

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2019





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.

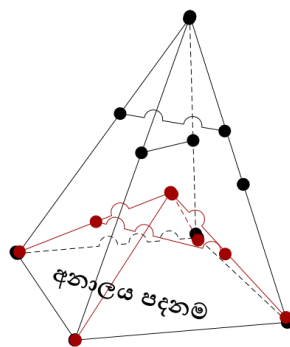
2024 අප්‍රේල්

<https://visuddhimagga.info>

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

Meditation Experiences of Dr. Lalith Ranatunga

2019



ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සීලය සමාදන් වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම ලෝභය නැතිකරමි

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ද්වේෂය නැතිකරමි

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම මෝහය නැතිකරමි

දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කරමි

දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි

දුකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුර්ථධ්‍යානයට යමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච බලයෝ පංච ඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ වඩමි

පාණාතිපාතා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

අදන්තාදානා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

කාමෙසුමිච්ඡාවාරා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

මුසාවාදා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පරුසාවාවා, පිසුනාවාවා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සම්ප්ප්පලාපා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පටුන

03/01/2019 - නිබ්බාන.....	1
Nibbāna	
12/01/2019 - දුක්ඛ නිරෝධ සූත්‍ර 2.....	3
Dukkha Nirodha Sutta 2	
13/01/2019 - නිබ්බාන.....	5
Nibbāna	
26/01/2019 - නිබ්බාන.....	9
Nibbāna	
27/01/2019 - දුක්ඛ නිරෝධ සූත්‍ර 3.....	11
Dukkha Nirodha Sutta 3	
28/01/2019 - දුක්ඛ චක්‍රය.....	13
Dukkha Table	
09/02/2019 - නිබ්බාන.....	16
Nibbāna	
10/02/2019 - පටිවිරතී.....	18
Paṭivirati	
11/02/2019 - නිබ්බාන.....	20
Nibbāna	
23/02/2019 - නිබ්බාන.....	22
Nibbāna	
24/02/2019 - නිබ්බාන.....	24
Nibbāna	
09/03/2019 - කායුජ්ජකතා චිත්තපාගුඤ්ඤතා.....	25
Kāyujukatā Cittapāguññatā	
10/03/2019 - අවිජ්ජා.....	28
Avijjā	
11/03/2019 - නිබ්බාන.....	29
Nibbāna	
15/03/2019 - නිබ්බාන.....	33
Nibbāna	
23/03/2019 - උපෙක්ඛා.....	36
Upekkhā	
26/03/2019 - මෙත්තා.....	37
Mettā	
06/04/2019 - නිබ්බාන.....	40
Nibbāna	
07/04/2019 - නිබ්බාන.....	42
Nibbāna	

19/04/2019 - නිබ්බාන.....	45
Nibbāna	
20/04/2019 - නිබ්බාන.....	49
Nibbāna	
21/04/2019 - නිබ්බාන.....	52
Nibbāna	
22/04/2019 - නිබ්බාන.....	56
Nibbāna	
25/04/2019 - නිබ්බාන.....	60
Nibbāna	
18/05/2019 - නිබ්බාන.....	64
Nibbāna	
28/05/2019 - නිබ්බාන.....	68
Nibbāna	
01/06/2019 - නිබ්බාන.....	71
Nibbāna	
02/06/2019 - නිබ්බාන.....	74
Nibbāna	
03/06/2019 - නිබ්බාන.....	76
Nibbāna	
21/06/2019 - නිබ්බාන.....	80
Nibbāna	
26/06/2019 - නිබ්බාන.....	82
Nibbāna	
11/07/2019 - නිබ්බාන.....	84
Nibbāna	
13/07/2019 - නිබ්බාන.....	88
Nibbāna	
20/07/2019 - නිබ්බාන.....	90
Nibbāna	
21/07/2019 - නිබ්බාන.....	92
Nibbāna	
27/07/2019 - පපඤ්ච.....	95
Papañca	
29/07/2019 - නිබ්බාන.....	98
Nibbāna	
30/07/2019 - නිබ්බාන.....	100
Nibbāna	
03/08/2019 - නිබ්බාන.....	102
Nibbāna	
09/08/2019 - පෝතලිය සූත්‍රය භාවනා.....	104

Potaliya Sutta Bhāvanā

13/08/2019 - නිබ්බාන.....	107
Nibbāna	
17/08/2019 - නිබ්බාන.....	109
Nibbāna	
22/08/2019 - නිබ්බාන.....	111
Nibbāna	
24/08/2019 - නිබ්බාන.....	113
Nibbāna	
26/08/2019 - නිබ්බාන.....	116
Nibbāna	
28/09/2019 - මාන.....	118
Māna	
29/09/2019 - නිබ්බාන.....	120
Nibbāna	
30/09/2019 - නිබ්බාන.....	124
Nibbāna	
01/10/2019 - නිබ්බාන.....	126
Nibbāna	
14/10/2019 - නිබ්බාන.....	129
Nibbāna	
19/10/2019 - නිබ්බාන.....	131
Nibbāna	
10/11/2019 - නිබ්බාන.....	134
Nibbāna	
17/11/2019 - නිබ්බාන.....	136
Nibbāna	
21/11/2019 - නිබ්බාන.....	138
Nibbāna	
22/11/2019 - නිබ්බාන.....	141
Nibbāna	
23/11/2019 - නිබ්බාන.....	144
Nibbāna	
24/11/2019 - නිබ්බාන.....	146
Nibbāna	
26/11/2019 - නිබ්බාන.....	149
Nibbāna	
27/11/2019 - නිබ්බාන.....	151
Nibbāna	
25/12/2019 - නිබ්බාන.....	154
Nibbāna	

03/01/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

එතකොට මම අද භාවනාවට කළේ, ඒ “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒකෙ රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. අපි දන්නවා රූපයේ ඡන්දය කීවා ම, ඒ ඉෂ්ට වස්තුවයි, සුඛ වේදනාවයි. ඉෂ්ට වස්තුව වශයෙන් යමෙක් තමන්ගේ ශරීරය, එහෙම නැත්නම් ශරීර කොට්ඨාසයක්, උදාහරණයක් වශයෙන් ස්ත්‍රී ලිංග, පුරුෂ ලිංග අභිනන්දනා කරනවා නම්, එවැනි රූප ඇතිව ඉපදීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

රූපයේ රාගය 6.2, එවැනි ශරීරයක් නිසා, වන ලාභය අපි පවතිනවා කියලා හිතනවා. රූපයේ රාගය 6.2 නිත්‍ය වුණා නම්, ජාතියට බිය වෙන්න ඕනෑ. 6.4, ඒකේ peak එක, ඒක ඇති වුණා නම්, එවැනි ශරීර, ශරීර කොට්ඨාස නිසා වන සුඛය පවතිනවා කියලා අපි වරදවා වටහා ගන්නවා. 6.4, වුණා නම් මරණයට බිය වෙන්න ඕනෑ. 7.1 ධම්මමච්ඡරිය. එම සුඛයන් නැවත පැවැත්වීම සඳහා ක්‍රමය හොයනවා. මෙතෙක්දී විචාරය ඇති වෙනවා. මොන රූපයෙන් මොන ක්‍රමයෙන් එවැනි රූප ලබයි ද? එවැනි සුඛ ලබයි ද?

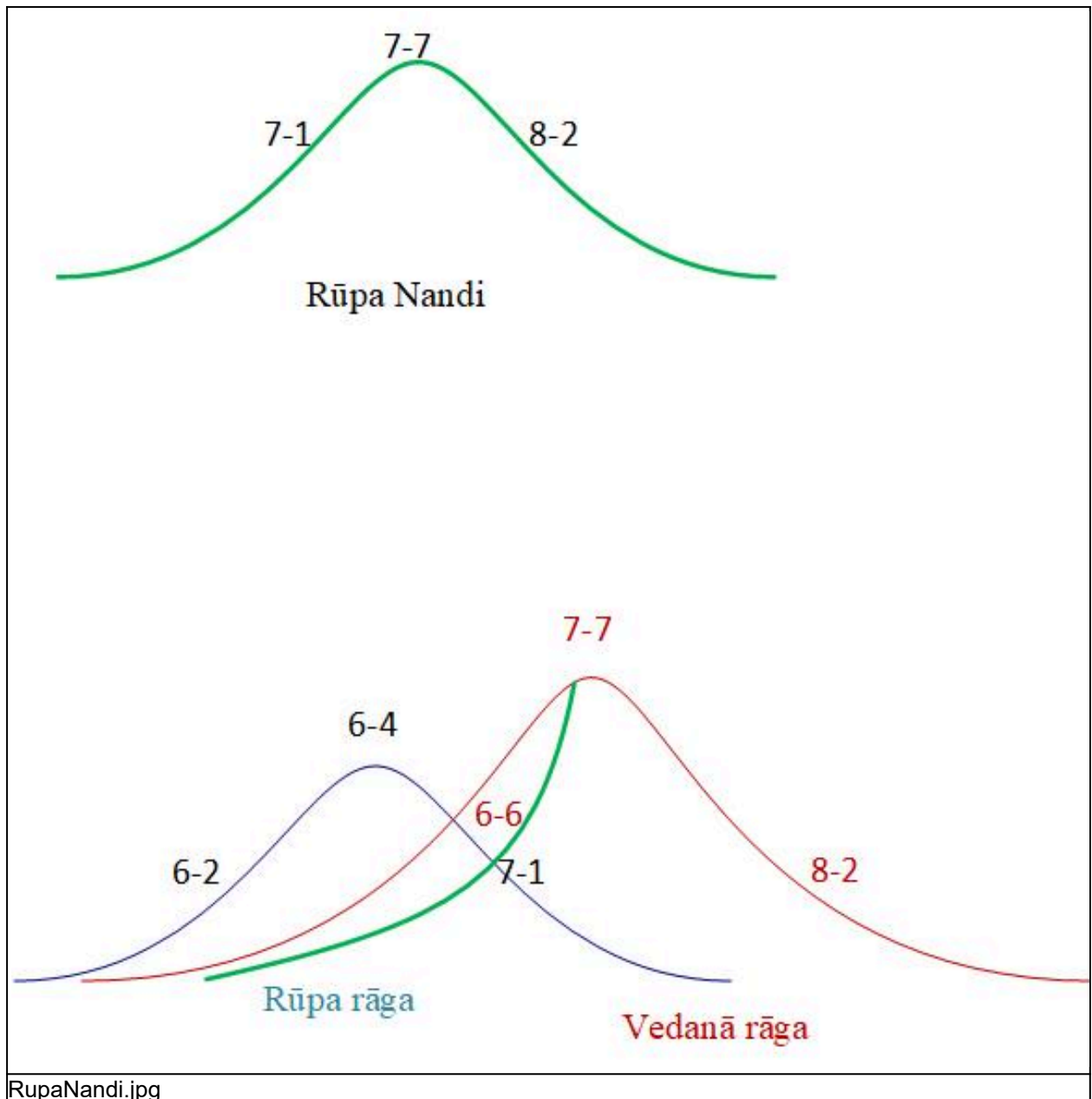
එතකොට 2016 නොවැම්බර් මාසයේ 30 දා නිබ්බාන භාවනාවේ, ඒ bell shaped curve එක class, instant විදිහට අපි බලලා තියෙනවා. ඉතින් අපි දන්නවා අර A, B, C කියලා points 3 ලකුණු කරන curve එකේ, A කියන තැන ස්පර්ශය. එතන ඒ instant එක එතනට එනවා. එතකොට එතන තමයි විතක්ක කියන එක. මව නැති වෙච්ච පුද්ගලයා, මව සොයනවා. එනම් ස්පර්ශය නැති වූ පුද්ගලයා ම ස්පර්ශය සොයනවා. කුමකින් සොයයි ද? සලායතන මගින්.

ඊළඟට C point එක එතකොට, එතන class එක. එතන විචාර. සුඛ වන රූප සොයන සංස්කාර නිසා, සෝකය දක්වා හැමදා ම පැමිණෙනවා. මේක පුරුද්දක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා. ඉතින් දැන් අර රූප රාග curve එකට මේක යෙදුවා ම මනස ඉතා විශාල වෙනවා. ඉතින් ඒකට හැබැයි ඒ ධර්මය අපි දැනගෙන ඉන්න ඕනෑ.

අපි දන්නවා අර මෝහයේ ඉඳන් පරිදේවයට, අවිද්‍යා පච්චයා සච්චාරා, සංස්කාරයන් නිත්‍යයි කියලා අරන් තියෙනවා. ඊට පස්සේ සංස්කාරයේ ඉඳන් පරාමාසයට, සච්චාරා පච්චයා විඤ්ඤාණං, පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාවට, විඤ්ඤාණං පච්චයා නාමරූපං, ඊට පස්සේ භය අගතියේ ඉඳන් සෝකය දක්වා නාමරූපං පච්චයා සලායතනං කියලා බලලා තියෙනවා.

නාමරූපං ප්‍රත්‍යයෙන් සලායතන. කුමන ආයතන ද? දුක් වන ඇස, දුක් වන කන, දුක් වන මනස, ජරා වට පත් වෙලා තියෙනවා. නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් වන සලායතන සෝක කරනවා කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



12/01/2019 - දුක්ඛ නිරෝධ සූත්‍ර 2

Dukkha Nirodha Sutta 2

සුචාවෙන් පස්සේ, ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා,

ගිය අවුරුද්දේ, ඉන්දියා trip එකේ දී, ජේතවනාරාමයේ දම්සභා මණ්ඩපය අසල භාවනා කරන විට, ඇඟිව්ව ධර්මයට සිත යොමු කළා. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය කොටස් දෙකකට බෙදන්න පුළුවන්. දුක්ඛයත්, දුක්ඛ සමුදයත් එක කොටසක්. දුක්ඛ නිරෝධයත්, නිරෝධගාමිනී පටිපදාවත් තව කොටසක්. දුක්ඛයත්, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයෙන් ආස්වාදය කියන එක තියෙනවා. දුක්ඛ නිරෝධයත්, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාවෙන් ආදීනවය කියන එක තියෙනවා.

දුක්ඛයත්, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයෙන් ආස්වාදය කුමක් ද? ධ්‍යානයක් හෝ අභිනන්දනා කරන්නේ නම්, ඒ නිසා ඉපදීම ඇත. එය දුක්ඛ ඇතුළත් වන්නේ ය. දුක්ඛ නිරෝධයේත්, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාවෙන් ආදීනවය කුමක් ද? යම් දහමක් වැඩිය යුතු ද, භාවිතා කළ යුතු ද, එම දහම නොවැඩීම නිසා, කුසලය ඉපදීම නැති නිසා ආදීනවය ඇත. මෙය ද දුක්ඛයේ ඇතුළත් වන්නේ ය.

එහෙම නම්, දෙයාකාරයට ම දුකයි. අභිනන්දනා කළා නම් ඉපදී දුකයි. යමක් කළ යුතු දේ නොකරන්නේ නම් දුකයි. එනම් ඒ හතර ම ජේතවා දුකයි කියන එක. එසේ නම් අපිට choice එකක් නෑ. අතහරිනවා ඇරුණු කොට.

“එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං සබ්බසඛ්ඛාරසමථො සබ්බපට්ඨපට්ඨිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො විරාගො නිබ්බානන්ති.”

“එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං සබ්බසඛ්ඛාරසමථො සබ්බපට්ඨපට්ඨිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො නිරොධො නිබ්බානන්ති.”

විරාග සඤ්ඤා, නිරෝධ සඤ්ඤා. අරි අට මගින් උපසමාධිට්ඨානය, කිසිදු සංස්කාරයක් නොකරන්නේ නම් පමණක්, සමථ වන්නේ ය.

එතකොට අපි වමේ සිට දකුණට කිසිදු දහමක් නොපැමිණි වන්නේ නම්, එනම් සඤ්ඤා මගින් ඇති වන්නා වූ සංස්කාරයන් නොපවතින්නේ නම්, සංස්කාර නිරෝධ වන්නේ ය. එනමුදු සඤ්ඤාව නතර වූ පමණින් සංස්කාර නිරෝධ වූවා යයි නොපැවසිය යුතුයි. කුමක් නිසා ද? මගඵල ලාභියා සඤ්ඤාව ඉවතලයි. එනමුදු ඔහුට නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන වන අවස්ථාවෝ ඇත. මේ නිසා ය. කෙසේ නම් කිසිම සංස්කාරයක් නොකරයි ද? තණ්හා නිරෝධය මගින් ම මේ වන බව පැවසිය යුතු ය.

මේ සඳහා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වැනි සංස්කාරයෝ ද අනිත්‍ය බව වැටහීය යුතුයි.

ඒ කියන්නේ අපිට හදන්න පුළුවන් ලොකු ම එක නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයත් අත හළ යුතුයි. එහෙම නොවෙනවා නම් දුක්බය ම ඇති වෙනවා. අර මුලින් කිව්ව වාක්‍යයට බලන්න ඕනෑ. අහින්නදනා කළොත් දුකයි. එතකොට වැඩිය යුතු දෙයක් නොවැඩුවොත් ඒත් දුකයි. අත හැරිය යුතු දෙයක් අත හැරියේ නැත්නම් ඒත් දුකයි කියන එක තියෙනවා.

එතකොට එහෙම නම්, ඒ දෙක ම දුකයි කියලා තේරුම් අරගෙන, එහෙම නම් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය බව වැටහෙන්නේ, එය අහින්නදනා නොකරයි. එසේ වැටහෙන්නේ අරි අට මහ පුනපුනා පරිහරණය කිරීමෙන්. එහි යම් අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම ලෙස දැකීමක් වේ ද එමගිනි. ඒක සිද්ධ වන්නේ භාවිත ප්‍රඥාවෙන්, භාවිත චිත්තා, භාවිත සීලා, භාවිත කායා කියලා එක පැත්තකට යනවා. ආපහු ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලාගෙන එනවා. භාවිත කායා ඉඳන් භාවිත ප්‍රඥාව දක්වා. මේ විදිහට විධිමත් වෙනවා නම් ඉතින් තමන්ට ඒ වක්ඛු ආලෝක ඥාන ඒවා ඇති වෙලා නිවන සාක්ෂාත් කරනවා කියලා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/01/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි දී අපි ඉගෙන ගත්තා, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන වැනි සංස්කාරයෝ, අනිත්‍ය බව වැටහෙන්නේ, එය අහිනන්දනා නොකරයි. එසේ වැටහෙන්නේ, අරි අට මහ පුනපුනා පරිභරණය කිරීමෙනි. එහි යම් අනුලෝම ප්‍රතිලෝම ලෙස දැකීමක් වේ ද, ඒ මගින් යනුවෙනි කියලා සාකච්ඡා කළා.

එතකොට අනුලෝමයි කියලා කියන්නේ, භාවිත ප්‍රඥාවෙන් භාවිත චිත්තය, භාවිත චිත්තයෙන් භාවිත සීලය, භාවිත සීලයෙන් භාවිත කාය. ප්‍රතිලෝම කියලා කියන්නේ, භාවිත කායෙන් භාවිත සීලය, භාවිත සීලයෙන් භාවිත චිත්තය, භාවිත චිත්තයෙන් භාවිත ප්‍රඥාව කියන එක.

එතකොට අපි ඉස්සෙල්ලා, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බැලුවොතින්, ඒ කියන්නේ, භාවිත කායාවලින් පටන් අරගෙන. පාණාතිපාත, අදන්තාදාන වාගේ සංස්කාරයන් අත හරින්නේ, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව ඇත්තේ, කාය සංස්කාරයාගේ නිරෝධය අගයනවා. හතර වෙනි ධ්‍යානයෙන් සමන්තාගත වෙනවා. එම ධ්‍යානයන්ට මාන නොවන්නේ, අරූප ධ්‍යානයට යයි. මෙහි සිත බැස ගැනීමක් වූවා ද, එහි දී වේදනා ගැන හෝ සඤ්ඤා ගැන හෝ විතක්ක විචාර නොවන්නේ නම්, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට තුඩු දෙනවා. එය නිරෝධය ඇගයීමට පටන් ගැනීමක් විය හැකි ය. නිරෝධයට පෙර ගොස් ඇත්තේ, එහි ද පැවතීමක් නොමැති බව දන්නේ, දක්නේ, උතුම් නිර්වාණය ම සාක්ෂාත් කරනවා.

ඉතින් එතන පොඩ්ඩක් කල්පනා කරලා බලන්න, අර හතර වෙනි ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා මාන නොවෙනවා කියන එක. ඒකෙන් අරූප ධ්‍යානයට යන හැටි. අනිත් අතට විතක්ක විචාර කිව්වා ම බලන්න අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ රූපය අසුභයි කියලා අපි හිතනවා. එතන විතක්ක විචාරයන් ඒ විදිහට තියෙනවා. ඒ වගේ ම හිතන්න වේදනා කියන ඒවා, සඤ්ඤා, අනිත්‍යයි කියලා. ඒ විදිහට බලලා තමයි අපි ඒ නිරෝධය දක්වා ගමන් කිරීම කියන එක.

ඊළඟට අපි අනුලෝම වශයෙන් බැලීම ගත්තොත්, භාවිත ප්‍රඥාවෙන් භාවිත චිත්තා, භාවිත චිත්තයෙන් භාවිත සීලා, භාවිත සීලයෙන් භාවිත කාය කියන එක. දැන් ඉස්සෙල්ලා අපි බැලුවා ප්‍රතිලෝම වශයෙන්. බැලීම මගින් වූ ප්‍රඥාවෙන් සමන්තාගත

වන්නේ, ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨිය මනා කොට එළඹෙනවා. එනම් දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය පමණක් ඉතුරු වෙනවා. ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨිය ම අමෝභ ධර්මය වන්නේ ය. අමෝභය, නිර්වාණය පමණක් ම අගයයි. මෙය මගින් භාවිත විත්තා යන්නට එළඹෙනවා. මෙහි ඇත්තේ සම්මා සංකල්ප සහ සම්මා සමාධියයි. සම්මා සමාධිය, සබ්බාසව සූත්‍රය 3 ඒකෙදි අපි star එක මගින් දක්වන සම්මා සමාධිය වෙනවා. එහි සම්මා ඥාන ඇත. ඒක අපි 25/04/2016 භාවනාවේදී, සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒක නැවතත් කෙටියෙන් මතක් කරනවා නම්, ඒ සම්මා ඥාන වෙන කොටස, ඕගොල්ලො දන්නවා, සමාධි, සති, ප්‍රඥා, කියලා එතන triangle එක. එතකොට ප්‍රඥාවේ ඉඳන් සමාධිය දක්වා, අපිට ජේනවා මේ සංස්කාරයෝ මගේ යයි කියලා නොගැනීම. කුමන සංස්කාරයෝ ද? නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය හදන සංස්කාරයෝ. නිර්වාණය ම රතනයක් නිසා ඒක ඉවත් කරනවා. මේක එක වටයක් ධාවනය වෙනවා.

සඤ්ඤාවෝ ඉවත් කරනවා. කුමන සඤ්ඤාවෝ ද? අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤා. ඒක සමාධියේ ඉඳන් සතිය දක්වා, රේඛාවට තමයි එතන වැටෙන්නේ. මේක තව වටයක් ගමන් කරනවා. රූපය මගේ යයි නොගනී. මෙයින් ඇති වෙන ප්‍රඥාව සම්මා ඥාන බවට පත් වෙනවා.

අන්න ඒ අවස්ථාවේදී සතියේ ඉඳන් ප්‍රඥාව දක්වා, රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන සඤ්ඤාව ඉවත් වෙනවා. ඒක තමයි තුන් වෙනි වටයක් ගිහිල්ලා වෙන දේ, තුන් වෙනි කාරණය.

දැන් භාවිත විත්තයේ සම්මා සංකප්පය ඇත. එය ආර්ය වූ සම්මා සංකප්පයයි. “අරිය විත්තස්ස, අනාශ්‍රව විත්තස්ස, අරිය මග්ගං සමඛිගිනො, අරිය මග්ගං භාවිතො, තක්කො විතක්කො සංකප්පො අප්පණා ව්‍යාපනා චෙතසො අභිනිරොපනා වචී සඛිධාරා. අයං භික්ඛවෙ සම්මා සංකප්පො අරිය අනාසවා, ලොකොත්තර මග්ගඛිගො.”

මේක advanced 2 program එකේ ඉගෙන ගන්න අවිතක්ක අවිචාර සමාධියේ විදිහට බලන්න ඕනෑ. කාම විතක්කයෝ නැත. විචාරයෝ නැත. ව්‍යාපාද විතක්කයෝ නැත. විචාරයෝ නැත. විහිංසා විතක්කයෝ නැත. විචාරයෝ නැත.

එතකොට අපි දන්නවා පළමු වෙනි එක කාම විතක්ක කතාව. සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය. එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා අපි A කියලා ගත්තොත් මෙත්තාව රූපයේ ජරා වෙන බව දැකලා ඉක්මවීම කරනවා. මේක, දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා තුන් වෙනියට කතා කලා නේ, රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන සඤ්ඤාව ඉවත් වීම සමඟ යුගන්ධ couple වෙනවා. එතකොට අමෝභ පාරේ යන්නේ සංස්කාර ඉවතලනවා, කාම විචාරයෝ නැත.

ඊළඟට අවිතක්ක විවාරමාත්‍ර සමාධිය අපි දන්නවා හවයේ යන විතක්කය නැත. ඒ නිසා ව්‍යාපාද විතක්කය නැත. අන්න ඒක සම්බන්ධ වෙනවා, අපි දෙවෙනි එකට පෙනේනුවා, අර රවුමක් කැරකෙනකොට සතියේ ඉඳන් පෙනේනුවේ නේ ද? සඤ්ඤාව මගේ යයි නොගැනීම සමඟ යුගන්ධ **couple** වෙනවා. අදෝෂයේ අර්ථ දැක්වීමත් එක්ක සිහි කරන්න, අරූප ධ්‍යානයකවත් ඉන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නැහැ නේ.

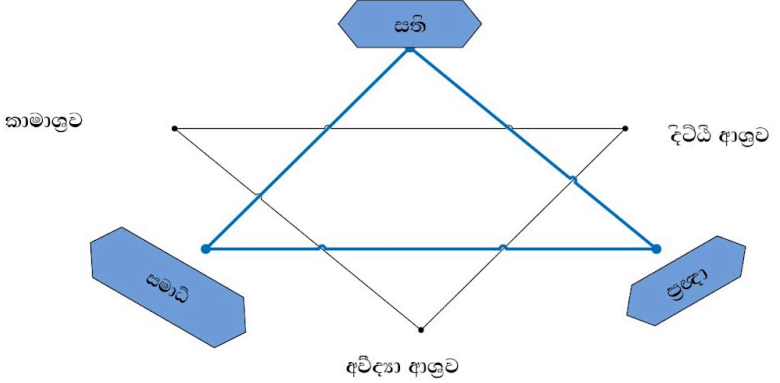
එතකොට ඊට පස්සේ, විහිංසා විවාරය. තුන් වෙනි කාරණාව, පශ්ඨ නිමිත්ත මගින් විත්ත සංස්කාර නවතනවා. අන්න ඒක අපි පළවෙනියට කිව්වේ, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන හදන සංස්කාර ඉවතලනවා කියලා. අන්න ඒකත් එක්ක යුගන්ධ **couple** වෙනවා.

ඉතින් එතන තමන්ට තේරෙනවා. නිර්වාණය ම රතනයක් කියලා පශ්ඨ නිමිත්තෙන් පෙන්වා දෙනකොට මේ විත්ත සංස්කාර ඉවතලීමට තුඩු දෙනවා. කුමක් නිසා ද? යම් සමුදය දහමක් වේ ද, එය මගින් ඇති වන්නේ දුක බව දැකීම නිසා.

දැන් ඡේනවා ද, මේ සවිතක්ක සවිවාර සමාධියේ, මේ තුන් වෙනි එක විහිංසා විතක්කයෙන් තමයි එතන ව්‍යාපාද විතක්කය. ව්‍යාපාද විතක්කයෙන් තමයි කාම විතක්කය අන්න ඒ විදිහට ඒක එන්නේ අර යුගන්ධ වෙන එක හොඳට බලන්න ඕනෑ. අර **star** එකේ, ඒ කාරණා තුනයි, මේකත් එක්ක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



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

26/01/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ඉන්දියාවේ බුද්ධගයා Bodhgaya වල බෝ ගඟ අසල කළ භාවනාව මේ කියන්නේ.

එහි බෝසතාණන් වහන්සේ භාවනා කරනකොට, බෝසතාණන් වහන්සේට වක්ඛුංච පටිච්ච රූපෙ ව උප්පජ්ජති වක්ඛු විඤ්ඤාණං, තිණ්ණං සඬිගති එස්සො ඒ තුනේ එකතුව තමයි ස්පර්ශය වෙන්නේ. ඒ බෝසතාණන් වහන්සේට මෙහෙම මෙනෙහි කරනකොට ස්පර්ශයෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් තණ්හාව, තණ්හාවෙන් උපාදානය, උපාදානයෙන් භවය, භවයෙන් ජාතිය කියලා වැටහුණා. ස්පර්ශය කුමක් ඇති විට ඇති වන්නේ ද? සලායතන ඇති විට ස්පර්ශය ඇති වෙයි. සලායතන කුමක් ඇති විට ඇති වන්නේ ද? නාමරූප පච්චයෙන් සලායතන කියලා වැටහුණා.

මේක වැටහුණේ පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඥානයට පසුවයි. එතකොට, ඒකේ අපි දන්නවා, අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, ඒ භය අගතියේ ඉතින් සෝකය දක්වා නාමරූප පච්චයා සලායතනං කියලා අපි ලකුණු කරගෙන තියෙනවා. ඒ නාමරූප පච්චයෙන් සලායතන, කුමන ආයතන ද? දුක් වෙන ඇස, දුක් වෙන කන, දුක් වෙන මනස ජරාවට පත් වෙලා තියෙනවා. නාමරූප පච්චයෙන් වෙන සලායතන සෝක කරනවා කියලා. ඉතින් අනත්ත ලක්ඛණය සිහි කරන්නේ, මේක වැටහුණා. පෙර භවයක යමක් මගේ යයි ගන්නා ලද්දේ ද එමගින් අභවල් තැන්වල, අභවල් ගති ඇතිව, එයට සුදුසු ආයතන ඇතිව ඉපදෙනවා. එසේ නම් පෙර නාමරූපයෝ මගින් දැන් මෙන්න සලායතන. මෙය තුන් කාලයට ම සාධාරණ වශයෙන් දකිනවා.

ඉඳන් මේක තේරුම් ගැනීම සඳහා මගේ අතීත භවයන් මම සිහි කළා. පාණාතිපාත කරලා අපායේ ඉපදෙනවා. එතකොට සතෙක් මරණ විට වන වේදනාවන් අගයන්නේ, එවැනි වේදනා දෙන අපායේ ඉපදීම ඇති වන්නා වූ ආයතනයෝ සෝක කරනවා. මෙහි දී විදීමෙන් තොරව ඉපදීම නිසා ම සෝකය ඇති ස්ථානයක් අපාය. ඊළඟට කාශ්‍යප බුදු භාමුදුරුවන්ගේ කාලයට පෙර හතර වෙනි ධ්‍යාන තලයේ ඉපිද සිටියේ උපෙක්ඛා සහිත වූයේ එහි ඉපිද යම් වූ සුඛ වේදනාවක් ස්පර්ශ වූයේ ද, එමගින් සලායතන සෝක කරනවා. පෙර උපෙක්ඛාව නැති බව නිසා ය.

ඊළඟට තුන් වෙනියට අරූප ධ්‍යාන තලයක ඉපදෙන්නේ, ආකාසානඤ්චායතනය වූ අයට, රූප සඤ්ඤා, පටිස සඤ්ඤා, නානත්ත සඤ්ඤා ස්පර්ශ වන්නේ ද, මනායතනය සෝක වන්නේ ය. මෙසේ පුබ්බේනිවානුස්සති ඥානය මගින් දැනගන්නවා.

බෝසතාණන් වහන්සේ නාමරූප සිට ජාති, ජරා දක්වා නැවතත් repeat කරනවා. ඒ කියන්නේ සෝක කරන සලායතන මගින් ඇති වන ස්පර්ශය, ඒවා සෝක කරන හැටි, ඊළඟට වේදනාව සෝක කරන හැටි, තණ්හාව, ඔය විදිහට අර ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, දුක්ඛය කියන එක බලපු එක, නැවතත් repeat කිරීම කියන එක කරනවා, එතන ඉඳන් ම.

කුමක් ඇති විට නාමරූප ඇති වන්නේ ද? “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” යයි වැටහුණා. මේ දිබ්බවක්ඛු ඥානය ඇති වීමෙන් පස්සේ වැටහුණේ. කුමක් නිසා ද? යම් දහමක් මගින් දැනගන්නේ සෝක කරන ආයතන බව පෙර දැනගන්නේ, එම සියලු ධර්මයෝ විඤ්ඤාණය මගින් ම දැනගනී. ස්පර්ශ කරති. කුමක් ඇති විට විඤ්ඤාණය ඇති වේ ද? “සඬ්ඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං” යන්න කියලා වැටහුණා. මෙහි දී පෙර බලා ඇති ධර්ම කාරණාවෝ උපයෝගී විය. කුමන ධර්ම කාරණාවෝ ද?

දිබ්බවක්ඛුවෙන් දැනගන්නා වූ අදුර සහිත වූ අපාය වැනි තැන්වල ඉපදීමට තුඩු දෙන, පෙර පාණාතිපාත වැනි සංස්කාර පුබ්බෙනිවානුස්සති ඥානයෙන් දිබ්බවක්ඛුවත් දෙක ම උදව් උපකාර වෙලා තියෙනවා. එනමුදු මෙම අවබෝධය සම්පූර්ණ වීම, ආසවක්ඛය ඥානය ලැබීම සමඟ ඇති වුණා. එම සංස්කාර ඇති වන්නේ “අවිද්‍යා පච්චයෙන්” යයි එම ඥානය ඇති වන විට ම හටගත්තා.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. ඉතින් මේක කළහම තථාගතයන් වහන්සේට ඒ හරියට ඔළුවෙන්, අර ඉන්ද්‍රියන් තියෙනවා නේ විරිය, සති, ආදී වශයෙන්. ඒ ඉන්ද්‍රියන් තියෙන ඒ ඔළුවේ උඩ හරියට නිකම් ආප්පයක් වාගේ උඩු අතට ආලෝකය විහිදිලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ, මේ කකුලේ කෙණ්ඩාවලින් ආලෝකය විහිදිලා තියෙනවා. දැන් උඩුනුත් විහිදෙනවා. කෙණ්ඩාවලිනුත් විහිදෙනවා. ඊට පස්සේ, මේ මුළු ශරීරයේ ම ප්‍රභාස්වරව, හැමතැනට ම ආලෝකය විහිදිලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

27/01/2019 - දුක්ඛ නිරෝධ සූත්‍ර 3

Dukkha Nirodha Sutta 3

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම 2016 ඉන්දියා trip එකේදී, ජේතවනාරාමයේ දම් සභා මණ්ඩපය අසල භාවනා කරන විට, ඇසුණු ධර්මයට සිත යොමු කළා. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකියි. පළවෙනි එක දුක්ඛයත් දුක්ඛ සමුදයත් එක කොටසක්. දෙවෙනුවට දුක්ඛ නිරෝධයත් නිරෝධගාමිනී පටිපදාවත් තව කොටසක්. දුක්ඛයත් දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයෙන් ආස්වාදය ඇත. දුක්ඛ නිරෝධයත් දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාවේ ආදීනවය ඇත.

දුක්ඛයත් දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයෙන් ආස්වාදය කුමක් ද? ධ්‍යානයක් හෝ අභිනන්දනා කරන්නේ නම්, ඒ නිසා ඉපදීම ඇත. එය දුක්ඛ ඇතුළත් වන්නේ ය. දුක්ඛ නිරෝධයේත්, නිරෝධගාමිනී පටිපදාවේ ආදීනවය කුමක් ද? යම් දහමක් වැඩිය යුතු ද, භාවිතා කළ යුතු ද, එම දහම නොවැඩීම නිසා, කුසලය ඉපදීම නැති නිසා, ආදීනවය ඇත. මෙය ද දුකෙහි ඇතුළත් වන්නේ ය.

එහෙම නම්, දෙයාකාරයට ම දුකයි. අභිනන්දනා කළා නම්, ඉපදී දුකයි. යමක් කළ යුතු දේ නොකරන්නේ දුකයි. කුමක් කළ යුතු ද? කුමක් වැඩිය යුතු ද? අරි අට මඟ වැඩිය යුතුයි.

මේ 13/01/2019 නිබ්බාන භාවනාවේදී ඉගෙන ගත් අයුරින්, අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් වැඩිය යුතුයි.

ඕගොල්ලන්ට මතකයි, අපි බැලුවා, අනුලෝම භාවිත ප්‍රඥා, භාවිත විත්තා, භාවිත සීලා, භාවිත කාය කියලා. ප්‍රතිලෝමව බලලා තියෙනවා. භාවිත කායාවලින් භාවිත සීලා, භාවිත සීලාවලින් භාවිත විත්තා, භාවිත විත්තා කියන එකෙන් භාවිත ප්‍රඥා.

මෙසේ වඩන්නේ, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය පවා ඉවත් කරනවා. දුරු කරනවා. “පජහති.” ඒක හරියට අර ප්‍රභාණ සඤ්ඤාව වගේ. අභාවයට පමුණනවා. සජ්ත බොජ්ඣංගයෝ වැඩිය යුතුයි.

ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ. අපි දන්නවා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාට, මරණය තියෙනවා. අරුප ධ්‍යාන එල ලාභියාට ව්‍යාධිය තියෙනවා. මනුස්සයන්ට, දෙවියන්ට ජාති, ජරා තියෙනවා. මෙසේ උපෙක්ඛා සහගත වන්නේ නම්, සඤ්ඤාවෝ ඉවත් කරනවා.

පංචඉන්ද්‍රියයෝ වැඩිය යුත්තේ ය. පළවෙනියට අපි දන්නවා, අර star එකේ, අර අරි අට මහ අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම විදිහට වඩනවා නම්, සංස්කාරයෝ මගේ යයි නොගනී. කුමන සංස්කාරයෝ ද? නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන හදන සංස්කාරයෝ. එතකොට සමාධිය මගින් ඒක ඉවත් කරනවා. මේක එක වටයක් ධාවනය වෙන්නේ, සඤ්ඤාවෝ ඉවත් කරනවා. කුමන සඤ්ඤාවෝ ද? අරුප ධ්‍යාන සඤ්ඤාවෝයි. එතකොට ඒක සති ඉන්ද්‍රිය මගින් ඒ සඤ්ඤාව මගේ යයි නොගනී.

මෙහි තව වටයක් ගමන් කරනවා. රූපය මගේ යයි නොගනී. මෙයින් ඇති වෙන ප්‍රඥාව සම්මා ඥාන බවට පත් වෙනවා. රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන සඤ්ඤාව ඉවත් වෙනවා. ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය මගින් මුසාවාදය වැනි අකුසලයන් වළකනවා. ඉහළ සමාධිවලට ඇති ඇල්ම පවා පහ කරනවා. විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප ස්පර්ශය නවත්වනවා. අපි දුක්ඛය බලන්නේ යම් සේ ද, ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ විස්තර ඇතිව බලන්නේ ද, එසේ ම වැඩිය යුතු ධර්මයෝ ද එසේ බැලිය යුතුයි. කම්මැලි නොවිය යුතුයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/01/2019 - දුක්ඛ වක්‍රය

Dukkha Table

ඒ උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒ රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය කියන එක සිහි කළා. ඡන්දය ඉෂ්ට වස්තුවයි සුඛ වේදනාවයි. රූපයේ රාගය ඕගොල්ලෝ දන්නවා bell shaped curve එක තියෙනවා 6.2, 6.4, 7.1.

6.2 ලාභය පවතී යයි කියලා සිතනවා. නිත්‍යයි. 6.4 වෙන විට, රූප රාග curve එකේ peak එක. 7.1 ධම්මච්ඡරිය, 7.1 සුභ යැයි කියලා ගන්නවා. මේ දුක්ඛ table එකේ අනිත්‍ය නම්, දුක නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම් මගේ යයි ගන්න වටිනවා ද කියලා අපි පෙර වටහාගෙන තියෙනවා.

මේකට සමාන වෙනවා lightning sign එකේ පරිදේව වූ සංස්කාරය මගින් සඤ්ඤාව සුඛ යැයි පැවසීම නිසා එම මුසාව අත්තා කරගැනීම සිදු වන අතර, එය එසේ කිරීම නොවටින බව පෙනේනා දීම.

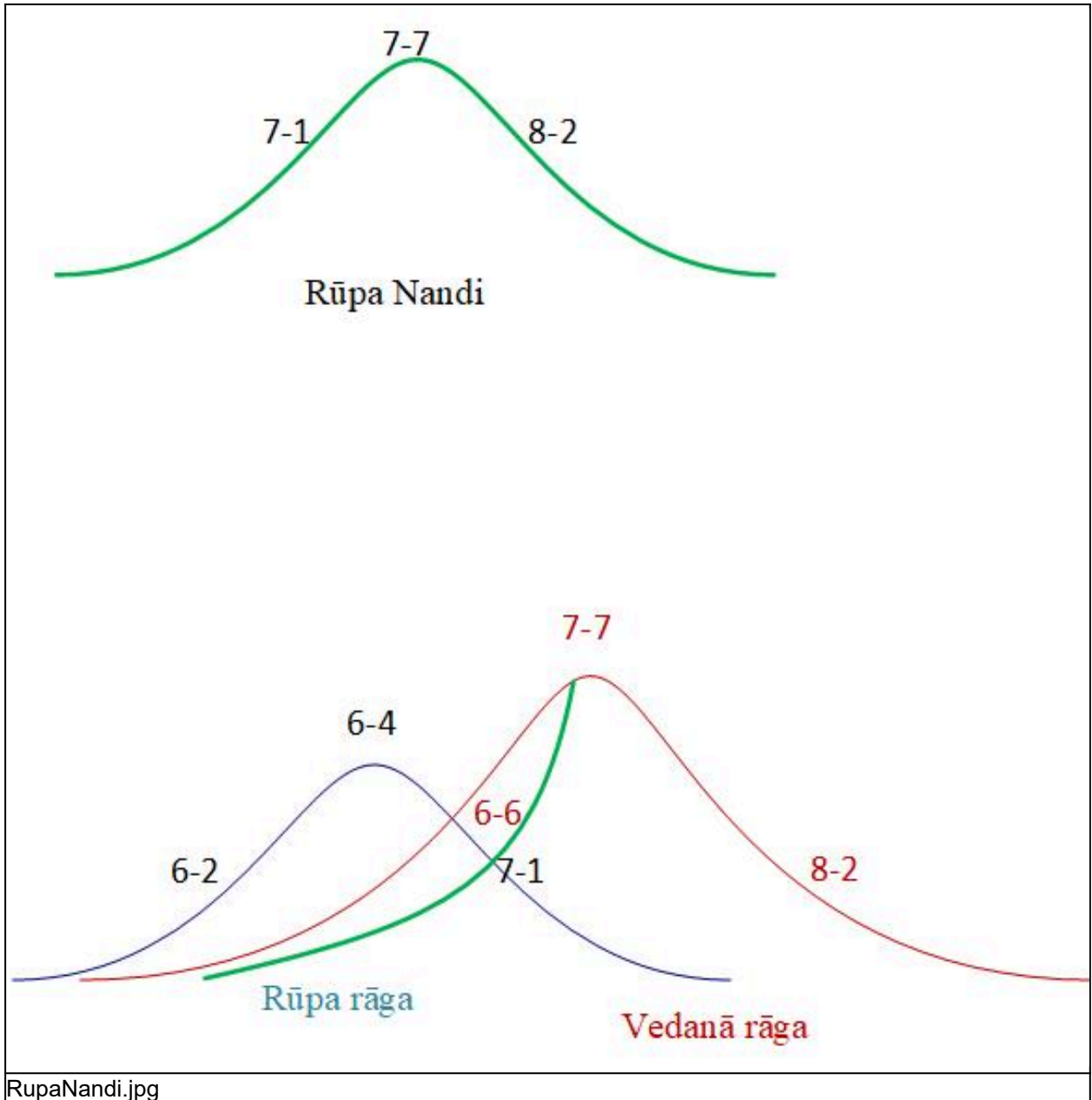
ඊළඟට දුක්ඛ table එකේ මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ, නන්දි වීම වටින්නේ ද යන්න, lightning sign එකේ දිට්ඨි ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව නොවීමට සමාන වෙනවා. අපි දන්නවා මේ අර සෝකය හරහා අත්තා ඉඳන් අපි එනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට. එතන කාම ආශ්‍රවය කියන්නේ සුඛයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව නේ.

එතකොට දැන් එහෙනම් අපි මේ lightning sign එකේ වේදනාව දක්වා ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සෝකයේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා. දුක්ඛ table එකේ නන්දි වීම නොවටින්නේ නම් දුක වන්නේ ද සුඛ වන්නේ ද යන්න, lightning sign එකේ රූපයට සුඛ යැයි පැවරීම සුදුසු නොවන්නේ යන්නට සමාන වෙනවා.

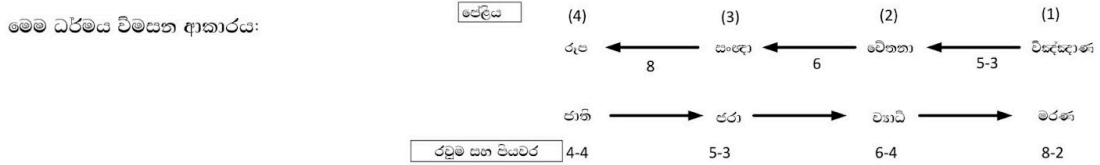
එසේ නම් lightning sign එකේ තියෙන්නේ දුක්ඛ table එකේ ධර්මයයි වැටහෙන්නේ, මුළු නළල ම band එකක් වගේ හොඳින් දැනෙනවා. කිසිවක් මගේ යැයි නොගනී.

මෙහි ටික වෙලාවක් ගත කරන්නේ, යම් ධ්‍යානයක් මෙම පිරිසිදු මනසට ගත හැකි දැ යි විමසුවා. ඒ කියන්නේ ධ්‍යානෙක ඉඳන් අනිත් එකට මාරු වීම කියන එක. සියලු ධ්‍යානයන් කැමති පරිදි ගත හැකි වන තත්වයට පත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ mind is malleable කියන එකයි. කර්මන්‍ය කියන්නේ, කාර්යයට සුදුසුව සිටි කල්හි කියන්නේ. අන්න ඒ තත්වට පත් වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

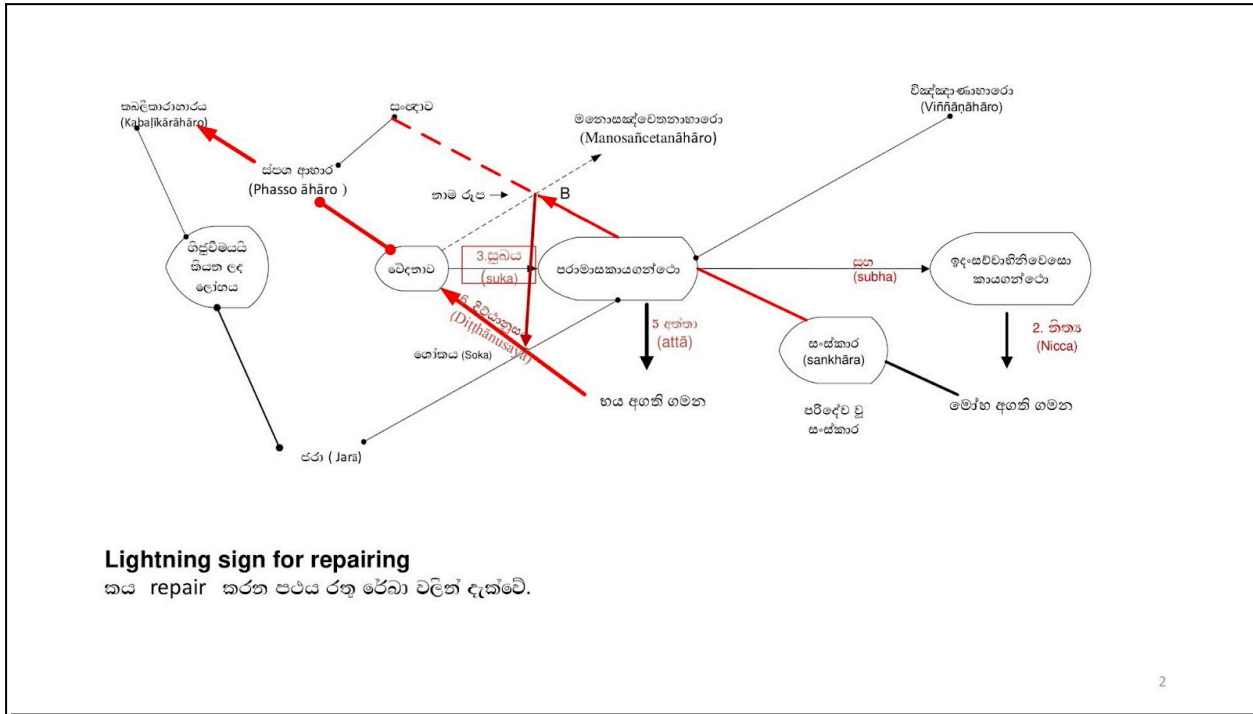


පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditthi	සිලබ්බන පරාමාස	විචිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අන්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අන්තා, සුදුසු සුඛම නිත්‍යය	සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	නිත්‍යය යන්න සැක වන්නේය (4-2 විඤ්ඤාණය මිය ගිය බව සිහි තබා ගන්න)
3	අභංකාරය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



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.

DukkaChakraya.pdf - Slide 7



Repair_bhavana.pdf - Slide 2

09/02/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම 06/09/2018 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ පෙන්නනවා මෝහය ඇත්තේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වන්නේ නම්, භූත වීම පෙනෙන්නේ, ජාතියට බිය විය යුතුයි. ඉතින් කෙනෙක් මේක අර සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් අරගෙන, ඒ විදිහට බලාගෙන එන්න පුළුවන්, 6.2 කියන හරිය.

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, ඒ තුළ බිය ගෙන දෙන්නා වූ දේ අඩංගු නිසා ය. පරිදේව වී සෝකයට පැමිණියේ, නැවතත් රූප සොයා ගොස් පරිදේවයට ම යා යුතු ද?

ඒ භාවනාවේදී අපි මෙනෙහි කළා, උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය සමාධි ඉන්ද්‍රිය සමභ වඩන්නේ, කෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්නේ ද කියන එක. සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවීම, ඒකේ විමසලා තියෙනවා. මෙහි අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින්, දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීම නිසා ය.

ඉතින් අපි දන්නවා අර අත්තා diagram එක, ඒ නිත්‍යයි කියලා ගත්ත එකේ පසු සඤ්ඤාව දිට්ඨි ආශ්‍රව. එතනින් අපි එනවා අර 4 වෙනි කාරණය සඤ්ඤාව ඉඳන් වේතනාවට එන එක. ඊට පස්සේ වේතනාවෙන් 5 අත්තා කියලා ගන්නවා. ඒ අත්තා කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව අවිද්‍යා ආශ්‍රව. ඒක නොවීම මගින් තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නේ.

එතකොට මේක සම්බන්ධ වුණා, 28/01/2019 ඒ දුක්ඛ table භාවනාවත් සමභ සම්බන්ධ වුණා. අනිත්‍ය නම්, ඒ කියන්නේ, දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවීම. දුක නම්, ඒ කියන්නේ අර 4 වෙනි කාරණය සඤ්ඤාව ඉඳන් වේතනාව දක්වා, ඒක සඤ්ඤාව දුක නම්. ඊළඟට විපරිණාමයට පත් වෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ පරිදේව වූ සංස්කාරයන් නිසා, නිත්‍යයි එකතු කළ නොහැකි නම්, මගේ යයි ගන්න වටිනවා ද? එතකොට එතනින් එනවා අර 5 වෙනි කාරණය අත්තා කියලා ගන්න එක. ඒ මුසාව අත්තා කරගෙන 6 වෙනියට අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම නොවටී කියන එක.

මේ වෙලාවේ අර තමන්ගේ නළලේ band එක කියන එක නිකම් තදින් හොඳට තමන්ට දැනෙනවා. ඒක පවතිනවා. ඉතින්, මේකට දස කුසලය එකතු කළා. මිච්ඡා ආජීවය හොඳින් මෙනෙහි කළා. අර මැරුණු මනුස්සයා වගේ ඉන්නවා කියන එක. මේ

වෙලාවෙදී මුදිතා වෙතො විමුක්තිය ඇති වුණා. අර band එක ඇති නමුත් එහි tension එක අඩුයි කියන එක තේරෙනවා. උපෙක්ඛාව උග්‍ර වෙලා, පවතිනවා.

ඉතින් මෙක මේ lightning sign එකේ භාවනාවයි නැවතත් වැටහෙන්නේ, රූපයට උපෙක්ඛා ඇත්තේ, සුඛ දුක පහව ඇත්තේ, සිත කීකරුයි. සෝක පරිදේව ඉක්මවා ඇති බව වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

1) අන්තා පඨය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
 2) නිත්‍ය පඨය රතු පාට නින් රේඛා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
 3) නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනන පඨය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.
 දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඥා -> වෙනනා 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-සාප්‍රත්වය ඇතිවේ.
 දිවයි සල්ලයට පැමිණීමට තුඩුදෙන දිවයි ආශ්‍රවය 8 වන රවුමෙන් පසුව සිදුවන බව අපි දනිමු. යමෙක් 8 වන රවුමෙන් පසුව ඒනමිද්ධ හටගන්නා බව දන්නේ, තව දුරටත් කරකැවීම නොකරන්නේ, 10 වන රවුමෙන් පසුව වන අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවන්නේ නම්, ඒනමිද්ධ සහගත වූ වින්තයක් තවදුරටත් කරීම රැස්කිරීමට ඇති හැකියාව බිඳී යයි.
 පෙර ගන්නාවූ නිත්‍ය ස්වභාවය මිය යයි, දැන් පවත්වන්නාවූ අලුත් සංස්කාර නිසා වන අන්තා ස්වභාවය සිඳී යයි, නවතී. ඉදංසච්චය මුළුමනින්ම උදුරාදමයි. මෙය කාය-සාප්‍රත්වය (kāyujukatā) නම්වේ.

4

10/02/2019 - පටිච්චරතී

Paṭivirati

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා,.

මම ඊයේ භාවනාව ම නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ අවසානයේ දී, රූපයට උපෙක්ඛා ඇත්තේ, සුඛ දුක පහව ඇති අවස්ථාවට පැමිණියා.

ඊට පස්සේ, මට කල්පනා වුණා, අපි කුමක් ද කරලා තියෙන්නේ? කියලා. ඒ කියන්නේ මේ බාහිර වූ රූපයකට, අපේ මනසින් නාම කොටස්, සුඛ, දුක වශයෙන් එකතු කරලා, එමගින් විඤ්ඤාණය උපදවා, යමක් සුඛ, දුක, අදුක්ඛම සුඛ වශයෙන් දැනගන්නවා. එම විඤ්ඤාණය මිය යන්නේ, පරිදේව වන්නේ, එමගින් සෝකය ඇති වෙනවා. මෙසේ සංස්කාර පරිදේව වූ පසු, නැවතත් රූපයට සුඛ, දුක වශයෙන් එකතු කරනු ලබනවා.

“විචේකදස්සි එස්සෙසු,” කියන එක සිහි වෙන්නේ, එම එකතු කිරීම කළ නොහැකි නිසා, ව්‍යාධි වන්නේ ය. ඇසයි, රූපයයි පෙර මෙන් එකතු කළ නොහැකි ය. ඇස ජරා වී ඇත්තේ ය. දැන් ව්‍යාධි සහිත වූ ලෙඩාට, රූපයට සුඛ යයි එකතු කිරීම තවත් අපහසු ය. මෙසේ නිත්‍යභාවය නැති නිසා, continuous ලෙස මෙය කළ නොහැකි වීම, මරණය වූ පසු මනා කොට විද්‍යාමාන වෙනවා. එනමුදු නැවතත් රූප සොයනවා. මෙහි දී රූපය බාහිරව ඇති අතර, තමා විසින් එකතු කරන නාම කොටස ද, පෙර මෙන් නොවන බව වටහා ගන්නේ, එවැනි රූප කෙරෙහි ද, නාම කොටස කෙරෙහි ද, ආරතී, විරතී, පටිච්චරතී ඇති වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඉතින් ඕක කළහම, පෙටකොපදෙසයේ තියෙනවා, සිංහල පොතේ පිටුව 267, ඒකේ පෙන්නනවා, මේ “න තං දළ්භං බන්ධනමාහු ධීරා.” කියලා ධම්මපදයේ ගාථාවක්. ඒ කියන්නේ කොසොල් රජ්ජුරුවෝ, මිනිසුන්ව ගෙනැල්ලා, යකඩවලින් බැඳලා, කඹවලින් බැඳලා. හික්ෂුන් වහන්සේලා ඕක බුදු භාමුදුරුවන්ට සැළ කළා ම, බුදුභාමුදුරුවෝ කිව්වා යකඩින් කළා වූ ද, ලියෙන් කළා වූ ද මේ තුන විශේෂයෙන් කළා වූ ද, බැමි තද බැඳී යයි නුවැණැත්තෝ නොකියයි. මිණිකොඩොල් ආදී ආහරණයේ ඇලීම ද, අඹු දරුවන් කෙරෙහි අපේක්ෂාවන් ද යන මේ දැඩි තද බැමීම යයි බුද්ධාදී නුවණැත්තෝ කියනවා කියලා.

බුදුභාමුදුරුවෝ, එතන තව ගාථාවක් එතන කියලා තියෙනවා. මේ බැමීම අපාය ආදී පහත් බිමට අදිනවා. බුරුල් වූවන් ලේසියෙන් මිදෙන්න බැහැයි කියලා. කාමයෙහි ඇලුණු නැත්තෝ මේ බැමීම සිදු දමා, ඒ කම්සැප හැර නිවන මහට යනවා කියලා.

ඉතින් ඕකේ පැහැදිලි කරනවා, පෙටකොපදෙසයේ ඒ කිව්ව පිටුවේ, ඒකෙ පෙන්නනවා කවර කරුණකින් මේ බන්ධනය දැඩි වේ ද කියලා?

සතර කාරණයකින්. අධිපති බවින් මුදන්නට හැකි ය. දැන් රජ කෙනෙක් නම්, මම රජපුරුවෝ හින්ද ඉතින්, පුළුවන් නේ බේරෙන්න. ධනයෙන් සල්ලි දීලා පුළුවන්. අල්ලසකින් අයදීමෙන්, lawyer කෙනෙක් එහෙම අරගෙන එහෙම පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ගැහි බවින්. අර ආයාචනා කරලා මුදන්න පුළුවන්.

එතකොට, මේ රාගය යම් මිණිකොඩැල්ලේ, දරුවන් කෙරෙහි, දූ දරුවන් කෙරෙහි යම් අපේක්ෂාවක් ඇත්ද, ඒක වෛතසික බන්ධන යයි. ඒක අර අධිපති බවෙන් හරි, ධනයෙන් හරි, අනෙකුගෙන් යැදීමෙන් හරි, ගැහියෙන් හරි මුදන්නට නොහැක. එහි කිසි ඇපයක් ද නැත. ඇප දීලා බේරෙන්න පුළුවන් ද එහෙමත් බෑ.

