

පුජ්‍ය රණසිංහල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

රණසිංහල්ලේ පදිංචිව සිටි ජේ.ඒ. පොඬිඅප්පුහාමි හා එවම පදිංචිව සිටි එච්.ඒ. ජේන්නෝනා යන උපාසක උපාසිකාවට 1947 අප්‍රේල් මාසයේ පුත් රුවනක් ලැබිණ. ජේ.ඒ. ගුණදාස හමිනි හැඳින්වූ ඔහු 1993 දී පමණ ධ්‍යානවඩමින් බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතයකට පුරුදු වූ මා 2008 දී රණසිංහල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි හමිනි පැවිදි බිමට එක් විය. 2012 වන විට මගෙන් භාවනා පුහුණුවී ධ්‍යන වඩන පරිසක් බිහිවිය , එම පරිස හා එක්වී ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය නමින් තාවකාලික සංවිධානයක් පිහිටුවා ගත්තෙමි.

රණසිංහල්ල කනිෂ්ඨ පාඨශාලාවෙන් හා හක්කාවත්ත මහින්ද මහා විද්‍යාලයෙන් මූලික අධ්‍යාපනය ලබා උසස් පෙළ විභාගයට ඉගෙනීම සඳහා කුලියාපිටිය මධ්‍ය විද්‍යාලයට ඇතුලත් විය.

1964 දී මට පාසල් මිතුරෙකුගෙන් යෝග අභ්‍යාස පිළිබඳව ලියවූ කුඩා පොතක් ලැබිණ. රෝහියෝ කරන ලද එහි කථනා හෝ වෙනත් කිසිදු විස්තරයක් නොවී ය. ඒ පොත බලා මා යෝග අභ්‍යාස 35ක් පමණ හොඳින් පුහුණු විය. එකල භාවනා පිළිබඳව දැන සිටියේ නැත. උසස් පෙළ විභාගයට පෙනී සිටියේ මෙම යෝග අභ්‍යාස පුහුණුවන කාලයේ දී ය.

වයස අවුරුදු 18 දී (1965) විදුදය සරසවියට ඇතුළත් වූ අතර 1969 දී භූගෝල විද්‍යාව පිළිබඳව ගෞරව උපාධියක් ලැබී ය. සරසවියේදී සාර්ථකව අධ්‍යයන කටයුතු කරගෙන ගිය මා විවිධ ක්‍රීඩාවන්හිදී පුහුණුව ලැබීය. 1967 දී ඉන්දියාවේ කොල්හාර්පූර් විශ්ව විද්‍යාලයේ පැවති ආසියානු අන්තර් විශ්ව විද්‍යාලීය මල්ලව පොර තරගයකට ද සහභාගී විය.

විදුදය සරසවියේ ධර්මපාල ශාලාවේ සිටි සිසුන්ගෙන් පිරිසක් 1971 අප්‍රේල් කැරැල්ල සම්බන්ධව අත් අඩංගුවට පත් වූ

අතර මට ද එයින් බේරීමට මගක් නොවී ය. එම කාලයේ දී සරසවි සියල්ලම පාහේ පුනරුත්ථාපන කඳවුරු බවට පත් විය. මටත් විදුදය සරසවියෙහි පිහිටි පුනරුත්ථාපන කඳවුරේ රැදැවියෙක් ලෙස ඊක කලක් ගත කරන්නට සිදු විය. පසුව මා මහනුවර පල්ලෙකැලේ පිහිටි විලිමහන් සිරකඳවුරකට යැවීය.

1974 දී අපරාධ විනිශ්චය කොමිසන් සභාවට ඉදිරිපත් කළ මා එහිදී නිදහස ලබා දෙමාපියන් අතරට එක් විය.

සරසවි ජීවිතයෙන් පසු ඇති වූ පීඩාකාරී තත්වයන් නිසා ම මා තුළින් තව දුරටත් අධ්‍යාපන කටයුතු කිරීම හා රජයේ රැකියාවක් සොයා ගැනීම පිළිබඳව තිබූ උනන්දුව ගිලිහී ගිය අතර දෙමාපියන්ගෙන් මට උරුම වූ අක්කර 5ක පමණ බිමක ගොවිතැන් කරමින් නිහඬ ජීවිතයක් ගත කිරීමට පුරුදු විය.

1976 වර්ෂයේ දී ලංකාවේ රැකියා නොමැතිව සිටි සියලුම උපාධිධාරීන්ට රජයෙන් ගුරු පත්වීම් ඇතුළු රැකියා ප්‍රධානය කෙරිණි. එකල කුලියාපිටිය ප්‍රදේශයේ රැකියා විරහිත උපාධිධාරීන්ගේ සංගමයේ සභාපතිව සිටි මා සාමාජිකයින් රැකියාවලට පිටත් කර ගොවිතැන් කටයුතු කරමින් ම ජීවත් විය.

ඊක කලකට පසුව අයිසා කෙනෙකු විසින් උනන්දු කරවීමෙන් පසුව ඉඩම් ප්‍රතිසංස්කරණ කොමිෂන් සභාවට 1972 දී පවරාගත් පොල් ඉඩමක ප්‍රධාන කළමණාකරු ලෙස රැකියාවක් කිරීමට කැමති විය.

1977 පැවැත්වූ මහා මැතිවරණයෙන් පසුව එම රැකියාවෙන් ඉවත් වන්න සිදු වූ අතර නැවතත් ගොවි ජීවිතයට පත් විය. 1983 වන විට මා දේශපාලන කටයුතු වලට ඇදී ගියේ ඉබේම ය. 1983 ඇති වූ දේශපාලන සිදුවීම් මට ද බලපෑ අතර ගමේ ජීවත් වීමට තිබූ කැමැත්ත ද ගිලිහිණි. එහිසා රාජ්‍යයෙන් උත්සාහ වාරි මාර්ග ක්‍රමය යටතේ පාලුවට ගොස් තිබූ අක්කර 12 ක පමණ සාර්ථක ව විළවළු වගාව කරගෙන ගියෙමි. නමුත් එම වසරේ දීම රට තුළ ඇති වූ ජාති වාදී

ආරවුල නිසා වලවළ තොග කොළඹට වවීම අපහසු වූයෙන් එම ගොවිපල වැසි ගියේ ය.

ඉන් අනතුරු 1984 දී පමණ මහවැලි නිර්මාණ වීජන්සියේ කොන්ත්‍රාක්කරුවෙකු ලෙස ලියාපදිංචි වී කොන්ත්‍රාක්කරු කටයුතු වල යෙදුණි. එහිදී විශාල වශයෙන් ලාභ ලැබුණත් මා තරුණ කාලයේ සිට කරගෙන ආ අධ්‍යාත්මික කටයුතු දිගටම පවත්වාගෙන ආවේ ය. විටින් විට ඒවායේ අතර මග නැවතීම සිදුවුවත් එක දිගට දෙසතියක්වත් නැවතීම ඇති නොවී ය.

මේ වන විට නැගෙනහිර දුට්ඨ සිංහල ජාතිවාදී ගැටලුම් ක්‍රමයෙන් උත්සන්න විය. සෙවනපිටිය බොරුවැවදී මහා බේදවාචකයක් සිදු විය. කුඩා ළමයින් ඇතුළු 40 දෙනෙකු පමණ දරුණු ලෙස අවි වලින් කපා කොටා මරා දමනු ලැබීය. මා කොන්ත්‍රාක්කරු කටයුතු කළේ එම ප්‍රදේශයේ ම ය. මේ සිද්ධිය දැක බලවත් සංවේගයට පත් වූ ම සියළු ඉදිකිරීම්, කළ ඉදිකිරීම් වලට ගත යුතු ලැබීම්, සියල්ල අතහැර නැවත නිවසට පැමිණියෙමි.

ළමයින් පාසල්වලට යැවීමත් සමග ආදායම් වැඩි කර ගැනීමට සිදු වූයෙන් ගොවිතැනට අමතරව පාසල් බැග් නිෂ්පාදන කර්මාන්තයක් ආරම්භ කළෙමි. එය ඉතා සාර්ථක විය. කාන්තා බැග් ඇතුළු විවිධ ගමන් මළු වර්ග නිෂ්පාදනය ආරම්භ කළා. අනතුරුව ඒ සඳහා අංග සම්පූර්ණ කර්මාන්තශාලාවක් ඉදි කළා. විදේශ වලට යැවීමට කුඩා සම් භාණ්ඩ හා ගමන් මළු නිෂ්පාදනය ආරම්භ කළා. ඒ සඳහා පුහුණුව ඉන්දියාවට ගොස් ලබා ගත්තා. එම භාණ්ඩ විදේශයන්හි අලෙවි කිරීමට විදේශයන්හි පැවති විවිධ වෙළඳ ප්‍රදර්ශන වලට ද සහභාගී වීමට සිදු විය.

මේ අතරේ දී දූවරුන් හතරදෙනා ද හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතු කරගෙන ගිය අතර අවසානයේ දී තිදෙනෙකු ම උසස් අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා සරසවිවලට ඇතුළත් විය. එක් දියණියක් මා කළ කර්මාන්තය පුහුණු වුණා. ඇය දැන් විවාහ වී

තම සැමියා සමඟ මා කළ කර්මාන්තය සාර්ථකව පවත්වාගෙන යයි.

මෙම ගෙවුණ කාලයේ දී යෝග අභ්‍යාසය, ප්‍රාණ යාම හා බ්‍රොද්ධ භාවනා වැඩිම අමතක නොකලත් වයස අවුරුදු 40 දී පමණ සම්පූර්ණ කාලයම ව්‍යාපාර කටයුතු සඳහා වෙන් කිරීමට සිදු විය. අධ්‍යාත්මික කටයුතු වල යෙදීම බෙහෙවින්ම අඩු විය. මමත් ලංකාවේ ව්‍යාපාරිකයින්ට හුරු පුරුදු ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඉබේම හුරු විය.

වයස අවුරුදු 45 දී පමණ ඇති වූ වර්ම රෝගයකට ප්‍රතිකාර ගැනීමට ගිය විට වෛද්‍යවරයා මගේ රුධිරය පරීක්ෂා කොට බලා විහි සීනි ප්‍රමාණය වැඩි බව දැන්වීය. මෙය දැන ගැනීමත් සමගම මට අතීත කාලයේ මගේ ජීවන ක්‍රමය සිහි විය. කුඩා කල සිට මෙතරම් ක්‍රීඩා පුහුණු කළ මට මෙවැනි තත්වයක් ඇති වූයේ ඇයි? විවේකයෙන් තොරව මානසික සංහිදියාවකින් තොරව, අධික තෘෂ්ණාවෙන් යුතුව තරඟකාරී ලෙස ව්‍යාපාර කටයුතු වල යෙදීම හා මෙකල රටපුරා ඇති වූ වයිනිස් හෝටල් වලින් අධික ලෙස ආහාර ගැනීමත්, තරුණ කාලයේ සිට පුරුදු පුහුණු කළ යෝග අභ්‍යාස හා භාවනා නොවැඩීමත්, මෙම රෝගයට හේතු වූ බව මා විසින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත්තෙමි.

මෙම රෝගී තත්වයෙන් පසුව මාගේ ජීවන රටාවේ විශාල වෙනසක් ඇති විය. මා ඉන්ද්‍රියාවේ කළ සංචාර වලදී විවිධ අධ්‍යාත්මික පොත පත ගෙන ඒම නිතර සිදු විය. මේවා අතරින් තංගරාජා නගරයේ පොත් ප්‍රදර්ශනයකින් රැගෙන හා යෝග දර්ශනය පිළිබඳ ලියවුණ පොත් කීපයක් සොයා ගත් මා ඒවා ගැඹුරින්ම පරිශීලනය කොට නැවතත් යෝග අභ්‍යාස , ප්‍රාණ යාම හා විවිධ භාවනා පුහුණුවීම් ක්‍රමවත්ව ආරම්භ කළා. සතියකට පසු දියවැඩියාව සඳහා ඉංග්‍රීසි බෙහෙත් ගැනීම නැවැත්වීමට හැකි විය. විටින් විට කරන ලද රුධිර පරීක්ෂණ වලදී රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය සාමාන්‍ය තත්වයට පත්ව ඇති බව දැන ගත්තා.

කර්මාන්තශාලාව වටා දිවීම සඳහා මුලදී සකස් කළ ධාවන පටය නැවත සකස් කළ මා සෑම දිනකම කිලෝ මීටර් 3ක් පමණ හෙමින් දිවීමට නැවත පුරුදු විය. සෑම දිනම පාන්දර 3ට අවදි වන මා යෝග අභ්‍යාස හා ප්‍රාණයාමි වල යෙදිණ. අවසානයේ සිද්ධාසනයෙන් හිඳ පාන්දර 6 පසුවන තුරුම භාවනා කළෙමි.

