

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2018





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.

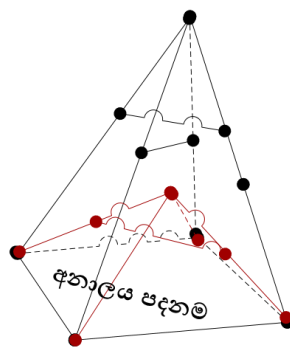
2024 අප්‍රේල්

<https://visuddhimagga.info>

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

Meditation Experiences of Dr. Lalith Ranatunga

2018



ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සීලය සමාදන් වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම ලෝභය නැතිකරමි

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ද්වේෂය නැතිකරමි

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම මෝහය නැතිකරමි

දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කරමි

දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි

දුකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුර්ථධ්‍යානයට යමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච බලයෝ පංච ඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ඡන්ද, චිත්ත, චිරිය, විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ වඩමි

පාණාතිපාතා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

අදන්තාදානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

කාමෙසුමිච්ඡාවාරා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

මුසාවාදා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පරුසාවාවා, පිසුනාවාවා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සම්ප්ප්පලාපා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පටුන

01/01/2018 - නිබ්බාන.....	1
Nibbāna	
26/01/2018 - නිබ්බාන.....	4
Nibbāna	
27/01/2018 - නිබ්බාන.....	6
Nibbāna	
28/01/2018 - නිබ්බාන.....	8
Nibbāna	
29/01/2018 - නිබ්බාන.....	10
Nibbāna	
03/02/2018 - නිබ්බාන.....	12
Nibbāna	
05/02/2018 - නිබ්බාන.....	15
Nibbāna	
06/02/2018 - නිබ්බාන.....	17
Nibbāna	
17/02/2018 - නිබ්බාන.....	19
Nibbāna	
18/02/2018 - නිබ්බාන.....	22
Nibbāna	
24/02/2018 - නිබ්බාන.....	26
Nibbāna	
26/02/2018 - උපසාන්ත භාවනා.....	29
Upasāntha Bhāvanā	
01/03/2018 - නිබ්බාන.....	32
Nibbāna	
03/03/2018 - නිබ්බාන.....	37
Nibbāna	
05/03/2018 - අසමතුලිතතාවය.....	43
Imbalance	
06/03/2018 - නිබ්බාන.....	45
Nibbāna	
30/03/2018 - නිබ්බාන.....	47
Nibbāna	
31/03/2018 - වේදනා රාග.....	49
Vedanā Rāga	
01/04/2018 - රූපරාග.....	51
Rūpa Rāga	

02/04/2018 - නිබ්බාන.....	53
Nibbāna	
04/04/2018 - සංඛාර රාග.....	57
Saṅkhāra Rāga	
18/04/2018 - විඤ්ඤාණ රාග.....	59
Viññāṇa Rāga	
26/04/2018 - විඤ්ඤාණ රාග 2.....	61
Viññāṇa Rāga 2	
27/04/2018 - නිබ්බාන.....	63
Nibbāna	
29/04/2018 - රූප නන්දි.....	65
Rūpa Nandi	
20/05/2018 - නිබ්බාන.....	67
Nibbāna	
28/05/2018 - සතර ඉද්ධිපාද භාවනා.....	69
Satara Iddhipāda Bhāvanā	
28/05/2018 - නිබ්බාන.....	71
Nibbāna	
07/06/2018 - නිබ්බාන.....	72
Nibbāna	
08/06/2018 - නිබ්බාන.....	74
Nibbāna	
09/06/2018 - නිබ්බාන.....	76
Nibbāna	
10/06/2018 - නිබ්බාන.....	78
Nibbāna	
12/06/2018 - නිබ්බාන.....	79
Nibbāna	
13/06/2018 - නිබ්බාන.....	81
Nibbāna	
23/06/2018 - නිබ්බාන.....	84
Nibbāna	
24/06/2018 - නිබ්බාන.....	86
Nibbāna	
25/06/2018 - නිබ්බාන.....	88
Nibbāna	
27/06/2018 - නිබ්බාන.....	90
Nibbāna	
11/07/2018 - නිබ්බාන.....	93
Nibbāna	
13/07/2018 - නිබ්බාන.....	96

	Nibbāna	
14/07/2018	- නිබ්බාන.....	98
	Nibbāna	
15/07/2018	- නිබ්බාන - මිච්ඡාදිට්ඨියේ අවසානය.....	99
	Nibbāna - End of Micchādītṭhi	
16/07/2018	- නිබ්බාන.....	102
	Nibbāna	
22/07/2018	- නිබ්බාන.....	105
	Nibbāna	
24/07/2018	- නිබ්බාන - පංච බල පංච ඉන්ද්‍රිය.....	107
	Nibbāna - Pañca Bala Pañca Indriya	
25/07/2018	- නිබ්බාන - අමෝහ.....	109
	Nibbāna - Amoha	
28/07/2018	- නිබ්බාන.....	111
	Nibbāna	
02/08/2018	- නිබ්බාන.....	114
	Nibbāna	
07/08/2018	- නිබ්බාන.....	116
	Nibbāna	
09/08/2018	- නිබ්බාන.....	119
	Nibbāna	
12/08/2018	- නිබ්බාන.....	122
	Nibbāna	
14/08/2018	- නිබ්බාන.....	124
	Nibbāna	
18/08/2018	- නිබ්බාන.....	127
	Nibbāna	
25/08/2018	- නිබ්බාන.....	130
	Nibbāna	
01/09/2018	- නිබ්බාන.....	134
	Nibbāna	
02/09/2018	- නිබ්බාන.....	136
	Nibbāna	
04/09/2018	- නිබ්බාන.....	138
	Nibbāna	
06/09/2018	- නිබ්බාන.....	141
	Nibbāna	
29/09/2018	- විඤ්ඤාණ භාවනා.....	145
	Viññāṇa Bhāvanā	
30/09/2018	- කම්ම දායාද.....	147
	Kammadāyāda	

01/10/2018 - කමම යෝජි.....	149
Kammayonī	
02/10/2018 - කමම.....	151
Kamma	
10/10/2018 - නිබ්බාන.....	154
Nibbāna	
15/10/2018 - නිබ්බාන.....	157
Nibbāna	
24/10/2018 - නිබ්බාන.....	159
Nibbāna	
15/11/2018 - නිබ්බාන.....	161
Nibbāna	
16/11/2018 - නිබ්බාන.....	163
Nibbāna	
17/11/2018 - නිබ්බාන.....	166
Nibbāna	
25/11/2018 - නිබ්බාන.....	168
Nibbāna	
30/11/2018 - නිබ්බාන.....	170
Nibbāna	
01/12/2018 - නිබ්බාන.....	172
Nibbāna	
02/12/2018 - නිබ්බාන.....	174
Nibbāna	
03/12/2018 - නිබ්බාන.....	176
Nibbāna	
05/12/2018 - නිබ්බාන.....	178
Nibbāna	
06/12/2018 - නිබ්බාන.....	181
Nibbāna	
24/12/2018 - නිබ්බාන.....	183
Nibbāna	
25/12/2018 - නිබ්බාන.....	185
Nibbāna	

01/01/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය බැලුවා. තිට්ඨං නරො. අපි දන්නවා එතන “රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා ඉන්නවා. නානා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා කියලා. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වෙනවා.”

ඉතින් අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වෙන්නේ විපල්ලාසයෝ. දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය මගින් ඇඟිල්ල දික් කරලා සඤ්ඤාවට සුඛ යයි පවසනවා. පටිඝානුසය අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. අවිද්‍යා අනුසය සියලු විපල්ලාසයෝ ස්ථිර වශයෙන් ම වරදවා ගන්නවා. රාග අනුසය මගින් නාමරූප සුඛ යයි කියලා පවසනවා. එසේ ස්ථිර වෙනවා.

ඉතින් මේකෙන් අනතුරුව 30/12/2017 නිබ්බාන භාවනාව, ඒක නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ අපි දන්නවා අර නෙක්ඛම්ම චිත්තකයට පැමිණි අවස්ථාව. ඒ සමථ නිමිත්ත තුලින් ඇති වෙන්නා වූ නෙක්ඛම්මය මගින් අකුසල ධර්මයන් ප්‍රභාණය කරනවා, මේකේ කුසලයේ කෙළවර නිර්වාණය යයි කියලා.

එතකොට දැන් මෙතෙක්දී අපි සාකච්ඡා කළා, අර ගිද්ධිලෝභ සහිත belt එකේ කාම උපාදානය කියන එක තියෙනවා. මේක ඉවත් කිරීම ප්‍රථමධ්‍යානය. එතකොට ඒ රූපයෙන් වෙන් වෙන්න දුක්ඛාපටිපදා දන්ධානිඤ්ඤා වාගේ. ඉතින් මේකට ඊට පස්සේ අපි මුදිතා භාවනාවේ කළා වූ, අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය පළවෙනි කාරණය කියන එක අපි සාකච්ඡා කළා. ඒ නූපන් අකුසල් නූපදනවා කියලා. අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය. ඉතින් ඒකේ කෙළවර හැටියට අපි දැක්කා මේ සමථ නිමිත්ත ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කරන්න සමවදිනවා. ඒකෙන් ආකාසානඤ්චායතනය එහෙම වෙනවා කියලා.

ඊළඟට උපන් කුසල් නොනැසී පැවතීම සඳහා විරිය උපද්දවනවා. ඉතින් ඒක අර පශ්ගහ නිමිත්ත කියන එකෙන් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ඒකේ සාකච්ඡා කළා මේ කෙළවරවල් දෙක අපිට ඡේනවා, ඒ සමථ නිමිත්තයි ආකිඤ්චන විමුක්තිය වෙන පශ්ගහ නිමිත්තයි.

එතකොට මෙතනදී අපිට ජේනවා පග්ගහ නිමිත්ත කියන එකේ ඒ ආකිඤ්චන විමුක්තිය, ඒ උපන් කුසල් නොනැසී පැවතීම සඳහා විරිය. කුමක් නිසා ද? කිසිවක් මගේ යයි නොගැනීමට සම්මා දිට්ඨිය අවශ්‍ය නිසා ය. රූප කෙළවර සහ වේදනා කෙළවර ඉවත් කරන්නේ, උපෙක්ඛා නිමිත්ත භාවිතා කර වාසය කරනවා. සම්මා ආජීවය මගින් දස කුසලය ද අරි අට මහ ද පෝෂණය කරනවා.

ඉතින් මේකට දළපැරකුම් එකතු වෙනවා නම්, ඉවතලන ලද රූප, ඉවතලන ලද වේදනා නැවතත් නොගන්නා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා කියලා 30 වෙනිදා භාවනාවෙදී අපි සාකච්ඡා කළා.

රාග අනුසය මගින් නාමරූප සුඛ යයි පවසනවා. ගිද්ධිලෝභ **belt** එකේ නාමරූප තියෙනවා. ඒ කියන්නේ රූප කොටස අපි දන්නවා රූපය. වේදනාව හැටියට නාම කොටස ගන්න පුළුවන්. එතකොට අර නාමරූප වෙනදා ලකුණු කරන තැන නෙමේ. මේකේ සත්‍ය වශයෙන් ම තියෙන කොටස.

එතකොට නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො. ස්පර්ශය මේකෙ මැද්දේ තියෙනවා. රූප, වේදනා රේඛාවේ ස්පර්ශය මැද්දේ තියෙන්නේ. සම්මා ආජීවය ඇති නම්, මේ **odd path, even path** භාවිතා කරලා රූප සොයා යෑමට සිතන්නේ නෑ. රැකියාවක් කර මුදල් උපයා වාසය කරන්න සිතන්නේ නෑ. මාන වෙන්නේ නෑ. පැවැත්විය යුතු දෙයක් යයි නොසිතයි.

එතකොට අන් අයෙක් මෙවැනි රූපවලින්, මෙවැනි වේදනා විදිනවා යයි මාන වෙන්නේ නෑ. සාත අසාත කියලා කියන්නේත් මේකයි. එහෙම නම් අපි පෙන්නුවා මෙතන **diagram** එකක් හැටියට කෙනෙක් ඇදගත්තොත් ජාති, වේදනා, රූප දක්වා එනවා. එතකොට ජාතිය **odd** පථය උපායාසය එතන **even** පථය. ඉතින් ඔතන අපි රූපයට යන්නේ නෑ කියන එක. එතකොට ඒ කියන්නේ සම්මා ආජීවය ඇති නම්, පහළ රාග අනුසය. ජාති, වේදනා සහ ඉහළ සාත අසාත. රූප, වේදනා නිසා නොසැල් වී සිටීමට හැකි වෙනවා.

එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී කෙනෙකුට ජේනවා, පුනපුනා ඇති වෙන්නේ ජාතියත්, උපායාසයත් බව දැනගෙන අනාගතයේ ගත යුතු උපායාසයන් අතහරිනවා. එසේ නම් දැන් අපිට මේ අවස්ථාවේ දී පථයක් ජේනවා. මොකක් ද පථය? පථය තමයි ජාති, වේදනා, රූප. ඉතින් **diagram** එකක් හැටියට ඇදගත්තොත් එතන ජාති, වේදනා, රූප. එතන ජාතියේ ඉදන් රූපයට අපි ඔතන ලියාගත්තා නේ ද “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති” කියලා. එතකොට එහෙම නම්, රූප මගේ යයි නොගනී. රූපය නිසා ඇති වූ වේදනා නොගනී. මෙසේ මිදීම කියන එක සිදු වෙනවා. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ආන්ත ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/01/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද මම භාවනාවට ගත්තේ ඒ සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො. ඒකේ රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය.

එතකොට තිටියං නරො කියලා කිව්වහම අපි දන්නවා, ඒ රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා ඉන්නවා. නානා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙලා ඉන්නවා, කියලා. මේ විදිහට සිටිනවා කියලා.

එතකොට අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙන්නේ විපල්ලාසයෝ. එතකොට දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා කියනවා. පටිඝානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි කියලා කියනවා. ඊළඟට අවිද්‍යා අනුසය සියලු විපල්ලාසයෝ ස්ථීර වශයෙන් ම වරදවා ගන්නවා. ඒ වගේ ම අපි ඉගෙන ගත්තා, රාග අනුසය මගින් නාමරූප සුඛයි කියලා පවසනවා කියලා. ස්ථීර වෙනවා කියලා.

එතකොට දැන් අපිට ඡේනවා, මේ රූප, සඤ්ඤා, අසම්පජාන. මේ තුන ම සුඛයි කියලා කියනවා කියන එක. එතකොට මේ තුන සුඛයි කියලා කියනවා නම් එහෙම නම් අපි දන්නවා මේ ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව. අන්න ඒක කැරකැවීම වටිනවා කියලා, දිට්ඨි පපඤ්චය පවසනවා. ඕගොල්ලෝ දන්නවා දිට්ඨි පපඤ්චය කියලා කියන්නේ, ඔය අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රව දක්වා යම්කිසි දිවීමක් වෙනවා ද, ඒකයි කියලා දිට්ඨි පපඤ්චය. එතකොට එහෙම නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මේ කැරකීමෙන් ඇති වෙන ප්‍රතිඵලය මොකක් ද? ව්‍යාධිය. එතකොට ව්‍යාධිය දුකයි. මේක නොසෙවිය යුතුයි. සෙවිය යුතු දෙයක් නෙමෙයි.

ඊළඟට අපිට ඡේනවා මරණය දුකයි. මේක නොසෙවිය යුතුයි. එතකොට ව්‍යාධි, මරණ දෙක, දුක වෙනවා නම්, ඒක නොසෙවිය යුතු වන්නේ නම්, සෝක, පරිදේව ද දුකයි. ඒකත් නොසෙවිය යුතු වන්නේ ය. මේ කාරණා හතර, ඒ කියන්නේ ව්‍යාධි, මරණ, සෝක, පරිදේව දුක වන්නේ නම්, නොසෙවිය යුතු වන්නේ නම්, අප්‍රියේහි

සම්පයෝගය, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය ද දුක් වෙනවා. ඒකත් නොසෙවිය යුතුයි.

එතකොට මේ විදිහට බලනවා අපි දුක්ඛය ප්‍රතිලෝම වශයෙන්. දුක්ඛය ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලනවා කියන්නේ මෙතන අපිට ජේනවා ජරා, දොමනස්ස ස්පර්ශ වෙමින් අප්පියෙහි සම්පයෝගය. එතකොට එහෙම නම් අප්පියෙහි සම්පයෝගය ඇති නම් අපිට ජරා, දොමනස්ස කියන එක තියෙනවා.

ඊළඟට ජේනවා ජරා, දොමනස්ස ඇති නම්, අපි ස්පර්ශ ආහාර පාචේ පල්ලෙහාට බැස්සම, අපිට පියෙහි විජ්ජයෝගය. එතකොට දැන් ජේනවා නේ pattern එක නේ ද, එතකොට පියෙහි විජ්ජයෝගයට අපි ඇවිත් තියෙන්නේ, ජාති දුක්ඛ පියෙහි විජ්ජයෝග. එතකොට එහෙම නම් අපිට පියෙහි විජ්ජයෝගය ආවා නම්, ජාති දුක්ඛය තියෙනවා. අපි අනිත් පැත්තට යනවා. එතකොට එහෙම නම් අපි කබලිංකාර ආහාර පාචේ පල්ලෙහාට ආවා ම, අපිට ජේනවා උපායාසය. එතකොට ජාති දුක්ඛයෙන් උපායාසය කියන එක. ඉතින් මේ විදිහට බලාගෙන ආවා ම, ඒ ආකිඤ්චන විමුක්තිය කියන එක නොසැල් වී පවතිනවා. මේ විදිහට ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බැලුවාහම.

ඉතින් මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/01/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට කළේ, ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒක යන්තම් මතක් කරනවා නම් අපි අර සත්තො ගුණායං ගාථාවෙන් පටන් අරගෙන, අනුසය ධර්මය බැලුවා. බැලුවයින් පස්සේ රූපයයි, ඒ වගේ ම ඒ සඤ්ඤාව, අසම්පජානකාරීත්වය සුබයි කියලා කිව්වා. ඊට පස්සේ, ඉතින් එහෙම නම් අර දිවියි පපඤ්චයෙන් කිව්වා ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව කරකවන්න කියලා. කරකවන්න වටිනවා කියලා.

ඒක කැරකීමෙන් පස්සේ ඉතින් අපිට ඇති වුණේ, ව්‍යාධිය. එතකොට ව්‍යාධිය කියන එක දුකයි. ඒක නොසෙවිය යුතුයි. ඒ වගේ ම මරණය දුකයි. නොසෙවිය යුතුයි. ඉතින් අපි ඔක ඒ විදිහට බලාගෙන ඇවිල්ලා, ඒ මුළු දුක්බය ම අපි ප්‍රතිලෝම වශයෙන් උපායාසය දක්වා බැලුවා. ඉතින් ඒ භාවනාව කළායින් පස්සේ, අපිට ජේනවා, මේ පල්ලෙහා කොටසේ, දුක්බය බව වැටහෙනවා. ඉහළ කොටසින් අපි පවසලා තියෙන්නේ, සුබ බව වැටහෙනවා.

එතකොට මේකට අනතුරුව, 02/09/2015 මච්ඡරිය 3 භාවනාව කරනවා නම්, නිරෝධය ඇති වෙනවා. කුමක් නිසා ද? වණ්ණමච්ඡරිය වැටහීම නිසායි. අපි සුබ යයි වර්ණනා කරලා ඇත්තේ දුක්බය ම යි. එතකොට ඒ භාවනාව පෙන්නවා නම්, වණ්ණමච්ඡරිය ඒ මච්ඡරිය 3 භාවනාව, ඒ කියන්නේ දැන් අපිට ජේනවා සුබ යයි කියලා වර්ණනා කරන්නේ දුක්බය නම් එවැනි මිච්ඡාදිවිධික වූ සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම, අභිජ්ඣා.

එතකොට එහෙම නම් අර මච්ඡරිය 3 භාවනාවෙදි අපි අර II අකුර සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, ඒකේ ඔයගොල්ලන්ට මතකයි, II අකුර. පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය i කියලා දැම්මා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්චය ii, වේතනාවේ ඉදන් විඤ්ඤාණයට iii. එතන තියෙන්නේ අත්තා. එතකොට ඒ අත්තා කියන එක විඤ්ඤාණගත වුණා නම්, අත්ත නිත්‍යයි කියලා එනවා. එතකොට ඒකෙන් එනවා, දිවියි ආශ්‍රව. දිවියි ආශ්‍රවයෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් මෝහය. එතකොට මෝහය ඇති වෙනවා නම් ඉතින් area 6. Area 6 වලින් area 1 වලට එනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට මෝහය නැති වෙන්නේ අරි අට මහ නිසා කියලා ඒකේ සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒ සංස්කාර නිසා අපිට ජේනවා area 6 වල තියෙන සංස්කාරවලින් රූපය ලාභ වශයෙන් ගැනීම කියන එක වෙනවා. ලාභමච්ඡරිය ඉවත් වෙනවා නම් වණ්ණමච්ඡරිය කියන එක බැහැලා යනවා. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඉතින් ඕක බලන්න ඕනෑ අර මච්ඡරිය 2 භාවනාවෙදි අපි පෙනේනා දීලා තියෙනවා ධම්මමච්ඡරිය සඳහා ප්‍රධාන සංස්කාරය කුලමච්ඡරියයි කියලා. ඒකේ order එක පෙනේනලා දීලා තියෙනවා නේ. 1 ධම්මමච්ඡරිය, 2 කුලමච්ඡරිය, 3 ආවාසමච්ඡරිය, 4 ලාභමච්ඡරිය, 5 තමයි වණ්ණමච්ඡරිය. එතකොට දැන් අපි මේ රූපය සුබයි කියලා, දිට්ඨි අනුසය මගින් එහෙම කියලා, ඔක්කොම කියලා තියෙන්නේ ඕක තමයි. ඒ කරලා, ගත්තා නම් ඉතින් අපි වර්ණනා කරලා තියෙන්නේ දුක්ඛය, සුඛ වශයෙන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/01/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ, සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤා භාවනාව. එතකොට ඒක අපි දන්නවා, මේ සතර ආහාර දුක්ඛ භාවනාවෙන් අපි පටන් ගත්තේ. එතකොට ඒ කබලිංකාර ආහාරය රාග සල්ලයෙන් කරකවලා, ඒ මළ මුත්‍රා අසුවි කාණුවක විඤ්ඤාණය බැසගන්න සලස්වලා, ඒ කියන්නේ ඡන්දයෙන් අගති ගමනක් ගිහිල්ලා, අපි බබා වාගේ රූපයක් ඇති කරගත්තා. ඒ රූපය ජරාවට පත් වුණා. ව්‍යාධියට පත් වුණා. මරණයට පත් වුණා. මැරීලා මනෝමය කායෙන් ඉන්නවා, කාලා නෑ වගේ දුකයි කියන එක තියෙනවා. එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා පල්ලෙහා තියෙන්නේ උපායාසය කියන එක. ජාති දුක්ඛ උපායාස.

එතකොට මරණයකට ආසන්න පුද්ගලයකුට මරණය ගැන හැඟීම් සිතට එනවා. ඒකෙන් දුක් වෙනවා. ව්‍යාධිය ඇති පුද්ගලයකුට ඒ ව්‍යාධිය ගැන හැඟීම් සිතට එනවා. ඒකෙන් දුක් වෙනවා. මේ වෙලාවේදී ඉතින් තමන්ගේ ලෙඩ රෝග ආදී වශයෙන්, කාගේ හරි තියෙන දෙයක් සිහි වෙන්න ඕනෑ. ජරාව ඇති පුද්ගලයකුට ඒ ජරාව ගැන හැඟීම් සිතට එනවා. ඒකෙන් දුක් වෙනවා. ජාතිය ඇති පුද්ගලයකුට ඒ ජාතිය ගැන හැඟීම් සිතට එනවා. ඒකෙන් දුක් වෙනවා. ඒ කියන්නේ ජාතියෙන් ඇති වෙන්නේ දුක්ඛයයි, උපායාසයයි. අර පල්ලෙහාට බලන්න ඕනෑ.

එහෙම නම් අපිට ඡේනවා, අයං දුක්ඛන්ති යථා භූතං පජානාති. අයං දුක්ඛ සමුදයොති යථා භූතං පජානාති. අයං දුක්ඛ නිරොධොති යථා භූතං පජානාති. අයං දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාති යථා භූතං පජානාති. ඒක තියෙන්න ඕනෑ අර ජාතියේ ඉඳන් පල්ලෙහාට එන එක තමයි තේරුම් ගන්න ඕනෑ, දුක්ඛය. ජාතියේ ඉඳන් එන දුක්ඛයයි, උපායාසයයි තමයි ඇති වෙන්නේ. මේ විදිහට ධම්මානුපස්සනාව ඇති වෙනවා.

ඉතින් මේ වෙතකොට ආකාසානඤ්චායතනය එහෙම වෙලා තියෙන්නේ. ඒ කබලිංකාර ආහාරය අත්හළ යුතු නිසා. ඉතින් දස කුසලය අපි පවත්වන්න ඕනෑ. පාණාතිපාතය හැර පියා, එයින් පහසුවෙන් වෙන් වී ජීවත් වීම. මේක අර සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ සූත්‍රයේ විදිහට.

ඒකෙ පෙන්නනවා පාණාතිපාතං පහාය පාණාතිපාතා පටිච්චතො හොති. අපි ඕක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, ආරති, කිව්වම අර මත නොරැදීම කියලා, මත්පැන්වල රැඳෙන්නේ නෑ. දුරු වීම කියන එක. විරති, කිව්වම ඉවත් වීම, වෙන් වීම. පටිච්චති

කිව්වම පහසුවෙන් ඉවත් වීම, ඒ කියන්නේ දැන් පාණාතිපාතය අතහරිනවා කිව්වම, ඔය සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ සූත්‍රයේ පෙන්නන්නේ, අර දඬු මුගුරු එහෙම බහාලා. ඒක බිම තියලා. දැන් කෙනෙක් දඬු මුගුරු ලෑස්ති කරගෙන නේ ඉන්නේ, ආවොත් මරන්න, කොටන්න කියලා නේ ද? මේක බිම තියලා. මේක ආපහු ගන්නවා කියලා එකක් නෑ.

එතකොට ඒ විදිහට බලන්න ඕනෑ අනිත් කාරණාවනුත්. අදත්තාදානය හැර පියා එයින් පහසුවෙන් ඉවත් වෙලා ජීවත් වෙනවා. පටිච්චරතී. ඒ විදිහට ඉතින් පරුෂා වාචා නේ ද? දැන් කෙනෙක් ලෑස්ති කරගෙන ඉන්නේ කට, බනින්න, කියන දේකට නේ ද? එතකොට ඒක බිම තියලා තියෙන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ ගන්නේ නැහැයි කියන අර්ථය. අර දඬු මුගුරු අර්ථය ම කල්පනා කරන්න. මම මේක sharp කරගෙන ඉන්නේ නෑ, කාට හරි මේ බනින්න කියන එකට.

එතකොට, අභිජ්ඣා කියන එක අත හැරලා, හැර පියා එයින් පහසුවෙන් ඉවත් වෙලා ජීවත් වෙනවා, පටි චිරතී. දැන් අර මනෝ සමාවාර කියන එකේ පෙන්නනවා නේ බුදුහාමුදුරුවෝ. ව්‍යාපාද හැර පියා එයින් පහසුවෙන් ඉවත් වෙලා ජීවත් වෙනවා. ඉතින් ඔතන පෙන්නනවා සෙවිතබ්බ අසෙවිතබ්බ සූත්‍රයේ දී අප්පද්ධමනසඬකප්පා කියලා. පද්ධමනසඬකප්පය නැතිව. මිච්ඡා දිට්ඨි හැර පියා එයින් පහසුවෙන් වෙන් වෙලා ජීවත් වෙනවා. පටි චිරතී කියන එක. එතකොට දැන් මෙතෙන්දී අපිට එනවා පොඩි diagram එකක්.

ඒ කියන්නේ ජාතියෙන් පල්ලෙහා දුක්ඛය. ඊළඟට හරහට දෝමනස්සය. ජාති දෝමනස්ස. ඊළඟට හරහට ගත්තොතින් ජාතියෙන් ජරාව. එතකොට එහෙම නම් අපි ඔය ජාතියෙන් ඉඳන් පල්ලෙහාට දුක්ඛය කියන තැනට, එතන arrow එක්ක වගේ තියෙනවා නේ. ඒක ලියාගන්නවා “අභිජ්ඣා නොවීම” කියන එක. ඊළඟට ජාතියේ ඉඳන් දෝමනස්සට යන එක “ව්‍යාපාද නොවීම.” එහෙම නම් ජාති ඉඳන් ජරාව යන එක “මිච්ඡා දිට්ඨි නොවීම.” අන්න එතන හිතන්න ඕනෑ අර ජරාව, රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි නොගැනීම, කියලා හිතන්න. අන්න ඒ අර්ථයෙන් හිතන්න. එහෙම නම් ඉතින් අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡා දිට්ඨි කියන එක එහෙම නම් මේ දුක්ඛයේ කොටසක් එක්ක තමන්ට වැටහෙනවා.

ඉතින් මේ වෙලාවේ සිත හරි ප්‍රභාස්වරයි. ඕක මම කළා ම මම දැක්කේ අර sun එක පල්ලෙහායින් දකිනවා විදිහට. ඒ කියන්නේ ආකිඤ්චන විමුක්තිය නිසා ආලෝකය මනසින් විහිදෙනවා, ඒ විඤ්ඤාණඤ්චායතනය තමයි අර පහළින් පෙනෙන්නේ කියන ස්වභාවය අර නළලේ මැද දැනෙන ස්වභාවය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/01/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

එතකොට අද මම සත්තො ගුණාං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒ පටන් අරගෙන ඒ අධිධර්මය දක්වා පැමිණියා.

එතකොට ඒ අවිද්‍යා ඕසය කියන එක සිතට ස්ථාන වීම කියන එක සිහි කළා. මේක නැති වෙන්නේ උපසමාධිධර්මයෙන්. එතකොට මෙතනදී තුන් ධර්මයක් නැවතිලා තියෙන්න ඕනෑ.

පළවෙනි එක තමයි කබලිංකාර ආහාර පාරේ පහළට නොයෑම සහ කාම ඕස ඉවත් වීම. දෙවෙනි එකට ස්පර්ශ ආහාර පාරේ පහළට නොයෑම සහ භව ඕස ඉවත් වීම. තුන් වෙනි එකට මනොසඤ්චෙනනා ආහාර පාරේ පහළට නොයෑම සහ දිට්ඨි ඕස ඉවත් වීම.

මේ තුන් ධර්මයන්ගෙන් යමක් නවතන ලද්දේ ද, එය පැවැත්විය යුතුයි. මේ අවිද්‍යා ඕසය ඉවත් කිරීමයි. මේක සදහා, අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා නේ අර ජාතියේ ඉඳන් පල්ලෙහාට යනවා දුක්ඛය, අභිජ්ඣා නොවීම. ජාතියේ ඉඳන් දෝමනස්ස, ව්‍යාපාද නොවීම. ජාතියේ ඉඳන් ජරාව, මිච්ඡා දිට්ඨි නොවීම. අර රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි නොගැනීම කියන එක. ඒක මනා කොට අවබෝධ වෙලා තියෙන්න ඕනෑ.

එතකොට මේ විදිහට දස කුසලය පවත්වනවා. ඒ කියන්නේ ඔය දස අකුසලය නිසා ඇති වෙන්නේ මෙන්න මේ කියන ප්‍රශ්නය කියලා දැනගෙන. මේ විදිහට අරි අට මහ නොසැලී පවතිනවා. නමුත් මෙම ධර්මයන්ගෙන් යමක් නවතන ලද්දේ ද, ඒ එසේ නවත්වා පැවැත්විය නොහැකි බව දැනගෙන විමසාව කියන එක ඇති වෙනවා.

රූපයේ වෙනස්කම නිසා දුක්ඛය ඇති වෙනවා. එතකොට ඒක පහළට යෑම ඒ කියන්නේ ජාති දුක්ඛ ඉතින් ඕක මරණ ධර්මය නේ, ඔය දෙක අතර තියෙනවා නේ අපි දන්නවා ඔය 4.2 මරණය.

ඊළඟට ආපහු අපිට ජේනවා, වේදනාවේ වෙනස්කම නිසා දෝමනස්සය ඇති වෙනවා. ව්‍යාධි ධර්මය. එතකොට ඒ කියන්නේ අර දෝමනස්සය ගැන හිතන්න පුළුවන් අර 4.7, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය ආකාරයට. ඊළඟට සඤ්ඤාවේ වෙනස්කම නිසා ජරා ධර්මය ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ ජරාව ඇති වෙනවා, ඒ කියන්නේ ජරා ධර්මය. එතකොට ජරා ධර්මය ඕගොල්ලො දන්නවා අර ජාති ඉඳන් ජරාව කිව්වහම 5.3

සඤ්ඤා ජරා. මෙසේ ඇති වෙන විමංසා සමාධිය මගින් මෝහ සල්ලය ඉවත් කරනවා. පැවැත්විය නොහැක්කේ නම් අතහැරින්න ඕනෑ.

ඇස අත්හළ යුතුයි. රූපය අත්හළ යුතුයි. කන අත්හළ යුතුයි. ශබ්දය අත්හළ යුතුයි. නාසය අතහැරින්න ඕන. ආසුරාණය අතහැරින්න ඕන. දිව අතහැරින්න ඕන. රසය අතහැරින්න ඕන. කය අතහැරින්න ඕන. ස්පර්ශය අතහැරින්න ඕන. මනස අතහැරින්න ඕන. ධර්මය අතහැරින්න ඕන. මේක අතහැරින්න ඕනෑ කියන එක හිතන්න ඕනෑ, නිකම්ම නෙමෙයි. අර ඊයේ අපි කිව්වේ පාණාතිපාතය කතාවේ දණ්ඩ බිම තියලයි කියලා. අන්න ඒ වගේ ඇහැත් බිම තියන්න ඕනෑ. ඇහැ අපි ලෑස්ති කරගෙන ඉන්නේ බලන්න. කන ලෑස්ති කරගෙන ඉන්නේ අහන්න. කට ලෑස්ති කරගෙන ඉන්නේ කන්න. අන්න ඒක අතහැරින්න ඕනෑ. බොහොම ලස්සනයි ඒ භාවනාව.

එතකොට මේ මනසයි ධර්මයයි කියන කොටසේදී ඒ රූප කොටස සහ නාම කොටස වෙන් කරලා බැලුවා.

මේ වගේ මනසකින් තමයි මේ වගේ වැඩක් කරන්නේ. අන්න එහෙම හිතනවා නේ, කියලා මනස නිසා මානය ඇති වෙනවා. මේ වගේ මනසක් පවතින්නේ බැසගෙන තියෙන්නේ මේ වගේ රූපයක් තුළ. අන්න “රූපවන්තං වා අත්තානං.” අන්න රූපය කෙරෙහි මානය වෙනවා. මේ දෙක ම පැවතිය නොහැක. මෙසේ මානය ද අවිද්‍යාව ද යන දෙක ම ඉවත් වී සබ්බනිස්සග්ගය මගින් සිදු වෙනවා. ඉතින් එතන අපිට ඡේනවා ඒ “රූපවන්තං වා අත්තානං” කියන කතාවත් එක්ක අත්තවාද උපාදානය. ඒක ගැලවිලා යනවා ඒ විදිහට කරනවා නම්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/02/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒකේ අපි දන්නවා රූපයේ ඡන්දය ආදී වශයෙන් බලාගෙන ඇවිල්ලා, අධිට්ඨාන දක්වා පැමිණියා. එතකොට අවිද්‍යා ඕසය සිතට ස්ථාන වීම කියන එක සිහි කළා. මේක නැති වෙන්නේ උපසමාධිට්ඨානයෙන්. මෙතැන දී තුන් ධර්මයක් නැවතිලා තියෙන්න ඕනෑ.

පළවෙනි එක තමයි කබලිංකාර ආහාර පාථේ පහළට නොයෑම සහ කාම ඕසය ඉවත් වීම. දෙවනියට ස්පර්ශ ආහාර පාථේ පහළට නොයෑම සහ භව ඕසය ඉවත් වීම. තුන් වෙනියට මනොසඤ්චෙනනා ආහාර පාථේ පහළට නොයෑම සහ දිට්ඨි ඕසය ඉවත් වීම.

මේ තුන් ධර්මයන්ගෙන් යමක් නවතන ලද්දේ ද, එය පැවැත්විය යුතුයි. මෙය අවිද්‍යා ඕසය ඉවත් කිරීමයි. මේක සඳහා, අපි අර ජාතිය ඉඳන් පල්ලෙහාට යනවා දුක්ඛය, අපි කිව්වා අභිජ්ඣා නොවීම, ජාතියේ ඉඳන් දෝමනස්සය ව්‍යාපාද නොවීම. ජාතියේ ඉඳන් ජරාව මිච්ඡා දිට්ඨි නොවීම. අර ජරා රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි නොගැනීම. ඒ විදිහට හිතන්න කියලා කිව්වා. ඉතින් අපි මේකෙ කලින් බැලුවා. එතකොට ඒක මනා කොට අවබෝධ වෙලා තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට මේ විදිහට අපි මේ දස කුසලය කියන එක පවත්වනවා.

දැන් ඊළඟට අපි එනවා අභිනිවේසය කියන එක. ඒ කියන්නේ මේ අපි පෙන්නන්නේ අන්තිමට අදිට්ඨානය, අභිනිවේසය, අනුසය. අභිනිවේසය කියන්නේ සංස්කාරයන් කියන ඒවා අපි අත්හරින්න ඕනෑ. එතකොට ඒක අපි අර 21/07/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ දස කුසලය සහ ජාති, ජරා අතර සම්බන්ධතාවය බලපු විදිහට ඒක බැලුවා.

ඒකේ තියෙන්නේ මොකක් ද? මේ පාණාතිපාතය කරන මනුස්සයාට මරණය දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ. අදත්තාදානය කරන මනුස්සයාට ජාතිය දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ. ඒ වගේ ම තමයි කාමයෙහි වරදවා හැසිරෙන පුද්ගලයාට ජරා, ව්‍යාධි දුකයි කියන එක වැටහෙන්නේ නෑ, මනාප අරමුණ, ඒක නිසා විපරිණාම දුක්ඛතාවය ඒවා තේරෙන්නේ නෑ. ඊළඟට මුසාවාදය කරන එක්කෙනාට ඕය දුක්ඛය, ඒක දුකයි කියන එක වැටහෙන්නේ නෑ. එයා මුසාවාදය කියන්නේ සුඛයි කියල තේ. ඊළඟට පරුෂා වාවය කරන එක්කෙනාට දෝමනස්සය වැටහෙන්නේ නෑ. එතකොට පිසුණා වාවයට ආවා ම, අපි දන්නවා පිසුණා වාවය කරන එක්කෙනාට සෝකය දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ.

ඉතින් ඕක ටිකක් මම වැඩියෙන් බැලුවා. වැඩියෙන් බැලුවා කියන්නේ, ඕක විවිධාකාර විදිහට බලන්න පුළුවන් නේ. දැන් බලන්න පරුෂා වාවයෙන් ම ගත්තහම, කෙනෙක් කාට හරි, පරුෂා වාවයෙන් බැන විදිනවා, මෙයා වැරද්දක් කරලා හරි මොකක් හරි. ඊට පස්සේ දැන් ඔය පංතියෙ හරි මොකක් හරි, වැඩ කරන තැනක නම් **building** හදන එකක් කියන්නකො, ඒ මනුස්සයා වෙන් කරලාත් දානවා. පරුෂා වාවාවෙන් බැන වැදිලා රස්සාවෙනුත් අයිත් කරලා දානවා වගේ වෙන් කිරීම කියන එක කරනවා.

එතකොට එක වෙලාවකට අපිට ජේනවා මේ පිසුණා වාවය කියන එක පරුෂා වාවයේ උණුසුමයි කියලා. එහෙමත් ජේනවා. ඊළඟට ඕගොල්ලන්ට ජේනවා ඕක බලන්න පුළුවන් ඔය පෝතලිය සූත්‍රයේ 4.4 බැලුවා නේ අපි නේ ද? වෙන් කිරීම කියන එක. ඒ විදිහටත් බලන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඔය විදිහට විවිධ ක්‍රමවලට බලලා, ඉතින් මන් මේක කාට හරි පැහැදිලි කරනවා නම් හොඳ ම ක්‍රමය මොකක් ද කියලා රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා. ඒ වෙලාවේ කිව්වා “විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම” සෝකය ලෙස සිතන්න කියලා. ඒක තමයි ඒකෙ තියෙන්නේ. අර වැඩ කරන තැන වුණත් අරයව ගැළපීමක් නෑ නේ. වතුර පාරක් බලන්න, අපි ඕක පෙන්වුවා, **advanced program** එකේදී, වතුර පාර අඩු වුණත් දුකයි, වැඩි වුණත් දුකයි. අන්න විඤ්ඤාණයේ එහෙම නම් නොගැළපීමක් තියෙනවා. එතකොට ඔතන බොහොම හොඳයි සමාධිය.

ඔය විදිහට ඉතින් සම්පප්‍රලාප, ඒ පරිදේව, අපිට ජේනවා ඒ පැත්තෙනුත් එනවා පිසුණා වාවයට. සම්පප්‍රලාපයේ තියෙනවා නේ නිත්‍යභාවය කියන එක. ඔය විදිහට, ඒ කාරණා ටික බලාගෙන ගියා. ඉතින් ඔය විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම නිසා සෝකය. සෝකය නිසා වෙන් කිරීමට තුඩු දීම. වෙන් කිරීම, පිසුණා වාවය නිසා නැවතත් සෝකය ම ස්ථාපිත වෙනවා. දස කුසලය ම ඔය විදිහට සිහි කරනවා.

එතකොට එහෙම සිහි කළා ම ඉහළ සමාධියක් ඇති වෙනවා. ඒ ඉහළ සමාධිය ඇති වුණා ම, ඒ විදිහට ඉන්න හිතෙනවා. මේ විදිහට ජීවත් වෙලා ඉන්නවා කියන එක. එතකොට මෙම සංස්කාරයන් ඉවත් වන්නේ නම් සබ්බනිස්සග්ගය පවතිනවා. එනම් කිසිම තැනක නොසිටිය යුතුයි. ධ්‍යානයක් අල්ලාගෙන සිටීම අත්හළ යුතුයි. රූප අල්ලාගෙන සිටීම අත්හළ යුතුයි. අල්ලාගෙන සිටීම නිසා අනුසය බව සිහි වුණා.

අපි දන්නවා ආකාසානඤ්චායතන වැනි අරූප ධ්‍යානයන්ට ඇති ඇල්ම සමුද්ද්‍යානනය නොකිරීම තමයි අවිද්‍යා අනුසය. එහෙම නම් ඉතින්, අපිට ජේනවා, මේ ආයතනයක් හරි අල්ලාගෙන, ඉන්නවා. ආකාසානඤ්චායතන. එහෙම නම් ඔන්න අපි එනවා අර ආයතනයට. ඇහැ අත හරින්න ඕනෑ. රූපය අත හරින්න ඕනෑ. කත අත හරින්න ඕනෑ.

ශබ්දය අත හරින්න ඕනෑ. ඔය විදිහට නාසය, දිව, කය, මනස අත හරින්න ඕනෑ. ධර්මය අත හරින්න ඕනෑ.

ඉතින් ඕක අපි කලින් පැහැදිලි කළා. අතහරිනවා කිව්වහම නිකන් ම නෙවේ. ඒ කියන්නේ අර පාණානිපාතය කරන්න දැන් අපි නිදා ගන්නකොට කෙනෙක් ඇද යට පොල්ල තියාගෙන ඉන්නේ. ඒක අතහරිනවා වගේ, මෙතන අපි ඇහූ ලැස්ති කරගෙන ඉන්නේ බලන්න. කන ලැස්ති කරගෙන ඉන්නේ අහන්න. ඔන්න ඕක අත හරින්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ දැන් අපිට සබ්බනිස්සඟ්ගය කියන එක හොඳින් වැටහෙනවා. යම් ආයතනයක් වේ ද, එහි බැස ගැනීමක් නොමැති ද, එය සබ්බනිස්සඟ්ගය වන්නේ ය. එය ම අනුසය පහ කිරීම වන්නේ ය.

එතකොට, ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/02/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද, මම 03/02/2018 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ අපි බැලුවා, අර අදිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය. එතකොට අන්න ඒ කාරණා තුන ජේනවා සම්බන්ධ වෙනවා කියලා උපසමාධිට්ඨාන, විමංසා සමාධි, සබ්බනිස්සග්ගය කියන එකට. උපසමාධිට්ඨානයෙන් තමයි අපි දන්නවා, ඔය අදිට්ඨාන කියන ඒවා නැති වෙන්නේ. එතකොට විමංසා සමාධියෙන් අභිනිවේසය, සබ්බ නිස්සග්ගයෙන් අනුසය නැති වෙනවා කියන එක. එතකොට මේ සම්බන්ධතාවය පෙනුණා.

උපසමාධිට්ඨානයන් කොයි විදිහට ද විමංසා වීම සිද්ධ වෙන්නේ? අපි දන්නවා සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවේ උපසමාධිට්ඨානය විමංසා වීම කියලා. මේක උපෙක්ඛා නිමිත්ත භාවනාවෙදි සිතූ ආකාරයෙන් සිතන්න ඕනෑ. උපසමාධිට්ඨානයට අපි පැමිණෙන්නේ දස කුසලය පවත්වලා, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කරලා, මේ අරි අට මහට පැමිණිලා තමයි එතැනට එන්නේ. ලෝභ, දෝෂ, මෝහවලින් ඉවත් වී සිටින්නේ, සිත ශාන්ත වන්නේ, පෙර කළා වූ සංස්කාර මගින් දුක ඇති වූ බව දැනගන්නවා. කොයි ආකාරයට ද ඒක සිද්ධ වෙන්නේ?

අපි දන්නවා, පාණාතිපාතය කරන පුද්ගලයාට මරණය දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ. අදත්තාදානය කරන පුද්ගලයාට ජාතිය දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ. එතකොට ඕකේ භාවනාවේ අපි දස කුසලයයි, ඒ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණවලට සම්බන්ධ කරලා අපි කලින් බලලා තියෙනවා. කාමයෙහි වරදවා හැසිරෙන පුද්ගලයාට, මනාප අරමුණ, විපරිණාම දුක්ඛතාවය. එතකොට අමනාප අරමුණ නිසා රෝගී, ඒකෙන් sickness එකෙන් අපිට එනවා දෝෂය, ඒකෙන් ඇති වෙනවා දුක්ඛ දුක්ඛතාවය කියන එක. එතකොට ජරා, ව්‍යාධි.

ඒ වගේ ම මේ ඊයේ පෙරේදා බැලුවා ඔය දුක්ඛ, දෝමනස්ස, සෝක, පරිදේව එකේ, පිසුණා වාවය. එතන ඒක නිසා අපිට සෝකය කියන එක, වැටහෙන්නේ නෑ කියලා. ඔතන “විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම” කියන එකත් බැලුවා. ඒක present moment එකේ වෙන්නා වූ දෙයක්.

ඊළඟට, අවසානයට දැන් අපිට ජේනවා, අපි ඔය රෝගී සඤ්ඤාව මගේ, කියලා ගත්තා නම් ඒකේ ඉතින් අපිට ජේනවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ, ඒකෙ අත්තා.

අත්තා කියලා ගත්තා නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය. අපි දන්නවා අභිජ්ඣා කියන එකෙන් පියෙහි විජ්ජයොගය අජ්ජියෙහි සම්පයොගය.

දැන් අපිට ජේනවා මෙහෙම සම්බන්ධතාවයක්. මතක ද අපි බැලුවා, අර ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට යන එක මිච්ඡා දිට්ඨිය. එතකොට ජාතියෙන් පල්ලෙහා දුක්ඛයට යන එක, අභිජ්ඣා. ඊළඟට දෝමනස්සයට යන එක ව්‍යාපාදය කියලා.

දැන් අපි ජාතිය ඉඳන් ජරාවට යනකොට මිච්ඡා දිට්ඨියෙන්, අතින් පැත්තෙන්, යට පැත්තෙන් අපිට ජේනවා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් අපි එනවා මේ පියෙහි විජ්ජයොග, අජ්ජියෙහි සම්පයොගය කියන එකට. ඒ යුගලය ම අපි බලනවා, අභිජ්ඣාව නිසායි ඒක ඇති වෙන්නේ කියලා.

එහෙම නම් අපිට ජේනවා උඩ අපි මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් යනකොට ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට, පල්ලෙහා මිච්ඡා දිට්ඨියේ ඉඳන් අභිජ්ඣාවට යනවා. මොකද? අභිජ්ඣාවෙන් තමයි පියෙහි විජ්ජයොගය, අජ්ජියෙහි සම්පයොගය. ප්‍රිය වූ දෙයක් ඇතියි කියලා හිතාගෙන අපි යනවා. රහතන් වහන්සේ පෙන්නුවේ, “අපි අදිටන් කරනවයි, උත්සාහ කරනවයි” කියලා නේ ද. එතකොට අපි ප්‍රිය වූ දෙයක් ඇතියි කියා හොයාගෙන යනවා, නොලැබෙන්නේ ව්‍යාපාදය. එතකොට එහෙම නම් යටින් එනවා අපිට මිච්ඡා දිට්ඨිය, අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද කියලා. ව්‍යාපාදයෙන් තමයි උපායාස කතාව කියන එක තියෙන්නේ. ඉතින් ඒකට ගොඩාක් බලන්න පුළුවන් ඉතින් සම්බන්ධතාවයන්.

අපි දන්නවා ඔය දෝමනස්සය හරහා ඕක එන හැටි. අර even path එකේ, දුක්ඛය හරහා එන එක ජේනවා. ඊට ඉස්සෙල්ලා දෝමනස්සය හරහා ඇවිල්ලා තියෙනවා, අජ්ජියෙහි සම්පයොගයෙන් දෝමනස්සයට even path එකේ තියෙනවා නේ. ඉතින් හොඳට ඒක පැහැදිලි වෙනවා.

එතකොට ව්‍යාපාදයේ යම්කිසි දෙයක් තියෙනවා ද, ඒක හුඟාක් පුළුල් වෙලා ගිහිල්ලා තමයි උපායාසය තුළ තියෙනවා කියන එක ජේනන්නේ. ඉතින් මේ විදිහට විමංසාව ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ මේකේ මේ පෙන්න්නේ සංස්කාරයන් නේ.

මේ සංස්කාරයන් අපි අල්ලාගෙන ඉන්නවා නම් ඒකේ ඉදිම නිසා අපිට අනුසය ඇති වෙනවා. ඒක, අනුසය ඇති වෙන බව දැනගෙන පහ කිරීම සබ්බනිස්සග්ගය මගින් කරනු ලබනවා. මෙසේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත සම්පූර්ණත්වයට පැමිණ නිර්වාණය කියන එක සාක්ෂාත් කරනවා.

එතකොට අපිට ජේනවා මෙතන අදිට්ඨානය, අභිනිවේසය, අනුසය අර කාරණා තුනට අපි සම්බන්ධ කළා උපසමාධිට්ඨානය, විමංසා සමාධිය, සබ්බනිස්සග්ගය කියන ඒවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/02/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අපි 26/01/2018 නිබ්බාන භාවනාවේ දුක්ඛය හැඳෙන විදිහ විද්‍යාමාන වෙනවා, ඒ භාවනාව කළා ම. ඒකේ පෙන්නනවා, සත්තො ගුණායං ගාථාවෙන් පටන්ගෙන ඕක කළේ. ඒකෙ අපි පෙන්නනවා දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි පවසනවා. කාමරාග අනුසය සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි කියලා පවසනවා. පටිසානුසය අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛයි කියලා පවසනවා. රාග අනුසය මගින් නාමරූප සුඛයි කියලා පවසනවා. ඒ විදිහට ස්ථිර වෙනවා.

එතකොට එතෙන්දි අපිට එනවා එහෙම නම්, රූප, සඤ්ඤා, අසම්පජාන සුඛ යයි කියලා පවසනවා නම්, ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කැරකවීම වටිනවා කියලා දිට්ඨි පපඤ්චය පවසනවා. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීම. ඉතින් අපි ඒකේ සාකච්ඡා කළා ඕකේ ප්‍රතිඵලය තමයි ඉතින් ව්‍යාධිය කියලා.

එතකොට අපි ඊයේ භාවනාවේදි. ඒ දුක්ඛ නිරෝධ වීම කියන එක විද්‍යාමාන වෙනවා. එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා, සබ්බනිස්සග්ගය දක්වා අපි පැමිණියා කියලා. එතකොට ඊයේ භාවනාවේදි වටහා ගත්තා වූ සංස්කාර නිසා අනුසයත්, 26/01/2018 භාවනාවේදි එම සංස්කාර මගින් සඤ්ඤාව සුඛ වීමත් වටහා ගන්නේ, නිරෝධය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඒ කියන්නේ ඕකේ diagram එකක් එනවා, ඒ diagram එක බැලුවොතින් අපිට ජේනවා, ඔය මෝහය, එතකොට කාමරාග අනුසය, පරිදේවය, පරාමාස, නාමරූප, සඤ්ඤා එක රේඛාවට එනවා. ඒක අපි රතු පාටින් ලකුණු කරගත්තා කියමු. ඊට පස්සේ අපිට එනවා, ජාති, වේදනා, නාමරූප, වේතනා. ඒක අපිට කොළ පාටින් ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. අන්න ඒකෙ එනවා රාග අනුසය කියන එක.

එතකොට අපිට ජේනවා ඒකේ, දැන් පරිදේවයේ ඉඳන්, එතන තියෙන්නේ ඉතින් සංස්කාර නේ පරිදේව වෙලා තියෙන්නේ, ඒ සංස්කාර නිසා අනුසය. ඒකෙන් අපි එන්නේ රාග අනුසය කියන එකට. ඒ කියන්නේ යම් දහමක් රූප නිසා නාමරූප දක්වා පැමිණියා ද, එම දහම සඳහා කළා වූ යම් සංස්කාරයක් වේ ද, එම සංස්කාරයේ පරිදේව වූවත්, අනුසය මගින් එම ධර්මයේ පැවැත්වීම කියන එක වැටහෙනවා. එතකොට මේ විදිහට අපිට එතෙන්දි ඒ සමුදයයි, නිරෝධයයි කියන එක වැටහෙනවා.

අන්ත ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/02/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො ගාඨාවෙන් පටන් ගත්තා. එතකොට ඒකේ රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, තණ්හාව, උපාදාන. ඒ උපාදානයට ආවාට පස්සේ ඒ කොටස හොඳට බැලුවා. ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර AKDS කියලා අපි බලලා තියෙන්නේ අත්තවාද උපාදානය වුණා නම් කාම උපාදානය ඇති වෙනවා. කාම උපාදානය ඇති වුණා නම් අර සුභයි කියලා හොඳට එනවා. එතකොට දිට්ඨි උපාදාන කතාව ඒකෙ එනවා. එතකොට දිට්ඨි උපාදානයෙන් සිලබ්බක උපාදානය. එතන ටිකක් හොඳට කාලය ගත කරන්න ඕනෑ.

එතකොට උපාදාන වුණා නම් අපි අල්ලාගෙන ඉන්නවා. මේ විදිහට සිතට ස්ථාන වෙන්නේ, ඕසයන් කියන ඒවා ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ කාම ඕස, භව ඕස, දිට්ඨි ඕස, අවිද්‍යා ඕස, ඔය විදිහට ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ ඕසයන් කියන එකේ ගත්තහම, ඔතන එනවා අපිට pictures කීපයක්.

ඒ කියන්නේ, කාම ඕසය කිව්වහම අපි බලන්න ඕනෑ මේ රූප, වේදනා, ජාති කියන triangle එකට මනස යන්න ඕනෑ, ඒ area එක. භව ඕසය කියලා කිව්වහම වේදනා, චේතනා, පරාමාස, ජරා, ඉඳන් ආපහු වේදනාවට. එතන නිකම් parallelogram එකක් වාගේ එතන එනවා. ඊළඟට දිට්ඨි ඕසය කියලා කිව්වහම වේදනා, චේතනා, ව්‍යාධි කියන area එකට මනස යොමු වෙන්න ඕනෑ. එතකොට මේ ඕසයන්ගෙන් අපි පිරිවරන ලද්දේ, මෙසේ සිටීමට කැමැත්ත ඇති වෙන අතර, මෙය පවතිනවා යයි අවිද්‍යා ඕසය කියන එක ඇති වෙනවා. එතකොට අවිද්‍යා ඕසයෙන් ගැලවීම සඳහා අපි උපසමාධිට්ඨානය භාවිතා කරනවා.

දස කුසලය හරහා අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහවලින් අරි අට මහ කියන එක සෑදෙනවා. ඉතින් එතකොට ඔතන එන්න ඕනෑ අපි special එකේ පෙන්නනවා නේ diagram එකක් සම්මා දිට්ඨියෙන් ඒ අමෝහය, අව්‍යාපාදයෙන් අදෝෂය, අනභිජ්ඣාවෙන් අලෝභය. ඒ විදිහට පරුෂා වාවයෙන් වෙන් වීම, අදෝෂය ඒකට මනස යොමු වෙන්න ඕනෑ.

එතකොට අපි අලෝභයට පැමිණියේ කාම ඕසය අත්හැරලා. අනභිජ්ඣාව නිසා අලෝභ වීම. අදෝෂයට පැමිණියේ භව ඕසය අත්හැරලා. අව්‍යාපාද නිසා අදෝෂ වුණා. අමෝහයට පැමිණියේ දිට්ඨි ඕසය අත්හැරලා. සම්මා දිට්ඨිය නිසා අමෝහ වුණා. මෙම

තුන් ධර්මයන්ගෙන් කාම ඕස, භව ඕස, දිට්ඨි ඕසය, අත්හැරීමක් වේ ද, මෙය ම අවිද්‍යා ඕසය අත්හැරීමට හේතුව ප්‍රත්‍ය වෙනවා. මෙසේ ඇති වුණා වූ සමාධි ස්කන්ධයට උපසමාධිට්ඨාන කියලා පවසනවා.

තව ද, ද්වේෂය නිසා පාණාතිපාතය. පාණාතිපාතය නිසා මරණය දුක බව නොවැටහේ. ලෝභය නිසා අදත්තාදානය, අදත්තාදානය නිසා ජාතිය දුක බව නොවැටහේ. අන්න එහෙම නම් අපි අර බැලුවා නේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, දස අකුසලයන් එක්ක සම්බන්ධ කරලා. එතකොට ඒක හොඳට මෙනෙහි කරගෙන යනවා. එතකොට ඒ කාමයේ වරදවා හැසිරීමෙන් අර ජරා, ව්‍යාධි කියන ඒවා දුකයි කියලා තේරෙන්නේ නෑ.

ඒ වාගේ දෙවෙනි line එකත් බලනවා. මුසාවාදය දුකයි කියලා තේරෙන්නේ නෑ, සුබයි කියලා ගන්නේ. ඉතින් ඒ line එකේ අර සෝකය කියන තැන එහෙම අපි ලකුණු කරගත්තා. එතන පිසුණා වාවය විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීමයි කියන එක. එතැනින් අපි එනවා, දැන් ඉතින් ව්‍යාධිය එහෙම වුණා නම් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයට එනවා. ඉතින් ඕකේ අත්තා කියන කතාව එතෙත්ට එනවා කියලා. ඕගොල්ලෝ බලලා තියෙනවා සම්මා දිට්ඨියෙන් තමයි ඒ කියන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් තමයි අපිට අභිජ්ඣා කියන එක ඇති වෙනවා. ප්‍රිය වූ දෙයක් ඇත යි කියා හොයාගෙන, ඊට පස්සේ ව්‍යාපාදයට යනවා කියන එක.

එතකොට පිසුණා වාවය කියලා කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම ලෙස අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම තමයි අපි අත්තා කරගෙන ඉන්නේ. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ තියෙන්නේ අත්තා කරගෙන තියෙන්නේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම. එතකොට මේක තමයි යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයට ඇවිත් තියෙන්නේ.

එතකොට එතැනින් අපිට ඡේනවා, එහෙම නම් **CROSS** එකක්. ජාති, සෝක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. ඊළඟට ඡේනවා අපිට මරණය, සෝකය, උපායාසය. ඉතින් මරණය කියන තැන විඤ්ඤාණය කියලා ලියාගන්න පුළුවන් නේ. විඤ්ඤාණය මැරිලා.

එතකොට ඔය **CROSS** එක දැක්කා නම් අපිට ඡේනවා මෙහෙම දෙයක්. දැන් අපි කිව්වා යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ තියෙන්නේ, විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම, ඒක අත්තා කරගත්තා කියන එක. එහෙම නම් ඒ අදහස තියෙනවා විඤ්ඤාණය තුළ. එතකොට එහෙම නම් අර මරණය කියන තැන විඤ්ඤාණය කියලා ලකුණු කරගත්තා. විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම, ඊළඟට එන්නේ, උපායාසය. ඒ කියන්නේ මොකක් ද? අර **gap** එක දැන් විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම, අර සෝකය කියන වෙලාවෙදි පලාස කරන අවස්ථාව නේ. මේකට වඩා මේක හොඳ නෑ, මෙහෙමයි

කියලා නේ ද? එතකොට ඔහොම ඔය gap එක පොඩියට තිබ්ලා දැන් මොකද වුණේ? උපායාසය වෙනකොට මහා විශාල වෙලා. ඇයි මැරිලා, මනෝමය කායෙන් ඉන්නවා, කාලා නෑ වගේ දුකයි, තාම තැනක් හම්බවෙලාත් නෑ, විශාල gap එකක් වෙලා තියෙනවා කියන එක.

ඉතින් මේක දැකීම මේ ආශ්‍රව නසන අවස්ථාවක්. ඒකේ පවතින ස්වභාවය. මේ විදිහට ආශ්‍රව නසනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/02/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට මම සත්තො ගුහායං, ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒ සත්තො ගුහායං ගාථාවේ රූපය එහෙම නේ අපි බලාගෙන එන්නේ. අද මම බැලුවේ ධර්මය කියන කොටස. දැන් අපි ඒකේ පෙන්නන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ. එතකොට මේ සඤ්ඤාව කියන එක වැටෙනවා ධර්ම කොටසට. චේතනාවත් ධර්ම කොටසට වැටෙනවා. එහෙම නම් ඉතින්, සඤ්ඤා, චේතනා කියන සංස්කාර කොටස වැටෙනවා. ඊළඟට විඤ්ඤාණය. ඔන්න ඔය අර්ථයෙන් බලන්න.

එතකොට අපි ඊයේ ඔය ආයතන භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා නේ, අපි ධර්මය අහිනන්දනා කරන්නේ සමාධියට. එතකොට ඒක තමයි මේ අහිනන්දනා කරලා වෙන්නේ, සතුව සොයලා ආදී වගයෙන්. එතකොට එහෙම නම්, රූපය වෙනුවට ඔන්න සමාධි සහගත ස්වභාවය කියන එක තමයි මනසට ගත්තේ. එතකොට දැන් අපි ඔය අර්ථයට ආවා ම, ඊයේ භාවනාව තියෙනවා නේ, ඊයේ භාවනාව ඒක දිගට ම කරගෙන ගියා අවසානයට. ඒකේ අපි ඉගෙන ගත්තා මේ පිසුණා වාවය කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම. ඒ විදිහට අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. මේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අපි අත්තා කරගෙන ඉන්නවා කියන එකත් අපි දන්නවා. මෙය ම තමයි යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ තියෙන්නේ.

