එකඟතාව

පළමුවන කොටස

නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ භාවනා උපදේශකතුමන් විසින් පවත්වන ලද දේශනයක් ඇසුරින් සකසන ලදී

කල්‍යාණ මිත්‍රවරුණි,

භාවනාවේදී අප වෑයම් කරනවා සිත එකඟ කර ගන්නට. භාවනාවේදී කෙරෙන දේවල් අතර මේ සිතේ ඇතිවන එකඟතාවය ඉතාම වැදගත් වෙනවා. සිතේ එකඟතාවය කියන එක කොහොමද අපි තේරුම් අරගෙන තියෙන්නේ? කොහොමද මේ ඒකාග්‍රතාවය අඳුරගන්නේ ? මොකක් ද එකඟතාවය කියලා කියන්නේ? මේක හිතන්නට බොහොම වටිනා කාරණයක්. මේ එකඟතාවය කියන එක වැඩි වශයෙන් අර්ථකථනය කරන්නේ, පැහැදිලි කරන්නේ, මොනවත් හිතෙන්නේ නැති එකම දෙයක් ගැන විතරක් හිතෙන ස්වාභාවයක් විදියට. සිතිවිලි එන එක නතර වුණු හිතෙන්නේ නැති තත්ත්වයක් විදිහට තමයි මේ ඒකග්‍රතාවය පිළිබඳව සමාජයේ, ලෝකයේ තියෙන ජනප්‍රිය අදහස. නමුත් ඔය අදහසේ අපිට ඉන්න පුලුවන් භාවනාව කෙරෙන්නේ නැතිනම්. සිත එකඟ නෑ, ඉතිං සිත එකඟ වුණාට කිසිම දෙයක් හිතෙන්නේ නැහැ, සිත දුවන්නේ නැහැ, සිතිවිලි එන්නේ නැහැ කියලා සංකල්පයක් අදහසක් සිතේ ඇතිකරගෙන ඉන්න පුළුවන්. භාවනාව නොකෙරෙන තාක් කල් එකඟතාවය කියන එකට ඔය අර්ථකථනය ගැලපෙනවා. නමුත් භාවනා කරන්න පටන් ගත්තම අපට වැටහෙන කාරණයක් තමයි මේ මනසේ තියෙන ඇත්ත තත්ත්වය නම් සිතිවිලි එනවා කියන එක. ඒකට තමයි සිත කියලා කියන්නේ. මේක දෙකක් නෙමෙයි. සිතයි, සිතිවිලියි කියලා කියන්නේ දෙකක් නෙමෙයි.

