීම, පර්යේෂණ ඇති වන්නේ ය. සෙවීම ඇති කල්හි රූප ආදී අරමුණු ලැබීම වේ. රූප ආදී අරමුණු ලැබීම ඇති කළ, හොඳ නරක විනිශ්චය කරයි. විනිශ්චය ඇති කළ, ඡන්දරාගය, දුර්වල රාගය, බලවත් රාගය උපදී. ඡන්දරාගය ඇති කළ මම ය, මාගේ ය යන අදහස උපදී.”

එතකොට මේකේ මේ කාමච්ඡන්දය අපි දන්නවා, ජාති, ජරාවලට අපි කැමති වෙලා තියෙනවා. දුක්ඛ table එකේ අපි දන්නවා ඒ slide එකේ මුල ම තියෙන එකේ පෙන්නනවා ඔය අත්තා කියන එක හැදෙනවා, මැද අත්තා. එතනින් සංස්කාර දුක්ඛතා, දුක්ඛ දුක්ඛතා, විපරිණාම දුක්ඛතා. ලාභ වශයෙන් ගැනීමට සංස්කාර දුක්ඛතාවය ප්‍රධානයි. එම සංස්කාරයෝ පර්යේෂණ විනිශ්චයට යටත් වෙනවා. හොඳ උදාහරණයක් තමයි, මේ heaters දෙකක් තියෙනවා නම් රත් කරන්න තියෙන හොඳ ම ක්‍රමය මොකක් ද?

එතකොට නමුත් ජරාව ඇති නම්, කුමන ක්‍රමයකටවත් මේක පැවතිය නොහැක. ඉතින් මේක එකපාරට ම අර ජරා, වේදනා අසම්පජාන රේඛාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා, පටිසානුසය. මෙය කුමන සංස්කාරයකින් කැරකීම කළත් පැවතිය නොහැකි ය. අපි ඒ සංස්කාරයන් භාග්‍යනවා. එව්වර තමයි තියෙන්නේ.

රූපයෙන් තොරව ආකාසානඤ්චායතනයට ගොස් හෝ කැරකීම කළ නොහැක. කුමක් නිසා ද? වේදනාව ජරා වූ බව සඤ්ඤාව තුළට කාවැදී ඇත. 5.3 තුළ සඤ්ඤා ජරා.

එහෙම නම් අපි කලින් බැලුවා අර bell shaped curve එක flat වෙලා යනවා කියලා. අර A, A1, A2 ඒ විදිහට යන sequence එක. ඒකේ අපි ඉගෙන ගත්තා A වල අගය C වල අගයට වඩා වැඩියි. ඊට පස්සේ, ඉතින් අපිට එහෙම නම් A1 වල අගයත් C1 වල අගයට වඩා වැඩි වෙනවා. මැරී, මැරී යන curve එක පමණක් ඇත. පැවතිය නොහැක.

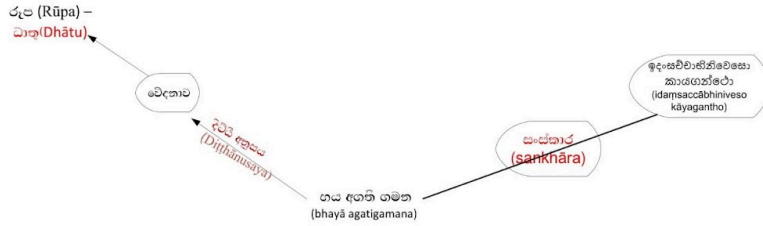
ඉතින් මේක තේරුම් ගන්නවා නම්, ඒ සියලුම ඉන්ද්‍රියන් සමඟ විමුක්තිය ඇති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මහා නිදාන සූත්‍රයේ මෙසේ සඳහන් වේ.

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

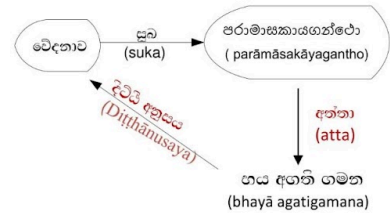
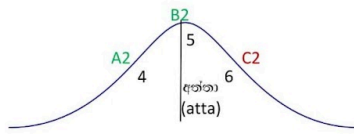
තමා යන දෘෂ්ටිය (attadiṭṭhi) සෙවීම සිදුවන බව වැටහේ.



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

A2 - ධාතු නිසා සුබය

C2 - ධාතු වෙනස් වීම නිසා දුක



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

05/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. අද මම කළේ, අපි දන්නවා 03/07/2017 නිබ්බාන භාවනාව. ඒකත් සමඟ මේ දුක්ඛ table එකේ ඒ අවසානය දක්වා භාවනා කළා. අවසානය දක්වා භාවනා කරලා 3 වෙනිදා භාවනාව නැවතත් කල්පනා කළා.

ඒ දුක්ඛ table එකේ පළවෙනි column එකට අවධානය යොමු කළා. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියත් රූපය ස්පර්ශ කරනවා. නමුත් ඔහු රූප, වේදනා, සඤ්ඤාවලින් තොරව පැවතීම හොඳයයි පවසනවා.

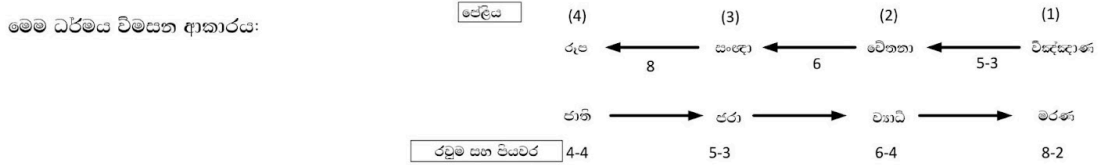
මුලින් ජීවිතය පැවැත්වීමට තුඩු දුන්නා වූ රූපය නිසා ම යි නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයක හෝ ජීවත් වීමට ඔහුට පදනම සැකසුනේ. එසේ නම් දුක්ඛ table එකේ පළවෙනි column එක ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව සමඟ අර 03/07/2017 නිබ්බාන භාවනාව මෙන් බලන්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය බොල් වූවක් ලෙස වැටහෙන්නේ ය. හිස් වූවක් ලෙස වැටහෙන්නේ ය. හර නැත්තක් ලෙස වැටහෙන්නේ ය. ඒ නිසා කලකිරීම ඇති වෙනවා.

මෙතෙක්දී අලෝභ ධර්මය මෙතෙහි කරන්නේ, නිර්වාණයෙන් තොර වූ කිසිවක් නොගනී.

ඉතින් අපි දන්නවා අලෝභ ධර්මය, අර සුතමය ප්‍රඥාව, ඒකෙන් අපිට සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය, එතනින් එනවා අර අධිචිත්ත ශික්ෂාව. අන්න ජේනවද අධිචිත්ත ශික්ෂාවේ පෙන්නනවා, අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන හදන සංස්කාරයන් පළමුව ඉවතලනවා, දෙවනුව අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤාවන් ඉවතලනවා, තුන් වෙනුව රූපයට නිත්‍යයි කියන ඒවා එකතු කිරීම ඉවතලනවා කියලා. ඉතින් එතෙක්ට ආපු ගමන් තමන්ට ජේනවා මේ කෙළින් ම නිර්වාණයෙන් තොර වූ කිසිවක් ගන්නේ නැහැයි කියලා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



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

7

07/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. අද මම භාවනාවට කළේ මෙත්තා සූත්‍රයේ භාවනාව. ඒකේ මේ සුවච වීම කියන එක මේ සීල කොටස් හත ඇති වුණහමයි ඒක ඇති වෙන්නේ. මේකේ මේ සංස්කාර පලාස නොකිරීම සුවච වීමට උදව් උපකාර වෙනවා. කෙසේ ද?

තමන් පලතුරු කා ජීවත් වන්නේ නම්, එම සංස්කාරය පලාස කළොත්, කුකුල් පට්ටිය දමා ගැනීම නොකරන්නේ, සීල කොටස පවත්වන්නේ, සුවච වීම සිදු වෙනවා. සුවච වීම මගින් මුදු වන්නේ කෙසේ ද? බුදුපියා විමසලා බැලුවා.

සංස්කාර order නොකිරීම නිසා යයි පැවසුවා. කාය ප්‍රගල්භ, පළවෙනි භාමුදුරුවන්ට වඩා මගේ සංස්කාරය උතුම් යයි සිතලා, පළවෙනි භාමුදුරුවන්ට ඉහළින් ඉන්නවා. මෙයට පලාසය උදව් උපකාර වෙනවා. වාචසික ප්‍රගල්භය chairmanගේ talk එකට වඩා මගේ talk එක උතුම් යයි සිතා පලාස කර වාචසික ප්‍රගල්භයන් දක්වනවා. තම සංස්කාරය හුවා නොදක්වන්නේ, අනනිමානී වෙනවා. අපි දන්නවා, මුදු වුණහම අනනිමානී.

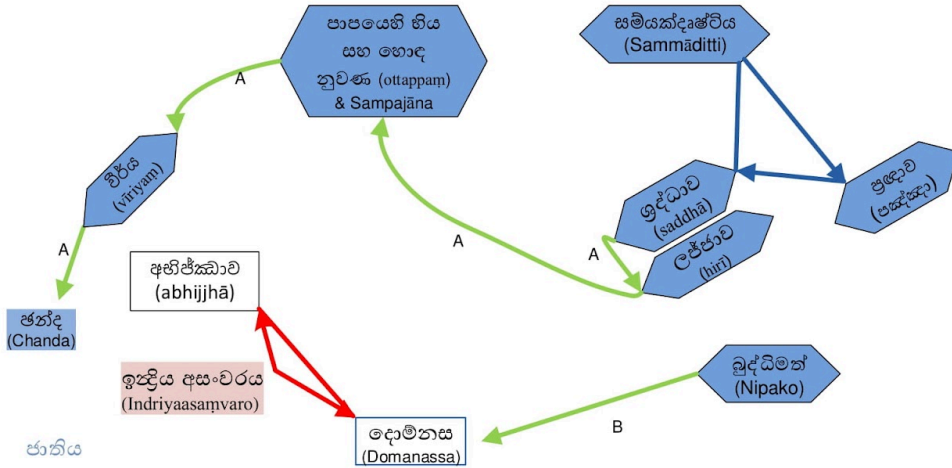
අනනිමානී වන්නේ, තම සංස්කාරයන් නිත්‍යයි නොගනී. දිට්ඨි ආශ්‍රව අඩු වන්නේ කාම ආශ්‍රව අඩු වෙනවා. ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති වෙනවා. ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති වන්නේ, ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මගින් දොමනස්සය පමණක් ඇති වෙන බව දන්නේ, දක්නේ, පටිසානුසය භාවනාව මෙන් වටහා ගන්නේ, මතක නේ ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව, ඒක කළ නොහැකි දෙයක් බව මෙන් වටහාගෙන නිපකභාවයට පත් වෙනවා.

එතකොට යම් නිපකභාවයක් වේ ද, ඒ තුළ සම්මා දිට්ඨිය ඇතුළු වෙනවා. ධ්‍යානයක් හෝ මගේ යයි නොගනී. කිසිම තලයක නොඇලීමට තුඩු දෙනවා. කුලයක නොඇලෙන්නේ නම්, ඒ මගේ නොවේ. එසේ නම් සම්මා සංකප්ප ඇති වෙන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා අභිජ්ඣා වීම වැළකෙනවා, මෙත්තා සහගත වෙනවා.

මෙතෙන්දි මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වා දීපු අර අභිජ්ඣාව ඉවත් කරන අර ඥාන පඨ භාවනා කොටස, ආයතන 2 භාවනාවෙදි අපි ඉගෙන ගන්නේ, ඒක සිහි වුණා. “දිට්ඨි ව අනුපගම්ම සීලවා” මෙහි දී ඇති වන්නේ දුක බව දන්නේ දක්නේ, එනම් අභිජ්ඣාවෙන් දොමනස්සය, මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා අභිජ්ඣා, දොමනස්ස. පලාස කිරීම නවතිනවා.

අභිජ්ජා සහ දොමනස නැති කිරීම

තථාගතයන් වහන්සේ ගැන විශාල ශ්‍රද්ධාවක් තිබිය යුතුය. ශ්‍රද්ධාව සහිතව පහත දැක්වෙන සටහන භාවිතා කරන්න.



ත්‍රිකෝණ දෙක බලන්න.

- Path A - සම්මාදිට්ඨිය නිසාය. මෙහි විරිය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ පළමුවන විරියයි - අත්හැරීම (නෙක්බම්ම ...). කුමක් සඳහාද? අභිජ්ජා නැතිකිරීමටය. මෙය Path A - මුළුලෙහිම පැවතිය යුතුය.
- Path B - ප්‍රඥාව නිසාය. අභිජ්ජා ඇතිනම් දොමනස ඇතිවේ යන්න පිටුව 2 දී ඉගෙන ගනිමු. මෙය දැන බුද්ධිමත් (nipako) විය. දැන් දොමනස නැතිවීම කෙසේදැයි දැනී. මෙසේ දැනගැනීම ඇත්තේ, එනම්, අස්තන්ගමය දන්නේ, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථය ඇතුළුව ඇදේ. ඉන් අනතුරුව නිවර්ණය මෙයින් පිටත බව දැන, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථයෙන් ඉවත්වීම සිදුවේ.
- මෙය ඉහළම උපෙක්ඛාවයි.

13/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

සුඡාවෙන් පස්සේ ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. අද මම භාවනාවට ගත්තේ, අපි මතකයි නේ 7 වෙනිදා නිබ්බාන භාවනාව. 07/07/2017 ඒකෙදි අපි බැලුවා ඒ මෙත්තා සුත්‍රයේ භාවනාව.

නැවතත් මතක් කරනවා නම්, අපි බැලුවා අර සුවච වීම කියන එක සිද්ධ වන්නේ අර සිල් පද කොටස් 7, ඒකෙදි අපි පලාස කරන්නේ නෑ කියලා. පලතුරු කාලා ඉන්න මනුස්සයා, එයා ඒ කුකුල් පට්ටියක් දාගෙන ඉන්නවා කියන එක, ඒක කරන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ සංස්කාරයන් පලාස කරන්නේ නැතුව කියලා.

ඊට පස්සේ සුවච වුණායින් පස්සේ මුදු වෙනවා කියන එක. “ඒ සංස්කාර order කරන්නේ නැතිකම නිසා” කියලා රහතන් වහන්සේ පෙන්වුවා. පළවෙනි භාමුදුරුවන්ට වඩා ඒ මගේ සංස්කාරය, දැන් මේ කය හැදුවා කියන එකත් සංස්කාරයක් නේ. ඒක ඉස්සරහින් තියෙන්න යන්නේ නෑ. ඒ වගේ ම ඒ වාචසික ප්‍රගල්භයත්, ඒක අයිත් කරනවා කියන එක. ඒ මගේ කතාව උසස් කියලා ගන්නේ නැතිව. එතකොට සංස්කාරයන් හුවා දක්වන්නේ නැත්නම්, ඉතින් අනතිමානී වෙනවා, මුදු, අනතිමානී.

එතකොට අනතිමානී වෙනවා නම් ඉතින් සංස්කාරයන් නිත්‍යයි කියලා ගන්නේ නෑ. එහෙනම් දිට්ඨි ආශ්‍රව අඩු වෙනවා, ඒකෙන් කාම ආශ්‍රව අඩු වෙනවා. ඉතින් එහෙම නම් අර දෙන්නෙක් ගහන්නේ නැහැයි කියලා ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගන්න පුළුවන් කියලා අපි බැලුවා.

එතකොට ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති වෙනවා නම්, ඉන්ද්‍රිය අසංවරය මගින් දොමනස්සය විතරක් ඇති වෙනවා කියලා දැනගෙන, ඒ පටිසානුසය භාවනාවේ විදිහට අපි වටහා ගත්තා අර ජරා, වේදනා, අසම්පජාන කියන රේඛාව. ඒකෙන් නිපකභාවයට පත් වෙනවා කියලා.

ඉතින් එතන ඒ පටිසානුසය භාවනාවේ ඒ කොටස හොඳට මතක තියෙන්න ඕනෙ. ඒකෙන් පෙන්වන්නේ මොකක් ද, මේ පටිසානුසය මගින් මේ අසම්පජානකාරීත්වය සුබයි කියලා කියනවා. ඒක අපි කලින් සත්තො ගුහායං භාවනාවෙදි හොඳට බැලුවා, අර සීයාගේ කතාව විදිහට.

එතකොට ඒකෙන් අපි පෙන්නුවා, මේ නිපකභාවයක් තියෙනවා නම්, ඒකේ තුළ සම්මා දිට්ඨිය ඇතුළේ වෙනවා. එහෙම නම් ධ්‍යානයක් හරි මගේ කියලා ගන්නේ නෑ. කිසිම කුලයක ඇලෙන්තේ නෑ කියලා.

කුලේක ඇලෙන්තේ නැත්නම් ඒක මගේ නොවේ. එහෙම නම් සම්මා සංකප්පය ඇති වෙනවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා අභිජ්ඣා වීම කියන එක වැළකෙනවා. ඉතින් මෙතෙක්දී අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වා දීපු අභිජ්ඣා ඉවත් කරන ඥාන පට, ඒ කොටස හොඳට අපි බලන්න ඕනේ.

ඒකේ තියෙන්නේ අර සම්මා දිට්ඨියෙන් ප්‍රඥාව, ඒකෙන් ශ්‍රද්ධාව, ඒකෙන් හිරිය, හිරියෙන් ඕනප්පය, ඕනප්පයෙන් විරිය, විරියෙන් ඡන්දය සමාධිය කරා ගමන් කරනවා කියන එකයි. එතකොට ඒකේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා අභිජ්ඣා, දොමනස්ස, පලාස කරන්නේ නැහැයි කියලා අපි පෙන්නුවා.

එතකොට මේ භාවනාව කරලා, අද මං භාවනාවේ දී කළේ මොකක් ද? ඔය ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් පස්සේ, ඒ ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව මෙතෙහි කරලා, ඒකෙන් ප්‍රඥා විමුක්තිය. දැන් මගේ සීයා කොච්චර හිතුවත් මේක මේ අබයි, සුදුරුයි, කහයි දාලා හදන්න පුළුවන් වෙයි කියලා, ඒක කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. එයා ඉල්ලන්නේ දුකක් ම තමයි.

එතකොට ඒ වේදනාවෙන් දුකක් ම තමයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. එතකොට එතන එහෙනම් ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති වෙනවා. ඒ ප්‍රඥා විමුක්තිය ඔය විදිහට ඇති වෙලා, ඒකෙන් ඒ සම්මා ආජීවය කියන එකට එනවා. මොකද? සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා ආජීවය දක්වා එනවා.

එතකොට ඒ සම්මා දිට්ඨිය මගින් මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා වන අභිජ්ඣා වීම ඉවතලීමට තමන් සතුටු වෙනවා. ඒ සඳහා, නිර්වාණය සඳහා ඡන්දය සමාධිය කියන එක එහෙනම් එතෙක්දී ඇති වෙනවා. කිසිම කුලයක නොඇලෙන්තේ, ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන් වූ පටය ඔස්සේ ඡන්දය සමාධිය ස්ථිර වෙනවා. ඉස්සෙල්ලා ඡන්දය සමාධියට ආවා. ඡන්දය සමාධිය ස්ථිරභාවයට කියන එක පත් වෙනවා.

මෙත්තා සුත්‍රයේ භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන ගියහම, ඒ කිසිම රූප කුලයක නොඇලීම සඳහා පදනම සැකසෙනවා. දුක්ඛ table එක හරහා යෑම මගින් තමන්ට ඊට පස්සේ කරන්න පුළුවන් දේ තමයි, අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කියන එක, ඒක හිස් වූවක් විදිහට, බොල් වූවක් විදිහට තමන් දකිනවා.

ඉතින් එහෙම නම් තමන්ට ජේනවා අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සුත්‍රය වගේ මේ ඔක්කොම සක්කාය නේ. රූපය අල්ලාගෙන ඉන්නවා කියන එක, ඊළඟට

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ඒකත් භිස් වෙච්ච එකක්. එහෙම නම් එකක්වත් ගන්නේ නෑ. අන්න එහෙම නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්නවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ පූජාවෙන් පස්සේ ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. ඒ සිහි කරලා, අද භාවනාවට ගත්තේ, අපි 13 වෙනිදා භාවනාවක් කළා.

ඒ භාවනාවේදී අපි සාකච්ඡා කළා, අර ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් පස්සේ අර ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව මෙනෙහි කරලා, ඒකෙන් ඒ ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති වෙනවයි කියලා. ඒකෙන් සම්මා ආජීවය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා ආජීවය කියන එක.

එතකොට මේකෙන් ඒ සම්මා දිට්ඨිය ඇති වුණා ම අර මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා අපිට අභිජ්ඣා කියන එක වෙනවද, ඒක ඉවතලීමට අපි සතුටු වෙනවා. ඒකෙන් ඒ නිර්වාණය සඳහා ඡන්ද සමාධිය ඇති වෙනවා කියලා.

ඉතින් ඒ භාවනාවෙන් ඉගෙන ගත්තා කිසිම ධ්‍යාන තලයක නොඇලෙනවා නම්, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්නපු පඨය ඔස්සේ, ඒ ඡන්ද සමාධිය කියන එක ස්ථිර වෙනවා කියලා. ඉතින් ඒකේ මෙන්තා සුත්‍රයේ භාවනා කළා අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හිස් වුවක් ලෙස දැනගෙන නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා කියලා.

අද මම මේ භාවනාව පටන් ගත්තේ, සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන්. එතකොට ඒ ගාථාවෙන් ඇවිල්ලා අපි දැන් ඉතින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා මේක දීර්ඝ වශයෙන්. ඒ සත්තො කිව්වහම ඡන්දය, නන්දිය, රාගය ඒවා ඇලිව්ව එක්කෙනා තමයි මේ සත්වයා කියලා කියන්නේ.

ගුහාව කියලා කියන්නේ මේ කයට අධිවචනයක්. “සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො,” අපි නිර්වාණය කියන එක අපිට විවිධාකාරයෙන් ඔය විදිහට වැසිලා තියෙනවා. ඒ රාගය වුණා නම් නිර්වාණය වැසෙනවා. “තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො.” තිට්ඨං කියන්නේ සිටියා. රාග වශයෙන් රත් වුණා හිටියා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වුණා, හිටියා මෝහ වශයෙන් මුස් වුණා, හිටියා ඔය විදිහට පෙන්නනවා. ඉතින් අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වුණා, හිටියා කියලා.

ඉතින් ඒකෙ පෙන්නනවා මේ පටිසානුසය මගින් ඒ අසම්පජානකාරීත්වය සුබ යයි කියලා ස්ථිර කරනවා. ඒ කියන්නේ ජරා, වේදනා, අසම්පජාන කියන රේඛාව. සම්පජානකාරීත්වය තියෙන්නෙ ඉතින් තණ්හාව නිසා මේ දුක්ඛය ඇති වෙනවා, තණ්හාව නැති වුණා ම නැති වෙනවා කියන එක.

එතකොට ඒක ස්ථිර කරනවා. ඒ කියන්නේ මම දුකයි කියලා දැනගන්නේ නැති එක, දුක්බය ඇති වෙන්නේ මේකයි කියලා දැනගන්නේ නැති එක හොඳයි කියලා ස්ථිර කරනවා. Firm කරනවා එයා. එතකොට අවිද්‍යා අනුසයෙන් සියලු විපල්ලාසයන් ස්ථිර කරනවා.

ඉතින් ඔය ගාථාවේ ඊළඟට තියෙනවා “දුරේ විවේකා හි තථාවිධො සො.” එතකොට ඒ දැන් දුර වෙනවයි කියන්නේ ඉතින් ඇත් වෙනවා. විවේකයෙන් ඇත් වෙනවා. Seclusion කියන එකෙන් ඇත් වෙනවා. විවිධාකාරයෙන් අපි ඇත් වෙනවා.

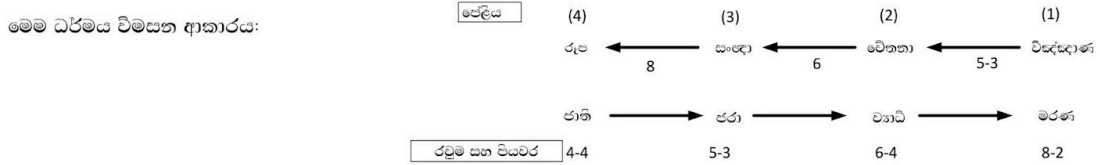
ඒ කියන්නේ දැන් බලන්න මේ විවේකය කිව්වහම ප්‍රථමධ්‍යානයට ගිය පුද්ගලයාට පංචනීවරණවලින් විවේකය තියෙනවා. එතකොට ද්විතීය ධ්‍යානවලට ගිය එක්කෙනාට විතක්ක විචාරවලින් විවේකය කියන එක තියෙනවා. ඔය විදිහට පෙන්නනවා ඉතින් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාට හත් වෙනි ධ්‍යාන සඤ්ඤාවෙන් විවේකය තියෙනවා කියලා.

මේ දක්වා ගිහිල්ලා, මේකෙන් අනතුරුව අපි මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හිස් වූවක් කියලා දැක්කොත්, ඒක දකින්න ඉතින් දුක්බ table එක හරහා ගිහිල්ලා, ඒ නන්දි වීම නොවටින්තේ සුබ වන්නේ ද, දුක වන්නේ ද? ඒ භාවනා කොටස එතන කෙරෙන්න ඕනෙ.

එහෙම නම් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හිස් වෙව්ව දෙයක් කියලා, ඒක එපා කියලා කියනවා නම්, කිසිදු ඉපදීමක් කියන එක සිද්ධ වන්නේ නෑ. කිසිදු ඉපදීමක් ඒ නොවෙනවායි කියන එක ඒකෙ වැටහෙනවා.

එතකොට 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 සුකුම නිත්‍යය	සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	නිත්‍යය යන්න සැක වන්නේය (4-2 විඤ්ඤාණය මිය ගිය බව සිහි තබා ගන්න)
3	අභංකාරය (ahaṃkāra)	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ සුකුම නිත්‍යය	නන්දි වන්නක් දැයි සැක වන්නේය. (6-4 වන විට ව්‍යාධිය සිදුවී ඇත)
4	නන්දිරාග (nandīrāga). (රූපයට සුඛ යන 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.

7

16/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සිහි කරලා, මම බැලුවා මේ අමෝභ කුසල මූලය කියන එක සිහි කළා. අපි දන්නවා අමෝභ පාර, භාවනාමය ප්‍රඥාව, අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය. එතකොට ඒ අවිතක්ක අවිචාර සමාධියේ කාම විතක්කයක් නෑ, විචාරයක් නෑ, ව්‍යාපාද විතක්කයක් නෑ විචාරයක් නෑ, විහිංසා විතක්කයක් නෑ විචාරයක් නෑ. ඉතින් අපි ඕකේ සම්බන්ධතාවය බලලා තියෙනවා, ඕක මේ පළවෙනි column එකේ අලෝභ පාථේ එන්නා වූ එකක් එක්ක.

එතකොට අපි ඒ කාරණාව අපි ලියා ගනිමු a කියලා, පළවෙනි කාරණාව. ඒ කියන්නේ සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය, මෙත්තාව, ඒකේ රූපය ජරා වන බව දැකලා ඉවත් වීම කියන එක කරනවා. මේ විදිහට මේ කාම විතක්කය කියන එක අපි ඉක්මවනවා. ඒක ඉක්මවීමෙන් අවිතක්ක අවිචාර සමාධියේ කාම විතක්කය නැත යන ධර්ම කොටසට අපි පැමිණෙනවා.

ඊළඟට අපි ඊළඟ කාරණාව b කියලා අපි ලියා ගමු. අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය, හවයේ යන විතක්කය නැත, ඒ නිසා ව්‍යාපාද විතක්කය නැත. මෙසේ අවිතක්ක අවිචාර සමාධියේ ව්‍යාපාද විතක්කය නැත යන ධර්ම කොටසට එළඹෙනවා.

ඊළඟට අපි ගමු තුන් වෙනි කාරණාව c කියලා. ඒකෙන් කියන්න පුළුවන් දැන් අපි a, b කියලා කාරණා දෙකක් සාකච්ඡා කළා නේ. ඒ කාරණා දෙකට, අමෝභ පාථේ යන නිසා සංස්කාර ඉවතලීම එකතු කරන්නේ අවිතක්ක අවිචාර සමාධියේ කාම විතක්කයෝ නැත, විචාරයෝ නැත. ව්‍යාපාද විතක්කයෝ නැත, විචාරයෝ නැත යන්නට එළඹෙනවා.

එතෙක්දී අපිට ජේනවා පාණාතිපාතය ආදී වශයෙන් සංස්කාරයන් ඉවතලනවා අපි අමෝභ පාථේ යන නිසා.

දැන් ඊළඟට අපි පෙන්වුවා නේ දැන් c කියලා එකක් නේ ද? අන්න ඒ c කියලා ගත්ත එක, ඒක මගින් සංස්කාර ඉවත ලා අමෝභ පාථේ යනවා නම් විහිංසා විතක්කයෝ නැත.

එතකොට මෙතන මේ ආපහු කිව්වේ සංස්කාර ඉවතලුවා කියලා. දැන් ටිකකටත් ඉස්සෙල්ලා කීව නේ සංස්කාර ඉවතලයි ආවේ කියලා. මෙතන කතා කරන්නේ මොන

සංස්කාරයෝ ද? මෝහය නිසා වන ලෝහ ධර්මයෝ. ඒ කියන්නේ පිසුණා වාචය නිසා මෝහය, වෙන් කිරීම හොඳයයි සිතන විතක්කය, ඒ වගේ දේවල්.

එතකොට මේ කාම විතක්කයෝ ඇති වෙන්නේ කාම සඤ්ඤාව නිසා. ඕක පෙන්නනවා, මේ සංයුත්ත නිකායේ ධාතු සංයුත්තයේ සනිදාන සූත්‍රයේ. ව්‍යාපාද විතක්කයෝ ඇති වෙන්නේ ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව නිසා. විහිංසා විතක්කයෝ ඇති වෙන්නේ විහිංසා සඤ්ඤාව නිසා. එතකොට මෙන්න මේ සඤ්ඤා 3, අපිට පුළුවන් **diagram** එකක ලකුණු කරන්න.

මතක ද අපි කාම සඤ්ඤාව ලකුණු කළා. ඒ ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාවේ වේදනාවේ ඉඳන් අසම්පජාන දක්වා කාම සඤ්ඤාව. එතකොට දැන් අපිට ජේනවා එහෙනම් ඒ කාම සඤ්ඤාව කියන එක, ඒක නැති වෙනවා අර මෙත්තාව. අපි **a** කියලා කිව්වේ, පළවෙනි කාරණාව, ඒකයි මම **a, b, c** කියලා දැමීමේ. **A**, මෙත්තා. ඒ කියන්නේ කෙටියෙන් සටහන් කරගන්නවා නම්, රූපයේ ජරා බව දැනගෙන ඉක්මවීමෙන් කාම සඤ්ඤාව කියන එක අපි ඉවතලනවා.

ඊළඟට අපි දන්නවා මේ පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට, වේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට **CROSS** එකක් තියෙනවා. ඒක කැපෙන තැන ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. එතකොට පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා අපි ලකුණු කරගන්නවා ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව කියන එක. එතකොට දැන් අපි **b** කියලා බැලුවේ. ඒකෙන් පෙන්නුවා නේ හවයේ යන විතක්කය නැති කිරීමෙන් ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව කියන එක නැති වෙනවා.

එතකොට ඊළඟට දැන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට රේඛාව තියෙනවා නේ, අන්න ඒකේ ලකුණු කරගන්නවා විහිංසා සඤ්ඤාව කියලා. එතකොට ඒ විහිංසා සඤ්ඤාවේ, අපි දැන් **c** කියලා බැලුවා නේ. අර “**a, b** සහ අමෝහ පාරේ යන නිසා සංස්කාර ඉවත ලා විහිංසා සඤ්ඤාවෝ මඟ හරිනවා” කියලා, රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා, **neglect** කරනවා.

එතකොට ඒ විහිංසා සඤ්ඤාව මඟ හරින්නේ, විහිංසා විතක්කය කියන එක ඉක්මවනවා. දැන් ඉතින් ජේනවා මේ **pattern** එක නේ ද. දැන් ඊට පස්සේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට යන රේඛාව, අර කුඩා **diamond** එක මේ බලන්නේ. අන්න එතෙත්ට ආපහු එනවා විහිංසා සඤ්ඤාව කියලා.

අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී ඒ විහිංසා සඤ්ඤාවෙන් අපි නැති කරගන්නේ විහිංසා විචාරයෝ. ඉදංසච්චයට එන එකෙන්, විහිංසා සඤ්ඤාවෙන්, විහිංසා විතක්කය. පල්ලෙහා එකෙන් විහිංසා විචාරය. ඉතින් අන්න ඒකට අපි එහෙනම් ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, ඒ කියන්නේ, අපි කලින් කතා කළා නේ විහිංසා සඤ්ඤාවන්, අර ඉදංසච්චයට එන එක. එතකොට ඒවා මඟ හරිනවා නම් විහිංසා විතක්කය ඉක්මවීමට

දක්ෂ වෙනවා. එහෙම දක්ෂ වෙනවා නම්, ඉදංසච්චය තුළට මෙය ම සත්‍යයයි ගන්නා මුසාව බැස නොගන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨි නිසා වන අභිඡ්ඤා, ඒ කියන්නේ විත්ත සංස්කාර, ඒක ඉවතලනවා. එහෙම නම් පශ්ඨත නිමිත්ත තුළ සම්මා දිට්ඨිය නිසා අනභිඡ්ඤාව වෙනවා.

ඉතින් මෙතෙක්දී අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය නිර්වාණය ම සොයනවා. ඒ කියන කාරණාවක් ඒ වගේ ම අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව, අරූප ධ්‍යාන කුසලය, අන්ත ඒ දෙක උදව් උපකාර වෙනවා.

දැන් එහෙම නම් මේ පොඩි diamond එකේ ඊළඟට කැල්ලට එනවා. ඒ කියන්නේ පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසයට එන්නා වූ කැල්ල. එතකොට එතැන කෙනෙක් ලකුණු කරගන්න ඕනෙ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව වීම හෝ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ නම්, පශ්ඨත නිමිත්ත සම්පූර්ණ වන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැස ගැනීම නිසා පරාමාසය කියන එක පිරිසිදු වෙනවා.

ඉතින් ඕක හරි ලස්සනට සම්බන්ධ වෙනවා අර අමෝහ slide 11 තියෙන්නේ, ඒකෙ අපි පෙන්වනවා නේ අර commode එකේ කතාව එහෙම කීවේ. පරාමාසය පිරිසිදු වීම මනා කොට වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ පරාමාසය පිරිසිදු වීම සිද්ධ වන්නේ කොයිත් ඇවිල්ලා ද? මේ පරිදේව පැත්තෙන්, යට පැත්තෙන් ඇවිල්ලා. ඒ කියන්නේ අර චතුරාර්ය සත්‍ය, පශ්ඨත නිමිත්ත හරහා මේකට ඇතුල් වෙනවා. ඇතුල් වෙලා පරාමාසයට ආපු දේවල් ඔක්කොම ඒක සුද්ද කරනවා වගේ ඒක සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට අර අමෝහ එකේ තියෙන එක හරි ලස්සනට මේ සඤ්ඤා තුනත් එක්ක බලන්න පුළුවන්. ඉතින් භාවනාව ටිකක් අමාරුයි මතක තියාගන්න ඕන නිසා. නමුත් අර ලියාගෙන බැලුවා ම ඒක කරන්න පුළුවන්.

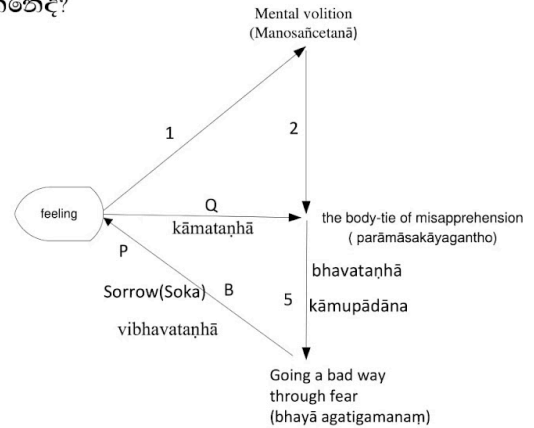
ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

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

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

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



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

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

17/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට කළේ, ඊයේ භාවනාව ම දිගට කරගෙන ගියා. ඒකේ අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය කියන එක, ඒක අපි දන්නවා පශ්චාත නිමිත්ත පුනපුනා වඩන්නේ, මනස යොමු වන්නේ, එයින් අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය ඇති වෙනවා. අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය කියලා කියන්නේ මොකක් ද? යම් ආශ්‍රවයක් ක්ෂය වීමක් ඇති ද එයයි. එමගින් අනාශ්‍රව වෙනවා. එතකොට මේක සිදු වන්නේ කෙසේ ද? අනාශ්‍රව චිත්තයේ පුනපුනා වැඩීමක්, දියුණු කිරීමක් ඇත්ද එයයි. ඒක සතර ආකාරයකින් සම්පූර්ණ විය යුතුයි කියලා අපි බැලුවා.

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

එතකොට දැන් ඊයේ භාවනාවේදී අපි සඳහන් කර ගත්ත නේ කාරණා හතරක්. අර පරාමාසය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චය, පරිදේවය, ආපහු පරාමාසයට එන diagram එක. එතකොට එකේ අපි අර කාරණා තුන මතකයි නේ. පරාමාසයේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට, ඒක තමයි අපි අර b කියලා එහෙම ලකුණු කර ගත්තේ, ඊට පස්සේ ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉදන් ඉදංසච්චයට එන එක නවත්වනවා කියලා ඒක c කියලා ගත්තා, ඊළඟට ආපහු පල්ලෙහායින් ඉදංසච්චයේ ඉදන් පරිදේවයට, එන එක මෙතන d කියලා අපි සලකුණු කර ගත්ත.

එතකොට ඒ මගින් පරිදේවය දක්වා ඒම නැවැත්වීම කළත්, තවමත් ඉතිරිව ඇත්තා වූ දහමක් පරාමාසය කරා ගමන් කිරීම සිදු විය හැකි ය. මෙය අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤා ඉවත් කිරීමට අපොහොසත් වීම ලෙස සැලකිය හැකි ය. එනම් අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව සම්පූර්ණ නොවූ අයකුගේ, ඉතිරිව ඇති, ශේෂ නොවූ ධ්‍යාන සඤ්ඤාවක් අළලා පැවතීමක් තිබිය හැකි ය. මෙම ධ්‍යානයේ නිසා කාම ආශ්‍රව අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම කියන එක එයාට සිද්ධවන්න පුළුවන්.

එතකොට මේක පහ කිරීම සඳහා අපි වැයම් කරන්නේ, එහෙම නම් දැන් අපිට එනවා “යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස වැයම් කළ යුතුයි.”

අන්න ඒ කාරණාව දැන් අපිට ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, පළවෙනි එක පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා තියෙන රේඛාවේ.

ඒ diamond එකේ දැන් මේ ඉස්සෙල්ලා එක වටයක් නම්, මේ තව වටයක් වාගේ එනවා මේක.

එතකොට ඊළඟට, මින් අනතුරුව, මෙහි නැවතීම සම්පූර්ණයෙන් සාර්ථක නොවූවොත්, එමගින් වන්නා වූ යම් වේතනාවක් වේ ද, එහි බලපෑම ඉවත් කිරීමට දෙවෙනි කාරණය ඒ කියන්නේ “යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතුයි.” අන්න ඒ කාරණාව ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් ඉදංසච්චය දක්වා තියෙන රේඛාවේ 2 යි කියලා අපිට ලකුණු කරගන්න පුළුවන්.

එතකොට මෙහි දී භවයේ යන විතක්කය නැත යන කාරණාව උදව් උපකාර වෙනවා. මතක ද, භවයේ යන්නේ නැහැයි කියන එක අපි ලකුණු කරගන්නේ, අතන අර b කියන point එකේ නේ. ඒ කියන්නේ පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා යන එක ඒක නේ. ඒක නේ අපි ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව කියන එක එහෙම අයිත් කර ගන්නේ. එතකොට ඒක උදව් උපකාර වෙනවා. ඒ කියන්නේ භවයේ යන විතක්කය නැති කාරණය කියන එක උදව් උපකාර වෙනවා. ඒකෙන් භව ආශ්‍රවය පහ කිරීම අපිට වටහා ගන්න පුළුවන් වෙනවා, එතකොට අර ධ්‍යානයක් නිසා හරි අල්ලාගෙන ඉඳලා ඇති වෙන භව ආශ්‍රව ස්වභාවය.

ඊළඟට තුන් වෙනියට එනවා “යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතුයි.” එතකොට අන්න ඒ කාරණාව අපිට ලකුණු කරගන්න පුළුවන් ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවය, දක්වා එන්නා වූ රේඛාවට.

එතකොට මෙමගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීම නිරූපණය කරන අතර එය, ඒ කියන්නේ, ඒක සිද්ධි වෙන්නේ කොහොම ද? අත්තා නොවීමත් නිත්‍ය කියන එක නොවීමත් මගින්. ඒ කියන්නේ ඉතින් ඕක සම්බන්ධ වෙනවා නේ අර මගඵල විත්තය මගින් සහ ආනෙඤ්ජ විහාර මගින් තමයි ඒක සිද්ධි වන්නේ. එතකොට ඒක ඉතින් හෙට භාවනාවෙදි ඕක සම්බන්ධ වෙනවා. එතකොට දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීම මෙන් මේ විදිහට වටහා ගන්න ඕනෙ.

ඊළඟට විනිංසා විචාරයේ ඉවතලීම කියන එක මේකට උදව් උපකාර වෙනවා. ඒක කොහොම ද? ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨි නිසා අභිජ්ඣා නොවීම. එහෙම නම් විත්ත සංස්කාර නොසෑදීම කියන එක උදව් උපකාර වෙනවා.

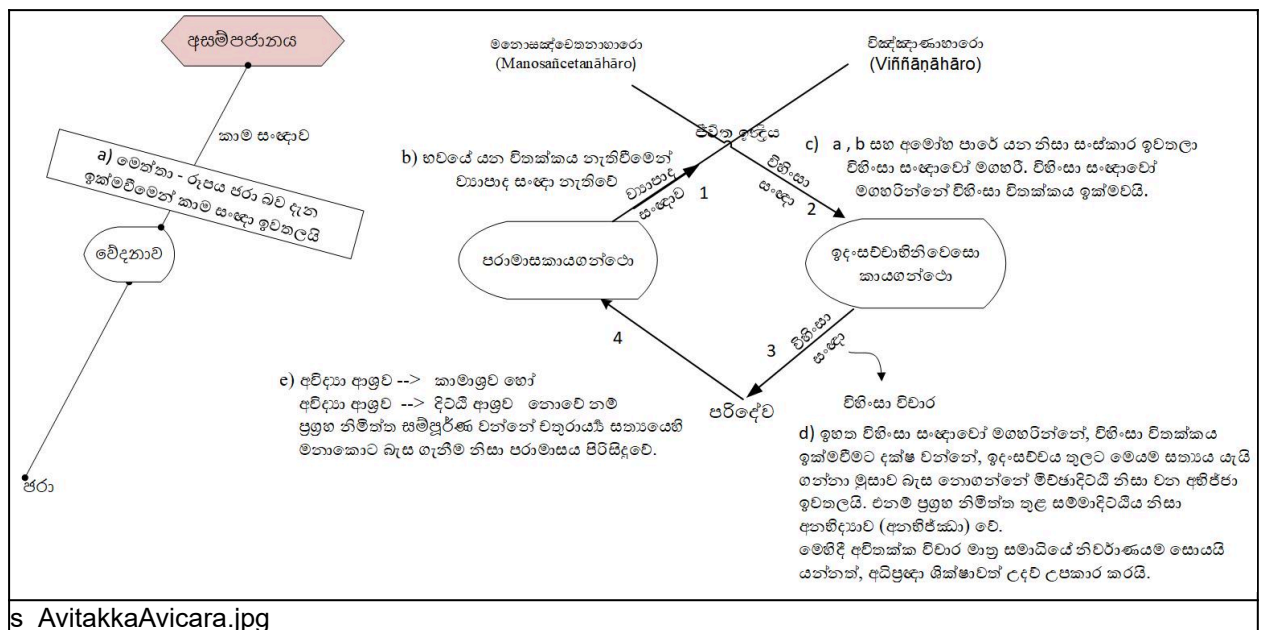
ඊළඟට හතර වෙනි එකට පෙන්නනවා “යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද එම කුසලයේ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතුයි.” අන්න ඒක ලකුණු කරගන්න පුළුවන් පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා රේඛාවට, හතර වෙනි කාරණය.

එතකොට මෙතෙන්දි මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා කාම ආශ්‍රව නොවීම, ඒ පග්ගහ නිමිත්ත මගින් නවතාලනවා, මේ අවස්ථාව වෙනකොට. මේ ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨිය පැමිණීම මගින් නවතාලනවා කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේක කළාට පස්සේ එකක් තමයි, ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන්නැහැයි කියන කොටස ගන්නකොට, හොඳ සමාධිය එහෙම ම පවතිනවා. ඊට පස්සේ ආපහු ඔය පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසයට එන්නේ නෑ කීවා ම ඉස්සෙල්ලා තිබිවිච එක එහෙම ම ස්ථිර වෙලා ඒක පවතිනවා.

මෙහෙම ගියහම වැටහීම ඇති වෙන්නේ, මේ මමංකාර ඒ අත්තා කියන කතාව මෙතෙන්දි ගැලවිලා යනවා, මමංකාරය අත්තා කියන එක. ඕක ඉතින් තව ගැඹුරට කෙනෙකුට බලන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒක අපි පස්සේ ආපහු බලමු.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



18/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ ඊයේ භාවනාව දිගට කරගෙන ගියා. ඊයේ භාවනාවේදී මතකයි, මේ පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රේඛාවේ අපි ලකුණු කරගත්තා අර “යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයෝ නොඉපදීම පිණිස වෑයම් කළ යුතුයි” කියලා පළවෙනි කාරණය 1යි කියලා දාගත්තා.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණය, “යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයෝ පහ කළ යුතුයි.” ඒක අපි ලකුණු කර ගත්ත ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් ඉදංසච්චය දක්වා ඒ රේඛාවේ. එතකොට ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණය, “යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයෝ වඩා තිබිය යුතුයි” කියන කාරණය ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේව දක්වා රේඛාවේ 3 යි කියලා ලකුණු කර ගත්ත.

ඊළඟට “යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයෝ මුළා නොවී පැවැත්විය යුතුයි” කියන එක හතර වෙනි කාරණය, අපි ලකුණු කර ගත්ත පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා එන එකට. එතකොට ඊයේ අපි පෙන්නුවා ඕක අර මමංකාර අත්තා ඉවත් වෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ ඔය හතරෙන් නතර වෙනවා නම් තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ.

අද බැලුවේ අවිහිංසුපච්චාරය. ඒකේ පෙන්නනවා, අඤ්ඤාතාවින්ද්‍රිය මගින් අවිහිංසුපච්චාරය වැඩෙනවා. අවිහිංසුපච්චාරය කියලා කියන්නේ මොකක් ද? යම් කුසලයාගේ ඉපදවීමක් ඇත්ද, එයයි. මේක අර සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ සුත්‍රය මෙන් කියලා අපි බලලා තියෙනවා.

දැන් අපි කාරණා හතරක් කිව්ව නේ 1යි, 2 යි, 3 යි, 4 යි, කියලා. ඒ සබඳතා මගින් යම් දහමක් ගැලීම නවතාලීමට උත්සාහ කළත්, එම ධර්මයෝ ගලන අවස්ථාවන් ඇත. කුමන අවස්ථාවක් ද?

පළවෙනි එක තමයි පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එන පළවෙනි කාරණය, ඒක අර කාම ආශ්‍රව අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම වළකා ගත නොහැකි වන අවස්ථාව මේකට උදාහරණයක් වෙනවා. එනමුදු දෙවෙනි කාරණය මගින් හව ආශ්‍රවය ඉවත් කිරීමට අපි උත්සාහ කරනවා. ඒ කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යනවා කියන එක. මේකත් සාර්ථක නොවන අවස්ථාවන් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ හව ආශ්‍රවය ඉවතලීමට

ශක්තිමත් නොවන, මැඩ පවත්වාගෙන ඉන්නා වූ චිත්තයන් පවතින ඒ අවස්ථාවක් වෙනවා.

දැන් ඔය මේ භාවනාව කරනකොට ඒ 1 වෙනි කාරණයේ පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට තියෙන ඒ කාරණාවන් ටික මම කළේ මොකක් ද, අර මුල ඉඳන් ම බැලුවා නේ, අපි ලකුණු කර ගත්ත නේ b කියලා. ඒකේ b කියලා තියෙන කාරණාවෙන් අපි පෙන්වුවා නේ අපි යන්නේ නැහැයි කියලා ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව කියන එකට, හවයේ යන විතක්කය නැති නිසා. එතකොට ඊළඟට ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව, ඒකෙන් ව්‍යාපාද විතක්කය අපි එතන ඒක අයිත් කරලා, ඊට පස්සේ තමයි අපි මේ කාම ආශ්‍රව අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙන්වේ නැහැයි කියන එක ආවේ.

එතකොට ඕක වළක්වාගන්න බැරි වෙන අවස්ථාවන් තියෙනවා කියන එක තමන් ඒක කල්පනා කරනකොට ම, ඉතින් එතැන හොඳ සමාධියක් ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ සමාධිය ඇති වුණායින් පස්සේ, ඒ තමන්ට ඉතින් එතන අර ඉන්න කියන අවස්ථාව එහෙම තියෙනවා නේ. දැන් සිතත් හරියට නතර වෙනවා. මම මේ කාම ආශ්‍රවයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යන්නේ නෑ කියන එක. සිත නතර වෙලා ඉවර වෙලා ඊට පස්සේ, අපි ඒ නතර වීම නිසා ඇති වෙන්නා වූ සුඛයේ ස්වභාවයක් තියෙනවා නේ, තමන් කැමති නේ මේක නතර වුණා කියන එකට. එතකොට දැන් එහෙම නම් මෙතන ඉන්න මේක සිත මැඩ පවත්වාගෙන ඉන්න අවස්ථාව තියෙනවා.

එතකොට ඒක දැන් තමන්ට ඇති වෙච්ච ස්වභාවය, මැඩ පවත්වාගෙන ඉන්නවා කියලා, ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට, මේක දැන් තමන් තේරුම් ගත්ත නේ, මේක මෙහෙමයි කියලා. එතකොට ඒක තේරුම් ගත්තහම, මේ සිත බොහොම හොඳයි. හොඳයි කියන්නේ, ඒක හරි ම, ඔය ඕකේ අර්ථය තියෙන්නේ මොකක් ද, ඉතින් කෙටියෙන් ම කියනවා නම් අපි පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන්නේ නැහැයි කියන අර්ථය නේ ඔය ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රියට ගිහිල්ලා අපි ඉදංසච්චයට එන එක. ඒකෙ වෙන්වේ නැතෙයි කියන එක, ඒක වෙනකොට මුල ඉඳන් ම සැපක් තමන්ට දැනෙනවා. ඒක බොහොම හොඳ අවස්ථාවක්. ඉතින් දැන් ඔය අවස්ථාවේ දී තමන් ටිකක් ඉන්නවා.