ටිකෙන් ටික ව්‍යාපාරික මිතුරන්ගෙන් දුරස්ථ වූ මා නිර්මාණ ආහාරයට පුරුදු විය. හුදකලාව සිටීම පුරුද්දක් විය. ඒ අතර ම ව්‍යාපාරයේ ලාභ අඩු සහ අපහසු නිෂ්පාදන ඉවත් කළ අතර නැවත නවංග චිකිත්‍ය නොකිරීමට ද තීරණය කළෙමි. මෙලෙසින් ව්‍යාපාරය පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය විධි විධාන යෙදු අධ්‍යාත්මක සාධනයේ ගැඹුරටම ගියෙමි. මේ අතරේ දී යෝග දර්ශනයේ තිබූ දේව නිර්මාණවාදය සහ ආත්ම වාදය පිළිගැනීමට අකමැති වූයෙන් බුද්ධ ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමට බලවත් උත්සාහයක් දැරිය. නමුත් තව දුරටත් ආත්ම දෘෂ්ඨියෙන් තොරව යෝග අභ්‍යාස හා ප්‍රාණයාම දිගටම පුහුණු කළෙමි.

මේ වන විට මා තුළ තිබූ හැදිදැඩි මේදයෙන් පිරුණ සිරුර වෙනුවට වඩාත් සැහැල්ලු හා සුනම්‍ය සිරුරක් හිමි විය. පළල බැඳගෙන පැය ගණනාවක් භාවනා කිරීම මට සුවය හා පහසුව ගෙන දෙන්නක් විය. එය නොකර සිටීම මට අපහසු විය. පොත් බැලීම, ආහාර ගැනීම කළේ ද නිසි සම්භාව්‍ය භාවනා ආසනයක හිඳගෙනම ය. පුටුවක හිඳ ගැනීමට පවා කැමැත්තක් නොවීය. ඇඳක මෙට්ටියක් අතුරා නිදා ගැනීම ද කයට අපහසුවක් බව දැනුණින් මෙට්ටිය ඉවත් කර කොහොඹ ලෑල්ලක් සකස් කර ඇඳට දමා එය මත පත් පැදුරක් දමා නිදා ගන්න පුරුදු විය. හිස තැබීමට ගන්නා කොට්ටිය ද මෘදු වැඩි බව සිතුවෙමි. එමෙන් ම ලිච්ඡවීන් ලී කොට්ටියේ හිස තබන බවත් ලී කොට්ටි හිස තබා නිදන, දසරාජ ධර්මයේ හැසිරෙන ලිච්ඡවීන් අපාසන්නට පැරදවීය නොහැකි බවත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ බව සූත්‍ර දේශනා කියවීමේදී දැන ගතිමි. එමෙන්ම

මා දිනක් මිහිදු මහ රහතන් වහන්සේ සැතපුන (මිහින්තලේ) ගල් ඇඳ පරීක්ෂා කළෙමි. එහිදී මට අවබෝධ වූයේ උන් වහන්සේ ද ලී කොට්ටියක් මත හිස තැබූ බවයි. ලී කොට්ටිය සවි කර ඇති ආකාරය තවම දන්නට ඇත. එහිසා මම ද කොහොඹ ලෑල්ල මත ලී කොට්ටියක් තබා ඒ මත ලොකු තුවායක් නවා දමා හිදා ගැනීමට පුරුදු විය.

දැන් වයස 70 ට ලං වී ඇත. වසර 25කට වැඩි කාලයක් භාවනා කර ඇත. කොහොඹ ලෑල්ල මත පන් පැදුරක් දමා හිදා ගැනීම ද අපහසුය. ඒ හිසා මා අගල් භාගයක රඹර් ශීට් එකක් කොහොඹ ලෑල්ල මත දමා සැතපීමට පුරුදු වූයෙමි. නමුත් දැන් ඇති කායික ආබාධ සුවපත් වුවහොත් කොකහොඹ ලෑල්ල මත පන්පැදුර දමා ඒ මත ලී කොට්ටිය තබා අවසන් හුස්ම හෙලීමට මා තුළ බලවත් ආශාවක් ඇත. එදා සිටි ආර්ය සංඝරත්නය සැතපුණු ආකාරයෙන් සැතපෙන්න ඇත්නම් එය කොතරම් භාගයක් ද, කෙබඳු ආශ්වාදයක් ද, විය උන් වහන්සේලාට දක්වන කෙබඳු පුණාමයක් ද,

මේ වන විට මා තුළ විශාල පරිවර්ථනයක් සිදු වී හමාරය. ඒ සියල්ල විස්තර කිරීමට පොත් කීපයක්ම අවශ්‍ය වන හිසා වැඩිදුර නොලියෙමි. 1988 සිට මම බුන්මවාරි ජීවිතයකට පුරුදු විය. නමුත් ඉදහිට රාගී සිතුවිලි ඇති විය. පිළිකුල් භාවනාව, නවසීවච්ඛය හා පංච උපාදානස්කන්ධයේ අහිත්‍ය ස්වභාවය විදර්ශණා කිරීම තුළින් කෙනෙකුට රාගී අදහස් යටපත් කළ හැක. නමුත් වය පුණී බුන්මවාරිව නොවේ.

“බීණ පාහී, වුසිතං බුන්මවරියං...” වශයෙන් අරහත් ඵල සමාපත්තියට පසුව නගින උදානයේ දී කියවෙන්නේ රාගී අදහස් යටපත් කිරීම නොවේ.

රාගී අදහස් සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහීන වන්නේ විදර්ශනා භාවනාවෙන් ඇතිවන ධ්‍යානයන් තුළින් ය. එයින් පමණක්ම ය. රාගය හා මෛථ්‍යය ධර්මයන්ට ඇති ආශාව කෙනෙකුට සීලය. සමාධිය හා පුණී නොවූ ප්‍රඥාව තුළ යටපත් කර සිටිය හැක.

නමුත් අලුයට තියෙන ගිණි පුපුරක් සේ ඒවා මතු වීමට ඉඩ ඇත. එහි දී අදිනවා බේරීමට හැකි නමුත් සජන මෙලුනුන්යයයෙන්ම බේරීමට නොහැක. රාගයත් සමග එන කායික උත්තේජනය ඉතා සුළුවෙන් හෝ මතු විය හැක. මුල් කාලයේ දී මා තුළින්ම විය අද්දුටුවේම. එම අවස්ථාවන් පුණී බුන්මවර්යාවට පත් වූ කෙනෙකු තුළ ඇති නොවේ. නමුත් ශුන්යතාවය තුළ ඇති වී නැතිව යන සංස්ඛාරයන්ට ඇලීමෙන් හා ගැටීමෙන් තොර උපේක්ෂාවෙන් සිටින විට පුණී බුන්ම වර්යාව ඇති වෙයි.

එහිදී ධ්‍යාන වේගය පහතට බැස ලිංගේන්ද්‍රියන්යෝ මුල ඉහළට අදිනවා මෙන් දැනේ. එහිදී ඇති වන්නේ නිරාමිස සුඛ දුක් වේදනාවකි. භාවනා යෝගියා වියට ඉඩ හැර උපේක්ෂාවෙන්ම සිටිය යුතුය. මෙය සිදුවීමට කලින් තවත් අත්දැකීමක් ලැබෙයි. මෙම රූපය වම හා දකුණ කියා දෙකට බෙදීමයි. වය ආරම්භ වන්නේ නළල් තලය මැදිනි. එම බෙදීම සම්පුණී වන්නේ ලිංගේන්ද්‍රියන්හි මුල ධාතු නිපදවන ස්ථානය ද දෙකට බෙදීමෙනි.

ඉන් පසු කිසි දිනක යෝගියාට මෙලුනුන්යය ධර්මයෙහි හැසිරිය නොහැක. මීට පෙර යෝගියෙකුට තරුණ කාලයේදී ලැබූ කායික වින්දනයන් සිහිපත් කළ හැකි වුවත්, මෙම "බෙදීමෙන් " පසුව විවැන්නක් කළ නොහැක. කාමයත් සමග බැඳුණ ආදරය, ප්‍රේමය වැනි දේ දැන් සිහි කිරීමට පවා නොහැක. හැබෑ ප්‍රේමය ඇති වන්නේ මෙතැන් සිට ය. එහිදී ස්ත්‍රී පුරුෂ හා වයස් හේදයකින් තොරව ප්‍රේමය වර්ධනය වේ. වය විශ්මය ම ප්‍රේමයයි.

මෙවැනි තත්වයට පත් වූ යෝගියා මෙහි ධ්‍යාන වඩා අප්‍රමාණ වේතෝ විමුක්තියට පත්ව ඇත්නම් එම මෙහි චිත්ත බලයෙන් ජයගත හැකි දේ බොහෝ ය. නමුත් අරහත්වල මාර්ගයට පත්වූවන් අරහත් ඵලයට පත්වන තුරුම විවිධ අභියෝගයන් ඇති විය හැකිය. විවිධ සතුරු කරදර ඇති විය හැකි වුවත් යෝගියා ඒ සියල්ල සාර්ථකව ජය ගනී. අරහත්

එලයට පත්වීමට නියමිත කෙනකු අතරමගදී මරණයට පත් නොවන බව බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් ය. චිවැනි අවස්ථාවකට පත් වූ කෙනෙකු මරණයට පත් වුවහොත් හෙතම රහත් බවට පත් වූ පසුව පිරිනිවන් පෑ බව සත් පුරුෂයින් විසින් දැන ගනී.

වැඩිදුර සුත්‍ර දේශනා කියවීමක් මුල් කාලයේ දී නොතිබිණි. අග්ග මහා පන්ඨිත බලන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය හා ථේණුකානේ චන්දවිමල යන නිමිවරුන්ගේ පොත් පත් කියවූවත් ඒවායේ බලවත් ගැටලු ඇති බව තේරුම් ගනිමි. බෞද්ධ හා විවිධ භාවනා ප්‍රාග් බෞද්ධ දර්ශනයන් (ඉන්ද්‍රියාවේ) ගැන කියවීමට ද රුචියක් ඇති විය. එමෙන්ම සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසුව කෙටි කාලයකදී ඉන්ද්‍රියාව තුළ නිර්මල බුදු දහම පරිභානියට හේතු හා බුද්ධ වචනයෙන් බැහැර වූ මහායානික ධර්මය පැතිර යාමට තුඩුදුන් හේතූන් ද විමර්ශනය කළෙමි.

ඒ අතර තේර ගාථා හා තේරී ගාථා හැර ඉහළ ආධ්‍යාත්මික තත්වයට පත් වූ බෞද්ධ නිමිවරුන්ගේ චරිතාපදානයන් නොතිබීම අද භාවනාව දියුණු කර ගැනීමට ද බාධාවකි. පසු කාලයේ දී ඉන්ද්‍රියාවේ බිහි වූ දියුණු යෝගීන් ගේ චරිතාපදානයන් බොහෝ ය. ඒවායේ ඇති දේව මැවුම්වාදය හා ආත්මවාදය අතහැර ඔවුන්ගේ චරිත හා භාවනා ගැන දැන ගැනීමට එම පොත් කියවීමට පුරුදු විය. එහිදී මට ශ්‍රී ශාමවරන් ළහිරු මහා සාය තුමාගේ තොරතුරු දැන ගැනීමට බලවත් උනන්දුවක් ඇති විය.

ක්‍රමයෙන් හුදකලාවට ප්‍රිය කරන පුද්ගලයෙකු වූ අතර යහළු මිත්‍රයින්ගෙන් ඥාතීන්ගෙන්ද බොහෝ දුරට වෙන් වූයෙමි. හුදකලා ස්ථානයක පැදුරක් දමා සුඛාසනයක හිඳ පොත් පත් බැලීම භාවනා කිරීම හා සජ්ජායනය නිතර සිදු විය.

නිතර සජ්ජායනය කිරීමේ අවශ්‍යතාවය මට දැනුනේ ඇතුලාන්තයෙන්ම ය. ඒ කළ යුත්තේ කෙටි ස්ඵරයෙන් බව සුත්‍ර දේශනාවෙන්හි දැක්වෙන නමුත් වර්තමාන ලංකාවේ

සජ්ඣායනස කරනුයේ ඉතා දික් ස්වරයෙන් අදිමින් හා පදිමින් ය. එය බුද්ධ දේශනාවට සම්පූර්ණයෙන් පටහැනි වුවත් අද භාවනා මධ්‍යස්ථානවල හා අසපු වල කෙරෙනුයේ දික් ස්වරයෙන්ම බණ කීමයි. මේ නිසා මා දික් ස්වරයෙන් දේශනා කළ පිරිත් හා බණ අඩංගු හඬ පටි හා තැටි සියල්ල මගේ භාවනා කුටියෙන් ඉවත් කළෙමි.

යෝග ශාස්ත්‍රයේ දැක්වෙන්නේ භාවනාව සාර්ථක කර ධ්‍යානයන්ව යටපත්වීමට නිතර “ඕම්” කාරය සජ්ඣායනස කළ යුතු බවයි. නමුත් ඒ වෙනුවට මා කළේ කෙටි ස්වරයෙන් “නමෝ බුද්ධාය, නමෝ බුද්ධාය” යනුවෙන් සජ්ජායනස කිරීමයි. ඒ අතර ඉදහිට “ඕම් නමෝ බුද්ධාය” යනුවෙන් ද සජ්ඣායනස කළා.

