සසල දිවිමඟ නිසල කරනට

(ආතතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැලක්)

පූජ්‍ය බෝධි චිත්තා මෙහෙණින් වහන්සේ
මෙල්බන් නුවර නිසල අරණ

2

සිතේ ක්‍රියාකාරිත්වය

Stress ගැන කතා කරද්දී තවත් පැහැදිලි කරගත යුතු විශේෂ කාරණාවක් ඇත. එනම් අප මේ "හිත" කියා හඳුන්වන දෙය ගැන බුදුන්වහන්සේ කර ඇති විග්‍රහය සරල වශයෙන් හෝ දැන ගැනීම වැදගත් වන බව ය. "හිත" කියා වචනයක් අප භාවිතයේ පැවතුන ද, බුදුන්වහන්සේගේ දේශනාවල එසේ සඳහන් වී නැත. බුදුන් වහන්සේ අප මේ "හිත" කියා හඳුන්වන දේ ගැන දේශනා කරද්දී බොහොම පැහැදිලි ව ඒ ඒ අවස්ථා වලදී හිතේ ඇති වන එකිනෙකට වෙනස් ක්‍රියාකාරිත්වයන්ට පැහැදිලි ව වෙන වෙන ම නිර්වචනය දී ඇත. "විඤ්ඤාණ", " මනෝ", "චිත්ත", යන වචන තුන බුද්ධ දේශනාවල බහුල ව "හිත" වෙනුවට භාවිතා කර ඇත. මෙයින් හිත යන්න දෙයක් නොව විවිධ ක්‍රියාකාරීත්වයන් රැසක් බව පැහැදිලි වේ.

විඤ්ඤාණය යනු;

අපගේ පංචේන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයයි.

සිත නිවන ලිපි මාලාව - දෙවන කොටස

උදා -	ඇස් පෙනීම	- චක්ඛු විඤ්ඤාණය
කන් ඇසීම		- සෝත විඤ්ඤාණය
නාසයට දැනීම		- ඝාණ විඤ්ඤාණය
දිවට දැනීම		- ජිව්හා විඤ්ඤාණය
කයට දැනීම		- කාය විඤ්ඤාණය වේ.

මේ පංචේන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයට තමාගේ ඉන්ද්‍රිය වගේම පිටස්තර බලපෑමක් ද අවශ්‍යවේ. උදාහරණයක් ලෙසින් ඇස ගත්විට ඇස බාහිරින් එන ආලෝකයට සංවේදී වූ විට හා බාහිර වස්තූන් තම දර්ශන පථයේ ඇති විට "පෙනීම" යන ක්‍රියාවලිය හට ගනී. අද විද්‍යාවෙන් අප පංචේන්ද්‍රියන්හි ක්‍රියාකාරීත්වය මෙසේ සිදුවන බවට සොයාගෙන ඇත. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කිසිම විද්‍යාගාරයක, උපකරණයක පිහිටක් නොමැතිව ස්වයං අවබෝධයෙන් මෙම ක්‍රියාකාරිත්වය සිදුවන ආකාරය අවුරුදු 2500 කට පෙර "චක්ඛුංච පටිච්ච රූපේච, උප්පජ්ජති චක්ඛු විඤ්ඤාණං" යනුවෙන් දේශනා කර ඇත.
මේ පංචේන්ද්‍රියන් තුළින් දැකීම, ඇසීම, දැනීම, යන ක්‍රියාවලිය පමණක් සිදු වේ. නමුත් මෙය ක්‍රියාද- ාමයක ඇරඹුම පමණි. මේ ඉන්ද්‍රියනට දකින, ඇසෙන, දැනෙන දේවලට තේරුමක් දිය නොහැක. උදාහරණයකට ඇස ගතහොත් ඇසට පෙනෙන්නේ වර්ණ හා හැඩතල පමණයි. එයට තේරුමක් දීමට හැකියාවක් නැත.

මනෝ යනු;

විඤ්ඤාණය ඇති වූ පසු ඒ පණිවුඩ මොළය කරා ගමන් කර, මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය උපයෝගි කර ගෙන දුටුව, ඇසුණු හා දැනුණු දෙයට තේරුමක් දීමයි. එම තේරුම් දීම, අදහස් මැවීම නැතිනම් කල්පනා කිරීම යන මනසින් කෙරෙන ක්‍රියාව 'මනෙ- ා්' යනුවෙන් හැඳින් වේ. මෙම 'මනෝ' හි ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් මවන අදහස 'ධම්ම' නම් වේ.

