

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ  
භාවනා අත්දැකීම්

2021









උතුම් අර්භත් 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.

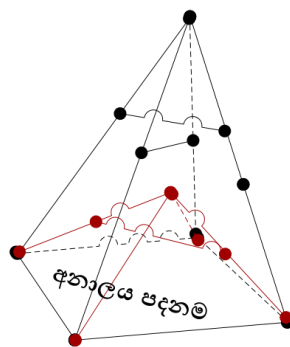
2024 අප්‍රේල්

<https://visuddhimagga.info>

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ  
භාවනා අත්දැකීම්

# Meditation Experiences of Dr. Lalith Ranatunga

2021







# ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සීලය සමාදන් වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

**බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි**

මම ලෝභය නැතිකරමි

**ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි**

මම ද්වේෂය නැතිකරමි

**සංඝං සරණං ගච්ඡාමි**

මම මෝහය නැතිකරමි

**දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි**

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කරමි

**දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි**

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි

**දුකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි**

මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුර්ථධ්‍යානයට යමි

**තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි**

මම පංච බලයෝ පංච ඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි

**තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි**

මම ඡන්ද, චිත්ත, චිරිය, විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩමි

**තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි**

මම සජ්ත බොජ්ඣංදියෝ 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

01/01/2021 - ග්‍රන්ථ.....	1
Gantha	
08/01/2021 - නිබ්බාන.....	5
Nibbāna	
15/01/2021 - නිබ්බාන.....	8
Nibbāna	
22/01/2021 - නිබ්බාන.....	11
Nibbāna	
29/01/2021 - නිබ්බාන.....	13
Nibbāna	
05/02/2021 - නිබ්බාන.....	18
Nibbāna	
12/02/2021 - නිබ්බාන.....	21
Nibbāna	
19/02/2021 - අනුසය.....	23
Anusaya	
26/02/2021 - භවරාග අනුසය 2.....	25
Bhavarāga Anusaya 2	
05/03/2021 - නිබ්බාන.....	27
Nibbāna	
12/03/2021 - නිබ්බාන.....	28
Nibbāna	
19/03/2021 - නිබ්බාන.....	31
Nibbāna	
26/03/2021 - නිබ්බාන.....	35
Nibbāna	
02/04/2021 - නිබ්බාන.....	38
Nibbāna	
09/04/2021 - නිබ්බාන.....	42
Nibbāna	
16/04/2021 - නිබ්බාන.....	45
Nibbāna	
23/04/2021 - නිබ්බාන.....	48
Nibbāna	
30/04/2021 - නිබ්බාන.....	50
Nibbāna	
07/05/2021 - නිබ්බාන.....	53
Nibbāna	

14/05/2021 - නිබ්බාන.....	55
Nibbāna	
21/05/2021 - නිබ්බාන.....	58
Nibbāna	
28/05/2021 - නිබ්බාන.....	61
Nibbāna	
04/06/2021 - නිබ්බාන.....	65
Nibbāna	
11/06/2021 - නිබ්බාන.....	67
Nibbāna	
18/06/2021 - නිබ්බාන.....	70
Nibbāna	
25/06/2021 - නිබ්බාන.....	72
Nibbāna	
02/07/2021 - නිබ්බාන.....	75
Nibbāna	
09/07/2021 - නිබ්බාන.....	78
Nibbāna	
16/07/2021 - නිබ්බාන.....	81
Nibbāna	
23/07/2021 - විමුක්ති ඤාණදස්සන.....	83
Vimutti Ñāṇa Dassana	
30/07/2021 - නිබ්බාන.....	86
Nibbāna	
06/08/2021 - නිබ්බාන.....	88
Nibbāna	
13/08/2021 - නිබ්බාන.....	90
Nibbāna	
20/08/2021 - නිබ්බාන.....	92
Nibbāna	
27/08/2021 - නිබ්බාන.....	95
Nibbāna	
03/09/2021 - නිබ්බාන.....	99
Nibbāna	
10/09/2021 - නිබ්බාන.....	101
Nibbāna	
17/09/2021 - නිබ්බාන.....	104
Nibbāna	
24/09/2021 - ප්‍රාණවත් කරන භාවනා 2.....	106
Repair Bhāvanā 2	
01/10/2021 - නිබ්බාන.....	110

	Nibbāna	
08/10/2021	- නිබ්බාන.....	113
	Nibbāna	
15/10/2021	- නිබ්බාන.....	115
	Nibbāna	
22/10/2021	- නිබ්බාන.....	117
	Nibbāna	
29/10/2021	- පරිඤ්ඤා.....	120
	Pariggaha	
05/11/2021	- නිබ්බාන.....	123
	Nibbāna	
12/11/2021	- නිබ්බාන.....	126
	Nibbāna	
19/11/2021	- නිබ්බාන.....	127
	Nibbāna	
26/11/2021	- නිබ්බාන.....	129
	Nibbāna	
03/12/2021	- ශාන්ති පදය.....	131
	State of Peace	
10/12/2021	- මහත් බිය.....	133
	Great Fear	
17/12/2021	- නිබ්බාන.....	135
	Nibbāna	
24/12/2021	- නිබ්බාන.....	138
	Nibbāna	
31/12/2021	- විඤ්ඤාණ නිරෝධ.....	139
	Viññāṇa Nirodha	



01/01/2021 - ග්‍රන්ථ

Gantha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“න කප්පයන්ති න පුරක්ඛරොන්ති, අච්චන්තසුද්ධීති න තෙ වදන්ති. ආදානගන්ථං ගථිතං විසජ්ජ, ආසං න කුඛ්ඛන්ති කුභිඤ්චි ලොකෙ,” කියලා ගාථාවක් මහා නිද්දේසයේ, මහා නිද්දේස පාලි, සුද්ධට්ඨක සූත්‍ර නිර්දේශය පිටු 134-138, තියෙනවා. එතකොට ඒකේ පෙන්නනවා, පැහැදිලි කරනවා, මහා නිද්දේසයේ, යම් හෙයකින් ඒ ශාන්ත වූ ක්ෂණාසුවයෝ ද්විවිධ තෘෂ්ණාදී කල්පනයන් හා පුරක්ඛරානයන් අතුරෙන් කිසිවකින් කල්පනය නොකෙරෙත් ද, පෙරටු නොකෙරෙත් ද, ඔවුහු සම්පූර්ණ ශුද්ධිය නොකියත් ද, එහෙයින් ස්වකීය චිත්ත සන්තානයෙන් ගෙතුණා වූ ආදානග්‍රන්ථ යයි කියන ලද, අභිජ්ඣා දී චතුර්විධ කායග්‍රන්ථය සිද පියා, කිසි ලෝකයෙක් හි තෘෂ්ණාව නූපදවත්.

එතකොට මේක පැහැදිලි කරනවා, මහා නිද්දේසයේ. “න කප්පයන්ති න පුරක්ඛරොන්ති” කියන එක. කප්පා කීවා ම, තෘෂ්ණා කල්ප, දිට්ඨි කල්ප කියලා කල්පයෝ දෙදෙනෙක් වෙති. ඔවුන් විසින් තෘෂ්ණා කල්පය ප්‍රභීණ ය, දිට්ඨි කල්පය දුරලන ලද්දේ ය. තෘෂ්ණා කල්පය ප්‍රභීණ වන බැවින්, දිට්ඨි කල්පය දුරලන ලද බැවින්, තෘෂ්ණා කල්පයෝ හෝ දිට්ඨි කල්පයෝ හෝ කල්පනය නොකෙරෙති. නූපදවති, නොනිපදවන්නුයි, “න කප්පයන්ති” යනු වේ.

“න පුරක්ඛරොන්ති,” තෘෂ්ණා පුරක්ඛරානය, දිට්ඨි පුරක්ඛරානය යයි පුරක්ඛරානයෝ දෙදෙනෙක් වෙනවා. තෘෂ්ණා පුරක්ඛරානය ප්‍රභීණ වන බැවින්, දිට්ඨි පුරක්ඛරානය දුරලන ලද බැවින්, තෘෂ්ණා හෝ දෘෂ්ටිය පෙරටු කොට නොහැසිරෙති.

“අච්චන්තසුද්ධීති න තෙ වදන්ති.” සම්පූර්ණ සුද්ධිය නොකියයි.

“ආදානගන්ථං ගථිතං විසජ්ජ.” ගන්ථ යනු අභිජ්ඣා කායග්‍රන්ථය, ව්‍යාපාද කායග්‍රන්ථය, සීලබ්බත පරාමාසකායගන්ථය, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය යි ග්‍රන්ථයෝ සතර දෙනෙක් වෙති.

ස්වකීය දෘෂ්ටිය පිළිබඳ ඡන්දරාගය, අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථය වේ. පරවාදයන් හි කෝපය හා නොසතුට ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථය වේ. තමාගේ සීලය හෝ වෘත්තය, සීලවෘත්ත හෝ පරාමාසය කෙරුණේ සීලබ්බත පරාමාසකායගන්ථය වේ. තමාගේ, දෘෂ්ටිය ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය වේ.



කවර කරුණකින් ආදානග්‍රන්ථ යයි කියනු ලැබෙයි ද? මේ කියන ලද අභිජ්ඣා දී නාමකාය ග්‍රන්ථයන් හේතු කොටගෙන, රූපාරම්මණය ආදානය කෙරෙති. උපාදානය කෙරෙයි. තෘෂ්ණා ග්‍රහණයෙන් ගනිති. තෘෂ්ණා දිට්ඨි ග්‍රහණයෙන් පරාමාස කෙරෙති. මාන ග්‍රහණයෙන් අභිනිවේස කෙරෙති. මේ විදිහට වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ, ගතිය, උත්පත්තිය, ප්‍රතිසන්ධිය, භවය, ආදානය කෙරෙත්, උපාදානය කෙරෙත්, ග්‍රහණය කෙරෙත්, පරාමාස කෙරෙත්, අභිනිවේස කෙරෙත්. ඒ කරුණෙන් ආදානග්‍රන්ථ යයි කියනු ලැබෙත්.

“විසජ්ජ.” ග්‍රන්ථ බන්ධනයන් මොනවට විසුරුවා හෝ හැර, නොහොත් බන්ධනයෙන් ග්‍රන්ථයන් දුරු කොට, ඒ කියන්නේ යම් සේ වාහනයක් හෝ රථයක් හෝ ගැලක් හෝ යානයක් හෝ ගලවා, අපරිභෝග කෙරෙත් ද, සුණු කෙරෙත් ද, එසෙයින් කාය ග්‍රන්ථයන් විසුරුවා හෝ දුරු කොට, නොහොත් ග්‍රන්ථ භාත්පසින් ඒ බද්ධ වූවන් දුරු කොට “ආදානග්‍රන්ථං ගථිතං විසජ්ජ.” යනුවෙන්.

“ආසං.” ආසා කියලා කියන්නේ තණ්හාව. “න කුබ්බන්ති,” කියන්නේ නොකෙරෙති. “කුභිඤ්චි,” කියන්නේ කිසි තැනක. “ලෝකෙ,” කියන්නේ ලෝක, රූප ලෝක, අරූප ලෝක.

එතකොට තණ්හා කල්පනය ඇති වීම, පුරාහෙද **diagram** තුන් වෙනි එකේ දී අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒකෙ රූප සටහන 1 මගින් තණ්හා කල්පනය ඇති වේ. ඒ රූප සටහන 1 තියෙන්නේ, එතන ස්පර්ශ, සඤ්ඤා, නාමරූප. පහළින් එනවා, ස්පර්ශ, වේදනා, නාමරූප ධම්මමච්ඡරිය පාර.

දිට්ඨි කල්පනය ඇති වීම, රූප සටහන 2. එහි දී සුභයට නිත්‍ය එකතු වීම මගින් සුඛ වීමත්, එය පරාමාසගත වීමට පසුව අත්තා යයි ගෙන දිට්ඨි කල්පනය ඇති වීම සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතකොට ඒකේ **diagram** එක අපි දන්නවා, වේදනා, පරාමාස, පහළට අත්තා කියලා එනවා භය අගතිය. එතනින් දිට්ඨි අනුසය පාර වේදනාව. තව ද, පුරක්ඛරානය දෙයාකාර බවත්, එය තණ්හා පුරක්ඛරාන සහ දිට්ඨි පුරක්ඛරාන වශයෙන් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා අපි. තණ්හා පුරක්ඛරානයට සංස්කාරයන්ගේ පරිදේව වීම බලපාන අතර, දිට්ඨි පුරක්ඛරානයට නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය බලපාන බව බුදුපියා පැවසුවා.

මෙය 25/12/2020 දුක්ඛ නිරෝධ භාවනාව සමඟ සම්බන්ධ කර බලන්නේ, හොඳින් ධර්මය වැටහෙනවා. යම් පරිදේව වීමක් සිදු වූවා ද, එමගින් අභිජ්ඣා අගය සනාථ කිරීම වන අතර, එමගින් මෝභය සනාථ කිරීමත්, ජාති දක්වා ගමන් කිරීමත් වන්නේ, තරාදියේ දකුණු පැත්ත උඩ යෑම සිදු වේ. රාග සල්ලයන් ඇති වන්නේ, තණ්හා

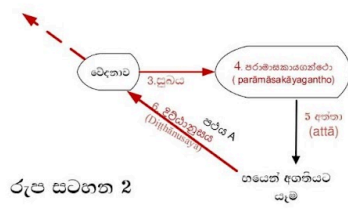
කල්පනය, කියන්නේ තණ්හා කප්ප ඇති වේ. මේ මගින් අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථය ඇති වේ.

දිට්ඨි පුරක්ඛරානයට නිත්‍ය යන විත්ත විපල්ලාසය බලපායි. මෙහි දී ඇති වන්නා වූ දිට්ඨි ආග්‍රව මගින්, දිට්ඨි අනුසය ඇති වීම සිදු වේ. මෙම තුන් ධර්මයන් මුසු වන්නේ, එනම්, නිත්‍ය, දිට්ඨි ආග්‍රව, දිට්ඨි අනුසය යන තුන් ධර්මයන් මගින්, දිට්ඨි කල්පයේ දිට්ඨි කප්ප, ඇති වීම සිදු වෙනවා. පරාමාසකායගන්ථය ඇති වීම සිදු වෙනවා. අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථය සහ පරාමාසකායගන්ථයන්ගේ යම් එකමුතුවක් alignment එකක් ඇති ද, එමගින් ඇති වන්නා වූ අභං සහ මමං එකට සිටී යන ධර්මතාවයන් ඇති වන්නේ, ඉදංසච්චානිතිවෙසකායගන්ථය මහත් වෙනවා. මෝරනවා. ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථය අත් සියලු ග්‍රන්ථයන්ගේ එකතුව මගින් ම සිදු වේ. කුමක් නිසා ද? සිතූ පැතූ එකක්වත් එම ආකාරයට සිදු නොවේ. අන් ආකාරයට සිදු වන්නේ ය.

ඉහත ඇති වූ දිට්ඨිත් මගින් “අච්චන්තසුද්ධි,” ඒ කියන්නේ සම්පූර්ණ සුද්ධිය නොවන බව දන්නේ දක්නේ, ග්‍රන්ථයන් ඇති වීම පිණිස තණ්හා නූපදවයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

<p>හළ ගිජුකම ඇත්තේ, මසුරු නැත්තේ, මුනිතෙම උසස් යැයි නොකියයි. සම යැයි නොකියයි. පහත් යැයි නොකියයි. කල්ප රහිත වූයේ කල්පනයට නොපැමිණේ.</p>	<p>චිතගෙධො අමච්ඡරී, න උස්සෙසු වදනෙ මුනි; න සමෙසු න ඔමෙසු, කප්පං නෙති අකප්පියො.</p>
<p>හළ ගිජුකම ඇත්තේ මසුරු නැත්තේ - චිතගෙධො අමච්ඡරී</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ගෙධයයි තෘෂ්ණාවට කියයි: තෘෂ්ණාව මූලින් සිදුනේද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද හෙතෙම හළ ගිජුකම ඇත්තේ යැයි කියයි. හෙතෙම රූපයෙහි, ශබ්දයෙහි, ගන්ධයෙහි රසයෙහි ස්පර්ශයෙහි නො ගිජු යැ.</li> <li>• මසුරුකම - මච්ඡරිය - මසුරුකම පසෙකි. - ආවාස මසුරුකම (ආවාසමච්ඡරිය), කුල මසුරුකම (කුලමච්ඡරිය), ලාභ මසුරුකම (ලාභමච්ඡරිය), චර්ණ මසුරුකම (චණ්ණමච්ඡරිය), ධර්ම මසුරුකම (ධර්මමච්ඡරිය). යමෙකුට මේ මසුරුකම ප්‍රතිණද, ඥානය නමැති ගින්නෙන් දැවුනේද, හෙතෙම නොමසුරු තැනැත්තේ යැයි කියයි.</li> </ul>	
<p>මුනිතෙම උසස් යැයි නොකියයි. සම යැයි නොකියයි. පහත් යැයි නොකියයි - න උස්සෙසු වදනෙ මුනි; න සමෙසු න ඔමෙසු කල්ප රහිත වූයේ කල්පනයට නොපැමිණේ - කප්පං නෙති අකප්පියො</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• කප්ප - තෘෂ්ණාකල්ප යැ දිට්ඨිකල්ප යැයි කල්පනයේ දෙදෙනෙහි. සංකල්පයෙන් (ඉහත උසස් යැයි... පහත් යැයි සංකල්ප) පසුව වන ප්‍රතිඵලය කල්පනයේ යැ.</li> <li>• තෘෂ්ණාකල්පය ප්‍රතිණ ගෙයින් දිට්ඨිකල්පය දුරින්ම දුරු කළ බැවින් තෘෂ්ණාකල්පය හෝ දිට්ඨිකල්පය නූපදවයි.</li> </ul>	
<p><b>තෘෂ්ණා සහ මසුරුකම - මේවායින් කුමක් පලමුව සිදුවේද?</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• තෘෂ්ණාව පලමුව බව වැටහේ.</li> </ul>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. තෘෂ්ණාව යනු වේදනාවට සංඥාව මගින් අගයක් දීම යැ. මෙය වන්නේ සුභයට හිතා යැයි පැහැවීමෙන් අනතුරුවය.</li> </ol>	<p>2</p>



2. ලාභ මසුරුකම ඇති වන්නේ 6. දිට්ඨිධානුසෙය වීමෙන් අනතුරුවය. දැන් මේ අනුව ගැලපීම කරයි. a) මෙම ලාභය අත් අයට නැත. මෙසේ උසස් යැයි මානය ඇතිවේ. b) සමහර අයට ඇත - සමාන යැයි මාන වේ. c) සමහර අයට මට වැඩියෙන් ඇත - පහත් යැයි මාන ඇතිවේ.

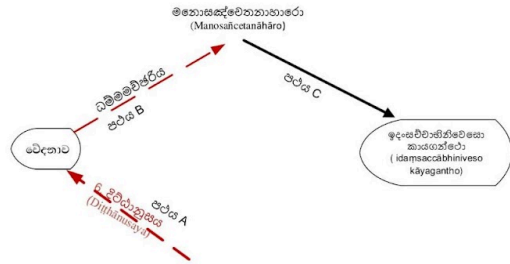
3. මෙම සංකල්පයන්ට අනුව තෘෂ්ණාකල්ප සහ දිට්ඨිකල්ප (කප්ප) ඇතිවේ.

- තෘෂ්ණාකල්ප - උප සටහන 1.
- දිට්ඨිකල්ප - උප සටහන 2 - අන්තා යැයි ගත් නිසා

මෙය වටහා ගැනීමෙන් නිරෝධ සමාපත්තිය ඇතිවේ.

කුමක් නිසාද?

- පුරාහෙද සූත්‍ර 2 - පිටුව 8 බලන්න.
- තණ්හාව (පටය B) නැති නිසා පටය C කැපීම සිදුවේ.
- අන්තා යන දිට්ඨිය නැති නිසා පටය A කැපීම සිදුවේ.



08/01/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුත්ත නිපාතයේ අතක්ක වග්ගයේ, පිටු 254 සිට 806, ගාථාවක්. ඒක මහා නිද්දේසයෙන් තියෙනවා. පිටුව 155. “තස්සිධ දිට්ඨියෙ ව සුතෙ මුතෙ වා, පකප්පිතා නත්ථි අණුපි සඤ්ඤා. තං බ්‍රාහ්මණං දිට්ඨිමනාදියානං, කෙනිධ ලොකස්මිං විකප්පෙය්‍යා.”

ඒ රහත් මහණ හට දිට්ඨියේ ඒ කියන්නේ දකින, හෝ සුතෙ ඇහෙන, හෝ මුතෙ කියන්නේ සුවද රස සහ ස්පර්ශ විසින් ප්‍රකල්පිත වූ, පකප්පිතා, අණු මාත්‍ර වූ සඤ්ඤාවෙන් උපදවන ලද දෘෂ්ටියක් නැත. මේ සත්ව ලෝකයෙහි දිට්ඨිත් නොගන්නා වූ ඒ බ්‍රාහ්මණයා රාගාදී කවර ධර්මයකින් විකල්පනය කරන්නේ ද?

මේක ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා නම්, not even a subtle notion is formulated by him, about what is seen, heard or sensed here. How could anyone here in the world categorize him, that Brahmin who does not cling to any view?

ඔය දිට්ඨිමනාදියානං කියලා කියන්නේ දිට්ඨි ආදානය නොකරයි කියන එක. එතකොට ඒ විකප්පෙය්‍යා කියන එකේ කප්ප අපි දන්නවා තණ්හා කප්ප, දිට්ඨි කප්ප කියලා.

දිට්ඨි අනුසය නිසා රූපය සුඛ යයි පැවසීමක් නැති එම බ්‍රාහ්මණයාට පෙර පුරුදු පාච්චෙ ගොස් එනම් පකප්පිත පාච්චෙ, 50% පාච්චෙ ගොස් උපදවන දිට්ඨියක් නැත. පකප්පිතා කියන එක ඔය log diagram slide 5 වල අපි සඳහන් කරලා තියෙනවා. දිට්ඨි උපාදානයක් නැත්තේ, වරදවා වටහා ගැනීම් නූපදවන්නේ ය. යම් දහමක් නිසා, ඒ කියන්නේ සුඛ සඤ්ඤා නිසා වන අභිනිවේසය නැති වන්නේ ය.

මෙසේ අභිනිවේසයත් පරාමාසයත් නැති වන්නේ, එනම් දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ලක්ෂණය ගිලිහී යන්නේ, දිට්ඨි කල්පය දිට්ඨි කප්ප කියන එක, පළමුව ගිලිහී යයි. තණ්හා කල්පයට තණ්හා කප්ප තුඩු දෙන්නා වූ යම් දහමක් වේ ද, එහි ගැමීම නැති වී ගොස් ඇත්තේ ය. මෙහි දී 01/01/2021 ගත්ථ භාවනාව සමඟ සම්බන්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඕගොල්ලන්ට ඔය diagram එකක්, මේකත් එක්ක දෙනවා. ඒකේ පෙන්නන්නේ පරිදේවය, ඒ පරිදේවය ඉඳන් පරාමාසයට අපි රේඛාවක් ලකුණු කරලා

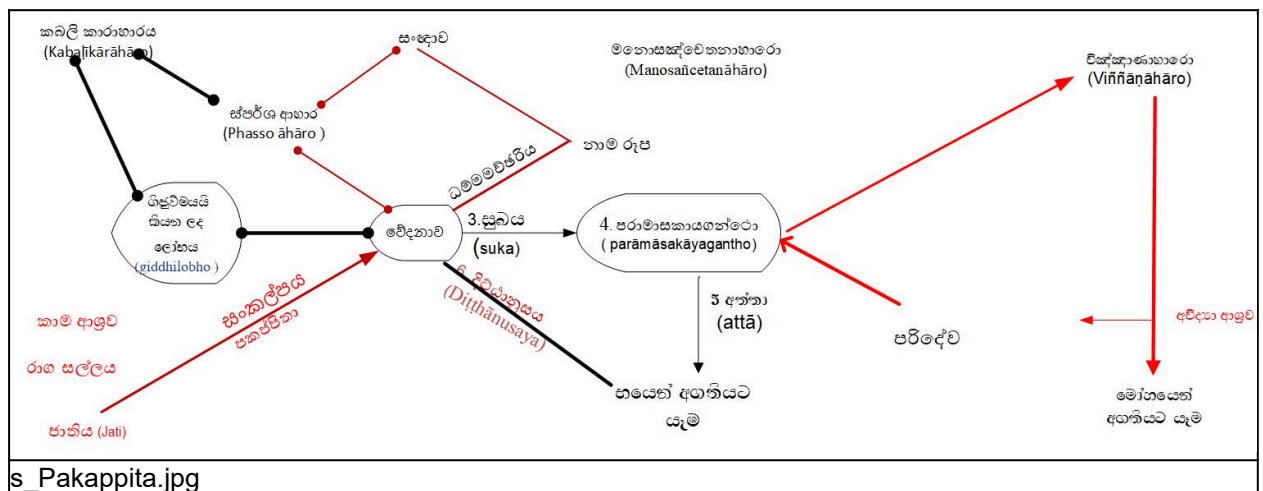
තියෙනවා. එතැනින් විඤ්ඤාණය, පහළට එනවා මෝහ අගතියට. එතකොට අපි අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රවයට එනවා රේඛාවක් තියෙනවා. එතකොට රාග සල්ලය, ජාතිය, එතකොට පකප්පිතා කියන එකේ සංකල්පය, ජාති ඉඳන් වේදනාව දක්වා ලකුණු කරලා තියෙනවා. ඉතින් එතැනින් පස්සේ නාමරූප, ඒ තණ්හා කල්පනය තියෙන කොටසට එනවා.

එතකොට භය අගතිය ඉඳන් වේදනාවට දිට්ඨි අනුසය කියන එක තියෙනවා. යම් පරිදේව විමක් සිදු වුවා ද, එමගින් අභිජ්ඣා අගය සනාථ කිරීම වන අතර, එමගින් මෝහය සනාථ කිරීමත්, ජාති දක්වා ගමන් කිරීමත් වන්නේ, තරාදියේ දකුණු පැත්ත උඩ යෑම සිදු වෙනවා. රාග සල්ලයන් ඇති වන්නේ, තණ්හා කල්පනය, තණ්හා කප්ප ඇති වෙනවා. මෙමගින් අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථය ඇති වේ, යනුවෙන් සාකච්ඡා කළා.

මෙම ගැමීම නැති වී ගොස් ඇත්තේ, දිට්ඨියේ දකින, හෝ සුතෙ ඇහෙන, හෝ මුතෙ සුවද, රස සහ ස්පර්ශ මගින් ඇති වන්නා වූ දහම්හු, රාග සල්ලය මගින් ඉදිරි පත් කිරීමක් නැත. රාගය ප්‍රහීණ බැවිනි. දෝෂ සල්ලය මගින් ඉදිරි පත් කිරීමක් නැත. ද්වේෂය ප්‍රහීණ බැවිනි. දිට්ඨි සල්ලය මගින් ඉදිරි පත් කිරීමක් නැත. දිට්ඨිය ප්‍රහීණ බැවිනි. මෝහ සල්ලය මගින් ඉදිරි පත් කිරීමක් නැත. මෝහය ප්‍රහීණ බැවිනි.

සල්ලයන් ඉවත් වන්නේ, ඡන්ද, චිත්ත, චිරිය, විමංසා මගින් බව අපි දනිමු. එය සිදු වන්නේ භාවිත කාය, භාවිත සීල, භාවිත චිත්ත, භාවිත ප්‍රඥා මගිනි. එනම් අරි අට මහේ ම සිටිය යුතුයි. මෙසේ නිවන් දොර විවෘත වෙයි. **Door to නිබ්බාන.**

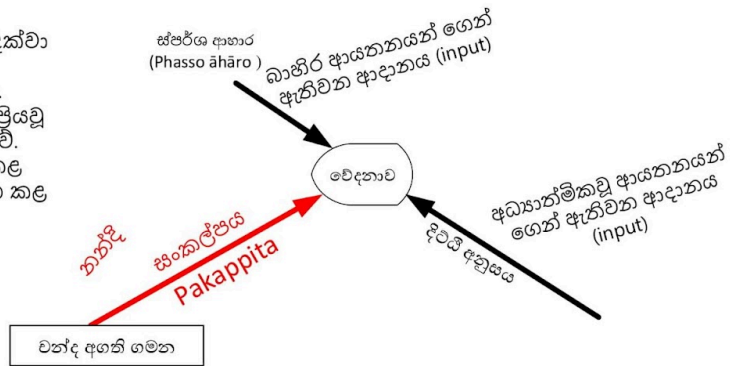
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



වේදනාව උපදවන 3 වන පාරක් රතු පාටින් දක්වා ඇත.

- සංකප්ප වලට රාග වී තන්දිය ඇතිවී ඇත.
- එම විත්තයන්ට ඇති ඇල්ම නිසා, තමාට ප්‍රියවූ මනාප වූ පාරේ වේදනාවට පැමිණීම සිදුවේ.

මෙය නැවතීමට විත්ත ඉද්ධිපාදය භාවිතා කළ යුතුය. එමගින් 'මැද කිදීම' - තන්දි රාගය පහ කළ හැකිය.



විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් සංස්කාර වලට මානය පහකළ යුතුය. ගොඩට ගැසීම - අස්මිමානය පහකිරීම මෙයයි.

මෙසේ ප්‍රඥාවන්ත වූයේ, ඉද්ධිපාද සහිත වූයේ, සතර සුඛභාගිය ධර්ම භාවිතා කරයි. එනම් ඉන්ද්‍රිය සංවරය, සතර ඉද්ධිපාද, සජ්තබ්‍රොධ්‍යංගය සහ සබ්බන්තිස්සග්ගය.

15/01/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

08/01/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සඳහන් වන, දිට්ඨියේ දකින හෝ සුතෙ ඇහෙන හෝ මුතෙ සුවද, රස සහ ස්පර්ශ මගින් ඇති වන්නා වූ දහම් හූ, රාග සල්ලය මගින් ඉදිරි පත් කිරීමක් නැත. රාගය ප්‍රහීණ බැවිනි. ද්වේෂ සල්ලය මගින් ඉදිරි පත් කිරීමක් නැත. ද්වේෂය ප්‍රහීණ බැවිනි. දිට්ඨි සල්ලය මගින් ඉදිරි පත් කිරීමක් නැත. දිට්ඨිය ප්‍රහීණ බැවිනි. මෝහ සල්ලය මගින් ඉදිරි පත් කිරීමක් නැත. මෝහය ප්‍රහීණ බැවිනි. සල්ලයන් ඉවත් වන්නේ, ඡන්ද, චිත්ත, චිරිය, විමංසා මගින් බව අපි දනිමු, යන ධර්ම කොටසට හිත යොමු වුණා.

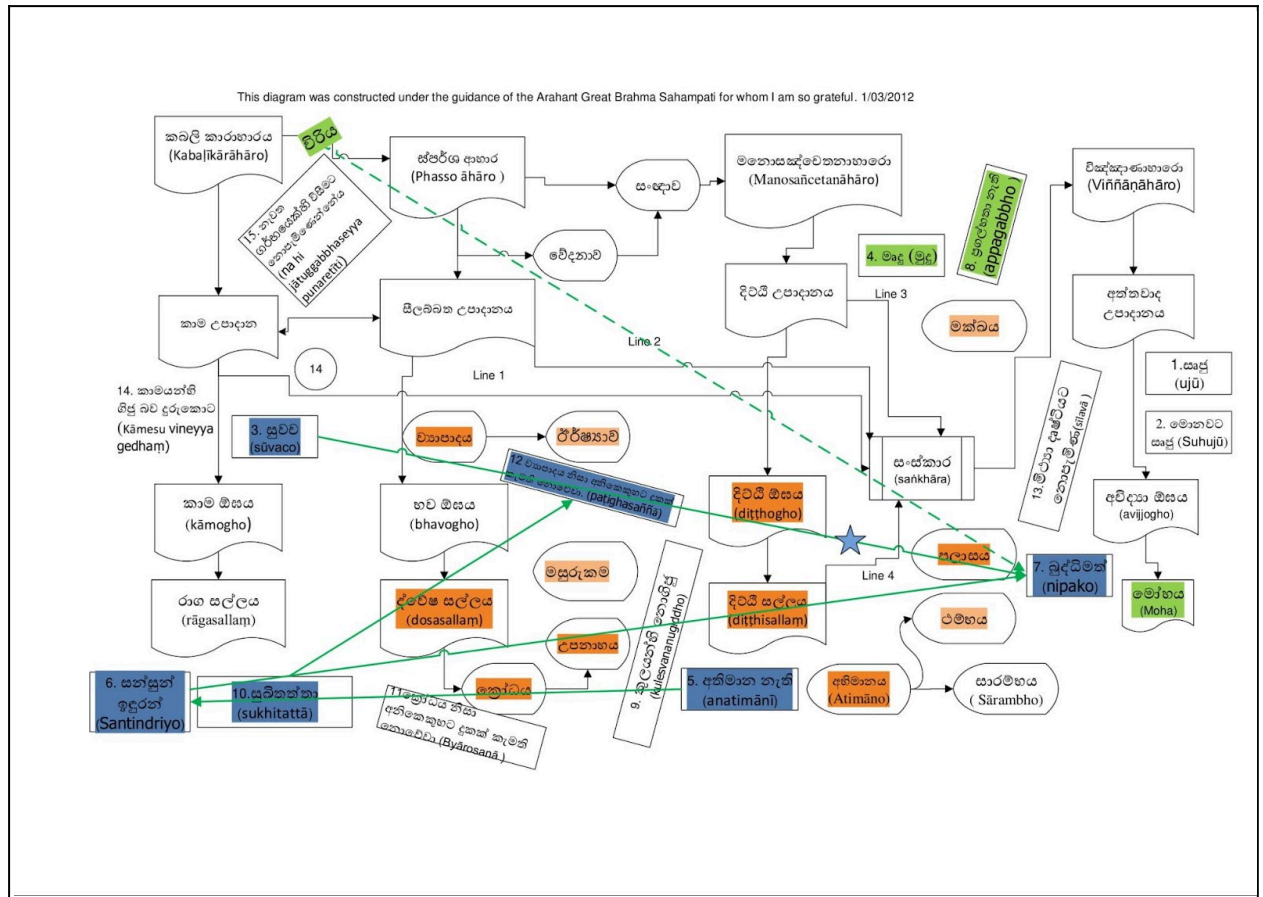
භාවනාවට පෙර ම 11/03/2012, අනුමාන භාවනාව මේක තියෙන්නේ Visuddhimagga website එකේ. ඒ භාවනාව බලන්නයි බුදුපියා පැවසුවා. එහි සඳහන් වන 1 සුවච වීම නිසා නිපකො ව වන්නේ නම් පලාසය නොපවතී. 2 අනතිමානී නිසා ඉදුරන් සංවර කරගන්නේ නම්, ක්‍රෝධය නොපවතී. 3 සුඛිත වන්නේ යයි කියන්නේ නම්, පටිඝය ඊර්ෂ්‍යාව නොපවතී. යන ධර්ම කරුණුවලට සිත යොමු වුණා.

මෙහි දී 10. සුඛිත චිත්ත සිට, 12 ව්‍යාපාදය නිසා හානි නොකිරීම, දක්වා වූ රේඛාව දිගු කළ විට, මුදු දක්වා ගමන් කිරීමත්, ඒ කියන්නේ අනුමාන inference කියන එක එතන. එහි දී සුඛාපටිපදා දන්ධාහිඤ්ඤාවේ සඳහන් වන 3 වෙනි විරිය, එනම් “අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය.” ඒ කියන්නේ සොකාපන්නයාගේ ශ්‍රද්ධාව ඇති කිරීමට ගන්නා වූ උත්සාහය, මමංකාර ප්‍රභාණය සිහි කළා.

මෙහි දී පකජ්ජිත පාරට, සුඛිත චිත්ත මුදු පටය, parallel බව දුටුවා. ඕගොල්ලෝ දන්නවා ජාති, වේදනා, මනෝසඤ්ඤාවෙනා, එතන පකජ්ජිත පාර, එතන ජාති ඉඳන් වේදනාව දක්වා. එතකොට ඔය සුඛිත චිත්ත කියන එක ලකුණු වෙනවා, ජාතියේ ඉඳන් ජරාව දක්වා තියෙන රේඛාවේ. සුඛිත චිත්තයේ ඉඳන්, මුදු කියන එකට රේඛාවක් ඇන්දොත්, ඒ පකජ්ජිත පාරයි, මේ සුඛිත චිත්ත මුදු පටයයි parallel. එනම් තණ්හා කල්පනය ඉඩ දීමක්, තුඩු දීමක්, ඉන්ද්‍රිය සංවර සහිත වූ, ඒ බ්‍රාහ්මණයාට නොවන බවත්, මෙත්තාව සහිත වූ සුඛිත චිත්ත ස්වභාවය ජරා වන රූපය ඉක්මවනු ලබන්නේ, විරිය සමාධියට ඇති හතුරු දෙන්නා වන කුලමච්ඡරිය සහ පලාසය ඉහත 1, 2, යන ධර්ම කරුණුවලින් නැති වී යන්නේ, මගඵල චිත්තය නොපිරිහී පවතී යන්න වැටහුණා.

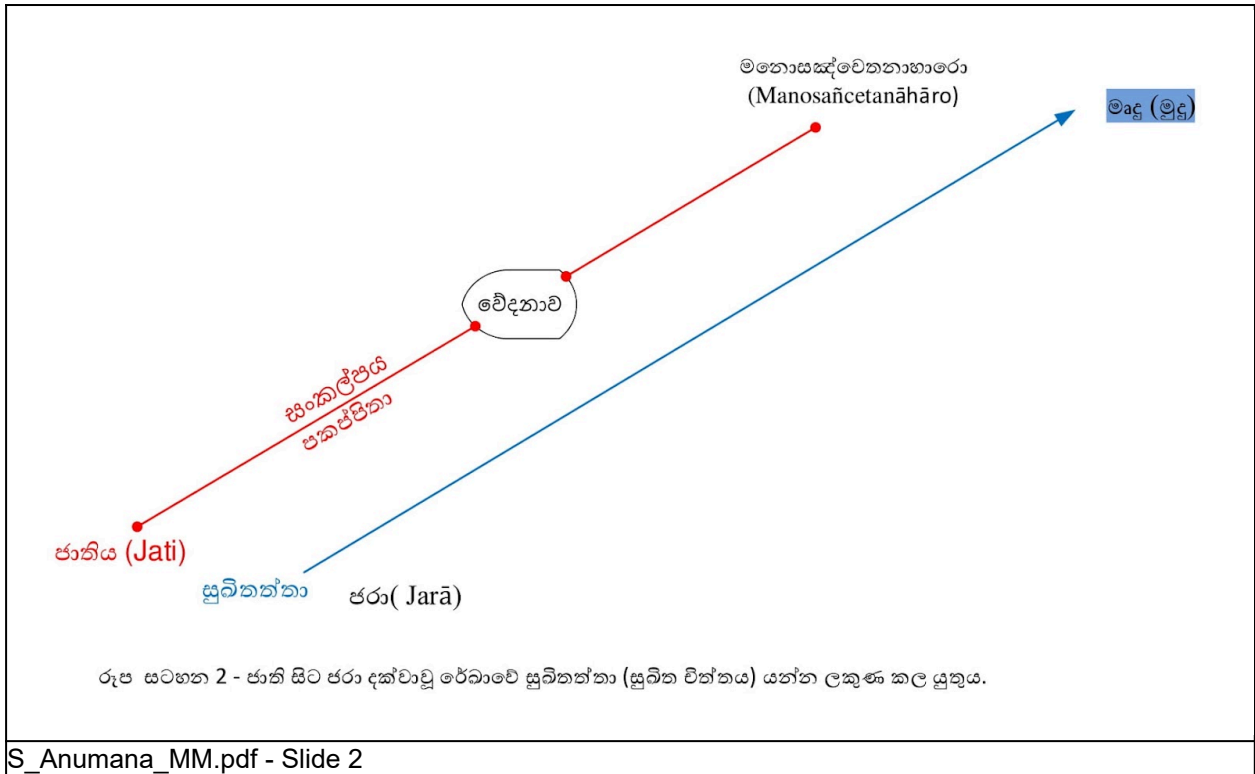
මෙසේ බුදුපියා අනුමාන භාවනාව බලන්නයි පැවසුවේ ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, විමංසා සමාධිත්ගේ, හතුරන් ඉවත් කිරීමට බවත් වැටහුණා. ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් ඡන්ද සමාධිගේ හතුරන් දෙදෙනා නැති වෙන බව අපි දනිමු. තවදුරටත් විමසන්නේ, අපිට අර cone එක ජේනවා. ඒ කියන්නේ විරියේ ඉඳන් නිපකො ව කියන තැනට රේඛාවක්, සුවච ඉඳන් නිපකො ව කියන තැනට රේඛාවක්, ඉන්ද්‍රිය සංවරයේ ඉඳන් නිපකො ව කියන තැනට රේඛාවක් ඇත්දෝත්, cone එක වගේ ජේනවා. ඒක දික් කළහම යන්නේ මෝහයට. එතකොට cone එක මගින් මෝහය නැති වීමත්, එමගින් විමංසා සමාධිගේ හතුරො දෙන්නා වන මානය සහ අවිද්‍යාව නැති වීමත් සමඟ, අරි අට මගේ ම ස්ථාපිතව, stable ව විසිය හැකි බව, හොඳින් වැටහුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



S\_Anumana\_MM.pdf - Slide 1





S\_Anumana\_MM.pdf - Slide 2

## 22/01/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුත්ත නිපාතයේ, 920 වෙනි ගාථාව, ඒ වගේ ම මහා නිද්දේසයේ පිටුව 473, ඒකේ බුදු භාමුදුරුවන්ගෙන් ප්‍රශ්නයක් අහනවා, “ධර්මය දැක ලොවේ කිසිදු දෙයක් උපාදාන වශයෙන් නොගෙන කෙසේ නිර්වාණය වෙයි ද?” කියලා. තථාගතයන් වහන්සේ ගාථාවක් පැවසුවා.

“මූලං පපඤ්ච සඬබ්බාය, මන්තා අස්මිති සබ්බමුපරුන්ධෙ. යා කාචි තණ්හා අප්ඤ්ඤානං, තාසං විනයා සදා සතො සික්ඛෙ.” පපඤ්ච මූලය, මම වෙමි යන අස්මිති, ප්‍රඥාවෙන් විමසා සියල්ල වළකන්නේය. අධ්‍යාත්මයෙහි යම්කිසි තෘෂ්ණා කෙනෙක් වෙත් ද, ඔවුන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා හැම කල්හි ම සිහි ඇතිව හික්මෙන්නේ ය.

එතකොට මේ “පපඤ්ච” කියලා කීවා ම, අපි දන්නවා තණ්හා පපඤ්ච, දිට්ඨි පපඤ්ච වශයෙන් දෙයාකාර වෙනවා කියලා. තණ්හා පපඤ්චයෝ කවරහු ද? ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ යම් භ්‍රමණයක් වේ ද මෙයයි. දිට්ඨි පපඤ්චයෝ කවරහු ද? අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව දක්වා යම් දිවීමක් වේ ද එයයි. “පපඤ්ච මූලය” වන්නේ, “මම වෙමි” යන අස්මිතියයි.

“සඤ්ඤා නිදානානි පපඤ්ච සඬබ්බා” යනුවෙන් අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. එතකොට මූලය කියන්නේ root. Root is in the sense of foundation. දැන් ගසක foundation එක මුල්. නිදාන කීවා ම. It is source. ගස සෑදීමට වතුර, පොහොර. පපඤ්චයන්ගේ මූලය, root එක, අස්මිතිය. දිට්ඨි පපඤ්චය සිහි කරන්නේ, 08/01/2021 නිබ්බාන භාවනාව සමඟ සම්බන්ධ වුණා. එතකොට, ඒකේ ඕගොල්ලො දන්නවා, diagram එකක් තියෙනවා, ඒ පරිදේවයෙන් පරාමාසය විඤ්ඤාණ ආභාරය, එතකොට එතනින් අපි, මෝහ අගතියට යනවා. එතකොට අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් කාම ආශ්‍රව රාග සල්ල ජාතිය, අර සංකල්ප පාර, 50% පාර, පකප්පිතා කියලා අපි ජාතියේ ඉඳන් වේදනාවට ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතකොට යම් පරිදේව විමක් සිදු වුවා ද, එමගින් අභිජ්ඣා අගය සනාථ කිරීම වන අතර, එමගින් මෝහය සනාථ කිරීමත්, ජාතිය දක්වා ගමන් කිරීමත් වන බව සාකච්ඡා කළා.

මෙහි යම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව විමක් ඇති ද, එමගින් ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව clockwise කැරකැවී තණ්හා පපඤ්චය සෑදෙයි. මෙහි මූලය වූයේ අස්මිතියයි. මෙය ප්‍රඥාවෙන් විමසා දැන, වැළකිය යුතුයි.

රිළඟ ගාථාවේ පදය. “යා කාවී තණ්හා අප්ඤ්ඤානං, තාසං විනයා සදා සතො සික්ඛො.” තණ්හා අප්ඤ්ඤානං, අධ්‍යාත්මය යයි සිතට කියයි. ඇතුළත උපදින තෘෂ්ණාව තණ්හා අප්ඤ්ඤානං.

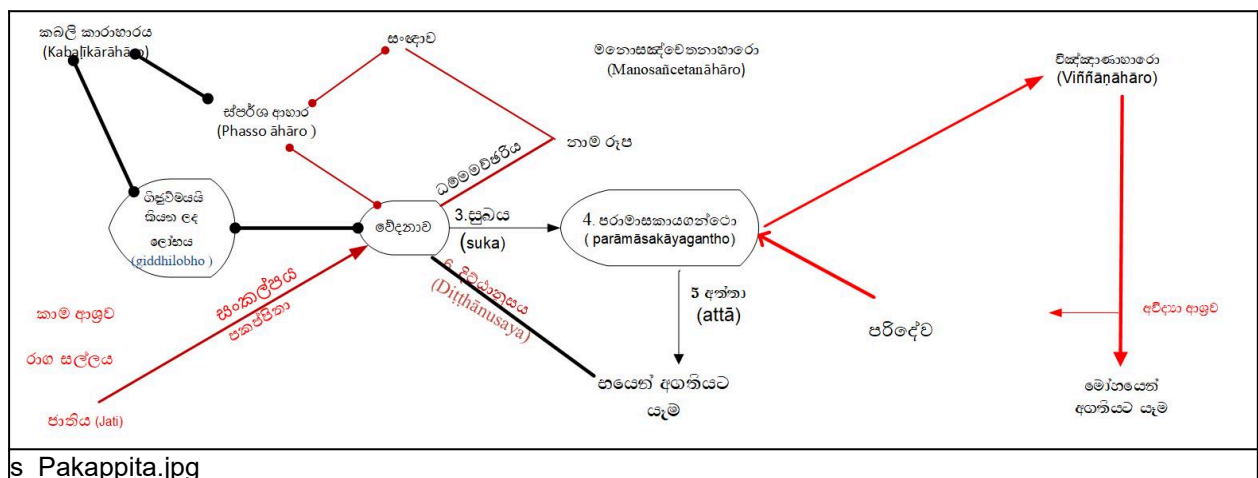
සතො. යනු සතර කරුණකින් සිහි ඇතියේ. කායේ කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වඩමින් සිහි ඇතියේ. ඒ වගේ ම වේදනා, චිත්ත, ධම්මෙහි ධම්මානුපස්සනා, සතිපට්ඨානය වඩමින් සිහි ඇතියේ. එතකොට, ඒ කාරණා හතරෙන් සිහි ඇතියේ.

සික්ඛො. ශික්ෂාවන් තුනයි. අධිශීල ශික්ෂා, අධිචිත්ත ශික්ෂා, අධිප්‍රඥා ශික්ෂා.

තාසං විනයා සදා සතො සික්ඛො. ඒ තෘෂ්ණාවන්ගේ විනය පිණිස, ප්‍රභාණය පිණිස, දුරලීම පිණිස, නූපදීම පිණිස, අධිශීලයෙහි ද හික්මෙන්නේ ය. අධිචිත්තයේ ද හික්මෙන්නේ ය, අධිප්‍රඥාවේ ද හික්මෙන්නේ ය. මේ ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවන් ආචර්ජනය කරමින් හික්මෙන්නේ ය. දනිමින් හික්මෙන්නේ ය. දක්මින් හික්මෙන්නේ ය. ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමින් හික්මෙන්නේ ය. සිත පිහිටුවීමෙන් හික්මෙන්නේ ය. අධ්‍යාත්මයේ යම්කිසි තෘෂ්ණා කෙනෙක් වෙන් ද ඔවුන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා හැම කල්හි ම සිහි ඇතිව ම හික්මෙන්නේ ය.

මෙහි දී අධිශීල ශික්ෂාව මුදුන් කොට, ආචාර ගෝචරත්වයෙන් යුතුව පාණාතිපාත වැනි අකුසල ධර්මයන් ප්‍රභාණය කරන්නේ, වැළකෙන්නේ පරිදේවයේ සිට එන්නා වූ ගැමිම නැති වී යන අතර මෙහි සිටීමට උදව් උපකාර කරන්නා වූ, අධිචිත්ත ශික්ෂාව, ධ්‍යානයන් භාවිතා කරන්නේ, එමගින් වේදනා වේතනා පාර කැපී යන්නේ ය. අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව ඇත්තේ, මගඵල චිත්තයන් නංවන්නේ, වේතනා පරාමාස පාර කැපී යන්නේ ය. මෙයින් ඇති වන්නා වූ විරිය මගින් ඥාන පථයේ හික්මීම. ඥාන පථය සික්ඛො, සිදු වෙනවා. නිවන සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s\_Pakappita.jpg

## 29/01/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මහා නිද්දේසයේ තුවට්ටක සූත්‍ර නිද්දේසයේ පිටුව 481, ඒකේ නියෙනවා ගාථාවක්. “යං කිඤ්චි ධම්ම මහිඤ්ඤා, අජ්ඣන්තං අඵවාපි බහිද්ධා. න තෙන ථාමං කුඛ්බෙඵ, න හි සා නිබ්බුති සතං චුත්තා.” තමා කෙරෙහි වූ ද, නොහොත් බැහැර වූ ද, යම්කිසි ගුණයක් දන්නේ නම්, ඒ හේතු කොටගෙන මානය නොකරන්නේ ය. ඒ උන්නතිය බුද්ධාදීන් විසින් නිබ්බුති යයි නොකියන ලද්දී ද එහෙයිනි.

එතකොට යං කිඤ්චි ධම්ම මහිඤ්ඤා අජ්ඣන්තං. අධ්‍යාත්මයෙහි යම්කිසි ධර්මයක් දැන යනු, යම්කිසි කුසල ධර්මයේ හෝ අබ්‍යාකත ධර්මයේ හෝ තමන්ගේ යම්කිසි ගුණයක් දන්නේ ද, තමන්ගේ ගුණ කවරේ ද, උසස් කුලයකින් පැවිදි වීමෙන් මහා හෝග කුලයකින් පැවිදි වීමෙන්, ඉතා උසස් හෝග කුලයකින් පැවිදි වීමෙන්, ගිහි පැවිද්දන් අතර ප්‍රකට වූයේ කීර්ති ඇත්තේ වෙමි. විවර පිණ්ඩපාත සේනාසන ගිලන්පස බෙහෙත් පිරිකර ලබන්නෙක් වෙමි. සූත්‍ර පිටකය දරන්නේ වෙමි. විනය පිටකය දරන්නේ වෙමි. ධර්ම කථිකයෙක් වීමි. වන වාසිකයෙක් වීමි. ප්‍රථමධ්‍යානය ඇත්තෙක් වීමි. දෙවෙනි ධ්‍යානය ඇත්තෙක් වීමි. තුන් වෙනි ධ්‍යානය ඇත්තෙක් වීමි. හතර වෙනි ධ්‍යානය, ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්ති ලාභියෙක් වෙමි, විඤ්ඤාණඤ්චායතන, ආකිඤ්චඤ්ඤායතන, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය සමාපත්ති ලාභියෙක් වෙමි. මේවා තමන්ගේ ගුණ යයි කියත්. තමන්ගේ ගුණයක් යම්කිසි ගුණයක් දැනගන්නේ ය, විශේෂයෙන් දැනගන්නේ ය යනුයි.

අඵවාපි බහිද්ධා. නැවත පිටත්හි ගුණ හෝ යනු අවවාද දෙන ගුරුවරයාගේ හෝ පැවිදි කළ ගුරුවරයාගේ හෝ ඒ ගුණයේ වූවයි යනුයි.

න තෙන ථාමං කුඛ්බෙඵ. තමන්ගේ ගුණයෙන් හෝ අනුන්ගේ ගුණයෙන් හෝ ථාමය නොකරන්නේ ය. තද බව නොකරන්නේ ය. මානය නොකරන්නේ ය. උන්නතිය නොකරන්නේ ය. උන්නතිය කියන්නේ rising lifting up කියන අර්ථයයි. උඩඟු බව නොකරන්නේ ය. එයින් මානය නූපදවන්නේ ය. එයින් තද වූයේ, දැඩි වූයේ, නැඟූ හිස ඇත්තේ නොවන්නේ ය යි “න තෙන ථාමං කුඛ්බෙඵ” යනු වේ.

න හි සා නිබ්බුති සතං චුත්තා. සත්පුරුෂයන් විසින් මේ නිවීම යයි නොකියන ලදී යනු, ශාන්ත වූවන් විසින්, සත්පුරුෂයන් විසින්, බුදුවරයන් විසින්, බුද්ධ ශ්‍රාවකයන් විසින්, පසේ බුදුවරයන් විසින්, මේ නිවීම යයි නොකියන ලදී. ප්‍රකාශ නොකරන ලදී, දේශනා

නොකරන ලදී. නොපනවන ලදී. විවෘත නොකරන ලදී, ප්‍රකට නොකරන ලදී යනුවෙන්.

එතකොට මෙතන මේ අධ්‍යාත්මයේ යම්කිසි ගුණයක් දැන එම ගුණයේ නිසා මාන නොවේ. ඒ කියන්නේ මේවා ඔක්කෝම මුසා, යං මොස ධම්මං තං සච්චං යං අමොස ධම්මං නිබ්බානං.

අපි දන්නවා මාන පාර. ඉදංසච්චයේ ඉදන් භය අගතිය දක්වා තියෙන පාර. ඒ වගේ ම අපි දන්නවා අර belt එක කබලිංකාර ආහාර ස්පර්ශ ආහාර වේදනා ගිද්ධිලෝභ කබලිංකාර ආහාරය. ඒකෙ ගිද්ධිලෝභයයි වේදනාවයි අතරට ලාභමච්ඡරිය එනවා. ඒ වගේ ම ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාවේ, ජරාවයි වේදනාවයි අතර අපි කුලමච්ඡරිය ලකුණු කරනවා. රූප ලාභ යයි නොකියයි. හෝග සම්පත්තිය නිසා මාන නොවෙයි. කුලය නිසා මාන නොවෙයි.

ඊළඟට ප්‍රථමධ්‍යානය. රූපය ලාභ වශයෙන් ගෙන මාන වීම නොවන්නේ, ප්‍රථමධ්‍යානයට යා හැකි ය. ඊළඟට දෙවෙනි ධ්‍යානය. මේක පුරා හෙද සූත්‍ර 2 slide 6 වල පෙන්නා දීල තියෙනවා. ඒක අපි දන්නවා අර කාම ආශ්‍රවය පල්ලෙහා රාග සල්ලය එතනින් අපි කබලිංකාර ආහාරයට යනවා. ඒ කියන්නේ සුභයට නිත්‍ය අගය පනවා සුඛ යන අදහස ඇති විය. මෙය පෙර පුරුද්ද නිසා ය. සංස්කාර මගේ යයි ගෙන ඇත. නිත්‍ය අගය නොපැනවීම සඳහා රාග සල්ලය නොවිය විය යුතුයි. මෙය සඳහා ඡන්ද සමාධිය පැවතිය යුතුයි. රූපය උඩ මෙන් ම යට බැලිය යුතුයි.

ඊළඟට තුන් වෙනි ධ්‍යානය. ඒක පෙන්නනවා පුරා හෙද සූත්‍ර 2 slide 7 වල. එතකොට ඒකේ සුඛයට අත්තායි පැනවීම නොකළ යුතුයි. ඒකේ අපි දන්නවා මේ සුඛය වේදනාවේ ඉදන් පරාමාසයට ලකුණු වෙනවා. එතැනින් පල්ලෙහා අත්තා කියලා ගන්නවා භය අගතිය දක්වා තියෙන රේඛාව. ඊට පස්සේ භය අගතියේ ඉදන් වේදනාව දක්වා දිට්ඨි අනුසය පාර පටය A කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා. වේදනාවේ ඉදන් මනොසඤ්චෙනනාවට ධම්මමච්ඡරිය පාර පටය B කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතකොට ඒ diagram එක කාමරාග අනුසය රේඛාව එහෙම පෙන්නා දීලා තියෙනවා. කායික ප්‍රීතිය නිසා ඇති වූ සුඛය මගේ යයි නොගැනීමෙන්, තුන් වෙනි ධ්‍යානයට යනවා. මෙම සුඛය පරාමාසකායගන්ථයට ඇතුල් වීමෙන් අනතුරුව, අත්තා යයි පැනවීම සිදු විය. ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයේ සිට භය අගතිය දක්වා යෑම සලකුණු කර ඇති පාර අත්තා යයි පැනවීමට උදව් කරයි. එම පටයේ ප්‍රතිඵලය වශයෙන් බිය නිසා පටය A, දිට්ඨි අනුසය සහ පටය B, ඒ ධම්මමච්ඡරිය සිදු වෙනවා. පට A සහ B හරහා වෙනනා වීම වැළැක්වීම මගින් ප්‍රීතිය අත්තා වශයෙන් නොගැනීම සිදු වෙයි.

