ප්‍රායෝගික වැඩ - 2

මෙහි දක්වා ඇතුළත් භාවනා අත්දැකීම් කරු, සටහන් ආකාරයෙන් ලියා තිබූ පොතකින් උපුටා ගත් කරුණුය. එබැවින් එහි දින අනුක්‍රමික පිළිවෙළක් නො මැත.

~~ඒ~~ ඒ ඒ දිනවල වැඩ කරන්න, වෙන් වෙන් වැඩ කරන්න, ලෙසින් ම සලකා මෙම පොත කියවන්න. එවා අතර එකිනෙකට සම්බන්ධිත සම්බන්ධයක් නැත.

source: www.damruwana.org

23-01-1991

(1) සුඛ වේදනාව දුකක් වශයෙන් දත යුතු යැයි වදාළ සේක. සුඛ වේදනාවට ඇති ආශාව දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය. එම ආශාව නිසා දුක්ඛම ජනිත කෙරේ. ඉන් පසු, එහා නැතිවී යන සුඛ වේදනාව ඇත. සුඛ වේදනාවට ඇති ඇලීම සුඛයට ඇති ඇල්මක් නොව, දුකක් ඇති කර ගැනීමට ඇති ඇල්මයි. නියම සුඛය උපේක්ෂාම සුඛ වේදනාවක් නොවෙයි.

සුඛ වේදනාවට යටවීම නිසා පමාවන නිවන සම්ප්‍රාප්ති ජීවිතයේ අරමුණ නැති කර, සුඛ වේදනාව ඉක්මවා සිදුවන්නේ නිවනක් වේද? කොතරම් ඉවසා සිටිය විට, සැබෑ දෙයක්ම අනුවර්තය.

සුඛ වේදනාව ඇතිවී - නැතිවී විනාශවී දියවී යන බැවින් එය අනිත්‍යය. එය ද විපරිණාමයක් විනා අන් කිසිවක් නොවන බැවින් අනාත්මය. සුඛ වේදනාවක් දිගු කලක්ම ඇති කරගෙන ~~එය~~ එම සුඛ වේදනාව විඳීම හැර එය විඳින කෙනෙක් කොතැන සිටීදැයි බලන්න.

අනාත්මත්ව සුඛ වේදනාව දුකකි.

සුඛ වේදනාවක් ඇතිවීම දුක් පැළයක් ඇති කරවිය හැකි දුක්ඛ බීජයක් බවට පත්වීමකි. සුඛ වේදනාව සම්පූර්ණයෙන්ම බැහැර විය යුතුය. වේදනාස්කන්ධය තුළින් සංස්කාරස්කන්ධයට නැවීමට ඉඩ නොදිය යුතුය. සංස්කාරස්කන්ධයේ මේ නැවීම නතර වී විගස, සුඛ වේදනාව, විඳීමාත්‍රයක් ඇතිවී නැතිවී යාමෙන් ම නවතී:

සුඛ වේදනාවට තිබෙන ආශාවේ ආශ්‍රය තිබෙන්නේ කොහේ ද? රූපස්කන්ධයේ ආශ්‍රයක් නැත. කවර බාහිර අරමුණක් වුව, ඒ දෙය හඳුනාගනිමින් බලා සිටින විට තුළදී වෙනස්වෙමින් විට තිබෙන දේවල් හඳුනාවය. එම දෙසට හඳුනාගනිමින් එක වේලාවක් බලා සිටින විට එය හඳුනන තුළම 'නිත්‍යතාවක්' බවට පත්වේ, නමුත් එය හඳුනන තුළම 'විපරිණාම' ලෙස විද්‍යමාන වේ. හඳුනන තුළ විද්‍යමාන වන මේ ප්‍රයාමාත්‍රය සිතින්ම ඇති කර ගන්නකි. එබැවින් බාහිර අරමුණු සියල්ලේම තිබෙම වැදගත්කමක් නැත.

බාහිර අරමුණුවල ඇතැයි සලකන හොඳ - නරක - උස්මහත - කාන - සුඛ - දුක්ඛ ආදී සියල්ලම සිත විසින්ම සිත තුළම ඇතිකර-

source: www.damruwana.org

ගැන් දෙයක් විනා, බාහිර අරමුණුවල ඇති දෙයක් නොවේ.

මේ ගාථාවේ 'ඡායා - නිමිත්ත' 'සුඛ' යන සංඥාව ඇති නාම් කළ, එය සුඛ - උපේක්ෂා - හොඳ යනාදී ලෙසින් පෙනේ. එම සංඥාව ගිලිහී යන සමයට, සුඛයද ගිලිහී යයි.

"සුඛය සුඛය සුඛය - උපේක්ෂාව, උපේක්ෂාව, උපේක්ෂාව..." ආදිය කියන ලද්දේ සංඥාව විසින් ය. එම වැරදි සංඥාව නිසාම වේදනාව ඇතිවිය. නැතිනම් වේදනාව දැනීම් මාත්‍රයක් පමණක්ම පවතී. එබැවින් සංඥාව තුළ අවිද්‍යා අනුශය හෝ තණ්හා අනුශය සැඟවී ඇත.

වේදනාව සුඛ වශයෙන් සංඥාව හඳුනා ගන්නා කල්, වේදනාව සුඛ වශයෙන්ම දැනේ. දුක් වශයෙන් ද එසේමය. නැතිනම් වේදනාව, වේදනාව පමණයි ඇතිවී නැතිවී යන ස්වභාවයක් පමණි. සංඥාව විසින් ඇතිකරවා දෙනු ලබන මේ මුලාව නිසා එයට ආශා කරන සංස්කාර ඇතිවේ. ආශාවේ අනුශය ඇත්තේ, සංස්කාරස්කන්ධය තුළ ය.

"ආශාව සැපයි - ආශාව නවාගත යුත්තක් - සුඛ වේදනාවට ආශාකිරීම සැපයි - එය දුකක් නොවේ - සුඛ වේදනාවට ආශාකිරීම බියවිය යුතු නොවේ, එය ගිනි ජාලාවක් නොවේ - සසර ගිනි ගත්තත් ගත යුතු නැත = සුඛ වේදනාව විඳ, ලබන සිදුවීම් කළ නැත" ..." මේ ආදී ලෙසින් අවිද්‍යාව, ආශාවට පක්ෂපාතීව සිට කියන විට රාගානුශය ක්‍රියාත්මක වේ. අවිද්‍යාව තුළින් රාගානුශය මතු වේ. මේ වනු අවිද්‍යාව විසින් සංස්කාර-ස්කන්ධය නවනු ලබයි. සංස්කාරස්කන්ධය නවන නවන හැඩයට ආශාවක් ස්කන්ධ ද සහාය නවමින්. මේ හැඩයට වැටී ගනී. කාමරාගය තුළ සිදුවන්නේ මේ ක්‍රියාවලියයි.

මේ සියල්ලම ඇත්තේ කොතැන ද? සිත තුළය. මේ සියල්ල ක්‍රියාත්මක වන්නේ කොතැන ද? සිත තුළය. සිතම සිත අවුලාගෙන නවන හැරවිල්ලකි. ගින්න නිවෙන, ලෝභ - තණ්හා - ගොඩ කරව, ඉන්ද්‍රිය මේව, ඇතිකරගෙන, ආශාය ගිනිමැද - රූප ලෝක ගිනිමැද - අරූප ලෝක ගිනිමැද - සංසාර ගිනිමැද දැවෙමින්, නැවත නැවත ගිනි ජාලාවටම වැටී. වදගැම්මට ගින්න

<u>නිවැරදිය!</u>

ඔබ සැබැවින්ම ඉහළ බුද්ධිමත් ධාර්මිකයෙකු නම්,
මේ හොත්තකට දෙසුවට සත්‍ය හා ඥාන
යොමු කරන්න. මෙවිට සිත නිසල වනු ඇත.

එම නිසල සිතේ වේදනාව පැත්තකට
දමන්න. එහි විඥානය පැත්තකට දමන්න.
සුඛ ආදී නුවණ සංඥාවත් පසෙකට
තල්ලු කරන්න. සංයෝජනයන්ගේ තුළ නටන,
සැලැලී සිටින මේ "අවිද්‍යා, තෘෂ්ණා" සොයාගෙන
සොයාගෙන යන්න. සාදරා හඬ වූ විගසම
පුදුම ආකාරයෙන් පෙර පෙර කාය දිවීම පාපයක්
නොවේ!

මොන භවයක ඉපදුනත්, පවිව ආදී
බාහිර දෙව්ලොකයෙන් - බැඳීමක් නැත.
විදුණත්කට ප්‍රාණය සිතේ ය. මිය ගිය නැත
අපැවිත හිසාවිත කවර ආකාර හෝ රූප
ලොකවල මේ අවිද්‍යා, තෘෂ්ණා, විසින් "මම"
"මගේ" වශයෙන් අල්ලා ගැනීමට පෙළඹවයි.
ඒ හිත නැර,, වල විශේෂයට උපාදානය
දෙවියන් - බ්‍රහ්මයන් - මිනිසුන් - තිරිසනුන් ආදී
ආදී කවර ආකාරයකින් නිවුනත් බැඳීම
නැත.

අරූපලෝකයේ සිත පවතිනා නම්

හිතන්න. එහි රූප නැත. අවසානයේ හිත නවතී.
ඒ හිතට, හිතවිඤ්ඤාණයට "මම - මගේ" ලෙස අල්ලා
ගනී. ඒ හිතටම, හිතවිඤ්ඤාණයට ආශාවෙන් ඇලුම්කර
ගනී. ඒ හිතට හිත විඤ්ඤාණය සමග පවත්වාගෙන
යාමේ සිතුවිලිවලින් ඇලුම් කරගනී. මේ සියල්ලම
අවසානයේ ඒ අරූප සිතේ ය. ඒ සියල්ලට ප්‍රත්‍ය-
-වීම හේතු වී අවිද්‍යාව අවසානයේ ද ඒ
හිතේ ය.

පළමු හිත නිරුද්ධ වේ. ඊළඟ හිත ද
නිරුද්ධ වේ. මෙසේ දිගටම හිත් පෙළ
නිරුද්ධ වේ. නිරුද්ධවන සිත ඊළඟ
ඇතිවන හිතට අනුබද්ධ වේ. (අනන්තර -
සමනන්තර ප්‍රත්‍යය යනු මෙයයි.) හිත
නිරුද්ධ වුවද, ඒ නිරුද්ධවීම තවත් හිතක්
ඇතිවීමට අනුබද්ධ වේ.

මේ "නිරුද්ධවීම" මම මගේ ලෙස ගැනීම,
ඒ නිරුද්ධවීම පවත්වා, නොනවත්වා ආශාකිරීම
කොතරම් නම් නිරර්ථක හිස් දෙයක් ද?
මේ නිරර්ථක භාවය නොදැකීමට අවිද්‍යාවය.
මේ නිරර්ථක නිරුද්ධවීම තුළ ඉස්සරවන්නේ
සිටිමින් ද? හිත නිරුද්ධ වනතුරු, ඒ තුළ
නිර අවිද්‍යාවම සමථය යි! හිත නිරුද්ධ
වීමත්, ඒ තුළ නිර සියලු බන්ධනයන්ට සමථයමය!!

source: www.damruwana.org

එහෙත් හේතුව තිබෙන තාක් කල් ඵලය
ඇතිවන හිතේ ද? අවිද්‍යාව ඇත. එසේනම් හිත
ඇතිවීම හේතුව කුමක්ද. තෘෂ්ණාව වශයෙන්
ඇතිවීම - ඇතිකරවන හේතුව කුමක්ද.
මුළු ලෝකයම අල්ලාගන්නේ
හිතේය. "මම - මගේ" කියා අල්ලා
ගන්නේ ද හිතමය. හිත අත හැරිය කල,
මුළු ලෝකයම අත හැරිය, වේ. හිත
අත හැරිය විගසම "මම" අත හැරියා වේ.
එහෙත් මේ අල්ලාගැනීම අත නොහැර
සිට අවසන්වන ලෝකය ~~[illegible]~~ නොහොත්
හිත අල්ලාගෙන සිට අවසන්වන විට
භවයේ මරණය සිදුවිය. ඒ අල්ලාගැනීම
ප්‍රත්‍යය වූයේ අවිද්‍යාවය. අවිද්‍යාව නිසාම
අල්ලාගන්නා අතර, අවිද්‍යාව නැතිනම්, අල්ලා
ගැනීමක් ද නොමැත.
මොකද අල්ලාගෙන සිට ගිය භවයේ
දුක් ගින සමඟම, ඒ අල්ලාගැනීම නිසා
මේ භවයේ තෘෂ්ණාව සහ ඇතිවිය.
මේ සිතේ ඇතිවීමේ හේතුව එයය.
අල්ලාගැනීම සම්පූර්ණයෙන්ම අතහැර
සිටියේ නම්, තෘෂ්ණාව ප්‍රහාණය ඇතිවන්නේ
නැත. මේ ~~[illegible]~~ බව නො දැනීම ද

අවිද්‍යාව.
සංයෝජනයක් තුල ඇත්තේ මේ
අවිද්‍යාව දෙයට බලා, සිතන්න. නැත්නමට
නැතිවී යනතුරුම ඒ දෙයට බලා, සිතන්න.
අවිද්‍යාව දියවී යනු නිවනය. සමය
ඉදිරියේ අවබෝධයට නාව දුරටත් නැවතත
නොහැකිය. මෙතම අඳුර දුරුවේ. ආලෝකය
පහල වේ. ඥානාලෝකය තුළින් පහලවන
විමුක්තිය එහි ඵලයයි.
"නෙව දෙවො, න ගන්ධබ්බො,
න මාරො, සහ බ්‍රහ්මුනා
ජිතං අපජිතං කයිරා -
තථාරූපස්ස ජන්තුනො"
මේ විමුක්තිය නැති කිරීමට කවරෙකු නම්
සමත් වේද? මාර වරිය ක්‍රියාත්මක වේ.
ඉර දීප්තිමත්ව ඇත. අඳුර වලාකුළු නිසා
අපහකාරයක, එහෙත් 'ඉර' වලාකුළු වලට
අයත් දෙයක් නොවේ!

(2) සුඛ වේදනාවේ මේ විමසීමද කර බලන්න.
'වේදනාව' යනු දෙයක් කියා මෙනෙහිද,
එය එක් වේදනාවක් නොව, වේදනා කෝටි ගණනක
එකතුවකි. ඒ නිසා වේදනාවන්ට කාව-

source: www.damruwana.org

නොහැකි තරම් වේගයෙන් ඉපැදෙන විනාශව එනාතව, එනාතව බිඳේ.

මේ වේදනාව සුඛයක් නම්, ඒ වේදනාව මෙලෙස බිඳීමම දුකකි. එය සුඛ වේදනාව නැතිවීමේ 'විපරිණාමය' විපරිණාම දුකයි.

එසේ සුඛ වේදනාව බිඳීයනවිට, ඒ සුඛ වේදනාව "මම - මගේ" නම්, ඒ 'මමද' එතැනම බිඳී නැතිවී යයි. එවිට එහි කොහෙ මමෙක් ද?

මේ සුඛ වේදනාව එක් ක්ෂණයක් තුළ ඇසිපිය ගැසීමක් බිඳීයන අයුරු ප්‍රත්‍යක්ෂව පෙනෙනවිට, ඒ තුළින් දුක්ඛය - හා අනාත්මය ඉතා මතුවී පෙනේ.

මේ වේදනාව "සුඛයක්" යැයි ගනු ලබන සංඥාවද, වේදනාව බිඳෙනවිටත් සමගම බිඳීයයි. ඒ සංඥාව සුඛයක් යැයි ගත්තේ නම්, එම සංඥාවේ මෙලෙස සිදුවන බිඳීයාමද දුකකි. අනාත්මයට ගිය සංඥාවේ 'මම' 'මගේ' යැයි කියා ගැනීමට කුමක් ඉතිරි වේද?

එම සුඛ වේදනාවේ ඇති දැනෙන ස්වභාවය වූ විඤ්ඤාණයද, සුඛවේදනාව බිඳී-යනවිටම සමගම බිඳීයන බැවින්, ඒ විඤ්ඤාණය සුඛයක් යැයි ගනු ලැබුවේ නම්, මෙලෙස සිදුවන විඤ්ඤාණයේ අනාත්මයම දුකකි.

ඒ විඤ්ඤාණය "මම" නම් විඤ්ඤාණය අනාත්මයට ගියවිට "මමක්" ඉතිරි වේද?

දැන් සුඛ වේදනාවක් බලලාම අරමුණු කර ගෙන, එහි වේදනාවත් - සංඥාවත් - විඤ්ඤාණයත් වෙන් කර බලන්න. එවිට සිත අනිත්‍ය ගැඹුරු සමාධියකට පත්වනු අත්දැකීමය හඳුනාය.