අපි ව්‍යවහාරයේ දී තේරුම් ගන්න පහසුවට දෙකක් කියලා කථා කලාට සිතක් පවතිනවා, ඒ පවතින සිතින් අපි සිතනවා කියලා මෙතන ඇත්තටම තියෙන්නේ එකයි, කෙරෙන්නේ එක දෙයයි. සිතීමයි. දෙකක් නෑ මෙතෙන. උදාහරණයක් විදිහට අපි කිව්වොත් කවුරුහරි දුවනවා කියලා එතන දිවීමක් තිබෙනවා. නමුත් පුද්ගලයෙක් වෙනමයි දුවන එක වෙනමයි වෙන් කරලා ගන්න බැහැ. හරියට වැස්ස වහිනවා කිව්වා වගේ. දැන් වැස්සයි වහිනවයි දෙකක් නෙමෙයි. අප හිතනවා වැස්ස කියලා දෙයක් තියෙනවා ඒ දේ වෙලාවකට වහිනවා කියලා. දැන් ගඟක් ගලනවා කිව්වත් ඒ වගෙයි. අපි හිතනවා ගඟ කියලා දෙයක් තියෙනවා ඒක ගලනවා කියලා. නමුත් ඇත්තටම මෙතන තියෙන්නේ වහිනවා කියන ක්‍රියාවයි, ගලනවා කියන ක්‍රියාවයි විතරයි. ඒත් අපි කථා කරනකොට ක්‍රියාපදයකින් විතරක් කථා කරන්න අපහසු නිසා නාම පදයක් හදා ගන්නවා. ඉතිං සිතීමක් තියෙනවා, සිතිවිලි යනවා එනවා එපමණයි. අපි ඒකට නාම පදයක් හදාගෙන තියෙනවා හිත කියලා. එතකොට ඒ හදාගත්ත නාම පදය නැතිනම් වචනය තමයි අපි මේ එකඟ කරන්න හදන්නේ. නමුත් භාවනාවේ දී පෙනෙනවා මෙතන වචනයක් නෙමෙයි ක්‍රියාකාරිත්වයකුයි තියෙන්නේ කියලා. සිතිවිලි යනවා එනවා.හරියට ශබ්ද ඇහෙනවා වගේ. කණට කොපමණ ශබ්ද ඇහෙනව ද? ඒ වගේ සිතිවිලි දිගටම එනවා. එපමණයි. ඉන් එහා සිතක් තියෙනවා කියලා දෙයක් දැනිලා තියෙනව ද? අපි හැමෝම කාලයක් භාවනා කලානෙ. ඉතිං හොඳට බලන්න ඔය හිතන එක හැර ඊට පරිබාහිරව කොහේ හරි හිතක් කියලා දෙයක් තියෙනව ද කියල. දුවන හිතක් තියෙනව ද කියල. අපිට දැනෙන එකම දේ තමයි කල්පනා වීම. එක එක දේ මතක් වීම. සිතිවිලි එනවා තමන් ගැන, අනුන් ගැන, අතීතය ගැන, අනාගතය ගැන, එපමණයි.

මොකක් ද එතකොට මේ එකඟ කරන්න ඕනෙ කියන්නේ කියලා දැන් බලමු. හිතක් තියෙනවා ඒ හිත එහෙ දුවනවා, මෙහෙ දුවනවා. ඒක කොහෙවත් දුවන්නෙ නැතිව නවත්ත ගන්න ඕනෙ කියලා අදහසක් ඇතිකර ගත්තොත් එහෙම අදහසකට නම් ඉඩ තියෙනවා. නමුත් භාවනා කරන්න ගියහම තේරෙනවනෙ එහෙම හිතක් තියෙන බවක් අපිට දැනෙන්නේ නැහැ කියලා. අපට තේරෙන එකම දෙය තමයි මේ සිතිවිලි එනව යනව කියන එක. එතකොට මොනවද මේකෙ එකඟ කරන්න තියෙන්නේ? මොනව ද එකඟ වෙන්නේ? ඒ එකඟ බව කියන එක ඔය විදිහට විස්තර කරන්න බැහැයි කියන එක තේරෙනවා. ඒක හරි වැදගත් මේ එකඟතාවයට භාවනාමය අර්ථකථනයක් සොයාගන්න එක. මොකක්ද එහෙනම් එකඟවෙනව කියන්නේ? අපි මේ කාරණය අත්දැකීම්වලින්ම සාකච්ඡා කරමු. මක් නිසා ද මෙය ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්නයක් වන නිසා. මේකෙ විභාගයකට පිළිතුරු ලියන්න තියෙන කාරණයක් නෙමෙයි. විෂයකට හෝ රැකියාවකට සම්බන්ධ කාරණයක් නෙමෙයි. මේක ප්‍රයෝගිකව භාවනාවට සම්බන්ධ දෙයක් නිසා අපි භාවනාව පැත්තෙන්ම මේ කාරණය දිගටම අත් දකින්න පුළුවන් ආකාරයෙන් විස්තර හොයලා බලමු. මනසක ඒකාග්‍රතාවය

අඳුනාගන්න අපිට තේරෙන තැනකින් පටන් අරගෙන බලමු.