එතකොට මෙතන පෙර භාවනාවන් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා. කායික ශ්‍රීතිය නිසා දිට්ඨි කල්පනය දිට්ඨි කප්ප හෝ තණ්හා කල්පන නොවන්නේ නම්, තුන් වෙනි ධ්‍යානය වෙනවා. එතකොට අපි දන්නවා ඒකේ තණ්හා කල්පනයට අර ස්පර්ශ සඤ්ඤා නාමරූප, වේදනා නාමරූප කියන ඒ **diagram** එක. දැන් සුබ සහිත තුන් වෙනි ධ්‍යානයේ සිට ඉන් ඔබ්බට වූ භය වෙනි ධ්‍යානය, ඒ මක්බය පහ කරලා මේ අපිට යන්න පුළුවන්කම කියන එක තියෙනවා.

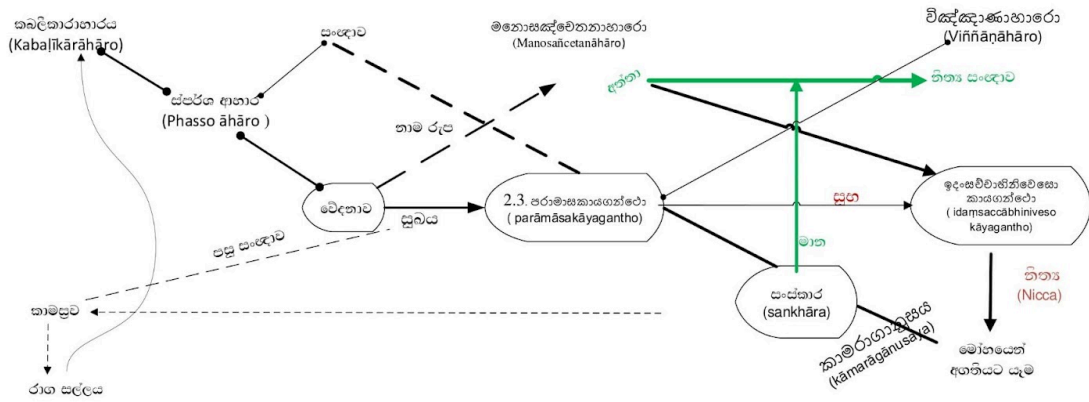
ඊළඟට ඒකෙම **slide 8** එකේ පෙන්නනවා, ඒ උපෙක්ඛා භාවනාව කියලා. ඒකෙ පටයන් ලකුණු කරලා තියෙනවා. **C** කියලා මනොසඤ්ඤාවෙතනාවේ ඉදන් ඉදංසච්චයට. ඊළඟට **D** කියලා **path** එකක් ඉදංසච්චයේ ඉදන් භය අගතියට. ඊළඟට **F** කියන එක තියෙනවා මනොසඤ්ඤාවෙතනායි, පරාමාසකායගන්ථයයි අතර ලකුණු කරලා. ඊළඟට පටය **E** කියන එක ලකුණු කරලා තියෙනවා, විඤ්ඤාණ ආහාරයේ ඉදන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට.

එතකොට දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා **slide** එකේ පෙන්නනවා ඒ **7** වෙනි **slide** එකේ, පටය **A** සහ **B** ඉවත් කළොත්, කුමක් වන්නේ ද කියන එක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතෙත්දි ප්‍රතිඵල **4**ක් බලාපොරොත්තු විය හැකි ය. ඒ **Path D** කියන එක ඉවත් කරන්නේ, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට යනවා. **E** කියන පටය ඉවත් කළොත් ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති වෙනවා. ඒ **F** කියන පටය ඉවත් කළොත් උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය ඇති වෙනවා. ඊළඟට පට **C**, **E** සහ **F** ඉවත් කරන්නේ, නිරෝධසමාපත්තිය ඇති වෙනවා.

මෙම කිසිදු ධ්‍යානයකට හෝ නිරෝධසමාපත්තිය ඇති යැයි කියා හෝ මාන නොවේ. මෙසේ රූප සහිත ලෝක, රූප රහිත ලෝක, නිරොධසමාපත්ති කිසිවක් නොඅල්ලන්නේ, මාන නොවන්නේ අස්මිතිය පහ වෙනවා. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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

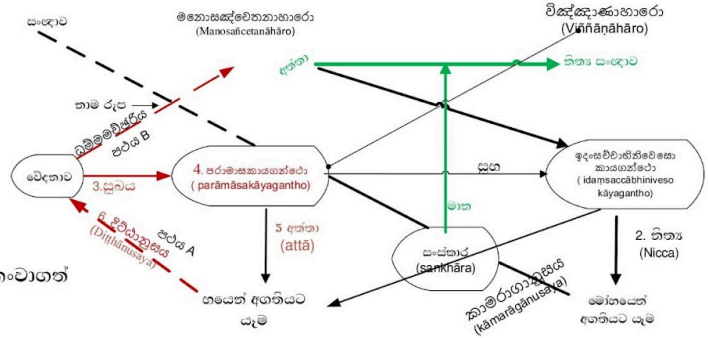


- සුඛයට නිත්‍යය අගය පහවා සුඛ යන අදහස ඇතිවිය. මෙය පෙර පුරුද්ද නිසා (සංස්කාර මගේ යැයි ගෙන ඇත).
- නිත්‍යය අගය නොපැනවීම සඳහා රාග සල්ලස (Rāgasalla) නොවිය යුතුය. මේ සඳහා ජන්ද සමාධිය පැවතිය යුතුය. රූපය උඩ මෙන්ම යට බැලිය යුතුය.

S\_PurabhedaSutta2\_Diagrams.pdf - Slide 6

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

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



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

- මෙම සුඛය පරාමාසකායගන්ථයට ඇතුළු වීමෙන් අනතුරුව අත්තා යැයි පැනවීම සිදුවිය.
- ඉදංසච්චාභිනිවේසො කායගන්ථයේ සිට ගයෙන් අගතියට යෑම දක්වා සලකුණු කර ඇති පාර අත්තා යැයි පැනවීමට උදව් කරයි.
- එම පථයෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් හිස නිසා පථය A- දිව්ඤ්ඤායස් සහ පථය B- ධම්මමච්ඡරිය සිදුවේ.
- පථ A සහ B හරහා වේගනා වීම වැළැක්වීම මගින් ප්‍රීතිය අත්තා වශයෙන් නොගැනීම සිදුවේ.
- දැන් සුඛ සහිතවූ තෙවන ධ්‍යානයේ සිට ඉන් ඔබ්බට වූ භය වන ධ්‍යානය (ගුණමඛලව පහකර) දක්වා යා හැකිය.

S\_PurabhedaSutta2\_Diagrams.pdf - Slide 7

**උපෙක්ඛා භාවනා**

හත්වෙනි පිටුවේ සඳහන් පථ A සහ B ඉවත්කළොත් කුමක් වන්නේද?

පථ C සහ D ඉතිරිවේ.

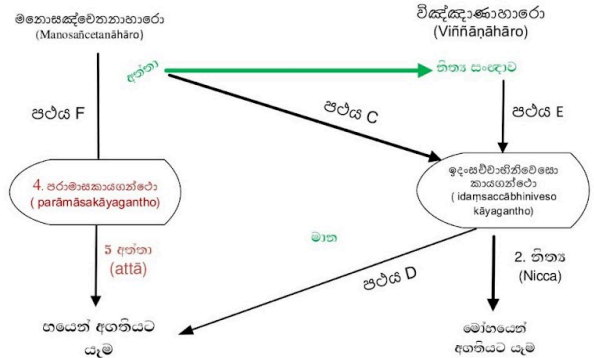
- පථය C අවිද්‍යා අනුසයට අනුරූප වේ. එය අරූප ධ්‍යානයන්ට ඇති ඇල්ම සමුද්ධානනය නොකිරීම නිසා වේ.
- පථය D මාන අනුසයට අනුරූප වේ. මාන අනුසය යනු ' මෙසේ පිටත් වීම හොඳ යැයි' යන අදහස ඉවත් නොකිරීමයි.

මෙය රූවලක් නැති නැවක් මෙහි. සුලභ නොබඳයි.

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

මෙහිදී ප්‍රතිඵල හතරක් බලාපොරොත්තු විය හැක.

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





05/02/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මජ්ඣිම නිකායේ 27 වෙනි සූත්‍රය. චූළ භස්ති පදොපම සූත්‍රය බලන්නයි කියලා රහතන් වහන්සේ පැවසුවා.

ඉතින් ඒක කෙටියෙන් කියනවා නම්, ඒකේ අවසාන හරියේ පෙන්නනවා, හෙතෙම සිත කිලුටු කරන්නා වූ ප්‍රඥාව දුර්වල කරන්නා වූ මේ පංචනීවරණයන් දුරු කොට කාමයන්ගෙන් වෙන්ව ම අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව ම විතක්ක සහිත වූ විචාර සහිත වූ විචේකයෙන් හටගත් ප්‍රීතිය හා සැප ඇති ප්‍රථමධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කරයි ද බ්‍රාහ්මණය මෙය ද තථාගතයන් වහන්සේගේ පද යයි කියා ද, ඒ කියන්නේ footprint එක කියන එක, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් ගටනා ලද ස්ථාන යයි කියා ද, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් අනිත ලද ස්ථාන යයි කියා ද, කියනු ලැබේ.

මෙතෙකිනි දු, ආර්ය ශ්‍රාවක තෙම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සමයක් සම්බුද්ධ යයි කියා ද, භාග්‍යවතුන්ගේ ධර්මය යහපත් කොට දේශනා කරන ලද්දේ දැ යි කියා ද, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙම යහපත්ව පිළිපන්නේ යයි කියා ද, තීරණයකට නොපැමිණේ. ඉතින් මේ විදිහට පෙන්නනවා මේ දෙවෙනි, තුන් වෙනි හතර වෙනි ධ්‍යාන, ඒ වගේ ම පුබ්බෙතිවානුස්සති ඥානය, චුතුපපාත ඥානය මේවා footprint වශයෙන් ඒ ගටනා ලද ස්ථාන වශයෙන්, අනිත ලද ස්ථාන වශයෙන්, බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා.

ඊළඟට පෙන්නනවා, ඔහු මෙසේ සිත එකඟ වූ කල්හි, පිරිසිදු වූ කල්හි, දීප්තිමත් වූ කල්හි, කාමය රහිත කල්හි, ක්ලේශයන් පහව ගිය කල්හි, මුදු වූ කල්හි, කටයුත්තට යෝග්‍ය වූ කල්හි, හිත ස්ථිර වූ කල්හි, කම්පා නොවන බවට පැමිණි කල්හි, සිතේ පැසවන කෙලෙස් පහ කිරීමේ ඥානය ඒ කියන්නේ ආශ්‍රව ක්ෂය කිරීමේ ඥානය ආසවක්ඛය ඥානය පිණිස සිත නංවනවා. ඔහු මේ දුක යයි තතු සේ දැනගනී. මේ දුක ඉපදීමේ හේතුව යයි තතු සේ දැනගනී. මේ දුක නැති කිරීම යයි තතු සේ දැනගනී. මේ දුක නැති කිරීමේ මාර්ගයයි තතු සේ දැනගනී. මේ ආශ්‍රවයෝ යැයි තතු සේ දැනගනී. මේ ආශ්‍රවයන්ගේ සමුදයයි තතු ලෙස දැනගනී. මේ ආශ්‍රවයන්ගේ නිරෝධයයි තතු ලෙස දැනගනී. මේ ආශ්‍රවයන්ගේ නැති කිරීමේ මාර්ගයයි තතු ලෙස දැනගනී.

බ්‍රාහ්මණය, මෙය ද තථාගතයන් වහන්සේගේ පදයයි, කියන්නේ footprint කියා ද, තථාගතයන් වහන්සේ විසින් ගටනා ලද ස්ථානයයි කියා ද, තථාගතයන් වහන්සේ

විසින් අනිත ලද ස්ථානයයි කියා ද, කියනු ලැබේ. මෙතෙකින් දු, ආර්ය ශ්‍රාවක තෙම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සමාස සම්බුද්ධ යයි කියා ද, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය යහපත් කොට දේශනා කරන ලද්දේ දැ යි කියා ද, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙම යහපත්ව පිළිපන්නේ යයි කියා ද තීරණයකට නොපැමිණේ. ඒ කියන්නේ මේ සම්මා සම්බුද්ධො භගවා, ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මා. සුපට්ඨන්තෝ භගවතා සාවක සංඝො කියලා තීරණයකට නොපැමිණේ.

ඕකේ පෙන්නනවා පාලි භාෂාවෙන් “අපි ව බො නිට්ඨං ගච්ඡති” කියලා. ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා **he is in the process of coming to a conclusion.** මෙසේ දන්නා වූ ඔහුගේ සිත කාම ආශ්‍රවය කෙරෙන් ද මිදේ. භව ආශ්‍රවය කෙරෙන් ද සිත මිදේ. අවිද්‍යා ආශ්‍රව කෙරෙන් ද සිත මිදේ. මිදුණු කල්හි මිදුණේ ය යන ඥානය පහළ වෙයි. ඉපදීම නැති විය. උතුම් හැසිරීමෙහි වසන ලදී. කටයුත්ත කරන ලදී. මින් පසු මේ සඳහා කළ යුත්තක් නැතැයි ද දැනගනී.

බ්‍රාහ්මණය, ආර්ය ශ්‍රාවක තෙම මෙතෙකින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධ යයි ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය යහපත් කොට දේශනා කරන ලද්දේ යයි කියා ද, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙම යහපත්ව පිළිපන්නේ යයි කියා ද තීරණයට පැමිණෙයි.

බ්‍රාහ්මණය, හස්තිපදය ඒ කියන්නේ ඇත් අඩිය උපමා කොට ඇති ධර්මය, මෙපමණකින් සම්පූර්ණ වේ යයි කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ වදාළ හ.

ඉතින් මේකේ භාවනාව සඳහා, **29/01/2021** නිබ්බාන භාවනාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒකේ “යං කිඤ්ච ධම්මමභිජ්ඤ්ඤා, අජ්ඣත්තං අථවාපි බහිද්ධා,” පළවෙනි පදය රූපය ලාභ යයි නොකියයි. භෝග සම්පත්තිය නිසා මාන නොවෙයි. කුලය නිසා මාන නොවෙයි. රූපය ලාභ යයි නොකියන්නේ ප්‍රථමධ්‍යානයට යා හැකියි. **Vammika with roots diagram** එකට සිත යොමු වුණා. ඕගොල්ලො දන්නවා ඒ රාගයෙන් දැවෙන, ද්වේෂයෙන් දැවෙන, මෝහයෙන් දැවෙන, **belts 3**ක් ලකුණු කරලා තියෙනවා. එනම් ලෝභ දෝෂ මෝහ නොවීම සඳහා, **belts** කැරකවීම නැවතීම, ලෝභ දෝෂ මෝහ යනු අකුසල් මූලයෝයි. මෙය ඉවත් කිරීමට නම් සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස යන **3** න් ධර්මයන් ඉවත් කළ යුතු බව තයොධම්ම සූත්‍රය අනුව දනිමු.

මෙම සක්කාය දිට්ඨිය ඉවත් කිරීමේ ඉහළ ම ප්‍රඥාව, ආසවක්ඛය ඥාන යයි. ආශ්‍රව ක්ෂය කිරීම සඳහා, දුක්ඛ **table** එක භාවිතා කළ යුතු බව ප්‍රඥා ස්කන්ධය **advanced 2 program** එකේ දී ඉගෙන ගත්තා. වැඩිය යුතු බව අමෝහ භාවනාවේදී ඉගෙන ගනිමු. එනම් “අනිත්‍ය නම් දුක නම් විපරිණාමයට පත් වන්නේ නම් මගේ යයි ගන්න වටින්නේ ද? මගේ යයි ගන්න නොවටින්නේ නන්දි වීම වටින්නේ ද? නන්දි වීම

නොවටින්නේ නම් එනම් මැරී ඉපදීම නොවටින්නේ නම්, දුක වන්නේ ද, සුඛ වන්නේ ද? සත්‍ය වශයෙන් ම සුඛ වන්නේ ය.”

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 12/02/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුත්ත නිපාතයේ, ඒ වගේ ම වූල නිද්දේසයෙන් තියෙනවා, වූල නිද්දේසයේ පිටුව 223, “ආකිඤ්චඤ්ඤං පෙක්ඛමානො සනිමා, නත්ථිති නිස්සාය තරස්සු ඔසං. කාමෙ පභාය විරතො කථාහි, තණ්හක්ඛයං නත්තමභාහිපස්ස.”

සිහිය ඇති හේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය විසින් දක්නේ, “නත්ථි කිඤ්චි” යි පැවැති ඒ සමවත් ඇසුරු කොට මේ වතුරොසය තරණය කර, වස්තු කාම ක්ලේශ කාමයන් හැර පියා විචිකිච්ඡාවෙන් වෙන් වූයේ, දිවා රෑ හි තෘෂ්ණා ක්ෂය සංඛ්‍යාත නිවන විභූත කොට දක්නෙහි.

විඤ්ඤාණඤ්චායතන වේදනාව අනිත්‍ය වශයෙන් බැලීමෙන්, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය වන බව අපි දනිමු. යමෙක් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තියට එළඹීමේ, එය ඇසුරු කොට කිසිවක් නැතැයි, කාමයන් ඉක්මවීම සහිතව වාසය කරයි. ඔහුට එහි සැකයක් නැත්ද, එමගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීමක් නොවන්නේ, පකඡප පාර ඔස්සේ යම් වේදනාවක් නැවතත් ඉස්මතු නොවන්නේ, නොඉල්පෙන්නේ, **not flowing** කියන එක, තණ්හා කල්පනයන් නැති වේ. තණ්හාව දුරලීමට යම් බාධකයක් වූවා ද, එය දෙයාකාර ධර්මයකින් පහ කර සිටින්නේ නම්, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය.

කුමන දෙයාකාර ධර්මයක් ද? දහවල මෙන් ම රාත්‍රියේ ය. එනම් පටිච්චසමුප්පන්නය අතීත, අනාගත, වර්තමාන, තුන් කාලයට ම නිවැරදි බව දත යුතු ය.

විමංසා ඉද්ධිපාද **slide 8** වල දී, මෙය සාකච්ඡා කළා. ඒකේ **diagram** එකක් තියෙනවා, වේදනා පරාමාස එතන සුබ, පරාමාස හය අගති අත්තා. හය අගති ඉදන් වේදනාවට දිට්ඨි අනුසය. ඡාති ඉදන් වේදනාවට පකඡප පාර. මෙය දැන ගැනීම සඳහා ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සඤ්ඤාව අනිච්චතො, දුක්ඛතො, රොගතො, ගණ්ඨතො, සීල සුත්‍රය බැලූ ආකාරයට, බැලිය යුතුයි. එහෙම නැත්නම් බලා තිබිය යුතුයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉන්ද්‍රිය අසංවරය  
- 6.3

ජන්දසමාධි

ඊර්ණතාව

විමාසමාධි

ද්වේෂය

විමාසමාධි

ද්වේෂයෙන් අගතියට යෑම

විත්තසමාධි

2) ඉතා දැඩි කොට ගන්නා ලද ජන්දය (අතිපග්ගහිතො ජන්දො)

- උද්ධච්චිය -> දෝමනස්ස ( බොජ්ඣංග පිටුව 3, 4)
- මානය -> අභ්‍රද්ධාව
- රෝගී සංඥාව නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵලයට අභිජ්ජා නොවීම සඳහා ජන්ද සමාධිය භාවිතා කර ඉන්ද්‍රිය සංවර කර ගත යුතුය.

B. යට යම්සේ නම් උඩත් එසේ ව, උඩ යම් සේ නම් යටත් එසේ ව වෙසේ (යථා අධො තථා උද්ධං, යථා උද්ධං තථා අධො)

- පාදකලයෙන් උඩ කෙස්මතුයෙන් නන් වැදැරුම් අසුචියෙන් පිරුණු මේ කය ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කෙරෙයි ( අසුභ භාවනා - 5 වෙනි පිටුවෙහි, 1 - ගැන සිතන්න).

3) ඇතුළත හැකුළුණු ජන්දය (අජ්ඣන්තං සධ්විත්තො ජන්දො)

- රෝගී සංඥාව මගේ යැයි ගැනීමෙන් සිදුවූයේය. විත්ත සංස්කාර මගේ නොවීමට විත්ත සමාධිය භාවිතා කරන්න.

C. දහවල් යම් බඳු නම් රැන් එසේ ව, රැ යම් බඳු නම් දහවලුත් එසේ ව වෙසේ (යථා දිවා තථා රත්තිං, යථා රත්තිං තථා දිවා විහරති)

- අතීත අනාගත වර්තමාන තුන් කාලයේදීම පටිච්ච සමුප්පන්නව සිදුවන බව දත යුතුය. 5 වෙනි පිටුවෙහි, 3 සහ 5 - ගැන සිතන්න. සුඛ වේදනාව සහ විත්ත සංස්කාර මගින් පටිච්ච සමුප්පාද ඇතිවන බව.

4) පිටත විසුරුණු ජන්දය (බහිද්ධා වික්ඛිත්තො ජන්දො)

- සංස්කාර වල අස්මිති මාන ඇත.
- සමමා සමාධියේ සංස්කාර ඇත.
- විත්ත සංස්කාර මගේ යැයි නොගැනීමට විමාසා සමාධිය භාවිතා කරන්න (සංස්කාර -> සංස්කාර).

D. ආලෝකසංස්කාරව මැනවින් ගන්නා ලද්දී දිවාසංස්කාරව මැනවින් තබන ලද්දී වේ (ආලෝකසංස්කාරා සුග්ගහිතා හොති දිවාසංස්කාරා ස්වාධිච්චිතා).

- චිතමිද්ධ නොවීමට ආලෝකසංස්කාරව භාවිතා කරන්න.
- විවිකිච්චාවේ සමුදය දැන නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යැයි නොගනී. 5 වෙනි පිටුවෙහි සියල්ල ගැන සිතන්න.

I) ඉතා සැහවුණු ජන්දය (අතිලීනො ජන්දො)

- රූප ඝ්ඵර්ශ විමෙන් කුසිතවන බව (කොසජ්ජ) දැන විරිය භාවිතා කල යුතුය.

A) පෙර සංඥා යම්සේ නම් පසුත් එසේ ය. පසු සංඥා යම්සේ නම් පෙරත් එසේ ය. .

- කාමරාගානුසය මගින් සංඥාවට යමක් එකතු නොකළ යුතුය (5 වෙනි පිටුවෙහි, 2 - නිත්‍ය ගැන සිතන්න.)

8

## 19/02/2021 - අනුසය

### Anusaya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අංගුත්තර නිකායේ සතක්ක නිපාතයේ අනුසය වග්ගයේ සූත්‍රයක් තියෙනවා, අනුසයපහාන සූත්‍රය කියලා. පිටුව 293.

“මහණෙනි, මේ සප්තානුශයයන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා, සමුච්ඡේදය සඳහා බඹසර වසනු ලැබේ. කවර සතක්හුගේ ය යන්.”

කාමරාග අනුසයාගේ ප්‍රභාණය සඳහා සමුච්ඡේදය සඳහා බඹසර වසනු ලැබේ. පටිස අනුසයාගේ..., දිට්ඨි අනුසයාගේ..., විචිකිච්ඡා අනුසයාගේ..., මාන අනුසයාගේ..., භවරාග අනුසයාගේ..., අවිජ්ජා අනුසයාගේ ප්‍රභාණය සඳහා සමුච්ඡේදය සඳහා බ්‍රහ්මචර්යය වසනු ලැබේ.”

“මහණෙනි, මේ සප්තානුශයයන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා, සමුච්ඡේදය සඳහා බ්‍රහ්මචර්යය වසනු ලැබේ. මහණෙනි, යම් භෙයකින් හික්ෂුහුගේ කාමරාග අනුසය ප්‍රභාණ වේ නම්, උසුන්මුල් ඇති වේ නම්, තාලාවස්තුකාත වේ නම්, අන්‍යභාව කාත වේ නම්, මතු නූපදිතා සැහැවි ඇති වේ නම්, පටිසානුසය, දිට්ඨානුසය, විචිකිච්ඡානුසය, මානානුසය, භවරාගානුසය, අවිජ්ජානුසය ප්‍රභීණ වේ නම්, උසුන් මුල් ඇත්තේ වේ නම්, තාලාවස්තුකාත වේ නම්, අන්වභාව කාත වේ නම්, මතුයෙහි නූපදිතා සැහැවි ඇති වේ නම්, මහණෙනි, අනුසය රහිත මහණ තෘෂ්ණාව සිදුලී ය. සංයෝජන පෙරළී ය. මැනැවින් අරිහත්වය අවබෝධයෙන් දුක්ඛය අවසන් කළේ යයි, කියනු ලැබේ.”

ඉතින් මෙතන මේ diagram එකක් එනවා. ඒ diagram එකේ ඔය අනුසය හත ම ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතකොට ඕගොල්ලෝ දන්නේ නැති ඒවා හැටියට තියෙනවා නම්, ඔය විචිකිච්ඡා අනුසය කියන එක ඒ දොර පොල්ලේ තමයි ලකුණු වෙන්නේ. ඉතින් ඒ අවිද්‍යා අනුසය, ළඟ ම මානානුසය, එතන ම පටිසානුසය කියන එක තියෙනවා. භවරාගානුසය අර 1-1 රාගය ඉඳන් අර අවිද්‍යාව දක්වා. ඔය තයොධම්ම diagram එකේ තියෙන රේඛාවේ ලකුණු කරලා තියෙනවා.

අවිජ්ජානුසය මගින් සඤ්ඤාව උස්සන බවත්, මාන අනුසය මගින් එහි පැහැදීම වන බවත් අපි දනිමු. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ, පටිසානුසය ඇති වීමයි. පෙර ධර්මයෝ පසු ධර්මයන් සමඟ නොගැළපීම ඇත. ඒ නිසා ය. එනමුදු දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපය සුබ යයි පවසයි. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාව සුබ යයි පවසයි.

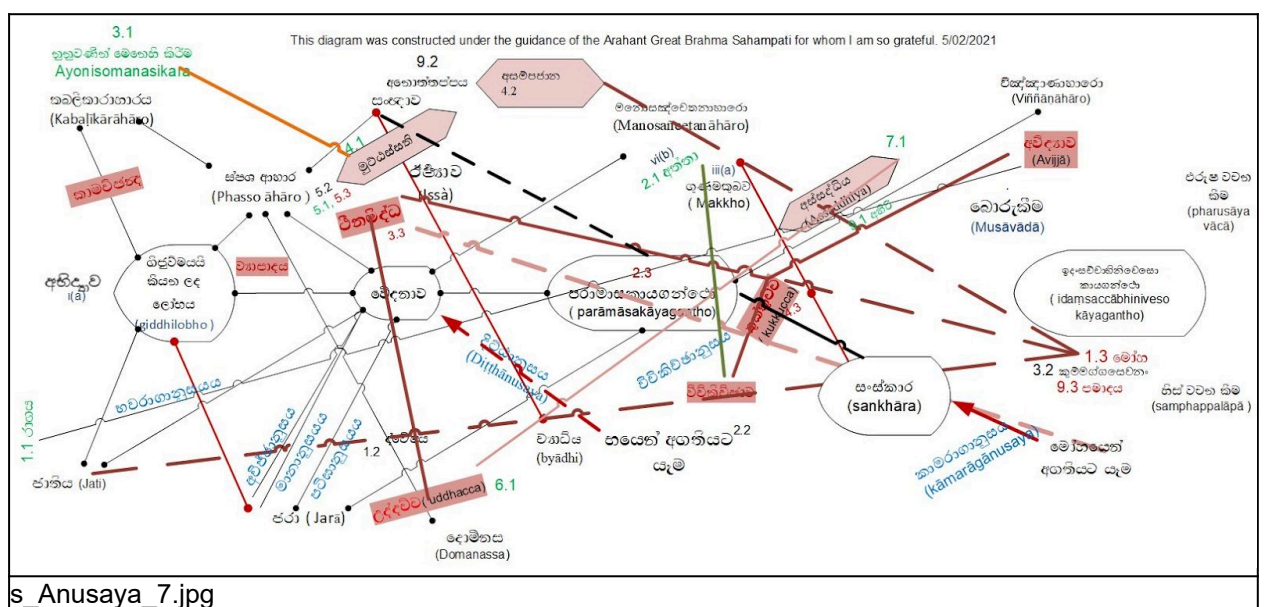
පටිඝානුසය ඇත්තේ, විචිකිච්ඡා අනුසය බැහැර නොවේ. රඳා පවතී. මෙහි යම් නොදැනීමක් ඇති ද, එය ම භවරාගානුසයට තුඩු දෙයි. මෙහි යම් මෝහයක් ඇති ද, මෙවර කැඩුණා වූ බිඳුණා වූ දේ කෙසේ හෝ ඊළඟ භවයේ හෝ පැවැත්විය හැකියයි, භවරාගානුසය පවසයි. කුමක් නිසා ද? භ්‍රමණය නිසා වන අත්තවාද උපාදාන ධර්මයන්ගේ බලපෑම අධික බැවිනි. මෙය **02/06/2017** භවරාගානුසය භාවනාවේ සාකච්ඡා කර ඇත.

මේ භාවනාව “සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන්ගෙන, “තිට්ඨං නරො” අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වූයේ සිටී දක්වා බලා කළ යුතුයි. එනම් අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වන්නේ විපල්ලාසයෝයි. දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දිගු කර සුඛ යයි පවසයි. කාමරාග අනුසය සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දිගු කර සුඛ යයි පවසයි. පටිඝානුසය අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දිගු කර සුඛ යයි පවසයි. අවිද්‍යා අනුසය සියලු විපල්ලාසයෝ ස්ථිර වශයෙන් වරදවා ගනී, යනුවෙන් විමසා කළ යුතු ය.

භාවනාවේ අවසානයට විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් කුමක් ස්ථාවර කරයි ද යන්න විමසුවා. සක්කාය දිට්ඨියයි වැටහුණා. **“Excellent”** යයි පැවසුවා.

ඉතින් අපි දන්නවා මේ විචිකිච්ඡා අනුසය අර දොර පොල්ල උඩ තියෙනවා අත්තා, ඊළඟට පරාමාස පල්ලෙහායිත් විචිකිච්ඡා. පරාමාසයයි විචිකිච්ඡාවයි අතර විචිකිච්ඡා අනුසය. කුමක් නිසා ද?  $h1 \geq h2$ . පටිඝානුසය කෙසේ පැවසුවත්, විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලන්නේ, පෙර පැවතියා වූ සක්කාය දිට්ඨිය තවමත් නොසෙල් වී පවතිනවා යයි පවසයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



## 26/02/2021 - භවරාග අනුසය 2

### Bhavarāga Anusaya 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

19/02/2021 අනුසය භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි අවසානයට සඳහන් වන, 02/06/2017 භවරාග අනුසයේ කරුණුවලට සිත යොමු වුණා.

අත්තා වශයෙන් පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ අත්තවාද උපාදානයේ බැසගෙන ඇත. රූපය නිසා ඇති වූ ඡන්දයෝ, ගිද්ධිලෝභය තුළ කිඳා බැස ඇත. එසේ වී නමුදු, අත්තවාද උපාදානය මගින් වතුර ගලන්නාක් මෙන්, ජාතියට එන ධර්මයෝ බර පතලය. ඉවසිය නොහැක. මෙසේ වරක අත්තවාද උපාදාන ධර්මයෝ සනාථ කරයි. එනම් පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ ම, සනාථ කරයි, යන ධර්මතාවයට සිත යොමු වුණා.

ඉතින් මෙතෙන්ට ගිය සතියේ diagram එකේ හවය, හව ආශ්‍රවය ලකුණු කරන diagram එක එනවා. එතකොට එනම් අත්තභාව පටිලාභය පෝෂණය කරන්නා වූ ධර්මයෝ අත්තවාද උපාදානයේ සිට ගලයි. මේ නිසා අත්තවාද උපාදානය සනාථ කරයි.

උදාහරණයක් වශයෙන්, මගේ income stream එක යයි අත්තවාද උපාදානය අල්ලාගෙන එය සනාථ කිරීම භවරාග අනුසය විසින් කරනු ලබයි.

ඊළඟට ඉගෙන ගත්තා, තව වරක දැන් රූපය නිසා පවත්නා වූ අලුත් ධර්මයන් අවිද්‍යා අනුසය මගින් චේතනාව දක්වා ගමන් කරවන්නේ, එම ධර්මය නිසා වන අලුත් චේදනා සම්බන්ධව පවතින නිත්‍ය යන සංකල්පයන් මත පදනම්ව, අත්තභාව පටිලාභයත් සනාථ කරනු ලබයි.

අත්තා යන්නේ පසු සඤ්ඤාව හව ආශ්‍රවය බව අපි දනිමු. Diagram එකේ 1-1 රාග සිට අවිද්‍යාව දක්වා වූ රේඛාවේ, හව සහ හව ආශ්‍රව දෙක ම ලකුණු කර ඇත. හව ආශ්‍රවයේ යම් වැඩිදියුණු වීමක් ඇති ද, එය හවයට තුඩු දෙයි. අත්තා යැයි පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ පරාමාසය තුළ බැසගෙන ඇත්තේ, අත්තවාද උපාදානයේ සිට එම අගයෝ ගලන්නේ, වරදවා වටහා ගැනීම ඇත්තේ, හව ආශ්‍රවයේ වැඩිදියුණු වීම, නිත්‍ය සංකල්පය සමඟ හටගන්නේ, තෝරා ගැනීමට නොහැකි තරමට අන්ධ වන්නේ, අත්තභාව පටිලාභය සනාථ කරයි. මෙසේ භවරාග අනුසය මනා කොට තේරුම් ගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකියි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.





## 05/03/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

15/01/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. හව ඕසය නිසා ඇති වූ යම් ද්වේෂ සල්ලයක් වේ ද, එය සුඛිත චිත්ත නිසා, මුදු වීම මගින් පහව යන්නේ, චිත්ත සමාධියේ හතුරෙක් වන, ද්වේෂය ඉවත් වෙයි. අත්තා යැයි ගෙන පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ මගින්, රෝගී වීම, ව්‍යාධිය නැති කළ යුතුයි. මේ සඳහා “නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො..” ගාථාව යොදා ගත හැකි ය.

මෙය 08/06/2017 නිබ්බාන භාවනාවේ සාකච්ඡා කර ඇත. රූපයේ විභූතිය ඇති නම් ස්පර්ශ නොවේ. එසේ නම් අවිද්‍යාව මගින් තණ්හාව නොවේ. මේ පෙන්නන්නේ අර මාළුවා වරල ගසන අවස්ථාව. එතකොට අපි දන්නවා එතන, ඒ කාමරාග අනුසය රේඛාව දිගේ ඇවිල්ලා එතන සඤ්ඤාව, ඊට පස්සේ අර නාමරූප තියෙන හරියේ තණ්හාව, එතකොට “අවිද්‍යා පටිච්චයෙන් සංස්කාර” කියලා අපි එතන ලියනවා.

තව ද පටිසානුසය හරහා වේදනාව නිසා වන තණ්හාව නවතී. එසේ නම් නාමරූප point එක හැකිලෙන්නේ, ස්පර්ශය පැත්තෙන් එන හවරාග අනුසය බැස යයි. හැකිලෙයි. එතකොට, මෙතන ගිය සතියේ දීපු diagram එක එනවා අර අනුසයත් එක්ක. හව, හව ආශ්‍රව එහෙම ලකුණු කරලා තියෙන diagram එක.

“ඉච්ඡා සන්ත්‍යා න මමත්ති මත්ති,” තණ්හාව නොවේ ද, මමත්ති මත්තිය, ඇස, කන මගේ යයි බැඳීම, නැති වී යයි. මම යයි ගෙන රෝග වීම ව්‍යාධිය නැත. එසේ නම් චිත්ත සමාධියේ අනිත් හතුරා වන ව්‍යාධිය ඉවත් වේ. සුඛිත චිත්තය මගින් ජරාව ඉක්මවා සිටින්නේ, චිත්ත ඉද්ධිපාදය නොසෙල්වී පවතින්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/03/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

19/02/2021 අනුසය භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව උස්සන බවත්, මාන අනුසය මගින් එහි පැහැදීම වන බවත් අපි දැනිමු. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ, පටිසානුසය ඇති වීමයි. පෙර ධර්මයේ පසු ධර්මයන් සමඟ නොගැළපීම ඇත. ඒ නිසා ය. යනුවෙන් ඉගෙන ගත්තා. මෙම නොගැළපීම කාමරාග අනුසය මගින් නිත්‍යයි එකතු කරන නිසා ය.

මෙය විමංසා ඉද්ධිපාද slide 2 වල සාකච්ඡා කර ඇත. මේ නිසා “පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤාව,” පෙර යම් සේ නම්, පසුත් එසේ ය. පසු යම් සේ නම් පෙරත් එසේ ය, යන්න නොවන්නේ ය.

slide 3 වලට සිත යොමු වුණා. කුසිත බව කොසප්පය නැති කිරීමට තුන් ආකාර වූ විරියක් තිබිය යුතුයි. රූප ස්පර්ශ නොවීම සඳහා විරිය. සඤ්ඤාව මගේ නොවීම සඳහා විරිය. සංස්කාර මගේ නොවීම සඳහා විරිය. සම්මා සතිය පැවතිය යුතුයි. ඒකේ අපි දන්නවා 1. කබලිංකාර ආහාරය, 2. අත්ත ඉඳන් නිත්‍ය, 3. ජාතිය ඉඳන් ජරාව.

සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීමෙන් සංස්කාර ඇති වේ. සංස්කාර මගේ වීම සැකය හරහා සිදු වේ. සංස්කාර කෙසෙල් බඩයකි. සංස්කාරයේ ගත යුත්තක් නැත. අහිනිවේස නොවිය යුතුයි.

ඉතින් මෙතෙක්, diagram එකක් එනවා. එතන මනොසඤ්ඤාවෙන් සංස්කාර එතන ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට යනවා, සැකයෙන්, ඒ සංස්කාර ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට jack එක ගහනවා. කාම ආශ්‍රවයෙන් මනොසඤ්ඤාවෙන් arrow එකක් තියෙනවා.

මෙහි දී විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය සනාථ කිරීම, ඇතුළත මලය එකතු කිරීම, එනම් වේදනා තණ්හා පවතී යයි, එකතු කිරීම වන බව වැටහුණා. බුදුපියා “Excellent” යයි පැවසුවා.

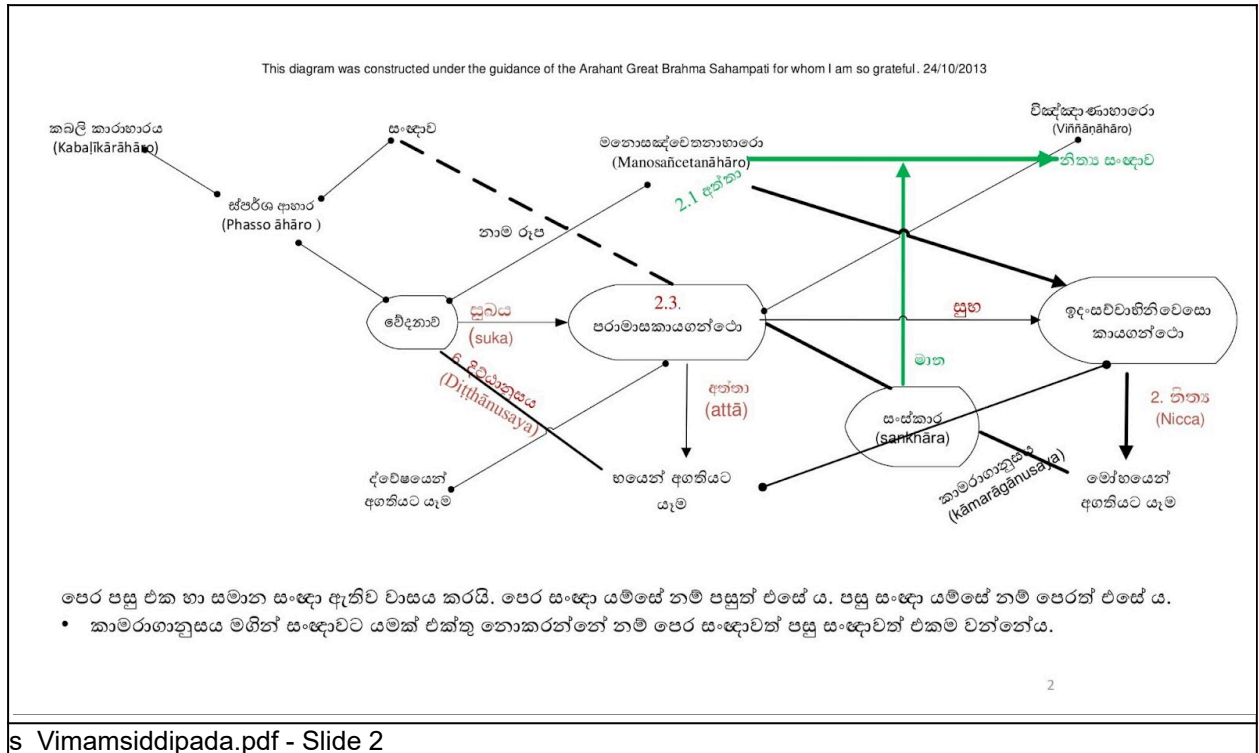
ජරාව බව දන්නේ සම්මා සතිය ඇත. කෙසෙල් බඩය බව දැන අත හරි. අනුමාන භාවනාවේ ඉගෙන ගත් අයුරින් සුඛිත චිත්තය ජරාව ඉක්මවයි, මුදු වෙයි. එතකොට, ඒකේ මතක ඇති, අර සංකප්ප පාර, පකප්පිතා ඒ පාරට parallel ව ජාතියයි ජරාවයි අතර, සුඛිත චිත්තය ලකුණු කරලා තියෙනවා. සුඛිත චිත්තයෙන් ඒ මුදු කියන එකට ඒ parallel රේඛාවක් තියෙනවා.

මෙහි දී order කිරීමට සංස්කාර නැත. සංස්කාර ඉවත් කිරීම slide 3 වල ධර්මයේ දී මනා කොට සිදු වන්නේ නම්, එනම් කාමරාග අනුසය මගින් කරන භානිය දැක ඉවත් කරන්නේ නම් order කිරීමට දෙයක් නැති අතර අනුමාන භාවනාව මනා කොට පවතී.

ඉතින් මෙතෙක්දී සිත ඉතා ම ශාන්ත වෙනවා. මෙසේ අවබෝධ සහිතව විරිය තුන ඒ කියන්නේ, රූප ස්පර්ශ නොවීම සඳහා විරිය. සක්ඛ්ඤාව මගේ නොවීම සඳහා විරිය. සංස්කාර මගේ නොවීම සඳහා විරිය. අපි දන්නවා ඒ කොසප්පය නැති කිරීමට භාවිතා කරනවා. ඒක මනා කොට පවතින්නේ, එයින් සම්මා සතියත් සම්මා සමාධියත් ඇති වෙනවා. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

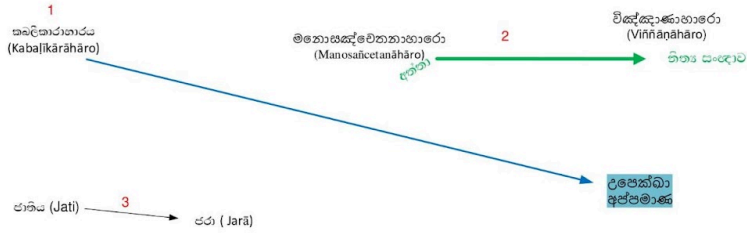
ඉතින් ඒක තමයි කරපු භාවනාව. ඉතින් මේ භාවනාවේ, ඔය විවිකිවිඡා අනුසය පහ කිරීමට ගන්නා ලද උත්සාහය වැදගත් වෙනවා. කුමක් නිසා ද? අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව වන්නට ඉඩ නොදෙන්නේ නම්, ප්‍රභාස්වර වූ විරිය ඉද්ධිපාදය සියලු ධර්මතාවයන් හකුළා. ඒ කියන්නේ මිද්ධය ඉවත් කරලා. සුඛය නිසා වන මිද්ධය ඉවත් කරලා. මනා කොට, ඡන්ද, චිත්ත, විමංසා ඉද්ධිපාදයන් පවත්වනවා.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

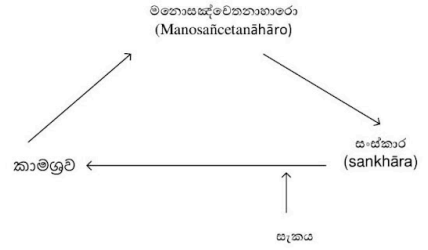


කුසිත බව (kosajja) නැති කිරීමට තුන් ආකාර වූ විරියක් තිබිය යුතුය.

- 1) රූප ස්පර්ශ නො වීම සඳහා විරිය.
  - 2) සංඥාව මගේ නොවීම සඳහා විරිය.
  - 3) සංස්කාර මගේ නොවීම සඳහා විරිය.
- සම්මා සතිය පැවතිය යුතුය.



- සංඥාව මගේ යැයි ගැනීමෙන් සංස්කාර ඇතිවේ.
- සංස්කාර මගේ වීම සැකය හරහා සිදුවෙයි. සංස්කාරය කෙසෙල් බඩයකි. සංස්කාරයේ ගතයුත්තක් නැත. අභිනිවේස නොවිය යුතුයි.
- ජාතියේ සිට ජරා වන බව දන්නේ නම් (ඉහත සටහනේ 3 බලන්න), සුඛ වශයෙන් ගෙන කිසිවක් නැති බොරු සංස්කාරයකට කුමට ඇලෙන්නේ ද?
- මෙහිදී, දැනගෙනම නිරෝධය කරා ඇදී යනවා.



3

## 19/03/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො” කියන ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, තණ්හාව, උපය, උපාදාන, අධිට්ඨාන, අහිනිවේස, අනුසය. එහි ඇලුණේ යයි, විශේෂයෙන් ඇලුණේ යයි සත්වයායි කියනු ලැබේ.

අද විශේෂයෙන් බැලුවේ අනුසය ධර්මයන් නිසා ඇලීම. අනුසය ධර්මයන් නිසා යමෙක් ඇලෙන්නේ නම්, එම ධර්මයන් ඔසවන අනුසයට ද ඇලෙන්නේ ය. අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවයි. සඤ්ඤාව ඔසවන නිසා අවිද්‍යා අනුසයට ඇලෙන්නේ ය. උදාහරණ සහිතව බැලිය යුතුයි. එනම් ලස්සන කාන්තාවක්, රස ආහාරයක් පිළිබඳ සඤ්ඤා, අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඔසවනු ලබන්නේ, එහි සතුටු වන්නේ, එසවීම කරන ලද්දා වූ අවිද්‍යා අනුසයට, ඇල්ම ඇති වෙයි.

මාන අනුසය මගින් එහි පැහැදීම ඇති කල්හි, මානානුසයට ඇලෙයි. උදාහරණ වශයෙන්, යමෙක් තමන්ගේ පැත්තට කතා කරන්නේ නම්, ඔහුට ඇලෙන්නේ යම් සේ ද, එසේ සිතිය යුතුයි.

පටිසානුසය මගින් අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි පවසන කල්හි, පටිසානුසයට ඇලෙයි. එම ධර්මයේ සියුම් ය. පරිස්සමින් විමසිය යුතුයි. උදාහරණ වශයෙන් drugs ගන්න අය. එහි ආදීනවය අහන්නට අකමැති ය.

දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපය සුඛ යයි පවසන කල්හි, දිට්ඨි අනුසයට ඇලෙයි. උදාහරණ වශයෙන් රටවල් දෙකක ගායිකාවන් දෙදෙනෙක් ගැන විමසන්නේ, දෙදෙනා ම ලස්සන වුවත්, තම රටේ ගායිකාව සුඛ යයි එම මළ මුත්‍රා ගොඩට පවසයි ද, මෙය එසේ ය. අත්ත සඤ්ඤාව බලපායි. තවත් උදාහරණයක් බලන්නේ, මළ මුත්‍රා කුණු ගොඩක තමන්ගේ මුද්ද වැටෙන්නේ ද, ගඳ නිසා තමා ඇත සිට නඟයත් වසාගෙන බලා සිටින්නේ ද, මෙහි යමෙක් එම කුණු ගොඩ අවුස්සා, හොයා දෙන්නේ ද, එම අවුස්සන පුද්ගලයාට ඇලෙන්නේ යම් සේ ද, දිට්ඨි අනුසයට ඇලීම එසේ ය.

කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාව සුඛ යයි පවසන කල්හි, කාමරාග අනුසයට ඇල්ම. මෙහි නිත්‍යභාවය වැඩියෙන් බලපායි. අල බැඳුමක් පෙර කන ලද්දේ, එය හොඳ යයි කාම සිතුවිලි ඇත්තේ, දැන් එම කෑම කෑවාට, එවැනි රසයක් නැති නමුත්, අල බැඳුම හොඳ යයි තම සිත යම් සේ පවසන්නේ ද, එයට ඇලෙන්නේ ද, එම ක්‍රියාවලියට

ඇලෙන්තෝ ද, එසේ ම කාමරාග අනුසයට ඇලෙයි. මොහු ලොකු ම මුසාව කරන්නා මෙන් වැටහිණ. මුසාවාද, පරුෂා වාචා වැනි සියලු සංස්කාරයෝ මෙසේ ය.

විවිකිවිෂා අනුසය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය සනාථ කරන කල්හි, විවිකිවිෂා අනුසයට ඇලෙයි. මෙහි දී උදාහරණ වශයෙන් **scientist** කෙනෙක් තම දිට්ඨිය සනාථ කිරීමට ගන්නා වූ **hypothesis** එක ගත හැකි ය. තමාට යමක් නිවැරදි යයි හැඟන අදහස, ඔහුගේ දිට්ඨිය විය. එය අන් අයට ඔප්පු කර පෙන්වීමට යොදා ගන්නා **hypothesis** එක, සැකය වන්නේ ය. මෙසේ විවිකිවිෂා අනුසය භාවිතා කර දිට්ඨිය සනාථ කරයි. ඔහුගේ සඤ්ඤාව මිද්ධ සහගත ය. එම රෝගී සඤ්ඤාව භාවිතා කරයි. ඒනමිද්ධය මගින් විවිකිවිෂා ඇති වෙයි.

තමාට ඇති වූ දිට්ඨිය නැති කිරීමට විත්ත ඉද්ධිපාද භාවිතා කළ යුතුයි. එය සමභ විමංසා ඉද්ධිපාද **slide 8** වලට සිත යොමු වුණා. ඒකේ තුන් වෙනි කාරණයට සිත යොමු වුණා. මෙම දිට්ඨිය, පටිච්චසමුප්පන්නව ඇති වෙනවා. ඇතුළත හැකුළුණු ඡන්දය. අප්ඤ්ඤා සංඛිත්තො ඡන්දො. තමාගේ සක්කාය දිට්ඨිය නිසා අප්ඤ්ඤා. ඉතින් මෙතන පෙන්නවා, බලන්න ඕනෑ කියලා අර **5** වෙනි **slide** එකේ තියෙන, **3** සහ **5** කියන එක. ඒ තුන් වෙනි කාරණයට පෙන්නවා, සුඛය පරාමාසගත වෙනවා. සංස්කාර නිත්‍යයි, කියලා දකුණු පැත්තෙන් පරාමාසගත වෙනවා. පස් වෙනි කාරණයට පෙන්නවා, අත්තා කියලා. මෙය නොදන්නා නිසා එහි ඇලේ.

යම් සක්කාය දිට්ඨියක් වේ ද, එහි යම් ඇලීමක් වේ ද, එය අස්මිතියට තුඩු දෙයි. එහි යම් ස්ථාවරයක් ඇත්ද, එය ම අස්මිති මාන බවට පත් වේ.

හතර වෙනි කරුණට මනස යොමු වුණා. විමංසා ඉද්ධිපාදය. සම්මා සමාධියෙන් සංස්කාර පවතින්නේ, අස්මිතිය ඇත. මනස පිටත විසිරේ නම්, පිටත විසුරුණු ඡන්දය. බහිද්ධා වික්ඛිත්තො ඡන්දො. නිවන් දොර වසාලයි. ආලෝක සඤ්ඤාව භාවිතා කර සංස්කාර ඉවතලන්නේ, නිවන සාක්ෂාත් කළ හැකි ය. විවිකිවිෂාවේ සමුදය දැන, නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යයි නොගනී. **5** වෙනි **slide** එකේ සියල්ල ගැන සිතිය යුතුයි. ඒක තමයි භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාවට උදව් උපකාර වෙන්න, තව පෙන්වන්න පුළුවන් ඔය, “දිවා සඤ්ඤා ස්වාධිට්ඨිතා,” කියලා කීවා ම, දහවල දී දකින ආලෝක සඤ්ඤාව මැනවින් සිතේ තබා ගත යුතුයි. එනම් සිහි කළ හැකි ප්‍රමාණයට සිත්හි තබා ගත යුතුයි.

තව ද ඒකේ පෙන්නවා දහවල, යම් බඳු නම් රැයත් එසේ ය. රැ යම් බඳු නම් දහවලත් එසේ ය. එසේ ම වෙසේ. “යථා දිවා තථා රත්තිං, යථා රත්තිං, තථා දිවා විහරති.” ඒ අතීත අනාගත වර්තමාන තුන් කාලයේ ම පටිච්චසමුප්පන්නව සිදු වන බව දත යුතුයි.

ඉතින් එතන අපි පෙන්නවා 5 වෙනි පිටුවේ, ඒ 3 සහ 5 ගැන සිතන්න ඕනේ. සුඛ වේදනාව සහ චිත්ත සංස්කාර මගින් පටිච්චසමුප්පාද ඇති වන බව.

මෙසේ පටිච්චසමුප්පන්නය දන්නේ, දක්නේ එමගින් ඇති වන ආලෝකය, ආලෝක සඤ්ඤාව වශයෙන් භාවිතා කරයි. මේ ආලෝක සඤ්ඤාව මැනවින් ගන්නා ලද්දී යයි, යනුවෙන් දත යුතුයි.

ඉතින් ඔය ඒ අංගුත්තර නිකායේ වතුක්ක වග්ගයේ, රොහිතස්ස වග්ග, ඒකේ පෙන්නනවා සමාධිභාවනා කියලා සූත්‍රයක්. ඒ සූත්‍රයේ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා, “මහණෙනි, වඩන ලද, බහුල කරන ලද කවර සමාධියෙක් ඥාන දර්ශන ප්‍රතිලාභය පිණිස පවත්නේ ද?” කියලා. ඒකෙ පෙන්නනවා, “මහණෙනි, මේ සස්තෙනහි මහණ ආලෝක සඤ්ඤාව මෙනෙහි කෙරෙයි. මෙසේ විවෘත වූ නොවැලඳුණු සිතින් දිවා සඤ්ඤාව ඉටයි. දහවල් ආලෝක සඤ්ඤාව යම් පරිදි ද රැය එපරිදි ම ය. රැය යම් පරිදි ද දහවලත් එපරිදි ම ය. දිවා වක්ඛු ඥානයෙන් ආලෝක සහිත සිත වඩයි. මහණෙනි, භාවිතො බහුලිකතො මේ සමාධි භාවනාවෙන් ඥාන දර්ශන ප්‍රතිලාභය පිණිස පවතින්නේ ය” කියලා තර්කයෙන් වහන්සේ පවසනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

2) ඉතා දැඩි කොට ගන්නා ලද ඡන්දය (අතිපග්ගහිතො ඡන්දො)

- උද්ධට්චය -> දෝමනස්ස ( මොජ්ඣිමනිකානිකායෙ පිටුව 3, 4)
- මානය -> අභුද්ධාව
- රෝගී සංඥාව නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵලයට අභිජ්ජා නොවීම සඳහා ඡන්ද සමාධිය භාවිතා කර ඉන්ද්‍රිය සංචර කර ගත යුතුය.

B. යට යම්සේ නම් උඩින් එසේ ව, උඩ යම් සේ නම් යටින් එසේ ව වෙසේ (යථා අධො තථා උද්ධං, යථා උද්ධං තථා අධො)

- පාදතලයෙන් උඩ කෙස්මතුයෙන් තත් වැදෑරුම් අසුචියෙන් පිරුණු මේ කය ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කෙරෙයි ( අසුභ භාවනා - 5 වෙනි පිටුවෙහි, 1 - ගැන සිතන්න).

3) ඇතුළත හැකුළුණු ඡන්දය (අජ්ඣන්තං සධ්ධිත්තො ඡන්දො)

- රෝගී සංඥාව මගේ යැයි ගැනීමෙන් සිදුවූයේය. චිත්ත සංස්කාර මගේ නොවීමට චිත්ත සමාධිය භාවිතා කරන්න.

C. දහවල් යම් බඳු නම් රැන් එසේ ව, රැ යම් බඳු නම් දහවලත් එසේ ව වෙසේ (යථා දිවා තථා රත්තී, යථා රත්තී තථා දිවා විහරතී)

- අතිත අනාගත චර්තමාන තුන් කාලයේදීම පටිච්ච සමුප්පන්නව සිදුවන බව දත යුතුය. 5 වෙනි පිටුවේ, 3 සහ 5 - ගැන සිතන්න. සුඛ වේදනාව සහ චිත්ත සංස්කාර මගින් පටිච්ච සමුප්පාද ඇතිවන බව.

