භව ගමනේ නිමාව

සද්ධර්ම ගවේශණ සාකච්ඡා පෙළක්

කර්තෘගේ වෙනත් කෘති:

අධ්‍යාපනය

- ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය - ළමා ක්‍රීඩා සංග්‍රහය
- සාම අධ්‍යාපනයT
- ළමයින්ට සාමය ඉගැන්වීමT
- පාසලෙහි ගැටුම් කළමනාකරණයT
- සාරධර්ම අධ්‍යාපනය
- සාරධර්ම ඉගැන්වීමේ නව ක්‍රම
- Learning the Way of Peace THU
- සාම මග ඉගෙනුම
- Sow Peace. Reap Peace
- සාමය වපුරන්න. නෙළන්න.
- සාමකාමී ජීවිතයකට සාම සිතුවිලි
- ගැටුම් සමථකරණ ප්‍රවේශය
- ගුණ නැණ වඩන පාසල
- ගැටුම් නිරාකරණයෙන් ලෝක සාමය
- ගැටුම් සමථකරණ ප්‍රවේශය (ගැටුම් බේරීම)
- විදුහල්පති නිපුණතා

අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය

- කබීර් මුනි ගැයූ අමෘත ගීත
- පියුම්තුළ මැණික
- වේද ගීත සම්භාවනා
- Beyond Sorrow
- අධ්‍යාත්මික ගමන්මග
- ශුද්ධ ගෝත්‍රය
- යොවුන් ඔබේ සරු දිවි මග
- මේ ජීවත්වීමේ සතුට
- දිය බිඳුව තුළ මහ සයුර
- ආත්ම පූරණය

- පූර්ණ ජීවනය
- නිසල විලේ කුමුදු යාය
- ගැටුම් සමර්ථකරණ ක්‍රියාවලිය
- අසිරිමත් බුදු වදන්
- විමුක්ති සිතේ ප්‍රීති උදාන
- හිංසනයට පත් කාන්තාවන්ට උපදේශනය
- ළමයින්ගේ ආධ්‍යාත්මික ශක්ති
- මේ ඇතුළත ආලෝකය
- ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව

වෙනත්

- සිනා දෙසීයය
- සිදුනු තටු (පරිවර්තනය)
- පූර්ණ විප්ලවය (පරිවර්තනය)
- ජේ.ක්‍රිෂ්ණමූර්ති පවසන්නේ කුමක්ද? (පරිවර්තනය)
- ළමා මානසික සෞඛ්‍යය (පරිවර්තනය)

චරිතාපදානය

◆ ලොව්තුරු සිත සොයා (ඒ.එස්. බාලසූරියගේ ජීවන පුවත හා දැකුම)

- කර්තෘ: පියසිරි මාතරගේ

ඉහත සඳහන් වන කෘති පහත සඳහන් භාෂාවෙන් පරිවර්තනය වී ඇත.

◆ (T)දෙමළ, ◆ (H)හින්දි, ◆ (U)උර්දු

භව ගමනේ නිමාව

© ඒ. එස් බාලසූරිය

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2011

ISBN -

පරිගණක අකුරු සංයෝජනය -

පිට කවරය සැකැසුම - දීප්ති කොමියුනිකේෂන්, මහරගම

මුද්‍රණය -

ප්‍රකාශනය - **බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය**
125, දෙහිවල පාර, නැදිමාල,
දෙහිවල.

භව ගමනේ නිමාව

සද්ධර්ම ගවේශණ සාකච්ඡා පෙළක්

ඒ. එස්. බාලසූරිය

ප්‍රකාශනය
බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය
125, දෙහිවල පාර,
නැදිමාල,
දෙහිවල

හැඳින්වීම

අසිරිමත් බුදු වදන් නමින් 2009 - 2010 වසරවල **බෞද්ධයා රූපවාහිණියෙන්** සතිපතා විකාශනය වූ ප්‍රේක්ෂකයන්ගේ මහත් ප්‍රසාදය ලද මේ ධර්ම සාකච්ඡා පෙළෙන් 30 ක් මේ ග්‍රන්ථයෙන් පාඨක ඔබ වෙත ගෙන ඒමට හැකිවීම භාග්‍යයක් සේ සළකමි. එම වැඩ සටහනේ මුල් සාකච්ඡා 30 අසිරිමත් බුදු වදන් නමින් මීට පෙර ප්‍රකාශනයට පත් කෙරිණ.

