විචිත්‍ර ධර්ම කථික පූජ්‍ය උඩුදුම්බර කාශ්‍යප ස්වාමීන්වහන්සේ මෙහෙයවන භාවනා වැඩසටහන් මාලාවක් දෙසැම්බර් සහ ජනවාරි මාසවල ඕස්ට්‍රේලියාවේදී පැවැත්වේ. මෙල්බන්හි බෙරික් ශාක්‍යමුණි සම්බුද්ධ විහාරය කේන්ද්‍ර කොටගෙන පැවැත්වෙන එහි ප්‍රථම වැඩසටහන candlebark farm හිදී දෙසැම්බර් මස 25 සිට 31 දක්වා පැවැත්වේ. භාවනා අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කිරීමට උනන්දුවක් දක්වන නවක පිරිස් සඳහා වන දෙවන සහ තෙවන වැඩසටහන් ජනවාරි 2වෙනිදා සිට 6වෙනිදා දක්වාද, ජනවාරි 09 සිට 13 දක්වාද එම ස්ථානයේදීම පැවැත්වීමට නියමිතය. මේ උඩුදුම්බර කාශ්‍යප හිමියන්ගේ ධර්ම දේශනාවකි.

හිතට එකඟව ජීවත්වීම නිවැරදි ද?

පූජ්‍ය උඩුදුම්බර කාශ්‍යප ස්වාමීන්ද්‍රයන්වහන්සේ

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පින්වත්නි,

කාගෙන් හරි ඇහුවොත් හිතට එකඟව ජීවත්වන එක හරිද කියලා හුගක් දෙනෙක් කියනවා හිතට එකඟව ජීවත්වන එක හරි කියලා. හමුත් කල්පනා කරලා බලන්න අවුරුදු දහයේ දොළහේදී අපි හරියි කියා හිතාගෙන සිටි බොහෝ දේවල් වැරදියි කියා පසුව තේරුම් යනවා නේද? අවුරුදු දහහවයේදී විස්සේදී හරියි කියා හිතාගෙන ජීවත්වුණ දේවල් වැරදියි කියා අවුරුදු තිහේදී තිස්පහේදී තේරුම් යනවා. ඇතැම් වෙලාවට ඊයේ රෑ හරියි කියා හිතාගෙන හිටි දේවල් අද උදේ වෙනකොට වැරදියි කියා තේරෙන අවස්ථා පවා තියනවා.

මේ මොහොතේ අපට ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරයෙන් මේ ලෝකය අරමුණු වෙනකොට යම් යම් හැඟීම් උපදිනවා. එලෙස ඇතිවන හැඟීම් හරි කියා අපිට සිතෙනවා. අපි හැමෝම ජීවත්වෙන්නේ අපේ හිත 'හරි' කියලා කියන දේවල්වලට වහල්වෙලා. එහි වසඟයට ගිහිල්ලා. අපිට මේ ලෝකය ගැන හිතෙන විදිහ (හිතන විදිහ නොවෙයි) 'හරියටම හරි' කියා අපට තියන වලංගුභාවය මොකක්ද? අද හරියි කියා හිතුන දේ අනුව කටයුතු කළාට ඒ හිතුණ දේ වැරදියි කියා හෙට උදේ අවබෝධ වුණොත් එවිට ඇතිවෙන්නේ ලොකු ගැටළුවකි.

