



එහි පස්සිකෝ

දස සිල් රැකුණු දස දිනක්

පාඨලී වම්පික රණවත



විහි පස්සිකෝ

දස සිල් රැකුණු දස දිනක්

පළමු කොටස
නෛෂ්ට්‍යමණිය - නික්මීම

දෙවැනි කොටස
ඒ සෝ හමසම් - ඒ මම වෙමි

තෙවැනි කොටස
නිබ්බිකෝ - නිවීම

සිව්වැනි කොටස
ප්‍රත්‍යවේෂණ - පසු විපරම



එහි පස්සිකෝ

දස සිල් රැකුණු දස දිනක්

නිර්මාණය හා සැකසුම

ජයනාත් බෝධානන්දේ

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය.

තිරෝෂා පනාච්චේන

සැකසුම හා මුද්‍රණය

නියෝ ග්‍රැෆික්ස්

අංක 143, උඩහමුල්ල දුම්රියපොළ පාර,

ගංගොඩවිල,

නුගේගොඩ.

011 2 820220



නෛෂ්ට්‍රමණය
(හික්මීම)

සළමු කොටස



2010 වසරේ පුති පෙර පොසොන් දිනයයි. අපි සියල්ලෝම මිනින්නලා ආලෝක පුජාව සඳහා අනුරාධපුරයට ගොස් සිටියෙමු. අප විසූ නිවස්නයේ සිට බලනා කළ සුන්දර නුවර වැව පෙනේ. එයට එපිටින් අහස්කුස නිමාවන්නේ රුවන්වැලි සැරඳුන්, මීරිසවැටි සැරඳුන් හා ජේතවනයේ දාගැබේ කොත විරහිත මුදුනත මඟිනි. රාත්‍රියේ පොසොන් සඳ නැඟ එන්නේ අඳුර මැදින් මේ සියලු කොත් ආලෝකවත් වෙයි. සඳ එළියෙන් නළියන වැව් තීරයට පසුබිම් වූ නිසල අඳුරු වන තීරයට ඉහළින් රුවන්වැලියේ ආලෝකමත් කොත් වහන්සේ නොවෙනස්ව දිඳුලයි. අඳුරු අහස සමඟ පුංචි වැනි බිඳු වැටුන ද, අඳුරු වළා මඟින් පොසොන් සඳ වැසුන ද රුවන්වැලි කොත එකලෙසම දිඳුලයි. එහි වැවේ මැවුණු ඡායාව නළියමින් බැබලෙයි. සියල්ලේ අනියත බව, සැලෙන සුළඟ, වැටෙන වැනි බිඳු, නළියන වැව් පලකඳ කියාපානා අතර, දුකින් පිරුණු අඳුරු සසරින් එතෙර විය හැකි බව හිස් අවකාශයේ බැබළෙන කොත්වහන්සේ කියාපාති. මිහිඳු නාහිමියන් අපට ගෙන ආ සද්ධර්මය පතපොතේ පමණක් නොව ස්වභාවදහමේ ද සිතුවමක් වී ඇති සැටි!

එදින රාත්‍රියේ අපගේ සාකච්ඡාව ඇති වූයේ සම්බුද්ධත්ව 2600 වැනි ජයන්තිය ගැනයි. එහි මහ උළෙලට තවත් මාස 11ක් ඇත. අපි සාමාන්‍යයෙන් බුදු තෙමඟුල වෙසක් දිනයේ දී සමරමු. සිද්ධාර්ථ ගෞතමයාණන්ගේ උපත, බෝධිසත්වයන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීම, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණය, එකම පොහොය දිනක ගසක් මුල පරිසරය විඳ ගනිමින් සිදු වූ බව බෞද්ධ අපගේ පිළිගැනීමයි. සිද්ධාර්ථ ගෞතමයන්ගේ උපත සතුවට කරුණකි. බෝධිසත්වයන්

වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීම ද සතුටට කරුණකි. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණය සතුටට මංගල්‍යයට කරුණක් ද? බෞද්ධ අප විය තෙමඟුලින් චිකක් ලෙස සලකන්නේ ඇයි? අන් මිනිසුන් මිය ගිය විට විය අවමඟුලක් ලෙස සලකන අප බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණය මඟුලක් ලෙස සලකන්නේ ඇයි? විසින් ආරම්භ වන වර්ෂ ක්‍රමයක් - බුද්ධවර්ෂ ක්‍රමය පවත්වාගෙන යන්නේ ඇයි? මේ මගේ සිතට කුඩා කළ ඇති වූ සිතුවිලිය. විශේෂයෙන් 1956 දී බුද්ධ ජයන්තිය, එනම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පිරිනිවීමෙන් පසු ඇති වූ වර්ෂ ක්‍රමය අනුව 2500 වැනි වසර උදාවීම හා දියසේන නම් කුමාරයෙකු ශ්‍රී ලංකාව බේරාගැනීම පිණිස පහළවීම පිළිබඳ මහත් ප්‍රබෝධයක් ඇති විය. දියසේන කුමාරයා නම් මතු බුදුවන මෙහි බෝධිසත්වයන්මය යන අදහස ද එවකට පැතිරී ගියේය. වර්තමාන කහටගස්දිගිලියේ වෙහෙරගලින් මතු වූ ලොව අසුරුතම නිර්මාණයක් වූ බෝධිසත්ව ප්‍රතිමාව සමුච්චෙන් පසු රටවටා වූ වෙනත් අවලෝකනීස්වර ප්‍රතිමාවලට ද විශාල පිළිගැනීමක් ඇතිවිය. මුළු රටම මෙහි බෝසතුන්ගේ උපත වෙතට යොමු කරවන්නට 2500 වැනි බුද්ධ ජයන්තිය සමත් විය.

වය දේශපාලනිකව ද 1956 දී ජාතික ආගමික ප්‍රබෝධයකට මඟ පෑදුවේය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණය තෙමඟුලින් චිකක් ලෙස සමරන්නට බොඳුනුවා යොමුවන්නට ඇත්තේ බුදුරදුන්ට පවා අනිත්‍යය නියතය යන අනිත්‍යතා දැක්ම නිසා විය යුතුය. බුදුවරුන්ගේ පවා කය අපර, අමර නොවේ. වය දිරා යයි. ලෙඩ දුක් දෙයි. අවසන කාටත් පොදු ලෙස අනිත්‍යයට ලක්වේ. පුහුදුන් බෞද්ධයාට වය දුකක් වුවත්, බුදු දහමේ හරය දන්නා පුද්ගලයා වය භාර ගන්නේ, සියල්ල වෙනස්වේ, සියල්ල උපත, පැවැත්ම, විපත ආදී ජරා මරණයට ලක්වේ යන බුදු දහමේ මූලික හරය සනාථ වීමක් ලෙසය. දෙවනුව බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් පසු නැවත උපතක් නැත. සංසාර දුක විසින් කෙළවර වෙයි. මේ නිසා පරිනිර්වාණය ද උපත, බුද්ධත්වය මෙන්ම මංගල්‍යයට කාරණයක් වෙයි.

සාර සංඛ්‍යා කල්ප ලක්ෂ්‍යක් වැනි අති දිගුකාලයක් සංසාරයේ සරණා බෝධි සත්ත්වයන් වහන්සේට විසි අට නමක් බුදුවරු හමුවෙති. ඒ සියල්ලෝම වෘක්ෂ මුලව පරිසර විසිතුරු මැද බුද්ධත්වයට පත්වෙති. ඒ මනා කාල ප්‍රවාහයේ ඉතාමත්ම වැදගත් මොහොත වන්නේ බුද්ධත්වයට පත්වීමයි. මමය, මගේය යන්න තුරන්කර සිත වත්මනට ගෙනවුත් අරමුණු ගන්වා (සමාධිය), පසුව අරමුණු ක්ලේෂයන් ගෙන් මිදීමයි. (විපස්සනාව) මේ නිසා බුද්ධත්වය ඉතාම වැදගත් මොහොත වේ. සිද්ධාර්ථ ගෞතමයාණන්ගේ එකී භවයේ උපතට ද, පරිනිර්වාණයට ද, විශේෂ අගයක් ලැබෙන්නේ ඒ භවයේ දී බෝධි සත්ත්වයන් බුදු වූ නිසාය. මේ නිසා සම්බුදු තෙමඟුලින් වඩාම වැදගත් මඟුල වූ කලී බුද්ධත්වයට පත්වීම යැයි තර්කයෙන් සිතනා විට පෙනී යයි. ඒ අනුව බුද්ධ වර්ෂය ආරම්භ විය යුත්තේ ගෞතම බෝධිසත්ත්වයන් බුද්ධත්වයට පත් වූ දින සිටය කියා නිශ්චයයක් ඇති වේ. ඒවා හුදු කුතර්කයන් වුව ද එහි අගයක් නැතුවාම නොවේ.

නිර්වාණය ලැබීම බෞද්ධයාගේ අවසාන ප්‍රාර්ථනය වන අතර, බුද්ධත්වය ලැබීම ථෙරවාදී දහමට අනුව නම් බෝධිසත්ත්වයන්ට පමණක් ලඟා කර ගත හැකි තත්ත්වයකි. මේ නිසා 2600 වැනි සම්බුද්ධත්ව ජයන්තිය වටිනා උත්සවයක් බව එදා අපගේ සාකච්ඡාවෙන් අප සියල්ලන්ට පසක් විය.

එතැන් සිට තවත්, මාස 10ක් රට සම්බුද්ධත්ව ජයන්තියට සුදානම් විය. "පිළිවෙතින් සැරසෙමු" යන්න රටේ තේමාව විය. එතෙක් පිළිවෙතින් සැරසීම වෙනුවෙන් කුමක් ද අප කරන්නේ යන්න නිරන්තරයෙන්ම මතු විය. විහාරස්ථාන සීයක් පිළිසකර කරවීමේ අදහසක් මතු විය. මම විය අපගේ ආයතනයක් වූ ලංකා ට්‍රාන්ස්ෆෝමර් ආයතනයේ විධායක යූ. ඩී. ජයවර්ධන මහතාට කීවෙමි. එතුමා විය විහාරස්ථාන දෙසීයක් බවට පත්කර භාර ගත්තේය. උතුරු හා නැඟෙනහිර විශේෂ ස්ථාන පිළිසකර කරවීමක් යෝජනා විය. වය පූජ්‍ය ඕම්ලේපේ සෝභිත නායක හිමියෝ භාර ගත්හ. දැවැන්ත මත්ද්‍රව්‍ය විරෝධී වැඩ පිළිවෙලක් ගෙන යමු යැයි යෝජනා විය. වය පූජ්‍ය අතුරලියේ රතන නායක හිමියෝ භාර ගත්හ. රණවිරුවන් වෙනුවෙන් පුණ්‍යානුමෝදනාවක් පිළිබඳව අදහස් කෙරිණි. වය උදය

ගම්මන්පිල මහතා භාර ගත්තේය. දන්සල්, වෙසක් තොරණ, වෙසක් කලාප, කලා උළෙලවල් පිළිබඳ යෝජනා රැසක් විය. එහෙත් ඒ කිසිවක් ඒ උතුම් 2600 වැනි සම්බුද්ධත්ව ජයන්තියට නම් ගැලපුණේ නැත.

ඒ, වසර 2011 බත් මාසයේ අළුත් අවුරුදු කාලය විය. නව අදහසක්, ජාතික හෙළ උරුමයේ මධ්‍යම කාරක සභාවට ඉදිරිපත් විය. විය ඉදිරිපත් කළේ නිශාන්ත ශ්‍රී වර්ණසිංහ මහතාය. එයින් අදහස් කළේ අපි සියලු දෙනාම තාවකාලික පැවිද්දට ඇතුල්වෙමු යන්නය.

මා දන්නා කාලයේ තාවකාලික පැවිද්ද ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ පූජ්‍ය කිරිම විමලපෝති නායක හිමියන් විසිනි. උන්වහන්සේගේ තොරණ, කණන්විල ප්‍රදේශයේ ඒ සඳහාම ආරණ්‍ය සේනාසනයක් පවත්වා ගෙන ගිය අතර, වර්ණසිංහ මහතාත්, ඔහුගේ සොයුරාත් යන දෙදෙනාම එහි දී තාවකාලික පැවිද්ද ලබාගත්තෝ වෙති.

වරක් පූජ්‍ය අතුරලියේ රතන හිමියන්ගේ ආරාධනයෙන් (1996 දී පමණ) මම තොරණ කණන්විල දෙකඳුවල ආරණ්‍ය සේනාසනයට ගියෙමි. එහි ගියේ තාවකාලික පැවිද්ද ලබාගෙන ඇතැයි කිවූ පිරිසකට නූතන සංවර්ධනය, බලශක්ති අර්බුදය, පරිසර සංරක්ෂණය හා බුදු දහමේ පණිවිඩය පිළිබඳ කෙටි දෙසුමක් පැවැත්වීමටය. පැරැණි රබර් වතුයායක් අසල කඳු මුදුනක තිබූ එකී සේනාසනයේ මා දින දෙකක් ගත කළා මතකය. ප්‍රමාණවත් පරිද්දෙන් පිරිස නොපැමිණි නිසා පැවිදි කිරීමේ ක්‍රියාවලිය නොපැවැත්විණි. ඒ වෙනුවට විවිධ ප්‍රදේශවලින් පැමිණි ස්වාමීන් වහන්සේලා කීපනමක් සමග ධර්ම කතිකාවක යෙදුනෙමි. හික්ෂු චනයට අනුව උදේට හා දවාලට පමණක් ආහාර ගනිමින් ධර්ම සාකච්ඡා ආදියේ යෙදමින් ඒ දෙදින ගතවිය. ඒ දිනවල කොළඹ, විජේරාම සම්බෝධියේ වැඩහුන් හිමිනමක් අපට ආනාපාන සතිය වඩනා අයුරු භාවනාවේ යෙදෙනා අයුරු, සමාධිය හා විපස්සනා භාවනාව පිළිබඳවත්, සතර සතිපට්ඨානය පිළිබඳවත් මූලික කරුණු ගණනාවක් හඳුන්වා දුන්හ. නමුත්

දේශපාලනික අරමුණ දැඩි වූ නිසාත්, දිගු කලක් එහි නොසිටි නිසාත්, සිත අරමුණු ගන්වන්නට ඒ ගමනේදී නොහැකි විය.

ඒ ගමනේ දී රතන හිමියන් විසින් මා හට එහි නේවාසිකව සිටි හික්මුණි වහන්සේ නමක් හඳුන්වා දෙන ලදී. ඒ හික්මු මෑණියන් වහන්සේ සිත දියුණු කරගත් තැනැත්තියෙක් බවත්, තමන් වහන්සේට සමාධිය ලබාගැනීම සඳහා උන්වහන්සේගේ කමටහන් උපකාරී වූ බවත් රතන හිමියෝ මට පැවසූහ.

මෙහෙණින් වහන්සේ වැඩිහිටිය. උන්වහන්සේගේ මුහුණ ඉතා පැහැදිලිය. මුහුණේ එකම රැල්ලක් හෝ නොවීය. වරක් මම විදේශගත හිතවතකු හා හිතවතියක සමග මහනුවර උඩවත්ත කැලේ වාසය කළ හික්මු බෝධී නම් විර ප්‍රසිද්ධ යතිවරයා මුණ ගැසුනෙමි. එදින උන්වහන්සේ දෙමළ ත්‍රස්තවාදය ගැන දැරූ මතයට පටහැනි මතයක සිට මම තර්ක කළෙමි. නමුත් මගේ සිත තදින් ඇඳුණේ එක ඉරියව්වක සිට මුළු සාකච්ඡාවේදීම උන්වහන්සේ කිසිම විටෙක කලබලයක් නොපෙන්වීමය. උන්වහන්සේගේ මුහුණේ ද කිසිඳු රැල්ලක් නොදිටිමි. මේ මෙහෙණින් වහන්සේගේ ද එසේය. සිතුවිලි එකතැන් කරගත් අයගේ බාහිර කාය රූපය පවා පැහැපත් වන බව මට පැහැදිලි විය. පූජ්‍ය රතන හිමියෝ අප සියලු දෙනා කන්ද උඩ පිහිටි බුදු ගෙයට ගෙන ගොස් උදෑසන බුදුන් නමදවති. අපි ගාථා සථිඡායනය කරමු. ඒ කිසිම විටෙක මෙහෙණින් වහන්සේ නුදුටුවෙමු. අනෙක් හිමිනම විසින් අපව පර්යංකයෙන් චිරමිනියා ගොතවා භාවනාවට යොමු කරවති. ඒ කිසිම විටෙක සමූහ වන්දනාවට හෝ භාවනාවට මෙහෙණින් වහන්සේ

නොවැඩිති. පූජ්‍ය රතන හිමියන් මේ පිළිබඳව උන්වහන්සේගෙන් ඇසුවේ එතුමිය කාන්තාවක් නිසා එසේ සමූහ වන්දනා භාවනාවලට සහභාගී නොවේ ද යන්නය. එවිට උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළේ “හාමුදුරුවනේ මම උඩට පහළට තනිව සක්මන් කරනවා, තනිව වළඳනවා, තනිව නිදනවා කුරුළු නාද, ගස් කොළුන් සෙළුවෙන නාද, වැසි ගුරුන නාද, සාධු නාද ආදිය මටත් ඇසෙනවා. එහෙත්, මම ඒවා කිසිත් විඳින්නේ නැහැ. සමූහ භාවනා, වන්දනා නොකළාට මේ ස්වභාව



පරිසරයම, මගේ දෛනික ජීවිතයම මට භාවනාවක්, වන්දනාවක්” කියාය. උන්වහන්සේගේ කදිම බුහුටි, සබුද්ධික පිලිතුර ඇසීමෙන් පූජ්‍ය රතන හිමින්, මමත් පුදුම වූයෙමු. යෝගියෙකුගේ සරළ වදන්වල ගැබ්ව ඇති ගැඹුරු දහම වහාම අපට අවබෝධ විය.

වර්ණාසිංහ මහතාගේ තාවකාලික පැවිද්ද පිළිබඳ විවිධ අදහස් මතුවිය. අපට පසු කලෙක උපසම්පදාව රැගෙන ආ තායිලන්තය (සියම), බුරුමය (අමරපුර, රාමඤ්ඤ රට පිහිටි) යන දෙරටේම බොහෝ පිරිමින් විවාහ ජීවිතයට පෙර මහණ දිවියට ඇතුළු වීම සම්ප්‍රදායක් නිසා විය මේ රටේ ද ඇති කිරීම මැනවේ, යන්න වියට පක්ෂව නැඟුණු තර්කයක් විය. එමෙන්ම ඒ මගින් පන්සල හා මහණ දිවිය හඳුනාගෙන, ඒ නිසාම ශාසනය ගැන ගෞරවයක් ඇතිවේය යන තර්කය ද පැන නැඟිණි. වියට ප්‍රතිපක්ෂව නැඟුණේ තායිලන්තයේ හෝ බුරුමයේ මෙන් නොව ලංකාවේ හික්ෂු ශාසනය වෙනම සංස්කෘතියක් බවය. තායිලන්තයේ රජතුමෙක් මෙන්ම සංඝරාජ කෙනෙක් ද සිටිති. අපේ රටේ හික්ෂු ශාසනය එකක් කර සංඝරාජ කෙනෙකු ඇති කිරීමට මහා පරාක්‍රමබාහු මෙන්ම කීර්ති ශ්‍රී රාජසිංහ ආදී රජවරුන් ද දරනා ලද උත්සාහය ව්‍යර්ථ විය. එමෙන්ම ඒ රටවල හික්ෂුන් වහන්සේ ප්‍රසිද්ධියේ දුම් පානය කරති. ස්ත්‍රීන් ඇසුරු කරති. දහම් දෙසීමට මුදල් පරිහරණය කරති. එමෙන්ම ලංකාවේ මෙන් ගිහියන්ට දහම් දෙසීමක් හෝ සමාජ වැඩ කටයුතුවලට හවුල් වීමක් හෝ නැත. මේ නිසා ඒ රටවල තාවකාලික පැවිද්ද හා දිගුකාලීන හෝ සදාකාලීන පැවිද්ද අතර, ලොකු වෙනසක් නැත. තාවකාලික පැවිද්ද දැනට ලංකාව තුළ ඇතත්, එය ප්‍රචලිතව නැත්තේ එමඟින් හික්ෂු ශාසනයේ පිරිහීම වේගවත් විය හැකි යැයි ඇති විශ්වාසය නිසා බවට ද ප්‍රති තර්ක නැඟිණි.

හික්ෂුනී ශාසනය ලංකාවේ පිහිටුවීමට ගියවිටත්, කාන්තාවන්ට මෙහෙණි ශාසනයක් අවශ්‍ය නැත. සිල්මෂණිවරු වීම ප්‍රමාණවත්ය ආදී තර්ක පැන නැඟුණු බව ද, නමුත් මෙහෙති සසුන පිහිටුවීමෙන් පසු දැන් දහස් ගණනක් දක්වා විය

ව්‍යාප්ත වී ඇති බවටත් තර්ක කෙරුණි. ඒ ලෙසම තාවකාලික පැවිද්ද අප විසින් ප්‍රචලිත කළහොත් ව්‍යාප්තව යනු ඇති බවට අදහස් වුවේය.

තවත් වැදගත් ප්‍රතිඅදහසක් වූයේ අපි දේශපාලනයක් කරනා නිසා මේ ක්‍රියාව “දේශපාලනයේ ජනප්‍රිය මාධ්‍ය පෙණා බුබුලක්” ලෙස සමාජය අර්ථ දක්වා වි යන්නය. එමඟින් ශාසනය හා සිවුරට තිබූ වැදගත්කම හීන වී යැයි බියක් ඇතිවිය හැකි බව ද තර්ක කෙරුණි. එයට ප්‍රතිතර්කය ආවේ බෞද්ධ භික්ෂුව දේශපාලනයට පිවිසෙන විට ද ශාසනය පිරිහෙයි කියා මතයක් දැඩිව ප්‍රචාරය කළ ද ඒ අභියෝගය ජාතික හෙළ උරුමය ජයගත් බවය. මෙය එහි අනෙක් පැත්තය. එනම් ගිහි දේශපාලකයින් තාවකාලිකව හෝ පැවිදි වීමය. එයට විරුද්ධ වන්නේ කෙසේ ද යන තර්කය ගෙන එන ලදී.

මම මේ පිළිබඳව ජනාධිපතිතුමා ද විමසූයෙමි. එතුමාගේ අදහස වූයේ ද එමඟින් සිවුරට තිබූ ගරුත්වය අඩු වීමට ඉඩක් ඇති බවය. අපේ වැඩිහිටි ස්වාමීන් වහන්සේලා සියලුදෙනාගේ අදහස වූයේ පැවිද්ද ස්ථිරසාර විය යුතු බවය. අප හිතවත් විමලධර්ම අබේවික්‍රම මහාචාර්යතුමා, මගේ අදහස වෙනස් කිරීමට කදිම නව අදහසක් දුන්නේය. ඔහු කීවේ බුදු දහම ගැඹුරින් අවබෝධ කරගත් රාජා වෙන්තමුනි, බෝගොඩ ප්‍රේමරත්න, ඊ. ඩබ්. අධිකාරම් වැනි විද්වතුන් ද, අර්සෙන් අනුබුදු වැනි ශාසනමාමකයින් ද තාවකාලිකව හෝ පැවිදි නොවූ බවය. ඔවුන් පන්සිල්, අටසිල් හෝ දස සිල් සමාදම් වී යෝගීව වාසය කළ බවය. අබේවික්‍රම මහතා බියගම ප්‍රචලිත කඳුබොඩ ආරණ්‍ය සේනාසනයේ දායක සභාවේ සභාපතිතුමාය. ආරණ්‍ය සේනාසනය සඳහා සුමනිපාල මහතෙරුන්ට අවශ්‍ය ඉඩම් පරිත්‍යාග කර ඇත්තේ ද අබේවික්‍රම පරම්පරාව විසිනි. සිය භාරකාරත්වයේ පවතින ආරණ්‍යයේ දින 03, 07, 10 ආදී ලෙස යෝගීන් භාවනාවේ යෙදෙන අතර, ඇතැම්විට භික්ෂූන් වහන්සේලාටත් වඩා හොඳින් ශීලය රකිනා බව තමනට වැරහී ඇතැයි හෙතෙම මට ප්‍රකාශ කළේය. යහපත් අරමුණු උදෙසා භික්ෂූන් වහන්සේලා මැතිවරණවලට ඉදිරිපත්වීම වැනි, අත්‍යවශ්‍ය තීරණාත්මක

අවස්ථාවක දී හෝ ජාතික උවදුරක දී සමාජය මවිත කරවන සුළු දේශපාලන, ක්‍රියාදාමයන් සුදුසු වුව ද, මේ මොහොතේ සමාජය තුළ මතභේද ඇති කරවන සුළු දේ සිදු නොකළ යුතු බව මගේ පෞද්ගලික ලේකම් දයා පෙරේරා මහතා ද සුපුරුදු ලෙස පියෙකු මෙන් මට අවවාද කළේය.

මම ඒ අවවාද පිළිගතිමි. අවශ්‍ය සිවුර ඇතිව හෝ නැතිව ශීලය රැකීමත්, බුදු දහමේ හරය වෙනුවෙන් කැප වීමත්ය. අපි ඒකමතිකවම දසසිල් පිරීමට චිකාග්‍ර වූයෙමු. “දසසිල් පිරී දස දිනක්” සම්බුද්ධත්ව ජයන්තිය වෙනුවෙන් වෙසක් මස අටවැනි දින සිට පොහොය උදා වූ දහහත් වැනි දින දක්වා ගෙන යෑමට ප්‍රතිඥා දුන්නෙමු.

අප යෝගී වීමට පෙරදින එනම් වෙසක් මස 07 වැනි දින සවස 05.00ට පමණ මම පූජ්‍ය රතන හිමියන්ගේ රාජගිරියේ සඳහම් සෙවනට ගියෙමි. එහි බුදු කුටියේ දී අප සමග හෙට දින නව යෝගී ගමනකට පිවිසෙන පිරිස හමු වුනෙමි. විශාල පිරිසක් වියට සූදානම්ව සිටියත්, පූජ්‍ය රතන හිමියන් විසින් පහසුකම් සැපයීමේ ප්‍රශ්නය මත පිරිස 25කට සීමා කර තිබිණි. සමහරුන්ට නඩුහබ ආදී නීති කටයුතුය. සමහරුන්ට වෙසක් උළෙල සඳහාම යොදාගත් කටයුතුය. තවත් අයට විදේශ වාරිකා ආදියය. නිවසේ දෙමාපියන්, බිරිඳ, දූ දරුවන් ආදීන්ගේ විරෝධය හා බිය නිසා නොපැමිණි අය ද සිටියහ. අන්තිමේ දී පිරිස දහඅටක් විය.