මේ කාලයේ දී දෙනෙත් පියා සිටින හැම විටම දර්ශනය වූයේ පොත්වල පිටු ය. ඒවා මොන භාෂාවෙන් ද යන්න පැහැදිලි වූයේ නැත. එබැවින් එම අකුරු ලොකුවට දිස් වේවා යයි අධීෂ්ඨාන කළෙමි. එහිදී මා දුටුවේ ඒවා වැඩි හරියක් සංස්කෘත ශ්ලෝක බවයි. පසු කාලයක දී මා ඉතා වෙහෙස වී ප්‍රබ්බේතිවානුස්සති ඥාණය ලැබුවෙමි. අපේ විද්‍යා සිටි රහතන් වහන්සේලා ලැබූ ඥාණයට වඩා කුඩා ඥාණයක් පමණි මා ලබා ගත්තේ එය කණ්ණාමැදිරි චලියක් මෙන් කුඩා ය. එය ආත්ම භව කේ පමණක් බැලීමට සීමා විය. එක් භවයක දී නිමවනේ යෝගීව සිටි බව ද දැන ගතිමි.

නිමවනේ යෝගියකුව සිටි කාලයේ දී මා වේද මන්ත්‍ර නිතර සජ්ඣායනස කරන්න ඇතැයි සිතමි. පසුව මා නිමවතට ගිය විට මා සමඟ කුළුපග වූ යෝගියෙකුගෙන් කාටත් ප්‍රයෝජනවත් මන්ත්‍රයක් උගන්වන ලෙස ඉල්ලා සිටියා. එහිදී මට හෙතම “ ත්‍රියම් ධකම් යජා මහේ” යන මහා මාතපුන්ජය මන්ත්‍රය උගැන්වුවා. එය මට ඉතා ඉක්මනින්ම නිවැරදිව පාඩම් කරගත වුණා. එහිදී යෝගියා පැවසුවේ ඔබ අතීත භවයක දී නිමවනේ වැඩි සිටි දියුණු යෝගියෙකු බව ය. ඒ බව මම ද කලින් දැන

සිටියේ. මට ගුරුවරයකු නොමැතිව විශ්මිත ධ්‍යාන ශක්තිය සිරස මතට පත්කර ගත හැකි වූයේත් යම් යම් සිද්ධි බල ලැබුණේත් ඒ පෙර සංසාරික පුරුද්ද නිසා බව මම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගෙන සිටිමි.

දැන් මට සංස්කෘත භාෂාව පිළිබඳ දැනීමක් නැත. ඒවා නිසි ලෙස ශබ්ද කිරීම ද අපහසු ය. ඒ නිසා මම පිරුවාණා පොත් වහන්සේ හා ධර්ම පදය ගෙන අර්ථ දැන ඉතා කෙටි ශ්වරයෙන් සජීකර්මයන් කළෙමි. ඒ පිරිත් දේශනාවන් තුළ විශ්මිත ශක්තියක් ගැබ්ව ඇති බව මට බොහෝ දෙනා පසුව පැවසූහ. මා සතු වූ එක් සිද්ධියක් නම් “ඉතිපිසෝ හගවා” ගාථාව කියන විට සැදැහැවත් හිරෝගී අය සමාධියට පත්වීමයි. එහිදී සමහරකගේ සමහර රෝගාබාධයන් සම්පූර්ණයෙන් සුවවන සියලු සෘණ බලවේගයන් පලා යයි. දෙවිවරුන්ගේ ආශීර්වාදය මටත් ශ්‍රාවකයන්ටත් නොමද ව ම ලැබේ.

තව ද ආර්නෝල්ඩ්ස් කවියාගේ පෙතක සඳහන් වන්නේ සිදුහත් කුමරුට අකුරු ඉගැන්වීමේ දී “කුර් බුවනා:” යන ගයාත්‍රී ” මන්ත්‍රය උගැන්වූ බවයි. එය පිළිගැනීමට ඇති හොඳම සාක්ෂිය නම් එදා බුදු සමය නොතිබීමෙන් ගුරුවරයා වේදයේ එන ශුද්ධ වූ ගයත්‍රී මන්ත්‍රයක් සිදුහත් කුමරාට අකුරු ඉගැන්වීමට පෙර පාඩම් කරවනට ඇති බවයි. මම ද මුල් කාලයේ දී නිතරම එම මන්ත්‍රය සජීකර්මයන් කළෙමි. එමගින් වචනයෙන් කිව නොහැකි කායික හා මානසික සුවයක් මම ලැබුවෙමි. නමුත් දැන් ඒ පිළිබඳ උනන්දුවක් නැත. සම්මා සමාධියෙන් හා විදුර්ගනාවෙන් එම කායික හා මානසික සුවය නිරතුරුව ලැබෙයි. පිහි පස්සද්දි චීර්ය හා සමාධි යන බොජ්ජන්ග ධර්මයන් නිතර වැඩෙන විට වෙනත් මන්ත්‍රයන් අවශ්‍ය නොවේ.

“ඉතිපිසෝ හගව..” යන්න හා නමෝ බුද්ධිය යන්න මට මහා මන්ත්‍රයක් බවට පත් වී ඇත. මාගේ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවකාවන්ට ද එයින් ලැබෙනුයේ බලවත් ආරක්‍ෂාවකි. ප්‍රීතියෙකි. සුවයකි. මහා පස්සද්දියකි. අපේ භාවනා ක්‍රම පුහුණු වන අය මේ මහා මන්ත්‍රය

ඇසීමෙන් මාස 6කින් පමණ කාලයක දී ප්‍රථම දැහැනට පත්වෙයි. සාර්ථකව සතර කමටහන් වඩයි. අවසානයේ දී මා ලියන ලද පොත් පෙල බලා සතර සති පටිඨාන භාවනා වඩයි. අතර මැද නොහැලී දිගටම වසර හතරක් පමණ ධර්ම මාර්ගයේ යන කෙනාට ඵල සමාපත්තිවලට පත් විය හැක.

නමුත් ඒ සඳහා පින, චීර්යය ගුරු ගෞරවය හා තෙරුවන් කෙරෙහි පවත්නා අවල විශ්වාසය මෘදු නිහතමානී ගුණය තිබීම හා දානමය පුණ්‍ය කර්මයන්හි යෙදීමට කැමැත්තද තිබිය යුතුය. නමුත් අද අඛණ්ඩව භාවනාවේ යෙදෙන හා ඉහත කී ගුණ ඇති අය ඉතා අඩු ය. වැඩි දෙනා අතර මගදී හැලී යයි.

පාන්දර 30 අවදි වෙන මා හිසි වන්දන ඉරියව් පවත්වමින් බුදුන් වැද ප්‍රාණ යාම අභ්‍යාස කර අනතුරුව පාන්දර 6 වන තරු භාවනා කිරීම දිගටම කරගෙන ආවෙමි. සේවක, සේවිකාවන් 50ක් දෙනෙකු පමණ සිටි කර්මාන්ත ආයතනයක් පවත්වා ගනිමින් දිනකට පැය 6ක පමණ කාලයක් ආධ්‍යාත්මික කටයුතු වලට වෙන් කර ගැනීම මට අපහසු වූයේ නැතැ. සැන්දෑ කාලයේ දී යෝග අභ්‍යාස තව දුරටත් පුහුණු වූ මා අට පමණ වන තුරු භාවනා කළෙමි. රාත්‍රියට ඉතා සැහැල්ලු ආහාරයක් ගත් මා බොහෝ කාලයක් පොත් පත් බැලීමටත්, සටහන් ලිවීමටත් වෙන් කළෙමි. ඒ අතරදී ව්‍යාපාරයේ නිෂ්පාදන කටයුතු හා ගණුදෙනු සම්බන්ධව සොයා බැලීමටද පුරුදු විය. මා නින්දට පිවිසුනේ රාත්‍රී 12 ට පමණ ය.

මේ කාලයේ දී වසර 10කට වැඩියෙන් නිර්මාණ ආහාරයෙන් ජීවත් වූයෙමි. චිකල චලගිතෙල්, මීපැණි කිතුල් හකුරු ආදිය බහුලව ම ආහාරයට ගත්තත් වයස් යාමයේ දී ඇති වුණ කායික තත්වයන් නිසා එම ආහාර අත හැරීමට සිදු විය. පැවිදි ජීවිතයට පත් වූ පසුව එම ආහාර ක්‍රමානුකූලව ගැනීමට ද අපහසු වූයෙන් මා රෝගී තත්වයට පත් විය. මේ නිසා මා ලැබෙන ආහාරයක් වැළඳීමට පුරුදු වීම.

මෙලෙසින් දැඩි චීරයෙන් යුතුව ආධ්‍යාත්මික සාධනාවේ වලක් යෙදුණ විට මාගේ කායික හා මානසික තත්වයේ තව තවත් වෙනස්වීම් සිදු විය. දිනකට කීප වාරයක් ආස්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය ඉතා ගැඹුරු රිද්මයකට ඉබේම පත් විය. එය බලවත් ප්‍රීතිය හා මනා පස්සද්දිය ගෙන දෙන්නක්ද විය. එවැනි අවස්ථාවලදී නිහඬ තැනක පළඟ බැඳගත් විට භාවනාවට පිවිසුනේ නිරායාසයෙනි. එවිට විවිධාකාර ශබ්දයන් කය තුලින් ඇසෙන්න විය. රාත්‍රී කාලයේ සයනයේ වැතිර සිටින විට විවිධ අත්භූත දර්ශනයන් දිස්විය. එය නැරඹීමෙන් බලවත් ආශ්වාදයක් ලැබුණ ද කිසියම් වකිතයක් හා බියක් ද සැඟවී තිබුණි.

දිනක් මා රාත්‍රියේ දී නිදා සිටින විට ඉතා පැහැදිලි නිල්වන් අහසක තරු කැළක් බැබලෙමින් සිටින බව දුටිමි. මෙය සිහිනයක් ද? නිදා සිටි කාමරයේ තිබූ වහලය නිසා අහස පෙනෙන්නේ කෙසේ ද? යන කරුණු සිහියට නැඟිණ. අවසානයේ මා සිතුවේ විලිමිතනේ භාවනා කරමින් සිටි පැදුර මත දිගා වීමේ දී ගැඹුරු නින්දට වැටී ඇති බවයි. මේ සිහිනයක් නොවන බව ද වැටහිණ. සිහිනයක දී නම් ආශ්වාදයෙන් පිරි ගැඹුරු ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස රිද්මයක් ඇති නොවනු ඇත. මා සිටින්නේ කොහේදැයි දැන ගැනීමට දෝත් දෙපසට විහිදුවෙමි. එවිට මට ඇඳවියල් දෙක අතට හසු විය. මා කාමරය තුළම නිදා සිටියේ දැන ගත්තෙමි.

මෙවැනි සිදුවීම් නිතර සිදු විය. නිදා ගත් විට ඉතා අලංකාර වෛවර්ණ උඩු වියන් නිතර දිස් විය. ඒවායේ දිස්වූ වර්ණයන් හා අලංකාර රටාවන් මා පියවී ඇසින් කොතිදීවත් දැක නැත.

තවත් දිනක දී මා පෘථිවියේ මනා දෝනාවක උඩු අතට වැටී සිටියෙමි. එමදෝනාව ඉතා ගැඹුරු ය. එහිදී ඇති වූ ගැඹුරු ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ආකාසයේ අනන්තය දක්වා පැතිරෙන හැටි දුටුවෙමි. අවසානයේ මගේ කය ඇති බව හෝ

නොදැනුණි. මට දැනුණේ පෘථිවියේ ද්‍රෝණාවක සිට අනන්තය දක්වා ඇදෙන ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය පමණි.

තවත් රාත්‍රියකදී මා කිසියම් අපහසුතාවයකින් හිඳ මරණයට පත් වූවෙමි. නමුත් මට ඇඳ උඩ තිබූ සිරුර ටික වේලාවක් දර්ශනය විය. මෙය මනෝමය සිරුර මාගේ දළ කයින් ඉවත්වූ අවස්ථාවක් ලෙස පසුව අවබෝධ කරගත්තෙමි.

නිතරම කොදු හැරුන මුල මී මැසි කැලක් ඇවිස්සුනා මෙන් දැනුන අතර නිහඬව සිටින විට රැහැයියන්ගේ වැනි නාදයක් ඇසෙන්නට විය. සමහර අවස්ථාවලදී හදවත ප්‍රදේශයෙන් මිහිරි බටහලා හඬක් ඇසෙන්න වූ අතර චිතැන් සිට මගේ කටහඬෙහි ද වෙනසක් විය. ගාටා ධර්මයන් සජ්ඣායනය කරන විට පිට වූයේ විශේෂිත වූ හඬකි. එම හඬ අසන විට ශ්‍රද්ධාවන්ත නිරෝගී කෙනෙකු පහසුවෙන් චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයට පත් වන බව පසුව දැන ගතිමි.

