



පූජ්‍ය උඩුදුම්බර කාශ්‍යප ස්වාමීන්වහන්සේ

අප ජීවත්වන ලෝකයේ ඇති සියලු දේ 'මම', 'මගේ' සහ 'මගේ නොවන' යනුවෙන් වර්ග කොට හඳුනාගැනීමේ දෘෂ්ටියක් අප තුළ ස්වාභාවයෙන්ම පවතින බවත්, එහෙත් එම දෘෂ්ටියෙහි බලවත් වරදක් පවතින බවත් ගියවර ලිපියෙන් පැහැදිලි කෙරිණ. අප වැඩියෙන්ම දුකට පත්වන්නේ "මම" වශයෙන් ස්ථිර යමක් ඇතැයි අප සතු දෘෂ්ටිය සහ ඒ "මම" කෙරෙහි අප සිත තුළ පවතින බලවත් බැඳීම (තණ්හාව) හේතුවෙන් බවද, එහෙත් එලෙස "මම" යැයි ගත හැකි ස්ථිර යමක් ලෝකයේ විද්‍යාමාන නොවන බවද ඉන් කියැවිණි. මේ ලිපියෙන් සාකච්ඡාවට ලක්වන්නේ "මගේ" යැයි අපි අල්ලාගෙන සිටින "වේදනාව" සහ එහි යථා ස්වාභාවය පිළිබඳවය. මෙල්බර්නහි බෙරක් බෞද්ධ විහාරස්ථානයේ වාර්ෂික භාවනා පුහුණු වැඩසටහන ආරම්භ කරමින් පූජ්‍ය උඩුදුම්බර කාශ්‍යප ස්වාමීන්වහන්සේ පැවැත්වූ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාවේ ලේඛනගත තෙවන කොටසයි මේ.



මට දුක් දෙන "මගේ වේදනාව"

දෘෂ්ඨිය නිසාය. වරදි දෘෂ්ඨියක් නිසා අපි බැස ගෙන ඇති ඒ නිගමනය වරදි නිගමනයක් බව තේරෙන අවස්ථාවන්ද නැත්තේ නොවේ. තමන්ගේම යැයි කියා සිටින අය මියයාම එවැනි එක් අවස්ථාවකි. ආදරයෙන් බැඳී සිටි පුද්ගලයෙක් තමන් හැර යාම තවත් අවස්ථාවකි. තමන්ගේ යැයි කියා සිටියද අන් අයගේ ශරීරවලට තමන්ට කිසිදු අයිතියක් නොමැති බව එවැනි අවස්ථාවල් අපට කියාදෙයි. එවැනි අවස්ථාවලට මුහුණ දුන් විට අපි මනා හඬින් හඬන්නේ එබැවිනි. එසේ මග හඬින් හැඳුවද, විලාප නැඟුවද එලෙස අප හැර යන ශරීර අප හැරයාම අපට කිසියෙන් නැවැත්විය නොහැකිය. එබැවින් හඬ හඬා වුවද මියගිය අය භූමිආනය කරන්නට ගෙන යන්නට ඉඩ හරි. ඒ, මළ සිරුරු නියැලෙන්නට කිසියෙන්ම නොහැකි නිසාය. රූප කායේ යථා ස්වාභාවය එයයි. ස්වකීය රූපකාය මෙන්ම තමන්ගේ යැයි සිතාගෙන සිටින බාහිර ලෝකයේ පවතින අනෙකුත් රූපයන්ද කිසියෙන්ම තමන්ගේ අභිමතය පරිදි නොපවතින හෙයින් ඒ කිසිවක් පිළිබඳ තමන්ට අයිතියක් නොමැති බව, මේ සියල්ලෙන් අප තේරුම් ගත යුතුය. ශරීරය, කය හෙවත්

රූපය හැරුණු විට මෙලෙස අපි තමන්ගේ යැයි සිතාගෙන සිටින්නා වූ රූපය ඇසුරු කොට පවතින තවත් ධර්මතා කිහිපයකි. වේදනා, සංඥා, සංස්කාර සහ විඤ්ඤානා වශයෙන් ඒවා කොටස් කර දැක්වා තිබේ. ඒවාද එකින් එක ගෙන ඒ පිළිබඳ අපට ඇති අයිතිය විමසා බැලීම යථා අවබෝධයට හේතුවේ.

"වේදනාව" ඇතිවන ස්ථානය අනුව දෙයාකාරය. "කායික වේදනා" සහ "වෛතසික වේදනා" වශයෙනි. කය මුල් කොට ගෙන කායික වේදනා ඇතිවේ. තුවාලයක් ඇතිවූ විට මහත් දුක් ගොන්නක්

පවත්වා නොගන්නේ ඇයි? ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට අපි සැප වේදනාවක් ඇතිවන අවස්ථාවක් පිළිබඳ විමසා බලමු. කාලයකින් නොදුටු ආදාහියෙක් හෝ මිතුරෙකු ඔබ සොයා ඔබේ නිවෙසට පැමිණි අවස්ථාවක ඔබට ඉබේම ඇතිවන්නේ මහත් වූ සැප වේදනාවකි. එය ඔබ බලෙන් හඳුනාගන්නා දෙයක් නොව ඉබේ සිදුවන දෙයකි. බලෙන් ඇති කරගන්නා දෙයක් නොව ඉබේ ඇති වන දෙයකි. සැප වේදනාව යනු සියලු සත්ත්වයෝ සොයා යන, විඳින්නට කැමැති වේදනාවකි. සියලු දෙනාම ආහා කරන්නේ තමන් කැමැති දේ අසන්නටය. තමන් කැමැති දේ දකින්නටය.