4) පිටත විසුරුණු ඡන්දය (බහිද්ධා වික්ඛිත්තො ඡන්දො)

- සංස්කාර වල අස්මිති මාන ඇත.
- සම්මා සමාධියේ සංස්කාර ඇත.
- චිත්ත සංස්කාර මගේ යැයි නොගැනීමට විමංසා සමාධිය භාවිතා කරන්න (සංස්කාර -> සංස්කාර).

D. ආලෝකසඤ්ඤාව මැනවින් ගන්නා ලද්දී දිවාසඤ්ඤාව මැනවින් තබන ලද්දී වේ (ආලෝකසඤ්ඤා සුග්ගහිතා හොති දිවාසඤ්ඤා ස්වාධිට්ඨිතා).

- චිත්තමුද්ධ නොවීමට ආලෝකසඤ්ඤාව භාවිතා කරන්න.
- විචිතිච්ඡාවේ සමුදය දැන නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යැයි නොගනී. 5 වෙනි පිටුවේ සියල්ල ගැන සිතන්න.

1) ඉතා සැහවුණු ඡන්දය (අතිලීනො ඡන්දො)

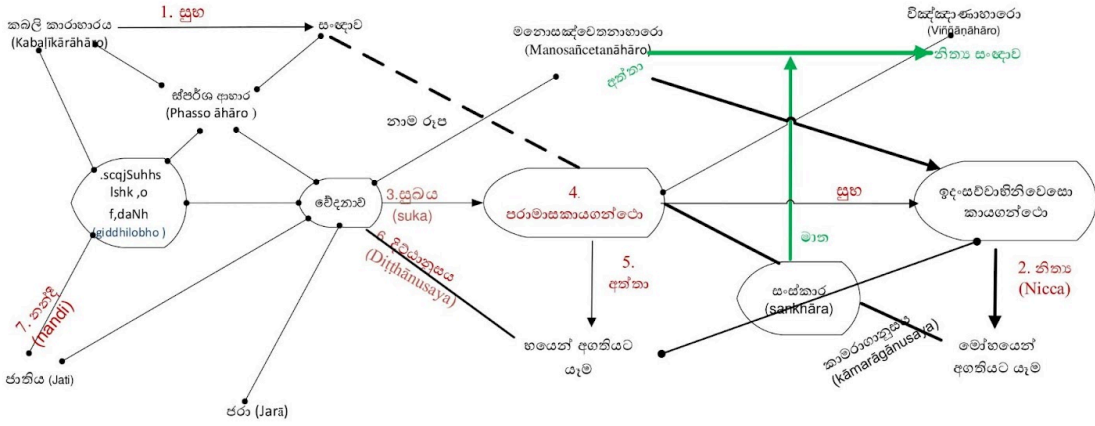
- රූප ස්පර්ශ විමෙන් කුසිතවන බව (කොසජ්ජ) දැන විරිය භාවිතා කල යුතුය.

A) පෙර සංඥා යම්සේ නම් පසුත් එසේ ය. පසු සංඥා යම්සේ නම් පෙරත් එසේ ය. .

- කාමරාගානුසය මගින් සංඥාවට යමක් එකතු නොකළ යුතුය (5 වෙනි පිටුවේ, 2 - නිත්‍ය ගැන සිතන්න.)



This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 27/11/2013



**සමමා සමාධිය තුළ පංච නිවරණ ඇතිද?**

තුන්වන ධ්‍යානය දක්වා සිත නංවමු.

1. සුභ -> 2. නිත්‍ය -> 3. සුඛය -> 4. පරාමාස -> 5. අත්තා -> 6. දිට්ඨානුසය -> 7. නන්දි .

මෙයින් පසුව නන්දි -> චේතනා (සුඛ සංඥාව මගේ යැයි ගනී) -> මෝහ. මෙහිදී අපිට රූප රාගය ඇත.

- සුඛ වේදනාවක රාග අනුසය ඇත. එනම් සංස්කාර වල අස්මිති මාන ඇත. අස්මිති මාන ඇත්තේ නිවන නොවන්නේය. සංස්කාර නිරෝධ වන්නේ නම් නිවන ඇත.

26/03/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං බහුනාභිජන්තො” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ රාගය සිහි කළා. 01/04/2018 රූප රාග භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළ කරුණුවලට සිත යොමු වුණා.

ඒකෙදි අපි දන්නවා, ඒ diagram එකකුත් ඕගොල්ලෝ ඇදගන්න ඇති. අර 6.2 ඉදංසච්චය ඉඳන් මෝහ අගතියට නිත්‍යයි කියන එක. එතකොට වේදනාව, අපි දන්නවා ඒ සුඛයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. එතෙත්දි අපි පෙන්නුවා, මේ 6.2 නිත්‍යභාවය ප්‍රධාන වෙනවා. 4.4 දි සුඛය පරාමාස විය. 5.5 දි අත්තා විය. හය වෙනි රවුමේ දී අත්තා යයි ගත් දේ නිසා වූ ලාභය පවතී යයි සිතයි. මේ නිසා රූප විෂයයෙහි රාගය ඇති වේ.

ලාභය පවතී යයි සිතයි, යන්නට සිත යොමු වුණා. තේජෝ ධාතුව පවතිනවා යයි ගනී. එනම් ආයුෂය පවතිනවා යයි ගනී. සුර්යයා නැති නම් වැඩේ ඉවරයි. විමංසා ඉද්ධිපාද 8 වෙනි පිටුවට මනස යොමු වුණා. ඒ ඡන්ද සමාධිය රෝගී සඤ්ඤාව නිසා ඇති වන ප්‍රතිඵලයට, අභිජ්ඣා නොවීම සඳහා, ඡන්ද සමාධිය භාවිතා කර ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගත යුතුයි යන්න සිහි වුණා.

ඉතින් මෙතන අපි දන්නවා, ඒ මනෝසඤ්ඤාවනා ආභාරය ළඟ, පහළ, 2-1 අත්තා කියලා, අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා. ඒකෙන් 1-3 මෝහයට යනවා. වම් පැත්තට 1-1 රාගය කියන එකට යනවා. එතකොට මේ ප්‍රතිඵල දෙක ම ගත යුතුයි. අත්තා යයි ගෙන ඇති වෙන මෙම ප්‍රතිඵල දෙක රාගය සහ මෝහය.

මෙහි රාගය, තේජෝ ධාතුව ලාභ වශයෙන් පවතී යයි සිතයි. මෙහි මෝහය, ඒ සඳහා වූ සංස්කාර නිත්‍ය යයි මෝහ සහගත වෙයි. “පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤාව” විනාස විය. පෙර සඤ්ඤා යම් සේ නම් පසුත් එසේ ය. පසු සඤ්ඤා යම් සේ නම් පෙරත් එසේ ය. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාවට යමක් එකතු නොකළ යුතුයි.

අම්මාගේ බඩට යන්නේ උෂ්ණය ඇත. තේජෝ ධාතුව ඇත. එලියට එන්නේ එම උණුසුම නැත. එය ඇඳුම් ආදියෙන් ඔතාගෙන හෝ heater එකක් දමාගෙන හෝ පවත්වයි. මෙසේ අත්තා කතාව ඉදිරියට ගෙන යයි. මෙසේ ගෙන රෝගී වෙයි. මෙම තුන් ධර්මයන් දකින්නේ, ඒ කියන්නේ 1-1, 1-3, 2-1 කියන ධර්මයන්, රූප ස්පර්ශ නොවීමට විරිය, අත්ත සඤ්ඤා ඉවතලීමට ඡන්දය, අත්තා සාදන විත්ත සංස්කාර මගේ

නොවීමට විත්ත යන ඉද්ධිපාදයන් යොදා ගන්නේ, නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය වීම සිදු වේ. මෙම ධර්මය මනා කොට පිහිටන්නේ, විමංසා ඉද්ධිපාදය ඉදිරියට පැමිණෙයි.

තේජෝ ධාතුව මගින් ආලෝකය. ආලෝක සඤ්ඤාව මැනවින් ගන්නා ලද්දී. දිවා සඤ්ඤාව මැනවින් තබන ලද්දී වේ. “ආලෝක සඤ්ඤා සුග්ගහිතා හොති, දිවා සඤ්ඤා ස්වාධිට්ඨිතා.” ආයුෂය යම් සේ නොපවතින්නේ ද එසේ ම තේජෝ ධාතුව නොපවතින්නේ ය. තේජෝ ධාතුව නොපවතින්නේ ආලෝක සඤ්ඤාව නොපවතී. විත්ත ඉද්ධිපාද භාවනා කොටසින්, දිවා සඤ්ඤා මනා කොට පිහිටිය යුතු ය. එනම් දහවල යම් බඳු නම් රැයත් එසේ ය. රැ යම් බඳු නම් දහවලුත් එසේ ය වෙසේ. “යථා දිවා තථා රත්තිං, යථා රත්තිං තථා දිවා” විභරති.

අතීත, අනාගත, වර්තමාන තුන් කාලයේ දීම පටිච්චසමුප්පන්නව සිදු වන බව දන යුතුයි. ඉතින් ඕගොල්ලො දන්නවා එතන, අර diagram එකට refer කළා. වේදනාව සුබයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි ඒක පහළට අත්තා කියලා ගන්නවා. සුබ වේදනාව සහ විත්ත සංස්කාර මගින් වන පටිච්චසමුප්පාදය මනා කොට අවබෝධ වී ඇත්තේ, එනම් අවිද්‍යා පච්චයා සඬබාරා. වේදනා පච්චයා තණ්හා. ආලෝක සඤ්ඤාව ද, ආලෝක සඤ්ඤාවෙන් දැනගන්නා වූ සංස්කාරයෝ ද නොපවතින බව දෙයාකාරව දැනගනී.

එනම් එක, ආයුෂය නොපවතී. අතීත, වර්තමාන, අනාගත තුන් භවයන්හි ම නොපවතී, යන්න දන්නේ, දක්නේ මේකට දිබ්බවක්ඛුච උදව් උපකාර කරනවා. තේජෝ ධාතුව ආශ්‍රිත ආලෝක සඤ්ඤාව නොපවතී. දෙවනුවට සඤ්ඤාව නිසා ඇති වූ සංස්කාරය, ආයු සංස්කාරය නොපවතී යන්න පටිච්චසමුප්පන්නව දැනගනී.

අර diagram එක නැවතත් මෙතෙන්ට සිහි වෙන්න ඕනෑ. වේදනාව සුබයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි ඒක පහළට අත්තා කියලා ගන්නවා.

අත්තා නිසා ඇති වූ යම් ඇල්මක් ඇති ද, එනම් සක්කාය දිට්ඨියට තණ්හා වීමෙන් සිදු වුණා වූ අස්මිතිය පහව යන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

2) ඉතා දැඩි කොට ගන්නා ලද ඡන්දය (අතිපග්ගහිතො ඡන්දො)

- උද්ධවිචය -> දෝමනස්ස ( බොජ්ඣංග පිටුව 3, 4)
- මානය -> අග්‍රද්ධාව
- රෝගී සංඥාව නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵලයට අභිජජා නොවීම සඳහා ඡන්ද සමාධිය භාවිතා කර ඉන්ද්‍රිය සංචර කර ගත යුතුය.

B. යට යම්සේ නම් උඩත් එසේ ව, උඩ යම් සේ නම් යටත් එසේ ව වෙසේ (යථා අධො තථා උද්ධං, යථා උද්ධං තථා අධො)

- පාදතලයෙන් උඩ කෙසේමතුයෙන් තත් වැදුරුම අසුවියෙන් පිරුණු මේ කය ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කෙරෙයි ( අසුභ භාවනා - 5 වෙනි පිටුවෙහි, 1 - ගැන සිතන්න).

3) ඇතුළත හැකුළුණු ඡන්දය (අජ්ඣන්තං සඤ්චිතො ඡන්දො)

- රෝගී සංඥාව මගේ යැයි ගැනීමෙන් සිදුවූයේය. එක්ත සංස්කාර මගේ නොවීමට එක්ත සමාධිය භාවිතා කරන්න.

C. දභවල් යම් බලු නම් රැන් එසේ ව, රැ යම් බලු නම් දභවලුන් එසේ ව වෙසේ (යථා දිවා තථා රත්තී, යථා රත්තී තථා දිවා විහරති)

- අතීත අනාගත චරිතමාන තුන් කාලයේදීම පටිච්ච සමුප්පන්නව සිදුවන බව දැන යුතුය. 5 වෙනි පිටුවෙහි, 3 සහ 5 - ගැන සිතන්න. සුඛ වේදනාව සහ එක්ත සංස්කාර මගින් පටිච්ච සමුප්පාද ඇතිවන බව.

4) පිටත විසුරුණු ඡන්දය (බහිද්ධා වික්ඛිත්තො ඡන්දො)

- සංස්කාර වල අස්මිති මාන ඇත.
- සමමා සමාධියේ සංස්කාර ඇත.
- එක්ත සංස්කාර මගේ යැයි නොගැනීමට විමංසා සමාධිය භාවිතා කරන්න (සංස්කාර -> සංස්කාර).

D. ආලෝකසක්ඤ්ඤාව මැනවින් ගන්නා ලද්දී දිවාසක්ඤ්ඤාව මැනවින් තබන ලද්දී වේ (ආලෝකසක්ඤ්ඤා සුග්ගහිතා හොති දිවාසක්ඤ්ඤා ස්වාධිච්චිතා).

- චිතමිද්ධ නොවීමට ආලෝකසක්ඤ්ඤාව භාවිතා කරන්න.
- විචිතිච්චාවේ සමුදය දැන නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යැයි නොගනී. 5 වෙනි පිටුවෙහි සියල්ල ගැන සිතන්න.

I) ඉතා සැහවුණු ඡන්දය (අතිලීනො ඡන්දො)

- රූප ඝ්ඤ්ඤා විමෙත් කුසිතවන බව (කොසජජ) දැන විවිස භාවිතා කල යුතුය.

A) පෙර සංඥා යම්සේ නම් පසුත් එසේ ය. පසු සංඥා යම්සේ නම් පෙරත් එසේ ය. .

- කාමරාගානුසං මගින් සංඥාවට යමක් එකතු නොකළ යුතුය (5 වෙනි පිටුවෙහි, 2 - නිත්‍ය ගැන සිතන්න.)

s\_Vimamsiddipada.pdf - Slide 8

This diagram was constructed under the guidance of the Arahant Great Brahma Sahampati for whom I am so grateful. 27/11/2013

කබලි කාරාහාරය (Kābalikārāhāro) - 1. සුභ

සංඥාව

ඝ්ඤ්ඤා අහාර (Phasso āhāro)

චේදනාව

3. සුඛය (suka)

4. පරමාසකායගන්ථො

5. අත්තා

6. දිට්ඨානුසය (Dīṭṭhānusaya)

7. නන්දි (nandi)

ඡානිය (Jati)

ජරා (Jara)

මනොසක්ඤ්ඤාවහාරො (Manosañcetanāhāro)

අත්තා

වික්ඤ්ඤාණාහාරො (Vijñānāhāro)

නිත්‍ය සංඥාව

2. නිත්‍ය (Nicca)

ඉදංසච්චාභිනිවේසො කායගන්ථො

සංස්කාර (saṅkhāra)

මාන

කාමරාගානුසං (kāmarāgānusāsa)

මෝහයෙන් අගතියට යෑම

සමමා සමාධිය තුළ පංච නිවරණ ඇතිද?

තුන්වන ධ්‍යානය දක්වා සිත නංවමු.

1. සුභ -> 2. නිත්‍ය -> 3. සුඛ -> 4. පරමාස -> 5. අත්තා -> 6. දිට්ඨානුසය -> 7. නන්දි .

මෙයින් පසුව නන්දි -> චේතනා (සුඛ සංඥාව මගේ යැයි ගනී) -> මෝහ. මෙහිදී අපිට රූප රාගය ඇත.

- සුඛ වේදනාවක රාග අනුසය ඇත. එනම් සංස්කාර වල අස්මිති මාන ඇත. අස්මිති මාන ඇත්තේ නිවන නොවන්නේය. සංස්කාර නිරෝධ වන්නේ නම් නිවන ඇත.

s\_Vimamsiddipada.pdf - Slide 5

## 02/04/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං, බහුතාහිජන්තො,” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. ඒකේ පෙන්නනවා නේ, රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, තණ්හාව, උපය, උපාදාන, වේතසො, අධිච්ඡාන, අහිනිච්චිය, අනුසය. එහි ඇලුණේ යයි, එහි විශේෂයෙන් ඇලුණේ යයි සත්වයායි කියනු ලැබේ. 19/03/2021 නිබ්බාන භාවනාව මෙන්, ඉදිරියට ගෙන ගියා. අනුසය ධර්මයන් නිසා ඇලීම.

අනුසය ධර්මයන් නිසා යමෙක් ඇලෙන්නේ නම්, එම ධර්මයන් ඔසවන අනුසයට ද ඇලෙන්නේ ය. අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවයි. සඤ්ඤාව ඔසවන නිසා අවිද්‍යා අනුසයට ඇලෙන්නේ ය. උදාහරණ සහිතව බැලිය යුතුයි. එනම් ලස්සන කාන්තාවක්, රස ආහාරයක් පිළිබඳ සඤ්ඤා, අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඔසවනු ලබන්නේ, එහි සතුටු වන්නේ, එසවීම කරන ලද්දා වූ අවිද්‍යා අනුසයට ඇල්ම ඇති වෙයි. මෙසේ විචිකිච්ඡා අනුසය දක්වා බලාගෙන ආවා.

විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය සනාථ කරනවා. එම භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා, සුඛය පරාමාසගත වෙනවා. සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. ඊට පස්සේ අත්තා කියලා ගන්නවා. මෙය නොදන්නා නිසා එහි ඇලෙනවා. යම් සක්කාය දිට්ඨියක් වේ ද, එහි යම් ඇලීමක් වේ ද, එය අස්මිතියට තුඩු දෙයි. එහි යම් ස්ථාවරයක් ඇත්ද, එය ම අස්මිති මාන බවට පත් වෙයි.

වචක්ක සූත්‍ර diagram වල, slide 2 වල අවසානයට ලියා ඇති කාරණා තුනට සිත යොමු වුණා. මගේ වෙමි, “එතං මම” අභ්‍යන්තර ඇස, රූප, වක්ඛු විඤ්ඤාණ, එස්ස, වේදනා, තණ්හා. උදාහරණයක් වශයෙන් පැළය මගේ, සක්කාය දිට්ඨිය. ඊළඟට මම වෙමි, “එසො භමස්මි.” විඤ්ඤාණය පිහිට වීම, පැළය හිටවා ඇලීම. අස්මිතිය. තමා වෙමි, “ඒ සො මම අත්තා.” අත්ත සඤ්ඤාව විඤ්ඤාණයේ පිහිටු වීමෙන් පසුව ඇති වෙයි.

පැළය ලොකු වන්නේ, පවතින්නේ, අස්මිති මාන. මෙසේ අස්මිති මාන වන්නේ, මෙසේ පැළය ලොකු වී පවතින්නේ, විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලන්නේ නම්, විපුල වන්නේ නම් ය. එනම්  $h1 \geq h2$ . Slide 3 වල මෙය විපුල වීම, ගැලීම, දෙයාකාරයකින් සිදු වන බව, belt 1 සහ belt 2 මගින් පෙන්වා දීලා තියෙනවා. Belt 1 කියලා කියන්නේ, කබලිංකාර ආහාර ස්පර්ශ වේදනා ගිද්ධිලෝභ belt එක. Belt 2 එකට එනවා, අර

නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් ස්පර්ශ වීම. නාමඤ්ච රූපඤ්ච පටිච්ච එස්සො ගාථාව අනුව. එතන විඤ්ඤාණයක් සැකසුණා නම්, ඒකෙන් නාමරූප ඇති වෙලා. ඒ belt එක කැරකවීම. මෙය පටිච්චසමුප්පත්තය නොදන්නා නිසා ය.

මෙම ධර්මතාවයේ නතර කිරීම, slide 4 වල පෙන්වා දී ඇත. එතන පෙන්නනවා ශ්‍රද්ධාව ඇති වීමට නම්, ප්‍රඥාව තිබිය යුතුයි. ප්‍රඥාව ඇති වීමට නම්, සමාධිය තිබිය යුතුයි. සමාධිය ඇති වීමට නම්, සතිය තිබිය යුතුයි. සතිය ඇති වීමට නම්, විරිය තිබිය යුතුයි. විරිය ඇති වීමට නම්, පාපයට බිය ඕනෑම තිබිය යුතුයි. බිය ඇති වීමට නම් පාපයට ලැජ්ජාව හිරි තිබිය යුතුයි.

එතකොට එතන පෙන්නනවා, රූප ස්පර්ශ නොවීම සඳහා විරිය. ස්පර්ශයන් මගින් වේදනා ඇති වන්නේ නම්, වේදනාවට බිය විය යුතුයි. ඉහත ක්‍රියාවලිය මගින් කුක්කුච්චය දක්වා ආවා නම්, ලැජ්ජා විය යුතුයි. හිරිය තිබිය යුතුයි.

එනම් විඤ්ඤාණයක් නොසෑදීම, එහි වරදවා නොගැනීම, ඒ කියන්නේ පරාමාසය. එතකොට පරාමාසයේ පසු එක එතන කුක්කුච්චය. හිරි සහ ශ්‍රද්ධා, **recursively** ඇති වීම. පුනපුනා ඇති වීම. ශ්‍රද්ධාවෙන් හිරිය. හිරියෙන් ශ්‍රද්ධාව. එකිනෙකා මගින් **support** කිරීම මගින්, ඉහත අපි ගත්තා, අර ශ්‍රද්ධාව ඇති වීමට ප්‍රඥාව තිබිය යුතුයි. ඔය විදිහට හිරිය දක්වා කාරණා ටික අපි බැලුවා. බිය ඇති වීමට නම් පාපයට ලැජ්ජාව, හිරිය තිබිය යුතුයි කියලා. ඒ දක්වා අපි බැලුවා.

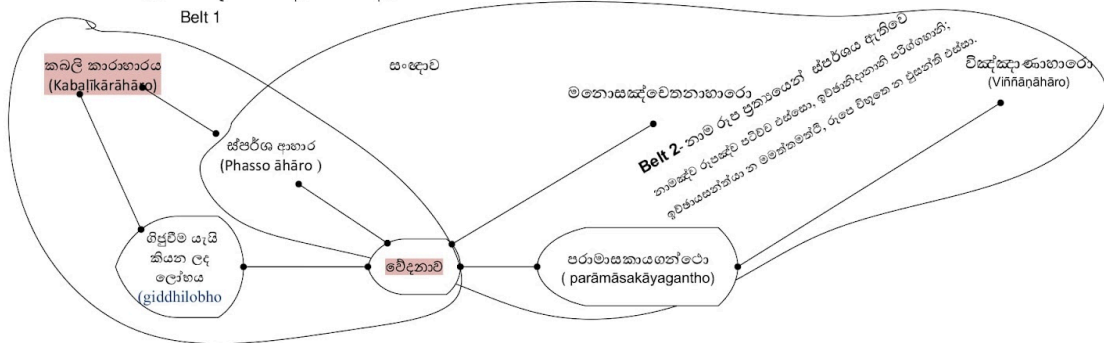
මෙසේ විඤ්ඤාණ කෙළවර සිට වම් පැත්තට ගමන් කිරීමත්, රූප කෙළවර සිට දකුණු පැත්තට ගමන් කිරීමත්, නැවතිය යුතුයි. මේ සඳහා අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඉස්සවීම නොකළ යුතුයි. අවසාන **slide** එකේ ඒ කියන්නේ **slide 6** වල, පටිච්චසමුප්පත්තය නොවීම මගින්, මෙය සිදු වෙන බව අවබෝධ කරගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

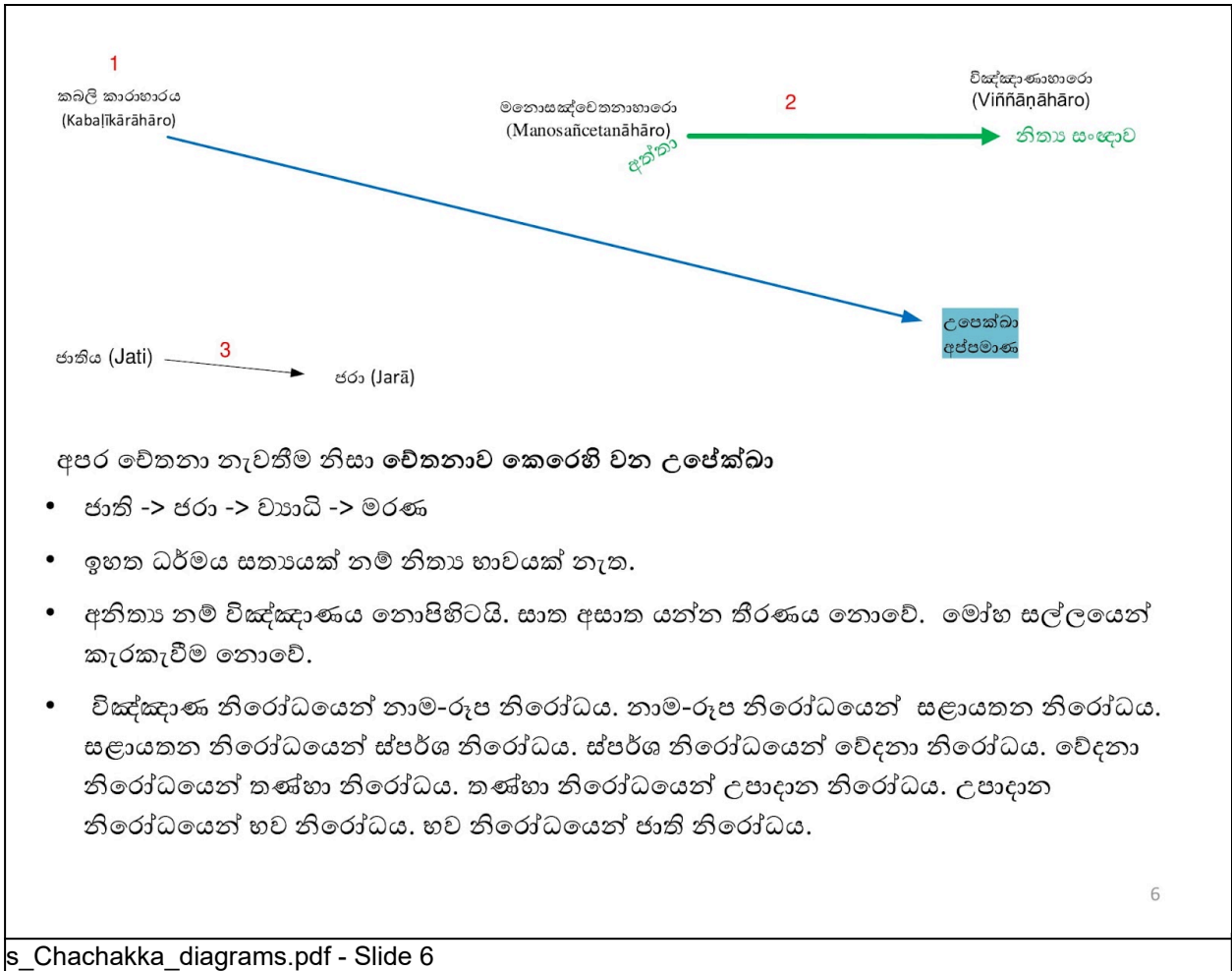
විඤ්ඤාණය පිහිටන්නේ නම් නාම රූප ඇති වේ. මෙසේ පටිච්ච සමුප්පාදය ක්‍රියාත්මක වන්නේ පංච උපාදානස්කන්ධය ඇතිවේ. මෙය දුකය. මේ නිසා

- 1) ඕලාරික රූප
- 2) ඕලාරික රූප සම්බන්ධයෙන් විතක්ක විචාර
- 3) ඕලාරික වේදනා
- 4) නාම රූප නිසා ඇතිවන සුඛම වේදනා ඇති වන්නේ ය.

මේවායින් බෙල්ට් දෙකක් ඇති වී ඇත .



- භව ආශ්‍රවය මගින් සාදන අභ්‍යන්තර ආයතන.
- රූපස්කන්ධය පහළ වූවානම් ආයතන පහළවේ. මොකටද? රූපස්කන්ධයම ස්පර්ශ කිරීමට.
- මෙය මගින් ප්‍රවාහය - ඕස ඇතිවේ.
- අපි වේදනාවට ඉඩදීමෙන් මෙය සිදුවෙයි.
- පංච උපාදානස්කන්ධයේ භට ගැනීම වැළැක්වීම ඊළඟ පිටුවේ පැහැදිලි කර ඇත.





## 09/04/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුන්‍ය නිපාතයේ, ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ ගාථාවක් ගත්තා භාවනාවට. “යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං ඉඤ්ජිතපච්චයා. ඉඤ්ජිතානං නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො. එතමාදීනවං ඤාත්වා, දුක්ඛං ඉඤ්ජිතපච්චයා. තස්මා හි එජං වොස්සජ්ජ, සඬ්ඛාරෙ උපරුන්ධිය. අනෙජො අනුපාදානො, සතො භික්ඛු පරිබ්බපෙති.”

යම්කිසි දුකක් පහළ වේ නම්, ඒ හැම දුක ඉඤ්ජිත ප්‍රත්‍යයෙන් වෙයි. ඉඤ්ජිතයාගේ ම නිරෝධයෙන් දුක්ඛයාගේ සම්භවයෙක් නැත. “දුක්ඛය ඉඤ්ජිත ප්‍රත්‍යයෙන් වේ” යන තෙළ කරුණ, ආදීනවය දැන, එහෙයින් ම තෘෂ්ණා සංඛ්‍යාත එජාව හැර පියා, සංඛාරයෙහි දු නිරුද්ධ කොට, එජා රහිත වූයේ උපාදාන නැතියේ මහණ, සතිමත්ව නික්ම වේ යයි.

එතකොට මේකේ පාලි භාෂාවේ වචන, පොඩ්ඩක් බලන්න ඕනෑ. ඒකෙ ඉඤ්ජිත කියන්නේ චලනය, සෙලවීම. ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා agitation, movement කියලා. එතකොට ඊළඟට පෙන්නනවා එජා වොස්සජ්ජ කියලා. එජා කියන එක, එතනත් ඒ චලනය, motion, disturbance කියන එක තියෙනවා.

මහා නිද්දේසයේ පෙන්නනවා මේ “එජා” කියන්නේ තෘෂ්ණාව කියලා. ඒකේ හරි අර්ථය තමයි, තෘෂ්ණාව නිසා සෙලවීම. “සම්භවො” කියලා කියන්නේ, යමක් සැඟවිලා තිබිලා මතු වෙනවා. Emergence කියන අර්ථය. එතකොට මේ ඉඤ්ජිතය කියන එක චලනය, තණ්හා, දිට්ඨි, මාන, ක්ලේශ, කම්ම මගින් වෙනවා, කියන අර්ථයත් එහෙම පැහැදිලි කිරීම තියෙනවා.

මේක තවදුරටත් පැහැදිලි වෙනවා, සංයුත්ත නිකායේ, සළායතන සංයුත්තයේ, ඡන්ත වග්ගයේ ප්‍රථම එජා සූත්‍රය, ඒකේ පෙන්නනවා, “එජා භික්ඛවෙ රොගො, එජා ගණ්ඛො, එජා සල්ලං, තස්මාහි භික්ඛවෙ, තථාගතො අනෙජො විහරති, විතසල්ලො.”

“මහණෙනි, එජා, රෝගයකි, එජා ගඩෙකි, එජා හුළෙකි. මහණෙනි, එහෙයින් මෙහි ලා තථාගත තෙමේ, තෘෂ්ණාව නිසා සෙලවීම රහිතව, පහ වූ උල් ඇතිව වෙසේ. මහණෙනි, ඉදින් මේ මහණ, තෘෂ්ණා රහිතව, උල් නැතිව, වෙසෙන්නෙමිසි කැමති වන්නේ නම්, වක්ඛුං න මඤ්ඤෙය්‍ය, අභ්‍යන්තර ඇස මම යයි නොහඟනේ ය. වක්ඛුස්මිං න මඤ්ඤෙය්‍ය, අභ්‍යන්තර ඇසෙහි මම ඇතැයි නොහඟනේ ය.” ඒ

කියන්නේ in කියන අර්ථය. ඇසෙහි කියන අර්ථය. “වක්බුතො න මඤ්ඤෙය්‍යා, අභ්‍යන්තර ඇසෙන් මම ඇතැයි නොහඟනේ ය.” ඒ කියන්නේ from කියන අර්ථය, ඇසෙන් කියන්නේ. වක්බුං මෙති න මඤ්ඤෙය්‍යා. අභ්‍යන්තර ඇස මට අයත් යයි නොහඟනේ ය.

ඉතින් ඕක සසඳා බලන්න පුළුවන්, ඔය අපි 19/04/2019 ඉගෙනගෙන තියෙනවා, රූපය මම යයි නොදකී, “න රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” රූප සහිත වූවක් හෝ මම යයි නොදකී, “න රූපවන්තං වා අත්තතං.” ඊළඟට තුන් වෙනිවට, මා තුළ හෝ රූපය ඇතැයි නොදකී, “න අත්තති වා රූපං.” ඊළඟට හතර වෙනුවට, රූපය තුළ හෝ මා ඇතැයි නොදකී, “න රූපස්මිං වා අත්තතං.”

ඉතින් ඔය අනුපිළිවෙළ ම නෙමේ, ඒක අපි රූපයත් එක්ක පොඩ්ඩක් බලමු. ඊළඟට තලාගතයන් වහන්සේ පෙන්නනවා, රූපෙ න මඤ්ඤෙය්‍යා, රූපය මම යයි නොහඟනේ ය. ඒක අර පළවෙනි කාරණය: “න රූපං අත්තතො සමනුපස්සති,” කියන අර්ථය. “රූපෙසු න මඤ්ඤෙය්‍යා,” රූපයන්හි මම ඇතැයි නොහඟනේ ය. ඒක අර හතර වෙනිවට කිවූ කාරණාව, “න රූපස්මිං වා අත්තතං” කියන එක. “රූපතො න මඤ්ඤෙය්‍යා” රූපයේ මම ඇතැයි නොහඟනේ ය. ඒක “න අත්තති වා රූපං,” ඒ තුන් වෙනි කාරණය. හතර වෙනිවට “රූපා මෙති න මඤ්ඤෙය්‍යා” රූපයේ මට අයත් යයි නොහඟනේ ය. “න රූපවන්තං වා අත්තතං.” ඒ කියන්නේ අර දෙවෙනියට කිව්ව කාරණය 19/04/2019 භාවනාවේ. එතකොට ඒ විදිහේ ගැළපීමක් කරගන්න ඕනෑ.

එතකොට ඒ විදිහට ම බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා වක්බු විඤ්ඤාණය, වක්බු සම්ඵස්සය, වක්බු සම්ඵස්සය නිසා සුව වූ හෝ දුක් වූ හෝ නොදුක් නොසුබ වූ හෝ යම් විදුමෙක් උපදී නම්, එය මම යයි නොහඟනේ ය. එහි මම ඇතැයි නොහඟනේ ය. එයින් මම ඇතැයි නොහඟනේ ය. එය මට අයත් යයි නොහඟනේ ය. සියල්ල නොහඟනේ ය. සියල්ලෙහි නොහඟනේ ය. ඒ කියන්නේ in කියන අර්ථය. සියල්ලෙන් නොහඟනේ ය. ඒ කියන්නේ from කියන අර්ථය. සියල්ල මට අයිති යයි නොහඟනේ ය. හේ මෙසේ නොහඟනේ ලොව කිසිවක් තෘෂ්ණා, දිට්ඨි වශයෙන් නොගනී. නොගන්නේ නොතැනි ගනී. නොතැනි ගන්නේ, තෙමේ ම පිරිනිවේ. ඉපදීම ගෙවන බඹසර වැස නිම වන ලදී. කටයුතු කරන ලදී. මෙය රහත් බව පිණිස අනෙකෙක් නැතැයි දැනගනී.

ඉතින් මේකේ භාවනාව සඳහා, ඔය 22/01/2021 නිබ්බාන භාවනාවේදී සාකච්ඡා කරන ලද, diagram එකේ කබලිංකාර ආභාරය සහ ජාති දක්වා රේඛාවේ, රූපයේ මඤ්ඤෙය්‍යා, රූපයන් මම යයි හඟනේ ය. අන්න ඒක අපි පෙන්නුවා, “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඒක අපි ලකුණු කරගන්න ඕනෑ. ඊළඟට රූපයේ මට අයත් යයි කියලා ලකුණු කරගන්නවා, අපි මනොසඤ්චෙනනා ආභාරයේ ඉඳන් භය අගතිය දක්වා.

ඉතින් ඒ diagram එක ඕගොල්ලො දන්නවා, මේ පරිදේව වෙලා එතැනින් අපි විඤ්ඤාණ ආහාරයට පරාමාසයේ ඉඳන් රේඛාවක් තියෙනවා. එතකොට විඤ්ඤාණ ආහාරයෙන් පල්ලෙහාට යනවා, මෝහ අගතියට. එතන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් වම් පැත්තට කාම ආශ්‍රවයට එනවා, රාග සල්ලය, ජාතිය, අර පකප්පිතා කියන පාර, ලකුණු කරලා තියෙනවා. ඒකෙන් නාමරූප දක්වා ගමන් කිරීම ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතකොට ඒ diagram එකේ එතන අපි සඳහන් ධර්ම කොටස අපි සිහි කළොත්, යම් පරිදේව විමක් සිදු වූවා ද, එමගින් අභිජ්ඣා අගය සනාථ කිරීම වන අතර එමගින් මෝහය සනාථ කිරීමත්, ජාති දක්වා ගමන් කිරීමත්, වන බව සාකච්ඡා කළා.

මෙහි යම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව විමක් ඇති ද, එමගින් ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව, clockwise කරකැවී තණ්හා පපඤ්චය සෑදේ. මෙහි මූලය වූයේ අස්මිතියයි. තණ්හා පපඤ්චය සෑදේ ද, ඉන් අනතුරුව වේදනා, ඒ කියන්නේ වක්බු ස්පර්ශය නිසා ඇති වන සුඛ, දුක, අදුක්ඛමසුඛ, යම් විදීමක් උපදී නම්, එය “මම යයි” හඟනේ ය. එහි “මම ඇතැයි” හඟනේ ය. එයින් “මම ඇතැයි” හඟනේ ය. “මගේ යයි” හඟනේ ය. මෙසේ එජා තණ්හාව වන්නේ ය. මෙසේ චලිතයත්, චලිතය නිසා ඇති වුණා වූ අස්මිතියත් වටහා ගන්නේ, සියල්ල නොහඟනේ ය. සියල්ලෙහි නොහඟනේ ය. සියල්ලෙන් නොහඟනේ ය. සියල්ල මට අයත් යයි නොහඟනේ ය. ඒ මෙසේ නොහඟනේ, ලොව කිසිවක් තෘෂ්ණා දිට්ඨි වශයෙන් නොගනී. නොගන්නේ නොතැනී ගනී. නොතැනී ගන්නේ තෙමේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 16/04/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

09/04/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. “යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං ඉඤ්ජිතපච්චයා. ඉඤ්ජිතානං නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො. එතමාදීනවං ඤාත්වා, දුක්ඛං ඉඤ්ජිතපච්චයා. තස්මා හි එජං වොස්සජ්ජ, සඬ්ඛාරො උපරුන්ධිය. අනෙජො අනුපාදානො, සතො හික්ඛු පරිබ්බජෙති.”

එක්ඛු සම්ඵස්සය නිසා සුව වූ හෝ දුක් වූ හෝ, නොදුක්බමසුබ වූ හෝ යම් විදුමෙක් උපදී නම්, එය මම යයි නොහඟනේ ය. එහි මම ඇතැයි නොහඟනේ ය. එයින් මම ඇතැයි නොහඟනේ ය. එය මට අයත් යයි නොහඟනේ ය. යන ධර්ම කාරණයට සිත යොමු වුණා. මෙය 20/04/2019 නිබ්බාන භාවනාවත් සමඟ සම්බන්ධ කර බැලුවා. එහි අගයන් 3ක් සාකච්ඡා කරනවා.

ඒ කියන්නේ, 1. නාමරූප ඇති තැන සුභ අගයෝ. රවුම් one, 2. පරාමාස ඇති තැන සුබ අගයෝ. පස් වෙනි රවුම. මමංකාර අත්තා, 3. රාග අනුසය හරහා චේතනාව දක්වා වූ මාන අගයෝ. අභංකාර අත්තා.

පථයන් තුනක් හරහා නැවත සනාථ කිරීම ඉදංසච්ච ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පරාමාස triangle එක මගින් කරන බව වැටහුණා, කියලා අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

එතකොට මෙනත, diagram එකක් එනවා. ඒක අපි ඇදගෙන තියෙනවා විඤ්ඤාණ, භය අගති, සෝක, වේදනා. ඒක තමයි පළවෙනි එක වෙන්නේ. “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති,” වගයෙන් අපි ලකුණු කරගෙන තියෙනවා. ඔතන ඉන්නේ මාන අගය. විඤ්ඤාණය හරහා පැමිණෙනවා.

ඊළඟට ඕගොල්ලො දන්නවා, “වේදනාවන්තං වා අත්තානං,” කියන එක චේතනා, භය අගති රේඛාවට වැටෙනවා කියලා. ඊළඟට ඕගොල්ලො දන්නවා, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉදන් පරාමාස, සෝක, වේදනා කියලා පථයක්. ඒක අපි “අත්තනි වා වේදනං,” කියලා ගන්නවා. ඒකෙ එන්නේ සුබ අගය.

ඊළඟට, පරාමාස, ඉදංසච්ච, භය අගති, සෝක වේදනා. ඒක “වේදනාය වා අත්තානං,” කියලා ගන්නවා. ඒකෙ එන්නේ සුභ අගය. එතකොට මේ පාරවල් තුන, අපි වෙන් වෙන්ව බැලුවොත්,

පළවෙනියෙන් ම විඤ්ඤාණ, භය අගති, සෝක, වේදනා. “වෙදනං අත්තතො සමනුපස්සති.” ඉහත සඳහන් සුභ, සුඛ, මාන අගයන් තුන, ඉදංසච්ච, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, පරාමාස යන ත්‍රිකෝණයෙහි, පඨ තුනකින් සනාඨ කරන විට, අස්මිමානය හටගැනීම, හතර වෙනි රචුම හතර වෙනි පියවරේදී 4.4 ඒකෙදී, සිදු වෙනවා. විඤ්ඤාණයේ සිට ගලන අගය, මානය වශයෙන් අපි සලකුණු කරගෙන ඇත්තේ, එයට අස්මිති මානය අඩංගු බව සිහි කළ යුතුයි. ඉතින් මෙතන අපිට ඡේතවා, මෙයට පෙර, ඔය වට 5, 6, 8 ඒවා සිදු වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා අස්මිති මානය වට දොළහ වශයෙන් ගත යුතු ය.

ඊළඟට දෙවෙනියට අපිට ඡේතවා ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, පරාමාස, සෝක, වේදනා. “අත්තනි වා වෙදනං” කියන එක. ඉතින් මේක තමයි අර from කියලා කියන්නේ. නටන මනුස්සයා එයට ගැළපෙන සිංදුව සොයනවා යන්නේ, සිංදුවෙන් from, තමා ඇතැයි සිතයි. එසේ ම ජීවිත ඉන්ද්‍රියයන් සුඛ අගය ගලන්නේ, එම සුඛයෙන්, එතනත් අර from කියන එක ගන්න ඕනෑ. තමා ඇතැයි සිතයි. මෙහි දී ජීවිත ඉන්ද්‍රිය නටන්නා ලෙස ගත යුතුයි.

තුන් වෙනුවට අපිට ඡේතවා, පරාමාස, ඉදංසච්ච, පරිදේව, භය අගති, සෝක, වේදනා කියන පාර. ඒක තමයි අර in හැටියට ගන්න තියෙන පාර. මෙහි දී පරාමාසයේ සිට ඉදංසච්චය දක්වා සුභ අගය ගලන්නේ ය. මෙහි තීව්‍රතාවය ඉහත 1. “වෙදනං අත්තතො සමනුපස්සති” සහ 2. “අත්තනි වා වෙදනං” මගින් පෝෂණය වී ඇත්තේ ය. මෙහි දී පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤාව විනාස වන බව දත යුතුයි. එතකොට, මෙතන “රූපස්මිං වා අත්තානං,” රූපය තුළ හෝ මා ඇතැයි දකිමි යන්න සමඟ සසඳා බලන්නේ, මෙහි දී රූපය තුළ, in, කුමක් ඇත්තේ ද විමසන්නේ, එහි දුක ඇති බව දන්නේ, දක්නේ දුක තුළ ම බැසගෙන ඇත්තේ එහි ම වාසය කරයි. මෙසේ දුක ම මතු වෙයි. මෙය මනා කොට අවබෝධ කරගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඉතින් මෙතන අපි diagram එකක් දෙනවා. එතන තියෙන්නේ, පරාමාසය ඉදන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයට, ඒ රේඛාවේ ලකුණු වෙනවා. අපි හිතමු A කියලා නිත්‍ය සඤ්ඤාව. එතකොට ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයේ ඇතුළේ අපි ලියාගන්නවා සුභයි කියලා. ඒක පෙර සුභය. එතකොට ඔතනින් අපි දන්නවා, මේ මෝහ අගතියට යනවා, ඉදංසච්චයේ ඉදන්, අපි එතන නිත්‍යයි කියලා තියෙනවා. එතන ම අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා, පෙර. පාලි භාෂාවෙන් කියනවා නම් පුරෙ කියන එක. සුභයට A නිත්‍ය එකතු කිරීම. මින් අනතුරුව පසු, පච්ඡා, කියන එක. “යථා පුරෙ තථා පච්ඡා,” යන සඤ්ඤාව වනසයි. එතකොට ඒ මෝහ අගතියට යෑම කියන තැන අපි ලියාගන්නවා, සුඛ යන අර්ථය මෝහය දක්වා පැමිණේ, කියලා.

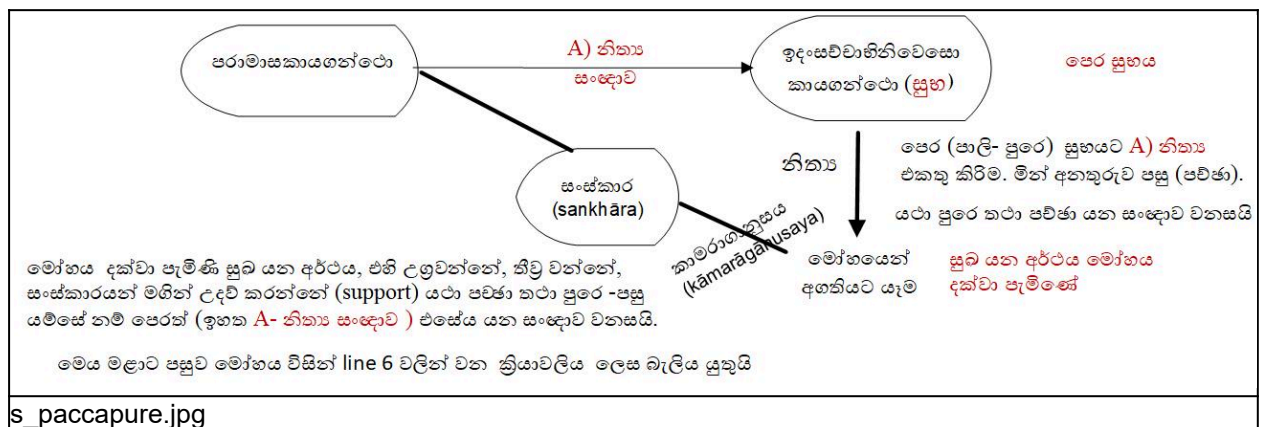
ඊළඟට, කාමරාග අනුසය රේඛාව, මෝහ අගතිය ඉදන් පරාමාසකායගන්ථයට. මෝහය දක්වා පැමිණි සුඛ යන අර්ථය එහි උග්‍ර වන්නේ, තීව්‍ර වන්නේ, සංස්කාරයන්

මගින් උදව් කරන්නේ, ඒ කියන්නේ support කරනවා, යථා පවිෂා තථා පුරෙ, පසු යම් සේ නම් පෙරත්, පෙර කියලා කියන්නේ ඉහත A නිත්‍ය සංඥාව එසේ ය යන සංඥාව වනසයි. මෙය මලාට පසු මෝහය විසින්, line 6, වලින් වන ක්‍රියාවලිය ලෙස බැලිය යුතුයි. මෙය වටහා ගැනීමට, උදව් උපකාර වන්නේ, “රූපස්මිං වා අත්තා නං” යයි ගැනීමේදී වේදනාව මිය ගිය නිසා, 5.4, රූපය සොයයි. “වේදනාය වා අත්තානං” විමසන්නේ, විඤ්ඤාණය මැරෙන නිසා, පරාමාසයේ ඇති වරදවා වටහා ගත් සුඛ වේදනාව සොයයි. සත්‍ය වශයෙන් ම ඇත්තේ දුක ය.

මෙසේ, අපිට කියන්න පුළුවන් කාරණා දෙකක්, අපි කියමු A. කියලා පළවෙනි කාරණාව, විඤ්ඤාණ මරණය සමඟ සුඛ වේදනාව සෙවීමත්. ඊළඟට අපි කියමු B කියලා දෙවෙනි කාරණාව, වේදනා මරණය සමඟ රූප සෙවීමත් වටහා ගැනීම උදව් උපකාර වේ.

මෙහි A, “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං,” ලෙස ද, B වේදනාවෙන් ඇති වෙන ගිඤ්ඨලෝභය, “වේදනා පච්චයා තණ්හා” යනුවෙන් ඇතුළත් බව දත යුතුයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



## 23/04/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං බහුනාහිජන්තො” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, තණ්හාව දක්වා සිහි කළා. ඉතින් ඔතනදී අපිට ඡේනවා ඒ ඡන්දය, ඒ රාගය, ඊට පස්සේ නන්දිය, ඒ ඡාතියේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා, අපි දන්නවා ඒ පකප්ප පාර, ඊට පස්සේ නාමරූප කියන තැනට තණ්හාව කියන එක එනවා. ඉතින් මෙහි දී පකප්ප පාර විද්‍යාමාන වන්නේ, 16/04/2021 නිබ්බාන භාවනාව සමඟ සම්බන්ධ වුණා. විඤ්ඤාණ ධාරාව 4.2 දී මැරෙන්නේ, 4.4 දී නැවත මීය ගීය වේදනාව උපදවන්නේ, “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” වගයෙන් 03/11/2017 නිබ්බාන භාවනාවෙදී සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඒ භාවනාවෙදී අපි අර bell shaped curve එක ඉගෙන ගත්තා. පළවෙනියෙන් ම, “සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං.” ඒක 1. “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” කියලා ඒ bell shaped curve එකේ උඩට එනවා. ඒ රවුම 2. ඊට පස්සේ, 3 පහළ 4.2, එතනත් “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං,” ආපහු ඒ bell shaped curve එකේ ඊළඟ curve එකේ 4.4 ඒ peak එක හැටියට එනවා, “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” කියලා. මෙය හය අගති වේදනා පඨය ඔස්සේ වන බව පෙන්වා දී ඇත. මෙසේ විඤ්ඤාණය විසින් අභවල් වේදනා, අභවල් සඤ්ඤා යයි දිට්ඨි අනුසය, කාමරාග අනුසය හරහා සනිටුහන් කරන්නේ එජාව මගින්, එනම් තණ්හාව නිසා වන වලනය මගින් එම විසිරී ගිය අගයන් එකතු කරනු ලබයි. මේ අගයන් තුනක් තණ්හාව නිසා වූ වලනය සහිතව එකතු කරනු ලබයි. කුමන අගයන් තුනක් ද?

1. වේදනා අගය.
2. අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඔසවන නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය.
3. කාමරාග අනුසය මගින් එන සඤ්ඤා අගයෝ, යන තුන් අගයෝ ය.

මෙසේ එකතු කර වේතනා උපදවයි. මෙසේ “විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං” සහ “වේදනා පච්චයා තණ්හා” යන පටිච්චසමුප්පාද පුරුක් දෙක එකිනෙකා පෝෂණය කරන ආකාරය වැටහේ. ඉතින් මෙතනදී අපිට ඡේනවා, 4.4 දී අස්මිති මාන අගය නිසා, මැරුණු විඤ්ඤාණය නැවත වේදනාවන් උපදවන බවත් වැටහෙනවා. මෙය “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති” ලෙස ඉගෙන ගත්තා. ඊළඟට, තවත් කාරණාවක් ඡේනවා, “රූපවත්තං වා අත්තානං” යන්නෙහි බලපෑම සහිතව, මීය යන වේදනාව නිසා “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති” යයි ගන්නේ, එහි ගිද්ධිලෝභ අඩංගු වන්නේ ය.

ඉතින් ඔතන, මිය යන වේදනාව සඳහන් වෙන්නේ, “රූපස්මිං වා අත්තානං” කියන ධර්මතාවය තුළයි. එනමුදු **Identity** එකක් නැති මනුස්සයෙක් රූපයක් නොගතහොත්, “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති” වන්නේ ද යන්න සිහි කළ යුතුයි.

ඊළඟට ජේනවා, “පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤාව” වනසා සඤ්ඤාව සුඛ යයි පවසන්නේ, අංශු මාත්‍ර වූ සුභයක් අල්ලාගෙන නේ ද යයි විමසන්නේ, මෙසේ අස්මිතිය නිසා, පරාමාසගත වූ දුක පුනපුනා ඇති වන්නේ, අංශු මාත්‍ර වූ සුභයක් අල්ලාගෙන නේ ද යයි දන්නේ, දක්නේ, කුඤ්ඤය පවා හොඳින් දැනේ. මෙයින් ම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය.

උදාහරණ වශයෙන්, සම්බෝලයක පොල්, දෙහි, ලුණු ආදිය ඇත්තේ, සම්බෝලය කන විට, දෙහි රසයක් ඇති ද, එය නිසා ඉතුරු කොටස් හොඳ යයි අස්මිති මානයෙන් පනවා දෙන්නාක් මෙන් අංශු මාත්‍ර වූ සුභය, ඒ කියන්නේ දෙහි මගින් දුක ම උපදවා දෙන්නේ ය.

ඒක තමයි මම කරපු භාවනාව.



## 30/04/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

23/04/2021 නිබ්බාන භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්තා, අගයන් තුනක් තණ්හාව නිසා වූ වලනය, එජා, සහිතව එකතු කරනු ලබයි. ඒකේ පෙන්නුවා. 1. වේදනා අගය. 2. අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඔසවන නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය. 3. කාමරාග අනුසය මගින් එන සඤ්ඤා අගය, යන තුන් අගයන් එකතු කර වේතනා උපදවයි. මෙසේ විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං සහ වේදනා පච්චයා තණ්හා යන පටිච්චසමුප්පාද පුරුක් දෙක එකිනෙකා පෝෂණය කරන ආකාරය වැටහේ යයි සාකච්ඡා කළා.

තණ්හාව නැති නම් එකතු කළ නොහැක. 10/08/2015 වේදනා පච්චයා තණ්හා භාවනාවේදී අපි ඉගෙන ගත්තා, Roman i, ii, iii කියලා, i අප්‍රියේහි සම්පයොග, ii සුභ, iii උපායාස යන අගයන් ඉක්මන් වන්නේ, ධාරාව නොගලයි යනුවෙන් සාකච්ඡා කළා. එහි සුභයට තුඩු දුන්නා වූ ප්‍රිය දෙයක් ඇති යැයි සිතුවා වූ, අප්‍රියේහි සම්පයොග අගයෝ වැනසී ඇත. සුභ යන පුහු මතය විනාස වීම නිසා තණ්හා නොවේ, යනුවෙන් සාකච්ඡා කළා.

රූප නන්දි curve එක මෙහි දී විමසා බැලිය යුතුයි. අපි දන්නවා ඒ curve එක 7.1, ඊට පස්සේ 7.7 peak එක, ඊට පස්සේ බැහැලා යනවා 8.2. 8.2 ස්පර්ශය සමඟ align වන බව අපි දුක්ඛ table සාකච්ඡාවේදී දැනුවු. මෙහි ස්පර්ශය සමඟ align වීම සමඟ නන්දිය මැරී ගොස් ඇත. සුභ යන පුහු මතය මැරෙන්නේ කෙසේ ද? එය සඤ්ඤාවේ අනිත්‍යභාවය දැකීමෙන් සිදු වේ.