විශ්ව විද්‍යාල සමයේ සිට අප හඳුනන පූජ්‍ය කහගල සරානන්ද හිමියෝ බුද්ධි වන්දනාවේ යෙදෙන ශාරීරික ක්‍රම වේදය අපට හඳුන්වා දුන්හ. දණහිස බිම තබා, දෙපතුලේ ඇඟිලි නොපිටට හරවා ඒ මත කය ඝෘජුව තබාගැනීම පළමු ව්‍යායාමය විය. මට එය මහත් වේදනාකර එකක් විය. මට පසුව තේරුම් ගියේ දණහිස් බිම ගැටීම නිසා උපදින වේදනාව ටික වේලාවක් දුරා ගැනීම වඩා අපහසු බවය. ඒ නිසා තුනී මෙට්ටියක් යොදා ගතිමි. එය සාර්ථක විය. ඊලඟට පසඟ පිහිටුවා වැඳීම පුහුණු විය. පසඟ පිහිටුවීම යනු සිරුරේ පස්පොළක් බිමෙහි ගැටෙන ලෙස

වන්දනා කිරීමය. එනම් දෙදණ, දෙවැලමිට හා නළලයි. මෙය මීට පෙරත් කළ අභ්‍යාසයක් නිසා එය අපහසුවක් නොවිණි. මගේ යෝගී දිවිය ගැන ඒ. එච්. එම්. අස්වර් මන්ත්‍රිතුමා සමග කතා කරනා විට මුස්ලිම්වරුන්ගේ නළල කළු පැහැ ගැන්වී ඇත්තේ මක්කම දෙසට හැරී නළල ගැටෙන සේ වන්දනා කිරීම නිසා බව එතුමා කීවේය. බොදුනුවන් වූ අපි පසඟ පිහිටුවා වැඳීමත්, මුසුල්මානුවන්ගේ යාඥාවත් එකම ශාරීරික අභ්‍යාසයක් සේ මට පෙනෙනා බව මම කීවෙමි. පෙරළා අස්වර් මන්ත්‍රිතුමා කීවේ මක්කම වන්දනාවේ යන ඉස්ලාම් භක්තිකයෙකු අනිවාර්යෙන්ම හිස මුඩු කළ යුතු බවත්, හික්ෂුන්වහන්සේගේ සිවුරට සමාන සුදු පැහැති සළුවක් පෙරවිය යුතු බවත්ය. මෙය මා සරසවි සිසුවෙකුට සිටිය දී අෂ්රෆ් මහතා ද එලකළ අදහසකි. ඇතැම්විට මේ හැසිරීම් රටා වඩා පැරැණි ආගම නිසා බුදු දහමෙන් ආභාෂයක් ලබාගන්නට ඉඩක් ඇති බව අස්වර් මහතාගේ මතය විය. ක්‍රි.ව. 07වැනි සියවස වනවිට බුදු දහම මැද පෙරදිග දක්වා ව්‍යාප්තව තිබූ බව මම එවිට ප්‍රකාශ කළෙමි. දස සිල් යෝගීව සිට පළමු කැඩිනට රැස්වීමට හිස මා හට දැක ගන්නට ලැබුණේ මගේ අසුනට යාබද අසුනේ සිටිනා ඊෂාද් බදුයුදීන් ඇමැතිතුමා ද හිස මුඩුකර ඇති බවය. ඒ ඇයි ද කියා ඇසූ විට ඔහු කීවේ මක්කම වන්දනාවේ හිස බවයි!

පසඟ පිහිටුවීම සමග ඊලඟ කාර්යය වූයේ චරමිනියා ගොතාගෙන පරියංකයෙන් සිටීමය. එහි නිවැරදි ඉරියව්වෙන් එනම්, පද්මාසනයෙන් වම්පාදය උඩ දකුණු පාදයත්, වම් අත්ල උඩ දකුණු අත්ලත් රඳවා, කය සිරකර ගැනීම අප බොහෝ දෙනෙකුට අපහසු විය. යෝග ව්‍යායාම ආදිය පුහුණු වූවෝ ඉතා පහසුවෙන් ඒ ඉරියව්වට හිසහ.

ඊලඟට මතු වූයේ කෙසේ වන්දනා කළ යුතු ද යන්නය. දොහොත් නළලේ තබා වන්දනා කළ යුතු බව එක් අදහසක් විය. ඇඟිලි නළලේ තබා වන්දනා කළ යුතු බව, ඇඟිලි නිකට ගැවෙන සේ වන්දනා කිරීම, දෙඅත් හදවත සමීපයේ තබා වන්දනා කිරීම ආදී අදහස් ගණනාවක් මතු විය. අන්තිමේ දී සරානන්ද හිමියන්

අපට උපදෙස් දුන්නේ දසඹිරය සමාදන් වීමට පෙර කෙරෙන නමෝතස්ස ආදිය සජ්ජායනායේ දී දොහොත් හිස මුදුණේ තබා ගැනීමටත්, ගාථා සජ්ජායනයේ දී පහසු ලෙස දොහොත් පසු පෙදෙසට ඝෘජුව තබා ගැනීමටත්ය. මෙලෙස ශාරීරික ඉරියව් සකස් කිරීමෙන් පසු දසඹිරය හා ආරම්භක ගාථා සජ්ජායනය පුහුණු කරනු ලැබීය. ඕකාස වන්දාම් භන්තේ යනුවෙන් ගුරු හිමියන් අමතා ලබා ගන්නා අවසරයෙන් පසු දසඹිරය දෙදෙන මත කය ඝෘජුව තබාගෙන සමාදන් වීම පුහුණු කරවනු ලැබීය. ඒ දසඹිරය මෙසේ විය.



දස සිල් ඉල්ලීමේ වාක්‍යය

ඕකාස අහං භන්තේ තිසරණේන සද්ධිං ගහට්ඨි දස සීලං ධම්මං යාවාමි,
අනුග්ගහං කත්වා සීලං
දේථ මේ භන්තේ

දුතියමිපි අහං භන්තේ තිසරණේන සද්ධිං ගහට්ඨි දස සීලං ධම්මං යාවාමි,
අනුග්ගහං කත්වා සීලං
දේථ මේ භන්තේ

තතියමිපි අහං භන්තේ තිසරණේන සද්ධිං ගහට්ඨි දස සීලං ධම්මං යාවාමි,
අනුග්ගහං කත්වා සීලං
දේථ මේ භන්තේ

ස්වාමීන් වහන්සේ

යමහං වදාමි, තංවදේථ

සිල් සමාදන් වන අය

ආම භන්තේ

බුද්ධිං සරණං ගච්ඡාමි
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
සංඝ සරණං ගච්ඡාමි



දුතියමිපි බුද්ධිං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියමිපි සංඝ සරණං ගච්ඡාමි

තතියමිපි බුද්ධිං සරණං ගච්ඡාමි
තතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
තතියමිපි සංඝ සරණං ගච්ඡාමි

ජානාතිජානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අදින්නාදානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අබුභ්ම චරියා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
මුසාවාදා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
සුරාමේරය මජ්ජපමා දුට්ඨානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
විකාලභෝජනා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
නච්චිගිත වාදිත විසුක දස්සනා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
මාලාගන්ධ විලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨනා චේරමණී සික්ඛාපදං
සමාදියාමි
උච්චාසයන මහා සයනා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
ජාත රජප රජන පටිග්ගහනා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
ඉමානි දස සික්ඛා පදානි සමාදියාමි

ආචාර්යන් වහන්සේ (හික්ෂුච) වදින ගාථාව

ඕකාස වන්දාමි හන්තේ ///
මයා කතං පුඤ්ඤං සාමිනා අනුමෝදිතඛිධං සාමිනා කතං පුඤ්ඤං මයනං
දාතඛිධං සාධු සාධු අනුමෝදාමි

ඕකාස ද්වාරත්තේන කතං සඛිධං අච්ඡයං ඛමට් මේ හන්තේ ඕකාස කමාමි
හන්තේ
දුතියමිපි කමාමි හන්තේ, තතියමිපි කමාමි හන්තෙ.

පුර්ව උපසම්පදා තික්ෂුවත්, තික්ෂුන් වහන්සේන් පිළිපදින්නේ දසශීලය වුව ද ගිහි අපි කෙටි කලකට යෝගීන් ලෙස එය පිළිපදිනා නිසා අපගේ සාංඝික තත්ත්වය තික්ෂුවට පහළින් පවතින බවත්, පන්සිල් සමාදන් වන සාමාන්‍ය ගිහියන්ට ඉහළින් පවතින බවත්, අවබෝධ කරදෙන ලදී. අප දසසිල් සමාදන් වූ විට අපේ හිතවත් ඇතැම් වැඩිහිටියන් අපට වැඳීමට එනවිට සුවපත්වේවා යැයි පවසමින් එය ඉවසීම තරමක් අසීරු කරුණක් විය. දස සිල් හමාරකර බොහෝ උත්සවවලට ගියවිට තවමත් ඇතැම් වැඩිහිටියන් අපට වැඳීමට සැරසෙන බව වැටහී ගියෙන් ඔවුනට බොහෝ දුරට කරුණු පැහැදිලි කිරීමට මට සිදුවිය. ඉන්පසු ඵලැඹි පොසොන් පොතොය නිමිත්තෙන් රුවන්වැලිසෑය හා මිහින්තලය ආලෝක පූජා ඇරැඹීමට ගිය මට දහස් ගණනක් උවසු උවැසියෝ වන්දනා කළේ ඉමහත් ගෞරවයකිනි. ඒ හදවතේ වූ බොදු බැවිය නිසාවෙන් ආ නිසඟ ක්‍රියාවකි. මොන ආක්‍රමණ ආචත් බුදු දහම බොහෝ කලක් මේ රටේ පවතිනා බව මට තදින් දැනී ගියේය.

විකාල භෝජන ශීලය සමාදම් වීම නිසා රාත්‍රියේ ආහාර ගැනීමක් සිදු නොවීමෙන් බඩේ ඇතිවන ආම්ලික ගතිය (ග්‍රැස්ට්‍රික්) වැඩි වේ යැයි බියක් ඇති විය. මේ නිසා දසසිල් පිළිබඳ තීන්දුව ගත්දා සිට රාත්‍රියට ආහාර පිණිස ගත්තේ කැඳ හෝ ඵලුවළ සුප් පමණි. දසසිල් දිනට පෙරදින කිසිවක්ම ආහාරයට ගත්තේ නැත. දසසිල් දින උදෑසන 04.00ට මම අවදි වුනෙමි. ජනේලය හැර බැලූ විට අදුර තවමත් පවතින බව පෙනිනි. වැස්ස ඇද නොහැළීම ගැන සතුටු වුනෙමි. ශරීරය කිසි නිමවීමෙන් පසු සුදු හැඳ හරියටම උදෑසන 05.00ට රාජගිරිය සඳහම් සෙවනට ගියෙමි. පිරිස ක්‍රමයෙන් පැමිණෙන්නට විය. කැඳ කෝප්පයක් පානය කිරීමෙන් පසු අප සියලුදෙනාම බුදු මැදුරට ගෙන යන ලදී. එහි දී පන්සිල් සහිත තිසරණය සමාදම් වූයෙමු. දසසිල් සමාදම් වූ විට එය අවසන් වනතෙක් පන්සිල් සමාදම් නොවන්නැයි පූජ්‍ය ඕමල්පේ සෝහිත නායක හිමියෝ අපට අවවාද කළහ. බුදුන් වැඳ එසේ සිත් පහන් කරගත් පසු උදේ ආහාරය ලැබිණි. ඇඟිලි තුඩුවලින් ආහාර අනනා ලෙසත්, කටට ගතහැකි තරම් ආහාර ගුලියක් ගන්නා ලෙසත්,

තොල් වසාගෙන ආහාර සපනා ලෙසත්, ආහාර සපනා අතරතුර ආහාර ඇතීමෙන් වලකින ලෙසත්, වම් අතින් පිශාන රවුමට අල්ලා ගැනීමත්, අවශ්‍ය - අනවශ්‍ය ආහාර වම් අතින්ම සංඥාකර පිළිගැනීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම කරනා ලෙසත්, මුලින් අත සේදීමෙන් පසු පිශාන සෝදන ලෙසත්, එක් පත්කඩයක් සිරුරේ ඉඳුල් වැටීම වැළැක්වීමත්, අනෙක අත,කට පිස දැමීමටත් යොදා ගන්නා ලෙසත්, කන අතරතුර කාලයේ දී වටපිට නොබලන ලෙසත්, එක් ඉරියව්වක සිටිනා ලෙසත්, උපදෙස් දෙන ලදී. පළතුරු හා කැවිලි ආදිය අතින් කඩාගෙන කෂමට ගන්නා ලෙසත්, වීටි ඉතුරුවන දේ අන් අයෙකුට වුව ආහාරයට ගත හැකි බවත්, පහදා දෙන ලදී. ජීවිතයේ පළමු වතාවට බෞද්ධ පිළිවෙත් අනුව චිදින උදේ ආහාරය ගත් මට පෙනී ගියේ එය බටහිර කෂම මේස සම්ප්‍රදායන්ට වඩා අතිශයින් සරල බවත් උදාර බවත්ය.

ආහාර ගැනීමෙන් පසු අපි පෙළ සෑදී සකස් කළ මණ්ඩපයට ගියෙමු. එහි දී මා ඉදිරියෙන් ද, ගම්මන්පිල, වර්ණසිංහ ආදී සොයුරන් ඊලඟට ද එන ලෙස පෙළ සෑදෙන ලදී. ඉදිරියෙන් සිටගත් වීට මා දුටුවේ පවුලේ සාමාජිකයන් මෙන්ම අමාත්‍ය කාර්යාලයේ පිරිසක් ද පක්ෂයේ හිතවතුන් ද ලෙස විශාල පිරිසක් පැමිණ ඇති බවය. මගේ දසසිල් වී ආරණ්‍යගත වීමේ තීරණය අම්මාට හා අක්කාට දැනුම් දුන් වීට ඔවුහු බොහෝ දුක් වූහ. එයට හේතුව ආරණ්‍යයේ දී මට සලකන්නට කිසිවෙකු නැතිවේ යැයි ඇති වූ සංවේගයය. අම්මා ඇවිද ගැනීමට නොහැකි තත්ත්වයකට පත්ව තිබූ නිසා එහි නොආවාය. ඇය එහි පැමිණියානම් තවත් දුක්වීමට ඉඩ තිබිණි. එය එසේවීම මැනවියැයි මට ද සිතූණි. බොහෝ අපේ හිතවතුන් හා ඥාතීන් දුකින් සිටිනා බව කඳුළු සඟවා ගැනීමට ඔවුන් දරනා තැනින් පෙනී ගියේය.

අග්ගමහා පණ්ඨිත දුවුල්දෙන ඥාණිස්සර හිමි ඇතුළු සම්භාවනීය මහා නික්ෂු පිරිසක් එහි වූහ. යොදාගත් ලෙස නැකැත් කාලය උදාවීමෙන් පසු ඕකාස වන්දාම් භන්තේ යනුවෙන් ඇරඹෙන මලු ඉල්ලීමේ ගාථාව සජ්ජායනය කර දසසිල් ඉල්ලා සිටියෙමු. වීටිට අපට ස්වාමීන් වහන්සේලා සිල් රෙදි කඩත්, හිස බානා

උපකරණත් අපට ලබා දුන්හ. ඒවා රැගෙන අපි සඳහම් සෙවනේ පොදු නාන කාමර වෙතට සක්මනේම ගමන් කළෙමු. මගේ හිස බු ගෑම කළේ පුජ්‍ය රතන හිමියන් විසින්මය. මා වියට පෙර හිස බු ගා තිබුණේම නැත. කලකට පෙර මද පීනස් රෝගයකින් පෙළීම නිසා මගේ හිසකෙස් තැනින් තැන සුදු වී තිබිණි. විශේෂයෙන් වායු සමන යන්ත්‍ර නිසා බොහෝ තරුණ පිරිස්වල හිසකෙස් සුදුවීම දැන් දැකිය හැක. වරක් අපේ ප්‍රකට ක්‍රීඩාශීලී ඇමරිකානු මෙකුට හදිසියේ හමුවීම සඳහා ඉල්ලා සිටි විට මා හට කීවේ කොණ්ඩය ඩයිදමා නිසා පැමිණිය නොහැකි බවය. පක්ෂ විපක්ෂ දෙකේම බොහෝ මන්ත්‍රීවරුන්ගේ පැසුණු රුද්‍රල්

ගස් සවස් වනවිට පාර්ලිමේන්තුවේ දී දැකගන්නට ලැබුණ සුදු කෙස් ඇත්තේ චිහෙමත් පිරිසකටය. ඇතැම්හු නිරෝගී සම්පත්තිය නිසාත්, තරුණකම නිසාත්, වර්ණ ගැන්වීම නිසාත්, තද කළු කෙස් කළඹක් ලබති.!

ප්‍රේමදාස මහතාට දේෂාහියෝගය ඉදිරිපත් කළ ලලිත් ඇතුළත් මුදලි සිය හිසකෙස් වර්ණ ගැන්වීම නවතා සුදු පැහැ හිසකෙස්වලින් පෙනී සිටියේ හිසකෙස් වර්ණ ගැන්වීම පිළිබඳව ප්‍රේමදාස ජනාධිපතිතුමාට සිනාවට ලක්කිරීම සඳහාය. කෙසේවෙතත්, මගේ සුදු, කළු සියලු කෙස් සිරිමක්වත් නොකොට රතන හිමියන් විසින් බු ගා ඉවත් කරනා ලදී. බු ගාන ලද අපේ හිසකෙස් තැන්පත් කර කුඩා දාගැබක් තැනිය යුතු යැයි හිමිනමක් විසුළුවෙන් මෙන් ප්‍රකාශ කළේ සියල්ලන් සිනා ගන්වමිනි.

හිස බු ගෑමෙන් පසු මම නෑවෙමි. උදෑසන සීතල වතුර නෑම මට මදක් අගුණ වුවත් මම නොපැකිලිව විය කළෙමි. ඉන්පසු සුදු සරම හා අත්කොට සුදු කම්සය සහිත කපු ඇඳුම්න් සැරසුනෙමි. ඉන්පසු සිල් රෙද්ද පොරවන ලදී. විය නිවැරදිව පොරවනා ආකාරය ගැන සුගුණ හිමියන් ඇතුළු පිරිසක් විසින් උපදෙස් දෙන ලදී. දයාවංශ හිමි, ජනවංශ හිමි, චිහෙ මෙහෙ දුව පනිමින් සුපුරුදු ලෙස කටයුතු සංවිධානය කරනා ලදී. උතුරු සළුව පොරොවන්දී මට හැඟුණේ විය ඉතාම සරල වස්ත්‍රයක් බවය. ඇතැම්විට සිවුර බවට පත්වන්නට ඇත්තේම මේ සළුව විය

යුතුය. විලිච්ඡා ගන්නට ඉතා පහසුවෙන් විය නිර්මාණය කළ හැකි විය. එමඟින් අවශ්‍ය විට පොරොන්යක්, අවශ්‍ය විට කුඩයක්, අවශ්‍ය විට නාන ඇඳුමක්, අවශ්‍ය විට ක්‍රීඩා ඇඳුමක් සකස් කර ගත හැකි විය. ඔට්‍හිර ටයිකෝට් ආදිය දෙස බලනා විට මේ තරම් සරල එමෙන්ම ප්‍රතාපවත් ඇඳුමක් තවත් ඇත්දැයි හැඟුනි. රෝම යුගයේ දී තිබූ මේ උතුරු සළු සම්ප්‍රදාය යුරෝපයේ බිඳ වැටුණේ යුද්ධ ඇඳුම් හා ධනය මුල් කරගත් වෙළෙඳ ආර්ථිකය නිසා විය යුතුය.

හිස බූ ගා, සුදු පිරුවට හැඳ, සිල් රෙද්ද උතුරු සළුව ලෙස පොරොවා ගත්කළ බොහෝ හිම්වරුන් කීවේ අපේ මුහුනට තරුණ පෙනුමක් පැමිණ ඇති බවය. කෙස් කළු කිරීමට වඩා කෙස් බැමෙන් තරුණ පෙනුම ගැනීම වඩා ධාර්මික බව පූජ්‍ය පියනන්ද හිමියන් ප්‍රකාශ කළේ සෙස්සන් යළි සිනා ගන්වමිනි. නැවත පෙළ සැදී මණ්ඩපය දෙසට යනනා විට පෙනුණේ මාධ්‍ය කැමරා විශාල ප්‍රමාණයක් අප වෙත එල්ල වී ඇති ආකාරයය. මට මහත් අපහසුවක් දැණින.

දසසිල් යෝගී ව්‍යාපාරය ආරම්භ කරනා විට මාධ්‍යවලට දැනුම් නොදිය යුතු යැයි බලවත් මතයක් අප අතර තිබිණි. එහෙත්, ප්‍රති තර්කයක් ලෙස නැඟුණේ මෙය අපට ප්‍රචාරයක් ගැනීමට නොව තව සිය ගණනක් යෝගීන් බවට පත් කරවීමට යොමු කරගත හැකි අවස්ථාවක් නිසා විය කළ යුතු බවය. පාලනය කළ මාධ්‍ය ආචරණයකට ඉඩකඩ ලැබුණේ එයිනි.

මණ්ඩපයට පැමිණීමෙන් පසු මහනායක හිමියන්ගේ අනුශාසනාවෙන් පසු අනුනායක ධුරන්දර ක්‍රීකුණාමලයේ ආනන්ද හිමිපාණෝ අපව දසසීලයේ පිහිටුවනු ලැබූහ. කලින් එහි හරය දැන සිටි නිසා නියම ධර්මයක් යුතුව එකී සීලය අප සිත තුළට කාවැදිනි. ඒ හා සමගම ගිණි හිරු රැල්ලක් අප වෙත පතිත විය. කෙටි භාවනාවක් ද පැවැත්විණි. වය අපේ හික්මීමේ ශීලයේ පළමු පරීක්ෂාව විය. උත්සව කටයුතු අවසානයේ අප සියලු දෙනා උඩු මහලේ බුදු මැදුරට වැඩම කරනා ලදී. බොහෝ දෙනෙකු පැමිණ අපට වැඳ බොහෝ දුකින් සමුගෙන ගියේ අප ගත් මඟ නිවැරදි බව දැඩිව, හැඟීම්බරව ප්‍රකාශ කරමිනි.

ඉන්පසු හික්ෂුන් වහන්සේලා සමගම අපට දහවල් දානය පිළිගැන්විණි. කලින් ලබාගත් පුහුණුව මත සිඳුගෙන දානය වැළඳුයෙමු. කෙටි විවේකයකින් පසු බස් රථයකින් අපි කඳුබොඩ කරා පිටත් වූයෙමු. මෙයට පෙර චක්ඛනාවක් පැළ බෙදා දීමක්, කසළ බඳුන් බෙදා දීමක් හා පරිසර දේශනයක් සඳහා පරිසර ඇමැති ලෙස මම කඳුබොඩට පැමිණ ඇත්තෙමි. පූජ්‍ය ඉඟුරුවත්තේ පියනන්ද නායක හිමිපාණන් දැඩි විනයධර, අවශ්‍ය දේ ඝෘප්‍රච්ඡේදනා කරනා හික්ෂුන් වහන්සේනමක් ලෙස ප්‍රකටය. උන්වහන්සේ කඳුබොඩ ආරණ්‍යයේ ප්‍රධානියාය. නිකායේ මහනායක හිමියන්ය. 1956 ඩුද්ධ ජයන්තිය වෙනුවෙන් ධුරුම ආණ්ඩුවේ මැදිහත් වීමෙන් ඇති වූ මේ විපස්සනා මධ්‍යස්ථානය සිය සම්ප්‍රදාය තවමත් රැකගෙන සිටී. දේශීය විදේශීය බොහෝ දෙනෙකු කෙලෙස් ප්‍රහීන කිරීමට යොදා ගත් පින් බිමකි කඳුබොඩ සෙනසුන.

මහනායක හිමියන් රත්නපුර ආරණ්‍යයේ වැඩ සිටි නිසා අප පිළිගන්නේ පූජ්‍ය විමල හිමියන්ය. අපට බොහෝ කරුණාබර වූ විමල හිමියෝ අපව යෝගී කුටිවලට කැඳවා ගෙන ගියහ. සෙනසුනේ පැවැති යෝගී දිනවර්ෂාව හඳුන්වා දුන්හ. පර්යංකයෙන් හිඳ ගැනීම හා භාවනාවේ මුල් අත්පොත තැබූහ.



ඒ සෝ හමස්මි
(ඒ මම වෙමි)

දෙවැනි කොටස

ප්‍රදීන මා අවදි වූයේ උදෑසන 04.00ටය. මුළු සෙනසුනම විවිට අවදි වේ. ඒ පාන්දර 04.00ට ඇසෙන මිණිගෙඩියේ නාදය නිසාය. මිණිගෙඩිය එක් වරක් ගැසීමෙන් ඇති වන නාදය අපත කඳු මුදුන්වල වැදී නැවත, නැවත නින්නාද වෙයි. ඇතැම්විට ඒ ශබ්ද තරංග මඟින් තවත් භෞතික ක්‍රියා දහස් ගණනක් උපද්දනවා විය හැක. එය ද අපේ කර්මය මෙනි. එක් ක්‍රියාවක් අනෙක් ක්‍රියාවට යොමු කරවමින් සසරේ නින්නාද වෙයි. රාත්‍රියේ මා සැතපුණු ඇඳ කුඩා එකකි. මගේ දකුණු උරහිසේ මස්පිඬු පෙරළීමෙන් ඇති වී තිබූ වේදනාත්මක තත්ත්වය එක ඇලයකට නිදා ගැනීම නිසා තවත් උත්සන්න වී තිබිණි. අවදි වූ විගස මා කළේ වේදනාව විසින් අක්‍රීය කර තිබූ දකුණත මදක් ක්‍රියාකාරී කිරීමේ අභ්‍යාස කීපයක් කිරීමය. කුඩා ඔරලෝසුව මට මද අඳුරේ කියා පෑවේ වේලාව වේගයෙන් ඉක්ම යන බවයි. මම වැසිකිලිය වෙත ගමන් කළේ උදෑසන සිරුර කිසි බුදුන් වැඳීමට සූදානම් වීම සඳහාය. අප කුටි පහටම තිබුණේ වැසිකිලි දෙකකි. එක් නාන කාමරයකි. එමෙන්ම එහි කාලය කළමනාකරණය සඳහා අපට පූර්ව අත්දැකීමක් නොවීය. බොහෝ කලක් තමනට තනි වූ වැසිකිලි, නාන කාමර, භාවිත කර රිසිවේලාවක් දත්මැද සිරුර කිසි සූදානම් වූ අපට දැන් එය නිසි වේලාවට කිරීමට සිදු වී තිබිණි. ලංකාවේ 60 දශකයේ කොමියුනිස්ට් විප්ලවයේ යෝධයෙකු වූ ෂන්මුගනාදන් මහතා සිය පශ්චාත්තාප නොවූ කොමියුනිස්ට්වාදියා (Unrepentant Communists) නම් ස්වයංචරිතාප්‍රදානයේ දී ප්‍රකාශ කර තිබුණේ 1971 පොදු සිරගෙවලදී තමාට තිබූ ලොකුම ප්‍රශ්නය උක්කුටියෙන් සිටගත යුතු වැසිකිලි බවය. මේ පිළිබඳව ෆීලික්ස් ඩයස් අධිකරණ ඇමැතිට පැමිණිලි කිරීමෙන් පසු ඔහුට හිල්කරන ලද පුටුවක් වැසිකිලියට ලැබී "කොමඩ්" එකක් නිර්මාණය කර ගැනීමට ඉඩ දී තිබේ. සෙනසුනේ කටයුතු නොපමාව සම්පාදනය කරනා පුජ්‍ය විමල හිමියන් වරක් ප්‍රකාශ කළේ බොහෝ

නෝනාවරු Projected, මහත්වරු යෝගී භාවනා කිරීමට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කළ ද වැසිකිළි “කොමඩ්” තත්වයේ නොවන නිසා පූර්ණ කාලීන භාවනා දිවියට නොවනා බවයි. අපට විදේශිකයන් ද පරිහරණය කරනා කුටි පෙළක් ලැබීම නිසා විවැරිනි ප්‍රශ්නයක් නොවූ අතර, දුෂ්කර ගම්වල සිට පැමිණ දේශපාලනය නිසා අනවරත දුක් වළඳා ඇති පිරිසක් වූ හෙයින් “ඡන්ගේ” වැනි වැසිකිළි-කැසිකිළි සංස්කෘතික ප්‍රශ්න පැමිණියේ ද නැත. කෙසේවෙතත්, හෙට සිට උදේ 03.00ට අවදි වීමට අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි. භාවනාවේ හොඳම කාලය සෞම්‍ය නිසල උදෑසනයි.

කෙසේ හෝ බහුතර පිරිස උදෑසන 04.30ට බුදුකූටිය ඉදිරියේ පෙළ ගැසෙනා ලදී. අපේ පෙරමග පෙන්නා දීම බාර වී සිටියේ පියතිස්ස හිමියන්ටය. උන්වහන්සේගේම බසින් කියත් නම් උන්වහන්සේ මේ සෙනසුනේ උපස්ථායක කෙනෙකි. එහි වෛද්‍යවරු වෙනම සිටිති. මෙතැන “හිත හදන ආරෝග්‍යශාලාවක් බඳුය.” ඒ නිසා අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න නොඅසන ලෙස මුලදීම අපට අවවාද කරනු ලැබීය. බුදු කූටිය ඉතා සරල එකක් විය. එහි තිබුණේ එක් සරල බුදු රුවක් පමණි. පූජ්‍ය පියතිස්ස හිමිගේ මඟපෙන්වීම මත පහණ ද, සුවඳ හඳුන්කුරු ද දල්වාලයමි. සෙනසුන අවටින්ම නෙළාගත් නාමල්, ඉද්දමල් ආදියෙන් සැඳුම්ලත් කදිම මල් වට්ටියක් ද විය. අපි සියලුදෙනාම සිටගෙන මල්, පහන්, සුවඳ දුම් අතිනත යවමින් ඉතිපිසෝ ගාථාව සජ්ජායනය කළෙමු. ඉන්පසු පර්යංකයෙන් සිටගෙන බුදුන්, දහම්, සඟුන් සරණ යන ගාථා ද, මල්, පහන්, සුවඳ දුම් පුදන ගාථා ද සාමූහිකව සජ්ජායනය කළෙමු.