මේ සාකච්ඡාවල අරමුණ කර ගන්නා ලද්දේ, බුදු රදුන්ගේ අගනා දේශන පාඨයක් හෝ සූත්‍රයක් ගෙන එය, දාර්ශනික, මනෝවිද්‍යාත්මක හා යථාර්ථවාදී දෘෂ්ටිකෝණයෙන් බලා විග්‍රහ කරමින් එහි ගැබ් වූ ගැඹුරු ජීවන අර්ථය ගවේෂණය කිරීමයි: හැමදා ම කවුරුත් දක්වන සම්ප්‍රදායික අර්ථයෙන් ඔබ්බට ගොස් බෞද්ධ චින්තනයේ නිම්වළල්ල පුළුල් කිරීමයි. විමසන්නට, විමසන්නට ධර්මය බැබළෙන්නේය යන බුදු වදනෙහි සත්‍යතාව මේ විමර්ෂණවලදි මට ප්‍රත්‍යක්ෂ විය.

මේ ධර්ම සාකච්ඡා පෙළට **බෞද්ධයා රූපවාහිනි නාළිකාවේ** දොර විවර කර දුන්, එහි අධ්‍යක්ෂක ජනරාල් ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය දරණගම කුසලධම්ම හිමියන්ට පළමු කොට මගේ ස්තූතිය පුද කරමි. මේ වැඩ සටහන් පෙළ නිෂ්පාදනය කිරීමට මූල්‍ය අනුග්‍රහය දක් වූ ලංකා බැංකුවේ සභාපතිතුමා ඇතුළු කළමනාකරණ මණ්ඩලයට ද ස්තූතිවන්ත වෙමි.

මේ වැඩසටහන සාර්ථක කර ගැනිමට දායකත්වය දුන් පිරිස අතරින්, මෙහි ප්‍රශ්න විචාරක ලෙස කටයුතු ප්‍රවීන රූපවාහිනි නිවේදක ශිල්පී දිමුතු රුවන් පියසේන මහතා දුන් දායකත්වය මහත් සේ අගය කරමි. අසිරිමත් බුදු වදන් වැඩ සටහනේ නිෂ්පාදක ලෙස ක්‍රියා කළ ක්‍රිෂාන්ත ද සිල්වා මහතා ඇතුළු බෞද්ධයා

නාළිකාවේ සියලු කැමරා හා කාර්මික ශිල්පීන්ට ද මාගේ ස්තූතිය පුද කරමි. වැඩ සටහන නරඹමින් පූජ්‍ය මඩවල උපාලි හිමියන් දුන් දිරිගැන්වීම මා සිහිපත් කරන්නේ, මගේ හෘදයාංගම ස්තූතිය පළ කරමි.

මේ ග්‍රන්ථයට පෙර වදන ලීවීමෙන් දැක් වූ අනුග්‍රහයට අප හිතවත් ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය අග්‍රහැරේ කස්සප ස්වාමීන් වහන්සේට ද මාගේ හෘදයාංගම ස්තූතිය පළ කරමි.

මෙහි එන සාකච්ඡා සද්ධර්ම ගවේෂණයට ලැදි පාඨක ඔබේ ධර්මාවබෝධයට හේතු වෙතොත් ඒ අපට සතුට ය.

ඒ.එස්. බාලසූරිය

1674/1සී, 2 වන පටුමග,
මාලබේ පාර, කොට්ටාව,
පන්නිපිටිය.
20.06.2011

පෙරවදන

භව ගමනේ නිමාව නම් වූ මෙය හූදී ජනයාගේ සිත් තුළ ධර්මාවබෝධය දල්වන සද්ධර්ම ප්‍රදීපයක් වැනි ග්‍රන්ථයකි යන හැඟීම මෙහි කියැවූ සෑම පරිච්ඡේදයක් පාසාම මා තුළ ඇති විය. කෙටි සංවාද මාලාවක ස්වරූපයෙන් බුදු රජාණන් වහන්සේගේ තෝරා ගත් ගැඹුරු දේශනා පාඨයක් මෙහි විමර්ශණය කෙරේ. මෙහි සංවාද බෞද්ධයා රූපවාහිනියෙන් විකාශනය වෙද්දී නැරඹූ ප්‍රෙක්ෂකයන් තුළ මහත් ධර්ම අවබෝධයක් ඇති වූවා නිසකය. ඒවා මෙසේ ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් හෙළි දැක්වීම අගය කළ යුතුය.

