

අප ජීවත් වන මේ ලෝකය හඳුන්වනුයේ මනුෂ්‍ය ලෝකය යනුවෙනි. එහෙත් මනුෂ්‍ය වර්ගයා සීමිතය. කෝටි ගණනින් ගිණිය හැකි ප්‍රමාණයකි. මෙමිනිස් ලොව කුඩා දූපතක් වන ශ්‍රී ලංකාවේ එක් ප්‍රදේශයක පමණක් වෙසෙන සත්ව සංහතිය (අපා, දෙපා, සිව්පා, බහුපා ආදී වශයෙන්) සංඛ්‍යා වශයෙන් දැක්විය නොහේ. ඒ අතර මුහුදු සාගර ගංහා ආශ්‍රිත ජලජ ජීවීන් අන්තය. ඒ අනුව තිරිසන් ලෝකයද අදාෂ්‍යමානව යම් යම් ප්‍රේත කොට්ඨාස ද අප වෙසෙන ලෝකය තුළම වෙසෙන බව පෙනේ. සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කල එකී සත්ව කොට්ඨාසයන්ට ගැණෙන ජීවීන්ට යහපත් වින්තනයක් හා බුද්ධියක් පිහිටා නොමැති අතර සහජයෙන්ම ඔවුන්ට දියුණු මනසක් නොපිහිටයි. ඒ නිසාම ඔවුන් සංඥාව (හඳුනාගැනීම) , විඤ්ඤාණය (අරමුණ ගැනීම) මිස යමක් ඇසීමෙන් හෝ උගෙනීමෙන් ඇතිකරගත හැකි වියත් බවක් නොමැත. එයට හේතුව බුද්ධ දේශනාවට අනුව පැහැදිලි කෙරෙන ත්‍රිභේතුක, ද්විභේතුක උපතක් තිරිසන් සතුන්ටත්, අභව්‍ය ප්‍රේතයන්ටත් නොලැබෙන හෙයිනි. කරුණු මෙසේ වුවත් කලාතුරකින් ඇතැම් ප්‍රේතයන් අතර ත්‍රිභේතුකයන්ද සිටින හැක.

මෙනයින් සලකා බැලීමේදී මිනිස් ජීවිතයේ හරය අවබෝධ කරගැනීම කෙසේවතුද, ංඛ්‍යද්ධයෙකු වීම කෙසේවතුද හොඳ නරක වටහා ගැනීමේ ශක්තිය ඇති මිනිසෙක් වීම කෙතරම් දුර්ලභ අසිරිමත් ලැබීමක්දැයි විමසා බැලීම සුදුසුය. මක් නිසාද යත් දෙපයින් ඇවිද යා හැකි හොඳ නරක වටහා ගත හැකි සමාසක් ප්‍රතිපදාවක පිහිටා වීර්ය වැඩුවහොත් දෙව්, මිනිස්, බඹ සැප ඉක්මවා ගිය හව ගමන සියලු දුක්බයන්ගෙන් සදහටම අතමිදීමට පවා භාග්‍ය ඇති සෙයිනි.

මෙමිනිස් ලොව වරින් වර මහා බුද්ධිමතුන්, ප්‍රාඥයින්, වින්තකයින්, දාර්ශනිකයින් මෙන්ම ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්ත්‍රවරු ද පහළ වේ, ඒ අතරම පරම මිත්‍යාදාෂ්ඨී මත ඉදිරිපත් කරන්නන්ද සිටිති. ඒ අතරින් බුද්ධවාදී උතුමන් වහන්සේලාගේ පහළවීම ඉතාමත් කලාතුරකින් සිදුවන්නකි. එසේ දුර්ලභවීමට හේතුව මහත්වූ වීර්යක් ඇති, මහා ප්‍රඥාවක් ඇති, මහත් වූ සත්තානුකම්පාවක් ඇති දීර්ඝ කාලයක් මුලල්ලෙහි නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් පාරමී ධර්ම වැඩීමෙහි කැපවූ පුද්ගලයන් විරල වීමයි. පරෝපදේශ රහිතව තම බුද්ධියෙන් වතුස්සත්‍යාවබෝධය ලැබීමට අති දීර්ඝ කාලයක් පාරමී පිරිය යුතුය.