දැන් ඒ සුඛ වේදනාවේ 'සංස්කාර' දෙස බලන්න. මේ වේදනාව, සුඛ යනුවෙන් ලෙසින් සංඥාව හඳුනා, දැන අර, එයට "ලෝභ සංඥාගත තණ්හා සංස්කාර" වශයෙන් ඇලීමක් ඇති කරවයි. එම ඇලීමද අනාත්මයට යයි. එම ඇලීමට ඇති 'අනුරාගය' සුඛයක් නම්, මෙසේ එය නැතිවී යාමද දුකකි. නැතිවී යන තණ්හාවේ 'මම - මගේ' කවර 'මමෙක්' ඉතිරිවන්නේ නැත.

මෙම 'අනුරාගය' හේතුවෙන් අවිද්‍යාව ක්‍රියාත්මක වේ. අවිද්‍යාව විසින් අනිත්‍ය, අනාත්මයන් නොපෙන්වා කරනු ලබන මුලාව, මේ තණ්හාව ඇතිවීමේ හේතුවයි. රාගය සිතුවිලි සහිත වේදනාවද, ශාන්තවම ඇසල සිතක් සමග බලන්නට, එසේ ඇසල සිතක් සමග වෙනස්-යනවිට, ඇත්තෙන් යළුලන් මේ දුකමය.

රාගය තුළ ඇත්තේම, මේ දුක සහතිකයක්,

source: www.damruwana.org

ඒ දුකට ඇලෙන තණ්හා - අවිද්‍යා සමුදය
සංස්කාරයන් එකට ක්‍රියාත්මක වීමකි.

මෙය පැහැදිලිව දුටුවාට මෙන් කයටද
සිත සියල්ලම අනාත්ම, ශුද්ධ දැක්ම මාත්‍ර
මාත්‍රයක් බවට පත් වේ. මෙම ශුද්ධ දැක්ම -
-මාත්‍රය ද අනිත්‍යය - එසේම අනාත්මය.
එයද සංස්කාරයක්ම නිසා දුකක්ය' යැයි
මෙනෙහි යන විටම සිත විසංස්කාර ගත වේ.
සිතට නිවන අරමුණු වේ.

එම මොහොතේ උපේක්ෂා නම්, එම සිත
ඵල සිත වේ.

.දැන් ඇති මේ ඵල සිත දිගෙන
සිදුවීම ~~දිගෙන~~ සිතද, සංස්කාර දුකක්ම වේ.
එසේම ඵල සිත යනු දුකෙහි නිරෝධය,
දුකෙහි ස්වභාවය තේරීම රස විඳීමකි. ඒ
ඵල සිතද "මම - මගේ" නම්, ඒ තෘෂ්ණා
එය නිසා 'මම' 'මගේ' බවද නැතිවීමෙන්
ලැබීම් එයද අනාත්මය. මෙම සංස්කාර
විසංස්කාර සියල්ලම අනාත්ම ලෙසින්ම
පෙනේ. මෙවිට සිත සම්පූර්ණයෙන්ම
නිවනට අනාරම්මණව වෙයි:

17-07-1990

ඔබ සිත සිටින්නේ රාගය අත් හැරිය
නොහැකි මහා, වෛර වීනය නැමැති මහා
පමණිය නම් ඩී ලොකු දෙයක් ලෙස ද?

රාගය පාදයේ ගැටෙන දූවිල්ලක්
තරම්වත් නැත, අතෑරී නැතෑරී යන
දින කෝටි කාලයක් දුක් පමණක් පමණින
වේදනාමාත්‍රයක් පමණි. එය මහා ලොකු දෙයක්
නොවේ.

රාගය සිතුවිලි අල්ලාගෙන සිටින්නේ
වේදනාස්කන්ධය අනාත්ම දැකීමට හැකිය,
නොවේද? රූපස්කන්ධය, රූපස්කන්ධයම
අල්ලාගෙන නැත. එහි අත හැරීමට දෙයක්
නැත. එය අල්ලාගෙන අත්සමේ සිතින්ම
සිතේ වේදනාව, අත හැරීමට නොහැකිව
අල්ලාගෙන දැඟලීමයි, රාගය.

අතෑරී - නැතෑරී යන බව නොදැකීම;
ඒ අතෑරීම් නැතෑරීම් අතර ඇති 'හිස්බව'
නොදැකීම; රාග සිතුවිලි නිසා සසර දුක්
උපදවන බව නොදැකීම; රාග සිතුවිලි අතෑරී
මෙලොවම දුකක් - දිගු සසරම දුකක් බව
නොවැටහීම; රාගය හැර රාගය විඳින
කෙනෙකු නොසිටින බව නොදැකීම; එය

source: www.damruwana.org

'මම' - 'මගේ' යැයි ගැනීම ආදී අවිද්‍යාව
නිසා, මේ වේදනාව අල්ලාගෙන සිටින තාක්,
එය අත හැරීමට නො හැක. මෙය හා
යෙදෙන සංඥා සංස්කාර - විඥානයන්ද
මෙසේම ය.

'වේදනාමාත්‍රයක්' අතහැරීමට නො හැකිව
දිගුලන්නේ මෝඩකම හැර අන් කවරක්ද?
රාග සිතුවිලිලින් ඇතිවීමට පරිලාභමය
සිත දැඩියන දුකක්: ඒ හැර රාගයම,
දුකට හේතුවක්ද වේ. මේ දුකයි, දුක්
සමුදය යි බඳුගෙන ඉන්නේ ඇයි?
රාගය සැපක් යැයි හිතන ගොන්කම
නිසා නොවේ ද? එය සැපක්ද දුකක්ද
කියා හිත බලන්න. රාග සිතුවිල්ලම
අල්ලා ගැනීම එය අතහැරිය, නම් ඒ
අත නොහැරීම නිසා, පසුව අල්ලන
දුක් වේදනා අල්ලනවාද? (බණපොත වෙනුවෙන්
අසාදැක්කී ගැන සිත බලන්න.)

සුඛ වේදනාව බලු අසූචි පිඩක් ඔබ
අතක දැරිය යුත්තක්. ඉන් සුඛ වේදනාවන්
නිසා, ලැබෙන මහා සංසාරික දුක
ගැන හිතනවිට - සැබැවින් ගැලවිය නොහී
බැදී ඇත්තේ මේ පාඩුවිල්ලෙන් නිසාවන්

නො වටිනා වේදනාමාත්‍රයකට පමණක් වත හිතෙන
විට - ඒ වේදනාව බලු අසූචි පිඩක් තරම්වත්
නො වටිනා නිරර්ථක දෙයක්. මහා වෙර
වඩීමය මෙම බඳුනාගේ මෙයයි.

වේදනාව අප දකිනුයේ මෙසේය; ගුරුත්‍රියණිය
-ගේ අපදුරුකාල්ලෙන්, පාටභාගාත් පවා රාගය
පනිත කාරු, එය හැකි දෙයක් බව පමණක්වීමට
අවිද්‍යාව සමත්විය. උදාහරණයකට 'කැසිල්ල'
වැනි කිවෙත් ඒ සංඥාව වෙනුවට "රෙද්
කෑල්ලක්, නෑහැර බෑදුමාත්‍රයක්" කියා,
සිතුවිට, තල්මස්වැනි අවිද්‍යා-සංඥාව නැතිවේ.
පාටභාගත්‍ය යුතුම්, "රෙද් කෑල්ලක -සහ
කෑල්ලක නෑහැර බෑදුමාත්‍රයක්" යැයි ගත්විට,
අවිද්‍යාව විශාල ලේබල් ඇලවා ගුලා නොව
ඇල්ලීම අත්‍යාකාර සංඥාව දුරුවේ.

ලොව අප සියලුම රූප බෑදුමාත්‍රයන්ය.
ශබ්ද - ගන්ධ - රස - ස්පර්ශ ආදී සියල්ල
බෑදුම්ය. මේ සියල්ල බෑදුම් ලෙසින්ම
දක්නා විට අවිද්‍යාවේ වෙස්මුහුණ ගැලවී
යනු ඇත. 'විශ්වාසය - ගෞරවය -
සත්කාරය - දේවත්වය' වේ ආදී සියල්ල
අවිද්‍යාවේ වෙස්මුහුණුය. [illegible]
බැයි එය වෙස්මුහුණ "මම"ය.!

source: www.damruwana.org

පඨවිධාතුවට හිතන්නට බැරිය. ආපෝධාතුවටද සිතීමට නො හැක. තේජෝධාතුවටද - වායෝ ධාතුවටද සිතීමේ හැකියාවක් නැත. මේ ධාතූන් කිසිදු කිසිවකුට වරදක් කරන්නේ නැත; වරදක් කිරීමටද ඒ ධාතූන්ට නො හැක. අප කිපෙන්නේ මේ ධාතූන්ට ද? නැත්නම්, වේදනාස්කන්ධයටද? සංඥාස්කන්ධයටද? සංස්කාරස්කන්ධයටද? විඤ්ඤාණස්කන්ධයට ද? වෙනම අයකුගේ වේදනාවකට - සංඥාවකට - සංස්කාරයකට - විඤ්ඤාණයකට කිපී අපේ ලාභය කුමක් ද? අනෙක් අයට ඒ ස්කන්ධ එවෙලේම ඇතිවී, එවෙලේම නැතිවී යන බැවින් කිපීමට කුමක් නම් ඉතිරිව ඇත්ද?

අවිද්‍යාව නිසා මේ ධාතූන්ට 'හොඳය, නරකය, ඇලිය යුතුය - ගැටිය යුතුය' යනාදී ලේබල් ඇලෙව්ව කළ විට, මේ ධාතූන් ක්‍රියාත්මක වේ. අවිද්‍යාව නැත්නම් කිසිවෙක් වරදක් කරන්නේ නැත. ලොව සියලු දෙනා රහතන්වහන්සේලා නම් කිසිම විරුද්ධවාදී බවක් නැත. අප කිපෙනවා නම් කිපිය යුත්තේ පඨවි - ආපෝ, තේජෝ - වායෝ - විඤ්ඤාණ යන ධාතූන්ට නොව, අවිද්‍යාවට ය.

CNCA Stationery Factory

දැන් පවතින නාම-රූප කිසිවක් ඊළඟ මොහොත වනවිට නැත. ඒ සියල්ලම වෙනස් වේ. ඊයේ සිටි 'සත්වයා' අද නැත. එවිට පරණ වෛරකම් කා සමගද? අවිද්‍යාව මිස, පෙන්වන්නේ නැත.

කිසිම කෙනෙක් හෝ කිසිම වස්තුවක් රාග ද්වේෂ වේදනාවක් ලබා දෙන්නේ නැත. ඒවා, මේ ධාතූන් ඒවා, සමග පවතී. වේදනාව ඒවා, කෙරෙහි සතුට - නොසතුට වේදනා අප කරගන්නේ අපේ සිත්වලිය. නමක කෙනෙක් සමග නැගෙ වී නමක ඉස් දුක් විඳිමින්, නමක ඒ ස්ථ කායික-වාචසික-මානසික ක්‍රියා සිදුකොට නමක සසර අප, ආදී සසරදුකෙන් මිදෙන බව දන්නේ නම්; සුළු දුකක් කෙනෙකුට ලබා දී මහදුකක් නමක ඉස ලබාගන්න බව දන්නේ නම්, කිසිවකු වරදක් කරන්නේ නැත. අප වෙනම අයකුට වරදක් කරනවා නොව, අප කරන්නේ අප අපටම වරදක් කර ගැනීමය.

අපට ඇතිව වේදනාව, වේදනාව පාලනය නිවීමට ඉඩ හැර, එයට ඇලී ගැටී අප නොකරගත්විට, එම වේදනාව කෙලෙස බවට පත් වන්නේ නැත.

source: www.damruwana.org

අවිද්‍යාව නිසාම සිතේ ඇතිකළ තර්කය සිත විසින්ම ඉවත්කර ගත යුතුය.

තමාගේම කර්මයන්ට අනුව විපාක වශයෙන් ලැබෙන දුක්විපාක "මම - මගේ" යැයි නොසලකා, හදවතෙන් දුක්වේදනාව වෙන්කර නැරඹීම ගැටීමක් නැත. කායික දුක් වේදනාවක් මානසික දුකකුත් අපේම ගොනුකමට අප එකතු කරගනිමින්, වේදනා දෙකක්ම අප විඳින්නේ ඇයි? හේතුවට අනුව ලැබුන වේදනාව අපට ප්‍රශ්නය විඳියට ඇතිවන දෙයක් ද?

ඇලෙන්නේ - ගැටෙන්නේ අපගේ අඥාන අපේම වේදනාවට ය. කාහට දෙයකට හෝ වස්තුවකට නොවේ. අවිද්‍යාව නිසා වේදනාව ලැබුන වශයෙන් "මම - මගේ" යැයි ග්‍රහණය කර ඇත. වේදනාව කුමක් වුව ද එය ඇතිවී නැතිවී යන දැනීම් ධාතුයන් වෙයි. එය විඳින කෙනෙකු නැත. එහෙම වේදනාව දැනේ.

මගේ අතක් ඇඟිල්ලකින් තදින් මිරිකා දැම වේදනාවක් ඇතිකරගෙන කයත් එය දැනෙන වේදනාවක් නැත. එය විඳින වෙනත් කෙනෙකු (සත්වයෙකු - මමකු) සිටිදැයි බලන්න. මෙසේ නුවණ තොටන,

තමාට සිතෑ විදියට නොවන, දැනීම් ධාතුයන් වෙනස්ව යන මෙම වේදනාවට අප ඇලීම හළ යුතුය. ඔයාට එය විය යුතුද, පිළිකුල් කළ යුතු දෙයක් හෝ ඇලිය යුතු දෙයක් නොවේ.

සංඥාවට අප ඇලීමද හළ යුතුය. බොහෝ මනුස්සයෝ, උපදවා ලෝස්කරගෙන සංඥා සියල්ලම දැන් නැත. කිසි කලෙක මම වෙනස වී ඉගෙනගත් දේ පිළිබඳ සංඥා දැන් කොහිද? නැති වී යන හරයක් නැත. සංඥා සංකල්පය හළ යුතුය.

[illegible] ~~[illegible]~~ සංස්කාර [illegible]

ඉන්ද්‍රියයන්ට අරමුණු හැපුන විට විඤ්ඤාණයක් උපදී. එවිට ඒ පිළිබඳව සංඥාවක් උපදී. ඒ සංඥාව නිසා වේදනාව උපදී. මේ වේදනාව අල්ලාගෙන දිගටම නිසා, සංස්කාර ඇතිවේ. මම සංස්කාරද ඇතිවී නැතිවී යයි. අප සංසාර දුකෙන් මිදේ නම්, මේ කුසල අකුසල සංස්කාර වලින් ඇති වැඩිය කුමක් ද? තවම හැර අපි තියන දෙයක් කියව වෙනස්ව

source: www.damruwana.org

නැත. සියලු දුක් ගිනි කඳු තිබුණත
නිවනට යාමට අවශ්‍ය නම් සංසාර-
චක්‍රයට ඇති ඇදීම හරි ගුණය.
විඤ්ඤාණස්කන්ධය අධ්‍යාත්ම බාහිර වශයෙන්
ඇසෙන දැනීමවශයෙන් වෙයි. මෙතැනට ඇතුළ
ඇසේ නැත්තේ යන ඒ දැනීම අපගේ
නොවේ. එනම් ඇසේ නැත්තේ යන අදු
දැනීම මෙනු වෙයි. එනම් අපට බාහිරවීමට
ඇසෙන දේවල් නොව, අපගේ පැවැත්මට
අයිතිව දේවල් නොව, ඉබේ මෙතැනට
ඇදුනු ඇසේ නැත්තේ යන දේවල්ය. සසර
දුක්ඛ නැවත නැවත ඉපදීම, අවිද්‍යාව
සහිත සිත ඉපදීමට බලපෑම් ගුණ
මිනිස්ව දුක්ඛස්කන්ධය. එනම් දුක් දෙන
ආශ්‍රියට යන ආත්මය වූ විඤ්ඤාණස්කන්ධයට
කුමන බැඳීමක් ද? විඤ්ඤාණ පරම්පරා,
නොසිඳී පැවැත්මට හේතුව. එය සද්-
කාලික මෙසේ තිබීයාමට සෑහෙයි.
රූපස්කන්ධය, නැත්තටම බැලිය
ජරා මරණ විදීමට පනුවම් ගෙනෙයි.
ආශ්‍රයෙන් බලන දුර්ගු දුක් උපදින දෙන
බාහිරගොඩක් වෙයි. නිතර නැසෙන,
නවාගේ කැළඹීමට අනුව නො පවතින,

වැඩී කැළඹී යන බාහිර වශයෙන් අධ්‍යාත්මව
මෙනෙහි සම්ප්‍රදායන් බලව වශයෙන් ඇත,
එබැවින් නොවන, මනසට බැඳෙන හැකි-
ගිනි කඳු- දුක් ~~ආකාර~~ ආකාරය මෙසේය.
එය කෙසේ ඇතිවේ ද?
දැන් රූපස්කන්ධයෙන් සිත වෙන්
කරමින. රූපස්කන්ධයේ ඇති ඇසෙනා මේ
ඇති සිත බලන්න. යටින් යටින් ඇති
කැබලි, කැබලි අනු-ගොප් වලද සිත ඇති ආශ්‍රිත
සම්බන්ධය බලන්න. මේ සිත් සියල්ලම නිරුද්ධ
වන අයුරු බලන්න. මේ නිරුද්ධවීම දුරු වීම
දැන් කුමක් ඉතිරි වේ ද? කිසිවක් නැත.
මේ 'කිසිවක් නැති' සමාධියේ ඇති
ශාන්ත උපෙක්ෂා, වේදනාවක්- සිත විඤ්ඤාණයක්-
නැති වේදනාවක් ඒ දෙයට බලාගෙන සිතින්
වෙන් කරන්න. වින්දන වින්දන සදුව නාස්තියකටම
මෙය දිගටම කරන්න. මෙවිට වේදනාස්කන්ධයත්
සංඥාස්කන්ධයත් නැත්තටම නැති නොමේදී
යයි, සියලු දැනීම් සමාධියක් පමණක් ඉතිරි
වේ..
එම දැනීම් සමාධියේ අවිද්‍යා- විඤ්ඤාණ- ප්‍රඥා
යන තුන වෙන් කරන්න. කිසිදු අවබෝධයක්
නොමැතිව මෙය කරන්න. මෙවිට ඒ අවිද්‍යා-

source: www.damruwana.org

විඤ්ඤාණ - හා රූප නැතිවී යන හැටි අවබෝධ
කළෙමි. මෙය අවසානයයි. ඉන් පසුව
නැවත කිරීමට, සංස්කාර නිවීමට ඉතිරි
ඇත වේ.