ගාථා සජ්ජායනය අරඹනවිටම අනෙ මුස්ලිම් පල්ලියක යාඥාවක් ඇසිණි. ඉන්පසු වය එකක්, දෙකක්, තුනක් ආදී ලෙස පැතිරී ගියේය. වය අපේ සිත් කළඹවන සුළුවිය. සිත නොසන්සුන් කරවන සුළුවිය. ශබ්ද දූෂණයේ අරුතනම් අප ඇසීමට අකමැති දෙයක් අකමැති වේලාවක අපට ඇසෙන්නට සැලැස්වීමයි. දින කීපයක් සිත සමාධිගත කිරීමෙන් පසු අපට පල්ලියේ හඬ නොඇසී ගියා මෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි විය.

මා කුඩාකළ නිවසේ දී, පාසලේ දී ගාථා සජ්ජායනය කිරීමෙන් පසු සාමූහික ගාථා සජ්ජායනයන් කර තිබුණේ පින්කම්, බුද්ධ වන්දනා වැනි අවස්ථාවල පමණි. අපේ

මතකය කෙතරම් ප්‍රබලදැයි මට වැටහුණේ අපට නොතේරෙන පාලියෙන් ගැයෙන ගාථාවල මුල කොටස පූජ්‍ය පියතිස්ස හිමි මතක් කළ පමණින් වාන් ඇරෙනා ඇළක් මෙන් ගාථාවේ සෑම වදනක්ම මතකයට ඇදී ඒමයි. ඒ සජ්ජායනය අපව අතීතයට රැගෙන ගියේය. තෙරුවන් නැමැඳ, ගුරු හිමියන් තෙවරක් වැඳීමෙන් පසු අපි ච්ඡ්‍රමභනට ආවෙමු. එය නා ගස් තුනකින්, අඹ ගසකින්, කිරිපලු ගසකින්, යෝධ කෝන් ගසකින් සෙවන වූ සුදු වැලි තලාවකි. පාදය එසැවීම සහ තැබීම මෙණෙහි කරමින් එහි සක්මන් කරනා ආකාරය පියතිස්ස හිමියෝ අපට කියා

දුන්න. අපි කෙටි සක්මනක යෙදී සිටියදීම උදෑසන 04.45ට කැඳ ලැබිණි. අපි කුටිය ඉදිරිපිට අපි නිහඬවම තබනා කෝප්පවලට සෙනසුනේ ආවතේව කටයුතු කරනා රාළහාමි ඇතුළු පිරිස කැඳවත්තර යති. සමහර දිනවල කොළ කැඳය. සමහර දිනවල බත් කැඳය. සමහර දිනවල හකුරුය. සමහර දිනවල සීනි සක්කරය. එය තීරණය වන්නේ දුර බැහැර සිට දාන පිළියලෙ කිරීමට එන දායක පින්වතුන්ගේ සමාජයීය ආර්ථික ශක්තිය මතමය. කවරක් වුවත් පැය 17ක් හිස්බඩ සහිතව සිටිනා අපට එය මාහැඟි ආහාරයකි.

බොහෝ බොදුනුවෝ රාත්‍රී ආහාරය නොගන්නා හික්ෂුන් වහන්සේ නියම සිල්වතුන් ලෙස සලකති. දසසීලයේ, අට සීලයේ, එකක් වන්නේ විකාල භෝජනයයි. විකාල භෝජනය යනු කුමක් ද? හිරු බැස යෑමේ සිට හිරු නැඟෙනා තෙක් ආහාර නොගෙන සිටීම යැයි සමහර රටවල විශ්වාසයකි. ඒ අනුව ඇතැම් රටවල සවස 05.00ට පමණ හික්ෂුන් වහන්සේ සුළු ආහාරයක් වළඳති. හිරු නඟිනා තෙක් නොවළඳති. අපේ නම් එය හිරු අවරට යෑමයි. එනම් දහවල් 12ට පෙර වැළඳීමයි. එසේනම් උදෑසන හිරු නඟිනා තුරු ආහාර ගැනීම අකැපදැයි ප්‍රශ්නයක් අප වෙත පැමිණියේ අපි කැඳ කෝප්පය උදෑසන 05.00ට වැළඳූ නිසාය. එයට තම සෙනසුනේ සම්ප්‍රදායෙන් බාධාවක් නැති බව ඒ වහවිටත් පැතිරී තිබූ මද හිරු එළිය පෙන්වා පූජ්‍ය පියතිස්ස හිමියෝ අපට පැහැදිලි කර දුන්න.

උදෑසන 05.15 සිට 06.00 දක්වා විනාඩි 45ක් කැමති ඉරියව්වකින් භාවනා කළ හැක. එක්කෝ පර්යංකයෙන්, නැතිනම් සක්මනෙන් එය කළ හැකිය. භාවනාව සඳහා උචිතම වේලාව ලෙස මා දුටුවේ ඒ වේලාවයි. ඒ වේලාව දික්කර ගන්නානම් කෙතරම් හොඳ දැයි සිතූණු වාර අනන්තය. එළියේ වැසි පවතී නම් අපි කුටි ඉදිරිපිට කොර්ඩෝරයේ හෝ බුදු කුටිය ඉදිරිපිට ඉඩකඩේ හෝ භාවනා කළෙමු.

උදෑසන 06.00 වනවිට පිගන්, ඇතිරිලි හා කෝප්ප ගෙන හිල් දානය සඳහා පෙළ ගැසිය යුතුය. ඉදිරියෙන් වඩින්නේ ජ්‍යෙෂ්ඨත්වය මත හික්ෂුන් වහන්සේලාය. විවිධ තැන්වල ඇති විවිධ කුටිවලින් ශාන්තව උන්වහන්සේලා මතුවෙති. මිණිගෙඩිය වැයුණු විගස තාලයකට බිම බලාගෙන සක්මණින් දාන ශාලාවට පියමන් කරති. අපේ පෙළ සැදුණේ ද වයස අනුවය. මාතලේ මද්දුම බණ්ඩාර මහතා ඉදිරියෙන්ම සිටියේය. මා සිටියේ සතරවැන්නාටය. අපි අපේ උසට සමාන ඉදිරියක් බලාගෙන සිත වම්පාදයට හා දකුණු පාදයට යොමු කරගෙන ඔසවනවා, ගෙන යනවා, තබනවා ආදී ලෙස මෙනෙහි කරමින් සක්මණින් පියමං කරමු. වැසි දිනයක් නම් කහ පැහැති කුඩය වමනේ වැලමිටට පහළින් රඳවා ගනිමු. එමතට සිරිකර වසා ගනු ලැබූ පිගාන හා කෝප්පය තබාගෙන දකුණත එය මත තබා ගනිමු. සිල් රෙද්ද තිර කොට පැළඳ පිය මනිමු. අප අවට ඇතැම් විට කුරුළු නාදවලට අමතරව මිනිස් කසුකසු ඇසේ. ඒවා නෂ්ටනා මෙන් සක්මනට අවධානය යොමු කර ගමන් කළෙමි.

අපට දානය පිළිගැන්වූයේ හික්ෂුන් වහන්සේ සමගමය. බොහෝ දුර බැහැර සිට පැමිණෙන දායක පිරිස් කලින් දින සවස එහි පැමිණෙති. ඔවුනගේ පළමු කර්තව්‍ය සවස 06.30ට ගිලන්පස ලබා දීමය. ඉන්පසු උදෑසන දානයට සුදානම් වෙති. හික්ෂුණින් වහන්සේලා වෙනම වාසය කරන නිසා එයට වෙනම දානය ගෙනයති. මෙයට අමතරව වෙසක් සමය නිසා ප්‍රධාන ශාලාවේ පෙනෙවස් සමාදම් වූවෝ ද වෙති. අඩුතරමින් 100කට අධික පිරිසකට දර, වළං, ඇසුරෙන් දානයක් පිළියෙල කිරීම පහසු කටයුත්තක් නොවේ.

දානය බොහෝ දුරට එකම ස්වරූපයකින් යුතුය. කැකුළු බත්, කඩල, ඉඳි ආප්ප, පරිප්පු හොඳි, ලුණු මිරිස් ආදිය හිල් දානයේ තිබේ. දානයේ රස, ගුණ, විවිධත්වය දානය දෙන

පින්වතුන්ගේ ආර්ථික සමාජ තත්ත්වය පෙන්නුම් කරයි. පළමු දින දෙක තුනේ දී උදෑසන දානය සඳහා අපට ලොකු උනන්දුවක් තිබිණි. අද ඇත්තේ මොනවාදැයි වැනි සිතුවිලි ඇති විය. සිත සමාධි ගත වන්නට, වන්නට විය නොවැදගත් දෙයක් බවට පත්විය. සෙනඟ ඉදිරියේ බොදු යෝගී පැවැත්ම අනුව යමින් දන් වැළඳීම මදක් අපහසු වුව ද පසුව විය හුරු විය. ආහාරවල රසය, ගුණය මෙන්ම විය මෙනෙහි කරමින් විවේකීව වැළඳීම මොන රසයක්දැයි සිතුවිණි. අපි උදේට දුරකතනවලට කන් දෙමින්, ලිපි බලමින්, වේලාව බලමින් දාදිය දාගෙන කන කෑමේත්, මෙතැනත් වෙනස පුදුමාකාරය. කෑමවත් විධිමත්ව නොකා අපි ගෙවන්නේ කුමන දඩ්බඩි ජීවිතයක්දැයි වැටහෙන්නේ දැන්ය.

උදෑසන හිල් දානයෙන් පසු අපි සක්මනෙන්ම නැවත පැමිණෙමු. හරියටම 07.15ට අපි බුදුගෙය ඉදිරිපිට අපගේ කුඩා කොට්ටයත්, පත්කඩයත් සමඟ පෙනී සිටිය යුතු වෙමු. පර්යංකයෙන් සමූහ භාවනාව එක දිගට පැයක් පැවැත්වේ. උදෑසන නිසාත්, ආහාර ගෙන ඇති නිසාත්, සිත ද, කය ද, සන්සුන්ය. මනාව භාවනාව කළ හැකිය.

උදෑසන 08.15ට තැඹිලි වතුර ලැබේ. ඇතැම් යෝගීන් දින ගණන් දානවලට නොපැමිණා සිය කුට්ටිවලම හිඳ තැඹිලි වතුරවලින් පමණක් දිවි ගෙවන බව ද අසන්නට ලැබිණි. අපේ ආහාරය ද ශාරීරික අවශ්‍යතාවයට වඩා මානසික, සංස්කෘතික අවශ්‍යතාවයකි. දිගු උපවාස කරමින් මහත්මා ගාන්ධි පෙනී නැගී සිටියේ ද මේ යෝගාවචර ජීවිතයයි. අපේ ජීවමය ජීවිත පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරන ශක්තියට වඩා එකසිය විසි ගුණයක් පමණ අද නූතන තොරතුරු තාක්ෂණ යුගයේ මිනිසා පරිභෝජනය කරයි. එනම් ලොවට දැනෙන්නේ පවතින ජනගහනය (බිලියන 07ක්) මෙන් 120 ගුණයක් (බිලියන 840ක්) සිටිනවා වැනි තත්ත්වයකි. තණ්හාව වැඩි වන්නට වැඩි වන්නට අපට අවශ්‍ය මෙය තවත් වැඩිකර ගැනීමයි. දියුණුව ප්‍රගතිය සංවර්ධනය වැනි වදන් අපි ඒ සඳහා යොදා ගනිමු.

උදේ 08.30 - 09.30 අතර කාලය වතාවත් සඳහා වෙන් වෙයි. කුඩා කුටිය හා අවට පිරිසිදු කරගැනීමට, පිඟන් කෝප්ප මනාව පිරිසිදු කර ගැනීමට, ගෙමිදුලේ වැටී ඇති කොළ ඇසිලීමට, වය විධිමත්ව ඇමැදීමට මේ කාලයයි. සාමාන්‍ය පන්සලක මෙන් අවට

තුමියේ භූ ලක්ෂණ වැඩි දියුණු කිරීමට යෝග්‍ය හිමිවරු ඉදිරිපත් වන්නේ නැත. ඒ නිසා ඇතැම්විට අපිලිවෙලක් ද දැකින්නට හැකිය. විශේෂයෙන් බාහිර ශ්‍රමය ගෙනවීමට වැයවෙන මුදල් නිසා බොහෝ ආරණ්‍යවලට සිය විශාල භූමි නඩත්තු කිරීම ප්‍රශ්නයක් වී තිබේ. සම්බුද්ධත්ව ජයන්තිය වෙනුවෙන් අප හිතවත් පෙනරාල් දයා රත්නායක, හමුදාවේ දරුවන් පිරිසක් විහි ශ්‍රම දානය සඳහා ගෙන ආහ. අනවශ්‍ය අතු ඉති කපා, මාස ගණනක් ගොඩ ගැසී තිබූ කෙසෙල් කඳන් ආදී කසළ ගොඩ ඉවත් කර අප අවට භූමිය ඔවුන් විසින් විධිමත්ව පිළිසකර කරනා ලදී. රට බේරාගැනීමේ යුද්ධය සඳහා ගිය මේ සෙබල පිරිසේ ඇතැමුන් අතර, රටේ පරිසරය වැඩි දියුණු කිරීමට ඔවුන් යෙදවීම පිළිබඳව කලකිරීමක් ඇති බව පූජ්‍ය විමල හිමියෝ ප්‍රකාශ කළහ. යෝග්‍ය ජීවිත හා ඔවුනට කරනා උවදුරේ ඇති ජීවිත (පිත) පෙන්නා දීමෙන් පසු දුර්මත තිබූ සෙබල පිරිස් තුන් හතර දෙනා ද වඩා ක්‍රියාකාරී වූහ. කාගේවත් සරණ නැති සේනාසන නඩත්තුව සඳහා යුද හමුදාව හෝ යෙදවීම ගැන මට ලොකු සතුටක් ඇති විය. යුද්ධයකින් පසු සෙබල මුළුවල මනස නිවීම සඳහා දුටුගැමුණු රජතුමා රුවන්වැලිය වැනි වෙහෙර කළ බවට ද වාර්තා වේ. කෙසේ වෙතත්, සිත නිවන මේ යෝග්‍ය වැඩ පිලිවෙල ඔවුනට ද, ඉතා උචිතය. ඇස්, අතපය රට වෙනුවෙන් පූජා කළ සියක් දෙනෙක් සෙබළුනට තමන් යෝග්‍ය පුහුණුවක් ලබා දුන් බව විමල හිමියන් කීවේ අප සැමගේ දෙනෙත් කඳුලින් තෙත් වන තරම් දුක්බර ලෙසය.

උදෑසන 09.30න් පසු පැයක පමණ කාලයක් තමන්ගේ රෙදි පෙරෙදි සෝදාගෙන නාගෙන පිරිසිදු වීමට ලබා දේ. සෙනසුන පුරා කදිම ලිං පහක් ගොඩනංවා තිබිණි. ඒ සෑම ලීඳක්ම ගල මතුවන තෙක් සාරා සකසා තිබිණි. දැන්නම් විහි ජල කුළුණක් ද ඇත. නමුත් ගල්වලින් වෘතෙත සීතල වතුර හිරු විසින් රත්කරනා වාතය සමග නා ගැනීම තවමත් අපූරු අත්දැකීමකි. නානකාමරවල සිරවීම වෙනුවට පැරැණි ගැමියා කළ විවෘත ස්නානය ඉතා විධිමත් ක්‍රමයකි. පසුව පෙපිරි බාවා සිය වස්සාන වාස්තු විද්‍යාවේ (Monsoon Architecture) නියමයක් ලෙසම නිවස තුළ විහෙත්, වහළ විරහිත නාන කුටි නිර්මාණය කළේය. දැන්නම් ඇතැම් නිවෙස්වල නාන කුටිවල සිර වී නෑමෙන් පසු බර වැඩක් කළා සේ දාදිය වැගිරෙයි.

යෝගී භාවනාවේ අඩුවක් ලෙස මට දැණුනේ ශාරීරික ව්‍යායාමය අඩුවීමයි. නමුත් සක්මනත්, මීදුල් ඇමැදීමත්, රෙදි සේදීමත්, කූටිය පිරිසිදු කිරීමත්, වතුර ඇදගෙන නෑමත්, අඩු ආහාර සමඟ කිරීමට හැකිනම් අවශ්‍ය නිරෝගී තත්ත්වය පවත්වාගත හැකි බව පසක් විය.

නෂමෙන් පසු දවල් දානය වනතෙක් කැමැති ඉරියව්වක භාවනාව කළ හැක. පතපොත, පරිශීලනය, කතාබහ තහනම් නිසා බොහෝ විට ලිඳලඟ කාලය නාස්තිවන්නේ අදහස් හුවමාරුවටය. අපේ කීප දෙනෙක්ම ඒ ඕපාදුප, අත්දැකීම් බෙදාගැනීම් විනයට පටහැනි වූ නිසා අවවාද ලැබූහ. බොහෝ විට දිවා

ආහාරය තෙක් සක්මන් භාවනාව සිදුවේ. උදෑසන 11.15ට අපි යළිත් පෙළ ගැසී සක්මණින්ම දහවල්_දානය සඳහා පිටත්ව යමු. පෙර ලෙසම විධිමත්ව දන් වළඳමු. උදෑසන දානයට වඩා ඇතැම්විට ව්‍යාංජනයක්, දෙකක් දහවලට එක්වේ. ච්ඡවළ පමණක් සපයන නිසා ව්‍යාංජන හා පළතුරු කීපයක විවිධත්වය, ආහාර ගුණවල සමතුලිතතාවයට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

දන් වැළඳීමෙන් පසු සුළු සක්මනකට ඉඩ ලැබේ. ඉන්පසු දහවල් 12.30ට සමූහ භාවනාවට යොමු කෙරේ. කෂමෙන් පසු එන නිදිමත ගතිය විවේක ගැනීමට ඇඟ ඉල්ලන ස්වභාවය දින කීපයකින්ම අතුරුදහන් විය. දහවල් කාලයේ මද වශයෙන් හැසිරෙන මැසි, මදුරු, කෝඳුරු හිරිහැරය ඇතැම්විට උග්‍ර වේ. සිත එකඟ කරගෙන සිටින විට මැස්සෙකුට කළ හැකි බාධාව සෙසු පටු නොවේ. ඩෙංගු උවදුර පිළිබඳ බිය ද පැතිරී තිබිණි. මේ නිසා ඇතැම් හිමිවරු මෙන්ම යෝගීහු ද මදුරු දැල් එළිමහනට ගෙන ඒ තුළට ගොස් භාවනාවේ යෙදීම ද කළහ.

දහවල් සමූහ භාවනාවෙන් පසු ගිලන්පසක් ලැබේ. ඉන්පසු ච්ඡුරෂේන්ද්‍ර කමටහන් වාරයයි. එය දිගු එකකි. සවස 02.00 සිට 04.00 දක්වා පමණ ඇදී යයි. කමටහන් දෙන පූජ්‍ය සෝභිත හිමියන් දහස් ගණනකට කමටහන් දුන් මහතෙර නමකි. අපට මඟ පෙන්වන පූජ්‍ය පියතිස්ස හිමියන්ට ද මෙයට වසර තිහකට පෙර කමටහන් - භාවනා

උපදෙස් දී ඇත්තේ පුජ්‍ය සෝභිත හිමියන්මය. උන්වහන්සේගේ කුටියේ සිටිනා අතර, අප 18 දෙනා තනි තනිව ගොස් අපේ අත්දැකීම් කියා උපදෙස් ලබා ගත යුතුය. එක් අයෙකු විය ලබා ගන්නා අතර, සෙසු අය තම අවස්ථාව වනතෙක් භාවනායෝගීව සිටිය යුතුය.

යෝගී වැඩ පිළිවෙල ආරම්භ කරත්දීම මම පුජ්‍ය රතන හිමියන්ට කීවේ විය කාලය නාස්ති නොකරන විධිමත් අධ්‍යයන වැඩ පිළිවෙලක් ද කැටිකර ගත යුතු බවයි. ඒ අනුව පුජ්‍ය රතන හිමියන් විවිධ විෂය පිළිබඳ විශාරදයන් සෑම දිනකම පැයකට දේශනා සඳහා කැඳවා තිබූ අතර, උදෑසන පැය භාගයක් යෝග අභ්‍යාස සඳහා යොදවා තිබිණි. නමුත් අපේ ගුරුදේවයන් වූ පුජ්‍ය සෝභිත හිමියන් වියට කැමැති වූයේ නැත. ශාරීරික අභ්‍යාස හෝ දේශනා අත්දැකීම් බෙදා ගැනීමේ සාකච්ඡා ආදිය සමාධිය ලබා ගැනීමට බාධාවක් ලෙස උන්වහන්සේ දුටුහ. උන්වහන්සේගේ මතය හා ආයතනයේ සම්ප්‍රදාය පිළිගෙන අපි එහි පිළිවෙතට හැඩ ගැසුනෙමු.

පුජ්‍ය සෝභිත හිමියෝ පළමුවෙන්ම අපට පර්යංකයෙන් වාඩිවන ආකාරය ද, සක්මණින් ඇවිද යන ආකාරය ද පෙන්වා දුන්හ. ශරීරයේ විවිධ තැන්වලින් වේදනා වන ආකාරය ද වටහා දුන්හ.

කඳුබොඩ ආරණ්‍යයට විපස්සනා - (විදුර්ශනා) භාවනාව රැගෙනවිත් ඇත්තේ පුජ්‍ය සුමතිපාල නායක හිමියන් විසිනි. උන්වහන්සේ කලක් බුරුමයේ වාසය කර එහි වනගතව භාවනායෝගීව විසූ මහර්ෂී සයාදෝ නම් මහතෙර නමකගෙන් කමටහන් ලබාගෙන ඇත. ඒ සම්ප්‍රදාය ඉන්පසු මෙහි පිහිටුවා ඇත.

එකී සම්ප්‍රදායට අනුව ආනාපාන සතිය වඩන්නේ නාසයේ අගින් ඇතුළට යන පිටවන වායුව කෙරේ අවධානය යොමු කිරීමෙන් නොවේ. හුස්ම ගන්නා පිට කරනා විට උදරයේ ඇතිවන ස්පන්දනය ඇසුරු කරගෙන උදරයට අවධානය යොමුකරලීම මගිනි. අවශ්‍යනම් මෙය අත්ල උදරය මත තබා ස්පර්ශයෙන් මුලින් දැන හැක. සිහින් විය අල්ලා ගැනීමෙන් පසු අත ක්‍රමයෙන් ඉවතට ගෙන උදර ස්පන්දනයම අල්ලාගෙන ක්‍රියා කළ යුතුය.

සක්මනේදී ද තම උසට සරිලන දුරක් ඉදිරිය බලාගෙන සතිය වඩා වම්පස පෙරට තබා පය ඕසවනවා, රැගෙන යනවා, තබනවා යන අවස්ථා තුන මෙනෙහි කරමින් සක්මනේ යෙදිය යුතුය. එය වඩා සරල ක්‍රමයකි.

ශාරීරික පිළියෙල වීමෙන් පසු වැදගත් වන්නේ මනස - සිත පිළියෙල කිරීමයි. දසසිල් සමාදුම් වීමෙන් සිත සීලූ කිරීමට අවශ්‍ය වටපිටාවට අවකාශය ලැබේ. ආරණ්‍යයට ඇතුල් වීමෙන් එයට විධිමත් කාල සටහනක් ලැබේ. ඉන්පසු සිදුකර යුත්තේ චිතැන, මෙතැන දිවයන සිත පාලනයයි. එක් සිතුවිල්ලකින් තවත් එකකට, අතීතයට, අනාගතයට, වෙනත් දෙසකට පැන යන සිත එකතැන, වත්මනේ රඳවා ගැනීමයි. පූජ්‍ය පියතිස්ස හිමියන් නම් මෙයට ගන්නේ ගැමි උපහරණයකි. එනම් කලබල දඩම්මා නාසය විද හිලූ කිරීමක් ලෙසය. උදරයේ වලනය සමග සිත වත්මනේ තබා ගැනීම සමාධියේ පළමු පියවරයි.

පූජ්‍ය සෝභිත හිමියෝ සමථ හෙවත් සිත එක අරමුණක තබා ගන්නා සමාධි භාවනාව ද එයට වඩා දියුණු අවස්ථාව වූ අරමුණු විරහිතව සිත කය පවත්වා ගන්නා විපස්සනාව ද පියවරින් පියවර පැහැදිලි කළහ. උන්වහන්සේට ඇති අත්දැකීම් බහුලකම නිසා අපි යමක් විස්තර කරන විටම එය තේරුම් ගනී. ඊලග තත්ත්වයට යන මග පැහැදිලි කර දෙයි.

උන්වහන්සේගේ අනුශාසනයම වූයේ ආරම්භයක් ලෙස පර්යංකයේ සිට උදරයට සතිය යොමු කරවන අතරේ බුද්ධි, මෙහි, අසුභ හා මරණ යන සිව්වැදෑරුම් භාවනාවන් මෙනෙහි කරනා ලෙසයි. බුද්ධි භාවනාවෙන් කෙරුණේ බුදුගුණ සිහි කිරීමයි. බුදුගුණ අනන්තයි යන්නේ සිට ඉතිපිසෝ භගවා, අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ ලෝක විදු, අනුත්තරෝ, පුරිසදම්ම සාරති, සත්ත දේව මනුස්සානං, බුද්ධො භගවාහි ලෙස වූ නව අරභාදි බුදු ගුණ සිහි කිරීමය.

මෙහි භාවනාවෙන් සිදුවන්නේ සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි වෙත්වා,

සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිඳෙන්වා, නිවන් දුකින්වා ආදී ලෙස මෙහි වැඩි විමය. මෙහි දී අපි කරණීය මෙන්ත සූත්‍රය යොදා ගත්තෙමු. ඊලඟට එහිම වැඩි දියුණුවක් ලෙස සතර බ්‍රහ්ම විවරණයේ වන කරුණාව, මෙහි, මුදිතාව, උපේක්ෂාව, යනාදිය විවරණ කර ගත්තෙමු. කරණීය මෙන්ත සූත්‍රය මුල සිට අගටම එහි තේරුම ද සමග විග්‍රහ කරගත් විට සතර බ්‍රහ්ම විවරණයේ යෙදෙන්නට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාව පුදුමාකාර බව හැඟී යයි. මවක් තම එකම දරුවාට දක්වන කැපවීම හා කරුණාව ලොව වාසී සියලු සතුන්ට දැක්වීම, දිග, පළල, නුස්, උස්, ඇසට පෙනෙන, නොපෙනෙන, උපන්, නූපන් සියල්ල සත්ත්වයන්ට තමනට මිතුරු අයට මෙන්ම මෙන් වැඩීම, තමනට වඩා උසස් අයගේ සැපයට ද්වේශ නොකර මුදිතාවෙන් ඔවුන් සමග සතුටු වීම, තමනට පාලනය කළ නොහැකි තත්ත්වයක් තුළ උපේක්ෂාවෙන් බලා සිටීම ආදිය එමඟින් අපට පෙන්වා දෙයි. මෙය උත්තර මිනිස් තත්ත්වයකි. ලොවේ කිසිම ආගමක් එක්කෝ මානව කේන්ද්‍රී, හෝ දේව කේන්ද්‍රී වනම් මානවයාම සර්වබලධාරී වීම හෝ නොපෙනෙන දෙවියාම සර්වබලධාරී වීම දෙසනවා විනා, සියලු සතුන් කෙරේ මෙවන් සමානාත්මතාවයක් දෙසන්නේ නැත.