මෙවැනි සිදුවීම් බිය ගෙන දෙන වුවත් ඒවා තුළ සිසුම් ආස්වාදයක් ද තිබුණි. මා ඒවා උපේක්ෂාවෙන් යුතුව ඉවසීමට පුරුදු විය.

මෙවැනි ආශ්චර්යමත් දේ සිදුවන්නේ “කුණාඛලණිය” නමින් හඳුන්වන අසිරිමත් විශ්මිත ශක්තියක් කොදු රැහැන මුල සිට සිරස මතට නැඟීමේ දී බව යෝග දර්ශනය පිළිබඳව ලියවුණු පොත පතින් මා අවබෝධ කරගත්තෙමි. එමෙන්ම මෙම ශක්තිය අවදිකර සමාධියට පත්වීම ගුරුවරයෙකු නොමැතිව පුහුණුම ඉතාඅපහසු අවදානම් ක්‍රියාවක් බව ද යෝග ශාස්ත්‍රයේ දක්වා ඇති නිසා මා තුළ කිසියම් වකිතයක් ඇති වුව ද මා තුළ තිබූ චීර්යය හා අධිෂ්ඨානය නොහැසීම පැවතින.

කෙසේ වුවත් බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් සොයා යාමට අදහස් කළෙමි. එමෙන් මෙතෙක් කළ ප්‍රාණායාම හා යෝග අභ්‍යාසය නතර කර සියලු යෝග අභ්‍යාසයන්ගේ සංකලනයක් වූ දුණ්ඬි නමස්කාරය හා වජ්‍රාසන නමස්කාරයෙහි යෙදෙමින් ධුදුන්

වැදීමට පුරුදු විය. එමෙන්ම ඒවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ද අනුදැන වදාළා වූ වන්දනා ක්‍රමයන් බව ද දැන සිටියෙමි. නමුත් ටික දිනකින් ම ගොදු රැහැන මුල සිට සිරස මතට නගින විශ්ලීත ශක්තිය මගේ සිත, කය දෙකම වෙලා ගත්ත. ජීවිතයේ මෙතෙක් නොලද ආශ්වාදයකින් හා මනා පස්සද්දියකින් යුතුව සිත හිතරම ඒකාග්‍රවීම ඇරඹින. “දණ්ඩ නමස්කාරය” “වජ්‍රාසන නමස්කාරය” හා “නමෝ බුද්ධිය” හා ගාථා ධර්මයන් සජීකර්මයන් ද අපහසු විය. මේ කාලයේ දී සක්මන් භාවනාව වැඩියෙන් පුරුදු කළෙමි. ටික දිනකින් එම අපහසුතාවයන් යටපත් විය.

නමුත් වසර ගණනාවක සිට පුරුදු පුහුණු වූ ජීවිතය එකවර නතර කළ නොහැකි විය. එක්තරා උදෑසනක දී හිස ලෙස පළග බැද කය සෘජුව තබාගෙන දුකත් දුකට හේතුවත්, නිවනත් මාර්ගයත් පිළිබඳව ගැඹුරු විමර්ශනයකට යෙදින. දුකත්, දුකට හේතුවක් විනිවිද දැකීමට උත්සාහ කෙරිණි. තමාගේ යැයි සිතන නාම රූපය පමණක් නොව සියලුම සංස්කාරයන් ඇති වී නැතිවී යන බව විදසුනුත් දැකීමට උත්සාහ කළෙමි. නිර්වාන මාර්ගයේ මට අත හැරී ඇති දේ මොනවා දැයි විමසුවෙමි. එහිදී මා සියලු පාපයන්ගෙන් වෙනව කුසල් සිතම පවත්වා ගනිමින් සිටිමි යන අදහසින් විවේකයෙන් යුතුව හිඳගෙන සිටියෙමි.

එහිදී මෙතෙක් මා මුහුණ දුන් විශේෂම ආශ්වර්ථයමත් දෙය සිදු විය. ඉතා වේගයෙන් මා ඉදිරියට ගලා ආ සුදු පාට වළාවක් වැනි දෙයක් තුළ මගේ සිරුරම ගිලී යනු දැකීමෙන් මා බියට පත්ව වේගයෙන් නැගී සිටියෙමි. මා චිත්තයක් නොමැති රූකඩයක් ලෙස මොහොතක් එතන සිට නිවසට ආවෙමි.

හිස ශාරීරික හා මානසික සුදුසුකම් පූර්ණත්වයට පත් වූ විට ඉබේම සිත දැහැන්ගත වන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය ඉගෙනීමේ දී මා පසුව දැන ගතිමි. නමුත් ඒ දිනවල දී එය මට තේරුම් ගත නොහැකි විය. බිය හා සැකය මුසු නැගීමෙන් යුතුව එම සිදුවීම මෙතෙහි කළෙමි. නමුත් මට

පාන්දර පුහුණුවීම් කළ ස්ථානයට යාම සිදුවූයේ ඉබේටම ය. සිද්ධාසනයෙන් පළමු බැඳ ගන්නා මම විවේක සුවයෙන් සිටියෙමි.

ඉහත දැක්වූ විශේෂ සංසිද්ධියෙන් පසුව තවත් සුවිශේෂී සිද්ධියක් ඇති වී එය මා මව්න කරවන සුළු සිදුවීමක් විය. එය මාගේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ පැහැදිලි කඩඉමක් බව පසුව තේරුම් ගතිමි.

මා සිටින තැනින් අඩි දහයක් පමණ දුරින් අඩි හයක් පමණ උස පැහැපත් භාවනා යෝගියෙකුගේ රන්වන් සිරුරක් දුටුවෙමි. එහි උතුරු සළුව එක් පසකට පොරවා තිබුණි. එම රූපයේ උප සාන්ත බව විස්තර කිරීමට වචන හැත එම රූපයේ හළල් තලය දෙසට එකවරම මගේ හිත ගිය අතර මාගේ කියා කයක් තිබේද යන්න නොදැනිණි. ඉතා සිහින්ව හා සන්සුන් බවකින් යුත් එම රූපය මනෝපකාරයක් දැයි මුලින් සැක කළෙමි. ඒ නිසා ඇස් දෝතින් පොඩි කරමින් හා ඇස් අරමින් හා පියවමින් නැවත නැවතත් බැලුවෙමි. එය සිහිනයක් නොව සත්‍ය වශයෙන්ම පවතින රූපයක් බව අවබෝධ කරගත්තෙමි. අවසානයේ මට නාසය අගට සතිය තබා භාවනා කිරීමට ඇතුලත්තයෙන් බල කිරීමක් සිදු විය. දිගින් දිගටම විමර්ශනයකිරීමේ දී මට පැහැදිලි වූයේ පහත සඳහන් පරිදිය.

මට ගුරුවරයෙකු නොමැති නිසා සම්මා දෘෂ්ඨික දෙව් කෙනෙකු වැඩම කර මට ආනාපාන සතිය වැඩීමට උපදෙස් දුන් බවයි. පසුව එම දිව්‍යමය රූපය සිහිවත්ම මා තුළ තිබූ සියලු හිවරණයන් යටපත්කර පත්ව නාසය අගට සතිය තබා භාවනාවට පිවිසිය හැකි විය. මෙතැන් සිට මට ගිහි ගෙය සිර ගෙදරක් බවට පත් විය. මම හැකි ඉක්මනින් සුදුසු භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් සොයා යාමට තීරණය කළෙමි.

තොරගස් අගාරේ ධම්මක්ඛන්ද හිමියන් හමුවී උන් වහන්සේගේ භාවනා අසපුවේ (කුලි/තලහිටිමුල්ලේ) නතරවීම. උන් වහන්සේ කුලියාපිටිය ප්‍රදේශයේ සැදැහැවතුන්ගේ

ගෞරවාදරයට පත් වූ සිල්වත් හිඤ්ඤාවකි. නමුත් විය සමටයෙන් තොරව විදුර්ගතාව පමණක් වැඩූ, ශාන්තිකර්මයන්ට මුල් තැන දුන් ස්ථානයක් විය. එම ස්ථානය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට පටිපාටි කෙරුණු භාවනා ව්‍යාපාරයක් බව හොඳින් අවබෝධවීමට වැඩි කල් ගත නොවීය. නමුත් මා එහි සිටිය දී විශුද්ධි මාර්ගයේ පෙන්නුම් දී ඇති ආකාරයට ආනාපානසති භාවනාවට වැඩුයෙමි. මිහිත්තු කීපයක දී කෝඳුරුහැනේ ඝණාවීමක් සිදු විය. ඒ තුළ ප්‍රථමයෙන් නිරාමිස දුක් වේදනාවක් ඇති උවත් පසුව විය ප්‍රීතියක් බවට වර්ධනය විය. උද්ගතනිමිත්ත පැහැදිලිව මතු විය. විය සංයමය කරමින් භාවනා වඩන විට පටිභාවනිමිත්ත පැහැදිලිව මතු විය. ක්‍රමයෙන් ශාරීරික දුක් වේදනාවන් ක්‍රමයෙන් පහ වී බලවත් ප්‍රීතියක් හා සුබයක් ඇති විය. චිත්‍ර ඒකාග්‍රතාවය බලවත්විය. මා දුටු රන්වන් දිව්‍යමය රූපය සිහිවත්ව භාවනාව වඩ වඩාත්ම සාර්ථක විය. අවසානයේ දී ප්‍රථම දැහැනට පත් වූ බව අවබෝධ කර ගත්තෙමි.

අද භාවනාවට පිවිසෙන අය අතර කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවය පිළිබඳව උනන්දුවක් නැත. ලෞකික ජීවිතයේ සුභවාදී හැඟීම්, ප්‍රාර්ථනා අතහැරීමක් නැත. ඉඳහිට භාවනා කරනවා මිස අඛණ්ඩව භාවනා කිරීමක් නැත. බොහෝ කම්මට්ටිකාරීන් වනන්සේලා ද එසේම ය. මෙවැනි අයට මෙහි දැක්වූ ඉහත සඳහන් සිදුවීම් තේරුම් ගත නොහැක.

භාවනාව සඳහා අවශ්‍ය කායික හා මානසික තත්වයන් මුහුකුරා ගිය පසු නිසි ලෙස පළඟ බැඳ නිවරණයන් යටපත් කරගෙන සිටින විට සිත ධ්‍යානයට පත්වීම ස්වභාවික දෙයකි. ඒ සඳහා විශේෂ කමටහන් හා දීර්ඝ දේශනා අවශ්‍ය නොවේ. අවශ්‍ය වන්නේ ලෞකික බැඳීම් අතහැරීම හා කායික මානසික පාරිශුද්ධතාවය ඇතිකර ගැනීම පමණි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ වැඩෙන විමුක්ති මාර්ගයක් මා ගිය භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ නැති බව පැහැදිලිව

තේරුම්ගත් මා ආපසු නිවසට ආවෙමි. යෝග අභ්‍යාස හා ප්‍රාණ යාම භාවනා ක්‍රමයන් අතහැර දිගටම භාවනා කළෙමි. දිනෙන් දින ම කෝදුරු රැහැන මුල සැගව තිබූ විශ්මිත ශක්තිය වේගයෙන් ඉහළට ඇදෙන්න විය. සිත පහළ ධ්‍යානයන්හි රඳවාගෙන සිටීම තරමක් අපහසු විය. අරූප ධ්‍යාන කරා සිත ඇදෙන බව තේරුම් ගත්තත් විය පාලනය කිරීමේ ක්‍රම වේදය දැන නො සිටියෙමි.

අරූප ධ්‍යාන වලට නොයම්පි අධිෂ්ඨාන කොට හළ මැදට සිත තබාගෙනම කයේ ඇතුළාන්තයෙහි පහළට (නාඛි ප්‍රදේශයෙන් පහළට) සිත තබා මන්දගාමී ස්වසනයේ රැඳී සිටියාම අරූප ධ්‍යානයන්ට යා නොදී සිත පාලනය කර ගැනීමට හැකි බව වමට අවබෝධ වූයේ වසර කීපයක අත්දැකීම් තුළින් ය. එකල මා එය දැන සිටියේ නැත. යෝග දර්ශනය පිළිබඳ ලියවුණ පොත් තුළ ඒවා ගුරු මුණ්ඩි වශයෙන් සඟවා ඇත. මා දුටු රන්වන් දිව්‍යයමය රූපය සිහි වෙද්දී ගුරුවරයෙකු අවශ්‍ය නොවී ය. බිය සංකා නැති විය. මේ කාලයේ දී මා විවිධ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට ගොස් භාවනා යෝගී හිඤ්ඤා වහන්සේලා හා කම්මට්ටිනාචාරීන් වහන්සේලා හා භාවනා ගුරුවරු හමු විය. නමුත් මට ධ්‍යාන වැඩු හිඤ්ඤාවක් කොතනකදී හෝ හමු විය නොහැකි විය ඔවුන් හා කතා බහ කිරීමේදී සිදු වූයේ අධෝරූපට පත්වීම පමණි. ලංකාව තුළ හිසි නිර්වාණ මාර්ගයේ ගමන් කරන හිඤ්ඤා පිරිසක් නැති බවත් ඔවුහු භාවනා මධ්‍යස්ථාන තුළ සමාධියෙන් තොරව කල් මරමින් සිටින බවත් අවබෝධ වීමට වැඩි කාලයක් ගත නොවී ය.