ඇහැට	- රූප අරමුණු වන්නාක් මෙන්
කනට	- ශබ්ද අරමුණු වන්නාක් මෙන්
නහයට	- ගඳ සුවඳ අරමුණු වන්නාක් මෙන්
දිවට	- රස අරමුණු වන්නාක් මෙන්
කයට	- ස්පර්ශ අරමුණු වන්නාක් මෙන්
මනසට	- ධම්ම අරමුණු වේ.

"මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා - මනෝ සෙට්ඨා මනෝමයා" යනුවෙන් ධම්ම පදයේ පළමුවන ගාථාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ මනසේ ඇතිවන කල්පනාවට අනුව සාදා ගන්නා අදහස සවිඥානක ව කරන හැම දේටම මූලික වන බවයි.
චිත්තය යනු;

මනසේ කල්පනාවෙන් මැවූ අදහස අනුව දුටුව, ඇසුණු, දැනුණු දේට දුන් තේරුම හේතුවෙන් ආශා- වක්, බයක්, ශෝකයක් වැනි හිතේ හා ගතේ ඇති වන ඇවිස්සීම නැතහොත් චිත්තාවේග ඇතිවීම වේ. මේ ඇතිවන ආශාවන්, බිය, ශෝක වැනි හිතේ ඇතිවන කම්පනයන් "චිත්තයේ" ක්‍රියාකාරිත්වය වේ. දුකට හේතුවන්නේ චිත්තයේ මේ ඇවිස්සීමයි. මේ චිත්තයේ ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා චේතනා සෑදේ. මේ චේතනා තණ්හාව ම මුල් වී ඇති වේ. එම චේතනා ක්‍රියාවට නැංවූ විට කර්මය බව "චේතනා හං භික්ඛවේ කම්මං වදාමි" යනුවෙන් බුදුන් වදාරා ඇත. මොළය පාදක කරගැනීමෙන් මනෝහි හටගන්නා කල්පනා හා අදහස් ද, චිත්තයේ ක්‍රියාවලියෙන් හටගන්නා චේතනාවන් ද, සම්පූර්ණයෙන් එකිනෙකට වෙනස් වූ ක්‍රියාවලියන් හේතුවෙන් සැදුනු එකිනෙකට වෙනස් ඵලයන් දෙකක් ම බව පහත සඳහන් වන කරුණු ගැන කල්පනා කර බැලීමෙන් යමෙකුට පහසුවෙන් තේරුම්ගත හැකිය.

මනසට අරමුණු වන ධම්ම එනම් කල්පනා හෙවත් අදහස් හා චිත්තයේ ක්‍රියාකාරීත්වය මුල් වී හටගන්නා චේතනා යනු එකම දෙයක් බැව් බොහෝ දෙනා සිතීමට පෙළඹී සිටිනුයේ සූත්‍ර පිටකයේ ඇති නිර්මල බුද්ධ දේශනාව නිවැරදි ආකාරයෙන් තේරුම් නොගත් නිසා විය හැකි ය.

බුදුන් "චේතනා හං භික්ඛවේ කම්මං වදාමි" යනුවෙන් වදාළේ "චේතනාව ම කර්මය වන බව"යි. යමෙකුගේ සාංසාරික පැවැත්මට උපකාරි වන්නේ කර්මයයි. නැවත කර්ම සාදා නොගෙන ජීවත්වන පිරිසක් ද සිටිති. එනම් රහතන් වහන්සේලා ය. යමෙක් රහත් වු පසු නැවත අලුතෙන් කර්ම සාදා ගැනීමක් සිදු නොවේ. මෙසේ වන්නේ රහත් වූ විට අවිද්‍යාව දුරු වීම නිසා, තණ්හාව හට නොගැනී- මෙන් ද තණ්හාව නොමැති නිසා තණ්හාව මූලික වී සෑදෙන ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ පාදක වී චිත්තයේ චේතනාවන් හට නොගැනීමත් නිසා ය. එනම් රහතන්වහන්සේලාගේ චිත්තය නැවත කිසි දා නො ඇවිස්සෙන පරිදි නිවී ඇති හෙයින් නැවත කිසිකලෙකත් චේතනා සෑදීමක් සිදු නොවේ. "අකුප්පා චේතෝ විමුක්ති" යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ, මෙම නැවත කුපිත නොවන ලෙස රහතන්- වහන්සේලාගේ හිතේ ඇතිවුණ නිවුන චිත්තයේ ස්- වභාවය නිසා ලබාගත් විමුක්තියයි.