අසුභ භාවනාවේ සිදුවන්නේ අපේ කෙස්, නිය, සම ආදියේ සිට සිරුරේ අභ්‍යන්තරයේ ඇති ලෙය, සෙම, සොටු, ඕපස, මළ, මුත්‍ර, දාදිය, ආදී සියල්ල යළි යළිත් මෙනෙහි කිරීමය. ඒ මගින් සිරුරට ඇති ආශාව ප්‍රහීන කිරීමයි. මේ සඳහා පාදයේ නියෙන් පටන් ගෙන හිසකෙස් දක්වා අපට කාලයක් ගෙන සිත ගෙන යා හැක. ඒ ඒ ඉන්ද්‍රිය එහි ක්‍රියාකාරීත්වය, ගඳ, සුවඳ මෙනෙහි කළ හැක. එමඟින් ඇත්තටම අපේ යැයි ගත් සිරුර පවතින ස්වභාවය සමග දියකර දැමිය හැක.

එමෙන්ම තම තමන්ගේ චරිතයට අනුව සිරුර විග්‍රහ කරගත හැකිය. රාගයට බර නම් රාගික හැඟීම් සඳහා යොමු වන ඉන්ද්‍රියන්ට අවධානය යොමු කර මෙනෙහි කර එහි අනිත්‍ය මෙනෙහි කර ඉවතලිය යුතුය. ද්වේශයට බරනම් වියට පාදක වන යොමු කරවන ඉන්ද්‍රියන්ට අවධානය යොමු කර, මෙනෙහි කර එහි අනිත්‍ය මෙනෙහි කර ඉවතලිය යුතුය. මෝහයට බරනම් වියට යොමු වන ඉන්ද්‍රිය, ස්වරූපයට අවධානය යොමු කර වය

මෙහෙති කර, එහි අනිත්‍ය මෙහෙති කර ඉවතලිය යුතුය. මෙහිදී අවධානයට ගැනීම මෙහෙති කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. එයින් රාග, ද්වේශ, මෝහ වැඩි දියුණු විය හැක. එහෙයින් එහි මූලය හඳුනාගෙන එහි අනිත්‍ය මෙහෙති කර ඉවතලීම ද සිදු විය යුතුය. විපස්සනාවේ පදනම මේ මෙහෙති කර ඉවතලීමයි.

සිව්වන මෙහෙති කිරීම මරණය ගැනයි. අප අවට සිටිනා හිතවතුන් ආදීන් අපේ මරණයෙන් කම්පනය වන ආකාරය ද, ඔවුනට ඇති ඇලීම ද ආදියද නිසා අපි මරණයට බිය වෙමු. නමුත් එය අපට වැළැක්විය නොහැක. මරණස්මෘතියෙන් කෙරෙන්නේ මරණය දැක එය මෙහෙති කර එයට මූලය හඳුනාගෙන එය ඉවතලීමයි.

මේ මූලික භාවනාවෙන් පසු එහි දියුණු තත්ත්වය වනම්, සතර සතිපට්ඨානයට ඇතුළු විය හැක. ආනන්ද හිමියන් විසින් බුදු රජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවක් ලෙස සතර සතිපට්ඨානය කදිමට විවරණය කර ඇත. එය මනාව අවබෝධ කර ගන්නෙකුට භාවනාවේ ප්‍රායෝගිකව යෙදීමෙන්ම සතර සතිපට්ඨානයේ වන විවරණයෙන් තමන්ම අවබෝධ වන බව හැඟී යනු ඇත.

සතර සතිපට්ඨානයේ ආරම්භය ආනපාන සතියයි. එමඟින් කායනුපස්සනාව හෙවත් කයට අවධානය යොමු කරවීමයි. දෙවනුව වේදනානු පස්සනා හෙවත් වේදනාවට අවධානය යොමු කරවීමයි. තෙවනුව චිත්තනු පස්සනා හෙවත් සිතුවිලිවලට අවධානය යොමු කරවීමයි. සිව්වෙනුව මෙහි හේතුඵල අවබෝධ කරගන්නා ධර්මානුපස්සනා හෙවත් ධර්මතාවලට අවධානය යොමු කරවීමයි.

මහාසතිපට්ඨානසූත්තං

එවං මෙ සුතං - එකං සමයං භගවා කුරුසු විහරති කම්මාසධම්මං නාම කුරුනං නිගමො. තනු ඛො භගවා හික්ඛු ආමන්තෙසි - "හික්ඛවො"ති "හද්දන්තෙ" [හදුන්තෙති]/ තෙ හික්ඛු භගවතො පච්චස්සොසුං. භගවා චතදවොච -

උද්දෙසො

“චකායනො අයං, භික්ඛවෙ, මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා, සොකපරිදෙවානං සමතික්කමාය උක්ඛද්වොමනස්සානං අත්ථඉගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යද්දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.

“කතමෙ චත්තාරො? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා
විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣධාද්වොමනස්සං, වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා,
විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣධාද්වොමනස්සං, චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා
විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣධාද්වොමනස්සං, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා
විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣධාද්වොමනස්සං.
උද්දෙසො නිට්ඨිතො.

කායානුපස්සනා ආනාපානපඛිබං

“කථෙඤ්ච පන, භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අරඤ්ඤාගතො වා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඬිකං ආතුජිත්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතොච අස්සසති, සතොච පස්සසති. දීඝං වා අස්සසන්තො ‘දීඝං අස්සසාමී’ ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තො ‘දීඝං පස්සසාමී’ ති පජානාති. රස්සං වා අස්සසන්තො ‘රස්සං අස්සසාමී’ ති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තො ‘රස්සං පස්සසාමී’ ති පජානාති. ‘සඛ්ඛකායපට්ඨංවෙදී අස්සසිස්සාමී’ ති සික්ඛති, සඛ්ඛකායපට්ඨංවෙදී පස්සසිස්සාමී’ ති සික්ඛති. ‘පස්සමිහයං කායසඬ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී’ ති සික්ඛති, ‘පස්සමිහයං කායසඬ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී’ ති සික්ඛති.



“සෙය්ය්‍යාපි, භික්ඛවෙ, දක්ඛො භමකාරො වා භමකාරන්තෙවාසී වා දීඝං වා අඤ්ඤාපන්තො ‘දීඝං අඤ්ඤාමි’ති පජානාති, රස්සං වා අඤ්ඤාපන්තො ‘රස්සං අඤ්ඤාමි’ති පජානාති චචමෙව ඛො, භික්ඛවෙ, භික්ඛු දීඝං වා අස්සසන්තො ‘දීඝං අස්සසාමි’ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තො ‘දීඝං පස්සසාමි’ති පජානාති, රස්සං වා අස්සසන්තො ‘රස්සං අස්සසාමි’ති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තො ‘රස්සං පස්සසාමි’ති පජානාති. ‘සබ්බකායපට්ඨසංවෙදි අස්සසිස්සාමි’ති සික්ඛති, ‘සබ්බකායපට්ඨසංවෙදි පස්සසිස්සාමි’ති සික්ඛති, පස්සමි භයං කායසඤ්චාරං අස්සසිස්සාමි’ති සික්ඛති, ‘පස්සමිභයං කායසඤ්චාරං පස්සසිස්සාමි’ති සික්ඛති. ඉති අජීකධත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජීකධත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති. සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. ‘අත්ථි කායො’ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති. චචමීපි ඛො [චචමීපි], භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති.

ආනාපානපඤ්චං නිට්ඨිතං
 කායානුපස්සනා ඉරියාපට්ඨමං

ආනාපාන පඤ්චං

මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම අරණ්‍යකට ගියේ හෝ රැක්මුලයකට ගියේ හෝ හිස් ගෙයකට ගියේ හෝ පලක් බැඳ ශරීරය ඝෘජුකොට තබාගෙන සිහිය කර්මස්ථානමුඛ කොට ගෙන හිදිසි. හෙතෙම සිහි අත්තේම ආශ්වාස කරයි. සිහි අත්තේම ප්‍රාශ්වාස කරයි. දීර්ඝකොට ආශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝකොට ආශ්වාස කෙරෙමිසි දැනිසි. දීර්ඝකොට ප්‍රාශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝකොට ප්‍රාශ්වාස කෙරෙමිසි දැනිසි. ලුහුඬුකොට ආශ්වාස කරන්නේ ලුහුඬුකොට ආශ්වාස කෙරෙමිසි දැනිසි. ලුහුඬුකොට ප්‍රාශ්වාස කරන්නේ ලුහුඬු කොට ප්‍රාශ්වාස කෙරෙමිසි දැනිසි. සියලු ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස කය ප්‍රකට කරන්නේ ආශ්වාස කරමිසි. හික්මෙයි. සියලු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කය ප්‍රකට කරන්නේ ප්‍රාශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි. අශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කය සන්සිදුවමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්නෙමිසි හික්මෙයි.

මහණෙනි, දක්ෂ වූ ලියන වඩුවෙක් හෝ ලියන වඩුවකුගේ අතවැස්සෙක් හෝ දීර්ඝ කොට අදින්තේ දීර්ඝ කොට අදින්තේමිසි දැනගනී ද, ලුහුඬු කොට අදින්තේ ලුහුඬු කොට අදින්තේමිසි දැන ගනී ද, මහණෙනි චපර්ද්දෙන් මහණ තෙමෙ දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කෙරෙමිසි දනිසි, ලුහුඬුකොට හෝ ප්‍රශ්වාස කරන්නේ ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කෙරෙමිසි දනිසි, සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය ප්‍රකට කරන්නේ ආශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි. සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය ප්‍රකට කරන්නේ ප්‍රශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය සන්සිඳුවමින් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමිසි හික්මෙයි. මෙසේ තමාගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කයෙහි හෝ කය නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි. මෙරමාගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කයෙහි හෝ කය නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි. තමාගේත් මෙරමාගේත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කයෙහි හෝ කය නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කයෙහි උප්පත්තිය නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි. ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කයෙහි විනාශය නුවණින් මෙනෙහි කරමින් හෝ වාසය කරයි. ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කයෙහි උප්පත්තිය හා විනාශය නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි. ඔහුට ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කය පමණක් ඇතැයි සිහි වළඹ සිටියේ වෙයි. එය හුදෙක් (මතුමත්තෙහි) නැණ වැඩීම පිණිස, සිහි වැඩීම පිණිස වෙයි. තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨි ඇසුරු නොකළේ වාසය කරයි. ස්කන්ධ ලෝකයෙහි තිසිවක් මමය, මාගේය, නොගනිසි. මහණෙනි, මෙසේත් මහණතෙමේ කයෙහි කය නුවණින් බලන සුළුව (කමටහන් වඩමින්) වාසය කරයි.”

දින දෙකක් පමණ මූලික භාවනාවේ යෙදීමෙන් කය නොසොල්වා සිටීමට පුහුණු වූයෙමි. පළමුව විනාඩි 05ක්, ඊලඟට 10ක් ආදී ලෙස එය විනාඩි 45ක් තරම් දුරට ගෙන ගියෙමි. පරිසරය සමඟ සුභද වීමත් සමඟ බාහිර ප්‍රශ්න අතුරුදහන් විය. කණට ඇසුණේ ගාථා සජ්ජායනයය. ඇස්පියාගත් විට විවිධ රූප මැවෙන්නට විය. ක්‍රමයෙන් තුන්වන දිනයේ දී සමාධිය ලබා ගන්නට හැකි විය. ලෝකයේ සියලු ශබ්ද, රූප ගන්ධ ඉදිරියේ සිත අරමුණු කරගෙන සිත මගින්ම සිත පිරික්සා බැලීමට හැකි විය. එය අසීමිත චිත්ත ප්‍රීතියක් ගෙන ආවේය.

රාත්‍රියේ නිදා ගැනීමට ඇති වූ බාධාවට විසඳුමක් ද පූජ්‍ය සෝභිත හිමියෝ ලබා දුන්හ. එනම් නිදියහනේ උඩුබැලිව කය සංවර කරගෙන උදරයට යළිත් අවධානය යොමු

කිරීමයි. එවිට උදරයේ වලනය හොඳින් දැනේ. එයින්ම සිත අරමුණාගත කර සමාධිගත වූයෙමි. සිහින නැති තද නින්දක් එයින් මට ලැබිණි. භාවනා චිත්තය අවධි කර පවත්වා ගැනීමට සමත් වූයෙමි.

තවත් දිනෙක නා ගස පාමුල සිටිය දී මම අතේ ඇඟිලිවලින් පාදයේ මහපටඇඟිල්ල පිරි මැද්දෙමි. එක්වරම මට නාඩි වැටෙන ආකාරය දැනිණි. මම තවත් සිත එකාග්‍රකර නාඩි වැටීමටම යොමු කළෙමි. එවිට මට අපුරු ස්පන්දනයන් දැනෙන්නට විය. එකිනෙකට වෙනස් රටාවන් ගණනාවක් එහි ඇති බව මිනිත්තු ගණනාවක් එහිම අරමුණු ගල්වා සිටින විට මට දැණුණි. මේ අත්දැකීම මම පූජ්‍ය සෝභිත හිමියන්ට පැවැසිමි. උන්වහන්සේ කීවේ අපේ සිංහල වෙද මහතා ස්කන්ධ යන්ත්‍ර භාවිතා නොකර නාඩිය අල්ලාගෙන, දූෂ් පියාගෙන සමාධිගත වී උදාකර ගන්නේ මා අත්දුටු ප්‍රාථමික අත්දැකීමේ උසස් ශ්‍රෝණියක් බවයි. අපේ රුධිර දහන පද්ධතියේ ස්පන්දන රටා තුළ අපේ නිරෝගීබවේ කතාව මනාව ලියැවී තිබේ. මෙය අත්දැකීමෙන් පසක් කරගැනීමෙන් සිංහල වෙදකම ගැන මගේ ගෞරවය තවත් වැඩි විය.

මහානායක පූජ්‍ය ඉඟුරුවත්තේ පියනන්ද හිමියන් සමඟ කළ කමටහන් සාකච්ඡාවේ දී මා හට පෙනී ගියේ අනුක්‍රමයෙන් අපට ශ්‍රෝණියන් ලබා ගත හැකි බවය. නාමරූප විග්‍රහ කරමින් එවැනි ශ්‍රෝණියන්

ලබාගත හැකි බවය. එවැනි ශ්‍රෝණියන් අටක් ලබා ගැනීමේ ආකාරය උන්වහන්සේ පැහැදිලි කර දුන්හ.

ධූරුම රට මහඹි ශාදෝ සයාදෝ නාහිමියන්ගේ අත්දැකීම් වැළක් කහටපිටියේ සුමතිපාල නාහිමියන් මෙසේ සටහන් තබා ඇත.

භාවනා කළ යුතු ආකාර

දකින දැකීමක් පාසා වී ක්ෂණයෙහිම දකිමි දකිමි. කියා ප්‍රකට වූ ස්වභාවය ධර්මයන් මෙනෙහි කිරීමයි. මෙනෙහි කිරීම නම් හොඳින් පිරිසිදුව දැනුම ඇතිවීම සඳහා සිහියෙන්

හා නුවණින් යුක්තව සිහියට නඟා ලීමයි. එබැවින් දකිමි, දනිමි මෙහෙති කිරීමේ දී ඇතැම් විට දකිනු ලබන වර්ණය මෙහෙති වෙයි. ඇතැම් විට දැකීමේ ස්ථානය වූ රූපය මෙහෙති වී එතැන් සිට දැකීම් ඇති වී නැති වී යන්නේ යයි, දැනෙයි. කෙබඳු අරමුණක් මෙහෙති කළත්, ඒ අරමුණ පිළිබඳ ඇතිවීම, පැවැතීම, නැතිවීම, දැනීමම ප්‍රමාණයි. යම්කිසි අරමුණක් හමු වූ කල්හි එය මෙහෙති කරන්නට නුපුළුවන් වුවහොත් සත්ත්ව, පුද්ගල සංඥා ඇති වීමෙන් තණ්හා දිට්ඨි මාන නිත්‍ය සුඛ ආත්ම සංඥා ඇති වී කෙලෙස් හට ගනී. ඒ ක්ලේෂයන් නිසා කර්ම රැස්ව ඒ කර්ම නිසා භවෝත්පත්තිය ඇති වී ප්‍රතිත්‍ය සමුප්පාදය අනුව භව චක්‍රය ඇතිව වෘත දුක් නොසිඳී පැවතියගෙන යයි. එබැවින් සසර දුක්වලින් මිදීම සඳහා දකින අරමුණක් පාසා දකිමි, දකිමි කියා මෙහෙති කරගෙන යා යුතුය.

ඇසීමේදී ද පෙර මෙන්ම රූපය සහ නාමය පමණකි. ඇසීම යැයි කීවිට ශ්‍රෝතප්‍රශාද රූපය ඇසුරු කරගෙන ඇසෙන ශබ්දයක් නිසා සොත විඤ්ඤානය පහළ වෙයි. මෙහි ශ්‍රෝතප්‍රශාදයත්, ශබ්දයත් රූපවේ. ශබ්දය දැනීම නාමයයි. මෙහි ද රූපයත්, නාමයත් විනා අන්‍ය දෙයක් නොමැති බව වැටහෙන තාක් ඇසීමක්, ඇසීමක් පාසා ඇසෙනවා, ඇසෙනවා යැයි මෙහෙති කරගෙන යා යුතුයි.

නාසයෙන් ගඳ, සුවඳ දැනීමේදී ද ඉහත දැක් වූ පරිදි ගඳයි, ගඳයි කියා මෙහෙති කරගෙන යා යුතුයි. දිවෙන් රස විඳීමේදී ද (රසයි, රසයි) කියා හෝ රස දනිමි, රස දනිමි කියා හෝ මෙහෙති කළ යුතුය.

ශරීරයෙහි ස්පර්ශයක් පාසාත්, මෙහෙති කරගෙන යා යුතුයි. සියලු ශරීරයෙහි ලේ, මස්, ආදී තෙත් ගතිය පවත්නා සෑම තැනකම ස්පර්ශය දැනගත හැකි රූප ධර්ම ස්වභාවයක් පවතී. එයට කාය ප්‍රසාද යැයි කියනු ලැබේ. හොඳ - නරක, සැප - දුක් ආදිය කාය විඥාන නමැති සිතින් දැන ගන්නේය. එසේ හෙයින්, හැපීමක් ඇති වීමේ දී කාය ප්‍රශාදයත් රූපයකි. හැපීම හෙවත් ස්පර්ශයත් රූපයකි. ඒ හැපීම දැනීම නාමයයි. මෙසේ නාම රූප දෙක පමණක් ඇතැයි අවබෝධ වීම සඳහා හැපීමක්, හැපීමක් පාසා හැපෙනවා, හැපෙනවා කියා මෙහෙති කරගෙන යා යුතුයි. මේ සාමාන්‍යයෙන් හැපීම මෙහෙති කරන ආකාරයයි.

විශේෂ ස්පර්ශ ද ඇත්තේය. එනම් දුක්ඛ, වේදනා හමු වී රුදා, කැක්කුම්, රත්වීම්, රළුම්, හිරිවැටීම් ආදී වේදනා ද ඇති වෙයි. එබඳු අවස්ථාවල දී රුදාවයි, කැක්කුමයි, රත්වෙනවා හිරිවැටෙනවා යනාදි වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි.

අත, කකුල නැවීම, දිගහැරීම සකස් කිරීම් ආදිය ඇති වූ අවස්ථාවන්හි ස්පර්ශය දැනෙන්නේමය. ඒ නැවීම, දිගහැරීම් ආදිය සඳහා ඇති වූ සිත නිසා නැවීම් රූපයත්, දිගහැරීම් රූපයත් ඇති වන්නේමය. ඒ දැනීම් මුල් අවස්ථාවෙහි නොදැනේ. සති සමාධි තරමක් දියුණු වූ අවස්ථාවේ දී දැනෙනවා ඇත. මෙහිදී කියන ලද්දේ ශාතමය ඥාණය ඇති වීම සඳහා බව සැලකිය යුතුයි. සියලු කායික ක්‍රියාවෝ සිත නිසාම එකින් එක ක්‍රියාවන් සිදු කරන බවත්, ඒ ඒ ක්‍රියාවන් ඇති වී, නැති වී යන බවත් තමන්ට පසුව වැටහෙනවා ඇත.

නැවීම, දිගහැරීම් සිදුකරන අවස්ථාවන්හි, නවම්, දිගහරම් යන සිත නිසා නැවීම, දිගහැරීම සිදුවන්නේය.

ඒ කාය විඤ්ඤාණයයි කියන ලද සිතිය මේ හැපීම, ගැටීම දැනෙයි. ඒ හැපීම් මෙනෙහි නොකිරීමෙන් කුමක් වන්නේ ද යත්? ඒ මමය, මා විසින් නවනවා මම ම දිගහරිනවා, මගේ අත මගේ කකුල යනාදි ප්‍රඥප්තිය හා පුද්ගල සංඥා ඇති වීමෙන් ආත්ම සංඥාව තහවුරු වන්නේය. ඒ ආත්ම සංඥාව දුරුවීම සඳහා නැවීම්, දිගහැරීම් යනාදිය අතනොහැර නවනවා, දිගහරිනවා කියා මෙනෙහි කරගෙන යායුතුය.

නැවත සිත් දිවීම් කල්පනා කිරීම් ආදිය ඇති වූ කල්හිද හෘදය වස්තුව ඇසුරු කරගෙන කල්පනා කිරීම්, සිත් දිවීම් ඇති වන්නේය. එය දළ වශයෙන් කියතහොත් මේ රූපකාය ඇසුරු කරගෙන ඒ සිත් දිවීම් ආදිය ඇති වන්නේය. එහි ද හෘදය රූපයත්, රූප කයත් රූප ධර්මයෝය. මෙහි ද නාම ධර්මය හා රූප ධර්මය හැර අන් දෙයක් නොමැත. ඒ නිසා ඒ නාම ධර්ම හා රූප ධර්මයන් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා කල්පනා කිරීමක්, සිත් දිවීමක් පාසා කල්පනා වෙනවා, සිතෙනවා, සිත දුවනවා යනාදී වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි.

මෙහි සඳහන් කරන ලද අන්දමට ඇති වන නාම රූප ධර්ම ඇතිවන කල්හිද, නැතිවන කල්හිද නොයික්මවා මෙහෙහි කරගෙන යන කල්හි සිත ටිකෙන් ටික සමාධි බවට පැමිණෙන බව තමන්ටම වැටහෙයි. සිත මෙහෙහි කරන අරමුණට නැමී, ඇලී පවත්නා බවත්, තේරුම් යයි. එසේ ඇති කල දැනීමේ ඥාණය ද විශේෂ වශයෙන් ඇති වෙයි. මෙහෙහි කිරීමක් පාසා නාමයත්, රූපයත්, පමණක් ඇති බව වැටහෙයි. මෙහෙහි කරන දැනීමත්, මෙහෙහි කරන අරමුණත්, යන දෙක එකට සම්බන්ධව පවත්නා බව තමන්ට වැටහී යන්නේය. මෙසේ වැටහීමෙන් පසු මෙහෙහි කරගෙන යාමේදී නිත්‍යයයි කිව යුතු දෙයක් නැති බවත්, මෙහෙහි කිරීමක් පාසාම අනිත්‍යයම බවත්, අවබෝධ වේ.

අවතෙන්නේ අරමුණු ඇති වෙයි. නැවත තවත් අරමුණක් ඇති වෙයි. එයත් මෙහෙහි කරයි. එයත් නැති වී යයි. මෙසේ අරමුණු ඇතිවීමත්, නැතිවීමත් වැටහෙයි. නිත්‍යයයි ගත යුතු යම්කිසි නාම රූප ධර්මයක් නැති බව මෙහෙහි කිරීමේ දී හට ගැන්මත් විනාශ වීමත්, විනා නිත්‍ය පැවැත්මක් නැති බව අවබෝධ වේ. මේ **අනිවිච්චානු පස්සනාව** බව සැලකිය යුතුය.

මෙසේ ඇති වූ සෑම දෙයක්ම නැති වී යාම දුකක් බවත්, වැටහෙයි. එය **දුක්ඛානු පස්සනාවයි**. තව ද ශරීරයෙහි දැනෙන කැක්කුම්, රත්වීම්, ඊළීම්, හිරිවැටීම් ආදී නානාවිධ දුක්ඛ ස්වභාවයන් ද හමුවන්නාහ. ඒවා මෙහෙහි කිරීමේ දී සකල ශරීරයම දුක් ගොඩක් බව වැටහෙන්නේය. එය ද **දුක්ඛානු පස්සනාව** බව දැන යුතුයි.

නැවත ද මෙහෙහි කරගෙන යාමේදී නාම රූප ධර්මයෝ තම කැමැත්ත පරිදි නොපවතින බවත්, ඒ නාම රූප ධර්මයන් ස්වභාවය අනුව විනාශ වී යන බවත්, තම කැමැත්ත පරිදි නොපවතින නිසා තමා නොවන බව හා ආත්මයක්, සත්වයෙක් නොවන බවත්, වැටහෙයි. ඒ **අත්තානු පස්සනාව** බව දැන යුතුයි.

මෙසේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් අවබෝධ වීමෙන් මාර්ග ඥාණය, ඵල ඥාණය හා නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත හැක්කේය. මෙසේ නිවන් හමු වී මාර්ගයක ඵලයක් ලැබුවහොත් සතර අපායෙන් සඳහටම නිදහස් විය

හැක්කේමය. ඒ නිසා මාර්ග ඵලයන් ලැබීම තෙක්වත් භාවනා කළ යුත්තේමය. ඒරියය වැඩිය යුත්තේමය.

සිතේ ස්වභාවය

මෙසේ, ඒ මේ අත දුවන, පනින සිත් මෙනෙහි කිරීමට හා දැනගැනීමට නොහැකි වන නිසා සිතම පුද්ගලයෙක්ය. සත්ත්වයෙක් යැයි හැඟෙයි. කල්පනා කරන්නේ ද මමමය. මා විසින් කල්පනාකරණවාය, මම සිතනවාය, මම දන්නවාය කියා සිතයි. කුඩා ළදරු අවස්ථාවේ සිට මේ දක්වා ජීවත් වන්නේ මම ම යයි සිතයි. සත්‍ය වශයෙන් බලනහොත් මමය ආත්මය කියා ගත හැකි දෙයක් නොමැත්තේමය. ඇත්තේ එකක් ඇති වී එය නැති වී ඊ ලඟට වෙන එකක් ඇති වී, නැති වී එය ද නැති වී යන නාම රූප ධර්මවැලකි. ඒ ඇති වී නැතිවී යන නාම රූප ධර්මයන් තමන් විසින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂව දැනගැනීම සඳහා ඉහත දක්වන ලද අන්දමට මෙනෙහි කරගෙන යා යුත්තේමය. මේ සිතේ තත්ත්වය දක්වන බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ධම්මපදයේ දී,

“දුරඬගමං චකවරං - අසරීරං ගුහාසංයං
යේ චිත්තං සඤ්ඤමෙස්සන්ති - මොක්ඛන්ති මාරඛන්ධනා”

යනුවෙන් දේශනාකර වදාළ සේක. ‘දුරඬගමං’ අන අරමුණු කරා යන්නේය. සිත වනාහි ඉතා අන අරමුණු කරා ක්ෂණයකින් ගමන් කරයි. ඒ මෙසේයි. යෝගීයා කමටහන් වඩන ස්ථානයේ සිටියි. ඔහුගේ සිත නිවසේ දු දරු නෑදෑ හිතවතුන්, ඉඩ කඩම් නගරශ්‍රමයන් කරා යයි. සිතින් දැන සිටී මොහයම් දෙයක්

වූයේ වී නමුත්, කොපමණ දුර බැහැර වූයේ වී නමුත් ඒ දේ කරා මොහොතකින් සිත ගමන් කරයි. මෙසේ දුර බැහැර දුවන සිත දැනගැනීම පිණිස ඒ සිත මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි. “දුරංගමං” දුරගමන් කරන්නා වූ “චිකවරං” හුදකලාව හැසිරෙන්නා වූ හෙවත් එක සිතක් ඇති වී එය නිරැඬ වීමෙන් පසු තව සිතක් ඇති වන්නා වූ මේ සිත පිළිබඳව නොදත් අල්පශාත පුද්ගලයෝ දිවි කෙළවරතෙක් එක භවයක් තුළම එක සිතම පවතින්නේ යැයි හැඟිති. අලුත්, අලුත් සිත් පහළවන බව නොදනිති, දැකීම්, ඇසීම්

කල්පනා කිරීම් ආදිය ද ඉහත දැන සිටි දෑ ද එකම සිතම යැයි ද දැන් දැනෙන්නේ ද ඒ සිතම යැයි ද සියල්ලම මේ එකම සිතට දැනෙන්නේ යැයි ද හඟිති.