දැන් ඊයේ ඉගෙන ගත්තා නේ මේ diagram එකක්, ඒක තුළ තියෙන්නේ මොකක් ද? ජාති, සෝක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය, cross එක. ඊළඟට විඤ්ඤාණ, සෝක, උපායාසය එතකොට cross එක වාගේ දෙපැත්තට එනවා. එතකොට ඔය cross එකේ අපි බැලුවොතින් එහෙම ජාති, සෝක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය කියන එක, එතකොට එතන ජාතිය තියෙන තැනට ඔයගොල්ලන්ට ලියාගන්න පුළුවන් අර සුතමය ප්‍රඥාව. අලෝභ පාරේ සුතමය ප්‍රඥාව. ඒකේ පෙන්නනවා මේ ජාතිය දුක බව අසා දැනගනී.

එතකොට දැන් ඔය සෝකය කියන තැනට එනවා, නෙක්ඛම්ම විතක්කය. මතක ද අපි කිව්වා නෙක්ඛම්ම විතක්කය, දැන් අර මෙත්තාව එහෙම තියෙනවා. මොනවද අකුසලයන් පහ කරන්නේ. ඒකේ පිසුණා වාවය නිසා ඇති වෙන මෝහය. දැන් එතකොට අපිට ජේතවා මෙන්න මෙහෙම නොගැළපීමක්. දැන් සෝකය කියන තැන විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම නේ.

එතකොට සමාපත්ති ඇති අය අතරට සමාපත්ති නැති අයකු නොගැළපෙනවා. එතකොට ඒක තමයි විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම. එහෙම නම් අපි සමාධියත් එක්කයි මේ කතා කරන්නේ.

ඊළඟට එනවා අපිට, දැන් ඉතින් පල්ලෙහා row එකටයි ඒ එන්නේ. සෝකය ඉඳන් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි එකට එනවා නෙක්ඛම්ම පවිචාරය. ඒ කියන්නේ නොගැළපීම පහ කිරීමට හැකි වූවොත්, නිත්‍යභාවය කියන එක අපි ඉක්මවනවා. අපි අර සමාධිය අහිනන්දනා කරලා ඒක නිත්‍යයි කියලා අරගෙන නේ මේ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. අන්න ගැළපෙන්නේ නෑ. මෙයාට සමාධිය නැහැ ගැළපෙන්නේ නෑ කියන එක.

එතකොට නෙක්ඛම්ම පවිචාරයේදී අර තමන් දන්නවා එහෙම නිත්‍යභාවය නැතෙයි කියලා. එතැනින් අපි එනවා කාමේසන ප්‍රභාණයට. කාමේසන ප්‍රභාණයේදී හැම ධ්‍යාන තලයක් ම ඉක්මවන්නේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අත්තා කර නොගනී. අන්න එතැනින් එනවා, ඒ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අත්තා කර ගැනීමෙන් නෙ යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. එතකොට ඒක පහ වෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ line එක, ඒ කියන්නේ ජාති, සෝක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. අපිට ඡේනවා මේ අලෝභ පාථේ ඒක ගැලවිලා යනවා කියලා. එතෙත්දී මනස හරි හොඳයි.

ඊට පස්සේ අනිත් පැත්තේ cross එකේ තියෙනවා නේ, මේ විඤ්ඤාණය, සෝකය, උපායාසය. එතකොට විඤ්ඤාණය තියෙන තැන අපිට ලියාගන්න පුළුවන් මරණය. එතකොට දැන් භාවනාමය ප්‍රඥාවෙන් මරණය දුකයි කියලා වැටහෙනවා. ඊළඟට පග්ගහ නිමිත්ත ගත්තහම විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අත්තා කරගෙන සිටියා ද, නොගැළපීමට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයේ නොපවතින බව වටහා ගන්නවා. එතකොට එහෙම නම් අර සෝක කතාව යනවා.

ඊට පස්සේ අපි එනවා උපායාසයට. අන්න එතෙත්ට එන්න ඕනෑ ප්‍රඥා ස්කන්ධය. උපායාසය කියලා කියන්නේ, විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම ඔඩු දිවීමක්. එන්න එන්න, වැඩි වෙලා, අපි කිව්වේ, අර පොඩියට පටන්ගෙන පොඩි නොගැළපීමක් තිබුණා, දැන් මහා විශාල එකක්. මම මැරිලා මනෝමය කායෙන් ඉන්නවා. කාලත් නෑ වගේ විශාල දුක්ඛයකට පත් වෙලා, යන්න තැනකුත් හම්බවෙලා නැතුව. මෙම ඔඩු දිවීමට නන්දි වීම නොවටියි. ඉතින් එහෙනම් මතකයි නේ, නන්දි වීම නොවටින්තේ, දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය. දුක්ඛ table එක නේ ද? අන්න එතෙත්ට එනවා.

ඔන්න ඔය වෙලාව වෙනකොට බොහොම serious. අර ඉස්සෙල්ලා මම කිව්වේ මේ ජාතියේ ඉඳන් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි එකට එනකොට මනස වෙනසයි. මට ඒක

කියන්න තේරෙන්නේ නෑ. අනිත් පැත්තට ගත්තහම **serious**. අර කුඤ්ඤය හිටන් දැනෙනවා. ඒ කියන්නේ ඉතින් ඒක ආශ්‍රව නසන අවස්ථාව කියලා රහතන් වහන්සේ කීවා නේ. අන්න ඒ තත්වය තියෙනවා මනසේ.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා, **summary** එකක් වගයෙන් ගත්තොතින් අලෝභ පාර ජාති, සෝක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය ඉවත් කිරීම ලෙස ද, අමෝභ පාර මරණය, සෝකය, උපායාසය ඉවත් කිරීම ලෙස ද වටහා ගන්න ඕනෑ. මැද කොටස ඉවත් කිරීම අදෝෂ පාර මගින් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ඒක හරියට ම මේ ඔය සෝකය මැද්දට වෙන එක තියලා අපි අර **red cross** එකේ **symbol** එක **flag** එක, ආන්න එක එතනින් තිබ්බා නම්, තමන්ට ජේනවා, එහෙම නම් උඩට තියෙන්නේ මොකක්ද? ඔය වින්තාමය ප්‍රඥාව. ඒකේ දුක්ඛ නිරෝධය අගයනවා. ඊට පස්සේ වම් පැත්තට එනවා, ඒ කියන්නේ ජාතියයි උපායාසයයි අතර, **red cross** එකේ **flag** එකේ කැල්ල හැටියට, තුන් වෙනි කාරණාව අධිශීල ශික්ෂාව කියන එක. ඉතින් ඔතන දෝමනස්ස වූ වේදනා නිසා රූප නොසොයනවා. සංස්කාර නිසා සුඛ වන රූප නොසොයනවා. මතක ද අර දුක්ඛ **table** එකේ **2** වෙනි **slide** එක නේ. රූප, වේදනා, භය අගති, සංස්කාර කියලා අපි හදලා තියෙන්නේ නේ ද.

එතකොට දැන් අපි වේදනාව නිසා, දැන් දෝමනස්ස සහගත වූ වේදනා නිසා රූප සෙවීමක් කියන එක නෑ. ඊළඟට ආපහු සංස්කාර නිසාත් අපි රූප සොයනවා නේ. ඒකත් නැහැයි කියන එක. අධිශීල ශික්ෂාව. පල්ලෙහාට එනවා අව්‍යාපාද විතක්කය **5**. දැන් මම යන්නෙ මේ **flag** එක වටේට මේ යන්නේ. එතකොට ද්වේෂය කියන එක බැහැලා යනවා. එතකොට ඒ පියෙහි විජ්ජයොග, අජ්ජියෙහි සම්පයොග. අභිජ්ඣා වූවොත් ද්වේෂය ඇති වෙනවා. දැන් මේ ජේනවා නේ අපි මේ ඉන්නේ, අර දුක්ඛ දොළහේ, අන්න අභිජ්ඣා කියන කැල්ල නිසා අපි දන්නවා නේ පියෙහි විජ්ජයොග, අජ්ජියෙහි සම්පයොග. අන්න ඒවා අයිත් වෙන කැල්ල.

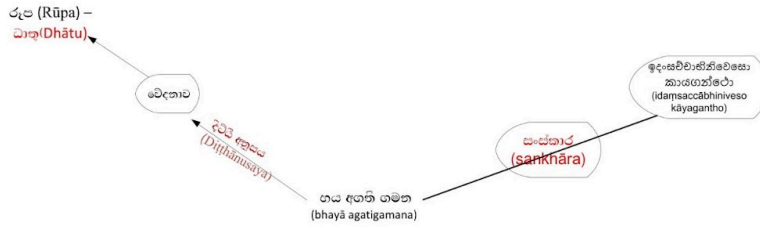
එතකොට දකුණු පැත්තට එනවා, ඒ **red cross flag** වාගේ එකේ, **7** වෙනි කාරණය. අව්‍යාපාදුපවිචාරය. උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් සුඛය පහ වෙනවා. සම්පප්‍රලාප ඉවත් වෙනවා. දුක්ඛය ම මතු වෙනවා කියන එක ජේනවා. එතකොට, මැද්දට සෝකය කියන තැනට එනවා, **8** වෙනි කාරණය **9** වෙනි කාරණය. භවෙසන ප්‍රභාණය. භවයට නොයන්නේ අකුසලය පහ කරනවා. **9**, සීලස්කන්ධය. අස්මිතිය පහ කරනවා. විඤ්ඤාණයේ නොගැලපීම පමණක් ඇති බවයි කියලා තමන් දැනගන්නවා.

එතකොට, 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 (පට්ඨෙසනා) ඇති වන්නේය. සෙවීම ඇති කළ රූප ආදී අරමුණු ලැබීම වේ. රූපාදී අරමුණු ලැබීම ඇති කළ හොඳ හරක විනිශ්චය කරයි. විනිශ්චය ඇති කළ (ජන්ද රාගය) දුර්වල රාගය හා බලවත් රාගය උපදී. ජන්ද රාගය ඇති කළ මමය මාගෙය යන අදහස උපදී.

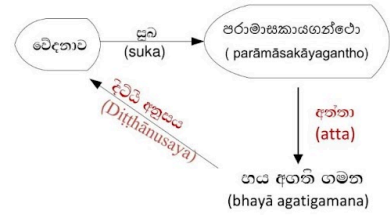
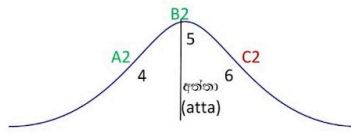
තමා යන දෘෂ්ටිය (attaditthi) සෙවීම සිදුවන බව වැටහේ.



- 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.

24/02/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 18 වෙනිදා කරපු භාවනාව තමයි නැවතත් කරගෙන ගියේ. ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති අපි සත්තො ගුණාසං ගාථාවෙන් පටන්ගෙන ඒ ධර්මයේ, සඤ්ඤා, චේතනාවල ඡන්දය, රාගය එහෙම විමසුවා. එතකොට, ධර්මය අහිනන්දනා කරනවා නම්, ඒ කරන්නේ සමාධිය සඳහා. මේ මගින් සමාපත්ති පවා ඇති වෙනවා.

එතකොට ඒකේ අපි බැලුවා, ඔය පිසුණා වාවය කියන එක ඒ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම කියලා සාකච්ඡා කළා. ඒ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අපි අත්තා කරගෙන ඉන්නවා. මෙය ම යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ තියෙනවා කියලා. එතකොට ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, අර diagram එක ජාති, සෝක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛ, ඊට පස්සේ එතන මරණය. එතන තියෙනවා විඤ්ඤාණය කියන එක, විඤ්ඤාණය, සෝකය, උපායාසය කියන එක.

ඉතින් ඕකේ අපි බැලුවා, ඔය අලෝභ පාරේ ඒ සුන්මය ප්‍රඥාව. ජාතිය දුක බව අසා දැනගන්නවා. එතකොට, නෙක්ඛම්ම විතක්කය, එතකොට පිසුණා වාවවලින් මෝභය. එතන අපි පෙන්නුවා සමාපත්ති ඇති අය අතරට සමාපත්ති නැති අයකු නොගැළපේ කියලා. මේක තමයි ඒ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම. අන්න ඒක සෝකය කියන තැනට ආවා, ඊළඟට නෙක්ඛම්ම පවිචාරය, නොගැළපීම පහ කිරීමට හැකි වූවොත්, නිත්‍යභාවය ඉක්මවනවා. එතකොට කාමේසන ප්‍රභාණයේදී හැම ධ්‍යාන තලයක් ම ඉක්මවන්නේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අත්තා කර නොගනී. අන්න ඒක මගින් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. අර විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අත්තා කරගෙන ඉන්න එක අයිත් වෙනවා.

එතකොට, ඊළඟට ආපහු අපි පෙන්නුවා, ඒ භාවනාමය ප්‍රඥාව. එතකොට මරණය දුකයි කියලා වැටහෙනවා. ඉතින් මරණය තියෙන තැන අපි විඤ්ඤාණය කියන එක ලකුණු කරගන්නේ. එතකොට, ඒ කියන්නේ අමෝභ පාර. ඊළඟට පග්ගහ නිමිත්ත. විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අත්තා කරගෙන හිටියා ද, නොගැළපීමට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයෝ නොපවතින බව වටහා ගන්නවා.

ඊට පස්සේ අපි උපායාසය තියෙන තැනට ආවා. ඒ ප්‍රඥා ස්කන්ධය. ඒ උපායාසය කියලා කියන්නේ, විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම ඔඩු දිවීමක් කියලා. මේ ඔඩු දිවීමට නන්දි වීම නොවිටී. ඒ කියන්නේ, අපි දන්නවා, පෝතලිය සූත්‍රයේ 4.4 දී එහෙම අර

වේදනාව එක පැත්තකින් පරාමාසගත වෙනවා, අනිත් පැත්තෙන් නිත්‍යයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. ඔතන ම අපිට ඡේතවා නේ gap එකක් ඇති වෙලා නේ පිපුණා වාචය කියන එක. වෙන් කිරීම කියන එක කරන්නේ. හැබැයි ඔය වෙන් කිරීම එන්න එන්න විශාල වෙලා උපායාසයේ දී ඒක අධික වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒක තමයි ඔඩු දිවීම.

එතකොට දැන් හිතන්න කෝ බලන්න, කෙනෙක් යම්කිසි දෙයක්, කෑමක් කාලා පොඩි gap එකක් ඇති වෙලා තියෙනවා, මේක කලින් කාපු එක වගේ නෙමෙයි කියලා. එතකොට ඊට පස්සේ කෙනෙක්, මරණයකට පත් වෙලා හිටියට පස්සේ කන්නත් නැතිව මනෝමය කායකින් ඉඳලා, ඊට පස්සේ මහා විශාල gap එකක් නේ ද? එතකොට ඒ gap එකටත් අපි පුරුදු වෙලා නේ තියෙන්නේ. පුනපුනා මැරී මැරී පුරුදු වෙලා. ඉතින් මේක තේරුම් ගන්නවා නම් නන්දි වීම නොවටින්තේ දුක වන්නේ ද සුබ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුබ වන්නේ ය කියලා. අපි මේ පෙන්නුවේ කලින් භාවනාව.

මේ අලෝභ පාර, ඒ කියන්නේ ජාති, සෝක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය කපන පාර. ඒක ජාති, සෝක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය ඉවත් කිරීම විමසනකොට, විඤ්ඤාණය ඉක්මවන බව වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අපි අත්තා කරගෙන හිටියා ද, එවැනි නොගැළපීමක් දැන් නැත. කුමක් නිසා ද?

නෙක්ඛම්ම විතක්කයේදී අත හරින ලදී. නෙක්ඛම්ම පව්චාරයේදී එම අත්හැරීම සාර්ථක විය. සමාධි ස්කන්ධයට පැමිණෙන්නේ කිසිදු දහමක් තමා කර නොපවත්වයි. විඤ්ඤාණයට පෙර බැස ගත් දේ ඉවත් කරයි. මෙසේ විඤ්ඤාණය ඉක්මවනවා. අන්න ඒක තමයි අලෝභ පාර. ඒකේ භාවනාව කළහම තමන්ට නිකම් ශාන්ත ස්වභාවයක් තියෙනවා, විඤ්ඤාණය ඉක්මවීම නිසා.

ඊළඟට අමෝභ පාර මරණය, සෝකය, උපායාසය. අන්න ඒක විමසනකොට, අලෝභ පාර මගින් විඤ්ඤාණය ඉක්මවීම වූවා ද, එමගින් මරණය ඉක්මවීමට එළඹෙනවා.

අමෝභයේ අර්ථ දැක්වීම සිහි කරන්නේ පාණාතිපාත කළා. පොළොව හැරීම කළා.

එතකොට දැන් මේක දැනගෙන, භාරන එක නෙමේ නොභාරන එක තමයි හොඳ. එතකොට කුසලය උපද්දවනවා. “ජානෙන පස්සනා.” එතකොට පශ්ගහ නිමිත්ත විමසන්නේ, උපෙක්ඛා නිමිත්ත මගින් පෝෂණය වීම. අදෝෂ භාවනාව මගින් වැටහෙනවා. සුඛය පහ වෙනවා. දුක්ඛය මතු වෙනවා. මෙසේ සෝක, පරිදේව කියන එක ඉක්මවනවා.

එතකොට මේකේ අපිට ඡේතවා මේ උපෙක්ඛා නිමිත්තෙන් තමයි පශ්ගහ නිමිත්ත පෝෂණය වන්නේ කියලා. එතකොට ඒ විදිහට අපිට ඡේතවා එහෙම නම්, දැන් අපි

ආවා මරණ, සෝක, උපායාසය. දැන් ප්‍රඥා ස්කන්ධයට ආවා ම නන්දි වීම නොවටින්තේ, දුක වන්තේ ද, සුඛ වන්තේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්තේ ය. එහෙම නම් ජාතිය කියන එක ඉක්මවනවා. එහෙම නම් අපිට අලෝභ පාච්ච විඤ්ඤාණය ඉක්මවනවා. අමෝභ පාච්ච ආවා ම ජාතිය ඉක්මවනවා.

අන්ත ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/02/2018 - උපශාන්ත භාවනා

Upasāntha Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 24/02/2017 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ, ජාති, සෝක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛ කියන අලෝභ පාර පළමුවෙන් සිහි කළා. එතකොට, ඒකේ ඕගොල්ලන්ට මතකයි, අර ජාතිය නියන තැන අපි සුතමය ප්‍රඥාව කියන එක ලකුණු කරගත්තා, ඒකේ ජාතිය දුක බව අසා දැනගන්නවා කියලා. එතකොට ඒ නෙක්ඛම්ම විතක්කය. අපි දන්නවා ඒක පිසුණා වාචයෙන් මෝභය ම ඇති වෙනවා කියලා. සමාපත්ති ඇති අය අතරට සමාපත්ති නැති අයකු නොගැළපෙනවා. මේක තමයි ඒ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම.

එතනින් නෙක්ඛම්ම පවිචාරයට ආවා, නොගැළපීම පහ කිරීමට හැකි වූවොත්, නිත්‍යභාවය කියන එක ඉක්මවනවා. ඊට පස්සේ කාමේසන ප්‍රභාණය. හැම ධ්‍යාන තලයක් ම ඉක්මවන්නේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අත්තා කර නොගනී. එතකොට යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. අර විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම ඒ අත්තා කරගෙන ඉන්න එක අයිත් වෙනවා.

ඉතින් මේක බැලුවාට පස්සේ රහනන් වහන්සේ කිව්වා, අදෝෂ පාර සිහි කරන්නයි කියලා. එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා, මතක ද අපි ලියාගත්තා මතක ද, 1, 3, 5, 7 කියලා නේ ද? එතකොට 1 යම් වින්තාමය ප්‍රඥාවක් වේ ද, එය දුක්ඛ නිරෝධය අගයයි. මෙය සඳහන් කර ඇත්තේ ජරා, ව්‍යාධි දෙපල ලකුණු කරන තැනයි. කාමයෙහි වරදවා හැසිරෙන අයකුට, ජරා, ව්‍යාධි දුක යයි නොවැටහේ. දුක්ඛ නිරෝධය අගයන්නේ, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වන ආදීනවය, ජරා, ව්‍යාධි බව දන්නේ, දක්නේ, එයින් ඉවත් වෙයි. මෙසේ ජරා, ව්‍යාධි ඉක්මවයි. එතකොට තුන් වෙනි කාරණයට එනවා අධිශීල ශික්ෂාව. එතකොට, අධිශීල ශික්ෂාව විමසන්නේ, දෝමනස්ස වූ වේදනා නිසා රූප නොසොයයි. කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම වැනි සංස්කාර නිසා සුඛ වන රූප නොසොයයි. එසේ නම් සුඛයක් නොව, දුක්ඛයක් ම ඇති බව වැටහේ. කුමක් නිසා ද?

පෙර යම් සංස්කාර මගින් දුක්ඛයක් අත්පත් කරගෙන දුක් වින්දා ද, එම සංස්කාරයන් මගින් ඇති වූයේ, දුක්ඛය ම බව වැටහීම නිසා ය. මෙම වැටහීමට මෙත්තාව උදව් උපකාර වෙනවා. සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය. ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති අර අදෝෂ භාවනාවේ slide 11 එකේ උඩ cross එකේ පෙන්නා දීලා තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් අපිට ජාති කියන තැනට අපි දන්නවා ජරා, ව්‍යාධි. ජරා, ව්‍යාධියෙන් **arrow** එකක් ඇදගන්න ජාතිය පැත්තට. ඊළඟට ආපහු දුක්බයේ ඉඳන් **arrow** එකක් ඇදගන්නවා ජාතිය පැත්තට. එතකොට දුක්බයයි ජරා, ව්‍යාධියයි අතර රේඛාවකින්, අපි හිතමු ජරාව කියලා, යා කරන්න පුළුවන්.

එතකොට ජරා, ව්‍යාධි තියන තැන වින්තාමය ප්‍රඥාව. දුක්බය තියෙන තැන අධිශීල ශික්ෂාව කියන එක එනවා. එතකොට ඒක අපිට මනා කොට අවබෝධ වෙනවා. ජාතියට නොයා යුතුයි. දැන් ඉතින් ඕක ජේනවා නේ ද, අර දුක්බ **table** එකේ අපි එන්නේ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් රූපය කරා එන්නේ. අන්න ඒකත් එක්ක සම්බන්ධ කර බලන්න ඕනෑ, එතකොට අපිට ජේනවා සඤ්ඤාවෙන් රූපයට එන එක රේඛාවක් එනන ඇදගන්නවා. ආපහු ගිද්ධිලෝභය ඉඳන් කාම උපාදානය රූපයට ඇදගන්නවා. එතකොට අපි දන්නවා අර උඩ තියෙන්නේ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් රූපයට එතකොට මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඊළඟට ඉතින් මැද්දෙනුත් ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. රූප, ස්පර්ශ, වේදනා. එතන තියෙනවා දිට්ඨි උපාදානය, වේදනාවට එහා පැත්තෙන්.

අන්න ඒ සමාන්තර ධර්මය වැටහීම ම තමයි, අර අපි ඉස්සෙල්ලා පෙන්නුවේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, දුක්බ **triangle** එකක් වගේ. ඒක ම තමයි මෙතන තියෙන්නේ. මෙතෙන්දි සිත හරි ප්‍රභාස්වරයි, ඒ අවස්ථාවේ දී.

දැන් අපිට ජේනවා මෙහෙම දෙයක්. **3**, අධිශීල ශික්ෂාව. ඒ වගේ ම **7**, අව්‍යාපාද පච්චාරය. ඒක මගින් නිරූපණය වන **horizontal** රේඛාවක්. ඒක තමයි අර **red cross** එකේ **horizontal** තියෙන්නේ.

මෙය හරහා වින්තාමය ප්‍රඥාව පරාවර්තනය වන්නේ **5**, අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එක ඇති වෙනවා. අපි දන්නවා ඔතන අව්‍යාපාද විතක්කය ද්වේෂය බැස යයි කියලා එහෙම බලලා තියෙනවා නේ ද. ජරා, ව්‍යාධි මගින් ඇති වෙන්නේ පියෙහි විජ්ජයොග අප්පියෙහි සම්පයොගයක් ම ය. සතර ආහාර එකේ පල්ලෙහාට යනකොට ජේනවා නේ.

එතකොට එතනත් තමන්ට සම්බන්ධ කර කර බලන්න පුළුවන්. ඒ උඩ ජරා, ව්‍යාධිවලට පියෙහි විජ්ජයොග අප්පියෙහි සම්පයොග. එතකොට මේ ධර්මයන්ට ඒ කියන්නේ පියෙහි විජ්ජයොග අප්පියෙහි සම්පයොගයන්ට, ධර්මයන්ට අහිජ්ඣා වීම නොවටින බව වින්තාමය ප්‍රඥාව මගින් පෙන්වා දෙනු ලබන්නේ අව්‍යාපාද විතක්කයට පහසුවෙන් එළඹෙනවා. අර **triangle** එක බලපු එක්කෙනාට ඔය විදිහට ඕක ජේනවා.

දැන් අපිට ජේනවා ආපහු තියෙනවා, **1** වින්තාමය ප්‍රඥාව ඊළඟට **5** අව්‍යාපාද විතක්කය පල්ලෙහා නේ ද. එතකොට ඒක මගින් **vertical line** එකක්, **red cross** එකේ නිරූපණය වෙනවා. එය හරහා **3** අධිශීල ශික්ෂාව පරාවර්තනය වීමෙන් **7**

අව්‍යාපාද පවිචාරයට එළඹෙනවා. කුමක් නිසා ද? යම් දහමක් තමා කර පැවැත්වූවා ද, එම ධර්මයේ නොපවතින බව නොකිවීම පවිචාරයෙන් පෙන්වා දෙන්නේ, ඒත්තු ගන්වන්නේ සුඛය පහ වෙයි. දුක්ඛය ම වැටහීම ඉලිප්පි මතු වෙයි. අන්න ඒ විදිහටයි එන්නේ. අර නොකිවීම පවිචාරය, එතන උදව් උපකාර කරනවා. ඒකේ පෙන්නවා නේ නිත්‍යභාවයක් නැහැයි කියලා, නොකිවීම පවිචාරයෙන්.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඉතින් මේක කළහම හරි ශාන්තයි. රහතන් වහන්සේගෙන් මොකක් ද? කියලා ඇහුවහම, “උපශාන්තයි” කියලා කිව්වා, ඒ අවස්ථාව. ඒක තමයි භාවනාව.

01/03/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද මම භාවනාවට කළේ සබ්බාසව සූත්‍ර භාවනාව. එතකොට ඒ සබ්බාසව සූත්‍ර භාවනාවේ, ඔය 5 වෙනි slide එකේ අපි බලනවා ඒ 4.2, මරණය. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා අර ඕගොල්ලන්ගේ මොකක් හරි එකක් කැටුණහම, එතන මේ ඒ කියන්නේ 4.3, වේදනාවේ ජරාව. එතකොට අපි දන්නවා මොකක් හරි එකක් කැටුණහම අපි යමක් හදනවා කියලා. ඉතින් 4.4 දී පලාස කරලා ඒක හදනවා, මනසෙන්. එතකොට 4.2 දී මරණය. එහෙම නම්, අපි නිත්‍යයි කියලා අරගෙන තියෙන්නේ, විඤ්ඤාණයේ මරණය නේ ද.

ඊට පස්සේ බැලුවා අර 5.3, සඤ්ඤාවේ ජරාව. Bell shaped curve එකේ අර දෙපැත්තට වතුර වැටුණහම, මම පැහැදිලි කළේ. එතකොට නිත්‍යයි කියලා ගත්ත සඤ්ඤාව වෙනස් වෙලා තියෙනවා, ඉතින් 4.7 සිදු වෙලා තියෙනවා. එහෙම නම් නිත්‍යයි කියලා ගැනීම නිෂ්ඵලයි කියලා.

එතකොට සබ්බාසව සූත්‍ර ප්‍රධාන භාවනාවට පැමිණියා. ඒ slide 9, 10, 11. අපි දැන් ඉතින් ඔතන ජරාවයි කියලා තේරුම් ගත්තහම, ඉතින් අපිට විරියක් ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ කොසප්පය ඇති නොවීම පිණිස විරිය තුනක් අපි භාවිතා කළා කියන එක සිහි කළා. ඒ පළවෙනි රූප ස්පර්ශ නොවීමට විරිය. සඤ්ඤාව මගේ නොවීමට විරිය. සංස්කාර මගේ නොවීමට විරිය කියන එක.

එතකොට කාමච්ඡන්දය කියන්නේ, ජරා ධර්මයට ඇති කැමැත්ත. අපි ජරා ධර්මයට කැමති නම් ඒක ම මෝහය වෙනවා. ඉතින් පළවෙනි විරිය ජරා වන රූපය ස්පර්ශ නොවීමට කියලා. ඉතින් ඇයි අපි ජරා වන රූපයක්, මළ මුත්‍රා ගොඩකට කැමති වන්නේ? දැන් අර 5 වෙනි slide එකේදී බැලුවා නේ අපි ඔක්කොම ඒවා ජරාවයි කියලා. එහෙම නම් ඉතින් විඤ්ඤාණයත්, මැරෙනවා කියලා. ඉතින් ඒකේ අවබෝධයත් මෙතෙක් භාවිතා කරන්න ඕනෙ. එතකොට දැන් අපි ඔතනදී තේරුම් ගත්තා, ඒ අපි මළ මුත්‍රා ගොඩකට කැමති වෙලා තියෙන්නේ, area 4 වලදී අත්තා යයි ගැනීම කියන එක.

එතකොට රූපය මගේ යයි ගැනීමට උදව් උපකාර කරන්නේ අත්තා යයි ගැනීම. 4.3 වේදනාවේ ජරා ධර්මය. එතකොට දෙවෙනි වාරයේදී අපි කැමති වෙලා තියෙන්නේ, වේදනාවේ ජරාවට. එහෙම නම් අපි මේ වෙනකොට double මෝඛයා වෙලා

තියෙනවා කියන එක සිහි කළා. එතකොට දැන්, ඒ කියන්නේ මළ මුත්‍රා ගොඩකට, ජරා වන රූපයකට කැමති වුණා, ඒ වගේ ම අපි ජරා වන වේදනාවට, ඒකටත් කැමති වෙලා. ඇයි අපි double මෝඩයා වෙන්නේ කියන එක කල්පනා කළා. එතකොට එතන area 4 වල දී හඳුන්වා දුන් අත්ත සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීමට උදව් උපකාර කරන්නේ area 6 වල සංස්කාර නිසා අත්තා වීම කියන එක. එහෙම නම් අපි තුන් වෙනි විරිය සංස්කාර මගේ නොවීමට. සංස්කාර නිසා අත්තා නොවෙන්න. ඉතින් අපි මේ වෙනකොට කැමති වෙලා තියෙන්නේ සඤ්ඤාවේ ජරාවටයි, සඤ්ඤාවේ ව්‍යාධියටයි කියන දෙකටත් ගිහිල්ලා තියෙන්නේ.

ඉතින් ඔය line 5, line 6, line 7, ඒක බැලුවා. සංස්කාර නිසා අත්තා වන විට අපි quadruple මෝඩයා වෙලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ, අසුවි ගොඩකට කැමති වුණා. වේදනාවේ ජරාවට කැමති වුණා. සඤ්ඤාවේ ජරාවට කැමති වුණා, ව්‍යාධියටත් කැමති වුණා.

දැන් ඊට පස්සේ අර 3 වෙනි diagram set එකේ 2 වෙනි slide එක සිහි කළා. අපි දන්නවා අර උඩ ධාතු, පල්ලෙහායිත් අර අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව තියෙන pyramid එක. හයෙන් අගතියට යෑම, ඒකෙන් සෝක, කාම ආශ්‍රව. වේදනා, තණ්හා, දිට්ඨි ආශ්‍රව. පරාමාසකායගන්ථය, අභිනිවේසය, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. අපි ඉගෙන ගන්නා නේ අර පොඩ්ඩක් ඒක ඉස්සරහට ගියා නම්, ඉතින් පිටි පස්සෙන් තියෙන්නේ අවිද්‍යාව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. ඊළඟට හය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව.

එතකොට පිටි පස්සෙන් තියෙන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියන්නේ පෙර මෝහය. දැන් අපිට ජේනවා අපි මේ ජරා ගොඩවල් තමයි ගත්තේ, ඒක ම තමයි ඉතින් පෙර මෝහය. ඉතින් මේක ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයත් එක්ක සම්බන්ධ කළා. එතකොට දැන් අසුවි ගොඩකට කැමති වීම, වේදනාවේ ජරාවට කැමති වීම, සඤ්ඤාවේ ජරාවට සහ ව්‍යාධියට කැමති වීම ඇති නම් බිය විය යුතු වන්නේ ය. ඒවාට කැමති වුණා නම්. එහෙනම් අපි හය අගති කතාව එතන ආවා. එතකොට මෙම ධර්මයන්ට කැමති වීම ම මෝහය වෙනවා.

ඉතින් මේක 26/02/2018 භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. සෝකය, විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම. එතකොට එහෙනම් හය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව කියලා කියන්නේ විඤ්ඤාණ, සෝක, ජාති ලෙස වටහා ගන්න ඕනේ. මේ පඨය නැවතීමට නම් අමෝහ පාරේ ගමන් කර භාවනාමය ප්‍රඥාව, ඒ කියන්නේ අර පෙර මෝහය පහ කිරීම. ඉතින් පෙර මෝහයේ තියෙන්නේ අර ජරා ගොඩකට කැමති වුණා කියන එක නේ. පශ්ගහ නිමිත්ත, විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීමට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයෝ නොපවතී. කුමක් නිසා ද? අසුවි ගොඩක්, වේදනා ජරා, සඤ්ඤා ජරා, සඤ්ඤා ව්‍යාධි නම් කෙසේ පැවතීමක් ද? මළ කඩ කාපු, මේ සිමෙන්ති කොට්ට ආදී දේවල් නේ. එතකොට ජරා

ගොඩක්. ඒකේ පැවතීමක් නෑ. එසේ නම් කුමකට ජාති වන්නේ ද? එහි සුබයක් නැත. එතකොට අපි එහෙම නම් ජාතියට යන්නේ නැහැයි කියන එකයි. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා අපි CROSS එකක් බැලුවා නේ. ජාති, සෝක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛ, විඤ්ඤාණ, සෝක, උපායාස. ඒකෙ අපි උඩ එක තමයි ඔය කතා කරන්නේ විඤ්ඤාණ, සෝක, ජාති කියන එක යන්නෙ නෑ කියන එකයි.

ඉතින් අවසාන භාවනාවට පැමිණියා. ඒ සති ඉන්ද්‍රිය සහ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය සිහි කළා. ඉතින් අපි ඒක ඊළඟ භාවනාවෙදි කියනවා. හොඳයි ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මරණ ධර්මය (මරණධම්ම)

3 වන රචුමේ 3 වන පියවරේදි (3-3), රූපයේ ජරා ධර්මයට යටත් විය. 4 වන රචුමේ 3 වන පියවරේදි (4-3), වේදනාවේ ජරා ධර්මය වේ. මෙහිදි අප රෝගී වී ඇත (3-6 රූපය නිසා ව්‍යාධි වූ බව සිහි කරන්න). යමක් කැබුන විට, මම හොඳ එකක් හදම් යැයි සිතයි. පළාසය භාවිතා කර නැවත විඤ්ඤාණය සාදයි. මේ ආකාරයට 4 වන රචුමේ 4 වන පියවරේදි (4-4) ජාතිය ඇතිවේ.

- (4-3) වේදනාවේ ජරා ධර්මය, (4-4) ජාතිය. එසේ නම්, මරණය කමත රචුමේ දි සිදුවෙයිද?
- (4-2) දි මරණය. එසේ නම් අපි නිත්‍යය යැයි ගෙන ඇත්තේ විඤ්ඤාණයේ මරණය හේද?
- 2 වන රචුමේදි 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' (අප්පියෙහි සම්පයොග).

4-4
ජාති

5-3
ජරා

4-3
ව්‍යාධි

4-2
මරණ

7-7
උපායාස

4-7
පියෙහි
විප්පයොගො

4-6
අප්පියෙහි සම්පයොග

4-5
යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි
දුක්ඛං

සබ්බසව් භාවනා

කොසජ්ජය ඇති නොවීම පිණිස විරිය භුක්ත භාවිතා කළ බව සිහිකරන්න.

- 1) රූප ස්පර්ශ නොවීමට විරිය.
- 2) සංඥාව මගේ නොවීමට විරිය.
- 3) සංස්කාර මගේ නොවීමට විරිය.

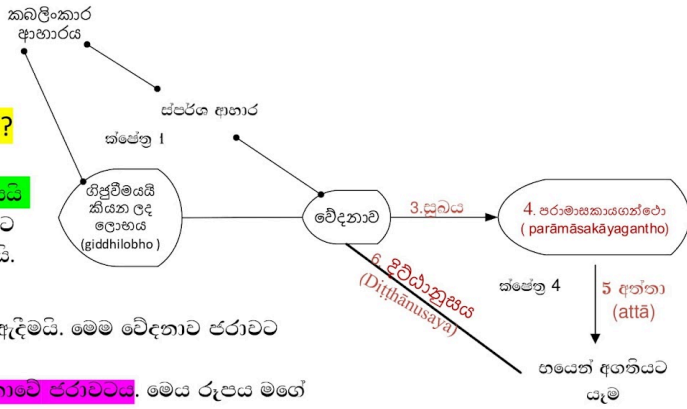
3 වන පිටුවේ, ජාතිය සිට මනොසඤ්චෙකනාභාරය දක්වා ඇති රේඛාවෙන් වම් පැත්තේ ඇති ධර්මයන් මගින් ලෝභය නිරූපණය කරන බව දැනිමු. එය තුළ කාමච්ඡන්දය ඇත. ක්ෂේත්‍ර 1 සහ ක්ෂේත්‍ර 2 අතර වෙනස නිසා කාමච්ඡන්දය හටගනී. **කාමච්ඡන්දය යනු ජරා ධර්මයට ඇති කැමැත්තය.** (3 වන පිටුවේ රතු රේඛාව බලන්න).

- අපි ජරා ධර්මයට කැමති නම් එයම මෝහය වන්නේය. පළමුවන විරිය **ජරාවන රූපය ස්පර්ශ නොවීමටය.**

ක්ෂේත්‍ර 1 මගින් ක්ෂේත්‍ර 4 සෑදේ.

කුමක් නිසා ජරා ධර්මයට කැමති වන්නේද?

- **ක්ෂේත්‍ර 4 දී හඳුන්වා දුන් අන්ත සංඥාව නිසයි මෙය ඇති වන්නේ.** රූපය මගේ යැයි ගැනීමට උදව් උපකාර කරන්නේ අන්තා යැයි ගැනීමයි.



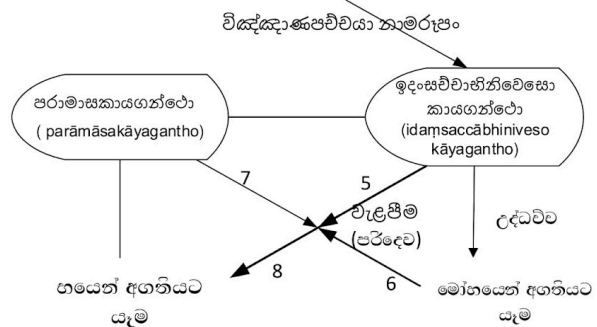
- අන්තා යැයි ගත්තේ වේදනාව පරාමාසයට ඇදීමයි. මෙම වේදනාව ජරාවට පත්වී ඇත, (4-3) වේදනාවේ ජරා ධර්මය.
- දෙවන වාරයේදී අපි කැමතිවී ඇත්තේ **වේදනාවේ ජරාවටය.** මෙය රූපය මගේ යැයි ගැනීමට උදව් උපකාර කරයි.
- දෙවන විරිය **අන්ත සංඥාව මගේ නොවීමටය.**

S_SabbasavaSuttadiagrams2.pdf - Slide 9

ක්ෂේත්‍ර 1 මගින් ක්ෂේත්‍ර 6 සෑදේ.

- ක්ෂේත්‍ර 6 හි ධර්මය කෙසේ ගලා යන්නේද?

විඤානය ප්‍රත්‍යය කොටගෙන නාම රූප (විඤ්ඤාණපච්චයා නාමරූපං) වීම මගින් ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසො කායගන්ථය ඇතුළට ධර්මය ගැලීම සිදුවේ.



- එම අගය චූළභීම (පරිදෙව) දක්වා යෑම 5 රේඛාව මගින් නිරූපණය කරනු ලබයි.
- දැන් **මෝහය** නිසා **උද්ධච්ච මගින්** එම අගය පවත්වයි. එය 6 රේඛාව මගින් නිරූපණය කරනු ලබයි.
- මෙම අගයන් හය අගතිය දක්වා ගමන් කිරීමට උදව් උපකාර වන්නේ පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝය. එනම් **සුඛ යැයි වරදවා වටහාගත් ධර්මයයි.** එය 7 රේඛාව මගින් නිරූපණය කරනු ලබයි. දැන් 7 රේඛාවේ උදව් උපකාරයෙන් 8 රේඛාව හරහා හය අගතිය දක්වා ගමන් කරයි. මෙය 11 වන රටුමට පසුව සිදුවේ. මෙසේ **සංස්කාර නිසා අන්තා විය.**

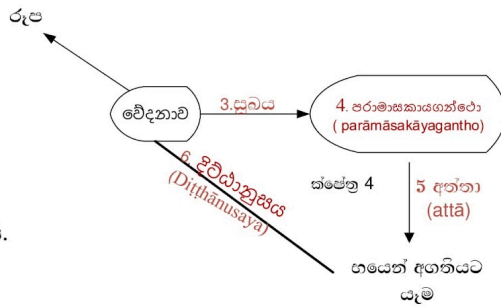
ක්ෂේත්‍ර 4 දී හඳුන්වා දුන් අන්ත සංඥාව වීමට කුමක් උදව් උපකාර කරයිද?

- **ක්ෂේත්‍ර 4 දී හඳුන්වා දුන් අන්ත සංඥාව මගේ යැයි ගැනීමට උදව් උපකාර කරන්නේ ක්ෂේත්‍ර 6 දී සංස්කාර නිසා අන්තා වීමයි.**
- 3 වන විරිය **සංස්කාර මගේ නොවීමට**, සංස්කාර නිසා අන්තා නොවීමට.

S_SabbasavaSuttadiagrams2.pdf - Slide 10

ක්ෂේත්‍ර 4 දී, වේදනාවේ ජරා ධර්මය මගේ යැයි ගන්නා ලදී, එය 4 වන රටුවේ 3 වන පියවරදී, සුඛ වශයෙන් වරදවා වටහා ගන්නා.

දැන් දිවයි අනුසය මගින් රූපය සුඛ යැයි භාවිතා කරයි. මෙසේ රූපකායෙ අධිවචනසම්ඵස්සය සිදුවේ.



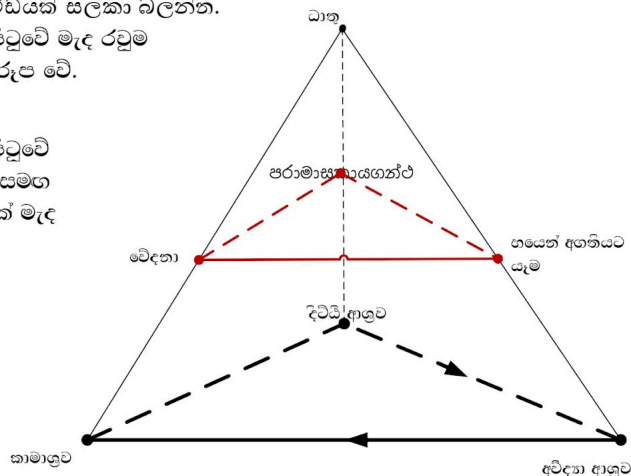
මෙසේම ක්ෂේත්‍ර 6 දී සංස්කාර නිසා ධර්මය ගැලීම සිතිය යුතුය. තුන් ආකාරයකට මෙය සිදුවේ.

1. උද්ධවචය නිසා මිච්ඡාදිට්ඨිය මගින් ගැලීම සිදුවීම.
2. අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාමාශ්‍රව දක්වා යෑම මගින් ගැලීම සිදුවීම. මෙය ක්ෂේත්‍ර 2 හි සඬිකප්ප පාරට තුඩුදේ.
3. 10 වන පිටුවේ, 8 වෙනි රේඛාව හරහා හය අගතිය දක්වා පැමිණියා නම් දිවයි අනුසය හරහා ගැලීම සිදුවීම. මෙහිදී දෘෂ්ඨි සල්ලය (දිව්ඨිසල්ල) මගින් සංඤාට අල්ලාගෙන සිටියි. 5-3 දී සංඤාවේ ජරාව සිදුවී ඇත. දිවයි ආශ්‍රව 8 වන රටුවෙන් පසුව සිදුවේ, මේ වන විට සංඤාට රෝගිය. එසේ නම් අපි කැමති වී ඇත්තේ සංඤාවේ ජරා ධර්මයට සහ සංඤාවේ ව්‍යාධියට වේ.

සටහනෙහි දැක්වෙන ආකාරයේ පිරමීඩයක් සලකා බලන්න.

- සබ්බාසව සටහන් 2 හි 12 වන පිටුවේ මැද රටුව පිරමීඩයේ රතු පෙත්ත සමග අනුරූප වේ.
- සබ්බාසව සටහන් 2 හි 12 වන පිටුවේ පිටත වූ රටුව පිරමීඩයේ පදනම සමග අනුරූප වේ. මෙය රටුවේ තටාකයක් මැද පාවෙන පාත්‍රයක් මෙන් සිතන්න.

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



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

- හයෙන් අගතියට යෑම -> ශෝකය -> කාමාශ්‍රව.
- වේදනා -> තණ්හා -> දිව්ඨි ආශ්‍රව.
- පරාමාසකායගන්ථ -> අභිනිවේස -> අවිද්‍යා ආශ්‍රව.

03/03/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම අද කළේ අර කලින් කරපු භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා, පළවෙනිදා කරපු භාවනාව. ඒකේ මතක ඇති, අපි සබ්බාසව සූත්‍රයේ භාවනාවයි කළේ. ඒකේ අර 4.2, විඤ්ඤාණයේ මරණය, ඊට පස්සේ 5.3, සඤ්ඤාවේ ජරාව, අන්ත ඒක බැලුවා. බලලා ඊට පස්සේ සබ්බාසව එකේ ප්‍රධාන භාවනාව, අර විරිය තුනක් භාවිතා කළා නේ.

රූපය ස්පර්ශ නොවෙන්න, සඤ්ඤාව මගේ නොවෙන්න, ඒ වගේ ම සංස්කාර මගේ නොවෙන්න කියන එක. ඒකෙදි අපිට පෙනුණා, අපි අර කාමච්ඡන්දය, ජරාවට ඇති කැමැත්ත. ඉතින් අපි ජරාවට කැමති වුණා නම්, ඉතින් ව්‍යාධි, මරණයටත් කැමති වෙලා අපි මෝහ වුණා කියලා. ඉතින් ඇයි අපි මළ මුත්‍රා අසුවී ගොඩකට කැමති වෙන්නේ කියන එක බැලුවා. එතෙක්දි පෙනුණා, මේ අත්තා කියලා ගන්න නිසයි area 4 වල අත්තා කියලා ගන්න නිසයි, මේක වෙන්නේ. එතකොට අත්තා කියලා ගන්නකොට වේදනාව ජරා වෙලා, 4.3. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා, ඒ අත්තාගේ බලපෑමෙන් තමයි අර ජරාව ගන්නේ.

අත්තා ගන්නකොට, දැන් වේදනා ජරා, අර රූපය ජරා කියන දෙක ම සිද්ධ වෙලා. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා අපි double මෝඛයා වුණා කියලා. ඊට පස්සේ බැලුවා ඇයි අපි මේ double මෝඛයා වෙලා තියෙන්නේ කියලා. ඒ පාර පෙනුණා මේ area 6 වල සංස්කාර අත්තා කියලා ගැනීම නිසායි මේක සිද්ධ වුණේ කියලා. ඉතින් අන්ත ඒ වෙලාවෙදි තේරුම් ගත්තා, අපි සඤ්ඤා ජරාවටයි, සඤ්ඤා ව්‍යාධියටයි කැමති වෙලා. එහෙම නම් අපි quadruple මෝඛයා වුණා කියන එක සිහි කළා.

ඒක බලලා, ඊට පස්සේ ආවා සබ්බාසව, අර 3 වෙනි slide set එකේ තියෙන භාවනාවට, අර ධාතුන් එක්ක තියෙන එක. ඒකේ අපි බැලුවා, පෙර මෝහය, ඉතින් අර අවිද්‍යාව එහා පැත්තේ තියෙනවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රව පිටි පස්සෙන්, භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව.

ඉතින් අපේ මේ පෙර මෝහය මොකක් ද? අර ජරා ගොඩකට අපි කැමති වුණා. මළ මුත්‍රා ගොඩකට කැමති වුණා. වේදනාවේ ජරාවට කැමති වුණා. සඤ්ඤාවේ ජරාවට කැමති වුණා, සංස්කාරයේ ජරාවට කැමති වුණා. ඕක ම තමයි මෝහය.

ඉතින් ඕක අපි සාකච්ඡා කළා 1 වෙනිදා භාවනාවෙදි, ඔය භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව කියන එක විඤ්ඤාණ, සෝක ජාති. කියලා. අර cross එකත් එක්ක. එතකොට

ඉතින් මේ එදා භාවනාවෙම ඉතුරු කොටසත් කරගෙන ගියා. ඉතින් අවසාන භාවනාවට තියෙන්නේ අර star එකේ තියෙන එක. ඒකේ අපි දන්නවා කබලිංකාර ආහාරය, 1 කියලා දැමීමා, අත්තා ඉදන් නිත්‍යයට යන එක, 2 කියලා දැමීමා, ජාතියේ ඉදන් ජරාවට යන එක, 3 කියලා දැමීමා.

ඉතින් අපි ජරා වෙලා නේ තියෙන්නේ. ඉස්සරහට මොකක් ද අපිට වෙන්නේ? අනිවාර්යයෙන් ම ව්‍යාධිය. අනිවාර්යයෙන් ම මරණය. එතකොට, ඒ මරණය සිද්ධ වෙනවා නම් ඉතින් නිත්‍යභාවයක් නෑ. අත්තා ඉදන් නිත්‍යයට යන එක කඩා වැටෙනවා. එහෙනම් අත්තා කියලා කබලිංකාර ආහාරය අල්ලගෙන ඉන්නේ. ඉතින් ඕකට ආවේ නිකන් නෙමෙයි. සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සතියට ඇවිල්ලා නේ ද? එතකොට සම්මා සතියෙදි ජාති, ජරා බව දන්නවා නම්, ඒ කියන්නේ අපි දැන් කියනවා 3.3 රූපයේ ජරා ධර්මය, 4.3 වේදනාවේ ජරා, 5.3 සඤ්ඤාවේ ජරා, 7.7 සංස්කාර ජරා. එතකොට මේ විදිහට ජරා ස්වභාව ඇත්තේ නම්. සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණය පැවැත්මක් නෑ. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය කියන එක ඇති වෙනවා. සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණය පැවැත්මක් නැත්නම්, 5 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතිනවා කියන එක එනවා.

එතකොට, ඊළඟට පෙන්නනවා සංස්කාරවල නිත්‍යභාවයක් නැත. එවිට ප්‍රඥාව ඇති වෙනවා. එයින් ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙනවා. ශ්‍රද්ධාව ඇති නම් උද්ධව්ව නොවේ. ඒකෙන් 6 වෙනි රේඛාව හරහා ගැලීම නතර වෙනවා කියලා. දැන් එතන මතක තියාගන්න ප්‍රඥාවයි කතා කළේ නේ ද? සංස්කාරවල නිත්‍යභාවයක් නැති නිසා ප්‍රඥාව.

ඊළඟට තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, මෙපමණකින් ගැලීම අවසන් නොවේ. තණ්හාව නිසා 7 වන රේඛාව හරහා ගැලීම පවතිනවා. පෙර කළා, 5, 6 රේඛාවලින් පැවැත්වූවා කියලා. නමුත් මේක පවත්වන්න පුළුවන්කමක් නෑ. ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය, ඉහළ ධ්‍යානයන්ගෙන්වත් පවත්වන්න බෑ කියලා තියෙනවා.

ඉතින් මෙතන මේ අලෝභ පාරේ නෙක්බම්ම පවිචාරයත් කාමේසන ප්‍රභාණයත් කියන එක සිහි වුණා. ඒකේ නිත්‍යභාවය කියන එක ඉක්මවනවා. එතකොට සති ඉන්ද්‍රිය මගින් එහෙනම් A කියන point හදන්නේ නෑ. මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම නවතිනවා කියලා, bell shaped curve එකේ.

දැන් අපි ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියට එනවා. ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා ජරා වන රූපය බව දන්නේ, දක්නේ මාන නොවේ, B ලක්ෂය නොසාදයි. මෙය කළ නොහැකි බව දනී. රූපයේ ජරා ධර්මය, වේදනාවේ ජරා, සඤ්ඤාවේ ජරා, සංස්කාර ජරා දන්නේ, ජරා ස්වභාව ඇත්නම් සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණය සෑදිය නොහැක. ඒ කියන්නේ, මේ තෙත වෙච්ච සිමෙන්ති කොට්ට, මළ කඩ කාපු යකඩ ඇණ, ගුල්ලෝ ගහපු ලී, මේවා භාවිතා කරලා

අපිට හොඳ ගෙයක් වගේ එකක් හදනවා කියලා හිතන්න පුළුවන් ද? බෑ. එහෙම නම් මේවාට මාන වෙන්තේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඔතනදී රහතන් වහන්සේ පෙන්නලා දුන්නා, අර “පුනපුනා මිය යන විඤ්ඤාණය සෑදිය හැකි ද? මෙය නොහැකිය.” සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියට යම් උදව්වක් කළ යුතු ද, එය සපයා දෙනවා. මේ නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ. කුමක් නිසා ද? චේතනා ගලවා දමා ඇත. අන්න ඒ කැල්ල ටිකක් බැලුවා. කුමක් නිසා චේතනා ගලවා දමා ඇති යයි පවසනවා ද?

පරාමාසය පිරිසිදු වන්නේ එමගින් වන චේතනා නැත. කෙසේ පිරිසිදු වූයේ ද? අසුවී ගොඩකට කැමති වීමෙන්, වේදනාවේ ජරාවට කැමති වීමෙන්, සඤ්ඤාවේ ජරාවට සහ ව්‍යාධියට කැමති වීමෙන්. ඒක මගින් භය අගති වූ බව අපි කලින් පෙන්නා දුන්නා. මෙය සති ඉන්ද්‍රිය මගින් උලුප්පා පෙන්නා දෙනවා. එමගින් චේතනා අහිමි වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර භය අගතියට එනවා, අපි ජරා ගොඩවල් නේ හදාගෙන තියෙන්නේ. එතකොට ඒක නිසා මම චේතනා, පරාමාස, භය අගති පාර බලන්නේ. භය අගතියේ ඔය ස්වභාවය දන්නවා නම්, එහෙනම් පරාමාසයට ඔය තත්වය. එතකොට පරාමාසය පිරිසිදු වෙනවා එක නිසා පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සලස්වන්නේ නෑ.

එතකොට මෙතෙක්දී සති ඉන්ද්‍රියත්, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියත් වෙන් කරගත නොහැකි තරමට **blend** වෙලා තියෙනවා. සතිය තුළ ප්‍රඥාව ඇත, ප්‍රඥාව තුළ සතිය ඇත. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත්, සතිය තුළ “භව පච්චයා ජාති” ඇත. ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාව. ප්‍රඥාව තුළ භව පච්චයා ජාති, ජාති මගින් නිත්‍යභාවයක් නැති දෙයක් උපදවන බැවින් ජාතිය දුක බව සතියට ඒත්තු ගන්වනවා. එතකොට අපිට ඡේතවා සතිය තුළ ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාව තුළ සතිය කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඊළඟට සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින්, සංස්කාර නිසා මාන පාරේ ගැලීම වළක්වනවා. මේ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මානය අඩු නිසා සමාධිය ඇත. ප්‍රාණසාත වැනි දේවලින් වළකිනවා. පෙර ගත්තා වූ දේ නිසා වන ක්‍රියාවලිය නවතා දමනවා. සමාධි සහගත වූ විත්ත සංස්කාර පවා හොඳ යයි නොපවසනවා, පිළිනොගනී කියලා කිව්වා.

එතකොට මෙතෙක්දී ඡේතවා, මේ සති ඉන්ද්‍රිය සහ සමාධි ඉන්ද්‍රිය **blend** වෙන අවස්ථාවේ දී එම ඉන්ද්‍රියත් වෙන් වෙන්ව හෝ එකට හෝ පවතින අවස්ථාවක් දුටුවා. ඒ කියන්නේ දැන් අපි පෙන්නවා සතිය, ප්‍රඥාවට **blend** වෙනවා. සතිය, සමාධියත් එක්ක **blend** වීමක් කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඒ සමාධි ඉන්ද්‍රියේ තියෙනවා නේ, “පෙර ගත්තා වූ දේ නිසා වන ක්‍රියාවලිය නවතාලනවා” කියලා රහතන් වහන්සේ කීව්වා. මොකක් ද පෙර ගත්තේ? කුමකට ද අපි මාන වුණේ? අසූචි ගොඩක්, වේදනා ජරා, සඤ්ඤා ජරා, සඤ්ඤාවේ ව්‍යාධිය, මෙන්න මේ ධර්මයෝ තමයි ගත්තේ. මෙය සති ඉන්ද්‍රිය මගින් පෙන්නා දෙනවා. එම ධර්මයන්ට ම අපි මාන වූයේ ය. මෙසේ පරාමාස තුළ පෙර බැස ගත්තා වූ ධර්මයෝ ම ඉවත් වේ. **Line 7** නොවීම දැන් හොඳින් වැටහෙනවා. ඒ අතර එමනිසා මාන වීම ද බැස යනවා. අස්මිතිය පහ වෙනවා.

ඒ කියන්නේ ඔතෙන්දි එනවා අපිට අර **triangle** එකක්, පරාමාස, පරිදේව, භය අගති, පරාමාස. එතකොට මාන පාර කියන එක ලියාගන්න ඕනේ පරිදේවයේ ඉඳන් භය අගතියට, සම්පූර්ණයෙන් ඉදංඝච්චයෙන් ඉඳන් ම නොවෙයි, මේ අවස්ථාවේ දී. එතකොට පරාමාස ඉඳන් පරිදේවයට **line 7**. එතකොට මෙන්න මේ විදිහට තමන් කල්පනා කළොත්, තමන්ට ජේනවා මේ භය අගති ඉඳන් පරාමාසයට යන්නේ නෑ, මේ **line 7** කතාවෙන් ඇවිල්ලා.

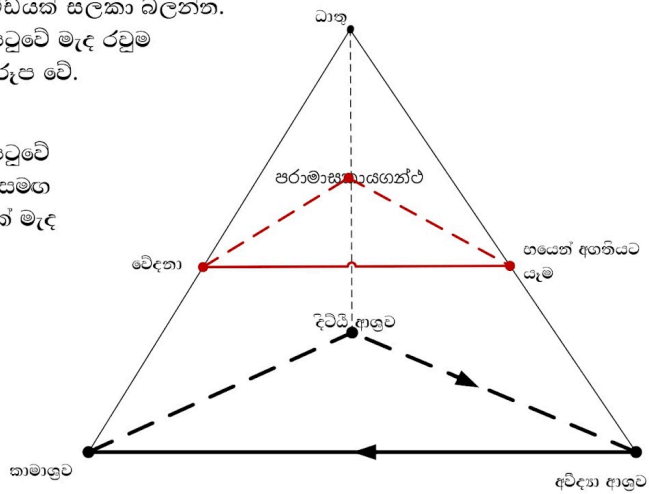
එතකොට මේ වනකොට සති, ප්‍රඥා, සමාධි යන තුන් ඉන්ද්‍රියන් ම, තුන් ධර්මයෝ, වෙන් වෙන් වශයෙන්, ඒ කියන්නේ නළලේ වම් පැත්ත සති ඉන්ද්‍රිය, නළලේ දකුණු පැත්ත ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය, ඒ වගේ ම නිකට හරිය සමාධි ඉන්ද්‍රිය. මේ තුන් ධර්මයන් එකක් මෙන් ද දැකීම සිද්ධ වෙනවා. දැන ගැනීම සිද්ධ වෙනවා. වෙන් වෙන් වශයෙනුත් දකිනවා. එකක් වශයෙනුත් දකිනවා. ඒක හරියට අර. අපි හිතමු **beams** තුනක් ඇවිල්ලා එක **point** එකකට එන්නේ, අන්න ඒ වාගේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සටහනෙහි දැක්වෙන ආකාරයේ පිරමීඩයක් සලකා බලන්න.

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

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

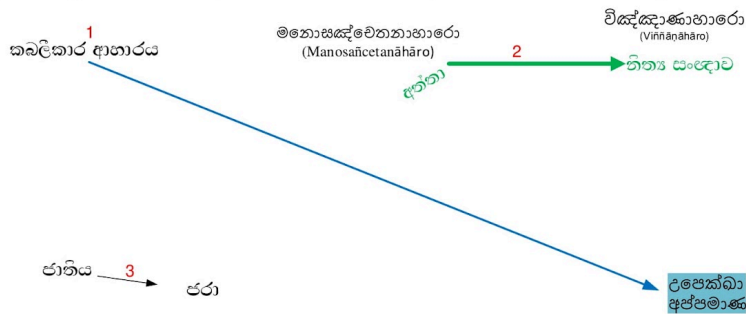


වලින කිරීම නවතා ඇති නමුත් පාත්‍රය කැරකැවේ නම්, රතු ත්‍රිකෝණයේ ශීර්ෂ නවත් ඉදිරියට යයි. මෙය මගින් ධර්මය ගැලීම සිදුවේ.

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

S_SabbasavaSuttadiagrams3.pdf - Slide 2

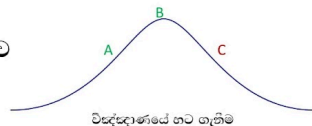
සම්මාදිට්ඨිය ඇති නම් මිච්ඡාදිට්ඨිය පහවේ. සම්මාදිට්ඨියෙන් සම්මාසතිය ඇතිවේ.



සම්මාසතිය ඇත්තේ, ජාති -> ජරා වන බව දන්නේ නම් 3-3 රූපයේ ජරා ධර්මය, 4-3 වේදනාවේ ජරා ධර්මය, 5-3 සංඤාවේ ජරා ධර්මය, 7-7 සංස්කාර ජරා ධර්මය දකී. මෙසේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැත. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය ඇතිවේ.