19-07-1990

සක්මන් කරනවිට, සතිය පිහිටුවීමට ඉතා
වේගයෙන් සිතට වෙහෙස තියෙයි. මුළු ඇඟටම
සියුම් ඛණ්ඩ ~~කඩ~~ කැඩී, දුවිලි මෙන් විසිරෙන
අයුරු, සිහිය දුවිලි සමගම නැතිව
ගිය වෙලාවකට පසුව බහතොරව ඇඟේ
මුළු ශරීරයම දුවිලි මෙන් විදෙමින් පවතින
අයුරු බව පවතින යාදි හඳුනාගනිමින්,
එය පෙනීගිය විගසම, ශරීරය අහසේ පාවෙන්නාක්
මෙන් විය.

පසුව ඇඳේ නිදාගත්තේ. කිතුල් ට
පහරක් ගසා "උදයව්‍යය පෙනීයාම" සහ,
අනිත්‍ය කොලේය්. එක් රූප ලක්ෂ කෝටි
ගණනක් ඉපදී ඉපදී බිඳේ.

සක්මන් කිරීමට ගියෙමි. පා තැබීමේදී
ඇඟේ රූප ~~ගොහොයාමට~~ හා ඉදිරියට
ගෙනයන විට විනාශවෙමින් දියවී දියවී

යයි. මෙසේ ඉදිරියට ගෙනයන පාවල වේදනාව
දැඩි, ඉදිරියට ගෙනයාම නතර කළ විගසම, වේදනාව
ද නැති වෙයි, එම තබා, ආපසු විගසම
නැවත පය එම තැබීම් සිට නිදා බැලුවෙමි.

අනතුරුව පයක් පොළවේ තබද්දී ද පොළොව රූප
ඉපදෙමින් බිඳේ. පිටිපස්සේ තැබීම දෙස සිත
යොමු කළ විගසම එහි රූප ද ඇතුළත ඇඟෙන්
නැතිවී යන හැටි පෙනේ.

නැවත නිදාගෙන, කකුලක් (නිදාගෙන සිටිද්දී)
අසියක් පමණ ඇසට ගෙන සිතට තබාගෙන
සිටියෙමි. මද වෙලාවකින් ඉවසිය නොහැකි වේදනා
එම පාදයේ රූප තුළින් පැනනැගුනු විය. මේ රූප
කොතරම් නම් දුකක් ද, දොස? එම දුක
ඇඟ නොකරගෙන සිටීමට නොහැක. මෙවිට ඇතිවන
දුක හා අනාත්ම දර්ශනය නිසාම ජීවයක් නැතිව
මෙසේ පාදයක් තබාගෙන බඳුන් සිටීමෙන්
සිහිය අයතුව අවධානය නැවතුණු දැනුයි සිතමි.

ඇඳේ නිදාගෙන සිට මුළු ශරීරය උදයව්‍යය
බැලීමි. මුළු ශරීරය රූප ඉපදී ඉපදී
බිඳේ. වේගයෙන් බිඳී බිඳී යන රූප පමණක්
පෙනේ. ටික වෙලාවකට පසුව, යන්ත්‍රයක
ශබ්දයක් ඉතා වේගයෙන් කැරකැවෙන විට,
ඇසෙන ශබ්දයක් ඇසෙනවා සේ, එම ශබ්දය ද

ඇස්බෙමින් වේගයෙන් කැරකෙන යන්ත්‍ර රෝදයක්
බලීම රූප විඳෙනු පෙනුනි. එවිට දූවයක්
විඳෙනා වේගය සිතීමට හෝ. කීමට නොහැකිය.
එතරමට කිව නොහැකි වේගයකින් රූප විඳේ.

දිය සෙවිල්ලට අතක් සෙලවීමි. ඒ අත
සෙලවෙන පමණට අනුකූලවම මුල් ස්පර්ශව
රූප විඳේ. මීට පසුව ඇඟිල්ලක් සෙලවීමි.
එම ඇඟිල්ල කරකැවෙන පමණටම නිසලව
ඇතුළේ පවතින ... මුල් ස්පර්ශව රූප
කැරකී, විඳේ. ඇඟිල්ල කෙසේගමන් කර්ම ප්‍රකාරය
-යන් කළත්වන් මුල් ස්පර්ශව රූප එයට
අනුරූපවම වෙනස් වේ. මීට පසුව ඇසිපිල්ලම්
ගැසීමි. ඇසිපිල්ලම් ගසන විට, පහළට
එන ඇසිපිහාටු සමගම මුල් ස්පර්ශව රූප
කොටස් පහළට පහළට විඳේ. ඇසිපිහාටු
ඉහළ යාමටම, මුල් ස්පර්ශව රූප කොටස්
ඉහළට ඉහළට විඳේ.

එක් ඉදිකටු තුඩක් තරම් හෝ ඉතා සුළු
චලනයක් ඇසිපිහාටුවල සිදුවන විටම, මුල් ස්පර්ශව
රූප ඊ අනුව චලනය වේ. මෙවා අපට
සිතා විඳියට හිතර සජීව ලෙස ගම් හේතුකව
කොහොමත් ගොස්කමත් දැරූ අනාත්මවූ, හිතර
විඳින රූප ගොඩයි 'මගේ' කොහොම

ඉතිරි වේද? මෙවිට ශරීරය කෙරෙහි වූ බැඳීම
සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිවිය.

ඒ දක්නා සිත ඒ අයුරු ඇලෙන වේදනාව?
මේවායේ කොතැනද, මගේ ඉතිරි වේද?
ඇසුරු විඩාත් මෙන්, පා දූවිල්ලක් මෙන් වූ
සියුම් අණුවක් නැති, බොහොම පසර දිකෙහි
ගිලී වූ වේදනාවේ ඇලෙන බැඳීම ද සම්පූර්ණයෙන්ම
නැතිවිය.

සංස්කාර මා, මුලාකර අවිද්‍යාවත් සමඟ
එකාවූ, හිතර පුන් පුනා පුන් අනාත්ම වූ
අනාත්ම වූ දෙයකි. එයට ද කිසිම ඇලීමක්
නොමැත.

සඤ්ඤාවද පුන් ඉපිද වූ පෙන්නුම් බැරිම
එය කෙරෙහිද කිසිදු ඇලීමක් නැත.

නැවත සක්මනට ගියෙමි. සක්මන් කෙරේ
කිසිම අපහසුතාවයක් නොමැතිව, ඉතාකර සැහැල්ලුව
සිතින් ඉවත ලා (සක්මනද වෙනුවෙන් එවිට
නැති බැවිනි.) වේගයෙන් එහාට මෙහාට ගමන්
කෙලෙමි. කය ඉතා සැහැල්ලුය, බර නැත.
හිත රටම වගා සැහැල්ලුව. ~~කිසිම බරක්~~
කිසිම බරක් හිරවද නැත. ශරීරය
සැහැල්ලුව, හිතරව නොවිඳී එක් දිගටම
පකිස්සමාන් සේ සිත පවතින් පවතී. මේ

source: www.damruwana.org

ආශ්වාසය, බොහොම ගත් අල්ලගැනුමක් වගේ
මෙන් සිතුවිල්ලක් ආ විගසම මෙහි සිතේ
ශාන්ත සැහැල්ලු ගතිය ස්වභාවය නැතිවී යයි.
සිතේ පහළවන සංස්කාර ක්ෂණිකත්වයට
දැනේය. එයින් දුකමය ඇතිව වේ. මෙවිට
පමණක් එම ශාන්ත සිතිය බාහිර මේ පරිසරයෙහි
ඇතුළු මුළු විගසම බාහිර දේවල්ය. බාහිර
දේවල් ඒවායේ ස්වභාවය සමඟ පවතින්නට ඉඩ
හැරිය. කවුරු මා ගැන බොහොම, කීවත් කවුරු
මා ගැන බොහොම, සිතුවත් මේ කියල සිතීම
මට බාහිර ලෝකයේ බොහොම, සිදුවීම්
ඒවා බලන ගොඩක ලෙසින් සැහැල්ලු සිත
සැහැල්ලු ස්වභාවයෙන්ම පවත්වාගෙන යා හැකිය.
නැතිනම් එය සිතට සුව ගෙන වීමනමට
දුකමය ගෙන දෙයි.

මීට පසුව නැවත සිහි ගතිමි. මෙවිට,
හුළං පිරවූ බැලූනයක් පිපුරුණා සේ, මුළු ඇඟේම
ඇති වායුව, බාහිර වාය, හෝල් එකට
විසිරිය. ඇඟේ ඇති හෙළේ බැඳුම බාහිර
හෙළේ බැඳුම විසිරිය. මුළු ඇඟේම ඇති
ආරෝප ගතිය ආකාශයක් වගේ නිවට
පාළුවකට ගිය නිවට ගැලීම. ඒ සියල්ලම
කැළඹුන ලෙසගෙන සිදු වියේය. මෙවිට ඉතා

සියුම් පයිප් කෑල්ලක් තිබිච්ච ගැන. එය
සුළඟේ ආකාශ සදිසයෙම්. ඒ කෑල්ලක් අඳුරට
ගොස් පයිප් බෝතලයට විසිවිය.

මෙවිට බාහිර ලෝකයට කොහෙන්ද හෙට
ඉතා ශාන්ත සිතිවිල්ලෙනුයක් පවතින් තිබිවිය.
මෙවිට ඇඟේම, ඒ ඉතා සියුම් දැනීම් මාත්‍රය
පවතින්නට ය!!

කෙරෙහිය සහිත සාමාන්‍ය සිත රූපය -
ශබ්දය - සුවඳය - පැමිණීය - හැඟීම - ගඳය,
විඳීම්ලය - පඩිහාගේ පැමිණුණු නිසි වේ ය.
මේ සිත සම්පූර්ණයෙන්ම කිසිවක් නැති වෙයි
හිස්ය. සැහැල්ලුය. පිරිසිදුය. පාරිශුද්ධය.
නිදහස්ය. කිසිවක් අල්ලා ගෙන සිටිලම
ආශාවක් ඇත කිසිවකට හෝ කිසිම දෙයකට
එයට වීසිවීත් කළ නොහැක. එය සියල්ලම
අතහැරීම පවතී. එසේත් මේ සිතද දුක
ලෙසක කිසි මාත්‍රයක් පවතී. එය නිවන හෝ
එළඹෙන හෝ ගින වේ.

24-07-1990

(1) සම්බුද්ධය (සම්බුද්ධ ඥානය) තිබෙන්නේ
කොතැනද? එය ඇතුළේම සිතේය. දෙවියන්,
බුද්ධවරුන්, ප්‍රත්‍යේක බුද්ධවරුන්, ගුරුවරුන්, මිතුරන්,

Stationery Factory

source: www.damruwana.org

තිරිසනුන් ගස්කොළත්, පස් ආපෝ - තේජ වායෝ සියල්ලම පඨවි ආදී ධාතූන් පමණි. ඒ පඨවි ආදී හැදුනේද සංඛාරවලිනි. එය පවත්නේද සිතේමය සිතට, සිත නිසා හැදුනේද සංඛාරයකි. ඒ පවත්නේත් සිත තුළමය.

දුක කියන්නේ සිතේ පැවැත්මමය. සිත නැත්නම් දුකක් නැත. ~~දුක~~ එන්නේත් සිතේද සිතමය. දුකද සංඛාරයකි.

සමුදය හෙවත් අවිජ්ජාවද ආත්මේ සිත තුළමය. අවිජ්ජාවද සංඛාරයකි. විජ්ජාවද සිතේමය. එන්නේත් මාර්ග- ~~ඥා~~ ඥානයද සංඛාරයකි. නාමරූප පරිච්ඡේදය ගැන ගත් ලෙස 'පුද්ගල', 'සත්ත්ව' සඤ්ඤාවද සිත්තම ගත්ත සංඛාරයකි. නිවන කියන වචනයද සංඛාරයකි.

මේ සියල්ලම සංඛාර සිතත් ඉවත් කර දමන්න. එවිට කුමක් ඉතිරි වේද? ඉතා සියුම් දැනීම් මාත්‍ර පමණක් වේ. එය තිබෙන් සිත් වලින් වෙන් කරන්න. එනම් සිතින් සිත වෙන් කරන්න. නිවනින් සිත වෙන් කරන්න. එවිට ඉතිරිවන්නේ සියලු සංඛාර ඉවත්ව ගිය, ශුද්ධ වූ ශූන්‍යතා ධාතුව පමණි.

(2) ලෝක අලෝක - ආදී ආකාශලෝක ධාතුද සංඛාරමය.

'මම' කියන හැඟීම නැතිවිට, ලෝකයක් නැත. ලෝකයත් එක්වම නොනැසේද නැති බවිනි. නිතර සැලෙන පඨවි ආදී ධාතූන් ගේ සලන චලනයන් (movement) හැර ලෝකයක් නැත.

ධාතුවක් ද නැත. පස-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ සියල්ලම මූලධාතූන් වෙනස් ස්වරූපයකට පත් වී මූලධාතූන්ට ම එක් වේ. මූලධාතූන් නැත්තේ නොවේ. එවිට ධාතුවක් ද නැත.

රූප - ආයතන - ඉන්ද්‍රිය - ප්‍රාණයා - සුඛ - දුක්ඛ මේ සියල්ලම දැනීම් මාත්‍ර පමණි. එවා සංඛාරමය. සත්‍ය දේවල් නොවේ.

මෙලෙස ආකාශලෝකධාතුවේ ලෝක නාමය ප්‍රත්‍යය ත්‍රිකාල වශයෙන් චලනයන්, නැවතීමත්, සිත තුළ ඇත්තේ නොවේ.

ධාතු ගැන හිතනවිට, මූලධාතූන් ගේ හැසිරීමක් නොවැන්නෙ ප්‍රත්‍යය ත්‍රිකාලයේ, සියල්ල නිවී ගිය, සියුම් දැනීම් මාත්‍රයක් පමණක් ඉතිරි වේ. එය කියවන නොදැනේ.

නිවනේ කොතනද පවතින්නේ .....?

ආත්මයක්ද නැත. අනාත්මයක්ද නැත!

source: www.damruwana.org

31-07-1990.

ගැඹුරේ රිදිය බැඳුණු චිත්තයට, සිතට පෙනෙන ශරීර රූප නිර්මිත නොවැතිව, හිස් අහස් කොබොලැල්ලක් බඳු ශාන්තයක් උපුටා [illegible] දින වසර 3 කට අ. පෙරදින.