මේ වන විට විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳව හා ගැඹුරු ධර්මයෙන් ඉගෙනීමට බලවත් ආශාවක් ඇති වූ අතර විමුක්ති මාර්ගයේ දී යෝග දර්ශනය තුළින් ලබා ගත හැකි කොටස් අවසන් වී ඇති බවත් දැන් මට අවශ්‍ය වන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය පමණක් බවත් තේරුම් ගතිමි.

එහිදී මා උයනේ ආර්යධර්ම ස්වාමීන් වහන්සේ බැහැ දැක යමක් ඉගෙනීමට තීරණය කළෙමි. ඒ බව මා පූජ්‍ය භොරගස් අගාරේ ධම්මක්ඛන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට පැවසුවෙමි.

නා උයනට යාමට උන්වහන්සේ කැමතිවිය. එහි ගිය විට නා උයනේ අර්යධම්ම හිමිපාණන්වහන්සේ බලවත් අසනීපයකින් සිටින බවත් මේ දිනවලදී හමුවීමට නොහැකි බවත් කාර්යාලයෙන් දැනගතිමු. නමුත් ධම්මක්ඛන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මා සමඟ අති පූජ්‍ය අර්යධම්ම නායක ස්වාමීන් වහන්සේ හමුවීමට යාමට දක්ෂ විය.

එහිදී නායක හිමියන්ගේ සුවදුක් විමසූ ධම්මක්ඛන්ද හිමියන් මා පිළිබඳව හැඳින්වීමක්ද කළහ. එහිදී ධම්මක්ඛන්ද හිමියන් පැවසූයේ ඔබ වහන්සේට ඇති අසනීපය සුවපත් කිරීමට පවා මේ මහත්මයාට හැකිකම ඇති බවයි. එහිදී පද්මාසනයෙන් එකත්පස්ව සිටි මා දෙස ටික වේලාවක් බලා සිටි නායක ස්වාමීන් වහන්සේ මෙසේ පැවසුවා මතකය. එහෙම හැකියාවන් ඇති ගිහි භාවනායෝගීන් ඉන්නව මේ මහත්මයා පද්මාසනයෙන් හිඳ සිටින ආකාරයත් හරිම ප්‍රසන්නයි. මා තුළ ප්‍රසාදයකුත් ඇති වුනා. ඒ නිසා මේ මහත්මයාට මගේ අසනීපය සුවපත්කර ලොකු පිනක් කරගන්න ඉඩ හරිමු කියා ධම්මක්ඛන්ද හමුදුරුවන් සහ මාව උන්වහන්සේ සැතපෙන කාමරයට කැඳවාගෙන ගියහ.

එහිදී මා උන්වහන්සේට නමස්කාර කොට සයනයේ වැඩිහුන් උන්වහන්සේ දෙස මෙහි සිතින් යුතුව මොහොතක් බලා සිටි ගිලානෝපස්ථානයක් වශයෙන් උන්වහන්සේගේ හිස මතට මගේ දකුණු අත තැබීමට මා අවසර ඉල්ලුවෙමි. එම අවසරය ලැබිණි. මම ගෞරව සම්ප්‍රයුක්තව විය කළෙමි. අත ගන්නවාත් සමඟ උන් වහන්සේ මෙසේ පැවසීය.

“මහත්මයා මගේ සිරුර පුරාම විදුලියක් යනවා වගේ දැනුනා. මට විශාල සුවයක් දැනුනා.” අනතුරුව මිනිත්තු දහයක් පමණ සුවෙන් සිටින්න යැයි මා උන් වහන්සේගෙන් ඉල්ලීමක් කර නැවත හිස මතට අත තබා සුළු වේලාවක් සිටියෙමි. උන්

වහන්සේ දැඩි චිත්ත චිකාග්‍රතාවයකට පත් වූ බව වැටහුණා. අනතුරුව ඇස් ඇර මා දෙස කාරුණිකව බැලූ උන් වහන්සේ මට දැන් හොඳටම සමීපයි. දැන් මහත්මයා මෙහි පැමිණි කාරුණිය ගැනත් කතා කරන්න පුළුවන් යැයි පැවසූහ. එම සාකච්ඡා අවසානයේ දී උන් වහන්සේ මෙසේ පැවසීය.

මහත්තයා ආරම්භයේදී කළ යුතු බොහෝ දේ තනියම හරියටම කරගෙන තිබෙනවා. මටත් හරි සන්තෝසයි. මට දැන් කියා දෙන්න තිබෙන්නේ ටිකයි. ඒ සඳහා ටික දිනක් මෙහි නතර වන්න යැයි පැවසුවේ මා වෙත දැඩි අනුකම්පාවෙනි. උන් වහන්සේ කෙරෙහිද මා තුළ ඇති වූයේ ඉමහත් භක්තසාදරයකි.

මේ අවස්ථාවේ දී එහි වැඩ සිටි ඉහළ මට්ටමේ ස්වාමීන් වහන්සේලා කිහිප නමක් විය. ඒ අය තුළ නම් මෙම සිදුවීම පිළිබඳව ප්‍රසාදයක් ඇති නොවුන බව මට හොඳින්ම පැහැදිලි විය. පසුව මා හා උයනේ ටික කලක් නතර වී ධර්මය ඉගෙනීමට ගිය විට එම ස්වාමීන් වහන්සේලා මා වෙත දැක්වූයේ බලවත් අප්‍රසාදයකි. ඒ නිසාම මා එහි දින කීපයකට වඩා නොසිට නිවසට පැමිණියෙමි.

නැවතත් රටපුරා යමින් සමට - විපස්සනා වඩන නිකුළුවක් සොයා උපදෙස් ගැනීමට උත්සහ කළත් ඒ සියළු උත්සාහයන් අසාර්ථක විය. අවසානයේදී තනිවම මාගේ ගමන යාමට තීරණය කළෙමි. එමෙන්ම සමයක්දෘෂ්ටික දෙව්වරුන්ගෙන් මට අවශ්‍යය උපදෙස් ඉදිරි කාලයේදී ලැබෙනු ඇත. යන විශ්වාසයද බලවත් විය.

එක් අවස්ථාවක දී මට හිස බිම තැබීමටවත් භාවනා කිරීමට නිඳගැනීමටවත් නොහැකි බලවත් අපහසුතාවයක් ඇති විය. නමුත් මා බිත්තියකට හේත්තු වී දෙනෙක් පියාගෙන කය තුළ සිදුවන දේ ගැන විෂරමීන් සිටියෙමි. එහිදී මට අවකාශයේ ලියවුන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර කීපයක් දර්ශනය විය. එහි සඳහන් වූයේ "KAPALA BHATI"

යනුවෙන්ය. මම ඉක්මනින්ම එම වචනය කොළයක ලියාගනිමි. එහිදී මට ඉංදියාවෙන් ගෙන ආ ඇමරිකානු ජාතික “භාවිඩේ” යන අය ලියූ යෝග ශබ්ද කෝෂය මතක් විය. එම පොත සොයාගත් මා එහි මෙම වචනය ඇත්දැයි සෙවීමි. එය හමුවිය. “කපාල භාති” යන්නෙන් හැඳින්වෙන්නේ හිස නැතැවීම යන්නයි. මෙය ප්‍රාණායාමයක් බවත් එමගින් කපාල (හිස) ප්‍රදේශය ශෝධනයකර ධ්‍යාන ශක්තියට ඉහළ නැගීමට බාධාවන අපිරිසිදු දේ ඉවත් කරන බවත්, එහි සඳහන් විය. මා සෙම අධික පුද්ගලයකු හිසා මෙම කපාල භාති නැමැති ප්‍රාණායාමයෙන් ලොකු ප්‍රයෝජනයක් ඇතැයි දැන එම අවස්ථාවේදීම එම ප්‍රාණායාමය අභ්‍යාස කළෙමි. හිසේ තිබුණා බරගතිය ක්‍රමයෙන් පහව ගිය අතර නව ජීවිතයක් ලැබ නැවත භාවනාවට පිවිසියෙමි. දෙව් කෙනෙකු විසින් මට මෙම උපදේශය හුදුන්නා නම් මා කෙබඳු අපහසුතාවයකට පත් වන්න ඉඩ තිබුණා ද?

ප්‍රාණායාම භාවනාව නවත්වා ආනාපානසති භාවනාව වැඩුවත් කලින් ප්‍රාණායාම භාවනාවත් කර තිබූ හිසා ධ්‍යාන ශක්තිය වේගයෙන් ඉහළට ඇදී යාම පාලනය කිරීම තරමක් අපහසු විය. සමහර අවස්ථාවලදී ප්‍රථම දැනෙනට පත්වූ සැනින්ම එක දිගටම සතරවන ධ්‍යානයට පත් වෙයි. හතරවන ධ්‍යානයේ උපේක්ෂාවෙන් රැදී සිටීමට නොහැකි අවස්ථා ද ඇති විය. වේගයෙන් අරූප ධ්‍යානයට පත් වෙයි. එලෙස අරූප ධ්‍යානයන්ට පත්වීම වළක්වා හතරවන ධ්‍යානයේ උපේක්ෂාවෙන් රැදී සිටීමේ ක්‍රමවේදය අද මා දන්නා නමුත් එකල එම දැනීම නොතිබිණි.

ප්‍රථම දැනෙනට පත්ව වී ධ්‍යානයේ අංග බලමින් විවේක නිශ්ක්‍රිතව සිට රීළග ධ්‍යානයට පත්වීම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ක්‍රමයයි. මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ ධ්‍යාන වඩන විට වේගයෙන් ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළට ඇදී යනු දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාල සේක.

“බමුණ බමුණ මුගලන් එක ධ්‍යානයකට පැමිණි සැනින් රීළග ධ්‍යානයට නගින්න විපා. තමා පත් වූ ධ්‍යානයේ

අංගයන් බලමින් විවේකයෙන් වාසය කොට ඊළඟ ධ්‍යානයට පත්වෙන්න."

මෙලෙසින් අනුශාසනා ලැබුණත් මුගලන් තෙරුන්ට විය පවත්වාගැනීම අපහසුය. එහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේට ධ්‍යානයෙන් ධ්‍යානයට අවවාද කරන්න සිදුවිය.

මෙලෙස ධ්‍යාන ශක්තිය වේගයෙන් ඉහළට ඇදී යාමට හේතු කීපයකි.

1. ප්‍රාණායාම භාවනා පුහුණුවූ පසු විෂ්මිත කුණාඩලණි ශක්තිය ඉහළට ඇදී යාම.
2. නිවරණ ධර්මයන් කිසිවක් සතු නොවීම.
3. සංසාරික පුරුද්ද

මෙලෙස ධ්‍යාන ශක්තිය වේගයෙන් ඉහළ නැගීම පාලනය කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් තියෙනවා. එකළ මා විය දැන සිටියේ නැතැ. යෝග දර්ශණ ගැන ලියවුන පොත් පත්වල ඒවා ගුරුමුණිඳි වශයෙන් සඟවා ඇත.

පතාංජලී සෘෂිවරයා මෙසේ දක්වා ඇත. "ඉතා හෙමින් ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය සිදුවන්න ඉඩ හරින්න. විපමණයි." යනුවෙන් දක්වා ඇතත් වෙන කිසිදු විස්තරයක් දක්වා නැත.

මෙහි ධ්‍යාන වැඩීමේ දී මෙම ධ්‍යාන ශක්තියේ වේගවත් ගමන මුලදී මට ඉමහත් බාධාවක් විය. එහිදී සියළු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" යන අරමුණත් සමග ම ධ්‍යාන ශක්තිය වේගයෙන් ඉහළ නගී. නමුත් යෝගියා මන්දගාමී ස්වභවයේ ස්වභවය ගැන අවධානයකින් තොරව සිටින විට එම ඉහළට නැගී ධ්‍යාන ශක්තිය ක්‍රමානුකූලව පහතට පැමිණ ප්‍රථම දැනුණේ තැන්පත් වන බව මා මුලින් දැන සිටියේ නැත. ඒ පිළිබඳව පොත්වල සඳහන්ව ද නැත. නමුත් විය මා වසර ගණනාවක්

අත්දැකීමෙන් අවබෝධ කරගත්තෙමි. පසුව අප්පමාන වේතෝ විමුක්තියට පත්වීම බලවත් ආශ්වාදයකින් පිරුණ භාවනාවක් විය.