තව ද දැකිනා අතර, “අරසෙයි, ගඳ දැනෙයි, හැපෙයි, දැනෙයි” අරසෙන අතර ද, “දැකියි ගඳ දැනෙයි හැපෙයි.” මේ ආදී වශයෙන් සිත් හතරක් පහක් එකවර ඇති වී එක වරම දැනෙන්නේ යැයි ඇතැම් අය සිතති. පිලිගනිති. එය සත්‍යය නොවේ. සත්‍යය නම් එක සිතක් ඇති වී එය නිරුඳි වීමෙන් පසු තව සිතක් පහළ වීමයි. ඒ බව සමාධිය තරමක් දියුණු වූ කල්හි තමන්ටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනවා ඇත. සිත් දිවීම, කල්පනා කිරීම් ආදී තමාට ම ප්‍රකට වී ඒ අන්දමට සිත දුවනවා, දුවනවා කියා මෙනෙහි කිරීමෙන් ඒ දිවීම් නතර වෙයි. කල්පනා වෙනවා, කල්පනා වෙනවා කියා මෙනෙහි කිරීමෙන් ඒ කල්පනා කිරීම නතර වෙයි. පහළවන සිතක් පාසා මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි. ඒ මෙනෙහි කිරීමෙන් ඒ සිත නැති වී නැතිවන බව හැඟෙයි. ඒ කෙසේ ද යතහොත්? නවගුණ වැල එකින් එක ගැණගෙන යන්නාක් මෙනි. මුල් සිත හා ඊලඟ සිත අතර සම්බන්ධයක් නැති බවත්, එයත් භාවනා කරන්නාගේ ඇතිවීමෙන් තමන්ට ම දැනගන්නට ලැබෙනවා ඇත. සිත හුදකලාව ඇති වී හුදකලාවම නැති වී යන බව දැනගත්තේය.

දුරඬගමං - අන අරමුණ කරා ගමන් කරන්නා වූ : ඒකවරං - හුදකලාව හැසිරෙන්නා වූ : අසර්රං - සිර්රක් නැත්තා වූ : සිත වනාහි සටහන් වශයෙන් හෝ වර්ණ වශයෙන් හෝ ගත හැකි දෙයක් නොමැත්තේය. රූප වූ කලි වස්තු සටහන් වශයෙන් ප්‍රකටය. අතපය, හිස, ශරීරය යනාදී සිර්ර පිලිබඳ රූප ද, පිටස්තර රූප ද ප්‍රකටව දැකිය හැක. යමෙකු විසින් රූපය යනු කුමක් දැයි විචාළහොත් සිත හැඳින්වීමට ද්‍රව්‍යයක සටහනක් නැති බැවින්, කියාදීම දුෂ්කර වේ. එම නිසා ධාතු පරීක්ෂා කරන ඇදුරන්ට මේ නාමය බෙදා බලාගන්නට නොහැකි වී තිබේ. එසේ වුණත් බුදු දහමේ අන්දමට සෙවීමේ දී හා බැලීමේ දී අරමුණ දැනගැනීම නාමයයි. කියාදුන්නොත් දැනගත හැකි වන්නේමය. පිරිසිදුව දැනගැනීමට නම් ඇතිවන සෑම දෙයක්ම මෙනෙහි කරගෙන යාමේදී මේ සිත නැමැති නාමය අතින් අල්වා දැන ගන්නාක් මෙන් තේරුම් ගත හැක්කේය. මෙනෙහි කිරීම් නොවරදවා කරගෙන යාමේ දී සිත අරමුණු කරා ගමන් කිරීම පැන, පැන යන්නාක් මෙන් ප්‍රකට වෙයි. මෙසේ ද්‍රව්‍යයක් නොවන, සටහනක් නොවන, වර්ණයක් නොවන සිත හෙවත් නාමය දැනගැනීම සඳහා හමුවන අරමුණු මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු වේ.

ඒ නිසාම අසර්‍රං - සිරුරක් නැත්තා වූ ද වර්ණ සටහන් වශයෙන් හැඳිනෙන වර්ණයක් ද නැත්තා වූ ගුණාසයං - දෙන නමැද හඳවන ඇසුරු කරගෙන හඳවන නැමැති ගුණාවෙහි සිටින්නා වූ, චිත්තං - අරමුණු ගන්නා වූ ද, අරමුණ සිතන්නා වූ ද සිත, යම් යොගාවචර පිරිසක්, සංයමෙස්සන්ති - සංවරයෙහි පිහිටුවා ගනිද්ද, එමෙන්ම සිත රකින්නා වූ යෝගාවචරයෝ මාරධන්ධනා ක්ලේෂ නැමැති මාරධන්ධනයෙන් මොක්කන්ති මිඳෙන්නානුමය.

ඒ සංක්ෂේප වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු දෑ ඉතා ස්වල්පයකි. ඒ මෙසේයි. ගමන් කිරීමේ දී පාදයන් අරමුණු කිරීමයි. එනම් දකුණ ඔසවනවා කියා ගමන් කිරීමත්, ඉක්මණින් ගමන් කිරීමේ දී දකුණ, වම යනුවෙන් මෙනෙහි කර ගමන් කිරීම ප්‍රමාණ වේ. හිමින් ගමන් කිරීමේ දී ඔසවනවා, තබනවා කියා පා ඔසවා තැබීමේ දී දෙකක් මෙනෙහි කිරීමත්, නිශ්චලව සිටින විට පිම්බීම, හැකිලීම් දෙක මෙනෙහි කරමින් සිටීමත්, කළ යුතුවේ. ඇළ වී නිදියන විට මෙනෙහි කළ යුතු අමුතු යමක් නොමැතිනම් පිම්බීම, හැකිලීම් දෙකම මෙනෙහි කළ යුතු වේ. මේ අන්දමට බලනවිට මෙනෙහි කිරීමට වැඩි දෙයක් නැති බවත්, ඇත්තේ සුළු දෙයක් බවත්, වැටහෙනවා නොවේද?

මෙසේ පිම්බීම, හැකිලීම් දෙක මෙනෙහි කරගෙන යන අතර, සිත්දිවීමක් ඇති වී නම් එය මෙනෙහි නොකර, නොසිටිය යුතුයි. සිත දුවනවා නම් දුවනවා කියා ද කල්පනා වී නම් කල්පනා වෙනවා කියා ද, සිතෙනවා, සිතෙනවා කියා ද සිත ආපසු ආයේනම් ආවා ආවා කියා ද මෙනෙහි කර පිම්බීම, හැකිලීම් අරමුණු ගත යුතුයි.

කෙළ ගිලීමට අවස්ථාවක් පැමිණියේ නම් ගිලිනවා කියා ද බැහැර කරනොත්, බැහැර කරනවා කියා ද, මෙනෙහි කර නැවත පිම්බීම, හැකිලීම් අරමුණු ගත යුතුයි.

රුදා, කැක්කුම්, රත්වීම්, හිරිවැටීම්, කැසීම් ඇතිවී නම් එය ද මෙනෙහි කර මුල් අරමුණම ගත යුතුයි.

තව ද නැවීම්, දිගහැරීම්, සෙළවීම්, එසවීම්, ඇළවීම්, ඇඹරීම ඇතිවී නම් ඒවා ද මෙනෙහි කර අනතුරුව පිම්බීම, හැකිලීම් බැලිය යුතුයි.

මේ අන්දමට මෙහෙති කරගෙන යාමේ දී ටිකෙන් ටික මෙහෙති කළ යුතු දේ බොහෝ වෙයි. මුල් අවස්ථාවේ නම් සිත ඒ මේ අත දුවන බැවින්, මෙහෙති කළ යුතු දේ බොහෝ සෙයින් අතහැරෙනවා පමණක් නොව මෙහෙති කළ යුතු දේ බොහෝ යැයි සිතා අලස විය හැක. අලස නොවී මෙහෙති කර ගෙන යා යුතුමය. කාට වුවත් මුල් අවස්ථාවේ ඔය අන්දමට දුෂ්කරකම් ඇතිවේමය. පසුව සිත පිට නොගොස් අරමුණේම පවතී. දුවන සෑම සිතක්ම මෙහෙති කිරීමේ ශක්තිය ද ඇති වෙයි. තවත් සමාධිය දියුණු වන විට මෙහෙති කරන අරමුණෙන් සිත පිට නොගොස් අරමුණේම ඇළී පවතී. පිම්බෙන විට පිම්බීමෙන්, හැකිළෙන විට හැකිළීමෙන් පමණක් සිත පවතී. අරමුණත්, සිතත් යුගල වශයෙන් වැටහේ. මෙහෙති කරන රූපයත්, දැනීම ඇතිවන නාමයත් යන නාම රූප දෙක යුගල වශයෙන් පවතිනවා විනා සත්ව පුද්ගල කියා දෙයක් කොහේවත් නැති බවත්, මේ නාමය හා රූපය පමණක් ඇති බවත් නාම රූප දෙක එකට බැඳී පවතින බවත්, තමන්ට ප්‍රත්‍යක්ෂවම වැටහෙනු ඇත. පිම්බීම්, හැකිළීම් දෙක මේ අන්දමට මෙහෙති කරගෙන යාමේදී නාමයත්, රූපයත් වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් යන්නේය. පිම්බීමෙන් එන ස්වභාවයත් වය දැනීමේ සිතත්, එසවීමත් වය දැනීමේ සිතත්, යැවීමත්, යැවීම දැනීමේ සිතත්, තැබීමත්, තැබීම දන්නා සිතත් මෙසේ වෙන් වෙන් වශයෙන් බලා ගෙන යාමේදී නාම රූප දෙක එකට පැවතීම යුගල වශයෙන් පවතින බව යෝගාවචරයාට ඉබේටම ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ වේ.

මෙසේ මෙහෙති කරන පිම්බීම්, හැකිළීම්, රත්වීම් ආදී අරමුණුත් දැනෙන දෙයක් විනා අන්‍ය දෙයක් නොමැති බව හා නාමරූප දෙකක්ම බව තමන්ට නුවණින් පිරිසිදුව අවබෝධ වන්නේය.

වය දැනීම නාම රූප පරිච්ඡේද ඥාණයයි. වය විදර්ශනා භාවනාවේ මුල වේ. මෙය අවබෝධ කර ගැනීම ඉතාම අවශ්‍ය බව සැලකිය යුතුයි.

එයින් පසුව ද අත නොහැර භාවනා කරගෙන යාමේ දී සමාධි නුවන දියුණු වීමේ අවස්ථාව ඵලභීමෙන් මෙහෙති කරගෙන යන අරමුණු ඇති වී ස්වල්ප වේලාවකින් නැති වී යන බව තමන්ටම වැටහේ.

බණ ඇසීමෙන් හෝ පතපොත කියවීමෙන් හෝ ලබාගත නොහැකි ධර්මඥාණයක් භාවනාව අත්විඳීමෙන් ඒ සඳහා චීර්යය කිරීමෙන් ලබාගත හැකි බව විශිෂ්ට වැටහිණි. පූජ්‍ය සෝභිත හිමියන් ධර්ම සාකච්ඡා සඳහා විරුද්ධ වූයේ එමඟින් අපට ලැබීමට ගිය මේ මනරම් අත්දැකීම නොලැබී යෑමට බුද්ධිය බාධා කරනු ඇතැයි උපකල්පනය කළ නිසා බව සිතමි. උන්වහන්සේ නිවැරදි සේක. බුදු දහමේ නිවැරදිතාවය පිළිබඳ තර්ක විතර්ක පැය දහසකට, වඩා එක පැයක සතිපට්ඨාන භාවනාව වරි.

කමටහන්වලින් පසු යළිත් භාවනාව යෙදේ. එය තමනට රුවී ඉරියව්වක සිට කළ හැක. දැවැන්ත කෝන් ගසක් වටා මනාව සැකැසූ සිමෙන්ති බංකුවක් විය. එය සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වී භාවනාවට කදිම ස්ථානයකි. නාරක් පාමුල ද සේපාලිකා වැල පාමුල ද විවැනිම සිමෙන්ති බංකු විය. සැහැල්ලුවෙන් ඒවායේ වාඩි වී එක පහසු ඉරියව්වකට පැමිණි විට ඉතා වේගයෙන් සිත එකඟ කර ගත හැකි වේ. භාවනාව පුරුදු කළ විට ක්‍රමයෙන් ඉරියව්ව වැදගත් නොවේ. පිටකොටුවේ බස්ඊයක සිටගෙන යන්දින් සමාධිගත විය හැකි බව පූජ්‍ය සෝභිත හිමියන් වරක් දේසනා කළේ ඒ නිසා විය යුතුය.

සවස 05.00 සිට නැවත වනාවත් යෙදී ඇත. කොළ වැටී හැඩි වී ඇති ගෙම්දුල් පිරිසිදු කිරීම, මල් පහන් සුදානම් කිරීම, සවස මුහුන, අතපය සෝදා ගැනීම ආදිය වියට ඇතුළත්ය. භාවනාව දියුණු කර ගැනීමේ දී මේ සෑම ක්‍රියාවක්ම සතියෙන් කළ හැකි වේ. අපට බොහෝ විට ආතතිය වැළඳෙන්නේ එයම ගැස්ට්‍රයිටිස් හෝ දියවැඩියාව බවට පෙරළෙන්නේ පසුව විය හැද රෝග හෝ පිළිකාව බවට වැඩි දියුණු වන්නේ කාල

රාමුවක වැඩ කිරීමට ගිය විටදීය. තමනට නිශ්චිත වේලාවකට යමක් නියම වී ඇත්නම් වගකිව යුතු ඕනෑම අයෙකුගේ සිතට එය වදයක් වේ. වෙනත් වැඩක් කරන්නේ අපි ඊලඟ වැඩිය ගැන සිතමු. නැතිනම් වෙනත් දෙයක් ගැන සිතමු. දත් මැදීම, වැසිකිළි යෑම, මුහුන දෙවීම, ගෙම්දුල අතුගෑම, මල් කැඩීම ආදී ඕනෑම කටයුත්තක් කාල රාමුව පිළිබඳ බර සිතට නොගෙන සති පිහිටුවා කළහොත් අපට වැළඳී ඇති බරපතල ආතති රැසක් පහ වී යනු ඇත. එමඟින් රෝග වැළඳීමට ඇති ඉඩකඩ ද සීමා වනු ඇත.

භෞතික ජීවිතයේ කටයුතු ද වඩා කාර්යක්ෂම වනු ඇත. සේවා කළමනාකරණයේ දී භාවනාව, ඵලදායීතාවය ඉහළ නැංවීමට හා වඩා හොඳ තීන්දු ගැනීමට කය මනස සුදානම් කරවීම විධායක හා දේශපාලන ක්ෂේත්‍රවල අත්‍යවශ්‍ය උපකරණයකි. අනිත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට බොහෝ මෙපිටින් මේ භෞතික දියුණුව රැඳී තිබේ.

සවස 06.00ට නැවතත් අපි තෙරුවන් නමදිමු. එය උදෑසන මෙන්ම මල්, පහන්, සුවඳ දුම් පූජා සහිත බුද්ධ චන්දනාවකින් ආරම්භ වී සිත, කය, වචනයෙන් වූ සියලු පව් කමා කිරීමෙන් අවසන් වන සාමූහික සජ්ජායනයකි. ඉන්පසුව ඇත්තේ ගිලන්පසයි. නමුත් බොහෝවිට තික්ෂුන් වහන්සේලාට බුද්ධ චන්දනාවට වඩා වැඩි කලක් ගත කිරීමට සිදුවේ. ඒ නිසාම විවිධ පමාවන් සිදුවීම වේ. ඒ අතර කාලය පියතිස්ස හිමි අපව දිරිමත් කිරීම සඳහා සිය ජීවිත අත්දැකීම් දේශනා කරන්නට යොදා ගනී. බොහෝ සාරගර්භ ධර්මවලට වඩා ඒ අභිංසක අත්දැකීම් විටිනා බව ඒවා අසා සිටි අප සැමට වැටහිණි.

පූජ්‍ය පියතිස්ස හිමි ගිහි සමයේ රත්නපුර උඩවලව ප්‍රදේශයේ වාසය කළ ගොවිතැන හා ව්‍යාපාර කළ දරුවන් සත්දෙනෙකුගේ පියෙකි. එහිමියන් දානයක් සඳහා ආරණ්‍යයට පැමිණ ඇත්තේ මෙයට වසර 30කට පෙරය. ඉන්පසු යෝගී වීමට සිතාගෙන ඇත.

“මගේ අදහස මම අපේ ගමේ සිටි සිල්මැණියන්ට කීවා. ඇය මට බෝධිපූජාවක් පවත්වා කීවා අයිතා මෙය උතුම් අවස්ථාවක් ආරණ්‍යයේ දී ප්‍රශ්න නොකර කියනදේ පිළිගන්න. ඔබට සමාධියට මඟ නියතවම ච්ඡැරඹෙනු ඇති කියා.” ඒ අනුව මම මෙහි පැමිණියා. පැමිණිය පසු මට ගෙදර දොර, දරුවන් මතක් වීම නිසා සිත එකඟ කරගන්නට බැරි වුණා. රාත්‍රියේ පුංචිකුටියේ කොටු වූ විට මට මහත් තනිකමක් දැණුනා. මට නින්ද ගියේ නැහැ. නින්දෙන් බිය වීම වුණා. (අපේ නඩයේ කීප දෙනෙකුට මෙය සිදුවිය) නමුත් අප සමඟ යෝගී භාවනාවේ පැමිණි සිටි පොලීසියේ උසස් නිලධාරියෙක් මට පිහිට වුණා. තෙරුවන් නැමැඳ සිත එකලස්කරගෙන නින්දට ගියවිට මට හොඳින් නින්ද ගියා. පසුව මට භාවනා කළ නොහැකි වුණා. මහත් අධිෂ්ඨානයෙන් පැයක් කෙසේ හෝ නොසෙල් වී පර්යංකයෙන් සිටියා. මට මහත් වෙහෙසක් දැණුනා. උණගන්න වගේ ආවා. කාර්යභාරව සිටි හිමිනම හමු වී වේදනා නාශක පෙති කීපයක් බීවා. බී කුටියට වැඳ නිදාගන්නට ගියා.

ච්චිට තරුණයෙක් පැමිණ නිදන්නේ ඇයි කියා ඇසුවා. මට අසනීපයි කියා මා කීවා. ඔබට ඇත්තේ හිතේ සාංකාවක්, නිදන්න ච්චා චන්න සක්මන් කරන්න කියා ඔහු කීවා. මට බැහැ, මට නිදාගන්න දෙන්න කියා මා මුරංඬු ලෙස කීවා. ඔහු මට නිදන්න දුන්නෙම නැහැ. ඔහු තරුණයෙක්. ච්චකටත් මම සතළිස්විය ඉක්ම වූ වැඩිහිටියෙක්, ඔහුගේ වදය මට ඉවසන්නට බැරිම තැනට පත්වුණා. කෙසේ හෝ මම නැවත භාවනාවට ගියා. සිත දැඩිව ගෙන එක අරමුණකට ගත්තා. බොහෝ චීරියය වැඩිමෙන් පසු මට සමාධිය ලැබුණා. ඇස්, කඳුළු පිරෙන්නට මට සතුටුයි. අර තරුණයා ගැන මට ලොකු මෙහිසක් ඇති වුණා. සියල්ලන් ගැනම ඒ ලෙස තුටුපහටු සිතක් ඇති වුණා. යෝගී සති දෙක අවසන් වී මම ගමට ගියේ අළුත් මිනිසෙක් ලෙසයි.

“මම මැණික් පතලයක් ගත්තා. නොයෙක් ඊර්ෂ්‍යාකාරයින් මට බාධා කළා. මම වෛර කරන්නට ගියේ නැහැ. මගේ වාචිය ගිණි තිබ්බා. මම අළුත් එකක් තනා ගත්තා. මගේ ඉඩම් අල්ලා ගත්තා. මම ගැටෙන්නට ගියේ නැහැ. මගේ භෞතික ජීවිතයත් ක්‍රමයෙන් සාර්ථක වුණා. දැරුවන් විවාහ වූවායින් පසු මම කල්පනා කළා ශාසනයට ඇතුළුවන්න. ඉතින් මම සෙනසුනට ඇතුළු වෙලා මහණ වුණා. අදටත් මගේ දැරුවන්, බිරිඳ මා බලන්න එනවා. මට ඒ අය ගැන ඇළීමක් නැහැ. මට දැන් වයස 78යි. මාත් සමඟ උපත ලද බොහෝ දෙනෙක් ඒ ගමේ දැන් මිය ගිහින්. භාවනාව නිසයි මට මේ නිරෝගීකම ලැබුණේ. වේදනාවකින් තොරව මරණයට දැන් මම සූදානම්”

මෙතැනට විවිධ අය එනවා. වරක් හමුදාවක උසස් නිලධාරියෙක් ආවා. එතුමා සක්මන් කරන්නේ අප ආවාසයට ඉහළින් ඇති යෝධ පුවක් ගස් දෙක බලාගෙන මිස බිම බලාගෙන නොවෙයි. දිනක් ඔහු

කුමක්දැයි මා ඇසුවා. නැහැ පංකාදු පුවක්වල දෙකක් තියනවා. ඒවා නිකම් වඳුරන් කකා බිමට වැටෙන්නට ඇරලා තිබීම සහගහන පාපයක් කියා එතුමා කීවා. මෙහි හැදෙන කිසිම ඵලයක් අප ප්‍රයෝජනයට නොගන්නා බව ඔහුට දේශනා කර වඳුරුන්, කුරුල්ලුන්, ඒවා කාපුවාවේ. ඔවුන් ජීවත්විය යුතුයේ කියා කීවා. එහෙත් ඔහුගේ පුවක් තණ්හාව නැති වුණේ නැහැ. ච්චිට මම ඔහුට කීවා පුවක්වල්ල ගැන නොව කකුල්ලේ කරවල්ල ගැන මෙහෙහි කරගෙන සක්මන් කරන්න කියා. එහෙම අයත් මෙහි එනවා..”

“..තවත් අයෙක් ආවා. ඔහු පොල් වතු හිමියෙක්. එතාවත්තේ ඇති පොල්වත්ත බලාගෙන හුල්ලන එක තමා ඔහුගේ එකම භාවනාව. වරක් ඔහු මට කීවා හාමුදුරුවනේ අපරාදේ අර පොල්වත්ත. මොකුත් යටි වචනවක් නැහැ. අඩුගානේ මඤ්ඤොක්කා ටිකක් දැමීමා නම් හවසට තම්බන් කනවනේ කියා. ඉර අවරට ගිය පසු අපි ආහාර නොගන්නා බවත්, දායකයින් මනාව අපිට දානය සපයන බවත්, ඒ ගැන කරදර නොවී භාවනා කරනා ලෙස ඉල්ලුවා. එවිට ඔහු කියනවා, ඔහුට ඇති එකම මානසික ප්‍රශ්නය පොල්වත්තේ වැඩට ගෙන ආ ලොරිය එළවීමට විශ්වාසවන්ත කෙනෙක් නොවීමයි කියා. මෙහි පැමිණෙන අයගෙන් අයෙක් ඒ සඳහා සොයා ගන්න බැරිදැයි විමසුවා. එවිට මා කීවේ මහත්තයෝ, පොල් ලොරි, පොල් වතු ගැන නොසොයා සංසරය කෙටි කරගන්න සිතන්න, ඕවා ඔක්කොම දිනක අපට නැති වෙනවා කියායි..”

අපගේ කණ්ඩායම උන්වහන්සේගේ ප්‍රශංසාවට ලක්විය. එහි පැමිණ නිබ්බ විශ්ව විද්‍යාල සිසු පිරිසකගේ හැසිරීම උන්වහන්සේගේ විස්තර කළේ ඉමහත් විස්සෝපයෙනි. විශ්ව විද්‍යාලවල නිබ්බ පොදු චිතය පිළිබඳ වයට වඩා අටුවා අවශ්‍ය නැත. ඇතැම් අය මෙහි පැමිණ වැසිකිළි, කැසිකිළි සේදීම තම තරමට නොවේ යැයි පවසන බව ද එහෙත්, වැදගත් ඇමැතිවරු ද ඒවා සිදු කිරීම ගැන තමන් ආධිමිඳර වන බව ද උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළහ. ඇත්තටම අපේ චිතයට හේතු වූයේ දේශපාලන බැඳීමයි. වරක් මාර්ටින් වික්‍රමසිංහ ප්‍රකාශ කළේ (සෝවියට් දේශයේ නැඟීම කෘතියේ) පූර්ණකාලීන කම්කරු පක්ෂ ක්‍රියාධරයා වෙනුවට යෝගියෙකු හෝ හික්ෂුවක යොදා ගැනීම ලංකාවට ඉතා උචිත බවයි. අනෙක් අතට පූර්ණකාලීනව දේශපාලනයේ නියැලෙන අය කලකට පෙර යෝගීව විසීම සෑම අතින්ම සුදුසු බව මගේ වැටහීමයි. එයින් ලැබෙන ඉවසීම හා ප්‍රඥාව රටටම මහත් පිටුබලයකි.

සවස 06.30ට ගිලන්පස ලැබේ. වියළිණු මිදි සමඟ ඖෂද පානයක් බොහෝ විට බෙලිමල් ලැබේ. එයින් පසු ආපසු පැමිණ අපි රාත්‍රී සමූහ වන්දනාව කරමු. මුල් දිනවල දී අවට විහාරස්ථානවල වෙසක් බණ වැඩසටහන්, පිංකම් මෙන්ම සංගීත සංදර්ශනවල ශබ්දය ද අපට බාධාවක් වූවත් පසුව ඒවා සමඟ නොඇළී, නොඇසී භාවනා කරන්නට අපට හැකි විය.

රාත්‍රී 08.00 සිට පැයක් පමණ බොහෝ විට අපට දේශණායක් අසන්නට ලැබේ. ලං.වි.ම. කාර්යාලයක වැඩ කර ජීවිත කලකිරීමකට ලක් වූ ආනන්ද හිමියෝ අපට කීප වරක් දෙසුම් පැවැත්වූහ. කාර්යාලවල සිදුවන හොරකම්, අසාධාරණය දැක ද්වේශය පදනම් කරගත්, සටන් නොව උපේක්ෂාව පදනම් කරගත්, පැවිදි මඟ වඩා උචිත බව උන් වහන්සේගේ මතය විය. උන්වහන්සේගේ සොයුරිය ද එහිම මහණදම් පිරුවාය. පසු දිනෙක උන්වහන්සේ සේවය කළ කාර්යාලයට මම ගියෙමි. එහි තරුණ පිරිස තවමත් ආනන්ද හිමියන්ගේ ධාර්මික ජීවිතය පිළිබඳව සිහිකරන්නේ පුදුමාකාර භක්තියකිනි.

සමාජ අසාධාරණය දැක එයට රැහැනිව සටන් නොකොට පුද්ගල විමුක්තිය ලබා ගැනීම සුදුසු දැයි පුහුදුන් අයෙකුට ප්‍රශ්න කළ හැක. නමුත් ආනන්ද හිමියන් සිටියේ ගිහි අප සිටිනා අරගලකාරී ජීවිතපෙළට බොහෝ ඉහළිනි. උන්වහන්සේ ඒ සමාජ අරගලයට වඩා මූලික වූ තණ්හාවේ අරගලය ජයගෙන තිබිණි. කන්දක් උඩ සිටින්නෙකුට පහළ සිදුවන සිදුවීම් උපේක්ෂාවෙන් පෙනෙනා ලෙස උන්වහන්සේ දැන් සමාජ අරගල දෙස බලති. ඇත්තටම සමාජ අරගලවල නියැළිණු අයට භාවනාව ද සාර්ථක කර ගත හැක. මන්ද අත්නොහරින විරියය භාවනාවේ මූලික කොන්දේසියක් හෙයිනි.