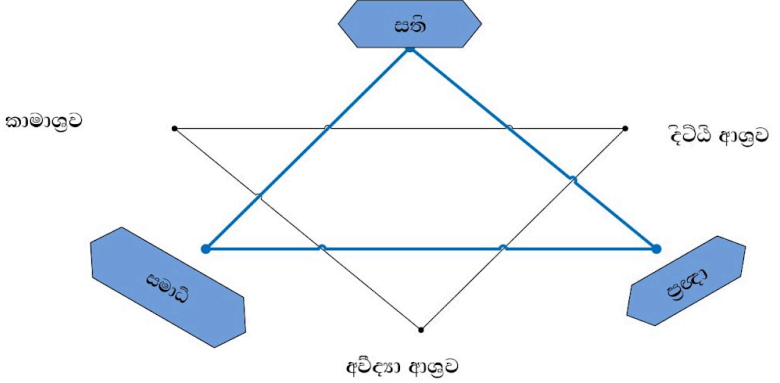
- සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැතිනම් 5 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- සංස්කාරවල නිත්‍යය භාවයක් නැත. එවිට ප්‍රඤාව ඇතිවේ. එයින් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවේ. ශ්‍රද්ධාව ඇතිනම් උද්ධව්ව නොවේ. එවිට 6 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- මෙපමණකින් ගැලීම අවසන් නොවේ. තණ්හාව නිසා 7 රේඛාව හරහා ගැලීම පවතී. පෙර කලා, 5 සහ 6 යන රේඛා මගින් කලින් පැවත්වූවා යන්න සමග සැසඳීම ඇත. නමුත් මෙය පැවැත්විය නොහැක. සැප සහිතවූ ධ්‍යාන (අස්සාදියාකිත්ථිය) මගින්වත් පැවැත්විය නොහැක. අත්තා යැයි ගැනීම පහවේ.

- සති ඉන්ද්‍රිය මගින් A සෑදීම නවත්වයි. මිච්ඡාදිට්ඨික සංඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම නවතී.



S_SabbasavaSuttadiagrams3.pdf - Slide 8

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



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

05/03/2018 - අසමතුලිතතාවය

Imbalance

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. එතකොට ඒ සත්තො ගුහායං ගාථාවේ, මේ වෙලාවේ මම බැලුවේ, දැන් සඤ්ඤා, චේතනා කියන කොටස තමයි මම කල්පනා කළේ. ඒකේ අර ඡන්දය, රාගය කියන එක. එතකොට ඒ සඤ්ඤා, චේතනාවලින් ඉතින් ඡන්දරාගය ඒවා ඇති වෙනවා නම්, ඉතින් අපි දන්නවා සඤ්ඤා, චේතනාවලින් විඤ්ඤාණය ඇති වෙනවා.

දැන් භාවනාවට පෙර ම මට ඕන වෙලා තිබුණේ, අපි මාර්තු 1 වෙනිදා කළා නේ නිබ්බාන භාවනාව. ඒකේ පෙන්නුවා නේ අර උඩ ධාතු, පල්ලෙහා ඊට පස්සේ අපි අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයත් එක්ක, කිව්ව නේ අර අසූචි ගොඩකට අපි කැමති වුණා, වේදනාවේ ජරාවට, සඤ්ඤාවේ ජරාවට, ව්‍යාධියට, ඒවට කැමති නම් බිය වීම විය යුතුයි කියලා.

එතකොට දැන් එතන ඒ භාවනාවේ පෙන්නුවා, භය අගති, සෝක, කාම ආශ්‍රව කියන්නේ, විඤ්ඤාණ, සෝක, ජාති. එතකොට කෙනෙකුට ඉතින් සෝකය සෝකයට ගැළපෙනවා. ඉතින් ජාතිය, කාම ආශ්‍රව හොඳට වැටහෙනවා. එතකොට විඤ්ඤාණය භය අගතියට, එතකොට විඤ්ඤාණය, භය කියන එක තමයි මම හුඟක් කල්පනා කළේ.

ඉතින් අපි දන්නවා, විඤ්ඤාණය කියන එක සකස් වෙන්නේ, සංස්කාරවලින් අපි අත්තා කියලා ගත්තහම. එතකොට, මැද්දෙන් එනවා පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා අත්තා කියලා. ඒක විඤ්ඤාණය සකස් වෙන්න එක support එකක්. ඊළඟට ආපහු අපි දන්නවා සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට එනවා. ඒක දෙවෙනි කාරණය. ඊළඟට එනවා වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට.

ඔන්න ඔය තුන් ධර්මයන්ගෙන් ආවහම තමයි චේතනාවේ ඉඳන් අපි යන්නේ විඤ්ඤාණය පැත්තට නිත්‍ය යයි කියලා හෙම ඒක ඇති වෙන්නේ.

එතකොට දැන් ඔය සංස්කාරය කියන එක වෙනස් වෙනවා නම්, එතකොට දැන් බලන්න. ඔය අපිට ජේතවා සංස්කාර අත්තා කියලා ගැනීම නිසයි අපිට අන්න අත්තා කියන කතාව ඔය තුන් ධර්මයන්ගෙන් අපි එන්නේ පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාවට තියෙන අත්තා කතාව වෙන්නේ. සංස්කාර වෙනස් වෙනවා නම් එතන ඒ අත්තා

හෙල්ලෙනවා. එතකොට ඒක නිසා විඤ්ඤාණයේ සෙලවීමක් කියන එක තියෙනවා. බය වීමක් ඒකට තුඩු දෙනවා.

ඊළඟට ආපහු බලන්න මේ සඤ්ඤාව කියන එක. සඤ්ඤාව ජරා, එතකොට සඤ්ඤාව ජරා නිසා අපිට ජේනවා ආපහු විඤ්ඤාණය හදාගන්න බෑ එතන සෙලවීමක් කියන එක ඒකෙත් තියෙනවා.

දැන් ඊළඟට ආපහු ජේනවා, ඔන්න ඔය දෙකෙන් සෙලවෙනකොට, ඉතින් මේ විඤ්ඤාණයේ **balance** එක නැති වේගෙන යන්නේ. ඒ දෙකෙන් තමයි, අපිට අන්තිමට ජේනවා ආපහු, මේ වේදනාව කියන එකටත් බලපානවා. එතකොට අපි දන්නවා, සුභයට නිත්‍ය යයි කියලා එක්කහු කරලායි සුබයි කියන කතාව එන්නේ. එතකොට එහෙම නම් දැන් නිත්‍ය කතාව හෙල්ලුණා නේ. අත්තා කියන කැල්ල වෙනස් වෙනවා නම්, සඤ්ඤාව ජරා කියලා තියෙනවා නම්, ඒ දෙක වෙනස් වෙනකොට, ඒ නිත්‍ය කතාව ගිහිල්ලා. විඤ්ඤාණය හැදෙන කාරණා තුනෙන් දෙකක් හෙලවිලා.

එහෙම නම් නිත්‍ය කතාව බැහැලා යනකොට අපිට ජේනවා, ඒ සුභයට නිත්‍යයි කියලා එකතු කරන්න බෑ. එහෙනම් සුබය කියන කතාව හෙලවෙනවා. ඒ කියන්නේ වේදනාවේ වෙනස් වීම, වේදනාවේ ජරා කියන කතාව එහෙම එතන ඒවායේ සම්බන්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඔතනදී තමයි මනුස්සයෝ සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ, තමන්ගේ දරුවෝ එහෙම මැරිලා, මේ මට නම් දැන් තවදුරටත් ඉන්න ඕන නැහැ, ඇති වැඩක් නැහැ කියලා. ජේනවා ද, අර නිත්‍ය කතාව, සංස්කාර වෙනස් වීම නිසා, අන්න අනිත් කාරණා දෙකට ඒක බලපාලා. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණය හැදෙන කාරණා දෙකට ඒක බලපාලා, ඒක නිසා වේදනාවේ වෙනස කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් ඔය තුන් ධර්මයන් ඔය විදිහට වෙනවා. ඔන්න ඔය **imbalance** එක තමයි බ්‍රහ්මයාට එහෙම තියෙන්නේ. අනිත් අයටත් තියෙනවා. බ්‍රහ්මයාට තියෙන්නේත් ඔන්න ඔය **imbalance** එක.

ඒ කියන්නේ එයා හදන්න හදන, දැන් විත්ත සංස්කාරවලින් ධ්‍යානය උපදවනවා නම්, ඒ උපදවන ධ්‍යානයට බලපාන්නා වූ දේ, අන්න සඤ්ඤා, වේදනා වාගේ වෙනස් වීම නිසා එතන බය කියන එක තියෙනවා. එතකොට මම හුඟක් ම බැලුවේ අද අර විඤ්ඤාණයයි, හය අගතියයි කියන දෙක එකට සම්බන්ධ කරලා ඒකේ ගැලපීම කියන එක.

එතකොට, ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/03/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා. අද භාවනාවට කළේ, මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ අපි බැලුවා නේ අර imbalance කියන භාවනාව.

එතකොට ඒකේ අපි පෙන්නුවා, සංස්කාර නිසා අත්තා වෙලා, ඒ අත්තා නිසා පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාවට අත්තා. ඊට පස්සේ අපි ආපහු බැලුවා, සඤ්ඤාව නිසා චේතනාවට එනවා වේදනාව නිසා චේතනාවට එනවා. ඒ තුන් ධර්මයන්ගෙන් අර විඤ්ඤාණය නිත්‍යයි කියලා හැදෙනවා. එතකොට ඕකේ ඉතින් සංස්කාර අත්තා හෙල්ලෙනකොට, අපිට ජේතවා ඉතින් අර පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාවට යන්නා වූ ඒ අත්තා, ඒක සෙලවෙනවා. ඒ විදිහට imbalance එක ඇති වෙනවා කියලා අපි බැලුවා.

එතකොට දැන් මේ imbalance එක මේ විදිහට ගිහිල්ලා, දැන් ඕක පටන් ගත්තේ “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් නේ. එතකොට ඒ සඤ්ඤාව අභිනන්දනා කරනවා නම් කියලයි අපි ඒක බැලුවේ නේ ද. ඡන්දය, රාගය ඒකේ තියෙනවා කියන එක. දැන් මේ imbalance එක මතක තියාගෙන ඒ ගාථාවේ ඉතුරු ටික දිගට කරගෙන යන්න ඕනේ.

එතකොට, ඒ “සත්තො ගුහායං බහුනාභිඡන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො.” තිට්ඨං කිව්වහම ඉතින් අපි සිටියා, රාග වශයෙන් රත් වෙලා සිටියා නේ ද, ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා සිටියා, ඔහොම ගිහිල්ලා අපි එනවා නේ මාන වශයෙන් නා නා ලම්බන වුණා කියලා. එතකොට අපි මාන වශයෙන් නා නා ලම්බන වෙන්නේ මොකට ද? මේ imbalance එකට. පවත්වන්න බැරි imbalance එකට තමයි, මේ නා නා ලම්බන වෙන්නේ. ඔන්න ඔතන බොහොම හොඳයි මනස. ඒ කියන්නේ අපිට නා නා ලම්බන වෙන්න දෙයක් නෑ. අර කාරණා තුන ම තමන්ට ජේතවා නම්, සඤ්ඤාවෙන්, වේදනාවෙන්, ඉතින් ඔය අත්තා කියලා අරගෙන ඔය කාරණා තුනෙන් ඕක වෙන්න බැහැයි කියලා තේරෙනවා නම් හොඳට වැටහෙනවා.

දැන් ඊට පස්සේ මම ගියා ගාථාවේ ඉතුරු කැල්ලට. “දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො.” ඉතින් අපි ඒක දන්නවා මේ පංචනීවරණයන්ගෙන් විවේකය තියෙනවා ප්‍රථමධ්‍යානයට ගිය එක්කෙනාට. දෙවෙනි ධ්‍යානයට ගිය එක්කෙනාට විතක්ක විචාරවලින් විවේකය

තියෙනවා. තුන් වෙනි ධ්‍යානයට ගිය එක්කෙනාට ප්‍රීතියෙන් විවේකය. හතර වෙනි ධ්‍යානයට ගිය එක්කෙනාට සුබ දුක කියන එකෙන් විවේකය.

අන්ත එතෙත්දී ආවහම, දැන් ඉතින් **imbalance** එකේ අපි පෙන්නවා නේ, මේ සුබය කියන කතාව හිටින්නේ නෑ නේ. මොකද? අපි පෙන්නවා අර කාරණා දෙකකින් අර **imbalance** එකට ආවා නම්, ඒ කියන්නේ සංස්කාර කරගන්න බෑ, දැන් සීයාට සංස්කාර කරගන්න බෑ. අපි ජරාව නිසා අපිට ඉස්සෙල්ලා වගේ කරන්න බෑ. එතකොට ඒ අත්තා වෙනස් වෙනකොට පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාවට එන අත්තා වෙනස් වෙනවා, ඒ **imbalance** එක. ඊළඟට ආපහු අපිට වෙනවා, දැන් සඤ්ඤාවේ ඉඳන් ඒ වේතනාවට, එතන සඤ්ඤාව **reverse** වෙලා. එතකොට මේ දෙක නිසා නිත්‍යභාවයක් නැත්නම් එහෙම නම් සුභයට නිත්‍ය එකතු කරන්නේ නැතිව සුබ කතාව නැහැ.

එතකොට, එහෙම නම් අන්ත ඔය **point** එකේදී දැන් අපිට වතුත්ථධ්‍යානයට ගිය එක්කෙනාට මෙන් මේ **imbalance** එක නැති වෙනවා. ඒ කියන්නේ සුබයි, දුකයි කියන කතාව යම් ආකාරයකට නැති වීමක් එතන නිසා දෙයක් තියෙනවා. සම්පූර්ණයෙන් නැති වෙනවා කියන එක නෙමෙයි. එතකොට එතන මනස හරි හොඳයි ඒ අවස්ථාවේ දී.

ඊට පස්සේ අපිට එනවා ආකාසානඤ්ඤාවායතනයට ගිය එක්කෙනාට, පටිස සඤ්ඤා, නානත්ත සඤ්ඤා ඔය විදිහට විවේකය තියෙනවා නේ. අර “රූප සඤ්ඤා සමතික්කමා, නානත්ත සඤ්ඤා අමනසිකාරා, අනන්තො ආකාසො” කියලා යන්නේ. ඒ තුනෙන් තියෙනවා කියන එක.

දැන් බලන්න අපේ සිත සිටිනවා කියන අවස්ථාවේ දී අර පටිසානුසයෙන් අසම්පජානකාරීත්වය එහෙම සුබයි කියන එක එනවා නේ. ඉතින්, අපි ඔය භාවනාව කරලා තියෙනවා නේ ආකාසානඤ්ඤාවායතනයට යන එක් කෙනා ඕක පැන ගන්නවා කියන එක.

ඉතින් මේ විදිහට අර **imbalance** එක මතක තියාගෙන මේ භාවනාව කරගෙන යන්න පුළුවන්. බොහොම හොඳයි ඒ භාවනාව ඒ විදිහට කළහම. අන්තිමට අර මේ මගඵල ලාභියාට, සෝවාන් ඵල ලාභියාට සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස, එතකොට අර අත්තා කතාව එහෙමත් යනවා නේ ද? අර එයාගේ සක්කාය දිට්ඨියත් එක්ක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/03/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, අපි ඉගෙන ගන්නා imbalance කියලා භාවනාවක්. එතකොට, ඒ භාවනාව ම තමයි මම අදත් කරගෙන ගියේ. ඒකේ මට ඇහුණා ගාථාවක්.

“සුඛො විචෙකො තුට්ඨස්ස, සුතධම්මස්ස පස්සතො, අබ්‍යාපජ්ජං සුඛං ලොකෙ, පාණභුතෙසු සංයමො, සුඛා විරාගතා ලොකෙ, කාමානං සමතික්කමො, අස්මිමානස්ස යො විනයො, එතං වෙ පරමං සුඛන්ති.” කියන ඒ ගාථාව.

එතකොට ඒක, imbalance භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. මේ ගාථාවේ පෙන්නන්නේ මේ “සතුටු වූ ප්‍රකාශිත නිර්වාණ ධර්ම ඇති, විචේකය හෝ දැක්ක යුතු රහතන් වහන්සේට, නිර්වාණ සංඛ්‍යාත උපධි විචේකය සුව වෙනවා, නොකිපෙන බව සුව වෙනවා, ලොව ප්‍රාණීන් කෙරෙහි සංයමය සුව වෙනවා. ලොව ම කාමයන්ගේ යම් ඉක්මිමක් ඇති ද, ඒ විරාග බව සුව වෙනවා, අස්මිමානසාගේ දුරලීමක් ඇති ද, තෙල රහත් බව ඒකාන්තයෙන් ම පරම සුවය වෙනවා” කියලා.

එතකොට දැන් මේකෙ මේ imbalance එක සකස් වෙනවා. අපි දන්නවා විඤ්ඤාණය සකස් වීම කියන එක විමසලා බැලුවොත් ඒකේ තුන් ධර්මයක්, සඤ්ඤා, නාමරූප, පරාමාස. එතකොට සඤ්ඤාවෙන් චේතනාවට එනවා, වේදනා, නාමරූප, චේතනා. ඊළඟට පරාමාසයෙන් චේතනාවට අත්තා කියලා ඇවිල්ලා ඒකෙන් විඤ්ඤාණය, ඒක සැකසීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. අන්න ඒක විමසුවා.

ඉතින් එක මේ ගාථාව භාවිතා කරනවා නම් ඒ imbalance කියන එක නැති වෙනවා, අන්න ඒක වටහා ගන්න.

දැන් පළමුවෙන් ම ගත්තහම “සුඛො විචෙකො තුට්ඨස්ස, සුතධම්මස්ස පස්සතො” කිව්වහම, ධර්මය අසා ඇති දක්නා රහතන් වහන්සේට ප්‍රකාශිත නිර්වාණ ගුණ ඇති විචේකය සුව වෙනවා. විචේකය කිව්වහම අපි දන්නවා අර, “දුරේ විචෙකා හි තථාවිධො සො” කියලා අපි බලලා තියෙනවා. අන්න ඒ ආකාරයෙන් අපි හිතන්නට ඕන, උපධි විචේකයත් ඒකේ ඇතුළත්.

ඒක යන්තම් මතක් කරනවා නම්, අපි දන්නවා අර විත්ත විචේකය එහෙම පෙන්නනවා, මේ පළමු ධ්‍යානයට සමවැදිවිව පුද්ගලයාගේ සිත නීවරණයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා, දෙවන ධ්‍යානයට සමවැදිවිව එක්කෙනාට විතක්ක විචාරයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. තුන් වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදිවිව එක්කෙනාගෙ ප්‍රීතියෙන් වෙන්

වෙනවා. සතර වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදිවිච්ච එක්කෙනාගෙ සුව දුක් දෙකෙන් වෙන් වෙනවා, ආකාසානඤ්චායතනයට සමවැදිවිච්ච එක්කෙනාගෙ සිත, රූප සඤ්ඤා, පටිස සඤ්ඤා, නානත්ත සඤ්ඤාවලින් වෙන් වෙනවා. ඔය විදිහට අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඉතින් සෝවාන් වූ පුද්ගලයාගේ සක්කාය දිට්ඨියෙන්, විචිකිච්ඡාවෙන්, සිලබ්බත පරාමාසයෙන් වෙන් වෙනවා කියලා. එතකොට, මේ විදිහට විවේකය වෙනවා නම්, ඉතින් මම හුඟක් ම උපධි විවේකයයි මම සිහි කළේ. එතකොට ඒ සඤ්ඤා, වේතනා කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට එන එක.

ඊළඟට දෙවනියට පෙන්නවා “අධ්‍යාපජ්ජං සුඛං ලොකෙ, පාණභූතෙසු සංයමො” කියලා. මේ නොකිපෙන බව සුව වෙනවා. ලොව ප්‍රාණීන් කෙරෙහි සංයමය අවිහිංසාව සුව වෙනවා. අන්න එහෙම නම් අපි වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා එන රේඛාව සිද්ධ වෙන්නේ නැහැයි කියන එක තියෙනවා. දැන් ඒ සීයා උණත් ඔය ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ **taste buds** ගිහිල්ලා නේ. එතකොට ඒ වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාවට එන ඒවා. අව්‍යාපාද ස්වභාවය තියෙනවා නම් ඒක කරන්නේ නැහැ.

ඊළඟට තුන් වෙනියට එනවා “සුඛා විරාගතා ලොකෙ, කාමානං සමතික්කමො,” ලොව කාමයන්ගෙන් යම් ඉක්මවීමක් ඇද්ද, එම විරාගය සුව වෙනවා. විඤ්ඤාණය නැවත උපදවන යම් සංකල්පයක්, සංකප්පයක් ඇති ද, එහි යම් නික්ම වීමක් ඇති ද, විරාගයක් වේ ද, එය සුව වෙනවා. අපි දන්නවා “සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො.” එතකොට අපි දන්නව නේ **plans**, සංකප්පය, ලකුණු කරන තැන, නේ ද.

එතකොට ඒවා තමයි ඒ සංස්කාරයන් කියන ඒවා අපි ඉවතලනවා. එතකොට ඒවා ඉවතලනවා නම් ඉතින් අපි රාගයට එන්නේ නෑ. සංකප්ප රාගය, ඒකෙන් තමයි කාමය, ඒක ඇති වෙලා සිතෙන ස්වභාවය. එතකොට එහෙම නම් ඔතන බලන්නට ඕන අර සංස්කාර නිසා අපි **imbalance** ඒකේ පෙන්නා දුන්න නේ, ඒ කැල්ල.

ඊළඟට හතර වෙනියට එනවා “අස්මිමානස්ස යො විනයො, එතං වෙ පරමං සුඛන්ති” අස්මිමානසාගේ යම් දුරලීමක් ඇති ද ඒක පරම සුඛය වෙනවා. ඉතින් එහෙම නම් පරාමාසයේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා එන අත්තා කියන කතාව, ඒක නැති වෙනවා. ඉතින් ඒ විදිහට අර **imbalance** එක සම්පූර්ණයෙන් ඒ ගාලාවෙන් නැති වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

31/03/2018 - වේදනා රාග

Vedanā Rāga

ඒ උතුම් බුද්ධියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට කළේ, ඒ “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒ වේදනාවේ ඡන්දය, රාගය කියන එක සිහි කළා. රූපය නිසා යම් සුබයක් ඇති වන්නේ ද, එම සුබයට ඡන්දය ඇති වෙනවා. මේක සාත, අසාත විදිහට සිතන්න ඕනේ. අපි දන්නවා මේ සාත, අසාත නිසා, “සාතං අසාතං යමාහු ලෝකේ, තමුප නිස්සාය පහොති ඡන්දො,” එතකොට අන්න ඒ විදිහට කල්පනා කරන්න ඕනේ.

වේදනාවේ රාගය කියන එක සිහි කළා. එතෙක්දී අපිට කරුණු 3ක් විද්‍යාමාන වෙනවා. එකක් තමයි අර ස්පර්ශයේ ඉඳන් වේදනාවට එන 10% පාර, අනිත් එක තමයි, භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාවට එන 40% පාර, දිට්ඨි අනුසය පාර, ඊළඟට ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට එන 50% පාර.

එතකොට මෙතෙක්දී මේ 40% පාර විශේෂිතයි. 4.4 දී සුබය පරාමාසගත වුණා. 5.5 දී අත්තා යයි කියලා ගත්තා. 6.6 දී දිට්ඨි අනුසය වෙනවා. මෙය වේදනාවේ රාගය ඇති වීමට තුඩු දිය. දැන් 7.7 දී නන්දි වීම ඇති වන්නේ එය උත්සන්නභාවයට පත් වෙනවා. එහෙම නම් අපිට අර bell shaped curve එකක් එනවා ඒ bell shaped curve එකේ මතක ද අපි අර A, B, C කියලා ලකුණු කළේ?

අන්න එතෙක්දී, දැන් ඔය A කියන point එකට එන්නේ, 6.6, අන්න වේදනාවේ රාගය හටගැනීම. එතකොට B කියන point එක, අර best එක කිව්වේ, අන්න එතන 7.7, උත්සන්නභාවය, peak එක කියන එක. ඊට පස්සේ අර C කියන point එක තියෙනවා නේ, මැරිලා යන තැන, එතන 8.2, අන්න 50% පාර. මිය ගියා වූ වේදනාව නැවතත් සෑදිය යුතුයි කියලා ගන්නා වූ තීරණය. ඔන්න ඔය විදිහට තමයි මේ වේදනාවේ රාගය කියන එක, අපි පෙන්වන්නේ bell shaped curve එකකින්.

ඉතින් මේ සඤ්ඤාවේ නම් අපි ඔය කලින් භාවිතා කළා නේ, පෙන්නා දුන්නා නේ මේ නන්දිය, රාගය කියන එක. මතකයි ඒක නේ ද? ඒක පෙන්නුවේ අර අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා, ඒකට ඡන්දය ඇති වෙනවා, මේක සඤ්ඤාවේ ඡන්දය වෙනවා. ඊළඟට මාන අනුසය මගින් ඒකෙ පහදිනවා. ඒ නිසා සඤ්ඤාවේ රාගය ඇති වෙනවා. සඤ්ඤා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව තණ්හාව මගින් කැරකීම නිසා සඤ්ඤාවේ නන්දිය ඇති වෙනවා කියලා. ඉතින් ඒ රේඛාව කැරකුණා කියන්නේ, අර

47°කින් කැරකීම. ඒක සිද්ධ වුණා කියලා නන්දිය සිහි කරනකොට ඉතින් සිතත් නතර වෙනවා. මේ පුහු මාන්තයක් නේ ද ඒ කියන එක.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/04/2018 - රූපරාග

Rūpa Rāga

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සත්තො ගුණායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. අද බැලුවේ රූපයේ ඡන්දය, රාගය. ඊයේ අපි වේදනාවේ ඡන්දය, රාගය බැලුවා නේ. එතකොට පළවෙනියට රූපයේ ඡන්දය සාත අසාත, මෙන් සිතන්න ඕනෑ. එතකොට රූපයේ රාගය කියන එක සිහි කළා. මෙතෙන්දිත් කාරණා තුනක් විද්‍යාමාන වෙනවා.

පළවෙනියෙන් ම අපි දන්නවා ඔය වේදනාව සුබයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි දන්නවා ඒ වගේ ම, පරාමාසය ඉඳන් ඉදංසච්චයට සුභයි කියන line එක ඉදංසච්චයේ ඉඳන් මෝභ අගතියට, නිත්‍යයි කියලා ගන්න එක. අන්න ඒක 6.2. ඊට පස්සේ අපි මෝභ අගතිය ඉඳන් පරාමාසයට නිත්‍යයි කියලා සංස්කාරයන් පරාමාසගත වීම කියන එක තියෙනවා.

එතකොට මෙතෙන්දි මේ 6.2 නිත්‍යභාවය කියන එක ප්‍රධාන වෙනවා. 4.4 දී සුබය පරාමාසගත වුණා. 5.5 දී අපි අත්තා කියලා ගත්තා. භය වෙනි රවුමේ දී අත්තා යයි ගත් දේ නිසා වූ ලාභය පවතී යයි සිතනවා. මේ නිසා රූප විෂයයෙහි රාගය ඇති වෙනවා. එතකොට 6.4 වෙනකොට සුබය පරාමාසගත වෙන්නේ එය උත්සන්නභාවයට පත් වෙනවා. Peak එක එනවා.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ඡේනවා මේ bell shaped curve එකක් හැඳෙනවා ආපහු. එතකොට, ඒ අර bell shaped curve එකේ A, B, C කියලා තියෙනවා නේ. එතකොට A කියන point එකට එන්නේ 6.2, ඒ කියන්නේ රූපයේ රාගය හටගැනීම. එතකොට, උඩ peak එක හැටියට එන්නේ, B කියන point එකට, 6.4 උත්සන්නභාවය. ඊට පස්සේ C කියන point එකේ ලියාගන්න ඕනෑ 7.1 කියන එක. ඒ රූපය ලබා ගැනීම සඳහා ක්‍රමය සෙවීම. ධම්මච්ඡරිය. 7.1 මගින් වේතනා වීම සම්පූර්ණ වෙනවා.

ඉතින් මෙතෙන්දි අපිට ඡේනවා, 6.2 කියන්නේ නිත්‍ය කියලා. නිත්‍ය කියලා පටන් ගත්තා, අන්තිමට සුභ යයි, කියලා මැරිලත් තියෙනවා කියන එක ඡේනවා. 7.1 වෙනකොට ඉතින් මැරිලා. එතකොට දැන් මේක අපිට පුළුවන් තව ටිකක් කල්පනා කරලා බලන්න. ඔය 6.4 දී රූපයේ නන්දි අගය වේදනාව ඉක්මවලා පැමිණිලා තියෙනවා කියලා අපි සක්කාය දිට්ඨි slide 4 වල ඉගෙන ගත්තා. එතකොට මේ නිසා

7.7 වේදනාවේ peak වීම කියන එක හොඳට වැටහෙනවා ඊයේ බලපු curve එක එක්ක.

එහෙම නම් අපිට ඔය curves දෙක ලියාගන්න පුළුවන් එකක් උඩ එකක්. ඒ කියන්නේ අපි හිතමු, අපි කහ පාටින් ලකුණු කරගන්නවා ඔය රූපයේ රාගය තියෙන curve එක, ඒ කියන්නේ 6.2, 6.4, 7.1. ඊට පස්සේ ඒකට උඩින් ඊට වඩා පොඩ්ඩක් ලොකුවට ලකුණු කරගන්නවා, gap එකක් තියලා, ඒ කියන්නේ 6.6, 7.7, 8.2, ඊයේ බලපු එක.

එතකොට දැන් බලන්න ඕකේ කාරණාවන් කෙනෙකුට භාවනාවට ගන්න පුළුවන් 6.2 කියලා කියන්නේ නිත්‍යයි කියලා පටන් ගන්නවා. එතකොට 6.6 කියන්නේ දිවයි අනුසය, එහෙම නම් නිත්‍යයි කියපු එක අනුසය බවට පත් වුණා. දැන් අපි පෙන්නුවා, 6.4, යි 7.7 අතර සම්බන්ධතාවය. අර රූපයේ අගය නන්දිය ඉක්මවලා ඇවිල්ලා තියෙනවා.

එතකොට ඔය 7.7 කියන එකට, ඔය yellow curve එක සම්පූර්ණ curve එක ම බලපානවා. ඒකයි yellow පාටින් ලකුණු කරන්න කිව්වේ.

එතකොට දැන් ආපහු බලන්න. මැරිලා යන පැත්ත. 7.1, සුභ යයි කියලා පටන් ගන්නේ. එතකොට 8.2 කියන්නේ නිත්‍යයි කියන එක. එතකොට එම රූපයේ නිත්‍යයි, වේදනාව මැරෙන විට පවසා එම රූපයන් සොයාගෙන ගමන් කරනවා. ඒක හොඳට හිතලා බලන්න පුළුවන්. ඔය curves දෙකේ සම්බන්ධතාවය.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/04/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම කළේ අර සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒ රූපයේ ඡන්දය, රාගය සිහි කළා. එතකොට ඒක මතකයි නේ ද, අපි ඊයේ බැලුවා, අර bell shaped curve එකේ 6.2, 6.4, 7.1. ඊට පස්සේ වේදනාවේ ඡන්දය, රාගය සිහි කළා. එතකොට වේදනාවේ රාගය අපි දන්නවා, 6.6, 7.7, 8.2. ඊට පස්සේ අපි එකක් උඩ එකක් ලකුණු කරගත්තා. ඒකේ අපි සාකච්ඡා කළා 6.2 නිත්‍යයි කියලා පටන් ගන්නවා, ඊට පස්සේ 6.6 වුණා. ඒ කියන්නේ ඒක අනුසය බවට පත් වුණා කියලා.

ඊට පස්සේ 6.4 උඩ peak එක. ඒක 7.7 බවට පත් වෙලා තියෙනවා. රූපයේ නන්දියේ අගය ඉක්මවලා ඇවිල්ලා. ඊට පස්සේ 7.1 සුභ යයි පටන් ගත්තා, ඊට පස්සේ 8.2 එම රූපය නිත්‍යයි වේදනාව මැරෙන විට පවසලා එම රූපය සොයාගෙන යනවා කියලා, අපි ඒක සාකච්ඡා කළා.

එතකොට අපිට ජේනවා එහෙම නම් 6.2 නිත්‍ය කියලා පටන් අරගෙන අවසානයේ දී නැවතත්, 8.2 නිත්‍යයි පවසනවා. මැද්දේ තියෙන්නේ සුඛ යයි වරදවා වටහා ගැනීමත්, එම සුඛයට මැරී ඉපදීමට කැමති වීමත් ය. ඒ curve එකේ මැද බණ්ඩිය වගේ තියෙන්නේ මානය.

එතකොට මෙතෙක්දී අර 4 සලකුණ අනිත් පැත්තට ගැසිලා වරදවා වටහා ගැනීම සිදු වී ඇති බව දැක්කා. 4 සලකුණ reverse එකට ඇදගත්තොත්. එතකොට ඉද්ධිපාද 4 භාවිතා කරන්නේ, නම් ඒ කියන්නේ පළවෙනි එක, ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් සුභ යයි ගැනීම සිදු කරන සංස්කාර ඉවත් කරන්නේ විරිය ඒ සඳහා උදව් උපකාර කරනවා. සාත නොවිය යුතුයි. අසාත නොවිය යුතුයි. එතකොට අර 6.2 කියන එක ඉවත් කරනවා.

ඊළඟට, දෙවෙනියට ජේනවා, විමංසා ඉද්ධිපාදය ඇත්තේ නම්, සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා අර්ථයෙන්, සියලු සංස්කාර මගින්, උදාහරණයක් වශයෙන් පාණාතිපාත මගින් ඇති වෙන්නේ සුඛ නොව දුක බව දැනී. අපි ඕක සාකච්ඡා කළා නේ. පාණාතිපාත කරන අයෙකුට මරණය දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නැයි කියලා. එතකොට 7.7, බණ්ඩිය වගේ තියෙන එක, ඒක ඉවත් කරනවා.

ඊළඟට, තුන් වෙනියට විරිය ඉද්ධිපාදය ඇත්තේ, අලුත් සංස්කාර නොකරන්නේ, මිය ගියා වූ කොටස, ඒ කියන්නේ, 7.1, 8.2 curve එකේ පැත්ත නිසා නැවතත්, විඤ්ඤාණයක් නොසාදනවා. එහෙම නම් 8.2 කියන එක ඉවත් කරනවා.

ඊළඟට හතර වෙනියට, විත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් ඉහත තුන් ධර්මය මගින් යමක් පෙනේනා දුන්නා ද, එය පවත්වනවා. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා. ඒ කියන්නේ පවත්වනවා කිව්වහම ඉවත් කිරීම කියන එක පවත්වනවා.

එතකොට, දැන් ඕක තමයි භාවනාව. දැන් ඕකේ බැලුවහම තමන්ට ජේනවා ඔය ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් සාත අසාත, දෙක ම ඉවත් කරනවා. ඒ කියන්නේ කාමච්ඡන්දය ඉවත් වෙනවා. 6.2, 6.6 බලපෑම ඉවත් කරනවා කියන එක. දැන් බලන්න අර bell shaped curve එකේ අපි ගත්තොතින් එහෙම රූප, ඒකට හදපු. කහ පාටෙන් ලකුණු කර ගත්තේ, ඒකේ 6.2 නිත්‍යයි කියන කතාව නේ කියන්නේ. එතකොට ඒ සංස්කාර නිත්‍ය කියලා පරාමාස හරහා, අපි සඤ්ඤාවට එනවා. එතකොට ඒ සඤ්ඤාවෙන් පෙනන්නේ මොකක් ද? මේ රූපයට නේ සාතයි කියලා කියන්නේ. එතකොට ඒ කැල්ල යනවා. සාත, අසාත, එකේ රූප කොටස කියන එක ඉවත් වෙනවා.

ඊළඟට බලන්න අර වේදනා සදහා හදපු රාග තියෙන curve එක 6.6 න් පටන් ගන්නේ. එතකොට ඒක දිටියි අනුසය. එතකොට එහෙම නම් අපි පහළ පැත්තෙන්, හය අගති ඉඳන් වේදනාවට එන ඒ කැල්ල නැති වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් අර සාතයි කියන එකේ දැන් “ඉෂ්ට වස්තුවයි, සුඛ වේදනාවයි.” එතකොට වේදනා කතාව ඒ පැත්තෙන් යනවා. එතකොට 6.2 න් රූප පැත්ත යනවා, 6.6 න් වේදනා පැත්ත යනවා. එහෙම නම් සාත කතාව නැති වෙනවා.

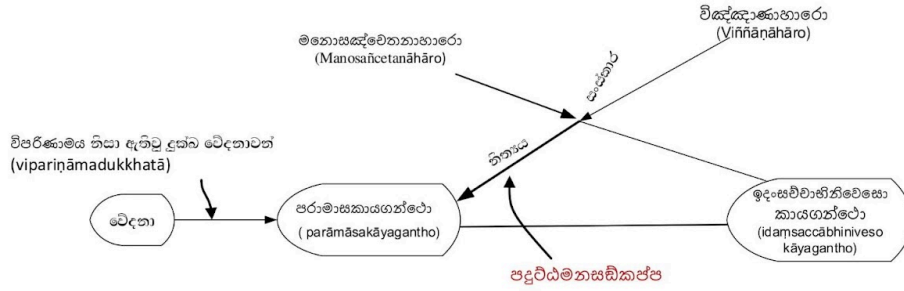
ඊළඟට තවත් එකක් පෙන්වා දෙන්න පුළුවන්. දැන් ඔය විමංසාව මගින් පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජය ඉවත් කිරීම කියන එක අපි පෙර සාකච්ඡා කර තියෙනවා. ඡන්ද, විත්ත, විරිය, විමංසා ආශ්චර්ය අද්භූත ධර්ම කියලා බැලුවේ 15/05/2015 භාවනාවෙදී. Diagram එකක් එහෙම තියෙන්නේ.

එතකොට, අපි දැන් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා පෙන්නවා, මේ සුඛාපටිපදාව මගින් පෙන්වා දෙන ධර්මය. ඒ කියන්නේ, පාණාතිපාතය. ඒක නිසා මරණය දුක බව නොවැටහෙයි කියන ධර්මය. අන්න ඒක strong. අර පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජය ඉවත් කරන එකට වඩා, මේක strong. කුමක් නිසා ද? පදුට්ඨමනසඛිකජ්ජය සෑදෙන ධර්මයේ, දුක බව පෙන්වා දෙනවා. පෙර අගය සහ දැන් අගය සැසඳීම හයහෙරව slide 5 එකේදී බැලුවේ. අවශ්‍ය නොවන බව පෙන්වා දෙනවා. ඇයි ඉතින් පාණාතිපාතය කළහම දුකයි. අදත්තාදානය කළත් දුකයි. එහෙම නම් ඉතින් සසඳන්න දෙයක් නෑ. බැලුවා ම

වෙනසට පැමිණි සිත් (බ්‍යාපන්නචිත්ත) සහ දුෂ්ඨ ස්වභාවයට පැමිණි සිත් (පදුට්ඨමනසභිකප්පා)

ගතරවැනි උවුමේදී, කේලාමි කීම (පිසුණා වාචා) පොතලිය සුත්‍රයේදී බලන ලද ආකාරයට සලකා බලමු.

- විපරිණාමය නිසා ඇතිවූ දුක්ඛ වේදනාවන් පරාමාසකායගන්ථයට ඇදීම නිසා මාපාද සහගත ස්වභාවය හට ගනී.



- 4 වන පිටුවේ දී සාකච්ඡා කරන ලද, නිත්‍යය භාවය ලබාගැනීම සඳහා යමකින් වෙන්කිරීම (පලාසය) මගින් හෝ විඤ්ඤාණය පැවතවීමට උත්සාහ කරයි. මෙසේ බ්‍යාපන්නචිත්ත සහ පදුට්ඨමනසභිකප්ප ඇතිවේ.

04/04/2018 - සංඛාර රාග

Saṅkhāra Rāga

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

02/04/2018 නිබ්බාන භාවනාවේදී ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් සාත අසාත, දෙක ම ඉවත් කරන බැවින්, කාමච්ඡන්දය ඉවත් වෙනවා. 6.2, 6.6 බලපෑම ඉවත් කරනවා කියලා සාකච්ඡා කළා.

එතෙන්දී අපිට අර curve එකක් වාගේ ආවා 6.2, ඒ curve එකෙන් අපිට ඡේනවා, රූපයේ රාගය, එතන පරාමාසයෙන් අර සඤ්ඤාවට ඇවිල්ලා, සඤ්ඤාවෙන් රූපයට යනවා. ඊට පස්සේ 6.6 curve එකේ අපි දන්නවා එතන වේදනාවේ රාගය, යට පැත්තෙන් දිට්ඨි අනුසය පාරෙන් වේදනාවට එනවා. මේ දෙක සාතයි කියලා කියනවා කියලා. එතකොට එතනදී විමංසාව මගින් පද්ධියමනසච්ඡාදය ඉවත් කිරීමට වඩා සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවේ තියෙන ධර්මය බොහොම strong කියලත් අපි පෙන්වා දුන්නා. විමංසාව එතන ඇති වෙන එක.

ඉතින් අද භාවනාවේදී මෙතෙහි කළේ සංස්කාරවල ඡන්දය, රාගය. සංස්කාරවල රාගය හටගැනීම වේදනාවේ මරණය සමඟ වෙනවා. 8.2 දී වේදනාව මැරෙන විට එම රූපයේ නිත්‍යයි පවසා එම රූපයන් සොයා යන බව කලින් සාකච්ඡා කළා. මෙහි දී එම රූපයන් ස්පර්ශ කිරීම සිදු වන අතර, එමගින් වේදනාවන් ඉපදවීමට තුඩු දීමක් වන්නේ සංස්කාරයාගේ ඡන්දය පළමුව ද, රූප ස්පර්ශ කිරීම සමඟ රාගය හටගැනීම ද සිදු වෙනවා. එහි උත්සන්නභාවය 8.7 දී සිදු වෙන අතර එයට මුළු වේදනා curve එක ම බලපානවා. එහි විනාසය 9.1 දී, වෙන රූපයන් කෙරෙහි වන මානය නිසා ම බැස යන්නේ, සංස්කාර විෂයයෙහි වූ රාගය ඉවත් වීම සිදු වෙනවා. මෙහි දී අලුත් රූපය නිසා පෙර රූපය සහ වේදනාව කෙරෙහි වූ ආලම්බන ස්වභාවය ඉක්මවා පැමිණීම සිදු වෙනවා.

එතකොට මෙතෙන්දී curve එක හැටියට ගත්තොතින්, එහෙම නම් අපි 8.2 දී ඒ curve එකේ පහළ පැත්තෙන් පටන් ගත්තොත්, A වලින් ටිකක් පහළින් ඇදගන්න මේක bell shaped curve එකේ. එතකොට 8.7 තමයි peak එක. ඊට පස්සේ අර C වලට උඩින්, ලකුණු කරගන්න වෙනවා, 9.1 කියන එක. එතකොට ඒ curve එක පොඩ්ඩක් වෙනස්. එතකොට 9.1 තියෙන්නේ අලුත් රූපය නිසා පෙර සංස්කාරය මිය යෑම.

එතකොට මේ විදිහට අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වෙනවා කියන එක ජේනවා. ඒක අපි කලින් බලලා තියෙනවා අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර කිව්වහම දැන් අපිට ජේනවා, මෝහ අගතිය ඉඳන් එන එක තියෙනවා නේ පරාමාසයට. අර මාඵවා ඇදගෙන වැටිලා වරල ගහලා එහෙම කිව්වේ. එතකොට එන සඤ්ඤාව එතන අවිද්‍යාව, පවතිනවා කියලා තණ්හාව. ඒක තමයි සංස්කාරය. එතකොට ඒක අපිට ජේනවා මෙතන 8.2 අවිද්‍යාව. ඒ කියන්නේ පවතිනවා, නිත්‍යයි. එතකොට 8.7 වෙනකොට, නන්දිය. ඒ කියන්නේ තණ්හාව. අන්න ඒ විදිහට අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියන කතාව, එතන ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

18/04/2018 - විඤ්ඤාණ රාග

Viññāṇa Rāga

ඒ පුජාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට බැලුවේ, ඒ සත්තො ගුණාසං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. එතකොට විඤ්ඤාණයේ ඡන්දය, රාගය කියන එක සිහි කළා. එතකොට ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, අපි අර රූපයේ රාගය කලින් බැලුවා. 6.2, 6.4, 7.1 කියලා. ඊට පස්සේ අපි බැලුවා, වේදනාවේ රාගය 6.6, 7.7, 8.2 කියලා. ඊට පස්සේ අපි බැලුවා, සංස්කාරයේ රාගය 8.2, 8.7, 9.1 කියලා. අපි දන්නවා, රූපයේ එහෙම නම් ඡන්දය කියන එක සාත, අසාත ලෙස බලන්න ඕනෑ, එතකොට ඔය රාගය කියන එක තමයි ඔය 6.2, 6.4, 7.1 වගයෙන් බැලුවේ. එතකොට ඔය සංස්කාරවල ඡන්දය, 8.2. මේක සමඟ විඤ්ඤාණයේ ඡන්දය, කියන එක හටගන්නවා.

එතකොට විඤ්ඤාණයේ රාගය 8.3. ඒ කියන්නේ සුඛය සමඟ ඇති වෙනවා. ඒකේ peak එක 8.5, අත්තා යැයි ගැනීම සමඟ ඇති වෙනවා. එතකොට 8.7 වෙනකොට මැරී ඉපදීමට කැමැත්තක් ඇති වෙන්නේ විඤ්ඤාණයේ රාගය මිය යාමත් සමඟ ය. මෙසේ අසංඛත ලෝකයේ වාසය කරන සත්වයා, විඤ්ඤාණය නැවත ඉපදීමට කැමැත්තක් නැති නමුදු පෙර ගත්තා වූ රූප ලාභ වගයෙන් ගෙන ජීවත් වීම ඒ කියන්නේ නාමරූපවලින් වන විඤ්ඤාණය නොමැතිව ජීවත් වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. අන්න ඒකත් වටහා ගැනීමත් මේකෙදි කරන්න පුළුවන්.

එතකොට එහෙම නම් දැන් අපිට ඡේතවා විඤ්ඤාණයේ රාගයට bell shaped curve එකක් එනවා. 8.3. ඒක තමයි සුඛය. A කියන point එක bell shaped curve එකේ. ඊට පස්සේ 8.5 peak එක අත්තා. ඊට පස්සේ 8.7 නන්දිය.

ඉතින් මේකේ දැන් ඔක්කොම කාරණා ටික සම්බන්ධ කරලා බලන්න. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා වේදනාවේ රාගය කියන එක අපි විමසනවා නම්, ඒක වට වගයෙන් සලකනකොට වැඩි ම කාලයක් පවතින බව වැටහෙනවා. ඇයි අපි 6.6, 7.7, 8.2. එතකොට 8.2, අපි දන්නවා, 50% පාර. එතකොට වේදනාව මිය යන විට නිත්‍යයි පවසා රූප සොයාගෙන යනවා. ඉතින් ඒක බලන්න, අපි දන්නවා ඔය සක්කාය දිට්ඨි table එකේ පෙන්නනවා නේ අර නන්දි අගය වේදනාවත් ඉක්මවලා ඇවිල්ලා තියෙනවා කියලා. එයා දැන් ස්පර්ශය පැත්තට නේ යන්න හදන්නේ, නේ ද? එතකොට, 50% පාර. එතකොට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ලාභියාත් භාවිතා කරනවා, අපි දන්නවා, 50% පාර.

එතකොට මෙසේ ඇති වෙන්නා වූ වේදනාව නිසා තණ්හාව ඇති වෙනවා. දැන් අපිට ටිකක් වැටහෙනවා බුදුහාමුදුරුවෝ තණ්හාව නිසා තමයි මේක ඇති වෙන්නේ කියන ප්‍රශ්නය. එතකොට 8.2 නිත්‍යයි. අවිද්‍යා ආශ්‍රව. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවය වෙලා 50% පාර සංස්කාර මගින් උපදවන්නේ, සංස්කාරවල රාගය රූප ස්පර්ශ කිරීම සමඟ හටගන්නේ, විඤ්ඤාණය මගින් එය දැන ගැනීම කියන එක වන අතර, එහි රාගය 8.3, peak එක 8.5, අත්තා 8.7 වෙනකොට, ඒ කියන්නේ පළවෙනි රවුමේ දී ම, විඤ්ඤාණයේ රාගය මීය යන බව මෙනෙහි කිරීම වැදගත්. එක රවුමයි විඤ්ඤාණයට තියෙන්නේ. 8.3 න් පටන් ගත්තහම 8.7 වෙනකොට වැඩේ ඉවරයි.

එතකොට සංස්කාරවල අපි දන්නවා peak එක වෙනකොට, විඤ්ඤාණය මැරීමක් ඉවරයි. අත්ත ඒකත් එක්ක තියෙන්නේ. ඒක හොඳට මෙනෙහි කරන්න.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

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

ඉදිරියට යන රුල්ලෙහි A2 ඇති පැත්ත ලෙස රතු රේඛාව සලකන්න.

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

මෙය මගින් පහත දැක්වෙන වක්‍රය (curve) සෑදේ.

- සක්තිය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇතිබව සලකිල්ලට ගන්න.
- සත්‍යය වගයෙන්ම විවිඛිව්ඡාව මීය යන පැත්තේ ඇත.
- සිලබ්බන පරාමාසය මැද ඇත.

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

සංඤා (saññā) → නිත්‍ය සංඤාව පසු දිගාවට යෑම නිසාවෙන් බලපෑම

නාමරූප (Nāma rūpa)

නන්දියෙහි අගය (Nandi)

දිට්ඨි (අනුසංස්ථාපයෙන් නන්දිය පරාමාස ගතවීම) (Diṭṭhānusaya)

වේදනාව

6-4. පරාමාසකායගන්තො (parāmāsakāyagantho)

සංඤා (saññā)

විඤ්ඤාණ (Viññāṇa)

විච්චිතා (Cetanā)

සක්තිය දිට්ඨි සිලබ්බන පරාමාස

පිටුව

C2

එකක් පිට එකක් පිහිටන රුල්ල

26/04/2018 - විඤ්ඤාණ රාග 2

Viññāṇa Rāga 2

ඒ පුජාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, අපි කලින් කළා, 18/04/2018 දා, විඤ්ඤාණ රාග භාවනාව. ඒකෙ අපි curve එකක් ඉගෙන ගත්තා, ඒ bell shaped curve එකේ 8.3 ඒක සුබ්බි කියලා, විඤ්ඤාණයේ රාගය හටගැනීම, ඊට පස්සේ 8.5, අත්තා කියලා ගත්තා. ඒක තමයි peak එක. ඊට පස්සේ 8.7 වෙනකොට නන්දිය. එතකොට මැරිලා යනවා කියන එක පෙන්නනවා. ඒ කියන්නේ, සංස්කාරයේ peak එක වෙනකොට, විඤ්ඤාණය මැරිලත් ඉවරයි.

එතකොට භාලිද්දිකානි සූත්‍රයේ අපි ඉගෙන ගත්තා, “කාමයේ ඊත්තො.” අන්න ඒ වෙලාවේ පෙන්නනවා අපි අවිගත රාගො, අවිගත ඡන්දො. ඒ කියන්නේ මෙතන, රාගය පෙර, ඡන්දය පසුවයි කියන එක තියෙනවා. ඒ වගේ ම හය වෙනි රවුමේ දී මේක වෙන බව අපි පෙන්වා දීලත් තියෙනවා. අපි දැන් සාකච්ඡා කළා විඤ්ඤාණයේ ඡන්දය 8.2, රාගය 8.3. එතකොට ඒ දෙක මාරු වෙලා තියෙන්නේ. මේකේ වෙනස මොකක් ද? “කාමයෙහි ඊත්තො,” කාමය හටගැනීමෙන් පසුව, එහි රාගය, ඡන්දය විමසනවා.

විඤ්ඤාණ රාගය, ඡන්දය ඉහත කාමයන් මගින් යම් දහමක් සෑදුණා ද, ඒ කියන්නේ, සඤ්ඤා, චේතනා වගේ, එයින් අනතුරුව, විඤ්ඤාණය කෙසේ හැසිර වේ ද, behaviour කියන එක තමයි මේ 8.3, 8.5, 8.7 කියන, මේ curve මගින් දැක් වෙන්නේ.

දැන් අපිට වැටහෙනවා මේ භාලිද්දිකානි සූත්‍රයේ තථාගතයන් වහන්සේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය යන order එක අර “අනොකසාරි” කියලා කියනකොට, විස්තර කරන විට පැවසීම කියන එක, අපිට වැටහෙනවා. ඒ මොකද, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ යන තුන් ධර්මයන්ගෙන් ම ඡන්දය පළමුව, රාගය ඉන් අනතුරුව වෙන බව අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. කුමක් නිසා කාමයන්ගේ රාගය පළමුව, ඡන්දය දෙවනුව යි පවසන්නේ ද?

යම් සංකල්පයක් සකස් කළා ද, ඒ පෙර සංස්කාරවල රාගය මගින් සිදු වෙයි. මේ නිසා ය. මෙසේ කාමයන්ගේ රාගය පළමුව වන්නේ ය. එතකොට අපි දන්නවා 8.2, 8.7, 9.1 curve එකක් එක්කයි ඒක සිද්ධ වන්නේ, නේ ද? එම සංස්කාරයන් මිය යන්නේ, එතකොට 9.1. නැවතත් සුභ වන්නේ, මාන වන්නේ, ඡන්දය ඇති වෙයි.

උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, මේ ලී ටික කිව්වහම, අන්න රාගය. ඒක මගින් මේ මේසය අලුත් රූප. එතකොට ඡන්දය 9.1. ඉතින් මේක තේරුම් ගන්න, අට වෙනි රවුම හිතන්න පළවෙනි රවුම හැටියට. එතකොට නම වෙනි රවුම හිතන්න දෙවෙනි රවුම වශයෙන්. අන්න එතකොට ඡේනවා රාගය, සංස්කාරවල රාගය මෙතන ආවා. මේ කාමයෙහි රාගය කියන එක ඊට පස්සේ ඡන්දය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/04/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. විඤ්ඤාණ රාග 2 භාවනාව. ඒ කියන්නේ අපි දැක්කා, 8.3 එතන අර සුබයි කියලා ගන්නා විඤ්ඤාණයේ රාගය, හටගන්නා. එතන 8.5, අත්තා කරගන්නා. එතෙන්දි තමයි peak එක. ඊට පස්සේ 8.7 වෙනකොට විඤ්ඤාණය මැරිලත් යනවා.

එතකොට ඒකෙන් අනතුරුව, විඤ්ඤාණය මගින් දැනගන්නේ, දුක නේ ද කියන එක සිහි කළා. එතකොට අපි 8.5, අත්තා කියලා ගෙන තියෙන්නේ, විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම. මේ වනකොට අපිට ඒනමිද්ධ කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒකත් සමඟ, 01/03/2018 නිබ්බාන භාවනාවේ diagram එකක් ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, ජාති, සෝක, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛ. මරණ, සෝක, උපායාස. ඒකේ අපි ඉගෙන ගන්නා මේ ජාතිය, සුතමය ප්‍රඥාව. ජාතිය දුක බව අපි අසා දැනගන්නවා. එතකොට ඊළඟට නෙක්ඛම්ම විතක්කය, අපි දන්නවා පිසුණා වාචයෙන් මෝභය වෙනවා. ඒ සමාපත්ති ඇති අය අතරට සමාපත්ති නැති අයකු නොගැළපෙයි කියලා සෝකය ළඟ. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම.

එතකොට නෙක්ඛම්ම පවිචාරය නොගැළපීම පහ කිරීමට හැකි වුණොත් අපි නිත්‍යභාවය ඉක්මවනවා. කාමෙසනා ප්‍රභාණය හැම ධ්‍යාන තලයක් ම ඉක්මවන්නේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අත්තා කර නොගනී. යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ තියෙන්නේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අත්තා කරගන්නා.

එතකොට එතැනින් අපිට එනවා අර උඩ මරණය කියන තැන විඤ්ඤාණය නේ මරණය. එතන විඤ්ඤාණය සටහන් කරගත්තොත්, ඉතින් භාවනාමය ප්‍රඥාවෙන් මරණය දුකයි කියලා වැටහෙනවා. සෝකය කියන තැනට එනවා පග්ගහ නිමිත්ත. විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම අත්තා කරගෙන සිටියා ද නොගැළපීමට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයෝ නොපවතින බව වටහා ගන්නවා.

එතකොට උපායාසය, එතන අපි දන්නවා, උපායාසය කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම ඔඩු දිවීමක්. මෙම ඔඩු දිවීමට නන්දි වීම නොවටී. ඉතින් අපි එතැනින් ඉගෙන ගන්නා නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේ ද සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය කියලා.

ඉතින් දැන් අපිට මෙතන ජේනවා, හතර කොතේ දුක්ඛය. ඒ කියන්නේ ජාති, උපායාස, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය, මරණය. ඔන්න ඕක සිහි කළා. අපි නිතර ම අතීතයේ හෝ අනාගතයේ ඉන්නවා. සංස්කාරවල රාගය 9.1. අලුත් රූප හොඳයි කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ අනාගත. යමක් කාපු ගමන් පෙර එක හොඳයි කියලා කියනවා. අර කැකිරි මාලුව වාගේ, ඒක අතීතයි. එතකොට හතර කොතේ තියෙන්නේ දුක්ඛය. ඒක ඇති අතර මැද සෝක විඤ්ඤාණයේ නොගැළපීම ඇත. මෙය අත්තා කරගෙන දුක් විඳිනවා.

ඉතින් මේක අවබෝධ කරගන්නවා නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්නවා. ඉතින් අර bell shaped curve එකත් එක්ක හිතන්න. ඒකේ ඕන වෙලාවක, එක්කෝ අතීතයේ, දැන් present moment එකේ දැන් ගන්නේ දුක්ඛය. එක්කෝ අපි අතීතයේ ඉන්නවා, නැත්නම් අනාගතයේ ඒක තමයි තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/04/2018 - රූප නන්දී

Rūpa Nandi

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

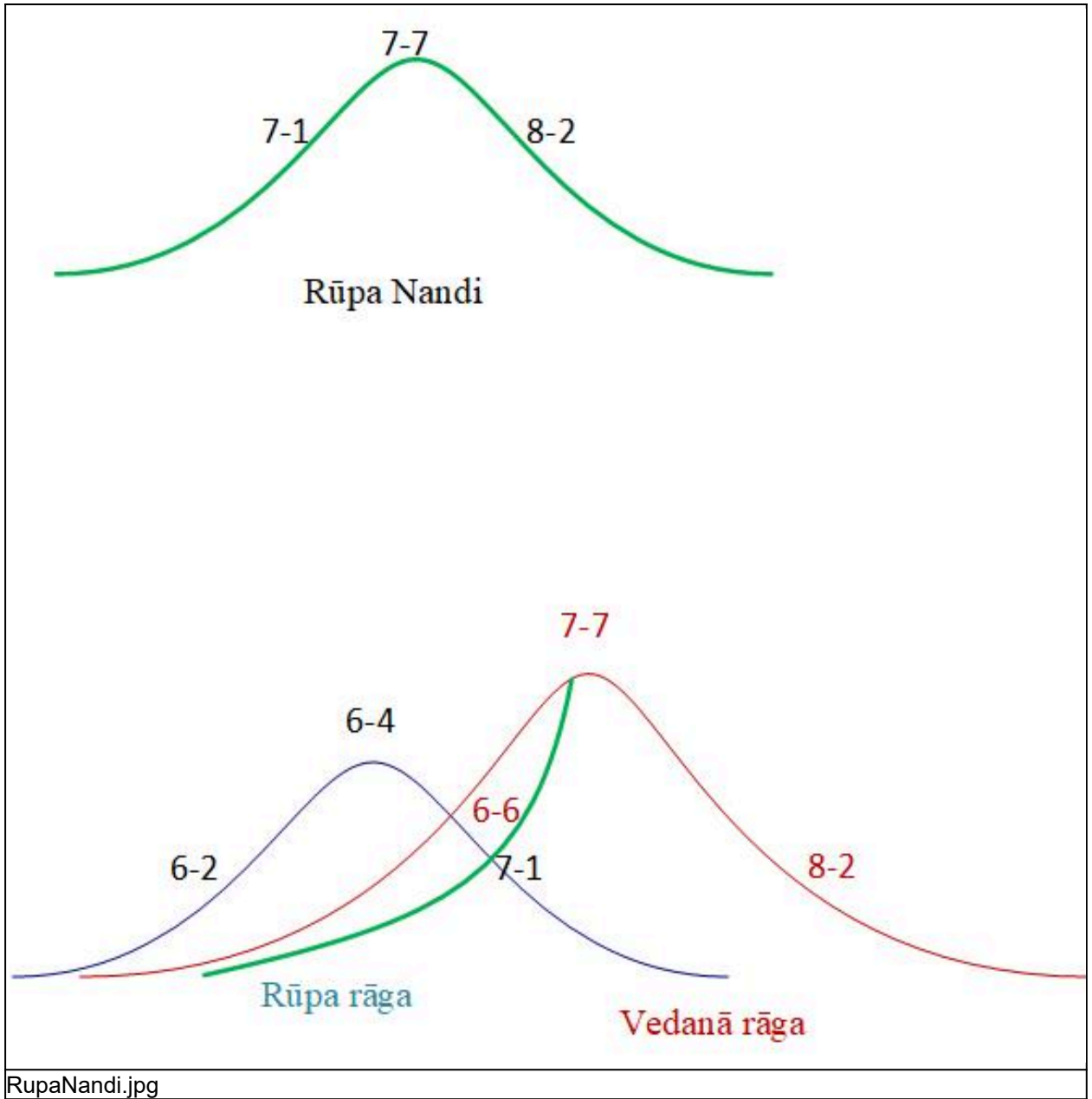
මම අද භාවනාවට කළේ අර සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. පටන් අරගෙන අද බැලුවේ, රූපයේ, වේදනාවේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය කියන එක. රූපයේ ඡන්දය “සාත, අසාත” ලෙස බැලිය යුතු බව අපි පෙර සාකච්ඡා කළා.

රූපයේ ඡන්දය 4.4, සුඛය පරාමාසගත වීම සමඟ ඇති වෙනවා. වේදනාවේ ඡන්දයත් 4.4, සඤ්ඤාවේ ඡන්දය පළවෙනි රවුමේ දී ඇති වෙනවා. ඒක අපි කලින් බලලා තියෙනවා.

එතකොට එතන සුභයි කියලා එනවා. එතකොට මේ දෙක අතර කුමක් වන්නේ ද? අපි දන්නවා, නිත්‍යයි. සුභයට නිත්‍ය එකතු කරලා සුඛයි. ඒක තුන් වෙනි රවුම. එතකොට ඒකෙන් අනතුරුව සුඛය පරාමාසගත වෙනවා.