ගැඹුරු බුද්ධ ධර්මය වර්තමාන සමාජ විඥානයට හා මනුෂ්‍ය ජීවිතයට අර්ථවත් වන සේ මෙහි විග්‍රහ කෙරේ. දිමුතු රුවන් මහතා අසන ප්‍රශ්නවලට බාලසූරිය මහතා දෙන පිළිතුරු නැවත නැවත කියවීමට සිත් දෙන තරම් සාරගර්භ ය.

මෙහි එන ධර්ම පාඨ, සූත්‍ර පාඨ බුදු දහමේ විවිධ පැතිකඩ කෙරෙන් මනාව තෝරා ගෙන ඇත. ''බරෙන් නිදහස් වීම'' යන සංවාදය කියවීමෙන් මනුෂ්‍ය ජීවිතය පිළිබඳ නැවුම් දැකුමක් මා තුළ පහළ විය. ''නිවන් දැකීම දුෂ්කර ද'' යි විමසන සංවාදයෙහි බාලසූරිය මහතා බුදුන් දවස විසූ තෙරුන් හා තෙරණියන්ගේ උදාන පාඨ ඇසුරෙන් අධිගමයෙහි ස්වභාවය විස්තර කර ඇති ආකාරය අගනේ ය. ඒවා ථෙර ථෙරි ගාථා නව ප්‍රබෝධයකින් නැවත කියවා බැලීමට මා පෙළඹ විය.

''පතිරූප දේශ වාසය'' ගැන කරන සාකච්ඡාව, අප ඒ පිළිබඳව කරන සාම්ප්‍රදායික විස්තර ඉක්මවා ඉදිරියට යයි. බුදු දහමේ ගැඹුරුතම ඉගැන්වීමක් වන ''මූලපරියාය සූත්‍රය'' ද එසේ ය. ''චරිත සංවර්ධනය'' ගැන කරන විමර්ශනය ද බෙහෙවින් මා සිත් ගත්තේ ය. ''විමුක්තියට පියවර තුනක්'' යන සංවාදයෙහි

මුළු බුද්ධ දේශනාව ම කැටි කොට දක්වෙයි. බුද්ධ ධර්මයෙහි ''එව බලව'' යන ගුණය කෙතරම් සත්‍ය වන්නේදැයි මේ සියලු සංවාදවලින් මනාව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ ලොවට දේශනා කළ ධර්මය කෙතරම් සාරගර්භ ද හා සෑම කල්හි ම මනුෂ්‍ය වර්ගයාට එක සේ අර්ථවත් වන්නේ ද යන්න මෙය කියවද්දී අවබෝධ වීමෙන් මා තුළ ධර්මය පිළිබඳ මහා ප්‍රසාදයක් හට ගත්තේ ය.

පොදු ජනයාගේ භක්තිය උල්පමින්, ධර්ම දේශනා කිරීම වාණිජ ව්‍යාපාරයක් ලෙස සිදුවන වර්තමානයෙහි, මෙය දුර්ලභ ගණයේ ග්‍රන්ථයක් වන්නේය යනු මගේ හැඟුමයි.

ඕනෑම ගැඹුරු සංකීර්ණ ධර්මයක්, උගත් නූගත්, බාල මහළු සැමට එක සේ වටහා ගත හැකි වන පරිදි විවරණය කිරීමේ දුර්ලභ ප්‍රතිභාපූර්ණ හැකියාවක් බාලසූරිය මහතාට ඇති බව මේ සංවාදවලින් පිළිබිඹු වේ. එය පහළ වී ඇත්තේ, එක් අතකින්, ඒ මහතා බෞද්ධ ධර්මය, බෞද්ධ සංස්කෘතිය, පෙර අපර දෙදිග දර්ශනය, මනෝවිද්‍යාව හා අධ්‍යාපනය යන ක්ෂේත්‍රවලින් ලබා ඇති බුද්ධි ශික්ෂණය නිසා බව පැහැදිලි ය. එහෙත් උගත්කමින් පමණක් මෙබඳු ප්‍රතිභාපූර්ණ දැකුමක් පහළ නොවේ. මේ දැකුම, නිසැකව බාලසූරිය මහතා ලබා ඇති ධර්ම අවබෝධයෙන් පහළ වන්නක්යැයි කීම වඩා නිවැරදි ය.

බුද්ධ ධර්මය බබලවන මෙබඳු සාරගර්භ කෘති ඉදිරියට තව බොහෝ පළ කිරීමට බාලසූරිය මහතාට ආයු බලය හා ප්‍රඥා බලය තව තවත් නොඅඩුව ලැබේවායි ආශිංසනය කරමි.

පූජ්‍ය ශාස්ත්‍රපති අග්‍රහැරේ කස්සප හිමි
අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ,
උතුරු කොළඹ කොට්ඨාශය,
කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය.