නිතර අපේ දුක සැප සොයා බැලූ පුජ්‍ය විමල හිමියෝ ද විටින් විට අපට දේශනා පැවැත් වූහ. මේ ආයතනය ගොඩ නැඟුණු හැටි, උන්වහන්සේ මෙහි පැමිණි සැටි තරුණ ජීවිතය, යෝගී බව සඳහා කැප කළ හැටි, යෝගීන් සොයා මහ වන මැද ගිය හැටි ආදී නොයෙක් ප්‍රවෘත්තීන් ද, ගැඹුරු ධර්මය ද උන්වහන්සේ විසින් පැහැදිලි කර දෙන ලදී. එහි දී හෙළිදරව් වූ එක් කරුණක් වූයේ කාන්තාවන් වැඩි පිරිසක් භාවනාව සඳහා යොමු වන බවත්, ආයතනය පිහිටුවීමටත්, ප්‍රභූ කාන්තාවන් විදා මුල් වූ බවත්ය. ලංකාවේ ශාසනික සම්ප්‍රදායේ මහා බර ද උසුලන්නේ අම්මාවරුම බව අපට පැහැදිලි විය. එකී බණ දේශණාව අවසානයේ ප්‍රශ්න වටයකට ද ඉඩ දෙන ලදී. ඉන්පසු කෙටි සක්මන් භාවනාවකින් පසු අපි රාත්‍රී 10.00ට නින්දට ගියෙමු.

මෙලෙස උදෑසන 04.00 සිට පැය 18ක යෝගී දිවි පෙවතක් ගෙවා තරමක වෙහෙසකින් යුතුවයි අප සැම නින්දට ගියේ. මුල් දිනවල නින්ද තරමක් අපහසු වූවත් පසුව අපි එයට හුරු වූයෙමු. සැප නින්දකට කය පුහුණු කළෙමු.



නිබ්බුතෝ
(නිවීම)

තෙවැනි කොටස

ආදහසක් බුදුන්, බුදුවන උදෑසනකි. හිරුගේ පළමු හිරු කිරණ තවමත් පතිතව ඇත්තේත් නැත. නැත්තේත් නැත. ඊයේ රෑ ඇඳ වැටුණු වැස්සෙන් තෙත බර්ත වූ මහපොළොව, ගස් කොළන්, කුරුල්ලන් ආදී සියල්ලෝ නව උදය පිළිගැනීම උදෙසා සැරසෙති. තැන, තැන ගොමුදෙන කුරුළු නාද මෙන්ම පිණිබිඳු ඇඳ හෙළමින් තාලයකට නැළෑවෙන තුරුලතා කියා පාන්නේ ඔවුන් නව දිනයට උණුසුම් වන බවයි.

මටත් එය නව දිනයකි. දිනපතා පුවත්පත්, වෙබ් අඩවි, ප්‍රවෘත්තිවලින් මගේ සිත කුකුස් ගන්වා නැත. සෑම දිනකම ලේකම්වරයා විසින් එවන ලද යවත්කාලීන කළ විද්‍යුත් දිනපොතේ සඳහන් වැඩ සටහන හා කාළ සටහන අද මගේ සිත තුළ නළියන්නේ නැත. ආරක්ෂක නිලධාරියා විසින් උදෑසන ලබාදෙන දින වැඩසටහනේ ගමන් මග හා වැඩ පිළිවෙල අද මට ඇසෙන්නේ නැත. තොරතෝචියක් නැති ජංගම දුරකථන පණිවිඩ, විද්‍යුත් තැපැල් පණිවිඩ, තැපැල් පණිවිඩ, හදිසි ඇමැතුම් අද මා කළඹන්නේ නැත. අඛණ්ඩව කාර්යාලයේ දී නැඟෙන ගැහැණු මිනිසුන්ගේ හැඟීම්බර ආයාචනා, තරුණ තරුණියන්ගේ රැකියා අපේක්ෂාවන් හා ඉකි ගැසීම් අද මා හැඟීම්බර කරන්නේ නැත. දෛනික ලිපිගොනු, වාර්තා සටහන්, ව්‍යාපෘති සටහන්, කැඩිනටි පත්‍රිකා හා නිරීක්ෂණ අද මගේ මනසට එන්නේ නැත. දේශීය, විදේශීය අමුත්තන්, ආයෝජකයන්, නව අදහස් රැගෙන එන්නන් ආදීන්ගේ තේපැන් සාම්ප්‍රි අද මගේ කාලය හරස් කරන්නේ නැත. නිලධාරීන්, සේවකයින්, වෘත්තීය ඉල්ලීම් මට අද වේදනා ගෙන දෙන්නේ නැත. සගයින් සමඟ, මිතුරන් සමඟ, හිතවතුන් සමඟ කරනා සංකීර්ණ දේශපාලන සාකච්ඡා මගින් නිදිවර්ජිත ඇස් අද දින කිරාවැටෙන්නේ නැත. ශරීරයට වේදනා ගෙන දෙන කඩිමුඩි ශාරීරික ව්‍යායාම්, මිනිසුන්ගේ කතා ශබ්ද, රට වාහනවල දුලි නංවන එන්ජින් ශබ්ද, කලබලකාරී නගරයේ ආවේශය අද මගේ හිත කලබල කරන්නේ නැත.

අද මා නිදහස්. සාධු! සාධු! සාධු!



මම සුදුවැලි පොළොව මත ඇවිදිමි. වැලි සියුම් විර්විරයකින් මට පෑගෙයි. ඇයි මට කලින් මේ සනීපය නොදැනුණේ? සුදු වැලි සක්මන් මච්චේ ඇතැම් තැනක තද කබොක් ස්ථර මතු වී ඇත. එතැනදී දෙපා වේදනා දෙමින් තෙරපෙයි. එහෙත් එය මට අද සියුම් සුදුවැල්ල මෙන්ම සනීපය. මම මෙහෙති කරන්නෙමි. කාලයකට පෙර තද දැඩි පාෂාණ ලෙස තිබූ දෑ ජලය, සුළඟ, තාපය සමග ඇළෙමින්, ගැටෙමින් සියුම් වැල්ලක් බවට පත් වී ඇත. මෙය තවත් සියුම් වුවහොත් දැලි වලාවක් විය හැකි නොවේ ද? වට_වැස්සෙන් තෙත බර්ත වූ වැලිතලය මෙන්ම වැස්ස සමඟ වැගිරී ගිය වැලිතලය මට කියා දෙන්නේ මහ කළුගල් පවා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අන්‍යයින් හා ඇළෙමින්, ගැටෙමින් වෙනස් වන බවයි.

වය ධර්ම සංඛාරා - වැයවෙන, ක්ෂය නොවෙන සංස්කාරක ධර්මයක් ලොව නැත.

සිහින් සිරිපොදු ඇඳු වැටෙයි. නිරුවත් මුඩු හිස එයින් සිසිල් වෙයි. චූළඹෙමින් තිබෙන වන්ඩ හිරු රැස් සහිත දිනයේ දුහුවිලි සහිත උණුසුම් එයින් පාලනය වනු ඇත. ඉතා මැනවින් බලන කළ පුංචි දියකඩිති, වැලි තලය මත, පෙද පාසී පිරුණු ගඩොල් ඇතුරු බිත්ති මත, ගස් කඳන්වල රැඳී ඇත. බට්තෙක් සිය හිසත්, පියාපතත් ගසා දමයි. උගේ ඇඟිත් දූවිල්ලක් මෙන් ජල බිඳිති පිට වෙයි. වඩාත් සියුම් බිඳිති වාතලය සමඟම මුසුවෙයි. සීත සුළඟක් ලෙස හමා යයි. වන්ඩ හිරු නැඟ ආ විට දිය කඩිති ද සිඳී යනු ඇත. වාතලය තවත් දිය බිඳිතිවලින් පිරී යනු ඇත. අහස් කුස අඳුරු වළා තනමින් යළි යළිත් සොදුරු රළු වැසි ඇතිවනු ඇත. සංසාරය මෙන් ජලයත් වටයක ගමන් කරමින් අප තෙමමින් දවමින් අන්‍යයන් හා ඇළෙමින් ගැටෙමින් පවතී.

ගස්කොළන් පිස එන උදෑසන පිරිසිදු වාතය ප්‍රතිතය. මෙම තරයේ ඒ දුහුවිලි ගිණි නොඇවිච්ඡා, ඩීසල් බිඳිති නැති, අඳුරු කාබන් විරහිත පිරිසිදු වාතය දැඩිව ගිජුව උරා බොමි. නාසයෙන්, මුවෙන්, උදරයෙන් හැකි සෑම පුඬුවකින් ඒ තුළ ගිලී යමි. ඒ අතරේ මම මෙහෙති කරමි. සිසිල් වාතය සිහින්ව නාස් පුඬුවලින් ඇතුළුටත්, පිටතටත් නිදහසේ ගලා යයි. මා මේ දැන් වින්දේ අසල ගසෙක හිල්වන් පත්‍රවලින් නිෂ්ක්‍රමණය කළ වා බිඳක් විය හැකිය. නැතිනම් උදෑසන උම්බෑ හඬ දෙන ගව පැටියෙකු දිවී රැකගත් නළ බිඳක් ද විය හැකිය. නොවිසේනම් මේ මොහොතේ ලඟක හෝ දුරක මිය ගිය සතෙකු, මිනිසෙකුගේ අවසන් හුස්ම ද විය හැකිය.

නැතිනම් බැහිරි පාමින් උපත ලද සතෙකු, මිනිසෙකු ඇදගෙන පිට කළ පළමු හුස්ම පොදුද විය හැකිය.

ඒ සුළං රොද සමඟ සුවභසක් නොපෙනෙන සත්ත්වයින්, භූතයින්, ප්‍රේතයින්, ගන්ධබ්බයින් මා උරාගන්නා ද විය හැකිය. උන්ගෙන් ඇතෙමකු මා සිරුරේ රැඳුනා ද විය හැකිය. බාහිරින් ආ සුළං දහර මගේ පංචස්කන්ධය උරාගෙන පිටව යන්නේ පැමිණි සුළං දහර ලෙසම නොවේ. නොලෙසමත් නොවේ.

දැන් දැන් ආලෝකය සතර අත පැතිරේ. මට දැසක් තිබුණ ද ආලෝක වේදනාව නැත්නම් මා අන්ධයෙක් නොවේ ද? මට දැන් අවට රූප පෙනේ. ඇසට ඒවා සංජායනය වේ. ඒ ආලෝක සංඥා මා සංස්කරණය කරන්නේ මගේ සිතේ ඇති සිතුවිලිවලට අනුවයි. ආලෝකය සමඟ සියුම් රස්නයක් ද හිරු කිරණ ගෙන වයි. විටින් විට වන ශීත සුළං විසින් ඒ උණුසුම රැගෙන යයි. යළි යළිත් උණුසුම වයි. මහා උණුසුම් ප්‍රවාහයක් සෑම මොහොතකම හිරුගෙන් ගලා වයි. මා ඒ හිරු රැස් දහරේ කුඩා සුළියක් වැනිය. ඒ මහා ශක්ති ප්‍රවාහයේ මා මොන අල්ප මිනිසෙක් ද? මුළු ලොවම හිරු කිරණේ තේජසින් අවධි වේ. ඇත අහසේ දිදුලමින් තිබූ සඳුමඬල ද, තාරුකා ද, හිරු ඉදිරියේ බැස යමින් අතුරුදහන් වෙමින් ඇත. සිත පිරිසිදු සිතුවිලිවලින් ආලෝකමත් කළ විට කෙලෙස් සිතුවිලි අතුරුදහන් වන්නේත් ඵලෙස ද?

ආලෝකය සමඟ මම බිම බලමි. සියුම්, කුඩා, මදක් විශාල විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුතු වැලිකැට කෙළ ගණනක් මගේ දැසට හසුවේ. ඇතැම් ඒවා හිරු චලිය සමඟ දිදුලයි. ඒවා මැණික් විය හැකි ද? එසේ වුවත්, නොවුවත් මට කමක් නැත. මම ඔහේ වැලිතලය දෙසම දිදුලන, නොදිදුලන සියුම්, ලොකු, සුදු, අඳුරු කෙළ ගණනක් වැලි කැට දෙසම බලා සිටිමි. කුඩා කුහුඹුවන් රැළක් කඩිනමින් යන අයුරු මට පෙනේ. ලොකු කුහුඹුවෙක් ද එහි වෙයි. තවත් දෙසක කඩි රංචුවක් කඩි මුඩියේ ගමන් කරති. සියුම්, කුඩා, මදක් විශාල කුහර ගණනාවක් මට පෙනේ. අඳුරු කුහර විමසිල්ලෙන් බලන කළ හිස්ස. වැලිකැට මුලින්ම නිර්මිත වූ ඒ කුහරවල ඇත්තේ අවකාශය පමණි. බලනවිට සියුම් වැලිකැට අතර ද අවකාශයයි. වැලිකැට නැත්නම් මට අවකාශය හඳුනාගත හැකි ද?

මගේ සිත අසල තෙත බර්ත ගඬොල් බිත්තිය වෙතට යොමු වේ. එහි තැන, තැන කුඩා දිය කඩිති දිය බිඳ හා දිය සිරාවන් ගලා යයි. හරියට ගුවනේ සිට බලනකළ පොළොවේ වැව් දියකඩිති ගංගා ගලා යන්නාක් මෙහි. අඳුරු, කොළ, කහ, දුඹුරු දිය සෙවල තැනෙක උස්ව ද, තැනෙක නුස්ව ද වැඩී ඇත. ගුවනේ සිට බලනකළ ඝන කැළයක් වැනිය. ඇතැම්විට අභ්‍යවකාශයට අපේ පොළොව පෙනෙනවා ඇත්තේත් මෙවන් දිළුන හිල්, කොළ කැළයක් වැනිව විය හැකිය. මා මේ දැකින්නේ මහ පොළොවේ ඉතා සියුම් කොටසක් දෙසයි. නමුත් එහි මහපොළොව මෙන්ම මහා සංකීර්ණතාවයක් පවතිනවා නොවේ ද?

මිය ගිය කුරුමිණියෙක් කුහුඹු රැළ විසින් ඇඳගෙන යෑමට තැන් කරයි. මෙයට මොහොතකට පෙර මොහු කඩිසරව දුව පැන්නා විය හැකිය. දැන් මිය ගිය අප්‍රාණික සිරුරකි. ඔහු ආහාරයට ගන්නා කුහුඹුවන් ද ඊලග මොහොතක මිය යනවා ඇත. අඳුරු කුහුඹු ගුලට මළ සිරුරු රැගෙන යති. ඒවා ආහාර වේ. මළ වේ. පෙරළා අළුත උපන් කුහුඹුවන් සිය දහස් ගණනක් අඳුරු කුහුඹු ගුලෙන්ම නික්ම හිරුරැස් පතිත සුදුවැලි තලාවට මීමන, දියසෙවල පිරුණු ඔවුනගේ මහ කැළෑවට පිවිසෙති. වැසි පලයෙන් තැණුනු ගංගා, ඇළ දොලේ පිහිනා යති. සසර බොහෝ දුර බැවින් මිය යමින් නැවැත, නැවතත් උපදිමින් ගමන් කරති.

මම අවට බලමි. වැඩුනු නාගස් දෙකක් සුළඟේ වැනෙමින් ඇත. නා රුක මුල ගලින් කළ බංකුවකි. මම එහි වාඩි වෙන්නෙමි. තද රතු පාටින් යුතු අළුත උපන් නා දළ අහුරක් මට පෙනේ. තරමක් වැඩුණු ලා රතු ළපටි දළ අහුරක් ද මෑතින් ඇත. කහ, ලා කොළ, අඳුරු කොළ, ලා දුඹුරු, දුඹුරු ආදී වයසින් යුතු නා කොළ සුළඟේ ළෙලදෙන්නේ මගේ මුඛ හිසට වියනක් වෙමිනි. ඇතැම් දළ වැනි බිඳවලින් තෙත බර්තය. ඇතැම් දළ සුළඟේ ළෙල දී ගැල වී පාවී බිමට වැටේ. ඇතැම් දළ හිරු සමඟ සංවාසයේ යෙදෙයි. වැලිතලය යට අඳුරු පස් තට්ටු විනිවිද යමින් අඳුරු නා මුල් පැතිරී යයි. දළ උපදිමින්, ලියලමින්, වැඩෙමින්, වයසට යමින්, මිය යමින් නා ගස පවතී. දිනෙක නා ගස ද මිය ගොස් දිරා වැටී මේ වැලි පොළොවටම ධුන්බන් වනු ඇත.

නා ගස පාමුල සිට මම අවට බලමි. දැවැන්ත කෝන් ගසක්, දැවැන්ත කිරිපළ ගසක් සිය අතු පතර අහස් ගැබ විසුරුවා, පතුරුවා සිටී. අසලම දැවැන්ත අඹ රුකකි. යෝගීන් කිසිවෙක් ඒ අඹ ගසේ ඵල නොකති. මා වචුලෝ, කුරුළු බට්තෝ පමණක් එහි සැරිසරති. වය නිකමිම

රුකක් නොව මහා වෘක්ෂයකි. නා ගස පාමුල පර්යංකගත වූ විට හරියටම පෙනෙන්නේ අඹ රුක් කඳය. කඳ පුපුරා පැරැණි වයසට ගිය පොතු පිපිරී දිරා යමින් ඇත. නව රටා දරමින් යොවුන් පොතු පිබිදී වැසී. දිරායන පොතු අතර, සිර වූ ජලබිඳිති, පොත්ත සාරය කර ගනිමින් දිය සෙවල, මීවන, කුඩා කුහුඹුවන්, දළඹුවන්, පත්තෘයන් ආදී දහස් ගණනක් පිවිහට පිවිතය දෙයි. මහ පොළොවට ඇඳ ගන්නා ජල කඳ සිය රූපකාය මගින් හික්මවා ගන්නා මේ මහා වෘක්ෂය විවිධ රටා මවමින් අහස සිප ගනී. ජලයම වැහිරී යන අතර, දෘඩව, ඝෘජුව නැගී සිටී. පහළට ගලා යන දොළ පහරේ මෙන්ම ගසක කඳ මගින් ඉහළට ඇදී යන ජල පහරේ ද ඇත්තේ එකම රටාවක් ද? එකක් පිවිය. අනෙක අපිවිය. එකක් ස්වයං සැකසීමකින් යුතුය. අනෙක පිවය විසින් සකසනු විමකින් යුතුය. ඇත නිල් අහස් කුස දක්වා විහිද යන මේ වෘක්ෂ රාජයා ද කෙදිනක හෝ මහ පොළොව සිපගෙන තමා තුළ රඳවාගත් වාතය, ජලය, දිරා යන දෑ මහපොළොවට අඩු නැතුව ලබා දෙනු ඇත. මහපොළොවෙන් උපත ලැබූ විය මහපොළොවට උරුම වනු ඇත. දිය දහරින් කැණුනු සුළිය වේගය අඩපන වූ විට දිය දහරක්ම වන ලෙසටය. මෙයට අරක්ගත් රුක්දෙවියෙකු වෙන් ද ඔහු හෝ ඇය මේ මෘත කල්බරය අතහැර වෙන නැවුම් ගසක් සොයා ගන්නවා ඇත. ඒ නැවුම් ගස ඇත්තේ මේ ගස තුළම නොවේ ද?

කෝන් ගස මුල සිටිනා විට දැනෙන්නේ සිය දහස් ගණන් කෝන් බිජුවට බිමට වැටී වැතිරෙන බවයි. එතරම් විශාල මේ දැවැන්ත වෘක්ෂය බිහි වන්නේ පුංචි කඩල ඇටයක් බඳු බිජුවටකිනි. මේ පුංචි බිජුවේ ආරම්භක ගස පිළිබඳ රූප සැලැස්ම ඇත. බිම වැතිරී සිටින මේ සියලු බීජවල විය එසේය. නිසි තෙතමනය, නිසි පස, නිසි වාතාශය, නිසි හිරුවලිය ලැබෙයි නම් ළපටි කෝන් දල්ලක් මෙයින් දිනෙක ඇති වේ. එවැනි වටපිටාවක් නැති ගෙඩි කසළක් වී පොළොවටම පස්වනු ඇත. විජානන කයක සේයාවක්වත් ඇති ඵලය පැළයක් වී ගසක් වී වනස්පතියක් වනු ඇත. විය ඒ අතර, තව තවත් සිය දහසක් ඵල, පැළ, ගස් බිහි කරනු ඇත. ඇතැම්විට කඳ කපා දැමුව ද, විජානනය හා සාරය උරාගැනීමේ හැකියාව ඇත්නම් නැවත පැළ වී දළු දමා මහා වෘක්ෂයක් වනු ඇත. ඉතින් මුලින් උදුරා දැමී නම්, ස්වභාවිකව හෝ මිනිස් මැදිහත් වීමකින් මැරී ගියා නම් පොළොවෙන් උපන් දෙය වටය සම්පූර්ණ කර පොළොවටම එකතු වනු ඇත. කෝන් ගසින් උපන් නව කළලයන් ගස් වෙන් දී විය පැරැණි ගස වන්නේ ද නැත. නොවන්නේ ද නැත.

සුභාතාව විසින් වෙහෙසට පත්ව සිටි සිද්ධාර්ථ ගෞතමයන්ට කිරිපිඬු දානය දුන්නේ කිරිපළ රැකක් යටය. මගේ දූෂ් ඉදිරිපිට ද දැවැන්ත කිරිපළ ගසක් ඇත. එයින් හිරන්තරයෙන් කොළ වැටේ. උදේ අමදින සුන්දර වැලි මළුව මිනිත්තු කීපයකින් භාවනාවෙන් පිරිසිදු කරනා සිත තුළ කෙලෙස් මතු වන්නා සේ කිරිපළ කොළවලින් අපිරිසිදු වෙයි. නැවැත, නැවැතත් එය ඇමැදිය යුතුය. කිරිපළ ගස තිබෙනනාක් කල් වයසට ගිය කොළ වැලි මළුවට වැටෙනු ඇත. වැටෙනා වාරයක් පාසා ඒවා ඇමැදීමට මට සිදුවනු ඇත.

කිරිපළ ගසේ දිය සෙවල, මිවන වලට අමතරව තවත් ලියවැල් ගණනාවක් පැළ වී වැඩී ඇත. එය මවක් කිරි දී දරුවන් දැඩි කරන්නා සේ විවිධ ශාක රැසකට සිය සාරය උරා බොන්නට ඉඩ දී ඇත. සමහර ලියවැල් ගසටම ඇලී ඇත. තවත් ඒවා පිටතට ඉති පතුරුවා සිටී. තවත් ඒවා කඳ ඉහළට ගමන් කර ගසෙන් අඩක් දැනටමත් වෙලාගෙන ඇත. ඒවායේ ඉති, මුල්, පස සොයා ගෙන අවතාර භූතයින් මෙන් පහළට චල්ලා වැටේ. ඇතැම් ඒවා දැනටම බිමට වැටී බිමේ සාරය සමග ශක්තිමත් වෙමින් ඇත. ඇතැම්විට කලකට පසු ගස අතුරුදන් වී ලියවැලම ගස වනු ඇත. මුලින් ඇති වූයේ ගස ද නැතිනම් එයින් ව්‍යුත්පන්න වූ ලිය වැල ද කියා සොයා ගැනීම අසීරු වනු ඇත. විවිධ අගමුල සෙවීමේ වැදගත්කමක් නොපවතී. එකක්, අනෙක මත රඳා පවතී.

දැන් හිරු අහස්කුසේ බැබළෙමින් ඇත. කුඩා කෙළිරියක් ඉදිරියේ ඇති, පඳුරු ශාකගොන්නෙන් ඇසේ. මම එබී බැලූයෙමි. කළු පැහැති සුසියක් පැටවුන් තිදෙනෙකු වදා ඇත. වැසි, සිතල, උණුසුම ආදී සියල්ලෙන් දරුවන් රැකගන්නේ ඇයයි. ඇතැම්විට සිය පැටව් මෙන්ම අහිංසක ලේනෙකු ඇයගේ ආහාරය විය හැකිය. එහෙත් මාංශය, ලෙය බවටත්, ලෙය කිරි බවටත් හැරවෙන්නේ ඇයගේ කරුණාව විසිනි. අපේ ආවතේව හිමියෝ එකී පඳුරු කැන්වස් පටලයකින් ආවරණය කර ඇත්තාහුය. ඒ ඇයගේ රැකවරණය සඳහාය. ඒ උන්වහන්සේගේ කරුණාවයි. වැවුණු ගසක කොළයක්වත් ගිණි නොතබන, ඇඟට වැටුණු මැස්සෙකු මදුරුවෙකු හෝ නොමරන, සක්මනේ දී සතිය වඩවා කුහුඹුවෙකු හෝ නොපාගන උන්වහන්සේ මෙහි සිටි කරන කොටගෙනම ජීවත් වෙති. කුඩා, ලොකු, ඇසට පෙනෙන, නොපෙනෙන, හවයේ පටිසන්ධි වූ නොවූ සියල්ලන්ටම මෙහි සියලුම පාති.

නා ගසේ රිකිලි අතුරින් මකුළුවෙකු සිය දැළ වියයි. අප අපේ භවය තනාගන්නවා සේම මකුළුවා උගේ මන්දිරය තනයි. දැළේ පැටලී ඇති පිණි බිඳු හිරු කිරණින් බබළයි. එක්වරම මට පෙනුණේ ඡඩ්වර්ණයෙන් බබලන බිඳිත්තකි. එය මැණිකක් නොව හිරු එළිය වර්තනයෙන් පිණි බිඳුවක ඇති වූ වර්ණ විභේදනයකි. මා හිස මදක් ඇළ කර බැලූ විට එය අතුරුදහන් විය. ඡඩ්වර්ණය නොපෙනී ගියේය. අප බලනා කෝණය වෙනස් වනවිට රූපකායන් ද වෙනස් වේ. එය අනාත්මයයි.

ඉතින් මම භාවනාවට සිත යොමු කරවමි. වරම්ණිය ගොතාගෙන, කය ඝෘජුකර, හිස කෙළින් තබාගෙන, පපුවෙන් තද හුස්මක් ගත්තෙමි. සෙමෙන් දැස් හා දෙනොල් පියා ගතිමි. මගේ දෙසවනට නොයෙක් ශබ්ද නැගේ. එයින් කුරුළු බට්ත්තන්ගේ නාදය සුවිශේෂය. කලබලකාරී නගරයේ ද සියොතුන්ගෙන් අඩුවක් නැත. සමනළන් හා වෙනත් කෘමීන්ගෙන් ද ඇතැම් විට අඩුවක් නැත. මල්වලින් ද අතු, ඉති, ලියවැල් පැතිර ගිය රැක් ගොමුවලින් ද අඩුවක් නැත. කඳුබොඩ ද අඩු වැඩි වශයෙන් නාගරික ගමකි. නමුත් මම රැක් දැක්කෙමි. සිහින් අතු, ඉති අතර රැඳුණු ලා දළ පිපෙනා අයුරු දැක්කෙමි. සක්මනේ යෙදෙනා විට නාමල් සුවද සමග සේපාලිකා මල් සුවද ගලා ආවේය. ඇස, කණ, නාසයට දැණුනු වේදනා සංඥා සංඛාර සමග සීතල මදනල ගතට දැණුණේය.

මේ සියල්ල ඇතැම්විට මගේ නිවසේත් ඇත. එහෙත්, අද මෙන් එය මට නොදැනේනේ ඇයි? වෙනස හිදුහස් සිතය.

මට මා ගැනම අනුකම්පාවක් වියි. කලබල සිතුවිලි අපට අපේ ස්වාභාවික ජීවිතය අහිමි කළේ ඇයි? අවසානයේ මම සියොත් නාදය දෙසටම යොමු වෙමි. කුරුළු බට්ත්තන් හත් අට දෙනෙකුගේ ආරාධනා, ආයාචනා, වේදනා මට ඇසේ, දැනේ. කුඩා කුටියක, පුංචි ඇඳක, පුංචි පොදු කැසිකිලියක, වැසිකිලියක සෙවන ලබමින් සමාජ ජීවිතය අත්හළ විට ද මේ ස්වභාව ලෝකය අපට දැනෙන්නේ? මට තනියක් දැනේ. ඒ තනිය මතින් මගේ සිත යන්නේ අතීතයටයි. ගහ කොළ, කෙත්වතු, සතා සීපාවා, දහදිය, වේදනා සමග ගෙවුණු ළමා වියටයි. ඉතින් එක් සිතුවිල්ලකින් තවත් එකකට පණිමින් මම අතීතයේ සැරිසරමි. සියොතුන්ගේ ගීත හා අතීත සැමරුම් මගින් මට සිත එකඟ කළ හැකි ද? මට ගුරු හිමියන් සිහිවේ. "සිතට එන අතීත

සිතුවිලි පළවා හරින්න” ඉතින් මම ආයාසයෙන් අතීත සිතුවිලි මඟ හරින්නෙමි. මිටින් මුදාහළ කුරුල්ලෙකු මෙන් මගේ සිත යන්නේ නිවසටය., කාර්යාලයටය., අමාත්‍යාංශයටය. ඒවායේ දෛනික ගැටළුවලටය. නැවත ගුරුහිමියන්ගේ උපදෙස් හඬ සිතට වයි.

