

(අතිපූජ්‍ය කිරිඳිගොඩ ඤාණානන්ද ස්වාමීන්වහන්සේගේ
“ඔබේ සිත සමඟ පිළිසඳරක්” සදහම් ග්‍රන්ථය ඇසුරුනි)

සිරුර විනිවිද

පොත :- ප්‍රිය මිතුර, මේ සදහා ඉතා හොඳ අභ්‍යාසයක් තිබෙනවා. ඒ සදහා කලක සිට ඔය සිතේ ගොඩ නැගී ඇති වටිනාකම් පසෙකින් තබන්ට. මල් ගසා, සුවඳ විලවුන් තවරා යථාර්ථය වසා ඇති මේ සිරුරෙහි අභ්‍යන්තරය දෙස විවෘතව බලන්ට. මෙය මානසික අභ්‍යාසයකි.

පොත:- ඔබේ විමසුම් සිත ඔය සිරුර දෙසට යොමන්ට. සිත වසඟ වූයේ ඔය සිරුරටයි. කැඩපත අභිමුඛවෙහි ඔබ කොපමණ ඔබ දෙස බලමින් සැරසෙන්නට ඇතිද? ඔබේ අභ්‍යසහ ගැන කොපමණ තුටුපහටු වන්ට ඇතිද? විසිතුරු ඇඳුමින් සුසැදිව ගමන් බිමන් යන්නට ඇතිද?

එහෙත් සිරුරට අයත් දේ නම් අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීම පමණි. නාසයෙන්, කණ් සිදුරින්, නෙතින්, මුඛයෙන් නිරතුරුව අපද්‍රව්‍ය පිට වේ. මළ මුත්‍ර මාර්ගයෙන් දුගඳ පිරි අපද්‍රව්‍ය නිතර පිටවේ.

දැන් බලනු මැන ඔය සිරුර විනිවිද...

මම:- සැබවින්ම මා බලමි. සිතින් සිරුර සිසාරා ගොස් යථාර්ථය බලමි. බාහිර කෙස්, නියපොතු සිරුරට සවි

වී තිබෙන බව පෙනේ. සම මේ සිරුරින් ඉවත් කරන්ට සිතේ. ඒ..... හමගැසු උරෙක් මෙනි. ආ... මේ සිරුර පුරා තුවාල. සැරව ගලනවා. කුණු ගෙක් හමන්නේ සැරව වලින් නේද?

නාගන්තට නොහැකි වූ නිසා මේ වස්ත්‍රත් කිලිටි වී ඇති හැටි. අනේ... මුළු සිරුරම ඩහදිය වලින් තෙත් වෙලා ගඳ හසනවා. ඒ... මේ යට ඇඳුම් ඊට වඩා දුහදයි.

පොත:- මැණික් සඳහා පතල් කැණ දෝනා ගොස් මැණික් නොලබන්නා සේ, සිරුර නැමති පතල සිතින් කැණ බලනු මැන. මේ අභ්‍යාසයෙන් ඔබේ ලිංගික ආශාව ඉබේම පාලනය වේ.

මම:- සිරුර අභ්‍යන්තරය ගුහාවක් මෙනි. ලෙයින් මසින් සැකසී ඇත. මා පුෂ්ටිමත් නිසා මේ සිරුරේ මස් බහුලයි. නහරවැල් හා කා වැදී ඇති මසින් පිළි ගෙක් හමයි. අහෝ... බොහෝ කාලයක් මා ආශ්වාදය සෙව්වේ මේ... මේ මස් ලොඹුවලට සිත් අලවාද? මා සෝ තැවුල් වින්දේත් මේ නිසා නොවෙද?

ඇට සැකිල්ලකට මේ මාංශ බැඳී ඇත. මේ හිස් කබල... මෙවැනි ඉල ඇට පසුගිය දිනක පාරේ පිළිස්සී ගිය මළ

සිරුරක තිබුණා මතකයි. ඒ සිරුරින් බඩ වැල් එළියට
ඇඳ ඇඳ අනුභව කරන කපුටු රැළක්ද විය. මගේ
සිරුරත් එබඳු ම ය.

ලා දුඹුරු වර්ණයෙන් යුතු සෙවළ බැඳී මුදු හත්තක් සේ
ඇති මේ පෙණහැල්ල හුස්මගන්නා විට දිග හැරේ.
නැවත හැකිලේ. මෙයින් මා කී වරක් නම් හුස්ම ගත්ට
ඇතිද?