ඊළඟට බැලුවා නන්දිය. රූපයේ නන්දිය. ඒකේ curve එක බැලුවා. අපි දන්නවා රූපයේ රාගය අවසන් වන්නේ 7.1. අන්න එතැනින් තමයි ඒක පටන් ගන්නේ. ඒ curve එකේ A කියන point එක එන්නේ, රාගය මැරිලා අන්න 7.1. 7.1 ඉඳන් 7.7ට යනකොට peak වෙනවා. වේදනාවේ curve එක වාගේ. 8.2 වෙනකොට රූපයේ නන්දිය මැරෙනවා. ඒක හරි ලස්සනයි. ඒ කියන්නේ 8.2 දී රූපයක් භොයාගෙන යනවා නේ. ඉතින් හම්බවුණාට පස්සේ නන්දිය මැරෙනවා නේ. මැරිලා ඉපදෙන්නට තිබෙන කැමැත්ත, ඒක මැරෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



RupaNandi.jpg

20/05/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ පුජාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම අර රූපයේ නන්දිය කියන curve එක මම සිහි කළා. ඒක අපි කලින් සාකච්ඡා කළා. ඒ කියන්නේ 7.1, 7.7 වෙනකොට peak එක, ඊට පස්සේ 8.2. එතකොට මේක අපි වේදනා රාග curve එකත් එක්ක කලින් බලලා තියෙනවා. යම් වේදනා රාගයක හටගැනීමක් වේ ද, එය වේතනා වීමට උදව් උපකාර කරනවා කියලා.

එතකොට 8.2 කිව්වහම අපි දන්නවා, දුක්ඛ table එකේ අපි රූපය කරා ගමන් කරනවා. එතකොට 8.2 ස්පර්ශය සමඟ align වීම, ස්පර්ශය සමඟ align කර නන්දිය මැරී යන්නේ නම්, අපි දන්නවා 8.2 වෙනකොට, ඒ රූප නන්දි curve එක මැරෙනවා. මැරීලා යනවා නම්, එහෙම නම් ස්පර්ශයට හේත්තු කළ පමණින්, තල්ලු කළ පමණින් අපි එය බැලිය යුතු ද? එය භාවිතා කළ යුතු ද? එසේ කරන්නේ නම් මේ අවිද්‍යාව නේ ද? අපි යමක් පෙර කළා කියලා, දැන් ඒක ආපහු කරන්න අවශ්‍ය නෑ. කළ යුතු, ගත යුතු නෑ කියන එක තියෙනවා.

රූපයේ නන්දියෙන් පස්සේ ඇති වෙන්නේ දිට්ඨි උපාදානය. එතකොට මේ වන විට අපිට ජේතවා මේ වේදනාව කියන එක ජාති වෙලා අවසානයයි. මේකත් අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා 02/04/2017 නිබ්බාන භාවනාවෙදි. මේ රූපය නිසා ජාතිය. දැන් මෙතෙක්දී අර 50% පාර බලපානවා. ඒ කියන්නේ ජාති, වේදනා කියන රේඛාව. මෙය මගින් අනාගත භවය දැඩිව ගන්නවා. මේ විදිහට සීලබ්බත උපාදාන. මේ නිසා භව තණ්හාව. එතකොට අපි දන්නවා ඔය භව තණ්හාව කියන එක ලකුණු කරන්නේ පරාමාසකායගන්ථය, භය අගතිය අතර.

එතකොට කොහොම ද මෙතෙක්දී භව තණ්හාව වෙන්නේ? ඒ නන්දි සහගත වූ ස්වභාවය මගින්, දිට්ඨි උපාදානය තුළ වූ කාරණා පෝෂිත කරනවා. එමගින් අත්තා යන දිට්ඨිය, නිත්‍ය සහගත ස්වභාවයකට එළඹෙනවා.

එහෙම නම්, අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට යනවා. එතකොට අපි දන්නවා ඔය නිත්‍ය කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව.

එතකොට පෙර තිබුණා වූ දේ, අලුත් රූප මගින්, වෙන වේදනා මගින් සිදු වන බව නන්දිය මගින් පෝෂිත කරනවා. මේ නිසායි. මෙසේ ඇති වෙන්නා වූ දිට්ඨි ආශ්‍රව මගින්, භව තණ්හාව වීම සිදු වෙනවා කියලා අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතකොට මේ මගින් අත්තවාද උපාදාන වීමත් සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට මෙතන පෙන්නුවේ, මේ රූපයේ නන්දි **curve** එකත් එක්ක අපි අර පෙර කරපු භාවනාව සම්බන්ධ කරලා පෙන්වා දුන්නා, මේ භව තණ්හාවෙන් මේක ඇති වෙන හැටි.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/05/2018 - සතර ඉද්ධිපාද භාවනා

Satara Iddhipāda Bhāvanā

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

01/02/2016 උපසමාධි අධිට්ඨාන භාවනාව කියන එක මෙනෙහි කළා. ඒකේ තියෙන්නේ ඔය ගිද්ධිලෝභ, ඡන්ද, ඒ ජරා. එතන ජරා කියන තැනට විමංසාව එනවා. ඊළඟට ජාතියේ ඉඳන් වේදනා දක්වා තියෙන රේඛාව, එතන අපිට ජේනවා ජාතිය තියෙන තැනට විරිය කියන එක එනවා, ඒ වේදනාව කියන තැනට විත්තය කියන එක එනවා, එතකොට මැද්දේ cross එකට තමයි ඡන්දය කියන එක ඇති වෙන්නේ.

අපි හිතමු, ඒක figure 1 කියලා. කාමච්ඡන්දය නිසා වෙච්ච ජරාවට විමංසාව මගින් කැරකැවීමට ඉඩ නොදීම කියන එක හොඳින් මෙනෙහි කළා.

ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා ඔය ජරා, වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කරකවලා තමයි මෙනෙ මේ ජාති කතාවට එන්නේ කියලා. ඉතින් ඔය ජාති, වේදනා රේඛාව දික් කළොත්, අපි වේතනාව දක්වා ගමන් කරනවා. එතකොට මෙහෙම විමසනකොට දෙවෙනි 4 සලකුණට මනස යොමු වුණා.

එතකොට දෙවෙනි 4 සලකුණ අපි කියමු figure 2 කියලා. ඒකේ තියෙනවා වේතනාව තියෙන තැන විමංසාව. පල්ලෙහා භය අගතිය තියෙන තැන විත්තය. ඊළඟට දකුණු පැත්තේ ඉදංසච්චය තියෙන තැන විරිය. ඊට පස්සේ වේදනා තියෙන තැන ඡන්දය.

එතකොට figure 1 එකේ ජාතිය ඇති තැන ලකුණු කරන විරිය මගින් කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක කියන ඒවා ඉවත් කරනවා. Figure 2 වල ඉදංසච්චය ඇති තැන ලකුණු කරන විරිය, සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවල රූපයේ best එක රූපය නැතිකම කියලා අවසානයේ දී නිර්වාණය තමයි හොඳ.

එහෙම නම්, figure 2 වල විරිය, ඒ කියන්නේ දෙවෙනි 4 සලකුණේ විරිය, figure 1 වල විරිය දක්වා පැමිණෙන්නේ නම්, ජාති නොවන තරමට එය strong වන බව පැහැදිලි වුණා. ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චය තුළ සුඛ යයි බොරුවට පවසන දේ ඉවත් කරන්නේ, කිසිවක් නිසා ජාති නොවේ කියන එක තියෙනවා.

දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා, ඒ ඉදංසච්චය ළඟ විරිය, ඊට පස්සේ භය අගතිය ළඟ විත්තය. එතකොට එහෙම නම් ඒ පාර දිගේ එන්නේ නෑ කියන එක. මේකට අනතුරුව, figure 2 වල විත්තය මගින් යම් දහමක් තමා කර නොපවත්වන්නේ නම්, figure 1 වල දී වේදනා සඳහා හඳුනා විත්ත සංස්කාර නිසා වන වේදනා නිසා ජාති

නොවන බව වැටහෙනවා. තව ද මේ සඳහා ඡන්ද ඉදිරිපාදය උදව් කරන බව ද, වැටහෙනවා. කුමක් නිසා ද? නිර්වාණයෙන් පිට කිසිවක් නොගන්නා නිසායි. **Figure 2** වල චේතනා, විමංසා ඇත්තේ, භවය සඳහා හෝ විභවය සඳහා හෝ චේතනා නොකරන්නේ නම් **figure 1** වල ජරාවට පත් වීමක් නොවන බව ද වැටහෙනවා.

ඉතින් මේක බැලූවිටින් පස්සේ අපිට ඡේතනා, ඔය **figure 1** වල ජාතිය දක්වා එන පාරවල් තුනක් ම නවතලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ, චේතනාව ඉඳන් ජාති වෙන එක නැවතිලා තියෙනවා. ඊළඟට වේදනා ඉඳන් ජාති වෙන එක නතර වෙනවා. ඊළඟට අපිට ඡේතනා, ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කැරකීමෙන් වන ජාති වෙන එක නවතනවා.

මේ තුන් ධර්මයන්ගෙන් ම ජාති වෙන එක නවතනවා නම්, රූපය මගේ යයි නොගැනීමත්, ඉන් අනතුරුව වන ගිද්ධිලෝභ නොවීමත් වටහා ගන්න පුළුවන්. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මේ ස්ථානයට කාශ්‍යප බුදුහාමුදුරුවෝ වැඩලා තියෙනවා. අර ගහක් තියෙන්නේ ආපු ගමන්, එතන එහා පැත්තේ වැඩලා ඉදිරිපාද භාවනාව ම තමයි කියලා තියෙන්නේ. හොඳයි ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/05/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා..

කාශ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේ වහන්සේ මැදිරිගිරිය අඹගස්වැව ශ්‍රී සුගතාරාම භූමියේ දී දේශනා කරපු ධර්මයක් මෙම බුදු ගෙය අසල භාවනා කරනකොට සිහි වුණා.

ඒකේ බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නන්නේ, ඔයගොල්ලෝ දන්නවා, ඔය ඡන්ද සමාධි ප්‍රධාන සඬ්ඛාර සමන්තාගත ඉද්ධිපාදය. විරිය සමාධි ප්‍රධාන සඬ්ඛාර සමන්තාගත ඉද්ධිපාදය. චිත්ත සමාධි ප්‍රධාන සඬ්ඛාර සමන්තාගත ඉද්ධිපාදය. විමංසා සමාධි ප්‍රධාන සඬ්ඛාර සමන්තාගත ඉද්ධිපාදය.

එතකොට මේකේ මේ ඡන්ද සමාධි ප්‍රධාන සඬ්ඛාර සමන්තාගත ඉද්ධිපාදය කියලා කියන්නේ, ඡන්දය නිසා පැවති සමාධියේ සහ ප්‍රධාන සඬ්ඛාර සමන්තාගත ඉද්ධිපාදය කියන එක. එතකොට, මේ ඉද්ධිපාද 4 වඩන්නේ බහුලීකරණය කරන්නේ ඔහු නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

මෙය කෙසේ වඩන්නේ ද? යමෙක් මුල් ගල තබන්නේ යම් ආකාරයකට ද එසේ වැඩිය යුතු ය. දැන් ගෙයක් හදනකොට මුල් ගල තියන්නේ. එනම් රූපය මගේ නොවන්නේ යයි යන සමාධියෙන් සහ ප්‍රධාන සංස්කාරයෙන් සමන්තාගතව නිර්වාණය ම සුදුසුයි උතුම් යයි යන සමාධිය ප්‍රමුඛ කොට ඡන්දය යන මුල් ගල තබයි.

මෙතන ප්‍රධාන සඬ්ඛාරය කියලා කිව්වහම අපි දන්නවා අර අසුවි පයවි මගේ නොවෙයි යන චිත්ත සංස්කාරය අන්න ඒ විදිහට.

ඊළඟට වේදනාව මගේ නොවෙයි යන සමාධි සහ ප්‍රධාන සංස්කාරයෙන් සමන්තාගතව නිර්වාණය ම සුදුසුයි උතුම් යයි යන සමාධිය ප්‍රමුඛ කොට ශ්‍රේෂ්ඨ කොට ඡන්දය යන මුල් ගල තබයි.

කුමක් නිසා ශ්‍රේෂ්ඨ යයි පවසයි ද. යම් වේදනාවක් නිසා පෙර ඡන්දයක් තිබුණා ද එය අතපසු කොට එහි නිරෝධ ධර්මය සොයන නිසා ය. මෙසේ ම සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ මෙනෙහි කළ යුතු ය.

මෙසේ භාවිත වූ බහුලීකෘත වූ ඉද්ධිපාදයන් නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරයි.

07/06/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද මම බැලුවේ සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.”

ඒ රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, වේදනා, සංස්කාර රාග, විඤ්ඤාණ රාග කියන එක සිහි කළා. ඔයගොල්ලන්ට මතක ඇති අර bell shaped curve එකක් තියෙනවා, රූප රාගය 6.2, 6.4, 7.1 කියලා.

ඊට පස්සේ වේදනා රාගය අපි දන්නවා, 6.6, 7.7, 8.2. ඊට පස්සේ රූපයේ නන්දි curve එකත් අපි බලලා තියෙනවා: 7.1, 7.7, 8.2 කියලා.

ඉතින් මේකෙන් පස්සේ අර 28/05/2018 ඉද්ධි භාවනාව කියන එක මෙනෙහි කළා. ඒකේ අපි දන්නවා, ඡන්ද විත්ත විරිය විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ අපි දෙපොළක ලකුණු කරගත්තා. එක තැනක් තමයි, ඔය figure 1 කියලා කිව්වා, ඒ ජාතිය තියෙන තැනට විරිය ලකුණු කරගත්තා. ජරා කියන තැනට විමංසාව. වේදනාව කියන තැනට විත්තය. එතකොට ජාතියයි වේදනාවයි අතර ඡන්දය කියන එක ලකුණු කළා, ගිද්ධිලෝභයයි ජරාවයි අතර cross එකට.

ඊට පස්සේ ඊළඟට අපි figure 2 බැලුවා. ඒකේ වේදනාව තියෙන තැන ඡන්දය. විමංසාව කියන එක චේතනාවට එනවා. ඊළඟට ඉදංසච්චය ලඟට විරිය. භය අගතිය ලඟට විත්තය කියන එක.

එතකොට අපි පෙන්නුවා ඔය දෙක අතර ඇති සම්බන්ධතාවය. ඒ කියන්නේ අපි ඉදංසච්චය දී එතන විරියෙන් කියනවා නම්, ඒ කියන්නේ අපි best එක ගන්නේ. නිවනින් පිටත බැවින් එක ම ධ්‍යාන තලයක්වත් සිත නොරඳවන විරියක් එතන තියෙන්නේ.

එහෙම නම් අපි එනවා, figure 1 එකේ, ජාතිය තියෙන තැන විරියට. අතන එකක්වත් අපි ගන්නේ නැත්නම්, එහෙම නම් අපි කියනවා, මේ කාම විතක්ක එපා, ඒ කියන්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හදන සංකල්පයන්වත් එපා කියලා කියනවා.

එතකොට ඕගොල්ලො දන්නවා මේ කාම විතක්කය කියන එක අපි ලකුණු කරන්නේ, කාම සඤ්ඤාව ලකුණු කරන තැන දන්නවා නේ, ජරා වේදනා අසම්පජානකාරීත්වය,

ඒකේ උඩට ඒක එන්නේ. ඊළඟට අපි කියනවා ව්‍යාපාද විතක්ක එපා, විහිංසා විතක්ක එපා කියන එක. එතකොට එහෙම නම් පළවෙනි කාරණය බැලුවොතින්, කාම විතක්කයෙන් කාම සඤ්ඤා, එතකොට මේවා එපා නම් ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කරකවලා ඇති කරගන්න 7.1, ඒ කියන්නේ රූප රාග curve එකේ මරණය එපා.

ඊළඟට දෙවනියට අපිට ජේනවා ව්‍යාපාද විතක්ක එපා. ඒ කියන්නේ මේ පද්ධතියක සඬකප්පය මගින් ඇති වෙන විඤ්ඤාණයේ සිට ජරාව දක්වා ගැලීම, අපි දන්නවා දෙවෙනි curve එකේ එතැන පද්ධතියක සඬකප්පයෙන් එන එක ඔය දෙවෙනි figure එකේ. ඒක එපා කියනවා.

ඒ කියන්නේ එහෙම නම් ජරාව නිසා ජාතිය එපා. යම්කිසි එකක් කැඩුණහම, අබලන් වුණහම අපි අලුත් එකක් භොයනවා. අපේ ශරීරය ජරා වෙලා නම් දැන් ඉතින් වෙන එකක් භොයන්න යනවා. ඒක එපා.

ඊළඟට පෙන්නනවා විහිංසා විතක්ක එපා. ඉතින් විහිංසා විතක්කයේ අපි දන්නවා අපි ඒක ලකුණු කරගන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉදන් හය අගතියට. අර ව්‍යාපාද විතක්කය අපි දන්නවා ලකුණු කරගන්නේ පරාමාසකායේ ඉදන් විඤ්ඤාණයට. ඒක නේ ඉස්සෙල්ලා එපා කිව්වේ.

දැන් ඉතින් විහිංසා විතක්කය එපා නම් මාන පාරේ යෑම එපා. යමක් පවතිනවා යයි පෙර යම් මානයක් වූවා ද, සතුන් මරමින් හෝ එය පවතී යයි සිතුවා ද, මෙම ධර්මයෝ පැවැත්විය නොහැකි බව ඉදංසච්චය තුළ ඇති මුසාව ඉවත් වීම සමඟ වැටහෙන්නේ, මාන නොවේ.

අන්න එතෙන්නේදී ගන්න ඕනෑ විරිය best එක. එතකොට මේ විදිහට අපිට ජේනවා එහෙනම් ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කරකවා, සමුදය, ජාතිය කියන එක ඉවත් කරනවා. ජරාව නිසා වන ජාතිය ඉවත් වීමත්, මුසාව ඉවත් වීමත්, දැන් තුන් වෙනි එකේ ඉදංසච්චයේ පවතිනවා කියන ඒ මුසාව ඉවත් වීමත්, ඒ තුන් ධර්මයෝ, ඒ කියන්නේ ඉවත් වීම නිසා මාන වෙන්නේ නැත්නම්, ඒ තුන් ධර්මයෝ මනා කොට පවතිනවා නම්, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන් කියන එක.

මේකට ඉතින් අනිත් ඉද්ධිපාදයෝත් උදව් වෙනවා කියන එක අමතක කරන්න හොඳ නෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

08/06/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට මෙනෙහි කළේ “උපධිනිදානා පභවන්ති දුක්ඛා” කියන ද්වයනානුපස්සනා සූත්‍රයේ ගාථාව. ඒකේ බුදුභාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා,

“යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං උපධි පච්චයාති.” ඒක එක අනුපස්සනාවක්. ඊළඟට පෙන්නනවා, “උපධි නං ත්වෙව අසෙස විරාගනිරොධා නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති.” ඒක තව අනුපස්සනාවක්. එහෙම කියලා තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

“උපධිනිදානා පභවන්ති දුක්ඛා, යෙ කෙච්චි ලොකස්මිං අනෙකරූපා. යො වෙ අවිද්‍යා උපධින් කරොති, පුනස්පුනං දුක්ඛමුපෙති මන්දො. තස්මා පජානං උපධින් න කයිරා, දුක්ඛස්ස ජාතිජපභවානුපස්සිති.” 731 වෙනි ගාථාව. පිටුව 226.

මේ පෙන්නන්නේ “ලොව අනේක ස්වරූප වූ යම් දුක්ඛයෝ වෙන් ද, එයින් සාසුචකර්ම සංඛ්‍යාත උපධි නිදානයෙන් උපදිනාහ. යම් අවිද්‍යාගතයෙක් එකැතින් සාසුචකර්ම කෙරේ නම්, ඒ මන්ද ප්‍රඥා පුනපුනා සසර දුකට ම එයි. එහෙයින් සමාක් ප්‍රඥායෙන් දන්නේ ඒ දුක්ඛය ජාති ප්‍රභවයයි දන්නේ, දක්නේ සාසුචකර්ම නොකරන්නේ” යයි කියලා කියනවා.

එතකොට අපි දන්නවා, උපධි කිව්වහම දස උපධි: ක්ලේශයෝ, ස්කන්ධයෝ, අභිසඬ්ඛාරයෝ උපධි කියලා කියනවා.

අභිසඬ්ඛාර කියලා කියන්නේ සංස්කාර පැවැත්මට කැමැත්ත. සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණය පැවැත්මට ඇති කැමැත්ත කාම සඤ්ඤාව. එහෙම නම් කාම සඤ්ඤාව කියන එක අපි ලකුණු කරගන්නවා ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ වේදනාවේ ඉඳන් අසම්පජානය දක්වා, කාම සඤ්ඤාව. සංස්කාර පැවැත්වීමට කැමති නම් අපි මාන පාරේ ගමන් කරනවා.

තව ද, ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව, ඒ කියන්නේ කාම සඤ්ඤාව තියන රේඛාව, කැරකැවීමට එය ම තුඩු දෙනවා. මෙය මෙසේ සිදු වන්නේ නම්, මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වූවත් මාළුවා වරල ගසා පැවැතිය හැකි ය, යන මතය නිසා තමයි ඔය අවිද්‍යාවෙන් උල්පත විවෘත කරන්නේ. ඒක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා 03/08/2015 නිබ්බාන

භාවනාවෙදී. අවිද්‍යාවෙන් තණ්හාව, අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියනකොට, අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් තණ්හාව කියන එක එතන තියෙනවා.

දැන් එතන එනකොට එහෙම නම් අපිට අර, මෝහයෙන් පරාමාසය, සඤ්ඤාව. එතන අපි දන්නවා, සඤ්ඤාව තියෙන තැන අවිද්‍යාව, එතනින් තණ්හාව කියන එකට හැදෙනවා.

එහෙම නම් උපධිනිදානා පහවන්නි දුක්ඛා කියන එක වැටහෙනවා. උපධි වශයෙන් තණ්හාව ගතහොත් චතුරාර්ය සත්‍යයේ තණ්හාව නිසා දුක්ඛ වීමත්, අභිසඬ්ඛාර නිසා අවිද්‍යා වීමත්, ඉහත අයුරින් වටහා ගන්නවා නම් උපධිනිදානා පහවන්නි දුක්ඛා කියන ගාථාව වැටහෙනවා. අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර යම් ආකාරය ද, එසේ ම උපධි නිදානයෙන් දුක්ඛය වටහා ගන්න ඕනෑ.

දැන් අපි මේ කළේ ගාථාවේ කොටසක් විතරයි, බාගයක් විතරයි. ඉතුරු බාගේ හෙට.

හොඳයි ඒකයි මම කරපු භාවනාව.

09/06/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අර ඊයේ ගාලාව මම ආපහු බැලුවා. “උපධිනිදානා පහවන්ති දුක්ඛා, යෙ කෙච්චි ලොකස්මිං අනෙකරුපා. යො වෙ අවිද්‍යා උපධින් කරොති, පුනස්පුනං දුක්ඛමුපෙති මන්දො. තස්මා පජානං උපධින් න කයිරා, දුක්ඛස්ස ජාතිජපහවානුපස්සිති.”

ඊයේ භාවනාවෙදි අපි සාකච්ඡා කළා, අවිද්‍යාව මගින් තණ්හාව වීම කියන එක. ඒ කියන්නේ “යො වෙ අවිද්‍යා උපධින් කරොති.” අද භාවනාවෙදි බැලුවේ, “පුනස්පුනං දුක්ඛමුපෙති මන්දො, තස්මා පජානං උපධින් න කයිරා, දුක්ඛස්ස ජාතිජපහවානුපස්සිති.” කියන කොටස.

ඊයේ භාවනාවෙදි වටහා ගත් ධර්මය, ඒ කොටස නිසා යමෙක්, 28/05/2018 ඉද්ධිපාද භාවනාවෙදි සාකච්ඡා කළා, අර ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කැරකැවීම කියන එක නොකරමි. ඕගොල්ලන්ට මතකයි, ඔය ජාතිය තියන තැන අපි විරිය කියන එක ලියාගත්තා. වේදනාව කියන තැන විත්තය ලකුණු කරගත්තා. ජරාව කියන තැන විමංසාව ලකුණු කරගත්තා. එතකොට ගිද්ධිලෝභයයි ජරාවයි අතර ඒ cross එකේ, ජාතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා ඡන්දය. එතකොට ඔය ජරා වේදනා රේඛාව දික් කළහම අපි එන්නේ අසම්පජානකාරීත්වයට.

එතකොට දැන්, ඇයි මේ අපි ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කැරකැවීම නොකරන්නේ? කුමක් නිසා ද? පුනපුනා ඇති වෙන්නේ දුක්ඛය, “පුනස්පුනං දුක්ඛමුපෙති මන්දො.” ඒ දුක්ඛය කියන එක දන්නේ, දක්නේ, විරිය ඉද්ධිපාද මගින් පාණාතිපාත නවතා ඇත්තේ, සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා අර්ථයෙන්, පාණාතිපාතය නිසා මරණය දුක බව නොවැටහීම යන්න පහව යන්නේ, නැවත එම දුක්ඛයට යෑම සඳහා වේතනා නොකරන බැවිනි. මෙසේ විමංසාව මගින් ජරාව නිසා ජාති වීම වළක්වනවා. මෙසේ “දුක්ඛස්ස ජාතිජපහවානුපස්සි” කියන එක වටහා ගන්න ඕනෑ.

ඉතින් මේක කළහම මනස බොහොම පුදුමාකාරයි, ප්‍රභාස්වරයි. ඔතන තියෙන්නේ අර පුනපුනා දුක්ඛය ම යි ඇති වෙන්නේ කියන එක, ඒක තමයි බොහොම strong point එක හැටියට එන්නේ. ඉතින් මේක බැලුවාහම ඡේතවා, අජ්ජණික වෙතො විමුක්තිය මගින් සාක්ෂාත් කරන්නේ, ස්ථීර කරන්නේ, පෙන්නා දෙන්නේත් මෙහෙම නේ දැ යි කියලා වැටහෙනවා. ජරාවේ ඉඳන් ජාතියට යන්නේ නෑ. අර දුක්ඛය වට්ට ම ඇවිල්ලා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

10/06/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට කළේ, මට “අරි අට මගින් පටන් ගන්න” කියලා පැවැසුවා. එතකොට “කතමා ච භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි? යම්කො භික්ඛවෙ දුක්ඛෙ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධයෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාය ඤාණං, අයං චූච්චති භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි.” දැන් මෙතෙන්දී පෙන්නන්නේ දුක්ඛෙ ඤාණං කියලා.

අපි දන්නවා සංස්කාර ඉවත් කළ විට ප්‍රඥාව. මින් අනතුරුව සඤ්ඤාව ඉවත් කළ විටයි ඥානය කියන එක ඇති වෙන්නේ. එතකොට ඒ වගේ ම අපි දන්නවා, ආර්ය චූ සම්මා දිට්ඨිය. “කතමා ච භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි? අරිය අනාසවා ලොකොත්තර මග්ගඤ්ඤා, යා කො භික්ඛවෙ අරිය විත්තස්ස, අනාශ්‍රව විත්තස්ස, අරිය මග්ගං සමඤ්ඤිතො, අරිය මග්ගං භාවිතො, ප්‍රඥා, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියං, ප්‍රඥා ඛලං, ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣකඤ්ඤා සම්මා දිට්ඨි මග්ගං. අයං චූච්චති භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි, අරිය අනාසවා ලොකොත්තර මග්ගඤ්ඤා.”

දැන් අපි සංස්කාරයන් ඉවත් කරනවා නම්, ඒ කියන්නේ සම්ප්‍රලාප, මුසාවාද, ඒවා ඉවත් කරනවා නම් ප්‍රඥාව කියන එක ඇති වෙනවා. අනාශ්‍රව විත්තයෙන් සිටිනවා නම්, විත්ත සංස්කාර නෑ. උපධි ඇති වෙන සංස්කාර නෑ. මෙසේ ඇති වෙන සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සමාධිය ඇති වෙන්නේ, ඉද්ධිපාද හතර සහිතවයි. සම්මා සමාධියෙන් සම්මා ඥානය. ඒක ඇති වෙනවා. මෙහි දී සඤ්ඤා ඉවත් කරනවා. කුමන සඤ්ඤා ද? ඊයේ සාකච්ඡා කළ අයුරින්, ජරාව නිසා ඇති වන ජාතිය ඇති වීමට තුඩු දෙන සඤ්ඤා බව පැවසිය යුතුයි.

මෙම සඤ්ඤා විමංසාව මගින් ඉවත් කරන්නේ, චේතනා නොකරයි. නැවත රූප නොසොයයි. නිවන සාක්ෂාත් කරයි. මෙසේ දුක්ඛෙ ඤාණං යන්න වටහා ගත යුතුයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/06/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට කළේ, අපි 10/06/2018, නිබ්බාන, භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. “කතමා ව භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි? යම්කො භික්ඛවෙ දුක්ඛෙ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධයෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාය ඤාණං, අයං වුවච්ඡි භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි.”

එතකොට ඒ දුක්ඛෙ ඤාණං කිව්වහම, සංස්කාර ඉවත් කළහම සම්මා ප්‍රඥා. මින් අනතුරුව සඤ්ඤාව ඉවත් කළ හමයි ඥානය ඇති වෙන්නේ. එතකොට අපි දන්නවා, ආර්ය වූ සම්මා දිට්ඨිය. “අරිය චිත්තස්ස, අනාශ්‍රව චිත්තස්ස, අරිය මග්ගං සමඛිගිනො, අරිය මග්ගං භාවිනො, ප්‍රඥා, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියං, ප්‍රඥා බලං, ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣකඛිගා සම්මා දිට්ඨි. අයං වුවච්ඡි භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි, අරිය අනාසවා ලොකොත්තර මග්ගඛිගා.”

එතකොට අපි සංස්කාර ඉවත් කරනවා නම්, ඒ කියන්නේ සම්පප්‍රලාප, මුසාවාද, වාගේ ඉවත් කරනවා නම් ප්‍රඥාව ඇති වෙනවා. අනාශ්‍රව චිත්තයෙන් ඉන්නවා නම්, චිත්ත සංස්කාර නෑ. ඒ උපධි ඇති වෙන සංස්කාරයන් නෑ.

මෙතෙක්දී අපි මගඵල චිත්තය කියන එක නංවන්න ඕනෑ. දැන් තමන් ඵලය ලබාගෙන තියෙන්නේ යම් ආකාරයකට ද, ඒක නංවන්න ඕනෑ. අපි හිතමු තණ්හාව නිසා දුක ඇති වෙනවා. එහෙම නැත්නම් හවය නිසා ජාතිය, ජාතිය දුකයි. හව පව්වයා ජාති, ජාතිය දුකයි.

එතකොට එතෙක්දී අපි මිච්ඡා දිට්ඨිය හැර පියා “සම්මා දිට්ඨි උපසම්පජ්ජ විහරති.” උපසම්පජ්ජ විහරති කියන්නේ enter and remain කියන එකයි. අභිජ්ඣා හැර පියා, අනභිජ්ඣා වෙලා ඉන්නවා. ව්‍යාපාදය අත හැරලා අව්‍යාපාද වෙලා ඉන්නවා. මෙසේ ඇති වෙන සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සමාධිය ඇති වන්නේ, ඉද්ධිපාද 4 සහගතවයි.

සම්මා සමාධියෙන් සම්මා ඥානය. එතකොට මෙතෙක්දී සඤ්ඤා ඉවත් කරනවා. අපි මේක සාකච්ඡා කළා. මොන සඤ්ඤාවන් ද අපි ඉවත් කරන්නේ? ජරාව නිසා ඇති වෙන ජාතිය ඇති වීමට තුඩු දෙන සඤ්ඤා කියලා පවසන්න ඕනෑ. එතකොට මෙතෙක්දී ජරාවෝ, රූප ජරා, වේදනා ජරා, සඤ්ඤා ජරා, සංස්කාර ජරා, විඤ්ඤාණ ජරා, විදිහට සිහි කරන්න ඕනෑ. අර advanced program එකේ තියෙන විදිහට.

එතකොට මගඵල විත්තයට සිත නංවන ලද්දේ, රූපය මගේ නොවේ, යන සමාධියෙන් සමන්තාගත වන්නේ ඵල විත්තයට තුඩු දුන්නා වූ ධර්මයේ ප්‍රධාන සංස්කාර ලෙස භාවිතා කරන්නේ, විපුල කරන්නේ, ඒ ඒ ඉද්ධිපාද මුල් කොට, ඒ කියන්නේ ඡන්ද, විත්ත, විරිය, විමංසා ඉද්ධිපාද මුල් කොට, ප්‍රමුඛ කොට, මුල් ගල තබනවා, අර කාශ්‍යප බුදුහාමුදුරුවෝ කියපු විදිහට. ඒ කියන්නේ 28/05/2018 නිබ්බාන භාවනාවෙදි ගත්ත ආකාරයෙන් ඒ නිර්වාණය පසක් කරනවා කියන එක තමයි පෙන්නන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/06/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ, පුජාවෙන් පස්සේ, උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාව පටන් ගත්තේ සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “ සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.”

මේ වෙලාවෙදී, සඤ්ඤාවේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය කියන එක සිහි කළා. ඕක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා 19/10/2017 නිබ්බාන භාවනාවෙදී. එතකොට අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා. මේකට ඡන්දය ඇති වෙනවා. මේක සඤ්ඤාවේ ඡන්දය නම් වෙනවා. මාන අනුසය මගින් එහි පහදිනවා. ඒක නිසා සඤ්ඤාවේ රාගය ඇති වෙනවා. ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව තණ්හාව මගින් කරකැවීම නිසා සඤ්ඤාවේ නන්දිය ඇති වෙනවා. මේ විදිහට මේ දිවියේ උපාදානය වෙලා ඒ සඤ්ඤාවේ උපාදාන වීම කියන එක ඡේනවා.

දිවියේ ඕසය සඤ්ඤාවේ අධිට්ඨාන ධර්මය ලෙස ගත යුතුයි. දිවියේ අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබයි කියලා පවසනවා. මේ විදිහට අභිජ්ඣා වෙනවා. එම විත්ත සංස්කාරයට ඇලීම, ඒ කියන්නේ අභිජ්ඣාවට ඇලීම සඤ්ඤාවේ අභිනිවේසය වෙනවා.

සඤ්ඤාවේ අනුසය ධර්මය ලෙස අවිද්‍යා අනුසය ගත යුතුයි. මෙතෙන්දී සියලු ම විපල්ලාසයන් ස්ථිර වෙලා තියෙනවා. ඉතින් අපිට ඡේනවා ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව යට, ජරාවේ ඉඳන් වේදනා දක්වා අවිද්‍යා අනුසය, උඩ වේදනාවේ ඉඳන් අසම්පජානය දක්වා කාම සඤ්ඤා. ඉතින් ඕකෙන් අපිට ඡේනවා, දැන් ඡේනවා දිවියේ ඕසය දක්වා යනවා කියලා සඤ්ඤා අධිට්ඨාන නේ ද?

දැන් ඊයේ භාවනාවෙදී අපි බැලුවා, සම්මා සමාධිය සම්මා ඥානය. මෙතෙන්දී සඤ්ඤාව ඉවත් කරනවා. කුමන සඤ්ඤා ද? අපි සාකච්ඡා කළා “ජරාව නිසා වන ජාතිය ඇති වීමට තුඩු දෙන සඤ්ඤා” කියලා. එතකොට දැන් එහෙම නම්, ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කරකවනවා යනු, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා ගමන් කිරීමයි.

මෙතෙන්දී tea cup එක ඡේනවා. ඒ වගේ ම අපිට ඡේනවා පොල් කටු හැන්දක් වගේ. මේ පොල් කටු හැන්දේ අර handle එක දිගට ම සම්බන්ධ වෙලා නෑ. ඒකේ එක පැත්තකින් විතරක් සම්බන්ධ වෙලා, සඤ්ඤාව තියෙන්නේ මැද්දේ නේ. එතකොට

අපි දන්නවා වේතනාව පැත්ත, එතනින් කටට හැන්ද දැමීමා නම්, අර මැද්ද හරියට තියෙනවා සම්බන්ධ වෙලා, සඤ්ඤාව තියෙන තැනට. එතකොට සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා යෑම යම් ආකාරයකට හැකිලෙන්නේ ද, එම ප්‍රමාණයට ජරාවේ ඉඳන් ජාතිය දක්වා යෑමක් හැකිලෙන බව වටහා ගන්න ඕනෑ. **Handle** එක ගැලවෙනවා නම්, ඒ විඤ්ඤාණයට බැස ගැනීමක් කළ නොහැක. මෙම **handle** එක ගැලවෙන්නේ නම්, ඒක ඔප්වෙන් දැනෙනවා. තමන්ට දැනෙනවා මේ ඔප්වේ කැල්ල පාත් වෙලා ගිහිල්ලා වගේ, තමන්ට වම් පැත්තේ ඉඳන් පොල් කට්ටේ **shape** එකට මෙහෙම එනවා. දකුණු පැත්ත පාත් වෙලා කියලා දැනෙනවා.

දැන් අපි **02/12/2017** නිබ්බාන භාවනාවෙදි අපි ඉගෙන ගන්නා, කාමයේ වරදවා හැසිරීම, කාම සඤ්ඤා, එහි ඇලීම අහිනිවේසය. ඕක සම්බන්ධ කළා පරාමාස අහිනිවේස අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියලා. එතකොට, එහෙම නම් ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව, කාම සඤ්ඤා, ඒකෙන් අපිට අත්තා, ඒකේ පසු එක හැටියට අවිද්‍යා ආශ්‍රවය කියන එක එනවා.

එතකොට කාම සඤ්ඤාවේ උණුසුම, පරාමාසය තුළ තියෙනවා. එම සඤ්ඤාවන් උපදවන, කාමයේ වරදවා හැසිරීම වැනි සංස්කාරයන්ගේ ඇලීම මගින්, අත්තා වෙලා අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම අපි සාකච්ඡා කළා. එම උණුසුම දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය මගින් පහ වෙන්න ඕනෑ. පරාමාසය කියන එක පහ වෙන්න ඕනෑ නේ.

එතකොට එතන, “න සඤ්ඤසඤ්ඤී න විසඤ්ඤ සඤ්ඤී, නොපි අසඤ්ඤී න විභූතසඤ්ඤී. එවං සමෙතස්ස විභොති රූපං, සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්ඤවසඬ්ඛා.” කියන ගාථාව සිහි වුණා.

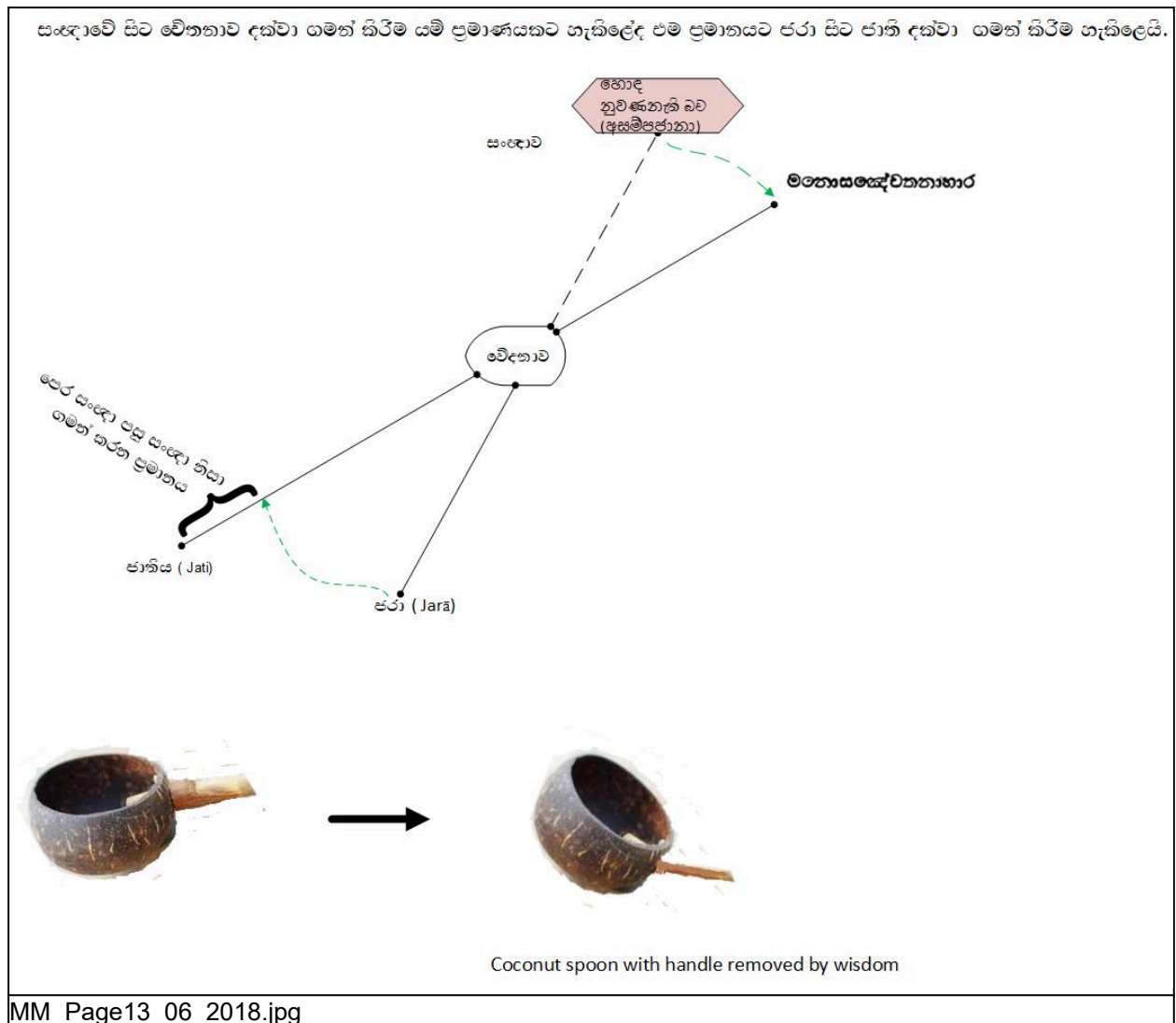
“සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්ඤවසඬ්ඛා” තණ්හා පපඤ්ඤව. දිට්ඨි පපඤ්ඤව කියලා අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. තණ්හා පපඤ්ඤවය කියන්නේ මොකක් ද? ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කැරකැවීම. අපි කතා කළේ ඕක කරකවන් නැති එක කියන එකයි. මේක නොවීමට නම් කොපමණ දුරකට සඤ්ඤාව අවබෝධ කරගත යුතු ද කියන ප්‍රශ්නය මට ආවා.

දැන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දස සඤ්ඤාවක් තියෙනවා. පිළිතුර වෙන්නේ මොකක් ද? අධිට්ඨාන නොවෙන තරමට සඤ්ඤාව කියන එක අවබෝධ කරගත යුතුයි කියන එකයි. “අධිට්ඨාන.” ඒ වෙලාවේ “**Excellent**” කියලා කියනවා ඇහුණා රහතන් වහන්සේලා. අධිට්ඨාන නොවෙන වෙනවා නම් සිතට ස්ථාන වෙන්නේ නෑ. අර දිට්ඨි ඕසය තියෙන්නේ. ආත්ත ඒක ගැන කල්පනා කරන්න.

ඉතින් මේ සඤ්ඤාවේ කතාව, දැන් අපි බැලුවා නේ රාගය, ඡන්දය කියලා. ඉතින් ඔය කැලි ටිකට නේ මේ යන්නේ ඔක්කොම ටික. එතකොට පරාමාසය සුද්ද වෙනවා නම්,

මේ දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය මගින්, ඉතින් එහෙතම අපි මේක කරකවන්න යන්නේ නෑ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



23/06/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

London වල වැඩසටහනේ, යම්කිසි අයකු මගඵල ලබන අවස්ථාවේ විස්තර කරන ඒ ධර්මයක්, ඒ පුද්ගලයන් නිරෝධයට යනවා කියලා, ඒක සිහි වෙලා, ඒ සතිය සමඟ වම් පැත්තේ peak එක කියන එක ගැලවිලා ගියා. අපි ඕක පෙන්නුවා නේ, අර ඔළුවේ දෙපැත්තෙන් නේ ද? ගැලවිලා ගිහිල්ලා, ඉතින් ඒ ප්‍රීතිය ඇති වුණා.

ඒ මනස විශාල වෙලා, ඒ විත්තානුපස්සනාවේ සඳහන් වන අනුත්තර විත්තය, අනුත්තර විත්තය කියන්නේ මේ ප්‍රඥාව කියන එක ඉහළට ම ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතකොට මෙතෙක්දී විත්තානුපස්සනාව කියන එක සිද්ධ වුණා.

ඒකේ පෙන්නනවා මේ, “චිතරාගං වා චිත්තං, චිතරාගං චිත්තන්ති පජානාති. චිතමොභං වා චිත්තං, චිතමොභං චිත්තන්ති පජානාති. අනුත්තරං වා චිත්තං, අනුත්තරං චිත්තන්ති පජානාති.”

එතකොට, ඒකෙන් අනතුරුව ආවා. “විමොවයං චිත්තං, අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. අනිච්චානුපස්සි, අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. විරාගානුපස්සි, අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. නිරොධානුපස්සි, අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. පටිනිස්සග්ගානුපස්සි, අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති”

මේ අනිච්චානුපස්සි, මෙතෙක්දී අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ slide 5 සමඟ සම්බන්ධ වෙනවා. ඒකේ අපි දන්නවා අර තුන් ධර්මයකින් ඇදිලා එනවා කියලා මේ පරාමාසකායගන්ථයෙන් ඉදංසච්චයට.

එතකොට, අනිත්‍යයි කියලා වැටහෙනවා නම්, දිට්ඨි ආශ්‍රව වෙන්නේ නෑ. දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන්නේ නිත්‍යයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව. එහෙම නම් දිට්ඨි ඕසය ගැල වෙනවා. එහෙම නම් අපි 13/06/2018 නිබ්බාන භාවනාවේ සාකච්ඡා කළ දිට්ඨි ඕසය, ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවේ අධිට්ඨානය කියන එක ගැලවෙනවා.

විරාගානුපස්සි, සඤ්ඤාවේ අභිනිවේසය කියන එක ගැලවෙනවා. අභිජ්ඣා වෙන්නේ නෑ. අපි පෙර සාකච්ඡා කළා, ඒ දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබ්බි කියලා පවසනවා. මේ විදිහට අභිජ්ඣා වෙනවා. මෙම විත්ත සංස්කාරයන්ට ඇලීම, ඒ කියන්නේ අභිජ්ඣාවට ඇලීම, සඤ්ඤාවේ අභිනිවේසය වෙනවා කියලා. මේ වනකොට මනස බොහොම ප්‍රභාස්වරයි.

නිරොධානුපස්සී, සඤ්ඤා නිරෝධ වන්නේ නම් නිරෝධය සිද්ධ වෙනවා. ඒ සිදු වන්නේ ස්පර්ශ නොවන්නේ නම් පමණි. මේ සිදු වන්නේ එක ම තලයක්වත් අල්ලා ගන්නේ නැති නම්.

ඒ කියන්නේ, “න සඤ්ඤසඤ්ඤී, න විසඤ්ඤ සඤ්ඤී. නොපි අසඤ්ඤී, න විභූතසඤ්ඤී. එවං සමෙතස්ස, විභොති රූපං. සඤ්ඤානිදානා හි, පපඤ්ඤවසඬ්ඛා.”

එතකොට මේකේ පෙන්නන්නේ, නිරෝධයට ගියා කියලා නෙමේ. මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වුණා කියලා නොවේ. එතකොට, ඔය විදිහට මේකේ පෙන්නනවා, අපි ඕක කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

“සඤ්ඤානිදානා හි පපඤ්ඤවසඬ්ඛා.” මේ කිසිවක් අල්ලා ගත නොගත යුතුයි. ඒ කියන්නේ, ඔය ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාව, ඒකේ අපිට පේනවා වම් පැත්තෙන් අභිජ්ඣාව, දකුණු පැත්තෙන් අවිද්‍යාව තියෙනවා. එතකොට මෙහෙම රේඛාව ඔය කාරණා දෙක නිසා කැරකැවීම නොකරනවා. ඒ කියන්නේ, අභිජ්ඣාවයි අවිද්‍යාවයි. එතකොට, දිට්ඨි පපඤ්ඤයො නොවිය යුතුයි කියන එක.

ඉතින්, පටිනිස්සග්ගානුපස්සී, එතන අර විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬ්ඛය විදිහට සිතන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ දැන් කාරණා තුනකින් පෙන්නුවා, අපි නවත්වනවා කියලා. මෙතන අපි පෙන්නුවා, විරාගානුපස්සී, නිරොධානුපස්සී, අනිච්චානුපස්සී කියලා තුනක් පෙන්නුවා නේ. ඒකෙන් යමක් නවතන ලද්දේ ද, එම නැවතීම කියන එක පවත්වනවා.

එතකොට දැන් එහෙම නම්, මේ වේදනාවයි, භය අගතියයි අතර තමයි ඔය විමුක්ති පාරිසුද්ධිය කියන එක අපි ලකුණු කරන්නේ. එතකොට වේදනාවයි සහ භය අගතියයි අතර සම්බන්ධතාවය කියන එක බිඳ දමනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/06/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො, නිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුඡ්පහායා.”

ඒකේ ඕගොල්ලො දන්නවා අර රූප රාග **curve** එක 6.2, ඊට පස්සේ රූපය ලාභයි කියලා තමයි එතන එන්නේ, නිත්‍යභාවය කියලා 6.2. එතැනින් 6.4 වන විට **peak** එක, ඊට පස්සේ 7.1. එතකොට ඔය 6.4 වලින්, අපි දන්නවා, වේදනා රාග **curve** එක 6.6 වලින් හටගන්නවා, අර සුඛය පරාමාස වෙලා, අත්තා කියලා අරගෙන, එතැනින් 7.7, එතැනින් 8.2. ඒක මැරිලා යනවා.

එතකොට මේ රූප රාග **peak** එකට අනතුරුව වේදනා රාග හටගෙන “සරාගං විත්තය” කියන එක ඇති වෙනවා. මෙසේ අභිජ්ඣා වෙනවා. යමෙක් මගඵල ලබන්නේ, මෙය ගැලවෙන්නේ යයි ප්‍රීතිය ඇති වුණා. ප්‍රීතිය ඉතින් නොකඩවා ගැලුණා, කිමෙක් ද මම මේ ප්‍රීතියට කැමති වී ජීවත් වන්නේ, මෙය අනිත්‍යයි සිහි කරන්නේ, ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. ඉතින් ඒ භාවනා කොටස එතෙන්දි කළා.

මතක ඇති අර, “විමොවයං විත්තං, අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. අනිච්චානුපස්සි, අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. විරාගානුපස්සි, අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. නිරොධානුපස්සි, අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. පටිනිස්සග්ගානුපස්සි, අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති”

එතකොට, එතැනින් අපි, ඒ භාවනාවේ ඒ කොටස එතැනදි කරන්න ඕනෑ. කළහම ඔය “න සඤ්ඤසඤ්ඤී න විසඤ්ඤ සඤ්ඤී,” ගාථාවට පැමිණෙනවා. අපි නිරෝධයට හරි කැමති වෙනවා නම් මේ නිවන වෙන්නේ නෑ. නිවන නොවන්නේ ය. එතකොට මෙතෙන්දි අර **diagram** එක සිහි වෙනවා.

මේ **advanced 2** එකේ, තියෙන්නේ ධාතු එක පැත්තක, අනිත් පැත්තේ සංස්කාර. එතකොට ඉදංසච්චයයි භය අගතියයි අතර සංස්කාර. එතන ඊළඟට වම් පැත්තෙන් අපිට එනවා, ඒ රූප ස්පර්ශ වේදනා භය අගති. එතකොට ඔය සංස්කාර කෙළවරයි, රූප ස්පර්ශ කෙළවරයි කල්පනා කරන්න ඕනෑ.

මෙතන අපි අභිජ්ඣා වෙන්නේ නැතෙයි කියලා, ඒවා ගන්නවා නම් අර අනිත් පැත්තෙන් අපි දන්නවා සංස්කාර පැත්ත. එතකොට සංස්කාර නිසා රූප සෙවීම යම්

ආකාරයකට නොකළ යුතු ද, එසේ ම නිරෝධය සාදන සංස්කාර ද එසේ ම නොසෙවිය යුතුයි. මේ විදිහට මට වැටහුණා. “Excellent” කියලා ඇහුණා. මෙසේ දෙකෙළවර ධර්මයන් ඒ කියන්නේ සංස්කාර, රූප ස්පර්ශ නිරුද්ධ වන්නේ “බුදු කූටිය” පහළ වෙනවා. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/06/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාහිෂන්තො, නිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාල්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.”

ඒකේ ඕගොල්ලො දන්නවා අර රූපයේ රාගය 6.2, 6.4, 7.1. ඊට පස්සේ 6.4 යි ආපහු යනවා 6.6ට ඒක අත්තා කරගත්තා. දැන් ඒ පාර වේදනා රාගය. දිට්ඨි අනුසයත් එක්ක 7.7, මේක peak එක. ඊට පස්සේ 8.2.

එතකොට මේ රූප රාග peak එකට අනතුරුව වේදනා රාග හටගෙන සරාගං විත්තය ඇති වෙනවා. මෙසේ අභිජ්ඣා වෙනවා. යමෙක් මගඵල ලබන්නේ, මෙයින් ගැලවෙන්නේ යයි ප්‍රීතිය ඇති වෙනවා. ප්‍රීතිය නොකඩවා ගලනවා. කීමෙක් ද මම මේකට කැමති වී ජීවත් වන්නේ ද? මෙය අනිත්‍යයි සිතන්නේ, අර ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා. ඒකේ, “විමොචයං විත්තං, අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. අනිච්චානුපස්සි, අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.”

එතකොට මේ වෙලාවේදී, අපි දන්නවා ඊයේ භාවනාවේදී, අර නිත්‍යයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව නේ දිට්ඨි ආශ්‍රව. අර දිට්ඨි ඕසය එහෙම නැති වෙනවා කියලා. ඉතින් මේ දකුණු පැත්ත ඔළුවේ, ඒ පැත්ත පාත් වෙලා, තමන්ට දැනෙනවා. ඒ ප්‍රඤාව නිසා. ඒක හරියට අර පොල් කටු හැන්දක කෝටුව බුරුල් වෙලා නම් තියෙන්නේ, ඒ කෝටුව හයි කරලා තියෙන පැත්ත, පාත් වෙනවා. පාත් වුණා ම, එක පැත්තක් උඩට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ ඔළුව අන්න ඒ වාගේ.

ඊට පස්සේ විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති මෙතෙන්දි අභිජ්ඣා නොවීම කියන එක සිහි කළා. ඒක අපි දන්නවා, ඔය අභිජ්ඣාවෙන් නන්දිය, ඊට පස්සේ ඒකෙන් 50% පාර, ධම්මමච්ඡරිය, එතැනින් මනොසඤ්ඤාවෙන් අපි පල්ලෙහාට යනවා පරාමාසකායගන්ථයට. අභිජ්ඣාව කියන එක යනවා.

එතකොට ඕකට තමයි අපි අභිනිවේස වෙන්නේ, විත්ත සංස්කාරවලට. ඕක ඔය ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ slide 6 වල විදිහට අපි කල්පනා කරන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ චේතනාවත් එක්ක, අභිජ්ඣාව එකතු වුණා, ඉන් අනතුරුව පරාමාසගත වුණා. ඒ විත්ත සංස්කාරයන්ට ඇලීම කියන එක, පරාමාස අභිනිවේස අවිද්‍යා ආශ්‍රව.

එතකොට මේ අභිඡ්ඤාව ඉවත් කිරීම කියන එක සිහි කරනකොට, සතිය කියන එක ඇති වුණා. වම් පැත්ත කියන එක පාත් වුණා. වෙනො විමුක්තිය ඇති වෙලා, ඒ වම් පැත්ත සුඛයි කියලා හොඳින් දැනෙනවා. මේක ඉතා ම ශාන්තයි. ඒ කියන්නේ ප්‍රඥා විමුක්තියත් වෙනො විමුක්තියත් සිදීමකින් තොරව, ගිලිහී යෑමකින් තොරව පවතිනවා. අන්න ඒ නිසායි.

මෙහෙම ටික වෙලාවක් ඉඳලා කල්පනා කළා, මේ අභිඡ්ඤා නැති වෙන්නේ කෙසේ ද කියලා. කාමෙසු විනෙයා කියලා. කාමෙහි ගිජු බව දුරලනවා. මෙය කෙසේ නැති වන්නේ ද? සතර ආහාර දුක්ඛයේ කුමක් නැති වීමෙන් ද? රහතන් වහන්සේ උදව් කළා. “කාම යෝගය නැති වීමෙන්.” එතකොට “සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො” දැන් අපි දන්නවා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කීවත්, ඕකත් ඔතෙන්ට කාමයට අයිති වෙනවා.

ඊළඟට කල්පනා කළා අලෝභ පාරේ කොච්චර දුරකට ආවා ම ද, මේක නැති වෙන්නේ? හතර වෙනි ධර්මය. සමථ නිමිත්ත. සුතමය ප්‍රඥාව, සවිතක්ක සච්චාර සමාධිය, අධිචිත්ත ශික්ෂාව, ඒකෙන් සමථ නිමිත්ත.

එතකොට සමථ නිමිත්තෙන් තමයි මේ කාමයෙහි ගිජු බව, දුරලීම කියන එක සිදු වන්නේ. එතකොට අර ඔළුවේ, තමන්ට ඡේනවා, කුඩා parts දෙකක් තියෙනවා කියලා. අර දකුණු පැත්තත් නෑ, වම් පැත්තත් නෑ, යටින් බැහැලා පොඩියට පොඩි දෙයක් තියෙනවා කියලා.

ඊළඟට නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, ස්පර්ශ නොවීමෙන් එක ම තලයක්වත් අල්ලා නොගැනීම කියන එක, ඊයේ භාවනාව මෙන් සිහි කළා.

එතකොට, පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති. ඒක සිහි කිරීමෙන් අනතුරුව, මේ බුදුපියවරුන්ට කෘතඥතාවය පළ කළා. එතකොට ඔළුව විශාල වී තියෙනවා. ශුන්‍ය බවත් දැනුන. බුදුපියවරු නිරෝධයට සමවැදිව්ව බවත් වැටහුණා.

සහම්පති බුදුපියා පමණක් අප වෙනුවෙන් නිරෝධයට නොගොස් සිටින බව පෙනුණා. ඉතින් ඇඬීමට තරම් කරුණක් වුවත් ඒ බව පවසා, නොහඬා, කෘතඥතාවය පළ කළා.

මේක මේ සිද්ධ වුණේ 22/06/2018 දවසේ. නිවාඩු දවස තියෙන්නේ එදා. රහතන් වහන්සේලා නිරෝධයට යනවා ඒ දවසට. හැබැයි සහම්පති බුදුපියා අපි වෙනුවෙන් ඇහැරිලා ඉන්නවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/06/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ, උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.”

ඒකේ රූපයේ ඡන්දය කියන එක බැලුවා. ඉෂ්ට වස්තුවයි, සුඛ වේදනාවයි. අපි විවිධාකාරයෙන් රූපයන්ට ඇලෙනවා. මනාප වූ කාන්තා රූප, පුරුෂ රූප, කැමති ආහාර. ඉතින් මේ ඡන්දය ප්‍රභාණය කළ යුතුයි. මෙතෙන්දී “පහාන සඤ්ඤාවට” පැමිණියා.

“උප්පත්තං කාම විතක්කං නාධිවාසෙති පජහති, විනොදෙති, ඛ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති. උප්පත්තං ව්‍යාපාද විතක්කං නාධිවාසෙති පජහති, විනොදෙති, ඛ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති, උප්පත්තං විහිංසා විතක්කං නාධිවාසෙති පජහති, විනොදෙති, ඛ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති, උප්පත්තං චුප්පත්තො අකුසලෙ ධම්මෙ, නාධිවාසෙති පජහති, විනොදෙති, ඛ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති.”

එතකොට එකේ පළමුවෙන් ම අපිට ඡේතවා උපන් කාම සිතුවිල්ල නොඉවසයි, අත්හරියි, දුරු කරයි, කෙළවර කරයි. අභාවයට පමුණුවයි. දෙවෙනිවට එනවා, උපන් ව්‍යාපාද සිතුවිල්ල නොඉවසයි, අත්හරියි, දුරු කරයි, කෙළවර කරයි. අභාවයට යවයි. තුන් වෙනියට එනවා, උපන් විහිංසා සිතුවිල්ල නොඉවසයි, අත්හරියි, දුරු කරයි, කෙළවර කරයි. අභාවයට යවයි. උපතූපන් ලාමක අකුසල ධර්මයන් නොඉවසයි, අත්හරියි, දුරු කරයි, කෙළවර කරයි. අභාවයට යවයි කියලා.

ඉතින් අපි ඕක කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඔය පළවෙනිවට කීව කාරණාව අපි ඒ කබලිංකාර ආහාර පාරේ පහළට යන්නේ නැතෙයි කියන එක, කාම සිතුවිලි ඉවසන්නේ නැතුව. ඊළඟට ව්‍යාපාද සිතුවිල්ල කියනකොට අර ස්පර්ශ ආහාර පාරේ යන්නේ නැති වෙන්න. ඊළඟට තුන් වෙනියට විහිංසා සිතුවිල්ල කිව්වහම, ඉතින් රූපයෙන් සඤ්ඤාව මෝහ පාරේ යන්නේ නැති වෙන්න. එතකොට හතර වෙනුවට තියෙනවා උපතූපන් ලාමක අකුසල ධර්මයන් ඉවසන්නේ නෑ කියලා.

එතකොට උපන් ඒවා නම් ඉවසන්නේ නෑ කියන එක. නූපන් එක කොහොම ද? අපි හිතමු කවුරු හරි කෙනෙක් මේ විත්‍ර පටියක් අද හවසට බලනවා යයි කියලා පවසනවා

කියලා. ඒක බැලුවාට පස්සේ, ඒ එදා හවස දී එයාට අකුසල ධර්මයෝ හටගන්න පුළුවන්. එතකොට අන්න ඒවා අයිත් කරනවා කියන එකයි.

එතකොට ඕකෙ අපි ඔය හිංසා නොකිරීම සිහි කරනකොට, ඉතින් අමෝහ පාරේ යනවා කියන එක සිහි වෙනවා. ඉතින් එහෙම නම්, අපිට එනවා ඔතන “නිබ්බානං රතනං” කිරිත්වා ආශ්වර්ය භාවෙන අතුලං.” නිවන රතන කොට, ආශ්වර්යභාවයෙන් අතුලයි. ඒ කුසලයාගේ ඉපදීමක්, දැනීමක්, නුවණින් දැකීමක් ඇත්ද මේක අමෝහයයි.

මේක අපි ඊයේ බැලුවා නේ භාවනාවල, අර ගිහිල්ලා සිත නතර වෙලා ඉන්නවා කියන එක. එතකොට ඒක උණත් අපි දැන් කල්පනා කරන්න ඕනෑ ඉතින් මේකටත් අපි ඇලෙන්තේ නැති වෙන්න ඕනෑ නිර්වාණයත් එක්ක බැලුවහම. ඉතින් ඕක තමයි එතන අර විභව දිට්ඨිය කියන එක පහ කරන්න ඕනෑ.