ඒ ඒ අයට තම තමන්ගේ සිත් යමක් තෝරා බේරා දෙන ක්‍රමයක් තිබෙනවා. මේකයි හොඳ දේ, මේකයි නරක දේ කියා මට තෝරාදෙන්නේ මගේ චින්තන ක්‍රමවේදයයි. ඒ ක්‍රමවේදයේ යම් වරදක් තියනවා නම් වැරදි දේ නිවැරදි දේ විදිහට මට තෝරාදීමේ ඉඩකඩක් තිබෙනවා. එය අතීතයේදී වුණා. දැනුත් නොවෙනවා නොවේ. එහිසා හිතට එකඟව ජීවත්වෙනවා කියන එක සෑම අවස්ථාවකදීම හරියි කියා කියන්නට පුලුවන් කමක් නැහැ. ඒ තත්ත්වය නිවැරදි නොවුණොත් අපි ගෙවන ජීවිතයේ වැරදි දේ හරි කියා ජීවත්වීමේ ඉඩකඩක් තිබෙනවා. එසේ නොවෙන්නට නම් මගේ සිත ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය හරිද කියා කවදාකවත් කෙළින් ඇවිදින කෙනෙක් දැකලා නැහැ. නමුත් එයාට දැනෙනවා ඇවිදින කොට යම් කිසි විදිහක්. එයා දන්නේ නැහැ එයා ඇඳේට ඇවිදිනවා කියා. එයාට දැනෙන්නේ නැහැ එයා ඇඳේට ඇවිදින්නේ කියා. ඒ නිසා එයා හිතනවා එයාට දැනෙන ඇවිදින ක්‍රමය තමයි හරි ක්‍රමය කියා. එයා දන්නේ නැහැ මේ ලෝකේ කෙළින් ඇවිදින අය ඉන්නවා කියා. ඒ නිසා තමන්ට දැනෙන, හැඟෙන, තමන් හරි කියා හිතාගෙන ඉන්න ක්‍රමයට එයා ඇවිදිනවා. එය හරි කියා හිතාගෙන ඇවිදිනවා. යම් දවසක දක්ෂ වෛද්‍යවරයෙක් එයාට අදස් පෙනීම ලබාදුන්නොත් අන්න එදාට තමයි එයා දැනගන්නේ තමන්ගේ කකුලේ ඇදයක් තියනවා කියා. තමන් ඇවිදින ක්‍රමය වැරදියි කියා. එදායින් පසුව තමයි එයා කකුලට ප්‍රතිකාර කරන්න පටන්ගන්නේ.
ඒ වගේ තමයි සම්මා සම්බුදු රජාණන්වහන්සෙ-"නමක් පහළවී ධර්මය දේශනා කරන කොට නුවණ ඇති මිනිසුන් දැනගන්නවා අපේ හිත් ඇදයි කියා. අපිට ''හිතෙන'' විදිහ වැරදියි කියා. එලෙස වැරදියි කියා දැනගන්න කෙනාට තමයි ඒ වරද හදාගන්න පුලුවන්කම ලැබෙන්නේ.

යම්කිසි ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයෙකුගේ නමක් සිහිපත් කළ පමණින් ඒ පුද්ගලයා ගැන විවිධ පුද්ගලයන් තුළ ඇතිවෙන්නේ විවිධ අදහස්. ''එයා බොහොම නරක කෙනෙක්'' කියා කෙනෙකුට හිතෙන විට ''එයා බොහෙම හොඳ කෙනෙක්'' කියා තව කෙනෙකුට සිතෙනවා. ඒ කවර අදහසක් වුවත් සිතට එන්නේ ඒ පුද්ගලයා සම්බන්ධයෙන් අතීතයේ දැනගත් තොරතුරු කිරා මැන සන්සන්දනය කර බලලයි. ඒ සඳහා එතරම් වෙලාවක් ගතවෙන්නේ නැහැ. මේ ආකාරයෙන් නිගමනයකට ඒමේදී සළකා බැලුන්නේ ඒ ඒ කෙනා දැනගෙන සිටි දේවල් පමණයි. නමුත් ඕනෑම කෙනෙක් සම්බන්ධයෙන් සියලු තොරතුරු සියලු දෙනාම දන්නේ නැහැ. දන්නා දේ වගේම නොදන්නා දේත් තිබෙනවා. ඇතැම් විට දන්නා දේට වඩා නොදන්නා දේ වැඩිවන අවස්ථාත් තිබෙනවා. හරියට මේ වගේ. ලෙඩෙක් වෛද්‍යවරයෙක් ළඟට ගිහිල්ලා තමන්ට තිබෙන රෝග ලක්ෂණ කියනවා. එවිට වෛද්‍යවරයාගේ මනසිකාරය වේගයෙන් වැඩකරනවා තමන් අවුරුදු හතරක් පහක් තිස්සේ ඉගෙනගන්න වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක කරුණුත් සමග. එලෙස වේගයෙන් වැඩකර විනිශ්චයක් දෙනවා මෙයාට තියෙන්නේ අහවල් රෝගයයි කියා. නමුත් ලෙඩෙක් වෛද්‍යවරයෙක් නොවන කෙනෙක් ළඟට ගිහින් තමන්ට තියන රෝග විස්තර කිව්වට එයාගේ මනසිකාරයෙන් විනිශ්චයක් දෙන්නේ නැහැ මේ අහවල් රෝගයයි කියා. ඇත්තවශයෙන්ම ''දෙන්නේ නෑ'' නෙවෙයි ''දෙන්න නෑ''. මොනවද දෙන්න නැත්තේ? රෝග විනිශ්චයක් දෙන්න අවශ්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක අතීත දැනුමක් නැහැ.

