

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

2022





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.

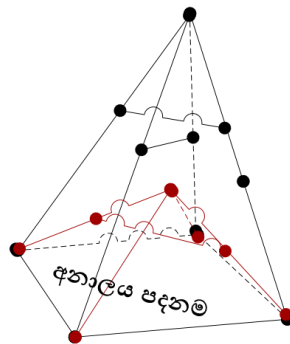
2024 අප්‍රේල්

<https://visuddhimagga.info>

ආචාර්ය ලලිත් රණතුංග මැතිතුමන්ගේ
භාවනා අත්දැකීම්

Meditation Experiences of Dr. Lalith Ranatunga

2022



ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සීලය සමාදන් වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම ලෝභය නැතිකරමි

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ද්වේෂය නැතිකරමි

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම මෝහය නැතිකරමි

දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කරමි

දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච නිවරණයෝ යටපත් කර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරමි

දුකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගොස් චතුර්ථධ්‍යානයට යමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

මම පංච බලයෝ පංච ඉන්ද්‍රියන් බවට පත් කරමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

මම ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, විමංසා ඉද්ධිපාදයෝ වඩමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම සජ්ත බොජ්ඣංදියෝ වඩමි

පාණාතිපාතා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

අදන්තාදානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

කාමෙසුමිච්ඡාවාරා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

මුසාවාදා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පරුසාවාවා, පිසුනාවාවා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සම්ප්ප්පලාපා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

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

පටුන

07/01/2022	- අභිඤ්ඤා.....	1
	Abhiññā	
14/01/2022	- නිබ්බාන.....	3
	Nibbāna	
21/01/2022	- අන්ත.....	9
	Antha	
28/01/2022	- බ්‍රාහ්මණ සත්‍ය.....	11
	Brahmin Truths	
04/02/2022	- බ්‍රාහ්මණ සත්‍ය 2.....	17
	Brahmin Truths 2	
11/02/2022	- බ්‍රාහ්මණ සත්‍ය 3.....	21
	Brahmin Truths 3	
18/02/2022	- බ්‍රාහ්මණ සත්‍ය 4.....	26
	Brahmin Truths 4	
25/02/2022	- උපාදාන පරිතස්සනා.....	30
	Upādāna Paritassanā	
04/03/2022	- අනුපාද අපරිතස්ස.....	35
	Anupāda Aparitassa	
11/03/2022	- භව ආශ්‍රව.....	37
	Bhava Āsava	
18/03/2022	- අධිමොක්ඛ.....	39
	Adhimokkha	
25/03/2022	- සඤ්ඤා අධිමොක්ඛ.....	42
	Saññā Adhimokkha	
01/04/2022	- සඤ්ඤා අධිමොක්ඛ 2.....	47
	Saññā Adhimokkha 2	
08/04/2022	- නිබ්බාන.....	52
	Nibbāna	
15/04/2022	- නිබ්බාන.....	55
	Nibbāna	
22/04/2022	- නිබ්බාන.....	57
	Nibbāna	
29/04/2022	- විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ.....	61
	Viññāṇa Adhimokkha	
06/05/2022	- නිබ්බාන.....	64
	Nibbāna	
13/05/2022	- නිබ්බාන.....	69
	Nibbāna	

20/05/2022 - නිබ්බාන.....	72
Nibbāna	
27/05/2022 - නිබ්බාන.....	76
Nibbāna	
03/06/2022 - නිබ්බාන.....	80
Nibbāna	
10/06/2022 - නිබ්බාන.....	85
Nibbāna	
17/06/2022 - නිබ්බාන.....	89
Nibbāna	
24/06/2022 - නිබ්බාන.....	93
Nibbāna	
01/07/2022 - නිබ්බාන.....	97
Nibbāna	
08/07/2022 - නිබ්බාන.....	103
Nibbāna	
15/07/2022 - නිබ්බාන.....	107
Nibbāna	
22/07/2022 - නිබ්බාන.....	109
Nibbāna	
29/07/2022 - නිබ්බාන.....	112
Nibbāna	
05/08/2022 - නිබ්බාන.....	115
Nibbāna	
12/08/2022 - නිබ්බාන.....	118
Nibbāna	
19/08/2022 - නිබ්බාන.....	120
Nibbāna	
26/08/2022 - නිබ්බාන.....	123
Nibbāna	
02/09/2022 - නිබ්බාන.....	125
Nibbāna	
09/09/2022 - නිබ්බාන.....	130
Nibbāna	
16/09/2022 - නිබ්බාන.....	133
Nibbāna	
23/09/2022 - ඉදංසච්චාභිනිචෙස.....	136
Idaṃsaccābhinivesaṃ	
30/09/2022 - මායා සහ සාධේයා.....	139
Māyā and Sātheyya	
07/10/2022 - ඉදංසච්චාභිනිචෙස 2.....	141

Idaṃsaccābhinivesaṃ 2

14/10/2022	- ඉදංසච්ච සහ පරාමාස.....	146
	Idaṃsacca and Parāmāsa	
21/10/2022	- නිබ්බාන.....	149
	Nibbāna	
28/10/2022	- නිබ්බාන.....	155
	Nibbāna	
04/11/2022	- නිබ්බාන.....	158
	Nibbāna	
11/11/2022	- නිබ්බාන.....	160
	Nibbāna	
18/11/2022	- නිබ්බාන.....	164
	Nibbāna	
25/11/2022	- නිබ්බාන.....	168
	Nibbāna	
02/12/2022	- නිබ්බාන.....	171
	Nibbāna	
09/12/2022	- නිබ්බාන.....	175
	Nibbāna	
16/12/2022	- අවිජ්ජා.....	182
	Avijjā	
23/12/2022	- නිබ්බාන.....	187
	Nibbāna	
30/12/2022	- නිබ්බාන.....	190
	Nibbāna	

07/01/2022 - අභිඤ්ඤා

Abhiññā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අංගුත්තර නිකායේ, චතුක්ක නිපාතයේ, අභිඤ්ඤා වග්ගයේ, අභිඤ්ඤා සූත්‍රය.

තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. “අත්ථි භික්ඛවෙ ධම්මා, අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤෙය්‍යා. අත්ථි භික්ඛවෙ ධම්මා, අභිඤ්ඤා පභාතඛ්ඛා. අත්ථි භික්ඛවෙ ධම්මා, අභිඤ්ඤා භාවෙතඛ්ඛා. අත්ථි භික්ඛවෙ ධම්මා, අභිඤ්ඤා සච්ඡිකාතඛ්ඛා.”

මහණෙනි, විශිෂ්ට ඥානයෙන් පිරිසිදු දත යුතු ධර්මයෝ ඇත්තාහ. මහණෙනි, විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන ප්‍රභීණ කටයුතු ධර්මයෝ ඇත්තාහ. මහණෙනි, විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන වැඩිය යුතු ධර්මයෝ ඇත්තාහ. මහණෙනි, විශිෂ්ට ඥානයෙන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කටයුතු ධර්මයෝ ඇත්තාහ.

මහණෙනි, විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන පිරිසිදු දත යුතු ධර්මයෝ කවරේ ද? පංචඋපාදානස්කන්ධයෝ ය. මහණෙනි, මේ ධර්මයෝ විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන පිරිසිදු දත යුතු යයි කියත්.

මහණෙනි, විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන ප්‍රභීණ කටයුතු ධර්මයෝ කවරේ ද? අවිද්‍යාව ද භව තෘෂ්ණාව ද යන දෙකයි. මහණෙනි, මේ ධර්මයෝ විශිෂ්ට ඥානයෙන් ප්‍රභීණ කටයුතු ය.

මහණෙනි, කවර ධර්මයක් විශිෂ්ට ඥානයෙන් වැඩිය යුතු ද? සමථය ද විදර්ශනාව ද යන දෙකයි. මහණෙනි, මේ ධර්මයෝ විශිෂ්ට ඥානයෙන් වැඩිය යුත්තාහ.

මහණෙනි, කවර ධර්මයක් විශිෂ්ට ඥානයෙන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කටයුතු ද? විද්‍යාව ද විමුක්තිය ද යන මේ ධර්මයෝ විශිෂ්ට ඥානයෙන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කටයුතු යැයි කියනු ලැබේ.

එතකොට පළමුවෙන් ම පංචඋපාදානස්කන්ධයේ සමුදය, අස්තංගමය, ආස්වාදය, ආදීනවය, නිස්සරණය කියන එක දත යුතු ය. ඉතින් ඒක අපි භාවනාව කරලා තියෙනවා, 08/09/2016 නිබ්බාන භාවනාවේ.^[1]

ඊළඟට දෙවනියට, භව තණ්හාව, පරාමාස සහ භය අගති අතර ලකුණු කරනු ලබයි. අවිද්‍යාව වගයෙන් අවිද්‍යා යෝගය ගත හැකි ය. මෙම ධර්මයෝ විශිෂ්ට ඥානයෙන් ප්‍රභීණ කටයුතු ය.

තුන් වෙනුවට භාවිත වික්තා [2] මගින් සමථය පිරිම ද, භාවිත ප්‍රඥා [3] මගින්, විදර්ශනා පිරිම ද සිදු වේ. ඒ ප්‍රඥාව, අවිද්‍යා ප්‍රභාණයෙන් සිත උපක්ලේශයන්ගෙන් වෙන් කරන නිසා, ප්‍රඥා භාවනාවෙන් වික්ත භාවනාව ම පරිපූර්ණ කෙරේ. ඒ සමථය වඩනුයේ රූපය පිරිසිදු දැනගනී. රූපය දැනගනුයේ තණ්හාව දුරු කෙරේ. තණ්හාව දුරු කරන ලද්දේ වෙතො විමුක්තිය පසක් කෙරේ. විදර්ශනාව වඩනුයේ නාමය පිරිසිදු දැනගනී. නාමය දැනගනුයේ, අවිද්‍යාව දුරු කෙරේ. අවිද්‍යාව දුරු කරන ලද්දේ ප්‍රඥා විමුක්තිය පසක් කෙරේ.

යම් කලක හික්ෂුව විසින් නාමය ද රූපය ද යන ධර්මයෝ දෙදෙන පරික්ෂක වූවා වූ වෙත් ද, එකල්හි ඔහු විසින් අවිද්‍යාව ද භව තණ්හාව ද යන ධර්මයෝ දෙදෙන ප්‍රහීණ වූවාහු වෙති. සමථය ද විදර්ශනාව ද යන ධර්මයෝ දෙදෙන වඩන ලද්දාහු වෙති. විද්‍යාව ද විමුක්තිය ද යන ධර්මයෝ දෙදෙන පසක් කරන ලද්දාහු වෙති.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 19/02/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඒ භාවනාවේ විදිහට ඒක කරන්න ඕනි.
2. වික්ත භාවනා සම්මා සංකප්ප, සම්මා සමාධි
3. ප්‍රඥා භාවනා සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සති

14/01/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අංගුත්තර නිකායේ, චතුක්ක නිපාතයේ, අභිඤ්ඤා වග්ගයේ, පරියෙසන සූත්‍රය.

මහණෙනි, මේ අනාර්යයන්ගේ පර්යේෂණාවෝ සතර දෙනෙකි. කවර සතර දෙනෙක යත්.

මහණෙනි, මෙලොව ඇතැමෙක්, තෙමේ ජරා ස්වභාව ඇතියේ ම, ජරා ස්වභාවය ම සොයයි. තෙමේ ව්‍යාධි ස්වභාව ඇතියේ ම ව්‍යාධි ස්වභාවය ම සොයයි. තෙමේ මරණ ස්වභාව ඇතියේ ම මරණ ස්වභාවය ම සොයයි. තෙමේ සංක්ලේශ, සංකිලෙසධම්මො කියලා පාලි භාෂාවෙන් කියනවා, ඇතියේ ම සංක්ලේශ ස්වභාවය ම සොයයි.

මහණෙනි, මේ ආර්යයන්ගේ පර්යේෂණාවෝ සතර දෙනෙකි. කවර සතර දෙනෙක යත්.

මහණෙනි, මෙලොව ඇතැමෙක් තෙමේ ජරා ස්වභාව ඇතියේ, ජරා ස්වභාවයේ ආදීනවය දැන, ජරා රහිත අනුත්තර වූ යෝගක්ෂේම, ඒ කියන්නේ කාමාදී බැම්බලින් නිදහස් වූ නිර්වාණය සොයයි. ඒක පාලි භාෂාවෙන් කියනවා නම්,

“ඉධ භික්ඛවෙ එකච්චො අත්තනා ජරාධම්මො සමානො ජරාධම්මෙ ආදීනවං විදිත්වා අජරං අනුත්තරං යොගකෙකමං නිබ්බානං පරියෙසති.”

ඊළඟට පෙන්නනවා, තෙමේ ව්‍යාධි ස්වභාව ඇතියේ ම, ව්‍යාධි ස්වභාවයේ ආදීනවය දැන, ව්‍යාධි රහිත අනුත්තර වූ යෝගක්ෂේම වූ නිර්වාණය සොයයි.

තෙමේ මරණ ස්වභාව ඇතියේ ම, මරණ ස්වභාවයේ ආදීනව දැන, මරණ රහිත වූ අනුත්තර වූ යෝගක්ෂේම වූ නිර්වාණය සොයයි.

තෙමේ සංක්ලේශ ස්වභාව ඇතියේ ම, සංක්ලේශ ස්වභාවයේ ආදීනව දැන, සංක්ලේශ රහිත අනුත්තර වූ යෝගක්ෂේම වූ නිර්වාණය සොයයි.

එතකොට මෙතන සතර ආහාර දුක්ඛ භාවනාවෙන් පටන් ගත්තා. ස්පර්ශ ආහාර පාරේ ගිහින් ජරාව සොයයි. මනොසඤ්චෙනනා පාර දිගේ ගිහින් ව්‍යාධිය සොයයි. විඤ්ඤාණ ආහාර පාර දිගේ ගිහින් මරණය සොයයි. කබලිංකාර ආහාර පාර දිගේ ගිහින් ජාතිය ඇති වන්නේ නම් ක්ලේශයන් ඇති වන්නේ ය.

මෙසේ නොවීමට, අලෝභ අදෝෂ අමෝභ මාර්ගයන්ගේ ගමන් කළ යුතු ය. මෙය advanced 2 program එකේ අලෝභ අදෝෂ අමෝභ භාවනාව මෙන් විමසිය යුතු ය. එසේ හික්මෙන්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 19/02/2022

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේ භාවනාව කළහම වැටහෙනවා මේ අපි ජාතියේ ඉඳන් මිච්ඡා දිට්ඨි වූයේ ජරාව කියන එක. මෙය නොවීම සඳහා අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව අවශ්‍ය බව වැටහෙනවා. මොන ආකාරයට ද වැටහෙන්නේ, අපි දන්නවා,

A පළවෙනියට, සුතමය ප්‍රඥාව කිව්වහම සමුදය මගින් නිශ්චය කරන්නේ විද්‍යාමාන කරන්නේ දුක්ඛය ම යි.

B වශයෙන් ගත්තොත් දෙවනුව චින්තාමය ප්‍රඥාව, ඒකෙ පෙන්නනවා අස්තංගමය දන්නේ එහි යම් ධර්මයක් නාහිනන්දති නාහිවදති නාච්ඤාසාය තිට්ඨති ලෙස බැස ගැනීම.

C කියලා ගත්තොත් භාවනාමය ප්‍රඥාව, කුසලයාගේ දියුණු කිරීමක් වැඩිදියුණු කිරීමක්. ඉතින් මේක කෙටියෙන් කිව්වේ.

එතකොට දැන් අපිට ඡේනවා ඔය 3 සම්බන්ධයි. **A** වලින් **B** වෙනවා, **B** වලින් **C** වෙනවා. අන්න ඒක වැටහෙනවා නම් ධ්‍යාන තලයක් කරා මනස නංවන අයකු එම ධ්‍යාන තලය නැල්ලිය යුතු බව අධිචිත්ත ශික්ෂාවේ සිට අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව දක්වා ඒමේ දී වැටහෙනවා.

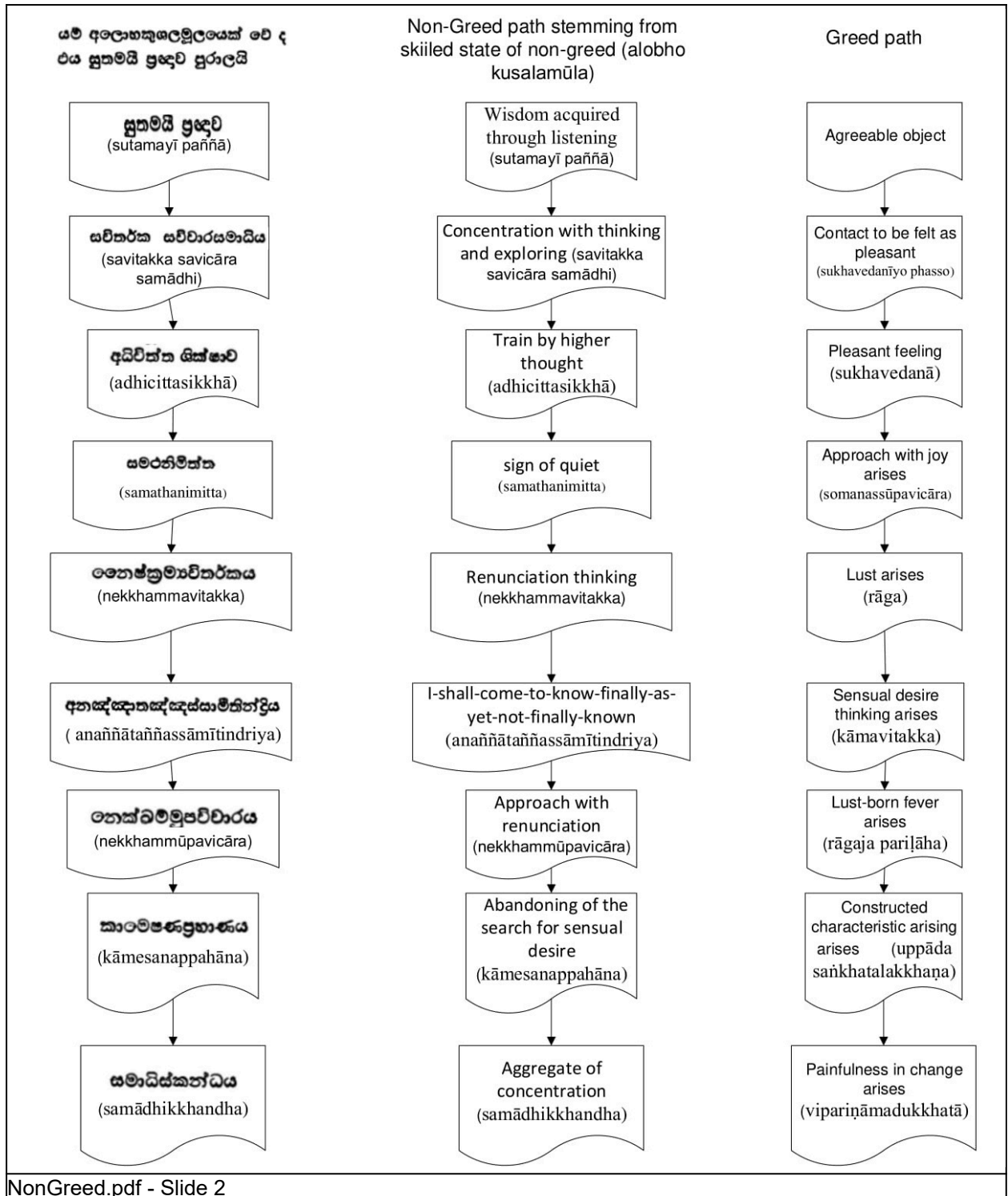
එහෙම වැටහෙනවා නම් ජාති සිට මිච්ඡා දිට්ඨි නොවිය යුතු ය යන්න අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව මගින් පෙන්නා දෙනවා. ඉතින් එහෙම පෙන්නා දෙනවා නම් අපි දන්නවා ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාව අර තණ්හාව මගින් එකතු කරන අගයන් තුන එකතු කරන්න යන්නේ නැහැ.

එතන ඒ ධර්මය බොහොම ලස්සනයි.

ඒ කියන්නේ අපි ධ්‍යානයන්, අලෝභ අදෝෂ අමෝභ එකේ පෙන්නනවා මේ ධ්‍යානයන් කරා ගමන් කරලා ඒක ගන්නේ නැති වෙනවා. ඒක තමයි අධිචිත්ත ශික්ෂාවේ අර්ථයන් කියන එක අපිට එහෙම ඡේනවා.

ඉතින් ඔය විදිහට තමන්ට ඡේනවා ඒක අපි අල්ලාගෙන හිටියෝතින් ඉතින්

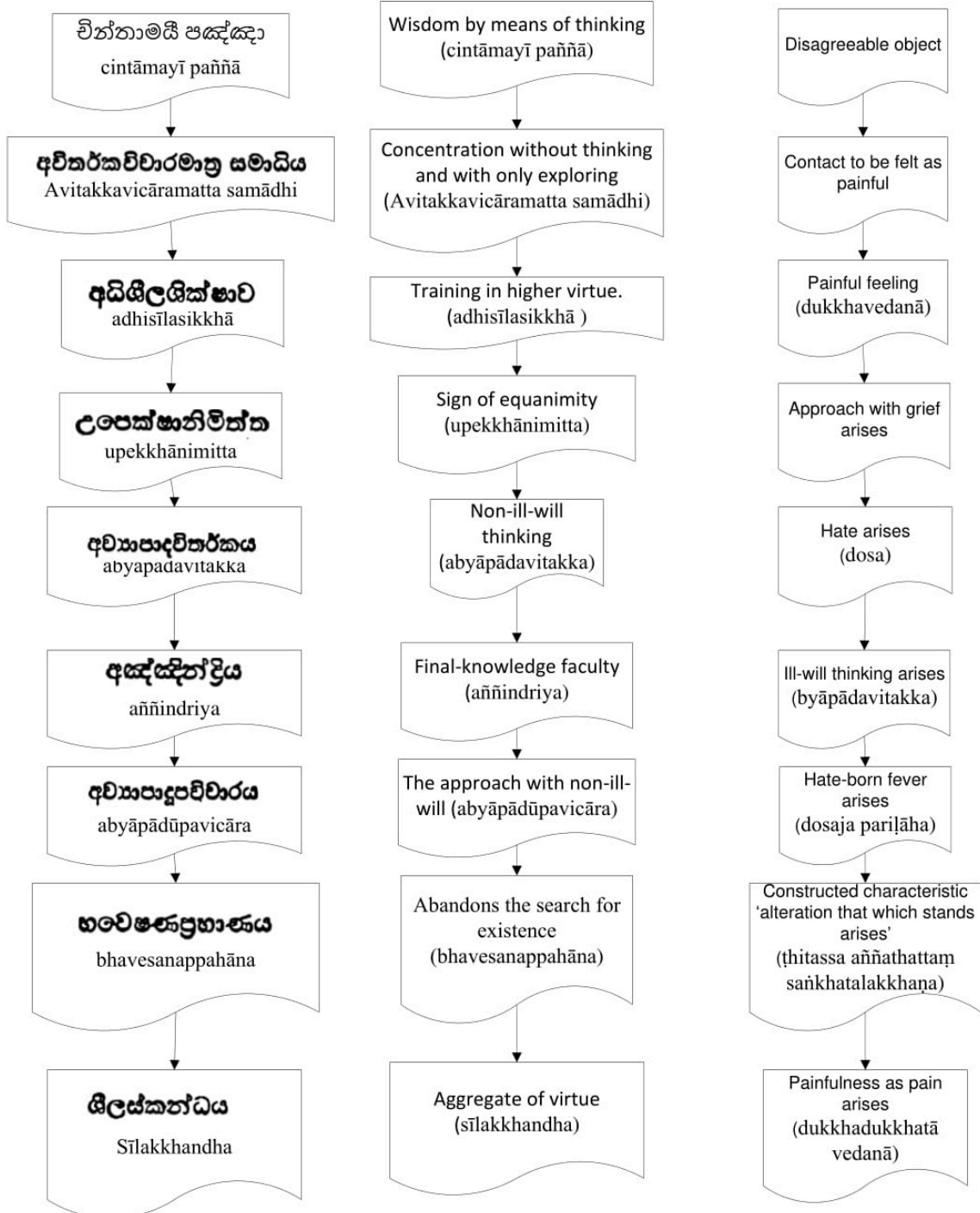
ආශ්‍රවයන් ඇති වෙනවා. මේක තේරුම් ගත්ත මනුස්සයා ජාතියේ ඉඳන් දැන් කිසිමාකාරයකින් මිච්ඡා දිවියි වෙන්තේ නැහැ. ඕක දෙකුන් දෙනෙක්ගෙන් ම කියවුණා. විභව තණ්හාව ගැන කිව්වේ එතනදිත් පෙන්නුවා. මේ ආකාරයට තමන්ගේ මනස පවතිනවා.

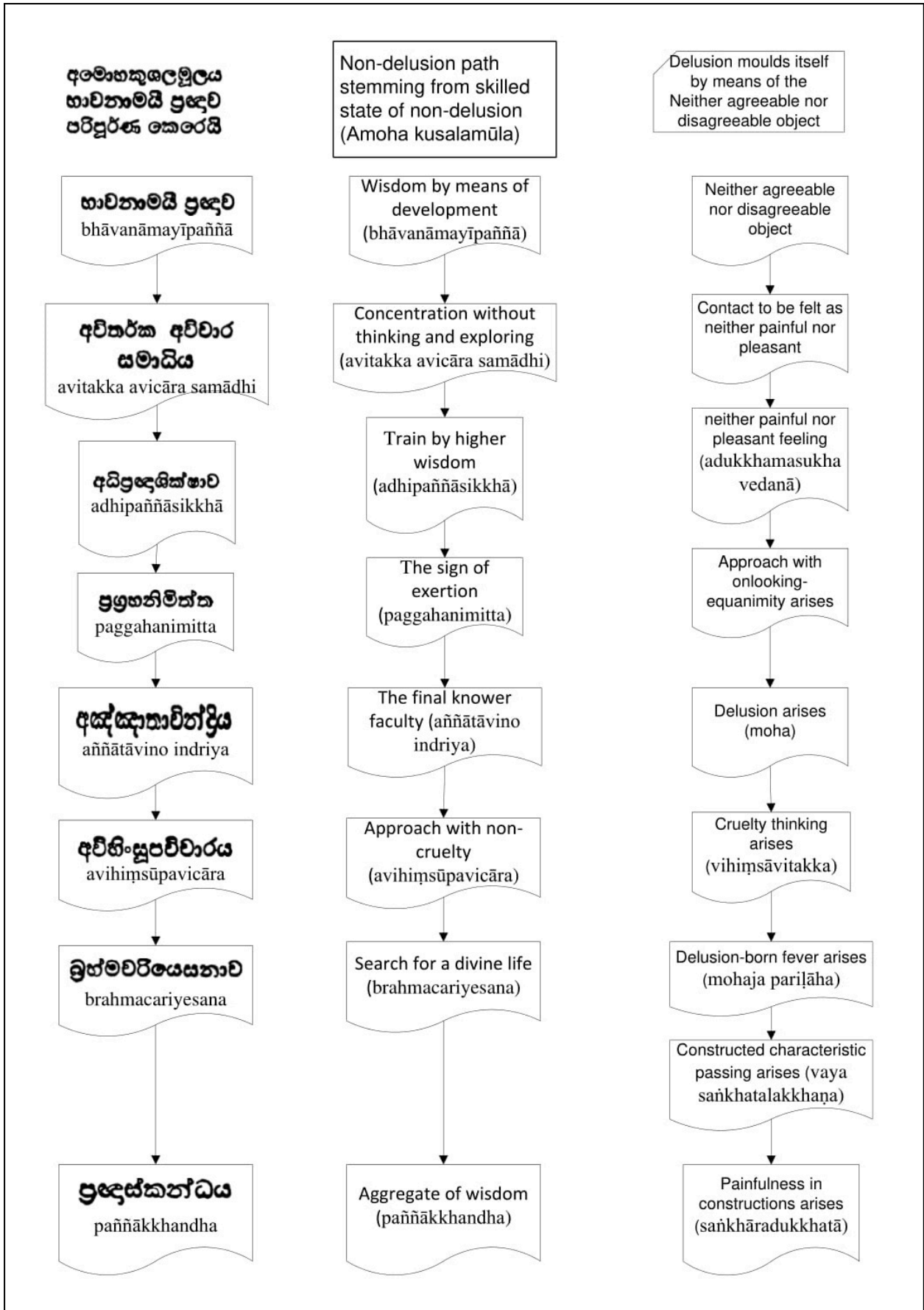


**අදහසකුසලමූලය
චිත්තාමයි ප්‍රඥා පුරයි**

Non-Hate path stemming
from skilled state of non-
hate (Adoso kusalamūla)

Hate moulds itself by
means of the
diagreeable object





සතර ආකාර දුකබය

2

කබලිකාරානාරො කබලිකාර ආකාරය	එසසානාරො ස්පර්ශ ආකාරය	මනෝසංකෘතනානාරො මනෝ සංවේතන ආකාරය	විකල්පකාරො විකල්පකාර ආකාරය
අසුගෙ සුභන්ති විපලලාසො අසුබයෙහි සුඛ යු යන විපඨාසය	දුකෙඛි සුඛන්ති විපලලාසො දුකෙහි සුඛ යු යන විපඨාසය	අනතනති අතනාති විපලලාසො තමා නොවන්නේ තමා යු යන විපඨාසය	අනිවෙච්චි විපලලාසො අනිතරයෙහි නිතරය යු යන විපඨාසය
කාමුපාදනං කාම උපාදනය (කාමය අල්වාගැනීම)	සීලබ්බකුපාදනං සීලබ්බක උපාදනය (සීල-වුත අල්වාගැනීම)	දිට්ඨිපාදනං දිට්ඨි උපාදනය (දෘෂ්ටි අල්වාගැනීම)	අනතවාදුපාදනං අත්තවාදු උපාදනය (තමා යු යන දෘෂ්ටිය අල්වාගැනීම)
කාමයොගො කාම යෝගය(කාමයෙහි යෙදීම)	භවයොගො භව යෝගය(භවයෙහි යෙදීම)	දිට්ඨියොගො දිට්ඨි යොගය(දෘෂ්ටියෙහි යෙදීම)	අවිජ්ජායොගො අවිජ්ජා යෝගය(අවිද්‍යාවෙහි යෙදීම)
අභිජ්ඣාකායගපෙචා දූඨි ලෝභයෙහි ගැටගැසීම	බ්බාපාදකායගපෙචා ව්භාපාදයෙහි ගැටගැසීම	පරාමාසකායගපෙචා දෘෂ්ටියෙහි ගැටගැසීම	ඉදංසච්චාතිවිවෙසො කායගපෙචා මේ සත්‍යය මු යි ගෙන එහි ගැටගැසීම
කාමසවො කාම ආශ්‍රවය	භවසවො භව ආශ්‍රවය	දිට්ඨාසවො දෘෂ්ටි ආශ්‍රවය	අවිජ්ජාසවො අවිද්‍යා ආශ්‍රවය
කාමොසො කාම මිඝය(හෙවත් ප්‍රවාහය)	භවොසො භව මිඝය(හෙවත් ප්‍රවාහය)	දිට්ඨොසො දෘෂ්ටි මිඝය(හෙවත් ප්‍රවාහය)	අවිජ්ජාසො අවිද්‍යා මිඝය(හෙවත් ප්‍රවාහය)
රාගසලලං රාග සල්ලය(හෙවත් හුල)	දෙසසලලං ද්වේෂ සල්ලය(හෙවත් හුල)	දිට්ඨිසලලං දෘෂ්ටි සල්ලය(හෙවත් හුල)	මොහසලලං මෝහ සල්ලය(හෙවත් මුළාව නම් හුල)
රූපුපතං විකල්පකාරො නිට්ඨති විකල්පකාරය රූපයෙහි එළඹ සිටී	වේදනුපතං විකල්පකාරො නිට්ඨති විකල්පකාරය වේදනයෙහි එළඹ සිටී	සංකල්පකාරො විකල්පකාරො නිට්ඨති සංකල්පකාරය සංකල්පයෙහි එළඹ සිටී	සංකල්පකාරො විකල්පකාරො නිට්ඨති විකල්පකාරය සංකල්පයෙහි එළඹ සිටී
ජන්ද අගතිගමනං ජන්දයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම	දෙසා අගතිගමනං ද්වේෂයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම	භයා අගතිගමනං භයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම	මොහා අගතිගමනං මෝහයෙන් අගතියට(නොමඟ) යෑම
ජාති දුකබි උපායාස	ජරා දෛමතසස පියෙහි විපජයොග	ව්‍යාධි සොක අපවියෙහි සමපයොග	මරණ පච්චේද(වැලැයිම) යමච්චජං න ලභති තමපි දුකබං

21/01/2022 - අන්ත

Anthra

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සංයුක්ත නිකායේ, බන්ධ සංයුක්තයේ, උපරිපණ්ණාසකයේ, අන්ත වග්ගයේ, අන්ත සූත්‍රය.

මහණෙනි, මේ අන්ත සතරෙකි. කවර සතර ද යත්, සක්කාය අන්තය, සක්කාය සමුදය අන්තය, සක්කාය නිරෝධ අන්තය, සක්කාය නිරෝධගාමිනී පටිපදා අන්තයයි.

මහණෙනි, සක්කාය අන්තය කවර යත්, පංචඋපාදානස්කන්ධය යයි කිව යුතු වේ. කවර පසෙක යත්, එනම් රූප උපාදානස්කන්ධ, වේදනා උපාදානස්කන්ධ, සඤ්ඤා උපාදානස්කන්ධ, සංස්කාර උපාදානස්කන්ධ, විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධයයි. මහණෙනි, මේ සක්කාය අන්ත යයි කියනු ලැබේ.

දෙවෙනුවට පෙන්නනවා මහණෙනි, සක්කාය සමුදය අන්තය කවර යත්, පුනර්භවය ඇති කරන, නන්දිරාගය සහ ගිය, ඒ ඒ තැන්හි ඇල්ම ඇති කරන, යම් යම් තෘෂ්ණාවක් වේ ද එනම්, කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හාවයි. මහණෙනි, මේ සක්කාය සමුදය අන්ත යයි කියනු ලැබේ.

තුන් වෙනුවට පෙන්නනවා, මහණෙනි සක්කාය නිරෝධ අන්තය කවර යත්, මෙය තෘෂ්ණාවේ ම යම් නිරවශේෂ විරාග නිරෝධයක්, දුරලීමෙක්, බැහැරලීමෙක්, මිදීමෙක්, නොඇල්මක් වේ ද මහණෙනි, මෙය සක්කාය නිරෝධ අන්ත යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, සක්කාය නිරෝධගාමිනී පටිපදා අන්තය කවර යත්, මෙය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ම යි. එනම් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධියි. මහණෙනි, මෙය සක්කාය නිරෝධගාමිනී පටිපදා අන්තය යයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි මේ අන්ත සතරයි.

ඉතින් මේකෙ භාවනාව, 15/04/2012, චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාව, කාම තණ්හා. ඒක website එකේ තියෙන්නෙ. ඒ වගේ ම 22/04/2012, චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනා, භව තණ්හා. ඊළඟට 27/05/2012 චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනා විභව තණ්හා. අපි කරලා තියෙනවා.

මෙම භාවනා තුන කර, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ පිහිටන්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඉතින් මේ භාවනාව කරන්නේ, අභිජ්ඣාවෙන් ගැට ගැසී සිටීම නිසා කාම ආශ්‍රව වන්නේ ය යන්න මෙනෙහි කළා. යමෙක් යම් වස්තුවලට ගැට ගැසීම. එහි පැවතීම ඇති නම්, ඒ නිසා කාම ආශ්‍රව වීම වන්නේ ය. එසේ ම ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථ වන්නේ, මෙම දේවල් මෙවර හරි ගියේ නැති යයි සිතන්නේ, එනමුදු ඊළඟ භවයේ මේවා ලබා ගනී යයි සිතන්නේ, චේතනා කරන්නේ, භව ආශ්‍රව ඇති වේ යන්න වැටහෙනවා. මෙහි යම් වරදවා වැටහීමක් වෙද්ද, දිට්ඨි ඕසය දක්වා, එම වරදවා වැටහීම වැඩි වන්නේ, පරාමාසකායගන්ථ වීම වැටහෙන අතර, එසේ ඒ වැරදි වැටහීම් සමඟ දිට්ඨිත් සහිත වූ, විඤ්ඤාණයන් වන්නේ, දිට්ඨි ආශ්‍රව වීම වැටහේ.

මෙම තුන් ධර්මයන්, එනම් අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථය, ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථය, පරාමාසකායගන්ථ වන්නේ, එහි යම් පපඤ්චයන් වැඩිදියුණු වීමක් ඇති ද, එය ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථ වන අතර සංස්කාර පවතී යයි හැඟීම් ඇත්තේ, මෙය ම සත්‍ය යයි, ඉදංසච්ච අභිනිච්චෙසය මගින් අනුමත කරන්නේ, අවිද්‍යා ආශ්‍රව වන්නේ ය, යන්න වැටහේ.

අන්න ඒ කොටසට, අර මෝහ අගති, පරිදේව, පරාමාස, සඤ්ඤා ඒ රේඛාව සිහි කරන්න ඕන.^[1] මෙසේ ගැට ගැසී සිටීම මගින්, ආශ්‍රවයන් වටහා ගන්නේ, ප්‍රමාද හෙයින් ප්‍රකාශිත නොවේ. **Not shining** යන්න වැටහෙනවා. ගැට ගලවා දැමීමට ප්‍රමාද වේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 26/02/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. අවසාන කොටසට ඒකෙන් අර මේ ලඟදි පෙන්නා දුන්න බුබුල කියලා, ඉතින් ඒකත් එක්ක බලනවා නම් තවත් වැටහෙනවා.

28/01/2022 - බ්‍රාහ්මණ සත්‍ය

Brahmin Truths

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අංගුත්තර නිකායේ, චතුක්ක නිපාතයේ, චතුත්ථ පණණාසකයේ, බ්‍රාහ්මණ වග්ගයේ චතුකොට්ඨක සුඤ්ඤතා සූත්‍රය, කියලා කියනවා. බුරුමයේ තියෙන එකේ පෙන්නන්නේ, බ්‍රාහ්මණ සච්ච සූත්‍රය කියලා.

පිරිවැජියෙනි, මා, තමා විසින් ම විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන, ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ප්‍රකාශ කරන ලද, මේ සතර බ්‍රාහ්මණ සත්‍ය කෙනෙක් ඇත. කවර සතර සත්‍ය කෙනෙක යත්.

පිරිවැජියෙනි, මෙලොව ක්ෂීණාසුව බ්‍රාහ්මණ මෙසේ කියයි. “සියලු ප්‍රාණිහු අවධායෝ ය” කියා යි. ඒ කියන්නේ “all living beings are to be spared, not to be killed” කියන එක. මෙසේ බණන බමුණු සැබෑවක් කියයි. මුසා නොකියයි. හේ ඒ සැබෑව බිණීමෙන් “මම ශ්‍රමණයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම බ්‍රාහ්මණයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම ශ්‍රේෂ්ඨයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම සමාන” යි, නොහඟයි. “මම භීතයෙමි” යි, නොහඟයි. තව ද එහි යම් ම සැබෑවෙක් ඇද්ද, ඒ විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන ප්‍රාණයන් පිළිබඳ වූ ම දයාවට අනුකම්පාවට පිළිපන්නේ වෙයි.

ර්ලභට කියනවා, තව ද පිරිවැජියෙනි, බමුණු මෙසේ කියයි. “සියලු කාමයෝ අනිත්‍යය හ. දුක්භ. පෙරළෙන සැහැවි ඇතියහ” යි. “සබ්බෙ කාමා අනිච්චා දුක්ඛා විපරිණාමධම්මාති.” මෙසේ බණන බමුණු සැබෑවක් කියයි. මුසා නොකියයි. හේ ඒ සැබෑව බිණීමෙන් “මම ශ්‍රමණයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම බ්‍රාහ්මණයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම ශ්‍රේෂ්ඨයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම සමාන” යි, නොහඟයි. “මම භීතයෙමි” යි, නොහඟයි. වැළිත් යම් එහි සැබෑවෙක් ඇද්ද, හේ වෙසෙසින් දැන කාමයන්ගේ ම, නිර්වේදය පිණිස විරාගය පිණිස නිරෝධය පිණිස පිළිපන්නේ වෙයි.

පාලි භාෂාවෙන් පෙන්නනවා, “නිබ්බදාය විරාගාය නිරෝධාය පටිපන්නො භොති” කියලා. තව ද පිරිවැජියෙනි, බමුණු මෙසේ කියයි. “සියලු භවයෝ අනිත්‍යය හ. දුක්භ. පෙරළෙන සැහැවි ඇතියහ” යි. “සබ්බෙ භවා අනිච්චා දුක්ඛා විපරිණාමධම්මාති.” මෙසේ බණන බමුණු සැබෑවක් කියයි. මුසා නොකියයි. හේ සැබෑ බිණීමෙන්, “මම ශ්‍රමණයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම බ්‍රාහ්මණයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම ශ්‍රේෂ්ඨයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම සමාන” යි, නොහඟයි. “මම භීතයෙමි” යි, නොහඟයි. වැළිත් යම් එහි සැබෑවෙක් ඇද්ද, එය වෙසෙසින් දැන භවයන්ගේ ම නිර්වේදය පිණිස විරාගය පිණිස නිරෝධය පිණිස පිළිපන්නේ වෙයි.

තව ද පිරිවැජියෙනි, බමුණු මෙසේ කියයි. “මම කිසි තැනෙක්හි නැත. කිසිවෙකුගේ යයි කැඳවිය යුතු කොට ද නැත. කිසි තැනෙක්හි මාගේ යයි නොදක්මි. කිසි තැනෙක්හි මාගේ යයි කැඳවිය යුතු, ඒ කියන්නේ කිසිදෙන කියන එක, පළිබෝධෝවෙක් නැතෙයි. මෙසේ, වතුකොටික සුඤ්ඤතා බණන බමුණු සැබෑවක් කියයි. මුසා නොකියයි. හේ ඒ සැබෑවින් “ග්‍රමණයෙමි” යි, නොහඟයි. “බ්‍රාහ්මණයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම ශ්‍රේෂ්ඨයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම සමාන” යි, නොහඟයි. “මම භීතයෙමි” යි, නොහඟයි. වැළිත් යම් එහි සැබෑවෙක් ඇද්ද, එය වෙසෙසින් දැන අකිසිදෙනහා ව සංඛ්‍යාත ප්‍රතිපදාවට ම පිළිපන්නේ වෙයි.

ඉතින් මෙතන මේ හතර වෙනි කාරණයේ දී, තියෙන්නේ අර ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රය, විදිහට අර “නාහං කච්චන කස්සපි කිසිදෙනතස්මිං,” කියලා එහෙම කිව්ව එක.

එතකොට මෙතන මේ “සියලු ප්‍රාණිභූ අවධායෝ” යන කොටස සඳහා, 17/07/2017 නිබ්බාන භාවනාව මෙන් සිහි කළා. ඒකේ ඔයගොල්ලෝ දන්නවා diagram එකක් තියෙනවා, ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව. වේදනාවයි අසම්පජානයයි අතර කාම සඤ්ඤාව.^[1] එතන අපි ලියාගෙන තියෙනවා, මෙත්තා. රූපය ජරා බව දැන ඉක්මවීමෙන් කාම සඤ්ඤා ඉවතලයි.

ඊළඟට පරාමාසකායගන්ථයයි, ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි, අතර ලකුණු කරලා තියෙනවා ව්‍යාපාද සඤ්ඤාව. එතන B කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා, හවයේ යන විතක්කය නැති වීමෙන්, ව්‍යාපාද සඤ්ඤා නැති වෙයි කියලා. ඊළඟට ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි, ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයයි, අතර විහිංසා සඤ්ඤාව ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතැන C කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා, A සහ B සහ අමෝහ පාරේ යන නිසා සංස්කාර ඉවත ලා විහිංසා සඤ්ඤාවෝ මඟ හරි. විහිංසා සඤ්ඤාවෝ මඟ හරින්නේ විහිංසා විතක්කය ඉක්මවයි.

ඊළඟට ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයයි, පරිදේවයයි, අතර විහිංසා සඤ්ඤාව ලකුණු කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙන් විහිංසා විචාරයයි නැති වෙන්නේ. එතැන D කියලා සඳහන් කරලා පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. ඉහත විහිංසා සඤ්ඤාවෝ මඟ හරින්නේ, විහිංසා විතක්කය ඉක්මවීමට දක්ෂ වන්නේ, ඉදංසච්චය තුළට මෙය ම සත්‍ය යයි ගන්නා මුසාව බැස නොගන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨි නිසා වන අභිජ්ඣා ඉවතලයි. එනම් පශ්ඨන නිමිත්ත තුළ සම්මා දිට්ඨිය නිසා අනභිජ්ඣාව, අනභිජ්ඣා වේ. මෙහි දී අවිතක්ක විචාරමාත්‍ර සමාධියේ නිර්වාණය ම සොයයි යන්නත්, අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවත්, උදව් උපකාර කරයි.

ඊළඟට ^[2] පරිදේවයයි, පරාමාසකායගන්ථයයි, අතර රේඛාවක් ඇඳලා. එතන ලකුණු කරලා තියෙනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව හෝ අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට දිට්ඨි ආශ්‍රව

නොවේ නම්, පශ්චාත නිමිත්ත සම්පූර්ණ වන්නේ, චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැස ගැනීම නිසා, පරාමාසය පිරිසිදු වේ කියලා.

එතකොට ඊළඟට, මේ අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රියේ කාරණා හතර, යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදවීම පිණිස වෑයම් කළ යුතුයි. එතැන අපි දන්නවා මේ ධ්‍යානයේ නිසා කාම ආශ්‍රව අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම කියන එක සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේක පහ කිරීම සඳහා අපි වෑයම් කරනවා. එතකොට ඒක ලකුණු කරලා තියෙනවා. අර B කියලා ලියාගත්ත තැන. ඒ කියන්නේ පරාමාසකායගන්ථයයි ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි අතර, එක කියලා දාලා තියෙනවා. ඉතින් මේක නැවතීම සම්පූර්ණයෙන් සාර්ථක නොවුවහොත්, එමගින් වන්නා වූ යම් චේතනාවක් වේ ද, එහි බලපෑම ඉවත් කිරීමට අපි දෙවැනි කාරණය, යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතු ය. ඒක ලකුණු කරලා තියෙනවා ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි, ඉදංසච්චාහිනිචෙසකායගන්ථයයි අතර රේඛාවේ.

ඊළඟට තුන, යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතු ය. තුන් වෙනි කාරණය මගින් දිට්ඨි ආශ්‍රව ඉවත් කිරීමට අපි උත්සාහ කරනවා. මෙතනදීත් සාර්ථක නොවන අවස්ථාවක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ යම් දහමක් නිසා, ඇති වූ නිත්‍යභාවයක් වේ ද, එය නොදැනීමක් ඇති ද, එයයි. උදාහරණ වශයෙන් මේ deep space එකේ, එහෙම නැත්තම් ආකිඤ්ඤායතනයේ ඉතා දුර ගිය අවස්ථාවල පවතින සියුම්භාවය ගන්න පුළුවන්. ඒකේ අර නිත්‍ය ස්වභාවයක් එතන වෙනවා.

ඊළඟට හතර වෙනුව, යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතු ද, එම කුසලයේ මුළු නොවී පැවැත්විය යුතු ය. එතකොට එතෙත්දීත් අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, මේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව ඉවත් කිරීම කියන එකට උත්සාහ කරනවා කියලා. වෙලාවක මේක සාර්ථක වෙනවා, තවත් වරක මේක අසාර්ථක වෙනවා. කුමක් නිසා අසාර්ථක වේ ද? චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැස නොගන්නා වූ අවස්ථාවේ මේකට උදාහරණ වෙනවා. ඒ කියන්නේ මිච්ඡා ආජීවය ඇති අයකුට ආශ්‍රව නැසීම අපහසු වීම ලෙස ගන්න පුළුවන්. මේ කාරණය කුමක් නිසා ද? මිච්ඡා ආජීව නිසා ඇති වන මානය සියුම් ය, ඒ නිසා ය. යමක් තමාට අවශ්‍ය නම් ගත හැකි යැයි සිතයි. මේක බලපානවා. මට බඩගිනි නම්, මට ඕන නම් උයාගන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ සිතනවා.

මෙසේ පිරිසිදු පරාමාසය ඇත්තේ, මඤ්ඤා නොවේ, එනම් “මම ශ්‍රමණයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම බ්‍රාහ්මණයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම ශ්‍රේෂ්ඨයෙමි” යි, නොහඟයි. “මම සමාන” යි, නොහඟයි. “මම භීත වෙමි” යි, නොහඟයි.

දෙවනුවට සඳහන්, සියලු කාමයෝ අනිත්‍ය ය දුක්ඛ ය පෙරළෙන සැහැවි ඇති යයි යන්නත්, මෙම භාවනාවෙන් සිදු වෙනවා. කෙසේ ද? යමෙක් ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාව විමසන්නේ, එය කැරකවීම නවතා කාමයන්ගේ ම නිර්වේදය පිණිස විරාගය නිරෝධය පිණිස පිළිපන්නේ ම වෙයි නම්, ඉහත පරිදි පරාමාසය පිරිසිදු වීම දක්වා යන්නේ ය.

මෙසේ ම තුන් වෙනුව, සියලු භවයෝ අනිත්‍ය ය දුක්ඛ ය පෙරළෙන සැහැවි ඇති ය යන්න, පරාමාස ජීවිත ඉන්ද්‍රිය රේඛාවෙන් පටන්ගෙන, ඉන් ඔබ්බට නොයාම, ඒ කියන්නේ දෙක, තුන, හතර කොටස් ලෙස මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්.

හතර වෙනුව, මම කිසි තැනෙකින් නැත. කිසිවෙකුගේ යයි කැඳවිය යුතු කොට ද නැත. කිසි තැනකින් මාගේ යයි නොදක්මි, කිසි තැනකින් මාගේ යයි කැඳවිය යුතු නැත. ඒක තුන, හතර කොටස් මෙන් විමසන්න පුළුවන්.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 26/02/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. එතන අපි A කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.
2. E කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

මේ භාවනාවේ දී තථාගතයන් වහන්සේගේ වචනයට ගරු ඇතිව සිහි කරන්න ඕන. ඒ කියන්නේ ඔය “සියලු ප්‍රාණිහු අවධායෝ ය” කියලා **all living beings are to be spared** මේ විදිහට බණන බමුණු සැබෑවක් කියයි මුසා නොකියයි. හේ ඒ සැබෑව බිණීමෙන් “මම ශ්‍රමණයෙමි” යි කියලා හඟන්නේ නැහැ. “මම බ්‍රාහ්මණයෙමි” යි කියලා හඟන්නේ නැහැ. “මම ශ්‍රේෂ්ඨයෙමි” යි හඟන්නේ නැහැ. “මම සමාන” යි කියලා ගන්නේ නැ. එතකොට “මම භීතයෙමි” යි කියලා හඟන්නේ නැහැ. මෙහි සැබෑවක් ඇද්ද, ඒ විශිෂ්ට ඥානයෙන් දැන ප්‍රාණයන් පිළිබඳ වූ දයාවට අනුකම්පාවට පිළිපන්නේ වෙයි.

අන්න ඒ විදිහට මෙනෙහි කරනවා නම් තමන්ට ජේනවා, මේ මදුරුවෙක් වාගේ සතෙක් පහත් යයි කියලා නොසිතන්නේ තමා උසස් යයි නොසිතන්නේ, **all living beings are to be spared** කියන එක තමන්ට වැටහෙනවා. එතකොට මේ භාවනාවට ගොඩාක් දුර යන්න ඕනේ නැහැ. මෙන්න මේ විදිහට මේක භාවිතා

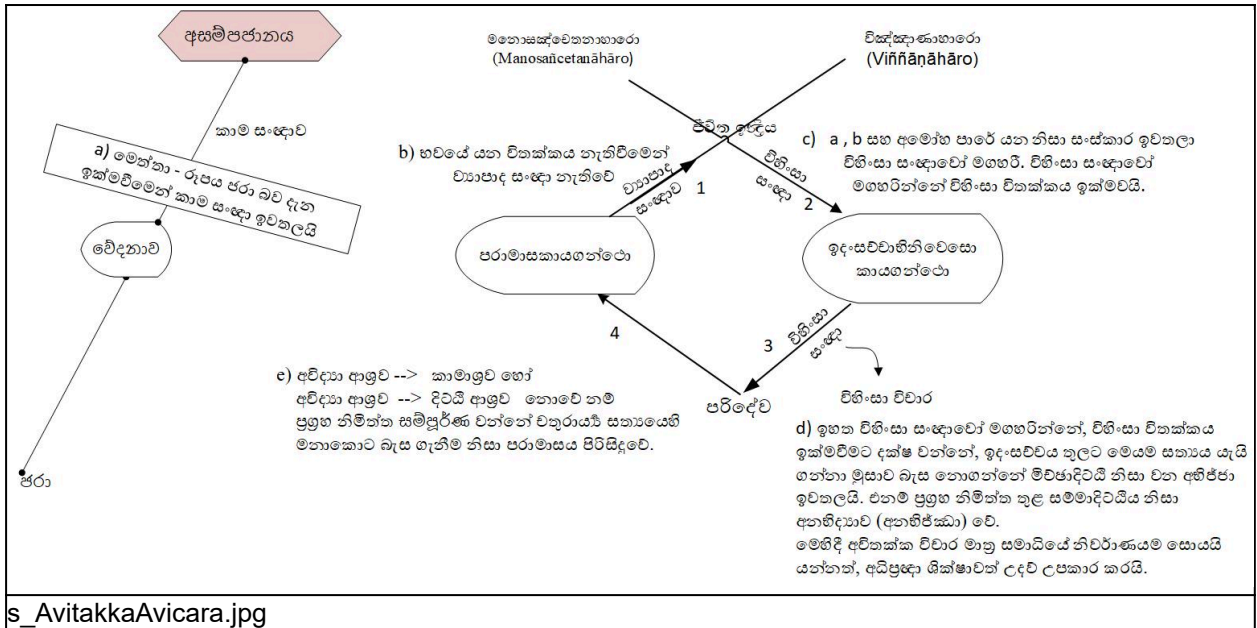
කරන්න පුළුවන්. කුඩා නිසා ගත යුත්තක් නැති අයෙකු ලෙස සිතා මරණය සිදු කිරීමෙන් වැළකෙන්නේ නම් විහිංසාව හොඳින් පිහිටා, එයින් ම උපෙක්ඛාව ඇති වෙනවා. අර තථාගත වචනෙට හොඳට ගරු කරන්න. අන්න ඒකයි මෙතන අවශ්‍ය වන්නේ.

එතකොට දැන් අපි සතෙක්ව එහෙම මරන්නේ කල්පනා කරන්නේ, දැන් ඉතින් ඔය සුදු අය එහෙම එක පාරට ම සතෙක් දැක්කහම වස්ප කරලා දානවා. මේ කියන්නේ මම ලොකු මනුස්සයා මේකව ගත යුත්තක් නෑ. අන්න ඒ විදිහට නේ. එතකොට එහෙම ගන්නැතුව තමන් අර මං උසස් පහත් කතාව, ඒවා නැත්නම් තමන්ට ජේනවා උපෙක්ඛාව හොඳට පවතිනවා කියලා.

ඒ වගේ ම තමයි, කාම සම්පත්, දෙවනුවට පෙන්නුව නේ සබ්බේ කාමා අනිච්චා කියලා, එතකොට කාම සම්පත් ඇති අයකු දෙස බලන්නේ සියලු කාමයෝ අනිත්‍යය දුක්ඛය පෙරළෙන සැහැවි ඇතියහ. සබ්බේ කාමා අනිච්චා දුක්ඛා විපරිණාම ධම්මානි. අන්න ඒක සිහි කරනවා නම් කාම වස්තු නිසා උසස් පහත් සමාන නොවන්නේ යයි වැටහෙන්නේ කාම වස්තූන් ඉක්මවා, එනම් ජරා වන රූපය ඉක්මවා මෙත්තා වෙතො විමුක්ති සම්පන්න වෙන්න පුළුවන්.

තුන් වෙනුව ගත්තහම සියලු හවයෝ අනිත්‍යය දුක්ඛය පෙරළෙන සැහැවි ඇතියහ, සබ්බේ හවා අනිච්චා දුක්ඛා විපරිණාම ධම්මානි. බුහුම ලෝක වැනි තලයන්හි ඉපදීම නිසා උසස් පහත් සමාන වන්නේ යැයි නොසිතන්නේ ඉපදීම මගින් නිත්‍යභාවයක් නොවන බව වැටහෙන්නේ, හවයේ යන විතක්කය නැතිවන්නේ, මුදිතා වෙතො විමුක්ති සම්පන්න වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් හතර වෙනි එකේ දී අනාශ්‍රව වෙනවා.



04/02/2022 - බ්‍රාහ්මණ සත්‍ය 2

Brahmin Truths 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

28/01/2022 Brahmin Truths, බ්‍රාහ්මණ සත්‍ය භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රියේ කාරණා හතර ලකුණු කරන ලද රූප සටහනට මනස යොමු වුණා. ඒකෙ අපි දන්නවා, පරාමාසකායගන්ථයයි ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි අතර, එකයි කියලා ලකුණු කරගත්තා. ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයයි අතර, දෙකයි කියලා ලකුණු කරගත්තා. ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයයි පරිදේවයයි අතර, තුනයි කියලා ලකුණු කරගත්තා. පරිදේවයයි පරාමාසකායගන්ථයයි අතර, හතරයි කියලා ලකුණු කරගත්තා.

එතකොට අඤ්ඤාතාවන්ද්‍රියේ කාරණා හතර. පළවෙනි එක, යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස වෑයම් කළ යුතුයි.^[1]

ධ්‍යානයේ නිසා කාම ආශ්‍රව සිට අවිද්‍යා ආශ්‍රව වීම කියන එක සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේක පහ කිරීම සඳහා අපි වෑයම් කරනවා. මෙහි නැවතීම සම්පූර්ණයෙන් සාර්ථක නොවුවහොත්, එමගින් වන්නා වූ යම් චේතනාවක් වේ ද එහි බලපෑම ඉවත් කිරීමට, දෙවැනි කාරණය.

එතකොට දෙවැනි කාරණය, යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතුයි.

මෙම කාරණය ගැන සිතීමේ දී, චේතනාවන් ඉවත් කිරීම තවදුරටත් වැටහුණා. අපි දන්නවා දිට්ඨි අනුසය හරහා රූප සුඛ යයි පවසනවා යනු, ජාති වේදනා චේතනා රේඛාව හරහා අත්තා කරගත් සුඛය, පරාවර්තනය වීමෙන් බව. එසේ වූ පසු, අපි එම සුඛය සඳහා මැරී ඉපදීමටත් කැමති වන්නේ ය, නන්දිය. මෙම නන්දි අගය, හය අගති වේදනා රූප, හරහා පරාවර්තනය වීමෙන්, ඇති වෙන නන්දි සහගත චේතනා. එනම් මැරී ඉපදීමට කැමති වූ චේතනා, ඉවත් කිරීම මෙහි දී විමසිය යුතු ය.

පෙර ධ්‍යාන තලවල සිටි නිසා, එම කර්මයන් බලපායි. හවයේ යන විතක්කය සම්පූර්ණයෙන් නැති කර ගැනීමට නොහැකි වූවොත් ඒවා නැවතීම, දෙවැනි කාරණය, ඒ කියන්නේ යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතු වේ, යන ධර්ම කරුණු මගින් කළ යුතු ය. එනම් ධ්‍යාන තලවල බොහෝ කල් වාසය කිරීම නිසා, හව ආශ්‍රවය ඇත. එනම් ව්‍යාපාද කාය ග්‍රන්ථය නිසා වූ හව ආශ්‍රවය විසින්, නැති වූ දෙය නැවත ලබා ගනී යයි සිතයි. එහි ආදීනව දැක, නැවත එවැනි වාසයන් සෙවීම පහ කළ

යුතු ය.^[2] ආදිනව දැකීම සඳහා සමුදය අස්තංගමය බැලිය යුතු ය. එසේ අනිත්‍යභාවය දැකීම තුළින්, නිත්‍ය යන දිට්ඨි පහ කර, දිට්ඨි ආශ්‍රව ඉවත් කිරීම තුන් වෙනි ධර්ම කාරණාවේ දී සිදු කරනු ලබයි.

එතකොට තුන් වෙනි කාරණාවේ තියෙන්නේ, යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතු ද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතුයි.

තුන් වෙනි කාරණය මගින්, දිට්ඨි ආශ්‍රව ඉවත් කිරීමට අපි උත්සාහ කරනවා. මෙතෙක්දීත් සාර්ථක නොවන අවස්ථාවක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ යම් දහමක් නිසා ඇති වූ නිත්‍යභාවයක් වේ ද, එය නොදැනීමක් ඇද්ද, එයයි. උදාහරණ වශයෙන්, මේ deep space එකේ, එහෙම නැත්තත් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ ඉතා දුර ගිය අවස්ථාවල පවතින සියුම්භාවය ගන්න පුළුවන්. ඒකේ අර නිත්‍ය ස්වභාවයක් එතන වෙනවා.

මේ කොටස, කුමක reflection එකක් නිසා ද යන්න, විමසීම කළ යුතු යැයි සිතනවා. මෙය තේරුම් ගැනීමට උද්ධව්වය විමසිය යුතු යැයි, බුදුපියා පැවසුවා. මේක 28/05/2020 නිබ්බාන භාවනාවේ සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. Forward wave එක.^[3] ඉතින් එකේ මතක ඇති අර Diagram එකක් දුන්නා. ඒකේ 3A, 3B, 3C කියලා triangles තුනක්. ඉතින් මේ triangle එක 3C එක, 3B වෙලා ඊට පස්සේ 3A දක්වා ගමන් කිරීම, අපි දන්නවා අර ඉදංසච්චය වටා වාමාවර්ත ව කැරකීමෙන් සිදු වෙනවා කියලා.

යම් deep space එකක යාමක් ඇති ද, රූප කෙරෙහි හැඟීම් ඇති බවක් නොදැනේ. එහි දී රූපයේ ජරාව ඉක්මවා ඇති බව හැඟේ. මෙසේ වන්නේ අනිත්‍යභාවය ගිලිහේ. නිත්‍යභාවය ඇති යයි හැඟීම් ඇති වේ. මෙසේ උද්ධව්ව සහගත වේ. මෙසේ අශ්‍රද්ධා වන්නේ deep space එක අල්ලා ගනියි. මෙය පහ කිරීමට හැකි නම්, දිට්ඨි ආශ්‍රව ඉවත් කළ හැකි ය. එසේ නොවුවහොත්, දිට්ඨි ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව වන්නේ, නොසෙල්වෙන ධ්‍යානයන් ම අල්ලා ගනියි. නැවත හව ආශ්‍රවය ඇති වේ.

ඉතින් මේක තවදුරටත් කෙනෙක් බලනවා නම්, ඔය 12/06/2020 ඒ උපාදාන භාවනාවේ තියෙනවා, අර පෙර නිත්‍ය උද්ධව්වය ළඟ, දැන් නිත්‍යයි කියලා, ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය කියන තැන.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 05/03/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. එතකොට ඒක අපි පරාමාසකායගන්ථයයි ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි අතර ලකුණු කරලා

තියෙනවා.

2. ඉතින් මෙතෙක්දී කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන් දැන් තමන්ට මනුස්ස ජීවිතයක් තියෙන්නේ, තමන් කලින් ධ්‍යාන තලවල ඉඳලා තියෙනවා. ඉතින් මං ඒකට ආපහු යනවා කියලා. ඒක නැති උණා කියලා ඒ ගැට ගැහීම, ව්‍යාපාදකාය ග්‍රන්ථය.

3. ඒකේ අපි දන්නවා, ඒ **forward Wave** එක පරිදේවය පැත්තේ ඉඳන් කරකිලා ඇවිල්ලා උද්ධවීම දක්වා ඇවිල්ලා එතන හැදෙනවා කියලා අර පෙර නිත්‍ය, දැන් නිත්‍ය, කියන කතාව. එතකොට ඒකෙ පසු සඤ්ඤාව, දිට්ඨි ආශ්‍රවය වෙනවා.

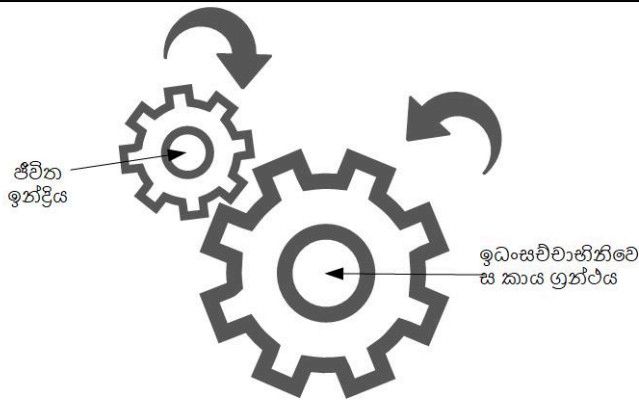


Fig 1 - ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්ෂිණාවර්තව (clockwise) කරකැවෙන විට ඉධංසච්චාභිනිවෙස කාය ග්‍රන්ථය වාමාවර්තව කරකැවීම සිදුවේ

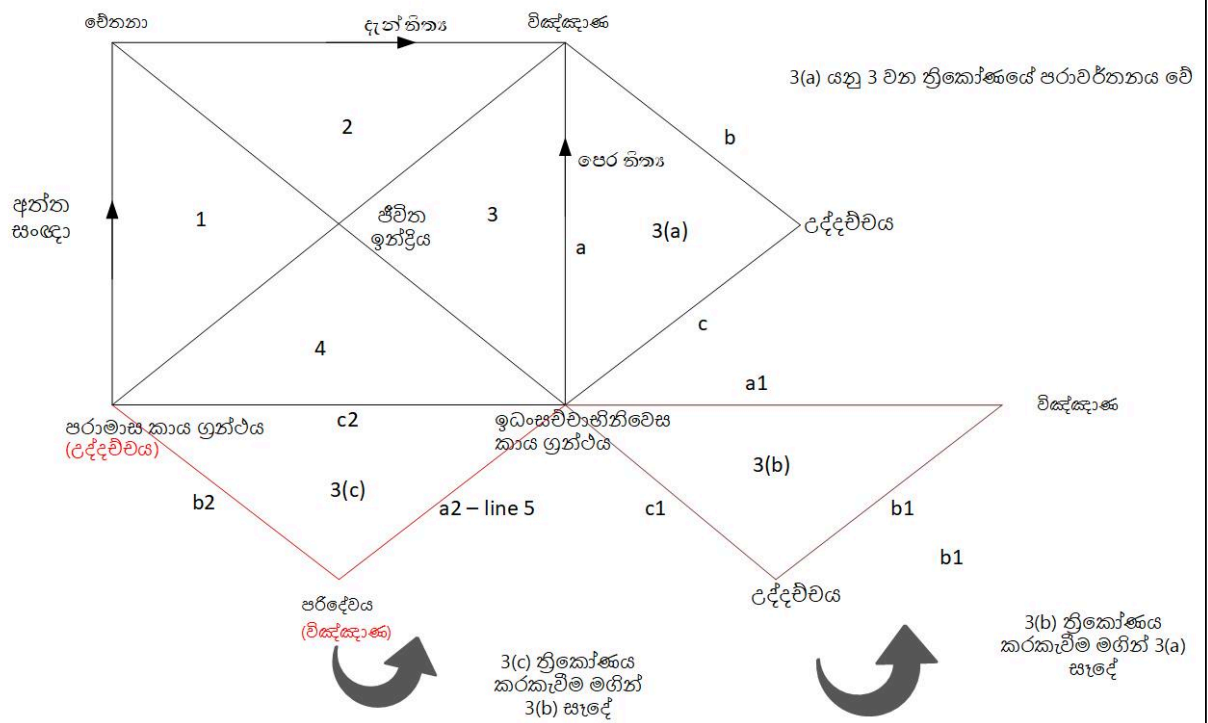


Fig 2 - ඉධංසච්චාභිනිවෙස කාය ග්‍රන්ථය වටා (anticlockwise) කරකැවීම

s_MM_ForwardWave.jpg

11/02/2022 - බ්‍රාහ්මණ සත්‍ය 3

Brahmin Truths 3

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

04/02/2022 Brahmin Truths 2, භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි පරිදේවයයි පරාමාසකායගන්ථයයි අතර රේඛාවක් ඇඳලා එතන ලකුණු කරා, අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව හෝ අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට දිට්ඨි ආශ්‍රව නොවේ නම් පග්ගහ නිමිත්ත සම්පූර්ණ වන්නේ, චතුරාර්ය සත්‍යයේ මනා කොට බැස ගැනීම නිසා, පරාමාසය පිරිසිදු වේ කියලා.

මෙම කොටස කුමන reflection එකක් නිසා ද යන්න, විමසිය යුතු යැයි භාවනාවට පෙර සිතූණා. “සත්තො ගුහායං,” ගාථාවෙන් පටන් ගන්න යයි පැවසුවා. “තිට්ඨං නරො,” රාග වශයෙන් රත් වූයේ සිටී. ද්වේෂ වශයෙන් දුෂ්ට වූයේ සිටී. මෝහ වශයෙන් මුඛ වූයේ සිටී. නානාලම්බන වශයෙන් මාන වූයේ සිටී. අනුසය වශයෙන් ස්ථීර වූයේ සිටී යන්න දක්වා සිහි කරගෙන ආවා. දිට්ඨි අනුසය මගින් රූපය සුඛ යයි ස්ථීර කරන තාක් කල් රූපය ඉක්මවීම නොකරයි.

මෙසේ ම භවරාග අනුසය මගින් ස්ථීර කිරීම සමඟ, මෙම reflection එක විමසිය යුතු යැයි බුදුපියා පැවසුවා.

02/06/2017 භවරාග අනුසය භාවනාවේ දී, ඉගෙන ගත් කරුණු දෙකට සිත යොමු විය. පළවෙනියට අත්තා වශයෙන් පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ, අත්තවාද උපාදානයේ බැසගෙන ඇත. මෙසේ වරක අත්තවාද උපාදාන ධර්මයෝ සනාථ කරයි. එනම් පෙර පරාමාස වූ ධර්මයෝ ම සනාථ කරයි.

දෙවනුව, දැන් රූපය නිසා පවත්නා වූ අලුත් ධර්මයන්, අවිද්‍යා අනුසය මගින් චේතනාව දක්වා ගමන් කරවන්නේ, එම ධර්මය නිසා වන අලුත් වේදනා සම්බන්ධව පවතින නිත්‍ය යන සංකල්පය මත පදනම්ව, අත්තභාව පටිලාභය සනාථ කරනු ලබයි.

එතකොට 26/02/2021 භවරාග අනුසය භාවනාවේ, ඒ රූප සටහනක් දීල තියෙනවා. ඒකේ අනුසය ධර්මයන් එහෙම ලකුණු කරලා තියෙනවා. භවරාග අනුසයත්, අර 1-1 රාගය ඉඳන් අවිද්‍යාව දක්වා රේඛාවේ ලකුණු කරලා, පෙන්වා දීලා තියෙනවා.

පළවෙනි කාරණය නිත්‍ය යන සංකල්පය මගින් අත්තවාද උපාදානය පෝෂණය වී ඇත්තේ, අරූප ධ්‍යාන තලවල බොහෝ කල් ගත කිරීම නිසා ය. Deep space ආස්වාදය ලෙස පැවතියේ යැයි බුදුපියා පැවසුවා.^[1]

දෙවෙනුවට දැන් රූපය නිසා මිච්ඡා ආජීවය ඇති අයෙකුට, යමක් අවශ්‍ය වීට ලබා ගත හැකි යැයි මාන වන්නේ, අවිද්‍යා අනුසය මගින්, දැන් රූපය නිසා පවත්වන්නා වූ අලුත් ධර්මයන්, චේතනාව දක්වා ගමන් කරන්නේ, එම ධර්මය නිසා අලුත් වේදනා සම්බන්ධව පවතින නිත්‍ය යන සංකල්පය මත පදනම්ව, අත්තභාව පටිලාභය සනාථ කරනු ලබයි.

කාමරාග අනුසය රේඛාවත්, භවරාග අනුසය රේඛාවත්, දිගු කිරීම මගින් වන රේඛාවත්, ඒ කියන්නේ 1-1 රාග ඉදන් අවිද්‍යාව දක්වා වූ රේඛාව, කැපෙන තැනට සිත යොමු වන්නේ, මෙම රේඛා දෙක මගින් එකිනෙකා පෝෂණය වන බව පෙනේ. එනම් භවරාග අනුසය මගින් සනාථ කරන දෙකෙළවර, අත්තවාද උපාදානය සහ අත්තභාව පටිලාභය, මගින් කාමරාග අනුසය රේඛාවේ ධර්මයන් පෝෂණය කරන බවත්, කාමරාග අනුසය රේඛාවේ මෝහය සහ නාමරූප මගින්, අනෙක් අනුසය ධර්මයන්ගේ බලපෑම සහිතව, එනම් දිට්ඨි අනුසය, අවිද්‍යා අනුසය, පටිස අනුසය, විචිකිච්ඡා අනුසය වැනි ධර්මයන්ගේ බලපෑම සහිතව, අත්තවාද උපාදාන ධර්මයන් සහ අත්තභාව පටිලාභ ධර්මයන් පෝෂණය කරයි යන්න වැටහේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 05/03/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. එතකොට මෙතෙක්දී කෙනෙකුට එන්න ඕන මේ picture එක, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉදන් අපි දන්නවා පරිදේවයට අපි D කියලා ලකුණු කරනවා. ඒක තමයි deep space කතාවේ තියෙන්නේ, එතන අරූප ධ්‍යාන. එහෙම නම් ඒ අරූප ධ්‍යානයෙන් එතන උඩට එනවා අත්තවාද උපාදානය. ඒකෙන් පහළට එනවා මෝහය කියන එකට. එතන loop එකක් වගේ තමන්ට ජේන්න ඕන මේ විදිහේ දෙයක් සිද්ධ වෙනවා කියන එක.