ඉතින් ඕක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා 20/05/2016 අත්තවාද උපාදාන භාවනාවෙදි. ඒ භාවනාව මේ භාවනාවට ඉස්සෙල්ලා මම බැලුවා.

ඒකේ පෙන්නනවා, අපි නැවතත් ඒක සිහි කරනවා නම්, යම් දිට්ඨි උපාදානයක් නිසා අත්තවාද උපාදානය වන්නේ නම්, එය මුදිතා වෙතො විමුක්තිය මගින් ම ගැලවිය නොහැක. කුමක් නිසා ද? අත්තවාද උපාදාන ධර්මයෝ සංස්කාර විෂයයෙහි පවතින නිසායි. මුදිතා වෙතො විමුක්තියේ පරාසය වෙන්නේ දිට්ඨියෙන්. එතකොට එය හව දිට්ඨි, විභව දිට්ඨි වශයෙන් දෙයාකාර වෙනවා. එතකොට යම් හව දිට්ඨියක් වේ ද, එය පහසුවෙන් ගැලවිය හැකි වන්නේ ය. විභව දිට්ඨිය ගැලවීම මුදිතා වෙතො විමුක්තියට තරමකට අපහසුයි. එසේ වන්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වැනි සංස්කාර නිසා වන ධර්මයෝ සියුම් බැවිනි. එයට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය උදව් උපකාර වන්නේ නම්, විභව දිට්ඨිය ගැලවීම කළ හැකි වන්නේ ය.

හව දිට්ඨිය යනු කුමක් ද? යම් හවයේ පැවැත්මක් ඇත්ද, ඊට උදව් උපකාර කරන්නා වූ, තුඩු දෙන්නා වූ දිට්ඨිත්. විභව දිට්ඨිය යනු කුමක් ද? යම් හවයක නැවතීමක් ඇත්ද, එයයි. හවය යනු කරුණයි. විභවය යනු කරුණිම නතර වීමයි. අන්න අපි නිරෝධය කිව්වහම ඉතින් එතන අනාශ්‍රවය කරුණිම නතර වීම. එතකොට මෙයට අනාශ්‍රව විත්ත අවස්ථාව ද ඇතුළත් වෙනවා. යමෙක් “අනාශ්‍රව විත්තයෙන් හෝ ජීවත් වෙමි” යි කියලා සිතයි ද, ඒකෙන් අඩු පාඩුවක් තියෙනවා.

විභව දිට්ඨියට තුන් ධර්මයක් අඩංගුයි. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය, නිරෝධසමාපත්තිය, අනාශ්‍රව විත්තයෙන් ජීවත් වෙමි කියන සිතුවිල්ල. උපෙක්ඛා අප්‍රමාණයෙන් කෙසේ නම් විභව දිට්ඨිය පහ කිරීමට උදව් උපකාර කරයි ද? මුදිතා වෙතො විමුක්තිය ඇති අයකු දිට්ඨිත් ඉවත් කිරීම සඳහා ගන්නා වූ යම් වැයමක් වේ ද, උපෙක්ඛා වෙතො විමුක්ති අපි කිව්වා, ඒ භාවනාව අපි කරලා තියෙනවා 14/05/2016

දී. ඒකේ සාකච්ඡා කළ ආකාරයෙන් සක්කාය දිට්ඨි column එක සම්පූර්ණයෙන් ම පහ වන්නේ නම් ආශ්‍රව නැසීම කළ හැකි ය.

යම් මුදිතාවක් වේ ද, එමගින් සක්කාය දිට්ඨි column එක නැසීමට යම් විරියක් භාවිතා කළේ ද, එය වළකන්නා වූ සංස්කාරයන් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් පහ කරන්නේ නම් එම දෙදෙනාගේ එකතු වීමෙන් අනාශ්‍රව වී ආශ්‍රව නැසීම කරන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපි ඔය නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය, නිරෝධසමාපත්තිය ඒ වගේ ගිහිල්ලා තියෙන ඒ සංස්කාරයන්, ඒවා පහ කරන්න ඕනෑ.

එතකොට එහෙම නම්, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් අපිට ජේනවා මේ තුන් ධර්මයක් උපෙක්ඛාව ඇති නම් අපි පහ කරනවා. ඒ කියන්නේ නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයේ නොපිහිටා ද, නිරෝධයේ ද නොපිහිටා ද, අනාශ්‍රවයෙන් ජීවත් වෙමිසි නොසිතා ද, මේ සියලු තැන්හි මම ය මාගේ වශයෙන් සතුටු නොවේ ද, එසේ වූ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මුදිතා වෙතො විමුක්ති සමඟ එකතු වන්නේ, අත්තවාද උපාදාන නොවී නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරනවා. ඒ කියන්නේ නතර වූ දෙයටත් උපෙක්ඛාවක් තියෙන්න ඕනෑ. නිරෝධය ඇති කරන සංස්කාරයන් පවා, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය මගින් පහ කරන්න ඕනෑ. නැත්නම් අපි එතෙන්ට ම ගිහින් එතන ම ඉන්නවා කියන එකයි තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/07/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, ඒ පූජාවෙන් පස්සේ.

එතකොට අද පටන් ගත්තා සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන්. සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො. ඒකේ රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය. වේදනාවේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය. සඤ්ඤාවේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය සිහි කළා. දැන් අපි දන්නවා, 19/10/2017 නිබ්බාන භාවනාවේ අපි පෙන්නා දීලා තියෙනවා ඔය අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා. මේකට ඡන්දය ඇති වෙනවා. මෙය සඤ්ඤාව ඡන්දය නම් වෙනවා. මාන අනුසය මගින් මෙහි පහදිනවා. එමනිසා සඤ්ඤාවේ රාගය ඇති වෙනවා. ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව තණ්හාව මගින් කරකැවීම නිසා සඤ්ඤාවේ නන්දිය ඇති වෙනවා. මේ විදිහට දිට්ඨි උපාදානය වෙලා සඤ්ඤාවේ උපාදාන වීම කියන එක ඡේනවා.

ඊට පස්සේ, දිට්ඨි ඕසය, සඤ්ඤාවේ අධිට්ඨාන ධර්මය ලෙස දකින්න ඕනෑ කියලා අපි කල්පනා කළා. දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇහිල්ල දික් කරනවා. සුඛ යයි කියලා පවසනවා. මේ විදිහට අභිජ්ඣා වෙනවා. එතකොට මේ විත්ත සංස්කාරයට ඇලීම, අභිජ්ඣාව. ඒක සඤ්ඤාවේ අභිනිවේසය. සඤ්ඤාවේ අනුසය ලෙස අවිද්‍යා අනුසය ගත යුතුයි කියලා බැලුවා. මෙතෙක්දී සියලු විපල්ලාසයන් ස්ථිර වෙලා තියෙනවා.

මේ සඤ්ඤා නිසා භය ආකාර වූ දිට්ඨින් ඇති වෙනවා. ඒක අර සබ්බාසව සුත්‍රය විදිහට හිතන්න ඕනෑ. මේ දිට්ඨින් ඉදංසච්චගත වෙනවා. ඉන් අනතුරුව පියෙහි විජ්ජයොග සිද්ධ වෙනවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ කරලා සම්මා දිට්ඨි උපසම්පජ්ජ විහරති. මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් මිච්ඡා සංකප්ප. මෙය පහ කිරීම සඳහා ප්‍රභාන සඤ්ඤාව භාවිතා කරන්න ඕනෑ. “උජ්ජන්තානං කාම විතක්කං නාධිවාසෙති පජහති, විනොදෙති, ඛයන්තිකරොති, අනභාවං ගමෙති.”

සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්පය. මෙතෙක්දී කුමක් ද අත හරින්නේ? අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, විහිංසා විතක්ක. එතකොට උජ්ජන්තානං කාම විතක්කං නාධිවාසෙති, පජහති, විනොදෙති, ඛයන්තිකරොති, අනභාවං ගමෙති. ඛයන්තිකරොති කියන්නේ කෙළවර කරනවා. එතකොට මොකක් ද මේ අපි කෙළවර කරනවා කියලා කියන එකේ තියෙන්නේ? දැන් මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් අභිජ්ඣාව කියන එක. සම්මා දිට්ඨියෙන් වන අනභිජ්ඣා මගින් කෙළවර කරනවා. එසේ නම් කෙළවර කරන්නේ අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, විහිංසා විතක්ක කියන ඒවා.

අහිච්ඤා නැති කිරීමට, කාමෙසු විනෝයා ගෙඩං. එතැනින් සම්මා වාචාවට පැමිණියා. පහන සඤ්ඤා ඉහත භාවිතා කරන්නේ ඉන් අනතුරුව ආරති, විරති, පටිවිරති යන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ දෙක සම්බන්ධයි. එතකොට අපි දන්නවා, මේ උපන් කාම සිතිවිල්ල නොඉවසනවා. අත්හරිනවා, දුරු කරනවා, කෙළවර කරනවා, අභාවයට පමුණනවා කියලා නේ ද?

දැන් ඕක මතක තියාගන්න පුළුවන්. දැන් ඔය උප්පන්නානං කාම විතක්කං නාධිවාසෙති ඉවසන්නේ නෑ. පජ්භති කියන්නේ **let go** කියන එකයි. ඒක අත්හරිනවා. දැන් ඕක මතක තියාගන්න පුළුවන්, අපි හිතමු ගැනු ලමයකුයි පිරිමි ලමයකුයි ඉන්නවා. එතකොට ඒ ගැනු ලමයා අත් හැරියා. ඒක තමයි පජ්භති කියන්නේ. විනෝදෙති කියලා කිව්වහම, අන්න දුරු කිරීම කියන එක කලා. ඇත් වුණා. ඊට පස්සේ කෙනෙකුට කල්පනා කරන්න පුළුවන්, බ්‍යන්තිකරොති, කෙළවර කලා. ඒ **affair** එක ම **end** කලා. ඊට පස්සේ අභාවයට පමුණනවා. අභාවයට පමුණනවා කිව්වහම මේ මනුස්සයා ගැන මොකක්වත් හැඟීමක් නෑ. හිතන්න කෝ දැන් ගෙයක් වුණත්, පරණ වෙලා, කඩාගෙන වැටිලා වාගේ තියෙනවා, මේකේ ආපහු ජීවත් වෙනවා කියලා හිතන්නේ නෑ නේ. අන්න ඒ වගේ අභාවයට පමුණනවා කියන එක.

ඉතින් ඕකේ කාරණා තුනෙන් ඔය විනෝදෙති, බ්‍යන්තිකරොති, අනභාවං ගමෙති, කියන එක ඔය ආරති, විරති, පටිවිරති කියන එකට සම්බන්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ, විනෝදෙති දුරු කරනවා, **drive out** කියන එකයි. ඒකෙදි ගත්තහම ආරති, දුරු වීම කියන එක එතෙත්ට එනවා. විනෝදෙති වුණාට පස්සේ තමයි දුරු වීම කියන එක.

ඊළඟට බ්‍යන්තිකරොති කියන්නේ කෙළවර කරනවා. **Ending** කියන එක නේ. එතකොට ඒක එනවා විරති කියන එකට. ඒකෙන් තමයි විරති කියන එක. වෙන් වීම කියන එක.

ඊට පස්සේ අනභාවං ගමෙති. අභාවයට පමුණනවා. එතකොට ඒකෙන් එනවා පටිවිරති කියන එක. පහසුවෙන් ඉවත් වීම කියන එක. අරකේ ජීවත්වන්න හිතන්නේ නෑ කියලා කිව්වේ නේ ද.

එතකොට ඊළඟට එනවා, උපන් නූපන් ලාමක අකුසල් ධර්මයන් නොඉවසනවා කියලා. උප්පන්නූපන්තෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ, ඒක අත්හරිනවා, දුරු කරනවා, කෙළවර කරනවා. අභාවයට පත්කරනවා. අන්න ඒකෙන් තමයි වේරමණී කියන එක වන්නේ සිද්ධ වන්නේ. එතකොට වෙන් වීම නිසා වන සුබය භුක්ති විඳිනවා කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේක දැක්ක ගමන් ඉතින්, ඒ වෙලාවේ, ඇඟ පුරා ප්‍රීතිය ගැලුවා. ඉතින් මේ තථාගතයන් වහන්සේ පුදුම දෙයක් දැකලා තියෙනවා කියන එක තමන්ටත් වැටහෙනවා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/07/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, ඒ පූජාවෙන් පස්සේ.

මම පුලි 11 වෙනිදා නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒක නැවතත් මතක් කරනවා නම්, ඒකේ අර සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් අරගෙන, ඒ රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය. වේදනාවේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය. සඤ්ඤාවේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය සිහි කළා. ඒකේ අපි දන්නවා, ඒ සඤ්ඤාවේ ඡන්දය ඇති වෙන්නේ අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඒ සඤ්ඤාව ඔසවනවා. මානය විසින් පැහැදෙනවා. පැහැදුනාම සඤ්ඤාවේ රාගය. ඊට පස්සේ ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව, තණ්හාව මගින් කරකැවීම නිසා සඤ්ඤාවේ නන්දිය ඇති වෙනවා කියලා.

එතකොට මේ විදිහට දිට්ඨි උපාදානය වෙලා සඤ්ඤාවේ උපාදාන වීම, දිට්ඨි ඕසය, සඤ්ඤාවේ අධිට්ඨාන ධර්මය. දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරනවා. සුඛ යයි කියලා පවසනවා. මේ විදිහට අභිජ්ඣා වෙනවා. මේ විත්ත සංස්කාරයට ඇලීම, ඒ කියන්නේ අභිජ්ඣාවට ඇලීම තමයි සඤ්ඤාවේ අභිනිවේසය. සඤ්ඤාවේ අනුසය ධර්මය ලෙස අවිද්‍යා අනුසය ගන්න ඕනේ. එතකොට මෙතෙන්දි අපි සියලු විපල්ලාසයන් ස්ථිර වෙලා කියලත් බැලුවා.

මේ සඤ්ඤා නිසා භය ආකාර වූ දිට්ඨින් ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ සබ්බාසව සුත්‍රයේ විදිහට අපි ඕක සාකච්ඡා කළා. මේක පියෙහි විජ්ජයොග කියන එක ඇති වෙනවා කියලා. ඉතින් මේක පහ කරන්න අපි කල්පනා කළා ප්‍රභාන සඤ්ඤාව භාවිතා කරන්න ඕනෑ කියලා. “උජ්ජන්තානං කාම විතක්කං නාධිවාසෙති පජහති,” කියලා.

එතකොට සම්මා දිට්ඨියෙන් සම්මා සංකප්පය. මෙතෙන්දි අපි මොකක් ද අත හරින්නේ? අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, විහිංසා විතක්ක, කියන ඒවා. එතකොට මේකේ පෙන්නනවා බ්‍යන්තිකරොති. ඒ කියන්නේ උජ්ජන්තානං කාම විතක්කං නාධිවාසෙති පජහති, විනොදෙති, බ්‍යන්තිකරොති, අනභාවං ගමෙති. බ්‍යන්තිකරොති කියන්නේ කෙළවර කරනවා. Ending කියන එක. මොකක් ද? මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් වන අභිජ්ඣාව, සම්මා දිට්ඨියෙන් වන අනභිජ්ඣා මගින් කෙළවර කරනවා. එහෙම නම් කෙළවර කරන්නේ අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, විහිංසා විතක්ක. එතකොට අභිජ්ඣා නැති කරන්න, කාමෙසු විනොයා ගෙධං. එකෙන් සම්මා වාචාවට පැමිණෙනවා.

එතකොට ඒ පහාන සඤ්ඤාව භාවිතා කළහම, ඒකෙන් අනතුරුව අපිට ආරති, විරති, පටිවිරති කියන එක සිද්ධ වෙනවා කියලා බැලුවා. ඒකෙ සම්බන්ධතාවය අපි පෙන්නා

දුන්නා. විනොදෙති කියන එකෙන් ආරති, බ්‍යන්තිකරොති කියන එකෙන් විරති, අනභාවං ගමෙති තියෙන එකෙන් පටිවිරති කියන එක එනවා කියලා.

දැන් මේ අද භාවනාවෙදි බැලුවේ, මෙහෙම උණාට පස්සේ ආර්ය වූ සම්මා සංකප්පය කියන එක මට සිහි වුණා. ඒකේ පෙන්නනවා.

“කතමා ච භික්ඛවෙ සම්මා සංකප්පො අරියා අනාසවා ලොකොත්තර මග්ගච්චා, යො කො භික්ඛවෙ අරිය චිත්තස්ස අනාශ්‍රව චිත්තස්ස අරිය මග්ගං සමච්චිනො අරිය මග්ගං භාවිතො තක්කො, චිත්තකො, සංකප්පො, අප්පණා ව්‍යාපනා වෙනසො අභිනිරොපනා වචී සච්චාරා. අයං භික්ඛවෙ සම්මා සංකප්පො අරිය අනාසවා ලොකොත්තර මග්ගච්චා” කියලා.

එතකොට දැන් අපි ටිකකට ඉස්සෙල්ලා පෙන්නුවා වචී සච්චාර නැවතීම කියන එක. ඒක ඒ ආකාරයෙන් සිද්ධ වෙනවා නම්, පෙර එම වචී සච්චාර නිසා යම් අභිජ්ඣාවට තුඩු දීමක් වූයේ ද, එම ධර්මයේ සිත මැඩගෙන නොසිටී. සබ්බාසව සුත්‍රයේ විදියට සිතන්න ඕනෑ.

අපි දන්නවා, සංස්කාර අත්තා ඉවත් වුණා නම්, සඤ්ඤා අත්තා ඉවත් වෙනවා. එහෙම නම්, අභිජ්ඣාව ඉවත් වීම මගින් ආර්ය වූ සම්මා සංකප්පය ඇති වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්වීම ඉවත් වෙනවා. එහෙම නම් භාවිත සිලය මගින් භාවිත චිත්තය ඇති වීමට උදව් උපකාර වෙනවා. ඒක හොඳින් වැටහෙනවා. භාවිත චිත්තය මගින් විරිය සමාධි, එතකොට අපිට ජේනවා ඊර්ණ්‍යා, මක්ඛ වැනි ධර්මයන් අපි ඉවත් කරනවා. කුමක් නිසා ද? මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව ඉවත් වෙනවා නම්, පදුට්ඨමනසච්ඡිකප්පය නොවේ.

එතකොට එහෙම නම්, අපිට ජේනවා මේ ක්‍රෝධයෙන් ඇති වෙනවා මක්ඛය, මක්ඛයෙන් ඊර්ණ්‍යාව. පදුට්ඨමනසච්ඡිකප්පය නිසායි ඕක ආවේ. අන්න ඒක කරා ගියා නම් මේ ධර්මයන් ඉවත් කරන්න පුළුවන් කියන එක.

එතකොට අන්න ඒ අවස්ථාවේ දී, තමන්ට ජේනවා, මෙතන බුදු භාමුදුරුවන්ගේ වචන නෑ. බුද්ධ වචනය නෑ. හැබැයි, බුදුභාමුදුරුවෝ ඉන්නවා. බුදුභාමුදුරුවෝ ඉන්නේ නිර්වාණයේ.

බුදුභාමුදුරුවෝ state of Nibbana achieve කරලායි මෙතන ඒ විදිහට ඉන්නේ, මෙතන වචී සංඛාරය නෑ. කියන එක, ඒ තරම් ලස්සනයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/07/2018 - නීඛිබාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අර සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් අරගෙන. ඊයේ අපි බැලුවා නේ භාවිත සීලය මගින් භාවිත චිත්තය කියන එක. අද භාවිත කායෙන් භාවිත සීලය කියන කොටස තමයි බැලුවේ.

එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා පාණානිපාත කරන අයකුට මරණය දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ. අදත්තාදානය කරන අයකුට ජාතිය දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ. කාමයෙහි වරදවා හැසිරෙන කෙනෙකුට ජරා, ව්‍යාධි දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ. එතකොට, මේ කාරණා මගින් විමංසාව ඇති වෙනවා. ඒ සුඛ නොව දුක, බව වටහා ගන්නේ, පෙර සුඛ ලෙස ගත්තා වූ මුසාව පහ වී යන්නේ, සම්මා වාචාවට අවතීර්ණ වෙනවා.

එතකොට මරණය දුක බව වැටහෙන්නේ, නිත්‍යභාවයක් නොමැති යයි පිළිගන්නේ, සම්පපුලාප ඉවත් වන්නේ, සම්මා වාචාව ස්ථිර වෙනවා. මේ විදිහට, භාවිත කාය මගින් භාවිත සීල විම වටහා ගන්න ඕනෑ.

එතකොට මේකෙන්, ඒ කියන්නේ, ඒ මානය අඩු බව, එහි ප්‍රභාණය උදව් උපකාර වෙනවා කියලා අපි දන්නවා. මේකේ පෙන්නන්නේ, අපි දන්නවා අර දස අකුසලය දුක් 12ට match කරලා බලනවා නේ.

ඒකේ පළවෙනි එකේ තියෙන්නේ, අර ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ. එතකොට, ඒක භාවිත කාය කොටසින් ඒක තේරුම් ගත්තා නම්, දුකයි කියලා, එහෙම නම් සුඛයි කියන මුසාව එතන යනවා. එතකොට ගියායින් පස්සේ සම්මා වාචාව කියන එක, භාවිත කායෙන් භාවිත සීලය කියන එකට එනවා. ඉතින් එතෙන්නට ආවට පස්සේ අපි ඊයේ සාකච්ඡා කළා නේ භාවිත සීලය මගින් භාවිත චිත්තය, එහෙම නම් ඒ භාවනාව නැවතත් කරගෙන යන්න ඕනෑ. ඒක වෙන්නේ, අර සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් අරගෙන පහළට ඇවිල්ලා, ආපහු උඩට යනවා. ඒක circle වෙලා යන එකක් තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/07/2018 - නිබ්බාන - මිච්ඡාදිට්ඨියේ අවසානය

Nibbāna - End of Micchādītthi

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද ඊයේ භාවනාව මම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ භාවනාවේදී අපි අර සත්තො ගුණායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තම, අපි අර රූපයේ ඡන්දය. වේදනාවේ ඡන්දය. එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා සාතයි, අසාතයි කියන එක. ඉෂ්ට වස්තුවයි සුඛ වේදනාවයි නේ ද? එතකොට වේදනාවේත් ඡන්දය වෙනකොට ඉෂ්ට වස්තුවයි සුඛ වේදනාවයි.

එතකොට ඊළඟට, අපි ඔතන ඉෂ්ට වස්තුව කියන එක ගන්න කෝ බබෙක්. ලස්සන බබෙක් ගන්න කෝ. ඊට පස්සේ, අපි එනවා ඒ රූපයේ රාගය කියන එක. රූපයේ රාගයට එතකොට, දැන් අපිට ජේනවා, එතන අපි පටන් ගන්නවා, 6.2. ඒ කියන්නේ අර ලාභය පවතිනවා කියලා, නිත්‍යභාවය. ඒ කියන්නේ මොකක් ද? අර බබා ඒ විදිහට ම, soft විදිහට ම ඉන්නවා කියලා. මේක පවතිනවා කියලා එකක් නේ මේ තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ දැන් අපි ඒකේ peak එකට ආවා. අන්ත සුඛයි කියන කතාව. එතන පරාමාසගත වීම කියන එක වරදවා වටහා ගත්තා. ඔළුව තියෙන්න ඕනෑ එතෙත්දී, මේ බබා කියන එක්කෙනා පවතින්නේ නෑ නේ. ජරාවට පත් වෙනවා නේ. නමුත් අපි වැරදියට සුඛයි කියලා අතන ඒකත් එක්ක පරාමාසගත වුණා.

ඊට පස්සේ, අපි වෙන රූපයක් හොයාගෙන යනවා. මේ බබා නැතිව වෙන බබෙක් හොයනවා වගේ නේ, 7.1ට එනවා කියන්නේ. දැන් ඊට පස්සේ, වේදනාවේත් ඔය විදිහට ඒ 7.7 peak එක එහෙම හොඳට බැලුවා. බලලා ඊට පස්සේ, 11/07/2018 නිබ්බාන භාවනාව, ඒ නිබ්බාන භාවනාවේදී අපි සාකච්ඡා කළා, උප්පත්තානං කාම විතක්කං නාධිවාසෙති පජහති, විනොදෙති, ඛ්‍යන්තිකරොති, අනභාවං ගමෙති කියලා.

එතෙත්දී අර ඛ්‍යන්තිකරොති, කිව්වහම, අපි කෙළවර කරනවා කියලා. මොකක් ද කෙළවර කරන්නේ? අර මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් වන අභිජ්ඣාව, සම්මා දිට්ඨියෙන් වන අනභිජ්ඣා මගින් කෙළවර කරනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට එහෙම නම් අපි කෙළවර කරන්නෙ අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, විහිංසා විතක්ක.

එතකොට දැන් අපි පෙන්නුවා මේ මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක හැදෙන හැටි දැන් මෙතන මේ භාවනාවේදී ඔන්න ඔය සඤ්ඤාවේ සම්පූර්ණයෙන් අධිට්ඨාන ඒ ඔක්කොම ටික බැලුවා. ඉතින් අධිට්ඨාන කිව්වහම දැන් අර බබාගේ කතාවේදී අපිට ජේනවා බබා

ගැන තිබෙන්නා වූ, ඒ හැඟීම් “මේක ළමයා බොහොම soft කියලා, කකුල් එහෙම soft කියලා,” ආදී වශයෙන් තියෙන රූප කොටස්, ඕක ආවේ කොහොට ද? සඤ්ඤාවට. එතකොට, බබාගේ ස්පර්ශය නිසා හරි ඇති වෙන වේදනාව, ඒකත් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ සඤ්ඤාවට.

එතකොට, ඕක නේ අපි අර අවිද්‍යා අනුසයෙන් උස්සන්නේ. මුලින් ම වැඩේ පටන් ගන්නේ ඕකෙන් නේ. පළවෙනි රවුමේ ම ඕක තමයි, සඤ්ඤාවයි උස්සන්නේ. දැන් ජේනවා ද, අර හරියට අර සිප්පි කටු, පාසී, අරවා, මේවා, පාවී, යන එක වාගේ, මේක මේ සඤ්ඤාවෙන් තමයි මේ කැල්ල ඉස්සුවේ කියන එක.

එතකොට ඕක තමයි අපි අර අධිට්ඨානයේ දී අල්ලාගෙන ඉන්නේ. එතකොට අර බබා ජරාවයි කියලා තමන් ගන්නවා නම්, තමන්ට ජේනවා ඉතින් ඕක ඔතන, ඒක නතර වෙනවා. ඒක යන්නේ නැහැයි කියන එක.

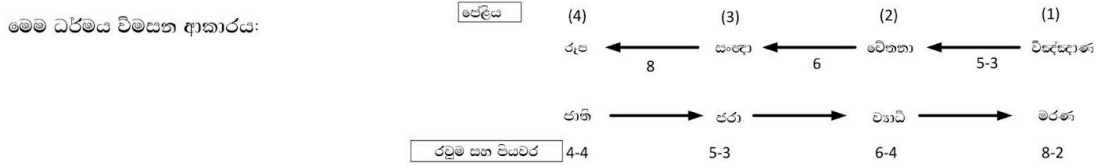
දැන් මේකෙදි අපි බැලුවේ, දැන් අපි කෙළවර කරන්නේ කුමක් ද? යි කියලා අපි කළින් බැලුවහම අපිට පෙනුණා, මේ මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් වන අභිජ්ඣාව, සම්මා දිට්ඨියෙන් වන අනභිජ්ඣා මගින් කෙළවර කරනවා කියලා. එසේ නම් කෙළවර කරන්නේ අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, විහිංසා විතක්ක කියන එක.

දැන් ඉතින් අද මම කල්පනා කළේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය කෙළවර වෙන්නේ කොහොම ද කියන එකයි. ඉතින් ඕක විමසලා බැලුවා, බුදුපියා විමසුවා. රහතන් වහන්සේ පැවසුවා, “යම් පරිදේව වූ සංස්කාරයක් වේ ද, එම සංස්කාරයන් මගින් ඇති වන්නේ දුක්ඛය ම බව දන්නේ, දක්නේ, එම සංස්කාරයන්ගෙන් ඉවත් වීම පටිච්චිකි, සිදු වන්නේ නම් මිච්ඡා දිට්ඨිය කෙළවර වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.” මේක සිද්ධ වෙන්නේ දුක්ඛ table එකේ, පළවෙනි column එක නැති වීමෙන්.

අපේ අර අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිණාමයට පත් වන්නේ නම් මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද? මගේ කියලා ගන්න වටින්නේ නැත්නම්, නන්දි වීම වටින්නේ ද? කියන එක එනව නේ. නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? අන්න අර බබාට යන කතාව ගන්න, සඤ්ඤාවෙන් carry forward කරගෙන ආපු ඒවා ටික, දැන් ආපහු, ඒක හරි ලස්සනයි ඒ දුක්ඛ table එකෙන් ඒකේ අර පළවෙනි column එකේ අර අභංකාර වෙන්න වටිනවා ද? අන්න ඒ විදිහට තමන් එන්න ඕනෑ අතෙන්නට. එතකොට ඒක ගන්නවා ද කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditṭhi	සිලබ්බන පරාමාස	විචිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අත්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ 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 වටීන්තේද?



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

7

16/07/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. “සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො, නිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. දුරේ විචෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.” එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා අර රූපයේ ඡන්දය, රාගය. ඔය විදිහට අපි බලනවා සත්වයා කියන එක.

අද විශේෂයෙන් ම එතන ආවේ, “නිට්ඨං නරො.” ඒ කියන්නේ අපි ඉන්නවා. රාග වශයෙන් රත් වුණා, ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වුණා, ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වුණා, ඉන්නවා. ඔක නේ තියෙන්නේ.

එතකොට අපි මොන ක්‍රමයකින් හරි විචේකයෙන් දුරු වෙනවා, මොකක් හරි එකක් අල්ලාගෙන. ඉතින් අපි දන්නවා, අපි ධ්‍යානයන්ට ගියා ම, පළවෙනි ධ්‍යානයට ගියා ම පංචනීවරණයන්ගෙන් අයින් වීම කියන එක තියෙනවා. ඒ අදහස, හැඟීම තියෙන්න ඕනෑ. ඉතින් මේ කාම ලෝකයේ සුඛයි කියලා මේක ගැලවෙන්න බෑ. දුකෙන් තමයි ගැලවෙන්න තියෙන්නේ. ඒ අදහස බලලා, ඊයේ භාවනාවට ආවා.

ඒකේ කිව්ව නේ, දුක්ඛ table එකේ පළවෙනි column එක සම්පූර්ණයෙන් නැති වෙනවා නම්, මිච්ඡා දිට්ඨි කෙළවර වීම ඛ්‍යන්තිකරොති සිදු වන බව අපි සාකච්ඡා කළා. ඒක සිදු වන්නේ යම් පරිදේව වූ සංස්කාරයක් වේ ද, එම සංස්කාරයන් මගින් ඇති වන්නේ දුක්ඛය ම බව දන්නේ, දක්නේ, එම සංස්කාරයන්ගෙන් ඉවත් වීම පටිච්චිති, සිදු වන්නේ නම් ය, කියන එක අපි ඉගෙන ගත්තා.

අද භාවනාවේදී දුක්ඛ table එකේ පළවෙනි column එක පහළින් පටන්ගෙන, විමසීම කියන එක කළා. ඉතින් ඕගොල්ලෝ දන්නවා පල්ලෙහා ම තියෙන්නේ, අර නන්දිරාගය. ඒ රූපයට සුඛය යන මතය පවරලා තියෙනවා කියලා. ඊට පස්සේ තුන් වෙනි ඡේළියට අභංකාරය. දෙවෙනි ඡේළියේ නන්දිය, 5.5 දි අත්තා, ඉතින් පළවෙනි ඡේළියට, 5.5 අත්තා, සුඛය නිසා ඇති වෙන නිත්‍යභාවය.

එතකොට දැන් ඊයේ භාවනාවේ කෙළවරින් ඡේතවා, යම් සංස්කාරයක් පරිදේව වුණා ද, එනම් මිය ගියා වූ එම සංස්කාරයන්ට අගයක් නොදිය යුතු වන්නේ ය. එනම්, එමගින් නිත්‍යභාවයක් පෙර ඇති වූවා ද, එහි පැවැත්මක් නැති බව පරිදේව වීම මගින් වටහා ගන්නේ, දක්නේ, අභංකාර වීමක් නොවිය යුතු ය. එනම් බබා නිසා පෙර ඇති වූ

සංකල්පයන්ට නැට වුණා වූ මේ උපදානස්කන්ධයේ නිසා යම් අභංකාරයක් වූයේ ද, එය නොවී.

“බල්ලා නැට්ට වනනවා ය” යි අභංකාර නොවිය යුතු ය. මනුස්සයෙක් බල්ලෙක් දැක්කහම, බල්ලා එකක් තමයි බුරන්ත පුළුවන්, කන්න පනින්න පුළුවන්. තව වෙලාවකට බල්ලා නැට්ට වනන්න පුළුවන්. නැට්ට වනනවා නම් මනුස්සයා සතුටුයි. “මාව පිළිගන්නා, දන්නවා” කියලා. අර නටන මනුස්සයා ඒකට සිංදුව හොයනවා කිව්වේ. අන්න ඒ වගේ තමයි.

එතකොට මේ විදිහට අභංකාරය ඉවත් වෙනවා නම්, බැස යනවා නම්, එමගින් ඇති වෙන්නා වූ අත්තා යන්න ඉවත් වෙනවා.

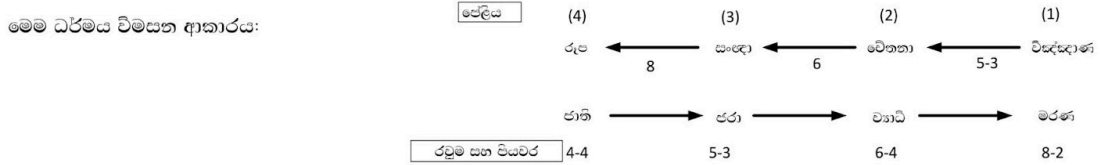
අත්තා යන්න ඉවත් වන්නේ, සම්මා ආජීව වීමෙන් අනතුරුවයි. අත්තා යයි ගැනීම නිසා රූපයන් ලාභ වශයෙන් පෙර ගත්තා ද, මේක ඉවත් වෙනවා. මෙසේ වීමෙන් අනතුරුව රූප සොයා යාමක් නොවන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

දැන් ජේනවා නේ ද සත්තො ගුහායං ගාථාවේ අර්ථය. අපි ඉස්සෙල්ලා හිටියා. රාග වශයෙන් රත් වෙලා, හිටියා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා, හිටියා. දැන් මෙතන ජේනවා, එහෙම හිටියා කියලා ආපහු එතෙන්ට යෑමක් නෑ. අර දුරේ විවෙකා හි කියන එක හරි ලස්සනට එනවා.

දැන් එහෙම නම් මේකට කරන්න තියෙන දේ තමයි මේක. එතකොට “කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා” සුඛයෙන් නෙමේ, දැන් මෙතන රහතන් වහන්සේ පෙනුණුවේ, මේ සංස්කාර කතාවෙන් නේ. “සංස්කාර පරිදේව වුණා” එතැනින් පටන් ගත්තේ. හරි ලස්සනයි. එතකොට ඒක ලස්සනට connect වෙලා දැන් ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditṭhi	සිලබ්බන පරාමාස	විචිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අත්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ 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

22/07/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ, උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

14/07/2018 නිබ්බාන භාවනාවට සිත යොමු කළා. ඒකේ අපි ඉගෙන ගත්තා භාවිත කාය මගින් තමයි භාවිත සීල ඇති වෙන්නේ කියලා.

පාණාතිපාතය කරන අයකුට මරණය දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ. අදත්තාදානය කරන අයකුට ජාතිය දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ. කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම කරන අයකුට ජරා, ව්‍යාධි දුකයි කියලා වැටහෙන්නේ නෑ. ඒ කාරණා තුන මගින් විමංසාව ඇති වන්නේ, “සුඛ නොව දුක” බව වටහා ගන්නේ, පෙර සුඛ වශයෙන් ගත්තා වූ මුසාව පහ වී යන්නේ, සම්මා වාචාව කියන එකට අපි අවතීර්ණ වෙනවා. ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා, මරණය දුක බව වැටහෙන්නේ, නිත්‍යභාවයක් නොමැති යයි පිළිගන්නේ, සම්පපුලාප ඉවත් වන්නේ, සම්මා වාචාව ස්ථිර වෙනවා.

අද භාවනාවේදී බැලුවේ මේ නිත්‍යභාවයක් නොමැති බව වැටහෙන්නේ, සම්පපුලාප ඉවත් වීම කියන එක මම මෙතෙහි කළා. ඒ නිත්‍යභාවයක් නොමැතිකම නිසා තමයි සම්පපුලාප ඉවත් වන්නේ. දැන් සම්පපුලාපය නිසා නිත්‍යභාවය ඇති වෙන බව අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා පෙර. නමුත් ඒකේ වැටහීම මදි බව මට පෙනුණා. බුදුපියා උදව් උපකාර කළා. “අලෝභ පාර බලන්න” කියා පැවසුවා. අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය තුළයි මේක තියෙන්නේ.

අපි දන්නවා එතන විරිය තුනක් භාවිතා කරනවා. නූපන් අකුසල් නොඉපදෙනවා. අන්න එතන අපි කාම විතක්ක එපා. අපි දන්නවා සාතයි කියලා ගත්තොත්, **belt** එක කැරකෙනවා.

දෙවෙනියට පෙන්නනවා උපන් කුසල් නොනැසී පැවතීම සඳහා විරිය උපද්දවනවා. ඒක තමයි 4 වෙනි විරිය. ඉතින් 4 වෙනි විරිය සුඛාපටිපදා බිඳපාහිඤ්ඤාවේ දස අකුසලය එපා. ඉන් අනතුරුව තමයි 4 වෙනි විරිය, **best** එක. වෙන් කිරීම නිසා හොඳ යයි සිතනවා. ආකාසානඤ්ඤාභවයනනයට වඩා විඤ්ඤාණඤ්ඤාභවයනනය හොඳයි. පිසුණා වාචය නිසා වෙන් කිරීම. එතකොට මේ නිසා මෝභය. එතකොට දැන් මෝභය නිසා සම්පපුලාප. වෙන් කළා ම පවතිනවා කියලා සිතනවා.

ඉතින් දැන් ඔය, 3 වෙනි විරිය මගින් සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරනවා. එතකොට, “වෙන් කළාට පැවතීමක් නැත” කියන එක. ඉතින් ඕක සම්බන්ධ වෙනවා, අපි දන්නවා අර සම්මා වාචා **diagram** එකේ මුසාවාදයෙන් පරුෂා වාචය, පරුෂා

24/07/2018 - නිබ්බාන - පංච බල පංච ඉන්ද්‍රිය

Nibbāna - Pañca Bala Pañca Indriya

ඒ පූජාවෙන් පස්සේ, උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ, “කොටො මොසවජ්ජඤ්ච කථංකථා ව, එතෙපි ධම්මා ද්වයමෙව සන්තෙ” කියන ගාථාව.

එතැනින් පටන් ගත්තා. එතකොට අපි දන්නවා, සාත අසාත නිසා තමයි ඔය ක්‍රෝධයයි, මුසාවයි, විචිකිචිඡාවයි ඇති වෙන්නේ. සාත අසාත කිව්වහම, ඉන්ට වස්තුවයි සුඛ වේදනාවයි, අනිෂ්ට වස්තුවයි දුක වේදනාවයි. මේ යුගලය නිසා ඡන්දය. එතන කාමච්ඡන්දය කියන එක ඇති වෙනවා නම්, අභිජ්ඣාව කියන එක ඇති වෙනවා. මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම අභිජ්ඣාව. මේක විඤ්ඤාණගත වෙලා reverse වෙලා පැමිණියා. එතකොට ක්‍රෝධය කියන එක ඇති වෙනවා.

එතකොට, අභිජ්ඣාව නිසා මුසාවාදය. මුසාවාදයෙන් සම්පප්‍රලාපය. සම්මා වාචා diagram එක. අභිජ්ඣාවෙන් ගත්තා වූ දේ පවතිනවා යයි, සම්පප්‍රලාපය මගින් පවසනවා. මුසාවාදයෙන් පරුෂා වාචය මේ මගින් පිසුණා වාචය. පිසුණා වාචය මගින් මෝහය. වෙන් කළා ම පවතිනවා යයි සිතනවා. අපි 4 වෙනි විරිය, best එක. මතකයි නේ ආකාසනඤ්චායතනයට වඩා විඤ්ඤාණඤ්චායතනය හොඳයි. වෙන් කළා ම පවතිනවා යයි සිතනවා. මේකට වඩා මේක හොඳයි කියලා.

දැන් මෙසේ ඇති වෙන්නා වූ මෝහ ස්වභාවය මගින්, අභිජ්ඣාවෙන් පැවසූ දේ, එනම් පවතිනවා යයි, සම්පප්‍රලාපය මගින් සනාථ කළා වූ දේ, ස්ථිරත්වයට පත් වන්නේ සංසාරයේ සැරිසැරීම කියන එක සිදු වෙනවා. 3 වෙනි විරිය මගින් සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

දැන් අපි පූජාව පවත්වනකොට, පංචඉන්ද්‍රියන් පංචබලයන් බවට පත් කරනවා කියලා නේ කිව්වේ. පංචඉන්ද්‍රියන් පංචබලයන් බවට පත් කරනවා කියන්නේ, අපි ඉන්ද්‍රියයන් දැක ගන්නවා. ඒ කියන්නේ, ශ්‍රද්ධා කියන ඉන්ද්‍රියයන් මුසාවාද, පරුෂා වාච, පිසුණා වාච, ඒක දැනගන්නවා. දැන් විරිය එහෙම භාවිතා කරනවා, මම මේක pass කරගන්නවා කියලා නේ ද? ප්‍රඥාවට ආවාට පස්සේ, අපි එතෙත්දී, ඒක අනුමත කරලා, මේක තමයි කරන්න ඕනෑ කියන එක. දැන් එහෙම කරලා, බලයෙන් මොකක් ද කරන්නේ? බලයෙන් අරක නොකර ඉන්නවා. පාණානිපාත, අදත්තාදාන නොකර ඉන්නවා.

එතකොට පංචබලයන් පංචඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරනවා කිව්වහම, එකපාරට ම අපිට හඳුනා ගන්නවා. පංචබලය තියෙනවා නම් මෙන්න මුසාවාදය, මෙන්න අදත්තාදානය. මෙන්න මිච්ඡා දිට්ඨිය. එහෙම නම් අපි, හඳුනා ගැනීම, දැන් ආකාසානඤ්චායතනය. අරයා කියනවා විඤ්ඤාණඤ්චායතනය හොඳයි. අන්න හඳුනා ගත්තා. දැන් මෙතන බලය ආවාට පස්සේ, “නෑ මම ගන්නේ නෑ. මේක ගන්නේ නෑ.” අන්න එතකොට සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීම කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/07/2018 - නිබ්බාන - අමෝහ

Nibbāna - Amoha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඕගොල්ලන්ට මතකයි ඊයේ භාවනාවේ අපි පෙන්වුවා, අර අභිජ්ඣාව නිසා මුසාවාදය. මුසාවාදයෙන් සම්පප්‍රලාපය. අභිජ්ඣාවෙන් ගත්තා වූ දේ පවතිනවා යයි, සම්පප්‍රලාපය මගින් පවසනවා කියලා.

ඊට පස්සේ ඒ මුසාවාදයෙන් පරුෂා වාවය. ඒකෙන් පිසුණා වාවය. පිසුණා වාවය මගින් මෝහය. වෙන් කළා ම පවතිනවා යයි, සිතනවා. ඉතින් ඔතනදී අපි 4 වෙනි විරිය, භාවිතා කළා, අර best එක කියන එක භාවිතා කළා. දැන් ඉතින් ඔය භාවනාව ඔය තත්වයට ආවා ම මනස පුදුමාකාර විදිහට තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මෝහයේ ස්වභාවය කියන එක අපි බැලුවා නේ. අභිජ්ඣාවෙන් පැවසූ දේ, එනම් පවතිනවා යයි, සම්පප්‍රලාපය මගින් සනාථ කළා වූ දේ, ස්ථිරත්වයට පත් වන්නේ සංසාරයේ සැරිසැරීම සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් අර 3 වෙනි විරිය භාවිතා කරන්න ඕනෑ, සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කරන්න. ඉතින් මනස බොහොම හොඳයි මේ වෙලාවේ.

එතෙක්දී අපි මුසාවාදයෙන් පරුෂා වාවයට එනවා නේ. දැන් ඕක බලලා, පරුෂා වාව අවස්ථාවේ දී සිහි කරන්න ඕනෙ අපි ඊයේ කිව්වේ අර පන්සිල් ගන්නකොට “පංචඉන්ද්‍රියන් පංචබල බවට පත් කරමි” කියන එක කිව්වා. පංචඉන්ද්‍රියන්, සඤ්ඤාවෙන් යමක් හඳුනා ගන්නාක් මෙන් ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් ඒ පාණාතිපාතය, පාණාතිපාතය මෙන් හඳුනා ගන්නවා. අදත්තාදානය, අදත්තාදානය මෙන් හඳුනා ගන්නවා. මුසාවාදය, මුසාවාදය මෙන් හඳුනා ගන්නවා. මෙය නොකළ යුතුයි.

ඒ ප්‍රඥාව මගින් දස කුසලය පැවැත්විය යුතු බව පෙන්නා දෙනවා. සම්මා දිට්ඨිය සම්මා දිට්ඨිය වශයෙන් දැන් ගන්නවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය, මිච්ඡා දිට්ඨිය වශයෙන් දැනගන්නවා. සම්මා දිට්ඨියෙන් දැනගන්නවා. එතකොට ප්‍රඥාව මගින් තමයි සම්මා දිට්ඨිය, ඒක ඇති වුණේ. මේ විදිහට හඳුනා ගන්නේ, නොකර ඉදීම කියන එක පංචබලයන් මගින් සිද්ධ කරනවා.

ඉතින් මේ වෙලාවේ සිත නොසෙල්වී පවතිනවා. එතකොට, මේකේ මෙහෙම දැනගෙන ගිහිල්ලා, අන්තිමට දැනගන්නවා, නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා, ආශ්චර්ය භාවෙන අතුලං කියලා. මේ විදිහට දැකලා.

දැන් මේ පෙන්වුවේ, සංස්කාර නොකිරීම නේ. අරක ඒක විදිහට එතනින් දැනගන්නවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/07/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

සුභාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම කළේ 16/07/2018 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් සිහි කළා. ඒකේ මතක ඇති, අර සක්කාය දිට්ඨි පළවෙනි column එක නැති කිරීම තමයි දුක්ඛ table එකේ තියෙන්නේ. එතන අපි ඉගෙන ගත්තා, යම් සංස්කාරයක් පරිදේව වූයේ ද, එනම් මිය ගියා වූ එම සංස්කාරයන්ට අගයක් නොදිය යුතු වන්නේ ය. එනම්, එමගින් නිත්‍යභාවයක් පෙර ඇති වූවා ද, එහි පැවැත්මක් නැති බව පරිදේව වීම මගින් වටහා ගන්නේ, දක්නේ, අභංකාර වීමක් නොවිය යුතු ය. අභංකාරය ඉවත් වන්නේ, බැස යන්නේ, එමගින් ඇති වෙන්නා වූ අත්තා යන්න ඉවත් වෙනවා.

අත්තා යන්න ඉවත් වන්නේ, සම්මා ආජීව වීමෙන් අනතුරුවයි. අත්තා යයි ගැනීම නිසා රූපයන් ලාභ වශයෙන් පෙර ගත්තා ද, මෙය ඉවත් වෙනවා. මෙසේ වීමෙන් අනතුරුව රූප සොයා යාමක් නොවන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි කියලා ඉගෙන ගත්තා. එතකොට ඒකේ අභංකාරයට මනස යොමු වුණා.

අභංකාරය තුළ සියලු ප්‍රශ්නයෝ ගැබ් ගෙන ඇත්තාහ. “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත්, ඉඩමක් ලාභ වශයෙන් ගන්නේ මොකක් නිසා ද? සංස්කාරය නිසා. ගෙයක් හදන්න පුළුවන්. ඉඩම විකුණලා ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. කැලෑවක් වුණත්, ඒක government එකට අයිති වුණත්, ඒක ලාභයි. Oxygen හරි ලැබෙනවා. නැවත උත්පත්තියක් භොයන ප්‍රදේශයක ලබා ගන්න පුළුවන්. සංස්කාර නිසායි මෙය සිද්ධ වන්නේ. කුමක් නිසා සංස්කාරවලට අගය දේ ද? අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා. අවිද්‍යාව නිසායි.

අවිද්‍යාවට ආසන්න කාරණය වූයේ විපල්ලාස 12. සුභ, සුඛ, අත්තා, නිත්‍ය. තථාගතයන් වහන්සේ පංචනීවරණ නිසා අවිද්‍යාව වෙනවා කියලා පවසනවා. දැන් මේක පැහැදිලියි. කාය සුත්‍රය බලමු. “මහණෙනි, සුභ නිමිත්තක් ඇත්තේ ය. එහි නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම බහුල කොට පැවැත්මක් වේ ද, මේ නුපන්නා වූ කාමච්ඡන්දයාගේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ කාමච්ඡන්දයාගේ බහුලභාවය පිණිස, මහත්භාවය පිණිස හෝ ආහාර වේ,” කියලා කියනවා. එතකොට අසුභයේ සුභ කියන විපල්ලාසය කෙරෙහි අයෝනියො මනසිකාරය නිසා ඇති වූ ප්‍රතිඵලය කාමච්ඡන්දය. මේකෙන් අවිද්‍යාව ඇති වෙනවා. මෙය මගින් රූපයේ සිට සඤ්ඤාව දක්වා යන්න කාමච්ඡන්දය මගින් jack එකක් ගහනවා. Support කරනවා.

රිළඟට පෙන්නනවා, “මහණෙනි, නූපන්නා වූ ව්‍යාපාදයාගේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ ව්‍යාපාදයාගේ බහුලභාවය පිණිස හෝ, මහත්භාවය පිණිස හෝ පවත්නා වූ ආහාරය කවරේ ද? මහණෙනි, පටිස නිමිත්තක් ඇත්තේ ය. එහි නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම බහුල කොට පැවැත්මක් වේ ද, මේ නූපන්නා වූ ව්‍යාපාදයාගේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ ව්‍යාපාදයාගේ බහුලභාවය, මහත්භාවය පිණිස හෝ ආහාර වේ,” කියලා. සුභයට නිත්‍ය එකතු කරලා සුඛ යයි වරදවා වටහා ගන්නා. සීයා මෙන් පෙර සුඛය ඉල්ලනවා. මෙසේ දුක් වූ දේ සුඛ යයි ගත් විපල්ලාසය මගින් ව්‍යාපාදය විය. එමගින් ඇති වූවා වූ නාමරූප ධර්මයන් සඤ්ඤා, චේතනා වීමට උදව් උපකාර කරනවා. එතකොට ව්‍යාපාදයෙන් තමයි සඤ්ඤා, ඉදන් චේතනාවට යන්න jack එක ගහන්නේ. එතන ව්‍යාපාදය තියෙනවා. බිඳුණා වූ සුඛ වේදනාව සහ සුඛ යයි වරදවා ගත් දෙක ම එයට තුඩු දෙනවා.

“මහණෙනි, නූපන්නා වූ චීනමිද්ධයාගේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ චීනමිද්ධයාගේ බහුලභාවය, මහත්භාවය පිණිස හෝ පවතින්නා වූ ආහාරය කවරේ ද? මහණෙනි, සිතේ අලස බව, කයේ අලස බව, බත් මදය සහ සිතේ හැකුළුණු බවක් ඇත්තේ ය. එහි නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම බහුල කොට පැවැත්මක් වේ ද, මේ නූපන්නා වූ චීනමිද්ධයාගේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ චීනමිද්ධයාගේ බහුලභාවය, මහත්භාවය පිණිස හෝ ආහාර වේ,” කියලා කියනවා.

එතකොට ඒ කියන්නේ දැන් අපි ඉහත සඳහන් කළ යමිකිසි ධර්මයක්, අපි කිව්වා නේ සුභ, සුඛ වශයෙන් ගන්නා කියලා, නේ ද? ඒක තමා කර පවත්වන්නේ ද, එය මගින් චීනමිද්ධය ඇති වෙනවා. මේක ආහාර වැඩියෙන් ගත් අයකු යම් සේ, මත් වේ ද, එසේ ම යම් දහමක්, සුභයි කියන දහම **overly doing** වට අටක් දක්වා ම නොනවත්වා ගියේ ද, මෙය ම ප්‍රත්‍ය වී චීනමිද්ධ ස්වභාවයට පත් වේ. මෙසේ අනත්තේ අත්තා යන විපල්ලාසය පෙරටු කොට, වට කරකවා, චීනමිද්ධ සහගත වීම මගින්, චේතනාවේ ඉදන් විඤ්ඤාණය දක්වා ගමන් කිරීමට චීනමිද්ධය කියන එක jack එක ගහනවා.

“මහණෙනි, නූපන්නා වූ උද්ධච්ච, කුක්කුච්චයාගේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ උද්ධච්ච, කුක්කුච්චයාගේ බහුලභාවය, මහත්භාවය පිණිස හෝ පවතින්නා වූ ආහාරය කවරේ ද.? මහණෙනි සිතේ නොසන් සිදීමක් ඇත්තේ ය. එහි නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම බහුල කොට පැවැත්මක් වේ ද, මේ නූපන්නා වූ උද්ධච්ච, කුක්කුච්චයාගේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ උද්ධච්ච, කුක්කුච්චයාගේ බහුලභාවය, මහත්භාවය පිණිස හෝ ආහාර වේ” කියලා කියනවා.

යම් උද්ධච්චයක් වේ ද, එය තුළ නිත්‍යභාවය සියුම්ව අඩංගුයි, පෙර යම් දහමක් තමා කර පැවැත්වූවා ද, එම දහම නොපවතින බව නොදන්නේ, **not seen**, එහි යම් සෙවීමක් වේ ද, මෙය මගින් උද්ධච්ච ස්වභාවය ඇති වෙනවා. මෙසේ විඤ්ඤාණය

ඉඳන් ඉදංසව්වය දක්වා යෑමට උද්ධව්වය support කරනවා, jack එක ගහනවා. මෙයට යම් පරාමාසගත වූ නොපිරුණා වූ නුවණ සහිත වූ දහමක් එකතු වේ ද, එය මගින් ඉදංසව්වයේ ඉඳන් මෝහ අගතිය දක්වා යන්න කුක්කුච්චය විසින් උදව් උපකාර කරනවා. Jack එක ගහනවා. එතකොට මෝහ අගතිය දක්වා ඒම සිද්ධ වෙනවා.

මෙහි දී විශේෂ අවධානය යොමු විය යුතු ධර්මය වන්නේ, පුනපුනා එම වැරද්දට ම භාජනය වීමයි. කුමන වැරද්දක් ද? සුභ, නිත්‍ය, ඒකෙන් සුඛ, ඊට පස්සේ අත්තා, නිත්‍ය, ඒ කියන්නේ උද්ධව්වය දක්වා මෙහෙයවන ධර්මයන්. ඒකට පුනපුනා භාජනය වෙනවා.

ඊළඟට පෙන්නනවා, “මහණෙනි, නුපන්නා වූ විච්චිච්ඡාවේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ විච්චිච්ඡාවේ බහුලභාවය, මහත්භාවය පිණිස හෝ පවන්නා වූ ආහාරය කවරේ ද? මහණෙනි සැකයට, විච්චිච්ඡාවට ස්ථාන වූ ධර්මයෝ ඇත්තාහ. එහි නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම බහුල කොට පැවැත්මක් වේ ද, මේ නුපන් විච්චිච්ඡාවේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ විච්චිච්ඡාවේ බහුලභාවය, මහත්භාවය පිණිස හෝ ආහාර වෙනවා” කියලා. සැකයට ප්‍රත්‍ය වෙන්නේ ඒනමිද්ධයයි, කුක්කුච්චයයි. මෙහි දී ඒනමිද්ධය දක්වා, ඒ කියන්නේ සුභ, නිත්‍ය, සුඛ, අත්තා, යන ධර්මයන් නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීමත්, කුක්කුච්චය දක්වා ගෙන ගියා වූ, නිත්‍ය යන ධර්මයන් නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම මගින් සැක ඇති වෙනවා. මේ වන විට නිත්‍ය යන සංකල්පයේ සම්පූර්ණ වී ඇති අතර දිට්ඨි විපල්ලාසයන්ගෙන් නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසය හැර අන් සියලු විපල්ලාසයෝ සම්පූර්ණ වෙලා තියෙනවා.

එතකොට මෙතන අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට දක්වා යන්න විච්චිච්ඡාවෙන් jack එක ගහනවා. ඒ දක්වා යෑම සිදු වන්නේ, රාග සල්ලයෙන් රූප ස්පර්ශ කරන්නේ, දිට්ඨි විපල්ලාසය සම්පූර්ණ වීම සිද්ධ වෙනවා.

අන්න ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/08/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒකේ සාත, අසාත නිසා වන ඡන්දයක් තියෙනවා. ඒක සිද්ධ වන්නේ වට හතරෙදි. කාමච්ඡන්දය කියන එක වට දෙකේදි සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒක බුදුපියාගෙන් විමසුවා. “වට දෙක අවස්ථාව රූපය නිසා ඡන්දය, වට හතර අවස්ථාව වේදනාව නිසා ඡන්දය” කියලා පැවසුවා.

මේකෙන් අනතුරුව, 28/07/2018 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ ඔය අභංකාරය කියන එකට මනස යොමු වුණා. අභංකාරය තුළ සියලු ප්‍රශ්නයෝ ගැබ් ගෙන ඇත්තේ ය. “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” උද්ධච්චය දක්වා සිහි කළා. යම් උද්ධච්චයක් වේ ද, එය තුළ නිත්‍යභාවය සියුම්ව අඩංගු වෙයි. පෙර යම් දහමක් තමා කර පැවැත්වූවා ද, එම දහම් නොපවතින බව නොදන්නේ, එහි යම් සෙවීමක් වේ ද, මෙය මගින් උද්ධච්ච ස්වභාවය ඇති වෙනවා.

අන්න ඒ ධර්මයට මනස යොමු කළා. වහලා, slave, අර සිංදුව ඇසී, සුබ බව ද, එය තමා කර පැවැත්වීම ද කරනවා. එය සොයනවා. එනමුදු මරණ බිය ඇත්තේ, පුටු සැදීමට යනවා. එමගින් පෙර ගත්තා වූ සුබය නොපවතී. එහි නිත්‍යභාවයක් නොමැති නමුදු එහි යම් සෙවීමක් වේ ද, එමගින් උද්ධච්ච ස්වභාවය ඇති වෙනවා.

අපි ධර්මය හෝ තමා කර පැවැත්වුවහොත්, එම දහම් ද යම් හෙයකින්, යම් බාධාවක් නිසා හෝ පැවැත්විය නොහැකි වන්නේ නම්, එම දහම දීම සඳහා සෙවීමක් ඇති වන්නේ ද, එමගින් ද උද්ධච්චය ඇති වෙනවා. ධර්මයෝ ද නිත්‍යභාවයක් නොමැතියි. තථාගතයන් වහන්සේලා, පිරිනිවන් පෑම සමඟ, ධර්මයෝ අභාවයට යන්නාහු ය. එනමුදු දීම සඳහා සෙවීම ඇත. අත්තා යන දිට්ඨිය ම සොයන බව වැටහෙනවා. එනමුදු සෑම දෙනාට ම ලැබෙන්නේ දුක ම බව වැටහෙනවා.

සැරියුත් භාමුදුරුවෝ පැවසුවා, “ඉපදෙනවා නම් දුකයි, නොඉපදෙනවා නම් සුබයි.” අන්න ඒක වැටහෙනවා.

උපන්නා වූ පුද්ගලයාට යම් ලාභයක් යයි ගත් යමක් වේ ද, එය නොපවතී. මෙය අත්තරා පරිනිබ්බායී නොවූයේ සිට, පිරිනිවන් පෑම දක්වා ගන්නා වූ සෑම භවයක් කෙරෙහි ම යෙදිය යුතුයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් ඕක කලා ම පුද්ගලිකව විදිහට ඒ සමාධිය කියන එක පවතිනවා. අතීත හවයන් හිටත් ජේනවා.

07/08/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ, උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් අරගෙන, 02/08/2018 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ නිබ්බාන භාවනාවේ, ඔය අපි දන්නවා සක්කාය දිට්ඨි column එකේ ඒ නන්දිරාගයෙන් පස්සේ මේ අහංකාරය කියන එක තමයි ප්‍රශ්නය කියලා. ඒ සංස්කාරවලට අගයන් දීලා, “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති ” දක්වා යෑම කියන එක සිහි කළා.

සංස්කාර අවිද්‍යාව නිසායි. අවිද්‍යාව පංචනිවරණ නිසා. එතකොට එතන පෙන්නවා, “මහණෙනි, සුභ නිමිත්තක් ඇත්තේ ය. එහි නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම බහුල කොට පැවැත්මක් වේ ද, මේ නුපන්නා වූ කාමච්ඡන්දයාගේ ඉපදීම පිණිස ද උපන්නා වූ කාමච්ඡන්දයාගේ බහුලභාවය පිණිස ද මහත්භාවය පිණිස ද ආහාර වෙනවා” කියලා. එතකොට අසුභයේ සුභයි කියන විපල්ලාසය කෙරෙහි අයොනිසො මනසිකාරය නිසා ඇති වූ ප්‍රතිඵලය කාමච්ඡන්දය. ඉතින් මේකෙන් අවිද්‍යාව ඇති වෙනවා.

ඊළඟට ව්‍යාපාදය. “මහණෙනි, පටිස නිමිත්තක් ඇත්තේ ය. එහි නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම බහුල කොට පැවැත්මක් වේ ද, මේ නුපන්නා වූ ව්‍යාපාදයාගේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ ව්‍යාපාදයාගේ බහුලභාවය, මහත්භාවය පිණිස හෝ ආහාර වෙනවා.” එතකොට සුභයට නිත්‍යයි කියලා එකතු කරලා සුඛයි කියලා අපි වරදවා වටහා ගත්තා. සීයා මෙන් සුඛය ඉල්ලනවා. මෙසේ දුක් වූ දේ සුඛ යයි ගත් විපල්ලාසය මගින් ව්‍යාපාදය ඇති වෙනවා. ව්‍යාපාදයට බිඳුණා වූ සුඛ වේදනාව සහ සුභ යයි වරදවා ගත් ධර්ම දෙක ම තුඩු දෙනවා. ලෝකයේ තියෙන්නේ දුක. එසේ නම්, අපි සුඛ යයි වරදවා ගන්නා තාක් කල් ව්‍යාපාදය ම ඇත, එවැන්නෙකුට, ව්‍යාපාදය ම ඇත්තේ ය.