දකින දේ දුටු පමනින් නිම කරන්න.
අසන දේ ඇසූ පමණින් නිම කරන්න.
දැනුන හෝ විඳින දේ එපමණින් නිම කරන්න.
සිතන දේ සිතූ පමණින් නිම කරන්න

එවිට ඔබ එහි නැත; මෙහි ද නැත
ඔබ එහි හා මෙහි අතර මැද ද නැත
ඔබ කොහිත්ම නැත
එයයි දුකෙහි නිමාව,

- බුදුන් වහන්සේ බාහියට

පටුන

පිටුව

1. බරෙන් නිදහස 13
2. භයෙන් නිදහස 19
3. උපාදානය අත හැරීම 25
4. නිවැරදි කථාව 32
5. නිවන් දැකීමට කාලය අවශ්‍ය ද? 38
6. දුකෙහි ස්වභාවය 44
7. කායානුපස්සනාව 50
8. වේදනානුපස්සනාව 57
9. චිත්තානුපස්සනාව 64
10. ධම්මානුපස්සනාව 70
11. කළකිරීම හා නිර්වාණ අධිගමය 77
12. නිවන් දැකීම දුෂ්කර ද? 84
13. අධිගමයෙන් පසු 91
14. රහත් සිත 99
15. ප්‍රේත වස්තුව 106
16. මාර පාශයෙන් නිදහස 112
17. තමාගේ කර්මය තමාට දැන ගත හැකි ද? 118
18. සම්‍යක් දෘෂ්ටිය හා මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය 125
19. පතිරූප දේශ වාසය 132
20. සියල්ල දැකීම 139
21. වළං කඳේ උපමාව 145
22. උපේක්ෂාව 151
23. මූල පරියාය සූත්‍රය 158
24. මුදිතාව 165
25. චරිත සංවර්ධනය 171
26. ප්‍රඥාව යනු කුමක්ද ? 177
27. බුදු ගුණ භාවනාව 184
28. විමුක්තියට පියවර තුනක් 191
29. ප්‍රීති බොජ්ඣංගය 198
30. භව ගමනේ නිමාව 205

01

බරෙන් නිදහස

දිමුතු රුවන් පියසේනඃ අද කාලෙ මිනිසුන්ගේ ජීවිත එන්න, එන්න ම නොසන්සුන් වෙමින් පවතිනවායි කිව්වොත් එය නිවැරදියි මම හිතනවා. සිත් නොසන්සුන් වන්නේ විවිධාකාර ගැටලුවල බර හා එහි පීඩන නිසායි. සැහැල්ලු සිතින්, නිදහස බහුල ව අත්දකිමින් ජීවත්වන අයෙකු පවා අද සොයා ගැනීම දුෂ්කරයි.

මානසික ආතතිය අද අපේ ජීවිතවල එදිනෙදා යථාර්ථයක් බවට පත්වෙලා තිබෙනවා. මා කැමතියි, අද අපේ සාකච්ඡාවට මානසික පීඩනයෙන් නිදහස් වන්නේ කෙසේදැයි විමසා බැලීමට. බුදුන්වහන්සේ, මානසික පීඩනය පිළිබඳ ගැටළුව විග්‍රහ කර තිබෙනවාද? කුමක්ද ඒ විග්‍රහය?

ඒ.එස්. බාලසූරිය : මුළු බුද්ධ ධර්මය ම, මනස සැහැල්ලු කර ගන්නා සැටි හා නිදහස් කර ගන්නා සැටි පෙන්වා දෙන මනෝ විද්‍යාවක ස්වරූපය ගන්නවා. කවර බුදු වදනක් ගෙන බැලුවත්, එය මනස සැහැල්ලුවට හා නිදහසට පමුණුවා ගැනීමට මඟ පෙන්වන්නක් වෙනවා.

දිමුතු : ඔව්. මුළු බුදු දහම ම මනස සැහැල්ලු කර ගැනීමට උගන්වන ජීවන දර්ශනයක්. මා එය පිළිගන්නවා. මේ මානුෂික ගැටළුව ගැන බුදුන්වහන්සේ, කරුණු සුවිශේෂ ව පෙන්වා දෙන යම් සූත්‍රයක් තිබෙනවාද?

බාලසූරිය : ඔව්. සංයුක්ත නිකායේ ඛන්ධ සංයුක්තයේ බුදුන්වහන්සේ විශේෂයෙන් මේ ගැන කතා කරනවා. ඒ සූත්‍රයේදී මානසික බර යනු කුමක්ද? බර උසුලන්නා කවරෙක්ද? ඒ බර ගෙන යෑම කුමක්ද? බර ඉවත හෙළීම කුමක්ද යනුවෙන් උන්වහන්සේ පහදා දෙනවා.

