

භාවනාව, අතීතයේ මෙන්ම වර්තමානයේදී විවික්ෂණශීලී මනුෂ්‍ය පුළුච්චි වෙසෙස් අවධානයට ලක්වූ විෂයයකි. එදිනෙදා ජීවිත ගැටළු විසඳාගැනීමේ සිට ධනත, මාර්ගවල ආදී ලෝකෝත්තර තත්වයන් වෙත ප්‍රවිෂ්ටවීම සඳහාද භාවනාව උපස්ථම්භක වේ.

වැදූඩ දොඩම්තලාව ආරනය සේනාසනාධිකාරී කම්මට්ටිනාවාරිය පූජ්‍ය උඩුදුම්බර කාශ්‍යප ස්වාමීන්වහන්සේ මෙහෙයවන භාවනා පුහුණු වැඩසටහන් පෙළක් 2016 දෙසැම්බර් සහ 2017 ජනවාරි මාසවල සිසිලියාවේදී පැවැත්වේ. මෙල්බර්න් බෙරින් ශාක්‍යමුණි සම්බුද්ධ විහාරය කේන්ද්‍ර කොටගෙන සංවිධානය කෙරෙන එම වැඩසටහන් ජ්‍යෙෂ්ඨ ඉගැන්වීමේ පැවැත්වේ. භාවනා පුහුණුව සඳහා උනන්දුවක් දක්වන අයට මේ වැඩසටහන් සඳහා සහභාගි විය හැකිය.

ඒ පිලිබඳව 'සන්නස' පූජ්‍ය උඩුදුම්බර කාශ්‍යප ස්වාමීන්වහන්සේ සමඟ කළ සාකච්ඡාවකි මේ.



පසුගිය කළාපය හා බැඳෙයි

වර්තමානයේ භාවනාවට යොමුවූ විශාල පිරිසක් සිටින බව ප්‍රකට වුවත් ඔවුන් අතරින් මාර්ග වල ආදියට පැමිණි පිරිස් ප්‍රකට නොවන්නේ ඇයි ?

අද විහාරක් නොවෙයි. එදක් එහෙමයි. මාර්ග වල ලැබූ අය ප්‍රකට නැහැ. ඒවා බහුල නිත්ථා යම් තරමක ප්‍රකට බවක් පෙන්වා තිබෙනවා. මාර්ගවල ලැබීමත් එක්කම ඒ අයගේ නියත ආත්මලාභ සංකල්ප නැතිව යනවා. බුදුනාමුදුරුවෝ දේශනා කරලා තියෙන්නේ ප්‍රතිපදාව තිබෙනවා නම් රහතුන්ගෙන් ලොව ගිසිවෙන්නේ නැහැ කියලයි. ඉතාම පැහැදිලිව මේක ප්‍රතිපදාව තිබෙන කාලයක්. එහෙම නම් ඉතිරි මාර්ග වල ලැබුවන්ගෙන්, රහතුන්වහන්සේලාගෙන් ලොව ගිසිවීමක් අදටත් නැහැ. නමුත් සෝචාර් වෙන්න කලින් කෙනෙකුට අදහසක් තිබුණත් 'මම සෝචාර් වානේ වුණොත් ලෝකෙටම පෙන්වනවා' කියලා සෝචාර් වෙලාව ගමන් ඒ අදහස නැතිවෙලා යනවා. ඒ නිසා එවැනි අය ප්‍රකට වෙන්නේ අත්‍යවශ්‍ය කාරණාවකදී විතරයි. ඒ නිසා මාර්ග වල ලැබූ අය ප්‍රකට වෙන්නේ නැහැ. ප්‍රකට කිරීමේ අවශ්‍යතාවකුත් නැහැ.

තමන් මාර්ග වල ලැබූ බව ප්‍රසිද්ධියේ කියන සිමන පිරිසකුත් රටේ සිටිනවා. නමුත් ඒ අයගේ හැසිරීමේවල හෝ අමුතු වෙන-



සත් පෙන්නෙත් නැහැ.