ඊළඟට දෙවනි එක දැන් රූපය නිසා මිච්ඡා ආජීවය ඇති අයකුට යමක් අවශ්‍ය වන විට ලබා ගත හැකි යයි මාන වන්නේ අවිද්‍යා අනුසය මගින් දැන් රූපය නිසා පවත්වන්නා වූ අලුත් ධර්මයන් චේතනාව දක්වා ගමන් කරවන්නේ එම ධර්මය නිසා අලුත් වේදනා සම්බන්ධව පවතින නිත්‍ය යන සංකල්පය මත පදනම්ව අත්තභාව පටිලාභය සනාථ කරනු ලබයි. අන්න එතැන දී ඕගොල්ලන්ට එන්න ඕන picture එකක්.

ඒ කියන්නේ අර E කොටස. ඒ කියන්නේ පරිදේවයේ ඉදන් පරාමාසයට අපි E කියලා එතන ලකුණු කළා. එතන තමයි අර මිච්ඡා ආජීවයේ කතාව තියෙන්නේ.

දැන් බලන්න ඕන දික් කළහම ඔයගොල්ලන්ට එන්නේ සඤ්ඤාවට. එතකොට ඔය සඤ්ඤාව, දැන් පරිදේව වෙච්ච සංස්කාරයන් එක්ක මෙතන තියෙන්නේ. අර bubble එක පවතිනවා කියලා හැඟීමක් තියෙනවනේ, බුබුල කියන එක. අන්න ඒක උඩ තමයි මේ සඤ්ඤාව කතාවට ආවේ. එතන සියුම්. ඒකෙන් දැන් විඤ්ඤාණය දක්වා ඉතින් ගමන් කරනවා. ඒ විඤ්ඤාණය දක්වා ගමන් කළහම එතනින් පද්ධිමනසඬිකප්පය, එතනින් පරාමාසය. පරාමාසයෙන් ඊට පස්සේ අර 1-1 රාග, අත්තභාව පටිලාභය. දැන් ජේනවා ද මේකේ මේ කැලි දෙකකට කැඩිලා තියෙනවා කියලා.

එකක් තමයි අර පළවෙනි එකේ අපි පෙන්නවා, deep space එකක් එක්ක ඒ ගමන් කලා වූ ඒ ධර්මතාවය, අත්තවාද උපාදානයට ගිහින් මෝහයට ආපු එක. මේ දෙවෙනි එකේ දී ඔයගොල්ලන්ට ජේනවා අර රූප ගැන හැඟීම් ඇතිව අර ඒ සඤ්ඤාවන් ඉස්සීම කියන එක, මටත් තේ එකක් හදාගන්න පුළුවන් බඩගිනි නම් කන්න පුළුවන් ආදී වශයෙන් අන්න රූපත් එක්ක, ඉඳන් විඤ්ඤාණයට ගෙනිහිල්ලා තියෙන්නා වූ එක. දැන් ප්‍රඥාවෙන් බලපු කෙනෙකුට ජේනවා, මේකෙන් ගත්තහම මුළු පරාසය ම, ඒ කියන්නේ ඕනෑ ම සතෙක් වේවා, ඒ කියන්නේ රූප සහිත දේ ද, ඊළඟට රූපය හඳුනා ගන්න බැරි තරමට වෙන්නා වූ ඒ deep space කියන දේ ද මේ මුළු හවයන් ම අපි භොයනවා කියන අර්ථය තියෙනවා.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

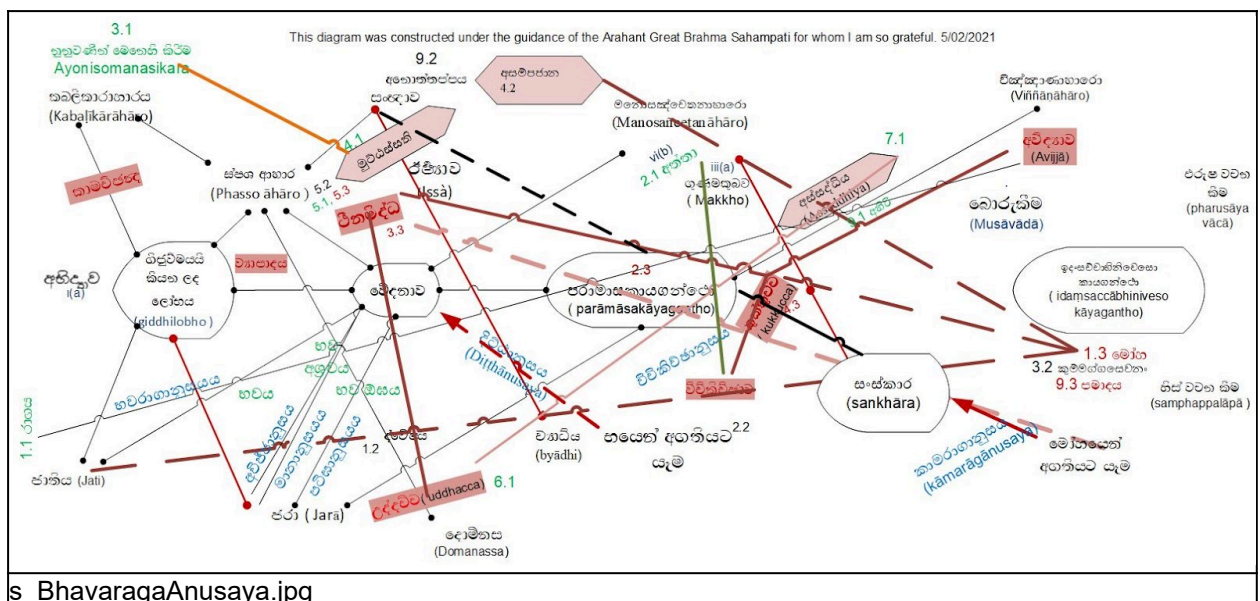
ඉතින් මේ භාවනාව කරලා කෙනෙක් repair කරනකොට වැටහෙන්නා වූ තව දෙයක් තියෙනවා. දැන් අපි කියනවා නේ පච්ඡා පුරේ සඤ්ඤාව කියලා, එතකොට ඒකේ දෙවෙනි කැල්ලට යනවා නේ. යථා පච්ච තථා පුරේ සඤ්ඤාවට, මෝහය දක්වා පැමිණි සුඛ යන අර්ථය එහි උග්‍ර වන්නේ තීව්‍ර වන්නේ සංස්කාරයන් මගින් උදව් කරන්නේ මෝහය ම වැඩි වේ කියලා. යථා පච්ච තථා පුරේ. පසු වැඩි වූ මෝහය යම් සේ නම් පෙරත්. එතකොට ඒ repair භාවනාවේ A නිත්‍ය යයි කියලා අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා නේ පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට. අන්න, එසේ ය යන සඤ්ඤාව වනසනවා. ඒ කාමරාග අනුසය හරහා සඤ්ඤාව සුඛ යයි පවසනවා.

ඒ කියන්නේ මොකක් ද ඔතන? අර අරූප ධ්‍යාන තලවල බොහෝ කල් ගත කිරීම නිසා, ඒ කියන්නේ arrow 3, deep space නිසා ඇති වූ නිත්‍යභාවය, පෙරත් එසේ ය. අර A නිත්‍ය සඤ්ඤාව ලෙස ගත යුතු ය, කියලා මේකේ වැටහෙනවා.

ඊළඟට මේ මෝහය, ඒ දෙවෙනි එක මගින් කරන ක්‍රියාවලිය, දෙවෙනි එක මගින් කරන ක්‍රියාවලිය කියලා දැන් ටිකකට ඉස්සෙල්ලා විස්තර ඇතුළු පැහැදිලි කරලා දුන්නේ අර E, රූපයන් භොයනවයි කියලා, E රේඛාව දිගේ සඤ්ඤාවට ගිහිල්ලා

පද්ධියමනසඛිකජපය, 1-1 රාග, අත්තභාව පටිලාභය.

එතකොට මේ විදිහට කෙනෙක් වටහා ගන්නවා නම් ඒ කියන්නේ අපි පෙන්න්නවා ඒ දෙවෙනි එකත් වැටහුණා නම් රූප සිට deep space දක්වා, ඒ කියන්නේ එනම් තුනී වූ සඤ්ඤා දක්වා සිත මෙහෙයවෙනවා. මැරුණහම අන්තිමට තමන් බලන්නවා මේවායින් කොයි එකක හරි හිටපු එකක, රූප තලවල ඉඳන් අන්තිමට deep space එක දක්වා ඒ සඤ්ඤාවට යන්න පුළුවන් දුර දක්වා ම එයා ඒක ගෙනියන්නවා කියන එක. ඒක තමයි, බැලුවහම මෝහය කියන එක, අර “අවිජ්ජා හයං මහාමොහො,” කියලා කිව්වේ, ඒක පොඩි දෙයක් නෙමෙයි.



18/02/2022 - බ්‍රාහ්මණ සත්‍ය 4

Brahmin Truths 4

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

11/02/2022 Brahmin Truths, භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි අවසානයට සඳහන් කළ, හවරාග අනුසය මගින් සනාථ කරන දෙකෙළවර, අත්තවාද උපාදානය සහ අත්තභාව පටිලාභය මගින් කාමරාග අනුසය රේඛාවේ ධර්මයන් පෝෂණය කිරීම සිහි කළා.

පළවෙනිවට අරූප ධ්‍යාන තලවල බොහෝ කල් ගත කිරීම නිසා ඇති වූ අත්තවාද උපාදානය, ඒකෙන් මෝහය.^[1] දෙවනුව ජේනවා නිත්‍ය යන සංකල්පයට ඇලීම නිසා කාමය, සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො, මේ විදිහට ඒක වටහා ගන්න පුළුවන්.

රීළඟට කාමරාග අනුසය රේඛාවේ මෝහය සහ නාමරූප මගින් අනෙක් අනුසය ධර්මයන්ගේ බලපෑම සහිතව එනම් දිට්ඨි අනුසය, අවිද්‍යා අනුසය, පටිස අනුසය, විචිකිච්ඡා අනුසය වැනි ධර්මයන්ගේ බලපෑම සහිතව, අත්තවාද උපාදාන ධර්මයන් සහ අත්තභාව පටිලාභ ධර්මයන් පෝෂණය කරයි යන්නට සිත යොමු කළා. මෙය තණ්හාව මගින් කරන ක්‍රියාවලිය ලෙස බැලිය යුතු යැයි, බුදුපියා පැවැසුවා.

එතකොට 10/08/2015 වේදනා පච්චයා තණ්හා භාවනාවේ දී රූප සටහනක් දීලා තියෙනවා. ඒකෙ අපි දන්නවා, 1 අවිද්‍යාව එතනින් පහළට, මෝහය. 2 සඤ්ඤාව, 3 ජාතිය. ඒ වගේ ම roman ඉලක්කම්වලින් දාලා තියෙනවා, i අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය, ii සුභ, iii උපායාසය, කියලා.

කාමරාග අනුසය රේඛාවේ මෝහය සිහි කළා. 1 අවිද්‍යාව ඒකෙන් මෝහය. නිත්‍ය සංකල්පය ඉදංසච්චගත වීමෙන් පපඤ්චයන් මගින් පෙන්වන මුසාව, පවතී යයි සත්‍ය යයි ගනී. නලියන ස්වභාවය ඇති බුබුලක් ලෙස වටහා ගත යුතුයි. බුබුල live ලෙස සිතන්න.^[2] නිත්‍ය සංකල්පය ඉදංසච්චගත වීමෙන් ඇති වූ අත්ත සඤ්ඤාවේ පසු සඤ්ඤාව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව බව අපි දනිමු. මෙයින් මෝහය ඇති වන්නේ, අත්තා යන්න ම උඩු දුවයි. එය ම ඔසවයි. යම් සඤ්ඤාවක් අත්තා යන්නට, පෙර තුඩු දුන්නා ද එය පසුපස යයි. මෙයට උදව් උපකාර වන්නේ මෝහ සල්ලයෙන් කැරකවීම ය.

මෙසේ විඤ්ඤාණ පච්චයෙන් නාමරූප යන රැල්ල, දකුණේ සිට වමට. ඒක මගින් 1 අත්තා යන ධර්මය ක්‍රියාත්මක වන්නේ, හය අගති දක්වා ගමන් කරයි. හය අගති සිට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය වන්නේ, ප්‍රිය දෙයක් ඇති යයි සිතා, පෙර තිබුණා වූ දෙය,

පුනපුනා සොයයි.^[3] එය පවතිනවා ^[4] යන මිච්ඡා දිට්ඨිය, අවිද්‍යා ආශ්‍රව වන විට ඇති වී ඇත්තේ ය. මෝහ සල්ලයෙන් කරකවන විට pump එක මෙන් වැඩ කරයි. පීඩනයක් සහිතව එනම් pressure එකක් ඇතිව, ප්‍රිය දෙය සොයයි. මෙසේ ජාති දක්වා ගමන් කිරීම 10/08/2015 වේදනා පව්වයා තණ්හා භාවනාව මෙන් වටහා ගත යුතුයි. මෙහි යම් ස්ථාවරයක් ඇති ද, පැවතිය හැකි ය යන මිච්ඡා දිට්ඨි අගය උපායාස දක්වා ගමන් කර ඇත්තේ, විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීමට සලස්වයි, උල්පත විවෘත කරයි.^[5] ජරාව ඇති බවක් වටහා ගත නොහැකි තත්වයට සිත පත් වීම, මෝහය මගින් වැසීම නිසා ම සිදු විය. මෙසේ තණ්හා මගින්, සඤ්ඤා වේදනා සමඟ නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගයෝ එකතු කර, දෙවැනි රැල්ල සාදයි. මෙම රැලි දෙකේ එකතුව අත්තවාද උපාදානයට තුඩු දෙයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මෙම භාවනාව කරන්නේ, සඤ්ඤාව මිරිඟුවක් යන්න හොඳින් වැටහේ. බුබුල නොපවතින දෙයකි. එසේ ම සඤ්ඤාව නොපවතින දෙයකි.^[6] හුස්ම ගන්නතාක් කල් ජීවත් වෙනවා යයි සත්වයෝ සිතයි. නැවතත් පරිදේව වූ සංස්කාර මගින් සඤ්ඤාව සුබ යයි පැවසීම මනා කොට වැටහෙනවා. බිඳෙන බුබුල මගින් සඤ්ඤාව සුබ යයි පවසයි.^[7]

තුන් වෙනුව ජේනවා, ඔය විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය දක්වා ම බැලුවොතින්, විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් වම් පැත්තට අත්තා. ඉදංසච්චයේ ඉඳන් වම් පැත්තට සුභයි කියලා එනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රවය පැත්තට සුභයි කියලා එනවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට නිත්‍යයි කියන එක එනවා.

ඊළඟට යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉඳන් මිච්ඡා දිට්ඨිය වම් පැත්තට එනවා, ජාතිය පැත්තට.^[8] ඉතින් මේ අවස්ථාවේ දී, අත්තා සහ මිච්ඡා දිට්ඨිය අතර වෙනස කුමක් දැ යි බුදුපියාගෙන් ඇසුවා. අත්තාට මාන වීමෙන් මිච්ඡා දිට්ඨිය වන බව බුදුපියා පැවසුවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 12/03/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඉතින් මෙතනට අපිට ජේනවා ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරිදේවය දක්වා යන්නා වූ රේඛාවේ අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා D කියලා. ඒ වගේ ම number 3 කියලා දාල තියෙනවා අර ආශ්‍රව සම්බන්ධයෙන් ලකුණු කරපු එක. ඉතින් එතන ඒ deep space ඒ අරූප ධ්‍යාන, ඒකෙන් අත්තවාද උපාදානය, එතනින් පහළට මෝහය

දක්වා එනවා කියන එක ජේනවා.

2. ඒක හරි වැදගත් ඒ විදියට බලන එක.

3. ඉතින් මෙතන කෙනෙකුට ජේනවා **picture** එක වගේ, ඒ විඤ්ඤාණ ආහාරය වම් පැත්තට මනෝසඤ්ඤාවෙනවා. එතන අර 1 අත්තා කියන පළවෙනි රැල්ල. එතනින් පහළට පරාමාසකායගන්ථය, එතනින් පහළට භය අගතිය, එතනින් පහළට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය. ඒ **picture** එක මනසට එන්න ඕන.

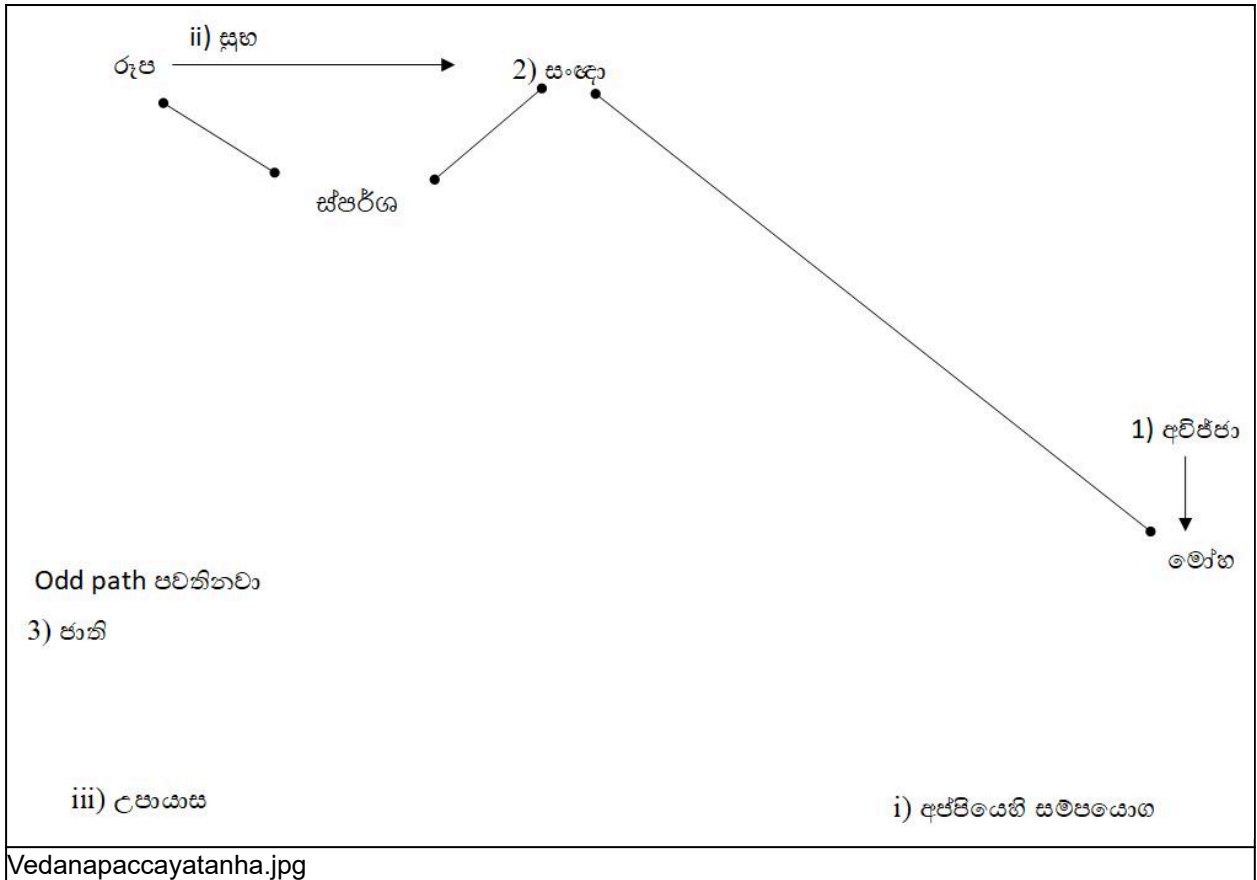
4. ඒ කියන්නේ ප්‍රිය දෙය.

5. එතකොට මෙතන කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕන, මේක එහෙම නම් උල්පත විවෘත කරනවා කියන එක නිකන් නෙමෙයි, අර උඩින් විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් 1 අත්තා කියලා ඇවිල්ලා අර පහළට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය දක්වා ඇවිල්ලා, ඒ විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලලා තමයි මේ උල්පත විවෘත කිරීම කියන එක සිද්ධ වන්නේ. එතකොට ඒක වටහා ගන්නවා කියන එක වැදගත්.

6. ඉතින් ඒක වටහා ගන්න කෙනෙක් කල්පනා කරන්න ඕන අර කාමරාග අනුසයෙන් මේ පැත්ත සඤ්ඤාව සුබ්බි කියනවා. මේ බුබුල දිහා බලලා තමයි මේක කියන්නේ.

7. බුබුල නලියනවා. ඒක බිඳෙනවා. බිඳුණහම ඒකට තුඩු දෙන්නා වූ සඤ්ඤාව කෙනෙක් සුබ්බි කියලා කියනවා.

8. ඉතින් ඔයගොල්ලෝ දන්නවා වමේ තියෙන්නේ ජාතිය, ජාතියේ ඉඳන් අපහු මිච්ඡා දිට්ඨි උණාහම ජරාව.



25/02/2022 - උපාදාන පරිත්‍යයනා

Upādāna Paritassanā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සංයුක්ත නිකායේ, ඛන්ධ සංයුක්තයේ, නකුලපිතු වග්ගයේ, දෙවැනි උපාදාපරිත්‍යයනා සූත්‍රය.

මහණෙනි, තොපට උපාදාපරිත්‍යයනාව ද අනුපාදාපරිත්‍යයනාව ද දේශනා කරන්නෙමි, එය අසවු. මහණෙනි, උපාදාපරිත්‍යයනා කිසෙයින් වේ ය යත්.

මහණෙනි, මෙලොව අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන, රූපය මගේ ය. ඒ කියන්නේ රූපය මගේ ය (this is mine, එතං මම), මෙය මම වෙමි (this I am, එසො භමස්මි), මෙය තමා වෙමි (this is my self, එසො මෙ අත්තාති). ඔහුගේ ඒ රූපය පෙරළෙයි. අන් අයුරු වෙයි. රූපයාගේ විපරිණාම අන්‍යාථාභාවයෙන්, ඔහුට සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාසයෝ උපදිති. වේදනාව, සඤ්ඤාව, සංස්කාරය, විඤ්ඤාණය, මෙය මගේ ය, මෙය මම වෙමි, මෙය තමා වෙමි යි දකී. ඔහුගේ ඒ විඤ්ඤාණය පෙරළේ. අන් අයුරු වෙයි. ඔහුට විඤ්ඤාණයාගේ විපරිණාම අන්‍යාථාභාවයෙන්, සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාසයෝ උපදිති. මහණෙනි, මෙසෙයින් උපාදාපරිත්‍යයනා වෙයි.

මහණෙනි, කිසෙයින් අනුපාදාපරිත්‍යයනා වේ ය යත්. මහණෙනි, මෙලොව ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවක, රූපය මෙය මගේ නොවේ ය, මෙය මම නොවෙමි, මෙය තමා නොවෙමි. රූපං නෙතං මම, නෙසො භමස්මි, න මෙසො අත්තාති, සමනුපස්සති. මේ විදිහට දකිනවා.

ඔහුගේ ඒ රූපය පෙරළෙයි. අන් අයුරු වෙයි. ඔහුට රූපයාගේ විපරිණාම අන්‍යාථාභාව හේතුවෙන්, සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාසයෝ නුපදිත්. වේදනාව, සඤ්ඤාව, සංස්කාරය, විඤ්ඤාණය මෙය මාගේ නොවෙයි, මෙය මම නොවෙමි, මෙය තමා නොවෙමි යි දකී. ඔහුට විඤ්ඤාණයාගේ විපරිණාම අන්‍යාථාභාවයෙන් සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාසයෝ නුපදිත්. මහණෙනි, මෙසෙයින් ^[1] අනුපාදාපරිත්‍යයනා වේ යයි.”

එතකොට මේ භාවනාව සඳහා විඤ්ඤාණ ධාරාව diagram එක, 14/01/2015 භාවනාවේදී දීලා තියෙනවා, භාවිතා කරන්න යයි බුදුපියා පැවසුවා. ඒකේ ඔයගොල්ලෝ දන්නවා, අර line 9 එනවා, ව්‍යාධියේ ඉඳන් ^[2] ප්‍රියයන්ගේ විප්‍රයෝගයට එතනින් අපි එනවා ජාතියට. එතන මිච්ඡා දිට්ඨි අගය. අප්‍රියයන් හා එක් වීම අප්‍රියේහි

සම්ප්‍රයෝග. එතන සඤ්ඤාවේ ජරා අගය එහෙම තියෙනවා.^[3] ඒකෙන් ජරාව කියන තැනට ආවා. එතනින් අපි උපායාසයට එනවා.

එතකොට පළවෙනි කාරණය. මෙය මගේ ය (this is mine, එතං මම), ඒක යම් පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛ ලෙස ගන්න යයි බුදුපියා පැවසුවා.

දෙක, මෙය මම වෙමි (this I am, එසො හමස්මි), මුළු විඤ්ඤාණ ධාරාව ලෙස ගන්න යයි පැවසුවා.

තුන් වෙනුවට, මෙය තමා වෙමි (this is myself, එසො මෙ අත්තාති) මෙම ධර්ම කොටස විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප යන රූප දකුණේ සිට වමට, ඒක මගින් 1 අත්තා. ඊළඟට නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණය යන රූප, වමේ සිට දකුණට, ඒක මගින් 2 අත්තා. ඒක ඔය 10/09/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ තියෙනවා. එතකොට 1 සහ 2 අත්තා මගින් මාට්ටු කර සාදාගත් සක්කාය දිට්ඨිය ගත යුතු යයි වැටහුණා.

පළවෙනි කාරණාව, යං පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛය සිහි කළා. ව්‍යාධියට පත් වෙන පුද්ගලයා කල්පනා කරනවා, අනේ අපි ව්‍යාධියට පත් වෙන්නේ නැත්නම් කියලා. ජාතිය තියෙනවා නම්, ජරා ව්‍යාධි ඇති වෙනවා. එතකොට මේ ව්‍යාධිය නේ ද අපි මගේ ය, එතං මම, this is mine. කියලා අරගෙන තියෙන්නේ.^[4] මේ විදිහට යම් පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛයේ ඉතුරු කාරණා සිහි කළා.^[5]

දෙවැනි කාරණාව, මෙය මම වෙමි (එසො හමස්මි, this I am). මුළු විඤ්ඤාණ ධාරාව ම සිහි කළා. ව්‍යාධිය ප්‍රියේහි විප්‍රයෝග ජාතිය. මේ විදිහට odd path, සහ even path සිහි කර, රූප දක්වා සල්ලය මගින් ගෙන යෑම. එතනින් විඤ්ඤාණ. ඉන් අනතුරුව යම් පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛය, දුක්ඛ පොදිය ම, මම වෙමි ලෙස ගෙන ඇත.

තුන් වෙනි කාරණාව, තමා වෙමි (එසො මෙ අත්තාති, this is myself). 1 සහ 2 රූප එකතු වීම, අත්තවාද උපාදානයට තුඩු දෙන බව, 18/02/2022, Brahmin Truths 4 භාවනාවේදී ඉගෙන ගතිමු. අත්තවාද උපාදාන වූයේ, එහි ප්‍රතිඵලය යම් පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛය වන බව සිහි කරන්නේ, සමාධිය උග්‍ර වේ.

එක, මගේ ය (this is mine, එතං මම) කියන කාරණාව මගින් තුන් වෙනි කාරණාව, මෙය තමා වෙමි (this is myself, එසො මෙ අත්තාති) වන බව වැටහුණා. ඒකෙන් දෙවැනි කාරණාව, මෙය මම වෙමි (this I am, එසො හමස්මි) වන බවත් ඒකෙන්, පළවන කාරණාව වන බවත් වැටහුණා. එතකොට මේකෙන්, ඔයගොල්ලන්ට diagram එකක් වගේ හදාගන්න පුළුවන්.

1 යම් පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. එතන යටින් ලියාගන්න පුළුවන් එතං මම කියලා. ඊට පස්සේ arrow එකක් ඇදලා, තණ්හාව කියලා දාලා. ඒ arrow එකෙන් යනවා තුන්

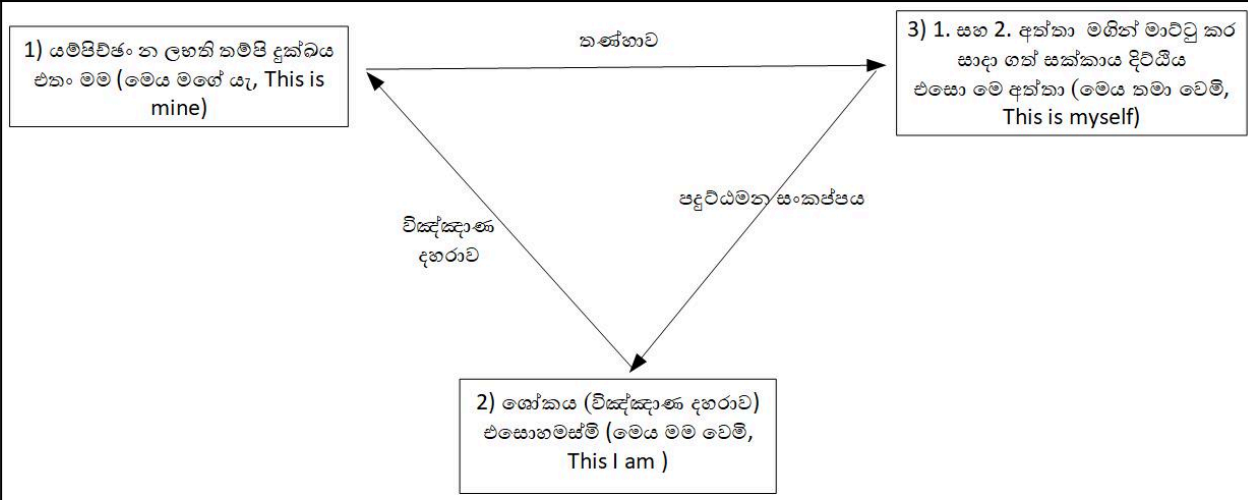
වෙනි කාරණාවට, ඒ කියන්නේ 1 සහ 2 අත්තා මගින් මාට්ටු කර සාදාගත් සක්කාය දිට්ඨිය, එසො මේ අත්තා. එතකොට ඊළඟට තව arrow එකක්, ඔය තුන් වෙනි කාරණාවෙන් පහළට දාන්න පුළුවන් 2 සෝකය කියන තැනට. ඒ arrow එකට ලියාගන්න පුළුවන් පද්ධතියක සඳහාය. එතකොට ඒ සෝකය යටින් ලියාගන්න පුළුවන් එසො හමස්මී, විඤ්ඤාණ ධාරාව. එතකොට එතනින් තව arrow එකක් දාන්න පුළුවන් 2 කේ ඉඳන් 1 ට. ඒ arrow එකට දාන්න පුළුවන් විඤ්ඤාණ ධාරාව කියලා.

ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

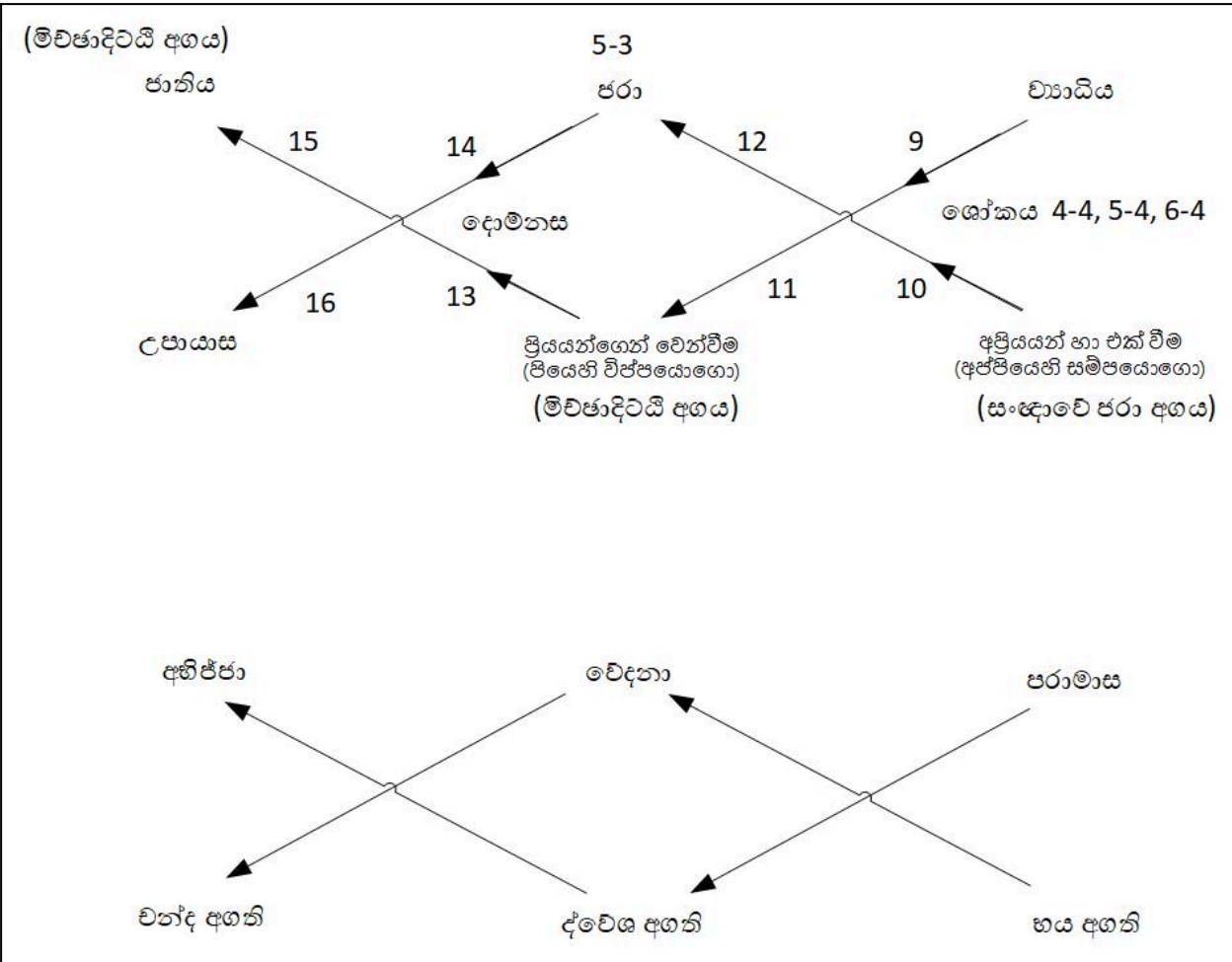
සාකච්ඡාව - 12/03/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

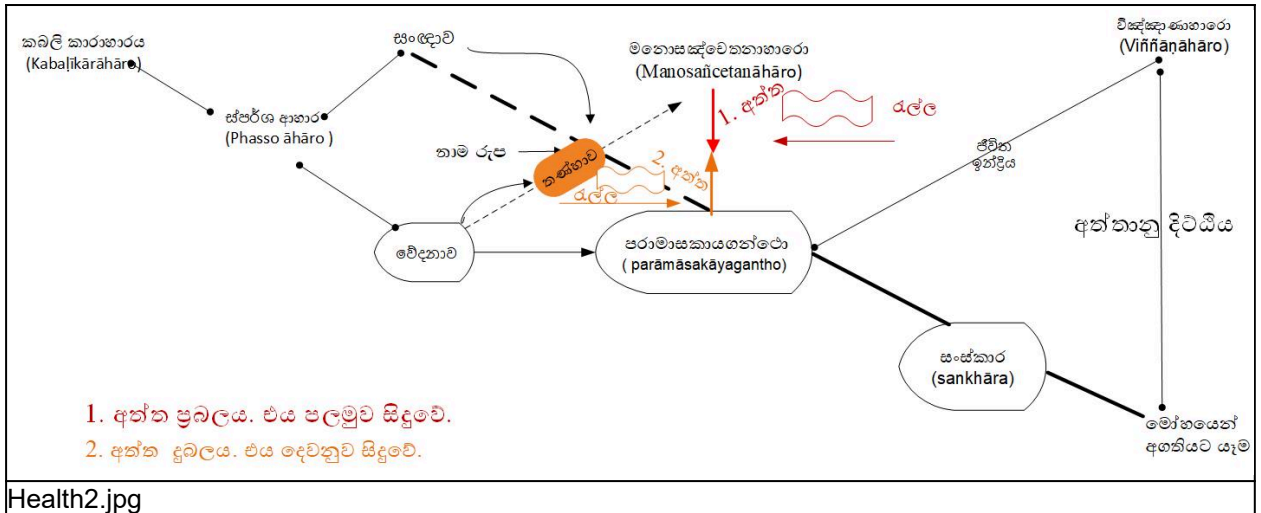
1. තණ්හා මාන දිට්ඨි වශයෙන් නොගත් හෙයින්
2. අපි අර odd path එක.
3. එතකොට even path එකේ.
4. ඒ කියන්නේ අපි අරගෙන තියෙන දේවල් අන්තිමට ගත්තහම ඔක්කොම, මේ යං පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛය. ඒක වෙනත් ආකාරයකට ම නේ සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් හරි ලස්සනයි. රහතන් වහන්සේ යං පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛය කියලා ගන්න කිව්ව එක පළවෙනි කාරණාව, එතං මම. අපි ගත්ත ඒවා ඔක්කොම පෙරළලා තියෙන්නේ ඔන්න ඔතෙන්නට. එතකොට අනේ මෙහෙම නොවෙනවා නම් කියන එක තමයි දැන් ඉතින් කියන්නේ. අනේ මේ virus එක නැත්නම් අනේ මේ යුද්ධ නැත්නම් ආදී වශයෙන් නේ හිතන්නේ නේ ද?
5. ඉතින් මේක හරි ගැඹුරුයි එතන ඒ භාවනාව. කෙනෙකුට බොහොම සැරට කරන්න පුළුවන් භාවනාවක්. එතන ම පුද්ගලාකාර විදිහට විමුක්ති ස්වභාවය ඉතින් ඒක ඇති වෙනවා. ඕක ඉතින් අපි දවස් හතරේ වැඩසටහනේ හොඳට පෙන්නලා දීලා තියෙනවා හිතන්න කාරණා ඇතුළු ඉතුරු කරලා.



UpaadaanaParitassana.jpg



Vinnanadaharava.jpg



04/03/2022 - අනුපාද අපරිතස්ස

Anupāda Aparitassa

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

25/02/2022 උපාදාන පරිතස්සනා භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අද විමසා බැලුවේ, වේදනාව මගේ ය (එතං මම), මෙය මම වෙමි (එසො භමස්මි), මෙය තමා වෙමි (එසො මේ අත්තාති) යනුවෙන් ගැනීමයි.

වේදනාව සඤ්ඤාවෙන් හඳුනා ගනියි. එහි යම් තණ්හාවක් වේ ද, වේතනා ඇති වන්නේ ය. සඤ්ඤා අගය පරාමාසගත වන්නේ ය. අත්තා 1 සහ අත්තා 2 මාට්ටු කර සාදාගත් සක්කාය දිවියි බවට පෙරළෙන්නේ නම්, විඤ්ඤාණ සෑදීම වැළකිය නොහැකි ය. ඒ විඤ්ඤාණය සෑදෙන්නේ වේදනාව හඳුනයි. දැන ගනියි. **Perceived and known.** එහි යම් නිශ්චිත ස්වභාවයක් ඇති ද එය ම ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථ වෙයි. එනම් එය එසේ යැයි නිශ්චිත ය. ඒක **decision** කියලා කියනවා. එහෙම නැත්තත් පාලි භාෂාවෙන් අධිමොක්ඛො කියලා කියනවා. සුඛ යයි නිශ්චිත ය. දුක යයි නිශ්චිත ය. අදුක්ඛමසුඛ වේදනා යයි නිශ්චිත ය.

තණ්හා පච්චයා අධිමොක්ඛො යනුවෙන් අභිධර්ම පිටකයේ පටිච්චසමුප්පාද විභංගයේ අකුසල නිර්දේශයේ පෙන්නනවා. එනම් තෘෂ්ණා ප්‍රත්‍යයෙන්, අධිමෝක්ෂ අරමුණෙහි නිශ්චයක් ඇති වෙනවා. මෙසේ පපඤ්චයන්ගේ වැඩිදියුණු වීමක් ඇති ද, වේදනාව අළලා උඩින් ඇති වන විඤ්ඤාණ ධාරාව, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය කරා ගමන් කරයි. දුක්ඛ ගමන මඟ නොහැරෙයි. අධිමොක්ඛ පච්චයා හවො කියලා, ඒ විභංගයේ පෙන්නනවා. අධිමෝක්ෂ ප්‍රත්‍යයෙන් භවය වේ.

මෙහි ආදීනවය දත යුතු ය. තමා උරුම කරගෙන ඇති මේ දුක් පොදිය, බීම තැබීම සඳහා කුමක් සම්පාදනය කළ යුතු ද? විද්‍යාව ද විමුක්තිය ද යන දෙකයි. විද්‍යාව කෙසේ සම්පාදනය වෙයි ද? විමුක්ති ඥානයෙන් ය. විමුක්ති ඥානය කෙසේ සම්පාදනය වෙයි ද? සම්මා සමාධියෙනි. සම්මා සමාධිය වැඩිය යුතු ය. බහුල කළ යුතු ය.

මේ සඳහා 20/03/2015 සම්මා ඥාන භාවනාව භාවිතා කළ හැකි ය. පාරිසුද්ධිපධානියඨග භාවිතා කර සබ්බාසව එකේ **star** එකට එළඹෙන්නේ, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය ඇති තැන, සතිය පිහිටුවන්න. 1 සහ 2 රැලි, මෙහි ප්‍රඥාව පිහිටුවන්න. සෝකය, මෙහි සමාධිය පිහිටුවන්න.

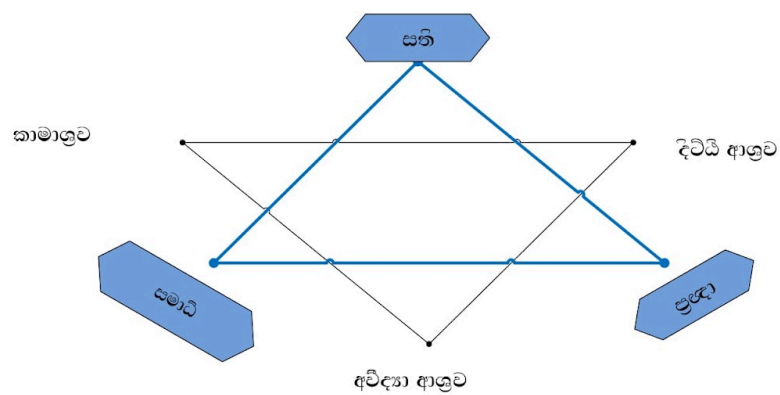
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 02/04/2022

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේ භාවනාව බොහොම practical. මේක මේ අපි වේදනාවෙන් එහෙම ඇවිල්ලා සුබ යයි නිශ්චිත ය. දුක යයි නිශ්චිත ය. අදුක්බලසුබ වේදනා යයි නිශ්චිත ය. ඒක නොකරන්නේ සමාධිය ඇති වෙනවා. සිත විශාල වෙලා නතර වෙනවා. එතකොට එතන එහෙම ඉන්න පුළුවන් ඒ විදිහට.

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



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

11/03/2022 - භව ආශ්‍රව

Bhava Āsava

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

ව්‍යාපාද කාය ශ්‍රත්ථය නිසා භව ආශ්‍රව වන බව, 21/01/2022 අත්ත භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළෙමු. අපි අකමැති දෙයක් දැකීම සමඟ එසේ නොවන, කැමති දෙයට සිත යයි. උදාහරණ වශයෙන් යමක් මළකඩ කා ඇත්තේ එසේ නොවන දෙයට සිත යයි.

යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ ඇත්තේ, මෙවැනි දේ නේ ද? ජරාවට පත් වෙන පුද්ගලයා, අතේ අපි ජරාවට පත් නොවන්නේ නම් යයි සිතයි. මෙසේ ජරා ධම්ම, ව්‍යාධි ධම්ම, මරණ ධම්ම, සිහි කරන්න.

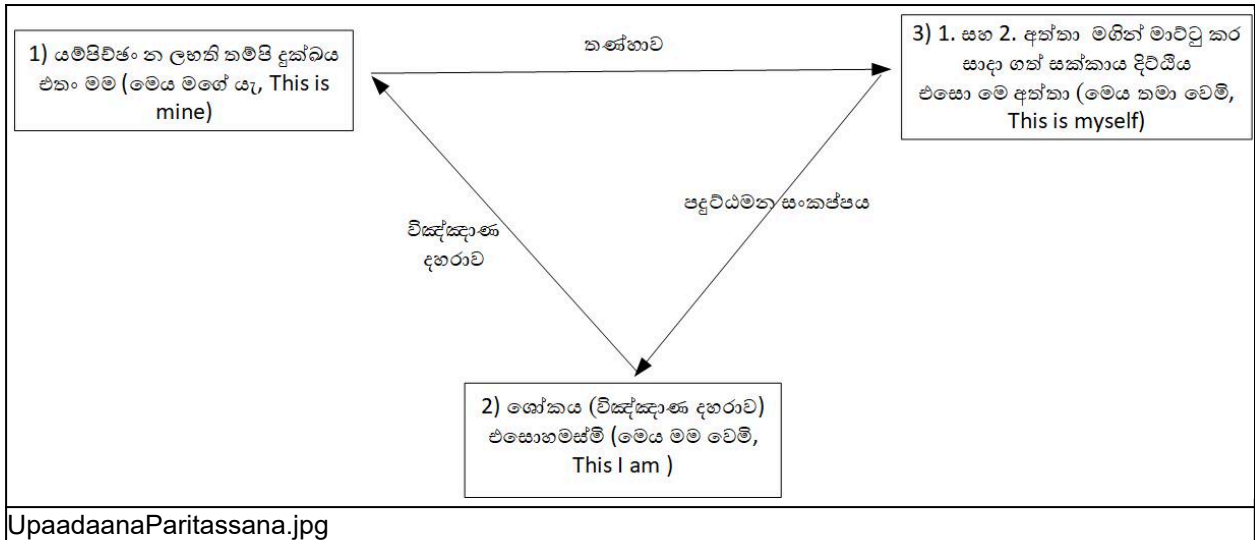
“විඤ්ඤාණ ජරාව 4.4” බව බුදුපියා පැවසුවා. 4.3 වේදනා ජරා වීම පසුව, පලාස කර 4.4 දී, ජාති වන්නේ විඤ්ඤාණ ජරාව ඇති වේ.

මෙය මගේ ය (එතං මම), යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛ ලෙස 25/02/2022 උපාදාන පරිත්ඤ්ඤා භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කළෙමු. මගේ යයි හඟනා ලද දෙය නිසා, ව්‍යාපාද කාය ශ්‍රත්ථ වන්නේ, එසේ ගැට ගැසී සිටින්නේ, එමගින් භව ආශ්‍රව වේ යන්න වටහා ගත යුතු ය.

මෙහි දී යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ, අත්තා ඇති බවත්, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය මගින්, 1 සහ 2 අත්තා මගින් මාට්ටු කර සාදාගත් සක්කාය දිට්ඨිය, එසො මේ අත්තා, සෑදෙන බවත් සිහි කරන්නේ අත්තා යන්නෙහි පසු සඤ්ඤාව, භව ආශ්‍රවය යන්න මනා කොට වැටහේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 02/04/2022



18/03/2022 - අධිමොක්ක

Adhimokkha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

04/03/2022 අනුපාද අපරිතස්ස භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒ විඤ්ඤාණය සෑදෙන්නේ වේදනාව හඳුනයි. දැන ගනියි. එහි යම් නිශ්චිත ස්වභාවයක් ඇති ද එය ම ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථ වෙයි. එනම් එය එසේ යයි නිශ්චිත ය, **decision**, අධිමොක්ක. සුඛ යයි නිශ්චිත ය, දුක යයි නිශ්චිත ය, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා යයි නිශ්චිත ය, යන ධර්ම කරුණට සිත යොමු වුණා.

පාරිසුද්ධිපධානියඛග භාවිතා කර **star** එකට එළඹෙන්නේ, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය ඇති තැන සතිය පිහිටවන්න, 1 සහ 2 රැලි, මෙහි ප්‍රඥාව පිහිටවන්න, සෝකය, මෙහි සමාධිය පිහිටවන්න යන කාරණාව දක්වා මෙනෙහි කළා.

සබ්බාසව සුත්‍ර සටහන් 3 හි පිරමිඩයට සිත යොමු වුණා. ඒ පිරමිඩ එකේ ඔයගොල්ලෝ දන්නවා අර කාම ආශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව. ඒක ඇතුළේ අපි ලියාගන්නවා **triangle** එක, වේදනා, පරාමාස, භය අගති කියලා. එතකොට සතිය, කාම ආශ්‍රව දිට්ඨි ආශ්‍රව අතර. ප්‍රඥාව, දිට්ඨි ආශ්‍රව අවිද්‍යා ආශ්‍රව අතර. සමාධිය, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව අතර.

එහි සතිය සිහි කළා. ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො, ඉති රූපස්ස අස්තංගමෝ. ඉති වේදනා, ඉති වේදනාය සමුදයො, ඉති වේදනාය අස්තංගමෝ. වේදනාව, සුඛ දුක්ඛ අදුක්ඛමසුඛ වේදනා යයි, තණ්හාව මගින් මෙහෙයවීම නිසා, නිශ්චිත අධිමොක්ක කරන්නේ ඇති වන්නේ, යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛය ම යයි, සිහි කරන්නේ, සතිය උග්‍ර විය. තීව්‍ර විය. එය එසේ ය තීරණය නොකළ යුතු යයි, ඉහළ ම වූ සතිය පැවැත්විය. එසේ තීරණය නොකරන්නේ, අලෝභ අදෝෂ අමෝහ වේ, යන්න වැටහෙනවා. **“Excellent”** යයි ඇසුණා.

එහි ප්‍රඥාව සිහි කළා. ප්‍රඥාව මගින් 1 සහ 2 රැලි සෑදීම නවත්වන්නේ, විමුක්තියට සිත නැංවීම සිදු වේ. සමාධිය ඇත්තේ විමුක්ති සහගතව සිටී. එනම් මිදී සිටීම. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව කරන්නේ, අපි **A** කියලා ලියාගත්තොත් තණ්හා පච්චයා උපාදාන. **B** කියලා ලියාගත්තොත් තණ්හා පච්චයා අධිමොක්ක. එතකොට මේ **A** කාරණාවේ දී අපි වේදනානුපස්සනාව බැලුවොත්, එතන අපි උපාදානය, සීලබ්බත උපාදානය.

එතකොට මෙතෙන්දී අත්තා ඉදන් නිත්‍යට යනවා. Torch එක අල්ලනවා. ඒ කියන්නේ වේතනා පරාමාස අතර අත්තා, විඤ්ඤාණ ඉදංසච්ච අතර නිත්‍ය. අත්තා ඉදන් නිත්‍යට torch එක අල්ලනවා, අපි ඒ special එකේ, ඔක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. මෙම නිත්‍ය යන අදහස පද්ධියමනසච්ඡිකප්පයට පසුව ය.

ඊළඟට B,^[1] කෙනෙකුට ලියාගන්න පුළුවන් වේතනාවේ ඉදන් විඤ්ඤාණයට arrow එකක් දාලා. ඒ arrow එක උඩින් දැන් නිත්‍යයි කියලා ලියාගන්න පුළුවන්. විඤ්ඤාණ ළඟ, වරහනක් ඇතුළේ අධිමොක්ඛ කියලා ලියාගන්න පුළුවන්. මෙහි දී විඤ්ඤාණයෙන් දැන තීරණය කරන්නේ, එය පද්ධියමනසච්ඡිකප්පයට තුඩු දේ. එනම් නිත්‍යභාවයට තුඩු දේ. එය දැන් නිත්‍ය ලෙස ගත හැකි ය. මෙය පද්ධියමනසච්ඡිකප්පයට පෙර ය. මෙයට විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් සක්කාය දිට්ඨියේ ස්ථිර කිරීම බලපා ඇත යනුවෙන් A සහ B වෙනස වටහා ගත හැකි ය.

ඒක තමයි භාවනාව.

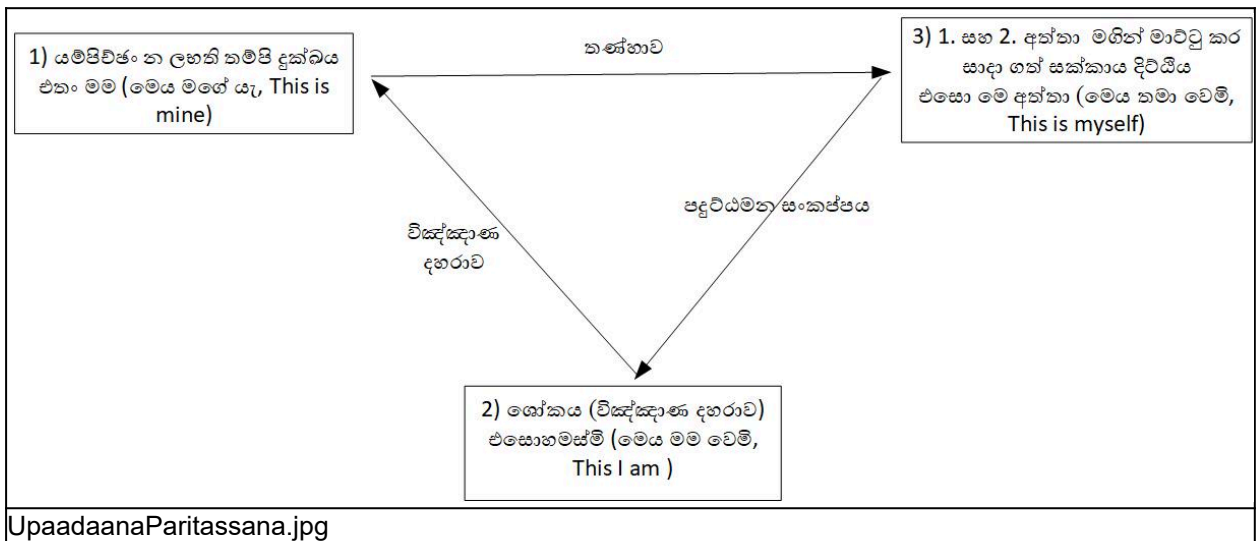
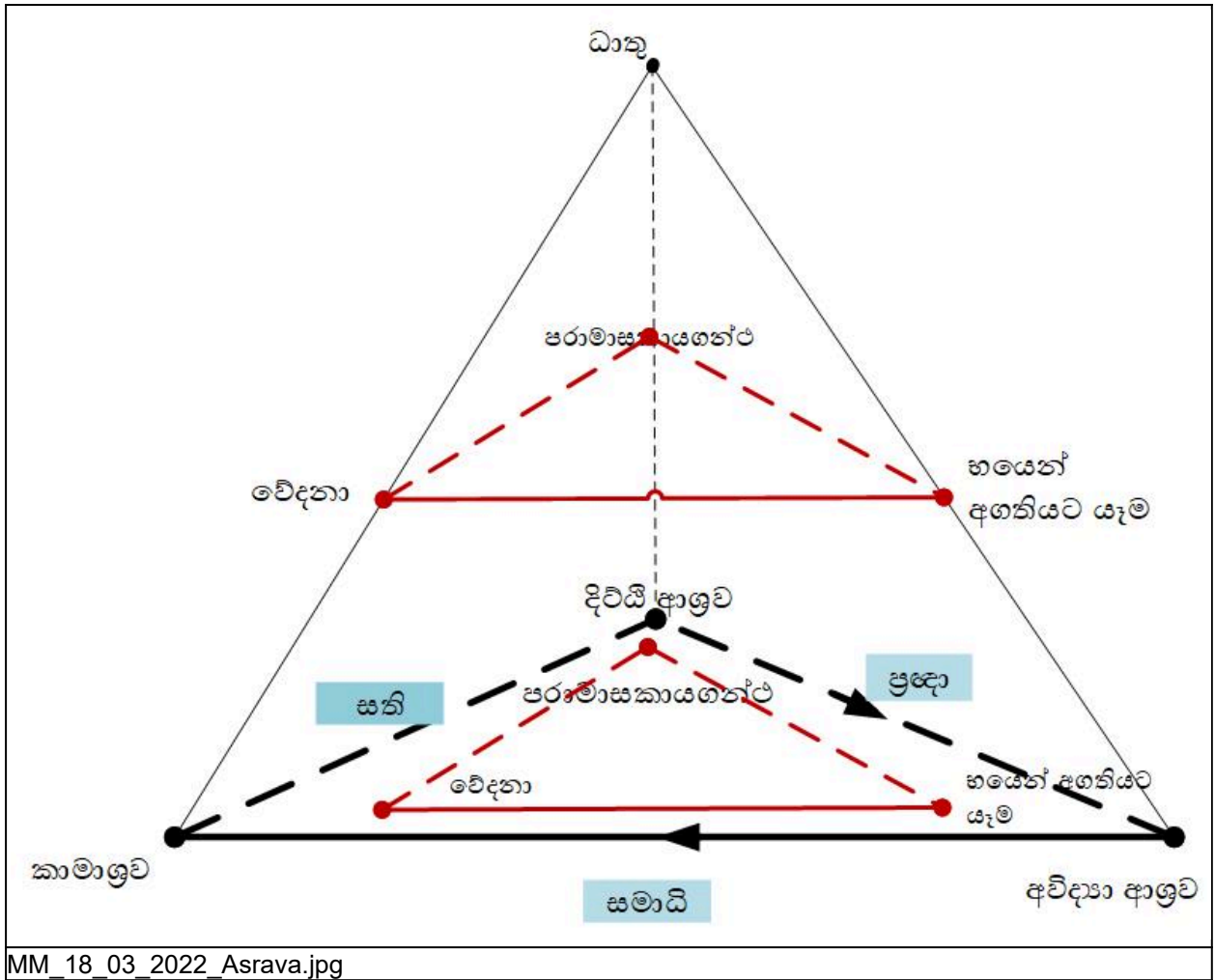
සාකච්ඡාව - 09/04/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. දෙවෙනි කාරණය කිව්වාට ඒකේ order එකක් නැහැ. පළවෙනි කාරණය දෙවෙනි කාරණය කියලා, කාරණා දෙකක් කියන එකයි මේ පෙන්න්නේ.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේකේ තියෙනවා ඉතින් ඔයගොල්ලන්ට ඉස්සරහට ඉගෙන ගන්නවා සංස්කාර අධිමොක්ඛය කියන එක එහෙම. ඔතන ඔය දෙවනියට කිව්ව කාරණය සංස්කාර අධිමොක්ඛය එහෙම සිදු වෙලා තමයි ඒ විදිහට විචිකිච්ඡාවෙන් support කරලා ඒක සිද්ධි වන්නේ.



25/03/2022 - සඤ්ඤා අධිමොක්ඛ

Saññā Adhimokkha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

18/03/2022 අධිමොක්ඛ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අද විමසා බැලුවේ සඤ්ඤාව මගේ ය, එතං මම. මෙය මම වෙමි, එසො හමස්මි. මෙය තමා වෙමි, එසො මෙ අත්තාති. යනුවෙන් ගැනීම.

සඤ්ඤාව නිසා ඇති වන අධිමොක්ඛ විමසිය යුතු යයි, භාවනාවට පෙර සිතූණා. සඤ්ඤාව නිසා ඇති වන අධිමොක්ඛ සඳහා, 50% පාර, පකජ්ජ පාර විමසිය යුතු යයි, බුදුපියා පැවසුවා. ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා ජාති වේදනා වේතනා රේඛාව. එතකොට ජාති වේදනා අතර අපි පකජ්ජ කියන එක ලකුණු කරනවා.

මෙහි රූප ගැන හැඟීම නැත. තිබුණත් යන්තමිනි. වරෙක සඤ්ඤාවෙන් දැන ගත නොහැකි තත්වයට පත්ව ඇත. උදාහරණ වශයෙන් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ගත හැකි ය. දැන ගත නොහැකි නම් කෙසේ තීරණය කරයි ද? මෙහි දී වේතනාව විමසිය යුතු ය. වේදනාව හා සම්බන්ධ වූ අගය, වේතනාව දක්වා තණ්හාවෙන් ගෙන ගොස් ඇත.

රූපය නිසා දැන් පවත්නා අගය, තණ්හාව මගින් නිරූපණය කරයි. Represent කරනවා. හුවා දක්වයි. විඤ්ඤාණයේ තිබූ අගය, තුනී වී ඇතත්, ධාරාව මගින් එහි සියුම් වූ සඤ්ඤා සමඟ සසඳා බලයි. ඉතින් මේ වෙලාවේදී,

“සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙයා ඔසං, පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො. අබ්බුල්භසල්ලො වරමජ්ජමත්තො, නාසීසතී ලොකමිමං පරඤ්ච.” කියන ගාථාව සිහි විය.

ඒක 26/08/2017 නිබ්බාන භාවනාවේ දී, අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. එතකොට ඒකට අපි ඒ diagram එකකුත් දෙනවා. එතකොට ඔය නාමකායේ දැන් තියෙන අගය, මෙලොව අගය අපි වේතනාවයි, ඒ ජීවිත ඉන්ද්‍රියයි අතර ලකුණු කරගන්නවා.

සඤ්ඤං පරිඤ්ඤා විතරෙයා ඔසං, කියන එක සඤ්ඤාව තියෙන තැන ලකුණු කරනවා. නාසීසතී ලොකමිමං පරඤ්ච කියලා විඤ්ඤාණයට යටින් ලකුණු කරගන්නවා.

විඤ්ඤාණය නිසා වන පරලොව අගය, පරාමාසකායගන්ථයයි සෝකයයි අතර ලකුණු කරගන්නවා.

අබ්බුල්හසල්ලො වරමප්පමත්තො කියන එක, පරාමාසකායගන්ථයයි හය අගතියයි අතර ලකුණු වෙනවා. පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො කියන එක, මෝහ අගති ගමනයි, පරිදේවය දක්වා තියෙන ඒ රේඛාවේ ලකුණු වෙනවා.

එතකොට මෙතන දී හොඳ උදාහරණයක් දෙන්න පුළුවන්. ගෙදර තියන පරණ බනියාව විසි කිරීම. බනියාගෙන් වෙන් වීම, එම රූපයෙන් ඉවත් වීම, තණ්හාව මගින් නිරූපණය කරයි. රූපයෙන් ඉවත් වීම මෙනි. විභව තණ්හා. තම දරුවන් කුඩා කළ බනියා සෙනෙහසක් මෙන් වූවා යන හැඟීම, විඤ්ඤාණ ධාරාව තුළ ඇත. භවය පැවැත්වීම සඳහා ඒ කියන්නේ තණ්හාව පැවැත්වීම සඳහා, එම රූපයෙන් වෙන් වීම සඳහා තීරණය කරයි. අධිමොක්ඛ.

මෙම තීරණයට අනතුරුව, පදුට්ඨමනසඬිකප්පය ඇති වේ. ඉතින් මෙතන දී, බනියා කවුද යන්න, තමා ම සිතා බැලිය යුතුයි.

යම් පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛය තුළ ඇත්තේ, මෙම ධර්මයෝ ම නේ ද? ජරාවට පත් වූ බනියා, දැන් භවය පවත්වන්න අවශ්‍ය නොවන බනියා, උරුම කරගෙන ඇති අපි, එසේ බනියා උරුම නොවන්නේ නම් යයි සිතයි. මෙය ඉහළ ම වූ ලෙස, යම් පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛය මෙනෙහි කිරීම ය.

මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා මෙම ධර්මයෝ දන්නා වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම බුදුපියා යැයි සිහි විය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 09/04/2022

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේ භාවනාවේ, දැන් බලන්න අපි කාරණාවන් කිව්වා. ඒකෙ වේදනා හා සම්බන්ධ වූ අගය වේතනාව දක්වා තණ්හාවෙන් ගෙන ගොස් ඇත. රූපය නිසා දැන් පවත්නා අගය තණ්හාව මගින් නිරූපණය කරයි. ඒ වගේ ම දෙවනියට ඔයගොල්ලන්ට එනවා පරිග්ගහෙසු මුනි නොපලිත්තො කියන එක. එතකොට ලේප කියන්නේ, තෘෂ්ණා ලේප දිට්ඨි ලේප කියලා ලේප දෙකක් තියෙනවා. ඒක අපි කලින් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා අර භාවනාවේ. ඒ කියන්නේ කෙටියෙන් කියනවා නම් මෙපමණකට මගේ. මගේ යන දිට්ඨිය. දිට්ඨි ලේප, ආදී ලෙස නොඇලී සිටින්නේ, ඒ කියන්නේ මගේ කියලා ඇලෙන්නේ නැත්නම්, අලුතින්, ඒ කියන්නේ අපි මේකට ඇලුණොතින් වන ප්‍රතිඵලය මොකක් ද, සෝක බව දන්නේ නාමරූප ලභ දී තණ්හා නොවී සිටිය හැකි ය. නාමරූප ඉදන් විඤ්ඤාණ හෝ විඤ්ඤාණ සිට නාමරූප හරි වෙන්නේ නැහැ.

එතෙක් දී බැලුවහම ඉතින් මේක බොහොම ලස්සන තැනක්. එතන අර **diagram** එකේ ඔයගොල්ලෝ දන්නවා වේදනා වේතනා අතර නාමරූප එතනට අපි අර **curve arrow** එකක් දානවා තණ්හාව, ඒ නාමරූප යට කෙළින් ම සෝකය. ඉතින් ඕකත් එක්ක ඔයගොල්ලෝ දන්නවා අපි අර **1** යම් පිවිටිම න ලහනි තමයි දුක්ඛය, ඊළඟට තණ්හාවෙන් යනවා **3, 1** සහ **2** අත්තා මගින් මාට්ටු කර සාදාගත් සක්කාය දිට්ඨිය. පහළ පද්ධිමනසඤ්ඤා **line** එක හරහා ඔයගොල්ලෝ එනවා සෝකය කියන එකට. ඉතින් අර **diagram** එකෙයි මේ **diagram** එකෙයි ඔයගොල්ලන්ට දැන් සම්බන්ධ වෙලා වගේ ජේනවා නේ. එතන අර සෝකය තමයි මේකේ ප්‍රතිඵලය හැටියට තියෙන්නේ කියන එක.

ඉතින් මෙතන, ඒ කියන්න තමන්ට පුළුවන්කම තියෙනවා අර තණ්හා නොවී ඉන්න කියන එක. ඒක හරි ලස්සනයි. බලන්න මේ භාවනාවෙන් එතරම් දේකට එනවා.

හැබැයි ඉතින් මේක දැන් මෙහෙම කිව්වට ඔයගොල්ලන්ට මේක පැහැදිලි වෙන්නේ සංස්කාර අධිමොක්ඛ එහෙම කළාට පස්සේ. මේ භාවනාවන් එක්ක ඉතින් සතියක්වත් අඩු ගානේ ඉන්න ඕන එක භාවනාවක. එතකොට තමයි මේකේ වැටහීම කියන එක හරියට එන්නේ. මොකද මේක බොහොම ගැඹුරුයි.

ඉතින් මේකේ ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් ඔය සංස්කාර අධිමොක්ඛය කියන එක පළමුව සිද්ධ වන්නේ. ඔයගොල්ලෝ දන්නව නේ සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං කියලා අපි **A point** එක ගන්නේ. ඒකෙන් ගන්න එපා කොයි වෙලාවකවත් සංස්කාර අධිමොක්ඛය පළවන රවුමයි කියලා. ඒක වැරදියි. ඒ වුණාට දෙවනුව වේදනා අධිමොක්ඛය සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මතක තියාගන්න පුළුවන් අර **B point** එක විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං කියන්නේ, එතකොට ඒකෙන් ගන්න එපා කොයි වෙලාවකවත් පස්සේ මේක පැහැදිලි කරලා යම් ආකාරයකට කියනවා, මෙතන ධර්මය ගැඹුරුයි. එතකොට විඤ්ඤාණ පච්චයෙන් නාමරූප හරහා සඤ්ඤාගත වෙනවා. ඉතින් සඤ්ඤා අධිමොක්ඛය කියන එක ඒ **3** වෙනුව සිදු වෙනවා කියන එක. ඒක රවුම නෙමේ, එතකොට **3** වෙනි රවුමේ දී තමයි අධිමොක්ඛය කියන එක සිද්ධ වෙනවා කියන එක පෙන්න්නේ.

මේක ඉස්සෙල්ලා සාකච්ඡාවේදී ආපු නිසයි මේ පොඩ්ඩක් පැහැදිලි කළේ. විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ භාවනාවේ දී තමයි මේක කියන්නේ.

ඉතින් මේකේ හරි ලස්සන ධර්මතාවයක් තියෙනවා, මේක කලින් වුණත් මම දැන් මේක දැන් කියන්නම්. මොකද මේක ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් ඔයගොල්ලෝ මේ සංස්කාර අධිමොක්ඛ, විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ, කළාට පස්සෙයි, මේ දේ ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් කියන්න තියෙන්නේ. මම මේ පෙන්න්නේ හදන්නේ මේකේ වටිනාකම. එතකොට අද දවසේ භාවනාවේ දී මට කිව්වා සත්තො ගුහායං

ගාථාවෙන් පටන් ගන්න කියලා.

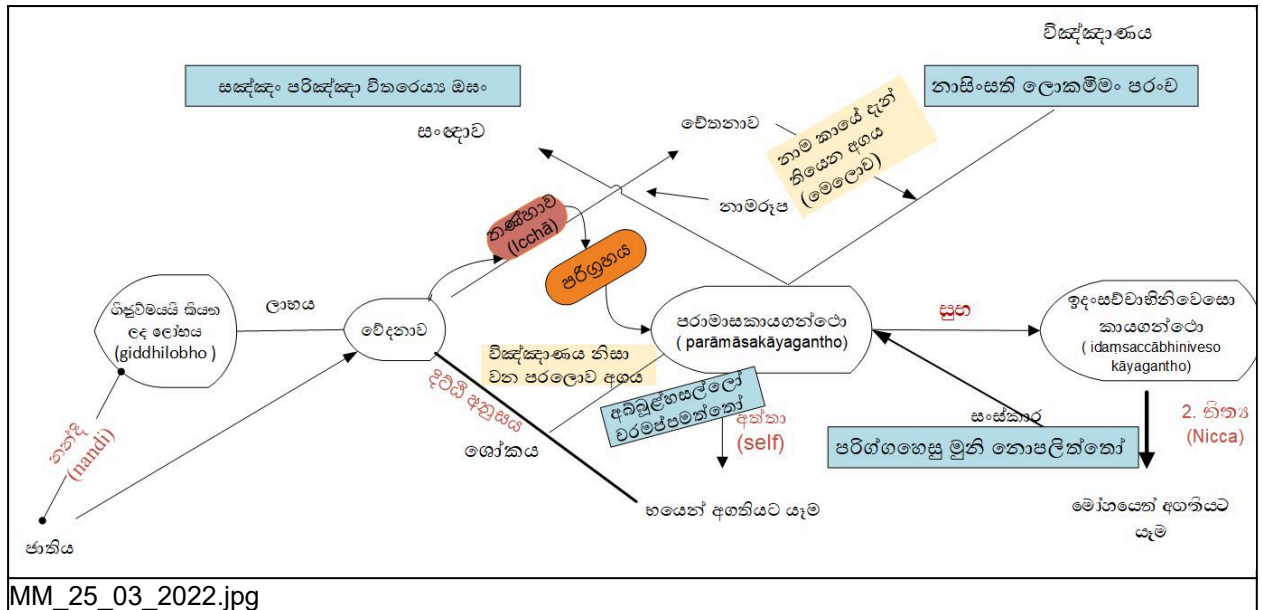
එතකොට රූපයේ ඡන්දය රාගය නන්දිය, එතකොට එහි ඇලුණේ, එහෙම නේ ඒකෙ පෙන්නා දීලා තියෙන්නේ. ඉතින් දැන් අපි පොඩ්ඩකට ඉස්සෙල්ලා කිව්ව නේ මේ **diagram** එකක්, ඒ කියන්නේ වේදනා වේතනා, එතන නාමරූප. මෙතන තණ්හාවෙන් අර රූපයේ ඇලීම කියන කතාව. එතකොට මෙහි නොඇලිය යුතුව හිටියා නම් කිව්වේ, රාධ මේ රූපයේ රාගය ඡන්දය මෙහෙම තියෙනවයි කියන එක නේ. ඒකෙ ඇලුණා නම් සත්වයා කියල නේ. මේකේ නොඇලිය යුතු ය. ඒ කියන්නේ තමන් ඒ වෙලාවේ ගත්තා නම් ඒ තරමට තමන් හැබැයි මනස අර සංස්කාර අධිමොක්ඛය එහෙම කරලා ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕන. එතකොට එහි ඇලුණා වූ අගයන් නොපැවැත්විය යුතු යයි තමන්ට ඒක සිහි වෙනවා. ඒ ඇලුණා වූ අගයන් කියලා කියන්නේ අර විඤ්ඤාණයේ ඉදන් එන්නා වූ අර එසො හමස්මි, සෙනෙහස. ඒ වගේ අගයන් කියන එක. එතකොට එහෙම වෙනකොට මේ සංස්කාර අධිමොක්ඛය නවතිනවා. වේදනා අධිමොක්ඛය නවතිනවා. ඒකෙන් අනතුරුව සඤ්ඤා අධිමොක්ඛයත් නවතිනවා. ඉතින් ඒක තමන්ට කරුණාව එහෙම තියෙනවා නම්, ඒක තමන්ට තේරෙනවා ඔප්ව උඩින් තමන්ගේ ඉන්ද්‍රියන් වෙනස් ව දැනෙනවා.

ඒ කියන්නේ, මම ඒ වෙලාවේ බුදුපියා විමසලා ඇහුවා. ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාවයි විරියයි කරුණාවයි තුන එතකොට, ඔප්වේ දකුණු පැත්තෙ නේ ඔව තියෙන්නේ. කණ ළඟ කරුණාව ගන්නකො. එතකොට ඒක ඉන්ද්‍රිය තමන්ට ජේනවා ඒ තුනට උඩින් නිකන් ආකාසයේ තියෙනවා වාගේ තමන්ට එහෙම දැනීමක් ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ මේක මැද්ද හරියට එතකොට ශ්‍රද්ධාව එතකොට අර උඩින් තිබිව්ව එක වම් පැත්තට ටිකක් **move** වෙනවා වගේ දැනෙනවා. සමාධිය එක්කහු වුණාට පස්සේ සම්පූර්ණයෙන් දකුණේ ඉදන් දකුණත් වමත් සහිතව දැනෙනවා. ඒකෙන් අනතුරුව එල විත්තය නැංවිලා විශාලව, විශ්වයේ නොපිහිටින තත්වයට සිත පත් වෙනවා. ඉතින් මේක සම්මා ඥානය සහිතව විසීම.