දිමුතු : බර යනුවෙන් කුමක්දැයි බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කරන්නේ කොහොමද?

බාලසූරිය : බර කියන්නේ, ගැටළුවල පීඩනය. අපි මතුපිටින් සැහැල්ලුවෙන් වගේ හිටියාට ඇතුළතින් කොපමණ ගැටලු යටපත් කර ගෙන සිටිනවාද? සිතේ නොවිසඳුනු ගැටළු කොපමණ තිබෙනවාද? මේ ගැටලුවලින් ඇතුළතින් පෙළෙමිනුයි අප ජීවත් වෙන්නේ.

බුදුන් වහන්සේ අපේ සිතේ පවතින විවිධ ගැටළුවල බර අවසානයෙහි හට ගන්නේ, එක් මූලික බරකින් බව මෙහි පෙන්වා දෙනවා. ඒ තමයි, පංච උපාදානයේ බරයි. රූප උපාදානය - රූපය අල්ලා ගැනීම - බරක්. විඥානය අල්ලා ගැනීම බරක්. සංඥා අල්ලා ගැනීම බරක්. සංස්කාර හෙවත් සිතුවිලි, අදහස් මත, විශ්වාස අල්ලා ගැනීම බරක්. විඥානය අල්ලා ගැනීම බරක්.

දිමුතු : අප ඉදිරියට යෑමට පෙර, පංච උපාදානය බරක්ය යන බුදු වදන තේරුම් ගැනීම අවශ්‍යයි.

බාලසූරිය : ඔව්. දැන් ඇසට පෙනෙන රූපය බරක් නෙමෙයි. නමුත් යම් රූපයක් ආශාවෙන් ග්‍රහණය කිරීමත් සමඟ, එය බරක් වෙනවා. ශබ්ද, සුවඳ, රස, ස්පර්ශත් එසේමයි.

දිමුතු : සංඥා උපාදානය බරක් වන්නේ කොහොමද?

බාලසූරිය : සංඥා කියන්නේ, හඳුනා ගැනීම්. යමක් දුටුවා ම, 'මෙය ගසක්, මෙය වැලක්ය' ආදී වශයෙන් අප හඳුනා ගන්නේ, ඒ පිළිබඳ සංඥා අප තුළ තිබීම නිසායි. ජීවත්වීම සඳහා කොටින්ම තමාගේ නිවසට ආපසු යෑමට, සංඥා අවශ්‍යයි, නමුත් සංඥාවක් ග්‍රහණය කර ගැනීමත් සමග එය බරක් වෙනවා. මම උදාහරණයක් දෙන්නම්. මේ අසුවල් ආගමක් අදහන්නෙකියි යමෙකු ගැන සංඥාවක් ඔබට තිබෙනවායි සිතමු. දැන් ඒ සංඥාව දැඩි ව ග්‍රහණය කළහොත්, ඔහු දෙස අවමානයෙන් බැලීමට, ඔහු නොඉවසීමට,

කොන් කිරීමට ඔබට චේතනා ඇති වෙනවා. එවිට ඒ සංඥාව හිතට හරිම බරක් වෙනවා. ඔබට පුළුවන්ද ඔබ ග්‍රහණය කර ගෙන සිටින සංඥා දකින්න?

දිමුතු : ඔව්. එය සත්‍යයි. 'අපි අසුවල් ජනවර්ගයේ ය', යන සංඥාව දැඩි ව ගැනීම නිසා, අප රටේ පසුගිය දශක තුනෙහි ඇති වූ විනාශය ඊට නිදර්ශනයක්. සංස්කාර උපාදානය බරක් වන්නේ කොහොමදැයි අපි ඊළඟට විමසමු.

බාලසූරිය : සංස්කාර කියන්නේ, සිතෙහි නිර්මාණය වන සිතුවිලි රූප, සංකල්ප, මත, විශ්වාස ආදියයි. සිතුවිලි ඇතුළු අනෙක් සංස්කාර ඇති වී නැතුව යන තාවකාලික දේයි. නමුත් ඉන් කවරක් හෝ ආත්මීය වශයෙන් ග්‍රහණය කර ගන්නා විට, එය සිතෙහි සටහන් වී නැවත නැවත මතු වෙනවා. දැන් බලමු, පුරුෂයෙකු, ස්ත්‍රී රූපයක් ආත්මීය වශයෙන් ග්‍රහණය කළ හොත් ඇය නිතර නිතර මනසෙහි මැවී පෙනෙනවා. ඇය කෙරෙහි මහත් ඇල්මක් ඇති වෙනවා. ඇයගේ පහස ලැබීමට උන්මන්තක ආශාවක් ඇති වෙනවා.