“අනාගතය ගැන නොසිතන්න. අනාගත සැලසුම් ගැන නොසිතන්න” ඉතින් මා අනාගතයෙන් ද සමුගත යුතුය. ඇත්තටම අතීතය අපේ මතකයකි. අපි දැන් එහි ජීවත් නොවමු. අතීතයේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර සියල්ල අපේ මතකය පමණි. සෑම අතීත මතකයක්ම අපට සිතියට නොවේ. සිතම තෝරාගත් ඒවා අප ඉදිරියේ දමා ගසයි. ඇතැම් විට අපට ඉතාම අවදානමක්, ඉතාම අපත කාලයේ සිදු වූ සිදුවීම් අපේ සිතුවිලි විසින්, ගෙන වයි. මේ ලෙස අතීතය පිරිසිදු, පිරික්සිය හැකිනම් අපට එය මව් කුස දක්වාම ගෙන යා හැකි ද? හැකිනම් එයින් ඔබ්බට එනම් අපේ ඊලඟ භවයට ගෙන ගිය හැකි ද?

අතීතයටත්, අනාගතයටත් අපේ හිත ගෙනියන්නේ ආශාවත්, ද්වේශයත් විසිනි. සමහර සිදුවීම් සිහි කිරීමෙන් අපි ප්‍රමුදිත වෙමු. සමහර ඒවා සිහි කිරීමෙන් අපි ද්වේශයට ගමන් කරමු. ඇතැම්විට මැදිහත්ව සිතන විට අප විසින් කළ අත් වැරදි හමුවේ. මෙය ඒ ලෙස නොව, මේ ලෙස වුවා නම් මට කුමක් වේ දැයි සිහි වේ. ඒ මගින් ද යතාවක් නොවූ සිහින සිදුවීම් රැසක් ගොඩ නැගේ. අනාගතයේත් මෙය මෙසේ වුවහොත් මේ ලෙස සිදුවීම් ගොඩනැගිය හැක. නැතිනම් එය මෙසේ වුවහොත් මේ ලෙස විය හැකිය කියා සිතුවිලි ගොඩනැගේ. අප අපේම සැලසුම්වල සිර කාරයින් වී ඇති නොවේ ද?

යථාච ඇත්තේ වත්මන් මොහොතේය. ඉතින් මම එය තදින් අල්ලා ගත යුතුය. මම විර්යය කරමි. සිතුවිලි අතීතයෙන් අනාගතයෙන් එන විටම එය සිතා හඳුනාගෙන ඉවත් කරමි. ටික වේලාවකින් මට දැනෙන්නේ එය මනා සංග්‍රාමයක් බවය. සිතුවිලි ගඟ ගැළවා සේ වයි. සය දොරෙන්ම සංඥා වයි. අනේ මා මේ සියල්ල කපා හරින්නේ කෙසේ ද? නැවතත් මගේ සිතුවිලි අතීතයට පැන ගනී. සිදුවීමෙන්, සිදුවීමට පනිමින් යයි. මම සිතට තරවටු කර ඒ පැනිල්ල නතර කර ගනිමි. එවිට සිතුවිලි අනාගතයට පැන ගනී. සිදුවීමෙන්, සිදුවීමට පනිමින් යයි. මම සිතට දැඩිව තරවටු කරමි. නැවත සිත සරසවාගෙන වත්මනට, වත්මන් මොහොතට මම ජීවත්වන මොහොතට ගෙන එමි. මට ගුරුහිමියන්ගේ හඬ ඇසේ. භාවනාවට යොමු වීමේ හොඳම මඟ

බුදු ගුණ සිහි කිරීමයි. මෙෙහි භාවනාව වැඩීමයි. අපේ සිරුර ගැන අසුභ භාවනාව වැඩීමයි. මරණයේ වේදනාව සිහි කිරීමයි.

ඉතින් මම පටන් ගන්නෙමි. බුදු ගුණ අනන්තයි!, බුදු ගුණ අනන්තයි!, බුදු ගුණ අනන්තයි! මම සිතින් තාලයකට ගයමි. ඉතිපිසෝ හගවා, අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකවිදු, අනුත්තරෝ පුරිසධම්ම සාරථී, සත්තා දේව මනුස්සාහං, බුද්ධෝ හගවාහි බුදුරදුන්ගේ නව ගුණ මම සිහි කරමි. ටිකින් ටික මගේ සිත බුදු ගුණ දෙසට නැවෙයි. මගේ සිතට එක්වරම ඉතිපිසෝ ගාථාව දැනෙන්නට ගනී. ගඟක් ගලන්නා සේ විවිධ සූත්‍රයන් මනස විසින් ගයයි. මොහොතකින් මුළු හිසම පිරී යන්නේ ඒ ගාථා සජ්ජායනයෙනි. කවුද ඒ ගාථා කියන්නේ. මට මහත් පුදුමයකි. ස්වයංවම කවුදෝ මගේ හිස තුළ ගාථා සජ්ජායනය කරයි. මට මහත් ආන්තියක් දැනේ. සාධු! සාධු! සාධු!

ඊලඟට මම බුදු රුව හිසේ මවා ගනිමි. විවිධ බුදුරුව මනසට එයි. අවුකන පිළිමය, ගල්විහාරයේ පිළිමය, සමාධි පිළිමය, ගෙදර ඇති බුදු රුව, කාර්යාලයේ මා දිනපතා වඳිනා බුදු රුව, භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ බුදු රුව, මට ඒ කිසිවක් නිවැරදිව මතක නැත. පෙනෙන්නේ කුමක් හෝ විකෘතියකටය. මට පූජ්‍ය විමල හිමියන් සිහිවේ. උන්වහන්සේ දේශනා කළේ මෙහි භාවනා කළ යුවතියකට භාවනාව නොපිහිටුනු බවයි. සොයා බලන්න දී ඇය සසුනට කලක් අවමන් කළ අයෙක් බව වැරහුණු බවත්, විය කමාකර ඇයට නැවත සිල් සමාදන් කළ විට ඇය දැනුණේ ගත වූ බවය. මා ද වචනි පවිකාර කමක් කර ඇති ද? ඇයි මට නිතර දැක පුරුදු බුදු රුව රුවැතිව සිතට නොඑන්නේ? අනේ මා කළ පාපය කුමක් ද? කායේන වාචා චිත්තේන, පමාදේන මයා කතං, අවිජයංකම තුමේ භන්නේ, බුරු පඤ්ඤා තථාගත! මම කීප විටක්ම විය මුමුණාමි. හිසේ දොහොත් මුදුන් තබාගෙන බුදුන් වඳිමි. හිටිගමන් හිස තුළ තද ආලෝකයක් ජනිත වේ. ඒ ආලෝකය මැදින් මට පෙනෙන්නේ කිරිගරුඬෙන් කළ පැහැදිලි බුදු රුවකි. මා කොහේ දුටු බුදුරුවක් ද ඒ! ඊලඟට බුදු රුව පාමුල තද දම්පාට දිලුන පද්මයකි. මගේ සිතේ බුදු බැතිය දැන් උතුරයි. මම තදින්ම ඒ රූපය තබාගැනීමට සිත මෙහෙයවමි. අනේ වය අතුරුදහන් වෙයි. දැන් මට පෙනෙන්නේ කැරකැවෙමින් එන රැස් වළල්ලකි. වය මගේ හිස දෙසටම එයි. වය සුළියක් මෙන් කැරකැවෙන බුදු රැස් වළල්ලක් බව දැන ගනිමි. අහෝ එහි ලස්සන. දැන් මගේ

සිත උත්සාහ කරන්නේ මේ බුදු රැස් වළල්ල කෙසේ හෝ මනසේ තබා ගන්නටය. උපරිම කාලයක් විය විඳින්නටය. අහෝ වයන් අතුරුදහන් වෙයි. මට වය රඳවා ගත නොහැකියි. ඇයි ඒ? ඊලඟට විවිධ වර්ණ රටා ගණනාවක් මැවෙයි. නොනවත්වාම සිත තුළ බුදු ගුණ සප්තායනය වේ. කුමන අසිරියක් ද මේ?

මට සිහිනයෙන් මෙන් කරණිය මෙත්ත සුත්‍රය ඇසෙන්නට ගනී. සියලු සත්ත්වයෝ හිඳුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිඳෙත්වා, නිවන් දකිත්වා! මට ප්‍රංචි කුහුඹුවන් සිහියට වයි. දැවැන්ත භස්තීන් ද සිහියට වයි. මිතුරන් මෙන්ම සතුරන් ද? වරදක් ඇති නැති මිනිසුන් ද සිහි වේ. ඒ සියල්ලන්ට මම මෙන් වඩමි. මවක සිය වකම දරුවාට දක්වන සෙනෙහස කුමක් ද? ඒ සෙනෙහස මම සියල්ලන්ට පුද කරමි. ච්චන් ආදරයක් සිතේ ඇත්නම් පන්සල් තවත් කුමට ද? සංකීර්ණ දර්ශනවාද කුමට ද? මගේ හදවත මගේ පන්සලයි, මගේ දර්ශනය මෙත්තාවයි.

බොහෝ වේලාවක් එක් ඉරියව්වෙන් සිටි නිසා මගේ දෙපා, පිටුපස කොන්ද දෙසින් වේදනාවක් වයි. මට ගුරු හිමියන් සිහි වේ. වේදනාවක් නම් වේදනාව කියා මෙනෙහි කරන්න. හුස්ම, උදරය නොව වේදනාව දැනෙන තැනම සිහි කරන්න. ඔබගේ හිත තුළ අධික රාගය එනම්, ඇළෙන ගතිය ඇත්නම් සිරුරේ අනිත්‍යය මෙනෙහි කරන්න.

ඉතින් මම මෙනෙහි කරමි. මගේ හිසකෙස් සුදු වෙමින් ඇත. වැඩි දිනක් යෑමට පෙර වය සම්පූර්ණයෙන්ම සුදු වෙනු ඇත. ඊලඟට කෙස් හැලෙන්නට ගනු ඇත. ක්‍රමයෙන් මගේ දත් අව පැහැ ගැන්වෙනු ඇත. දත්මුල් දියැවෙමින් දත් දිරා යන්නට පටන් ගනු ඇත. ඇස් තව තවත්, දුර්වල වනු ඇත. දැනටමත් මට පියවි ඇසින් දුර නොපෙනේ. අකුරු කියවීම ද දුර්වලයි. ඉදිරියේ දී ඇස් කණ්ණාඩිය තවත් බලවත් කරන්නට සිදුවනු ඇත. කලක දී ඇස් නොපෙනීම යනු ඇත. අනේ ච්චිට මම මේ සුන්දර ලෝකය දකින්නේ කෙසේ ද? මගේ සිත වැලපෙයි. නමුත් මම මෙනෙහි කරමි. වය මට වැළැක්විය නොහැකිය.

සියලුදෙනා ඒ තත්ත්වයට දිනෙක පත්වෙති. ඊලඟට දිනෙක මගේ කන් නෂ්ටිය යනු ඇත. මට කර්ණ රසායන හඬවල් සංගීතය නෂ්ටිය යනු ඇත. ලෝකයම මහත් බිහිරි තැනක් වනු ඇත.

අනේ චචැනි තත්ත්වයක් මා විඳගන්නේ කෙසේ ද? මම මෙනෙහි කරමි. සියලුදෙනා ඒ තත්ත්වයට පත්වෙති. එය මට වැළැක්විය නොහැක. මගේ සම ද දිනෙක වියළී යනු ඇත. විවිධ දුර්වල පැල්ලම් සමඟ එය රැළී වැටෙනු ඇත. මටම එය අපුල වනු ඇත. අනේ එය මොනතරම් පිළිකුලක් වෙයි ද? මම මෙනෙහි කරමි. එය මට වැළැක්විය නොහැක. සියලු දෙනා ඒ තත්ත්වයට පත්වෙති.

මම සුන්දරයැයි සිතනු මගේ මිතුරු, මිතුරියන් සිහි කරමි. ඒ සියල්ලන්ට දිනෙක මේ ඉරණම අත්වේ. එය හෙට ද නැතිනම් තව අවුරුදු හතළිහකින් ද යන්න වැදගත් නැත. එය සිදුවීම අතිවාර්යය. අපේ කය රාගිකව ඇළීමෙන් සන්තෘප්ත කිරීමට නොහැකිවා මෙන්ම එය සිදු නොකළ හැකි පිළිකුල් දිනක් ද උදාවේ. මේ සියල්ල අපට ච්චිනට එපා වේ. ඉතින් මම මෙනෙහි කරමි. මට මෙන්ම මගේ දරුවන්ට ද, උන්ගේ දරුවන්ට ද සෙසු සියල්ලන්ටම මෙය සිදු වේ. එය මට වැළැක්විය නොහැක.

කොටින්ම මම මරණයට පත්වෙන දිනයක් පැමිණේ. එය හෙට හෝ තව වසර හතළිහකින් උදා විය හැක. නමුත් එය නොවරදවා වයි. දැන් කොහොමත් මා ගෙවමින් සිටින්නේ ද ජීවිතයේ මැදි වයසය. මගේ ජීවිතයේ තරුණ වයස ඉතා ඉක්මණින් අවසන් විය. මා මළොත්, කුමක් වෙයි ද? මට අපේ අම්මාගේ, අම්මා එනම් අපේ දොඹගොඩ ආච්චි අම්මා සිහිවේ. නිතර අප බලන්නට ඇය පැමිණෙන හැටි. රස කැවිලි බෙදා දෙන අයුරු, ඇයගේ සළුවෙන් අප මුහුණ පිහිදන අයුරු අනේ ඇය දඟක ගණනකට පෙර මිය ගියාය. අපි එදා හොඳින්ම හැඳුගෙමු. අපේ ගෙවල් ලඟ සිටි වූටි නැන්දා ද මිය ගියාය. ඇයගේ දෙමාපියන් එදා වැළපුණු අයුරු. මා මිය ගියහොත් අන් අය වැලපේ ද? අනේ කොහොම ද මා මගේ දරුවන්, දෙමාපියන්, සොයුරු සොයුරියන් හිතවතුන් දමා යන්නේ. අනේ මට බැහැ. මට මැරෙන්න බැහැ. මට මතක් වන්නේ 1989 භීෂණ සමයේ අප වධකාගාරයක රඳවා සිටි අවස්ථාවයි. මරණයේ වේදනාව දැණුනේ එදාය. 1987 ඉන්දු - ලංකා ගිවිසුමට එරෙහිව පෙළපාලි ගිය අය ඝාතනය විය. ඔවුනගේ ඉදිමුණ, ගඳ ගසන මළ කඳන් සමඟ මම දින තුනක් සිටියෙමි. වෛද්‍ය සල්ගාදු ඒවා කපා කොටා පරීක්ෂා කරන අයුරු දුටුයෙමි. ජීවිතයේ වේදනාව මට දැණුනේ එදාය. ඒ සියල්ලෙන් ගැල වී පුනර් ජීවිතයක් ලබා ගත් මා දැන් මිය යන්නේ කෙසේ ද? මම මෙනෙහි කරමි. මා

පමණක් නොව සියල්ලෝ මිය යති. එය අපට වැළැක්විය නොහැක. ඔව් අප මේ ලොව හැරයන දිනයක් එයි. භවයේ හැටි එලෙසය. සසරේ හැටි එලෙසය. එය සයුර මෙන් කැටි ගැසී රැළී නැඟී ගලා යයි. කුඩා රැල්ලක් හෝ සුළියක් සයුර යැයි සිතා අපි අවිද්‍යාවේ ගිලී සිටිමු. ඒ සුළිය හෝ රැල්ල ඊලඟ මොහොතේ නැති වී යයි. බැස යයි. අළුත් සුළි, අළුත් රැළි ඇතිවේ. අපේ ද ජීවිත සුළිය නැති වී යන, රැල්ල බැස යන දිනක් උදා වේ. ජීවන සයුරේ නියාමය එයයි. අවිද්‍යාවෙන් සුළිය හෝ රැල්ල අපි සයුර මෙන් අපරිමිත යැයි අනන්තයි කියා සිතමු. එනයිත්ම තණ්හාව ඇති වී අපි ඒ රැල්ලේ, සුළියේ වෙළී යමු. අන්තිමේදී දුකට පත්වෙමු.

ඉතින් මම මෙතෙහි කරමි. මගේ සිරුර, කලකදී දිරා යයි. මගේ ජීවිතය කලකදී අවසන් වේ. එය මට වැළැක්විය නොහැක. ඒ නිසා අතීත මතකයේ හෝ අනාගත ආවර්ජනයේ හෝ යෙදීම එලක් නැත. මම වත්මනට එමි. වත්මන් මොහොතේම සැරිසරමි. සිරුර නොසෙල්වමි. වේදනාවලට මැසි, මදුරුවන්ට මට බාධා කළ නොහැක. මට සෑම අතින් දහදිය ගලයි. මම අරමුණ අත් නොහරිමි. මගේ නිස පැළෙන්නට මෙන් බරක් එයි. මම අරමුණ අත් නොහරිමි.

වත්මනේ එන විවිධ සිතුවිලි වලටත් මම එපා යැයි හඬනඟා කියමි. වත්මනේ මොහොතටම අවධානය යොමු කරමි. එක්වරම මට සුළැඟිල්ලෙන් ආරම්භ වී සිරුර පුරා පැතිර ගිය හිරියක් දැනෙන්නට වෙයි. ඊලඟ මොහොතේ සිරුරම ඝණිභූත වෙයි. මට කුමක් ද මේ සිදුවන්නේ? මම විරියය ගනිමි. කවරක් චුණත් සෙලවෙන්නේ නැහැ. කවරක් වුවත් සිත අවුලන සිතුවිලිවලට මට බාධා කරන්න දෙන්නේ නැහැ.

හිටිගමන් මට දැනෙන්නේ උදරයේ වලනය කදිම රිද්මයානුකූල රළ තරංගයක් වූ බවයි. මම නාස්පුඬුවලට අරමුණු ගෙන යමි. මට සුළඟ සිරුරටත්, පිටතටත් එන හැටි දැනේ. ටිකකින් මට දැනෙන්නේ මුළු සිරුර පුරාම අර රිද්මයයි. මගේ සිරුරම දැන් නොසෙල්වෙන නමුත් වලනය එන තරංගයකි. මට මගේ අතපය නැතුව ගියා සේ දැනේ. නිර්වින්දනයක් මෙහි. මට ඇත්තටම නින්ද ගොසින් ද? මේ අර දැස් දිගු කලක් පියා ගැනීම නිසා එන ටීන මිද්දය ද? නැත්නම් මට සමථය, සමාධිය ලඟාවීද? මෙය ධ්‍යයන ඵලයක් ද? නැතිනම් ගැඹුරු සිහිනයක් ද?

මම නැගිටිමි. සක්මන් කරන්නට පටන් ගන්නෙමි. මට ඇති සතුට අසීමිතය. මට දැන් කිසිවෙකු සතුරු නැත. ලොවටම ආදරය කළ හැකි මහත් මෙමනියක් සිත තුළ වීයි. මා අවට හඬනගන කුරුළු කොබෙයියන් ගැන මහත් කරුණාවක් දැනේ. සිත උතුරා යන මහත් මුදිතාවකි. ප්‍රමෝදයකි. මට කෘ ගසා හඬන්නට සිතේ. දූෂිත් මගේ කඳුළු වැගිරෙයි. තවමත් සැකය ඇත. මෙය නිද්‍රාවක් ද? ස්වයං මෝහනයක් ද? මම කුටියට යමි. සතියෙන් යුතුව පැන් බඳුන අතට ගනිමි. පැන් බොමි. පුදුම පවසකි. පැන්වලින් මුහුන සෝදමි. මගේ දැහැන බිඳ නොවැටේ. ඉතින් මට විශ්වාසය වීයි. මට සමාධිය ලැබිලා. සිත සමනය ලබලා. වත්මනේ මොහොතේ සිත නැවතිලා. මගේ කාමරයේ බිත්ති මම විනිවිද ගොස් ඇත. මගේ සිරුරේ සීමා මට නොදැනේ. මා හා ස්වභාව ලෝකයත් අතර නිවූ බැමි බිඳී ගොස් ඇත. මා ඇත්තටම නිදහස් වුණේ දැන් නොවේ ද? සිතට යළිත් ප්‍රීතිය උතුරයි. මම යළිත් සක්මන් කරන්නෙමි.

වැලිතලය මට වෙනදාට වඩා සුවදායකව දැනේ. සිසිල් සුළං මට වෙනදාට වඩා සුවදායකය. නිල් අහස පවා පුදුම සුන්දරත්වයකි. හිසේ ගැටෙනා නා දුළු පුදුමාකාර පහසක් ගෙන වීයි. චිහෙන් සියල්ල මගෙන් ඇත්තේ දුරකය. සිත වත්මන් මොහොත සමග ගමන් කරයි. ඉතින් මම ඇත්තටම නිදහස්.. සාධු! සාධු! සාධු!



ප්‍රත්‍යවේදය
(පසු විපරම)

සිවිවෙනි කොටස

කඳුකොඩ වීජස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී අපට දුන් වැදගත්ම අවවාදය සමාධිය තිරව ලබාගන්නා තෙක් ධර්මය දාර්ශනිකව නොසිතන ලෙසයි. සිතින් විවිධ තර්කවලට එළැඹීමෙන් සතිය පිහිටුවීමට බාධාවක් මිස උදව්වක් නොවන බව පැහැදිලි කෙරිණි. එය ඇත්තක් බව අපේ අත්දැකීම ද විය. අප කය වෙහෙස කරවන තරමටම හෝ වියටත් වැඩියෙන් සිතිවිලි තර්ක විසින් වෙහෙස කරවන බව පැහැදිලි විය. සිතිවිලි පීඩා මගින් කය ලෙඩ කරවීම බාහිර බැක්ටීරියා වැඩිවීම හෝ වියටත් වැඩි බව ද පැහැදිලි විය.

කලක් මම දර්ශනය පිළිබඳව ගැඹුරින් සිතුවෙමි. අපට කලකට පෙර සිතන්නට පෙළඹවූයේ ලොවේ වඩා මූලික බාහිරව පවතින ද්‍රව්‍යය ද නැත්නම් අප තුළ පවතින විඥාණය ද ආදී ලෙසය. මෙය ලංකාවේ නම් මාක්ස්වාදයේ බලපෑම මත ඇති වූවක් ලෙස සිතමි. යුරෝපයේ නම් සරතුණ්තගේ සිට ඩේකාර්ට් දක්වා ද්විත්වයක්, දෙකට බෙදීමක් දර්ශනයේ මූලික ගුණයක් විය. බුදු දහමේ එන “මනෝ ප්‍රබ්බංගමා ධම්මා” ගාථාව ඇසුරු කරගෙන මනස මූලිකය, ශ්‍රේෂ්ඨය යන්න සරල කරුණක් කරගෙන එමඟින් බුදු දහම විඤ්ඤාණවාදයක් බවට පත්කරවනු ලැබීය. දර්ශනය ගැන තරමක් මුහුකුරා යන් දී මට වැටහුණේ එහි මූලික ප්‍රශ්නය තරමක් වෙනස් වූවක් බවය. එනම් අපේ අත්දැකීමෙන් පිටස්තර වූ - ස්වාධීන වූ - ලෝකයක් පවතී ද, පවතී නම් එය දැනගන්නේ කෙසේ ද? යන්න බවය. මෙය ද ඉතා සරලව ගත් අය බුදු දහම අනුභවිකවාදයක් ලෙස විස්තර කළහ.

කඳුකොඩ වීජස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී සක්මන් කරන්දීත්, නින්දට ගිය විටදීත් මා කෙතරම් ඉවත දැමීමට උත්සාහ කළත් දර්ශනය පිළිබඳ පැරැණි මත මසිතට ගලා ආවේය. එයින් ගැලවීමට මහත් වෙරක් ගන්න ද නැවැත, නැවත ඒවා මා වෙතටම ගලා ආවේය. මට මරණස්මෘතිය වඩත් දී නිතර ඇති වූයේ අපේ මරණින් පසු කයට වනදේ පැහැදිලි නමුත්, විඤ්ඤාණයට කුමක් වේද යන්නය.

මට දැනෙනා හැටියට බුදු දහම “මම” නොහොත් “ආත්මය” යන්න විසංයෝජනය - බිඳ දැමීම - හංග කිරීම - හඟවීම - සඳහා අපේ සංජායන ක්‍රියාවලිය කොටස්වලට වෙන්කර ඇත. එනම් රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණය ලෙසය. එමඟින් සැඟවුණු නොවෙනස් ආත්මයක් ඇති බව විසංයෝජනය කරයි.

රූප නම් “බාහිර” රූප ඇති බවය. වේදනාව නම් ආලෝකය, ශබ්දය, උණුසුම - ශීත, රස, ගන්ධය ලෙස ඒවා ගලාඒමය. සංඥානම් එකී වේදනා “මම” විසින් උකහා ගැනීමය. සංජායනය, සංඛාර නම් වේදනා - සංඥා නිසා අවධිවන මනස විසින් සංජායනය කරන ලද සංකල්ප සංස්කරණය කර ගැනීමය. ඒවා වෙන්ව හඳුනා ගැනීමය. මම නැමැත්තාගේ නිර්මාණශීලිත්වය ඇතුළුවන්නේ එතැනදීය. විඤ්ඤාණ යනුවෙන් හඳුනාගන්නේ ආකාර, වදන්, හැඩතල, රස ස්වරූප ආදිය අනුව අදාල විඤ්ඤාණය අවධි කර විය ඇති බව සහතික කර ගැනීමය. මේ මූලික සංජායන ක්‍රියාවලියේ දී එනම්, ලෝකය හඳුනා ගැනීමේ දී අපේ ඉන්ද්‍රියන්ගේ සීමා, ලෝක සම්මතයන්, ඒ ඒ සංස්කෘතීන්ගේ වෙනස්කම්, පුද්ගල දැනුම, රුචි, අරුචිකම් ආදියට අනුවම විය හඳුනා ගැනේ. මේ නිසා අපේ සය ඉන්ද්‍රියන්ට පිටතින් යමක් ඇත්දැයි ඇසීම පිළිතුරු නොදන්නා ප්‍රශ්නයකි. බුදු දහමේ විශේෂත්වයම නම් ඉහත ආකාරයට සංජායනය කරනා අරමුණු මමය, මාගේය ආදී ලෙස තණ්හා උපාදානයෙන් බැඳෙනා බව විග්‍රහ කිරීමය. එහෙයින් බුදු දහමේ හරය මේ තණ්හා උපාදානය බිඳලීමයි.

කැමරාවක කාචයකින් ඡායාරූපයක් ගැනීම, කුරුල්ලෙකු, මාළුවෙකු, ගෙම්බෙකු දිවියෙකු හෝ මිනිසෙකු සිය ඇස හා එහි කාචය මගින් කරනා දැකීමට වඩා වෙනස් දෙයකි. මා මැදිහත් වී කරනා සංඛාර ගොඩ නැංවීම කැමරාවේ දී සිදු නොවේ.

