භාවනාව කුමකටද?

නිලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ භාවනා උපදේශක උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා විසින් මහනුවර ජයග්‍රහණය මූලස්ථානයේදී පවත්වනු ලැබූ ගිරිමානන්ද සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ දේශනයක් ඇසුරින් සකසන ලදී
www.nilambe-deshana.net

පළමු කොටස

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප කවුරුත් දන්න අසා ඇති වැඩිදෙනක් පුරුදු කරන මේ ආනාපානසති භාවනාව, ඒ ආනාපානසති සමාධිය පිළිබඳව කිසියම් කරුණු කාරණා කිහිපයක් ගිය සතියෙත්, කලින් සතියේත් කතා කළා. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ එන ඒ සංඥා දහයේ අවසාන සංඥාව වන ආනාපානසති සංඥාව විස්තර කිරීමේදී, මෙතන බැලූ බැල්මට කරන්න තියෙන්නේ හුදෙකලාවක පාළු තැනකට, නිහඬ තැනකට ගොස් පලක් බැඳගෙන පර්යංකයක වාඩි වී, උඩුකය සෘජුව තබාගෙන හුස්ම ගැන අවධානයෙන් සිටීම.

නමුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි අපට පුළුවන් ද ඕනෑම කෙනෙකුට කියන්න ආ දැන් භාවනා කරන්න වාඩිවෙන්න කියා? ඉගෙන ගන්න ළමයෙකුට එහෙම නැතිනම් රැකියාවක් හොයන කෙනෙකුට විවාහ අපේක්ෂාවෙන් ඉන්න කෙනෙකුට, දූ පුතුන්ට පාසල් හොයන, ඒ අයගේ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් වෙහෙසෙන, ඒ අයගේ විවාහ කටයුතු ආදී ගෙවල් දොරවල් හදාගැනීම වෙනුවෙන් වෙහෙසෙන, දේශපාලනය යුද්ධය ආදී අප ලෞකිකයි කියා කියන නැතිනම් එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු කරන, එබඳු වූ අරමුණු අපේක්ෂාවන්ගෙන් පිරුණු, එයම ජීවිතය සේ දකින කෙනෙකුට කිව්වොත්, ''ඔය ඉගෙනීම නවත්වන්න පොඩ්ඩක්. විවාහය පසුපස දිවීම නවත්තන්න, මුදල් පසුපස ලුහු බැඳීම නවත්වන්න, ගේ හැදීම ගැන හිතන්න එපා. හුදෙකලා තැනකට යන්න. පාළු තැනකට යන්න. පලක් බැඳගෙන බිම වාඩිවෙන්න. කොන්ද කෙළින් තියාගන්න. හුස්ම ඇතුල්වීම පිටවීම දැනගන්න.'' මෙහෙම කිව්වොත්, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කී දෙනෙකු නම් අනුගමනය කරයි ද කියන කාරණය නෙවෙයි ප්‍රශ්නේ. කීදෙනෙකු එබඳු දෙයක් අහයි ද කියන එකයි. ඇසීම කොහොම වෙතත් මේ දේශකයා මානසික රෝගයකින් පෙළෙන බව සිතා ''පිස්සු ද?'' කියා අසාවි. මේ විභාගය සමත්වෙන්න හිතාගෙන ඒ සඳහා කරන්න තියෙන හැම දෙයක්ම කරනවා. මේ රස්සාව, මේ ඉගෙනීම ඔය සියල්ල මැද්දේ විවාහ ජීවිතය, ඉතින් ඒවටත් වෙලාව මදිව තියෙද්දී ඒවා හරියට කරගන්න බැරිව සිටියදී මට කියනවා, ඔය සියල්ලෙන්ම ඈත්වී පාළු හුදෙකලා නිහඬ තැනකට ගොස් බිම වාඩිවී කොන්ද කෙලින් තියාගෙන හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම දැනගන්න කියා.