දිමුතු : මතවාද, විශ්වාස ආදියත් සංස්කාරයි, ඔබ කීවා. අප දකිනවා, මිනිසුන් දේශපාලන, ආගමික මතවාද දැඩිව ග්‍රහණය කර ගැනීමෙන්, ඒ මතවාද හා විශ්වාස තුළ බුද්ධිමය වශයෙන් කොටු වී සිටින සැටි.

බාලසූරිය : මේවා බුදු දහමේ හැඳින්වෙන්නේ දෘශ්ටි යනුවෙන්. දෘශ්ටි කියන්නේ, අප විවිධ දේ පිළිබඳව මනඃකල්පිත ව ගොඩනගා ගත් සංකල්ප. නමුත් යථාර්ථ දර්ශනය දෘශ්ටියක් නොවෙයි. නිදර්ශනයක්ඃ නාගයා විෂකුරු සර්පයකියි යනු සත්‍ය කරුණක්. එය දෘශ්ටියක් නොවෙයි. නමුත් නාගයා උතුම් සර්පයකියි කිව්වොත් එය දෘශ්ටියක්.

මිනිස් සිතෙහි ස්වභාවයක් වන්නේ, එය පහසුවෙන් දෘශ්ටි ග්‍රහණය කිරීමට නැඹුරු වීමයි. ඉතින් මෙහි ප්‍රශ්නයඃ අපට දෘශ්ටිවලට නොගොස්, යථාර්ථ දර්ශනයෙහි ම රැඳී සිටිය හැකිද යන්නයි.

දිමුතු : ඔව්. අප මෙතෙක් විමසා බැලුවේ, පංච උපාදානස්කන්ධය බරක් වන සැටියි. ඔබ කීවා එම සූත්‍රයෙහි බර උසුලන්නා

කවරෙක්දැයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් බව. බර උසුලන්නා කවරෙක්දැයි කියල ද බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ ?

බාලසූරිය : බර උසුලන්නා පුද්ගලයායි. බුදුන් වහන්සේ පවසනවා. එය පැහැදිලියි. ''මම'' යැයි සිතන පුද්ගලයායි බර දරන්නා.

මෙහි 'මමය' 'මගේයැ' යනුවෙන් සිතන පමණට එහි බර වැඩිවෙනවා. පුද්ගලයා යනු 'මේ මමයැ' යි සිතා ක්‍රියා කරන්නායි. අප හිතන්නේ, මේ සියල්ල අත්දකින පුද්ගලයෙකු මෙහි සිටිනවා කියලයි. එහෙත් විමසා බලන විට පෙනෙනවා, මෙහි පංච ස්කන්ධයක් පවතිනවා විනා, පුද්ගලයකු නොසිටින බව.

පුද්ගල සංඥාව මුළාවක් බව දැකීමත් සමඟ පුද්ගලයා දරා සිටි බර ගිලිහී යයි. උසුලන්නෙකු නැති තැන බරක් තිබිය හැකි ද?

දිමුතු : ඊළඟට බුදුන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, ඔබ කී පරිදි, බර ගෙන යෑම ගැන. බර ගෙන යෑම කියන්නේ කුමක්ද?

බාලසූරිය : බුදුන්වහන්සේ පවසනවා, භවය යනු බර ගෙන යෑමය කියලා. කාම තෘෂ්ණාව, භව තෘෂ්ණාව හා විභව තෘෂ්ණාව විසින් පංච උපාදානස්කන්ධයේ බර, උත්පත්තියෙන් උත්පත්තියට ගෙන යනු ලබනවා. එයයි, භවය.

දිමුතු : බර ඉවත දැමීම කුමක්ද?

බාලසූරිය : බුදුන් වහන්සේ පවසනවා, බර ඉවත දැමීම සිදුවන්නේ, තෘෂ්ණාව අත හැරීමත් සමඟය කියලා. තෘෂ්ණාව ඉවත දැමීමත් සමඟ බර ද ඉවත දැමෙනවා.

දිමුතු : බුදුන් වහන්සේගේ පැහැදිලි කිරීම ඉතා සරලයිඃ ඉතා රමනීයයි.