පෙනහළු, අක්මාව, ආමාශය අතර මේ සිරවී රැකවරණ
ඇතිව තිබෙන්නේ මගේ හදවත නේද? ඉතා දැඩි
මසකින් යුතු හදවතේ ලේ පිරී තිබේ. තද රක්ත
වර්ණයෙන් යුතුයි. පිළිගඳ හමන්නේ එහි ඇති ලේ
වලින් බව පෙනේ. මෙවැනි මස් වැදැල්ලක්ද අසවලා
මට දෙන්නට හැදුවේ ‘ඔබට මගේ හදවත පුදමි’ යි කියා.
එත් ගැලවුණේ හොඳ වෙලාවටයි.

රසවත් බොජුනකි මා දහවල් අහරට ගත්තේ.
රසයෙන් මුසපත් වුණා මිස සිරුරට ගිය අහර ගැන
බලන්ට අමතක වුණා. දැන් කොහෙද ඒවා...?

අර සෙවල බැඳුණු මල්ලක් බඳු ආමානයේ ඇත්තේ අහර වගෙයි. ඩී... සෙම, කෙල මිශ්‍ර බලු වමනයක් බඳු තලපයක් නේ මේ තිබෙන්නේ. තද උෂ්ණයක් (ගඳ) හමනවා. බාහිරට පෙනෙන සිරුරට වඩා කෙතරම් වෙනස් තත්වයක්ද සිරුර ඇතුළේ.

කුමක්ද මේ? හම ගැසූ ගැරඬියෙක් දරණලා ගත්තා සේ. මේ කුඩා බඩවැලයි. අහර තලපය ක්‍රමා කුංචනය වෙමින් බඩවැලේ ගමන් කරනවා. බඩවැල තුවාල වී වගේයි. කුඩැල්ලන් වැනි විශාල පිරිසක් බඩවැල තුළ ඉන්නවා. ඒ කොකු පණුවන් නේද? කිරි පණුවන් ගේත් රජ දහනක් වගේයි...

මහ බඩවැලේදී අහර තලපය අපද්‍රව්‍ය බවට පත්වී මළ මාර්ගයේ ගොඩ ගැසෙනවා. ඉතා පිළිකුල් හා දුගඳ වූ ඒ අපද්‍රව්‍ය කුස තුළ පුරවා ගෙන නේද මා ඉන්නේ?

අපද්‍රව්‍යයන් ගෙන් පිරුණු මේ සිරුර මොහොතින් මොහොත වෙනස් වේ. ඒ නැවත නැවත අපද්‍රව්‍ය නිපදවීම සඳහාය. මගේ සිතේ පාලනයට අපද්‍රව්‍ය පිරි මේ සිරුර අවනත නොවේ. සිරුරින් පිට විය යුතු කසළ නිසි පරිදි පිට කරගත නොහැකි වූ විට මා බලවත් වේදනාවෙන් පෙළෙමි.

පොත:- මෙසේ නැවත නැවත ඔය සිරුර ගැන යථාර්ථය ආවර්ජනා කළ මැනවි. නිරතුරු ඔප දැමීමෙන්, සඵ පෙරවීමෙන්. මවාගෙන ඇති කඩතුරාව ඉරා දමනු මැන. තව-තවත් ඔබේ අවධානය සියුම් කළ මනාය.

බාහිරව හා අභ්‍යන්තරව ඔබ ග්‍රහණය කරගත් දේ දන්නවාද? සියල්ල ගැන සිතට හඳුනා ගත හැකි පදාර්ථමය ස්වභාවයන් සතරකි. ලෝක නිර්මාණය සියුම් ලෙස බෙදා විද්‍යාඥයින් පවසන අන්ත පදාර්ථ වාදයක් ගැන නොවේ මේ කියන්නේ.

ඔබේම ඉඳුරන් තුළින්, ඔබේ සිතට හසුවන ස්වභාවයන් ගැන ය මේ කියන්නේ. නොබෙදිය හැකි දේ ගැන නොවේ. ඔබට එය මෙසේ වැටහේවා.

(සන්සුන් සිතින් සිතනු මැන)

මම:- මා දැන් සිටින්නේ අසුනකට බරව ය. (කුමන හො ඉරියව්වක් විය හැකිය) නෙත් පියා බැලීම පහසු බව පෙනේ.