ඊළඟට ටීනමිද්ධය. “මහණෙනි, සිතේ අලස බව, කයේ අලස බව, බත් මදය සහ සිතේ හැකුළුණු බවක් ඇත්තේ ය. එහි නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම බහුල කොට නුපන්නා වූ ටීනමිද්ධයාගේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ ටීනමිද්ධයාගේ බහුලභාවය, මහත්භාවය පිණිස ආහාර වේ.”

ඒකත් අපි ඉගෙන ගත්තා 2 වෙනිදා භාවනාවේදී. යම් දහමක් තමා කර පවත්වන්නේ ද, එය මගින් ටීනමිද්ධය ඇති වෙනවා. මේ ආහාර වැඩියෙන් ගත් අයකු යම් සේ මත් වේ ද, එසේ ම යම් දහමක්, සුභ කියලා අරගෙන, **overly doing** වට අටක්ම අපි කරකවනවා. නොනවත්වා ගියේ ද, මෙය ප්‍රත්‍ය වී ටීනමිද්ධ ස්වභාවයට පත් වේ.

මෙසේ අන්තර්ගත අත්තා යන විපල්ලාසය පෙරටු කොටගෙන, වට කරකවා, ඊනමිද්ධ සහගත වීම සිද්ධ වෙනවා.

මෙහි දී සුබය අත්තා කර ගනී. අත්තා කර ගන්නා තාක් කල් ඊනමිද්ධය. හරියට ව්‍යාපාදය අත්තා කරගන්නා වගේ. ලෝකයේ ඇත්තේ දුකයි. එය සුබ යයි ගෙන අත්තා කර ගන්නා තාක් කල් ඊනමිද්ධය. අපි එහි ම ඇලී සිටිනවා. දැන් එහෙම නම් “රොගං වදනි අත්තතො” කියන එක වැටහෙනවා. අත්තා යයි ගැනීම ම රෝගයක්.

ඊළඟට උද්ධවීමයි. “මහණෙනි, සිතේ නොසන් සිදීමක් ඇත්තේ ය. එහි නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම බහුල කොට පැවැත්මක් වේ ද, මේ නුපන්නා වූ උද්ධවීමයාගේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ උද්ධවීම කුක්කුච්චයාගේ බහුලභාවය, මහත්භාවය පිණිස හෝ ආහාර වෙනවා” කියලා. යම් උද්ධවීමක් වේ ද, එය තුළ නිත්‍යභාවය සියුම්ව අඩංගු වෙනවා. පෙර යම් දහමක් තමා කර පැවැත්වූවා ද, එම දහම නොපවතින බව නොදන්නේ, එහි යම් සෙවීමක් වේ ද, මෙය මගින් උද්ධවීම ස්වභාවය ඇති වෙනවා. මෙතෙක්දී නිත්‍යයි කියලා ගන්නවා. කුමක් ද? අත්තා යැයි ගත්ත දේ නිත්‍යයි කියලා ගන්නවා. මෙහි පැවතීමක් නැත. නිත්‍යයි ගන්න තාක් කල් උද්ධවීමයි.

ඊළඟට කුක්කුච්චය. මෙයට පෙර පරාමාස වූ, නොපිරුණා වූ, නුවණ සහිත වූ යම් දහමක් එකතු වේ ද, එය මගින්, අපි දන්නවා ඉදංසච්චයේ ඉඳන් මෝහ අගතිය දක්වා ගමන් කිරීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

එතෙක්දී පෙන්නුවා, විශේෂ අවධානය යොමු විය යුතු ධර්මය වන්නේ, පුනපුනා එම වැරද්දට ම භාජනය වීමයි කියලා. කුමන වැරද්දක් ද? සුභ, නිත්‍ය, සුබ, අත්තා, නිත්‍ය. ඒ කියන්නේ උද්ධවීමයි දක්වා මෙහෙයවන ධර්මයන්. උද්ධවීමේ දී ගත්ත දේ කුක්කුච්චයෙහි repeat කරනවා. මෙය repeat කළ නොහැක.

ඒ කියන්නේ සුභ, නිත්‍ය, ඒකෙන් සුබ, අත්තා, නිත්‍ය, කියලා repeat කරන්න බෑ. මෙහි දී, අහං සහ මමං එකතු වෙලා ඉන්නවා. සුභ යැයි ගැනීම ම සුදුසු යයි පෙන්නා දෙයි. ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සුත්‍රයේ slide 5 එකේ අපි බැලුවේ. ඒ විදිහට සිදු වන්නේ කුක්කුච්චය ම පවතිනවා අපිට. අරයා කියන තාක් කල් කුක්කුච්චය ම තමයි.

ඊට පස්සේ විචිකිච්ඡාව. “මහණෙනි, සැකයට, විචිකිච්ඡාවට ස්ථාන වූ ධර්මයේ ඇත්තාහ. එහි නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීම බහුල කොට පැවැත්මක් වේ ද, මේ නුපන්නා වූ විචිකිච්ඡාවේ ඉපදීම පිණිස හෝ උපන්නා වූ විචිකිච්ඡාවේ බහුලභාවය, මහත්භාවය පිණිස හෝ ආහාර වෙනවා.

එතකොට අපි ඉගෙන ගන්නා සැකයට ප්‍රත්‍ය වෙන්නේ ඊනමිද්ධයයි කුක්කුච්චයයි. මෙතෙක්දී ඊනමිද්ධය දක්වා එන්නා වූ ඒ ධර්මයන් නුනුවණින් මෙනෙහි කරනවා. ඒ කියන්නේ, සුභ, නිත්‍ය, ඒකෙන් සුබ, අත්තා කියන ධර්මයන්.

රිළඟට කුක්කුච්චය දක්වා ගියා වූ, නිත්‍ය යන ධර්මයන් නුනුවණින් මෙනෙහි කරනවා. මේ දෙක මගින් තමයි මේ සැකය ඇති වෙන්නේ. එතකොට, සුඛය අත්තා කරගන්න තාක් කල් ටීනමිද්ධය අපිට තියෙනවා. ලෝකයේ දුක්ඛය ම ඇත්තේ, ඒ නිසා අපිට සැකය ම යි ඇත්තේ.

රිළඟට සුභ යයි ගැනීම සුදුසු යයි පෙන්වා දෙන තාක් කල් කුක්කුච්චය ම ඇත. එසේ නම් උද්ධවචය repeat කරන තාක් කල් අපිට සැකය ම තියෙනවා. Repeat කරන්න බෑ. ගහක, river එකක, එක ම තැනකට දෙපාරක් බහින්න බෑ. ඒ කියන්නේ පෙර යම්කිසි මනුස්ස හවයක සිටියා ද, එම හවයෙන් මැරී නැවතත්, ඉපදුණ පසු, පෙර මෙන් ම එය පැවත් විය නොහැක. කුමක් නිසා ද? පෙර මැරුණු බැවින් සැකය ම පවතින බැවිනි. එනමුදු රාග සල්ලයෙන් රූප ස්පර්ශ කරන්නේ, දිට්ඨි විපල්ලාසය ම සම්පූර්ණ කරන්නේ, එය ම ස්ථිර වී අනුසය ඇති වේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

1. පෙරවූ මෝහය (ද්වේෂ සහිත ව ජීවත්වීම) - ප්‍රාණසාතය(pāṇātipātā)

2. දැන් අවිද්‍යාව (ලෝභ සහිතව ජීවත්වීම) - අදන්තාදානය(adinnādānā)

3. කාමෙසුමිච්ඡාවාර - කාම සංඥාව - මෙහි ඇලීම අභිනිවේසය යි.

- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අභිනිවේසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවේසො කායගන්ථය ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවේස කායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ වර්තමාන මොහොතේදී තණ්හාව මගිනි. අතිතය ගැන නොසිතයි, අනාගතය ගැන නොසිතයි.
- මෙම මොහොතේදී, අභංකාරය සහ මමංකාරය එකට එකතුවී සිටියි.
- මෙම මොහොතේදී, පෙර අවිද්‍යාව සහ පසු මෝහය යන දෙදෙනාම එක සමානයයි.

5

09/08/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද සත්තො ගුණාං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය සිහි කළා. එතකොට, ඔයගොල්ලෝ දන්නවා රූපයේ රාගය curve එක 6.2, 6.4, peak එකට ආවා ඊට පස්සේ 7.1. ඊට පස්සේ වේදනාවේ රාග curve 6.6, 7.7, 8.2. ඊට පස්සේ රූපයේ නන්දිය, අපි 7.1න් පටන් අරගෙන 7.7 peak එක, ඊට පස්සේ 8.2, මරණය 8.2 දී සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට අපි දන්නවා රූපයේ නන්දි curve එක බැලුවහම 7.1 ධම්මච්ඡරිය. 7.7 උපායාසය. 8.2 වෙනකොට රූප සොයා යනවා. ඉතින් මේක දුක්ඛ table එකත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා.

එතකොට දැන් අපි බැලුවොතින් එහෙම, රූපයේ රාගය, 6.2, 6.4, 7.1. 6.4 peak එක. 6.4 වෙනකොට රූපරාග curve එකේ peak එක. 7.1 වෙනකොට ඒක මැරිලා යනවා. එහෙම නම්, ඉතින් ඒ “අභංකාර සඤ්ඤාව මගේ යයි කියලා ගන්න වටිනවා ද?” කියන එක වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ, 6.4 මතක නේ, නන්දි අගය වේදනාවත් ඉක්මවලා ඇවිල්ලා තිබ්බව අවස්ථාව, නේ ද?

එතකොට, එහෙම නම්, ඉතින් දුක්ඛ table එකේ තුන් වෙනි row එක ඒ, දකුණු පැත්ත. ඒ පෙන්න්නේ. “නන්දි” යයි සැක වන්නේ අපි එතන පෙන්නවා “6.4 ව්‍යාධිය සිදු වී ඇත” කියලා කිව්වේ. එතකොට, එතැනින් පටන් ගන්න පුළුවන් නේ ද?

එතකොට, 7.1. වෙනකොට ඒක මැරිලා යනවා. එහෙම නම්, “අභංකාර සඤ්ඤාව මගේ යයි කියලා ගන්න වටිනවා ද?” කියන එක අර පල්ලෙහා දුක්ඛ table එකේ හතර වෙනි row එකේ, පල්ලෙහා ම කැල්ලට එනවා.

ඒ වුණත් ධම්මච්ඡරිය මගින්, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වැනි ධ්‍යානයන් පවා උපද්දවනවා. එතකොට, එම ධ්‍යානයන්ට අභංකාර වීම මගින් සීලබ්බත පරාමාසය තුළ, අභංකාර අගය, සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් වෙනවා. එහෙම නම්, දුක්ඛ table එකේ, හතර වෙනි row එකේ මැද්දේ කැල්ලට එනවා අපි. එතකොට, දැන් රූපයේ නන්දි curve එකේ peak එක - 7.7 - නන්දිරාගය. අන්න එතකොට, අපි එනවා, දුක්ඛ table එකේ, පළවෙනි column එක - සක්කාය දිට්ඨි column එකේ පල්ලෙහා ම කැල්ල. හතර වෙනි row එකේ, නන්දිරාගය. එතකොට, දැන් ඉතින් අපි එතෙත්ට

ආවාට පස්සේ, ඒකෙන් අනතුරුව, 8.2 රූප භොයාගෙන යනවා. අර උඩට යනවා කියන එක ජේනවා.

ඉතින්, දැන් මෙතෙක්ට ආවාට පස්සේ කෙනෙකුට, බලන්න පුළුවන් මේ අහංකාරයේ කතාව. එතන අපි පෙන්නවා නේ මේ මෙතන සංස්කාර නිසා මේ කතාව තියෙන්නේ. හදන්න පුළුවන් එක එක සංස්කාර නේ. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වුණත් සංස්කාර තමයි. ඉතින් එතකොට ඒකේ අපි පෙන්නවා නේ, ඇයි මේ සංස්කාර කරන්නේ? අවිද්‍යාව නිසායි. එතකොට, ඉතින් අවිද්‍යාව අපි බැලුවා පංචනීවරණ නිසා කියලා. ඒ පංචනීවරණ භාවනාව කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන්.

ඉතින්, මට අද මේ භාවනාව කරනකොට, ඔතෙන්දී සම්බන්ධ වුණේ, අර “යො වෙ අවිද්‍යා උපධිත් කරොති, පුනස්පුනං දුක්ඛමුපෙති මන්දො” අර “උපධිනිදානා පභවන්ති දුක්ඛා,” ඒ ගාථාව තියෙනවා නේ ඒක හරි ලස්සනට එතෙක්ට සම්බන්ධ වෙනවා නේ ද?

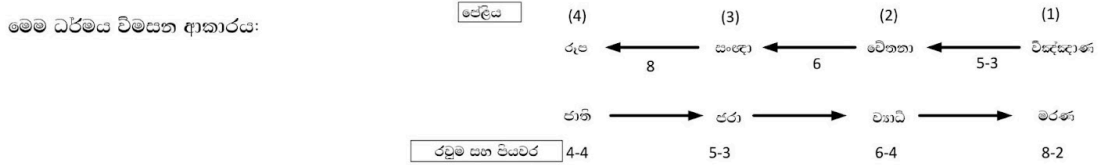
ඉතින් මේ පුනපුනා අපි ආපහු රූපයට 8.2 ගියා කියලා කියන්නේ ඉතින් දුක්ඛය ම තමයි. මෝඩයා, බාලයා විසින් කරන්නා වූ දෙයක් නේ, එතෙක්ට යනවා කියන එක.

“තස්මා පජානං උපධිත් න කයිරා, දුක්ඛස්ස ජාතිජ්ජභවානුපස්සී ති.” කියන ඒ භාවනාව කරන්නත් පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් පංචනීවරණ භාවනාව ඒක කරන්නත් පුළුවන්. ඉතින් පංචනීවරණ භාවනාවෙන් ඉතින් මෙතන ඒක සම්බන්ධ වෙනවා.

උපධිනිදානා පභවන්ති දුක්ඛා, යෙ කෙවි ලොකස්මිං අනෙකරූපා. ඒකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා එනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditṭhi	සිලබ්බන පරාමාස	විචිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අත්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුලු වූ 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?



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

12/08/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, සිහි කළා. රූපයේ නන්දි curve එක හටගැනීම අපි දන්නවා 7.1, peak එක 7.7, මරණය - 8.2 වෙනවා කියලා දන්නවා. එතකොට, අපි 9 වෙනිදා භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළා 7.1 ධම්මමච්ඡරිය. 7.7 උපායාසය. 8.2 රූප සොයා යනවා කියලා. ඉතින් දුක්ඛ table එකත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා.

එතකොට දුක්ඛ table එකේ අපිට ඡේනවා, ඔය 6.4 කියන එක. 6.4 වෙනකොට රූප රාග curve එකේ peak එක. 7.1 ධම්මමච්ඡරිය. ඒ වගේ ම 7.1 කියන්නේ සුභ යයි කියලා ගැනීම. එතකොට 7.1 ධම්මමච්ඡරිය මගින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වැනි ධ්‍යානයන් පවා උපද්දවනවා.

එතකොට, අපිට ඡේනවා මේ සුභයි කියලා ගත්තහම රූපය, එතන ඉඳන් range එක ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය දක්වා ම සිද්ධ වෙනවා කියලා. එතකොට ඒ ධ්‍යානයන්ට අහංකාර වීම මගින්, සිලබ්බත පරාමාසය තුළ අහංකාරය සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් වෙනවා කියලා ඉතින් ඊට පස්සේ ඒ රූපයේ නන්දි curve එකේ peak එක 7.7 නන්දිරාගය, ඉන් අනතුරුව, 8.2 රූප සොයා යෑම කියලා සාකච්ඡා කළා.

දැන් ධම්මමච්ඡරිය සඳහා, ප්‍රධාන සංස්කාරය කුලමච්ඡරිය. කුමන කුලයක් ද? මෙවැනි වේදනා දෙන කුලයක්. ඒ කියන්නේ, රූප රාගයට තුඩු දෙන්නා වූ, එය සම්පූර්ණ කරන කුලයන් භොයනවා. එවැන්නක් ලැබෙන්නේ, ඒක ආවාස කරගන්නවා. මෙතනදී අපි මව් කුසට යන අවස්ථාව සිහි කරන්න ඕනෑ. “මෙවැනි සෑප දෙන මවුපියවරු” යනුවෙන් එම ප්‍රදේශය ද ආවාස කරගන්නවා.

ඉතින් ඔය වෙලාවේ, මේක තියෙන්නේ 01/09/2015 මච්ඡරිය 2 භාවනාවේ, දැන් ඔය වෙලාවේ අපිට ඡේනවා අන්න අර මනුස්සයා හැදිලා තියෙනවා. ආවාසමච්ඡරියයි, කුලමච්ඡරියයි කකුල් දෙක හැටියට තියෙන ධම්මමච්ඡරිය ඉඳන් චේතනාවට යන, ඒ මනුස්සයා හැදිලා තියෙනවා. එයාට jack එක ගහන්නේ, උද්ධච්චයෙන්. ඉතින් උද්ධච්චයේ තියෙනවා නේ අර නිත්‍යභාවය කියන එක එහෙම, පවතිනවායි පැවතිය හැකියි කියලා. එතකොට ආවාසමච්ඡරිය වෙනකොට, ඒකේ බලපෑම තියෙනවා.

එතකොට දැන් ඒ වාගේ ආවාස ලැබෙන්නේ, ඒක ලාභයක්. ඒක පවතිනවා කියන කතාව නේ තියෙන්නේ. එතකොට ලාභමච්ඡරිය කියන එක ඇති වෙනවා. ඒ

14/08/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ, උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. පටන් අරගෙන, 12/08/2018 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අපි දන්නවා, රූපයේ රාගය, එතන curve එක 6.2, 6.4, 7.1. 6.4 වෙනකොට රූප රාග curve එකේ peak එක. 7.1 ධම්මමච්ඡරිය. 7.1 ම සුභයි කියලා ගැනීම. එතකොට ධම්මමච්ඡරිය මගින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වැනි ධ්‍යානයන් පවා උපද්දවනවා. එම ධ්‍යානයන්ට අභංකාර වීම මගින්, සීලබ්බත පරාමාසය තුළ අභංකාර අගය සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් වීම සිදු වෙනවා. දැන් රූපයේ නන්දි curve එකේ peak එක 7.7 නන්දිරාගය. ඉන් අනතුරුව 8.2 රූප සොයා යෑම.

එතකොට ඒ කොටස අපි කලින් සාකච්ඡා කළා. එතෙත්දීම කිව්වා, ධම්මමච්ඡරිය සඳහා ප්‍රධාන සංස්කාරය කුලමච්ඡරිය. කුමන කුලයක් ද? මෙවැනි වේදනා දෙන කුලයක්. එනම්, රූප රාගයට තුඩු දෙන්නා වූ, එය සම්පූර්ණ කරන කුලයක් භොයනවා.

මේ වන විට, area 6 නිසා area 1 නොවීම මිච්ඡා දිට්ඨිය සම්මා දිට්ඨිය මගින් පහ වීම සමඟ සිදු වෙන බව මච්ඡරිය 3 භාවනාවේදී අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එතෙත්දී, “නපරො පරං නිකුබ්බෙඨ ඥාති මඤ්ඤේත කත්ථවි නං කංචි. බ්‍යාරොසනා පටිසසඤ්ඤා නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්ඡෙය්‍යා” කියන ඒ මෙත්තා සුත්‍ර කොටසට අවධානය යොමු වුණා කියලත් අපි සාකච්ඡා කළා.

ඒකේ පෙන්නුවා, මේ “බ්‍යාරොසනා” කිව්වහම, “ක්‍රෝධය නිසා හානි කරන්නේ නැත,” මෙය මෙසේ සිදු වන්නේ මෙත්තා සුත්‍රයේ මරණය sample එක දැකීම නිසා, නිත්‍යභාවය නැති වීම නිසා ය කියලා අපි සාකච්ඡා කළා.

එතකොට ඒ මච්ඡරිය 3 භාවනාවේදී ඒ II අකුරේ ධර්මය සාකච්ඡා කරලා මේක පෙන්නවා දුන්නා. දෙයාකාරයකට පෙන්නුවා.

එතකොට කුලය අල්ලා ගැනීමට තුඩු දෙන නිත්‍යභාවය - ඒ කියන්නේ, අත්තා විඤ්ඤාණගත වී, මෝහ දක්වා ඒම කියන එක, පහ වී ගොස් ඇති නිසා, ක්‍රෝධ නොවේ කියන එක. ඒක II අකුරේ ධර්මය ඕගොල්ලෝ දන්නවා, අර පරාමාසකායගන්ථය ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට 1, ඊළඟට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදන් ඉදංසච්චයට

2, මනෝසාධකවේදනාවේ ඉදන් විඤ්ඤාණ ආභාරයට අත්තා කියලා ගන්නවා 3. ඉතින් අත්තා කියලා ගන්නා නම්, විඤ්ඤාණය ඊට පස්සේ නිත්‍යයි කියලා පල්ලෙහාට බහිනවා. නිත්‍යයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව දිට්ඨි ආශ්‍රවය. ඒකෙන් අපි යනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට. ගිහිල්ලා අපි මෝහ සල්ලයට යනවා.

එහෙම ගියා නම් ඉතින්, අන්න ඒ අවස්ථාව වෙනකොට ඕගොල්ලො දන්නවා, අර මනුස්සයා හැදෙනවා. කුලමච්ඡරියයි, ආවාසමච්ඡරියයි. ඒකට ඉතින් උද්ධච්චයෙන් jack එක ගහනවා කියලා, අපි බලලා තියෙනවා. දැන් ඒක පහ වෙලා යනවා නම්, ක්‍රෝධ වෙන්වේ නැත්නම්, එහෙම නම් ප්‍රධාන සංස්කාරය බැහැලා යනවා. ඒ බලපෑම ඉවත් වෙනවා. උද්ධච්චය තුළ පවතිනවා යන සංකල්පය ඉවත් වීම ලෙස මේක සලකන්න ඕන කියලා සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඔතන තව හොඳ ලස්සන දෙයක් ජේනවා. එකක් තමයි ඔය උද්ධච්චය අපි දන්නවා, ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනයයි, ආස්වාදය ඉන්ද්‍රියයි, ප්‍රත්‍ය හැටියට තියෙන්නේ. එතකොට ඒ ඇලුම් කටයුතු ආලම්බන කොටස වැටෙනවා, කුලමච්ඡරියට. ආස්වාදය ඉන්ද්‍රිය නිසා ඇති වෙන එක වැටෙනවා ආවාසමච්ඡරියට. ඒ දෙක දෙකකට බෙදෙනවා කියන එකකුත් ජේනවා.

එතකොට, පටිස සඤ්ඤා කියන කොටස සිහි කළා. “ව්‍යාපාදය නිසා කිසිවකුටවත් හානි නොකළ යුතුයි.” ඉහත අයුරින් නිත්‍යභාවය ඉවත් වන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ ජාතිය ඉදන් මරණය, sample of death, ඒ විදිහට වටහා ගන්නවා නම්, ජරා වෙන බව අපි දන්නවා, දකිනවා.

ඉතින් මරණය නිකම් ඇති වෙන්නේ නෑ නේ. ඒකට ජරා වෙලා තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට, එහෙම නම් ජාතියෙන් ජරාව, මේක නිසායි ව්‍යාධිය, මරණය. එතකොට, එහෙම නම් දැන් ජරා වෙන බව දන්නේ නම්, ව්‍යාපාදය ඇති බව දැනගන්නවා, දකිනවා.

මෙසේ දන්නේ, දක්නේ, ව්‍යාපාදය නිසා කිසිවකුටත් හානි නොකළ යුතු බව වටහා ගන්නවා. දැන් මෙත්තා සුත්‍රයේ බ්‍යාරොසනා මගින් පටිස සඤ්ඤා වීම කියන එක වැටහෙනවා. අර මරණය දැක්ක නිසා තමයි, ඒකෙන් තේරුම් ගන්නා ජරාව. එතකොට, ජරා වුණා නම් තමයි, ව්‍යාපාදය කියන එක තියෙන්නේ.

අපි දන්නවා නේ සම්මා වාචා diagram එකේ. අපිට අභිජ්ඣා තියෙනවා නම්, ජරාවට පත් වුණා කියලා දැක්කහම, ව්‍යාපාදය. එතකොට දැන් ඉතින් ජේනවා මෙසේ වන්නේ, ආවාසමච්ඡරිය ඉවත් වීමත්, කියන්නේ උද්ධච්ච නොවීම, සහ ජරා වන දේට අභිජ්ඣා නොවීම, ඒක ජේනවා සම්මා වාචා diagram එකෙන්. අභිජ්ඣා ඇති නම්

18/08/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද මම භාවනාවට කළේ, අර සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය කියන එක සිහි කළා. රූපයේ නන්දි curve එකේ හටගැනීම 7.1, peak එක 7.7, මරණය 8.2. ඕගොල්ලෝ දන්නවා ඔය භාවනාව අපි පහු ගිය දවස්වල සාකච්ඡා කළා. ඒකෙන් මේ දුක්ඛ table එකත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා කියලා.

ඒ දුක්ඛ table එකේ ඕගොල්ලෝ දන්නවා අර රූපයේ රාගය කියන curve එක බැලුවොතින්, 6.2, 6.4, 7.1. එතකොට 6.4 වෙනකොට රූපයේ රාග curve එකේ peak එක. 7.1 ධම්මමච්ඡරිය. 7.1 සුභ කියලා ගැනීමත් තියෙනවා. ධම්මමච්ඡරිය මගින් ආකීඤ්චඤ්ඤායතනය වැනි ධ්‍යානයන් පවා උපදවනවා. එම ධ්‍යානයන්ට අහංකාර වීම මගින්, සීලබ්බත පරාමාසය තුළ අහංකාර අගය සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් වීම සිදු වෙනවා. දැන් රූපයේ නන්දි curve එකේ peak එක 7.7.

එතකොට දුක්ඛ table එකේ, දකුණු පැත්තේ ඉඳන් පහළට ඇවිල්ලා, තියෙන ස්වභාවය. ඊට පස්සේ මැද්දට එනවා, අර 7.1න් අහංකාර අගය සඤ්ඤාවක් ලෙස 7.7 කියන එකට. ඉන් අනතුරුව, 8.2 රූප සොයා යෑම කියන එක.

ඉතින් ඕක සම්බන්ධ වුණා අර සබ්බාසව සූත්‍රයේ star එකත් එක්ක. ඒකේ අපි බලනවා, “අනිත්‍ය නම්, දුක නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද?” ඒක නේ අර bell shaped curve එක 6.4 ඉඳන් මේක බැහැගෙන යනවා.

එතකොට මේක මගින් ශුන්‍යතා වෙතො විමුක්තිය ඇති වෙනවා. එතකොට මෙහෙම විමුක්තිය නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හදන සංස්කාර ඉවතලීමට ප්‍රමාණවත් වන අවස්ථාවන් තියෙනවා. කුමන අවස්ථාවක් ද? අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තිය දක්වා දියුණු වෙව්ව අවස්ථාව. ඒක මගින් සංස්කාර මගේ යයි නොගනී. කුමක් නිසා ද? සඤ්ඤා දුක වශයෙන් දන්නා නිසායි. අප්පණ්ණික වෙතො විමුක්තියේ අපි අවබෝධ කරගන්නවා නේ. කුමන සංස්කාරයෝ ද? නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හදන සංස්කාරයෝ. එතකොට අපි දන්නවා, සති, ප්‍රඥා, සමාධි ඒ star එක, ඒකේ තව එක වටයක් ධාවනය වෙනවා.

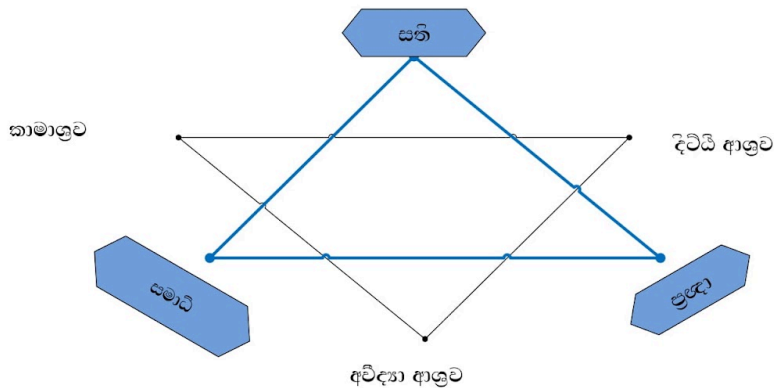
දැන් ඒ පාර සඤ්ඤාව ඉවත් කිරීම කියන එක කරනවා. කුමන සඤ්ඤාවෝ ද? අරුප ධ්‍යාන සඤ්ඤා. මෙය සති ඉන්ද්‍රිය මගින් සිද්ධ කරනවා. අපි දන්නවා, 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉදන් නිත්‍යයට, 3 ජාතිය ඉදන් ජරාවට. මෙම ධර්මයෝ අරුප ධ්‍යාන සඤ්ඤා ඉවත් කිරීමට ප්‍රමාණවත් වන අවස්ථා ඇත. කුමන අවස්ථාව ද? සඤ්ඤා දුක වශයෙන් දන්නා වූ අවස්ථාව මගින් ඒක සිදු වෙනවා. දැන් මේක තව වටයක් කැරකෙනවා.

දැන් ඊළඟට තුන් වෙනුවට එනවා, රූපය මගේ යයි නොගනී. මෙයින් ඇති වෙන ප්‍රඥාව සම්මා ඥානය බවට පත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන ලද සඤ්ඤාවන් ඉවත් කිරීම කරනවා. එතකොට මෙම සම්මා ඥානය නිසා ඇති වෙන සමාධිය මගින් සමාධි ස්කන්ධය පරිපූර්ණ කරනවා. නොසැලී සිටිනවා. නිර්වාණය පසක් කරනවා. මෙහි දී ප්‍රඥා ස්කන්ධය ද සම්පූර්ණ වී තිබිය යුතුයි.

දුක්ඛ table එකේ පළවෙනි column එක ඉවත් කරනවා කියන එක තියෙනවා. එතකොට අර curve එකත් එක්ක මේක දුක්ඛ table එකට සම්බන්ධ කරලා ඒකෙන් එන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. මේ star එකට.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

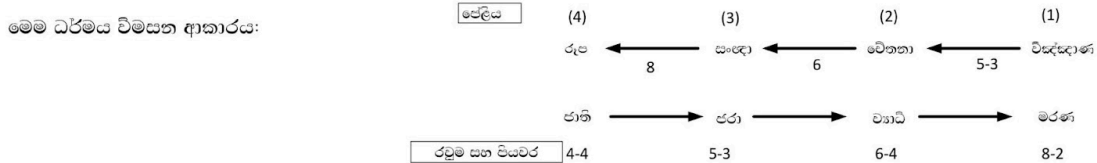
- ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා, ජරාවන රූපය බව දන්නේ, දක්නේ, මාන නොවේ. B ලක්ෂ්‍යය නොසාදයි. මෙය කළ නොහැකි බව දනී. රූපයේ ජරා ධර්මය, වේදනාවේ ජරා ධර්මය, සංඥාවේ ජරා ධර්මය, සංස්කාර ජරා ධර්මය දන්නේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණය සෑදිය නොහැකි බව දකී.
- සුභප්‍රභා මිය යන විඤ්ඤාණය සෑදිය හැකිද? මෙය නොහැකිය.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



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

S_SabbasavaSuttadiagrams3.pdf - Slide 9

පේළිය	සක්කාය දිවියිය - sakkāyaditṭhi	සිලබ්බත පරාමාස	විචිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අත්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුදු වූ සුඛම නිත්‍යය	සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	නිත්‍යය යන්න සැක වන්නේය (4-2 විඤ්ඤාණය මිය ගිය බව සිහි තබා ගන්න)
3	අභංකාරය (ahaṅkāra)	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, 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)	අභංකාර අගය සංඥාවක් ලෙස	අභංකාර සංඥාව මගේ යැයි ගන්න වටින්නේද?



- 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 නිරෝධය ඇතිවේ.
- පළමුවන නිරූපේ පහළින් පටන් ගන්නේ, නන්දි විම නොවටින්නේ නම්, එනම්, මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම්, දුක්ඛ වන්නේද?, සුඛ වන්නේද? සත්‍යය වශයෙන්ම සුඛ වන්නේය.

DukkaChakraya.pdf - Slide 7

25/08/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. 14/08/2018 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඕගොල්ලෝ දන්නවා ඒකේ රූපයේ රාගය, 6.2. එතකොට 6.4 curve එකේ peak එක, 7.1 ධම්මච්ඡරිය. 7.1 සුභ යයි කියලා ගැනීම. එතකොට ධම්මච්ඡරිය මගින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වැනි ධ්‍යානයන් පවා උපද්දවනවා. එම ධ්‍යානයන්ට අභංකාර වීම මගින්, සීලබ්බත පරාමාසය තුළ අභංකාර අගය සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් වීම සිද්ධ වෙනවා. දැන් රූපයේ නන්දි curve එකේ peak එක 7.7 නන්දිරාගය. ඒකෙන් අනතුරුව, 8.2 රූප සොයාගෙන යනවා කියලා අපි බලලා තියෙනවා. එතකොට, ධම්මච්ඡරිය සඳහා ප්‍රධාන සංස්කාරය කුලච්ඡරිය. කුමන කුලයක් ද? මෙවැනි වේදනා දෙන කුලයක්. එනම්, රූප රාගයට තුඩු දෙන්නා වූ, එය සම්පූර්ණ කරන කුලයක් හොයනවා.

මේ වන විට, area 6 නිසා area 1 නොවීම, මිච්ඡා දිට්ඨිය සම්මා දිට්ඨිය මගින් පහ වීම සමඟ සිදු වෙන බව මච්ඡරිය 3 භාවනාවේදී අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතකොට, මේ Π අකුරේ ධර්මය. ඒකේ ඕගොල්ලෝ දන්නවා, ඔය අත්තා කියලා ගත්තහම, එතන අපි දන්නවා, මනොසඤ්චෙනනාව දක්වා ආවා නම්, ධම්මච්ඡරිය අපි ඔතෙන්ට නේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. එතැනින් අත්තා කියලා ගත්තා, විඤ්ඤාණය. එතැනින් ආවා නිත්‍ය සඤ්ඤාවට. එතැනින් එනවා, දිට්ඨි ආශ්‍රවයට. දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් අපි එනවා කාම ආශ්‍රවය කියන එකට.

එතකොට එක පැත්තකින් අපිට ජේනවා මේ විදිහට. දැන් ඔය පඨය ගත්තහම, ඒ අත්තා, නිත්‍ය, දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි සල්ල. මේකෙන් අනතුරුව සඤ්ඤාව සනාථ කරනවා. නැවතත් දිට්ඨි ආශ්‍රව වීම පළමුව සිදු වෙනවා. ඒ කියන්නේ සුඛ යන සඤ්ඤාව කාම ආශ්‍රවය දක්වා යෑම පළමුව සිද්ධ වෙනවා. මොකද, අපි එනවා නේ ආපහු සඤ්ඤාව සනාථ කරලා දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ආවා ම, එතැනින් කාම ආශ්‍රවයට එනවා. ඒ දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රව වීම පළමුව සිදු වෙනවා කියන එක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙන්නේ, 07/11/2015 භූත කියන භාවනාවේදී තමයි සාකච්ඡා කරලා තියෙන්නේ.

එතකොට භය අගතිය කරා යෑම කියන එක දෙවෙනුව තමයි සිද්ධ වන්නේ. එතැනින් වෙන්නේ මොකක් ද? භය අගති, දිට්ඨි අනුසය, වේදනා, එතනින් රූප. එතකොට

වේදනාව සුබ යයි කියලා පවසන්නේ රූප සොයා යෑම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. රූපය සුබ යයි පවසනවා. ඒ රූපය ලාභ වශයෙන් ගැනීමට තුඩු දෙනවා.

ඉතින් මෙතන ඕගොල්ලන්ට දැන් පට දෙකක් ජේනවා. මේ පට දෙක ඇවිල්ලා, අපි දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ආවා නේ සඤ්ඤාව සනාථ කරලා, එහෙම නම් අපි රතු පාටින් වාගේ ඇඳගත්තොත් දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රවයෙන් රාග සල්ලය, රාග සල්ලයෙන් රූපයට යන එක. ඒක රතු පාට. ඊළඟට ආපහු අපිට ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, අපි හිතමු කහ පාටින් ලකුණු කරනවා කියලා, දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් භය අගතිය, එතනින් වේදනාව, වේදනාවෙන් රූපය. රූපය සුබයි කියලා කියනවා. කහ පාටින් ඒක ලකුණු කරගත්තා. දැන් අපිට මේ වෙලාවේදී ඔය අදත්තාදානයේ ගැඹුර කියන එක වැටහෙනවා. රූප වේදනා ජාති යන තුන් ධර්මයන් භූත වීම කියන එක අපිට ජේනවා.

යමෙක් මව් කුසට යන්නේ ද, එම ප්‍රදේශය දෙස බලන්නේ, මොවුන්ගේ යම් ධනයක් වේ ද, මේ දේ මට ලැබෙන්නේ, එම අය මාව හුරුකල් කරමින් ම එම දේ මට උරුම කර දේ යන්නේ, සිතීම බහුල වන්නේ, ඉහත රූප රාග සල්ලය මගින් ළඟා කර දෙන්නේ, ඒ කියන්නේ රතු පටය, ඔය දැන් කිවූ red path එක. එමගින් ලැබෙන වේදනාවේ සුබ යන මතය සමඟ එකතු වීම සමඟ සිද්ධ වෙනවා. ඒක කහ පටයෙන් ඒක ආවේ. මේකෙදි වංචාව අධිකයි කියලා වැටහෙනවා. මෙහි දී නිත්‍යභාවය නිසා මෙම පටයන්ගේ ආරම්භය සිදු වූ බව දන්නේ දක්නේ, අපිට ජේනවා නේ Π අකුරෙන් ඇවිල්ලා අපි ආවේ නිත්‍ය කතාවට.

දැන් එහෙම නම්, දැන් අවිද්‍යාව, ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම, අදත්තාදානය කියන එක හොඳින් ජේනවා. මේ අයත්, දෙමාපියන්, අදත්තාදානය කර ධනය උපයා ඇත. මට මේ අයගෙන් ගත හැක. තව ද මාව බබා කරගෙන කවා, පොවා මට ලබා දෙයි. මෙම අදත්තාදානය සෑම ලෝකයට ම සාධාරණයි. සුද්ධාවාසවලට සාධාරණ නැත. එය උරුමයි.

ධන හතක් තියෙනවා. ශ්‍රද්ධා ධනය, සීල ධනය, හිරි ධනය, ඕනජප ධනය, සුත ධනය, වාග ධනය, ප්‍රඥා ධනය. තථාගතයන් වහන්සේ ඇසුරෙන් මෙම ධනයේ තමා විසින් උපයා ගන්නේ. එතන අදත්තාදානය නැත. සුද්ධාවාසවල හැර අන් තැනක ඉපදෙන්නේ එහි mixture එකක් ඇත. එහි අදත්තාදානය ඇත. සුද්ධාවාස වන්නේ නිර්වාණය සඳහායි.

ඉතින් මෙහෙම භාවනාව කරන්නේ, සමාධි හරි වෙනස්. පුදුමාකාරයි. “මෙම සමාධිය කුමක් ද” යි බුදුපියාගෙන් විමසුවා. “නිර්වාණයට යොමු වූ ආර්ය සමාධියක්” යයි බුදුපියා පැවසුවා. වෙන තැනකට යන්නේ අදත්තාදානයටයි. මෙතන එය නැත. මෙහි යන්නේ නිර්වාණයටයි.

ඉතින් ඔය ධන හත ගැන පෙන්නනවා, අංගුත්තර නිකායේ, සතක්ක නිපාතයේ පිටුව 285. ඒකෙ පෙන්නනවා විත්ථකධන සූත්‍රය කියලා.

මේකේ පෙන්නනවා, “මහණෙනි, මෙ ධන සතෙකි. කචර සතෙක යත්, ශ්‍රද්ධා ධනය, සීල ධනය, හිරි ධනය, ඕත්තජ්ජ ධනය, සුත ධනය, වාග ධනය, ප්‍රඥා ධනය යි. මහණෙනි, ශ්‍රද්ධා ධන කචරේ ද යත්? මහණෙනි, මේ සස්තෙනි ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් සැදැහැනි වෙයි. “මේ කරුණින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, අර්හත් වන සේක, සම්මා සම්බුද්ධ වන සේක, බුද්ධෝ භගවා ති” කියලා මේ ශ්‍රද්ධා ධනය.

ඊළඟට දෙවෙනියට පෙන්නනවා, “මහණෙනි, මේ සීල ධනය කචරේ ද යත්, මහණෙනි, මේ සස්තෙනි ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් පාණාතිපාතා, අදත්තාදාන, මේ විදිහට වැළකෙනවා. මදපමා දෙකට කරුණු වූ මදය, පමාදය දෙකට කරුණු වූ රහ මෙරින් වැළකියේ වෙයි. මහණෙනි, මේ සීල ධනයයි කියනු ලැබේ.”

“මහණෙනි, හිරි ධන කචරේ ද යත්, මහණෙනි, මේ සස්තෙනි ආර්ය ශ්‍රාවක තෙමේ හිරි ඇත්තේ වෙයි. කාය දුශ්චරිතයෙන්, වචී දුශ්චරිතයෙන්, මනෝ දුශ්චරිතයෙන් ලජ්ජිත වෙයි. ලාමක අකුසල ධර්ම සමාපත්තියෙන් ලජ්ජිත වෙයි” අකුසල ධර්ම සමාපත්තිය. “මහණෙනි, මේ හිරි ධනයයි කියනු ලැබේ.”

“මහණෙනි, ඕත්තජ්ජ ධනය කචරේ ද යත්, මහණෙනි, මේ සස්තෙනි ආර්ය ශ්‍රාවක ඕත්තජ්ජ ඇතියේ වෙයි. කාය දුශ්චරිත, වචී දුශ්චරිත, මනෝ දුශ්චරිත ඕත්තජ්ජ ඇති වෙයි. ලාමක අකුසල දහම් කිරීමෙහි ඕත්තජ්ජ ඇති වෙයි. මහණෙනි, මේ ඕත්තජ්ජ ධනයයි කියනු ලැබේ.”

“මහණෙනි, සුත ධනය කචරේ ද යත්, මහණෙනි, මේ සස්තෙනි ආර්ය ශ්‍රාවක සුතධර වෙයි.” එතකොට බහුශ්‍රැත වෙනවා, ආදි කල්‍යාණ, මධ්‍ය කල්‍යාණ, පශ්චිමසාන කල්‍යාණ වූ ඒ විදිහට පෙන්නනවා එම ධර්මයෝ ඔහු විසින් බොහෝ කොට අසන ලද වෙයි. දරන ලද වෙයි. වචනයෙන් පරිචිත වෙනවා කියලා. සිතීන් විමසන ලද වෙත් කියලා. එතකොට මේක සුත ධනයයි කියලා කියනවා.

ඊළඟට පෙන්නනවා, “මහණෙනි, වාග ධනය කචරේ ද යත්, මහණෙනි, මේ සස්තෙනි ආර්ය ශ්‍රාවක දුරු වූ මසුරුමල ඇතියේ සිතීන් මිදුණු ත්‍යාග ඇත්තේ, දෙනු වට දෙවි අත් ඇතියේ, පිදීමෙහි ඇලුණේ, දානයෙහි ඇලුණේ, ගිහි ගෙයි වෙසෙයි. මහණෙනි, මේ වාග ධනයයි කියනු ලැබේ.”

ඉතින් රහතන් වහන්සේ මෙතනදි පෙන්නනවා, අදත්තාදානයෙන් ගත් දේ ම තමයි අතහරින්නේ.

“මහණෙනි, ප්‍රඥා ධනය කවරේ ද යත්, මහණෙනි, මේ සස්තෙනි ආර්ය ශ්‍රාවක මැනවින් දුක් ගෙවීමට යන ප්‍රඥාවෙන් සමන්තාගත වෙනවා” කියලා. ඉතින් අපි දන්නවා එතන සමුදය අත්ථඨගමය ඒ විදිහට දැකලා. මහණෙනි, ප්‍රඥා ධනයයි කියනු ලැබේ. මහණෙනි, මේ ධන සතයි කියලා පෙන්නනවා.

ඉතින් ඒ සූත්‍රයේ පෙන්නනවා ස්ත්‍රියක වේවා, පුරුෂයකු වේවා, මේ ධන හත ඇත්නම් ඒ පුද්ගලයා දිළින්දෙක් නෙමෙයි කියලා. ඔහුගේ ජීවිතය හිස් වෙන්තේ නැහැයි කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා. එහෙයින් නුවණැතියෝ බුදු සස්ත සමරමින් මේ ධන හත කියන එකේ පුනපුනා යෙදෙනවා කියලා.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේකේ කෙනෙකුට බැලිය යුතු දේවල් ගොඩක් තියෙනවා. ඔය අදත්තාදාන කතාව හොදට තේරුම් අරගෙන, ඒක අපි දන්නවා නේ ඔය, II අකුරේ කතාවට අපි එතකොට, අපි අර වේතනාවේ ඉදන් අපි එනවා නේ පල්ලෙහාට, ඕගොල්ලෝ දන්නවා ඉදංසච්චයට එන්නේ. ඒකේ උඩ කැල්ලේ අපිට ජේනවා “නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය,” වේතනාවේ ඉදන් එන කැල්ල. මෙහා පැත්තේ තියෙන්නේ අභිජ්ඣා, මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම කියන එක නේ. පරාමාසයේ ඉදන් එන්නේ ජීනමිද්ධය වගේ තැනට. ඊළඟට පහළ කැල්ලට එන්නේ මොකක් ද? “කාමෙසු තිබ්බ සරාගො” කියන්නේ දැන් අවිද්‍යාව, ලෝභ සහිත ජීවත් වීම, අදත්තාදානය. අර මව් කුසට එන අවස්ථාවත් එක්ක හොදට සම්බන්ධ කරලා බලන්න.

එතකොට ඕකේ සීල ධනය කියන එක මෙනෙහි කරනකොට, ප්‍රීතිය හිටන් ඇති වෙනවා. සුරාපානය ජීනමිද්ධ ස්වභාවය වන්නේ ඒකෙන් රෝගී සඤ්ඤාව මගේ කියලා ගන්නවා. අදත්තාදානයට මෙය තුඩු දෙනවා. අදත්තාදානය අත්හරින පුද්ගලයාට මේක අවශ්‍ය වෙන්නේ නෑ. ඒක නිසා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ මේක නෑ. එතකොට ඔය මත්පැන් පානය මගින් සතර සුඛභාගීය ධර්මයන් ඉවත් කරනවා කියන එක රහතන් වහන්සේ පෙන්නනවා.

එතකොට ඒ වගේ ම ඉතින් ශ්‍රද්ධා කොටස සිහි කරනකොට වරණ ධර්ම, ඒ ත්‍රිවිධ ඥාන, විමුක්ති ඥාන ධර්ම සිහි වෙනකොට ප්‍රීතිය ගලනවා. ඉතින් මේකේ එක් එක් කොටස්වල ඉන්න පුළුවන්. තමන්ට කැමති කොයි කොටස ද, ඒ කොටසේ භාවනා තේරුම් අරගෙන වාසය කරන්න පුළුවන්. මනස slow වෙනවා. ඊට පස්සේ පුදුමාකාර විදිහට slow වෙනවා. සිතිවිලි එන්නෙන් බොහොම slow විදිහට.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/09/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම මේ අපි කලින් කරපු භාවනාව, 25/08/2018 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා, සත්තො ගුණාසං ගාථාවෙන් පටන් අරගෙන. එතකොට ඒකේ ඕගොල්ලන්ට මතකයි අපි රූප රාග curve එක බැලුවා 6.2, ඒකේ peak එක 6.4, 7.1 ධම්මමච්ඡරිය.

ඊට පස්සේ ඒ ධම්මමච්ඡරිය මගින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන වැනි ධ්‍යානයන් පවා උපද්දවනවා. එම ධ්‍යානයන්ට අහංකාර වීම මගින් සීලබ්බත පරාමාසය තුළ අහංකාර අගය සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් වීම සිදු වෙනවා. දැන් රූපයේ නන්දි curve එක, peak එක 7.7 නන්දිරාගය, ඉන් අනතුරුව 8.2 රූප සොයා යෑම.

එතකොට එතනින් අපිට ජේනවා මේ ධම්මමච්ඡරියට අපි ආවා නම් ධම්මමච්ඡරියෙන් වේතනාව, ඒකෙන් අනතුරුව Π අකුරේ ධර්මය. දැන් අපි ඒක ඉගෙන ගත්තා අර සඤ්ඤාව එහෙම සනාථ කරනවා කියලා. එතකොට අපි දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට ගිහිල්ලා රාග සල්ලයෙන් රූපය සොයාගෙන යෑම. දෙවනුව භය අගතියට ඇවිල්ලා සෝකය හරහා ආපහු රූපයට යනවා. ඉතින් ඔතනදි අපිට ජේනවා මේ දැන් අවිද්‍යාව, ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම, අදත්තාදානය.

එතකොට අපි ඒක සාකච්ඡා කළා. ඉතින් මේ වෙනකොට අපිට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එක තියෙනවා. කොහොම ද, දැන් අවිද්‍යාව කියලා කියන්නේ නිත්‍යයි ගැනීම. ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම, මිය ගියා වූ රූප නැවත සොයා යෑම. මෙය ගැනීමට නුසුදුසු යැයි වැටහීම මගින් අපිට මේ, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය තියෙනවා.

එතකොට රහතන් වහන්සේ මට කීව්වා භාවනාවට පෙර ම ඔය 14/08/2016 නිබ්බාන භාවනාව බලන්න කියලා. ඒකෙදි අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා මේ උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය මේ ශ්‍රද්ධාව සමඟ වැඩුවහම කොහොම ද නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නේ කියන එක. ඒකේ පෙන්නනවා මේ උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රියේ ගුණ තුනක් ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සමඟ වැඩුනහම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා කියලා. කුමන ගුණ තුනක් ද, අධිශීල ශික්ෂාව, සමථ නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය.

එතකොට ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම් කරුණාව ඇත. එහෙම නම් පාණාතිපාත නොකරයි. දස කුසලයෝ පවත්වයි. මේ විදිහට අධිශීල ශික්ෂාව කියන එක පවත්වනවා. ඊළඟට

ශ්‍රද්ධාව ඇති නම් සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා. එහෙම නම් අරි අට මහ අත්හරින්නේ නෑ. නෙක්බම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා. අලෝභ, අදෝස, අමෝහ පාරවල්වල යනවා. එමගින් සමථ නිමිත්ත කියන එක පවත්වනවා. තුන් වෙනුව, ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ නම් අභිජ්ඣා නොවේ. අභිජ්ඣා නොවේ නම් දෝමනස්ස නොවේ. එමනිසා ව්‍යාපාද නොවේ. එසේ නම් ව්‍යාපාද විතක්කය මහ හරිනවා.

මෙයට ශ්‍රද්ධාව තුළ ඇත්තා වූ ව්‍යාපාදය පහ කරන ගුණයෝ එකතු වන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන් අව්‍යාපාදය, අව්‍යාපාදයෙන් අනභිජ්ඣාව. එහෙම වෙනවා නම් නිර්වාණය ඉතා පහසුවෙන් සාක්ෂාත් කරනවා. කෙසේ ද, යම් ධර්මයක් පහ කළ යුතු ද, එම ධර්මයෝ පහ කිරීමට ශ්‍රද්ධාව මගින් පමා නොවන බැවින්.

එතකොට මේ, එතන පෙන්නන්නේ මේ ශ්‍රද්ධා ධනය මගින් ම මේ, අර ඉහළ, ඉස්සෙල්ලා සාකච්ඡා කරපු දේට ඒ ධර්මය අවබෝධ කරගත්ත පුද්ගලයෙකුට නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීම බුදුපියා කලින් ම පෙන්වා දීලා තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/09/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ භාවනාවේදී අපි ඉගෙන ගත්තා නේ අර අපි උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය කියන එකට එනවා කියලා, දැන් අවිද්‍යාව, ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම, අදත්තාදානය කියන තැනට ඇවිල්ලා නේ. ඊට පස්සේ ඒකෙ බැලුවේ, ඒක නිසා ඒක අයිත් කරලා, උපෙක්ඛාවට ගිහිල්ලා, ඊට පස්සේ අපි ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රියත් එක්ක උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය පෝෂණය කරනවා කියන එක.

දැන් ඕකෙම අනිත් පැත්ත තියෙනවා නේ, 09/08/2016 භාවනාව. ඒකෙ බලන්නේ අධිශීල ශික්ෂා, පශ්ගහ නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එක. ඒ භාවනාව වෙනම බලා ගන්න.

ඒකෙ, 09/08/2016 භාවනාව, අවසානයට පෙන්නනවා, අපි අව්‍යාපාද විතක්ක කොටසට ආවා නම්, ඒකෙ පෙන්නනවා සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ යන තුන් ධර්මය මගින් ම, ආශ්‍රවයන් ඇති වෙන බව පෙන්නා දෙනවා කියලා. ඒකේ එහෙම කියලා ඒකෙන් පෙන්නනවා, ලෝභය ඇති වුණා නම් මෝහය, ද්වේෂය ඇති වෙනවා, මෝහය ඇති වුණා නම්, ලෝභය ඇති වෙනවා කියලා. ඉතින් ඕකේ ඔය ලෝභය ඇති වුණා නම් ඉතින් මෝහය ඇති වෙනවා එක area 1 to area 6, අනිත් පැත්තෙන් මෝහය නිසා ලෝභය, අපිට එනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව, රාග සල්ල එතනින් රූපය අල්ලා ගන්න යනවා කියලා.

දැන් ඔන්න ඔතනින් මං කල්පනා කළා මෝහය ඇති වුණා නම් මම දැන් කොහොට ද යන්නේ? ලෝභයට ගිහිල්ලා අන්න භූත වෙන්නයි යන්නේ. එහෙනම් මෙන්න මේකට බය වෙන්න ඕන. මෝහය අවස්ථාවේ දී කල්පනා කරන්න ඕන, මම මේකට බය වෙන්න ඕන කියන එක. දන්නවා නේ ප්‍රශ්නය ඇති වෙන්න යන්නේ කියලා.

දැන් ඊළඟට කල්පනා කළා, එහෙම නම් ලෝභය අවස්ථාවේ දී, මොකට ද මම බය වෙන්න ඕන? ලෝභය ඇති වුණා නම් මට මෝහය, එහෙම නම් මම මරණයට බය වෙන්න ඕන. අතෙත්දී ජාතියට වගේ ම, මෙතෙත්දී මරණයට බය වෙන්න ඕන.

ඊළඟට ආපහු කල්පනා කළා දැන් ඉතින් අපි දන්නවා නේ ලෝභය ඇති වුණා නම් ද්වේෂය. එතකොට ද්වේෂය ඇති වුණා නම් මම මොකට ද බය වෙන්න ඕන? එතෙත්දී මට රහතත් වහන්සේ උදව් උපකාර කළා. මට මුලින් ම හිතුවේ ජරාව,

ව්‍යාධිය කියන එක. රහතන් වහන්සේ කිව්වා සෝක යයි කියලා. සෝකයට බය වෙන්න ඕන කියලා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

04/09/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

02/09/2018 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. මෝහය ඇත්තේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වන්නේ නම්, භූත වීම පෙනෙන්නේ, ජාතියට බිය විය යුතුයි. ලෝභය ඇත්තේ, area 1, area 6 ඇති වන්නේ, මරණය එහි ගැබ් ගෙන ඇත්තේ, මරණයට බිය විය යුතුයි. ද්වේෂය ඇත්තේ, සෝකයට බිය විය යුතුයි. කුමක් නිසා ද? යම් සෝක ධර්මයක් වේ ද, එය තුළ බිය ගෙන දෙන්නා වූ දේ අඩංගු නිසා ය. පරිදේව වී සෝකයට පැමිණියේ, නැවතත් රූප සොයා ගොස් පරිදේවයට ම යා යුතු ද?

භාවනාවට පෙර, 13/08/2016 නිබ්බාන භාවනාව බලන්න කියලා පැවසුවා. ඒ භාවනාවේදී මෙතෙහි කළේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය, සමාධි ඉන්ද්‍රිය සමභ වඩන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නේ ද? යන්නයි.

සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවීම, එහි විමසලා තියෙනවා. මෙහි අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින්, දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීම නිසා. ඉතින් ඒකේ diagram එකක් තියෙනවා, අත්තා diagram එක.

ඕගොල්ලෝ දන්නවා, එතැනින් අපි ඔය නිත්‍යයි, කියලා ගත්තා නම් දිට්ඨි ආශ්‍රවය, දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ආවා නම් ඊට පස්සේ දිට්ඨි සල්ලය, දිට්ඨි සල්ලයෙන් සඤ්ඤාව අල්ලා ගත්තා, ඊට පස්සේ එතනින් චේතනාවට ආවා එතන අත්තා. ඒ අත්තා කියලා ගත්තහම, එතනින් පසු සඤ්ඤාව හැටියට, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. එතකොට ඒක අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙන්නේ නෑ, මොකද? අතන අපි අර දිට්ඨි ආශ්‍රව අයිත් කරනවා නේ ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියෙන්.

එතකොට මේක සඳහා උඩ සංස්කාර, ඒ කියන්නේ pre උද්ධච්ච ඉවත් කිරීම උදව් උපකාර වෙන බවත්, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයේ ඇවිස්සීම නොවීම, නිත්‍යයි නොගනී කියන එක අපි කල්පනා කරලා තියෙනවා. ඒ මූලින් ම අපිට ජේතවා, විඤ්ඤාණයෙන් පල්ලෙහාට නිත්‍යයි කියලා එන එකයි ඒ වගේ ම මනෝසඤ්ඤාවෙනතාවෙන් ඉදංසච්චාභිනිවේසකායගන්ථයට නොඑනවා කියන ඒ පාරවල් දෙක නොවීම.

එතකොට ඒක වෙන්නේ නැති නම් ඉතින් අපි දන්නවා අර සබ්බාසව සූත්‍රයේ line 5, line 6 කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ කියන එක. එතකොට උඩ සංස්කාර නොවීමට නම්, නාමරූප නොවිය යුතුයි. එතකොට ඉතින් අපි දන්නවා ඔය lightning sign එකේ

එහෙම නාමරූප ආවා නම්, එතැනින් පල්ලෙහාට කෙළින් ම සෝකය, අර රූපයට ම යි යන්නේ කියන එක.

එතකොට දැන් අපි කාරණා දෙකක් ඉස්සෙල්ලා ඉගෙන ගත්තා. පළවෙනි එක මෝහය ඇත්තේ, ජාතියට බිය විය යුතුයි කියලා. ඊළඟට ඉගෙන ගත්තා ලෝභය ඇත්තේ, මරණයට බිය විය යුතුයි කියලා. අන්න ඒ දෙයාකාර ධර්මයන් මනා කොට පවතින්නේ නම් ද්වේෂය නිසා පවතින්නා වූ නාමරූප ධර්මයෝ සෝකය කරා දිවීමක් නොකරයි. කුමක් නිසා ද? නැවත රූප සොයා යෑම නුසුදුසු බව ඉහත ධර්ම දෙක, කාරණා දෙක, මගින් පෙනෙනා දෙන නිසා ය. මේ අවස්ථාවේ දී සිත කීකරුයි. සුවචයි. සෝක පරිදේව ඉක්මවා ඇති බව වැටහෙනවා.

තථාගතයන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මූලින් ම පෙනෙනා දෙන, “එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො, සත්තානං විසුද්ධියා, සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දොමනස්සානං අත්ථඛිගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.”

අන්න ඒකේ කියන එක වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ දැන් සෝක පරිදේව කියන එක සමතික්කමය තමයි අපි පෙන්නුවේ. එතකොට දුක්ඛ දොමනස්සයේ අත්ථඛිගමය ද්වේෂය නිසා පවතින නාමරූප ධර්මයන් අභිනන්දනා නොකිරීම ය. ඒ කියන්නේ සෝකය කරා ගමන් නොකිරීම මගින් සිදු වී ඇති කියන එක ජේනවා.

ඉතින් මේ භාවනාව අපි ඊයේ කළේ. ඒ වෙලාවෙදී මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා වැඩ සිටියා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

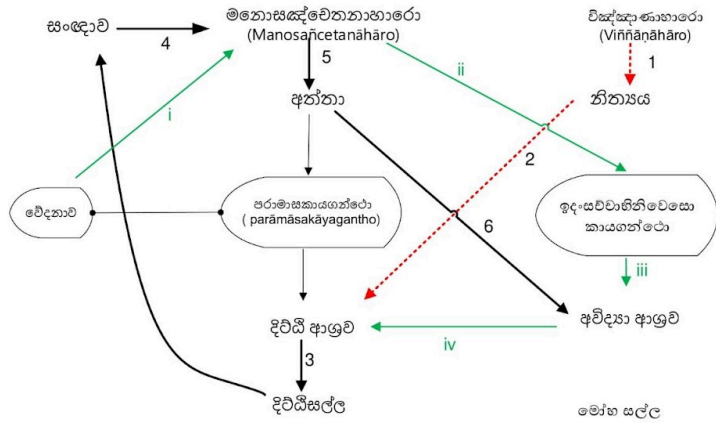
- 1) අත්තා පඨය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
 - 2) නිත්‍ය පඨය රතු පාට තිත් රේඛා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
 - 3) නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පඨය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.
- දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඥා -> චේතනා යන කොටස හැම පඨයකටම පොදු බව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

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

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

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

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



06/09/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 04/09/2018 භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඒ සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන්ගෙන, රූපයේ රාගය curve එක බලලා, ඊට පස්සේ, අර මෝහය ඇත්තේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වෙනවා නම්, භූත වීම පෙනෙන්නේ, ජාතියට බිය විය යුතුයි. ලෝභය ඇත්තේ, area 1 වලින් area 6 ඇති වන්නේ, මරණය එහි ගැබ් ගෙන ඇත්තේ, මරණයට බිය විය යුතුයි කියන එක බැලුවා.

එහෙම බලලා, අපි අර, “එකායනො අයං හික්ඛවෙ මග්ගො, සත්තානං විසුද්ධියා, සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දොමනස්සානං අත්ථඛිගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං වත්තාරො සතිපට්ඨානො,” ඒක දක්වා ම ආවා.

ඊට පස්සේ, ඒ භාවනාව දැන් නැවතත් කරනකොට, ඒ සෝක පරිදේව කියන එක සමතික්කම වෙලා තියෙනවා කියලා හොඳින් වැටහෙනවා. ඒ point එකේ මම එහෙම හිටියා. කොයි විදිහ ද? දැන් ඕගොල්ලන්ට ඡේනවා, 6.4 (round 6 step 4), සක්කාය දිට්ඨි table එකේ, එතකොට ඒකේ නන්දිය පරාමාසගත වෙන අවස්ථාව.

එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා, නන්දි වුණොත් මොකද වෙන්නේ, area 1 වල ඉඳන් area 6. එහෙම නම් ඉතින් මරණය කියන එක වෙනවා. ඊළඟට අපිට ඡේනවා, දිට්ඨිය බිඳිලා, පරිදේව වෙලා තියෙන නිසා. එතකොට මේක මේ සෝක point එකේ තමයි අපි ඕක දැන් ගන්නේ. එහෙම නම් මෝහය වූයේ නම්, ජාතියට බිය විය යුතුයි.