එතකොට මේ සම්මා ඥානය සහිත, මම වැඩිය භාවනාවක් කරන්නේ නැතුවයි මේ කියන්නේ. මේ භාවනාවත් කරලා, ඒක හරියට ප්‍රතිඵලය භුක්ති විදිනවා වාගේ බොහොම ලස්සනට ඒ සම්මා ඥානය සහිතව එතන ඉන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ භාවනාව ඉවරවෙලත් තමන්ට මේ තත්වය කියන එක පවතිනවා.

මේ භාවනා **series** එක බොහොම වැදගත්. ඒක හොඳට **master** කරගන්න. කැලී එක්කහු කරගන්නවා කියන එක නම් නෙමේ. ඒ කියලා තියෙන එක හරහා නැවත නැවත යෑමෙන් තමන්ට පුළුවන් වෙනවා හිතන්නේ නැතුව ඉන්න. ඕන එකක් හිතලා ඔප්ව රත් වෙන තරමට ම ඕනෑකමින් හිතලා එක තත්පරෙන් **milli second**

එකක් යන්නේ නැතුව ඒ ඔක්කොම කපලා සැනසීම් සහගතව තමන්ට ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක. ඒ තත්වයට පත් වෙනවා. එතන ඒක බොහොම වැදගත් භාවනා series එකක් කියන එකයි මං මේ පෙන්වා දෙන්න හදන්නේ.



MM_25_03_2022.jpg

01/04/2022 - සඤ්ඤා අධිමොක්ඛ 2

Saññā Adhimokkha 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

25/03/2022 සඤ්ඤා අධිමොක්ඛ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. 18/03/2022 අධිමොක්ඛ භාවනාවේ දී, පෙර සහ පසු වශයෙන් නිත්‍ය සංකල්පය බැලුවා. එවැනි ධර්මතාවයක් මෙහි ඇති ද යන්න, බුදුපියාගෙන් විමසුවා. ඇත යයි පවසා, පරාමාස ඉදංසච්ච line එක පෙන්වුවා.

එතකොට අපි දන්නවා, ඔය වත්ථුපම සූත්‍රයේ එහෙම අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා, පරාමාසකායගත්ථයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය තියෙන තැනට අපි A කියලා අපි ලකුණු කරනවා, සඤ්ඤාව මගින් දෙන ලද අගය. ඒ කියන්නේ මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම, අභිජ්ඣා වන්නේ ය කියලා, කියලා තියෙනවා.^[1] ඊළඟට B කියලා අපි ලකුණු කරනවා, මනොසඤ්ඤාවෙතනාභාරයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රියට, නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස, නාමකායේ දැන් තියෙන අගය. එතකොට ඒක මෙලොව අගය වෙනවා.

එතකොට A අගය B වලින් තල්ලු කරන්නේ, සුභ වශයෙන් ඉදංසච්චගත වෙනවා කියලා අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. පරලොව අගය, එනම් බනියා විසි කිරීමෙන් වන අගය සහ විඤ්ඤාණයේ තිබූ පෙර අගය, එනම්, දරුවන්ට ආස්වාදයක් මෙන් වූවා යන අදහස සහිත අගය සමඟ සසඳන්නේ, ඉදංසච්ච සිට සුඛය පරාමාසගත වන්නේ ය. ඉතින් කෙනෙකුට ඒ වත්ථුපම එකේ අපි දීපු diagram එකේ ම ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, විඤ්ඤාණ ආභාරයේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා රේඛාවේ, විඤ්ඤාණයේ තිබූ පෙර අගය, එනම් දරුවන්ට ආස්වාදයක් මෙන් වූවා යයි යන අදහස සහිත අගය. කුමක් නිසා මෙහි සුඛ යයි සඳහන් කරයි ද? විභවය සිහි කළ යුතු ය. එහි නිත්‍යභාවය සුභයට එකතු වී ඇති නිසා ය. මෙසේ මෙලොව සහ පරලොව වෙනස තෝරා ගත යුතු ය.

ලංකාව අතහැර පිට රටකට ගිය පුද්ගලයා, පිට රට සිට ලංකාවේ කොස් ඇත, ඒවා සුඛ යයි සිතන්නාක් මෙනි. පරලොව අගය සැසඳීමේ දී, එතං මම. බනියා විසි කිරීමෙන් වන අගය, එමගින් ඇති වන ඉඩ space එක, මගේ ය යන්න ලෙස සිතන්න. විඤ්ඤාණයේ තිබූ පෙර අගය, එනම් දරුවන්ට ආස්වාදයක් මෙන් වූවා ය යන අදහස සහිත අගය, මෙය මම වෙමි. This I am. එසො හමස්මි, විඤ්ඤාණ ධාරාව ලෙස සිතන්න. මෙම අගයන් දෙක සසඳන බව මෙනෙහි කරන්න. එතං මම ඉතා ප්‍රබල ය. බනියා විසි කිරීම, රූප සිට ආකාසානඤ්ඤායතන ආකිඤ්ඤායතන දක්වා ම

සඤ්ඤාව වන්නේ ය. එතං මම, මෙය මගේ ය යන්න, සඤ්ඤා අධිමොක්ඛ සඳහා තදින් බලපායි.

Repair කරන විට තව දෙයක් වැටහුණා.^[2] අපි දන්නවා පළවෙනියෙන් ම කියනවා සුභයට නිත්‍ය එකතු කර සුඛ යයි කිව්වා කියලා. අර සුභය ඉදංසච්චයේ ලකුණු කරලා. අපි නිත්‍ය යයි කියලා ලකුණු කරනවා පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් ඉදංසච්චය පැත්තට **arrow** එකක් දාලා.^[3] එතකොට පහළින් අපි ලකුණු කරගෙන තියෙනවා, ඒ පෙර සුභයට නිත්‍ය එකතු වීමෙන් අනතුරුව, සුඛ. යථා පුරෙ තථා පච්ච සඤ්ඤාව වනසනවා කියලා. එතකොට යථා පච්ච තථා පුරෙ, පසු වැඩි වූ මෝහය යම් සේ නම් පෙරත් ^[4] ඉහත ඒ නිත්‍ය සඤ්ඤාව එසේ ය, යන සඤ්ඤාව විමසීම දෙයාකාරයකට කළ හැකි ය.

එකක් තමයි ඒ **repair** භාවනා දෙකේ දී බැලූ ආකාරයට විමසීම.^[5] අනිත් එක තමයි, ඉදංසච්ච සිට පරාමාස දක්වා රේඛාවේ, සුඛ නිත්‍ය මළාට පසුව, යථා පච්ච කියලා,^[6] **arrow** එකක් දාලා ලකුණු කරගන්නවා, අපි ඒ **diagram** එක දෙනවා.

කාමරාග අනුසය රේඛාවේ රූප සිට සඤ්ඤාව දක්වා ධර්මයෝ තථා පුරෙ, ඒවා පෙර රූප ඇසුරු කරන ලද ධර්මයෝ. මෙය අරූප භවචල සිට, විමසන ලෙස සිතිය යුතු ය.^[7] මෙසේ මෙලොව පරලොව සමභ විමසීමේ දී යථා පච්ච තථා පුරෙ සඤ්ඤාව හොඳින් වැටහෙනවා.

ඉතින් මේ භාවනාව කරන්නේ සත්වයන් සඤ්ඤා ගොඩක් කර පින්නාගෙන යනවා යයි, බුදුපියවරුන්ට කෘතඤ්ඤාවය පළ කරන විට වැටහිණ. අරූප ධ්‍යාන තලචල සිට රූප සිට සඤ්ඤා දක්වා ධර්මයන් සොයයි. ලංකාව අතහැර ගොස් කොස් සොයනවා මෙනි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 23/04/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. සඤ්ඤාව මගින් දෙන ලද අගය.
2. **Repair** කරන අවස්ථාවේ දී **diagram** එකක් දීලා තියෙනවා.
3. එතකොට මෝහ අගතියේ ඉඳන් ඒ කාමරාග අනුසය රේඛාවෙන් ඒ සඤ්ඤාව සුඛයි කියන එක, එහෙම අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.
4. එතකොට **A** නිත්‍ය යයි කියලා සඤ්ඤාවක් අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා නේ

පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට.

5. ඒ repair භාවනාවේ දී අපි දන්නවා ඔය නිත්‍ය සඤ්ඤාවේ arrow එක තියෙන්නේ පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් ඉදංසච්චයට. ඒ repair කරන එක ඉගෙන ගත්ත විදිහට බලන්න පුළුවන්.

6. ඒ කියන්නේ arrow එක reverse වෙලා තියෙන්නේ, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට ඒම.

7. එතකොට දැන් ඉතින් අපිට ජේනවා ඒ අරූප ධ්‍යාන, ඉතින් මලාට පස්සේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථය, උඩ විඤ්ඤාණය, එතන නිත්‍ය යයි කියලා අවා. එතකොට ඊට පස්සේ රූප සිට සඤ්ඤා දක්වා ධර්මයෝ අර කාමරාග අනුසය රේඛාවෙන් භොයනවා කියන එක, අර පිට රට ගිය පුද්ගලයා, කොස් ගැන හිතනවා මෙන් හිතන්න පුළුවන් ඒ අවස්ථාවේ දී.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

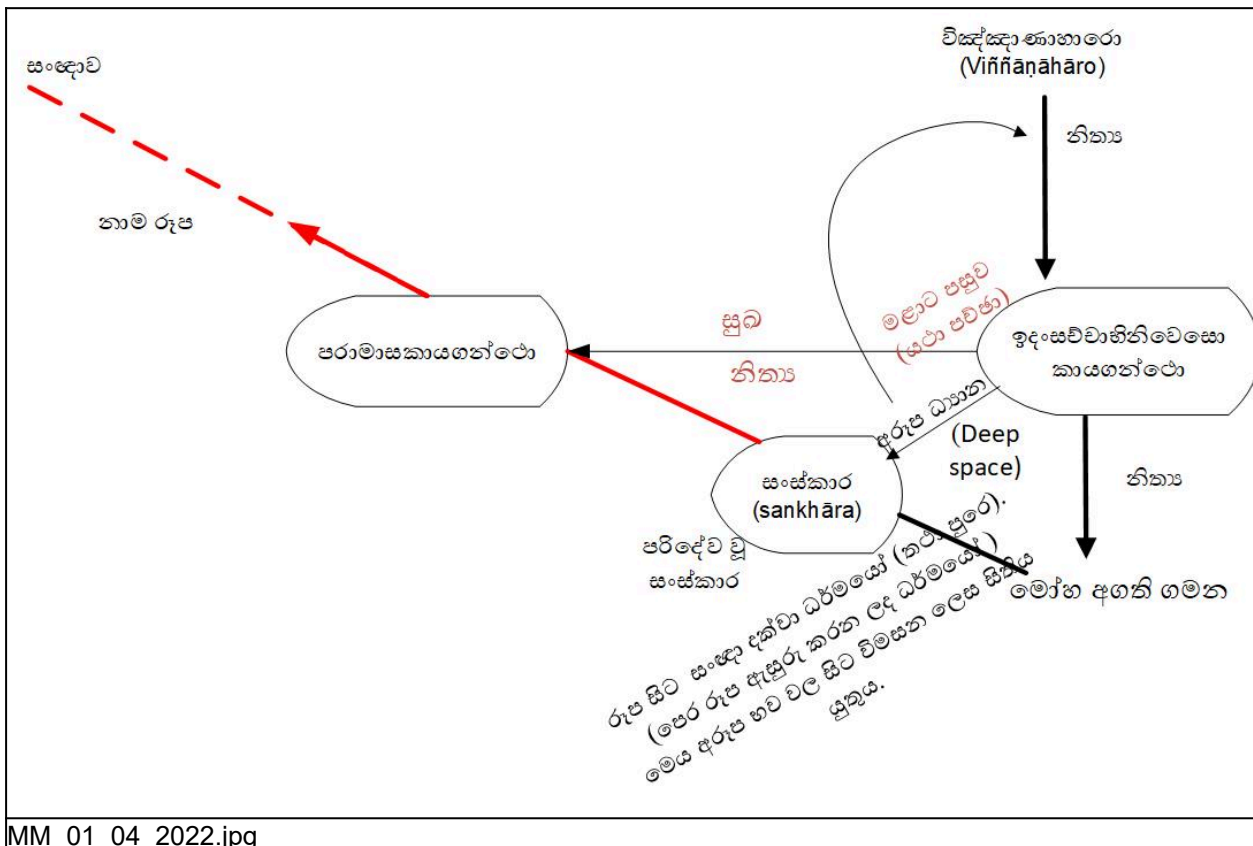
ඉතින් මේ භාවනාව කළහම වැටහෙන්නා වූ කාරණාවන් ගොඩක් තියෙනවා. එකකට උදව් වෙන්න කියන්න පුළුවන්, අරූප ධ්‍යාන තලයක ඉඳන් රූප කෙරෙහි සිත යොමු කරන අවස්ථාවක් මම බුදුපියාගෙන් විමසුවා. එතකොට බුදුපියා පැවසුවා, ඔබ අතීත භවයක blue light එකක් දැකලා, ඒ කියන්නේ ඔය පෘථිවියේ තියෙනවා නේ aura එකක්, ඔය ඉර එලිය එහෙම වැදිලා, space station ඉඳන් එහෙම ගන්නවා ඔය විදිහට ආලෝකය මේකට වැටිලා තියෙන විදිහ. එම blue light එක නිකුත් වෙන රූප සොයා ගිය අවස්ථාවක් බුදුපියා මට පෙන්වා දුන්නා.

ඊළඟට ආපහු දවසක මට කිව්වා සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් මට පටන් ගන්න කියලා. ඒකෙන් පටන් ගෙන විමසනකොට, අන්න තිට්ඨං නරො, අනුසය වශයෙන් ස්ථිර කරන්නේ සිටී. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාව සුඛ යයි ස්ථිර කරන්නේ සිටී. අන්න ඒ දේට මනස යොමු වුණොත් රූප ලෝක සිට අරූප සඤ්ඤා සුඛ යයි සිතයි. අරූප ලෝක සිට රූප සුඛ යයි සිතනවා. එනමුදු සියලු සඤ්ඤා දුක ය. අනිත්‍යයේ දුක්ඛ සඤ්ඤාව කිසිදු උත්සාහයකින් තොරව එළඹිය. වෙනො විමුක්ති සම්පන්නව සිටියා. ලෝකයේ කිසිදු දෙයකට ගැටුමක් නැතුව, ඒ කියන්නේ අපි යොමු කරලා බැලුවත් සිත, හිතන්න දැන් මේ යුද්ධය, Ukraine වල යුද්ධය ආදී වශයෙන් ලංකාවේ ප්‍රශ්න කියලා එහෙම යොමු කරලා බැලුවත් ගැටුමක් නැතුව ඉන්න පුළුවන්කම කියන එක ඇති වෙනවා.

තවත් දෙයක් කියන්න පුළුවන්. දැන් ඔය plane එකක එහෙම යනකොට ඔයගොල්ලෝ ගෙනියනවා මේ carry-on luggage එකක්, ඉතින් පෙළක් අය කැමතියි ඔය carry-on luggage එක check-in කරන්න. මොකද එතකොට

airport එකේ ඇදගෙන එහෙම යන්න ඕන නැහැ කියලා එහෙම කැමති වෙන අය එහෙම ඉන්නවා. නමුත් එම ගමන අවසානයේ දී ගනිමිසි යන සඤ්ඤාව තියෙනවා. අරූප ධ්‍යානවල අයත් එසේ ය. රූප carry-on luggage, ලෙස ගත යුතු ය. Plane එක ඇතුළේ දී මගේ bag එක වරින්වර මතක් වන්නේ ද බේත් ටික ඒකේ ඇති යයි සිතනේ ද, එසේ අරූප සිට රූප සොයයි.

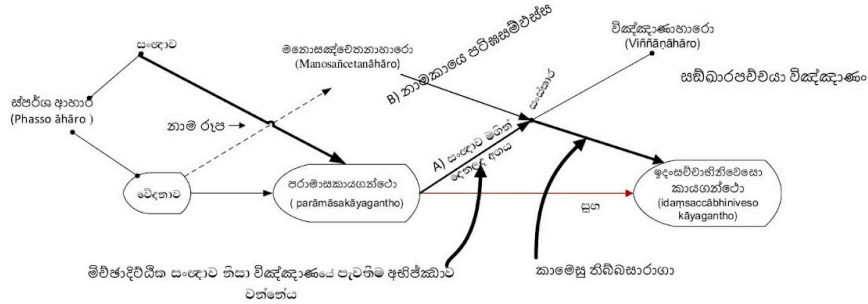
ඉතින් මේක කෙනෙකුට පේනවා, මේ ගමනේ ආරම්භය, මේ plane එකේ ගමනේ ආරම්භය ගත්තහම විඤ්ඤාණයෙන් තමයි මේ ගමනේ ආරම්භය කියන එක තියෙන්නේ. ඉතින් ඊට පස්සේ අර ඉදංසච්චයට ඇවිල්ලා, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය විසින් අනුමත කරන ලද නිත්‍ය, ඒක ඉදංසච්චයෙන් පරාමාසයට එනවා. එතකොට පරාමාසයේ ඉදන් විඤ්ඤාණය නිසා වන පරලොච අගය, අන්න plane එකේ නැගලා යන අගය, ඒක දික් කළහම කොහොට ද යන්නේ? අවසානයට? Carry-on luggage එක ගන්නේ කොයි වෙලාවේ ද? ජරාව තමයි ගන්නේ. දිගට ගිහිල්ලා ඒ රේඛාව දික් කළොත් යන්නේ ජරාවට නේ. අන්න ඒ වගේ කාරණාවන් තමන්ට අවබෝධ වෙනවා බැලුවහම, මේකේ බලන්න බලන්න අවබෝධ වෙනවා. මේ භාවනාව බොහොම වටිනා වූ භාවනාවක් අපි මේ රූපයේ ඉදන් අරූප හොයනවා අරූපයේ ඉදන් රූප හොයනවා කියන එක එහෙම වටහා ගන්නවා කියන එක. ගැඹුරු අවබෝධයක් තමන්ට ඇති වෙනවා.



MM_01_04_2022.jpg

අභිජ්ඣා

- ඇස, කණ ආදී වූ ඉංද්‍රියයන් මගින් රූප ස්පර්ශ වූ විට, සංඥාව අවිද්‍යා අනුසය මගින් ඉස්සවීම කරනු ලබයි. මෙම දුර්වල වූ සංඥාව මිච්ඡාදිට්ඨිය නිසා හටගත් දෙයකි. මෙය මගින් දුර්වල වූ විඤ්ඤාණයක් සෑදීමට තුඩුදේ. මෙම සංඥාවට, වේගතාව හරහා ගලන්නාවූ අහසන් රුකුල් දිය යුතුය. මෙම ආධාර කිරීම නාමකායේ ප්‍රතිසංස්කරණය මගින් කරනු ලබයි.



- පලමුවන රටුමේදී, A) දුර්වල වූ සංඥාව B) නාමකායේ ප්‍රතිසංස්කරණය මගින් ඉදංසච්චාභිනිවේසකායගන්ථයට තල්ලු කරන්නේ, **සුභ සෑදීම ගැනීම** යි.
- පලමුවන රටුම **මිච්ඡාදිට්ඨිය** සහ **අභිජ්ඣා** යන දෙකටම ඇතුළත්ව සැලකිය යුතුය.
- කුමක් නිසාද?** අහසන්තරයේ තිබුණ දෙයක් (උපාදානස්කන්ධයෝ) ඇවිස්සීමෙන් රූපය ස්පර්ශ වීම සමග **සිදුවිය**, දුර්වල ඇති තැනකට කාසියක් දැමුවීම එම දුර්වල ඇවිස්සෙනවා මෙන්ය.
- මේනිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීමට ඇති තැමක් අභිජ්ඣා නම් වේ.

08/04/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

01/04/2022 සඤ්ඤා අධිමොක්ඛ 2 භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සාකච්ඡා කළා, පරලොව අගය සැසඳීමේ දී, එතං මම. බනියා විසි කිරීමෙන් වන අගය, එමගින් ඇති වන ඉඩ space, මගේ ය යන්න සහ විඤ්ඤාණයේ තිබූ පෙර අගය, එනම් දරුවන්ට ආස්වාදයක් මෙන් වූවා යන අදහස සහිත අගය, මෙය මම වෙමි. This I am. එසො හමස්මි, විඤ්ඤාණ ධාරාව ලෙස ගැනීම.

එතං මම ඉතා ප්‍රබල ය. බනියා විසි කිරීම. රූප සිට ආකාසානඤ්ඤාචායතන ආකිඤ්ඤාචායතන දක්වා ම සඤ්ඤාව වන්නේ ය. එතං මම, මෙය මගේ ය යන්න, සඤ්ඤා අධිමොක්ඛ සඳහා තදින් බලපායි.

එම කරුණට සිත යොමු වීම සමඟ ම, ආකිඤ්චන විමුක්තිය ඇති විය. එසේ මිනිත්තු කිහිපයක් සිට, විඤ්ඤාණය කෙසේ අගයන් සසඳා බලයි ද යන්නට සිත යොමු විය.

එතකොට අපි කලින් diagram එකක් දුන්නා. ඒ නාමකායේ දැන් තියෙන අගය, මෙලොව අගය වේතනාවේ ඉඳන් ජීවිත ඉන්ද්‍රිය දක්වා. ඊළඟට විඤ්ඤාණය නිසා වන පරලොව අගය, පරාමාසකායගන්ථයේ ඉඳන් සෝකය දක්වා. 25/03/2022 භාවනාවේ දී, ඒ diagram එක දුන්නා.

මෙහි තණ්හාව කුමන කොටසට අයත් වන්නේ ද යන්න විමසුවා. එය දෙයාකාර වන බව වැටහුණා. කාම තණ්හා, භව තණ්හා කොටස, නාමකායේ දැන් තිබෙන අගයට ඇතුළත් වන බවත්, විභව තණ්හා කොටස, නාමකායේ පරලොව අගයට ඇතුළත් වන බවත් වැටහිණ. මෙය ජල පහරක් ලෙස, ඒ කියන්නේ, stream of consciousness, ලෙස විමසන්නේ නම් වැටහේ. එය තුළ H2O ඇත, රොඩු මඩ ඇත, නාම කොටස්. ජල පහර මේ ස්ථානයෙන් ගියා, මෙසේ විපුලව විශාලව පැවතුණා යයි, හැඟීම් විඤ්ඤාණ ධාරාව තුළ ඇත. ඒ කියන්නේ අර ලෝකෙ හිටියා, මේ ලෝකෙ හිටියා.

නාම කොටස නැති නම් ධාරාවක් නැත. විඤ්ඤාණය මෙසේ සැසඳීම කරයි. විභවය විමසන්නේ රූපය අතහැර, අරූප වන්නේ, රූප සිට ආකිඤ්ඤාචායතන සඤ්ඤා දක්වා සසඳා බලන්නේ, එය ස්ථීර වන්නේ, ආකිඤ්ඤාචායතනය පරම කොට ඇත යන්න, special බොජ්ඣංග භාවනාවේ දී පවසන එක හොඳින් වැටහේ.

“ආකිඤ්චඤ්ඤං පෙක්ඛමානො සතිමා, නත්ථීති නිස්සාය තරස්සු ඔසං. කාමෙ පභාය විරතො කථාහී, තණ්හක්ඛයං නත්තමභාහිපස්ස.” යන ගාථාව සිහි විය.

ඒ භාවනාව අපි 12/02/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. අරුපයට ගියා වූ අය නැවතත් තණ්හාවෙන් එකතු නොකළ යුතු ය.^[1]

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 23/04/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඒ කියන්නේ ජරා වේදනා අසම්පජාන රේඛාව මෙනෙහි කරලා බලන්න පුළුවන්.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

මේ භාවනාවේ තව ටිකක් කියනවා නම් 12/02/2021 ඒ භාවනාවේ, දැන් ඔය අපි පෙනේනුවා ඒකේ අර “ආකිඤ්චඤ්ඤං පෙක්ඛමානො සතිමා” කියන ගාථාව තියන භාවනාව. අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව වීම විමසන්නේ බොහෝ කල් ආකිඤ්චඤ්ඤ තලයේ වාසය කරන්නේ එය සුඛ යයි ගන්නේ, ඒ කියන්නේ අපි දන්නවා robot කෙනෙක් ගෙදර ඉන්නවා නම් මේක hoover කරලා සුද්ද කරලා දානවා නම් සුඛයි කියලා හිතනවා නේ. අන්න ඒ වගේ ආකිඤ්චඤ්ඤ තලයේ වාසය කරන්නේ සුඛ යයි ගන්නේ කාම ආශ්‍රව කියන එක ඇති වෙනවා. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව වුවහොත් කාම ආශ්‍රව ඇති වේ. බොහෝ කල් ගත කිරීම නිසා නිත්‍ය යයි ගන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට නිත්‍යයි ගැට ගැසී ඇත්තේ දිට්ඨි ආශ්‍රව වෙනවා.

අපි දන්නවා අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම අශ්‍රවයට යන්න jack එක ගහන්නේ විවිකිච්ඡාවෙන්, සැකයෙන්. ඉතින් සැකය කියන එක ගත්තහම මොකක් ද මෙතන සැකය? දුකයි කියන එක සැකයි. දුක්ඛ සමුදය සැකයි. දුක්ඛ නිරෝධය සැකයි. නිරෝධ ගාමිනී පටිපදාව සැකයි. පටිච්චසමුප්පාදය කියන එක සැකයි.

ඔන්න ඔය විදිහට ගත්තොතින් තමන්ට ජේනවා එහෙනම් මම යනවා සුඛයි කියාගෙන අර කාම ආශ්‍රවය කියන එකට.

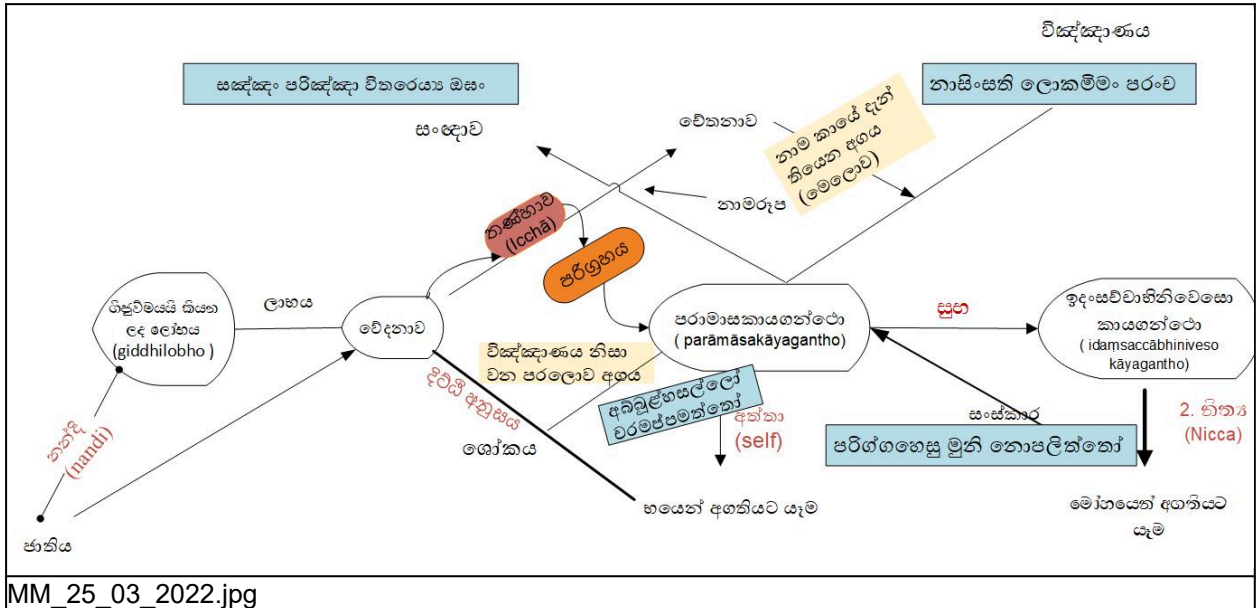
ඊළඟට මේ භාවනාව මං කෙනෙකුට පවසලා, ඒකෙන් අනතුරුව භාවනාව කිරීමට ගිහිල්ලා බුදුපියවරුන්ට නමස්කාර කරනකොට අර බුදුපියවරුන්ගේ order එකේ ආවහම මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා ඔහොම කියාගෙන එහෙම යනකොට මට තේරුණා ධම්මරතන බුදුපියා විතර දුර එනකොට මට මේක වැටහුණේ. මේ ධම්මරතන කියන

කොටස පවසනවා නමුත් බුදුපියා කියන කොටස කියා ගන්න බැහැ. ඒක slow වෙලා එහෙම නැත්නම් ඒ අදහස තුනී වෙලා වගේ එනවා.

ඒ මොකද වන්නේ, ඒ වෙලාවේ මේ ආකිඤ්චඤ්ඤයට මනස යනවා. ආකිඤ්චඤ්ඤයනන වෙනවා. එතකොට අර සඤ්ඤා කැල්ල එතනින් ගිලිහිලා යනවා.

මේ විදිහට බොහොම අමාරුවෙන් බුදුපියවරු සිහි කළේ. හොඳට තේරෙනවා සිත slow වෙලා අර කැල්ල තමන්ගේ ආකිඤ්චන වෙච්ච ගමන් අරක නැති වෙලා යනවා කියලා. එතකොට මේ භාවනාවේ කරුණු හොඳින් සිහියේ තියෙනවා. තණ්හාව මගින් එකතු කිරීම නොවන බවත් ඒකේ වැටහෙනවා.

මෙසේ disjoint වීම වැටහෙන අතර binding force එක නැති බව, ඒ කියන්නේ වේදනාවට සඤ්ඤාවෙන් අගය දීම නැති බව වැටහෙනවා. මෙසේ ආශ්‍රව නැසිය හැකියි කියලත් වැටහුණා ඒ අවස්ථාවේ දී. ඒක තමයි ඒ භාවනාව ගැන තවදුරටත් තියෙනවා නම් කියන්න තියෙන්නේ.



MM_25_03_2022.jpg

15/04/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

08/04/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි අවසානයට, 12/02/2021 නිබ්බාන භාවනාව සඳහන් කරලා තියෙනවා. එහි දී යමෙක් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තියට එළඹියේ, ඒ ඇසුරු කොට කිසිවක් නැතැයි කාමයන් ඉක්මවීම සහිතව වාසය කරයි. ඔහුට මෙහි සැකයක් නැද්ද, එමගින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීමක් නොවන්නේ පකප්ප පාර ඔස්සේ යම් වේදනාවක් නැවතත් ඉස්මතු නොවන්නේ, නොඉල්පෙන්නේ,^[1] තණ්හා කල්පනයන් නැති වේ. තණ්හාව දුරලීමට යම් බාධකයක් වුවා ද, එය දෙයාකාර ධර්මයකින් පහ කර සිටින්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය.

කුමන දෙයාකාර ධර්මයක් ද? දහවල් මෙන් ම රාත්‍රිය ය.^[2] එනම් පටිච්චසමුප්පත්තය අතීත, අනාගත, වර්තමාන තුන් කාලයට ම නිවැරදි බව දත යුතු ය යනුවෙන් සඳහන් කර ඇත.

එතකොට මෙතන අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට එන්න, විචිකිච්ඡාවෙන් jack එක ගහනවා. විචිකිච්ඡා නැති නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව වීම වළකින්නේ, 50% පාර හරහා වේදනා ඉස්මතු නොවන්නේ ය.

එතකොට ඒ වගේ ම අපි දන්නවා මේ දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙනුත් කාම ආශ්‍රවයන් ඇති වෙනවා. විචිකිච්ඡාව විත්ත සංස්කාර වශයෙන් බලමු. මෙය කරනවා ද? නැද්ද? මේ සඳහා, සඤ්ඤාවෙන් prospects, ඒ කියන්නේ බලාපොරොත්තු විය හැකි දේ, සහ consequences ප්‍රතිච්ඡාක විමසා බලයි.

යම් දිට්ඨියක් සෑදෙන්නේ ද, එමගින් විඤ්ඤාණ දක්වා ගමන් කිරීමට තරම් දිට්ඨිය පෝෂිත ද, ස්ථාවර ද, මෙසේ සංස්කාරයන්ගෙන් අධිමොක්ඛ වන්නේ ය. ටීනම්ද්ධයෙන් විචිකිච්ඡාව වන බව අපි දනිමු. Consequences ප්‍රතිච්ඡාක බැලීමේ දී ටීනම්ද්ධය නිසා වූ දහම් බලපායි.

කෙසේ ද? පෙරත් මෙම ලිවලින් හදපු ගේ කැඩුණා යන කුක්කුච්ච ස්වභාවය ඇති නිසා ය. Prospects බලාපොරොත්තු විය හැකි දේ බැලීමේ දී, තමාට හිතකර වූ, බොහෝ කලක් ඉදීමට උපකාර වූ, ධර්මයෝ බලපායි. ඒවා මොනවා ද?

1. ධම්මමච්ඡරිය, 2. අරූප ධ්‍යාන තලවල බොහෝ කල් සිටීම. එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

ඉතින් මේකේ මේ ධම්මමච්ඡරිය ප්‍රතිවිපාක වන අවස්ථාත් ඇත. පළවන පන්තියේ සාමාර්ථයක්, 1st class ගතහොත් මෙවැනි රැකියාවල් ලබා ගත හැකි යැයි අසා දැනගන්නා වූ, 4 වන වසරේ සිටින විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයෙක්, 1, 2, 3 අවුරුදුවල දී හොඳින් වැඩ කර නැති නම්, පළවෙනි පන්තියේ සාමාර්ථයක් ගැනීමට අපහසු වීම ඇත්තේ, මෙය consequence වලට යෙදේ. එනමුදු අවසාන වසර විශිෂ්ට ලෙස කරමිනි, සිතන්නේ එය prospects වලට බලාපොරොත්තු විය හැකි දේවලට වැටෙනවා.

එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 21/05/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. Not flowing
2. යථා දිවා තථා රාත්‍රී, යථා රාත්‍රී තථා දිවා.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේ භාවනාව කරලා, මේකේ මේ repair කරනකොට සංස්කාර පරිදේව වූයේ ය කියනකොට ම සිත නතර වුණා. ඒකෙන් එලියට ඒමත් අපහසු වුණා.

මේක හරියට කරනවා නම් මේ පඨය හරහා නොගිහින් ම repair කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම මේක ප්‍රායෝගිකව නිතර භාවිතා කරන්න පුළුවන්.

සතියෙන් යුතුව යම් දිවියක් සෑදෙන අවස්ථාව දන්නේ සංස්කාර අධිමොක්ඛ නොකරමිනි යන්න දැඩි ලෙස සිතේ පවතින්නේ නම් විඤ්ඤාණය සැදීම වැළකේ. ඒ නිසා වන වචී සංස්කාරයන් ද වැළකේ. මෙහි දී චිත්ත සංස්කාර දිවිය මගින් සෑදෙන අවස්ථාව හොඳින් දන්නා අතර වෙනදා පුරුද්දට මෙන් ඉන් අනතුරුව වන වචී සංස්කාරයන් ද දන්නේ ය. ඒ වචන වලට ම නගා පිට කිරීමක් සිදු නොවේ.

මෙසේ වචී සංස්කාර නිසා ඉන් අනතුරුව වන කාය සංස්කාර සහ චිත්ත සංස්කාරයන් ද වැළකේ. සිත ශාන්තව පවතී. මෙසේ අභ්‍යන්තරයේ සිත පවතින බැවින්, ඒ කියන්නේ inwardly composed කියන එක සුඛ සහගත වෙනවා.

22/04/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

15/04/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. සංස්කාර අධිමොක්ඛ භාවනාවේ දී, එකවර ම සංස්කාර නොකර සිටින්නේ, සඤ්ඤා අධිමොක්ඛයේ දී, පරලොව අගය සසඳන අවස්ථාවේ දී, වටහා ගත් හතර කොන නොවීම නිසා යයි, බුදුපියා පැවසුවා.^[1]

ඒ කියන්නේ ඔයගොල්ලෝ දන්නවා මෝහ අගනි, පරාමාස, සඤ්ඤා. එතකොට ඉදංසච්චයයි මෝහ අගනියයි අතරට අපි දන්නවා, නිත්‍යයි කියලා එහෙම එනවා. අපි a කියලා දාගත්තොත් අවිද්‍යා ආශ්‍රව, එතනින් ආපහු අපිට ඡේතවා, ඉදංසච්චයේ ඉදන් පරාමාසයට a කියලා දාලා, නිත්‍යයි කියලා දාන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ පරලොව අගය, යථා පච්ච.

ඊළඟට මෝහ අගනියයි පරාමාසකායගන්ථයයි අතර රූප සිට සඤ්ඤා දක්වා, තථා පුරෙ. ඊළඟට පරාමාසයයි සෝකයයි අතර පරලොව අගය, එතං මම. ඊළඟට විඤ්ඤාණයයි පරාමාසකායගන්ථයයි අතර, එසො හමස්මි, සෙනෙහසක් මෙන් වූවා යන අගය.

සඤ්ඤා එක කෙළවරකි. මෝහය තව කෙළවරකි. ඉදංසච්චය තව කෙළවරකි (නිත්‍ය යන්න නැති බව). සෝකය තව කෙළවරකි.

ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයෙහි සිට රූප සොයනවා යන්නෙහි, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ද, අනිත්‍ය ය යන අදහස, ගැබ්ව ඇත. එය වැටහෙන්නේ නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව නොවේ. මෙසේ a කරුණ, එනම් ඉදංසච්චය විසින් අනුමත කරන ලද නිත්‍ය,^[2] නොවීම මගින් කාම ආශ්‍රව නොවීම වටහා ගත යුතු ය.

දිට්ඨි ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව නොවීමට නම්, දිට්ඨි සල්ලය ඉවත් විය යුතු ය. මෙය කෙසේ වන්නේ ද? හතර කොන වටහාගෙන ඇත්තේ දිට්ඨි නොසාදයි. තණ්හාව මගින් යම් දහමක් ගෙනවා ද, එතැනදී මතක් වෙන්න ඕන, අර advanced 2 වල 6.4, එය නොවේ. මෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඉදංසච්චය මගින් අනුමත කරන ලද නිත්‍යභාවය, අධිකව පවතින්නේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාටයි. ඉතින් ඔය අත්තා diagram එකේ ඔයගොල්ලෝ දන්නවා, කොළ පාටින් ලකුණු කරලා තියෙනවා, ඒ

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පඨය. වේදනාව, මනෝසඤ්ඤාවෙතනා, එතනින් ඉදංසච්චය, පහළට එනවා අවිද්‍යා ආශ්‍රව, ඒකෙන් එනවා දිට්ඨි ආශ්‍රවයට.^[3]

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියා සඤ්ඤාවෙන් **prospects**, බලාපොරොත්තු විය හැකි දේ, සහ **consequences**, ප්‍රතිඵලය, විමසිය නොහැකි තත්වයට පත් වී ඇත්තේ, ඉදංසච්චය මගින් අනුමත කරන ලද නිත්‍යභාවය තදින් පවතින්නේ, ඔහු කාම ආශ්‍රව දක්වා ගමන් කරන්නේ අධික වේගයකින් බව වටහා ගත යුතු ය. මෙය දරුණු ය. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 21/05/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. එතකොට ඔතන **diagram** එකක් ඔයගොල්ලන්ට ඇදගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. අර විඤ්ඤාණ - පරාමාස - සෝක, ඒ වගේ ම මෝහ අගති - පරාමාස - සඤ්ඤා. එතකොට මැද්දේ තියෙනවා ඉදංසච්චය කියන එක. එතනින් පහළට එනවා නිත්‍ය, අවිද්‍යා ආශ්‍රව කියලා අපි **A** කියලා දැමීමොතින්, ඒක ආපහු ලකුණු වෙනවා ඉදංසච්ච - පරාමාස, එතන **A**, නිත්‍ය කියලා. එතකොට ඒ කියන්නේ පරලොව අගය කියන එක එතනට එනවා. ඉතින් මෙතන ඇත්තෙන් ම කියනවා නම් **A** කියලා නිත්‍ය දාපු එක ඉදංසච්චයේ ඉඳන් පරාමාසයට, ඒ නිත්‍ය විසින් අනුමත කරන එක නේ, අත්තා කියන එක ඉදංසච්චයෙන් අනුමත කළායින් පස්සේ නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව වන්නේ. එතකොට අර නිත්‍ය ඇතුළු තමයි එයා අනුමත කරලා තියෙන්නේ.

එතකොට දැන් අපිට ජේනවා පරලොව අගය, මේ පරාමාසයයි සෝකයයි අතර ලකුණු කරනවා “එතං මම කියන එක”. එතකොට එසො හමස්මි කියන එක ඔයගොල්ලන්ට එනවා විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් පරාමාසකායගන්ථය ළඟට අර සෙනෙහසක් මෙන් වූවා යන අගය. එතකොට රූප සිට සඤ්ඤා දක්වා තථා පුරේ. එතකොට දැන් මෙහෙම ටික ලකුණු කරගත්තහම, අපිට ජේනවා මේ සඤ්ඤාව එක කෙළවරක්, මෝහය තව කෙළවරක්. ඉදංසච්චය තව කෙළවරක් ඒ කියන්නේ නිත්‍ය යන්න නැති බව කියන එකයි එතන තියෙන්නේ. සෝකය තව කෙළවරක්.

2. අන්න ඒක වැදගත්, **highlight** කරලා ලියා ගත යුතු දෙයක් එතන.

3. අත්තා පඨය ලකුණු කරලා තියෙනවා වේදනාවේ ඉඳන් මනෝසඤ්ඤාවෙතනාවට 1 කියලා දාල තියෙනවා. මනෝසඤ්ඤාවෙතනාවේ ඉඳන් **green arrow** එක ඉදංසච්චයට, 3 අවිද්‍යා ආශ්‍රවයට එනවා. අවිද්‍යාවෙන් දිට්ඨි ආශ්‍රවයට එනවා 4

කියලා දාල තියෙනවා.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේ භාවනාවේ ජේනවා මෙහෙම දෙයක්. කාගේ හරි භාවනාවකින් මේක පොඩ්ඩක් කලින් කියවුණා. ඒ කියන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට එළඹියේ සඤ්ඤා මගේ නොවේ යයි ගෙන ය. එය සංස්කාරයකි, **formation** එකක්. සඤ්ඤා මගේ කියලා ගන්නේ නැතුව තමයි අපි ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ගියේ. එතකොට මෙයට පෙර ආකාසානඤ්චායතනය වූයේ රූප සඤ්ඤාවන් ඉවතලීමෙනි. මෙසේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ලාභියාගේ **lineage** එක, එයාගේ පෙර පරම්පරාව විමසිය යුතු යි.

මේක හරියට එක්කෙනෙක් කියනවා අපේ සියා, මේ ලංකාව අතහැරලා මෙන්න මේ රටට ගිහිල්ලා හිටියා. ඉතින් ඒ රටේ ඉන්නකොට අපේ තාත්තා මේ රට අතහැරලා ඒ රට අතහැරලා මෙන්න මේ රටට අවා. ආදී වශයෙන් අර කියන්නේ. ඒ විදිහට ඒ විමසීම කියන එක.

එතකොට ඉතින් යමෙක් රූප එපා යයි පවසා, සඤ්ඤා එපා යයි පවසා, ඇති වූ සංස්කාරය ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ලාභී බව, නිත්‍ය යයි හඟන්නේ ද, එය නිසා සුඛ යන හැඟීම ඇත. එනම් කාම ආශ්‍රව ඇත. මෙසේ ම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ද සිහි කළ යුතු ය. ඔහු සංස්කාර ද මගේ නොවේ යයි පවසයි. එනමුදු මෙය ද සංස්කාරයක් ම ය. නිත්‍යභාවය අධික නිසා සුඛ යන හැඟීම ද අධික ය. ගෙයක බිත්තිය පුපුරා ඇති විට අපි **foundation** එක දිහා බලනවාක් මෙන් රූප සොයා යාම සිදු වේ. අපි නිතරම අර රූපය උඩ තමයි මේක හැදිලා තියෙන්නේ, අන්න ඒ කැල්ල අපි භොයනවයි කියන එක ජේනවා.

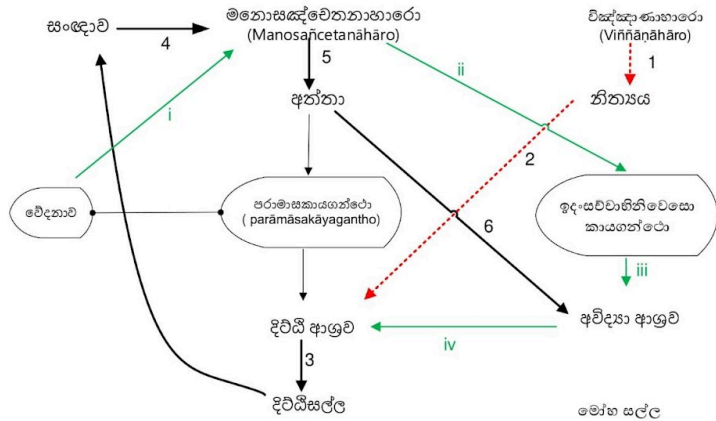
- 1) අත්තා පඨය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
 - 2) නිත්‍ය පඨය රතු පාට තිත් රේඛා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
 - 3) නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පඨය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.
- දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඥා -> චේතනා යන කොටස හැම පඨයකටම පොදු බව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

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

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

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

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



29/04/2022 - විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ

Viññāṇa Adhimokkha

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛය සිදු වන්නේ සෝකයේ දී බව බුදුපියා පැවසුවා. එතකොට අපි දන්නවා සඤ්ඤාවේ ජරා අගය පැවතිය හැකි ය යන මිච්ඡා දිට්ඨිය, **line 5** හරහා පැමිණ, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට මුලින් පැමිණේ. මෙම අතරවාරේ, පවතිනවා යන මිච්ඡා දිට්ඨිය, **line 6** හරහා ව්‍යාධියේ සිට සෝකය දක්වා පැමිණ ඇත. දැන් පවතිනවා යන මිච්ඡා දිට්ඨිය මත, පැවතිය හැකි ය යන මිච්ඡා දිට්ඨිය ගැලීම, ජරා දක්වා යෑම සිදු වෙනවා. මේ නිසා සෝකය මිසදිටු යයි පවසනවා.

එතකොට මේක **diagram** එකක් වශයෙන් ගන්නවා නම්, මේක අපි දෙනවා. ඔය ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථයේ ඉදන් සංස්කාරයට, අපි එතන ලකුණු කරගන්නොත් අරූප ධ්‍යාන, **line 5** පැවතිය හැකි ය. එතකොට ඒක උඩට **arrow** එකක් දාලා, ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ නිත්‍ය කියන තැනට සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන්. ඉතින් මේක මේ පහළට ඇවිල්ලා ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථයයි මෝහ අගතියයි අතර නිත්‍ය, **line 6** එකේ පවතිනවා කියන එක එනවා. එතකොට මේ විදිහට ඇවිල්ලා, **line 8** එකෙන් හයෙන් අගතියට යාම සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට ඊට පස්සේ, අපිට ජේනවා මේ ව්‍යාධියේ ඉදන් **line 9, line 6** හරහා පැමිණි පවතිනවා යන අගය. ඊළඟට අප්‍රියයන් හා එක් වීම, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝග එතෙත්ට යටට එනවා සඤ්ඤාවේ ජරා අගය, **line 5** හරහා පැමිණි පැවතිය හැකි ය යන අගය. එතකොට අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගය ඉදන් සෝකය දක්වා ගමන් කිරීම කියන එක. පවතිනවා යන්න ස්ථිර වන්නේ සක්කාය දිට්ඨිය මගිනි. එහි ස්ථාවරභාවයට ධම්මමච්ඡරිය මගින් වූ, පැවතිය හැකි ය **prospects** මේ ක්‍රමයට පැවතිය හැකි ය යන්න තුඩු දේ.

මෙම අගයන් දෙක සැසඳීමට අනතුරුව, විඤ්ඤාණ ධාරාව පවතිනවා යන හැඟීම් ඇත්තේ නම් විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ ඇති වේ. සංස්කාර අධිමොක්ඛ ඇති වෙන්නේ, විඤ්ඤාණය හටගන්නේ ඉන් අනතුරුව වේදනා නිසා වන අධිමොක්ඛ සිදු වේ. එහි යම් බැස ගැනීමක් ඇත්ද, ධාරාව ගැලීම සමඟ අධිමොක්ඛය සම්පූර්ණ වීම සිදු වේ.

ඉතින් අපිට ජේනවා, මේ **bell shaped curve** එකක අපි **A** කියලා දාගන්නවා සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණ, **B** කියන තැන විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූප, එතකොට **C** කියන තැනට,^[1] එනවා ඔය අධිමොක්ඛය කියන එක, තුන් වෙනි රවුමේ දී තීරණය

කරනවා. අධිමොක්ක තුන් වන රවුම් ලෙස ගත යුතු ය. මෙහි දී සංස්කාර අධිමොක්ක පළවෙනි රවුම, වේදනා අධිමොක්ක දෙවැනි රවුම, ආදී වශයෙන් නොගත යුතු ය. මෙය තේරුම් ගැනීම සඳහා උදාහරණයක් දිය හැකි ය.

යමෙක් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන වන්නේ, ඔප්ව විශාලව පැවතුනේ, නිත්‍ය සුඛ යන හැඟීම් ඇත්තේ, එයින් ඉවත් වන මොහොතක දී, තථාගතයන් වහන්සේට පූජා කරන ලද මලක සුවද දැනී, එහි විඤ්ඤාණය බැසගන්නේ, මොහොතකට පෙර තමා විදින ලද, සුඛ නිත්‍ය සඤ්ඤා දිට්ඨි ඇතිව ය. එනම් නිත්‍ය සුඛ යන ඇස ඇතිව මල කෙරෙහි සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ උපදවයි. මෙහි දී මල ගැන හැඟීම, මලට ඇති ආශාව නිසා නොවිය හැකි ය. පූජා කරන සංස්කාරය සඳහා අගය දී ඇති නිසා විය හැකි ය. නැතහොත් අන් අයට එය ප්‍රිය නිසා විය හැකි ය. ඒ කියන්නේ associated things. මෙසේ මව් කුසට යන අවස්ථාවක් යොදා ගන්නේ එම රූපයේ එළැඹීම සමඟ මනසේ තිබූ විශාලත්වය නැතිව යන්නේ පරිදේව වන්නේ තුන් වන රවුමේ දී අධිමොක්ක වීම වටහා ගත හැකි ය.

ඒක තමයි මම කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 28/05/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

- 1. පරිදේවය වෙන තැන.

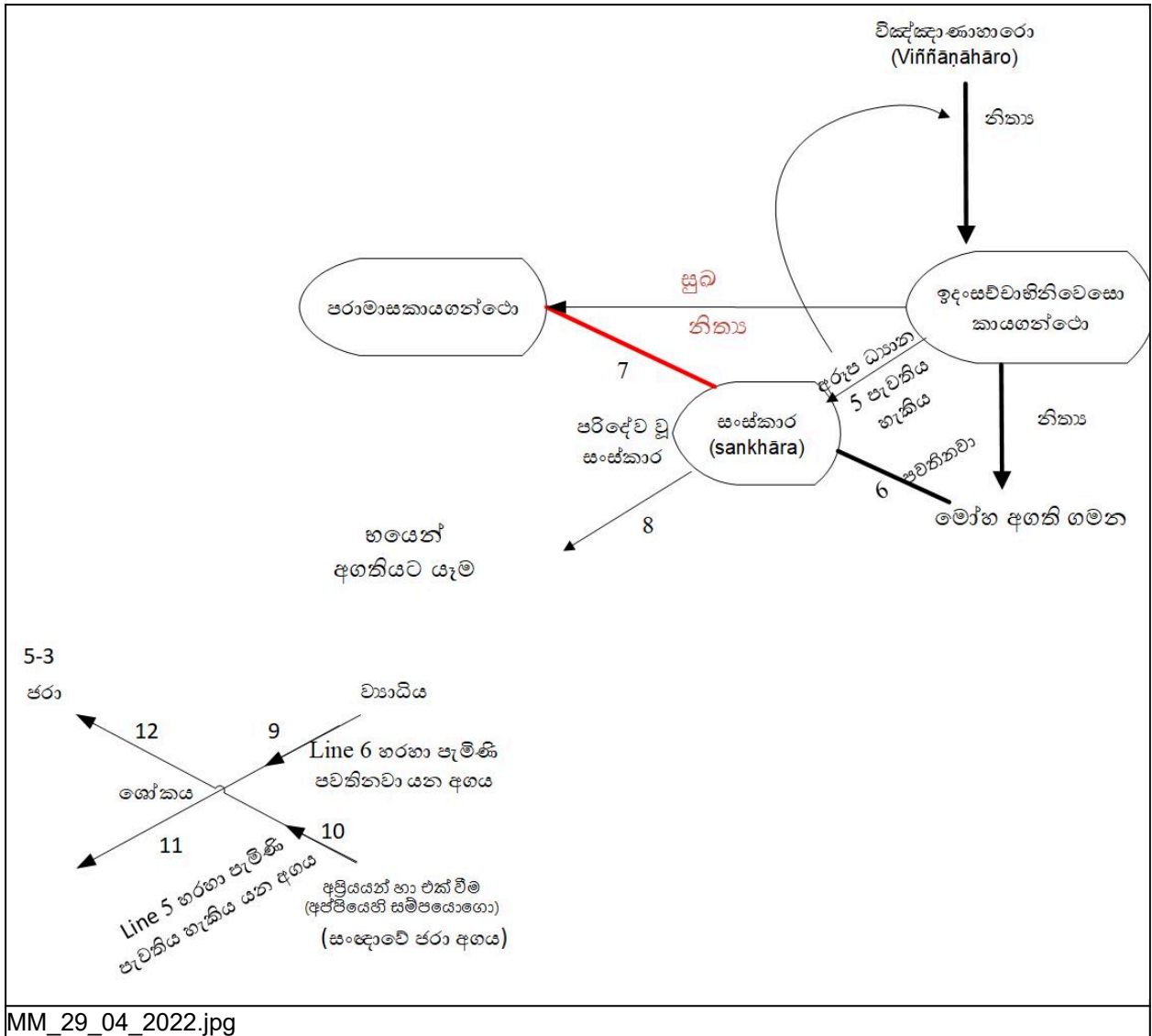
සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

මේ භාවනාව පස්සේ දවසක කරනකොට ඔය සෝකය දක්වා පැමිණීම කියන එක විමසුවහම දකුණු ඇස කියන එක ඇරීම වන අතර, සෝකය 4.4 ජාති, මෙය පටිච්චසමුප්පන්නව සිදු වන බව, එනම් ඊනමිද්ධයෙන් විචිකිච්ඡාව, විචිකිච්ඡාවේ උදව්වෙන් අවිද්‍යා ආශ්‍රව කාම ආශ්‍රව වීම විමසන්නේ වම් ඇස ඇරිණ. සතිය ඉස්මතු වීම වන බව හොඳින් දැනිණි. ප්‍රීතිය ගැලීම සෝකය විමසන විට සිදු වේ. මේ සඳහා 4.3 ව්‍යාධිය බවත් ව්‍යාධි වී විඤ්ඤාණයේ වෙනස දැනගන්නා බවත් එහි ඊනමිද්ධ ස්වභාවය ඇති බවත් දත යුතු ය. තව ද පැවතිය හැකි ය යන මිච්ඡා දිට්ඨිය line 5 හරහා පැමිණ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට මුලින් පැමිණේ.

දෙවනුව මෙම අතරවාරයේ පවතිනවා යන මිච්ඡා දිට්ඨිය line 6 හරහා ව්‍යාධියේ සිට සෝකය දක්වා පැමිණ ඇත යන්න විමසන විට, පාන් කැල්ලක් කා පැවතිය හැකි ය, ඉන් අනතුරුව භාවනා කරන්නේ සමාධිගත වන්නේ පවතිනවා යන්න උද්ධවිච සහගතව ඇති වෙනවා යන්න මෙනෙහි කිරීම මගින් දකුණු ඇස ඇරීම සිදු වේ.

තව ද 4.6 අප්‍රියෙහි සම්ප්‍රයෝගය පෙර වටයකින් සිදු වූවක් ලෙස සැලකිය යුතුයි. එනම් පාන් කැල්ලක් කැම පෙර ය. ඒ කියන්නේ පැවතිය හැකි ය.

එතකොට ඒක තමයි ඒ භාවනාව ගැන කියන්න තියෙන්නේ.



06/05/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

29/04/2022 විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඒකෙ අපි diagram එකක් දුන්නා. එතකොට ඒකෙ මතකයි ඔය line 5 හරහා සඤ්ඤාවේ ජරා අගය පැමිණෙන බව අපි දන්නවා. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ යමෙක් සිටින විට, සඤ්ඤාවේ ජරා අගය දැනගන්නේ කෙසේ දැ යි විමසුවා.

එය reverse වී ඇති නිසා දැනෙනවා. දුක්ඛ table එකේ slide තුන් වෙනි එකයි, හත් වෙනි එකයි සිහි කරන්න. ඒකෙ අපි දන්නවා, අර නිත්‍ය සඤ්ඤාව පසු දිසාවට යෑම, තුන් වෙනි slide එකේ පෙන්වා දීලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ හත් වෙනි slide එකේ, අපි විඤ්ඤාණයේ ඉඳන් අර වේතනා, සඤ්ඤා, රූප. යටින් ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ.

විඤ්ඤාණ සිට රූප දිසාවට යන නිසා දැනෙනවා. එනමුදු ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ස්වභාවය පවතිනවා යන සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ පවතින්නේ, එයට මාන වන්නේ රූප දෙසට ගමන් කරන නමුත්, තමා නොවැටේ යන හැඟීම් ඇත්තේ, මෝහ වන්නේ මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වේ. මෙසේ ඇති වන සක්කාය දිට්ඨි අගය විශාල ය. තව දහම් සොයනුයේ, එනම් රූප දිසාවට නොයන දේ සොයනුයේ, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට එළඹෙන්නේ නම්, දිට්ඨිය තවත් අධික වේ. සක්කාය දිට්ඨිය ම පෝෂණය වේ. නිත්‍ය යන හැඟීම් සහිතව විඤ්ඤාණය පවතී. එනමුදු නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයෙන් නික්ම වන අවස්ථා ඇත. එම අවස්ථාවේ දී අතීත රූප දකින්නේ, සෝක ඇති වේ. වේදනා කොටස් ඇවිස්සෙන නිසා ඇති වන සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ බලපායි. මෙසේ විමසන්නේ භාවනාව කරන්නේ, අපි ජල පහරක් අල්ලාගෙන සිටිනවා යයි වැටහිණ. ඒ කියන්නේ විඤ්ඤාණ ධාරාව. එය කළ නොහැකි ය.

ජල පහර විපුලව පවතින්නේ ජලාශයක් වූ විට ය. එයට උදාහරණ වශයෙන් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය ගත හැකි ය. එනමුදු කාන්දු වීම leak වීම ඇත. මෙසේ අඩු වීම සෝකයට තුඩු දේ. ජලාශයට ජලය එකතු වීම ඇත. එනම් රූප කොටස් එකතු නොවන්නේ නම් ජලාශය නොපවතී. තථාගතයන් වහන්සේ අට වැනි ධ්‍යානයට ඇති ආබාධය, illness, රෝගය, ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සහගත වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ මතු වීම බව පවසයි. ඒක තියෙන්නෙ ඔය අංගුත්තර නිකායේ නවක නිපාතයේ මහා වග්ගයේ තපුස්සගහපති සූත්‍රය.

ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට එළඹ වසන්තා වූ හට, විඤ්ඤාණඤ්ඤාචායතනය සහගත වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ හැසිරෙත් නම් එය ආබාධ වේ. එනම් වේදනා කොටස් මතු වීම ය. විඤ්ඤාණඤ්ඤාචායතනයට එළඹ වසන්තා වූ හට ආකාසානඤ්ඤාචායතනය සහගත වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ හැසිරෙත් නම් එය ආබාධ වේ. එනම් රූපයෙන් ඉවත් වීම මගින් ආකාසානඤ්ඤාචායතනය වූ ක්‍රමය, **method** එක මතු වීම ය. විඤ්ඤාණඤ්ඤාචායතනය ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියනවා, **perception of base of infinite consciousness** කියලා, අන්ත ඒක වැටහෙනවා. අරූප ලෝකයන් සඳහා **base**, අධිතාලම, මූල ආරම්භය ආකාසානඤ්ඤාචායතනයෙහි ඉපදීම සමඟ සිදු විය. පරම්පරාව **lineage** එක මේ පෙන්න්නේ. එනම් ධම්මමච්ඡරිය මතු වීම ය. මෙය සෙනෙහස මෙනි. මේ වටහා ගැනීම, බනියා නිසා දරුවන්ට ඇති වූ සෙනෙහස මෙනි යනුවෙන් සිහි කරන්න. එය විසි කිරීමෙන් ආකාසානඤ්ඤාචායතන වූ බව දන්නේ ය.

පෙර පරම්පරාව සිහි කරන අයෙකු උදම් අනන්ත වැනි ය. ආකාසානඤ්ඤාචායතනයට එළඹ වසන්තා වූ හට, රූප සහගත වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ හැසිරෙත් නම් එය ආබාධ වේ. සිව් වන ධ්‍යානයට එළඹ වසන්තා වූ හට, උපෙක්ඛා සහගත වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ හැසිරෙත් නම් එය ආබාධ වේ. එතැන උපෙක්ඛා සහගත වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ යන්න සඳහා, උපෙක්ඛා නිමිත්තේ ඇති සුඛය සිහි කරන්න. මෝහය සිහි කරන්න. තුන් වෙනි ධ්‍යානයට එළඹ වසන්තා වූ හට, ප්‍රීති සහගත වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ හැසිරෙත් නම් එය ආබාධ වේ. දෙවෙනි ධ්‍යානයට එළඹ වසන්තා වූ හට, විතක්ක සහගත වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ හැසිරෙත් නම් එය ආබාධ වේ. ප්‍රථමධ්‍යානයට එළඹ වසන්තා වූ හට, කාම සහගත වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ හැසිරෙත් නම් එය ආබාධ වේ.

යමෙක් ධ්‍යානයකින් නික්ම සම්බෝලයක් දකින විට, පළමුව එහි වේදනා සඤ්ඤා අගයන් මතු වීමත්, ඉන් අනතුරුව ආහාර රසය රූප ගැන යොමු වීම සිදු වන බව වටහා ගත යුතු ය. මෙසේ ඉහළ ධ්‍යානයක සිට පහළ ධ්‍යානයක් නිසා මතු වන්නා වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ විමසිය යුතු ය. මෙසේ මෙනෙහි කරන්නේ කුඤ්ඤය දැනීම පළමුව ඇති වේ. මහද්ගත සිතක් සහිතව සිටියේ, මුළු ඔළුව ම දැනේ, සිත ප්‍රභාස්වර වෙනවා. ඒක තමයි භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව කරලා, මේ **repair** කරන විට නාමරූප ඇති තැන දී පතිලියති, **shrink** විය යුතු යන්න, හොඳින් වැටහේ. කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාව සුඛ යයි පවසන්නේ, රූප සිට සඤ්ඤා දක්වා අගයෝ ය. මෙය ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ සිට විමසන්නේ, ඒ කියන්නේ ඉදංසච්චයේ ඉදන් නිත්‍ය. එතනින් අපි පරාමාසයට. රූප ගතහොත් **shrink** වේ, වේදනා ගතහොත් **shrink** වේ, යනුවෙන් විමසන්නේ වැටහේ.

ඊළඟට අපි දන්නවා අර අත්තා 1 රැල්ල, 2 වැනි රැල්ල. එතකොට 1 රැල්ල නාමරූපවලට උඩින් ලියා ඇත්තේ එය නාමරූප අභිබවා පැමිණෙන බැවිනි. එනම් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන වාසිභූ වේදනා අගයන්ට තැනක් නොදේ. ඔවුන්ගේ ජීවිත ඉන්ද්‍රිය, සඤ්ඤාවන්ගෙන් පෝෂිත ය. 2 වැනි රැල්ල රූපවලට පහළින් ලියා ඇත්තේ, එය රූප අගයට යටත්ව ඇති බැවිනි.

ඊළඟට දෙවනුවට අපිට ජේනවා සෝකය ඇති තැන දී පතිකුටති, **bends away** යන්නත් වැටහෙනවා. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ සිටින්නා වූ පුද්ගලයා, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ පැවතීම සඳහා අවශ්‍ය වන දිට්ඨියත්,^[1] රූපය ගැන, රූප ලෝකයේ පැවතීම සඳහා අවශ්‍ය වන දිට්ඨියත්, ඒ කියන්නේ රූපය මගේ යයි ගෙන ඇති වන දිට්ඨියත් සමාන නොවන බව දන්නේ, රූපයෙන් ඉවත් වීම සඳහා විඤ්ඤාණය, **bends away** විය යුතු ය.

තුන් වෙනුව ස්පර්ශය ඇති තැන දී පතිවත්තති, අහක් විය යුතු ය. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය රකින්නේ රූප වැනි දේ භාවිතා නොකිරීම, ඒවායින් වැළකී සිටීම, කළ යුතු ය කියන කාරණාවන් වැටහෙනවා.

ඒක තමයි භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 28/05/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඒ කියන්නේ කිසිවක් නැත මගේ නොවේ යන ධර්මය මත විශාල වී එම තත්වය සිතින් අල්ලාගෙන සිටිනවා.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේකට තවත් **add** කරන්න පුළුවන් එක එක දවසට භාවනා කරන විදිහට එන දේවල්.

මේක මේ 26 වෙනිදා භාවනා කරනකොට සත්තො ගුහායං භාවනාවෙන් පටන්ගෙන බලන්නෙයි කියලා කිව්වා. එතෙන්දී අර “දුරෙ විවෙකා හි තථාවිධො සො” කියන එක සිහි කරනකොට අපි දන්නවා ඒ චිත්ත විවෙකය කියන එක පැහැදිලි කරනවා පළවන ධ්‍යානයට සමවැදුණු පුද්ගලයාගේ සිත නීවරණයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. දෙවෙනි ධ්‍යානයට සමවැදුණු පුද්ගලයාගේ සිත විචාරයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. තුන් වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදුණු පුද්ගලයාගේ සිත ප්‍රීතියෙන් වෙන් වෙනවා. සතර වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදුණු පුද්ගලයාගේ සිත සුව දුක් දෙකෙන් වෙන් වෙනවා. එතකොට මේ විදිහට විමසුවහම කෙනෙකුට ජේනවා මේ එක් එක්

ධ්‍යානයන්ට ඇති ආබාධ, රෝගී බව මතු නොවන තාක් කල් විවේකය ඇති බව කියන එක වැටහෙනවා.

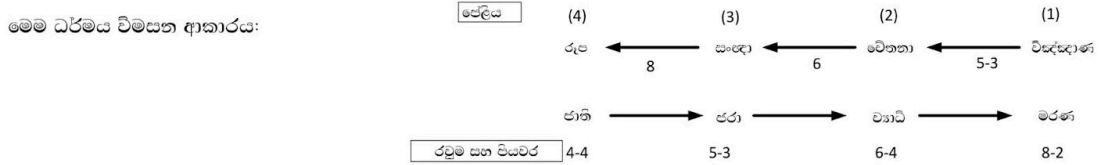
එතකොට ඒ වගේ ම අද මේ භාවනාව කරනකොට, ඔය විඤ්ඤාණ සිට රූප දිසාවට යෑම සිහි කරන්නේ මේ විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප වන අවස්ථාව ලෙස ගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ 4.4 ජාති පළවෙනි රවුම නම් 5.3, 5.4 දෙවෙනි රවුම විදිහට ගන්න පුළුවන්. එතකොට 1 අත්තා සෑදීම අපි කියන්නේ පෙන්නන්නේ එතන. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන වන්නේ සාදන ලද සංස්කාර මගේ නොවන ප්‍රමාණයට සඤ්ඤාව අනිත්‍යයව වැටහීමෙන් බව අපි දනිමු. මෙහි දී සංස්කාර වශයෙන් චීනමිද්ධයෙන් වන විචිකිච්ඡාව ගන්න. විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය සනාථ කරන බව අපි දනිමු. මෙහි දී 1 අත්තා යන්න සනාථ නොකරමි යනුවෙන් සඤ්ඤා උපදවන්නේ නම් නැංවී ඇති ඵල විත්තය ශාන්ත වෙනවා. බොහෝ වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්, ආලෝකයත් විහිදෙනවා.

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

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

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

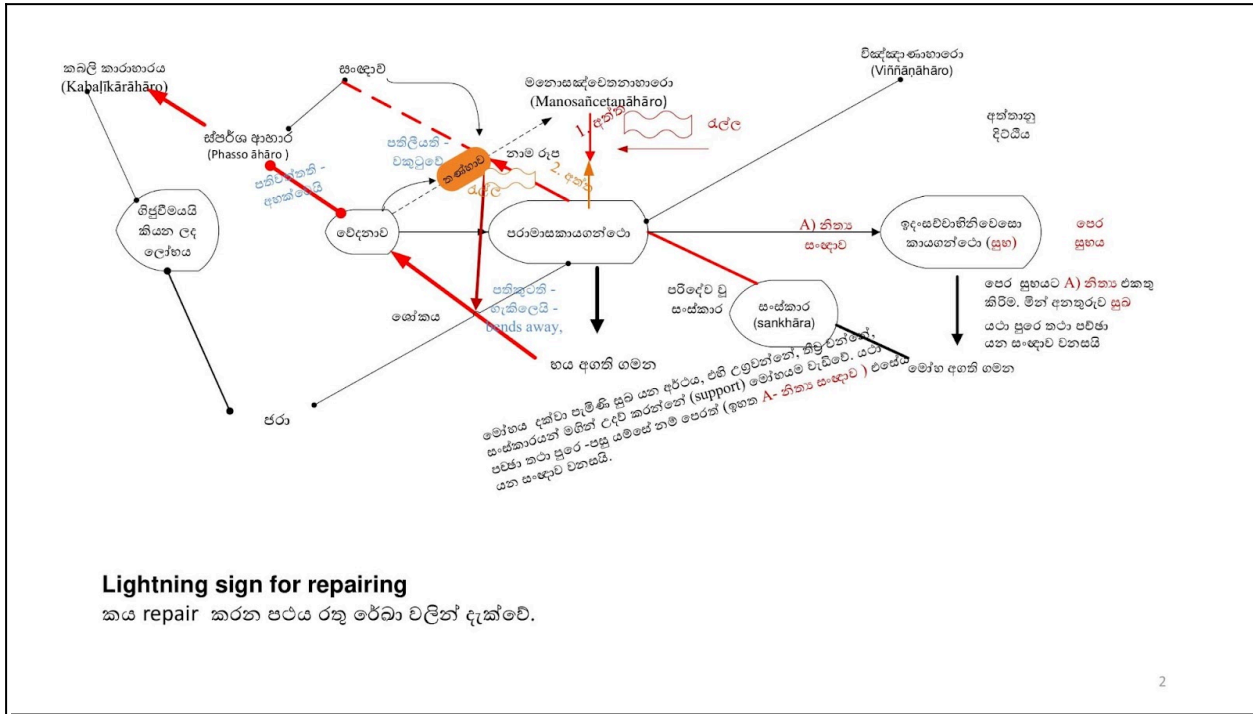
පේළිය	සක්කාය දිට්ඨිය -sakkāyaditṭhi	සිලබ්ධන පරාමාස	විචිකිච්ඡා - vicikicchā
1	(5-5 – අත්තා) සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	සුඛ (suka)	සුඛය යන්න සැක වන්නේය
2	නන්දිය, 5-5 දී අත්තා, සුදුසු සුඛම නිත්‍යය	සුඛය නිසා ඇතිවන්නා වූ නිත්‍යභාවය	නිත්‍යය යන්න සැක වන්නේය (4-2 විඤ්ඤාණය මිය ගිය බව සිහි තබා ගන්න)
3	අභංකාරය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



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

7

DukkaChakraya.pdf - Slide 7



2

Repair_bhavana2.pdf - Slide 2

13/05/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

06/05/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. මෙය විමසීමට පෙර කෙනෙක් 04/03/2022 අනුපාද අපරිතස්සනා භාවනාවේ කරුණක් විමසීම නිසා, බුදුපියා පෙන්වා දුන් ධර්ම කොටසක් සිහියට නැගුණා.

වේදනාව සඤ්ඤාවෙන් හඳුනා ගනියි. එහි යම් තණ්හාවක් වේ ද, වේතනා ඇති වන්නේ ය. සඤ්ඤා අගය පරාමාසගත වන්නේ ය. අත්තා 1 සහ අත්තා 2 මාට්ටු කර සාදා ගත් සක්කාය දිට්ඨිය බවට පෙරළෙන්නේ නම්, විඤ්ඤාණ සෑදීම වැළකිය නොහැකි ය, ලෙස විමසා ඇත. මෙහි අත්තා 1 සහ 2 එකතු වීම නිසා, මාන වී මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වේ. එකතු වී පවතී යයි සිතයි. ඉන් අනතුරුව මගේ යයි ගනී. එසේ ඇති වන අත්තා මගින් මාට්ටු කර සාදාගත් සක්කාය දිට්ඨිය යන්න වටහා ගත යුතු ය.

උදාහරණ වශයෙන්, සාරියක් ගන්නා අවස්ථාව ගත හැකි ය. සාරිය ගැන මෙම වර්ණ, මෙවැනි මල් ආදී වශයෙන් සිතේ ඇත. මෙය අත්තා 1 මගින් නිරූපණය කළ හැකි ය. එවැනි සාරියක් වෙළඳ සැලක ස්පර්ශ වන්නේ, දකින්න ලැබෙන්නේ අත්තා 2, මෙය හොඳ යයි, විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීම නිසා එනම්, විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ වීම නිසා සිදු වන්නේ, අත්තා 1 සහ 2 එකතු වන්නේ එයට මාන වන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වේ. එකතු වී පවතී යයි සිතයි. ඉන් අනතුරුව මගේ යයි, එතං මම, මිල දී ගැනීම සමඟ සිදු වේ. එසේ ඇති වන අත්තා මගින් සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වේ.^[1]

සාරිය කය වටේ ඔතන්නේ, ලස්සන යයි හැඟීම් ඇත්තේ, එම සංස්කාරයන්ට මාන වේ. එනම් අත්තාට මාන වී නැවත නොපෙරළෙන මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වේ යයි වැටහිණ. මෙම ධර්මය සිත්හි තබාගෙන, 06/05/2022 නිබ්බාන භාවනාව කරන්නේ, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ලාභියාගේ රෝගය ආබාධ, වන ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය යමෙක් මගේ යයි ගනියි. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ලාභියාගේ රෝගය වන විඤ්ඤාණඤ්චායතනය මගේ යයි ගනී. මෙසේ ප්‍රථමධ්‍යාන ඵල ලාභියාගේ රෝගය, කාම සඤ්ඤාව, මගේ යයි ගැනීම දක්වා මෙනෙහි කළා.