සිරුර තද ස්වභාවයක හැපේ. මුව තුළ දත් හැපී ඇති හැටි, දිව උඩ තල්ලේහි තද වී ඇති හැටි හොඳින් දැනේ. බෙට ග්‍රන්ථිත් ගෙන් කෙළ ගලා ආ බව දන්නේ මේ ගොරෝසු බව නිසාය. පොළොවෙහි පා හැපී තිබේ. පොළොවේ තද ගති ස්වභාවය පයට දැනේ. අතින් හිස පිරිමදිම්. කෙස්වල ඇති රළු ස්වභාවය හොඳින් දැනේ. මා සිරුරෙහි අවයව අතින් ස්පර්ශ කරන විටත් තද ගති ස්වභාව දැනේ. ඒ හැපීම් මුදු මොළොක් කියා හෝ රළු කියා හෝ අල්වා ගන්නේ සිතීනි.

හැම ක්ෂණයෙහිම මා සිත අවදියෙන් ඉතාම වේගයෙන් තොරතුරු සපයමින් සිටී. ඒ සියලු තොරතුරුවල ඇත්තේ මෙවැනි දේවල් පමණි.

පොත:- වැසි දියර ගෙවන්නේහි ගලා ගිය හැටි ඔබ දැක තිබේද? රළු නහන මහ සයුර දැක තිබේද? නිසල පැත්පොකුණු, ඉදුණු පල වැලවල පැණි වැගිරෙනු දැක තිබේද? රෝහල්වල අපවිත්‍රදිය ගලා යනු දැක

ඇති. ඔය සිරුරෙහිද එලෙස ගලන දියරවල පහසු
ඔබට ලැබේ. කෙළ, සොටු, මුත්‍රා වැනි දේ තුළ දියර
ස්වභාවය ඔබට දැනේ. ලේ දියරයකි.

කෙනෙක් රැස් කරත් සතුටක්	සොයා
කෙනෙක් අත් හරිත් සතුටක්	සොයා
රැස් කළ දනෝ එනිසාම	තැවෙති
අස් කළ දනෝ එනිසාම	තුටුවෙති

ඔන්න ඔබේ සිරුරින් ඩහදිය වැගිරේ. ඔබට හොඳින්
දැනෙනවා ඇති මේ දියර ස්වභාවයන්.

සුළං හමා අතු ඉති ලපලු සෙලවිණි. සුළං රැළි ඔය
සිරුරේ හැපී හඩට සැකසූ කෙස් රොද අවුල් වේ. ගත
දැවටු වස්ත්‍ර පවා සුළඟින් ලිහිල් වේ. ඒ සුළඟිනි ඔබේ
පෙණහැල්ල පිරී ඇත්තේ. කුස තුළ ද පිරී ඇත. රුධිර
සෙල තුළ පවා වාතය පවතී. ශ්වසනය මගින් නිතර
වාතය ඇතුල් වේ. පිට වේ. සිරුරෙහි ඇති වාතය නිසා
අවයව වලනයට රුකුල් ලැබේ.

බාහිර ලොවේ ඇති දහනය සේ සිරුර තුළත් නිතර
දහනය වේ. ගන්නා ජලය අහර දහනය තුළින් පැසවයි.

එක්තරා උණුසුමකි. ඔය සිරුරේ සෑම රුධිර සෛලයකත් මේ උණුසුම පවතී. පිපාසය, කුසගිනි ඇතිවන්නේද දහනය නිසාය.

මම:- හි... හා හරිම ග්‍රීස්මයි. සුළු දෙයක් කළත් ඩහදිය ගලා හැලෙනවා. හරි පිපාසයි. කොපමණ පැන් බිවත් මදි වගෙයි.

පොත:- ඔව්, සිරුරේ උණුසුම බාහිර උණුසුමට ප්‍රතික්‍රියා කිරීමෙන් සිරුරේ ජලය අධිකව දහනය වුණා. එය සිදු වුණේ අග්නි ස්වභාවයෙන්. ඒ නිසායි ඔය පිපාසය. එසේනම් වළඳන්න සිහිල් පැන් පොදක්.

අප දැන් කලා කළ දේ හඳුන්වන්නේ ‘සතර මහ ධාතු’ නමින්. එයින් ‘පයවි ධාතු’ නම් තද ගත් ස්වභාවයන් දැනෙන ආකාරයයි. ‘ආපෝ ධාතු’ නම් දියර ගති ස්වභාව දැනෙන ආකාරයයි. ‘වායෝ’ ධාතු යනු වායු ගති ස්වභාව සිතට දැනෙන ආකාරයයි. ‘තේජෝ ධාතු’ යනු උණුසුම. එහි සෘණ අංකය වන සිසිල, කුසගිනි ආදියෙන් සිතට දැනෙන ගති ස්වභාවයයි.