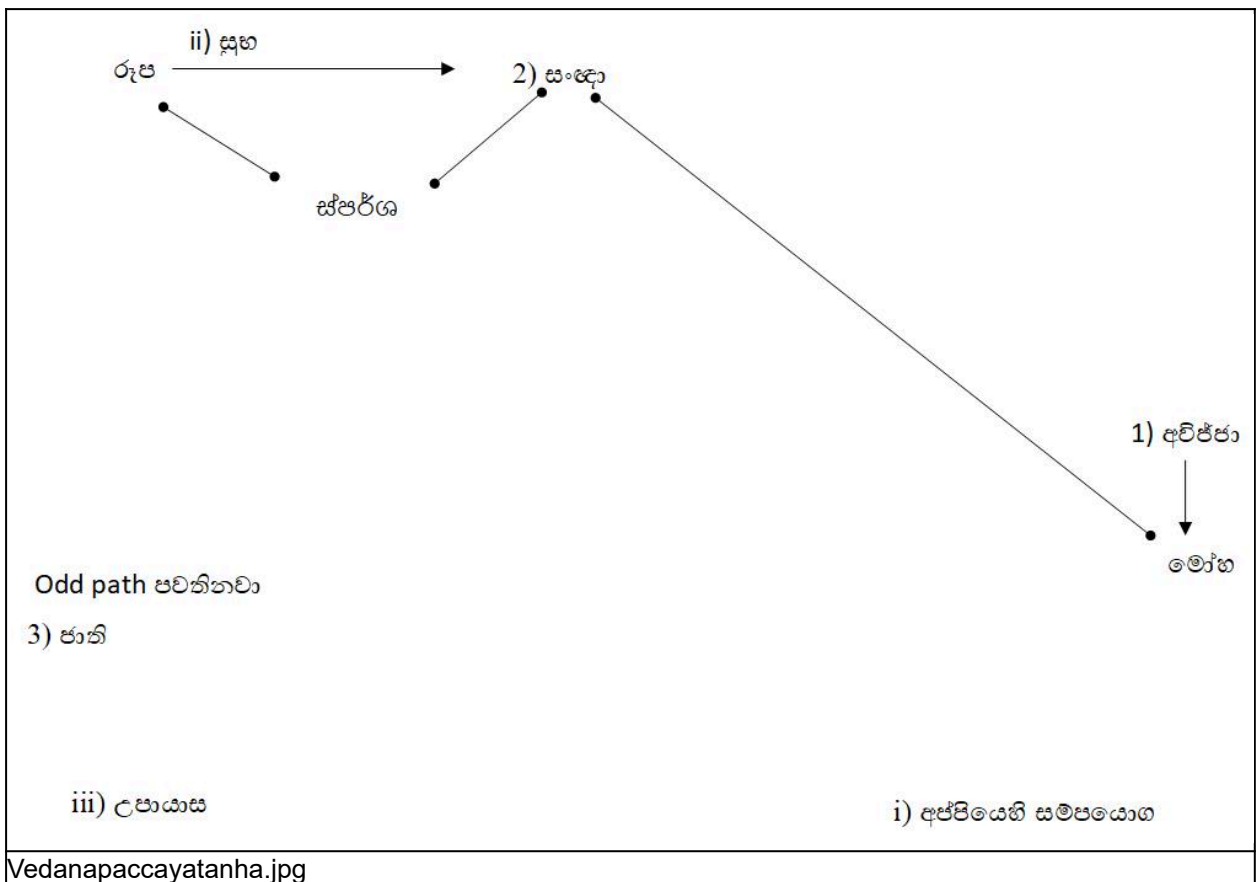
එසේ වන්නේ නම් පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤාව නොසැලී පවතී. මෙහි දී පච්ඡා පුරෙ සඤ්ඤාවේ තුන් වෙනි කාරණයට මනස යොමු වුණා. එනම් යට යම් සේ නම් උඩත් එසේ ය. උඩ යම් සේ නම් යටත් එසේ ම වෙසේ. යථා අධො තථා උධං. යථා උධං තථා අධො. පාද තලයෙන් උඩ කෙස් මතුයේ නන් වැදැරුම් අසුචියෙන් පිරුණු මේ කය ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ කෙරේ.

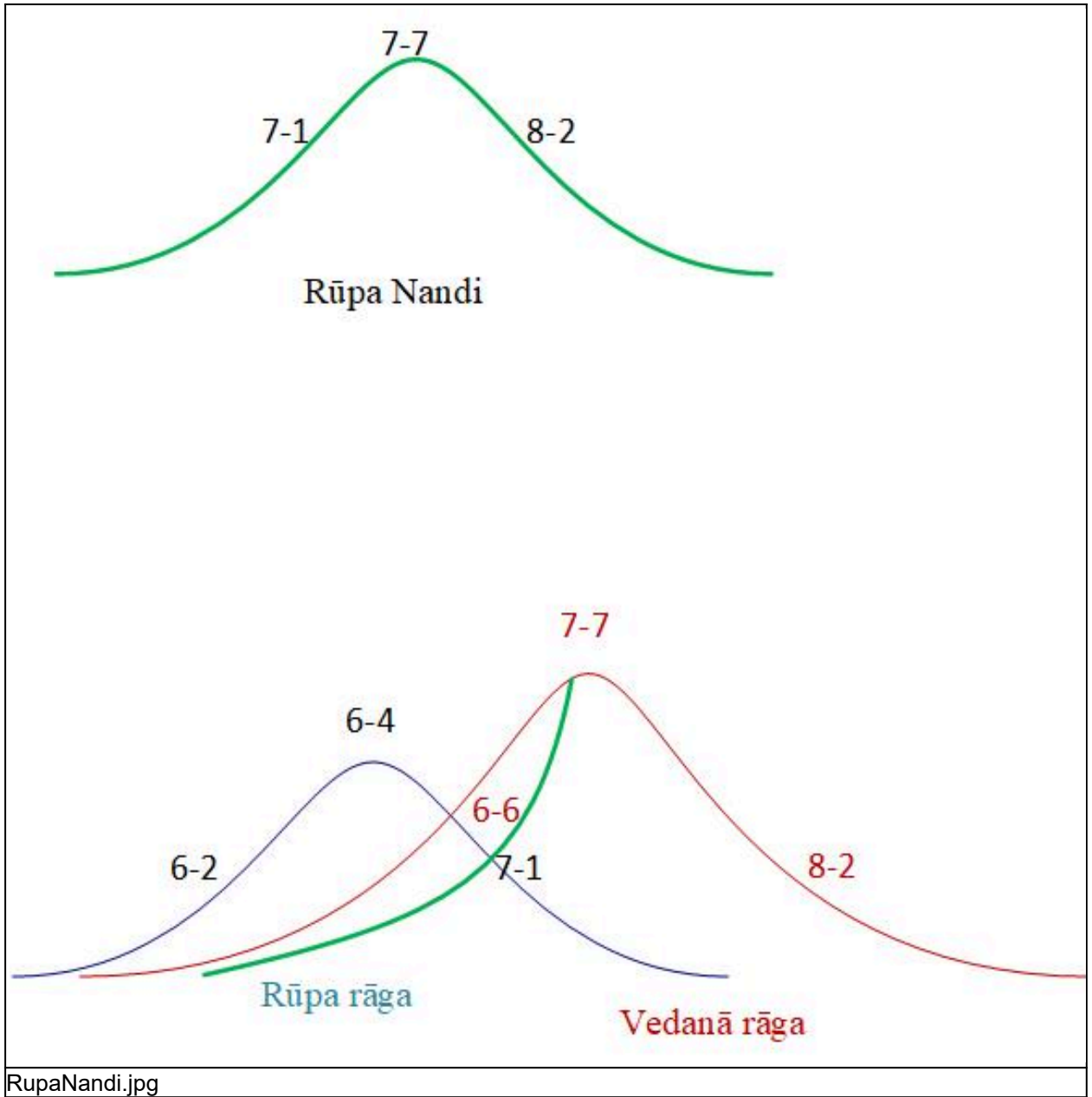
යම් පයවි ධාතුවක් වේ ද, එහි තද ගතිය ඇති අතර, ප්‍රදේශයක් වසා සිටීමේ හැකියාව එය තුළ ඇත. Element of extension කියලා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා. එනම් එහි පැතිරීමේ හැකියාව ඇත. යම් ආපෝ ධාතුවක් වේ ද, එහි ගැලීම් ස්වභාවය, වැගිරෙන ස්වභාවය ඇත. එනම් එහි එකතු කිරීම යන ගුණය ඇත. ඇලීමෙන් එකතු කරන බව දත යුතුයි. යම් වායෝ ධාතුවක් වේ ද, එහි වලනය ඇත්තේ, එහි විසුරුණා වූ පැතිරුණා

වූ යමක ඇලෙන ස්වභාවය යොදා ගනිමින් එකතු කිරීම, ගෙන යෑම, යන ධර්මතාවය ප්‍රගුණ කරයි. තව ද එයට උෂ්ණය එකතු වන්නේ නම්, ආයුෂය පැවැත්ම ද විනාසය ද යන කරුණු දෙක විද්‍යාමාන වේ.

මෙසේ පවිෂා පුරෙ සඤ්ඤාව මනා කොට වටහා ගන්නේ, යමක් රවුම 8 step 2, 8.2 දී align වූ පමණට එහි නොබැස ගැනීම, එකතු නොකිරීම, ඉදිරියට ගෙන යෑම වැළකීම, නොඉස්සවීම යන කරුණු හතර මනා කොට සිදු වන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.





RupaNandi.jpg

07/05/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

30/04/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සඳහන් වුණ, යම් වූ වායෝ ධාතුවක් වේ ද, එහි වලනය ඇත්තේ, එහි විසුරුණා වූ පැතිරුණා වූ, යමක ඇලෙන ස්වභාවය යොදා ගනිමින් එකතු කිරීම, ගෙන යෑම, යන ධර්මතාවය ප්‍රගුණ කරයි යන ධර්මතාවයට මනස යොමු වුණා.

සඤ්ඤාව අනිත්‍ය බව මෙනෙහි කරන්නේ, යථා පච්චා තථා පුරෙ, පසු යම් සේ නම් පෙරත් එසේ ය, යන ධර්ම කොටස මනා කොට මෙනෙහි කරන්නේ, ඔතෙන්දි මතකයි අපි, diagram එකක් දුන්නා, පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට නිත්‍ය සඤ්ඤාව, එතකොට ඉදංසච්චයේ සුභ, පෙර සුභය. එතකොට ඒ සුභයට නිත්‍ය එක්කඟු කරලා අපි සුඛයි කියලා ගත්තා. ඒ සුඛ යන අර්ථය මෝභය දක්වා පැමිණියා. ඊට පස්සේ, ඒ මෝභයේ ඉඳන් පරාමාසය දක්වා ඒ රේඛාවේ අපි ලියාගත්තා, ඒ මෝභය දක්වා පැමිණි ඒ සුඛ යන අර්ථය එහි උග්‍ර වන්නේ, තීව්‍ර වන්නේ, සංස්කාරයන් මගින් උදව් කරන්නේ, යථා පච්චා තථා පුරෙ, පසු යම් සේ නම් පෙරත් එසේ ය. යන සඤ්ඤාව ව්‍යාසනවා කියලා. එතකොට මෙය මලාට පසු මෝභය විසින් line 6 වලින් වන ක්‍රියාවලිය ලෙස බැලිය යුතුයි කියලා කල්පනා කළා.

එතකොට මේක හරියට බැලුවොත්, විඤ්ඤාණය disjoint වීම කියන එක සිදු වෙනවා. මෙය සඳහා පරාමාස සහ ඉදංසච්චාභිනිවෙස කඳු දෙක යා කළ නොහැකි බව, ඇලීම ඉවත් කිරීමෙන් පසුව දැන ගත යුතුයි. මෙය සිදු වන්නේ, පරාමාසකායගන්ථය සහ ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය යන දෙකේ ම සුභ යන මෝඛ මතය පමණක් ඇත්තේ, ඇලීමට දෙයක් නැති බව සඤ්ඤාවේ අනිත්‍ය බව සමභ අවබෝධ වී තිබිය යුතුයි. මෙය විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං යන ධර්මතාවය සමභ තවදුරටත්, විමසලා බලමු.

දැන් අපි දන්නවා ඒ විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං කියන එක 25/04/2019 නිබ්බාන භාවනාවේදී සාකච්ඡා කළා. ඒකේ පොඩ්, diagram එකක් දුන්නා.

ඒ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට නිත්‍ය දිට්ඨිය. ජීවිත ඉන්ද්‍රිය ඉඳන් arrow එකක් එනවා පරාමාසකායගන්ථයට. පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් පරිදේවයට arrow එකක් එනවා. පරිදේවයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට arrow එකක් එනවා.

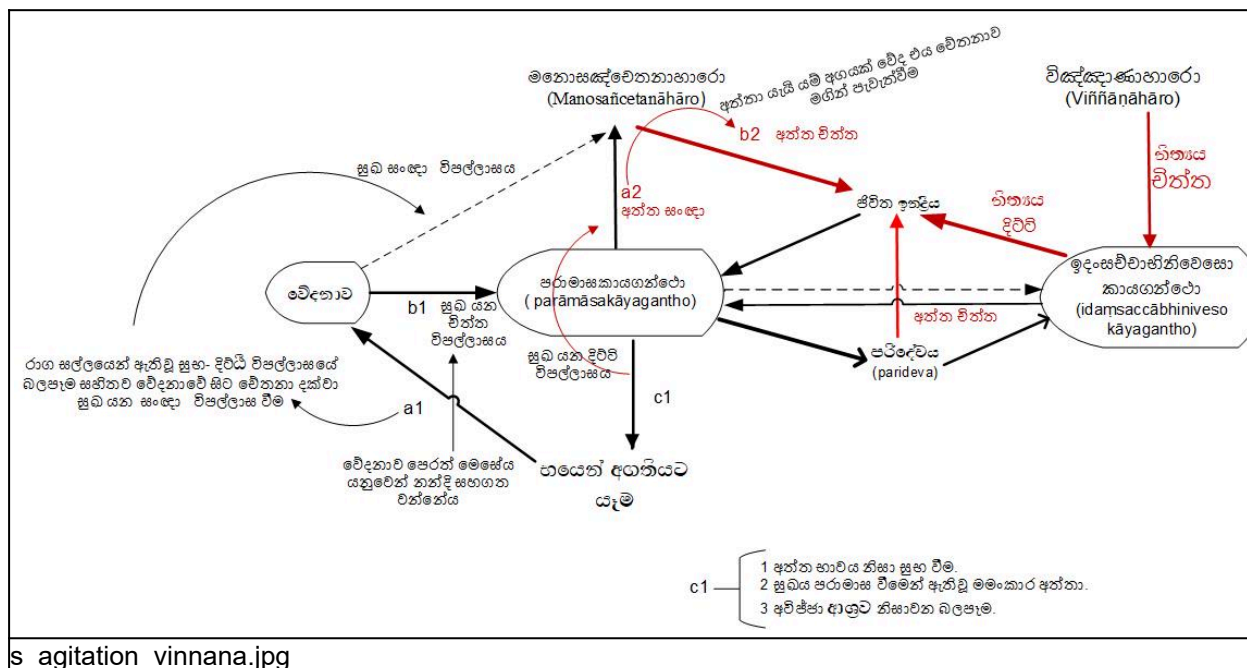
එතකොට, පරිදේව ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට රතු පාටින් රේඛාවක් ලකුණු කළා, විඤ්ඤාණස්මිං වා අත්තානං කියලා ගන්නේ. ඒ රතු පාට රේඛාවේ නිරූපණය කරන ධර්මය.

එතකොට නිත්‍ය සඤ්ඤාව, පරාමාසකායගන්ථය ඉදන් ඉදංසච්චයට යනවා. ඉදංසච්චයේ ඉදන් පරාමාසකායගන්ථයට අත්තා විත්තය කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.

එතකොට ඔය 24/12/2015 අත්තානු දිට්ඨී 4 භාවනාවෙදි, නිත්‍ය යන දිට්ඨී විපල්ලාසය මගින් සුභ යන දිට්ඨී විපල්ලාසය නිසා ඇති වූ ධර්මයන් නිත්‍ය වශයෙන්, පරාමාසයේ සිට ඉදංසච්චයට ඇතුල් වන බව අපි ඉගෙන ගත්තා. සුභ යන දිට්ඨී විපල්ලාසය නිසා ඇති වූ ධර්මයෝ කවරහු ද?

අත්තා යන ධර්මයන් ය. මෙහි අත්ත සඤ්ඤා, අත්ත විත්ත, අත්ත දිට්ඨී, අඩංගු වෙනවා කියලා අපි ඉගෙන ගත්තා. සඤ්ඤාවේ අනිත්‍යභාවය දකින්නේ, නිත්‍ය යන දිට්ඨී විපල්ලාසය ඉවත් වෙනවා. ඉන් අනතුරුව, සුභ යන පුහු මතය ඉවත් වන්නේ, අත්ත සඤ්ඤා, අත්ත විත්ත, අත්තා දිට්ඨී ඉවත් වෙනවා. කඳු දෙක යා කළ නොහැකි බව උතුම් ප්‍රඥාවෙන් දැනගන්නවා. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s\_agitation\_vinnana.jpg

14/05/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

30/04/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සුභයට තුඩු දුන්නා වූ, ප්‍රිය දෙයක් ඇති යැයි සිතුවා වූ, අප්‍රියේහි සම්පයෝග අගයෝ වැනසී ඇත, යන වාක්‍යයට සිත යොමු වුණා.

ඕගොල්ලෝ දන්නවා ඔය අප්‍රියේහි සම්පයෝගයට එන්නේ යම්පිච්ඡං න ලහනි තම්පි දුක්ඛයෙන්, අර Z අකුර වගේ මරණයෙන් ව්‍යාධියට, පරිදේවයෙන් සෝකයට, එහෙම යනවා කියන එක දන්නවා.

අප්‍රියේහි සම්පයෝගයට අත්තා යන්න බලපායි. අත්තා යන සඤ්ඤාව ඉවත් වන්නේ, අප්‍රියේහි සම්පයෝග නොවේ. අත්තා ඉවත් වීම අත්ත පථයේ වටහාගෙන එය නැවතීම මගිනි. එනම් සඤ්ඤාව අනිත්‍යයි අවබෝධ කර ගැනීමෙන්.

එතකොට ඔය අත්තා පථය ඕගොල්ලෝ දන්නවා. එතන පථ තුනක් පෙන්නා දීලා තියෙනවා. එතකොට ඒ අත්තා පථය 3 න් පටන් අරගෙන, ඒ කියන්නේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් පටන් අරගෙන 6 දක්වා, එතැනින් ඒ කියන්නේ දිට්ඨි සල්ලය සඤ්ඤාව, සඤ්ඤාවේ ඉදන් මනෝසඤ්ඤාවෙතනා ආභාරය ඊට පස්සේ 5 අත්තා කියලා එනවා. අත්තා කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව හැටියට 6 අවිද්‍යා ආශ්‍රව.

ඊළඟට, නිත්‍ය පථය, රතු පාට තිත් රේඛා සහිත ඊතලවලින්, ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතකොට ඒක විඤ්ඤාණ ආභාරයේ ඉදන් නිත්‍යයි කියලා ආවා. එතනින් 2, එතනින් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට එනවා. ඊට පස්සේ අනිත් පථය. ඉස්සෙල්ලා සඳහන් කරපු පථය දිගේ යනවා.

ඊළඟට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පථය කොළ පාට ඊතලවලින් මේකෙ ලකුණු කරලා තියෙනවා.

එතකොට දිට්ඨි ආශ්‍රව, දිට්ඨි සල්ල, සඤ්ඤා, චේතනා යන කොටස හැම පථයකට ම පොදුයි කියලා අපි සලකන්න ඕනෑ.

29/12/2015 නිරොධසමාපත්ති භාවනාවෙදී, අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, මේ නිත්‍ය සංකල්පය බිඳීම ඉදංසච්චාහිනිවෙස වීමෙන් පසුව සිදු වන්නේ නම්, වේදනාව දක්වා යන පාරකුත්, ජාති දක්වා යන පාරකුත් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

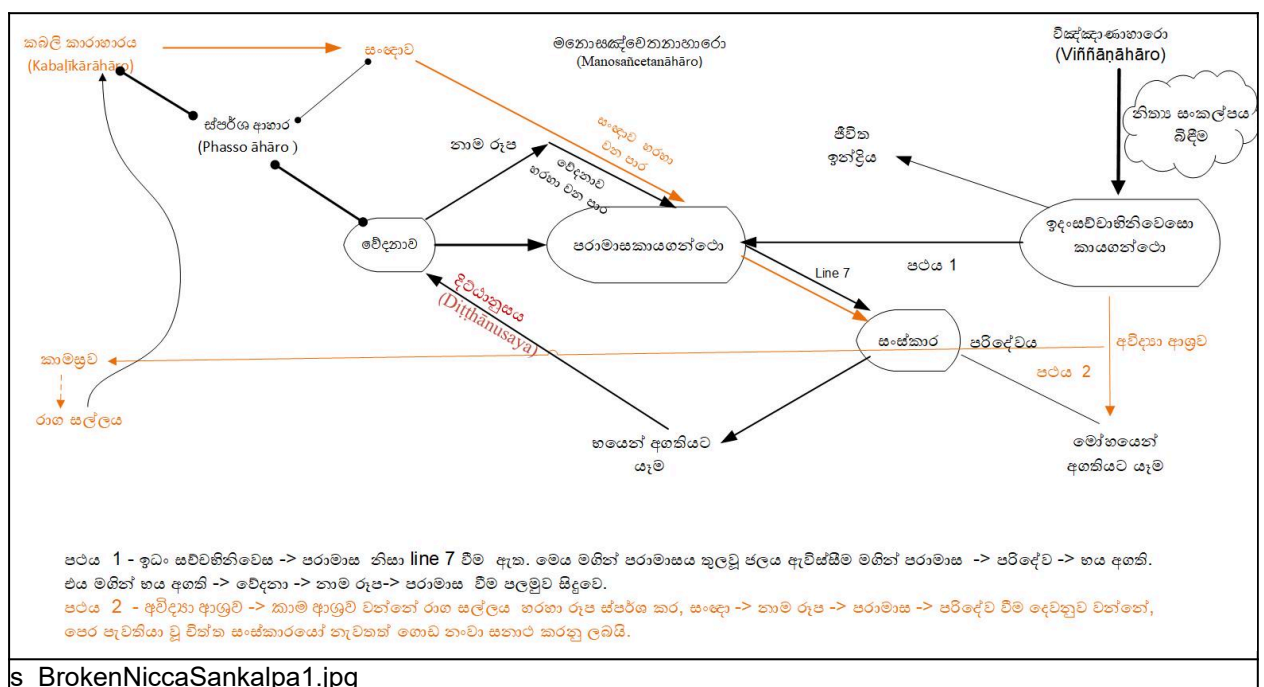
ඒ කියන්නේ ඒක ඉදංසච්චියට ආවාට පස්සේ, අපිට ජේනවා පාරවල් දෙකක්. එකක් තමයි ඉදංසච්චාහිනිවෙස ඉඳන් පරාමාස නිසා line 7 වීම ඇත. මෙය මගින් පරාමාසය තුළ වූ ජලය ඇවිස්සීම මගින් පරාමාස පරිදේව භය අගති. එය මගින් භය අගති වේදනා නාමරූප පරාමාස වීම පළමුව සිදු වෙනවා. එතකොට ඒ diagram එක අපි දෙනවා. කළින් දීලා තියෙන diagram එකක්.

ඊළඟට අවිද්‍යා ආශ්‍රව, ඒකෙන් කාම ආශ්‍රව වන්නේ, රාග සල්ලය හරහා රූප ස්පර්ශ කර සඤ්ඤා එතනින් නාමරූප එතනින් පරාමාස ඊට පස්සේ පරිදේව වීම දෙවනුව වන්නේ, පෙර පැවැතියා වූ චිත්ත සංස්කාරයෝ නැවතත් ගොඩනංවා සනාථ කරනු ලබයි. මෙය අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වීම ය.

එතකොට අපි 30 දා අප්‍රේල් මාසේ 2021 අපි ඉගෙන ගත්තා, විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූපත්, වේදනා ප්‍රත්‍යයෙන් වන තණ්හාවත් ඒ භාවනාවෙන් වටහාගෙන ඇත්තේ, ඉන් අනතුරුව මෙසේ අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වීම වටහා ගන්නේ නම්, සඤ්ඤාවේ අනිත්‍ය බව වටහා ගත් අයකුට නිර්වාණය සාක්ෂාත් වන්නේ ය.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

ඉතින් මේකේ තව පොඩ්ඩක් කියනවා නම්, ඔය නිත්‍ය සංකල්පය අස්මිතියෙන් පෝෂණය වී ඇති යයි සිහි කළ යුතුයි. එසේ නම්, “වේදනං අත්තතො සමනුපස්සති,” යයි ගන්නේ මෙවන් වූ අවිද්‍යා සහගතව ඇති වන සංස්කාරයන් මගින් ය, කියලා සිහි කරන්න පුළුවන්.



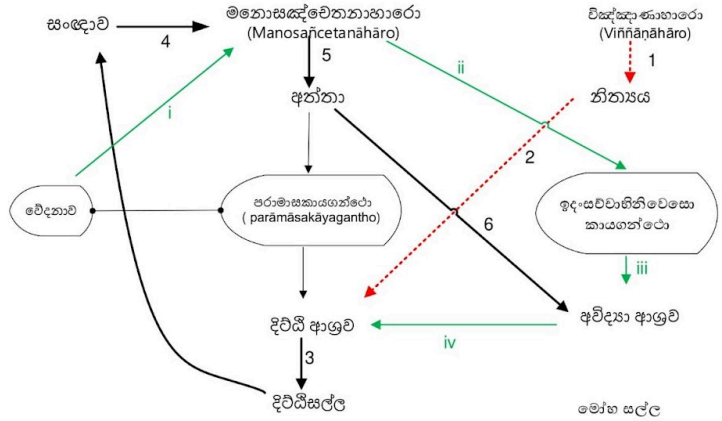
- 1) අත්තා පඨය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
  - 2) නිත්‍ය පඨය රතු පාට නින් ඊට බා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
  - 3) නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පඨය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.
- දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඥා -> චේතනා යන කොටස හැම පඨයකටම පොදු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

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

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

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

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





21/05/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සංයුක්ත නිකායේ බන්ධ සංයුක්තයේ, බජ්ජනීය සූත්‍රය මෙනෙහි කළා. තථාගතයන් වහන්සේ පවසනවා,

අපි අතීත භවයන් සිහි කරනවා නම්, පංචඋපාදානස්කන්ධය ම තමයි සිහි කරන්නේ. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර විස්තර කොට, ඉන් අනතුරුව විඤ්ඤාණය ගැන කියනවා. “මහණෙනි, කවර කරුණකින් විඤ්ඤාණය කියන්නේ ද යත්, මහණෙනි, විජාණනය කිරීමෙන් එයින් විඤ්ඤාණය යයි කියනු ලැබේ. කවර කරුණකින් විජාණන කෙරේ ද යත්? ඇඹුල ද විජාණන කෙරෙයි, තිත්ත ද විජාණන කෙරෙයි, කටු රස ද විජාණන කෙරෙයි, මදුර රස ද විජාණන කෙරෙයි, කර රස ද විජාණන කෙරෙයි, නොකර රස ද, විජාණන කෙරෙයි, ලුණු රස ද විජාණන කෙරෙයි, නොලුණු රස ද විජාණන කෙරෙයි, මහණෙනි, මෙසේ විජාණන කෙරේ. එයින් විඤ්ඤාණය යයි කියනු ලැබේ. එතකොට විජාණන කියන්නේ, cognizance කියන එකයි.

“මහණෙනි, එහි ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවක මෙසේ නුවණින් සලකා බලයි. මම වූ කලී දැන් රූපය විසින් කනු ලබමි, යම් සේ දැන් පව්වුප්පන්න රූපය විසින් කනු ලබමි ද, එසෙයින් ම ඉකුත් කල්හි දු රූපය විසින් කනු ලැබිමි. මම අනාගත රූපය විසින් පතම් නම්, යම් පරිදි දැන් පව්වුප්පන්න රූපය විසින් කනු ලබමි ද, එපරිදි මම අනාගත කාලයෙහි දු රූපය විසින් කනු ලබමි. හේ මෙසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ කොට, අතීත රූපයේ නිරපේක්ෂ වේ.” “අනපෙක්ඛො” කියලා කියනවා. Indifferent කියන එක. “අනාගත රූපය නොපතයි. නාහිනන්දති. පව්වුප්පන්න රූපය පිළිබඳව නිර්වේදය පිණිස, විරාගය පිණිස, නිරෝධය පිණිස, පිළිපන්නේ වේ.”

“මම වර්තමානයේ වේදනාව විසින් කනු ලබමි. යම් පරිදි දැන් පව්වුප්පන්න වේදනාව විසින් කනු ලබමි ද, අතීත කාලයෙහි දු එපරිදි ම වේදනාව විසින් කනු ලැබිමි. මම වනාහි අනාගත වේදනාව පතම් නම්, යම් පරිදි දැන් පව්වුප්පන්න වේදනාව විසින් කනු ලබමි ද, එපරිදි ම අනාගත කාලයෙහි දු වේදනාව විසින් කනු ලබමි. හේ මෙසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ කොට, අතීත වේදනාව පිළිබඳව නිරපේක්ෂ වේ. අනාගත වේදනාව නොපතයි. පව්වුප්පන්න වේදනාව පිළිබඳ කොට නිර්වේදය, කියන්නේ revulsion කියන එකයි. ඒ කියන්නේ ආලය නොකිරීම පිණිස, විරාගය fading away කියන එක පිණිස, නිරෝධය ඒ කියන්නේ cessation පිණිස, පිළිපන්නේ වේ.”

ඉතින් මෙතන මේ ආලය නොකිරීම කෙනෙකුට, ආදරය ලෙස ගත හැකි ය. මෙන්තාව සහ කරුණාව අතර ආදරය. මෙසේ රූපය ඉක්මවයි කියන එක තියෙනවා.

සඤ්ඤාව, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ විසින් කනු ලබමි. අතීත විඤ්ඤාණය කෙරෙහි නිරපේක්ෂ වේ. අනාගත විඤ්ඤාණය නොපතයි. පව්වුප්පන්න විඤ්ඤාණය පිළිබඳ කොට නිර්වේදය පිණිස, විරාගය පිණිස, නිරෝධය පිණිස, පිළිපන්නේ වේ.

ඉතින් අපි 14/05/2021 නිබ්බාන භාවනාවේදී diagram එකක් දුන්නා. නිත්‍ය සංකල්පය බිඳීම ඉදංසච්චාහිනිවෙස වීමෙන් පසුව සිදු වන්නේ නම්, වේදනාව දක්වා යන පාරකුත්, ජාති දක්වා යන පාරකුත් අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතකොට ඒකේ පටය 1 හැටියට අපි ගත්තා, ඉදංසච්චාහිනිවෙස පරාමාස නිසා line 7 වීම ඇත. මෙය මගින් පරාමාසය තුළ වූ ජලය ඇවිස්සීම මගින් පරාමාස පරිදේව භය අගති. එය මගින් භය අගති වේදනා නාමරූප පරාමාස වීම පළමුව සිදු වේ.

ඊළඟට 2 වෙනි පටයේ අපි පෙන්වුවා, අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉදන් කාම ආශ්‍රව වන්නේ රාග සල්ලය හරහා රූප ස්පර්ශ කර සඤ්ඤා නාමරූප පරාමාස පරිදේව වීම දෙවනුව වන්නේ, පෙර පැවතියා වූ චිත්ත සංස්කාරයෝ නැවතත් ගොඩ නංවා සනාථ කරනු ලබයි. මෙය අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වීම ය. මෙය නොකිරීම විරාගය ලෙස ගත යුතුයි.

3 වෙනි පටය භය අගති සෝකය වේදනාව එතනින් රූප. මෙය 2 වෙනි පටයට අනතුරුව සිදු වේ. කාම ආශ්‍රවයට පැමිණීම, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව යන දෙකෙන් ම සිදු වන අතර මෙම මොහොතේ දී, දිට්ඨි ආශ්‍රවය වැදගත් වේ. මෙය නොකිරීම නිරෝධය ලෙස ගත යුතුයි.

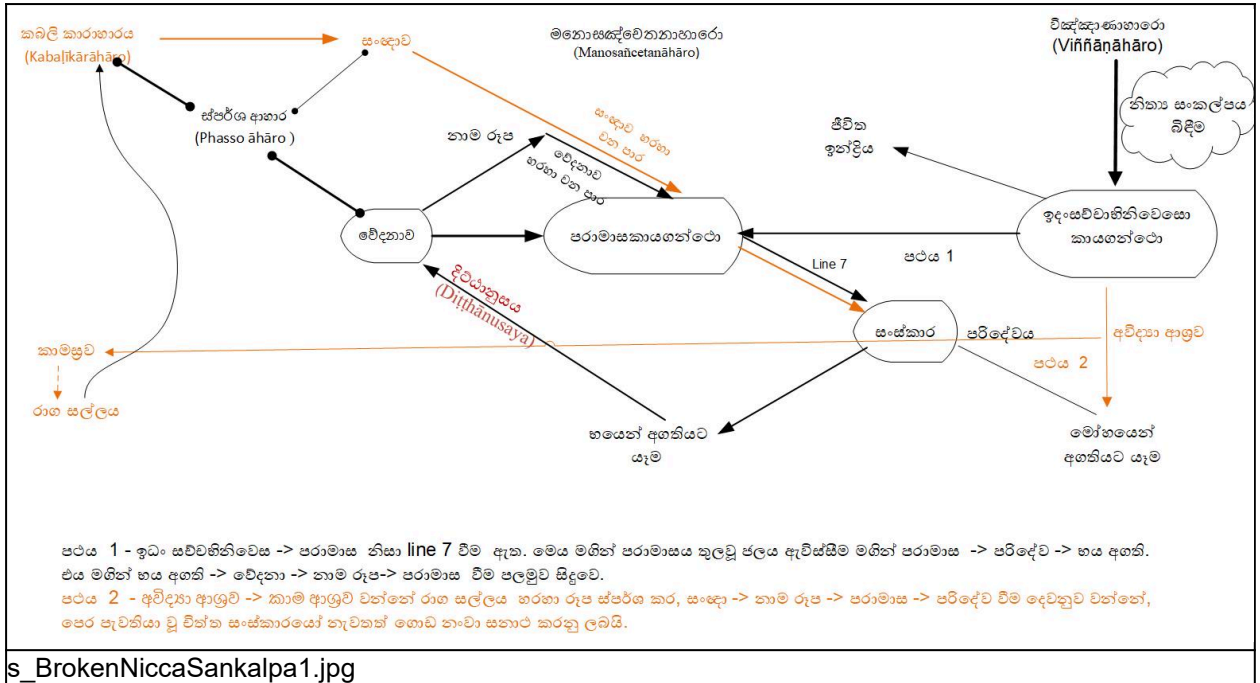
පෙර ඒ කියන්නේ 30/04/2021, අපි ඉගෙන ගත්තා විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූපයත්, වේදනා ප්‍රත්‍යයෙන් වන තණ්හාවත් වටහාගෙන ඇත්තේ, රූපය විසින් කා දමන බවත්, වේදනාව විසින් කා දමන බවත් දන්නේ දක්නේ නාමරූපවලින් උපදවන විඤ්ඤාණය මගින් කා දමන බව දත යුතු ය.

එසේ නම් වේදනාව අභිනන්දනා නොකරන්නේ, විඤ්ඤාණය අභිනන්දනා නොකළ යුතුයි. මෙය දෙයාකාරව දත යුතු ය. එනම් වේදනාව මගින් කා දමන නිසා විඤ්ඤාණය නොඉපදවිය යුතු ය. විඤ්ඤාණය විසින් කා දමන නිසා වේදනාව නොඉපදවිය යුතු ය. මෙසේ සතිමත් විය යුතුයි. “වෙදනං අත්තතො සමනුපස්සති,” පාර විමසිය යුතුයි.

මෙසේ සතිමත් වන්නේ, කරුණු දෙකක අවබෝධය. ඒ කියන්නේ path 2 එකයි, 3 එකයි, එකතු කළ යුතුයි. එනම් අවිද්‍යා පච්චයා සඬ්ඛාරා යන 2 වෙනි පටයට, දිට්ඨි

ආශ්‍රවය නිසා වන 3 වෙනි පටය එකතු නොකිරීමට වග බලා ගත යුතුයි. මෙසේ නිවන් දැකිය හැකි ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



28/05/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සලායතන සංයුත්තයේ, ආසිවිස වර්ගයේ තියෙනවා, දුක්ඛ ධම්ම සූත්‍රය කියලා සූත්‍රයක්. ඒ සූත්‍රයේ තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නනවා, මහණෙනි, මහණ යම් කලක, සියලුම දුක් දහම් හි සමුදයත් අස්තංගමයත්, තතු සේ දැනී ද, යම් පරිද්දකින් කාමයන් දක්නා ඔහුට කාමයන්හි ආසාවෙක් ඒ කියන්නේ කාමච්ඡන්දෝ, කාමයන්හි සතුටු වීමෙක්, කාම සෙනෙහො, ඒක ප්‍රේමය මෙන් හිතන්න පුළුවන්. කාමයන්හි මුසපත් වීමෙක් කාම මුච්ඡා, ඒක කාමරාග අනුසය රේඛාවේ ඒක කෙනෙකුට ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. කාමයන්හි දැවිල්ලෙක් කාම පරිලාභ වේ නම්, එය නොපවත්නේ ද, මෙනත පෙන්වන්නේ, “සො නානුසෙති,” කියලා පාලි භාෂාවෙන්. ඒ කියන්නේ, do not lie latent කියන එකයි. එපරිද්දෙන් ඔහු විසින් කාමයො දක්නා ලද්දාහු වෙති. අභිජ්ඣා, දොමනස්ස යන ලාමක අකුසල් දහම් හු, යම් පරිද්දකින් හැසිරෙන්නා වූ වෙසෙන්නා හු අනුව වැගිරෙත් නම්, එපරිද්දෙන් හැසිරීමත් විසීමත්, එතන පෙන්නනවා “වාරො ච විහාරො ච” කියලා. ඔහු විසින් අවබෝධ කරන ලද්දේ වෙයි.” ඉතින් මේක පාලි භාෂාවෙන් බොහොම ලස්සනයි, ඒකේ පෙන්නනවා.

“යතො බො භික්ඛවෙ භික්ඛු සබ්බෙ සං යෙ ච දුක්ඛධම්මානං සමුදයඤ්ච අත්ථඨගමඤ්ච යථාභූතං පජානාති. තථා බො පනස්ස කාමා දිට්ඨා භොන්ති. යථාස්ස කාමෙ පස්සතො යො කාමෙසු කාමච්ඡන්දෝ කාමස්නේහො කාමමුච්ඡා කාම පරිලාභො සො නානුසෙති. තථා බො පනස්ස වාරො ච විහාරො ච අනුබුද්ධො භොති. යථා වරන්තං විහරන්තං අභිජ්ඣා දොමනස්සා පාපකා අකුසලා ධම්මා නානුස්සවන්ති.”

ඉතින් තථාගතයන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය තවදුරටත් විස්තර කරනවා. ඒකේ කොටස් තමයි අපි මේ පෙන්නන්නේ. ඒ පළවෙනියට ඒ සමුදය අස්තංගමය, සමාධිභාවනා සූත්‍රය මෙන් බලන්න. ඒකේ පෙන්නනවා රූපය මෙසේ ය. රූපයේ හටගැනීම මෙසේ ය. රූපයේ අස්තංගමය මෙසේ ය. වේදනාව, සඤ්ඤාව, සංස්කාරය, විඤ්ඤාණය මෙසේ ය. විඤ්ඤාණයාගේ හටගැනීම මෙසේ ය. විඤ්ඤාණයාගේ අස්තංගමය මෙසේ යයි. මහණෙනි මෙසේ මහණ සියලුම දුක් දහම්හි සමුදයත් අස්තංගමයත් තතු සේ දැනී. මෙසේ ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇති කරගත යුතුයි.

ඊළඟට, තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නනවා. “කතඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛුනො කාමා දිට්ඨාභොන්ති” කියලා. ඔහුට කාමයන්හි ආසාවෙක් කාමච්ඡන්දයක්, කාමයන්ගෙන් සතුටු වීමක් කාම කාමස්තේහො, කාමයන්හි මුසපත් වීමෙක් කාමමුච්ඡා, කාමයන්හි දැවිල්ලෙක් කාම පරිලාභ වේ නම්, එය නොපවතී ද, මෙය සඳහා පෝතලීය සූත්‍රයේ හතර වෙනි කාරණය, අභුරු වල මෙන් සිතන්න ය කියන එක පෙන්නනවා. මම මේ අභුරු වලට වැටෙන්නේ නම් එය හේතු කොටගෙන මරණයට හෝ මරණය පමණ දුකකට හෝ පැමිණෙමිසි දන්නා ලද්දේ ම වේ.

ඉතින් දැන් අපිට ඉහත ප්‍රඥා විමුක්තිය තියෙනවා, සමුදය අස්තංගමය බලලා, දැන් මෙත්තාවෙන් යුතුව මේ රූපය ඉක්ම වීම කියන එක කරන්න ඕනෑ.

ඊළඟට තුන් වෙනුව වාරො ව විහාරො ව කියන එක පෙන්නනවා. **Mode of conduct and manner** කියන එක. මහණෙනි අභිජ්ඣා, දෝමනස්ස යන ලාමක අකුසල් දහම් වූ යම් පරිද්දකින් හැසිරෙන්නා වූ වෙසෙන්නා වූ අනුව වැගිරෙත් නම් එපරිද්දෙන් මහණහු විසින් කෙසේ නම් හැසිරීමක් විසීමක් අවබෝධ කරන ලද්දේ වී ද යත්,

“මහණෙනි යම් සේ පුරුෂයෙක් බොහෝ කටු ඇති වනයකට පිවිසෙන්නේ ද, ඔහු ඉදිරියෙනුදු කටු වන්නේ ය. පිටි පසිනුදු කටු වන්නේ ය. උතුරෙනු දු කටු වන්නේ ය. දකුණෙනු දු කටු වන්නේ ය. යටිති දු කටු වන්නේ ය. උඩිනු දු කටු වන්නේ ය හෙතෙම කටු නොඇනේවායි සිහි ඇත්තේ ම ඉදිරියට යන්නේ ය. සිහි ඇත්තේ ම පෙරළා එන්නේ ය. මහණෙනි මෙසේ ලොව යමක් ප්‍රිය දෑ නම් මිහිරි දෑ නම් මෙය සස්තෙහි කටු යයි කියනු ලැබේ. එය කටු යයි මෙසේ දැන සංවරයත් අසංවරයත් දක යුත්තේ ය.”

දැන් මෙතෙක්දී මෙත්තාවෙන් යුතුව රූපය ඉක්මවලා ඇත්තේ, කටු ඇති වනය මෙන් සිතා, හැසිරීම සිහියෙන් යුතුව කළ යුතුයි. මහණෙනි, කෙසේ නම් අසංවර වේ ද යත්.

මහණෙනි, මේ සස්තෙහි මහණ ඇසින් රූප දැක, ප්‍රිය ස්වරූප වූ රූපයෙහි ඇලේ. ප්‍රිය ස්වරූප නොවූ රූපයෙහි කිපෙයි. නොඵළඹ සිටි කාය සති ඇත්තේ, මද සිත් ඇත්තේත් වෙසෙයි. ඔහුට උපන් ඒ ලාමක අකුසල් දහම්හු යම් තැනෙක නිරවශේෂයෙන් නිරුද්ධ වේ නම් ඒ වෙතො විමුක්තීන් ප්‍රඥා විමුක්තීන් තතු සේ නොදනී. මේ විදිහට පෙන්නනවා මේ කනිත් සද්ද අහලා නහයෙන් ගඳ දැනගෙන, දිවෙන් රස විඳලා, කයින් පහස විඳලා, සිතින් දහම් දැන ප්‍රිය ස්වරූප වූ දහම්හි ඇලෙනවා. ප්‍රිය ස්වරූප නොවූ දහම්හි කිපෙනවා. නොඵළඹ සිටි කාය සති ඇත්තේත් මදසිත් ඇත්තේත් වෙසෙයි. ඔහුට ඒ ලාමක අකුසල් දහම්හු යම තැනෙක නිරවශේෂයෙන් නිරුද්ධ වෙත් නම් ඒ වෙතො විමුක්තීන් ප්‍රඥා විමුක්තීන් තතු සේ නොදනී. මහණෙනි, මෙසේ අසංවර වෙයි. ඉතින් මේකත් පාලි භාෂාවෙන් හරි ලස්සනයි. කෙටියෙන් කියනවා නම්.

“කතඤ්ච භික්ඛවෙ අසංවරො හොති? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු චක්ඛුනා රූපං දිස්වා පියරූපෙ රූපෙ අධිමුච්චති, අප්පියරූපෙ රූපෙ ව්‍යාපජ්ජති, අනුපට්ඨිතකායසති ච විහරති පරිත්තවෙනසො, තඤ්ච වෙතො විමුක්තිං ප්‍රඥා විමුක්තිං යථාභූතං නප්පජානාති යත්ථස්ස තෙ උප්පන්තා පාපකා අකුසලා ධම්මා අපරිසෙසා නිරුජ්ඣන්ති.”

ඊළඟට පස් වෙනියට පෙන්නනවා මහණෙනි, කෙසේ නම් සංවර වේ ද යත්. “මහණෙනි, මේ සස්තෙනි මහණ තෙමේ ඇසින් රූප දැක ප්‍රිය ස්වරූප වූ රූපයන්හි නොඇලෙයි. ප්‍රිය ස්වරූප නොවූ රූපයෙහි නොකිපෙයි. එළඹ සිටි කාය සතිය ඇත්තේ, නොපමණ සිත් ඇත්තේ ඒ කියන්නේ අප්‍රමාණ වෙනසො ඇත්තේත් වෙසෙයි. ඔහුට උපන් ඒ ලාමක අකුසල් දහම්හු යම් තැනෙක නිරවශේෂයෙන් නිරුද්ධවෙත් නම් වෙතො විමුක්ති, ප්‍රඥා විමුක්ති තතු සේ දැනී. මේ විදිහට කනිත් සද්ද අහලා, නහයෙන් ගඳ, දිවෙන් රස, කයින් පහස, සිතින් දහම් දැන ප්‍රිය වූ දහම්හි නොඇලෙයි. නොප්‍රිය වූ දහම්හි නොකිපෙයි. එළඹ සිටි කාය සතිය ඇත්තේ, නොපමණ සිත් ඇත්තේ වෙසෙයි. ඔහුට ඒ ලාමක අකුසල් දහම් හු යම් තැනක නිරවශේෂයෙන් නිරුද්ධ වෙයි නම්, ඒ වෙතො විමුක්තිය ප්‍රඥා විමුක්තිය තතු සේ දැනී. මහණෙනි, මෙසේ සංවර වේ.”

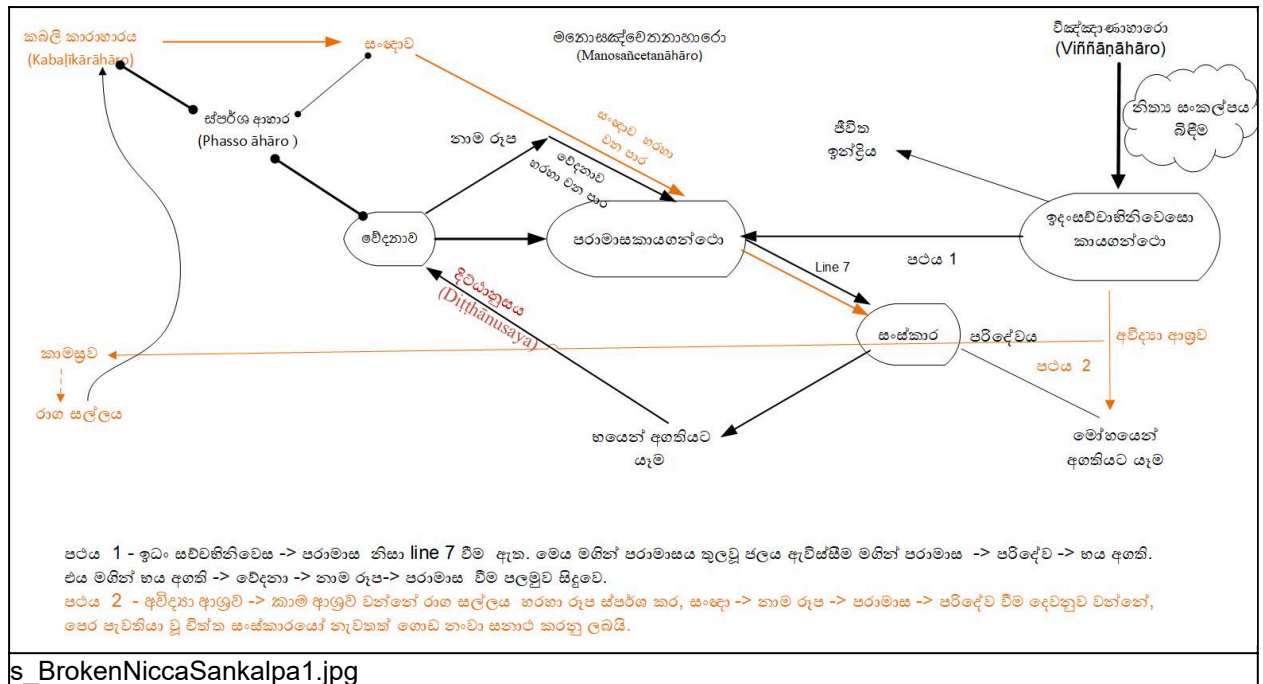
ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී 21/05/2021 නිබ්බාන භාවනාව සමඟ සම්බන්ධ වුණා. ඒකේ ඕගොල්ලො දන්නවා අර නිත්‍ය සංකල්පය ඉදංසච්චගත වෙලා බිදිලා ගියා නම් අපි diagram එකක් දීල තියෙනවා. එතකොට ඒකේ පඨයවල් තුනක් අපි බැලුවා. ඒකේ 1 වෙනි පඨය තමයි ඉදංසච්චාභිනිවෙස ඒකෙන් පරාමාසය නිසා line 7 වීම තියෙනවා. මෙය මගින් පරාමාසය තුළ වූ ජලය ඇවිස්සීම මගින් පරාමාස පරිදේව එතනින් භය අගති. ඒ භය අගතියෙන් වේදනා නාමරූප පරාමාස වීම පළමුව සිදු වෙනවා.

ඊළඟට 2 වෙනි පඨය අවිද්‍යා ආශ්‍රවචලින් කාම ආශ්‍රව වන්නේ, රාග සල්ලය හරහා රූප ස්පර්ශ කරලා, සඤ්ඤා එතනින් නාමරූප එතනින් පරාමාස ඊට පස්සේ පරිදේව වීම දෙවනුව වන්නේ, පෙර පැවතියා වූ විත්ත සංස්කාරයෝ නැවතත් ගොඩ නංවා සනාථ කරනු ලබයි. මෙය අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වීම ය.

මෙය නොකිරීම විරාගය ලෙස ගත යුතුයි. ඉහත මෙත්තාව ඇත්තේ, විරාගයට අධිතාලම දමා ඇත්තේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නොවීමට වග බලා ගත යුතුයි. 3 වෙනුව, 3 වෙනි පඨය භය අගති සෝක වේදනා රූප. මෙය 2 වෙනි පඨයට අනතුරුව සිදු වේ. කාම ආශ්‍රවයට පැමිණීම, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව යන දෙකෙන් ම සිදු වන අතර මෙම මොහොතේ දී, දිට්ඨි ආශ්‍රවය වැදගත් වේ. මෙය නොකිරීම නිරෝධය ලෙස ගත යුතුයි. මෙත්තා අප්‍රමාණ ඇත්තේ ප්‍රඥා විමුක්තිය නොසෙල්වී පවතින්නේ, නිවන් දැකිය හැකියි. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව කරන්නේ හිසේ කිසිම tension එකක් නැතිව ඔළුව විශාල වෙලා පවතිනවා. ආලෝකමත්ව පවතිනවා. අංගන නැති බව තමන්ට දැනෙනවා. එතකොට මෙය රහතන් වහන්සේලාගේ මනස නේ ද? කියලා ඇහුවා. ඔව්, දරුවා කියලා රහතන් වහන්සේ පැවසුවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s\_BrokenNiccaSankalpa1.jpg

04/06/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

28/05/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ පළවෙනි වාක්‍යය සිහි කළා.

“මහණෙනි, මහණ යම් කලක, සියලුම දුක් දහම්හුගේ සමුදයත් අස්තංගමයත්, තතු සේ දනී ද, යම් පරිද්දකින් කාමයන් දක්නා ඔහුට කාමයන්හි ආසාවෙක් ඒ කියන්නේ කාමච්ඡන්දය ඊළඟට කාම සෙනෙහො, කාම මුච්ඡා, කාම පරිලාභ වේ නම්, ඒ නොපවත්නේ ද එපරිද්දෙන් ඔහු විසින් කාමයො දක්නා ලද්දාහු වෙති. අභිජ්ඣා, දොමනස්ස යන ලාමක අකුසල් දහම් හු, යම් පරිද්දකින් හැසිරෙන්නා හු වෙසෙන්නා හු අනුව වැගිරෙත් නම්, එපරිද්දෙන් හැසිරීමත් විසීමත් ඔහු විසින් අවබෝධ කරන ලද්දේ වෙයි.”

ඉතින් මෙතෙන්දීම සමාධිය බොහොම විදිහට උග්‍ර වෙනවා. මේක මම පාලි භාෂාවෙන් ම තමයි සිහි කළේ. ඉතින් මෙතෙන්දි දකුණු ඇස ඇරුණා. සමුදය අස්තංගමය සමාධිභාවනා සුත්‍රය මෙන් බලන්න. රූපයේ සතුව සොයනවා, ප්‍රකාශ කරනවා, පිළිඅරගෙන තබාගෙන ඉන්නවා. “රූපං අභිනන්දනී, අභිවදනී, අජ්ඣෙකාසාය නිට්ඨනී, තස්ස රූපං අභිනන්දනො, අභිවදනො, අජ්ඣෙකාසාය නිට්ඨනො උප්පජ්ජති නන්දි. යා රූපේ නන්දි තදුපදානං” මෙතැන උපාදානය දිට්ඨි උපාදානය. මෙහි දී අපිට යමක් වැටහෙනවා. අපි දන්නවා නන්දිය ගිද්ධිලෝභයයි ජාතියයි අතර ලකුණු වෙන්නේ. එතකොට නන්දියේ සිට ජාතිය එතනින් වේදනාව චේතනාව හරහා දිට්ඨි උපාදානය යන පඨය විමසන්න. රූපයේ සිට ජාති දක්වා ගමන් කරන විට, වේදනාව හරහා දිට්ඨි උපාදානය, චේතනාවේ සිට පහළට ගමන් කරන්නේ, වේදනාව හරහා දක්ෂිණාවර්ත ව භ්‍රමණය වීම පෙනේ.

පෝතලිය සුත්‍රයේ 4.4 වෙනි කාරණය සිහියට නංවන්නේ, ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා, වේදනාව සුබයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා දකුණු පැත්තෙන් පරාමාසගත වෙනවා. වේදනාව හරහා දක්ෂිණාවර්ත ව භ්‍රමණය වීම මගින්, යම් දහමක් පරාමාසගත වුණා ද, එය සංස්කාරයන් මගින් සනාථ කරන්නේ නම්, මේ වේදනාවට මම කැරකේ යන්න සිදු වන බව දක්නේ, මෙහි දී වම් ඇසත් ඇරින. ඒ කියන්නේ මේ disjoint වීම කියන එක.



මෙම කාරණා දෙක සිදු වන්නේ, දිට්ඨි උපාදානයේ B රේඛාව විමසන්නේ, එය දිගු කරන්නේ, රූපයට යන්නේ, “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති” යන්නත් “රූපවත්තං වා අත්තානං” යන්නත් සිදු වන්නේ, එය සම්පූර්ණ වන්නේ, කැඩී බිඳී ගියා වූ විඤ්ඤාණය නැවත සාදා දෙයි. ඉතින් මේ block එක important. ඒ කියන්නේ, මේ රූපය ඉඳන් ජාතියට, චේතනාවේ ඉඳන් භය අගතියට.

මෙය මනා කොට දක්වන්නේ “රූපං අත්තතො සමනුපස්සති” යන්නත් “රූපවත්තං වා අත්තානං” යන block එක නොසැදිය යුතු බව වැටහේ. උදාහරණ වශයෙන් යමෙකු, කොළඹ නගරය කරා ගෙන ගිය පමණට ඔහු එහි තිබෙන දෙයක් නොගත යුතු ය. මැරුණා වූ විඤ්ඤාණය නැවත ඒක රාශී නොකළ යුතු ය. මෙය දිට්ඨි ආශ්‍රවය මගින් කරන බව දැන එහි නිරෝධය පිණිස කටයුතු කළ යුතු ය. 3 වෙනි පටය ඉවත් කිරීමට වග බලා ගත යුතු ය.

ඉතින් මේ වෙලාවේ ඔය 16/04/2017 නිබ්බාන භාවනාවේ dagger එක සිහි වුණා. “සබ්බෙ ධම්මා අනත්තාතී, යදා පඤ්ඤාය පස්සති. අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛෙ, එස මග්ගො විසුද්ධියා.”

අපි දන්නවා ඒ විඤ්ඤාණය තියෙන තැන අපි “පඤ්ඤාය පස්සති” කියලා ලකුණු කරගන්නවා. සඤ්ඤාව තියෙන තැන අනත්තා. පරාමාසය තියෙන තැන දුක. සංස්කාර තියෙන තැන අනත්තා. ජාතිය තියෙන තැන දුක. මෙසේ බුදු දහම දක්වන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 11/06/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

04/06/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. පළවෙනි වාක්‍යය සිහි කළා.

“මහණෙනි, මහණ යම් කලක, සියලු දුක් දහම්හුගේ සමුදයත් අස්තංගමයත්, තතු සේ දනී ද, යම් පරිද්දකින් කාමයන් දක්නා ඔහුට කාමයන්හි ආසාවෙක් කාමච්ඡන්දය, කාමයන්ගේ සතුටු වීම, කාම සෙනෙහො, කාම මුවිජා, කාම පරිලාභ වේ නම්, එය නොපවත්නේ ද, එපරිද්දෙන් ඔහු විසින් කාමයො දක්නා ලද්දාහු වෙති. අභිජ්ඣා, දොමනස්ස යන ලාමක අකුසල් දහම් හු, යම් පරිද්දකින් හැසිරෙන්නා හු වෙසෙන්නා හු අනුව වැගිරෙත් නම්, එපරිද්දෙන් හැසිරීමත් විසීමත් ඔහු විසින් අවබෝධ කරන ලද්දේ වෙයි.”