යම් මේ බන්ධනයක් රාග අනුසයෙන්, ඡඩ් බාහිර ආයතනයන්ගෙන් බැඳේ නම්, මේ බැඳුමෙන් රූප තණ්හාව රූපයන්හි බඳිනවා. ධර්මයන්හි ධර්ම තෘෂ්ණාව දක්වා ම ඒක විස්තර කරන්න කියලා කියනවා. යමෙක් මෙලොව බැඳුනේ පරලොවත් බැඳුනේ පමුණුව ලැබේ ද, හේ බැඳුනේ උපදී. බැඳුනේ මිය යයි. බැඳුනේ මේ ලොවින් පරලොවට යයි.

මේ බන්ධනය ආර්ය මාර්ගයෙන් හැර මුදන්නට නොහැක. මරණ භවය, උපප්‍රාප්ති භවය ඒ කියන්නේ ඔය **state of dying and state of reappearing** කියන එකයි මේ පෙන්නන්නේ. ඒ භවය භය වශයෙන් දැන ඡන්දරාගය දුරු කරයි. හේ මේ ඡන්දරාගය හැර පියා මේ ලෝකයේ ද, මෙයින් මත්තේ දිව්‍ය ලෝකය ද ඉක්මවයි කියලා ඒකේ පෙන්නනවා.

එතකොට ඕකේ පෙන්වන්නේ, අර ඒ “ඡන්ද රාග පජහති.” දුරු කරනවා කියන එක තියෙන්නේ. ඉතින් ඕගොල්ලෝ දන්නවා නේ, අර “උප්පන්නං කාම විතක්කං නාධිවාසෙති පජහති.” ඊට පස්සේ නේ ආරති, විරති, පටි විරති කතාව එන්නේ. කලින් ඒක අපි පෙන්නා දීලා තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/02/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම භාවනාවට කළේ 09/02/2019 භාවනාව නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා.

එතකොට ඒකේ මෝහය ඇත්තේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වන්නේ නම්, භූත වීම පෙනෙන්නේ, ජාතියට බිය විය යුතුයි. ලෝභය ඇත්තේ, area 1 to 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, ඒ තුළ බිය ගෙන දෙන්නා වූ දේ අඩංගු නිසා ය. පරිදේව වී සෝකයට පැමිණියේ, නැවතත් රූප සොයා ගොස් පරිදේවයට ම යා යුතු ය.

මින් අනතුරුව, 05/09/2016 නිබ්බාන භාවනාවට සිත යොමු වුණා. ඒකේ විත්තානුපස්සනාව වඩන අයකු, නාම කොටසේ සමුදය, අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය දැනගනී, යනුවෙන් විමසලා තියෙනවා.

කොයි විදිහට ද? පළවෙනියට සමාධිභාවනා සුත්‍ර අර්ථයෙන්, සඤ්ඤාවන්ගේ සමුදය, අස්තංගමය දැනගන්නවා. දෙවෙනියට ආස්වාදය, satisfaction, වෛතසිකවල ආස්වාදය කෙසේ දන්නේ ද? රාග සහිත සිත, රාග සහිත බව දැනගන්නවා. කාමයෙහි වේමත්තතාවය මත එහි ආස්වාදය දැනගන්නවා. වේමත්තතාවය කියලා කිව්වා ම අපි දන්නවා නේ රූපයේ කාමය එකක්, ශබ්දයේ කාමය තව එකක්. ස්පර්ශයේ කාමය තව එකක් කියලා. නිබ්බේධික සුත්‍රය. එතකොට විත රාග, විත මෝහ, විත දෝස විත්තයන්ගේ ආස්වාදය විමුක්තිපාරිසුද්ධිපධානියඬග විදිහට දැනගන්නවා.

එතකොට ආදීනවය. විත්තයාගේ යම් මිදීමක් නොවන අයකුට, එම විත්තය මගින් මැඩ ගැනීම නිසා යම් උවදුරක් වේ ද, එයයි. උදාහරණ වශයෙන් වේතනා මගින් වන අනාගත පරිසුට්ඨානය ගත හැකියි. මෙසේ සංසාරයේ සැරිසැරීම සිදු වෙනවා. ඔන්න ඔය අවස්ථාවේ දී, දැන් අපි මෝහය නිසා ඒ ජාතියට බිය විය යුතුයි. ලෝභය ඇත්තේ, මරණයට බිය විය යුතුයි. ද්වේෂය ඇත්තේ සෝකයට බිය විය යුතුයි, යනු වෙන් සිහි කරන්නේ, කුඤ්ඤය පවා දැනීම ඇති වෙනවා. එතන සිත බොහොම ප්‍රභාස්වර වෙනවා.

ඒ අවස්ථාවේදී ඉතින් අර වේතනා කොටසත් තමන්ට විමසන්න පුළුවන්. අපි දන්නවා, වේතනාවට එන්නේ සඤ්ඤාවෙන් වේතනාවට, වේදනාවෙන් වේතනාවට,

පරාමාසයෙන් වේගනාවට. අර අත්තා කියලා එනවා. ඉතින් ඕක අර පෙරළිලා ගිහින් බෝලේ වගේ උඩින් වතුර ගිහිල්ලා, අපි දන්නවා නේ, විඤ්ඤාණයට එනවායි කියන එක. එතකොට, එතන වේගනාවෙන් විඤ්ඤාණය, දැන් නිත්‍යයි කියලා එනවා. ඊට පස්සේ, ඉදංසච්චයේ ඉදන් විඤ්ඤාණයට පෙර නිත්‍යයි කියලා එනවා. අර 6 සතිය එහෙම ලකුණු කරන්නේ, පරාමාසකායගන්ථයේ ඉදන් විඤ්ඤාණයට එන තැන. එතකොට ඒ විදිහට විමසලා බලනවා. ඉතින් මේක විඤ්ඤාණයේ මේ විදිහට වුණා නම්, මරණයට බිය විය යුතුයි.

ඊට පස්සේ, නිස්සරණය, **escape** කියන එක. විත්තයාගේ යම් ඡන්දරාග විනයක්, ඡන්ද රාග ප්‍රභාණයක් වේ ද, එය නිස්සරණය වේ. කෙසේ ඡන්දරාගය විනය වේ ද? ඡන්ද රාග ප්‍රභාණය වේ ද? සංකල්පයට ඇති රාගය ඉවත් කළ යුතුයි. ඡන්දය නැති විය යුතුයි. එනම් විත්තය තුළ සමාදහන් වී ඇති එම ධර්මයේ මුලින් ම උපුටා දැමිය යුතුයි. මෙම ධර්මයේ නිවරණ ලෙස හඳුන්වනවා. බොජ්ඣංගයේ වැඩිය යුතුයි. මේ භාවනාව කළා ම අර කුඤ්ඤය බොහොම සැරට දැනීම කියන එක තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

23/02/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

එතකොට මම මේ 10/02/2019 පටිච්චිකි භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ පෙන්නනවා, ඒ කියන්නේ, බාහිර වූ රූපයකට අපේ මනසින් නාම කොටස් සුබ, දුක වශයෙන් එකතු කරලා, එමගින් විඤ්ඤාණය උපදවා, යමක් සුබ, දුක, අදුක්ඛම සුබ වශයෙන් දැනගන්නවා. එම විඤ්ඤාණය මිය යන්නේ, පරිදේව වන්නේ, එමගින් සෝකය ඇති වෙනවා. මෙසේ සංස්කාර පරිදේව වූ පසු, නැවතත් රූපයට සුබ, දුක වශයෙන් එකතු කරනු ලබනවා. අවසානයට, මෙසේ මේ නිත්‍යභාවය නැති නිසා, continuous විදිහට මේක කළ නොහැකි වීම, මරණය වූ පසු මනා කොට විද්‍යාමාන වෙනවා.

එනමුදු නැවතත් රූප සොයනවා. මෙහි දී රූපය බාහිරව ඇති අතර, තමා විසින් එකතු කරන නාම කොටස, පෙර මෙන් නොවන බව වටහා ගන්නේ, එවැනි රූප කෙරෙහි ද, නාම කොටස කෙරෙහි ද, ආරතී, චිරතී, පටිච්චිකි ඇති වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි කියලා, ඉගෙන ගන්නා.

දැන් 11/02/2019 නිබ්බාන භාවනාවෙදී, අවසානයට සඳහන් කළ නිස්සරණය කියන එක සිහි වුණා. නිස්සරණය, escape. චිත්තයාගේ යම් ඡන්ද රාග විනයක්, ඡන්ද රාග ප්‍රභාණයක් වේ ද, එය නිස්සරණය වෙනවා. කෙසේ ඡන්දරාග විනය වේ ද? ප්‍රභාණය වේ ද? සංකල්පයට ඇති රාගය ඉවත් කළ යුතුයි. ඡන්දය නැති විය යුතුයි. එනම් චිත්තය තුළ සමාදහන් වී ඇති ධර්මයෝ මුලින් ම උපුටා දැමිය යුතුයි. මෙම ධර්මයෝ නිවරණ ලෙස හඳුන්වනවා. බොජ්ඣංගයෝ වැඩිය යුතුයි.

එතකොට, සංකල්පයට ඇති රාගය පහ කිරීම, 15/10/2017 නිබ්බාන භාවනාවෙදී ඉගෙනගෙන තියෙනවා. ඒකේ අපිට පේනවා අර විඤ්ඤාණයේ නිත්‍යභාවය අවිද්‍යා අනුසය තුළ විපල්ලාස ලෙස තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා. මාන අනුසය මගින් ඒකේ පැහැදෙනවා. පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුබ යයි පවසනවා. මෙසේ රාග සහිත වී රාග අනුසය වෙනවා. මේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව තණ්හාව මගින් කැරකැවීම සමඟ සිදු වෙනවා කියලා ඉගෙනගෙන තියෙනවා.

ඉතින් අපි දන්නවා රාග කොටස කියන එක පහළ. ඡන්ද කොටස ඇවිල්ලා උඩ. ඉතින් පහළ ඇති රාග කොටස පහ කිරීම සිහි කළොත්, අපි කුමකට ද කරකවන්නේ?

කුමකට සඤ්ඤාව ඔසවයි ද, ඇති වන්නේ සෝකය නම්? ඉතින් මේ වෙනකොට නළලේ වම් පැත්ත සිහිය, සතිය කියන එක අධිකයි. ඒ ඉන්ද්‍රිය අධිකව තියෙනවා. නළල මැද හොඳින් දැනෙනවා. සිතත් නතර වෙනවා.

ඉතින් ටික වෙලාවකින් යම්කිසි පුද්ගලයකුගේ අතීත හවයක්, සිටින අවස්ථාවක් දැක්කා. ඒ කුමකට සඤ්ඤාව ඔසවයි ද? සෝකය ඇති වෙනවා නම්? එතකොට, එතෙන්දි කල්පනා කළා කුමක් නිසා සෝක වෙයි ද? ඔහු මිය යයි. ඔහුට ව්‍යාධිය ඇත. යම් පුද්ගලයෙක් දකින විට ම එම තැනැත්තාට ව්‍යාධි, මරණ ඇති බව වැටහෙන්නේ, පෙර ඥාතියකු බොහෝ කලකට පසු දකින්නේ සතුටින් පිළිගන්නේ ද, එසේ සඤ්ඤා එසවීමක් නොවන්නේ ය. මෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/02/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම, “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. එතකොට ඒකේ තියෙනවා, රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය කියන එක එහෙම සිහි කළා. ඡන්දය කියන්නේ ඉෂ්ට වස්තුවයි, සුඛ වේදනාවයි. කබලිංකාර ආභාරය, ස්පර්ශය, එතන වේදනාව. එතකොට රූපයේ රාගය, 6.2. නිත්‍ය වූයේ නම් ජාතියට බිය විය යුතුයි. එනම් මෝහ වූයේ නම් ජාතියට බිය විය යුතුයි. 6.4 වූයේ නම් මරණයට බිය විය යුතුයි. එනම් ලෝභ වූයේ නම් මරණයට බිය විය යුතුයි.

භාවනාවට පෙර මේක මෙල්බර්න්වලදි කළ භාවනාවක්. ඒකේ park එකේ දුවන කලු බල්ලෙක් දැක්කා. භාවනාවට ඇස් වහනකොට ම කහ පාට බල්ලෙක් දුවනවා මෙන් පෙනුණා. දැන් කෙසේ කහ පාට බල්ලෙක් පෙනෙන්නේ ද? කියලා සිතුවා, කුමකට මෙසේ හඳුනා ගන්න උත්සාහ කරන්නේ ද? ලෝභය නිසා ය. කහ වර්ණය සුඛය, එහෙනම්, හඳුනා ගන්නකොට ම මරණයට බිය විය යුතුයි.

සක්කොවෙන් ඉස්සවීම වන විට ම සෝකය ඇති වන බව ඊයේ භාවනාවේ අර්ථයෙන් සිහි වන්නේ, වස්තුවක් හඳුනා ගන්න මොහොතකින් මරණයට බිය විය යුතුයි. එසේ නම් ලෝභය නිසා මරණයට බිය විය යුතුයි. එතකොට area 1 වලින් area 6. Area 6 වල මෝහය ඇත,

මෝහය කුමක් නිසා ඇති වන්නේ ද? අපි දන්නවා ජීනමිද්ධයෙන් මෝහය තයොධම්ම සූත්‍රයෙන්. ව්‍යාපාදයෙන් පස්සේ වට දෙකක් කරකවලා ජීනමිද්ධය. මේ විදිහට ආයතන භාවනාවේ මෙන් රූපය නිසා මෝහය. තව ද ස්පර්ශය නිසා මෝහය වන බව දන්නවා. එසේ නම් ස්පර්ශ වන විට ම ලෝභය වන විට ම මරණයට බිය විය යුතුයි. Area 6, මෙහි මෝහය ඇත්තේ, ජාතියට බිය විය යුතුයි, යනුවෙන් වටහා ගන්නේ රූප කෙරෙහි ද, ඒ ස්පර්ශ කෙරෙහි ද, බිය විය යුතු ය, යනුවෙන් වටහා ගන්නේ සෝක නොවන්නේ, රූපයේ ඡන්දරාගය පහ කරයි, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/03/2019 - කායුජ්ජුකතා චිත්තපාගුඤ්ඤතා

Kāyujukatā Cittapāguññatā

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

05/07/2015 කායුජ්ජුකතා භාවනාව කියන එක නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සංස්කාර ඉවත් කිරීම මගින් චිත්තමුදුතා ඇති වෙන බව අපි දනිමු. එවිට චේතනා ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා දැන් නිත්‍යයි කියලා ඉවත් වෙනවා. මීට වේදනා සඳහා හඳුනා සංස්කාර ඉවත් වුවත්, ආකිඤ්ඤාසංකාරය නම් ඇත්තේ, පෙර විඤ්ඤාණඤ්ඤාසංකාරය මැරීම නිසා ඇති වූණ සුබ්බම වූ නිත්‍යභාවයක් පවතිනවා. මෙම නිසා විඤ්ඤාණය තුළ වූ යම් නිත්‍යභාවයක් වේ ද, එය ඉවත් කිරීම වන්නේ, අත්තා diagram එකේ රතු පටය අර red 1 වලින් පස්සේ පටන් ගන්නේ, නොවීම මගින් චිත්තමුදුතාවය වන බව අපි දනිමු.

ඒ කියන්නේ අපි අර 1 කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා, විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් අර නිත්‍යයි කියන තැනට. එනම් විඤ්ඤාණය තුළ වූ නිත්‍යභාවය ඉවත් වීම නිසා, දිට්ඨි ආශ්‍රව ඒකෙන් අපි අර 3 කියලා ගන්නවා, දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ඉතින් දිට්ඨි සල්ලයට එන එක. ඊට පස්සේ දිට්ඨි සල්ලයෙන් අපි අර සඤ්ඤාවට එනවා. සඤ්ඤාවෙන් 4 කියලා ගන්නවා, චේතනාව දක්වා එන එක. ඊට පස්සේ එතනින් චේතනාවෙන් පල්ලෙහාට එනවා අත්තා කියලා 5. ඊට පස්සේ 5න් අපි යනවා අත්තා කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව හැටියට අවිද්‍යා ආශ්‍රව 6. අත්තා ඒක ඉවත් වීම කියන එක සිදු වෙනවා.

මෙසේ ඉදංසච්චගත වීමක් එම පටය හරහා සිදු නොවන්නේ, ඒ කියන්නේ, red වලින් තියෙන 1 නෑ. ඒ වගේ ම green රේඛාව, අපි දන්නවා අර නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤාසංකාරය ලාභියාගේ අර මනොසඤ්ඤාවේ ඉඳන් ඉදංසච්චය දක්වා එන එක, ඒ රේඛාව නැති වෙන්න පුළුවන්.

මේ වන විට නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤාසංකාරය වීම සිදු විය හැකි ය. මෙහි දී ද නිත්‍යභාවය අවසන් නොවේ. නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤාසංකාරයේ බොහෝ කලක් බැසගෙන සිටීම නිසා ඇති වූ නිත්‍යභාවය ඉදංසච්චාභිනිවේසකායගන්ථය තුළ ඇත. මෙය ඉවත් වන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ අර green වලින් තියෙන iii වෙනි රේඛාව, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව දක්වා එන එක, ඒක නොවන්නේ නම් කායුජ්ජුකතාවය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඒ කියන්නේ, මොකක් ද? දැන් අපිට ජේතවා චේතනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා තියෙන එක අයිත් වෙනවා, චිත්ත මුදිතාවෙන්. ඊට පස්සේ විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් අපි

පල්ලෙහාට එනව නේ red 1 වලින් ලකුණු කරන්නේ. අන්න ඒක නැති වෙනවා විත්තුප්පුකතාවෙන්. ඒකෙ තියෙන්නේ මොකක් ද? විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය මැරීම නිසා වුණු සියුම් වූ නිත්‍යභාවය ඉවත් වීම.

ඊට පස්සේ, අපි ඉදංසච්චය ඉදන් අපි උඩට එනවා නේ, අර රතු රේඛාව තියෙන තැනට පෙර නිත්‍ය කියලා අපි ලකුණු කරගන්නේ. අන්න ඒක නැති වෙන්නේ කායුප්පුකතාවෙන්. ඒ කියන්නේ, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයෙ ඇති වුණ නිත්‍යභාවය ඉවත් වීම කියන එක. ඒක තමයි අර පල්ලෙහාට තියෙන එකේ පරාවර්තනය නේ උඩට තියෙන්නේ, ඒක නේ උඩට ලකුණු කරන්නේ. ඒක නැති වීම.

ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය තුළ නිත්‍යභාවය ඉවත් වී විත්තුප්පුකතා. ඉදංසච්චය තුළ ඇති වෙච්ච නිත්‍යභාවය ඉවත් වී කායුප්පුකතා.

එතකොට දැන් එහෙම නම් අපිට ජේනවා, චේතනා ඉදංසච්ච, විඤ්ඤාණ පරාමාස, **CROSS** එක තියෙනවා. ඊට පස්සේ පරාමාස ඉදන් පරිදේවයට එනවා. ඉදංසච්චය ඉදන් පරිදේවයට එනවා. එතකොට දැන් පරාමාස වී ඇති නිත්‍ය යන අදහස ඉවත් වී සෝක නොවන්නේ නම් විත්තපාගුඤ්ඤතා කියලා අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා.

ඒ කියන්නේ අර විඤ්ඤාණයේ ඉදන් අපි එනවා පරාමාස, පරාමාසයෙන් සෝකයට එනවා කියන එක, ඒක නැති වෙනවා කියන එක. ඉතින් මේ වන විට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාගේ **half pipe** එක අපිට ජේනවා. **Half pipe** එකේ තියෙන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදන් පරාමාස, පරාමාස ඉදන් පරිදේවයට කියන එක. එතකොට, ඒක දක්වා එන්නා වූ ඒ පාරවල් දෙක ම වැනසී යන බව, **disappear** වෙනවයි කියන එක, වැටහෙනවා.

ඒ කියන්නේ, අපි පරාමාසයේ ඉදන් පරිදේවයට එන්නෙත් නෑ. ඉදංසච්චය ඉදන් පරිදේවයට එන්නෙත් නෑ. පරාමාසයේ ඉදන් පරිදේවයට එන එක වැළකෙන්නේ විත්තපාගුඤ්ඤතාවෙන්. ඉදංසච්චය ඉදන් පරිදේවයට එන එක වැළකෙන්නේ කායුප්පුකතාවෙන්. ඒ දෙකෙන් වැළකෙනවා. ඒ කියන්නේ කෙතෙක් ලකුණු කරගත්තොත්, ඔය පරාමාසයේ ඉදන් පරිදේවයට එන රේඛාව **X** කියලා, පරාමාසයේ ඉදන් සෝකයට යන එක **Y** කියලා ගත්තොත්, අපිට ජේනවා ඔය **X** කියන රේඛාවේ ඒ කියන්නේ පරාමාසයේ ඉදන් පරිදේවයට එන රේඛාව අත්තා හරහා පරාවර්තනය වීමෙන් තමයි, **Y** කියන එක ඇති වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ පරාමාස සෝක කියන එක වටහා ගන්නවා.

එතකොට, කායුප්පුකතා නොවන්නේ නම්, විත්තපාගුඤ්ඤතා නොවෙයි. කුමක් නිසා ද? ඉදංසච්චය තුළ බැස ඇති ධර්මයෝ ඉවත් නොවන්නේ නම්, එම ධර්මයන්ගේ බලපෑම ඉවත් නොවන බැවිනි. එවැනි ධර්මයන්ගෙන් හානියක් නොවනවා යයි

සිතන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්ච ධර්මයන්, එම ධර්මයන්ට ඉඩ දීමෙන් සෝක විම වැළැක්විය නොහැක. සෝක වන්නේ චිත්තපාගුඤ්ඤතා නැත කියන එක තියෙනවා.

ඉතින් මෙහෙම බැලුවහම කෙනෙකුට ජේනවා, දැන් එහෙනම් අපි මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය කතාවත් ගිහිල්ලා නේ තියෙන්නේ. එතකොට අර පරිදේවයට අපි එන්නේ නෑ කොහෙන්වත්. පරාමාසයෙන් හෝ ඉදංසච්චයෙන් හෝ කොහෙන්වත් එන්නේ නෑ. එහෙනම් මොකක් ද මේ අවස්ථාව? ඉතින් මේ අවස්ථාව තමයි රහතන් වහන්සේ ජීවත් වන අවස්ථාව.

එතකොට අර උඩ knowledge instance එක විතරයි තියෙන්නේ. ඒ විදිහට තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

1) අන්තා 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) නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පඨය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.
 දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඥා -> චේතනා යන කොටස හැම පඨයකටම පොදු බව සලකන්න.

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම භටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

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

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

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

4

10/03/2019 - අවිජ්ජා

Avijjā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම භාවනාව කළේ, මෝහය ඇත්තේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වන්නේ නම්, භූත විම පෙනෙන්නේ, ජාතියට බිය විය යුතුයි. ජාතිය දුකේ ඇතුළත් වේ. දුක්බය විශාලතම බිය බව පෙටකොපදෙසයේ සඳහන් වෙනවා. සිංහල පොතේ පිටු 49 පෙන්වනවා.

ඊළඟට ලෝභය ඇත්තේ, area 1 වලින් area 6 ඇති වන්නේ, මරණය එහි ගැබ් ගෙන ඇත්තේ, මරණයට බිය විය යුතුයි. මරණය දුකේ ඇතුළත් වේ. දුක්බය විශාලතම බියයි.

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? සෝකය දුකේ ඇතුළත් වේ. දුක්බය විශාලතම බියයි.

“තණ්හාය ජායතී සොකො, තණ්හාය ජායතී භයං.” තණ්හාව නිසා බිය ඇති වේ. වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගයක් දී තණ්හාව වේ. තව ද සඤ්ඤාපග විඤ්ඤාණටයීති නිසා, භය අගති වෙන බව අපි දනිමු. එසේ නම්, සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන සිටීමෙන් බිය ඇති වේ. සියලු සඤ්ඤාවෝ සුඛ නොව දුක ම වන්නේ ය. දුක්බය විශාලතම බියයි.

මෙසේ ප්‍රතිලෝම ලෙස භය අගතියේ සිට විමසන්නේ, අපි දන්නවා තුන් වෙනි පාර, චේතනා ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි සල්ල, ඉන් පසුව භය අගති. ඒ වගේ ම විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ, අපිට පේනවා විඤ්ඤාණ ආහාරයෙන් අර නිත්‍ය කියලා ගන්නා. ඒකෙ පසු සඤ්ඤාව දිට්ඨි ආශ්‍රව. ඔය විදිහට පල්ලෙහාට එනවා, එතකොට ප්‍රතිලෝම අපි විමසුවොත් භය අගතියේ ඉඳන්, අත්තා යයි ගැනීම ද, නිත්‍යයි ගැනීම ද යන කාරණා දෙක ම බිය ඇති වීමට තුඩු දෙනවා.

“යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්බය” තුළ අත්තා යන්න ගැබ් ගෙන ඇත. දුක්බය විශාලතම බියයි. නිත්‍යයි ගැනීම අවිද්‍යාවයි. අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර. සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණ. ඔය විදිහට ජාති ජරා. මුළු දුක්බය ම ඇති වෙනවා. දුක්බය විශාලතම බියයි. මෙහෙම වටහා ගන්න ඕනෑ. ඉතින් මේක කළහම සිත ප්‍රභාස්වරයි. හරියට කළහම නිරෝධයට හිටත් යනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/03/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ රාගය, 6.2, නිත්‍ය වූයේ නම් ජාතියට බිය විය යුතුයි. එනම් මෝහය වූයේ නම් ජාතියට බිය විය යුතුයි. 6.4 වූයේ නම් මරණයට බිය විය යුතුයි. එනම්, ලෝභ වූයේ නම්, මරණයට බිය විය යුතුයි. ජාතිය සහ මරණය යන දෙක ම දුකෙහි ඇතුළත් ය. දුක්ඛය විශාලතම බයයි.

දුක්ඛ table එකේ slide 2 එකට මනස යොමු වුණා, හය අගති වීම. මේ පැත්තෙන් ධාතු, වේදනා, හය අගති. සංස්කාර, ඉදංසච්ච.

මේකෙන් අනතුරුව, 09/03/2019 කායුප්ප්ප්කතාව භාවනාව නැවතත් කළා. මනස ප්‍රභාස්වරයි. එතෙන්දී අපි ඉගෙන ගත්තා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය පවා ඉවත් කරන බව. ඊළඟට අපිට ජේනවා. වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා නිසා පැවතීමක් නැත. කායමුදුනා, කායපාගුඤ්ඤතා. විඤ්ඤාණය නිසා පැවතීමක් නැත, විත්තූප්ප්ප්කතා. ඉදංසච්ච ගබ්ඛා මගින් පැවතීමක් නැත, කායුප්ප්ප්කතා. පරාමාසගත වූ බොරු වැටහීම් මගින් පැවතීමක් නැත, විත්තපාගුඤ්ඤතා යයි මනා කොට සිහි කොට, නිත්‍යභාවය ඉවත් කරන්නේ, ධාතු විෂයයෙහි පෙර පවරා තිබූ අගයෝ, පහ කර රූප නිසා පැවතීමක් නැති බව වටහා ගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගත හැකි ය.

Advanced 2 program එකේ, කරුණාව පවත් වන විට ප්‍රශ්නයක් මතු වුණා. උපෙක්ඛා භාවනාවෙදී, අධිචිත්ත ශික්ෂාව මගින් සම්මා දිට්ඨිය උපෙක්ඛාවට කාවද්දන බව අපි දන්නවා. මෙම සම්මා දිට්ඨිය තුළ, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය, අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤා, රූපයට නිත්‍යයි එකතු කිරීම යන තුන් කාරණයන් ඉවත් කිරීම ඇත.

මුදිතා භාවනාවෙදී අපි දන්නවා, 1 උපෙක්ඛා නිමිත්ත, එතනින් 2 පශ්ගහ නිමිත්ත, එතනින් අපි එනවා 3 අව්‍යාපාද විතක්කය. එතකොට උපෙක්ඛා නිමිත්තෙදී අපි සංස්කාර ඉවත් කරනවා. පශ්ගහ නිමිත්තට එතකොට සංස්කාර නිසා වන සඤ්ඤා ඉවත් වෙනවා. ඉතින් ඒ විදිහට අත්ත සඤ්ඤා ඉවත් වෙලා, අර සබ්බාසච එකේ ඉගෙන ගත්ත විදිහට, ඒකෙන් සම්මා දිට්ඨිය ඇති වීම මගින්, උපෙක්ඛා නිමිත්තට මනා කොට එළඹ වීම සිද්ධ වෙනවා කියලා අපි දන්නවා.

එතකොට මේකෙ සඳහන් වෙනවා සම්මා දිට්ඨිය, ඒ කියන්නේ මුදිතා භාවනාවේ සඳහන් වන සම්මා දිට්ඨිය, උපෙක්ඛා භාවනාවේ සඳහන් සම්මා දිට්ඨියට වඩා දුර්වලයි.

ඒ කියන්නේ තුන් වෙනියට අපි පෙන්වුවා නේ රූපයට නිතරයි එකතු කිරීම කියන කාරණය. අන්න ඒ එකතු නොකිරීම මෙහි ඇතුළත් නැත. පශ්චාත නිමිත්ත තුළ සම්මා දිට්ඨිය ඇතුළත් වන බැවින් මේ කෙසේ දුර්වල වී ද? සහම්පති බුදුපියාගෙන් ඒක විමසුවා.

අධිචිත්ත ශික්ෂාව මගින් ඇති වෙන ධර්මයන්ගේ කුසල කර්මය අධික බවත්, මුදිතා භාවනාවේ පශ්චාත නිමිත්ත මගින් ඇති වෙන ධර්මයන්ගේ චිත්ත කොටස පමණක් ඇති නිසා කුසල කර්මය අඩු බවත් පැවැසුවා.

අධිචිත්ත ශික්ෂාවේ සවිතක්ක සච්චාර සමාධිය, දෙතිස් කුණප, මළ සිරුරු, එනම් රූප කොටස් විමසා ඉවත් කරන බැවින් එහි කුසල කර්මයෝ අධික ය.

උදාහරණ වශයෙන් පාණාතිපාත කරන්නේ, රූප විෂයයෙහි ය. අපි දන්නවා නේ කර්මය පාණාතිපාතය, අදත්තාදානය ඒවායින් ඇති වෙන ස්වභාවය.

භාවිත කාය කියන එක අපි හොඳින් වඩන්න ඕනෑ. මෙය දුටුවා වූ විද්‍යාමාන වූ රූප විෂයයෙහි පවත්වනවා.

මුදිතා භාවනාවේදී පශ්චාත නිමිත්ත වන්නේ නොදුටුවා වූ නිර්වාණයක් උපමා කොට “නිබ්බානං රතනං ති කරිත්වා ආශ්වරිය භාවෙන අතුලං” තම සිතෙහි නැංවීමක් මගින් කරන්නක් බැවින්, එහි කුසල කර්මයෝ අඩුයි.

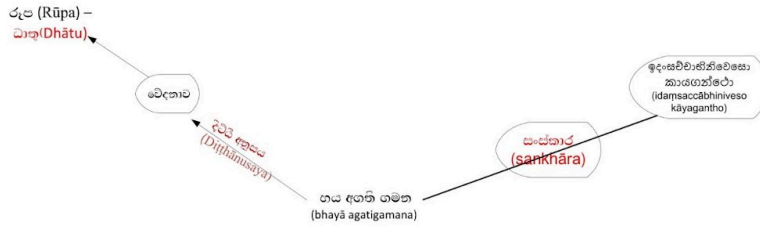
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඉතින් මේ භාවනා කළා ම මේ කුඤ්ඤය පවා දැනෙනවා. ඉතින් කුමක් නිසා ද? කුඤ්ඤය රූපය සමඟ සම්බන්ධ බව බුදුපියා පැවසුවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මහා නිදාන සූත්‍රයේ මෙසේ සඳහන් වේ.

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

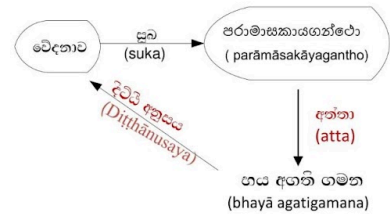
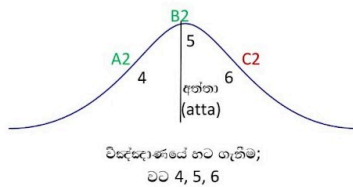
තමා යන දෘෂ්ටිය (attaditṭhi) සෙවීම සිදුවන බව වැටහේ.



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

A2 - ධාතු නිසා සුබය

C2 - ධාතු වෙනස් වීම නිසා දුක



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

DukkaChakraya.pdf - Slide 2

සමප් නිමිත්ත

පහ කළසුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සම වැදීම. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීමට සම වැදීම.

උපෙක්ඛා නිමිත්ත

පාණාතිපාතය වැනි අභ්‍යසලයන් පෙර කළාද, එයින් ඉවත් වීම නිසා වන සුබය නිසා පෙර කළා වූදේ දුක වශයෙන් දැකීම.

ප්‍රග්‍රහ නිමිත්ත

වතුරායී සත්‍යයේ බැස ගැනීම. (අරි අට මග විශේෂිතයි).

නෙක්කම්ම විතක්කය අභ්‍යසල ධර්මයන් ප්‍රහාණය කරයි.

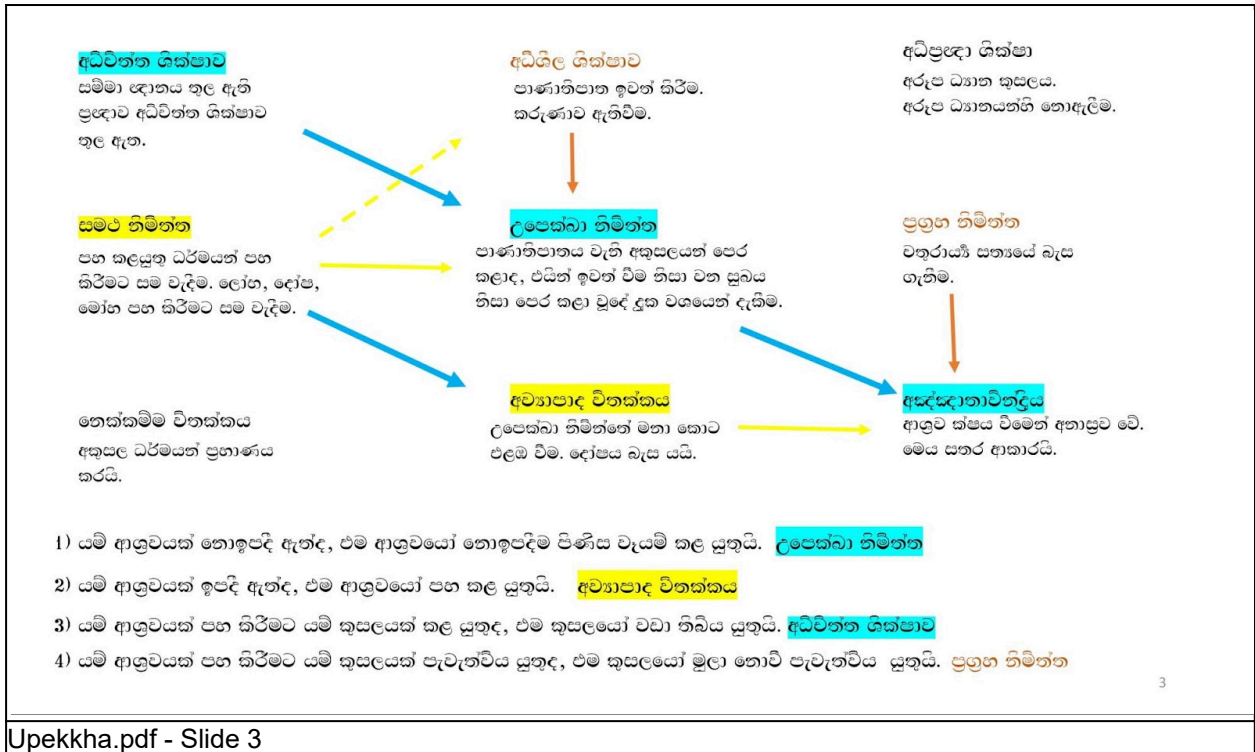
අව්‍යාපාද විතක්කය

උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම. දෝෂය බැස යයි.

අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමිතින්ද්‍රිය අවබෝධ නොවුණා වූ සම් වතුරාජ්‍යය සත්‍ය ධර්මයක් වේද, එහි අවබෝධය ලබා ගැනීම සඳහා විරිය ආරම්භ කරයි. මෙයට සමාපන්නි ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය අධිංගය. කාම විතක්කය බැස යයි.

- මෙම ගාවනාව කළ පසු මුදිතා අප්‍රමාණය වූ අතර එයට පදනම වූයේ සම්මා ආර්ථය මෙතෙහි කිරීම බවද, වැටහින.
- මෙහි සිට ප්‍රග්‍රහ නිමිත්ත වැඩියෙන් මෙතෙහි කරන්නේ ආතිඤ්ඤ වච්ඡක්තිය වන බවද, වැටහින.
- සමප් නිමිත්ත වැඩියෙන් මෙතෙහි කරන්නේ ආකාසඤ්ඤායතනය වන බවද, හොඳින් වැටහින. කුමක් නිසාද? ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ධර්මයෝ සියුම්ය. ජර්ජ්‍යාව වැනි ධර්මයෝ පහ කළ යුතුයි. සම්මා ඤාන ඇත්තේ (අරි අට මග හරහා) අවිජ්ජා ආශ්‍රව නොවන්නේ, කාමාශ්‍රව නොවීමත්, සමාපන්නි ධර්මයන්ද (කාම විතක්කය) ඉවත් කරන බවද පැහැදිලිය.

Mudita.pdf - Slide 3



15/03/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒකේ රූපයේ රාගය, ඕගොල්ලෝ දන්නවා මෙතන curve එක 6.2, 6.4, 7.1. ඒකේ රූපයේ රාගය, 6.2, නිත්‍ය වූයේ නම් ජාතියට බිය විය යුතුයි. එනම් මෝහ වූයේ නම් ජාතියට බිය විය යුතුයි.

එතකොට වූල අස්සපුර සූත්‍රයේ, සාධේයා සහ මායාව මගින් මිච්ඡා දිට්ඨි වන බව පෙන්වා දෙනවා. 6.2 නිත්‍ය යනු රූපයේ ලාභය පවතී යයි සිතනවා. එහෙම නම්, ලාභමච්ඡරිය සාධේයා මිච්ඡා දිට්ඨිය.

6.4 වූයේ නම් මරණයට බිය විය යුතුයි. එනම්, ලෝභය වූයේ නම්, මරණයට බිය විය යුතුයි. 6.4 සුඛය පරාමාසගත වීම. සුඛය ලාභ වශයෙන් ගත්තොත්, ආවාසමච්ඡරිය සාධේයා මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඒ සුඛය පරාමාස වෙලා ඇති නිසායි, ඒක ආවාස කරගෙන තියෙන්නේ.

ජාතියත් මරණයත් දුකෙහි ඇතුළත් වෙනවා. දුක්ඛය විශාලතම බියයි. බිය යුතු වුවත්, ඕනප්පය ඇති කරගත යුතු කාරණාවක් වුවත්, අපි එම කරුණු ලාභ වශයෙන් ගෙන මිච්ඡා දිට්ඨියට ම පිළිපත්තේ වෙයි. එහි ම බැස ගනී. කුම්මග්ග පටිසේචනය වන්නේ, පාපයන් කරනවා.

ඊළඟට අපිට එනවා 7.1 ධම්මමච්ඡරිය, වන්නේ චේතනා කරනවා. මෙයට සංස්කාරයෝ ද, එම සංස්කාරයන් මගින් ඇති වන සඤ්ඤා ද තුඩු දෙනවා. ලාභයි කියලා කියන සඤ්ඤා. ඉතින් මෙතෙන්දි අපිට අර diagram එක ජේනවා. 7.1 ධම්මමච්ඡරිය චේතනාව දක්වා එන එක. චේතනාවෙන් පරාමාසය. පරාමාසයෙන් පල්ලෙහා දිට්ඨි සල්ලය.

එතකොට ඒ සංස්කාරවලින් අපිට ජේනවා, පරාමාස හරහා ඒ සඤ්ඤාව කියන එකට සුඛයි කියන එක එහෙම කියනවා නේ. එතකොට අර දිට්ඨි සල්ලයෙන් ඒ සඤ්ඤාවන් අල්ලගෙන ඉන්නවා.

එතකොට දිට්ඨි සල්ලය මගින් සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන ඉන්නවා නම්, එතන අපිට ජේනවා කුලමච්ඡරිය. සඤ්ඤාව වැටෙනවා එතන කුලමච්ඡරියට. ඒකෙන් සාධේයා, සාධේයායෙන් මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වෙනවා.

ඊළඟට සංස්කාරවලින් ගත්තහම, ඒකෙන් ඇති වෙනවා වණ්ණ මච්ඡරිය. ඒකෙන් සායේයා මච්ඡා දිට්ඨිය.

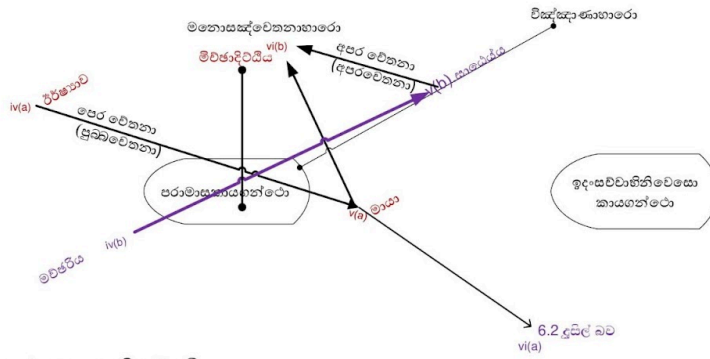
එතකොට අකනිට්ඨ ධුමම ලෝකයේ රහතන් වහන්සේලා, මේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ ලාභ වශයෙන් නොගනී. මච්ඡා දිට්ඨි නොවේ, යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්නේ අනාශ්‍රව වීම සිදු වන අතර, ඉන් අනතුරුව විඤ්ඤාණ ධාරාව ඉතා ම slow වෙන බව වැටහුණා.

ඉතින් ඕක වෙන්තේ හරියට ම ඔය සඤ්ඤාවේ කැල්ල සිහි කරනකොට තමයි ඔය slow වීම කියන එක සිද්ධ වෙන්තේ. කුමක් නිසා ද? ලාභ වශයෙන් ගෙන මච්ඡා දිට්ඨි වන බව දන්නේ, දක්නේ, ලාභ වශයෙන් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ කිසිවක් නොගැනීම මගිනි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

- මායාව සහ සායේයා නිසා මච්ඡා දිට්ඨි ඇතිවන බව දක්නේ විශාල සමාධියක් ඇතිවේ.
- මච්ඡා දිට්ඨි ඇති අයෙකු, මැරෙන අය නැවත ඉපදීමක් නැත යැයි පවසන්නේ නම් එය වංචාව වේ. ඔහු එය ලාභයක් යැයි සිතයි. මෙම අලස පුද්ගලයා කුසල් වැඩිය යුතු නැත යනුවෙන් සිතයි.
- මහාඅස්සපුර සුත්‍රය සිහි විය.
- “මහණෙනි, ශ්‍රමණ බව කරන්නාවුද, ඉන්මඤ බව කරන්නාවුද, ධර්මයේ කවරහුද? a) ‘හිටි ඔතප් (ලජ්ජා, භය) දෙකින් යුක්ත වුවෝ වන්නෙමු’යි මෙසේ වනාහි තොප විසින් හික්මිය යුතුයි. මහණෙනි, තොපට මෙබඳු අදහසක් විය හැක්කේය. ‘අපි හිටි ඔතප් දෙකින් යුක්තවීමු. මේ ප්‍රමාණ වන්නේය. මෙපමණකින් කටයුතු කෙළෙමු. අප විසින් මහණකමෙහි පල ලබනලදී. මින්පසු කළයුත්තක් නැතැ’යි තෙපි මෙපමණකින්ම සතුටට පැමිණිය හැකිය.” මහණෙනි, තොපට කියමි. මහණෙනි, තොපට දන්වමි. මන්තෙහි කටයුතු ඇති කල්හි මහණකමින් පල ලබනු කැමති තොපගේ මහණකමෙහි පලය නොපිරිහේවා.
- b) කයින්, වචනයෙන්, සිතෙන් පැවැත්ම පිරිසිදු වන්නේය, c) ආර්ථ පිරිසිදු වෙයි, d) ඉන්ද්‍රියයන්හි රක්තා ලද දොර, e) භෝජනයෙහි පමණ දන්නේ, f) නිදිවැටීමෙහි යුක්තප්‍රයුක්තය, g) ස්මෘතියමුපුජනයයෙන්, h) අභිජ්ඣාය, බ්‍යාපාද, ටීනමිද්ධං උද්ධච්ච කුක්කුච්ච විචිකිච්චාවෙන් සිත මුදාගනී, i) ධ්‍යාන 4 උපයාගෙන වාසය කෙරේ j) සුබ්බන්තිවාසානුසානිඤාණය, චුතුපපාතඤාණය, ආසවාතා බයඤාණය.
- මෙසේ මෙනෙහි කරන්නේ සූර්යයාගේ ධුමණය දැකිය හැකිවිය. මෙහිදී මා පෘථිවියේ නොසිටියේය.

3



කුමක් නිසා සායේයා ඇතිවේද?

අකනිට්ඨාවේ සිටින රහතන් වහන්සේලා සායේයා පහ කර සිටී. එම අය

1. රූපය ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
2. වේදනාව ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
3. සංකල්පව ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
4. සංස්කාර ලාභ වශයෙන් නො ගනී.
5. විඤ්ඤාණ ලාභ වශයෙන් නො ගනී.

එම අය කරුණාව නිසා ධර්මය දෙනු ලබයි. මච්ඡරියේ ඉඳන් සායේයාට යන දුරයි, ඊර්ණ්‍යාවේ ඉඳන් මායාවට යන දුරයි දෙක එකම දුර යැයි දැකීමෙන් මනස ඉතා විශාල වන්නේය.

23/03/2019 - උපෙක්ඛා

Upekkhā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම කරපු භාවනාව, ඒ plane එකේ එන ගමන් මෙන්තා සුත්‍ර භාවනාව කළා. “කුලෙසු අනනුගිද්ධො” දක්වා පැමිණියා. කුලයේ ඇලෙන්තේ නැත්නම් මගේ නොවෙයි. මගේ නොවේ නම් වේදනාව මගේ යයි නොගනී. වේදනාවට උපාදාන නොවේ. එනම් සීලබ්බත උපාදානය. එසේ නම් භවය නොවේ. භව නිරොධො ජාති නිරොධො, ජාති නිරොධො ජරා මරණ නිරොධො, කියලා භාවනාව සිදු වුණා.

ඉන් පසු දුකට පත් වී සිටින සියලු සත්වයන්ට මෙන්තාව පැවැත් වූවා. මෙතනදී කරුණා අප්‍රමාණය වෙන බව වැටහීලා කරුණාව පැවැත් වූවා.

එසේ නම්, වේදනාව ඇසුරු කොට ඇති කුලමච්ඡරිය අවස්ථාවේ දී භාවිතා කරන ධර්මය අනුව, මෙන්තාව හෝ කරුණාව පැවැත්විය හැකි බව පෙනුණා. කරුණා භාවනාව දුක්ඛාපට්ඨපදා බිඳපාහිඳ්දා ධර්මය ඔස්සේ යන බව වැටහුණා.

ඊළඟට, 15/03/2019 නිබ්බාන භාවනාව සමඟ මෙතෙහි කරන්නේ, කුලමච්ඡරිය සඤ්ඤාව සමඟ සම්බන්ධ වන්නේ, සඤ්ඤා කුලයේ නැලෙන්තේ, එය මගේ නොවේ යයි මෙතෙහි කරන්නේ, මුදිතා අප්‍රමාණය කරා එළඹුණා. මුදිතාව පැතුරුවා.

ඒ භාවනාවේදී සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන නොසිටීම නිසා, අත්ත සඤ්ඤාවෙන් මිදීමත්, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය දක්වා ගමන් කිරීමත් සිද්ධ වුණා.

ඒකේ ඕගොල්ලන්ට සමහර විට මතක ඇති, ඉතින් ඔතන diagram එක වගේ එනවා අර 7.1 ධම්මච්ඡරිය, ඒකේ චේතනාවට එන line එක, සඤ්ඤාවෙන් චේතනාව, එතකොට පරාමාසයට සංස්කාරවලින් එන්නා වූ එක, එතකොට දිට්ඨි සල්ලයෙන් අර සඤ්ඤාව අල්ලාගෙන ඉන්නවා කියන එක.

එතකොට ඒ සඤ්ඤාව අත හැරීමයි ඒ පෙන්නුවේ. මෙම සඤ්ඤා සාදන සංස්කාර මගේ යයි නොගන්නේ උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය දක්වා ගමන් කරනවා. උපෙක්ඛාව පැතුරුණා. මෙසේ කුලමච්ඡරිය අවස්ථාවේ දී යම් බ්‍රහ්ම විහාර ධර්මයකට සිත යොමු කරයි ද, එසේ එක් එක් අප්‍රමාණයේ පැවැත්වීම කළ හැකි බව වැටහුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/03/2019 - මෙත්තා

Mettā

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

මම මෙත්තා සූත්‍ර භාවනාව නැවතත් කළා. ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, අපි 23 වෙනිදා උපෙක්ඛා භාවනාව, ඒ වෙලාවේදී මෙත්තා සූත්‍රය කළා කියලා. ඒකේ උපු, සුපු, කියන කොටස සිහි කරනකොට, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම එපා, අදත්තාදාන එපා, පාණාතිපාත එපා, කියන reverse order එකට බැලුවා.

දැන් ඔය කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම එපා, කියන එක මව් කුසට යන අවස්ථාව කියන එක කල්පනා කරන්න. එතකොට අදත්තාදාන එපා, අර මව් කුසට ගිහින් ශුක්‍රාණු භොරකම් කරගන්න එක. පාණාතිපාත එපා, අර මනෝමය කාය මරාගෙන තමන් ඒ ශරීරයකට යන එක නේ ද?

එතකොට, ඕක බැලුවා ම ඕගොල්ලන්ට ජේනවා, අමෝභයෙන් අලෝභය, අලෝභයෙන් අදෝෂය කියලා. ඉතින් ඒක අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලන්නත් පුළුවන් දෙපැත්තට.

ඉතින් මේක භාවිත කායා නේ ද කියලා කල්පනා වෙනවා නේ ද? භාවිත කායා නේ ඕකේ තියෙන්නේ. භාවිත කායෙන් භාවිත සීලය. සම්පපුලාප එපා, එමගින් අමෝභ වීම. පිසුණා වාව එපා. අපි දන්නවා පිසුණා වාවයෙන් මෝභය. වෙන් කළා ම පවතිනවා, කියන මෝභය එපා. පරුෂා වාවා එපා. මුසාවාද එපා. එනම් සුබ යන මුසාව පවතිනවා යයි, අභිජ්ඣා වීම එපා.

එතකොට, මේ විදිහට මුසාවාද එපා යන්න මගින් සුවච වීම. එතකොට එහෙම නම් ඊර්ෂ්‍යාව එපා, මක්ඛ එපා, පලාස, මච්ඡරිය එපා.

දැන් අන්න භාවිත චිත්ත වීම කියන එක වැටහෙනවා. එතකොට, මුදු අනතිමානී, මුදු වීම අනතිමානී වීමට තුඩු දෙනවා. ඒ සංස්කාර order කරන්නේ නැතෙයි කියන එක. එමගින් සහ ස්වල්ප වූ ක්‍රියාවලියන් ඇති වන්නේ භාවිත චිත්ත පැවත් වීමට පහසු වෙනවා.

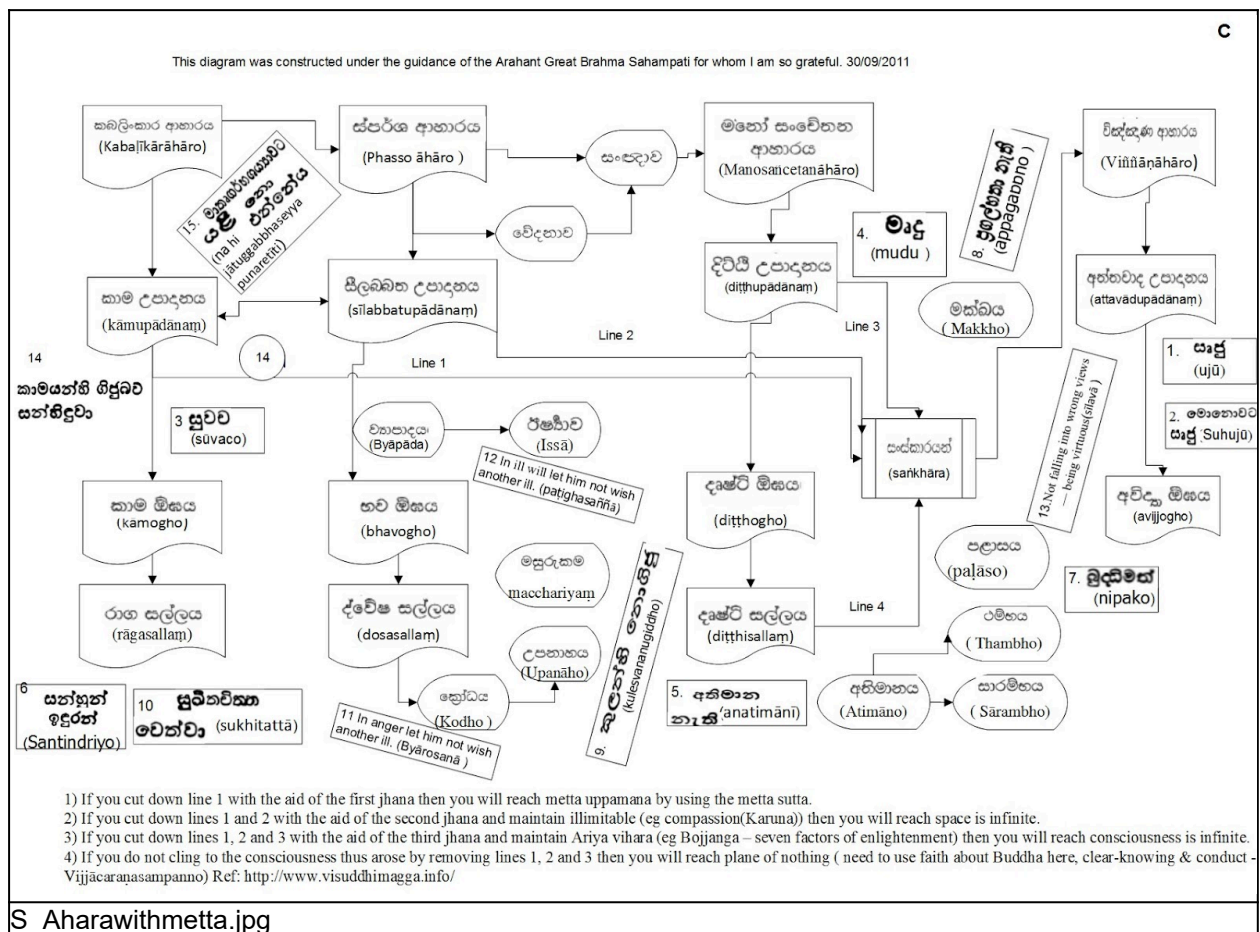
ඉන්ද්‍රිය සංවරය මගින් සීලය සම්පූර්ණ වීමටත්, සතිය ඇති වීමටත් උදව් උපකාර කරනවා.

කුලයේ නැලීම වන්නේ මගේ නොවේ යයි ගන්නේ සම්මා දිට්ඨිය. එමගින් භාවිත ප්‍රඥා වීම. මේ සමඟ මෙත්තාව මගින් රූප විෂය ඉක්මවන්නේ, මරණයේ sample එක දන්නේ, දක්නේ සතිය ඇති වෙනවා.

එතකොට මෙතන මේ සතිය කියලා කිව්වහම අපි දන්නවා. 1 කබලිංකාර ආහාරය, 2 අත්තා ඉදන් නිත්‍යට, 3 ජාති ඉදන් ජරාවට. මරණයේ sample එකත් එක්ක, මැරෙනවා නම් අපි දන්නවා එහෙම නම් මේ තත්වය.

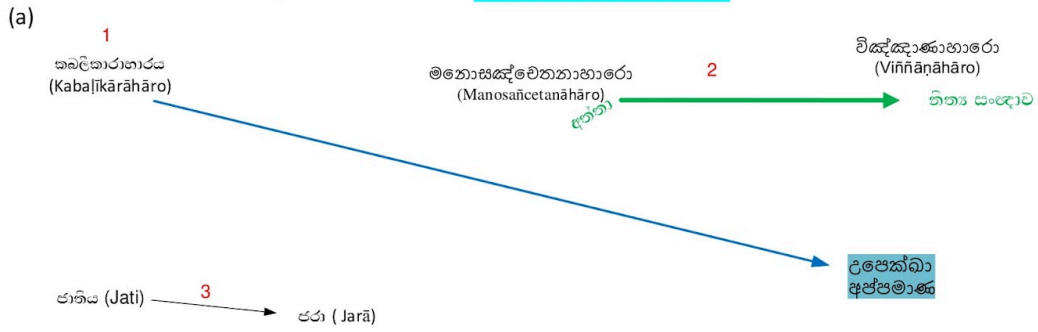
එතකොට භාවිත ප්‍රඥා නොසෙල්වී සිටින්නේ, නිත්‍යභාවය ඉවත් කර මවක් මෙන් දස කුසලය සහිතව මෙත්තාව පවත්වා, සතිය ස්ථාවර වන්නේ, අභිජ්ඣා ඉවත් ඉවත් කරනවා. ඒ විදිහට ඕගොල්ලන්ට පුළුවන් “න හි ජාතු ගඛිභසෙයාං පුනරෙතීති” කියන එක දක්වා ම ගමන් කරන්න.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

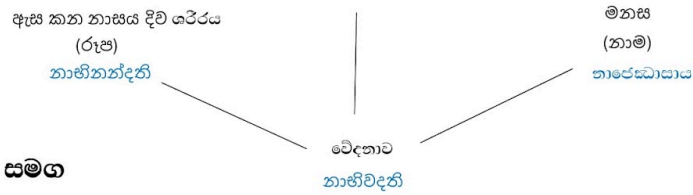


S_Aharawithmetta.jpg

පහත සඳහන් ධර්මය වැටහෙන මට්ටමට සනිසම්බොජ්ඣකධර්මය වඩන්න.



b) නිර්වාණය මෙයින් පිටත ඇත. එවිට රූපයට හෝ ධර්මය නිසා ඇතිවන සමාධියට හෝ නොඇලේ.



ඉහත ධර්මය සමග

1. සමාධි තිමින්න රූක ගැනීම කළ යුතුය.
2. කිසිවෙකුට හානි නොකළ යුතුය.

ඉන්ද්‍රිය සංවරය කර ගැනීමේ ඇති වටිනාකම වැටහේ: (ඉන්ද්‍රිය සංවරය -> සනිය).
 පිටිතෙත්‍රියය නිසා පවත්නා අධ්‍යයනයෙන් යුත් මේ කය නිසා වූ යම් දැවීම් මාත්‍රයක් වේ නම්, ඒ දැවීම් මාත්‍රයම ඇත්තේය. ආයුෂ්‍ය උෂ්ණය නිසා පවතියි. උෂ්ණය ආයුෂ්‍ය නිසා පවතියි (ඇවිලෙන්නාවූ තෙල් පහතෙහි ගිනිදලුව නිසා ආලෝකය පෙනේද, ආලෝකය නිසා ගිනිදලුව පෙනේද).

ආයතන මනින් විඤ්ඤාණය දහරාවක මෙන් පවත්වා උෂ්ණය පවත්වනවා.