කිසියම් කාරණයක් සම්බන්ධයෙන් අපි කිහිප දෙනෙක් එකඟවෙනවා කියන්නේ මොකක් ද? සමහරවිට ගෙදර ඉන්න අපි තුන්හතර දෙනා කථාවෙනවා රාත්‍රියට කන්නේ මොනවා ද කියලා. නැතිනම් නිවාඩු කාලෙට කොහෙද යන්නෙ කියලා ඒ වගේ කිසියම් කාරණයක් පිළිබඳව හැම දෙනාම එකඟවෙනවා කියන්නේ මොකක් ද? අපි හැමෝම ඒ අදහසට එකඟතාවය පළකලා. එතන දී බොහොම පැහැදිලියි ඒ එකඟවීම කියන්නේ ඒකග්‍රතාවය කියන්නේ කිසියම් තීරණයකට අදහසකට විරුද්ධත්වයක් නැති ස්වාභාවයකට. එවිට අපි කියනවා ඒකට හැමෝම එකඟ වුණා කියලා. එහෙම නැතිනම් වෙන්නේ මොක ද? මත දෙක තුනක් තිබුණොත් පාන් කනව ද ? බත් කනව ද? නුවර යනව ද? කොළඹ යනව ද? කියලා එක එක්කෙනා තමන් ගත්ත මතය තහවුරු කරන්න හදනවා. ක්‍රියාත්මක කරන්න හදනවා. අනික් මත වැරදියි කියනවා. එහෙම වුණාම මෙතන සාමයක් නැහැ. ගැටුමකුයි තියෙන්නේ. මිත්‍රත්වයත් අඩුවෙලා යනවා. නැතිවෙලා යනවා.

අපි දැන් ඔය කාරණය මනසට සම්බන්ධ කරගත්තොත් මේ සිතිවිලි කියල කියන්නේ හරියට පුද්ගල සමූහයක් වගෙයි. ඒ වගේ පුද්ගල සමූහයක එකතුවක් තමයි මේ මනස කියල කියන්නේ. වෙන අමුතු දෙයකට නෙමෙයි කෙලවරක් නැති සිතිවිලි සමූහයක එකතුවක්. අපිට සිත කියල, මනස කියලා පේන්නේ මොකක් ද? සිතිවිලි කන්දරාවක්. ප්‍රමාණ කරන්න බැරි සිතිවිලි මහා ගොඩක්. දැන් එහෙම සිතිවිලි ගොඩක් එකට එකතුවුණාහම දෙයක් තියෙනවා වගේ පේනවා. අපි සමූහයක් දිහා බැලුවොත් අපිට පේන්නෙ එකක් වගෙයි. නමුත් ලඟට ගිහින් බැලුවම අපට පෙනෙනවා එතන මිනිසුන් දහයක් සියයක් නැතිනම් දහසක් පමණ ඉන්නවා කියලා. ඒ වෙන් වෙන්ව සිටින මිනිසුන් දිහා සමූහයක් විදිහට අපිට බලන්න පුළුවන්. හැබැයි එතන ඒ අය එකිනෙකා එක්ක ගහ ගන්නවා නම් බැන ගන්නවා නම් එතන අපට සමූහයක් කියල දෙයක් පේන්නේ නැහැ. දෙපැත්තට බෙදුණු පිල් ගොඩක් පේන්නෙ. දැන් අපිට එක කණ්ඩායමක් සමූහයක් කියන වචන පාවිච්චි කරන්න බැහැ කණ්ඩායම් දෙකක් කියලා කියන්න වෙන්නේ.

ඊලඟට ඒ කණ්ඩායම් තුනට බෙදිල හතරට බෙදිල නොයෙක් මත තියාගෙන වාද කරනවනම් බැන ගන්නවානම් අර සමූහය හොයාගන්නම නැහැ. දැන් එකඟතාවය නැත්තටම නැතිවෙලා ගිහින්.