අපි හැමෝම ලෝකය විනිශ්චය කරනවා. රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ විනිශ්චය කරනවා. එහිදී විනිශ්චය දෙන්නේ අතීතයේ ලෝකය පිළිබඳ රැස්කරගෙන තිබෙන දැනුම් සම්භාරය මත පදනම්වයි. බුද්ධිමත් ඇත්තෝ තමන්ගේ දැනුම් පරාශය වැඩිකරගන්නවා. තවත් පිරිසක් තමන්ගේ පරාශය එන්න එන්න පුංචිකරගන්නවා. සමහර අය මේ ලෝකේ කරන්න වගේ ඉතාම පුංචි වැඩ වගේකට. කෝටි හත්සීයක් විතර ඉන්න මේ ලෝකයේ දෙන්නෙක් තුන්දෙනෙක් ගැන විතරක් ඒ අයගේ මනසිකාරය ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ලංකාව ඉන්දියන් සාගරයත් එක්ක ගත්තම මුතු ඇටයක් නම් ලෝකයත් එක්ක ගත්තම දූහුවිලි ඇංශුවක් විතර කුඩයි. එතකොට මගේ ඉඩම, මගේ හිවෙස කියන්නේ නොසළකා හැරිය හැකි තරම් කුඩා දේවල්.

මට දරුවෝ ඇත. මට වස්තුව ඇත කියා සිතන අය ඒ මත්තෙම නැති නැති ජීවිත කාලයම ගත කරනවා. අවසානයේ වයස්ගතවී ඇස් නොපෙනී, කණ් නොඇසී, ශරීර අවයව අකර්මන්‍ය වන විට තමන්ට ඇතැයි සිතා සිටි දරුවන්ගේ හෝ වස්තුවේ පිළිසරණක් නැති බව තේරුම් යනවා. එවිට පිහිටට සිටින්නේ එතෙක් රැස් කළ පුණ්‍යාභි සංස්කාර පමණි. දැන් අපි කරන්නේ අපිට හැකියාව ඇති සෑම තැනකම ඇවිදිමින් අපි ඇසූ දුටු ලෝකය අලුත් කරගනීමයි. මෙසේ සිටින විට කවර අවස්ථාවකදී හෝ නිවෙසට කොටුකර දමයි. ඉන් පසුව ලෙඩ ඇඳට දමයි. දැන් කොතරම් වුවමනාවක් තිබුණද තමන් ඇසූ දුටු දේ සොයා යාමට නොහැකි වෙයි. ඇස රූප හඳුනා නොගනී. කතා කරන්නට වුවමනා වුවද වචන පිට නොවේ. අත පය සෙළවීමට වුවමනා වුවද කිලෝ දහයක් පහළවක් බර ඒවා එසවිය නොහැකිවේ.