ඉතින් මෙතෙක්දීම සමාධිය උග්‍ර වෙනවා. මේක පාලි භාෂාවෙන් ම යි සිහි කළේ. ඉතින් ඊළඟට සඤ්ඤාවේ සමුදයත් අස්තංගමයත් සමාධිභාවනා සූත්‍රය මෙන් බැලුවා. 04/06/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ අවසානයට සඳහන් කළ, මැරුණා වූ විඤ්ඤාණය නැවත ඒක රාශී නොකළ යුතුයි. මෙය දිට්ඨි ආශ්‍රව මගින් කරන බව දැන, එහි නිරෝධය පිණිස කට යුතු කළ යුතුයි. 3 වෙනි පඨය ඉවත් කිරීමට වග බලා ගත යුතු ය. යන වාක්‍යයට සිත යොමු වුණා.

දිට්ඨි ආශ්‍රව කියන්නේ නිත්‍යයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව වේ. එය සෑදෙන ආකාරය තෙවන ආයතන සටහන්හි තෙවන පිටුවේ පෙන්නා දී ඇත. එහි තුන් වන කෝටුවෙහි අනිත් කෙළවර ඇත්තේ, විඤ්ඤාණය වේ. සංස්කාර නිරෝධයෙන් විඤ්ඤාණ නිරෝධ වෙයි.

“යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං සඬ්ඛාර පච්චයා. සඬ්ඛාරානං නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො. එතමාදීනවං ඤත්වා, දුක්ඛං සඬ්ඛාර පච්චයා. සබ්බසඬ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤානං උපරෝධනා. එවං දුක්ඛක්ඛයො භොති, එතං ඤත්වා යථා තථං.”

යම්කිසි දුකෙක් උපදී නම්, ඒ හැම දුක් සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් වෙයි. සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධ හේතුවෙන් දුක්ඛයාගේ සම්භවයෙක් නැත. සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් දුක වෙයි, යන තෙළ ආදීනවය දැන, සර්ව සංස්කාරයන්ගේ සමථයෙන් ද, සඤ්ඤාදීන්ගේ උපරෝධනයෙන් ද, මෙය තත් වූ පරිද්දෙන් දැන, මෙසේ දුක් ක්ෂය වීම වේ.

පටිසානුසයෙන් තොරව සඤ්ඤා යයි දෙයක් නැත යයි, හතර වෙනි පිටුවේ පෙන්වා දී ඇත. අභිජ්ඣාව මගින් දොමනස්සය. එයින් ප්‍රියේභි විජ්ජයොග වීම ඇති වන්නේ එය මගින් පටිසානුසය හටගනී. පටිසානුසය නියෙනවා නම් එතැනින් සඤ්ඤා, චේතනා, දිට්ඨි ආශ්‍රව, මෙය මගේ වේවා යන මිච්ඡා දිට්ඨිය මගින් අභිජ්ඣාව වන අතර අභිජ්ඣාව මගින් පටිසානුසය වෙයි.

අභිජ්ඣා සහ පටිසානුසය අතර ඇති වෙනස කුමක් ද? යන්න සහම්පති මහා බ්‍රහ්ම බුදුපියා පැහැදිලි කළ දුන් වාක්‍යයට සිත යොමු විය. “නිර්වාණයට යන කෙනෙකුට, යම්කිසි බාධාවක් වෙනවා නම්, එය ඔහුට අවැඩක් ය. මෙයයි අභිජ්ඣාව.” නිර්වාණයට යන පුද්ගලයාට ඇස කන, නාසය, දිව, ශරීරය, යන ආයතන නිසා ස්පර්ශයක් ඇති වෙනවා නම්, අභිජ්ඣාව මෙයයි. අවැඩ මෙයයි. බාධාව මෙයයි.

අපි ජාතියේ සිට මිච්ඡා දිට්ඨි වූයේ නම් ජරාව වෙයි. මෙයින් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ.

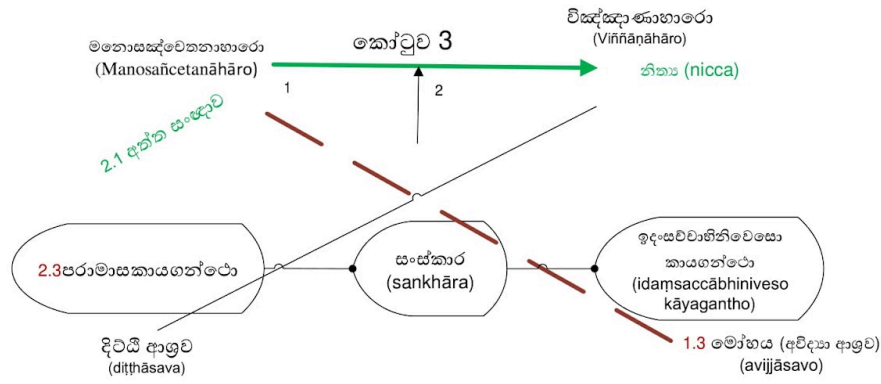
අපි ජාති සිට අභිජ්ඣා වූයේ නම් දුක ය. අභිජ්ඣාවෙන් පටිසානුසය ඇති වන්නේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ.

අපි ජාතියේ සිට ව්‍යාපාද වූයේ නම් දෝමනස්සය හටගනී. එසේ නම් පටිසානුසය ඇත්තේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ.

එසේ නම් තණ්හාව මගින් එකතු කරන තුන් අගයෝ, එනම් වේදනා, සඤ්ඤා, නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය යන තුන් අගයෝ දුක ය.

තණ්හාවෙන් දුක ඇති වෙන බව තථාගතයන් වහන්සේ පැවසීම වැටහේ. මෙසේ වටහා ගන්නේ, තණ්හාවේ නිරෝධය පිණිස කටයුතු කරන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගනී.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



**නිත්‍ය සංඤාවේ ඉපදීම (nicca saññā)**

- තුන්වන කෝට්ඨුවෙහි මූල, 1 අත්ත යන තැනදී, තදින් අල්ලා ගැනීම සිතන්න. කුමක් විසින් 2 යන ස්ථානයේදී උදව් කරයිද?
- “දස අකුසල්” යන්න පිළිතුරු වන්නේය. යමෙක් පාණානිපාතය කරන්නේ නම් අනෙකුත් අකුසලයන්ද කරයි. උදාහරණ වශයෙන් මත්පැන් බීම, බොරු කීම ආදියද කරයි.
- 1 සහ 2 මත යැපෙන කෝට්ඨුවෙහි අනෙක් කෙළවර ඇත්තේ විඤ්ඤාණය වේ. විඤ්ඤාණයාගේ නිරෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධ වෙයි. (‘යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං විඤ්ඤාණපච්චයා; විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො.’)
- සංස්කාර නිරෝධයෙන් විඤ්ඤාණ නිරෝධ වේ.  
 “යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං සඨ්ඛාරපච්චයා; සඨ්ඛාරානං නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො.”  
 යම් කිසි දුකක් උපදනේ නම්, එ හැම දුක් සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් වේ. සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධ හේතුවෙන් දුඃඛයාගේ සම්භවයක් නැත.
- “එතමාදීනවං ඤත්වා, දුක්ඛං සඨ්ඛාරපච්චයා; සබ්බසඨ්ඛාරසමථා, සඤ්ඤානං උපරොධනා; එවං දුක්ඛක්ඛයො හොති, එතං ඤත්වා යථාතථං.”  
 සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් දුඃඛ වෙයි යන තෙල ආදීනව දැන සම්භ්‍රමයන්ගේ ශමථයෙන් ද සංඤාදීන්ගේ උපරෝධනයෙන් ද මෙය තත්වු පරිද්දෙන් දැන මෙසේ දුක් ක්ෂය වීමවේ.

18/06/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ යම් ඡන්දයෙක්, යම් රාගයෙක්, යම් නන්දියෙක්, යම් තෘෂ්ණාවෙක්, යම් තෘෂ්ණා දිට්ඨි උපයයන් දැඩි කොට ගන්නා, අකුසල් චිත්තයට අධිට්ඨාන, අභිනිවේස හෝ අනුසය කෙනෙක් වෙත් ද, එහි ඇලුණේ, වෙසෙසින් ඇලුණේ වේ ද එහෙයින් සත්වයා යයි කියනු ලැබේ.

එතකොට මෙතන තිට්ඨං නරො කියනකොට ඒ අනුසය වශයෙන් ස්ථිර වන්නේ විපල්ලාසයෝ. දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපයට ඇඟිල්ල දිගු කර සුඛ යයි පවසයි. කාමරාග අනුසය සඤ්ඤාවට ඇඟිල්ල දිගු කර සුඛ යයි පවසයි. පටිසානුසය අසම්පජානකාරීත්වයට ඇඟිල්ල දිගු කර සුඛ යයි පවසයි. විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය ස්ථිර කරයි. අවිද්‍යා අනුසය විසින් විපල්ලාසයන් ස්ථිර වශයෙන් ම වරදවා ගනී.

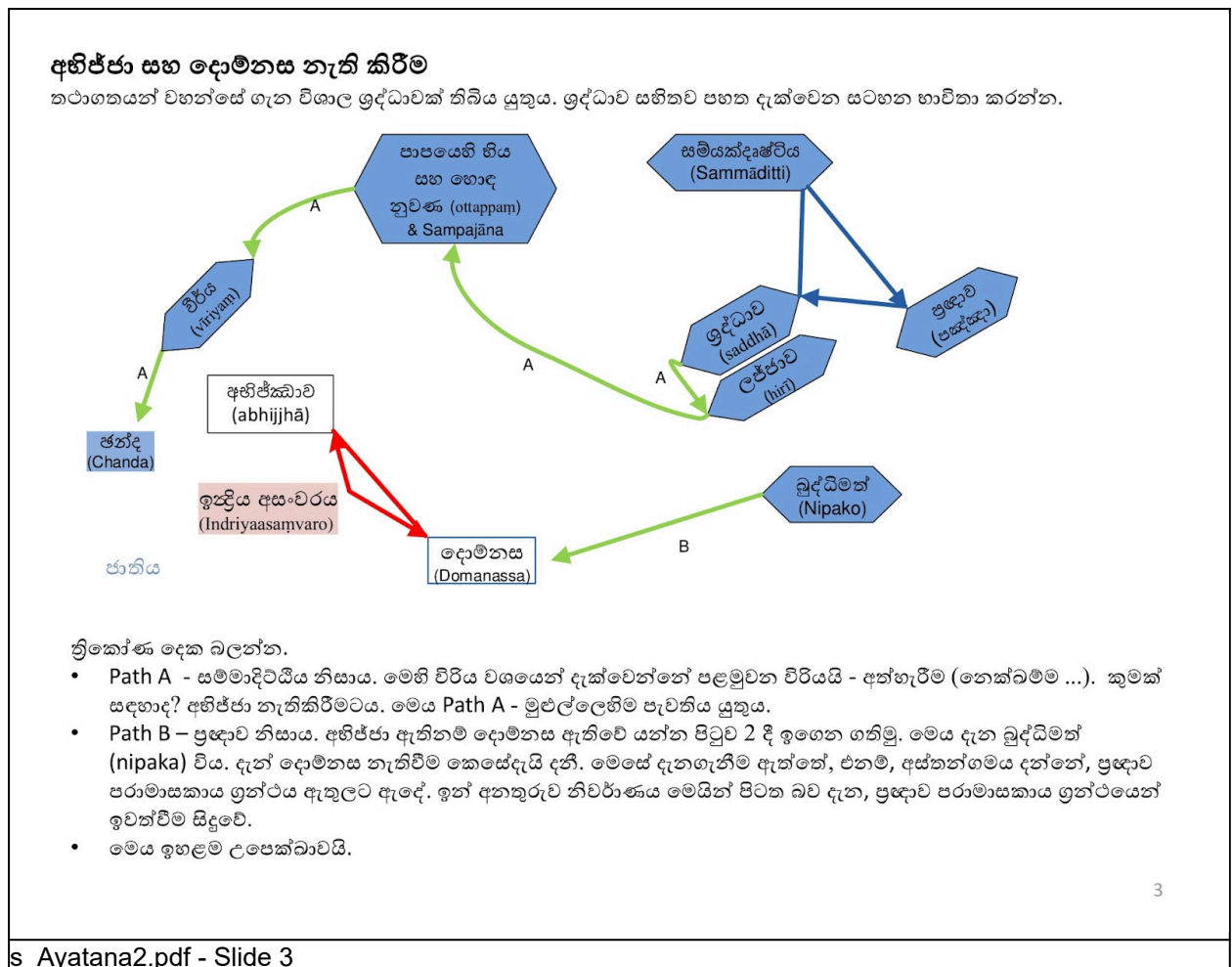
අපි ජාතියේ සිට මිච්ඡා දිට්ඨි වූයේ නම් ජරාව වෙයි. මෙයින් පටිසානුසය ඇති වෙයි. අපි ජාතියේ සිට අභිජ්ඣා වූයේ නම් දුක ය. අභිජ්ඣාවෙන් පටිසානුසය ඇති වෙයි. අපි ජාතියේ සිට ව්‍යාපාද වූයේ දොමනස්සය හටගනී. එසේ නම් පටිසානුසය ඇති වෙයි. මෙසේ තුන් කාරණයෙන් ම පටිසානුසය සහිතව අසම්පජානකාරීත්වය සුඛ යයි පවසයි. මෙම තුන් ධර්මයන් එනම් මිච්ඡා දිට්ඨි, අභිජ්ඣා, දොමනස්ස යන ධර්මයන් සම්මා සංකප්පය නැති නිසා, ඇති වන බව දන්නේ දක්නේ සම්පජානකාරීත්වය සැම විට පැවතිය යුතුයි.

“ආතාපි සම්පජානො සතිමා,” රූප ස්පර්ශ නොවීමට විරිය. ඉහත අයුරින් ආදීනවය දැක සම්පජානකාරී වන්නේ, එය සතියට කා වදින්නේ, ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති කරගත යුතු ය. මෙසේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්වා දුන් ආයතන 2 භාවනාවට පැමිණෙන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගත හැකි ය.

එතකොට ඒකෙ අපි දන්නවා ඒ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා දුන්න පටය. සම්මා දිට්ඨියෙන් ප්‍රඥාව, ප්‍රඥාවෙන් ශ්‍රද්ධාව, ශ්‍රද්ධාවෙන් හිරිය, හිරියෙන් ඕතප්පයයි සම්පජානකාරීත්වයයි එතනින් විරිය, විරියෙන් ඡන්දය. එතකොට ඒකේ අපි A කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතකොට ඒ පටය අපි දන්නවා. ඒ path A සම්මා දිට්ඨිය නිසා ය. මේ විරිය වශයෙන් දක්වන්නේ 1 වෙනි විරියයි. අත්හැරීම නෙක්බම්මය කුමක් සඳහා ද? අභිජ්ඣාව නැති කිරීමට ය. මේක මේ path A මුළුල්ලේ ම පැවතිය

යුතු ය. ඊට පස්සේ අපි දන්නවා path B නිපක ඉදන් දෝමනස්සයට තියෙන්නේ. Path B ප්‍රඥාව නිසා ය. අභිජ්ඣා ඇති නම් දොමනස ඇති වේ කියලා අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. ඉතින් මෙය දැන බුද්ධිමත් විය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



25/06/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අංගුත්තර නිකායේ සතක්ක නිපාතයේ, මහාසඤ්ඤ වග්ගයේ දුතිය සඤ්ඤා සූත්‍රය, කියලා සූත්‍රයක් තියෙනවා.

“මහණෙනි, මේ සඤ්ඤා හතක් භාවිතා කරන ලද්දේ, වැඩි වැඩියෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ මහත් ඵල ඇත්තා හු, මහානිශංසා ඇත්තා හු, නිවනට බැස ගත්තා හු, නිවන අවසන් කොට ඇත්තා හු වෙති.”

“සත්තිමා, භික්ඛවෙ, සඤ්ඤා භාවිතා බහුලීකතා මහජ්ඵලා භොන්ති, මහානිශංසා, අමනොගධා, ඒ කියන්නේ **footing in the deathless** කියන එක, අමතපරියොසානා. **Deathless as their final end**, ඒ සත කවරේ ද? අසුභ සඤ්ඤා, මරණ සඤ්ඤා, ආහාරෙ පටික්කුලතා සඤ්ඤා, සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤා, අනිච්ච සඤ්ඤා, අනිච්චෙ දුක්ඛ සඤ්ඤා, දුක්ඛෙ අනත්ත සඤ්ඤා.”

මේ සඤ්ඤා සතක් භාවිතා කරන ලද්දේ, වැඩි වැඩියෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ මහත් ඵල ඇත්තා හු මහානිශංසා ඇත්තා හු නිවනට බැස ගත්තා හු නිවන අවසන් කොට ඇත්තා හු වෙති.

මෙහි අනිච්ච සඤ්ඤාව අපි විමසලා බලමු. අපි සම්පූර්ණ සූත්‍රය සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, හැබැයි ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් විතරයි. මෙම සූත්‍රයේ අනිච්ච සඤ්ඤාව ගැන තලාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, “මහණෙනි, අනිච්ච සඤ්ඤාව පුරුදු කිරීමෙන්, එය බහුල කොට සිතීන් ගෙන වාසය කරන්නේ භික්ෂුවගේ ලාභ සත්කාර කීර්ති ආදියේ සිත නොඇලේ. හැකිලෙයි, එයින් අහක් වෙයි. ඇතුළට නොඇදෙයි. උපෙක්ඛාව හෝ පිළිකුල් බව පිහිටයි.”

පාලි භාෂාවෙන් පෙන්නවා, “අනිච්ච සඤ්ඤාපරිවිතෙන, භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො වෙතසා බහුලං විහරතො ලාභසක්කාරසිලොකෙ විත්තං පතිලියති,” ඒ කියන්නේ වකුටු වෙනවා, සිත නොඇලෙනවා, **shrinking away** කියලා කියනවා. පතිකුටති, හැකිලෙනවා, **bends away, turns back**. පතිවත්තති, අහක් වෙනවා, **pulls back, rolls away**. න සම්පසාරියති, දිග නොහැරේ, ඇතුළට නොඇදේ, **not drawn in**. “උපෙක්ඛා වා පාටිකුලායතා වා සණ්ඨාති” පිළිකුල් බව පිහිටයි.

“මහණෙනි, යම් සේ කුකුල් පිහාටුවක් හෝ, නහර වැලෙක් හෝ, ගින්නෙහි බහා ලන ලද්දේ, වකුටු වේ ද, හැකිලේ ද, අහක් වේ ද, දිග නොහැරේ ද, එමෙන් ම, මහණෙනි, ඉදින් භික්ෂුව අනිත්‍ය සඤ්ඤාව පුරුදු කිරීමෙන්, සිතින් බහුල කොට වාසය කිරීමෙන්, ලාභ සත්කාර කීර්ති ආදියෙහි සිත නොඇලෙයි. හැකිලෙයි, අහක් වෙයි, ඇතුළට නොඇදේ. උපෙක්ඛාව හෝ පිළිකුල් බව හෝ සිටී.”

“මහණෙනි, ඉදින් අනිත්‍ය සඤ්ඤාව පුරුදු කිරීමෙන්, එය බහුල කොට සිතින් වෙසෙන මහණහුගේ සිත, ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා හි පවතී ද, නොපිළිකුල් බව හෝ පිහිටා ද මහණෙනි, ඒ මහණ මා විසින් අනිත්‍ය සඤ්ඤාව නොවඩන ලද මට පෙරට වඩා වැඩි අත් වෙසෙසක් පසුව නැත. මා විසින් භාවනා ඵලය නොලබන ලද්දී යන තෙළ කරුණ දත යුතුයි. මෙසේ එහිලා සමාසක් ප්‍රඥා ඇත්තේ වෙයි.” ඒ කියන්නේ සම්පජානකාරී වෙනවා.

“මහණෙනි, ඉදින් වනාහි භික්ෂුව විසින් අනිත්‍ය සඤ්ඤාව පුරුදු කිරීමෙන් බහුල කොට සිතින් ගෙන වාසය කරන්නේ, ලාභ සත්කාර කීර්ති ආදියෙහි සිත නොඇලෙයි. හැකිලෙයි. අහක් වෙයි. ඇතුළට නොඇදෙයි. උපෙක්ඛාව හෝ පිළිකුල් බව හෝ සිටීයි. මහණෙනි, මේ කාරණයෙහි ලා භික්ෂුව විසින් මෙසේ දත යුතුයි. මා විසින් අනිත්‍ය සඤ්ඤාව පුරුදු කරන ලදී. මාගේ පෙරට වඩා විශේෂයක් ඇත. මා විසින් භාවනා ඵලයට පැමිණෙන ලදී, යනුයි. මෙසේ එහි මනා සිහි ඇත්තේ වෙයි.” ඒ කියන්නේ සම්පජානකාරී වෙනවා.

“මහණෙනි, අනිත්‍ය සඤ්ඤාව පුරුදු කරන ලද්දේ බහුල වශයෙන් වඩන ලද්දේ මහත්ඵල වූයේ, මහානිශංස වූයේ, නිවනට බැස ගන්නා ලද්දේ, නිවන කෙළවර කොට ඇත්තේ වෙයි. මෙසේ යමක් වදාරණ ලද ද, එය මේ සඳහා වදාරණ ලදී.”

එතකොට ඔය ලාභසත්කාරසිලොකෙ කියන එක, අපි භයහෙරව සටහන්වල 12 වෙනි පිටුවේ සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. ඒකේ දන්නවා ඕගොල්ලො අර area 1 කියලා තියෙනවා, කබලිංකාර ආහාර, ස්පර්ශ, වේදනා, ගිද්ධිලෝභ. ඒක තමයි ක්ෂේත්‍ර 1 කියලා අපි ලකුණු කරන්නේ. එතකොට ලාභ සත්කාර කීර්ති පතන්නා වූ කියන එක, ලාභසත්කාරසිලොකං කියන එක, ඒ ක්ෂේත්‍ර 1 එක ලෙස සැලකිය යුතු ය. මෙහි දී රූපය ලාභ වශයෙන් ගනී.

මෙහි දී 04/06/2021 නිබ්බාන භාවනාවත් සමඟ සම්බන්ධ විය. සඤ්ඤාවේ අනිත්‍යභාවය සමුදයත් අස්තංගමයත් සමාධිභාවනා සූත්‍රය මෙන් බලන්නේ, කිසිවක් මගේ යයි නොගන්නේ භය අගතිය සිට වේතනාව දක්වා ධර්මයන් ගිලිහී යන්නේ, අස්මිතිය පහ වීමට තුඩු දෙයි. මෙහි යම් ස්ථාවරයක් ඇති ද, ක්ෂේත්‍ර 1 කරා ගමන්



කිරීමක් නොවන්නේ, පෙර විසිරී ගියා වූ, කැඩී බිඳී ගියා වූ දහම් නැවත එකතු නොකරයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. මෙසේ සම්පජානකාරී වෙයි.

එතකොට ඒක තමයි භාවනාව. ඉතින් මේ භාවනාව කරන්නේ, ඔය සඤ්ඤා හත සිහි කරන්නේ, එහි දී ම උපෙක්ඛා අප්‍රමාණය ඇති වෙනවා. ඊළඟට මේකෙන් අනතුරුව repair කරන්නේ, සෝකය ඇති තැනදී, හැකිලේ යන්න ඇසුණා. ජරාව ළඟ දී, ඉඳුව නොයයි. ඇතුළට නොඇදේ යන්න වැටහුණා. එය, නිවැරදි බව බුදුපියා පැවසුවා. උපෙක්ඛාව සහිතව repair කිරීම කියන එක කරන්න පුළුවන් වුණා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ලාභ සත්කාර හා කීර්තිය පතන්නාවූ (ලාභසක්කාරසිලොකං) සහ තණ්හාව විමට කැමැත්ත ඇති (නිකාමයමානා)

- ලාභ සත්කාර හා කීර්තිය පතන්නාවූ (ලාභසක්කාරසිලොකං)– ක්ෂේත්‍ර 1 ලෙස සැලකිය යුතුය. මෙහිදී ජූළය ලාභ වශයෙන් ගනී.
- තණ්හාව විමට ඇති කැමැත්ත (නිකාමයමානා) – ක්ෂේත්‍ර 3 ලෙස සැලකිය යුතුය. වේදනාව --> වේතනාව --> පරාමාසකායගන්ථ සහ පඨස තණ්හාව තුළ අඩංගු වේ.
- වේදනාව --> පරාමාසකායගන්ථ සහ කොටස තණ්හාව විමට ඇති කැමැත්ත (නිකාමයමානා).

12

S\_BhayabheravaDiagrams.pdf - Slide 12

## 02/07/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

25/06/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. පළවෙනි වාක්‍යය සිහි කළා. මහණෙනි, මේ සඤ්ඤා සතක් භාවිතා කරන ලද්දේ, වැඩි වැඩියෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ, මහත් ඵල ඇත්තා හු, මහානිශංස ඇත්තා හු, නිවනට බැස ගත්තා හු, නිවන අවසන් කොට ඇත්තා හු වෙති.

“සත්තිමා, භික්ඛවෙ, සඤ්ඤා භාවිතා බහුලීකතා මහජ්ඵලා හොන්ති මහානිශංසා අමනොගධා, අමතපරියොසානා. ඒ සත කවරේ ද? අසුභ සඤ්ඤා, මරණ සඤ්ඤා, ආහාරෙ පටික්කුලතා සඤ්ඤා, සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤා, අනිච්ච සඤ්ඤා, අනිච්චෙ දුක්ඛ සඤ්ඤා, දුක්ඛෙ අනත්ත සඤ්ඤා.”

අද බැලුවේ දුක්ඛෙ අනත්ත සඤ්ඤාව. මහණෙනි, දුක්ඛෙ අනත්ත සඤ්ඤාව භාවිතා කරන ලද්දේ, බහුල වශයෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ, මහත් ඵල ඇත්තේ මහානිශංස ඇත්තේ, නිවනට බැස ගත්තේ, නිවන අවසන් කොට ඇත්තේ වෙයි. මෙසේ යමක් වදාරණ ලද්දේ ද, කුමක් සඳහා එය වදාරණ ලද්දේ ද යත්. දුක්ඛෙ අනත්ත සඤ්ඤාව පුරුදු කරන ලද සිතින් බහුල කොටගෙන වසන්නා වූ භික්ෂුවට මේ විඤ්ඤාණය සහිත කයේ ද, බාහිර සියලු නිමිති කෙරෙහි ද, පහව ගිය අභිංකාර, මමිංකාර මාන ඇති, ඉක්ම වූ විධා ඇති, ශාන්ත වූ මොනවට මිදුණු සිත වෙයි.

මෙතන විධා කියන්නේ, **discrimination** ඒ කියන්නේ, මම උසස්, මම පහත්, මම සමානයි කියලා. ගන්න එක. “දුක්ඛෙ අනත්ත සඤ්ඤා පරිචිතෙන භික්ඛවෙ භික්ඛුනො වෙනසා බහුලං විහරතො ඉමස්මිඤ්ච සවිඤ්ඤාණකෙ කායෙ බහිද්ධා ච සබ්බ නිමිත්තෙසු අභිංකාර, මමිංකාර මානාප ගතං, මානසං හොති විධා සමතික්කන්තං සන්තං සුචිමුත්තං.”

“මහණෙනි, ඉදින් දුක්ඛයේ අනාත්ම සඤ්ඤාවෙන් පුරුදු කරන ලද සිතින් බහුල වශයෙන් වසන මහණ හට මේ විඤ්ඤාණය සහිත කයේ ද බාහිර හැම නිමිති කෙරෙහි ද, අභිංකාර, මමිංකාර මාන පහ වූ, ඉක්ම වූ විධා ඇති ශාන්ත වූ මොනවට මිදුණු සිත නොවේ නම්, මහණෙනි භික්ෂුව විසින් මේ කාරණය දත යුතු ය. මා විසින් දුක්ඛයේ අනත්ත සඤ්ඤාව පුරුදු නොකරන ලදී. මගේ පෙරට වඩා විශේෂයක් ද නැත. මා විසින් භාවනා ඵලයට නොපැමිණෙන ලදී. මෙසේ එහි මනා සිහි ඇත්තේ වෙයි.

මහණෙනි, ඉතින් දුක්බෙහි අනාත්ම සඤ්ඤාවෙන් පුරුදු කරන ලද සිතින් බහුල කොට වෙසෙන මහණ හට මේ විඤ්ඤාණය සහිත කයෙහි ද බාහිර සියලු නිමිති කෙරෙහි ද අහිංකාර, මමිංකාර මාන පහ වූ, විධා සමතික්‍රමණය, විධා ඉක්ම වූ, කළ ශාන්ත වූ සුවිමුක්ත වූ චිත්තය වේ නම්, මහණෙනි, මා විසින් දුක්බයේ අනාත්ම සඤ්ඤාව මොනවට වඩන ලදී. මට පෙරට වඩා විශේෂයක් ඇත. මා විසින් භාවනා ඵලය ලබන ලදැයි යන තෙළ කරුණ මහණ විසින් දත යුතු ය. මෙසේ මේ කරුණෙහි ලා සමාස් ප්‍රඥා ඇති වෙයි. සම්පජානො භොති කියන එක.

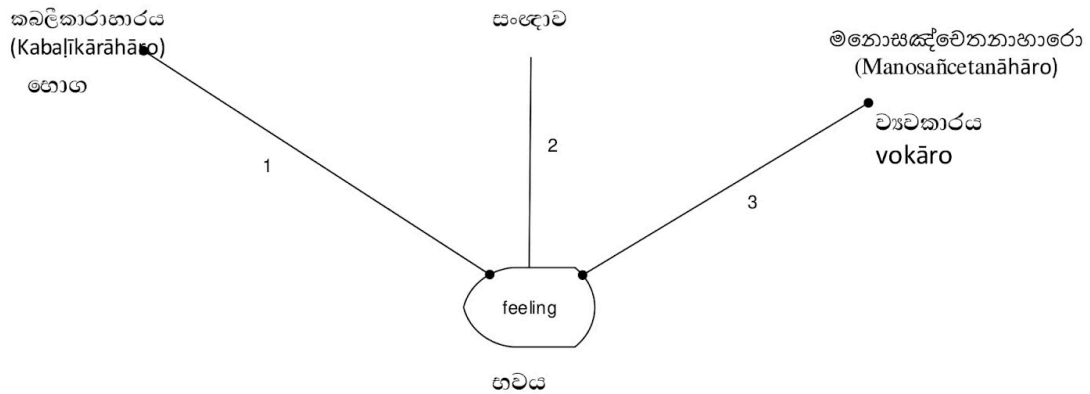
මහණෙනි දුක්බයේ අනත්ත සඤ්ඤාව භාවිතා කරන ලද්දේ බහුල වශයෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ, මහත් ඵල ඇත්තේ මහානිශංස ඇත්තේ නිවනට බැස ගත්තේ, නිවන අවසන් කොට ඇත්තේ වෙයි. මෙසේ යමක් වදාරණ ලද්දේ ද එය මේ සඳහා වදාරණ ලදී.”

එතකොට හැම සඤ්ඤාවක් ම රෝගී බව අපි දන්නවා. ආනෙඤ්ජ සප්පාය slide 3 වල අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතකොට ආනෙඤ්ජ සප්පාය slide 4 වලට සිත යොමු විය. හවය ද, භෝගය ද, චෝකාරය ද, අහංකාරයට පදට්ඨානය වෙනවා. ඉතින් අපි දන්නවා හවය වේදනාවට යටින් ලකුණු කරලා තියෙනවා. භෝගය කබලිංකාර ආහාරයට යටින්. මනොසඤ්චෙනනා ආහාරයට යටින් චෝකාරය. ඉහත කරුණු තුන මගින් අහංකාරය ඇති වෙනවා. එවිට ධම්මෙසු උපගමනලක්ඛණා අත්ත සඤ්ඤා. තස්ස අහංකාරො පදට්ඨානං. අත්ත සඤ්ඤාව ධර්ම විෂයයෙහි සඤ්ඤා සහ චේතනා දැඩිව ගැනීම ලක්ෂණ කොට ඇත්තේ ය. ඊට අහංකාරය පදට්ඨානයයි. එතකොට අහංකාරයෙන් අත්ත සඤ්ඤාව ඇති වෙනවා.

මෙහි දී 25/06/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ, සඳහන් කරුණු සිහි කර, අනිච්ච සඤ්ඤාව වඩන්නේ, සඤ්ඤාවේ අස්තංගමය බලන්නේ, කුමක් නිසා ආකිඤ්චඤ්ඤ සඤ්ඤා අහිනන්දනා නොකරන්නේ යයි විමසන්නේ, එය රෝගී නිසා, ව්‍යාධි ගුණ ඇති නිසා නාහිනන්දනි යයි ගත යුතු යයි වැටහෙන්නේ, නාමරූප ඇති තැනදි පතිලියති, වකුටු වෙයි. සිත නොඇලෙයි යන්න වන බව වැටහිණ. බුදුපියා එය නිවැරදි බව පැවසුවා. මෙහි දී දකුණු නළල vibrate වන බව දැනුණා. සඤ්ඤාව ගිලිහී යන බැවිනි. “විධා සමතික්කන්තං” ඉක්ම වූ විධා යන්න සිහි කරන්නේ ශාන්ත වූ මොනවට මිදුණු සිත ඇති විය. මේ සඳහා මම උසස්, මම පහත්, මම සමානයි යන්න, රෝගී සඤ්ඤාව නිසා මගේ යයි නොගත යුතු ය. යන්න මනා කොට පැවතිය යුතුයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

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



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

09/07/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

25/06/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. පළවෙනි වාක්‍යය සිහි කළා. මහණෙනි, මේ සඤ්ඤා සතක් භාවිතා කරන ලද්දේ, වැඩි වැඩියෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ මහත් ඵල ඇත්තා හු, මහානිශංස ඇත්තා හු, නිවනට බැස ගත්තා හු, නිවන අවසන් කොට ඇත්තා හු වෙති.

“ඒ සත කවරේ ද? අසුභ සඤ්ඤා, මරණ සඤ්ඤා, ආභාතර පටික්කුලතා සඤ්ඤා, සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤා, අනිච්ච සඤ්ඤා, අනිච්චෙ දුක්ඛ සඤ්ඤා, දුක්ඛෙ අනත්ත සඤ්ඤා.”

අද බැලුවේ අනිච්චෙ දුක්ඛ සඤ්ඤාව. “මහණෙනි, අනිච්චෙ දුක්ඛ සඤ්ඤාව භාවිතා කරන ලද්දේ, බහුල වශයෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ, මහත් ඵල ඇත්තේ මහානිශංසා ඇත්තේ, නිවනට බැස ගත්තේ, නිවන අවසන් කොට ඇත්තේ වේ. මෙසේ යමක් වදාරණ ලද්දේ ද, කුමක් සඳහා එය වදාරණ ලද්දේ ද යත්. මහණෙනි, අනිච්චෙ දුක්ඛ සඤ්ඤාව පුරුදු කරන ලද්දා වූ, බහුල වශයෙන් වඩන ලද්දා වූ හික්ෂුවගේ අලසකමෙහි, කොසජ්ජයේ, නිර්වාණ ධර්මයෙන් ඇත් කිරීමෙහි, ප්‍රමාදයෙහි, කුසල ධර්මයන්ගේ නොයෙදීමෙහි, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ නොකිරීමෙහි, දැඩි වූ භය සඤ්ඤාව ඵලඹ සිටියේ වෙයි. ඔසවන ලද කඩුව ඇති වධකයකු කෙරේ යම් සේ ද එමෙනි.”

පාලි භාෂාවෙන් පෙන්නනවා, “සවෙ හික්ඛවෙ හික්ඛුනො අනිච්චෙ දුක්ඛ සඤ්ඤා පරිවිතෙන වෙතසා බහුලං විහරතො, ආලසෙය්‍යා, අලසකම **lethargy** කියන එක, කොසජ්ජෙ **indolence** කියලා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා, රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීමෙන් කොසජ්ජය ඇති වෙනවා කියලා අපි දන්නවා. විස්සටියියෙ වුහුටු බැව්හි නිර්වාණ ධර්මයෙන් ඇත් කිරීමෙන් **slackness** කියලා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා. පමාදො ප්‍රමාදයෙහි **negligence**, අනනුයොගො කුසල ධර්මයන්ගේ නොයෙදීමෙහි **lack of effort**, අපච්ච වෙක්ඛණාය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ නොකිරීමෙන් **unreflectiveness**, තිබ්බා භය සඤ්ඤා දැඩි වූ භය සඤ්ඤාව පච්චුපටියිතා හොති ඵලඹ සිටියේ. සෙය්‍යාපාපි, හික්ඛවෙ, උක්ඛිත්තාසිකෙ වධකෙ.”

“මහණෙනි, ඉදින් අනිච්චෙ දුක්ඛ සඤ්ඤාවෙන් පුරුදු කරන ලද්දා වූ, සිතින් බහුල කොට වෙසෙන මහණුන්ගේ අලස බැව්හි, කොසජ්ජයෙහි, නිර්වාණ ධර්මයෙන් ඇත් කිරීමෙහි, ප්‍රමාදයෙහි, කුසල් ධර්මයන්ගේ නොයෙදීමෙහි, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ

නොකිරීමෙන්, දැඩි වූ හය සඤ්ඤාව, ඔසවන ලද කඩුව ඇති වධකයෙක් කෙරෙහි මෙන් එළඹ නොසිටියා වෙයි ද, මහණෙනි ඒ මහණුන් විසින් මා විසින් අනිත්‍යයෙහි දුක්ඛ සඤ්ඤා නොවඩන ලද, මට පෙරට වැඩි විශේෂයක් නැත. මා විසින් භාවනා ඵලය නොලබන ලදැයි යන තෙළ කරුණ දන යුතු ය. මෙසේ මේ කරුණෙහි ලා සමයක් ප්‍රඥා ඇත්තේ වේ. සම්පජානො හොති.”

“මහණෙනි ඉදින් අනිත්‍යයෙහි දුක්ඛ සඤ්ඤාවෙන් පුරුදු කරන ලද්දා වූ, සිතීන් බහුල කොට වෙසෙන මහණුන්ගේ අලස බැවිනි, කොසප්පයෙහි, නිර්වාණ ධර්මයෙන් ඇත් කිරීමෙහි, ප්‍රමාදයෙහි, කුසල් ධර්මයන්ගේ නොයෙදීමෙහි, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ නොකිරීමෙන්, දැඩි වූ හය සඤ්ඤාව, ඔසවන ලද කඩුව ඇති වධකයෙකු කෙරෙහි මෙන් එළඹ සිටියා වෙයි ද, මහණෙනි ඒ මහණුන් විසින් මා විසින් අනිත්‍යයෙහි දුක්ඛ සඤ්ඤාව වඩන ලද මට පෙරට වැඩි විශේෂයක් ඇත. මා විසින් භාවනා ඵලය ලබන ලදැයි යන තෙළ කරුණ දන යුතු ය. මෙසේ මේ කරුණෙහි ලා සමයක් ප්‍රඥා ඇත්තේ වෙයි. සම්පජානො හොති. මහණෙනි අනිත්‍යයෙහි දුක්ඛ සඤ්ඤාව භාවිතා කරන ලද්දේ, බහුල වශයෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ, මහත් ඵල ඇත්තේ, මහානිශංස ඇත්තේ, නිවනට බැස ගත්තේ, නිවන අවසන් කොට ඇත්තේ වෙයි. මෙසේ යමක් වදාරණ ලද්දේ ද, එය මේ සඳහා වදාරණ ලදී.”

ඉතින් මෙතෙක්දී 11/06/2021 ධර්ම කාරණා සමඟ සම්බන්ධ වුණා. පළවෙනියෙන් ම අපි ජාතියේ සිට මිච්ඡා දිට්ඨි වූයේ නම් ජරාව වෙයි. මෙයින් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ. දෙවනුව අපි ජාති සිට අභිජ්ඣා වූයේ නම් දුක ය. අභිජ්ඣාවෙන් පටිසානුසය ඇති වන්නේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ. තුන් වෙනුව අපි ජාතියේ සිට ව්‍යාපාද වූයේ දෝමනස්සය හටගනී. එසේ නම් පටිසානුසය ඇත්තේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ.

පළවෙනි කාරණය බැලුවොත්, ඉතින් අපි advanced 2 දුක්ඛ table භාවනාවේදී අපි ජාතියේ සිට ජරාව දක්වා යන විට, විඤ්ඤාණයේ සිට චේතනාව දක්වා යන බව අපි දන්නවා. මෙහි විඤ්ඤාණ සිට චේතනාව දක්වා යෑම පළමුව සිදු වෙනවා. එතකොට අපි දන්නවා මේ නිත්‍ය සඤ්ඤාව පසු දිසාවට ගිහිල්ලා, අර 5.5 කියන තැන අත්තා සෑදෙනවා කියලා. 5.5 අත්තා යන්න සෑදෙන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙන්නේ, චේතනාව දක්වා පැමිණෙන්නේ ආයතන ලැබීම සමඟ ජරා, ව්‍යාධිය ඇති වෙනවා. මෙය 14/08/2015 ජාති පච්චයා ජරා මරණ භාවනාවේ සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණයේ, ජාතියේ ඉදන් අපි අභිජ්ඣා වුණොත් දුකයි. ජාතියේ සිට කබලිංකාර ආහාර පාරේ ගොස් දුක ඇති කර ගනී.

තුන් වෙනුව, ජාතියේ ඉදන් ව්‍යාපාද වුණොත් දෝමනස්සය. ජාති සිට අනාගත භවය දැඩි කොට ගැනීම, ස්පර්ශ ආහාර පාර දිගේ ගොස්, දෝමනස්සය ඇති වෙයි.

මෙම තුන් ධර්මයන් මගින් දුක ඇති වන්නේ, නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගයෝ, ජරා, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, සමභ ඇති වන්නේ, “තණ්හාවෙන් එම දුක් අගයන් ම එකතු කරන්නේ යන්න අනිත්‍යයේ දුක්ඛ සඤ්ඤාව වේ” යයි, බුදුපියා පැවසුවා. මේ වන විට විඤ්ඤාණ ධාරාව 8.2 දක්වා ගමන් කර අවසානය. අටවන රවුමෙන් පසුව තණ්හාව බව අපි දනිමු.

මෙය වැටහීමෙන් අනිත්‍යයෙහි දුක්ඛ සඤ්ඤාව මගින්, මිද්ධ සහගත වූ සඤ්ඤා ඉවත් කරනු ලබයි. කුමක් නිසා ද? “තවත් අලස වූවොත්, මෙම දුක්ඛය ම ඇති වෙන බව දන්නා නිසා ය” කියලා බුදුපියා පැවසුවා. මෙසේ කඩුව අමෝරා ගත් වධකයා මෙන් සිතන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

16/07/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

09/07/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා.

“මහණෙනි, අනිච්චේ දුක්ඛ සඤ්ඤාව පුරුදු කරන ලද්දා වූ බහුල වශයෙන් වඩන ලද්දා වූ භික්ෂුවගේ, අලසකමේ, කොසප්පයේ, නිර්වාණ ධර්මයෙන් ඇත් කිරීමේ, ප්‍රමාදයේ, කුසල ධර්මයන්ගේ නොයෙදීමේ, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ නොකිරීමේ, දැඩි වූ භය සඤ්ඤාව එළඹ සිටියේ වේ. ඔසවන ලද කඩුව ඇති වධකයකු කෙරේ යම් සේ ද, එමෙනි,” යන වාක්‍යයට සිත යොමු කළා. ඉහත සඳහන් කරුණු උදාහරණ සහිතව සිහි කළා.

පළවෙනි එක ආලසෙය්‍යා. අලසකමෙහි, lethargy. අපි වට අට කැරකැව්වේ මහා කප්ප ගණනාවකට ඉස්සෙල්ලා. එතකොට වට අටෙන් පස්සේ, ඊනමිද්ධය තියෙනවා. මෙය අතීතයේ වූ දෙයක් ලෙස ගත්තා.

දෙවෙනියට කොසප්පය. Indolence රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීමෙන් කොසප්පය ඇති වෙන බව අපි දන්නවා, අපි ජාතියේ සිට ජරාව දක්වා යන විට, විඤ්ඤාණයේ සිට වේතනාව දක්වා යන බව අපි දනිමු. 5.5 අත්තා යන්න සෑදෙන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වෙන්නේ, වේතනාව දක්වා පැමිණෙන්නේ ආයතන ලැබීම සමඟ ජරා, ව්‍යාධිය ඇති වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය අතීත සංස්කාරයක් ලෙස බැලුවා. උදාහරණයක් වශයෙන් තරුණ පිරිමි ළමයෙක්, ගැහැණු ළමයෙක් මගේ යයි ගන්නේ, ජරාව යයි නොදකින්නේ, කොසප්පය ඇති වෙයි.

තුන් වෙනියට විස්සට්ඨියේ. වුහුටු බැව්හි නිර්වාණ ධර්මයෙන් ඇත් කිරීමෙන් slackness පිරිමි ළමයා විසින්, ගැහැණු ළමයෙක් මගේ යයි ගන්නා ලද්දේ නිර්වාණ ධර්මයෙන් ඇත් කිරීම වර්තමානයේ සිදු වෙයි.

හතර වෙනුවට පමාදය. ප්‍රමාදයෙහි, negligence. මිච්ඡා දිට්ඨිය නිත්‍යභාවය ලෙස කල්පනා කළ යුතුයි. සාධේය්‍ය අත්තභාවය ලෙස කල්පනා කළ යුතුයි. ප්‍රමාදය දුක්ඛභාවය ලෙස කල්පනා කළ යුතුයි. නිත්‍යභාවය සහ අත්තභාවය නිසා දුක්ඛභාවය ඇති වී ඇත, යනුවෙන් අපි advanced program එකේදී සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. අතීතයෙහි ප්‍රමාද වූ බව සත්‍යයකි. එනමුදු වර්තමානයේ තවදුරටත් ප්‍රමාද විය යුතු ද?

පස් වෙනුව අනනුයොගො. කුසල ධර්මයන්ගේ නොයෙදීමෙහි, lack of effort. අතීතයේ යමක් තමා කරගෙන අකුසල ධර්මයන්හි යෙදුණා ද, අනාගතයේ දීත් එසේ



නොවිය යුතු ය. කුසල ධර්මයන්ගේ යෙදීම, වර්තමාන, අනාගත දෙකාලයටම සාධාරණය.

භය වෙනුව අපවිච්ච වෙක්ඛණාය. ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ නොකිරීමෙන් unreflectiveness. අනිත්‍යයෙහි දුක්ඛ සඤ්ඤාව ඉහත අයුරින්, වටහා ගන්නේ, මිද්ධ සහගත සඤ්ඤාව එමගින් ඉවත් කරන්නේ, අලස වුවහොත් මෙම දුක්ඛය ම ඇති වෙන බව දැන, වර්තමාන, අනාගත දෙකාලයටම සාධාරණ ලෙස සලකා, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ යුතු ය.

තිබ්බා භය සඤ්ඤා පච්චුපට්ඨිතා හොති. මෙසේ දැඩි වූ භය සඤ්ඤාව එළඹ සිටින්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි, එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

මේ භාවනාව කරන්නේ මනස ප්‍රභාස්වර වෙනවා, එලිය විහිදෙනවා. කුමක් නිසා එසේ එලිය විහිදේ ද? යන්න බුදුපියාගෙන් විමසන්නේ, “මෙම කරුණු භය විත්තයට සාධාරණ” බව බුදුපියා පැවසුවා.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

## 23/07/2021 - විමුක්ති ඤාණදස්සනා

### Vimutti Nāṇa Dassana

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අංගුත්තර නිකායේ, එකා දසක නිපාතයේ, අනුස්සති වග්ගයේ ප්‍රථම මහානාම සූත්‍රය.

ඒකේ මහානාම තථාගතයන් වහන්සේගෙන් අහනවා, “ස්වාමීනී, නොයෙක් විහරණවලින් යුක්තව වාසය කරන්නා වූ ඒ අප, කීනම් විහරණයකින් යුතුව වාසය කට යුතු වන්නේ ද?” කියලා. තථාගතයන් වහන්සේ පවසනවා.

“මහානාමය, ශ්‍රද්ධා ඇත්තේ වනාහි සම්පාදනය කරන්නේ ය.” සම්පාදනය කියන්නේ **succeeds**. ආරාධකො කියලා පාලි භාෂාවෙන් කියනවා. “ශ්‍රද්ධා නැත්තේ සම්පාදනය නොකෙරේ. පටන් ගන්නා ලද විරිය ඇත්තේ, ආරද්ධ විරියො, සම්පාදනය කරන්නේ වෙයි. කුසිත වූයේ සම්පාදනය නොකෙරේ. එළඹ සිටි සිහිය ඇත්තේ, උපට්ඨිත සති, සම්පාදනය කරන්නේ වෙයි. මුළා වූ සිහිය ඇත්තේ, සම්පාදනය නොකෙරේ. එකඟ වූ සිත් ඇත්තේ, සමාහිතො, සම්පාදනය කරන්නේ වෙයි. එකඟ වූ සිත් නැත්තේ, සම්පාදකයා නොවෙයි. ප්‍රඥා ඇත්තේ, සම්පාදකයා වෙයි. ප්‍රඥා නැත්තේ, සම්පාදකයා නොවෙයි. මහානාමය, ඔබ මේ පංචධර්මයන් හි පිහිටා, ෂඩ් ධර්මයන් මත්තෙහි වඩන්නේ ය.” කියලා කියනවා.

ඉතින් මේක පාලි භාෂාවෙන් මේ කැල්ල කියනවා නම්, “ශ්‍රද්ධා ඛො, මහානාම, ආරාධකො හොති, නො අස්සද්ධො, ආරද්ධවිරියො ආරාධකො හොති, නො කුසිතො, උපට්ඨිතස්සති ආරාධකො හොති, නො මුට්ඨස්සති, සමාහිතො ආරාධකො හොති, නො අසමාහිතො, පඤ්ඤවා ආරාධකො හොති, නො දුප්පඤ්ඤො.”

“මහානාමය, මෙහි ඔබ තථාගතයන් සිහි කරන්නේ ය. ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො විජ්ජාවරණ සම්පන්නො සුගතො ලොකවිදු අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී සත්ථා දෙවමනුස්සානං බුද්ධො භගවාති.”

“මහානාමය, යම් කලෙකින් ආර්ය ශ්‍රාවක තෙම තථාගතයන් සිහි කෙරේ ද, එකල්හි ඔහුට රාගයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොම වෙයි. ද්වේෂයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි. මෝහයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි. එකල්හි ඔහුට සෘජුව ගියා වූ සිතක් ම වෙයි. මහානාමය, තථාගතයන් අරහයා සෘජුව ගියා වූ ම සිත් ඇති ආර්ය ශ්‍රාවක තෙමේ අර්ථය නිසා සතුට ලබයි. ධර්මය නිසා සතුට ලබයි. ධර්මයෙන් යුක්ත වූ ප්‍රමෝදය ලබයි. හටගත් ප්‍රමෝද ඇත්තහුට ප්‍රීතිය උපදියි. ප්‍රීති සිත් ඇත්තහුගේ කය

සැහැල්ලු වෙයි. පස්සද්ධකායෝ සැහැල්ලු කය ඇත්තේ සැපය සුඛ විදියි. සැප ඇත්තහුගේ සිත එකඟ වෙයි සමාධියනි. මහානාමය, මේ ආර්ය ශ්‍රාවක තෙම විෂම බවට පැමිණියා වූ ප්‍රජාවෙහි සම බවට පැමිණියේ වාසය කෙරෙයි. දුක් සහිත වූ ප්‍රජාවෙහි නිදුක් වූයේ වාසය කරයි. ධර්ම ශ්‍රෝතට පැමිණියේ බුද්ධානුස්මෘතිය වඩා යයි කියනු ලැබේ.”

ඊළඟට පෙන්නනවා මේ ධර්මය සිහි කරනවා ය, සංසයා සිහි කරනවා ය, තමන්ගේ සීලයන් සිහි කරනවා යයි තමන්ගේ ත්‍යාගය සිහි කරන්නේ, දේවතාවන් අනුස්මරණය, ඒ දේවතාවෝ මෙයින් චූතව එහි උපන්නා වූ නම් මට ද එබඳු ශ්‍රද්ධාවෙක්, සීලයෙක්, ශ්‍රැතයෙක් ඒ කියන්නේ **learning**, ත්‍යාගයෙක්, ප්‍රඥායෙක් විද්‍යාමානයෙන් දේවතාවන් අනුස්මරණය කරන්නාහු ය.

එතකොට ඔය අංගුත්තර නිකායේ එකා දසක නිපාතයේ, නිස්සිය වග්ගයේ, කිමත්ථීය කියලා සූත්‍රයක් තියෙනවා. ඒකේ පෙන්නනවා, සමාධිය, යථා භූත ඥාන දර්ශනය අර්ථ කොට, යථා භූත ඥාන දර්ශනය අනුසස් කොට ඇත. යථා භූත ඥාන දර්ශනය, නිර්වේදය නිබ්බදාව, අර්ථ කොට, **purpose** එක ඒකයි. නිර්වේදය අනුසස් කොට **benefit** එක, ඇත. නිර්වේදය, විරාගය අර්ථ කොට විරාගය අනුසස් කොට ඇත. විරාගය, විමුක්ති ඥාන දර්ශනය අර්ථ කොට විමුක්ති ඥාන දර්ශනය අනුසස් කොට ඇත.

ඉතින් මෙතෙක්දී **28/05/2021** නිබ්බාන භාවනාවේ පඨ තුන සිහි වුණා. ඕගොල්ලෝ දන්නවා අර නිත්‍ය සංකල්පය විඤ්ඤාණයේ ඉදන් ඉදංසච්චගත වෙලා බිඳිලා ගියා නම් කියලා බැලුවා.

එතකොට ඒ පළවෙනි පඨය. ඉදංසච්චාහිනිවෙස පරාමාස නිසා **line 7** වීම ඇත. මෙය මගින් පරාමාසය තුළ වූ ජලය ඇවිස්සීම මගින්, පරාමාස, එතනින් පරිදේව එතනින් භය අගනි. එය මගින් භය අගනි වේදනා නාමරූප පරාමාස වීම පළමුව සිදු වෙයි.

එතකොට මෙතෙක්දී, ඉදංසච්චාහිනිවෙසයේ සිට පරාමාසය දක්වා යමක් ඇතුල් නොවිය යුතු ය. මෙයට අධිතාලම මෙත්තාවෙන් වැටෙන්නේ නම් අතීත වූ රූපයන් ඉක්මවා, ජලය ඇවිස්සීම නොකරන්නේ, නිබ්බදාව පිණිස උදව් උපකාර වන්නේ ය.

ඊළඟට **2** වෙනි පඨය. අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වන්නේ, රාග සල්ලය හරහා රූප ස්පර්ශ කර සඤ්ඤා, එතනින් නාමරූප එතනින් පරාමාස එතනින් පරිදේව වීම දෙවනුව වන්නේ, පෙර පැවැතියා වූ චිත්ත සංස්කාරයෝ නැවතත් ගොඩ නංවා සනාථ කරනු ලබයි. මෙය අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වීම ය. මෙය නොකිරීම විරාගය ලෙස ගත යුතුයි. ඉහත මෙත්තාව ඇත්තේ, විරාගයට අධිතාලම දමා ඇත්තේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නොවීමට වග බලා ගත යුතු ය. මෙහි දී මෝහ සල්ලය මගින් කරකැවීමක්

නොකරන්නේ, සංස්කාර අල්ලාගෙන විඤ්ඤාණය නොසිටින්නේ, යථා පච්ච තථා පුරෙ සඤ්ඤාව නොනසන්නේ, මෙසේ ඇති වූ විරාගය, විමුක්ති ඥාන දර්ශනය අර්ථ කොට විමුක්ති ඥාන දර්ශනය අනුසස් කොට ඇති වෙයි.

මෙසේ සඤ්ඤා ඉවතලන්නේ තෙවන පටයට තුඩු දුන් දිවයි ආශ්‍රවයට ඉඩක් නොලැබෙයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. කුමක් නිසා ද? “ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා ගැඹුරු වූ බැවිනි” යයි, බුදුපියා පැවසුවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

30/07/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුත්ත නිපාතයේ, ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ, හත් වෙනි ගාථාව.

“යංකිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං චේදනා පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා, චේදනා නං ත්වෙව අසෙස විරාග නිරොධො, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුකියානුපස්සනා”

යම්කිසි දුක්ඛයක් උපදනේ නම්, ඒ හැම දුක් චේදනා ප්‍රත්‍යයෙන් වන්නේ ය, යන මේ එක් අනුපස්සනායෙක. චේදනාවන්ගේ ම අශේෂ විරාග නිරෝධ හේතුවෙන්, දුක්ඛයාගේ සම්භවයක් නැතැයි යන මේ දෙවන අනුපස්සනා යි.

“සුඛං වා යදි වා දුක්ඛං, අදුක්ඛමසුඛං සහ, අජ්ඣත්තඤ්ච ඛණ්ද්ධා ව, යං කිඤ්චි අත්ථි චෙදිතං.” සුඛ වූ හෝ දුක වූ හෝ අදුක්ඛමසුඛ වූ හෝ අධ්‍යාත්මික චේවයි බාහිර චේවයි, යම්කිසි චේදයිතයෙක් ඇත්නම්.

“එවං දුක්ඛන්ති ඤත්වාන, මොසධම්මං පලොකිතං. චුස්ස චුස්ස වයං පස්සං, එවං තත්ථි විජානාති. චෙදනානං ඛයා භික්ඛු, නිච්ඡාතො පරිනිබ්බුතොති.” නස්නා සැහැවි ඇති, බිඳෙන සුදු මේ හැම චේදයිතයෙක් ම දුක් කාරණා යයි දැන, ස්පර්ශ කෙරෙමින් වය දක්නේ, මෙසේ ඒ චේදයිතය දුකයි දන්නේ ද, ඒ මහණ චේදනාවන්ගේ ක්ෂයයෙන් තෘෂ්ණා නැත්තේ පිරි නිවුණේ වේ යයි.