මේ හිස් 'අහස් සිත' කුමක් ද? කොතෙක් උත්සාහ ගත්තද 'මේ ශාන්තයට' පත්ව ඉන් සිතට නොහැකි වූයේ මන් ද? සතර සතිපට්ඨානයේ අවසානය මෙයද. රූපකායේ ගැන නව දුරටත් වැඩීමට ඕනෑකමක් නොමැති බැවින්, 'ශරීර නිර්මිත' සිතට නැතිවේ. මුළු විශ්වයට දිගු වී ගෙනයන් නොවෙත් යයි. එහෙත් මෙය අරහත් ඵලය නොවේ.

මේ සිත ඉක්මවා යැවුමට අප අපේක්ෂාවයි මේ සිත ඉක්මවා, යාමට ඉඩ දුන්නේ නැත. එබැවින් ඒ අපේක්ෂාව සම්පූර්ණයෙන්ම අත් කළ යුතුය. සතර සතිපට්ඨානයෙන් හෝ කවර පරියාපන්න මඟයකින් අත් වැඩිය කුමක් ද? එහෙයින් අත්හල යුතුය කුමන දෙයක් නම්, කවර කාලයක් සඳහා කරගෙන සිටිය ද? නිර්වාණයක් වෙනුවෙන් නැත. නිර්වාණ ප්‍රාර්ථනා කළ යුතු නොවේ.

මේ 'අහස් සිත' සතුටින් පිරී ඇත. ඒ සතුට [illegible] ශ්‍රද්ධාවම ඒ හාට ඇතිවීම වනී. මෙය කුමක්ද? අර්ථය නොවේද?

දුක සංස්කාර ගැනීමට අත් ප්‍රිය කුමක්ද? එයම අර්ථය නොවේද?

මෙම අහස් සිත අත්කර ගැනීමට අත් අවශ්‍ය හෝ ප්‍රිය අර්ථය නොවේද?

එය ඉක්මවා, යාමට ගන්නා වෑයම, දුකක්ම, දිගු වේදනාවක්ම, විඳවන්නම බව බැවින් ඒ වෑයම කුමක්ද? එහි පසුපස අර්ථය කුමක් ද?

සංස්කාර - අසංස්කාර [illegible] අතර ඇති මෙම අහස් සිත [illegible] අසංස්කාර විට සංස්කාර බැවින්, එය අනිත්‍ය වේද? එය නිත්‍ය සදාකාලික නිවන ලෙසින් ගැනීම අර්ථය නැත අප කරන්නද? අපේ මේ අර්ථය මෙලෙස නවතින්නේ?

මගේ සිතට අවබෝධ වූයේ එය අහස් සිත අසංස්කාර [illegible] සිතීම [illegible] අර්ථයකි. අපේ [illegible] කර ගන්නේ?

Stationery Factory

source: www.damruwana.org

'මමය' හැඟුණ සිත සිත නිසිම
'මමය' මෙලෙස රූප දැක්වීම සාමාන්‍ය-
-කරණ අවිද්‍යාව.
එම සිත ලෝකයාමට ඇති බලාපොරොත්තු-
-තුව, සිතුවිලි හසුරුවා සිටින අවිද්‍යාවය.
තිබෙන ඒ නිසිම දැක්මට ඇති සිතුවිලි
ආශාව සාදන අවිද්‍යාවමය.
කාලයක් හැඟුණ සිත සිටියද,
ඒ සිත නිසිව සියලු මානයකි තැනේ
තිබීම බලවත් අවිද්‍යාවක් නොවේද?
අනාත්ම භාවයක් නිසිම බලන
අනාත්ම ඒ සිත අනාත්මබවයද
නොදැක්මද ප්‍රබල අවිද්‍යාවය.
එම 'ශූන්‍ය' භාවයකින් සිත සිටින
කල 'ශූන්‍ය සිත' නිසි මේ බවී ක්‍රියාත්මක
වීම එම ශූන්‍යභාවය නිසි ඇති
අශූන්‍යතා අවිද්‍යාවය. අශූන්‍යතා
අවිද්‍යාවය. අශූන්‍යතා අවිද්‍යාවයි.
නිරෝධයක් ලෙස දැකිමින් ඒ සිත
බැලීම, සංස්කාරයක් නිරෝධයක්
ලෙසින් ගැනීම අවිද්‍යාව.
මේ සිතේ ඇති සාමාන්‍ය අවිද්‍යාව.
මේ සිත පවත්වාගෙන යාමට

අවිද්‍යාව පවත්වාගෙන යාමය.
මෙම අශාන්ත සිත ශූන්‍යතාවය නොව දුක
පීඩනය. සතුන් දුගතිය කරා ශූන්‍යතාවයම
දුව ආත්මය මේ සිතේ ස්වභාවයමය.
මෙවැනි ආත්මය ලෝකෝත්තර බව හා
පෙරලා අදෘශ්‍ය අමෝහ යන බවියක් ලෙස
අනු-වැදී කර පවතී.
නිර්මාණ - විනාශ - දේව - බ්‍රහ්ම - අවිද්‍යාව
ආදී කළර් ශරීරයක් වුවද එය 'මම මගේ'
යැයි ගන්නා ස්වභාවය ආත්මය සිලාර්ථික
වශයෙන් පවතී. එසේ සිලාර්ථික වශයෙන්
ගන්නා ශූන්‍යතාවය ශූන්‍යතාව අවිද්‍යාවේද.
නැත. වැරදිත් එමද නැත. එබැවින් 'සියලු මම'
"මම" ආත්මය මෙම අශාන්ත සිතේම - විය යුතුය.
මෙම සිත මෙවිට 'ආත්මය' වන්නේය.
ඇතැම් ආගම්වල දක්වා ඇති 'පරම ආත්මය ද'
මෙයම විය යුතුය.
මෙම සිතේ සියලු ලියාපදිංචිය ඇත.
'භව ආශාව' ද එහි පවතී. සංස්කාරයක වේග
මෙලෙස පවතින්නේ ලියාපදිංචි සහිත සියලු
භව ආශාව, එය පවත්වන්නේ සාමාන්‍ය කාම, රූප,
මෙම සිත නැවත පවත්වා ආශ්‍රය විශයෙන් පවත්වන අවිද්‍යාව නම්ය,
නොවේ. මේ අවිද්‍යාව මේ සිත වරෙකවියම නිරෝධය

Stationery Factory

source: www.damruwana.org

ඒ යාවත් ප්‍රත්‍යය අනුලෝමිව වන්නේ නැත.
ප්‍රතිඝාතය ගැටීම ඇතිවන්නේ මෙහිය.
මෙම. සිත ඇතිවන නැතිවන
සංස්කාර වශයෙන් දැකීම් අනිත්‍යය. සංස්කාර
සියලු ගුණ ධර්මතා වූ සත්‍යය මෙම සිත
දැකීම් ලෙසට ඇසේ ඉන්ද්‍රිය වූව මෙම සිතය
කර්මය නැවත වශයෙන් නිමවන්නේ වූ
ස්‍රෝතාපන්නයන් මෙන් පවතින මෙම සිත,
කිසි ගමනක ඇසුව පවතින්නක් නිසා 'මම'
'මගේ' ලෙස ගැනීම ඇතිවීමක් සිදු නැත.
'අනාත්ම සිත' ඉතිරි කාමක සියලු වන
ඇතුළේ සිතක් වූවද, එම සිත සමූහ මෙසේ
අවිද්‍යාව අනුව වශයෙන් ක්‍රියාත්මක
වෙයි පවතී. "අවිද්‍යා, තණ්හාව, සංස්කාර,"
ඇතුලේ ද අවිද්‍යාවම හේතු වේ. මෙම
නාමය කොටසම අවිද්‍යාව. මෙම
සිතේ වේදනාව වෙනත් වස්තුවක්. එහි ආත්-
-නාම සංඥාව වෙනත් වස්තුවක්. එහි ඇති
~~[illegible]~~ විඤ්ඤාණය වෙනත් වස්තුවක්. එහි ඇති
මෙම අවිද්‍යාව වෙනත් වස්තුවක්.
මෙම නාමය ප්‍රඥාව දැකීම් වැඩෙන
~~[illegible]~~ විට අවිද්‍යාව දියවී ගොස්
'නිදහස' ඇති වේ. එම "නිදහස්

-සහගතයේ" (එය) දියුණුව ගමන වූ සියලු සිත
වෙත ඇති විට - අත්හැරීම ඇතිව ඒකාන්ත
අමෘත අසංඛත නිවන විද්‍යමාන වේ.
දැන් මෙම සිත, 'මම, මගේ' ලෙස
ගැනීමක් ද නැත. කිසිම භවයක එම
කොතනක හෝ රැඳී සිටීමේ අපේක්ෂාවද
සම්පූර්ණයෙන්ම නැත. එසේනම මරණින් පසු
කොතන සිදුවේද? මුලකොහොත් මුලකොහොත්වත්
එක් වී යන්නේය. සිත නිරුද්ධ වී නිවී
යන්නේය. පහන නිවේ. නැවත දැල්වීමක් නැත.
මරණින් පසු කොහේ සිදුවේදැයි ප්‍රශ්නයට
පිළිතුර විට, අනුවාදියේ නිර්වාණය ~~[illegible]~~
ප්‍රශ්නය ලෙසම දිය වේ.
මෙවිට ... "ප්‍රත්‍යය නැත. කල් ගත
වේ, නිවකර ඇත. සංසාර නිර්වාණගතවරය,
විනාශ වී ඇත. අවිද්‍යා නිරෝධයෙන්
දුක්ඛ නිරෝධය සිදුවිය. අවිද්‍යා නිරෝධා
විඤ්ඤාණ නිරෝධෝ, එවමේතස්ස කේවලස්ස
~~[illegible]~~ දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ, හෝති"
යනුවෙන් හදවත සාක්ෂි කියනු ඇත.
මීට පසුව පිවිසෙන, "පැලපල වයා
~~[illegible]~~ නටුවේ නාමයේ පදවන
කාර එකක් බවට පත්වේ. නවාගේ

source: www.damruwana.org

ශරීරය ද සහිත මුළු ලෞකිකයන්ට බෙහෙවින්
නො බැඳී හුදකලාව නිදහස්ව "අනාත්ම
යෙහෙන් විමුක්තිය' විඳී වේ.

එම සියල්ල අභාවවීම වනනී. රූප
-සංඥාවය හෝ වේදනාස්කන්ධය හෝ වෙනත්
සංඥාව කවරක් හෝ කිමක නාමයක් පැවතුනද
මේ සිත ඒ සියල්ල ඉවත ලා නිවනෙහි පැහැදී
ප්‍රත්‍යක්ෂව වී සිටී.

ලෞකික රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ
හා සියලු බැම්ම මෙය ගැන ගැටීමක් නැත.
ඒ කිසිවක් ගැන නැඹුරුවීමක්ද නැත. කිසිවක
හා නො ගැටේ.

අනෙක් සියල්ලම අත්හැරීම නැවතුමමය.
මේ සිත 'අනාත්ම' නොසැලී නැවතෙන්
පවතින්නේය. අනෙක් සියල්ලම වෙන් කර
බැලිය හැකිය. එහෙත් මේ සිතම බිඳිය
හෝ වෙන්කර බැලිය නොහැක. වේදනාස්කන්ධයේ
කවර දුකක් ඇත්තේවද, මේ සිතම කිසිම
දුකක් නැත. මිදුණු නිදහස් සිත
ප්‍රකෘති ස්වභාවය මෙයයි. එනම් මෙය
නිවන හෝ විලසවන නොවේ.

ආශ්‍රවයන් ක්ෂයවීම, ~~...~~ දැන්
ප්‍රත්‍යක්ෂවම තමාටම අත්දැකිය හැකිය.

කාමාශ්‍රව - භවාශ්‍රව - අවිද්‍යාශ්‍රව යනුවෙන්
ආශ්‍රව 3 ක් ගැන සමහර පොත්පත්වල
දේශනා කොට ඇත. අභිධර්මයේ හැටියට,
මෙයට දිට්ඨාශ්‍රව යැයි තවත් ආශ්‍රවයක්ද
එකතු කොට ආශ්‍රව 4 ක් දක්වා ඇත.

කාමාශ්‍රව ක්ෂයවීම ප්‍රත්‍යක්ෂවම පෙනේ-
-වා'ය අධිෂ්ඨාන කොට, සිත දෙස බලන
විටම, මුළු සිරුරම කාලවරක් වැටුන සේ
ගොරවමින් ගොස් සිත සම්පූර්ණයෙන්ම නිසලව
කිසිත් නැති ස්වරූප දැනීම් ගානුයක්, භයානක
බඳු නාමයක් උදුකාවීම්, උද්ගත වේ. "මෙය
අනාගාමී මාර්ගඵලය ලැබූ බවට බට්ටවයද-
සැලසීමට අර්හත් ඵලය ලබාගත් කෙනෙකුට;
භයානක වෙස්ගත්ද හමුවූ ඉතා පහසුවම
කුමන අපූරින් මෙය එක් ක්‍රමයකි - එම අධිෂ්ඨාන
කරන කාලය අනුව වන්නී? යනුවෙන් මෙයට
ලෙවර්ගමටද පුළුවන. එහෙත් කිසිම සංස්කාර-
-යක් නොපෙනී, ඉතා සුළු අනුභාග බලයෙන්-
-වත් නොපවත්නා අවස්ථාවක් හා, පවත්නා
බැවින්, ඒ සියලු සංස්කාර සිතින් ඈතව ගිය,
සියලු කෙලෙසයන්ගෙන් විනිර්මුක්ත වූ සිතේ
ස්වභාවය පවත්නා බෙහිදී, උද්ගත වේ.
බාහිර සංස්කාර හා කෙලෙස නිසාව සිත

source: www.damruwana.org

ප්‍රතිසන්ධිය, එහි ඇත ඒ සියල්ලම බෙලෙහි
මිය යන සිත සම්ප්‍රජානයෙන් ම හිස් ය. ප්‍රතිසන්ධිය ;
ප්‍රභාස්වරය. එය කිසිම නාම රූප දැකීම්
මාත්‍රයක් වෙයි.

දිව්‍යාත්මව යැයි දක්වා ඇති නාමය,
දෙයාකට විවාදාත්මක සම්බන්ධ වූවක් නොවේ. එය
"මම සිටිමි"යි හැඟීමක් ඇති
ආත්මවාදයයි. විඥානයෙහි සැලකිය යුත්තක්
නම්, සැබැවින්ම ඇතුළත, බොහෝ විමුක්තිය
උදා කර ගත් වනු, "මම රහත් වී සිටිමි,
මම රහත් කෙනෙකැයි" යන හැඟීම
සම්ප්‍රජානයෙහි නැත්තටම නැතිව යන බවය. මම
"රහත් කෙනෙකැයි" යන හැඟීමක් උපදවන්
නැත.

සියල්ලම නාම-රූප බිඳියාමෙන් සම්ප්‍රජ්ඤ
දියුණු යනමට "ආභස්සර" උදාවේ. එය උදා
වී එතෙම රැඳී සිටින කෙනෙකුට "මම සියල්ලම
නම කොට සිටිමි, මම සදාකාලිකව සිටිමි" යනාදී
අදහස් ඇත. මෙම සියලු නාම-රූප බිඳී
සිතට නොපෙනී, සම්ප්‍රජ්ඤ ඥානවත්තාවයක් ලෙස
දියුණුවන 'ආභස්සර' ; සම්ප්‍රජ්ඤ හිස්
කාමරයක් තුළට හිත යවා, "මෙහි
කිසිම නැතැ"යි කියන්නාක් මෙන් භාවනාවකි.

එහෙත් ඒ හිස් කාමරය තුළ තබාගෙන
සිත ඇතත් නැතත්, එය සම්ප්‍රජ්ඤ හිස්බදී
නොවන බව දිස්වේ නැත. මෙම හිත
හිස් කාමරයෙන් එළියට ගැනීමත් මෙසේ
"ආභස්සරත්" සම්ප්‍රජ්ඤ දියුණුවීමෙන් ප්‍රකාශනය
වන විටම, 'මම' යැයි හැඟීමට කිසිම
කිසි දෙයක් ඉතිරි වන්නේ නැත. ආත්මවාදී
කෙළවර එයය ; දිව්‍යාත්මවාදීන්ගේ ආයතනය
එයය.

තථාගත යනු මේ සිත් පරෙවිපරයේ කොටැදී
පැවැත්මට ඇති කෙළවරය. මේ සිත්
පරෙවිපරෙව පවත්නෙන යාමට දුකය. දුක කියන්නේ
එය තුළ ඇති දෙයක් නොවේ. එහි නැවැත්මට
සිදුවීමම, නැවත ඇති නොවන සේ නිරුද්ධව
යාමම සැපය වේ. පැවැත්මම දුකය ;
නොපැවැත්මම සැපයය. "පවත්තං දුක්ඛං,
අප්පවත්තං සුඛන්ති සන්තිපදං
ඤාණං".

