

ඡායා චිත්‍ර කාව්‍ය

නාවලපිටියේ අරියවංශ හිමි

අපි එක දිගට බොහෝ වේලාවක් භාවනා කිරීම නොවෙයි, වැදගත් දේ වන්නේ. වැදගත් දේ වන්නේ මොකක් ද? සිහිය උපදවා ගැනීමත්, ඒ උපදවා ගත් සිහිය රැක ගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න පුරුදුවීමත් තමයි, වැදගත් වන්නේ. අපි මේ ජීවිතයේ දී යම් ජරමාණයකින් හෝ සිහිය දියුණු කර ගත්තොත්, ඒක පුංචි ලාභයක් නෙමේ; විශාල ලාභයක්. සිහිය දියුණු කර ගැනීමෙන් ම යි කෙනෙකු සංසාරෙන් නිදහස් වීම සිද්ධ වන්නේ.



අපි භාවනා කරන්නේ මොකටද...?' සිහිය දියුණු කිරීම පිණිස යි. ඇයි අපි සිහිය දියුණු කළ යුත්තේ...? සිහිය දියුණු කිරීමෙන් තමයි සසරට බැඳෙන ස්වභාවය නැති කර ගන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. සසරට බැඳෙන්නේ කොතැනින් ද?

මේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස කියන ආයතන ඔස්සේ සසරට බැඳිලා යනවා.

එතකොට කොතනින් ද බැඳෙන්න පටන් ගන්නේ...? ස්පර්ශයෙන්. ස්පර්ශය තමයි බැඳෙන්න පටන් ගන්න තැන. එතකොට ස්පර්ශය සිදුවන අවස්ථාවේ අපට සිහිය නැතිනම් අපි බැඳිලා යනවා. සිහිය පරිපූර්ණ කර ගත්තොත් ස්පර්ශය සිද්ධ වෙයි. නමුත් බැඳිලා යන්නේ නෑ.

එහෙනම් සිහිය දියුණු වෙන්න වෙන්න ස්පර්ශය ඔස්සේ ඇතිවන ඒ බැඳෙන ස්වභාවය ටිකින් ටික ලිහෙන්න පටන් ගන්නවා. යම් කලක අපි සිහිය පරිපූර්ණ

වශයෙන් දියුණු කළොත් එදාට ස්පර්ශය සිද්ධ වෙයි. හැබැයි බැඳිලා යන්නේ නෑ. එදාට ඇහෙන්න දැක්කොත්, දැක්කා විතර යි. කණෙන් ඇසුවොත් ඇසුවා විතරයි. ඒ පරිපූර්ණ වශයෙන් සිහිය දියුණු වෙන දවසට. එහෙනම් අපි විසින් කළ යුත්තේ සිහිය දියුණු කිරීම යි. ඒ සිහිය දියුණු වීම තමයි භාවනා ව තුළ සිදු කරන්නේ. සිදු වන්නේ. ඉතින් ඒකට උපකාර වීම පිණිස ම තමයි මේ කාරණා අවශ්‍ය වන්නේ. සද්ධර්ම ශ්රවණය, ධර්ම සාකච්ඡා, සමථ විදර්ශනා, මේ කාරණා නිසි කලට කිරීම තමයි, වුවමනා කරන්නේ.

ඒ ‘ නිසි කල ’ කියන්නේ මොකක්ද කියන එකක් අපි දැන ගත යුතු වනවා. එහෙම නැත්නම් අපි යමක් තොරොත්තො ගෙන කළොත් එයින් අපේක්ෂා කරන ජරනිඵලය අපට ලබා ගන්න බැරිව යනවා. ඒ නිසා තමයි, නිසි කලට ඒ කටයුතු කරන්න අපි පුරුදු විය යුත්තේ. ඉතින් යමෙකුට ඒක කරන්න තේරෙන්නේ නැති නිසා තමයි, සුදුසු අය ඇසුරේ ඉගෙන ගන්න වුවමනා කරන්නේ. ඒ නිසා කලබල නොවී අපි ටික ටික මේක ඉගෙන ගත්තොත්, අපට මේ කරන දේ වැටහීමක් ඇතිව කරන්න පුළුවන් කාලයක් එයි.

ඉතින් සිහිය දියුණු කරන්න කරන්න ඕන මොකක්ද....? සිහිය උපදවා ගැනීම තමා කරන්න ඕන. සිහිය තිබුණොත් තමා, ඒ සිහිය දියුණු කරන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. සිහිය උපදවා ගන්නේ නැතිව භාවනා කළොත්, ඒ භාවනාවෙන් අපේක්ෂා කරන දේ සිද්ධ වන්නේ නෑ. සිහිය උපදවා ගත්තොත්, අන්න ඒ උපදවා ගත් සිහිය දියුණු කිරීම තමයි භාවනාව වන්නේ.