එසේ පාරමී පුරා සම්බුද්ධත්වයට පත්වන උතුමන් වහන්සේ නමකගේ පහළවීමක් සිදුවන කාලයක හෝ උන්වහන්සේ වදාළ ධර්මය පවත්නා කාලයක යමෙකුගේ උපතක් මනුලොව සිදුවේ නම් එය ඉතා දුර්ලභම සිදුවීමකි. තථාගතයන් වහන්සේ වදාරණ සාංදාෂ්ඨීක අකාලික සංඛ්‍යාත විරාගී දහම නොහොත් සංසාර දුකින් අතමිදීමේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදා සංඛ්‍යාත ධර්මය කිසිදු හේදයකින් තොරව සමස්ත ලෝකවාසී ජනතාවටම පොදුය. එබැවින් තථාගතයන් වහන්සේ විසින් “සුබෝ බුද්ධානං උප්පාදෝ, සුබා සද්ධම්ම දේශනා.....” යනාදී වශයෙන් දේශනා කොට ඇත්තේ. බුද්ධ දේශනාවට අනුව මිනිස් වර්ගයා ඇතුලු සමස්ත සත්ව ප්‍රජාවම කර්මය (සචේතනික කාය, වා මන ක්‍රියා) ස්වකීයව කර්මය දායද කොටගෙන, කර්මය ඥාතියෙක් බඳුව කර්මයම ප්‍රතිෂ්ඨාව කොටගෙන අති දීර්ඝ හව ගමනක යෙදී සිටිති. මොවුන් ඇත්ත වශයෙන්ම කරනුයේ පැරැණි කර්ම විපාක ගෙවා දමමින් නව කර්ම රැස් කිරීම මිස අනෙකක් නොවේ. මෙම කුශලාකුශල සංඛ්‍යාත කර්ම (භවගාමී) රැස්වනුයේ සත්‍යය මුවාහ කෙරෙන අවිද්‍යාව(වතුරාය් සත්‍ය නොදන්නා බව) තණ්හා(භවාශාව) යන හේතු සහ අප්‍රධාන ප්‍රත්‍ය නි:ශ්‍රය වීමෙනි. ඒ අනුව කෙළවරක් නොමැති දුක්බ දෝමනස්සයන් විදිමින් සංසාර භ්‍රමණය සිදුවේ.

බුදුරදුන් පහළ වීමට පෙරත්, බුදුරදුන් දවසත් නූතන ලෝකයෙහිත් ජීවිත පිළිබඳ යථා දැක්මක් නොමැත්තා වූ තමන් පිළිබඳ හෝ තමන්ගේ දේශනයන් පිළිබඳ පැහැදිලි දැනුමක් අවබෝධයක් නොමැති බොහෝ පිරිස් සිය මිථ්‍යා ලබ්ධීන් නිසා තම අනුගාමික පිරිස්ද දුගතියට යොමුකරමින් මහත් ව්‍යසනයක් සිදුකරති. බුදුරදුන් එම බුද්ධි භානිය පිළිබඳ දේශනා කොට ඇත්තේ එබඳු පුද්ගලයන් වතුර බැසයන වක්කඩක අටවා තිබූ කෙමනක් බඳුය යන්නයි. ජලය බැසයන අතර එහි වෙසෙන මසුන් වක්කඩෙහි අටවා ඇති කෙමන තුළට වැටේ. ඒ එම සතුන්ගේ අවසානයයි.

නූතනයෙහි පෙරඅපර දෙදිග බොහෝ උගතුන් බුද්ධිමත් ජනතාව තුළ බුද්ධ දේශනාවන් පිළිබඳවත් බුදුදහම පිළිබඳවත් පවතිනුයේ මහත් පැහැදීමකි. එයට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ බුද්ධ දේශනාව තුළ පවත්නා ආගමික නිදහසයි. විචේචනයට මෙන්ම ප්‍රශ්නකර කරුණු වටහා ගැනීමේ අවකාශයයි. එමෙන්ම අන්තගාමී නොවන මැදුම් පිළිවෙතයි. කිසිදු යාඤාවක් හෝ අන්ධානුකරණයෙන් පිළිගැනීමක් නොමැත. ස්ව බුද්ධියෙන් තමාට ගෝචර වේ නම් පිළිපැදීම මිස කිසිදු ඇදැහිල්ලක් ශ්‍රාවකයා විසින් අනුගමනය නොකෙරේ. විශේෂයෙන් බුදුහු කාලාම සුත්‍රයෙහිදී වදාරා ඇත්තේ, පරමිපරාවෙන් ආ දෙයක් කියා හෝ ඇසූ පමණින් හෝ පුද්ගල ගරුත්වයෙන් හෝ පුද්ගලයා කෙරෙහි බියෙන් හෝ නොපිළිගත යුතු බවයි. සැබැවින්ම බුදුදහම ආගමක්ම නොව දර්ශනයකි. බුද්ධියෙන්ම අවබෝධ කළ යුත්තකි. තමන් කුමන ආගමක විසුවද කවර රටක කිනම් කුලයකට අයත් වුවද බුද්ධ දේශනාව තුළින් ධවනිත ධර්මය