රහත්භාවය ලැබූ කෙනෙකුට මේ ලෝකය දැකීමේ, විදීමේ මාත්‍රීය ආභාවක්වත් නැහැ. සාමාන්‍ය මිනිසුන්ට ඇයිමේ, දැකීමේ, විදීමේ තිබෙන නොසන්සුන්කම නිත්ථා ඒවාට මනා පෙරායක් තියනවා. අසාවරයි. ගැම ඉරියව්වකදීම පවා කලබලයි. කලබල තක්කාම නිසයි. තක්කාම මුලික වුණාම ඒ ශරීරය කලබලයි. අපි බවගින්ගේ ඉන්න වෙලාවක කෑම එකක් උග කියනකොට හරි නොසන්සුන්කමකින් ඉන්නේ ඒක කන්න. නමුත් හොඳට බඩ පිරිලා ඉන්න වෙලාවක ඒ කෑම එක ඒ විදිනටම එතන තිබුණත් අපිට ඒ ගැන කිසිම උනන්දුවක් නැහැ. අන්න ඒ වගේ තමයි මාර්ග වල ලාභීන්ට මේ ලෝකය තිබුණත් එකයි. නැහැත් එකයි වගේ තත්වයක් තියෙන්නේ. ඒ නිසා සියලු ඉරියව් සාවරයි. ඇතුළත්නයෙන් එක සාවර බවකුයි තියෙන්නේ. හරියට බඩ පිරිලා තියන වෙලාවට කෑම එකක්

දැක්ක වගේ. යමෙක් අනවශ්‍ය විදිනට යමක් ගැන කලබලයි නම් එවැනි කෙනෙක් මාර්ග වල ලැබූ අයගේ වෙන්න බැහැ.

ඔබවහන්සේගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් අනුව මාර්ග වල, සෘද්ධි බල ලැබූ ගිණිකුන්වහන්සේලා රට තුළ සිටිනවාද? නෑ කියලා කියන්න බැහැ නොහොමටවත්. හැබැයි ඒ අය සොයා ගන්න එක පහසු නැහැ. නිතරම ප්‍රතිපත්ති පුරාන ගිණිකුන්වහන්සේලා ඕනේ තරම් රටේ ඉන්නවා.

භාවනාව හා කුසලය

බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ අපිට අසන්නට ලැබෙන්නේ බුද්ධ කාලයේ විශාල පිරිසක් මාර්ග වල ලබා තිබෙන්නේ ධර්ම දේශනාවලට සවිත් දීමෙන් කියලා. භාවනා පුහුණු කිරීමෙන් මාර්ග වල ලැබූ වත් ගැන අනන්ත ලැබෙන්නේ සැහෙන අඩුවෙන් තේද? නෑ. නෑ. ඕනේ තරම් තියනවා. ගැම ඉරියව්වකදීම මාර්ග පළ ලැබිය හැකියි. ඔහන තව හේතුවක් තියනවා. අපිට කම්බ-වෙන්නේ සුභ පිටකය. සුභ පිටකය කියන්නේ බුදුරජාණන්වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළ අවස්ථා, ප්‍රකට වෙලා තියෙන්නේ ඒ දේශනා. ඒ දේශනා අවසානයේ සමහර අය මාර්ග වල ලබා තිබෙනවා. ඒවා ලියලා තියනවා. නමුත් භාවනාවෙන්, ධර්මය දේශනා කරන වෙලාවේ, මාර්ග වල ලැබූව අවස්ථා ලියන්න බැහැ. කොහොමත් ඔහන තියෙන්නේ මහා වැවකින ධර්මයක්. එතනතක ඉඳහන භාවනා කරන්න මිනිස්සුන්ට ලොකු අකමැත්තක් තියනවා. ඒක නිත්ථා ඒකට හරියන්න කරුණු නො-යනවා. කවුරුනර කියනවා නම් භාවනා නොකර නිවන් දකින්න ප්‍රවෘත්ති කියලා මම කියනවා ඉතිරි නිවන් දකින්න. නමුත් මේ ලැබිලා තියන කාලයේදී කුසලය ප්‍රභල කරගැනීම සඳහා සෑම ගැනකදීම බුදු රජාණන්වහන්සේ රැක්ක මුල ගතෝවා ආරනය ගතෝවා ආදී වශයෙන් අපුරුරට භාවනාවට උපදෙස් දිලා තිබෙනවා.