06/04/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

සතර ආහාර දුක්ඛයෙන් පටන් ගත්තා. පුත්ත මාංස සුත්‍රය කියන එක සිහි කළා. තමන්ගේ ම දරුවව කෑම. මේ ශරීරය අසුවී ගොඩක්. සෙම, පිත, වමනය. මෙය යමෙක් කන්න පුරුදු වුණා නම්, සත්‍ය වශයෙන් ම අපි අසුභ වූ දෙයක්, සුභ වශයෙන් ගන්න පුරුදු වෙනවා. මේක නේ ද අපිට සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ? තමන්ගේ ම ශරීරය තමා කන ලෙස සිතා බලන්න. මේ අසුවී ගොඩ කන්න පුරුදු වීම. දැන් අපිට අසුභ වූ දෙය සුභයි, අසුභය ඉවසනවා.

ස්පර්ශ ආහාරය සිහි කළා, පුත්ත මාංස සුත්‍රයට අනුව. හම ගහපු හරකා කෙසේ සිටියත් සත්තු කනවා. දුකට පත් වෙනවා. නමුත් අපි ඒක සුඛ වශයෙන් ගන්නවා. දැන් අපි දුක් වූ දේවල් සුඛ වශයෙන් ගන්න පුරුදු වෙලා. ඇසෙන් ස්පර්ශ වන අවස්ථාවක දී අපි සුඛ යයි සිතනවා. ඒකට පුරුදු වෙලා දුක ඉවසනවා.

මනෝසඤ්චෙනනා ආහාරය සිහි කළා. ගිනි අඟුරු වලකට වැටීම. බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වනවා, පුත්ත මාංස සුත්‍රයේ, “මහණෙනි, මනෝසඤ්චෙනනා ආහාරය කෙසේ දත යුතු වන්නේ ද? මහණෙනි, යම් සේ මිනිසකුගේ උසට වැඩි වූ, ගිනි දැල්ල නැති, දුම් නැති, අඟුරින් පිරුණු ගිනි අඟුරු වලක් වේ ද, එයට ජීවත්වෙනු කැමති, නොමැරෙනු කැමති, සැප කැමති, දුක් පිළිකුල කරන පුරුෂයෙක් එන්නේ. ඒ මොහු, බල සම්පන්න පුරුෂයන් දෙදෙනෙක් ඔහුගේ දැන වෙන වෙන ම, අල්ලාගෙන, ඒ අඟුරු වලට අදින්නාහු ය. මහණෙනි, ඉක්බිති ඒ පුරුෂයාගේ අදහස, දුරුව යන්නේ ය. පැතුම දුරුව යන්නේ ය, ආශාව දුරුව යන්නේ ය. ඊට හේතු කවරේ ද? මහණෙනි, ඒ පුරුෂයාට මේ අදහස ඇති වේ, මම මේ අඟුරු වලට වැටෙන්නේ නම්, ඒ නිසා මරණය හෝ මරණය සමාන දුකකට පත් වෙමි කියයි. මහණෙනි, මනෝසඤ්චෙනනා ආහාරය එසේ දත යුතු යයි” මම කියමි.

මගේ යයි කියලා අරගෙන අපි පිවිටෙනවා. අත්තා යයි ගැනීම, පිවිටීම වෙනවා. මෙතෙක්දී කුමකට පුරුදු වන්නේ ද? ඉවසන්නේ ද? බුදුපියා උදව් කළා. අත්තා යයි ගැනීම ම රෝගයක්. “රොගං වදති අත්තතො.” එහෙනම් අපි ව්‍යාධියට පුරුදු වෙනවා. පිවිටීමෙන් ඇති වෙන ප්‍රතිඵලය රෝගී බව. අපි දැන් එයට මනා කොට පුරුදු වී සිටිනවා, ඉවසනවා.

විඤ්ඤාණ ආභාරය සිහි කළා. කස පාර වැදීම. අනිත්‍ය වූ දෙයක් නිත්‍ය වශයෙන් ගැනීම. මෙය හරියට school principal කෙනෙක් ළමයකුට දඩුවම් කරනවා වගේ කියලා හිතන්න. Principal අහනවා ගන්නවා ද මීට පස්සේ, නිත්‍යයි කියලා. අහලා කස පාරක් ගසනවා. ආයින් අහනවා ගන්නවා ද මීට පස්සේ, නිත්‍යයි කියලා. ආයින් කස පාරක් ගසනවා. අපි මොකට ද පුරුදු වෙන්නේ? මරණයට. විඤ්ඤාණය මැරෙනවා. අපි එය නැවත නිත්‍යයි කියලා මරණයට පුරුදු වෙලා.

මෙසේ අපි අසුභයට පුරුදු වෙලා, දුකට පුරුදු වෙලා ලෙඩටත් පුරුදු වෙලා, මරණයට පුරුදු වෙලා. මෙම ධර්මතාවයන් ඉවසමින් ම වාසය කරනවා.

මේකෙන් අනතුරුව, 26/03/2019 මෙත්තා සුත්‍ර භාවනාව නැවතත් කළා. භාවිත කායා, භාවිත සීල, භාවිත චිත්තා, භාවිත ප්‍රඥා. නැවතත් එම මෙම පුරුද්ද ඇති වෙන දේ එපා. “න හි ජාතු ගඛිභසෙය්‍යං පුනරෙතීති.”

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

07/04/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ රාගය, 6.2, නිත්‍ය වූයේ නම් ජාතියට බිය විය යුතුයි. එනම් මෝහ වූයේ නම් ජාතියට බිය විය යුතුයි. 15/03/2019 නිබ්බාන භාවනාව මෙන් භාවනාව කළා. 6.2 නිත්‍ය යනු රූපය ලාභ යයි පවතී යයි සිතනවා. එතෙක්දී අපිට එනවා, ලාභමච්ඡරිය සාධේය්‍ය මිච්ඡා දිට්ඨිය.

6.4 වූයේ නම් මරණයට බිය විය යුතුයි. එනම්, ලෝභ වූයේ නම්, මරණයට බිය විය යුතුයි. 6.4 සුඛය පරාමාසගත වීම. සුඛය ලාභ වශයෙන් ගත්තොත්, ආවාසමච්ඡරිය සාධේය්‍ය මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඒ සුඛය පරාමාස වෙලා, ඒක ආවාස කරගන්නවා.

ඊළඟට, 7.1 ධම්මමච්ඡරිය, වන්නේ චේතනා කරනවා. මේකට සංස්කාරයෝ ද, එම සංස්කාරයන් මගින් ඇති වන සඤ්ඤා ද තුඩු දෙනවා. ලාභ යන සඤ්ඤා. දිට්ඨි සල්ලය මගින් එම සඤ්ඤා අල්ලාගෙන සිටිනවා. ඉතින් අපි ඒක සාකච්ඡා කළා එතන කුලමච්ඡරිය සාධේය්‍ය මිච්ඡා දිට්ඨිය.

ඒ වගේ ම, සංස්කාරවලින් අපි වශ්ණ මච්ඡරිය සාධේය්‍ය මිච්ඡා දිට්ඨිය. එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී, කාය මුදුනා, කායපාගුඤ්ඤා, චිත්තපාගුඤ්ඤා දක්වා අනුපිළිවෙලින් සිහි කරගෙන ආවා. එතකොට, විඤ්ඤාණ ධාරාව ඉතාමත් ම slow වෙනවායි කියලා වැටහෙනවා.

මෙතෙක්දී ලාභ වශයෙන් ගෙන මිච්ඡා දිට්ඨි නොවීමත්, චිත්තපාගුඤ්ඤාවය මගින් පරාමාසය පිරිසිදු වීම, ඒ වගේ ම මිච්ඡා දිට්ඨි නොවීම, චතුරාර්ය සත්‍ය ඇතුල් වීම නිසා ඒ පරාමාස චේතනා, චේතනා පරාමාස, දෙපැත්තට යනවා. ඒක නොවීම. ඒ වගේ ම ඊයේ භාවනාව මෙන් අත්තා යයි ගෙන ව්‍යාධි නොවීම. මනෝසඤ්ඤාවෙනනා ආහාර නොවීම. උදව් උපකාර කළයි කියන එක වැටහුණා.

එතකොට පරාමාස චේතනා වෙනවා නම්, හය අගති දක්වා ගමන් කරනවා. මෙය වන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨි වන්නේ ය. මෙය නොවීමට සම්මා දිට්ඨිය ඇති කරගත යුතුයි. එනම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ පමණක් සිටිය යුතුයි. එනම් සුපටිපන්න විය යුතුයි.

ඉතින් ඔය සුපටිපන්න කියන ගුණය බුදුහාමුදුරුවෝ පැහැදිලි කරනවා, උපාදාන පරිවත්තන සූත්‍රයේ. බුද්ධ ජයන්ති පොතේ 105 වෙනි පිටුවේ තියෙන්නේ. “මහණෙනි, රූපය කවරේ ද? මහණෙනි, පඨවි ආදී සතර මහා භූත රූපය ද, සතර මහා භූතයන්

නිසා පවත්නා රූපය ද, යන මෙය රූපයයි කියනු ලැබේ. ආහාර හේතු කොටගෙන රූපයන්ගේ පහළ වීම වෙයි. ආහාර නිරෝධයෙන් රූප නිරෝධය වෙයි. මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ම, රූප නිරෝධගාමිනී පටිපදාව වන්නේ ය. ඒ කවරේ ද? සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන්නයි.”

එතන ඒ පාලි භාෂාවෙන් පෙන්නනවා “යෙ හි හික්ඛවෙ සමණා වා බ්‍රාහ්මණා වා එවං රූපං අභිඤ්ඤාය, රූප සමුදයං අභිඤ්ඤාය, රූප නිරොධං අභිඤ්ඤාය, එවං රූප නිරෝධගාමිනී පටිපදා අභිඤ්ඤාය, රූපස්ස නිබ්බිදාය, විරාගාය, නිරොධාය පටිපන්නා තෙ සුපට්ඨන්තා.” ඒ සුපට්ඨන්තා කියන්නේ practicing well කියන එකයි. “යෙ සුප්පට්ඨන්තා, තෙ ඉමස්මිං ධම්මචිනයෙ ගාධන්ති.”

එතකොට ඒ “මහණෙනි, යම්කිසි ශ්‍රමණ කෙනෙක් හෝ බ්‍රාහ්මණ කෙනෙක් හෝ මෙසේ රූපය දැන, රූපයේ සමුදය දැන, රූප නිරෝධය දැන, මෙසේ රූප නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දැන, රූපයාගේ කළ කිරීම පිණිස නොඇලීම පිණිස නිරෝධය පිණිස පිළිපන්නාහු ද ඔහු මනා කොට පිළිපන්නාහු වෙත්. යම් කෙනෙක් මනා කොට පිළිපන්නාහු ද ඔහු මේ ධර්මයේ මනා කොට පිහිටියාහු වෙත්. මහණෙනි, යම් ශ්‍රමණ කෙනෙක් හෝ බ්‍රාහ්මණ කෙනෙක් හෝ රූපය දැන, රූපයේ සමුදය දැන, රූපයේ නිරෝධය දැන, රූපයේ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දැන, රූපයේ කලකිරීමෙන්, නොඇලීමෙන් නිරෝධයෙන් දැඩි කොට නොගැනීමෙන් මිදුණාහු ද ඔහු මනා කොට මිදුණාහු වෙත්. යම් කෙනෙක් මනා කොට මිදුණාහු ද, ඔහු නිම වන ලද සියලු කටයුතු ඇත්තාහ. යම් කෙනෙක් මනා කොට නිම වූ සියලු කටයුතු ඇත්තාහු ද, ඔවුන්ට පැනවීම පිණිස වෘත්තයක් නැත්තේ ය.” පාලි භාෂාවෙන් පෙන්නනවා “වට්ටං” වටයක් නෑ. කියන එක පෙන්නනවා. “මහණෙනි, මේ විදිහට බුදුහාමුදුරුවෝ ඉතින් වේදනාව, සඤ්ඤාව, සංස්කාරය, විඤ්ඤාණයටත් එනවා.

සංස්කාර කොටස බැලුවොත්, “මහණෙනි, සංස්කාරයෝ කවරෙහි ද? මහණෙනි, මේ චේතනා සයෙකි. රූප සංචේතනා, ශබ්ද සංචේතනා, ගන්ධ සංචේතනා, රස සංචේතනා, පොට්ඨබ්බ සංචේතනා, ධම්ම සංචේතනා. මහණෙනි, මේ සංස්කාරයෝ යයි කියනු ලැබේ. ස්පර්ශය හේතු කොටගෙන සංස්කාරයන්ගේ හටගැනීම වෙයි. ස්පර්ශ නිරෝධයෙන් සංස්කාර නිරෝධය වෙයි. මහණෙනි, මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ම සංස්කාර නිරෝධගාමිනී පටිපදාවයි. ඒ කවරහු ද?” සම්මා දිට්ඨියේ ඉඳන් සම්මා සමාධිය දක්වා පෙන්නනවා.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී මම රූප සංචේතනා, ශබ්ද සංචේතනා, ඒවා සිහි කළා. මෙම චේතනා නොවන්නේ, චිත්තපාගුඤ්ඤතා මනා කොට පවතින්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඉතින් මේ භාවනා කළහම එක වෙලාවට, තමන්ට ජේනවා මේ වම් පැත්තේ ඇහැ ඇරෙනවා වගේ. ඒක ආලෝකය වම් පැත්තෙන් එහෙම ඇති වෙලා, ඒ සතිය ප්‍රභාස්වර වෙනවා කියලා.

තව දවසක් ඕක කරනකොට ඔයිටත් වඩා, ඇස් දෙක ම ඇරෙනවා. ඒ කියන්නේ මේකෙ මට තේරුණේ, අර රූප සංවේතනාවෙන් අපි රූපය පැත්තේ ඉඳන් එන ධාරාව නෑ. දැන් ඊට පස්සේ දැන් අපි විත්තපාගුඤ්ඤතාවෙන් එක්ක පරාමාසයේ ඉඳන් පල්ලෙහාට යන එන එක නෑ නේ. ජේනවද මේක L shaped එකට සම්බන්ධ වෙන්නේ. උඩින් වේතනාව දක්වා එන එක, මෙතනින් පරාමාසය. රූපය අයිත් කළාට හරි යන්නේ නෑ, පාගුඤ්ඤතාවය නැත්නම් පරාමාසයෙන්, අහං සහ මමං, අර අපි එනවා නේ පල්ලෙහා. ආවා නම් ඉතින් එතනින් සල්ලයත් එක්ක සඤ්ඤාවට යනවා. රූපය පැත්තක තියෙද්දි පරාමාසයෙන් මේ කැල්ල සිද්ධ කරගන්නවා එයා. අහං සහ මමං කතාවෙන්. ඒකත් නැති වෙන්න ඕනෑ, මේ පැත්තෙන් එන එකත් නැති වෙන්න ඕනෑ. ඒ දෙක ම නැති වුණා ම ඉතින් ජේනවා මේක තමයි ධර්මය.

මේක තමයි ඒ සුපට්ඨන්ත විදිහට ඉඳීම. ඒ කියන්නේ අරි අට මහට නැවත නැවතත් පැමිණීමෙන් තමයි තමන්ගේ අර පරාමාසය එතන පිරිසිදු වෙලා තමන් commode එක සුද්ද කරනවා වගේ ඒක පැවැත් වීම කියන එක. හරි ම ලස්සනයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

19/04/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

උපාදාන පරිතස්සනා කියන සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්තියේ බන්ධ සංයුත්තයේ 29 වෙනි පිටුව. ඒ සූත්‍ර දේශනාව මනසට යොමු වුණා. උපාදානයෙන් වන කැලඹීම. කැලඹීම කියන්නේ agitation කියලා කියන්නේ.

මහණෙනි, මේ ලෝකයේ ආර්යයන් නොදක්නා වූ, ආර්ය ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයේ නොහික්වුණා වූ, සත්පුරුෂයන් නොදක්නා වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ නොහික්වුණා වූ, අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන තෙම, රූපය මම යයි දකී, “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” රූප සහිත වූවක් හෝ මම යයි දකී “රූපවත්තං වා අත්තානං.” මා තුළ හෝ රූපය ඇති යැයි දකී. “අත්තති වා රූපං.” රූපය තුළ හෝ මා ඇතැයි දකී. “රූපස්මිං වා අත්තානං.”

ඔහුගේ ඒ රූපය වෙනස් වෙයි. අන් අයුරකට පෙරළෙයි. ඔහුගේ රූපය වෙනස් වීම. අන් ආකාරයකට පෙරළීම හේතු කොටගෙන, රූපයේ පෙරළීමට අනුව පෙරලුණ විඤ්ඤාණයක් වෙයි. ඔහුගේ රූපය වෙනස් වීම නිසා, විඤ්ඤාණය රූපයේ වෙනස් වීම ගැන සිත යොමු වී තිබීමෙන් ඇති වූ කැලඹීම නිසා වන ධර්මයේ සිත මැඩගෙන සිටී. සිත මැඩගෙන සිටීමෙන් තැති ගැනීම ඇත්තේ ද, සෝක ඇත්තේ ද, විසාතවා කියන එක පෙන්වුවා. අපේක්ෂා ඇත්තේ ද වෙයි. උපාදාන වී කැලඹෙයි, කියලා තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නවා.

ඊළඟට පෙන්නවා, උපාදාන නොවීමෙන් කැලඹීම නොවීම කියන එක. මහණෙනි, මේ ලෝකයේ ආර්යයන් දක්නා වූ, ආර්ය ධර්මයේ දක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයේ හික්වුණා වූ, සත්පුරුෂයන් දක්නා වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ දක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ හික්වුණා වූ, බහුශ්‍රැත වූ ආර්ය ශ්‍රාවක තෙමේ, රූපය මම යයි නොදකී, “න රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” රූප සහිත වූවක් හෝ මම යයි නොදකී, “න රූපවත්තං වා අත්තානං.” මා තුළ හෝ රූපය ඇති යැයි නොදකී. “න අත්තති වා රූපං,” රූපය තුළ හෝ මා ඇතැයි නොදකී. “න රූපස්මිං වා අත්තානං.”

ඔහුගේ ඒ රූපය විනාස වෙයි. අන් අයුරකට පැමිණෙයි. ඔහුගේ රූපය වෙනස් වීම හේතු කොටගෙන ඔහුගේ විඤ්ඤාණය ද රූපයේ වෙනස් වීමට අනුව, වෙනස් නොවන්නේ වෙයි. ඔහුගේ රූපය වෙනස් වීමට අනුව වෙනස් වීමෙන් උපදානා කැලඹීම නොවන්නේ, ධර්මයේ සිත මැඩගෙන නොසිටී. සිත මැඩගෙන

නොපැවැත්වීම නිසා බය සහිත වන්නේ නොවෙයි. සෝක වන්නේ නොවෙයි. අපේක්ෂා සහිත වන්නේ නොවෙයි කියලා පෙන්නවා. උපාදාන නොවීමෙන් කැලඹීම නොවෙයි කියලා.

ඉතින් මේ කොටසේදී බැලුවා, ධාතු. රූප කීවා ම ධාතු. ඒවායේ වෙනස් වීම් තියෙනවා. අන්න ඒක මගේ නොවෙයි කියලා ගන්නවා. දැන් හිතන්න කෝ බලන්න, කාට හරි, හෘදය අමාරුවක් හරි, **cancer** හරි මොකක් හරි හැදිලා තියෙනවා කියලා නේ ද? ඉතින් මේ පපුව රිදෙනකොට මෙයා ඉතින් කල්පනා කරනවා. අනේ මම මැරෙයි ද දන්නේ නෑ, **heart attack** හැදෙයි ද නේ ද? එතකොට අර ඒකත් එක්ක එයාගේ විඤ්ඤාණය දැන්, වෙන වැඩක් කරන්න ගියා වුණත් තමන්ගේ විඤ්ඤාණය, අර පපුවේ තියෙන අමාරුව ගැන ඒක ගැන දුවනවා නේ ද? එතකොට ඒක සමඟ විඤ්ඤාණය පෙරළෙනවා. ඒක තමයි පෙන්නන්නේ, අර විඤ්ඤාණය **preoccupation** කියන එකයි. විඤ්ඤාණය අරක ගැනයි බැහැගෙන තියෙන්නේ.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී **05/11/2015** අත්තානුදිට්ඨිය භාවනා මෙන් හොඳින් විමසුවා. ඒ **05/11/2015** භාවනාව කෙටියෙන් කියනවා නම්. ඔතන අර **squares** දෙකක් තියෙනවා. වේදනා ඔය නාමරූප තියෙන තැන සුභයි කියලා ලකුණු වෙනවා. ඊළඟට පරාමාස පල්ලෙහායින් සෝකය එතනින් වේදනාවට එන එක. වම් පැත්තේ **diamond** එකක් වාගේ.

ආපහු එනවා පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්ච පල්ලෙහායින් පරිදේව, ආපහු එනවා පරාමාසයට. ඉතින් ඕකේ තියෙන්නේ මොකක් ද? ඔය රාග අනුසය එක්ක ඒක සම්බන්ධයි. ඉතින් ඔය වේදනා, නාමරූපයෙන් දික් කළහම චේතනාවට නේ යන්නේ. ඉතින් ඔය චේතනාව කියන තැන දී ඔය දෙක **glue** කරනවා. එකට එක්කනු කරනවා. එහෙම කළහම අපිට මේ චේතනා හය අගති දක්වා කියන එක ඒ මුළු රේඛාවෙන් ම පෙන්නවා “රූපවත්තං වා අත්තානං” කියන එක. ඒ කියන්නේ මේ අත්තා තුළ තමයි මේ රූපය තියෙන අර්ථය. ඒක අර **subset** එකක් වගේයි.

ඊට පස්සේ අපි ඔය සෝකය ඉඳන් වේදනා රේඛාව අපි දික් කළොත් එහෙම ඒ දිට්ඨි අනුසය පාර දන්නවා නේ ඒකෙන් අපි යන්නේ රූපයට. ඊට පස්සේ ආපහු ඔය නාමරූප වේදනා ඒ රේඛාවෙන් අපිට ජේනවා මේ ජාතියේ ඉඳන් ඒක එන්නේ. ඉතින් එහෙම නම්, අපිට ජේනවා රූපයේ ඉඳන් ජාති දක්වා ම, අන්න එතන එනවා “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” අර මුලින් ගත්ත එක තමයි වැදගත් වෙන්නේ. අර හය අගති චේතනා දක්වා කියලා. එතන අපි ගත්ත නේ, “රූපවත්තං වා අත්තානං” කියලා. එතකොට, අන්න ඒ අත්තාට මෙතන බැලුවාහම, දැන් අර රූපයයි අත්තයි දෙක ම එකයි කියලා, සමානයයි කියලා එයාගේ හැඟීම තියෙනවා.

ඊට පස්සේ පෙන්නනවා “අත්තනි වා රූපං” කියන එක. ඒක ඕගොල්ලන්ට හොඳට පුරුදුයි, අර නටන මනුස්සයා නැටීමට ගැලපෙන සිංදුව හොයනවා කිව්වේ. එතන, සඤ්ඤා වේදනා එක්ක තමයි එතන සම්බන්ධ වෙලා ඒක එන්නේ. එතකොට “මම සිංදුව නිසයි නටන්නේ, නටන මට ගැලපෙන සිංදුවක් හොයනවා” කියන එක.

එතකොට ඊළඟට හතර වෙනියට එනවා “රූපස්මිං වා අත්තානං” කියලා. දැන් එතනදී කල්පනා කරන්න, ඔය වේදනාව නිසා තමයි අත්තා මම කියන කතාව ඇති වෙලා තියෙන්නේ. අර මමංකාරය කියන එක තියෙනවා නේ පරාමාසයයි වේතනාවයි අතර. අන්න එතන පොඩ්ඩක් කල්පනා කරන්න.

ඉතින් ඔය වේදනාව මළාට පස්සේ, දැන් අපි ආපහු, ඒ වේදනාව ගන්න අපි රූප හොයාගෙන යනවා. ඉතින් මේක කෙනෙකුට කල්පනා කරන්න පුළුවන්, ඔය මනෝමය කායෙන් ඉන්න පුද්ගලයාට identity එකක් නෑ නේ. එයාට නැහැයි කියලා හැඟීමක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මට රූපයක් නෑ. මට රටක් නෑ. ඉතින් ඒ පාර මොකක් ද එයා කරන්නේ? එයා ජාතිය ඇති කරගත්තොත්, එම රූපය මගින් මට identity එකක් හැදෙනවා. එතකොට එහෙනම්, ඒ රූපය තුළ තමා ඇතැයි කියලා හැඟීමක් එනවා. රූපයක් නැත්නම් මට මොකක්වත් නෑ. රූපයෙන් තමයි මට මේක ඇති කරගෙන තියෙන්නේ.

ඉතින් අර odd path එක කියලා අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. දැන් ප්‍රිය දෙයින් වෙන් වෙලා නේ තියෙන්නේ තමන්ගේ වේදනාව. ඉතින් පියෙහි විජ්ජයොගය ඉඳන් අපි යනවා, ජාතිය කරා හොයාගෙන යනවා.

ඉතින් මේ වෙලාවේ. මගේ නොවේ කියලා මනා කොට විමසුවොත්, අන්න එහෙම විමසුවා ම විමුක්ති සහගත ස්වභාවයකට සිත පැමිණෙනවා. මේ විදිහට නොසෙල්වී පවතින විත්තය, “කුමකින් සෙලවෙන්නේ ද” යි කියලා විමසීම සහිතව. Observer කෙනෙක් බලාගෙන ඉන්නවා වගේ බලාගෙන හිටියා.

මේක වෙනස් වෙන්නේ දස අකුසලය නිසා කියලා වැටහුණා. දැන් මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වුණොත්, රූපය තමා වශයෙන් ගන්නවා. එතකොට රූපය වෙනස් වීම සමඟ ඊළඟට හිතත් පෙරළෙනවා. පරුෂා වාව සමඟ පෙරළෙනවා. මේ විදිහට ජේනවා දස අකුසලය මම සම්පූර්ණයෙන් සිහි කළා. ඒවායෙන් තමයි මේක පෙරළෙන්නේ කියන එක ජේනවා.

තව ටිකක් වෙලා බලාගෙන ඉන්නකොට, පෙර කළා වූ පරුෂා වාවා වැනි දේ මත, ඒ බැස ගැනීම පහසුවෙන් සිදු වෙන බව ජේනවා. දැන් භාවනාවට පෙර හරි, තමන් පරුෂා වාවා එහෙම කරලා තියෙනවා නේ. එතකොට ඒකේ, තමන්ගේ අර frequency එක තියෙනවා නේ. අන්න ඒක බලපානවා. එතකොට එහෙම නම් අපි

20/04/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම උපාදාන පරිතස්සනා සුත්‍රයේ, අපි ඊයේ භාවනාවේදී රූප කොටස සිහි කළා. අද වේදනා කොටස වැඩියෙන් සිහි කළා.

උපාදානයෙන් වන කැලඹීම. තලාගතයන් වහන්සේ පෙන්නනවා, මහණෙනි, මේ ලෝකයේ ආර්යයන් නොදක්නා වූ, ආර්ය ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයේ නොහික්මුණා වූ, සත්පුරුෂයන් නොදක්නා වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ නොහික්මුණා වූ, අග්‍රාතවත් පාඨග්ජන තෙම, වේදනාවෝ මම යයි දකී, “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති.” වේදනාව සහිත වූවක් හෝ මම යයි දකී, “වේදනාවන්තං වා අත්තානං.” මා තුළ හෝ වේදනාව ඇති යැයි දකී. “අත්තනි වා වේදනං.” වේදනා තුළ හෝ මා ඇතැයි දකී. “වේදනාය වා අත්තානං.”

ඔහුගේ ඒ වේදනාව වෙනස් වෙයි. අන් අයුරකට පෙරළෙයි. ඔහුගේ වේදනාව වෙනස් වීම. අන් අයුරකට පෙරළීම හේතු කොටගෙන, වේදනාව පෙරළීමට අනුව පෙරලුණ විඤ්ඤාණයක් වෙයි. ඔහුගේ වේදනාව වෙනස් වීම නිසා, විඤ්ඤාණය වේදනාවේ වෙනස් වීම ගැන සිත යොමු වී තැබීමෙන් ඇති වූ කැලඹීම නිසා වන ධර්මයෝ සිත මැඩගෙන සිටිත්. සිත මැඩගෙන සිටීමෙන් තැනී ගැනීම ඇත්තේ ද, සෝක ඇත්තේ ද, විසාතවා කියලා පෙන්නනවා. අපේක්ෂා ඇත්තේ ද වෙයි. උපාදාන වී කැලඹෙයි, කියලා.

ඊළඟට පෙන්නනවා, උපාදාන නොවීමෙන් කැලඹීම නොවීම. මහණෙනි, මේ ලෝකයේ ආර්යයන් දක්නා වූ, ආර්ය ධර්මයේ දක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයේ හික්මුණා වූ, සත්පුරුෂයන් දක්නා වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ දක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ හික්මුණා වූ, බහුග්‍රාත වූ ආර්ය ශ්‍රාවක තෙමේ, වේදනාව මම යයි නොදකී. “න වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති.” වේදනා සහිත වූවක් හෝ මම යයි නොදකී. “න වේදනාවන්තං වා අත්තානං.” මා තුළ හෝ වේදනාව ඇතැයි නොදකී. “න අත්තනි වා වේදනං.” වේදනාව තුළ හෝ මා ඇතැයි නොදකී. “න වේදනාය වා අත්තානං.”

ඔහුගේ වේදනාව විනාස වෙයි. අන් අයුරකට පැමිණෙයි. ඔහුගේ වේදනාව වෙනස් වීම හේතු කොටගෙන ඔහුගේ විඤ්ඤාණය ද වේදනාව වෙනස් වීමට අනුව, වෙනස් නොවන්නේ වෙයි. ඔහුගේ වේදනාව වෙනස් වීමට අනුව වෙනස් වීමෙන් උපදාන කැලඹීම නොවන්නේ, ධර්මයෝ සිත මැඩගෙන නොසිටී. සිත මැඩ නොපැවැත්වීම

නිසා බය සහිත වන්නේ නොවෙයි. සෝක වන්නේ නොවෙයි. අපේක්ෂා සහිත වන්නේ නොවෙයි කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නවා. උපාදාන නොවීමෙන් කැලඹීම නොවෙයි. කියලා.

අන්න ඒ කොටසෙදි මම 21/12/2015 අත්තනුදිට්ඨිය භාවනාව මෙන් සිහි කළා. ඒකේ පෙන්නවා මේ වේදනා අර නාමරූප තියෙන තැන අපි සුභයි කියලා ලකුණු කරනවා. එතැනින් වේතනා. අන්න ඒ රේඛාව ගැන හිතන්න ඕනෑ. ඒකේ රාග අනුසය මගින් යමක් පවසන්නේ ද, අදහස් වන්නේ ද, මෙම තුන් අගයෝ. මොනවද මේ තුන් අගයෝ?

එකක් තමයි නාමරූප ඇති තැන ලකුණු කරන සුභ අගයෝ round 1 එක. ඊළඟට දෙවනියට පරාමාස ඇති තැන සුඛ අගයෝ. පස් වෙනි රවුම. ඒ කියන්නේ මමංකාර අත්තා ඇති වෙන්නේ. ඊළඟට තුන් වෙනියට රාග අනුසය හරහා වේතනාව දක්වා වූ මාන අගයෝ. ඒක අර අහංකාර අත්තාත් එක්ක සම්බන්ධයි.

ඒ පටයන් තුනක් හරහා නැවතත් සනාථ කිරීම. ඒ කියන්නේ රාග අනුසයෙන් ඔය කියන අදහස් තුන, පට 3ක් හරහා නැවතත් සනාථ කිරීම, ඔය triangle එකක් තියෙනවා, ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, අන්න එතෙත්ට තමයි නිත්‍ය දිට්ඨි එන්නේ C කියලා ගන්නේ. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාසකායගන්ථය ඒක තමයි අර b කියලා ලකුණු කරනවා, නිත්‍ය විත්තය. ඊළඟට පරාමාසයේ ඉදන් ඉදංසච්චයට එතන එනවා a නිත්‍ය සඤ්ඤාව.

අර කාරණා තුන ඕකෙන් නැවතත් සනාථ කරනවා කියලා සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකේ අපි diagram එකකුත් දීලා තියෙනවා ඒ භාවනාවෙදි. ඉතින් ඕකේ මේ පට තුනක් එනවා දැන්. ඒ පට තුන එන්නේ. එකක් තමයි විඤ්ඤාණයෙන් හය අගතියට ඇවිල්ලා, හය අගතියෙන් සෝකය, සෝකයෙන් වේදනාව, ඒක එක පටයක්. තවත් එකක් එනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රියෙන් පරාමාසකායගන්ථය එතනින් සෝකය, සෝකයෙන් වේදනාවට එන පටයක්. ඊළඟට එනවා පරාමාසකායගන්ථය පටන් අරගෙන ඉදංසච්චය පරිදේවය හය අගති සෝක වේදනා.

ඒකේ මුල තුනට එන්නේ, ඡේතවා ද එක line එකක් විඤ්ඤාණය, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, පරාමාසකායගන්ථය, කියන line එකෙන් තමයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ ඔය තුන ම.

ඉතින් ඕකේ මේ විඤ්ඤාණ හය අගතිය සෝක වේදනාව කියන පළවෙනි පටය අපි බැලුවොත්, මේ පටයට ඉදංසච්ච ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එන අර නිත්‍ය දිට්ඨි C රේඛාව මගින්, නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසයේ බලපෑම ඇති අතර මෙහි සෝකය අධික ය යනුවෙන් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. සුඛ යන මෝඩ මතය ඇත. මෙය “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති” කියන එක වෙනවා.

ඉතින් ඔය “වෙදනං අත්තනො සමනුපස්සති,” ඔය කියන කාරණාවෙදි මම බැලුවා, මේ වේදනාව එකක්, විඤ්ඤාණය තව එකක්. විඤ්ඤාණය ඇතුළත මේ වේදනාව තිබුණාට, මේ දෙක disjoint. අර අපි එකට glue කරගෙන අල්ලගෙන ඉන්න නිසායි, මේකෙ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. ඒක නේ අර හෙලවෙන්නේ නැතෙයි කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්වේ. මේක කළහම මේ දකුණු පැත්ත ඇහැ ඇරෙනවා. මේ පැත්ත ඇරෙනවා. ඒ තරම් ප්‍රබලයි ඒ කොටස. අන්න ඒ කැල්ල අල්ලා ගන්න ඕනෑ භාවනාවෙදි හොඳට.

එතකොට ඊළඟට දෙවෙනියට එනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාස සෝක වේදනා කියන පටය. මේකේ නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය ඇත. විත්තයේ වෙනස දන්නේ, බිඳුන ජල පහර, දිට්ඨිය බිඳී ඇත්තේ, ඒ නිසා වූ ව්‍යාධි ස්වභාවය සෝකයට ඇතුළත් වන නමුත්, සුඛ යන මෝඛ මතය ඇත. මෙය “අත්තනි වා වෙදනං,” ඒ කියන්නේ අර නටන මනුස්සයා සිංදු හොයනවා කීවේ. අන්න ඒ වගේ ලෙඩ වෙච්ච මනුස්සයා නැවතත් ලෙඩ ම හොයනවා.

ඊළඟට තුන් වෙනියට එනවා පරාමාසකායගන්ථය ඉදංසච්චය පරිදේව භය අගති සෝක වේදනා. මේකේ නිත්‍ය යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය ඇත. ඒකේ බලපෑම තියෙනවා. ජරා ස්වභාවය සෝකයට ඇතුළත් වන නමුත් සුඛ යන මෝඛ මතය ඇත. මෙය “වෙදනාය වා අත්තානං” කියලා ගන්න ඕනෑ.

ඉතින් එතන එහෙම නම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා, මේ ඕකේ කිව්ව කාරණා තුන තියෙනවා නේ අන්තිමට. මොකක් ද? සෝකයයි, ව්‍යාධියයි, ජරාවයි. ඒකේ ඉතින් මතක නේ අපි අර, odd path, even path වල අපි ඕක බලලා තියෙනවා. ඒකෙන් triangle එකක් හැදිලා නේ දැන් නේ ද. ඒ triangle එක විද්‍යාමාන වෙනවා.

මෙසේ වේදනාව දක්වා එන ඉහත පාරවල් තුන මගින් ම ඇති වන්නේ සෝක, ව්‍යාධි, ජරා යන triangle එක බව දන්නේ, දක්නේ වේදනාව මගේ යයි නොගනී. කම්ම දායාදයේ ගැම්ම ජේනවා, මගේ නොවේ යයි මනා කොට විමසන්නේ විමුක්ති සහගත ස්වභාවයට සිත පැමිණෙනවා. අර කුඤ්ඤය පවා හොඳින් දැනෙනවා.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

21/04/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම උපාදාන පරිතස්සනා සුත්‍රයේ, අපි ඊයේ භාවනාවේදී වේදනා කොටස සිහි කළා. අද සඤ්ඤා කොටස වැඩියෙන් සිහි කළා.

ඒකේ පෙන්නනවා උපාදානයෙන් වන කැලඹීම කියන එක. මහණෙනි, මේ ලෝකයේ ආර්යයන් නොදක්නා වූ, ආර්ය ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයේ නොහික්මුණා වූ, සත්පුරුෂයන් නොදක්නා වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ නොහික්මුණා වූ, අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන තෙම, සඤ්ඤාව මම යයි දකී. “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති.” සඤ්ඤාව සහිත වූවක් හෝ මම යයි දකී. “සඤ්ඤාවන්තං වා අත්තානං.” මා තුළ හෝ සඤ්ඤාව ඇති යයි දකී. “අත්තනි වා සඤ්ඤා.” සඤ්ඤාව තුළ හෝ මා ඇතැයි දකියි. “සඤ්ඤාය වා අත්තානං.”

ඔහුගේ ඒ සඤ්ඤාව වෙනස් වෙයි. අන් අයුරකට පෙරළෙයි. ඔහුගේ සඤ්ඤාව වෙනස් වීම, අන් ආකාරයකට පෙරළීම හේතු කොටගෙන, සඤ්ඤාව පෙරලුණ අනුව පෙරලුණ විඤ්ඤාණයක් වෙයි. ඔහුගේ සඤ්ඤාව වෙනස් වීම නිසා, විඤ්ඤාණය සඤ්ඤාවේ වෙනස් වීම ගැන සිත යොමු වී තිබීමෙන් ඇති වූ කැලඹීම නිසා වන ධර්මයේ සිත මැඩගෙන සිටී. සිත මැඩගෙන සිටීමෙන් තැති ගැනීම් ඇත්තේ ද, සෝක ඇත්තේ ද, අපේක්ෂා ඇත්තේ ද වෙයි. උපාදාන වී කැලඹෙයි.

ඊළඟට පෙන්නනවා, උපාදාන නොවීමෙන් කැලඹීම නොවීම. මහණෙනි, මේ ලෝකයේ ආර්යයන් දක්නා වූ, ආර්ය ධර්මයේ දක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයේ හික්මුණා වූ, සත්පුරුෂයන් දක්නා වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ දක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ හික්මුණා වූ, බහුශ්‍රැත වූ ආර්ය ශ්‍රාවක තෙමේ, සඤ්ඤාව මම යයි නොදකී. “න සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති.” සඤ්ඤාව සහිත වූවක් හෝ මම යයි නොදකී. “න සඤ්ඤාවන්තං වා අත්තානං.” මා තුළ හෝ සඤ්ඤාව ඇතැයි නොදකී. “න අත්තනි වා සඤ්ඤා.” සඤ්ඤාව තුළ හෝ මා ඇතැයි නොදකියි. “න සඤ්ඤාය වා අත්තානං.”

ඔහුගේ ඒ සඤ්ඤාව විනාස වෙයි. අන් අයුරකට පැමිණෙයි. ඔහුගේ සඤ්ඤාව විනාස වීම හේතු කොට, ඔහුගේ විඤ්ඤාණය ද සඤ්ඤාව වෙනස් වීමට අනුව, වෙනස් නොවන්නේ වෙයි. ඔහුගේ සඤ්ඤාව වෙනස් වීම අනුව වෙනස් වීමෙන් උපදනා කැලඹීම නොවන්නේ, ධර්මයේ සිත මැඩගෙන නොසිටී. සිත මැඩ නොපැවැත්වීම

නිසා, බය සහිත වන්නේ නොවෙයි. සෝක වන්නේ නොවෙයි. අපේක්ෂා සහිත වන්නේ නොවෙයි. උපාදාන නොවීමෙන් කැලඹීම නොවෙයි. කියලා.

ඉතින් මේ කොටසේ දී, 22/12/2015 අත්තනාදිටියේ 2 භාවනාව මෙන් සිහි කළා. ඉතින් මේක සඳහා ඊට ඉස්සෙල්ලා කරලා තියෙනවා, ශ්‍රද්ධා 4 භාවනාවේ ඉගෙන ගත් අත්ත සඤ්ඤා. අන්න ඒ අත්ත සඤ්ඤාව, අපි හිතමු, a2 කියලා ගන්නවා කියලා. ඊළඟට අපි b2 කියලා ගනිමු අත්ත විත්තය. C2 කියලා ගනිමු අත්ත දිටිය. එතකොට මේක හොඳින් මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. ඉතින් මෙතන diagram එකක් එනවා. අපි ඒක දානවා internet එකටත්.

මේකේ පළමුවෙන් ම ඕගොල්ලෝ දන්නවා, ඔය සුබය පරාමාසගත වුවාට පස්සේ, ඒකේ මමංකාර අත්තා ඇති වෙනවා නේ. ඒක නිසා දිටිය ආශ්‍රව. දිටිය ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රව. එතෙන්ට ආවා ම රාග සල්ලය. එතකොට රාග සල්ලයෙන් ඇති වුණ සුභ කියන දිටිය විපල්ලාසය. ඒකේ බලපෑම සහිතව වේදනා සිට වේතනා දක්වා සුබ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය ඇති වෙනවා. එතකොට අර භය අගතියේ වේදනාවට ඇවිල්ලා ඒක පරාවර්තනය වෙලා වේදනාවේ ඉඳන් මනෝසඤ්ඤාවෙන් සුබ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය. එතකොට ඊට පස්සේ අපිට ජේතවා සුබ යන විත්ත විපල්ලාසය වේදනාව ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථයට ලකුණු වෙනවා. ඊළඟට සුබ යන දිටිය විපල්ලාසයට බලපාන්නා වූ කාරණා 3ක් තියෙනවා.

එකක් තමයි, අපි ඕක C1 කියලා ලකුණු කරගන්නවා, පරාමාසකායගන්ථය ඉඳන් භය අගතිය දක්වා. අත්තභාවය නිසා සුභ වීම. අපි අත්තා කියලා ගත්තොත් නේ සුභයි කියන එක ගන්නේ ලාභයි කියලා. සුබය පරාමාස වීමෙන් ඇති වෙච්ච මමංකාර අත්තා. තුන් වෙනි කාරණයට එනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවය නිසා ඇති වුණ බල පෑම. අර 11 වෙනි රවුමේ එන බල පෑම. අන්න ඒක පරාවර්තනය වෙලා, දැන් ඔතන සුබ යන දිටිය විපල්ලාසය ඔතන ඇති වෙනවා. ඒක පරාවර්තනය වෙලා අපිට එනවා, දැන් අපි පෙන්වුවේ පරාමාසයෙන් භය අගතියට නේ. පරාවර්තනය වුණා ම කොහොට ද යන්නේ? පරාමාසයෙන් ඉඳන් මනෝසඤ්ඤාවෙන් යනවා. ගිහිල්ලා එතන ඒ අත්තා සඤ්ඤාව කියන එක, අර a2, අත්තා සඤ්ඤාව එතන හැදෙනවා.

එතකොට ඊට පස්සේ වෙන්නේ මොකක් ද? දැන් ඔය අත්තා කියලා යම්කිසි අගයක් වෙනවා ද ඒක වේතනාව මගින් පැවැත් වීම කියන එක කරනවා. එහෙම නම් අපිට a2, වලින් අන්න b2 කියන එකට එනවා. අන්න අත්තා විත්තය. ඒක එන්නේ මනෝසඤ්ඤාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා. ඊට පස්සේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථයට අත්තා දිටිය. අන්න ඒකට පද්ධියමනසඛිකප්පය නිසා ඇති වෙච්ච නිත්‍යභාවය කියන එක බලපානවා.

දැන් එහෙම නම් අපි ලකුණු කරගන්නා a2 අත්තා සඤ්ඤාව, පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් මනොසඤ්ඤාවෙනනාවට. මනොසඤ්ඤාවෙනනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා b2 අත්තා විත්තය. ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් අපි පල්ලෙහා c2 කියලා දාගන්නවා අත්තා දිට්ඨිය, පරාමාසකායගන්ථ දක්වා.

ඉතින් සඤ්ඤාව මම යයි කියලා දකිනවා කියන්නේ “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති.” කියන එක, අර පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා තියෙන්නා වූ එක තමයි, ඒ “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන එකට එන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි අර a2 කියලා ගන්නේ නේ ද? දැන් බලන්න දැන් ඕක හරි ලස්සනයි නේ ද? අර පහළට ගිය එක, පරාවර්තනය වෙලා උඩට ආවා. දැන් ජේතවා නේ ද, මේ මුළු අත්තා, ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා ඊළඟ එකට එන්නේ අර “රූපවත්තං වා අත්තානං” කිව්වේ. අන්න ඒ වගේ, ඒ අර මනොසඤ්ඤාවෙනනාවේ ඉඳන් භය අගතියට. ඒක දැන් මේක පරාවර්තනය වෙලා දැන් ජේතවා මෙයා මේක සම්පූර්ණ එකයි කියලා. “මමයි, සඤ්ඤාවයි දෙක ම එකයි” කියලා. ලස්සනට හැදිලා තියෙනවා.

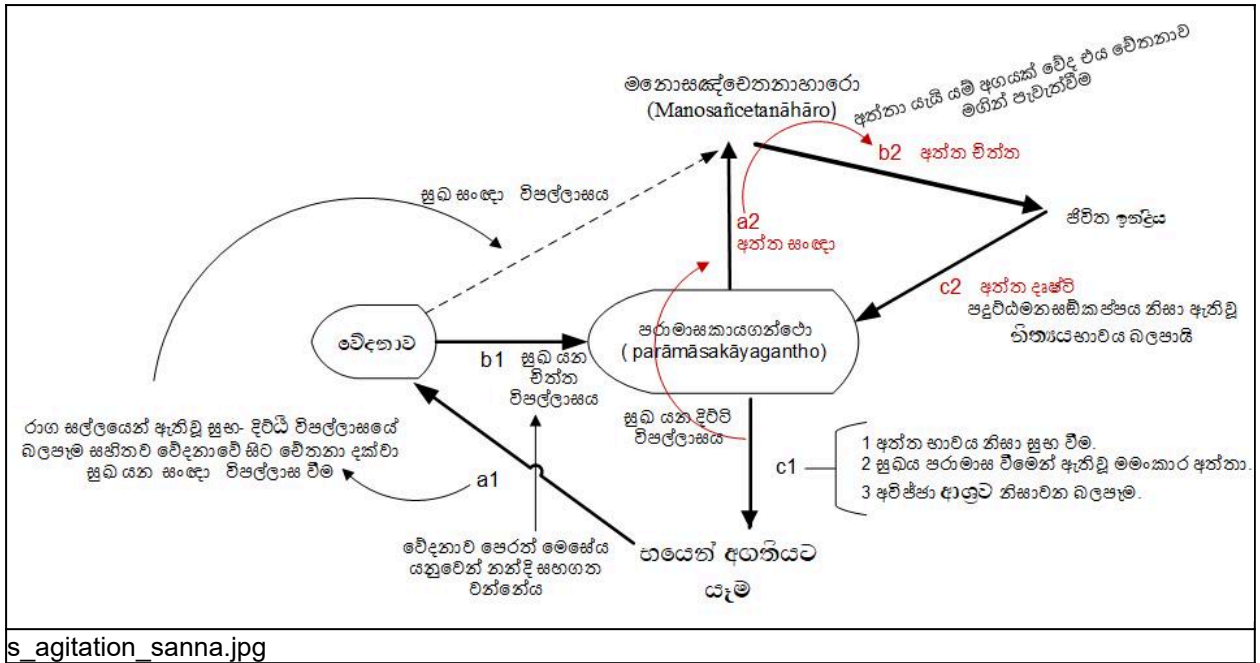
ඊට පස්සේ සඤ්ඤාව සහිත වූවක් හෝ මම යයි දකිනවා. අන්න ඒක “සඤ්ඤාවත්තං වා අත්තානං” කියන එක, භය අගතිය ඉඳන් චේතනාව දක්වා මුළු රේඛාව ම කියන එක ගන්න ඕනේ.

ඊළඟට මා තුළ හෝ සඤ්ඤාව ඇතියි කියලා දකිනවා. “අත්තනි වා සඤ්ඤා.” මතක ද අර නටන මනුස්සයා සිංදුව හොයනවා කිව්වේ, ඒ විදිහට හිතන්න කිව්වේ. මේක අර b2, ඒ කියන්නේ මනොසඤ්ඤාවෙනනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට දක්වා යන්නා වූ විත්ත විපල්ලාසය. අත්තා යයි යම් අගයක් වේ ද, එය චේතනාව මගින්, නොනැසී පවත්වන අවස්ථාවක්. ඒ කියන්නේ ඒකට සංස්කාර කරනවා නේ අපි.

ඊට පස්සේ සඤ්ඤාව තුළ හෝ මා ඇතියි කියලා දකිනවා. මේක අර c2 කියලා ලකුණු කර ගත්තේ, ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථයට. ඒ අත්තා කියන දිට්ඨිය විපල්ලාසය ලෙස සිතන්න ඕනෑ. මේ රේඛාව දික් කළොත් කොහොට ද යන්නේ? අපි දන්නවා, පරාමාසයෙන් සෝකය, ජරාව. එතකොට එහෙම නම්, සෝකය, ජරා දක්වා ගමන් කරනවා. අන්න ඕක තමයි ප්‍රතිඵලය. එනමුදු, සුඛ යන, අපි c1 කියලා සුඛ යන දිට්ඨිය විපල්ලාසය ලකුණු කරගන්නා නේ, පරාමාසයේ ඉඳන් පල්ලෙහාට නේ ද. අන්න ඒකේ බලපෑම ඇත්තේ, මනා කොට එවැනි සඤ්ඤාවකින් මා පවතිනවා යයි වරදවා වටහාගෙන, එවැනි සඤ්ඤා දෙන රූප සොයාගෙන යනවා. මෙයට අත්තා යයි ගැනීම නිසා වන ව්‍යාධි ස්වභාවයත් එකතු වන්නේ, ජරා, ව්‍යාධි, සෝක දායාද කරගෙන උපාදාන පරිතස්සනා වන්නේ ය කියන එක එනවා.

මගේ නොවේයි මනා කොට විමසන්නේ විමුක්ති සහගත ස්වභාවයට සිත පැමිණෙනවා. කුඤ්ඤය හිටත් හොඳින් දැනෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



22/04/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

ඊයේ භාවනාවෙදි අපි උපාදාන පරිත්‍යේසනා සුත්‍රයට අනුව සඤ්ඤා කොටස සිහි කළා. අද සංස්කාර කොටස වැඩියෙන් සිහි කළා.

උපාදානයෙන් වන කැලඹීම. මහණෙනි, මේ ලෝකයේ ආර්යයන් නොදක්නා වූ, ආර්ය ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයේ නොහික්වුණා වූ, සත්පුරුෂයන් නොදක්නා වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ නොහික්වුණා වූ, අශ්‍රැතවත් පාඨග්ජන තෙම, සංස්කාරයන් මම යයි දකී. “සඬ්ඛාරෙ අත්තතො සමනුපස්සති.” සංස්කාර සහිත වුවක් හෝ මම යයි දකී. “සඬ්ඛාරවත්තං වා අත්තානං.” මා තුළ හෝ සංස්කාර ඇතැයි දකී. “අත්තනි වා සඬ්ඛාරෙ.” සංස්කාර තුළ හෝ මා ඇතැයි දකීයි. “සඬ්ඛාරෙසු වා අත්තානං.”

ඔහුගේ ඒ සංස්කාරයෝ වෙනස් වෙයි. අන් අයුරකට පෙරළෙයි. ඔහුගේ සංස්කාරයන්ගේ වෙනස් වීම, අන් ආකාරයකට පෙරළීම හේතු කොටගෙන, සංස්කාරයන්ගේ පෙරළීමට අනුව පෙරලුණ විඤ්ඤාණයක් වෙයි. ඔහුගේ සංස්කාරයන්ගේ වෙනස් වීම නිසා, විඤ්ඤාණය සංස්කාරයන්ගේ වෙනස් වීම ගැන, සිත යොමු වී තිබීමෙන් ඇති වූ කැලඹීම නිසා වන ධර්මයෝ සිත මැඩගෙන සිටී. සිත මැඩගෙන සිටීමෙන් තැති ගැනීම් ඇත්තේ ද, සෝක ඇත්තේ ද, අපේක්ෂා ඇත්තේ ද වෙයි. උපාදාන වී කැලඹෙයි, කියලා.

උපාදාන නොවීමෙන් කැලඹීම නොවීම පෙන්නනවා, ඊළඟට. මහණෙනි, මේ ලෝකයේ ආර්යයන් දක්නා වූ, ආර්ය ධර්මයේ දක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයේ හික්වුණා වූ, සත්පුරුෂයන් දක්නා වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ දක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ හික්වුණා වූ, බහුශ්‍රැත වූ ආර්ය ශ්‍රාවක තෙමේ, සංස්කාරයන් මම යයි නොදකී. “න සංස්කාරයේ අත්තතො සමනුපස්සති.” සංස්කාර සහිත වුවක් හෝ මම යයි නොදකී. “න සඬ්ඛාරවත්තං වා අත්තානං.” මා තුළ හෝ සංස්කාර ඇතැයි නොදකී. “න අත්තනි වා සඬ්ඛාරෙ.” සංස්කාර තුළ හෝ මා ඇතැයි නොදකීයි. “න සඬ්ඛාරෙසු වා අත්තානං.”

ඔහුගේ සංස්කාරයෝ විනාස වෙයි. අන් අයුරකට පැමිණෙයි. ඔහුගේ සංස්කාරයන්ගේ විනාස වීම හේතු කොට, ඔහුගේ විඤ්ඤාණය ද සංස්කාරයන්ගේ වෙනස් වීමට අනුව, වෙනස් නොවන්නේ වෙයි. ඔහුගේ සංස්කාරයන්ගේ වෙනස් වීමට අනුව වෙනස් වීමෙන් උපදනා කැලඹීම නොවන්නේ, ධර්මයෝ සිත මැඩගෙන නොසිටී. සිත මැඩ

නොපැවැත්වීම නිසා, බය සහිත වන්නේ නොවෙයි. සෝක වන්නේ නොවෙයි. අපේක්ෂා සහිත වන්නේ නොවෙයි. උපදාන නොවීමෙන් කැලඹීම නොවෙයි.

ඉතින් මෙන්න මේ කොටසේ දී, මම 19/12/2015 ඉදිරි 5 භාවනාවේ ධර්ම කොටසකට සිත යොමු වුණා. එහි දී නිත්‍ය යන දිවියේ විපල්ලාසය, ඉදංසච්චය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය යන රේඛාව මගින් නිරූපණය කරන බවත්, මෙහි දී සංස්කාරවල mode අගය, highest frequency එක පැවැත්වීම විශේෂිතයි යන්නත් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඉතින් මෙතෙක්දී අපිට ජේනවා, diagram එකක් වශයෙන්, ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදන් විඤ්ඤාණය දක්වා අපි a කියලා ලකුණු කරනවා නිත්‍ය සඤ්ඤාව. විඤ්ඤාණය ඉදන් ඉදංසච්චයට අපි b කියලා ලකුණු කරනවා නිත්‍ය විත්තය. ඉදංසච්චයේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා ලකුණු කරනවා c කියලා නිත්‍ය දිවියේ කියන එක.

ඊළඟට ආපහු ජේනවා අපිට, මම ඒක රතු පාටෙන් ඇඳගෙන තියෙනවා, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණ ආභාරයෙන්, ඔය සංස්කාර හරහා, අපි එනවා හය අගනියට එතනින් වේදනාව එතනින් නාමරූප එතන සුභයි කියලා අපි ලකුණු කරනවා. ඒක හරහා මනෝසඤ්ඤාවට එතනින් එනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රියට. ඔන්න ඔහොම පටයක් තියෙනවා.

එතකොට මේකේ සුභ යන අර්ථය පැවතිය යුතුයි. පළවෙනි කාරණය ඒකයි රවුම එක. දෙක සුඛ යයි යමක් පරාමාසගත වූයේ ද, එම අගයෝ පැවතිය යුතුයි. පස් වෙනි රවුම. තුන එම සුඛය නිසා යම් මානයක් වී ද, එය නොසිඳී පැවතිය යුතු ය. හය වෙනි රවුම.

මෙම අගයෝ වේතනාව මගින් සිදු කරනවා, යනුවෙන් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඕගොල්ලෝ දන්නවා, සංස්කාරයෝ කියලා කීවා ම, රූප සංවේතනා, ශබ්ද සංවේතනා, ගන්ධ සංවේතනා, රස සංවේතනා, පොට්ඨබ්බ සංවේතනා, ධම්ම සංවේතනා.

එතකොට පළවෙනි කාරණය. සංස්කාරයන් මම යයි දකී. “සඬ්ඛාරෙ අත්තතො සමනුපස්සති.” මෙය නිත්‍ය සඤ්ඤාවට තුඩු දෙන, උඩ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තැන ලකුණු කරන සංස්කාරයන් මම යයි දැකීම ලෙස වටහා ගත යුතුයි. ඒ කියන්නේ ඕගොල්ලෝ දන්නවා, අපි අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තියෙන තැන සංස්කාරය ඉදන් විඤ්ඤාණයට අපි a නිත්‍ය යයි කියලා සඤ්ඤාව ලකුණු කළා නේ. අන්න ඒ නිත්‍ය සඤ්ඤාවට තුඩු දෙන එක.

ඉතින් මේක නිකම්ම හිතන්නත් එපා. ඒකට බලපානවා, අපි ඊයේ කළ භාවනාවේ ඒක තව පෙරළිලා ගිහිල්ලා නේ ඕක හැදිලා තියෙන්නේ නේ ද? එතකොට ඒක සම්බන්ධ කරලා බලන්න ඕනෑ.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණය. සංස්කාරයන් සහිත වූවක් හෝ මම යයි දකී. “සඬ්ඛාරවත්තං වා අත්තානං.” මෙහි දී භය අගතියේ සිට වේතනාව දක්වා මුළු රේඛාව ම ගත යුතු වූවත්, මෙහි දී අධික බලපෑම ඇත්තේ, විඤ්ඤාණය ඉඳන් ඉදංසච්චයට අපි b කියලා ලකුණු කරන නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය මගින් නිසා, එය ම ගත යුතුයි.

ඉතින් ඒක හරි ලස්සනයි. දැන් අපි කිව්වා ඊයේ ධර්මයත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා තමයි මෙතන මේ a කියලා ආවේ. අන්න විඤ්ඤාණය හැදූණා. විඤ්ඤාණය හැදූණායින් පස්සේ දැන් නිත්‍යයි කියලා ගත්තට පස්සේ මොකද වෙන්නේ? ඒකේ පසු එක එනවා නේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයට එහෙම නේ ද? ඡේතවා ද, දැන් මෙතන වේතනාව ළඟ glue කරනවා කියන එක විඤ්ඤාණයෙන් ම කරනවා කියලා ඡේතවා ඒ අවස්ථාව වෙනකොට, කැලි දෙක, උඩ කැල්ලයි යට කැල්ලයි. දැන් එහෙම නම් ඒ සංස්කාර සහිත වූවක් හෝ මම යයි දකිනවා.