එතකොට ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ භාවනාවෙදි සුඛ, දුක, හෝ අදුක්ඛමසුඛ වූ හැම චේදනාවක් ම දුකෙහි ඇතුළත් බව අපි ඉගෙන ගතිමු. අපි සුඛයි කියලා කිව්වොත් විපරිණාම දුක්ඛතා, දුකයි කියලා කිව්වොත් දුක්ඛ දුක්ඛතාවය. සුඛයකුත් දුක්ඛයකුත් නැති චේදනාව කියලා කීවොත් සංස්කාර දුක්ඛතාවය. කොපමණ ස්පර්ශ කළත්, එය එසේ ය. චුස්ස චුස්ස යන්න වැටහේ. ඒක ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා. චුස්ස චුස්ස කියන එක, **having touched and touched them** කියලා. සිංහලෙන් මේක දාලා තියෙන්නේ ස්පර්ශ කෙරෙමින් කියන එක විතරයි. කෙසේ ද?

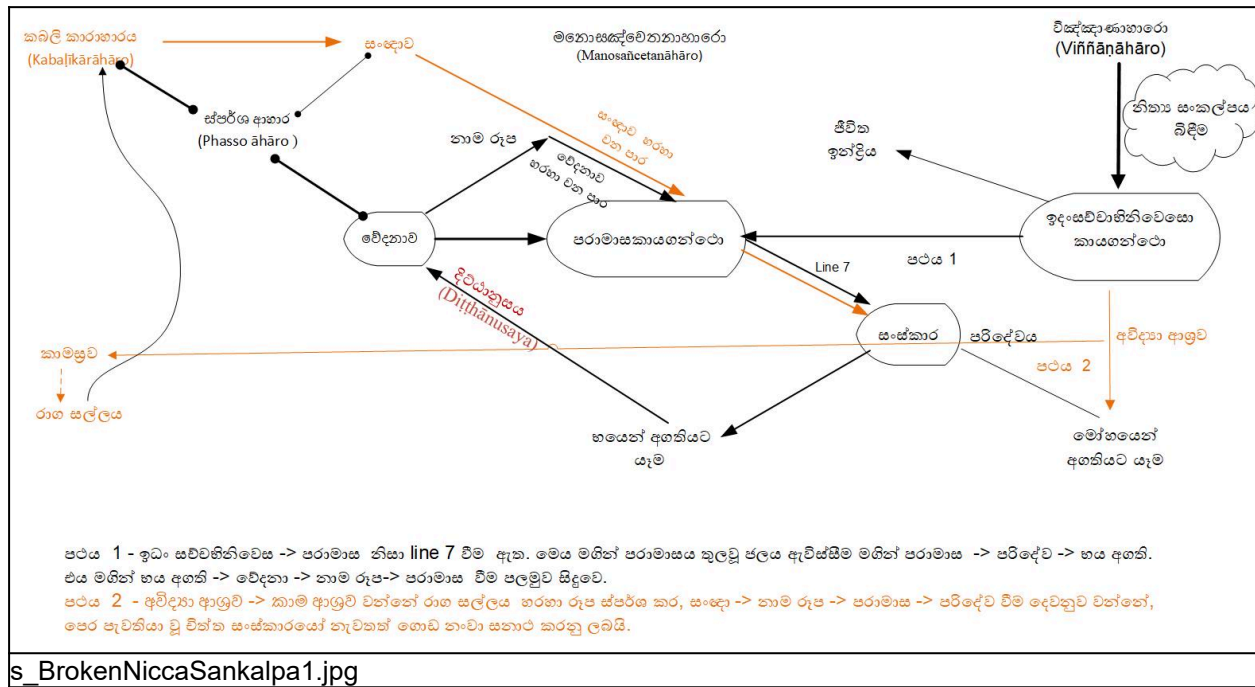
09/07/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ ධර්ම කාරණා සමඟ සම්බන්ධ විය. අපි ජාතියේ සිට මිච්ඡා දිට්ඨි වූයේ නම් ජරාව වෙයි. මෙයින් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ. අපි ජාති සිට අභිජ්ඣා වූයේ නම් දුක ය. අභිජ්ඣාවෙන් පටිසානුසය ඇති වන්නේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ. අපි ජාතියේ සිට ව්‍යාපාද වූයේ දෝමනස්සය

හටගනී. එසේ නම් පටිසානුසය ඇත්තේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ. තණ්හාව මගින් එකතු කරන තුන් අගයෝ, එනම් වේදනා, සඤ්ඤා, නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය යන තුන් අගයෝ දුක ය.

ස්පර්ශ නිසා වේදනාව විය. වේදනාව නිසා තණ්හාව විය. තණ්හාව නිසා දුක විය. මෙසේ සමුදය දත්තේ, දක්තේ, එය පළවෙනි දැකීම ලෙස ද, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ භාවනාවේදි හැම වේදනාව ම දුකේ ඇතුළත් බව වටහා ගැනීම, දෙවෙනි දැකීම ලෙස ද විමසන්නේ, පුස්ස පුස්ස යන්න වැටහේ. ඉතින් මෙතන මේ හැම වේදනාව ම කියන එක හරියට අර mathematics වල for all කියන අර්ථය.

වයං එස්සං, වය දකිමින්, ස්පර්ශ නිරෝධයෙන් වේදනා නිරෝධ වන බව දැන, මෙය අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව නොවීම මගින් වන බව දැකීම, “එවං තත්ථි විජානාති, වෙදනානං ඛයා භික්ඛු.” මෙසේ ඒ වේදයිතය ද දුකයි දත්තේ ද, ඒ මහණ වේදනාවන්ගේ ක්ෂයයෙන් පිරිනිවුණේ යයි යන්න වටහා ගත යුතුයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



s\_BrokenNiccaSankalpa1.jpg

06/08/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුන්ත නිපාතයේ, ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ, ගාථාවක්.

“යංකිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං එස්ස පච්චයාති. අයමෙකානුපස්සනා, එස්සස්ස ත්වෙව අසෙස විරාග නිරොධො, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුතියානුපස්සනා.”  
යම්කිසි දුකෙක් උපදනේ නම්, ඒ හැම දුක් ස්පර්ශ ප්‍රත්‍යයෙන් වෙයි යන මේ අනුපස්සනා එක. ස්පර්ශයාගේ ම අශේෂ විරාග නිරෝධය හේතුවෙන් දුක්ඛයාගේ සම්භවයක් නැත, යන මේ දෙවන අනුපස්සනා ය.

“තෙසං එස්සපරෙතානං, භවසොතානුසාරිනං, කුම්මග්ග පටිපත්තානං, ආරා සංයොජනක්ඛයො.” ස්පර්ශයෙන් මැඩී ගිය භවසොතස අනුව යන සුලු කුමගට පිළිපත් ඔවුනට සංයෝජනක්‍ෂය දුර වේ.

“යෙ ව එස්සං පරිඤ්ඤාය, අඤ්ඤායුපසමෙ රතා. තෙ වෙ එස්සාභිසමයා, නිච්ඡාතා පරිනිබ්බතාති.” යම්කිසි කෙනෙක්, ස්පර්ශය පරිඤ්ඤා විසින් පිරිසිදු දැන, කෙලෙස් සංසිදුවීමෙහි ඇලුණාහු, ස්පර්ශාභිසමය හේතුවෙන් ඔහු ඒකාන්තයෙන් තෘෂ්ණා නැත්තේ පිරිනිව්ච්චියේ ය. ඔය ස්පර්ශාභිසමය කියන එක එස්ස “ධන” අභිසමය කියන එකයි. එතකොට ඒ අභිසමය කියලා කියන්නේ **breaking through** කියන එකයි. එතකොට, ස්පර්ශාභිසමය කියන්නේ **breaking through contact** කියන එක.

එතකොට 30/07/2021 නිබ්බාන භාවනාව කරන්නේ, මෝහ පාරේ ගමන් කර, කෙනෙකුට මෝහ සල්ලයෙන් කැරකවීම සිහි කරන්න පුළුවන්. සංස්කාරයන් ඉස්මතු කරගන්නේ, ජාති සිට ජරා වන විට විඤ්ඤාණයේ සිට චේතනාව වීම සිහි කරන්නේ, කුමකට මෙසේ විඤ්ඤාණ සිට චේතනාව දක්වා ගමන් කරන්නේ ද යන්න විමසන්නේ, එය භවසොතස නිසා යයි වැටහුණා. මෙය මනා කොට අවබෝධ කරගන්නේ නම්, ස්පර්ශාභිසමය වැටහෙයි.

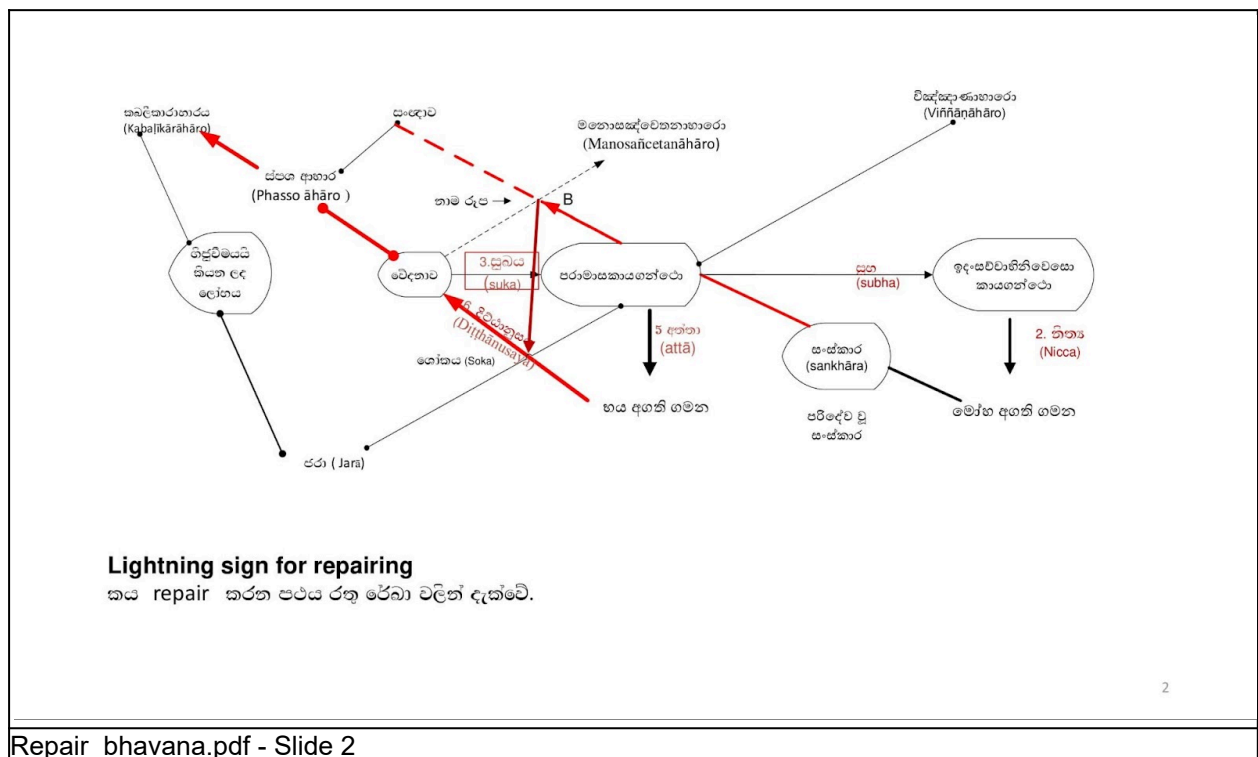
repair භාවනාවේ අපි lightning sign එකේදී සෝකය ළඟ දී, දිට්ඨි දෙක සමාන නැති බවත්, සංකල්ප දෙක සමාන නැති බවත්, සංස්කාර දෙක සමාන නැති බවත්, දැනගනී. 4.3, වේදනා ජරා, 4.6, වේදනාවේ ව්‍යාධිය, 5.4, වේදනාව මළා, දෝමනස්ස ඇති වී ඇත. මෙහි දී පතිකුට්ති හැකිලෙයි, **bends away**, පසුබෑමක් විය යුතු නමුත්, සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණයෙන් දැන, ඒක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, 05/08/2015

සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කියන භාවනාවෙදී. එතකොට සංස්කාර පච්චයෙන් විඤ්ඤාණයෙන් දැන, රූපය කරා දිවයි අනුසය පාථේ, ගමන් කරන විට, ස්පර්ශය ළඟ දී, පතිවත්තති අහක් වෙයි, pulls back, rolls away යන්න සිදු විය යුතු නමුත්, ඒ එසේ නොවන්නේ, කුමක් නිසා ද යන්න විමසුවා.

සඤ්ඤාව සුඛ යන ආදියෙන් මත් වීම නිසා යයි වැටහුණා. එසේ වන්නේ එස්සපරෙනානං ස්පර්ශයෙන් මැඩී ගිය ස්වභාවය ඇති වෙයි. උදාහරණ වශයෙන් කන්‍යා කාන්තාවක් වැඩිහිටියන් එපා යයි පවසා තිබුණත්, තරුණ පුරුෂයෙක් හා කාම ක්‍රියාවලියන් කරන්නේ, කාන්තාභාවය හවසොතස, දරුවන් බිහි කිරීම, ආදියේ කැමැත්ත යනාදියෙන් මත් වීම නිසා ස්පර්ශයෙන් මැඩී ගිය ස්වභාවය ඇති වෙයි.

අපි ජාතියේ සිට මිච්ඡා දිවයි වූයේ නම් ජරාව වෙයි, යන්න මනා කොට අවබෝධ කරගන්නේ, න සම්පසාරියති. දිග නොහැරේ. Not drawn in ඇතුළට නොඇදේ යන්න සිදු වෙයි. මෙසේ ස්පර්ශානිසමය breaking through contact යන්න වටහා ගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.





## 13/08/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ද්වයතානුපස්සනා සුත්‍රයේ, ගාථාවක්.

“රූපෙහි භික්ඛවෙ ආරුප්පා, සන්තතරාති, අයමෙකානුපස්සනා, ආරුප්පෙහි නිරොධො, සන්තතරොති, අයං දුකියානුපස්සනා.” රූප භව කෙරෙන් අරූප භවයෝ ශාන්තතර වෙති, යන මේ එක් අනුපස්සනා යෙක. අරූප භව කෙරෙන්, නිරෝධය ශාන්තතර වේ ය, යන මේ දෙවන අනුපස්සනා ය.

“යෙ ව රූපුපගා සන්තා, යෙ ව අරූපට්ඨායිනො, නිරොධං අප්පජානන්තා, ආගන්තාරො පුනඛභවං.” 757 ගාථාව. රූප භවයට ගිය සත්වයෝ යම් කෙනෙක් වෙත් ද, යම් අරූප වාසී සත්වයෝ වෙත් ද, නිරෝධය නොදන්නා වූ පුනර්භවයට එන සුලු වෙත්.

“යෙ ව රූපෙ පරිඤ්ඤාය, අරූපෙසු අසණ්ඨිතා, නිරොධෙ යෙ විමුච්චන්ති, තො ජන මච්චු භායිනොති.” 758 ගාථාව. යම් කෙනෙක්, රූපයන් විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන, අරූපයෙහි නොපිහිටි යම් කෙනෙක් නිරෝධයෙහිදී මිදුණාහු ද, ඒ ජනයෝ මරණය අත් හැර යන්නේ ය.

මෙතන මේ සන්තතර කියලා කියන්නේ වඩා ශාන්ත වූ, **more calm** කියන එක. අප්පජානන්තා කියලා කියන්නේ, **not knowing** කියන එක. පජානාති කියන එකේ අනිත් පැත්ත. අසණ්ඨිතා කියලා කියන්නේ, න “ධන” සණ්ඨිත, ඒ කියන්නේ මනා සේ නොපිහිටි. මච්චු කියලා කියන්නේ මරණය.

එතකොට අපි දන්නවා, අපි අර නිත්‍ය සංකල්පය ඉදංසච්චයේ වැදිලා, බිදිලා ගියා ම එතන අපි **diagram** එකක් සාකච්ඡා කළා, ඒකේ පථ තුනක්. එතකොට ඒකේ පළවෙනි වෙනි පථය, ඉදංසච්චාභිනිවෙස පරාමාස නිසා **line 7** වීම ඇත. මෙය මගින් පරාමාසය තුළ වූ ජලය ඇවිස්සීම මගින්, පරාමාස පරිදේව භය අගති. එය මගින් භය අගති වේදනා නාමරූප පරාමාස වීම පළමුව සිදු වෙයි. රූපය මෙත්තාවෙන් යුතුව ඉක්මවා, මෙත්තා සුත්‍රයේ භාවිතාවෙන් අරූප ධ්‍යානය දක්වා ගමන් කළ හැකි ය. එතකොට, මෙතැනදී පළවෙනි වෙනි ගාථාව රූපෙහි භික්ඛවෙ, ආරුප්පා සන්තතරාති යන්න මෙහි සිදු වෙනවා.

දෙවෙනි වෙනි පටය. අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වන්නේ, රාග සල්ලය හරහා රූප ස්පර්ශ කර සඤ්ඤා නාමරූප පරාමාස පරිදේව වීම දෙවනුව වන්නේ, පෙර පැවැතියා වූ චිත්ත සංස්කාරයෝ නැවතත් ගොඩ නංවා සනාථ කරනු ලබයි. මෙය අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වීම ය. මෙය නොකිරීම විරාගය ලෙස ගත යුතුයි. ඉහත මෙත්තාව ඇත්තේ, විරාගයට අධිකාලම දමා ඇත්තේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නොවීමට වග බලා ගත යුතු ය.

අරූප ධ්‍යාන නොපවතින බව දැන, එම චිත්ත සංස්කාරයෝ නැවත ගොඩ නැගීමට ඇති උත්සාහය අත් හැරිය යුතු ය. මෙය නොකළහොත් නැවත පුනර්භවය ඇති වන්නේ ය. මෙහි දී අරූප ධ්‍යාන චිත්ත සංස්කාරවලට අනනිමානී වීම වැදගත් ය. මෙහි දී දෙවෙනි ගාථා අර්ථය යෙදේ. “යෙ ච රූපුපගා සත්තා, යෙ ච අරූපට්ඨායිනො. නිරොධං අප්පජානන්තා, ආගන්තාරො පුනබ්භවං.”

ඊළඟට තුන් වෙනි පටය, භය අගති සෝක වේදනා රූප. මෙය දෙවෙනි පටයට අනතුරුව සිදු වේ. කාම ආශ්‍රවයට පැමිණීම, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව යන දෙකෙන් ම සිදු වන අතර, මෙම මොහොතේ දී දිට්ඨි ආශ්‍රවය වැදගත් වේ. මෙය නොකිරීම නිරෝධය ලෙස ගත යුතු ය. මෙත්තා අප්‍රමාණය ඇත්තේ, ප්‍රඥා විමුක්තිය නොසැල් වී පවතින්නේ නිවන් දැකිය හැකි ය.

ප්‍රඥා විමුක්තිය ඇත්තේ, සඤ්ඤා අනිත්‍ය බව දන්නේ රූප කරා යෑමක් හෝ අරූප කරා යෑමක් හෝ නොවන්නේ, නිවන ශාන්ත බව දන්නේ දුකින් මිදේ. මෙහි දී තුන් වෙනි ගාථාව යෙදේ. “යෙ ච රූපෙ පරිඤ්ඤාය, අරූපෙසු අසණ්ඨිතා. නිරොධෙ යෙ විමුච්චන්ති, තො ජන මච්චු භායිනොති.”

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

20/08/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ, ගාථාවක්. සුත්ත නිපාතයේ පිටුව 228. “යංකිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං සඬ්ඛාර පච්චයා, සඬ්ඛාරානං නිරොධෙන - නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති.” 734 ගාථාව. යම්කිසි දුකක් උපදනේ නම්, ඒ හැම දුක් සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් වේ. සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධ හේතුවෙන් දුක්ඛයාගේ සම්භවයක් නැත.

“එතං ආදීනවං ඤන්වා, දුක්ඛං සඬ්ඛාර පච්චයා. සබ්බසඬ්ඛාරසමථා සඤ්ඤා උපරෝධනා, එවං දුක්ඛක්ඛයො භොති, එතං ඤන්වා යථාතථං.” 735 ගාථාව. සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් දුක වෙයි යන තෙල ආදීනව දැන, සර්ව සංස්කාරයන්ගේ සමථයෙන් ද, සඤ්ඤාදීන්ගේ උපරෝධනයෙන් ද, මෙය තත් වූ පරිද්දෙන් දැන, මෙසේ දුක් ක්ෂය වීම වේ.

“සම්මද්දසා වෙදගුණො, සම්මදඤ්ඤාය පණ්ඩිතා. අභිභුයා මාරසංයෝගං, නාගච්ඡන්ති පුනඛ්භවන්ති.” 736 ගාථාව. වේදයට පත් නිවැරදිව දකින පණ්ඩිතයෝ, මනා කොට දැන මාර සංයෝගය මැඩ, පුනර්භවයට නොඑත්.

ඔය වෙදගුණො කියලා කියන්නේ, Masters of Knowledge කියන එකයි. ඕක තියෙනවා ඔය සුත්ත නිපාතයේ පිටුව 152. මේ සහිය කියන සූත්‍රයේ. බුදු භාමුදුරුවන්ගෙන් ඇහුවා ම, බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා, මේ හැම වේ ද ශාස්ත්‍ර පිරිසිදු දැන, සියලු වේදනාවන්ගේ චීත රාග වූයේ, ඒ හැම වේදනාවන් ඉක්මවා සිටී ද, ඒ පුද්ගලයා වෙදගු කියලා කියනවා.

ඒ වගේ ම පණ්ඩිතා කියන එක පෙන්නනවා, ප්‍රඥා ඇතියේ, පුණ්‍ය පාප ධර්මයන් ඉක්ම ගිය පුද්ගලයා තමයි ඒ පණ්ඩිතා කියලා කියන්නේ.

එතකොට මේ ආයතන 3 පිටුව 3 දී, අපි නිත්‍ය සඤ්ඤාවේ ඉපදීම විමසලා තියෙනවා. ඒකේ දන්නවා අර 3 වෙනි කෝටුව තියෙනවා, මනොසඤ්චෙනනාවේ ඉඳන් විඤ්ඤාණ ආභාරයට, අර සංස්කාරවලින් 3 වෙනි කෝටුවට උදව් උපකාර කරනවා කියලා අපි දන්නවා.

ඒ වගේ ම පිටුව 4 දී, අපි පටිඝානුසය මගින් ඇති කරන ලද සඤ්ඤාව ම රූපය එසවීමට ආධාර වී යයි කියලා ඉගෙන ගත්තා. පටිඝානුසයෙන් තොරව සඤ්ඤා යයි දෙයක් නැත. ඉතින් මෙතෙක්දී 09/07/2021 නිබ්බාන භාවනාව සමඟ සම්බන්ධ

වුණා. අපි ජාතියේ සිට මිච්ඡා දිට්ඨි වූයේ නම් ජරාව වෙයි. මෙයින් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ. අපි ජාති සිට අභිජ්ඣා වූයේ නම් දුක ය. අභිජ්ඣාවෙන් පටිසානුසය ඇති වන්නේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ. අපි ජාතියේ සිට ව්‍යාපාද වූයේ දෝමනස්සය හටගනී. එසේ නම් පටිසානුසය ඇත්තේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ.

තණ්හාවෙන් ජරා, දුක්ඛ, දොමනස්ස යන තුන් අගයන් එකතු කරන්නේ ය, යන්න, අනිත්‍යයෙහි දුක්ඛ සඤ්ඤාව බව අපි දනිමු. එසේ නම් නැවතිය යුත්තේ ද, එම සඤ්ඤාව වේ. මෙය අවබෝධ කරගන්නේ, “සබ්බසඨ්ඨාරසමථා, සඤ්ඤානං උපරෝධනා.” යන්න වැටහේ. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

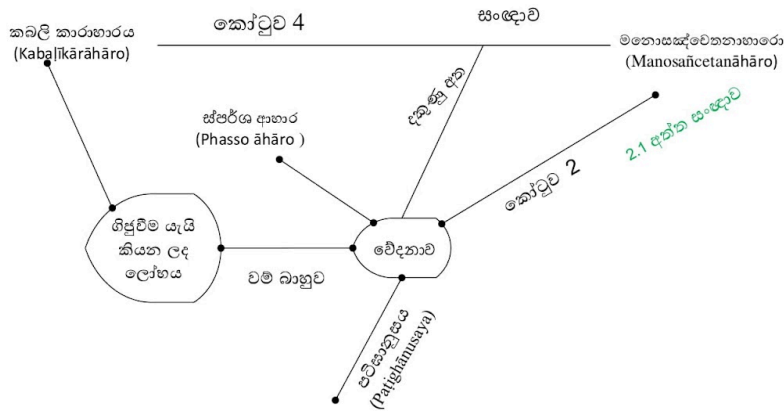
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

**නිකා සංඥාවේ ඉපදීම (nicca saññā)**

- තුන්වන කෝටුවෙහි මුල, 1 අත්ත යන තැනදී, තදින් අල්ලා ගැනීම සිතන්න. කුමක් විසින් 2 යන ස්ථානයේදී උදව් කරයිද?
- “දස අකුසල්” යන්න පිළිතුරු වන්නේය. යමෙක් පාණාතිපාතය කරන්නේ නම් අනෙකුත් අකුසලයන්ද කරයි. උදාහරණ වශයෙන් මත්පැන් බීම, බොරු කීම ආදියද කරයි.
- 1 සහ 2 මත යැපෙන කෝටුවෙහි අනෙක් කෙළවර ඇත්තේ විඤ්ඤාණය වේ. විඤ්ඤාණයාගේ නිරෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධ වෙයි. (‘යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං විඤ්ඤාණපච්චයා; විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො.’)
- සංස්කාර නිරෝධයෙන් විඤ්ඤාණ නිරෝධ වේ. “යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං සඨ්ඨාරපච්චයා; සඨ්ඨාරානං නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො.”

යම් කිසි දුකක් උපදනේ නම්, එ හැම දුක් සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් වේ. සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධ හේතුවෙන් දුකියාගේ සම්භවයක් නැත.

සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් දුක වෙයි යන තෙල ආදීනව දැන සම්භවයන්ගේ ශමථයෙන් ද සංඥාදීන්ගේ උපරෝධනයෙන් ද මෙය තත්වු පරිද්දෙන් දැන මෙසේ දුක් ක්ෂය වීමවේ. 3



රූප සිට වේතනාව දක්වා වන හතරවන කෝටුඵල පැවැත්වීම කෙසේද ?

- දෙවන කෝටුඵල ගැන ආයතන සටහන්හි 3න් වන පිටුවෙහි සඳහන් වේ.
- පටිසානුසය මගින් ඇති කරන ලද සංඤ්චම රූපය එසවීමට ආධාර විය. තමාගේ හිස ස්පර්ශය ඇති තැන තබන්න. උරහිස වේදනාව ඇති තැන තබන්න. එවිට වම් බාහුව සහ දකුණු අත ඉහත සටහන අනුව හතරවන කෝටුඵල එසවීම කරයි.
- රූපේ විභූතෙ න චුසන්ති එස්සා - රූපයේ විභූතියක් තියෙනවා නම් ස්පර්ශයක් වත් වෙන්වෙන්නැත.
- පටිසානුසයෙන් තොරව සංඤා යැයි දෙයක් නැත.
- නිත්‍ය සංඤ්ච සූභ, සුඛ, අත්ත සංඤා.
- සුභ, සුඛ, අත්ත සංඤා මගින් වේතනා වන්නේ පරිග්‍රහය වූයේ නම්, එම අවස්ථාවේදී මලොත් අපායේ යෑම සිදුවේ.

27/08/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ, ගාථාවක්. සුත්ත නිපාතයේ පිටුව 228. “යංකිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං ආරම්භ පච්චයා. ආරම්භානං නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති.” 747 ගාථාව. යම්කිසි දුක්ඛයක් උපදනේ නම්, ඒ හැම දුක් ආරම්භ ප්‍රත්‍යයෙන් වේ. ආරම්භ ප්‍රත්‍යයන්ගේ නිරෝධයෙන් ඒ දුක්ඛයාගේ සම්භවයෙක් නැත.

“එතං ආදීනවං ඤත්වා, දුක්ඛං ආරම්භ පච්චයා. සබ්බාරම්භං පටිනිස්සජ්ජ, අනාරම්භවිමුක්ඛිනො.” 748 ගාථාව. ආරම්භ ප්‍රත්‍යයෙන් උපදනා තෙල දුක, ආදීනව යයි දැන, හැම ආරම්භයන් හැර පියා, අනාරම්භයේ විමුක්ති වූ.

“උච්ඡින්නභවතණ්හස්ස, සන්තචිත්තස්ස භික්ඛුනො. වික්ඛිණො ජාති සංසාරා, නත්ථි තස්ස පුනඛ්භවොති.” 749 ගාථාව. සිදින ලද භව තෘෂ්ණා ඇති සන්සුන් සිත් ඇති ඒ මහණ හට, ඉපදීම නමැති සසර තරණය ඇත්තේ නැවත ඉපදීමක් නැත.

එතකොට අපි අභිනිවේස සටහනේ ආරම්භ. ඒ කියන්නේ plan කියන එක අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා. අපි දන්නවා සුභ, සුඛ, අත්තා, එතැනින් plan එකට ආවා. එතැනින් අත්තවාද උපාදානය, එතකොට 2 වෙනි ගාථාවේ.

“එතං ආදීනවං ඤත්වා, දුක්ඛං ආරම්භ පච්චයා. සබ්බාරම්භං පටිනිස්සජ්ජ, අනාරම්භවිමුක්ඛිනො,” සබ්බාරම්භං පටිනිස්සජ්ජ යන්නට සිත යොමු වුණා.

ආරම්භයන් හැරපීම කෙසේ සිදු වන්නේ ද? මෙය කාය මාදුත්චය කාය මුදුනා මගින් සිදු වෙනවා. ඒක ඔය කුසල ධර්ම 2 වෙනි කොටස 4 වෙනි පිටුවේ, කාය මාදුත්චය පෙන්වා දීලා තියෙනවා. නැවතත් සිහි කළොත්, අපි දන්නවා රතු පාට arrows තුනක් තියෙනවා, සුඛ වේදනාවේ මරණය සහිත සඤ්ඤාව, එතැනින්, මනොසඤ්ඤාවෙනනා ආභාරය. වේදනාවේ ඉඳන් මනොසඤ්ඤාවෙනනා ආභාරයට arrow එකක් තියෙනවා, පරාමාසකායගන්ථය ඉඳන් මනොසඤ්ඤාවෙනනාවට අත්තා කියලා ලකුණු කරපු රේඛාවක් තියෙනවා.

ඉතින් ඒකේ සඳහන් වෙනවා, මේ වටහා ගැනීම රතු පාටින් දක්වා ඇති රේඛා තුන විමසිය යුතුයි. පරාමාසයේ සිට වේතනාව දක්වා ලකුණු කර ඇති රේඛාව, පෙර සිලබ්ධත උපාදානයේ ප්‍රතිඵලයක් බව සලකන්න. මෙම තුන් ධර්මයන් නිසාවත් අලුත් සංස්කාර කළ නොහැකි බව වේතනාව මගින් ම, දැනගනී. එය අනෙක් ධර්මයන්

ඇසුරෙන් අලුත් පැවැත්මක් නොසාදන්නේ නම්, එම වේතනාව ම කාය මාදුන්වය බවට පත් වන්නේ ය.

අනාරම්භවිමුක්තීනො යන්න කෙසේ සිදු වන්නේ ද? මෙය විත්තපාගුඤ්ඤතාවය මගින් සිදු වෙයි. අත්තවාද උපාදානය ඇති වීම, කුසල ධම්ම 5 වෙති කොටස 3 වෙති පිටුවේ II සටහන මගින් පෙන්වා දීලා තියෙනවා. එතකොට ඒකේ අපි දන්නවා, පරාමාස ඉදන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට i, මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණය හටගැනීම, අභිජ්ඣා. ii, ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඉදන් ඉදංසච්චයට. කාමයන්ගේ තියුණු රාග කාමෙසු තිබ්බසාරාගා. මනොසඤ්චෙනනාව ඉදන් විඤ්ඤාණයට iii, කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතකොට ඒ ඇති වෙන පිළිවෙළ i, ii, සහ iii මගින් දක්වා තියෙනවා. අත්තවාද උපාදාන වූයේ තවදුරටත් කැරකවීමට ආස්වාදය පවතී. සංසාරයේ ඉක්මවා නොයන්නේ ය.

ඉතින් ඒකේ diagram එකක් තියෙනවා, ඕගොල්ලෝ දන්නවා, දිට්ඨි ආශ්‍රවයේ ඉදන් දිට්ඨි සල්ලයට arrow එක 3යි කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතනින්, සඤ්ඤාව, සඤ්ඤාවේ ඉදන් මනොසඤ්චෙනනාවට 4, මනොසඤ්චෙනනාවේ ඉදන් අත්තාට 5, කියලා දාල තියෙනවා. අත්තා ඉදන් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට 6යි කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.

අවිද්‍යා ආශ්‍රවය ඇති වෙන 6 වෙනි ඊතලය දක්වා, 3 වෙනි ඊතලයේ සිට ලකුණු කර ඇති ධර්ම, ක්‍රියා ආරම්භ කිරීම මානය විසින් කරනු ලබනවා. වේතනා සිට විඤ්ඤාණය දක්වා යම් ගිනි පුපුරක්, spark වීමක්, වන්නේ ද, එය සංසාරය ඉක්මවා නොයෑමට ප්‍රමාණවත් වෙනවා. එය ඉවත් විය යුතුයි. ඒ සඳහා අභංකාරය සහ මමංකාරය ඉවත් විය යුතුයි. පරාමාස වී ඇති නිත්‍ය යන අදහස ඉවත් වී සෝක නොවන්නේ නම් විත්තපාගුඤ්ඤතාවය ඇති වේ.

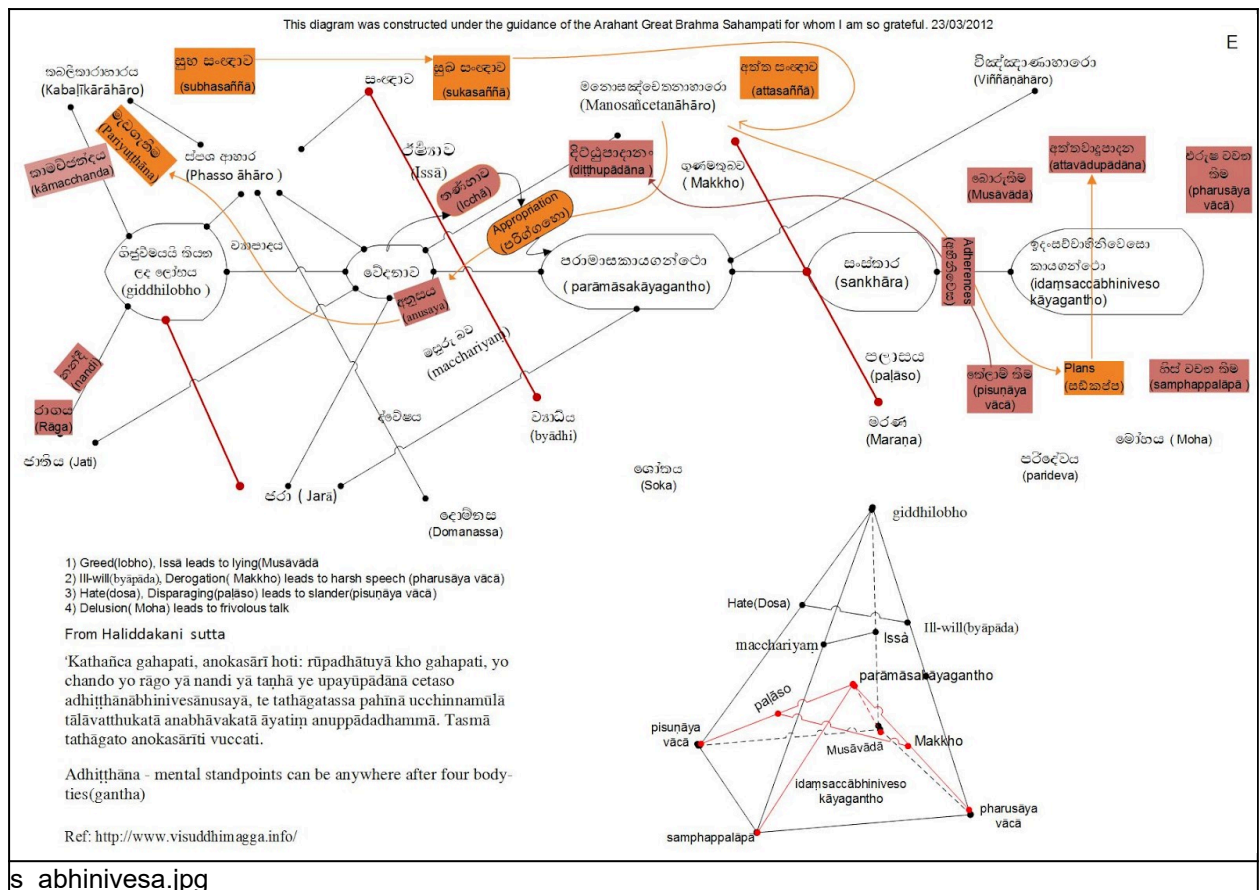
උච්ඡින්නභවතණ්භස්ස යන්න කෙසේ සිදු වන්නේ ද? මෙය අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නොවීම මගින් සිදු වෙයි. ඉහත විත්තපාගුඤ්ඤතාවය සහිත වූ කාය මාදුන්වය පවතී නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට ඉඩ නොලැබෙයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව. ඉතින් මේකට තව ටිකක් කියනවා නම්, කායමුදුතාව මගින් වේතනාවෙන් එහා පැත්තට යෑම නැවතිය යුතු වුවත්, කාමරාග අනුසය මගින් එය වෙනස් කරන බව වටහා ගත යුතුයි. එසේ ම විත්තපාගුඤ්ඤතාවය මගින් අනාරම්භ විමුක්තිය ඇති වුවත්, අත්තා අභං සහ මමං, යන්න නිසා පෙර මෙම භවචල සිටියා යන්න නිසා, එය පරාවර්තනය වී සෝක වීම වැළකිය යුතුයි.

ඒක අපි දන්නවා ඔය පරාමාස, පරිදේව රේඛාව අත්තා හරහා පරාවර්තනය වෙලා සෝකයට එන්නේ. මෙසේ අභිංකාර, මමිංකාර, මාන ඇත්තේ විධා 6 වෙනි ඊතලය

දක්වා මානය විසින් මෙහෙය වන්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඇති වන්නේ නම් නිර්වාණය නොවේ. එය ඉවත් විය යුතුයි. උච්ඡන්තභවකණ්ඨස්ස වන්නේ, මෙසේ නොවන්නේ නම් ය. එනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නොවීම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



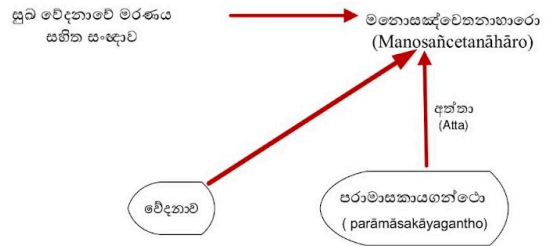
s\_abhinivesa.jpg



යමෙකුට වේදනාවෙන් තොරව ආකිඤ්චඤ්ඤායතන යේ හෝ ජීවත්වෙමි යන සංඥා ඇතිවිය හැක. මෙය නොපැවැත්විය හැකි බව මනාකොට අවබෝධ වන්නේ නම් කායමාදුක්ඛය (Kāyamudutā) ඇතිවේ.

මෙය වටහා ගැනීමට රක්ත පාටින් දක්වා ඇති රේඛා 3 විමසිය යුතුය. පරාමාසයේ සිට චේතනාව දක්වා ලකුණු කර ඇති රේඛාව (පෙර) සිලබ්ධත උපාදානයේ ප්‍රතිඵලයක් බව සලකන්න.

- මෙම 3 න් ධර්මයන් නිසාවත් අලුත් සංස්කාර කළ නොහැකි බව චේතනාව මගින්ම දැන ගනී.
- එය අනෙක් ධර්මයන් ඇසුරෙන් අලුත් පැවැත්මක් නොසාදන්නේ නම් එම චේතනාවම කායමාදුක්ඛය බවට පත්වන්නේය.



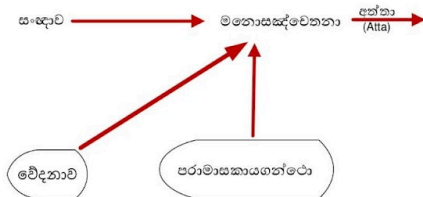
වන්ද ඉද්ධිපාදය නන්දිය ඉවත්කිරීමෙන් පසුව, 3 වැනි සලකුණෙන් දක්වා ඇති සිහිය (සතිය) මගින් චේතනාව ඉවත්කිරීම මගින් අලුත් සංස්කාර කිරීමේ හැකියාව ඉවත් කරයි.

s Skilled\_states\_of\_mind\_p2.pdf - Slide 4

මෙසේ අත්ත සංඥාව සෑදීම මගින් විඤ්ඤාණ දහරාව පවත්වයි.

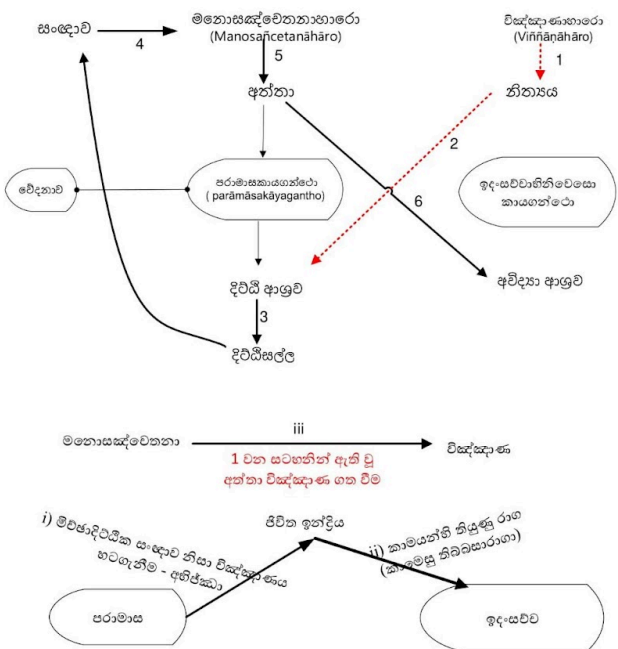
අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඇතිවන 6 වන ඊතලය දක්වා 3 වන ඊතලයේ සිට ලකුණුකර ඇති ධර්ම ක්‍රියාරම්භ කිරීම මානස විසින් කරනු ලබයි.

මෙම ධර්මතාවය වටහා ගැනීමට කුමක් උදව් උපකාර කරයිද?



සටහන 1: ඉහත ධර්මයන්ගේ ගැලීම මගින් 'අත්තා' යන්න සෑදීම.

අත්තවාද්‍ය උපාදානය ඇතිවීම පහළ 2 වන සටහන මගින් පෙන්වාදී ඇත. එය ඇතිවන අනුපිළිවෙල i), ii) සහ iii) මගින් දක්වා ඇත.



s Skilled\_states\_of\_mind\_p5.pdf - Slide 3

03/09/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ, ගාථාවක්. සුත්ත නිපාතයේ පිටුව 228. “යංකිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං ආහාර පච්චයා. ආහාරානං නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති.” 750 ගාථාව. යම්කිසි දුක්ඛයක් සම්භූත වේ නම්, ඒ හැම ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් වේ. ආහාරයන්ගේ නිරෝධයෙන් ඒ දුක්ඛයාගේ සම්භවයෙක් නැත.

“එතං ආදීනවං ඤත්වා, දුක්ඛං ආහාර පච්චයා. සබ්බාහාරං පරිඤ්ඤාය, සබ්බාහාරමනිස්සිතො.” 751 ගාථාව. ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් දුක්ඛය වේ යන තෙල කරුණ, ආදීනවය දැන, හැම ආහාරය ම පිරිසිදු දැන සර්ව ආහාර තෘෂ්ණාව විසින් ඇසුරු නොකළේ වෙයි.

“ආරොග්‍යං සම්මදඤ්ඤාය, ආසවානං පරික්ඛයා. සඬබ්බාය සෙවි ධම්මට්ඨො, සඬබ්බං නොපෙති වෙදගුති.” 752 ගාථාව. ආරෝග්‍ය මනා කොට දැන, ආශ්‍රවයන් ක්ෂය වීමෙන්, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ කොට ධර්මයේ පිහිටි, වෙදදත් තැනැත්තේ, දෙවියා ය, මනුෂ්‍යයා යයි ගණනට නොවැටේ.

“සබ්බාහාරං පරිඤ්ඤාය,” හැම ආහාරය පිරිසිදු දැන, යන ධර්ම කාරණාවට සිත යොමු කළා. කබලිංකාර ආහාර පාරේ ගමන් කර ඡන්දයෙන් අගතියට යන අතර එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ ජාති, දුක්ඛ, උපායාස. ස්පර්ශ ආහාර පාරේ ගමන් කර ද්වේෂයෙන් අගතියට යන අතර එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ ජරා, දෝමනස්ස, පියෙහි විප්පයොගය. මනොසඤ්චෙනනා ආහාර පාරේ ගමන් කර භයෙන් අගතියට යන අතර එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ ව්‍යාධිය, සෝකය, අප්පියෙහි සම්පයොගය. විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ ගමන් කර මෝහයෙන් අගතියට යන අතර එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ මරණය, පරිදේවය, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. මෙසේ පිරිසිදු දැනගනී.

“සබ්බාහාරමනිස්සිතො සර්ව ආහාර තෘෂ්ණාව විසින් ඇසුරු නොකළේ වෙයි,” යන ධර්ම කාරණාවට සිත යොමු කළා. මෙහි දී මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වී, අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් වන තණ්හා සංස්කාරය සිහි කළා. තණ්හාව ඉවත් කිරීමට සංස්කාර ඉවත් කළ යුතු ය. ඉතින් මෙතන diagram එකක් එනවා. අර මෝහ ගලේ වැදීලා, කාමරාග අනුසය රේඛාව දිගේ, අපි දන්නවා, එතන ඒ සඤ්ඤාවෙන් ඉදන් තණ්හාව. එතන අපි ලකුණු කරනවා අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් වන තණ්හා සංස්කාරය.

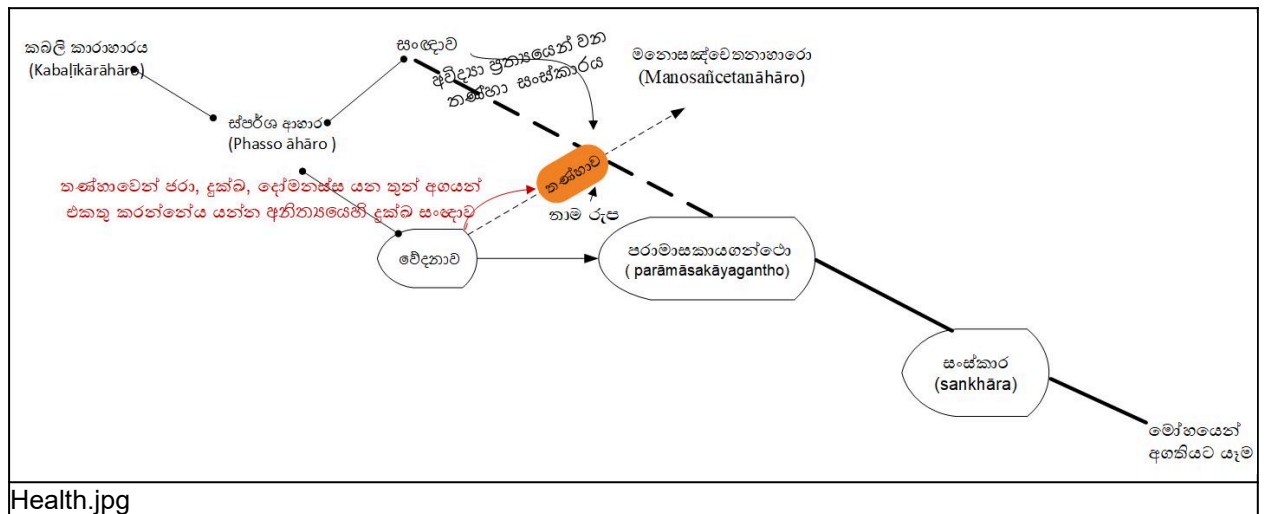
එතකොට. ඊළඟට වේදනාවේ ඉඳන් තණ්හාවට **arrow** එකක් දාලා, අපි ඒකේ ලකුණු කරගන්නවා, තණ්හාවෙන් ජරා, දුක්ඛ, දෝමනස්ස යන තුන් අගයන් එකතු කරන්නේ ය යන්න “අනිත්‍යයෙහි දුක්ඛ සඤ්ඤාව.” එතකොට “සබ්බසම්ඛාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා,” සිහි විය. මෙය භාවිතා කර තණ්හාව ඉවත් කිරීම.

“ආරොග්‍යං සම්මද්ඤ්ඤාය,” ආරෝග්‍ය මනා කොට දැන, යන ධර්ම කාරණාවලට සිත යොමු කළා. චේතනා නොකිරීම, අත්තා කර නොගැනීම මගින් නිරෝගී වන බව දැන මෙයයි සම්බාය. ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ කොට කියන්නේ **using with reflection**, ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කිරීම.

“සෙව්ධම්මට්ඨො,” ධර්මයේ පිහිටි, විඤ්ඤාණස්ථිතිය නැතිව එනම් විඤ්ඤාණය රූපයේ එළඹ නොසිට, වේදනාවේ එළඹ නොසිට, සඤ්ඤාවේ එළඹ නොසිට, සංස්කාරයන්ගේ එළඹ නොසිට ධර්මයේ පිහිටා, අගති ගමන් නොයන්නේ, වෙද දත් තැනැත්තේ දෙවියායි මනුස්සයායි ගණනට නොවැටෙයි.

ඉතින් මෙතන අර චේතනා නොකිරීම, එතන කියපු එකේ, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ කොට ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කිරීම, ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කරන කෙනාට මෙසේ පෙනෙන්නේ ය. මෙසේ පෙනෙන කෙනා ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කරන්නේ ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



10/09/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ද්වයතානුපස්සනා සුත්‍රයේ, ගාථාවක්. සුත්ත නිපාතයේ පිටුව 224. “ඉදං දුක්ඛං අයං දුක්ඛ සමුදයොති, අයමෙකානුපස්සනා. අයං දුක්ඛ නිරොධො, අයං දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාති. අයං දුතියානුපස්සනා.” මේ දුක ය, මේ දුක්ඛ සමුදය ය යන මේ එක් අනුපස්සනායක. මේ දුක්ඛ නිරෝධය ය, මේ දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාය, යන මේ දෙවන අනුපස්සනාය.

“යෙ දුක්ඛං න පජානන්ති, අපො දුක්ඛස්ස සම්භවං. යත්ථ ච සබ්බසො දුක්ඛං, අසෙසං උපරුජ්ඣති. තඤ්ච මග්ගං න ජානන්ති, දුක්ඛුපසමගාමිනං.” 727 ගාථාව.

යම් කෙනෙක් දුක්ඛය නොදනිත් ද, ඒ දුක්ඛයාගේ සම්භවය නොදනිත් ද, සර්වප්‍රකාරයෙන් නිරවශේෂ කොට දුක්ඛ නිරෝධය වේ නම් එය ද, දුක්ඛ වූපසමයට, ඒ කියන්නේ දුක් සංසිදීමට යන මාර්ගය ද නොදනිත් ද,

“වෙනො විමුක්තිහීනා, තෙ අපො පඤ්ඤාවිමුත්තියා. අභබ්බා තෙ අන්තකිරියාය, තෙ වෙ ජාති ජරා උපගා.” 728 ගාථාව. වෙනො විමුක්තියෙන් පිරිහුණු, වැලි ප්‍රඥා විමුක්තියෙනු දු හීන වූ ඔහු දුක් කෙළවර කිරීමට අභවා වෙති. ඒකාන්තයෙන් ඔහු ජාතියට හා ජරාවට පැමිණියාහු ය.

“යෙ ච දුක්ඛං පජානන්ති, අපො දුක්ඛස්ස සම්භවං. යත්ථ ච සබ්බසො දුක්ඛං, අසෙසං උපරුජ්ඣති. තඤ්ච මග්ගං පජානන්ති, දුක්ඛුපසමගාමිනං.” 729 ගාථාව. යම් කෙනෙකුත් දුක්ඛය තත් වූ පරිදි දනිත් ද, වැලි ඒ දුක්ඛයාගේ සමුදයත් දනිත් ද, සර්වප්‍රකාරයෙන් අශේෂ කොට දුක්ඛය නිරෝධයට යේ නම් එය ද, දුක්ඛුපසමයට යන ඒ මාර්ගය ද, තත් වූ පරිදි දනී ද,

“වෙනො විමුත්ති සම්පන්නා, අපො පඤ්ඤාවිමුත්තියා. භබ්බා මග්ගං අන්තකිරියාය, න තෙ ජාති ජරා උපගාති.” 730 ගාථාව. වෙනො විමුක්තියෙන් සමන්තාගත වූ ද, වැලි ප්‍රඥා විමුක්තියෙන් සමන්තාගත වූ ද, ඔහු දුක්ඛය කෙළවර කරනු සඳහා භවා වෙති. ඔහු ඒකාන්තයෙන් ජාති, ජරාවට නොයන්නාහු වෙති.

එතකොට 20/08/2021 නිබ්බාන භාවනාවෙදි ඉගෙන ගත්ත කරුණුවලට සිත යොමු වුණා. අපි ජාතියේ සිට මිච්ඡා දිට්ඨි වූයේ නම් ජරාව වෙයි. මෙයින් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සැදේ. අපි ජාතියේ සිට අභිජ්ඣා වූයේ නම් දුක ය. අභිජ්ඣාවෙන්

පටිසානුසය ඇති වන්නේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ. අපි ජාතියේ සිට ව්‍යාපාද වූයේ, දෝමනස්සය හටගනී. එසේ නම් පටිසානුසය ඇත්තේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ.

තණ්හාවෙන් ජරා, දුක්ඛ, දොමනස්ස යන තුන් අගයන් එකතු කරන්නේ යන්න, අනිත්‍යයේ දුක්ඛ සඤ්ඤාව බව අපි දනිමු. එසේ නම් නැවතිය යුත්තේ ද එම සඤ්ඤාව වෙයි. මෙය අවබෝධ කරගන්නේ, සබ්බසම්බාරසමථා, සඤ්ඤා උපරෝධනා යන්න වැටහේ. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගනී, යනුවෙන් ඉගෙන ගන්නා.

ඒ කියන්නේ, අපි A කියලා කිව්වොත්, මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වී අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් තණ්හාව නමැති සංස්කාරයේ උපදවයි යන්නත්, B කියලා කීවොත් තණ්හාවෙන් ජරා, දුක්ඛ, දෝමනස්සය යන තුන් අගයන් එකතු කරන්නේ ය යන්නත්, අනිත්‍යයේ දුක්ඛ සඤ්ඤාව යයි දැන A සහ B දෙක ම නතර කිරීම වෙනො විමුක්තිය ලෙස ගත යුතුයි.

**Repair** භාවනාවේදී ඉගෙන ගත්ත කරුණකට සිත යොමු විය. මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වී පැමිණ, සඤ්ඤාව සුබ යයි පවසන්නේ, නාමරූප ළඟ දී පතිලියති විය යුතු වුවත්, එසේ නොවී චේතනා කර අත්තා කරගන්නේ, කුමක් නිසා ද යන්න විමසන්නේ, ඒ අත්තානු දිට්ඨියේ බලපෑම නිසා යන්න වැටහුණා. ඉතින් මෙතෙක්ට අපි **diagram** එකක් දෙනවා. අත්තානුදිට්ඨිය ලකුණු කරලා තියෙනවා, විඤ්ඤාණ ආහාරයේ ඉඳන් මෝහ අගතියට.

එතකොට පහළින් සංස්කාරවලින්, කාමරාග අනුසය හරහා ඒ සඤ්ඤාව සුබයි කියලා එන්නා වූ රේඛාව තියෙනවා. එතකොට තණ්හාව ලකුණු කරලා තියෙනවා අර නාමරූප තියෙන තැන. එතකොට වේදනාවෙන් ඒ තණ්හාවට **arrow** එකක් තියෙනවා. සඤ්ඤාවෙන් තණ්හාවට **arrow** එකක් තියෙනවා.