දැකීමට කිසිදු බාධාවක් නැත. ඇති එකම බාධාව නම් දැඩි මතධාරී බව හා අන්තගාමී බවයි. බුද්ධ දේශනාව කියවා එහි අන්තර්ගතය මැනවින් වටහා ගත් බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයෙක් මෙසේ තම අදහස දක්වා තිබේ. ‘උතුරු ඉන්දියාවේ ගංහනාමී නදිය අසබඩින් බිහිවූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදා සංඛ්‍යාත මේ උතුම් ඉගැන්වීම තේමස් නදිය අසබඩ වෙසෙන අප රටවාසීන් තම ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගතහොත් ලෝකයේ සතුටින්ම වෙසෙන ජනතාව සිටිනුයේ මහා බ්‍රිතාන්‍යයේය’ සාමාන්‍යයෙන් ලෝවැසි ජනතාව අතෘප්තිකරය. ධනය සැපයීම, කැමි බිම් ඇදුම් පැළඳුම් ඇතුලු පඤ්ච කාමයන්ගෙන් සැහීමට නොපැමිණේ. එබැවින් ඔවුන් නිරන්තරයෙන්ම අන්තගාමීය. බුද්ධ දේශනාවෙන් පැහැදිලි කෙරෙන බෞද්ධයාගේ පූර්වභාග ප්‍රතිපදාව මධ්‍යස්ථය. සරලය. සීමිතය. කරණීයමෙන් සුත්‍රයට අනුව අල්පේව්‍ය බව , ලද දෙයින් තෘප්තිමත් වීම, ධනය සැපයීමේදී අදැහැම් වෙළඳාම්, කිසිවෙකුට හානි කරදර නොවන සරළ ජීවන ක්‍රමයකින් තමනුත් අඹුදරුවනුත් පෝෂණය කිරීම ආදී ජීවන දර්ශනය කෙතරම් සමාජයට පරිසරයට සදාචාරත්මක පැවැත්මට අනුගතද යන්න වෙනත් කිසිදු ආගමකින් මෙවන් දැහැම් ජීවන දර්ශනයක් පහදා නැත. මෙබඳු ජීවිත තුළ වාරිත්‍ර වාරිත්‍ර සීලයද පිහිටයි. පඤ්ච සීල ප්‍රතිපත්තියට හිතකරයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ පූර්ව භාග අවස්ථාවට පහසුවෙන් ළඟා වේ.

මෙවන් දුර්ලභ මිනිසන් බවක් හා මනා ඉන්ද්‍රිය සම්පත්තියක් අපට ලැබී ඇත්තේ කරන ලද බොහෝ පින් ඇති හෙයිනි. එනමුත් බහුතරයක් දෙනා එම භාග්‍ය ඉඳුරන් පිනවීමටම සීමා කර ඇති බවක් පෙනේ. තමා යනු කවරෙක්ද අන්ත්ත සත්වව ප්‍රජාව තුළ දෙපයින් යා හැකි, චිත්තනයක් වර්ධනය කළ හැකි බුද්ධියක් ඇතිවූයේ කෙසේද වශයෙන්ද තබා පින් පවි පිළිබඳ පවා විශ්වාසයෙන් තොරව හොඳින් හෝ නරකින් ජීවත්වීම, අනුත් පෙළීම, කුඩා ක්‍රම යොදා ධනවත් වීමම ජීවිතයේ පරමාර්ථය ලෙස සලකා ක්‍රියා කරනු පැහැදිලිය.

බුදුරදුන් වදාලේ තමන්ට පිහිට තමන්ම මිස අනෙකෙකුට මිනිසන් බවෙන් ලැබිය හැකි උතුම් පුරුෂාර්ථ සාධනයට පිහිට විය නොහැකි බවයි. තමන් විසින්ම තම ජීවිතය සීල සමාධි ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත සත්‍යාවබෝධය සඳහා චීරය කළයුතු බවයි. බුද්ධාදී උතුමන්ට පවා පිහිට විය හැක්කේ අනුශාසනා කිරීමෙන් පමණකි. තමා විසින්ම තමාට පිහිටක් කරගනු විනා අන් පුද්ගලයෙකුට පිහිටවිය නොහැකි බවද පැහැදිලිවම දේශනාකොට ඇත. (අත්ත දීපා හික්බවේ විහරථ අත්ත සරණා අනඤ්ඤ සරණා.....)