තුන් වෙනි කාරණයට, මා තුළ හෝ සංස්කාර ඇතැයි කියලා දකිනවා. “අත්තනි වා සඬ්ඛාරෙ.” කියන එක. එතකොට එතන ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට c කියලා ලකුණු කරගත්තා නේ නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසය. අන්න ඒක නිරූපණය කරන රේඛාවට සමාන්තර රේඛාවක් මෝහ අගතිය ඉඳන් අර පරිදේව තියෙන තැන සංස්කාරයට ලකුණු කරන රේඛාව සමාන්තර වෙනවා.

එතකොට මෙම පහළ සංස්කාරයන් මා තුළ ඇති යයි සිතීවිලි වන්නේ “අත්තනි වා සඬ්ඛාරෙ,” යන්න වටහා ගත යුතුයි. එනම්, මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වූවත්, පවතී යයි තම සංස්කාරයන් උදම් අනයි, කියලා රහතන් වහන්සේ කියනවා. ඔය මිනිස්සු කියන්නේ අපේ වැඩ කිඩ මෙහෙමයි, කියලා එහෙම නේ ද? මැරිලා ඉවරයි. අන්න ඒ තත්වයයි තියෙන්නේ.

එතකොට, ඊට පස්සේ හතර වෙනි කාරණයට පෙන්නනවා, සංස්කාර තුළ හෝ මා ඇතැයි දකියි. “සඬ්ඛාරෙසු වා අත්තානං.” අර අපි රූප භොයාගෙන යනවා කීවේ නේ ද? අන්න ඒ වගේ තමයි මෙතනත්. එතකොට මෙහි දී, විඤ්ඤාණ ආහාරයේ ඉඳන් අර භය අගති. දැන් අපි රතු පටයක් පෙන්නුවා නේ. අන්න ඒක බලන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණ ආහාර භය අගති වේදනා නාමරූප එතනින් අපි එනවා මනොසඤ්ඤාවෙනනාවට. මනොසඤ්ඤාවෙනනාවෙන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා එනවා.

මනෝමය කායකින් සිටින පුද්ගලයාට, identity එකක් නැති යයි හැඟෙනවා. රූප නැත. තමාට අයිති වූ රටක්, ලෝකයක් නැති යයි හැඟෙනවා. කාමයේ වරදවා හැසිරීම යන සංස්කාරයේ මම ඇත. එවිට මට රූප ඇත. අදත්තාදානයේ යන සංස්කාරයේ මම ඇත. එවිට මට රූප ඇත. මනෝමය කාය මරාගෙන යන සංස්කාරයේ මම ඇත. එවිට මට රූප ඇත, යනුවෙන් මෙම සංස්කාරය තුළ මම ඇත, යන්න වටහා ගත යුතුයි.

මෙම සංස්කාරයන්ගෙන් මම පවතිනවා යයි වරදවා වටහාගෙන, එවැනි සංස්කාරයන්ට ම තුඩු දෙන රූප සොයා යයි. මෙහි දී ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, දුක්ඛ, දොමනස්ස යන මුළු දුක්ඛ පොදිය ම දායාද කරගෙන උපාදාන පරිත්‍යේසනා වන්නේ ය.

මගේ නොවේයි මනා කොට විමසන්නේ විමුක්ති සහගත ස්වභාවයට පැමිණිලා අර කුඤ්ඤය හෙම දැනෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/04/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම භාවනාවට ගත්තේ, අපි උපාදාන පරිත්‍යේසනා සූත්‍රය, ඒ 22/04/2019 නිබ්බාන භාවනාවෙදී, අපි සංස්කාර කොටස කියන එක සිහි කළා. අද විඤ්ඤාණ කොටස කියන එක වැඩියෙන් සිහි කළා.

උපාදානයෙන් වන කැලඹීම. මහණෙනි, මේ ලෝකයේ ආර්යයන් නොදක්නා වූ, ආර්ය ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයේ නොහික්වුණා වූ, සත්පුරුෂයන් නොදක්නා වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ නොහික්වුණා වූ, අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන තෙම, විඤ්ඤාණය මම යයි දකී. “විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති.” විඤ්ඤාණය සහිත වුවක් හෝ මම යයි දකී. “විඤ්ඤාණවත්තං වා අත්තානං.” මා තුළ හෝ විඤ්ඤාණය ඇතැයි දකී. “අත්තති වා විඤ්ඤාණං.” විඤ්ඤාණය තුළ හෝ මා ඇතැයි දකියි. “විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං.”

ඔහුගේ ඒ විඤ්ඤාණය වෙනස් වෙයි. අන් අයුරකට පෙරළෙයි. ඔහුගේ විඤ්ඤාණයාගේ වෙනස් වීම. අන් ආකාරයකට පෙරළීම හේතු කොටගෙන, විඤ්ඤාණයාගේ පෙරළීමට අනුව පෙරලුණ විඤ්ඤාණයක් වෙයි. ඔහුගේ විඤ්ඤාණයාගේ වෙනස් වීම නිසා, විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණයාගේ වෙනස් වීම ගැන සිත යොමු වී තිබීමෙන් ඇති වූ කැලඹීම නිසා වන ධර්මයේ සිත මැඩගෙන සිටී. සිත මැඩගෙන සිටීමෙන් තැති ගැනීම ඇත්තේ ද, සෝක ඇත්තේ ද, අපේක්ෂා ඇත්තේ ද, වෙයි. උපාදාන වී කැලඹෙයි.

ඊළඟට, උපාදාන නොවීමෙන් කැලඹීම නොවීම පෙන්නනවා. මහණෙනි, මේ ලෝකයේ ආර්යයන් දක්නා වූ, ආර්ය ධර්මයේ දක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයේ හික්වුණා වූ, සත්පුරුෂයන් දක්නා වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ දක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ හික්වුණා වූ, බහුශ්‍රැත වූ, ආර්ය ශ්‍රාවක තෙමේ, විඤ්ඤාණය මම යයි නොදකී. “න විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති.” විඤ්ඤාණය සහිත වුවක් හෝ මම යයි නොදකී. “න විඤ්ඤාණවත්තං වා අත්තානං.” මා තුළ හෝ විඤ්ඤාණය ඇතැයි නොදකී. “න අත්තති වා විඤ්ඤාණං.” විඤ්ඤාණය තුළ හෝ මා ඇතැයි නොදකියි. “න විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං.”

ඔහුගේ ඒ විඤ්ඤාණය විනාස වෙයි. අන් අයුරකට පැමිණෙයි. ඔහුගේ විඤ්ඤාණයාගේ වෙනස් වීම හේතු කොට, ඔහුගේ විඤ්ඤාණය ද, විඤ්ඤාණයාගේ

වෙනස් වීමට අනුව, වෙනස් නොවන්නේ වෙයි. ඔහුගේ විඤ්ඤාණයාගේ වෙනස් වීමට අනුව වෙනස් වීමෙන් උපදනා කැලඹීම නොවන්නේ, ධර්මයේ සිත මැඩගෙන නොසිටී. සිත මැඩගෙන නොපැවැත්වීම නිසා බය සහිත වන්නේ නොවෙයි. සෝක වන්නේ නොවෙයි. අපේක්ෂා සහිත වන්නේ නොවෙයි කියලා පැහැදිලි කරනවා. මේ විදිහට උපාදාන නොවීමෙන් කැලඹීම නොවෙයි, කියලා.

එතකොට මෙතෙන්ටත් **diagram** එකක් එනවා. අපි එකත් **internet** එකට දානවා. ඒකෙ ඉතින් ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති සඤ්ඤාවට දීපු **diagram** එක, ඒකේ අපි අර **a2** අත්ත සඤ්ඤා කියලා තියෙනවා, ඒක පරාවර්තනය වෙලා **b2** අත්ත විත්තය කියලා එනවා. එතන අපි ලියාගන්නා “අත්තා යම් අගයක් වේ ද, එය වේතනා මගින් පැවැත්වීම වෙනවා” කියලා. මනොසඤ්ඤාවෙන් ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එක රේඛාවක්. ඊට පස්සේ, විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට නිත්‍ය විත්ත කියන එක තියෙනවා. ඊළඟට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍ය දිට්ඨි කියන එක අපි ලකුණු කරගන්නවා. ඊට පස්සේ, පරාමාසකායගන්ථයයි ඉදංසච්චයයි අතර, අපිට ජේතවා ඔය නිත්‍ය සඤ්ඤාව ගිහිල්ලා අර කඳු දෙකක් යා වෙනවා වගේ එහෙම කියලා කිව්වා. ඊට පස්සේ, ඒකේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ආපහු පරාමාසයට ඒක **copy** වීමක් තියෙනවා. පල්ලෙහා තියෙනවා පරිදේවය. පරිදේවයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියටත් රේඛාවක් තියෙනවා.

එතකොට, මෙකේ විඤ්ඤාණය මම යයි දකී, කියලා කිව්වම, “විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති” කියලා කිව්වහම අර **24/12/2015** අත්තානුදිට්ඨිය **4** භාවනාවෙදි, නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසය මගින් සුභ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය නිසා ඇති වූ අත්ත සඤ්ඤා, අත්ත විත්ත, අත්ත දිට්ඨි යන ධර්මයන් නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාසයේ සිට ඉදංසච්චයට ඇතුළත් වෙන බව සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. මෙසේ ඉදංසච්චගත වූ අත්ත විත්තය නැවතත් පරාමාසයට කොපි වන අතර, එහි නිත්‍යභාවය සහිතව ම පරාමාස වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වීම කියන එක සිදු වෙනවා. මෙසේ ඇති වූ, වේතනාවේ සිට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා ලකුණු කරන, අත්ත විත්තය “විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති,” ලෙස වටහා ගත යුතුයි. මෙයට, විඤ්ඤාණ ආභාරයේ ඉඳන් එන නිත්‍ය විත්තයේ, අනුමැතිය ඇති බව අමතක නොකළ යුතුයි.

එතකොට මෙම අවස්ථාව පරාමාස කන්ද සහ ඉදංසච්ච කන්ද යා කළ අවස්ථාව බව සාකච්ඡා කරලා තිබෙනවා. සුඛ යයි සිතූ දේ වරදවා වටහා ගැනීමෙන් පරාමාස කන්ද ගොඩ නැගෙනවා. සංස්කාර නිත්‍යයි බැස ගැනීමෙන් ඉදංසච්ච කන්ද විය. මෙම අවස්ථාවේ දී, විඤ්ඤාණය අසරණ යයි වැටහෙනවා. වේතනාව විසින් රූපය ගැන යමක් පවසන්නේ ද එය පමණක් දැනී. වේතනාවත් අසරණ ය. සඤ්ඤා, වේදනා මගින් යම් එකමුතුවක් ඇත්ද, එය විඤ්ඤාණයට ඒත්තු ගන්වනවා.

එතකොට අර රූපය ගැන එයා දන්නේ නෑ. රූපය මොකක් ද හරියට තියෙන්නේ කියලා. ඕක අපි පැහැදිලි කරලා තියෙනවා, අර මැද්දෙන් **cupboard** එකක් ගහලා වගේ කියලා. විඤ්ඤාණයෙන් මේ රූපය දන්නේ නෑ. රූපයෙන් විඤ්ඤාණය දන්නේ නෑ කියලා, දවස් 4 වැඩසටහනේ.

ඊළඟට පෙනෙනවා දෙවෙනියට, විඤ්ඤාණය සහිත වූවක් හෝ මම යයි දකී, “විඤ්ඤාණවත්තං වා අත්තානං.” මෙහි දී ද අධික බලපෑම ඇති වන්නේ, විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඉදංසච්චය දක්වා එන අර **b** කියලා අපි ලකුණු කර තිබෙනවා **b2** කියලා එහෙම. අන්න ඒ ලකුණු කරන නිත්‍ය විත්ත විපල්ලාසය මගින් නිසා ඒක ම අපි ගන්න ඕනෑ. “විඤ්ඤාණවත්තං වා අත්තානං,” කියලා.

ඉතින් ඔතෙන්දි අපිට ජේනවා, මේ පථ දෙකකින් ම මමංකාරය සනාථ කරනවා කියලා. ඉතින් ඒ පථ දෙකකින් ම මමංකාරය සනාථ කරන නිසා, මේ අවස්ථාවේ දී මමංකාර අගය අහංකාර අගයට වඩා අධිකයි. ඒ පථ දෙක වෙන්නේ මොකක් ද?

අපි හිතමු **path 1** කියලා, විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් අපි ඉදංසච්චයට එනවා අර නිත්‍ය විත්තය. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට එනවා, අර **copy** වෙලා එන එක. ඊට පස්සේ අපි පරාමාසයේ ඉඳන් චේතනාවට එනවා.

එතකොට ඊළඟට **path 2** කියලා එනවා. නිත්‍ය විත්ත විපල්ලාසය ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රව, ඒක පසු සඤ්ඤාවක් වෙනවා නේ. දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි සල්ලය, දිට්ඨි සල්ලයෙන් සඤ්ඤා, සඤ්ඤාවෙන් චේතනා.

එතකොට මේ පථ දෙකෙන්, පළවෙනි **path** එක **strong**. **Path 2** එක **weak**. ඒකේ හේතුව තමයි අර අවිද්‍යා ආශ්‍රවේ ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට එන **contribution** එක මෙතන නෑ. දෙවෙනි පථයේ. එතකොට ඒ නිසා අර මමංකාර අගය අහංකාර අගයට වඩා අධිකයි.

ඊළඟට, මා තුළ හෝ විඤ්ඤාණය ඇතැයි කියලා දකිනවා. “අත්තනි වා විඤ්ඤාණං.” එතකොට එතන අර ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසය “අත්තනි වා විඤ්ඤාණං,” ලෙස ගත යුතුයි. කුමක් නිසා ද? යම් ජීවිත ඉන්ද්‍රියක් පෙර විඤ්ඤාණය විමට තුඩු දුන්නා ද, එම ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ම නැවතත් මූණ ගැසෙන බැවිනි. එයට හානියක් සිදු වී නැති යයි නිත්‍යභාවය මගින් ඒත්තු ගන්වන නිසා ය.

ඊළඟට හතර වෙනි එකට එනවා. විඤ්ඤාණය තුළ හෝ මා ඇතැයි දකියි. “විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං.” එතකොට එතෙන්ටත් එනවා අර **diagram** එක. **Diamond** එකක් තියෙනවා නේ පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදංසච්ච පරිදේව පරාමාස

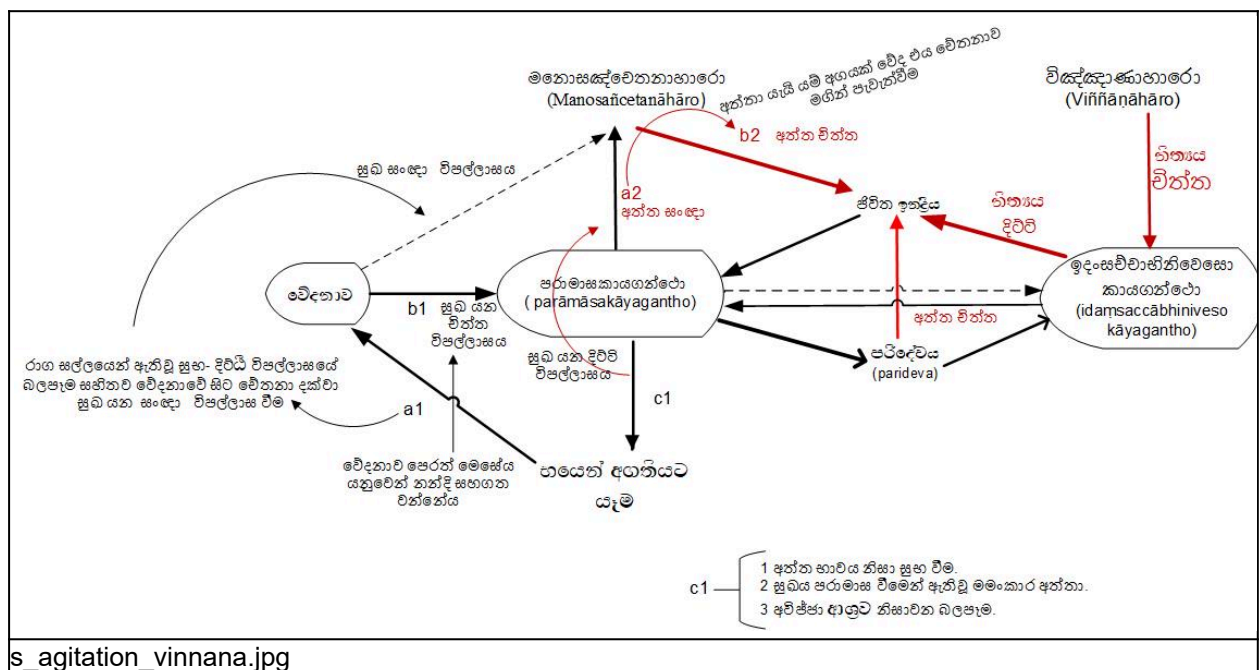
කියලා. මේ diagram එකේ arrow එක යන්නෙ අනිත් පැත්තට. ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයෙන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍ය දිට්ඨිය ඊට පස්සේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියෙන් පරාමාසයට. ඉතින් ඔහොම වෙලා, අර copy වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. පරාමාසයෙන් පරිදේවය, පරිදේවයෙන් ඉදංසච්චයට. ඔය විදිහටයි ඔය circle එක යන්නේ.

සංස්කාර පරිදේව වූ පසු නැවතත් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සොයා යන්නා වූ පරිදේව, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රේඛාවන් නිරූපණය කරන ධර්මයෝ “විඤ්ඤාණසම්මං වා අත්තානං,” ලෙස ගත යුතුයි. කුමන ධර්මයක් මෙහි ඇතුළත් ද? ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පෝෂණය කරන ධර්මයෝ ය. ඒවා මොනවා ද? අර මව් පියාගෙන් ලැබුණා වූ රූප. ශුක්‍රාණු එහෙම ගත්තේ, කබලිංකාර ආහාර, ස්පර්ශ ආහාර, මනෝසඤ්චෙනනා ආහාර සහ විඤ්ඤාණ ආහාර.

ඉතින් මෙන්න මේක රෝදයක් මෙන් සිතන්න ඕනෑ. ඒ රෝදය සබ්බාසච එකේ රෝදය. ඇයි ඉතින් දැන් තමන්ට ම ජේනවා හරියට අර arrows අර පැත්තට දැමීමේ මොකද කියලා. පරාමාසයෙන් එකතු කරනවා. පරිදේවයට ගිහිල්ලා උඩට පරිදේවයෙන් ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එනවා. ඒ අදහස.

එතකොට මතක නේ හව ආශ්‍රවයෙන් තමයි අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට contribute කරනවා කිව්වේ. ඉතින් මගේ නොවේ යයි, මනා කොට විමසන්නේ විමුක්ති සහිත ස්වභාවයට සිත පැමිණෙනවා. කුඤ්ඤය පවා හොඳින් දැනෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



18/05/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

රුවන්වැලි සෑය ළඟ කරපු භාවනාවක්, ඔය 22/04/2019 නිබ්බාන භාවනාවෙදි, සංස්කාර සහිත වුවක් හෝ මම යයි දකී. “සඬ්ඛාරවන්තං වා අත්තානං.” ඒ කොටස සිහි කරන්නේ කුඤ්ඤය තදින් දැනුණා. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඉදංසච්චය දක්වා. එතන නිත්‍යයි කියන විත්තය, ඒ කොටස සිහි කිරීම. ඉතින් මේ කොටස බොහොම වැදගත් කොටසක්. මොකද? ඕකෙන් අපිට ජේනවා, ඔතන අර **parallelogram** එකක් වාගේ එකකුත් හැදෙනවා. පරාමාසයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට, නිත්‍ය විත්තයේ ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට කියන එක.

එතකොට මේ භාවනාව අවසානයේ දි, කුමක් මගින් සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ **disjoint** වෙනවා ද, කියන එක විමසුවා. ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අර නිත්‍ය දිට්ඨි ඉවත් වීමෙන් යයි අවබෝධ වුණා. එනම්, තවදුරටත් මෙවැනි සංස්කාර උදෙසා වේතනා නොකරමිසි යන්න සිතන්නේ, කුඤ්ඤය නැති වී වැනසී යනවා. මනස සැහැල්ලු වෙනවා. එනමුදු එය **straight** ය. බුදු පියාණන්ගෙන් ඇසුවා, මේකෙ **real experience** එක මොන ආකාරය ද, කියන එක. “එය පෙන්නුවොත් ඔබ ආශ්‍රව නසා ඇති යයි” පැවසුවා.

ඉතින් මේ අවස්ථාවෙදි අපිට ජේනවා, ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය **clockwise rotation** වෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය නිත්‍ය සඤ්ඤාව. විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට නිත්‍ය විත්තය, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ආපහු ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එනවා නිත්‍ය දිට්ඨිය කියලා. එතකොට ඕක **clockwise** කැරකෙන්නේ. ඉතින් මේ විදිහට කැරකුණොත් අපි මෝහයට යනවා. අන්ත ඒක නොවිය යුතුයි කියන එක.

ඊළඟට, තව භාවනාවක් තමයි, ඔය අනුරාධපුර **meditation centre** එකේ බුදු මැදුරේදි කරපු භාවනාව. ඒකේ විඤ්ඤාණය **disjoint** වීම කියන එක විමසුවා. අපි දන්නවා, එතන ඔය ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථය, පරාමාසකායගන්ථයෙන් පරිදේවය, පරිදේවයෙන් ඉදංසච්චය ඉඳන් අර නිත්‍ය දිට්ඨිය සහගතව ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එන **arrows** හතරක් තියෙනවා. මේකේ මැද්දේ අපි දන්නවා ඔය අත්ත සඤ්ඤා, එහෙම ඉදංසච්චය පැත්තට ගිහිල්ලා, ආපහු අත්ත විත්තය අර විඤ්ඤාණයෙන් නිත්‍යභාවය කියන **stamp** එක ගහලා පරාමාසකායගන්ථයට එනවා කියන එක.

එතකොට, ඔතන විඤ්ඤාණය තුළ හෝ මා ඇතැයි, කියලා දකින එක තමයි පරිදේවය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට “විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං.” එතකොට, විඤ්ඤාණය ජීවිත ඉන්ද්‍රියයෙන් වෙන් වීම, disjoint වීම කියන එක විමසුවා. යා වුණා වූ කඳු දෙක වෙන් වීම මගින්. එනම් පරාමාසේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට, අපි දන්නවා එතන කඳු දෙක. ඒ දෙක වෙන් වෙන් වීම, අතර ඇති දෙපැත්තට ම ගමන් කරන්නා වූ ධර්මයෝ නැවතිය යුතුයි.

ඒ කියන්නේ පරාමාසේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට නිත්‍ය සඤ්ඤා, ඊළඟට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට අත්ත විත්තය. ඒවා නතර වෙන්න ඕනෑ. නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසය මගින් සුභ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය නිසා ඇති වූ අත්ත සඤ්ඤා, අත්ත විත්ත, අත්ත දිට්ඨි යන ධර්මයන් නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාසය සිට ඉදංසච්චයට ඇතුළත් වෙන බව සාකච්ඡා කර තියෙනවා. ඒ වුණත් අපි දැන් මෙතෙන්දි අපි පෙන්නුවේ, නිත්‍ය සඤ්ඤා සහ අත්ත විත්ත පමණක්, මෙතන දක්වන්නේ කුමක් නිසා ද කියන එක. ඒ කියන්නේ පරාමාසේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට නිත්‍ය සඤ්ඤා. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට අත්ත විත්ත. ඇයි එහෙම කියන්නේ?

යම් නිත්‍ය සඤ්ඤාවක් වේ ද, එයට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයෝ, එනම්, පළවෙනි එකට, පද්ධිමනසඬිකප්පය, ඊළඟට දෙවෙනි එක සංස්කාරවලට අගය දීම, යන දෙයාකාර ධර්මයන් නොපවතින නිසා ය. පරිදේව වූ සංස්කාර බව දැනී. ඉතින් මෙතෙන්දි අපිට ජේනවා මේ anticlockwise rotation එකක් තියෙනවා කියන එක. අර arrows හතර බැලුවොත් අපිට ජේනවා අනිත් පැත්තටයි කැරකෙන්නේ. මේක වෙනවා නම් අපි රූප භොයාගෙන තමයි ගමන් කිරීම කියන එක සිද්ධි වෙන්නේ.

ඊළඟට බැලුවා මේ සඤ්ඤාව disjoint වෙනවා, කියන එක. ඒකේ අපි දන්නවා “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන රේඛාව, අපි ලකුණු කරනවා ඔය චේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට. ඊළඟට අපිට ජේනවා රූපයේ ඉඳන් ජාතියට, “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” අපි කියමු අන්න ඒක 1 යි කියලා. ඊළඟට අපි ලකුණු කරගමු 2 යි කියලා සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේදනාවට. 3 යි කියලා ලකුණු කරගමු චේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථයට.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා මේ “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති” කියන රේඛාව, ඔය 1 වෙනි එකේ තිබ්බත්, 2 වෙනි එකේ තිබ්බත්, 3 වෙනි එකේ තිබ්බත්, කොතැන පිහිටියත් දුක ම පමණක් ඇති වෙනවා. දන්නේ, දක්නේ සඤ්ඤාව සහ විඤ්ඤාණය disjoint වීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා. කෙසේ ද? යම් සඤ්ඤාවක් වේ ද, එමගින් ගොඩ නැගෙන විඤ්ඤාණය තුළ රෝගී බව ම පවතී. යම් විඤ්ඤාණයක් වේ ද, එය තුළ සඤ්ඤාව පිළිබඳව හැඟීම් ඇති ද, එහි රෝගී බව ම පවතී. හොඳ්දක ඇති ලුහු ගෙඩිය නරක් වී ඇති මෙනි.

එතකොට තව ද මේ ආකාරයට සඤ්ඤාව සංස්කාරයෙන් ද වෙන් වෙන බව වටහා ගන්න ඕනෑ. උදාහරණයකට කියනවා නම්, ලී කැල්ල එකක්, හදන භාණ්ඩය තව එකක්. එක ම වර්ගයක ලීවලින් පමණක් මේස නොසාදයි. සාදන හැම මේසයක ම එක ම වර්ගයේ ලී නෑ. වර්ණය නෑ. ඒ කියන උදාහරණයෙන් පැහැදිලි වෙනවා. ඉතින් මේකේ පෙන්නුවේ, අර රූප ජාති රේඛා ළඟ තිබ්බොත් ජාතිය දුකයි. ඊළඟට සඤ්ඤා වේදනා රේඛාවේ අපි දානවා ඔතන පහළට ජරාව. ජරාව දුකයි. වේතනා පරාමාස භය අගති, එතන ව්‍යාධි. එතකොට ජාති, ජරා, ව්‍යාධි. දුක්ඛය ම තමයි තියෙන්නේ කියන අර්ථය ඇතිව තමයි වෙන් වීම කියන එක තියෙන්නේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

28/05/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මේක මේ අනුරාධපුරයේ දී කරපු භාවනාවක්. ඒ බුදුපියවරුන්ට කෘතඥතාවය පළ කරන විට, මගේ identity card එක මිරිහානේ ඇතියි කියලා සිතිවිල්ලක් ආවා. දෙවෙනුව දෙවිවරුන්ට කෘතඥතාවය පළ කරනකොට මගේ identity card එක මිරිහානේ ඇතියි කියලා සිතිවිල්ලක් ආවා. මේක මනසේ බුදුපියවරු පැළ කරන්නක් ලෙස වැටහුණා. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ “අත්තතො සමනුපස්සති,” යන ධර්මය සිහි කළා.

රූපය මම යයි දකිනවා. “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඒක අපි දන්නවා ජාතිය ඉඳන් රූපය දක්වා ඒ රේඛාවෙන් අපි ලකුණු කරනවා. වේදනාව මම යයි දකිනවා. “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති.” අන්න ඒ අවස්ථාවෙදී අපි විඤ්ඤාණ භය අගති සෝක වේදනා දක්වා ඇවිල්ලා ඒ වේදනාව තමා, කියලා ගන්නවා. ඊළඟට තුන් වෙනුවට සඤ්ඤාව මම යයි දකී. “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඒක පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් චේතනාව දක්වා තියෙන රේඛාවේ ලකුණු කරනවා. ඊළඟට සංස්කාරයන් මම යයි දකී. “සඬ්ඛාරො අත්තතො සමනුපස්සති.” එතන අපි දන්නවා, මේ සංස්කාරයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණය දක්වා අර නිත්‍ය සඤ්ඤාව කියන එක එනවා, අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ළඟ ලකුණු කරන සංස්කාරය. අන්න ඒ සංස්කාරය අත්තා කියලා ගැනීම. ඊළඟට පස් වෙනියට එනවා විඤ්ඤාණය මම යයි දකී. “විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඒක අපි චේතනා ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා අර අත්ත විත්තයෙන් ලකුණු කරලා පෙන්නවා. ඉතින් ඔය අවස්ථාවේ දී අපි දන්නවා, අර විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට නිත්‍ය කියන එක ඇවිල්ලා, ඒ නිත්‍ය විත්තයේ බල පෑම ඇතිව, ඊට පස්සේ ඉදංසච්චය ඉඳන් පරාමාසගත වෙලා, පරාමාසගත වූ අත්ත විත්තය. ඒ අගය අනුව තමයි, මෙතන මේ චේතනාව ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තැන ලකුණු වෙන්නේ.

එතකොට මෙහෙම කාරණා 5 බලලා, අවසානයට, මගේ identity card එක මිරිහානේ ඇතියි, යන්න සමඟ සම්බන්ධ වුණා. රූපය මෙතන ය, අනුරාධපුරයේ. Identity card එක මිරිහානේ, ඒ කියන්නේ අත්තා. Identity card එක තමයි අත්තා. එහෙම නම් මේ දෙක disjointed. මෙවිට නළල මැදින් ධම්ම වක්ඛුව, මතු වුණා. මෙවිට ආකාසානඤ්චායතන විඤ්ඤාණඤ්චායතන ආකිඤ්චඤ්ඤායතන යන තුන ම එකවර එකක් පසු කර අනෙක පෙනෙන්නාක් මෙන් විද්‍යාමාන වුණා. මේ සියල්ල ම බාහිර ධාතු යයි දැනගන්නා.

උදාහරණයක් වශයෙන් තේජෝ ධාතු හය වෙනි ධාතනයේ රූප. මෙම ආලෝක මගේ නොවේ යයි ගත්තා. මෙසේ රූප සහ තමා, වෙන් වීම වටහා ගන්න ඕනෑ.

පාරිලෙයා සූත්‍රයේ ධර්ම කොටසකට සිත යොමු වුණා. “මහණෙනි, මේ ලෝකයේ ආර්යයන් නොදක්නා වූ, ආර්ය ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, ආර්ය ධර්මයේ නොහික්මුණා වූ, සත්පුරුෂයන් නොදක්නා වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ අදක්ෂ වූ, සත්පුරුෂ ධර්මයේ නොහික්මුණා වූ අග්‍රාන්තවත් පෘථග්ජන තෙමේ, රූපය මම යයි දකී, රූපං අත්තතො සමනුපස්සති, යා ඛො පන සා, හික්ඛවෙ, සමනුපස්සනා සඬ්ඛාරො.” සංස්කාරය කියලා කියන්නේ he regards form as self. This regarding is a formation. එතකොට සංස්කාරයේ කියලා කීවා ම, රූප සංවේතනා, ශබ්ද සංවේතනා, ගන්ධ සංවේතනා, රස සංවේතනා, පොඨයඛ්ඛ සංවේතනා, ධම්ම සංවේතනා. මේ විදිහට විමසා බලන්නේ, සංස්කාරයන් වේතනාව ළඟ glue කිරීම මගින් ඇති කර ගත් බව සිතන්නේ, කුඤ්ඤය දැනුණා.

එතකොට අපිට ඡේතවා මේ වේදනාවේ ඉඳන් වේතනා දක්වා නාමරූප. ඊට පස්සේ වේතනාවෙන් ඒ සංස්කාර, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තියෙන තැන එතනින් විඤ්ඤාණය. වේතනා ළඟ glue කිරීම.

16/11/2015 අත්තානුදිට්ඨිය භාවනාවේදී, වේතනා මගින් glue කරන්නේ කෙසේ ද, යන්න විමසලා තියෙනවා. යම් නාමරූප ධර්මයක් වේ ද, එයින් ඇති වෙන බලපෑම පරියුට්ඨානය හරහා වේතනා වීම සිදු විය. නාමරූප ධර්මයන්ගෙන් වන බලපෑම මානය. යම් වේතනාවක් වේ ද, එය ඉදංසච්ච හරහා විඤ්ඤාණගත වී, අවිද්‍යා ආශ්‍රව බවට පත් වෙයි. මෙසේ කරුකැවීමත්, කරුකැවීම නිසා ඇති වුණු ආස්වාදයත්, එක ම ධර්මයක් ලෙස වැටහෙන්නේ, වෙනස සොයා ගත නොහැකි වන්නේ, ඇලීම කියන එක සිද්ධි වෙනවා.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී අපිට diagram එකක් වශයෙන් ඡේතවා, අපි දන්නවා කබලිංකාර ආභාරය, ස්පර්ශ ආභාරය, ඔය දෙක අතර පහළින් පරියුට්ඨානය කියන එක ලකුණු වෙනවා. ස්පර්ශ ආභාරයෙන් වේදනාව, වේදනාවෙන් වේතනාව දක්වා, නාමරූප. එතකොට ඒ නාමරූපවලින් අපිට ඡේතවා මානය කියන එක ඇති වෙලා, ඒකේ මැඩ ගැනීම කියන එක ඇති වෙනවා.

උදාහරණයක් හැටියට කියනවා නම්, ඔය virgin soldier කෙනෙකුට අනිත් යුධ භටයෝ විහිළ කරනවා. අනිත් අය ඒ කාමයේ වරදවා හැසිරිලා තියෙනවා, එයින් ඇති වෙන මානය තියෙනවා. එතකොට දුස්සීලභාවය සිත මැඩ ගැනීම.

ඊළඟට අපිට ඡේතවා දකුණු පැත්තේ, වේතනා ඉදංසච්චය අවිද්‍යා ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් අත්ත සඤ්ඤාව ආපහු වේතනාව දක්වා එනවා.

එතකොට දකුණු පැත්තේ parallelogram එකක් මගින් glue වීම බුද්ධියා පෙන්වා දුන්නා. ඒ කියන්නේ ඒ චේතනා ඉදංසව්වය අවිද්‍යා ආශ්‍රව අත්ත සඤ්ඤාව කියන එක. මේකේ විඤ්ඤාණ ධාරාව දුවවන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය උණුසුම් වන්නේ ය. එවිට විඤ්ඤාණය මොළොක් වී චේතනාව ළඟ glue වන්නේ ය. හරියට glue heat කළා මෙන්. ඉතින් ඔතන Π අකුරේ ධර්මයක සමඟ සම්බන්ධතාවකුත් තියෙනවා. ඔය විදිහට කොහොම ද වෙන්නේ කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/06/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවට ගත්තේ, අර උපාදාන පරිතස්සනා සූත්‍රය. ඒකේ කොටස් 5ක් බැලුවා. උපාදානයෙන් වන කැලඹීම. රූපස්මිං වා අත්තානං, වේදනාය වා අත්තානං, සඤ්ඤාය වා අත්තානං, සඛ්ඛාරෙසු වා අත්තානං, විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං.

ඔහුගේ ඒ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ වෙනස් වෙනවා. අන් අයුරකට පෙරළෙනවා. වෙනස් වීම ගැන සිත යොමු වී තිබීමෙන් ඇති වූ කැලඹීම නිසා වන ධර්මයෝ සිත මැඩගෙන සිටී. සිත මැඩගෙන සිටීමෙන් තැනී ගැනීම ඇත්තේ ද, සෝක ඇත්තේ ද අපේක්ෂා ඇත්තේ ද වෙයි. උපාදාන වී කැලඹෙයි, කියලා අපි බැලුවා.

එතකොට දැන් මේකේ කාරණා 5 බැලුවොතින්, රූපස්මිං වා අත්තානං කියලා, වේදනාව අත්තා ලෙස ගත්තේ, සුඛය නිසා මමංකාරයක් සිදු වෙයි. දැන් එම සුඛය මිය යන්නේ 5.4, ප්‍රිය වූ දෙයක් ඇති යයි සිතා, ජාති දක්වා odd path එකේ පැමිණෙනවා. මනෝමය කායෙන් සිටින පුද්ගලයාට identity එකක් නැති යයි හැඟෙනවා. රූප නැත. රටක් නැත. ජාතිය ඇති කරගත්තොත් එම රූපය මගින් identity ය සෑදේ. මෙසේ රූපය තුළ තමා ඇති යයි කියලා හැඟෙනවා.

ඊළඟට වේදනාය වා අත්තානං. එතෙත්දී අපි ගන්නවා පරාමාස ඉදංසච්චය පරිදේවය භය අගතිය සෝක වේදනාව කියන පටය. ඉතින් මේකේ මේ නිත්‍ය යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය තියෙනවා ඔය පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට ඇදෙනවා කියලා. එතකොට ඒ ජරා ස්වභාවය ඒ සෝකයට ඇතුළත් වන නමුත්, සුඛ යන මෝඩ මතය ඇත. මෙය, වේදනාය වා අත්තානං, කියලා සාකච්ඡා කළා. මෙහි දී සුභය ම සනාථ වෙනවා.

ඕක පෙන්වා දීලා තියෙනවා, 31/10/2015 නිබ්බාන භාවනාවේ. විඤ්ඤාණය ඉඳන් වේදනාව දක්වා පැමිණිලා සුභය සනාථ වෙනවා. එය ම අවිද්‍යා අනුසය වන බව කියලා, සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එහෙම නම් ඒ විඤ්ඤාණයේ ඒ උණුසුම තියෙනවා. ඉතින් මේ අවස්ථාව වන විට තවත් රවුම් 2ක් එහෙම ගිහිල්ලා. එහෙම නම් අවිද්‍යා අනුසය නිසා ඇති වෙච්ච බලපෑම කියන එක තියෙනවා.

එතකොට වේදනාව සහ විඤ්ඤාණය disjoint කියලා සිහි කරන්නේ, ඒ ධම්ම චක්ඛුව නැවතත් මතු වුණා. දැන් එතන උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොතින් විඤ්ඤාණය හොද්ද කියලා ගත්තොතින් එහෙම, වේදනාව අපි ලුණු කියලා ගම්මු. වේදනාවේ අගය

අඩු අවස්ථාව, ඒ කියන්නේ හොඳ්දේ ලුණු නැති යයි කියලා පවසනවා. වේදනාව එකක්, විඤ්ඤාණය තව එකක්. ලුණු වැඩි අවස්ථාවෙදී, මේ හොඳ්දේ කන්න බැරි පවසනවා. එතකොට වේදනාවේ අගය වැඩි නිසා විඤ්ඤාණය නොසැලකිය යුතු බවට පත් වෙලා තියෙනවා. එහෙම නම් වේදනාව එකකි. විඤ්ඤාණය තව එකකි. මෙසේ disjoint වීම කියන එක වටහා ගන්න පුළුවනි.

ඉතින් මේ වෙලාවෙදී, සඤ්ඤා disjoint වීමක් සම්බන්ධ වුණා. ඒක අපි 18/05/2019 මේ මාසේ වෙසක් දවසේදී සාකච්ඡා කළා. කෙටියෙන් මතක් කරනවා නම් අපි දන්නවා ඔය “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියලා අපි ලකුණු කරනවා, ඔය චේතනාවයි පරාමාසකායගන්ථයයි අතර. ඉතින් එතකොට ඕකේ පල්ලෙහාට ගියොත් තියෙන්නේ ව්‍යාධිය.

ඊළඟට අපි දන්නවා තව රේඛාවක් සඤ්ඤාවයි වේදනාවයි අතර. ඊළඟට තව රේඛාවක් එනවා රූපයයි ගිඳ්ධිලෝභය අතර. “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියලා ගන්නවා. ඉතින් ඔය “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති” කියන රේඛාව, ඔය රූපයයි ගිඳ්ධිලෝභය අතර තිබ්බත්, අපිට තියෙන්නේ ජාතිය. සඤ්ඤාවයි වේදනාවයි අතර තිබ්බොතින්, ජරාව. චේතනාව පරාමාස අතර ගත්තොතින් ව්‍යාධිය. ඉතින් කොතන හිටියත් දුක ම තමයි තියෙන්නේ කියලා දන්නේ, දක්නේ සඤ්ඤාව සහ විඤ්ඤාණය disjoint වීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

ඒකත් අපි සාකච්ඡා කළා කොහොම ද? යම් සඤ්ඤාවක් වේ ද එමගින් ගොඩ නැගෙන විඤ්ඤාණය තුළ රෝගී බව ම පවතී. යම් විඤ්ඤාණයක් වේ ද ඒ තුළ සඤ්ඤාව පිළිබඳ හැඟීම ඇත්ද එහි රෝගී බව ම පවතී. හොඳ්දක ඇති ලුණු ගෙඩිය නරක් වෙලා කියලා හිතන්න පුළුවන්.

ඉතින් මෙතැනින් පස්සේ භාවනා කිරීම අපහසුයි. සිත නතර වීම කියන එක තියෙනවා.

එතකොට, දැන් තුන් වෙනිවට පෙනෙනවා, සඤ්ඤාව තුළ මම ඇති ය, කියලා “සඤ්ඤාය වා අත්තානං.” ඉතින් අපි දන්නවා ඒක ලකුණු වන්නේ, ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි පරාමාසකායගන්ථය අතර. අර දිට්ඨි විපල්ලාසය. මේක දික් කළා ම එන්නේ සෝක ජරා කියන එකට. ඉතින් මෙතෙක්දී මේ ජරා වේදනා අසම්පජාන, ඒ අවිද්‍යා අනුසය මගින් මෙවැනි ජරා වූ සඤ්ඤාව ම තමයි ඔසවන්නේ කියන එක කල්පනා වෙනවා.

ඊළඟට හතර වෙනිවට සංස්කාර තුළ හෝ මා ඇතැයි කියලා දකිනවා. ඉතින් මෙතැන අපි දන්නවා පඨය, විඤ්ඤාණ ආභාරය හය අගති වේදනා නාමරූප මනෝසඤ්ඤා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන පඨය. එතකොට, මනෝමය කායකින් ඉන්න පුද්ගලයාට, identity එකක් නැති යයි කියලා හැඟෙනවා. රූප නැත. තමාට අයිති වූ රටක්, ලෝකයක් නැති යයි කියලා හැඟෙනවා. කාමයේ වරදවා හැසිරීම යන සංස්කාරයේ

මම ඇත. එවිට මට රූප ඇත. අදත්තාදාන, පාණාතිපාත යන සංස්කාරයේ මම ඇත. එවිට මට රූප ඇත. මෙම සංස්කාරයන්ගෙන් මම පවතිනවා යයි කියලා වරදවා වටහාගෙන, එවැනි සංස්කාරයන්ට ම තුඩු දෙන රූප සොයාගෙන යනවා. මෙහි දී ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, දුක්ඛ, දොමනස්ස යන මුළු දුක්ඛ පොදිය ම දායාද කරගෙන උපාදාන පරිත්ඝ්ඤා වෙනවා කියලා අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එතකොට මේකේ මේ disjoint විම කියන එක, අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා කළින්. අර ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අර නිත්‍ය දිට්ඨිය කියන කතාව එතන නැති වීම කියන එක.

මේ භාවනාවට පෙර ම ඒ බුදුපියා පෙන්වුවා, ඔය පහළ සංස්කාර, අපි දන්නවා නේ මෝහ අගතියේ ඉදන් සංස්කාර පරිදේව කියන තැනට එන එක. ඒ පහළ සංස්කාර පරිදේව වන්නේ නම්, disjoint ය. ඒ කියන්නේ යමෙක් පවසනවා, ගෙවල් හැඳුවහම කැඩෙනවා. ඒ නිසා මම ගෙවල් හදන්න යන්නේ නෑ, කියලා. අර වේතනා කරන්නේ නැහැයි කියන එක කිව්ව නේ. ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රේඛාව දික් කළොත් එන්නේ වේතනාවට.

ඊළඟට, විඤ්ඤාණය තුළ හෝ මා ඇතැයි කියලා දකිනවා. “විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං.” ඉතින් ඒකෙ අපි දන්නවා අර diagram එකක් තියෙනවා, ඉදංසච්චය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය අර නිත්‍ය දිට්ඨිය, එතනින් පරාමාසකායගන්ථය පහළින් පරිදේවය එතනින් ආපහු ඉදංසච්චයට එනවා කියලා. Anticlockwise කැරකෙනවා කියලත් අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එතකොට ඉතින් සංස්කාර පරිදේව වූ පසු, නැවතත් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සොයා යන්නා වූ ඒ පරිදේවය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රේඛාව නිරූපණය කරන ධර්මයෝ “විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං.” ලෙස ගත යුතුයි කියලා සාකච්ඡා කළා.

කුමන ධර්මයක් මෙහි ඇතුළත් ද? ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පෝෂණය කරන ධර්මයෝ. ඒවා මොනවා ද? මව් පියාගෙන් ලැබුණා වූ රූප. කබලිංකාර ආහාර, ස්පර්ශ ආහාර, මනෝසඤ්චෙනා ආහාර සහ විඤ්ඤාණ ආහාර. ඒකේ disjoint විම කියන එක බැලුවා. ඒ පරිදේව ජීවිත ඉන්ද්‍රිය නොවීම. මෙහි දී පවසන්නේ, අර ගේ කැඩුණු පසු, පරිදේව වූ පසු, නැවතත් රූප කැලී, විඤ්ඤාණ ආහාර භාවිතා කරලා ගෙයක් සෑදීමට නොයමියි කියන අර්ථයයි.

එතකොට සංස්කාර disjoint විම පරිදේව විමට පෙර. විඤ්ඤාණ disjoint විම පරිදේව වුණාට පස්සේ කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

02/06/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගන්න කියලා පැවසුවා. ඒ ගාථාවේ “තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළුහො” කියන කොටස සිහි කළා. තිට්ඨං නරො. රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුළු වෙලා ඉන්නවා. නානා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර බවට පැමිණියේ සිටී.”

ඉතින් මෙකෙන් අනතුරුව, උපාදාන පරිතස්සනා සූත්‍රය අනුව, ඒකෙ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ සම්බන්ධයෙන් තුන් වෙනිවට සඳහන් වන කාරණාව මෙතෙහි කළා. එතකොට ඒකේ කාරණාවන් නම් තුනයි මෙතෙහි කළේ.

මා තුළ හෝ රූපය ඇති යැයි කියලා දකිනවා. “අත්තනි වා රූපං,” එතකොට එකේ අර පෙර අත්තා කියලා කියන්නේ, රූප සොයා යෑමේ දී ජීවිත ඉන්ද්‍රිය නිසා මනසේ සකස් වෙලා ඇති රූප ස්වභාවයක් පමණි. ඒ නටන මනුස්සයා, එයට ගැළපෙන සිංදුව සොයනවා. ඒ කියන්නේ, අපි දන්නවා අර හය අගතිය ඉඳන් පරාමාස දක්වා අහංකාරය. ඊට පස්සේ වේදනාවේ ඉඳන් සඤ්ඤාවට අර පෙර අත්තා කියලා අපි ලකුණු කරනවා. එතකොට ඒ අවස්ථාවේ දී අපි දන්නවා, මේ කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන් මේ අසනීප වෙච්ච කෙනෙක් හොඳ රූපයක්, ලෙඩ නැති රූපයක් හොයනවා. ලෙඩ නැති ස්වභාවයක් අත්තාට ඇති යැයි හිතනවා. එයට හොඳ ලෙඩ නැති රූපයක් හොයනවා. බෙහෙත් අරගෙන හරි, operation කරලා හරි එවැනි ප්‍රශ්න නැති රූප සොයනවා. මෙසේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පිනවීමට සිතනවා. මෙම රූපය වෙනස් වීම නිසා ඔහු තැනි ගනී. සෝකයට පත් වෙයි. අපේක්ෂා ඇති වෙයි. බේත් ගෙන හෝ සනීප වී හොඳ රූප ඇතිව ජීවත් වේ යයි සිතනවා.

ඊළඟට දෙවෙනිවට මා තුළ හෝ වේදනාව ඇති යැයි දකිනවා. “අත්තනි වා වේදනං” අන්න එතෙත්දී අපි දන්නවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාසකායගන්ථය සෝකය වේදනා. මෙහි නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය ඇත. විත්තයේ වෙනස දන්නේ, බිඳුණු ජල පහර, දිට්ඨිය බිඳී ඇත්තේ, ඒ නිසා වූ ව්‍යාධි ස්වභාවය සෝකයට ඇතුළත් වන නමුත්, සුබ යන මෝඩ මතය ඇත. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තුළ ලෙඩ ස්වභාවය නැති එකක්, හොඳ එකක් තමයි තියෙන්න ඕනෑ යයි හිතනවා. එය සිදු නොවේ. මෙසේ කැලඹීමට පත් වෙනවා. ලෙඩ වූ මනුස්සයා ම නැවතත් ලෙඩ ම සොයනවා. රිදෙන්තේ නැති ශරීරයක් සොයනවා.

තුන් වෙනුවට ගත්තා, මා තුළ හෝ සඤ්ඤාව ඇතැයි දැකී. “අත්තනි වා සඤ්ඤං.” අත්තා යයි යම් අගයක් වේ ද, එය වේතනා මගින් නොනැසී පවත්වන අවස්ථාවයි. වේතනා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය මේ දෙදෙනා ළඟයි. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඇති තැන ම ජීනමිද්ධය ලකුණු කරයි. රෝගී නැති සඤ්ඤා භාග්‍යනවා. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පිනවීමට සිතයි. නමුත් ඒවා නොලැබෙයි. සඤ්ඤා, වේතනා ද එක ළඟ ය. ලෙඩා බලන්න එන විට ගේන ලද දොඩම් ගෙඩිය පේනවා. ඒක තමයි සඤ්ඤාව. එය ද පුස් කාලා ඇත. ලෙඩා ඒ කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, මෙම දේවල්වලින් සනීප කළ නොහැක. පින විය නොහැක. ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී මනස හරි ගාත්ත වෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/06/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ “අත්තතො සමනුපස්සති,” යන ධර්මය සිහි කළා. රූපය මම යයි දකී. “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඒක අපි දන්නවා රූපයයි ජාතියයි අතර ලකුණු වෙනවා කියලා. ඊළඟට වේදනාව මම යයි දකී. “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඒක අර විඤ්ඤාණ භය අගති සෝක වේදනා. සඤ්ඤාව මම යයි දකී. “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඒක පරාමාසකායගන්ථයයි වේතනාවයි අතර. සංස්කාරයන් මම යයි දකී. “සඬ්ඛාරෙ අත්තතො සමනුපස්සති.” අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තැන ලකුණු කරන සංස්කාරය. විඤ්ඤාණයට අපි දන්නවා අර එතන නිත්‍ය සඤ්ඤාවක් දෙනවායි කියලා. විඤ්ඤාණය මම යයි දකී. “විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති.” එතන අපි දන්නවා වේතනා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා ලකුණු කරන අර අත්ත විත්තය. පරාමාසගත වූ අත්ත විත්තය. ඒක ඇවිල්ලා මේ ඉදංසච්චයේ ඉදන් අර නිත්‍ය විත්තයේ බල පෑම ඇතිව එන්නා වූ එක. කියන්නේ copy එක.

දැන් ඉතින් මේ අවස්ථාවෙදි මේ ජරාවට පත්වන්නා වූ ඇස් නොපෙනෙන, අනාගතය නොපෙනෙන ස්වභාවයට පත්වන්නා වූ රූපයන් මම යයි ගනී. උදාහරණයක් වශයෙන් eye test එකක් කළා ම, optometrist කියනවා නම් ඇස කලින් වතාවට වඩා දුර්වලයි කියලා, අන්න ඒ වගේ අවස්ථාවක් අපි හිතමු. මෙවැනි රූප ගැනීමෙන් පරිතස්සනා agitation කියන එක, කැලඹීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් කකවූපම සූත්‍රය මතක් වුණා. ඒකේ ගාථාව.

“න වෙව මේ විත්තං විපරිණතං භවිස්සති, න ච පාපිකං වාවං නිච්ඡාරෙස්සාමි. හිතානුකම්පී ච විහරිස්සාමි, මෙත්තා විත්තො න දොසන්තරො.”

මගේ සිත නොපෙරළේවා, ලාමක වචන නොකියන්නෙමි. හිතානුකම්පා ඇත්තේ, මෙමත්‍රි සිත් ඇත්තේ, ද්වේෂ සිත් නැත්තේ, වාසය කරමි.” මේක ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා නම් “my mind will be unaffected, and I shall utter no evil words, I shall abide compassionate for his welfare, with a mind of loving kindness and without inner hate. “

බුදුහාමුදුරුවෝ උදාහරණයක් දෙනවා. “මහණෙනි, යම් සේ පුරුෂයෙක් තෙම උදැල්ලක් හෝ කුඩයක් ගෙන එන්නේ ය. හෙතෙම මෙම මහ පොළොව මම නොපොළොවක් කරන්නෙමියි කියන්නේ ය. හෙතෙම මහ පොළොව,

නොපොළොවක් වේවා, නොපොළොවක් වේවායි කියමින්, ඒ ඒ තැන සාරන්තේ ය. ඒ ඒ තැන පස් විසිරුවන්නේ ය. ඒ ඒ තැන කාරා දමන්නේ ය. ඒ ඒ තැන මුත්‍රා කරන්නේ ය. මහණෙනි, කුමක් සිතන්නාහු ද? ඒ පුරුෂයා මේ මහ පොළොව නොපොළොවක් කරන්නේ යයි සිතන්නාහු ද? ස්වාමීනී, එසේ නොසිතන්නෙමු. ඊට හේතු කවරේ ද? ස්වාමීනී, මේ මහා පාඨවිය වනාහි ගැඹුරු ය, අති විශාල ය. ඒ පාඨවිය නොපොළොවක් කරන්නට නොහැකි ය. ඒ පුරුෂයා නම් කලාන්තයට ද, වෙහෙසට ද හිමි වන්නේ ය.”

ඉතින් බුදුහාමුදුරුවෝ මෙනත පෙන්නනවා, “පංචිමා හික්ඛවෙ වචන පථා” කියලා. ඒකේ පෙන්නනවා, “කාලෙන වා, අකාලෙන වා, භූතෙනවා, අභූතෙනවා, සණ්ඨෙනවා, පරුසෙනවා, අත්ථසංහිතෙන වා, අනත්ථසංහිතෙන වා, මෝක්ඛා විත්තා වා, දොසන්තරා වා” කියලා. මහණෙනි, කල්හි, නොකල්හි, ඒක තමයි පළවෙනි එක. දෙවෙනියට සත්‍යයෙන් හෝ අසත්‍යයෙන්, තුන මාදු වූ හෝ රඵව. හතරට එනවා, අර්ථ සංහිතයි හෝ අනර්ථ සංහිතයි. පහට එනවා, මෙමත්‍රි සහගත සිත් ඇතිව එහෙම නැත්නම් කිපීම් සිත් ඇතිව, අන්‍යයන් තොපට කියන්නා වූ මේ වචන පසක් වෙති. එහි තොප විසින් මෙසේ හික්මිය යුතු ය. “අපගේ සිත නොපෙරළේවා. ලාමක වචන නොකියන්නෙමු. අනුකම්පාවෙන් යුතුව මෙමත්‍රි සහගත සිත් ඇතිව, නොකිපී සිත් ඇතිව වාසය කරන්නෙමු. ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි මෙමත්‍රි සිත පතුරුවා වාසය කරන්නෙමු.”

ඉතින් මේකේ පෙන්නනවා, “තදාරම්මණඤ්ච සබ්බාවන්තං ලොකං පඨවිසමෙන චෙතසා” කියලා. “විපුලෙන මහග්ගතෙන අප්පමාණෙන අවෙරෙන අධ්‍යාපජ්ජන ඵරිත්වා විහරිස්සාමාති. එවං හි වො හික්ඛවෙ සික්ඛිතබ්බං.” හික්මෙන්න කියලා මේ විදිහට ශික්ෂාවක්. **Restraint** එකක්. පොළොව හා සමාන සිතින් පතුරුවා වාසය කරන්නෙමු. වසන්නෙමු. ඒ කියන්නේ සිත මහත් ගතයි. රූප කොටසකින්, ශබ්ද කොටසකින්, ඒක සොලවන්න බෑ.

ඊළඟට ආපහු බුදුහාමුදුරුවෝ උදාහරණයක් දෙනවා. මේ පුද්ගලයෙක් තීන්ත එහෙම අරගෙන ඇවිල්ලා, ආකාසයේ තීන්තවලින් රූප ඇඳීම කියන එක. මේක කරන්න බෑ නේ. ආකාසයේ රූප රහිතයි, දැකීම් රහිතයි. ඒ රූප ඇඳීම, රූප පහළ කිරීම පහසු නොවෙයි. යමෙක් වචන පහ, පස් ආකාරයට කියන අවස්ථාවෙදී, අන්ත එතෙත්දිත් ආපහු අර ගාලාව ගන්නවා. “ න වෙව මේ විත්තං විපරිණතං භවිස්සති” කියන එක. මේක **repeat** කරන්න ඕනෑ, එකින් එකට. අන්ත එතෙත්දි බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා “ආකාස සමෙන චෙතසා” කියලා. ආපහු හික්මෙන්න කියලා. ඒ කියන්නේ ආකාසානඤ්චායතන අවස්ථාව මෙන් සිතන්න ඕනෑ. රූපයෙන් එපමණට ඉවත් වී ඇත්තේ නම්, රූප ශබ්දවලින් විපරිණතභාවයට සිත පත් නොවේ.

රිලිගියානු ආපභූ උදාහරණයක් පෙන්වන්නවා. “මහණෙනි, පුරුෂයෙක් ඇවිලෙන්නා වූ තණසුලක් ගෙන එන්නේ ය. හෙතෙම, මම මේ ඇවිලෙන්නා වූ තණසුලෙන් ගංගා නම් නදිය උණු කරන්නෙමි. කකාරවන්නෙමි කියන්නේ ය. මහණෙනි, ඒ පුරුෂයා ඇවිල ගත් තණසුලෙන් ගංගා නම් නදිය උණු කරන්නේ ය, කකාරවන්නේ යයි සිතන්නාහු ද?” ඉතින් භාමුදුරුවරු පෙන්වන්නවා “ගංගා නම් නදිය ගැඹුරු ය, අප්‍රමාණය. ගංගා නම් නදිය ඇවිල ගත් තණසුලෙන් උණු කරන්නට, කකාරන්නට පහසු නොවේ. ඒ පුරුෂයා නම් වෙහෙසට දුකට කොටස් කාරයෙක් වන්නේ ය.” එතකොට ආපභූ බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්වන්නවා යමෙක් අර වචන පස් ආකාරයට කියන අවස්ථාවෙදී, අර ගාලාව. “න වෙව මේ විත්තං විපරිණතං භවිස්සති,” කියන එක හොඳට ගන්නවා. අන්න එතෙතදී පෙන්වන්නවා “ගංගා සමෙන වෙතසා” කියලා. ගංගාවට සමාන කරලා විපුලෙන මහග්ගතෙන කියලා. ආපභූ හික්මෙන්න කියලා කියනවා. ඉතින් ඕක විඤ්ඤාණඤ්චායතන අවස්ථාව මෙන් සිතන්න ඕනෑ. කුඩා වූ තණසුලේ තේජෝ ධාතුව මගින් ගංගා නම් නදිය උණු කරන්නට බැරි වෙනවාක් මෙන්, පස් ආකාරයට කියන ලද්දා වූ වචනවලින් රත් කිරීමට ද බැරි තරමට මනස විශාල කරගන්න ඕනෑ.