යමෙක් රහත් වූ පසු පිරිනිවන්පානා තෙක්, මොළේ ආධාරයෙන් ක්‍රියාකාරි වන "මනෝ" හි ක්‍රියාකාරිත්වය මූලිකත්වයෙන් එනම් බුද්ධිය දියුණු කිරීමේ ඵලය වන ප්‍රඥාව මුල්කරගෙන පිරිනිවන් පානා තුරු ලොවෙහි වැඩ හිඳි. මේ කාලය තුළ දී චේතනා නොමැති නිසා "කර්ම" සෑදීමක් සිදු නොවන අතර උන්වහන්සේ එදිනෙදා සිදුකරන සියලු දේ හුදු "ක්‍රියා" පමණක් ම වේ. මෙසේ රහතන්වහන්සේලා ගේ මනස තුළ සිදුවන ක්‍රියාකාරිත්වය සලකා බැලීමේ දී "මනෝ" මුල් වී සාදාගන්නා අදහස් හා චිත්තය මුල් වී සාදා ගන්නා චේතනා යනු දෙවර්ගයක් බව මනාව පැහැදිලි වේ.

අද විද්‍යාවෙන් ද සිතිවිලි (Thoughts) හා චිත්තාවේග (Emotions) යනු පැහැදිලිව ම එකි- නෙකට වෙනස් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් බව පිළිගෙන පමණක් නොව එම ක්‍රියාකාරිත්වයන් කෙසේ සිදුවන්නේ ද යන්න ද අද වන විට තරමක් දුරට සොයා ගෙන තිබේ. අප සිතුවිලි මොළයේ මතුපිටින් ම ඇති සෙරිබ්‍රල් කෝටෙක්ස් (Cerebral Cortex) හි ඇති න්‍යුරෝන (Neurons) ස්නායු වල ආධා රයෙන් පණිවිඩ ගමන් කිරීම නිසා සිදුවන බව ද, චිත්තාවේග වලට ප්‍රධාන වශයෙන් වගකිව යුත්තේ මොළයේ ඇති ඇමිග්ඩෙලා (Amygdella) නම් කුඩා ග්‍රන්ථිය බව ද සොයාගෙන ඇත. ඇමිග්ඩෙලා පාලන මැදිරියක් සේ ක්‍රියාකරමින් ඒ ඒ චිත්තාවේග වලට අනුකූල ව අදාළ ග්‍රන්ථීන් වලට පණිවිඩ යවමින් අදාළ හෝමෝන රුධිරයට ශ්‍රාවය වීමට ඉඩ සලසයි. ඉන්පසු එම රසායනික ද්‍රව්‍ය සහිත කෝප වූ ලේ මුළු ශරීරයේ ම (සියලු සෛල තුළ) ගමන් කරයි.

රුධිර ධාවන පද්ධතියේ පොම්පය නැතිනම් පාලන මැදිරිය හදවත බව ද විද්‍යාවෙන් සොයා ගෙන තිබේ. ඉහත කී සොයා ගැනීම හා සලකා බලද්දී චිත්තය හා හදවත අතර ඇති සබඳතාව ද මොළය (මනස/මනෝ) හා සිතිවිලි අතර ඇති සබඳතාව ද මීට අවුරුදු 2500 කට පෙර බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම පැහැදිලිව ම අපට දේශනා කර ඇති ආකාරය බොහෝ විද්වතුන්ගේ විශ්මයට පාත්‍ර වී ඇත.

මෙම විග්‍රහය බුදුදහම විද්‍යාවට සමාන කිරීමට ගන්නා උත්සාහයක් නොව අපට නොතේරුණ යම් යම් ධර්ම කරුණු වෛද්‍ය විද්‍යාවේ, මනෝ විද්‍යාවේ සොයා ගැනීම් තරමකට හෝ උපයෝගි කර ගනිමින්, තේරුම් ගැනීමට ගන්නා වූ උත්සාහයක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සටහන් වූවකි.