ඒ නිසා අර අපි එක දිගට බොහෝ වේලාවක් භාවනා කිරීම නොවෙයි, වැදගත් දේ වන්නේ. වැදගත් දේ වන්නේ මොකක් ද? සිහිය උපදවා ගැනීමත්, ඒ උපදවා ගත් සිහිය රැක ගනිමින් සිහියෙන් වාසය කරන්න පුරුදුවීමත් තමයි, වැදගත් වන්නේ. එතකොට, කරන කාලය කෙටි වන්න පුළුවන්. කෙටි කාලයක් හරි කමක් නෑ. අපි සිහිය උපදවාගෙන සිහියෙන් ඒ කටයුතු කරන්න පුරුදුවන්න ඕන. කලක් මේ විදිහට පුහුණු වීමෙන් අපට පුළුවන්කම තියෙනවා සිහිය දියුණු කර ගන්න.

ඉතින් අපි මේ ජීවිතයේ දී යම් ජරමාණයකින් හෝ සිහිය දියුණු කර ගත්තොත්, ඒක පුංචි ලාභයක් නෙමේ; විශාල ලාභයක්. සිහිය දියුණු කර ගැනීමෙන් ම යි කෙනෙකු සංසාරෙන් නිදහස් වීම සිද්ධ වන්නේ. ඒ නිසා අපි වැයම් කරලා පුළුවන් ජරමාණයකින් සිහිය දියුණු කර ගන්න බලන්න ඕන. කෙනෙක් හිතන්න පුළුවන්, මම කාලය වැඩි කරලා භාවනා කළොත්, ඒකෙන් මට සාර්ථකත්වය ඇති කර ගන්න පුළුවන් කියලා. ඒ නිසා සමහර අය කාලය වැඩි කරන්න උත්සාහ කරනවා. පැයක් දෙකක් තුනක් ඔය විදිහට භාවනා කරන කාලය වැඩි කරන්න තමයි වැයම් කරන්නේ. එහෙම කාලය වැඩි කිරීම නෙමෙයි, අනිවාර්ය අංගය. එහෙමනම් අනිවාර්යය වන්නේ මොකක් ද?...? සිහිය උපදවාගෙන, ඒ උපදවා ගත් සිහිය පිට නො ගිහිල්ලා, ඒ සිහිය පලුදු කර ගන්නේ නැතිව, සිහියෙන් ම ඉන්න පුරුදුවීම තමයි අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතු.

එතකොට යම් කලක දී ඒ පුහුණුවේ ජරකිඵලයක් විදියට වැඩි කාලයක් සිහිය පවත්වාගෙන ඉන්න අපට පුළුවන්කම ලැබෙනවා. අන්න එයා, සාර්ථක යි. සමහර විට විනාඩි දහයක් පහළොවක් වන්න පුළුවන්. සමහරවිට පැයක්, දෙකක් වන්නත් පුළුවන්. සිහියෙන් නම් ඉන්නේ, එයා සාර්ථක යි. පැය දෙක තුනක් වුණත් එයා සිහිය නැතිව නම් වාසය කරන්නේ, එයා කොච්චර දීර්ඝ කාලයක් භාවනා කලා කිව්වත් එයා සාර්ථක නෑ; අසාර්ථක යි. ඒ නිසා අපි කවුරුත් කල්පනා කරන්න ඕන පුරුදුවෙන්න ඕන සිහිය උපදවාගෙන වාසය කරන්න. භාවනාව ඇරැඹීමට නම් සිහිය උපදවා ගැනීමයි සිදුවිය යුතු වන්නේ.

ඒකට පුංචි උපක්‍රමයක් මම කියලා දෙන්නම්. අපි හිතමු අපි මෙමත්රී භාවනාව කරන්න පටන් ගන්නවා කියලා. දැන් භාවනාව පුරුදු වන්න ලැහැස්ති වනවා. ඉතින්, ගොඩක් අය කරන්නේ ආවා, ඉඳ ගත්තා, ඉතින් මෙමත්රීය වඩන්න පටන් ගන්නවා. සමහර අය කියනවා ‘භාවනා කළා. ටික ;වලාවක් ගියායින් පස්සේ, භාවනාව හොඳට කෙරෙනවා, ඒත් කොහේ ගියා ද දන්නේ නෑ.... කොහේ හිටිය ද කියල තේරෙන්නේ නෑ...’ කියනවා. තවත් සමහර අය කියනවා ‘ගොඩක් වෙලා භාවනා කළා... කොච්චර වෙලා කළා ද කියලවත් දන්නේ නෑ...’ කියනවා. ඉතින් ඒ වගේ කියන අය ඉන්නවා. ඒ දේවල් වලින් ජේන්නේ ඒ අය සිහිය උපදවාගෙන නැති බවයි. සිහිය උපදවාගන්නේ නැතිව අපි භාවනා කරන්න කරන්න, තියෙන සිහියත් මොට වෙලා යනවා, තියෙන සිහියත් දුර්වල වෙලා යනවා.