දහම ජීවිතය තුළින් ක්‍රියාත්මක කිරීමට පනිදා පද්‍ය වාසයද අවශ්‍යය. දුසිරිත් දුරාවාරයන්හි ඇලී ගැලී සිටින මිනිසුන් වෙසෙන නිතරම බියෙන් සැකයෙන් ජීවත්වීමට සිදුවන ප්‍රදේශ දහම ක්‍රියාත්මක කිරීමට බාධාවකි. එබඳු ප්‍රදේශවල වෙසෙන්නන්ට කායික මානසික රෝග වැඩිය. නිතරම අකුශල් සිත් පහළ වේ. එය දෙලොවටම අනර්ථකරය. ඇසුරට සුදුසු ධර්මය ප්‍රියකරන යහපත් කළාණු මිත්‍රයන්ගේ ආශ්‍රයද අත්‍යාවශ්‍යය. තමන්ගේ ජීවන මාර්ගයද දැහැම් විය යුතුය. විවිධ අදැහැම් පාපකාරී ක්‍රියාවන්ගේ ධනය සැපයීම පහසු විය හැක. නමුත් විනාශය පරිහානිය අත ළඟය. කොයි මොහොතේ හෝ ජීවිතයට පසුතැවීමක් මානසික පීඩාවක් ගෙන දේ. ඒවායින් වැළකිය යුතුමය. වැරද්ද, අකුශලය තේරුම් ගත් මොහොතේ සිට ඒවායින් මිදීමට යුතුසුලු විය යුතුයි. වරින්වර නිරවුල් ධර්මය ඇසීමද (මෙයින් දිනපතාම විවිධ මාතෘකා යටතේ පවත්වන ධර්මයන් ඇසිය යුතුයයි අවධාරණය නොකෙරේ.) යහපත් සේ ධර්ම විරෝධී අදහස් සහ කුකුස් සැක පහළ කරවන දේශනාවන් ඇසීමට වඩා නොඇසීම බුද්ධි ගෝචරය. නිතරම සත්‍යවාදී හා ධර්මවාදී වීම ආධ්‍යාත්මය දියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වේ. අනුත්ගේ ඇද පලුදු සෙවීම හා කථා කිරීම, අත්‍යයන් විවේචනය කිරීම ආධ්‍යාත්මය දියුණුවට මහත් බාධාවකි.

තමා තුළින් නොදන්නාකම නිසා සිදු වූ අඹුපාඹු වැරදි සිහිකර පසුතැවිලි නොවන්න. කෙතරම් කාර්ය බහුල අවිචේකී පරිසරයක විසුවද දවසකට පැය භාගයක් පමණ හෝ කාලයක් විවිධ තර්ක විතර්ක කල්පනා කිරීම් ආදියට හිත නොයවා හුදකලාව සිටීමට පුරුදු කරන්න. තම ශාස්තෘන්වහන්සේ කෙරෙහි ගෞරවයෙන් නිවසේ සුදුසු තැනක පැන් වීදුරුවක් කුඩා මල් බඳුනක් තබා ගෞරව කරන්න. නිවසේ වඩාත් නිදහස් තැනක සුදුසු වෙලාවක බිම හෝ කුඩා අසුනක කය කෙලින් තබා වාඩි වී විනාඩි කීපයක් බුදුගුණ සිහි කරන්න. තවත් විනාඩි කිහිපයක් තමන්ටත් සියලු ලෝවැසියන්ටත් අවංකවම මෙන් වඩන්න. විනාඩි 15 ක පමණ කාලයක් හෝ අවම වශයෙන් සැහැල්ලුවෙන් ආනාපානයට(ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රැල්ලට) සිත පිහිටුවා ගන්න. ස්වාභාවිකව දැනෙන සුළු රැල්ල ස්පර්ශ වන තැන සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිටින්න. සිත කොතෙක් කලබල වුවද නැවත නැවතත් සිත මුල් අරමුණටම ගන්න. නියමිත කාලය ගෙවුනු පසු නැගිට සුපුරුදු වැඩකටයුතුවල යෙදෙන්න. මෙම අභ්‍යාසය දිනපතා පුරුදු කරන්න.