ඔබ මේ වෙනකොට ඔබේ ඇස් දෙකට කොපමණ රූප පෙන්වා තිබේද? කන් දෙකට කොපමණ ශබ්ද අසන්නට සළස්වා තිබේද? මේ වගතෙක් ඉන් සෑහීමකට පත්ව තිබේද? නැතිනම් කවදා කොතැනකදී ඒ පිළිබඳ සෑහීමකට පත්විය හැකිවේවිද? බොහෝ දෙනෙකු කියනු අසන්නට ලැබෙන්නේ මරණය දක්වාම සෑහීමකට පත්විය නොහැකිවන බවය.

එසේ කියන අයගේ චින්තන පරාශය මරණයෙන් ඔබ්බට විහිදී නොයයි. චින්තන පරාශය කළුවරේ යන අයකු අත්තෝ ඇති පන්දමක් වැනිය. පන්දමේ එළිය විහිදෙන පරාශය තුළ ඇති දේ පමණක් දකී. පන්දමේ එළියට වැඩිකරගත හැකි නම් වැඩි පරාශයක දේවල් දැකිය හැකිය. බොහෝ දෙනෙකුගේ ඉදිරි පරාශය මරණය වෙතින් කෙළවර වේ. ඉන් එහාට දැකීමක් නොමැත. ඉන් එහාට සිතිවිලි නුපදී. එබැවින් එවැනි අයගේ සැළසුම් මරණය දක්වා පමණක් වේ.

මරණය පිළිබඳ සැවොම සතු පූර්ව නිගමනයක් වන්නේ එය දැන්ම තමන් කරා නොඑනු ඇතිබවය. එහෙත් සත්‍ය නම් කවර මොහොතක මරණය තමන් කරා පැමිණේදැයි කියන්නට කිසිවෙකුට නොහැකිවීමය. මන්ද අප ගන්නා හුස්ම අයිතිය පවා අප සතු නොවන බැවිනි. හුස්ම ගැනීම ඉබේ සිදුවන දෙයකි. එය මම කරන දෙයක් නම් මේ වන විටත් එය අමතකව යාමෙන් මම මරණයට පත්ව තිබෙනු ඇත. ලෝකයේ සිදුවන සියලු දේ පිළිබඳ සිතා ගැනීමට බැරි අපට සියලු දේ සිදුවන ආකාරය මැනවින් පැහැදිලි කොට දී ඇත්තේ බුදුරජාණන්වහන්සේය. අපගේ ලෝකය සැදී ඇත්තේ ලෝකයේ ඇති සියලු දේවලින් නොවේ. අපි දකින අසන දේ අතරිනි. එයින්ද සිතේ රැඳුණු දේවලින් පමණකි. අපට ඇසිය දැකිය විඳිය හැකි දේවල් අති විශාල ප්‍රමාණයක් ලෝකයේ ඇතත් ඒ අතරින් අප අසා දැක විඳ ඇත්තේද මතකයේ රැඳී ඇත්තේද ඉතා අල්පයක් පමණි. එනම් සැබෑ ලෝකය හා සැළකීමේදී ඔබ දන්නා හඳුනන ලෝකය යනු ඉතාමත් පුංචිම පුංචි ලෝකයකි.

පිට

වඩා විශාල වපසරියකින් ලෝකය දැකීමට අපගේ චින්තන රටාවේ වෙනසක් ඇතිකර ගත යුතුය. ඒ සඳහා ඔබේ කයම ඔබේ සිතම අවබෝධ කරගන්නා ලෙස සම්මා සම්බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කොට තිබේ. ස්වභාව ධර්මයේ ඇත්තේ කාරණා දෙකකි. රූපි ධර්ම සහ අරූපී ධර්මය. ඒවා එකිනෙක මිශ්‍ර නොවේ. එහෙත් එකකට එකක් හේත්තු වේ. එසේ හේත්තුවීමෙන් යමක් සකස් කරයි. අපි ගෙවන ජීවිතය එහි ප්‍රතිඵලයයි. රූපි අරූපී ධර්ම සියල්ලේම ස්වභාවය වන්නේ ඇතිවීම සහ නැතිවීමයි. බුදු රජාණන්වහන්සේ නමක් පහළ නොවී නම් මෙළොව වෙසන සත්ත්වයන්ට මේ කාරණය කිසිදා තේරුම් ගැනීමට හැකි වන්නේ නැත.