ඉතිං ඔය දෙයම තමයි අපේ මානසික ක්‍රියාවලියේදීත් සිද්ධ වෙන්නේ. මෙතන සිතිවිලි ගොඩක් තියෙනවා ඇවිල්ලා යන. ඒ සිතිවිලි සියල්ලේ එකතුවකින් අපිට පේනවා මනස කියලා දෙයක් තියෙනවා වගේ. එපමණයි. හරියට අර මිනිස්සු ගොඩක් එකතු වුණාම එතන එක කණ්ඩායමක් වගේ පේනවා. හැබැයි ලංවෙලා බැලුවොත් හැම මිනිසුන් දෙදෙනෙක් අතරම ඉඩ තියෙනවා. ඉතිං එක කණ්ඩායමක් කියන්නත් බැහැ. දැන් අපි කැලයක් කියලා කියන්නේ ඒක වචනයක්.

නමුත් මේ කැලේ කියන්නේ මොකට ද? වෙන් වෙන්ව ගස් ටිකක් තියෙනවා. නමුත් කැලේ කියලා අමුතුවෙන් ගන්න දෙයක් නැහැ. එතන ඔය ගස් ටික එකතු වුණාම අපි වචනයක් පාවිච්චි කරනවා කැලේ කියලා. ඉතිං ඒකම තමයි මනස, සිත කියල කියන්නේ. සිතිවිලි ගොඩක් එකතු වුණාම මනස කියල දෙයක් තියෙනවා වගේ අපිට හැඟෙනවා, දැනෙනවා. හැබැයි එහෙම මනස කියල දෙයක් නැහැ ඔය සිතිවිලි ටික පැත්තකට දැම්මොත්. හරියට මේ ශරීරයත් ඒ වගේනේ. මෙතන සෛල ගොඩක්නේ තියෙන්නේ. ඒ සෛල එක එක රටාවකට එකතු වුණාම ඔන්න ඇහැ කියලා එකක් හැදෙනවා. කන නාසය කොණ්ඩෙ නියපොතු විදිහට හැදෙනවා. හැබැයි මෙතන තියෙන්නේ සෛල ගොඩක්. ඉතිං ඊටත් වැඩිය සරලයි මේ මනස කියන දේ. දැන් මේ සිතිවිලි සමූහය එක අදහසක ඉන්නවානම් එතන ගැටුමක් නැහැ. අභ්‍යන්තර ආධ්‍යාත්මයේ තියෙන්නේ සාමයක්, සතුටක්. නමුත් එහෙම වෙන්නේ නැහැ අපේ සිතේ. ඒකයි ප්‍රශ්නය. එක සිතිවිල්ලක් අනෙක් සිතිවිල්ලට කැමති නැහැ. තියෙනවා විරෝධයක් අකමැත්තක්.

දැන් අපි භාවනාවෙදි මොකද කරන්නේ? අපි අදහසකින් වාඩිවෙනවා. මොකක් ද අදහස? අපි සිතමු මම හුස්ම ඇතුලුවීම පිටවීම ගැන අවධානයකින් සිටිනවා කියලා. ඒක සිතිවිල්ලක්නේ. ඒ සිතිවිල්ලෙන් අපි වාඩිවෙනවා. වාඩිවුණාම ඒ සිතුවිල්ලට අනුව වැඩටික ඔක්කොම වෙනවනම් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. අර පිටතින් ඇහෙන තූර්යවාදනය අහන්න ඕනෙ කියලා සිතෙන්නේ නැතිනම්, ඒක මහා කරදරයක් බාධාවක් කියලා එයා එක්ක අමනාප වෙන සිතිවිල්ලක් එන්නේ නැතිනම්, ආපසු යන්න බස් එක කීයට ද තියෙන්නේ කියලා සිතිවිල්ලක් එන්නේ නැතිනම් ඉතිං කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. තියෙන්නේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් සිටින සිතුවිල්ල විතරක් නම් කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. අපිට මුළු කාලයම හුස්ම ඇතුල්වෙනවා පිටවෙනවා දැනෙයි. නමුත් එය නෙමෙයි ප්‍රායෝගික ඇත්ත. එහෙම නෙමෙයි වෙන්නෙ. ඒ සිතිවිල්ල වාඩිවෙනවාත් සමගම අමතක වෙන්න පුළුවන්. අමතක වෙනවා කියන්නේ මොකක් ද? තව සිතිවිල්ලක් එනවා. ඒ සිතිවිල්ලට වැදගත් නැහැ කලින් සිතිවිල්ල මොකක් ද? ඇයි මෙයා වාඩිවුණේ ? එයා අහන්නෑ ඇයි මෙයා වාඩිවුණේ වැඩකට ද කියලා. මටත් වැඩක් කරගන්න තියෙනවා කියලා. එයා එක පාරටම අර කවුරුවත් කර කර හිටිය වැඩය මැද්දට කඩා පැනලා එයාට ඕන දේ කියනවා. ඒකනේ අප හිත දුවනවා කියන්නේ.