දැන් මනුස්සයෝ වචන කීවා ම පෙළක් අය රත් වෙනවා නේ ඒ වචන අහලා. අන්න ඒ විදිහට තමන් ලැස්ති කරගන්න ඕනෑ. සුදානම් කරගන්න ඕනෑ. එපමණට රූප, වේදනාවලින් ඉවත් වෙන්න ඕනෑ. මගේ යයි නොගත යුතුයි.

රිලිගියානු බුදුභාමුදුරුවෝ උදාහරණයක් දෙනවා. “මහණෙනි, මදින ලද්දා වූ, මනාව මදින ලද්දා වූ, මෘදු වූ පුළුන්කු වැනි, සර සර යන ශබ්ද නැති, බර බර යන ශබ්ද නැති බලල් සමින් කළ පසුමිඛියක් වෙයි. ඉක්බිති දණ්ඩක් හෝ ගල් කැටයක් හෝ ගෙන පුරුෂයෙක් එන්නේ ය. හෙතෙමේ මෙසේ කියන්නේ ය. මම මේ මදින ලද, මනාවට මදින ලද, භාත්පස මදින ලද, මෘදු වූ පුළුන් වැනි, සර සර යන ශබ්ද නැති, බර බර යන ශබ්ද නැති බලල් සමින් කළ පසුමිඛිය දණ්ඩෙන් හෝ ගල් කැටයෙන් හෝ සර සර යන ශබ්ද ඇති කරන්නේ ය, බර බර යන ශබ්ද ඇති කරන්නෙමි” කියලා.

දැන් අපි දන්නවා ඔය බලල් සමින් කළ පසුමිඛියක් මැදලා නැත්නම් ඒක අර ශබ්දයක් දෙනවා, හයිය ගතිය නිසා. නමුත් ඒක මැද්දට පස්සේ, ඒක මෘදු වෙලා තියෙනවා ඒකෙන් ශබ්ද එන්නේ නෑ. එතකොට ඒකෙන් ශබ්ද කරන්න පුළුවන්කමක් නෑ නේ.

ඒ බලල් සමින් කළ පසුමිඛිය මදින ලද්දා වූ, මනා කොට මදින ලද්දා වූ, භාත්පස මදින ලද්දා වූ, මෘදු වූ පුළුන්කු වැනි, සර සර ශබ්ද නැති, බර බර ශබ්ද නැති දෙයක් වන්නේ ය. ඒක කැටයකින් දණ්ඩකින් සර සර යන ශබ්ද ඇති කරන්නට, බර බර යන ශබ්ද ඇති කරන්නට පහසු නොවන්නේ ය. ඒ පුරුෂයා නම් වෙහෙසට, දුකට කොටස් කාරයෙක් වන්නේ ය. ආපභූ බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්වන්නවා යමෙක් මේ වචන පස්

ආකාරයට කියන අවස්ථාවෙදී, අර ගාථාව. “න වෙව මේ චිත්තං විපරිණතං භවිස්සති, න ච පාපිකං වාවං නිච්ඡාරෙස්සාම.” ඒ විදිහට ඒ ගාථාව ආපහු ගන්නවා.

අන්න ඒකෙ පෙන්නනවා, මේ “බිලාර භස්තා සමෙන” කියලා. ඒ කියන්නේ අර බලල් හමින් කළ පසුම්බියට උපමා කරලා බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා, ඒක හොඳින් මදින ලද්දේ, එතකොට නමන්නේ ශබ්ද නොවෙයි. එසේ ම හිස් බැවින් යුත් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය, රහතන් වහන්සේ උදව් කළා මේ අවස්ථාවෙදී, “ශුන්‍යතාවයට නැමී ඇත්තේ, ශබ්දය මගින් අශුන්‍යතාවයට පත් කළ නොහැකි තරමට මනස ශුන්‍යතාවයට ම නැමී ඇති බැවින්, සිත විපරිණතභාවයට පත් නොකර පවත්වා ගත හැකි ය.” මෙසේ හික්මීම mind restraint.

ඉතින් මේ වෙලාවෙදී අර disjoint වීම කියන එක, හොඳයි, කියන එක ආවා. සඤ්ඤා disjoint. ඉන්ද්‍රිය සංවරයන් disjoint වීමත් දෙක ම අවශ්‍යයි. රූප මගේ නොවේ යයි ගැනීමට. ඉතින් මේ වෙලාවෙදී අර මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාගේ පඨය සිහි වුණා. අභිජ්ඣා නොවීම කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

21/06/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම භාවනාවට ගත්තේ, “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්ද සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන **belt** එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එසිසො.” ඉන් අනතුරුව, අපි “තිට්ඨං නරො” රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. එතකොට විඤ්ඤාණයේ යමක් ඇති නිසා වන ස්පර්ශය, එයින් වන ඛලපෑම ඉවත් කිරීමට, විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨි ඉවත් කළ යුතු යයි වැටහුණා.

දැන් එතකොට එතෙත්දි ගත්තා. න රූපං අත්තතො සමනුපස්සති. න වෙදනං අත්තතො සමනුපස්සති. න සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති. න සඛ්බාරෙ අත්තතො සමනුපස්සති. න විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති. ඒ කියන්නේ, අර අත්තා **table** එක දාලා තියෙනවා, ඒකේ පළවෙනි **column** එක නැති වීම කියන එක සිහි කළා. ඉතින් ඒක, රූපං අත්තතො සමනුපස්සති, කියන එක එහෙම තමන් හොඳට බලලා තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට ඒක සිහි කළා කියලා කියන්නේ, රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ කිසිවක් මගේ යයි නොගනී.

මෙයින් ඇති වන සම්මා දිට්ඨිය සමඟ, අර මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන් වූ පඨය ඔස්සේ ගමන් කරනවා. ඒ පඨය නැවතත් මතක් කරලා දෙනවා නම්, සම්මා දිට්ඨිය, ඒ සම්මා දිට්ඨියෙන් ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාවෙන් ශ්‍රද්ධාව, ශ්‍රද්ධාවෙන් හිරිය, හිරියෙන් ඕතප්පය, ඕතප්පයෙන් විරිය, විරියෙන් ඡන්ද සමාධිය. එතකොට ඒ **path A** තමයි ඔය කිව්වේ. එතකොට අභිජ්ඣා නොවීම තමයි ඒ **path A** එකේ තියෙන්නේ. මේ සඳහා ඉන්ද්‍රිය සංවරය. එතකොට සංවර නොවන්නේ නම් මුට්ඨි සතිය. සංවර වන්නේ සතිය. ඉතින් මේකේ අභිජ්ඣා නොවී සිත පවත්වා ගන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. ඉතින් ඒකේ **path B** එකත් ඔයගොල්ලන්ට බලන්න වෙනවා, අර නිපකයේ ඉඳන් අභිජ්ඣා වුණොත් දොමනස්සය වෙනවා කියලා දැනගෙන තමයි මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක කරන්නේ.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/06/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම 21/06/2019 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. “සත්තො ගුහායං” ගාථාවේ රූප ඡන්ද, වේදනා ඡන්ද සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදේ. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, අපි “තිට්ඨං නරො,” රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. විඤ්ඤාණයේ යමක් ඇති නිසා වන ස්පර්ශය, එයින් වන බලපෑම ඉවත් කිරීමට, විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨිය ඉවත් කළ යුතු යයි අපි ජුනි 21 වෙනිදා භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළා.

න රූපං අත්තතො සමනුපස්සති. න රූපවන්තං වා අත්තානං. න අත්තනි වා රූපං. න රූපස්මිං වා අත්තානං. න වෙදනං අත්තතො සමනුපස්සති. න වෙදනාවන්තං වා අත්තානං. න අත්තනි වා වෙදනං. න වෙදනාය වා අත්තානං යන ධර්ම කාරණා අට සිහි කළා.

මේකේ අනිත් පැත්ත, අත්තනි වා රූපං, අත්තනි වා වෙදනං, ඒවා ගන්නා විට, anticlockwise rotation, රූප සොයා යෑම සිදු වෙන බව සිහි වුණා. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කැරකෙන්නේ අනිත් පැත්තට.

එතකොට නම වෙනි කාරණය සඳහා, “න අත්තනි වා සඤ්ඤං.” දැන් විරුද්ධ පැත්ත “අත්තනි වා සඤ්ඤං,” කියලා ගන්න එක. මෙහි දී clockwise rotation එක, මෝහයට යනවා කියන එක ජේනවා. ඒ කියන්නේ මනොසඤ්ඤාවේනා ආභාරයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා, අපි දන්නවා අත්තා යැයි යම් අගයක් වේ ද, එය වේතනාව මගින් පවත්වනවා. අර b2, අත්ත විත්තය කියන එක.

දැන් ඒ කියන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දෙපැත්තකට ගමන් කරනවා. වරක අපි රූපයට යනවා. අනෙක් වර මෝහයට යනවා. මේ දැකීමත් සමඟ සිත නතර වෙනවා, නිරෝධය ඇති වෙනවා.

අනිත් අතට අපිට ජේනවා, මේ විසිවස්තුක සක්කාය දිට්ඨියේ, අත්තා table එකේ තුන් වෙනි සහ හතර වෙනි columns වල, කරුණු පහකදී ම anticlockwise rotation. ඒ කියන්නේ, අත්තනි වා රූපං, අත්තනි වා වෙදනං, අත්තනි වා සච්චාරො, අත්තනි වා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං. මෙම පස් ධර්මයේදී ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රූප සොයා යනවා.

එතකොට මින් අනතුරුව මේ lightning sign එක භාවිතා කරලා ඒ repair භාවනාව කළා. පරිදේව වූ සංස්කාර මගින් සඤ්ඤා සුඛ යයි පවසනවා. එනම් සංස්කාර බිඳුණු පසු රූප සොයා යනවා. අන්ත එතකොට anticlockwise rotation. “විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං,” යන කාරණයෙන් පටන්ගෙන විමසීම කරන්න පුළුවන්. ඒකේ අපි දන්නවා අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාසකායගන්ථ පරිදේව ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. මැද්දේ තියෙනවා අර පරිදේව ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා තියෙන රේඛාවෙන් නිරූපණය කරන ධර්මයෝ. එතකොට ඒක සොයාගෙන යනවා කියන එක. එතකොට මේ විදිහට රූප සොයාගෙන යෑමේ දී, සඤ්ඤාව සුඛයි කියලා පවසනවා. එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා පරිදේව පරාමාස සඤ්ඤා එතන සුඛයි කියන එක ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඉතින් එතනින් සඤ්ඤාවෙන් වේතනා වෙලා අන්ත අර b2 අත්ත විත්තය. අන්ත එතකොට ඒක clockwise යන්නේ.

දැන් ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා, සෝකය මගින් රූපය සුඛ යයි කියලා පවසනවා. එතකොට එහෙම නම් භය අගති සෝක වේදනා රූප ඒ රේඛාව එනවා. එහෙම නම්, එතන අපිට ජේනවා මේ ජීවිත ඉන්ද්‍රියෙන් පටන් ගන්නා ඒ පරාමාස සෝක වේදනා. “අත්තනි වා වේදනං.” ජීවිත ඉන්ද්‍රිය සෝක වේදනා ඒක anticlockwise. එතකොට ඒක රූප සොයාගෙන යනවා.

එතකොට එහෙම නම් අපිට ජේනවා, සෝකය හරහා පැමිණි බැවින්, වේදනාව හොඳ නැති යයි පැවසුවත් සඤ්ඤාව මෝහය කරා මෙහෙයවීම කියන එක තියෙනවා. Lightning sign එකෙන් අපිට ජේනවා ඔය, බැලුවහම එක පැත්තකට වේදනාව කියනවා රූපයට යන්න කියලා. සඤ්ඤාව කියනවා, නෑ මෝහයට යන්න කියලා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

11/07/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා පුජාවෙන් පස්සේ.

මම 03/06/2019 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ, “අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන ධර්මය සිහි කළා. රූපය මම යයි දකිනවා. අර ජාති රූපයයි අතර තියෙන එතන, “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” වේදනාව මම යයි දකී. “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති.” විඤ්ඤාණ භය අගති සෝක වේදනා. සඤ්ඤාව මම යයි දකී. “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති.” එතකොට අර වේතනාවයි පරාමාසකායගන්ථයයි අතර තියෙන කොටස. ඊළඟට හතර වෙනුව, සංස්කාරයන් මම යයි දකී. “සඛ්ඛාරො අත්තතො සමනුපස්සති.” එතකොට අර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තැන ලකුණු කරන සංස්කාරය. විඤ්ඤාණය නිත්‍ය යයි කියලා සඤ්ඤාවක් ඇතුව තියෙන එක. ඊළඟට විඤ්ඤාණය මම යයි දකී. “විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඒක අපි දන්නවා වේතනාවයි ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි ළඟ ලකුණු කරන අර අත්ත විත්තය.

එතකොට මේ ජරාවට පත්වන්නා වූ ඇස, අනාගතය නොපෙනෙන ස්වභාවයට පත්වන්නා වූ රූපයන්, මම යයි කියලා ගන්නවා. උදාහරණයක් වශයෙන් eye test එකක් කළා ම, optometrist ඇස ගිය පාරට වඩා දුර්වලයි, කියලා කියනවා. එතකොට මෙවැනි රූප ගැනීමෙන් අපි කැලඹීමට පත් වෙනවා. Agitation කියන එක වෙනවා. ඉතින් ඔය අවස්ථාවෙදී, අපි සාකච්ඡා කළා.

“න වෙව මේ විත්තං විපරිණතං හවිස්සති, න ච පාපිකං වාවං නිච්ඡාරෙස්සාමි. හිතානුකම්පී ච විහරිස්සාමි, මෙත්තා විත්තො, න දොසන්තරොති.” කියලා.

එතකොට මගේ සිත නොපෙරළේවා, ලාමක වචන නොකියන්නෙමි. හිතානුකම්පා ඇත්තේ, මෙමත්‍රි සිත් ඇත්තේ, ද්වේෂ සිත් නැත්තේ, වාසය කරමි කියලා.

ඉතින් ඔතන, බුදුභාමුදුරුවෝ උදාහරණයක් දෙනවා. අර පුරුෂයෙක් උදැල්ලක් හා කුඩයක් ගෙනැල්ල, ඒ තැන් තැන්වල මහ පොළොව මම නොපොළොවක් කරන්නෙමියි කියනවා කියලා. එහෙ මෙහේ භාරනවා, කෙළ ගහනවා කියලා. නමුත් ඒ පුද්ගලයාට එහෙම කරන්න හම්බවෙන්නේ නෑ.

බුදුභාමුදුරුවෝ මේ අවස්ථාවෙදී පෙන්නනවා, කල්හි නොකල්හි. සත්‍යයෙන් හෝ අසත්‍යයෙන්. මාදු වූ හෝ රළු වූ. අර්ථ සහිත වූ හෝ අනර්ථ සහිත වූ. මෙමත්‍රි සහගත සිත් ඇති වූ හෝ කිපී සිත් ඇතිව, අත්‍යයන් කියන අවස්ථාවෙදී හික්මෙන්න කියලා.

අපගේ සිත නොපෙරළේවා. ලාමක වචන නොකියන්නෙමි. අනුකම්පාවෙන් යුතුව මෙමත්‍රී සහගත සිත් ඇතිව, නොකිපී සිත් ඇතිව වාසය කරන්නෙමි කියලා. ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි මෙමත්‍රී සිත පතුරුවලා වාසය කරනවා කියලා.

ඉතින් මේ වෙලාවේදී, මේ “පයවිසමෙන” කියලා පෙන්නනවා. පොළොව හා සමාන වූ සිත පතුරුවා වාසය කරනවා කියලා. ඉතින් මේ වෙලාවේ, සිත මහග්ගතයි. රූප කොටසකින් හෝ ශබ්ද කොටසකින් හෝ ඒක සොලවන්න නොහැකියි කියලා සාකච්ඡා කළා. ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී පයවි ධාතුව මගේ නොවන ලෙස සලකලා භාවනාව කළා.

ඊළඟ උදාහරණයේ දී පෙන්නනවා. අර ආකාසයේ පින්සලකින් රූප ඇදීම කරන්න හදනවා. ඉතින් මේක කරන්න බැහැයි කියන එක. මේ අවස්ථාවේදීත් අර, “න වෙව මේ චිත්තං විපරිණතං භවිස්සති” කියලා ගන්නවා. ආකාසානඤ්චායනන අවස්ථාව මෙන් සිතන්න කියන එක අපි සාකච්ඡා කළා. ඉතින් අපිට ඡේනවා මේ රූප අදින්න තීන්ත භාවිතා කරන්න ඕනෑ. තීන්ත ආපෝ ධාතු. ඔය අදින්න නම් background එකක් කියන එක තියෙන්න ඕනෑ. නැත්නම් අදින්න බෑ නේ. එතකොට එතන අපිට ඡේනවා හය අගති වේදනා රූප කියන කොටස. එතකොට රූප ඇති යයි සිතනවා. ඒ කියන්නේ තීන්ත ඇති යයි කියලා සිතනවා. අන්න background වගේ ඒක එනවා. ඊළඟට වේදනාව තීන්ත නිසා වේදනා ඇති යැයි කියලා සිතනවා. ඉතින් හය අගතියේ ඉඳන් වේදනා දක්වා එන කොටස, ඒක නැති වෙන්න ඕනෑ කියන එක ඡේනවා අපිට.

ඊළඟ උදාහරණයේ දී පෙන්නනවා. අර පුරුෂයෙක් තණසුලක් අරගෙන ඇවිල්ලා අර වතුර, ගංගා නම් ගඟ උණු කරනවා කියලා. නමුත් ඒක එහෙම කරන්න බෑ. ඒ වෙලාවේදීත් අර “න වෙව මේ චිත්තං විපරිණතං භවිස්සති” කියන එක භාවිතා කරන්නයි කියලා. ඉතින් ඔතන විඤ්ඤාණඤ්චායනන අවස්ථාව මෙන් හිතන්න කියලා අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතකොට අර පස් ආකාරයකින් වචන කිව්වට, ඒ වචනවලින් රත් කිරීමට බැරි තරමට මනස විශාල කරලා පවත්වා ගන්න ඕනෑ. ඒ තරමට රූප, වේදනාවලින් ඉවත් වෙලා තියෙන්න ඕනෑ කියන එක.

ඉතින් ඔතෙන්නේදී අපිට ඡේනවා මේ තේජෝ ධාතුව මගින් තමයි රත් වීම. යම් තේජෝ ධාතුවක් වී ද ඒ මගින් රත් වීමට ස්පර්ශ විය යුතුයි. කුමක් ස්පර්ශ වන්නේ ද? මනෝමය කායයි. හය අගති වේදනා, වේදනා වේතනා නොවන ප්‍රමාණයට ස්පර්ශ නොවන්නේ නම්, විඤ්ඤාණඤ්චායනනය කියන එක සිද්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ සුභය කියන එක සනාථ නොවෙන්න ඕනෑ. එනම් “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන එක නොවෙන්න ඕනෑ කියන එක ඡේනවා.

ඊළඟ උදාහරණයේ දී පෙන්නනවා. අර බළල් සමින් කළ පසුම්බියක්, අර හොඳට මැදපු අවස්ථාවක්. අර පුද්ගලයෙක් ඇවිල්ලා මේක මම ශබ්දයක් කරනවා යයි කියලා

කියනවා. එතකොට අන්න ඒ අවස්ථාවෙදින් ඒ වචන පස් ආකාරයට කියන අවස්ථාවෙදින් “න වෙව මේ විත්තං විපරිණතං භවිස්සති” කියන එක පෙන්නුවා.

එතකොට අර බලලේ සමීන් කළ පසුමිබිය හොදින් හදලා තියෙනවා නම් ඒක නැමුවාට සද්දයක් වෙන්නේ නෑ. අන්න ඒ වගේ මේ හිස් බවින් යුතු ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ශුන්‍යතාවයට ම නැමී ඇත්තේ, ශබ්දය මගින් අශුන්‍යතාවයට පත් කළ නොහැකි තරමට මනස ශුන්‍යතාවයට ම නැමී ඇති බැවින්, සිත විපරිණතභාවයට පත් නොකර පවත්වා ගත හැකි ය. මෙසේ හික්මීම mind restraint කියන එක බලලා තියෙනවා. මෙන්න මේ අවස්ථාව මේ වායෝ ධාතුව මෙන් හිතන්න ඕනෑ. පසුමිබියේ ශබ්දය, වලනය වායෝ ධාතුව මගිනි. එනම් යම් වායෝ ධාතුවක් වේ ද, එය මගින් යම් වලනයක් වේ ද, එම වලනය නැවැත්විය යුතු ය.

එනම් වේදනා චේතනා, චේතනා ඉදංසච්ච, කියන එක නැවතීම කළ යුතුයි. ඉතින් ඔතන චේතනාවේ ඉඳන් ඉදංසච්ච දක්වා වායෝ ධාතුව කතාව එනවා. වේදනාවේ ඉඳන් චේතනා දක්වා නාමරූප කතාව එනවා. අපි දන්නවා ඔය දෙක කපන්න ඕනෑ කියලා නේ ද? වේදනා චේතනා, චේතනා ඉදංසච්ච. මේ සඳහා යම් නාමරූප ධර්මයන්ගේ නිරුද්ධ වීමක් වේ ද, එය පැවතිය යුතුයි. කුමක් රූප වූයේ ද? කුමක් නාම වූයේ ද? වේදනා මගින් ඉදිරිපත් කරනු ලබන රූපයි.

වේදනාවේ වලනය මගින්, වෙනස් වීම මගින් ඇති වන සියුම් රූප ස්වභාවය ඉක්මවිය යුතුයි. මෙම වෙනස් වීම වලනයන් නිසා ඇති වෙන චේතනා අගයෝ නාමකායේ තැන්පත් වීම කියන එක නවත්වන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ, “විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති,” නොවෙන්න ඕනෑ. මේක සඳහා “න අත්තති වා සඤ්ඤං,” කියන එක වෙන්න ඕනෑ.

ඉතින් මේ වෙලාවෙදි disjoint වීම හොඳයි සඤ්ඤා disjoint වීම. ඉන්ද්‍රිය සංවරය disjoint වීමක් දෙක ම අවශ්‍යයි රූප මගේ නොවේ යයි ගැනීමට. ඉතින් මේ වෙලාවෙදි අර මණ්ඩලාධිපති බුදු පියාගේ පඨය සිහි වුණා. අභිජ්ඣා නොවීම කියන එක.

ඒක තමයි මම කළ භාවනාව. ඉතින් මම තව ටිකක් විස්තර කරනවා නම්, වේදනාවේ වලනය කියන එක. කය යම්, යම් ස්ථාන ස්පර්ශ වීමේ දී වේදනාවන් වෙනස් වෙනවා. දිවේ ස්පර්ශය, කනේ ස්පර්ශය ආදී වශයෙන් වෙනස ඇත. මේ කය නිසා වේදනා වලනය වෙනවා. ආකාස ධාතුව ස්පර්ශ වීමෙන් මෙම වේදනාවේ වලනය. ඒක move වීම කියන එක වෙනවා. කයේ ස්පර්ශය නිසා ඇති වුණා වූ වේදනාව එකක්, ආකාස ධාතුව ස්පර්ශ නිසා තව එකක්. එතකොට හය වෙනි ධ්‍යාන සහිත වන්නේ, මෙය වෙන ආකාර වෙනවා. එනම් තේජෝ ධාතුව නිසා වලනය වෙනවා. අර

ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ දී වේදනාවේ චලනයට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. එය මැකී ගොස් ඇත කියන එක. එතකොට ඒක තමයි ඒ පැහැදිලි කිරීම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

13/07/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවට ගත්තේ, ඒ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ. “අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන ධර්මය සිහි කළා. රූපය මම යයි දකී. “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඒක අපි දන්නවා මේ ජාතියයි රූපය අතර. “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති.” එතකොට එතන අපි දන්නවා, විඤ්ඤාණ භය අගති සෝක වේදනා. “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඒක අපි දන්නවා, වේතනාවයි පරාමාසකායගන්ථයයි අතර. “සඛ්ඛාරෙ අත්තතො සමනුපස්සති” එතන අපි දන්නවා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ලභ ලකුණු කරන සංස්කාරය, අර නිත්‍ය සඤ්ඤාවක් විඤ්ඤාණයට දෙන එක. ඊළඟට “විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඒක අපි දන්නවා වේතනාවයි ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ලභ අත්ත විත්තය ඇතිව ලකුණු කරන එක.

එතකොට මේ ජරාවට පත්වන්නා වූ ඇස, අනාගතය නොපෙනෙන ස්වභාවයට පත්වන්නා වූ රූපයන්, මම යයි කියලා ගන්නවා. උදාහරණයක් වශයෙන් eye test එකක් කළා ම, optometrist කියනවා නම් කලින් වතාවට වඩා ඇස දුර්වලයි කියලා, ඉතින් ඒ වෙලාවේ තමන්ගේ සිත කැලඹෙනවා. මෙවැනි රූප ගැනීමෙන් පරිතස්සනා agitation, කැලඹීමට පත් වීම කියන එක තියෙනවා. ඉතින් එතෙන්දී ඒ වචනවල දී කැලඹෙන්න නැති වෙන්න,

“න වෙව මේ විත්තං විපරිණතං භවිස්සති, න ච පාපිකං වාවං නිච්ඡාරෙස්සාමි. හිතානුකම්පී ච විහරිස්සාමි, න දොසන්තරොති” කියන ගාථාව භාවිතා කරනවා.

ඉතින් ඕකෙ අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, ඒ පුරුෂයෙක් උදැල්ලක් අරගෙන ඇවිල්ලා මම මේ මහ පොළොව නොපොළොවක් කරනවයි කියලා එහෙත් සාරනවා මෙහෙත් භාරනවා, කෙළ ගහනවා ආදී වශයෙන්. නමුත් ඒක එයාට එහෙම කරන්න පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ. මහ පොළොව විශාලයි. අන්න ඒ වගේ මනස විශාල කරලා තියෙන්නේ කියලා.

එතෙන්දී බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා, “පඤ්චිමෙ හික්ඛවෙ වචන පථා” කියලා. මහණෙනි, කල්හි නොකල්හි හෝ, සත්‍යයෙන් හෝ අසත්‍යයෙන් හෝ, මාදු වූ හෝ රළුව හෝ, අර්ථ සහිත හෝ අනර්ථ සහිත හෝ, මෙමත්‍රි සහගත සිත් ඇතිව හෝ කිපීම් සිත් ඇතිව, අත්‍යයන් තොපට කියන්නා වූ වචන පසක් වෙති. අන්න ඒ වෙලාවේදී මෙතෙහි කරන්නයි කියනවා. අපගේ සිත නොපෙරළේවා. ලාමක වචන

නොකියන්නෙමි. අනුකම්පාවෙන් යුතුව මෙහි සහගත සිත් ඇතිව, නොකිපී සිත් ඇතිව වාසය කරන්නෙමි කියලා. ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි මෙන්තාව වඩන්නයි කියලා.

එතකොට මෙතන “පයවිසමෙන” කියලා පෙන්නනවා. පෘථිවිය වගේ විශාල කරලා තියෙන අවස්ථාව. ඉතින් මේ භාවනාවෙදී මම බැලුවා ඔය තුන් වෙනියට කිව්ව වචනය. සණ්භෙනවා, පරුසෙනවා. මෘදු වූ හෝ රළු කියන එකයි කියන්නේ. ඒ ධර්මයට සිත යොමු වුණා. පරුෂා වාවා මෙය නොකිරීම. “න ව පාපිකං වාවං නිච්ඡාරස්සාමි,” නේ ද කියලා වැටහුණා. ඒ වගේ ම හතර වෙනියට පෙන්නනවා, අනත්ථසංභිතෙන, අනත්ථසංභිතො කියලා, මෙය නොකර සිටීම කියන එක. “භිතානුකම්පී ව විහරිස්සාමි,” යන්න නේ ද කියලා වැටහුණා.

තව ද එම ගාථා පදයේ ම මෙන්තා විත්තො යන්න පස් වෙනි කාරණයට මෙහි සහගත සිත් ඇතිව වචන කියන අවස්ථාවක් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. ඊළඟට පස් වෙනියට පෙන්නනවා, දොසන්තරො කියලා. කිපී සිත් ඇතිව වචන නොකීම, න දොසන්තරො. ද්වේෂ සිත් නැත්තේ, යන්න සමඟ සම්බන්ධ වෙන බව වැටහුණා. මේකෙන් අනතුරුව, කාලෙන වා, අකාලෙන වා, කල්හි, නොකල්හි කියලා. ඊළඟට භූතෙනවා, අභූතෙනවා, සත්‍යයෙන් හෝ අසත්‍යයෙන්. කුමක් කල්හි ද? නිර්වාණය පිණිස මනස යොමු වූ කල්හි. නිර්වාණ ධර්ම ඇති කල්හි. කුමන සත්‍යයක් ඇති කල්හි ද? චතුරාර්ය සත්‍ය ඇති කල්හි, අන් දහමකින්, අසත්‍යයකින් සිත නොපෙරළේවා. මෙසේ “න වෙව මේ විත්තං විපරිණතං භවිස්සති,” යන ගාථා පදයත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා.

දැන් අපිට මෘදු කියන එක හොඳින් වැටහෙනවා. සංස්කාර order නොකරන කල්හි, යම් දහමකින් නිර්වාණයට මනස යොමු වී ඇති නම්, අත්‍ය වූ සංස්කාරයකින්, එම නිර්වාණ ධර්මයන්ගෙන් සිත වෙනස් නොකර පැවැත් වීම කියන එක.

එතකොට ඒ කියන්නේ තමන්ගේ මනස නිවනට යොමු වෙලා තියෙනවා නම්, අපි හිතමු, වෙන සුත්‍රයක් හරි දැම්මයි කියලා. ඒකෙන්වත් වෙනස් වෙන්නේ නැතිව ඉන්න ඕනෑ.

පොළොව හා සමාන වූ සිතක් පතුරුවා වසන්නෙමි. එනම් සිත මහග්ගතයි. රූප කොටසකින් හෝ ශබ්ද කොටසකින් හෝ ඒක සෙල විය නොහැකි ය.

ඉතින් මේකෙන් අනතුරුව, අතින් උදාහරණ ටිකක් බැලුවා. අර ආකාසයේ තීන්ත ඇදීම එහෙම. ඒ විදිහට ඒ භාවනාව කරගෙන ගියා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

20/07/2019 - නීතිබාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවට මං ගත්තේ, “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය කියන එක සිහි කළා. එම ඡන්දයෙන් ඇති වන belt එක කැරකැවීම මගින්, නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව “තිට්ඨං නරො.” රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා ඉන්නවා. නානා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථීර බවට පැමිණි සිටී. ඉතින් අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙන්නේ විපල්ලාසයෝ.

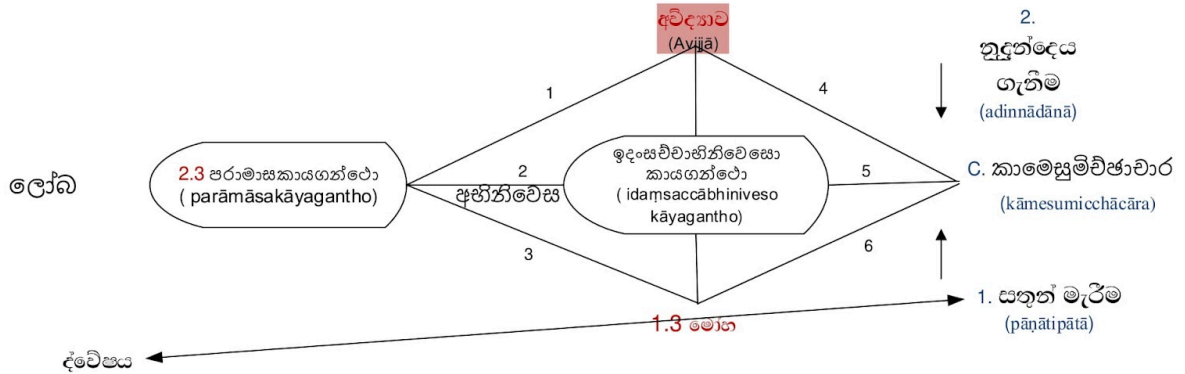
එතකොට දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි පවසනවා. පටිසානුසය අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. අවිද්‍යා අනුසය සියලු විපල්ලාසයෝ ස්ථීර වශයෙන් වරදවා ගන්නවා.

විපල්ලාසයන් ස්ථීර වන්නේ මෙය අවිද්‍යාවට ආසන්න කාරණය වෙනවා. මෙසේ අවිද්‍යා යෝග වීම වටහා ගන්නේ, එය ඉදංසච්චගත වීම කියන එක සිදු වෙනවා.

එතකොට ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ 5 වෙනි slide එක, තුන් ආකාරයකට ඉදංසච්චගත වීම කියන එක මේ අවස්ථාවෙදී විමසන්න ඕනෑ. මේ භවයේ මෝහය ඊළඟ භවයේ අවිද්‍යාව වෙනවා. දැන් අපිට පෙනවා, “විඤ්ඤාණචන්තං වා අත්තානං.” විඤ්ඤාණය සහිත වුවක් හෝ මම යයි දකී, වීම කියන එක හොඳින් වැටහෙනවා. අත්තාට විඤ්ඤාණයක් ඇති යැයි ස්ථීර වෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා “විඤ්ඤාණචන්තං වා අත්තානං,” අර විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයයි අතර ලකුණු කරනවා නිත්‍ය විත්තය කියලා. එතකොට ඒක හොඳට වැටහෙනවා ඔය භාවනාව කළහම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



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

21/07/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ, “අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන ධර්මය සිහි කළා. රූපය මම යයි දකී. ඒක අපි දන්නවා අර ජාතියයි රූපය අතර. වේදනාව මම යයි දකී. ඉතින් ඔතන අපි දන්නවා, විඤ්ඤාණ හය අගති සෝක වේදනා.

එතකොට මේ පඨයට ඉදංසච්ච, C කියලා අපි ලකුණු කළා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, අත්ත ඒ රේඛාව මගින් නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසයේ බල පෑම ඇති අතර මෙහි සෝකය අධික ය යනුවෙන් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. සුඛ යන මෝඛ මතය ඇත. මෙය “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති” කියලා ගන්නවා කියලා. ඉතින් මේක “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති” වන්නේ කුමක් නිසා ද කියන එක විමසුවා.

දැන් අපිට ජේනවා, මේ විඤ්ඤාණයෙන් හය අගතියට එනවා. එතන සංස්කාර තියෙනවා මැද්දේ, ඒක mode එක, එතැනින් සෝකය, එතැනින් එනවා වේදනාවට. වේදනාවෙන් එනවා වේතනාවට. මෙහි දී සංස්කාරවල, mode අගය කියන එක විමසන්න ඕනෑ.

යම් සුඛ වේදනාවක් වේ ද, එය වැඩියෙන් නිපදවීමට යම් සංස්කාරයක් කරන්නේ ද, එම සංස්කාරයේ වැඩියෙන් කරනු ලබන්නේ, එය mode අගය බවට පත් වෙනවා. දැන් අපි හිතමු. පරිඡ්ඡු වාගේ දෙයක් කෙනෙක් කනවායි කියලා. එතකොට ඒක ම නැවතත් අපි හදනවා. එතකොට ඒ වේදනාවට අරක සංස්කාරය. එතකොට මෙම සංස්කාරයන් බිඳෙන්නේ, සෝක කරා පැමිණීම හය අගතිය හරහා සිදු වන්නේ, සුඛ වේදනාව නැවතත් සොයා යන බැවින්, සුඛ වේදනාව “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සතියි,” ගැනීම සිදු වෙනවා.

දැන් අපි දන්නවා වේදනා නාමරූප අපි එතන ලකුණු කරනවා සුභයි කියලා, වේතනා රේඛාව ගැන පොඩ්ඩක් විමසලා බලමු. රාග අනුසය මගින් යමක් පවසන්නේ ද, අදහස් වන්නේ ද, මෙම තුන් අගයෝ. ඒ කියන්නේ 1 නාමරූප ඇති තැන සුභ අගයෝ. 2 පරාමාස ඇති තැන සුඛ අගයෝ. 3 රාග අනුසය මගින් වේතනා දක්වා වූ මාන අගයෝ. පඨ තුනක් හරහා නැවත සනාථ කිරීම, triangle එක මගින් කරන බව අපි කළින් සාකච්ඡා කළා. මොකක් ද triangle එක? ඉදංසච්චය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ජීවිත ඉන්ද්‍රියෙන් පරාමාස, පරාමාසයෙන් ඉදංසච්චය. ඉතින් ඔතන ම ජේනවා anticlockwise කැරකැවීම කියන එකත්. එතකොට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍ය දිට්ඨිය.

ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඉඳන් පරාමාසයට නිත්‍ය විත්තය. පරාමාසයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට නිත්‍ය සඤ්ඤා.

ඉදංසච්චය ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, නිත්‍ය දිට්ඨියේ බලපෑම, “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති,” යයි ගැනීමට උදව් උපකාර කරනවා. වේදනාව සහ විඤ්ඤාණය disjoint බව මෙනෙහි කරන්නේ, ධම්ම වක්ඛුව මතු වෙනවා. එතකොට දැන් ඕකට ඉතින් අපි උදාහරණයකුත් කිව්ව නේ. අර ගලක් එහෙම දැක්කම තමන් ගේනවා පෙර, මේ ගල මෙන්න මේ කොස්ගම මෙන්න මේ තිබිව්ව ගල නේ ද, කියන එක වාගේ. අර දෙකක් ගේන්න ඕනෙ නෑ නේ. ගල දැක්ක නම් දැක්කා විතරයි. එතකොට විඤ්ඤාණයෙන් ගේන්න ඕනෙ නෑ අර පෙර දැක්කා වූ කියන එක. එතකොට මෙසේ disjoint වූ වේදනා සහ විඤ්ඤාණ කුමක් මගින් join කරන්නේ ද කියලා කල්පනා කළා. කවුද join කරන්නේ මේ disjoint වෙච්ච දෙක? වේදනාව වෙනයි, විඤ්ඤාණය වෙනයි. සංස්කාරය මගින් එය කරනු ලබයි.

“සංඛතං අභිසඬ්ඛරොති.” රූපය, රූපය පිණිස පිළියෙළ කරනවා. සංඛත වූ වේදනාව, වේදනාව වීම පිණිස පිළියෙළ කරනවා. සංඛත වූ සඤ්ඤාව, සඤ්ඤාව වීම පිණිස පිළියෙළ කරනවා. සංඛත වූ සංස්කාරය, සංස්කාරය වීම පිණිස පිළියෙළ කරනවා. සංඛත වූ විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණය වීම පිණිස පිළියෙළ කරනවා. ඉතින් “මහණෙනි, සංඛත ය පිළියෙළ කරන හෙයින් සංස්කාරයයි කියනු ලැබේ.” ඛජ්ජනීය සූත්‍රය. “සංඛතං අභිසඬ්ඛරොති” කියන එක දැන් හොඳින් වැටහෙනවා. එයා තමයි ගිහිල්ලා අර දෙක join කරනවා කියන එක තියෙන්නේ.

දැන් අපිට ජේනවා එහෙම නම්, ජාති වේදනා වේතනා ඒකට සම්බන්ධ වෙනවා ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වේතනා. 90° වගේ සම්බන්ධ වෙනවා. එතකොට ඉදංසච්චයයි ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි අතර සංස්කාර disjoint එක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. අර පරිදේව වෙනවා නම් සංස්කාරයන්, එහෙම නම් අපි මොකට ද වේතනා කරන්නේ කියලා. දැන් මේකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා. මේක හොඳින් වැටහෙනවා. සංස්කාර පරිදේව වන්නේ, රාග අනුසය මගින්, වේතනා දක්වා වූ මාන අගයෝ පැවැත්විය නොහැක. ජාති වේදනා වේතනා රේඛාව පැවැත්වීම ජීවිත ඉන්ද්‍රිය මගින් කළ නොහැකි නම්, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, විඤ්ඤාණයෙන් disjoint වීම සිදු වෙනවා. මේක සිදු වන්නේ final නිබ්බානයෙදී පමණයි.

පටිච්චසමුප්පාදයේ පුරුක්චල සම්බන්ධතාවයකුත් ජේනවා. “සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං,” “සංඛතං අභිසඬ්ඛරොති.” සංස්කාරය මගින් විඤ්ඤාණය සැකසීම නොවන්නේ නම්, disjoint වූ ධර්මයෝ එලෙසම පවතිනවා. මතු සම්බන්ධතාවයක් නොමැති ය. දැන් එහෙම නම් “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා.” අවිද්‍යාව නොවන්නේ නම් සංස්කාරය මගින් join කළ යුතු යයි නොසිතයි. ඉතින් ඒක අපි මතක නේ ලකුණු

කරනවා අර සඤ්ඤාව ඉඳන් අපි තණ්හාව දක්වා. එතකොට ඒ සඤ්ඤාව, අවිද්‍යාව කිව්වොත්, අවිද්‍යා පච්චයෙන් සංඛාරය, තණ්හාව කියලා අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

27/07/2019 - පපඤ්ච

Papañca

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

ඔය 08/02/2014 පරිකම්ම සුවිකම්ම කියලා භාවනාවක් තියෙනවා. ඒක මම සිහි කළා. ඒ පරිකම්ම කුසල කියලා කියන්නේ, පෙර වඩන ලද කුසල්. සුවිකම්ම කියලා කියන්නේ, ත්‍රිවිධ සුවර්තය, දස කුසලය. ඉතින් ඒ භාවනාවේ පෙන්වන්නේ, ඒ උතුම් මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පාණාතිපාත අත හැරලා, අභිංසකව ජීවත් වන ලෝකයේ සිටින ශ්‍රේෂ්ඨතම ඥානවන්ත බුදුපියා කියලා සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒ බුදුපියා සිහි වීම සමඟ මනස විශාල වෙලා මුළු විශ්වය ම පෙනෙන ආකාරයට සිත පත් වුණා.

දැන් ඒ තත්වයට ආවාට පස්සේ, 21/07/2019 නිබ්බාන භාවනාවේ “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා” කියන කොටස සිහි කළා. එතකොට එතන අපි දන්නවා “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා” කියන එක දෙපොළක ලකුණු කරනවා. එකක් තමයි මේ මෝහය ඉඳන් පරාමාසය දක්වා, අර මැද්දේ තියෙන්නේ පරිදේව වෙච්ච සංස්කාර. ඉතින් “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා” කියලා මෝහයේ ඉඳන් පරිදේව සංස්කාර දක්වා ලකුණු කරනවා.

ඊළඟට සඤ්ඤාව ඉඳන් තණ්හාව දක්වා, එතන තණ්හාව තියෙන තැන අපි ලකුණු කරනවා, “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා” කියලා. එතකොට සඤ්ඤාව කියලා හිතන්න කෝ අවිද්‍යාව. එතකොට ඒකෙන් තණ්හාව කියන සංස්කාර.

සංස්කාර පරිදේව වන්නේ යයි නොදැන, මෝහය මගින් තණ්හා සංස්කාරය ඉපදීම කියන එක කරනවා. තණ්හා සංස්කාරයෝ යැයි පවසන්නේ කුමක් නිසා ද? ඒ පපඤ්චයන්ට තුඩු දෙන නිසා ය. පපඤ්ච ඇති වෙන්නේ, ඒ කියන්නේ **thought proliferation**. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පිනවීම එමගින් සිදු වෙන බැවිනි.

ඉතින් ඕගොල්ලන්ට මෙතන අර රේඛාවක් ජේනවා ඉදංසච්චයේ ඉඳන් චේතනා දක්වා, මැද්දේ තියෙන්නේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය. එතකොට ඉදංසච්චය ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට එනවා නිත්‍ය දිට්ඨිය. චේතනා ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා අපි දන්නවා අත්තා චිත්තය. අපි ඕක ලියාගෙන තියෙනවා අත්තා යැයි යම් අගයක් වේ ද, එය චේතනා මගින් පැවැත්වීම කියන එක. එතකොට යම් දහමක් රූප වේදනා සඤ්ඤා ඇසුරු කොට විඤ්ඤාණයක් සෑදීමට තුඩු දුන්නා ද, එම දහම නැවත මුණ ගැසෙන්නේ, එමගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන එක පිනවනවා. මෙය තණ්හා පපඤ්ච, දිට්ඨි පපඤ්ච යන දෙයාකාර ධර්මයන් මගින් සිදු කරනවා.

ඕගොල්ලො දන්නවා මේ වූල සිහනාද සූත්‍රයේ diagrams වල එතන slide 4 කියන එක බැලුවොත්, ඉතින් ඒකෙ පෙන්නවා, අපිට මේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව කියන එක. ඒකේ තියෙනවා අවිද්‍යා අනුසය කියන එක. මේක clockwise කැරකුණාම ඕගොල්ලන්ට ඇති වෙනවා ජාති වේදනා වේතනා කියන රේඛාව. එතකොට ජාති වේදනා රේඛාවේ අපිට වැටෙනවා රාග අනුසය කියන එක. එතකොට වේදනාවයි වේතනාවයි අතර නාමරූප තියෙන තැන අපි ලකුණු කරනවා, සුභයි කියලා. ඉතින් මේ සුභය මේ අභ්‍යන්තරයේ ඇති දෙයක් නිසා ඒක ඉතා අධිකයි. ඒ කියන්නේ දැන් වඩේ එකක් ගැන හිතුවා ම, ඕගොල්ලන්ගේ මනසේ තියෙන්නේ හොඳ ම වඩේ එකක්, perfect එකක් තමයි එතන තියෙන්නේ. එතකොට ඒක තමයි අභ්‍යන්තරයේ තියෙන එක.

දැන් ඉතින් අපිට ජේනවා නේ ද මේ රේඛාව කැරකිලා මොකක් ද සිද්ධ වුණේ. අර අගයන් තුනක් අපි කලින් සාකච්ඡා කලා නේ. ඔය නාමරූප ළඟ තියෙන සුභ අගය, පරාමාස ලකුණු කරන තැන ලකුණු කරන සුඛ අගය, එතකොට වේතනාව දක්වා වෙච්ච මාන අගය කියන එක. ඉතින් දැන් ඕක ම නේ ද, අර ආපහු හම්බවෙලා තියෙන්නේ, කැරකිලා ඇවිල්ලා.

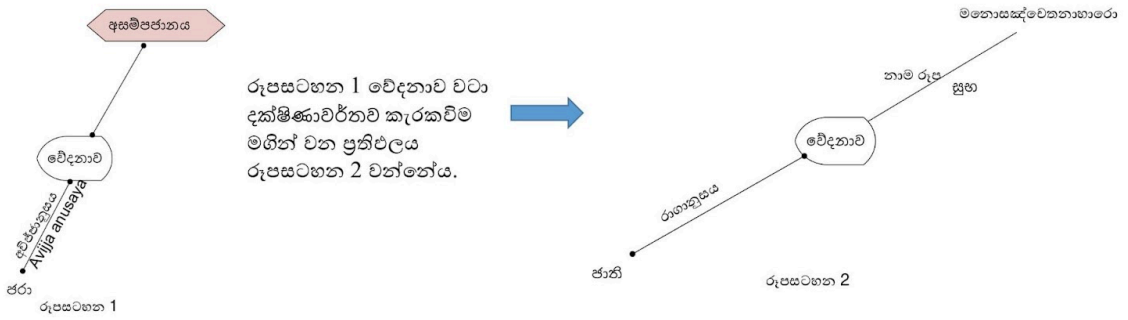
එතකොට සුභ අගයට තණ්හා වන්නේ, දිට්ඨි පපඤ්ච මගින් ඇති වෙන රාග අනුසය හරහා වේතනා දක්වා වූ මාන අගයේ පවත්වන්නේ පරාමාස වූ සුඛය නැවතත් මුණ ගැසී ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පිනවීම කියන එක කරනවා. දැන් “විඤ්ඤාණං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන එක වැටහෙනවා. ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ යම් පිනවීමක් ඇත්ද, එයට තුඩු දෙන්නා වූ යම් වේතනාවක් ඇත්ද, මෙම දෙයාකාර ධර්මයන්ගේ හමු වීම මගින් වන විඤ්ඤාණය තමා යයි කියලා ගන්නවා.

ඊළඟට තව ද, මේ අවස්ථාවේ දී, “සඬ්ඛාර අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන එකත්, වැටහෙනවා. ඒක අපි ලකුණු කරන්නේ සංස්කාරයයි විඤ්ඤාණයයි. මෙතන මැද්දේ තියෙනවා නිත්‍යයි කියන එක. එතකොට ඒ සංස්කාරයන්, අපිට ජේනවා ඒ අවස්ථාවේ දී මෙවැනි තත්වයන් ඇති කරන සංස්කාර තමා යයි කියලා ගන්නවා. මොකද නිත්‍ය නේ එතන. නිත්‍ය විත්තයන් එහෙම ඇති වෙනවා නේ එතන.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

දිවයි ප්‍රජාසේව යනු කුමක්ද?

අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව දක්වා විඤ්ඤාණ දහරාවේ යම් ගැලීමක් වේද එයයි.



රූපසටහන 1 වේදනාව වටා දක්ෂිණාවර්තව කැරකවීම මගින් වන ප්‍රතිඵලය රූපසටහන 2 වන්නේය.

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

29/07/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ, “අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන ධර්මය සිහි කළා. එතකොට ඒ රූපය මම යයි දකී. අර ජාති රූප අතර. වේදනාව මම යයි දකී. ඒක අපි දන්නවා, විඤ්ඤාණ භය අගති සෝක වේදනා.

එතකොට මේ පඨයට ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය යන රේඛාව මගින් නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසයේ බල පෑම ඇති අතර, මෙහි සෝකය අධික ය කියලා සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. සුඛ යන මෝඛ මතය ඇත. මෙය “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියලා ගන්නවා කියලා. එතකොට අපි මේක විමසලා තියෙනවා “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියලා ගන්නේ කුමක් නිසා ද කියලා, 21/07/2019 නිබ්බාන භාවනාවෙදි විමසුවා.

එතකොට එතන අපි දැක්කා, මේ විඤ්ඤාණ භය අගති, එතන සංස්කාරවල mode එක. ඒ පාර අපි භය අගතියයි, වේදනාවයි අතර සෝකය. වේදනාවෙන් චේතනාවට. එතකොට මේ සංස්කාරවල, mode අගය විමසන්න ඕනෑ කියලා අපි සාකච්ඡා කළා.

යම් සුඛ වේදනාවක් වේ ද, එය වැඩියෙන් නිපදවීමට යම් සංස්කාරයක් කරන්නේ ද, එම සංස්කාරයේ වැඩියෙන් කරනු ලබන්නේ, එය mode අගය බවට පත් වෙනවා. මෙම සංස්කාරයන් බිඳෙන්නේ, සෝක කරා පැමිණීම භය අගතිය හරහා සිදු වෙනවා. සුඛ වේදනාව නැවතත් සොයා යන බැවින්, සුඛ වේදනාව “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියලා ගැනීම සිදු වෙනවා.

ඉතින් එතෙන්දි අපි තවත් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, මේ වේදනා නාමරූප ළඟ අපි ලකුණු කරනවා සුභ, ඊට පස්සේ චේතනා කියන රේඛාව. රාග අනුසය මගින් යමක් පවසන්නේ ද, අදහස් වන්නේ ද, මෙම තුන් අගයෝ. පළවෙනියට නාමරූප ඇති සුභ අගයෝ, පරාමාස ඇති තැන සුඛ අගයෝ, රාග අනුසය මගින් චේතනා දක්වා වූ මාන අගයෝ පැවැත්වීම කියන එක සාකච්ඡා කළා.

අද භාවනාවෙදි සඤ්ඤාව disjoint වීම කියන එක සිහි කළා. දැන් පර්වතයක් දුටු පමණින්, පෙර දැක්කා වූ කුඩා කළ දන්නා වූ පර්වතයක් සමඟ සැසඳීම කරන්නේ, සර සංකප්පය මගින් දෙවන රවුම නොපවත්නේ නම් bell shaped curve එකේ B point එක නොවීම මගින්, වේදනා disjoint වීම වන බව අපි දන්නවා. මෙහි දී ධම්ම වක්ඛුව

දකුණු ඇස ළඟින් ඇති වෙනවා. සකද්දා disjoint වීම, A point එක නොසැදීම මගින් සිදු වෙනවා. මෙහි දී වම් ඇස ළඟින් ධම්ම වක්ඛුව මතු වෙනවා, සති ඉන්ද්‍රිය.

මේ සඳහා 20/07/2019 නිබ්බාන භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළ අයුරින් ආනෙඤ්ජ සප්පායේ slide 5, සුභ ලෙස ගැනීම සිහි කළ යුතු ය. පර්වතය දකින විට ම සිහිය තිබිය යුතු ය. ධාතු බව දත යුතු ය. අනිත්‍ය බව දත යුතු ය. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දස සකද්දා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකියි. ද්වයනානුපස්සනා සූත්‍රයේ “සබ්බසඛ්ඛාරසමථා, සකද්දා උපරෝධනා,” යන්න ද ඉහළ අවබෝධයකින් යුක්තව 27/07/2019 පපඤ්ච භාවනා අවබෝධය සමඟ භාවිතා කළ හැකි ය.

මෙසේ ක්‍රම කීපයක් ම පෙනුණා. වේදනා disjoint වීම වැටහෙනවා. අනතුරුව සකද්දා disjoint වන බව වැටහුණා. ඉතින් අද භාවනාවේදී පංචඉන්ද්‍රියන් මගින් ඒක වෙන හැටි අර සබ්බසච සූත්‍රයේ පෙන්වා දීලා තියෙන්නේ අන්තිමට, ඒකත් පෙනුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

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

- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, අහිනිවෙසය ද, අවිද්‍යාව ද, මෝහය ද ඉදංසච්චාහිනිවෙසො කායගන්තො ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිවෙස කායගන්තො 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

30/07/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම ඊයේ 29/07/2019 භාවනාවෙදි අපි සඤ්ඤා disjoint වීම සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා නේ. එතෙන්දි අපි ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ “සබ්බසඬ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා,” යන්න ඉහළ ම අවබෝධයකින් යුතුව 27/07/2019 පපඤ්ච භාවනාවේ අවබෝධය සමඟ භාවිතා කළ හැකි ය, කියලා පැවසුවා ඒකේ.

එතකොට සංස්කාර දෙකක් සමාන වන්නේ, නිර්වාණයෙදි පමණයි. සංස්කාර පරිදේව වන්නේ නම්, සංස්කාරවල සෑදීම කළ නොහැකි බව චේතනාවට ඒත්තු ගන්වන්නේ, සංස්කාර disjoint වෙනවා කියලා පෙර සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

දැන් ඔතන අපිට ඡේතවා, diagram එකක් වශයෙන් ගත්තොත් ඉදංසච්චයේ ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍ය දිට්ඨිය. එතකොට ඒ රේඛාව දික් කළහම චේතනාව දක්වා එනවා. ඊළඟට පල්ලෙහායින් මෝහ අගතිය, පරිදේව වෙච්ච සංස්කාර, පරාමාසය. ඒක දික් කළහම එනවා සඤ්ඤාවට. සඤ්ඤාවෙන් පහළට එනවා තණ්හාවට. එතන අපි “අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා,” කියලා තණ්හාව හදනවායි කියන එක පෙන්නුවා.

ඉතින් දැන් නිත්‍ය දිට්ඨිය කියන එක ඉවත් වෙන්න ඕනෑ ඉදංසච්ච ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට තියෙන එක. ඒක එහෙම වෙනවා නම් තණ්හා සංස්කාරයෝ සෑදිය නොහැක. කුමක් නිසා ද? සඤ්ඤාව නතර වෙන බැවිනි.

ඊළඟට, මේකෙන් අනතුරුව, අර සබ්බාසව සූත්‍රය සමඟ ඒකේ star එක සමඟ සම්බන්ධ වුණා. අපි දන්නවා, bell shaped curve එකේ අර B point එක, ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය මගින් නතර වෙනවා. A point එක, සති ඉන්ද්‍රිය මගින් නතර වීම තියෙනවා.

එතකොට අපි ඔය පෙන්නුවා සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණය පැවැත්මක් නැත. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය ඇති වෙයි. සති ඉන්ද්‍රිය මගින් A සෑදීම නවත්වයි. මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම නවතියි කියලා අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. නිත්‍ය දිට්ඨියක් නොවන්නේ නම් මිච්ඡා දිට්ඨි නොවේ. නතර වී ඇති සඤ්ඤාව එසේ ම පවත්වයි. එය නොසාදයි.

ඊළඟට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා ජරා වන රූප බව දන්නේ, මාන නොවෙයි. B ලක්ෂය නොසාදයි. මෙය කළ නොහැකි බව දනී. රූපයේ ජරා ධර්මය, වේදනාවේ ජරා ධර්මය,

සඤ්ඤා ජරා ධර්මය, සංස්කාර ජරා ධර්මය, ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණය සෑදිය නොහැකි බව දකී.

ඉතින් මෙතන පර්වතයක් දුටු පමණින් පෙර දුටුවා වූ දේ ගෙන නොඑන්නේ B point එක නොසාදන බව, සර සංකප්ප නොවන බව අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. මේකේ සම්බන්ධතාවය මොකක් ද? වේදනාවේ ජරා ධර්මය දන්නේ නම්, නවතා ඇති සඤ්ඤා මගින් වේදනාව නොඉපදවයි. තණ්හා පපඤ්චයෝ නොවෙයි.

ඊළඟට මෙසේ A point එක නොසෑදීම මගින්, B නොසෑදීම වන්නේ සති ඉන්ද්‍රිය උදව් උපකාරයෙන් ය. A වලින් B වෙන් නැතිව. තව ද B point එක නොසාදන්නේ නම් A point එක නොසෑදීමට තුඩු දෙනවා. කුමක් නිසා ද? සංස්කාර සමථය සිහි කළ යුතුයි. චේතනාව ගලවා දමා ඇත. නැවත කුමකට එය සාදයි ද?

දැන් එතන කල්පනා කරන්න ඕනෑ ඕගොල්ලෝ, දැන් bell shaped curve එකේ A, B, දැන් B එක නැවැත්තුවා නම් ආපහු ඊළඟ A එක ගැන මේ කතා කරන්නේ. ආපහු හදන්නේ නැතයි කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

03/08/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද මම භාවනාව පටන් ගත්තේ, “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන්. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, “නිට්ඨං නරො,” රාග වශයෙන් අපි රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා ඉන්නවා. නානා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වෙලා ඉන්නවා. බවට පැමිණියේ සිටී.

අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වන්නේ විපල්ලාසයෝ. දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබ්බි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබ්බි කියලා පවසනවා. පටිසානුසය අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුබ්බි කියලා පවසනවා. අවිද්‍යා අනුසය සියලු විපල්ලාසයන් ම ස්ථීර වශයෙන් වරදවා ගන්නවා.

විපල්ලාසයන් ස්ථීර වන්නේ, මෙය අවිද්‍යාවට ආසන්න කාරණය වෙනවා. අන්ත එතෙත්දි මට එනවා ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ ගාථාවක්. ඒකේ පෙන්නනවා, “යො වෙ අවිද්ද්වා උපධිත්ත කරොති,” කියන එක.