මඤ්ඤතං හික්ඛු රොගො, යන්න සිහි විය. මඤ්ඤතය රෝගයකි. **Conceiving is a disease.** අත්තා යයි ගැනීම ම රෝගයකි, යන්න හොඳින් වැටහේ. සිත ප්‍රභාස්වර විය. කිසිවක් නොඅල්ලයි. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාවේ, මේ සාරිය කය වටේ ඔතන්නේ යන්නේ ගැඹුරු අර්ථයක් ඇත. කය ලෙස නාමකාය ගත යුතු ය. මෙහි දී පුණ්‍ය වන කර්මයන් කර ඇති වන පුණ්‍යමය කාය වටා ඔතයි. එතනින් සීලබ්බත උපාදාන වෙනවා. එතනින් අත්තවාද උපාදාන වෙනවා.

ඉතින් මෙතනට කියන්න පුළුවන් උදාහරණයක්. එක දානෙ ගෙදරකදී, අටපිරිකර අත ගහගෙන යනකොට එක්කෙනෙක් කිව්වා, ඒ අටපිරිකර එයාට ඉල්ලලා දෙන්නෙයි කියලා. එයා ගෙනාපු අටපිරිකරයක් නෙමෙයි. එතකොට ඒ විදිහට අර ඔතන දේ තේරුම් ගන්න පුළුවන්. සත්වයන් ගොඩ දමමියි, යන අදහස ඇති බෝසතාණෝ ද පුණ්‍යමය ක්‍රියා කරන්නේ අකුසල ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකෙන්නේ බ්‍රහ්ම ලෝකවල පවා ඉපදේ. බුදුපියවරු ද එසේ ය. මෙසේ පුණ්‍යාහි සංස්කාරය වටහා ගත යුතු ය. ආනෙඤ්ජාහි සංස්කාරයෝ ද අපුණ්‍යාහි සංස්කාරයෝ ද එසේ ය. මෙසේ ක්‍රියාවලිය අවබෝධ කරගන්නේ ලෝකවිදු යන්න ඇසිණ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 04/06/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඉතින් මෙතන ජේනවා මනෝමය කායෙන් ඉන්න එක්කෙනා ආප්ප දකිනවා නමුත් එයාට ගන්න බැරි යයි කියන එක.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

එතකොට මේ භාවනාව තවදුරටත් පැහැදිලි කරනවා නම්, ඔය අත්තා 1 විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප, ඒ කියන්නේ රවුම 2. එතකොට 2 අත්තා කියන එක විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ වූ පසු ය. ඒ කියන්නේ 4.4 ට පස්සේ. අත්තා 1 සහ 2 එකතු වන්නේ මාන වන්නේ, එකතු වීම නිසා අත්තට මාන වෙනවා, මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වේ. මෙය 5 වන රවුම 5 වන පියවර ලෙස ගත හැකි ය. පවතී යයි සිතයි. මෙහි යම් මිල දී ගැනීමක් හෝ ලැබීමක් සිදු වේ ද “එතං මම”, මගේ යයි ගනී. “අත්තා”, එය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වේ. 5.3 දී සංස්කාර මිය ගිය බැවින් නොලැබෙන්නේ යයි සිතන්නේ නම් එකතු නොවේ. තාමත් පවතිනවා යන මතය පවතී. මෙය gambling මෙනි. Coin එකක් දාපු පලියට තමන්ට සල්ලි හම්බ වන්නේ නෑ ඒ machine එකේ.

8.2, අට වෙනි රවුම දෙවෙනි පියවර සාරිය මිල දී ගෙන ගෙදර ගොස් ස්පර්ශ කරමින්, නිත්‍යව ස්පර්ශ කළ හැකි යයි සිතයි. මෙසේ මිච්ඡා දිට්ඨි වූ පමණින්

සක්කාය දිට්ඨි නොවීම වටහා ගත හැකි අතර කුසල කර්මයන් මත කුසල විපාක යම් සේ ද මෙම එකතු වීම මිල දී ගෙන කරන ක්‍රියාවලියේ ප්‍රතිඵලය භුක්ති විදින බව වටහා ගත යුතු ය.

ඒ වගේ ම ආනෙඤ්ජාහි සංස්කාරයන් සිහි කරන විට ඒ කුසල කර්ම, ඒ කියන්නේ රූප මගේ නොවේ යයි ගැනීම නිසා ඇති වන මානසික තත්වය මගේ යයි ගන්නා බව, එතං මම, අවස්ථාවේ දී යෙදිය යුතු යි.

20/05/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

13/05/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සාරිය උදාහරණයේ දී සඳහන් කළ කරුණට සිත යොමු වුණා. සාරියක් වෙළඳසැලේ දකින්න ලැබෙන්නේ, විඤ්ඤාණ ධාරාව සෝකය ළඟ දී ගැලීම නිසා, එනම් විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ නිසා, අත්තා 1 සහ අත්තා 2 එකතු වීම, සාකච්ඡා කර ඇත.

විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ නොවන්නේ නම්, එනම් ධාරාව සෝකය ළඟ දී නොගලන්නේ නම් කුමක් වන්නේ ද, යන්න සිහි කළා. මම හොඳ සාරියක් ගනිමිසි යන අදහස ඇත. නමුත් සාරියක් දැක ගැනීමට නැති අවස්ථාව. විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප වී ඇත. 1 අත්තා වී ඇත.

10/08/2015 වේදනා පච්චයා තණ්හා භාවනාවේ දී, i අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝග, ii සුභ, iii උපායාස, ඉක්මන් වන්නේ නම් ධාරාව නොගලයි, යනුවෙන් ඉගෙනගෙන ඇත. මෙය විමසීමේ දී ධාරාව නොගලන්නේ තණ්හාව නොවීම නිසා යයි වැටහුණා. මේ සමඟ දකුණු ඇස ඇරීමත්, විඤ්ඤාණ, ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථ, මෝභ යන ධර්ම කොටස් මැකී යන බව වැටහුණා.

Line 5 හරහා පැවතිය හැකි ය යන්න නොපැමිණේ,^[1] මෙතෙහි කිරීම සඳහා 18/02/2022 Brahmin Truths 4 භාවනාවේ දී ඉගෙන ගන්නා ලද, විඤ්ඤාණ, 1 අත්තා, පරාමාසකායගන්ථය, භය අගති ගමන, අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝග ^[2] යන පථය යොදා ගත යුතු ය. විඤ්ඤාණ, ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථ, මෝභ යන ධර්ම කොටස් මැකී යන්නේ ප්‍රිය දෙය පවතිනවා යයි සිතා මෝභ සල්ලයෙන් කරකවා, ප්‍රිය දෙය සෙවීම නැත. එනම් පෙර ඉගෙන ගත්, පහත සඳහන් කරුණු දෙක නැත.

1 සඤ්ඤාවේ ජරා අගය, පැවතිය හැකි ය යන මිච්ඡා දිට්ඨිය, line 5 හරහා පැමිණ අප්‍රියේහි සම්ප්‍රයෝගයට මුලින් පැමිණේ.

2 මෙම අතරවාරයේ, පවතිනවා යන මිච්ඡා දිට්ඨිය, line 6 හරහා ව්‍යාධියේ සිට සෝකය දක්වා පැමිණ ඇත.

දැන් පවතිනවා යන මිච්ඡා දිට්ඨිය මත පැවතිය හැකිය යන මිච්ඡා දිට්ඨිය ගැලීම ^[3] සිදු වේ. මෙම කරුණ නැත. මෙහි දී සිතිය නොහැක. උත්සාහ කළොත් ඉතාමත් slow ලෙස කරුණු විමසිය හැකි ය. මෙහි දී යමෙකුට රූප, ආහාර නොලැබෙන්නේ නම්,

ජීවිත ඉන්ද්‍රිය වැය වෙන බව වැටහීණ. මෙම මානසික තත්වය වචනයට නභා කීම අපහසු ය. මෙය ලියන විට, යමෙක් යමක් පතා ද එය නොලැබෙන්නා හට වන ආබාධ, රෝග මෙහි නැත, යනුවෙන් බුදුපියා උදව් කළා.^[4]

මෙසේ පැවතීම, **existence** වටහා ගත යුතු ය. තථාගතයන් වහන්සේට ආහාර නොලැබෙන්නේ ද මානසික ආබාධයක් එයින් ඇති නොවේ. මෙම ධර්මතාවය බොහෝ කලක් සිතේ පවතියි. ප්‍රායෝගිකව මනා ලෙස භාවිතා කළ හැකි ය. මෙය අවබෝධ කරගෙන සෝකය ළඟ දී තණ්හාව ලකුණු කර ඇති ස්ථානයට මනස යොමු කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් ය. එපමණකින් විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීම නවතී. ධාරාව ගැලීම නිසා තණ්හා වන බවත් තණ්හාව නිසා විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීම වන බවත් හොඳින් වැටහේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 04/06/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. තේරුම් ගන්න ඕන පයිප්පයක එක තැනක් අපි **pressure** කළොත් ඒක අතින් තැන්වලින් **pressure** එක මතු වෙනවා. ඔන්න ඔය ධර්මතාවය කෙනෙකුට භාවිතා කරන්න පුළුවන්.
2. ඒ තණ්හාව මගින් **pressure** කළොත් පමණක් විඤ්ඤාණ ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථ, මෝහ යන ධර්ම කොටස් පවතී. ඉතින් ඔව් බැලුවහම කලින් පෙන්වලා දීලා තියෙනවා **03/08/2015** දුක්ඛ නිරෝධ භාවනාවේ දී, තණ්හාවෙන් අවිද්‍යාව, අවිද්‍යාවෙන් තණ්හාව.
3. ඒ ජරා දක්වා යෑම.
4. ඉතින් මේ භාවනාව කෙනෙක් කරලා ම අවබෝධ කරගත යුතු දෙයක් ඒ කියලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ඇති වුණා වූ මානසික තත්වය ඒක මොකක් දැ යි කියලා කියන්න අපහසුයි. එතකොට ඒක තමයි රහතන් වහන්සේ උදව් කළේ, යමෙක් යමක් පතා ද, එය නොලැබෙන්නාට වන ආබාධ රෝග මෙහි නැත කියන එක.

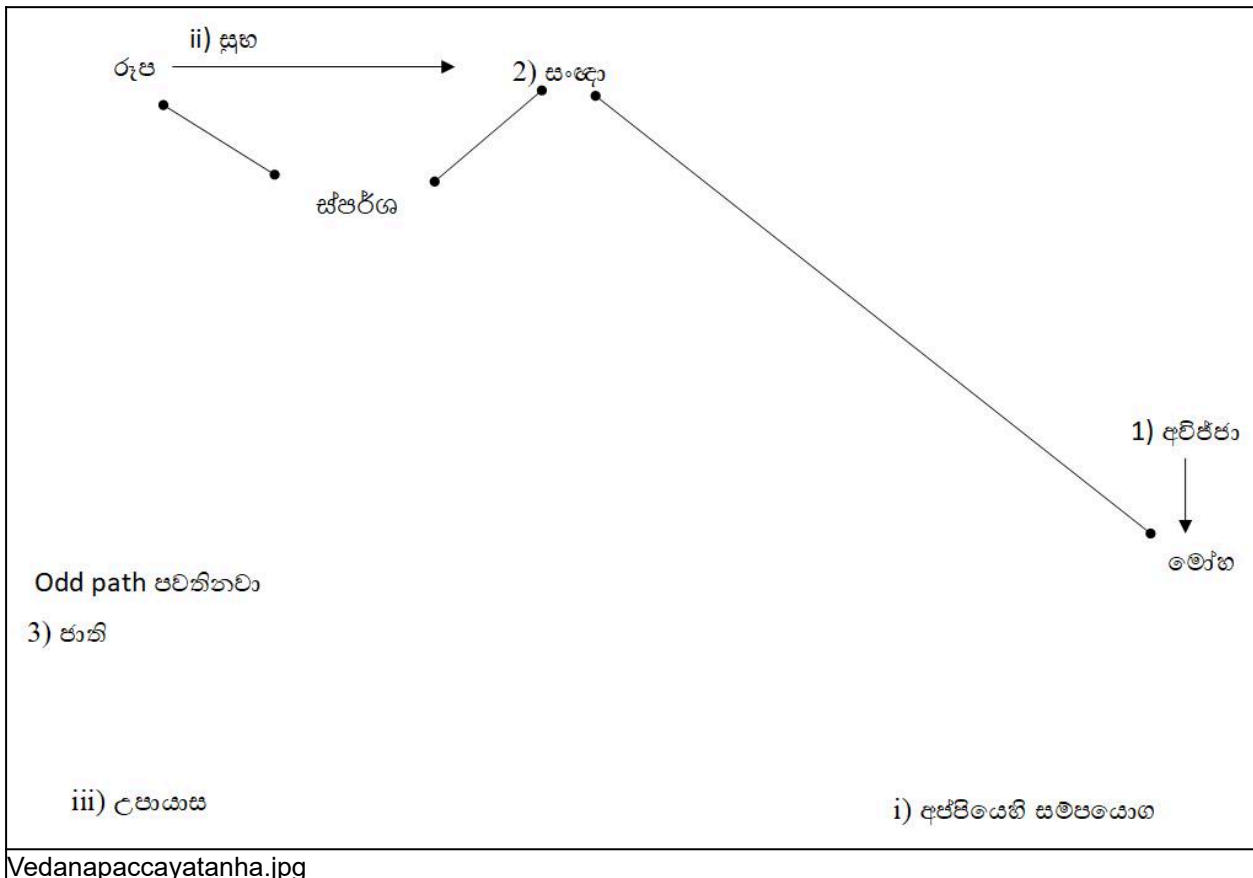
සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

මේ භාවනාව කරලා ඇවිදිනකොටත් කෙනෙක් සිහි කරනවා නම් සෝකය සහ තණ්හා ලකුණු කර ඇති ස්ථානයට මනස යොමු කිරීම මගින් මානසික ආබාධයන්ගෙන් තොරව ගමන් කරන්න පුළුවන්. බොහොම **practical** භාවනාවක්

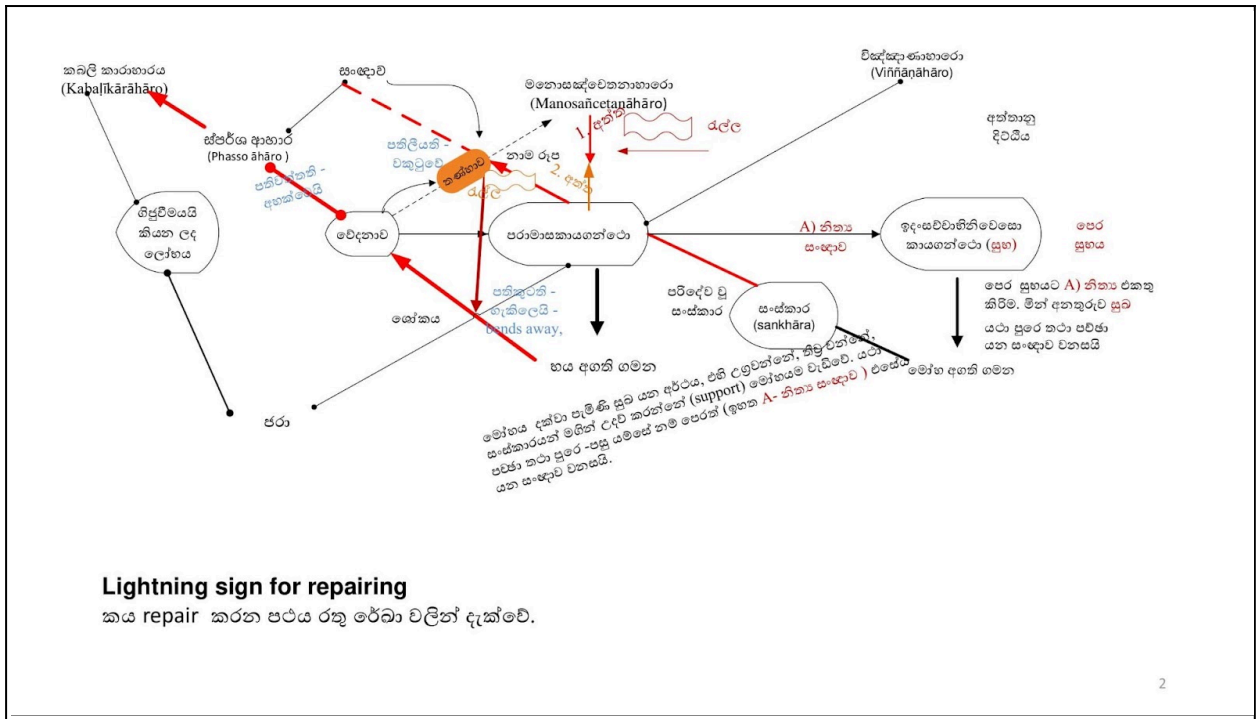
බොහෝ විදිහට ඉන්නත් පුළුවන්.

තවත් කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් තියෙන්න පුළුවන් ඔය line 5 හරහා පැවතිය හැකි ය යන්න නොපැමිණියේ නම් කෙසේ අප්‍රියේහි සම්පයෝග වන්නේ ද කියන එක. පරණ සාරිය අප්‍රියේහි සම්පයෝග ලෙස ගත යුතු ය. සඤ්ඤාවේ ජරා අගය ඇත. පැවතිය හැකි ය යන්න නැත.

ඒ වගේ ම මේ භාවනාව කරලා repair කරනකොට පතිලියති යන්න මෙනෙහි කරන අවස්ථාවේ දී අත්තා කරගෙන සෝකයට පත් වූයේ ය යන්න සිහි කරන්නේ, 2 අත්තා විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ වූ පසු ය. එනම් 4.4 ට පසු ය. මෙහි සෝකය ඇත. අත්තා 1 සහ අත්තා 2 එකතු වන්නේ මාන වන්නේ එකතු වීම නිසා අත්තාට මාන වේ. මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වේ. මෙය සක්කාය දිට්ඨිය බවට පෙරළෙන්නේ විඤ්ඤාණය සෑදෙන්නේ පද්ධියමනසඬිකජ්ජය හරහා නැවතත් සෝකය. මෙසේ සෝකයේ සිට සෝකයට යයි. සංස්කාර දෙකක් සමාන නොවිණ යයි සිහි කරන්නේ ඒනම්ද්ධයෙන් විචිකිච්ඡාව. විචිකිච්ඡාව මගින් උදව් නොකරන්නේ නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව දක්වා නොයයි. එනම් පටිච්චසමුප්පන්න නොවේ. පටිච්චසමුප්පන්න නොවේ නම් විඤ්ඤාණ ධාරාව නොගලයි යනුවෙන් වැටහුණා.



Vedanapaccayatannya.jpg



27/05/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

08/04/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් බැලුවා. මෙහි දී අතීත අනාගත වර්තමාන තුන් කාලයේ දී ම පටිච්චසමුප්පන්නව සිදු වන බව දත යුතු ය, යන්න සිහි කරන්නේ, මුළු සක්කාය ම ද්වේෂ සහගත බව වැටහිණි. මෙය එක් එක් තලයන්ට තථාගතයන් වහන්සේ දක්වා ඇති ආබාධ,^[1] මගේ යයි ගැනීමෙන් සිදු වූයේ ය. “Excellent” යයි ඇසුණා.

මෙහි දී විමසන්නේ හැදෙන්නා වූ සක්කාය. එනම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව වන විට හැදෙන්නා වූ සක්කාය ය. මෙසේ මුළු සක්කාය ම ද්වේෂ සහගත වන බැවින් දුක ය. දුක්ඛ දුක්ඛතා. සැදුණා වූ සක්කාය දුක බව පෙර භාවනාවලින් වටහාගෙන ඇත. එනම් ජාතිය ඇති නම් ජරා, ආදී වශයෙනි.

විමංසා ඉද්ධිපාද slide 8 සමඟ විමසන්නේ නම් මෙය වැටහේ.^[2] ඉතින් ඒකේ අපි දන්නවා අර අතිලීනො ඡන්දො, අතිපග්ගහිතො ඡන්දො, අජ්ඣත්තං සංඛිත්තො ඡන්දො, බහිද්ධා වික්ඛිත්තො ඡන්දො, කියලා අපි බලලා තියෙනවා.

ඉතා සැඟවුණු ඡන්දය අතිලීනො ඡන්දො, මෙය අරුප ධ්‍යාන තලයක සිට රූප දෙසට ඇදී යන අවස්ථාව සමඟ විමසන්න. මෙහි දී රූප කෙරෙහි ඇදී යාමට තුඩු දෙන්නා වූ සඤ්ඤාව, ඉතා සැඟවුණු ස්වභාවයක පවතී. පෙර සඤ්ඤා යම් සේ නම් පසුත් එසේ ය. පසු සඤ්ඤා යම් සේ නම් පෙරත් එසේ ය යන්න භාවිතා කළ යුතු ය.

මෙසේ රෝගී සඤ්ඤාව මගේ යයි ගැනීමෙන්, වැළකීමට විරිය භාවිතා කරන්නේ, සමාධිය ඇති වේ. එය මගින් ඉතා දැඩි කොට ගන්නා ලද ඡන්දය අතිපග්ගහිතො ඡන්දො ඇති වේ. පෙර යම් සේ රූප සොයා පැමිණියා ද, එම රූපයන් යට යම් සේ නම් උඩත් එසේ ය, උඩ යම් සේ නම් යටත් එසේ ම වෙසේ. යථා අධො තථා උද්ධං, යථා උද්ධං තථා අධො, ලෙස මෙනෙහි කළ යුතු ය. මෙහි දී අත්තා 1 සහ 2 එකතු වන බවත්, එය සමාධිය නිසා ම වන බවත් වැටහිණි.

මෙහි දී සමාධිය balance ය. හිසෙහි දෙපැත්ත ම එක ම තත්වයකට දැනේ. එමනිසා මෙසේ සිටින්නට හැකි නම් යැයි සිතෙන්නේ තම සක්කාය දිට්ඨිය නිසා අජ්ඣත්තං, ඇතුළත හැකිළුණු ඡන්දය. අජ්ඣත්තං සංඛිත්තො ඡන්දො යන්න හෙළිදරව් වේ. මෙවැනි විත්ත සංස්කාරයන් පහළ වන්නේ එයට ම අස්මිතිය ඇති වේ. මෙහි යම් බැස

ගැනීමක් වේ ද, එමගින් අස්මිති මාන ඇති වේ. මෙම මුළු ක්‍රියාවලිය ම පටිච්චසමුප්පන්නව සිදු වන බව දැන, එනම් විවිකිච්ඡාවේ සමුදය දැන, නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යයි නොගනී. ඇති වුණා වූ මානය එනම්, උඩ සක්කාය දිට්ඨිය පහළ විවිකිච්ඡා අනුසය මගින් සනාථ කිරීම මගින් වන මානය බැස යන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඉතින් මේ භාවනාවට පෙර දිනයක, බුදුපියවරු සිහි කරන්නේ, ධම්මාධිපතිවිනයාධිපති බුදුපියා සිහි කරන විට, චේතනාව ළඟ දී, එම බුදුපියා වැඩ සිටි බව දුටුවා. සමාධිය ඇති විය. බුදුපියා පැවසුවා, චේතනා දෙකක් එකවර නොවන බව. එක චේතනාවකට අනතුරුව අනෙක් චේතනාව සිදු වන බව.

එම චේතනා දෙක එකතු කරන්නේ නම් මනසේ ගැටුම් ඇති වේ. උදාහරණ වශයෙන් කුසල චේතනා නිර්වාණය සොයයි. තව චේතනාවක් යමෙක් පවසන දෙයක් නිසා ඇති වන්නක්, එය නිවනින් පිටත දෙයකි. මෙම දෙක ගැටේ. බහිද්ධා වික්ඛිත්තො ඡන්දො. තව ද යමක් පැවැති පමණින් සාරිය, රුකියාව මොහොතකට පැවැති පමණින්, ඊළඟ මොහොතේත් පවතිනවා යන්න, චේතනාව සමඟ එකතු නොකළ යුතු ය. මෙසේ වරදවා ගතහොත් චේතනා දෙක ම එකවර සිදු වන්නාක් මෙන් දැනී, ගැටීම ඇති වේ. චේතනා ධර්මය සහම්පති බුදුපියාගෙන් පසුව ඉගෙන ගන්න යයි පැවැසුවා. එය සහම්පති බුදුපියාගෙන් මම ඉල්ලා සිටියා. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මෙම දහම බිහි විය. කුසල චේතනාවන් නිර්වාණය සොයන බව දන්නේ එහි විවිකිච්ඡා නොකළ යුතු ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 18/06/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. රෝගී සඤ්ඤා.
2. ඉතින් මෙතන කීප දෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් තියෙන බව පෙනුණා මේක තේරුම් ගන්න එක, ඒක පොඩ්ඩක් සඳහන් කරනවා නම් අපි දන්නවා ටීනම්ද්ධය රෝගීයි. ඒ කියන්නේ සෑම තලයක ම ඉපදීමක් තියෙනවා ද රෝගී බව ඇත. එතකොට ටීනම්ද්ධයෙන් විවිකිච්ඡාව කියන එක ඇති වෙනවා. විවිකිච්ඡාව ඇති වෙනවා නම් අපි දන්නවා අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රවට යනවා කියන එක. එතකොට ඉතින් එතනට ගියා නම් අපි දන්නවා ඉතින් සුබ්බ කියන එක එහෙම ගන්නවා. හැබැයි ඉතින් ද්වේෂ සල්ලයෙන් අපි කරකැවීම කියන එක ඔතන තියෙනවා. ඕක කරකවන තාක් කල් 50% හරහා පැමිණි වේදනාවෝ ද්වේෂ සහගතව පරාමාසගත

වෙනවා. එතකොට දැන් විවිකිවිඡා අනුසයෙන් සක්කාය දිට්ඨිය සනාථ කරනවා.

එතකොට එහෙම නම් ඔයගොල්ලන්ට ජෙනවා මේ පරාමාසය හරහායි ඕක එන්නේ, එහෙනම් අර ද්වේෂය පරාමාසය හරහා සක්කායට එකතු වෙනවා කියන එක තියෙනවා. අර වේදනාවෙන් ඇති වෙච්ච ඒ දුක්ඛ වේදනාවන් ඇතුල් වෙලා වෙන්නා වූ දේ. දැන් මෙතන මේ විමංසා ඉද්ධිපාද slide 8 එක බැලුවහම එතන ඉතා සැහවුණු ඡන්දය.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේකේ මේ චේතනා ධර්මය කුමක් ද? තථාගතයන් වහන්සේ නිවන් මඟ පෙන්වයි. එහි උත්සාහ කරන්නෙක් අරූප ධ්‍යාන දක්වා යන්නේ අසත්පුරුෂ බස් අසා ඇත්තේ රූප සොයා යෑම සඳහා චේතනා නොකළ යුතු ය. අතිලීනො ඡන්දො නොවිය යුතු ය. මෙසේ විමසන්නේ අතිපග්ගහිතො ඡන්දො නොවීමටත් එනම් ඉන් අනතුරුව සමාධිය අලලා ධ්‍යාන තලයන්හි වාසය නොපතන්නේ නමුදු තම සක්කාය දිට්ඨිය නිසා අඡ්ඤාත්තං, ඇතුළත හැකිළුණ ඡන්දය, අඡ්ඤාත්තං සංඛිත්තො ඡන්දො සඳහා චේතනා නොකළ යුතු ය. මෙසේ ස්ථාවර වන්නේ අවසාන වශයෙන් මුළු ක්‍රියාවලිය ම පටිච්චසමුප්පන්නව සිදු වන බව දැන එනම්, විවිකිවිඡාවේ සමුදය දැන නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යයි නොගනී. ඇති වුණා වූ මානය, එනම් උඩ සක්කාය දිට්ඨිය පහළ විවිකිවිඡා අනුසය මගින් සනාථ කිරීම මගින් වන මානය නිසා චේතනා නොකළ යුතු ය.

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

- උද්ධච්චය -> දෝමනස්ස (බොජ්ඣංග පිටුව 3, 4)
- මානය -> අශ්‍රද්ධාව
- රෝගී සංඥාව නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵලයට අභිජජා නොවීම සඳහා ඡන්ද 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)

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

3) ඇතුළත හැකුළුණු ඡන්දය (අජ්ඣන්තං සධිබන්තො ඡන්දො)

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

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

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

4) පිටත විසුරුණු ඡන්දය (බහිද්ධා වික්ඛන්තො ඡන්දො)

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

D. ආලෝකසකස්කැටුම් මැනවින් ගන්නා ලද්දී දිවාසකස්කැටුම් මැනවින් තබන ලද්දී වේ (ආලෝකසකස්කැටුම් සුග්ගභිතා භොති දිවාසකස්කැටුම් ස්වාධිච්චිතා).

- චිත්තමිද්ධ නොවීමට ආලෝකසකස්කැටුම් භාවිතා කරන්න.
- විචිතිච්චාචෙ සමුදය දැන නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යැයි නොගනී. 5 වෙනි පිටුවෙහි සියල්ල ගැන සිතන්න.

I) ඉතා සැහවුණු ඡන්දය (අතිලීනො ඡන්දො)

- රුප 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 පිටුවෙහි, 2 - නිත්‍ය ගැන සිතන්න.)

s_Vimamsiddipada.pdf - Slide 8

03/06/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

27/05/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. විමංසා ඉද්ධිපාද slide 8 වල ඉතා දැඩි කොට ගන්නා ලද ඡන්දය, අතිපග්ගහිතො ඡන්දො යන්න විමසීම කළා. එහි රෝගී සඤ්ඤාව නිසා ඇති වන ප්‍රතිඵලයට අභිජ්ඣා නොවීම සඳහා ඡන්ද සමාධිය භාවිතා කර, ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගත යුතු ය, යන්න විමසන්නේ, අත්තා යයි ගෙන ඇති වන මෙම ප්‍රතිඵල දෙක, රාගය සහ මෝහය වේ යනුවෙන් 26/03/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කර ඇත.

අරූප ධ්‍යාන තලයක සිට රූප දෙසට පැමිණීම සමඟ විමසන්නේ, අරූප ධ්‍යාන තලවලට ඇති ඇල්ම පහ වන්නේ නම් මෝහය ඉවත් වේ. රූපවලට ඇති ඇල්ම පහ වන්නේ නම් රාගය ඉවත් වේ. ප්‍රතිඵල ඉවත් කිරීමට උත්සාහ කළත් ඇයි අත්තා ඇති වෙන්නේ? මෙය පූර්ව කර්මය නිසා යයි වැටහිණ.

ශරීරය ඇති නිසා ආහාර ගන්නාක් මෙන් නාමකාය ඇති නිසා අත්තා ඇති වේ. ද්වේෂය නිසා ඉපදේ. රාගය සහ මෝහය ඉවත් කිරීමට වෑයම් කළත් ද්වේෂය පවතී. සාදාගත් නාමකාය පවතී. ඒ නිසා අත්තා යන්න ඇති වේ.

ආලෝක සඤ්ඤාව මැනවින් ගන්නා ලද්දී. දිවා සඤ්ඤාව මැනවින් තබන ලද්දී වේ. ආලෝක සඤ්ඤා සුග්ගහිතා හොනි. දිවා සඤ්ඤා සුවදිට්ඨිතා. ජිනම්ද්ධ නොවීමට ආලෝක සඤ්ඤාව භාවිතා කරන්න. ආලෝක සඤ්ඤා සුග්ගහිතා හොනි. විචිකිච්ඡාවේ සමුදය දැන, නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යයි නොගනියි. දිවා සඤ්ඤා සුවදිට්ඨිතා.

සෑදෙන විත්ත සංස්කාරය රෝගී ය. ඕනෑ ම තලයක ඉපදීම ගතහොත් රෝගීයි. මුළු සක්කාය ම ද්වේෂ සහගත ය. මෙය පටිච්චසමුප්පන්නව සිදු වේ. නාමකයට ඇති තණ්හාව අත්හරින්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 18/06/2022

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඒ භාවනාවට අපි ටිකක් එකතු කරනවා නම්, ඔය 06/05/2022 නිබ්බාන භාවනාවට

අනුව එක් එක් තලයන්හී ඉපදෙන අයගේ ආබාධ රෝගී බව ගැනීම සිහි කර කරන්නේ, කාම සහගත වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ දක්වා පැමිණෙන්නේ එනම් ප්‍රථමධ්‍යාන ලාභියා ධ්‍යානයට එළඹ වසන්නා වූ හට කාම සහගත වූ සඤ්ඤා මනසිකාරයෝ හැසිරෙත් නම් එය ආබාධ වේ යන්න දක්වා පැමිණෙන්නේ, එතකොට එතැන දී ඔයගොල්ලන්ට එනවා අර ජරා වේදනා අසම්පජන රේඛාව, එතන කාම සඤ්ඤාව, තවදුරටත් තණ්හාව මගින් එකතු කිරීමට තුඩු දුන්නා වූ ජීනමිද්ධ, රෝග, විචිකිචිඡා දුක යයි සැක නැති වන්නේ නම්, ඒ කියන්නේ විචිකිචිඡාවේ තියෙන්නේ දුක යයි කියන සැකය, එතකොට ඒක නැති වෙනවා නම් තණ්හා නොවේ යන්න වැටහීම.

කෙසේ ද? ජීනමිද්ධ, ඒ කියන්නේ රෝගයෙන්, විචිකිචිඡා නොවන්නේ නම්, ජාතියේ සිට ජරාව දක්වා නොයයි. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව වෙන්නේ නැහැ.

රෝගී බව සැක නොකළ යුතු ය. සෑම තලයක ම ආබාධ, රෝගී බව ඇත. මෙය සැක නොකළ යුතු ය.

ඉතින් මේ භාවනාවේ දී ඉතින් රහතන් වහන්සේ “Excellent” කියලා තුන් පාරක් ම කිව්වා ඔය අවස්ථාවේ දී. එතකොට කෙනෙකුට මේක අර සත්තො ගුහායං ගාථාවේ නන්දිය එහෙම පටන් අරගෙනත් ඒක සිහි කරන්න පුළුවන්.

එතකොට මේ භාවනාව ආපහු දවසක කරනකොට අපි දැන් සඳහන් කළා නේ ජීනමිද්ධ රෝගයෙන් විචිකිචිඡා නොවන්නේ නම් ජාතියේ සිට ජරාවට නොයන්නේ ය, රෝගී බව සැක නොකළ යුතු ය කියලා. ඒක මතක් වෙනවාත් එක්ක ම සිත නතර වෙනවා විඤ්ඤාණ ධාරාව නොගලනවා.

ඒ කියන්නේ දැන් අපි භාවනාව ඉවර වෙලා බුදුපියවරු එහෙම සිහි කරනවා නම් ඒ බුදුපියවරුන්ගේ නම කියාගන්න දෙව්වරුන්ට පින් දෙන්න ඒ දෙව්වරුන්ගේ නම කැලි වශයෙන් තමයි කියාගන්න තත්වයට තියෙන්නේ.

එතකොට මේ වෙලාවේ දී භාවනා කරුණු හොඳට මතක තියෙනවා. ඒ වුණත් මොකක්වත් කරන්න බැහැ කියන එක. ඉතින් ඒක මම ඇහුවා බුදුපියවරුන්ගෙන්. දැන් ඒ අය අපි දන්නවා ඉන්ද්‍රිය බල ධර්මයන් භාවිතා කරලා නේ මේක කරන්නේ කියලා.

එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී එහෙමවත් මට කරන්න බැරි බව තේරිවිච්ච හින්ද මම ඇහුවා ම කිව්වා ආශ්‍රව නැසුවාට පස්සේ වෙනසක් තියෙනවා කියලා රහතන් වහන්සේ පැවසුවා.

ඉතින් තථාගතයන් වහන්සේ තණ්හාව නිසා දුක ඇති වන බව දේශනා කර ඇත්තෙක් මේක අවබෝධ වීමෙන්.

එතකොට මේ භාවනාවේ තවත් එකතු වෙන්න තියෙනවා. මොකද **repair** භාවනාව කරනකොට අපි මෝහ ගලේ වැදිලා කුඩු වෙලා පැමිණ ඇති නිසා නාමරූප ලකුණු කරන 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 ප්‍රත්‍යයෙන් නාමරූප යන රැල්ල විසාල නිසා එම ධාරාවට අසු වී සුබය, තමා ඒ කියන්නේ අත්තා කරගෙන සෝකයට පත් වූයේ ය. මෙහි දී දිට්ඨි දෙක සමාන නැති බවත් සංකල්ප දෙක සමාන නැති බවත් සංස්කාර දෙක සමාන නැති බවත් දැනගනී.

එතකොට මෙතන මේ දිට්ඨි දෙක සමාන නැති බව **repair** කරනකොට ගොඩක් උපකාර වෙනවා. ඒ දිට්ඨි දෙක සමාන නැති බව 1 අත්තා ගත්තහම රූප මගේ නොවේ යයි කියන දිට්ඨිය, 2 අත්තා කියලා ගත්තහම රූප මගේ යයි කියන දිට්ඨිය, මේ දිට්ඨි දෙක සමාන නැති බව.

ඊළඟට සංකල්ප දෙක සමාන නැති බව කිව්වහම, පරාමාසයේ ඉඳන් අපි විඤ්ඤාණයට පදුට්ඨමනසඤ්ඤාපය, එතන නිත්‍ය කතාව. ඊළඟට පරාමාස ඉඳන් **line 7** වලට පරිදේවය. එතකොට ඒ සංකල්ප දෙක ගත්තහම සමාන නැහැ නේ. එකක් නිත්‍ය යයි කියනවා. මෙතන පල්ලෙහා එක පරිදේවය.

ඊළඟට සංස්කාර දෙකක් සමාන නැති බව දැනගනී කිව්වහම, එතනත් ගොඩාක් ධර්මය තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ජීනමිද්ධය, අපි දන්නවා රෝගය. එක් එක් තලවල ඉපදුණොතින් ඒ ආබාධය තියෙනවා. එතකොට ඒකෙන් එනවා විවිකිච්ඡාව.

එතකොට දැන් ජීනමිද්ධයේ රෝගී බව, දුක බව කියන එක තියෙනවා, දැන් විවිකිච්ඡාවේ දී කියනවා දුකයි කියන එක සැකයි කියලා. ඒකෙ ඉතින් කෙනෙක් හොඳට හිතල තියෙන්න ඕන.

ඒ කියන්නේ කාට හරි **cancer** හැදිලා තියෙනවා. ජීනමිද්ධය, රෝගී කියන එක ගන්න. එතකොට තව කෙනෙක් කියනවා ඔයාට දුකයි නේ ද කියන එක, එතකොට එයා කියනවා මට මේක දුකයි කියන එක නම් සැකයි කියලා, මෙහෙම ඉන්න එක. අන්න ඒ වගේ භාවනාවට හුඟාක් ගන්න පුළුවන්. එතකොට ආබාධ ඇතුව ඉන්න එක දුකයි කියන එක සැකයි.

ඊළඟට ගන්න විවිකිච්ඡා අනුසයෙන් අපි යනවා සක්කාය දිට්ඨිය හදන සංස්කාරය කියන එකට. එතකොට ඔතන සංස්කාර දෙක සමාන නැතෙයි කියන එක ගන්න, අර විවිකිච්ඡා කියන සංස්කාරය, දුකයි කියන එක සැකයි කියන සංස්කාරය, ඊළඟට

මේ සක්කාය දිට්ඨියෙන් කියනවා, එයා ප්‍රකාශ කරනවා සුඛයි කියන එක.

ඒ කියන්නේ කෙටියෙන් කියනවා නම්, කියන්න පුළුවන් දුක බව අමතක කරන විවිකිව්ඡා සංස්කාරයත් සුඛ යයි පවසන සක්කාය දිට්ඨි සංස්කාරයත් සමාන නැතෙයි කියලා.

එතකොට ඒක තමයි එකතු කරන්න තියෙන්නේ.

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

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

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

- පාදතලයෙන් උඩ කෙස්මතුයෙන් නත් වැදැරුම් අසුවියෙන් පිරුණු මේ කය ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කෙරෙයි (අසුභ භාවනා - 5 වෙනි පිටුවෙහි, 1 - ගැන සිතන්න).

3) ඇතුළත හැකුළුණු ඡන්දය (අජ්ඣන්තං සඛිඛිත්තො ඡන්දො)

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

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

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

4) පිටත විසුරුණු ඡන්දය (බහිද්ධා වික්ඛිත්තො ඡන්දො)

- සංස්කාර වල අස්මිති මාන ඇත.
- සම්මා සමාධියේ සංස්කාර ඇත.
- විත්ත 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).

- ඒනමිද්ධි නොවීමට ආලෝකසඤ්ඤාව භාවිතා කරන්න.
- විවිකිව්ඡාවේ සමුදය දැන නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යැයි නොගනී. 5 වෙනි පිටුවෙහි සියල්ල ගැන සිතන්න.

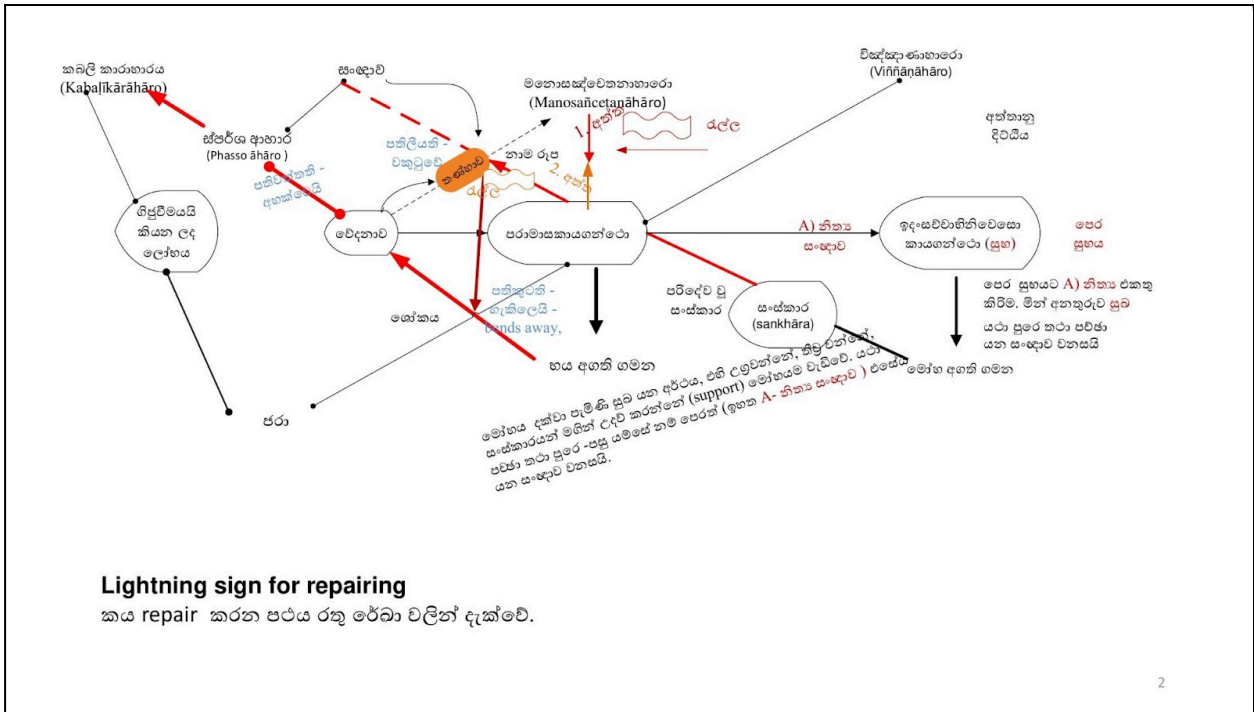
I) ඉතා සැහවුණු ඡන්දය (අතිලීනො ඡන්දො)

- රූප ජ්ජර්ඣ විමෙන් කුසිතවන බව (කොසජ්ජ) දැන විවිස භාවිතා කල යුතුය.

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

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

8



Repair_bhavana2.pdf - Slide 2

10/06/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

27/05/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් බැලුවා. විවිකිච්ඡා අනුසය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය ස්ථිර කරනු ලබයි. යම් දිට්ඨියක් වේ ද, එය මගින් ඇති වන්නා වූ කුසලයෝ ඇත. අකුසලයෝ ඇත. එහි යම් බැස ගැනීමක් සිදු වන්නේ නම්, ඊනම්ද්ධ ස්වභාවය නිතැනින් හටගනී.^[1] කුමක් නිසා ද?

විවිකිච්ඡා අනුසය මගින් සනාථ කරන ලද දිට්ඨිය, චතුරාර්ය සත්‍යයෙන් පෝෂිත නොවන නිසා ය. සුඛ යයි කියන්නේ නමුදු, සත්‍ය දුක ය. මේ නිසා ය. මේ නිසා ඊනම්ද්ධය මගින් විවිකිච්ඡා ඇති වන බව කියයි. ආහාරයක් ගැනීමෙන් අනතුරුව ලෙඩ වන්නේ නම්, ආහාරය සැක ය. ධ්‍යාන තලයක ඉපදෙන්නේ සුඛ යයි සිතා ය. එනම් කුසලයේ බැස ගැනීම ඇත්තේ, එහි දුක යන්න සැක ය. මෙහි අනිත් පැත්ත බලන්නේ නම් වැටහේ.

යම් විවිකිච්ඡාවක් නොවූයේ ද, සක්කායක් නොමැති අතර, විඤ්ඤාණයේ බැස ගැනීමක් නොවේ. වඩුවා සාදන උපකරණය ලී භාණ්ඩය ප්‍රයෝජනයට ගන්නතාක් කල්, එහි අඩුපාඩුකම් කිව නොහැක්කාක් මෙනි.^[2] පුටුවේ කකුල කොට බව වැනෙන නිසා දැනගනී. මෙසේ ම අරූප ධ්‍යාන තලයක සිට රූප දෙසට ඇදී යනවා දැක, සෙලවීම දැන ගනියි. ඔහු රූප සඤ්ඤා එපා කීවේ ය. සෙලවීම දැක ඊනම්ද්ධ ස්වභාවය ඇති වේ. දැන් දුක යන්න සැක ය. එපා කියන ලද්ද සුඛ නොවේ දැ යි සිතයි. කුමක් නිසා ද? භවය පවතින නිසා ය. “Excellent” යයි ඇසුණා. පුටුව සෙලවුණත් වාඩි වී සිටිය හැකි ය. මෙම භාවනාව කරන්නේ රූප ස්පර්ශය වීමෙන් කුසිත වන බව කොසප්ප, දැන විරිය භාවිතා කළ යුතු ය යන්න සිහි කරන්නේ, එය ඉතා ගැඹුරු අර්ථයකින් පවසා ඇති බව වැටහිණ.

ඉතින් මෙතනට diagram එකක් එනවා, අපි ඒක දෙනවා.^[3] ඒ කියන්නේ ඔය විවිකිච්ඡාව, එතන එනවා දුක යන්න සැක ය. එපා කියන ලද්ද සුඛ නොවේ දැ යි සිතයි. භවය පවතින නිසා ය. එතනින් කොළ පාට arrow එකක් ඇදලා තියෙනවා, සක්කාය දිට්ඨිය එතන වරහනක් ඇතුළේ දාල තියෙනවා, සුඛ යයි සිතයි.^[4]

ඊළඟට කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් ඊනම්ද්ධයට arrow එකක් ඇදලා තියෙනවා. එතන ඊනම්ද්ධය ළඟ රෝගී කියන එක ලකුණු කරලා තියෙනවා. විවිකිච්ඡා අනුසය

මගින් සනාථ කරන ලද දිටිය, එක කෙළවරකි. එය හරහා ඇති වන ඒනමිද්ධය, තව කෙළවරකි. මූලාරම්භය ජරාවට පත් වන රූපය ම වේ.

මෙය ආශ්‍රව නසන අවස්ථාවක භාවිතා කළ හැකි, කළ යුතු ධර්මතාවයකි. තව ද යම් දිටියක් වේ ද, එය මගින් ඇති වන්නා වූ කුසලයෝ ඇත. අකුසලයෝ ඇත. මෙහි කුසල් හෝ අකුසල් නොවන ආනෙඤ්ජය සඳහන් නොකළේ මන්ද යන්න විමසන්නේ, එය පුටුවේ වාඩි වීමෙන් පසුව පමණක් සිදු වේ යන්න වැටහිණ. වාඩි වී මගේ නොවේ යැයි පවසන්නේ නම් පමණක්, ආනෙඤ්ජය සිදු වේ. මගඵල විත්තයෝ ද එසේ ය. මගඵල විත්තයේ ඒනමිද්ධය නැත. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

ඉතින් මේ භාවනාව කරන්නේ, දිටිය තුළ දුක යන්න සැහවී ඇත. සුඛ යැයි සිතයි. එහි බැස ගැනීම නිසා ඒනමිද්ධ වන්නේ ය, යන්න සිහි කරන්නේ කුඤ්ඤය පවා දැනේ. මෙම අගයෝ ම විචිකිච්ඡාවට යන්නේ, දුක යන්න සැක වේ. Diagram එක සිහි කරන්නේ කුඤ්ඤය දැනෙන අතර ඔඵව විශාල ය. මෙහි දී රූප හෝ ඒනමිද්ධ දෙක ම නොගනී යයි සිතන්නේ, "Excellent" යයි ඇසුණා.

බුදුපියවරු මෙවැනි ධර්මයන් දීම ගැන, අධික කෘතඥතාවයක් තිබුණා. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 02/07/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. මෙතන මේ නිතැනින් කියලා කියන්නේ තැනක් නැතුව, independent of a place.
2. ඒ කියන්නේ ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සිදු කරන තාක් කල් කියන එකයි, ගන්න තාක් කල් කියන්නේ, until I make use of it.
3. කබලිංකාර ආහාරයේ ඉඳන් ඒනමිද්ධයට රේඛාවක් ඇඳලා දුඹුරු පාටට, ඊළඟට කොළ පාටට රේඛාවක් ඇඳලා තියෙනවා විචිකිච්ඡා අනුසයේ ඉඳන් සක්කාය දිටියට arrow එකක්. එතන අපි කාරණා ලකුණු කළා.
4. ඉතින් මේක කෙනෙකුට තේරුම් ගන්න අමාරු නිසා තව පොඩ්ඩක් පැහැදිලි කරනවා නම්, දැන් අපි කිව්ව නේ කුසලයෝ ඇත අකුසලයෝ ඇත එහි බැස ගැනීමෙන් ඒනමිද්ධය කියලා. අපි කියමු ඒ කාරණාව a කියලා. අන්න ඒ a කියන එක ඔයගොල්ලන්ට ලකුණු කරගන්න පුළුවන් සක්කාය දිටියයි ඒනමිද්ධයයි අතර අර දුඹුරු පාට arrow එකේ ලකුණු කරගන්න පුළුවන්.

ඊළඟට b කියලා අපි ගත්තොත් බැස ගන්නේ සුඛ යයි සිතයි. ඒක අර දුක යන්න

සැකය කියන තැනටයි ඒක එන්නේ. එතකොට a වලින් b වෙනවා නේ ද කියන එක හිතන්න. උදාහරණයක් විදිහට කියනවා නම් a හැටියට ගන්න පුළුවන් engineering කරලා Australia යම් යයි බැස ගනී. ඒ කියන්නේ අකුසලයේ බැස ගනී. b කියලා ගන්න පුළුවන් Australia වට පැමිණි පසු, සුබ යයි සිතයි. අන්න ඒ අර්ථයෙන් තේරුම් ගන්න. මොකද පෙළක් අයට මේක තේරුම් ගන්න අමාරුයි.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

තවත් එකතු කරනවා නම් දිටියිය තුළ මුළු කතාව ම ඇත. එහි සුබ යන්න ඇත. කුසලයේ අකුසලයේ බැස ගැනීමට තුඩු දීම ඇත. සම්මා දිටියියේ වැදගත්කම පෙනේ. එහි දුක යන්න ඇත. බැස ගැනීමට තුඩු දීම නැත. සමුදය අස්තංගමය දන්නා නිසා ය.

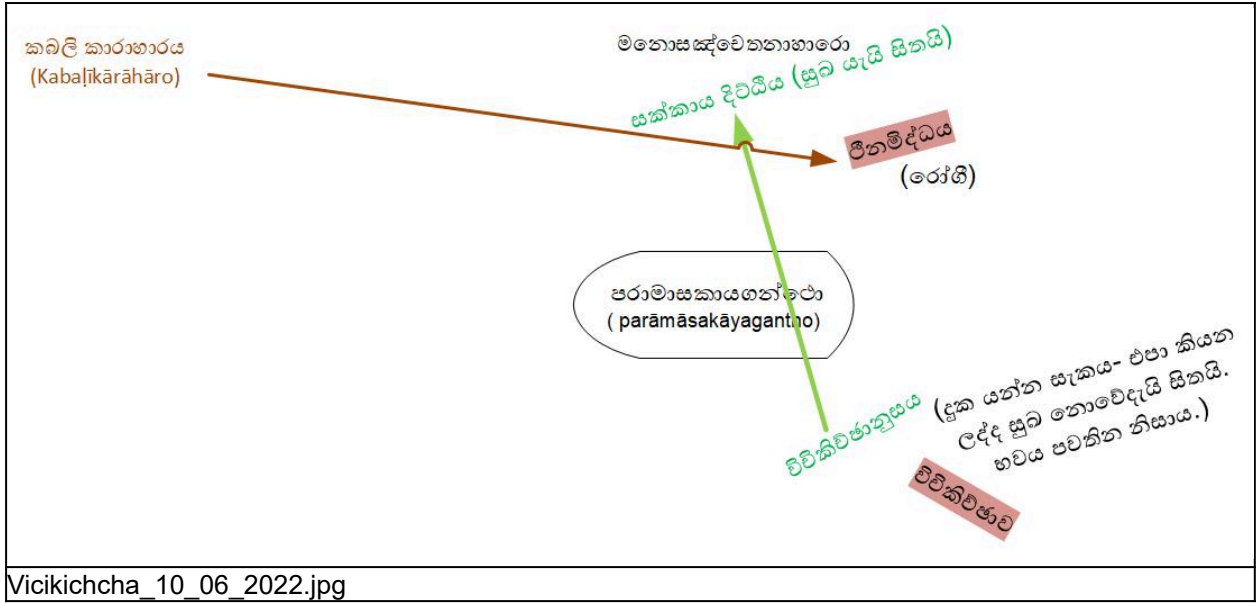
සමාධිභාවනා සුත්‍රයේ සතුට සොයයි යන්න දිටියිය මගින් උලුප්පා දෙන සතුට සොයන බව වටහා ගත යුතු ය. සමාධි භාවනාවේ වැදගත්කම පෙනේ. දිටියිය බිඳෙන්නේ සමුදය අස්තංගමය දැකීමෙනි. ඉතින් එතෙන්ට ගන්න පුළුවන් අර ආලෝක සඤ්ඤා මැනවින් ගන්නා ලද්දී. දිවා සඤ්ඤාව මැනවින් තබන ලද්දී වේ. ආලෝක සඤ්ඤා සුග්ගහිතා හෙතී, දිවා සඤ්ඤා ස්වාධිට්ඨිතා, ජිනම්ද්ධ නොවීමට ආලෝක සඤ්ඤාව භාවිතා කරන්න.

ආලෝක සඤ්ඤා සුග්ගහිතා හෙතී. විචිකිච්ඡාවේ සමුදය දැන නිවනින් පිටත වූ දෙයක් මගේ යයි නොගනී. දිවා සඤ්ඤා ස්වාධිට්ඨිතා.

ඒ වගේ ම රූප මගේ නොවේ යයි පවසන්නේ එය කුසල ගණයට වැටේ. මෙසේ මනස විශාල වූ පසු ආකාසානඤ්චායතනයේ ඉපදීම ද විය හැකි ය. එහි දී භාවනා කරන්නේ රූප මගේ නොවේ යයි පවසන්නේ නම් පමණක් ආනෙඤ්ජය සිදු වේ. එම අවස්ථාවේ දී ජිනම්ද්ධය නැත.

ආකාසානඤ්චායතනයේ ඉපිද භාවනා නොකරන්නේ රූප මගේ නොවේ යයි නොපවසන්නේ, එහි දී රූප දෙසට ඇදී යාම ද සිදු වේ. මෙය ආනෙඤ්ජාහි සංස්කාරයක් නොවේ. එහි ජිනම්ද්ධය ඇත.

එතකොට ඒක තමයි, ඒක ගැන කියන්න තියෙන්නේ.



17/06/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

13/05/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි පෙන්නනවා, වේදනාව සඤ්ඤාවෙන් හඳුනා ගනී. එහි යම් තණ්හාවක් වේ ද, චේතනා ඇති වන්නේ ය. සඤ්ඤා අගය පරාමාසගත වන්නේ ය. අත්තා 1 සහ අත්තා 2 මාට්ටු කර සාදාගත් සක්කාය දිට්ඨිය බවට පෙරළෙන්නේ නම් විඤ්ඤාණය සෑදීම වැළකිය නොහැකි ය. වේදනාව හා සම්බන්ධ වූ අගයේ චේතනාව දක්වා ගෙන ගොස් ඇත.

ඉතින් අපිට මේක, diagram එකක mark කරගන්න පුළුවන්. මේක අපි දෙනවා. ඒ මනෝසඤ්ඤාවේතනාව ළඟ වේදනාව හා සම්බන්ධ වූ අගය චේතනාව දක්වා, තණ්හාවෙන් ගෙන ගොස් ඇත. පරාමාසකායගන්ථය යටින් සඤ්ඤා අගය පරාමාසගත විණ. එතකොට තණ්හාව ළඟ අපිට ලියාගන්න පුළුවන්, රූප අගය තණ්හාව මගින් නිරූපණය කරයි. එතකොට මනෝසඤ්ඤාවේතනා ආභාරයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණ ආභාර පැත්තට නිත්‍ය සඤ්ඤාව තියන තැනට arrow එකක් ලකුණු කරලා තියෙනවා.

විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් සනාථ කරන ලද දිට්ඨිය, චතුරාර්ය සත්‍යයෙන් පෝෂිත නොවන නිසා, සක්කාය දිට්ඨිය තුළ සුඛ යන අදහස ගැබ්ව ඇත. එවැනි සක්කාය දිට්ඨියක් මගින් සෑදෙන විඤ්ඤාණයේ සුඛ යන මතය ගැබ්ව ඇත.

උදාහරණ වශයෙන් සමහර පිරිමි මත්පැන් පානය කරයි. තම බිරිඳට පහර ගසයි. එනමුදු එම ගැහැණිය එම පිරිමියා සමඟ භවය පැවැත්වීම සඳහා හෝ එක්ව වාසය කරයි. එහි සුඛ යන මතය ගැබ්ව ඇත.

සාරිය උදාහරණය සමඟ විමසන්නේ, අත්තා 1 සහ 2 එකතු වන්නේ, එය පවතිනවා යන හැඟීම් ඇත්තේ නිත්‍ය සංකල්පයේ ගොඩනැගේ. පුණ්‍ය වන ක්‍රියා කර පුණ්‍ය වන කාය වටා ඔතනවා යන්න සමඟ විමසන්නේ, එවැනි සංස්කාරයන්ට සතුටු වන්නේ, අත්තවාද උපාදාන ඇති වේ. යමෙක් ධර්මය දීම නිසා, එම ධර්මය දීම යන සංස්කාරයන්ට සතුටු වීම සිදු විය හැකි ය. මෙහි දී ධම්මමච්ඡරියට නොඇලෙමි, විඤ්ඤාණය සුඛ නොවේ යයි විමසන්නේ නම් ඉපදීම සඳහා යමක් ඉතුරු නොවේ. මච්ඡරිය නිසා සාධේය්‍ය ඇති වන බව අපි දනිමු.

එතකොට අපි දන්නවා එතන triangle එක, purple triangle එක, මව්ජරිය, සායේයා පහළ 6-2 දුස්සීලභාවය කියලා අපි advanced program එක් ඉගෙනගෙන තියෙනවා.

සාරිය කය වටා ඔතන්නේ ලස්සන යයි හැඟීම් ඇත්තේ, එම සංස්කාරයන්ට මාන වන්නේ, යම් ආකාරයකට ද එමෙන් ම ධර්මය දීම නිසා, එම ධර්මය දීම යන සංස්කාරයන්ට සතුටු වීම ඇත්තේ, එම සංස්කාරයන්ට මාන වීම සිදු විය හැකි ය. මෙසේ නොපෙරළෙන මිච්ඡා දිට්ඨි ඇති විය හැකි ය. මෙය දුස්සීල් බවට තුඩු දේ. විඤ්ඤාණ ධාරාව පැවතීම සායේයාට හේතු වේ. පරාමාසගත වූ සඤ්ඤා අගයෝ, එනම් පෙර පරාමාසගත වූ ධර්මයෝ line 7 හරහා ගලයි. සායේයා අත්තභාවය ලෙස වත්පූජම සටහන්වල සාකච්ඡා කර ඇත.

රූප සිට අරූප සෙවීම සහ අරූප සිට රූප සෙවීම අවබෝධ කරගෙන ඇති සත්වයාට, පරාමාස වී ඇති අගයෝ බැස යයි. තව ද සඤ්ඤාවෙන් prospects බලාපොරොත්තු විය හැකි දේ, consequences ප්‍රතිවිපාක, බැලීමක් නැත. එවැනි දෙයක් නැති බව වැටහී ඇත. රූප වේදනා සඤ්ඤා අගයෝ ගොඩනැංවීමක් නොවේ.

උදාහරණ වශයෙන් නැව් නැඟීමට පැමිණ සිටින අයව, නැවට නංවා ගැනීමක් නොවන්නේ, නැව් එම අයගෙන් වෙන්ව යන්නේ යම් සේ ද, එසේ විඤ්ඤාණ ධාරාවට, රූප වේදනා සඤ්ඤා එකතු නොවේ. දිට්ඨිය සෑදීමට දෙයක් නොමැත. විචිකිච්ඡාව සනාථ කිරීමට දෙයක් නැත. මෙය අධිගමයට අනතුරුව ආශ්‍රව නැසීමට තුඩු දේ. උදව් කරයි. සායේයා පහව යයි. එනම් අත්තභාවය පහව යයි. ඉතින් ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

එතකොට තවදුරටත් එකතු කරනවා නම්, සෑම විඤ්ඤාණයක ම සුඛ යන මතය ගැබ්ව ඇත යනුවෙන් නොගත යුතු ය. කුමක් නිසා ද? ආකිඤ්ඤාණයනන, නෙවසඤ්ඤාණාසඤ්ඤාණයනන, නිරෝධ යන්හි වේදනා අගය ඉක්මවා ඇති නිසා ය.

Repair කරන්නේ, සුභයට නිත්‍ය එකතු කර සුඛ. මෙහි විඤ්ඤාණ ස්ථිතියක් නොවිය යුතු බව සිතන්නේ, මුළු හතර වෙනි column එක ම නැති වී යයි. කුමක් නිසා ද? විඤ්ඤාණය තුළ සුඛ යන මතය ගිලිහී ගොස් ඇත.

එතකොට විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ, විඤ්ඤාණය තියෙන තැන, සුඛ නොවේ දුක ඇත. ඉදංසව්වය ළඟ නිත්‍ය නොවේ. මෝභය ළඟ සුභයට නිත්‍ය එකතු කරලා සුඛ නොවේ. මෙසේ වමෙන් දකුණට ඒම පරාමාස සිට නොවීමත්, දකුණෙන් වමට ඒම සුඛ යයි ගත් වැරදි මතය නිසා නොවේ නම්, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 02/07/2022

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

මේකට තව ටිකක් එකතු කරනවා නම්, මේ භාවනාව කරන්නේ විඤ්ඤාණය ඉතාමත් ම පිරිසිදු වෙනවා. කිසිවකටවත් අල්ලන්නේ නැහැ. ඒ වගේ ම මේක 28 වෙනිදා මං ආපහු භාවනා කරනකොට මට මේ සාදේයා තවදුරටත් විමසන්න ඕනෙයි කියලා හිතූණා. ඉතින් බුදුපියා කිව්වා සත්තො ගුහායං ගාථාවෙන් පටන් ගන්න කියලා.

“සත්තො ගුහායං බහුනාහිෂන්තො, තිට්ඨං නරො මොහනස්මිං පගාළ්භො. දුරෙ විවෙකා හි තථාවිධො සො, කාමා හි ලොකෙ න හි සුප්පහායා”.

එතකොට මේ දුරෙ විවෙකා හි තථාවිධො සො යන්නට අවධානය යොමු වුණා. අපි දන්නවා ඒක විවේක කිව්වහම, කාය විවේක චිත්ත විවේක උපධි විවේක වශයෙන් අපි පැහැදිලි කරලා තියෙනවා.

ඉතින් කෙටියෙන් කියනවා නම්, චිත්ත විවේකය තියෙනවා මේ පළවෙනි ධ්‍යානයට සමවැදිවිව පුද්ගලයාගේ සිත නිවරණයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. දෙවෙනි ධ්‍යානයට සමවැදුණා නම් විතක්ක විචාරයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. ඔය විදිහට ගිහිලා ඉතින් අපි දන්නවා ආකාසානඤ්චායතනට ගියහම ඉතින් අර රූප සඤ්ඤා පටිස සඤ්ඤා ඒවායෙන් වෙන් වෙනවා කියලා. ඒ වගේ ම පෙන්නනවා සෝවාන් පුද්ගලයාගේ සිත සක්කාය දිට්ඨියෙන් විවිකිච්ඡාවෙන් සීලබ්බත පරාමාසයෙන් දිට්ඨි අනුසයෙන් විවිකිච්ඡා අනුසයෙන් හා ඔවුන් සමඟ එක්ව සිටි ක්ලේශයන්ගෙන් ද වෙන් වෙනවා කියලා. ඉතින් මේ විදිහට ඒක ඔයගොල්ලන්ට බලා ගන්න පුළුවන්.

එතකොට මෙහෙම බැලුවහම අපිට ඡේනවා අපි මේ විවේකයට පිට දේවල් නේ ද අපි මේ ගත්තේ කියන එක. මතක ද අපි බැලුවා අර තපුස්සගහපති සුත්‍රයේ බැලුව නේ අර අබාධය ගන්නවා කියලා. එතකොට එතන විවේකයයි අබාධයයි එක්ක සම්බන්ධ කරලා කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන්.

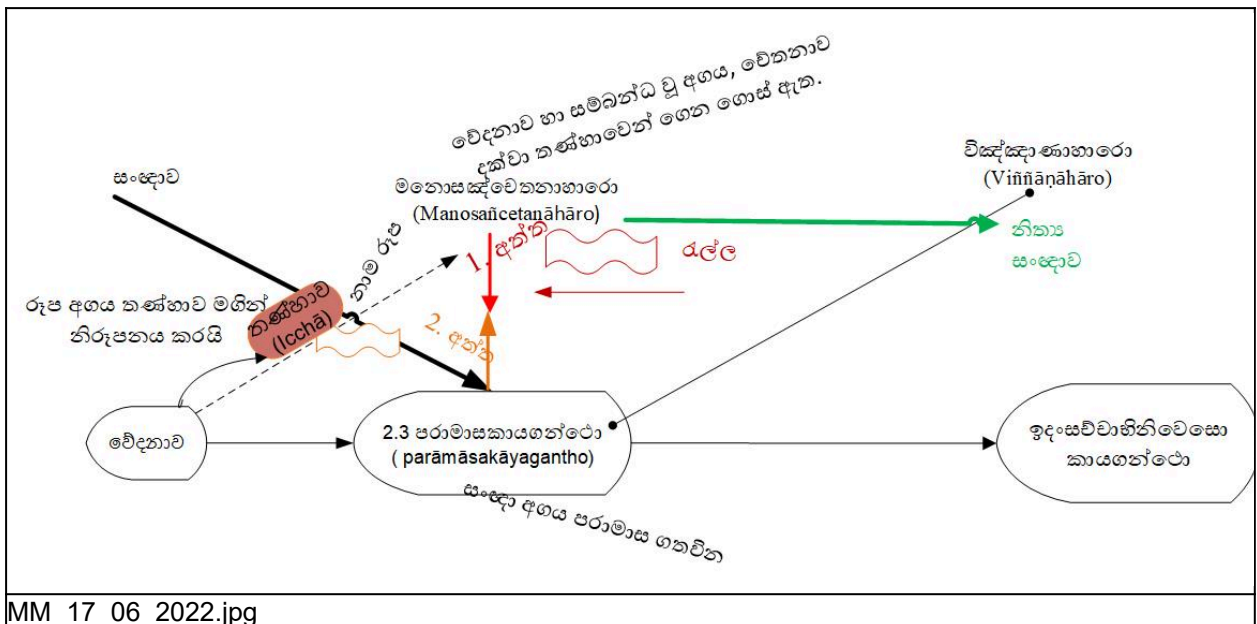
එතකොට මෙතන ගත්තහම නිවනින් පිට දේවල් අපි අරගෙන සාදේයා වෙනවා, ඒ කියන්නේ රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණ, එක් එක් තලයන් ලාභ වශයෙන් ගෙන. මේ විදිහට මේක මෙනෙහි කරනවා නම් සිත ඉතාමත් ම පිරිසිදු වෙනවා. ඒ වගේ ම ඔයගොල්ලෝ දන්නවා වූල අස්සපුර සුත්‍රයේ පෙන්නා දීලා තියෙනවා මේ සාදේයා නිසා තමයි මිච්ඡා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වන්නේ.

එතකොට ඔය 10 වෙනිදා භාවනාවේ ඉතින් මේක පෙළක් අයට මේක වැටහිලා තිබුණා විශාල ලැජ්ජාවක් ඇති වුණා කියලා එහෙම කිව්වේ. ඒ 10 භාවනාවේ දී

මිච්ඡා දිට්ඨිය පෙන්නනවා, 17 මේ දැන් කතා කරන භාවනාවේ සාධේයා කියන එක පෙන්නවා දෙනවා. එතකොට සාධේයා කියන එක නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය. මිච්ඡා දිට්ඨියට තුඩු දුන් මච්ඡරිය නිසා සාධේයා. මෙසේ අපි වංචාකාරයෝ වෙලා ඉන්නවා. ඉතින් අපි වංචාකාරයෝ වෙලා ඉන්නවා කියන එකට ලැජ්ජා වෙන්න ඕනේ.

යමෙක් ධර්මය දීම සඳහා අපි හිතමු අකනිට්ඨාවට යනවායි කියලා පවසනවා කියලා, එතනත් සාධේයා කියන එක තියෙනවා. නමුත් මිච්ඡා දිට්ඨිය නැත. කුමක් නිසා ද සම්මා දිට්ඨිය දෙයාකාර ය. ආර්ය වූ සම්මා දිට්ඨිය නැති වුව ද සම්මා දිට්ඨිය ඇත.

එතකොට ඒක තමයි එකතු කරනවා නම් මං කියන්න තියෙන්නේ.



MM_17_06_2022.jpg

24/06/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

17/06/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි දී **diagram** එකක් දුන්නා. වේදනාව හා සම්බන්ධ වූ අගය වේතනාව දක්වා, තණ්හාවෙන් ගෙන ගොස් ඇත, යනුවෙන් ලකුණු කළා. ඒ වගේ ම සඤ්ඤා අගය පරාමාසගත විණ. රූප අගය තණ්හාව මගින් නිරූපණය කරයි යනුවෙන් ලකුණු කළා.

මෙම භාවනාව කරන්නේ සිතුවිලි පැමිණීම දන්නා අතර, එම සිතුවිලි නිසා ඉදිරියට තවත් සිතුවිලි ගොඩනැගීම සිදු නොවේ. **1, 2, 3 triangle** ^[1] එක සමඟ විමසන්නේ, නැවට නංවා නොගනී යනුවෙන් සිතන්නේ, මගේ නොවේ, තෙතං මම, යනුවෙන් සිතන්නේ, ආශ්‍රව නසා බුදුපියවරු යම් ආකාරයකට වාසය කරන්නේ ද එසේ වාසය කළ හැකි ය. මේ සඳහා රූප වේදනා සඤ්ඤා අගයන්, **17/06/2022** දෙන ලද **diagram** එක බවට පත් වී ඇත්තේ තණ්හාව මගින් බව අවබෝධ වී තිබිය යුතු ය.

එතකොට මේ **1, 2, 3 triangle** එක ඔයගොල්ලෝ දන්නවා. යම් පිවිටින නලහති තම්පි දුක්ඛය, **1** එතං මම. ඊළඟට **3, 1** සහ **2** අත්තා මගින් මාට්ටු කර සාදාගත් සක්කාය දිට්ඨිය, එසො මෙ අත්තා. එතකොට පහළ සෝකය විඤ්ඤාණ ධාරාව එසො හමස්මි. මෙය මම වෙමි.

පළවෙනි කාරණය වශයෙන්, සංස්කාර අධිමොක්ඛ භාවනාව සමඟ මෙය කරන්නේ, දිට්ඨිය නොසාදමි. නැව නංවා නොගනිමි යයි සිතන්නේ, දිට්ඨියට තුඩු දුන් විවිකිච්ඡාව සුඛ නොවේ. විවිකිච්ඡාව යනු දුක යන්න සැක ය. විවිකිච්ඡාවට තුඩු දුන්නා වූ ටීනමිද්ධය සුඛ නොවේ. එය රෝගී ය. එසේ නම් සංස්කාර අධිමොක්ඛයේ සඳහන් සඤ්ඤාවෙන් **prospects** බලාපොරොත්තු විය හැකි දේ සහ **consequences** ප්‍රතිවිපාක විමසන්නේ, **prospects** නැත. **Consequences** ප්‍රතිවිපාක වශයෙන් ටීනමිද්ධය, රෝගී බව නිසා වන දහම් පමණක් ඇත. මෙසේ ඉදං දුක්ඛන්ති යථාභූතං පජානාති. මේ දුක යයි ඇති සැටියෙන් දැනී, යන්න වැටහේ^[2]. **Prospects** වශයෙන් පෙර ගන්නා ලද ධර්මයෝ වූ, ධම්මමච්ඡරිය මෙහි දී අභාවයට යන්නේ ය. අරූප ධ්‍යාන තලවල බොහෝ කල් සිටීම, සඤ්ඤා අධිමොක්ඛ භාවනාව මගින් වූ, අවබෝධයෙන් අභාවයට පත් වන්නේ ය.