ගුරුවරයෙකු නොමැතිව කළ භාවනාවේ දී විවිධ පීඩාකාරී අත්දැකීම් ලැබුවෙමි. දිනක් භාවනා කරමින් සිටියදී ධ්‍යාන ශක්තිය එක වරම හතරවන දැනෙනට පත්ව වේගයෙන් අරූප ක්‍රමයන්ට පත් විය. එතැන් සිට හිස් කබල බිඳගෙන ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළට යන්නාක් මෙන් දැණින. සිත පාලනයෙන් ගිලින. මරණය පෙනී පෙනී සිටිය ද භාවනාවෙන් නැගිටීමට නොසිතුවෙමි. මේ අවස්ථාවේදී පෙර දී මෙන් අකුරු පෙලක් දිස් විය. එය ලියවී තිබුණේ සිංහලෙනි. එහි මෙසේ සඳහන් වී තිබුණි.

“පාලනය කර ගත හැක. නමුත් බොහෝ විට පාලනය කරගත නොහැක.”

පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි වුවහොත් මරණයට පත්වන අවධානමක් ඇති බව තේරුම්ගත් මා හැකි තරම් ස්වසනය වේගවත් කිරීමට උත්සාහ ගනිමින් නැගී සිටියෙමි. මා අසළ තිබූ බුදු රුව දෙස බලාගෙන මොහොතක් සිටියෙමි. තත්වය යථා තත්වයට පත් විය. විබුදු අවස්ථාවක කළ යුත්තේ නළල මතට සතිය තබාගෙන ම සිත නාබි ප්‍රදේශයෙන් පහළට යොමු කිරීමයි. නමුත් එදා මා එය දැන සිටියේ නැත.

තවත් දිනකදී භාවනා කරමින් සිටිය දී ධ්‍යානය ශක්තිය සිරස මතින් ඉහළට නැගුණේ මාගේ උත්සාහයක් නිසා නොවෙයි. එහිදී මට දර්ශනය වූයේ විශාල තල් ගසක කරටිය ක්‍ෂණයකින්ම කඩා වැටුන බවකි. ඒ සමග අහසින් භාගයක් පමණ වසා සිටි ඉතා අලංකාර දේව රූපයක් සජීවී ආකාරයෙන් මතු විය. මා එහිදී සිතුවේ නේවසංඥා සංඥායතන දෙවියන් මට එහි ඕපපාතික උත්පත්තියකට ආරාධනා කරන බවයි. ඒ දර්ශනයත් සමග පහත සඳහන් වාක්‍ය මගේ මුඛින් පිටවිය.

“දේවයන් වහන්ස, අරූප තලයක දිගු කාලයක් විසීමට මගේ කර්මකේතය නැත. මගේ බලාපොරොත්තුව මේ භවයේදී ම නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමයි. නැවත උපතක් නැති කර ගැනීමයි.”

උන්වහන්සේ මට ඉඩදී නොපෙනී ගියහ. දෙවිවරුන්ගේ කරුණා මහිමය පිළිබඳව අවිත් අත්දැකීමක් ලැබීය. ඉහළ තලවල සිටින දෙවිවරු ධ්‍යාන වඩන අයව බලෙන් අරගෙන යනනේ නැතැ. නිවන් මග යන අයට කාරුණික අනුග්‍රහය ලබා දෙනවා. යෝගිරාජී ශාමවරන් ලහිරි මහායාස තුමා දර්ශනය වීම.

තවත් දිනකදී මගේ නිසෙහි එක් පැත්තක දැඩි උණුසුමක් ඇති විය. එය දරා සිටීම බලවත් අපහසු දෙයක් විය. මේ අවස්ථාවේ දී මා ඉදිරියේ උඩුකය නොවැසූ පද්මාසනයෙන් වැඩ හිඳි යෝගියෙකු දර්ශනය විය. ඔහු ඉතා කරුණාවෙන් මා දෙස බලා සිටියහ. එතුමා මගේ මුහුණ ඉදිරියේ ඇති අවකාශයේ “යන්ත්‍රයක්” වැනි දෙයක් අතින් ඇන්දා යැයි මට යාන්තමට මතකය. නමුත් හිස මතට කිසියම් තෙලක් දැමුවා හොඳට මතකය. ඒ සැනින්ම මා සුවය පත් වීමි.

මෙසේ නිසෙහි එක් පැත්තක දැඩි උණුසුමක් ඇති වන්නේ සූර්ය නාඨිය දිගටම ක්‍රියාත්මක වීමෙනි. ධ්‍යාන වඩන යෝගීන් ඉඩා-පිංගල නාඨි මාරුව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු බව මට අවබෝධ වූයේ පසුවය.

ශාමවරන් ලහිරි මහායාස තුමා ගැන මා මුලදීම දැන ගත්තේ පරම භංස යෝගානන්ද ලියූ යෝගී ජීවිතයට දොරටුව නැමැති කෘතිය කියවීමේ දී ය. එය මහාවාරිය ඩබ්.ඇම්. ගුණතිලක මහත්මා විසින් සිංහලට පරිවර්තනය කරන ලද කෘතියකි.

ශාමවරන් ලහිරි මහායාස තුමා බාබාජී නම් ඉන්දියානු සුප්‍රකට යෝගියාගේ ශිෂ්‍යයෙක් විය. එතුමා ගිහි ජීවිතය ගත කරමින් සිටියදීම ඉහළ අධ්‍යාත්මික තලයකට පිවිසිය. සියලුම

ආගම් වලට සැලකූ මොහු අන්තවාදී හින්දු දහම නොපිළිගත් අයෙකි. ඉහළ බුන්ම තලයක වෙසෙන මෙතුමා ආගම් හෙද නොතකා සියලුම භාවනා යෝගීන්ට අදන් උපකාර කරයි.

තරුණ කාලයේ දී මා දැඩි භෞතිකවාදියෙකු විය. නමුත් භාවනාවත් ධර්මාවබෝධයත් සමග ක්‍රමයෙන් වැරදි දෘෂ්ටිකෝණයන් ඉවත් විය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය අවබෝධවනුයේ ච්චිටය. එමෙන්ම සංස්කාරයන්ගේ අභියත බවත්, සියළු සංස්කාර ඇති වී නැතිව යන බවත්, අපේ වසගයේ පවත්වා ගත හැකි කිසිවක් නැති නිසා ම සංකාර ලෝකය ම අනාත්ම හෙයින් ඇත්තට ම පවත්නේ ශුන්‍යතාවයක් බවත් එම ශුන්‍යතාවය අවිද්‍යාව නිසා වැසී ඇති බවත් දැන සියලු සංස්කාරයන්ට නොඇලී, නොගැටී උපේක්ෂාවට පත්වීම සිදු වන්නේ විදුර්ශනා භාවනාව තුළින් ය. ධ්‍යාන වඩන යෝගියා ධර්ම අවබෝධය ලැබීම සමග ඇදී යන්නේ විදුර්ශනා භාවනාවටය.

තරුණ කාලයේදී මා නාමික බෞද්ධයෙක් විය භාවනාවත් අවබෝධයත් සමගින් තෙරුවන් කෙරෙහි ඇති වූයේ අපරිමිත ශ්‍රද්ධාවකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මයේ සදහන් අද්භූත ධර්මයන් පිළිබඳව අවබෝධ වනුයේ භාවනාවත් සමගය. මුල් කාලයේදී දෙව් වරු, භූත ලෝකය පිළිබඳව කිසිදු විශ්වාසයක් නොවීය. මෙම ශාසන ඉතිහාසයේ මුල් කාලයේ භාවනා වැඩූ, ධ්‍යාන වැඩූ විදුර්ශනා භාවනා කල ස්වාමීන් වහන්සේලා ලක්ෂ ගණනින් අද ඉහල දිව්‍යතල හා බුන්ම කාලතලවල සිටිති. සමහර දෙව් වරු රහත් බවටද පත් වූවන් විය හැක. එම දෙව්වරු මනු ලෝවේ භාවනා කරන, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ යන පිරිසට උදව් කරන බවත් සමහර දෙව් වරු තුළ ඉතාම ගැඹුරු ධර්ම අවබෝධයක් ඇති බවත් මට වැටහුනේ මගේ අත්දැකීම් තුළින්මය.

* මුල් කාලයේදී මා අභියස මැවැනු පද්මාසනයෙන් වැඩහිදී සුවිසල් රන්වන් රූපය කාගේද?

කුමක් සඳහා විය විසේ මැවුනාද?

ඒ දර්ශනයත් සමග ගිහි ගෙය ගැන බලවත් කලකිරීමකට පත්ව ආනාපානසති භාවනාවට මා යොමු වූයේ කෙසේද?

* මා ලග ඉංග්‍රීසි භාශාවෙන් තිබූ යෝග ශබ්ද කෝෂය අනුව මට යමක් තේරුම් කර දීමට Kapala Bhati යනුවෙන් අකුරු මැවූ බල ශක්තිය කුමක්ද?

* සිංහල භාෂාවෙන් මා ඉදිරියේ ඇති අවකාශයේ අකුරු ලියා පෙන්වා මා මරණයෙන් බේරා ගත්තේ කවුද?

මට දර්ශනය වූ යෝගී රාජ් ෂාම වරන් ලහිරි මානාසාය තුමා මා, සුවපත් කලේ කෙසේද? උන් වහන්සේ මා හා සම්බන්ධ වූයේ කෙසේද

* භාවනා කරමින් සිටියද මට දර්ශනය වූ තල් ගසක කරටිය කඩා වැටීම හා අහසෙහි මතු වූන සුවිසල් දේව රූපය කුමක්ද? කාගේද?

මේවාට සාර්ථක පිළිතුරක් දීමට දැන් මට අවබෝධය ඇතත් ඒවා වචන වලින් විස්තර කිරීමට අපොහොසත් වෙමි. අනෙක භෞතික වාදී මතයක ගිලී සිටින මිනිසාට ඉහල ආධ්‍යාත්මික අනුභූතීන් අවබෝධ කර ගැනීම දුෂ්කරය.

ලෝකයේ පෙනෙන ධාතු ස්වභාවයට වඩා නොපෙනෙන සියුම් ධාතු ස්වභාවයෙන් බොහෝය. අපට දෙනතින් දැකිය හැක්කේ පවතින ලෝකයෙන් බිඳක් පමණි. නමුත් සිත දියුණුකල යෝගියෙකුට අන්තර් ඥානයෙන් බොහෝ දේ දැකිය හැක. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ ආර්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ සමථ විපස්සනා වැඩීමය. ධ්‍යානය ප්‍රඥාවේ විනිවිද දැකීමේ උල්පතයි.

විහිදී සමතයෙන් තොර විපස්සනාවත් විපස්සනාවෙන් තොර සමථයත් යෝගියා සතතාබෝධය කරා ගෙන නොයයි.

මෙලෙසින් අපහසුතාවයන් ක්‍රමයෙන් ජය ගත් පසු ධ්‍යාන වැඩීමට වඩා විදුර්භෞ භාවනාවට මුල් තැන දුනිමි. සතර සතිපට්ඨානය තුළ හැම විටම සතිය පිහිටීම සිදු වූනේ නිරායාසයෙන්මය. ඒ සෑම අවස්ථාවක්ම සම්මා සමාධියෙන් කෙලවර විය.

මේ අවස්ථාවේදී (1991 දී පමණ) මා ඇසුරු කළ කලාණා මිත්‍රයන් කිහිප දෙනෙකුම අතිපූජ්‍ය කිරිඳිගොඩ ඥාණානන්ද හිමියන් හමුවන ලෙස මට යෝජනා කළහ. ඔවුන්ට උවමනා වූයේ බලවත් අතින්දිය ශක්තීන්ගෙන් පිරුණු මාගේ ගමනෙහි අඩුපාඩු ඇත්නම් විය දැනගැනීමය.

මේ කාලය වන විට මා තුළ තිබූ ධ්‍යාන ශක්තිය උපයෝගී කරගෙන විවිධ රෝගාබාධයන්ට පත් වූවන් සුවපත් කිරීමටත් අධිෂ්ඨාන බලයෙන් විවිධ දේ ජය ගැනීමටත් පුරුදු විය. නමුත් මා විවැනි දේට නැඹුරු වීමට වැඩි කැමැත්තක් දැක්වූයේ නැත. වියට හේතුව විවැනි දේ මගේ ගමන් මාර්ගයට බාධා වීමට ඉඩ තිබුණු හෙයිනි. නමුත් මා නොකර බැරි තැන්වලදී සුපවත් කිරීමේ හා ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් හා හිඤ්ඤන් වහන්සේලා ආරක්ෂා කිරීමේ කටයුතු ඉතා සීමිතව කළෙමි. මගේ මිතුරන්ගේ ඉල්ලීම පරිදි අවසානයේදී පූජ්‍ය කිරිඳිගොඩ ඥාණානන්ද හිමියන් හමුවට යාමට තීරණ කළෙමි.

ප්‍රථම දිනයේදීම මට උන් වහන්සේ හමුවීමට හැකි විය. ඉතා කෙටි පිළිසඳරකදීම උන් වහන්සේට මා පිළිබඳව යම් අවබෝධයක් ලැබිය හැකි විය. මීට පෙරදී හමු වූ හිඤ්ඤන් වහන්සේලාට වඩා ඉහළම මුදිතා ගුණයක් හා ධර්ම අවබෝධයක් උන් වහන්සේ තුළ තිබූ බව අවබෝධ කරගැනීමට වැඩි වේලාවක් ගත නොවීය.