“උපධිනිදානා පභවන්ති දුක්ඛා, යෙ කෙච්චි ලොකස්මිමනෙකරුපා. යො වෙ අවිද්ද්වා උපධිං කරොති, පුනස්පුනං දුක්ඛමුපෙති මන්දො. තස්මා පජානං උපධිං න කයිරා, දුක්ඛස්ස ජාතිජ්ජභවානුපස්සිති.” කියන ගාථාව.

එතකොට ඒ ජාති දුක්ඛය උපධි මගින් ඇති වෙන බව දැනගෙන, උපධි ජනනය නොකළ යුතුයි කියන එකයි අන්තිමට පෙන්නන්නේ. එතකොට “යො වෙ අවිද්ද්වා උපධිං කරොති,” දස උපධි. පාණාතිපාතා උපධි. එතකොට පෝතලිය සූත්‍රයේ මෙන් සුබ්බ වන රූප නොසෙවීම කියන එක.

ඉතින් එතැන දී මතක් වුණා බුදුභාමුදුරුවෝ මේ මාලුඬිකා පුත්තට කියපු දෙයක්. ඒකෙ පෙන්නනවා, “මාලුඬිකා පුත්ත, මෙහි දී තොපට ඇසින්, කනින්, නහයෙන්, දිවෙන්, කයෙන්, සිතින් දත යුතු ධර්මයන් අතුරෙන්, දක්නා ලද්දේ දැකීම පමණක් වන්නේ ය. අසන ලද්දේ ඇසීම පමණක් වන්නේ ය. සිඹින ලද්දේ සිඹීම පමණක් වන්නේ ය. රස විඳින ලද්දේ රස විඳීම පමණක් වන්නේ ය. ස්පර්ශ කරන ලද්දේ ස්පර්ශ කිරීම පමණක් වන්නේ ය. දන්නා ලද්දේ දැන ගැනීම පමණක් වන්නේ ය.

මාලුඬුකා පුත්ත, යම් කලක තොපට ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, සහ සිත යන මේ ගත යුතු ධර්මයන් අතුරෙන්, දුටු දේ දැකීම පමණක් වන්නේ ද, ඇසූ දේ ඇසීම පමණක් වන්නේ ද, සිඹින ලද දේ සිඹීම පමණක් වන්නේ ද, රස විඳින ලද දේ රස විඳීම පමණක් වන්නේ ද, ස්පර්ශ කරන ලද දේ ස්පර්ශ කිරීම පමණක් වන්නේ ද. දැනගත් දේ දැන ගැනීම පමණක් වන්නේ ද, මාලුඬුකා පුත්ත, එකල්හි නුඹ එයින් නොවන්නේ ය, මාලුඬුකා පුත්ත, යම් කලෙක නුඹ එයින් නොවන්නේ ද, මාලුඬුකා පුත්ත එකල්හි නුඹ එහි ඒ දිටියි ආදියේ ඇලුණෙක් නොවන්නේ ය. මාලුඬුකා පුත්ත, යම් කලෙක නුඹ එහි ඇලුණෙක් නොවන්නේ ද මාලුඬුකා පුත්ත, එකල්හි නුඹ මෙලොව ද නැත, පර ලොව ද නැත. දෙලොව ම නැත. මෙය ම දුක්ඛයාගේ කෙළවර යයි" වදාළා.

ඉතින් මෙතන පෙන්නවා, එතනත් නැත, මෙතනත් නැත කියන අර්ථය. අන්ත disjoint වීම කියන එක විමසුවා. ඒ කියන්නේ දැන් පර්වතයක් දුටු පමණින්, පෙර තමන් කොස්ගම හරි කොහේ හරි දුටුවා වූ පර්වතයක් මනසට නොයා යුතුයි.

ඉතින් අපිට දැන් ඡේතවා මේ bell shaped curve එක. එතකොට ඒකේ අර A, B, කියලා දෙකක් අපි ලකුණු කරනවා. එතකොට මේ A කියන එක දැන් පෙනෙන දේ ධාතු. අනිත්‍යයි. ඒ කියන්නේ මෙතන නැත. ඊට පස්සේ B, කියන point එක අර කොස්ගමදී දැකපු දේ කියලා. පොඩි කාලේ කාපු දේ කියලා ආදි වශයෙන් පෙර දේ ගෙන ඒම. අන්ත එතන. එතකොට දැන් එතනත් නෑ. මෙතනත් නැතෙයි කියන එකයි මේ පෙන්නුවේ.

ඉතින් මේ වෙලාවෙදී ධම්ම චක්ඛුව වම, දකුණ දෙක ම සමඟ දිබ්බචක්ඛුවත් මතු වෙලා ඉතින් ඕකේ ඒ වාහනයක විදුරුව එහෙම පෙනුණා. ඉතින් දැන් මේක බැලුවොත් මෙතන සහ එතන ඇති විය හැකියි. එතකොට disjoint වෙලා මිනිත්තු 5ක් පහක් පමණ හිටියා.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඉතින් ඒකේ තවදුරටත් අපිට ඡේතවා, ඔය ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාව, පටිසානුසය. එතකොට අර ජරා වේදනා කොටස සිහි කළොත් අපිට ඡේතවා මෙතැන් මේ A point කියන එක නොසැදීම, සතිය මගින් disjoint වීම කියන එක. එතකොට වේදනා අසම්පජනකාරීත්වය කොටස මේක සිහි කළොත් ඒක අර B, කියන point එක නොසැදීම. ප්‍රඥාව මගින් disjoint වීම කියන එක. ඒ ධම්ම චක්ඛුව right eye එක වෙනවා කියලා ඒකේ වැටහීමක් තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

09/08/2019 - පෝතලිය සූත්‍රය භාවනා

Potaliya Sutta Bhāvanā

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

භාවනාවට ගත්තේ, රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ “අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන ධර්මය. ඒකේ අපි දන්නවා, රූපය මම යයි කියලා දකිනවයි කියලා ජාතියයි රූපයයි අතර, අපි ඒක ලකුණු කරනවා. ඊළඟට වේදනාව මම යයි කියලා දකින එක, අපි දන්නවා, විඤ්ඤාණ භය අගති සෝක වේදනා කියලා.

එතකොට ඒ පටයට ඉදංසච්ච, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය යන රේඛාව මගින් නිත්‍ය යන දිට්ඨි විපල්ලාසයේ බල පෑම ඇති අතර, මෙහි සෝකය අධික ය යනුවෙන් කියලා සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. සුඛ යන මෝඛ මතය ඇත. මෙය “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන එක. ඉතින් මේක මේ “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති” කියලා ගත්තේ කුමක් නිසා ද කියන එක, අපි 21/07/2019 නිබ්බාන භාවනාවේදි විමසුවා.

ඒක නැවතත් මතක් කරනවා නම්, අර විඤ්ඤාණ සංස්කාර mode value එක හරහා භය අගතියට ඇවිල්ලා, ඒකෙන් සෝකය වේදනාව එතනින් එනවා වේතනාවට. මේ සංස්කාරවල, mode අගය කියන එක එතන විමසන්න ඕනෑ කියලා අපි සාකච්ඡා කළා.

යම් සුඛ වේදනාවක් වේ ද, එය වැඩියෙන් නිපදවීමට යම් සංස්කාරයක් කරන්නේ ද, එම සංස්කාරයේ වැඩියෙන් කරනු ලබන්නේ, එය mode අගය බවට පත් වෙනවා. මෙම සංස්කාරයන් බිඳෙන්නේ, සෝක කරා පැමිණීම භය අගතිය හරහා සිදු වන්නේ. සුඛ වේදනාව නැවතත් සොයා යන බැවින්, සුඛ වේදනාව “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සතියි,” කියලා ගැනීම සිදු වෙනවා.

ඉතින් ඔතෙන්දි අපි පෙන්වා දී තියෙනවා, වේදනා නාමරූප, එතන අපි සුභයි කියලා ලකුණු කරනවා වේතනා කියන රේඛාව ගැන හිතන්නයි කියලා. රාග අනුසය මගින් යමක් පවසන්නේ ද, අදහස් වන්නේ ද, මෙම තුන් අගයෝ. මොනවද ඒ? නාමරූප ඇති තැන සුභ අගයෝ. පරාමාස ඇති තැන සුඛ අගයෝ. රාග අනුසය මගින් වේතනා දක්වා වූ මාන අගයෝ පැවැත්වීම කියන එක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

දැන් අද භාවනාවේදි බැලුවේ, ඒ පෝතලිය සූත්‍රයේ 6.6 නින්දාරොසය කියන එක. ඒකේ අර Scottගේ උදාහරණය කියන එක බැලුවා. අර collar එකක් උඩ දමාගෙන යන එක. දැන් එහෙම නම් එයා කරන්න හදන්නේ, ඔය ඉහත සදහන් කරපු අගයන් තුන නේ ද, පවත්වන්න උත්සාහ කරන්නේ.

දැන් අපිට ජේනවා, මේ සංකප්ප පාර. 50% පාර. ඒක අපි ජාතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා ලකුණු වෙනවා. ඒක අම්මාගෙන් ලැබුණු සුබ වේදනාව එතනින් බලන්නේ. ඊළඟට දෙවෙනියට අපිට ජේනවා, ගැහැණු ළමයා සුභ වීම කියන එක. එතකොට ඒක කබලිංකාර ආහාරය ළඟ සුභයි කියන අර්ථය. ඊළඟට තුන අපිට ජේනවා, collar එක උඩ දමාගෙන යන්නේ, ගැහැණු ළමයින් බලන්නේ, මට එය ලැබුණායි කියලා මාන වෙනවා. එතකොට එතන අපි අර වේතනාව දක්වා එන මාන අගය නේ ද.

එතකොට අපි ඒ වගේ ම පෙන්වා දීලා තියෙනවා, නින්දාරොසය ලෝභ, දෝෂ, මෝහ තුන් පාරට ම වැටෙන බව.

එතකොට පළවෙනියට අපිට ජේනවා, සුභය නිසා මෝහ වීම, අපි දන්නවා ඒනම්ද්ධයෙන් මෝහය. රූපය නිසා ඒනම්ද්ධය. තවදුරටත් ජේනවා කෙනෙකුට ඕන නම්, කාමයෙහි වරදවා හැසිරිලා මෝහ වීම කියන එකත් තියෙනවා.

ඊළඟට දෙවෙනියට ජේනවා අපිට. අපි දන්නවා, රාග අනුසය නිසා වේදනාව. වේදනාව නිසා රාග අනුසය. සුබ වේදනාවක තියෙනවා නේ රාග අනුසය කියන එක. එතකොට මේ විදිහට ලෝභ වීම කියන එක ජේනවා.

ඊළඟට තුන් වෙනියට ජේනවා. මානය මගින් ද්වේෂ වීම කියන එක. ඉතින් ඒක අපිට ජේනවා මේ ඒනම්ද්ධ වෙලා ද්වේෂ කියන එක ඇති වෙනවා, සම්මා වාචා diagram එකට අනුව.

ඉතින් මෙතන මානය මගින් ද්වේෂ වීම කියන එක පෙන්වනවා නම්. දැන් අපි හිතමු ධර්මයක් අහගන්න කෙනෙක් යනවා. කියන්නා අය නොදන්නා බැවින්, අසන්නා සතුටට පත් වෙන අයුරින් නොකියන්නේ ය. ඒ පාර, තවත් පුද්ගලයෙක් හොයාගෙන යනවා. ඔහු පළවෙනි පුද්ගලයාට වඩා ටිකක් වැඩියෙන් පවසයි. තවමත් සතුට නැත. තුන් වෙනි පුද්ගලයා ළඟට යන්නේ, ඔහු පළමුව පැවසූ පුද්ගලයා තරමටවත් නොදනී. පෙර අසා ගන්නා ලද ධර්ම කාරණාවලට මාන වී ඇත්තේ, මොහු මෙපමණවකටවත් නොදන්නේ යයි ද්වේෂ සහගත වෙනවා. ඉතින් මෙහි දී ඒනම්ද්ධය ඇත. රෝගී වී ඇත. අර කියන්නේ sick of hearing from them කියලා නේ ද?

එතකොට සම්මා වාචා diagram එකට අනුව ද්වේෂ වීම කියන එක තියෙනවා. ඉතින් කාමයෝ කියන එක අනුන්ගෙන් ඉල්ලා ගත් දෙයක් කියන එකත් වැටහෙනවා. ගැනු ළමයාගෙන් ඉල්ලා ගත්ත දෙයක් කියලා.

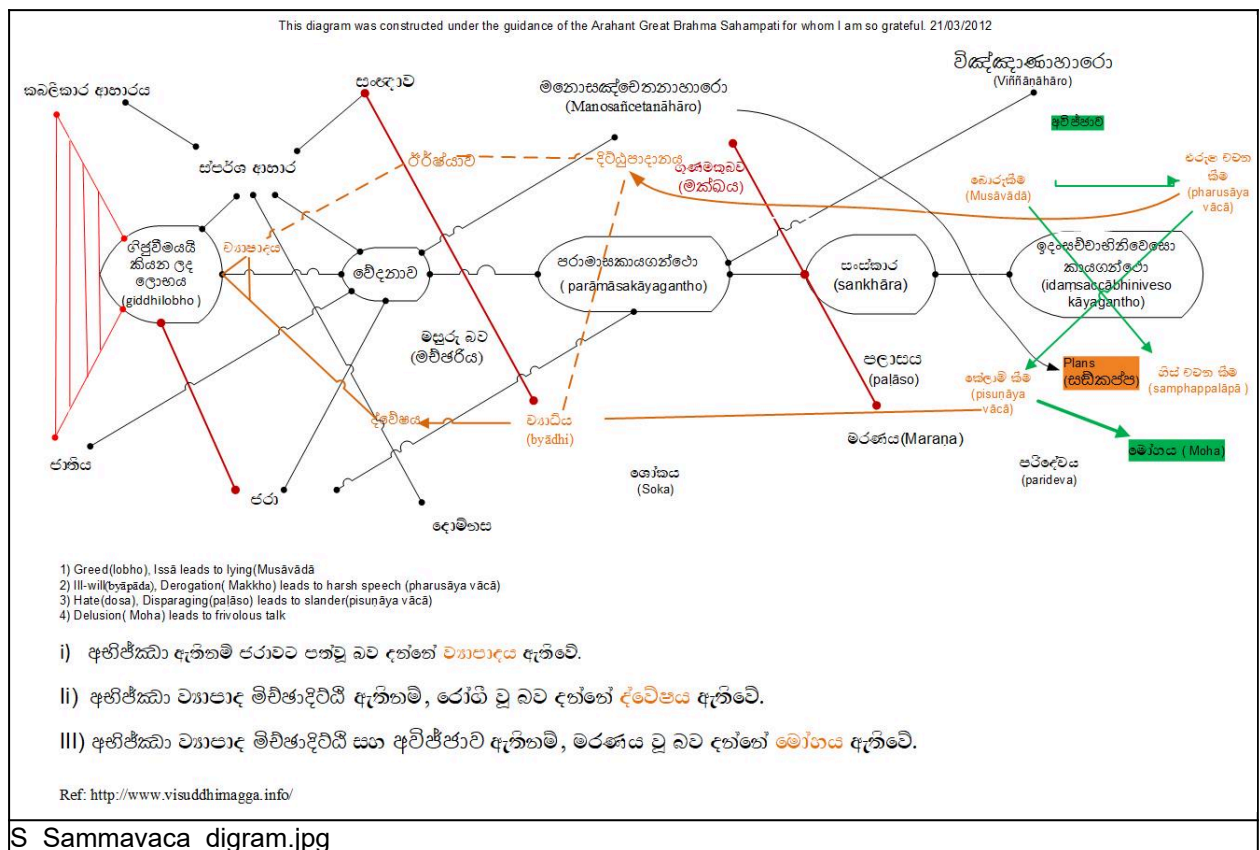
දැන් ඊළඟට ක්‍රෝධ උපායාස කියන එක විමසුවා. මේක ලකුණු කරලා ඇති තැන අපි දන්නවා මේ විඤ්ඤාණ පරාමාසකායගන්ථ ඒ රේඛාව එනවා දෙපැත්තේ තියෙනවා, ද්වේෂයයි, ව්‍යාධියයි, පොඩ්ඩක් පහළින් කොටුපායාසය. පල්ලෙහායින් ජරාව. ඉතින්

මේ ලකුණු කරලා තියෙන තැන නිවැරදි කියලා වැටහෙන්නේ, මේ සැනසීමක් ඇති වෙලා, අතීත භවයන් හිටත් පෙනුණා.

එතකොට නිවැරදි යයි පවසන්නේ කුමක් නිසා ද? විඤ්ඤාණය තුළ 6.6 දී බැසගෙන තිබුණා වූ අගයන් එකක්වත් පැවතීමක් නැත. පරාමාස වූ සුඛ අගය නැත. වේතනා දක්වා වූ මාන අගය නැත. එම අගයන්ගේ නොපැවතීම දන්නේ, දක්නේ, ජරාව කරා යෑම පමණක් ඇත. අර විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ, විඤ්ඤාණය ආහාරයේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථය, අපි ජරාව දක්වා නේ අපි ගමන් කරන්නේ.

එතකොට මේක වැටහෙන්නේ, ව්‍යාධියට අනතුරුවයි. ජරාව දක්වා යෑම පමණක් ඇති බව වැටහෙන්නේ ව්‍යාධියට අනතුරුවයි. එසේ නම් සුභ අගය ඉක්මවා නිවන පමණක් ඉතුරු වෙන බව වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



S_Sammavaca_digram.jpg

13/08/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති, “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියලා ගන්න අවස්ථාවේ දී, අපි diagram එකක් හැදුවා. මේක Agitation Sanna කියන diagram එක කියලා කියමු ඒකට. ඒකේ තියෙන්නේ, ඕගොල්ලන්ට මතකයි, මේ c1 කියලා අපි අගයන් 3ක් පෙන්වුවා. අත්තභාවය නිසා සුභ වීම. සුඛය පරාමාස වීමෙන් ඇති වූ මමංකාර අත්තා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා ඇති වන බල පෑම කියලා 11 වෙනි රවුම.

එතකොට, අපි ඊළඟට පෙන්වුවා, ඒ සුඛය පරාමාස වීමෙන්, මමංකාර අත්තා නිසා ඇති වූණු දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවය. රාග සල්ලයෙන් ඇති වූ සුභ දිට්ඨි විපල්ලාසයේ බලපෑම සහිතව වේදනාව සිට වේතනාව දක්වා සුඛ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය කියන එක. එතකොට ඒක වේතනාව දක්වා එතන පැමිණෙනවා. එතකොට අර c1 කියලා, ඉස්සෙල්ලා කිව්ව අගයන් තුන, පරාවර්තනය වෙලා මේ සුඛ කියන දිට්ඨි විපල්ලාසය, ඒක ලකුණු වෙනවා, පරාමාසයේ ඉඳන් මනෝසඤ්ඤාවෙන් වෙනවා. එතකොට, දැන් සුඛ යන විත්ත විපල්ලාසය වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසය කාය ග්‍රන්ථයට එනවා.

ඉතින් අපි ඔතන සාකච්ඡා කළා, සඤ්ඤාව මම යයි කියලා ගන්නවා. “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන එක, අර පරාමාසය ඉඳන් වේතනාව දක්වා තියෙන එක. මේ “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති” කියලා ගන්නේ ඇයි දැ යි කියලා මෙනෙහි කළා.

අර “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති,” අවස්ථාවේදී අපි කරුණු තුනක් සාකච්ඡා කළා. ඒක ම අපි 09/08/2019 පෝතලිය සුත්ත භාවනාවේදී, දිට්ඨි අනුසය මගින් අර collar එක උඩ දමාගෙන හෝ පැවැත්වීම කියන එක අපි බලලා තියෙනවා. එතකොට ඒ අගයන් තුන මොකක් ද? නාමරූප ඇති තැන සුභ අගයෝ. පරාමාස ඇති තැන සුඛ අගයෝ. රාග අනුසය මගින් වේතනා දක්වා වූ මාන අගයෝ පැවැත්වීම කියන එක අපි සාකච්ඡා කළා.

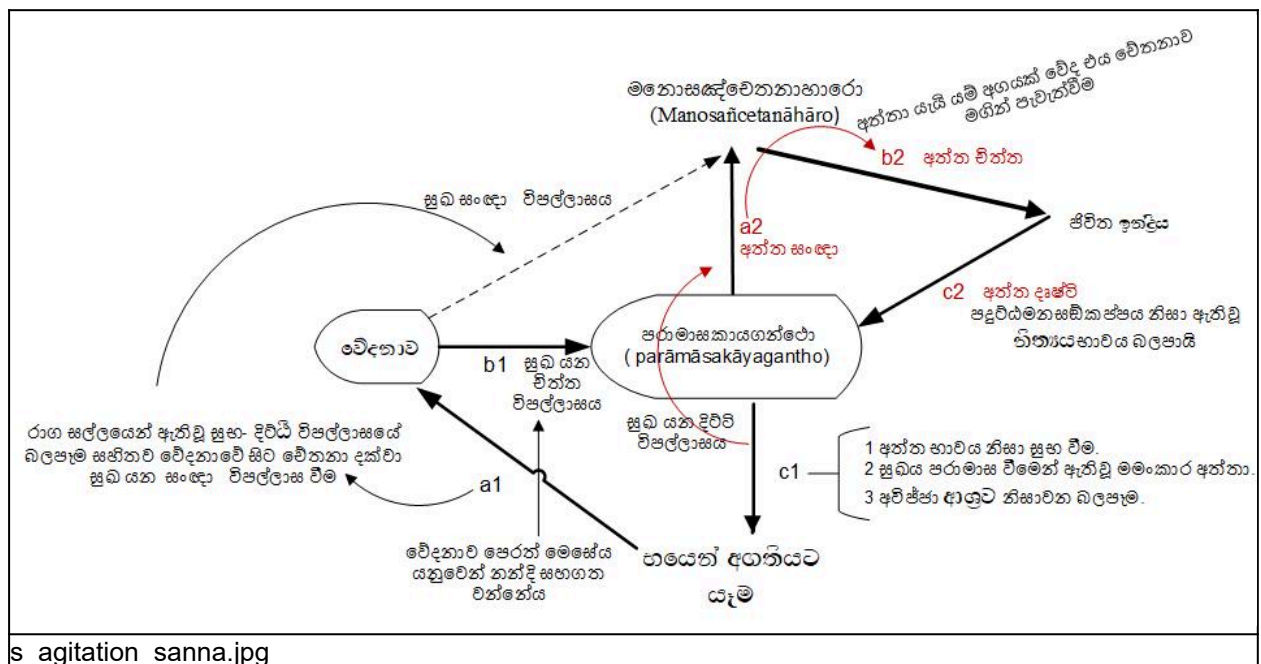
එතකොට, “සඤ්ඤං අත්තතො” යයි ගැනීම වේතනා පරාමාස අතර. පරාමාස වෙච්ච සුඛ අගය, වේතනා දක්වා වූ මාන අගය. මේ දෙක අතර අපි දිට්ඨි උපාදානයන් ලකුණු කරනවා. එතකොට, මෙම අගයන් දෙක දැඩි ලෙස ගැනීමෙන් ඇති වෙන දිට්ඨිය සහිතව, “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති” කියලා ගැනීම වැටහෙනවා. අනිත් අතට

අපිට මේ දිට්ඨි උපාදානයත් හොඳින් වැටහෙනවා. අපි පෙන්නුවා line 2, මනොසඤ්චෙනනාව ඉඳන් පරාමාසය කාය ග්‍රන්ථයට. ඊට පස්සේ line b, අර භය අගතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා. එතකොට line 2, ගත්තහම ඉහත ආකාරයට සුඛ සහ මාන අගය පැවැත්වීම. Line b, සුඛ අගය නිරූපණය කිරීම දිට්ඨි අනුසය මගින් සිදු කෙරෙනවා.

අත්තා යැයි ගැනීම මගින් හව ආශ්‍රව සහ අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඇති වෙනවා. එතකොට සඤ්ඤාව වේතනාව දක්වා පැමිණිලා තියෙනවා. දැන් ඒකෙදි තේරුම් ගන්න නම්, එහෙනම් අර සුඛ සඤ්ඤා, සුඛ දිට්ඨි විමසලා බලන්න ඕනෑ. එහෙම නම් h1 කියන එක 0. විඤ්ඤාණ ධාරාව හොඳින් ගලනවා. එවැනි සඤ්ඤා, “සඤ්ඤං අත්තතො සමනුපස්සති” යි ගැනීමට තුඩු දෙනවා. මේ වෙලාවෙදි සැකය නෑ, h2 අගයත් 0.

තලාගතයන් වහන්සේ “අභිනන්දති, අභිවදති, අජ්ඣොසාය තිට්ඨති,” කියලා ගැනීම පවසන්නේ මේ නිසා ය කියලා රහතන් වහන්සේ කීවා. ඒ කියන්නේ රූපය අභිනන්දති, වේදනාව අභිවදති, චේතනාව අජ්ඣොසාය තිට්ඨති. කුමක් නිසා ද? අගයන් තුනක් ම පවත්වන බැවිනි. සුඛ අගය, රූපය අභිනන්දති. සුඛ අගය, වේදනා අභිවදති. මාන අගය, චේතනා අජ්ඣොසාය තිට්ඨති. මෙම අගයන් තුනෙන් තොරව, විඤ්ඤාණයාගේ පැවැත්මක් නොමැත. කියලා රහතන් වහන්සේ කීවා.

ඒක තමයි මං කරපු කළ භාවනාව.



s_agitation_sanna.jpg

17/08/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය කියන එක සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, “නිට්ඨං නරො,” රාග වශයෙන් අපි රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් අපි දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා ඉන්නවා. නානා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වෙලා බවට පැමිණියේ සිටී.

එතකොට 13/08/2019 නිබ්බාන භාවනාවේ, සඤ්ඤාව, චේතනාව දක්වා පැමිණි ඇති බව, $h1 = 0$ කියලා, අපි සාකච්ඡා කළා. කුමක් නිසා සඤ්ඤාව, චේතනාව දක්වා පැමිණි ඇති ද? සුඛ සඤ්ඤා, සුඛ දිට්ඨි විමසිය යුතු බව බුදුපියා පැවැසුවා. ඕගොල්ලො දන්නවා අපි 21/04/2019 නිබ්බාන භාවනාවේදී, අර “සඤ්ඤං අත්තනො සමනුපස්සති,” කියලා එහෙම ගන්න අවස්ථාවේ දී අපි diagram එකක් දුන්නා. අපි ඒකට කියමු Agitation Sanna, කියලා.

එතකොට ඒ diagram එක නැවතත් මතක් කරනවා නම්, ඕගොල්ලෝ දන්නවා, අර පරාමාසයේ ඉඳන් හය අගතියට c1 කියලා අපි ලකුණු කළා. අත්තභාවය නිසා සුභ වීම. සුඛය පරාමාස වීමෙන් ඇති වෙන මමංකාර අත්තා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා වන බල පෑම.

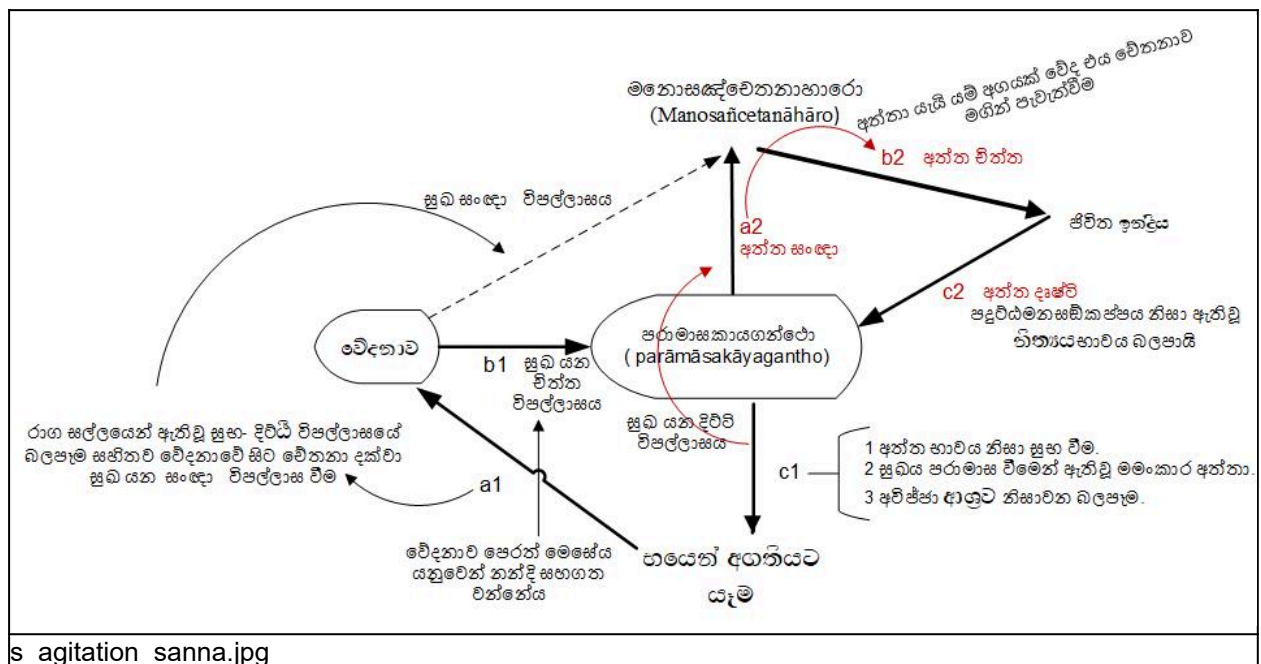
ඉතින් ඕක උඩට කැරකිලා ගිහිල්ලා අපිට එනවා, සුඛයි කියන දිට්ඨි විපල්ලාසය, පරාමාසයයි චේතනාවයි අතර. ඒ වගේ ම ඕගොල්ලන්ට මතකයි, ඒ සුඛය පරාමාස වීමෙන් මමංකාර අත්තා නිසා ඇති වෙච්ච දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවය ඒකෙන් රාග සල්ලය. රාග සල්ලය නිසා ඇති වෙන සුභ කියන දිට්ඨි විපල්ලාසයේ බලපෑම සහිතව ඒ වේදනාව ඉඳන් චේතනාව දක්වා, සුඛ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය කියලා අපි බලලා තියෙනවා. එහෙම නම් අපිට ජේනවා, මෙතන මේ චේතනාව දක්වා අගයන් දෙකක් දෙපැත්තකින් ඇවිල්ලා තියෙනවා. සුඛ සඤ්ඤා කතාව, ඊට පස්සේ ඇවිල්ලා අපිට උඩට සුඛ දිට්ඨිය කියලා ආවා ම, එතන චේතනාව දක්වා මාන වීම කියන එක තියෙනවා.

දැන් ඉතින් අපි අසුභ වූ දේ සුභ වශයෙන් ගන්නකොට, ඒ දිට්ඨි විපල්ලාසයේදී කට්ඨ ගඳ එහෙම ඉවසනවා. අත්ත ඒ වගේ සුඛ දිට්ඨි විපල්ලාසයේදී දුක ඉවසනවා. රැකියා

කරන්නේ දුක ඉවසනවා. Business කරන්නේ දුක ඉවසනවා. දුක ඉවසන්නේ නම් මනා කොට වේතනා කරනවා. මෙසේ සඤ්ඤාව වේතනා දක්වා පැමිණෙන්නේ සැකයකින් තොරව ය. දුක දන්නේ නම් දෙවරක් සිතා බලයි. දුක ඉවසන්නේ නම් දුකක් නොව සුබයක් ම ඇති බව සිතේ. මෙසේ මුළාවට පත් වෙනවා.

ඉතින් මෙතන, කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕනෑ. අපි අර කීවා නේ, “නිට්ඨං නරො” කියලා. අපි නිතර ම ඉන්නේ නාමරූප point එකේ. වැඩි හරියක් ඉන්නේ ඔන්න ඔය point එකේ. එතකොට දැන් කාමරාග අනුසය රේඛාවෙන් අපි දන්නවා සඤ්ඤාව සුබයි කියලා කියනවා. ඉතින් ඕක කැරකිලා ගිහිල්ලා අන්තිමට රාග අනුසය රේඛාවේ අපි යන්නේ වේතනා දක්වා ඒ මාන අගය කියන එක වෙනවා. ඒකත් යන්නේ ඔය නාමරූප point එක හරහා නේ. ඉතින් ඔතන තමයි අපි ඉන්නේ. ඉතින් ඒක හොඳට මෙනෙහි කරලා බලන්න.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



22/08/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

එතකොට 13/08/2019 නිබ්බාන භාවනාව කළහම, අවිද්‍යා ආශ්‍රව මගින් සඤ්ඤාව සනාථ කරනවා කියලා වැටහුණා. ඉතින් ඕගොල්ලන්ට මතකයි අර Agitation Sanna කියලා diagram එකක් කිව්වා. එතන c1,

අත්තභාවය නිසා සුභ වීම. සුඛය පරාමාස වීමෙන් ඇති වූ මමංකාර අත්තා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා වන බල පෑම. ඒකෙන් අපිට ඇති වෙනවා සුඛ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය. ඊට පස්සේ අපිට ඔතන ජේනවා මේ සුඛය පරාමාස වීමෙන් ඇති වූ මමංකාර අත්තා, ඒක නිසා දිට්ඨි ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව, රාග සල්ලයෙන් ඇති වුණ සුභ දිට්ඨි විපල්ලාසයේ බලපෑම සහිතව, වේදනාවේ ඉඳන් වේතනාව දක්වා සුඛ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය වීම කියන එක.

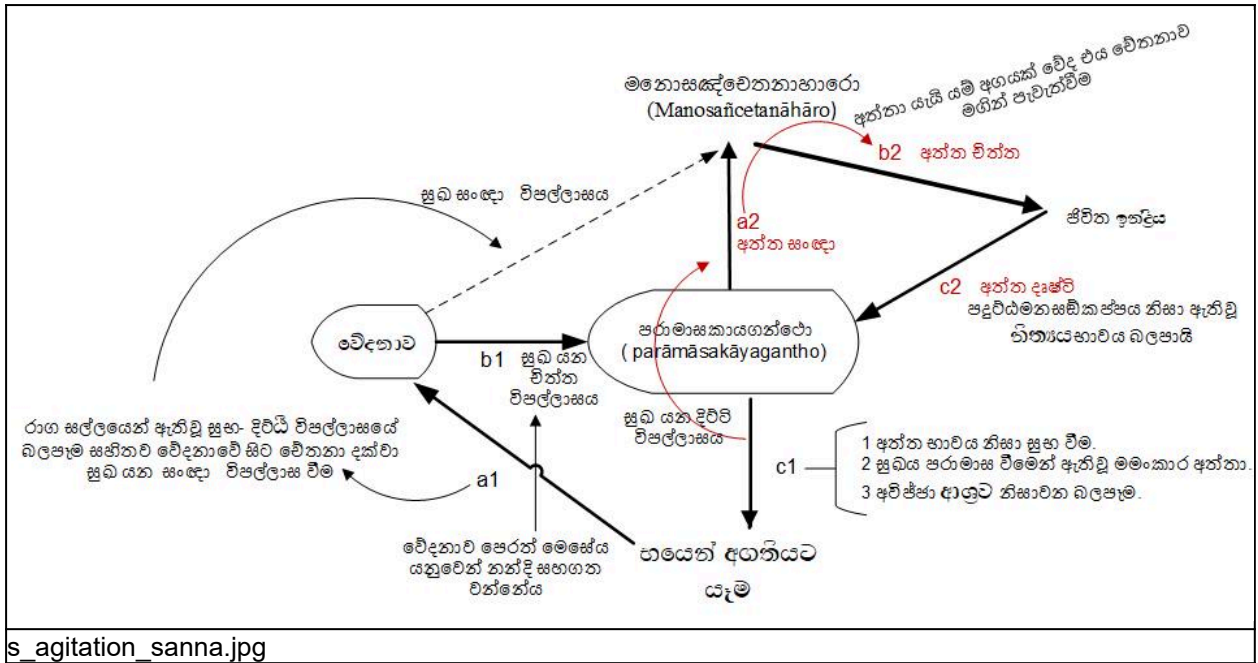
එතකොට දැන් ඔතන, දැන් ඔය c1, අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා වන බලපෑම, 11 වෙනි රවුම අවිද්‍යා ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව. මේකෙන් අනතුරුව සඤ්ඤාව සනාථ කිරීම මගින්, අපි දන්නවා නේ දිට්ඨි සල්ලය, සඤ්ඤාව සනාථ කිරීම මගින් සුඛ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය මගින් යම් මාන අගයක් වේතනාව දක්වා ගමන් කරවයි ද, එය සනාථ කර පවත්වනවා.

ඊළඟට ආපහු ජේනවා, ඉන් අනතුරුව දිට්ඨි ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වන්නේ, රාග සල්ලය මගින් සුඛ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසයක් වේ ද, එය සනාථ කිරීම කියන එක සිදු වෙනවා. මෙම දෙයාකාර ධර්මයන්, ඒ කියන්නේ, මාන අගයයි, සුඛ සඤ්ඤා, මනා කොට වටහා ගන්නේ, පෝතලිය සූත්‍රයේ 6.6 හොදින් වැටහෙන්නේ, දිට්ඨි අනුසය මගින් ඇඟිල්ල දිගු කර පෙන්වන සුභය ඉක්මවන්නේ, තමාට විඤ්ඤාණයේ හැසිරවීමක්, control එකක් ඇති බව වැටහෙනවා. අර repair කරන අවස්ථාවට මනා කොට යොදා ගන්න පුළුවන්. විඤ්ඤාණයට අණ කරනවා කියලා කියන්නේ ඒකයි.

ඉතින් මේකේ කල්පනා කරන්න ඕනෑ. අපි කිව්වා නේ අර රාග සල්ලය මගින් සුඛ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසයක් වේ ද, එය සනාථ කිරීම සිදු වෙනවා කියලා. ඉතින් එතෙක්දී අපි තේරුම් ගන්න ඕනෑ. ඒ සුඛය පරාමාස වීමෙන් ඇති වූ මමංකාර අත්තා නිසා වූ දිට්ඨි ආශ්‍රව එතන ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට ආවා. ඒක පෙර වූ බව අමතක නොකළ යුතුයි. රාග සල්ලයෙන් ඇති වන සුභ යන දිට්ඨි විපල්ලාසයේ බලපෑම සහිතව සුඛ සඤ්ඤා විපල්ලාසය පෙර ඇති වුණා. මෙය සනාථ කිරීම, නැවතත් සිදුවීම තමයි, දිට්ඨි ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව මගින් සිදු කරන්නේ කියලා.

ඉතින් ඔතන අපිට ජේනවා දිට්ඨිත් නිසා සංස්කාර, සංස්කාර නිසා ආපච්ඡ ඒ මාන අගයන් ම එතන සනාථ කරනවා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



24/08/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවන්ගේ යුතුව සිහි කළා.

මම “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් භාවනාව පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, “තිට්ඨං නරො,” රාග වශයෙන් රත් වෙලා ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා ඉන්නවා. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වෙලා ඉන්නවා. ඒ විදිහට පැමිණිලා සිටිනවා.

අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වන්නේ විපල්ලාසයෝ. දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. කාමරාග අනුසය සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. පටිසානුසය අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දික් කරලා සුඛ යයි කියලා පවසනවා. අවිද්‍යා අනුසය සියලු විපල්ලාසයන් ම ස්ථිර වශයෙන් වරදවා ගන්නවා.

මේකෙන් අනතුරුව 22/08/2019 නිබ්බාන භාවනාවට සිත යොමු වුණා. සඤ්ඤාව මම යයි දකී. එතකොට අර Agitation Sanna diagram එක තියෙන්නේ. අන්න ඒ diagram එකට සිත යොමු වුණා.

එතකොට මේක හතර වෙනි සලකුණ නේ ද කියන එක ආවා. එතන අපිට ඡේනවා, ඔය වේදනාව ළඟ ඡන්දය, ඊළඟට මනොසඤ්ඤාවෙන් එතන විමංසාව එනවා. එතකොට විත්තය අර පරාමාසකායගන්ථයයි හය අගතියයි අතරට එනවා. එතකොට විරිය එනවා, මේ දකුණු පැත්තට, ඉදංසච්චය පැත්තට. එතකොට දැන් ඉතින් කාරණා ටික කෙනෙක් හරියට විමසා ගන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ අර C1, අත්තභාවය නිසා සුභ වීම. සුඛය පරාමාස විමෙන් ඇති වූ මමංකාර අත්තා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා වන බල පෑම. එතකොට ඒකෙන් අපිට ඇති වෙනවා නේ සුභ කියන දිට්ඨි විපල්ලාසය. එතකොට ඒකෙන් අපිට ඇති වෙනවා උඩ මාන අගයන්.

එතකොට ඊළඟට ආපහු අපිට ඡේනවා, අර සුඛය පරාමාස විමෙන් ඇති වෙච්ච මමංකාර අත්තා. ඒක නිසා ඇති වන දිට්ඨි ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව, රාග සල්ලයෙන් ඇති වෙන සුභ දිට්ඨි විපල්ලාසය බලපෑම සහිතව වේදනාවේ සිට වේතනාව දක්වා සුඛ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය.

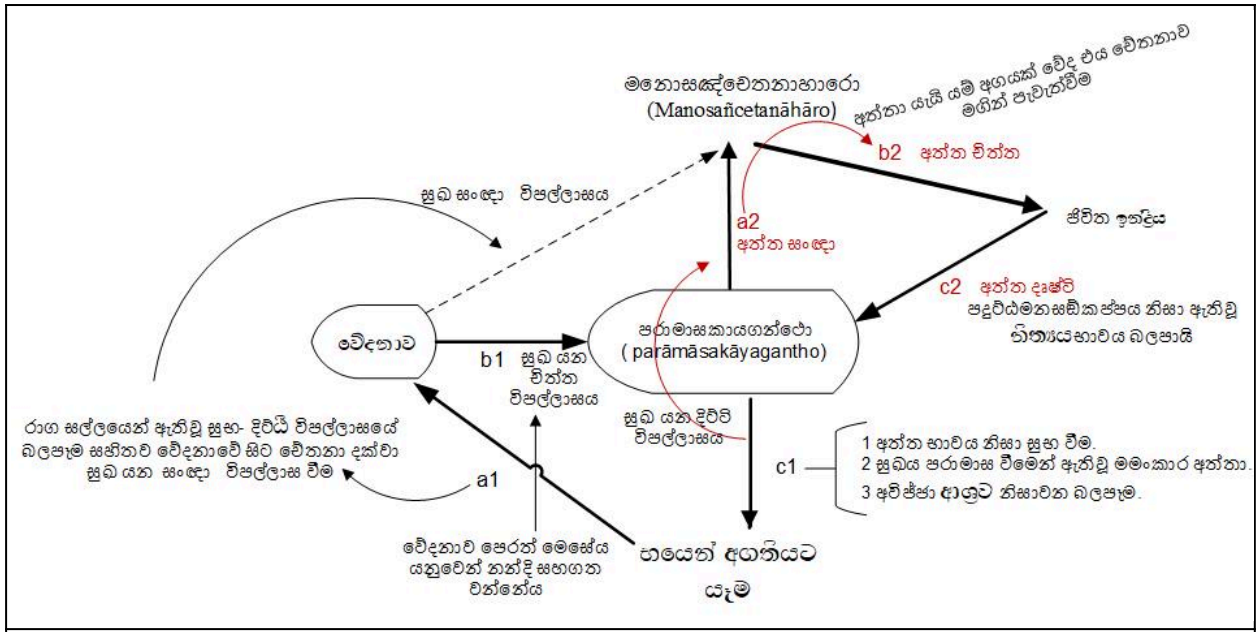
එතකොට ඒ කාරණා ටික නැවතත් මතක කරගන්න ඕනෑ. එතකොට විරිය ඉද්ධිපාදය මගින් අලුත් සංස්කාරයන් ඉදංසව්වගත වීම. ඉදංසව්වයේ සිට එන්නා වූ පරණ සංස්කාරයන් මගින් වූ මිය ගියා වූ අකුසල වූ චිත්තයන් නොසාදනවා. “අනුඡ්ඡන්තානං පාපකානං.” සංස්කාර නොකරන්නේ නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව්වලින් කරන බලපෑම නැති වෙනවා. 11 වෙනි රවුම නිසා වන බල පෑම අඩු වන්නේ, නාමරූපවලින් කරන බල පෑම අඩු වෙනවා.

එතකොට ඡන්ද ඉද්ධිපාදය මගින් කිසිවක් සුඛ නොව දුක බව පෙන්නා දෙන්නේ, දුක්ඛාපට්ඨදා දන්ධානිඤ්ඤා ධර්මය සුඛය සනාථ කිරීමට ඉඩ නොදේ. මෙහි දී රාග සල්ලයට ඉඩක් නොදේ. නිවන ම ස්පර්ශ කරයි. වෙතො විමුක්තියත් ඇති වෙනවා ඔතන, ඉතින් මේක හොඳින් බොහෝ කාලයක් මෙතන ඉන්න පුළුවන්.

ඊළඟට විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් මාන නොවේ. මෙය සෑදිය නොහැක. මළ කඩ කාපු ජරා ගොඩවල් මෙන් ය. එතකොට ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය නිසා, ජරා වන රූපය බව දන්නේ, දක්නේ මාන නොවෙයි. B ලක්ෂය නොසාදයි. මෙය කළ නොහැකි බව දනී. රූපයේ ජරා ධර්මය, වේදනාවේ ජරා ධර්මය, සඤ්ඤාවේ ජරා ධර්මය සංස්කාරයේ ජරා ධර්මය දන්නේ, ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාරවලින් විඤ්ඤාණය සෑදිය නොහැකි බව දනී. විමංසාව ඇත්තේ, දිට්ඨි සල්ලය මගින් සඤ්ඤාව සනාථ කිරීමට ඉඩ නොදේ. චිත්ත ඉද්ධිපාදය මගින් ඉහත සඳහන් ඉද්ධිපාද මගින් යම් දහමක් නැවැත්තුවා ද, එම නැවැත්ම පවත්වනවා.

මේක අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, 15/05/2015 ආශ්වර්ථය අද්භූත ධර්මයේ, ඡන්ද, චිත්ත, විරිය විමංසා කියලා. අන්න ඒ භාවනාව මෙන් සිතන්න ඕනෑ. එතකොට ඡන්ද සමාධිය මගින් සංස්කාර ඉවත් කර, නිවනට යොමු වූ දහමක් ඇති ද, එය චිත්තයට කා වදිනවා. එනම් c1 වලින් දක්වන ලද අගයන් තුන. මොකක් ද, අත්තභාවය නිසා සුභ වීම. සුඛය පරාමාස වීමෙන් ඇති වූ මමංකාර අත්තා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා වන බල පෑම. අන්න ඒවා ගිලිහී යන්නේ කුඤ්ඤය පවා දැනෙනවා.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s_agitation_sanna.jpg

26/08/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවන්ගේ යුතුව සිහි කළා.

මම 22/08/2019 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඒකෙ අර ඕගොල්ලෝ දන්නවා අර Agitation Sanna කියන diagram එක තියෙනවා. ඒකේ අපි c1 මගින් සුබ දිට්ඨි විපල්ලාස වීම සහ සුබය පරාමාස වීමෙන් ඇති වූ මමංකාර අත්තා, නිසා වූ දිට්ඨි ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව, රාග සල්ලයෙන් ඇති වූණ සුභ යන දිට්ඨි විපල්ලාසයේ බලපෑම සහිතව, සුබ සඤ්ඤා විපල්ලාසය පෙර ඇති විය. මෙය සනාථ කිරීම නැවතත් සිදුවීම, දිට්ඨි ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීම මගින් ඒක සිද්ධ වෙනවා.

ඊළඟට, c1 වල අවිද්‍යා ආශ්‍රව නිසා වන බලපෑම, 11 වෙනි රවුම, එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රව. ඉන් අනතුරුව සඤ්ඤාව සනාථ කිරීම මගින්, සුබ කියන දිට්ඨි විපල්ලාසය මගින් යම් මාන අගයක් වේතනාව දක්වා ගමන් කරවයි ද, එය සනාථ කර පවත්වනවා.

ඒ කියන්නේ, ඔතන කෙනෙකුට ජේනවා අපි මොකක් හරි සංස්කාරයක් කළා නම්, අපි ඒ සංස්කාරයට මාන වෙනවා. ඒක හරියට නිකම්, මේ මිදුලේ කවුරු හරි කැන කරලා, ගිහිල්ලා මම මේ මම කැන කළා කියලා මාන වෙනවා වගේ දෙයක් තමයි ඔතන වෙන්නේ.

එතකොට මේ සුබ යන දිට්ඨි විපල්ලාසය වන්නේ, දුක් වූ දෙයක් සුබ වශයෙන් ගන්නේ, දුක ඉවසනවා. එයට මාන විය, එම දුක ම සුබ යයි ඉහත සනාථ කරනවා. මාන වූ විට ද්වේෂය ඇති වන්නේ ය. අපි ඒක ඉගෙන ගත්තා 09/08/2019 පෝතලිය සූත්‍ර භාවනාවෙදී. පෙන්නුවා නේ අර බණක් අහන්න ගිහිල්ලා ඒ මාන වෙන හැටි එහෙම නේ ද? කාරණා දෙකක් දැනගෙන. එතනත් බලන්න සංස්කාරයක් කරලා අපි මාන වෙනවා. අර පහරලා, මාන වුණා වගේ තමයි එතනත් බැලුවා ම.

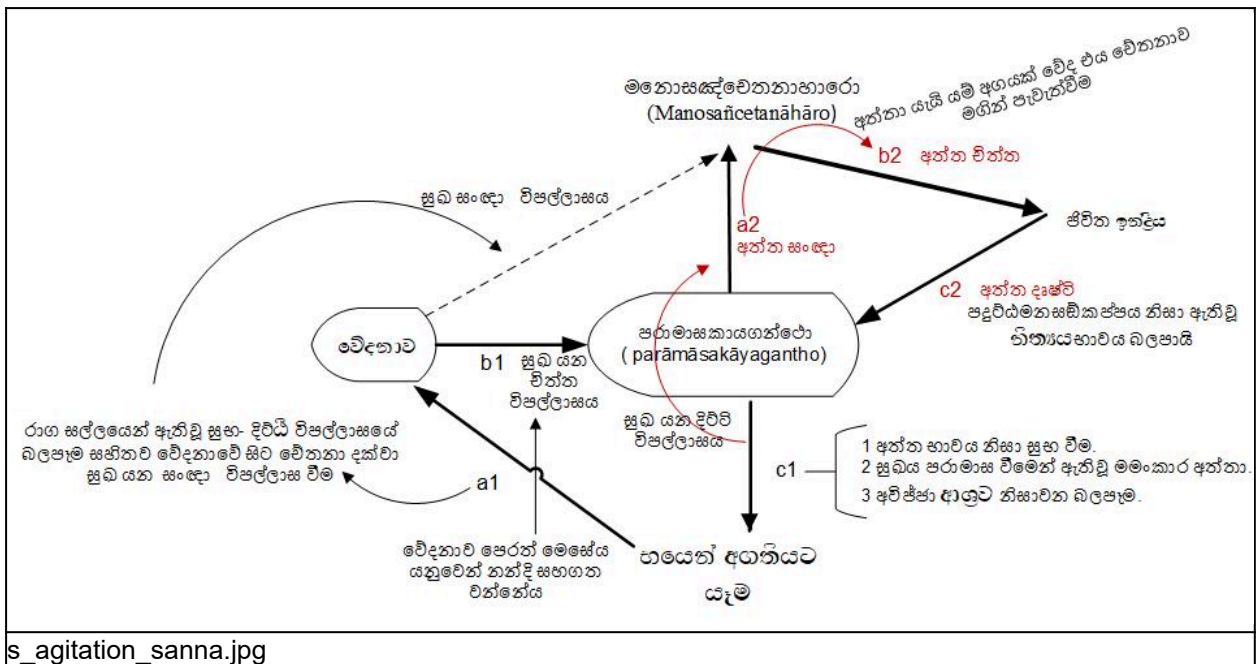
එතකොට රූප ජරා, වේදනා ජරා ලෙස වටහා ගන්නේ නම්, මෙය මෙසේ නොවේ. ජරාව නොදන්නේ නම් රෝගී සඤ්ඤාවක් මගේ යයි ගෙන වට 8ක් කරකවලා ටීනම්ද්ධ වන්නේ ය. ඒ කියන්නේ දිට්ඨි ආශ්‍රව, වට 8ක් ගිහිල්ලා තියෙනවා නේ. මෙසේ හය අගති පාරේ යන්නේ, එහි ව්‍යාධිය ලකුණු කිරීම නිවැරදි බවත් වැටහෙනවා.

ඊළඟට, දැන් අපිට ජේනවා එහෙම නම් උඩත් ගින්නේදර, යටත් ගින්නේදර. උඩ දුක් ඉවසනවා. මේ විදිහට දැවෙනවා. යට ව්‍යාධි, සෝක මගින් ගින්නේදර. නිර්වාණය හැරුණ

කොට වෙන දෙයක් නැත. රැකියාවල කර මාන වී දුක් ගිනිදර ඉවසා සිටී. පාණාතිපාත අත හැර ඉද්ධිපාද වැඩීම කළ යුතුයි. එහෙම නම් 24/08/2019 නිබ්බාන භාවනාව විදිහට ඉද්ධිපාදයන් වඩන්න ඕනෑ.

ඉද්ධිපාද කොටස වැඩූ පසු මනස ශාන්ත වුණා. එතකොට ඒ ශාන්ත වූ මනස මොකක් ද? කියලා බුදුපියාගෙන් ඇහුවා. ඉද්ධිපාද balance, බුදුපියා පැවසුවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



28/09/2019 - මාන

Māna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම භාවනාවට ගත්තේ, ඒ “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන **belt** එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, “තිට්ඨං නරො,” රාග වශයෙන් රත් වූයේ සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ සිටී. මෝහ වශයෙන් මුඛ වූයේ සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ සිටී.

එතන නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ සිටී කියන අවස්ථාවෙදී, 26/01/2014 මාන භාවනාවට සිත යොමු වුණා. ඒකේ මෝහය නැති කරමිනි යන්න, ඒ කියන්නේ ලෝභ දෝෂ මෝහ භාවනාව සමඟ ඒකෙ බලලා තියෙනවා. එතකොට, ඒකේ පෙන්නනවා මේ මනාපත් නැති, නොමනාපත් නැති අරමුණ, අදුක්ඛමසුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව, ඊනම්ද්ධ සහගත ස්වභාවයට පැමිණ ඇත. මෝහය මගින් තීරණය ගන්නවා.

එතකොට එතන 1-3, අපි දන්නවා අවිද්‍යා ආශ්‍රව. එතකොට මෙහි දීත් සංකල්පය ඇත. මෙවැනි සංකල්පවලටත් අපි රාග වන්නේ ය. අවිද්‍යා ආශ්‍රව වූයේ කාම ආශ්‍රව වන්නේ ය. එසේ නම් වම් පැත්තේ නන්දි සහගත **triangle** එක හැදෙනවා. මෙසේ රාග වෙනවා. දැන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වේතනා කියන **triangle** එකක් හැදෙනවා. මෙම සංකල්පයන් නැති වෙනවා. පරිදේව වෙනවා.

එතකොට අපි දන්නවා, පරිදේවයට උඩින් මරණය කියන එක තියෙනවා. එතකොට එතන අපි දන්නවා උඩ තියෙන්නේ මොකක් ද, ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ කියන ඒවා. මේක තමයි **yardstick** එක වශයෙන් අපි ගන්න ඕනෑ **measure** කරන්න ගන්න එක. පල්ලෙහා තියෙන්නේ මොනවා ද? දුක්ඛ, දොමනස්ස, සෝක, පරිදේව.

එතකොට ඔය පරිදේවයට මනස යොමු වන්නේ, මරණය වන්නේ නම් සංස්කාරවල අගයක් නැත. පරිදේවයේ සිට අපි සෝකයට පැමිණෙනවා. අර **yardstick** එකත් එක්ක බලන්න ඕනෑ. මෙවිචර කාලයකට තමයි මේක පවතින්නේ. එතකොට, ඒ **yardstick** එකත් එක්ක බලනකොට ව්‍යාධිය. එහෙම නම් වේතනාවලට අගයක් නෑ. සෝකය සිට අපි දොමනස්සයට යනවා. එහෙම නම්, **yardstick** එක සමඟ විමසන්නේ, වේදනා අගයක් නැත. දුක්ඛය දක්වා පැමිණෙන්නේ, රූපයට අගයක් නැත. අගයන් 4ක් දී ඇත. සංස්කාර අගය, වේතනා අගය, වේදනා අගය, රූප අගය.

මෙම අගයන් නැති යයි යමෙක් දකින්නේ, ජාති සිට මරණය දක්වා යන stick එක සමඟ, අපිට ජේනවා දකුණු කෙළවර මරණය. මෙපමණ කාලයකට පවතින්නේ නම්, ජේනවා ඒ ඒ දේවලට අගයක් දීම පලක් නැති බව. අගයක් දෙනවා යනු කුමක් ද? මෙය මානයයි. මරණය සිදු වෙනවා නම් මානයෙන් වැඩක් නැත. කුමන පලක් ද?

එතකොට ඒකේ, අපිට ජේනවා මේ අනිත්‍යභාවය දකිනවා නම් මානය නැති වෙලා යනවා. මේකෙන් අනතුරුව, 26/08/2019 නිබ්බාන භාවනාව. සිත ඒකක් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. චේතනාව ළඟ මාන අගය. අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් අපි දිට්ඨි ආශ්‍රවවලට එනවා. එතකොට සුඛ දිට්ඨි විපල්ලාසය මගින් මාන අගය වෙනවා. වම් පැත්ත බලනවා නම් අපිට ජේනවා සුඛ නොව දුක ඇත. දොමනස්ස ඇත. මාන වූයේ සුඛ යයි සිතා ය. එසේ නම් අපිට රූප අගය වේදනා අගය දීලා පලක් නැතයි කියන එක එනවා. දකුණු පැත්ත සංස්කාර. පරිදේව වන්නේ නම් අත්තා යයි ගැනීම පලක් නැත. එසේ නම් චේතනා අගය සහ සංස්කාර අගයන් දීලා පලක් නැතයි කියන එක අපිට ජේනවා.

එතකොට දැන් මෙතෙක්දී අපිට ජේනවා, අපි ඔය සංස්කාර disjoint භාවනාවෙදී අපි බලලා තියෙනවා නේ, අර මෝඟ අගතියේ ඉඳන් සංස්කාරයට එනවා, ඒ ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථ, මැද්දේ සංස්කාර ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ළඟ එතැනින් චේතනා. ඉතින් එහෙම නම් චේතනා කරලා ඇති පලක් නැතයි කියන එක අපිට ජේනවා නේ ද? අත්තා යයි කියලා ගැනීම පලක් නෑ, චේතනා අගය සහ සංස්කාර අගය දීලා පලක් නැතයි කියන එක.

ඉතින් මේ භාවනාව කලා ම මනස හරි විශාලයි. පුදුමාකාරයි. ඒ බුදුපියවරුන්ට කෘතඥතාවය පළ කරන්නේ ඒ අය කුඩා බව ජේනවා. ඒ කියන්නේ තමා උඩ ඉඳන් බලනකොට බුදු පියවරුන් කුඩාවට ජේනවා කියලා. දෙව්වරු නොපෙනෙන ප්‍රමාණයට කුඩා බව ජේනවා. කුමක් නිසා ද? කිසිවක් මගේ යයි නොගනී. ඒ නිසායි.