ඇතිවීම කායික වේදනාවකි. සිත මුල් කොට ගෙන වෛතසික වේදනා ඇතිවේ. බලාපොරොත්තුවක් බිඳ වැටුණු විට ඇතිවන මහා දුක් ගොන්න වෛතසික වේදනාවකි. මෙලෙස ඇතිවන්නා වූ සියලු වේදනා "සැප වේදනා", "දුක් වේදනා" සහ සැපය හෝ දුකක් වශයෙන් නොඇනෙන "මධ්‍යස්ථ වේදනා" වශයෙන් ප්‍රධාන ආකාර තුනකි. මේ සියලු වේදනාවන්ටද අපි අයිතියක් කියමු. "මගේ වේදනාව දන්නේ මමනේ" යැයි කෙනෙක් කියන අවස්ථා ඔබ කොතෙකුත් අයා ඇතිවට සැකයක් නැත. ඇතැම් විට ඔබද එසේ කියූ අවස්ථා තිබිය හැකිය. "මගේ වේදනාව" යැයි කීම වේදනාවේ අයිතිය පිළිබඳ ප්‍රකාශනයකි. අපි සිතිනුවහින් ඒ ගැන කල්පනා කර බලමු. ඔබ යම් කිසි අවස්ථාවක විඳින වේදනාව ඔබගේද? මා යම් අවස්ථාවක විඳින වේදනාව මගේද? වේදනාව තමන්ගේ නම් දුක් වේදනා ඇතිවූ විට අපි එය විඳිමින් සිටින්නේ ඇයි? දුක් වේදනාවක් ඇතිවූ විට මා ඉවත දැමීමට අපි කටයුතු නොකරන්නේ ඇයි? දුක් වේදනාවක් විඳීමට ලොව කිසිදු සත්ත්වයෙකු කැමැති නැත. වේදනාව තමන්ගේ නම් එය තමන් උගත බව ගැනීමට මෙන්ම ඉවත් කිරීමටද තමන්ට හැකියාවක් තිබිය යුතුය. වේදනාව තමන්ගේ නම් දුක් වේදනාව පසෙකලන්නේ නැතිව "මගේ වේදනාව" යැයි කියමින් එය විඳිමින් සිටින්නේ ඇයි? අනෙක් අතට සැප වේදනාවක් ඇතිවූ විටක එය සඳාකල්

තමන් කැමැති දේ විඳින්නටය. ඒ සියල්ලෙන් අප ලබන්නේ සැප වේදනාය. මිනිසුන් පමණක් නොව ලෝකයේ සියලු සත්ත්වයෝ තීරන්නරයෙන් හඹා යමින් සිටින්නේ මේ සැප වේදනා පසුපස- "සේය. එලෙස හඹා යන



ශ්‍රී ලාල් සෙනෙවිරත්න

දෙයක් තමන් සතුටු විට එය ඉවත දමන සත්ත්වයෙක් සිටිය නොහැකිය. දැන් සැප වේදනාවේ ස්වාභාවය සහ ඒ පිළිබඳ අපට ඇති හිමිකම දෙසට හැරෙමු.

කලකින් නොදුටු ආදාහියා හෝ නිතවතා හදිසියේ දුටු විට ඔබට ඇති වූයේ සැප වේදනාවකි. හෙවත් මහත්වූ සතුටකි. එබැවින් ඔබ යුගයුගම මතු හෝ ඇස පිළිගෙන. ආසන පනවා, සංග්‍රහ ආදියද පවත්වයි. ආහිය තොරතුරු පිළිබඳ කතා බහ කරමින් මතු හෝ ඇස සම්පයෙහිම දැවෙයි. ඒ සියල්ල මහත් සැපයක් සේ ඔබට දැනෙයි. හොඳයි. මෙලෙස පැමිණි ආදාහියා හෝ මිතුරා දින කිහිපයක් ඔබ නිවෙසේ නතරවී සිටිය හොත් හෝ අපසු යන බවක් නොපෙනුන හොත් ඇතිවන තත්ත්වය කුමක්ද? දෙවෙනි දවසේ මතු හෝ ඇස දකින විට ඔබට ඇතිවන්නේ කවර ආකාරයේ වේදනාවක්ද? පෙරළා මුලින්ම දුටු අවස්ථාවේ ඇතිවූ සැප වේදනාවමද? මතු හෝ ඇස පැමිණි අවස්ථාවේ ඔබ දැක්වූ ඇවතුම් පැවතුම් දෙවෙනි දවසේ ඒ ආකාරයෙන්ම පවතින්නේද? නැත.