දෙවැනි කාරණය වශයෙන් එසො හමස්මී. මෙය මම වෙමි. ඊනමිද්ධය, රෝගය මම වෙමි. එනම් මම රෝගී වෙමි. මෙහි දූක ඇත. ඉතින් මෙතන diagram එකක් ඇදගන්නත් පුළුවන්, අපි ඒක දෙනවා.

ඔය විඤ්ඤාණය ඉඳන් පරාමාසයට රේඛාවක් ඇදලා, ඒ රේඛාවේ ලකුණු කරලා තියෙනවා, විඤ්ඤාණයේ තිබූ පෙර අගය, දරුවන්ට ආස්වාදයක් මෙන් වූවා ය යන අදහස සහිත අගය. ඊළඟට ඊනමිද්ධය ලකුණු කරලා තියෙනවා. මෙය මම වෙමි. **This I am.** එසො හමස්මී^[3]. එතකොට පරාමාසයයි සෝකයයි අතර විඤ්ඤාණය නිසා වන පරලොව අගය. මෙය මගේ ය. එතං මම.

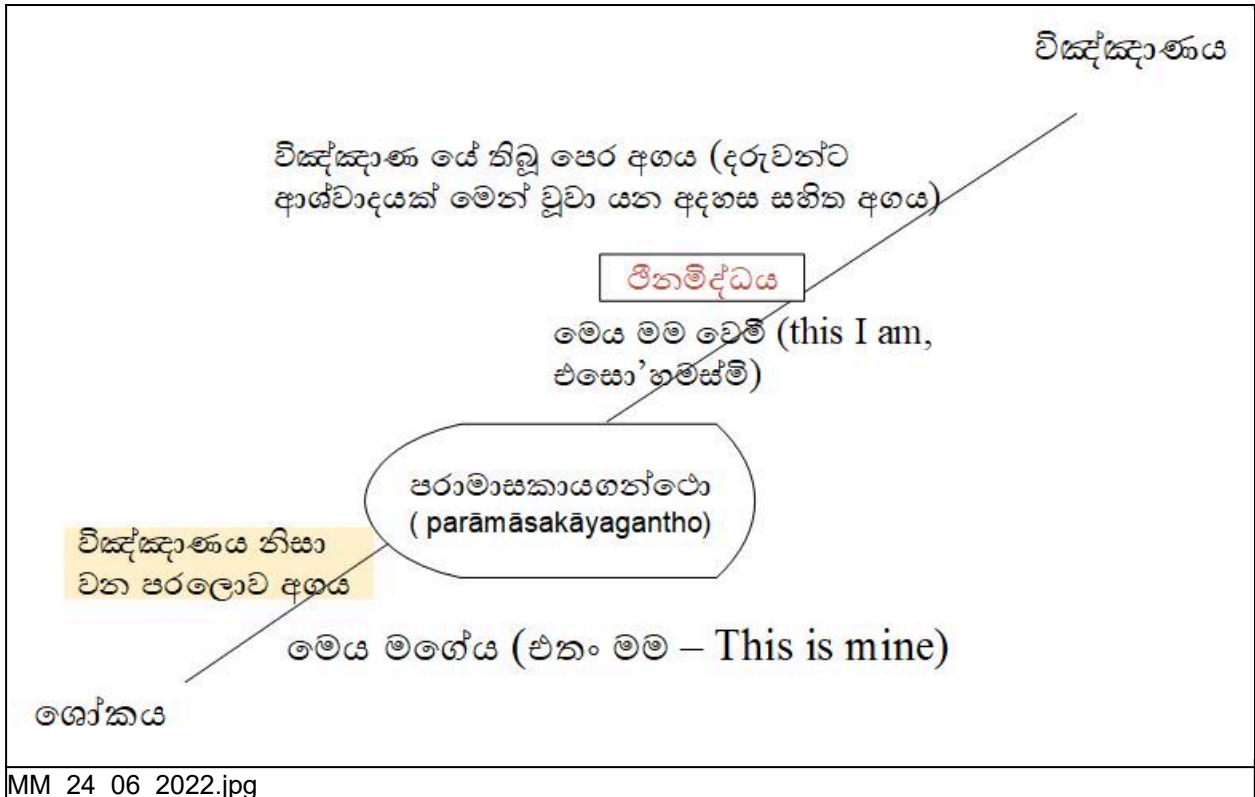
එතං මම. මෙය මගේ යයි ගැනීමට prospects නැත. දූක පමණක් ඇත. මෙසේ 1 සහ 2 කරුණු විමසීම සමඟ සිත නතර වීම ද, ඉන් පසුව ආලෝකය විහිදීම ද, ඉන් අනතුරුව සිත විශාල වීම ද සිදු වේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

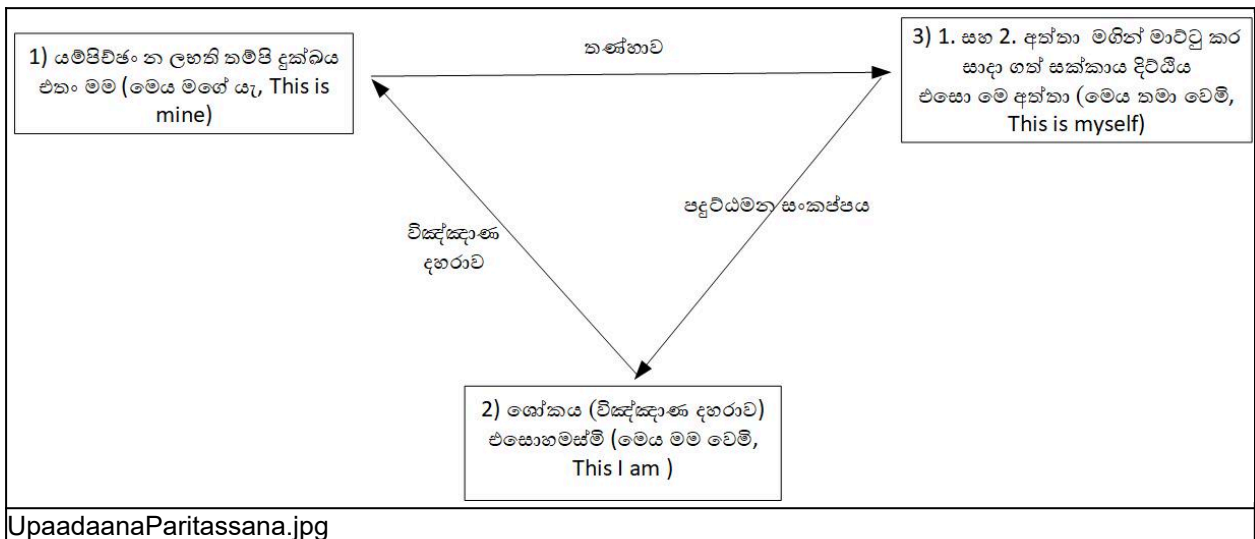
සාකච්ඡාව - 16/07/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

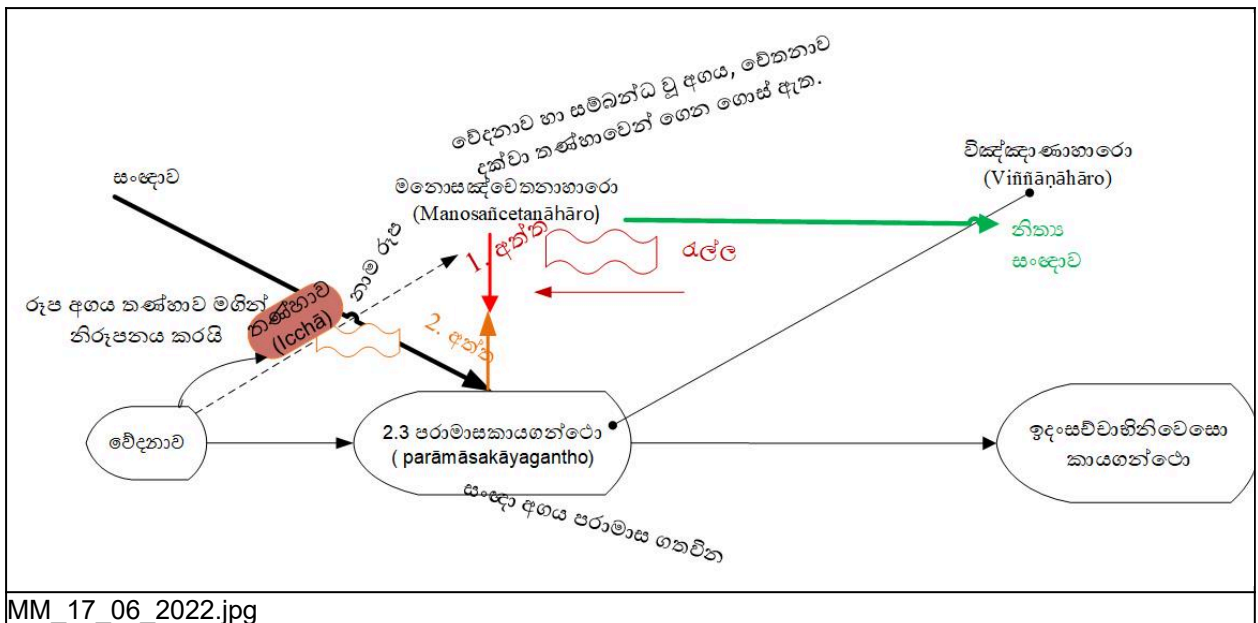
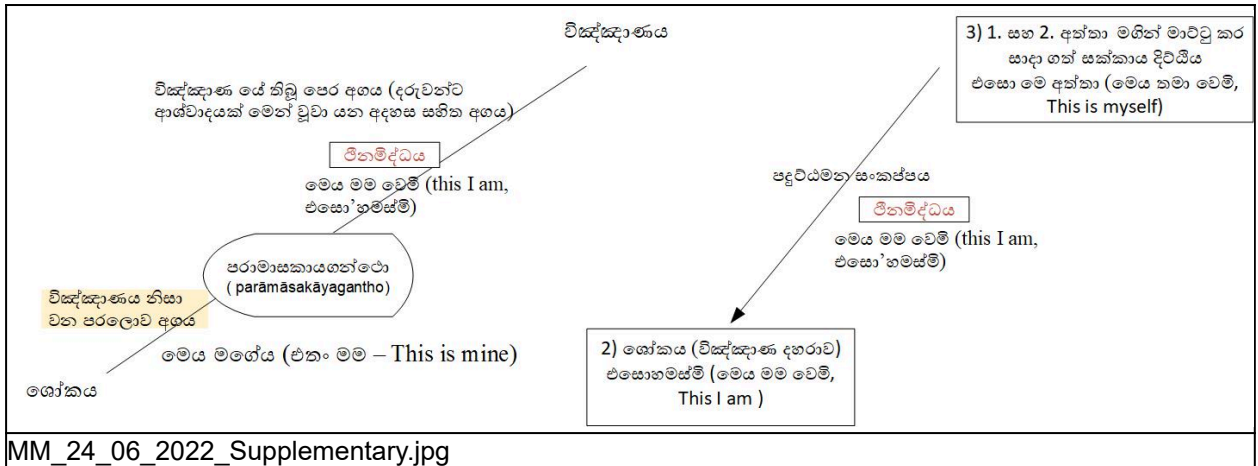
1. ඒ කියන්නේ එතන, 1 යම් පිච්චං න ලහති තමිපි දුක්ඛය, එතකොට 3, 1 සහ 2 අත්තා මාට්ටු කරගත් සක්කාය දිට්ඨිය, දෙවෙනි එක සෝකය, එසො හමස්මී කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.
2. ඉතින් මේ කාරණාව හරි වැදගත්. එතන ඒ විදිහට reverse එකට බලලා, අවබෝධ කරගන්න ඕන වෛතසික වශයෙන් සාදන විට ම මේක දූකයි කියලා. දිට්ඨියක් මගින් මේක හැදෙන කොට ම මේක දූකයි කියන එක කල්පනා වෙන්න ඕන.
3. එතකොට මේක වටහා ගන්න කෙනෙකුට පහසු වෙනවා, අර triangle එකේ අපි දන්නවා 1 සහ 2 අත්තා මාට්ටු කරගත් සක්කාය දිට්ඨිය ඒකෙ ඉඳන් සෝකය දක්වා තියෙන පද්ධියමනසඬිකජ්ජය ලකුණු කරපු ඒ line එක ඔතනින් parallel ව ලියා ගත්තා නම්, ඒ විඤ්ඤාණයට parallel ව, 1 සහ 2 අත්තා මාට්ටු කරගත් සක්කාය දිට්ඨිය කියලා, දිට්ඨිය මගින් ඇති වීම, මේ මම වෙමි කියන එක ඊනමිද්ධය වැටහෙනවා.



MM_24_06_2022.jpg



UpaadaanaParitassana.jpg



01/07/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

17/06/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සඳහන් සාරිය උදාහරණය සමඟ විමසන්නේ, අත්තා 1 සහ 2 එකතු වන්නේ, එය පවතිනවා යන හැඟීම ඇත්තේ, නිත්‍ය යන සංකල්පයේ ගොඩනැගේ. පුණ්‍ය වන ක්‍රියා කර, පුණ්‍ය වන කාය වටා ඔතනවා යන්න සමඟ විමසන්නේ, එවැනි සංස්කාරයන්ට සතුටු වන්නේ, අත්තවාද උපාදාන ඇති වේ, යන කරුණු දෙකට සිත යොමු කළා.

22/09/2017 නිබ්බාන භාවනාවේ දී, චේතනාව තිබෙන තැන, tent එකේ ඊට වගේ ඉස්සීම තියෙනවා යයි සාකච්ඡා කර ඇත. එනම් චේතනාව දෙපැත්තෙන්, diamond දෙකක් අපි ලකුණු කරගත්තා. දකුණු පැත්තට 5.5, වම් පැත්තේ 6.4.

එතකොට මේ diagram එක අපි දෙනවා. ඒ තණ්හාව වම් diamond එකත් එක්ක සම්බන්ධයි, දිට්ඨිය දකුණු diamond එකත් එක්ක සම්බන්ධයි. එනම් නාමරූප නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම විමසා ඇත. එහි යම් දිට්ඨියක් වේ ද, සුඛ යන හැඟීම ඇත්තේ, විඤ්ඤාණය එහි බැසගන්නේ ය. මෙය 5.5 අවස්ථාව වශයෙන් ගත හැකි ය. 5.3 කියනකොට සංස්කාරය නිත්‍ය යයි කියලා පරාමාසයට ඇතුළු වුණා. ඊට පස්සේ 5.4 පරාමාසය තුළ නිත්‍යභාවය ගැබ් ගෙන ඇත. මෙහි දිට්ඨි උපාදානයෙන් සිලබ්බක උපාදානය වීම 6.4 දී වන අතර මෙය විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූප වීම ලෙස විමසා ඇත.

ඉතින් මෙතන අපි දන්නවා අර, අපි A, B දිට්ඨි උපාදාන, P, Q අත්තවාද උපාදාන කියලා එහෙම diagram එකක ලකුණු කරගත්තා. ඒකෙ අපි දන්නවා, යම් වේදනාවක් පරාමාසගත වූවා ද, එමගින් අත්තා යන්න සෑදීම වන බව පැහැදිලි ය. එසේ නම් කාම උපාදාන වන්නේ ය. මේ විදිහට AKDS වශයෙන් අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

සිලබ්බක උපාදාන වන්නේ, අනාගත භවය දැඩිව ගනී. එනම් නැව් නංවා ගනී. මෙසේ අත්තවාද උපාදාන සිදු වේ. නැව් නංවා නොගන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. මෙහි දී සිත ඉතා ශාන්ත වේ.

තව ද, repair කරන අවස්ථාවේ දී, මෝහයෙන් පසුව පවිෂා පුරෙ සඤ්ඤාව විමසන්නේ, කාමරාග අනුසය මගින් සඤ්ඤාව සුඛ යයි පවසන්නේ නමුදු, නාමරූප

ලභ දී පතිලීයති වකුටු වෙනවා, **shrinking** තවදුරටත් වැටහේ. කුමක් නිසා ද? යම් දිට්ඨි උපාදානයක් වේ ද, එය මගින් අනුමත කරන ධර්මයෝ නොපවතින නිසා ය.

ඉතින් මේ **diagram** එකක් අපි දෙනවා.^[1] එතන අපිට ඡේතවා. මේ අර **A, B** කියලා දිට්ඨි උපාදානය ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතනින් සීලබ්බත උපාදාන වෙලා, අත්තවාද උපාදානයට ගිහිල්ලා, පහළ තලා පුරෙ කියන සඤ්ඤාව දක්වා ම ලකුණු කරලා තියෙනවා.

යම් වේදනාවක් පරාමාසගත වූවා ද, එමගින් අත්තා යන්න සෑදීම වන බව පැහැදිලි ය. එසේ නම් කාම උපාදාන වන්නේ ය, යන්නෙන් පටන්ගෙන ඉහත පටය විමසිය යුතු ය. එනම් දිට්ඨි උපාදානයෙන් සීලබ්බත උපාදානය. ඒකෙන් නිත්‍ය, අර **torch** එක අල්ලනවා වගේ. එතනින් අත්තවාද උපාදාන, මෝහ අගති, යථා පච්ඡා තලා පුරෙ. දැන් කුඩා වූ නාමරූප ගන්නට සිදු වී ඇත. මෙහි දී සිත ඉතා ශාන්ත වේ. නළල සිතලට දැනේ. බුදුපියවරු විටින්විට මෙම සමාපත්තියේ වාසය කරයි. මෙය සඳහා ධම්මමච්ඡරියට නොඇලෙමි, විඤ්ඤාණය සුබ නොවේ, යන්න සිතේ තිබිය යුතුයි.

ඉතින් මේකෙ මේ **waves** දෙකක්, රැලි දෙකක් අපිට ඇදගන්න පුළුවන්. ඒකක් අපි ඔය **diagrams** වලින් දෙනවා.

එතකොට මේකේ අපිට ඡේතවා, මේ **bell shaped curve** එකේ, දෙවනියට විඤ්ඤාණ නිසා නාමරූප. එතකොට ඒක එතන තණ්හාව ප්‍රධානයි කියලා කියන්න පුළුවන්. එතකොට රවුම් 2 හරි, එහෙම නැත්තන්, 6.4 වෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ 5.5 වෙනකොට නාමරූප නිසා විඤ්ඤාණය කියන රැල්ල තියෙනවා. එතන දිට්ඨිය ප්‍රධානයි. **Line 7** වල බලපෑම අධිකයි.

ඉතින් මෙතන මේ රැලි දෙකක්. ඒ කියන්නේ රවුම් 2 වශයෙන් ගතහොත්, එක රැල්ලක මුදුනවල් **crest** දෙකක් තියෙනවා. ඒක වමේ ඉඳන් දකුණට යන **direction** එක. ඊළඟට රවුම් 6.4 වශයෙන් ගතහොත්, **advanced 2** දුක්ඛ **table** එක විදිහට හිතන්න පුළුවන්, අර දකුණේ ඉඳන් වමට එන රැල්ල වගේ.

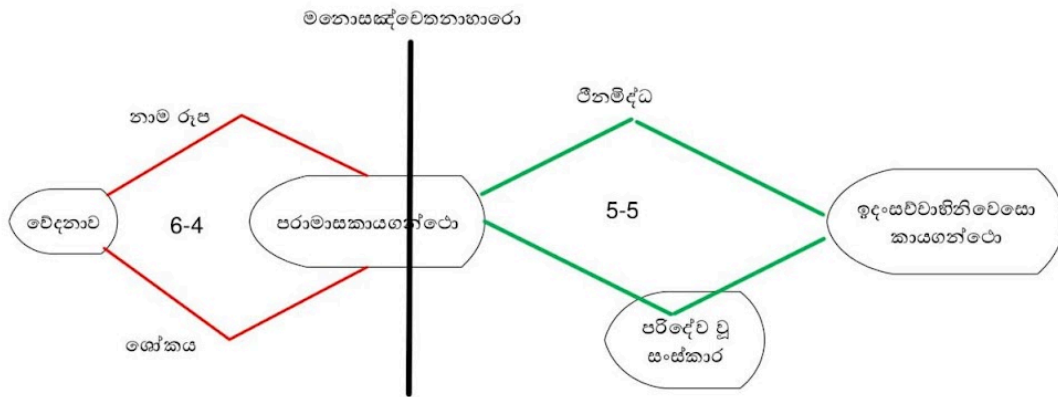
එතකොට ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 16/07/2022

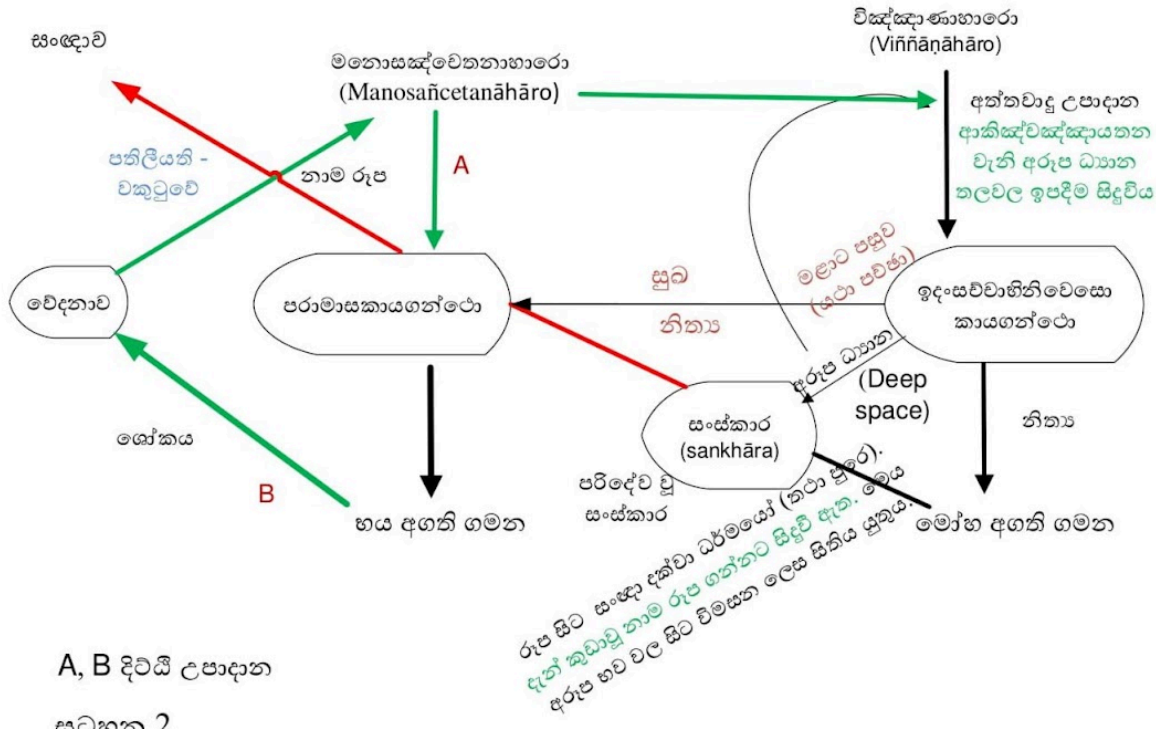
සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඒ දිට්ඨි උපාදානයෙන් සීලබ්බත උපාදානය වෙලා, එතනින් **torch** එක අල්ලනවා වගේ අත්තවාද උපාදාන, එතන ආකිඤ්ඤාණයනන වැනි අරූප ධ්‍යාන තලවල ඉපදීම. ඊට පස්සේ මේ මෝහ අගති සංස්කාර අර ලභ තලා පුරෙ කියන එක

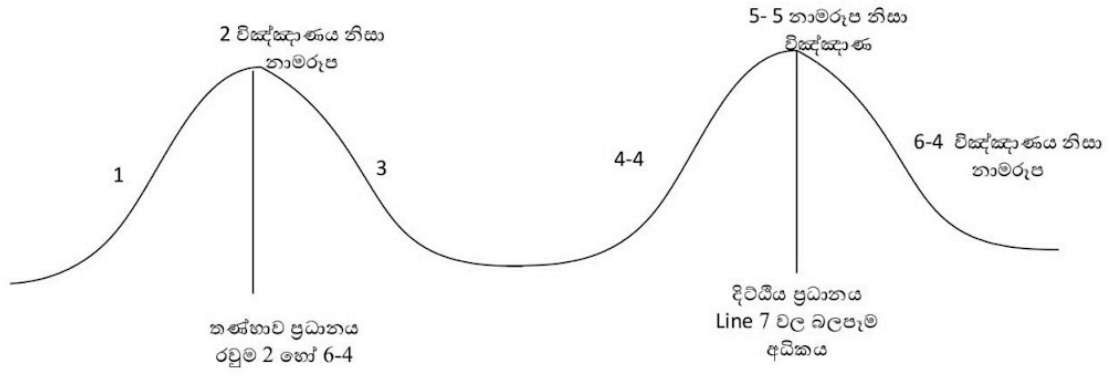
ලකුණු කරලා තියෙනවා.



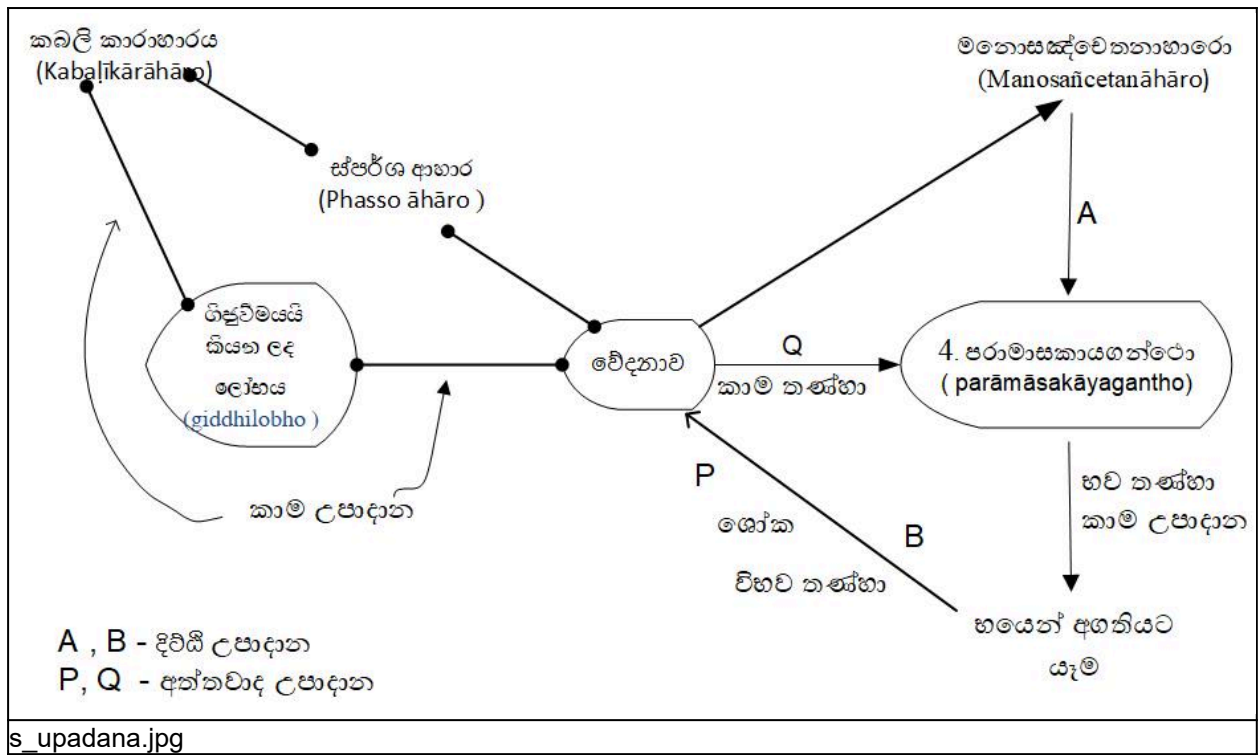
සටහන 1 - තණ්හාව වම් diamond එක සමග සම්බන්ධය, දිට්ඨිය දකුණු diamond සමග සම්බන්ධය



A, B දිට්ඨි උපදාන සටහන 2



මෙහි රැලි (waves) දෙකකි.
සටහන 3



08/07/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

24/06/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. පටිච්චසමුප්පන්න වුවහොත් දුක ඇති වන්නේ ය යන්න සෝකය ළඟ දී වැටහේ. කෙසේ ද? පදුට්ඨමනසච්ඡේදය හරහා සෝකය දක්වා පැමිණීම ඒනම්දේධ සහගත වූ සඤ්ඤා හරහා ම සිදු වූයේ ය. ඒනම්දේධයෙන් විවිකිච්ඡාවට පැමිණීම පටිච්චසමුප්පන්න බව අවබෝධ කරගත් ආකාරයට ම මෙයත් විමසා බලන්න.

එතකොට අර විවිකිච්ඡා diagram එකක් අපි දුන්නා කලින්. ඒක නැවතත් මතක් කරනවා නම්, කබලිංකාර ආහාරය ඉඳන් ඒනම්දේධයට රේඛාවක් ඇඳලා තියෙනවා. විවිකිච්ඡා අනුසය ඉඳන් සක්කාය දිට්ඨියට රේඛාවක් ඇඳලා තියෙනවා. එතකොට අපි ඒකෙ ලකුණු කරගත්තොත්, කුසලයෝ ඇත අකුසලයෝ ඇත. එහි බැස ගැනීමෙන් ඒනම්දේධය කියලා, ඒ කොළ පාට රේඛාවෙන් දකුණු පැත්තේ. ඒනම්දේධයෙන් වම් පැත්තේ. ඊට පස්සේ ඒ පදුට්ඨමනසච්ඡේදය කියන රේඛාවේ ම අපිට රෝගී සඤ්ඤාව ගැනීම, කියන එක ලකුණු කර ගන්නට පුළුවන් විඤ්ඤාණ ආහාරය ඉඳන් සෝකය දක්වා රේඛාවක් ඇඳලා. එතකොට විවිකිච්ඡාව කියන තැන, දුක යන්න සැක ය. එපා කියන ලද්දේ සුඛ නොවේ දැ යි සිතයි. භවය පවතින නිසා ය කියන එක ලකුණු කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් අපි මේ diagram එකත් දෙනවා.

එතකොට කුසලයෝ ඇත, අකුසලයෝ ඇත. එහි බැස ගැනීමෙන් ඒනම්දේධ ස්වභාවය නිතැනින් හටගනී. විඤ්ඤාණය තුළ තිබූ පෙර අගය,^[1] නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය සමඟ සසඳයි. විඤ්ඤාණ ධාරාව ගලන්නේ රෝගී සඤ්ඤාව හටගනී. ඒනම්දේධය 6.4 විමසන්න. එහි මගේ යයි නිත්‍යව ගැනීම සිදු වන්නේ ය. එහි ප්‍රතිඵලය සෝකය වේ.

එතකොට අපිට අර 1, 2, 3 diagram එක එනවා. 1 යම් පිච්චං න ලඟති තම්පි දුක්ඛය, එතං මම. 3, 1 සහ 2 අත්තා මගින් මාට්ඨු කර සාදාගත් සක්කාය දිට්ඨිය, එසො මේ අත්තා. ඒකේ යටින් කෙනෙකුට ලියාගන්න පුළුවන් 1 සහ 2 එකතු වීම පටිච්චසමුප්පන්නය ලෙස ගන්න.

ඊළඟට අපි දෙවෙනි කාරණයට එනවා. සෝකය විඤ්ඤාණ ධාරාව එසො හමස්මි. මෙය මම වෙමි. එතන කෙනෙකුට ලකුණු කරගන්න පුළුවන් ඒනම්දේධය. රෝගය මම වෙමි. එනම් මම රෝගී වෙමි.^[2] එතකොට 1 සහ 2 එකතු වීම පටිච්චසමුප්පන්නය ලෙස ගන්න. ප්‍රතිඵලය සෝකය වේ. එනම් පටිච්චසමුප්පන්න වුවහොත්, දුක ඇති

වන්නේ ය. තව ද තණ්හාව නිසා පටිච්චසමුප්පන්නය වන බව වැටහේ. තථාගතයන් වහන්සේ තණ්හාව නිසා දුක ඇති වන බව මෙසේ පවසයි. ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

මේ භාවනාව කරන්නේ, සසඳා බලන්නේ පෙර තිබුණු දේ කැඩී බිඳී විනාස වුණු නිසා ය. යමක් පවතින්නේ නම්, සසඳා බලා නැවතත් සෑදීමක් වැනි දෙයක් නොවන්නේ ය. එනම් කැඩුණු බිඳුණු දේ නිසා ම, විඤ්ඤාණ ධාරාව තුළ ථීනමිද්ධය පවතී. රෝගී නොවූ අවස්ථාවක් නැත. මගඵල විත්තයේ, ථීනමිද්ධය නැති වුවත්, උපන්නා හට රෝගී බව ඇත. අපි ධ්‍යාන තලවල ආබාධ ගෙන ඇත. තව ද සෝකයට පැමිණි පසු, නැවතත් තණ්හාව මගින් උල්පත අරින්නේ පැවතිය හැකි ය කියන එක නිසා ය. එතකොට අවිද්‍යාව නිසා තණ්හාව කියන කතාව එනවා. අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් තණ්හා සංස්කාරය. එනම් පටිච්චසමුප්පන්නය නොදන්නා නිසා, මෙසේ නැවතත් තණ්හා සංස්කාරයට ඉඩ දේ.

ඊළඟට කියන්න පුළුවන්, repair කරන විට, ඔය මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වී පැමිණි ඇති නිසා ම, නාමරූප ලකුණු කර ඇති තැන දී, පතිලීයති shrinking, shrinking away වකුටු වේ, සිත නොඇලේ යන්න සිදු විය යුතු නමුත්, එසේ නොවී වේතනා කර අත්තා කරගන්නේ, අත්තානු දිට්ඨියේ බලපෑම නිසා ය. විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් වන නාමරූප යන රැල්ල විශාල නිසා එම ධාරාවට අසු වී තමා ^[3] අත්තා කරගෙන සෝකයට පත් වූයේ ය. මෙහි දී දිට්ඨි දෙක සමාන නැති බවත්, සංකල්ප දෙක සමාන නැති බවත්, සංස්කාර දෙක සමාන නැති බවත්, දැනගතී යන්න විමසන්න.

එතකොට එතන අපිට කියන්න පුළුවන්, පළවෙනි කාරණය මේ දිට්ඨි දෙක සමාන නැති බව, 1 අත්තා, රූප මගේ නොවේ යැයි කියන දිට්ඨිය. මෙය ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය මෙන් විශාල ය. 2 අත්තා, රූප මගේ යයි කියන දිට්ඨිය. මෙය කුඹ්භාටත් වඩා කුඩා විය හැකි ය. මෙම දිට්ඨි දෙක සමාන නැති බව.

ඊළඟට සංකල්ප දෙක සමාන නැති බව, පදුට්ඨමනසඤ්ඤාප්පය නිත්‍ය යයි පවසන්නේ ය. Line 7 වලින් එන සංකල්පය පරිදේව වන්නේ ය.

ඊළඟට තුන් වෙනුව සංස්කාර දෙක සමාන නැති බව. ථීනමිද්ධයෙන් ඇති වන විචිකිච්ඡාව, මෙහි දුක යන්න සැකය. විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් සනාථ කරන සක්කාය දිට්ඨිය, සුඛ යයි ප්‍රකාශ කරයි. එනම් දුක බව අමතක කරන විචිකිච්ඡා සංස්කාරයත්, සුඛ යයි පවසන සක්කාය දිට්ඨි සංස්කාරයත්, සමාන නැත. මෙහි දී අංශක 45කින් පියන වැසු commode එකක් දුටුවා. පියන විවෘත කර නොගෙන පෙර ගන්නා ලද්ද ඉවත් කළ නොහැකි ය. එසේ ම දුක යන්න සැක නම්, දුක ඉවත් කළ නොහැක. ඒ කියන්නේ commode එකට දාන්න බෑ.^[4] කුමක් නිසා ද? සක්කාය දිට්ඨිය මගින් සුඛ යයි පවසන නිසා ය. පටිච්චසමුප්පන්නයෙන් දුක ඇති වන බව නොදන්නා නිසා ය.

එතකොට ඒක තමයි භාවනාව.

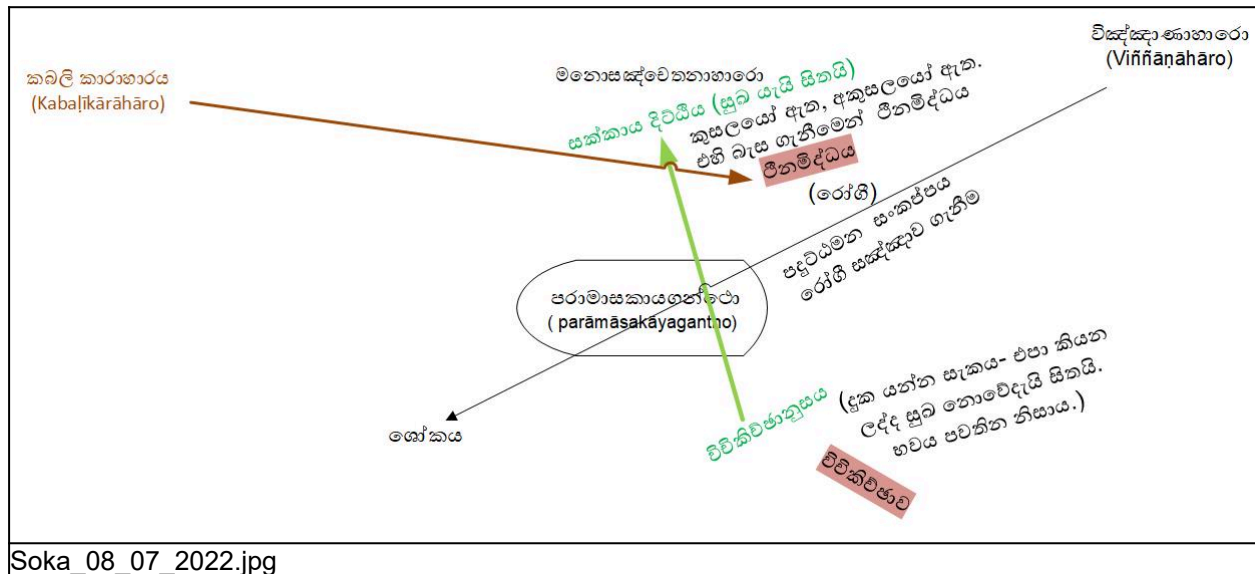
සාකච්ඡාව - 30/07/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

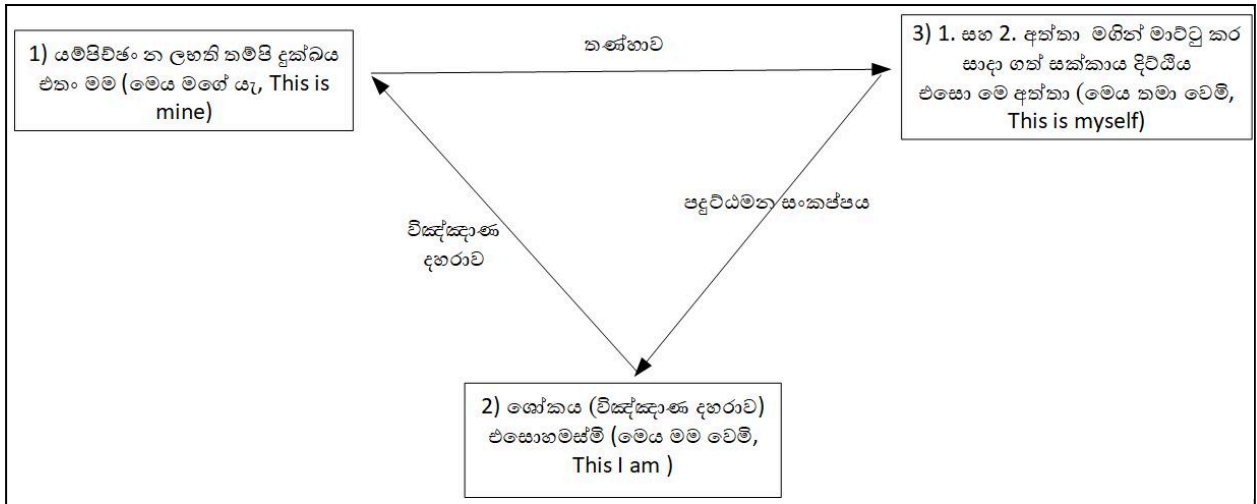
1. උදාහරණ වශයෙන් මෙවැනි තලවල මෙසේ සිටියා.
2. එතකොට උඩ අපිට ජේනවා, යං පිච්චං න ලහති තමිපි දුක්ඛයේ ඉඳන් එතන තණ්හාව ලකුණු කරලා තියෙනවා. එතකොට තණ්හාව නිසයි පටිච්චසමුප්පත්තය වන්නේ කියලා ජේනවා.
3. සුඛය.
4. ගත්ත දේවල් දාන්න පුළුවන්කමක් නෑ, බැහැ පියන අරින්නේ නැතුව.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

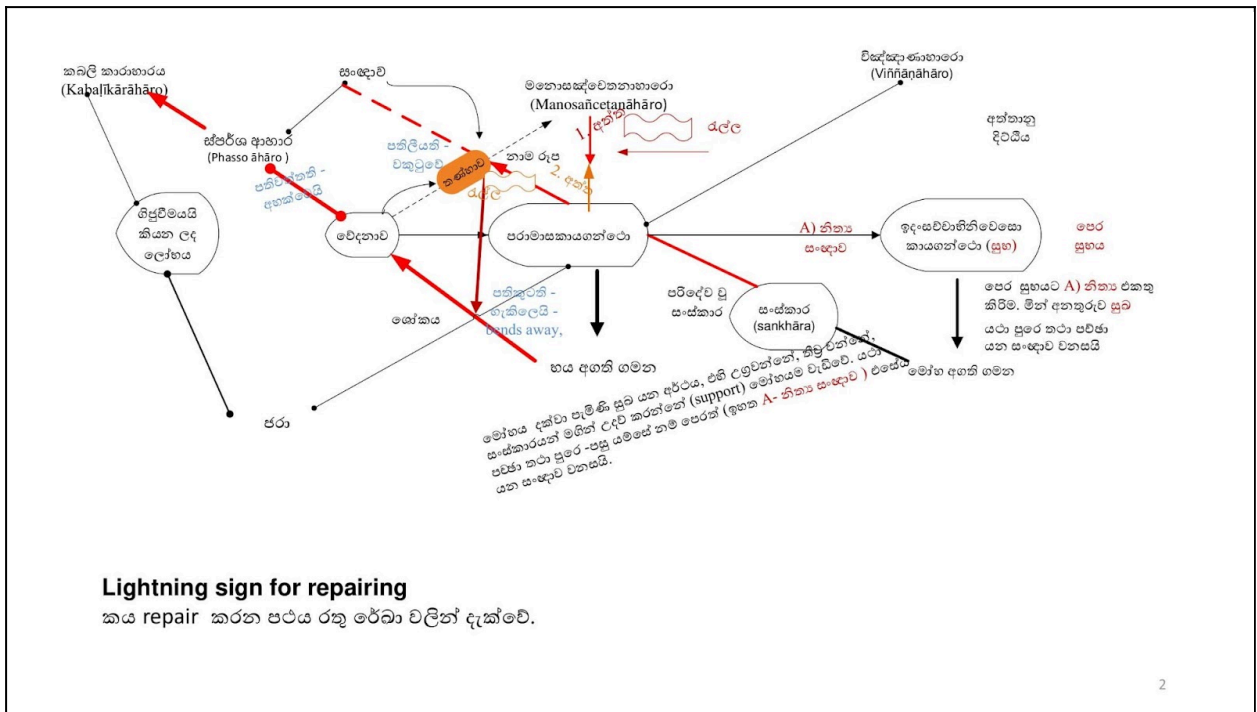
ඉතින් මේකට තව ටිකක් එකතු කරනවා නම් ටීනමිද්ධිය කියන එක රෝගය මම වෙමි. එනම් මම රෝගී වෙමි. ඉතින් කෙනෙකුට ගන්න පුලුවන් මම **diabetic**, මම **heart** අමාරුකාරය, මම 8 වන ධ්‍යාන ලාභියාගේ රෝගී ඇති එක්කෙනා කියලා 7 වන ධ්‍යාන ලාභියා පවසනවා. මේ විදිහට විමසනවා නම් මනස පුදුමාකාර විදිහට විසාල වෙනවා.



Soka_08_07_2022.jpg



UpaadaanaParitassana.jpg



Repair_bhavana2.pdf - Slide 2

15/07/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

17/06/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සඳහන් සාරිය කය වටේ ඔතන්නේ, ලස්සන යයි හැඟීම් ඇත්තේ එම සංස්කාරයන්ට මාන වන්නේ යම් ආකාරයට ද, එමෙන් ම ධර්මය දීම නිසා, එම ධර්මය දීම යන සංස්කාරයන්ට සතුටු වීම ඇත්තේ, එම සංස්කාරයන්ට මාන වීම සිදු විය හැකි ය. මෙසේ නොපෙරළෙන මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති විය හැකි ය යන කරුණු දෙකට සිත යොමු කළා.

වත්පුපම සටහන්වල 12 වෙනි slide එකට සිත යොමු වුණා. ඒකේ අපි දන්නවා triangle එකක්. ඊර්ඡ්‍යාවෙන් මායාව. මායාවෙන් මිච්ඡා දිට්ඨිය. මිච්ඡා දිට්ඨියට වම් පැත්තෙන් මානාය කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා. මානාය ඇති වීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේ මායාවයි කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.

මානායට හේතුව ඊර්ඡ්‍යාව බව අපි දනිමු. සාරිය උදාහරණය සමඟ විමසන්නේ, අත්තා 1 යන්න සෑදීමට යෙදෙන්නේ, ඒ කියන්නේ trigger වෙනවා කියන එක, තුඩු දෙන්නේ ඊර්ඡ්‍යාව යයි වැටහිණ. හතරෙන් පසුව ඊර්ඡ්‍යාව හටගැනීම ආරම්භ වේ. 6.4 විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූප. සාරිය අත් අයකුට ඇති බව දක්නේ, එහි සිත බැසගන්නේ, එවැනි රූප සොයයි.

එවැනි සාරියක් වෙළඳ සැලක ස්පර්ශ වන්නේ, දකින්න ලැබෙන්නේ අත්තා 2, මෙය හොඳ යයි විඤ්ඤාණ ධාරාව ගැලීම නිසා, එනම් විඤ්ඤාණ අධිමොක්ඛ වීම නිසා සිදු වන්නේ, අත්තා 1 සහ 2 එකතු වන්නේ එයට මාන වන්නේ ය.

මෙසේ ඊර්ඡ්‍යාව හේතු කොටගෙන මාන විය. මක්බය නිසා ඊර්ඡ්‍යාව ඇති වේ. ඊර්ඡ්‍යාවට නිත්‍යභාවය බලපෑවේ ය. මක්බයේ දී නිවනින් පිටත දෙයක් මගේ යයි ගත්තේ ය. එසේ ම විඤ්ඤාණ ධාරාව පැවතීම, සාධේයාට හේතු වේ. නිවනින් පිටත දෙයක් ගැනීමෙන් වංචාව වේ.

යමෙක් මක්බය, ගුණය මැකීම පහ කරන්නේ, එහි දී ඊර්ඡ්‍යාවට තුඩු දෙන්නා වූ ධර්මයෝ පහ කළා වන්නේ ය. ඊර්ඡ්‍යාව පහ කරන්නේ රූප සොයා යාම පහ කරන්නේ ය. මෙසේ විමංසා ඇත්තේ සාධේයා මගින් මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති නොවන්නේ,

ඊර්ෂ්‍යාව පහ කර, රූප සොයා නොයන්නේ, ඔහු නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 30/07/2022

මානය (මානෝ)

ඉහත ත්‍රිකෝණයේ, මිච්ඡාදිට්ඨිය ලකුණු කර ඇති තැන මානය වශයෙන් ගත යුතුය.

- මානය ඇතිවීමට ප්‍රත්‍යය වන්නේ මාසාවයි. මාසාව තුළ දුස්සිලි ගාවය අවංගය, ඒ නිසා එය සාධාරණ කාරණය වේ.
- මානය ඇතිවීමට හේතුව ඊර්ෂ්‍යාව වේ. යමෙක් ඊර්ෂ්‍යා නොකරන අවස්ථාවක් ඇත. අරූප ධ්‍යාන සමාපත්ති ලාභියා එය පවතින විට, ඊර්ෂ්‍යා නොකරයි. එම නිසා, එය අසාධාරණ කාරණය වන්නේය.

12

S_VattupamaDiagrams.pdf - Slide 12

22/07/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

15/07/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූප, 1 අත්තා තවදුරටත් විමසා බැලුවා. රූප මගේ නොවේ යයි කියන දිට්ඨිය, මෙය ආකිඤ්ඤායතනය මෙන් විශාල ය. සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණ, සංස්කාරවල අස්මිතිය ඇත. එවැනි විඤ්ඤාණයකින් ඇති වන 1 අත්තා, විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූප. මෙහි මාන ස්වභාවය අඩංගු ය. මානය ඇත්තේ නාමරූප සොයා යයි. මම පිරිමියා යයි සිතා ගැහැණිය දෙස බලන්නේ යම් සේ ද, එම අර්ථයෙන් වටහා ගත යුතු ය. 1 අත්තා ඇති වුව ද, 50% පාරේ වේතනාව දක්වා පැමිණීම නොවන්නේ නම් 2 අත්තා යන්න ආකිඤ්ඤායතනයට තුඩු දෙන අයුරින් සැකසීමක් සිදු නොවේ.

එතකොට මෙතන අපිට මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් අර සඤ්ඤා, වේතනා, තණ්හාව කියන එක තියෙනවා triangle එක වගේ, එතකොට පහළ තියෙනවා වේදනාව. වේදනාව ගැන ඇති හැඟීම, සඤ්ඤාව මගින් නිරූපණය කර ඇති බව හොඳින් දැනේ. මේ වේදනා ගැන සිහි කිරීම නැති වුවත්, සඤ්ඤාව මගින් එම අගය නිරූපණය කරයි.

සඤ්ඤා, වේතනා, තණ්හා ත්‍රිකෝණය දකින්නේ, ආකිඤ්ඤායතනයට එළඹ වූ සමාධිය, නොසැල් වී පවතී. මෙසේ සිටින්නට හැකි වන්නේ, බුදුපියවරුන්ට කෘතඥතාවය පළ කළා.^[1]

ආකිඤ්ඤායතනය මෙන් විශාල වූ දෙයට යාම සඳහා, 1 අත්තා සහ 2 අත්තා එකතු වීමට ප්‍රත්‍යා බලපායි. එනම් මායාව බලපායි. එනමුදු තමා දුස්සීලභාවයට පත් කර ගත්තේ යමෙක් ආකිඤ්ඤායතනයට ගොස් සිටීම නිසා ඇති වූ ඊර්ෂ්‍යාව, එනම් පරම්පරාව ගැන අසා දැනගැනීමෙන් ඊර්ෂ්‍යාව නිසා බව අමතක නොකළ යුතු ය. මෙසේ නිවනින් පිටත දෙයක් ගෙන දුස්සීල විය. 1 අත්තා සහ 2 අත්තා එකතු වී මානය වී මිච්ඡා දිට්ඨිය.

ඉතින් ඔතන අපිට එනවා අර triangle එක. ඊර්ෂ්‍යාව, මායාව, මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඒකේ වම් පැත්තේ ලකුණු කරලා තියෙනවා මානය කියලා. ඊර්ෂ්‍යාව මිච්ඡා දිට්ඨියට ප්‍රත්‍යා වේ. ඊර්ෂ්‍යාව තුළ නිත්‍යභාවය අඩංගු ය. මක්බය පහ කිරීම වන්නේ නම් ඊර්ෂ්‍යාව නිසා වන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වෙයි. සායෙය්‍ය මගින් මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති නොවන්නේ නම් සම්මා දිට්ඨිය ඇති වේ. මෙය ආර්ය වූ සම්මා දිට්ඨිය වේ. එහි ප්‍රඥාව අධික ය. මෙය වටහා ගැනීම කෙසේ ද?

ඉතින් මෙතැනට යොදා ගන්න ඕනේ, අර වූල අස්සපුර සූත්‍රයේ තුන් වෙනි slide එක. අපි ඒක දෙනවා. ඒකේ diagram එකක් තියෙනවා. ඊර්ණාව, මායාව, මිච්ඡා දිට්ඨිය. ඊළඟට මච්ඡරියෙන් සායේයා. සායේයායෙන් එනවා මිච්ඡා දිට්ඨියට. එතකොට පහළ තියෙනවා, දුස්සිල් බව කියන එක.

මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති විම වූල අස්සපුර සටහන අනුව විමසා බැලුවා. මක්බය පහ කිරීම වන්නේ නම්, මක්බය නිසා හටගත් ඊර්ණාව නිසා වන මිච්ඡා දිට්ඨිය පහ වේ. මක්බයේ සමුදය දැන, මක්බය පහ කළොත් විඤ්ඤාණඤ්චායතනය වන බව අපි දනිමු. එහි ඊර්ණාව ඇති ද?

අරූප ධ්‍යාන පරම්පරාවේ, තමා විසින් නොගන්නා ලද තනතුරක් මෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය විමසන්නේ නම් වැටහේ. එම අවස්ථාවේ ඊර්ණාව ඇති බව කිව හැක. මෙය එක් අයකුට සාධාරණය. තව අයෙකුට සාධාරණ නොවේ. මගඵල ලාභියාට සාධාරණ නොවේ. එසේ නම් මායාව එනම් තමා දුස්සිලභාවයට පත් කරගැනීම, නොගන්නා ලද තනතුර ලෙස විමසන්නේ, මායාව නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වේ. මගඵල විත්තය නංවන්නේ මායාව නිසා මිච්ඡා දිට්ඨිය ඉවත් වේ. එනමුදු සායේයා මගින් වන මිච්ඡා දිට්ඨිය තවම පැවතිය හැකි ය. කුමක් නිසා ද?

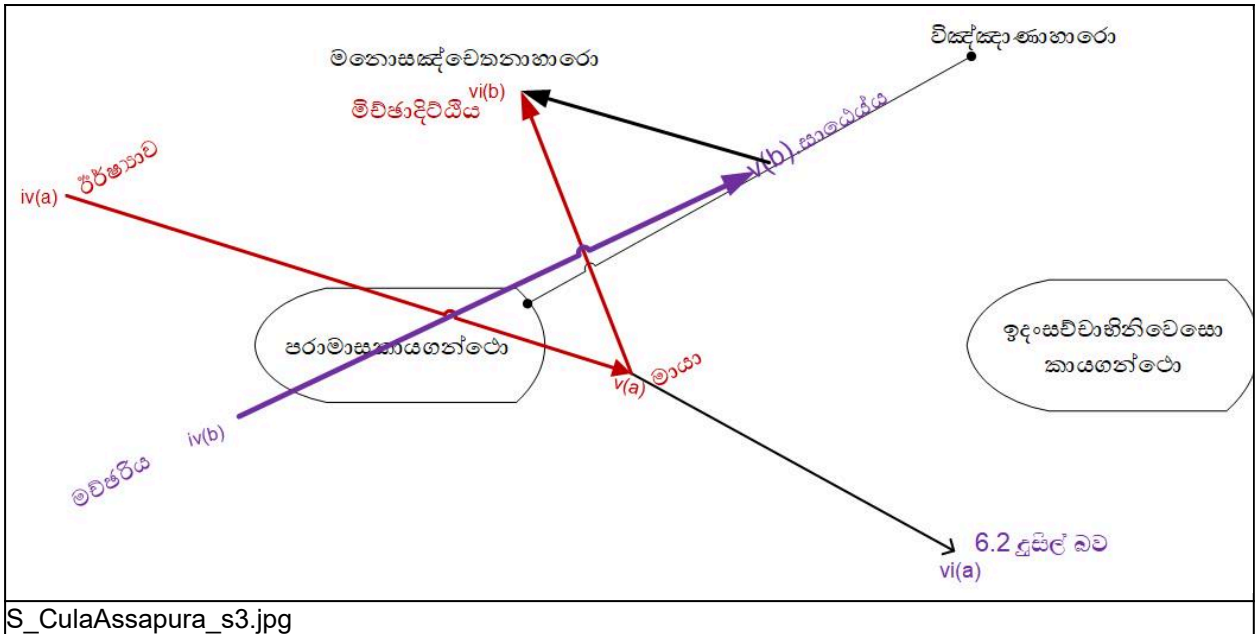
අනාගාමී වුවත් අවසන් කරගෙන නැත. ධම්මමච්ඡරිය හෝ ඇත්තේ සායේයා හටගනී. 17/06/2022 නිබ්බාන භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත් අයුරින්, නැව් නංවා ගැනීමට උදව් උපකාර කරන විවිකිච්ඡාව පහ වන්නේ නම් අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව නොවේ. එසේ වන්නේ නම්, සායේයාට පැමිණීමක් හෝ එහි පැවතීමක් හෝ නොවන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 20/08/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඒ කියන්නේ මේ triangle එක keep touching. ඒ වෙලාවේ දී කියන්නේ තමන්ට එපා කියන එක, රූප එපා වේදනා එපා කියන අර්ථය ඇතුළුව, ඒක touch වන තාක් කල් මේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය පවතිනවා.



මානස (මානෝ)

මානස ඇතිවීමට ප්‍රත්‍යය වන්නේ මායාවයි

ඉහත ත්‍රිකෝණයේ, මිච්ඡාදිට්ඨිය ලකුණු කර ඇති තැන මානස වශයෙන් ගත යුතුය.

- මානස ඇතිවීමට ප්‍රත්‍යය වන්නේ මායාවයි. මායාව තුළ දුස්සල් භාවය අඩංගුය, ඒ නිසා එය සාධාරණ කාරණය වේ.
- මානස ඇතිවීමට හේතුව ඊර්ණාව වේ. යමෙක් ඊර්ණා නොකරන අවස්ථාවක් ඇත. අරුප ධ්‍යාන සමාපත්ති ලාභියා එය පවතින විට, ඊර්ණා නොකරයි. එම නිසා, එය අසාධාරණ කාරණය වන්නේය.

12

S_VattupamaDiagrams.pdf - Slide 12

29/07/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

22/07/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව නොවේ යන ධර්ම කාරණාවට සිත යොමු කළා.

භයහෙරව slide 8 වල ධර්ම කරුණකට මනස යොමු වුණා. අපි දන්නවා, ඒකෙ ලකුණු කරලා තියෙනවා, සඤ්ඤාවේ ඉඳන් වේතනාවට ඉරක් ඇඳලා, පහළින් නාමරූප උඩ රේඛාවට ලකුණු කරලා තියෙනවා, එතන h1. ඒක මට දැන් ඇති දේ. එතකොට මේක 2 අත්තා යන්න ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට තුඩු දෙන අවස්ථාවේ දී, මට දැන් ඇති දේට උදාහරණ වශයෙන්, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය මෙන් විශාල වූ මනස දැනෙන ස්වභාවය ගත හැකි ය. මට දැන් ඇති දේ සෑදී ඇත්තේ නාමරූප සිට සඤ්ඤා මගින් වේතනා trigger වීමට තුඩු දෙන ධර්මතාවයෝ මගිනි. එනම් h1 මගිනි. මෙහි රූප විෂයයෙහි යම් අගයක් තණ්හාව මගින් නිරූපණය කරන ලද ද, එම අගය කෙරෙහි ම වූ, සඤ්ඤා අගය වේතනාව කරා ගමන් කිරීමට තරම් ප්‍රබල විය යුතු ය.

උදාහරණ වශයෙන් සාරිය උදාහරණයේ දී, සඤ්ඤා අගය සාරියේ ඇති මල්වලට දෙන අගය වශයෙන් ගන්නේ, තණ්හා අගය මෙය මගින් හවය පැවැත්විය හැකි ය යන්න ලෙස ගත හැකි ය. මෙහි සාරිය එතරම් හොඳ නොවුණත්, බාල එකක් වුවත්, මලට දෙන ලද අගය වේතනාව කරා ගමන් කිරීමට තරම් ප්‍රබල වීම ගත හැකි ය. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට තුඩු දෙන අවස්ථාවේ දී, සඤ්ඤා අගය, රූප වේදනා එපා කියන අදහස සහිත අගය වශයෙන් ද, තණ්හා අගය, විභව තණ්හා වශයෙන් ද, ගත හැකි ය.

ඊළඟට අපි දන්නවා. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් කාම ආශ්‍රවයට රේඛාවක් ඇඳලා පහළ විවිකිච්ඡාව. එතන අපි ඒ විවිකිච්ඡාවේ ඉඳන් ඒ උඩ රේඛාවට ලකුණු කරලා තියෙනවා h2 කියලා. මට ඕනි දේ. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට තුඩු දෙන අවස්ථාවේ දී, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ වාසය ස්ථිර විය යුතු ය, යන්න ලෙස ගත හැකි ය. ධාරාව ගැලීමට h1 >= h2. මට ඕනි දේ සෑදී ඇත්තේ, විවිකිච්ඡා සංස්කාරයේ සිට යම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයක් කාම ආශ්‍රව දක්වා ගෙන යාමට කරන උදව්ව support මගිනි. එනම් h2 මගිනි. මෙහි අවිද්‍යාව නිසා යම් අගයක් විවිකිච්ඡාව මගින් නිරූපණය කරන ලද ද, එම අගය කෙරෙහි ම වූ අවිද්‍යා ස්වභාවයෙහි, රෝගී බව නොදන්නාකමෙහි පිහිටා,^[1] අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව කරා ගමන් කිරීමට තරම් ප්‍රබල විය යුතු ය. එනම් අවිද්‍යා

ආශ්‍රව තුළ, තණ්හාව නිසා දුක ඇති වන බව නොදන්නාකම තිබිය යුතු ය. ඒ කියන්නේ අසම්පජනකාරීත්වය තිබිය යුතු ය.

ඉතින් මෙතන කෙනෙකුට ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, දැන් අපි පෙන්වනු, ඒ අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඉඳන් කාම ආශ්‍රව, ඒ line එකේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව වෙනුවට, අපි ලියාගන්නොත් තණ්හාව නිසා දුක ඇති වන බව නොදනී කියලා. එතකොට පහළ අර විවිකිච්ඡාව තියෙන තැන ලියාගන්න පුළුවන් දුක යන්න සැක ය. දුක බව නොදනී. එතකොට h2 කියලා ඒක support කරනවා. එතකොට වම් පැත්තේ කාම ආශ්‍රව වෙනුවට ලියාගන්න පුළුවන් සුබයි කියලා.

h1 මට දැන් ඇති දේ නිසා මිච්ඡා දිවයි ඇති වේ. ධාරාව විඤ්ඤාණය දක්වා ගමන් කරන්නේ නම් සුබ යයි වැරදි හැඟීම් ඇති වේ. එවැනි විඤ්ඤාණයක් තුළ සුබ යන හැඟීම ඇත. එනම් කාම ආශ්‍රව ඇත. සුබ යන්නෙහි පසු සඤ්ඤාව. මෙයට තුඩු දීම විවිකිච්ඡාව මගින් සිදු විය. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව වීම වටහා ගත හැකි ය.

ඒ කියන්නේ පහළ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ ඉඳන් විඤ්ඤාණ ආහාර පාරේ උඩ විඤ්ඤාණය දක්වා. අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව වන්නේ නම්, තමාට ඕනි දේ ලැබී ඇත. H1 >= h2 යන්න මෙසේ වටහා ගත යුතුයි.

දෙවනුව සාධේයයට පැමිණීමක් හෝ පැවතීමක් හෝ නොවන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි, යන්නට සිත යොමු කළා.

මච්ඡරිය මගින් සාධේයය ඇති වේ. ධර්මය දීම නිසා සතුටු වන්නේ, ධම්මමච්ඡරිය ගැන මෙනෙහි කරන්නේ, එහි ප්‍රධාන සංස්කාරය කුලමච්ඡරිය බව අපි දනිමු. කුලමච්ඡරිය වේදනාව අළලා ය. එනම් සුබ යන වේදනා ඇත්තේ එවැනි කුලයන් ම සොයයි. මේ සඳහා අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව විය යුතුයි. සත්තො ගුණායං ගාථාවේ, කාමාහි ලොකෙ න හි සුප්පහායා, යන්න සිහි විය. කාමයෝ ලොවෙහි දුක සේ ප්‍රභීණ කළ යුත්තාහු ය. දුක සේ හළ යුත්තාහු ය.

යමෙක් දුක යැයි වටහා ගන්නේ නම් අවිද්‍යා ස්වභාවයෙහි, රෝගී බව නොදන්නාකමෙහි, පිහිටීමක් නැත. මෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. එනම් ධ්‍යාන තලයක හෝ කිසිම තැනක පිහිටීමක් නැත.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 20/08/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයේ රෝගී බව නොදන්නාකමේ පිහිටා.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

මේ භාවනාව කරන්නේ ඔය h1 අවස්ථාවේ දී විභව තණ්හාව වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නේ සමාධිය බොහොම උග්‍ර වෙනවා. ඒ වගේ ම h2 අවස්ථාවේ දී ලියා ඇති තණ්හාව නිසා දුක ඇති වන බව නොදන්නාකමෙහි තණ්හාව විභව තණ්හාව වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නේ තවත් සමාධිය උග්‍ර වෙනවා. රහතන් වහන්සේ “Excellent” කියලත් කිව්වා ඔය අවස්ථාවේ දී.

නිශ්චයක් නැත්තාවූ (කඩිඛි) සහ සැක කරන්නාවූ (විචිකිච්ඡී) යන්න පහදා දීමට පෙර යමක් ඉගෙන ගත යුතුය.

- සුභ යන අදහස ඉදංඝච්චාභිනිවෙසො කායගන්ථයට ඇතුල් වූ පසු එම අගය 'හයෙන් අගතියට යෑම' දක්වා ගමන් කරන්නේ සැකයේ අගය අඩු නම් පමණි. විඤ්ඤාණ දහරාව පැවතීමට නම්, අවිද්‍යාත්‍රව සිට කාමාත්‍රව දක්වා යෑම සිදුවිය යුතුය.

- h2 වල අගය වැඩි නම්, අවිද්‍යාත්‍රව සිට කාමාත්‍රව දක්වා යෑම සඳහා විචිකිච්ඡාව මගින් කරන ආධාරය අඩුයි, දුර්වලයි. හයෙන් අගතියට යෑම දක්වා සැකය ගොස් ඇති නම් අඩුම ආධාරය වන්නේය.
- වැඩිම ආධාරය වන්නේ h2 = 0. එනම්, අවිද්‍යාත්‍රව සිට කාමාත්‍රව දක්වා යන රේඛාව මත සැකය පිහිටා ඇති අවස්ථාවේදීය.

- සැකය ඇතිවීමට ජීනමිද්ධය තිබිය යුතුය. ජීනමිද්ධ ඇතිවීමට නාම රූප තිබිය යුතුය.
- h1 වල අගය නාම රූප සහ සංයෝගාදිකාමය වෙත සැලකිය යුතුය.
- h1 ඉතා කුඩා වන්නේ, එනම් සංඥාව වේගනාවට ආසන්න වන්නේ, හොඳම ගැලපුම වන්නේය. මෙහිදී විඤ්ඤාණ දහරාව පහසුවෙන් ගලන්නේය.
- දහරාව පැවතීමට නම්, h1, h2 වලට වඩා වැඩි හෝ සමාන විය යුතුය.
- h1=h2=0 අවස්ථාවේදී ඉතා හොඳින් දහරාව ගලන්නේය.

05/08/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

29/07/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි අවසානයට සඳහන්, කුලමච්ඡරිය වේදනාව අළලා ය. එනම් සුඛ යන වේදනා ඇත්තේ, එවැනි කුලයන් ම සොයයි. මේ සඳහා අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව විය යුතු ය, යන ධර්ම කරුණට සිත යොමු වුණා.

වූල අස්සපුර සටහන්වල, 6 වෙනි පිටුවට මනස යොමු කළා. ඒකේ අපර චේතනා පෙර චේතනා ලකුණු කරලා තියෙනවා. පෙර චේතනාව ඊර්ෂ්‍යාවේ ඉඳන් මායාව දක්වා. අපර චේතනාව සාධේයයයේ ඉඳන් මිච්ඡා දිට්ඨිය දක්වා. එහි චේතනා කෙරෙහි උපෙක්ඛාව විමසන අවස්ථාවේ දී, විචිකිච්ඡා ඇති අවස්ථාවේ දී ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථයෙන් වෙන් වන බව සාකච්ඡා කර ඇත. පෙර චේතනා සහ අපර චේතනා ගැලපීම නොවන්නේ නම්, තීරණය ගැනීම පසුවට කල් දැමීම සිදු වන බව පෙන්වා දී ඇත. මෙහි තීරණය යනු සංස්කාර අධිමොක්ඛය වේ.

පෙර චේතනාව වේදනාව හා සම්බන්ධය, එනම් සුදුසු කුලයන් හොයයි. අපර චේතනාව සංස්කාර හා සම්බන්ධය. මෙහි ලාභය සොයයි.

ඉතින් එතකොට මෙතනට එනවා අර diagram එක. 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉඳන් නිත්‍යට, 3 ජාතියේ ඉඳන් ජරාවට. ජාතියේ සිට ජරා වන්නේ ජරාවේ සිට ව්‍යාධි වන්නේ ව්‍යාධි සිට මරණ වන්නේ, මරණය වන්නේ නම් නිත්‍ය නොවේ. එනම් කුලයක ඉපදීම නමැති සංස්කාරයෙන් පටන්ගෙන, මරණය දක්වා වූ සංස්කාර නිත්‍ය නොවේ.

ඉතින් මෙතනට ජාති කුලය, ජරා කුලය ආදී වශයෙන් සිහි කරන්න පුළුවන්. සංස්කාර අනිත්‍ය බව දන්නේ නම් විඤ්ඤාණය නොපිහිටන්නේ සිත නතර වේ. මෙය අපර චේතනා නතර වීමෙන් සිත නැවතීම ය. මෙහි දී පහත ක්‍රියාවලිය සිදු නොවේ.

ඉතින් එතකොට, එතනට diagram එකක් එනවා, පරාමාසකායගන්ථයෙන් ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයට arrow එකක් තියෙනවා. ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථයෙන් පරාමාසකායගන්ථය පැත්තට arrow එකක් තියෙනවා.

ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය, පරාමාසකායගන්ථ වීමක් හෝ පරාමාසකායගන්ථය, ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථ වීමක් හෝ සිදු නොවේ. එනමුදු මෙය තවමත් අවසන් නැත. කුමක් නිසා ද? පෙර චේතනා නතර විය යුතු ය. එනම් ඊර්ණාව නතර විය යුතු ය. මෙය සෑම ධ්‍යාන තලයක ම ඉපදීම දුක බව දන්නා පුද්ගලයාට ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

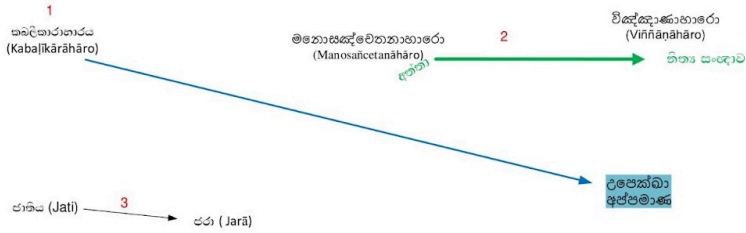
සාකච්ඡාව - 03/09/2022

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේ භාවනාවේ චූල අස්සපුර 6 වන සටහන දකිනකොට ම සිත නතර වෙනවා. ඒක සඳහා ජාති කුලය ජරා කුලය ආදී වශයෙන් ඒවා සොයා නොයා යුතු බව අවබෝධ වෙන්න ඕන.

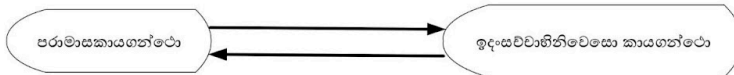
චේතනා කෙරෙහි උපෙක්ඛා

- කාමච්චන්ද -> ව්‍යාපාද -> ඊර්ණාව -> මායා
මෙහිදී ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේය.
- ඉහත ධර්මය දකින්නේ සිත නතරවේ, මෙලෙස තමා කැමති කාලයක් සිටිය හැකිය.
- ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථයෙන් වෙන්වන අවස්ථාවක් තිබිය යුතුය.
- මෙය විච්ඡිද්ධිය ඇති අවස්ථාවේදීය. පෙර ගන්නාවූ දේ හරිද? මෙහිදී සැකයෙන් (කථංකථාසල්ලයෙන්) කැරකවීම සිදුවේ. දැන් අපර චේතනා සිදුවේ.
- පෙර චේතනා සහ අපර චේතනා ගැලපීම නොවන්නේ නම් තීරණය ගැනීම පසුවට කල් දැමීම සිදුවේ. ගැලපීම සිදුවන්නේ ආනන්තරික සමාධිය ඇතිවිටය.



අපර වේතනා නතර වීම නිසා වේතනා කෙරෙහි උපෙක්ඛා

- ජාති -> ජරා -> ව්‍යාධි -> මරණ. මරණය වන්නේ නම් නිත්‍ය නොවේ.
- නිත්‍ය නොවන්නේ නම් විඤ්ඤාණය නොපිහිටයි. අනිත්‍ය නම් සාත අසාත තීරණ නොගනී. සාත අසාත නොවන්නේ නම් මෝහ සල්ලයෙන් කැරකවීම නොවේ.
- විඤ්ඤාණය නොපිහිටන්නේ සිත නතරවේ. මෙය අපර වේතනා නතර වීමෙන් සිත නැවතීමය. මෙහිදී පහත ක්‍රියාවලිය සිදු නොවේ.



කුමක් නිසාද? නිත්‍ය යන අදහස ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථය තුළට නොයයි. මනස දෝමනස්සයට ඇතුළු නොවේ. කාමච්ඡන්දය නැත.