වඩාත් වලංගු වන්නේ සමුඛ භාවනාවද? හුදකලාව කමටහන් ගෙන සිදුකරන භාවනාවද? සමුඛ භාවනා කොහොමවත් සාර්ථක නැහැ. ඇත්තටම එහෙම එකක් ධර්මයෙහි නැහැ. සමුඛයක් එක්ව භාවනා කළාට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හැබැයි භාවනාව තනි තනිව කළ යුතුයි. කට්ටියක් ඉන්ද්‍රියලා තව කෙනෙක් භාවනා කරවනවා කියන එක නම් බුද්ධ සාසනයේ කොහොමවත්ම පෙන්නෙන තියන එකක් නෙවෙයි. බුදු රජාණන්වහන්සේ කමටහන් දිලා යැව්වා කියා මිසක් බුදුරජාණන්වහන්සේ කමටහන් කියව්දීදී අනෙක් අය භාවනා කළා කියා එකක් නම් නැහැ. කවුරුනර කියනවා එක අසාර්ථකයි. භාවනාවකදී පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට යා යුත්තේ තමන්ගේ හුවනීත්.

සිංහල බෞද්ධ සමාජයේ සාමාජිකයන්ට වඩා ඉක්මනින් බටහිර රටවල අනුගමක, මිත්‍යා ද්‍රව්‍යීක යැයි කියන පුද්ගලයන් භාවනාව ග්‍රහණය කරගන්නා බවට මතයක් තිබෙනවා.

අපේ අය ඕනේ තරම් ඉක්මනින් භාවනාව පුරුදු වෙනවා. ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ අපේ පිරිස වැඩි නිසා කවුරු හරි හරියට කළා කියලා විශේෂ අවධානයකට ලක්වෙන්න නැහැ. අපේගෙන් එක් කෙනෙක් දෙන්නෙක් යොමුවුණාම ඒක දුලබ සිද්ධියක් නිසා ඒකට ප්‍රචාරය ලැබෙනවා වැඩියි. එහෙම එක කෙනෙක් එන්නෙන් යමක් හොඳින් තේරේම් අරගෙනහැ. එතනොට එහෙම එක කෙනා ඉක්මනින් ප්‍රතිපදාපාසක තත්වයකට යනවා. අනික අපේ අය උපපිත් බෞද්ධ වෙලාවේ වියනේ. එහෙම බැලුවම අපේ අයත් මිත්‍යා ද්‍රව්‍යීයේ ඉන්නවා.

ලෝකය සකස් වෙන්නේ අපි හිතන ආකාරයට යැයි අදහසක් තිබෙනවා. සුඛවාදීව හිතුවොත් සුඛවත් අසුඛවාදීව හිතුවොත් අසුඛවත්. එහෙම බැලුවම බුදු දහමේ දැක්වෙන දුක මෙහෙති කිරීම අසුඛ කරලා ගැනීමක් නොවන්නේද ?