සියළු වැඩ කටයුතු පසෙක තබා උන් වහන්සේ ගේ කුටියට මා කැඳවාගෙන ගොස් සියළු තොරතුරු විමසිය.

මෙහිදී උන් වහන්සේ මෙසේ කීවා මතකය. "ප්‍රාණයාම භාවනාව ගුරුවරයෙකු නොමැතිව කළ එක හරිම අමාරු වැඩක්. ඔබ කරපු එක මහ පුදුමයක්. මමත් ඉන්ද්‍රියාව පුරා ඇවිදලා අවසානයේදී ප්‍රාණයාම ඉගෙන ගන්න හිමවතට වැඩියා. විවිධ බාධක හිසා විය ඉටු කරගන්න හැකි වුණේ නෑ. මහත්මයා අප සමඟ සම්බන්ධතාවය දිගටම පවත්වා ගන්න. ඉදිරියේදී අපට විශාල වැඩ කොටසක් කරන්න තියෙනවා."

මෙහිදී නිහඬව සිටි මම භාවනාවේදී මා ලද විශේෂ අත්දැකීම් සිහි විය. ඉදිරියේ ඇති අවකාශයේ අකුරු ලියමින් ද විවිධ දේ අභිනයෙන් පෙන්වමින් ගුරුවරයෙකු නොමැතිව සිටි මට උදව්කළේ සම්මා දෘෂ්ඨික දෙවිවරුන් බවත් මට සිහි විය. නමුත් මා මුලදී ම ඒ කිසිවක් උන් වහන්සේට ඉදිරිපත් නොකළෙමි. එසේ කළේ උන් වහන්සේ විවැනි දේ පිළි නොගනී යන අදහසිනි. නමුත් පසුව සියලු දෙය ප්‍රකාශ කළෙමි. එහිදී උන්වහන්සේ මට දුන් පිලිතුර හිසා මා බලවත් විශ්මයට පත් විය. උන්වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ.

"ඇයි ඒ දෙවිවරු සමඟ කතා නොකලේ. නැවත දර්ශනය වුවහොත් කතා කර තියෙන ප්‍රශ්න විසඳා ගන්න."

භාවනාව පිළිබඳව ලොකු අත්දැකීමක් උන් වහන්සේ තුළ නොතිබුණත් පුළුල් ධර්මාවබෝධයක් ඇති බව මට වැටහිණි. මේ අවස්ථාවේදී මට අවශ්‍ය වූයේ භාවනාව පිළිබඳ උපදෙස් ගැනීම නොව ධර්මාවබෝධය ලබා ගැනීමය. ඒ හිසා මා උන් වහන්සේගෙන් සමු ගත්තේ මට උතුම් කලකාණ මිත්‍රයකු හමුවූනාය යන චිත්ත ප්‍රීතියෙන්.

අවසානයේදී මට දුන් අනුශාසනාව වූයේ "මහත්මයා, භාවනාව දියුණු කරගෙන ඇති තරමට දහම් දැනුම ප්‍රමාණවත්

හැකි නිසා සුත්‍රදේශනා හැකි පමණින් කියවන්න. එය මජ්ඣම නිකායෙන් පටන් ගන්න. " කියා ය.

එම අනුශාසනාව ඉතා නිහතමානීව පිළිගත් මා විදින ම එහි තිබූ සුත්‍ර දේශන අඩංගු සියලුම පොත් පත් රැගෙන නිවසට ආවෙමි. පිපාසිතයෙක් දිය කඩිත්තකට පැමිණ දිගටම දිය බොන්නා සේ මම ද මහත් ආශාවෙන් යුතුව සුත්‍ර දේශනා කියවීමේ අරමුණුවෙමි. අත්තෙන්ම මා මීට පෙර ධර්මය ලෙස සලකා කියවූයේ විවිධ අයගේ පුද්ගලික මතවාදයන් හා විකෘති කරන ලද බුද්ධ දේශනාවන් බවත් මා ධර්මය හරිහැටි නොදැන සිටි බවත් හොඳින් අවබෝධ විය. මේ කාලයේ දී මා භාවනාවට වඩා ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට බලවත් උත්සාහයක් දැරුවෙමි. නමුත් දිනකට සිව් වතාවක් ධ්‍යාන වැඩීම හැවැත්වීමට නොහැකි විය.

ධ්‍යානයෙන් බැස සුත්‍ර දේශනාවක් කියවා පසුව පොත වසා තබා එහි අඩංගු දෙය පිළිබඳ ගැඹුරින් විමසුවෙමි. එහිදී සිදු වූයේ ගැඹුරු විදර්ශනාවක් බව මට තේරුම් ගියේ පසුව ය.

මට ඉඩක් ලද හැම විටම උන් වහන්සේ හමුවීමට ගියෙමි. ධ්‍යාන භාවනාව පිළිබඳ ව දීර්ඝව කතා කළෙමු. ඒ අතරදී මට ඇති දහම් ගැටලු වලට ද පිළිතුරු ලබා ගත්තෙමි. අවසානයේ දී ධ්‍යාන භාවනාව සාර්ථක කර ගැනීමට අවශ්‍ය මූලික පුහුණුවක් මෙම අසපුව තුළ දී ලබා දෙන ලෙස උන් වහන්සේ මට අනුශාසනා කළහ. මම ද එය ගෞරව පූර්වකව පිළි ගත්තෙමි. එය ඉතාමත් සාර්ථකව ආරම්භ කළෙමි. නමුත් පාපී බලාවේගයකට හසුව සිටි එක්තරා පිරිසක් එම උත්සාහයට විරුද්ධ විය. නිකුත් වහන්සේලා අතර ගැටුමකට මැදිහත්වීමටකට අකමැති වූ මා එය දැනගත් විගසම නිහඬ වීමි.

මෙලෙසින් පොල්ගහවෙල මහමෙව්නා අසපුවෙන් දුරස්ථ වූ මා හුදකලාවම භාවනා කරගෙන ගියෙමි. එහිදී පින්වත් ඥාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ මග පෙන්වීම යටතේ මා ලැබූ ධර්ම අවබෝධය මට හැම විට ම පිහිට විය.

අද උන් වහන්සේ කුමන මාර්ගයකට යන්නේ දැයි නො සොයමි. මම උන් වහන්සේගෙන් ධර්ම අවබෝධය ලබා ගත් නිසා මා අදත් උන්වහන්සේට ගරු කරමි. මගේ ධර්ම ආචාර්යවරයාණන් ලෙස අදත් පිළිගනිමි.

උන් වහන්සේ හමුවීමෙන් පසුව වසර කීපයක් හුදකලාව සමට - විපස්සනාවේ යෙදුණෙමි. උතුරා යන ධ්‍යාන ශක්තිය පාලනය කරමින් විදසුන් වැඩුයෙමි. තව දුරටත් ගිහි ගෙයිහි සිටීමින් මාර්ගයේ අවසානය දක්වා යාමට නොහැකි බව තේරුම් ගත් මා ගිහිගෙයින් නික්ම පැවිදි වීමට තීරණය කළෙමි.

වසර කීපයකට ඉහත දී පින්වත් ඥාණානන්ද ස්වාමීන් වහනසේ මෙසේ පැවසූ බව මට මතක් විය. "මහත්මයාට යම් දිනයක පැවිදිවීමට තීරණයක් ගන්න වේවි. එවිට වෙන කොහෙවත් යන්න වීපා. මම මහත්තයාව පැවිදි කර වාසයට සුදුසු ස්ථානයක් සොයා දෙන්නමි."

උන්වහන්සේ හමුවී පැවිදි වීමට මා ගත් තීරණය පැවසීමට තීරණය කර නැවත පොල්ගහවෙල අසඳුවට ගියෙමි. උන් වහන්සේ හමු විය. ගැඹුරු කල්පනාවක නිමග්ග වූ උන් වහන්සේ මට මෙසේ පැවසී ය.

"මට බුද්ධ ගයාවේ තේරුම නොගැන අසබඩ කුඩා ඉඩම් කැබැල්ලක් ලැබී තියෙනවා. එහි කුටියක් ඉදි කරන්න තව ටික දිනකින් මා එහි වඩිනවා (1997 ඔක්තෝබර්) ඔබත් එහි එන්න."

මා හැකි ඉක්මනින් ව්‍යාපාර කටයුතු හා ගේ දොර කටයුතු සියල්ල දැරුවන්ට පවරා නියමිත කාලයේ දී බුද්ධ ගයාවට ගියෙමි. තේරුම නොගැන අසළ කුටියේ වැඩ අවසන් කරමින් සිටි උන් වහන්සේ මට හමු විය. මෙසේ පැමිණීම පිළිබඳව උන් වහන්සේ තුළ සතුටක් හෝ අසතුටක් නොවී ය. දින කීපයක්ම ගත විය.

ඒ දිනවලදී උන් වහන්සේ ඉන්දියාවේ විවිධ ප්‍රාන්තයන්ගෙන් ගෙන්වා ගත් හිඤ්ඤා පිරිසකට ත්‍රිපිටක ධර්මය සජීව්‍යව ප්‍රකාශ කිරීමක ද නිරත විය. එක් දිනක් රාත්‍රියේ දී එම හිඤ්ඤා වහන්සේලාගෙන් කොටසක් තේරුණා ගත අසල කුටියට රැගෙන ආ ඥාණානන්ද හිමියන් මට මෙසේ පැවසී ය.

“මෙම ඉන්දියානු” හිඤ්ඤා පිරිස විවිධ ආධාරයන්ගෙන් පෙළෙන බැවින් ඒ අය සිටින තැනට ගොස් ටික දිනක් නතර වී ඔවුන්ට උදව් කරන්න.”

මා මේ වන විට රෝගීන් සුවපත් කිරීමේ කටයුතු සම්පූර්ණයෙන් නවත්වා විමුක්ති මාර්ගයේ යාමට තීරණය කොට තිබූ හෙයින් එම අවස්ථාවේදී නිහඬව සිටියෙමි.

“තවත් දින කීපයක්ම ගත විය. මා පැවිදි කරවීම පිළිබඳ අදහසක් නොවී ය. මා පැවිදි කරවීම පිළිබඳව බලවත් ප්‍රශ්නයක් ඇති වී ඇති බව ද මට අවබෝධ විය. නමුත් මා ඒ ගැන විමසීමට ද නොහියෙමි.

මා පැවිදි කිරීමට පින්වත් ඥාණානන්ද හිමියන් තුළ බලවත් කැමැත්තක් තිබුණ ද, පොල්ගහවෙල මහමෙව්නා අසපුව තුළ වැඩෙමින් තිබූ නව පාපී බලවේගයක් මාගේ පැවිදි වීමට බාධා කරන බව තේරුම් ගතිමි. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ වෙහෙසකරවීමට අකමැති වූ මම නිහඬ වූයෙමි.

එහිදී මට හිමවතට ගොස් ටික දිනක් භාවනා කිරීමට අදහසක් ඇති විය. ඒ බව මා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේට දැන්වූයෙමි. උන් වහන්සේ මට උපදෙස් දී ඒ ගමන යාමට ආශීර්වාද කළහ.

බුද්ධ ගයාවේ සිට දුම්රියෙන් හරිදාබාල් නගරයට ගිය මා එතැන් සිට මගීන් ගෙන යන බසයක නැගී “රිස්කේස්” නම් ආධ්‍යාත්මික නගරයට ගියෙමි. එහිදී බස් රථය නැවැත්වූයේ ශිවනන්ද නගරයට තරමක් දුරිනි. මට ශිවනන්ද

නගරයේ රාමපුලා පාලම ළඟට යාමට පාර සොයා ගැනීම තරමක අපහසුවක් විය. වියට හේතුව එහි ජනයා හින්දු හැර ඉංග්‍රීසියෙන් හෝ වෙනත් භාෂාවක් කතා කිරීමට මැලි වූ නිසා ය.

රිසිකේස් වල දී දියුණු යෝගීන් කීප දෙනෙකුම හමුවීමට හැකි විය. මා මෙහි දී යන්තමින් දැන සිටි දේ එහිදී නොදින දැන ගතිමි. අප අසා ඇති ලෙස මීට වසර 50කට පමණ පෙර එම නගරයේ තිබූ තත්වයන් බොහෝ දුරට වෙනස් වී ඇත. වානිජකරණය ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතී. භාවනා කිරීම වෙනුවට අලංකාර යාගයන් හා ගීතිකාවන් පැවැත්වීම බහුලව දක්නට තිබිණ. එහෙත් සුළු පිරිසක් තම අනන්‍යතාවය රැක ගනිමින් භාවනානුයෝගීව සිටිති.