මේක තවදුරටත් විමසලා බලන්න පුළුවන්. ඕගොල්ලන්ට ජේනවා. චේතනාව පරාමාසකායගන්ථය ළඟ අපි අත්තා කියලා ලකුණු කරනවා. එතකොට ඒකේ පසු සඤ්ඤාව තමයි අවිද්‍යා ආශ්‍රවය. අනිත් පැත්තෙන් අපිට ජේනවා කාම ආශ්‍රව එතන වේදනාව සුඛයි කියලා අපි ගන්නවා. චේතනාවට ඒ රේඛාව එනවා. එතකොට සංස්කාර පරිදේව වන්නේ නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව ලකුණු කරන තැන සිට සිතන්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට තුඩු දුන් අත්තා යන සංකල්පය පලක් නැත. හිස් ය කියලා එනවා.

ඊළඟට අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව ගැනීමත් පලක් නෑ. දොමනස්සය දකින්නේ නම් සුඛ යයි ගැනීම ද පලක් නැත. එසේ නම් කුමකට චේතනා කරන්නේ ද? මෙය පලක් නැතයි කියන එක එනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

29/09/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

අද භාවනාවට ගත්තේ, ධම්ම පදයේ 200 වෙනි ගාථාවට සිත යොමු වුණා. ඒකේ පෙන්නනවා.

“සුසුඛං වත ජීවාම, යෙසං නො නත්ථි කිඤ්චනං. පීති භක්ඛා භවිස්සාම, දෙවා ආභස්සරා යථා.”

යම් බඳු වූ අපිට රාගාදී කිසි පලිබෝධයක් නැත්ද, එසේ වූ අපි ඒකාන්තයෙන් සුව සේ ජීවත් වෙමු. ආභස්සර බ්‍රහ්මයන් මෙන් ප්‍රීතිය ම ආහාර කොට ඇත්තෝ වෙමු.

ඉතින් මේකේ මේ, ඕගොල්ලො දන්නවා මහා වේදල්ල සූත්‍රයේ එහෙම පෙන්නනවා.

“රාගො ඛො ආයුෂ කිඤ්චනා, දොසො කිඤ්චනා, මොහො කිඤ්චනා.” රාගය කෝ ආවුසො ප්‍රමාණ කරනවා. කිඤ්චනා කිව්වම ප්‍රමාණ කරනවා. එතකොට ද්වේෂයෙන් ප්‍රමාණ කරනවා, මෝහයෙනුත් ප්‍රමාණ කරනවා.

රහත් හික්ෂුවකගේ රාගාදිය නැති වූවාහු ය, මුල් උදුරන ලද්දාහු ය, සිද ලද තල් ගසක් මෙන් කරන ලද්දාහු ය. මතු නූපදින ස්වභාවයට ඇත්තාහු ය.

ඇවැත්නි, ආකිඤ්චන විත්ත විමුක්තිය යම් පමණ වෙත් ද, ඔවුන් අතුරෙන් අර්භත් එල විත්ත විමුක්තිය අග්‍ර යයි කියනු ලැබේ. ඒ අර්භත් එල විමුක්තිය රාගයෙන් හිස් ය, ද්වේෂයෙන් හිස් ය, මෝහයෙන් හිස් ය.

ඉතින් මේ අවස්ථාවෙදි තමන්ගේ මගඵල විත්තය නංවලා ඒ රාග, දෝෂ, මෝහවලින් ප්‍රමාණ නොකරන අකුප්පා වෙතො විමුක්ති ස්වභාවය ඇතිව වාසය කරලා බලන්න ඕනෑ.

ඊළඟට 202 වෙනි ගාථාවට සිත යොමු වුණා. “නත්ථි රාගසමො අග්ගි, නත්ථි දොසසමො කලි. නත්ථි ඛන්ධසමා දුක්ඛා, නත්ථි සන්තිපරං සුඛං.”

රාගය හා සම වූ ගින්නෙක් නැත. ද්වේෂය හා සම වූ අපරාධයක් නැත. පඤ්චස්කන්ධයන් හා සම වූ දුක්ඛ කෙනෙක් නැත. නිර්වාණයට වැඩි සුවයක් නැත.

එතකොට මෙතෙන්දි මේ රාගය හා සමාන වූ ගින්නෙක් නැත, ද්වේෂය හා සමාන වූ අපරාධයක් නැත, කියන එක තමන්ට සිහි කළා ම, ද්වේෂය ඇති වුණොත් අපරාධයක්

කියලා, තමන්ගේ සිත බොහොම ශාන්ත වෙනවා. මෙතෙක්දී මේ පඤ්චස්කන්ධය සමාන වූ මෝහයක් නැති බව වටහා ගන්නේ නම්, ගාථාව හොඳින් වැටහෙනවා. විවිධාකාර වූ භවයන්වල අපි රූප සහිත වූ හෝ වේදනා සහිත වූ හෝ සඤ්ඤා සහිත වූ හෝ අරූප ධ්‍යානවල සිටිය හව අමතක නොකළ යුතුයි. මෙය ම මෝහය වන්නේ ය.

මේකෙන් අනතුරුව භාවනාවට ගත්තා 204 වෙනි ගාථාව. “ආරොග්‍යා පරමා ලාභා, සන්තුට්ඨිපරමං ධනං. විශ්වාසා පරමා ඥාති, නිබ්බානං පරමං සුඛං.”

සියලු ලාභයෝ නිරෝගී බව පරම කොට ඇත්තාහ. ධනය සතුට පරම කොට ඇත්තාහ. නෑයෝ විශ්වාසය පරම කොට ඇත්තාහ. නිර්වාණය උතුම් සුවයකි.

ඉතින් අපි දන්නවා මෙතන මේ අත්තා යයි කියලා ගැනීමෙන් පසුව ලාභ වශයෙන් ගන්න බව අපි දන්නවා. එසේ නම් මනෝසඤ්ඤාවෙන් පාර දිගේ ගොස් ව්‍යාධි ස්වභාවයට පත් වන්නේ ය. ඉපදීම ඇති නම් ව්‍යාධිය ඇති වන්නේ ම ය. එසේ නම් නොඉපදීම මගින් ම පමණක් ලාභය ඇති වෙයි. ඕගොල්ලන්ට මතක ඇති අත්තභාව පටිලාභය එහෙම නේ ද? මෙසේ ආරොග්‍යා පරමා ලාභා, යන්න වටහා ගත යුතුයි.

ඊළඟට සන්තුට්ඨිපරමං ධනං. ජරාවට පත් වෙන පුද්ගලයා, එම ජරාවෙන් මඛනා ලද්දේ, ඒ සුඛයන් සොයන බව අපි දනිමු. සීයා taste buds නැති නිසා රස කෑම සොයන්නේ යම් සේ ද, එසේ ම සුඛයන් සොයයි. ඇත්තේ සුඛය නොව දුක ය. අපි ඉපදෙන්නේ නැති නම් පමණක් සුඛ වන්නේ ය. සැරියුත් හාමුදුරුවෝ ඉපදෙනවා නම් දුකයි. ඉපදෙන්නේ නැති නම් සුඛයි කියලා පැවසුවා. එසේ නම් ස්පර්ශ ආහාර පාරේ නොගිය යුතුයි. නැවත ඉපදීම නැති නම් සුඛ බව වටහා ගත යුතුයි.

විශ්වාසා පරමා ඥාති, ඥාතියා ලෙස තථාගතයන් වහන්සේව ගත යුතුයි. ඥාන පථයේ ශ්‍රද්ධාව. බුදුපියා පැවසුවා ඥාන පථයට ඇතුල් වීම සහ ඥාන පථයේ සිටීම ලෙස සැලකිය යුතුයි යනුවෙන්. පාණාතිපාත වැනි සංස්කාරයන් ඉවතලන්නේ, මාන පාරේ නොයන්නේ, ඥාන පථයට ඇතුල් වීම දුක්ඛාපටිපදා දන්ධානිඤ්ඤා අර්ථයෙන් ද, ශ්‍රද්ධාව ඇත්තේ එමගින් උද්ධව්වය බැස යන්නේ, ප්‍රඥාව ඇති වන්නේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන් වූ පාර දිගේ ගමන් කරන්නේ, අභිජ්ඣාව කියන එක පහ කරනවා.

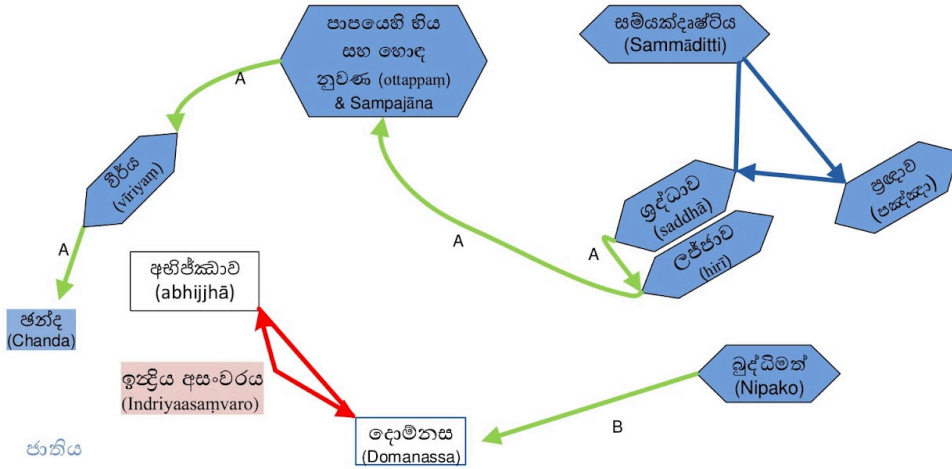
ඕගොල්ලන්ට මතකයි, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වා දුන් පාර. සම්මා දිට්ඨියෙන් ප්‍රඥාව, ඒකෙන් ශ්‍රද්ධාව, ශ්‍රද්ධාවෙන් හිරිය, හිරියෙන් ඕතප්පය, ඕතප්පයෙන් විරිය, විරියෙන් ඡන්ද සමාධියට එනවා. ඒ path A කියලා එහෙම අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා. ඒකේ අර අභිජ්ඣාව අයිත් කරනවා කියන එක.

ඊළඟට, “නිබ්බානං පරමං සුඛං.” අභිජ්ඣාව පහ කරන්නේ, නැවත උත්පත්තියක් නොවන්නේ, උතුම් නිර්වාණය ම පරම සුඛය වන්නේ ය. මෙතෙක්දී දුක්ඛ table එකේ පළවෙනි column එක නැති වීම ලෙස, භාවනා කළ යුතුයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

අභිජ්ජා සහ දොමනස නැති කිරීම

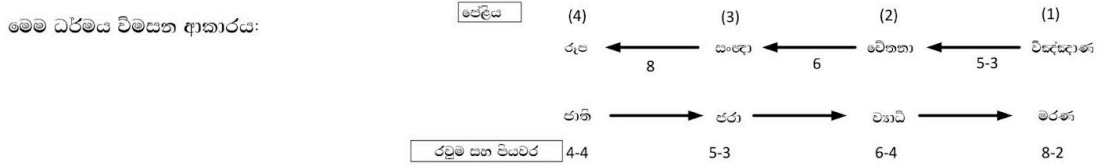
තථාගතයන් වහන්සේ ගැන විශාල ශ්‍රද්ධාවක් තිබිය යුතුය. ශ්‍රද්ධාව සහිතව පහත දැක්වෙන සටහන භාවිතා කරන්න.



ත්‍රිකෝණ දෙක බලන්න.

- Path A - සම්මාදිට්ඨිය නිසාය. මෙහි වීරිය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ පළමුවන වීරියයි - අන්තරීම (නෙක්බම්ම ...). කුමක් සඳහාද? අභිජ්ජා නැතිකිරීමටය. මෙය Path A - මුළුලෙහිම පැවතිය යුතුය.
- Path B - ප්‍රඥාව නිසාය. අභිජ්ජා ඇතිනම් දොමනස ඇතිවේ යන්න පිටුව 2 දී ඉගෙන ගනිමු. මෙය දැන බුද්ධිමත් (nipaka) විය. දැන් දොමනස නැතිවීම කෙසේදැයි දැන. මෙසේ දැනගැනීම ඇත්තේ, එනම්, අස්තන්ගමය දන්නේ, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථය ඇතුළට ඇදේ. ඉන් අනතුරුව නිවර්ණය මෙයින් පිටත බව දැන, ප්‍රඥාව පරාමාසකාය ග්‍රන්ථයෙන් ඉවත්වීම සිදුවේ.
- මෙය ඉහළම උපෙක්ඛාවයි.

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



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

7

30/09/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම ධම්ම පදයේ 210 වෙනි ගාථාව බැලුවා. බලන්න, කියලා බුදුපියා පැවසුවා. “මා පියෙහි සමා ගඤ්ඡි, අප්පියෙහි කුදාවනං. පියාණන් අදස්සානං දුක්ඛං, අප්පියානං ච දස්සනං.” ප්‍රියයන් හා ද අප්‍රියයන් හා ද කිසි කලෙකුදු සමාගමය නොකරන්නේ ය. කුමක් නිසා ද යත්, ප්‍රිය වූ සත්ව සංස්කාරයන්ගේ නොදැක්ම දුක ය. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැක්ම දුක ය.

ඉතින් මේ ගාථාව මෙතෙහි කරන්නේ, තමන්ගේ පෙර අත්දැකීම් සිහි කරලා බලන්න ඕනෑ. Office එකේ හරි අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැකීම නිසා ඇති වූ වේදනාවන්, සංස්කාරයන් සිහි කරන්න ඕනෑ. ප්‍රිය වූ සත්ව හා සංස්කාර නොදැකීම නොලැබීම නිසා ඇති වෙව්ව දුක මෙතෙහි කරලා බලන්න ඕනෑ.

ඊළඟට එනවා 211 වෙනි ගාථාව. “තස්මා පියං න කයිරාථ, පියා පායොහි පාපකො. ගන්ථා තෙසං න විජ්ජන්ති, යෙසං නත්ථි පියප්පියං.” එහෙයින් ප්‍රිය නොකරවූ. ප්‍රියයන්ගේ විශේෂය ලාමක ය. යම් කෙනෙකුට ප්‍රිය වූ හෝ අප්‍රිය වූ වස්තුවක් නැත්ද, ඔවුන්ට අභිජ්ඣා කාය ආදී ග්‍රන්ථයන් නැත්තා හ.

ඉතින් මේ වෙලාවේ අර සතර ආහාර දුක්ඛය අනුව ප්‍රිය වීම නිසා අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ වීම. අප්‍රිය දේ සමඟ ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ වීම කියන එක මෙතෙහි කළා. අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට කාම යෝග නොවිය යුතුයි. කාම යෝග නොවීමට කාම උපාදාන නොවිය යුතුයි. මේ සඳහා අසුභේ සුභන්ති විපල්ලාස නොවිය යුතුයි. ඒ සඳහා කබලිංකාර ආහාර අසුභ වශයෙන් දත යුතු ය. ඉතින් මේ විදිහට මේ ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ග්‍රන්ථයේ ඉදන් මෙතෙහි කරනකොට, දුක්ඛාපට්ඨපදා දන්ධාහිඤ්ඤා ඥානය, භාවිතා කළ යුතුයි.

අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට පළවෙනි විරිය. කාම යෝග නොවීමට දිබ්බ විහාරය. කාම උපාදාන නොවීමට ප්‍රථමධ්‍යානය. විපල්ලාස නොවීමට කායානුපස්සනාව. ඒ මගින් ම දෙතිස් කුණුපය සිහි වන්නේ අසුභ වශයෙන් දකිනවා.

ඉතින් මෙතෙන්දි අපි දැන් ප්‍රතිලෝම වශයෙන් බලනකොට අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට පළවෙනි විරිය. ඉතින් මෙතෙන්දි හිතන්න බලන්න දැන්, මේ කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක එපා කියලා තමන් මේකෙන්, අර ගවර වලෙන්, එළියට පැනගෙන ඉන්නේ. ගොම් බෙට්ටෙන් එළියට පැනගෙන ඉන්නකොට, දැන්

හිතන්න බලන්න බ්‍රහ්මයෙක්, එයා උඩ ඉඳලා බලාගෙන ඉන්න විට එයාට ජේනවා, මේ සත්වයෝ මේ තණ්හාව නිසා මේ ගවර වලට වැටෙනවා. එහෙම නැති නම් හවය නිසා තමයි මේ ජාතිය ඇති වෙන්නේ. අන්න ජේනවා ද එතන සම්බන්ධය අපිට ජේනවා. ඒක බලාගෙන ඉන්නකොට අපිට ජේනවා මේ දිබ්බ විහාරය. ඉතින් එහෙම නම් එයා කල්පනා කරනවා මම මෙහෙම තමයි ඉන්න ඕනෑ. මේකෙන් අයිත් වෙලා මේ ප්‍රථමධ්‍යාන සහිත මේ ගවර වලෙන් නැතිව ඉන්න ඕනෑ. අන්න ප්‍රථමධ්‍යානය. අන්න ඒ විදිහට හිතන්න.

ඊළඟට ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට දෙවෙනි විරිය. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ඉවත් කිරීම කියන එක සඳහායි අපි මේ උත්සාහ කරන්නේ. ඉතින් මේ වෙලාවේ මේ කන් දෙක යටින් සුබ සහගත විමුක්තිය හිටත් ඇති වෙනවා. කරුණා, මුදිතා විමුක්තීන් ඇති වෙනවා. හව යෝග නොවීමට බ්‍රහ්ම විහාරය. සීලබ්බත උපාදාන නොවීමට දෙවෙනි ධ්‍යානය. ඒ කියන්නේ අනාගත හවය දැඩි ලෙස නොගනී. විතක්කයෝ නැත. විචාරයෝ නැත. දුක්බෙ සුබන්ති විපල්ලාස නොවීමට වේදනානුපස්සනාව. ඒ මගින් ම ස්පර්ශ වීමෙන් දුක බව දකිනවා. ඉතින් මෙතෙන්දින් කල්පනා කරන්න දැන් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ඉවත් කරන්න නේ දෙවෙනි විරිය. එතකොට අපි දන්නවා, මෝහය නිසායි මේ ලෝභ, දෝෂ ඇති වෙන්නේ. කොහොම ද මෝහය ඇති වෙන්නේ?

දැන් අපිට ඒක ජේනවා මේ කාමයෙහි වරදවා හැසිරිලා තමයි මේක හදා ගත්තේ. එතකොට එහෙම නම් කියනවා “න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති.” මම ආපහු ඕකට රිංගන්න යන්නේ නෑ. අර මෙත්තා අප්‍රමාණයෙන් යම්කිසි විදිහකට ආවා ද, ඒකේ **reverse** එකට තමන් බලනවා. එතකොට එහෙම නම් මේ කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමක් මම කරන්නේ නෑ කියන එක. ඉතින් ඒක තමයි ඉතින් බ්‍රහ්ම විහාරය නේ ද? මෙත්තා අප්‍රමාණය එතන යන්නේ. ඉතින් ඒ විදිහට ක්‍රමානුකූලව බලාගෙන යන්න.

ඉතින් මේ ආකාරයට ම පාරවල් හතරේ ම ග්‍රන්ථවලින් පටන්ගෙන ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මුල දක්වා යා යුතුයි. ඉතින් මේක එක දවසකට ඔය දෙකක් කළහම ඇති. ඉතින් මෙතෙන්දි කුඤ්ඤය පවා දැනෙනවා. ඒක භාවනාවෙන් පසුවත් පවතිනවා. ඒක කළහම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

01/10/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අර ගාලා දෙක සිහි කළා. “මා පියෙහි සමාගඤ්ඡි, අප්පියෙහි කුදාවනං. පියාණන් අදස්සානං දුක්ඛං, අප්පියානං ච දස්සනං.” ධම්ම පද 210 වෙනි ගාලාව. ප්‍රියයන් හා අප්‍රියයන් හා කිසි කලෙකුදු සමාගමය නොකරන්නේ ය. ප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ නොදැක්ම දුක ය. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැක්ම දුක ය. එතකොට ඒ තමන්ගේ අත්දැකීම එක්ක සිහි කරලා බැලුවා, අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැකීම නිසා ඇති වූ වේදනා, ප්‍රිය වූ සත්වයන් නොදැකීම, නොලැබීම නිසා ඇති වෙච්ච දුක මෙනෙහි කළා.

“තස්මා පියං න කයිරාථ, පියා පායොහි පාපකො. ගන්ථා තෙසං න විජ්ජන්ති, යෙසං නත්ථි පියජ්ජියං.” ධම්ම පද 211 වෙනි ගාලාව. එහෙයින් ප්‍රිය නොකරවු. ප්‍රියයන්ගේ විශේෂය ලාමක ය. යම් කෙනෙකුට ප්‍රිය වූ හෝ අප්‍රිය වූ වස්තුවක් නැත්ද, ඔවුන්ට අභිජ්ඣා කාය ආදී ග්‍රන්ථයෝ නැත්තා හ.

ඉතින් ඒ සතර ආහාර දුක්ඛය අනුව ප්‍රිය වීම නිසා අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ වීම ද, අප්‍රිය දේ සමඟ ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ වීම ද මෙනෙහි කළා. එතකොට, අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට කාම යෝග නොවිය යුතුයි. කාම යෝග නොවීමට කාම උපාදාන නොවිය යුතුයි. මේ සඳහා අසුභේ සුභන්ති විපල්ලාසය නොවිය යුතුයි. ඒ සඳහා කබලිංකාර ආහාර අසුභ වශයෙන් දත යුතුයි. ඉතින් ප්‍රතිලෝම වශයෙන් විමසීමේ දී දුක්ඛාපටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤා ඥානය භාවිතා කළා.

අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට පළවෙනි විරිය. කාම යෝග නොවීමට දිබ්බ විහාරය. කාම උපාදාන නොවීමට ප්‍රථමධ්‍යානය. විපල්ලාස නොවීමට කායානුපස්සනාව. ඒ මගින් ම දෙතිස් කුණුපය සිහි වන්නේ අසුභ වශයෙන් දකිනවා.

ඉතින් අපි ඊයේ පෙන්වා දුන්නා අර ගවර වලක, ඒකෙන් මිදිව්ව බ්‍රහ්මයා එකේ ඉඳන් බලාගෙන ඉන්නවා කියලා. ඉතින් ඔය විදිහට භාවනාව දිගට කරගෙන ගියොත්, ඔය කායානුපස්සනාව හරියට ආවාට පස්සේ, කෙනෙකුට ඡේනවා, මේ රූප දුකයි කියන එක. එතකොට අන්න ඒ අවබෝධය ඇතිව තමයි ඉතින් භාවනාවේ ඉතිරි කොටස වෙන්නේ.

ඉතින් ඊළඟට පරාමාසකායගන්ථ නොවීමට දිට්ඨි යෝග නොවිය යුතුයි. දිට්ඨි යෝග නොවීමට දිට්ඨි උපාදාන නොවිය යුතුයි. දිට්ඨි උපාදාන නොවීමට අනත්තේ අත්තා

යන විප්ලවය නොවීය යුතුයි. ඒ සඳහා වේතනා නොකළ යුතුයි. මෙසේ විමසීම සඳහා සුඛාපටිපදා දන්ධානිඤ්ඤා ඥානය භාවිතා කළා.

පරාමාසකායගන්ථ නොවීමට තුන් වෙනි විරිය. නූපන් කුසල් ඉපදවීම මගඵල චිත්තය නැංවිය යුතු ය. දිට්ඨි යෝග නොවීමට අරිය විහාරය. ඇති වන්නේ දුක බව දැන, දුක්බ සමුදය දැන වාසය කළ යුතු ය. දිට්ඨි උපාදාන නොවීමට තුන් වෙනි ධ්‍යානය. යම් කායික වේදනාවක් වේ ද එය ප්‍රිය වීම මගින් වන්නා වූ දුක දැන, රූප සුඛ යන වේදනා ඉක්මවා, ඒ තුන් වෙනි ධ්‍යානයේ වාසය කළ යුතුයි.

දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා පෙන්නුවා, කබලිංකාර ආහාරය එතෙන්ට එනකොට රූප දුකයි කියලා. දැන් මෙතන රූප සුඛ කියන ඒ වේදනාව ඉක්මවනවා ඒ විදිහට ගත්තහම. එතනයි සම්බන්ධය එන්නේ.

එතකොට ඕගොල්ලන්ට ඡේනවා, මේ දිට්ඨි උපාදානය කියන එක වේතනා පරාමාස, අර හය අගති වේදනා කියන රේඛාවලින් ඡේනවා. එතකොට ඒ රේඛාව දික් කළා ම යන්නේ රූපයට නේ. එතකොට ඒක මතක තියෙන්න ඕනෑ, අනත්තේ අත්තා යන විප්ලවය නැති කිරීමට චිත්තානුපස්සනා.

රාග සහිත සිත රාග සහිත සිත බව දැනගන්නවා. ද්වේෂ සහිත සිත ද්වේෂ සහිත සිත බව දැනගන්නවා. මෝහ සහිත සිත මෝහ සහිත සිතයි කියලා දැනගන්නවා. ඉතින් අපි මේවා සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඉතින් මේක සඳහා ඔය රාගජ පරිදාහ, ද්වේෂජ පරිදාහ, මෝහජ පරිදාහ. ඒ චිත්තානුපස්සනා භාවනා කරලා තියෙනවා 15/01/2012, 22/01/2012, ඒ වගේ ම 05/09/2016, ඒ නිබ්බාන භාවනාවන් යොදා ගන්න පුළුවන්.

එතකොට ඒකෙ පෙන්නනවා, ඔය අවසාන භාවනාවෙදි එහෙම චිත්තානුපස්සනාව වඩන අයකු නාම කොටසේ සමුදය, අත්ථඨගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය දැනගන්නවා. විත්ත කීවා ම, සඤ්ඤා, වේතනා, විඤ්ඤාණ. මේකේ සමුදය, අත්ථඨගමය බැලුවා. කොහොම ද?

සමාධිභාවනා සූත්‍ර අර්ථයෙන් තුන් වන ධ්‍යාන සුඛ යන සඤ්ඤාවේ සමුදය, අත්ථඨගමය බලලා, හය වෙනි ධ්‍යානය දක්වා විමසා බැලුවා සමුදය අත්ථඨගමය. වේතනා, මෙහි දී වේතනා වීමෙන් පසුව ඇති වන අත්තා සඤ්ඤා විමසා බැලුවා. අපි යමක් අත්තා වුණාට පස්සේ ඒක අහිනන්දනා කරනවා. උදාහරණයක් වශයෙන්, fridge එක මගේ වුණාට පස්සේ, ඒක අහිනන්දනා කරනවා. ආකාසානඤ්ඤායනනය වූ පසු එය අහිනන්දනා කරනවා. එනම් අත්තා වූ පසු එම සඤ්ඤා අහිනන්දනා කිරීම. එතකොට විඤ්ඤාණය, මෙය සෑදී යමක් දැනගත් පසු අහිනන්දනා කරනවා.

ඉතින් ඒ වේතනා කොටසෙහි විමසුවේ, අර වේතනාවට එන පාරවල් තුනක් තියෙනවා නේ. සඤ්ඤාවෙන් වේතනාවට, වේදනාවෙන් වේතනාවට, පරාමාසයෙන් වේතනාවට අර අත්තා කියලා එන එක. විඤ්ඤාණ කොටසට තමන්ට ජේනවා අර දැන් නිත්‍යයි, කියලා වේතනාව පැත්තේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට එන්නේ. පල්ලෙහායින් ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පෙර නිත්‍යයි, කියලා එන්නේ. අර 6 වෙනි සතිය එහෙම ලකුණු කළේ, ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉඳන් විඤ්ඤාණයට. අන්න ඒ කොටස් සහිතව බලන්න ඕනෑ.

ඉතින් මෙහෙම බැලුවාහම අර සංස්කාර disjoint වීම සමඟ ඒක සම්බන්ධ වෙනවා. සංස්කාර පරිදේව වන්නේ නම් වේතනා කළ නොහැක. එතකොට අර මූලට වදිනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

14/10/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, “තිට්ඨං නරො” රාග වශයෙන් රත් වුණා, සිටිනවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වෙලා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුළු වෙලා ඉන්නවා. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වෙලා සිටිනවා. පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි ස්ථිර කරනවා. මේක ටිකක් වැඩියෙන් සිහි කළා.

මේකෙන් අනතුරුව, 01/10/2019 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ගාථා දෙක සිහි කළා.

“මා පියෙහි සමාගඤ්ඡි, අප්පියෙහි කුදාවනං. පියාණන් අදස්සානං දුක්ඛං, අප්පියානං ව දස්සනං.” ධම්ම පද. 210 වෙනි ගාථාව. ප්‍රියයන් හා අප්‍රියයන් හා කිසි කලෙකුදු සමාගමය නොකරන්නේ ය. කුමක් නිසා ද? ප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ නොදැක්ම දුක ය. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැක්ම දුක ය. ඉතින් තමන්ගේ අත්දැකීම් සිහි කරලා බලනවා. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැකීම නිසා වේදනා, ප්‍රිය වූ සත්ව සංස්කාර නොදැකීම, නොලැබීම නිසා දුක මෙනෙහි කරනවා.

“තස්මා පියං න කයිරාථ, පියා පායොහි පාපකො. ගන්ථා තෙසං න විජ්ජන්ති, යෙසං නත්ථි පියජ්ජියං.” ධම්ම පද. 211 වෙනි ගාථාව. එහෙයින් ප්‍රිය නොකරවු. ඒ එසේ ම ය. ප්‍රියයන්ගේ විශේශය ලාමක ය. යම් කෙනෙකුට ප්‍රිය වූ හෝ අප්‍රිය වූ වස්තුවක් නැත්ද, ඔවුන්ට අභිජ්ඣා කාය ආදී ග්‍රන්ථයෝ නැත්තා හ.

සතර ආහාර දුක්ඛය අනුව අප්‍රිය දේ සමඟ ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ වීම මෙනෙහි කළා. ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට දෙවෙනි විරිය. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ඉවත් කිරීම. හව යොග නොවීමට බ්‍රහ්ම විහාරය. සීලබ්බන උපාදාන නොවීමට දෙවෙනි ධ්‍යානය, දුක්ඛෙ සුඛන්ති, විපල්ලාසය නොවීමට වේදනානු පස්සනා, ඒ මගින් ම ස්පර්ශ වීමෙන් දුක බව දකිනවා.

ඉදංසච්චකායග්‍රන්ථ නොවීමට 4 වෙනි විරිය. කිසිම ධ්‍යාන තලයක නොනවතින විරියක්. Best එක නිර්වාණය. අවිද්‍යා යෝග නොවීමට ආනෙඤ්ජ විහාරය. ඇයි ආනෙඤ්ජ විහාරය? දස කුසලය පැවත් වීමට සුදුසු භූමියට පැමිණියා. එය පවත්වා

සිටින්නේ, පැවතිය හැකි ය, යන මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් කර, නිර්වාණය හැර යමක් නොපවතින බව පෙන්වන සම්මා දිට්ඨියට පැමිණ ඇත. මෙයින් අවිද්‍යා යෝගය මඟ හැරෙනවා. ඉවත් වෙනවා. මෙසේ සම්මා දිට්ඨි වන්නේ, දුක බව දැනී. දුක්බ සමුදය දැනී. දුක්බ නිරෝධය දැනී. නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දැනී. එසේ නම් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි පැවසීම මඟ හැරෙනවා. එතකොට අපි දන්නවා ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව.

හතර වෙනි ධ්‍යානය අභිමුඛ වෙනවා. එය ඉදිරියට පැමිණෙනවා. කුමක් නිසා ද? යම් සතුටක් වේ ද, එය ජරාවට ඇති කැමැත්ත නිසා ම පහළ විය. ඒක රහතන් වහන්සේගේ වචනය.

පස් වෙනි ධ්‍යානයේ තියෙනවා, පටිස සඤ්ඤා අත්ථච්ඡගමා, කියන එක. ඒක අපි A කියලා ගම්මු. ඒක මගින් ඇති වෙන අවබෝධය මගින් 4 වෙනි ධ්‍යානයේ තියෙන පුබ්බේ දොමනස්ස සොමනස්සානං අත්ථච්ඡගමා, කියන එක. ඒක අපි B කියලා ගම්මු. එතකොට ඒක නාහිනන්දනී, නාහිවදනී, නාජ්ඤාසාය තිට්ඨති, ලෙස ගත යුතුයි. ඒ කියන්නේ A වලින් තමයි B ඇති වන්නේ. B මගින් A වන බව දත යුතුයි.

අත්තවාද උපාදාන ඉවත් කිරීමට හතර වෙනි ධ්‍යානය. ඇයි හතර වෙනි ධ්‍යානය? අත්තවාද උපාදානය සෝක, වේදනා, පරාමාස කියන lines වලින් අපි නිරූපණය කරනවා. සෝකය ඇති තැනදි විඤ්ඤාණයේ සුඛ, දුක සසඳලා බලනවා. එයට ප්‍රතිචාර කරනවා. හතර වෙනි ධ්‍යාන උපෙක්ඛා ඇත්තේ, සුඛ, දුක ඉක්මවා ඇති බැවින් ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. මේ නිසා සුඛ වන රූප හෝ පරිදේව වූ සංස්කාරයන්ට හෝ ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. උපෙක්ඛාව ම පවතිනවා.

අනිත්‍යයේ නිත්‍ය යන විපල්ලාසය නොවීමට ධම්මානුපස්සනාව. ඉතින් ඕගොල්ලෝ දන්නවා 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉදන් නිත්‍යට යනවා කියන එක, 3 ජාතිය ඉදන් ජරාවට යනවා කියන එක. එතකොට දැන් අපි ඉස්සර වෙලාවේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවට ඇවිල්ලා නේ හිටියේ. තුනෙන් පටන් ගන්නේ, ජරා බව දන්නේ දක්නේ, නිත්‍යභාවය ගිලිහී අත්තා යන්න ඉවත් විය යුතු බව වතුත්ථධ්‍යාන උපෙක්ඛාව නිසා ම සිදු වෙනවා. ප්‍රතිචාර නොකිරීම මගිනුයි. දැන් කබලිංකාර ආභාරය විසි කරනවා. ඉහළ ම වූ සම්මා දිට්ඨිය ඇත්තේ, ඉන්ද්‍රිය පහ ම, ශ්‍රද්ධා, සති, ඒ ඉන්ද්‍රියන් පහ ම ඇති වෙලා තියෙන්නේ, පෝෂණය වී ඇත්තේ, කිසිවක් නොගනී. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

19/10/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මම “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, “තිට්ඨං නරො,” රාග වශයෙන් රත් වූයේ, සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ, සිටී. මෝහ වශයෙන් මුළු වූයේ, සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ, සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වූයේ, සිටී. ඒකෙන් පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි ස්ථීර කරනවා. මේක ටිකක් වැඩියෙන් සිහි කළා.

මේකෙන් අනතුරුව, 14/10/2019 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ගාථා දෙක සිහි කළා. “මා පියෙහි සමාගඤ්ඡී, අප්පියෙහි කුදාවනං. පියාණන් අදස්සානං දුක්ඛං, අප්පියානං ච දස්සනං.” ධම්ම පද 210 වෙනි ගාථාව.

ප්‍රියයන් හා ද අප්‍රියයන් හා ද කිසි කලෙකුදු සමාගමය නොකරන්නේ ය. ප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ නොදැක්ම දුක ය. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැක්ම දුක ය. ඉතින් තමන්ගේ අත්දැකීම් සිහි කරලා බලනවා. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැකීම නිසා ඇති වුණ වේදනා, ප්‍රිය වූ සත්ව සංස්කාර නොදැකීම, නොලැබීම නිසා දුක මෙනෙහි කරනවා.

“තස්මා පියං න කයිරාථ, පියා පායොහි පාපකො. ගත්ථා තෙසං න විජ්ජන්ති, යෙසං නත්ථි පියජ්ජියං.” ධම්ම පද 211 වෙනි ගාථාව. එහෙයින් ප්‍රිය නොකරවු. ප්‍රියයන්ගේ විශෝගය ලාමක ය. යම් කෙනෙකුට ප්‍රිය වූ හෝ අප්‍රිය වූ වස්තුවක් නැත්ද, ඔවුන්ට අහිජ්ඣා කාය ආදී ග්‍රන්ථයෝ නැත්තා හ.

ඉතින් සතර ආහාර දුක්ඛය අනුව අප්‍රිය දේ සමඟ ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ වීම මෙනෙහි කළා. ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට දෙවෙනි විරිය. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ඉවත් කිරීම. භව යොග නොවීමට බ්‍රහ්ම විහාරය. සීලබ්බත උපාදාන නොවීමට දෙවෙනි ධ්‍යානය, දුක්ඛෙ සුඛන්ති, විපල්ලාසය නොවීමට වේදනානු පස්සනා, ඒ මගින් ම ස්පර්ශ වීමෙන් දුක් බව දකිනවා.

එතකොට ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට දෙවෙනි විරිය. මෙහි දී මෝහය නිසා ලෝභ ද්වේෂ වන බව දැන එය පහ කරන්නේ, මෝහ වූයේ කාමයේ වරදවා හැසිරීම මගින් වූ බව දන්නේ, “න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති.” එනම් මව් කුසකට නොයමී,

යනුවෙන් මෙන්තා අප්‍රමාණය වෙනවා. එසේ වාසය කරන්නේ, එහි යෑමට විතක්කයක් විචාරයක් නැති වන්නේ, ද්විතීය ධ්‍යාන වන්නේ ය.

එතකොට මෙනන අපිට ජේනවා, සීලබ්බත උපාදානය කියන එක නිරූපණය කරනවා. වේදනා චේතනා, චේතනා පරාමාස. එතන චේතනා පරාමාස අතර අත්තා. ඒකේ පසු සඤ්ඤාව හව ආශ්‍රවය. වේදනාවයි චේතනාවයි අතර අපිට එනවා තණ්හාව කියන එක. එතකොට දෙවෙනි ධ්‍යානය මගින් සීලබ්බත උපාදානය මඟ හැරෙන්නේ, යම් හවයක් වූවා ද, අනාගත හවය දැඩිව ගත්තා ද, මෙය සිදු වූයේ තණ්හාව නිසා බව වැටහෙනවා. කෙසේ ද? යම් තණ්හාවක් වේ ද, එය අඹ ගෙඩිය කෑම නිසා ඇති වූයේ ය. එසේ නම් වේදනානුපස්සනාවට බැස ගන්නවා.

මෙසේ විමසන්නේ, වාසය කරන්නේ, ස්පර්ශය නිසා මෙය වන බව දන්නේ, දක්නේ, එම ස්පර්ශයට තුඩු දුන්නේ වමනය වැනි දේ යයි දැන, ආහාරයේ පටික්කුල සඤ්ඤා, දෙනිස් කුණුප භාවනා අවබෝධය පෙර දුක්ඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤා භාවනාව මගින් වඩා ඇති ද, එම ඥානය ම භාවිතා කරනවා. මෙහි යම් දියුණුවක් ඇත්ද, එය ම නිර්වාණයට තුඩු දෙනවා.

ඉතින් මෙතෙන්දි අපිට tea cup එක ජේනවා. රූප වේදනා චේතනා. ඒකේ අපිට ජේනවා දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපය සුබයි කියලා පවසනවා. ඊට පස්සේ අපිට ජේනවා කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාව සුබයි කියලා එතනින් පවසනවා. ඊළඟට පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුබයි කියලා පෙන්නනවා.

එතකොට tea cup එක මැද්දෙන් තියෙන දේවල් අපිට ජේනවා, මේ සඤ්ඤා, අසම්පජානකාරීත්වය. ඉතින් අපිට ඔතන සතියක් ජේනවා නේ. ස්පර්ශයේ ඉඳන් සඤ්ඤාව දක්වා 1 සතියක් තියෙනවා. ඊළඟට අපි 3 සතිය කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා, ඒ වේදනා චේතනා අතර. ඉතින් ඒක අර 01/07/2015 අනුපාදිසේස නිබ්බාන ධාතු භාවනාවත් එක්ක මෙතෙන්දි ඒ කොටස සිහි වුණා.

ඒකේ පළවෙනියට, 1 වෙනි සතියෙන් පෙන්වන්නේ, රූපයත්, රූපය නිසා පැවතීමක් නැති ය. ඊළඟට දෙවෙනියට වේදනාවත්, වේදනාව නිසා පැවතීමක් නැති ය. තුන් වෙනියට සඤ්ඤාවත්, සඤ්ඤාව නිසා පැවතීමක් නැති ය. හතර වෙනියට අත්තා සහ, අත්තා නිසා පැවතීමක් නැති ය. ඊළඟට අපිට ජේනවා 3 සතිය. එතකොට එතෙන්දි පෙන්නනවා.

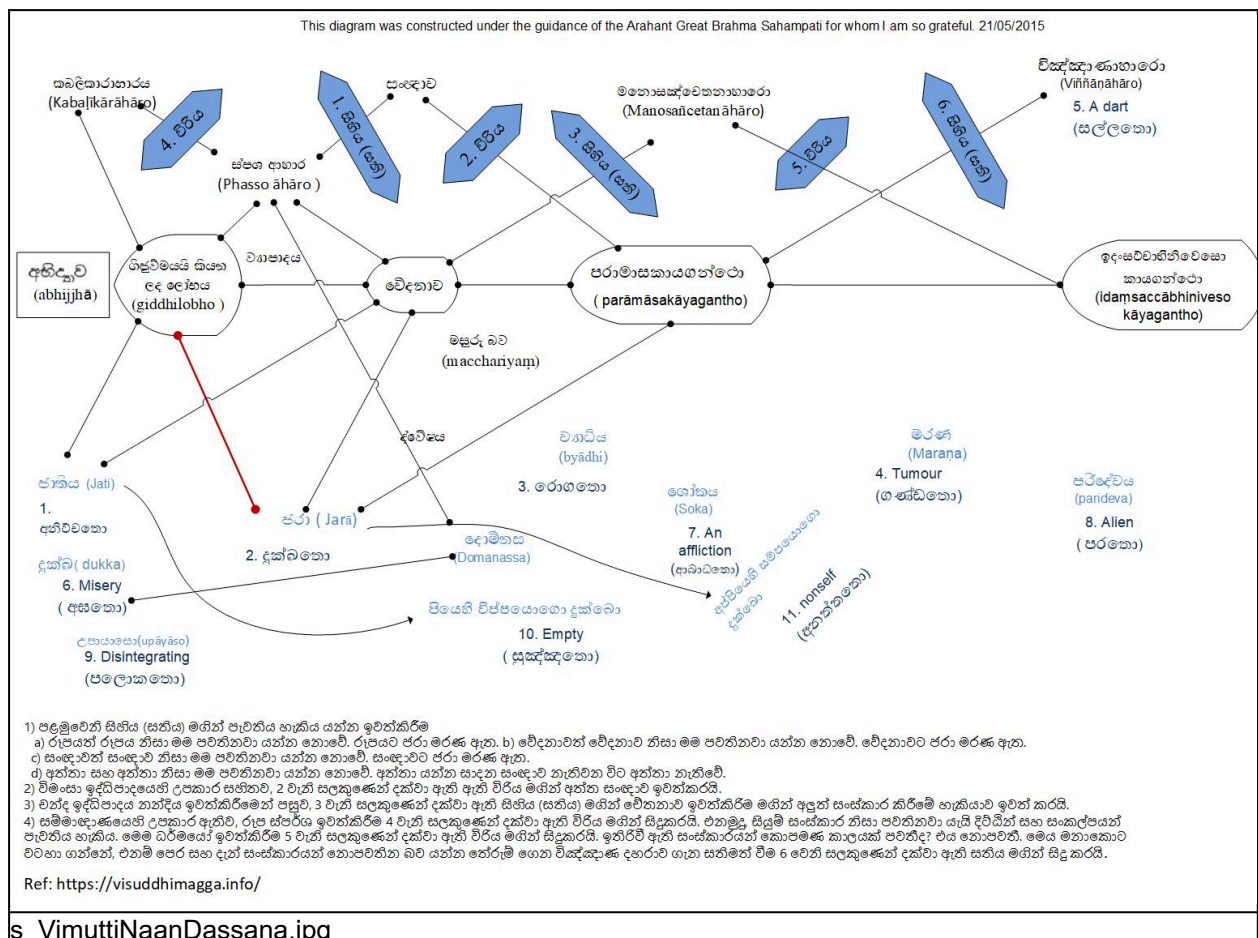
පළවෙනියෙන් සුබ වේදනාව ඉවත් කිරීම. අනාගත හවය දැඩිව ගැනීම, සීලබ්බත උපාදානය ඉවත් වීම. දෙවෙනුවට ජේනවා. මව් කුසට යන අවස්ථාවේ දී අදත්තාදාන, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම කියන ඒවා සිද්ධ වුණා. දැන් මේවා නොකළත්, මේ නිසා

ඇති වූ කාමරාග අනුසය නිසා වන බලපෑම, ඉවත් කිරීම 3 වෙනි සතියට ඇතුළත් වෙනවා.

උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, බඩගිනි වෙච්ච වළුරෙකුට මුදලාලි අඹ දෙන්නේ නෑ. එළවනවා. තමාට, මේ සතාට ආහාරයක් ලැබෙන්නේ නම් හොඳයි කියලා සිතක් පහළ වෙනවා. වළුරා අඹ ගෙඩියක් හොරා ගන්නවා. ඒ ගැන සතුටක් ඇති වෙනවා. එතකොට අන්න ඒ විදිහට කල්පනා කරන්න පුළුවන්.

රිළඟට, තවත් විදිහකට බලනවා නම්, අදත්තාදාන නොකරනවා කියලා පැවසුවත් මුදල් ලැබෙනවා නම් සතුටු වෙනවා. මේ විදිහට කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම ගැනත් හිතන්න ඕනෑ. එතකොට tea cup එක ශුන්‍ය වන්නේ නම්, එතන නිවන තියෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



10/11/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම 14/10/2019 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතකොට ඒකේ අර අවසාන ගාථාව. “තස්මා පියං න කයිරාථ, පියා පායොහි පාපකො. ගන්ථා තෙසං න විජ්ජන්ති, යෙසං නත්ථි පියජ්ජියං.” ධම්ම පද 211 වෙනි ගාථාව

එහෙයින් ප්‍රිය නොකරවු. ඒ එසේ ම ය. ප්‍රියයන්ගේ වියෝගය ලාමකයි. යම් කෙනෙකුට ප්‍රිය වූ හෝ අප්‍රිය වූ වස්තුවක් නැත්ද, ඔවුන්ට අභිජ්ඣා කාය ආදී ග්‍රන්ථයෝ නැත්තා හ.

එතකොට, එහෙම නම් මේ ග්‍රන්ථ අයිත් කරන්නට, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය නොවීමට 4 වෙනි විරිය. කිසිම ධ්‍යාන තලයක නොනවතින විරිය. **Best** එක නිර්වාණය. අවිද්‍යා යෝග නොවීමට ආනෙඤ්ජ විහාරය. ඉතින් මම එතන ඉස්සෙල්ලා මේ සුඛාපටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවෙන් ඉස්සරහට ගමන් කරන විදිහට දක්වා ඇවිල්ලා තමයි, අනිත් පැත්තට මම මේක බලන්න පටන් ගත්තේ. එතකොට, ඒකේ සඳහන් වෙනවා, මේ පස් වෙනි ධ්‍යානය. පටිස සඤ්ඤා අත්ථඨගමා කියන එක.

එතකොට, අපි දන්නවා ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. ඇති වන්නේ දුක බව නොදැන, සීයා රස කෑම ඉල්ලනවා. රස අංකුර නැති වීම, ජරා වීම පූර්ව කර්මය. ඒ ජරා වීම නාභිනන්දනි, නාභිවදනි, නාජ්ඣොසාය නිට්ඨති ලෙස ගත යුතුයි. සිතිය යුතුයි. දැන් අපි **B** කියලා දාගත්තා, හතර වෙනි ධ්‍යානය. පුබ්බෙව සොමනස්ස දොමනස්සානං අත්ථඨගමා කියන එක. ලාභයක් ලැබිලා හෝ ධ්‍යානයක් ලැබිලා හෝ එය අභිනන්දනා කරන්නේ නම්, එහි ඉපදීම ඇත. මේ ශරීරය සාදාගෙන අවසානය. මෙය නාභිනන්දනි, නාභිවදනි, නාජ්ඣොසාය නිට්ඨති කියලා ගත යුතුයි. සිතිය යුතුයි.

මේ විදිහට, **A** ජරාව අභිනන්දනා නොකිරීම ලෙසත්, **B** ජාතිය අභිනන්දනා නොකිරීම ලෙසත්, වටහා ගත යුතුයි. ඉතින් කෙනෙකුට ජේනවා ජාතිය ඇති වුණා නම් තමයි අපිට ජරාව ඇති වන්නේ. ජරාව ඇති නොවන්න නම් ජාතිය ඇති නොවිය යුතුයි. එහෙම නම් **A** වලින් **B** වලට, **B** වලින් **A** වලට තමන්ට භාවනාව හොඳට කරන්න පුළුවන්.

එතකොට මේ විදිහට පස් වෙනි ධ්‍යානයේ ඉදන් හතර වෙනි ධ්‍යානයට පැමිණ, ජාතිය අභිනන්දනා නොකරන්නේ නම් අසම්පජානකාරීත්වය දුක බව වටහා ගන්නේ, ඒ කාරණා දෙක ම දන්නවා නම් සෝකය ඇති තැනදි සසඳා බැලීමක් සුබයි, දුකයි කියලා

නොවන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන්. කුමක් නිසා ද? යම් ජාතියක් ඇති වේ ද, එයට අත්තවාද උපාදානය බලපායි. එය පහ වීම නිසායි.

ඉතින් මෙතන අර ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. වේදනාවේ ඉඳන් මේ පැත්තට පරාමාසය. සෝකයේ ඉඳන් වේදනාවට ඒ රේඛාවත් එක්ක අත්තවාද උපාදානය නිරූපණය කරන ධර්මයෝ සහිතව තමන් මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ.

එතකොට ඒක තමයි මම කරපු භාවනාව.

17/11/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම භාවනාවට ගත්තේ, මේ “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, “තිට්ඨං නරො” රාග වශයෙන් රත් වූයේ, සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ, සිටී. මෝහ වශයෙන් මුඛ වූයේ, සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ, සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වූයේ, සිටී. එතකොට පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි ස්ථීර කරනවා. මේක වැඩියෙන් සිහි කළා.

ඉන් අනතුරුව, 14/10/2019 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අර ගාථා දෙක සිහි කළා. “මා පියෙහි සමාගඤ්ඡි, අප්පියෙහි කුදාවනං. පියාණන් අදස්සානං දුක්ඛං, අප්පියානං ච දස්සනං.” ධම්ම පද 210 වෙනි ගාථාව. ප්‍රියයන් හා ද අප්‍රියයන් හා ද කිසි කලෙක සමාගමය නොකරන්නේ ය. ප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ නොදැක්ම දුක ය. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැක්ම දුක ය. තමාගේ අත්දැකීම් සිහි කරලා බැලුවා. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැකීම නිසා ඇති වූ වේදනා, ප්‍රිය වූ සත්වයන් හා සංස්කාර නොදැකීම, නොලැබීම නිසා දුක් මෙනෙහි කළා.

“තස්මා පියං න කයිරාථ, පියා පායොහි පාපකො. ගන්ථා තෙසං න විජ්ජන්ති, යෙසං නත්ථි පියජ්ජියං.” ධම්ම පද 211 වෙනි ගාථාව. එහෙයින් ප්‍රිය නොකරවු. එය එසේ ම ය. ප්‍රියයන්ගේ විශෝගය ලාමකයි. යම් කෙනෙකුට ප්‍රිය වූ හෝ අප්‍රිය වූ වස්තුවක් නැත්ද, ඔවුන්ට ග්‍රන්ථයෝ නැත්තා හ. සතර ආහාර දුක්ඛය අනුව අප්‍රිය දේ සමඟ ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ වීම මෙනෙහි කළා. ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට දෙවෙනි විරිය. මෙහි දී මෝහය නිසා ලෝභ, ද්වේෂ වන බව දැන එය පහ කරන්නේ, මෝහ වූයේ කාමයේ වරදවා හැසිරීම මගින් වූ බව දන්නේ, “න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති.”

එනම් මව් කුසකට නොයමි යනුවෙන් මෙත්තා අප්‍රමාණය වෙනවා. එසේ වාසය කරන්නේ, එහි යෑමට විතක්කයක් විචාරයක් නැති වන්නේ, ද්විතීය ධ්‍යාන වන්නේ ය.

මෙනෙත්දි ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවට මනස යොමු වුණා. ව්‍යාපාද නොවීමට ජරාව ඉක්මවිය යුතුයි. එසේ නම් පටිස සඤ්ඤා අත්ථඨිගමා විය යුතුයි. ඒක සමඟ ආකාසානඤ්චායතන ඇති වුණා. එනම් ජරාව නාහිනන්දති, නාහිවදති, නාජ්ඤ්ඤාසාය තිට්ඨති. මේක මගින් ආකාසානඤ්චායතන.

ඉදංසච්චාභිනිචෙසකායගන්ථ නොවීමට 4 වෙනි විරිය. කිසිම ධ්‍යාන තලයක නොනවතින විරිය. **Best** එක නිර්වාණය. ආකාසානඤ්චායතන ඉක්මවා විඤ්ඤාණඤ්චායතන වුණා. මෙය ව්‍යාධිය අභිනන්දනා නොකිරීම ලෙස වැටහුණා. මක්බය පහ කරයි. එයට රැවටීමක් නොවෙයි. ව්‍යාධියට රැවටීම පහ කරයි. ව්‍යාධි වීමෙන් පසු මරණය වන්නේ ය. ව්‍යාධිය ලාභයක් යයි නොගනී ද, මරණය ඉක්මවන සිතක් ඇති වෙනවා. මරණය ඉක්මවන සිත් ඇතිව වාසය කරන්නේ, ඉන් අනතුරුව, ව්‍යාධිය ලාභයක් යයි දෙවන සිතක් නොවන්නේ ද, එනම් මරණයට අනතුරුව තවත් භවයකට නොයන්නේ, සාධේය්‍ය පහ වන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන වුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

21/11/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම භාවනාවට ගත්තේ, ඒ “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. මෙම ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඉන් අනතුරුව, “තිට්ඨං නරො” රාග වශයෙන් රත් වූයේ, සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ, සිටී. මෝහ වශයෙන් මුඛ වූයේ, සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ, සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වූයේ, සිටී. පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි ස්ථීර කරනවා. මේක වැඩියෙන් සිහි කළා.

ඒකෙන් අනතුරුව, 19/10/2019 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අර ධම්මපදයේ ගාථා දෙක සිහි කළා. “මා පියෙහි සමාගඤ්ජි, අප්පියෙහි කුදාවනං. පියාණන් අදස්සානං දුක්ඛං, අප්පියානං ච දස්සනං.” ධම්ම පද 210 වෙනි ගාථාව. ප්‍රියයන් හා ද අප්‍රියයන් හා ද කිසි කලෙකුදු සමාගමය නොකරන්නේ ය. කුමක් නිසා ද? ප්‍රිය වූ සත්ව සංස්කාරයන්ගේ නොදැක්ම දුක ය. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැක්ම දුක ය. තමාගේ අත්දැකීම් සිහි කරලා බැලුවා. අප්‍රිය වූ සත්වයන් දැකීම නිසා ඇති වූ වේදනා, ප්‍රිය වූ සත්ව සහ සංස්කාර නොදැකීම, නොලැබීම නිසා දුක මෙනෙහි කළා.

“තස්මා පියං න කයිරාථ, පියා පායොහි පාපකො. ගන්ථා තෙසං න විජ්ජන්ති, යෙසං නත්ථි පියජ්ජියං.” ධම්ම පද 211 වෙනි ගාථාව. එහෙයින් ප්‍රිය නොකරවූ. එය එසේ ම ය. ප්‍රියයන්ගේ විශේෂය ලාමක යි. යම් කෙනෙකුට ප්‍රිය වූ හෝ අප්‍රිය වූ වස්තුවක් නැත්ද, ඔවුන්ට අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ ආදී ග්‍රන්ථයෝ නැත්තා හ.

සතර ආහාර දුක්ඛය අනුව අප්‍රිය දේ සමභ ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ වීම කියන එක මෙනෙහි කළා. ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථය නොවීමට දෙවෙනි විරිය. ලෝභ, ද්වේෂ මෝහය ඉවත් කිරීම. ලෝභය ඇති වීම රාගජ පරිදාහය. මනාප අරමුණ, සුඛ වේදනීය ස්පර්ශය, සුඛ වේදනාව. මේ belt එක කරකැවීම මගින් දුක්ඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවේ සඳහන් වන දුක්ඛ සමුදාර්ය සත්‍යයේ කාම තණ්හා වීම ද, එය මගින් ඇති වෙන ප්‍රතිඵලය විපරිණාම දුක්ඛතාවය බවත් වැටහෙනවා. කෙසේ ද? උත්පාද සංඛත ලක්ඛණය, විපරිණාම දුක්ඛතා.

Area 1 වලින් area 6. මෝහජ පරිදාහය. මනාපත් නැති නොමනාපත් නැති අරමුණ. අදුක්ඛම සුඛ වේදනීය වූ ස්පර්ශය. අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව. මෙම belt එක කරකැවීම

මගින් විභව තණ්හාව ඇති වෙන අතර, එහි ප්‍රතිඵලය සංස්කාර දුක්ඛතාවය බව වැටහුණා. කෙසේ ද? වය සංඛත ලක්ඛණය, සංස්කාර දුක්ඛතාවය. **Area 6** වල කාමරාග අනුසය. මේකෙ බලපෑම. අර වදුරා අඹ ගෙඩිය සොරා ගත්ත කතාව.

ද්වේෂජ පරිදාහය. අමනාපික අරමුණ, දුක්ඛ වේදනීය ස්පර්ශය වූ දුක්ඛ වේදනාව. මෙම **belt** එක කැරකැවීම මගින් හව තණ්හා ඇති වෙන අතර එහි ප්‍රතිඵලය දුක්ඛ දුක්ඛතාවය බව වැටහුණා. කෙසේ ද? ධීතස්ස අඤ්ඤාඵත්තං සංඛත ලක්ඛණං, දුක්ඛ දුක්ඛතා. උදාහරණ වශයෙන් පෙර සොරකමින් ජීවත් වූණ දේ වෙනස් වුණා යයි කියලා දුක් වෙනවා.

දැන් කෙනෙක්, අපි හිතමු, **retire** වෙලා වගේ ඉන්නවා කියලා. ඉස්සර රස්සාව කර කර හිටියා. ඉතින් අනෙක් කට්ටිය හොඳට ගිහිල්ලා වාහනවලින් එහෙම බහිනවා. ආදි වශයෙන් දකිනවා කියන්නකෝ. එතකොට මෙය කල්පනා කරනවා මමත් ඔහොම හිටියා නේ ද? අන්න ඒ විදිහට. එතකොට එතෙන්නදී, පෙර සොරකමින් ජීවත් වූණ දේ වෙනස් වුණා කියලා දුක් වෙනවා. අමනාපික අරමුණ යයි දුක් වෙනවා. මනස මෙහි දී ඉතා ම පිරිසිදු වෙනවා. බොහොම **clear** වෙනවා. කුඤ්ඤය පවා දැනෙනවා. මෙතන හුඟක් මේ භාවනාව කරන්න ඕනෑ උදාහරණ ඇතිව.

දැන් ලෝභ, ද්වේෂ මෝහ එපා නම්, මේක පටන් ගත්ත **area 1** වල මනාප අරමුණ ඉවත් වෙන්න ඕනෑ. සුඛ වේදනාව ඉවත් වෙන්න ඕනෑ. එනම් උත්පාද සංඛත ලක්ඛණය ඉවත් වෙන්න ඕනෑ. එසේ නම් “න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යාං පුනරෙතීති.” එනම් මව් කුසකට නොයමීයි යනුවෙන් මෙත්තා අප්‍රමාණය වෙනවා. එසේ වාසය කරන්නේ, එහි යෑමට විතක්කයක් විවාරයක් නැති වන්නේ, ද්විතීය ධ්‍යාන වෙනවා.