මම:- මට දැන් වැටහේ. මගේ මුළු ජීවත්වීමම මේ ගති ස්වභාව අතරට මැදි වී තිබෙන්නේ. ආශාව, අමනාපය වෛරය, ඊරිෂ්‍යාව, පළිගැනීම් සියල්ල මවා ගත් ලොකයේ ම සෙවණැලි වේ.

කලක් මේ සිරුර තරකොට සතුටුවීම පිණිස කොපමණ විටමින් ගන්ට ඇතිද? අභිංසක කුකුළු, උරු, ගවයින්ගේ මස් පිදුවේ ඒ සඳහා ම ය. එහෙත් ලද සෙතක් නැත.

මා රැස් කළ ධනය සෑම දෙයක්ම කළේ මේ සිරුරින් ලැබෙන වින්දනය පිණිසය. මෙපමණ කලක් මා කළේ සිරුර පිළිදැගුම් කිරීමට නේද? යථර්ථය ඉදිරියේ සියල්ල අරුත්සුන් මායාවකි.

මට මා ගැනම අනුකම්පාව උපන. සැනෙකින් නැසෙන මේ මවාගත් ලෝකය තුළ ගිලී සිටීම හිතළුවකි. සැප දුක අතරේ අනාථ වූ මේ සිතට සවියක් ඇවැසි ම ය.

මානසික දිළිඳු බව, රෝ දුක්, වයස්ගත වීම, පුර්වතා බිඳ වැටීම, ඇළුම් කළ දේ නොලැබීම, අමනාප දේ ලැබීම වලින් හටගන්නේ නිමා නැති මන: පරිදාහයකි.

තම තමන් මවා ගත් මනෝ රජදහනේ වීරයා තමා ම ය. එහෙත් ඒ වීරත්වය හුදු ඉන්ද්‍ර ජාලයකි. අවසන ඉතිරි වන්නේ හිස් බවයි.

මෙබඳු අසරණ මානසික තත්වයන් පිරි ලොවට ආදරය, දයාව, අනුකම්පාව අවශ්‍යයි. දරුණු සිත් ඇති වීම නොමැනවි. දරුණු සිතුවිලිවලට මා කැමති නැත.

පොත:- කාරුණික මිත්‍රය,

මැනවි, ඔය සිතෙහි හට ගත්තේ දුලබ සිතුවිල්ලකි. කරුණාව, දයාව වෙනුවෙන් ඔබට කළ හැකි බොහෝ දේ තිබේ.

පළමුව ඔබේ අමනාපකරුවන් සිතින් අමතක කර දමන්න.

ඔබ රැස්කරමින් තිබෙන ඔය වස්තුවෙන් යමක් අසරණයන්ටත් හුදු අනුකම්පාවෙන්ම බෙදනු මැනවි. ඔබෙන් ලැබිය යුතු අනුග්‍රය, උපකාර වඩාත් ලබාදී සතුටු වන්න.

බේත් පිණිස, නිසි උපාරණ නැතිව, සොවින් පෙළෙන දිළිඳු ලෙඩුන්ට උපකාර කිරීම ගැන උනන්දු වන්න.

ඔබේ ජීවිතයෙන් කළ හැකි සේවය අවංකව කළ
මැනව.

මිටි මොලවා ගත් දැත නොව, අනුනට දීම පිණිස දෙන
ලද දැන් ඇත්තෙක් වනු මැනව. සමහරුනට ධනය
ඇත. සතුට නැත. සමහරු මහ ධනවතුන් නොවෙති.
එහෙත් සතුට උතුරා යයි.

සතුට උපදින්නේ අන්‍යයන් තුළ සතුට උපදවා
ගැනීමට උපකාර කිරීමෙනි. මරණයට කැපවූ ගවයන්
මුදවා උන්ට සතුට උපද්දා කොපමණ ප්‍රීති විය හැකිද?
මෙවැනි දෑ ඔබට කළ හැකිය.

මම:- මෙබඳු දෑ පමණක් නොවේ. මා කැමැතිය පෘථිවි
තලය සේ නිහඬ, අකම්පිත සිතකට. ඒ සඳහා කළ මනා
කිසියම් වත සිරිතෙක් ඇතිද?