ඒ වුණත් තමන් කියනවා මේ තුන් වෙනි කාරණය ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට යන්නා වූ එක. ඒ තුන් වෙනි කාරණය මගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව ඉවත් කිරීමට අපි උත්සාහ කරනවා. මෙතෙක්දීත් සාර්ථක නොවන අවස්ථාවක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ යම් දහමක් නිසා ඇති වූ නිත්‍යභාවයක් වේ ද, එය නොදැනීමක් ඇති ද එයයි. උදාහරණ වශයෙන් මේ deep space එකේ, එහෙම නැත්නම් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ ඉතා දුර ගිය අවස්ථාවල පවතින සියුම්භාවය ගන්න පුළුවන්. ඒකෙ අර නිත්‍ය ස්වභාවයක් එතන තියෙනවා.

එතකොට දැන් එතෙන්දි හරි ලස්සනට එනවා, දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා කිව්ව නේ සිත මැඩ පවත්වාගෙන එහෙම ඉන්නවා කියලා. දැන් එතකොට ඒ තත්වයට ගිහිල්ලා දැන් එතන හොඳයි කියන කතාව තියෙනවා. දැන් බලන්න අපි පෙන්නවා අර d කියලා කිව්වේ කාරණාවන් මොකද්ද? අර ඉදංසව්වය තුළ මේක අර සුබයි කියලා එහෙම කිව්වා නම් තමයි මේ ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ නේ ද? ඒ කියන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් ඇති වන්නා වූ අභිජ්ඣා. මෙන්න මේක නොවෙනවා කියන එක තියෙනවා නේ ද, කිව්ව ගමන් deep space වෙනවා. අර ඉස්සෙල්ලා තිබිව්ව සමාධි ස්වභාවය තිබුණා. දැන් මේ ප්‍රශ්නය ඇති වෙනවා මේකෙන් මේ අනුමත කරනවා නේ ද, මේ ඉදංසව්වයෙන් කියන එක මුසාවක් නේ ද, කියන එක ගත්ත ගමන් අන්න තමන් deep space එක කියන එකට තමන් එතෙන්ට යනවා.

එතකොට දැන් ඒ වුණත් අපි, එහෙම නම් හතර වෙනි කාරණය, ඒ කියන්නේ පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසයට එන එක. ඒක මගින් මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව ඉවත් කිරීමට කියන එකට උත්සාහ කරනවා. වෙලාවක මේක සාර්ථක වෙනවා, තවත් වරක මේක අසාර්ථක වෙනවා. කුමක් නිසා අසාර්ථක වේ ද?

චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැස නොගන්නා වූ අවස්ථාවෝ මේකට උදාහරණ වෙනවා. එහෙනම් මිච්ඡා ආජීවය ඇති අයකුට ආශ්‍රව නැසීම අපහසු වීම ලෙස ගන්න පුළුවන් මේ කාරණය. කුමක් නිසා ද? මිච්ඡා ආජීවය නිසා ඇති වෙන මානය සියුම් ය ඒ නිසා ය. යමක් තමාට අවශ්‍ය නම් ගත හැකියයි සිතයි. මේක බලපානවා. මට බඩ ගිනි නම්, මට ඕනෙ නම් උයාගන්න පුළුවන් ඒ වගේ සිතනවා නේ.

දැන් භාමුදුරු නමකට ඒ කතාව නෑ නේ. ලැබුණොත් විතරයි ගන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. දැන් කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන්, මට මොකක් ද ඉතින් අද රැට කෑවේ නැති වුණාට, ඕන නම් රු 10ට වුණත් මට ඕන්නම් biscuit එකක් හරි කන්න පුළුවන් නේ, නේ ද. එතකොට අන්න පවතිනවා කියන කතාව තියෙනවා නේ ද මේක නිසා? දැන් අර භාමුදුරුවන්ට, “මේක නිසා මම නොපවතින්න” පුළුවන්. ජේනවා ද?

දැන් ඉතින් ඕක දාන්න, දැන් මම කිව්වා නේ අර deep space එකට ගිය කතාව. එව්වර දුරකට ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා ඉන්න පුළුවන් කියන එක දක්වා ම තමන්ට එතන වෙන්න පුළුවන්. හරි ලස්සන භාවනාවක්.

එතකොට මේ හතර කාරණය මගින් මේ ධාරාව ගැලීම නැවතීම සාර්ථක කරගන්නේ නම් අවිහිංසුපට්ඨාරය කියන එක ඇති වෙනවා. ඕක ඔහොම නැහැයි කියලා ගත්තයිත් පස්සේ තමන් හරි serious. බොහොම serious කියන කතාව ඒක එනවා. එතකොට ඒ කියන්නේ රහතන් වහන්සේලාට කෘතඥතාවය තමන්ට පළ කරන්න පුළුවන්. ඉතින් මම මේක කරගෙන යනකොට ම ඉතින් මට අර deep space එකට එහෙම යන

කතාව එනකොට මේ ආශ්චර්ය අද්භූත පුද්ගලයෝ දාහතර නමක් කියලා ඉතින් අත් දෙකත් එකතු කරලා වැන්දා, මෙහෙම ධර්මයක් පෙන්වන්න පුළුවන් අය කියන එක. ඊට පස්සේ මේක කරලා ඉවර වෙලා ආපහු ඒ බුදුපියවරු අවසානයට සිහි කරනවා නේ ද, ඒක සිහි කළහම, ඉතින් ඒක පවතින්නේ නැහැයි කියන එකයි එන්නේ. ඒ වගේ ඒ **serious** ප්‍රමාණයකට තමන්ට ඒක එනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

20/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට කළේ, අපි පෙරේදා ජූලි 18 වෙනිදා කාරණා හතරක් සාකච්ඡා කළා. අර 1, 2, 3, 4, කියලා ලකුණු කරගත් පරාමාසයේ ඉඳන් ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා යන එක, ඒක අර කාම ආශ්‍රව අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම. ඒක වළකා ගත නොහැකි වන අවස්ථාවන් තියෙනවා කියලා අපි බැලුවා.

ඊට පස්සේ ආපහු ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට, දැන් අපි හව ආශ්‍රවය, ඒක අයිත් කරගන්න උත්සාහ කරනවා. නමුත් මැඩ පවත්වාගෙන ඉන්නා වූ විත්තයන් වීම නිසා ඒක නොවෙනවා කියන එකක් බැලුවා.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණයට අපි ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට, අර දිට්ඨි ආශ්‍රවය ඉවත් කිරීමට උත්සාහ කරනවා. මේකත් සාර්ථක නොවෙනවා කියලා අපි සාකච්ඡා කළා, අර නිත්‍ය කියන deep space වගේ තැන්වලට ගිහිල්ලා ඉඳපු නිසා.

ඊළඟට අපි හතර වෙනි කාරණය පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසයට, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව ඉවත් කරන්න උත්සාහ කරනවා. නමුත් මේ මිච්ඡා ආජීවය නිසා ඇති වෙන මානස සියුම් බව බලපාලා, ඒකත් කරන්න බැරි වෙන බව පෙන්නුවා.

ඉතින් කවුරු හරි මේ කාරණා හතර මගින් ධාරාව ගැලීම නැවතීම සාර්ථක කරගන්නවා නම් අවිනිංසුපච්චාරය ඇති වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා ඒ භාවනාවෙදි.

එතකොට ඒ අවිනිංසුපච්චාරයෙන් බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සිද්ධ වෙනවා. අද බැලුවේ අන්න ඒ කාරණය. බ්‍රහ්මචරියෙසනාව කියන්නේ මොකක් ද? යම් ආශ්‍රවයක් ප්‍රහීණ කළ අයකු කෙසේ ජීවත් වන්නේ ද? එසේ ජීවත් වීමට උත්සාහ කිරීමයි. ඒක තුන් ආකාරයක් වෙනවා.

යම් අකුසලයක් පහ කරන ලද්දේ ද, නැවත එම අකුසලයෝ නොගනී. යම් කුසලයක් වඩන ලද්දේ ද, එම කුසලයෝ මුළා නොවී පවත්වයි. යම් ආශ්‍රවයක් තසන ලද්දේ ද, එම ආශ්‍රවයෝ නැවතත් පිහිට කොට නොපවත්වයි.

අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එහෙම යන්නේ නැහැයි කියලා, පිහිට හොයන්නේ නැහැයි කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

එතකොට ඕකෙ පළවෙනි කාරණය අර අවිනිසුපච්චාරය මගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීම නවතාලීමට දක්ෂ වන්නේ, සංස්කාර නොපවත්වයි. අනාශ්‍රව චිත්තය තුළ සංස්කාර පැවැත් වීමක් නැත. මෙමගින් භවයේ යෑම දුරලයි. නැවත භවය නොගනී. මෙසේ අකුසලය පහ කර නැවතත් එම අකුසලයෝ නොගනී යන පළවෙනි කාරණයට අපි එළඹෙන්නවා. එමගින් පරාමාස වීම වළක්වා ගනී. පෙර යම් දෙයක් පරාමාස වූවා ද, වරදවා වටහා ගත්තා ද, එය නිවැරදි වෙනවා. මෙසේ පරාමාසය පිරිසිදු වෙයි.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයට එනවා, පරාමාසය පිරිසිදු වන්නේ පරාමාස ඉදංසච්චය නොවෙයි. ඒ කියන්නේ දෙවෙනි කාරණයේ දී යම් කුසලයක් වඩන ලද්දේ ද, එම කුසලයෝ මුළු නොවී පවත්වයි කියන එක. අන්න ඒ කාරණය ස්ථාපිත වෙනවා. කිසිවක් සුභ යයි නොගනී. ධ්‍යාන තලයක ඉපිද වාසය කිරීමට යම් ආශාවක් වී ද, එය ද සුභ වූ දේ ම නිසා හටගන්නක් බව දැන අතහරියි. මෙමගින් ඉදංසච්චය තුළ බුර බුරා නංවන්නා වූ, මෙය ම සත්‍යයක් යයි ගන්නා වූ ධර්මයෝ බැස යයි. එහි අඩිතාලම, **foundation** එක, කඩා වැටෙයි. මෙමගින් තුන් වෙනි කාරණාව කරා එළඹෙන්නවා.

තුන් වෙනි කාරණාවේදී අර ඉදංසච්චයේ ඉදන් පරාමාස වීම කියන එක වළකින්නවා. එමගින්, අපි දන්නවා තුන් වෙනි කාරණය තියෙනවා යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද, එම ආශ්‍රවයෝ නැවතත් පිහිට කොට නොපවත්වයි. යම් දහමක් නිසා, යම් දහමක පිහිට පතා, පෙර පරාමාස වූවා ද එම සියලු දහම් මුසා වශයෙන් දන්නේ, දක්නේ, පළමුව අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව වීමෙන් වැළකේ. දිට්ඨි සල්ල නොවන්නේ, පෙර යම් සඤ්ඤාවක් අළලා දිට්ඨි සල්ලය මගින් කරකවා සනාථ කළා ද, එසේ සනාථ කිරීම සිදු නොවන්නේ, සඤ්ඤා අගයෝ බැස යයි. සඤ්ඤා අගයෝ බැස යන්නේ, සුඛ යන සඤ්ඤාව ගිලිහෙන්නේ, කාම ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීම වළකී. මෙහි දී විඤ්ඤාණස්ථිතිය බැස යයි.

එතකොට ඔතෙන්නදී අපි දන්නවා පරාමාස භය අගතියේ ඉදන් අභංකාරය අපි ලකුණු කරන්නවා. එතකොට ඊළඟට වේදනාවේ සඤ්ඤාවේ මතක ද අර, අත්තනි වා රූපං? අභංකාරය තුළ රූප සෙවීම කියන එක එතන තියෙනවා නේ ද? එතකොට සඤ්ඤා අගයෝ බැස යන්නේ අභංකාරය නිසා රූප සෙවීම, ඒ කියන්නේ නටන මනුස්සයා සිංදු සෙවීම, ඒක බැස යනවා. මෙසේ අභංකාරය සඤ්ඤාවක් මෙන් පැවතීම බැස යනවා. එතකොට එහෙනම් අභංකාර කතාවත් මේ වෙලාවේදී බැස ගිහින් කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේ භාවනාව කළහම ඉතින් කෙනෙකුට අන්න අන්තිමට එනවා අර සත්තො ගුහායං ගාථාව.

“සත්තෝ ගුණායං බහුනාභිජන්තෝ, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාල්භෝ. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුඡපභායා”

මේ කාමය කියන “කාමා හි ලොකෙ” විශාල අර්ථයකින් කියලා තියෙන්නේ. ඔක්කොම ලෝකයන් ඔතන අයිතියි. “කාමාහි ලෝකෙ නහි සුඡපභායා,” මේක දුකෙන් මිසක් ගැලවෙන්න බෑ. දැන් ආවේ මේක සුබ නෙවෙයි කියල නේ. ජේනවද, මේ අර දුක්ඛ table එකේ අර slide එකට එනකල් ම ඇවිල්ලා තියෙනවා. අර නටන මනුස්සයා සිංදුව හොයන්නේ නෑ, අන්න සඤ්ඤාව. මේ සඤ්ඤාව සුබ නෑ.

එතකොට එහෙම නම්, කාමාහි ලොකෙ, දැන් ඒ පාර එයා අර රූපයට, ඒක අර කාම ආශ්‍රවයට යන්නේ, ලුණු මිරිස් එහෙම හොයාගෙන නේ යන්නේ, මේක හොඳයි කියාගෙන නේ. ගැඹුරු අර්ථයක් එතන තියෙන්නේ. ඒක එතනට එනවා. මේ ගාථාවේ වටිනාකම කොයි තරම් ද කියලා, ගැඹුර, කොච්චර ද කියලා එක පැත්තකින් වැටහෙනවා.

ඕකට අමතරව මම තව දැකපු දෙයක් තමයි මේ භාවනාවේදී, මතක ද අපි අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවය දක්වා යනකොට, එතන අර විහිංසා සඤ්ඤාව, ඒකෙන් විහිංසා විචාරය අයිත් වෙනවා කියලා, අර d කියලා එහෙම අපි ලකුණු කර ගත්තේ. එතකොට ඒකේ අපි පෙන්නවා නේ, මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා අභිජ්ඣා එහෙම ඉවතලනවා කියලා. අර වෙනස්කමක් කරන්නේ නැහැයි කියලා කිව්වේ නේ ද. ඒ කියන්නේ සංස්කාරයන් කියන ඒවා, අර බල්ලායි, කුඹියයි කියලා වෙනස්කමක් කරන්නේ නැහැයි කියලා.

දැන් ඉතින් ඕක පොඩ්ඩක් ප්‍රඥාවෙන් බලන්න කෝ. පරාමාසයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එන්නා වූ කැල්ලේ එතන අපි දන්නවා නේ අර මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම, අභිජ්ඣා. ඊළඟට අපි ඔතන ම ලකුණු කරගත්තා ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව. දැන් ජේනවද, අභිජ්ඣාවයි ව්‍යාපාදයයි. මම මේ දෙකත් පලාස කරන්නේ නෑ. දෙක ම එකයි.

අන්න ඒ තත්වයට තමන් එනවා. එහෙනම් මම මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා මේක වෙන් කරන එක හොඳයි කියලවත් එතන හිතන්නේ නෑ. එහෙනම් අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාදවත් පලාස කරන්නේ නෑ කියන තත්වයට තමන්ගේ මනස එනවා. ඒකත් තමන්ට ජේනවා ඕක අතර මැද්දේ දී. Coin එකේ දෙපැත්ත වගේ නේ. කොයි එක ගත්තත් දුකයි.

ඉතින් ඕක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, ඒ පූජාවෙන් පස්සේ.

අද මම භාවනාවට කළේ, ජූලි 20 වෙනිදා භාවනාවක් කළා නේ, නිබ්බාන භාවනාව. ඒකෙදි අපි ඉගෙන ගත්තා වූ අවිනිංසුපච්චාරයෙන් බ්‍රහ්මචරියෙසනාවට එනවා. ඒ බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ කාරණා හතරක් තිබුණා.

යම් අකුසලයක් පහ කරන ලද්දේ ද, නැවත එම අකුසලයෝ නොගනී, කියලා. එතකොට ඒ අවස්ථාවේ දී අපි බැලුවා, ඒ පළවෙනි කාරණාවේ දී ඒ හවයේ යෑම කියන එක අපි දුරලලා නැවතත් හවය ගන්නේ නෑ. එහෙම නම් එයා අකුසලය පහ කරලා, නැවතත් අකුසලයෝ නොගනී, කියන පළවෙනි කාරණයට අපි එළඹෙනවායි, එමගින් පරාමාස වීම වළක්වා ගන්නවායි, පරාමාසය පිරිසිදු වෙනවායි කියන එක අපි බැලුවා.

ඊළඟට දෙවැනි කාරණය තියෙන්නේ යම් කුසලයක් වඩන ලද්දේ ද, එම කුසලයෝ මුළා නොවී පවත්වනවා කියන එක. ඉතින් පරාමාසය පිරිසිදු වෙනවා නම්, පරාමාසයෙන් ඉදංසච්චයට යන්නේ නෑ. එතකොට ඒ කියන්නේ ඉතින් අපි මේ සුභයි කියලා අරගෙන තමයි මේ ප්‍රශ්නය ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ධ්‍යාන තලයක ඉපදිලා වාසය කරන්න කැමති වෙනවා කීවත්, එතන සුභයි කියලා ගත්ත දේ නිසා ම හටගත්ත කියලා අතහරිනවා. එතකොට ඒක අතහැරීම අපිට ඔය පෙන්නනවා, ඒ ඉදංසච්චය තුළ තියෙන දේවල් ඒවා බැහැලා යනවා කියලා.

එහෙම නම් අපි තුන් වෙනි කාරණයට එනවා. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාස වෙනවා කියන එක බලපු එක. එහෙනම් තුන් වෙනි කාරණයට එනවා. යම් ආශ්‍රවයක් නසන ලද්දේ ද, එම ආශ්‍රවයෝ නැවතත් පිහිට කොට නොපවත්වයි කියන එක.

ඉතින් මෙතන අපි පෙන්නුවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රවය වෙන එක මුලින් නැති වෙනවා. ඊට පස්සේ අර දිට්ඨි සල්ලයෙන් කරකවලා ඒ කාම ආශ්‍රව කරා ගමන් කරන එක නැති වෙනවා. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව කියන එක වළකිනවා කියලා. එතකොට ඔතෙන්නදි අභංකාරය කියන එක, සඤ්ඤාව කියන එක බැහැලා යනවා කියන එක අපි ඊයේ භාවනාවෙදි ඉගෙන ගත්තා.

අද භාවනාවෙදි බැලුවේ මේ ප්‍රඥා ස්කන්ධය කියන එක. එතකොට බ්‍රහ්මචරියෙසනාව පරිපූර්ණ වුණා නම් ප්‍රඥා ස්කන්ධය කියන එක පරිපූර්ණ වෙනවා. ප්‍රඥා ස්කන්ධයේ පෙන්නනවා, මේ නසන ලද ආශ්‍රවයක් නිසා වෙන ප්‍රඥාව පළවෙනි කාරණය. දෙක

ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය, ආසවක්ඛයේ ඥානය. තුන උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දත් ඥානය. හතර වෙනි එක බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය.

එතකොට දැන් ඔය බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ දෙවෙනි කාරණය තියෙනවා නේ, යම් දහමක් සුභ වශයෙන් නොගන්නේ එමගින් කාම ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ ය. එසේ නසන ලද ආශ්‍රව නිසා, සිතේ හටගන්නා වූ සුඛ ස්වභාවය පවතින්නේ, නසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා වන ප්‍රඥාව ඇති වෙනවා. මේක හරියට බලන්න ඕනෙ අර උපෙක්ඛා නිමිත්තේ.

පාණාතිපාතය කර කර හිටපු මනුස්සයා, පාණාතිපාතය කරනකොට දුකයි. ඒක එයා දන්නේ නෑ ඒ බව. එයා සිල් ගන්න ගිහිල්ලා හරි පාණාතිපාතය අතහැරලා එදා ඉන්නවා. අන්න එදා එයාට ඡේතවා, අනේ, මේ ජීවිතය හරි හොඳයි නේ, පාණාතිපාතය කරන්නේ එහෙම නැතිව ඉන්න එක. එතකොට අර පාණාතිපාතය අත හැරීමෙන් වන සුඛය නිසා පෙර කලා වූ දේ දුක වශයෙන් දකිනවා. අන්න ඒ විදිහට ම බලන්න මේක. යම් ආශ්‍රවයක් පෙර තිබුණා ද, එයින් දුක් වින්දා ද, එය නැසීම නිසා වන සුඛය නිසා පෙර තිබුණා වූ ඒ ආශ්‍රවයන් දුක වශයෙන් දැනගන්නවා. ඉතින් ඕක විවිධාකාර උදාහරණවලින් පෙන්වන්න පුළුවන්.

දැන් අපි හිතමු මේ මනුස්සයෙක් ජීවත් වෙන්න ක්‍රමයක් භාවිතා කරනවා. අපි හිතමු **boxing** ගහනවා කියලා. එතකොට දැන් ඕගොල්ලෝ ඒක බලාගෙන ඉන්නවා. ඒක බලාගෙන ඉන්නකොට දැන් ඕගොල්ලන්ට හිතෙනවා දැන් දුප්පත් මනුස්සයා **boxing** ගහන්නේ සල්ලි ගන්න, මොකද හොඳ ජීවිතයක් ගෙවා ගන්න කියලා. එයා හොඳ එක් කෙනෙක් කියලා කියන්න කෝ. අර දෙන්නයි **boxing** ගහන්නේ ඔයා කැමතියි අර අහිංසක මනුස්සයා දිනනවා නම්, නේ ද. ඡේතවා ද?

එතකොට අන්න ඒ විදිහට ඕක සියුම්ව කල්පනා කරන්න පුළුවන්. දෙන්නම දුකයි නේ. ගැහුවත් දුකයි, ගුටි කෑවත් දුකයි, දිනුවත් දුකයි, පැරදුනත් දුකයි. කොහොමත් දුකයි. නමුත් මෙතන ඒ විදිහට හිතන්නේ නැතිව මෙයා කල්පනා කරනවා, මම මේ පෙන්වන්නේ, අර තමන්ගේ ඇතුළෙන් තියෙන්නෙ සියුම් වූ ධර්මයන්. අර දෙන්නාගේ බලන්න අර මනුස්සයා පරාද වුණත් මොකද, දිනුවත් මොකද, දෙක ම දුකයි. එතකොට ඕගොල්ලො හිතනවා අර දුප්පත් මනුස්සයා, අහිංසක මනුස්සයා, එයා දිනනවා නම් හොඳයි කියලා. **Cricket match** එකක වුණත් එහෙමයි, ඉතින් ඒ වගේ තමයි. අන්න ඒ අර්ථයෙන් කල්පනා කරන්න. උපෙක්ඛා නිමිත්තේ තියෙන අර්ථය තමයි ඔතන තියෙන්නේ.

ඊළඟට ආපහු පෙන්වනවා බ්‍රහ්මචරියෙසනාවේ තුන් වෙනි කාරණය පෝෂිත වීම නිසා, ඒක මගින් ඉදංසච්චය පරාමාස නොවන්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව

නොවීමත්, ඉන් අනතුරුව අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රවය නොවීමත් වෙනවා. මේ විදිහට ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය, ආසවක්ඛයේ ඥානය ඇති වෙනවා.

මේක මොකක් ද? මේ වන විට සියලු ආශ්‍රවයන් දුක බවත්, ආශ්‍රවයන්ගේ සමුදය සහ අත්ථඨගමය. ඒ කියන්නේ මොකක් ද? අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රවයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව. එහෙනම් සමුදය, අත්ථඨගමය කියන එක තමන් හොඳට දන්නවා. මේක නැත්නම් මේක නෑ. දන්නේ, දක්නේ, පළමුව දිට්ඨි ආශ්‍රව පහ කිරීමට වෑයම් කරනවා. මේ දුක්ඛ table එකේ සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස column එක ඉවත් කිරීම ලෙස වටහා ගන්න ඕන. දැන් අන්න අර මම කිව්වේ match එකේ කතාව, අර දෙන්නාගේ fight එකේ කතාව, දැන් ඔන්න තමන්ට හොඳට ඡේනවා. දැන් අර අභිංසක කතාවට එතකම් අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එතකොට, ඒ බ්‍රහ්මචරියෙසනාව වෙනකොට මමංකාරයත් අභංකාරයත් බැස ගොස් ඇතියි කියලා අපි ඉගෙන ගත්ත නේ, නේ ද. එතකොට ඉතින් අභංකාරය සඤ්ඤාවක් වශයෙන් පවතිනවා. ඒක ඉවතලනවා. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාගේ ඉතිරිව ඇති දුක්ඛ table එකේ පළවෙනි column එකට අවධානය යොමු වුණා. Columns තුනකින් අපි පෙන්වනවා නේ. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාට පළවෙනියට තියෙන එක. එතකොට ඒකට අවධානය යොමු කරලා මේක ඉවත් කරන්න වෑයම් කරනවා.

රූප නිසා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය දක්වා යෑමට තුඩු දෙන, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හිස් වූවක් ලෙස වටහා ගන්නේ, දැන් අපි දන්නවා මේ රූපය නිසා තමයි අපි නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය දක්වා යන්නේ. ඉතින් මුලින් රූපය අල්ලාගෙන හිටියා, ඊට පස්සේ කීවා මේක හරි නෑ කිව්වා. ඒ පාර වේදනාවන් අල්ලාගෙන හිටියා. ඔහොම ක්‍රමානුකූලව නෙ. රූපයෙන් තොරව මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන කතාවක්වත් එන්නේ නෑ. එතකොට ඒ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයත් මේ රූප කතාවත්. ඒ කියන්නේ දුක්ඛ table එකේ මුල කැල්ලයි, අග කැල්ලයි. අර නන්දි කියන කැල්ල දක්වා එතැන පල්ලෙහා ඇවිල්ලා තියෙනවා පළවෙනි column එකේ.

එතකොට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හිස් වූවක් ලෙස වටහා ගන්නවා නම් භවගාමී අකුසලය කියන එක දුරලනවා, අස්මිතිය පහ වෙනවා. අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා නේ “රූපවන්තං වා අත්තානං” කියලා. එතකොට අපි diamond එකක් සාකච්ඡා කළා නේ. දැන් මේ වෙලාවේ මේ සාකච්ඡා කරගෙන ආවේ මේ diamond දෙකක් ගැන නේ පොඩි. ඒ කියන්නේ පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්ච, පරිදේව. පරිදේවයෙන් ආපසු පරාමාසය. මතක ද ඔය diamond එකයි,

ඊළඟට වේදනා, නාමරූප, පරාමාස, සෝක, වේදනා. ඔය diamond දෙකයි. ඔය දෙක glue කරලා තමයි අපි ඔය “රූපවන්තං වා අත්තානං,” චේතනාවෙන් glue කරලා ඕක හදා ගත්තේ.

එතකොට දැන් මේකේ සියලු දිට්ඨීන් කියන ඒවා ඉවත් කරනවා. දැන් අර මමංකාර අහංකාර එක ගියා. දැන් “රූපවන්තං වා අත්තානං” කියන එකත්, ඒක යනවා. එයා glue කරන්න යන්නේ නැහැ.

හිතන්න අර මම match එකේ කතාව කිව්වේ. කවුරු දිනුවත් එකයි. දෙන්නම දුකයි. නමුත් අපේ ඇතුළෙන් හිතනවා මේක හොඳයි කියන එක, නේ ද?

එතකොට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය පැත්තේ ඉඳන් ඇවිල්ලා මේක බොල්, ආපහු රූපයට ගියත් රූපයත් බොල්. එතකොට එහෙම නම් රූපයේ ඉඳන් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ඒ ඔක්කොම ගියා. එහෙම නම් “රූපවන්තං වා අත්තානං” කියන කතාව යනවා. එතකොට එහෙම වුණහම මොකද වෙන්නේ? අර රූපයයි, ජාතියයි අතර අපි ලකුණු කරනවා නේ “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති,” ඒකත් යනවා, ඒ අත්තා කතාව ගියාට පස්සේ. මේක නිසා මම ඉන්න කතාවක් නෑ. සියලු දිට්ඨීන් ඉවත් කරනවා. මේ විදිහට බ්‍රහ්මචරියෙසනාව සම්පූර්ණ කළ බව දන් ඥානයට පැමිණෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

23/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද මම භාවනාවට ගත්තේ, ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර, advanced 2 එකේ උපෙක්ඛා භාවනාව. මතක ද ඒක? අර අධිචිත්ත ශික්ෂාව, ඒකෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්ත, අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය දක්වා එන එක. එතකොට සමථ නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය, අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රිය.

එතකොට, ඕකෙ අපි ඉගෙන ගත්තා නේ අඤ්ඤාතාවිනො ඉන්ද්‍රියේ කාරණා හතර, යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස, වෑයම් කළ යුතුයි, උපෙක්ඛා නිමිත්ත. යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතුයි, අව්‍යාපාද විතක්කය. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතුයි, අධිචිත්ත ශික්ෂාව. යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයේ මූලා නොවී පැවැත්විය යුතුයි, පග්ගහ නිමිත්ත.

එතකොට දැන් ඔය කාරණා හතර, ඉතින් ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අපි පහු ගිය දවස්වල භාවනාවල ඔය ආශ්‍රව අතර සම්බන්ධතාවය අර පොඩි diamond එකක ලකුණු කරලා බැලුව නේ, නේ ද? ඒ කියන්නේ 17/07/2017 නිබ්බාන භාවනාවෙදි අපි සාකච්ඡා කළා. ඔය කාම සඤ්ඤා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා, විහිංසා සඤ්ඤා එහෙම ඉවත් කිරීම කියන එක. ඒකේ පොඩි diamond එකේ ඒ කාරණා ලකුණු කරගත්තා. ඉතින් දැන් බැලුවේ,

දැන් අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියේ, ඒකෙන් අර හවයේ යන විතක්කය නැත්නම්, ඒ මගින් ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව කියන එක නැති වෙනවා. එතකොට ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව නැති වෙන්නේ, උපෙක්ඛා නිමිත්තට කියන එකට එළඹෙනවා. ව්‍යාපාද සඤ්ඤාවෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්තට කියන එකට එළඹෙනවා. ඒක නැති වෙලා යනවා නම්, දැන් ඉතින් මම පාණාතිපාතය එහෙම කරන්න ඉන්නේ නෑ නේ, නේ ද. එතකොට ඒ ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව ඒ උපෙක්ඛා නිමිත්ත එළඹීමට උදව් උපකාර වෙනවා.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයට එනවා, ඔතෙන්දි දැන් ඔය කල්පනා කළේ, අර පොඩි diamond එකේ, ඒ කියන්නේ පරාමාසයෙ ඉඳන් අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා යන එක නැවැත්වීම. ඒකෙන් අපි ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව ලකුණු කර ගත්තේ. දැන් ඊට පස්සේ,

දැන් තියෙන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට යන එක නේ. එතකොට දැන් විහිංසා සඤ්ඤාවෝ තමයි අපි ඔතන ලකුණු කර ගත්තේ. විහිංසා සඤ්ඤාවෝ මඟ හරිනවා නම්, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්චය නොවන්නේ, උපෙක්ඛා නිමිත්තට මනා කොට එළඹ වීමෙන් අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එක ඇති වෙනවා.

යම් අව්‍යාපාද විතක්කයක් වේ ද, එයට බල පාන්නා වූ කාරණාවන් දෙකක් වෙනවා. පළවෙනි එක, උපෙක්ඛා නිමිත්ත එකක්, ඉතින් මේකට අවිහිංසා සඤ්ඤාවෝ උදව් උපකාර වෙනවා. ඒක බලපානවා.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයට පෙන්නන්න පුළුවන් ද්වේෂය බැස යනවා. මෙයට මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා, පැවතී යයි පෙර යමක් බැසගෙන සිටියා ද, එය නොපවතින බව, සම්මා දිට්ඨිය මගින් පෙන්වා දීම උදව් උපකාර වෙනවා. එතකොට ඔන්න ඔය විදිහට කාරණා දෙක.

ඉතින් දැන් කොහොම ද අපේ මේ ඔතන මේ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වන්නේ? ඒ කියන්නේ, උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් අත්තා යැයි ධර්ම නොගැනීම. දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා එකේ උපෙක්ඛා නිමිත්තට එනවා නම්, එළඹෙනවා නම්, අත්තා යැයි කියලා ගන්නේ නැති නම්, අත්ත මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වෙනවා ඒක මගින් සම්මා දිට්ඨිය. ඒක තමයි අර ද්වේෂය බැස යන්න උදව් උපකාර වෙන්නේ. ඉතින් ඕගොල්ලන්ට ඕක පේනවා, “අජ්ඣන්තරතො සමාහිතො වික්ඛෙප පටිසාරණං” කියන අර්ථය බැලුවත්.

දැන් එතනින් එනවා තුන් වෙනි කාරණය, යම් සම්මා දිට්ඨියක් වේ ද, ඒ තුළ අරූප ධ්‍යාන කුසලය පවතිනවා. කුමක් නිසා ද? නිර්වාණයෙන් තොරව යමක් නොගන්නා නිසා ය. මෙයට අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය උදව් උපකාර කරනවා. මේක මගින් සම්මා දිට්ඨිය. ඒ සම්මා දිට්ඨිය මගින් අනභිජ්ඣා වන්නේ, අධිචිත්ත ශික්ෂාව මනා කොට පවතිනවා. ඉතින් අධිචිත්ත ශික්ෂාවේ මතක ද ඉගෙන ගත්තා නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය, අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤා, රූපයට නිත්‍යයි යන මතය පැවැත්වීම ඉවත් කරලා අපි එනවා කියලා අර පළවෙනි, දෙවෙනි, තුන් වෙනි, හතර වෙනි ධ්‍යානවලට.

දැන් ඔය අපි කතා කරන්නේ පොඩි diamond එකේ නම්, අපි ඉදංසච්චයේ ඉඳන් අපි පරිදේවය දක්වා නේ කතා කරන්නේ. දැන් මෙතන ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවය දක්වා නොමෙයි, අපි කතා කරන්නේ කෙළින් ම, භය අගතිය දක්වා ම යන්නේ නෑ කියලා. දැන් පථය පොඩ්ඩක් වෙනස් වෙනවා. එතකොට, මෙන්න මේ වෙලාවේ පොඩ්ඩක් මතක තියෙන්න ඕනෙ, අර “සත්තො ගුහායං” ගාථාව.

“සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො” ඒකෙ අපි පෙන්නනවා නේ ද තුන් වෙනි පදයට, “දුරේ විවේකා හි තථාවිධො සො.” දැන් අපි එක එක ආකාරයෙන් අපි වෙන් වීම කියන එක තියෙනවා, විවේකයෙන් දුරු කරගන්නවා. ඒක තමයි අපේ ක්‍රමය. ඒ කියන්නේ දැන් ප්‍රථමධ්‍යානයට ගිය පුද්ගලයාට, පංචනීවරණයන්ගෙන් විවේකය තියෙනවා. දුතියධ්‍යානයට ගිය එක්කෙනාට විතක්ක විචාරයන්ගෙන් විවේකය. ඔහොම ගිහිල්ලා, ඉතින් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට ගියහම ඉතින් අර හත් වෙනි ධ්‍යාන සඤ්ඤාවෙන් එහෙම විවේකය තියෙනවා නේ ද?

එතකොට දැන් මේ තමන්ගේ මනස හුහක් ගැඹුරට ගිහිල්ලා නේ තියෙන්නේ. ඉතින් මේ වෙලාවේ කල්පනා වෙන්න ඕනෙ මම එහෙනම් මේ දැන් ධ්‍යාන, ධ්‍යාන සමාපත්තීන්, දැන් මේවා භාවිතා කරලත් මම මේ නිවනෙන් ම වෙන් වෙන්න නේ හදන්නේ.

අන්න එතෙත්ට ආවාට පස්සේ ඔඵව පුදුමාකාර විදිහට විශාල වෙලා තමන්ව අනාශ්‍රව විත්තයට යනවා. එතනින් පස්සේ ඉතින් භාවනාව කරගන්නත් බෑ. ඒ කියන්නේ ඒකෙම තමයි තමන් ඉන්නේ. බොහොම stable. දැන් අපි පථයේ ආවේ කොහොම ද? පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, එතනින් ආවා අපි ඉදංසච්චයට එන්නේ නෑ කියන එක. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් හය අගතියට යන්නේ නෑ. හය අගතියේ ඉඳන් ජේනවද දැන් ඉතින් අපි ඇඟිල්ල දික් කරලා යන්නේ ඔය දිට්ඨි අනුසය පාරේ රූප එපා කියන එක නේ.

දැන් එතකොට ඒක තමයි දැන් අර රූපයට නිත්‍යයි මතය පැවැත්වීම කියන එක එහෙම ඉවත් කෙරෙනවා එයාගේ. එතකොට ඒ තත්වයට ආවාට පස්සේ, අපි දැන් ප්‍රඥාවන්ත වුණා නේ.

එතකොට හතර වෙනි කාරණයට එනවා මෙලෙස ප්‍රඥාවන්ත වන්නේ, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන් වූ පථය ඔස්සේ, අභිජ්ඣාව දුරලනවා. පග්ගහ නිමිත්ත සම්පූර්ණ කරනවා. කුමක් නිසා ද? යම් භවයක පැවැතීමට කැමැත්තක් නැති නිසායි.

එතකොට, ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨියට පැමිණෙනවා. ඉතින් මොකද? මෙතන්දි අර ඔක්කොම දේවල් අයිත් කරලා, මතක ද? අපි දැක්ක නේ සම්මා දිට්ඨියෙන් ඔතන ප්‍රඥාව, ශ්‍රද්ධාව, හිරිය, ඕතජ්ජය ඔහොම කෙළින් ම එනව නේ. ඡන්ද සමාධිය හොඳට තමන්ගේ පවතිනවා, අර නිර්වාණය විතරයි ඒකෙ තියෙන්නේ. අර හතරන් එහෙම ඔක්කොම අයිත් කරලා. ඒක පවතිනවා,

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/07/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට කළේ, ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අපි අර පුලි මාසයේ 23 වෙනිදා කරපු නිබ්බාන භාවනාව. ඒකෙ අපි උපෙක්ඛා නිමිත්ත කියන එක බැලුවා.

එතකොට ඒකේ අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය, හවයේ යන විතක්කයක් නැත, මේක මගින් ව්‍යාපාද සඤ්ඤා නැති වෙනවා. ව්‍යාපාද සඤ්ඤා නැති වෙන්නේ උපෙක්ඛා නිමිත්තට එළඹෙනවා, කියලා අපි සාකච්ඡා කළා. ඒක පරාමාසය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය යන රේඛාවේ මේක අපි ලකුණු කළා.

ඊට පස්සේ විහිංසා සඤ්ඤාවෝ මහ හරින්නේ, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්ච නොවන්නේ, උපෙක්ඛා නිමිත්තට මනා කොට එළඹ වීමෙන් අව්‍යාපාද විතක්කය ඇති වෙනවා කියලා ඉගෙන ගත්තා. එතකොට ඒක අව්‍යාපාද විතක්කය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චය රේඛාවේ තමයි ඒක ලකුණු කර ගත්තේ.

ඉතින් මෙතෙක්දී තේරුම් ගත යුතු දෙයක් තමයි, අපි සාකච්ඡා කළා, ඒ කියන්නේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින්, අත්තා යයි ධර්ම නොගැනීම නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වෙනවා. ඒකෙන් සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒක නිසා නේ ද්වේෂය බැස යනවා කිව්වේ.

එතකොට තුන් වෙනි කාරණයට ආවා යම් සම්මා දිට්ඨියක් වේ ද, එය තුළ අරූප ධ්‍යාන කුසලය පවතිනවා. කුමක් නිසා ද? නිර්වාණයෙන් තොරව යමක් නොගන්නා නිසා ය කියලා.

එතකොට මෙතෙක්දී අපි ඉගෙන ගත්තා මේ අධිචිත්ත ශික්ෂාව මනා කොට පවතිනවා කියලා. ඉතින් මෙතන අපි ලකුණු කරගත්තා ඉදංසච්චයෙ ඉඳන් භය අගතිය දක්වා නොයෑම තමයි අපි මේ කරන්නේ කියලා. එතකොට මෙතන අපිට ජේනවා එහෙම නම් මේ පඨයක් එනවා. ඒ පඨය ගත්තහම අන්න පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චය, ඉදංසච්ච, භය අගති. හැබැයි මේ circuit එක වගේ එක close වුණේ නෑ නේ. මේකේ මැද්දේ gap එකක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ පරාමාසයයි භය අගතියයි අතර එතන opened. අන්න එතන තමයි අභංකාරය තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මේ තුන් වෙනි කාරණයට ආවායින් පස්සේ මට ජේනවා, අභංකාරය තමයි ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ කියලා. ඉතින් අපි දන්නවා ඔය අර නට නටා ඉන්න

මනුස්සයා ඒ නැටීමට ගැලපෙන සිංදුව හොයනවා වගේ, අපි එතන ඉඳලා අර වේදනා, සඤ්ඤා කියන කැල්ලට එතන එනවා. එතකොට අපි යන්න හදන්නේ මේ රූපය කියන එකට. ඉතින් මට ඒ වෙලාවේ, “අතිමානෙ ව නො යුතො” කියන ගාථාවේ එතන කොටස ඇහුණා.

එතකොට පෙර සංස්කාරවලට අපි මාන වෙන්නේ නැත්නම්, ඒ කියන්නේ පාණාතිපාතයේ සිට සමාපත්ති ධර්මය දක්වා ම, එතකොට අහංකාරය කියන එක බැහැලා යනවා. ශ්‍රද්ධාව කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වා දුන් පථය ඔස්සේ ඉන්ද්‍රිය සංවර වෙලා, 50% පාර සිද්ධ වන්නේ නෑ.

එතකොට එහෙම වුණොත් අර චේතනා අසල glue කිරීම කියන එක වළක්වාගන්න පුළුවන්. නිර්වාණයට යන්න පුළුවන්. ඉතින් ඕකේ ජේතවා අපිට පළමුවෙන් ම 40% පාර මුලින් නැති වෙනවා. රූපයට ඇඟිල්ල දික් කිරීම කියන එක. ඊළඟට 50% පාර දෙවෙනුව නැති වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර අභිජ්ඣා වූ ධර්මයෝ. එතකොට ඒවා මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන් වූ පථය ඔස්සේ ඒ ඉන්ද්‍රිය සංවරය වෙලා, ඉවත් වෙනවා.

ඉතින් මේ හරියේදි බලන්න ඕනෙ හුහක් ම, දැන් අපි ඉන්ද්‍රිය අසංවරය කීවා ම නිකම් රූප බලනවා කියන එක තමන්ගේ එකක් තියෙනවා. මේ හරියේදි අපි බලන්න ඕනෙ මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා වෙන්නා වූ අභිජ්ඣා කොටස. සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා නම් ඒවා සිද්ධ වන්නේ නෑ. අර මනසින් වෙන්නා වූ දේ අනුව තමයි ඊට පස්සේ තමන් අර සංස්කාරවලට යන්නේ. දැන් අපි සංස්කාර අයිත් කරලා නේ තියෙන්නේ. දැන් මේ සියුම් ස්වභාවය බලන්න ඕනෙ. තමන් ඔය සිතන්න එහෙම පටන් ගන්නේ. අන්න ඒ අභිජ්ඣාවන් එහෙම, ඒවා නෑ.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේතවා, එක පැත්තකින් මේක අර cross එක වගේ එනවා, දැන් අපි දිට්ඨි අනුසය පාරෙන් රූපයට, 50% පාරෙන් අන්න චේතනාවට. එතකොට රූපයට එන්නේ භය අගතිය ඉඳන්. එහෙම නම් අපිට ජේතවා මේ භය අගතිය ඉඳන් මෙතන තියෙන සම්පූර්ණයෙන් මේ චේතනාව දක්වා තියෙන අර අත්තා කියන කතාව එතන නැති වෙනවා. ඉතින් ඊට පස්සේ ඒක නැති වුණා ම, එහෙනම් glue කරන්න යන්නේ නෑ. චේතනාවෙන් අපි glue කරනවා කීවා නේ අර පොඩි diamonds දෙක එහෙම. දැන් ඒක නැති වෙනවා.

එහෙම නම් 10% පාර, ඒ කියන්නේ “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති” කියන එක. මොකද එතන “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති” කියන එක අපි ලකුණු කරන්නේ කබලිංකාර ආභාරයේ ඉඳන් ජාතිය දක්වා. එතකොට ඒ කැල්ල කියන එක නැති වෙනවා. එතකොට අර 10% එත කතාව එන්නේ නෑ. අන්න එහෙම වෙලා ඉවත් වෙලා තමයි මෙතන මේ නිර්වාණය කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

31/07/2017 - මුදිතා

Muditā

ඒ පුජාවෙන් පස්සේ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඉඳන් සහම්පති බුදුපියා දක්වා.

අද භාවනාවට මම කළේ අර මුදිතා භාවනාව. ඕගොල්ලෝ දන්නවා, ඒකේ මුදිතා භාවනාවේ තියෙනවා සමථ නිමිත්ත, ඒකෙන් උපෙක්ඛා නිමිත්ත, එතනින් පශ්ගහ නිමිත්ත. එතැනින් එනවා අව්‍යාපාද විතක්කය, එතැනින් අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්දිය කියන එකට එනවා. එතකොට මේ ධර්මයන් වේදනාව අසල කුඩා diamond එකේ ලකුණු කරන්න පුළුවන් කියන එක වැටහුණා.

එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා කුඩා diamond එක කියන්නේ වේදනා, නාමරූප, පරාමාස, සෝක, සෝකයෙන් වේදනා කියන diamond එක. එතකොට ඕකේ වේදනාවයි නාමරූපයයි අතරට උපෙක්ඛා නිමිත්ත. නාමරූපයයි පරාමාසයයි අතරට එනවා පශ්ගහ නිමිත්ත. පරාමාසයයි සෝකයයි අතරට අව්‍යාපාද විතක්කය. සෝකයයි වේදනාවයි අතරට අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්දිය.

එතකොට උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් අපි පටන් ගත්තොත්, ඒ සම්මා ආජීවය සිහි කරන්නේ, මිච්ඡා ආජීවය එපා කියන්නේ, මානය බැස යනවා. කිසිදු වේදනාවකට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. මෙයට භාවිත කාය මගින් ඇති වෙන ඡන්ද සමාධිය උදව් උපකාර කරනවා. එතකොට වේදනා නිසා නාමරූප කියන එක ඇති වෙන්නේ නෑ. දැන් අපිට ජේනවා එහෙනම් ඡන්ද සමාධිය ආවා, අර 50% පාර දිගේ එන්නා වූ කතාවන් එහෙම නවත්වනවා.

ඉතින් එතැන උපෙක්ඛා නිමිත්ත හොඳට බලන්න ඕනෙ, කාරණාවෙන් කාරණාවට, සම්මා ආජීවය කියන එක හොඳට එන්නේ ඒ විදිහට.

ඊළඟට දෙවෙනියට පශ්ගහ නිමිත්ත, එතකොට සංස්කාර නිසා වන සඤ්ඤා ඉවතලනවා. තණ්හා නොවෙයි. නාමරූප පරාමාසගත වීම වළක්වනවා. පරාමාසය වතුරාර්ය සත්‍යයේ නිරෝධ සත්‍යය මගින් පෝෂිත වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් මෙතෙක්දී කෙනෙක් ඇඳගන්න ඕනෙ, අර පරිදේවයේ ඉඳන් පරාමාසය, පරාමාසයේ ඉඳන් සඤ්ඤාව, එතකොට සඤ්ඤාවේ ඉඳන් අපි නාමරූප දක්වා එන්නේ නැහැයි කියන එක. ඉතින් ඔතන කෙනෙකුට හුඟක් බලන්න පුළුවන් අර දුක්ඛ table එකේ අර නන්දිය පරාමාසගත වෙන අවස්ථාව නේ. මේ රූප සොයාගෙන යන ගමන නේ. අර දොළ දුක එහෙම ගැන කතා කළේ. අන්න ඒ විදිහට ගැඹුරට බලන්න

පුළුවන්. එතකොට එතන අපිට ජේනවා එහෙම නම්, ඒ නාමරූපයෙන් පරාමාසගත වෙන එක, ඒක අයිත් වෙනවා.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණයට අව්‍යාපාද විතක්කය. ඉහත සංස්කාර ඉවතලීමත්, එමගින් වන අත්තා නොවීමත්, අත්තා සඤ්ඤා ඉවතලීමට දක්ෂ වන්නේ, ජරා වූ වේදනාවන් නිසා සෝකය කරා ගමන් කිරීම වළකාලනවා. මෙය විඤ්ඤාණය තුළට කිඳා බසින්තේ නම්, අව්‍යාපාද විතක්කය කියන ඇති වෙනවා. ඉතින් ඔය ජරා වේදනාවන් ඇතුල් වෙලා නේ, **advanced** එකේ ඉගෙන ගන්නේ, අපි අත්තා කියලා ගන්නේ, නේ ද. එතකොට ඒවා අපි අයිත් වෙනවා නම් එතැනින් අපිට ජේනවා, ඒ අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඊළඟට හතර වෙනි කාරණයට එනවා, මේ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතීන්ද්‍රිය. දැන් අපි සෝකය දක්වා ඇවිල්ලා නේ ඉන්නේ. එතකොට සෝකයට පැමිණ නැවතත් වේදනා නොපතන්නේ, වේදනාව නිසා රූප නොපතන්නේ නම්, සමඵ නිමිත්තේ මනා කොට එළඹෙනවා.

එතකොට එතන අපි දැන් කාරණා තුනක් කිව්වා මුලින්. ඒ 1, 2, 3 කියන ධර්මයන් සමභ, රූප එපා යයි කියලා පවසනවා නම්, ඒ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතීන්ද්‍රිය කියන එක ඇති වෙනවා.

එතකොට අර දිට්ඨි අනුසය පාරේ රූපයට යන කතාව නෑ. දැන් මේ පැත්තෙන් සංස්කාරත් අයිත් කරලා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මේ භාවනා මෙහෙම කළහම ඒ මුදිතා අප්‍රමාණය කියන එක ඇති වෙනවා. මේ කම්මුල් දෙක ම සුඛයි කියලා තමන්ට දැනෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

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

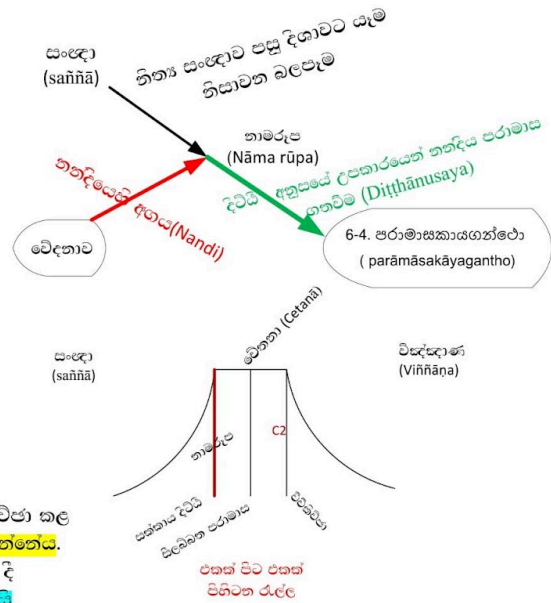
ඉදිරියට යන රුල්ලෙහි A2 ඇති පැත්ත ලෙස රතු රේඛාව සලකන්න.

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

මෙය මගින් පහත දැක්වෙන වක්‍රය (curve) සෑදේ.

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

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



01/08/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද ඕගොල්ලන්ට මතකයි ඊයේ කළ මුදිතා භාවනාව. එතකොට ඒ මුදිතා භාවනාවේ කාරණා ටික අපි ලකුණු කරගත්තා අර වේදනා ඉඳන් නාමරූප දක්වා උපෙක්ඛා නිමිත්ත. නාමරූප ඉඳන් පරාමාසයට පත්ගහ නිමිත්ත. පරාමාසය ඉඳන් පහළ සෝකය දක්වා අව්‍යාපාද විතක්කය. සෝකය ඉඳන් වේදනා දක්වා ඒ රේඛාවේ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය, කියන කාරණා හතර ලකුණු කරගත්තා.