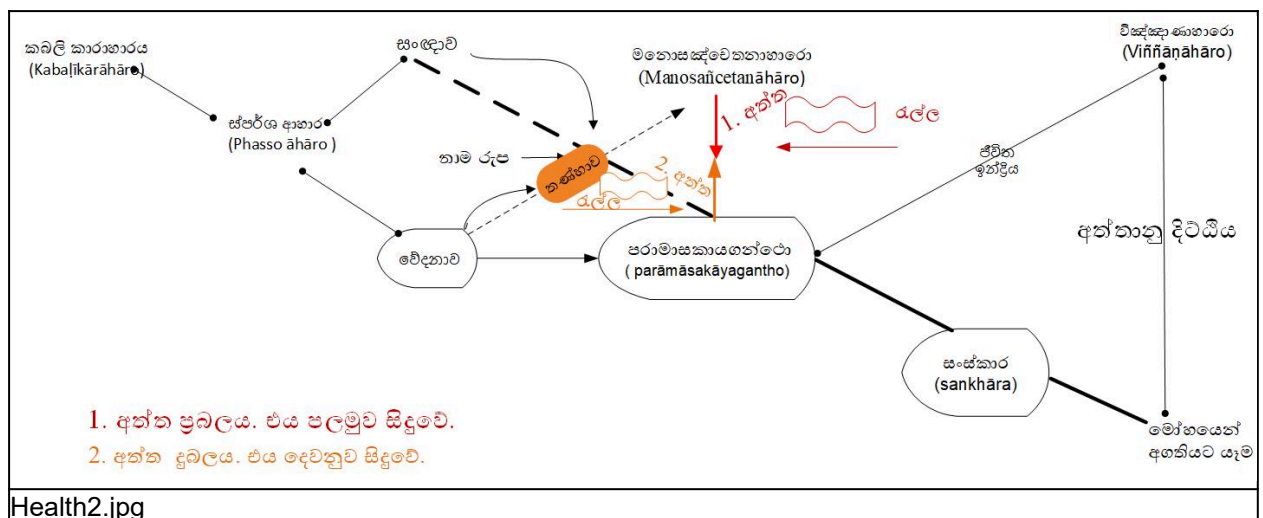
ඒ වගේ ම මේ **diagram** එකේ ලකුණු කරලා තියෙනවා, මනොසඤ්ඤාවෙන් ඉඳන් පහළට **arrow** එකක් ඇඳලා ඒකට 1. අත්තා කියලා දාලා තියෙනවා. එතන රැල්ලක් ඇඳලා තියෙනවා, ඒක ටිකක් ලොකු වට ඇඳලා තියෙනවා, විඤ්ඤාණය පැත්තෙන් ඒ මනොසඤ්ඤාව පැත්තට එන. ඒක තමයි “විඤ්ඤාණ පච්චයෙන් නාමරූප” යන රැල්ල, දකුණේ සිට වමට නාමරූප, ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රේඛාවට උඩින් එනවා.

රිළඟට පහළින් එනවා තව රැල්ලක්. ඒක අරකට වඩා කුඩා රැල්ලක්, නාමරූප පැත්තෙන් ඒ විඤ්ඤාණයට යන එක. එතකොට “නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය” යන රැල්ල, වමේ සිට දකුණට නාමරූප ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රේඛාවට පහළින් ගමන් කරනවා. ඒකෙන් අත්තා කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා, උඩු අතට

පරාමාසකායගන්ථයේ ඉදලා චේතනාව පැත්තට. ඒක 2. අත්තා ලකුණු කරලා තියෙනවා.

අත්තානු දිට්ඨියේ බලපෑම සහිතව මෙම ධර්මතා දෙක එකතු වන්නේ, පරාමාස සිට චේතනා දක්වා අත්තා යන්න නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් වන අතර, චේතනා ඉදන් පරාමාස දක්වා අත්තා යන්න විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් සිදු වෙයි. මෙහි යම් එකමුතුවක් වේ ද, එය වැළැක්වීම ප්‍රඥා විමුක්තියෙන් සිදු වේ. මෙසේ අවබෝධ කරගන්නේ, ඔහු දුක්ඛය කෙළවර කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



Health2.jpg

17/09/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ද්වයතානුපස්සනා සුත්‍රයේ, ගාථාවක්. සුත්ත නිපාතයේ පිටුව 230. “යංකිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං තණ්හා පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. තණ්හාය ත්වෙව අසෙස විරාගනිරොධා, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති. අයං, දුතියානුපස්සනා.” යම්කිසි දුකක් සම්භූත වේ නම්, ඒ හැම දුක, තෘෂ්ණා ප්‍රත්‍යයෙන් වෙයි යන මේ එක් අනුපස්සනායක. ඒ තෘෂ්ණාවගේ ම අශේෂ විරාග නිරෝධයෙන්, දුක්ඛයාගෙ සම්භවයක් නැතයි යන මේ දෙවන අනුපස්සනාය.

“තණ්හා දුතියො පුරිසො, දීසමද්ධානං සංසරං. ඉත්ථා භාවඤ්ඤථාභාවං, සංසාරං නාතිවත්තති.” 743 ගාථාව. තෘෂ්ණා දෙවැනි කොට ඇති පුරුෂ, දිගු කල් සැරිසරන්නේ, මෙම භවය හෝ වෙන භවයක් යන දෙකින් යුත් සංසාරය ඉක්ම නොයයි.

“එතං ආදීනවං ඤන්වා, තණ්හා දුක්ඛස්ස සම්භවං. චිත්තණ්හො අනාදානො, සතො භික්ඛු පරිබ්බපෙති.” 744 ගාථාව. තණ්හාව දුක්ඛයාගෙ සම්භවයට කාරණා යයි තෘෂ්ණාවගේ ආදීනව දැන, පහ වූ තෘෂ්ණා ඇතියේ, ආදාන නැතියේ, සමාතිමත් මහණ නික්ම යන්නේ ය.

“තණ්හා දුතියො පුරිසො” යන්න සිහි කළා. තෘෂ්ණාව දෙවෙනි කොට ඇති පුරුෂ, මෙහි දී මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වී, අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් තණ්හා නමැති සංස්කාරයත්, තණ්හාවෙන් ජරා, දුක්ඛ, දෝමනස්ස යන තුන් අගයන් එකතු කරන්නේ ය, යන්නට අවධානය යොමු කළා. තෘෂ්ණාව දෙවෙනියා වන්නේ, පළමුවැනියා කවරෙක් ද? ඔහු අත්තා, බව බුදුපියා පැවසුවා.

මේ චේතනා සිට පරාමාස අතර ලකුණු කරන 10/09/2021 නිබ්බාන භාවනාවේදී ඉගෙන ගත් අත්තා ය. එහි දී “විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප” යන රැල්ල සහ “නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය,” යන රැල්ල අත්තානු දිට්ඨියේ බලපෑම සහිතව මෙම ධර්මතා දෙක එකතු වීම සාකච්ඡා කළෙමු. මෙහි චේතනා සිට පරාමාස දක්වා අත්තා සෑදීම යන්න පළමුවැනියා ලෙස ගත යුතුයි.

“ඉත්ථා භාවඤ්ඤථාභාවං.” මෙම භවය හෝ වෙන භවයක්. මෙහි දී මෙම භවය වශයෙන් ගත යුත්තේ, සවිඤ්ඤාණකෙ කාය. විඤ්ඤාණය සහිත කාය බව වැටහුණා.

වෙන භවයක් වශයෙන් ගත යුත්තේ තණ්හාව විසින් නියම කරනු ලබන, භවයක් බව වැටහුණා.

“විතතණ්හො.” පහ වූ තෘෂ්ණා ඇතියේ. මෙය වීමට වෙතො විමුක්තිය භාවිතා කළ යුතු අතර, ජාති සිට ජරා යාමට තුඩු දෙන මිච්ඡා දිට්ඨියට ඉඩ නොදිය යුතු බව බුදුපියා පැවසුවා. මෙය සිදු වන්නේ දුක්බේ අනත්ත සඤ්ඤාව මනා කොට පිහිටුවන්නේ නම් ය. මෙසේ විධා සමතික්කන්තං. ඉක්ම වූ විධා ඇති ශාන්ත වූ මොනවට මිදුණු සිත වෙයි නම්, එවැනි සුව මුක්ත විත්තය තුළ අනාදානො, ඇලීම නැති වෙයි. මෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගනී.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



## 24/09/2021 - ප්‍රාණවත් කරන භාවනා 2

### Repair Bhāvanā 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

Lightning sign for repairing, කය repair කරන diagram එකක් අපි කළින් දුන්නා. එතකොට මේ භාවනාවත් සම්පූර්ණයෙන් diagram එකක් එක්ක ම type කරලා දෙනවා. කය repair කරන පථය රතු රේඛාවලින් දැක්වෙනවා.

ඒ කළින් දීපු diagram එකට එකතු කරලා තියෙනවා “විඤ්ඤාණ පච්චයෙන් නාමරූප” යන රැල්ල, දකුණේ සිට වමට. ඒක මගින් පළවන අත්තා. ඊළඟට “නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය” යන රැල්ල, වමේ සිට දකුණට. ඒක මගින් දෙක අත්තා, යන කාරණා. තව කාරණා ලකුණු කරලා තියෙනවා, පතිලියති, පතිකුටති, පතිවත්තති කියලා.

පරිදේව වූ සංස්කාර මගින් සඤ්ඤාව සුඛ යයි පවසනවා. සංස්කාර පරිදේව වන්නේ නම්, කෙසේ සඤ්ඤාව සුඛ වන්නේ ද? අසනීප සෑදී ඇත. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන වැනි තලයන්ගෙන් මැරී වැටී ඇත්තේ ය. සඤ්ඤාව සුඛ යන්න මුසාවකි. සුභයට නිත්‍ය එකතු කර සුඛ යයි කීවේ ය. “යථා පුරෙ තථා පච්ඡා,” යන සඤ්ඤාව නසන ලද්දේ ය. කුමක් නිසා ද?

පෙර සුභ පසුව සුඛ යයි කීම නිසා ය. පෙර මෙන් ම පසු නොවේ. මෙහි විඤ්ඤාණස්ථිතියක් නොවිය යුතුයි. මෝහය දක්වා පැමිණ, මෝහය දක්වා පැමිණි සුඛ යන අර්ථය, එහි උග්‍ර වන්නේ තීව්‍ර වන්නේ, සංස්කාරයන් මගින් උදව් කරන්නේ, මෝහය ම වැඩි වේ.

“යථා පච්ඡා තථා පුරෙ,” පසු කියන්නේ වැඩි වූ මෝහය යම් සේ නම්, පෙරත්. එතකොට ඒ diagram එකේ ලකුණු කරලා තියෙනවා, නිත්‍ය කියලා සඤ්ඤාවක්. A කියලා. එසේ ය යන සඤ්ඤාව වනසයි. කාමරාග අනුසය හරහා සඤ්ඤාව සුඛ යයි පවසනවා. මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වී පැමිණ ඇති නිසා, නාමරූප ලකුණු කර ඇති තැන දී, පතිලියති shrinking away, වකුටු වේ, සිත නොඇලේ යන්න සිදු විය යුතු නමුත්, එසේ නොවේ. වේතනා කර අත්තා කරගන්නේ, අත්තානු දිට්ඨියේ බලපෑම නිසා ය.

“විඤ්ඤාණ පච්චයෙන් නාමරූප” යන රැල්ල, විශාල නිසා, එම ධාරාවට අසු වී, සුඛය තමා අත්තා කරගෙන සෝකයට පත් වූයේ ය. මෙහි දී දිට්ඨි දෙක සමාන නැති බවත්, සංකල්ප දෙක සමාන නැති බවත්, සංස්කාර දෙක සමාන නැති බවත් දැනගනී. 4.3

වේදනා ජරා, 4.6 වේදනාවේ ව්‍යාධිය ඇති වී ඇත. තව ඉදිරියට ගියහොත්, 5.3 සඤ්ඤාවේ ජරා, 5.4 සුඛ වේදනාවේ මරණය, දෝමනස්ස ඇති වේ. මේ නිසා පතිකුටති, හැකිලේ. **Bends away.** පසුබෑමක් විය යුතු නමුත්, සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණයෙන් දැන, රූපය කරා දිටියී අනුසය පාචේ ගමන් කර රූපයට සුඛ යයි පවසයි.

මෙම ගමනේදී ස්පර්ශය ළඟ දී “පතිවත්තති.” අහක් වෙයි. **Pulls back, rolls away** යන්න සිදු විය යුතු නමුත් එය එසේ නොවෙයි. සඤ්ඤාව සුඛ යන ආදියෙන් මත් වී ඇත්තේ ය, එසේ වන්නේ, “එස්සපරෙතානං,” ස්පර්ශයෙන් මැඩ ගිය ස්වභාවය ඇති වෙයි. මෙහි දී, “තෙසං එස්සපරෙතානං, භවසොතානුසාරිනං. කුම්මග්ග පටිපන්නානං, ආරා සංයොජනක්ඛයා.” යන ගාථාව සිහි කළ යුතුයි.

ස්පර්ශයෙන් මැඩී ගිය, භවසොතස අනුව යන සුදු, කුමගට පිළිපත් ඔවුනට සංයෝජනක්‍ෂය දුර වේ. මෙසේ කුමගට පිළිපත් ඔහු රූපයට සුඛ යයි පවසයි. රූපයක සුඛයක් කොයින් ද, සුභයක්වත් නැතිකොට? විඤ්ඤාණය නොමඟ යවන ලදී. ඉතින් මෙතනට එනවා, කලින් අපි පෙන්නුවා අර විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට, පද්‍රව්‍යමනසඛිකජප අගයෝ කියලා. විහිංසා සඤ්ඤාව ලකුණු කරපු රේඛාවේ අනිත් පැත්තට ඉදංසච්චයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට, නිත්‍ය දිටියී.

එක පිරිසිදු විඤ්ඤාණය, අහෝ ජීවිත ඉන්ද්‍රියය. මෙහි දී ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ ඇති අසරණ ස්වභාවය මෙනෙහි කළ යුතුයි. සංස්කාර පරිදේව වන්නේ නම් නිත්‍ය දිටියී, පද්‍රව්‍යමනසඛිකජප අගයෝ මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රියයේ පැවැත්මක් නැත. පරාමාසකායගන්ථය තුළ දුක ඇත. සෝකය තුළ මිසදිටු බව ඇත. ජරාව දුක ය.

අපි ජාතියේ සිට මිච්ඡා දිටියී වූයේ නම් ජරාව වෙයි. මෙයින් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ. පෙර මෝහය, ද්වේෂ සහිතව ජීවත් වීම, ආකාසානඤ්ඤාචායතන සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීම, පාණාතිපාතය. හතර වෙනි ධ්‍යානය මරාගෙන පස් වෙනි ධ්‍යානයට යෑම, යන්න සිහි වේ.

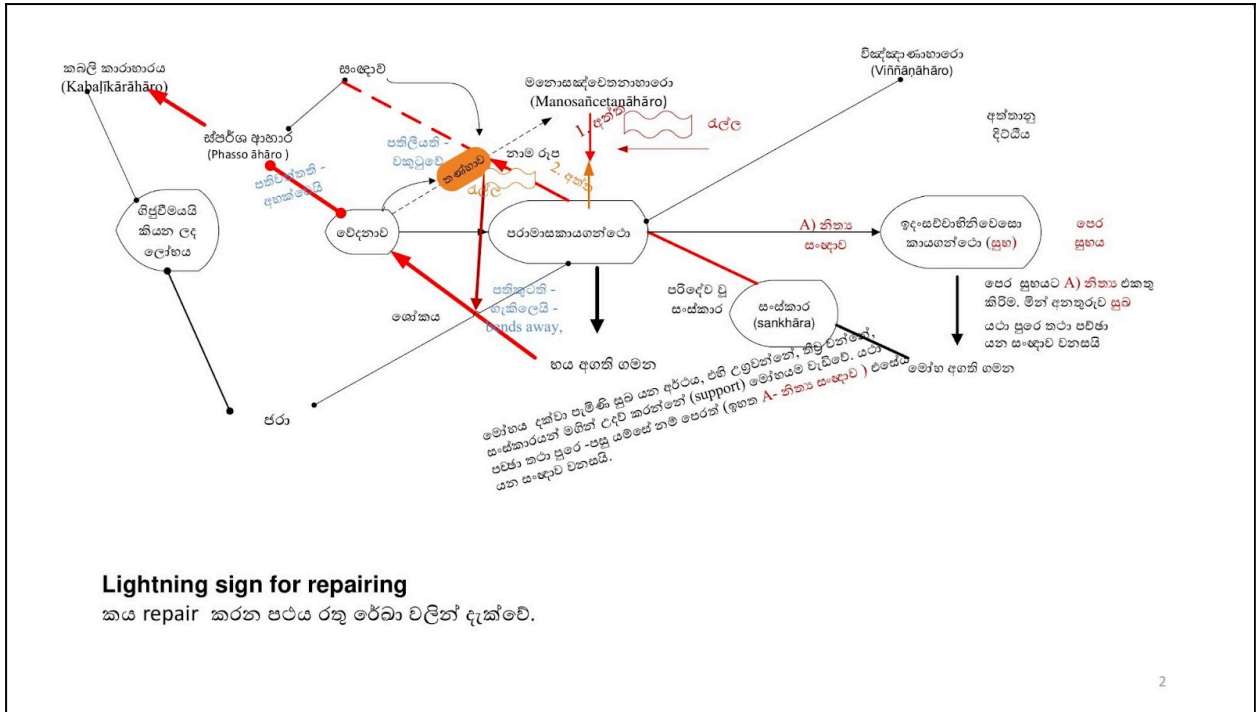
අපි ජාතියේ සිට අභිජ්ඣා වූයේ නම් දුක ය. අභිජ්ඣාවෙන් පටිසානුසය ඇති වන්නේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ.

අපි ජාතියේ සිට ව්‍යාපාද වූයේ, දෝමනස්සය හටගනී. එසේ නම් පටිසානුසය ඇත්තේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ.

තණ්හාවෙන් ජරා, දුක්ඛ, දොමනස්ස යන තුන් අගයන් එකතු කරන්නේ ය. දුක එකතු කරන්නේ, දුක ම ඇති වෙයි. මෙසේ වටහා ගන්නේ නම්, ජරාව ළඟ දී “න සම්පසාරියති.” දිග නොහැරේ, **not drawn in,** ඇතුළට නොඇදේ යන්න සිදු විය යුතුයි. එනමුදු “භවසොතස,” **stream of existence** ඇත්තේ, ජරා, ගිද්ධිලෝභ, රූප

යන්න සිදු වෙයි. මෙසේ මනා වැටහීම ඇත්තේ, ඉද්ධි බල පවතී. පිරිසිදු විඤ්ඤාණය, රූපය ජරා වී ඇත. එය repair කරන්නයි අණ කර පවසයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



Repair\_bhavana2.pdf - Slide 2

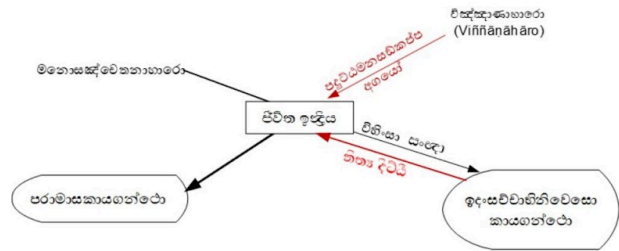
පරිදේව වූ සංස්කාර මගින් සංඥාව සුඛ යැයි පවසනවා. සංස්කාර පරිදේව වන්නේ නම් කෙසේ සංඥාව සුඛ වන්නේද? අසනීප සැදී ඇත. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන වැනි තලයන්ගෙන් මැරී වැටී ඇත්තේය. සංඥාව සුඛ යන්න මුසාවකි. සුඛයට නිත්‍ය එකතුකර සුඛ යැයි කීවේය. යථා පුරෙ තථා පච්ඡා යන සංඥාව නසන ලද්දේය. කුමක් නිසාද? පෙර සුභ පසුව සුඛ යැයි කීම නිසාය. පෙර මෙන්ම පසු නොවේ. මෙහි විඤ්ඤාණ ස්ථිතියක් නොවිය යුතුය. මෝහය දක්වා පැමිණි සුඛ යන අර්ථය, එහි උග්‍රවන්නේ, නිවු වන්නේ, සංස්කාරයන් මගින් උදව් කරන්නේ (support) මෝහයම වැඩිවේ. යථා පච්ඡා තථා පුරෙ -පසු (වැඩිවූ මෝහය) යම්සේ නම් පෙරත් (ඉහත A- නිත්‍ය සංඥාව) එසේය යන සංඥාව වනසයි. කාමරාග අනුසය හරහා සංඥාව සුඛ යැයි පවසනවා.

මෝහ ගලේ වැදී කුඩුවී පැමිණ ඇති නිසා නාම රූප ලකුණු කර ඇති තැනදී, පතිලියති -shrinking away - වකුටුවේ, සිත නොඇලෙයි යන්න සිදුවිය යුතු නමුත් එසේ නොවී, වේතනා කර අත්තා කර ගන්නේ අත්තානු දිවයිසේ බලපෑම නිසාය. විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යය යෙන් වන නාම රූප යන රැල්ල විශාල නිසා එම දහරුවට අසුවී සුඛය තමා (අත්තා) කර ගෙන ශෝකයට පත්වූයේය. මෙහිදී දිවයි දෙක සමාන නැති බවත්, සංකල්ප දෙක සමාන නැති බවත්, සංස්කාර දෙක සමාන නැති බවත් දැන ගනී. 4 -3 වේදනා ජරා, 4-6 වේදනාවේ ව්‍යාධිය ඇතිවී ඇත. තව ඉදිරියට ගියහොත්, 5-3 සංඥාවේ ජරා, 5-4 වේදනාවේ මරණය- දෝමනස්ස ඇතිවේ. මේ නිසා පතිකුටති- හැකිලෙයි- bends away, පසු බැමක් විය යුතු නමුත් සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණයෙන් දැන රූපය කරා දිවයි අනුසය පාච් ගමන් කර රූපයට සුඛ යැයි පවසයි. මෙම ගමනේදී, ස්පර්ශය ලඟදී පතිවත්තති -අහක්වෙයි - pulls back, rolls away යන්න සිදුවිය යුතු නමුත් එය එසේ නොවෙයි. සංඥාව සුඛ යන ආදියෙන් මත් වී ඇත්තේය. එසේ වන්නේ, එසසපරෙතනා- ස්පඨියෙන් මැඩීගිය ස්වභාවය ඇතිවේ. මෙහිදී

තෙසං එසසපරෙතනං භවසොතානුසාරිතං, ස්පඨියෙන් මැඩීගිය, භවසොත්තස (තෘෂ්ණාව) අනුව යන සුලු කුමගට  
කුමමග්ගපට්ඨනනානං ආරා සංයොජනකකියො. පිළිපත් ඔවුනට සංයෝජනයක්‍යය දුර (away) වේ.

යන ගාථාව සිහි කළ යුතුය. මෙසේ කුමගට පිළිපත් ඔවුහු රූපයට සුඛ යැයි පවසයි. රූපයක සුඛයක් කොයින්ද සුඛයක්වත් නැතිකොට? විඤ්ඤාණය නොමග යවන ලදී.

- I. පිරිසිදු විඤ්ඤාණය , අහෝ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය.
- II. මෙහිදී ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ ඇති අසරණ ස්වභාවය මෙතෙහි කළ යුතුයි. සංස්කාර පරිදේව වන්නේ නම්, නිත්‍ය දිවියි, පද්ධියමනසඬකප්ප අගයෝ මගින් ජීවිත ඉන්ද්‍රියේ පැවැත්මක් නැත.
- III. පරාමාසකායගන්ථය තුළ දුක ඇත.
- IV. ශෝකය තුළ මිසදිවු බව ඇත.
- V. ජරාව දුකය.



- 1. අපි ජාතියේ සිට මිච්චා දිවියි වූයේ නම් ජරාව වේ. මෙයින් නාමකායේ පටිස සම්ඵස්ස අගය සෑදෙයි. “පෙර මෝහය, ද්වේශ සහිතව ජීවත්වීම- ආකාසානඤ්චායතන සංඥාව මගේ යැයි ගැනීම, පාණානිපාතය- හතරවෙනි ධ්‍යානය මරාගෙන පස්වෙනි ධ්‍යානයට යෑම” යන්න සිහි වේ.
- 2. අපි ජාතියේ සිට අභිජ්ඣා වූයේ නම් දුකය. අභිජ්ඣාවෙන් පටිසානුසය ඇති වන්නේ නැවතත් නාමකායේ පටිස සම්ඵස්ස අගය සෑදෙයි.
- 3. අපි ජාතියේ සිට ව්‍යාපාද වූයේ දෝමනස්සය හට ගනී. එසේ නම් පටිසානුසය ඇත්තේ නැවතත් නාමකායේ පටිස සම්ඵස්ස අගය සෑදෙයි.

තණ්හාවෙන් ජරා, දුක්ඛ, දෝමනස්ස යන තුන් අගයන් එකතු කරන්නේය. දුක එකතු කරන්නේ දුකම ඇතිවේ.

මෙසේ වටහා ගන්නේ නම් ජරාව ලභදී - න සම්පසාරියති- දිග නොහැරේ - not drawn in, ඇතුලට නොඇදේ යන්න සිදුවිය යුතුය. එනමුදු, භවස්‍රෝතස (තෘෂ්ණාව) - stream of existence ඇත්තේ ජරා -> ගිද්ධිලෝභ -> රූප යන්න සිදුවේ.  
 මෙසේ මනා වැටහීම් ඇත්තේ ඉද්ධි බල පවතී. පිරිසිදු විඤ්ඤාණය, රූපය ජරාවී ඇත. එය repair කරන්න යැයි අණකර පවසයි.

සාදු උතුම් බුදු පියවරුනි

01/10/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

“සත්තො ගුහායං” ගාථාවෙන් පටන් ගත්තා. රූපයේ ඡන්දය, රාගය, නන්දිය, තණ්හාව, උපය, උපාදාන, වෙනසො අධිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය. එහි ඇලුණේ, විශේෂයෙන් ඇලුණේ සත්වයායි කියනු ලැබේ.

19/03/2021 නිබ්බාන භාවනාව මෙන් අනුසය ධර්මයන්ට ඇලීම සිහි කළා. විචිකිච්ඡා අනුසය සිහි කළා. විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය සනාථ කරන කල්හි විචිකිච්ඡා අනුසයට ඇලේ. මෙහි දී උදාහරණ වශයෙන්, **scientist** කෙනෙක් තම දිට්ඨිය සනාථ කිරීමට ගන්නා වූ **hypothesis** එක ගත හැකි ය. තමාට යමක් නිවැරදි යයි හැඟුන අදහස, ඔහුගේ දිට්ඨිය විය. එය අන් අයට ඔප්පු කර පෙන්වීමට යොදා ගන්නා **hypothesis** එක, සැකය වන්නේ ය. මෙසේ විචිකිච්ඡා අනුසය භාවිතා කර දිට්ඨිය සනාථ කරයි. රෝගී සඤ්ඤාව මිද්ධ සහගත ය. එම රෝගී සඤ්ඤාව භාවිතා කරයි. ජීනමිද්ධය මගින් විචිකිච්ඡා ඇති වෙයි, යනුවෙන් එහි ඉගෙන ගත්තා.

ඉතින් මෙතැනට **diagram** එකක් එනවා. අපි ඒක දෙනවා. අපි කළින් බැලුවා **diagram** එකක් “විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප.” එතන අර පළවෙනි රැල්ල ඒකෙන් 1. අත්තා කියලා එනවා. ඊළඟට “නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය” එතකොට දෙවෙනි රැල්ල අර 2. අත්තා කියලා එනවා. ඒ **diagram** එකේ ම අපි ලකුණු කරනවා, ජීනමිද්ධය, කුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡාව. එතකොට විචිකිච්ඡා අනුසය ඒකේ ලියලා තියෙනවා. විචිකිච්ඡා අනුසය දොර පොල්ලේ ලකුණු කරන බව අපි දනිමු. ඉතින් මේකේ දොර පොල්ල ලකුණු කරලා නෑ. ජීනමිද්ධය මගින් විචිකිච්ඡාව ඇති වන්නේ, ජීනමිද්ධය ඉවත් කළ යුතු ය. එසේ නොවුවහොත් ඉහත 1. සහ 2. අත්තා යා කර මාට්ටු කර සාදා ගත් දිට්ඨිය ම, විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් ස්ථිර කරනු ලබයි.

ආලෝක සඤ්ඤාව භාවිතා කර ජීනමිද්ධය ඉවත් කළ යුතු ය. මේ සඳහා විමංසා ඉද්ධිපාදය භාවිතා කළ යුතු ය. ඒ සමඟ විමංසා ඉද්ධිපාද **slide 8** වලට සිත යොමු වුණා. එතන ඕගොල්ලෝ දන්නවා අර 4 සලකුණු ලකුණු කරලා තියෙනවා. දකුණු පැත්තේ ව්‍යාධියට යටින් විරිය සමාධිය කියලා ලියලා තියෙනවා. එතන අපි දන්නවා ඉතා සැඟවුණු ඡන්දය, අතිලීනො ඡන්දො. රූප ස්පර්ශ විමෙන් කුසීත වන බව දැන, කොසජ්ජය දැන, විරිය භාවිතා කළ යුතු ය. පෙර සඤ්ඤා යම් සේ නම් පසුත් එසේ ය.

පසු සඤ්ඤා යම් සේ නම්, පෙරත් එසේ ය. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාවට යමක් එකතු නොකළ යුතුයි.

ඊළඟට වම් පැත්තේ ඉන්ද්‍රිය අසංවරය, ඒක යටින් ඡන්ද සමාධිය ලකුණු කරලා තියෙනවා. ඉතා දැඩි කොට ගන්නා ලද ඡන්දය. අතිපග්ගහිතො ඡන්දො. එතන උද්ධව්වයෙන් දෝමනස්සය. ඊට පස්සේ මානයෙන් අග්‍රද්ධාව. රෝගී සඤ්ඤාව නිසා ඇති වන ප්‍රතිඵලයට අභිජ්ඣා නොවීම සඳහා ඡන්ද සමාධිය භාවිතා කර ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගත යුතු ය. එතකොට එතන අපි යථා අධො තථා උධං, යථා උධං තථා අධො. පාද තලයෙන් උඩ කෙස් මතුයේ නත් වැදැරුම් අසුවියෙන් පිරුණු මේ කය ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ කරයි.

ඊළඟට තුන් වෙනුව, ද්වේෂ අගතියට පහළින් විත්ත සමාධිය, එතන අජ්ඣන්තං සංඛිත්තො ඡන්දො. ඇතුළත හැකුළුණු ඡන්දය. රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීමෙන් සිදු වූයේ ය. විත්ත සංස්කාර මගේ නොවීමට විත්ත සමාධිය භාවිතා කරන්න. එතන යථා දිවා තථා රාත්‍රී, යථා රාත්‍රී තථා දිවා විහරති. දහවල් යම් බඳු නම් රැයත් එසේ ය. රැය යම් බඳු නම් දහවලුත් එසේ වෙසේ. අතීත, අනාගත, වර්තමාන තුන් කාලයේ දී ම පටිච්චසමුප්පන්නව සිදු වන බව දත යුතු ය. ඊළඟට උඩ ඊර්ෂ්‍යාවට පල්ලෙහායින් විමංසා සමාධිය. එතකොට පිටත විසිරුණු ඡන්දය. බහිද්ධා වික්ඛිත්තො ඡන්දො. නිවනින් පිට නිසා බහිද්ධා. සංස්කාරවල අස්මිති මාන ඇත. සම්මා සමාධියේ සංස්කාර ඇත.

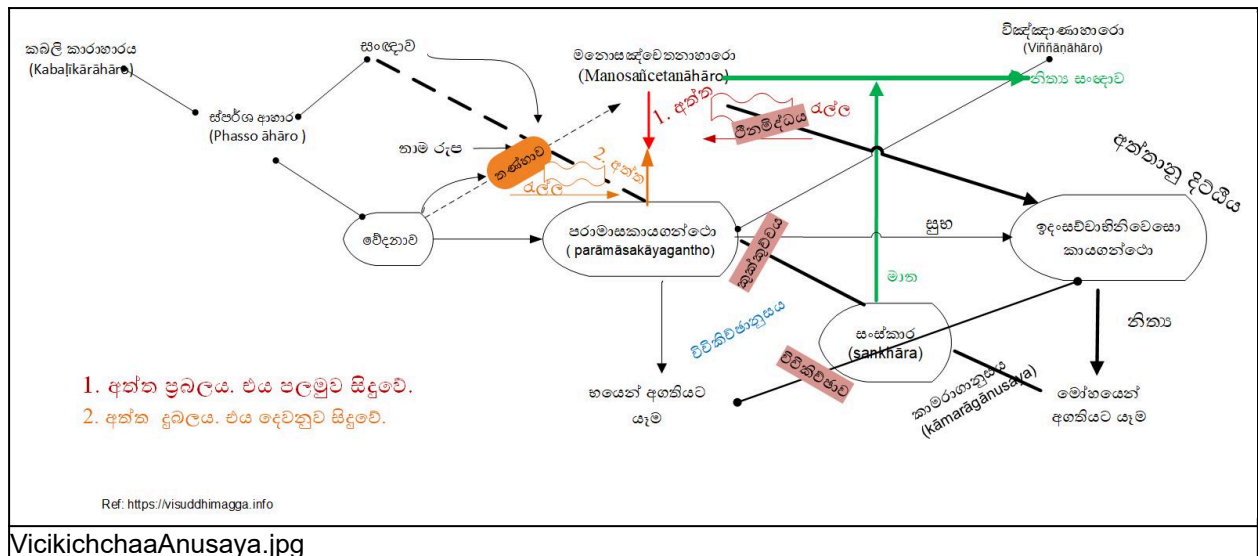
විත්ත සංස්කාර මගේ යයි නොගැනීමට විමංසා සමාධිය භාවිතා කරන්න. ආලෝක සඤ්ඤා සුග්ගහිතා හොති, දිවා සඤ්ඤා සුව දිට්ඨිතා. ආලෝක සඤ්ඤාව මැනවින් ගන්නා ලද්දේ ය. දිවා සඤ්ඤාව මැනවින් තබන ලද්දේ ය. ටීනමිද්ධ නොවීමට ආලෝක සඤ්ඤාව භාවිතා කරන්න. විචිකිච්ඡාවේ සමුදය දැන, නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යයි නොගනී.

තුන් වෙනි කාරණයට සිත යොමු වුණා. මෙම දිට්ඨිය පටිච්චසමුප්පන්නව ඇති වෙයි. ඇතුළත හැකුළුණු ඡන්දය. තමාගේ සක්කාය දිට්ඨිය නිසා, අජ්ඣන්තං. එතකොට සුබයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා, වම් පැත්තෙන්. සංස්කාර නිත්‍යයි කියලා පරාමාසගත වෙනවා. මෙය මනා කොට විමසා හතර වෙනි කාරණයේදී විමංසාව මනා කොට පවත්වන්නේ නම්, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය.

තව ද 1. සහ 2. අත්තා මගින් මාට්ටු කර සාදා ගත් සක්කාය දිට්ඨිය විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් ස්ථිර කිරීම සිහි කරන්නේ, සීලබ්බත පරාමාසය හොඳින් වැටහේ. යම් දහමක් මගින් 2. අත්තා සාදන රැල්ල, වමේ සිට දකුණට ගමන් කරන්නේ, එය 1. අත්තා සාදන රැල්ලට මුසු වන්නේ, සීලබ්බත උපාදානය ක්‍රියාත්මක වෙයි. පදුට්ඨමනසඬිකප්පය, දකුණු දිසාවේ සිට පරාමාසගත වීම මෙහි දී සිදු වන්නේ ය.

මෙය elastic පටියක් දෙපැත්තට ඇදී තිබේ එකතු වීම මෙන් සීලබ්බත පරාමාස වන්නේ ය. එනම් නිත්‍ය සංකල්පය එකතු වීම. දැන් දොර පොල්ල හොඳින් වැටහේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



VicikichchaaAnusaya.jpg

ඉන්ද්‍රිය අසංවරය - 6.3

ච්ඡේදනාව

ද්වේෂය

ච්ඡේදනාව

4) පිටත විසුරුණු ඡන්දය (බහිද්ධා වික්ඛින්නො ඡන්දො)

- සංස්කාර වල අස්මිති මාන ඇත.
- සම්මා සමාධියේ සංස්කාර ඇත.
- වින්ත සංස්කාර මගේ යැයි නොගැනීමට විමසා සමාධිය භාවිතා කරන්න (සංස්කාර -> සංස්කාර).

D. ආලෝකසංකල්පාව මැනවින් ගන්නා ලද්දී දිවාසංකල්පාව මැනවින් තබන ලද්දී වෙ (ආලෝකසංකල්පා සුගහිතා හොති දිවාසංකල්පා ස්වාධිච්ඡිතා).

- චිතමිද්ධ නොවීමට ආලෝකසංකල්පාව භාවිතා කරන්න.
- විචිතිය වෙ සමුදය දැන නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යැයි නොගනී. 5 වෙනි පිටුවේ සියල්ල ගැන සිතන්න.

2) ඉතා දැඩි කොට ගන්නා ලද ඡන්දය (අනිපග්ගිනො ඡන්දො)

- උද්ධවිචය -> දෝමනස්ස ( බොජ්ඣංග පිටුව 3, 4)
- මානය -> අභුද්ධාව
- රෝගී සංඥාව නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵලයට අභිජ්ජා නොවීම සඳහා ඡන්ද සමාධිය භාවිතා කර ඉන්ද්‍රිය සංවර කර ගත යුතුය.

B. යට යම්සේ නම් උඩින් එසේ ව, උඩ යම් සේ නම් යටින් එසේ ව වෙසේ (යථා අධො තථා උද්ධං, යථා උද්ධං තථා අධො)

- පාදනලයෙන් උඩ කෙස්මතුයෙන් නන් වැදුරුම් අසුචියෙන් පිරුණු මේ කය ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කෙරෙයි ( අසුභ භාවනා - 5 වෙනි පිටුවේ, 1 - ගැන සිතන්න).

1) ඉතා සැහවුණු ඡන්දය (අනිලීනො ඡන්දො)

- රූප ස්පර්ශ විමෙන් කුසිතවන බව (කොසජ්ජ) දැන විරිය භාවිතා කල යුතුය.

A) පෙර සංඥා යම්සේ නම් පසුත් එසේ ය. පසු සංඥා යම්සේ නම් පෙරත් එසේ ය. .

- කාමරාගානුසාරී මගින් සංඥාවට යමක් එකතු නොකළ යුතුය (5 වෙනි පිටුවේ, 2 - නිත්‍ය ගැන සිතන්න.)

3) ඇතුළත හැකුළුණු ඡන්දය (අජ්ඣන්තං සඛිඛින්නො ඡන්දො)

- රෝගී සංඥාව මගේ යැයි ගැනීමෙන් සිදුවූයේය. වින්ත සංස්කාර මගේ නොවීමට වින්ත සමාධිය භාවිතා කරන්න.

C. දහවල් යම් බඳු නම් රැත් එසේ ව, රැ යම් බඳු නම් දහවලුත් එසේ ව වෙසේ (යථා දිවා තථා රත්තී, යථා රත්තී තථා දිවා විහරති)

- අතීත අනාගත චරිතමාන තුන් කාලයේදීම පවිච්ච සමුප්පන්නව සිදුවන බව දත යුතුය. 5 වෙනි පිටුවේ, 3 සහ 5 - ගැන සිතන්න. සුඛ වේදනාවට සහ වින්ත සංස්කාර මගින් පවිච්ච සමුප්පාද ඇතිවන බව.

8

s\_Vimamsiddipada.pdf - Slide 8

## 08/10/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

10/09/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකේ අපි diagram එකක් දුන්නා, health 2 කියන diagram එක, අර අත්තානු දිට්ඨියේ බලපෑම ඇතිව, waves 2ක් එකතු වීම. “විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප” යන රැල්ල, දකුණේ සිට වමට නාමරූප ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රේඛාවට උඩින් එන අතර, “නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය” යන රැල්ල, වමේ සිට දකුණට, නාමරූප ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රේඛාවට පහළින් ගමන් කරයි.

අත්තානු දිට්ඨියේ බලපෑම සහිතව, මෙම ධර්මතා දෙක එකතු වන්නේ, පරාමාස සිට චේතනා දක්වා අත්තා යන්න, නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් වන අතර, චේතනා සිට පරාමාස දක්වා අත්තා යන්න, විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් සිදු වෙයි. නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් වන විඤ්ඤාණ සමඟ එකතු වීම තවදුරටත් විමසා බැලුවා.

එතකොට ඕගොල්ලෝ දන්නවා, අර bell shaped curve එකේ, අපි A, B, C කියලා points 3ක් ලකුණු කරලා තියෙනවා. B, peak එක. ඒක B විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප. මෙය ඉදංසච්ච සිට පරාමාස වීම ලෙස ගත යුතුයි. මෙය නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් වන විඤ්ඤාණ සමඟ එකතු වීමට පෙර, චේතනා සිට පරාමාස දක්වා අත්තා වන්නේ ය. ඒ B point එක, විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප යන්න නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් වන විඤ්ඤාණ සමඟ එකතු වූ පසු, පරාමාස සිට චේතනා දක්වා අත්තා ලෙස වෙනස් වන්නේ ය. මෙම වෙනසේ යම් දැනගැනීමක් වේ ද, එය ම විමුක්තියට තුඩු දෙයි. කුමක් නිසා ද?

නාමරූපවලින් යමක් එකතු කරන්නේ, පෙර පැවති අත්තා යන්න මඟත් වන්නේ ය, විශාල වන්නේ ය, වැරදි වැටහීම් තව තවත් වැඩි වන්නේ ය. එය පරාමාසයේ සිට උඩට ගලයි. යමක් එකතු නොවන්නේ ද, පරාමාසය ම අවුස්සයි. මිල වශයෙන් ගනී. මනෝමය කයෙන් සිටින පුද්ගලයා මෙනි. පරාමාසය ම වළඳයි.

මෙසේ වරෙක විඤ්ඤාණය හේතු කොටගෙන ධර්මය ගලන අතර, තව වරෙක ස්පර්ශ පච්චයෙන් වන නාමරූප හේතු කොටගෙන ධර්මය ගලයි යයි වටහා ගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. තව ද විවිකිච්ඡා අනුසය මගින් මෙවැනි දහම් ස්ථිර කරන බව දැන ලැජ්ජාවට ද පත් වෙයි. ලුණු අඩු සම්බෝලයකට ලුණු ටිකක් එකතු කර තමා රැවටීමක් මෙනි.



ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

15/10/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ද්වයතානුපස්සනා සුත්‍රයේ, ගාථාවක්, “යංකිඤ්චි දුක්ඛං සමභොති, සබ්බං අවිජ්ජා පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. අවිජ්ජාය ත්වෙව අසෙස විරාගනිරොධා, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුතියානුපස්සනා.” යමකිසි දුක්ඛයෙක් උපදනේ නම්, ඒ හැම අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙනුයි, යන මේ එක් අනුපස්සනා යෙක. අවිද්‍යාවගේ ම අශේෂ විරාග නිරෝධයෙන්, දුක්ඛයාගේ සම්භවයක් නැතයි, යන මේ ද්විතීය වූ අනුපස්සනාය.

“ජාති මරණ සංසාරං, යෙ වජ්ජන්ති පුනප්පුනං. ඉත්ථා භාවඤ්ඤථාභාවං, අවිජ්ජායෙව සා ගති.” 732 ගාථාව. යම් කෙනෙක් ජාතිය මරණය ඇති සංසාරයට පුනපුනා යෙන් නම්, මෙම භවය හෝ වෙන භවයකට යෑම අවිද්‍යාවෙන් ම ය.

“අවිජ්ජා හයං මහාමොහො, යෙ නිදං සංසිතං චිරං. විජ්ජාගතාව යෙ සත්තා, නාගච්ඡන්ති පුනබ්භවන්ති.” 733 ගාථාව. ඒ යෙ නිදං, යෙන, කියලා කියන්නේ යම් හෙයකින්. සංසිතං, කියලා කියන්නේ, සසර සැරිසැරු, ඇවිද්දා කියන එක. චිර, කියන්නේ කාලයෙන් දීර්ඝ වූ, වැඩි කල්. යමකින් මේ සත්වයා බොහෝ කලක් ඇවිද්දවනු ලද්දේ ද, මේ අවිද්‍යාව වනාහි මහා මෝහයකි. යම් සත්ව කෙනෙක් විද්‍යාවට ඇතුළු වූවාහු ද, ඔහු පුනර්භවයට නොඑක්.

01/10/2021 නිබ්බාන භාවනාවේදි ඉගෙන ගත් ධර්ම කොටසකට සිත යොමු වුණා.

- 1. සහ 2. අත්තා මගින් මාට්ටු කර සාදා ගත් සක්කාය දිට්ඨිය, විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් ස්ථිර කිරීම සිහි කරන්නේ, සීලබ්බත පරාමාසය හොඳින් වැටහේ. යම් දහමක් මගින්
- 2. අත්තා සාදන රුල්ල, වමේ සිට දකුණට ගමන් කරන්නේ, එය 1. අත්තා සාදන රුල්ලට මුසු වන්නේ, සීලබ්බත උපාදානය ක්‍රියාත්මක වෙයි. පදුට්ඨමනසඛිකප්පය ඇති වෙයි. මෙය ම අවිද්‍යාව බවට පෙරළෙයි.

අවිජ්ජා හයං මහාමොහො, යෙ නිදං සංසිතං චිරං. යමකින් මේ සත්වයා බොහෝ කලක් ඇවිදවන ලද්දේ ද, මේ අවිද්‍යාව වනාහි මහා මෝහයකි. මෙම භවයේ අවිද්‍යාව, ඊළඟ භවයේ මෝහය වන බව ආනෙඤ්ජ සප්පාය සුත්‍ර භාවනාවෙන්, අපි දනිමු.

එනම් විඤ්ඤාණ ආහාර පාර, නිත්‍යයි ගැනීම, අවිද්‍යාව, එතැනින් අවිද්‍යා යෝගය, එහෙම පහළට ගිහින් මෝහය. මෙසේ ජාතිය, මරණය ඇති සංසාරයට පුනපුනා යෑම

අවිද්‍යාවෙන් සිදු කරන්නේ, මෙය මෝහය බවට පත් වූණේ ය. මෙසේ සත්වයා බොහෝ කලක් සංසාරයේ ඇවිදවන ලද අවිද්‍යාව වනාහි, මහා මෝහයකි.

යමෙක් ප්‍රඥා විමුක්ති, වෙනො විමුක්ති සම්පන්න වන්නේ ඔහු සම්මා ඥාන නමැති ගින්නෙන්, නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් වන විඤ්ඤාණ හෝ විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් වන නාමරූප හෝ දවා විනාස කර පුනර්භවයට නොඑයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

22/10/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ද්වයතානුපස්සනා සුත්‍රයේ, ගාථාවක්. සුත්ත නිපාතයේ පිටුව 232. “යංකිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං උපාදාන පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. උපාදානානං ත්වෙව, අසෙස විරාගනිරොධා, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුතියානුපස්සනා.” යම්කිසි දුක්ඛයෙක් සම්භූත වේ නම්, ඒ හැම උපාදාන ප්‍රත්‍යයෙන් වේ, යන මේ එක් අනුපස්සනා යෙක. උපාදානයන්ගේ ම නිරවශේෂ විරාග නිරෝධයෙන්, දුක්ඛයාගෙ සම්භවයක් නැතයි යන මේ දෙවන අනුපස්සනාය.

“උපාදාන පච්චයා හවො, භූතො දුක්ඛං නිගච්ඡති. ජාතස්ස මරණං භොති, එසො දුක්ඛස්ස සම්භවො.” 745 ගාථාව.

උපාදාන ප්‍රත්‍යයෙන් හව වෙයි, සම්භූත වූයේ දුක්ඛයේ යටතට පැමිණේ. ජාතයා හට මරණය වෙයි. මේ දුක්ඛයාගේ සම්භව කාරණය වෙයි. මෙතන මේ නිගච්ඡති කියලා කියන්නේ යටතට පැමිණෙනවා.

“තස්මා උපාදානක්ඛයා, සම්මදඤ්ඤාය පණ්ඩිතා. ජාතික්ඛයං අභිඤ්ඤාය, නාගච්ඡන්ති පුනඛිභවන්ති.” 746 ගාථාව. එහෙයින් පණ්ඩිත තෙම මනා කොට දැන, උපාදාන ක්ෂය කිරීමෙන් උත්පත්තිය ක්ෂය කිරීම විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන, උත්පත්තියකට නොඑයි.

15/10/2021 නිබ්බාන භාවනාවේදී, 1. සහ 2. අත්තා මගින් මාට්ටු කර සාදා ගත් සක්කාය දිට්ඨිය, විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් ස්ථිර කිරීම සිහි කරන්නේ, සීලබ්බත පරාමාසය හොඳින් වැටහේ. යම් දහමක් මගින් 2. අත්ත සාදන රැල්ල, වමේ සිට දකුණට ගමන් කරන්නේ, එය 1. අත්ත සාදන රැල්ලට මුසු වන්නේ, සීලබ්බත උපාදානය ක්‍රියාත්මක වෙයි. පදුට්ඨමනසඛිකප්පය ඇති වෙයි. මෙය ම අවිද්‍යාව බවට පෙරළෙයි, යනුවෙන් සාකච්ඡා කළා.

මෙසේ නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් ධර්මයන්, වේදනා අළලා, සීලබ්බත උපාදානය මගින් විඤ්ඤාණය දක්වා යම් රැල පහරක් ගෙන යන්නේ ද, එහි නිත්‍යභාවයක් ඇති යැයි විඤ්ඤාණයට ඒත්තු යන්නේ, මෙම අවිද්‍යාව හවයට තුඩු දෙයි. හවය ඇති වූයේ, එය ජාතියට ප්‍රත්‍ය වේ. යම් ඉපදීමක් ඇති වන්නේ ද, උපන්නා හට මරණය ඇත. මෙසේ දුක්ඛයාගේ යටතට පැමිණේ. මෙසේ දුක්ඛයාගේ සම්භව කාරණය වැටහේ.

පණ්ඩිත තෙම යනු, අධ්‍යාත්මික වූත් බාහිර වූත් වක්‍ර ආදී උභය පණ්ඩරයන්, ඒ කියන්නේ ආයතනයන්, විමසා දැන, ශුද්ධ ප්‍රඥා ඇතියේ, පාප පුණ්‍ය සංඛ්‍යාත කාෂ්ණ ශුක්ල ධර්මයන් ඉක්ම ගිය පුද්ගල, පණ්ඩිත යයි කියනු ලැබේ.

මෙතන කාෂ්ණ කියලා කීවා ම කළු, පවිටු, ඊළඟට ශුක්ල කියලා කීවා ම, පින, යහපත් දේ, ඒක ශුක්ල කියලා කියනවා. ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් **dark and bright** කියලා කියනවා.

ඔහු නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණ වන බව දැන, නාමරූපයන්ට ජාත වීමට, බිහි වීමට, තුඩු දෙන ආයතනයන්, විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැනගනී. කෙසේ දැනගනී ද යත්, අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ දී ම, දුක ඇති බව විමසාවෙන් දැනගනී. එනම් දුක් පොදියේ ගොඩට ගැසීම, විමසා ඉද්ධිපාද **slide 8** මෙන් දැන, එනම් විරියෙන් ඡන්දය, ඡන්දයෙන් චිත්තය, චිත්තයෙන් විමසාව දක්වා පැමිණ ඇති තැනැත්තා, විමසා ඉද්ධිපාදයෙන් පටන්ගෙන මෙය **reverse** එකට බැලිය යුතුයි.

එතකොට අපි මෙතන, **diagram** එකක් දෙනවා. අර 4 සලකුණ. උඩ ඊර්ණ්‍යාව, එතන තියෙනවා විමසා සමාධිය. එතකොට වම් පැත්තෙන් ඡන්ද සමාධිය, ඒ රේඛාවේ ලකුණු කරලා තියෙනවා ඡන්ද සමාධිය ඉඳන් ඊර්ණ්‍යාව දක්වා රේඛාවේ අරූප ධ්‍යාන මගින් ගොඩට ගැසීම, ඊළඟට දකුණු පැත්තේ, අපි දන්නවා ව්‍යාධිය තියෙනවා. එතන, රූප මගින් ගොඩට ගැසීම, ලකුණු කරලා තියෙනවා. ඊළඟට ද්වේෂ අගතිය තියෙන තැන පහළ චිත්ත සමාධිය, විචිකිචිඡා අනුසය සහ දිට්ඨි සල්ලය මගින් ගොඩට ගැසීම, ලකුණු කරලා තියෙනවා.

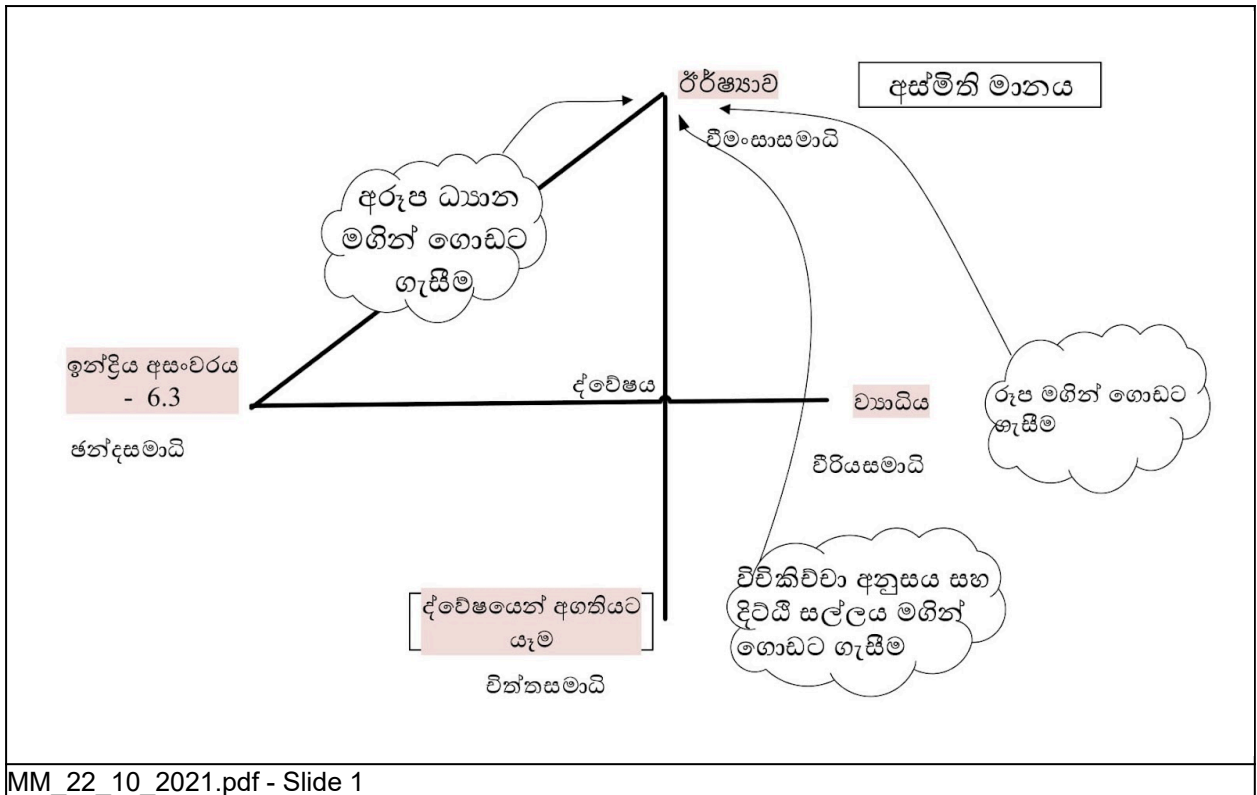
මෙහි දී, අස්මිතිය ඇති වන්නේ, සක්කාය දිට්ඨියට ඇලීමත්, එය ස්ථාවරයට පත් වීමත් නිසා යන්න සිහි වන්නේ, චිත්ත සමාධිය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය පහ කිරීමත්, එතන සිට උඩට වේතනා දක්වා විචිකිචිඡා අනුසය මගින් හෝ දිට්ඨි සල්ල මගින් හෝ ගොඩට ගැසීමක් නොවන්නේ, අරූප ධ්‍යානයන් මගින් ගොඩට නොගසන්නේ, රූප ස්පර්ශය මගින් ගොඩට නොගසන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් වන බව තහවුරු විය.

ඉතින්, මෙතන අපි අර කලින් දීපු, **diagram** එකේ අර රැලි දෙක ලකුණු කරලා තියෙන එකේ, අපි එතන තව **diagram** එකක් දෙනවා. එතන. නාමරූප ඉඳන් ටීනම්ද්ධියට රේඛාවක් ඇඳලා, ඒ රේඛාව උඩ ලියාගන්න පුළුවන්, මනා කොට දැන උපාදාන ක්ෂය කිරීම. නාමරූප සිට ටීනම්ද්ධිය දක්වා නොයෑම. සම්මදඤ්ඤාය, මනා කොට දැන, මෙයට වෙනො විමුක්තිය ප්‍රමාණවත් වේ යයි බුදුපියා පැවසුවා.