අපි ආරම්භයේදී කීවා, මානසික පීඩනය වර්තමාන යුගයේ මහත් මානුෂික ගැටළුවක් ය කියලා. බුදුන් වහන්සේගේ මේ ඉගැන්වීම කොහොමද මානසික පීඩනය සමනය කර ගැනීමට අපට භාවිතය කළ හැකි වන්නේ ?

බාලසූරිය : අප මානසික පීඩනයෙන් - මානසික ක්ලමථයෙන් - පෙළුනත්, මෙහි මූල හේතුව අප විමසන්නේ නැහැ නේද?

ක්ලමථයෙන් මිදීමට අපට කියා දෙනවා, ගත සිත ලිහිල් කරන්නය කියලා; විවේක ගන්නටය, කියලා. එසේ කළා ම පීඩනය තාවකාලික ව දුරු වෙනවා. නමුත් එහි මුල එසේ ම තියෙනවා. මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ පවසනවා, මානසික පීඩනයේ මූල හේතුව තෘෂ්ණාව බව. අප මානසික පීඩාවලින් මෙතරම් පෙළෙන්නේ තමාගේ තෘෂ්ණාව නිසා බව වටහා ගැනීම ඉතා අවශ්‍යයි.

දිමුතු : නිදර්ශනයක් කියන්න.

බාලසූරිය : අපි හිතමු, තමාගේ ආදායමට වඩා පරිභෝජනයෙහි යමෙක් යෙදෙනවා. දැන් එහි දී පියවා ගත යුතු පරතරයක් ඇති වෙනවා. යමෙක් තමාගේ ආර්ථික හැකියාවට ඔරොත්තු නොදෙන වර්ගයේ මහ නිවසක් හදන්න යනවායි සිතමු. එහි ප්‍රතිඵලය මානසික පීඩනයයි.

තෘෂ්ණාව විවිධ ස්වරූපයෙන් අප තුළ පහළ වෙනවා. කවර ස්වරූපයෙන් පහළ වුනත්, එය හඳුනා ගන්නට හැකි වීම අවශ්‍යයි. උන්නතිකාමය, ලද දෙයින් සෑහීමට පත්වීමට නොහැකි බව, බලාපොරොත්තුව, පරමාදර්ශය, අනෙකා වගේ තමාත් සිටිය යුතුයි සිතීම, මීට යමක් තිබුණා නම් හොඳයි සිතීම, ඇල්ම, මේ ආදී වශයෙන් පහළ වන්නේ තෘෂ්ණාවයි. දැන් බලන්න, ඕනෑවට වඩා දේ ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම මානසික පීඩාවට හේතු වෙනවා නේද ? එවිට මනස අධිවේගී ව ක්‍රියා කරනවා.

දිමුතු : තෘෂ්ණාව අත හරිනවා කියන්නේ කුමක්ද ?

බාලසූරිය : ජීවිතය සරල කර ගැනීමෙනුයි, තෘෂ්ණාව අත හළ හැක්කේ. ජීවිතය සරල කර ගන්නට නම්, අනවශ්‍ය වැඩ, අනවශ්‍ය වෙහෙසවීම්, අනවශ්‍ය බඩු භාණ්ඩ, අඩු කර ගන්නට ඕනෑ. ජීවිතය සරල කර ගන්නා තරමට ජීවත්වීම පහසු වෙනවා.

අප ජීවිතයේ සැපට වඩා සෙවිය යුත්තේ පහසුවයි.

දිමුතු : බර ඉවත හෙළනවායි යන්නෙන් සැහැල්ලු වීම අදහස් වෙනවා නේද ?

බාලසූරිය : ඔව්. මෙහිදී වැදගත් වෙනවා, දිමුතු, බර හඳුනා ගැනීම. 'මේ දේ බරයි' 'ඇයි මේ බරින් මා පීඩා විඳින්නේ ?' යනුවෙන් තමා පිළිබඳ සංවේදීතාව මෙහිදී අවශ්‍යයි.

ඔබට භාවනාවක් වශයෙන් කළ හැකි මෙනෙහි කිරීමක් තිබෙනවා. විවේක ඇති විටක, අවධානය ස්ව අභ්‍යන්තරයට යොමු කරලා, 'මොනවා ද මා පෙළෙන බර?' යනුවෙන්, ආත්ම පරීක්ෂාවක යෙදීමයි, එය. එසේ හඳුනා ගෙන, ඒවායින් කවරක් අත හළ හැකි දැයි විමසා, ඒවා අත හරිමින්, සිත සැහැල්ලු කර ගන්න.