ඊයේ භාවනාවේ අපි පැහැදිලි කළා සම්මා ආඡීවය ඇති කරලා, මිච්ඡා ආඡීවයන්, එහෙම ඡන්ද සමාධියට ඇවිල්ලා ඒක සිදු වෙන විදිහ.

එතකොට අද මේ භාවනාවේදී මම අර සත්තො ගුණායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒ ගාථාව දිගේ මම ගෙන යන්නේ නෑ සම්පූර්ණයෙන් ම, කොටස් වශයෙන් ගත්තොත් අර “නානා ලම්බන වශයෙන් මාන නොවීම” කියන එක. ඊළඟට පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි පැවසීම. ඊළඟට ඒ දෙක සිහි කරලා “දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො.” මේ සියල්ල මගින් අපි නිර්වාණයෙන් වෙන් වෙනවා කියන එක. රූපයේ සිට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය දක්වා ම.

ඉතින් එහෙම කරලා ඊට පස්සේ අර මුදිතා භාවනාව කළා. ඊයේ භාවනාව. දැන් අපි පෙනීනුවා නේ අර පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි පැවසීම. අන්න එතන එනවා ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. ඉතින් ඕගොල්ලෝ දන්නවා, මේ වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ කාම සඤ්ඤාව කියන එක ලකුණු කරනවා කියලා.

එතකොට මේ රේඛාව කැරකුණොත් තමයි වේදනා නාමරූප කියන එකට එන්නේ. එතකොට එතන තමයි අපි උපෙක්ඛා නිමිත්ත ලකුණු කර ගත්තේ. එතකොට දැන් සම්මා ආඡීවය කියන එක තියෙනවා නම්, දැන් අපේ සියාට වුණත් දුන් දේ කාලා ජීවත් වෙනවා. එහෙනම් නානාලම්බන වශයෙන් මාන නොවන්නේ ය කියන එකට එනවා. ඒක නේ අර “ඉස්සර කෑවේ මෙහෙමයි” කියලා මාන වෙලා තියෙන්නේ. අපි නිතර ම කරන්නා වූ දෙයක් ඔය තියෙන්නේ “මේක මෙහෙම නෙවෙයි හදන්න ඕනෑ” ආදී වශයෙන් මාන වෙනවා.

එතකොට එහෙම නම් අපි එනවා දෙවෙනි කාරණයට. ඒ දෙවෙනි කාරණය පෙනන්නේ ඔය විදිහට වෙන්නේ නැතුව, ඒ පාර අපිට එනවා දෙවැනි කාරණය තියෙන්නේ පත්ගහ නිමිත්ත කියන එක. එතකොට ඉතින් අපි දන්නවා පත්ගහ

නිමිත්තේ අර සංස්කාර නිසා වන සඤ්ඤා ඉවතලනවා. තණ්හා නොවෙයි කියලා. එතකොට අර නාමරූප point එකට එන්නේ නෑ කියලා සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එහෙම නම්, අපිට ජේනවා, වේදනාව පරාමාසගත වෙන්නේ නෑ. තණ්හා නොවන නිසා.

දැන් මෙතන පොඩ්ඩක් කල්පනා කරලා බලන්න, හරි ලස්සන දෙයක් ඔතන තියෙනවා. දැන් බැරි වෙලාවත් ඉස්සෙල්ලා එකෙන් පොඩ්ඩක් leak වෙලා ගියා නම්, ඒ කියන්නේ වේදනා නාමරූප කියන කොටසට බැරි වෙලාවත් ආවා නම්, නවත්වනවා කිව්වට නතර වෙන්නේ ම නෑ නේ, පෙළක් වෙලාවට, නේ ද? strongly නතර වෙනවා නම් ඔතන ම ඉවරයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට පොඩ්ඩක් හරි leak වෙලා ආවා නම්, අපි bell, shape curve එකේ වේදනාව යම්කිසි ප්‍රමාණයකට හරි සකස් කලා. ඒක සකස් කලා නම්, සඤ්ඤාවෙන් ඒකට අගයක් දෙනවා, ඒක හදපු ගමන්. ඒකට අගයක් දීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේක නොවෙන එක තමයි මේ පෙන්වන්නේ, පශ්චාත් නිමිත්ත කියන එක භාවිතා කරලා.

එතකොට දැන් තුන් වෙනි කාරණයට එනවා. දැන් අපි බලන්න යන්නේ මේ පරාමාස ඉඳන් සෝකයට යන කාරණය. ඒ වේදනාව පරාමාසගත නොවන්නේ නම්, විඤ්ඤාණය තුළ කිඳා නොබසී.

ඉතින් මෙතන පොඩ්ඩක් තමන් බලන්න ඕනෑ අපි උපෙක්ඛා භාවනාවේදී එහෙම පෙන්වනවා පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අතර අපි ලකුණු කරනවා ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව. දැන් ඒකෙම අනිත් පැත්තට තමයි පරාමාස ඉඳන් පහළට සෝකය දක්වා ව්‍යාපාද විතක්කය තියෙන්නේ.

එතකොට ඔය අව්‍යාපාද සඤ්ඤාව කියන එක හේතුව වෙනවා අර විඤ්ඤාණයට කිඳා නොබසීන්න. පරාමාසගත නොවන්නේ විඤ්ඤාණය තුළ කිඳා නොබසී කීව නේ. එතකොට විඤ්ඤාණය තුළ කිඳා නොබසීන්න අව්‍යාපාද සඤ්ඤාව මේකට හේතුව වෙනවා. තණ්හා නොවීම කියන එක ප්‍රත්‍ය වෙනවා. ලස්සන කාරණා 2ක් එතන තියෙනවා.

එතකොට එතන අපිට එනවා, දැන් ඔය බලන්න පරාමාසයෙන් මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණය පැවැත්ම අහිච්ඡා. එතකොට ඒක තමයි අපි අර විඤ්ඤාණයට දික් කරන්නේ. එතන ඒක කැමතියි. නමුත් ඕක පවතින්නේ නෑ නේ. පවතින්නේ නැති නිසා තමයි ඔය පරාමාසයේ ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව.

දැන් එහෙම නම්, අර ඉස්සෙල්ලා අපි කීවේ, වේදනාව යන්තම් leak වෙලා ආවා නම්, සඤ්ඤාවෙන් අගය දෙනවා කියලා. ඒ වගේ ම එකක් මෙතනත් තියෙනවා. අහිච්ඡා

වුණා නම් මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාවෙන් මෙතන ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව කියන එක ඇති වෙනවා.

දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා අර අභිජ්ඣා වුණ ගමන් ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව අපිට කෙළින් ම ඇති වෙනවා. දැන් මෙන්න මේ අවස්ථාව තමන් හොඳට සිහි කරනවා නම් ඒ මනස ශාන්ත වෙලා **serious** වෙනවා.

ඒ කියන්නේ මේ සති, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියන් කියන ඒවා ප්‍රභාස්වර වෙනවා. ඒ දෙක හොඳට දැනෙනවා. අර මුදිතාව ආවා ම, මම කීවේ, “කම්මුල දැනෙනවා,” කියලා අප්‍රමාණය. ඒක තියෙද්දි මේ දෙක හොඳට **serious**. ප්‍රභාස්වර ස්වභාවයට තියෙනවා.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී පුළුවන් යම්කිසි, අවසානය දක්වා බලන්න ඕනෑ අපි අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්දියට. ඉතින් මේ **serious** වෙලා තියෙන වෙලාවේ, ඒ යම්කිසි ආශ්‍රවයක් සිත හකුළා පවතිනවා ද, ඒක නසන්න පුළුවන්. ඇයි මේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය කුමක් නිසා ද සිද්ධ වෙන්නේ? අත්තා නොවීම නිසා. අර ඉදංසච්චය තුළ වන බල පෑම ඉවත් වෙනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව බැහැලා යනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට සති ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙන්නේ ආපච්ඡ අත්තා නොවීම මගින් හව ආශ්‍රව කතාව ඒක බැහැලා යනවා. එතකොට ඒකයි සති ඉන්ද්‍රියයි, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියයි කියන දෙක බොහොම ගැඹුරට ප්‍රභාස්වර වෙලා පවතින්නේ.

එතකොට ඒක තමයි මම කළ භාවනාව.

04/08/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

භාවනාවට පෙර රහතන් වහන්සේ කීවා, 24/05/2016 විරිය ඉද්ධිපාද භාවනාව බලන්න කියලා. ඒකෙදි අපි විමසලා තිබුණේ, ආරද්ධ විරිය ඇති අයකු, යම් අප්‍රමාණ ධර්මයක් වඩා ඇත්තේ නම්, එම විරිය, විරිය ඉද්ධිපාද දක්වා ම දියුණු කිරීමට කුමක් කළ යුතු ද? කුමක් වටහා ගත යුතු ද? යන්නයි.

යම් ආරද්ධ විරියක් වේ ද, එමගින් කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක ඉවත් කරන බව අපි දන්නවා. එසේ නම් අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ පාරවල් තුන හරහා යන්නේ, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, භාවිත කායා, භාවිත සීලා කියන කොටස් පැවැත්වීමට උත්සාහ කරනවා.

එනමුදු ඔහුගේ දක්ෂතාවය ඇති වෙන්නේ අප්‍රමාණ ධර්මයෝ වඩා ඇති නම් පමණි. කුමන හේතුවක් නිසා ද? අප්‍රමාණයෝ නැති නම් විත්ත සමාධියෝ නොපවතින්නේ, ධ්‍යානයන්ගේ පිරිහීම, වේදනාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීම මගින් ම සිද්ධ වෙනවා. යම් ධ්‍යානයක් වේ ද, ඊට බලපාන කාරණා තුනක් ඇත,

එතකොට අපි **A** කියලා සඳහන් කරලා තියෙනවා, යම් ධ්‍යානයකට සමවැදීමට උදව් උපකාර කළ සමථ නිමිත්ත. **B** කියලා සඳහන් කරලා තියෙනවා එම ධ්‍යානයේ වාසය කිරීමට ඇති කැමැත්ත. **C** කියලා පෙන්නනවා නොහැකුළුණු විරිය.

ඉතින් ඔය **C** එක, නොහැකුළුණු විරිය ලෙස ආරද්ධ විරිය ගන්න පුළුවන්. “අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං” කියලා ඒක භාවිත කරලා එන්න පුළුවන්.

එතකොට පළවෙනි කාරණය **a** කියපු එක යම් ධ්‍යානයකට සමවැදීමට උදව් උපකාර කළ සමථ නිමිත්ත. ඒ සමථ නිමිත්ත වන්නේ යම් ධර්මයක් පහ කළ යුතු ද එයට සමවදිනවා. එතෙන්දි කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක එපා කියලා පහ කරන්න සමවදිනවා. එතකොට ඒකේ කෙළවර වන්නේ නිර්වාණය. එතකොට මැද්දේ කතා කළ එම ධ්‍යානයේ වාසය කිරීමට ඇති කැමැත්ත ඇති වෙන්නේ අර **a** සහ **C** කියලා කාරණා දෙකක් මගින්, අපි සාකච්ඡා කළා නේ. ඒකෙන් ඇති වන්නා වූ ධර්මයට ම කැමති වෙනවා. එම ධර්මයෙන් නිර්වාණය කෙළවර කොට, මුදුන් කොට ඇත්තාහු වෙනවා. ඉතින් මේක තමයි ඒ 24/05/2016 විරිය ඉද්ධිපාද භාවනාව.

ඉතින් ඒකට අපි එක්කනු කරන්න ඕනෑ, මේ අගෝස්තු මාසේ 1 වෙනිදා නිබ්බාන භාවනාව. ඒකෙදි අපි ඉගෙන ගත්තා, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය දක්වා අර diamond එකක් භාවිතා කරලා යන හැටි. ඒක නැවතත් මතක් කරගන්නවා නම්,

වේදනා ඉඳන් නාමරූපයට පළවෙනි කාරණය. ඒක තමයි උපෙක්ඛා නිමිත්ත. නාමරූප ඉඳන් පරාමාස දක්වා දෙවෙනි කාරණය අපි ලකුණු කරගන්නවා පග්ගහ නිමිත්ත. තුන් වෙනි කාරණය අපි ලකුණු කරනවා අවාසාපාද විතක්කය පරාමාස ඉඳන් සෝකයට. හතර වෙනි කාරණය අපි ලකුණු කරගන්නවා සෝකය ඉඳන් වේදනාවට අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය.

ඉතින් ඔය වේදනාවේ සිට රූපය දක්වා ඒ තියෙන එක දික් කළොතින් එනවා සමථ නිමිත්ත. රූපය නොසොයයි කියන එකට. ඔය මුදිතා අප්‍රමාණ භාවනාවේ කොටස නේ මේ පෙන්වන්නේ.

එතකොට අපි ඉස්සෙල්ලා සඳහන් කරපු විරිය තියෙනවා නේ, ඒක මගින් අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය දක්වා එනවා. ඒ කියන්නේ අර කාරණා තුනෙන් ඇවිල්ලා, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රියට ඒක support කරනවා. ඒක මගින් වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වා නොපිරිහී පවත්වන්නේ නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරනවා.

එතකොට ඉස්සෙල්ලා එකේ පෙන්වුවා නේ මේ ධ්‍යානයන්ගෙන් පිරිහෙන්නේ මේ වේදනාවට ප්‍රතිචාර දක්වලයි කියලා.

දැන් පළවෙනි කාරණයේ දී සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක ඇති වෙනවා. එතන අපි ගන්නේ හොඳට ම සම්මා ආජීවය කොටස නේ, හොඳට මෙනෙහි කරනවා කියලා කීවේ. මේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයට. ඉතින් එතෙන්නේදි ඡන්ද සමාධිය ඇති වෙනවා, නිර්වාණයටයි කැමැත්ත ඇති වෙන්නේ, භාවිත කායා. ඉතින් ඒක නිසා හොඳට සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයෙදි සති ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය දක්වා ගමන් කරනවා කියලා ඡේනවා. හොඳ ලස්සනට දැනෙනවා වම් පැත්තේ සිට දකුණු පැත්තට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය දක්වා ඇවිල්ලා ඒක active වෙනවා කියලා. කොහොම ද ඒක සිද්ධ වන්නේ.

bell shaped curve එකේ A කියන එක හැඳුවා නම් සඤ්ඤාව මගින් අගයක් දෙනවා, ලබනවා. ඒක අපි කලින් සිහි කළා නේ කලින් භාවනාවෙදි. එතකොට ඒක 1 වෙනි කාරණයෙදිම ඒක සිහි කළා මම, උපෙක්ඛා නිමිත්ත කතාවෙදි. එතකොට මෙනෙන්නේදි අභිජ්ඣා වීම කියන එක, අර මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව මගින් තමයි අපි දෙවෙනි කාරණය වන විට අපි දන්නවා උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් ආවා. අපි වේදනාව හැඳුවා නම්

අගයක් දෙනවා. දැන් එහෙම නම් අපි පශ්චාත් නිමිත්තට එනවා, පශ්චාත් නිමිත්තෙන් අපි සඤ්ඤා අගය කියන එක දෙන්නේ නෑ. එතකොට මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව කියන එක අයිත් එනවා.

ඊළඟට අපිට ඡේතවා, සම්මා දිට්ඨිය මගින් මෙය සිදු නොකරන්නේ නම් එතකොට B කියන එක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට සම්මා දිට්ඨිය කියන එක තියෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ දැන් මිච්ඡා දිට්ඨිය තියෙනවා නම් ඕක සිද්ධ වෙනවා නේ. එතකොට B කියන point එක හැදෙන්නේ නැත්නම් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර අගයක් හැදුවොතින් අපි අගයක් දෙනවා. අගයක් දෙන එක නවත්වන්න ඕනෑ. ඒක තමයි පශ්චාත් නිමිත්තෙන් කරන්නේ.

එතකොට ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණයෙදී, දැන් අපි දන්නවා, පරාමාසයේ ඉඳන් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙලා තියෙන්නේ, සෝකයට එන එක නවත්වන එක නේ. අව්‍යාපාද විතක්කය නේ ද? එතකොට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් දකුණු කම්මුල සුඛ වෙන එක තියෙනවා. දැන් මේ ඔප්ව ලස්සනට ඡේතවා. වමෙන් සතියෙන් ආවා ප්‍රඥාවට, ප්‍රඥාවෙන් කම්මුලට එනවා. මොකද ඒක වෙන්නේ. කරුණාව ඇත. ව්‍යාපාදය නෑ.

B කියන point එක හැදුවා නම් ව්‍යාපාදය වෙනවා කියලා තමන් දැනගන්නවා. ඒ මොකද? A ඉඳන් B වලට ගියා නම්, ඡාතිය. B සිට C වලට ගියා නම් ඡරාව. ඡරා වෙනවා නම් ව්‍යාපාදය ඇති වෙනවා. එතකොට එමනිසා විඤ්ඤාණයේ පිහිටීම නවතාලනු ලබනවා. පවත්වන්නේ නෑ පිහිටීම.

ඊළඟට හතර වෙනි කාරණය එතකොට, දැන් වම් කම්මුල සුඛ වෙනවා. කුමක් නිසා ද? ධ්‍යානයන් පවත්වා සිටියයි, ඉහත විරිය පැවැත්වුවත්, සමථ නිමිත්ත භාවිතා කර, කිසිදු රූපයක් එපා යයි පවසනවා. දැන් අපි ධ්‍යානයට යනවා කියනවා, මේවා අයිත් කරලා. දැන් ධ්‍යානයන්ගෙන් වැටෙන කාරණාව තියෙනවා නේ, දැන් වේදනාවේ ප්‍රශ්නය නිසා වැටෙනවා කියලා නේ ද? එතකොට දැන් මෙතන සමථ නිමිත්ත භාවිතා කරනවා. “මේ කිසිම රූපයක් එපා.”

එහෙම නම් විඤ්ඤාණයේ රූප නෑ. වේදනා ද නෑ. මේක හරි සියුම් point එකක් තියෙන්නේ. අර රූපයත් එක්ක A, B කිව්වා වගේ, හිතන්න ධ්‍යානය සම්බන්ධවත්. මම මේ රූප එපා කියලා ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා මම ධ්‍යානයෙන් වැටෙන්නේ නැතිව ඉන්නවා කියලා කියනවා.

එතකොට ඒකෙදී, මම කියනවා, මතක තියාගන්න රූපය සම්බන්ධ වෙනවා ධ්‍යානයට. දැන් රූපයත් එපා. එකක්වත් එපා කියන කතාව, සමථ නිමිත්තෙන් සිද්ධ වෙනවා.

එහෙම නම් විඤ්ඤාණයේ රූපත් නෑ, වේදනාත් නෑ. නිවන පමණක් ඉතිරි වෙනවා. සඤ්ඤා සංස්කාර කියන ඒවා අපි ඉස්සෙල්ලා කාරණා 3ක් පෙන්වුවා නේ, 1, 2, 3. ඒ කාරණා තුනේ දී ඉවත් කරනවා කියන එක අමතක නොකළ යුතුයි. ඉතින් අනිත් අතට ආපහු ජේනවා අපි කීවා 1, 2, 3. ඒ කාරණා. අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය 1, 2, 3 කාරණය ද කියලා ඒකත් වැටහෙනවා. මේ භාවනාවේදී.

එතකොට ඒක තමයි මම කළ භාවනාව.

09/08/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා,

04/08/2017 නිබ්බාන භාවනාව කරගෙන ගියා. ඒකේ ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, අපි වේදනාවේ ඉඳන් නාමරූප දක්වා උපෙක්ඛා නිමිත්ත, ලකුණු කරගත්තා. නාමරූප ඉඳන් පරාමාස දක්වා පග්ගහ නිමිත්ත. ඊට පස්සේ පරාමාසයේ ඉඳන් සෝකය දක්වා අව්‍යාපාද විතක්කය.

එතකොට පරාමාසයෙන් උඩ පැත්තට විඤ්ඤාණය පැත්තට එනවා අර ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව ඊට පස්සේ ඒ වගේ ඉතින් වරහනක් ඇතුළේ දාලා ලියාගන්න පුළුවන් අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එක, ඒ පැත්තට. ඊට පස්සේ සෝකය ඉඳන් වේදනාවට අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්දිය. ඉතින් අපි පෙනුණවා අර අපි විරිය භාවනාවක් කළා. ඒකේ ඒ විරිය භාවිතා කිරීමෙන්, ඒ විරිය මගින් තමයි අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්දිය. ඒකෙන් මේ වේදනාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වා, නොපිරිහී පවතිනවා නම්, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා කියලා.

ඉතින් එතන තියෙන්නේ අපි මේ ලෝකේ එපා කියලා, ධ්‍යානයන්ට ගිහිල්ලා, මනස උස්සලා, ආපහු ඒ ධ්‍යානයේ, යම්කිසි රූප කොටසක් තියෙනවා ද, ඒකත් ඉවත් කිරීම තමයි. දැන් අපි වේදනාවේ ඉඳන් රූපයට දික් කළා ම එනවා නේ සමථ නිමිත්ත, රූප නොසොයනවා කියන එක.

එතකොට මට හිතූණා උපෙක්ඛා කොටස මෙතෙහි කරනකොට, ඒ සම්මා ආජීවයෙන් ජීවත් වෙනවා නම් හොඳයි කියලා. දුන් දේ පමණක් ගෙන ජීවත් වීම. ඒ සඳහා සංස්කාර අතහරිනවා නම්, එම සංස්කාරවලට මාන නොවන බව වැටහුණා. එසේ නම් සංස්කාර ඉවතලීමෙන් ඡන්ද සමාධියත් මාන නොවීම නිසා වන මිච්ඡා දිට්ඨියේ පහ වීමත් මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවීම කියන එක සිහි කළා.

මේ විදිහට සම්මා දිට්ඨිය ඇති වීම මගින් පග්ගහ නිමිත්ත පෝෂණය වෙනවා. ඒ කියන්නේ නාමරූප ඉඳන් පරාමාස නොවීම කියන එක සිහි කළා. මේ තත්වය ඉතා ම ශාන්ත වූ මානසික තත්වයක්.

ඒකෙන් අනතුරුව අව්‍යාපාද විතක්කය, තුන් වෙනි කාරණය සිහි කළා. ඒ තුන් වෙනි කාරණය සිහි කරන්නේ, අත්හරින ලද ධර්ම කොටස් යයි විඤ්ඤාණය සලකන්නේ, නිරෝධය පවා ඇති වුණා. එනම් මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පෙර පැවැත්වීමක් වූවා ද එය නැත.

අද යම් වේදනාවක් අරමුණු කරගෙන bell shaped curve එක් B point එක සෑදීම නොවන්නේ, දැන් පැවැත්මක් ද නැත. එසේ නම් මේ විඤ්ඤාණ ධර්මයෝ අත්හරින ලද ධර්මයෝ යයි සම්මා ආජීව අර්ථය ම ඉස්මතු වන්නේ ය.

අර සංස්කාර කරමින් සිටිය මනුස්සයා, රස්සාවක් හරි කර කර හිටිය මනුස්සයා, ඒක අත හැරියා. ඒක අත හැරලා හිටියා නේ තමන් යම්කිසි විදිහකට, දෙන දෙයක් අරගෙන ඉන්නවා කියලා. අන්න එහෙම නම් මෙතන පෙන්නනවා මේ විඤ්ඤාණ ධර්මයෝ අත්හරින ලද ධර්මයෝ. ඒක තමන්ට තේරෙන්නේ අර A ඉදන් B වලට යනකොට ජාති, B වල සිට C වලට ගියා නම් ජරාව. දැන් ඉතින් එහෙම නම් ඇති වැඩක් නැහැ නේ. B හැදූවොතින් අපිට වෙන්නේ ඕකයි. එහෙම නම් අතහරිනවා.

එතකොට අත්හරින ලද ධර්මයෝ කියන එක එනවා. එතකොට ඉතින් එතනින් අනඤ්ඤානඤ්ඤස්සාමිතින්දිය වන්නේ, අත්හරින ලද සංස්කාරයෝ සහ අත්හරින ලද විඤ්ඤාණ ධර්මයෝ යයි සලකන්නේ, මෙනෙහි කරන්නේ, රූප සෙවීමක් නැත. වේදනා සෙවීමක් නැත. සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණයෝ පෙර ම අත්හරින ලද්දේ, විඤ්ඤාණය ප්‍රභාස්වර වන්නේ ය. උතුම් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය ම පවතිනවා. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/08/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ, උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා,

අද භාවනාවට ගත්තේ ගාථාවක්. මහා නිද්දේසයේ, 70 පිටුව, ගුහට්ඨක සූත්‍ර නිද්දේසයේ තියෙනවා ගාථාවක්. “මමායිතෙ පස්සථ ඵන්දමානෙ, මච්ඡෙව අප්පොදකෙ ඛිණ්ණසාතෙ. එතම්පි දිස්වා අමමො වරෙය්‍යා, භවෙසු ආසන්තිං අකුබ්බමානො.”

මේකෙ පෙන්වන්නේ “සිද්ධි ගිය දහර ඇති දිය කඩිත්තක පොපියන, සැලෙන මසුන් වාගේ, මාළු වාගේ, මගේ යයි ගන්නා ලද වස්තුවෙහි පොපියන සත්වයන් බලව්. මේ මමායිත වස්තුවෙහි ආදීනව දැක මමායන රහිතව කාමාදී භවයේ නොඇලෙමින් හැසිරෙන්නේ ය” කියලා.

ඉතින් ඕක මහා නිද්දේසයේ පැහැදිලි කරනවා, මමායිතෙ පස්සථ ඵන්දමානෙ කියන එක. ඊට ඉස්සෙල්ලා ගාථාවේ පෙන්නනවා පරිඵන්දමානං කියන එක. ඒකෙ පෙන්නනවා තෘෂ්ණා ස්පන්දනයෙන් පොපියනවා, සැලෙනවා, දිට්ඨි ස්පන්දනයෙන් සැලෙනවා, ඔය විදිහට පෙන්නනවා, මේ රාගයෙන් රත් වූයේ සැලෙනවා. ද්වේෂයෙන් දුෂ්ට වූයේ සැලෙනවා. මෝහයෙන් මුසු වූයේ සැලෙනවා. මානසෙන් අරමුණේ බැඳී හිටියත් සැලෙනවා. දිට්ඨි වශයෙන් පරාමාස වූයේ සැලෙනවා. කියලා අර සත්තො ගුහායං ගාථාවේ පෙන්නා වූ අර්ථයට ඇවිල්ලා තියෙනවා.

එතකොට ඵන්දමානෙ කියලා කියන්නේ අන්ත ඒකයි. නිකම් හිතන්න පුළුවන් ඕගොල්ලන්ට අර pendulum එක සැලෙන්නේ. අන්ත wavering කියන එක තමයි මේකෙ පෙන්වන්නේ.

ඉතින් මේකේ පෙන්නනවා මමායිතෙ පස්සථ ඵන්දමානෙ කියන්නේ මමත්තා. තෘෂ්ණා මම, දිට්ඨි මම කියලා මමංකාරය දෙයාකාරයි. අර තෘෂ්ණා මම මොකක් ද, මේක මගේ, තෙල මාගේ ය, මෙනෙක් මාගේ ය, මෙපමණ මාගේ ය, අර කියන්නේ මේ ඉඩමේ මෙනෙන්ට එතකම් මාගේ ය කියලා. අන්ත ඒවාගේ. එතකොට ඒ මමායනය කරනවා. මාගේ රූපයෝ ය ශබ්දයෝ ය. මහ පොළොව තෘෂ්ණා වශයෙන් මමායනය කරනවා. ඊළඟට පෙන්නනවා දිට්ඨි මම කියන එක. දිට්ඨි මමත්වය. රූපං අත්තතො සමනුපස්සති. රූප වන්තං වා අත්තානං. අර විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨි. ඕක දීර්ඝ ලෙස විස්තරයේ තියෙනවා.

මමායිනෙ පස්සඵ එන්දමානෙ. මගේ යයි ගත්ත වස්තුව, අසිද ගනිතියි සැක ඇතිව සැලෙනවා. අසිද ගනිතියි කියන්නෙ සොරු ගන්නවා. සොරු ගත්ත කල්හි සැලෙනවා. අසිද ගත් කල්හියි සැලෙනවා. ගන්න කොටත් සැලෙනවා, ගනී කියලත් සැලෙනවා. ඊට පස්සේ ඒ වස්තුව පෙරළෙයි කියලා සැක ඇතිව සැලෙනවා, පෙරළෙන කල්හිත් සැලෙනවා. පෙරළුණායි කියලත් සැලෙනවා. බියෙන් වෙවුලනවා කියලා මේකේ පෙන්නවා. එතකොට ඒක තමයි මමායිනෙ පස්සඵ එන්දමානෙ කියලා.

ඊළඟට පෙන්නවා මවිෂ්ච අප්පොදකෙ බිණසොනෙ. මද වූ කැලඹුණු සිඳුණු දියෙහි කවුඩන්, උකුස්සන් හෝ කොකුන්, ඒ අන්‍ය පක්ෂීන් විසින් වෙහෙසුණු ලබන කල්හි අර මාළු, ඒ කියන්නේ වතුර පොඩ්ඩක් නම් තියෙන්නේ මාළුවන් කන්න පුළුවන් නේ අනිත් අයට. උන් දඟලනකොට අරුත් කනවා. ඒ පෙරළෙනවා. ඔය විදිහට වෙවුලනවා කියලා. මවිෂ්ච අප්පොදකෙ බිණසොනෙ.

එතකොට ඊළඟට පෙන්නවා එතමයි දිස්වා අමමො වරෙයා. මමත්වයෙහි තෙල ආදීනවය දැක, බලා, තුලනය කොට, තීරණය කොට, විභාවනය කොට, ඒකෙ පෙන්වන්නේ මේ ඇස තෘෂ්ණා, දිට්ඨි විසින් ආලය නොකරනුයේ, කන, නභය, දිව, ඒවා මම ය මගේ කියලා ගන්නේ නැතිව. රූප, අරූප භවයන්, ආලය නොකරනුයේ, නොගන්නේ, පරාමාස නොකරමින් නොබස්මින්, හැසිරෙන්නේ අන්ත ඒක තමයි එතමයි දිස්වා අමමො වරෙයා කියලා කියන්නේ.

භවෙසු ආසත්තිං අකුබ්බමානො. අකුබ්බමානො කියන්නේ නොකරනවා කියන එකයි. එතකොට භවෙසු කියන්නේ කාම, රූප, අරූප ආදී භවයන්. ආසත්ති කියලා කියන්නේ තෘෂ්ණාව. එතකොට ඔය රාගය, සාරංගය ආදී වශයෙන්, සංරාගය, ඡන්දය, ප්‍රේමය, රාගය කැමැත්ත නොකරනුයේ, නූපදවනුයේ, වෙසෙසින් නූපදවනුයේ, භවෙසු ආසත්තිං අකුබ්බමානො. එතකොට දැන් මේ ගාථාවේ, ඕක තමයි විස්තරය හැටියට තියෙන්නේ. දීර්ඝ විස්තරයක් තියෙනවා.

ඉතින් මමායිනෙ පස්සඵ එන්දමානෙ කියන්නේ මමංකාරය, තෘෂ්ණා මම, දිට්ඨි මම කියලා සාකච්ඡා කළා දෙයාකාරය වෙනවා කියලා. යම්කිසි පුද්ගලයෙක් විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨින් ග්‍රහණයට පත් වූයේ ද, ඔහු සියලු අනුසය ධර්මයෝ නොදනී. තව ද තණ්හාව නිසා තෙත බරිත වූයේ, එම අනුසය ධර්මයන්ගෙන් ගැලවීමක් ද නැත. එවැනි සත්වයකු සැලේ. කෙසේ සැලේ ද? රාග වශයෙන් රත් වූයේ සැලෙයි. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ සැලෙයි. මෝහ වශයෙන් මුඩ වූයේ සැලෙයි. දිට්ඨි වශයෙන් පරාමාස වූයේ සැලෙයි. මාන වශයෙන් නානාලම්බන වූයේ සැලෙයි. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ සැලෙයි.

ඉතින් මේක ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, ඔයගොල්ලන්ට අර මතක ද ලෝහ, දෝෂ, මෝහවලට හැදූ diagram එක? රාගප් පරිදාහ, ද්වේෂප් පරිදාහ. ඒකෙ තරාදියක් එහෙම තියෙනවා නේ. ඒකේ හරියට ම, මනෝසංස්ථාවෙන්ම සිට පරාමාසය හරහා හය අගතිය දක්වා රේඛාවක් ඇඳ ගත්තහම, ඒක තමයි අපි රූප වන්තං වා අත්තානං කියලා ලකුණු කරගන්නේ. එතකොට ඒක තමයි මමායිතෙ කියන එක

එතකොට වම් පැත්තේ තියෙනවා නේ diamond එකක්, අපි පසුගිය දවස්වල මුදිතා භාවනාවට එහෙම ගත්තේ වේදනා, නාමරූප, පරාමාස, සෝකය, වේදනා. එතකොට දකුණු පැත්තේ තියෙනවා නේ diamond එකක් පරාමාසය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චය, පරිදේවය ආපභු පරාමාසයට එන එක. Diamond දෙකයි. වම් පැත්තේ diamond එක තණ්හා මම වශයෙන් සලකන්න ඕනෑ. දකුණු පැත්තේ diamond එක දිට්ඨි මම වශයෙන් සලකනවා.

මේ diamond දෙකේ යම්කිසි සැලීමක් වේ ද, එමගින් මුළු අනුසයෝ ධර්මයන් ම සැලෙනවා. උදාහරණ වශයෙන් රාග වශයෙන් රත් වූයේ, තරාදියේ වම් පැත්ත පාත් වෙනවා. දකුණු පැත්ත උඩ යනවා. කාමරාග අනුසය මගින් සංස්කෘතව සුඛ යයි ස්ථිර වූයේ, මෝහ වශයෙන් මුඛ වූයේ ද තරාදියේ දකුණු පැත්ත පාත් වෙනවා. වම් පැත්ත උඩ යනවා. මේ විදිහට සැලෙනවා. ඔය එන්ද්‍රියානෙ කීවා ම සැලෙනවා. Pendulum එක වාගේ ඒ සැලීම් තියෙනවා.

දැන් වතුර අඩු වූ විට මාළුවා දෙපැත්තකින් නසිනවා. දඟලනවා. එවිට කොකුන් වැනි සතුන් ඉතා පහසුවෙන් උන් නසනවා. ඇයි දඟලන විට ගන්න පුළුවන් නේ. ඇතුළේ හැංගිලා ඉන්නවා නම් බැහැ නේ. දෙවෙනුව දඟලනුයේ මේ වටා හොඳ තැන් පෙර තිබුණා යයි සිතනවා. මේ නිසා තුවාල ඇති කරගන්නවා. හිරු රශ්මියෙන් පීඩාවට පත් වෙනවා. එනමුදු එවැනි ලොවක් නැත. තාවකාලිකව ලැබුණත් එය පැවතීමක් නැත. මමත් ඒ ආදීනවය දැක, තුලනය කොට, තීරණය කොට කිසිදු දෙයක ආලය නොකරනුයේ රූප, අරූප හවයේ රාගය නොඉපදුණේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. මේ භාවනාව කළහම මේකේ සති ඉන්ද්‍රිය බොහොම ගැඹුරට දියුණු වෙනවා කියන එකකුත් පේනවා. ප්‍රභාස්වර වෙනවා. ඒ වගේ ම මේ භාවනාව බොහෝ කාලයක් පවතිනවා. ඒ සමාධි බොහෝ කාලයක් පවතිනවා. ඒ ප්‍රඥාවෙන් ම ජීවත් වෙනවා කියන එක පේනවා. පුදුමාකාර භාවනාවක් ඒ විදිහට ගත්තහම.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/08/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට 12 වෙනිදා කළ භාවනාව නැවතත් පොඩ්ඩක් බැලුවා. ඒක මතක ඇති. “මමායිතෙ පස්සථ එන්දමානෙ, මච්ඡෙව අප්පොදකෙ ඛිණ්ණසොනෙ. එතම්පි දිස්වා අමමො වරෙය්‍යා, භවෙසු ආසත්තිං අකුඛ්ඛමානො කියන එක.”

එතකොට ඒ ගාථාව අපි සාකච්ඡා කළා. මේ ගාථාවේ, diamond දෙකක් අපි බැලුවා දෙපැත්තෙන්. වේදනා, නාමරූප, පරාමාස, සෝකය වේදනා එක diamond එකක්. ඊළඟට දකුණු පැත්තට අපි බැලුවා diamond එකක් පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චය, පරිදේවය ආපහු පරාමාස. ඒකෙ මැද්දෙන් තමයි රූප වන්තං වා අත්තානං කියලා මමායිතෙ කියන එක තියෙන්නේ.

ඉතින් අපි ඔතෙන්දි සාකච්ඡා කළා අර උදාහරණ වශයෙන්, අර රාග වශයෙන් රත් වූයේ, ඒ තරාදියේ වම් පැත්ත පාත් වෙනවා කියලා. දකුණු පැත්ත උඩ යනවා කියලා. ඉතින් මේක කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕනෑ අර දුක්ඛ table එකේ 6.4, ඒ විදිහට නන්දිය පරාමාසගත වෙන අවස්ථාවේ තියෙන තත්වයේ හැටියට. එතකොට හොඳට ජේනවා අර එක පැත්තක් පාත් වෙනවා කියන එක. දිට්ඨිය උඩට යනවා කීවා නේ. දිට්ඨිය බිඳුණත් නන්දියෙන් පැවැත්වූවා.

ඊළඟට පෙන්වුවා කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාව සුඛ යයි කියලා ස්ථීර වූයේ, මෝහ වශයෙන් මුළු වූයේ ද තරාදියේ දකුණු පැත්ත පාත් වෙනවා කියලා. වම් පැත්ත උඩ යනවා කියලා. මේ විදිහට සැලෙනවා කියලා. අන්ත ඒක බලන්න ඕනෑ දුක්ඛ table එකේ 5.5 විදිහට ගන්න පුළුවන්. එතකොට ඒක, එක කාරණාවක් භාවනාවේදි ආපු.

ඉතින් ඔය ගාථාව අපිට පුළුවන් සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් අරගෙන එන්න. ඒ මහා නිද්දේසයේ සත්තො ගුහායං ගාථාව තියෙන්නේ කලින් නේ. එතකොට ඒකෙන් කරගෙන ආවා නම්, ඉතින් අපි ඒ රාගය, නන්දිය, ඡන්දය, අදිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය, ඕවායේ ඇලීවිච්ච එක්කෙනා නේ සත්වයා කියලා කීවේ.

එතකොට මෙතෙන්දි මේ diamond දෙකේ යම්කිසි සැලීමක් වේ ද, මුළු අනුසය ධර්මය ම සැලෙනවා කියලා මතක් වුණා. ඉතින් මේකත් එක්ක සිත නතර වෙනවා ඒ විදිහට ඒ සෙලවෙන කතාව බැලුවා ම. බොහොම වෙලාවක් ඉඳලා, මේක අර ඊයේ සිද්ධ වුණේ. එක් කෙනෙක්, space එකේ ඉන්නවා කියලා, ඒක දැක්කා. ඉතින් ඒ

පුද්ගලයා කවුද කියලා හඳුනා ගන්න ගියොත්, ඒත් සිත සැලෙනවා කියන එක තමන්ට සතියෙන් එනවා නම්, අන්ත තමන්ට එනවා නොසෙල්වී ඉන්න පුළුවන් කියන එක.

අද අලුත් ගාථාවක් ඉගෙන ගන්නවා, ඔය දැන් කීව ගාථාවට ඊළඟට මහා නිද්දේසයේ එන ගාථාව. ඒකේ පෙන්නනවා. “උභොසු අන්තෙසු විනෙයා ඡන්දං, එස්සං පරිඤ්ඤාය අනානුගිද්ධො. යදන්තගරහී තදකුඛ්ඛමානො, න ලිජ්ජති දිට්ඨසුතෙසු ධීරො.”

ඔය සිංහලෙන් කියවනකොට පොඩ්ඩක් අමාරුයි, මොකද අර වචන එකට බැඳලා හින්දා, ඔය යද් අන්තගරහී තද් අකුඛ්ඛමානො කියන එක, එකට එක්කහු කරලා ලියලා තියෙන්නේ. ඒකේ අර පාලි අර්ථය හොඳට වැටහෙන්නේ නෑ.

එතකොට ඒකේ පෙන්නනවා ද්වයන්තියන්හී ඡන්දරාගය දුරු කර, ඒ ස්පර්ශ ත්‍රිවිධ පරිඤ්ඤාවෙන් දැන, රූපා දියෙහි ගිජු නොවූ, කළ නොකළ හෙයින් තම හට ගරහා උපදවන, කාය දුශ්චරිත නොකරන ලද, ඒ ප්‍රඥා තෙම, රූප, ශබ්ද ඒ ආයතනයන්හි තෘෂ්ණා දිට්ඨි වශයෙන් නොඇලේ කියලා කියනවා.

එතකොට ඒ ගාථාව පද වශයෙන් විස්තර කරනවා, උභොසු අන්තෙසු විනෙයා ඡන්දං කියන එක, ඒ අන්ත කිව්වහම අන්ත දෙකක්. ස්පර්ශය එක අන්තයක්, ස්පර්ශයේ සමුදය දෙවෙනි අන්තය. ඉතින් ඔය ස්පර්ශයේ සමුදය වෙන්නේ මොකක් ද? දිට්ඨි අනුසය. දැන් අපි දන්නවා ස්පර්ශය කියන එක හටගන්නේ, ඇසයි, රූපයයි, වක්ඛු විඤ්ඤාණයයි. ඒ තුනේ එකතුව තමයි ස්පර්ශය. එතකොට ස්පර්ශයේ සමුදය වන්නේ, දිට්ඨි අනුසය මගින් ඇහිල්ල දික් කරලා අර රූපය ගන්න කියලා කියන නිසා. එතකොට ඒක තමයි ස්පර්ශයේ සමුදය වන්නේ.

එතකොට අතීතයේ එක අන්තයක්, අනාගතයේ තව අන්තයක්. සුඛ වේදනාව එක අන්තයක්, දුක වේදනාව තව අන්තයක්. නාමය එක අන්තයක්, රූපය තව අන්තයක්. ඔය විදිහට පෙන්නනවා. ඉතින් ඡන්දය කියන එක අපි දන්නවා නේ. කාමරාගය, ඡන්දය, කාම නන්දිය ආදී වශයෙන් පැහැදිලි කරනවා. විනෙයා ඡන්දං. ඒ කියන්නේ මේ ද්වයන්තියන්හී ඡන්දරාගය සංසිද්ධවනවා. දුරු කරනවා, බැහැර කරනවා, විසාක කරනවා, අභාවයට පමුණුවනවා. ඒක තමයි උභොසු අන්තෙසු විනෙයා ඡන්දං, කියලා කියන්නේ.

දැන් ඊළඟට තියෙන්නේ එස්ස පරිඤ්ඤාය අනානුගිද්ධො. එස්ස කීවා ම වක්ඛු සම්ඵස්සය, සොත, ඝාත, ජීව්හා, කාය, මනො, අධිවචන සම්ඵස්සය, පටිසසම්ඵස්සය, සුඛ වේදනීය, දුක්ඛ වේදනීය, ඔය විදිහට පෙන්නනවා. පරිඤ්ඤාය කියන එක කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඥාත පරිඤ්ඤා, තීරණ පරිඤ්ඤා, ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤා තුන්

පරිඤ්ඤාවෙන් දැනගන්නවා. ඥාන පරිඤ්ඤා අපි කලින් බලලා තියෙනවා ධාතු වශයෙන් දැනගන්නවා කියලා.

ඕක මෙනන පෙන්නනවා වක්ඛු සම්ඵස්සය, සොන සම්ඵස්සය, සාන සම්ඵස්සය, ජීවිහා සම්ඵස්සය, ඔය විදිහට දැනගන්නවා කියලා. තීරණ පරිඤ්ඤා කියන්නේ, අපි ඊයේ කරපු භාවනාව නේ ද? අනිච්චතො, දුක්ඛතො, රොගතො, ගණ්ඨතො කියලා ඒ විදිහට තමන් දැනගෙන තීරණයක් තියෙනවා. මේක සත්‍ය වශයෙන් ම අනිත්‍යයි, කියන එක. ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤා කීවා ම, ඔන්න ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ පහන සඤ්ඤාව වගේ. අර තීරණය කරලා ඒ ස්පර්ශයේ ඡන්දරාගය කියන එක දුරු කරනවා. අභාවයට පමුණුවනවා. බැහැර කරනවා.

ඉතින් ඔතන අපි දන්නවා නේ ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤාව කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක ඉවසන්නේ නැහැයි කීවා ම, අන්න අර කබලිංකාර ආභාරයත් එක්ක පහළට යන්නෙත් නෑ, ස්පර්ශය පැත්තට එන්නෙත් නෑ. ඊළඟට ගත්තහම, අර සඤ්ඤාව පැත්තට එහෙම යන්නෙත් නෑ, කියලා, අපි කලින් බලලා තියෙනවා. තුන් පැත්තට ම යන්නේ නෑ කියලා.

එතකොට ඒ පෙන්වන්නේ මොකක් ද? මේ එස්ස පරිඤ්ඤාය. මේ ස්පර්ශය ත්‍රිවිධ පරිඤ්ඤාවෙන් දැන, අනානුගිද්ධො. ගෙඩ කියන්නේ තෘෂ්ණාව. රාගය ආදී වශයෙන් පෙන්නනවා. ගෙඩ ප්‍රභීණ වූයේ, සිදුණා ලද්දේ, සංසිදෙන්තේ දුරු කරන ලද්දේ, පෙරළා උපදනට අභවා වූයේ මාර්ග ඥාන ගින්නෙන් දවන ලද්දේ, හෙතෙම “අගිද්ධ යයි,” කියනවා.

එතකොට මෙනන පෙන්නනවා දුරලන ලද තෘෂ්ණාව ඇති, පහ වූ දුරලන ලද රාග ඇති, තෘෂ්ණා රහිත වූයේ, නිවුණේ, සිහිල් වූයේ, විදිනුයේ උතුම් වූ සිතීන් යුක්තව වෙසේ. එස්ස පරිඤ්ඤාය අනානුගිද්ධො කියලා කියනවා. එතකොට ඒ පරිඤ්ඤාවෙන් දැනගෙන ස්පර්ශයේ තෘෂ්ණාව දුරලන ලදී. අන්න ඒක තමයි එස්ස පරිඤ්ඤාය අනානුගිද්ධො.

ඊළඟට පෙන්නනවා යද් අත්තගරහී තද් අකුබ්බමානො කියන එක. ඒක සිංහලෙන් මම කීවා පොඩ්ඩක් වෙනස් වචනයකින් තියෙන්නේ, යදත්තගරහී තදකුබ්බමානො කියලා. එතකොට ඒ යද කියලා කියන්නේ “යම්” කියන එකයි. අත්තගරහී ඒ කියන්නේ කළ හෙයින් ද, නොකළ හෙයින් ද, දෙයාකාරයෙන් තමන්ට ගරහනවා. කොහොම ද ගරහන්නේ?

මා විසින් කාය දුශ්චරිත කරන ලදී. කාය සුවරිතය නොකරන ලදී කියලා තමන්ට ගැරහීමක් තියෙනවා. මා විසින් වාග් දුශ්චරිත කරන ලදී. වාග් සුවරිතය නොකරන ලදී කියලා ගරහනවා. මා විසින් මනෝ දුශ්චරිත කරන ලදී. මනෝ සුවරිතය නොකරන ලදී

කියලා තමන්ට ගරහනවා. ඉතින් ඔය විදිහට පෙන්නනවා, ඉතින් ඔය කාමෙසුම්චිඡාචාරා, මුසාචාදා, පරුෂා වාචා ආදී වශයෙන් ඒවායින් දිගට ම යනවා.

ඊළඟට පෙන්නනවා මා විසින් මිච්ඡා දිට්ඨිය කරන ලදී, සම්මා දිට්ඨිය නොකරන ලදී කියලා තමන්ට ගැරහීම කියන එක තියෙනවා. ඒ වගේ ම පෙන්නනවා, පංචබලයෝ, සජ්ඣ බොජ්ඣංගයෝ, ඒවා මට නැතෙයි කියලා එහෙම ගැරහීමක් කියන එක තියෙනවා. එතකොට මේකේ පෙන්නනවා තමන්ට නින්දා කටයුතු වැඩ නොකරනු ලබන්නේ, නිපදවනු ලබන්නේ නම් යමෙක් තමාට නින්දා වෙනවා නම් අන්න ඒ නින්දා වෙන දේවල් නොකර ඉන්නවා. අන්න ඒක තමයි මේ පෙන්වන්නේ යදන්තගරහී තදකුඛ්ඛමානො කියලා. අකුඛ්ඛමානො කියන්නේ නොකරනවා කියන එකයි.

එතකොට ඊළඟට පෙන්නනවා න ලිජ්ජති දිට්ඨසුතෙසු ධීරො කියලා. ධීරො කියලා කීවා ම ධීරා කියන්නේ ප්‍රඥාවන්තයා නේ. න ලිජ්ජති කීවා ම, ලේප කියන එකයි. ලේප කියන්නේ ඇලීම. එතකොට ඇලීම් දෙකක් තියෙනවා. තෘෂ්ණාවෙන් ඇලෙනවා, දිට්ඨියෙන් ඇලෙනවා. එතකොට අපි බැලුවා නේ අර තණ්හා මම, දිට්ඨි මම කියලා. ඔන්න ඔය අර්ථය තමයි ඔකේ තියෙන්නේ.

ඒ කියන්නේ යම් තාක් තෘෂ්ණාවෙන් සීමා කරන ලද ඉලක්ක කරන ලද, වට කරන ලද, භාත්පසින් සීමා කරන ලද මේක මගේ ය, මෙපමණකට මගේ ය, අර කියන්නේ ඉඩම එහෙම පෙන්නලා මෙච්චරක් මගේ ය කියලා නේ ද? අන්න ඒ වගේ ඒ තෘෂ්ණාවෙන් ඒක කරන්නේ නෑ. අනිත් එක තමයි විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨියේ ඇලීම, ඒ දිට්ඨියේ ඇලීම වශයෙන් ගන්න පුළුවන්. නොඇලුණේ, විශේෂයෙන් නොඇලුණේ, නික්මුණේ, මිදුණේ, මුළා නොවූයේ, සීමා නොකරන ලද සිතින් වාසය කරනවා. ඒක තමයි ඒ අන්තිම, න ලිජ්ජති දිට්ඨසුතෙසු ධීරො කියලා කියන්නේ.

ඉතින් මේකේ භාවනාවට හුඟක් එන්නේ, දැන් ඔකේ කාරණා සිහි කරනකොට ම සති ඉන්ද්‍රිය, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය, සමාධි ඉන්ද්‍රිය, විරිය එහෙම හොඳට තියෙනවා. ඒ ස්පර්ශය එක අන්තයක්, ස්පර්ශයේ සමුදය තව අන්තයක්. මේක තමයි අන්ත දෙක කියලා කියන්නේ. එතකොට අපි පෙන්නුවා මේ ස්පර්ශයේ සමුදය කියන එක ඇති වෙන්නේ අර දිට්ඨි අනුසය කියන එක. ඒක මතක තියාගන්න ඕනෑ.

එහෙම නම් අපේ ඒ වම් පැත්තේ diamond එකෙන් තමයි ඕක තියෙන්නේ නේ ද? එතකොට මේක ත්‍රිවිධ පරිඤ්ඤාවෙන් දැනගෙන මේ අන්ත දෙක ඡන්දරාගය දුරු කෙරෙන්නේ නම් අභාවයට පත් කරන්නේ නම් වම් පැත්තේ diamond එක නිසා සෙලවීම නවතිනවා.