- කවුරු හෝ දැක්කන් නොසිතයි, විචාර නොකරයි. දැනීම පමණක් ඇත.
- 6 වන පිටුවේ සඳහන් පෙර වේතනාව නතර වන අවස්ථාවේදී විඤ්ඤාණය නොපිහිටයි නම් අත්තා (self) නැත. විඤ්ඤාණය පිහිටයි නම් අත්තා (self) ඇත.

12/08/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

15/07/2022 නිබ්බාන භාවනාවේ දී, අත්තා 1 යන්න සෑදීමට යෙදෙන්නේ, තුඩු දෙන්නේ ඊර්ණ්‍යාව යයි වටහා ගන්නා. හතරෙන් පසු ඊර්ණ්‍යාව හටගැනීම ආරම්භ වේ.

6.4 විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූප. සාරිය අන් අයකුට ඇති බව දක්නේ, එහි සිත බැසගන්නේ, එවැනි රූප සොයයි.

එසේ ම, 22/07/2022 නිබ්බාන භාවනාවේ දී, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය මෙන් විශාල වූ දේට යෑම සඳහා, 1 අත්තා සහ 2 අත්තා එකතු වීමට, ප්‍රත්‍ය බලපායි. එනම් මායාව බලපායි. එනමුදු තමා දුස්සිලභාවයට පත් කර ගත්තේ යමෙක් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ගොස් සිටීම අසා ඇති වූ ඊර්ණ්‍යාව ^[1] නිසා බව අමතක නොකළ යුතු ය යනුවෙන් ඉගෙන ගන්නා.

ඊර්ණ්‍යාව සිට මායාව දක්වා ගොස් ඇත්තේ, 1 අත්තා සහ 2 අත්තා එකතු වී මාන වන්නේ ම ය. කුමක් නිසා ද? ඊර්ණ්‍යාව සිට මායාව දක්වා ගොස් ඇත්තේ පරාමාසය හරහා ය. මෙහි දී line 7 හරහා, දිට්ඨිත් එකතු වන නිසා ය. අත්තා 1 එකතු වේ. සාරියක් වැනි දෙයක් ලැබෙනවා ම යයි සිතයි.

මේ අතරවාරයේ මච්ඡරියේ සිට සායේය්‍ය වන්නේ ය. සායේය්‍ය සිදු වන්නේ පරාමාසගත වූ අත්තා 1 එකතු වීමෙන් පසුව ය. සායේය්‍ය වන්නේ නම් 1 අත්තා සහ 2 අත්තා එකතු වී සක්කාය දිට්ඨිය බවට පත් වේ. මෙසේ නොපෙරළෙන මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වේ, යන්න වටහා ගත යුතු ය.

සායේය්‍ය වීමට අත්තවාද උපාදානය බලපායි. මෙහි දී Q, සිදු වී ඇත. එනම් කාම තණ්හාව සිදු වී ඇත. ඉතින් මෙතැනට එනවා අර AKDS diagram එක. වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට Q කියලා අපි ලකුණු කරලා තියෙනවා. ඒ වගේ ම සෝකයේ ඉඳන් වේදනාවට, P කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.

මේ නිසා ධර්මය දීම යන සංස්කාරයන්ට සතුටු වීම ඇත්තේ, එම සංස්කාරයන්ට මාන වී නොපෙරළෙන මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති විය හැකි ය, යන්න වටහා ගත යුතු ය. මෙය සක්කාය දිට්ඨිය නිසා ඇති වූ මිච්ඡා දිට්ඨිය වේ. එනම් නොපෙරළෙන මිච්ඡා දිට්ඨි ඇති වන්නේ සක්කාය දිට්ඨියට අනතුරුව ය.

ධර්මය දීම යන සංස්කාරයන්ට සතුටු වීම ඇත්තේ නම්, කෙසේ නම් කාම තණ්හාව සිදු වන්නේ ද? ධර්මය දීම නිසා මෙවැනි ගෝලයන් සිටිනවා යයි සිතයි. ඒ අය මගේ කර ගනී. එම අය ගැලවෙන නිසා මට කරදරයක් නැති වේ යයි සිතයි.

05/08/2022 නිබ්බාන භාවනාවේ දී වටහා ගත් අයුරින් පෙර චේතනා සහ අපර චේතනා නතර වන්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 03/09/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. එනම්, පරම්පරාව ගැන අසා දැනගැනීමෙන් ඊර්ෂ්‍යාව.

උපදාන

- උපදානයෝ සතරකි. A) කාම උපදානය, B) සීලබ්බත උපදානය, C) දිට්ඨි උපදානය, D) අත්තවාද උපදානය.
- සතර ධ්‍යානයන් භාවිතා කිරීමෙන් උපදානයන් නැතිවන බව අපි දනිමු.
- උපදානයන් නිරූපණය කිරීමට පහත දැක්වෙන සටහන උපයෝගී කර ගත හැක.

- 1) සීලබ්බත උපදානය 1 සහ 2 රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක.
- 2) කාම උපදානය 3 සහ 4 රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක. අත්ත සංඥාව නැතිනම් ලාභ මච්ඡරිය නොවන්නේය. මේ නිසා, එය 5 රේඛාව මගින් ද නිරූපණය කළ හැකිය.
- 3) දිට්ඨි උපදානය 2 සහ B රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක.
- 4) අත්තවාද උපදානය P සහ Q රේඛා මගින් නිරූපණය කළ හැක. මෙහි P යනු ශෝකයේ සිට වේදනාව දක්වා වූ රේඛා කොටස වේ.

කාම තණ්හා, භව තණ්හා සහ විභව තණ්හා, Q, 5 සහ B යන රේඛා මගින් අනුපිළිවෙලින් නිරූපණය කළ හැකිය.

දැන්, සීලබ්බත උපදානයෙන් පටන්ගෙන ගෙන, එක උපදානයක් තව උපදානයකට නුඩු දීම පෙනේ. අවසාන ප්‍රතිඵලය ලෙස අත්තවාද උපදානය ඇතිවේ.

2

19/08/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

12/08/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සඳහන් සායෙය්‍ය වීමට අත්තවාද උපාදානය බලපායි, යන ධර්ම කාරණාවට සිත යොමු කළා.

15/06/2014 අත්තවාද උපාදාන භාවනාවේ දී, සටහනක් සාකච්ඡා කර ඇත. ඒ diagram එක අපි දෙනවා. එතකොට ඒකෙ ලකුණු කරලා තියෙනවා, පරාමාසකායගන්ථයයි හයෙන් අගතියට යෑමයි අතර 5a කියලා. 5b කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා ගිද්ධිලෝභය ළඟ. ඊළඟට හය අගතියයි වේදනාවයි අතර 6a කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා. 6b කියන එක කබලිංකාර ආභාරය ළඟ ලකුණු කරලා තියෙනවා. වේදනාවයි පරාමාසකායගන්ථයයි අතර 7a කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා. වේදනාව ළඟ අත්තා 7b කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.

ඒ වගේ ම වේදනාවයි පරාමාසකායගන්ථයයි අතර Q කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා. අත්තවාද උපාදානයේ කොටස. Q සිදුවීම සඳහා 7b විය යුතු ය. මේ සඳහා 6b විය යුතු ය. මේ සඳහා 5b විය යුතු ය. මේ සඳහා 5a විය යුතු ය. 1 අත්තා මගින් 5a සෑදීම වන්නේ ය. මෙය වේදනාව අළලා සිදු වන ක්‍රියාවලියක් ය. වේදනාව අත්තා කර ගන්නා බව අපි දනිමු. අත්තවාද උපාදානය නිසා මෙසේ වේදනාව අළලා ක්‍රියාවලියක් සිදු විය.

1 අත්තා මගින් 5a සෑදුණත්, 6a නොවන්නේ නම් 6b සිදු නොවේ. එනම් කබලිංකාර ආභාරය ස්පර්ශ වීමට නම් එහි පැමිණීමක් විය යුතු ය. මේ සඳහා මාන විය හැකි සංස්කාරයක් තිබිය යුතු ය. වඩු කර්මාන්තය කරන්නේ නමුත් සාදන ලී බඩු විකිණෙන්නේ නැති නම්, එම කර්මාන්තය ගැන සතුටු වීමක් මාන වීමක් නොවන්නේ යම් සේ ද, එසේ ම ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට තුඩු දෙන සංස්කාරයේ උපදවන්නේ 50% පාර ඔස්සේ චේතනාව දක්වා ගමන් කිරීමට තරම් ප්‍රබල විය යුතු ය. එනම් 2 අත්තා සෑදීමට තරම් ඊර්ෂ්‍යාව ප්‍රබල විය යුතු ය. ඊර්ෂ්‍යාව තුනී වන්නේ නම් පෙර චේතනා නතර වේ. ඊර්ෂ්‍යාව තුනී වීම සඳහා කුමක් කළ යුතු ද?

රූප සෙවීම නතර කළ යුතු ද, නැති නම් ධ්‍යාන තලයන්හි වාසය සෙවීම නතර කළ යුතු ද, පිළිතුර වන්නේ මේ දෙක ම ය. මේ සඳහා මක්ඛය පහ කිරීම ප්‍රමාණවත් නොවේ. මක්ඛය පහ කිරීමෙන් පසුව ඇති වන විඤ්ඤාණඤ්ඤායතන වේදනාව ද සියලු

ධ්‍යාන තලයන්හි වාසය ද දුක බව අවබෝධ කළ යුතු ය. එනම් රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාර විඤ්ඤාණ සියල්ලේ ම ඇලීම දුක බව අවබෝධ කළ යුතුයි.

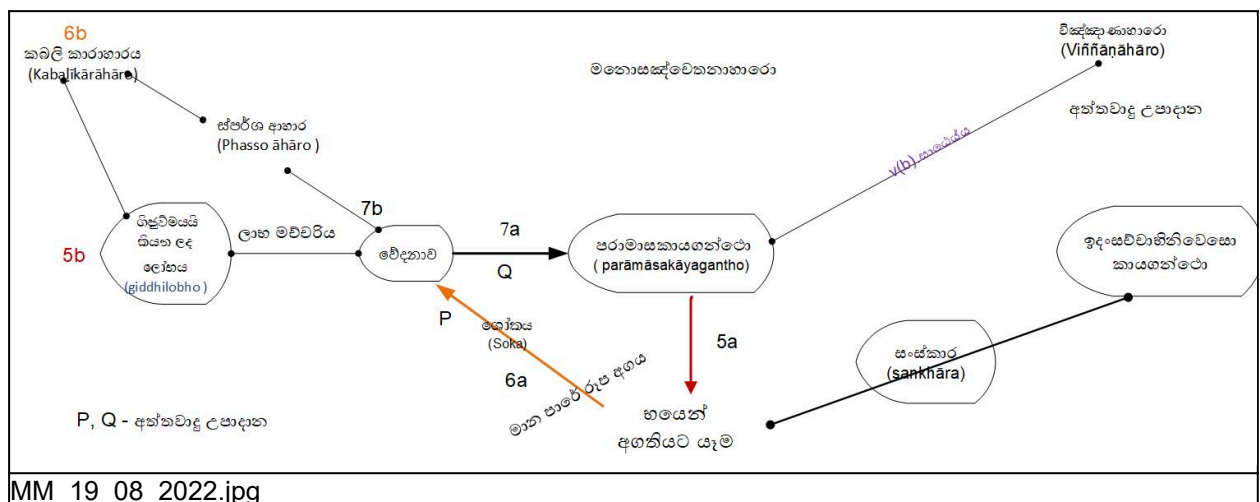
මෙහි දී 22/10/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ දී, ඉගෙන ගත් ගොඩට ගැසීමේ සටහන සිහි විය. එතන අපි දන්නවා ලකුණු කරලා තියෙනවා, ඡන්ද සමාධියයි [1] ඊර්ණ්‍යාවයි අතර අරූප ධ්‍යාන මගින් ගොඩට ගැසීම. ව්‍යාධියට එහා පැත්තෙන් රූප මගින් ගොඩට ගැසීම. ඊළඟට ද්වේෂ අගතියට යෑම කියන තැන, විචිකිච්ඡා අනුසය සහ දිට්ඨි සල්ලය මගින් ගොඩට ගැසීම කියලා. ඊර්ණ්‍යාවට, ඒ ගොඩට ගසන රේඛාවල් තුනක් ඇඳලා තියෙනවා. ගොඩට ගැසීම නොවන්නේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

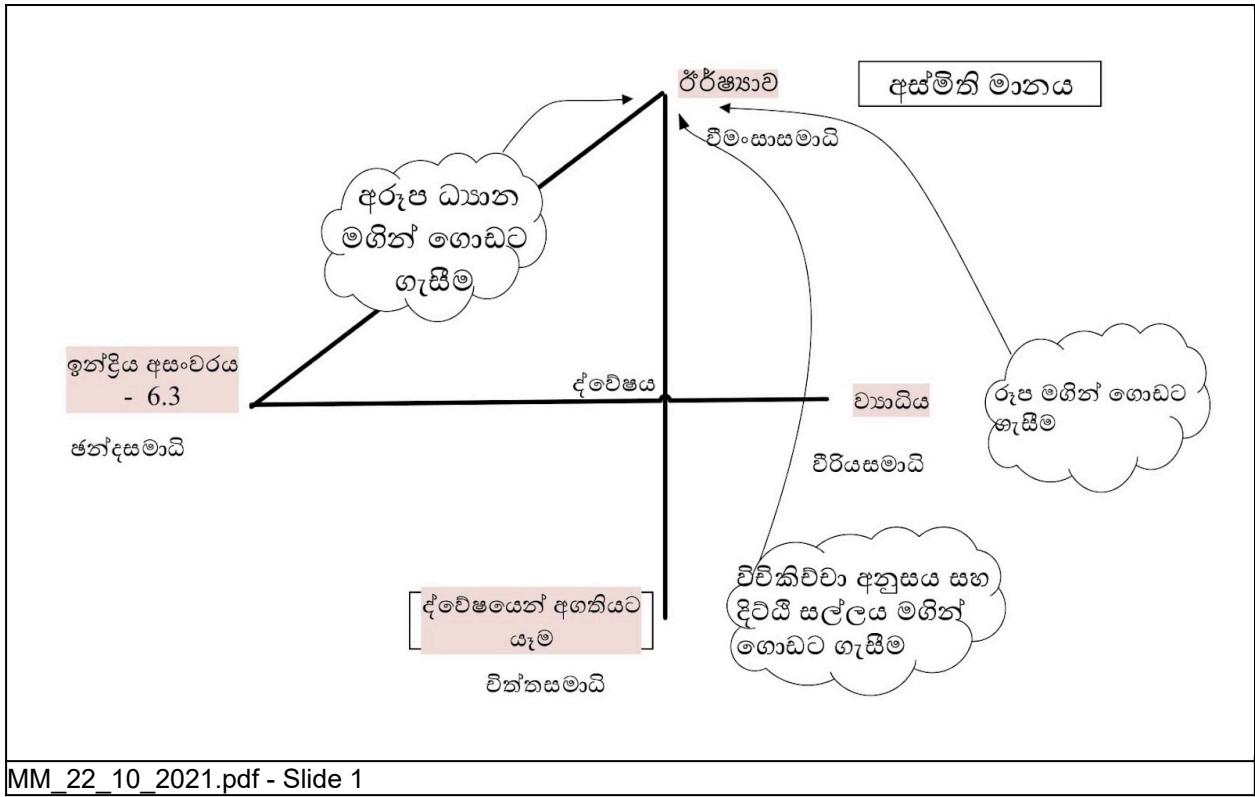
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 15/10/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඉන්ද්‍රිය අසංවරය එතන තියෙනවා.





26/08/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

05/08/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සඳහන් පෙර චේතනා සහ අපර චේතනා ගැළපීම නොවන්නේ නම්, තීරණය ගැනීම පසුවට කල් දැමීම සිදු වන බවත්, මෙහි තීරණය යනු සංස්කාර අධිමොක්ඛය වේ, යන ධර්ම කාරණාවට සිත යොමු කළා.

තීරණය පසුවට කල් දැමීම සඳහා උදාහරණයක් විමසුවා. තීරණය ගැනීම සඳහා මට දැන් ඇති දේ යන්නත්, එම තත්වයට පත් වීම සඳහා වූ චේතනාවන් බලපානවා. පෙර චේතනා.

උදාහරණ වශයෙන් පස් වන ධ්‍යාන තලයේ සිටින අයකු ගැන විමසමු. එය මට දැන් ඇති දේ. ඔහු ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ගැන අසා දැනගන්නේ, එය මට ඕනි දේ වශයෙන් ගනිමු. එනමුදු h2 සිහි කරන්නේ, විභව තණ්හාව තුළ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය පවතී ද යන්න සැක නම්, තීරණය ගැනීම පසුවට කල් දැමීම සිදු වේ. සංස්කාර අධිමොක්ඛ නොවේ.

අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව දක්වා යාමට උදව් උපකාර කරන විවිකිච්ඡාව තුනී වන්නේ නම්, එනම් දුක බව සැක නැති නම්, අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව නොවේ. ඒ සඳහා ටීනමිද්ධය තුනී විය යුතු ය. එනම් රෝගී බව දත යුතු ය. කුසලයේ හෝ අකුසලයේ බැසගන්නේ නම්, ටීනමිද්ධය ඇති වේ.

යමෙක් සියලු ධ්‍යාන තලයක ම බැස ගැනීම රෝගී බව වටහා ගන්නේ නම්, ටීනමිද්ධය නැති වේ. කාමය පහ කර ඇති ඔහු, නැවත උප්පත්තියක් නොපතයි. මෙසේ ටීනමිද්ධය මගින් විවිකිච්ඡාව ඇති වීමත් විවිකිච්ඡා අනුසය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය සනාථ කිරීමත් වටහා ගන්නේ, දිට්ඨින් නොසාදයි. සංස්කාර අධිමොක්ඛ නොවේ. එය ම නිවනට තුඩු දේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 15/10/2022

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

රියේ ප්‍රශ්න අහපු වෙලාවෙන් මම පෙන්වා දුන්නා, තව යමක් එකතු කරනවා නම්, දැන් මේ භාවනාවේ පළවන ඡේදය සිහි කරන ගමන් ම සිත නතර වීම සිද්ධ වෙනවා මුල ඒ හරියේ දී ම. ඒ රෝගී බව දන්න හින්දා ඊර්ෂ්‍යාවක් නැහැ පෙර වේතනා නැහැ. ඒ වගේ ම ඔය h2 යන්න අපර වේතනාවට තුඩු දෙනවා. කෙසේ ද, අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව වන්නේ නම් සුඛ යන හැඟීම ඇති වේ.

එමගින් කුලමච්ඡරිය ද ඉන් අනතුරුව සායේය්‍ය ද ඇති වේ. සායේය්‍ය වන්නේ නම් 1 අත්තා සහ 2 අත්තා එකතු වී සක්කාය දිට්ඨිය බවට පත් වේ. මෙසේ අපර වේතනා ඇති වේ යන්න වටහා ගන්න පුළුවන්.

02/09/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

19/08/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සඳහන් අත්තවාද උපාදානය නිසා මෙසේ වේදනාව අළලා ක්‍රියාවලියක් සිදු වේ යන ධර්ම කාරණාවට සිත යොමු කළා. මෙහි කාරණා දෙකක් පෙනේ. එතකොට පළවෙනි කාරණාව, අත්තවාද උපාදානය නිසා වේදනා සෙවීම. විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූප, 1 අත්තා. දෙවැනි කාරණාව, අත්තා 1 යන්න සෑදීමට යෙදෙන්නේ, තුඩු දෙන්නේ, ඊර්ණාව. විඤ්ඤාණය නිසා නාමරූප.

ඉහත එක සහ දෙක යන ධර්ම කරුණු දෙකෙන් කුමක් පළමුව සිදු වන්නේ ද යන්න විමසුවා. අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වන නිසා එයට අත්තවාද උපාදානය බලපායි. නිත්‍ය යන්න අත්තවාද උපාදානය තුළ ගැබ් ගෙන ඇත. මේ නිසා ය. මෙසේ එක පළමුව සිදු වේ. යම් සංස්කාරයක් වේ ද, එය මගින් සෑදෙන විඤ්ඤාණය තුළ නාම කොටස් ද රූප කොටස් ද ඇතුළත් බව පැවසිය යුතුයි. මෙම කොටස් ඇතුළත් වුව ද, එම කොටස් ඉලිප්පීමට, ඊර්ණාව බලපායි. මෙසේ ඊර්ණාව නිසා රූප සෙවීම හෝ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය සෙවීම හෝ දෙවනුව සිදු වේ යනුවෙන් වටහා ගත යුතු ය.

වනපත්ථ සටහන්හි පිටුව 6දී, මච්ඡරියට ප්‍රත්‍ය අවිද්‍යා අනුසය බව ඉගෙන ගනිමු. මච්ඡරිය මගින් සායේයා වන්නේ ය. සායේයා වීමට අත්තවාද උපාදානය බලපායි. තව ද, 19/08/2022 සටහන සමඟ විමසන්නේ, ඒ කියන්නේ අපි ඒකෙ ලකුණු කරා පරාමාසයේ ඉඳන් භය අගතියට 5a, භය අගතියෙන් වේදනාවට 6a, වේදනාවේ ඉඳන් පරාමාසයට 7a කියලා. අත්තවාද උපාදානය, ඒකෙන් ඉදංසච්චාහිනිවෙසකායගන්ථය, එතනින් මාන පාර, එතනින් 6a වන්නේ ය. අවිද්‍යා අනුසය මගින් යම් දහමක් ඔසවන ලද ද, එහි මාන විය හැකි සංස්කාරයෝ නොවන්නේ නම් ධාරාව නොපවතී. මෙහි දී එල විත්තය ඉතාමත් දැඩි ලෙස, නොසැල් වී පවතී.

වනපත්ථ සටහන්හි පිටුව 5 දී, දුස්සිලභාවය තුළ අභිජ්ඣා ඇත්තාහු ය. එනම් මිච්ඡා දිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණය පැවැතීම ඇත. සායේයා වීමට මෙය ම හේතු වන්නේ ය. මෙය අවිද්‍යා හේතුවෙන් සංස්කාර වශයෙන් සැලකිය යුතු ය, යනුවෙන් ඉගෙනගෙන ඇත. මච්ඡරිය ඇති වීමට ප්‍රත්‍ය වන්නේ අවිද්‍යා අනුසය වේ. අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවයි. එහි යම් අභිජ්ඣාවක් වේ ද, එය ම සායේයාට තුඩු දේ.

ඉතින් මෙතැනට එනවා අර diagram එක, මච්ඡරියෙන් සායෙයාට arrow එකක් තියෙනවා. එතන ප්‍රත්‍ය හැටියට ලකුණු කරනවා, විඤ්ඤාණ ආහාරයේ ඉඳන් සායෙයාට. එතන අපි පෙන්නවා, මෙතන මේ හේතුව අභිජ්ඣාවයි, මිච්ඡා දිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම. ඊළඟට දුසිල් බව කියන එක ඉඳන් arrow එකක් එනවා සායෙයාට. එතකොට සායෙයායේ ඉඳන් arrow එකක් එනවා අශ්‍රද්ධාවට.

අභිජ්ඣා වුවහොත් සායෙයා වන්නේ ය, යන්න සිහියේ පවතින්නේ ද, ඒක repeat වෙනවද, මෙහි දී සිත ඉතා ප්‍රභාස්වර වන්නේ ය. මනෝමය කායේ ඇස කන ආදිය දැකීම ද, විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තිය ඇති විට දකින ප්‍රභාස්වර ආලෝකය දැකීම ද, ප්‍රීතිය ගැලීම ආදිය දේ සිදු වුණත්, එම කිසිවකට අභිජ්ඣා නොවී සිටින්නේ ය.

මෙහි දී මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාගේ පඨය සිහි විය. මෙසේ අභිජ්ඣා නොවී සිටින්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 22/10/2022

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

එතකොට මේකට තව ටිකක් එකතු කරනවා නම්, විඤ්ඤාණය තුළ නාමරූප කොටස් ඇතුළත්. එම කොටස් ඉලිප්සීමට ඊර්ණ්‍යාව බලපායි කියන එකට උදාහරණයක් දෙනවා නම් ඒ යමෙක්ගේ අතේ බෝල ඇත. ඔහු එය විසි කරන්න පෙර මේක අල්ලා ගන්න යයි පවසයි. ඊර්ණ්‍යාව විසින් අල්ලා ගත යුත්තේ මේ බෝලය යයි පවසයි.

ඊළඟට ඔය අභිජ්ඣා වුවහොත් සායෙයාට හේතු, එතකොට ඒක තවදුරටත් පැහැදිලි කරනවා නම් අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවයි. එහි අභිජ්ඣා ඇති වේ. එනමුදු මච්ඡරිය ඇති නොවන අවස්ථාවක් ඇත. එය 8 වන ධ්‍යානය වන අවස්ථාවයි. ඔහුට ඔසවන ලද සඤ්ඤාව කෙරෙහි මච්ඡරිය නැත. භවය පැවැත්වීම කෙරෙහි මච්ඡරිය ඇති වන්නේ පඨය සම්පූර්ණ වීමෙන් අනතුරුව ය.

ඒ කියන්නේ අර කොළ පාට roman i ඉඳන් iv, දිට්ඨි ආශ්‍රව දක්වා පඨය. එය ඔහු නොදනී. මෙසේ අභිජ්ඣා වුවහොත් සායෙයා නොවන අවස්ථාවක් ඇත.

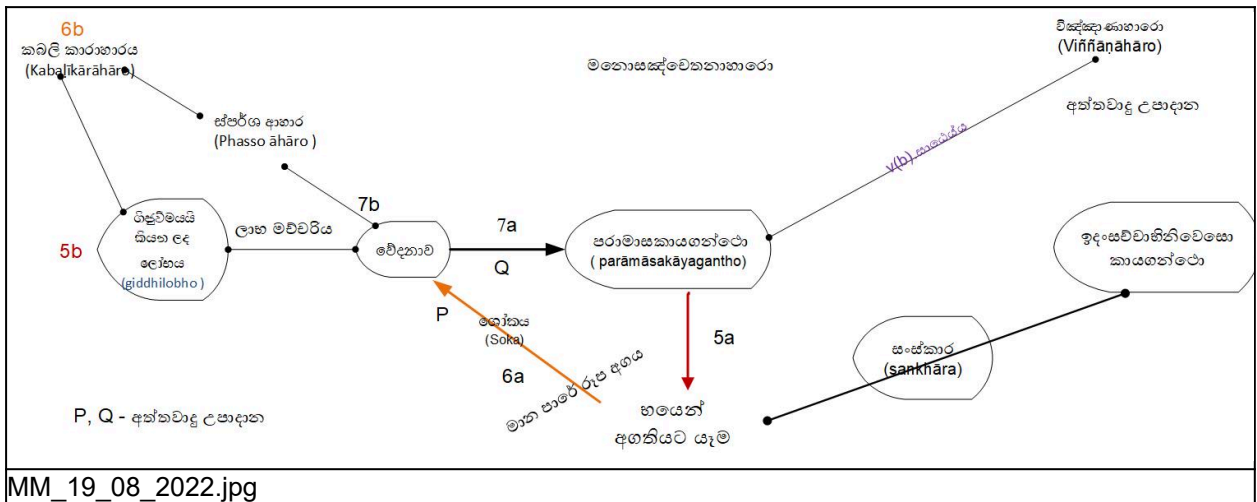
ඉතින් මේ කොටස කෙනෙක් සිහි කරනවා නම් දැන් ඔය භාවනාව කරනකොට තමන්ට ආලෝකය එහෙම ඇවිල්ලා තියෙනවා. මේ කොටස සිහි කළා ම තමන්ට දැනෙනවා ඔළුවේ පිටිපස්සෙන් ඒ හත් වෙනි ධ්‍යානය මෙන් විශාල වී විවෘත වෙනවා

කියලා. ඉස්සරහ හය වෙනි ධ්‍යානය නම් පිටිපස්ස හත් වෙනි ධ්‍යානය මෙන් දැකීමක් තියෙනවා.

ඊළඟට තවත් ටිකක් එකතු කරනවා නම් දුස්සීලභාවය තුළ අභිජ්ඣා ඇත්තාහු ය. එනම් මිච්ඡාදිට්ඨික සඤ්ඤාව නිසා විඤ්ඤාණයේ පැවතීම ඇත. සායෙය්‍ය වීමට මෙය ම හේතු වන්නේ ය. මෙය අවිජ්ජා හේතුවෙන් සංස්කාර වශයෙන් සැලකිය යුතු ය. කුමක් නිසා ද?

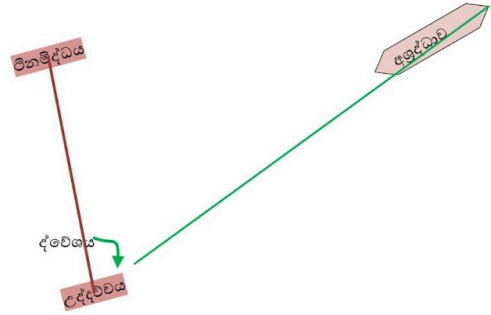
දුස්සීලභාවය ඇතත් ප්‍රඥා ඇති අයකු අභිජ්ඣා නොවීමට තීරණය කරන්නේ නම් එහි දී අවිජ්ජා හේතුවෙන් සංස්කාර නොවේ. එනමුදු අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර යන්න හැම විට සාධාරණ ය.

ඉතින් මේකට උදාහරණයක් අපි ඊයේ අර සාකච්ඡාවේ දී දුන්නා, අර මත්පැන් බොන මනුස්සයෙක් ගැන එහෙම කියලා.



උද්දව්වය මගින් රතු ත්‍රිකෝණය (පිටුව 4) සහ දම් ත්‍රිකෝණය සම්බන්ධ කරයි. උද්දව්වයට හේතුවන කාරණා මොනවාද? ද්වේශය, ජීනමිද්ධය, අග්‍රද්ධාව යන තුනයි.

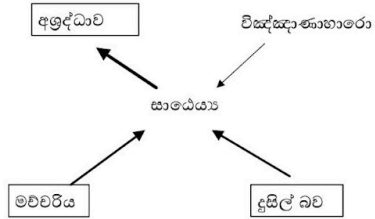
- ද්වේශය ඇතිනම් රෝගී සංඥාව මගේ යැයි ගෙන ජීවත්විය හැකි යැයි සිතා ඇත. ද්වේශය ඇතිවීමට පෙර ජීනමිද්ධය වී ඇත (සම්මාවාවා සටහන). ද්වේශයෙන් උද්දව්වය.
- ජීනමිද්ධයෙන් උද්දව්වය. ව්‍යාපාදයෙන් ජීනමිද්ධය.
- අග්‍රද්ධාව මගින් උද්දව්වය. අග්‍රද්ධාව යනු දුස්සීල භාවයම නොවේද? එසේනම් දුස්සීල භාවයම උද්දව්වය ඇතිවීමට හේතු වී ඇත.



නොසංසිදුනු සිත (අවුපසන්න චිත්තය) නිසා දුස්සීල බව ඇති වන බව අපි දනිමු. නිර්වාණයෙන් පිටත දෙයක් ගන්නේ නම් සංස්කාරවල සමානතාවක් නැත.

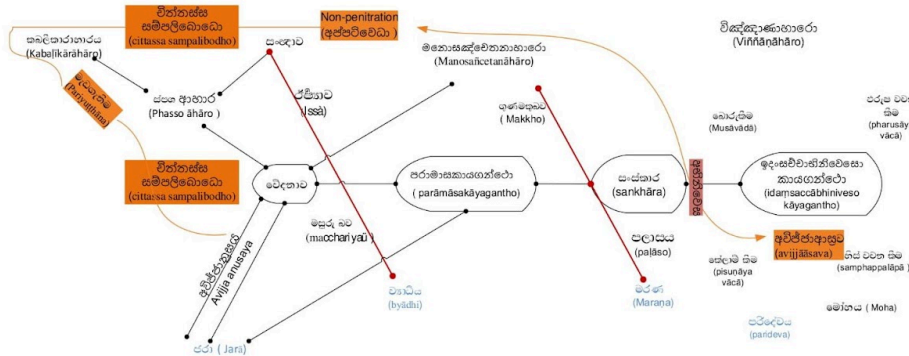
දුස්සීල භාවය තුළ අභිජ්ජා ඇත්නාහුය. එනම් මිච්චාදිට්ඨික සංඥාව නිසා විඤ්ඤාණය පැවතීම ඇත. සායේයා වීමට මෙයම හේතු වන්නේය. මෙය අවිද්‍යා හේතුවෙන් සංස්කාර වශයෙන් සැලකිය යුතුය.

සායේයාට ප්‍රත්‍ය වන්නේ මච්ජරියයි. මච්ජරිය හැම රවුමකම පවතී. මච්ජරිය පැවැත්වීම සඳහා දුස්සීල භාවය භාවිතා කරයි.



s_vanapaththa_diagrams.pdf - Slide 5

සායේයා ඇතිවීමට හේතුව අභිජ්ජාව යැයි ද, මෙය අවිද්‍යා හේතුවෙන් සංස්කාර වශයෙන් සැලකිය යුතුයි යනුවෙන් 5 වන පිටුවේදී ඉගෙන ගන්නා. එනම්, අවිද්‍යාව විඤ්ඤාණයට බිජ වේ. යමක් බිජ වේ ද ඒ හේතුව නොසිඳී පවතී. නො සිඳී පවත්නේ ප්‍රතිසන්ධානය(relinking) කෙරෙයි.



අරූප ධ්‍යානයට ඇලීම සමුද්දාය නොකිරීමේ කමයි අවිද්‍යා අනුසය. අවිද්‍යා අනුසය වේදනාව හා සම්බන්ධව පවතී. අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර යනුවෙන් පවසන විට, මෙහි ප්‍රත්‍යය වන්නේ අවිද්‍යා අනුසය වේ. මෙයින් අවිද්‍යා ආශ්‍රව ඇතිවේ. අවිද්‍යා ආශ්‍රව හේතුවෙන් සංස්කාර ඇතිවේ.

- මච්ජරිය වේදනාව වටාය. මච්ජරිය ඇතිවීමට ප්‍රත්‍යය වන්නේ අවිද්‍යා අනුසය වේ, හේතුව වන්නේ පලාසයයි.

s_vanapaththa_diagrams.pdf - Slide 6

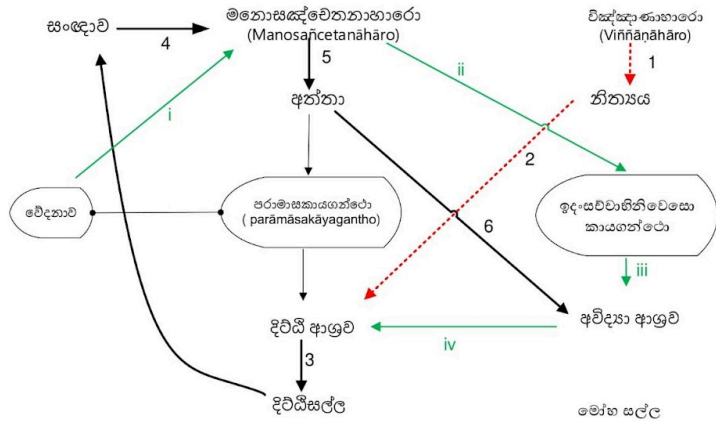
- 1) අත්තා පඨය 3 න් පටන්ගෙන 6 දක්වා කළු පාටින් ලකුණු කරන ලද ඊතල වලින් දක්වා ඇත.
 - 2) නිත්‍ය පඨය රතු පාට තිත් රේඛා සහිත ඊතල මගින් දැක්වෙන අතර, එය රතු පාට ඊතල 1 සමඟ ආරම්භ වේ.
 - 3) නොවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන පඨය කොළ පාට ඊතල මගින් දක්වා ඇත.
- දිවයි ආශ්‍රව -> දිවයිසල්ල -> සංඥා -> චේතනා යන කොටස හැම පඨයකටම පොදු බව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

මෙසේ දිවයි ආශ්‍රවයන් එයින්ම හටගන්නාවූ අවිද්‍යා ආශ්‍රවයන් ඇතිවන්නේය.

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

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

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



09/09/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

වූල අස්සපුර සටහන්වල 6 වෙනි පිටුවට මනස යොමු කළා. ඒකෙ අපි දන්නවා, ඊර්ණාවෙන් මායාවට එතන පෙර වේතනා. මච්ඡරිය ඉඳන් සාධේය්‍යට, එතකොට සාධේය්‍ය ඉඳන් මිච්ඡා දිට්ඨිය දක්වා, අපර වේතනා කියලා ලකුණු කරලා තියෙනවා.

එහි වේතනා කෙරෙහි උපෙක්ඛා විමසන විට, පළවෙනියට අපිට ජේනවා කාමච්ඡන්දය, ඒකෙන් ව්‍යාපාදය, ඒකෙන් ඊර්ණාව, ඒකෙන් මායාව. මෙහි දී ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ ය. ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථයෙන් වෙන් වන අවස්ථාවක් තිබිය යුතු ය.

දෙවැනි කාරණයට එනවා. මෙය විචිකිච්ඡා ඇති අවස්ථාවේ දී ය. පෙර ගත්තා වූ දේ හරි ද? මෙහි දී සැකයෙන් කථංකථා සල්ලයෙන් කැරකැවීම සිදු වේ. දැන් අපර වේතනා සිදු වේ යනුවෙන් ඉගෙන ගත්තා. එනම් සාධේය්‍ය ක්‍රියාත්මක වේ. මෙහි දී පරාමාසකායගන්ථය ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ ය. අභිජ්ඣා ඇති වන පළවෙනි වටය මෙන් සිතන්න. අවිද්‍යා හේතුවෙන් සංස්කාර. මෙහි දී අවිද්‍යා හේතුවෙන් සංස්කාර සහ සංස්කාර පච්චයා විඤ්ඤාණං යන දෙක ම එක වටයක් ලෙස සැලකිය යුතු ය. කුමක් නිසා ද? යම් දහමක් හටගැනීමක් ඇති ද, එයට අවිද්‍යාව මුල් වන බැවිනි. අභිජ්ඣා වුවහොත් සාධේය්‍ය වන්නේ ය.^[1]

මෙම දෙයාකාර ධර්මය දැන repair කරන්නේ, යම් විචිකිච්ඡා සංස්කාරයක් වේ ද, එය දුක අමතක කරන්නේ ය.

විචිකිච්ඡා අනුසය මගින් සනාථ කරන සක්කාය දිට්ඨිය, සුඛ බව ප්‍රකාශ කරන්නේ ය, යන ධර්ම කොටස සිහි කරන්න. සාධේය්‍ය මගින් සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වේ. දුස්සීලභාවය සාධේය්‍ය තුළ ගැබ් ගෙන ඇත. දුස්සීලභාවය නිසා සුඛ වන රූප සොයයි. විචිකිච්ඡා අනුසය නැති සුඛයක්, එනම් විචිකිච්ඡාව මගින් වසන ලද දුක, සුඛ වශයෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට සක්කාය දිට්ඨියට ඉඩ දේ. ඉහත විචිකිච්ඡා ඇති අවස්ථාවේ දී, ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථයෙන් වෙන් වීම සිදු වුවත්, සාධේය්‍ය මගින් ඇති වන සක්කාය දිට්ඨිය මගින් නැවත සුඛ යයි පවසා, ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථයත් පරාමාසකායගන්ථයත් එකතු කරන බව වටහා ගත යුතු ය.

තව ද, පරාමාසකායගන්ථය තුළ වරදවා වටහා ගැනීම ඇත. ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය තුළ මෙය සත්‍ය යන කීම ඇත. මෙම දෙදෙනා වෙන් වන්නේ නම්, වරදවා වටහා ගත් දෙය සත්‍යක් දැ යි සැක නොවන්නේ ද? අනෙක් අතට අමතක වීම යනු කුමක් ද? යම් සිහියක් වේ ද එය නැති වීම නොවේ ද?

උදාහරණ වශයෙන් මගේ කණ්ණාඩිය මෙනත යයි කියන සිහිය නැති විය. මගේ කණ්ණාඩිය මෙනත යයි යම් සත්‍යයක් වී ද, එම සත්‍ය වෙන් වන්නේ නම්, එනම් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය වෙන් වන්නේ නම් කණ්ණාඩිය කොතැන ද යන්න නැත. මෙසේ දුක යන සත්‍ය අමතක කරන බව වටහා ගත යුතු ය. මෙය වටහා ගැනීම කෙසේ ද?

දුක වෙනුවට සුඛ යන මෝඩ මතය පරාමාසය තුළ ඇත. එනමුදු දුක යන්න ඉදංසච්චය තුළ ගැබ්ව ඇත.^[2] කුමක් නිසා ද? යම් අනිත්‍ය බවක් විඤ්ඤාණ බිඳීම නිසා සිදු විය. ඉදංසච්චය පරාමාසය සමඟ එකතු වන්නේ නම්, දුක ඉවසයි. පරාමාසයට ඉඩ දේ. ඔරලෝසුව නැති වී ලැබුණු අවස්ථාව මෙනි.

ඉදංසච්චය වෙන් වන්නේ, පරාමාසයේ ඇති සුඛ යන මෝඩ මතය මතු වේ. පරාමාසකායගන්ථයත් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයත් එකතු නොවන්නේ නම්, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. මෙය සිදු වන්නේ පරාමාසය පිරිසිදු වන්නේ නම් පමණි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 22/10/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඒක අපි දැන් ඉස්සෙල්ලා භාවනාවේ දී ඉගෙන ගත්තා.
2. ඒකේ අනිත් විපල්ලසයොත් ඔක්කොම තියෙනවා.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

මේ භාවනාවේ ඔය පළවෙනි කාරණාවයි දෙවෙනි කාරණාවයි දෙක පමණක් සිහි කරන්නේ, මනස විශාල වීම ද එල විත්තය නැංවී තිබීම ද මනසේ පිරිසිදු බව ඇති බව දන්නේ, කුමක් නිසා මෙසේ වන්නේ දැ යි බුදුපියාගෙන් විමසුවා. කාරණා අටක් පැවසිය හැකි බව බුදුපියා පැවසුවා.

පළවෙනි කාරණය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නිවැරදි යයි වැටහීම බව පැවසුවා. එය සිතා බලන්න යයි පැවසුවා. එතකොට පළවෙනි කාරණය සම්මා දිට්ඨිය, ආර්ය විදිහට මෙනෙහි කළා. “අරියච්ඡත්තස්ස අනාසච්චත්තස්ස අරියමග්ගසමඛිතො

අරියමග්ගං භාවයනො පඤ්ඤා පඤ්ඤාඉන්ද්‍රියං පඤ්ඤාබලං ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣකඛිගා සම්මා දිට්ඨි මග්ගඛිගා, අයං චූච්චනි භික්ඛවෙ සම්මා දිට්ඨි අරියා අනාසවා ලොකුත්තරා මග්ගඛිගා”

මෙහි ප්‍රඥාව වශයෙන් ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදීමත්, පරාමාසකායගන්ථය ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදීමත් නිසා වන දුක, වශයෙන් මෙනෙහි කළා. මේක උග්‍ර සමාධියට හේතු වෙනවා, ප්‍රත්‍ය වෙනවා.

භාවනාව අවසානයේ දී repair කරනවා, repair කරලා අවසාන වන්නේ කාරණා අට ම වැටහුණා.

දෙවෙනි එක සම්මා සංකප්පය නිවැරදි ය. අභිජ්ඣා නොවීම. මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාගේ පථය. ඔය විදිහට සම්මා වාචා නිවැරදි ය. සම්මා සමාධිය නිවැරදි ය, දක්වා කාරණා අට ඡේනවා.

චේතනා කෙරෙහි උපෙක්ඛා

- කාමච්චන්ද -> ව්‍යාපාද -> ඊර්ෂ්‍යාව -> මායා
මෙහිදී ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේය.
- ඉහත ධර්මය දකින්නේ සිත නතරවේ, මෙලෙස තමා කැමති කාලයක් සිටිය හැකිය.
- ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථයෙන් වෙන්වන අවස්ථාවක් නිතිය යුතුය.
- මෙය විචිකිච්ඡා ඇති අවස්ථාවේදීය. පෙර ගත්තාවූ දේ හරිද? මෙහිදී සැකයෙන් (කථංකථාසල්ලයෙන්) කැරකවීම සිදුවේ. දැන් අපර චේතනා සිදුවේ.
- පෙර චේතනා සහ අපර චේතනා ගැලපීම නොවන්නේ නම් තීරණය ගැනීම පසුවට කල් දැමීම සිදුවේ. ගැලපීම සිදුවන්නේ ආනන්තරික සමාධිය ඇතිවිටය.

6

16/09/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

09/09/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි සදහන් විවිකිච්ඡා ඇති අවස්ථාවේ දී, ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථයෙන් වෙන් වන අවස්ථාව තවදුරටත් සිහි කළා.

එතකොට අපි ඔය 21/05/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ දී diagram එකක් දුන්නා. ඒකෙ පඨය 1, ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථය ඒකෙන් පරාමාස නිසා line 7 වීම ඇත. මේ මගින් පරාමාසය තුළ වූ ජලය ඇවිස්සීම මගින් පරාමාස පරිදේව භය අගති. එය මගින් භය අගති වේදනා නාමරූප පරාමාස වීම පළමුව සිදු වේ.

පඨය 2, අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව වන්නේ රාග සල්ලය හරහා රූප ස්පර්ශ කර සඤ්ඤා, එතනින් නාමරූප, එතනින් පරාමාස, එතනින් පරිදේව වීම දෙවනුව වන්නේ, පෙර පැවතියා වූ චිත්ත සංස්කාරයෝ නැවතත් ගොඩනංවා සනාථ කරනු ලබයි. මෙය අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් සංස්කාර වීම ය. මෙය නොකිරීම විරාගය ලෙස ගත යුතු ය.

පඨය 3, භය අගතිය සෝක වේදනා රූප. මෙය දෙවන 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 යුතු ය.

විවිකිච්ඡා නිසා වෙන් වීම සිදු වුවත්, පඨය 1 සිදු වී, නැවතත් පරාමාස වීම පළමුව සිදු වේ. මේ අතරවාරයේ එම විවිකිච්ඡාව ම සල්ලයක් බවට පත් විය. කුමක් නිසා ද? ඉහත ඇවිස්සුණු පරාමාසය නිසා ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථයෙන් වෙන් වීම, අභං සහ මමංගේ පැවැත්මට සිත පිණිස වන්නේ ද යන්න වේතනාව මගින් විමසන නිසා ය.

මෙහි සාධේය්‍ය හටගනී. දැන් දෙවන පඨය ක්‍රියාත්මක වේ. කුමක් නිසා ද? යම් අවිද්‍යා ආශ්‍රවයක් වේ ද, එය තුළ නිත්‍යභාවය සහ අත්තභාවය ගැබ් ගෙන ඇත. මේ නිසා ය. දෙවන පඨය සිදු වන්නේ නම් සාධේය්‍ය සනාථ වන අතර මායාව ඇති වේ. කුමක් නිසා ද? යම් දහමක් පෙර පරාමාස වූවා ද, එම ධර්මයෝ දෙවන පඨය මගින් නැවතත් ගොඩනංවා සනාථ කරන බැවින්, දුසිල්භාවය හොඳ යයි හැඟීම් ඇති වේ.

තුන් වන පටය මගින් එකතු වූ පරාමාස ඉදංසච්ච ආලම්බනය කරනු ලබයි. දෙවන පටය සහ තුන් වන පටය යන දහමිහි යම් විරාගයක් නිරෝධයක් ඇති වන්නේ නම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. මේ සඳහා ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට නොඇදිය යුතු ය.^[1]

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 29/10/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

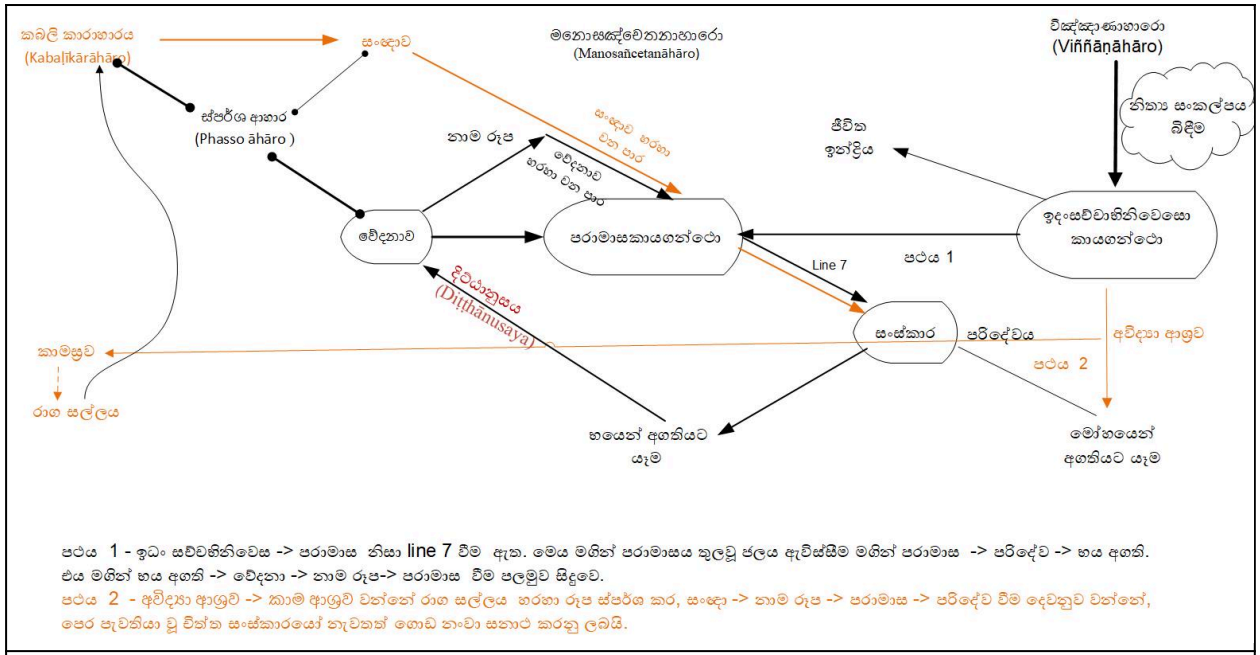
1. නිබ්බදාව තියෙන්න ඔන.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේකට තව වුට්ටක් එකතු කරනවා නම්, ඔය දෙවන පටය මගින් පෙර පැවතියා වූ විත්ත සංස්කාරයෝ නැවතත් ගොඩනංවා සනාථ කරන කරන බැවින් දුසිල් බව හොඳ යයි හැඟීම ඇති වේ. එතකොට එතන අවිද්‍යා අනුසය මගින් සඤ්ඤාව ඔසවනවා. එහි යම් අභිජ්ඣාවක් වේ ද එය ම සාධෙය්‍යාට තුඩු දේ. යම් සාධෙය්‍යාක් එමගින් ඇති වන්නේ ද එය ම මායාව බවට පත් වේ. කුමක් නිසා ද?

අභිජ්ඣාව වූ දහම කෙරෙහි ම සංස්කාරයන් සිදු කරන බැවිනි. මෙසේ දුසිල් බව ඇති වුව ද එය වසා ගැනීම කරනු ලබයි. කෙටියෙන් කියනවා නම් අභිජ්ඣාවෙන් සාධෙය්‍යා ඇති වන්නේ නම් එහි මායාව ගැබ් ගෙන ඇත.

ඊළඟට ඔය පටය 1 සිදු වුණේ මෝහ සල්ලය සංස්කාර අළලා කැරකීම නිසා ය කියන එක කියන්න පුළුවන්.



s_BrokenNiccaSankalpa1.jpg

23/09/2022 - ඉදංසච්චාභිනිවෙස

Idamsaccābhinivesaṃ

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

09/09/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. පළවන කාරණය කාමච්ඡන්දය, එතනින් ව්‍යාපාදය, එතනින් ඊර්ණ්‍යාව, එතනින් මායාව. මෙහි දී ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ ය. මෙය කෙසේ සිදු වන්නේ ද යන්න සිහි කළා.

ඊර්ණ්‍යාව සිට මායාව දක්වා ගොස් ඇත්තේ, 1 අත්තා සහ 2 අත්තා එකතු වී මාන වන්නේ ම ය. ඊර්ණ්‍යාව සිට මායාව දක්වා ගොස් ඇත්තේ පරාමාසය හරහා ය. මෙහි දී line 7 හරහා දිට්ඨිත් එකතු වන නිසා ය. අත්තා 1 එකතු වේ. සාරියක් වැනි දෙයක් ලැබෙනවා ම යයි සිතයි. 1 අත්තා සහ 2 අත්තා එකතු වී මාන වන්නේ ම ය යන්න සත්‍යයකි. මෙම සත්‍ය ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය තුළ තැන්පත් වන්නේ, එය පරාමාසකායගන්ථයට එකතු වේ. මෙසේ ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ ය යන්න වටහා ගත යුතු ය.

දෙවන කාරණය විමසන්නේ, විචිකිච්ඡා ඇති අවස්ථාවේ දී සැකයෙන්, කථංකථා සල්ලයෙන් කැරකැවීම සිදු වේ. දැන් අපර වේතනා සිදු වේ. එනම් සාධේය්‍ය ක්‍රියාත්මක වේ. අපර වේතනා සිදු වන්නේ නම් ඉහත මාන විම ඇත්තේ, ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථයේ සිට භය අගති දක්වා මාන අගයෝ, එම සංස්කාර විෂයයෙහි ම ඇති වේ. මේ අතරවාරයේ, පරාමාසගත වූ සත්‍ය නිසා, අත්තා 1ට මාන අගය එකතු වී, අභංකාර වන්නේ 5A සැදීම වන්නේ ය. සැකය පහ වේ. කුමක් නිසා ද?

ඉතින් මෙතනට කෙනෙකුට ඇදගන්න පුළුවන් diagram එකක් වශයෙන්, අර භය අගති පරාමාස වේතනා රේඛාව, ඒ වේතනාව කිට්ටුවෙන් සාධේය්‍ය කියන එක වැටෙනවා. එතකොට ඊට පස්සේ පරාමාසය නියෙන තැන අත්තා 1, අභංකාරය කියන එක පරාමාසයයි භය අගතියයි අතර, ඉදංසච්චයේ ඉඳන් භය අගතියට මානය. ඒ වගේ ම වරහනක් ඇතුළේ ලියාගන්න පුළුවන් මානය කියන එක භය අගතිය ලඟ. එතකොට අර නිත්‍යයි කියන එකේ පසු සඤ්ඤාව අපි දන්නවා, දිට්ඨි ආශ්‍රවය. ඉතින් අර අභංකියන තැනට ඒක එනවා.

සැකය පහ වී ඇත්තේ මාන අගය හය අගතිය දක්වා පැමිණ ඇත්තේ, යම් බියක් ඇති ද එය පහ වෙයි. පෙර ගත්තා වූ දේවල් වෙනස් නොවනවා යන හැඟීම පුනපුනා ඇති වේ. මෙහි නිත්‍ය ස්වභාවය ඇත.

ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍ර සටහන් slide 5හි දැන් අවිද්‍යාව, ලෝභ සහිතව ජීවත් වීම, අදත්තාදානය සිහි කරන්න. මෙසේ පරාමාසකායගන්ථය ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ ය.

ඉතින් ඒක තමයි භාවනාව.

මේක තව ටිකක් පැහැදිලි කරනවා නම්, සැකය මගින් දුක අමතක කරන බව අපි දන්නවා. සැකය පහ වීම යනු දුක තදින් ම අමතක කිරීම ය, $h1 = h2 = 0$, අවස්ථාව සිහි කරන්න. අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව හොඳින් සිදු වේ. පරිදේවය ළඟ සැකය තබන්න. මෙහි දී පරිදේවය අමතක වේ. මේ නිසා රැකියාව කරන පුද්ගලයා, වැටුප ලැබෙන්නේ යයි සිතන්නාක් මෙන්, ලැබීම ද, ලැබුණු දේ පවතිනවා යන දෙයාකාර ධර්මයෝ ම සත්‍යයක් යයි හැඟීම් ඇති වී ඉදංසච්චාභිනිවෙස වන්නේ ය. මෙසේ පරාමාසකායගන්ථය ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ ය.

ඒක තමයි භාවනාව.

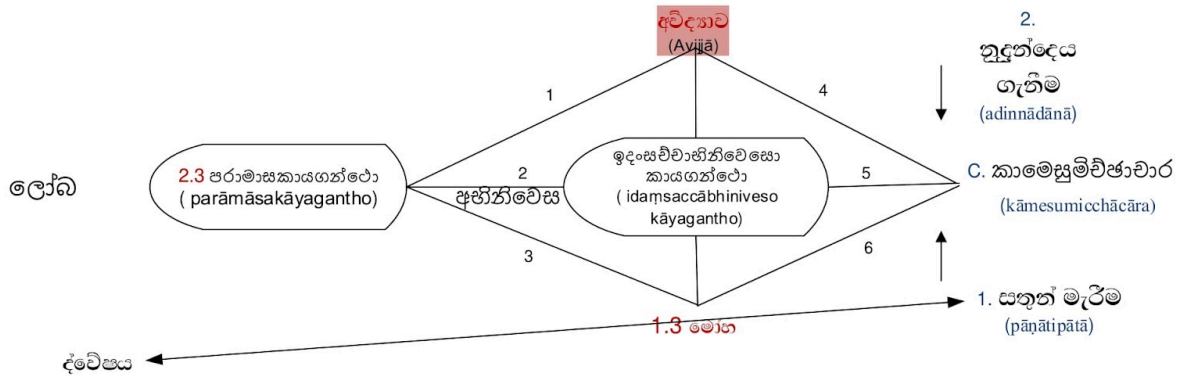
සාකච්ඡාව - 29/10/2022

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

තවත් වුට්ටක් එකතු කරනවා නම් මානය මගින් බිය වසා දමනවා. හිරි ඕනප් නැති කරනවා. අදත්තාදානය වැනි දේ කිරීමට බිය නොවේ. තව ද සමහරු යුද්ධ කිරීමට ද යයි. තමා මිය යනවා යන බිය වැසී යන ස්වභාවය එහි පවතී.

ඊළඟට මේ භාවනාව කරලා repair කරනකොට මේ පරිදේව වූ සංස්කාර මගින් සඤ්ඤාව සුබ යයි ප්‍රකාශ කරන්නේ ය යන්න මෙනෙහි කරන විට, පරිදේවය ළඟ සැකය තබන්න. සැකය පහ වීම යනු දුක තදින් ම අමතක කිරීම යන්න සමඟ මෙනෙහි කරන්නේ මෙසේ පරිදේවය අමතක කර විඤ්ඤාණ ධාරාව හොඳින් ගලන විට සඤ්ඤාව සුබ යයි ප්‍රකාශ කරන්නේ යන්න සිතෙන්නේ විඤ්ඤාණ ධාරාව ඉතා ම slow වෙයි.

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



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

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

30/09/2022 - මායා සහ සායේයා

Māyā and Sātheyya

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

16/09/2022 නිබ්බාන භාවනාවේදී, පථය 1, සායේයා හටගැනීම, දෙවන වටය, ඉදංසච්ච සිට පරාමාස වන්නේ ය. ඊළඟට පථය 2, සායේයා සනාථ වීම, රූප කොටස්වල ඉස්ම පැමිණීම වන අතර මායාව ඇති වේ, යනුවෙන් ඉගෙන ගනිමු.

මච්ඡරිය හැම වටයක ම ඇත. සායේයා ද එසේ ම වන්නේ ය. විචිකිච්ඡා ඇති අවස්ථාවේ දී සැකයෙන්, කථංකථා සල්ලයෙන් කැරකැවීම සිදු වේ. දැන් අපර චේතනා සිදු වේ. එනම් සායේයා ක්‍රියාත්මක වේ යනුවෙන් 23/09/2022 ඉදංසච්චඅභිනිවෙස භාවනාවේදී ඉගෙන ගන්නා. මෙසේ සායේයා සහ මායාව යන කාරණා දෙක විමසන්නේ, මෙම දෙකෙන් කුමක් පළමුව සිදු වේ ද යන්න විමසුවා.

- 1. වරෙක සායේයා පෙර ය. මායාව පසුව ය.
- 2. තවත් වරෙක මායාව පෙර ය, සායේයා පසුව ය, යනුවෙන් බුදුපියා උදව් කළා.

මෙහි පළවන අවස්ථාව, එනම් සායේයා පෙර අවස්ථාව, ඉහත පථය 1 සහ 2 සිදු වී ඇති අවස්ථාවේ දී ය. සායේයා සනාථ වීමෙන් පසුව,^[1] මායාව ඇති වී, ඉදංසච්ච සිට පරාමාස වන්නේ ය. මෙහි දී යමක් ලැබී ඇත.

මෙහි දෙවන අවස්ථාව, එනම් මායාව පෙර අවස්ථාව දරුණු ය. කුමක් නිසා ද? තමා දුස්සීලභාවයට පත් කරගෙන එය නොදැනීවා යයි සිතන්නේ, මාන අගයෝ හිසටත් වඩා උඩින් ගොස් ඇත. මෙහි දී යමක් ලැබී නැත.

උදාහරණ වශයෙන් ගායිකාව කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම සිදු කර ඇත. එනමුදු සිත්දු තවම ප්‍රචාරය නොවේ. සංස්කාර සිදු කර ඇති නිසා අත්තා 1 සහ 2 එකතු වී මාන වන්නේ ම ය. ඉදංසච්ච සිට පරාමාස වන්නේ ය. මේ අවස්ථාවේ දී සංස්කාරවලට මාන වීම සිදු වන අතර මාන අගයෝ භය අගති දක්වා පැමිණ ඇත. මෙහි දී පථය 3 ක්‍රියාත්මක වේ. එනම් දිට්ඨි සල්ලයෙන් කැරකැවීම සිදු වේ. දිට්ඨි සල්ලයෙන් කැරකැවීම මගින් යම් දහමක් චේතනාව දක්වා ගෙන ආවා ද, කථංකථ සල්ලයෙන් කැරකීම මගින් එම දහමහු විඤ්ඤාණය දක්වා ගෙන යාම සිදු කරන්නේ, සායේයා ක්‍රියාත්මක වීම පළවන වටයේ දී පරාමාස සිට ඉදංසච්ච වීම වටහා ගත යුතු ය.

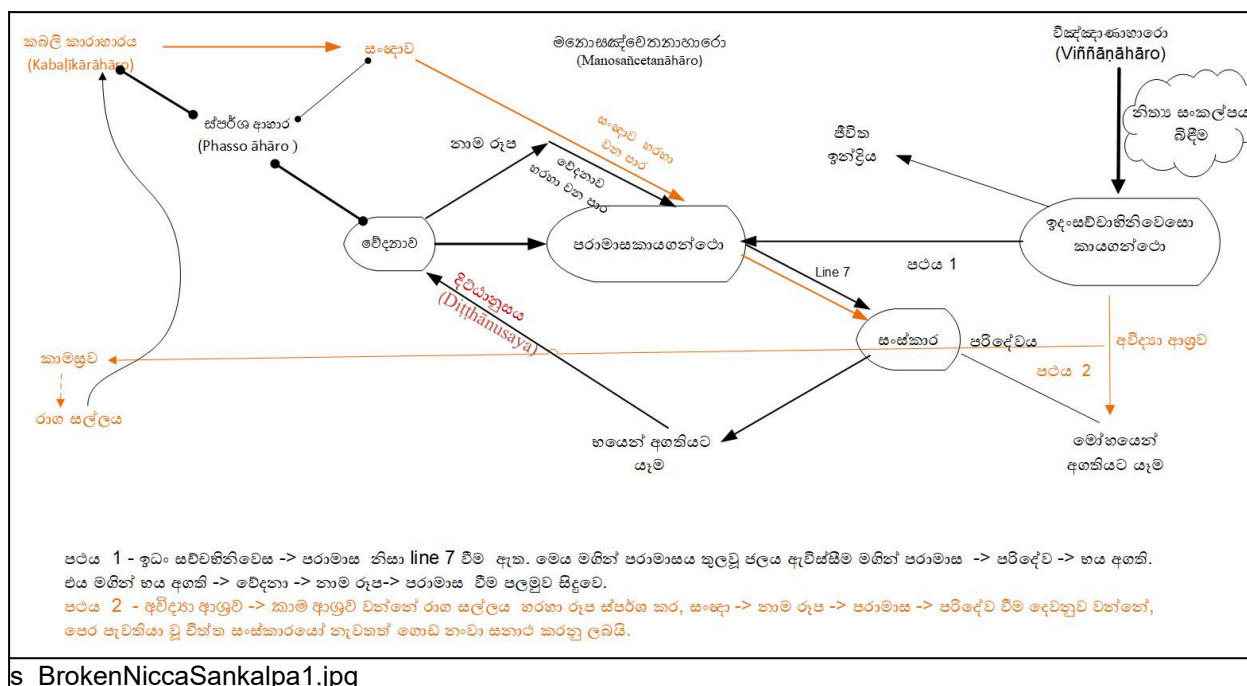
මෙහි තුන් වන පටය මගින් එකතු වූ ආලම්බනය කරනු ලබයි යන්න ද වැටහේ. කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම කරන ලද ගායිකාව එම සංස්කාරයේ සිහි කිරීම ද දිට්ඨි සල්ලයෙන් කැරකැවීම නිසා සින්දු ප්‍රචාරය වේවි, යන දිට්ඨිය ම ස්ථිර වීම යන්න ඇත. මෙසේ පරාමාසය ද, ඉදංසච්චාභිනිවෙසයේ සිට පැමිණි සංස්කාරයෝ ද, යන දෙක ම ආලම්බන කරනු ලබයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 05/11/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. රූප කොටස්වල ඉස්ම පැමිණීම.



s_BrokenNiccaSankalpa1.jpg

07/10/2022 - ඉදංසච්චාභිනිවෙස 2

Idamsaccābhinivesaṃ 2

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

23/09/2022 ඉදංසච්චාභිනිවෙස භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථයෙන් වෙන් වන අවස්ථාව වන, විචිකිච්ඡා ඇති අවස්ථාව සඳහා උදාහරණ වශයෙන් ධ්‍යාන ඇති අවස්ථාවක් යොදාගෙන බැලුවා.

ප්‍රථමධ්‍යාන සහිතව ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය එකතු වී සිටින්නේ නම්, මෙහි දුක යන්න සැක කෙසේ යොදා ගන්නේ ද? අන් පුද්ගලයෙක් ඇවිත් දෙවන ධ්‍යානය හොඳ යයි පවසන්නේ, ඉදංසච්චය එය හොඳ යයි සිතන්නේ වෙන් වීම සිදු වේ. පරාමාසය තවමත් ප්‍රථමධ්‍යානය හොඳ යයි සිතයි. එය දුකක් ද යන්න අසයි. දුක යන්න සැක ය. ඉදංසච්චය දෙවන ධ්‍යානය හොඳ යයි පවසයි. එය දුකක් ද යන්න අසයි. දුක යන්න සැක ය. මෙසේ දෙදෙනා ඉදංසච්චය සහ පරාමාසය වෙන් වී පවතී. මෙසේ සිතන්නේ මනස cool වේ. පරාමාසය සිට ඉදංසච්ච වන්නේ නම් පරාමාසය දිනයි. මෙහි ඉදංසච්චය ඉවසයි. ප්‍රථමධ්‍යානය හොඳ යයි යන්නට ඉඩ දෙයි. නමුත් දෙවන ධ්‍යානය නොවීම නිසා, දුක එහි ඇත.

යමෙක් දෙතිස් කුණපය සිහි කර ප්‍රථමධ්‍යානය වන්නේ, එහි බැසගන්නේ නම් අභිජ්ඣා ඇති වේ. මෙහි මායාව කුමක් ද? රහතන් වහන්සේලා එය අල්ලාගෙන ඉන්න එපා යයි පවසන් ද, මොහු දෙවන විරියට නොගොස් පළවන විරිය පමණක් භාවිතා කරමින්, මිද්ධය සහිතව වාසය කරයි.^[1] එය අන් අය නොදැනීවා යයි සිතයි. ඊනමිද්ධයෙන් විචිකිච්ඡාව. මෙහි පරාමාසගත වී ඇති ප්‍රථමධ්‍යානය හොඳ යයි සිත් ඇත්තේ, රහතන් වහන්සේලා පැවසුවත් මෙය දුක ද යන්න සැක ඇත. ප්‍රථමධ්‍යාන ප්‍රීතිය, ද්විතීය ධ්‍යාන ප්‍රීතියට වඩා නිතර සිදු වේ, more frequent. කෙස් ආදිය යන්න සිහි කරන තාක් කල්, එය ගලයි. ද්විතීය ධ්‍යානයේ දී මෙසේ ඇති වූ ප්‍රීතිය ගැන, සඤ්ඤා මනසිකාර නිසා ප්‍රීතිය ගලයි. එය දෙතිස් කුණපයෙන් ගැලවීම ගැන ඇති, සඤ්ඤා මනසිකාර නිසා ඇති වන ප්‍රීතිය වේ. මෙසේ ප්‍රථමධ්‍යාන ප්‍රීතිය හොඳ යයි සිත් ඇත්තේ, මායාව ඇති වී ඇත්තේ ඉදංසච්චයේ සිට පරාමාස වීම ප්‍රථමධ්‍යානයේ දී සිදු විය.

මෙසේ ම දෙවන ධ්‍යාන සහිතව ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය එකතු වී සිටින්නේ නම් මෙහි දුක යන්න සැක කෙසේ යොදා ගන්නේ ද? දෙවන

ධ්‍යාන ප්‍රීතිය කායිකව දැනෙන නිසා, එය සුඛ යන හැඟීම ඇත්තේ මොහු තෙවන විරියට නොගොස්, දෙවන විරිය පමණක් භාවිතා කරමින් වාසය කරයි. තෙවන විරිය යනු කුමක් ද? අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය, ඡන්දං ඡනෙනි වායමති විරියං ආරහති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති.

අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං, අපිට ඉපදිලා නැති කුසල ධර්මයෝ මොනවා ද? කෙනෙක් කල්පනා කරනවා මම සෝතාපන්නයාගේ ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගන්නවා කියලා. එහි කුමක් ඇති ද? යම් එල විත්තයක් වේ ද, එය තුළ සමුදය දහම් ඇතුළත් ය. එනම් මෙය දුක ඇති කරන බව යන්න ගැබ්ව ඇත. දෙවන ධ්‍යාන ප්‍රීතියට මුළා වී ඇත්තේ, එහි දුක යන්න සැක ය. එයින් දුක ඇති වේ ද යන්න සැක ය. කුමක් නිසා ද? විතක්ක විචාරවලින් තොරව ප්‍රීතිය ඇති යයි හැඟීම් බහුල ය. කිසිවක් නොකර මෙසේ වනවා යයි හැඟීම ඇත්තේ ඊනම්ද්ධ ස්වභාවය පවතී. එයින් ඇති වන සැකය තුළ, දුක යන්නත් දුක්ඛ සමුදය යන්නත් යන දෙක ම සැක ය යන්න ඇත.

මෙසේ දෙවන ධ්‍යානයට ඉඩ දී පරාමාසය දෙවන ධ්‍යානය හොඳ යයි, ඉදංසච්චය තෙවන ධ්‍යානය හොඳ යයි, වෙන් වී පවතී. විතක්ක විචාරවලින් තොරව ප්‍රීතිය ඇති යයි හැඟීම් බහුල නිසා, ඇති වන අභිජ්ඣා ඇත. මෙසේ මායාව ඇති වී ඇත්තේ, ඉදංසච්චයේ සිට පරාමාස වීම දෙවන ධ්‍යානයේ දී සිදු විය.

මෙසේ ම තෙවන ධ්‍යාන සහිතව ඉදංසච්චාවහිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය එකතු වී සිටින්නේ නම් මෙහි දුක යන්න සැක කෙසේ යොදා ගන්නේ ද? තෙවන ධ්‍යාන සුඛ යන හැඟීම ඇත්තේ මොහු හතර වන විරියට නොගොස්, තෙවන විරිය පමණක් භාවිතා කරමින් වාසය කරයි. හතර වන විරිය යනු කුමක් ද? උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ධීතියා අසම්මොසාය, හියොසාභාවාය වෙපුල්ලාය භාවනාය පාරිපුරියා, ඡන්දං ඡනෙනි වායමති විරියං ආරහති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති.

එතකොට අපිට ඉපදිලා තියෙන කුසල ධර්මයෝ මොනවා ද? අපි තුන් වෙනි විරියේ දී කිව්වා සෝතාපන්නයාගේ ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගන්නවා කියලා. සෝතාපන්න පුද්ගලයා එයාගේ මගඵල විත්තය නංවලා ඉන්නකොට මේ ලෝකයේ කිසිම දෙයක් මගේ කියලා ගන්නේ නැහැ. ඒ නිසා එයාගෙ සිත විශාලයි. ඒ විශාල සිත නිසා කෙනකුට හිතෙන්න පුළුවන්, මේක තමයි නිර්වාණය කියලා. මගඵල විත්තය කියලා කියන්නේ නිර්වාණය ද, නෑ නේ ද? ඒක බෝධි පාක්ෂික ධර්මයක්. බෝධිය නෙමෙයි. එතකොට මෙයා මුළාවට පත් වන්නේ නැහැ. ඒකයි ධීතියා අසම්මොසාය කියන්නේ.

තෙවන ධ්‍යානය සුඛ යයි මුළා වී ඇත්තේ, එහි දුක යන්න සැක ය. මෙයින් දුක ඇති වේ ද යන්න සැක ය. මේ දුක්ඛ නිරෝධය දැ යි සැක ය. සෝතාපන්න ඵල විත්තය නිසා ඇති වූ මනසේ විශාලත්වයත්, තෙවන ධ්‍යාන සුඛයත් යන දෙක ම වරින්වර බලපෑම විය හැක. තව ද සුඛය නිසා, දුක නැති වී ඇති මෙන් දැනේ. කුමක් නිසා ද?

සමුදය දහම් දුටු පමණට, එහි නිරෝධයත් එය ම ද යන්න මනා කොට නොදනී. **One way street** එකක යන කෙනෙකු ආපසු එන්නේ කෙසේ දැ යි නොදන්නාක් මෙනි.

මෙම නොදන්නාකම නිසා ඒනමිද්ධ ස්වභාවය පවතී. එයින් ඇති වන සැකය තුළ, දුක යන්නත් දුක්ඛ සමුදය යන්නත් දුක්ඛ නිරෝධය යන තුන ම සැක ය. මෙසේ තෙවන ධ්‍යානයට ඉඩ දී පරාමාස තෙවන ධ්‍යානය හොඳ යයි, ඉදංසච්ච හතර වන ධ්‍යානය හොඳ යයි, වෙන් වී පවතී. මෙම නොදන්නාකම නිසා සුඛය හොඳ යයි හැඟීම් බහුල නිසා ඇති වන අභිජ්ඣා ඇත. මෙසේ මායාව ඇති වී ඇත්තේ ඉදංසච්චයේ සිට පරාමාස වීම, තෙවන ධ්‍යානයේ දී සිදු විය.