අප හිත හා කය ක්‍රියාකරන අන්දම යම් තරමක් දුරට වෛද්‍ය විද්‍යාව, මනෝ විද්‍යාව මගින් සොයා ගෙන ඇත. මේ අවස්ථාවේ දී අප උත්සාහ කරනුයේ ද 'අප' ගැන තේරුම් ගැනීමට යි. ලෙඩක දුකක දී අප වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සොයා ගැනීම් පිළිගෙන සහනයක් ලබා ගැනීමට දුප්පත්, පොහොසත්, ලොකු, කුඩා, ධනවත්, බලවත්, රජවරු, සිටුවරු, සාමාන්‍ය වැසියන් ආදි වශයෙන් ආගම්, ජාති, කුල, පංති භේදයකින් තොරව කොයි කවුරුත් එහි පිහිට පතන්නේ නම්, නොදන්නා නොතේරෙන දෙයක් එසේ පැවතීමට ඉඩ හැරීමට වඩා ඒවා පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීමට වෛද්‍ය විද්‍යවේත් මනෝ විද්‍යාවේත්, යම් යම් නිවැරදි සොයා ගැනීම් උපයෝගි කර ගැනීම වඩා වැදගත් නොවන්නේ ද? බුදුන් කල ඇතැම් පිරිස් පොළවට වතුර බිඳක් උරාගන්නා අයුරු නිරීක්ෂණය කර, ගසකින් කොළයක් බිඳෙන සැටි බලා සිටීමෙන්, කුඹුරක වී වැපිරීම, පහන් දැල්ලක් ආදි දේ උපයෝගි කරගනිමින් තමුන්ගේ අත්දැකීම් හා යම් යම් උදාහරණ, උපහැරණ උපයෝගි කර ගනිමින් තමුන්ට නොතේරුන දහම් කොටස් අවබෝධ කරගත් බවට මොනවට සාක්ෂි ඇත. තතු මෙසේ නම්, වෛද්‍ය විද්‍යාවේ හා මනෝ විද්‍යාවේ නිවැරදි සොයාගැනීම් දෙස බලා සිට, ඒවා උපයෝගි කරගනිමින්, දහම අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ ගැනීමට ඇති බාධා කිම?

එකල තිබුනේ කෘෂිකාර්මික යුගයකි. මෙකල ජීවත් වන්නෝ සොබාදහමට, ගොවිතැනට එකල ඇත්තන් මෙන් සමීප නැත. මෙකල තාක්ෂණය, විද්‍යාව හා විද්‍යුත් මාධ්‍ය දියුණු වී ඇති යුගයකි. මෙකල ඇත්තන්ගේ ජීවත් වන පරිසරය, අධ්‍යාපනය හා මෙවලම් විද්‍යාවේ හා තාක්ෂණයේ වැඩි බලපෑමකින් නිර්මාණය වී ඇත. එවිට නිරායාසයෙන් ම මොවුනු යම් යම් දේ අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා විට දී තමුන්ට ලැබී ඇති ආභාසයනට අනුව ඒවා තේරුම් බේරුම් කර ගැනීමට උත්සාහ ගනිති. බුදුරජාණන් වහන්සේ එකල ධර්ම දේශනා කර වදාළේ එකල සිටි පිරිසේ බුද්ධියට ගෝචර වන පරිදි හා ඔවුනට සමීප, තේරුම් ගැනීමට පහසු උදාහරණ ගෙනහැර පාමින් ය. මෙකල අප හට නොතේරෙන ධර්ම කොටස් තේරුම් ගැනීමට කාලීන දේ හෝ උපයෝගි කර ගනිමින් උත්සාහ ගන්නේ නම් ධර්මය තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ නොකර නිකම්ම සිටිනවාට වඩා එය ප්‍රශංසා කටයුතු නොවන්නේ ද?

අද කාලයේ බොහෝ දෙනාට මනුස්සයකුව ව ඉපදීමට වාසනාව තිබුණ ද තිරිසනුන් මෙන් චිත්තාවේග මුල් කර ගෙන ජීවත් වන නිසා මනුස- "සභාවය ලැබීම නිසා විඳිය හැකි නියම සැපය නොවිඳින අතර එයින් ගත හැකි විපුල ප්‍රයෝජනද ලබා නොගනිති. මනුස්ස වෙසින් ඉන්නා වූ අමනුෂ- ‍යයෝ ද, තිරිසනුන් ද, මෙකල සුලභ ව දැක ගත හැකි අතර දෙව් මිනිසුන් ද, ඉඳහිට හමු නොවන්නේ නොවේ. උපතින් මිනිස් කයක් ලද පමණින් "මනුස- "සකම නොලැබේ", "මනසේ - උසස්කම" අවබෝධයෙන් ලබා ගත යුත්තකි.