රිළඟට කළ නොකළ දේ කෙරෙහි තමා හට ගරහන්නේ නැති නම් එනම් පාණාතිපාතය කළා, දුශ්චරිත වූවා, මිච්ඡා දිට්ඨි වූවා කියලා තම හට නොගරහන්නේ නම් දකුණු පැත්තේ diamond එක නිසා සෙලවීම නවතිනවා. මතක ද අපි පෙන්නුවා නේ දකුණු පැත්තේ diamond එක කාමරාග අනුසය නිසා ඒ සඤ්ඤාව ස්ථිර කරනවා නේ. එතකොට ඒක කරන්නේ නැත්නම්, මෝහ වශයෙන් මුළු වීම වෙන්වේ නැත්නම්, එහෙනම් දකුණු පැත්තේ diamond එක යනවා. ඉතින් ධීර වෙච්ච, ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාවන්ත පුරුෂ තෙම, තණ්හා ඇලීම සහ දිට්ඨි ඇලීම ඉවත ලා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඉතින් මේකේ ජේනවා හොඳට, ඔය පසුගිය භාවනා දෙක, තුනේ ම තියෙන්නේ මොකක් ද? මේ ඉන්ද්‍රියන් වැඩෙනවා. සති ඉන්ද්‍රිය හොඳට පවතිනවා. ඒ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය, ඉතින් රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවහම පෙන්නුවා මේ හතර ම මෙතන සමාධි ඉන්ද්‍රිය, මෙතන දකුණු පැත්තට ඇවිල්ලා, එහෙන් ඇවිල්ලා මේ විරිය ඒ විදිහට ඔක්කොම ඉන්ද්‍රියන් හතර හොඳට පවතිනවා.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

18/08/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාව මම පටන් ගත්තේ සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන්. සම්පූර්ණයෙන් ඒ ගාථාව මෙනෙහි කරලා ඊට පස්සේ බැලුවා ඔය දෙවෙනි ගාථාව. “මමායිතෙ පස්සථ එන්දමානෙ, මච්ඡෙව අප්පොදකෙ ඛිණ්ණසොතෙ. එතම්පි දිස්වා අමමො වරෙයා, භවෙසු ආසත්තිමකුබ්බමානො.”

ඉතින් ඔතන මමායිතෙ සිදු වුණා නම් මෙපමණකට මගේ කියලා පරාමාසගත වෙලා අවසානයයි. එතකොට ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර අවිතක්ක අවිචාර සමාධියේ අපි උපෙක්ඛා භාවනාවේදී බැලුවේ අර පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය එතන අර භවයේ යන විතක්කය නැතෙයි කියලා එහෙම ලකුණු කරගත්තා. එතකොට මේක පොඩ්ඩක් හිතේ තියාගෙන, අපි දන්නවා ඕක වටේට ම ගිහිල්ලා එනවා කියන එක.

ඊළඟට අපි තුන් වෙනි ගාථාව බලමු. “උභොසු අන්තෙසු විනෙයා ඡන්දං, එස්සං පරිඤ්ඤාය අනානුගිද්ධො. යද් අත්තගර්භී තද් අකුබ්බමානො, න ලිජ්ජති දිට්ඨසුතෙසු ධිරො.”

අන්ත දෙක එතෙන්දී පෙන්නවා. ස්පර්ශය එක අන්තයක්, ස්පර්ශ සමුදය තව අන්තයක්. එතකොට පරාමාසයට යමක් ඇතුල් වුණා ද, ඒ දිට්ඨි ආශ්‍රව එතැනින් දිට්ඨි අනුසය වෙනවා, වෙලා ස්පර්ශ සමුදය ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ අපිට ජේනවා පරාමාසයෙන් පහළ හය අගතිය ඇති තැන දිට්ඨි ආශ්‍රව එතැනින් එනවා වේදනාව, දිට්ඨි අනුසය, අන්ත අර ස්පර්ශය පැත්තට යනවා. එතකොට දැන් අපිට ජේනවා ඒකෙන් ස්පර්ශ සමුදය. දැන් අපිට අන්ත දෙක ජේනවා. උඩින් ස්පර්ශය. ඊට පස්සේ වේදනාවට යටින් ස්පර්ශ සමුදය.

ආපහු අපිට ජේනවා සුඛ වේදනාව එක අන්තයක්, දුක වේදනාව තව අන්තයක්. සුඛ වේදනාව වුණා නම් අපි දන්නවා ලෝභ, දෝෂ, මෝහ diagram එක අනුව, විපරිණාම දුක්ඛතාවය. එතකොට අර සෝකය ඇති තැන දුක්ඛය දෙවෙනි අන්තය. එතකොට උඩින් එකක් තියෙනවා, යටින් තව එකක් තියෙනවා.

ඊළඟට මුදිතා භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළ අයුරු මෙනෙහි කළොත්, අපිට තවත් ධර්මයක් වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ පඟ්ගහ නිමිත්ත, මතක ද, සංස්කාර නිසා වන සඤ්ඤාව ඉවතලනවා. තණ්හාව නොවේ. එතකොට ඒ නාමරූප, පරාමාසගත වීම

වළක්වනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. පරාමාසය චතුරාර්ය සත්‍ය නිරෝධ සත්‍යය මගින් පෝෂණය වෙනවා කියලත් එතන ඉගෙන ගත්තා.

එතකොට අපි මේ කතා කරන්නේ සඤ්ඤා, නාමරූප, පරාමාස. පහළින් පරිදේවය පරාමාසයට යන රේඛාව. මෙතෙක්දීත් අපිට තව අන්තයක් වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ නාමරූප, ඉදංසච්චය එක අන්තයක්. නාමරූපයෙන් පරාමාසයට යන රේඛාවක් තියෙනවා. ඉදංසච්චය පරාමාසයට **approve** කරලා එන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඔතෙන්ට අනිත් ඒවා ඔක්කොම අයිතියි. විඤ්ඤාණයෙන් එන ඒවා ඔක්කොම කැටි කරලා තමයි ඔය ඉදංසච්චයෙන් එනවා කියන එක පෙන්වන්නේ. එතකොට ඕක එක අන්තයක්. පහළින් අත්තගරහී කියන එක දෙවෙනි අන්තය වෙනවා. මම මුසාවාද කලා, පරුෂා වාචා කලා, මිච්ඡා දිට්ඨිය වුණා ආදී වශයෙන් තියෙන අත්තගරහී පැහැදිලි කරලා තියෙනවා නේ. ඒවා ඔක්කොම පහළ අර අන්තය වෙනවා.

ඉතින් මෙතන හරියට නිකම් කැරම් ඉන්නා ගැහුවා වගේ තමයි. පරාමාසයට තට්ටු කරපු ගමන් එතැනින් එක පැත්තකට සෝකයට යනවා, අනිත් පැත්තෙන් පරිදේවයට යනවා. විසි වෙලා යනවා කියන එක තියෙනවා.

එතකොට අපිට ආපහු ජේනවා තවත් ධර්මයක්. සක්කාය එක අන්තයක්. සක්කාය සමුදය තව අන්තයක්. එතකොට සක්කාය පරාමාසය ලෙස ගන්න පුළුවන්. සක්කාය සමුදය නාමරූපයෙන් ඇතුල් වෙන පාරත්, ඉදංසච්චය සිට ඇතුල් වෙන පාරත්, පරිදේව වූ සංස්කාර මගින් නැවතත් සඤ්ඤාව සුඛ යයි පැවසීමත්, සෝකය ඇති තැන දී විඤ්ඤාණය සසඳා, වෙනස දැන, නැවතත් රූප ස්පර්ශයට තුඩු දීමත් ගන්න පුළුවන්.

ඒ කියන්නේ අපිට ජේනවා උඩින් සඤ්ඤාවෙන් පරාමාසයට එනවා නාමරූප. ඉදංසච්චයෙන් පරාමාසයට එනවා. ඊළඟට අර පරාමාසයට කැරම් ඉන්නා වගේ ආවා නම් දැන් අපි දන්නවා එතැනින් යනවා සෝකයට එක පැත්තකින්. සෝකයෙන් යනවා වේදනාවට අර දිට්ඨි අනුසය පාර. ඊළඟට පරිදේව ඉඳලා සංස්කාර, අපි දන්නවා නේ, **line 7** එකේ අනිත් පැත්තට එන්නේ. එතකොට පරාමාසයට ඒ පැත්තෙන් ඇතුල් වෙනවා.

එතකොට ඔය **point** එකෙන් අපිට ජේනවා, ඒ කියන්නේ පරාමාසයේ චතුරාර්ය සත්‍ය මගින් තමයි පෝෂණය වෙන්නේ. ඉතින් ඒක පෝෂිත වෙනවා නම්, එතන දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය මගින් පෝෂිත වෙනවා නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන්.

ඔය අත්තගරහී **point** එකේදී කෙනෙක් මාන වෙන්නේ නැත්නම්, මෙතන තමයි හරි ලස්සන කැල්ල තියෙන්නේ, මාන වෙන්නේ නැත්නම් ඒ ගරහන දේ තියෙනවා නේ. ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් ලැජ්ජා වෙන්න ඕනෑ දෙයක්. නමුත් අපි ඒකට මාන වෙනවා. ඒ ධර්මයන්ට මාන වෙන්නේ නැත්නම් ඔඵව පුදුම විදිහට විශාල වෙලා ඒ

ආකිඤ්චන කෙළින් ම තමන්ට ජේනවා, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය හිටිය නම් එකපාරට ම තමන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ලොකු වෙලා තියෙන්නා වූ කියන එක.

මොකද මේ මාන්තය විසින් තමයි මේවා ඇතුල් වෙන්න දෙන්නේ. මේවා හොඳයි කියලා කියනවා නේ. මතක ද අපි කීවා, ඊයෙන් බැලුවා ඉද්ධි එකේදී, අර තුන් වෙනි ගාථාවේ තුන් වෙනි පදයට ආවේ. “මානය තමයි මෙහෙම වෙන එක හොඳයි කියලා” කියන්නේ. එතකොට දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය ගන්නවා නම් ඉතින් වේදනාවෙන් මේ වෙන්නා වූ කැල්ල හොඳ නැතෙයි කියන එක නේ ඒකෙන් පෙන්නන්නේ.

එතකොට ඒ යම්කිසි දෙයක් කෙනෙකුට වරදින්න පුළුවන්. අත්තගරහී කියන එක. ඒක වැරදීමක් නේ, කමක් නැහැ කියන එක නේ තියෙන්නේ. එතකොට තමන් මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් නිසා යම්කිසි දෙයකට අභිජ්ඣා වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒකට අපි මාන වෙනවා. තේරුණා ද? ඒවා නැති වෙනවා නම් අන්න එතන ජේනවා ලොකු වෙනසක් තියෙනවා කියලා.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

26/08/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද අපි ගාථාවක් ඉගෙන ගන්නවා. ඒ ගාථාව අපි ඉස්සෙල්ලා බලපු ගුහට්ඨක සූත්‍ර නිද්දේසයේ ඊළඟට තියෙන ගාථාව. ඒකේ පෙන්නනවා. “සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙයා ඕසං, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුල්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ, නාසිසතී ලොකමිමං පරඤ්ච.” කියලා.

ඒකෙ පෙන්නනවා කාම සඤ්ඤාදී සඤ්ඤාව නොහොත් සඤ්ඤානුසාරයෙන් නාමරූප ත්‍රිවිධ පරිඤ්ඤාවෙන් දැන වතුරොසය තරණය කරන්නේ ය. එහෙයින් තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි පරිග්ගහයන්හි නොඇලුණු ඒ ක්ෂිණාසුව මුනි තෙම උපුටා හළ රාගාදී සල්ල ඇතිගේ අජ්ජමත්තව හැසිරෙනුයේ මෙලොවත් පරලොවත් නොපතන්නේ ය කියලා.

එතකොට මේකෙ සඤ්ඤා කියලා කීවා ම, කාම සඤ්ඤා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා, විහිංසා සඤ්ඤා, නොක්ඛමිම, අව්‍යාපාද සඤ්ඤා, ඕය විදිහට පෙන්නනවා. එතකොට තීරණ පරිඤ්ඤා කීවා ම සඤ්ඤාව ප්‍රකට කොට දැනගෙන අනිත්‍ය හෙයින් සිතනවා, සීල සූත්‍රය වගේ, අනිච්චතො, දුක්ඛතො, රොගතො, ගණ්ඨතො ආදී වශයෙන් හිතනවා. ඒ වගේ ම සමුදය, අස්තංගමය, ආදීනව, නිස්සරණය වශයෙන් හිතනවා. මේක තමයි තීරණ පරිඤ්ඤාවට. ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤාවට පෙන්නනවා, කවරේ ද යත්. මෙසේ ප්‍රකට කොට දැන මෙසේ තීරණ කොට, සඤ්ඤාවේ ඡන්දරාගය දුරු කරනවා, බැහැර කරනවා අභාවයට පමුණුවනවා කියලා.

එතකොට විතරෙයා ඕසං. ඕස කියලා කීවා ම කාම, භව, දිට්ඨි, අවිද්‍යා ඕස තරණය, ඉක්මවීම කියන එක. සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙයා ඕසං.

පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. පරිග්ගහ කීවා ම තණ්හා පරිග්ගහ, දිට්ඨි පරිග්ගහ කියලා පරිග්ගහයේ දෙකක් තියෙනවා. මුනි කියලා කීවා ම, මොන, ඥානය. ඉතින් ඕක තුන් ආකාර වෙනවා නේ. කාය මොනෙයා. වචී මොනෙයා, මනො මොනෙයා කියලා. එතකොට මේකේ කාය මොනෙයා කියලා කියන්නේ, ත්‍රිවිධ දුශ්චරිතයන්ගේ ප්‍රභාණය එතකොට කාය සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය. චතුත්ථධ්‍යාන සමාපත්තිය කාය මොනෙයා කියනවා. වචී මොනෙයා කියලා කියන්නේ වාග් දුශ්චරිතයන්ගේ ප්‍රභාණය, වාග් සුවරිතය, එතකොට එතන පෙන්නනවා විතක්ක විචාරයන්ගේ නිරෝධය. දුතියධ්‍යාන සමාපත්තිය වචී මොනෙයා කියලා. මනො මොනෙයා කියලා කියන්නේ මනො දුශ්චරිතයන්ගේ ප්‍රභාණය, එතෙත්දී ත්‍රිවිධ මනො සුවරිතය, විත්ත

සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය, සඤ්ඤාව වේදයිත නිරෝධය, මනෝ මුනි කියලා කියනවා. එතකොට තථාගතයන් වහන්සේ මුනි මුනි කියලා කියනවා.

එතකොට ලේප කියලා කීවා ම, තෘෂ්ණා ලේප, දිට්ඨි ලේප, කියලා ලේප දෙකයි. ඒකෙදි අපි දන්නවා මෙපමණකට මගේ ය කියලා එහෙම ගන්නේ. ඊළඟට දිට්ඨි ලේපයේ තියෙනවා විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨිය.

ඊළඟට පෙන්නනවා අබ්බුල්ලසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ. සල්ල කීවා ම සල්ල 7යි. රාග සල්ල, ද්වේෂ සල්ල, මෝහ සල්ල, මාන සල්ල, දිට්ඨි සල්ල, සෝක සල්ල, දුශ්චරිත සල්ල කියලා සජ්ත සල්ලයෝ. එතකොට ඒ සල්ලයන් උපුටා හල හුල් ඇත්තේ ය, සිදුණා ලද හුල් ඇත්තේ ය, ත්‍යාග කළ, වමනය කළ, අන්න ඒක තමයි අබ්බුල්ලසල්ලො කියලා කියන්නේ. සල්ලයන් අත හැරලා. වරං කියලා කියන්නේ හැසිරෙනවා, ඉරියව් පවත්වනුයේ විහාරය වාගේ.

අජ්ජමත්තො කියලා කීවා ම කුසල් දහමිහි ඒ සංස්කාර සකස් කරනුයේ ඒවායේ නොතැබූ ඡන්දය ඇතියේ නොතැබූ ධුර, අර අනික්බිත්තධුරො කියලා එහෙම තියෙන්නේ, අන්න ඒ විදිහට කෙසේ නම් මම නොපිරුණු සීලස්කන්ධය පුරම් ද, ඒ වගේ ම, ඒ සඳහා විරියක් භාවිතා කරනවා. ඊළඟට සමාධි ස්කන්ධය පුරම් ද, ඒ ඒ තැන්වල නුවණින් අනුදන්නවා කියලා.

මේක පාලි භාෂාවෙන් හරි ලස්සනට පෙන්නනවා “පරිපූරං වා විමුත්තිඤ්ඤාණදස්සනක්ඛන්ධං තත්ථ තත්ථ පඤ්ඤාය අනුගණ්ඨෙය්‍යන්ති.” ප්‍රඥාවෙන් අනුග්‍රහ කරනවා තමන්ගේ තියෙන එක. එතකොට නැති එක ඇති කරගන්න තමන් ඒ විරිය ආරම්භ කරනවා ඒක පවත්වනවා.

එතකොට මේ විදිහට ඊළඟට අවසාන පදයට එනවා නාසීසතී ලොකමීමං පරඤ්ච. ඒ කියන්නේ මෙලොව නොපතයි. පරලොව නොපතයි. ස්වකීය රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ සංඛ්‍යාත ලෝකය පතන්නේ නෑ. පරලොවත් ඒ විදිහට ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ පැතීමක් නෑ. නොකැමති වෙනවා. ඉවසන්නේ නෑ. එතකොට ඕක තමයි ගාථාවේ තියෙන්නේ.

ඉතින් මේක කරන්න තියෙන්නේ ඔය අපි “කලහ විවාද සූත්‍ර 2” diagram වල පස් වෙනි slide එක. ඕක අපි සබ්බාසව 3 set එකෙන් බලලා තියෙනවා. ඒකේ මතක ඇති ඕගොල්ලන්ට අර area 6 තියෙන්නේ, පරාමාස, ඉදංසච්ච, මෝහ අගතිය. ඒක නිසා අපි අර වම් පැත්තේ අර නන්දිය සහිතව තිබෙන 50% පාර තියෙන area එකට එනවා. ඉතින් ඕක දික් කලා ම උඩ නාමරූප. ඉතින් ඔතනින් වේදනාවෙන් තණ්හාව, තණ්හාවෙන් පරිග්ගහයන් ලකුණු කරලා තියෙනවා. පහළින් “අත්තා” කියලා ඒක නිසා ගන්න හැටි. ඒ diagram එකේ දිට්ඨි අනුසය පාරත් තියෙනවා.

ඉතින් මේ ගාථාවේ පද හතර ලකුණු කරගන්න පුළුවන් ඔය diagram එකේ ලස්සනට. සඤ්ඤා පරිඤ්ඤා විතරෙයා ඕසං කීවා ම, ඒක සඤ්ඤාව තියෙන තැන ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො කියන එක අර පහළ සංස්කාර තියෙන area 6 එකේ පරිදේව වෙන තැන, ලකුණු කරගත හැකියි.

ඊළඟට අබ්බුල්හසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ ලකුණු කරගන්න පුළුවන් ඔය “අත්තා” කියලා කියන එක ගන්න එක තියෙන්නේ. හය අගතියට යන්නැහැ. අන්න ඒක නොවන විදිහට එතන ලකුණු කරගත හැකියි. ඊළඟට නාසිසතී ලොකමීමං පරඤ්ච කියන එක කැලී දෙකකට එනවා. ඒක විඤ්ඤාණය තියෙන තැන තමයි ලකුණු කරගන්න ඕනෑ. කැලී දෙකක් තමයි, නාමකායේ දැන් තියෙන අගය තියෙනවා නේ, මෙලොව අගය. වේතනාවෙන් පස්සේ, ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එන කැල්ලට ලකුණු කරගන්නවා.

ඊළඟට විඤ්ඤාණය නිසා වන පරලොව අගය අපි ලකුණු කරගන්නවා පරාමාසකායගන්ථයෙ සිට සෝකයට දක්වා යන රේඛාවේ. එතකොට ඔය දෙක කරන්නේ නෑ ඒ කියන්නේ මෙලොවයි, පරලොවයි. සෝකය එන්නේ පරිදේව වෙලා නේ. එහෙම නම් විඤ්ඤාණය මැරිලා. පරලොව. එතකොට දැනුත් තියෙන්නේ පරලොව.

ඊළඟට මේකේ රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා සඤ්ඤා පරිඤ්ඤා විතරෙයා ඕසං දෙයාකාර වෙනවා. සඤ්ඤාව දුක වශයෙන් තීරණ පරිඤ්ඤාවෙන් දැන, ප්‍රභාණ පරිඤ්ඤාවෙන් පහ කිරීම එකක්. තමාට ගැරහීම අත්තගරහී කරන්නා වූ මුනිවරයකුට නුසුදුසු වූ පාණාතිපාතය වැනි කාය සංස්කාර, වචී සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාර ඉවතලීම තව එකක්.

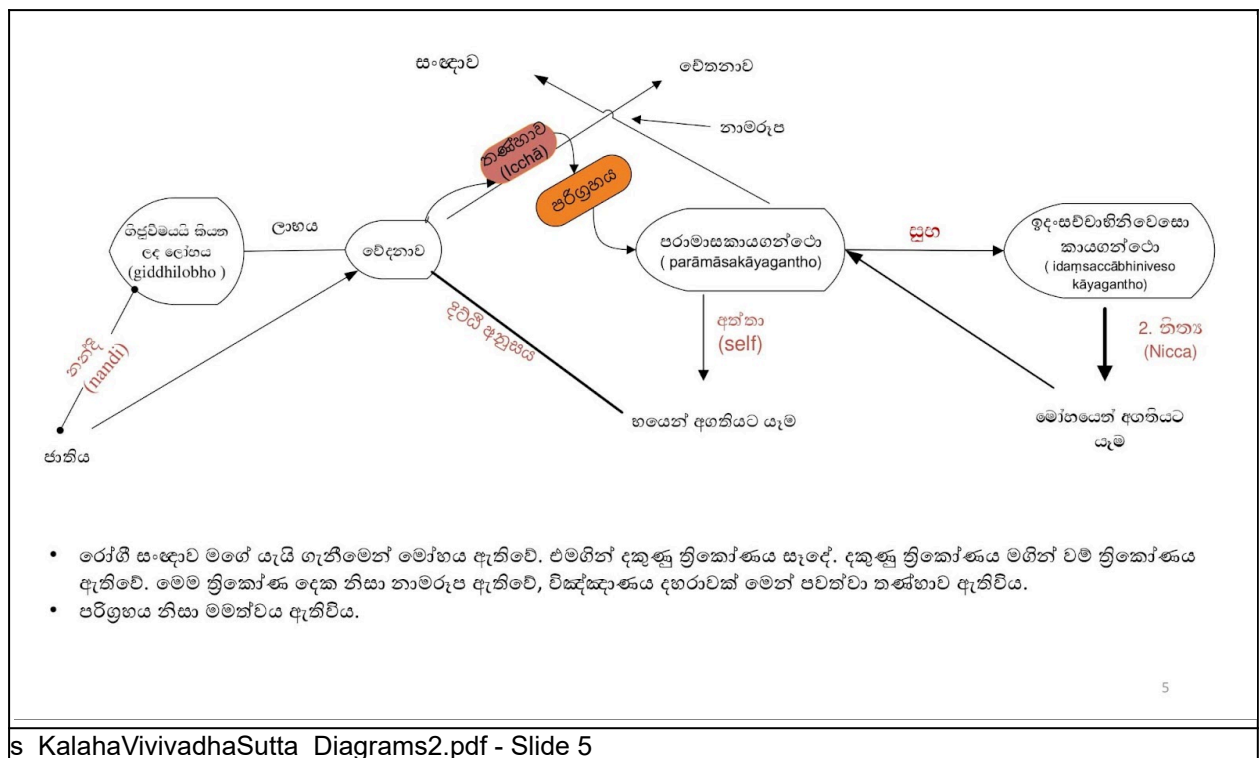
මොකද ඒ ධර්මයන්ගෙන් නැවතත් සඤ්ඤාව හැදෙනවා. දැන් තමන්ට තේරෙනවා අර මුනිවරයාගේ තියෙන කතාව. අර පහළ කැල්ලට එන්නේ, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අර සංස්කාර කළා නම් ආපහු සඤ්ඤාව සුබයි එහෙම කියලා ගන්නවා.

අබ්බුල්හසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ සල්ල වශයෙන් පළවෙනි දිට්ඨි සල්ලය විමසන්නේ ඉහත ධර්ම කාරණා දෙක මගින් යම් දහමක් නොපැවැත්කුවා ද, එම ධර්මයේ අළලා සිටීම වළකිනවා. ඒ කියන්නේ අපි පෙන්නුවා නේ සඤ්ඤාව ගන්නෙත් නෑ, සංස්කාරයෙන් එන එක ගන්නෙත් නෑ, එහෙම නම් සල්ලයෙන් ඒ මොකක්වත් අල්ලාගෙන ඉන්නේ නෑ, දිට්ඨි සල්ලය ගන්නේ නැත්නම්. ඉවත් කරනවා. අබ්බුල්හ කීවා ම, pulled out, ඉවත් කරනවා.

තව ද මේ සඳහා ප්‍රමාද නොවෙයි, අප්පමත්ත. දුක වශයෙන් සඤ්ඤාව දුටුවා ද, පෙර එම සඤ්ඤා මගේ යයි ගත්තා ද, මෙම ධර්මයේ මගේ යයි ගැනීම වැළකීමට පමා නොවෙයි. ප්‍රමාදයක් වෙන්වේ නෑ ඒකට. මෙසේ අත්තා සිට නිත්‍යභාවයට නොයයි. එහෙම නම් දැන් පවතින වේදනා ධර්මයේ නිසා හෝ පසුව පවතින වේදනා ධර්මයන් හෝ නොපතයි. මේ නිසා නාසිසතී ලොකමීමං පරඤ්ච කියලා කියනවා.

ඉතින් ඕක හරි ලස්සන වැඩේ කියන්නේ මේ පරලොව කතාව අර පහළ සෝකය තියෙන තැන නේ ලකුණු වෙලා තියෙන්නේ. එතෙන්ට එන්නේ නැහැයි කියන එක නේ, ඔතන ගැඹුරට කෙනෙකුට භාවනා කරන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



27/08/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ ඊයේ ගාථාව ම යි. “සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙය්‍ය ඔසං, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුළුභසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ, නාසිසති ලොකමිමං පරඤ්ච.”

එතකොට ඕකේ අපි දන්නවා සඤ්ඤා කියලා කීවා ම, කාම සඤ්ඤා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා, විහිංසා සඤ්ඤා, ඒ වගේ සඤ්ඤා. එතකොට ඒ සඤ්ඤාව සඳහා මේ සීල සූත්‍රය විදිහට අනිච්චතො, දුක්ඛතො, රොගතො, ගණ්ඨතො ආදී වගයෙන් ඒක බලනවා. ඊට පස්සේ, අර සබ්බ ලෝකෙ අනභිරත සඤ්ඤා, සබ්බසම්බාරෙසු අනිච්ච සඤ්ඤා, ඒ විදිහට බලනවා. බැලුවා ම එතන ම පුදුමාකාර මනසක් ඇති වෙනවා.

ඊළඟට පෙන්නනවා පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. පරිග්ගහ කීවා ම ඔතන සුභයි කියලා අරගෙන නේ ද මේක සිද්ධ වෙන්නේ? රෝගී සඤ්ඤාවක් මගේ කියලා අරගෙන. ඉතින් එතැනින් එනවා අර diagram එකට. ඊයේ බැලුවා නේ diagram එක. කලහ විවාද සූත්‍ර 2, 5 වෙනි slide එක ඔය තියෙන්නේ. දැන් ඉතින් තමන්ට ගරහන සංස්කාර අයිත් කරනවා අත්තගරහී, ඒක අයිත් කරලා එනවා, අබ්බුළුභසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ කියන එකට.

එතකොට අපි එතෙතේදි බැලුවා සල්ල වගයෙන් දිට්ඨි සල්ලය විමසලා. දැන් ඉස්සෙල්ලා කාරණා දෙකක් කීව නේ. දැන් සඤ්ඤාව අනිච්චතො, දුක්ඛතො කියලා බැලුවා. අනිත් පැත්තෙන් අර තමන්ට ගරහන සංස්කාර පාණාතිපාත, මිච්ඡා දිට්ඨි එහෙම ඒවා ඔක්කොම අයිත් කළා. ඒ කාරණා දෙක මගින් යම්කිසි දහමක් නොපැතුවා ද, එම ධර්මයෝ අළලා සිටීම වළකනවා. අල්ලාගෙන ඉන්නේ නෑ.

ඊළඟට තව කාරණාවක් කීවා රහතන් වහන්සේ. තව ද මේ සඳහා ප්‍රමාද නොවෙයි. අජ්ජමත්තො. දුක වගයෙන් සඤ්ඤාව දුටුවා ද, පෙර එම සඤ්ඤාව මගේ යයි ගන්නා ද, මෙම ධර්මයෝ මගේ යයි ගැනීම වැළකීමට පමා නොවෙයි.

එතකොට ඒ කාරණා දෙක හරි වැදගත්. මෙසේ අත්තා සිට නිත්‍යභාවයට නොයන්නේ එමගින් වන ප්‍රඥාව මගින් අනුග්‍රහ කර සියලු සඤ්ඤා ඉවතලීම කියන එක කරනවා.

ඊළඟට නාසිසති ලොකමිමං පරඤ්ච. මෙතනත් හරි වැදගත්. මෙතන පෙන්නනවා මිය ගියා වූ විඤ්ඤාණය මගින් නේ ද පරලොච ගැන, ඊළඟ මොහොත ගැන, හිතන්නේ?

විඤ්ඤාණය මිය ගියා නම් ඒකේ පැවැත්මක් නෑ. මේ මැරීවිච විඤ්ඤාණය තමයි මේ ඉස්සරහ ඊළඟ එක ගැන හොඳයි කියන්නේ. මේ දැන් තියෙන ඊළඟ මොහොත වේවා ඊළඟ හවය වේවා නොපවතින දෙයක් ගැන නැවත සිතීම මුනිවරයාට ගෝචර නොවෙයි.

ඔක තමයි මම කළ භාවනාව.

ඉතින් භාවනාව නැවැත්තුවා ම මට තේරුණා ඉතාමත් **slow** විදිහට මනෝමය කාය මේ ගරීරයට ඇතුල් වීම කියන එක. මුලින් ම තමන්ට තෝරගන්න හැකි වන විදිහට සඤ්ඤාව ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ වේදනාව ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ ඔප්වට යමක් ඇතුල් වෙනවා කියලා ඔප්ව වටේ එහෙම **boundary** එක තියෙන්නේ ඒක තමන්ට දැනෙන්න ගන්නවා මේ විදිහට.

29/08/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම අර කළින් කළ ගාථාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. “සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙය්‍ය ඕසං, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුළ්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ, නාසිසති ලොකමිමං පරඤ්ච.”

එතකොට ඒ සඤ්ඤාව කියන එක සීල සුත්‍රයේ විදිහට බැලුවා. සබ්බ ලෝකෙ අනභිරත සඤ්ඤා, සබ්බසඬ්ඛාරෙසු අනිච්ච සඤ්ඤා ඒවා ඔක්කොම මෙනෙහි කළා.

ඊට පස්සේ අර පරිග්ගහය කියන එක, එතන අපි දන්නවා වේදනා තණ්හා, ඒ තණ්හාවෙන් පරිග්ගහය කියන එක ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ, බාහිර වස්තූන්ගේ පරිග්ගහය නිසා මමංකාරය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට එහෙනම් තණ්හාවයි, පරිග්ගහයයි අතර අපිට ඇති වෙනවා අර තණ්හා මම කියන එක කතාව. ඊළඟට පරිග්ගහයෙන් ඇති වෙන මමංකාරය එතෙක්දි ගන්න ඕනෑ දිට්ඨි මම කියලා. අන්න ඒ විදිහට ඒ දෙක බලන්න පුළුවන්.

දැන් මේකෙ පෙන්නනවා අබ්බුළ්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ කියලා. එතකොට ඒ දිට්ඨි සල්ලය නොවෙනවා නම් ඒ සඤ්ඤා, සංස්කාර දෙකෙළවර අත හරින්නේ අත්තා සිට නිත්‍යයට යනවා කියන එකේ නැති වීම කියන එක තියෙනවා.

එතකොට නිත්‍ය කියන එක වෙන්තේ නැති නම් අත්තවාද උපාදානය කියන එක සිද්ධ වෙන්තේ නෑ. එතකොට මේ විදිහට මෝහ සල්ලය අත් ඇරීමට අපිට තුඩු දෙනවා. මෝහ සල්ලය අත් ඇරීමට තුඩු දෙන්නේ, එමගින් කාම උපාදානය කියන එක අත් ඇරීමට පදනම සකස් වෙනවා. ඔතන තියෙනවා කෙනෙකුට බොහොම ගැඹුරට බලන්න මේ භාවනාව, ඒක අපි තමන්ට ම බලන්න ඉතුරු කරමු.

එතකොට ඒ කාම උපාදාන අත් ඇරීමට පදනම සකස් වෙන්තේ ඒ රාග සල්ලයත් අත් ඇරීමට තුඩු දෙනවා. කාම උපාදාන අත් අරින්නේ නම් එම කාමයන් ම නිසා ඇති වූ දිට්ඨි උපාදාන කියන ඒවා අතහරිනවා. එතකොට ඉහත අපි පෙන්නුවා නේ, දිට්ඨි සල්ලයත්, ඒ දිට්ඨි උපාදානයත් අත අරිනවා නම් අර භව ආශ්‍රව ඉවත් වීම හරහා භවෙසන ප්‍රභාණයට තුඩු දෙනවා. එමගින් දෝෂ සල්ලය කියන එක බැස යනවා. සීලබ්බත උපාදානය අත අරිනවා. දැන් පවතින වේදනා නිසා මෙලොව අගයත්, ඒ වගේ ම අනුසය නිසා වූ පසු අගයෝ ද අත අරිනවා කියලා ඒ ගාථාව ඔය විදිහට සම්පූර්ණ වෙනවා. ඉතින් ඒ ගාථාව අපි සාකච්ඡා කළා. ඒ අනුව බලන්න ඕනෑ.

උපාදාන අතර සම්බන්ධතාවය බොහෝම ගැඹුරට තමන් ම කල්පනා කර බලන්න
ඕනෑ.

ඒක තමයි මම කළ භාවනාව.

30/08/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම කළේ අපි ගාථාවක් සාකච්ඡා කළා නේ. “සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙය්‍ය ඕසං,” කියලා. එතකොට ඒ ගාථාව අපි සාකච්ඡා කළා.

සඤ්ඤාව සීල සුත්‍රයේ විදිහට බලනවා. සබ්බ ලෝකෙ අනභිරත සඤ්ඤා, සබ්බසඛ්ඛාරෙසු අනිච්ච සඤ්ඤා ඒ විදිහට මෙනෙහි කරනවා කියලා. ඊට පස්සේ පරිග්ගහය, තණ්හා පරිග්ගහය, දිට්ඨි පරිග්ගහය කියන දෙක බැලුවා, තණ්හා මම, දිට්ඨි මම වශයෙන්.

ඊට පස්සේ අබ්බුල්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ කීවා ම අපි සාකච්ඡා කළා ඒ දිට්ඨි සල්ලය නොවන්නේ නම් සඤ්ඤා, සංස්කාර දෙකෙළවර අත් අරින්නේ, අත්තා සිට නිත්‍ය නොවෙනවා කියලා. නිත්‍ය නොවෙනවා නම් අත්තවාද උපාදානය නොවේ. මෙසේ මෝභ සල්ලය අත් ඇරීමට තුඩු දෙයි. මෝභ සල්ලය අත් ඇරීමට තුඩු දෙන්නේ, එමගින් කාම උපාදානය අත් ඇරීමට පදනම සකස් වේ කියලා.

ඉතින් මම ඊයේ කීව නේ ඕක හිතන්න ඉඩ දුන්නා කියලා. ඔතන තියෙන්නේ මොකක් ද? ඕය උපාදාන අතර සම්බන්ධතාවය කෙනෙක් බලනවා නම් ඕයගොල්ලෝ දන්නවා ඒ වේදනා චේතනා, පරාමාස, භය අගති, වේදනා කියලා අපි හදා ගන්නවා. ඒකෙ මතක ඇති අපි දිට්ඨි උපාදානය කියන එක ලකුණු කළා චේතනා පරාමාස, භය අගති වේදනා. ඒ අත්තවාද උපාදානයට P, Q කියලා එහෙම දාගත්තා, එතන සෝකය ඉඳන් වේදනාව, වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට. එතකොට කාම තණ්හා කියන එක තමයි වේදනාව සිට පරාමාසයට. එතකොට පරාමාස ඉඳන් භය අගතියට අපි ලකුණු කරගත්තා හව තණ්හාව, ඒ වගේ ම කාම උපාදානය. එතකොට සීලබ්බත උපාදානය වේදනා චේතනා, චේතනා පරාමාස කියලා ඕගොල්ලො දන්නවා.

දැන් බලන්න මෝභ සල්ලය වුණොත් මොකද වෙන්නේ? ඒ මගින් අපිට දිට්ඨි සල්ලය ඇති වෙනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව හරහා දිට්ඨි ආශ්‍රව, ඒකෙන් දිට්ඨි සල්ලය කියන එකට එනවා. එහෙම වුණොත් මොකද වෙන්නේ? සඤ්ඤාව කියන එක සනාථ කරනවා. දැන් එතකොට අපිට ලස්සනට ජේතවා, ඒක කරන්නේ නැත්නම් අබ්බුල්භසල්ලො කියන එක හොඳට වෙනවා, අරක සනාථ කරන්න බෑ. දෙකෙළවර අත ඇරිය. සඤ්ඤාව සනාථ කරගන්න බෑ කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඔතන අපි සාකච්ඡා කළා ඔය 12/02/2016 උපාදාන භාවනාවෙදි, ඒ යම් වේදනාවක් පරාමාසගත වූවා ද, ඒ කියන්නේ Q කියලා අපි දැමීමේ වේදනා පරාමාස, එහෙම නම් එමගින් අත්තා යන්න සෑදීම වෙන බව පැහැදිලියි. එහෙම නම් කාම උපාදානය වෙනවා. අර පරාමාසගත වීම නිසා තමයි එතන ඒ කාම උපාදානය කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ කාම උපාදානය එතකොට එතන පරාමාස හය අගනිය රේඛාවේ ලකුණු වෙනවා. එතකොට මේක නේ මේ සනාථ කරන එක. දැන් ඒ කියන්නේ මොකක් ද මේ අයිත් කළේ? නිත්‍යභාවය.

අතන නිත්‍යභාවය නැති නිසා තමයි අපි එන්නේ නෑ. එහෙම නම් දිට්ඨි සල්ලය සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන කරකැවෙන්න දෙන්නේ නෑ කියන එක. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ තිබුණා වූ දෙය නේ මේ ආපහු එවන්නෙ නිත්‍යභාවයට.

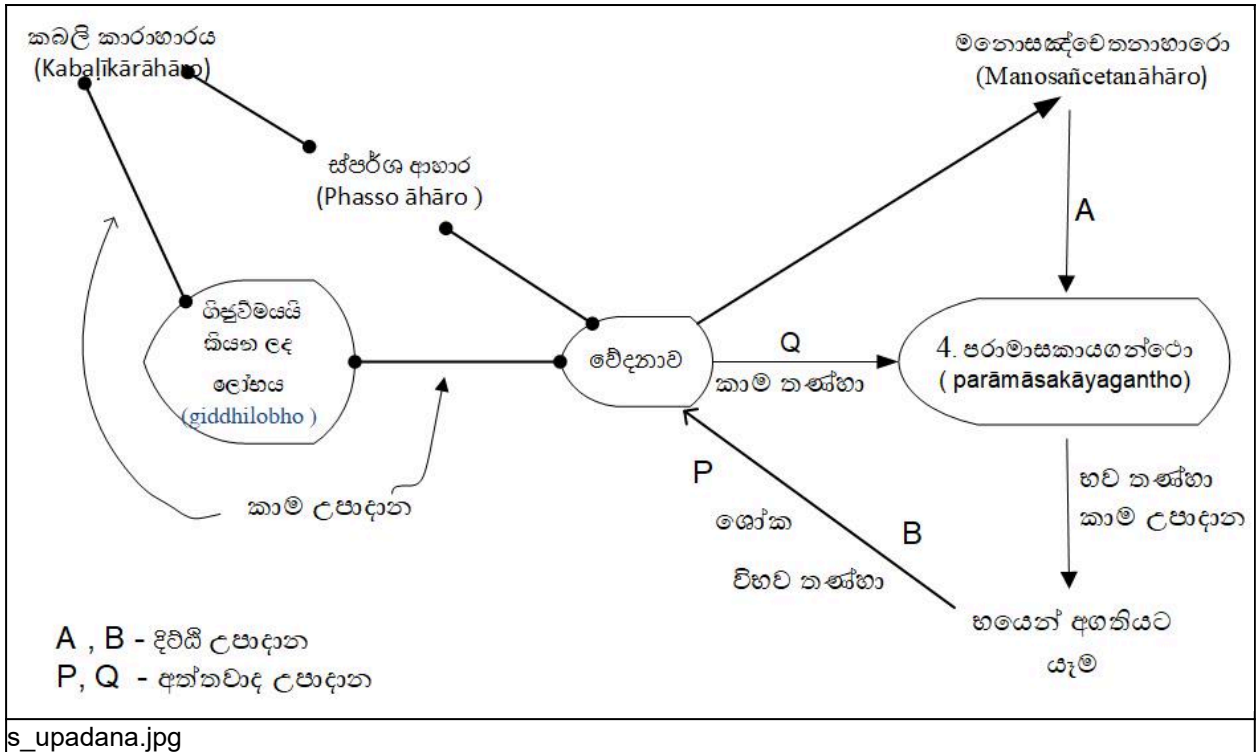
එතකොට දැන් ඊළඟට ආපහු කාම උපාදානය අත්හැරීමට පදනම සකස් වෙන්නේ රාග සල්ලයන් අත් ඇරීමට තුඩු දෙනවා. එතකොට එතැනින් රාග සල්ලයන් අත් අරිනවා නම් කාම උපාදානය අත්හැරීම කියන එක එනවා. එහෙම වෙනවා නම් කාමය නිසා වන දිට්ඨි උපාදානයන් කියන ඒවා අත අරිනවා, කාමය නිසා වූ දිට්ඨි උපාදානය. මොකක් ද මේ අයිත් කරන්න යන්නේ? අන්න අර නිත්‍යභාවයත් එක්ක තිබෙන්නා වූ කතාව තමයි මෙතෙක්දී අයිත් කිරීම කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් අපි පෙන්නුවා දිට්ඨි සල්ලය සාකච්ඡා කළා. ඒකයි, දිට්ඨි උපාදානය දෙක ම අත අරිනවා නම් අර හව ආශ්‍රව ඉවත් වීම හරහා හවෙසන ප්‍රභාණයට තුඩු දෙනවා. කියලා. ඒක කොහොම ද සිද්ධ වෙන්නේ?

දැන් බලන්න දිට්ඨි සල්ලය කතාව නැත්නම්, දිට්ඨි උපාදානය නැත්නම්, diagram එකේ පෙන්නුවා නේ අපි A කියන point එක වේතනා පරාමාස. ඒකේ පසු එක නේ මේ කතා කරන්නේ. පසු එක තමයි හව ආශ්‍රවයට වෙන්නේ නේ ද?

එතකොට එහෙම නම් අර වේදනාවේ නිත්‍යභාවය කියන එක ඉවත් වෙනවා. එතකොට ඒක ඉවත් වෙනවා නම්, සීලබ්බත උපාදානය ඒකෙන් ඉවත් වෙනවා. දැන් ජේනවා ද සම්බන්ධතාවය? එතකොට එහෙම නම් ඉතින් පෙන්නනවා අර ද්වේෂ සල්ලය බැහැලා යනවා. ඇයි සල්ලයෙන් ආපහු නිත්‍යභාවය අපිට එනව නේ කරකවලා. එතකොට සීලබ්බත උපාදානය අත අරිනවා. ඉතින් දැන් පවතින වේදනා නිසා මෙලොව අගය, ඒ වගේ ම අනුසය නිසා ඇති වෙන පරලොව අත අරිනවා කියන එක. ඕක තමයි ඔය විසඳුම. හරි ලස්සනයි.

ඒක තමයි මම කළ භාවනාව.



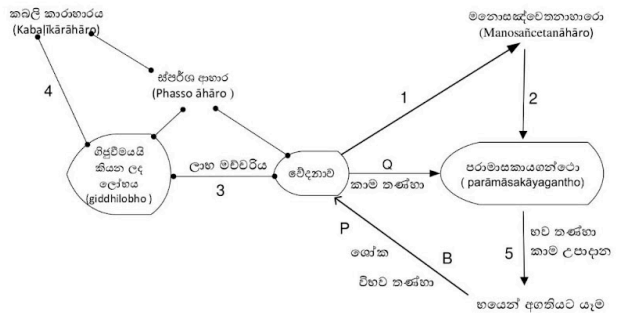
s_upadana.jpg

උපාදාන

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

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

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



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

s_CulaSihanada_diagrams.pdf - Slide 2

31/08/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද මම කළින් කළ ගාථාවක් බැලුවා. “සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පභායා.” කියන ගාථාව

එතකොට මේකේ සත්වයා කියන එක අපි දන්නවා රූපයේ යම්කිසි ඡන්දයක්, රාගයක්, නන්දියක්, තෘෂ්ණාවක්, තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපායාසයන්, අදිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය, මේවා තියෙනවා නම් ඒ ඇලිව්ව එක්කෙනා, සත්වයා කියලා කියනවා.

ඒකෙන් අනතුරුව තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. එතන රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා සිටිනවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා සිටිනවා. නානාලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් අපි ස්ථිර වෙලා ඒ බවට පැමිණිලා සිටී.

එතකොට අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වෙන්නේ විපල්ලාස. දිට්ඨි අනුසය මගින් ඒ රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා “සුඛ,” යි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි කියලා කියනවා. එතකොට අවිද්‍යා අනුසය සියලු විපල්ලාසයන් ම ස්ථිර වශයෙන් වරදවා වටහා ගන්නවා. ඉතින් මෙතන ම කෙනෙකුට ඡේනවා, ඉතින් මේ බොරු ගොඩක් ම නේ මේ පෙන්නුවේ සුඛයි කියන එක මේ දුක්ඛය කියන එක වෙනුවට.

ඉතින් මෙතෙක්දී මට සම්බන්ධ වුණා ඊයේ භාවනාවත් එක්ක. කාමරාග අනුසය මගින් ඒ සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි පැවසීම තීරණ පරිඤ්ඤාවෙන් නවතාලනවා. දැනට ම ඡේනවා නේ මේක බොරුවක් කියන එක.

ඊළඟට මුනිවරයාට සුදුසු නොවන්නා වූ පටිස සඤ්ඤාවෝ ඉවතලන්නේ නම් අසම්පජානකාරීත්වයට සුඛ වශයෙන් ගෙන නැවතත් සඤ්ඤා වීම නවතාලනවා. එමගින් සඤ්ඤාවන් සනාථ වීම නිත්‍යභාවය මගින් කළ නොහැක්කේ ය. කුමක් නිසා ද?

දුක් වූ දෙයක් මගේ යයි නොගන්නා බැවින් අත්තා සිට නිත්‍ය නොවන්නේ ය. අර “අනිත්‍ය නම්, දුක නම් විපරිණාමයට පත් වෙන්නේ නම් මගේ කියලා ගන්න වටින්නේ

නෑ,” කියන්නේ. අන්න ඒ අර්ථය නේ. එතකොට නිත්‍ය නොවන්නේ ය. මෝහ සල්ලය මගින් ඒ දිට්ඨි සල්ලයට බලපෑම කළ නොහැකි වන්නේ ය. මෙසේ මේ කාම උපාදානය කියන එක බැහැලා යනවා.

එතැනින් එනවා ඊළඟ පදයට. දුරේ විවේකා හි තථාවිධො සො කියන එකට. ප්‍රථමධ්‍යානයට සමච්ඡික පුද්ගලයාට ඒ නිවරණයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා කියන එක. දැන් එතකොට අපිට මතක් වෙන්න ඕනෑ අර උපාදාන diagram එක. දැන් අපි කීව නේ කාම උපාදානය බැහැලා යනවා කියලා. ඉතින් ඔය කාම උපාදානය ලකුණු කරගන්නේ පරාමාස භය අගති. නේ ද? එතකොට වේදනා, පරාමාස, පරාමාස, භය අගති, භය අගති වේදනා. එතකොට පරාමාස භය අගතියට කාම උපාදානය ලකුණු කරගන්නේ. එතකොට කාම උපාදානය බැහැලා යනවා නම් කාමච්ඡන්දයෝ බැහැලා යනවා. එතකොට ඕලාරික වූ කිසිදු රූපයක් නොපතන්නේ ඒ ධ්‍යානයන්ට පදනම කියන එක සැලසෙනවා. ඒ විදිහට විවේකය කියන එක සිහි කළා.

දැන් ඒ විදිහට ගිහිල්ලා, ආකාසානඤ්චායතනයට සමච්ඡික පුද්ගලයාට රූප සඤ්ඤා, පටිස සඤ්ඤා, නානත්ත සඤ්ඤා වෙන්, වෙන් වීම කියන එක තියෙනවා. නානත්ත සඤ්ඤාව විඤ්ඤාණයේ ඇති අගයන් පැවරීම ලෙස අපි පෙර සාකච්ඡා කර තියෙනවා. විඤ්ඤාණයේ තියෙන එක තමයි ඔය නානත්ත සඤ්ඤාවට එන්නේ. ඒ කියන්නේ මොකක් ද? මෝහයේ සිට දිට්ඨි සල්ලය හරහා රූපය දක්වා පැමිණීමයි.

අපි ඊයේ සාකච්ඡා කළා නේ ඒක ලස්සනට නේ ද? එතකොට ඉහත සඳහන් අයුරින් කාම උපාදානය ඉවත් කරන ලද්දේ නම්, එම නානත්ත සඤ්ඤාවෝ බැස යයි. ඒ නිත්‍යභාවයක් නොවන බව දන්නා, දක්නා නිසා ය. අන්න අර රූපයේ අර නිත්‍ය කතාවට එන්නේ නෑ.

අත්තවාද උපාදානයෙන් අපි දන්නවා, කාම උපාදානය කියන එක, හැදෙනවා කියලා. ඒක වෙන්නේ නැති හැටි අපි බැලුවා. එතකොට මේක ආකාසානඤ්චායතනය වීමට තුඩු දෙනවා. තව ද, පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුබ යයි, නොකියන්නේ පටිස සඤ්ඤාවෝ බැස යනවා. ආකාසානඤ්චායතනය ස්ථිර වෙනවා.

අන්න ඒකයි point එක. එහි බසියි, පහදියි. එහි නිශ්චයට බැස ගැනීම රූප සඤ්ඤා ඉවත් වීම සමඟ සිදු වෙනවා. මෙය දිට්ඨි උපාදානය බැස යෑම මගින් සිදු වෙනවා. මෙය සිදු වෙන්නේ රූපයට නිත්‍යභාවය සනාථ කරන රාග සල්ලය ඉවත් කිරීමෙන් අනතුරුවයි. මොකද, අර රාග සල්ලය තියෙනවා නම් අර කාමයක් එක්ක අල්ලලා කරකවනවා කියන එක තියෙනවා.

දැන් ජේනවා නේ අර බුදුහාමුදුරුවෝ භාවිතා කරන්නේ ඔහුගේ සිත මේ ආකාසානාඤ්චායතනයේ බසි, පහදී, නිශ්චයට යයි කියලා නේ. ඒ කැල්ලෙන් කැල්ල දැන් ජේනවා.