ඒ පෙනෙන්නේ මේ දුක්ඛ table එකේ, 6.4 නාමරූප point එකට ඇවිල්ලා, වම් පැත්තයි, දකුණු පැත්තයි. වම් පැත්තේ නන්දිය, දකුණු පැත්ත මෝහ කතාවයි කියන එක බලනවා, ඒක දිට්ඨිය බිඳිලා එන එක. එතකොට මේ දෙයාකාර වූ ධර්මයන් මගින් පෙනෙනා දෙන්නේ, නන්දිය මගින් හරි, බිඳුණා වූ දිට්ඨිය මගින් හරි, පැවතීමක් නැති බව ම යි.

අර මනුස්සයෙක්, අපි කිව්වෙ, මහත්තයා මැරිලා, ඉදිආප්ප මිරිකලා හරි ළමයාට ඉගැන්නුවා කියන කතාවක්. දැන් එතකොට මේකේ ඡේනවා, කොහොම වුණත් මේකේ පැවතීමක් නැතයි කියන එක. එතකොට එහෙම නම් මේ අවස්ථාවේ දී අස්තංගමය පමණක් ඇති බව වැටහෙනවා. වැටහිලා සිත සම්මා සමාධිගතව හිටියා, ඉතින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන්.

එතකොට ඔය භාවනාවෙදි රහතන් වහන්සේ මට කිව්වා, අර “සාතියෙසු අනස්සාවී, අතිමානෙ ව නොයුතො” කියන ඒ ගාථාව, පුරාහෙද සුත්‍ර 2 ඒක බලන්න කියලා. එතකොට දැන් ඒක, ඒක බැලුවම, භික්ෂුන්කෝ බලන්න, මේ භාවනාවේ, අපි උ අකුර දක්වා එනවා. ඉතුරු ටික යන්නේ නැතිව, ඒ උ අකුර ළඟට ආවා ම, අන්න, සාතියෙසු අනස්සාවී ගාථාව ආපහු මතක් කරගන්න. ධම්මමච්ඡරිය, උ අකුර අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට ආවා, සාතියෙසු අනස්සාවී.

ඒක කරපු ගමන් තමන්ට තේරෙනවා හරියට ම මේ දැන් අපිට සියුම් අවස්ථාවක් තිබුණා නේ නාමරූප තැනදි, සමතික්කමය කියන එක. අන්න ඒකෙම ස්වභාවයක් තියෙනවා තමන්ගේ සතිය පැත්ත බොහොම හොඳයි. අර වගේ ම තමයි තමන්ගේ සිත නතර වෙන අවස්ථාවකින් තියෙනවා. හැබැයි මට තේරුණා serious නැහැ කියලා. අරකෙම නිකම් half එකක් වාගේ.

දැන් ඊට පස්සේ ඔය පුරාහෙද 2 පෙන්නනවා, අර හත් වෙනි පිටුවට එතකොට, ඒකෙ අර පට දෙකක්, A හය අගති ඉඳන් වේදනාව එන එකයි, B වේදනාවේ ඉඳන් මනොසඤ්චෙනාවට එන පාරයි. එක පටය A, පටය B ධම්මමච්ඡරිය කියලා දාලා තියෙනවා, දිට්ඨි අනුසය පටය A.

එතකොට ඔය දෙක කපනවා නම් ඊළඟ පිටුවේ, 8 වෙනි පිටුවේ පෙන්නනවා, මේක රුවලක් නැති නැවක් මෙන් කියලා. සුළඟ බඳන්තේ නෑ කියලා, අන්න ඒ අවස්ථාව තමයි, එතන තමන්ට ඒක තේරෙන්නේ. එතකොට, ඒ කියන්නේ, මේ නන්දිය නිසා, ඒක හරි ලස්සනයි අපිට පේනවා, අපිට පේනවා, ඒ පටය A කියන කතාවට, මේ රූපයට නේ යන්න කියන්නේ. නන්දියෙන් (පටය B) එවන්නේ ධම්මමච්ඡරිය හරහා නේ. ඉතින් මේ දෙක දැන් නෑ.

එතකොට, ඊට පස්සේ තමන් කල්පනා කළොතින් එහෙම මරණය, මෝහය පැත්තේ කතාව, හරියට මෝහය වුණා නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට ඇවිල්ලා රූපයට යනවා කියන එක. එහෙනම් ජාතියට බය වෙන්න ඕනෑ කියන කතාව තියෙනවා නේ. අන්න ඒක ගත්ත ගමන් හරියට ම serious වෙනවා. අර නාමරූප point එකේ තමන් හිටපු තැන තියෙනවා නේ, අන්න ඒ වාගෙම, serious වෙනවා. ඒ කියන්නේ, මේ පැත්තෙ, සතියෙන් නේ හිටියේ, දැන් අන්න ප්‍රඥාව. දැන් සතියයි, ප්‍රඥාවයි දෙක ම තියෙනවා. ඒක සහගතව එක ම විදිහකට ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

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.

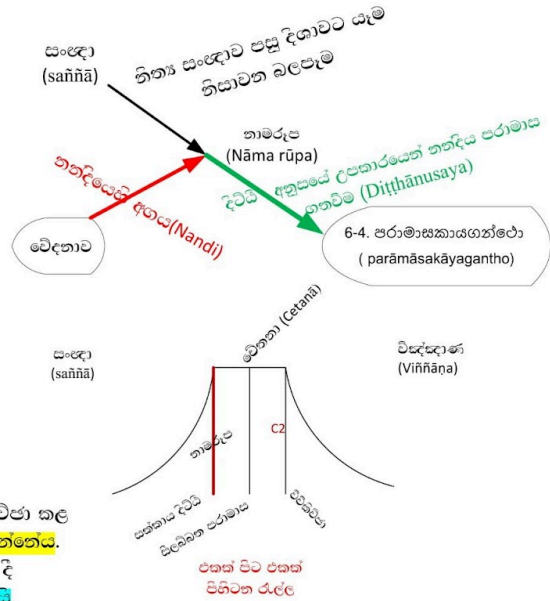
ඉදිරියට යන රුල්ලෙහි A2 ඇති පැත්ත ලෙස රතු රේඛාව සලකන්න.

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

මෙය මගින් පහත දැක්වෙන වක්‍රය (curve) සෑදේ.

- සක්තිය දිට්ඨිය වම් පැත්තට ගොස් ඇති බව සලකිල්ලට ගන්න.
- සත්‍යය වශයෙන්ම විචිච්ඡාව 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 සක්තිය දිට්ඨිය තුළ ගැබ් වන්නේය.** එහි පරාමාස වන්නේ වේතනා අගයෝය. කුමන වේතනා අගයෝද? 5-5 දී සක්තිය දිට්ඨිය නිරූපණය කළ **සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය යි.**

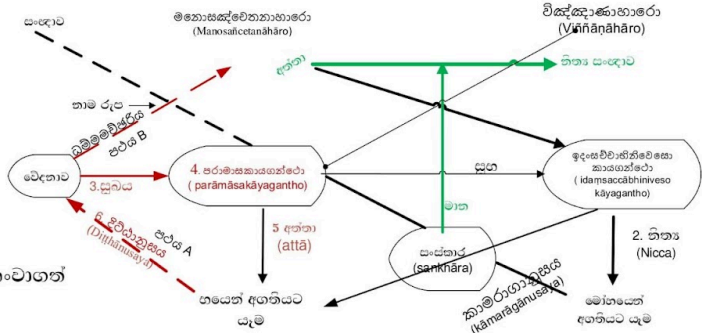


DukkaChakraya.pdf - Slide 4

දෙවෙනි ධ්‍යානයේ සිට තෙවෙනි ධ්‍යානය දක්වා යෑමට කුමන ධර්මයක් උපකාර කරයිද?

- සුඛයට අත්තා යැයි පැනවීම නොකළ යුතුය (**3 සුඛය** බලන්න).
- කායික ප්‍රීතිය නිසා ඇතිවූ සුඛය මගේ යැයි නොගැනීමෙන් තෙවෙනි ධ්‍යානයට යයි.

පෙර සුඛයට නිත්‍යය යැයි එකතු කර ගැනීම මගින් ගොඩ නංවාගත් ඡායාව දැන් සුඛ වී ඇත.



- මෙම සුඛය පරාමාසකායගන්ථයට ඇතුළු වීමෙන් අනතුරුව අත්තා යැයි පැනවීම සිදුවිය.
- ඉදංඝච්චාභිනිවේසො කායගන්ථයේ සිට ගයෙන් අගතියට යෑම දක්වා සලකුණු කර ඇති පාර අත්තා යැයි පැනවීමට උදව් කරයි.
- එම පට්ඨයෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් හිස නිසා පට්ඨ A- දිට්ඨානුසය සහ පට්ඨ B- ධම්මමච්ඡාර්ථය සිදුවේ.
- පට්ඨ A සහ B හරහා වේතනා විම වැළැක්වීම මගින් ප්‍රීතිය අත්තා වශයෙන් නොගැනීම සිදුවේ.
- දැන් සුඛ සහිතවූ තෙවන ධ්‍යානයේ සිට ඉන් ඔබ්බට වූ භය වන ධ්‍යානය (ගුණමකුඛව පහකර) දක්වා යා හැකිය.

S_PurabhedaSutta2_Diagrams.pdf - Slide 7

උපෙක්ඛා භාවනා

හත්වෙනි පිටුවේ සඳහන් පථ A සහ B ඉවත්කළොත් කුමක් වන්නේද?

පථ C සහ D ඉතිරිවේ.

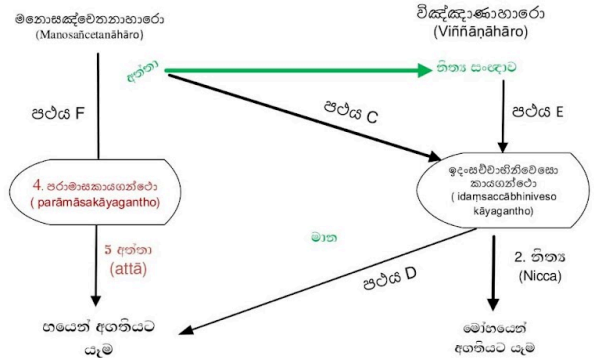
- පථය C අවිද්‍යා අනුසයට අනුරූප වේ. එය අරූප ධ්‍යානයන්ට ඇති ඇල්ම සමුද්ධානනය නොකිරීම නිසා වේ.
- පථය D මාන අනුසයට අනුරූප වේ. මාන අනුසය යනු ' මෙසේ පිටත් වීම හොඳ යැයි' යන අදහස ඉවත් නොකිරීමයි.

මෙය රූවලක් නැති නැවක් මෙහි. සුලභ නොබඳයි.

- පෙර රූවලක් තිබුණා යැයි දනී. නැවත රූවලක් නොපෙනයි. එසේ වාසය කරයි.

මෙහිදී ප්‍රතිඵල හතරක් බලාපොරොත්තු විය හැක.

- 1) පථය D ඉවත් කරන්න - තෙට්ඨසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනනයට යයි.
- 2) පථය E ඉවත් කරන්න - ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇතිවේ.
- 3) පථය F ඉවත් කරන්න - උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය ඇතිවේ.
- 4) පථ C, E සහ F ඉවත් කරන්න - නිරෝධ සමාපත්තිය ඇතිවේ.



29/09/2018 - විඤ්ඤාණ භාවනා

Viññāṇa Bhāvanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම අද භාවනාවේදී බැලුවේ, විඤ්ඤාණයේ සමුදය, අස්තංගමය. මේක අපි 05/08/2015 “සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං” භාවනාව සමඟ විමසන්න ඕන. ඒකේ විඤ්ඤාණයේ “අභිනන්දනි, අභිවදනි, අජ්ඣොසාය තිට්ඨති.” කුමක් අභිනන්දනා කරන්නේ ද? විඤ්ඤාණය මගින් දැනගන්නේ, වේදනාව. ඒ වේදනාව උපද්දවන්නේ සංස්කාරය මගින්. එහෙම නම් අපි අභිනන්දනා කරන්නේ, සංස්කාරය ම යි.

එතකොට අපි 05/08/2015 භාවනාවේදී අපි අවිද්‍යාව මගින් පවතිනවා කියලා, උල්පත පාදා දීම කියන එක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, එතකොට ඒ තණ්හාව නමැති උල්පත, අවිද්‍යා පච්චයෙන් තණ්හා නමැති උල්පත විවෘත කර දීම කියන එක. ඒකේ අපි දන්නවා, එහෙම නම්, අපිට ජේනවා අර පරිදේව වෙච්ච සංස්කාර පැත්තේ ඉඳන් ඊට පස්සේ පරාමාස, නාමරූප, සඤ්ඤාව දක්වා එන්නා වූ එක. එතකොට, එතනින් එනවා ඒ අවිද්‍යාව. සඤ්ඤාව තමයි, එතන අවිද්‍යාව වශයෙන් ලකුණු කරන්නේ. නාමරූප තැනට තණ්හාව ලකුණු වෙනවා,

එතකොට ඊළඟට වේදනාවේ ඉඳන් නාමරූප ළඟට තණ්හාව කියන එක එනවා. ඔය කාරණා දෙකක් ඇවිල්ලා තමයි අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා, සඬ්ඛාර කිව්වා ම එතන තණ්හාව.

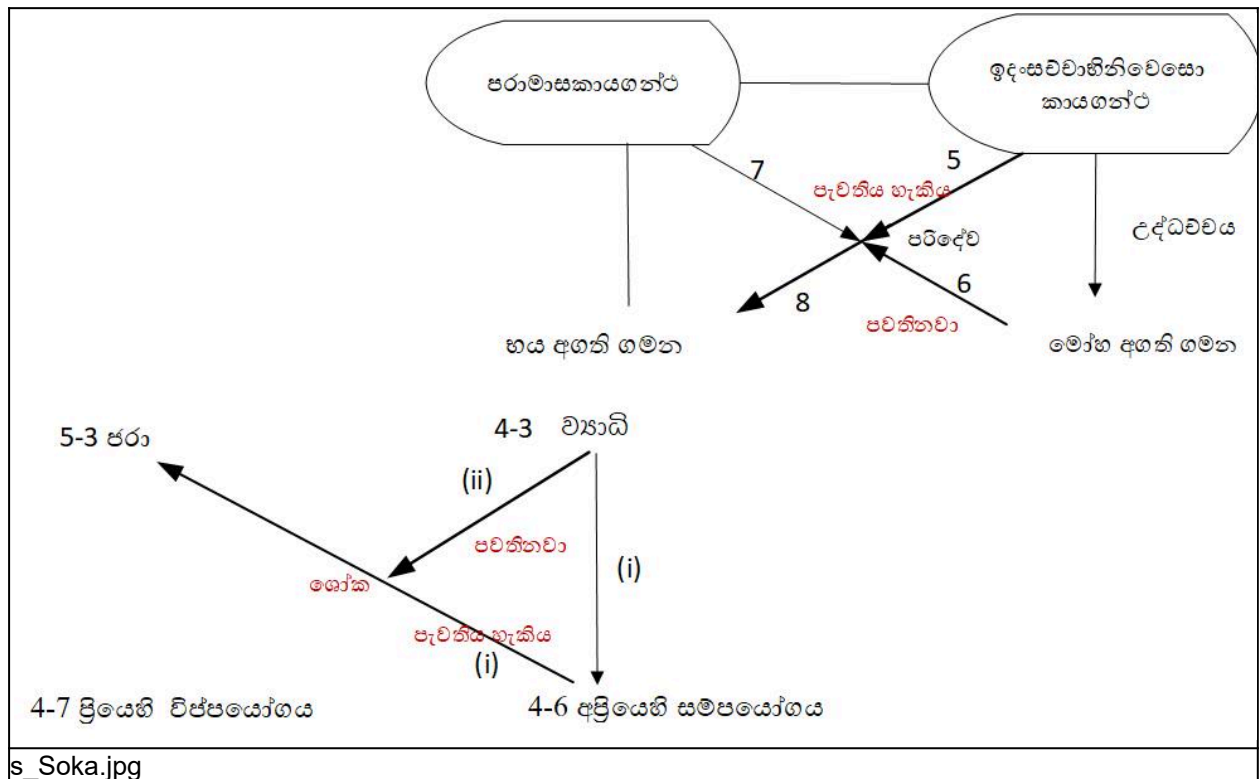
එතකොට, අපි සංස්කාර අභිනන්දනා කළාට, සංස්කාර දෙකක් සමාන නොවන බව අපි දන්නවා. මේක විඤ්ඤාණයෙන් දැනගන්නේ සෝකය ඇති තැන. ඕක අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, 04/08/2015 සුඛභාගීය ධර්ම සාකච්ඡාවේදී. එතකොට එතන මේ සෝකයට පැමිණෙන paths 2, පඨයන් දෙකක්, සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඕගොල්ලෝ දන්නවා එකක් තමයි, ව්‍යාධියෙන් අප්‍රියේහි සම්පයොගයට ඇවිල්ලා, අප්‍රියේහි සම්පයොගයෙන් සෝකයට එනවා. ඊළඟට ව්‍යාධියෙන් සෝකයට එනවා. පාරවල් දෙකක් තියෙනවා. එතකොට, ඒකේ නාමරූප ඇති තැන සාදන ලද තණ්හා නමැති සංස්කාරය, අභිනන්දනා කරන්නේ, එම සංස්කාර දෙකක් සමාන නොවන බව සෝකය ඇති තැනදී අපි දැනගන්නේ නමුත්, මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති නිසා නැවතත් එම සංස්කාරයන් ඉපදවීම, ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර odd path, even path කියලා අපි බලලා තියෙනවා, ඒක මගින් කරනවා. මේ විදිහට උපාදානය කියන එක ඇති වෙනවා.

කුමන උපාදානයක් ද? අත්තවාද උපාදානය. එතකොට රූපය කරා කාම ආශ්‍රව ඉදන් රාග සල්ල ඒක හරහා ගමන් කරනවා, ඒක පළමුව සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට හය අගති සෝක රූප. ඒ කියන්නේ දිට්ඨි අනුසය පාර. ඒක දෙවෙනුව සිද්ධ වෙනවා. මේ විදිහට ජාති වීම කියන එක සිහි කරන්න ඕන.

එහෙම නම් අපි විඤ්ඤාණය අහිනන්දනා කරලා අන්තිමට ඒ ජාති දක්වා ආවා කියන එක අපිට ජේනවා. ඉතින් එතකොට, දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා, මෙතන මේ පල්ලෙහා සෝකය ඇති තැන ඉදන් අපි කාම ආශ්‍රවයට ආවා කියන එක, ඒකෙ රාග සල්ල රූපය.

එතකොට ඒකෙ කාම ආශ්‍රවයට පැමිණීම දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව යන කාරණා දෙකෙන් ම සිදු වෙනවා. මේ මොහොතේ දී මේ දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන එක significant, ඒක වැදගත් කියන එක කල්පනා කරන්න ඕන. මතක ද අර සඤ්ඤාව සනාථ කරනවා කියලා එහෙම කිව්ව නේ දිට්ඨි ආශ්‍රවය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



30/09/2018 - කම්ම දායාද

Kammadāyāda

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඔයගොල්ලන්ට මතකයි, අපි ඊයේ බැලුවා, ඒ විඤ්ඤාණයේ සමුදය, අස්තංගමය කියන එක බැලුවා. එතකොට, එතෙත්දී අපි සංස්කාර අභිනන්දනා කරන බවත්, අවිද්‍යා පච්චයෙන් තණ්හාව නමැති උල්පත විවෘත කරලා දෙනවා කියන එක සාකච්ඡා කළා.

ඒ භාවනාවේ ධර්ම කාරණා දෙකකට අවධානය යොමු වුණා. ඕගොල්ලන්ට මතකයි, ඒ අවිද්‍යා පච්චයෙන් සංස්කාර, කියලා කිව්වා ම, එතන අර පරිදේව වෙච්ච සංස්කාර ඉඳන් අපි සඤ්ඤාව දක්වා එනවා. එතන අවිද්‍යාව, සඤ්ඤාව කියූ තැන. එතකොට ඔතන cross එක තියෙනවා නේ සඤ්ඤා පරාමාස, වේදනා වේතනා.

එතකොට ඔය තණ්හාව කියන එක අපි අර curve එකකින් ලකුණු කරගන්නවා නේ. එතකොට ඒක එන්නේ නාමරූප ඉඳන් පරාමාසය දක්වා තියෙන තැනට තමයි එන්නේ. එතකොට ඔතන අපිට ජේනවා රේඛාවල් දෙකක් එනවා කියන එක. Curves දෙකක් වාගේ. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාව තියන තැන ඉඳන් තණ්හාවට එක රේඛාවක් එනවා. වේදනාවේ ඉඳන් තණ්හාවට තව එකක් එනවා.

එතකොට යම්කිසි සඤ්ඤාවක් වේ ද, එය මගින් පවතිනවා යයි ගැලීමක් වී තණ්හාව නමැති උල්පත විවෘත කිරීම සිදු වන්නේ, වේදනාව මගින් එම ධර්මයන් පැවැත්වීම සුදුසු යයි පෙර අත්දැකීම් මගින් සනාථ කරන නිසයි. මෙසේ තණ්හාවට දෙයාකාර ධර්මයන් බලපානවා, ඒ කියන්නේ, සඤ්ඤාවයි වේදනාවයි කියන එක. මේ මගින් ඇති වන්නා වූ කර්මය සඤ්ඤා වේතනා සහ නාමරූප වේතනා යන දෙයාකාර වූ ධර්මයන් මගින් ගොඩ නංවනු ලබන්නේ එය ඉදංසච්චගත වීම පළමුව සිදු වෙනවා. එය වරදවා වටහා ගැනීම ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසය වීමෙන් අනතුරුව, සිද්ධ වෙනවා.

දැන් කර්මයෝ ගලනවා. කෙසේ ගලයි ද? line 6 එක හරහා මිච්ඡා දිට්ඨි අගයෝ ගලන්නේ, එය සෝකයට පැමිණීම අර ව්‍යාධි සෝක පථය හරහා පළමුව සිදු වෙනවා. ව්‍යාධියෙන් සෝකයට එන එක. Line 5, හරහා ගලන්නා වූ සඤ්ඤා අගය, අපි දන්නවා, ව්‍යාධියෙන් අප්‍රියේහි සම්පයොග, අප්‍රියේහි සම්පයොගයෙන් සෝකය දෙවෙනුව පැමිණෙනවා. දැන් මේ දෙයාකාර ධර්මයන්ගේ සංගතිය ඒ කියන්නේ meeting of the two කියන එකයි, අනේක ප්‍රකාර වූ කර්මයන් සත්වයා අභිබවා

පැවැත්වීම සිදු වෙනවා. කර්ම දායාදය මෙසේ සිදු විය. එතකොට කර්මය දැවැද්ද කොට ඇත්තාහ කියන එකයි. **Heirs to their deeds.** ඒක ලකුණු වෙන්තේ ඔය සෝකය කියන තැන. එතන තමයි කම්ම දායාදය.

කම්ම පටිසරණා කියන එක, කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ, අර resort එකක් වාගේ කියන එක. ඒක නාමරූප තියෙන තැන සලකුණු කරගන්න ඕන.

දැන් ඉතින් නාමරූප තියෙන තැන කම්ම පටිසරණා, අර සෝකය තියෙන තැන කම්ම දායාදා කියන එක තියෙනවා. ඉතින් මේ භාවනාව බොහොම හොඳයි.

මේක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/10/2018 - කම්ම යෝනි

Kammayonī

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ රාගය කියන එක විමසුවා. 6.4, නන්දි අගය. අර වේදනාව ඉක්මවලා එන අවස්ථාව. ඕගොල්ලන්ට මතකයි, 6.2 ඊට පස්සේ 6.4 peak එක. ඊට පස්සේ 7.1. මේ අවස්ථාව කම්ම පටිසරණා අවස්ථාව ඒ කියන්නේ resort කියන අවස්ථාව නේ ද කියන එක සිහි කළා. 6.4 අවස්ථාව. ඉන් අනතුරුව ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා.

ඕගොල්ලන්ට මතකයි, ඊයේ භාවනාවේදී අපි බැලුවා අර තණ්හාව, අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා, කියලා එන තැන, අර නාමරූප එන තැන, යම් සඤ්ඤාවක් වේ ද එය මගින් පවතිනවා යයි ගැලීමක් වෙලා තණ්හාව නමැති උල්පත විවෘත කිරීම සිදු වන්නේ, වේදනාව මගින් එම ධර්මයන් පැවතීම සුදුසු යයි, පෙර අත්දැකීම මගින් සනාථ කිරීම නිසා ය කියලා. මෙසේ තණ්හාවට දෙයාකාර ධර්මයන් බලපානවා. සඤ්ඤාවයි, වේදනාවයි කියන දෙයාකාර ධර්මයන්. මේ මගින් ඇති වන්නා වූ කර්මය සඤ්ඤා, චේතනා සහ නාමරූප, චේතනා යන දෙයාකාර වූ ධර්මයන් මගින් ගොඩ නංවනු ලබන්නේ එය ඉදංසච්චගත වීම පළමුව සිදු වෙනවා. එය වරදවා වටහා ගැනීම ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසය වීමෙන් අනතුරුව, සිද්ධ වෙනවා කියලා අපි ඊයේ සාකච්ඡා කළා.

එතකොට මෙතන මේ ඉදංසච්චය කියන එක කම්ම යෝනි. ඒ කියන්නේ කර්ම උත්පත්ති ස්ථාන කොට වගයෙන් වැටහුණා. කුමක් නිසා ද, යම් ධර්මයක් ඉදංසච්චගත වන්නේ නම්, එය වරදවා වටහා ගැනීමට, තුඩු දෙන නිසා ය. එමනිසා ය. එමනිසා කම්ම යෝනි වන්නේ ය. කම්ම යෝනි කියන්නේ කම්ම උත්පත්තිය, ස්ථාන කොට ඇත්තාහ. **Womb of the deeds** කියන එකයි කියන්නේ. එතකොට ඒ කම්ම දායාද වීම සෝක point එකේ කියලා අපි දන්නවා, ඊයේ භාවනාවේදී. කම්ම බන්ධු, කර්මය නෑයන් කොට ඇත්තාහ කියන එක කුමන ධර්මයක් ද කියන එක විමසුවා. ඒක ගිද්ධිලෝභ යයි කියලා වැටහුණා.

යමක් උරුම කරගන්නේ ද, එම උරුමය භුක්ති විඳීමට නම් එහි ඇලීම කියන එක විය යුතු වන්නේ ය. මොකකටවත් ඇලෙන්නේ නැති නම්, ඒක භුක්ති විඳින්න බෑ. ගෙයක් වුණත් එහෙම නේ. මේ නිසා ගිද්ධිලෝභ වන විට එහි බැඳීම උග්‍ර වන්නේ, හත් වෙති රවුමේ දී, ධම්මමච්ඡරිය ඇති වීම සමඟ තමයි ඒකේ උග්‍ර වීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ.

02/10/2018 - කම්ම

Kamma

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකෙදි, කම්ම දායාද, කම්ම යෝනි, කම්ම බන්ධු, කම්ම පටිසරණා, කියන ධර්මයෝ අපි සාකච්ඡා කළා. ඒක අපිට diagram එකක ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. ඕගොල්ලො දන්නවා ඒ තියෙන තැන්. ඒ කම්ම පටිසරණා කියන එක අර නාමරූප එන තැනට වැටෙනවා. කම්ම යෝනි කියන එක ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය තියෙන තැනට. ඊට පස්සේ, අපි අර භය අගතියට එන පාර දිගේ ඇවිත් එතැනින් සෝකයට එනවා. එතන කම්ම දායාදය කියන එක. ඊට පස්සේ කම්ම බන්ධු කියන එක ගිද්ධිලෝභය කියන තැන ලකුණු වෙනවා.

එතකොට, අද මම කළේ උදාහරණයකුත් එක්ක ඕක බලන එක. දැන් කම්ම පටිසරණා කියන්නේ, කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ. Resort එකක් වගේ. ඉතින් මේකට උදාහරණයක් මෙනෙහි කළා. ඒ මහල් උත්සව පවත්වන resort එකක අසල, බැල්ලියෙක් ඉන්න අවස්ථාවක් මෙනෙහි කළා. එයා නඟුට වනමින් ඉන්නවා. කවුරු හරි කෙනෙක් මස් කට්ටක් දානවා. ඒකෙන් සතුටු වෙනවා. තව කෙනෙක් මනෝමය කායකින් ඉඳලා, එම හරිය හෝ මේ ස්ථානය හොඳ යයි කියලා තීරණය කරනවා. ඒ තීරණය කියන්නේ මේ decision කියන එක. ඒ කියන්නේ පාලි භාෂාවෙන් කියනවා “අධිමොක්ඛ” කියලා. ඒකත් ලකුණු කරන්න ඕනෑ නාමරූප ලකුණු කරන තැන ම තමයි. ඒක වෛතසිකයක්.

දැන් ඊට පස්සේ, අපිට එනවා, කම්ම යෝනි. කර්මය උත්පත්ති ස්ථාන කොට ඇත්තාහ. Womb of their deeds කියන එක. දැන් අර තීරණය ඉදංසච්චගත වෙනවා. එය වරදවා වටහා ගැනීමට තුඩු දෙනවා. මෙසේ කම්ම යෝනිය කියන එක ඇති වෙනවා. මෙතෙන්දි උත්පත්තියක් නොවුණා ද, එම බැල්ලියගේ බඩට යන්නේ යන තීරණය මුල් බැස ගන්නවා.

ඊට පස්සේ, කම්ම දායාදය. කර්මය දැවැද්ද කොට ඇත්තාහ. Heirs to their deeds. සෝකය ඇති තැනට පාරවල් දෙකකින් පැමිණෙනවා. අපි දන්නවා එකක් ව්‍යාධියෙන් සෝකයට, අනිත් එක ව්‍යාධියෙන් අප්‍රියේහි සම්පයෝගයෙන් සෝකයට එනවා කියලා. මෙම ස්ථානය ඇසුරු කරගෙන මෙම බැල්ලියගේ කුසේහි ඉපදී ජීවත් වෙමිසි පළමුව සිතුවා ද, මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වූවාත්, හැමදා ම wedding නෑ. තිබුණත් කෝකියත් වෙනස්. පැමිණෙන මිනිස්සුත් වෙනස්. සමහරු ගල්වලින් ගහලා පන්තලා දමනවා. මෙසේ මිච්ඡා දිට්ඨි අගය, ඒ කියන්නේ line 6 එකේ එන එක, සහ line 5 ජරා වන

රූපය නිසා වන සඤ්ඤා අගය කියන එක ගැලපෙන්නේ නෑ. සෝකය කියන එක ඇති වෙනවා. එනමුදු තීරණය වෙනස් නොවෙයි. කුමක් නිසා ද? තම තීරණය වෙනස් කිරීමට තරම්, මෙම බාධාවෝ ප්‍රමාණවත් නැත.

Resort එකේ, මස් කට්ට කෙරෙහි ඇලීම් සහිත බව, බාධාවෝ ඉක්මවා පැමිණෙනවා. නන්දි අගය වේදනාව ඉක්මවලා පැමිණීම **resort** එකේදී සිද්ධ වුණා, **6.4** නේ.

ඊළඟට කම්ම බන්ධු. කර්මය නෑයන් කොට ඇත්තාහ. බැල්ලියකුගේ බඩට රිංග වීම, අර **odd, even paths** හරහා ගිහිල්ලා සිද්ධ වෙනවා. කුමක් නෑයන් කරගන්නේ ද? නෑයන් වී ඇත්තේ ජරා වන රූපයට ඇලීම්යි. මෙතෙක්දී බලු පැටව් සහ ජරාවට පත් වෙන මව ද ගසා එලවන සත්වයා ද මස් කට්ටක් දෙන සත්වයන් ද නෑයන් වෙනවා.

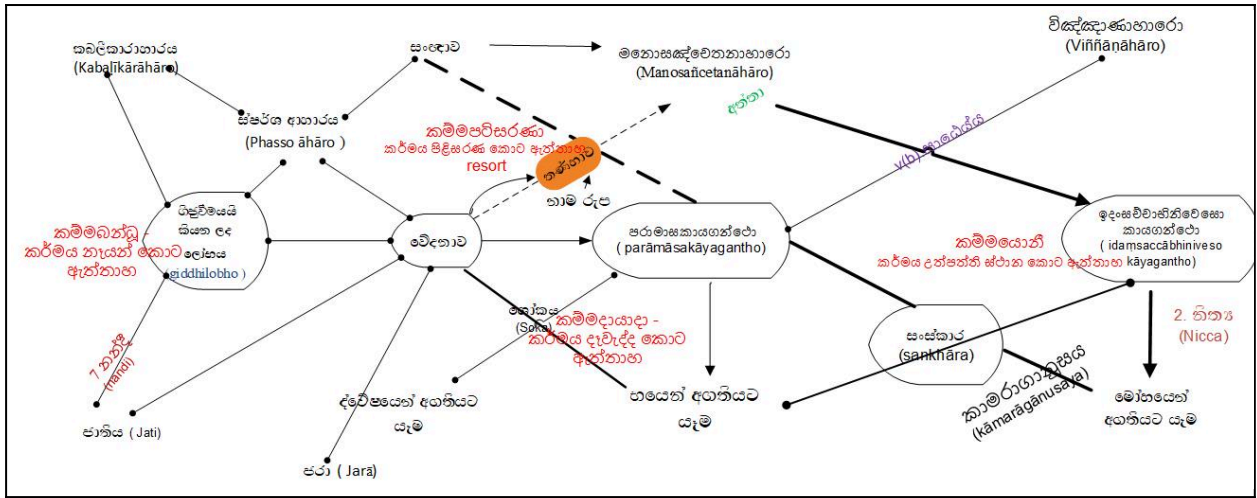
මෙම ධර්මය බ්‍රහ්ම ලෝකයට කෙසේ ද කියලා සිහි කළා. එතන **resort** එක වෙනස් නේ ද? කුමක් ඒ සත්වයෝ පිළිසරණා, **resort** කරගන්නවා ද කියන එක. ළඟක දී ආහස්සර බ්‍රහ්ම ලෝකයට ගියා වූ අනාගාමී වූ සත්වයකුගෙන් මෙය අසා දැන ගනිමිසි කියලා සිතුවා.

කුමක් දැක එහි ගියේ ද? මනුස්ස ලෝකයේ ඇති භයානකකමත්, ආහස්සර බ්‍රහ්ම ලෝකයේ ඇති ප්‍රසන්නතාවයත් දැක එහි ගියා යයි කියලා පැවසුවා.

සුද්ධාවාසය ඒ මොහොතේ දැකලා නෑ. බුදු පියාණන්ගෙන් විමසුවා, කුමක් නිසා සුද්ධාවාසය නුදුටුවා ද? කියන එක. “මනුස්ස ලෝකයේ ඇති භයානකකමත් ආහස්සර ලෝකයේ ඇති ප්‍රසන්නතාවයත් වරදවා වටහා ගැනීම යයි” කියලා පැවසුවා. ආහස්සර බ්‍රහ්ම ලෝකය මගේ යයි නොගන්නේ නම් සුද්ධාවාසය මතු වී ජේනවා. එය විද්‍යාමාන වන්නේ, එහි උත්පත්තිය සිදු වෙනවා.

අකනිට්ඨාවේ ඉපදීම සිහි කළා. අත්තවාද උපාදාන නිසා එහි ඉපදෙනවා. විඤ්ඤාණ ආහාර පාර, අත්තවාද උපාදාන ඒකෙන් ඉදංසච්චය. එතකොට මේ විදිහට කම්ම යෝනිය වීම ජේනවා, කම්ම යෝනිය යන්න විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ ලකුණු කිරීම නිවැරදි කමත් හොඳින් වැටහෙනවා.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s_kamma.jpg

10/10/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒ රූපයේ ඡන්දය, රාගය ඒක සිහි කළා. 6.2 නිත්‍යයි. එතකොට, ඒ කියන්නේ area 6. එහෙම නම්, අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රව කියන එකට යනවා. එතැනින් අපි ජාතිය. එහෙම නම්, අපි ජාතියට බය වෙන්න ඕනෑ. එනමුදු, 6.4, වන විට රූප රාග curve එකේ peak එක. සුඛ යයි කියලා වරදවා වටහා ගන්නවා. Area 1 වල සුඛ වේදනා. එසේ නම් area 1 වල ඉදන් area 6. එහෙම නම්, අපි මරණයට බිය විය යුතුයි. සත්‍ය වශයෙන් ම curve එකේ මිය යන පැත්තේ 7.1 කියන එක තියෙනවා.

ඒ වගේ ම 01/09/2018, 02/09/2018 නිබ්බාන භාවනාවේ කොටස්, භාවිතා කළා. ඕගොල්ලෝ දන්නවා, අධිශීල ශික්ෂාව, පශ්ගහ නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය, සමථ නිමිත්ත කියලා ඒක diamond එක වාගේ එනවා. මැද්දේ තියෙන්නේ උපෙක්ඛා නිමිත්ත. එතකොට උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය ශ්‍රද්ධා සහ සති ඉන්ද්‍රියන් සමඟ වැඩීම, වෙන් වෙන් වශයෙන් අපි ඒ භාවනා දෙකේදී බලලා තියෙනවා.

අද භාවනාවේදී අධිශීල ශික්ෂාවේදී, ශ්‍රද්ධා සහ සති කරුණු දෙක ම කියන එක සිහි කළා. එතකොට, පළවෙනියට එනවා අපිට, ඒ ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ නම් කරුණාව ඇත, එසේ නම් පාණාතිපාතා නොකරයි. දස කුසලය පවත්වයි. මෙසේ අධිශීල ශික්ෂාව පවත්වනවා.

ඊළඟට, එතන ම අපිට ඡේනවා, අධිශීල ශික්ෂාවේ පාණාතිපාතා ඉවත් කිරීම අදෝෂ කුසල මූලය නිසා සිදු වෙනවා. සති ඉන්ද්‍රිය මගින් පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය, ද්වේෂය නිසා පාණාතිපාතය යන ධර්මය සිහිපත් කරන්නේ, අධිශීල ශික්ෂාවේ මනා කොට පිහිටනවා. මෙය උපෙක්ඛා නිමිත්තට උදව් උපකාර කරනවා.

එතකොට දෙවෙනි කාරණයට එනවා, සමථ නිමිත්ත. ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ නම් සම්මා දිට්ඨිය ඇත. එසේ නම් අරි අට මඟ අත්තොහරී. නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිභිංසා කියන එක ඇති වෙනවා. අලෝභ, අදෝෂ, අමෝභ පාරවල්වල යනවා. එමගින් සමථ නිමිත්ත කියන එක පවත්වනවා.

ඊළඟට, අපිට ඡේනවා, diamond එකේ අනිත් පැත්ත, පශ්ගහ නිමිත්ත. පශ්ගහ නිමිත්ත තුළ චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම ඇති අතර, ඉහළ ම සතිපට්ඨානය ද එහි අන්තර්ගත වෙනවා. ඉහළ ම වූ පටිච්චසමුප්පාදය ද එහි අන්තර්ගත වෙනවා. සති

ඉන්ද්‍රිය මගින්, මෙම දෙයාකාර වූ ඉහළ ම වූ ධර්මයෝ, පුනපුනා පවත්වන්නේ, පශ්චාත නිමිත්තේ බැස ගැනීම මනා කොට සිදු වෙයි.

එතකොට මේ කාරණා මෙනෙහි කරනකොට, මනස ඉතා ම ප්‍රභාස්වර වෙනවා. ඒ කියන්නේ අධිශීල ශික්ෂාව, එයින් අපිට පශ්චාත නිමිත්ත. එතැනින් මැද්දට එනවා, උපෙක්ඛා නිමිත්ත. ආපහු වම් පැත්තේ, අධිශීල ශික්ෂාවෙන් සමථ නිමිත්ත, එතැනින් අපි ආපහු එනවා උපෙක්ඛා නිමිත්තට.

දැන් ඊළඟට පහළ අව්‍යාපාද විතක්කය සිහි කළා. ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ නම් අභිජ්ඣා නොවේ. අභිජ්ඣා නොවේ නම්, දොමනස්ස නොවේ. එමනිසා ව්‍යාපාද නොවේ. එසේ නම් ව්‍යාපාද විතක්කය මඟ හරිනවා. මෙයට ශ්‍රද්ධාව තුළ ඇත්තා වූ ව්‍යාපාදය පහ කරන ගුණයෝ එකතු වන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන් අව්‍යාපාදය, අව්‍යාපාදයෙන් අනභිජ්ඣා.

අන්න ඒ අවස්ථාවෙදී, අපිට ජේනවා, කෙනෙකුට diagram එකක් වාගේ ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. ශ්‍රද්ධාව වම් පැත්තේ, ශ්‍රද්ධාවෙන් අපි අභිජ්ඣා නොවීම ඒකෙන් එනවා දෝමනස්ස නොවීම. දකුණු පැත්තේ සම්මා දිට්ඨිය, සම්මා දිට්ඨියෙන් අව්‍යාපාදය, අව්‍යාපාදයෙන් අනභිජ්ඣාව. එතන ඔය අව්‍යාපාදයෙන් අනභිජ්ඣාව, ප්‍රඥාව නිසා. එතකොට අනභිජ්ඣාව වුණොත් දෝමනස්ස නොවීම කියන එක තියෙනවා.

දැන් ඔය අව්‍යාපාදයෙන් අනභිජ්ඣාව කියන එක, ජරා, වේදනා, අසම්පජාන රේඛාව කරකැවීම නොවීමයි එතන තියෙන්නේ. අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව නොවීම. එතකොට ශ්‍රද්ධාව පැත්තෙන් අභිජ්ඣා නොවීම කියන එක ශ්‍රද්ධාව නිසා ලෝභ නොවීම. එහෙම නම් area 1 එකේ belt එක කරකැවීම කරන්නේ නෑ කියන එක. මේ විදිහට අපිට ජේනවා තණ්හා පපඤ්චයෝ ද දිට්ඨි පපඤ්චයෝ ද බැස යනවා කියලා.

ඉතින් දැන් සති ඉන්ද්‍රිය මගින් අව්‍යාපාද විතක්කය කියන එක උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීමෙන් ද්වේෂය බැස යනවා, සති ඉන්ද්‍රිය මගින්, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ යන තුන් ධර්මය මගින් ම ආශ්‍රවයන් ඇති වෙන බව පෙන්වා දෙනවා. තව ද ඇති වූ ආශ්‍රවයන් මගින් එක ධර්මයක උපකාරයෙන්, අනෙක පවතින බව ද පෙන්වා දෙනවා. එනම් මෝහය මගින් ලෝභය ද, ලෝභය මගින් ද්වේෂය ද, සහ මෝහය ද යන, අනෙක් අතට මෝහය නිසා ද්වේෂය ද, ද්වේෂය නිසා ලෝභය සහ මෝහය ද ඇති වෙන බව පෙන්වා දෙනවා.

දැන් අපි පෙන්වුවා, දකුණු පැත්තේ, ඒ ධර්මයන්, ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙන් අව්‍යාපාදය, අව්‍යාපාදයෙන් අනභිජ්ඣාව. ඒ යන ධර්මයන් සති ඉන්ද්‍රිය මගින් තමයි

පෝෂණය කරනු ලබන්නේ. ඉතින් මේ වන විට මනස හරි විශාලයි. මෙහි දී නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සයත්, රූපකායේ අධිවචන සම්ඵස්සයත් යන දෙක ම නැති බව වැටහුණා.

ඉතින් අපිට ජේනවා එහෙම නම්, නාමරූප සිට පරාමාසයට යන එක නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය, ඊළඟට අපිට ජේනවා අර ජාතිය ඉඳන් වේදනාවට එනකොට රූපකායේ අධිවචන සම්ඵස්සය. ඒ නාමරූප point එකේ නොසැලී ඉන්න පුළුවන්.

මෙතෙන්දී අපිට ජේනවා, සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දොමනස්සානං අත්ථඨිගමාය යන දෙක ම තියෙනවා කියලා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/10/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මේක මේ රුවන්වැලි සෑය අසල කළ භාවනාවක්. අවිද්‍යාව ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වීම කියන එක සිහි කළා. අවිද්‍යාව මගින් උල්පත විවෘත කර දෙන්නේ, වේදනා මගින් එම ධර්මයන් පැවැත්වීම සුදුසු යයි පෙන්නා දෙන නිසා ය. සඤ්ඤාවේ යම්කිසි අගයක් වේ ද, එය නාමරූප point එකේදී, වේදනා අගය සමඟ මිශ්‍ර වෙනවා. මෙම වේදනා අගය, ජරාවට පත් වූ අගයක් වෙනවා. එමගින් සඤ්ඤාවේ ඇති අගය දුර්වල වූවත්, සඤ්ඤාව මගින් චේතනා වීම වැළැක්වීමට එය ප්‍රමාණවත් නොවේ. චේතනා වීම කියන එක සිදු වෙනවා.

මෙසේ කම්ම පටිසරණා අවස්ථාවේ දී කම්ම ඇති වීම කියන එක වටහා ගන්න පුළුවන්. සෝකයට පැමිණි පසු තුන් ධර්මයක් තුළ ම, වැඩකට ගත නොහැකි තරමට දුර්වල වූ සඤ්ඤා අගය පවතිනවා. කුමන තුන් ධර්මයක් ද? කම්ම පටිසරණා, කම්ම යෝනි, කම්ම දායාදා කියන ඒවා.

එතකොට අපි දන්නවා, කම්ම පටිසරණා කියන එක අර නාමරූප කියන තැනට. කම්ම යෝනි, ඉදංසච්චය කියන තැනට. කම්ම දායාදා සෝකය කියන තැනට. කුමක් නිසා දුර්වල වූ සඤ්ඤා අගයේ යයි පවසන්නේ ද? කම්ම පටිසරණා. ඉස්සෙල්ලා සාකච්ඡා කළ ආකාරයට ම වේදනා, ජරා කියන එක එකතු වීම. ඊළඟට, දෙවනුවට, කම්ම යෝනි කිව්වහම, ඉදංසච්චයේ තුළ ඇති මුසාවෝ එකතු වීම මගින්. තුන් වෙනියට කම්ම දායාදා කිව්වහම, පරිදේවයට අනතුරුව වන සෝක අගය එකතු වීම මගින්.

එතකොට, කම්ම දායාදා point එකේ ඉදන් විඤ්ඤාණය දෙස බලන්නේ, තමා අවට සිටින්නේ, වේදනා ජරා, ඒ කියන්නේ කම්ම පටිසරණා. ඊළඟට මුසා, කම්ම යෝනි සහ සෝකය කම්ම දායාදා බව දන්නේ, විඤ්ඤාණය නොසෙල්වී කිසිවක් කරගත නොහැකි පුද්ගලයකු සේ අසරණ වන්නේ කෙසේ ද, එසේ නොසෙල්වී සිටී. එසේ නම් කුමක් නිසා සඤ්ඤාව මගින් පෙර චේතනා වූයේ ද? සුභය ම යි පැවසිය යුතු ය.

යම් රූපයක් දුටු විගසින්, යම් ආලම්බන ස්වභාවයක් වූවා ද, මෙම අගය වේදනාව මගින් මට නම් එසේ නැති යයි එම රූපයේ ම ස්පර්ශයෙන් පැවසුවත්, සුභය මගින් ඇති වන්නා වූ වගී කරන ස්වභාවය වේදනා අගය ඉක්මවා පැමිණෙනවා. එම නිසායි.

සඤ්ඤාව නිවැරදි කරගන්නවා නම්, සියලු සංස්කාර සමථයෙන්, අනතුරුව සඤ්ඤාව නවතා දමන්න කියන එක කරන්න පුළුවන්.

සබ්බසම්බාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා කියන එක.

ඉතින් මෙකෙදි අපිට ජේනවා, ඒ නන්දි අගය වේදනා ඉක්ම වී පැමිණීම 6.4, සහ සුභය මගින් ඇති කරන වගී කරන ස්වභාවය වේදනා අගය ඉක්මවා පැමිණීම යන කාරණා දෙක, එක ස්වභාවයයි කියලා වැටහෙනවා. ඒක ඕගොල්ලො දන්නවා, ඔය ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රය කරනකොට අපි 1a, 1b, 1c කියලා එහෙම බලලා තියෙන්නේ, 2a, 2b, 2c. අන්න ඒ අර්ථයෙන් මෙතන සඤ්ඤාව ඉඳන් වේතනාව, නාමරූප, මේ පැත්තෙන් ජාති. කෙනෙකුට එනවා සඤ්ඤා, නාමරූප, පරිදේවය, ඊළඟට මෝහය. අර උඩ, ඒ කියන්නේ අපි, පරිදේව, සෝක, දොමනස්ස කියන එකට ඒ ධර්මයයි, ඊළඟට සඤ්ඤා, වේතනා ඒවා සමාන්තරයි කියලා තමන්ට ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/10/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, රාගය සිහි කළා. එතකොට 6.2 නිත්‍ය. අපි දන්නවා අර රූප රාග curve එකේ, 6.2, 6.4, 7.1. එතකොට, 6.2 නිත්‍ය නම් area 6. එහෙම නම්, අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව කියන එකට යනවා. එහෙම නම්, ජාතිය. එසේ නම්, ජාතියට බිය විය යුතුයි. එනමුදු, 6.4, වන විට රූප රාග curve එකේ peak එක. එසේ නම්, area 1 වල, සුඛ වේදනාව, area 1 ඉඳන් area 6. එහෙම නම්, අපි මරණයට බිය විය යුතුයි. සත්‍ය වශයෙන් ම curve එකේ මිය යන පැත්තේ 7.1 කියන එක තියෙනවා.

එතකොට 6.4 නාමරූප point එකේදී වේදනාවේ ජරා අගය, සඤ්ඤා අගය සමඟ මිශ්‍ර වෙනවා. සඤ්ඤාව “හොඳ යයි” පැවසුවත්, වේදනාව “මට මේක හොඳ නැති යයි” පවසන නමුත්, වේතනා වීම කියන එක සිදු වෙනවා.

එතකොට දැන් අපි දන්නවා ඔය කම්ම පටිසරණා point එක තමයි ඔය පෙන්නුවේ නාමරූප, ඒකෙන් ඉතින්, අපි දන්නවා, අර π අකුරේ ධර්මය. මනෝමය කායෙන් ඉන්න පුද්ගලයාත්, π අකුරෙන් හෝ ගමන් කරලා, ඉදංසච්චගත වෙනවා.

එතකොට අපි 10/10/2018 නිබ්බාන භාවනාව, අධිශීල ශික්ෂාව, පශ්ඨන නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය, සමථ නිමිත්ත කියන diamond එක අපි බැලුවා නේ. කම්ම point හතරක් තියෙනවා නේ. කම්ම පටිසරණා කියන එක අර නාමරූප point එක ළඟ. කම්ම යෝනි කියන එක ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය තියෙන තැන. කම්ම දායාදය කියන එක සෝකය තියෙන තැන. කම්ම බන්ධු කියන එක ගිද්ධිලෝභය කියන තැන.

එතකොට, අර කාරණා හතර, අධිශීල ශික්ෂා, පශ්ඨන නිමිත්ත, අව්‍යාපාද විතක්කය, සමථ නිමිත්ත, ඔය කීව diamond එක උඩින් මේකත් තියන්න පුළුවන්. එතනින් තිබ්බොත්, එතකොට අපිට ජේනවා, නාමරූප තියෙන තැන අධිශීල ශික්ෂාව. එතන කම්ම පටිසරණා. පශ්ඨන නිමිත්ත තියෙන තැන එතන ඉදංසච්චයේ කම්ම යෝනි. ඊළඟට අව්‍යාපාද විතක්කය තියෙන තැන කම්ම දායාදය. එතන සෝකය. සමථ නිමිත්ත තියෙන තැන ගිද්ධිලෝභය, කම්ම බන්ධු.

එතකොට, මේක මේ විදිහට කරපු විගසින් ම, මනස විශාල වෙලා උඩට ඇදෙනවා කියලා ජේනවා.

ඉතින්, අධිශීල ශික්ෂාව කාරණා මෙනෙහි කලා. අධිශීල ශික්ෂාවෙන් ශ්‍රද්ධා සහ සති කරුණු දෙක ම සිහි කලා, පළවෙනි එක, ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ නම් කරුණාව ඇත. එසේ නම් පාණාතිපාතය නොකරයි. දස කුසලය පවත්වයි. මෙසේ අධිශීල ශික්ෂාව කියන එක පවත්වයි. ඊළඟට අධිශීල ශික්ෂාවේ පාණාතිපාතය ඉවත් කිරීම අදෝෂ කුසල මූලය නිසා සිදු වෙනවා. සති ඉන්ද්‍රිය මගින් පාණාතිපාතය නිසා ද්වේෂය, ද්වේෂය නිසා පාණාතිපාතය යන ධර්මය සිහිපත් කරන්නේ, අධිශීල ශික්ෂාවේ මනා කොට පිහිටනවා. මෙය උපෙක්ඛා නිමිත්තට උදව් උපකාර කරනවා. පාණාතිපාතය වන්නේ නම්, මරණය සිදු වෙනවා. දැන් පරිදේවය හරහා, ඒ කියන්නේ කාමරාග අනුසය පාර, ඒකෙන් නාමරූප point එකට පැමිණීම කියන එක විමසුවා. දෝමනස්ස වූවා නම්, ඒ කියන්නේ, “වේදනාව මට හරි නැත” කියලා පැවසීම. එහෙම වුණා නම්, ද්වේෂය කරා ගමන් කරනවා. මෙන්ම මේක සති ඉන්ද්‍රිය මගින් වළකනවා. එතකොට, කම්ම පටිසරණා point එක ඒ විදිහට බලන්න ඕනෑ.

ඊළඟට, පශ්ගහ නිමිත්ත ඉදංසච්චය ගලවනවා. පශ්ගහ නිමිත්ත තුළ චතුරාර්ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම ඇති අතර, ඉහළ ම සතිපට්ඨානය ද එහි අන්තර්ගත වෙනවා. ඉහළ ම වූ පටිච්චසමුප්පාදය ද එහි අන්තර්ගත වෙනවා. සති ඉන්ද්‍රිය මගින්, මෙම දෙයාකාර වූ ඉහළ ම වූ ධර්මයන්, පුනපුනා පවත්වන්නේ, පශ්ගහ නිමිත්තේ බැස ගැනීම මනා කොට සිදු වෙයි. මෙතෙන්දි සිත නතර වෙනවා. සිතන්න බැරි තත්වයකට පත් වෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මේ ස්ථානයට “කෝනාගම” බුදුහාමුදුරුවෝ වැඩලා තියෙනවා. මෙතන අපි දන් දීලත් තියෙනවා. රහතන් වහන්සේයි මමයි දෙන්නම දන් දීලා තියෙනවා, ඔය එහා පැත්තේ.

15/11/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 24/10/2018 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට අද බැලුවේ අව්‍යාපාද විතක්කය. ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති අපි 24 වෙනිදා භාවනාවේ බැලුවේ, ඔය නාමරූප තියෙන තැන, අධිශීල ශික්ෂාව. එතන කම්ම පටිසරණා කියන එක. ඊළඟට පග්ගහ නිමිත්ත තියෙන තැන, ඉදංසච්චය කම්ම යෝති. ඊළඟට අව්‍යාපාද විතක්කය තියෙන තැන කම්ම දායාදය. එතන සෝකය කියන එක තියෙනවා. සමථ නිමිත්ත තියෙන තැන ගිද්ධිලෝභය එතන කම්ම බන්ධු කියන එක. එතකොට අව්‍යාපාද විතක්කයෙන් කම්ම දායාදය නැති වීම කියන එක.

දැන් අපිට ජේනවා ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම් අපි අභිජ්ඣා වෙන්වෙන්නෙ නෑ. අභිජ්ඣා වෙන්වෙන්නෙ නැති නම්, දෝමනස්ස නොවේ. ඒ නිසා ව්‍යාපාද නොවේ. එසේ නම් ව්‍යාපාද විතක්කය කියන එක මහ හරිනවා. මෙයට ශ්‍රද්ධාව තුළ ඇත්තා වූ ව්‍යාපාදය පහ කරන ගුණය එකතු වෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨි, අව්‍යාපාද, අනභිජ්ඣා. ඉතින් ඒක අපිට පුළුවන් ලකුණු කරගන්න, අපි හිතමු වම් පැත්ත අපි ගන්නවා, ශ්‍රද්ධාව එතනින් පල්ලෙහාට අභිජ්ඣා නොවීම දෝමනස්ස නොවීම කියන එක එනවා, ඊළඟට දකුණු පැත්තෙන් අපිට හිතන්න පුළුවන්, ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, සම්මා දිට්ඨි එතනින් අව්‍යාපාදය, අව්‍යාපාදයෙන් අනභිජ්ඣා කියන එකට.

එතකොට ඒ අව්‍යාපාදයෙන් අනභිජ්ඣා කියන එක ඇති වෙන්වෙන්නේ, ප්‍රඥාව නිසා. අන්න එතන ඒ කැල්ලේ තියෙන්නේ මොකක් ද, ඔය ජරා, වේදනා, අසම්පජාන කියන රේඛාව කැරකැවීම කරන්නේ නෑ. අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එන්නේ නෑ කියන එක. අර අව්‍යාපාදයෙන් අනභිජ්ඣා කියන කතාව. එතකොට වම් පැත්තේ අපිට ජේනවා, ශ්‍රද්ධාවෙන් අභිජ්ඣා නොවීම කියන එක, ශ්‍රද්ධාව නිසා ලෝභ නොවීම. ඒ කියන්නේ area 1 වල, belt එක කැරකැවීම කරන්නේ නෑ.

මේ විදිහට මේ තණහා පපඤ්චයෝ දිට්ඨි පපඤ්චයෝයි බැහැලා යනවා. අන්න ඒ විදිහට මේ දෝමනස්සයට නොවීම කියන එක ජේනවා. එතකොට, සති ඉන්ද්‍රිය මගින්, අව්‍යාපාද විතක්කය ඇති වීම තියෙනවා. ඒකේ පෙන්නනවා උපෙක්ඛා නිමිත්ත මනා කොට එළඹ වෙයි. ද්වේෂය බැස යයි. සති ඉන්ද්‍රිය මගින්, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ යන තුන් ධර්මයන් මගින් ම, ආශ්‍රවයන් ඇති වෙන බව පෙන්වා දෙනවා. තව ද, ඇති වූ ආශ්‍රවයන් මගින් එක ධර්මයක උපකාරයෙන් අනෙක පවතින බව ද පෙන්වා දෙනවා. එනම් මෝහය මගින් ලෝභය ද, ලෝභය මගින් ද්වේෂය සහ මෝහය ද, අනෙක් අතට

මෝහය නිසා ද්වේෂය ද, ද්වේෂය නිසා ලෝභය සහ මෝහය ද ඇති වෙන බව පෙන්වා දෙනවා.

එතකොට ඉහත දකුණු පැත්තේ ධර්මය, ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨි, අවාසාපාදය අනභිජ්ඣා, ඒ ධර්මයන් සති ඉන්ද්‍රිය මගින් පෝෂණය කරනු ලබනවා.

ඉතින් මේ මොහොත වෙනකොට මනස හරි විශාලයි. අර නාමකායේ පටිසසම්පස්සයත්, රූප කායේ අධිවචන සම්පස්සයත් දෙක ම නැති බව වැටහෙනවා.

ඒ 09/08/2016 භාවනාවෙදි අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, මේ ද්වේෂය ඇත්තේ, දුක වේදනාවට ප්‍රතිචාර දක්වනවා. චේතනා කරනවා කියලා. මෙසේ අත්ත සඤ්ඤා නිපදවනවා. එමගින් භව ආශ්‍රව ඇති වේ කියලා. අන්න ඒ කැල්ල වැදගත්. ඒ කියන්නේ කම්ම පටිසරණයට නැවත නොයා යුතුයි කියන එක කල්පනා කරන්න ඕනෑ.

එතකොට ඊළඟට සමථ නිමිත්ත. කම්ම බන්ධු නැති කිරීම. ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ නම් සම්මා දිට්ඨිය ඇත. එසේ නම අරි අට මඟ අත්තොහරී. නෙක්බම්ම, අවාසාපාද, අවිභිංසා. අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ පාරවල යනවා. ඒකෙන් සමථ නිමිත්ත පවත්වනවා.

ඒ කම්ම දායාදයේ දී තමන් ජරා වෙලා ඇති බව දන්නේ නම්, කුමකට ජරාව, ඥාතීන් හැටියට ගත යුතු ද කියලා විමසන්න ඕනෑ. එතකොට ඒක තමයි මේ භාවනාව.

ඉතින් මේක කළහම අපිට ජේනවා මේ ගැටයක්. ඒ ගැටය පටන් ගන්නේ ඔය මෝහය කියන තැනින් පටන් ගත්තොත්, එතැනින් පරිදේවය, එතනින් එනවා නාමරූපෙට, නාමරූපයෙන් චේතනාව, චේතනාවෙන් ඉදංසච්චය, ඉදංසච්චයෙන් මෝහයට එනවා. එතකොට trapezium වගේ එතන එකක් හැදෙනවා. ආපහු අපිට ජේනවා ඉදංසච්චයෙන් පරිදේවය හය අගති සෝකය දක්වා ඒ විදිහට arrow එක ඒ කීව පටය දිගේ යන්න පුළුවන්. මේ ගැටගැසීම මේ විදිහට සිද්ධ වෙනවා. මේක මේ අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා කියන එක වීමට තුඩු දෙනවා කියන එක ජේනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

16/11/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට තෝරගත්තේ, මම පටන් ගත්තා, සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන්. ඒකේ වේදනා රාගය සිහි කළා. 7.7 වේදනා රාගය peak එක. මේක ක්‍රෝධ උපායාසය. අපි දන්නවා, 6.6, 7.7, 8.2. 7.7 කියන්නේ ක්‍රෝධ උපායාසය. එතකොට සඤ්ඤාවේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය සිහි කළා.

එතකොට 13/06/2018 නිබ්බාන භාවනාවේ, අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා, අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා. මේකට ඡන්දය ඇති වෙනවා. මේක සඤ්ඤාවේ ඡන්දය. මාන අනුසය මගින් එහි පහදිනවා. එමනිසා සඤ්ඤාවේ රාගය ඇති වෙනවා කියලා.

එතකොට අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඉස්සීම පළවෙනි රවුම. මේක අපි වට 7.7 වීමෙන් පසුව, ඒ කියන්නේ, වට 8.1 ලෙස සැලකුවොත්, ක්‍රෝධ උපායාසය 7.7, අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඉස්සීම ලෙස සලකන්න පුළුවන්. කුමක් නිසා ද? 8.1 වන විට වේදනාවේ රාගය මිය යෑම, ආරම්භ වී ඇති නිසා, මෙය සිදු වෙන බැවිනි. අලුත් රූප සොයා ගොස් ඇත. එතකොට, වේදනාව මෙය හොඳ නැති බව, 7.7 අර්ථයෙන් පැවසුවත්, ඒ කියන්නේ නිතර ම මෙතන තියෙන්නේ, සඤ්ඤාවෙන් ඉස්සුවාට, වේදනාව කියනවා. “මට නම් මේක හරි නෑ.” ඒ වුණාට මේක උස්සනවා. ඒකයි මේ ප්‍රශ්නය. ඒ අර්ථයෙන් පැවසුවාට සඤ්ඤාව ඉස්සීම කුමක් නිසා සිදු කරයි ද කියන එක විමසුවා.