සතුනට, අපිව දැර පිතක් නැති ද? මට දැනෙන්නේ සෑම අපිව දෙයක්ම පාහේ ඇතැම් තත්ත්ව යටතේ රටා මවනා බවයි. ඇතැම් විට අපිලිවෙලක් ලෙස පෙනෙනා දූවිලි රැළක පවා වෙනස් ආකාරයකින් බලනකළ රටා තිබිය හැක. එහි තේරුම වායු, ද්‍රව, ඝණ මේ සියල්ලටම නිකම්ම පැවැත්මක් නොව එකිනෙකා මත රැඳුණු පැවැත්මක් මෙන්ම ස්වයං රටාවක් ද ඇති බවය. වතුර පයිප්පයේ කරාමය ක්‍රමයෙන් විවෘත කරනා විට වැඩියෙන් වතුර ලබාදීම සඳහා වතුර දහර ස්වයංව සංවිධානය වේ. හිම

මිදෙනේන් එකවිට රටාවකටය. වළාකුළු ඇති විමේදීන් මෙය සිදු වේ. මෙලෙස අපීච දේ පවා සන්නිවේදනය කරයි. සාමූහික රටා මවා ගනියි. මෙය ඉලෙක්ට්‍රෝන, ප්‍රෝට්‍රෝන සහිත උපකරණ මගින් නිර්මිත අංශු භෞතික විද්‍යාවේ ද පවතින තත්ත්වයකි. විය එහි දී ඇතැමුන් විස්තර කර ගන්නේ අංශුව හා බැඳුණු පැතිරී ගිය තරංගයක් (Pilot wave) පවතින බව විශ්වාස කිරීමෙනි. වියවුල් විද්‍යාවේදී විය ස්වයං සමක (Self similarity) රටාවන් (Strange attractors) වෙයි. එනම් අපීචය ද යම් සන්නිවේදනයක, සබඳතාවයක පවතී. මා විය හඳුනාගන්නේ ලොවේ පැතිර ඇති රූපක සබඳතාවයක් ලෙසයි. විය හඳුනාගන්නේ අපේ මනසින් නිසා එහි අපෙන් තොර දේවාත්මයක් නැත. ලෝකයේ අපීච ද, රූපක සබඳතා (Morphogenic Relations) සහිත බව මගේ විශ්වාසයයි. එමෙන්ම ඒවායේ රූප ස්වභාවය සරළ රේඛා, කොටු, වෘත්ත, සිලින්ඩර ආදී ලෙස නොව ස්වයං සමක ලෙස පවතී. ස්වයං සමක යන්නෙන් අදහස් වන්නේ යම් රූපයක් කුඩා කොටස්වලට වෙන් කිරීමේ දී සරල දේ නොලැබී මුල් පැරැණි දේම නැවත, නැවත ලැබීමය. ක්වන්ටම් යාන්ත්‍රණයේ දී උපකරණ විසින් හඳුනාගන්නා ක්ෂුද්‍ර අංශු ද, අප අවට ලෝකයේ පවතින ඝන, ද්‍රව, වායු විශේෂ ද මේ ලෙස ස්වයං සමක ලෙස හා රූපක සබඳතා සහිතව පවතී. එක් කොටසක වන දේ අනෙක් කොටසට බලපායි. ඇතැම්විට ඉතා සියුම් වෙනස්කම් පවා මහා වෙනස්කම්වලට බලපායි. ඉලෙක්ට්‍රෝනයක් දෙස බලත් දීම එහි ගමන වෙනස් වේ. අන්දීස් කඳුකරයේ සමනලයෙකුගේ තටුලූම ටෝකියෝවේ සුනාමියක් ඇති කළ හැකි බව වියවුල් විද්‍යාවේ පිළිගැනීමයි. මෙතැනදී රටා ඇතිවන්නේත්, නැති වන්නේත් සසම්භාවී සිදුවීම් නිසා මිස දේව සැලැස්මක් අනුව නොවේ. ගස් වැල්, සතා සීපාවා ආදී ජීව දේ අපීච දෙයින් කරුණු කීපයක් නිසා වෙනස් වේ. ඔවුනට ද රූපක සබඳතා ඇත. එහෙත්, ඒවා සාමූහික ඉවක් බවට පත්වී ඇත. එක ගසක් වියළී කාලයේ දී ජලය සොයා ගැනීමට මුල පද්ධතිය යොදා ගන්නා ආකාරය මුළු වනයම ඉගෙන ගනී. එක් බැටළුවෙකු සිය ලොම් නෙළීමට යොදා ගන්නා විදුලි කම්බියෙන් පළා යෑමට උගත් විට සියල්ලෝ විය උගෙන ගනිති. අතරම නොවී කුරුල්ලෝ, මාළුවෝ රංචු පිටින් අහසේ, සාගරයේ, ලොවේ සැරිසරති. එතැන දී රූපක සබඳතාවය සාමූහික ඉවක් බවට පත්වේ.

සත්ත්වයන් අතර ද පවතින්නේ ස්වයංසමක යන්ය. බෙදාගෙන යන් දී මුල් ජීවිතයටම සමාන සංකීර්ණ කොටස් හමුවේ. සත්ත්වයාගේ වෙනස නම් ස්වයං සමක ඇතැම් තත්ත්ව යටතේ පුද්ගලික ජීවිත් වීමයි. ඔවුන් වෙන්, වෙන් ලෙස සන්නිවේදනය කිරීමය. වර්ගයා බෝ කිරීමය. හය, රාගය,

ද්වේශය ඔවුන් තුළ ඇත. ඇතැම්විට සත්ත්ව විශේෂවල පවතින මේ පුද්ගලිකත්වය හා ඒහා බැඳුණු ගුණ "ආත්මය" ලෙස අපි ගනිමු. එයට විවේක නමක් තැබීමේ වරදක් නැත. නමුත් එය නොවෙනස් භවයෙන් භවය පැතිර යන්නක් ලෙස ගැනීමේ නම් බරපතල වරදක් ඇත. අපි අවිද්‍යාව කියන්නේ එයටය.

මිනිසා සත්වයන් අතුරින් ද වෙනස් වේ. ඔහුට පුද්ගලිකත්වයට අමතරව ඒ පුද්ගලිකත්වය පිරික්සා බැලිය හැකි සිතක් ද ඇත. අපි විඤ්ඤාණය කියන්නේ එයටය. එකී විඤ්ඤාණයේ ගුණයක් නම් එය තණ්හාව මුල්කරගෙන පැවැත්මය. උපාදානයෙන් බැඳීමය. සතුනට මෙන් නොව මිනිසාට විශේෂ හැකියාවක් ඇත. එනම් සිය උපාදානය පිරික්සා බලා බැඳීමයි. මමත්වය භංගකිරීමය. විසංයෝජනය කිරීමය. එය සතුනට නැති හැකියාවකි. නිවන් ලබන්නේ මිනිසුන් පමණි.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පටිච්ච සමුප්පදායෙන් අදහස් කළේ යම් ඵලයකට හේතුවක් ඇති බව දැක්වීම හෝ මේ හේතුව නිසා මෙය උප දී ලෙස සරල හේතුවලවාදයක් තැනීම නොවේ. බුදු දහමේ හේතුවලවාදය වෙනස් එකකි. පළමුව සියල්ල එකිනෙකා හා සම්බන්ධ වී ඇති බව පිළිගනී. සියල්ල වෙනස් වන්නේ මේ සබඳතාවය නිසාය. අනෙක් අතින් සියල්ල අප එය අත් විඳිනා වටපිටාවට අනුව වෙනස් වේ. අප අත්විඳිනා වටපිටාවන් විනිවිද ගිය සාරයක් - ආත්මයක් - එහි නැත. බලන බලනා ලෙස පෙනේ කියා ඇතැමුන් මෙය සරල කළත්, එහි අදහස අපේ බැල්මට අනුව යමක ආකාරය මෙන්ම අගය ද වෙනස් වන බවය. අයෙකුට කුඩා අංශුවක් තවත් අයෙකුට පැතිරී ගිය ශ්‍රාවයක් විය හැකිය. අයෙකුට නිසල දෙයක්, තවත් අයෙකුට චලනය වන දෙයක් විය හැකිය. එකම කාන්තාව අයෙකුට දුවක් ද, අයෙකුට මවක් ද විය හැකිය. අනාත්මය නම් මෙයයි.

ඊලඟ කරුණ යමක පැවැත්ම එය පවතින වටපිටාවට අනුව තත්ත්වයට අනුව හේතුවල වන බවය. එය ඇත්නම් මෙය උපදී. එය නැත්නම් මෙය නොපවතී ලෙස විස්තර වන්නේ මේ තත්ත්වයයි. මහණනි පටිච්ච සමුප්පාදය කවරේ ද? අවිද්‍යාවෙන් සංඛාරය ද, සංඛාරයෙන් විඤ්ඤාණය ද, විඤ්ඤාණයෙන්

නාමරූප ද, නාමරූපයෙන් සලායතනය ද, සලායතනයෙන් චික්ඛ ද, චික්ඛයෙන් වෙදනාව ද, වේදනාවෙන් තණ්හාව ද, තණ්හාවෙන් උපාදානය ද, උපාදානයෙන් භවය ද, භවයෙන් ජාතිය ද, ජාතියෙන් ජරාමරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දොම්නස්ස, උපායාසය ද සම්භව වේ. මෙය හුදු

දුක්ඛක්කන්ධයාගේ උප්පත්තිය වේ.” ආදී ලෙසිනි. පටිච්ඡ සමුප්පාද ධර්ම යනු වටපිටාව විසින් උපකාර කරනා අගය ලබනා ප්‍රත්‍ය ධර්මය වේ. පටිච්ඡ සමුප්පන්න ධර්ම යනු එම ප්‍රත්‍යයෙන් උපන් ධර්ම වේ. බුදු දහමේ එන මේ සාපේක්ෂක සබඳතා පිළිබඳ අදහසත් රූපක සබඳතා, සාමූහික සබඳතා, විඤ්ඤාණික සබඳතා ලෙස අප ඉහතින් විස්තර කළ අපිව, සත්ත්ව, මානව සබඳතාත් එකට යයි. සමානරූපී වේ.

ලොවේ පවතින සබඳතාවයේ විශේෂ ආකාරයක් වන්නේ මිනිස් සිතයි. සිත කරන්නේ සිතීමයි. සිතට විශේෂතා දෙකක් ඇත. එකක් සිත ඇති බව දැනගන්නේ ද සිතින් වීමයි. දෙවැන්න අපට අවශ්‍ය ලෙස වෙනස් කරමින් සිතිවිලි මවන්නට සිතට හැකි වීමයි. භාවනාවෙන් කරන්නේ මෙලෙස වෙනස් කළ හැකි සිත හීලූ කර එනයිත් සිතම පිරිස්සීමයි. කය පිරිස්සීමයි. කය හික්මවීමයි. සිත කය දෙකම වෙනස් වන බව හඳුනාගැනීමයි.

බාහිර ස්වභාව ලෝකයක් ඇති ද? ඔව්! ගස්වැල්, සයුර, වැස්ස, සුළඟ, සතා සීපාවා, ඉර, හඳ, තරු ලෙස ලෝකයක් ඇත. එය අපේ සිත නැතුව ද, අප නැතුව ද පවතී. නමුත් මගේ සිතින් මා හඳුනා ගන්නා ලෝකය එයයි. මගේ සිතින් හඳුනාගත නොහැකි මගේ සය ඉන්ද්‍රියන්ට හසු නොවූ ලෝකයක් ගැන මම නොදනිමි.

ගස්වැල්, සුළඟ, සයුර, ඇළ දොළ මගේ සිතුවිලිවලින් වෙනස් කළ හැකි ද? සංඛාරයන් ලෙස සංස්කරණයේ දී ඒවා මම දැනටමත් වෙනස් කර ඇත. එමෙන්ම සිත භාවනාවෙන් වෙනස් කිරීමෙන් ස්වභාව ලෝකය ගැන වෙනස් දැනුමක්, යථා දැක්මක් ලැබේ. එමඟින් එය වෙනස් කර ගැනීමේ නව ආකාරයන් සොයා ගත හැක. එසේ නැතුව සැමටම ස්වභාව ලෝකය වෙනස් කරනා ප්‍රාතිභාර්යයන් පෑ නොහැක. මෙලෙස බාහිර ස්වභාව ලෝකයේ අප දන්නා ස්වභාවයන් සාමාන්‍යයෙන් අපට වෙනස් කළ නොහැක. ස්වභාව ලෝකය ඇතිවීම නැතිවීම නම් අපේ සිතට කෙසේවත් වෙනස් කළ නොහැක. දෙවියෙකුගේ ආත්මයක් නැත්තේ ඒ නිසාය.

එහෙත් අපේ සිත අපට වෙනස් කළ හැක.

“මහණෙනි, රජපය ආත්මය නොවේ. අනාත්මයයි. මහණෙනි, ඉඳින් මේ රජපය ආත්මය වූයේ නම්, මේ රජපය ආධාධ පිණිස නොපවත්නේය. මාගේ රජපය මෙසේ වේවා, මෙසේ නොවේවා කියා තමා කැමති ආකාරයක් ලබන්නේය..” ලෙසින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අනන්ථ ලක්ඛණ සුත්‍රයේ දේශනා කර ඇත්තේය.

ඉතින් “මගේ” උපත හා “මරණය” කුමක් ද? සය ආකාරයක ස්කන්ධයන් එක්වීම හා වෙන්වීමය. එනම් පඨවි - ඝණ ස්වරූපය, ආපෝ - වැගිරෙන ස්වරූපය, වායු - වායුමය පාවෙන ස්වරූපය, තේපෝ - ශක්ති ස්වරූපය, ආකාශ - වස්තු නිසා හඳුනාගන්නා හිස් බව සහ විඤ්ඤාණයය හෙවත් සිත එක්වීම හා වෙන්වීමය.

බුදු දහම “කාලය” මුල් ස්කන්ධයන්ට එක්කර නැත්තේ ඇයි? එය ආකාශය හඳුනාගෙන ඇත්තේ වස්තුවක පවතින කුහරයක්, වස්තු අතර පවතින හිස් බවක් ලෙසටය. එනම් අකාශය වස්තු නිසා පඨවි, ආපෝ, වායු ආදිය නිසා ඇතිවේ. ඉතින් සියල්ල සැම මොහොතකම වෙනස් වේ නම් එතැන කාලය ඉඳීම ඇති වේ. වෙනස්වීම නැතිනම් කාලය නැත. මට සිතන්න ඇත්තේ වත්මන් මොහොත පමණක් කියාය. ඉතිරි මොහොතවල් ඇති වී හෝ ඇතිවීමට හෝ ඇත. ඉහත සය ස්කන්ධයන්, - විඤ්ඤාණයන් ඇතුළුව පවතින්නේ වත්මන් මොහොත මතය. එය ද වෙනස් වීමට යටත්ය. ඒ නිසා සයස්කන්ධයට කාලය එක් වී නැති බව මගේ හැඟීමයි. එය අවකාශය තුළ මොහොත ලෙස ගෙන ඇත. මේ වත්මන් මොහොත පිලිබඳ(කෂණය) කතාව ධර්ම සංගායනාවන්හිදී ද මහත් විවාදයකට තුඩුදුන් සියුම් දාර්ශනික කතාවකි.

අපේ උපතේ දී සිදුවන්නේ බාහිරින් පැමිණි යම් ක්‍රියාවලියක් අපේ ජීවයට එක්වීම ද? නැතිනම් ජීවය තුළම පැවැති යම් ක්‍රියාවලියක් වෙනස් තත්ත්වයකට පත්වීම ද?

මට හැඟෙන පරිදි බටහිර ලෝකයේ දී නිතරම බාහිරින් පැමිණෙන දෑ අවධාරණය කෙරේ. මැවුම්කාර බාහිර දෙවියෙකුගේ මැදිහත්වීම, පිටසක්වල ජීවියෙකුගේ මැදිහත් වීම, බාහිර රසායනික හෝ ක්ෂුද්‍ර අංශුවක බලපෑම ආදී ලෙස මෙය විග්‍රහ කෙරේ. මගේ අදහස නම් මේ සියලු දෙවිවරු, යක්ෂයෝ, ගන්ධඛිබයෝ ඇත්තේ අප තුළම බවය. කෝටි ගණනක් ඵවැති ක්‍රියාවලි අපේ ජීවය තුළම පවතී. එහෙත් ඒවා මතුවන්නේ සුදුසු තත්ත්වයන්හි දී පමණි. දුරවල ගිණි ගැනීමේ හැකියාව ඇත. ගිණි

ගන්නේ විශේෂ තත්ත්වයකදීය. ඒ තත්ත්වය නැති වූ විට ගින්න නිවී යයි. ගින්න පිටතින් පැමිණි බවත්, විය වෙනත් දිසාවකට ගිය බවත්, තර්ක කර වැඩක් නැත. ගින්න ඇති වූයේත්, නැති වූයේත් දරගොඩ තුළමය. ඒ ලෙස රූපක සබඳතා, සාමූහික සබඳතා, විඤ්ඤාණ සබඳතා, විවිධ ස්වරූප කෙළ ගණනක්, රටා කෙළ ගණනක් ජීවය තුළ ඇත. ඒවා නිසි පරිදි සන්ධිගත වූ විට ජීවය උපත ලබයි. බිඳවැටුණු විට ජීවය මිය යයි. ජීවය පිටතින් නොපැමිණි අතර, පිටත කොහේවත් ගියේ ද නැත. මුළු විශ්වයම ඇත්තේ අපේ සිරුර තුළමය.

සබඳතා හඳුනාගත හැක්කේ සයුර මෙන් සැමතැන පැතිරී ගිය, ඇති වෙන, නැතිවෙන තරංග ප්‍රවාහයක් ලෙස ගැනීමෙනි. එහි විවිධ රළ පෙළ මෙන් විඤ්ඤාණයේ පැතිර පවතී. ජීව උපත සඳහා ශුකාණුව හා ඩිම්බය මෙවැනි කෙළ ගණන් විඤ්ඤාණයේ - ගන්ධබ්බයේ - සතිතව එක්වෙති. ඇතැම්විට අවශ්‍ය තත්ත්වය නොමැති වූ විට එක් වූ ශුකාණුව ඩිම්බය වෙන්ව ගොස් මිය යයි. අවශ්‍ය තත්ත්වය ඇති වූ විට ඒවා එක්වී ප්‍රතිසන්ධිය වී නව ජීවයක උපත සනිටුහන් කරයි. එහි දී ජීව ස්කන්ධය සිය මූලික විඤ්ඤාණ සබඳතාවය ලෙස එක් විඤ්ඤාණික සබඳතාවයක් මූලික කර ගනී. ඒ සඳහා දෙමාපියන්ගේ පෙර මොහොතේ සිතුවිලි සබඳතා බලපායි. විය ගන්ධබ්බය තෝරා ගැනීම ලෙස ප්‍රකාශ කළ ද විය පිටතින් පැමිණියක් නම් නොවේ. ජීවය තුළම පවත්වා ගත් දෙයකි. එක් විඤ්ඤාණික සබඳතාවක් මූලික වීම නිසා පුද්ගලිකත්වය, පුද්ගලයා ඇති වේ.

මෙලෙස අපේ ජීවය සැඳුම්ලත පංචස්කන්ධවල පැටලී රූපක - ජීව සාමූහික සබඳතා - විඤ්ඤාණික සබඳතා - කෙළ ගණනක් පවතී. මේ නිසාම ගඟක පවතින ජලය - අයිස් කන්දක ගල් වී ඇති ජලය, - වැවක පවතින ජලය, - වර්ෂාවේ ඇති ජලය, කෝප්පයක ඇති ජලය, ගසක රැඳී ඇති ජලය, මිනිස් සිරුරේ ඇති ජලය, මළකඳක ඇති ජලය එකම ජලය නොවේ. ඒවායේ වෙළී ඇති රූපකසබඳතා, ජීව සාමූහික සබඳතා විඤ්ඤාණික සබඳතා වෙනස් නිසාය. තත්ත්වයන් හා ස්වරූපයන් ද වෙනස් නිසාය.

මේ නිසාම ගසක් දැවූ විට ඇතිවන අළුවල සුළඟේ පාවී යන අළු, ජලයේ දියවන අළු, සොහොණේ දැවී ඉතුරුව ඇති අළු එක හා සමාන නොවේ. ඒවා තත්ත්වයෙන් හා ස්වරූපයෙන් වෙනස් අතර, ඒවා වෙළී ඇති ජීව සබඳතා හා විඤ්ඤාණ සබඳතාගෙන් ද වෙනස් වන නිසාය.

මරණයේ දී සය ස්කන්ධයේ ස්වරූපය අතින් වෙනස් වෙති. තත්ත්වයන් අතින් වෙනස් වෙති. වෙළී ඇති සබඳතා විඤ්ඤාණයන් නිසා ද වෙනස් වෙති. ජීවය ඒවා එක්වීම නම්, මරණය ඒවා වෙන් වීමයි.

මට දැනෙන හැටියට නම් මරණයේ දී අපෙන් සුවිශේෂී විඤ්ඤාණයක් වෙන් වී යන්නේ නැත. උපතේ දී වචනි සුවිශේෂී විඤ්ඤාණයක් බාහිරින් නොපැමිණි ලෙසමය. දරගොඩ දැවෙන් දී ගින්න පිටතින් නොආ හා නිවෙද්දී පිටතට නොගිය ලෙසමය. උපතේ දී මූලිකම නැඟ වන විඤ්ඤාණය මරණයේ දී වෙනස් වේ. පංචස්කන්ධයන් වෙන්වත් දී ඒවා අජීව - මළ දේ බවට පත්වේ. ඇතැම් දෑ නොපෙනෙන, නොදැනෙන දේ බවට පත්වනවා ද විය හැක. ඒවා ජීවත්වන අවධියේ සිදු වූ සිදුවීම්වල බරපැණ ද රැගෙන සංසාරයේ සයුරේ රළ මෙන් ගමන් කරයි. රූපක සබඳතා, ජීව සබඳතා, විඤ්ඤාණ සබඳතා චක්ෂෙක වෙළෙඹින්, චකක් අනෙක වෙමින් මෙලෙස නවයේ සැරිසරයි.

විසේනම් කර්මඵල විපාක ඇතිවන්නේ කෙසේ ද? බුදු දහමට වරෙහිව හින්දු දාර්ශනිකයන් නැඟූ මූලික කර්මයක් වූයේ ඉතින් පරම පුද්ගලයෙකු නොමැති නම් කර්මඵල ඵලදීමක් පිළිබඳ කතාවක් ද නැත ලෙසය. කර්මඵල පිළිබඳ විවරණය බුදු දහම ඇති කර ඇත්තේ හොඳ, නරක වටහාදීමටම නොවේ. හොඳ, නරක ක්‍රියා විග්‍රහ කර ඇත්තේ, තණ්හාව නිමෙන, සිත හීලූ කරනා ක්‍රියාවන්, හොඳ ඒවා ලෙස ගැනීමෙනි. වමෙන්ම අපේ විවිධ ක්‍රියාවන් නිසා අප තුළ විවිධ සිතුවිලි ඇති වේ. ඒ සිතුවිලි නිසා අප වෙළාගෙන සිටිනා විවිධ විඤ්ඤාණයේ කුළුගැන්වෙති. ඇතැම්විට කෝපයෙන් හැසිරෙන අයට අපි යක්ෂය වැනිලා යැයි කියමු. හොඳ, තැන්පත්, ධාර්මික ක්‍රියා කරනා විට දෙවියන් වැනි අයෙක් යැයි කියමු. අධ්‍යාත්මික ලෙස හෝ වෙනත් හින්න මානසිකත්වයක් මත අයෙකුගේ මනස වෙනස් ලෙස හැසිරෙන විට දේවාරූඪය හෝ යක්ෂාරූඪය ලෙස ද හඳුන්වමු.

ඒ අපගේ ක්‍රියා නිසා අප ජීවය තුළ කුළු ගැන්වෙන විවිධ විඤ්ඤාණ සබඳතාවන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අපි හඳුනාගන්නා ආකාරයයි.

සිත පාලනය කිරීම යනු මේ කෙළක් අරමුණු සහිත විඤ්ඤාණ සබඳතාවයන් චකක් අනෙක පරයා නැඟටීමින් මූලිකයා වීමට දරනා උත්සාහය මැඩලීමයි. මේ සියල්ල සිදුවන්නේ ජීව උපත සිදුවන විට පැවැති මූලික විඤ්ඤාණයේ බලපෑම ද සහිතවය. උත්පත්තියෙන්ම අපට යම්, යම් කුසලතා, දුර්වලතා ඇතිවන්නේ ඒ ජන්ම විඤ්ඤාණයේ බලපෑම නිසාය.

මේ අනුව අප ජීවිතය සමඟ වෙළී ඇති විඤ්ඤාණ ප්‍රවාහය අපේ ක්‍රියා විසින්, වෙනස් කරනු ලබයි. අනවරතයෙන් වලනය වන සයුරට ගලක් ඇද වැටීමෙන් කැළඹීමක් ඇතිවන ලෙසය. ඒ වෙනස්වීම නම්

කර්මඵලයයි. එය අපට ඒ මොහොතේදීම, ඒ භවයේදීම, හෝ ඊළඟ භවයේ දී හෝ වෙනත් භවයකදී හෝ ඵල දිය හැක. ඵල නොදීමට ද ඉඩ ඇත. මන්ද කෙළ ගණනක් විඤ්ඤාණයන්ගේ එකට වෙළී හැසිරීම අතිශයින් සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියක් නිසාය. ඇතැම් විට අපේ කර්මයන් අන් අයට ඵලදීමට ද පුළුවන. හොඳ කර්මයන් පින්බල ලෙස ද, නරක කර්මයන් අපල ලෙස ද සළකමු.

අජීව සබඳතා සැලකීමේ දී අපේ පංචස්කන්ධයේ අවකාශ - කාල පිහිටීම හරි වැදගත්ය. සූර්යා - සඳු ආදී ග්‍රහලෝක මෙන්ම අපි පෘථිවිය මත සිටිනා තැන ද වැදගත්ය. ඒ අනුව අපේ උපතේ දී මෙන්ම, ජීවිතයේදී ද, මරණයේදී ද, බාහිර පංචස්කන්ධයේ රූපක රටාව අපට බලපෑමක් ඇති කරයි. එය අප වෙළාගෙන ඇති ජීව සබඳතා හා විඤ්ඤාණ සබඳතාවට ද එක ලෙස බලපායි. මට හැඟෙනා ආකාරයට ජ්‍යෙතිෂය පලාවල ආදිය නිර්මාණය වී ඇත්තේ මේ අවකාශ - කාල රටාව අධ්‍යයනයක ප්‍රතිඵලයක් ලෙසය.

විශ්වයේ ගුණය අවකාශයේ පැතිරී යමින් සෑම මොහොතකම ඇතිවීම හා නැතිවීමයි. කෙළ ගණනක් රටා, ස්වරූප තත්ත්ව හා විඤ්ඤාණයෝ එහි බැඳී පවතී. ජීවය එහි සුවිශේෂී තත්ත්වයකි. මිනිස් විඤ්ඤාණය සුවිශේෂී විඤ්ඤාණ ප්‍රවාහයකි. උපත - පැවැත්ම - මරණය තෙක් අපි කලකට මමය, පුද්ගලයාය කියා ආයතනයක් සංයෝජනය කර ගන්නෙමු. භවයෙන්, භවය අපේ කර්මඵල අනුව අපි, අප වෙළා සිටින විඤ්ඤාණයෝ වෙනස් කරමු. ඉහළ, පහළ යමින් උපත, විපත පටිසන්ධිය වෙමින් එය භවයේ පවතී. තණ්හාව හා උපාදානය බිඳලූ විට මේ මිනිස් විඤ්ඤාණයේ ගමන නවතී. එය ස්වභාව විඤ්ඤාණයේ පොදු රළ සමඟ වෙළී යළි යළිත්, වෙනස් වෙමින් ගමන් කරයි. මෙ ස්වභාවය තුළ මම දියැ වී යෑමට මම "නිවන" යැයි කියමි.

''මහණෙනි, යම් අවස්ථාවක මෙසේ තුන් පැවැත්මක් හා දොළොස් ආකාරයක් ඇති මේ චතුරාර්ය සත්‍යයෙහි යථා භූත ඤාණ දර්ශණය මනාව මා තුළ පහළවීද මම එකල්හි දෙවියන්, මරුන්, බඹුන් සහිත ලෝකයෙහි මහණ බමුණන් සහිත සත්ව වර්ගයා අතුරෙහි සමයක් සම්බෝධිය අවබෝධ කළෙමිසි ප්‍රතිඤා කළෙමි. මට ඤාණ දර්ශණය පහළවිය. මාගේ අරහත්ඵල විමුක්තිය වෙනස් කළ නොහැක. මේ මාගේ අන්තිම ජාතියයි. දැන් මට නැවත ඉපදීමක් නැත..''