තථාගතබව ඤාණයෙන් යාම පෙරමුණේ ඇතිවීම
කළ විටම, ඉතිරි ලෞකිකත්ව සම්ප්‍රජානයෙහි
හිතට නොපෙනී ගොස් කිසිම නාම රූප
දැකීම් මාත්‍රක අවකාශයක් වෙනත් උදාවේ.
මේ දැකීම් මාත්‍රය ප්‍රකාශයේ ව්‍යාප්ත කර්මික

source: www.damruwana.org

ශරීරය වන බවකි. ඒ කර්මවිපාක ශරීරය
ක්‍ෂය වී ගිය විට කුමක් ඉතිරි වේද? මෙය
සිතෙන විටම අනාදිමත් නිර්වාණයාව
දිස් වේ. "සබ්බසංඛාරසමථ පටිනිස්සග්ග
තණ්හා, පරික්ඛීණ නිරෝධ" යනුවෙන්
දිස්වන ශූන්‍ය බවයි. මෙය සාමාන්‍ය
සම්බුද්ධියෙන්ම නැති වී ගිය අපූර්ව ප්‍රභාවත්‍ය වන
එක් ක්‍රමයකි. තවත් ක්‍රමද ඇත.

අවිද්‍යාවට ක්‍රමය වී ගිය අපූර්ව පෙළෙහිවා'ට
අවිද්‍යාව කළ විග්‍රහය, උදුරා "අහංකාරය"
වේදනා - සඤ්ඤා - විඤ්ඤාණ 3 වෙන් වී පෙනෙන විට,
ඉන්ද්‍රිය බෙහෙය ජේදනයෙන් නොපෙනෙන විට, "අවිද්‍යාව"
නම්වල දිගගෙන යන්නේ වේදනා සඤ්ඤා - විඤ්ඤාණ
වෙන්ව ගතු ඉන්ද්‍රියන්ගේ සංස්කාර කර්මවලයි.
එහි කරුණු 3 ක් වෙන්ව ඇත. එනම් -
"කාමතා - අවිද්‍යා - භාවනාව" යන 3 ය.
මේ කරුණු 3 දක්නා ප්‍රඥාව වෙනමම බවියක්
මෙය ප්‍රභාවත්‍ය වේ. ඒ සියල්ලටම පසුව
"මේ සියලු දේම සංස්කාර, ඒ සියල්ලම - අනිත්‍ය
අනාත්ම දේ. ඒ සියල්ලම දුක්" වශයෙන්
දක්නා අවබෝධය ඇත. අවබෝධය ඇතිවූ මේ
සියල්ලම බවී වර්ලකම සම්බුද්ධියෙන්ම නිරුද්ධව
වී ගොස් නිතර කිසිවක් නොමැතී නිසා

නිරුද්ධව වී යන සංඛ්‍යාවක් විලීනව උපදී.
එසේගේ ඒ පිළිබඳව දැනුම (awareness)
ඇත් බැවින්, එහි සිත නැතුවා නො වේ.
ඇත්තේම අසංඛතධාතුව හා එය දැනගන්නා
සංඥාව පමණි. අවිද්‍යාව නිරුද්ධවෙන්ම
මෙය ක්‍ෂය වී යාම දක්නා මෙය එක්
ක්‍රමයක් පමණි. මෙවැනි ~~ප්‍රභාවත්‍ය~~ ප්‍රභාවත්‍ය,
ක්‍රම කීපයක් එය විවිධාකාරයෙන් ඇති දැකිය
හැකිය. මෙම ප්‍රඥාවබවියෙන් ක්‍ෂය වී යාම
පෙනෙන ක්‍රම ජීවිතයේම ඇත දක්නා බැවින්, එහෙත්
ඇත්දැක්කීම ලැබෙ නොකරම මෙහි දක්වා ඇති
කරුණු විස්තර නොකිරීමට ඉඩ ඇත.

22-07-1990

(1) ජාතිය නැතිකිරීම පිළිබඳව, වැදගත්කමක්
උපුටාගත් භාවාංග සිතේ (හදවතේ) පමණි.
පුනර්භවය ලැබෙනවිට නො නිකුත් වලව් ආදී
ධාතු වෙනස් ආකාරයකට පත්වීමෙන් සත්ව
සද්දන්ත ශරීරයේ (රූපකායේ) කිසිම
වැදගත්කමක් නැත.
ඇස - කන - නාසය - දිව මෙවා ද
පසුව හැදුනු ධාතූන් නිසා, කිසිම වැදගත්කමක්

source: www.damruwana.org

එබැවින් ද නැත. 'හදවතින්' බැහැරව ඇස
රූප - ශබ්ද - ගන්ධ - රස - ඵොට්ඨබ්බ - ධම්ම
වලද කිසිම වැදගත් බවක් නොමැත.

අරමුණු හැඟෙන හැඟෙන විට ඇතිවී-
නැතිවී යන, මම මගේ නොවන හරයක් නැති,
කාය විඤ්ඤාණයේද වැදගත්කමක් නැත.

පෙනෙන රූපාරම්මණ නැත. ඇසෙන
~~ශබ්ද~~ ශබ්දාරම්මණ නැත. ගන්ධාරම්මණ-
ඵොට්ඨබ්බාරම්මණ - ධම්මාරම්මණ ද නැත.
හුදෙක් ඇතිවන දැනීම් මාත්‍රයක් පමණි. පරම
සත්‍ය ස්වභාවය එයයි. මේ හැඟීම් නිසා,
ඇතිවී නැති වී යන චක්ඛු - සෝත - ඝාන - ජිව්හා -
කාය - මනෝ විඤ්ඤාණ දැනීම් මාත්‍ර පමණි. එබැවින්
කිසිම වටිනාකමක් නැත.

ඇස පවත් ආදී කොටස් ගොඩකි. එම
කොටසට දැනගැනීමට නො හැක. දක්නටත්
බලන්නටත් ඇසෙන් නොව සිතිනි. ඇසද
රූපයද ගැලපුණු පසු මනසිකාර ආදී චේතසිකද
ඒ හා යෙදුණු විට, සිතක් ඇතිවී නැතිවීයාම
ස්වාභාවික දෙයකි. ඇතිවන දුක්ඛයද මෙසේමය.
මේ කිසිවක කිසිම වැදගත් බවක් නොමැත
" න ච කිඤ්චි ලෝකෙ උපාදියති'
ලොව කිසිවක්ම උපාදාන නො කෙරේ.

මෙය ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසම අවබෝධ වන විට,
හදවතින් බැහැර සියළු දේම, අල්ලාගෙන
නැගිසිටි බව" සත්පුරුෂයෙන්ම නිවට නිදහසේ.
දැන් ඇත්තේම ශෝකය ගොනුවූ හදවතය.
(භවාංගයය.)

මෙම භවාංග සිතේ 'මම' කියා
ගැනීමට ඇත්තේ කුමක් ද? සියලු දැනීම් මාත්‍රයක්
'මම' යැයි ගැනීමේ නම් එය අවිද්‍යාව හැර
අන් කවරක් ද?

සසර දුක් සියල්ල ලොව දුක මෙම
සිත පවත්වාගෙන යාමේ ආශාවද, දුක
නො පෙනෙන බවද, භවාශාවද අවිද්‍යාවය.
මේ සිතේ මේ නාමය නොපෙනීම නිසා
විපාකය විඳින විය. මේ නාමය පෙරළියාමට
එය හදවත වැළඳී යාමම අවිද්‍යාව නැති
කිරීම ලෙස පුණ්‍ය ඇස පාදිවිමය.

දැන් ලෙස ඇස කිසිවක, කිසිම
හරයක්, වටිනාකමක් දැකගන්නට නැත.
සියල්ලම හදවතින් ගිලිහී මම පනින ව
ඇල්මක් නැත ය. ඇගැයීමට, නැතිමට
කිසිවක් නැත. දුක්ඛ වේදනාව. සුඛ වේදනාව.
උපේක්ෂා වේදනාව, කිසිම හරයක් නැති
ඇතිවී නැතිවී යන, කිසිම වැදගත්කමක් නැති,

source: www.damruwana.org

සම්මුතියෙන් ම එක අල්ලාගෙන පවතින
දිට්ඨි මාත්‍රයකට පමණක් දැන් සීමා වී
ඇත.

ගන්නට ගත යුතු කිසිවක්, රූපස්කන්ධයේ
හෝ වේදනාස්කන්ධයේ හෝ සංඥා-සංස්කාර-
විඥාන ස්කන්ධවල හෝ, බාහිර කිසිවක
හෝ නැත. "න ච කිඤ්චි ලොකෙ
උපාදියති" මෙය හදවත තුලින් මතු වේ.

(2) විතර්කය වගේ වෙනී ආශ්‍රය ප්‍රත්‍යය (ආ/ප්‍ර)
පෙනෙන්නට සිතා ආ/ප්‍ර ඔස සිත විතැඹී.
පටිච්ච, මූල ආශ්‍රය හා මූල ප්‍රත්‍යය-කාරයේ
පවතින විතර්කය පෙනෙන්නට වීය. එම යුව
එක් එක් ආ/ප්‍ර ක් තුළ විතර්ක බොහෝ
ගැඹුරින්ම පෙනෙන්නට වීය.
මෙලෙසින් ම විචාරය - ප්‍රීති - සුඛ - ඒකාග්‍රතා
යන බ්‍යාන්‍යාංගද වෙන් වෙන් වශයෙන් බැලීමි.
සෑම ආ/ප්‍ර ක් තුළම මේ එක් එක් අංග
බොහෝ ගැඹුරින්ම දිස්වේ.
දැන් මේ අංග 5 ම සහිත පළමු ධ්‍යානයට
අවධානය කෙළෙමි. පළමුව වෙන් වෙන්
වශයෙන් ඉතා මේ අංග 5 ම එකට ආ/ප්‍ර
එලෙසින් තුළ ක්‍රියාත්මකවන අයුරු ඉතා

පැහැදිලිවම දිස් වේ. මෙවැනි මේ ධ්‍යාන
අංග 5 ම එක්ව පළමු ධ්‍යානයට සිත
පත් වේ. මේ ක්‍රමය අනුගමනය කළ
කිසිවෙකුට, "මෙය පළමු ධ්‍යානයද" යි කිසිවකු-
-ගෙන් ඇසීමට අවශ්‍ය නොවේ. ධ්‍යානාංග
5 ම එක්ව පළමුධ්‍යානයට සිත පත්වන
අයුරු නිවැරදිව ප්‍රකාශ වේ. ඒ සඳහා
අන් අයගේ සහතික මෙවැනි අවශ්‍ය
නොවේ නැත.

ඉහළ ඉහළ ධ්‍යාන ලැබෙන්නේත්
අරූපාවචර ධ්‍යානවල නම් ඒ ඒ ධ්‍යානාංග
ඉක්මවා යෑමෙනි. එමනිසා, පළමු ධ්‍යානය
ලබා ගත් අයෙකුට නැවත්‍ වුවත් ඒ ඒ
ධ්‍යානාංග ඉක්මවා, ඉහළ ඉහළ අරූපාවචර
ධ්‍යාන උපදවිය හැකිය. විශුද්ධිමාර්ගය
වැනි බොහෝ පොත්වල "මේ අයුරු වලින්
ලැබෙන්නේ පළමු ධ්‍යානය පමණි. මේ අයුරු
වලින් ය. හැකිනම් නොවන ධ්‍යානය දක්වා පමණි.
මේ ධ්‍යාන අයුරු ලැබෙන්නේ 4 වන ධ්‍යානය
පමණය" ආදී ලෙසින් දක්වා, ඇත්
ප්‍රකාශ, ධ්‍යානයක් ලැබෙන්නේ අයුරු
තුළින් ම යන වැරදි මතයනය වන
විහිට, කළ ඒව, විශ යුතු ය. එසේම

ධ්‍යානයට අරමුණු වන්නේ ධ්‍යානාංග සිත ඒ ධ්‍යානාංග උපදවාගත් අරමුණු නොවේ. මෙම කියමනේ සත්‍යතාවය බලා අත්දැක විඳිගත යුතු

අරූපාවචර ධ්‍යාන වලදී 'රූපසංඥා' හා මනෝද්වාරය හැර සෙසු සියළුම ද්වාර සම්පූර්ණයෙන්ම නොපෙනී යයි, ඉන්ද්‍රියයන් පළමු අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත උපදී. එම පළමු ධ්‍යාන සිත ඉක්මවීමෙන් දෙවන අරූපාවචර ධ්‍යාන සිතද, එම දෙවන සිත ඉක්මවීමෙන් 3 වන අරූපාවචර ධ්‍යාන සිතද, එය ඉක්මවීමෙන් 4 වන අරූපාවචර ධ්‍යාන සිතද උපදී. මෙම 4 වන ධ්‍යාන සිත දක්වා, ලෞකික ධ්‍යානයන්හිදීම ඒ ඒ ධ්‍යානයේ ඇති වේදනා - හා සංඥා දකිමින් එය වෙන් කරමින් ගියවිට, වේදනා හා සංඥා ඉක්මවා ඉතා අත්‍යන්තයෙහිලා සියුම් දැනීමකට (awareness) පමණක් ඇති වේ.

පළමු ධ්‍යානයේ ධ්‍යානාංග 5 සහිතව එය උපදවා ගත් පසු, "විතර්කය පෙනී එය නැති වී යන අයුරු 'පෙනේවා'යි අධිෂ්ඨාන කෙරෙයි. පළමුව එක් ආ/ප්‍රා වේලේ තුළම සියළුම ධ්‍යානාංග පෙනී, 'ඊළඟ

ආ/ප්‍රා වේලේදී විතර්කය නිරුද්ධ වී ගොස් විචාර-ප්‍රීති-සුඛ-එකග්‍රතා යන අංග වලින් යුත් ධ්‍යාන සිත උපදී. ඊට පසුව මේ අයුරින්ම පිළිවෙළින් විචාරය ද නිරුද්ධ කෙරෙයි. මෙලෙස විචාරය පළමුව නිරුද්ධ කිරීමෙන්ද ධ්‍යානයක් උපදී, විතර්ක විචාර දෙකම නිරුද්ධ කිරීමෙන් ද ධ්‍යානයක් උපදී. විතර්ක විචාර දෙකම එකවරම නිරුද්ධ කිරීමට ~~සමහරවිට~~ 'ඊට පසුව' පහසුය. මේ හේතුව නිසා, අභිධර්මයේ හැටියට ~~ධ්‍යාන~~ රූපාවචර ධ්‍යාන 5 ක්ද සූත්‍ර ක්‍රමයේ ~~හැටියද~~ හැටියට ධ්‍යාන 4 ක්ද දක්වා ඇත.

ඊට පසුව, විතර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ එකග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග 5 සහිත පළමු ධ්‍යානයට සමවැදී එම ධ්‍යානයේදීම විතර්ක විචාර දෙකම නිරුද්ධ කෙරෙයි. මේ අංග දෙක වෙන්කළවිට ඒවා නිරුද්ධ වේ. ඊට පසුව උපදින 2 ධ්‍යානයේ ප්‍රීතිය වෙන් කෙරෙයි. එයද නිරුද්ධ වේ. ඊට පසු උපදින 3 තත්වයේ සුඛය වෙන් කෙරෙයි.

ධ්‍යානයක සිටිමින් මේ අංග වෙන් කළ හැකිදැයි කෙනෙකුට සිතිය හැකිය. එය පුහුණුව දියුණු වී ඇති කෙනෙකුට පමණක් කළ හැකිය.

source: www.damruwana.org

රූපරාගය ඉක්මවා ඇත් කොහොමද; සියලුම රූප නිමිති ඉක්මවා, එවා හිතට නොවැටේ. සාමාන්‍ය භාවනාවේ දී සඳහා අවකාශය යොමු කිරීමට ගන්නා කාලයේ පමණි. "රූපරාගය නැති වූ ~~අ~~ තත්වය පෙනේවා"යි කිය, හෝ "පළමු අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත ඉපදේවා" කිය, හෝ අධිෂ්ඨානය කළ හැකිය. එවිට ඉබේටම ද අතුළේ වුව රූප ලෝකයම, සිතට පෙනෙනු--වලතොන සවරූපය නැත්නම් නැතිව "හිස් අහසක්" හා එය පිළිබඳ වූ ~~දැනීම~~ දැනෙනා දැනීමක් පමණක් වේ.

මීට පසුව එ අහසය, එය දැනෙනා සිතය් යන දෙක වෙන වෙනම වෙන් කර දුටුවිට අහස නොපෙනී ගොස් සිත පමණක් සිතට අරමුණු වමින් පවතින දෙවන අරූපාවචර සිත උපදී.