මෙසේ ම හතර වන ධ්‍යානය සහිතව ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය පරාමාසකායගන්ථය එකතු වී සිටින්නේ නම් මෙහි දුක යන්න සැක කෙසේ යොදා ගන්නේ ද? ඔහුගේ හතර වන විරිය පශ්ඨ නිමිත්තට යාමට තරම් ප්‍රබල නොවේ. විරිය හීන ය. කුමක් නිසා ද? හතර වන ධ්‍යානයේ දී විශාල වූ සිත් ඇත්තේ, රූප ඉක්මවා සිටින්නාක් මෙන් හැඟීම ඇති වී ඇති නිසා ය. ඔහු රූපයන්හි දෝස නොදක්නා ලද ය. එම උපෙක්ඛාවට මුළා වීම ඇත.

මෙසේ මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇති වී ඇත්තේ, හතර වන ධ්‍යානය නොඉක්මවයි. එහි බැස ගනියි. ඒනමිද්ධ ස්වභාවය පවතී. එයින් ඇති වන සැකය තුළ, දුක යන්නත් දුක්ඛ සමුදය යන්නත් දුක්ඛ නිරෝධය යන්නත් දුක්ඛ නිරෝධගාමීනී පටිපදාව යන්නත් සැක ය. මෙසේ හතර වන ධ්‍යානයට ඉඩ දී, පරාමාස, හතර වන ධ්‍යානය හොඳ යයි, ඉදංසච්ච, පස් වැනි ධ්‍යානය හොඳ යයි, වෙන් වී පවතී. මෙම නොදන්නාකම නිසා උපෙක්ඛාවට මුළා වීම නිසා, ඇති වන මිච්ඡා දිට්ඨි ඇත. මෙසේ මායාව ඇති වී ඇත්තේ, ඉදංසච්ච සිට පරාමාස වීම හතර වන ධ්‍යානයේ දී සිදු විය.

ඒක තමයි භාවනාව. ඉතින් මෙකෙ මේ **one way street** එක කියන එක තවදුරටත් පැහැදිලි කරනවා නම්, මෙහි දී 7.4 දුක්ඛ table පිටුව 5 මෙන් ධර්මය බැලිය යුතු ය. අභංකාරය ඇත. කුමක් නිසා ද? සඤ්ඤා සහ වේදනා අතර ලකුණු කර ඇති, පෙර අත්තා යන්න විමසන්න. එය රූප සොයා යෑමේ දී ස්පර්ශ වීමට පෙර, යමක් ඇති යයි මනසේ සටහන්ව ඇති රූප ස්වභාවයක් පමණි. අභංකාරය නිසා සොයාගෙන පැමිණි රූප ලැබී ඇති බවක් සුඛ වේදනා නිසා මනසේ සටහන්ව ඇත. මෙසේ ලැබී ඇති යැයි සඤ්ඤා ඇත්තේ, එහි නැති වීමක්, සුඛ වේදනා ඇති තාක් නොදන්නේ ය.

ඒක තමයි භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 05/11/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඔතන මිද්ධය කියලා කියන්නේ එතන, දැන් ඒ වෛතසිකයන්ගේ අකර්මන්‍යභාවය නේ, එතන විත්තය මේ අවස්ථාවේ දී **active**. ඒක නිසා ඊතය නෑ ඒ අවස්ථාවේ දී. මිද්ධය විතරයි. මොකද ධාරාව යෙදිය යුතු නිසා ඉතින් එතන ගමන් කිරීම කියන එක විත්තයේ තියෙනවා.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

තවත් මේකට එකතු කරනවා නම්, මේ භාවනාවේ දී ප්‍රථමධ්‍යානය දෙවෙනි ධ්‍යාන මේවා සිහි කරන්නේ ඒ අකාරයෙන් ම ප්‍රීතිය ගැලීම ආදිය වීම ද, ශාන්ත මනසක් ඇති වීම ද සිදු වුණා.

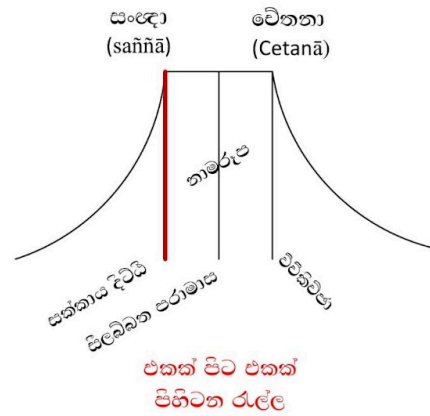
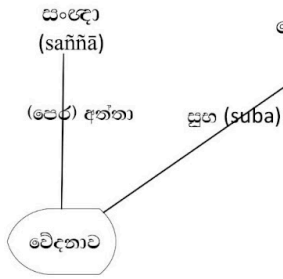
ඒ වගේ ම මේ ලෝකේ බොහෝ දෙනෙක් තමන් සිටින පහත් තත්වය ම හොඳ යයි පවසන බවත් වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ ප්‍රථමධ්‍යානය සිට දෙවෙනි ධ්‍යානයට යාමට උත්සාහයක් නැතුවාක් මෙන්, දුක කෙළවර කිරීමට උත්සාහයක් නැති බව වැටහෙනවා.

ආපහු පෙන්නන්න පුළුවන් ඔය හතර වෙනි ධ්‍යාන අවස්ථාවේ දී, රූපය සහිතව සිටින අයකු එම රූපයත්, රූපය සහිතව වන ධර්මතාවයත්, ඒ කියන්නේ වේදනා සඤ්ඤා කෙරෙහි උපෙක්ඛා ඇති ද, එවැනි රූපයක් නොමැති අවස්ථාවකදීත් එසේ උපෙක්ඛා වන්නේ ද, යන්න විමසා බැලිය යුතු ය.

තව ද **bulb** එකක් දැල් වූ විට ඇති වන ආලෝකයට සතුටු වන්නේ ද, ඒක සුබයි කියලා ගන්නවා. එය නිවුණු පසුව උපෙක්ඛාවන් වේ ද, ඒ කියන්නේ හතර වෙනි ධ්‍යානය, මෙසේ වේදනාව විමසයි. එනමුදු එහි මූල, රූපය, අර **bulb** එක බව නොවිමසයි.

මෙම භාවනාව කරන්නේ දෙවෙනි ධ්‍යාන ප්‍රීතිය දැනීම, තුන් වෙනි ධ්‍යාන සුබ, හතර වෙනි ධ්‍යාන උපෙක්ඛා, අතර මාරු වීමත් තප්පරයක් වැනි කාලයකටත් වඩා අඩුවෙන් කළ හැකි විය. මෙය බ්‍රහ්ම ක්‍රීඩාවකි.

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



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

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

14/10/2022 - ඉදංසච්ච සහ පරාමාස

Idamsacca and Parāmāsa

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

09/09/2022 නිබ්බාන භාවනාවේ සඳහන් කරුණු, 16/09/2022 නිබ්බාන භාවනාවේ සඳහන් කරුණු සමඟ විමසන්නේ සාධේයා සහ මායාව අතට අත දෙනවා, hand shake යයි වැටහිණ.

අතට අත දීමේ දී එක් අයකු පළමුව අත දිගු කරයි. එක, මෙහි සාධේයා පළමුව අත දිගු කිරීම විමසා බැලුවා. මෙහි දී මායාව දෙවැන්නා වශයෙන් අත දිගු කිරීම දෙවනුව සිදු වේ.

එතකොට මෙතන අපි diagram එකක් දෙනවා. අර bell shaped curve එකේ, අපිට වම් පැත්තෙන් ලකුණු කරගන්න පුළුවන්, ඔය A1 කියලා ලකුණු කරන තැන සාධේයා. අවිද්‍යා හේතුවෙන් සංස්කාර සහ සංස්කාර ප්‍රත්‍යයෙන් විඤ්ඤාණ. අභිජ්ඣා ඇති වන පළවෙනි වටය මෙන් සිතන්න.

ඊළඟට සාධේයා සනාථ වීම. ඒ curve එකේ උඩ ම point එක. එතකොට ඒ සාධේයායි සාධේයා සනාථ වීමයි අතරට එනවා, මායා කියන එක. එතකොට දකුණු පැත්තේ පරිදේව වන පැත්තේ C1. එතකොට මේ රූප සටහන සාධේයා ක්‍රියාත්මක වීම පරාමාසකායගන්ථය ඉදංසච්චාභිනිවෙසකායගන්ථය ඇතුළට ඇදෙන්නේ ය.

මැරුණු C1 පැත්ත මගින් trigger කිරීම, පරිදේව වුවහොත් අභිජ්ඣා ඇති වේ යන්න මෙන් සිතන්නේ නම් වැටහේ. මෙහි දී සාධේයා සනාථ වූ පසු, අතට අත දීම සඳහා සාධේයා පළමුව අත දිගු කළ බැවින්, සාධේයා පළමුව යයි පවසයි.

මායාව අත දිගු නොකරන්නේ නම් අතට අත දීම නැත. එනමුදු මායාව අත දිගු කරනවා යන්න සත්‍යයකි. එය පථය එක සහ දෙක සිදු වී ක්‍රියා කරන්නේ ය. අත දිගු කරනවා යන්න සත්‍යයක් යයි පවසන්නේ කුමක් නිසා ද? යම් සාධේයායක් ඇති වන්නේ ද එය ම මායාව බවට පත් වේ. කුමක් නිසා ද? අභිජ්ඣා වූ දහම කෙරෙහි ම සංස්කාරයන් සිදු කරන බැවිනි. වෙන් වූ යුවලක් ගැන සිතන්නේ නම් වටහා ගැනීම පහසු වේ.

ඉන් එක් අයෙකු අපි අතීතයේ මෙම ලස්සන ස්ථානයේ සතුටින් සිටියා මතක ද යයි සිහි කර දෙන්නේ, ඉන් පසු එම අය නැවතත් එකතු වීමට එය තුඩු දෙන්නේ යම් ආකාරයට ද, එසේ මෙය වටහා ගත හැකි ය.

දෙවනුව මායාව පළමුව අත දිගු කිරීමේ අවස්ථාව, 30/09/2022 මායා සහ සාධකයා භාවනාවේ, දෙවන අවස්ථාව මෙන් වටහා ගත යුතු ය. එහි සංස්කාර සිදු කර ඇති නිසා අත්තා එක සහ දෙක එකතු වී මාන වන්නේ ම ය. ඉදංසච්ච සිට පරාමාස වන්නේ ය.

භය අගති දක්වා පැමිණ ඇති මාන අගයෝ කථංකථ සල්ලයෙන් කැරකීම සඳහා තුඩු දේ. කුමක් නිසා ද? මාන අගයන් මගින් බය වනසා දමන නිසා ය. තමාට හැකියාවන් ඇති යයි හැකි ප්‍රමාණයටත් වඩා ඒත්තු ගොස් ඇති නිසා ය. කථංකථ සල්ලයෙන් කැරකීම මගින් දහම්හු විඤ්ඤාණය දක්වා ගෙන යාම සිදු කරන්නේ, සාධකයා ක්‍රියාත්මක වීම,^[1] පරාමාස සිට ඉදංසච්ච වීම වටහා ගත යුතු ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 12/11/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. පළවන වටය

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේකට තව ටිකක් එකතු කරනවා නම්, ඔය සාධකයා ක්‍රියාත්මක වීමට උදාහරණ වශයෙන් එළවළු විකුණන කඩයක ක්‍රියාවලිය ලෙස ගනිමු. එහි මුදලාලී තව අයකු අඹ විකුණා ලාභ ගන්නා බව අසා අඹ විකිණීම සඳහා සිත යොදන්නේ එය සාධකයා හට ගැනීම ලෙස ගත හැකි ය. මෙසේ විමසන්නේ දුක නොදන්නා තාක් කල් සාධකයා වැඩිවන බව වැටහීම.

කථංකථා සල්ලය මගින් සාධකයා ක්‍රියාත්මක වීම සිදු වන බව මෙහි මෙනෙහි කරන්න.

තවත් එකතු කරනවා නම් ඔය පඨය 2, ඒ යුවල උදාහරණය, සාධකයා පළමු වැන්නා විසින් අභිජ්ඣා ඇති කිරීම, මෙම ලස්සන ස්ථානයේ සතුටින් සිටියා මතක ද යයි සිහි කර දීම, රූප සිට සඤ්ඤා දක්වා. දෙවැන්නා, එයට අභිජ්ඣා වීම මගින් පඨය 2 සනාථ වීම. Confirm path 2.

එතකොට මේක repair භාවනාව සංකල්ප 2 සමාන නොවේ යන්න සමඟ විමසුවොත් අපිට එනවා එතන, පරාමාස ඉඳන් විඤ්ඤාණ ආභාරය, අර පද්‍රවිධමනසඨිකප්පය - අභිජ්ඣා කියලා ලකුණු කරනවා, පරාමාස ඉඳන් පහළට පරිදේව වූ සංස්කාර.

එතකොට යුවල උදාහරණයේ දෙවැන්නා එයට අභිජ්ඣා වීම මගින් පඨය 2 සනාථ

වීම වන්නේ නම් පරිදේව දක්වා ම යයි.

එසේ නම් කුමක් සඳහා එක් අයකු උත්සාහ කරයි ද? විඤ්ඤාණයක් සාදයි ද? පරිදේවය නොදන්නා නිසා ය.

Handshake.jpg

Handshake2.jpg

21/10/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

30/09/2022 මායා සහ සාධේය්‍ය භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. එහි දෙවන අවස්ථාවේ සඳහන් කරන ලද ධර්ම කාරණාව සිහි කළා. දිට්ඨි සල්ලයෙන් කැරකැවීම මගින් යම් දහමක් වේතනාව දක්වා ගෙන ආවා ද, කථංකථා සල්ලයෙන් කැරකීම මගින් එම දහම්හු විඤ්ඤාණය දක්වා ගෙන යාම සිදු වේ.

කථංකථා සල්ලයෙන් කැරකීම මගින් වේතනාව අල්ලාගෙන ඉන්න බව වැටහිණ. එසේ වන්නේ භය අගති ගමනට තුඩු දේ. එය මාන පාර හරහා සිදු වේ. අස්මිමානසාගේ මුල් සිදීමක් වේ ද, මෙය විවිකිච්ඡා සංඛ්‍යාත කථංකථ සල්ලයාගේ නිස්සරණය වේ, යනුවෙන් සංගීති සූත්‍රයේ දැක්වේ.

යම් අස්මිමානසක් වේ ද, එය තුළ අභං සහ මමං එකට සිටීම ඇතුළත් ය. මේ සඳහා පථය එක සහ දෙක සිදු වී සාධේය්‍ය හටගැනීම ද සනාථ කිරීම ද විය යුතු ය. තුන් වන පථය මගින් එකතු වුණා වූ පරාමාස ඉදංසච්ච ආලම්බනය කරනු ලබන්නේ නම්, එය ම අස්මිති මානසාගේ පැවැත්ම පිණිස ද වර්ධනය පිණිස ද සිත පිණිස ද පවතී.

මෙහි යම් ගැලවීමක් ඇති ද එය නිර්වාණය පිණිස හේතු වේ. ප්‍රත්‍ය වේ. මේ සඳහා කුමක් කළ යුතු ද? විවිධ ක්‍රම පෙන්වා දිය හැකි ය.^[1] උදාහරණ වශයෙන්,

1 අරි අට මඟ භාවිතා කිරීම. මේ සඳහා සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාව යොදා ගත හැකි ය.

2 විමංසා ඉද්ධිපාද slide 8 භාවිතා කිරීම.^[2]

3 ආනෙඤ්ජ සජ්ජාය සූත්‍ර සටහන් slide 5 භාවිතා කිරීම.

4 සබ්බාසව සූත්‍ර සටහන් 3 වල slide 9, star diagram එක භාවිතා කිරීම. මෙහි පාරිසුද්ධිපධානියඨග භාවිතා කිරීම ඇත.

5 වත්ථුපම slide 13 භාවිතා කිරීම.

6 අමෝභ භාවනා slide 9 භාවිතා කිරීම.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 12/11/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. රහතන් වහන්සේ නම් මෙතන 77 ක් කියන්න පුළුවන් කියලා කීවා.
2. ඒකෙ හොඳ භාවනාවක් තමයි 19/03/2021 නිබ්බාන භාවනාව.

Sukhā ca paṭipadā khippābhiññā	
සුඛා පටිපදා කිප්පාභික්ඛ්ඤා	සුව පිළිවෙත් ඇති ශීඝ්‍ර අභිඤා
Pleasant way with quick realisation	

catutthaṃ jhāna	
චතුර්ථධ්‍යානය	
Fourth Meditation	

catutthañca satipaṭṭhāna	Dhammānupassanā
සතරවැනි සතිපට්ඨානය	
Mindfulness regarding the doctrine	

catuttho ca vihāro	arūpasamāpattiyo āneñjavihārā
සතරවැනි විහරණය	
The fourth abiding	Formless concentration

catutthañca sammappadhāna	Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya ...
සතරවැනි සමාක්ෂ්‍රධානය	
The fourth right endeavour	Protect path and fruits of attainment. This includes Preservation(anurakkhaṇāpadhāna - samādhinimittaṃ anurakkhati)

catuttho ca acchariyo abbhuto dhammo	
සතරවැනි ආශ්චර්‍යී අද්භූතධර්මය	
The fourth wonderful and marvellous idea	The Noble Eightfold path

upasamādhīṭṭhāna	rāgadosamohānaṃ upasamo
උපසමාධිෂ්ඨානය	
The fourth determination	The highest determination for calm

vīmaṃsāsamādhi	
විමංසාසමාධිය	
Concentration due to investigation	

sabbanissaggo	
සබ්බනිස්සග්ගය	
Relinquishment of all	All – eye and the sight object etc.

upekkhā appamāṇaṃ	
උපෙක්ඛා අප්පමාණං	
Measureless state of equanimity	

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

- උද්ධච්චය -> දෝමනස්ස (බොජ්ඣංග පිටුව 3, 4)
- මානය -> අභුද්ධාව
- රෝගී සංඥාව නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵලයට අභිජජා නොවීම සඳහා ඡන්ද 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 තත් වැදෑරුම් අසුචියෙන් 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. එක්තරා සංස්කාර මගේ නොවීමට එක්තරා සමාධිය භාවිතා කරන්න.

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

- අතිත අනාගත වර්තමාන තුන් කාලයේදීම පටිච්ච සමුප්පත්තව සිදුවන බව දැන යුතුය. 5 වෙනි පිටුවෙහි, 3 සහ 5 - ගැන සිතන්න. සුඛ වේදනාව සහ වික්ත සංස්කාර මගින් පටිච්ච සමුප්පාද ඇතිවන බව.

4) පිටත විසුරුණු ඡන්දය (බහිද්ධා වික්චිතො ඡන්දො)

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

D. ආලෝකසක්කාදා මැනවින් ගන්නා ලද්දී දිවාසක්කාදා මැනවින් තබන ලද්දී වේ (ආලෝකසක්කාදා සුග්ගහිතා භොති දිවාසක්කාදා ස්වාධිච්චිතා).

- චිතමිද්ධ නොවීමට ආලෝකසක්කාදා 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 ඝ්ඤාන විමෙත් කුසිතවන බව (කොසජජ) 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

s_Vimamsiddipada.pdf - Slide 8

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

1 පෙරවූ මෝහය (උච්චේස සහිත ව ජීවත්වීම) - ප්‍රාණසාතය(pāṇātipātā)

2 දැන් අච්චේසාව (ලෝභ සහිතව ජීවත්වීම) - අදන්තාදානය(adinnādānā)

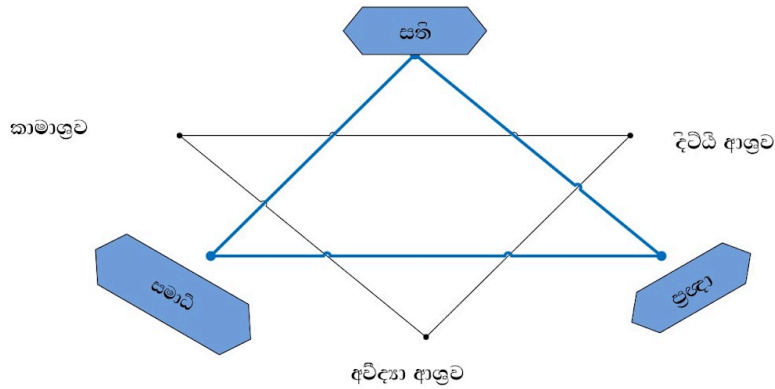
3 කාමෙසුම්චීචාර -කාම සංඥාව - මෙහි ඇලීම අහිනිවෙසය යි.

- මෙම තුන් ධර්මයෝ, එනම්, **අහිනිවෙසය ද**, **අච්චේසාව ද**, **මෝහය ද** ඉදංසච්චාහිනිච්චෙසො කායගන්තේථො ඇතුළට ඇදී එන්නේය. පරාමාසය ඉදංසච්චාහිනිච්චෙස කායගන්තේථො ඇතුළට ඇදෙන්නේ **වර්තමාන මොහොතේදී තණ්හාව මගිනි**. අනිත්‍ය ගැන නොසිතයි, අනාගතය ගැන නොසිතයි.
- මෙම මොහොතේදී, අහංකාරය සහ මමංකාරය එකට එකතුවී සිටියි.
- මෙම මොහොතේදී, පෙර අච්චේසාව සහ පසු මෝහය යන දෙදෙනාම එක සමානයයි.

5

S_AnenjaDiagrams.pdf - Slide 6

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

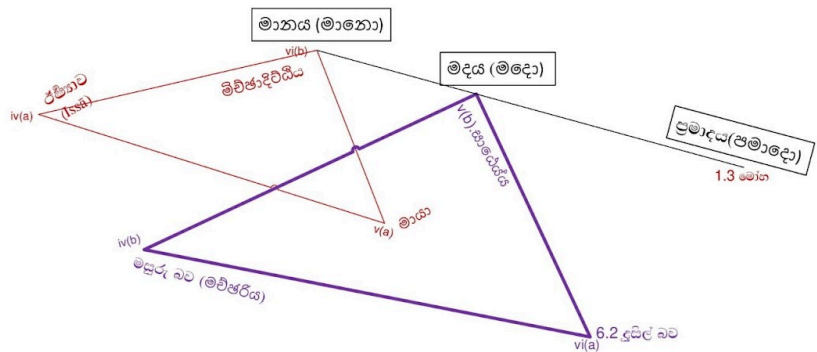


- සමාධි ඉන්ද්‍රිය මගින් සංස්කාර නිසා මාන පාපේ ගැලීම වළක්වයි. මේ නිසා අවිද්‍යා ආශ්‍රව නොවේ. මානය අඩු නිසා සමාධිය ඇත. ප්‍රාණසාන වැනි දේ වලින් වැළකේ. පෙර ගන්නාවූ දේ නිසාවන ක්‍රියාවලිය නවතා දමයි. සමාධි සහගත වූ විචිත සංස්කාර පවා හොඳ යැයි නොපවසයි, පිළිනොගනී.
- ග්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය සහ විරිය ඉන්ද්‍රිය මගින් නවතන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

S_SabbasavaSuttadiagrams3.pdf - Slide 9

ප්‍රමාදය (පමාදො)

- ප්‍රමාදය යනු කුමක්ද? පමාදවිහාරී සූත්‍රය සිහි කරන්න.
- මහණෙනි, වක්ඛු ඉන්ද්‍රියයාගේ සංවරයක් නැතිව වාසය කරන්නාවූගේ සිත වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් දහයුතු වූ රූපයන් කෙරෙහි ක්ලේශයන්ගෙන් තෙත්වේ. ඒ ක්ලේශයන්ගෙන් තෙත්වූ සිත් ඇත්තවූගේ ප්‍රමොදය නොවෙයි. ප්‍රමොදය නැති කල්හි ප්‍රීතිය නොවෙයි, ප්‍රීතිය නැති කල්හි පසසඬිය නොවෙයි. පසසඬිය නැති කල්හි දුකයේ වාසය කරයි. දුක් ඇත්තවූගේ සිත එකඟ නොවෙයි. එකඟ නොවූ සිත ඇති කල්හි ධර්මයේ පහල නොවෙත්. ධර්මයන්ගේ පහල නොවීමෙන් ප්‍රමොදව වාසය කරන්නන්ගේ, යන සංඛ්‍යාවට පැමිණේ.
- දුක්ඛයේ සමුදය අත්පඬගමය දැන දුක නැති කිරීමට පමා නොවීම ප්‍රඥාවයි. මෙම අදහසට ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහස ප්‍රමාදය නම් වේ.



- මානය, මදය සහ ප්‍රමාදය පෙළ ගැසෙනවා.
- මිච්ඡාදිවිසීය නිත්‍යය භාවය ලෙස කල්පනා කළ යුතුය.
- සාමොසා අත්ත භාවය ලෙස කල්පනා කළ යුතුය.
- ප්‍රමාදය (පමාදො) දුක්ඛ භාවය ලෙස කල්පනා කළ යුතුය.

නිත්‍යය භාවය සහ අත්ත භාවය නිසා දුක්ඛ භාවය (ප්‍රමාදය) ඇතිවී ඇත.

S_VattupamaDiagrams.pdf - Slide 13

8. The aggregate of wisdom (paññākkhandha)

The search for divine life fulfilled fulfils the aggregate of wisdom. What is included in the aggregate of wisdom. There are four things included in it.

- i. Wisdom due to destruction of taints.
- ii. Knowledge of destruction of taints (āsavānaṃ khayañāṇāya)
- iii. Knowledge that birth is destroyed.
- iv. Knowledge of completion of the search for a divine life.

ප්‍රඥා ස්තරධරය

බුද්ධචර්යාසතාව පරිපූර්ණ වූයේ, ප්‍රඥා ස්තරධරය පරිපූර්ණ කෙරේ.

- 1) නසන ලද ආශ්‍රවයන් නිසා වන ප්‍රඥාව
- 2) ආශ්‍රව නැසීමේ ඥානය - ආසවක්ෂය ඥානය
- 3) උත්පත්තිය කෙළවර වූ බව දත් ඥානය
- 4) බුද්ධචර්යාසතාව සම්පූර්ණ කළ බව දත් ඥානය

28/10/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

Repair භාවනාව කරන්නේ මෝහ ගලේ වැදී කුඩු වී පැමිණි ඇති නිසා, නාමරූප ලකුණු කර ඇති තැන දී, පතිලියති **shrinking away** වකුටු වේ සිත නොඇලේ යන්න සිදු විය යුතු නමුත්, එසේ නොවී වේතනා කර අත්තා කරගන්නේ අත්තානු දිට්ඨියේ බලපෑම නිසා ය. විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් වන නාමරූප යන රැල්ල විශාල නිසා එම ධාරාවට අසු වී සුබය තමා කරගෙන සෝකයට පත් වූයේ ය.

මෙහි දී දිට්ඨි දෙක සමාන නැති බවත් සංකල්ප දෙක සමාන නැති බවත් සංස්කාර දෙක සමාන නැති බවත් දැනගනී, යන්න සිහි කළා.

පළවෙනි කාරණය දිට්ඨි දෙක සමාන නොවූයේ නම් සෝකයට පැමිණේ. මෙහි සෝකය ක්‍රියාත්මක වන්නේ නම් කුමක් සිදු වේ ද? විඤ්ඤාණ ධාරාව මෙම දිට්ඨින් පරිපූර්ණත්වයට පැමිණීම සඳහා යොදවයි. එහි කුමක් ඇති ද? සඤ්ඤා කෙරෙහි ඇති සැක නැති කිරීම අඩංගු ය.

දෙවැනි කාරණය සංකල්ප දෙක සමාන නොවූයේ නම් සෝකයට පැමිණේ. මෙහි සෝකය ක්‍රියාත්මක වන්නේ නම් කුමක් සිදු වේ ද? විඤ්ඤාණ ධාරාව එම සංකල්ප පෝෂණය කරයි. එය සඳහා යොදවයි. එහි කුමක් ඇති ද? චිත්ත සංස්කාරයේ යයි පැවසිය යුතු ය. චිත්ත සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඇති සැක නැති කිරීම අඩංගු ය.

තුන් වෙනි කාරණය සංස්කාර දෙක සමාන නොවූයේ නම් සෝකයට පැමිණේ. මෙහි සෝකය ක්‍රියාත්මක වන්නේ නම් කුමක් සිදු වේ ද? විඤ්ඤාණ ධාරාව සංස්කාරයන් පෝෂණය කිරීම සඳහා වෑයම් කරයි. එය සඳහා යොදවයි. එහි කුමක් ඇති ද? මෝහ සල්ලයෙන් කැරකැවීම ඇත.

මෙහි පළවන අවස්ථාවේ දී සඤ්ඤාවන්ට ඇති සැක නැති කිරීමට දිට්ඨින් පරිපූර්ණ කිරීමට වෑයම් කරනුයේ වෙන වෙන වූ දිට්ඨින් සාදයි. මෙහි ගැලවීමක් නැත.

මෙහි දෙවන අවස්ථාවේ දී චිත්ත සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඇති සැක නැති කිරීමට වෑයම් කරනුයේ, පළවෙනි කාරණයේ දී පෝෂණය කරනු ලබන සඤ්ඤා සහ දිට්ඨි භාවිතා කරයි. මෙහි පෙර චිත්ත සංස්කාරයන්ට වඩා අලුත් චිත්ත සංස්කාර හොඳ යයි හැඟීම් ඇති වුවත්, පෙර චිත්ත සංස්කාරයන් නිසා ඇති වූ තිබූ ස්ථාවරය, නැති නිසා නැවතත් සෝකයට පත් වේ. ආකිඤ්ඤායනනයේ සඤ්ඤා ඇතිව සිටි අයෙකු

නවසඳ්ඤානාසඳ්ඤායනන වන්නේ සඳ්ඤා නැතිකම නිසා සෝක වන්නේ යම් සේ ද මෙය එසේ වටහා ගත යුතු ය.^[1]

මෙහි තෙවන අවස්ථාවේ දී සංස්කාරයන් පෝෂණය කිරීම සඳහා වැයම් කරන්නේ, සාදන සෑම සංස්කාරයක් ම බිඳෙන්නේ, දුක ඇති වන්නේ, සෝකයට පත් වේ. මෙහි දුක්ඛයේ සුඛ යන විපල්ලාස අගයෝ වැඩියෙන් දැනේ. මෝහ සල්ලයෙන් කැරකීම කරන තාක් කල් දුක නොදනී. දුක්ඛ සමුදය නොදනී. දුක්ඛ නිරෝධය නොදනී. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව නොදනී. මේ නිසා වෙහෙසට පත් වේ.

අස්මිමානසාගේ යම් ගැලවීමක් ඇති ද එමගින් සෝක සල්ලය ඉවත් වේ. මේ සඳහා කුමක් කළ යුතු ද? 21/10/2022 භාවනාවේ අවසානයට සඳහන් කළ දහම් භාවිතා කළ යුතු ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 19/11/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. එතකොට තව උදාහරණයක් නම් මනෝමය කායේ ඇඟූ ආකිඤ්චඤ්ඤායනනය දකින්නේ එය නැති වීම නිසා සෝක වීම තව උදාහරණයකි.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

මේකට තව ටිකක් එකතු කරනවා නම්, ඔය සුඛ යන විපල්ලාස අගයෝ වැඩියෙන් දැනේ යන්න තේරුම් ගැනීමට ඔය ගිය සතියේ සාකච්ඡාවේදී සඳහන් කළා සායේයා ක්‍රියාත්මක වීමට උදාහරණයක්, එළවළු විකුණන කඩයක ක්‍රියාවලියක් සිතන්න කියලා. ඒ මුදලාලි තව අයකු අඹ විකුණා ලාභ ගන්නා බව අසා අඹ විකිණීම සඳහා සිත යොදන්නේ එය සායේයා හට ගැනීම ලෙස ගත හැකි ය. මෙසේ විමසන්නේ දුක නොදන්නා තාක් කල් සායේයා වැඩිවන බව වැටහීම.

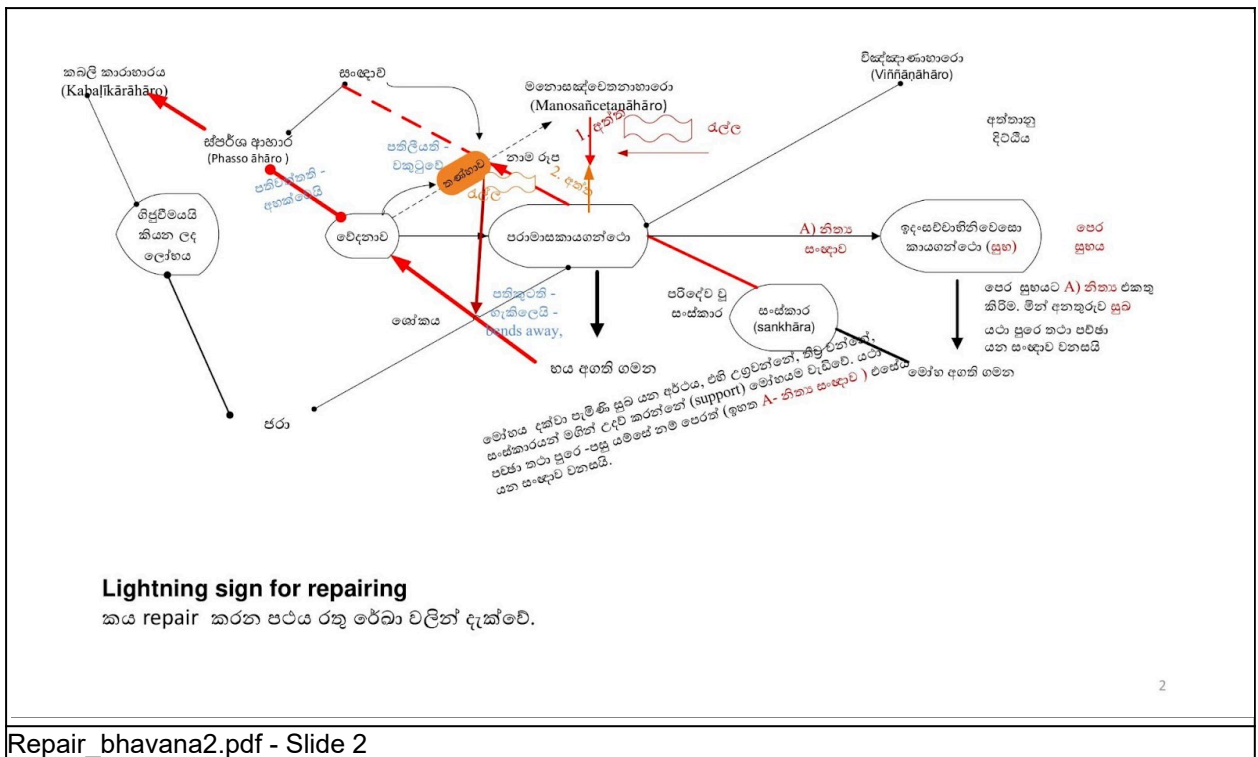
එතකොට ඊනම්ද්ධය ඇති වීමට ඉඩ දුන්නොත් එයින් විවිකිච්ඡාව සිදු වී සායේයා ක්‍රියාත්මක වෙනවා. විවිකිච්ඡා අනුසය මගින් සනාථ කරන ලද දිට්ඨිය, චතුරාර්ය සත්‍යයෙන් පෝෂිත නොවන නිසා සක්කාය දිට්ඨිය තුළ සුඛ යන අදහස ගැබ්ව ඇත. එවැනි සක්කාය දිට්ඨියක් මගින් සෑදෙන විඤ්ඤාණයේ සුඛ යන මතය ඇත. මතය ගැබ්ව ඇත.

ඊළඟට එතකොට තව ටිකක් එකතු කරනවා නම්, මේ දෙවෙනි කාරණාව මෙතෙහි කරන්නේ පරිදේව වූ දේ සාදා පලක් නැත යයි සිතන්නේ දකුණු ඇස ඇරේ. උදාහරණ සමඟ විමසීම විය. රැකියාව කරන අයකු assess කරන්නේ, කරන ලද,

එනම් පරිදේව වූ දේ සඳහා ය. එය තව හොඳට කරමි යයි සිතයි. එය ද පරිදේව වේ.

ඒ වගේ ම තවත් උදාහරණයක් බැලුවොත්, යමෙක් බැන්නා ද එය පරිදේව වී අවසානය. එය කරපින්නා ගෙන නැවත සිතීම, සැදීමට සිතීම පලක් නැත. මෙය ද පරිදේව වේ.

තුන් වෙනි කාරණය මෙනෙහි කරන්නේ, පරිදේව වූ සංස්කාරයන් මෝහ සල්ලයෙන් කරකවනු ලබයි. නැවත සෝකයට පත් වේ. සෝක සල්ලයෙන් කරකවනු ලබයි. මෙසේ අවිද්‍යා ආශ්‍රව සිට කාම ආශ්‍රව දක්වා ගමන් කර නැවතත් මෝහ සල්ලය ම භාවිතා කරයි. මේ වෙලාවේ දී වම් ඇසත් ඇරෙනවා.



04/11/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මහා නිද්දේසයේ අත්ත දණ්ඩ සූත්‍ර නිද්දේසයේ පස් වන ගාථාව.

“යෙන සල්ලෙන ඔතිණ්ණො, දිසා සබ්බා විධාවති. තමෙව සල්ලමබ්බුය්හ, න ධාවති න සීදති.”

යම් සල්ලයකින් විදිනා ලද සත්ව තෙමේ සියලු දිගට දිවෙන්නේ ද, ඒ සල්ලය ම උදුරාපියා නොදිවෙයි නොගැලේ.

සල්ල නම් සත් සල්ල කෙනෙකි. රාග සල්ලය, ද්වේෂ සල්ලය, මෝහ සල්ලය, මාන සල්ලය, දිට්ඨි සල්ලය, සෝක සල්ලය, කථංකථා සල්ලය.

මෝහ සල්ලය කවර යත්? දුක්ඛ සත්‍යයෙහි නොදැනීම. දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයෙහි නොදැනීම. දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයෙහි නොදැනීම. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා සත්‍යයෙහි නොදැනීම.

කථංකථා සල්ලය කවර යත්? දුක්ඛයෙහි සැක ය. දුක්ඛ සමුදයෙහි සැක ය. දුක්ඛ නිරෝධයෙහි සැක ය. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපත්තියෙහි සැක ය.

සෝක සල්ලය කවර යත්? ඥාතිව්‍යසනයෙන් හෝ මධනා ලදහුගේ, හෝගව්‍යසනයෙන් හෝ මධනා ලදහුගේ, රෝගව්‍යසනයෙන් හෝ මධනා ලදහුගේ, සීලව්‍යසනයෙන් හෝ මධනා ලදහුගේ, දිට්ඨිව්‍යසනයෙන් හෝ මධනා ලදහුගේ, අනිත් ව්‍යසනයන්ගෙන් හෝ යුත්ත වුවහුගේ, සෝකයෙක්, සෝකාකාරයෙක්, සෝක කළ බවෙක්, ඇතුළත හාත්පසින් සෝක කිරීමෙක්, ඇතුළත හාත්පසින් දැවීමෙක්, සිත දැවෙන අයුරෙක්, දොම්නසෙක් වේ ද මේ සෝක සල්ලයයි.

28/10/2022 නිබ්බාන භාවනාව සමඟ විමසන්නේ, එහි පළවන අවස්ථාවේ දී සඤ්ඤාවන්ට ඇති සැක නැති කිරීමට දිට්ඨින් පරිපූර්ණ කිරීමට වෑයම් කරනුයේ, වෙන වෙන වූ දිට්ඨින් සෑදීම කරන්නේ දිට්ඨි සල්ලයෙන් කැරකැවීම සිදු වේ. කථංකථා සල්ලය ක්‍රියාත්මක වේ. මෙසේ විඤ්ඤාණ ඇති වේ. එයින් දුවයි. ගතියට පැමිණේ.

දෙවන අවස්ථාවේ දී චිත්ත සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඇති සැක නැති කිරීමට වෑයම් කරනුයේ, පෙර චිත්ත සංස්කාරයන් නිසා ඇති වූ තිබූ ස්ථාවරය නැති නිසා, නැවතත් සෝකයට පත් වන්නේ නම් රාග සල්ලයෙන් කැරකැවීම සිදු වේ. කුමක් නිසා ද? යම්

අවිද්‍යා ආශ්‍රවයක් විත්ත සංස්කාර නිසා ඇති වී තිබුණා ද, එමගින් කාම ආශ්‍රව කරා ගමන් කිරීමට සඤ්ඤා සහ දිට්ඨි කෙරෙහි ඇති සැක මගින් රුකුල් දෙන නිසා ය.

තෙවන අවස්ථාවේ දී සංස්කාරයන් පෝෂණය කිරීම සඳහා වැයම් කරන්නේ මෝහ සල්ලයෙන් කැරකැවීම වන්නේ මෝහය ම වැඩි වේ. සල්ලයන් උදුරා දමන්නේ නම් නොදිවේ. මේ සඳහා සතර ඉද්ධිපාදයෝ වැඩිය යුක්තාහ ය.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 19/11/2022

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේකේ මේ දෙවෙනි අවස්ථාවේ දී ඔය සංකල්ප දෙක සමාන නොවූයේ නම් සෝකයට පැමිණේ, සංකල්ප දෙක සමාන නොවූයේ නම් ව්‍යාධි ධර්මය බව අපි දනිමු. ධ්‍යාන තලයක් මගේ යයි ගත්තේ නම් රෝගයක් ම ගත් බව අපි දනී. එසේ නම් රාග සල්ලයෙන් කැරකීමට යන්නේ තව තවත් රෝගී වූ දහම් සොයයි. මෙසේ දකින්නේ ලැජ්ජාව ඇති වේ. මෙසේ ශ්‍රද්ධාවෙන් හිරිය ඇති වේ. මෙසේ ධ්‍යාන තල විමසා වන ශ්‍රද්ධාවෙන් ඇති වන හිරිය ඉතා බලගතු ය.

තවත් ටිකක් එකතු කරනවා නම්, සෝක සල්ලය සිහි කරන්නේ ඇස් දෙක ම ඇරීම සිදු විය. ඉතින් මේක මෙහෙම ඇරෙන්න, අර ඉස්සෙල්ලා භාවනාවේ දී ඇස් ඇරීම උදව් උපකාර වෙනවා. මෝහ සල්ලය සිහි කරන්නේ, දුක්ඛ සත්‍ය නොදැනීම, දුක්ඛ සමුදය සත්‍ය නොදැනීම, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය නොදැනීම, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා සත්‍ය නොදැනීම, සතර අගති පාරවල් හතරට යොදා බලන්න. පළමු වන පාරට රාග සල්ලයෙන් කැරකීමට කුමකට මෝහයේ සිට යන්නේ ද? ඒ කියන්නේ, දැන් අපි සාකච්ඡා කරන එකේ දෙවෙනි අවස්ථාව. දුක නොදන්නා බව නිසා නොවේ ද?

දෙවන පාර දුක්ඛ සමුදය සත්‍ය නොදැනීම නිසා, වේදනාව නිසා තණ්හාව ඇති වන බව නොදැන යන ගමනක් නේ ද? කුමකට ද්වේෂ සල්ලයෙන් කැරකීමට මෝහයේ සිට යන්නේ ද?

තෙවන පාර සඤ්ඤාවන් අල්ලා දිට්ඨි සල්ලයෙන් කැරකීමට කුමට මෝහයේ සිට යන්නේ ද? දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය නොදැනීම නිසා නොවේ ද?

හතර වන පාර දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා සත්‍ය නොදැනීම නිසා නොවේ ද? මෙතන සුඛාපටිපදා බිජ්ජාහිඤ්ඤාවත් එක්ක බැලුවහම වැටහෙනවා.

11/11/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

මහා නිද්දේසයේ සාරිපුත්ත නිද්දේසයේ දාහතර වෙනි ගාථාව.

“කොධාතිමානස්ස වසං න ගච්ඡේ, මූලමිපි තෙසං පලිබ්ඤ්ඤ තිට්ඨේ. අච්ඡේයං වා පන අජ්ඡේයං වා, අද්ධා භවන්තො අභිසම්භවෙය්‍ය.”

ක්‍රෝධයාගේ හා අතිමානසාගේ වසයට නොයන්නේ ය. ඒ ක්‍රෝධාතිමානසන්ගේ මූලය උදුරා පියා සිටින්නේ ය. තව ද ප්‍රිය වස්තුව ද යළි අප්‍රිය වස්තුව මඩිනුයේ ඒකාන්තයෙන් අභිභවනය කරන්නේ ය.

මූලමිපි තෙසං පලිබ්ඤ්ඤ තිට්ඨේ, ක්‍රෝධයාගේ මූලය කවර යත්? අවිද්‍යාව මූල ය. අයොනිසොමනසිකාරය මූල ය. අස්මිමානය මූල ය. අභිරිකය මූල ය. අනොතජ්ජය මූල ය. උද්ධච්චය මූල ය. මේ ක්‍රෝධයාගේ මූලයයි.

අතිමානසාගේ මූලය කවර යත්? අවිද්‍යාව මූල ය. අයොනිසොමනසිකාරය මූල ය. අස්මිමානය මූල ය. අභිරිකය මූල ය. අනොතජ්ජය මූල ය. උද්ධච්චය මූල ය. මේ අතිමානසාගේ මූලයයි.

මූලමිපි තෙසං පලිබ්ඤ්ඤ තිට්ඨේ, ක්‍රෝධයාගේත් අතිමානසාගේත් මූල, සාරා, උදුරා මොනවට උදුරා, උපුටා මොනවට උපුටා, හැරපියා, දුරු කොට, විගාන්ත කොට, අනභාවයට පමුණුවා සිටින්නේ ය. මොනවට සිටින්නේනුයි. මූලමිපි තෙසං පලිබ්ඤ්ඤ තිට්ඨේ යනු වේ.

එතකොට පළවෙනි කාරණයට අවිද්‍යා මූලයෙන් ක්‍රෝධය කෙසේ ඇති වන්නේ ද? නිත්‍යව ගත් දෙය වෙනස් වීම නිසා ක්‍රෝධය. සල්ලයන්ගෙන් කැරකැවීම නිසා නිත්‍යභාවය ඇති වේ.

දෙවනුව අයොනිසොමනසිකාර මූලයෙන් ක්‍රෝධය කෙසේ ඇති වන්නේ ද? සුභ සුඛ අත්තා නිත්‍ය වශයෙන් සිතීම අයොනිසොමනසිකාරය තුළ ඇත. සුභ සුඛ අත්තා නිත්‍ය යයි ගත් දෙයෙහි යම් වෙනස් වීමක් ඇති ද, එහි සිත බැස ගැනීම වන්නේ ක්‍රෝධය ඇති වේ.

තුන් වෙනුව අස්මිමානසාගේ මූලයෙන් ක්‍රෝධය කෙසේ ඇති වන්නේ ද? අභං සහ මමං එකට සිටි යයි සිතයි. එනමුදු අනෙකක් ම වේ. විචිකිච්ඡා ඇති අවස්ථාවේ දී

ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය, පරාමාසකායගන්ථයෙන් වෙන් වන නිසා ක්‍රෝධය ඇති වේ.

හතර වෙනුව අභිරික මූලයෙන් ක්‍රෝධය කෙසේ ඇති වන්නේ ද? හිරිය නැති නිසා ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි ගන්නේ ද එහි බැස ගැනීමක් වන්නේ ද ඊනමිද්ධය හටගනී. එමගින් විචිකිච්චාභ ඈති වේ. මෙහි ඉදංසච්චාභිනිච්චෙසකායගන්ථය, පරාමාසකායගන්ථයෙන් වෙන් වීමක් ඇති ද එමගින් ක්‍රෝධය ඇති වේ.

පස් වෙනුව අනොතජ්ජය මූලයෙන් ක්‍රෝධය කෙසේ ඇති වන්නේ ද? ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි ගැනීමට බිය නොවන්නාහු ද එය ම ක්‍රෝධය සඳහා ප්‍රමාණවත් වේ. කුමක් නිසා ද? බිය නොවූ දහම කෙරෙහි ම වූ මානය බලපාන නිසා ය. එහි දිට්ඨි සල්ලයෙන් කැරකීම ඇති අතර විසඳුමක් වෙනවා යන්න සිදු නොවන නිසා ය.

භය වෙනුව උද්ධච්චය මූලයෙන් ක්‍රෝධය කෙසේ වන්නේ ද? ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය සහ ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය නිසා උද්ධච්චය ඇති වන බව දනිමු. මෙම කරුණු දෙකෙන් ක්‍රෝධය ඇති වීම බව පැහැදිලි ය.

ඊළඟට අවිද්‍යා මූලයෙන් අතිමානය කෙසේ වන්නේ ද? නිත්‍යව ගන්නේ දේ නිසා අතිමානය ඇති වේ. මෙහි සුඛය පවතී ය යන්න විශේෂ වන්නේ ය.

අයොනිසොමනසිකාර මූලයෙන් අතිමානය කෙසේ වන්නේ ද? සුභ සුඛ අත්තා නිත්‍ය වශයෙන් සිතීම අයොනිසොමනසිකාරය තුළ ඇත. සුභ සුඛ අත්තා නිත්‍ය යයි ගත් දෙය නිසා අතිමානය ඇති වේ.

අස්මිමාන මූලයෙන් අතිමානය කෙසේ වන්නේ ද? අභං සහ මමං එකට සිටී යයි සිතයි. එහි යම් බැස ගැනීමක් ඇති ද එහි නිත්‍යභාවය අඩංගු ය. මෙසේ අතිමාන වන්නේ ය.

අභිරික මූලයෙන් අතිමානය කෙසේ වන්නේ ද? හිරිය නැති නිසා ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි ගන්නේ ද එය පවතී යයි බැස ගැනීමක් වන්නේ ද එමගින් අතිමානය ඇති වේ.

අනොතජ්ජ මූලයෙන් අතිමානය කෙසේ වන්නේ ද? ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි ගැනීමට බිය නොවන්නාහු ද එය පවතී යයි බැස ගැනීමක් වන්නේ ද එමගින් අතිමානය ඇති වේ.

උද්ධච්ච මූලයෙන් අතිමානය කෙසේ වන්නේ ද? ඇලුම් කටයුතු ආලම්බනය සහ ආස්වාද ඉන්ද්‍රිය නිසා උද්ධච්චය ඇති වන බව දනිමු. මෙම කරුණු දෙකෙන් අතිමානය ඇති වීම පැහැදිලි ය.

අප්පියං වා පන අප්පියං වා, අද්ධා භවන්තො අභිසම්භවෙයා. පියා යනු ප්‍රියයෝ දෙදෙනෙකි. සත්වයෝ හෝ සංස්කාරයෝ හෝ ය.

ප්‍රිය සත්වයෝ කවර යන්? මෙහි යම් සත්ව කෙනෙක් ඔහුට වැඩ කැමැත්තාහු, හිත කැමැත්තාහු, සුව කැමැත්තාහු මව හෝ පියා හෝ සහෝදරයා හෝ සහෝදරිය හෝ පුතා හෝ දුව හෝ යහළුවෝ හෝ සගයෝ හෝ නෑයෝ හෝ සහලේන්ද්‍රයෝ හෝ යන මේ සත්වයෝ ප්‍රියයෝ ය.

ප්‍රිය සංස්කාරයෝ කවර යන්? මන වඩනා රූපයෝ ය. මන වඩනා ශබ්දයෝ ය. ගන්ධයෝ ය. රසයෝ ය. ස්පර්ශයෝ ය. මේ සංස්කාරයෝ ප්‍රියයෝ ය.

අප්පියා යනු අප්‍රියයෝ දෙදෙනෙකි. සත්වයෝ හෝ සංස්කාරයෝ හෝ ය. ප්‍රිය අප්‍රිය, මධුර අමධුර, සුඛ දුක, සොම්නස් දොම්නස්, ඉෂ්ට අනිෂ්ට, සියල්ල අභිභවනය (conquer) කරන්නේ ය.

අභිභවනය කර වෙනසකට නොපැමිණියේ ය (withstand) හෝ වෙනසකට නොපැමිණ අභිභවනය කරන්නේ ය.

ඉහත කරුණු භය නිසා ක්‍රෝධය සහ අතිමානය ඇති වන බව දැන එය පහ කරන්නට සිතන්නේ නම් එය කිරීමට බාධා වශයෙන් වන්නා වූ ප්‍රිය අප්‍රිය, මධුර අමධුර, සුඛ දුක, සොම්නස් දොම්නස්, ඉෂ්ට අනිෂ්ට, සියල්ල අභිභවනය කරන්නේ ය. අභිභවනය කර වෙනසකට නොපැමිණියේ ය. හෝ වෙනසකට නොපැමිණ අභිභවනය කරන්නේ ය. මෙසේ මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාගේ පඨයට ම පැමිණෙන බව පෙනේ.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 26/11/2022

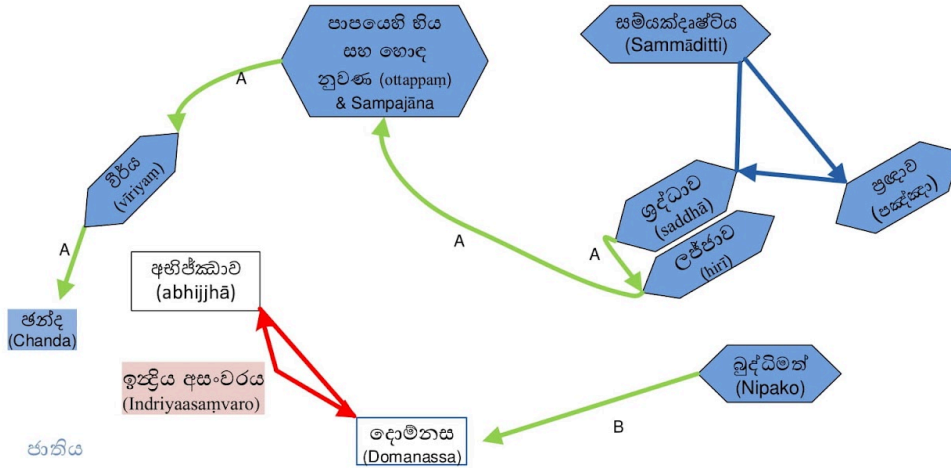
සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේකේ මේ ඇහෙන් දකින රූප කෙරෙහි උපෙක්ඛා ඇත්තේ එහි අභිභවනය ඇත. මෙසේ උපෙක්ඛා නිසා ඇති වූ අභිභවනය නිසා වෙනසකට පත් නොවන්නේ ය. තව ද වෙනසකට පත් නොවන්නේ රූප කෙරෙහි උපෙක්ඛාවට එය ම තුඩු දේ. එහි අභිභවනය ඇත.

එතකොට ඒක මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාගේ පඨ දෙකත් එක්ක බලාගෙන යන්න ඕන.

අභිජ්ජා සහ දොමනස නැති කිරීම

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



ත්‍රිකෝණ දෙක බලන්න.

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

3

18/11/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අංගුත්තර නිකායේ, දසක නිපාතයේ, යමක වග්ගයේ, ප්‍රථම නළකපාන සූත්‍රය. ඒ සූත්‍රයේ සැරියුත් භාමුදුරුවෝ පවසනවා.

ඇවැත්නි, යම් කිසිවක් හට කුසල ධර්මයන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව නැද්ද හිරි නැද්ද ඕනස් නැද්ද විරිය නැද්ද කුසල ධර්මයන් කෙරෙහි ප්‍රඥා නැද්ද ඔහුට යම් රැයක් හෝ දවාලක් හෝ වේ නම්, කුසල ධර්මයන් කෙරෙහි භානියක් ම කැමති විය යුතු ය. වෘද්ධියෙක් නොවෙයි.

ඇවැත්නි, යම් පරිදි කළු වර පස්හි වන්දුයාට, ඒ කියන්නේ අටවක, යම් රැයක් හෝ දවාලක් හෝ වේ නම් ඒ වර්ණයෙන් පිරිහේ. වටයෙන් පිරිහේ. ආලෝකයෙන් පිරිහේ. උස මහතින් පිරිහේ.

ඇවැත්නි, එපරිදි ම යමකු හට කුසල ධර්මයන්ගේ ශ්‍රද්ධා නැද්ද හිරි නැද්ද ඕනස් නැද්ද විරිය නැද්ද කුසල ධර්මයන්හි ප්‍රඥා නැද්ද ඔහුට යම් රැයක් හෝ දවාලක් හෝ ඒ නම් කුසල ධර්මයන්හි භානියෙක් ම කැමති විය යුතුයි. වෘද්ධියෙක් නොවෙයි.

ඇවැත්නි, අශ්‍රද්ධ පුරුෂ පුද්ගල යන තෙල පරිභානියක. ඇවැත්නි, ලජ්ජා නැති පුද්ගලයා යන තෙල පරිභානියක. ඇවැත්නි, ඕනස් නැති පුරුෂ පුද්ගල යන තෙල පරිභානියක.

ඇවැත්නි, කුසිත පුරුෂ පුද්ගල යන තෙල පරිභානියක. ඇවැත්නි, දුෂ්ප්‍රාඥ පුරුෂ පුද්ගල යන තෙල පරිභානියක. ඇවැත්නි, ක්‍රෝධ කරන පුරුෂ පුද්ගල යන තෙල පරිභානියක. ඇවැත්නි, බද්ධ වෛරී ^[1] පුරුෂ පුද්ගල යන තෙල පරිභානියක. ඇවැත්නි, පාපිවිෂ ^[2] පුරුෂ පුද්ගල යන තෙල පරිභානියක. ඇවැත්නි, පාප මිත්‍ර පුරුෂ පුද්ගල යන තෙල පරිභානියක. ඇවැත්නි, මිච්ඡාදිට්ඨික පුරුෂ පුද්ගල යන තෙල පරිභානියක.

ඒකෙ අනිත් පැත්ත පෙන්වනවා, යමෙකු හට කුසල ධර්මයන්හි ශ්‍රද්ධා ඇත්ද හිරි ඇත්ද ඕනස්ප ඇත්ද විරිය ඇත්ද කුසල ධර්මයන්හි ප්‍රඥා ඇත්ද කුසල ධර්මයන්හි වෘද්ධියෙක් ම කැමති විය යුතු ය. පරිභානියක් නොවේ.

ඇවැත්නි, ශ්‍රද්ධාවත් පුරුෂ පුද්ගල යන නොපිරිහීමකි. ලැජ්ජා ඇති, බිය ඇති, පටන් ගත් විරිය ඇති, නුවණ ඇති, ක්‍රෝධ නොකරන, බද්ධ වෛර නැති, පාපිච්ඡ නොවූ පුරුෂ පුද්ගල ඇති, කල්‍යාණ මිත්‍ර පුරුෂ පුද්ගල ඇති, සමාක් දෘෂ්ටික පුරුෂයා යන මෙය, ඇවැත්නි නොපිරිහීමකි.

මණ්ඩලාධිපති බුදුපියාගේ පටය සමඟ සිහි කරන්නේ, සමාක් දෘෂ්ටිය මගින් ප්‍රඥාව ඇති වීම ද එම ප්‍රඥාව මගින් වන ශ්‍රද්ධාව ද සිහි විය. ශ්‍රද්ධාව මගින් හිරි ඕනස් ඇති වේ. එය මගින් පටන් ගත් විරිය, ආරද්ධ විරිය ඇති විය. මෙසේ ඇති වූණා වූ ආරද්ධ විරියත් සමාක් දෘෂ්ටිය මගින් ඇති වූ ප්‍රඥාවත් යන දෙක ම ක්‍රෝධ කිරීම සහ උපනාහය යන ධර්මතාවයෝ වළකයි.

මෙහි ආරද්ධ විරිය මගින් තණ්හාව ඉවත් කිරීම මගින් ක්‍රෝධයට ඉඩ නොදීමත් ප්‍රඥාව මගින් අවුපසන්තචිත්තය ඉවත් කිරීමත් විශේෂ වන්නේ ය. මෙය සඤ්ඤා දෙකක් සමාන නොවන බව වේදනා විෂයයෙහි දන්නා නිසා ය.^[3]

මෙම ධර්මතාවයන්ගෙන් වැළකෙන්නේ නම් එය ම පාපිච්ඡ නොවූ පුරුෂ පුද්ගල ඇති වීමටත්, කල්‍යාණ මිත්‍ර පුරුෂ පුද්ගල ඇති වීමටත් උදව් උපකාර කරයි. මෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 26/11/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඒ කියන්නේ උපනාහ.
2. පාප ඉච්ඡා. පවිටු අදහස්.
3. ඉතින් මෙතෙක් දී කෙනෙකුට කල්පනා කරන්න පුළුවන්, අර දුක අමතක කරන සංස්කාරයන් සුබ යයි ප්‍රකාශ කරන සංස්කාරයන් කියන දෙක.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේකට ටිකක් එකතු කරනවා නම්, ඔය 11/11/2022 ඒ අහිරික මූලයෙන් ක්‍රෝධය කෙසේ වන්නේ ද කියලා අපි විමසුවා. එතකොට එතන හිරිය නැති නිසා ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි ගන්නේ ද එහි බැස ගැනීමක් වන්නේ ද ඊනම්ද්ධය හට ගනී යනුවෙන් අපි සාකච්ඡා කළා. එම ධර්මතාවය සමඟ විමසන්නේ ආරද්ධ විරිය මගින් තණ්හාව ඉවත් කරන්නේ ධ්‍යාන තලයක් මගේ යයි ගෙන බැස

නොගනී.

ඒ කියන්නේ හිරියෙන් ඕනෑම ජනපදය, ඒකෙන් විරිය ඒකෙන් ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි නොගනී. දැන් අපිට ජේනවා ඇයි මේ හිරියෙන් ඕනෑම ජනපදය වෙලා, ඕනෑම ජනපදයෙන් ඇයි විරිය කියන එක ඇති වෙන්නේ කියන එක. මොකද මෙතන ධ්‍යාන තලයන් වශයෙන් බැලුවහම තමයි හොඳට පැහැදිලි වන්නේ.

ඊළඟට අහිරිය තියෙනවා නම් ඕනෑම ජනපදය නෑ, ඊනමිද්ධ එතනින් ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි ගන්නවා කියන එක තියෙනවා.

මෙසේ ම ප්‍රඥාව මගින් අවුපසන්තචිත්තය ඉවත් කිරීම විමසන්නේ සඤ්ඤා දෙකක් සමාන නොවන බව ප්‍රඥා මගින් දන්නේ දක්නේ, අභං සහ මමං එකට සිටී යයි නොදකී. සඤ්ඤාවේ වෙනස් වීම ම සැකයට තුඩු දේ. ප්‍රඥාව මගින් මෙසේ දැකීම නිසා උපනාභය යන ධර්මතාවය වළකයි.

කෙනෙකුට මෙතන හිතෙන්න පුළුවන්, දැන් අපි වේදනා ගැන සඤ්ඤා මනසිකාර නැති ආකිඤ්චඤ්ඤායතන වැනි තලයක්, ඒක ගත්තොතින් මොකද වන්නේ කියන එක. ඒ කියන්නේ සඤ්ඤා දෙකක් සමාන නොවන්නේ කොහොම ද කියලා ප්‍රශ්නයක් වෙන්න පුළුවන්.

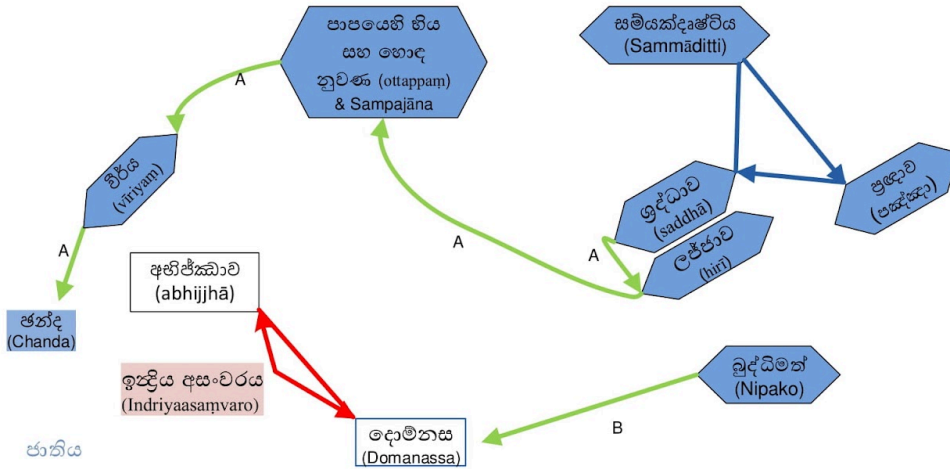
ඉතින් ඕක සරල උදාහරණයකින් මේ මනුස්ස ලෝකය බැලුවොතින්, මනුස්ස ලෝකේ දෙදෙනෙක් ඉපදෙන්නේ දෙදෙනා ම මනුස්ස යයි සමාන යයි හැගේ. ඒ වුණාට අවුරුදු 100ක් වයස පුද්ගලයයි අවුරුදු 1ක් වයස වන දරුවයි අතර වෙනස ඇත. එක් අයකු කුඩා කලක් පවතී. මේක හරියට බැලුවොත් මෙතන දී දකුණු ඇහැ ඇරෙනවා කියන එක තියෙනවා.

ඊළඟට නැවතත් කියන්න පුළුවන්, ඔය පට දෙක, මණ්ඩලාධිපති බුදුපියා පෙන්නපු එකේ පට දෙක, path A path B පට දෙක මගින් ශ්‍රද්ධා විරිය ඔය විදිහට ප්‍රඥා ආදී ධර්මතාවයෝ ඇති වන්නේ නම් පාපික ඉච්ඡා නොවේ. මෙම පට මගින් මගඵල ලබන්නේ කලාශාණ මිත්‍ර පුරුෂ පුද්ගල ඇති විමටත් උපකාර කරනවා. පාපික ඉච්ඡා කියන එක අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ ඒ කාය සුත්‍රය කියලා සුත්‍රයක පැහැදිලි කරනවා, මහණෙනි මේ සස්තේ කිසිවෙක් ශ්‍රද්ධා නැතිගේ ම ශ්‍රද්ධා ඇතිගේ යයි දනිත්වා යයි කැමති වෙනවා. දුස්සීල පුද්ගලයා මා සිල්වතැයි දනිත්වායි කැමති වෙයි, ඒ කියන්නේ එයා සිල්වතෙක් කියලා කැමති වෙන්නෙයි කියලා එයා කල්පනා කරනවා.

ඒ වගේ ම අල්පග්‍රැත, වැඩිය අහල නැති, බහුග්‍රැත කියලා දකින්නෙයි කියලා කැමති වෙනවා. ඒ විදිහට පාපික ඉච්ඡාව බොහොම ගැඹුරට යනවා.

අභිජ්ජා සහ දොමනස නැති කිරීම

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



ත්‍රිකෝණ දෙක බලන්න.

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

25/11/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

අංගුත්තර නිකායේ, සතකික වග්ගයේ, රාගාදිපෙය්‍යාල සූත්‍රය.

ඒකේ පළවෙනියට පෙන්නනවා, මහණෙනි, රාගයාගේ අභිඤානය, අභිඤ්ඤාය කියන පාලි වචනය, **direct knowledge of lust** පිණිස සජ්න ධර්මයෙක් වැඩිය යුතු ය. කවර සතෙක යත්, සති සම්බොජ්ඣංගය, ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය. මහණෙනි, රාගයාගේ අභිඤානය සඳහා මේ කරුණු සත වැඩිය යුතුයි.

දෙවනියට පෙන්නනවා, මහණෙනි, රාගයාගේ අභිඤානය සඳහා මේ කරුණු සතෙක් වැඩිය යුතුයි. කවර සතෙක යත්. අනිත්‍ය සඤ්ඤා, අනාත්ම සඤ්ඤා, අසුභ සඤ්ඤා, ආදීනව සඤ්ඤා, ප්‍රභාණ සඤ්ඤා, විරාග සඤ්ඤා, නිරෝධ සඤ්ඤායි. මහණෙනි, රාගයාගේ අභිඤානය සඳහා මේ සත් කරුණු වැඩිය යුතුයි.

තුන් වෙනුවට පෙන්නනවා, මහණෙනි, රාගයාගේ අභිඤානය සඳහා සත් කරුණෙක් වැඩිය යුතුයි. කවර සතෙක යත්. අසුභ සඤ්ඤා, මරණ සඤ්ඤා, ආහාරයෙහි පටික්කුල සඤ්ඤා, සබ්බලෝකයේ අනභිරත සඤ්ඤා, අනිත්‍ය සඤ්ඤා, අනිත්‍යයේ දුක්ඛ සඤ්ඤා, දුක්ඛෙ අනාත්ම සඤ්ඤායි. මහණෙනි, රාගයාගේ අභිඤානය සඳහා මේ කරුණු සත් වැඩිය යුතුයි.

මේ සූත්‍රය තව දිගට යනවා, ඒකේ පෙන්නනවා, මහණෙනි, රාගයාගේ පරිඤ්ඤාව, ඒ කියන්නේ **full understanding of lust**, සඳහා සජ්න ධර්මයෙක් වැඩිය යුතු ය. මහණෙනි, රාගයාගේ පරික්ෂය සඳහා **utter destruction of lust**. ප්‍රභාණය **for the abandon**, ක්ෂය **for the destruction**, වැය **the vanishing**, විරාගය **fading away**, නිරෝධය **cessation**, ත්‍යාගය **giving up**, පටිනිස්සග්ගය **relinquishment**, සඳහා මේ කරුණු සත වැඩිය යුතුයි.

එතකොට මේකේ තුන් වෙනියට සඳහන් ධර්මයෙන් පටන් ගන්නා. එතකොට පළවෙනියට අසුභ සඤ්ඤාව වඩන්නේ සුභ වශයෙන් නොගනී. එහි යම් විමුක්තියක් ඇති වේ ද එමගින් රූපය ඉක්මවයි.

දෙවනියට මරණ සඤ්ඤාව වඩන්නේ ඉහත රූපය ඉක්මවා ඇත්තේ රූපය නිසා හටගන්නා වූ වේදනාව, මරණ සඤ්ඤාව වඩන්නා වූ අයෙකුට වැටහේ. එහි වේදනා කෙරෙහි යම් විමුක්තියක් ඇති ද එමගින් වේදනාව ඉක්මවයි.

තුන් වෙනුව ආහාරයේ පටික්කුලතා සඤ්ඤාව වඩන අයෙකු නැවතත් වේදනාව ඉපදීම සඳහා ආහාරයන් නොගනී. ජීවිත පැවැත්ම සඳහා පමණක් ආහාර ගැනීම පවතී. එහි යම් විමුක්ති ස්වභාවයක් ඇති ද එමගින් රූප සහ වේදනා යන දෙක ම ඉක්මවීම කරනු ලබයි.

හතර වෙනුව සබ්බලොකෙ අනභිරත සඤ්ඤාව වඩන අයකු වේදනාව සඳහා සාදන විත්ත සංස්කාර මගේ යයි නොගැනීමට දක්ෂ වන්නේ ය. එහි යම් විමුක්තියක් ඇති ද එමගින් වේදනාවන් සහ සංස්කාර යන දෙක ම ඉක්මවයි.

පස් වෙනුවට අපිට ජේනවා අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වඩන අයුර, 25/06/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. සඤ්ඤාවේ අනිත්‍යභාවය සමුදයත් අස්තංගමයත් සමාධිභාවනා සූත්‍රය මෙන් බලන්නේ කිසිවක් මගේ යයි නොගන්නේ, හය අගති සිට වේතනාව දක්වා වූ ධර්මයන් ගිලිහී යන්නේ අස්මිතිය පහ වීමට තුඩු දේ. මෙහි යම් ස්ථාවරයක් ඇති ද ක්ෂේත්‍ර one කරා ගමන් කිරීමක් නොවන්නේ පෙර විසිර ගියා වූ කැඩී බිඳී ගියා වූ දහම් නැවත එකතු නොකරයි.

හය වෙනි කාරණය දුක්ඛයේ අනාත්ම සඤ්ඤාව වඩන අයුර, 02/07/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කර ඇත. මෙහි දී විඤ්ඤාණය සහිත කයෙහි ද බාහිර සියලු නිමිති කෙරෙහි ද අභිංකාර මමිංකාර මාන පහ වූ විධා සමතික්‍රමණය, ඉක්ම වූ විධා කළ ශාන්ත වූ සුවිමුක්ත විත්තය ඇති වේ.

හත් වෙනියට අනිත්‍යයේ දුක්ඛ සඤ්ඤාව වඩන අයුර, 09/07/2021 නිබ්බාන භාවනාවේ දී සාකච්ඡා කර ඇත. 1 අපි ජාතියේ සිට මිච්ඡා දිට්ඨි වූයේ නම් ජරාව වේ. මෙයින් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්සය අගය සෑදේ. 2 අපි ජාති සිට අභිජ්ඣා වූයේ නම් දුක ය. අභිජ්ඣාවෙන් පටිසානුසය ඇති වන්නේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ. 3 අපි ජාතියේ සිට ව්‍යාපාද වූයේ දෝමනස්සය හටගනී. එසේ නම් පටිසානුසය ඇත්තේ නැවතත් නාමකායේ පටිසසම්ඵස්ස අගය සෑදේ. මෙම තුන් ධර්මයන් මගින් දුක ඇති වන බව දන්නේ මිද්ධ සහගත සඤ්ඤා ඉවත් කරයි.

මෙහි පහ, හය, හත යන ධර්මතා මගින් යම් විමුක්තියක් ඇති ද ජරාව හොඳින් දැන ගනියි, පරිඤ්ඤා. මෙය හොඳින් දන්නේ දක්නේ රාගය ඉක්මවයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 10/12/2022

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

මේ භාවනාව කරන්නේ පළවන කාරණාවෙන් අසුභය. දෙවෙනි එකේ දී ප්‍රීතිය ගැලීම, ඒ වගේ ම භය වෙනි ධ්‍යාන වීම. තුන් වන කාරණාව වෙනකොට හත් වෙනි ධ්‍යාන සහිතව රූප වේදනා ඉක්මවා සිටීම. හතර වන කාරණාවේ දී ඵල විත්තය නැංවීම. පස් වෙනි කාරණාව වෙනකොට පිරිසිදු මනසක් වෙනවා. භය වන කාරණාවේ දී ශාන්ත වූ සුවිමුක්ත වූ විත්තය ඇති වෙනවා. හත් වන කාරණාව වෙනකොට කුඤ්ඤය දැනීම සිදු වෙනවා.