ඒක සම්පූර්ණ වැරදි මතයක්. ධනවාදී චිත්තනය ගැන කතා කළ එක දරුවෙක් මට කිව්වා ඒගොල්ලුන්ට බැ කියන වචනය කියන්නත් බැ කියලා. ඒ නිසා එයා එයාගේ ජීවිතෙන් බැ කියන වචනය අයිත් කරලා තියනවා කියලා. මම ඇතුළා බැ කියන සිතුවිල්ල හිතෙන් අයිත් කරලද තියෙන්නේ කියලා. වචනය නො-

වෙයි හැබැයි අයිත් වෙන්න ඕනේ. ලෝකයේ යමක් සිදුවෙන්න පුළුවන් කාරණා කීපයක් බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරලා තියනවා. කෙනෙකුට කමටහෙන් නැතිවුණත් උත්සාහයෙන් දියුණු වෙන්න පුළුවන් කියලා ඉතාම පැහැදිලිව දේශනා කරලා තියනවා. එහෙම නැතිව මට සිව්ද එකක් ඇදෙනවා කියා කියා ස්වයං යෝජනා කරගැනීම වගේ දේවල් එක්තරා ආකාරයක ව්‍යාපාර වගයක්. එහෙම අහ්ම භක්තියෙන් යමක් වෙනවා කියන එක බුද්ධ ධර්මය සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. ජෝනන හිතෙන්න ඕනේ කොහොමද වෙන්නේ කියලා. මරණය ගැන මෙහෙති කිරීම සාහසාරික වර්තමාන කියලා සමහරු කියනවා. ධර්මයේ කියන්නේ මාව කවලා හරි මැරෙනවා කියා කියා ගෙදරට වෙලා නිදාගෙන ඉන්න නෙවෙයි. ඊට කලින් වේගයෙන් තමන්ගේ වැඩි වැඩ කරගන්නයි. ඊළඟට එන්නේ දුක ගැන කියා කියා ඉන්නේ නැතිව විනෝදෙන් ජීවත්වෙන්න ඕනේ කියන එකය. විනෝදෙන් ජීවත්වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ගැම විනෝදයක්ම දුකට හේතු වෙනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළේ සැප නැහැයි. මොන සැපයක්ද? වෙනස් නොවෙන සැපයක් නැහැයි. සැප ගැන වැඩියෙන්ම කතා කරලා තියෙන්නේ බුදුරජාණන්වහන්සේ. ඔබට මේක කරන්න පුළුවන්. මම කුසල් පුරන්න කියන්නේ මේක කරන්න පුළුවන් නිසා. බැර නම් මම කියන්නෙ නෑ කියා බුදු රජාණන්වහන්සේ ගැම අවස්ථාවකම ධනාත්මකව කතා කරලා තියනවා. එතනින්ම තේරෙනවා මෙහි තියන ධනාත්මක චිත්තනය.



ශ්‍රී ලාල් සෙනෙවිරත්න

රාග වර්ත ද්වේෂ වර්ත මෝහ වර්ත ආදී විවිධ වර්ත ඇති අයට විවිධ කමටහන් දිය යුතු බව කියවෙනවා. එය එසේ නම් මේ සියලු ලක්ෂණ එකලෙසම ඇති අයට කමටහන් දෙන්නේ කෙසේද?

හැමෝටම රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී වශයෙන් වර්ත තියනවා. කලාතුරකින් සමහර අයගේ සමහර ඒවා ප්‍රකටයි. ඒ ප්‍රකට ලක්ෂණය හඳුනාගෙන තෝරාගැනීම කළ යුත්තේ භාවනා ගුරු-වරයායි. ගුරුවරයා යම් යම් කමටහන් ලොබුන්ගාම බලාගත්තැකි මෙයාගේ තත්වය. ඒවා සාමාන්‍ය අයට නොවෙයි සම්පූර්ණයෙන්ම භාවනා ගුරුවරයන්ට අයිති වැඩි.

ආකාසන සහ භාවනාව සියලු දේට එකසේ ගැලපෙන භාවනාවද ? කමටහන හරියට ගත්තොත් ලෝකයේ තියන පහසුම භාවනාව. ආබු තිකයෙකුට වුවත් පහසුවෙන්ම ප්‍රගුණ කළ හැකි භාවනාවත් එයයි. ඒ වගේමයි එසේ නොවුණොත් අමාරුව භාවනාවත් එයයි.