මෙම සිත ද නැතිවේවා"යි සිතූ විට, එයද නොතේරෙන ස්වභාවයක් උද්ගත වේ. මෙහි කිසිවක්ම නැතැයි සිතී එ කිසිවක්ම නැති බව වලතොන සවරූපය අරමුණු වමින් තෙවන අරූපාවචර සිත ඇතිවේ.

මීට පසුව, එ කිසිවක් නැති බවේ "ඇතිබව" ද නැතිකරමින. එසේම එහි "කිසිවක් නැති බව"

ඇත. එයද නැතිවේවා"යි සිතන්න. මෙවිට සංඥාවක් හා වේදනාවක් ඉතා සියුම් වශයෙන් පවතින 4 වන අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත උපදී.

මෙම සිතේ ඇති ඉතා සියුම් ඇතිතැන් බව පවා නොතේරෙන "ඔළු-නොවළ" සංඥා වේදනා දෙකෙහි ද වෙනම කරන්න. සියල්ල නිවීගිය අන්දමේ ශූන්‍යතාවයක දැනීමක් (awareness) පමණක් මෙවිට ඉතිරි වේ.

අර්ථය නම් එයද තුන් නැතිව පුද්ගලයාට නගින්න. ~~සිතුවා~~ සිතුවන දෙයක් සිතුවාවේ. කවුද් සඳහා කවුද නම් නැතිනම් සිටිය යුතු වේද? කවර තත්වයක් උතුවෙද, එය නැති වී යන අන්තය දෙයක්ම වන බැවින් "නිවාගෙන සුපතිත කිරීම" නිවා එයට දෙයක් ද අර්ථය නැත. නැති වී යන කවර වාසනාවක මට්ටමක වූවද මොන හරයක් ද? මොන සාරයක් ද? මොන නිවාගැනීමේ අපේක්ෂාවක් ද?

30-07-1990

කාමරාගය හා පටිඝය නැතිව ගිය ආකාරය බැලීමට සිත යොමු කෙළෙමි.

source: www.damruwana.org

අනාගාමි මාර්ගය උපදනා තුරු පෙනෙන්නේ
සිතා සිත දෙය බලා සිටින විගසට, ඒ
මාර්ගය ඉපදුනු බලන සිත ඇතිවේ.
එසැණින් ඒ මෙයින් සිත ~~[illegible]~~
කාමරාග පටිඝ දෙක නැසී ගිය ආකාරය
බැලිය නොහැකි බැවින් ශුභ සංඥාව
නැතිවන තුරු පෙනෙන්නේ නැත.

දැන් ශරීරය උපදනා ලෙසින් එන,
පෙන්වන නැණුහට ඇත. මෙවිටම, මා බලි
මස් වැඩෙන ආකාරය පෙනුනි. මුළු සිරුරට
එක්වරම ගින් ~~[illegible]~~ වැදුනු විගසට, එම
ආහාරයකින් මුළු ඇඟටම "උපදනා නැණු
හට" විහිදී විදුව වේ.

ගැහැරියන් ගන්නාත්, බලන්, ගෙයක්,
කෑර එකක් - ලේද්දම් - විස්කුරියක් ~~[illegible]~~
ගස් කොළින් - උපදනා සතෙක් ආදී කාරණ
ගෙන් කවර දෙයක් වුවද ගන්නට ඇසුව
විගසට එම ආහාරයකට එහි විසිනුරු -
ශුභ සවභාවය විනාශ ශුභ සංඥාව
මේ ආදිය එම ආහාරයකින්ම ආශ්‍රයවට
යන්නේ ය.

මේ ශරීරය, කවර ආකාරයක
ආදුමකින් වැසා නිනුනත්, වසා නොනිනුනත්.

OCO Stationery Factory

එය ශරීරය දුර්ගන්ධ නැත. (ර්‍ය, ව අශුභය
නිරන්තරය. ශරීරය තුළ ඇති වර්ණ කොටස්
සියල්ලම පිළිකුල් ය. වේද නහරද
පිළිකුල් ය. ශරීරයද පිළිකුල් ය. ස්කන්ධ
ඇත සුදුපාට වර්ණ, හමකාලයද පිළිකුල් ය.
(ළමා සමේ සිට සිත ශරීරය ඇතුළට
ඇතුළිව මෙරලෙය යයි.) එහි පලින
එය, වේද නැති දේද ලුණද හමස්ථය.
ඇසුවි, මුත්‍ර - කදුලු - සොටු - කෙළ - ~~සොටාකය~~ -
සෙම - ඩවසය - ලුණෙලු කෙල් - දහඩිය -
එකවරම ශරීරයෙන් වහර උගුරා ලපින
අශුභ දිස් වෙයි.

මේ සියල්ලම අප්‍රමාණ කොහේ ද?
ශරීරය තුළ ද? ඒ සියල්ලම ශරීරයේ
නැත. දැන් ඒ සියල්ලම දිස්වන්නේ සිත
තුළිය!

පිළිකුල් සවභාවය ඇත්තේ කොහේ ද?
ඒ ශරීර කොටස් වලද? ශරීර කොටස්වල
කිසිම පිළිකුල් බවක් නැත. පිළිකුල්
සවභාවය ඇත්තේද සිතේ ය.

සිත තුළම ඇති මේ ශරීරකොටස්
හා පිළිකුල් සවභාවය සිතේ නැත්නම්
එවිටද පිළිකුලක්ද නැත, එම රූප කොටස් ද

source: www.damruwana.org

ලෝකයකුගේ රූප කොටසක් පමණ ම ඉතා
ඉතා අල්ප අල්ප, සිත නොදන්නා දෙයක්ම
වේ.

මේ අත්දැකීම් පැමිණිය හැකි පරාසය ලැයිස්තු
ලෙසින්, ගොනාතුන් ඊතුන් ආදී ලෙසින් හැකිව
ආත්මය කොහේ ද? ගැහැණියක්, ගැහැණියක්
නො වේ. පිරිමියෙක්, පිරිමියෙක් නොවේ. දෙවියෙක්,
දෙවඟනක නො වේ. ඒ හැඟීම් සියල්ලම
පවතින්නේ සිතේ ය. මනස වශයෙන් ආත්මයේ ධාතු-
ගොඩවල් පමණි. ඒ ධාතුවල ආත්ම හැඟෙන
ඇතිවෙන්නේ ද? එසේ නම් බාහිර හැඟීමක්
ඇතිවිය යුතු ය. එවායේ ආත්ම රස්සාව
ඇලෙන්නේ ද? දිගේ ඉන්ද්‍රියවල පත්වලට
ඇලෙන්නේද? පලයට ඇලෙන්නේ ද?
මුළු විශ්වයටම, මේ නීතිය පොදු ය.

ධාතුගොඩවල් සිතූ ඒකරාශියක
රූපධාතු ඒකතුවකට, රූපස්කන්ධය යැයි
කීව යුතු ය. එක් වේදනාවක් ලෙසින්
දැනෙන වේදනාවක් වී, කෝටි ප්‍රකෝටි
ගණන් රූප කලාපද ඒ හැම රූප
කලාපයකට කෝටි ප්‍රකෝටි ගණන්
වේදනාවන් ද ඇත. එබැවින් එයට
වේදනාස්කන්ධය යැයි කීව යුතු ය.

Stationery Factory

සංඥා - සංස්කාර හා විඥාන යන ස්කන්ධද
මෙලෙසින් ම ආත්ම විරහිත ශූන්‍ය කරුණු බව
වැටහේ.

දිගු ශරීරය පසෙකට ඉතා හෙමින්
කැරකේයි. ශරීරයද - පංචස්කන්ධද - සිතද
බොහෝ බොහෝම ඉතා පැහැදිලි ලෙසම පෙනේ.
දිගු සිත අභය බවුය; සැහැල්ලුය.

රූපයක් දුටුවිට, ඒ රූපය අප දුටු බව
නොදනී. ඇසද ඒ බව නොදනී. එය
බලන්නේ සිතකි. ශබ්ද ආදියද මෙසේමය.

එසේ දුටු රූපය, අප කවර සංඥාවකින්
හඳුනා ගන්නේද, ඒ බව ඒ රූපය නොදනී.
ඒ රූපය ගැන අප කවර හෝ ඇලීමක්
හෝ ගැටීමක් ඇති කර ගන්නේද ඒ බවද
ඒ රූපය නොදනී. ඒ රූපය දැක අප
කවර ආකාරයක වේදනාවක් ඇති කරගන්නේද,
ඒ බව එම රූපය නොදනී. වේදනාව
නිර්ජීවයකි. මේ සියල්ලම ආත්මය අරහ
සිතේ ය.

"බලනවා" යන දැකීම් මාත්‍රයක් ඇතිවීම
පමණි. අවිද්‍යාව නිසාත් එයට ලේබල් ගසා,
සංස්කාර හා වේදනා පත්න කරවයි. ආත්ම
සතර සත්තාවය ආත්මානුයක් හා දැකීම්

source: www.damruwana.org

ස්වභාවය පමණි. ඊට බාහිර සියල්ලම
අවිද්‍යාවේ කොටස් ය.

රූපයක් දැකීම යනු, දැකීමේ මානයක්
වන්නා මෙන්ම ශබ්ද - ගන්ධ - රස - ස්පර්ශ
ආදිය ද දැකීමේ මානයන් ය.
අරමුණ ද මානයක් ය. ඉන්ද්‍රියක් ද මානයක් ය.
ස්වභාවයෙන් ආත්මයේ අනාත්මතාව හා බාහිර
වන මානයන් හා දැකීමේ මානයන් පමණක් -
- යැයි වැටහෙන විට, සංඥාස්කන්ධය
නිරෝධ වේ. සියලු සංඥාවන් සිත්වල
ඇතිකරගත් අසත්‍ය දේවල් ලෙස වැටහෙන
බැවින් එලෙස සංඥා නිරුද්ධ වේ.

රාග වශයෙන් නැතිකිරීමට, රූපස්කන්ධ-
යෙහි ද ගුණෝපමායක් නැත. සියල්ලම
ආත්මේ සිතේ බැවිනි.

ඇලීමට හෝ ගැටීමට කිසිවක් මෙහි
නැත. මෙම සිරුරත්, බාහිර මුළු ලෝකයත් -
මානු වශයෙන් සම ය. ගහකොළත්, මිනිසුන්,
සතුන් ආදිය නැත. ආත්මේ මානුත් පමණි.
මෙම මානුන් සිත්හි රචන් කෙරෙයි.

දැන් සිත ඉතාමත් ශාන්තය
ඉතාමත් නිරාමිස සතුටකින්, සැහැල්ලු
බවකින් යුක්තය. ශරීරයේ බරක් හෝ

තිබෙන බවක් නොදැනේ.

දැන් තමන් අනාගාමිවන්න ඇත්තේ "සැපයක්"
යැයි පිළිගන්නා කාමරාග සහිත අනාගාමිත්වය හා
මේ අනාගාමිත්වය පවත්නා ස්වභාවය සසඳමු.
කාමරාගය වින්දනයෙන්ම දුකක් ය. ශරීරයට
හා සිතට පැටවී ඇති අති විශාල බරක් ය.
සිත කය දැවෙන ස්වභාවයකි. එහි කිසිම
සැපයක් නැත. ආත්මේ ආශාවෙන් දරාගත්
සිය සිය ගුණ වූ දුකකි. ඒ දුකින් දැවෙන
පරිදාහය ඉවසිය නොහී කරනු ලබන
දැගලිල්ල, අවිද්‍යාව හේතුවෙන් සැපක්,
සතුටක් ලෙසිනි.

එම කාමරාගය නිසා, ඇලීම, ඇලෙන
සසර දුක් අනුව බලන විට ද කාමරාගය
ආශාවෙන්ම දරාගත් දුකක් ය. ඒ කාමරාගය
නිතරම වෙනස් වේ. එබැවින් නැවත නැවත
එය ලබාගැනීමට උත්සුක විය යුතු බව ද
දුකක් ය. මේ සියලු දුකක්, අවිද්‍යාව, සැපක්
ලෙස පෙන්වා මුළා කෙරේය.

කාමරාග වශයෙන් දැකීම ඇලීමේ සිතේ
ඇලෙන වේදනාව නිසා ය.

පරිසරයේ දුක් ස්වභාවය කිව යුතු
නැත.

source: www.damruwana.org

ඉදින් පවත්නා මේ ඉතා සියුම් ශාන්ත
සුඛ සහගත සිතේ වේදනාව වෙනේ. එයද
නැති වී යන දෙයකි, අනිත්‍යය. එබැවින්ම
එය සැබෑ සැපයක් නොවේ. නැති වී යන
කොතරම් උසස් සැපයකින් වුවද ඇති
වැඩිය කුමක්ද? නැති වී යන කවර නම්
සැපයක සාරයක් පවතීද? එ සැප "අරටු"
නොවේ. මේ සැප වේදනාවද දැකීම
මානුෂයන්ට එනා එහි ආශ්වාදයක් නැත. ~~එය~~
එම වේදනාව හැර එය විඳින කෙනෙකුද
නොමැත, මමෙක් නැත, අනාත්මය. මේ
සිය ඵලම නො දැකීමට අවිද්‍යාවය. මේ
නිසා දුකක් ගෙනදෙන කාමරාගයට ආශා-
-කිරීමද බලවත්ම අවිද්‍යාවය. කාමරාගය
ඇති කර ගැනීමම දුකක්, පරිදාහයක්
විඳිය නොහැකි අසහනයක් නිසාම
කාමරාග සිතක් පහළ ~~කිරීම~~ කර ගැනීමම,
දුකක්ම පහළ කර ගැනීමේ අවිද්‍යාවය.
ඉදින් සිතට කිසිම අරටුවක් නැත.
අරටුවක් ~~නැත්තා~~ නැති වී ගියේය. ඉතාමත්ම
සියුම් ශාන්ත සීතල සුව භාවයකි.
මෙයද නිත්‍ය දෙයක් නොවේ. එබැවින්ම
අනාත්මය. මෙයද සංස්කාරයන්ට වන බැවින්

දුක්ඛම ය. මෙවිට සියළු සංස්කාර නිරුද්ධ වී
ගිය, ශාන්ත ප්‍රණීත නිවන උදා වෙයි.

5-8-1990

අරමුණට රූපයන් ගැටුනවිට, එය හොඳ-
නරක - උපේක්ෂා - කාන්ත ආදී ලෙසින් නිර්ණය
කළ පසු, එ නිර්ණයට අනුව සුඛ දුක්ඛ
වේදනාවන්ද (ඇලීම් - ගැටීම්), සංස්කාරද
ජනිත වේ. එ සංස්කාර හා සංඥා නැතිවී
ගියද පසුව එ සංඥා මතක් වී, නැවතද
සංස්කාර ඇති කෙරේ. මෙහිදී අරමුණද
රූපයද උපාදාන කරන බැවින් එය
රූප උපාදානස්කන්ධයයි. එවිට ඇතිවූ
වේදනාව වේදනානුපාදානස්කන්ධයයි. එහි
යෙදුනු සංඥාව ~~සංඥාස්කන්ධ~~ ~~සංඥා~~ සංඥා-
-පාදානස්කන්ධයයි. එහි නිවුනු සිතා-
සංස්කාර සංස්කාරෝපාදානස්කන්ධයයි.
එය දැනගත් සිත විඤ්ඤාණෝපාදානස්කන්ධයයි.
මෙලෙස දැකීමේ ක්‍රියාව කළ පංචෝපාදාන-
-ස්කන්ධයම ඇති වේ.
මෙම උපාදානස්කන්ධය දුක්ඛ
සත්‍යයයි. එනම් උපාදාන කළ ස්කන්ධ

source: www.damruwana.org

දුකයි ස්වභාවයයි. (ප්‍රාදුර්භාව සමුදය ස්වභාවයයි. මෙසේ ඉන්ද්‍රියන් නිසා ද මේ ආදුරින්ම ප්‍රාදුර්භාවයක් ඇතිවේ. දුකට සමුදයක් ඇතිවේ.

දැනීම තුළ සිදුවන යම් කම්පනය නොදන්නා අය, දැනීම සැලකු දුකක ක්‍රියාවක් යැයි සිතති. ඒ දැනීම උණා ගැනීමට උත්සුක වී, කුශලාකුශල සංස්කාර රැස් කරති.