මෙහි දී මුල දී පටන් ගත් විරිය, විරිය ඉන්ද්‍රිය ස්පර්ශ කරන්න ඕනෑ. එතෙන්නදී ප්‍රීතිය ඇති වෙනවා. දැන් ඉතින් ඔතෙන්නදී ඕගොල්ලන්ට මේ ඡේතනා අර **diagram** එකක්. ඒ කියන්නේ ස්පර්ශය වේදනාව ඒකෙන් වේතනාවට යනවා. එතකොට වේදනාවයි වේතනාවයි අතර තණ්හාව. වේතනාවේ ඉඳන් පරාමාසය එතන අත්තා. ඒ අත්තා කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව හව ආශ්‍රවය. එතකොට එහෙම නම් දෙවෙනි ධ්‍යානය මගින් සීලබ්බත උපාදානය මඟ හැරෙනවා. සීලබ්බත උපාදානය අපි දන්නවා වේදනා වේතනා, වේතනා පරාමාසවලින් නිරූපණය වෙනවා. ඒක මඟ හැරෙනවා නම්, යම් හවයක් වූවා ද, අනාගත හවය දැඩිව ගත්තා ද, මෙය සිදු වූයේ තණ්හාව නිසා බව වැටහෙනවා. කෙසේ ද? යම් තණ්හාවක් වේ ද, එය අඹ ගෙඩිය කෑම නිසා ඇති වූයේ ය.

මෙතෙන්නදී ඉහත සාකච්ඡා කළ තණ්හා තුන් වර්ගය ම ඇති වූ ආකාරය දැන ගැනීම උදව් උපකාර වෙනවා. මේකේ ඥානය අධිකයි. එසේ නම් වේදනානුපස්සනාවට බැස ගන්නවා. මෙසේ විමසන්නේ වාසය කරන්නේ, ස්පර්ශය නිසා මෙය වන බව දන්නේ,

දක්නේ එම ස්පර්ශයට තුඩු දුන්නේ වමනය වැනි දේ යයි දැන ආහාරයේ පටික්කුලතා සඳ්ඳා, දෙනිස් කුණුප භාවනා අවබෝධය පෙර දුක්ඛාපටිපදා දන්ධානිඳ්ඳා භාවනාව මගින් වඩා ඇති ද, එම ඥානය ම භාවිතා කරනවා. මෙහි යම් දියුණුවක් ඇත්ද එය ම නිර්වාණයට තුඩු දෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/11/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

එතකොට මම “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. මේ ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප හැදෙනවා. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඒකෙන් අනතුරුව, “නිට්ඨං නරො,” රාග වශයෙන් රත් වූයේ, සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ, සිටී. මෝහ වශයෙන් මුළු වූයේ, සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ, සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ, සිටී. පටිඝානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි ස්ථිර කරයි. මේක වැඩියෙන් සිහි කළා.

ඉන් අනතුරුව, අර ධම්මපදයේ 210, 211 ගාථා දෙක සිහි කළා. “මා පියෙහි සමාගඤ්ඡී, අප්පියෙහි කුදාවනං. පියාණන් අදස්සානං දුක්ඛං, අප්පියානං ච දස්සනං.” ධම්ම පද 210 වෙනි ගාථාව. ප්‍රියයන් හා ද අප්‍රියයන් හා ද කිසි කලෙකුදු සමාගමය නොකරන්නේ ය. ප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ නොදැක්ම දුක ය. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැක්ම දුක ය.

“තස්මා පියං න කයිරාථ, පියා පායොහි පාපකො. ගන්ථා තෙසං න විජ්ජන්ති, යෙසං නත්ථි පියප්පියං.” ධම්ම පද 211 වෙනි ගාථාව. එහෙයින් ප්‍රිය නොකරවු. ප්‍රියයන්ගේ වියෝගය ලාමක යි. යම් කෙනෙකුට ප්‍රිය වූ හෝ අප්‍රිය වූ වස්තුවක් නැත්ද, ඔවුන්ට අභිජ්ඣා කාය ආදී ග්‍රන්ථයෝ නැත්තා හ.

සතර ආහාර දුක්ඛයට අනුව ප්‍රිය වීම නිසා අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ වීමත්, අප්‍රිය දේ සමඟ ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ වීමත් මෙනෙහි කළා. අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට කාම යොග නොවිය යුතුයි. අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට පළමු වෙනි විරිය. කාම විතක්ක එපා. ව්‍යාපාද විතක්ක එපා. විහිංසා විතක්ක එපා.

දිබ්බ විහාරයේ දී වටහා ගත් ධර්මතාවය භාවිතා කළ යුතුයි. තණ්හාව නිසා දුක්ඛය. එසේ නම් තණ්හාව නොවීමට කාම විතක්කය එපා. කාම විතක්ක ඇති වන්නේ කාම සඤ්ඤා මගින්. ඕගොල්ලො දන්නවා කාම සඤ්ඤා ලකුණු කරන්නේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ, වේදනාවයි අසම්පජානකාරීත්වයයි අතර. කාම විතක්කය ඇති වූවොත් ව්‍යාපාදය හටගන්නවා. එතකොට මේ විදිහට අපිට ජේනවා මේ කාම විතක්කය, ඒකේ යටින් අපි ලියාගත්තොත් වරහනක් ඇතුළේ, කාම යෝගය කියලා, ඒකෙන් අපි හරහට එනවා ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථයට.

ඒක ඇති වෙන බව දන්නේ, ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථය නොවීමට දෙවෙනි විරිය. මෙහි දී මෝහය නිසා ලෝභ, දෝෂ වන බව දැන එය පහ කරන්නේ, මෝහ වූයේ කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම මගින් වූ බව දන්නේ, “න හි ජාත්‍ර ගබ්භසෙය්‍යාං පුනරෙතීති.” එනම් මව් කුසකට නොයමිසි යනුවෙන් මෙත්තා අප්‍රමාණය වෙනවා. එසේ වාසය කරන්නේ එහි යෑමට විතක්කයක්, විචාරයක්, විශේෂයෙන් ම කාම විතක්ක එපා. මෙහි දී ඇති වී ඇත්තේ දුක බව වටහා ගන්නවා. එසේ නම් අසම්පජානය නැති විය යුතුයි. එසේ නොවන්නේ නම් අනාගත භවය දැඩිව ගන්නවා. පරාමාසකායගන්ථය ඇති වෙනවා.

එතකොට එහෙනම් අපිට ජේනවා, මෙතන ව්‍යාපාද විතක්කය, ඒක යටින් අපිට ලියාගන්න පුළුවන් වරහනක් ඇතුළේ, භව යෝගය. ඒකෙන් හරහට සම්බන්ධ වෙනවා පරාමාසකායගන්ථය කියන එකට. ඒක ඇති වන බව වැටහෙනවා. එතකොට, ව්‍යාපාද විතක්කය ඇති වන්නේ, ව්‍යාපාද සඤ්ඤාවෙන්. ඉතින් අපි දන්නවා, ඒක පරාමාසයයි ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි අතර ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව. ඉතින් භවයේ යන විතක්කයක් නැත්නම් තමයි ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව නැති වෙන්නේ.

එතකොට පරාමාසකායගන්ථ නොවීමට 3 වෙනි විරිය. නුපන් කුසල් ඉපදවීම. මගඵල විත්තය නැංවිය යුතුයි. දිට්ඨි යෝග නොවීමට අරිය විහාරය. ඇති වන්නේ දුක බව දැන, දුක්ඛ සමුදය දැන වාසය කළ යුතුයි. මෙතෙක්දී තණ්හාව නිසා දුක ඇති වෙන බව දිබ්බ විහාර අවබෝධයෙන්, ඊළඟට ඇති වී ඇත්තේ දුක බව බ්‍රහ්ම විහාර අවබෝධය, ඒ දෙක ඇත්තේ, අරිය විහාරය පෙර කාරණා දෙක මගින් සනාථ වී ඇත්තේ අරිය විහාරයෙන් ම වාසය කරනවා. එය ම ස්ථාපිත වෙනවා ස්ථිර වෙනවා.

මෙතෙක්දී දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය සිහි කිරීම සුදුසුයි. වරදවා ගැනීම පරාමාසය, සහ ඇලීම අහිනිවේසය, දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණ වෙනවා. පරාමාසයේ සීලබ්බත උපාදානයෙන් ඇති වන ප්‍රතිඵලයට ඇලීමෙන් පරාමාස වෙනවා. වරදවා ගන්නවා. අනාගතයේ මෙබඳු රූප ඇත්තෙක් වෙමිවා, මෙබඳු වේදනා ඇත්තෙක් වෙමිවා. අපි උදැල්ල 1 කියලා බලලා තියෙන්නේ. අහිනිවේසයේ වේදනා සදහා හදන විත්ත සංස්කාරයන්ට ඇලෙනවා. උදැල්ල 2 කියලා අපි බලලා තියෙනවා.

ඉතින් මේ පෙර කරන ලද්දා වූ සංස්කාරයන්, අදත්තාදාන නිසා වන බලපෑම ඇත. වඳුරාගේ කතාව මතකයි නේ. එතකොට එහෙනම් ඕගොල්ලන්ට ජේනවා අර රේඛාව නේ ද? සඤ්ඤා පරාමාස, එතකොට සංස්කාර තියෙනවා ඒ කාමරාග අනුසයේ. ඊළඟට තියෙනවා මෝහය කියන එක නේ ද? එතකොට කාමරාග අනුසයෙන් අර සඤ්ඤාවට අර පෙර කළා වූ දේවල් නිසා සඤ්ඤාව සුබයි කියන එකට එනවා. එවැනි සංස්කාර මගින් උලුප්පා පෙන්වන ධර්මයන් මගින් සඤ්ඤාව සුබ වශයෙන් ගන්නේ, එහි වරදවා වටහා ගැනීම මගින් ඇති වන බැඳීම පරාමාසගත වෙනවා. අනාගතයේ මෙබඳු රූප ඇත්තෙක් වෙමිවා, ආදී වශයෙන් සිතනවා. මෙසේ සංයෝජන වන්නේ

දොර පොල්ල සඳහා අඩිතාලම වැටෙනවා. අහිනිවෙසය මගින් මෙම සංස්කාරයන්ට ඇලෙනවා. අනාගත සුඛ වේදනාව ද තදින් ගන්නවා. සිලබ්බත උපාදාන වන බව දත යුතුයි.

ඉතින් දැන් තමන් අරිය විහාරයේ නම් ඉන්නේ ඔය ක්‍රියාවලිය සිද්ධවන්න දෙන්නේ නෑ. දොර පොල්ල හැදෙන්න දෙන්නේ නැතිව ඉන්නවා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

වරදවා තේරුම් ගැනීම (parāmāsa) සහ ඇලීම (abhinivesa) දෘෂ්ඨිආසව (ditṭhāsava) යේ ලක්ෂණයි

- පරාමාසය - සිලබ්බත උපාදානයෙන් ඇතිවන ප්‍රතිඵලයට ඇලීමෙන් පරාමාස වේ. වරදවා ගනී. අනාගතයේ මෙබඳු රූප, වේදනා ... ඇත්තෙක් වෙමිවා. (උදැල්ල 1)
- අහිනිවෙසය-වේදනාව සඳහා හඳුනා වන්න සංස්කාරයන්ට ඇලෙනවා. (උදැල්ල 2)

3

23/11/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එතෙන්දී, මේ කාම විතක්කය යටින් කාම යෝගය ලකුණු කරගත්තා කියලා මතක ඇති. එතකොට කාම විතක්කය කෙසේ ද? කබලිංකාර ආභාරයේ, ඕගොල්ලො දන්නවා, අසුභයේ සුභයි කියන විපල්ලාසය. ඔහොම ඇවිල්ලා අපි පල්ලෙහාට එනවා කාම යෝගය. ඒ වගේ ම ලෝභ දෝෂ මෝභ පාරේ, මනාපික අරමුණ සුඛ වේදනීය ස්පර්ශය ඉතින් ඔහොම ඇවිල්ලා ඒකෙන් රාගය ඒකෙන් කාම විතක්කය. එතකොට ඒ කාම විතක්කයෙන් කාම යෝගය කියන එක ඇති වෙනවා.

එතකොට, එහෙම නම් අපි ඊයේ භාවනාවේ අපි දැක්කා, කාම විතක්කයෙන් පල්ලෙහා තියෙනවා අහිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථය. කාම විතක්කයෙන් ඇති වෙනවා ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථය. ඒකේ උඩ එනවා ව්‍යාපාද විතක්කය. ඒක යටින් අපි ලියාගත්තා හව යෝගය කියලා නේ ද. එතකොට ඒකෙ හරහට එනවා ව්‍යාපාද විතක්කයෙන් පරාමාසකායගන්ථය. ඉතින් ඒකට උඩින් එනවා දිට්ඨි යෝගය. එතකොට මේකෙ සම්බන්ධතාවය අපි ඊයේ මෙනෙහි කළා. එතන දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය මෙනෙහි කළා කියලා ඕගොල්ලන්ට මතකයි. වරදවා වටහා ගැනීම පරාමාසය, සහ ඇලීම අහිනිවේසය, දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණ කියලා.

පරාමාසයේ සීලබ්බත උපාදානයෙන් ඇති වන ප්‍රතිඵලයට ඇලීමෙන් පරාමාස වෙනවා. වරදවා ගන්නවා. අනාගතයේ මෙබඳු රූප ඇත්තෙක් වෙමිවා, මෙබඳු වේදනා ඇත්තෙක් වෙමිවා කියලා. අපි උදැල්ල 1 කියලා බලලා තියෙනවා. අහිනිවේසය වේදනාව සඳහා හදන විත්ත සංස්කාරයන්ට ඇලෙනවා. උදැල්ල 2.

ඉතින් මෙනෙන්දී තණ්හාව නිසා දුක්ඛය ඇති වෙන බව, දිබ්බ විහාර අවබෝධය, ඇති වී ඇත්තේ, දුක බව බ්‍රහ්ම විහාර අවබෝධය ඇත්තේ, අරිය විහාරය පෙර කාරණා දෙක මගින් ම සනාථ වී ඇත්තේ, අරිය විහාරයෙන් ම වාසය කරනවා. එසේ නොවන්නේ නම් අර උඩ **bridge** එක හැදෙන බව වටහා ගන්නවා. අර රූප, ඊට පස්සේ, සඤ්ඤාවත් එක්ක විඤ්ඤාණය දක්වා එන **bridge** එක.

අරිය විහාරයෙන් වාසය නොකළොත් විපල්ලාසයන් ඇති වෙනවා. සුභයි, සුඛයි ආදී වශයෙන් වන බව දන්නවා. ඒවා ඉදංසව්වගත වෙනවයි කියලා තමන් වටහා ගන්නවා.

එතකොට එහෙනම් දැන් අපිට ජේනවා මේ සතර විපල්ලාසයෝ සුභ, සුඛ, අත්ත, නිත්‍ය ඒකෙන් අපිට එනවා හරහට ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය.

ඉතින් අද භාවනාවෙදි මෙනෙහි කළේ ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය. ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය නොවීමට හතර වෙනි විරිය. කිසිම ධ්‍යාන තලයක නොනවතින විරිය. **Best** එක නිර්වාණය. අවිද්‍යා යොග නොවීමට ආනෙඤ්ජ විහාරය. දස කුසලය පැවැත්වීමට සුදුසු භූමියට පැමිණියා. එය පවත්වා සිටින්නේ, පැවැතිය හැකි ය යන මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් කර, නිර්වාණය හැර යමක් නොපවතින බව පෙන්වන සම්මා දිට්ඨියට පැමිණ ඇත. මෙයින් අවිද්‍යා යෝගය මඟ හැරේ. ඉවත් වෙනවා. මෙසේ සම්මා දිට්ඨිය වන්නේ, දුක බව දැනී. දුක්ඛ සමුදය දැනී. දුක්ඛ නිරෝධය දැනී. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දැනී.

එසේ නම් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි පැවසීම මඟ හැරෙනවා. ඉතින් මෙනෙත්දි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය සිහි කරන්න ඕනෑ. අසම්පජානයත්, අප්පට්චේධයත් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය වෙනවා. දැන් මේක පැහැදිලියි. අප්පට්චේධය විපල්ලාස මගින් සිද්ධ වුණා. අසම්පජානකාරීත්වය තණ්හාව නිසා දුක ඇති වෙන බව නොදැනීම මගින් ඇති වුණා.

මෙනෙත්දි දිට්ඨි යෝග අවස්ථාවට විරුද්ධ වන අරිය විහාර අවස්ථාවෙදි සාකච්ඡා කළ තණ්හා නිසා දුක ඇති වෙන බව වටහා ගැනීම භාවිතා කරන්න ඕනෑ. එසේ නොවන්නේ නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙනවා.

ඉතින් මෙතන අපි පෙන්නවා නේ, දිට්ඨි යෝග අවස්ථාවට විරුද්ධ වන අරිය විහාරයේ දී සාකච්ඡා කළ තණ්හා කියලා කතාව නේ ද? ඒ කියන්නේ තණ්හාව නිසා දුක ඇති වෙනවා කියලා දිබ්බ විහාර, ඒ අවස්ථාවෙදි දැක ගත්තා. ඒ දැක ගත්තා වුණත් බුන්ම විහාරයේ දී දුක අවබෝධයෙන් පසුව වන තණ්හාව නිසා දුක වන බව වටහා ගැනීම, දැකීම, ප්‍රධාන වෙනවා. ඒ කියන්නේ දුක බව දැන, දුක්ඛ සමුදය වටහා ගැනීම කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

24/11/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ සුඡාවෙන් පස්සේ, උතුම් බුදුපියවරු ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අද භාවනාව මම පටන් ගත්තේ “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් අරගෙන, රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය කියන එක සිහි කළා. මේ ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. ඊට පස්සේ “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.”

ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී, මේක පැල්මඩුල්ලේ දී කරපු භාවනාවක්. ඒ පැල්මඩුල්ලේ hotel එකේ bill එක වැරදියට දී ඇති බව කල්පනාවට පැමිණියා. ඒ bill එකේ කොටස්වල සඳහන් වන මුදලට වඩා වැඩි ගණනක් අවසාන මුදල වශයෙන් දක්වලා තියෙනවා. මෙතෙක්දී මේ මුදල ගැන ප්‍රශ්නයක් නෑ. නමුත් අඩු කළා මෙන් ජේන්වා දවස් කුලිය වශයෙන් ගත්ත මුදල ම අරගෙන තියෙනවා කියන එක ආවා. එහෙම නම් මෙතන මේ ගණනය තියෙනවා නේ. **Mathematical stream** එකක්. ඒ ගණනයට අනුව, මේක ගැලපෙන්නේ නැහැයි කියන එක ජේන්වා. ගණනයට අනුව, මෙසේ විය යුතු යයි අපි හිතනවා. එනමුදු ලෝකයේ පවතින ධර්මතාවයෝ එසේ නොවෙයි.

අපි පාලකයෝ පත් කරන්නේ, ඔහු මෙසේ විය යුතු යයි අපි සිතනවා. ඔහු එසේ නොහැසිරේ? මෙහි දී විඤ්ඤාණයේ වෙනසක් ඇත. පෙර මෙන් නොගලයි, යන හැඟීම ඇති වෙනවා. එනම් විඤ්ඤාණයේ ජරාව සිදු වෙලා තියෙනවා. විඤ්ඤාණ ධාරාවේ යම් වෙනසක්, දැනගැනීමක් වේ ද, මෙය දුක ය, යනුවෙන් අපි සබ්බාසව තුන් වෙනි slide එකේදී සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

විඤ්ඤාණයේ ජරාව නිසා නාමරූප ඇති වී ඇත. එයින් ඇති වන ස්පර්ශය. මෙතෙක්දී මුදලේ ප්‍රශ්නයක් නැති වුවත්, ඒ කියන්නේ රූප කොටසේ ප්‍රශ්නයක් නැති බව පෙනුණත්, යම්කිසි න්‍යායක් **norm** එකක් අනුව යමක් සිදු විය යුතු බව හිතන්නා වූ අපිට නාමරූප ඇති වෙනවා. රූපයේ වෙනස නිසා විඤ්ඤාණ ධාරාවේ වෙනස විය. රූප කොටස කමක් නැති යයි සිතුවා වුණත්, විඤ්ඤාණ ධාරාවේ වෙනස නිසා, නාමරූප ඇති වෙලා, ස්පර්ශය ඇති වෙනවා. අපි යම් ආකාරයකට යමක් සිදු විය යුතු යයි සිතුවත්, එම ආකාරයට කිසිම ලෝකයේ ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. එසේ නම් රූපයේ ජරාව නිසා හටගත් විඤ්ඤාණයේ ජරාව මගින්, වන්නා වූ ප්‍රතිඵලය විමසන්න ඕනෑ.

ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථය සිහි කරන්න ඕනෑ. මේක ඉවත් කිරීමට 2 වෙනි විරිය. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීමට විරිය. අර tea cup එක දක්වා ම අපි මෙතෙහි කරන්න

ඕනෑම ඒක අපි 19/10/2019 නිබ්බාන භාවනාවෙදි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. යම්කිසි න්‍යායක් අනුව සිදු විය යුතු යයි, වරදවා වටහා ගැනීම නිසා ඇති වූ, ඉදංසච්චානිතිවෙසකායගන්ථය ඉවත් කිරීම සඳහා 4 වෙනි විරිය. නිවන හැර යමක් නොගනී.

ලෝකයේ නිත්‍ය වශයෙන් පවතින න්‍යායක් norm එකක් නැත. පවතී යයි සිතීම පමණක් ඇත. විඤ්ඤාණ ධාරාවේ වෙනස් වීම නිසා, කාමරාග අනුසය ඇති වෙනවා. මේ මගින් ඇති වෙන ප්‍රතිඵලය ඒ tea cup එක ඇතුළට එනවා. එසේ සඤ්ඤා වීම සිහි කළ යුතුයි.

පටිඝානුසය දෙයාකාර ධර්මයන්ගෙන් හටගන්නවා. රූපයේ වෙනස නිසා ඇති වුණු පටිඝයට අමතරව, විඤ්ඤාණ ධාරාවේ වෙනස නිසා ඇති වූ, පටිඝය ඇත. මෙම දෙවෙනි පටිඝය දරුණු ය. රූපය ඉවසුවත් විඤ්ඤාණ ධාරාවේ වෙනස නිසා ඇති වූ පටිඝය නොඉවසයි. කුමක් නිසා ද? ඉදංසච්චගත වී ඇති නිසායි. මෙයින් ඇති වන්නා වූ අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි පැවසීම ඉවත් කිරීම සඳහා 14/10/2019 නිබ්බාන භාවනාව මෙන් වඩන්න ඕනෑ.

ඉතින් ඕගොල්ලන්ට ඡේතවා, ඔතන ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. ඒකට මනස යොමුවන්න ඕනෑ. සම්මා දිට්ඨියට පැමිණෙන්න ඕනෑ. ඉතින් බුදු පියාගේ වචනය සිහි වුණා. යම් සතුවක් ඇති වූයේ ද, මෙය ජරාවට ඇති කැමැත්ත නිසා ම පහළ වෙයි, රූප ජරා පමණක් නොව, වේදනා ජරා, සඤ්ඤා ජරා, විඤ්ඤාණ ජරා සිහි කරන්න ඕනෑ.

ඉතින් මෙතෙන්දි, අපිට එනවා diagram එකක්. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා, දිට්ඨි අනුසය පාරේ, අපි රූපයට සුඛයි කියලා පවසනවා. අපි කියමු ඕක A1 කියලා. ඊළඟට කාමරාග අනුසයෙන් අපිට එනවා සඤ්ඤාව සුඛයි කියලා. ඒක අපි කියමු A2 කියලා. ඊළඟට ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව අපිට ඡේතවා පටිඝානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛයි කියලා පවසනවා. අපි ඒක ගම්මු A3 කියලා. ඊළඟට අපි විඤ්ඤාණයට දා ගම්මු B1 කියලා. චේතනාවට දා ගම්මු B2 කියලා.

එතකොට අපිට ඡේතවා මේ A1, A2 වෙලා තමයි A3 ඇති වන්නේ. රූපය සුඛයි කීවා. සඤ්ඤාව සුඛයි කීවා. ඊට පස්සේ අපි අසම්පජානකාරීත්වය සුඛයි කියන එකට අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් B1, අපි කිව්වේ, විඤ්ඤාණය. B1 නොවිය යුතු බව අපි දන්නවා. 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉදන් නිත්‍යට, 3 ජාතිය ඉදන් ජරාවට. මුළු සතර සතිපට්ඨානය ම නිරූපණය වෙන ධර්මය. ඉතින් ඒක මගින් පෙන්වා දෙනවා B1 නොවිය යුතු බව. ඒක එහෙම පෙන්වන්නේ, සංස්කාර පරිදේව වන්නේ, B2 නොවිය යුතු බව, ඒ කියන්නේ චේතනා නොවිය යුතු බව, අපිට වැටහෙනවා. එහෙම නම්, A3 වල තියෙන්නේ මොකක් ද? අසම්පජානකාරීත්වය තියෙන තැන දුක පමණක් බව

දන්නේ, දුක්ඛ සමුදය, දුක්ඛ නිරෝධය, නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දන්නේ, ජරා වේදනා අසම්පජාන මුළු රේඛාව ම ගිලිහිලා යනවා. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඉතින් මේ භාවනාව කළහම මේකේ ඕගොල්ලො ටිකක් කල්පනා කළ යුතු දෙයක් තමයි ඔය ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව ගැන කිව්ව අවස්ථාව, මෙතෙක්දී අපිට ජේනවා මේ විඤ්ඤාණයේ ජරා නිසා වූ පටිසය නිසා ඒක **superimpose** වීමක්, ඒක උඩ, අනිත් එක මත, තව එක පැවරීමක් ඔය රූප ජරා මතට වීමෙන් පසු, රූප විෂයයෙහි ම ගැටීම සිදු වන බවත්, කලහ විවාදවලට තුඩු දෙන බවත් වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ අපේ මේ රූපයේ ජරාව නිසා අපිට ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. ඊළඟට ආපහු විඤ්ඤාණයේ ජරාව නිසාත්, මෙතන ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. ඔය විඤ්ඤාණයේ ජරාව නිසා ඇති වෙන කොටස මගින් අර රූපයේ ජරාව මතට අරක එක්කහු කළහම ඕගොල්ලන්ට ඉක්මවන්න බැරි වෙනවා.

දැන් **hotel** එකේ **bill** එක නම්, **bill** එක නෙමේ ප්‍රශ්නය, එතන තියෙන න්‍යායක් නැතිකම නිසා ඇති වෙන එක බොහොම ගැටෙනවා. ඒක නේ ඔය මිනිස්සු රණ්ඩු වෙන්න යන්නේ. දේශපාලන ආදී වශයෙන්, නේ ද? ඒ වගේ ම අපිට ජේනවා, මේ ලෝකයේ න්‍යායක් නෑ. එක ම න්‍යායයි තියෙන්නේ. චතුරාර්ය සත්‍ය විතරයි. අන්න ඒක හොඳට වැටහෙනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/11/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම 22/11/2019 භාවනාව කළා. ඒ භාවනාව කිරීමෙන්, කබලිංකාර ආහාර පාර, තණ්හාව නිසා දුක්ඛය කියලා වැටහෙනවා. ඒ වගේ ම ඒ භාවනාවේම ස්පර්ශ ආහාර පාර, වේදනා නිසා තණ්හාව බව වැටහෙනවා. කෙසේ ද? වේදනානුපස්සනාව එහි ඇත. 23/11/2019 නිබ්බාන භාවනාව කිරීමෙන්, මනොසඤ්චෙනනා ආහාර පාර, ස්පර්ශය නිසා වේදනාව බව වැටහෙනවා.

මේක වටහා ගැනීම සඳහා, 09/08/2015 “පස්ස පච්චයා වේදනා,” කියන භාවනාව බලන්න ඕනෑ. ඒකේ තියෙන diagram එකක් ඕගොල්ලන්ට දීලා තියෙනවා. ඕගොල්ලෝ දන්නවා, අපි පල්ලෙහායින් ලකුණු කරගන්නවා 5.3 සඤ්ඤා ජරා, එතකොට දෝමනස්සය ළඟට එනවා 5.4 සුඛ වේදනාවේ මරණය. ඊළඟට එනවා අප්‍රියේහි සම්පයොගය 4.6, ඊට පස්සේ, ඒ රේඛාව දික් කළහම මනොසඤ්චෙනනාවට එනවා.

එතකොට ඉතින් ඒ මනොසඤ්චෙනනාවට වම් පැත්තෙන්, අපිට එනවා සඤ්ඤාවේ මරණය, ඒ සුඛ සඤ්ඤාව මැරිලා ඒකෙන් 5.3 කියලා ආපහු චේතනාව දක්වා එන්නා වූ එක. එතකොට ඉතින් මේ පැත්තේ තියෙනවා වේදනාව, 4.3 ඒ වේදනාවේ ජරාව. එතකොට දැන් මේ 5.3 ඒ සඤ්ඤා ජරා, 5.4 සුඛ වේදනාවේ මරණය, එතැනින් 4.6 අප්‍රියේහි සම්පයොගය, යන රේඛාව දික් කිරීමෙන්, චේතනාව දක්වා යන බව අපි ඒකේ සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒකේ අර්ථය, එම රේඛාව මගින් චේතනා වන බව පෙන්වීමයි. එනම් චෛතසිකවල ජරාව නිසා, චේතනා වී ස්පර්ශය ඇති වෙනවා. අපිට ජේතවා වේදනා, සඤ්ඤා වගේ දේවල් ජරා, චෛතසික ජරා නිසායි මේ චේතනා වෙලා ස්පර්ශය ඇති වෙන්නේ.

එතකොට 24/11/2019 නිබ්බාන භාවනාව කිරීමෙන්, විඤ්ඤාණ ආහාර පාර නාමරූප නිසා ස්පර්ශය බව වැටහෙනවා. එතකොට එකේ ඕගොල්ලන්ට මතකයි, අර diagram එකක් අපි බැලුවා, ඒ දිට්ඨි අනුසයෙන් රූපය සුඛයි කියලා පවසනවා. අර A1 කියලා ලකුණු කර ගත්තේ. කාමරාග අනුසයෙන් සඤ්ඤාව සුඛයි කියලා පවසනවා. ඒක අපි A2 කියලා ලකුණු කරගත්තා. ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාව පටිඝානුසය මගින් අර අසම්පජනකාරීත්වය සුඛයි කියලා පවසනවා. ඒක A3 කියලා ලකුණු කරගත්තා.

දැන් අපිට ජේනවා A1, A2 වලින් තමයි, A3 ඇති වුණේ. ඊළඟට අපිට ආපහු ජේනවා, විඤ්ඤාණයට B1 කියලා දාගත්තොත්, B2 කියලා චේතනාව කියලා ගත්තොත් අපිට ජේනවා B1 නොවිය යුතු බව අර 1, 2, 3 සතිය.

එතකොට ඒ කියන්නේ, අපි දන්නවා, අර තුන් වෙනි එකට අපි දන්නවා ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට. එක, කබලිංකාර ආභාරය. දෙක අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට. ඒකෙන් පෙන්වන්නේ, සංස්කාර පරිදේව වන්නේ, B2 ඒ කියන්නේ, චේතනා නොවිය යුතුයි. එසේ නම්, A3 වල, අසම්පජානකාරීත්වය තියෙන තැන දුක පමණක් ඇති බව දන්නේ, දුක්ඛ සමුදය, දුක්ඛ නිරෝධය, නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දන්නේ, දක්නේ, ජරා වේදනා අසම්පජාන මුළු රේඛාව ම ගිලිහිලා යනවා. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

මේකේ ඔය අපි පෙන්වුවා නේ “එස්ස පච්චයා වේදනා” කියන තැන. එතැන හොඳට තමන්ට භාවනා කරමින් බොහෝ කාලයක් ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා. දැන් අපේ චේතනාවන්, කියන්නේ වේදනාවන් වෙනස් වීම නිසා තමයි, අපි මේ විදිහට චේතනා කරගෙන අපි යන්නේ ස්පර්ශය කරා.

27/11/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම ඊයේ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ භාවනාවේදී, කබලිංකාර ආහාර පාර, තණ්හාව නිසා දුක්ඛය බව ද, ස්පර්ශ ආහාර පාර, වේදනා නිසා තණ්හාව බවත් සාකච්ඡා කළා.

එතකොට අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථය නොවීමට, කාම යෝග නොවිය යුතුයි. එතකොට අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට පළවෙනි විරිය. කාම විතක්ක එපා. ව්‍යාපාද විතක්ක එපා. විහිංසා විතක්ක එපා. දිබ්බ විහාරයේ දී වටහා ධර්මතාවය භාවිතා කරන්න ඕනෑ. තණ්හාව නිසා දුක්ඛය. එසේ නම් තණ්හා නොවීමට කාම විතක්ක එපා. කාම විතක්ක ඇති වෙන්නේ කාම සඤ්ඤා මගින්.

ඉතින් මේ වෙලාවේ තමන් බලන්න ඕනෑ, මේ කාම විතක්කය අපි දන්නවා, මනාපික අරමුණ, සුඛ වේදනීය ස්පර්ශය, සුඛ වේදනාව. ඉතින් ඊට පස්සේ සොමනස්ස පච්චාරය, තමන්ගේ රාගය ඇති වෙනවා, ඒ රාගය ඇති වෙලා කාම විතක්කය.

එතකොට කාම විතක්කයේදී අපි බලනවා, අර දැන් අර පුද්ගලයෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා නම්, දැන් ඔතන අපි පෙන්නුවේ, තමන්ටත් ඒ ක්‍රියාවලිය කරන්නට කැමති වෙලා වාගේ කියලා. ඉතින් මේ වෙලාවේදී තමන් හිතන්න ඕනෑ, මෙතන තියෙන්නේ මළ මුත්‍රා. ඒ දෙන්නම අසුවී ගොඩවල්. එතකොට අර විතක්කය එන්න ඕනෑ තමන්ට, මේවා ඇවිල්ලා අර ප්‍රථමධ්‍යානය තියෙන්නේ, නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා. එතන ඉන්න ඕනෑ, මළ මුත්‍රා දෙතිස් කුණුපය කියන එක. එතන හොඳට ඉන්න පුළුවන් තමන්ට ඒ විදිහට.

එතකොට ඒකෙ ඉඳලා, තමන් ඒ පාර එනවා, ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට දෙවෙනි විරිය. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ඉවත් කිරීම. ලෝභය ඇති වීම රාගජ පරිදාහය. මනාපික අරමුණ, සුඛ වේදනීය ස්පර්ශය, සුඛ වේදනාව. මේ belt එක කැරකීම මගින් ඇති වන ප්‍රතිඵලය විපරිණාම දුක්ඛතාවය කියලා අපිට වැටහෙනවා. කෙසේ ද? උප්පාදසංඛතලක්ඛණය විපරිණාම දුක්ඛතා.

Area 1 වලින් **area 6**. මෝහජ පරිදාහය. මනාපත් නැති, නොමනාපත් නැති අරමුණ. අදුක්ඛම සුඛ වේදනීය ස්පර්ශය. අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව. මේ belt එක කැරකීම මගින් ඇති වන ප්‍රතිඵලය සංස්කාර දුක්ඛතාවය බව වැටහුණා. කෙසේ ද? වය සංඛත ලක්ඛණය සංස්කාර දුක්ඛතා.

Area 6 වල කාමරාග අනුසය. මේකේ බලපෑම අර වදුරා අඹ ගෙඩිය හොරා ගන්න කතාව. ද්වේෂප් පරිදාහය. අමනාපික අරමුණ, දුක්බ වේදනීය වූ ස්පර්ශය, දුක්බ වේදනාව. මේ **belt** එක කැරකීම මගින් ඇති වන ප්‍රතිඵලය දුක්බ දුක්බතාවය කියලා වැටහුණා. කෙසේ ද? ධීතස්ස අඤ්ඤාපත්තං සංඛත ලක්ඛණං දුක්බ දුක්බතා. ඉතින් මෙම දුක්බතා තුන මගින් ඒ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ඒ දුක්බ දොළහ ම නිරූපණය වෙනවා.

මේකේ විපරිණාම දුක්බතාවයට ඇතුළත් වන කොටස් මොනවා ද? විපරිණාම දුක්බතාවයට ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ බව වැටහුණා. ජාති උණොත් ජරාව, විපරිණාමය. ජරා උණොත් ව්‍යාධිය, විපරිණාමය.

දුක්බ දුක්බතාවයට, දුක්බ, දොමනස්ස, සෝක, පරිදේව යයි කියලා වැටහුණා. ඉතින් අපි දන්නවා සතර ආහාර දුක්බය අපි බලනවා. අපි දුකෙන් පටන් ගන්නවා, අවසන් වන්නේ දෝමනස්සයෙන්, දුක්බ දුක්බතා. ඊළඟට, දෝමනස්ස සහගත වූ සඤ්ඤාවෙන් හදන සංස්කාරයේ තියෙන්නේ සෝක කරන ස්වභාවය. එතකොට එහෙම නම්, දෝමනස්සයෙන් පටන් අරගෙන සෝකයට යනවා. එතකොට මේ ආකාරයට ඕගොල්ලන්ට බලන්න පුළුවන්.

එතකොට ඊළඟට, සංස්කාර දුක්බතාවයට උපායාස, පියෙහි විජ්ජයොග, අජ්ජියෙහි සම්පයොග, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්බං කියලා වැටහුණා. එතකොට, රහතන් වහන්සේ “**Excellent**” කියලා පැවසුවා.

දැන් මේකේ හරහටත් බලන්න පුළුවන්. ජාති දුක්බ පියෙහි විජ්ජයොගය. ජාතිය විපරිණාම දුක්බතාවය. දුක්බය දුක්බ දුක්බතාවය. පියෙහි විජ්ජයොගය සංස්කාර දුක්බතාවය.

ඉතින් මේකෙන් අනතුරුව මම **repair** භාවනාව කරන්නේ, පරිදේව වූ සංස්කාර මගින් සඤ්ඤාව සුබ යයි පැවසීම, මේ දැන් සාකච්ඡා කළ ධර්මයත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා බැලුවා. සංස්කාර පරිදේව වී ඇත. **Diabetic** හැදිලා තියෙනවා. මෙම සංස්කාර දුක්බතාවය මගින් උපායාසයන් ඇති වෙනවා. **Blood test** කරන්න ඕනෑ. ආහාරයෙන් පරිස්සම් වෙන්න ඕනෑ, කියන දැඩි වෙහෙස තියෙනවා. **Diabetic** වැනි රෝග ප්‍රිය නොවූ අපි ප්‍රිය දෙයින් වෙන් වී ඇත. එම රෝගය ම අප්‍රිය දෙයෙහි සම්පයොගය. ව්‍යාධියට පත් වෙන පුද්ගලයා, ව්‍යාධියට පත් නොවෙනවා යයි සිතුවත් ව්‍යාධියට පත් වන්නේ ය යනුවෙන් යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්බයේ යන කොටස් සංස්කාර දුක්බතාවයේ කොටස් ලෙස මෙනෙහි කළා. මෙසේ නම් සංස්කාර දුක්බතාවය මගින්, සඤ්ඤාව සුබ යයි පැවසීම, දුක්බ දුක්බතාවය මගින්, රූපය සුබ යයි පැවසීම ද ඒක ඉවත් කරලා, ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා, ඔය සෝකය මගින් රූපය සුබයි කියලා

පවසනවා නේ, lightning sign භාවනාවේ නේ ද? ඒ දෙක ඉවත ලා විපරිණාම දුක්ඛතාවය ඉවත් කිරීම පිණිස කටයුතු කළ යුතුයි. ජාතිය නොවිය යුතුයි. ජාති වූවාත් විපරිණාමය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

25/12/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒකේ රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. මේ ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදීම. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඒකෙන් අනතුරුව, “තිට්ඨං නරො” රාග වශයෙන් රත් වූයේ, ඉන්නවා. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වුණා ඉන්නවා. මෝහ වශයෙන් මුඛ වෙලා ඉන්නවා. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වෙලා ඉන්නවා. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වෙලා සිටිනවා. පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි ස්ථිර කරනවා. මේක වැඩියෙන් සිහි කළා.

ඒකෙන් අනතුරුව, 14/10/2019 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ ගාථා දෙකක් තියෙනවා. “මා පියෙහි සමාගඤ්ඡී, අප්පියෙහි කුදාවනං. පියාණන් අදස්සානං දුක්ඛං, අප්පියානං ච දස්සනං.” ධම්ම පද 210 වෙනි ගාථාව. ප්‍රියයන් හා ද අප්‍රියයන් හා ද කිසි කලෙකිහි සමාගමය නොකරන්නේ ය. කුමක් නිසා ද යත්, ප්‍රිය වූ සත්ව සංස්කාරයන්ගේ නොදැක්ම දුක ය. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැක්ම දුක ය. තමන්ගේ අත්දැකීම් සිහි කරලා බැලුවා. අප්‍රිය වූ සත්වයන්ගේ දැකීම නිසා ඇති වූ වේදනා, ප්‍රිය වූ සත්ව සංස්කාර නොදැකීම, නොලැබීම නිසා දුක මෙනෙහි කළා. අපි නිතර ම නාමරූප ධර්මයන් අල්ලාගෙන ඉන්නවා. යමෙක් දුව යයි අල්ලාගෙන ඉන්නවා. යමෙක් කළ යුතු වැඩ, තව අයකු මිල දී ගත යුතු උපකරණ, computer ආදී වශයෙන් අල්ලාගෙන භාවනාවේ යෙදෙනවා. ඇයි අපි අල්ලාගෙන ඉන්නේ? තණ්හාව නිසායි. ඇති වෙන්නේ දුක නම්, ඇයි අපි දුක්ඛ සමුදය අල්ලාගෙන සිටින්නේ? අපි නිතර ම ඔන්න ඔතන තමයි ඉන්නේ.

“තස්මා පියං න කයිරාථ, පියා පායොහි පාපකො. ගන්ථා තෙසං න විජ්ජන්ති, යෙසං නත්ථි පියස්පියං.” ධම්ම පද 211 වෙනි ගාථාව. එහෙයින් ප්‍රිය නොකරවු. ඒ එසේ ම ය. ප්‍රියයන්ගේ විශෝගය ලාමක ය. යම් කෙනෙකුට ප්‍රිය වූ හෝ අප්‍රිය වූ හෝ වස්තුවක් නැත්ද, ඔවුන්ට අභිජ්ඣා කාය ආදී ග්‍රන්ථයෝ නැත්තා හ.

එතකොට අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට පළවෙනි විරිය. කාම යෝග නොවීමට දිබ්බ විහාරය. කාම උපාදාන නොවීමට ප්‍රථමධ්‍යානය. විපල්ලාස නොවීමට කායානුපස්සනාව. එය මගින් ම දෙතිස් කුණුපය සිහි වන්නේ අසුභ වශයෙන් දකිනවා.

එතකොට අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථ නොවීමට පළවෙනි විරිය. කාම චිත්තය එපා. මිල දී ගත යුතු භාණ්ඩ ගැන සිතීම, රූප අලලා area 1 වල belt එක කැරකීම. දරුවෙක් ගැන සිතුවත් එහෙම ම යි.

කාම යෝග නොවීමට දිබ්බ විහාරය. රූපයේ සතුට සොයලා, ප්‍රකාශ කරලා, අල්ලාගෙන ඉන්නවා. අභිනන්දනි, අභිවදනි, අජ්ඣාසාය නිට්ඨනි. සතර ආහාර දුක්ඛයේ පළවෙනි පාර තණ්හා නිසා දුක බව අපි සාකච්ඡා කළා. ඇයි එහෙම කියන්නේ? area 1 වල belt එක රූප සහිතයි. ඒ කැරකීම මගින් area 6 ඇති වෙනවා. Area 1 වලින් තණ්හා පපඤ්චය, area 6 වලින් දිට්ඨි පපඤ්චය.

එතකොට අපි දන්නවා, ඔය වූල සිහනාද සූත්‍රයේ diagram වල දී අපි බලලා තියෙනවා මේ ජරා වේදනා අසම්පජන කියන රේඛාව ඒක clockwise කරකැවීමෙන් ඕගොල්ලන්ට ඇති වෙනවා, ජාති වේදනා වේතනා කියන ඒ රේඛාව. එතන නාමරූප කියන තැන අපි ලකුණු කර තියෙනවා, සුභයි කියන එක. අභ්‍යන්තරයේ ඇති සුභය කියන එක දරුණුයි කියලා. Very strong කියලා අපි ලකුණු කර තියෙනවා.

එහෙම නම් අපිට ජේනවා, මෙසේ අපි ස්පර්ශය නිසා හටගත් ධර්මයන් අල්ලාගෙන සිටිනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීම area 6 වලින් සිදු වෙන නිසායි. අන්න ඒකයි අපි නිතර ම ඔය නාමරූප point එකේ, ඒ ස්පර්ශ කර කර තමන්ට අකැමැති දෙයක් හරි, කැමති දෙයක් හරි, ඒක අල්ලාගෙන අපි එතන ඉන්නවා කියන එක, එතන තියෙනවා.

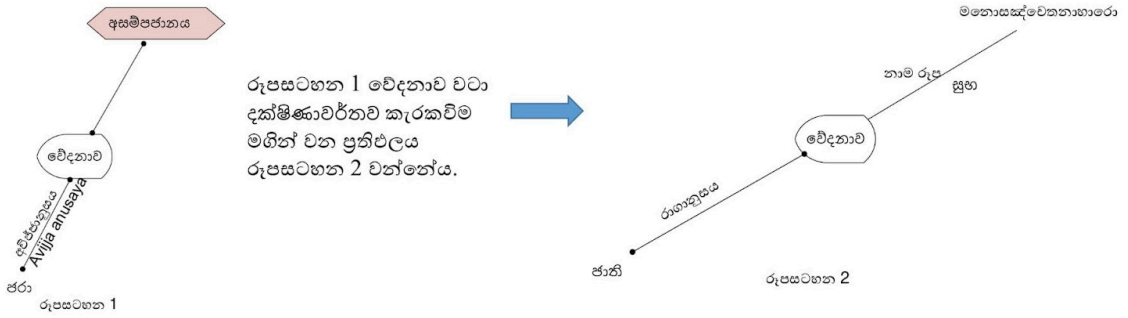
ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථ නොවීමට 4 වෙනි විරිය. කිසිම ධ්‍යාන තලයක නොනවතින විරිය. Best එක නිර්වාණය. ඉතින් අපි දන්නවා ඔතන තමන්ගේ මගඵල විත්තයන් ඔතන නංවන්නට ඕනෑ. එතකොට ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ, 5 වෙනි slide එකට සිත යොමු වුණා. මෝහය මගින් ඇදීම. මෝහජ පරිලාභය විමසා බලන්න ඕනෑ. ඇති වන්නේ දුක. සංස්කාර දුක්ඛතා බව නොදැන කර කවනවා. නිත්‍ය යයි කියලා ගන්නවා. මේ හවයේ මෝහය ඊළඟ හවයේ අවිද්‍යාව. මෙසේ නිත්‍යභාවය අවිද්‍යාවට කා වදිනවා. දැන් සුභයට නිත්‍ය එකතු කළා ම සුඛයි. එසේ නම් සුභ යයි පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන්, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට ඇදෙනවා.

ඕගොල්ලෝ දන්නවා කාමයේ වරදවා හැසිරීම කාම සඤ්ඤා කියලා එහෙම අදිනවා කිව්වේ. මේක මනා කොට අවබෝධ කරගන්නවා නම්, පළවෙනි පාරේ තණ්හාව නිසා දුක ඇති වෙනවා කියන ධර්මය හොඳින් වැටහෙනවා. පළවෙනි පාරෙන් තණ්හාව වැටහෙන අතර, හතර වෙනි පාරෙන් දුක යයි කියලා වැටහෙනවා. කෙසේ ද? සංස්කාර දුක්ඛතාවය මගින් සියලු සංස්කාරයන් මගින් ඇති වන්නේ දුක බව වටහා ගන්නවා. මෙසේ වටහා ගන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

දිවයි ප්‍රපඤ්ච යනු කුමක්ද?

අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව දක්වා විඤ්ඤාණ දහරාවේ යම් ගැලීමක් වේද එයයි.



රූපසංඝන 1 වේදනාව වටා දක්ෂිණාවර්තව කැරකවීම මගින් වන ප්‍රතිඵලය රූපසංඝන 2 වන්නේය.

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

30/12/2019 - නිබ්බාන

Nibbāna

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

මම “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, වේදනා ඡන්දය සිහි කළා. ඒ ඡන්දයෙන් ඇති වෙන belt එක කැරකැවීම මගින් නාමරූප සෑදේ. “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො.” ඒකෙන් අනතුරුව, “තිට්ඨං නරො,” රාග වශයෙන් රත් වූයේ සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ සිටී. මෝහ වශයෙන් මුළු වූයේ සිටී. නා නා ලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ සිටී.

ඉතින් මේකෙන් පස්සේ, 25/12/2019 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඉතින් ඕගොල්ලෝ දන්නවා ඒකේ අර area 1 කියන එක තියෙනවා. Area 1 වලින් තණ්හා පපඤ්චය. ඊට පස්සේ, area 6 වලින් දිට්ඨි පපඤ්චය. එතකොට මේ කාම උපාදාන වෙන්වෙන්නේ, area 1 වල belt එක කැරකෙනවා. ඉතින් එහෙම කැරකුණාම, අපි ඒ භාවනාවේදී බැලුවා, ඒ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව ඒක කැරකිලා, අපිට ඇති වෙනවා, ජාති වේදනා වේතනා. එතන අර නාමරූප කියන තැන, අපි දන්නවා, අභ්‍යන්තරයේ සුභ කියන එක බොහොම දරුණුයි කියලා. ඒක වූල සිහනාද සුත්‍රයේ diagram එක්ක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. මේ විදිහට අපි මේ ස්පර්ශය නිසා හටගත් ධර්මයන් අල්ලාගෙන ඉන්නවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීම, area 6 වලින් සිදු වෙන නිසා. මේ විදිහට අපි සාකච්ඡා කළා.

එතකොට, area 6 වීමට පෙර, අත්තවාද උපාදාන වෙන්වන ඕනේ. අත්තවාද උපාදානයට ජාති වේදනා වේතනා රේඛාවට වම් පසින් එන සියලු ධර්මයන් අඩංගු වෙනවා කියලා, අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ, රූප, වේතනා, ජාති දක්වා තියෙන මුළු area එක ම. දැන් එම කොටස සම්පූර්ණයෙන් අත් විදින ස්වභාවයට පැමිණ ඇති අතර, කාම උපාදානය මෙහි ගැබ් ගෙන තියෙනවා. Area 1 එක තියෙන්නේ මේක ඇතුළේ. එතකොට, කාම උපාදානය වෙනවා නම්, රූප වේදනා ගිද්ධිලෝභ belt එක කැරකෙවෙන්නේ, නාමරූපයත් සෑදෙන්නේ. යම් අභ්‍යන්තර සුභ සඤ්ඤාවක් වේ ද, මෙය ක්‍රියාත්මක වන්නේ, පෙරටත් වඩා ගරු ගාම්භීර ලෙස අත්තවාද උපාදානය මගින් නියම කරන ලද රූපය, ඉතා ම පහසුවෙන් දිට්ඨි උපාදානය පිළිගනු ලබයි. උදාහරණ වශයෙන්, තමාගේ යම් නැති වූණා වූ භාණ්ඩයක් නැති වී තිබී, යම් අයකුට එය හමු වන්නේ, එය සැකයකින් තොරව නැවතත් බාර ගනී ද, මෙය එසේ ය.

එහෙම නම් අපිට ජේනවා, මේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව, ඉතින් වේදනා අසම්පජානය අතර කාම සඤ්ඤාව තියෙනවා. මේක clockwise කැරකෙනවා. එතකොට ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව, තණ්හා පපඤ්චය මගින් කරකැව්ලා, දිට්ඨි උපාදානය, අත්තවාද උපාදානය මගින් නියම කරන ලද ධර්මයන්, පිළිගනු ලබන්නේ, සඤ්ඤාව සනාථ කිරීම කියන එක සිදු වෙනවා. ඉතින් මේක වටහා ගැනීම සඳහා, අපි භාවනා වැලක් කරලා තියෙනවා. 26/08/2017 පටන් අරඹන 30/08/2017 දක්වා නිබ්බාන භාවනා. අන්ත ඒවා බලන්න ඕනෑ.

ඒක කෙටියෙන් කියනවා නම්, ඒකේ ගාථාවක් තියෙනවා. “සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙයා ඕසං, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුල්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ, නාසිසති ලොකමිමං පරඤ්ච,” කියලා.

ඒකේ කාම සඤ්ඤාදි සඤ්ඤාව නොහොත් සඤ්ඤානුසාරයෙන් නාමරූපය ත්‍රිවිධ පරිඤ්ඤාවෙන් දැන වතුරොසය තරණය කරන්නේ ය. එහෙයින් තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි පරිග්ගහයන්හි නොඇලුණු ඒ ක්ෂීණාසුච මුනි තෙමේ උපුටා හළ රාගාදී සල්ල ඇතියේ අප්‍රමත්තව හැසිරෙන්නේ මෙලොවත් පරලොවත් නොපතන්නේ ය කියලයි, ඒ ගාථාවේ පෙන්වන්නේ.

ඉතින් මේකේ සඤ්ඤාව සඳහා සීල සූත්‍රය මෙන්, සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤාව, සබ්බ සඬ්ඛාරෙ අනිච්ච සඤ්ඤා මෙන් අපි බලලා තියෙනවා.

ඊළඟට පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො, පරිග්ගහය මෙය තේරුම් ගන්නවා. මෙය සුභ ලෙස ගෙන නේ ද මේක සිදු වෙන්නේ? මේකේ රෝගී සඤ්ඤාවක් මගේ කියලා අරඹන. එතකොට ඕක අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා කලහ විවාද සූත්‍ර 2 diagram එකත් එක්ක, ඒ සඤ්ඤාව කියන තැන ලකුණු කරගන්නවා, සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙයා ඕසං කියලා. එතකොට,

ඊට පස්සේ අර කාමරාග අනුසය තියෙන රේඛාව තියෙනවා නේ, එතකොට ඒකේ සංස්කාර කියන තැනට එනවා, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. ඉතින් ඒ කියන්නේ සංස්කාර මගින්, තමාට නොගැරහීම කියන එක. අර පෙර පාණානිපාත, අදත්තාදාන එහෙම කරලා, ඒකෙන් ඇති වෙන, බලපෑම තියෙනවා. අර වඳුරාගේ කතාව එහෙම අපි කියලා තියෙනවා නේ.

ඊළඟට, පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් හය අගතිය දක්වා එතන අත්තා කියන තැන ලකුණු කරගන්නවා, අබ්බුල්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තෝ කියන එක දිට්ඨි සල්ලය ඉවත් කිරීම කියන එක. එතකොට උඩ විඤ්ඤාණය තියෙන තැනින් උඩින් ලකුණු වෙනවා, නාසිසති ලොකමිමං පරඤ්ච කියලා.

ඉතින් දැන් ඔය අබ්බුල්හසල්ලො වරමප්පමත්තෝ කීවා ම, සල්ල වශයෙන් පළමුවෙන් ම දිට්ඨි සල්ලය විමසන්නේ, ඉහත කාරණා දෙක මගින්, යම් දහමක් නොපැතුවා ද, එම ධර්මයෝ අල්ලා සිටීම වැළකෙනවා. අබ්බුල්හ කීවා ම ඉවත් කරනවා, **pulled out** කියන එකයි. තව ද මේ සඳහා ප්‍රමාද නොවෙයි, අප්පමත්ත. දුක වශයෙන් සඤ්ඤාව දුටුවා ද, පෙර එම සඤ්ඤාව මගේ යයි ගත්තා ද, මෙම ධර්මයෝ මගේ යයි ගැනීම වැළකීමට පමා නොවෙයි. මෙසේ අත්තා සිට නිත්‍යභාවයට නොයන්නේ, එමගින් වන ප්‍රඥාව මගින් අනුග්‍රහ කර සියලු සඤ්ඤා ඉවත්ලීම කියන එක කරනවා.

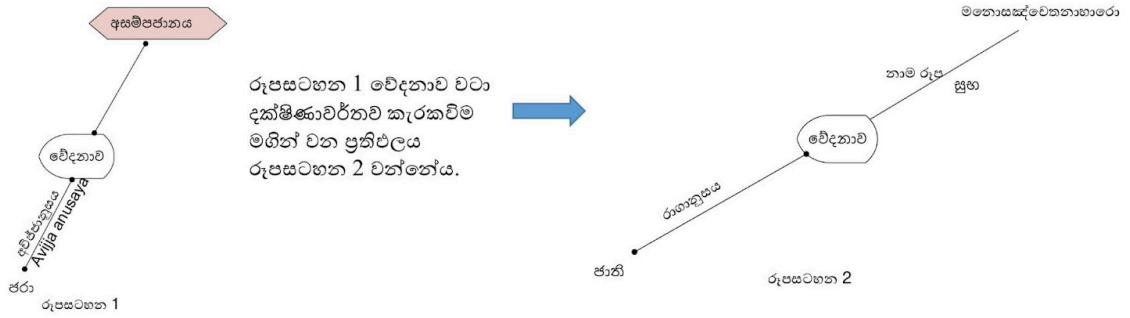
නාසීසතී ලොකමීමං පරඤ්ච කිච්චහම, මීය ගියා වූ විඤ්ඤාණය, මගින් නේ ද මේ පරලොච ගැන, ඊළඟ මොහොත ගැන හිතන්නේ. විඤ්ඤාණය මීය ගියා නම්, පැවතීමක් නැත. නොපවතින දෙයක් ගැන, නැවතත් සිතීම මුනිවරයාට, ගෝචර නොවෙයි කියන එක.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව. මේ භාවනාවේ තවත් පොඩි දෙයක් කියන්න පුළුවන්, දැන් ඔය **area 1** වල, කාම උපාදානය. ඒක අත්තවාද උපාදාන **area** එක තුළ අඩංගුයි. මොකද අත්තවාද උපාදාන **area** එකට අපි දන්නවා රූප, ජාතී, චේතනා. එතකොට කාම උපාදානය **area 1** එක මේක ඇතුළේ තියෙන්නේ. එතකොට එහෙම නම්, අත්තවාද උපාදාන තුළ කාම උපාදානය තියෙනවා. එනමුදු අනාගාමී පුද්ගලයා අකනිට්ඨ බ්‍රහ්ම ලෝකයේ ඉපදෙන්නේ, ඔහු තුළ රූප රස නැත. ඒ කියන්නේ “රස රසා” කියලා තියෙනවා පාලි භාෂාවෙන්. ඔහුට වේදනා රස ඇත. රස රස, ඒ කියන්නේ **taste buds** වලින් දැන ගැනීමට, **area 1** වල **belt** එක කැරකීම නැති නමුදු, පෙර සංස්කාරවලින් දැනගත් වේදනා, වේදනා රස කියලා ගන්න කෝ, නිසා කැරකීම ඇත. මෙය කාමරාග අනුසය මගින් දැක්වීමක් නොකරයි. සඤ්ඤාව මගින් වේදනාව අගය ඉස්සීම ඇත. එම සඤ්ඤාව අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඔසවන ලද්දක් කියන එක තමන්ට ජේනවා.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

දිවයි ප්‍රජාසේව යනු කුමක්ද?

අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව දක්වා විඤ්ඤාණ දහරාවේ යම් ගැලීමක් වේද එයයි.



රූපසංඝන 1 වේදනාව වටා දක්ෂිණාවර්තව කැරකවීම මගින් වන ප්‍රතිඵලය රූපසංඝන 2 වන්නේය.

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