තෙරුවන් සංසාර ගමනින් මිදීමට එකම පිහිටයැයි පිළිගත් තැනැත්තා බෞද්ධ හෙවත් උපාසක නමින් හඳුන්වයි. මේ උපාසක හෙවත් බෞද්ධයා යන අනවර්ථ නාමය උගත්කම නිසා හෝ යම් යම් සේවාවන් නිසා හෝ යම් යම් ජන සමාජයට ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් සොයාගැනීම නිසා හෝ ලබා දෙන, ලබා ගන්නා සියලුම උපාධි ගෞරව

නාමයන්ට වඩා උසස්ය. මක් නිසාද ඒ කිසි උපාධියකින් හෝ ගෞරව නාමයකින් යටත් පිරිසෙයින් සුගතියට හෝ යා නොහැකිය. එහෙත් බෞද්ධකම අර්ථවත් කරගතහොත් දෙවි මිනිස් සැප ඉක්මවා ගිය ලෝකෝත්තර සැනසීම ලැබේ. එබැවින් පින්වත් ඔබ ගෙදර සුලු වේලාවක් භාවනාවකට යොමු වීමම සත්‍යාවබෝධයට ප්‍රමාණවත් නොවේ. සතර සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ප්‍රගුණ කරවන, උපදෙස් ලබාදෙන භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගොස් අවම වශයෙන් දින 10ක කාලයක් නමුදු සතිපට්ඨානය හෙවත් සිහිය පුරුදු කරන්න. ක්‍රමයෙන් ඔබට වැටහේවි මෙතෙක් කල් මා වටිනා ජීවිතය නිකරුනේ ගෙවා දැමුවා නේද? ජීවිතාවබෝධය තමා ළඟම මිස වෙනතක නොවන බවත් අවිද්‍යා තණ්හාව යනු මේ මොහොතේ ස්වාභාවයක් බවද වැටහේ.

ශ්‍රී ලංකාවෙහි ප්‍රායෝගික භාවනා ක්‍රම දුරස් වී හික්ෂු සමාජයෙන් ගිලිහී තිබූ යුගයක බුරුම රට(මියන්මාරය) මහා සී නමින් ප්‍රකට උඹ ශෝභන මාහිමියන්ගේ කාරුණික අනුග්‍රහයෙන් 2500 බුද්ධ ජයන්ති සමයේ ප්‍රායෝගික සතර සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය අපට ලැබුණු අතර, බුරුම රටදී මෙම භාවනා ක්‍රමය මැනවින් හදාරා සිටි කර්මස්ථානාචාර්ය අතිපූජ්‍ය කහට්පිටියේ ශ්‍රී සුමතිපාල මහා තෙරවරයන් වහන්සේගේ මහත් කැපවීමත් භාවනා සමිතියේ දායක පින්වතුන්ගේ නොමඳ කැපවීමත් නිසා නැවත වරක් මෙම ශේෂ්ඨ සතිපට්ඨාන ක්‍රමය අපට ලැබිණ. මේ වනවිට දස දහස් ගණනින් දෙස් විදෙස් භාවනාහිලාසීන් මේ දක්වාම භාවනා ප්‍රගුණ කිරීමෙහි යෙදී සිටිති.

ඔබත් ජීවිතයේ අවසානය ලඟාවීමට පෙර හොඳ බෞද්ධයෙක් වීමට උත්සාහ කරන්න. මේ භාවනා ප්‍රගුණ කිරීම හුදු නිවන හෙවත් දුකින් මිදීම පිණිස පමණක් නොව, ඔබගේ ලෞකික ජීවිතය සුවපත් කරගැනීමට මෙන්ම යහපත් මානසිකත්වයෙන් ඔබගේ ජීවිතය ගෙවීමට අතිශයින්ම ප්‍රයෝජනවත් වේ. සමාජ ප්‍රශ්න, පවුල් ප්‍රශ්න නිසා ඇතිවන විවිධ මානසික ආතතිය දුරලීමට වටිනාම ඖෂධයකි සිහිය පුරුදු කිරීම. ඔබත් අත්හදා බලන්න.

ධම්මෝසබ සමන්තන්ති - ඒතං පිච්ච හික්ඛවෝ
(ධර්මය තරම් වටිනා ඖෂධයක් නොමැත. එය පානය කරන්න.)