මෙය විහිළුවක් වගේ පෙණුනත් බැරෑරුම් ප්‍රකාශයක්. බුද්ධ වචනයෙන්ම කීවත් මෙය තමයි කෙනෙකු අනිවාර්යයෙන් ම කළයුතු දේ කියා එබඳු බරක්, බරපතලකමක්, ගැඹුරක් ඔය දුවන ලෝකයට දැනෙන්නේ නැහැ. වැටහෙන්නේ නැහැ. භාවනා කරන්නට තරම් වටිනාකමක් දෙන්නෙත් නැහැ. කරන්නෙත් නැහැ. මක්නිසාද මෙහි කිසි අර්ථයක් පෙනෙන්නේ නෑනේ. අප සිතමු කෙනෙකු තැනකට ගොස් වාඩිවී, කොන්ද කෙළින් තබාගෙන හුස්ම ගන්නා බව දැනගන්නවා, පිටකරන බව දැනගන්නවා. තර්ක කර හෝ කල්පනා කර මෙහි ප්‍රයෝජනය කුමක්ද කියා අවබෝධ වන්නේ නැහැනෙ. තේරුම් ගන්න බැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කිසිම කෙනෙකුට තේරුම් ගන්න බැහැ තර්කයෙන් හෝ සිතීමෙන්.

හුස්ම ගන්නවා දැනගන්නවා, පිටකරනවා දැනගන්නවා. කුමක්ද ප්‍රයෝජනය? කෙසේද කෙනෙකු වෙනස් වෙන්නේ? කෙසේද එබඳු අභ්‍යාසයකින් පුද්ගල මනසක් දියුණු වෙන්නේ? සංවර්ධනය වෙන්නේ? එය තේරෙන්නේ නැහැ. තර්කයට කොහොමත් අහුවෙන්නේ නැහැ. තර්කානුකූලව ඔප්පු කළ හැකි දෙයක් නෙවෙයි. ඒ විතරක් නෙවෙයි, භාවනාවට වෙලාව හොයාගන්නේ කොහොමද අර කලබලේ මැද්දේ. අර කෙළවරක් නැති ලෞකික ප්‍රශ්නවලට දුවන, හෙම්බත් වුනු තිබෙන පැය 24ත් ප්‍රමාණවත් නොවුනු අතිකාල වැඩත් කරන, නිදිමරාගෙනත් වැඩ කරන, එබඳු කාර්ය බහුල ජීවිතයකට පැත්තකට ගොස් වාඩිවී හුස්ම දැනගන්න වෙලාවක් තියෙයිද? නැහැ. තර්කානුකූලව භාවනාවට අවධානය යෙදීම, මෙයයි නිවැරදි ක්‍රමය කියා ඔප්පු වුවත් වේලාවක් නම් ලැබෙන්නේ නැහැ. මක් නිසාද? තියෙන වෙලාවත් මදිව වැඩ ගොඩ ගැසී තියෙන්නේ. ඉලක්ක වැඩියි, අරමුණු වැඩියි. අපේක්ෂා වැඩියි. ඒවා ඉෂ්ඨ කරගන්න තිබෙන ජීවිතය කෙටියි. බලාපොරොත්තු මහ දිගයි, ආයුෂ කෙටියි. ඉතින් මේ සීමිත ජීවිත කාලයක් තුළ සීමා කරන්නට බැරි අසීමිත වූ ඉලක්කයන් කරා දුවමින්, ඒවා සාක්ෂාත් කරගන්නට තරඟයක්, සීමිත ආයුෂයි, අසීමිත ආශාවනුයි අතර මහා තරඟයක්. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ තරඟයෙන් කවුරුවත් ජයග්‍රහනය කර නෙවෙයි ජීවිතයෙන් සමුගන්නේ. මහා මෙරක් සේ ආශාවෙන් දැල්වූ බලාපොරොත්තු එසේ තිබියදීම ජීවිතය අහවර වෙනවා.