සංස්කාරවල රාග curve එකට, අවධානය යොමු වුණා. ඒක අපි දන්නවා, 8.2, 8.7, බැහැලා යනවා 9.1 දී. 9.1 වන විට සංස්කාර රාග මිය යන්නේ, එමගින් සඤ්ඤාව ඔසවා තබා ම, මිය යෑම සිදු වෙනවා. එසේ නම් මිය යන සංස්කාරය මගින් සඤ්ඤාව එසවීම නිසා, වේදනාව 7.7 තත්වයට පත් වුවත්, එම අගය නොසලකා, සඤ්ඤාව මගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව, ඉදිරියට ගෙන යෑම කරනවා.

මේ මෙසේ කම්ම පටිසරණා point එකට අනතුරුව, කම්ම යෝනි අවස්ථාව වටහා ගත හැකියි. මෙසේ ඉදංසච්චගත වීම කියන එක සිදු වෙනවා.

ඉතින් මෙතන කෙනෙකුට, ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, diagram එකක් හැටියට, අපි දන්නවා අර තණ්හාව ලකුණු කරන තැන. එතකොට ඒ තණ්හාවට අපි එනවා වේදනාවේ ඉඳන් තණ්හාවට, arrow එකක් වගේ දාගන්නොත්, ඒක තමයි අපි

තණ්භාව කියලා ලියන්නේ. එතන ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් තණ්භාව දක්වා තවත් arrow එකක් දාගත්තොත්, දැන් අපි අර 7.1 කියලා දාගන්නවා වේදනාවේ ඉඳන් තණ්භාව දක්වා. ඊට පස්සේ, 8.1 කියලා දාගන්නවා සඤ්ඤාවේ ඉඳන් තණ්භාව දක්වා. එතකොට ඒ කියන්නේ 8.1න් පෙන්න්නේ, මොකක් ද? මේ වේදනා රැල්ලට ඇති වෙන සඤ්ඤාව.

දැන් ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා, ඕක ආපහු ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, වේදනාවේ ඉඳන් තණ්භාව දක්වා 8.1, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් තණ්භාව දක්වා 9.1. ඒ 9.1 දී පෙන්න්නේ මොකක් ද, අර 8.1 වේදනා රැල්ල, දැන් 7.1 න් පටන් ගත්තා නේ, ඒක මිය යන විට ඇති වන සඤ්ඤාව.

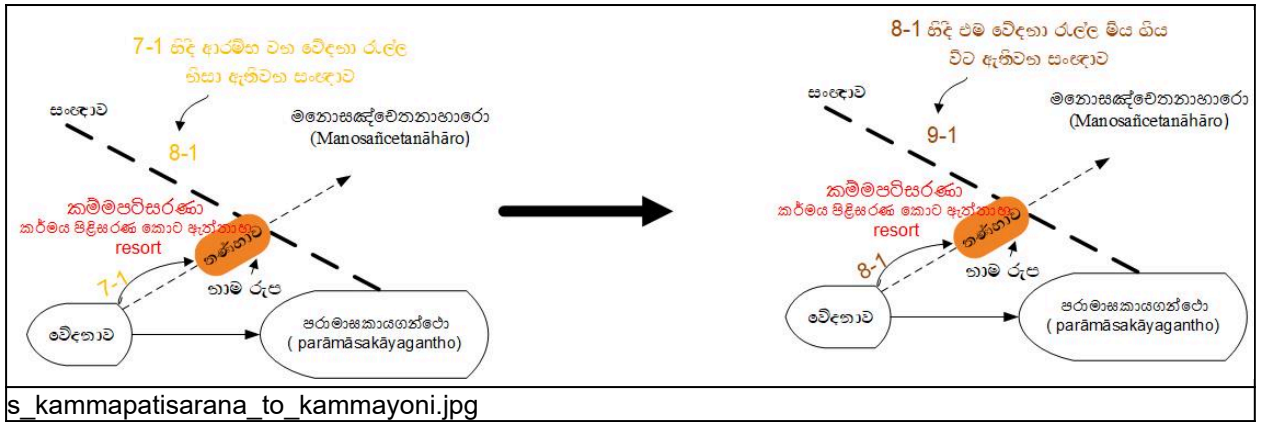
දැන් ජේනවා ද, මේ සඤ්ඤාව කියන එක modify වෙනවා මේ විදිහට “වෙනස්” අනුව. ඉතින් මේ භාවනාව කළහම, විඤ්ඤාණය මැජික් එක අසු වුණ පසුව යමෙක් ලැජ්ජාවට පත් වී සිටින්නාක් මෙන් නොසැලෙයි. අලුතෙන් මැජික් නොකර සිටින අවස්ථාවට පත් වෙනවා.

ඒක තමයි භාවනාව, ඉතින් මම රහතන් වහන්සේගෙන් ඇහුවා, “ඔය අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඉස්ස වීම, 8.1, පළමු වෙනි රවුම ලෙස ගැනීම සාධාරණ ද?” යි කියන එක. බුදුපියාගෙන් විමසුවා ම, කිව්වා, “පෙර සංස්කාර මගින් සඤ්ඤාව ඉස්ස වීම, 8.1, ලෙස ගැනීම සාධාරණයි කියලා. අලුත් සංස්කාර මගින් ඉස්ස වීම, 9.1, ලෙස ගැනීම සාධාරණයි” කියලා. ඒ 9.1 අර බොජ්ඣංග special එකේ වටන් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා, ඒකට ගැළපෙනවා.

වේදනා සඳහා අපි විත්ත සංස්කාර උපද්දවනවා. 8.1 වේදනාව මිය යන විට, අලුත් සංස්කාර කරනු ලබනවා. එය 9.1 ඉස්ස වීම ලෙස ගත යුතුයි. 7.1 දී වේදනාවට තුඩු දෙන්නා වූ රූපයේ නන්දි curve එක විමසන්න ඕනෑ, වේදනාව මැරිලා නැවත ඉපදීම සිදු වන්නේ, ඒ කියන්නේ 6.6, 7.1 එහෙම වන්නේ, දැන් පවතින්නා වූ වේදනාවට සඤ්ඤා අගය දීම 8.1 පෙර සංස්කාර මගින් සිදු කරනවා.

උදාහරණ වශයෙන් කියනවා නම්, මේ ආප්ප කටක් කන ලද්දේ, නැවතත් තව ආප්ප කටක් කෑම ගන්න පුළුවන්. ආප්ප කෑම යන පෙර සංස්කාරය මගින්, සඤ්ඤා ඉස්ස වීම 8.1 ඇත. මේක මොකද මෙව්වර පැහැදිලි කළේ, මේ භාවනාව අමාරුයි. ඒක නිසායි මෙව්වර පැහැදිලි කළේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



17/11/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාවට ගත්තේ, අර 25/08/2018 නිබ්බාන භාවනාවේ ධර්මයට සිත යොමු වුණා. ඒකේ තියෙනවා රූපයේ රාගය, 6.2, 6.4, 7.1. එතකොට 6.4 වන විට රූප රාග curve එකේ peak එක 7.1, ධම්මමච්ඡරිය, 7.1 සුභ යයි ගැනීම. එතකොට ධම්මමච්ඡරිය මගින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වැනි ධ්‍යානයන් පවා උපදවනවා. එම ධ්‍යානයන්ට අහංකාර වීම මගින්, සිලබ්බත පරාමාසය තුළ අහංකාර අගය සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් වීම සිදු වෙනවා.

දැන් රූපයේ නන්දි curve එක. ඒකේ peak එක 7.7 නන්දිරාගය. එතකොට ඉන් අනතුරුව, 8.2 රූප සොයා යෑම කියන එක සිදු වෙනවා. එතකොට මෙතෙක්දී π අකුරේ ධර්මය අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒකේ අපි දන්නවා, අත්තා, එතැනින් නිත්‍ය. එතැනින් දිට්ඨි ආශ්‍රවය. එතැනින් දිට්ඨි සල්ලය. මේකෙන් අනතුරුව සඤ්ඤාව සනාථ කරනවා. නැවතත් දිට්ඨි ආශ්‍රව වීම පළමුව සිදු වෙනවා.

ඒ කියන්නේ සුඛ යන සඤ්ඤාව කාම ආශ්‍රවය දක්වා යෑම පළමුව සිදු වෙනවා. දිට්ඨි ආශ්‍රවයට ආවා නම්, එතැනින් අපි කාම ආශ්‍රවයට යනවා. කාම ආශ්‍රවය වෙලා තමයි අර සුඛ යයි කියන කතාව එන්නේ. එතකොට කාම ආශ්‍රවය කියන්නේ සුඛ යයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව.

ඉතින් එහෙම නම් ඊයේ diagram එකේ ඡේතවා, අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා නේ, කම්ම පටිසරණා ඉඳන් කම්ම යෝනි දක්වා, diagram එකක්. එතකොට 7.1, වේදනාවේ ඉඳන් තණ්හාව දක්වා තියෙන එක, 7.1 දී ආරම්භ වෙන රැල්ල නිසා ඇති වෙන සඤ්ඤාව 8.1. ඊට පස්සේ, වේදනාවේ ඉඳන් තණ්හාව දක්වා 8.1. 8.1 වේදනා රැල්ල මිය ගිය විට ඇති වන සඤ්ඤාව 9.1 කියලා.

ඉතින් 7.7 දී ක්‍රෝධ උපායාසය තත්වයට මනස පත් වෙනවා නම්, කුමන සුඛයක් ද? ඒ කියන්නේ අපි නිතර ම කරලා තියෙන්නේ මොකක් ද? අන්න bell shaped curve එක ඔන්න 7.1 මැරෙනවා, 7.1 නන්දිරාගය, මැරිලා ඉපදෙන්න කැමැත්ත. ආපහු උපද්දවනවා නේ ද? එතකොට අපි දන්නවා නම්, මේක හැම පාර ම birth rebirth ඕක නේ ඔය කියන්නේ, නැවත නැවතත් මේක කරනවා කියන එක. එතකොට ඒක තමන් දන්නවා නම්, 8.1 දී සඤ්ඤාව දුක වශයෙන් දන්නවා නම්, දකිනවා නම්, ඉන් ඔබ්බට නැවතත් රූප සොයාගෙන යෑමක් වෙන්නේ නෑ. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්න

පුළුවන්. ඉතින් මේ භාවනාව කරනකොට කුඤ්ඤය කියන එක තදින් දැනෙනවා,
බොහෝම තදින් දැනෙන භාවනාවක් මේක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/11/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, පුජාවෙන් පස්සේ.

මම 25/08/2018 නිබ්බාන භාවනාවේ ධර්මයට සිත යොමු වුණා. ඒකේ මතක ඇති, bell shaped curve එකක් අපි බලලා තියෙනවා. 6.2, 6.4, ඊට පස්සේ 7.1. 6.4 වෙන විට රූප රාග curve එකේ peak එක. 7.1, ධම්මමච්ඡරිය. 7.1 කියන්නේ සුභ යයි ගැනීම. එතකොට 7.1 ධම්මමච්ඡරිය මගින් ආකීඤ්චඤ්ඤායතනය වැනි ධ්‍යානයන් පවා උපදවනවා. එම ධ්‍යානයන්ට අභංකාර වීම මගින්, සීලබ්බත පරාමාසය තුළ අභංකාර අගය සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් වීම සිදු වෙනවා.

දැන් රූපයේ නන්දි curve එකේ peak එක 7.7 නන්දිරාගය. ඉන් අනතුරුව, 8.2 වන විට රූප සොයා යෑම කියන එක සිදු වෙනවා. ඉතින් මේක මේ විදිහට දන්නවා නම්, දකිනවා නම්, සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ඒ දුක්ඛ table එකේ මෙනෙහි කරන ලද ධර්මය, ඒ කියන්නේ අනිත්‍ය නම්, දුක නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේ කියලා ගන්න වටිනවා ද? ඉන් අනතුරුව, මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම්, නන්දි වීම වටින්නේ ද? නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, එනම් මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම් දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය. කියන එක පෙන්වා දෙනවා.

එතකොට ඔය බජ්ජනීය සූත්‍රයේ පෙන්නනවා, බුදුහාමුදුරුවෝ, “මහණෙනි, ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවක තෙමේ, මෙසේ නුවණින් සලකා බලයි. මම වූ කල්හි, දැන් රූපය විසින් කනු ලබයි. යම් සේ දැන් පව්වුප්පන්න රූපය විසින් කනු ලබන් ද, එසෙයින් ම ඉකුත් කල්හි ද රූපය විසින් කනු ලබනවා. මම අනාගත රූපය පතම් නම්, යම් පරිදි දැන් පව්වුප්පන්න රූපය විසින් කනු ලබන් ද, එපරිදි ම මම අනාගත කාලයේ දී, රූපය විසින් කනු ලබමි. ඉතින් මෙසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට අතීත රූපයේ නිරපේක්ෂ වෙනවා. ඒ කියන්නේ, indifferent කියන එක. නිරපේක්ෂ කියන්නේ. අනාගත රූපය නොපතයි. පව්වුප්පන්න රූපය පිළිබඳව, නිබ්බිදාය, විරාගාය, නිරොධාය, පටිපත්තො භොති කියලා පෙන්නනවා. පිළිපන්නේ වෙයි කියලා.

ඉතින් ඔය නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, සුඛ වන්නේ ද, දුක වන්නේ ද කියන අවස්ථාවේ දී, ඒ බජ්ජනීය සූත්‍රය මෙන් සිහි කළා. රූපය ඇසුරු කරගෙන රූපය නිසා ඉපදීම නොවටින බව, ඒ වගේ ම, වේදනාව නිසා වේදනාව ඇසුරු කරගෙන ඉපදීම නොවටින බව. ඉතින් ඒකෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වේ වර්තමාන වේදනාව විසින් මේ විදිහට කා දමනවා. අතීතයේත් එහෙමයි. දැනුත් එහෙමයි කියන එක කල්පනා කරලා, යමෙක් ඒ අතීත වේදනාවේ නිරපේක්ෂ වෙනවා. Indifferent. අනාගත වේදනාව

නොපතයි පවුළුපන්න වේදනාව පිළිබඳ, නිර්වේදය පිණිස, විරාගාය පිණිස, නිරෝධය පිණිස, පටිපන්න වෙනවා කියලා.

ඉතින් ඒක හොඳට තමාගේ උදාහරණ ඇතිව මේ අතීතයේ මේ ශරීරය ජරා වෙලා, දැන් ජරා වෙලා නේ තියෙන්නේ. මේක නිසා ලෙඩ රෝග ආදී වශයෙන්, ඉතින් තමන්ව කා දමනවා කියන එක, තියෙනවා නේ. හොඳට උදාහරණ ඇතිව ඒක බලන්න.

අතීත වේදනාවන් නිසා ඕගොල්ලන්ව දුවවලා, සංසාරයේ දිගින් දිගට, ඉතින් ඒක අතීතයෙන් කාලා දැම්මා, දැනුත් කාලා දානවා, අනාගතයෙන් කාලා දානවා. ඔය ජාතියෙන්, ඒ වේදනාවන් ගත්තොත් කියන එක. ඒක බැලුවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/11/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

සුභාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම භාවනාවට කළේ, ඔයගොල්ලෝ දන්නවා, 25/11/2018 නිබ්බාන භාවනාවේ, අපි සාකච්ඡා කරලා කියෙනවා, මේ රූපයේ රාග 6.2, peak එක 6.4, 7.1. එහි 6.4 වන විට රූප රාග curve එකේ peak එක. 7.1, ධම්මමච්ඡරිය, 7.1 සුභ යයි කියලා ගැනීම. එතකොට 7.1 ධම්මමච්ඡරිය මගින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වැනි ධ්‍යානයන් පවා උපද්දවනවා. එම ධ්‍යානයන්ට අභංකාර වීම මගින්, සීලබ්බත පරාමාසය තුළ අභංකාර අගය සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් වීම සිදු වෙනවා. දැන් රූපයේ නන්දි curve එකේ peak එක 7.7 නන්දිරාගය. ඒකෙන් අනතුරුව, 8.2 වන විට රූප සොයා යෑම.

මේක මෙසේ දන්නේ, දක්නේ සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ඒ දුක්ඛ table එකේ මෙනෙහි කළ අනිත්‍ය නම්, දුක නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේයි ගන්න වටිනවා ද? ඉන් අනතුරුව, මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම්, නන්දි වීම වටිනවා ද? නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, එනම් මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම් දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය. කියන එක පෙන්වා දෙනවා.

එතකොට අපි 25/11/2018 නිබ්බාන භාවනාවේ දී, බජ්ජනීය සූත්‍රය සමඟ රූප, වේදනා කියන එක සිහි කළා. අද බැලුවේ සඤ්ඤා, සංස්කාර. ඉතින් තථාගතයන් වහන්සේ බජ්ජනීය සූත්‍රයේ දී පෙන්වනවා, මම දැන් සඤ්ඤාව විසින් කනු ලබමි. මම වනාහි දැන් සංස්කාරය විසින් කනු ලබයි. මම යම් පරිදි පච්චුප්පන්න සංස්කාරය විසින් කනු ලබමි ද, එසේ ම අතීත කාලයේ ද සංස්කාරය විසින් කනු ලබනවා. මම වනාහි අනාගත සංස්කාර පතම් නම්, යම් පරිදි දැන් පච්චුප්පන්න සංස්කාර විසින් කනු ලබමි ද, එපරිදි ම මම අනාගත කාලයේ දී, සංස්කාර විසින් කනු ලබමි. හේ මෙසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට අතීත සංස්කාර කෙරෙහි නිරපේක්ෂ වෙනවා. ඒ කියන්නේ, indifferent වෙනවා ඒකට. අනාගත සංස්කාර නොපතයි. පච්චුප්පන්න සංස්කාර පිළිබඳ කොට, නිර්වේදය වීම පිණිස, විරාගය පිණිස, නිරොධය පිණිස, පිළිපන්නේ වෙනවා කියලා පෙන්වනවා. “නිබ්බිදාය, විරාගය, නිරොධය, පටිපන්නො හොති.”

දැන් ඔය “නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද?” කියන අවස්ථාව මෙන් ම වෙලාවෙදි බජ්ජනීය සූත්‍රය විදිහට සිහි කළා.

සඤ්ඤා ඇසුරු කරගෙන, සඤ්ඤා නිසා ඉපදීම, නොවටින බව. සඤ්ඤාව විසින් කා දමනවා. ආලෝක සඤ්ඤාව උදාහරණයට ගන්න පුළුවන්. ආලෝක දකිමින් ඒවා

අල්ලාගෙන සිටින අය ඉන්නවා. එතකොට සංස්කාරය විසිනුත් කා දමනවා. පෙර පාණාතිපාත කළා ද, එමගින් අපාය වැනි තැන්වල ඉපදුණා ද, දුක් වින්දා ද, එසේ ම දැනුත්, අනාගතයේත්, පාණාතිපාත කර දුක් විඳීමට සිදු වන්නේ ය. පෙර අදත්තාදාන කළා ද, රැකියා කර මුදල් උපයා දුක් වින්දා ද, අදත් එසේ ම ය, අනාගතයේත් එසේ ම ය.

මේ විදිහට දස අකුසලය ම මෙතෙහි කරලා බලනවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය නිසා යමක් වරදවා වටහා ගැනීම නිසා පෙර දුක් වින්දා ද, දුක යයි නොපෙනුණා ද, අදත් එසේ ම ය, අනාගතයේත් එසේ ම ය.

ඉතින් ඔතෙන්දි හිතන්න බලන්න, අපි ගමෙන් ගමට ගියා. මේ ගමට වඩා මේ ගම හොඳයි. රටින් රටට ගියා. මේ රටට වඩා මේ රට හොඳයි. ලෝකයෙන් ලෝකයට ගියා. මේ ලෝකයට වඩා මේ ලෝකය හොඳයි. හැම තැන ම දුකයි කියලා නොදැන, අපි යෑම කියන එක සිහි කරන්න. එතකොට දුකයි කියලා නොපෙනීම නිසා තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ. අන්න චතුරාර්ය සත්‍යයේ හොඳට සම්මා දිට්ඨිය ඡේනවා.

අභිජ්ඣා නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය මගින් යමක් අනුමත කරන ධර්මයේ පෙර ගත්තා ද, එහි ඇලුණා ද, එමගින් ඇති වූ කායික, වාචසික, වෛතසික වේදනාවෝ පෙර වින්දා ද, අදත් එසේ ම ය, අනාගත කාලයේත් එසේ ම ය. අභිජ්ඣා විසින් කා දමනවා.

ව්‍යාපාදය නිසා පෙර යම් වේදනාවක් වින්දා ද, ඉන් අනතුරුව සෝක කළා ද, අදත් එසේ ම ය, අනාගත කාලයේත් ව්‍යාපාදය නිසා ම කා දමනු ලබනවා. මෙසේ සංස්කාර මගින් කා දමනු ලබනවා. මෙතෙහි කරනවා. සිත ප්‍රභාස්වර වෙනවා. කුඤ්ඤය හිටත් දැනෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/12/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඊයේ භාවනාවේ මතක් කරනවා නම්, ඕගොල්ලන්ට ඡේතවා, අර රූප රාග **curve** එක අපි බැලුවා. **6.4** රූපරාග **curve** එකේ **peak** එක, **7.1** ධම්මමච්ඡරිය, **7.1** අපි සුභයි කියලා ගන්නවා. ඊට පස්සේ ධම්මමච්ඡරිය මගින් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වැනි ධ්‍යානයන් පවා උපද්දවනවා.

එම ධ්‍යානයන්ට අභංකාර වීම මගින්, සීලබ්බත පරාමාසය තුළ අභංකාර අගය සඤ්ඤාවක් ලෙස තැන්පත් වීම සිද්ධ වෙනවා. දැන් රූපයේ නන්දි **curve** එකේ **peak** එක **7.7** නන්දිරාගය. ඉන් අනතුරුව, **8.2** රූප සොයා යෑම. මෙය මෙසේ දන්නේ, දක්නේ, සති ඉන්ද්‍රිය මගින් දුක්ඛ **table** එකේ මෙතෙහි කරන ලද, “අනිත්‍ය නම්, දුක නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, මගේ යයි ගන්න වටිනවා ද?” ඉන් අනතුරුව, “මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නම්, නන්දි වීම වටින්නේ ද? නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, එනම් මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය” කියන එක පෙන්වා දෙනවා.

ඉතින් ඊයේ අපි බජ්ජනීය සූත්‍රය සමඟ සඤ්ඤා, සංස්කාර කියන එක බැලුවා. අද බැලුවේ විඤ්ඤාණය. තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නනවා, “මම දැන් විඤ්ඤාණය විසින් කනු ලබනවා. මම යම් පරිදි, දැන් පව්ච්ඡපන්න විඤ්ඤාණය විසින් කනු ලබයි ද, අතීත කාලයේ දී ද එපරිද්දෙන් ම විඤ්ඤාණය විසින් කනු ලබනවා. මම වනාහි අනාගත විඤ්ඤාණය පතනවා නම්, මම යම් පරිදි දැන් පව්ච්ඡපන්න විඤ්ඤාණය විසින් කනු ලබමි ද, එපරිදි ම අනාගත කාලයේ ද, විඤ්ඤාණය විසින් කනු ලබමි.” එය මෙසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට අතීත විඤ්ඤාණය කෙරෙහි නිරපේක්ෂ වෙනවා. ඒ කියන්නේ, **indifferent**. අනාගත විඤ්ඤාණය නොපතයි. පව්ච්ඡපන්න විඤ්ඤාණය පිළිබඳ, නිබ්බිදාය, විරාගාය, නිරොධාය. නිර්වේදය පිණිස, විරාගාය පිණිස, නිරෝධය පිණිස, පිළිපන්නේ වෙනවා.

ඉතින් අර “නන්දි වීම නොවටින්නේ නම්, සුඛ වන්නේ ද, දුක වන්නේ ද?” මෙම අවස්ථාවේ දී මේ බජ්ජනීය සූත්‍රය මෙන් සිහි කළා.

විඤ්ඤාණය ඇසුරු කරගෙන, විඤ්ඤාණය නිසා ඉපදීම, නොවටින බව, මේක **29/09/2018** විඤ්ඤාණ භාවනාව ඇසුරෙන් කරන්න ඕනෙ. එම භාවනාවේදී

විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගනු ලබන වේදනා ඉපදවීම සංස්කාර මගින් කරන බැවින් සංස්කාර අභිනන්දනා කරන බව අපි සාකච්ඡා කළා.

රූප රාග **curve** එකේ **6.2** නිත්‍යයි ගත්තා නම්, ජාතියට බිය විය යුතුයි. එනමුදු අපි ජාතිය ඇති කරගන්නවා. එය අභිනන්දනා නොකළ යුතුයි. යමකුට යම් අතවරයක් ඉදිරියේ දී වන බව දැක, යම් ප්‍රඥාවන්තයෙකු එය වළකන්නේ කෙසේ ද, එසේ ම ජාතිය වැළකිය යුතුයි. කා දමන බව සිහි කළ යුතුයි.

වේදනා රාග **curve** එකේ **6.6**, දිට්ඨි අනුසය මගින්, රූපය සුඛ යයි පැවරුවා ද, එය එසේ වීම ගැන කණගාටු විය යුතුයි. එහි හරයක් නැති නිසා ය. අත්තා යයි ගත් පමණින් සුඛ යයි වරදවා ගත යුතු නැත. ඉඩමක් හරි මගේ කියලා ගත්ත පළියට ඒක සුඛයි කියලා වරදවා වටහා ගන්න හොඳ නැහැ. එය වැළකිය යුතුයි. වේදනා මගින් කා දමන බව සිහි කළ යුතුයි. සඤ්ඤාවේ ඡන්දය **8.1** ලෙස සිතුවොත්, ඒ කියන්නේ අර **16/11/2018, 8.1** පළවෙනි වටය කියලා බැලුවේ, නිබ්බාන භාවනාවේ දී.

එතකොට, වේදනාව මගින් කා දමන බව, **7.7**, කොටුපායාසය සමඟ වටහා ගන්නේ, සඤ්ඤාව මගින් කා දමන බව වේදනා අර්ථයෙන් කා දැමීම සමඟ විමසිය යුතුයි. යම් ආලෝකයක් දුටුවා ද, එම ආලෝකය නිසා ඇති වන්නේත්, නොපවතින වේදනාවක් ම ය. එය මගින් ද කා දමනවා.

සංස්කාරවල රාගය හටගැනීම වේදනාවේ මරණය සමඟ වන්නේ ය. **8.2** දී වේදනාව මැරෙන විට එම රූපයෝ නිත්‍යයි පවසා, එම රූපයන් සොයා යන බව අපි පෙර සාකච්ඡා කළා. මෙහි දී සංස්කාරය විසින් ද කනු ලබනවා. පෙර පාණාතිපාතයක් කලා ද, එමගින් අපාය වැනි තැන්වල ඉපදුණා ද, දුක් වින්දා ද, එසේ ම දැනුත්, අනාගතයෙන් පාණාතිපාත කර දුක් විඳීමට සිදු වන්නේ ය. එමනිසා පාණාතිපාත වැනි සංස්කාරයෝ අත්තා කරගැනීම අත හළ යුතුයි.

මෙසේ දස අකුසලය සිහි කළ යුතුයි. වේදනාව මරණයට පත් කරනු ලබන බැවින්, රූපයාගේ නිත්‍යභාවයක් නැති බව වටහා ගන්න ඕනෙ. ඉතින් ඒ විදිහට අදත්තාදානය, මිච්ඡා දිට්ඨි, ඊයේ බැලුවා වගේ අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, එතකොට මේවා අතීතයෙන් කාලා දැමීමා, ඉතින් දැනුත් කාලා දමනවා කියන විදිහට, ඒක තමන් සිහි කරනවා.

ඉතින් මේකේ තියෙන්නේ මේ විඤ්ඤාණයේ ඉදන් ඔය තීන්ත ගාගෙන රූපයට ඒම, නොකළ යුතුයි කියලා තමන්ට වැටහෙන්න ඕනෙ. අන්න ඒ ආකාරයට තමයි සිතීම කරන්න ඕනෙ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/12/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

පූජාවෙන් පස්සෙ, උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මට මේ “සත්තො ගුහායං” ගාථාව සම්පූර්ණයෙන් බලන්න කියලා කිව්වා. ඔයගොල්ලෝ දන්නවා, “සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්හො. දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා.” කියන ගාථාව.

ඉතින් අපි දන්නවා, ඒකෙ, සත්තො කියලා කිව්වහම මේ සත්වයා මේකේ මේ රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, අර භාලිද්දිකානි සූත්‍රයේ විදිහට, ඒක තියෙනවා නම් එයා සත්වයා වෙනවා. එතකොට ඒ විදිහට රූපයේ ඡන්දය, රාගය, 6.2, 6.4, 7.1 එහෙම සිහි කළා.

“තිට්ඨං නරො,” ඒ කියන්නේ ඉන්නවා. රාග වශයෙන් රත් වෙලා අපි ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුස් වෙලා ඉන්නවා. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර බවට පැමිණියේ සිටී.

“දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො” ඉතින් ඒකේ දුරේ විවේකය කිව්වහම, විවේකය තුනක් තියෙනවා. කාය විවේක, චිත්ත විවේකය, උපධි විවේකය කියලා.

ඉතින් මම බැලුවේ මේ චිත්ත විවේකය. දැන් පළමු වැනි ධ්‍යානයට සමවැදිවිව පුද්ගලයාගේ සිත නීවරණයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. දෙවැනි ධ්‍යානයට සමවැදිවිව පුද්ගලයාගේ සිත විතක්ක විචාරයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. තුන් වැනි ධ්‍යානයට සමවැදිවිව පුද්ගලයාගේ සිත ප්‍රීතියෙන් වෙන් වෙනවා. හතර වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදිවිව පුද්ගලයාගේ සිත, සුව, දුක කියන දෙකෙන් වෙන් වෙනවා. ආකාසානඤ්චායතනයට සමවැදිවිව පුද්ගලයාගේ සිත, රූප සඤ්ඤා, පටිස සඤ්ඤා, නානත්ත සඤ්ඤාවෙන් වෙන් වෙනවා. එතකොට, විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට සමවැදිවිව එක්කෙනාට ආකාසානඤ්චායතන සඤ්ඤාවෙන් වෙන් වෙනවා. මේ විදිහට තියෙන විවේකය කියන එක.

එතකොට ඔය විවේකය නැති වීම කියන එක ස්පර්ශය වීම සමඟ සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් රූපය විසින් කා දමන නිසා, රූපය ස්පර්ශ නොකළ යුතුයි. ස්පර්ශයෙන් වේදනාව ඇති වෙනවා. වේදනාව මගින් කා දමන නිසා, වේදනාවට අත හිත දෙන ස්පර්ශය නොකළ යුතුයි. ස්පර්ශයෙන් සඤ්ඤාව ඇති වෙනවා. සඤ්ඤාව මගින් කා දමන නිසා, සඤ්ඤාව ගොඩ නංවන, ස්පර්ශය නොකළ යුතුයි. කුමන සඤ්ඤාවෝ ද? අකුසල චිත්තයට තුඩු

දෙන සඤ්ඤාවෝ. මෙය රූප විෂයයෙහි හෝ ධ්‍යාන විෂයයෙහි හෝ විය හැකියි. අල්ලා ගැනීමට තුඩු දෙන්නේ නම්, අත්හළ යුතු ස්පර්ශයෝ ය.

නාමරූප නිසා ස්පර්ශය ඇති වෙනවා. මෙහි දී රූප නිසා කා දැමීමත්, වේදනා, සඤ්ඤා නිසා කා දැමීමත් ඉහත ආකාරයෙන් සිහි කරන්නේ, සිත ප්‍රභාස්වර වෙනවා. චේතනා නොකළ යුතුයි. එමගින් වන ස්පර්ශයෝ ද අත්හළ යුතුයි. කුමන චේතනා ද? අකුසල චේතනාවෝයි. කුසල චේතනා ස්පර්ශයේ වරදක් නැත. මනසිකාර නොකළ යුතුයි. එමගින් වන ස්පර්ශයෝ අත්හළ යුතුයි. කුමන මනසිකාරයෝ ද? අයෝනිසො මනසිකාරයෝ ය. යෝනිසො මනසිකාරයේ වරදක් නැත.

ඊළඟට විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප වෙනවා. විඤ්ඤාණය විසින් කා දමනු ලබන බැවින්, විඤ්ඤාණය විසින් මෝහ සල්ලයෙන් කරකවා කරන ක්‍රියාවලිය නැවතිය යුතුයි. ඊයේ භාවනාවේ විදිහට හිතන්න ඕනෙ. 6.2, 6.6, 8.1, 8.2. ආදී වශයෙන් රූප සොයා යෑම කියන එක නොකළ යුතුයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/12/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ පුජාවෙන් පස්සෙ, උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ගාථාවක් බැලුවා, “මමායිතෙ පස්සථ එන්දමානෙ, මච්ඡෙව අප්පොදකෙ ඛිණ්ණසොතෙ. එතම්පි දිස්වා අමමො චරෙයා, භවෙසු ආසත්තිමකුඛ්ඛමානො.” ඔය ගාථාව අපි, 2017 අගෝස්තු මාසයේ 12 වෙනිදා සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එතකොට ඒකේ සම්පූර්ණ විස්තරයට මම යන්නේ නෑ. මේකේ “මමායිතෙ පස්සථ එන්දමානෙ,” මමංකාරය, තණ්හා මම, දිට්ඨි මම කියලා දෙයාකාර වෙනවා. යමෙක් විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨියෙන් ග්‍රහණයට පත් වූයේ ද, ඔහු සියලු අනුසය ධර්මයෝ නොදනී. තව ද තණ්හාව නිසා තෙත බරිත වූයේ, එම අනුසය ධර්මයන්ගෙන් ගැලවීමක් නැත. එවැනි සත්වයකු සැලෙනවා. කෙසේ සැලේ ද? රාග වශයෙන් රත් වූයේ සැලෙයි. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ සැලෙයි. මෝහ වශයෙන් මුඛ වූයේ සැලෙයි. දිට්ඨි වශයෙන් පරාමාස වූයේ සැලෙයි. මාන වශයෙන් නා නා ලම්බන වූයේ සැලෙයි. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ සැලෙයි.

ඉතින් ඔතන diagram එකක් එනවා, ඕගොල්ලෝ කලින් ඕක බලලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අර තරාදිය තියෙන diagram එක. එතකොට ඒකෙ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ එකට භාවිතා කළේ. එතන එනවා diamonds දෙකක් දෙපැත්තෙන්. වේදනා, නාමරූප, පරාමාසකායගන්ථ, සෝක, වේදනා. ආපහු තියෙනවා, පරාමාස, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය, පරිදේවය, ආපහු පරාමාසකායගන්ථයට එනවා.

ඉතින් මැද්දේ තමයි, අර මනොසඤ්චෙනනාවේ ඉඳන් භය අගතිය දක්වා, “රූපවන්තං වා අත්තානං” කියන එක. එතකොට ඒ මමායිතෙ අපිට ජේනවා, වම් පැත්තේ diamond එක, තණ්හා මම වශයෙන්. දකුණු පැත්තේ diamond එක, දිට්ඨි මම වශයෙන් සලකන්න ඕනෙ. මෙම diamond දෙකේ, යම් සැලීමක් වේ ද, එමගින් මුළු අනුසය වූ ධර්මයන් ම සැලෙනවා.

උදාහරණයක් වශයෙන්, රාග වශයෙන් රත් වූයේ, තරාදියේ වම් පැත්ත පාත් වෙනවා, දකුණු පැත්ත උඩ යනවා. එතකොට ඒකේ දුක්ඛ table එකේ 6.4 ගන්න පුළුවන්, නාමරූප පැත්තේ.

ඊළඟට කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාව සුඛ වූයේ, සුඛ යයි ස්ථිර වූයේ ද, මෝහ වශයෙන් මුඛ වූයේ ද, තරාදියේ දකුණු පැත්ත පාත් වෙනවා. වම් පැත්ත උඩ යනවා.

මේ විදිහට සැලෙන්නවා. මෙතනට උදාහරණය වශයෙන් අර දුක්ඛ table එකේ 5.5 ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඕක ඊයේ භාවනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. නාමරූප නිසා ස්පර්ශය ඇති වෙනවා. මෙහි දී රූප නිසා කා දැමීමත්, වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා, මනසිකාර මගින් කා දමන බවත්, සිහි කළා.

යම් දොළදුක බඳු වූ තණ්හාවෝ ඇති ද, එමගින් 6.4 ඇති වන්නේ, අපි දන්නවා අර රූප රාශ curve එකේ 6.2, 6.4, 7.1 නේ ද? 6.4 ඇති වන්නේ, වම් පැත්ත පාත් වීම ඉහත අයුරින් විමසන්නේ, යම් කා දැමීමක් ඇත්ද, ඒ මගින් විඤ්ඤාණ ධාරාව ම කා දමනවා. කුමක් නිසා ද? විඤ්ඤාණය බැස ගැනීමට, එම ධර්මයෝ තුඩු දෙන බැවිනි. පිරිසිදු විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මක් එයින් අතුරුදහන් වෙනවා.

ඉතින් මේක කළහම මේ වෙලාවේ, තමන්ගේ ඔළුවේ උඩ ගුද්ධාවත්, කුඤ්ඤයත් හොඳට දැනෙනවා. ඊට පස්සේ 8.1 දී හටගත්, සඤ්ඤාවේ ඡන්දය, 9.1 දක්වා ගෙන යෑම, සංස්කාර මගින් කරනු ලබන්නේ, එම පරිදේව වූ සංස්කාරයෝ සඤ්ඤාවට සුබ යන මතය පවරන බව අපි දන්නවා. තරාදියේ දකුණු පැත්ත පාත්වන්නේ නම්, ටීනමිද්ධ සහගත වූ සඤ්ඤාවන් මගින් දුර්වල වූ රූපය ම, විඤ්ඤාණ ධාරාව පැවැත්වීමට යොදා ගන්නේ, විඤ්ඤාණයේ කා දැමීම එමගින් සිද්ධ වෙනවා. කුමක් නිසා ද? යමක් සෑදීමට ගන්නා ලද ලී වැනි දේ දිරා මළ කඩ කා ඇති නිසායි.

එතකොට ඔන්න ඔය කැල්ල බැලුවහම, තමන්ට මුළු මුණ ම දැනෙනවා. විමුක්ති හතක් දැනෙනවා. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා, ප්‍රඥා විමුක්ති, වෙනො විමුක්ති, අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්ති කියන ඒවා දැනෙනවා. ඒ අප්පණ්හිත වෙනො විමුක්ති දැනෙන්නේ, අර කුඤ්ඤයේ ඉඳන් පල්ලෙහාට මාරු වෙලා, ඒ අවස්ථාවේ දී තමයි ඒක දැනෙන්නේ.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

05/12/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, පුජාවෙන් පස්සේ.

මට ඇහුණා මේ ගාථාව, “සුඛො විවෙකො තුට්ඨස්ස සුත ධම්මස්ස පස්සතො. අඛ්‍යාපජ්ජං සුඛං ලොකෙ, පාණ භූතෙසු සංයමො. සුඛා විරාගතා ලොකෙ, කාමානං සමතික්කමො. අස්මිමානස්ස යො විනයො, එතං වෙ පරමං සුඛං.” කියන ගාථාව.

ඒක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා 30/03/2018 නිබ්බාන භාවනාවෙදී. ඒක **imbalance** භාවනාව සමඟ ඒ ගාථාව සම්බන්ධ කරලා බලලා තියෙනවා.

ඒ ගාථාවේ පෙන්වන්නේ මොකක් ද? “මේ සතර මාර්ග ඥානයෙන් සන්තෝෂ වෙව්ව, සතුටු වෙව්ව, ප්‍රකාශිත වූ නිර්වාණ ධර්ම ඇති විවේකය හෝ දැක්ක යුතු, දක්නා, රහතන් වහන්සේට නිර්වාණ සංඛ්‍යාත උපධි විවේකය සුව වෙනවා. නොකිපෙන බව සුව වෙනවා. ලොව ප්‍රාණීන් කෙරෙහි සංයමය, අවිහිංසාව, සුව වෙනවා. ලොව කාමයන්ගේ යම් ඉක්මවීමක් ඇත්ද, ඒ විරාග බව සුව වෙනවා. අස්මිමානසාගේ යම් දුරලීමක් ඇත්ද, ඒ රහත් බව ඒකාන්තයෙන් ම පරම සුවය වෙනවා” කියලා.

එතකොට ඕකේ විඤ්ඤාණයේ සකස් වීම කියන එක අපි විමසලා තියෙනවා. තුන් ධර්මයක් මගින්, ඒ කියන්නේ සඤ්ඤා, නාමරූප, පරාමාස, මගින් චේතනා වෙලා, ඒ විඤ්ඤාණය සැකසීම කියන එක අපිට ඡේතනා. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට පාරක් තියෙනවා, වේදනාවේ ඉඳන් චේතනාවට නාමරූප හරහා එන පාර, පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාවට අර අත්තා කියලා එහෙම ගැනීම. එතකොට දැන් මේ විදිහට මේ **balance** එක නැති වෙනවා කියලා අපි වටහා ගන්න ඕනෙ.

ඉතින් ඕකේ පළමු වැනි පදය ගත්තොත්, “සුඛො විවෙකො තුට්ඨස්ස සුත ධම්මස්ස පස්සතො,” ධර්මය අසා ඇති, දක්නා රහතන් වහන්සේට ප්‍රකාශිත නිර්වාණ ගුණ ඇති විවේකය සුව වෙනවා. ඉතින් ඔය විවේකය කිව්වහම, අර “දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො” කියලා අපි සාකච්ඡා කළා. ඒ ආකාරයෙන් හිතන්න ඕනෙ. උපධි විවේකයත් ඒකට ඇතුළත් වෙනවා. ඉතින්, අපි ඊයේ එහෙම විත්ත විවේකය සාකච්ඡා කළා. අර ප්‍රථමධ්‍යානයට ගිය එක්කෙනාට නිවරණයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා කියලා.

ඔය විදිහට පෙන්වනවා, මේ සෝවාන් වෙව්ව පුද්ගලයාගේ සිත, සක්කාය දිට්ඨියෙන්, විචිකිච්ඡාවෙන්, සීලබ්බත පරාමාසයෙන් එහෙම වෙන් වෙනවා කියලා. සකාදාගාමී පුද්ගලයාගේ සිත ඕලාරික කාමරාග සංයෝජනයෙන්, පටිස සංයෝජනයෙන්, ඕලාරික

කාමරාග අනුසයෙන්, පටිසානුසයෙන් එහෙම වෙන් වෙනවා කියලා. ඉතින් ඕලාරික කාමයි කියලා කියන්නේ, වේදනාව නිසා රූප සොයන්නේ නැහැ කියන එක.

ඊළඟට පෙන්නනවා, අනාගාමියාගේ සිත අනු සහගත වූ කාමරාග සංයෝජනයෙන්, පටිස සංයෝජනයෙන්, අනු සහගත කාමරාග අනුසයෙන්, පටිසානුසයෙන්, එහෙම වෙන් වෙනවා කියලා. ඉතින් ඔතන අනු සහගතයි කියලා කියන්නේ ඔය දිට්ඨි අනුසය නිසා වන කාමයන්.

ඉතින් දැන් මේ විදිහට ගිහිල්ලා, ඉතින් අන්තිමට ඒ සම්පූර්ණයෙන් ඒ නැසුවා වූ, ඒ රහතන් වහන්සේට ඉතින් උපධි විවේකය කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට කරන්න තියෙන්නේ මේ වෙලාවෙදි, ඒ තමන්ගේ එක එක, ඒ එල විත්තයන් නංවලා, ඉතින් ඒවා මතක තියෙනවා නම්, ඒකෙන් තමන්ට ජේනවා, මම මෙන්න මේ විදිහට මේකෙන්, වෙන් වීම කියන එක තියෙනවා කියලා.

ඉතින් ඒ වගේ මෙනෙහි කරලා අන්තිමට කල්පනා කරනවා, මේ රහතන් වහන්සේලා විදින්නා වූ විවේකය කියන එක, සිහි කරන්න ඕනෙ. දැන් අපි නම් ඉතින් මේ ආහාර භොයාගෙන දුක් විදින හැටි ආදී වශයෙන් එහෙම කල්පනා කරලා, ඒ අය ඉතින් කොච්චර විවේකයක් විදිනවා ද කියන එක, නේ ද, මේ රූපයන් සම්බන්ධයෙන්.

අපි ඉතින් මේ රූප රාග, අරූප රාග කියලා එහෙම බැලුවහම, තමන්ට ජේනවා නේ ඉතින් අර ඊයේ පෙරේදා භාවනාවලින් අපි රූප සොයාගෙන යනවා කියන එක. ඉතින් එහෙම සොයන්නේ නැතිව, ඉතින් ඒවායින් විවේකය කියන එක. සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන, ආකාසානඤ්චායතනය, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය, ඔය වගේ දේවල් අල්ලා ගෙනවත් ඉන්නේ නැතිව, කියන එක. අර රූප රාග curve එකත් එක්ක, ඒ රාග කතාව එහෙම බලන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඕක ඒ විදිහට විවේක වෙනවා නම්, අර සඤ්ඤා චේතනා කියන එක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. ඉතින් මෙතන හිතන්න පුළුවන්. සෑහෙන වෙලාවක් ඉන්නත් පුළුවන්, හිතන්නත් පුළුවන්. හරි සැනසීම් සහගත ස්වභාවයක් තියෙන අවස්ථාවක් ඕක, රහතන් වහන්සේලා මෙහෙමයි කියලා හිතන එක.

එතකොට මේ ඒකේ පෙන්නනවා, ඉතින් රහතුන්ගේ සිත රූප රාග, අරූප රාග, මාන, උද්ධච්ච ඒවායින් ඔක්කොම වෙන් වෙලා තියෙන්නෙ කියන එක. දැන් එහෙම නම් අපි අර විඤ්ඤාණයේ සැකසෙන එකේ, අර සඤ්ඤාවේ ඉඳන් චේතනාවට එන කතාව තමයි අපි ඔය පෙන්නුවේ.

ඊළඟට, දෙවෙනි පදයට එනවා, “අඛ්ඛාපජ්ජං සුඛං ලොකෙ පාණ භූතෙසු සංයමො” කියලා. නොකිපෙන බව, සුව වෙනවා, ලොව ප්‍රාණීන් කෙරෙහි සංයමය, අවිහිංසාව,

සුව වෙනවා. දැන් ඒ කියන්නේ, අර වේදනාවේ ඉඳන් වෙනතාව දක්වා එන රේඛාව, ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නැහැයි කියන එකයි.

එතකොට, සංස්කාරවලට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම්, එම සංස්කාරයන් මගින් උපදවන, වේදනාවලට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. එසේ නම් පෙර වේදනාවන් නොලැබුණා කියලා, නොකිපෙනවා. එම වේදනාවලට තණ්හා නොවේ.

අර අපි ඊයේ බැලුවා, අර තරාදියේ වම් පැත්ත පාත් වෙනවා කියන එක නේ ද? දැන් මේකේ වම් පැත්ත පාත් වෙන්නේ නෑ. පිරිසිදු විඤ්ඤාණය පැවැත්මට බාධා නොවේ කියන එක එනවා. ඉතින් සංස්කාරවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උදාහරණ වශයෙන්, දැන් අපි හිතමු ඕගොල්ලෝ වෙරළ කකා ඉන්නවා. ඒ පාර ජේනවා තව පුද්ගලයෙක්, ලුණු දාලා වෙරළ කනවා. මෙයාට හිතෙනවා, මම ඕක කරනවා කියලා, නේ ද. එතකොට ඒ විදිහට සිතක් එනවා. කවුරු හරි හොරකම් කරලා, ජේනවා, අන්න අරයා හොරකම් කරගෙන, අන්න ඉන්න හැටි ජේනවා ද? දැන් තමන්ටත් හිතෙනවා, එහෙම හොරකම් කරන්න කියලා. ඉතින් මෙසේ නොවෙනවා නම්, උපධි විවේකය ඇති, රහත් ජීවිතය මනා කොට සිහි කරන්න ඕන. මෙන්න මේ විදිහට විවේකය තිබෙන්නා වූ ඒ ජීවිතය.

ඉතින් ඒක බොහොම හොඳ භාවනාවක්. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

06/12/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ, උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඕගොල්ලන්ට මතකයි, ඊයේ අපි බැලුවේ, “සුඛො විචෙකො තුට්ඨස්ස, සුත ධම්මස්ස පස්සනො. අඛ්‍යාපජ්ජං සුඛං ලොකෙ, පාණ භූතෙසු සංයමො. සුඛා විරාගතා ලොකෙ, කාමානං සමතික්කමො. අස්මිමානස්ස යො විනයො, එතං වෙ පරමං සුඛං.” කියන ගාථාව.

ඉතින් එකේ පෙනෙන්නේ “මේ සතර මාර්ග ඥානයෙන් සතුටු වූ ප්‍රකාශිත නිර්වාණ ධර්ම ඇති, විචේකය දැක්ක යුතු, දක්නා රහතත් වහන්සේට, නිර්වාණ සංඛ්‍යාත උපධි විචේකය සුව වෙනවා. නොකිපෙන බව සුව වෙනවා. ලොව ප්‍රාණීන් කෙරෙහි සංයමය, සුව වෙනවා. ලොව කාමයන්ගේ යම් ඉක්මවීමක් ඇත්ද, ඒ විරාග බව සුව වෙනවා. අස්මිමානසාගේ යම් දුරලීමක් ඇත්ද, ඒ රහත් බව ඒකාන්තයෙන් ම පරම සුවය වෙනවා” කියලා.

ඉතින් අපි, ඊයේ භාවනාවේදී බැලුවා අර පළවෙනි පද දෙක. ඉතින් අද බැලුවේ ඉතුරු පද දෙක. “සුඛා විරාගතා ලොකෙ, කාමානං සමතික්කමො. අස්මිමානස්ස යො විනයො, එතං වෙ පරමං සුඛං” කියන එක.

ඉතින් ඕකේ හැබැයි, අර මුල පද දෙක අත ඇරලා මේක කරන්න බෑ. ඒ මුල දෙක හොඳට බලන්න ඕනෙ, අර තමන්ගේ ඒ එල විත්තයන් නංවලා, ඒ සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස, ඒවායින් සුඛය තියෙනවා ආදී වශයෙන් බලාගෙන එන්න ඕනෙ. ඉඳලා ඒ රහතත් වහන්සේ ජීවත් වන විදිහ තමන් එතන හිතන්න ඕනෙ. එතන බොහොම ශාන්තයි.

ඉතින් මතක ඇති ඕගොල්ලන්ට, මේ විඤ්ඤාණය හැදෙන ධර්ම තුනක් අපි බැලුවා නේ. සඤ්ඤාවෙන් චේතනා වෙලා, වේදනාවෙන් චේතනාවට ඇවිල්ලා, පරාමාසයෙන් චේතනාවට ඇවිල්ලා, විඤ්ඤාණයට එනවා කියන එක. එතකොට දැන් අද භාවනාවේදී, ඔය විචේකය ඔය විදිහට බලලා ඒ “සුඛා විරාගතා ලොකෙ, කාමානං සමතික්කමො,” ලොව කාමයන්ගෙන් යම් ඉක්මවීමක් ඇත්ද, එම විරාගය සුව වෙනවා. ඉතින් විඤ්ඤාණය නැවත උපදවන යම් සංකල්පයක් ඇද්ද, එහි යම් ඉක්මවීමක් වේ ද, විරාගයක් වේ ද, එය සුව වෙනවා.

අපි දන්නවා “සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො” කියන එක. ඉතින් එතකොට, ඒ කාමයන්ගෙන් අපි සංකප්පය අපිට එනවා, ඒ සංකප්පයට රාග වෙලා තමයි අපිට

කාමය කියන එක එන්නේ. ඉතින් ඒ සංකප්ප, ඒ plan, ඒ සංස්කාරයන් කියන ඒවා අපි ඉවතලන්න ඕනෙ.

ඉතින් මේක මේ වෙලාවෙදී මේ කාමරාග අනුසය නිසා වන ක්‍රියාවලිය සිහි කරන්න ඕනෙ. ඉතින් මේ වෙලාවෙ මේ තරාදියේ දකුණු පැත්ත පහත් වෙනවා නම්, ඉතින් ඒනමිද්ධ සහගත වූ සඤ්ඤාවන් මගින් දුර්වල වූ රූපයන් ම විඤ්ඤාණ ධාරාව පැවැත්වීමට යොදා ගන්නේ, විඤ්ඤාණය කා දැමීම එමගින් සිදු වෙනවා. කුමක් නිසා ද? යමක් සෑදීමට ගන්නා ලද, ලී වැනි දේ දිරලා, මළ කඩ කාලා ඇති නිසා ය. මෙම කාමයන්ගේ ඉක්මවීමක් ඇත්ද, ඒ කියන්නේ මළ කඩ කාපු යකඩ ඇණ නොගන්නේ ද, එම විරාගය සුබ්බි කියන එක තියෙනවා.

එතකොට ඊට පස්සේ, ඒ පදය එනවා, හතර වෙනි පදයට, “අස්මිමානස්ස යො විනයො, එතං වෙ පරමං සුබ්බං” අස්මිමානසාගේ යම් දුරලීමක් ඇත්ද, එය පරම සුවය වෙනවා කියලා.

ඉතින් ඔතන පෙන්නන්නේ, මේ පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාවට අත්තා කියලා එන එක නොවෙන එක. ඉතින් ඕගොල්ලන්ට මතකයි, අපි මේකේ බැලුවා අර diamond දෙකක්, දෙපැත්තෙන් තියෙනවා. වේදනා, නාමරූප, පරාමාසකායගන්ථ, සෝක, වේදනා. ඊට පස්සේ, ආපහු පරාමාසකායගන්ථ, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය, පරිදේවය, පරාමාසය.

ඉතින් ඔය දෙක මැද්දෙන් තමයි අර “රූපවන්තං වා අත්තානං.” අර අත්තා කියලා ගන්න එක අපි ලකුණු කළේත් ඉතින් චේතනාවට එන එක, පරාමාසය ඉඳන් චේතනාවට. එතකොට අස්මිමානස කියන එක ඉවතලනවා නම්, රූප රාග, අරූප රාග කියන එක ඉවතලනවා. නිර්වාණය පසක් කෙරෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි, අද ඔය අමෝභ භාවනාවේ කෙළවරට තියෙනවා නේ. අමෝභ භාවනාවේ අපි ප්‍රඥා ස්කන්ධයට ආවා ම ඒකෙ අස්මිමානස නැති කරන එක.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/12/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා, පුජාවෙන් පස්සේ.

මම 02/12/2017 නිබ්බාන භාවනාව, නැවතත් කරගෙන ගියා. ඔයගොල්ලන්ට මතක ඇති, ඒකේ අපි “සත්තො ගුණායං” ගාථාව, සම්පූර්ණයෙන් බැලීම කියන එක කළා. එතකොට ඒකේ මේ රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය අපි සිහි කළා 6.2, 6.4, 7.1 වශයෙන්. එතකොට “තිට්ඨං නරො” කිව්වහම, අර රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා කියලා, ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා කියලා. ඊට පස්සේ, “දුරේ විවේකා හි තථාවිධො සො,” ඒ විවේකය කියන එක ඒකේ සිහි කළා.

ඉතින් ඒ විවේකය නැති වීම ස්පර්ශය වීම සමඟ සිදු වෙනවා. රූපය විසින් කා දමන නිසා, රූප ස්පර්ශ නොකළ යුතුයි කියලා එහෙම බැලුවා. ස්පර්ශයෙන් වේදනාව ඇති වෙනවා, ස්පර්ශයෙන් සඤ්ඤාව ඇති වෙනවා. නාමරූප නිසා ස්පර්ශය ඇති වෙනවා. ඉතින් මේ වෙලාවේ මේ රූප නිසා කා දැමීමක්, වේදනා, සඤ්ඤා කා දැමීමක්, ඒ වගේ ම චේතනා කියන ඒවාත්, ඒකෙනුත් කාලා දමන නිසා නොකළ යුතුයි.

ඉතින් අපි මෙතන පෙන්වුවා, මේ අකුසල චේතනාවෝ කියන ඒවා, ඒ චේතනාවෝ නොකළ යුතුයි කියලා. කුසල චේතනා ස්පර්ශයේ ප්‍රශ්නයක් නැතියි කියලා. ඒ වගේ ම මනසිකාර නොකළ යුතුයි කියලා එහෙම බැලුවා.

ඉතින් අද භාවනාවේ මම කළේ, ඒ විවේකය සිහි කරනකොට, ඒ වෙලාවේ 5, 6, 7 ඒ ධ්‍යාන දක්වා සිත ගෙනිහිල්ලා, චේතනාවෝ නොකළ යුතුයි, කියන එක කියලා කල්පනා කළා. ඒ මනසින් ඇති වුණා වූ අකුසල වූ යම් චේතනාවක් වේ ද, එනම් රූප, පාත් කැල්ලක් මගේ යයි ගැනීමක් වේ ද, මෙය නොකළ යුතුයි. “දදතො පුඤ්ඤං පවඨ්ඨති” ගාථාව විදිහට හිතන්න ඕනේ.

මනසිකාර නොකළ යුතුයි සුභ යයි නොගත යුතුයි. සුභ යයි ගතහොත් අභිජ්ඣා ඇති වන්නේ ය. මෙය අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථයට බැස ගන්නවා. සුඛ යයි නොගත යුතුයි. සුඛ යයි ගත්තොත් ව්‍යාපාදය ඇති වන්නේ ය. මෙය ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථයට බැස ගන්නවා. අත්තා යයි නොගත යුතුයි, එසේ ගතහොත් වරදවා වටහා ගැනීම් ඇති වන්නේ ය. මෙය පරාමාසකායගන්ථයට බැස ගන්නවා. නිත්‍යයි නොගත යුතුයි, නිත්‍යයි ගතහොත් එය සත්‍යයක් යයි වරදවා වටහා ගන්නේ ය. මෙය ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයට බැස ගන්නවා. මෙම ග්‍රන්ථ ඉවත් කිරීමට විරිය හතර භාවිතා කළ යුතුයි කියලා අපි දන්නවා.

එයට පෙර යෝගයන්, කාම යෝග, භව යෝග, ඒ යෝගයන් ඉවත් කිරීමට, ඒක මේ විවේකය මගින් සිදු කරන බව අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ. ඉතින් මේ වෙලාවේ මනස බොහොම විශාලයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/12/2018 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම “සත්තො ගුහායං” ගාථාව, ඒ සම්පූර්ණයෙන් බැලීම කියන එක කරගෙන ගියා. ඒකේ තියෙනවා මේ රූපයේ ඡන්දය, වේදනාවේ ඡන්දය, කියන එක එහෙම සිහි කළා. රූපයේ ඡන්දය කියනකොට, කබලිංකාර ආභාරය, එතන ඒ ස්පර්ශ, වේදනා. එතකොට එතන ඉෂ්ට වස්තුවයි, සුඛ වේදනාවයි.

එතකොට රූපයේ රාගය, 6.2. ඒක නිත්‍ය වුණා නම්, අපි ජාතියට බිය වෙනවා. 6.4 වුණා නම්, මරණයට බිය වෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඊට පස්සේ “නිට්ඨං නරො.” රාග වශයෙන් රක් වෙලා ඉන්නවා, ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. “දුරේ විවෙකා හි තථාවිධො සො”

එතකොට ඒක, අපි දන්නවා, පළවෙනි ධ්‍යානයට සමවැදිවිච්ච පුද්ගලයාගේ සිත නීවරණයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. අන්න විවේකය තියෙනවා. එතකොට, ඒ දැන් එහෙනම් නීවරණයන් කීවහම කාමච්ඡන්දය, ඒවායින් අයින් වෙන්න ඕනෙ. එතකොට කාමච්ඡන්දය කියන එකෙන් අයින් වෙන්න නම්, ඉතින් අපි අර දෙතිස් කුණුපය කියන එක, මළ මුත්‍රා කියලා එහෙම බලන්න ඕනෙ.

එතකොට දැන් ඉතින් ඔය විවේකය නැති වීම කියන එක ස්පර්ශය සමඟ තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් අපි මළ මුත්‍රා කියලා බැලුවාට, රූපයට සුඛ යයි කියලා පවසන තාක් කල් රූපය මළ මුත්‍රා කියලා පැවසුවාට, ඒක ඉක්මවීම සිද්ධ වෙන්නේ නෑ.

එතකොට දැන් අපි කිව්ව දැන් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා 6.2 නිත්‍ය වුණා නම්, ජාතියට බිය විය යුතුයි කියලා. මේක කොහොම ද සිදු වෙන්නේ? පළමුවෙන් ම අපිට ඡේනවා, පළමු වැනි කාරණය හැටියට රූපය, ස්පර්ශය, ඒකෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් තණ්හාව, තණ්හාවෙන් පරිග්ගහය, පරිග්ගහයෙන් මමංකාරය, මමංකාරයෙන් සුඛ සඤ්ඤාව, සුඛ සඤ්ඤාවෙන් අපි යනවා ස්පර්ශයට. ඒක එකක්.

තව එකක් තියෙනවා. දෙවෙනුවට අපිට ඡේනවා, 6.6 රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා, රූපය සුඛයි කියලා අපි පවසනවා. එතකොට මේ කාරණා දෙකෙන්, කුමක් පළමුව අපිව රූප කරා දුවවනවා ද කියන එකයි ප්‍රශ්නයට ආවේ.

එතකොට පළමු වෙනියට කිව්ව කාරණාව පළමුව සිද්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නෙ රූප, ස්පර්ශ, වේදනා, තණ්හා, පරිග්ගහ, මමංකාර, සුඛ සඤ්ඤා, ස්පර්ශ. ඒක තමයි

පළමුවට සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට සඤ්ඤාව සුඛ වීම 6.3. එතකොට ඒක වරදවා වටහා ගැනීම 6.4, 6.5 අත්තා, 6.6 දිට්ඨි අනුසය. එනම් දෙවෙනි කාරණය, දිට්ඨි අනුසය එන්නෙ දෙවෙනියට, එතන සදහන් කරපු කාරණය.

එතකොට “මේ කාරණා දෙකට, තව යම් දෙයක් එකතු වන්නේ නම්, රූපයේ ඉක්මවීම කළ නොහැක්කේ ය” කියලා රහතන් වහන්සේ පෙන්නවා. ඒ කියන්නේ 6.7 නන්දි වුණා නම්, ගැලවීමක් නැතයි කියන එකයි, එතකොට, අපිට ජේනවා, ඔතන අර රූප, ස්පර්ශ, වේදනා. අනිත් පැත්තට ජාතියෙන් වේදනාව. එතකොට ගිද්ධිලෝභයේ ඉඳන් ජාතියට 6.7 දැන් ඉතින් අපිට ජේනවා, මෙතන මේ ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට සංකප්ප පාර නේ. එතකොට එතන ඉතින් අපිට මේකත් එක්ක මේ භූත වීම කියන එක වැටහෙනවා. ඒ තුන් ධර්මයක් රූප, ජාතී, වේදනා කියන එක එකතු වීම කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