එයා කියනවා මට උදේ කෙනෙක් හම්බ උනානේ. මම දැන් එයා ගැන සිතන්න පටන් ගන්නවා. එයා ගැන සිතමු කියලා මේ සිතිවිල්ල ඇවිල්ලා මට කියනවා. ඉතිං මම දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න පටන් ගත් ගමන්ම මේ සිතිවිල්ල ඇවිත් මට යෝජනාවක් කරනවා, පෙළඹවීමක් කරනවා. ඉතින් මට අමතක වෙනවා ඇයි මම වාඩිවුණේ කියලා. මම මේ දෙවෙනි සිතිවිල්ල කල යෝජනාව ස්ථිර කරලා ඒ අනුව කල්පනා කරන්නට පටන් ගන්නවා. ඉතිං ඒක ගැන සිතිවිලි ඇති කරගනිමින් ඉන්නකොට ඒ මැද්දට තවත් සිතිවිල්ලක් කඩාගෙන පාත්වෙනවා. කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි සිතිවිලිවලට ආචාර ධර්ම කියලා කොටසක් නැහැ සිරිත් විරිත්, සංස්කෘතිය කියලා දෙයක් නැහැ. ස්වාභාවික විදිහට ඒවා ක්‍රියා කරනවා. දැන් තුන්වෙනි සිතිවිල්ලත් කඩාගෙන පාත්වෙනවා. එයා මොකක් හරි ආර්ථික ප්‍රශ්නයක් ගෙනල්ලා දානවා. මට කාට හරි ඇඳුමක් අරන් දෙන්න ඕනෙ ඒකට සල්ලි තියෙනවද කියලා ඒ ගැන කල්පනා කරමු ද කියලා කියනවා. දැන් මට කොහොමත් අමතක වෙලා තිබුණේ මම වාඩිවුණේ ඇයි කියලා. ඊලගට අර උදේ මුණගැහුණ කෙනා ගැන කල්පනා කර කර හිටිය ඒකත් අමතක වෙලා මම අර තුන්වැනි සිතිවිල්ල කල යෝජනාව ස්ථිර කරමින් අර ආර්ථික ප්‍රශ්නය ගැන සිතන්නට පටන්ගන්නවා. එයත් එක්ක ටිකක් පහලට ගලාගෙන යනකොට තවත් සිතිවිල්ලක් එනවා දණහිස ටිකක් රිදෙනවා කියලා. එතකොට බලනවා දැන් කොයි වේලෙ ද කකුල දිග හරින්න ලැබෙන්නෙ කියලා. ඒක තමයි දැන් තියෙන ප්‍රශ්නය කියලා. ඒක කිව්ව ගමන් මට මේ සිතිවිලි තුනම මතක නැතිව හතර වෙනි සිතිවිල්ල ගැන සිතමින් ඉන්නවා.

(ලබන කලාපයට)

උපුල් මහතාගේ දේශන ඇසීමට www.nilambe-deshana.net වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

සකස් කිරීම
කවින්ද්‍ර ගයනාත්