''කරන්න තියෙන දේ කර අවසානයි. දැන් මට ආයේ කරගන්න දෙයක් නැහැ. දැන් මා සමුගන්නවා'' එසේ වනවා නම් කෙතරම් අපූරුද? තව දහසකුත් එකක් බලාපොරොත්තු සහ ආශාවෙන් දැල්වෙමින්, ආශාව කියන තෙල්වලින් මේ බලාපොරොත්තු නමැති පන්දම දැල්වෙවී තිබියදී තමයි ආයුෂ ඉවර වෙන්නේ. ඒ නිසා බලාපොරොත්තු දිගට යනවා. ඉතුරු බලාපොරොත්තු ගොඩ ආශාවෙන් ඇදගෙන යනවා පර ලොවට. පහනින් තව පහනක් දල්වනවා වගේ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එබඳු සමාජයකට එබඳු වු පුද්ගලයෙකුට ආනාපානසතිය පුරුදු කරන්න කියන්න බැහැ. කිව්වට වැටහෙන්නෙත් නැහැ. පුරුදු කරන්න ඕනකමක් හිතට එන්නෙත් නැහැ. වෙලාවක් හොයාගන්නත් බැහැ. තැනකුත් නැහැ. කෙනෙකුට එහි වටිනාකම විද්‍යාත්මකව පැහැදිලි කළා කියමුකෝ. ඒත් කෙසේද නිහඬ තැනක් හොයාගන්නේ? හැම තැනම ශබ්දනේ. කොහොමද විවේක වෙලාවක් හොයාගන්නේ? හැම වෙලේම වැඩනේ. මේ නිසා ආනාපානසතිය නිකම් ආවට ගියාට කරන්න බැහැ. ආකල්පමය වෙනසක් ඕනෑ. අපට එය ලොකු ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. උපතින්ම බෞද්ධ කියා හිතන නිසා. ලංකාවේ ඉන්න වැඩිදෙනා උපතින්ම බෞද්ධනේ? කෙසේ හෝ ශ්‍රද්ධාව තියෙනවනේ. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවානේ. අපට ගැටලුවක් නැහැ. භාවනාවටත් කැමතියි. ඒ නිසා කියන විදිහට කරනවා.

නමුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සඳහා වෙලාවක් වෙන් කරගන්නට, මෙය කළයුතු දෙයක් කියන තීරණය සහ මෙය තමන්ගේ ජීවිතය ඇතුළේ කළ හැකි දෙයක් කියන කාරණය පැහැදිලිව ප්‍රකටව දකින්නට නම් ඒ තැනැත්තාගේ ආකල්ප වෙනස් වෙන්නට ඕන. ජීවිතය දිහා බලන ආකල්පය වෙනස් වන්නට ඕන. ජීවිතය කියන්නේ ආර්ථිකයම නෙවෙයි. ජීවිතය කියන්නේ මිතුරන් - මිතුරියන් හා විනෝද වීම නෙවෙයි. ජීවිතය කියන්නේ පවුලක් විදිහට ඒ පවුලේ වගකීම් යුතුකම් මත්තෙම නැහීමම නෙවෙයි. ජීවිතය කියන්නේ රැකියාව වෙනුවෙන් තමන්ගේ ශ්‍රමය කැපකිරීමම නෙවෙයි. එසේම ජීවිතය කියන්නේ ලෝකය සැදීමමත් නොවෙයි.
ඒ සියල්ල ජීවිතයේ පුංචි පුංචි කෑලි, ජීවිතය එයට වඩා විශාලයි. එයට වඩා බරපතලයි. එයට වඩා ජීවිතය ගැඹුරුයි. එම නිසයි මෙයට මනුස්ස ජීවිතය කියන්නේ. එබඳු ගැඹුරු වූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයක්, පුංචි රැකියාවකින් විතරක් ඔබ පුරවනවානම් එය මහා අපරාධයක්. රැකියාව නෙවෙයි ජීවිතය කියන්නේ. විවාහය නෙවෙයි ජීවිතය කියන්නේ. සමාජ සේවය නොවෙයි ඔබේ මුළු ජීවිතයම. ඒවා අත්‍යවශ්‍යයි ජීවත්වෙන්න. ඇත්ත ඒ ගැන වාදයක්, විවාදයක් හෝ දෙවැනි වචනයක් නැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ සියල්ලම ජීවත්වෙන්නට අවශ්‍යයි. විශේෂයෙන් ගිහි ජීවිතය ගත කරන අය විදිහට. නමුත් ඔය කාරණාවලට පමණක් ද ජීවිතය කියන්නේ? ඔය දේවල්වලට කුමක්ද සිද්ධ වෙන්නේ? අප ඒ මත්තෙම නහින දේවල් එකින් එක එකින් එක අරගෙන බලන්න. පුද්ගලයන්, දේවල් ඒවට වෙන්නේ කුමක්ද? ඒවා අපට ඕන විදිහට හැමදාම තියාගන්න පුළුවන්ද? අපේ හැම ප්‍රශ්නයකටම ඔය දේවල් සහ ඒ අය පිහිට වෙයිද? ඒ අයට පිහිටවෙන්න පුළුවන්ද? අවශ්‍ය වුවත් උත්සාහ කළත් පුළුවන්ද? අපි අසරණ වෙන වෙලාවල් කොපමණද? එබඳු වූ දැක්මක් අවශ්‍ය වෙනවා කෙනෙකුට මේ ආනාපානසතිය වැනි භාවනාවක් ගැඹුරින් වඩන්න නම්. ඒ නිසයි මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දී ආනාපානසති භාවනාව අවසානයට විග්‍රහ කරන්නේ. මුල්ම සංඥාව නෙවෙයිනේ. දසවෙනි සහ අවසාන සංඥාව. මුලින් කරන්නේ අභ්‍යන්තර වශයෙන් සුදුස්සෙකු බවට පත් කිරීම. මේවා අනිත්‍යයි. මුලින්ම අනිත්‍ය සංඥාව වඩනවා. එවිට තමන් නිත්‍යයි කියා, සදාකාලිකයි කියා සිතාගෙන සිටින දේවල් අරගෙන බලනවා. කුමන මොහොතේ වෙන් වෙයිද දන්නේ නැහැ. අහිමි වේවිද දන්නේ නැහැ. සදාකාලිකයි කියා සිතා සිටි එමෙන්ම සදහටම ජීවත් වේවිය කියා පැතූ අය අද කොහේද? දන්නෙත් නැහැ. නැතිව බැහැයි කියා උපයන හැම ශතයක්ම එමෙන්ම ජීවත් වූ සෑම මොහොතක්ම කැප කළ දේවල් අද සොයාගන්නත් බැහැ. ඒවා සියල්ල නැතිව ගොස් අද මේ තියෙන දේවල් හෙට වෙන විට පවතී ද නැද්ද දන්නේ නැහැ. අනිත්‍යයි. අනිත්‍ය සංඥාව වටින්නේ ඒ නිසා. ඒ මඟින් කෙනෙකුගේ මනස සකස් කරනවා. අර භෞතික ලෝකයෙන් අධ්‍යාත්මික දිශාවකට හැරෙන්නට.

අයිතිය වෙනුවෙන් නඩු කියන, තරඟ කරන, සටන් කරන, අරගල කරන දේවල් අයිතිකරගෙන පරිස්සම් කරගන්න, ආරක්ෂා කරගන්න, සුරක්ෂිත කරගන්නට දිවා රෑ නොතකා කැපවෙන දේවල් මත්තේම ජීවිතය ගෙවා දමන, ඉන් ඔබ්බෙහි වූ ජීවිතයක් ගැන නොබලමින් ඉන්න කෙනෙකුට අනාත්ම සංඥාව ඉතාම වටිනවා.