තමාට ආවේගයක්, උදාහරණක් ගතහොත් කේන්තියක් ආ විට, එම ආවේගය තමා තුළ හටගෙන ඇති බව දැන ගන්නේත්, එය නැති වී ගිය පසු එය තමා තුළ නැති බව දැන ගන්නේත් තමා මිස අනුන් හෝ බාහිර බලවේගයන් නොවන බව අවබෝධ කර ගැනීම අපහසු කාරණයක් නොවේ. මෙහිදී තමා තුළ කේන්තිය හට ගැනීම සම්බන්ධයෙන් අප හට අනුනට දොස් පැවරීමට නොහැකිවා සේ ම, එය සර්වබලධාරි බාහිර බලවේගයක කැමැත්තට අනුව සිදුවූවා යැයි කියමින් මෙහි වගකීම බාහිර කෙනෙකුට/දෙයකට පවරා අපට නිදහස් වීමද කළ නොහැක්කකි. ඒ ඒ මොහොතේ හටගන්නා කේන්තියේ නිර්මාතෘ අපම වේ. එසේ නම් කේන්තිය ඇති කරගන්තා සේ එය නැතිකර ගැනීමද අප සතු කාර්යයක්, වගකීමක් බවට පත් වේ. බාහිර බලවේගයක කැමැත්තට මේවා සිදුවුණි නම් මානව වර්ගයාගේ අසරණවීම කෙබඳු වේ දැයි සිතා ගැනීමට පවා නොහැකි වේ. බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලිවම පෙන්වා දී ඇත්තේ මෙම ආවේගයන් ඇති වන්නේ කෙසේද කියා නො දන්නා නිසා අප ඒවාට ගොදුරු වන අන්දමත්, ඒවා ඇති වීමට බලපාන හේතූන් හඳුනා ගැනීමෙන්, බුද්ධිය පාවිච්චි කර එම හේතූන් වෙනස් කිරීමෙන් අපට එම අනවශ්‍ය ඵලද වෙනස් කිරීමට ඇති හැකියාව සහ එය කරගන්නා ක්‍රමවේදයන්ය. අන් සියලුම ජීවින්ට වඩා බලවත් වන මනුස්ස වර්ගයා අතර උප්පත්තියක් ලබා ඇති නිසා මෙසේ ආවේගවලට වහලුන් නොවී තම පාලනය තම අතට ගෙන මෙම සියලු ආවේග මැඬ, ඒවා නිසා හටගත් දුකෙන් මිදී, නිවී සැනසීමට අප හට හැකියාව ලැබී ඇති බව බුද්ධ දේශනාව මොනවට අවධාරණය කරයි.

"මනූඋසස්" එනම් "මනුස්ස" යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මෙම චිත්තාවේග අයින්කර මනස උසස් කර ගැනීමට/බුද්ධිය දියුණු කරගැනීමට හැකියාව ඇති පරිණාමයේ ඉහළ මට්ටමක සිටිනා සත්ත්ව කොට්ඨාසයයි. මේ චිත්තාවේග මනස මෙන් මොළය පමණක් ආශ්‍රිත ව සිදුවන ක්‍රියාකාරීත්වයක් නොව මුළු ශරීරය පුරාම සිදුවන ක්‍රියාවලියක් බව පැහැදිලි වේ. එබැවින් චිත්තයේ ඇවිස්සීම මුළු ශරීරයේ ම ඇවිස්සීමක් වේ. නැවත මතක් කර ගන්නවා නම්, මෙහිදී සිදුවන්නේ තමන් මවාගත් අදහසට අනුව මොළය විසින් ඒ ඒ අදාළ ග්‍රන්ථීන්ට පණිවුඩ යැවීම මගින් ඒ ඒ ග්‍රන්ථීන් එයට අනුකූල ව හෝමෝන ලේ ධාතුවට ස්‍රාවය කරනු ලැබීමයි. එවිට ලේ ධාතුව අපිරිසිදු වූයේ යැයි කියනු ලැබේ. මේ අපිරිසිදු වන ලේ ධාතුව හෘදයේ ආධාරයෙන් මුළු ශරීරය පුරා විසිරුවා හැරේ. මෙවිට එම හෝමෙ- ා්නවල අඩංගු රසායනික ද්‍රව්‍යයන් අනුව මුළු ශරීරයේ ම සියලු පද්ධතීන්හි සිදුවන ක්‍රියාකාරිත්වයන්හි වෙනසක් සිදු කරයි. අපේ සිතේ පමණක් නොව ගතේ ද සිදුවන මේ ඇවිස්සීම නිසා ශරීරයේ මාංශ පේශීන් හා අවයව තදවීමකට මෙන් ම හා දැඩි පීඩනයකට ද ලක් වේ. මෙවිට මේ තදවීම අපට දැඩි අපහසුතාවයක් ලෙස දැනේ. මේ අපහසුතාවය නැතිවන්නේ එම ආවේගය ක්‍රියාවකට නැංවීමෙන් පසු ය. මෙවිට තදවුණු මාංශ පේශීන් ලිහිල් වී බුරුල් (Relax) වීම නිසා පෙර දැනුණු අපහසුතාව මග හැරේ.

සුභාවිත ගීතයේ අන්තර්ජාල නවාතැන - තිසර ගුවන්විදුලිය www.thisara.com