ඊළඟට විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට සමවැදුණු අයකුට ආකාසානාඤ්චායතන සඤ්ඤාවෙන් විවේකය ඇත. මෙය වීමට නම් වේදනා නිසා වන දිට්ඨි උපාදානයෝ බැස යා යුතුයි. ඒ සඳහා 50% පාරේ ඒ කියන්නේ, සංකප්ප පාර හරහා පැමිණෙන වේදනාවන් ඉවසිය යුතුයි. ඉතින් දැන් අපිට මේ වෙලාවේ පැහැදිලි වෙනවා, අර භය අගති, වේදනා, චේතනා රේඛාවන්ගේ කැපීම.

රහතන් වහන්සේ කීවේ විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට යනකොට, මතක ද, ඒ කියන්නේ දැන් මෙතන diagram එකක් හැටියට එනවා නම්, භය අගතියෙන් වේදනාව, සංකප්ප පාරේ ජාතිය ඉඳන් වේදනාවට එන රේඛාව තියෙනවා. ඊට පස්සේ වේදනාව ඉඳන් චේතනාවට. දැන් “අර 50% පාරේ එන වේදනාවන් අපි ඉවසන්න ඕනෑ.” එතකොට ඉතින් ඔතන B කියලා ලකුණු කර ගත්තේ දිට්ඨි උපාදානයේ කොටස, මතක ද, ඒක කැලී දෙකකට කැඩෙනවා නේ. භය අගති, වේදනා කැල්ල එකක්. චේතනා, පරාමාස කැල්ල තව එකක්. එතකොට අර, භය අගති, වේදනා, වේදනා, චේතනා කතාව නැති වෙන්න ඕනෑ.

ඊළඟට ආකිඤ්චඤ්චායතනයට සමවැදුණු අයකුට විඤ්ඤාණඤ්චායතනයෙන් විවේකය ඇත. මෙය සිදු වන්නේ සීලබ්බත උපාදානය ඉවත් වීමෙන් අනතුරුවයි. ඒ කියන්නේ මොකක් ද? වේදනා චේතනා රේඛාව, චේතනා පරාමාස රේඛාව හරහා පරාවර්තනය නොවිය යුතුයි. අපිට ජේනවා නේ සීලබ්බත උපාදානය කැලී දෙකක් තියෙනවා නේ. වේදනා චේතනා, චේතනා පරාමාස කියලා. එතකොට අපිට වෙන්නේ මොකක් ද?

ඒ චේතනා පරාමාස රේඛාව ඔතන තියෙන්නේ දිට්ඨි උපාදානය. එතකොට අර සීලබ්බත උපාදානය තියෙන වේදනා චේතනා කැල්ල, චේතනා පරාමාස හරහා පරාවර්තනය වුණොත් අන්න එනවා චේතනා ඉදංසච්චය කියන එකට. ඒක නොවෙන්න ඕනෑ.

ඉතින් මේ වෙලාවේ ඕගොල්ලන්ට ජේනවා, පරාමාසයයි චේතනාවයි අතර අර අත්තා කියලා ගන්න එකේ පසු සඤ්ඤාව හව ආශ්‍රවය. ඉතින් ඒක තිබුණා නම් අපි ද්වේෂ සල්ලයට ගිහිල්ලා, ආපහු වේදනාව අල්ලලා කරකවනවා කියන කතාව තියෙනවා නේ. ඒක නේ අර වේදනාව ගැන සඤ්ඤා මනසිකාරයන් නැති වෙන්න ඕනෑ කියලා කියන්නේ.

මේ භාවනාව කළහම ඉතින් ඒ ඒ ධ්‍යානය තමන්ට ඉන්න පුළුවන් ආකාසානඤ්චායතනය ද, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ද ඒ ඒ විදිහට අර ingredients භාවිතා කරන්න විතරයි කියෙන්නේ.

ඒක තමයි මම කළ භාවනාව.

14/09/2017 - නිබ්බානා - සීමානිගො බ්‍රාහ්මණො තස්ස නත්ථී

Nibbāna - Sīmātigo Brāhmaṇo Tassa Natthi

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් මම පටන් ගත්තා, “සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, නිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාල්භො. දුරේ විචෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුඡ්පහායා.”

එතකොට ඒකේ සත්වයා කිව්වා ම අර ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, තෘෂ්ණාව, තෘෂ්ණා දිට්ඨි, උපායාසය, අදිට්ඨාන, අහිනිචේස, අනුසය, කාරණා ටික ඒ විදිහට මෙනෙහි කළා. එතකොට ඒ ඇලිච්ච එක්කෙනා, සත්වයා. ගුහායං මේ ගරීරයට අධිච්චනයක්. එතකොට අපිට නිර්වාණය වැහිලා. නිට්ඨං නරො එතෙත්දි සිහි කළා. රාග වශයෙන් රක් වෙලා ඉන්නවා, ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා, මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා ඉන්නවා, නානාලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙලා ඉන්නවා. එතකොට අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙන්තේ විපල්ලාස. දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි පවසනවා. පටිසානුසය අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි කියලා පවසනවා. අවිද්‍යා අනුසය සියලු විපල්ලාසයන් ම ස්ථීර වශයෙන් වරදවා වටහා ගන්නවා. ඉතින් මේ සියලු ධර්මයන් මගින් දුක ම ඇති කරන බව ඒකේ වැටහෙනවා.

ඊට පස්සේ මම ආවා මහා නිද්දේසයේ, පිටුව 138, සුද්ධට්ඨක නිර්දේශය තියෙනවා ගාථාවක්. “සීමානිගො බ්‍රාහ්මණො තස්ස නත්ථී, ඤත්වා ච දිස්වා ච සමුග්ගහීතං. න රාගරාගී න විරාගරත්තො, තස්සිධ නත්ථී පරමුග්ගහීතං.”

ඒකේ පෙන්වන්නේ ඒ ක්ෂීණ ශ්‍රාවක තෙමේ, රහතන් වහන්සේ ඒ චතුර්විධ ක්ලේශ සීමාව ඉක්ම වූයේ, ඒක නිසා බ්‍රාහ්මණයි කියලා කියනවා. ඒ ක්ෂීණ ශ්‍රාවකයාට අනුන්ගේ සිත් දන්නා නුවණ, එහෙම නැත්නම්, පෙර විසූ කඳු පිළිවෙළ දන්නා නුවණින් දැනගෙන, එහෙම නැත්නම් දිවසින් යමක් දැකගෙන එහෙම ගන්නා වූ දෙයක් නෑ. හෙතෙමේ කාමරාගයෙන් රාගවත් නොවෙයි, රූපරාග සංඛ්‍යාත විරාගයෙන් රක්ත වූයේ නොවෙයි. ඔහුට මෙලොව උතුම් යයි දැඩිව ගන්නා ලද කිසිවක් නැත්තේ ය.

ඉතින් මේ ගාථාව පැහැදිලි කරනවා බ්‍රාහ්මණ තෙමේ කීවා ම සීමාව ඉක්මවා ගියේ, දැන ද, දැක ද, පිළිගත්තේ නැත. ඒකේ පළවෙනි පද දෙකේ අර්ථය සීමා කියනකොට

පෙන්නනවා, ආත්ම දෘෂ්ටිය, සැකය, අන්‍ය වූ සීලවෘත්තයන් පිළිගැනීම, දිට්ඨානුසය, විචිකිච්ඡාව, එයට එකතු වෙන තවත් කෙලෙසුන් මේ පළවෙනි සීමාවයි කියලා. ඒ කියන්නේ සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස විදිහට පෙන්නනවා.

ඊළඟට දෙවැනි සීමාව ලාමක වූ කාමරාග සංයෝජනය, පටිස සංයෝජනය, ලාමක කාමරාග අනුසය, පටිසානුසය, ඒකට එකතු වෙන තවත් කෙලෙස්, ඒ තමයි දෙවැනි සීමාව. ඒක තමයි, අපි දන්නවා, ඔය සකාදාගාමී ඵලයෙන් එහෙම නැති වෙන එක කියලා.

තුන් වෙනියට පෙන්නනවා මුල් බැස ගත් කාමරාග සංයෝජනය, පටිස සංයෝජනය, මුල් බැස ගත් කාමරාග අනුසය, පටිසානුසය, ඒකට එකතු වෙන තවත් කෙලෙස් තුන් වෙනි සීමාවයි කියලා.

හතර වෙනියට පෙන්නනවා රූප රාග, අරූපරාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිද්‍යාව, මාන අනුසය, භවරාග අනුසය. ඒකට එකතු වෙන තවත් කෙලෙස් හතර වෙනි සීමාවයි කියලා.

එතකොට මේ ආර්ය මාර්ග හතරින් මේ සතර සීමාවන් ඉක්මවන්නේ ද, හෙතෙම සීමා ඉක්ම වූ තැනැත්තායි කියලා කියනවා.

ඊළඟට බ්‍රාහ්මණයි කියලා කියන්නේ ධර්ම සතක් දුරු කිරීමෙන් බ්‍රාහ්මණ වෙනවා. ඒ කියන්නේ, සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස දුරු කලා. රාගය මැඩ පවත්වනවා, ද්වේෂය මැඩ පවත්වනවා, මෝහය මැඩ පවත්වනවා, මානය මැඩ පවත්වනවා, අන්ත ඒ කාරණා හත අයිත් කලා නම් අන්ත ඒ පුද්ගලයා එතන බ්‍රාහ්මණයි කියලා කියනවා.

එතකොට ඒ කියන්නේ ආශ්‍රවයන් දුරු කළ තෙමේ බ්‍රාහ්මණයි කියලා කියනවා. එතකොට මෙතන පෙන්නනවා මේ රහතන් වහන්සේට, දැන, කියලා කියන්නේ අනුන්ගේ සිත් දැනීම නුවණින් දැන, පෙර විසූ භවයන් සිහි කිරීම නුවණින් දැන, දැක කියලා කිව්වා ම ඇසෙන් දැකලා එහෙම නැත්නම් දිබ්බචක්ඛුවෙන් දැකලා, එහෙම පිළිගත්තා වූ දෙයක් ඔහුට නෑ. මේ උතුම් ය, මේ අග්‍ර ය, ශ්‍රේෂ්ඨ ය, ප්‍රමුඛය කියලා බැස ගැනීමෙක් නෑ. ඒවා සංසිදෙනවා. ඉපදීමට නොසුදුසුයි. ඥානය නමැති ගින්නෙන් දවන ලද්දේ ය කියන එක.

ඊළඟට පෙන්නනවා රාගයෙන් රත් වූයේ නොවෙයි. විරාගයෙන් රත් වූයේ ද නොවෙයි. ඒක තමයි මේ න රාගරාගී න විරාග රත්තොති කියන්නේ. යම් කෙනෙක් පංචකාම ගුණයන්ගෙන් ඇලුණා ද, ගිජු වුණා ද, ඒ මුළා වුණා ද රාගයෙන් රත් වුණා කියනවා. යමෙක් රූප රාග, අරූප රාගාවචර සමාපත්තියෙන් ඇලුණා ද, ගිජු වුණා ද, මුළා වුණා ද, ඒ විරාගයේ ඇලුණා කියලා කියනවා. ඒකෙනුත් රත් වුණා කියන එක

තමයි පෙන්වන්නේ. එතකොට රාගයෙන් රත් වූයේත් නොවෙයි. විරාගයෙන් රත් වූයේත් නොවෙයි.

එතකොට යම් හෙයකින් කාමරාග, රූප රාග, අරූප රාග ප්‍රභේද වූවා වෙන් ද, මුලින් සිදිනා ලද මුල් ඇත්තේ මුල හෝ අග සිදින ලද තල් ගසක් මෙන් කරන ලද්දේ ඉපදීම නුසුදුසු කරන ලද්දේ ය. ඉතින් මේ විදිහට රාගයෙන් ඇලුණෙත් නෑ විරාගයෙන් ඇලුණෙත් නෑ කියලා කියනවා.

ඊළඟට අවසානයට පෙන්නනවා තස්සිධ නත්ථි පරමුග්ගහීතං ඒකේ තස්සාති කියලා කියන්නේ රහතන් වහන්සේට තමයි තස්සාති කියලා කියන්නේ. ඒ පුද්ගලයාට මේ පිළිගත්තා වූ දෙයක් නෑ. මේ උතුම්, මේ ශ්‍රේෂ්ඨයි කියලා ගන්නා වූ පරාමාස කරන ලද්දක් බැස ගන්නක් නෑ. විද්‍යාමාන වූ නොවෙත්. එතකොට ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුණා කියන එක පෙන්නනවා.

ඉතින් මේ ගාථාවේ මම කළේ, අර සීමා කියන කොටස සිහි කළා. දැන් අපි අර දිවියි අනුසය මගින්, ඒ තත්වයට අපි රූපය සුබයි කියන තත්වයට එනවා කියන එක අපි මෙනෙහි කරලායි තිබුණේ, සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන්. දැන් මෙනත සීමා කියන එක ඔය සක්කාය දිවියි, සීලබ්බත පරාමාස, විචිකිච්ඡා, ඒක දුක්ඛ table එකේ 5.5, අන්න ඒ විදිහට සිහි කළා. ඒකෙන් සීමා වෙන හැටි. ඊළඟට කාමරාග අනුසයෙන්, පටිසානුසයෙන් වේදනාව නිසා රූප සෙවීම නොකිරීම ලෙස සිහි කළා. එතෙත්දි අපි දන්නවා ඔය රූප, වේදනා, ගිද්ධිලෝභ belt එක වේදනාව නිසායි අපි මේ රූපයට මේක හොඳයි කියලා, ගිද්ධිලෝභ ඇති වෙලා යන්නේ.

ඊළඟට අනු සහගත, රාග අනුසය, පටිසානුසය කියන කොටස, ඔය 17/05/2017 නිබ්බාන භාවනාවේදි අපි සාකච්ඡා කළා. අනු සහගත වූ කාමයන්, දිවියි අනුසය නිසා වන කාමයන් වන්නේ ය කියලා. තමා යයි ගත් පමණින් ඒක සිදු නොවේ. නිත්‍ය සංකල්පය මගින් සීලබ්බත පරාමාස වීමට පසුව සිදු වෙනවා කියලා. අන්න එතෙත්දි මට සම්බන්ධ වුණා අර පෝතලිය සුත්‍රයේ 6.6. ඒකේ අපි දන්නවා ඔය area 1 කියලා අපි ගත්තා ගිද්ධිලෝභ, කබලිංකාර ආභාර, වේදනා. ඒකෙන් අපිට ඇති වෙනවා ගිද්ධිලෝභ, ඡාති, වේදනා. ඒකේ shadow එක වාගේ. ඒ area 2 එකෙන් ඇති වෙනවා area 3 එක වේදනා, මනොසඤ්චෙනනා, පරාමාසකායගන්ථය. අන්න ඒකෙන් අපිට ඇති වෙනවා පහළ ඔය area 4, සුබය පරාමාස වෙලා, අත්තා කියලා, දිවියි අනුසය.

ඔය පෝතලිය සුත්‍රයේ දී අපි ඉගෙන ගත්තා, ඔය සීලබ්බත උපාදානය ලාභමච්ඡරිය වණ්ණ මච්ඡරියට පරාවර්තනය වෙලා ආවා, සංකප්පය කියන එක ධම්මමච්ඡරියට ආවා. ඉතින් මේකෙන් සීලබ්බත උපාදානය සකස් වෙනවා. වේදනා, මනොසඤ්චෙනනා, පරාමාසකායගන්ථය. එතනින් අර ටෝව් එක අල්ලනවා වගේ,

අත්තා සිට නිත්‍යයට ගිහිල්ලා, එකේ පසු සඤ්ඤාව තමයි අර දිට්ඨි ආශ්‍රවය, ඒකෙන් දිට්ඨි අනුසය. දැන් එහෙනම් picture එක ජේනවා. එතකොට මෙනෙන්දි මේ සීමා වීම සිද්ධ වෙනවා.

දැන් ඊළඟට මම කල්පනා කළා අර බ්‍රාහ්මණයා කියන අර්ථය. දැන් අපිට ජේනවා ඉහත ධර්ම මගින් යමක් නැවැත්කුවා ද, තවමත් ඉතුරු වී පවතින්නා වූ සිත මැඩගෙන සිටින දහමක් වේ ද, මෙය බ්‍රාහ්මණයා විසින් ඉවතලනවා. කෙසේ ද? පූර්ව භවයන් මෙනෙහි කරන ඥානයෙන් නොවේ, මෙසේ දැන නොවේ, දිබ්බවක්වුවෙන් දැක නොවේ. ආසවක්ඛය ඥානයෙන් ම දැනගෙන ය.

රාග වශයෙන් රත් වීමත්, විරාග වශයෙන් රත් වීමත්, සිහි කළා. අර න රාගරාගී න විරාගරත්තො ති කියන පදය. මෙනෙන්දි අපිට ජේනවා චේතනා, පරාමාස, භය අගති රේඛාව. මේ රේඛාවෙන් මේක බෙදෙනවා. ඒ කියන්නේ මේකේ වමයි, දකුණයි නේ ද මේ කතා කරන්නේ. වම් පැත්ත රාග වශයෙන් රත් වීම, මේ රේඛාවෙන් දකුණු පැත්ත විරාග වශයෙන් රත් වීම. මේවා එපා කියන එක. එතකොට කිසිදු කාමයක් මගින් පැවතීමක් නැත. කිසිදු සමාධියක් මගින් පැවතීමක් ද නැත.

මෙසේ දැක, දැන අන්ත තමන්ට එනවා, අර තස්සිධ නත්ථි පරමුග්ගහීතං. ආශ්‍රවයන් ප්‍රහීණ කරනවා. ආසවක්ඛය ඥානයෙන් දවන ලදී කියන එක.

ඒක තමයි මම කරපු භාවනාව. මේ භාවනාව කළා ම, ඒ තමන්ගේ යම්කිසි ඥානයන් තියෙනවා ද ඒ සියලුම ඥානයන් සමතුලිත වීම සිදු වෙනවා. ඉන්ද්‍රියන් ප්‍රභාස්වර වෙලා ශාන්ත ස්වභාවයෙන් පවතිනවා. ඒ කියන්නේ එකිනෙකා නොඉක්මවයි. අන්ත ඒ තත්වයට මනස පත් වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

20/09/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාව පටන් ගත්තේ, “මමායිතෙ පස්සථ එන්දමානෙ, මච්ඡෙව අප්පොදකෙ ඛිණ්ණසොතෙ. එතම්පි දිස්වා අමමො චරෙය්‍ය, භවෙසු ආසත්තිං අකුඛ්ඛමානො.” කියන ගාථාවෙන්.

ඉතින් මේක අපි කලින් සාකච්ඡා කළා. ඒ සැලෙනවා කියලා “එන්දමානෙ” කියන්නේ මේ රාගයෙන් සැලෙනවා, ද්වේෂයෙන් සැලෙනවා, මෝහයෙන් සැලෙනවා. මමායිතෙ කීවා ම තෘෂ්ණා මම, දිට්ඨි මම කියලා. එතකොට ඒ මගේ කියලා ගත්තහම, මෙච්චරකට මගේ ය, කියලා ආදි වශයෙන් අපි සාකච්ඡා කළා.

මේ විදිහට තේරුම් අරගෙන, අර එතම්පි දිස්වා අමමො චරෙය්‍ය, ඒ මගේ කියලා ගන්නේ නැතිව, භවෙසු ආසත්තිං අකුඛ්ඛමානො. එතකොට මෙතන මේක පැහැදිලි කළා ඒ විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨියේ ග්‍රහණයට පත් වුණා ද, ඒ සියලු අනුසය ධර්මයෝ නොදන්නවා කියලා. තව ද, තණ්හාව නිසා තෙත බරිත වූයේ, එම අනුසය ධර්මයන්ගෙන් ගැලවීමක් ද නැත. ඒ වගේ සත්වයෝ සැලෙනවා. කොහොම ද සැලෙන්නේ? රාග වශයෙන් රත් වුණා ම සැලෙනවා, ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වුණා සැලෙනවා, මෝහ වශයෙන් මුළු වුණා ම සැලෙනවා, දිට්ඨි වශයෙන් පරාමාස වුණා ම සැලෙනවා, මාන වශයෙන් නානාලම්බන වෙලා සැලෙනවා, අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙලා සැලෙනවා කියලා.

ඉතින් මේක අපි ලකුණු කරගත්තා **diagram** එකක. අර රූපවත්තං වා අත්තානං කියලා අර මමායිතෙ, මනොසක්ඛේතනාවේ ඉඳන් භය අගති රේඛාව. ඒකෙ වම් පැත්තට අපි දන්නවා **diamond** එකක් තියෙනවා වේදනා, නාමරූප, පරාමාස, සෝකය. දකුණු පැත්තට තියෙනවා පරාමාසය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චය එතනින් පරිදේවය. වම් පැත්ත තණ්හා මම දකුණු පැත්ත දිට්ඨි මම කියලා සැලකුවා.

එතකොට මේකෙ සැලීම තමයි මේ මුළු අනුසය ධර්මයන් ම සැලෙනවා කියලා පෙන්නුවේ. එතකොට මේ ගාථාව බලලා, ඒ ගාථාව කලාට පස්සේ, අපිට ඡේතවා, ඔය දුක්ඛ **table** එකේ චේතනාවෙන් දකුණු පැත්තට තමයි **5.5** කියන එක එන්නේ, **round 5, step 5** කියන එක. ඊළඟට චේතනාවෙන් වම් පැත්තට තමයි නාමරූප, **6.4**. එතකොට එහෙම නම් යම් පැද්දීමක් වෙනවා ද, දිට්ඨි වශයෙන් දකුණු පැත්ත, **5.5** අත්තා කියලා පැද්දෙනවා. නන්දි වශයෙන් **6.4**, වම් පැත්ත. මේක මෙහෙම සිදු

වුණායින් පස්සේ මේකේ අවසාන ප්‍රතිඵලය, ඒ පැද්දීම නතර වෙන්නේ දෝෂය ලකුණු කරන තැන බව වැටහුණා. මොකක් නිසා ද? සෑම මව්පියක් ම වේදනාව වටේ. අන්න ඒ නිසායි.

එයින් අනතුරුව සිහි කළා, “සීමානිගො බ්‍රාහ්මණො තස්ස නත්ථී, ඤත්වා ච දිස්වා ච සමුග්ගහීතං. න රාගරාගී න විරාගරත්තො, තස්සිධ නත්ථී පරමුග්ගහීතං.” කියන ගාථාව.

මේකේ සීමා දෙක බැලුවේ, 5.5 ඒ සක්කාය දිට්ඨිය, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස. ඊළඟට වම් පැත්ත 6.4. එතකොට එතන අපි දන්නවා අර වේදනාව නිසා රූප සොයනවා කියන එක. දැන් නන්දිය වේදනාවත් ඉක්මවලා ඇවිල්ලා, මේක මෙතෙහි කළ ගමන් සිත නතර වුණා. මොකක් නිසා ද?

මේ සීමාවලින් ඇති වෙන්නේ, දුක්ඛ දුක්ඛතාවය ඇති කරන දෙවෙනි, ද්වේෂ පාර පමණි. ඊළඟට න රාගරාගී න විරාගරත්තො කාමයන් නිසා රාගයෙන් රත් වුවත්, ධ්‍යාන මගින් රත් වී සිටියත්, අවසාන ප්‍රතිඵලය ද්වේෂ පමණි. දුක්ඛ දුක්ඛතාවයට ම පත් වෙනවා.

ඉතින් මෙතෙක්දී නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනනය වීමත් සිද්ධ වෙනවා. “තස්සිධ නත්ථී පරමුග්ගහීතං” මේ විදිහට දැනගෙන කිසිදු උපාදානයක් අල්ලා නොගනී. එහෙම නම් අපි අර AKDS කියලා බලලා තියෙනවා. A අත්තවාද උපාදානය, K කාම උපාදානය, D දිට්ඨි උපාදානය, S සීලබ්බත උපාදානය, ඒකෙන් මේ සීලබ්බත උපාදානය කියන එක හොඳින් වැටහෙනවා. අත්තවාද උපාදානයෙන් පටන් ගත්තත්, අවසාන වන්නේ සීලබ්බත උපාදානයෙන්, නැවතත් අපි KDS වුවොත්, කාම උපාදානය, දිට්ඨි උපාදානය, සීලබ්බත උපාදානය ඒකත් අවසන් වෙන්නේ සීලබ්බත උපාදානයෙන් නේ. අපි දන්නවා මේක AKDS වුණා ම, අන්තිමට S වලින් එන්නේ K වලට. ආවා ම කාම උපාදානය. අවසානයේ ද්වේෂ සහගත වූ දෙවෙනි පාරට ම තමයි වැටෙන්නේ.

ඉතින් මේ භාවනාවේ අපිට ඡේතවා දුක්ඛ table එකේ තියෙන ධර්මය තමයි මෙතන පෙනෙන්නේ. දැන් අපි දන්නවා ඒ 5.5 වේතනාවෙන් දකුණු පැත්තට තියෙන එක, ඒ දිට්ඨිය මගේ යයි ගැනීම, ඉතින් එතන ඡේතවා අපිට අර භාවනාවේදී අපි ගත්ත “අනිච්ච නම්, දුක නම්, මගේ යයි ගන්න වටිනවා ද?” එහෙම නම් ඔය දිට්ඨින් ගන්නේ නෑ. එහෙම නම් 5.5 පැත්ත යනවා. ඊළඟට අපිට එනවා “මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම්” නන්දි වීම වටින්නේ ද? එතකොට එහෙම නම් අපි මේ කතා කරන්නේ 6.4, අර නන්දි වෙලා ඒක වෙන්නේ නැහැයි කියන එක. එහෙම නම් පැද්දීම නවතී.

ඊළඟට පෙනෙනවා “නන්දි වීම නොවටින්තේ දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද?” රාග සල්ලයෙන් කරකවලා, නැවතත් රූප කරා යෑම වටිනවා ද? අන්න “තස්සිධ නන්ථි පරමුග්ගහීතං.”

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/09/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා, “සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.”

සත්තො කිව්වා ම ඒකේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, තණ්හාව, උපාදාන, ඒ විදිහට දීර්ඝ වශයෙන් ඒක බැලුවා, බලලා ඒ ඇලීම සත්වයා.

මේකේ උපාදානවලට මනස යොමු කළා. ඒවා අතර සම්බන්ධතාවය බැලුවා. එතකොට අපි දන්නවා අර diagram එකක් හදාගත්තා, A අත්තවාද උපාදානය, K කාම උපාදානය, D දිට්ඨි උපාදානය, S සීලබ්බත උපාදානය, එහෙම ලකුණු කරන, මතකයි, ඒ වේදනා ඉඳන් චේතනා, ඊට පස්සේ චේතනා පරාමාස, එතන අර S සීලබ්බත උපාදානය ඊළඟට චේතනා පරාමාස ඒ වගේ ම හය අගති වේදනා D දිට්ඨි උපාදානය. ඊළඟට පරාමාස ඉඳන් හය අගතියට අපි ලකුණු කරගත්තා K කාම උපාදානය. ඊළඟට ආපහු සෝකය ඉඳන් වේදනාව, වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා අත්තවාද උපාදානය කියලා අපි ලකුණු කරගත්තා.

එතකොට අපි ඕකේ සාකච්ඡා කළා යම් වේදනාවක්, පරාමාසගත වුණා ද, එමගින් අත්තා යන්න සෑදීම සිදු වෙනවා. ඒක පැහැදිලියි, එහෙම නම් K කාම උපාදානය වෙනවා කියලා. ඉතින් ඒක හොඳට ජේනවා මේ diagram එකේ. දැන් අපි Q කියල නේ ලකුණු කරන්නේ වේදනාව පරාමාසය. ඉතින් එතැනින් අත්තවාද උපාදානය නම්, පරාමාස ඉඳන් හය අගතියට K කාම උපාදානය. එතකොට කාම උපාදානය වුණා නම් ඊළඟට අපි යනවා, හය අගති ඉඳන් වේදනාව දක්වා D දිට්ඨි උපාදානය. ඊළඟට දිට්ඨි උපාදාන වුණා නම් වේදනා ඉඳන් චේතනාව දක්වා අර නාමරූප සහගතව, එතන අර S සීලබ්බත උපාදානය. මේ diagram එකේ අනුපිළිවෙලට වෙන එක හොඳට බලන්න ඕනෑ.

ඒක බැලුවාට පස්සේ, අනතුරුව මම කළා 20/09/2017 නිබ්බාන භාවනාව. ඒකේ අවසාන කොටසට මනස යොමු කළා. ඒ චේතනාව තිබෙන තැන මේ tent එකක ඊට වගේ ඉස්සීම තියෙනවා. එනම් ඒ නාමරූප නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම. මෙහි සියලු උපාදානයෝ අඩංගුයි. මෙහි දිට්ඨි උපාදානය ප්‍රධානයි. මෙමගින් නාමරූප ඇති වෙනවා. 6.4 දිට්ඨි උපාදානයෙන් සීලබ්බත උපාදානය. මෙය විඤ්ඤාණය නිසා

නාමරූප වීම ලෙස සිතිය හැකියි. මේ අපි කතා කරන්නේ අර වේතනාව දෙපැත්තෙන්, diamond දෙකක් අපි ලකුණු කරගන්නා, දකුණු පැත්තට 5.5, වම් පැත්තේ 6.4. එතකොට දැන් ඊට නිසා tent එක ජේනවා. Tent එක නිසා, ඉස්සි ඇති බවක්, ඊටක් වැනි දෙයක්, ඇතුළත තිබෙන බව ජේනවා. මෙම කාරණා දෙක නිසා ම ඇති වෙන්නේ දුක්ඛය බව, ද්වේෂ පාර බව අපි සාකච්ඡා කළා ඒ භාවනාවෙදී.

යායත්වා ඒවා තණ්හාය අසෙස විරාග නිරොධො කියලා සිහි වුණා. තණ්හාව නොවන්නේ නම් සියල්ල නැති වෙනවා. ඒ සිදු වන්නේ දුක්ඛ table එකේ “අනිච්ච නම්, දුක නම්, මගේ යයි ගන්න වටිනවා ද? මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම් නන්දි වීම වටින්නේ ද? නන්දි වීම නොවටින්නේ දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද?” රාග සල්ලයෙන් කරකවලා, නැවත රූප කරා යෑම, යන්න වටිනවා ද? “තස්සිධ නන්ථි පරමුග්ගහීතං.”

අන්න ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/09/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ, “සීමාතිගො බ්‍රාහ්මණො තස්ස නත්ථී, ඤත්වා ච දිස්වා ච සමුග්ගහීතං. න රාගරාගී න විරාගරත්තො, තස්සිධ නත්ථී පරමුග්ගහීතං,” කියන ගාථාව.

ඉතින් ඒකේ අපි ඉගෙන ගත්තා මේ සීමාවන් කියන එක. අර සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස කියලා පළවෙනි සීමාව, ඊළඟට කාමරාග සංයෝජන, පටිස සංයෝජන, ලාමක කාමරාග අනුසය, පටිසානුසය, ඒකට එකතු වෙන කෙලෙස් දහම් දෙවැනි සීමාව කියලා. මුල් බැස ගත් කාමරාග සංයෝජන, පටිස සංයෝජන, මුල් බැස ගත් කාමරාග අනුසය, පටිසානුසය, ඒකට එකතු වෙන තවත් කෙලෙස් තුන් වෙනි සීමාවයි. ඊළඟට හතර වෙනි සීමාව රූප රාගය, අරූපරාගය, මාන, උද්ධච්ච, අවිද්‍යාව, මාන අනුසය, භවරාග අනුසය ආදී වශයෙන් අපි සාකච්ඡා කළා.

ඒ සෝවාන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී, අර්හත්, ඵලයන්ගෙන් ඇති වන්නා වූ ඒ ටික තමයි මේ පෙන්වන්නේ. ඒවායේ අනිත් පැත්ත සීමා වෙනවා කියලා.

එතකොට දැන් මේ ගාථාවේ අපිට ඡේතවා, අපි සාකච්ඡා කළා, සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස ඒක දුක්ඛ table එකේ 5.5 විදිහට බලනවා කියලා. කාමරාග අනුසය, පටිසානුසය වේදනාව නිසා රූප සෙවීම නොකිරීම ලෙසත්, ඒ වගේ ම අනු සහගත වූ ඒ රාග අනුසය, පටිසානුසය කියන එක, එතන දිට්ඨි අනුසය නිසා වන කාමයන් කියලා සාකච්ඡා කළා.

ඉතින් එතැනින් ආවා පෝතලිය සූත්‍රයේ 6.6 විදිහට මේක බලන්න ඕනයි කියලා. දැන් මෙතෙක්දී දිට්ඨි අනුසයෙන් ඇඟිල්ල දික් කරලා කබලිංකාර ආභාරයට ඒ සුබ්බි කියලා එහෙම කියන්නේ. ඉතින් දිට්ඨි අනුසය වෙන්න නම්, K කාම උපාදානය වෙලා තියෙන්න ඕන. අපි දන්නවා ඔය, අපි AKDS කියලා බලලා තියෙනවා. A අත්තවාද උපාදානය K කාම උපාදානය D දිට්ඨි උපාදානය S සීලබ්බත උපාදානය. දිට්ඨි අනුසය වෙන්න නම් අපි දන්නවා කාම උපාදානය, අපි දන්නවා පරාමාස භය අගතිය අතර ලකුණු කරනවා, එහෙනම් ඒක සිද්ධ වෙන්න ඕන. කාම උපාදානය වෙන්න නම් අත්තවාද උපාදානය වෙලා තියෙන්න ඕන.

එතකොට මේක 5.5 අත්තා. පළවෙනි සීමාවෙන් පටන් ගන්නා ලදී. ඒ දෙවෙනි සීමාවේ දී ස්ථිර වී එයට ම බැඳීම තුන් වෙනි සීමාවේ දී ඇති වේ. දැන් සසරේ සැරිසරයි. මෙය නැති වීමට 5.5, 6.4, 7.2, 8.4 සියලු බැඳීම් නැති වෙන්න ඕන.

ඒ සඳහා දුක්ඛය දත යුතුයි. “මහණෙනි, දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය දෙයාකාර වේ.” මට ඒ විදිහට ඇසුණා. “දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය නොදන්නා වූ පුද්ගලයාට ඉපදීම ඇත. දන්නා වූ පුද්ගලයාට නිර්වාණය ඇත.”

දුක යයි දන්නේ නම් සියලු සීමා ඉක්මවයි. සමුග්ගහීතං කියලා කිව්වේ. නොදන්නේ නම් සංසාරයේ සැරිසරයි. නන්දි නොවන්නේ සුඛ වන්නේ ද, දුක වන්නේ ද? යන්නෙහි තේරුම මෙයයි.

ඉතින් මේක තමයි කරපු භාවනාව. ඉතින් මේක කළහම සියලු ඵල විත්තයෝ සමාකාරව පවතිනවා. ඒ වගේ ම තේරුණා මේ පළවෙනි සීමාවේ දී, නිත්‍යභාවය නිසා සක්කාය දිට්ඨිය ප්‍රමුඛ වෙනවා කියලා. මම කල්පනා කළේ ඇයි මේ බුදුහාමුදුරුවෝ සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස තුනෙන් මේක පෙන්නුවේ කියන එක.

ඊළඟට ජේනවා මේ දෙවෙනි සීමාවේ දී වේදනාව නිසා S සීලබ්බත උපාදානය ප්‍රමුඛ වෙනවා, prominent කියන එකයි මේ පෙන්වන්නේ. තුන් වෙනි සීමාවේ දී, උපාදාන නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව වීමට “සැකය” prominent වෙනවා. ප්‍රමුඛ වෙනවා. මෙසේ සක්කාය දිට්ඨි, සීලබ්බත පරාමාස, විචිකිච්ඡා වටහා ගත හැකියි කියන එක ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/09/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.”

සත්වයා, ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, තණ්හාව, උපාදාන, අධිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය කියන ධර්මයන්ට ඇලිවිව පුද්ගලයා සත්වයා කියලා කියනවා. එතකොට මේ අනුසය වුණා නම්, තණ්හාවට ම නැවත යන බව සිහි කළා. උදාහරණ වශයෙන් පටිසානුසය බලන්න පුළුවන්, ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව. දුරේ විවෙකා, සෝවාන් ඵල චිත්තය මගින් පළවෙනි සීමාව ඉක්මවනවා. මෙසේ ඵල චිත්ත තුන සිහි කළා.

ඊයේ භාවනාව සමඟ සම්බන්ධ වුණා. 5.5 අක්තා, මේ මගින් සීමාව ආරම්භ වේ. විඤ්ඤාණ ධාරාව අත්තා සිට නිත්‍යභාවයට පත් වීම සමඟ, නිත්‍ය යන පුහු සංකල්පයෙන් සීමාවේ. 6.4 නන්දි වීමේ දී, පෙර අනුමත කළා වූ යම් දහමක් වේ ද, එය ම එම රූප මගින්, පැවැත්විය හැකියයි සිලබ්බත උපාදානය මගින් නැවතත් ස්ථිර කරන්නේ දෙවෙනි සීමාවේ දී ස්ථිර වේ. මෙසේ දෙකෙළවරකින් පවත්නා වූ ධර්මයට, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණ කෙළවරයි, වේදනා කෙළවරයි, ඒ ධර්මයට අභංකාර වුණා.

මෙතෙක්දී මම දැක්කා, සරසුලක්, tuning fork, කියලා කියන්නේ, ඒ කියන්නේ 5.5, අපිට ඡේනවා එතන රේඛාවක් එනවා, ඊළඟට 6.4 කියලා උඩ තව රේඛාවක් එනවා. ඊළඟට අපිට ඡේනවා 7.4 පහළ ලකුණු කරන්න පුළුවන් අභංකාරය, පරාමාසයෙන් පහළට. එතකොට එහෙම නම් පරාමාසයේ සිට දකුණු අත පැත්තට 5.5 වම් පැත්තට 6.4.

මේක හරියට අර සරසුල වාගේ. කැලි තුනට ලියාගත්තා නම්. එතකොට දකුණු අත පැත්තේ තියෙන, 5.5 කැල්ල, විඤ්ඤාණය පැත්තට යනවා. ඊළඟට 6.4 පැත්ත රූපයට යනවා. විඤ්ඤාණය සහ රූපය දෙසට resonance වෙනවා කියන එක වැටහෙනවා. ඉතින් මේ වෙලාවේ “Excellent” කියලත් ඇහුණා.

දුක්ඛය දන්නේ නම් නිර්වාණය ඇත. ඒ resonance නවතා ගන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. එතකොට මෙතන අපිට ඡේනවා, ඔය 5.5 කියන එක ගත්තොත්, එතන අත්තා සිට නිත්‍යයට යනවා. ඒකේ පසු සඤ්ඤාව හැටියට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය, අත්තා එකෙන් ඇති වෙනවා. ඊළඟට 5.5 ඉදන් වේතනාව කියන පැත්තට ආවොත්,

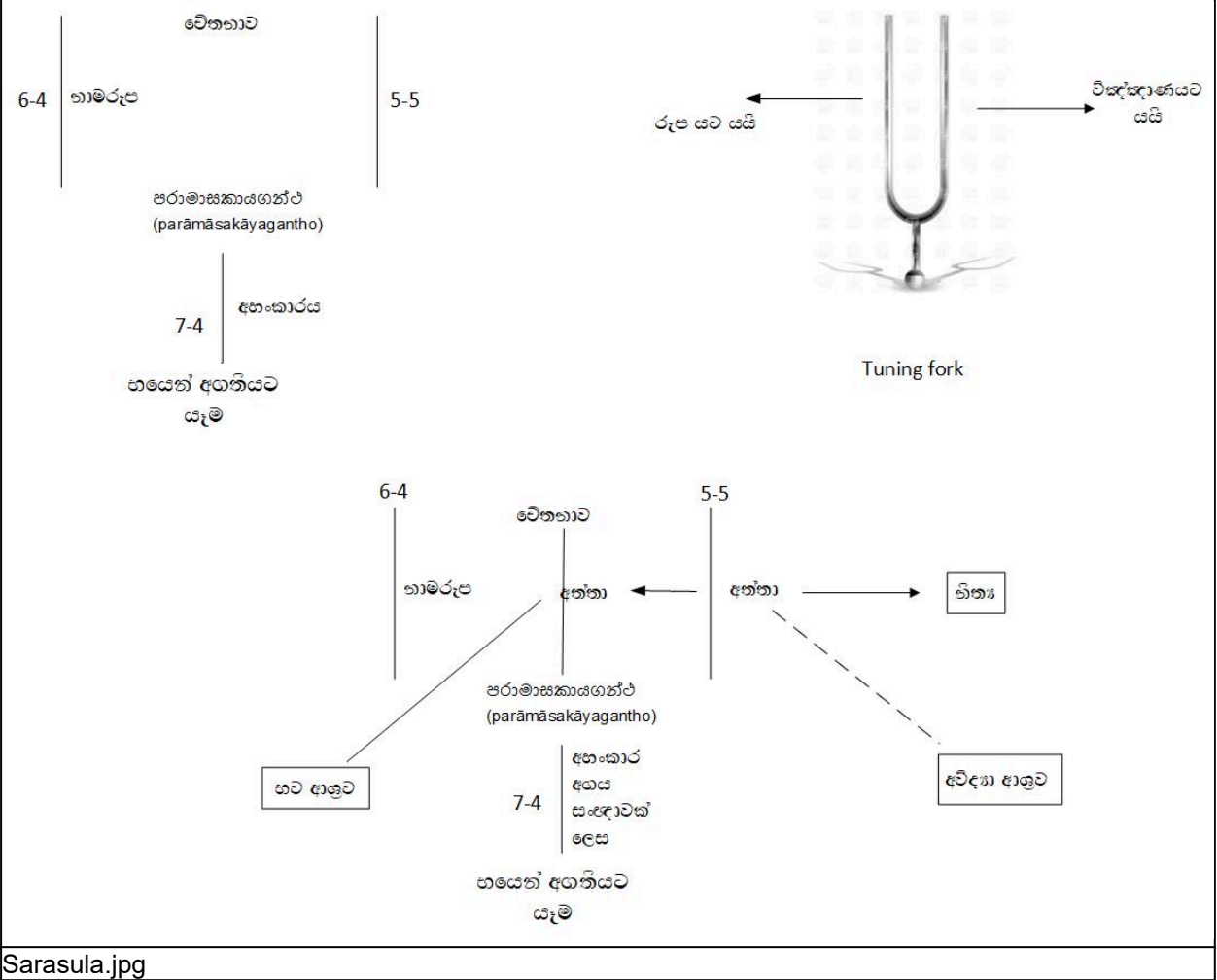
අපි දන්නවා, විඤ්ඤාණ ධාරාව දකුණට ගිහිල්ලා ආපහු වමට එන අවස්ථාව. එතන අත්තා කියන එක තියෙනවා, චේතනාවයි පරාමාසකායගන්ථයයි අතර.

එතකොට ඒ අත්තාගේ පසු සඤ්ඤාව හව ආශ්‍රවය. වම් පැත්තේ එහෙනම් 6.4 කියන එක තියෙනවා. එතකොට 5.5 සිට 6.4 දක්වා පැමිණෙනවා නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව දක්වා යෑම ආරම්භ වෙලා තියෙනවා. 6.4 දක්වා පැමිණ ඇත්තේ, නන්දිය මගින් හෝ පැවතුණායි සතුටු වෙනවා. දිට්ඨිය බිඳුණත් අපි ඒකෙන් සතුටු වෙනවා.

දුක්ඛ table එකත් එක්ක මේක සිහි කරන්න ඕන. මේ නිසා හව ආශ්‍රවය පසු සඤ්ඤාවක් ලෙස පැවතීම පමණක් නොව, ඒ ස්ථිර වීම, firm වීම, කියන එක සිදු වෙලා තියෙනවා. එවැනි හව ආශ්‍රව මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එකතු කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

අපි දන්නවා අර මැද්දේ hub එක කැරකිලා පාත්තරයේ, ඒකෙන් එකතු වෙනවා කියලා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට. දැන් වේදනා සහ විඤ්ඤාණ යන ධර්ම දෙක ම රූපය නිසා පවතිනවා යන හැඟීම ඇත්තේ, අභංකාරය සමඟ ම අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීම, රාග සල්ලයෙන් රූප ස්පර්ශ කිරීම සිදු කරනවා. මේ විදිහට මේ සරසුල vibrate වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



Sarasula.jpg

04/10/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

29 වෙනිදා භාවනාව මතකයි, ඒ කියන්නේ අර සරසුලක් ගැන අපි සාකච්ඡා කළා. ඒ 5.5 අත්තා, ඒකේ පසු සඤ්ඤාව අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙනවා. එතන අත්තා සිට නිත්‍යයට යනවා නම් සරසුලය එක පැත්තකින් විඤ්ඤාණය කරා ගමන් කරනවා. අනිත් පැත්ත 6.4, එතන වේදනාව, ඉතින් මේ දෙකෙළවරින් ස්ථිර වීමක් කියන එක සිද්ධ වුණා මේ ධර්ම දෙක මගින්, ඒකෙන් දැන් 6.4 ඉදන් අපි දන්නවා රූපය කරා ගමන් කිරීමක් කියන එක සිද්ධ වෙනවා කියලා.

එතකොට ඒක කළහම මේකේ ජේනවා, මේ සරසුල නිසා, මේ චලනයක් විතරයි, vibration එකක් විතරයි තියෙන්නේ. වෙන මොකක්වත් නෙවෙයි, ඇති වෙන්නේ දුක්ඛය.

ඉතින් දැන් මේ vibration එක ගැන පෙන්නනවා නම්, දැන් දළදා මාලිගාවට ගියා ම ධාතු සමභ සම්බන්ධ වෙන්න පුළුවන්. තථාගතයන් වහන්සේ ධර්මය දුන්නා. ජීවත්ව සිටි කාලයේ එම බුදුපියා යමක් මට පැවරුවා. එම ධර්මය මමත් නිවැරදිව දෙනවා යයි සිතන්නේ, ඒ එසේ බව දන්නේ, දක්නේ, ධාතු සමභ සම්බන්ධ වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් ධර්මය දෙන ඕනෑ ම ගුරුවරයකුට ඒ විදිහට පුළුවන්කම තියෙනවා සම්බන්ධ වෙන්න.

ඊළඟට ඒ මගේ resonance සරසුල මගින් ධර්මය දීම ගැන සිතුවා ද, දීම ගැන ඇති වුවා ද, තථාගතයන් වහන්සේ පෙර කළෙත් ධර්මය දීම හා සමභ resonance එකක්. ඊළඟට යමෙක් පෙර යම් ආභාරයක්, පොල් ගෙඩියක්, පිළියෙළ කිරීමක් ඒ හා සම්බන්ධ සිතිවිලි තිබුණා ද, දැන් බොහෝ කාලයකට පසුව, එම ආභාරය දන්නේ ද, resonance ඇති වෙනවා. ඒ වගේ ම දුශ්චරිත පුද්ගලයකු සිහි කරන්නේ, ඔහුගේ දෝෂ සහගත වූ දේ සිහි කරන්නේ, තමා තුළ ද දෝෂ සහගත ස්වභාවය ඇති නම්, resonance ඇති වෙනවා. මේ සියල්ල ම චලිතය නිසා ය.

ඉතින් මේ වෙලාවේ මම කල්පනා කළා මේ තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කළා ද මේ සරසුල ගැන කියන එක. අන්න එතෙන්දී මට සිහි වුණා, ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ ගාථාවක්.

“යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං ඉඤ්ජිත පච්චයා. ඉඤ්ජිතානං නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො.” මේ පවසලා තියෙන්නේ සරසුල නේ ද? රහතන් වහන්සේ “ඒ එසේ ය” යි කියලා පැවසුවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/10/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට මෙනෙහි කළේ, අර සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුඡ්පහායා.”

ඒ සත්තො කියන්නේ කෙනෙක් ඔය රූපයට ඡන්දයක්, රාගයක්, නන්දියක්, තණ්හාවක්, උපාදානයක්, ඒ විදිහට අධිට්ඨාන, අහිනිවේස, අනුසය, ඒවායේ ඇලිවිව පුද්ගලයාට සත්වයා කියලා කියනවා.

ඒක මෙනෙහි කරලා අපි පසුගිය දවස්වල ඉගෙන ගත්තා මේ සරසුල කියන එක. ඒ සරසුල කියන එක ගත්තහම රූපය නිසාවත්, කිසිම එකක්වත් නිසාවත්, චලනයක් නොවන විදිහට පවත්වන්න පුළුවන් මනස. ඉතින් ඔය වාහනයක යනකොට වුණත් ඉස්සරහින් රූප දැක්කා කියලා නොඇලී ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. ඉතින් ඒ භාවනාව අපි ඊයේ පෙරේදා පෙන්වා දුන්නා.

අද භාවනාවේදී මම බැලුවේ වේදනාව නිසා නොසෙල්වී සිටීම කියන එක සිහි කළා. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ **diagram** එකට අනුව, හැම වේදනාවක් ම දුකෙන් කෙළවර වෙන බව දන්නේ, දක්නේ, සුබ වේදනාවක් ඇති වූ විට, ඒකේ නොඇලී ඉදිනවා. අර **abide detached** කියන්නේ, නොඇලී වාසය කරනවා. දුක වේදනාවකටත් ඒ විදිහ ම යි, නොඇලී වාසය කරනවා. අදුක්බමසුබ වේදනාවකටත් ඒ විදිහ ම යි, ඇති වෙන්නේ දුක්බය කියලා දැනගෙන නොඇලී වාසය කරනවා.

ඒ කියන්නේ දෙවෙනි ඵල චිත්තය මගින් වේදනා නිසා රූප නොසොයන්නේ, සරසුල, වේදනා නිසා **vibrate** වෙනවා, කියන එක චලනය, කියන එක නැති වෙනවා. තුන් වෙනි ඵල චිත්තය භාවිතා කරන්නේ සඤ්ඤා නිසා **vibrate** වෙනවා කියන එක නවතිනවා. කුමක් නිසා ද? වේදනාව නිසා ම ඇති වූ දිට්ඨි අනුසයේ කොටස් මගින් සෙලවීමක් නොපතන නිසා ය.

සංස්කාර නිසා සෙලවීම සිහි කළා. මෙතෙක්දී **line 5, line 6**, හරහා ධාරාව ගැලීම නැති වීම, නැවතීම, සබ්බාසව, **3, 8** වෙනි **slide** එකේ සඳහන් අයුරින්, උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය, ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර **1, 2, 3** කියලා කාරණා **3**ක්, බලලා තියෙනවා. ඒ වගේ ම සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින්, නැවතීම **line 6** එක, හරහා ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම්

අපිට උද්ධව්වය නෑ, එහෙම නම් උද්ධව්ව, මාන අගය අර line 6 එක, හරහා ගලන එක නවතිනවා.

ඊළඟට මෙතෙහි කළා, line 7 හරහා ගැලීම, පරාමාසයේ ඉඳන් එන එක. කුමක් අවබෝධ වූ විට line 7 නවතී ද? වේදනාව නිසා යම් දහමක් පෙර පැවතුණා ද, ඒ එක වරක, අපිට ඒ කියන්නේ, උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත්, යමක් ලැබීම නිසා පවතී යයි ගැනීමෙන් ඇති වෙනවා. එතෙතේදී අපි දන්නවා අර පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා අත්තා නිත්‍ය කතාව ඇති වෙලා, ඒකෙන් නිත්‍යයි කියන එකත් එක්ක, ඇති වන්නා වූ තත්වය. ඉතින් මේකේ පැවතීමක් නෑ. තව වරක මේකේ පැවතීමක් නෑ. උදාහරණයක් වශයෙන් යමක් නොලැබීම. එසේ නම් පෙර පරාමාස වූ අගයන් ඉවත් වන්නේ නිත්‍යයි ගැනීම පහ කිරීම මගිනි. එනම් මෙහි සෙලවීම පහ කිරීම මගිනි.