මරණ මොහොතේ මෙය කර්ම, කර්මනිමිත්ත ලෙසින් හෝ, ඒ නිසා ඇතිවන ~~[illegible]~~ ස්ථානයේ ගතිනිමිති වශයෙන් හෝ පහළ වී කල, එයට බැඳීමක් ඇතිවේ. මෙසේ ඒ හා බැඳී සිතින් වට චුතසිත පහළ වී මරණය සිදුවේ. ඉන්පසුව කලින් ඇසුරු කරමින් සිටි කර්මයට ~~අනුකූල~~ අනුව [කර්මය - කර්මනිමිත්ත - ගතිනිමිත්ත දෙස බැඳී සිතින බලා සිටීම ද කර්මයම වේ.] ප්‍රතිසන්ධිය ගෙන දේ. කර්මයට අනුරූපව නාම-රූප නිපදවේ. ~~ශබ්ද ආදියද මෙසේම~~ දැනගත යුතුය.

ශබ්ද - ගන්ධ - රස - පොට්ඨබ්බ හා

වශයෙන් නිසා ද මෙය මෙලෙසින්ම සිදුවේ. මෙසේ රූප බැලීමේ ආශාවෙන් කළ කර්මයට අනුරූපව ඇස් ඇතිවේ. ශබ්ද ඇසීමේ ආශාවෙන් කළ කර්මයට අනුරූපව කන් ඇතිවේ. ගන්ධ - රස - පොට්ඨබ්බයන් ආස්වාද කළ කර්මයන්ට අනුකූලව නාසය - දිව - ශරීරය නිර්මිත වේ. මේවා නිසා නාමයද පෙරසේම කර්ම රැස් වී භවය නැවත නැවත ඇතිවේ. මේ ගමනේ කෙළවරක් නැත.

මෙය සිහිකරන විට, සුනුයම් ගැහැණියකගේ පියයුරු, මෙසේනම් මන සිතුවිලි දැනීමට උත්සාහ ගත්විට, ඒ දෙසට බලා සිටියෙමි. පියයුරු වල මසුවලින් ඇති කැපුනහම හරිම බොහෝ මාංශමය. කැපුනු තැනට යටින් ඇත් මේද පටල කැපුනු බවට රෝස ඇතිවෙයින් පිරිලිය. දුගඳය. එයට යටින් ඇත් ටේ නහර, මස්, මේ සියල්ලම දුගඳය. මේ සියල්ලම වෙනි රූපස්කන්ධ-යක දියවී ගියේය. ඒ ධර්මතාව ඒ දැනගත්, සිතුම්, වේදනාවම්, සංඥාම්, සංස්කාරයන් දියවී ගොස් පංචස්කන්ධය

source: www.damruwana.org

නිරුද්ධව යයි. සූක්ෂ්ම හොල්මන් තැලිලි විකාර, රූපස්කන්ධය අල්ලාගෙන කරන දේවල්-වෙති. රූපස්කන්ධය දියවී යයාවිට, ඔවුන්-ගේ සෙල්ලම් නිමයි.

සමහර සූක්ෂ්මයන් ඉතාමත්ම ඉතාමත්ම ඉතාමත්ම නොඉවසිය හැකි තරමේ දරුණු වේදනා අත් කරමින් මෙලෙස වරින්වර [illegible] සූක්ෂ්ම විකාර අඟල් කරීමට පටන් ගත් විට, අතුරේද පිටද සම්මත කොට, නාවලුව දියකර හැරීමෙන් සහනයක් ලබා නැවත වාඩි වී භාවනා කරනවිට නැවතද ඔවුහු ඉතාමත්ම විකෘති දුක් වේදනා අත් කරවීම් සිත වියවුල් කිරීමට උත්සාහ කළහ.

කොයම් ආකාරයෙන් උත්සාහ කර අවසානයේදී කිසිම නොසිතා ශරීරය දෙසට සිහියෙන් බලා සිටියෙමි. ශරීරය සම්පූර්ණයෙන්ම නොපෙනී ගියේය. ශරීරය සිතට නොපෙනේ, අතුරුදන් නොවේ. අහස මෙනි. එහෙත් වේදනා දැනේ.

එම වේදනාවන් දෙසට කිසිම

නොසිතා සිහියෙන් බලා සිටියෙමි. ඒ වේදනාද නොපෙනී ගිය නමුත්, නැවතද නැවතද හදවතේ වේදනා අත් කළහ.

ඉවසිය නොහැකි අත්දැකීම් දරුණු මෙම පීඩාව නිසා, ඇදුම ගොස් පලවා කාමය පාදක කොට උපදනාව බව, රාග සහිත මෛත්‍රිය පහරලා, අත්දෙක දෙපසට දිගු කරමින් එහි නාමරූප දියවී යන හැටි බැලීමි. මෙවර රූපලෝකය ඉක්මවූ කිසිම නැති අහසක් සිත උදුවිය. මුළු විශ්වයටම මෛත්‍රිය පතුරුවූ විට, මුළු විශ්වයම එකම අහසක් සේ ය. කිසිම නැත. ඉතාමත්ම ශාන්ත සුව සිතක් පමණක් ඉතිරිව පවතී. අන් සියල්ලම නැත.

එවිට කාමරාග සිතක ආරම්භය යනුව හා මෙය සැසඳීමි. එය සැසඳිය නොහැක. වෙනුව නො සැසඳිය හැකි දෙකක් සැසඳීමට යාමය. මේ සියුම් සිතත්, ~~කාමරා~~ කාමරාගාදී සිතත් බබලොනවයි, අවිද්‍යාවයි මෙනි. කාමරාගයකදී ශරීරය බරවී, නදවී, කලබලවී, සිත දැවී යන ආකාරය, ගිනිගෙන දිලෙන යකඩයක්

source: www.damruwana.org

නව, අප්‍රිය සිරිසිරි ගා දුවන්නා සේය.
කාමරාගය ඒකාන්තයෙන්ම දුකක්ය.
එම කාමරාග අවස්ථාවේ ~~දුකම~~ ආශ්‍ර
දුකට අවනතව, එයින් ආශ්‍ර කරවන
සංසාර දුකටද ආසන්න වන්නේය. කාමාශාවද
රසය වැළඳීමයක් නම්, ඉන් ~~[illegible]~~
ආශ්‍රකරවන සසර දුක වසයේ, දිවෙන
වඩා, විශාලය. මේ තරම් ගිනිඇවිලීමක්
මිනිසෙක් ලෙයින් අසිදුකාව පෙන්වීය.
අනුමාන හෝ ලෙඩ හැඳිනු ආදිය
දැක්මේ ඔසවිල්ලක් පැහැදීමට අන්තයෙන්ම
දරුණු දුකක් සේ දැන බලවේ.
තරහව, ලෝභය වැනි, ලෝභයට
වැලඳෙනට පත්වන්නාක් වැනි වලින්.
ගිනිගත් ලෝහ ලෝදිය අප්‍රියට වන්කර-
ගන්නාක් වැනි දෙයකි. ගිනිගත්
යකඩයක් බදුගන්නවාක් මෙනි.
ආශාවද ගිනි ඇවිලීමකට පත්වන්නාක්
මෙන්මය. එනයක් නැත. තරහව බදු
ගන්නා ලෝහ යකඩය ගිනි ඇවිලෙන්නක් සේ
රත් වී ඇත. ආශාව බදුගන්නා ලෝහ
යකඩය සුදු පැහැය, එහෙත් අන්තය-
-ම රත් වී ඇත.

මේ තත්වය නොදැනීමට අවිද්‍යාව
අනුශය ධාතුයක් හෝ කාමරාග පරිසයන්
විළිබඳව නවා ගෙනෙන යුතුමය.
කාමරාග පරිස ප්‍රත්‍ය කරවන
වේදනාව "අන්තයෙන්ම දරුණු සනාථයයි".
ස අභ්‍යන්තර බාහිර සහ ආශ්‍රිත
සියල ලිංගසම්බන්ධය ද ගිනි ඇවිළීමකි.
ආයතන මුලටම ගත් කළ
සංඥාව අන්තයෙන්ම දරුණු දුකකි.
සංස්කාර, විඥාන සන්තානයම ද
එවැන්නම පුළිඟුවට, ගිනි කඳුය.
කාමරාග පරිස නිවේදනය
පරීක්ෂා කිරීමට එක ඔසවිල්ලක් ආශ්‍ර-
-කර ගැනීම හා අන්තයෙන්ම දරුණු
දුකක්ය. ඔසවිලි ආශ්‍රිතවීමට දුකය
ඔසවිලි ආශ්‍ර නොවීමට සැපය.
බැලීම්, ඇසීම් ආදී සියළු දෑ
~~[illegible]~~ දැනීම් මාත්‍ර පවතී. එයින් බාහිර
සියළු රූප කොටස් අනිත්‍යය, අනාත්මය,
දුක්ඛය. දැනීම් මාත්‍ර ද අනිත්‍යය, අනාත්මය
දුක්ඛය.
වේදනාවද ආශ්‍රිත නාමයි ගත බැවින්
අනිත්‍යය. එයද දැනීම්මාත්‍රයක් පවතී.

වේදනාව විඳින්නෙක් නැත. වේදනාවද
අනාත්මය. වේදනාවද (සුඛවේදනාවත්
ඇතුළුව) දුකකි.
දුක මුළු විශ්වය පුරා පැතිරී
ගියාක් සේ වූ, අනිත්‍යයේම ගොන්න
සී ශීතල නිවීමකි. එම ශීතල
නිවීයාම තුළ නාම-රූප කිසිවක්
නැත. එහෙත් එය දැනෙන සංවේදනාවක්,
(awareness), නිරාමිස සතුටක් සැනසී-
-මක් ශීතලබවක්, නිදහස්බවක්
එහි ඇත.
මීට පසුව, මේ නාමය සම්පූර්ණයෙන්ම
සිහියෙන් විශ්ලේෂණය කෙරේමි. දුක නාමක
කාය හා සිත වෙයි. විඥාන හැකිලීම
හැලීම පමණ නැති. වායෝධාතුව
වෙයි. අභ්‍යන්තර හා බාහිර වායෝ ධාතුව
එකමය. බොහෝවිට නාම වෙයි.
ධාතුවද එසේමය. මේ දෙක
මිශ්‍ර වී එය විට දුක ශරීරයේ
පැවැත් ඇරඹුම් දුක් පවතී. වේදනාව
වන්නේ මේ පැවැත් ඇරඹුම්, බාහ්‍ය
කොටස් දෙක පවත්නේබව වැටහේ.
ශබ්දයන් විශ්ලේෂ සතුට, දෙවියන්

හුස්මයක්, හුස්මයාම, පස්සා-නැත
කොයි දෙයකම ඇරඹුම පැවැත්ම-අවසන්,
බව වැටහේ. එබැවින් වායෝ හෝ වේවා
එහි නිදහස්බවක් හා උපාදානය.
සම්පූර්ණයෙන් සියල්ලම මුළුමනින්ය.
මෙම දුකට ගොන්න සිතකි.
ඒ සිත හා බාහිර ලෝකයක් මෙහි
නැත.
යම්කිසි පරමාණුවක හරි හෝ
රූපයක්වත් නාමයක්වත් නැති
අනිත්‍යයේම දුරු දුකක්ය. මුළු
විශ්වයේම ඇරඹුම මේ දුක්ඛ-
-සත්‍යය. එයට වඳුරු හෝ ආලෝකයක්
ආශාවම මේ හරි ඒ අවිද්‍යාවය.
එය සමුදය සත්‍යය. ඒ අවිද්‍යා
සහිත ආශා සිතද දුකකිය.
"දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය" සම්පූර්ණයෙන්ම
දුක නැති වී ගිය, සේ වැටහේ.
දුක නැති වන සියුම් සිතේ
නිවන පහළවීමක් දකිනා
හෝ කොටස යුතුය. එබැවින්
ඇරඹුමද නාම-රූප එකකි.
නාම-රූප කොටස් අනුමානයේ ඒකාන්ත

source: www.damruwana.org

දුක්ය. කිසිම සංස්කාරයක්
වශයක් නැත. සංස්කාර අනුගතවීම
දුරුව ගිනිගෙන දැවෙන දුක් කඳක්.
පරමාණුවක තරම්වත් නැත - රූපයක්
ඉතිරි නොවී සියලුම සංස්කාර අනිත්‍යය.
අනාත්මය. එබැවින් කිසිම හරයක්
නැත. මුළු සංස්කාර විශ්වයම
අල්පමාත්‍රයකුදු නොහැර ඒකාන්ත
දුකක් ය. අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම.
ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය කිසිම
සංස්කාර මාත්‍රයක්වත් නැත. මුළු
විශ්වයම ත්‍රිලක්ෂණයෙන් පිරී ඇත.
පිරිනිවීමෙන් පසු සිතුවිලි මාත්‍රයක්වත්
පවතී නම්, ඒ නිවනින් මට වැඩක්
නැත. සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන්
දුක්ඛයෝ ය.
මේ තත්වය නොපෙන්වා වසා
තැබුවේ අවිද්‍යාව විසිනි. දැන් අප
පුහුදුන් නම් අවිද්‍යාවට තවම
රැඳී සිටිනා නිසා නැත
සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන්
දුක්ඛයහ. දැන් පවතින සියලු
දෘෂ්ටි මාත්‍රයක් පවා. "මම"

නොවේ. අනාත්මය. අනිත්‍යය.
දැන් ඉතාමත්ම ඉතාමත්ම සෝම්‍ය
ශීතල නිර්වාණය උදෙසා සංස්කාර
නැත. නිවන ශාන්තය

11-08-1990.
අදසන් නිතරම විඳි විඳී යයි.
රූපයන් නිතරම විඳි - විඳී යයි. එයින්
අත්වන සිතත් (නාමය) නිතරම විඳි
විඳී යයි. මෙයට ආලෝකය හෝ
ගැටීමක් අලංකාර ශක්තිමත් දෙයක්
නැත. ආලෝක ගැටීම් අලංකාර -
ශක්තීන්, ඒ ආලෝක ගැටීම ද විඳි විඳී
යයි. එයට හේතුව ද වේදනාව ද
විඳි විඳී යයි. සංඥාව ද නිතරම
විඳි විඳී යයි. මේ තත්වය නොතේරු-
-ණු අවිද්‍යාව ද නිතරම විඳි විඳී
යයි. ඉන් උපදින තෘෂ්ණා ~~උපාදානද~~
හා උපාදානද නිතරම විඳි විඳී
යයි. මෙය මෙලෙසින් දකුවක්
අනිත්‍ය, එය ද විඳි විඳී යයි.
ශාන්ත - නාමය - දිව - ශරීරය ත

source: www.damruwana.org

මනස යන ඉන්ද්‍රියන්ද මෙලෙසම විඳේ. ඒ හා සම්බන්ධ පර ගී ඔබද, සිද විඳීයය් මේ භාවය මෝහනවී කුමකට ඇලෙන්නේ ද? කුමක් නිසා ගැලෙමින ද? කාගෙම ඇලීම්ගැටීම් කරයි ද? ඇලීම් ගැටීම් කිරීම "කෙනෙක්" සිටි ද?

තරහ සිතක් ඇතිවීමට සිත-කය දවාලන ගිනි ජාලාවකි ආශා සිත නිසා කල්ප අසංඛ්‍ය, අසංඛ්‍ය - අසංඛ්‍ය අසංඛ්‍යයය ... ...ගෙවන් සසර දුක ලැබෙයි. ආශාව ඒ කාන්තයෙන්ම දුක් ජාලාවකි. දුක් ඇතිකළ හේතුවද එයමය. රූප-ශබ්ද ගන්ධ රස පොට්ඨබ්බ ධම්ම හා ඇස කන නාසය දිව ශරීරය, මනස යන මේ සියල්ලම ගිනි කඳුය. ඒවාට කවර ඇලීමක් ද?

උපදිනවිට කෙනෙකු ඇස කන ආදී ඉන්ද්‍රියන් සහිත මේ ශරීරය හෝ එයට දැනෙන වේදනා-වලින් කවර වාසියක් ද? ජීවිතයේ වැදගත් බවක් නැත. මෙම ඉන්ද්‍රියන්

නිසා, අරමුණු ඇල්ලාගෙන ඇලීම්ගැටීම් ඇතිකරගෙන එයින් සංස්කාර රැස් කරගෙන අනන්ත අප්‍රමාණ සසර-දුක් විඳ ඇත. මෙය නොතේරීම අවිද්‍යාවය. පටිච්ච සමුප්පාද චක්‍රය කරකෝන්නේ මෙලෙසය.

අභ්‍යන්තර හා බාහිර, සිදුවීම් යන සියල්ලම රූපයි. ඒවා, ගැටීම නිසා ඇතිවන - ඇතිවී විඳීයන සිතුවිලි මාත්‍රයක් හැර වෙන ඇති අන් දෙයක් නැත. මේ දැනීම් මාත්‍ර ද අනිත්‍යයය. දැනීම් මාත්‍රයක් මමමෙන්' කෙසේ ද? අනාත්මය. මෙයම ගිනිජාලාවය.