ඒ නිසා ආරම්භයේ දී ම සිහිය උපදවා ගැනීමයි. අපි පුරුදු වන්න ඕන. මම ඒකට පුංචි උපක්‍රමයක් කියන්නම්. භාවනා කරන්න පටන් ගත්කොට මුලින් ම කලබල වන්න එපා. කලබල වන්නේ නැතිව සිත, කය දෙක සැහැල්ලු ස්වභාවයෙන් තියා ගන්න. සැහැල්ලු ස්වභාවයෙන් තියාගෙන, අපි යම් තැන නම් භාවනා කරන්නේ, එතැන තමන්ට පුළුවන් සුදුසු විදියකට වාඩි වන්න. භාවනාවේ දී වාඩිවීම පිණිස තමන්ට පුළුවන් සුදුසු විදියක් තියෙනවා. ඒ සුදුසු විදියට වාඩිවන්න. වාඩිවෙලා සිතේ කලබල ස්වභාව තියෙනවා නම්, ඒවා අත හරින්න. ඊළඟට තේරුම් ගන්න, හොඳින් හිතට ගන්න, මම මේ භාවනාව ටික ටික කරලා පුරුදුවන්න ඕනේ... ‘ කියලා.

එතකොට හිතේ තියෙන කලබල ස්වභාවය අඩු වෙලා යනවා. එහෙම නැත්නම් අපේ හිතට කලබල ගතියක් එන්න පුළුවන්. කලබල ස්වභාවය තිබුණොත් අපිට සිහිය උපදවා ගන්න බෑ. ඒ නිසා හොඳ ම දේ තමයි ‘මම මේ භාවනාව ටික ටික පුරුදු වන්න ඕන...’ කියල කල්පනා කරන්න. එතකොට ඒ කලබලය අඩු වෙලා යනවා. ඊට පස්සේ අපි ඇස් වහ ගන්න පෙර හොඳට තේරුම් ගන්න තමන් ඉන්නේ කොහේ ද... කියලා. භාවනාවට ඇස් වහගන්න ඕන තේ? ඒ ඇස් වහගන්න කලින් ම හොඳ සිහියේ තබා ගන්න තමන් ඉන්නේ කොතනද කියලා.

දැන් අපි හිතමු ඔබ මේ ශාලාවේ ඉන්නවා කියලා. ඇස් වහ ගන්න කලින් අපි තේරුම් ගන්න ඕන ‘මම මේ ශාලාවේ ඉන්නේ....’ කියලා. ඊට පස්සේ ඇස් වහගෙනත් සිහියට ගන්න, ‘මම මේ ශාලාවේ ඉන්නේ.... කියලා. අපි හිතමු මේ බිත්තිය කෙළවරේ ඉන්නවා කියල. එතකොට හිතන්න ‘මම මේ ශාලාවේ

කෙළවරේ ඉන්නේ’ කියලා. ඊළඟට ඇස් වහගෙනත් හිතන්න ‘මම මේ ශාලාවේ කෙළවරේ ඉන්නේ....’ කියලා. අන්න එපමණින් ම සිහිය උපදින්න පටන් ගන්නවා.

නැත්නම් ඇස් වහ ගත්ත ගමන් එයා ඉන්නේ කොහේද කියලා එයාට ම තේරෙන්නෙ නෑ. එයා ශාලාවේ ද ඉන්නේ, කුටියේ ද ඉන්නේ, ගෙදර ද ඉන්නේ කියන එක ටිකකින් අමතක වෙලා යනවා. ඇයි එයාට තියෙන්නේ භාවනා කරන හිත. කලබලේ තමයි තියෙන්නේ.

ටිකකින් එයා කොහෙද ඉන්නේ කියලාවත් දන්නේ නෑ. ඒ නිසා වාඩිවනකොට ම සිහිය උපදවා ගන්න. ඒකට පුංචි උපක්රමයක් තමා, මම දැන් කිව්වේ. ඒකට වැඩි වෙලාවක් ගන්න එපා. පුංචි වෙලාවකින් හිතන්න, මම කොතන ද ඉන්නේ කියලා. විනාඩි භාගයකින් විතර ඒක කරන්න පුළුවන්. දවස් කීපයක් එහෙම පුරුදු වනකොට, තමන්ට ඒක කරන්න අමාරු නෑ’ ලේසියි.

එතකොට ඇස් වහගත්ත ගමන් අපි දන්නවා, කුටියේ නම් ඉන්නේ ‘කුටියේ යි මම ඉන්නේ’ කියලා. ඊට පස්සේ හෙමිහිට තමන් වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වට සිහිය පිහිටුවා ගන්න. හොඳට හිතෙන් තේරුම් ගන්න, මම මේ විදියට වාඩිවෙලා ඉන්නේ....කියන එක.

එතකොට තවදුරටත් සිහිය පිහිටවනවා. ඒකටත් වැඩි වෙලාවක් ගන්න එපා. ඒක පුංචි වෙලාවකින් පුරුදු වන්න. ටික දවසක් මෙහෙම කරනකොට අපිට මේවා පුරුදු වෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්ව හොඳින් තේරුම් ගත්තට පස්සේ, අපිට හෙමිහිට පුළුවන් අදාළ අරමුණට හිත පිහිටුවා ගන්න. අපි හිතමු අපි මෙමත්රී භාවනාව යි පුරුදු වන්න යන්නේ කියලා. ඒත් එකපාරට ම භාවනා මනසිකාරයට යන්න එපා.