02/12/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

25/11/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අද බැලුවේ, රාගයාගේ අභිඤානය (අභිඤ්ඤාය, direct knowledge of lust) පිණිස වැඩිය යුතු පළමුවෙන් සඳහන් වූ කාරණා හත.

එනම්, සති සම්බොජ්ඣකඛිගය, ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣකඛිගය, විරිය සම්බොජ්ඣකඛිගය, ප්‍රීති සම්බොජ්ඣකඛිගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣකඛිගය, සමාධි සම්බොජ්ඣකඛිගය, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣකඛිගය.

එතකොට මෙතනට එනවා අර diagram එක.

1. 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉදන් නිත්‍ය කියන තැන, 3 ජාතියේ ඉදන් ජරාව. තුනෙන් පටන් ගත්තා. තමන්ගේ ශරීරය ජරා වෙලා නේ ද නියෙන්නේ? එහෙම නම් ඉදිරියට ව්‍යාධියයි මරණයයි. මැරෙනවා නම් නිත්‍යභාවයක් කොයිත් ද? එහෙම නම් අත්තා ඉදන් නිත්‍යට තියෙන පාලම කඩාගෙන වැටෙනවා. එතකොට එහෙම නම් අපි මේ අත්තා කියලා තදින් අල්ලාගෙන ඉන්නේ මොකක් ද? එක, කබලිංකාර ආභාරය නේ ද? කලින් ශරීරයක් තිබුණා. ඒක මැරිලා වැටිලයි මේක හදා ගත්තේ. දැන් මේක ජරා වෙලා ඉස්සරහට ව්‍යාධියයි මරණයයි. එහෙම නම් මේකත් එක්කත් ඉන්න බැහැ. එහෙම නම් අනාගතයේ එකක් ගත්තොත් ඒත් ඔව්වරයි. එහෙම නම් දැඩි ලෙස වෙහෙසට පත් වෙලා මේ රූපය අල්ලලා විසි කරනවා. එතකොට අපි යනවා අරූපයට.

2. මෙහි ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣකඛිගය අඩංගු විණ. එය මගින් රූපය ඉවත් කළ යුතු බව දන්නේ.

3. විරිය සම්බොජ්ඣකඛිගය භාවිතා කරන්නේ මහ නොනවතින විරියක් ඇත්තේ නිර්වාණයට ම මනස යොමු කරයි. මෙහි යම් ස්ථාවරයක් ඇති ද, එහි අරි අට මහ ගැබ් ගෙන ඇත.

4. විරිය මගින් දස අකුසලය පහ කර ඇති නිසා advanced 2 උපෙක්ඛා භාවනාවේ දී සිහි කළාක් මෙන් දස අකුසලයෙන් වෙන් වීම නිසා වූ ප්‍රීතිය ඇත්තේ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣකඛිගය වැඩීම සිදු වේ.

5. උපසමාධිථයානය දක්වා යන්නේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣකඛිගයට අඩිතාලම දමයි. කුමක් නිසා ද? අලෝභ අදෝස අමෝහ හරහා අරි අට මහට පැමිණි නිසා ය. එනම් අලෝභ අදෝස අමෝහ වීමෙන් අරි අට මහට පැමිණෙන බව වැටහීම ය. එහි සම්මා සමාධියට පදනම සකස් වී අවසාන ය. කුමක් නිසා එසේ පවසන් ද? ලෝභ දෝස මෝහ එපා යයි පවසන්නේ නම් එසේ වන නිසා ය. එනම් ලෝභ දෝස මෝහ එපා යයි ස්ථාවරයක් වීමෙනි.

6. විමංසා සමාධිය දක්වා යන්නේ එහි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣකඛිගය ක්‍රියාත්මක වේ. කුමක් නිසා ද? ගැලවූ ධර්මතාවයන් මගින් ඇති වූ ශාන්ත ස්වභාවය ක්‍රියාත්මක වන නිසා ය. බීම තබන ලද යකඩ පොල්ල නැවත ගැනීමක් ගැන අදහස් මෙහි නැත. මෙසේ සමාධි සම්බොජ්ඣකඛිගය වැඩීම සිදු වේ.^[1]

7. සබ්බනිස්සග්ගය දක්වා පැමිණ ඇත්තේ බලකොටුව තුළ රැකීමට දෙයක් නැති බව දන්නේ උපෙක්ඛාවට පත් වේ. මෙසේ ඇති වූණා වූ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣකඛිගය තුළ අභිංකාර මමිංකාර මාන පහ වූ විධා සමතික්‍රමණය, ඉක්ම වූ විධා කළ, ශාන්ත වූ සුවිමුක්ත වූ චිත්ත ස්වභාවය ගැබ් ගෙන ඇත. මෙසේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 10/12/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඒ කියන්නේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣකඛිගය අබණ්ඩව පවතිනවා ඔතෙන් දී.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේ භාවනාවට තව ටිකක් එකතු කරනවා නම් පළවෙනි එකේ දී ම ගත්තොතින් එහෙම, අපේ ශරීරය ඉතින් ජරා වෙලා තියෙන්නේ, ඉතින් ලෙඩ තියෙනවා. ඉතින් කල්පනා කරනවා ව්‍යාධි සහිතව සිටින පුද්ගලයා ඒක අමතක කරලා නැවතත් ව්‍යාධිය පුනපුනා ගන්නා බව සිහි කරන්නේ, මනස අබණ්ඩව විශාල වෙනවා. තමන්ගේ රෝග තියෙනවා ආපහු මෙම රෝගය ගන්නවා කියන එක ඒ විදිහට ගන්නවා.

ඊළඟට ඔය සුබ ස්වභාවය හතර වෙනි කාරණයට එනවා විරිය මගින් දස අකුසලය පහ කරලා එතන ප්‍රීති සම්බොජ්ඣකඛිගය වැඩීම කියන එක. ඒ සුබ ස්වභාවය පවතින නිසා ඒ පාණාතිපාතා වැනි දේ වලින් ගැලවීම නිසා යයි සිතන්නකුට ප්‍රීතිය ඇති වෙනවා එතෙන්නේදී.

ඊළඟට ඔය උපසමාධිට්ඨානය තියෙන තැන දී අධිකාලම ගැන සඳහන් කළානේ. ඒක හරියට හිතන්න යමෙක් මේ පඩි පෙළක් දකිනවා. මෙය දිගේ ගොස් අරි අට මහට පැමිණෙන බව වැටහේ. අන්න පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය.

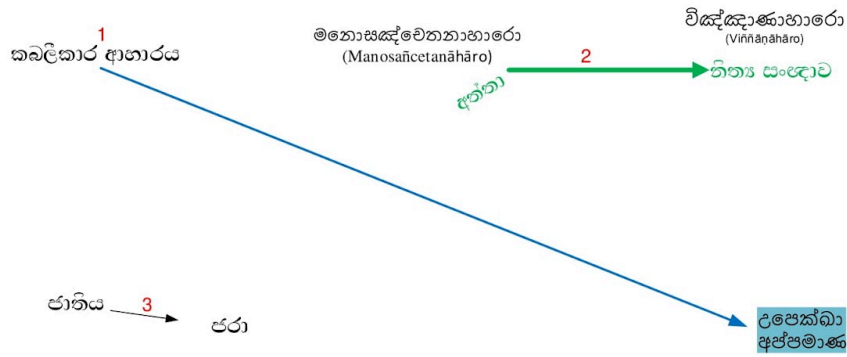
එතකොට ඊළඟට පෙන්නනවා පදනම කියලා. එතකොට ඒ පඩි පෙළ නැග යම් තැනකට ගියා ද එය හොඳ යයි ස්ථිර වන්නේ, අපි හිතමු අපි පඩි පෙළේ දැන් උඩට ගිහිල්ලා ඉන්නවා දැන් පහළ බලලා එයා කියන්නේ කුම්මගේ පටිසේවනය තමයි පහළ. ඒ බව දැන නැවත නොයමී යන ස්ථාවරයට පැමිණෙනවා. එතකොට සම්මා සමාධියට පදනම වෙනවා.

හරි ලස්සනයි ඕක බැලුවහම. ඔය පදනම කියන එකේ තියෙන්නේ something from which other things extend කියන එක, foundation කියන එක. එතකොට අතන මම ගිහිල්ලා ඉන්නවා, එතනින් අර සම්මා සමාධිය එතන ඒ පදනම කියන එක.

ඊළඟට ඒ වගේ ම, මේ භාවනාව කරනකොට එක් එක් කරුණ සිහි කරන්නේ, ඒ කරුණට අනුරූපව සම්බොජ්ඣංගය වැඩුණා, සම්බොජ්ඣංගයන් අතර මාරු වීමත් කරන්න පුළුවන් වුණා. එය භාවනාවෙන් පසුව ද කළ හැකි වූයේ, සැරියුත් භාමුදුරුවන්ගේ ඇඳුම් උදාහරණය සිහි විය.

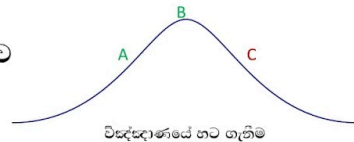
එතකොට දැන් ඔය එක කාරණාවක් මම කිව්වා එතෙක්දී, ඒ කියන්නේ, ප්‍රීති සුඛ දැනෙන්නේදී මේ ධර්මතාවයට ප්‍රීති සුඛ උපෙක්ඛා විය හැකියි කියන එක තියෙනවා. ඒ කියන්නේ යමෙකුට ප්‍රීතියක් නැතුව ඒකට උපෙක්ඛා වෙනවා කියන කතාව වෙනසක්, තව කෙනෙකුට ප්‍රීතිය තියෙද්දී එයා කියනවා මං ප්‍රීතියට මේ උපෙක්ඛා වෙනවා කියන එක. ඒක එහෙම හැකියාවක් මේ භාවනාවේ ඇති වෙනවා මේ විදිහට. ඒ කියන්නේ ඔය සම්මා සමාධිය කියන එක බුදුභාමුදුරුවෝ ඉතින් අර ප්‍රථමධ්‍යානං දුතියධ්‍යානං ගිහිල්ලා අන්තිමට ඒ වතුත්ථධ්‍යානය වෙනකොට අර ප්‍රීති සුඛය තිබුණත් ඒවට උපෙක්ඛා වෙන්නා වූ ස්වභාවයක් ඒ භාවනාවෙන් පුළුවන් කියන එක ජේනවා.

සමමාදිට්ඨිය ඇති නම් මිච්ඡාදිට්ඨිය පහවේ. සමමාදිට්ඨියෙන් සමමාසතිය ඇතිවේ.



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

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



09/12/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

25/11/2022 නිබ්බාන භාවනාව නැවතත් කරගෙන ගියා. අද බැලුවේ, රාගයාගේ අභිඤානය (අභිඤ්ඤාය) පිණිස වැඩිය යුතු දෙවනුවට සඳහන් වූ කාරණා හත.

එනම්, අනිත්‍ය සඤ්ඤා, අනත්ත සඤ්ඤා, අසුභ සඤ්ඤා, ආදීනව සඤ්ඤා, ප්‍රභාණ සඤ්ඤා, විරාග සඤ්ඤා, නිරෝධ සඤ්ඤා.

එතකොට පළවෙනියට අනිත්‍ය සඤ්ඤාව සමාධිභාවනා සූත්‍රයට අනුව, රූපයේ සමුදය අස්තංගමය බැලුවා. හවයෙන් ජාතිය, ජාතියෙන් ජරාව. ඉතින් මෙතනට එනවා අර diagram එක. 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉදන් නිත්‍ය, 3 ජාතියේ ඉදන් ජරාව. ශරීරය ජරා වෙලා, ඉස්සරහට ව්‍යාධියයි මරණයයි. එහෙම නම් මේකත් එක්කත් ඉන්න බෑ. එහෙම නම් අනාගතයේ එකක් ගත්තොත් ඒත් ඔව්වරයි. එහෙම නම් දැඩි ලෙස වෙහෙසට පත් වෙලා මේ රූපය අල්ලලා විසි කරනවා. එතකොට අපි යනවා අරූපයට.

මෙසේ රූපයේ අනිත්‍යභාවය දෙයාකාරයකින් දකින්නේ, ඒ කියන්නේ පටිච්චසමුප්පන්නව සහ ප්‍රායෝගිකව, රූපයේ ඉවත් කිරීම සිදු වේ.

දෙවනුවට එනවා අනත්ත සඤ්ඤාව මගින් එම රූපය නිසා හටගන්නා වූ යම් ස්පර්ශයක් වේ ද එම ස්පර්ශය අනත්තා. මෙසේ ඇස අනත්තා, රූපං අනත්තා, ඇසයි රූපයයි නිසා හටගන්නා වූ ස්පර්ශ අනත්තා. ස්පර්ශය නිසා හටගන්නා වූ වේදනාව අනත්තා යනුවෙන් සිහි කළා.

තුන අසුභ සඤ්ඤා. මෙහි දී special ඉද්ධි diagram එකේ පිටුව 9 සිහි විය. ඒකේ තියෙනවා diagram එකක් ඒ සුභ සඤ්ඤාවේ ඉදන් මානයට ඉරක් ඇදලා තියෙනවා. ඉර උඩ මමංකාරය පහළ අභංකාරය. එතකොට උඩ අත්තා සඤ්ඤාව පහළ භය අගතිය. එතකොට අත්තා ඉදන් නිත්‍යට රේඛාවක් ඇදලා තියෙනවා. එතන ලියලා තියෙනවා මානය විසින් සුභ වූ දෙය ම හොඳ යයි පවසයි.^[1]

මෙහි දී සුභ වූ දෙයට ඇති වන මානය පහ කිරීම සඳහා අසුභ සඤ්ඤාව වැඩුවා. මේ වන විට අනාත්ම සඤ්ඤාව වඩා ඇති නිසා පහසුවෙන් රූපයත් රූපය නිසා ඇති වූ ස්පර්ශය වේදනා ඉවත් කර ඇත්තේ මාන වීමට යමක් නොවන බව දන්නේ දක්නේ මානය බැස යයි.^[2] මෙතනට එනවා ගාථාවක්.

“අනෙකපාතිසංසාරං, සන්ධාවිස්සං අනිබ්බිසං. ගහකාරකං ගවෙසන්තො, දුක්ඛා ජාති පුනප්පුනං.”

භවයේ නැවත නැවත උත්පත්තිය යම් භෙයකින් දුක් ද, එහෙයින් ගෙය කරන වඩුවා සොයන මම නැවත නැවත ඇවිද්දෙමි.

“ගහකාරක දිට්ඨො සී, පුන ගෙහං න කාහසී. සබ්බා තෙ ඵාසුකා භග්ගා, ගහකුටං විසඬිතිං. විසඬිබාරගතං චිත්තං, තණ්හානං බයමජ්ඣගා.”

ගෙය කරන වඩුවා දක්නා ලද්දෙහි ය. නැවත ගෙයක් නොකරන්නෙහි ය. තාගේ සියලු පරාලයෝ බිඳින ලද භ. ගෙහි කැණීමඬල විසුරුවන ලදී. සිත නිවනට වැනී. තෘෂ්ණා ක්ෂය යයි කියන ලද අර්භත්වයට පැමිණියෙමි. ඒ ගාථාව සිහි වුණා.

නැවත උත්පත්තිය ඇති කරන තණ්හාව මේ අවස්ථාවේ දී විද්‍යාමාන වන අතර,^[3] වේදනාව සඳහා සාදන චිත්ත සංස්කාර ඉවත් කර මානය බැස ගොස් ඇත්තේ භව සංස්කාරයන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා එළඹෙන හතර වෙනියට එන ආදීනව සඤ්ඤාව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මෙහි දී මානය ආබාධයක් වශයෙන් දැකීම වැදගත් වේ.

පස් වෙනියට එනවා ප්‍රභාණ සඤ්ඤා. කාම චිතක්ක ව්‍යාපාද චිතක්ක විහිංසා චිතක්ක, ප්‍රභාණ සඤ්ඤාව මගින් ඉක්මවන්නේ, මානය ආබාධයක් වශයෙන් දැන එහි අගයෝ බැස ගොස් ඇත්තේ, අමෝභ පාරේ ගමන් කර අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවට එළැඹේ.^[4]

භය වෙනියට එනවා එහි යම් විරාගයක් ඇති ද, එය විරාග සඤ්ඤාව වැඩීම සඳහා සුදුස්සෙක් බවට පත් කරයි. මෙහි දී සංස්කාර සමථය සඳහා නිර්වාණයට මනස යොමු කිරීම ද තණ්හාවගේ විරාගය ඇති කරගැනීම ප්‍රධාන ය.

හත් වෙනියට එනවා නිරෝධ සඤ්ඤා. මෙහි දී සියලු උපධි දුරලීම සඳහා කටයුතු කරයි. මෙය 12/05/2017 නිබ්බාන භාවනාව මෙන් වටහා ගත යුතුයි.

“උපධිනිදානා පභවන්ති දුක්ඛා, යෙ කෙච් ලොකස්මිං අනෙකරූපා. යො වෙ අවිද්ඵා උපධිං කරොති, පුනප්පුනං දුක්ඛමුපෙති මන්දො. තස්මා පජානං උපධිං න කයිරා, දුක්ඛස්ස ජාතිප්පභවානුපස්සිති.”

එතකොට එතන අපි සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, ඒ කියන්නේ අමෝභ පාරේ අමෝභයෙන් අමෝභ පාරේ ගිහිල්ලා දුක්ඛ නිරෝධය.^[5] මේ නිසා සංස්කාර ඉවතලීම.^[6] අරූප ධ්‍යාන සාදන සංස්කාරයන් ඉවත ලා පශ්ගහ නිමිත්තට එනවා කියන එක.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 31/12/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඉතින් මේක බලනකොට තමන් බලන්න ඕන අපි අනිත්‍ය සඤ්ඤාව කියන එක බලාගෙන ඇවිල්ලා තියෙනවා. එතකොට ඊට පස්සේ අනත්තා කියලා අත්ත සඤ්ඤාව එතන අයිත් කිරීම තියෙනවා. මේ පල්ලෙහායිත් මානය. ඒක කතා කරන්නේ මේ සුභයක් එක්ක. එතකොට එතන පටයක් තියෙනවායි කියලා තමන්ට ඡේනවා.
2. ඉතින් දැන් පටයේ පැහැදිලිකමක් ඡේනවා. අර අනිත්‍ය යයි කියලා ගත්තා ඒක අර පල්ලෙහා මෝහය අවිද්‍යාව එහෙම තියෙන තැන්වල තියෙන එක කැපීම කියන එක. අනත්තා කියන එක එනවා. ඊට පස්සේ අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා වම් පැත්තේ, මේ රූපය තියෙන තැන සුභයි කියන කතාව, ඒක අපි මානය පහ කිරීම සඳහා ඒ අසුභ සඤ්ඤාව වඩන්නේ.
3. ඉතින් එතනට විකක් එකතු කරනවා නම් තමන්ට ඡේනවා, දැන් අපි පෙන්නුවා පටයක්, ඒ පටය දිගේ ආවයිත් පස්සේ මතක ඇති වේදනා පව්වයා තණ්හා කියලා, ඒකෙ diagram එකක් අපි බලලා තියෙනවා 1 අවිද්‍යාව, 2 සඤ්ඤා, 3 ඡාති. දැන් අර පටයත් එක්ක බලන්න ඡාති කතාව එහෙම ඡේනවා. ඒ කියන්නේ තණ්හාව නිරූපණය කරන කාරණා තුන ඡේනවා.
4. ඒ කියන්නේ අරූප ධ්‍යාන කුසලය, අරූප ධ්‍යාන කිසිවක් අල්ලා ගැනීමක් නැතුව ඉවර වේ ද එයයි.
5. වම් පැත්තේ සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය. ඒක දිබ්බ විහාරයෙන් ඇවිල්ලා හව නිරෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධයට එනවා.
6. ඒක ධම්මානුපස්සනාවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා.

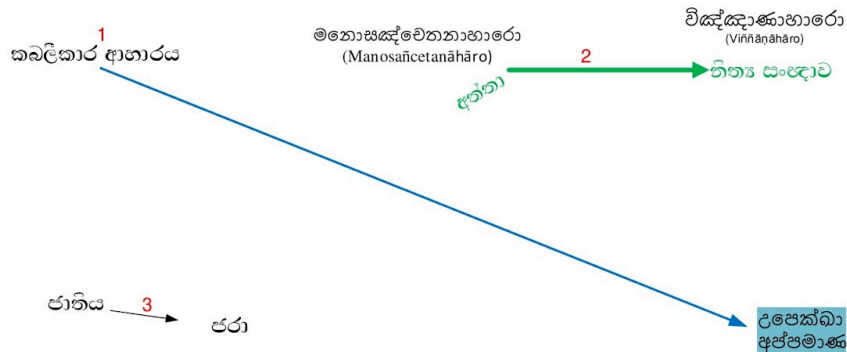
සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

එතකොට මෙතැන දී ඔය මානය පහ කිරීම සඳහා ඒ අසුභ සඤ්ඤාව වැඩුවහම එමගින් එම යම් මානයක් පහ වූවා ද, විද්‍යාමාන වූ තෘෂ්ණාව මගින් නැවත සකසන මානය රෝගයක් වශයෙන් දැක, යමෙක් රෝග නොවීමට, ඒ කියන්නේ උදාහරණයක් වශයෙන් covid19 හම්බවෙන්නේ නැති වෙන්න යම් වීරියක් උත්සාහයක් ගන්නේ කෙසේ ද එසේ ජීවත් වීම, මේකෙන් අදහස් කරන්නේ.

එතකොට මේ භාවනාව කරන්නේ පළවෙනියෙන් ම ඒ අනිත්‍ය සඤ්ඤාවත් එක්ක ඒ දකුණු ඇස ඇරීම. දෙවෙනි එක එතකොට නළල මැද දැනීම. තුන් වෙනි එකට

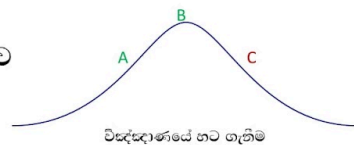
එනකොට වම් ඇස ඇරීම කියන එක සිද්ධ වෙනවා. හතර වෙනි කාරණාව ආදීනව. ඒ දක්වා පැමිණියේ මනස සෘජු වෙනවා, **straight** වෙනවා. මේ විදිහට මේ ඇරුණු ඇස් නළල දැනීමක් සමඟ එහෙම පවතිනවා. ඉතින් මේ විදිහට මම නම් මීට පෙර ඉඳලා තිබුණේ නැහැ.

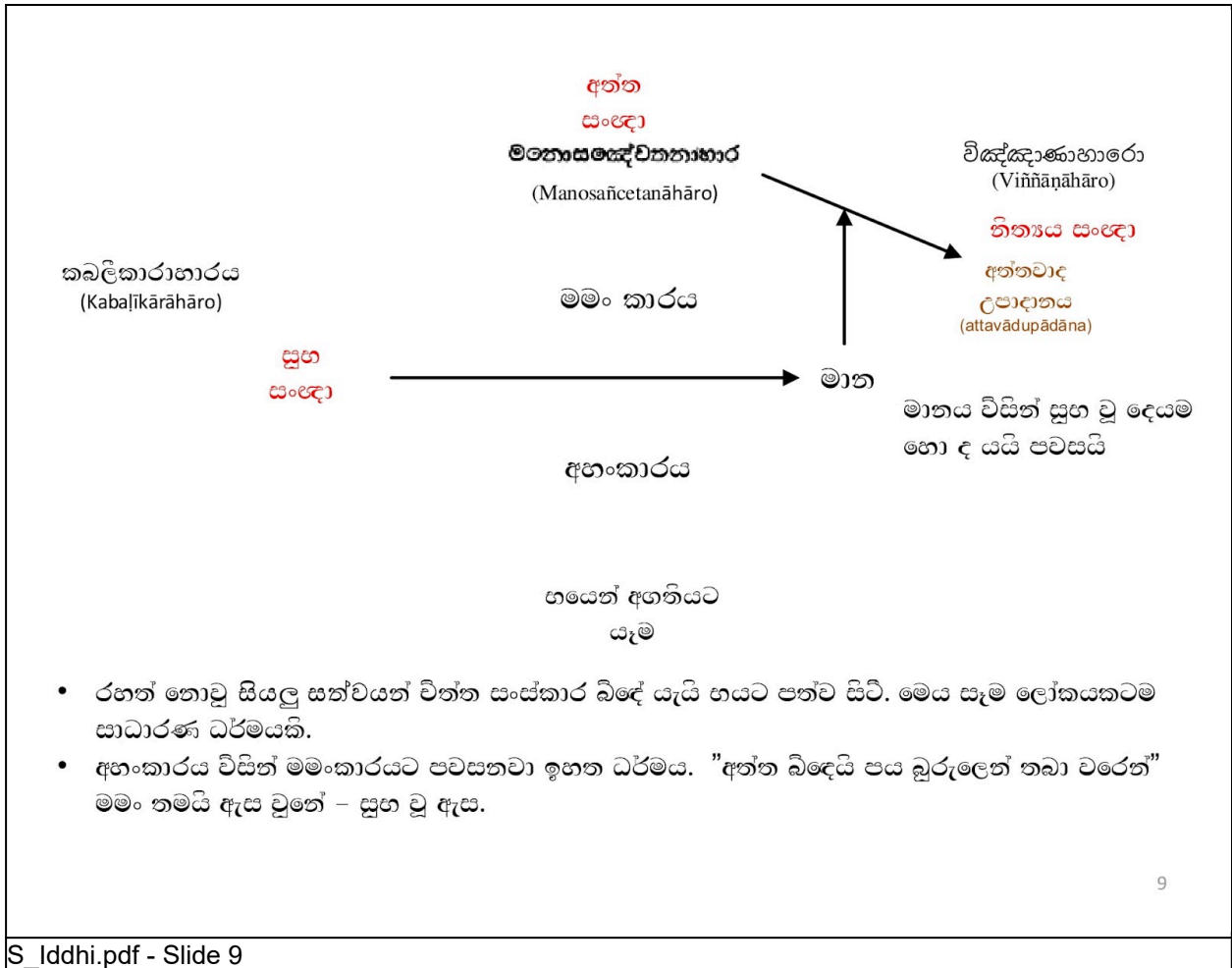
සම්මාදිට්ඨිය ඇති නම් මිච්ඡාදිට්ඨිය පහවේ. සම්මාදිට්ඨියෙන් සම්මාසතිය ඇතිවේ.

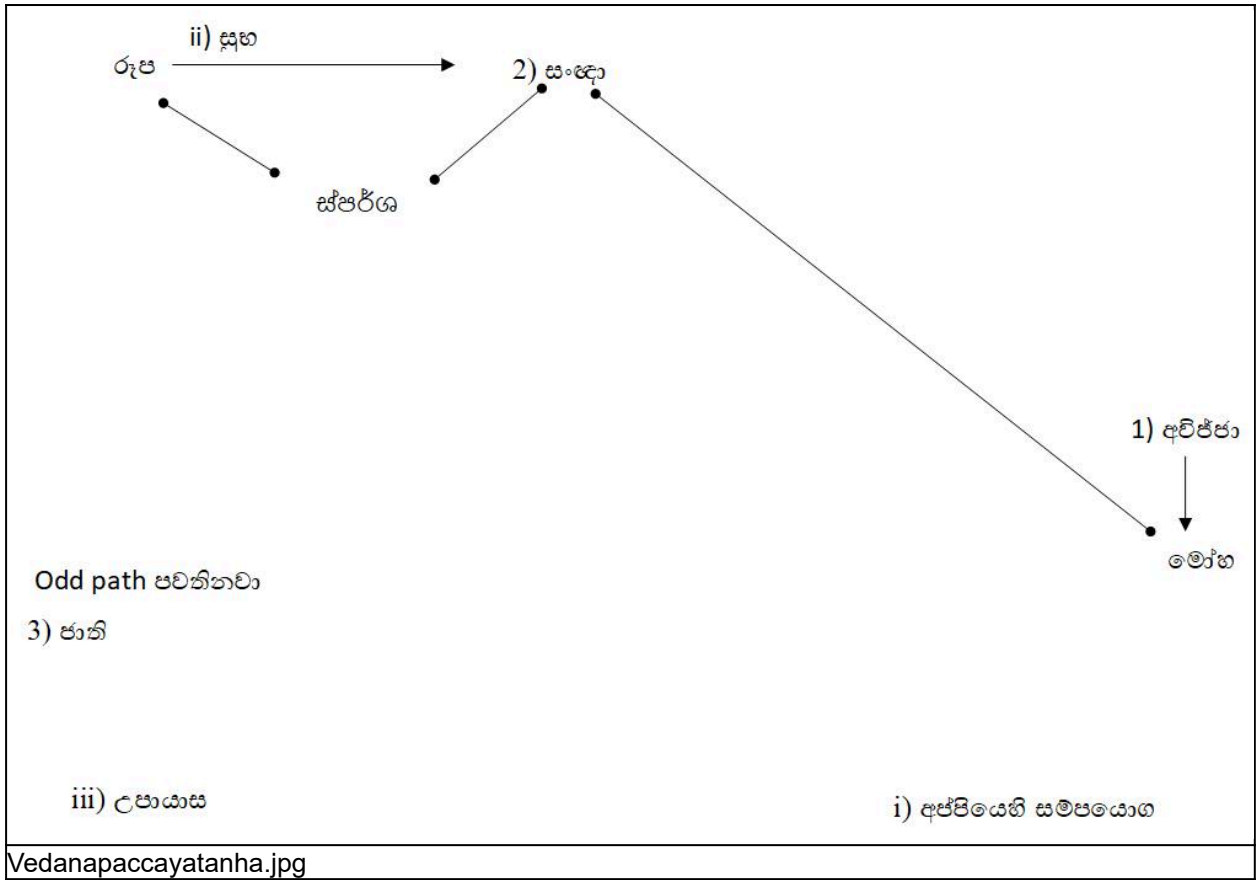


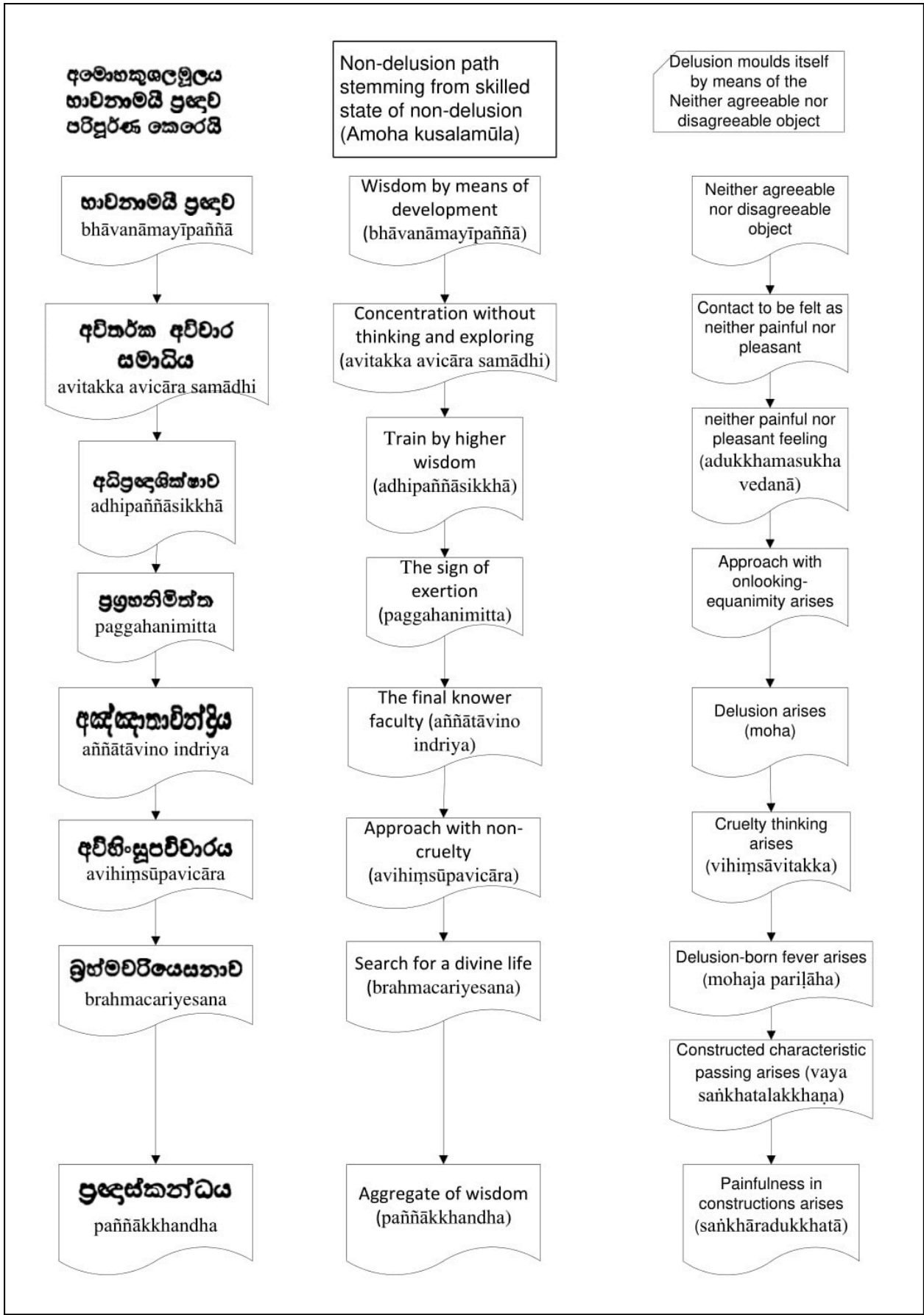
සම්මාසතිය ඇත්තේ, ජාති -> ජරා වන බව දන්නේ නම් 3-3 රූපයේ ජරා ධර්මය, 4-3 වේදනාවේ ජරා ධර්මය, 5-3 සංඥාවේ ජරා ධර්මය, 7-7 සංස්කාර ජරා ධර්මය දකී. මෙසේ ජරා ස්වභාවය ඇත්තේ නම්, සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැත. උපෙක්ඛා ඉන්ද්‍රිය ඇතිවේ.

- සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැතිනම් 5 රේඛාව හරහා ගැලීම නවති.
- සංස්කාරවල චිත්තය භාවයක් නැත. එවිට ප්‍රඥාව ඇතිවේ. එයින් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවේ. ශ්‍රද්ධාව ඇතිනම් උද්ධව්ව නොවේ. එවිට 6 රේඛාව හරහා ගැලීම නවති.
- මෙපමණකින් ගැලීම අවසන් නොවේ. තණ්හාව නිසා 7 රේඛාව හරහා ගැලීම පවති. පෙර කලා, 5 සහ 6 යන රේඛා මගින් කලින් පැවත්වූවා යන්න සමග සැසඳීම ඇත. නමුත් මෙය පැවැත්විය නොහැක. සැප සහිතවූ ධ්‍යාන (අස්සාදියාකිත්ථිය) මගින්වත් පැවැත්විය නොහැක. අත්තා යැයි ගැනීම පහවේ.
- සති ඉන්ද්‍රිය මගින් A සෑදීම නවත්වයි. මිච්ඡාදිට්ඨික සංඥාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම නවති.









16/12/2022 - අවිජ්ජා

Avijjā

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සංයුක්ත නිකායේ මහා වග්ගයේ මග්ග සංයුක්තයේ අවිජ්ජා වග්ගයේ අවිජ්ජා සූත්‍රය.

මහණෙනි, පවට ලැජ්ජා නැතිකම හා බිය නැතිකම සමඟ උපදනා අවිද්‍යාව, අකුසල් දහම් ඉපැද්දීමට පෙරටු වෙයි. අවිද්‍යාවෙන් යුත් අඤානායා හට මිච්ඡා දිට්ඨි උපදී. මිච්ඡා දිට්ඨිය ඇත්තහුට මිච්ඡා සංකල්පය උපදී. මිච්ඡා සංකල්පය ඇත්තහුට මිච්ඡා වාචා උපදී. මිච්ඡා වාචා ඇත්තහුට මිච්ඡා කම්මන්ත වෙයි. මිච්ඡා කම්මන්ත ඇත්තහුට මිච්ඡා ආජීව වෙයි. මිච්ඡා ආජීව ඇත්තහුට මිච්ඡා වායාම වෙයි. මිච්ඡා වායාම ඇත්තහුට මිච්ඡා සති වෙයි. මිච්ඡා සති ඇත්තහුට මිච්ඡා සමාධි වේ.

මහණෙනි, හිරි ඕතස් දෙක සමඟ ම උපදනා විද්‍යාව, කුසල් දහම් ඉපැද්දීමට පෙරටු වෙයි. විද්‍යාවෙන් යුත් පණ්ඩිතයා හට සම්මා දිට්ඨිය උපදී. සම්මා දිට්ඨිය ඇත්තහුට සම්මා සංකල්ප උපදී. සම්මා සංකල්ප ඇත්තහුට සම්මා වාචා උපදී. සම්මා වාචා ඇත්තහුට සම්මා කම්මන්ත වෙයි. සම්මා කම්මන්ත ඇත්තහුට සම්මා ආජීව වෙයි. සම්මා ආජීව ඇත්තහුට සම්මා වායාම වෙයි. සම්මා වායාම ඇත්තහුට සම්මා සති වෙයි. සම්මා සති ඇත්තහුට සම්මා සමාධි වේ.

හිරි ඕතස් දෙක නැති නම්, ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි ගන්නේ ද එහි බැස ගැනීමක් වන්නේ ද එහි විඤ්ඤාණ නිට්ඨති යන්න සිදු වේ. ජීනමිද්ධය හටගනී. මෝහ පාරේ ගමන් කරයි. එමගින් අවිද්‍යාව ඇති වේ. අවිද්‍යාවෙන් යුත් අඤානායා හට මිච්ඡා දිට්ඨිය උපදී. කෙසේ ද? යම් මිච්ඡා දිට්ඨියක් වේ ද එහි චතුරාර්ය සත්‍ය නොදන්නා බව චතුරාර්ය සත්‍යයෙහි සැක බව අඩංගු වේ. මෙසේ මිච්ඡා සංකල්ප ඇති වීමට ප්‍රධාන කාරණය මිච්ඡා දිට්ඨිය තුළ ඇත්තේ එමගින් වන්නා වූ කාම විතක්ක ව්‍යාපාද විතක්ක විහිංසා විතක්ක මගින් ලෝභ දෝස මෝහ පාරවල්වල ගමන් කර මිච්ඡා සමාධි දක්වා ම යයි.

මෙතනට එනවා සුඛාපටිපදා බීජපාභිඤ්ඤාවේ සාකච්ඡා කළ three kind of bad conduct diagram එක. ඒකේ වම් පැත්තේ දස අකුසලය, මැද කුම්මග්ග පටිසේවනය, ඒකෙන් ලෝභ දෝස මෝහ. එහි සම්බන්ධතාවයන් පෙන්වා දී ඇත.^[1]

හිරි ඕතස් දෙක ඇති නම් ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි නොගන්නේ එහි බැස ගැනීමක් නොවේ. විඤ්ඤාණ නිට්ඨති යන්න සිදු නොවේ. මෙහි සතර සුඛභාගී

ධර්මයෝ ක්‍රියාත්මක වේ. සතර අප්‍රමාණයෝ ඇති වේ. එමගින් රූප වේදනා සඤ්ඤා සංස්කාරයෝ ඉක්මවයි. මෙහි යම් විද්‍යාවක් වේ ද, එය චතුරාර්ය සත්‍ය දන්නා බවට සාක්ෂි දරයි. එය කුමක් ද? මෝහ අගති ගමන් නොයන්නාවූන් හට මෝහය නිසා වන ධර්මතාවයෝ බල නොපාන නිසා ය. “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා අච්ඡරියභාවෙන අතුලං. තත්ථ කුසලස්ස ච අභිසම්භවා ජානනා පස්සනා, අයං අමොහො”, යන්න සිහි කරන්න. මෙසේ ඇති වන සම්මා දිට්ඨිය මගින් සම්මා සංකල්ප උපදී.

මෙතනට එනවා සුඛාපට්ඨදා බිජ්ජාභිඤ්ඤාවේ සාකච්ඡා කළ, **three kind of good conduct diagram** එක. ඒකේ වම් පැත්තේ දස කුසලය, මැද අලෝභ අදෝස අමෝහ, දකුණ අරි අට මහ. ඒ සම්බන්ධතාවයන් පෙන්නා දීලා තියෙනවා. මෙසේ සම්මා සමාධි දක්වා ම ගමන් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 31/12/2022

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

- 1. භාවනාවේ දී තමන් මෙතෙහි කරලා බලන්න ඕන මේ සම්බන්ධතාවය.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේකට තව වුට්ටක් එකතු කරනවා නම්, ඔය හිරි ඕතජ් දෙක ඇති නම් ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි නොගන්නේ භාවිත විත්තා කියන එක ඇති වෙනවා. සම්මා සංකප්ප, සම්මා සමාධි. ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි නොගන්නේ ද එහි නෙක්බම්මය ඇති ද එයින් විරිය සමාධිය ඇති වේ.

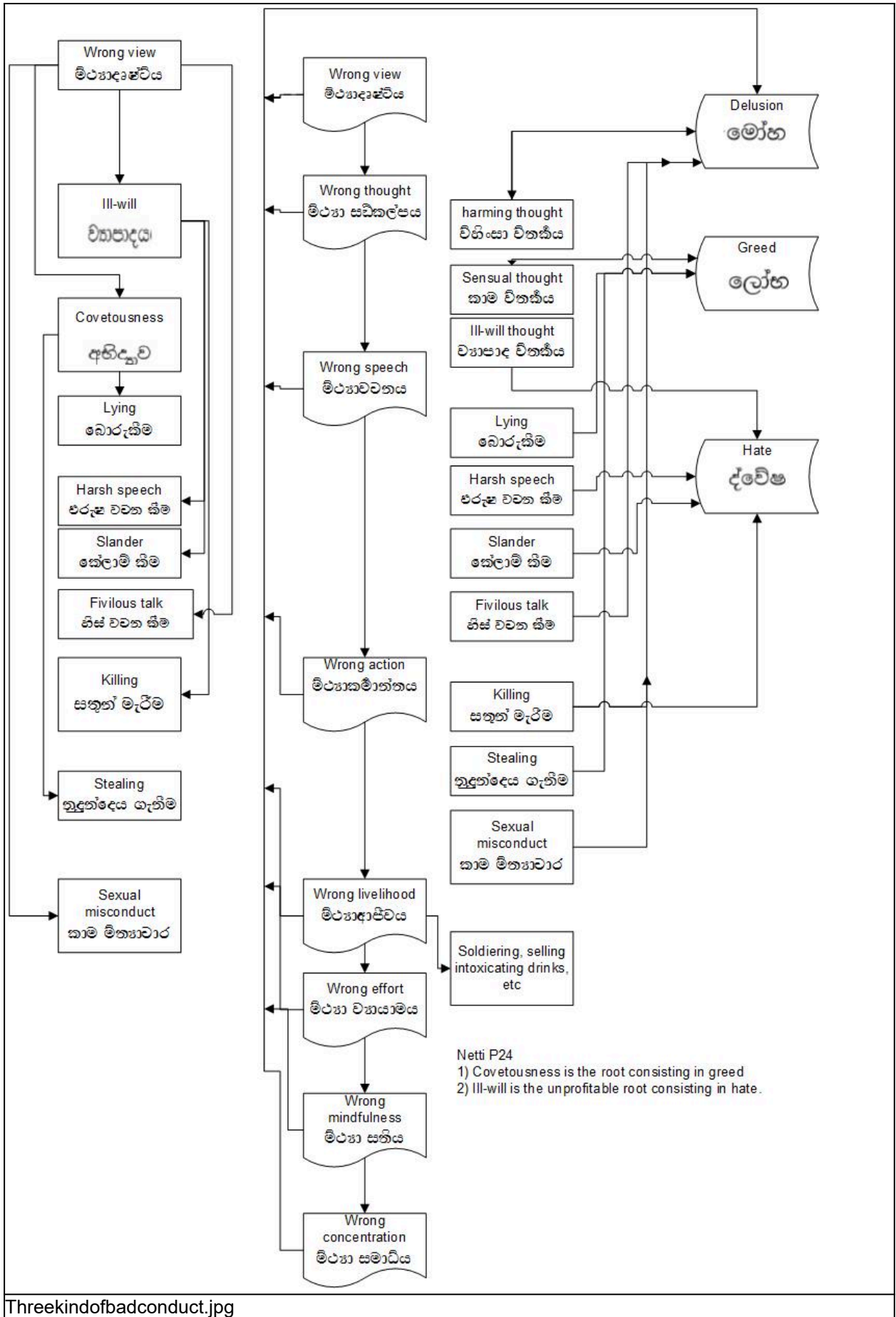
විරිය සමාධිය අපි දන්නවා. “උජ්ජන්නානං කුසලානං ධම්මානං ධීතියා අසම්මොසාය, භියොසාභාවාය වෙපුල්ලාය භාවනාය පාරිපුරියා, ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරහති විත්තං පග්ගණ්භාති පදහති.” අර හතර වෙනි විරියේ තියෙන අර්ථය.

ඕක පැහැදිලි කරන්නේ සුඛාපට්ඨදා දන්ධාභිඤ්ඤාවේ දී. මෙහි දී සංස්කාරයන් ඉවත් කරනවා.

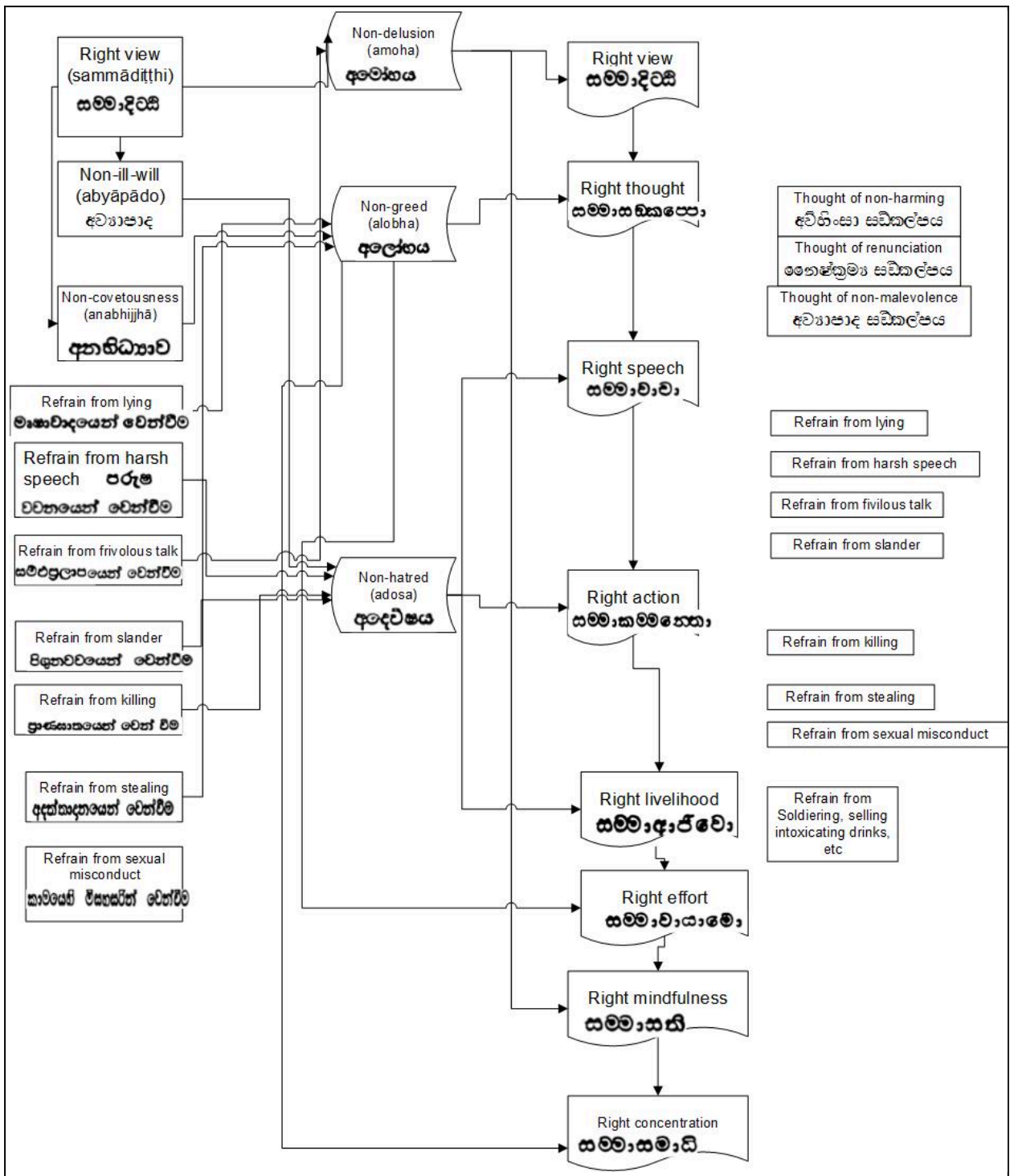
ඉතින් මෙතන දී “නිබ්බානං රතනංති කරිත්වා, අශ්චරියභාවෙන අතුලං,” ඒ ගාථාවේ අර්ථයේ සිටිය යුතුයි යන්න, විරිය සමාධිය මගින් පෙන්වා දෙනු ලබනවා. කුමක් නිසා ද?

විරිය සමාධියට පදනම භාවිත විත්තා මගින් සිදු වූ බැවිනි. ඉතින් ඒක තමයි කියන්න

නියෝජන.



Threekindofbadconduct.jpg



Threekindofgoodconduct.jpg

23/12/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

සංයුක්ත නිකායේ කුණ්ඩලිය සූත්‍රය. ඒ සූත්‍රයේ තථාගතයන් වහන්සේ පවසනවා. සත් බොජ්ඣංගයෝ වඩන ලදහු බහුල කරන ලදහු විජ්ජා විමුක්ති සම්පූර්ණ කෙරෙතියි යනුවෙන්.

මෙහි මහණ තෙමේ විචේකය ඇසුරු වුවක්, විරාගය ඇසුරු වුවක්, නිරෝධය ඇසුරු වුවක්, නිවනට නැමෙන සුල්ලක් කොට සති සම්බොජ්ඣංගය වඩයි. ඒ විදිහට විචේකය ඇසුරු වුවක්, විරාගය ඇසුරු වුවක්, නිරෝධය ඇසුරු වුවක්, නිවනට නැමෙන සුල්ලක් කොට උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය දක්වා වඩයි. කුණ්ඩලිය, සත්ත බොජ්ඣංගයෝ මෙසේ වඩන ලදහු මෙසේ බහුල කරන ලදහු විජ්ජා විමුක්ති පිරිපුන් කෙරෙති.

02/12/2022 නිබ්බාන භාවනාව සමඟ මෙය විමසා බැලුවා. යමෙක් විචේකය ඇසුරු කර සති සම්බොජ්ඣංගය වඩයි යන්නට සිත යොමු කළා. විචේකය කියලා කිව්වම විචේකයන් තුනක් තියෙනවා. කාය විචේකය, චිත්ත විචේකය, උපධි විචේකය කියලා.

කාය විචේකය කවරේ ද යත්, මේ සස්තෙහි මහණ තෙමේ ආරණ්‍ය මූල රුක්ඛ මූල වගේ ඒ වගේ තැන ඇසුරු කරනවා. ජන ශුන්‍ය සේනාසන තමයි ඇසුරු කරන්නේ. කයෙන් ද එකලාව ඉන්නවා කියලා. ඒ කියන්නේ ගමට පිඬු සිභා යනවා. තනියම තමයි එන්නේ, තනිව ම තමයි ජීවත් වෙන්නේ. එකලාව සක්මන්ව සිටිනවා කියලා. සක්මන් කරනකොට අපි දුක නිසා නේ සක්මන් කරන්නේ. අපි දන්නවා දෙදෙනෙක් ඉන්නවා නම් කතා කරනවා. එතකොට විචේකය නෑ. සක්මන් කරනකොට අපි දුකයි කියන එකයි බලන්නේ.

ඊළඟට චිත්ත විචේකය කවරේ ද යත්, පළවෙනි ධ්‍යානයට ගිය පුද්ගලයාගේ සිත නීවරණයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. දෙවෙනි ධ්‍යානයට සමවැදිව්ව එක්කෙනාගේ සිත විතක්ක විචාරයන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. තුන් වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදී සිටි පුද්ගලයාගේ සිත ප්‍රීතියෙන් වෙන් වෙනවා. හතර වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදුණු කෙනා සුඛ දුඛ දෙකෙන් ම වෙන් වෙනවා.

ඊළඟට ආකාසානඤ්චායතනයට සමවැදුණු පුද්ගලයාගේ සිත රූප සඤ්ඤා, පටිස සඤ්ඤා, නානත්ත සඤ්ඤා, කියන ඒවායින් වෙන් වෙනවා. විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට

ගිය පුද්ගලයා ආකාසනාඤ්චායතනයෙන් වෙන් වෙනවා. මේ විදිහට දිගට ම බලාගෙන යනවා.

ඊළඟට උපධි විවේකය කවරේ ද, ක්ලේශයන්, ස්කන්ධයන්, අභිසංඛාරයන්, උපධීන් කියලා කියනවා. අභිසංඛාර කීවම සංස්කාර පැවැත්වීමට ඇති කැමැත්ත. සංස්කාරයන්ගෙන් සංසිද්ධිමක් තියෙනව ද තෘෂ්ණාවේ ක්ෂය කිරීමක් තියෙනව ද විරාගයක් නිරෝධයක් නිර්වාණයක් තියෙනව ද එය අමෘත වූ නිර්වාණය ම උපධි විවේකයයි කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ උපධි රහිත විසංඛාර ගත වූ. ඒ කියන්නේ නිවනට පැමිණි පුද්ගලයාට උපධි විවේකය තියෙනවා කියලා.

විවේකය ඇසුරු කොට සති සම්බොජ්ඣකඛිගය වැඩීම පළමුව සිහි කළා. කාය විවේකය සහිතව සක්මන් කරන අවස්ථාව සිහි කළා. අපි දුක නිසා සක්මන් කරයි. මෙහි සතිය ඇත්තේ නම්, එනම් සති සම්බොජ්ඣකඛිගය සමඟ වඩන්නේ දුක්ඛ සමුදය දැනී, දුක්ඛ නිරෝධය දැනී, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දැනී.^[1]

02/12/2022 නිබ්බාන භාවනාවේ දී වටහා ගත් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣකඛිග ස්වභාවය පවතින්නේ නම් ප්‍රීති සුඛ උපෙක්ඛා වේදනා කෙරෙහි ද, උපෙක්ඛාව ම පවත්වන්නේ ප්‍රීති සුඛ උපෙක්ඛා ධර්මතාවයන්වලින් පවා දුක ම ඇති වන බව දන්නේ ධ්‍යාන තලයක් හෝ මගේ යයි නොගනී. එහි යම් විමුක්තියක් ඇති ද එය ඤාණදස්සනයට තුඩු දේ. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

එසේ ම චිත්ත විවේකය සහිතව වාසය කරන්නේ, සෑම ධ්‍යාන තලයක ම ඉපදීම රෝගී බව දන්නේ දක්නේ එය ඤාණදස්සනයට තුඩු දේ. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි. විරාගය මෙහි ගැබ් වේ.

එසේ ම උපධි විවේකය සහිතව වාසය කරන්නේ, සංස්කාරයන් කිරීමට ඇති කැමැත්ත පහ කරන්නේ සංස්කාරයන්ගේ සංසිද්ධිම සඳහා උදව් උපකාර කරන උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣකඛිගය මගින් ඇති වූ, උපෙක්ඛාව භාවිතා කරයි. එය මනා කොට වැඩිදියුණු කරන්නේ, අරි අට මගින් පෝෂිත වීම මගිනි. සම්මා ආජීවය වැදගත් වේ. කුමක් නිසා එසේ පවසා ද? මෝහ පාරේ ගමන් කිරීමෙන් ඇති වන්නා වූ ආබාධ නොවීම සඳහා ය. නිරෝධය මෙහි ගැබ් වේ.

මෙසේ විවේකය ඇසුරු වූවක්, විරාගය ඇසුරු වූවක්, නිරෝධය ඇසුරු වූවක්, නිවනට නැමෙන සුල්ලෙක් කොට බොජ්ඣකඛිගයේ වඩන්නේ, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.

ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 07/01/2023

සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඉතින් මෙනෙන් දී ඔය 1 කබලිංකාර ආහාරය 2 අත්ත ඉඳන් නිත්‍ය 3 ජාති ජරා සමඟ සතර ආහාර පාරවල්වලින් 1, 2, 3 ට පැමිණීම වීම මගින් වන සතිය ගන්න ඕන.

සාකච්ඡාව අවසානයට එකතු කළ සටහන්

ඉතින් මේකට තව පොඩ්ඩක් එකතු කරනවා නම්, කාය විචේකය අවස්ථාවේ දී ජරාව මෙනෙහි කොට ධර්මයේහි පිහිටුවා ද, චිත්ත විචේකය අවස්ථාවේ දී ව්‍යාධිය මෙනෙහි කර ධර්මයේ පිහිටවන බව වැටහේ. එසේ ම උපධි විචේකය අවස්ථාවේ දී මරණය මෙනෙහි කර ධර්මයේ පිහිටවන බව වැටහේ.

සම්මාදිට්ඨිය ඇති නම් මිච්ඡාදිට්ඨිය පහවේ. සම්මාදිට්ඨියෙන් සම්මාසතිය ඇතිවේ.

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

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

විඤ්ඤාණයේ හට ගැනීම 8

30/12/2022 - නිබ්බාන

Nibbāna

ඒ උතුම් බුදුපියවරු, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහි කළා.

බොජ්ඣංග සංයුත්තයේ බොජ්ඣංග වග්ගයේ පරියාය සූත්‍රය.

ඒකේ තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නනවා, පළවෙනි කාරණය. මහණෙනි, යම් ක්‍රමයකට පැමිණ සත් බොජ්ඣංග දාහතරක් වේ නම්, ඒ ක්‍රමය කවරේ ද යත්, මහණෙනි, ඇතුළත දහම්හි, යම් සිහියකුත් වේ නම්, එය ද සති සම්බොජ්ඣංගයකි. පිටත දහම්හි, යම් සිහියකුත් වේ නම්, එය ද සති සම්බොජ්ඣංගයකි. මෙසේ මෙය සති සම්බොජ්ඣංගය යයි උදෙසීමට යේ. මේ ක්‍රමයෙන් සති සම්බොජ්ඣංගය දෙකක් වේ. මෙතන මේ උදෙසීම කියන්නේ, ප්‍රකාශනය, කියා දීම, exposition කියන එක.

මෙය කෙසේ වටහා ගත යුතු ද? මෙතනට එනවා diagram එක, 1 කබලිංකාර ආභාරය, 2 අත්තා ඉදන් නිත්‍ය කියන තැන, 3 ජාතියේ ඉදන් ජරාව. මෙය භාවනා කිරීමෙන් ඇති වන්නා වූ යම් සතියක් වේ ද, මෙය බාහිර කායේ සතිය වශයෙන් සැලකිය යුතු ය. කුමක් නිසා ද? ආභාරයෙහි පටික්කුලතා වැනි දහම්, බාහිර කයට යෙදෙන නිසා ය. මෙහි යම් සමාධි ස්වභාවයක් ඇති ද එයින් ඇති වන ආධ්‍යාත්මික කාය කෙරෙහි යම් සතියක් වේ ද, එය ඇතුළත දහම්හි සතිය වශයෙන් සැලකිය යුතු ය. කුමක් නිසා ද? යම් මනෝමය කායක් වේ ද, එය ආධ්‍යාත්මික කායට ඇතුළත් වන බැවිනි. දෙයාකාරයකට විමසා බැලූව ද 1, 2, සහ 3 මගින් ඇති වන සතිය ම ඇති වේ.

ඊළඟට දෙවනියට පෙන්නනවා, මහණෙනි, ඇතුළත දහම්හි නුවණින් සොයයි, පවිච්ඡනි. පරීක්ෂා කෙරෙයි, පවිච්චරිති. භාත්පසින් විමසීමට පැමිණේ, පරිච්චමංසමාපජ්ජනි යන යමක් වේ නම්, එය ද ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගයකි. පිටත දහම්හි නුවණින් සොයයි, පරීක්ෂා කෙරෙයි, භාත්පසින් විමසීමට පැමිණේ යන යමක් වේ නම්, එය ද ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගයකි. මෙසේ මෙය ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය යයි උදෙසීමට යේ. මේ ක්‍රමයෙන් ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය දෙකක් වේ.^[1]

මෙය කෙසේ වටහා ගත යුතු ද? යම් මනෝමය කායක් හට ගත්තේ ද එහි සමුදය ධර්මය දකී. යම් බාහිර කායක් වේ ද එහි සමුදය ධර්මය දකී, පවිච්ඡනි. අභ්‍යන්තර බාහිර දෙකේ ම සමුදය අස්තංගමය විමසයි, පවිච්චරිති.^[2] සමුදය අස්තංගමය දැන එහි යම් නිරෝධයක් කැමති වේ ද, එය පරිච්චමංසමාපජ්ජනි යන ධර්මතාවයට ඇතුළත් වේ.

තුන් වෙනියට පෙන්නනවා, මහණෙනි, යම් කායික විරියකුත් වේ නම් එය ද විරිය සම්බොජ්ඣාදායකියකි. යම් චෛතසික විරියකුත් වේ නම් එය ද විරිය සම්බොජ්ඣාදායකියකි. මෙසේ මෙය විරිය සම්බොජ්ඣාදායකිය යයි උදෙසීමට යේ. මේ ක්‍රමයෙන් විරිය සම්බොජ්ඣාදායකිය දෙකක් වේ.

මෙය කෙසේ වටහා ගත යුතු ද? කායික විරිය යනු ආහාර ගැනීම වැනි ක්‍රියා නිමවා, විරියකින් යුතුව නිර්වාණය සඳහා කළ යුතු දස අකුසලයෝ පහ කිරීමක් ඇති ද එයයි. චෛතසික විරිය යනු, කායික විරිය මගින් ඇති වූ යම් අරූප ධ්‍යානයන් වැනි දහමිහි නොනැවතී, නිර්වාණය සඳහා කරන මහ නොනවතින විරිය වේ.

හතර වෙනියට පෙන්නනවා, මහණෙනි, යම් සවිතක්ක සවිචාර ප්‍රීතියකුත් වේ නම් එය ද ප්‍රීති සම්බොජ්ඣාදායකියකි. යම් අවිතක්ක අවිචාර ප්‍රීතියකුත් වේ නම් එය ද ප්‍රීති සම්බොජ්ඣාදායකියකි. මෙසේ මෙය ප්‍රීති සම්බොජ්ඣාදායකිය යයි උදෙසීමට යේ. මේ ක්‍රමයෙන් ප්‍රීති සම්බොජ්ඣාදායකිය දෙකක් වේ.

මෙය කෙසේ වටහා ගත යුතු ද? සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය තුළ දිබ්බ විහාර, බ්‍රහ්ම විහාර, අරිය විහාර, ආනෙඤ්ජ විහාර ඇතුළත් වේ. මෙහි යම් අධිචිත්ත ශික්ෂාව සාර්ථක වන සමාධියක් ඇති වන්නේ නම්, එනම් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන භදන සංස්කාරයන් පළමුව ඉවතලන්නේ, දෙවනුව අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤාව ඉවතලන්නේ, තුන් වෙනුව රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන ලද සඤ්ඤාව ඉවතලීම නිසා යම් ප්‍රීතියක් වේ ද, එය සවිතක්ක සවිචාර ප්‍රීතිය යන්නට වැටේ. එතකොට මෙතන මේ පරිචම-සමාපජ්ජනී යන ධර්මතාවය මෙතන බලපානවා. අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය තුළ කාම විතක්කයෝ නැත. විචාරයෝ නැත. ව්‍යාපාද විතක්කයෝ නැත. විචාරයෝ නැත. විහිංසා විතක්කයෝ නැත. විචාරයෝ නැත. මෙසේ පශ්ගහ නිමිත්ත ස්ථිර වීම නිසා ඇති වන ප්‍රීතියක් වේ ද එය අවිතක්ක අවිචාර ප්‍රීතිය වේ.

පස් වෙනියට පෙන්නනවා, මහණෙනි, යම් කාය පස්සද්ධියෙකුත් වේ නම් එය ද පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣාදායකියකි. යම් චිත්ත පස්සද්ධියෙකුත් වේ නම් එය ද පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣාදායකියකි. මෙසේ මෙය පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣාදායකිය යයි උදෙසීමට යේ. මේ ක්‍රමයෙන් දෙකක් වේ.

මෙය කෙසේ වටහා ගත යුතු ද? කාය පස්සද්ධිය ඇති වන්නේ කාය විචේකය මගිනි. එහි ජරාව බව දැන ජරාව නොගනී යන්න ඇතුළත් වේ. චිත්ත පස්සද්ධිය ඇති වන්නේ චිත්ත විචේකය මගිනි. එහි ව්‍යාධිය බව දැන ව්‍යාධිය නොගනී යන්න ඇතුළත් වේ.

භය වෙති කාරණයට පෙන්නනවා, මහණෙනි, යම් සවිතක්ක සවිචාර සමාධියකුත් වේ නම් එය ද සමාධි සම්බොජ්ඣාදායකියකි. යම් අවිතක්ක අවිචාර සමාධියකුත් වේ නම් එය

ද සමාධි සම්බොජ්ඣකඛගයකි. මෙසේ මෙය සමාධි සම්බොජ්ඣකඛගය යයි උදෙසීමට යේ. මේ ක්‍රමයෙන් දෙකක් වේ.

මෙය කෙසේ වටහා ගත යුතු ද? සමාධි සම්බොජ්ඣකඛගය සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය නිසා ඇති වන්නේ නම්, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනන හදන සංස්කාරයන් පළමුව ඉවතලන්නේ, දෙවනුව අරූප ධ්‍යාන සඤ්ඤාව ඉවතලන්නේ, තුන් වෙනුව රූපයට නිත්‍යයි එකතු කරන ලද සඤ්ඤා ඉවතලීම නිසා යම් ප්‍රීතියක් වේ ද, එම ප්‍රීතිය කෙරෙහි උපෙක්ඛාවක් පවතී ද, එය සවිතක්ක සවිචාර සමාධිය නිසා ඇති වන සමාධි සම්බොජ්ඣකඛගය වන්නේ ය. අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය තුළ පශ්ගහ නිමිත්ත ස්ථිර වීම නිසා ඇති වන ප්‍රීතිය කෙරෙහි උපෙක්ඛාවක් පවතී ද, එය අවිතක්ක අවිචාර සමාධිය නිසා ඇති වන සමාධි සම්බොජ්ඣකඛගය වන්නේ ය.^[3]

හත් වෙනියට පෙන්නනවා, මහණෙනි, ඇතුළත දහමිහි, යම් උපෙක්ඛා බවකුත් වේ නම්, එය ද උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣකඛගයකි. පිටත දහමිහි, යම් උපෙක්ඛා බවකුත් වේ නම්, එය ද උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣකඛගයකි. මෙසේ මෙය උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣකඛගය යයි උදෙසීමට යේ. මේ ක්‍රමයෙන් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣකඛගය දෙකක් වේ. මහණෙනි, යම් ක්‍රමයකින් බොජ්ඣකඛග සත, දාහතරක් වෙද්ද මේ ඒ ක්‍රමය යනුයි.

මෙය කෙසේ වටහා ගත යුතු ද? සමාධි සම්බොජ්ඣකඛගය ඉහත අයුරින් ඇති වන්නේ, සමාධි සම්බොජ්ඣකඛගය තුළ යම් දහමක් නිසා, සුඛ දුඛ යන්න කෙරෙහි යම් නුවණින් සෙවීම, පවිචනති. පරීක්ෂා කෙරෙයි, පවිචරති. භාත්පසින් විමසීම, පරිච්ඡේදය යන ධර්මතාවයන්ගෙන් ප්‍රගුණ වන්නේ එහි යම් උපෙක්ඛාවක් වේ ද, එනම් කැමති වුණා වූ නිරෝධය ම නොසැලී පවතින්නේ නම් එය ඇතුළත සහ පිටත යන දහමිහි උපෙක්ඛා යන්න වේ. මෙහි වෙන් කිරීම ඇතුළත යන්න මනෝමය කාය හා සම්බන්ධ වන අතර පිටත යන්න බාහිර කාය හා සම්බන්ධ වේ.

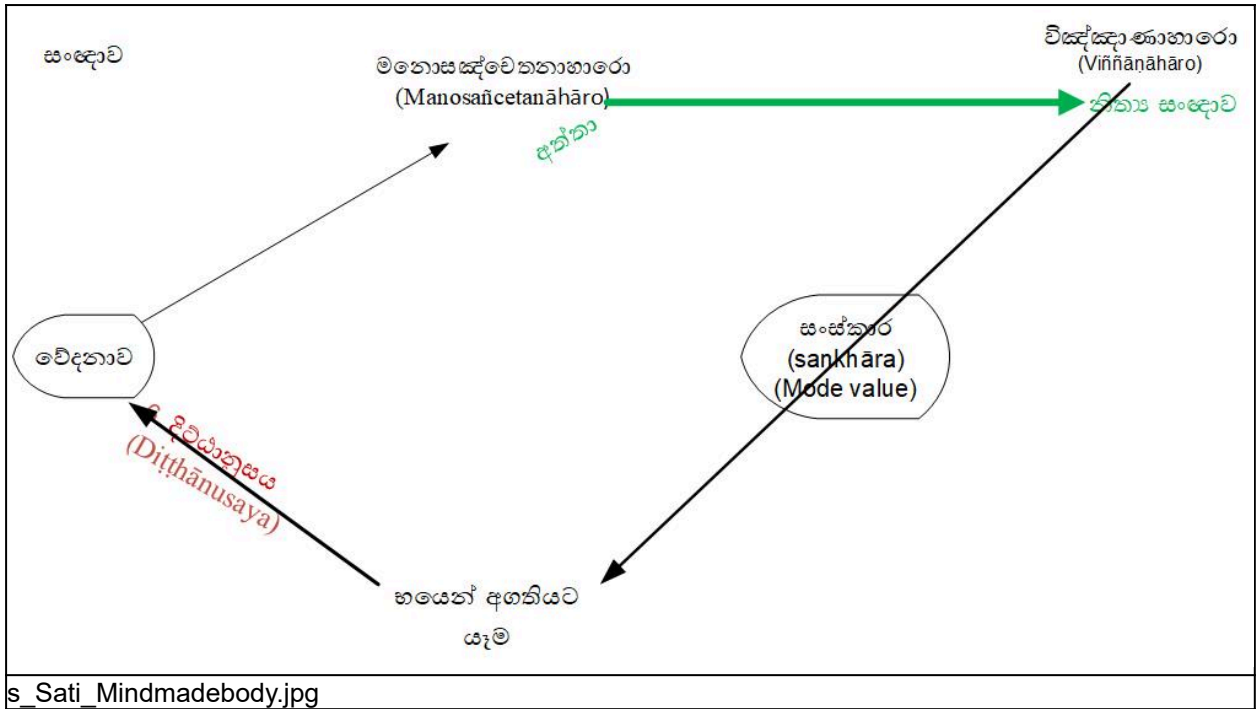
ඒක තමයි මං කරපු භාවනාව.

සාකච්ඡාව - 07/01/2023

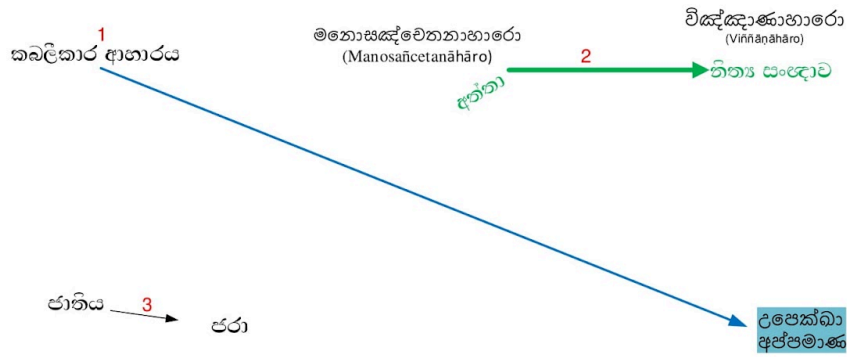
සාකච්ඡාව අතරතුර එකතු කළ පාද සටහන්

1. ඔය පරිච්ඡේදය කියන එකේ තියෙනවා complete inquiry කියන එක. එතකොට සමාපජ්ජනි කිව්වහම enters upon, කියන එක engages in.
2. එතකොට මේ අවස්ථාවේ දී කෙනෙක් බලන්න මේක ඕන හරියට this is Apple this is Orange කියනවා වගේ මේ කායවල් දෙක. ඊට පස්සේ මේ දෙක ම both the same කියන අර්ථය එන්න ඕන.
3. ඉතින් මම භාවනා කරනකොට නම් මෙතන මේ ඉපදීම නිසා අරි අට මගේ

ඉන්තට සිදු විය යනුවෙන් උපෙක්ඛාව ඇති වුණා. රහතන් වහන්සේ “Excellent” කියලා කිව්වා.



සම්මාද්වයිස ඇති නම් මිච්ඡාද්වයිස පහවේ. සම්මාද්වයිසෙන් සම්මාසත්තිය ඇතිවේ.



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

- සංස්කාර වලින් විඤ්ඤාණයේ පැවත්මක් නැතිනම් 5 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- සංස්කාරවල නිත්‍යය භාවයක් නැත. එවිට ප්‍රඥාව ඇතිවේ. එයින් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවේ. ශ්‍රද්ධාව ඇතිනම් උද්ධව ව නොවේ. එවිට 6 රේඛාව හරහා ගැලීම නවතී.
- මෙපමණකින් ගැලීම අවසන් නොවේ. තණ්හාව නිසා 7 රේඛාව හරහා ගැලීම පවතී. පෙර කලා, 5 සහ 6 යන රේඛා මගින් කලින් පැවත්වූවා යන්න සමග සැසඳීම ඇත. නමුත් මෙය පැවැත්විය නොහැක. සැප සහිතවූ ධ්‍යාන (අස්සාදියාකිත්ථිය) මගින්වත් පැවැත්විය නොගැන. ආත්තා යැයි ගැනීම පහවේ.
- සති ඉන්ද්‍රිය මගින් A සෑදීම නවත්වයි. මිච්ඡාද්වයිස සංඥාව නිසා විඤ්ඤාණයේ හටගැනීම නවතී.