ඉතා සුළු හෝ නාවරදුවයක පැවැත්මට ඒකාන්ත දුකය. මේ දුක් සියල්ල ජාතිය නිසා වැළි එය. ජාතිය ඇතිවූයේ, මනස හා එය ගැටගැහුණු නිසාය. එයයි ගැට ගැසෙන්-නේ මේ තරම ගිනිජාලාවක් වූ සසර දුක නොතේරෙනෙ; මේ සසරේ භයානකකම නොතේරී එහිම රැඳී-සිටීමට ආශාකරන්නෙ; පරමාණුවක

source: www.damruwana.org

නරඹවත් සැපත් නැති ඒකාන්ත දුක්
සංස්කාර අල්ලාගෙන; කිසිම
හරයක් නැති තනරව තනරම හිඳී
හිඳී යන සිතුවිලිවාතුලයන් "මම" යැයි
අල්ලාගෙන, සිටීම කියා ය.
වචන් ඇදී බානුවානුලක හා
සිතුවිලි මානුලක පැටලීමේ කවර
නම් හරයක් තිබේ ද? මේ කාන්තය
නොවෙන ද අවිද්‍යාව තිබුන කියාව
වාත දුක්ඛ හැලවීමට නොහැකි විය.
සසර එකම එක බොහොනෙක්
හෝ ඇදී සිටීමේ ආශාවක් දුක්
නැත. කිසිම භවයකට යෑමට
අවශ්‍යතාවක් නැත. ඒකාන්ත ගිනි
පැලාව ඇවිලී ගියනමද වඩා,
දරුණු ගිනිගත් රෙසින් ~~හාත්පස~~
හාත්පසින් ගිනි ඇවිලෙන ආදී
ආකාරය දුක් වෙමි. මමයෙක්ද
නැත. නාමරූප පැටලීමේ හරයක්
නැත් බවද වැටහේ.
සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන්ම
දුක්ඛයෝ ය. අනිත්‍යයින්ම ඇය විය
ශූන්‍ය ය. නිවා නොගත ශූන්‍ය ය.

ජීවමෙ ආගය කිටට වඩන නැත.
පරමාර්ථවක නරඹවත් නාම-රූපයක්
අල්ලාගෙන, ඒ ජීවිතයේ ඇත් වැඩක්
නැත. දිලෙන ගිනිමාලාව කවදා
නිවී යාවිද?
මේ තරම් දුක් ලබාදෙන සංසාර-
-භවයට කවර ඇල්මක් ද? වේදනාවට
කවර බැඳීමක් ද? සංඥාමානුයන්ට
කුමකට මුලාවන්නද? සසරදුක්
දිලේ ද මුසාවන සංස්කාර වලින්
ඇත් වැඩිය කුමක්ද? බොහෝ
කලක්ද? විඳිනක් සසර දුක්
විඳී ඇත් සංසාරක සසර වූ
සිත කවදා සිඳී යාවිද?
සියලු සංස්කාරයෙන් කෙරෙහි
උපාදානයෙන් සිටීම හැර වෙන කළ
හැකි දෙයක් නැත. කායිකවූ
දෙන්නෙය පවසන නාමකාය නාමරූප
පැටලීමට ඉඩ හැර උපේක්ෂා, විම
හැර වෙන කුමක් නම් කරන්නද?

source: www.damruwana.org

06-07-1990

ශරීරයට දැනුන තදබල උෂ්ණය සිහිය අනුකර ගැනීමට සිතා, "ශරීරය ශීතල වේවා, ශීතල වේවා;" යි සිතීය. එහෙත් ශරීරය සිසිල් වූයේ නැත.

මීට පසුව කිසිවක්ම නොසිතා සිහිය සිත දෙසට බලාගෙන සිටියෙමි. සිත සමාධිමත් වන්නට වන්නට කය ද පස්සද්ධියට පත්විය, සිසිල්විය. "නැවත නැවත ශීතල වේවා;" යි සිතමින් සිත ගැඹුරුම් ගැඹුරටම යැව්වෙමි.

මෙසේ කොට "සිතට යන්න පුළුවන් අන්තිම ගැඹුරටම යන්න" යැයි සිතීය. එවිට අන්තිමයක්ම ගැඹුරු සමාධියට සිත පත්විය. එහෙත් නිරෝධේදී මෙන් නොව මෙම සමාධි සිත හොඳම වේ. මනෝවිද්‍යාඥයන් 'සමාහිත' කියන්නේ මෙය විය යුතුය.

මෙම තත්වයේ සිත පවත්වාගෙන යනවිට අනෙකුත් ඉන්ද්‍රිය හා ශරීරයද සිත්ද, ක්‍රියා ද සිදුවන ආකාර ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසට අවබෝධ විය.

සමාහිත තත්වයට පත්වීමේදී මෙය වනුයේමි' මනෝ විඥාන ආදී වෙනත් සිත් ඇත්වේ. ඒ සිත් ඇත්තේනම් සමාහිත නොවේදෝ යන.

කනට ශබ්දයක් ඇසේ. කන්බෙරය වෙතට සිත නවාගෙන සිටියෙමි. මේ ශබ්දයට අනුව කන්බෙරය කම්පනය (vibration) වේ. ඒ කම්පනයට අනුකූලවම මුළු ශරීරම කම්පනය වේ. ශබ්දයට අනුව බාහිර ලෝකයද කම්පනය වේ. මෙය හරියට විශාල වාහනයක් පාරේ යනවිට, නිවසක ඇති වෙව්ලීමක් වගේ දෙයකට අත තබාගෙන සිටිනවිට, අත දැනෙන කම්පනය වැනි තත්වයකි. අහස ගොරවන විට, දොරක් වැනි දෙයකට අත තබාගෙන සිටියොත්, ඒ ශබ්දයට අනුව දොර කම්පනය වන ආකාර ශාරීරික වශයෙන්ම දැනේ. මෙම කම්පනයේදී ද රූප ඇතිවීම හා නැතිවීම සිදුවේ. ඇසීම කියන්නේ මෙම කම්පනය, ස්නායු, නහර ඇති ලේ- වාහිනීම් නිසා දැනෙන සංවේදනයක් බවට පරිවර්තනය වීමය. මෙය ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස පෙනෙනවිට, සිත් ඇතිවන ආකාරය හා ඒ සිත් පෙළගැස්ම අනුව ඉබේ ඇති නැතිවී යන අනාත්ම, වශ වන්නේ නොවන දේවල් බව ඉතා හොඳින් තමාටම අවබෝධ වේ.

source: www.damruwana.org

හදවතේ ගැබුණේ යහපත් සිතකි. යහපත් සිතුවිලි චේතනා විඤ්ඤාණ ආදිය ඇතිවේ. ඒ විඤ්ඤාණ අරමුණු සමග ඉඳුරන් හැපීම නිසා ඉන් සිදුවන කම්පනය පෙර කී පරිදි දැනීමත් සිත පරිවර්තනය වීමෙන් සිදුවේ.

කම්පනය වන ආකාරයේ වෙනස අනුව සුඛ දුක්ඛ උපේක්ෂා භාවය දැනේ. කොයි අයුරින් දැනුනත් එහි ඇත්තේ කම්පනය නිසා ඇතිවන දැනීම් මාත්‍රයක් පමණි. සංසාරගතයෙන් ඇත්තේ මේ ස්වභාවය පමණි. අවිද්‍යා, තණ්හා දෙකේ බලපෑම වන මෙකට සංඥා ලේබල් ඇලවේ. මේ දැන සුඛ දුක්ඛ උපේක්ෂා වශයෙන් මෙම සංඥා ලේබලය නිසා, හැඟීම බවට පත් වේ. මෙය සංස්කාර ගොඩයි. මෙය, ඇත්තේවම නොදී "විසය" නාමයෙන්ම සිත නවන නාමිය හැඟීය. මුළු සත්වයාගේම නාමය මෙයයි. අවිද්‍යා, තණ්හාවට අනුකූලව නාමරූප ඇතිකරයි. එවිට රාගද්වේෂ ආදී සංස්කාර පිළිදකී. කාමය සත්වයාට වරදකරු නොවේ. අවිද්‍යාව වරද කරයි. කිසිවකු කෙදිනකවත් වරදක් කර නැත. වරදක් කිරීමට කිසිවකුදු නැත.

- මොළයේ ඇති මතු හරියේ ඒක කොටසක් තදවීම (pressure) නිසා, ක්‍රියාවලිය ඩිලාවීම මන්ද භාවයන් ඇතිවේ.
- මෙලෙස මොළයේ පසුපස පැත්තේ ඇති ඒක කොටසක තදවීමේ ~~සි...~~ සියුම්බව හා තදබව අනුව ක්‍රියාවන් වේගවත් හෝ සෙමින් සිදුවේ.
- මොළයේ මැද හරියේ ඇති කොටසක ඇති තදවීම නිසා අනවශ්‍ය සිතුවිලි ගලා යයි.
- සියලු කායික-වාචසික-මානසික ක්‍රියාවන්ගේ වේගවත් භාවය රඳාපවතින්නේ මොළයේ ඇති කොටස කෙරෙහිව නිසා, ශරීරයේ වෙනස්කම් පෙළගීම් ක්‍රියා සිදුවේ.
- මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වන මේ ශරීරය වැඩුමත් මෙසේ ක්‍රියාකාරී වේ.

කාර් එකක් අයිතිකාරයෙක් ඇතුලේ වාඩි වී සිටියදී, එය පදවන රියැදුරාට අනුව කාර්මික ක්‍රියාත්මක වීම - සෙමින්යාම - වේගයෙන් යාම - නැවැත්වීම - වැනි දේ සිදුවන්නාක් සේ, යහපත් හදවතක් ගැබුනේ පවතිද්දී මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ~~...~~ වන සෙසු සියල්ල ඉබේ ක්‍රියාත්මක වේ. එය හේතුඵල අනුව ඉබේ සිදුවන්නක් මිස, ඒ ක්‍රියාවලි "මමෙක් - අයිතිකාරයෙක්" නැත. මෙය නුවණට ලෙස දැන පසු සිතුවිලි හෝ ක්‍රියා ආත්මලෙසින්

source: www.damruwana.org

ශාරීරික තැන:

16-07-1990

ගැහැනියකගේ අසූචි-මුත්‍ර ඔබා ගැහැනියක-
ගේ ඇතිව කොටස් නම් සිපවැළඳ ගනී ද?
මේද - චර්ම - බඩවැල් - සෙම - සොටු - සැරව - මොළය -
ඇට මිදුළු ආදිය ගැහැනියකගේ ශරීර කොටස් නම්
ඇල්මට කාරණය ද? ගැහැනියකගේ ශරීරයේ ඇති
පරමාණු, පිරිමියෙකුගේ ශරීරයේ ඇති පරමාණු
එක සමානය. ඇතුළත ගැලවූ විට ඇති
සුදුපාට හම ගැහැනියකගේත් පිරිමියෙකුගේම එක
සමානය. ඇතුළත මොනවාටද අඩුකරත්, එය
මෙන් කැඩූ විට පයිප් ආදී බාහු මාංශයකට
වෙනස් වේ ද? මෙම "නැඹිලිවාට" වැනි ආශා
කරන වාට අසූචි වලද ඇත. මේ විට ඇතු-
-ළතේ පයිප් බාහු ආදිය වන ගැහැණුන්ගේ,
පිරිමියෙකුගේ කියා වෙනසක් කොහිද ද?
ගැහැණු පිරිමි කවුරුත් දුගඳය. සෝදා
සුවඳ විලවුන් ගැල්වීම නිසාම දුගඳ නැත්නම්
පෙනුනත්, ගැහැණුන්ගේත්, පිරිමින්ගේත් දුගඳ
එකමය. සුවඳ විලවුන් වල සුවඳ,
ගැහැණුන්ගේ සුවඳක් ලෙසින් ගැනීම
මෝඩකමක් නොවේ ද?

තමාගේ ශරීරයේ ඇල්ලීමත් (උදාහරණයකට කලවා)
ගැහැනියකගේ ඇඟ ඇල්ලීමත් අතර වෙනස
කුමක් ද? වලය ආදිය වැදීමෙන් දැනෙන
ශීතල ස්වභාවය හා ගැහැණුන්ගේ ශරීරය
වැදීමේ ශීතල ස්වභාවය එකමය. පයිප් ආදී
බාහු පයිප් ආදී බාහු වෙත හැපීම හැර මෙහි
ඇල්මක් වෙන කාරණයක් ද?
ලීයකින් සදූ නිරූ පියකරු නාරියක (ගැහැනියකගේ) රූපයකට
හිත් ඇදී මට ආශාවක් ඇති විය. එය
ගැහැනියක නොව 'ලී කොටයක්' බව
සිතූවිට, ගැහැනිය කියන සංඥාව කොහේ
තියෙද? බුදුම බලින් හැදූ ගැහැණු පිළිම
බුදුම ලෙසින්ම ගන්විට, ඒ පෙර සංඥාවන්ට කුමක්
වේද? රබර් කෑලි ගැහැණුන් ලෙසින් ගැහැණු
රූප ලෙසින් පෙනුනත්, ඔවුන් හරි සමහරුන් මෙය
ආශ්වාද කරනවා. එක රබර් කෑල්ලක් ගත්විට
ගැහැනිය කියන හැඟීම තියෙද? ටෙලිවෝෂ්
වැනි යන්ත්‍රවල තිබූ නගින ගැහැණු රූප
හිත් ඇදී මගේ හිත්වලම රැඳුනේ විය. එහි
ඇත්තම කොළයක් කොළයක් හා පාට එකාත්
පමණයැයි ගත්විට එවිට ගැහැණුන්ය කියන සංඥා
නැත්නම් තියෙද? බුදුම කොළ සායමකට ~~අඩුකරන්~~
අඩුකරන් බුදුමමය. පයිප් ආදී බාහුන් කොළ

source: www.damruwana.org

කොයි සත්ත්වයාට හෝ සිදුවන පඤ්ච ආදී
බාහුල්‍යය. ගණිතඥයන් නෙ වේ. එහි සූත්‍ර නොවේ.
සංඥාව කොයිතරම් මූලාංක ද? අවිද්‍යා,
මූලාංක සංඥා එහි කෙරේය. මම අවිද්‍යාව
වේදනා ද, තෘෂ්ණා සංස්කාරයන් ද ඇතුළත්ය.
"අවිද්‍යා, ප්‍රත්‍යය, සංස්කාර...."

තමන්ගේම වේදනාවට ඇලෙමින් තාර්කික
ඥානයක් වෙන ඇලීම් සම්බන්ධයක් අවිද්‍යාව
මූලා කෙරේය. ගැටලුව - විසඳුම - හේතුව -
දෙබෑවීම - ආදී සංඛ්‍යාවක් නැත. ඇත්තේ
විවිධාකාරයට නිර්මිත ඒ ඇති බාහුල්‍යය

පඤ්ච ආදී ඒ බාහුල්‍යයේ මූල
සංඛ්‍යාව, මූල සංඛ්‍යාවන්ටම නැවත හැරේ-
-වේය. එනම් ඇත්තේ මම මූල බාහුල්‍යයේ
සම්බන්ධය වෙනස්වීම පමණි.

පඤ්චබාහුව ආරෝහබාහුවෙන් අඩුව,
අවරෝහ බාහුවෙන් වැඩිව ඒ බැඳුන් නොයෙක්
ආකාරයට පත් කර ඇත.

දැන් තව සටහන් පඤ්චබාහුවෙන්
ආරෝහ බාහුව වෙන් කර බලමු.
අවරෝහ බාහුවෙන් තෙරේ බාහුව වෙන් කරමු.
ආරෝහ බාහුවෙන් තෙරේ බාහුව වෙන් කරමු.
පඤ්ච බාහුව වර්ගකර දමමු.

ආරෝහ බාහුව වර්ගකර දමමු. තෙරේ බාහුව
වර්ගකර දමමු. අවරෝහ බාහුව වර්ගකර
දමමු. මූල විශේෂයට මෙය පැහැදිලි කරමු.
එවිට ශූන්‍ය තත්ත්වයක් උදා වේ.

එම ශූන්‍ය තත්ත්වයේ ඇති වේදනා
සංඥා - විඥාන හා හැඟීම් සංස්කාරයන්
වෙන් කර හරිමු. එවිට එහි ඇති අනිත්‍යතාවය
ප්‍රකට වේ. එනම් අනිත්‍ය බැවින්, එනම් 'මම'
නම්, අනාත්මයට ගියාවූ 'මම' කොතැන ඉන්නේ
විද්‍යාව බලමු. මෙම අනිත්‍ය අනාත්ම
දර්ශනය පැහැදිලිවම වෙනස්වීම ඇතිවන
ශූන්‍යතාවය බලමු. එවන ආත්ම
සොයා හරිම ඇත නැත වේ. එය දුකමය.

source: www.damruwana.org