නිත්‍ය සඤ්ඤාව මගින් සංස්කාරයන්ගේ සෙලවීම සම්පූර්ණයෙන් නැවතීම සිදු වන්නේ නම් සබ්බසංඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරොධනා කියන එක වැටහෙනවා. රූපය නිසා සෙලවීමක් මේ ඉඤ්චිතය කියන එක පෙන්න්නේ, වේදනා නිසා සෙලවීමක් දෙවෙනි ඵල විත්තයෙන්, සඤ්ඤා නිසා සෙලවීමක් තුන් වෙනි ඵල විත්තයෙන්, සංස්කාර නිසා සෙලවීමක් හතර වෙනි ඵල විත්තයෙන් ඒ විදිහට නතර වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

08/10/2017 - විදුලිසැර සලකුණ

Lightning Sign

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට මම කළේ, අපි පසුගිය දවස්වල භාවනා කළහම, හැමදා ම මම repair කරනවා. ඒ repair කරන අවස්ථාවේ දී පසුගිය භාවනාවක් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. අර 6.4 නන්දි වීමේ දී පෙර අනුමත කළා වූ යම් දහමක් වේ ද, එය මෙම රූප මගින් පැවැත්විය හැකියයි සිලබ්බත උපාදානය මගින් නැවතත් ස්ථිර කරන්නේ, දෙවෙනි සීමාවේ දී ස්ථිර වේ කියලා, ඒ වාක්‍යයත් එක්ක මට සම්බන්ධ වුණා.

ඒ කියන්නේ මේ සෝකය මගින් තමයි රූපය සුබ යයි කියලා ප්‍රකාශ කරන්නේ. ඕගොල්ලන්ට මතකයි ඔය lightning sign repair එකේදී, අපි දන්නවා මේ පරිදේව වූ සංස්කාර මගින් සඤ්ඤාව සුබයි කියලා ගන්නවා. සෝකය මගින් රූපය සුබයි කියලා කියනවා.

එතකොට දැන් බලන්න ඔය නන්දි අවස්ථාවත් එක්ක ඕක සසඳලා. දැන් අර bell shaped curve එකේ A, B, C. C කියන තැන සෝකය. එතකොට මේක මැරිලා ඉවරයි නේ. දැන් මට ආවා, පරිදේවය වෙනකොට සංස්කාර බිඳිලා. ගේ කඩාගෙන වැටිලා ඉවරයි. දැන් මේ සෝකය මොකක් ද කියන්නේ මේ? රූපය සුබයි කියලා. එතකොට එතන එනවා, අර වේදනාවේ උණුසුම තියෙනවා.

ඒ කියන්නේ, මට මතකයි ඔය අපි meeting එකකට එහෙම ගියහම ඉන්න සිද්ධ වුණා අනිත් කට්ටියගේ meeting එක ඉවර වෙන කම්. එතකොට මමත් එක්ක ගිය එක් කෙනෙක් ගිහිල්ලා වාඩි වුණා, ඒ leader වාඩි වුණේ, අර තවත් පුද්ගලයෙක් වාඩි වෙලා සිටිය chair එකක. කාන්තාවක් වාඩි වෙලා හිටියේ. මේ පිරිමි එක්කෙනා කියනවා “warm” කියලා පුටුව. “warm” උණුසුම් කියලා. එතකොට දැන් බලන්න අර පුටුවේ කවුරුවත් නෑ, නමුත් රස්නය තියෙනවා.

ඒවාගේ තමයි අපේ මේ වේදනාව මැරිලා ඉවරයි. ඒ මැරිවිච වේදනාවේ උණුසුම තියෙනවා. අන්න ඒ උණුසුම මගින් තමයි අර bell shaped curve එකේ සෝකය විසින් ඒ රූපය සුබයි කියලා කියන්නේ. එතකොට ඉතින් අපි දන්නවා ඔය භාවනාවේ අපි එනවා ඔය විදිහට. දැන් ඉතින් පිරිසිදු විඤ්ඤාණය නොමඟ යැව්වා. පිරිසිදු විඤ්ඤාණය. දැන් අපි එනවා විඤ්ඤාණය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඊළඟට අපි එනවා සෝකය ජරාව ගිද්ධිලෝභ රූපය.

දැන් බලන්න ඔය path එක සම්පූර්ණයෙන් ම. දැන් අපි කීව නේ, දැන් විඤ්ඤාණය කියන එකේ තියෙනවා, විඤ්ඤාණයේ පෙර තිබුණා වූ අගය. එතකොට දැන් ඔන්න path එක ගන්න. විඤ්ඤාණය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාස සෝක ජරා. එහෙම නම් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන එකේ තියෙන්නේ සංස්කාරවල උණුසුම. පරාමාසයේ තියෙන්නේ සඤ්ඤාවේ උණුසුම. සෝකයේ තියෙන්නේ වේදනාවේ උණුසුම. ජරාවේ තියෙන්නේ රූපයේ උණුසුම.

එතකොට දැන් සංස්කාරවල උණුසුම කියන එක, ඒ කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ කතාව, බොහොම ගැඹුරුයි. මොකද, නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගයයි, ඊළඟට අපිට එනවා අර විඤ්ඤාණයේ පෙර තිබුණු අගයයි, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං කියලා එන්නේ, ඒ දෙක සසඳලා තමයි අපි යන්නේ ඉදංසච්චයට. ඉදංසච්චයෙන් තමයි line 5 එකේ එන්නේ.

දැන් ජේතවද, මෙතන තියෙන අගය එනවා, “මම පවතිනවා, මම ජීවත් වෙලා ඉන්නවා” කියන එක. ඒ අර්ථය තියෙනවා. මැස්සෙක් වහනවා කියන්න කෝ. දැන් මැස්සා එලවලා අපි ඊට පස්සේ, අපි මේ මම, මම ඉන්න හින්දා මේ කතාව නේ ද?

එතකොට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. ඕක තවත් දරුණුයි. අතන තියෙනවා නිත්‍ය කියන එක. එතකොට නිත්‍යයෙන් එනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට. දැන් බලන්න මේක හරියට අර K අකුර අනිත් පැත්තට වගේ, නේ ද ඒ කැල්ල? දැන් මේ දෙකෙන් ම ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් එහෙනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට යන්නත් කැමතියි. පරිදේව කියන තැන අන්න තියෙනවා අර “ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පැවතුණා” කියන ඒ උණුසුම.

එතකොට ඊළඟට බලන්න ඒක එක්කඟු වෙනවා නේ පරාමාස කතාවත් එක්ක. ඒක නේ සඤ්ඤාවට සුබයි කියන්නේ. ඉතින් මේ බොරුව හැදි හැදී යන හැටි. එතකොට සෝකයේ තියෙනකොට වේදනාවේ උණුසුම.

ඉතින් ඒ විදිහට ම බලන්න රූපය කියලා ගත්තහම, ජරාව කියලා කීවා ම, රූපයේ උණුසුම කියලා. හොඳට lightning sign එක භාවිතා කරලා repair කරන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මම මේ කරපු භාවනාව.

11/10/2017 - විදුලිසැර සලකුණ

Lightning Sign

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ අර reverse K සලකුණ අපි බැලුවා නේ. ඒක නැවතත් පැහැදිලි කරනවා නම්, අපි දන්නවා ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් ඉදංසච්චයට, ඉදංසච්චය ඉඳන් පරිදේවයට අර K අකුර reflect වෙලා එන කැල්ල වගේ තියෙනවා.

ඊට පස්සේ උඩ ඉඳන් අපිට එනවා, විඤ්ඤාණ නිත්‍ය ඉදංසච්චය අවිද්‍යා ආශ්‍රව. එතකොට අර K අකුරේ අර bar එක වාගේ තියෙන vertical bar එක අපිට ඡේනවා. ඉතින් අපි ඕකේ සඳහන් කරගන්නා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් ඉදංසච්චයට විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං. ඊට පස්සේ ඒක එන්නේ ඔය චේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එන දැන් අගයයි, විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් එන පෙර අගයයි, ඒක සසඳලා තමයි මේ ගැලීම කියන එකක් මේ විදිහට සිද්ධ වන්නේ. එතකොට ඒ විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං කියලා ඉදංසච්චයට ආවා ම, ඒක line 5 එක හරහා පරිදේවයට එනවා.

අනිත් අතට ගත්තහම ඔය line 6 එකෙන් එන්නේ, ඒ මිච්ඡාදිට්ඨික මාන අගය. ඉතින් ඒක කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන්, දැන් මේ අපේ මේ ශරීරය, භාවනා කරනවා, මැස්සෙක් වහනවා කියලා හිතන්න. එතකොට අපි ගන්නේ අපේ මේ පවතින ශරීරය. මේ ශරීරය “පවතිනවා” කියලා. ඉතින් ඒකට අපි අර, මේකේ වහන්න ඕනෑ නැති අර්ථයෙන් එහෙම උද්ධච්චයත් එක්ක ඒ මිච්ඡාදිට්ඨික මාන අගය ගලනවා.

එතකොට දැන් මේ line 6 එක අපි දික් කළා ම, අපි දන්නවා ඒ සඤ්ඤාව කරා ගමන් කරනවා කියලා. ඉතින් පරාමාසයේ තියෙන්නේ සුඛ යයි වරදවා වටහා ගත් අගය. එතකොට පරිදේව වූ සංස්කාරයන් මගින් සඤ්ඤාව සුඛ වශයෙන් ඉදිරි පත් කිරීමක් සිද්ධ වෙනවා. මොකද line 5, line 6 වලින් ඇවිල්ලා, පරිදේව හරහා අර පරාමාසයේ තියෙන සුඛයි කියන අගය එයා ඉදිරි පත් කරනවා, ඒ සඤ්ඤාව සුඛ වශයෙන්.

එතකොට ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ උණුසුම, පරිදේව වූ සංස්කාරය තුළ තියෙනවා. හරියට පොළොවේ වලක් හාරලා තියෙනවා කියලා දැක්කහම, එහෙම නැත්නම් ඇඳක රෙදි ඇතිරිලි පොඩි වෙලා තියෙනවා දැක්කහම කවුරු හරි එතන නිදාගෙන හිටියා. පෙර සංස්කාරයන් තිබූ බව විද්‍යාමාන වූවක් විදිහට තමයි මේක පෙනෙන්නේ.

එතකොට දැන් මේ භාවනාවේදී රූපයේ උණුසුම කියන එක සිහි කරලා බැලුවා. දැන් අපි පෙන්නුවා නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ උණුසුම තමයි, මේ පරිදේවය තුළ.

එතකොට ඒ වගේ ම රූපයේ උණුසුම කියන එක සිහි කළා. එතකොට ඕක අපි දන්නවා, ඔය advanced program එකේදී අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා මතක ඇති අර විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථයට එන පද්ධියමනසඬකජ්ජය ඒක කොළ පාටින් ලකුණු කරගත්තා ඒ රේඛාව. ඒක දික් කළා ම, අර රතු පාට රේඛාවක් ජරාව දක්වා යන, සබ්බාසව diagram 2 වෙනි set එකේ තියෙනවා.

එතකොට ඒකෙ අපි අර විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම කියලා A, B, C කියලා curve එක ලකුණු කරලත් තියෙනවා. එතකොට අපි දන්නවා ඔය B වල ඉඳන් C වලට යනවා කියන එක ජරාව. A වල ඉඳන් B දක්වා යෑම ජාතිය. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ යම් නැංවීමක් වේ ද, එය වේදනාව නිසා ම තමයි මේක සිද්ධ වන්නේ.

එතකොට එම වේදනාවට අනුකූලව, නංවන ලද විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මක් නොමැති බව වැටහී ජරාව කියන එක ඇති වෙනවා. එනම් නිත්‍යභාවයක් නොමැති බව පද්ධියමනසඬකජ්ජය තුළ ඇති වීමෙන් ම ජරාව ඇති වෙනවා.

යම් රූපයක් තමාට වේදනා ගෙන නොදෙන්නේ නම් එහි වෙනස දැරිය හැකි ය. එය ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. යම් වේදනා උණුසුමක් ලබා දෙන රූපය, එම වේදනාව නොපවතින බව දැන ජරා වෙනවා.

මේ විදිහට තමයි රූපයේ උණුසුම කියන එක වටහා ගන්න ඕනෑ. එතකොට මේ විදිහට ගත්තහම අපිට එහෙම නම් ඒ භාවනාව සම්පූර්ණ වෙලා ජෙනවා අර විඤ්ඤාණ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාස සෝක ජරා.

ඉතින් ඒක තමයි මම මේ කරපු භාවනාව.

12/10/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ අපි පසුගිය දවස්වල සාකච්ඡා කළා reverse K කියන sign එක. ඒක යන්තන් සඳහන් කරනවා නම්, ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් ඉදංසච්චයට, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවයට, ඒ වගේ ම K අකුරේ අර bar එක වාගේ කැල්ල ජේනවා “විඤ්ඤාණ නිත්‍ය ඉදංසච්චය අවිද්‍යා ආශ්‍රව” කියලා. එතකොට ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට එන්නේ අර චේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට දැන් අගයක් එනවා, විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රියට පෙර අගය එනවා. ඉතින් ඒක හින්ද විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලලා, ඒ විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං කියලා ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට එනවා කියලා.

ඉතින් අපි මේ භාවනාව කලින් සාකච්ඡා කළා. ඒකෙ ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ උණුසුම පරිදේව වූ සංස්කාරය තුළ තියෙනවා. හරියට පොළොවේ වලක් භාරලා, ඒක ඇති බව දන්නේ, එහෙම නැත්නම් රෙදි ඇතිරිලි පොඩි වී තියෙනකොට කවුරු හරි මෙතන නිදාගෙන හිටියා කියලා හැහීම් ඇති වෙන්නේ, අන්න ඒ වාගේ පෙර සංස්කාරයෝ තිබූ බව විද්‍යාමාන වූවක් විදිහට වටහා ගන්නේ කියලා.

මේකේ පෙර සංස්කාරයන් මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ සිට පහළ පරිදේවය දක්වා, ඉදංසච්චය හරහා සඤ්ඤා අගයෝ ගැලීම සිදු කරන බව අපි දන්නවා. මෙසේ ගැලීමට බලපාන්නා වූ තව කාරණයක් තියෙනවා. මේක තමයි මේ reverse K අකුරේ නිත්‍ය සිට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය දක්වා ගලන්නා වූ ධර්මයෝ.

මෙතෙක්දී වැටහෙනවා තථාගතයන් වහන්සේ, “සබ්බසඬ්ඛාරසමථා සඤ්ඤා උපරොධනා” කියලා පැවසුවේ මොකක් ද කියන එක. නිත්‍ය යන සඤ්ඤාව නැවතිය යුතුයි. මෙය විඤ්ඤාණය තුළ පවතින්නා වූ නිත්‍ය අගය වන්නේ ය. විඤ්ඤාණය සකස් කිරීමට තුඩු දෙන චේතනාවට වම් පැත්තේ ලකුණු කරන සඤ්ඤාව නොවේ. විඤ්ඤාණය ඇතුළේ බැසගෙන තියෙන මේ නිත්‍ය කියන සඤ්ඤාව.

ඉතින් මේක වටහා ගැනීම සඳහා, ඔය 23/07/2017 නිබ්බාන භාවනාවේදී අපි සාකච්ඡා කරන කාරණා හොඳින් මතක තියෙනවා කියන එක උදව් උපකාර වෙනවා. ඒ භාවනාවේ ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති “ජරා වේදනා අසම්පජාන,” ඒකෙ වේදනාවේ ඉඳන් අසම්පජානයට ඒ කාම සඤ්ඤාව කියන එක. අර මෙත්තා, රූපයේ ජරා බව දැනගෙන ඉක්මවීමෙන් කාම සඤ්ඤාව ඉවතලනවා. ඊළඟට, අපි දන්නවා “පරාමාස

ජීවිත ඉන්ද්‍රිය” ඒක දික් කලා ම යන්නේ විඤ්ඤාණයට. එතකොට එතන ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව කියන එක මේ.

අන්න එතන බොහොම වැදගත් ඒක. භවයේ යන විතක්කය නැති වීමෙන් ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව නැති වෙනවා. එතකොට උපෙක්ඛා නිමිත්ත ඇති වෙලා තමයි භවයේ යන විතක්කය එහෙම නැති වන්නේ. එතකොට එතැන දී අර විඤ්ඤාණයට ඇඟිල්ල දික් කරනවා කියන එක, අන්න විඤ්ඤාණයට ඇතුල් වන නිත්‍ය ස්වභාවය අන්න එතැනින් භූභක් භාවනාවට ගන්න ඕනෑ.

ඊට පස්සේ අපි දන්නවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්ච, “විහිංසා සඤ්ඤාව.” ඒකෙන් ඇති වෙනවා විහිංසා විතක්කය. දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා කිව්ව කාරණා දෙකෙන් නවත්වලා, කාම සඤ්ඤා ව්‍යාපාද සඤ්ඤා අයිත් කරලා, අමෝභ පාරේ යන නිසා සංස්කාර ඉවත ලා අපි විහිංසා සඤ්ඤාවෝ මභ හරිනවා කියලා. එතනින් විහිංසා සඤ්ඤාව මභ හැරලා, විහිංසා විතක්කය කියන එක ඉක්මවනවා.

එතැනින් අපි එනවා, ඉදංසච්චයේ ඉදන් පරිදේවයට එන රේඛාව, ඒකේ විහිංසා සඤ්ඤාව කියලා ලකුණු කරගත්තා. ඒකෙන් විහිංසා විචාරයෝ තමයි ඒකෙන් නැති කරගන්නේ. ඒ කියන්නේ විහිංසා සඤ්ඤාව මභ හරින්නේ, විහිංසා විතක්කය ඉක්මවීමට දක්ෂ වෙන්නේ, ඉදංසච්චය තුළට මෙය ම සත්‍යයයි ගන්නා මුසාව බැස නොගන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨි නිසා වන විත්ත සංස්කාර, ඒ කියන්නේ අභිජ්ඣා, ඒවා ඉවතලනවා. ඒකෙන් පශ්ගභ නිමිත්ත තුළ සම්මා දිට්ඨිය නිසා අනභිජ්ඣාව වෙනවා. මේකෙන් අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධිය නිර්වාණය ම සොයයි කියන එක අපි බැලුවා. අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව, ඒ උදව් උපකාර වෙනවා.

එතකොට ඊළඟට අපි පෙන්නුවා ඒකෙ, දැන් අපිට ජේනවා ඊළඟට මේ පරිදේවයේ ඉදන් පරාමාසයට එන්නා වූ රේඛාව. ඒක අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉදන් කාම ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රවය දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ නම්, පශ්ගභ නිමිත්ත සම්පූර්ණ වන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැස ගැනීම නිසා පරාමාසය පිරිසිදු වෙනවා කියලා.

ඉතින් මේක පිරිසිදු වීම ඒ දවසෙන් පෙන්නුවා. මේකේ යට පැත්ත, මේ පරිදේවයේ ඉදන් එන එක නැති වෙලායි මේක සිද්ධ වන්නේ කියලා. ඉතින් මේ විදිහට අපි ඒක සාකච්ඡා කලා.

ඒකේ පෙන්නුවා මේ අවසානයට, මේ විදිහට ප්‍රඥාවන්ත වෙනවා නම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙත්වා දුන් පඨය ඔස්සේ අභිජ්ඣා දුරලන්නේ, පශ්ගභ නිමිත්ත සම්පූර්ණ කරනවා. කුමක් නිසා ද? යම් භවයක පැවැත්වීමට කැමැත්තක් නැති නිසායි කියලා. ඉහළ ම සම්මා දිට්ඨියට පැමිණෙනවා කියලා.

ඉතින් මේ භාවනාව කළහම කෙනෙකුට ජේනවා මේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ද සකස් කරන බව වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ එතැන දී ප්‍රීතිය හිටත් ගලනවා ඕක තේරුම් ගත්තහම. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කරා යමක් පැමිණීම නොවන්නේ නම්, එය නොපවතී. ඒ කියන්නේ දැන් නාමරූප වේතනා, වේතනා ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අන්න ඒ පඨය නැති වෙන්න ඕනෑ. වේතනාවෙ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එන එක. අනිත් අතට නාමරූප පරාමාස, පරාමාසයෙන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. එතකොට පරාමාස ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය එන එක, ඒකත් නැති වෙන්න ඕනෑ.

අපිට ජේනවා මේ මනෝමය කායෙන් ඉන්නා පුද්ගලයාගේ පඨය, අර වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. එහෙම නැත්නම් ජීවත්ව ඉන්න පුද්ගලයාගේ ඔය පඨ දෙක ම අයිතියි. වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. අන්න ඒ දෙක ම ධාරාව ගලාගෙන තමයි ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන එක සකස් වෙනවා කියන එක තියෙන්නේ.

එතකොට මේකේ, මම කීවා ඉස්සෙල්ලත් මේ පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ කතාව, වැඩිය අවධානයක් යොමුවන්න ඕනෑ එතැනට. ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව කියන එකට. ඒකෙන් තමයි අර නිත්‍ය කතාවට ගිහිල්ලා, ඒ නිත්‍යභාවය තමයි අපිව ගෙනියන්නේ. එතකොට ගැඹුරු ධර්මයක්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/10/2017 - මනෝමය කාය

Manomaya Kāya - Mind Made Body

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ඊයේ භාවනාව කරගෙන ගියා. එතකොට ඊයේ භාවනාවේ ඕගොල්ලෝ දන්නවා අර reverse K අකුර අපි සාකච්ඡා කළා කියලා. එතකොට ඒකේ අවසානයට අපි සඳහන් කළා, අර ඒ පථය දිගේ ගිහිල්ලා, මම නැවතත් කියන්නේ නෑ, දැන් අපි ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සකස් කරන බව වැටහිලා එතන අපි පෙන්නුවා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කරා යමක් පැවතීම පැමිණීම නොවන්නේ නම්, එය නොපවතී කියලා.

ඒ කියන්නේ අර අපි පෙන්නුවා මනෝමය කායෙන් සිටින පුද්ගලයාගේ පථය කියලා අපි පෙන්නුවා, චේතනා ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එන එක. එතකොට ජීවත් වෙලා ඉන්න පුද්ගලයා ඔය, චේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, කියන දෙක ම යනවා.

නමුත් ඕක කෙනෙකුට සසඳලා බලන්න පුළුවන්, 01/04/2016 පරිග්ගභ භාවනාවත් එක්ක. ඒකේ පෙන්නනවා මනෝමය කායෙන් ඉන්න පුද්ගලයා ජීවත් වෙන විදිහ. ඒකෙන් අපිට පෙනවා ඒ පරිග්ගභය, නාමරූපයේ ඉඳන් පරාමාසයට එනවා. පරාමාසයෙන් එයා යනවා ඉදංසච්චයට. ඉදංසච්චයන් එනවා භය අගතියට. භය අගතියෙන් එනවා වේදනාවට. වේදනාවෙන් තණ්හාව, තණ්හා වුණා නම් පරිග්ගභය. දැන් circle එක හරි.

එතකොට ඒකෙදි අපි සාකච්ඡා කළා, ඔය මනෝමය කායෙන් ඉන්නා පුද්ගලයා පරාමාසයේ දේවල් තමයි භාවිතා කරලා ජීවත් වෙන්නේ. විඤ්ඤාණ ආහාරය වළඳනවා. එතකොට මේක මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට තුඩු දෙනවා. මෙසේ පවත්වන ජීවිත ඉන්ද්‍රියක් වේ ද, එසේ සිටීමට චේතනා තිබිය යුතුයි. ඒ කියන්නේ චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණ වීම වෙන්න ඕනෑ. අර II අකුර මතක නේ, අන්න ඒක වෙන්න ඕනෑ. මෙන්න මේක නිසා තමයි අපි ඔය චේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියලා අර ඉස්සෙල්ලා අපි පෙන්නුවේ.

මේකේ reality එකක් නෑ. Reality එකක් නැහැයි කියලා කියන්නේ. ඇත්තෙන් ම කියනවා නම්, ජීවිත ඉන්ද්‍රියක් නැහැ වගේ නේ. අර නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා කියන්නේ, අන්න ඒ වගේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියක් ඇත්තෙන් නැහැ, නැත්තෙන් නැහැ වගේ එකක් මෙතන පේන්නේ.

මේකේ තියෙන්නේ මොකද? මේක simulation එකක්. ඇත්ත වශයෙන් ම සිද්ධ වෙනවා නම් වන්නේ මොකක් ද? පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසව්වයට යනවා, වේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට යනවා. මැද්දේ කැල්ල නෑ. හරි අසරණ ජීවිතයක්.

ඒක මේ භාවනාව කළා ම තමයි ජේන්නේ මේ මනෝමය කායෙන් ඉන්න මනුස්සයා කොයි තරමක් දුකකින් ඉන්නවා ද කියලා. ඒ කියන්නේ, එයා කියන්නේ මම මේ කලින් කාපු, දැන් බලන්න කෝ අර ඉදංසව්වයේ ඉඳන් භය අගතියට එන ඒ සංස්කාරයන්ගේ මාන පාර, කලින් කාපු රොට්, මෙන්න මෙහෙමයි ඒවා. කලින් කාපු ආප්ප, මෙන්න මෙහෙමයි ඒවා. කිසිම reality එකක් නැහැ, කිසිම reality එකක් නැතුව, මොකද අර කලින් තිබ්ව්ව එක ගැන මනසේ තිබෙන්නා වූ ස්වභාවය පමණයි. හරි අසරණයි නේ. මේ ඔක්කොම කියන්නේ, පරිදේව වූ සංස්කාරයන් මගින් නේ, තිබ්ලා මැර්ව්ව ඒවා. එතකොට බලන්න, අර ඒ වගේ ම bell shaped curve එකේ සෝකය මගින් නේ අර රූපය සුබයි කියන්නේ නේ ද?

ඒවා නේ මේ එයා කියන්නේ ඔක්කෝම. භිතන්න බලන්න මොන තරම් අසරණ එකක් ද කියලා. දැඩි ලෙස වෙහෙසක්, උපායාසයක්. මුකුත් reality එකක් නැතිව මේකේ ඇතුළේ තිබ්ව්ව එක, විඤ්ඤාණයේ තිබ්ව්ව එක, විඤ්ඤාණයෙන් එනවා අර නිත්‍ය කියන කතාව. K අකුරේ කතාව මතක තියාගන්න ඕනෑ. ඉතින් මේකේ මේ ධාරාව තියෙනවා. Simulation එකක් විතරයි තියෙන්නේ.

ඉතින් මේකේ වේතනාවත් එක්ක ඔය සම්බන්ධය අපි පෙන්නවා, වේතනාව විඤ්ඤාණය වීම වෙන්න ඕනෑ කියලා. මේක සිදු වෙන්නේ නැත්තත්, විඤ්ඤාණ ධාරාව කියන එක බිඳෙනවා. ඒක පවතින්නේ නැහැ. අර සඤ්ඤාව නැත්නම් බිඳෙනවා කීවේ. ඒ වාගේ තමයි මේ වේතනාව කියන එක තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට ඒ පුද්ගලයා ඉන්නා වූ ස්වභාවය හරි ම අසරණ ස්වභාවයක් කියන එක ඒ භාවනාව කළහම තේරෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/10/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ, අර සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.”

ඒකේ අපි සත්තො කිව්වහම මේ රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, එතකොට ඒ වගේ ම දැන් බැලුවා විඤ්ඤාණයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, තණ්හාව, උපාදාන, අධිට්ඨාන, අහිනිච්චෙස, අනුසය. මෙතැනදී සිහි කළේ අර විඤ්ඤාණය තුළ ඇති නිත්‍යභාවය ඡන්දය, රාගය, නන්දිය. මෙතෙක්දී ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙනවා. දකුණු කෙළවර පත්තු වෙනවා.

ඒකේ අධිට්ඨාන කියන එක සිහි කළා. එතකොට, ඒකේ අර අපි දන්නවා ඕස, එතකොට කාම ඕසවලින් අර පෙර නිත්‍යභාවය පැවතුණා ද, දැනුත් මෙය ම පැවතීම. හව ඕස නිසා ස්ථිර වී පැවතුණා ද, දැනුත් නිත්‍යභාවය ස්ථිර වී පැවතීම, දිට්ඨි ඕසවලින් තමා යයි බැසගෙන පැවතුණා ද, දැනුත් එය බැසගෙන පැවතීම. අවිද්‍යා ඕසවලින් ආස්වාද වශයෙන් පැවතුණා ද, අපි දන්නවා ඔය කැරකීමෙන් ඇති වෙන ආස්වාදය අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට යනවා කියලා, දැනුත් නිත්‍යයි ආස්වාද වශයෙන් පැවතීම. මේක සිහි කළා. ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නොසැලී පවතිනවා මෙහෙම කළා ම.

ඊට පස්සේ අහිනිච්චෙසය සිහි කළා. විඤ්ඤාණයේ නිත්‍යභාවය අහිනිච්චෙසය. දැන් අදත්තාදානය අපි දන්නවා, පෙර හොරකම් කර පවතිනවා යයි ජීවත් වුණා ද, එහි ඇලීම මගින්, නිත්‍යභාවය දැනුත් පැවැත්වීම. මේ විදිහට මුසා වාද, පරුෂා වාචා ඒවාත් සිහි කළා ම සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක ඇති වෙනවා. හොඳට තේරීවිච්ච දෙයක් තමයි, ඒ මුසා වාද, පරුෂා වාචා ඒවා අත හැරීමෙන්, සතිය කියන එක තමන්ට පවතිනවා. හොඳට සතිය ඇති වෙනවා. එතකොට සාමාන්‍ය ජීවිතයේත් භාවිතා කළ යුතු දෙයක්.

එතකොට විඤ්ඤාණයේ නිත්‍යභාවය අනුසය ධර්මයෝ කියන එක සිහි කළා. ඉතින් ඕගොල්ලො දන්නවා, අර ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. ඉතින් ඕකේ අවිද්‍යා අනුසය, පටිසානුසය දෙකට ම වැටෙනවා. ඉතින් ඕක කැරකුණොත් අපි දන්නවා, ජාති වේදනා වේතනා, ඒකේ එනවා රාග අනුසය කියන එක ජාතියේ ඉඳන් ඒ වේදනාව දක්වා. එතකොට ඔය නිත්‍යභාවය කියන එක අවිද්‍යා අනුසය තුළ, විපල්ලාස ලෙස තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා. මාන අනුසය

මගින් ඒකේ පැහැදෙනවා, පසිදැති. පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුබ යයි කියලා පවසනවා. ඔන්ත ඔතන හිතන්ත ඕනෑ, උණුසුම. සිහි කරලා බලන්න. ඒකේ තියෙන්නේ අර, අපි දන්නවා, ජරාව කියලා කීවා ම, රූපයේ උණුසුම. එතකොට අර වේදනාවටත් අපි හිතනවා නේ ඒ විදිහට. ඒ සෝකයේ අවස්ථාවේ දී අපි කීවේ. ඒකත් එක්ක හොඳට බලන්න ඕනෑ.

එතකොට මේ විදිහට, රාග සහිත වී රාග අනුසය වෙයි. මේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව, තණ්හාව මගින් කැරකවීම සමඟ සිද්ධ වෙනවා. මෙහි දී සමාධි ඉන්ද්‍රිය කියන එක ඇති වෙනවා. ඉතින් ඕක අර සබ්බාසව **diagram 3** විදිහට ඒක එන්න ඕනෑ.

ඉතින් මේක කරලා මෙතැනින් පස්සේ, කෙනෙක් සඤ්ඤාවටත් ඔය විදිහට බැලුවොත් හරි පුද්ගලාකාර දේවල් වෙනවා. ඒ කියන්නේ තමන්ට, කැමති කැමති විදිහට තමන්ට කැමති නම් ඇහේ සුබය, ඇහේ සුබය තියෙනවා. කම්මුලේ සුබය, කම්මුලේ සුබය තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මුදිතා වෙනො විමුක්තියේ සුබය කැමති නම් ඒක. ප්‍රීතියේ සුබය යන කෙනෙක් ප්‍රීතියේ සුබය. ඒ කැමති කැමති විදිහට ඉන්න පුළුවන් ඒ භාවනාව කළොත් එහෙම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

19/10/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ, අර සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.”

ඒ රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, ඔය විදිහට මෙනෙහි කළා. ඒ විදිහට විඤ්ඤාණයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, තණ්හාව, උපාදාන, අධිට්ඨාන, අහිනිවේස, අනුසය කියන එක සිහි කළා. මෙතැනදී අද මම සිහි කළේ සඤ්ඤාවේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය කියන එක.

එතකොට විඤ්ඤාණයේ නිත්‍යභාවය අනුසය ධර්මය සිහි කළ අවස්ථාවෙදී, ඒ කියන්නේ 15/10/2017 නිබ්බාන භාවනාවෙදී වටහා ගත්තා, ඔයගොල්ලෝ දන්නවා අර ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. ඒකේ තමයි අවිද්‍යා අනුසය, පටිඝානුසය එහෙම තියෙන්නේ. ඒක කැරකිලා ජාති වේදනා වේතනා, රාග අනුසය සහිත රේඛාවට ආවා.

එතකොට ඒකේ නිත්‍යභාවය අවිද්‍යා අනුසය තුළ, විපල්ලාස ලෙස තැන්පත් වෙලා තියෙනවා කියන එක. ඒ වගේ ම අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා. මාන අනුසය මගින් ඒකේ පහදිනවා, පසිදිති. පටිඝානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි කියලා පවසනවා.

අපි ඔතනදී සඳහන් කළා, අර උණුසුම සිහි කරලා බලන්නෙයි කියලා. ඒ වගේ මෙතන රාග සහිත වෙලා රාග අනුසය වෙයි. මේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව තණ්හාව මගින් කැරකීම මගින් සිද්ධ වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. ඒක තමයි ඔය 15 වෙනිදා භාවනාවෙදී අපි සාකච්ඡා කළේ අවසානයේ දී.

අන්න එතැනින් අපි පටන් ගන්න ඕනෑ. දැන් අපි බලන්නේ අර සඤ්ඤාව ගැන. එතකොට අවිද්‍යා අනුසය මගින් ම ඒ සඤ්ඤා ඔසවනවා කියන සිද්ධ වෙනවා, ඒක අපි දන්නවා. මෙයින් ඡන්දය ඇති වෙනවා. මේක තමයි සඤ්ඤාවේ ඡන්දය. මාන අනුසය මගින් මෙහි සිත් පහදිනවා. එමනිසා සඤ්ඤාවේ රාගය ඇති වෙනවා. ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව තණ්හාව මගින් කරකැවීම නිසා, සඤ්ඤාවේ නන්දිය කියන එක ඇති වෙනවා. මෙසේ දිට්ඨි උපාදාන වී සඤ්ඤාවේ උපාදාන වීම කියන එක ඡේතවා.

දිවයි ඕසය සඤ්ඤාවේ අධිට්ඨානය ධර්මය ලෙස ගන්න පුළුවනි. දිවයි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරනවා. සුඛ යයි කියලා පවසනවා. මෙතැනත් අපිට අභිජ්ඣා කියන එක ඇති වෙනවා. ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි කියලා එතැනින් අභිජ්ඣා. මෙම චිත්ත සංස්කාරවලට ඇලීම, ඒ කියන්නේ අභිජ්ඣාවලට ඇලීම සඤ්ඤාවේ අභිනිවේස වෙනවා.

සඤ්ඤාවේ අනුසය ධර්මය ලෙස අවිද්‍යා අනුසය ගත යුතුයි. මෙතෙක්දී සියලුම විපල්ලාසයන් ස්ථිර වී ඇත. ඉතින් මෙතන **diagram** එකක් වශයෙන් බැලුවොත්, කෙනෙකුට එනවා, දැන් අපිට ජේනවා, හය අගති වේදනා ස්පර්ශ රූප, කියන රේඛාව. එතකොට ඔය දිවයි ඕසය ලකුණු වෙනවා පරාමාසයේ ඉඳන් හය අගතිය දක්වා. එතකොට එතන අපිට එනවා, සඤ්ඤාවේ අධිට්ඨානය, කියන එක එතන තියෙනවා.

ඊළඟට අභිජ්ඣා කියලා කිව්වහම අන්න සඤ්ඤාවේ අභිනිවේසය. ඒක ලකුණු කරගන්න පුළුවන් අර රූපයේ ඉඳන් අභිජ්ඣාවට සම්බන්ධ කරලා. ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා ජරා වේදනා අසම්පජන, රේඛාවේ අපිට තියෙනවා අවිද්‍යා අනුසය. එතකොට ඒක එනවා අර රූපයයි, සඤ්ඤාවයි ලකුණු කරන තැන. එතන ලකුණු කරගන්න පුළුවන් ඒ සඤ්ඤාවේ අනුසය ධර්මය කියලා, අවිද්‍යා අනුසය. එතකොට රූපය වටේට ඔන්න ඔය කාරණා තුන දැන් කෙනෙකුට පැහැදිලි වෙලා ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/11/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද පූජාවෙන් පස්සේ භාවනාවට, අර සත්තො ගුහායං ගාථාව ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුජ්ජහායා.”

ඒ සත්තො, කියලා කිව්වම අපි දන්නවා, අපි ඇලෙනවා, ඔයගොල්ලෝ දන්නවා අර භාලිද්දිකානි සුත්‍රයේ අපි ගන්නවා ඒ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, ඔය විදිහට උපාදාන, අධිට්ඨාන, අහිනිවේස, අනුසය. ඒ ඇලිව්ව පුද්ගලයා, සත්වයා කියලා කියනවා. දැන් තථාගතයන් වහන්සේ සත්වයෙක් නෙවෙයි, ඇලිලා නෑ. එතකොට ගුහා කියලා කියන්නේ මේ කයට අධිවචනයක්.

ඊළඟට බහුනාහිජන්තො, නිර්වාණය කියන එක අපිට විවිධාකාරයෙන් ඔය විදිහට වැහිලා තියෙනවා. තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. තිට්ඨං කියලා කියන්නේ ඉන්නවා, සිටියා. රාග වශයෙන් රත් වුණහම ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් අපි දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා ඉන්නවා, නානා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා.

එතකොට ඊළඟට. තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො, ඒ කියන්නේ අපි පංචනිවරණවලින් වැහිලා එහෙම ඉන්නවා. ඊළඟට ආපහු පෙන්නනවා දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො කියලා. දැන් විවේකය කිව්වා ම ප්‍රථමධ්‍යානයට ගිය පුද්ගලයාට පංචනිවරණවලින් විවේකය කියන එක තියෙනවා.

ද්විතීය ධ්‍යානයට ගියා නම් විතක්ක විචාරයන්ගෙන් විවේකය කියන එක තියෙනවා. ඔය විදිහට පෙන්නනවා මගඵල ලාභියට, ඵයාට තියෙනවා, සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බන පරාමාස කියන ඒවායෙන් විවේකය කියන එක තියෙනවා. අන්තිමට, නිර්වාණයට ගිය මනුස්සයාට සියලු උපධීන්ගෙන් විවේකය තියෙනවා කියලා.

එතකොට අපි කරන්නේ මොන ක්‍රමයකින් හරි විවේකයෙන් ඇත් වෙනවා. මොකක් හරි වැඩක් යොදාගෙන හරි ඒකේ වෙන් වීම කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඊට පස්සේ පෙන්නනවා, කාමා හි ලොකෙ න හි සුජ්ජහායා කියලා. දැන් සාමාන්‍ය කෙනෙක් කාමය කියලා ගන්නේ ඇහෙන් රූප බලලා ඇති වෙන්නා වූ කාමය කියන එක. නමුත් තථාගතයන් වහන්සේ කාමය කියන එක හඳුන්වා දුන්නේ, සංකප්පරාගො පුරිසස්ස කාමො. සංකප්පය කියලා කියන්නේ අපි දන්නවා, මම

නවසඤ්ඤාසඤ්ඤායතන වෙමිසි කියලා සංකප්පයක් තියෙනවා ද. අන්න ඒකට රාගය වුණත් ඒක කාමය වෙනවා.

එතකොට මේ ගාථාව අපි කලින් විස්තර වශයෙන් භාවනා කරලා තියෙනවා. මගේ භාවනාවෙදි අද කළේ, ඔය රූපයේ ඡන්දය, අපි දන්නවා ඔය භාණ්ඩ, මුදල් ආදී දේවල්වලට, මිනිස්සු හය අගතියට යනවා. එතකොට ඒ ඡන්දය පෙරයි, හය අගතිය පසුවයි කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් අපි දන්නවා ඔය area 1 වලින් area 6 කියන එක ඇති වෙනවා කියලා. Area 6 වලට ආවා නම්, අපි දන්නවා, අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව කරා ගමන් කරනවා. එතකොට ඒකේ සංකප්ප පාර තියෙනවා නේ, ඒ 50% පාරේ වේතනාවට ගිහිල්ලා හය අගතියට යනවා.

ඊළඟට කයේ රිදීමක් වැනි දේ ඇති වෙනවා නම් අපිට අර වේදනා ඡන්දය කියන එක වැටහෙනවා. ඒ රිදීම ජරාව නිසා. ඊළඟට මේක මගිනුත් හය අගතියට යෑම සිද්ධ වෙනවා. මේ අවස්ථාවේ දී නාමරූප කියන එක විශේෂිතයි. මොකක් නිසා ද? ජරා වූ සඤ්ඤා අගය වේදනා අගයට එකතු වී ඇති නිසායි. එතකොට අපිට ඔය ක්‍රම දෙකෙහුත් අපිට ජේනවා අපි මේ හය අගතිය කරා ගමන් කරනවා.

ඊළඟට අදිට්ඨාන. එතකොට එකේ දිට්ඨි ඕසය, අර කලින් භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා මේක කියන්නේ. ජරා වූ සඤ්ඤාවෝ අල්ලාගෙන ඉන්නවා. පැවතීමක් නැති නිසා ව්‍යාපාද සඤ්ඤාවෝ අපිට ඇති වෙනවා.

දැන් අන්න ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පැවැත්විය නොහැකිසි කියලා කෙනෙකුට ජේනවා. තව කෙනෙක් සිතනවා මේ සිත ව්‍යාපාදයත් සමඟ නැංවුණොත් ඒක පවතිනවා කියලා, දැන් මගේ සියාත් ඒ වගේ නේ සිතන්නේ, ආහාර ගන්න ගිහිල්ලා තරඟ ගිහිල්ලා නේ. අන්න අපි හිතන්නා වූ දෙයක්.

ඉතින් ඕක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙන භාවනාවක් තියෙනවා, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ භාවනාව. අන්න ඒකේ ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, පරාමාසය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ජීවිත ඉන්ද්‍රියෙන් ඉදංසච්චය කියලා. අපි ආවා පරාමාසය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට ව්‍යාපාද සඤ්ඤා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් ඉදංසච්චයට විහිංසා සඤ්ඤා, එතකොට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ භාවනාවත් එක්ක සැසඳුවොත්, ව්‍යාපාද විත්තය පහ කිරීමට ඇති හැකියාව, තමයි සාධාරණ ධර්මය වෙන්නේ.

අපි මොකෙකින් හරි සිත නැංවුවොත්, ව්‍යාපාද විත්තයෙන් හරි මේක පවත්වන්න පුළුවන් වේවි කියලා, ඔන්න ඕක තමයි අපේ ප්‍රශ්නය. එතකොට අපේ යම්කිසි හැකියාවක් තියෙනවා ද, ඒ ව්‍යාපාද විත්තය කියන එක, පහ කරන්න, අහ හැරීමේ

හැකියාව, අන්ත ඒක තමයි අර, **ability to give up**, කියන එක. එතකොට විහිංසා සඤ්ඤාව, සම්පපුලාපවලිනුත් ඕක පවත්වන්න බැහැයි කියන එක තියෙනවා.

ඊළඟට ඕගොල්ලෝ දන්නවා ඉදංසව්වයෙන් පරිදේවයට යනවා, එතනත් විහිංසා සඤ්ඤාව තියෙනවා. එතකොට “විහිංසා සඤ්ඤාව මගින් පැවතීමක් නොමැත” කියන එක තමන්ට වැටහෙනවා නම්, අන්ත එතෙත්දි අපිට මේ රාග, දෝෂ මෝහ උපසමය කියන එක වැටහෙනවා.

ඒ මොකක් ද ඒ පෙන්න්නේ? ඕගොල්ලන්ට මතකයි, “දදනො පුඤ්ඤං පවඩ්ඪති” ගාථාවෙ අපි මුලින් ම පෙන්න්නවා ඒ සීලමය පුණ්‍ය ක්‍රියා වස්තුව ඔය, සංයමනො වෙරං න වීයති, කියන එකෙන් කිව්වා කියලා. ඊට පස්සේ පෙන්න්නවා, කුසලොති ජහාති පාපකං, කිව්වා ම, ලෝභයාගේ ද, මෝහයාගේ ද, ව්‍යාපාදයාගේ ද ප්‍රභාණය වදාලා කියලා.

තවත් වාක්‍යයක් කියනවා. රාග දෝෂ මොහක්ඛයා සනිබ්බුතොති කීවා ම, ලෝභයාගේ ද, මෝහයාගේ ද, ව්‍යාපාදයාගේ ද ඡන්ද රාග විනය, වදාලා කියලා. දැන් මෙන්න මේ කාරණාව අපිට තේරෙනවා, ලෝභයාගේ ද, මෝහයාගේ ද, ව්‍යාපාදයාගේ ද ප්‍රභාණය. වදාලා කියලා කියන්නේ, අපි දන්නවා මේ කාමච්ඡන්දය සමඟ පටිසානුසය අපිට ඇති උණා. මේ සඤ්ඤාවේ විශේෂිත අවස්ථාවක් කියලා රහතන් වහන්සේ පෙන්න්නවා, **turning point** එකක්.

ඒ කියන්නේ, ව්‍යාපාද සඤ්ඤාවට මේක තුඩු දෙනවා. එහෙම නම් අපි ඔය කතා කරන්නේ ද්වේෂය කියන එක. කැරකැවීමෙන් රාග අනුසය වෙනවා. අන්ත ඒකයි රාගය. ඒක මතක ඇති පෙන්වුවා පසුගිය දවස්වල ඔය පටිස සඤ්ඤාව අපි දන්නවා අර ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව. එතකොට ඒක පෙන්නුවා ඔය ජාති, වේදනා, චේතනා රේඛාව බවට පත් වෙනවා. කැරකැවීම, කොහොම ද ඒක වෙන්නේ? අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා. මාන අනුසය මගින් ඒකේ පැහැදෙනවා, පසීදනි. පටිසානුසය අසම්පජානය සුඛ යයි පවසනවා. එතකොට විඤ්ඤාණයේ අනුසය කැරකැවීම මගින් ඇති වුණා, ඒක රාග අනුසයයි, කියලා කිව්වා.

පහළින් රාග අනුසයට යනකොට, උඩ පැත්තෙන් වෙන්නේ මොකක් ද? අපි පෙන්නුවා මේ සඤ්ඤාවේ නන්දිය කියන එක. එතකොට මේක ම ආපහු මෙහෙම කැරකැවීමෙන් අපිට ජේතවා, අර වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව අන්ත සඤ්ඤා, චේතනා රේඛාවට එනවා. ධම්මච්ඡරිය තියෙන ඒ රේඛාවට එනවා කියන එක තියෙනවා. කාරණා දෙකක්, මෙතැනින් රාග අනුසය වෙනවා, අතන සඤ්ඤාවේ නන්දිය වෙනවා කියලා.

දැන් මෙතනදී අවිද්‍යාව තමයි ප්‍රත්‍ය වුණේ මේ ක්‍රියාවලියට, අන්ත මෝහය. අන්ත ඒක තමයි මේ පෙන්වන්නේ, ලෝභයාගේ ද, මෝහයාගේ ද, ව්‍යාපාදයාගේ ද ප්‍රභාණය, වදාලා කියලා.

ඊට පස්සේ කියනවා, රාග දෝෂ මොහක්ඛයා ස නිබ්බූතොති කීවා ම, ලෝභයාගේ ද, මෝහයාගේ ද, ව්‍යාපාදයාගේ ද ඡන්ද රාග විනය. අන්ත ඒක තමයි අපි පෙන්නුවේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ භාවනාව සමඟ කොටසක් පෙන්වූයේ, අර පැහැදිලි කළේ ව්‍යාපාදය එහෙම පහ කිරීමට ඇති හැකියාවයි කියලා. අන්ත ඒ කොටසට මනස යොමු වෙන්න ඕන.

ඒ කියන්නේ, පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චය, අර විභිංසා සඤ්ඤා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා. අර උපෙක්ඛා අප්‍රමාණ භාවනාවත් එක්ක බලන්න ඕන. බොහොම ගැඹුරුයි. අරක කරලා මේක කළහම තමයි තමන්ට තේරෙන්නේ.

ඉතින් මේ භාවනාව කළාට පස්සේ අපිට ඡේන්නේ මොකක් ද? අපි භය අගතියට නිතර ම යනවා. මොන කාරණාවකින් හරි. ඕගොල්ලන්ගේ ශරීරයේ අසනීපයක් උණා ද, පපුව රිදුණා ද, භය අගතියට තමයි හැම තිස්සේ ම යන්නේ.

එතකොට අපිට ඡේනවා අපි මේ කරකවන්න හදන්නේ මොකක් ද? අර ජරා, වේදනා අසම්පජන රේඛාව කැරකැවීම තමයි අපි කරන්න හදන්නේ නිතර ම.

ඉතින් කරකවා ගැනීමට නොහැකි වන්නේ ය කියලා යමෙක් සිතනවා නම්, අන්ත තමන්ට ප්‍රීතිය ගලනවා. ඒ වගේ ම ජීවිත ඉන්ද්‍රිය නොපවතින බව සිතන්නේත් ප්‍රීතිය ගලනවා. අර කොටස් දෙක, දෙපැත්තක් පෙන්නුවා නේ. අන්ත මේක තමයි ධර්ම ප්‍රීතිය කියන එක.

මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/11/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට කළේ ඊයේ භාවනාව ම තවදුරටත් කරගෙන ගියා. ඒකේ මතක ඇති අපි බැලුවා, අර සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො ගාථාවෙන් පටන් ගත්තේ, “සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාල්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පභායා.”

ඒකේ අපි අර රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය අපි මෙනෙහි කළා. එතකොට ඒකේ පළවෙනි කාරණාවට අපි පෙන්වුවා, ඒ රූපයේ ඡන්දය, කියලා කීවා ම, ඒ භාණ්ඩ, මුදල් වැනි දේ නිසා, භය අගති යෑම සිද්ධ වෙනවා කියලා. එතකොට ඡන්දය පෙරයි, භය අගතිය පසුවයි කියලා. ඉතින් එතන මතක තියා ගත යුතු කාරණාවක් තමයි, අපි ඔය අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය කරා ගමන් කරනවා. එතකොට ඒකේ සංකප්ප පාර, 50% පාර එතන වැදගත් වෙනවා.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණාවට අපි පෙන්වුවා, ඒ කයේ රිදීමක් වගේ දෙයක් තියෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ වේදනාවේ ඡන්දය කියන එක වැටහෙනවා. ඕගොල්ලන්ගේ පපුව එහෙම රිදෙනවා නම් තේ ද, ඒ වේදනාවත් එක්ක එකපාරට ම තමන් ඉතින් බය වෙනවා heart attack එකක් හැදෙන්න එනවා ද ආදී වගයෙන්.

එතකොට ඒ රිදීම මේ ජරාව නිසයි අපිට පේන්නේ. ඒකෙදි මේක මගිනුත් අපි භය අගතිය සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මෙතනදි අපි ඉගෙන ගන්නා මේ නාමරූප කියන ඒවා විශේෂිතයි කියලා. ඒ කුමක් නිසා ද? ජරා වූ සඤ්ඤා අගය වේදනා අගයට එකතු වී ඇති නිසායි.

අන්න ඒ වෙලාවේදි ඕගොල්ලෝ කල්පනා කරන්න ඕනෑ, වේදනාව ඉඳන් වේතනාව දක්වා තිබෙන්නා වූ ඒ කොටස ගැනයි මෙනෙහි කරන්න ඕන. අර ඉස්සෙල්ලා සංකප්ප කොටස දැන් වේදනාවෙන් එහා පැත්තට. සඤ්ඤා කොටසත් එකතු වෙලා.