එහිදී විශේෂත්වයක් වූයේ මා හැඳින ගැනීමට යෝගීන්ට හඳුන්වාදීමක් අවශ්‍ය නොවීමයි. එහි භාවනායෝගීන් මට ඉමහත් ලෙස ඇලුම් කළහ. කීප දෙනෙකුම මට එහි නතර වීමට ඇරයුම් කළා. නමුත් ඔවුහු බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන කිසිත් නොදන්නා ලෙස කථා කිරීම මගේ නොසතුටට හේතු විය. එකල මට යටි පතුල් පැලීම හා ඉදු හිට ඇඳුම රෝගය ද පැවතින එහෙත් කිසිදු ප්‍රතිකාරයක් නොගත්තෙමි. වියට හේතුව වූයේ මේ කාලය වන විට තම කයෙහි ආබාධ සමනය කරනු වෙනුවට යථාකූත ඥාණය ලැබීමට දැරූ උත්සාහය ප්‍රධාන වීමයි." නමුත් මෙහි දී මට ඇති ආබාධයන් ගැන එක්තරා දියුණු යෝගියෙකුට පැවසුවෙමි.

ඔහු මට කීවේ හෙට උදේ පාන්දර 4ට පමණ ගංගා නම් ගඟේ ගිලී නාගෙන උදේ 6ට පමණ ඔහු හමුවන ලෙස ය. පසු දින පාන්දර 4ට පමණ මම සවර්ගාශ්‍රමය ඉදිරිපිට ගං ඉවුරට ගියෙමි. විදුලි පහන් බොහොමයක් නිවා දමා තිබිණි. යන්තමින් සඳරැස් වැටී තිබුණි. මිනිසුන් කිසිවෙක් ගං ඉවුරේ නොවීය. හාත් පසින් පැතිර තිබුණේ මහත් පාලු බවකි. වැහි පොද සමග සීතල සුළඟ බලවත් විය. මෙවන් වේලාවක දී මෙම ස්ථානයේ ස්නානය කිරීම කළ හැකි දෙයක් නොවේ.

මා දැඩි විරූය ගත්තෙමි. ඉහවටක් දියට බැස්සෙමි. එක වරක් පමණක්. ගඟේ ගිලිණෙමි.

හමුත් සුළු මොහොතකින් මම ගොඩට පැමිණියෙමි. එවිට මට දැනුණේ දරාගත නොහැකි තරමේ දැඩි සීතලකි. මම නාන ඇඳුම් පිටින්ම මගේ කාමරයට දිව ගියෙමි.

පසුවදා උදේ 6.00ට පමණ මට උපදෙස් දුන් යෝගියා හමුවීමට ගියෙමි. මම ස්නානය කළ බව ඔහුට පැවසීමට පෙර ම මා ගඟේ ගිලී පැමිණි බව ඔහු දැන ගත්තා. ඇඳුම රෝගය ඇතුළු ආබාධ බොහොමයක් ඉවරයි යනුවෙන් ඔහු පැවසීය. ඇත්තටම වසර 5ක් පමණ වන තුරු එම රෝගයන් මට ඇති වුණේ නැහැ. ඊශ්කේස්වල සිටින කාලයේ දී සෑම දිනම ආහාර ගැනීමට පැමිණෙන ලෙස ට ඔහු මට ආරාධනයක්ද කළේ ය.

ස්වර්ගාශ්‍රමය ඉදිරිපස ගං ඉවුරට විදින සවස නැවත මා ගියෙමි. ගිලුණ මාලිගාව ඇති ස්ථානයේ මතුපිට පලය කයින්යක් සේ ගෙන ඉහළ ධ්‍යානයකට පත් විය. කිහිප වාරයක් එසේ කළෙමි. හිසට දැනුණේ පුදුමාකාර සුවයකි. පසුව මා නතර වී සිටි කාමරයට වී එම කසිනය අරමුණු කරගෙන ධ්‍යානයන්ට පත් විය. මා බරණැස හා බුද්ධ ගයාවේ දී එම කසින අරමුණ ගෙන දැහැන්ගත වීමි. ලංකාවට පැමිණි පසුත් ඒ අරමුණ ගෙන දැහැන්ගත වන්න හැකි වුණා. අදත් එසේ කළ හැක. මා ගංගානම් ගඟ ලංකාවට ගෙනා වා යන සිතුවිල්ල මට ඇති විය'.

අන්තිමයේ දී මා නැවත බුද්ධ ගයාවට පැමිණ සති තුනක් පමණ භාවනා කොට නිවසට පැමිණියෙමි. මහා බෝධිය අසල දී මට පින්වත් ඥාණානන්ද හිමියන් හමු විය. වැඩි දුර කථා කරන්න කාලයක් නොවී ය. මම උන් වහන්සේට වැඳ නමස්කාර කොට අසවල් දින ආපසු යන බව කීවා. උන් වහන්සේ බොහෝ හැඟීම් බරව සිටිය දී මා සිටින කාමරයට ගියා. එදා සිට අද දක්වා ම උන් වහන්සේ මට හමු වූයේ නැත.

නිවසට පැමිණි මා නව ජීවිතයකින් යුතුව සමට - විපස්සනාව වැඩුවෙමි. මේ වන විට යෝග අභ්‍යාස හා ප්‍රාණ යාම සියල්ල අභ්‍යන්තර ගිණි මගේ ඉබේ ම ය. පංච උපාධානස්කන්ධයේ අතින්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය විදසුන් නුවනින් දැක්මටම උත්සාහ කළෙමි. ධ්‍යාන වැඩීමට තිබූ උනන්දුව ක්‍රමයෙන් හීන විය. විශ්මිත කුණ්ඩලනිය ගැන කිසිදු උනන්දුවක් නොවී ය. කුණ්ඩලනි ශක්තිය දැන් මගේ චිත්තයේ වසගයට පත් වී නමාර ය.

දැන් ධ්‍යාන වඩන කෙනෙක් නැත. ප්‍රථම, දෙවන,... ආදී වශයෙන් වෙන් වෙන්ව පෙනීමක් නැත. ඒවා එකම ධ්‍යානයක් ලෙස වැඩෙයි. එකවර ම ධ්‍යාන ශක්තිය සිරස මත ලැබුණි ගනී. නමුත් හැම විටම මා හතර වන ධ්‍යානයන්හි උපේක්ෂාවෙන් සිටීමට උත්සාහ කළෙමි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය දිනෙන් දිනම ඉතා පැහැදිලි සරල දෙයක් බවට පත් විය. මෙම අවස්ථාව ශුන්‍යාගාරයේ සිත අලවා සිටිය යුතුව මට ම තේරුම් ගියා. ගිහි ජීවිතයේ ගෙදර සිටීමින් විය කෙසේවත් කළ නොහැකි නිසා පැවිදි වීමට තීරණය කළෙමි.

ඒ සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් සොයා භාවනා මධ්‍යස්ථාන ගණනාවකට ගියෙමි. වැඩිහරියක් භාවනා මධ්‍යස්ථාන අමනුෂ්‍යන්ගෙන් පිරී පැවතුණි. ධ්‍යාන වඩා විදුර්ශනා කිරීම ලෙස කතා කිරීමටවත් පිරිසක් නමු නොවීය. ගිහි යෝගියෙකු ලෙස වනාන්තර ප්‍රදේශයක කුඩා ආශ්‍රමයක් හදාගෙන ජීවත් වීමට සිතුවත් එකල තිබූ ජාති වාදී අරගල නිසා එම අදහස අභ්‍යන්තර දැමීමට සිදු විය. අවසානයේ දී මා පැවිදි බව ලබාගෙන හුදකලාව ජීවත්වීමට තීරණය කළෙමි. ඒ සඳහා මා කුලියාපිටිය කහදුල්ල ධර්මරාජ පිරිවෙන් විහාරස්ථානයේ විහාරාධිපති රාමඤ්ඤ මහා නිකායේ මහෝපාධ්‍යයා, සද්ධර්ම කීර්ති ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත අතිපූජ්‍ය ඉලිප්පදෙණියේ සිව්ලි නායක හිමියන් හමු වුණා. මගේ අවශ්‍යතාවය ප්‍රකාශ කළා. උන්

වහන්සේ මා පැවිදි කොට දෙසතියකින් පමණ උපසම්පදාව ලැබීමට ද කටයුතු කළහ.

උන් වහන්සේගේ උපදෙස් මත මා ටික කලක් සුභසිංහ පුර ශ්‍රී ආනන්දාරාමයේ වැඩ සිටියා. පන්සලක සිට මගේ ගමන යාමට ඇති අපහසුව ආචාර්යන් වහන්සේට දන්වා අවසර ගෙන මා අනුරාධපුරයට පැමිණියා. එහිදී මාගේ ඥාතීන් හා හිතවතුන් එක්ව තිසාවැවේ පර්වස් 28ක ඉඩමක් මිලදී ගෙන කුඩා අසපුවක් තනා පූජා කළා. මා එහි වසර 4ක් පමණ වැඩ සිටියා. නමුත් මා සිටි ස්ථානය අවට පරිසරය දිනෙන් දිනම අයහපත් වූයෙන් වෙනත් හුදකලා ස්ථානයකට යාමට අවශ්‍ය වුනා.

මේ අතර දී පොල්පිතිගම තම්මැන්නාගම කන්දක් පාමුල භාවනා කිරීමට සකස් කරගත හැකි නිසංසල පරිසරයක තමාගේ ඉඩමක් ඇති බව මත්තේගොඩ සිට පැමිණි නිමල් හා මල්ලිකා යන විශ්‍රාමික ගුරු යුවලක් මට දැන් වූ අතර එය පූජා කිරීමට කැමැත්තෙන් සිටින බව ද මට දැනුම් දුන්නා. දැන් මම එහි වෙසෙමි.

පැවිදි ජීවිතයන්හි දී මා ලද අද්දැකීම් පිළිබඳව මෙහි ලිවීමට ඉඩක් නැත. පසු කලෙක එය ඔබ අතට පත් කිරීමට අදහස් කරමි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශණා කරන ලද ධර්මය එකම ප්‍රීති සාගරයකි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය එම ප්‍රීති සාගරය තුළ නිවන කරා යන ස්වර්ණමය නෞකාවකි. මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ. යන සම්බුදු වදන් මන්දගාමී ස්වසනයේ ඊදිමය බවට පත් වී ඇත. නින්දත් වික්තරා සමාධියකි. යාම් ච්චි, ඉදුම් නිටුම් හා විවේකය එක දිගටම පවත්නා විදුර්ගතාවකි. ගේ දොර ඉඩකඩම් ව්‍යාපාර දරුවන් කෙරෙහි තිබූ බැඳීම් සිඳි නොපෙනී ගොස් ය.

යෝග අභ්‍යාස, ප්‍රාණයාමී පිළිබඳව දැනෙන්නේ ඒවා පුංචි කාලයේ දී සෙල්ලම් ලෙස ය. දැන් ධ්‍යාන වඩන කෙනෙක් හැක. නාමය - රූපය පැහැදිලිව වෙන්ව පෙනෙන්නේ දැනැන් ගත වූ පසුය. මම කවුද යන සැකය දුරු වී ඇත. මාර්ගය පැහැදිලිව ඇත.

සංස්කාරයන් ක්ෂණයක් පාසා පෙරලියයි. ඇති වෙමින් නැතිවෙයි. ඒවා තුළ තම වසඟයේ තබාගත හැකි ආත්මය දෙයක් නැත.

ඇතිවෙමින් නැතිවන අතිත්‍යයවූ සංස්කාරයන් තුළ ආත්මයක් නැති බැවින් පවතින්නේ ශුන්‍යතාවයකි. සංස්කාරයන් තුළ ස්ථිර ස්වභාවයක් පෙනෙනුයේ අවිද්‍යාව නිසා ය.

විඤ්ඤාණ නමැති මායාකාරයාගේ රංගනය ධර්මය හමුවේ පැරදී ඇත. දැන් විදුර්ගණාව සමාහිත හිත තුළ ස්වයං ක්‍රියාව විමුක්තිය කරා ඇදෙන අධ්‍යාත්මික ප්‍රවාහයක් පමණි. කළ හැක්කේ වියට ඉඩදී උපේක්ෂාවෙන් සිටීමය.

මෙයට,

ශාසනාස්ථිකාමී

රණසිංහලේ සිද්ධාර්ථ

ධනනය හා සම්මා සමාධිය

පෙරවදන

මෙම කෘතිය සම්පාදනය කළේ පැවිදිවීමට පෙර ගිහි ජීවිතයේ අවසාන කාලයේදී ය. මා ඉංදියාවට ගිය අවස්ථාවක දී නේරංජනා ගඟ අසල වැඩිහුණ් පූජ්‍යය කිරිඳිගොඩ ඥාණානන්ද හිමියන්ට විහි පිටපතක් ඉදිරිපත් කළෙමි. උන්වහන්සේ පොත බලා කිසිවක් ප්‍රකාශ නොකොට සිටියහ. ලංකාවට පැමිණ පසු විය මුද්‍රණය කළෙමි.

මෙම කෘතියෙන් ඉදිරිපත් කළ "භාවනා පූර්ව සාධනය" පසුව වෙනම කෘතියක් ලෙස මුද්‍රණය කළෙමි.

මෙයට,

සාසනස්ථිකාමි

රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ