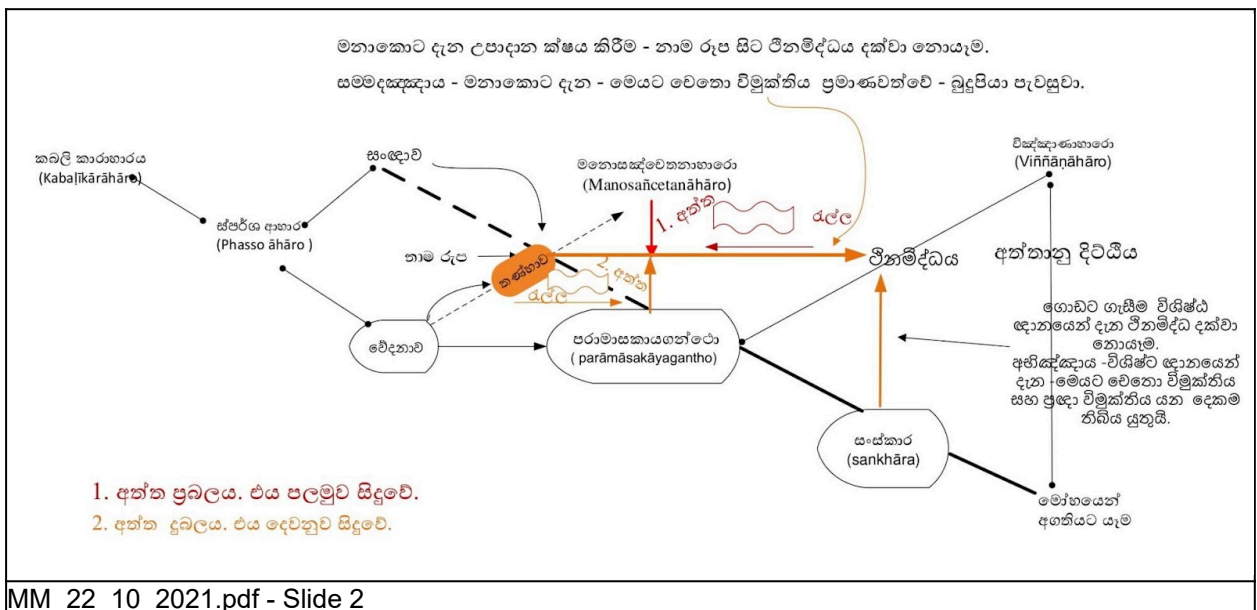
ඊළඟට පහළ සංස්කාරයේ ඉඳන්, ටීනම්ද්ධියට රේඛාවක් ඇඳලා, ඒ රේඛාවේ අපි ලියාගන්නවා, ගොඩට ගැසීම විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන ටීනම්ද්ධිය දක්වා නොයෑම.

අභිඤ්ඤාය, විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන. මෙයට වෙනො විමුක්තිය සහ ප්‍රඥා විමුක්තිය යන දෙක ම තිබිය යුතුයි.

එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.



MM\_22\_10\_2021.pdf - Slide 1



MM\_22\_10\_2021.pdf - Slide 2

## 29/10/2021 - පරිග්ගහ

### Pariggaha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

08/10/2021 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. යමක් එකතු නොවන්නේ, පරාමාසය ම අවුස්සයි. මනෝමය කයෙන් සිටින පුද්ගලයා මෙනි, යන්නට සිත යොමු වුණා.

01/04/2016 පරිග්ගහ භාවනාවේ දී මනෝමය කයින් සිටින පුද්ගලයා ජීවත් වන ආකාරය සාකච්ඡා කර ඇත. එහි දී, අපි මෙතන diagram එකකුත් දෙනවා. අපි ලකුණු කළා 1. පරිග්ගහය, 2. පරාමාසකායගන්ථය, 3. ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය, 4. භය අගති, 5. වේදනා, 6. තණ්හා. තණ්හාවෙන් ආපහු පරිග්ගහය, යනුවෙන් පථයක් සාකච්ඡා කළෙමු.

අද භාවනාවේදී එම පථය විමසන්නේ, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූප යන්න, 30/11/2016 නිබ්බාන භාවනාවේදී, පරාමාස සිට භය අගති දක්වා ලකුණු කිරීම වැටහේ. මෙහි දී ලැබී නැති නිසා භය අගතියට යයි. ලැබී නැති නිසා මෙහි කර්මයෝ නැත යයි, බුදුපියා පැවසුවා. මෙය තවදුරටත් විමසා බැලුවා.

“කාමෙහි සංයුක්තො විහරති භාවිතො අජ්ඣෙසන්තා අයං චේතනා.” චේතනා හරහා පරාමාස දක්වා නොයන බැවින් කාමෙහි සංයුක්ත වූ කර්මයෝ නැත්තාහු ය. ඊළඟට අභ්‍යාකතයි කියන්නේ කුසල් හෝ අකුසල් නොවන දේවල්. ඔය ආනෙඤ්ජාහි සංස්කාරයෝ මගඵල විත්තයෝ, ඒවා අභ්‍යාකතයි.

දැන් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ ප්‍රථමධ්‍යානයේ ඉඳන් හතර වෙනි ධ්‍යානය දක්වා. ඒවා පුණ්‍යාහි සංස්කාර වෙනවා. ඉතින් මේ පුද්ගලයා විඤ්ඤාණ ආභාරය ම වළඳන නිසා, ධ්‍යානය මගින් උපදවන ලද පුණ්‍ය කර්මයෝ වළඳන බැවින් උපදවන ලබන කර්මයෝ ක්ෂය වෙනවා. මෙසේ කර්මය නැත යන්න වටහා ගත යුතුයි.

26/01/2019 නිබ්බාන භාවනාවේදී විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූප යන්න, පරාමාස සිට චේතනා දක්වා ලකුණු කර ඇත. එය නාමරූපවලින් යමක් එකතු වූ පසු ය. ඉතින් මෙතන මේ, diagram එකේ ඡේතනා අවිද්‍යා පච්චයා සච්චාරා කියලා, මෝහ අගතියේ ඉඳන් සංස්කාර දක්වා, සච්චාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කියලා, සංස්කාර ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථය දක්වා. ඊට පස්සේ, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූප, කියලා පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් මනෝමයකදී චේතනාවට ලකුණු වෙනවා. එතකොට භය

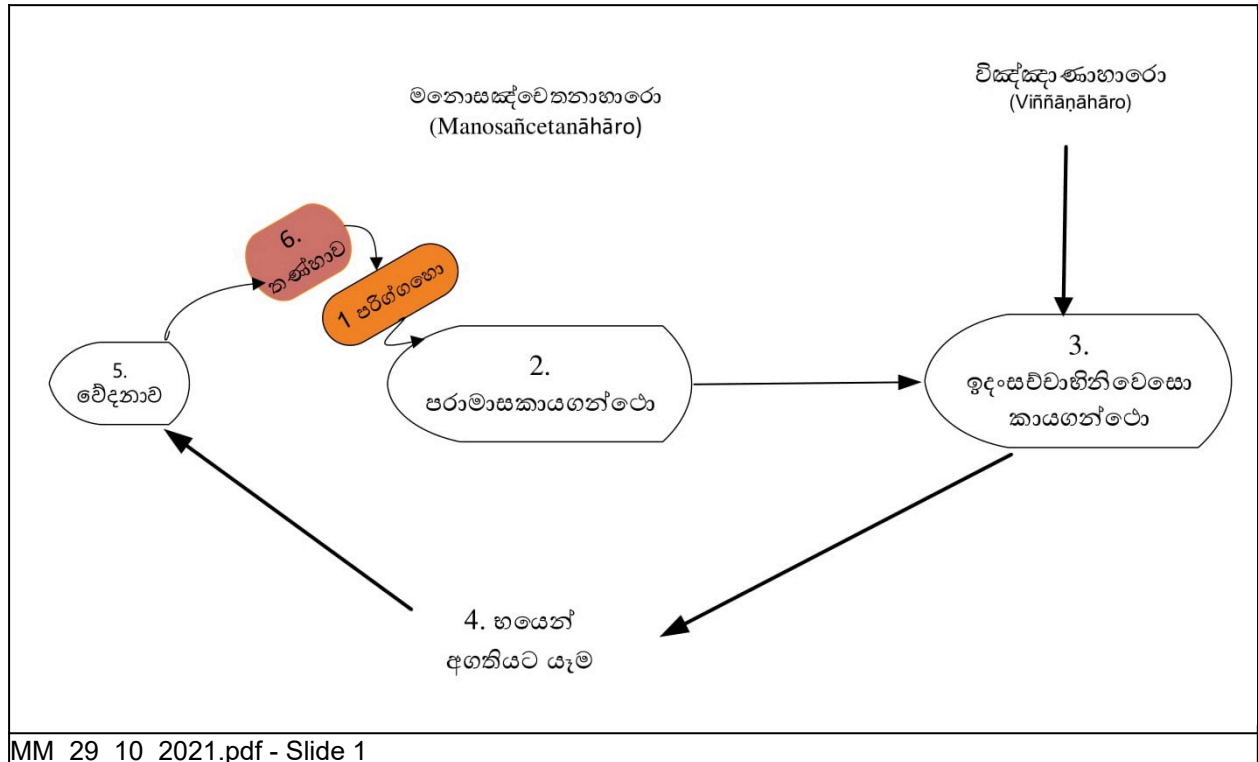
අගතියේ ඉඳන් සෝකයට නාමරූප පච්චයා සලායතනං, කියලා ලකුණු වෙනවා. ඊළඟට මනෝසංකල්පනා ආහාරයේ ඉඳන් නාමරූප ළඟට සලායතන පච්චයා එස්සො කියලා ලකුණු වෙනවා.

මෙහි දී ලැබී ඇත්තේ, මගේ පෙර තිබූ දේ, පෙර ඇස යයි සෝක කරන සලායතන මගින් විමසන්නේ, මනසින් වන්නා වූ මෙම ක්‍රියාවලිය මගින් කර්මයන් සිදු කරයි. මෙසේ අභිංසක වූ ඇස, කන ආදියෙන් වන ස්පර්ශය තුළ කර්මයන් නොවන අතර මනසින් වන ස්පර්ශය මගින් කර්ම සිදුවීම වටහා ගත යුතුයි.

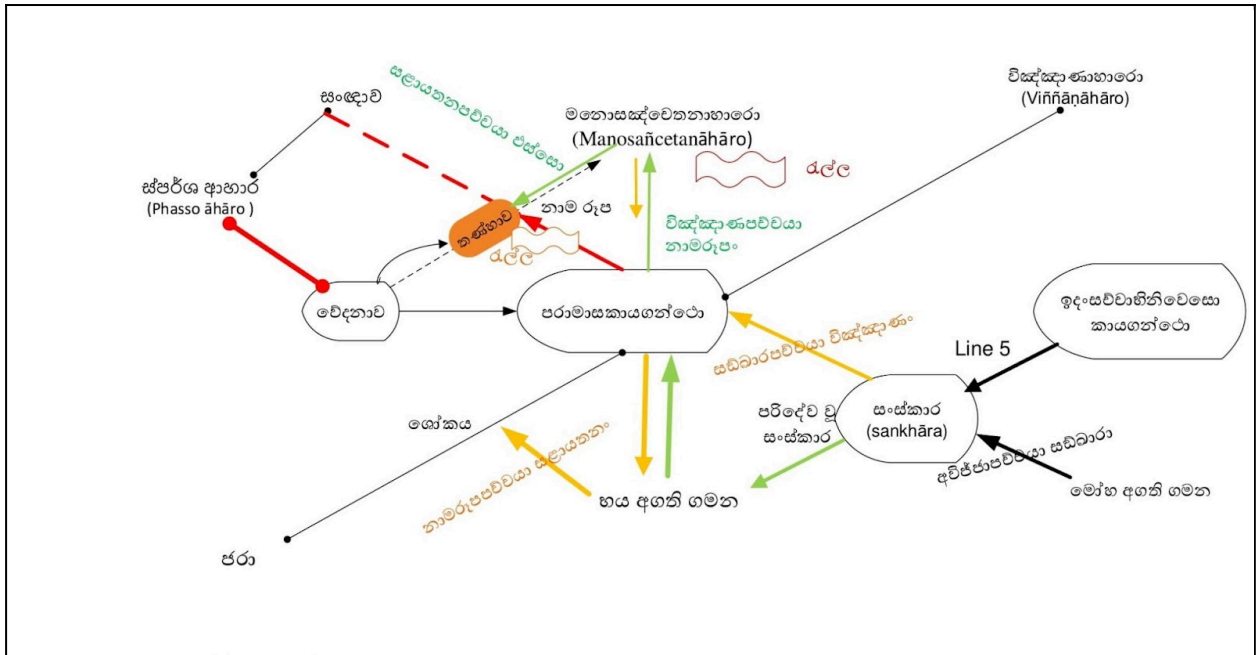
අපේක්ෂනා, පිළිඅරගෙන තබා ගැනීම නිසා පරිග්ගහය ඇති විය. ඡන්දරාගය නිසා පිළිඅරගෙන තබා ගැනීම ඇති විය. ඡන්දරාගය වී ඇත්තේ දස අකුසලයට ම බව ඉගෙන ගනිමු. ඒක අර පරිග්ගහ භාවනාවේ තියෙන්නේ. මෙසේ දස අකුසලයට කැමති වී සංසාරයේ සැරිසරයි.

මෙම භාවනාව කරන්නේ, පරාමාස සිට පහළට යන කර්ම, නොකරමී යන්න සිතන්නේ, නෙවසංකල්පනාසංකල්පායතන වීම සිදු වෙයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.







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

05/11/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ද්වයතානුපස්සනා සුත්‍රයේ, අවසාන ගාථාව. “රූපා සද්දා රසා ගන්ධා, එස්සා ධම්මා ච කෙවලා. ඉට්ඨා කාන්තා මනාපා ච, යාව තත්ථී ති වුච්චති.” 762 ගාථාව. ඉෂ්ට වූත් ප්‍රිය වූත් මනවඩනා වූත් රූපයෝ ය, ශබ්දයෝ ය, රසයෝ ය, ගන්ධයෝ ය, ස්පර්ශයෝ ය, ධර්මාලම්බනයෝ ය යන යම් තාක් අරමුණු ඇතෙයි කියනු ලැබේ ද.

“සදෙවකස්ස ලොකස්ස, එතෙ වො සුඛසම්මතා. යථෙ චෙ තෙ නිරුජ්ඣන්ති, තං තෙසං දුක්ඛසම්මතං.” 763 ගාථාව. සදේවක ලෝකයා විසින් තෙල ආලම්බනයෝ සුඛ යයි සම්මත වෙත්. යම් තැනෙක් හි මොවුහු නැති වෙත් ද, එය දුක යයි සම්මත වේ.

“සුඛන්ති දිට්ඨමරියෙහි, සක්කායස්සුපරොධනං. පච්චනීකම්ඨං හොති, සඛ්ඛලොකෙන පස්සනං.” 764 ගාථාව. සක්කාය, සංඛ්‍යාත පඤ්චස්කන්ධයාගේ නිරෝධය, සුඛ යයි ආර්යයන් විසින් දක්නා ලදී. නුවණින් දක්නවුන්ගේ මේ දර්ශනය, සියලු ලෝකය හා ප්‍රතිගාමී වෙයි.

“යං පරෙ සුඛතො ආහු, තදරියා ආහු දුක්ඛතො. යං පරෙ දුක්ඛතො ආහු, තදරියා සුඛතො විදු.” 765 ගාථාව. අන්‍යයෝ යමක් සැප යයි කීවාහු ද, ආර්යයෝ එය දුක්ඛ යයි කිවුහ. අන්‍යයෝ යමක් දුක්ඛ යයි කීවාහු ද, ආර්යයෝ එය සුඛ විසින් දත්හ.

“පස්ස ධම්මං දුරාජානං, සම්පමුළ්භෙත්ථ අවිද්දසු. නිවුතානං තමො හොති, අන්ධකාරො අපස්සනං.” 766 ගාථාව.

දැන ගැනීමට අපහසු නිර්වාණ ධර්මය, නැණැසින් දකිවි. බාලයෝ මෙහි මුළා වෙති. වැසුණහුට අන්ධකාරය වේ. නොදක්නාවුන්ට අන්ධ බව, blindness වේ.

“සතඤ්ච විවටං හොති, ආලොකො පස්සනාමිච. සන්තිකෙ න විජානන්ති, මගා ධම්මස්ස කොච්ඡා.” 767 ගාථාව. සත්පුරුෂයනට ආලෝක සෙයින් නිර්වාණය විවෘත වෙයි. තමා හමුයෙහි වූ ද, නිර්වාණය මාර්ග, අමාර්ග, දෙකේ අදක්ෂයා නොදන්නා හ.

“භව රාග පරෙතෙහි, භවසොතානුසාරිහි. මාර ධෙය්‍යානුපන්නෙහි, නායං ධම්මො සුසම්බුධො.” 768 ගාථාව. භවරාගයෙන් මඩිනා ලද, භව සෝතයේ අනුව යන, මාරයාගේ යටතට වැටුණු අය විසින්, මේ ධර්මය සුව සේ අවබෝධකට හැකි නොවෙයි.

“කො නු අඤ්ඤත්‍ර මරියෙහි, පදං සම්බුද්ධමරහති. යං පදං සම්මදඤ්ඤාය, පරිනිබ්බන්ති අනාසවාති.” 769 ගාථාව. යම් නිර්වාණ පදයක් මනා කොට දැන, ආශ්‍රව රහිතව පිරිනිවේ ද ආර්යයන් හැර, නිවන අවබෝධ කරන්නට නොපැමිණි අන් කවරෙක් සමත් වේ ද?

එතකොට ඕගොල්ලො දන්නවා අර diagram එක, අර විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප කියලා එතන, 1. අත්ත රුල්ල එන එකයි, නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණ, දෙවෙනි රුල්ල එන එකයි.

එතකොට මෙනෙත්දි, “යං පරෙ සුඛතො ආහු, තදරියා ආහු දුක්ඛතො. යං පරෙ දුක්ඛතො ආහු, තදරියා සුඛතො විදු.” 765 ගාථාව. යන හතර වෙනි ගාථාවට සිත යොමු වුණා. දැන් මේ diagram එකේ, 1. අත්ත සහ 2. අත්ත එකතු වීම සුඛ යයි අත්‍යයෝ පවසත් ද, එය දුක යයි ආර්යයෝ පවසත්. 1. අත්ත සහ 2. අත්ත එකතු නොවීම, දුක යයි අත්‍යයෝ පවසත් ද, එය සුඛ බව ආර්යයෝ දන්නේ ය. “අස්මිමානස්ස යො විනයො, එතං වේ පරමං සුඛං,” යන ගාථාව සිහි විය.

ඊළඟ ගාථාවට සිත යොමු වුණා. “පස්ස ධම්මං දුරාජානං, සම්පමුල්භෙත්ථ අවිද්දසු. නිවුතානං තමො හොති, අන්ධකාරො අපස්සතං.” 766 ගාථාව.

මෙම ධර්මතා දෙක, 1. අත්ත සහ 2. අත්ත එකතු වීම, නිවැරදිව දැන ගැනීමට බාලයාට කළ නොහැක. බාලයෝ මෙහි මුළා වෙති. කෙසේ ද යත්, සමුදය අස්තංගමය නොදන්නා නිසා ය. පංචනීවරණයන්ගෙන් වැසුණ අයට, එම අන්ධකාරය වෙති. සමුදය අස්තංගමය නොදන්නා නිසා අන්ධ බව, blindness ඇත. මෙතන සමුදය අස්තංගමය “විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප,” “නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණ,” එයා දන්නේ නෑ ඒක.

වැසුණහුට අන්ධකාරය වේ. නොදක්නාවුන්ට අන්ධ බව, blindness වේ, යන්න මෙසේ වටහා ගත යුතු ය.

සතඤ්ච විවටං හොති, ආලොකො පස්සතාමිව. සත්පුරුෂයන්ට ආලෝක සෙයින් නිර්වාණය විවෘත වෙයි. සමුදය අස්තංගමය දැන සතිමත් වූ තැනැත්තාට ආලෝක සෙයින් නිර්වාණය විවෘත වෙයි. මෙය island, ඒ කියන්නේ “අත්ත දීපා විහරති” කර නොගත් සත්වයා, එහි බැස නොගනී.

සංයුත්ත නිකායේ, සතිපට්ඨාන සංයුත්තයේ, ගිලාන සූත්‍රයේ තථාගතයන් වහන්සේ පවසනවා, ආනන්දය, යම් කලෙක තථාගත තෙමේ සියලු නිමිති මෙනෙහි නොකිරීමෙන්, ඇතැම් වේදනාවන්ගේ නිරෝධයෙන්, නිමිති රහිත වූ විත්ත සමාධියට පැමිණ වෙසේ ද, ආනන්දය ඒ සමයේහි තථාගතයන්ට ඉතා පහසු වෙයි. ආනන්දය,

එහෙයින් මෙහි ලා තමා පිහිට කොට, තමා සරණ කොට, අනුන් පිහිට නොකොට, දහම් පිහිට කොට, දහම් සරණ කොට, අනෙකෙක් පිහිට නොකොට වෙසෙව්.

භවරාග පරෙතෙහි, භවසොතානුසාරිහි. භවරාගයෙන් මඬනා ලද, භව සොතස අනුව යන මාරයාගේ යටතට වැටුණ අය විසින්, මේ ධර්මය සුව සේ අවබෝධ කරගත හැකි නොවෙයි. හතර වෙනි ගාථා අර්ථය මනා කොට අවබෝධ කර ගත් උතුම් ආර්යයන් පිරිනිවීමට පත් වේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

12/11/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුන්ත නිපාතයේ, අජිත මානවක ප්‍රශ්නයක් අහනවා තලාගතයන් වහන්සේගෙන්, හැම තැන්හි, රූප ආදී හැම ආයතනයන්හි තෘෂ්ණාදී ස්‍රෝතස්ස, ගලා එති. ඒ කියන්නේ, everywhere the streams are flowing. ස්‍රෝතස්සන්ගේ ආවරණය කවර ද? ස්‍රෝතස්සන්ගේ සංවරය වදාළ මැනවි. කවර දහමකින් ස්‍රෝතස්ස පියනු ලැබේ ද? ඒ කියන්නේ closed off කියන එක.

තලාගතයන් වහන්සේ පවසනවා, අජිතයෙනි, ලොව යම් ස්‍රෝතස් කෙනෙක් වෙත් නම්, සතිය ඔවුන්ට ආවරණ යයි. ඒ සතිය ස්‍රෝතස්සන්ගේ සංවරය යයි කියමි. ප්‍රඥාවෙන් තෙළ ස්‍රෝතස්ස පියනු ලැබෙත්.

05/11/2021 නිබ්බාන භාවනාවෙන් පටන් ගත්තා. “සතඤ්ච විචටං හොති, ආලොකො පස්සනාමිච,” දක්වා භාවනාව කරගෙන ආවා. ඉන් අනතුරුව, සතිය ඔවුන්ට ආවරණ යයි. ඒ සතිය ස්‍රෝතස්සන්ගේ සංවරය යයි කියමි, යන ධර්ම කොටසට සිත යොමු කළා.

ඉෂ්ට වූත් ප්‍රිය වූත් මන වඩන්නා වූත් රූපයෝ ය, ශබ්දයෝ ය, රසයෝ ය, ගන්ධයෝ ය, ස්පර්ශයෝ ය, ධර්මාලම්බනයෝ ය යන යම් තාක් අරමුණු ඇතැයි කියනු ලැබේ ද, සදේවක ලෝකයා විසින් තෙළ ආලම්බනයෝ සුඛ යයි සම්මත ය. මේවා මගින් ඇති වන ස්‍රෝතස්සන්ගෙන් ආවරණය වීමට, සතිය භාවිතා කළ යුතු ය. ප්‍රඥා විමුක්තිය, අත්ත දීප, own Island කර වාසය කරන්නේ, මෙම ස්‍රෝතස්සන්ගෙන්, වෙන් වී වාසය කරන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

එතකොට මේ භාවනාවේ, ඉෂ්ට වූත් ප්‍රිය වූත් මන වඩන්නා වූත් රූපයෝ ය, ශබ්දයෝ ය, රසයෝ ය, ගන්ධයෝ ය, ස්පර්ශයෝ ය, ධර්මාලම්බනයෝ ය යන සියල්ල ඇසුරු කොට වන නාමරූපයන්ගෙන්, විඤ්ඤාණය හටගන්නා බව දැනීම, සතිය මගින් සිදු කරයි. තව ද, එසේ හටගන්නා වූ විඤ්ඤාණය මගින්, දැනගන්නේ දුක බව සතියට ඇතුළත් වෙයි. මේ සතිය, ස්‍රෝතස්සන්ගේ ආවරණය, barrier එක වෙනවා.

සදේවක ලෝකයා විසින්, තෙළ ආලම්බනයෝ සුඛ යයි සම්මත කිරීම, නිවැරදි නොවේ යයි, සතිය මගින් පෙන්වා දෙනු ලබනවා.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

19/11/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

බන්ධ සංයුක්තයේ, අත්තදීප වග්ගයේ, දෙවෙනි නන්දික්ඛය සූත්‍රය. “මහණෙනි, රූපය නුවණින් මෙනෙහි කරව. රූපයාගේ අනිත්‍යතාව, යථාභූත කොට බලව. මහණෙනි, මහණ, රූපය නුවණින් මෙනෙහි කරනුයේ රූපයාගේ අනිත්‍යතාව, ඇති සැටි දක්නේ රූපයේ කලකිරෙයි. නන්දි සංඛ්‍යාත තෘෂ්ණා ක්ෂයයෙන්, රාග ක්ෂය වෙයි. රාග ක්ෂයයෙන්, තෘෂ්ණා ක්ෂය වෙයි. නන්දිරාග ක්ෂයයෙන් සිත මිදුණේ, වෙසෙසින් මිදුණේ යයි කියනු ලැබේ.”

“මහණෙනි, වේදනාව, සඤ්ඤාව, සංස්කාර, මහණෙනි, විඤ්ඤාණ, නුවණින් මෙනෙහි කරව. විඤ්ඤාණයාගේ අනිත්‍යතාව, යථාභූත කොට බලව. මහණෙනි, මහණ විඤ්ඤාණය, නුවණින් මෙනෙහි කරන්නේ විඤ්ඤාණයාගේ අනිත්‍යතාව, යථාභූත කොට දක්නේ විඤ්ඤාණයේ කලකිරේ. නන්දි සංඛ්‍යාත තෘෂ්ණා ක්ෂය හේතුවෙන් රාග ක්ෂය වෙයි. රාග ක්ෂය හේතුවෙන් තෘෂ්ණා ක්ෂය වෙයි. නන්දිරාග ක්ෂය හේතුවෙන්, සිත කෙලෙසුන් කෙරෙන් මිදුණේ, වෙසෙසින් මිදුණේ යයි කියනු ලැබේ” යයි වදාළ සේක.

ඉතින්, මෙනෙන්ට එනවා අර diagram එක, විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප. අර 1. අත්ත, නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණ, 2. අත්ත සෑදෙන diagram එක. සමුදය අස්තංගමය සමාධිභාවනා සූත්‍රය අනුව බැලුවා. රූපයාගේ අනිත්‍යතාවය, ඇති සැටි දක්නේ රූපයෙහි කලකිරෙයි. මෙවිට රූපය නිසා තණ්හා නොවන්නේ, නාමරූප සිට විඤ්ඤාණ දක්වා නොයයි. මෙසේ නන්දි සංඛ්‍යාත තෘෂ්ණා ක්ෂය වීමෙන්, 2. අත්ත නොසෑදීම වන්නේ, 2. අත්ත නිසා වන රාගය ක්ෂය වේ.

අනිත් අතට රාගය ක්ෂය වන්නේ නම් සංකල්පයට ඇති රාගය බැස යයි. සංකල්පයට ඇති රාගය බැස යන්නේ විඤ්ඤාණ සිට නාමරූප නොවෙයි. විඤ්ඤාණ සිට නාමරූප නොවේ නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව නොවෙයි. එසේ නම් තණ්හාව මගින් එකතු කරන ධර්මයෝ බැස යයි. තණ්හාව මගින් එකතු කරන ධර්මයෝ බැස යන්නේ, තෘෂ්ණාව ක්ෂය වෙයි. මෙසේ නන්දිරාග ක්ෂයයෙන්, සිත මිදුණේ යන්න වටහා ගත යුතුයි. නන්දිරාග ක්ෂයයෙන් සිත මිදුණේ වෙසෙසින් මිදුණේ වේ. එනම් නාමරූප සිට විඤ්ඤාණය දක්වා හෝ විඤ්ඤාණ සිට නාමරූප දක්වා නොයයි.

අස්තංගමය සමාධිභාවනා සූත්‍රය අනුව බලන විට, 28/05/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ පට 3 සිහි කළ යුතුයි.

පටය 1, ඉදංසච්චාහිනිවෙස සිට පරාමාස නිසා line 7 වීම ඇත. මෙය මගින් පරාමාසය තුළ වූ ජලය ඇවිස්සීම මගින් පරාමාස, එතනින් පරිදේව, එතනින් භය අගති, එය මගින් භය අගති, වේදනා, නාමරූප, පරාමාස වීම පළමුව සිදු වේ. මෙය නොවීම, නිබ්බන්දනි කලකිරේ.

පටය 2, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව වන්නේ රාග සල්ලය හරහා රූප ස්පර්ශ කර, සඤ්ඤා, නාමරූප, පරාමාස, පරිදේව වීම දෙවනුව වන්නේ, පෙර පැවතියා වූ චිත්ත සංස්කාරයේ නැවතත් ගොඩ නංවා සනාථ කරනු ලබයි. මෙය අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වීම ය. මෙය නොකිරීම, විරාගය ලෙස ගත යුතුයි. ඉහත මෙත්තාව ඇත්තේ, විරාගයට අඩිතාලම දමා ඇත්තේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, කාම ආශ්‍රව නොවීමට වග බලා ගත යුතුයි.

පටය 3, භය අගති, සෝක, වේදනා, රූප. මෙය දෙවෙනි පටයට අනතුරුව සිදු වේ. කාම ආශ්‍රවයට පැමිණීම, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව යන දෙකෙන් ම සිදු වන අතර මෙම මොහොතේ දී, දිට්ඨි ආශ්‍රවය වැදගත් වේ. මෙය නොකිරීම නිරෝධය ලෙස ගත යුතුයි.

මෙසේ විමසන්නේ, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණයන්ගේ සමුදය අස්තංගමය බැලීම, මෙයට ම ඇතුළත් වෙයි. පළවෙනි පටය, මනෝමය කාය හා සම්බන්ධය. දෙවෙනි පටය, ඕලාරික කාය හා සම්බන්ධය. තුන් වෙනි පටය, සඤ්ඤාමය කාය හා සම්බන්ධය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

26/11/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

තලාගතයන් වහන්සේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා, මහණ යම් කාරණයකින් තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි පපඤ්ච සංඛ්‍යාත සඤ්ඤා කොට්ඨාසයෝ, පුරුෂයා සහගත කොට පවතිත් ද, ඉදින් මේ කරුණෙහි මම ය මගේ යයි සතුටු විය යුත්තෙක්, කිවිය යුත්තෙක්, ගැල ගත යුත්තෙක්, නැති නම්.

ඒ කියන්නේ “නත්ථී, අභිනන්දනිතබ්බං, අභිවදිතබ්බං, අජ්ඣොසිතබ්බං.” මෙය ම රාග අනුසයන්ගේ කෙළවර ය. මෙය ම පටිඝානුසයන්ගේ කෙළවර ය. මෙය ම දිට්ඨානුසයන්ගේ කෙළවර ය. මෙය ම විචිකිච්ඡා අනුසයන්ගේ කෙළවර ය. මෙය ම මානානුසයන්ගේ කෙළවර ය. මෙය ම භවරාගානුසයන්ගේ කෙළවර ය. මෙය ම අවිජ්ජානුසයන්ගේ කෙළවර ය. මෙය ම දඩු ගැනීම, සැත් ගැනීම, කලහ, විග්‍රහ, විරුද්ධ කතා, තෝ තෝ කීම, පිසුණා බස, මුසාව යන මොවුන්ට කරුණු වූ චේතනාවන්ගේ කෙළවර වෙයි. මෙහි මේ ලාමක වූ අකුසල ධර්මයෝ නිරවශේෂයෙන් නිරුද්ධ වෙත්.

ඉතින් මේක මහාකච්චායන භාමුදුරුවෝ පැහැදිලි කරනවා. “ඇවැත්නි, ඇස ද රූපයන් ද නිසා වක්ඛු විඤ්ඤාණය උපදී. මේ තුන් දෙනාගේ එක් වීමෙන් ස්පර්ශය වෙයි. ස්පර්ශය නිසා වේදනාව වෙයි. යමක් විදී ද එය හඳුනයි. යමක් හඳුනා ද, එය විතර්කණය කෙරෙයි. යමක් විතර්කණය කෙරේ ද, එය පපඤ්චයට පමුණුවයි. යමක් පපඤ්චයට පමුණුවා නම්, වක්ඛු රූපාදී කාරණයෙන්, තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි පපඤ්චයන්ගෙන් යුක්ත සඤ්ඤා කොට්ඨාසයෝ, අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ඇසින් බලා දත යුතු වූ රූපයෙහි ලා, පුරුෂයා අභිභවනය කෙරෙත්.”

මෙතන්ට එනවා අර diagram එක, 1. අත්තා, 2. අත්තා සෑදෙන විඤ්ඤාණ පච්චයෙන් නාමරූප, නාමරූප පච්චයෙන් විඤ්ඤාණ, හැදෙන diagram එක. නාමරූප නිසා විඤ්ඤාණ වන්නේ එම සංකල්පයෝ, පද්ධිමනසඛිකජ්ජය හරහා පරාමාසගත වන බව, පෙර ඉගෙන ගතිමු. එම ක්‍රියාවලිය මගින් සීලබ්බත පරාමාසය වේ. මෙය කුක්කුච්චයට තුඩු දේ. කුමක් නිසා ද?

ඇසින් දත යුතු වූ රූපය, යථාභූතව නොදක්නා නිසා ය. තව ද එම රූප අගයෝ, සඤ්ඤා කොටස් මගින් ඉදිරිපත් කරන්නේ, එම අගයන් ගැන තම මනසින් ම සකස් කරන්නක්, නිසා සැක ඇත්තාහු ය. එය එසේ වුවත් ස්වකීය දිට්ඨිය, විචිකිච්ඡා අනුසය



මගින් ස්ථිර කරනු ලබයි. එසේ සිදු වන්නේ නම්, සීලබ්බත උපාදානය මගින් විඤ්ඤාණය දක්වා නිත්‍ය වශයෙන් ගෙන ගියා වූ දහම්හු, අත්තවාද උපාදාන වන්නේ පපඤ්චයෝ ග්‍රන්ථනය වී, ඉදංසච්චය පෝෂණය වී, නැවතත් ඉදංසච්ච සිට පරාමාස වීම නොවැළකේ. මෙසේ මනසින් එකතු කරන්නා වූ ධර්මයන්ගේ ගැලීම හේතු කොටගෙන, පපඤ්ච සඬ්ඛා කොට්ඨාසයෝ, අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ඇස කන ආදියෙන් දත යුතු වූ ධර්මයෝ, පුරුෂයා අභිභවනය කරයි. පඨය 1, ඉදංසච්ච සිට පරාමාස වන්නේ 2 වන පඨය, අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව වීම සිදු වන්නේ ය. 1 සහ 2 පඨයන් සිදු වන්නේ, 3 වන පඨය සිදු වන්නේ ය. මෙම පඨයන් සිදු නොවන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 03/12/2021 - ශාන්ති පදය

### State of Peace

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුන්ත නිපාතයේ පාරායන වග්ගයේ, ජතුකණ්ණිකී සූත්‍රය, ජතුකණ්ණිකී භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටියා, ශාන්තිය හා ශාන්ත පදය වදාළ මැනව කියලා.

තලාගතයන් වහන්සේ ගාලා තුනක් පැවසුවා. ඒ පළවෙනි ගාලාව තමයි, “කාමෙසු විනය ගෙධං, තොක්ඛම්මං දට්ඨු ඛෙමතො. උග්ගහිතං නිරත්තං වා, මා තෙ විජ්ජිත්ත කිඤ්චනං.” නෛෂ්ක්‍රමාය ආරක්ෂා සහිත වශයෙන් දැක, කාමයන්හි ආශාව දුරු කරව. ගැනීම හෝ ඉවතලීම නොකරව. මේ දෙක ම තොපට නොවේවා.

ඊළඟට දෙවැනි ගාලාවෙන් පෙන්නනවා, පෙර අතීත සංස්කාර කෙරෙහි වූ කෙලෙස්වලින් පිරිසිදු වෙව, ඉදිරි කාලයේ කිසිවක් නොගත යුතු ය. වර්තමානයෙහි ද නොගන්නේ නම්, ශාන්තව හැසිරේ.

ඊළඟට තුන් වෙනි ගාලාවෙන් තලාගතයන් වහන්සේ පෙන්නනවා, බ්‍රාහ්මණය, නාමරූපයන් කෙරෙහි සර්වප්‍රකාරයෙන් පහ කළ තෘෂ්ණා ඇති, ඒ රහත් හට, යම් ආශ්‍රවයන් හේතු කොටගෙන, මරවසයට යේ නම්, ඒ ආශ්‍රවයෝ විද්‍යාමාන නොවෙති.

එතකොට මෙතැනට එනවා අර diagram එක, අත්තා 1, අත්තා 2, හැදෙන විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප, නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණ.

එතකොට අපි පළවෙනි ගාලාව බැලුවොත් නෛෂ්ක්‍රමාය ආරක්ෂා සහිත වශයෙන් දැක, කාමයන්හි ආශාව දුරු කරව, ගැනීම හෝ ඉවතලීම නොකරව, මේ දෙක ම තොපට නොවේවා.

නෛෂ්ක්‍රමාය ආරක්ෂා සහිත වශයෙන් දැක, කාමයන්හි ආසාව දුරලන්නේ නම්, සංකල්පයට ඇති රාගය බැස යයි. එසේ නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නොවේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව නොවේ නම්, තණ්හා පපඤ්චයෝ බැස යයි. තණ්හාව මගින් යමක් එකතු කරයි ද, එය වැළකේ. තණ්හා පපඤ්චයෝ බැස යන්නේ නම්, පරාමාසගත වීමක් නොවේ. පරාමාසගත වීමක් නොවන්නේ, ඉවතලීමට යමක් නැත. මෙසේ එම ගාලා අර්ථය වටහා ගත යුතු ය.

ඊළඟට දෙවැනි ගාලාව, පෙර අතීත සංස්කාර කෙරෙහි වූ කෙලෙස්වලින් පිරිසිදු වෙව. ඉදිරි කාලයේ කිසිවක් නොගත යුතු ය. වර්තමානයේ ද නොගන්නේ නම්, ශාන්තව

හැසිරේ. පාණාතිපාතය අදත්තාදාන වැනි පෙර සංස්කාර කෙරෙහි වූ කෙලෙස්වලින් පිරිසිදු වන්නේ, අනාගත කාලයේ එම සංස්කාර නොගන්නේ, වර්තමානයේ නාමරූප නිසා අලුත් සංස්කාර නොකරන්නේ, ශාන්තව හැසිරිය හැකි ය.

ඊළඟට තුන් වෙනි ගාථාව, බ්‍රාහ්මණය, නාමරූපයන් කෙරෙහි සර්වප්‍රකාරයෙන් පහ කළ තෘෂ්ණා ඇති ඒ රහත් හට, යම් ආශ්‍රවයන් හේතු කොටගෙන මරවසයට යේ නම්, ඒ ආශ්‍රවයේ විද්‍යාමාන නොවෙති. නාමරූප කෙරෙහි තණ්හාව සම්පූර්ණයෙන් පහ කරන්නේ, නාමරූප නිසා විඤ්ඤාණ නොවේ. වර්තමානයේ සංස්කාර නොකරන නිසා, අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව හෝ දිට්ඨි ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ වන්නේ ආශ්‍රවයේ විද්‍යාමාන නොවේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 10/12/2021 - මහත් බිය

### Great Fear

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුන්‍ය නිපාතයේ පරායන වග්ගයේ, අජිත මානවක තලාගතයන් වහන්සේගෙන් අහනවා. ලෝවැසි තෙම කිමෙකින් නිවෘත, වැසුණේ ද, කවර හෙයින් නොපැනේ ද, ඔහුට කිමෙක් අභිලේපන වේ යයි, වදාරණ සේක් ද. කිමෙක් ඔහු හට මහා බිය නම් වේ ද? තලාගතයන් වහන්සේ පිළිතුරු දෙනවා, ගාලාවකින්.

“අවිජ්ජාය නිවුනො ලොකො, වෙවිච්ඡා පමාදා නස්පකාසති. ජස්පාභිලෙපනං බිරුමි, දුක්ඛමස්සමභබ්භයං.” ලෝවැසි තෙම අවිද්‍යාවෙන් නිවෘත ය වැසුණේ ය. මාත්සයායීය හෙයින්, ප්‍රමාද හෙයින්, ප්‍රකාශිත නොවේ. තෘෂ්ණාව අභිලේපන, ඒ කියන්නේ **adhesive** යයි කියමි. ඔහුට ජනියාදී දුක මහා බිය වෙයි.

අවිද්‍යාවෙන් වැසුණේ, යන්න විමසුවා. සුභ, සුඛ, අත්තා, නිත්‍ය මෙම විපල්ලාසයෝ අවිද්‍යාවට ආසන්න කාරණ යයි. සුභ යැයි හැඟීම ඇත්තේ රූපය විවෘත නොවේ. සුඛ යයි හැඟීම ඇත්තේ වේදනාව විවෘත නොවේ. අත්තා යැයි හැඟීම ඇත්තේ සඤ්ඤාව විවෘත නොවේ. නිත්‍යයි හැඟීම ඇත්තේ චිත්තය විවෘත නොවේ.

මච්ඡරිය හෙයින් ප්‍රකාශිත නොවීම, **not shining** විමසුවා. මච්ඡරිය පස් ආකාරයි. ලාභමච්ඡරිය ඇත්තේ, අලාභය ප්‍රකාශිත නොවේ. ආවාසමච්ඡරිය ඇත්තේ, එය උද්ධව්වය මගින් පවත්වන්නේ, මානස ප්‍රකාශිත වන්නේ, අනනිමානස ප්‍රකාශිත නොවේ. වණ්ණමච්ඡරිය ඇත්තේ සඤ්ඤාවන් ගැන උඩඟු වන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය ප්‍රකාශිත වන්නේ, සම්මා දිට්ඨිය ප්‍රකාශිත නොවේ. ධම්මමච්ඡරිය ඇත්තේ ආශ්‍රවයන් ප්‍රකාශිත වන්නේ ය. මෙහි දී II අකුර සිහි කරන්න. මච්ඡරිය තුන භාවනාව, අත්තා විඤ්ඤාණගත වීම නිසා, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව, මෝහ ඇති වේ. මෙසේ වන්නේ අනාශ්‍රවය ප්‍රකාශිත නොවේ. කුලමච්ඡරිය ඇත්තේ, සුඛ වේදනාව පවතී යැයි සිතන්නේ, දුක වේදනාව ප්‍රකාශිත නොවේ.

ප්‍රමාද හෙයින් ප්‍රකාශිත නොවීම, **not shining** විමසුවා. දුක්ඛයේ සමුදය අස්තංගමය දැකලා, දුක නැති කිරීමට පමා නොවීම තමයි, ප්‍රඥාව කියන්නේ. මේ අදහසට විරුද්ධ අදහස තමයි, ප්‍රමාදය වෙන්නේ. ප්‍රමාදය ඇත්තේ දුක නැති කිරීමට ප්‍රමාද වීම සිදු වන්නේ, ප්‍රඥාව නසන්නේ, ප්‍රඥාව ප්‍රකාශිත නොවේ.

තෘෂ්ණාව අභිලේපන, adhesive යැයි කියමි, යන්න විමසුවා. ඉහත අයුරින් දුක ප්‍රකාශිත නොවේ යන්නත්, සම්මා දිට්ඨිය ප්‍රකාශිත නොවේ ය යන්නත්, වටහා ගන්නේ. තණ්හාව මගින් ජරා, දුක්ඛ, දෝමනස්ස අගයන් එකතු කරන්නේ. එහි ඇලීම වටහා ගන්නේ නම්, දුක හා සමාන වූ බියෙක් නැති බව වැටහේ. කුමක් නිසා ද? ජරාව එකතු කරන ලද බැවින්, බිදීම ඇත. දුක එකතු කරන ලද බැවින්, දුකෙන් මිදීම නැත. එනම් බියෙන් ඉවත් වීම නැත. දෝමනස්සය එකතු කරන්නේ නොලැබීම ඇත්තේ හයෙන් අගතියට යයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

17/12/2021 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුන්‍ය නිපාතයේ පාරායන වග්ගයේ, උදය සූත්‍රය. උදය මානවක තලාගතයන් වහන්සේගෙන් ඇසුවා. අවිද්‍යාව බිඳුණා වූ අඤ්ඤා විමෝක්ඛ සංඛ්‍යාත නිර්වාණය වදාළ මැනවි. තලාගතයන් වහන්සේ පැවසුවා.

“පහානං කාමච්ඡන්දානං, දෝමනස්සානං චූභයං. ටීනස්ස ච පනුදනං, කුක්කුච්චානං නිවාරණං.” කාමච්ඡන්දයාගේ ද දොමනසුන්ගේ ද යන දෙදෙනාගේ ප්‍රභාණය ද, ටීනමිද්ධයාගේ දුරලීම ද, පසුතැවීම දුරු කිරීම ද, ඇති.

ඊළඟ ගාථාවෙන් පෙන්නවා, “උපෙක්ඛා සති සංසුද්ධං, ධම්මතක්කපුරෙපවං. අඤ්ඤා විමෝක්ඛං පබ්බුමි, අවිජ්ජාය පහෙදනං.” උපෙක්ඛා සති දෙකෙන් පිරිසිදු වූ. ධර්මතර්ක සංඛ්‍යාත සමාස් සංකල්පය පෙරටු කොට ඇති, අරිහත් ඵල විමෝක්ෂය, අවිද්‍යාවගේ බිඳුමැයි කියමි.

කාමච්ඡන්දයාගේ ද දොමනසුන්ගේ ද යන දෙදෙනාගේ ප්‍රභාණය පවතින්නේ නම්, පටිසානුසයට තුඩු නොදේ යන්න, වැටහෙනවා. ටීනමිද්ධයාගේ දුරලීම ද, පසුතැවීම දුරු කිරීම ද, යන ධර්මයෝ පවතින්නේ නම්, විවිකිච්ඡා අනුසයට තුඩු නොදේ යන්න වැටහිණ.

ඉතිරි ධර්ම කොටස වටහා ගැනීම සඳහා, සම්මා සංකප්ප භාවනා 3 අනුව, විමසන්න යයි, බුදුපියා පැවසුවා.

ඒ භාවනාවේ පට දෙකක්, විමසලා තියෙනවා. එකක් තමයි, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය ඉඳන් මෝහ අගතියට, එතනින් සංස්කාර, එතනින් පරාමාසකායගන්ථය, එතනින් ද්වේෂයෙන් අගතියට ගිහිල්ලා, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම කියන එක සිදු වෙනවා. එතකොට area T කියන එක ලකුණු කරලා තියෙනවා ද්වේෂ අගතියයි, පරාමාසකායගන්ථයයි, භය අගතියයි කියන area එකේ.

කළු පාටින් ලකුණු කර ඇති පළවෙනි පටය, අවිද්‍යාව සමඟ යෑම. වර්තමාන මොහොතේ දී සංස්කාර නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාසගත වන්නේ, ද්වේෂ අගති ගමන හරහා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම පළමුව සිදු වේ. ක්ෂේත්‍ර T, ප්‍රිය වී ඇත. උපෙක්ඛාව ඇත්තේ, දෝමනස්සයට යෑම, area T ප්‍රිය වීම නොවේ.

මගේ චේතනාවන් මුදුන්පත් වන්නේ දැ යි විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගැනීමට කැමැත්ත නැති වේ. මේ නිසා දෙවන පටය සිදු නොවේ. එතකොට අපි දන්නවා, එතන ද්වේෂ අගති, පරාමාස, භය අගති, area T. ඒකේ අනිත් පැත්ත reflection එක වගේ ගත්තොතින්, චේතනා, පරාමාස, විඤ්ඤාණ.

රතු පාටින් ලකුණු කර ඇති දෙවන පටය, මානය නිසා වන පාර, වර්තමාන මොහොත නොවේ. එතකොට, ඒකේ ඉදංසච්ච, සංස්කාර, භය අගති, අප්‍රියයන් හා එක් වීම, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය, එතැන සිදු වෙනවා. ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය, පරාමාසකායගන්ථය තුළට ඇදේ. මානය නිසා භය අගති ගමන යෑම සිදු වේ. ඉන් අනතුරුව අප්‍රියයන් හා එක් වීම, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය පළමුව සිදු වේ. මෙහි දී සම්මා සංකල්ප 1 මෙන් මෙනෙහි කළ යුතු ය.

සතිය ඇත්තේ, ඒනමිද්ධය නිසා මෝහය ඇති වන බව දන්නේ, තව ද ඒනමිද්ධ, කුක්කුච්ච යන දෙක මගින් විචිකිච්ඡා වන බව දන්නේ, දක්තේ, පළවන පටය සිදු නොවේ.

දෙකෙළවර, එනම් පටිසානුසයට තුඩු නොදේ, විචිකිච්ඡා අනුසයට තුඩු නොදේ, යන දෙකෙළවර නොවන්නේ, මැද නාමරූප, සෝක යන ධර්මතාවයෝ, වමේ සිට දකුණට හෝ දකුණේ සිට වමට, උඩින් හෝ යටින් ගමන් නොකරයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

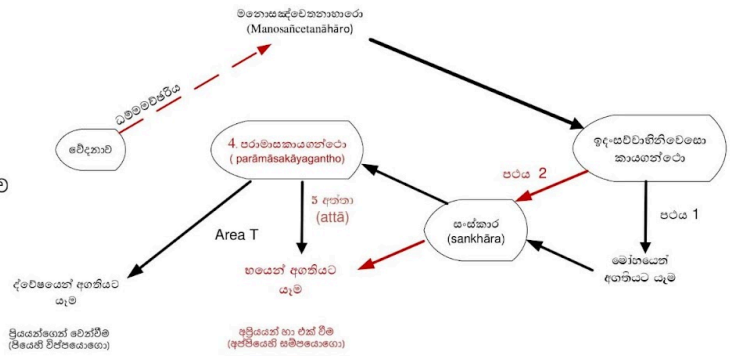
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සම්මා සංකල්පය - නෛෂ්කුම්‍ය සංකල්පනාවය, අව්‍යාපාද සංකල්පනාවය, අවිහිංසා සංකල්පනාවය, කතමො ව, හික්ඛවෙ, සම්මාසඬිකප්පො? නෙක්ඛම්මසඬිකප්පො අඛ්‍යාපාදසඬිකප්පො අවිහිංසාසඬිකප්පො

අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) සහ ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම (පියෙහි විප්පයොගො) යන දෙකින් කුමක් පළමුව ඇතිවන්නේද?

කළු පාවිත් ලකුණු කර ඇති 1 වන පථය - අවිද්‍යාව සමඟ යෑම.

- වර්තමාන මොහොතේදී, සංස්කාර නිත්‍ය වශයෙන් පරාමාස ගතවන්නේ, ද්වේෂ අගති ගමන හරහා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම පළමුව සිදුවේ.
- ක්ෂේත්‍ර T (Area T) ප්‍රියවී ඇත.
- සංකල්ප රාගය මගේ යැයි ගෙන ඇත.
- දැන් සංකල්පයේ තිබුණාටු ධර්ම අගය රූපයේ නැති බව දැන අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) ට යයි.



- රතු පාවිත් ලකුණු කර ඇති 2 වන පථය, මාතය නිසා වන පාර. වර්තමාන මොහොත නොවේ.
- ඉදංසච්චාභිනිවෙස කායගන්ථය, පරාමාස කායගන්ථය තුලට ඇදේ.
- මාතය නිසා හය අගති ගමන යෑම සිදුවේ. ඉන් අනතුරුව අප්‍රියයන් හා එක් වීම (අප්පියෙහි සම්පයොග) පළමුව සිදුවේ. මෙහිදී, සම්මා සංකල්ප භාවනා 1 මෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය.



## 24/12/2021 - නිබ්බාන

### Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුන්ත නිපාතයේ පාරායන වග්ගයේ, උදය සූත්‍රය. උදය මානවක අභනවා, තලාගතයන් වහන්සේගෙන්. ලෝක සත්වයා කුමක් සංයෝජන කොට ඇත්තේ ද? ඒ සත්වයාගේ විචාරණය, හැසිරීමට කරුණ කීම? කවර දහමකුගේ විශේෂ ප්‍රභාණයෙන් නිවන යයි කියනු ලැබේ ද?

තලාගතයන් වහන්සේ දේශනා කළා. “නන්දි සංයෝජනො ලොකො, විතක්කස්ස විචාරණා. තණ්හාය විජ්ජහානෙන, නිබ්බානං ඉති වූච්චති.” ලෝක සත්වයා නන්දිය සංයෝජන කොට ඇතියේ ය. විතර්කය ඔහුට විචාරණය වේ. ඒ තෘෂ්ණාවගේ විප්‍රභාණයෙන්, නිර්වාණ යැයි කියනු ලැබේ.

නන්දි සංයෝජනය වශයෙන් ඇති සත්වයා, නැවත ඉපදීමට කැමැත්ත ඇත්තේ, නැවතත් සංයෝජනයට තුඩු දෙන කාරණාවට අධිකාලම තබයි. යම් ඉපදීමක් ඇති ද එහි සුඛ යයි හැඟීම් ඇත්තේ, එය විචාරයට තුඩු දේ. සුඛ වන රූප සොයයි.

සුඛ නිසා එහි යම් තෘෂ්ණාවක් ඇති ද, සංසාර ගමන අවසන් නොවේ. මෙම විචාර ධර්මයෝ විමසීමේ දී, 26/11/2021 නිබ්බාන භාවනාව, ඒ කියන්නේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය ඇසුරින් කළ භාවනාව, මෙන් විමසිය යුතු ය. මෙම තෘෂ්ණාව ඉවතලීමක් ඇති ද, එහි නිවන ඇත. මේ සඳහා අනිත්‍යයේ දුක්ඛ සඤ්ඤාව මැනවින් භාවිතා කළ යුතු ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

## 31/12/2021 - විඤ්ඤාණ නිරෝධ

### Viññāṇa Nirodha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සුත්ත නිපාතයේ පාරායන වග්ගයේ, උදය සූත්‍රය. ඒකේ උදය මානවක, තථාගතයන් වහන්සේගෙන් අහනවා. සති සම්පන්නව වාසය කරන්නකුගේ විඤ්ඤාණය කිසෙයින් නිරුද්ධ වෙයි ද කියලා. තථාගතයන් වහන්සේ පිළිතුරු දෙනවා.

“අප්ඤ්ඤාත්තඤ්ඤා ඛණ්ඩා ව, වෙදනං නාහිනන්දනො. එවං සතස්ස වරතො, විඤ්ඤාණං උපරුජ්ඣතිති.” අධ්‍යාත්ම ලම්බනයෙන් ද, බාහිර ලම්බනයෙනි ද, උපදනා වේදනාව නොපතන, සතිමත්ව හැසිරෙන වුගේ විඤ්ඤාණය මෙසේ නිරුද්ධ වේ යැයි.

වේදනාව උපදවන පාරවල් තුනක් ප්‍රථම දාරුක්ඛන්ධොපම සූත්‍ර සටහන්වල පස් වෙනි පිටුවේ සාකච්ඡා කර ඇත. මෙම පාරවල් තුන ම අහිනන්දනා නොකළ යුතු ය. ඒ කියන්නේ ස්පර්ශ ආහාරයේ ඉඳන් වේදනාව දක්වා බාහිර ආයතනයන්ගෙන් ඇති වන ආදානය, ඊළඟට දිට්ඨි අනුසය පාර, ආධ්‍යාත්මික වූ ආයතනයන්ගෙන් ඇති වන ආදානය. ඊළඟට ඡන්ද අගති ගමනේ ඉඳන් වේදනාවට සංකල්පය කියන පාර.

24/12/2021 නිබ්බාන භාවනාව මගින් මගඵල විත්තය නැංවෙන්නේ, එම සතිය භාවිතා කළ යුතුයි. වේදනාව නොපතයි නම්, තණ්හාව නොපතයි. තෘෂ්ණාවගේ විප්‍රභාණයෙන් නිර්වාණය වන බව සතියට ඇතුළත් වෙයි. විඤ්ඤාණය නිරෝධ වෙයි.

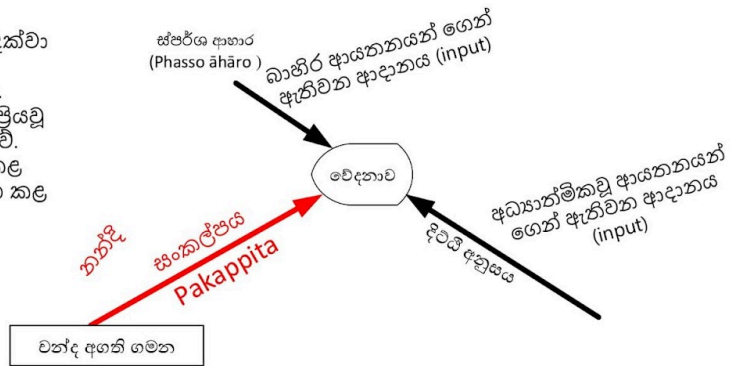
“විඤ්ඤාණං උපරුජ්ඣතිති.”

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

වේදනාව උපදවන 3 වන පාරක් රතු පාටින් දක්වා ඇත.

- සංකප්ප වලට රාග වී තන්දිය ඇතිවී ඇත.
- එම විත්තයන්ට ඇති ඇල්ම නිසා, තමාට ප්‍රියවූ මනාප වූ පාරේ වේදනාවට පැමිණීම සිදුවේ.

මෙය නැවතීමට විත්ත ඉද්ධිපාදය භාවිතා කළ යුතුය. එමගින් 'මැද කිදීම' - තන්දි රාගය පහ කළ හැකිය.



විමංසා ඉද්ධිපාදය මගින් සංස්කාර වලට මානස පහකළ යුතුය. ගොඩට ගැසීම - අස්මිමානස පහකිරීම මෙයයි.

මෙසේ ප්‍රඥාවන්ත වූයේ, ඉද්ධිපාද සහිත වූයේ, සතර සුඛභාගිය ධර්ම භාවිතා කරයි. එනම් ඉන්ද්‍රිය සංවරය, සතර ඉද්ධිපාද, සජ්තබ්‍රොධ්‍යංගය සහ සබ්බන්තිස්සග්ගය.