තුන් වෙනි එකට අධිට්ඨාන, දිට්ඨි ඕසය, ජරා වූ සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන සිටිනවා, ඒ පැවැත්මක් නැති නිසා. ව්‍යාපාද සඤ්ඤාවෝ ඇති වෙනවා කියලා. එතකොට අපි නිතර ම දෝෂ අගතියේ හරි, භය අගතිය වෙනවා කියන එක වැටහෙනවා. අපි නිතර ම ඉන්නේ ඔය දෙකේ.

එතකොට ඉස්සෙල්ලා සිදු වෙන්නේ මොකක් ද? භය අගතිය ද දෝෂ අගතිය ද? කියන එක මම මෙනෙහි කළා. විඤ්ඤාණ පැත්තෙන් එතකොට භය අගතිය පළමුව සිදු වෙන බවත්, රූපය පැත්තෙන් එතකොට දෝෂ අගතිය වෙන බවත් වැටහුණා. “Excellent” කියලා රහතන් වහන්සේ පැවැසුවා.

තව ටිකක් අපි විමසගෙන යනකොට රූපයක් ස්පර්ශ වුණා ම, අවිද්‍යා අනුසය මගින්, ඒ සඤ්ඤාව කියන එක උස්සනවා, එසේ නම් මැරුණු විඤ්ඤාණය මගින් මේක සිදු කරනවා. මැරීවිව විඤ්ඤාණය මගින් මේක සිද්ධ කරනවා, 4.2 පරිදේවය. එනම් line 8න් පටන් ගන්න ඕනෑ. අට වෙනි line එකෙන් තමයි ඒක පටන් ගන්නේ.

එහෙම නම් ඕගොල්ලන්ට diagram එකක් එනවා. ඒකෙ ජේන්නේ මොකක් ද? පරාමාසය ඉදන් ඉදංසච්චයට සුභයි කියන එක. ඉදංසච්චයෙ ඉදන් පහළට නිත්‍ය කියන එක. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉදන් කාම ආශ්‍රවයට යන රේඛාව පරිදේවය හරහා ලකුණු කරගත්තොත්, එතන එනවා line 5, line 6, ඒ line 7 එනවා. පරිදේවයේ සිට line 8 එනවා භය අගතියට. එතන 4.2. භය අගතිය යටින් ලියාගන්න 4.3 වේදනාවේ ජරාව. එතන අර ව්‍යාධිය තියෙන්නේ. 4.4 අර සෝකය තියෙන තැන ලකුණු කරගන්නවා. එතකොට ඒක දිටියි අනුසය පාර.

එතකොට එතෙත්දි අපිට ජේනවා 4.4 කියන්නේ begging the feelings කියලා. ඕන්න ඔය අවස්ථාවට අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, එතකොට present moment එකේ තියෙන අවස්ථාව, ඒ 4.4 වේදනාව නැවත අපි උපද්දවනවා. කුමක් අනුකරණය කර, කුමක් ආධාර කර ඉපදවීම සිදු වන්නේ ද? භය අගතියේ සිට පැමිණීම විමසන්නේ, නැති වූ නාමරූප කොටස් ම නැවත උපද්දවයි. මෙසේ විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට මේක පටලවා නොගැනීම පිණිස මිය ගියා වූ විඤ්ඤාණ ධාරාව, ඒ කියන්නේ 4.2 අර විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූප ලෙස ගන්න ඕනෑ. දැන් අපි දන්නවා bell shaped curve එකේ අපි 1, A කියලා ලකුණු කර ගත්තේ, එතන සඬ්ඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, උඩ විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං. ඊට පස්සේ අර 3 ඒක අමතක කරන්න කෝ. ඒක එහෙම තිබිව්වා වේ. පහළට එනවා 4.2. ආපහු 4.2 එනවා විඤ්ඤාණං පච්චයා නාමරූපං. ආපහු 4.4 අර top එක. ඒකත් විඤ්ඤාණං පච්චයා නාමරූපං. මේ curve එකේ ගත්තහම මේ පැත්තට ගත්තයි අනිත් පැත්තට ගත්තයි කියලා ඕකේ වෙනසක් නෑ නේ. උඩින් බැලුව ද යටින් බැලුව ද කියන එකයි. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං., ආපහු විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, උඩට ගියහම ඒ කතාව. මැද්දේ තමයි අර සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කියන කතාව තියෙන්නේ.

ඉතින් බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුවා නේ අර මෙව්වරයි කියලා එක සුත්‍රයක තියෙන්නේ, විඤ්ඤාණයෙන් නාමරූපය, නාමරූපයෙන් විඤ්ඤාණය, ආපහු දෙපැත්තයි කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නුවා.

ඉතින් මේ භාවනාව තව ටිකක් කරගෙන ගියා ම, අපිට අන්තිමට ජේතවා, අර බුදුහාමුදුරුවෝ ඇයි මේ තණ්හාව නිසායි මේක ඇති වෙන්නේ, කියලා කිව්වේ කියන එක. ඔය 4.4 අවස්ථාවේ ඉඳන් ඒක හිතන්න. එතන ඉඳන් තමයි, present moment එකේ. ඔතන ඉඳන් අපි සිතන්න පටන් ගන්නේ. 4.4ට ඇවිල්ලා, එතන ඉඳන් යන්නේ. හරි ගැඹුරට ඒක තේරෙනවා. ඒක අපි හෙට තව ටිකක් සාකච්ඡා කරමු.

හොඳයි ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/11/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ඊයේ භාවනාවෙදි බැලුවා, මේ නාමයන් රූපයන් නිසා, විඤ්ඤාණය හටගන්නවා, විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූප හටගන්නවා කියලා, ඊයේ සාකච්ඡා කළා, අර bell shaped curve එකත් එක්ක. Bell shaped curve එකෙන්, ඊට පස්සේ wave එක වගේ යන එක.

අද භාවනාවෙදි මෙනෙහි කළේ, මේ present moment එකේ, 4.4 දී, වේදනීය ධර්මයන් නිසා තණ්හාව ඇති වීමයි.

තථාගතයන් වහන්සේ තණ්හාව නිසා දුක්ඛය ඇති වෙන බව පවසන්නේ, එතැනින් පටන් ගන්නේ, මේ present moment එකේ අර begging the feelings. මතක නේ සුබයි වේදනාව, ඒ පැත්තෙන් අර සංස්කාරයන් නිත්‍යයි කියලා එනවා. ඒක ඇති වුණේ අර සුභය, නිත්‍ය, ඒකෙන් තමයි ඒ කතාව. එතකොට ඒ අවස්ථාව නේ ද කියන එක සිහි කළා.

වේදනීය ධර්මයෝ දෙයාකාර වෙනවා, ස්පර්ශය නිසා හටගන්නා වූ රූප ඇසුරු කොට පවත්වන්නා වූ ධර්මයෝ එක් කොටසක් වෙනවා. සඤ්ඤා මනසිකාරයන් නිසා සංස්කාර විෂයයෙහි හටගන්නා වූ ධර්මයෝ තව කොටසක්.

මෙහි දී සංස්කාර නිසා හටගන්නා වූ ධර්ම කොටස විශේෂිතයි. කුමක් නිසා ද? මිය ගියා වූ පරිදේව වූ විඤ්ඤාණය මගින් පවත්වන්නා වූ, පොළඹ වන ලබන්නා වූ ධර්මයෝ රූප විෂයයෙහි, රූප ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා වූ, ධර්මයන් ඉක්මවනු ලබන නිසා ය.

වඩේ, උදාහරණය ඒකට බොහොම හොදයි. එක කටක් කාපු පමණින් ම විසි කර නොදමයි. කටවල් කීපයක් ම කා බලා නොසුදුසුයි කියලා විසි කරනවා.

විඤ්ඤාණය විසින් මෙසේ රූපය අභිබවා නාම කොටස ඉදිරිපත් කරනවා. මෙම නාම කොටස තුළ තණ්හාව ඇතුළත් වේ. සඤ්ඤා අගයන්, වේදනා අගයන් එහි ඇතුළත් වන බැවින් මේක වටහා ගත හැකි වූවත්, අපි දන්නවා වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගයක් දීල නේ තණ්හා වෙනවා කියන්නේ. ඒ වුණත් ධර්ම කාරණා වශයෙන් ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව කැරකැවීමෙන් වන්නා වූ සඤ්ඤාවේ නන්දිය ම

බලපානවා. මෙය ම රාග අනුසයේ බලපෑමට යටත් ව, සියුම් වූ තණ්හාවක් බවට පත් වෙනවා.

ඉතින් ඒක තේරුම් ගන්න ඕගොල්ලෝ බලන්න ඕන, මතක ද අපි පෙන්නවා අර ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව එතකොට අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා. ඊට පස්සේ මානය මගින් ඒකේ පැහැදෙනවා, පසිදැනි. ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණයට කිව්වා, ඒ පටිසානුසය අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි පවසනවා. විඤ්ඤාණයේ අනුසය තණ්හාව මගින් කැරකැවීම ඇති වුණා කියලා.

ඒ කියන්නේ අර මෙහෙම තිබුණ රේඛාව, කැරකිලා රාග අනුසය අර ජාති, වේදනා, චේතනා කියන රේඛාවට එනවා. ඕක කැරකෙනකොට අර අසම්පජානයේ සිට, අපි දන්නවා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛා කොටස ආපහු ඇවිල්ලා නේ තියෙන්නේ, මේ වේදනා, චේතනා කොටසට. එතකොට එතන සඤ්ඤාවේ නන්දිය වෙනවා කියලා, ඒකත් අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

දැන් අපිට තේරෙනවා එහෙනම් විඤ්ඤාණයේ අනුසය කැරකැවීමෙන් ඇති වුණේ. තණ්හාවෙන් කරකවලා තමයි ඒක ඇති වුණේ නේ ද. අන්න ඒ කැල්ල වැදගත් වෙනවා. විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප, ආපහු නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණ. දැන් එතකොට අපිට තේරෙනවා, අර රාග අනුසය කියන එක තියෙනවා, විඤ්ඤාණය තුළ රාග අනුසය. ඒකේ උණුසුම තියෙනවා. ඒකේ උණුසුම නිසා, තණ්හාව කියන එක ඇති වෙනවා. තණ්හාව මගින් ඒ උණුසුම නැවතත් පවත්වනවා.

ආපහු අර පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඒ පැත්තෙන් එන්නේ. දැන් අර කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙන්නේ උණුසුම නිසායි, උණුසුම ඇති වෙන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය නිසායි කියලා නේ ද? අන්න ඒකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා ඒ දෙක එනවා. එතකොට ඒ බොහොම සියුම් අවස්ථාවක්. ඉතින්, බුදුහාමුදුරුවෝ පොඩ් දෙයක් නොවේ අවබෝධ කරගෙන තියෙන්නේ. මේ තණ්හාව නිසා තමයි මේ දුක්ඛය ඇති වෙනවා, කියන එක. අර present moment එකේ, ඒකේ අවබෝධය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/11/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට කළේ, අපි 4 වෙනිදා කරපු භාවනාව, ඒක ම මම කරගෙන ගියා ඉස්සරහට. අර “සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා ගිහිල්ලා ඒකේ විඤ්ඤාණයේ අනුසය ධර්මය දක්වා බැලුවා.

ඒ විඤ්ඤාණයේ අනුසය, මතක ඇති අපි බැලුවා. අර අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා. මානය මගින් ඒකේ පැහැදෙනවා, පසිදැනි. ඊට පස්සේ පටිසානුසය අසම්පජානකාරීත්වය සුබ යයි පවසනවා. එතකොට විඤ්ඤාණයේ අනුසය, තණ්හාව මගින් කැරකැවීමෙන් ඇති වුණා කියලා. එහෙම නම් විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං කියලා ඉගෙන ගත්තා.

විඤ්ඤාණය තුළ අනුසය ධර්මය කියන එක තියෙන්නේ. එහි උණුසුම මගින් තණ්හාව ඇති වුණා. තණ්හාව මගින් ඒ උණුසුම නැවත පවත්වනවා. ඉතින් අර, ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ උණුසුම කියන එක සිහි කළා.

එතකොට මේ විඤ්ඤාණයේ අනුසය ධර්මය මෙහෙම සිහි කළා ම ඒකෙන් තණ්හාව, තණ්හාව මගින් එම උණුසුම නැවත පවත්වනවා.

එතකොට මේකෙන් අනතුරුව අර repair භාවනාව කියන එක මම කළා එදා. ඒ repair භාවනාව කරනකොට ඕගොල්ලෝ දන්නවා, ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන්නේ සංස්කාරවල උණුසුම, ඒ වාගේ ම පරාමාසය කියන්නේ සඤ්ඤාවේ උණුසුම, සෝකය කියන්නේ වේදනාවේ උණුසුම, රූපයේ උණුසුම තමයි ජරාව.

අන්න ඒ විදිහට දැන් අපිට ජේනවා තණ්හාවේ උණුසුම තමයි විඤ්ඤාණය. එතකොට මේ උණුසුම පවත්වා ගැනීම සඳහා අපි උත්සාහ කළාට අපිට ඒක කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ.

ඉතින් තණ්හාවේ උණුසුම විඤ්ඤාණය විදිහට වටහා ගත්තහම, ඒ තථාගතයන් වහන්සේ කුතුහල සූත්‍රයේ වච්චගොත්තට කිව්ව දේ සිහි වෙනවා. ඒකේ වච්චගොත්ත අභනවා, “භවත් ගෞතමයාණෙනි, යම් කලෙක මේ කයත් බහා තබා ද, සත්වයා එක්තරා කයකට නොපැමිණියේ වේ ද, භවත් ගෞතම තෙමේ ඔහුට කීමෙක් උපාදානයයි පනවා ද?”

“වච්චය, යම් කලෙක මේ කයන් බහා තබා ද, සන්වයාත් එක්තරා කයකට නොපැමිණියේ වේ ද, එයට මම තණ්හා උපාදානයයි කියමි. ඒ සමයේ ඔහුට තණ්හාව උපාදානය වෙයි.” කියලා.

එතකොට අපිට ජේනවා එහෙම නම්, ඒ තණ්හාවේ උණුසුම අල්ලාගෙන තමයි එයා ඒක පවතින්නේ කියලා. ඉතින් ඒක දැක්කහම තමන්ට ධර්ම ප්‍රීතිය එහෙම ඇති වෙනවා.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

10/11/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද මම භාවනාවට ගත්තේ, අර ආයතන භාවනාවේ එකොළොස් වන slide එකේ, ඒ කියන්නේ අවසාන slide එක, ඒක සිහි කළා. ඒකේ තියෙනවා මේ රූපය නාහිනන්දනි, කියන්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, ඊළඟට වේදනාව නාහිවදනි, මනස නාම කොටස, නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති. එතකොට ඇස, කන, නාහිනන්දනි, වේදනාව නාහිවදනි, මනස නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති කියලා කල්පනා කළොත්, ඇස අහිනන්දනා නොකරයි නම් ඇස ශුන්‍ය වෙනවා. වේදනාව නාහිවදනි නම් වේදනාවට තණ්හා වීම කියන එක වළකිනවා.

ඒ කියන්නේ 4.4 විදිහට මේක සිතන්න ඕන. Present moment එකේ ඇති වන විදිහ. ඊළඟට මනස නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති නම්, අරූප ධ්‍යාන වැනි දේ පවා අල්ලාගෙන ඉන්නේ නෑ. එතකොට මේකේ අතින් පැත්ත, අජ්ඣොසාය තිට්ඨති නම් උපාදාන වෙනවා. අජ්ඣොසාය කීවා ම උපාදාන වෙනවා. එතකොට මෙතෙක්දී දිට්ඨි උපාදානය. එතකොට එහෙම නම් මේ වෙලාවෙදී, අරූප ධ්‍යාන වැනි දේ පවා අල්ලා ගැනීම කියන එක තියෙනවා දිට්ඨි උපාදානයත් එක්ක.

දැන් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා එහෙම නම්, වේදනා, චේතනා, පරාමාස, එතකොට වේදනාවෙන් අපිට තණ්හාව. චේතනාවෙන් අපි පහළට එනවා දිට්ඨි උපාදානය. එතකොට එහෙම නම් ජේනවා කැරකවීමක් තියෙනවා කියලා. වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි උපාදානය කිව්වා ම. දැන් එතකොට අපි දන්නවා අර උපාදාන හතර අතර සම්බන්ධතාවය, අර AKDS කියලා බලලා තියෙන්නේ, A අත්තවාද උපාදානය K කාම උපාදානය, ඒකෙන් D දිට්ඨි උපාදානය, ඒකෙන් S සීලබ්බත උපාදානය.

ඉතින් ඕක අපි ලකුණු කරනවා, චේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයටයි, භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වාත් ලකුණු කරනවා දිට්ඨි උපාදානය කියන එක. අපි ඉස්සෙල්ලා පෙන්වුවේ, වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි උපාදානය කිව්වා ම, චේතනාවේ ඉඳන් පරාමාස දක්වා තියෙන කොටස, ආපහු ඒ දිට්ඨි උපාදානය නිරූපණය කරනවා භය අගති වේදනා. දැන් එහෙම නම් අර පහළ කොටසින් පටන් ගන්න භය අගති වේදනා. එතකොට එතනින් අපි එනවා, ඒ දිට්ඨි උපාදානයෙන් සීලබ්බත උපාදානයට. එහෙම නම් අපි ආපහු ආවා අර තණ්හාවට. ආපහු කැරකවීමක් තියෙනවා. දැන් උඩින් කැරකවීමක් තියෙනවා වේදනා චේතනා පරාමාස කියලා. පහළින් ආපහු දිට්ඨි උපාදානය, වේදනා S සීලබ්බත උපාදානය කියලා.

එහෙම නම් වෙන්වේ මොකක් ද? අපි ආයතන භාවනාවේදී බැලුවා ඒ කාරණා තුන, ඒ කියන්නේ අර රූප, නාහිතන්දති, වේදනාව නාහිවදති, මනස නාජ්ඤාසාය තිට්ඨති කියලා ලකුණු කර ගත්ත එක, දැන් ඕකේ අතින් පැත්ත බැලුවේ අහිතන්දති, අහිවදති, අජ්ඤාසාය තිට්ඨති කිව්වෙ. දැන් අපිට ජේන්තේ මේක පෙරළෙනවා.

මේක පෙරලුණා ම, ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ 5 වෙනි slide එක කියන එක හැඳෙනවා. ඉතින් ඒකේ ඕගොල්ලො දන්නවා, පෙර මෝහය, ද්වේෂ සහිතව ජීවත් වීම, පාණාතිපාතය. දැන් අවිද්‍යාව, ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම, අදත්තාදානය. මම රස්සාවක් කරගෙන හරි ජීවත් වෙනවා, කියන එක.

එතකොට ඔය සංස්කාරවල උණුසුම කියන එක, ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි කියලා අපි සාකච්ඡා කළා. එහෙම නම් පාණාතිපාතය වැනි සංස්කාරයන්ගේ උණුසුම ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තුළ තියෙනවා. එතකොට දැන් වේදනාව පරාමාසගත වෙනවා. කුමක් නිසා ද? එම වේදනාව අල්ලාගෙන සිටීම නිසායි. පරාමාසගත වුණා නම්, ජරා වූ සඤ්ඤාවන් අල්ලාගෙන සිටිනවා.

අන්න එතෙන්නට එනවා අර අධිට්ඨාන කොටස. ඒ කියන්නේ අධිට්ඨානය ඇති වෙනවා, දිට්ඨි ඕසය ඇති වෙනවා. පැවැත්මක් නැති නිසා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤාවෝ ඇති වෙනවා. ව්‍යාපාද සඤ්ඤා මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පවත්වන්න බැහැයි කියන එක අපි ඉස්සෙල්ලා සාකච්ඡා කළා.

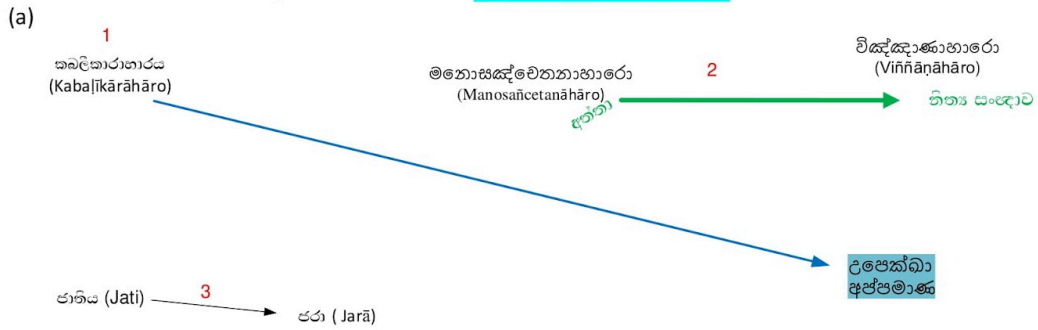
අපි සිත ව්‍යාපාදය සමඟ නැංවුවොත්, පවතිනවා කියලා වැරදි විදිහට අපි හිතනවා. ඉතින් ඔතන අර උපෙක්ඛා භාවනා කොටස සම්බන්ධ වෙනවා.

එතකොට විහිංසා සඤ්ඤා මගින් පැවැත්මකුත් නැත. එතකොට මේ විදිහට රාග, දෝෂ, මෝහ උපසමයට පැමිණෙනවා.

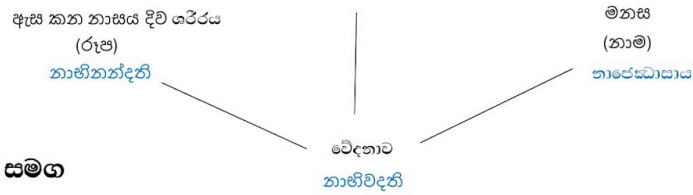
මෙතැන දී අපි අර “දදතො පුඤ්ඤං පවඨ්ඨති” ගාථාවේ ඉගෙන ගත්තා. ලෝභයාගේ ද, මෝහයාගේ ද, ව්‍යාපාදයාගේ ද, ඡන්ද රාග විනය පවත්වනවා කියලා. කුමක් නිසා ද? පරාමාසගත වූවා නම්, ජීවිත ඉන්ද්‍රියට හානි වන බව දන්නා, දක්නා නිසා ය. කුමන ජීවිත ඉන්ද්‍රියක් ද? සියලු ඉන්ද්‍රියන් නිවනට යොමු කරන්නා වූ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය.

අන්න ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

පහත සඳහන් ධර්මය වැටහෙන මට්ටමට සනිසම්බොජ්ඣකධර්මය වඩන්න.



b) නිර්වාණය මෙයින් පිටත ඇත. එවිට රූපයට හෝ ධර්මය නිසා ඇතිවන සමාධියට හෝ නොඇලේ.

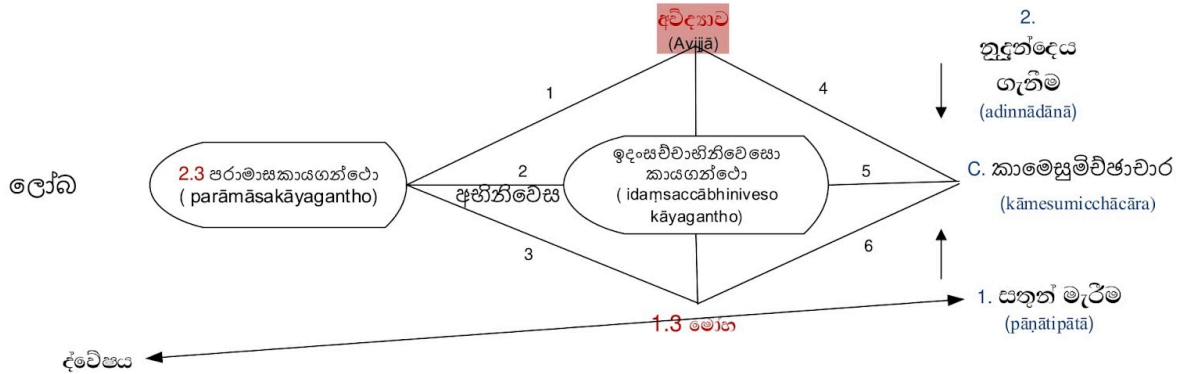


ඉහත ධර්මය සමග

1. සමාධි තිමින්න රූක ගැනීම කළ යුතුය.
2. කිසිවෙකුට හානි නොකළ යුතුය.

ඉන්ද්‍රිය සංවරය කර ගැනීමේ ඇති වටිනාකම වැටහේ: (ඉන්ද්‍රිය සංවරය -> සනිය).
 පිටිතෙත්‍රියය නිසා පවත්නා අධ්‍යයනයෙන් යුත් මේ කය නිසා වූ යම් දැවීම් මාත්‍රයක් වේ නම්, ඒ දැවීම් මාත්‍රයම ඇත්තේය. ආයුෂ්‍ය උප්පය නිසා පවතියි. උප්පය ආයුෂ්‍ය නිසා පවතියි (ඇවිලෙන්නාවූ තෙල් පහතෙහි ගිනිදලුව නිසා ආලෝකය පෙනේද, ආලෝකය නිසා ගිනිදලුව පෙනේද).
 ආයතන මඟින් විඤ්ඤාණය දහරාවක මෙන් පවත්වා උප්පය පවත්වනවා.

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



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

15/11/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අපි 10 වෙනිදා කරපු භාවනාව. ඒකේ අපි අර ආයතන භාවනාවේ එකොළොස් වෙනි slide එකක් එක්ක මෙනෙහි කළා. ඒ ආයතන ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, ඒ රූප කොටස නාහිතන්දනි, ඊට පස්සේ වේදනාව නාහිවදනි, මනස, නාම කොටස නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති කියලා.

ඒක බලලා අපි ඒ භාවනාව දීර්ඝ වශයෙන් කළා. ඉතින් ඒ වේදනාවට තණ්හා වෙනවා නම්, ඒකෙදි අපි බැලුවා වේදනාව කියන එක පරාමාසගත වෙනවා කියලා. මොකක් නිසා ද? ඒ වේදනාව අල්ලාගෙන ඉන්න නිසා. පරාමාසගත වුණා නම් ජරා වෙච්ච සඤ්ඤාවන් අල්ලාගෙන ඉන්නවා කියලා සාකච්ඡා කළා.

ඊට පස්සේ අද භාවනාවෙදි මෙනෙහි කළේ, ඔය 10/11/2017 භාවනාවෙදි සාකච්ඡා කළ ඒ වේදනාව අල්ලාගෙන සිටීම කියන එක සිහි කළා. වේදනාව අල්ලාගෙන සිටිනවා නම් ඒක පරාමාසගත වෙනවා.

එතකොට මේක මේ සත්තො ගුහායං ගාථාවත් එක්ක සිහි කළා ම, ඒකේ අපි දන්නවා ඔය දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, ඒ නීවරණවලින් වෙන් වීම කියන එක. ඉතින් අහං සහ මමං එකට සිටින, කුක්කුච්ච අවස්ථාවට පැමිණිලා මේ දෙන්නා එකට හිටියොත්, පරාමාස ඉදංසච්ච, ඉදංසච්ච පරාමාස, මේක සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට පරාමාසයේ ඉදන් අපි දන්නවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඒ ව්‍යාපාද සඤ්ඤා මගින් මේක පවත්වන්න හැකියයි කියලා සිතනවා. මේක කළ නොහැකි වුවත් ඒ ඉදංසච්චය තුළට කා වැදුණ නිසා දැන් අවිද්‍යාව, ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම අදත්තාදානය, ඒ ධර්මයන් reverse වෙලා පැමිණෙනවා, දෙවෙනි රවුමේ.

එතකොට මේක සම්බන්ධ වෙනවා දැන් 18/08/2017 නිබ්බාන භාවනාවෙදි සාකච්ඡා කළා, “උභොසු අන්තෙසු විනෙයා ඡන්දං, එස්සං පරිඤ්ඤාය අනානුගිද්ධො. යද් අත්තගරහී තද් අකුබ්බමානො, න ලිජ්ජති දිට්ඨසුතෙසු ධීරො.” කියන ගාථාව. ඒකේ පෙන්නනවා මේ අන්ත දෙක. ස්පර්ශය එක අන්තයක්, ස්පර්ශ සමුදය තව අන්තයක් කියලා.

එතකොට ඒකේ අපි බලලා තියෙනවා පරාමාස, භය අගතිය ඒ රේඛාවේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය. ඊළඟට භය අගතිය වේදනා, එතන දිට්ඨි අනුසය. එතැනින් වේදනාවෙන් ස්පර්ශයට

එනවා කියන එක. ඉතින් පරාමාසයට යමක් ඇතුළු වුණා ද, දිවියි ආශ්‍රවය, දිවියි අනුසය වෙලා ස්පර්ශ සමුදය ඇති වෙනවා. ඉතින් දැන් අපි එතන සාකච්ඡා කළා අන්ත දෙක. උඩින් ස්පර්ශය. වේදනාවට යටින් ස්පර්ශ සමුදයයි කියලා. ඒ සුඛ වේදනාව එක අන්තයක්, දුක වේදනාව තව අන්තයක් කියලා එතන බලලා තියෙනවා.

දැන් අපි ඉස්සර වෙලා කිව්ව වේදනා ධර්මයෝ **reverse** වෙලා පැමිණියා නම් නැවතත් තණ්හාව ම ඇති වෙනවා. ගැලවීමක් නෑ. මේක දන්නා ධරයා, ප්‍රඥාවන්තයා මේ ඇලීම කියන එක සංසිද්ධවලා ඒ දුටු දේ නොඇලෙනවා, ඇසූ දේ නොඇලෙනවා, න ලිප්පති. ජේනවද පටන් ගත්තේ ආයතනවලින්, කැරකිලා ආපහු ආයතනවලට නේ එන්නේ? එතකොට ඒක තමයි ලස්සනට ජේනවා. මේක කළා ම **mind** එක **glow** වෙනවා, තමන්ගේ බබලනවා.

අන්ත ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/11/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

සුඡාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කලා.

අද භාවනාවට රහතන් වහන්සේ කිවවා, සංයුත්ත නිකායේ 4 වෙනි කාණ්ඩය, පිටුව 272, 274 සූත්‍ර දේශනාවක් තියෙනවා, අනන්තේවාසික සූත්‍රය කියලා. ඒකේ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා, “මහණෙනි, අතවැස්සන් නැති, ඇදුරන්නැති, හෙවත් ඇතුළත කෙලෙස් නැති කෙලෙසුන් විසින් ශික්ෂණ නැති මහණ, මේ බ්‍රහ්මචර වෙසෙයි. මහණෙනි, අතවැස්ස කෙලෙසුන් සහිත, ඇදුරු කෙලෙසුන් සහිත, මහණ නොපහසුව දුක සේ වෙසෙයි. මහණෙනි, අනන්තේවාසික, අනාවරියක මහණ සුව සේ පහසු ලෙස වෙසෙයි.”

අනන්තේවාසිකයි කියලා කියන්නේ, අතවැස්සන් නැති, no pupils කියන එක, එතකොට අනාවරියක කියලා කියන්නේ ඇදුරන්නැති, ආචාර්යවරුන් නැති කියන එක. මහණෙනි සාන්තේවාසික සාමායානික මහණ කෙසේ නම් දුක සේ නොපහසු ලෙස වෙසේ ද යත්, මහණෙනි මේ සස්තේ මහණ හට, ඇසින් රූපයක් දැකීමෙන්, සරසඬිකප්ප නම් වූ සංයෝජනයන්ට හිත වූ ලාමක අකුසල් දහම්හු උපදී ද, ඔහු ඔහුගේ ඇතුළත වෙසෙත්. ලාමක අකුසල් දහම්හු ඔහුගේ ඇතුළත වෙසෙත් යන මේ කරුණෙන් “සාන්තේවාසික ය” යි කියනු ලැබේ. ඒ කෙලෙස්හු ඔහු ශික්ෂණ කෙරෙහි. ලාමක අකුසල් දහම්හු ඔහු ශික්ෂණ කෙරෙහියි මේ කරුණින් හේ සාමායානික යි කියනු ලැබේ. ඒ කියන්නේ ආචාර්යවරයෙක් ඇතුව ඉන්නවා කියන එක.

ඊට පස්සේ මහණෙනි නැවතත් අනෙකක් කියමි කියලා, මේ විදිහට කනෙන් ශබ්ද අහලා, ඔය විදිහට නාසයෙන් ඔය විදිහට මනස දක්වා ම, ඒ විදිහට ම ඔය වාක්‍යය බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නවා. ඊට පස්සේ එහෙම කියලා අනිත් පැත්ත පෙන්නවා.

මහණෙනි, අනන්තේවාසික, අනාවරියක මහණ, කෙසේ නම් සුව සේ පහසු ලෙස වෙසේ ද යත්, මහණෙනි මෙහි ඇසින් රූ දැක ඔහුට සරසඬිකප්ප නම් වූ සංයෝජනයන්ට හිත වූ ලාමක අකුසල් දහම්හු නූපදී ද, ඒ කෙලෙස්හු ඔහු අතවැස්ස නොවෙත්. අනන්තේවාසික යයි කියනු ලැබේ. ඒ කෙලෙස්හු ඔහු ශික්ෂණ නොකෙරෙහියි ලාමක අකුසල් දහම්හු ඔහු ශික්ෂණ නොකෙරෙහිනුයි, මෙසේ අනාවරියක යයි කියනු ලැබේ.

ඉතින් ඔය විදිහට ඒ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස. මහණෙනි මෙසේ අනන්තේවාසික අනාවරියක මහණ සුව සේ පහසු ලෙස වෙසේ. මහණෙනි අනන්තේවාසික අනාවරියකව මේ බලසර වෙසෙත්.

මහණෙනි, සාන්තේවාසික සාවාය්‍යික මහණ, දුක සේ නොපහසු ලෙස වෙසේ. මහණෙනි, අනන්තේවාසික අනාවරියක මහණ, සුව සේ පහසු ලෙස වෙසේ කියලා තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

එතකොට ඉතින් මේකෙ මේ භාවනාවේ තියෙන්නේ අපි පහු ගිය දවස්වල කරපු භාවනාවල අපි ඉගෙන ගත්තා, අර පටිඝානුසය, වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. ඉතින් ඔතන ජරාවත් එක්ක නේ එතන තියෙන්නේ. ඉතින් එතන ඉදන් ජාතිය දක්වා අපි දන්නවා ඒ area එක අර සරසඬිකජප තියෙන area එක. ඉතින් ඔය සරසඬිකජප තියෙන area එකේ අපි දන්නවා ඒ පුද්ගලයන්ට කැමක් නිසා හරි, පුද්ගලයෙක් නිසා හරි, කාමයන් නිසා හරි සිතිවිලි එයාගේ ගලාගෙන එනවා. යම්කිසි එකකට ඇවිල්ලා එයා ඒකත් එක්ක ජීවත් වෙනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒක තමයි මේ අතවැස්සා. ඒ කියන්නේ pupils ලා කියන එක ඇතුළු ඉන්නවා කියන එක නේ ඔතන තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් මේකෙ පෙන්නනවා නේ, ඊට පස්සේ, මේ රේඛාව කැරකෙව්වා ම මොකද වෙන්නේ? කැරකෙව්වා ම තමයි අන්න අර ආචාර්යවරයාගේ කතාව එන්නේ. කැරකෙව්ව ගමන් එයා ඒකේ ඒ ශික්ෂණයට එයා යටත් වෙනවා.

ඒ කියන්නේ, දැන් අපි පෙන්නුවා නේ ඔතන අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා. මානය මගින් ඒකෙ පැහැදෙනවා. සරසඬිකජපයත් එක්ක ඕක නේ වෙන්නේ. පටිඝානුසය මගින් අසම්පජානය සුඛ යයි කියලා කියනවා, ඔන්න ඔය කාරණා තුන.

ඉතින් මේක කැරකෙව්වායින් පස්සේ අපි දන්නවා විඤ්ඤාණයේ අනුසය කැරකීම මගින් ඇති වුණා, අන්න රාග අනුසය. අන්න එතකොට ආචාර්යවරයා කියන එක්කෙනා හැදෙනවා. එයා දැන් ඉතින් ධම්මමච්ඡරිය පාර අල්ලා ගන්න, වේදනාවේ ඉදන් මනොසඤ්ඤාවෙනවාට. අන්න තමන්ව එතෙන්නේදී එයාගෙන් train වෙනවා ඊට පස්සේ. එයා තමයි training එක දෙන්නේ. තමන් ම හදා ගත් එක තමයි.

මේක හරි පුදුම භාවනාවක්. ඔව්වරයි භාවනාවට තියෙන්නේ. සිත නතර වෙලා, එහෙම ම ඉන්න පුළුවන්. මිනිත්තු පහළොවක් තමන්ට ඕන කාලයක් ඒ විදිහට ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. එහෙම වෙලා, ඊට පස්සේ තමන්ගේ ඉහළ ම ඵල විත්තය එනවා, seriousness එක කියන එක එනවා. එතකොට මෙහෙම ඉන්න එක හොඳයි කියන එක එනවා නේ. එතෙන්නේදී රහතන් වහන්සේ නැවැත්තුවා.

මන්න ඕක තමයි ඒ භාවනාව. පුද්ගලික භාවනාවක්.

27/11/2017 - කිමත්ථිය බ්‍රහ්මචරිය සූත්‍රය

Kimatthiya Brahmachariya Sutta

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

කිමත්ථිය සූත්‍රය කියලා සූත්‍රයක් තියෙනවා, අපි අර 18 නොවැම්බර් 2017 කළ සූත්‍රයට පස්සෙ සූත්‍ර දේශනාව, ඒ වේදනා සංයුක්තයේ නව පුරාණ වර්ගයේ, පිටුව 277, ඒකෙ පෙන්නනවා,

“මහණෙනි, ඉදින් අන්තොටු පිරිවැජ්ජේ ඇවැත්නි, කුමක් පිණිස මහණ ගොයුම්භු කෙරෙහි බලසර වසනු ලැබේ ද?” යි මෙසේ තොපි පුළුවස්නාහු නම් මහණෙනි, එසේ පුළුවස්නා ලද තෙපි ඒ අන්තොටු පිරිවැජ්ජන්ට ඇවැත්නි, දුක පිරිසිද දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි බලසර වසනු ලැබේ යැයි මෙසේ පවසව්. මහණෙනි, ඉදින් ඒ අන්තොටු පිරිවැජ්ජේ, ඇවැත්නි, යමක් පිරිසිද දැනීම පිණිස මහණ ගොයුම්භු කෙරෙහි බලසර වෙසේ නම් ඒ දුක කවරේ ද? යි මෙසේ තොප පුළුවස්නා නම්, මහණෙනි එසේ පුළුවස්නා ලද තෙපි ඒ අන්තොටු පිරිවැජ්ජන්ට මෙසේ හෙලි කරවු.

ඇවැත්නි, ඇස දුක ය, එය පිරිසිද දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි බලසර වෙසේ. රූපය දුක ය, ඔවුන් පිරිසිද දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි බලසර වෙසේ. වක්ඛු විඤ්ඤාණය දුක ය, එය පිරිසිද දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි බලසර වෙසේ. වක්ඛු සම්ඵස්සය දුක ය, එය පිරිසිද දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි බලසර වෙසේ. වක්ඛු සම්ඵස්සය නිසා ඇති වන්නා වූ සුඛ, දුක, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවෝ දුක ය. එය පිරිසිද දැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි බලසර වෙසේ. කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පවසනවා.

එතකොට මේ ධර්මය තේරුම් ගන්න සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගන්නා. එතකොට ඒකෙ ධර්මයේ ඡන්දය, නන්දිය මෙනෙහි කළා. එතන ධම්මච්ඡරියට ආවා. අපි දන්නවා වේදනාවයි මනොසඤ්චෙනනා ආහාර පාර අතර ධම්මච්ඡරිය කියන එක ලකුණු කරනවා. එතකොට ධර්මය දීමට ධර්මය අවග්‍යයි.

එතකොට එහෙම නම් ඉහත ගාථාවේ ඇසේ ස්පර්ශය නිසා සුඛ, දුක, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවෝ උපදී නම්, ඒ දුක ය. අන්න එතනට අවධානය යොමු වෙනවා. වේදනා කොටසට මනස යොමු වුණා. මෙය 50% සංකප්ප පාර හරහා සිදුවීමත් එමගින් ධම්මච්ඡරිය වීමත් සිහි කළා. 50% පාර ඇති වෙන කාරණා සිහි කළා. පළවෙනි එක අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව එසවීම. දෙවෙනි එක මාන අනුසය මගින් එහි පැහැදීම. තුන් වෙනි එක පටිසානුසය මගින් අසම්පජානය සුඛ යයි පැවසීම.

තලාගතයන් වහන්සේ පවසලා තියෙන්නේ මේකයි. කළින් භාවනාවේ ඒ කියන්නේ 18/11/2017 නිබ්බාන භාවනාවේ කෙළවරින් පටන් ගන්න ඕනෑ. මෙතනදී පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ මේ ජාතිය, වේදනාවේ ජාතිය දුකයි, දිට්ඨි අනුසය හරහා හෝ රාග අනුසය හරහා හෝ අවිද්‍යා අනුසය හරහා හෝ ඒක සිදු වෙනවා. මේක දුකයි. ඒ කියන්නේ අර රේඛාව කැරකිලා ඇවිල්ලා, ඒ කියන්නේ අනුසය, ජාති වීම ම දුකයි. රාග අනුසය වූ ආකාරය විමසන්න ඕනෑ. ඒක අර ඉස්සෙල්ලා භාවනාවේ අපි දන්නවා ඔය රේඛාව, ඒ පටිසානුසය තියෙන රේඛාව කැරකිලා ඇවිල්ලා තමයි අපි ආවේ රාග අනුසය කියන එකට. මේකේ උණුසුම මගින් තමයි තණ්හාව, අන්න ඒක ජාතිය වෙනවා. ඇස ජාති වීම දුකයි. මේ විදිහට විමසන්න ඕන. කැරකීමෙන් සිද්ධ වුණා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/11/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං බහුතාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාල්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පභායා.” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා.

රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය. ඒ රූපයේ ඡන්දය, භාණ්ඩ, මුදල් වැනි දේ නිසා, භය අගති යෑම සිද්ධ වෙලා, ඡන්දය පෙරයි, භය අගතිය පසුවයි කියලා, අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඔය area 1 වලින් area 6 කියන එක ඇති වෙනවා කියලා. කයේ ඊදිමක් වැනි දේ ඇති වෙනවා නම් අපිට අර වේදනා ඡන්දය, ඒක අපි දන්නවා මේ මගිනුත් භය අගතිය සිද්ධ වෙනවා. මේ අවස්ථාවේ දී නාමරූප විශේෂිතයි. අර ඉස්සෙල්ලා සංකප්පය නම්, මෙතන උඩ, නාමරූප කොටසින් තමයි මේක සිදු වන්නේ. කුමක් නිසා ද? ජරා වූ සඤ්ඤා අගය වේදනා අගයට එකතු වී ඇති නිසායි කියලා, අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඊළඟට අධිට්ඨාන, දිට්ඨි ඕස ජරා වූ සඤ්ඤාවෝ අල්ලාගෙන සිටිනවා. ඒ පැවැත්මක් නැති නිසා, ව්‍යාපාද සඤ්ඤාවෝ ඇති වෙනවා කියලා. එතැනින් පස්සේ, 07/11/2017 නිබ්බාන භාවනාවේදී, වටහා ගත් ධර්මයක් තියෙනවා, අන්න ඒකට පැමිණියා. ඒකෙ ඕගොල්ලො දන්නවා, අර පරාමාසයෙන් සුභයි කියලා ඉදංසච්චයට ගිහිල්ලා, ඉදංසච්චයෙන් නිත්‍ය අවිද්‍යා ආශ්‍රව, පරිදේවය හරහා අපි එනවා 4.4 ජාතිය අර සෝකය තියෙන තැනට. ඒක මතක ඇති පරිදේවය 4.2. ලියාගත්තා. එතකොට 4.3 වේදනාවේ ජරාව, ඒක භය අගතිය. ඊළඟට 4.4 ජාතිය. දැන් එහෙනම් අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ දිට්ඨි අනුසය පාරේ එතන සෝකයට.

ඉතින් ඔය ඊයේ ඔය කිමත්ථිය සුත්‍රය භාවනාවට පස්සේ, සිහි කළ කාරණාවක් මතු වුණා, ඒ වේදනාවට එන පාරවල් තුන ගැන. 50% පාර රාග අනුසය හා සම්බන්ධයි, 40% පාර දිට්ඨි අනුසය හා සම්බන්ධයි, 10% පාර කුමක් හා සම්බන්ධ වන්නේ ද?

මේ present moment එකේ, 4.4. හතර වන රවුම මානයට අයිති වන්නේ ය. එසේ නම් මෙය මාන අනුසය හා සම්බන්ධ වන්නේ ය. සරසඬකප්පයට සුදුසු වූ, හිත වූ, අකුසල් දහම්, රූප ස්පර්ශ වීමෙන් අපිට ඇති වෙනවා. තමාට ලැබී ඇති රූප පලාස කරමින් 4.4දී මෙය සිදු කරනවා.

ඉතින් මේක අපි සාකච්ඡා කළා. ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, අර අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව එසවීම, අන්ත එතන සුභයි කියන කතාව. දෙවෙනි කාරණය මානය මගින් එහි පැහැදීම, පසිඳි, අන්ත එතන නිත්‍ය කතාව. තුන් වෙනියට පටිසානුසය මගින් අසම්පජානය සුඛ යයි පැවසීම, ඉතින් මෙම ධර්මයන් පරාමාසගත වීම 4.4. මේක කරුකැවීමෙන් අපි දන්නවා රාග අනුසය එහෙම ඇති වෙනවා කියන එක.

එතකොට 4.4 present moment එක. මෙහි දී, ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍රයේ පරාමාසය ඉදංසව්වගත වීම අපි දන්නවා. අපි ඉගෙන ගත්තා, පෙර මෝහය, ද්වේෂ සහිත ජීවත් වීම, පාණාතිපාතය. මේක දකුණු පැත්තේ සිදු වෙන 40% ධර්මය. අපි දන්නවා 4.4 සෝකය. අර දිට්ඨි අනුසය පාර, අපි දැන් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා සාකච්ඡා කළා එතෙත්ට ආවා කියලා. රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා trigger කරනවා, 40% ධර්මය මගින්, දිට්ඨි අනුසය හා බැඳෙනවා.

දැන් අවිද්‍යාව, ලෝභ සහිත ජීවත් වීම, අදත්තාදානය, රාග අනුසය සහිතව 50% පාර සමභ වීමෙහි යුතුයි. එය රාග අනුසය හා බැඳෙනවා. මෙහි දී දදනො පුඤ්ඤං ගාථාවේ රාග, විරාග වෙනො විමුක්ති, අවිද්‍යා විරාග ප්‍රඤා විමුක්තිය කියන එක වැටහෙනවා. “අන්ත ඔබට වැටහුණා” කියලා බුදුපියා පැවසුවා. රාග, විරාග වෙනො විමුක්තිය 50% පාර, රාග අනුසය මගින් කරන ක්‍රියාවලිය නැවතීම. මේ දැන් අවිද්‍යාව ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම, අදත්තාදානය නැවතීම.

ඊළඟට අවිද්‍යා විරාග ප්‍රඤා විමුක්තිය 40% පාරේ දිට්ඨි අනුසය මගින් කරන ක්‍රියාවලිය නැවතීම, පෙර මෝහය දෝෂ සහිතව ජීවත් වීම, පාණාතිපාතය නැවතීම. ඊළඟට 4.4 සුඛය පරාමාස වී ඇත. Present moment එකේ මානය මගින් කෙරීම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, කාම සඤ්ඤා එහි ඇලීම, අහිනිවේසය. මේ පටිසානුසයේ බලපෑම සහිතව වෙන් කරමින්, සුඛ වන රූප ම සොයනවා. මතක ඇති කාම සඤ්ඤාව අපි ලකුණු කරගන්නවා ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාවේ, ඒ රේඛාවේ වේදනාවේ ඉදන් අසම්පජානය දක්වා ඒ කාම සඤ්ඤාව කියලා. එතකොට ඒක ජරා, වේදනා, පටිසානුසය රේඛාව.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/12/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම අර 28 වෙනිදා අපි කරපු භාවනාව මතකයි නේ ද? ඒකේ අපි බැලුවේ අර රූපයේ ඡන්දය, භාණ්ඩ වගේ දේවල්වලට, ඒක නිසා භය අගතියට එහෙම යනවා කියලා. ඊළඟට කයේ රිදීමක් තියෙනවා නම්, ඒ වේදනාවේ ඡන්දය කියන එක අපිට වැටහෙනවා කියන එක. ඊට පස්සේ අර දිට්ඨි ඕසයෙන් මේ ජරා වෙච්ච සඤ්ඤාවෝ අල්ලාගෙන සිටිනවා කියලා පැවසුවා.

ඉතින් ඒකේ අපි අර පාරවල් තුන බැලුවා 50% පාර, 40% පාර, 10% පාර කියන එක. එතකොට ඒක බලලා, දැන් අපි 4.4 present moment එකේදී, ඒ ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ වෙන්නා වූ කාරණා ටික අපි බැලුවා. ඒ භාවනාව ම කරලා අද භාවනාවෙදි කළේ, පෙර මෝහය දෝෂ සහගතව ජීවත් වීම, පාණාතිපාතය.

දැන් අපිට හොඳට වැටහෙනවා මේ “භය අගති සෝක කාම ආශ්‍රවය” කියන එක. මොකද දැන් අපි භය අගතියට ආවා නම්, එතන 4.4 සෝකය, ඊළඟට වේදනාව, දැන් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරනවා. එතකොට කාම ආශ්‍රවය කියලා කියන්නේ, සුඛ යයි රූපයට පැවරීමෙන් අනතුරුව වන දෙයින් පසු සඤ්ඤාව. එතකොට ඒ රේඛාවෙන් ම ඒක හොඳට ඡේනවා.

ඉතින් ඔතන අද භාවනාවෙදි මට තවත් ආපු දෙයක් තමයි, දැන් අපි මෝහ පාර කීවා ම 40% ඒකෙන් නේ අපේ මේ වැඩේ සිද්ධ වෙන්නේ කියලා.

එතකොට ඊළඟට ආපහු එනවා දෙවෙනි කාරණාවට, දැන් අවිද්‍යාව ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම, අදත්තාදානය. අන්න ඒක අපි බලන්න ඕනෑ අර “වේදනා තණ්හා දිට්ඨි ආශ්‍රව.” ඉතින් ඒක කෙනෙකුට ඡේනවා, අර වේදනාව, ඊට පස්සේ තණ්හාව ලකුණු කරන තැන දන්නවා. ඉතින් වේතනාවෙන් අපි පල්ලෙහාට ඒ දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන එක. ඒකෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ආවා නම් අපි කාම ආශ්‍රවය කියන එකට එනවා. අන්න එහෙම වුණා නම් අර ජාතියේ ඉඳන් යන රේඛාව, වේදනාවේ දක්වා රාග අනුසය. එතකොට දැන් ඔතන ඡේනවා එහෙම නම් දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවය වීමෙන්, නංවන ලද කාම ආශ්‍රවය ම නැවතත් ස්ථිර කිරීම කියන එක සිදු වෙන බැවින්, නිත්‍යභාවය ද, රාග අනුසය පැවැත්වීම කියන එක සිදු වෙනවා.