අනාත්ම සංඥාවත් ඒ වගේ. තමන්ගේ කියා සිතාගෙන අයිති කරගෙන තියෙන දේවල් ඒවා ගැඹුරින් බලන විට තමන්ටම අවශ්‍ය විදිහට පාලනය කරන්න බැහැ. හුදු සිතිවිල්ලක් විතරයි මේ අයිතිය යනු. ඒ සිතිවිල්ලෙන් එහාට ගොස් ඇත්තටම අයිතිය කියන්නේ කුමක්ද? අයිතිවාසිකම කියන්නෙ මොකක්ද කියා ගැඹුරින් බලනවිට පෙනෙන දෙයක් නැහැ. හුදු සිතුවිල්ලක්, මතුපිට සිතුවිල්ලක් පමණයි. අපට ලෝකයටම අයිතිවාසිකම් කියන්න පුළුවන්. මේ ශරීරයෙන් පටන්ගෙන ඉන් එහාට ඇහැට පෙනෙන හැම දේකටම අපට අයිතිවාසිකම් කියන්න පුළුවන්. පුද්ගලයින්ට, සත්තුන්ට, යන්ත්‍රවලට, ගොඩනැගිලිවලට, ගඩොල් ගොඩවල්වලට, නූල් පොටවල්වලට, මහා මේරුව දක්වාම අයිතිවාසිකම් කියන්න පුළුවන්. කාගෙන්වත් බාධාවක් නැහැ. හිතන්න පුළුවන් මේ සියල්ලම තමන්ගේ කියා. නමුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එය හුදු සිතිවිල්ලක්ම පමණක් බව ඔප්පු කරමින්, ඔය අයිතිවාසිකම් කියන හැම කෙනෙකුම සහ හැම දෙයක්ම අයිතිවාසිකම් කියන තැනැත්තාට එරෙහිව කැරලි ගසන්නට පටන්ගන්නවා, යථා කාලය පැමිණි විට. සෑම දෙයක්ම ශරීරයත් එසෙමයි. ඇඳුම් පැළඳුම් ආදී හැම දෙයක්ම. අතේ බඳින ඔරලෝසුව, පදවන වාහනය, ඉන්න ගෙදර හැම දෙයක්ම.

අපට අයිතියි කියමින් හිටියට, අයිතිකරුට අවශ්‍ය විදිහට නෙමෙයි තමන්ගේ අයත් දේවලුත් හැසිරෙන්නේ. තමන්ට අනවශ්‍ය විදිහට සහ තමන්ව අසහනයට පත් කරන විදිහට, තමන් බලාපොරොත්තු නොවෙන විදිහට තමන් විසින්ම අයිති කරගත්ත දේවල් ක්‍රියා කරන්න පටන් ගන්නවා. අහවල් දේ තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට හැසිරෙයි, අහවල් දේ අහවල් කෙනා හැමදාම හැම මොහොතක්ම තමන්ගේ සිතැඟි පරිදිම තමන්ව සතුටට පත් කරන ආකාරයට ඉඳියි කියා සහතිකයක්, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ගන්න පුළුවන්ද? දෙන්න පුළුවන්ද? පුද්ගලයෙකු ගැන, දෙයක් ගැන, තනතුරක් ගැන? එහෙම බැහැ. ඒ නිසා අයිතිය වෙනුවෙන් නඩු කියන, තරඟ කරන, සටන් කරන, අරගල කරන දේවල් අයිතිකරගෙන පරිස්සම් කරගන්න, ආරක්ෂා කරගන්න, සුරක්ෂිත කරගන්නට දිවා රෑ නොතකා කැපවෙන දේවල් මත්තේම ජීවිතය ගෙවා දමන, ඉන් ඔබ්බෙහි වූ ජීවිතයක් ගැන නොබලමින් ඉන්න කෙනෙකුට අනාත්ම සංඥාව ඉතාම වටිනවා. ඒ ගැන මදක් මෙනෙහි කරන විට පෙනෙනවා ඇත්ත. මේ අයිතිය යනු සම්මතයක්. මොනවා තමන්ට අයිතියි කීවත් අයිති නැහැ කිව්වත් අයිති කරගත්ත දේයි, අයිති කරගත්ත නැති දේයි සියල්ල නැතිව යනවා. එය ඔබට නවත්තන්න බැහැ. ඔබ තනිවෙනවා. ඔබ සිටියදී අයිතිකරුගේ දෙනෙත් ඉදිරියේම අයිතිකරුව හුදෙකලා කරමින් අර අයිතිකරගත් දේවල් සමුගෙන යනවා. සුසුම් හෙලමින්, කම්පාවට පත්වෙමින්, පපුවේ අත්දෙක ගසාගනිමින් බලාගෙන ඉන්නට වෙනවා. තමන් වියදම් කර, කාලය කැප කර, මොළේ වෙහෙසා, අයිති කරගත් දේ, අයිති කරගත්ත අය, ඈත්වෙන ආකාරය බලා ඉන්නට තමන්ට සිදු වෙනවා.

ළබන කළාපයට

Chemistry-VCE/IB
Individual and group
Priyantha Liyanage
0407664546