ලෝකය අවබෝධ වන ආකාරයෙන් සිත සකස් කළ යුතුය. එය ඉබේ සිදුවන්නක් නොවේ. තමන්ගේ මොසින් නිවැරදි සිතිවිලි එන ආකාරයෙන් තම සිත සකස් කර නොගත්තේ නම් සිදුවන්නේ සෑම විටම වැරදි සිතිවිලි තුළින් වැරදි විනිශ්චයන් සඳහා සෑම විටම සිත යොමුවීමයි. නිවැරදි විනිශ්චයක් ලබා ගැනීමට නම් තමන්ගේ සිතට නිවැරදි ධර්මතා ඇතුළේ කළ යුතුය. සිතෙහි නිවැරදි ධර්මතා වැඩි ප්‍රමාණයක් තිබේ නම් විනිශ්චය නිවැරදි වන අතර වැරදි ධර්මතා වැඩි වශයෙන් තිබෙන්නේ නම් වැරදි විනිශ්චයක් ලැබේ. එබැවින් තමන්ගේ සිතේ කුසළ හැඟීම්වලට අයිති බලය වැඩි කළ යුතුය. ඒ සඳහා මනස සකස් කළ යුතුමය. එය ඉබේ සිදු නොවේ. සිත සකස් වන්නේ හේතු නිසාමය. පාන්දර හතරට අවදිවෙන්නට එළාමය තබා කෙනෙක් නින්දට යයි. එම වෙලාවට එළාමය බොහෝම සද්දෙට නාද වෙයි. එය ඇසෙන පමාවෙන් එළාමය තැබූ තැනැත්තා නැඟිටින්නේද? නැඟිට ගන්නට වුවමනාව තිබුණද නොනැඟිටී. මන්ද සිතෙන් ඒ සඳහා ලැබෙන බලය මඳ බැවිනි. සිතේ එක් පසෙකින් නැඟිටින්නට වුවමනාවක් තිබුණද අනෙක් පසින් තවත් ටික වෙලාවක් හෝ ඇඳට වී සිටීමට වුවමනාවක් තිබේ. ඒ අදහස් දෙක අතර තරගයකි. එබැවින් සිරුර එසවීමට අවශ්‍ය බලය සිතෙන් නොලැබේ. මෙසේ අංශභාගය හඳුනාක් මෙන් ඇඳටවී සිටින විට ඇඳේ සර්පයෙක් සිටින බව දැනුනොත් සිදුවන්නේ කුමක්ද? ක්ෂණයකින් ඇඳෙන් බිමට පනී. එසේ නම් එතෙක් නිදාගෙන සිට ඇත්තේ ඇඳෙන් පනින්නට පුලුවන්කම තිබුණු කෙනෙකු බව පැහැදිලිය. මේ ටික තේරුම් නොගන්නේ ඇයි? ඔය ඇඳ පංචකාම සම්පත්තිය යැයිද, අඳේම සිටින්නට තිබෙන ආශාව කාමච්ඡන්දය යැයිද එළාමි සද්දය බුදු රජාණන්වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මයයැයිද උපමා කොට සිතා බලන්න. අද භික්ෂූන්වහන්සේලා ධර්මය දේශනා කරති. එළාමි එක වදී. ඇඳට වැටුණු තැනැත්තා ''තව ටිකකින් නැඟිටිනවා'' යැයි සිතමින් තවදුරටත් ඇඳේම වැතිර සිටී. ඇඳේ ඉන්න සර්පයා යනු සංසාර බියයි. යමෙකුට මරණයෙන් ඔබ්බට තම මනසිකාරය යෙදවිය හැකි නම් මේ සර්පයා දැකිය හැකිය. එලෙස දකින්නා සැනෙකින් ඇඳෙන් බිමට පනිනු ඇත.

ඒ සඳහා ධර්මය අසන්න. දැනගන්න. සිතේ තබාගෙන ඒ අනුව හැසිරෙන්න.

ශ්‍රීලාල් සෙනෙවිරත්න