ඒක හරියට, කවුරු හරි කෙනෙක් ඔටුන්නක් පළන්දන්න හදනකොට මිනිස්සු කැමතියි. පැළඳුනාට පස්සේ, ආයෙන් කැමතියි. ඔන්න ඔය වගේ එකක් තියෙන්නේ. ඒ

කියන්නේ කාම ආශ්‍රවය, අර පළවෙනි එකේදී කාම ආශ්‍රවය ඇති වුණා නේ, භය අගතිය සෝක කාම ආශ්‍රවය. අන්න ඔටුන්න දමන්න ලැස්ති වෙලා ඉන්න එක, දැන් මෙතන මේ දෙවෙනි කාරණාවේ දී දැන් අවිද්‍යා, දාගෙන ඉන්න එක හොඳයි. ඉතින් ඕක හැම ධර්මයට ම යනවා අදත්තාදානයත් එක්ක.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණාවට කාමයේ වරදවා හැසිරීම, කාම සඤ්ඤා, එහි ඇලීම අහිනිවේසය. එතකොට ඒක පරාමාස, අහිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. එතකොට දැන් ඔතන අපිට ජේනවා, කාම සඤ්ඤාව කියන එක මේ “ජරා වේදනා අසම්පජාන” තියෙන රේඛාවේ තමයි එතන කාම සඤ්ඤාව ඔතන තියෙන්නේ උඩ. එතකොට ඒකෙන් අපිට එනවා කාම සඤ්ඤාවෙන් අත්තා. ඒකේ පසු සඤ්ඤාව තමයි අවිද්‍යා ආශ්‍රව.

එතකොට කාම සඤ්ඤාවේ උණුසුම තියෙනවා පරාමාසය තුළ. එම සඤ්ඤාවන් උපදවන කාමයේ වරදවා හැසිරීම වැනි සංස්කාරයන්ගේ ඇලීම මගින් අත්තා වන අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම තියෙනවා. දැන් අර ආනෙඤ්ජ සප්පායේ කාරණා තුන හොඳට තමන්ට පැහැදිලි වෙනවා.

ඒක තමයි මම කළ භාවනාව.

02/12/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට කළේ, දැන් ඊයේ භාවනාව මතකයි නේ, නේ ද? ඊයේ භාවනාවේදී මතක ද අපි ඉගෙන ගත්තා කාරණාවන් තුනක්. ඒ කියන්නේ භය අගතිය, සෝක, කාම ආශ්‍රවය කියන එක. එතකොට ඒ භය අගතිය සෝක කාම ආශ්‍රවය,

ඊළඟට අපි ආපහු ආවා වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව කියලා. එතකොට දැන් ඔතන අපි පෙන්වුව, දැන් අපි දන්නවා ඉතින් වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව වුණහම, අපි ආපහු කාම ආශ්‍රවයට එන්නේ.

දැන් අර ඉස්සෙල්ලා භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රවය කියන එක මෙතන අපි ස්ථිර කිරීම සිද්ධ වෙනවා, නිත්‍යභාවය කියන එක එතන ඇති වෙනවා කියලා. අර ඉස්සෙල්ලා සුඛය ම අර දෙවෙනි එකේ ම ඒක පෙන්වුවා. එතකොට ඒ රාග අනුසය පැවැත්වීම සිද්ධ වෙනවා කියලා. දැන් ඔය ඕක, ඔය අදහස මතක තියාගෙන, ඊට පස්සේ බලමු රහතන් වහන්සේ මට කීවා “සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගන්න” කියලයි කිව්වේ.

එතකොට සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්ත ගමන්, දැන් ඕකේ තියෙනවා “දුරේ විවේකා හි තථාවිධො සො.” එතකොට එතන පංචනීවරණයන්ගේ විවේකය ප්‍රථමධ්‍යානයට ගියා ම. එතකොට ප්‍රථමධ්‍යානය තුළ කාමච්ඡන්දය කියන එක අපේ අයිත් වෙන්න ඕනෑ පංචනීවරණයන්ගේ. දැන් අපි දන්නවා, ඊයේත් ඉගෙන ගත්තා, මේ කාමච්ඡන්දය, “මහණෙනි, සුභ නිමිත්තක් ඇත. එහි නුසුදුසු ලෙස, වැරදි ලෙස සිතීම බහුල බව. එතකොට මේ වැරදි ලෙස සිතනවා කියන්නේ සුභයි කියලා. දැන් ඉස්සෙල්ලා කාරණාවෙන් වුණේ මොකක් ද? සුභයි කියන එක පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට ඇදෙන්නේ, එතකොට ඒ එක්ක ම අපිට ජේනවා, දැන් භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව කියලා කියන්නේ, කාම ආශ්‍රවය කියලා කියන්නේ සුඛ යි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව.

එහෙම නම් දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා නිත්‍යභාවයත් එක්ක බලන්න ඕනෑ. කොහොම ද සුඛය ඇති වුණේ? සුභයට නිත්‍ය එක්කනු කරලා. එහෙම නම් පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට ඇදෙනකොට මේ කාරණා දෙක ම සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. සුභයි, නිත්‍ය යයි, දෙක ම සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ඒකෙන් තමයි මෙතන මේ කාමච්ඡන්දය කියන කතාව. එතකොට ඒක දැන් පළවෙනි කාරණාව.

දැන් ඊළඟට ආපහු එනවා අපිට, අපි වේදනා තණ්හා දිටියි ආශ්‍රව කිවහම, අපි ආපහු ආවේ කාම ආශ්‍රවයට. දිටියි ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට. අන්ත සුඛයි කියන එක ආපහු අතන පසු සඤ්ඤාවක් එතනත් ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට මේක මේ දැන් **double** වෙලා නේ. කරලා තියෙන්නේ මොකක් ද? අර සුඛයි කියන කතාවයි නිත්‍ය යයි දෙක ම එකට දාලා රූපයට.

ඊළඟට අපිට ජේනවා පරාමාසය, අභිනිවේස, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කිවහම, ඉතින් මේ පරාමාසය ඉඳන් අපි අභිනිවේස වෙන්නේ මොනවා ද? මේ පරිදේව වෙච්ච සංස්කාර. දැන් මෙතනදි කාමයේ වරදවා හැසිරීම, කාම සඤ්ඤා, එහි ඇලීම, අභිනිවේසය. එතකොට ඒවා නේ මෙතන මේ කතා කරන්නේ. ඉතින් මව් කුසට යන අවස්ථාව වේවා, එතන ඉඳන් ම ගන්න.

එතකොට එතන තමන්ට ජේනවා, මේ ආපහු වෙලා තියෙන්නේ අර කතාව ම නේ. ඉතින් ඔතන අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන එකේ අර නිත්‍යභාවය කියන එක දැන් අපිට ජේනවා අත්තා කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව, දැන් අර ඉදංසච්චය කියන එක ඉස්සෙල්ලා කාරණා දෙක මගින් පරාමාසය ඉදංසච්චයට යෑමක් සිද්ධ වුණා ද, ඉතින් එහෙනම් මෙයා අනුමත කරනවා නේ, **stamp** කරනවා නේ, නේ ද? එතකොට ඒකත් එක්ක තියෙනවා අර නිත්‍යභාවය ම කියන එක. අර පද්ධිමනසඛිකප්පයේ කතාව වාගේ මේක ලස්සනට ජේනවා.

මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/12/2017 - විමුක්ති

Vimutti

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය. රූපය තුළ ඡන්දයක්, රාගයක්, වැනි කිසිම දෙයක් නෑ. ඒක සිදු වන්නේ වලනයක් ඇති නම් පමණයි. ඒ කියන්නේ සංස්කාර නිසා. සංස්කාරවලින් අපි ඔය 02/12/2017 භාවනාවෙදි, අපි ඉගෙන ගත්තා අර පරාමාසයේ සිට ඉදංසච්ච දක්වා ගමන් කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා කියලා. ඒ භාවනාව මතක තියෙන්න ඕනෑ.

සෙලවීම සිදු වූවා නම් රූපය ගැන ඡන්ද, රාග, නන්දිය ඒවා ඇති වෙනවා. උදාහරණ වශයෙන්, යම්කිසි පුද්ගලයෙක්, එහෙම නැත්නම් සතෙක්, යම් තැනක් වේ ද, තමා වෙත තැනක යම් තැනක් වේ ද, එම පුද්ගලයා හෝ සතා ගැන හෝ රාග, නන්දි වෙන්නේ නෑ. ඒ පුද්ගලයා හෝ සතාගේ වලනය වන්නේ නම්, හැඟීම් ඇති වෙනවා. මේක තේරුම් ගන්න මේ යම් අයකු ස්පර්ශ වී සිත සිතා සිටින අවස්ථාවක්, දැන් මේ අපි කතා කරපු උදාහරණයට ඇතුළත් නොකළ යුතුයි.

ස්පර්ශයක් ඇති වෙන්න ඕනෑ. එසේ නම් සංස්කාර නිසා සුභ යන අදහස ඇති වෙනවා. අර බල්ලා මස් කට්ට දාපු ගමන් දුවලා ගියේ. ආන්න ඒ වාගේ ඒ සංස්කාර නිසා මේ කතාව ඇති වෙනවා. එතකොට මෙසේ ම වේදනාව සඳහා යම් ඉස්සීමක් වලනයක් ඒ කියන්නේ movement එකක් සිදු වෙන්න ඕනෑ. වේදනා සඳහා තමයි අපි විත්ත සංස්කාර කියන ඒවා හදන්නේ. නමුත් සංස්කාර නිසා පැවතීමක් නෑ. දැන් සීයාගේ taste buds ගිහිල්ලා නේ. එතකොට ජරාවට පත් වෙලා තියෙන්නේ.

එහෙම නම් අපිට එනවා අර කාරණා තුන, 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉඳන් නිත්‍ය, 3 ජාතියේ ඉඳන් ජරාව. දැන් මේ සීයාගේ ජරා කතාව, එතන ගන්න. මොන සංස්කාර කළත් ඕක හරි යන්නේ නැහැයි කියන එක. ජරා ඇති නම් දෙවෙනි කාරණාව නොපවතිනවා. ඒ කියන්නේ නිත්‍ය කතාව නොපවතිනවා. එක ම සංස්කාරයක්වත් නොපවතිනවා.

මෙතනදි කම්මුල් දෙක ම, ඒ වගේ ම නිකට, ඒක සුබ්බයි, ඒ කියන්නේ වම් පැත්තෙන් මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය, දකුණු පැත්තෙන් කරුණා වෙතො විමුක්තිය, මෙතන නිකට, මුදිතා වෙතො විමුක්තිය.

දැන් මේ වෙලාවේ මම සඤ්ඤාව සිහි කළා. සඤ්ඤාවෝ මෙම නොපවතින ධර්මයන් අල්ලාගෙන සිටිනවා. මෙතනදි විමුක්ති හතර ම ඇතිව, මෙත්තා වෙතො විමුක්තිය,

කරුණා වෙතො විමුක්තිය, මුදිතා වෙතො විමුක්තිය, උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්තිය අර
නළලත් තියෙනවා. දැනිලා ඒක එනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව

11/12/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම අද භාවනාවට කළේ ඔය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග භාවනාවේ අපි සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්පෙට එනවා. එතකොට ඒ සම්මා සංකප්පයේ තියෙනවා, නෙක්ඛම්ම, අවාසාපාදය, අවිහිංසා. නෙක්ඛම්මය කීවා ම, ඒ කාමයන් ඇති වීම අත හැරීම කියන පැත්තට එනවා.

එතකොට එතැනින් අපි එනවා, භාවිත කායා දක්වා ම. එතකොට ඒ භාවිත කායා තත්වයට ආවා නම්, තමන්ට ජේනවා ඒකෙ අවසානයට තියෙන්නේ මොකක් ද? සම්මා කම්මන්තයයි, සම්මා ආජීවයයි නේ. සම්මා කම්මන්තයේ තියෙනවා අපි පාණාතිපාත, අදන්තාදාන, කාමයේ වරදවා හැසිරීම කියන ඒවා කරන්නේ නැහැ කියලා.

එතකොට එහෙම නම් අපි එතන සම්බන්ධ වෙනවා ඔය ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ කාමයේ වරදවා හැසිරීම, කාම සඤ්ඤාව, එහි ඇලීම අහිනිවේසය. එහෙම නම් ඉතින් ඕක සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන් අපි ඊයේ පෙරේදා බලපු භාවනාවලට. ඒ භාවනාවල අපි පෙන්නවා නේ ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ, අර පෙර මෝහය, ද්වේෂ සහිතව ජීවත් වීම පාණාතිපාතය. එතන අපි පෙන්නවා භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව. එහෙම නම් ඉතින් පිටි පස්සේ තියෙන්නේ අවිද්‍යාව පෙර මෝහය හැටියට. එහෙම නම් අපි යනවා මේ කාම ආශ්‍රවයෙන් සුබයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව. සුබයි කියලයි අපි හොයාගෙන යන්නේ.

එතකොට ඊට පස්සේ ආපහු අපි පෙන්නවා, වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව. ආපහු අපි දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ගියා නම්, එතැන්දිත් අපිට එනවා සුබයි කියන එකටයි කියලා. එහෙම නම් අපිට ජේනවා, ඒ දෙවෙනි පාරටත් ගියා නම් අපි ඉතින් නිත්‍යයි කියලා සනාථ කිරීමක් කියන එක තියෙනවා. අර සුබය දෙපාරක් ආවා නේ. සුභයට නිත්‍ය එකතු වෙලා සුබය. ඒක අපි සාකච්ඡා කළා.

දැන් එහෙම නම් මේ පුද්ගලයාට ජේනවා, මෙතන තියෙන්නේ මොකක් ද? එක පැත්තකින් ජේනවා මේක තණ්හා වුණා නම් දුක්ඛය තමයි ඇති වෙන්නේ. එහෙනම් අන්ත දුක්ඛ සමුදය, දුක්ඛ නිරෝධය කියන එක ජේනවා. අනිත් පැත්තෙන් ජේනවා, මේ ආශ්‍රවයෝ ය, මේ ආශ්‍රව සමුදයෝ ය. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එනවා. දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එනවා. මේ ආශ්‍රවයන්ගේ සමුදයෝ ය

කියලා. එහෙම නම් ඉතින් ඒ පුද්ගලයා මේ මොකක්වත් අල්ලා ගන්නේ නැතුව, ඒකට ගැටෙන්නේ නැතුව එයා ඉන්නවා.

ඉතින් ඒක තමයි මෙතන තමන්ගේ, මතක ද, ඥාන පටයේත් පෙනේනුවේ? එයා දැන් ගන්නවා මෙතන මේ දුකයි, ප්‍රඥාවෙන් දකිනවා, මේ දුක්බයාගේ සමුදයයි, මේ දුක්බයාගේ නිරෝධයයි. මේ ආශ්‍රවයෝ ය, මේ ආශ්‍රවයන්ගේ සමුදයයි. මේ ආශ්‍රවයන්ගේ නිරෝධයයි. ඊට පස්සේ හෙලවෙන්නේ නැතිව ඉන්නවා. “කාමා හි ලොකෙ න හි සුඡ්භායා” කියලා කීවේ, ඒ අර්ථයෙන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/12/2017 - දුක්ඛ නිරෝධ

Dukkha Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම අරි අට මහ භාවනාවෙන් පටන් ගත්තා. එහි දුක්ඛය, දුක්ඛ සමුදය, දුක්ඛ නිරෝධය, නිරෝධගාමිනී පටිපදාව සිහි කළා. කතමඤ්ච හික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි කියලා.

එතකොට දුක්ඛය සිහි කළා. ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛො, මරණංපි දුක්ඛා.

දැන් බලන්න අපි මේ රූපය අභිනන්දනි නම්, එම රූපයන් ස්පර්ශය පෙර මෙන් පවත්වන්න බෑ. එය නොහැකි නිසා අපි ලෙඩ වෙනවා.

ඉතින් අන්න ඒ අවස්ථාව අර විවෙකදස්සි එස්සෙසු විදිහට හිතන්න ඕනෑ. එසේ ම නම් ව්‍යාධිය අපි අභිනන්දනය. රූපය අභිනන්දනි නම්, ව්‍යාධිය අපි අභිනන්දනා කරනවා.

ඉතින් ඕක කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕනෑ, නිකන් අසනීප වෙලා, අපි හිතමු, වයසට ගිහිල්ලා, මහලු නිවාසයක ආන්න ඒ වගේ ව්‍යාධිය සහගත ස්වභාවයක ඉන්නවා කියලා. අන්න ඒවා ටිකක් බලලා තමයි කල්පනා කරන්න ඕනෑ.

ඊළඟට අපිට ආපහු එනවා, වේදනාව අභිවදනි නම්, එම වේදනා සඳහා හදන ඒ විත්ත සංස්කාර බිඳෙන නිසා, පරිදේව වී සෝක වෙනවා. එහෙම නම් අපි සෝකය අභිවදනි. ඉතින් ඕක, “පරිදේවසොකො සහමච්ඡරා ව” කියලා ගාථාවක් අපි බලලත් තියෙනවා.

ඊළඟට අපිට ජේනවා මේ චේතනාව අප්ඤ්ඤාසාය තිට්ඨති. එතකොට චේතනා විසින් රූප ධර්මයෝ සහ වේදනා ධර්මයෝ **coordinate** කරනවා. ඒක කරන නිසා එහි ප්‍රතිඵලය වූ ව්‍යාධි, සෝක යන ධර්මයන් ම අප්පියෙහි සම්පයොග වී, අප්පියෙහි සම්පයොගය අප්ඤ්ඤාසාය තිට්ඨති.

එතකොට මේ ධර්මය වටහා ගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. කෙසේ ද? මෙම ධර්මයන් සඳහා චේතනා නොකළ යුතු බව වටහා ගැනීමෙන්, අපි රූප ධර්මයන් සහ ඒ වේදනා ධර්මයන්, කියන ඒවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/12/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ, 17/04/2017 නිබ්බාන භාවනාව, අපි කරපු භාවනාව තමයි සිහි කළේ. ඒකේ තියෙන්නේ මේ දුක්ඛ table එකේ 2 වෙනි slide එක.

ඒකේ තියෙනවා මහානිදාන සූත්‍රය. “ආනන්දය, මෙසේ වේදනාව ප්‍රත්‍ය කොටගෙන තණ්හාව වෙයි. තණ්හාව ප්‍රත්‍ය කොටගෙන රූපාදී අරමුණු සෙවීම (පර්යේෂණ) ඇති වෙන්නේ ය. සෙවීම ඇති කළ රූපාදී අරමුණු ලැබීම වේ. රූප ආදී අරමුණු ලැබීම ඇති කළ හොඳ නරක විනිශ්චය කරයි. විනිශ්චය ඇති කළ (ඡන්දරාගය) දුර්වල රාගය, බලවත් රාගය උපදී. ඡන්දරාගය ඇති කළ මම ය, මාගේ ය යන අදහස උපදී “කියලා.

එතකොට ඔතන අපි ඉගෙන ගත්තා ඒ තණ්හාව කියන්නේ කාම තණ්හාව. ඒ වගේ ම සමාධිභාවනා සූත්‍රයේ දී අපි රූප අභිනන්දනී, අභිවදනී, අජ්ඣේදාසාය නිට්ඨනී කියලා ගත්තහම, එතන අපි දන්නවා, ඒ දිට්ඨි උපාදානය. මේ විදිහට රූප සෙවීම, ඒ මගින් ලැබීම. ඉතින් ඔතන diagram එක අපි බලලා තියෙනවා අර වේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසය එන එක, ඒ වගේ ම භය අගනී ඉඳන් වේදනා එන එක, ඒ දිට්ඨි උපාදානය කියලා. ඒ රේඛාව දික් කළා ම අපි යන්නේ රූපයට, දිට්ඨි අනුසය පාර. ඉතින් ඕක තමයි හොයන්නේ.

ඉතින් එතන උඩ රූපයේ ඉඳන් ගිද්ධිලෝභයට “ඡන්දය.” ගිද්ධිලෝභය ඉඳන් ජාතියට ඒක “රාගය.” එතකොට “ඡන්දරාගය.”

ඊට පස්සේ අපි එනවා 3 වෙනි slide එකට, දුක්ඛ table එකේ. ඒකේ තියෙනවා දිට්ඨි උපාදානය උණාට පස්සේ අපිට සීලබ්බත උපාදානය කියන එක ඇති වෙනවා. ඉතින් ඔය 3 වෙනි slide එකේ අපි දන්නවා, අර සීලබ්බත පරාමාසයයි විඤ්ඤාණයයි එක line එකකට එනවා. එතකොට 5.5 අත්තා මැද්දට එනවා, වේතනා වම් පැත්තට එනවා.

එතකොට ඔතන අපි නන්දියේ ඉඳන් පටන් ගත්තොත්, නන්දියේ ඉඳන් ජාතිය වේදනා, වේදනා වේතනා, වේතනා පරාමාස, “සීලබ්බත උපාදාන.” එතකොට ඕක අපි දන්නවා අර torch එක ගහනවා වගේ නිත්‍යයි කියලා යනවා කියලා. එතකොට සීලබ්බත පරාමාසය විඤ්ඤාණය තුළ බැසගෙන තියෙනවා. ලැබුණා වූ රූපය නිසා ඇති වුණු වේදනාව නැවත නැවතත් උපදවා, නිත්‍යභාවයට පත් කරගෙන තියෙනවා. මෙහි දී

සුඛය යන මතය පරාමාසය තුළට කා වදින්නේ සීලබ්බත පරාමාස වීම නිත්‍ය යන සංකල්පය වීමෙන් අනතුරුව ඇති වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගන්නා.

ඉතින් අපි දන්නවා ඕකේ අපි AKDS, A අත්තවාද උපාදානය, K කාම උපාදානය, ඒකෙන් D දිට්ඨි උපාදානය, ඒකෙන් S සීලබ්බත උපාදානය.

ඉතින් සීලබ්බත උපාදානයට ආවා නම්, නැවතත් කාම උපාදානය ඇති වෙනවා. අන්න ඒ වෙලාවෙදි මට ඇහුණා, “ඉමෙ සාලී ඉමෙ මුග්ගා,” මේ කෙස් මේ ලොම් මේ නිය, මේ දත්. ඉතින් හොයාගෙන ගිහිල්ලා හම්බවෙලා තියෙන්නේ මොකක් ද? කෙස්, ලොම්, නිය, දත් කියලා අසුවී ගොඩක් තමයි හම්බවෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මේක අසුවී ගොඩක් නිසා නැවත නැවතත් අපි ඉපදීම ද, අපායේ පවා ඉපදීම් වන බව හොඳින් සිහි කලා ම ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒකේ අර තිත් තිත් වගේ හොඳට ඒක වන ස්වභාවයක් තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මහා තිදාන සූත්‍රයේ මෙසේ සඳහන් වේ.

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

තමා යන දෘෂ්ටිය (attaditṭhi) සෙවීම සිදුවන බව වැටහේ.

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

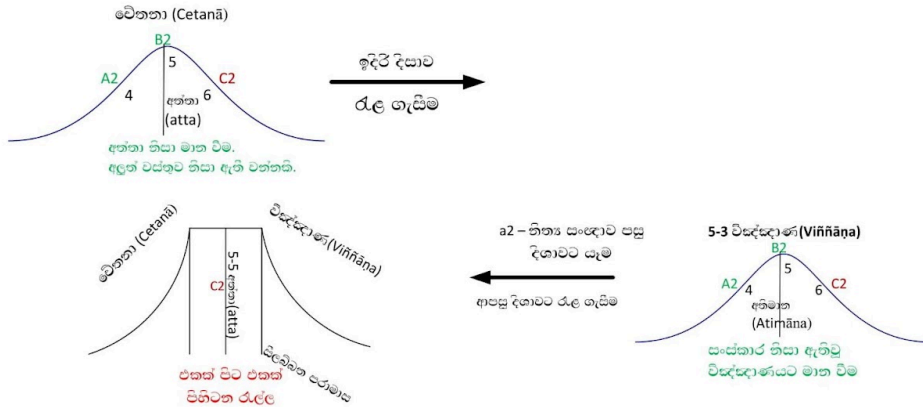
A2 - ධාතු නිසා සුඛය
C2 - ධාතු වෙනස් වීම නිසා දුක

විඤ්ඤාණයේ හට ගැනීම;
වට 4, 5, 6

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

2

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



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

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

DukkaChakraya.pdf - Slide 3

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

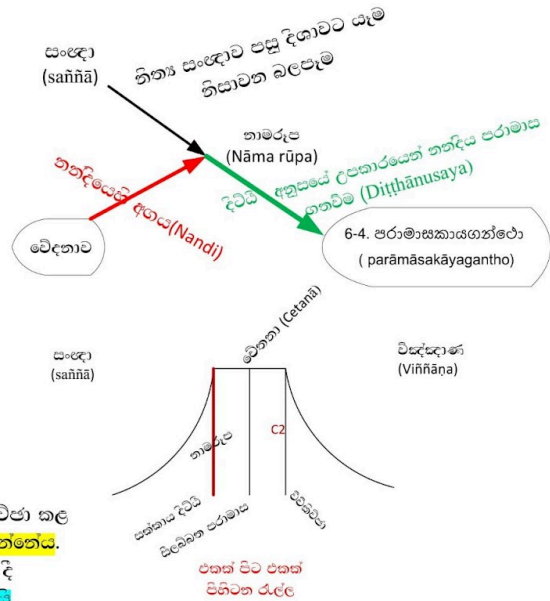
ආපසු එන රුළුලෙහි මිය යන C2 පැත්ත ලෙස කථා රේඛාව සලකන්න.

ඉදිරියට යන රුළුලෙහි A2 ඇති පැත්ත ලෙස රතු රේඛාව සලකන්න.

මෙම අගයන් දෙක නාමරූප ලෙකුණු කර ඇති තැනදී එකට එකතු කරන්න. මෙය මගින් පහත දැක්වෙන වක්‍රය (curve) සෑදේ.

- සක්කාය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇතිබව සලකිල්ලට ගන්න.
- සත්‍යය වශයෙන්ම විචිකිච්ඡාව මිය යන පැත්තේ ඇත.
- සිලබ්බන පරාමාසය මැද ඇත.

- මෙහි නන්දියන්, 5-5 දී හටගත් අත්තා යන අදහසත්, 3 පිටුවෙහි සාකච්ඡා කළ නිත්‍යභාවයට වඩා කුඩා වූ නිත්‍යභාවයකුත් සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබ් වන්නෙයි. එහි පරාමාස වන්නේ වේතනා අගයෝය. කුමන වේතනා අගයෝද? 5-5 දී සක්කාය දිට්ඨිය තිරුපණය කළ සුබය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය යි.



DukkaChakraya.pdf - Slide 4

25/12/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාල්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පභායා.” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා.

රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, එතකොට නන්දිය දක්වා සිහි කළාට පස්සේ, ඊයේ භාවනාවේ අපි බැලුවා නේ අර AKDS කියලා. අත්තවාද උපාදානය, කාම උපාදානය, දිට්ඨි උපාදානය, සීලබ්බත උපාදානය. ඒ සීලබ්බත උපාදානය වුණාට පස්සේ අපි නැවතත් කාම උපාදානය කියන එක සිහි කළා.

එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා, diagram එක වශයෙන් ගත්තොත් රූප, වේදනා, ගිද්ධිලෝභ. ඊට පස්සේ, ගිද්ධිලෝභයෙන් ඉඳන් පල්ලෙභා ජාතිය. එතකොට උඩ එනවා අර ගිද්ධිලෝභයයි රූපයයි අතර කාම උපාදානය. ජාතියයි ගිද්ධිලෝභයයි අතර නන්දිය. එතකොට සංකප්ප පාර, අර චේතනාව දක්වා යන එක, 50% පාර.

එතකොට මේ වනකොට අපි දුක්ඛ table එකේ 6.4 දක්වා පැමිණිලා ඉන්නවා. එතකොට ඒකේ diagram එක හැටියට එතන එනවා, අපි දන්නවා නන්දිය ලකුණු කරන තැන, එතකොට ජාතිය ඉඳන් වේදනාව, ඒ රේඛාවේ තමයි රාග අනුසය ලකුණු කරන්නේ. ඊට පස්සේ වේදනා චේතනා, චේතනා පරාමාස. එතකොට අපි දන්නවා, සීලබ්බත උපාදානය, වේදනා චේතනා, චේතනා පරාමාස. එතකොට අපි torch එක අල්ලනවා වගේ, දැන් ඇහිල්ල දික් කරනවා, අර විඤ්ඤාණය පැත්තට නිත්‍යයි කියලා.

දැන් බලන්න ඔතෙන්ට එන්න ඉස්සෙල්ලා 5.5 දී ඒ සක්කාය දිට්ඨිය චේතනාව දක්වා පෙළ ගැසිලා තියෙන්නේ. එතකොට සීලබ්බත පරාමාස වීම නිත්‍ය යන සංකල්පය වීමෙන් අනතුරුව සිදු වූ බවත් අපි අමතක නොකළ යුතුයි. දැන් නන්දිරාගයේ ආරම්භය අපිට හොඳට වැටහෙනවා. නන්දිය ද, සක්කාය දිට්ඨිය තුළ සුබ යන මතය ද ඇත. ඒකට රාග වෙනවා.

අර diagram එකත් එක්ක බලන්න ඕනෑ. නන්දි ජාති චේතනා පරාමාස ඒකත් එක්ක. රාග අනුසය මෙහෙම තියෙන්නේ අරකට ඇහිල්ල දික් කරලා නේ ද? 6.4 වෙනකොට, ඒ කියන්නේ දුක්ඛ table එකේ slide 4, 5 නන්දි අගය වේදනාව ඉක්මවලා පැමිණිලා ඉන්නවා කියලා අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඒක නැවතත් මතක් කරනවා නම් අපිට ජේනවා අර වේදනාව, නාමරූප, ඒක අතර අර රතු පාට රේඛාවක් අපි ලකුණු කරගත්තා ඒ “නන්දියේ අගය” කියලා වේදනාවයි නාමරූපයයි අතර. එතකොට සඤ්ඤාවේ ඉඳන් නාමරූප පැත්තට **arrow** එකක් තියෙනවා, ඒ නිත්‍ය සඤ්ඤාව පසු දිසාවට යෑම නිසා වන බලපෑම කියලා. ඔතන දිවියි අනුසයේ උපකාරයෙන් නන්දිය පරාමාසගත වීම කියන එක තියෙනවා, පරාමාසයට එන එක.

එතකොට නන්දිය පරාමාස වෙන විට නිත්‍යභාවයේ අඩු වුණත් සුඛය නිසා වන ධර්ම කොටස් මගින්, සීලබ්බත පරාමාස පෝෂණය කරනු ලබනවා. මේක අපි ඉගෙන ගත්තා අර ධර්ම කොටස් කීවා ම, වේතනා “දොළ දුකත්” එක්ක අපි සාකච්ඡා කළේ. එතකොට මේක මගින් දිවියි අනුසය ප්‍රබල වෙනවා, ඒ දිවියි උපාදානය පෙරටත් වඩා ගාම්භීර වෙනවා කියලා අපි බලලා තියෙනවා.

දැන් මේ අවස්ථාව වෙනකොට වෙන්වේ මොකක් ද? ඔය නන්දි අගය ලකුණු කරලා තියෙන රතු රේඛාවක් පෙන්නුව නේ වේදනාවෙන් නාමරූප දක්වා, අන්ත ඒ රේඛාව **anticlockwise** කැරකීම සිද්ධ වෙනවා. අපි පටන් ගත්තේ ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව. ඒක දැන් කැරකිලා ගියා වේතනාව දක්වා. රාග අනුසය කියන එක තියෙනවා ඔය ජාති, වේදනා රේඛාවේ. ඒක ම තමයි නාමරූප කියන එක තියෙන්නේ දැන්. දැන් මොකද වෙන්වේ, මේක කැරකෙන්න පටන් ගන්නවා අනිත් පැත්තට, **anticlockwise**. දැන් අපි යන්නේ කොහොට ද? ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කරා ගමන් කරනවා.

එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී ඉතින් අපිට ජේනවා, නැවතත් අපි 8.2 රූප සොයා යෑම කියන එක අපිට වටහා ගන්න පුළුවන්. දැන් කැරකිලා යන්නේ ඔතෙන්ටයි කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

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

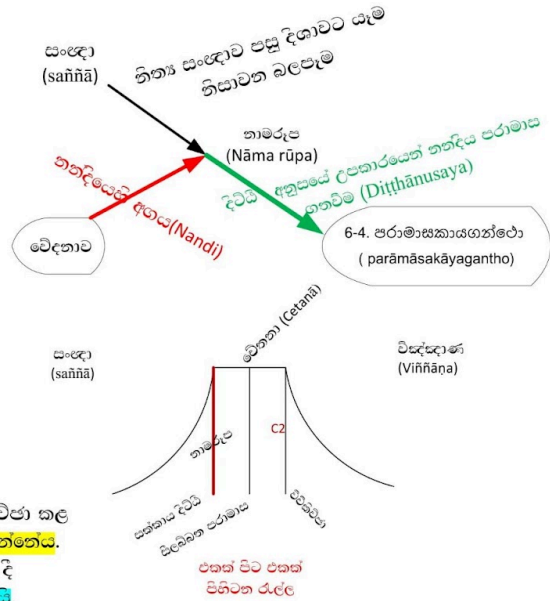
ඉදිරියට යන රුල්ලෙහි A2 ඇති පැත්ත ලෙස රතු රේඛාව සලකන්න.

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

මෙය මගින් පහත දැක්වෙන වක්‍රය (curve) සෑදේ.

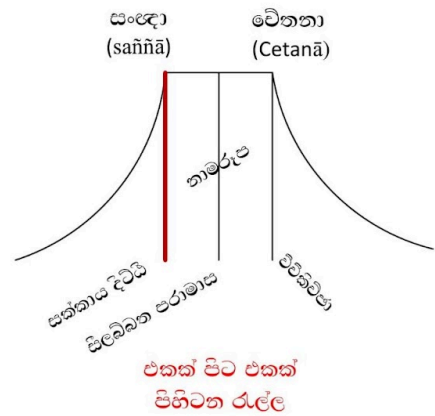
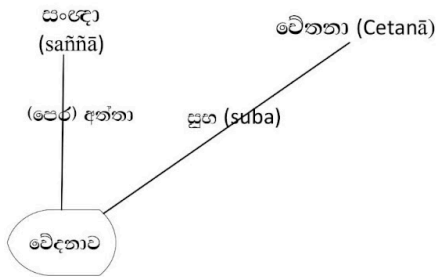
- සක්කාය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇති බව සලකිල්ලට ගන්න.
- සත්‍යය වශයෙන්ම විවිච්චිත ව මිය යන පැත්තේ ඇත.
- සිලබ්බන පරාමාසය මැද ඇත.

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



DukkaChakraya.pdf - Slide 4

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



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

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

DukkaChakraya.pdf - Slide 5

26/12/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට මම පටන් ගත්තේ සත්තො ගුහායං බහුනාහිෂන්තො කියන ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාහිෂන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.”

එතකොට ඒ රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය. ඊට පස්සේ තිට්ඨං නරො, එතන රාග අපි වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුස් වෙලා ඉන්නවා, නානා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වෙලා බවට පැමිණි සිටිනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා.

ඉතින් ඕකෙ අනුසය අපි දැක්කා, අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වෙන්නේ විපල්ලාසයෝ කියලා. එතකොට දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා අපි සුබයි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබ යයි කියලා පවසනවා. පටිසානුසය අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබයි කියලා පවසනවා. අවිද්‍යා අනුසය සියලු විපල්ලාසයන් ම ස්ථිර වශයෙන් වරදවා ගන්නවා කියලා.

අද විශේෂයෙන් ම තේරුණේ රාග අනුසය මගින් නාමරූප සුබ යයි කියලා පවසනවා. ඒ විදිහට ස්ථිර වෙනවා. එතකොට ඊයේ භාවනාවට මින් අනතුරුව මනස යොමු වුණා. ඊයේ මතකයි ඒ වේදනා නාමරූප රේඛාව anticlockwise කැරකැවීම කියන එක අපි සිහි කළා.

ඊයේ භාවනාවේ කොටසක් අපි මතක් කළොත්, අපි ඉගෙන ගත්තා අර 6.4 වනකොට අර slides 4 සහ 5, ඒකේ නන්දි අගය වේදනාව ඉක්මවලා පැමිණිලා ඉන්නවා කියලා. ඒකෙ අපි දැක්කා වේදනා නාමරූප ඒ රේඛාවේ නන්දි අගය, ඒක දිට්ඨි අනුසයේ උපකාරයෙන් නන්දිය පරාමාසගත වෙනවා කියලා.

එතකොට නන්දිය පරාමාස වන විට නිත්‍යභාවය අඩු වී ඇතත් සුබය නිසා වන ධර්ම කොටස් මගින්, සීලබ්බත පරාමාසය පෝෂණය කරනු ලබනවා. මේ මගින් දිට්ඨි අනුසය ප්‍රබල වෙන අතර දිට්ඨි උපාදානය පෙරටත් වඩා ගාම්භීර වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. එතකොට මේ වන විට නන්දි අගය ලකුණු කරලා ඇති රේඛාව, වේදනා නාමරූප රේඛාව anticlockwise කැරකීම සිද්ධ වෙනවා.

දැන් අපිට ඔතන ජේනවා, ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව දකුණට කැරකිලා තමයි අපිට ආවේ ජාති වේදනා නාමරූප රේඛාවට. එතකොට ජාති, වේදනා රේඛාවේ තමයි රාග අනුසය. දැන් මේක මේ පැත්තට ආවා නම් දැන් ඒක අනිත් පැත්තට කැරකෙනවා. එතකොට නාමරූප සුඛ යයි කියලා රාග අනුසය මගින් ස්ථිර වූයේ, පරාමාසගත වී ඇති සුලු වූ, සුබ්බම නිත්‍ය අගයෝ සොයා යෑම කියන එක සිද්ධි වෙනවා. අපි දන්නවා සුලු වූ, සුබ්බම කියන්නේ අර 5.5 අත්තා නිසා ඇති වූ, පවතිනවා කියන මිච්ඡා දිට්ඨිය තුනී වෙලා තිබුණත් ඒක නැවත පිහිටීම පිණිස සොයා යෑම තමයි මෙතන සිද්ධි වන්නේ.

ඉතින් ඔන්න ඔය රේඛාවේ, ජාති වේදනා නාමරූප රේඛාවේ, එතන තමන් නතර වෙනවා. ඒ භාවනාව හරියට කළා නම් මේක දැනගෙන, එතැනින් වමට යන්නෙත් නෑ, දකුණට යන්නෙත් නෑ. සද්ද ඇහුණයි කියලා මොනවක්වත් කිසිම දේකට, කිසි ප්‍රශ්නයක් නෑ. දැන් සතෙක් කෑ ගහනවා නම් ඒ සතා කෑ ගහන සම්පූර්ණ කාලයේ ම ඒක අහගෙන ඉන්නවා වගේ ඉන්නත් පුළුවන්. හැබැයි එහෙමයි කියලා තමන් කොයි පැත්තකටවත් කැරකීමක් නෑ. මේක හරියට අශ්වර්යක් වාගේ එතන එහෙම ම ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. ඒ රේඛාව බොහොම significant.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

ආපසු එන රැල්ලෙහි මිය යන C2 පැත්ත ලෙස කඵ රේඛාව සලකන්න.

ඉදිරියට යන රැල්ලෙහි A2 ඇති පැත්ත ලෙස රතු රේඛාව සලකන්න.

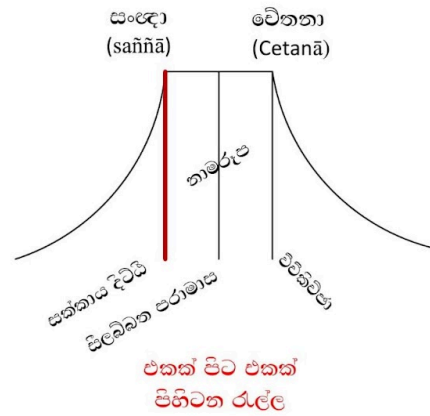
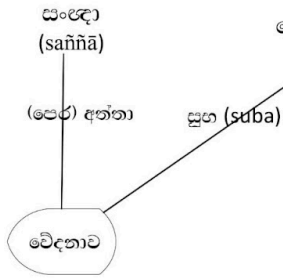
මෙම අගයන් දෙක නාමරූප ලකුණු කර ඇති තැනදී එකට එකතු කරන්න.

මෙය මගින් පහත දැක්වෙන චක්‍රය (curve) සෑදේ.

- සක්කාය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇතිබව සලකිල්ලට ගන්න.
- සත්‍යය වශයෙන්ම විවිච්චිතව මිය යන පැත්තේ ඇත.
- සිලබිබන පරාමාසය මැද ඇත.

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

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



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

3. සක්කාය දිට්ඨිය තුළ ගැබව ඇත්තේ අනංකාරය නිසා ඇති වන්නාවූ අතිමාන ස්වභාවය වන්නේය. මෙය තුළ සුඛ, අත්තා, නිත්‍යයට අමතරව, මානස පටිභි. සිලබ්බත පරාමාසය තුළ නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුදුසු සුකුම නිත්‍යය අගයෝ නාමරූප ලෙස තැන්පත්වී ඇත.

29/12/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම කළේ මේ, ඔයගොල්ලන්ට මතකයි අපි සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාල්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.”

ඕගොල්ලන්ට මතකයි අපි බැලුවා, අර තිට්ඨං නරො කියන එක. ඒකෙ පෙන්නනවා මේ රාග අනුසය මගින් ඒ නාමරූප සුඛ යයි කියලා පවසනවා කියලා. ඒ විදිහට ස්ථිර වෙනවා කියලා. එතකොට ඒ භාවනාව ඔය 26 වෙනිදා කරපු භාවනාව. අපි බැලුවා ඒ භාවනාවේ පස්සේ අපි ඊළඟට කළ යුත්තේ අර නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො කියන ගාථා අර්ථයෙන් බැලීම තමයි කරන්න කියෙන්නේ. ඒක අපි 08/08/2015 සලායතන පව්වයා එස්සො භාවනාවේදී කරලා තියෙනවා.

එතකොට එතෙන්නේදී අපි බැලුවා අර මෝහය නමැති ගලේ වැදිලා කුඩු වෙලා තවමත් පවතිනවා යන හැඟීම ඇති වෙලා, සඤ්ඤාව විවෘත කිරීම අපි ඒකෙ සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

අද භාවනාවේදී කළේ මේ අලෝභ පාර, අලෝභ කුසල මූලය. එතකොට ඒකෙන් අපි දන්නවා මේ සුතමය ප්‍රඥාව, ඒ තථාගතයන් වහන්සේගෙන් හරි ශ්‍රාවකයන්ගෙන් හරි ධර්මය අහලා දැනගෙන ඒක මෙනෙහි කරනවා. එතැනින් එනවා අපි සවිතක්ක සච්චාර සමාධියට, දිඛ්ඛ විහාරය, බ්‍රහ්ම විහාරය, අරිය විහාරය, ආනෙඤ්ජ විහාරය කියන එක. එතකොට ඒ ආනෙඤ්ජ විහාරයට ආවා නම්, ඊට පස්සේ ඒකෙන් අපි සංස්කාරයන් එහෙම අතහරිනවා. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වාගේ හදන සංස්කාරයන් කියන ඒවා අතහරිනවා.

එතකොට ඒක ඉවත ලා ඊළඟට දෙවනුව, අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤා ඉවතලනවා. තුන් වෙනුව රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන ලද සඤ්ඤා ඉවතලනවා. එහෙම නම් අධිචිත්ත ශික්ෂාව සදහා පදනම සකස් වෙනවා කියලා.

ඔන්න ඔය අවස්ථාව වෙනකොට, ඉතින් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන හදන සංස්කාරයන් ඉවතලීම කියන එක, අමෝභ පාරේ අර්ථයෙන් බලන්න ඕනෑ. එතකොට එහෙම නම් අර 5.5 පැත්තේ, ඒ පැත්තේ සමහර විට තමාට තේරේවි.

අද විශේෂයෙන් මම බැලුවේ, මේ අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤා හදන සඤ්ඤා ඉවතලනවා, කියන කතාවයි එතන බැලුවේ. දැන් අපි දන්නවා මේ බබා බෝලයක් කටේ දමලා තමයි එයා ලෝකය ගැන දැනගන්නේ, හැඟීම් ඇති වුණේ.

ඒ වගේ නිත්‍යභාවය ගැන හැඟීම් ඇති වෙන්නේ අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤා නිසා. ඒ සඤ්ඤාවෙන් තමයි අර බෝලය වගේ එයා අල්ලා ගන්නේ මේ ලෝකය ගැන. එතකොට ඒක පවතිනවා කියලා හිතලා, එම සඤ්ඤා ඉවත් කරන්නේ නම්, එම සඤ්ඤා නිසා පවතිනවා යයි රූප සොයා යෑම නැති වෙනවා. ඒක අර 08/08/2015 භාවනාවේ අර්ථයෙන්, විමසීම කියන එක මම කළා.

ඉතින් එහෙම කළා ම අපි එනවා ඊළඟට සමථ නිමිත්ත. සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව, අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළට කා වදින්නේ, යම් ධර්මයක් පහ කළ යුතු ද, එයට සම්වදිනවා. එතනට සම්වැදුණාට පස්සේ, ඒ කියන්නේ ලෝභ, දෝෂ මෝභ එසා කියන එකට නේ යන්නේ. අන්න ඒ වෙලාවෙදි රහතන් වහන්සේ මාව නැවැත්තුවා.

නැවැත්තුවෙයිත් පස්සේ මම repair කරන්න පටන් ගත්තා. දැන් repair කරන භාවනාවේ එන්නකෝ lightning sign එක දිගේ. එන්නේ කොහොම ද? අපි දන්නවා, අර පරිදේව සංස්කාර පැත්තකට දාමුකෝ. ඊළඟට අපි එනවා, විඤ්ඤාණය, ඊළඟට ඒ තණ්හාවේ උණුසුමයි කියලා එනවා. ඊට පස්සේ අපි ආවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාසකායගන්ථය සෝකය ඊළඟට ජරාව ගිද්ධිලෝභ රූප. අන්න එතන අල්ලා ගන්න. දැන් ජේතවද්ද? දැන් එහෙනම් මේ සමථ නිමිත්තේ කතාවෙදි ගන්න ඕනෑ ඕන්න ඔය belt එක. කබලිංකාර ආහාර ස්පර්ශ වේදනා ගිද්ධිලෝභ, මේ belt එක.

එතකොට මේ belt එක අයිත් කරනවා නම්, කර කවන්නේ නැත්නම්, රූප භොයන්න යන්නේ නැත්නම්, දැන් ඔය lightning sign එකේ ඔක්කොම ධර්මයන් ටික තියෙනවා, අපි මේ භොයාගෙන එන්නා වූ එක. අර සඤ්ඤාව කියන එක නේ පරාමාසය තුළ වරදවා වටහා ගැනීම. ඒකේ උණුසුම නේ මේකේ තිබුණේ. ඒ තත්වයට නේ අපි ඔය ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් ඊට පස්සේ අපි යන්නේ නැහැයි කියලා කියන්නේ, දැන් එනවා නෙක්ඛම්ම විතක්කයට. ඒ නෙක්ඛම්ම විතක්කය සමථ නිමිත්ත තුළ ඇති වෙන්නේ, මේ නෙක්ඛම්මය මගින් අකුසල ධර්මයන් ප්‍රභාණය කරනවා. කුසලයේ කෙළවර නිර්වාණයයි.

එතකොට මේ කියන්නේ මොකක් ද? ගිද්ධිලෝභ භාවනාවෙදි අපි අර අනාගතය සඳහා නේ ගිද්ධිලෝභ භාවනාව කරන්නේ. එතකොට ඒකේ අපි පෙන්නනවා නේ තුන් වෙනි ආශ්චර්ය අද්භූත ධර්මයේ කෙළවරයි කියලා. භොයන්න යන්නේ නෑ. අනාගතය සඳහා මේ රූපයක් භොයන්න යන්නේ නෑ. හරි ලස්සනයි ඒ ගානට එනවා භාවනාව.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/12/2017 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඕගොල්ලන්ට මතකයි ඊයේ භාවනාවෙදි අර ලෝහ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීමට සමවදිනවා. ඒකෙදි අර repair කරන්න ගත්ත lightning sign එකත් එක්ක එතෙන්නදි රූප වේදනා ගිද්ධිලෝහ කියන belt එක දැක්කා කියලා, නේ ද?

එතකොට ඒ ගිද්ධිලෝහ භාවනාව තමයි එතෙන්නදි කරන්න තියෙන්නේ. එතකොට දැන් නෙක්බම්ම විතක්කයට ආවා එතැනින්. ඉතින් නෙක්බම්ම විතක්කයට ආවාට පස්සේ, දැන් ඕගොල්ලන්ට තේරෙනවා මේ ගිද්ධිලෝහය කියන එකේ ඇතුළේ තියෙන්නේ මොකක් ද?

මේකෙ ඇතුළේ තියෙනවා ඒ රූප වේදනා ගිද්ධිලෝහ belt එකේ, කාම උපාදානය. ඔන්න ඕක තමයි අපි මෙනත මේ අයිත් කරන්න හදන්නේ. එතකොට ඕගොල්ලො දන්නවා ඔය කාම උපාදානය අයිත් කරනවා නම් ඒකෙන් අපිට සිද්ධ වෙනවා කියලා මේ උපාදානය අයිත් කරන්න යනවා කිව්වහම, එතෙන්න තියෙනවා රූපය අයිත් කරන්න එපෑය එතන. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා ප්‍රථමධ්‍යානය ඕනෑ.

උපාදානය අයිත් වෙන්නේ මොකෙන් ද, ප්‍රථමධ්‍යානයෙන්. සතර ආහාර දුක්ඛය දන්නවා නේ. එහෙම නම් අපි අර “විච්චිවෙච කාමෙහි විච්චිවෙච අකුසලෙහි ධම්මෙසු සචිතක්කං සච්චාරං විචෙකජං පීති සුඛං පයමජ්ඣානං.”

ඉතින් ඕකේ කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක නේ අයිත් වෙන්න යන්නේ. ඒ කියන්නේ මොකක් ද? අපි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මේ අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රියේ පළවෙනි විරිය නේ අපි මේ කතා කරන්නේ. ඒ විරිය භාවිතා කරලා තමයි අපි අතන ඒක අයිත් කරන්නේ, නූපත් අකුසල් නූපදනවා කියලා.

දැන් ඊට පස්සේ ඒ belt එකේ ඊළඟ කෙළවර? දැන් ඕක සම්බන්ධ වෙනවා නේ ද අපි ඊයේ කරපු භාවනාවේ, මුදිතා අප්‍රමාණ භාවනාවේ, රූප එපා, ඕකේ කෙළවරට යනවා නේ රූපය මළ මුත්‍රා කියලා අරගෙන ගිහිල්ලා අරූප ධ්‍යානය දක්වා ම යනවා. එහෙම නම් මුදිතා භාවනාවේ සමථ නිමිත්තේ කතාව.

රිලහට මේ ගිද්ධිලෝහ **belt** එකේ අනිත් කෙළවරේ තියෙන්නේ වේදනාව. එතකොට එහෙම නම් අන්න ඒක අයිත් කරන්න තමයි මුදිතා භාවනාවේ අපි පෙන්නනවා ආකිඤ්චන විමුක්තියට යන්නේ, පග්ගහ නිමිත්ත, ඒක භාවිතා කලා.

දැන් දෙකෙළවර අයිත් කලාට පස්සේ දැන් ඉතින් ඒ පාර එහෙම නම් අපි භාවිතා කරනවා ගිද්ධිලෝහ කතාව අයිත් වෙන්න ඒ මුදිතා භාවනාවේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත. දෙකෙළවර අයිත් කරලා ඉන්නවා කියන එක.

දැන් ඉතින් රිලහට තමන්ට තියෙන්නේ දළපැරකුම් කියන එක ගන්න නේ. ඒ කියන්නේ මම රූප අත ඇරියා, මම ආපහු එතෙත්ට යන්නේ නෑ. ඒක කරකවන්නේ නෑ. එහෙම නම් ඔය මුදිතා භාවනාවෙන් තමයි එතැනින් කෙළවරට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ගිද්ධිලෝහ ඒ **belt** එකේ තුන් කෙළවර කියන එක තමන් අයිත් කරනවා කියන එක, සම්මා ආජීවයෙන් එතන ජීවත් වීම කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