දැන් මෙයින්, වගකීම් අත හැරීම අදහස් කරන්නේ නැහැ. වගකීම පවා බරක් කර ගැනීමෙන් ඔබට වැළකිය හැකියි. වගකීමක් සතුටක් කර ගත්තාම එය බරක් වන්නේ නැහැ.

ජීවිතයෙහි අප බහුල ව, නිරන්තරයෙන්, සැහැල්ලුව, නිදහස, සතුට සැනසිල්ල හා විවේකය අත්දකින්න ඕනෑ.

02

භයෙන් නිදහස

දිමුතු : සළායතන සංයුක්තයෙහි එක් සූත්‍රයක තථාගතයන් වහන්සේ මමංකාරයෙහි ස්වභාවය පෙන්වා දෙමින් මෙහෙම පවසනවා ''මහණෙනි, ''මම වෙමි'' යි සිතීම තැති ගැන්මකි.'' මා කැමතියි, මේ ධර්ම පාඨය අපේ සාකච්ඡාවට අද යොමු කරන්න. ''මම වෙමි'' සිතීම තැති ගැන්මකි, කොහොමද අපි මෙය වටහා ගන්නේ ?

බාලසූරිය : අප නිතරෝම සිතන්නේ, හඟින්නේ, ක්‍රියා කරන්නේ, 'මම' යන සංඥාව පෙරටු කර ගෙනයි. එහෙම නේද? මමය යනුවෙන් අප තමන්, ඇතුළත පුද්ගලයෙකු ගොඩ නගා ගෙන, ඒ පුද්ගලයාගේ සිතැගියාව, චේතනාව. අභිලාෂය අනුව මුළු ජීවිතයේ ම ක්‍රියා කරනවා.

දිමුතු : තමාට තමා නම් වූ මේ පුද්ගලයා ඉතා වටිනවා. තමා තරම් වටින, ශ්‍රේෂ්ඨ, තව කිසිවෙක් මේ ලෝකයේ නැහැ. හැමෝ ම හඟින්නේ එහෙමයි.

බාලසූරිය : යමෙකුට තමා ගැන කියන්නැයි කිව්වොත්, මහත් ලෝලයකින් ඔහු තමා ගැන කියන සැටි අපි දකිනවා. මේ 'මම' යන සංඥාව ''මමංකාරය'' හා ''අහංකාරය'' යන වචනවලින් ද හැඳින්වෙනවා. මට මා වැදගත්. මට මා තරම් තව ශ්‍රේෂ්ඨයෙකු මුළු ලෝකයේ ම නැහැ.

ඔබට වැටහෙනවාද, තමා හැම ආකාරයෙන්ම ක්‍රියා කරන්නේ, තමා තුළ සිටින 'මම' පෙරටු කර ගෙන බව ?

දිමුතු : මට ඕනෑ දේ මම කරනවා. මට එපා දේ නොකර සිටිනවා. අප පුද්ගල ජීවිතයේ තීරණ ගන්නේ ''මම'' කියන විධියටයි. යමක් මට වාසියි නම් එය හොඳයි. යමක් මට අවාසියි නම් එය නරකයි.

බාලසූරිය : කරුණු විමසා බලා, බුද්ධිමත් ව තීරණ ගන්නා බවක් මතුපිටින් පෙනුනාට, හැමෝම අවසානයෙහි තීරණ ගන්නේ, තමාගේ 'මම' කියන හැටියටයි, තමාට පක්ෂපාතීවයි.

දිමුතු : මම මට ආදරෙයි.

බාලසූරිය : ඔව්. එයට කියන්නේ ආත්ම ප්‍රේමය. අපි අනෙකෙකුට ප්‍රේම කරනවා වගේ පෙනුනට අවසානයේ දී එහි තිබෙන්නේ තමා තමාට ප්‍රේම කර ගැනීම පමණයි.

අපි හිතමුඃ තරුණයෙක් තමා සිත් ගත් තරුණියකට ප්‍රේම කරනවාය කියලා. තමාට ඇය ප්‍රිය රූපයක්. ඒ ප්‍රිය රූපය අයිතිකර ගැනීමෙන්, තමාගේ ජීවිතය සතුටෙන් තබා ගත හැකියි තරුණයාට හැඟීමක් පහළ වෙනවා. ඇය තමා හිතන හිතන හැටියට තමාට ආදරය කරනු ඇතැයි ඔහු සිතනවා. ඇය තමාගේ සිතැඟි පරිදි තමාට යටහත් ව කීකරු ව සිටිනු ඇතැයි ද ඔහු සිතනවා. ඊළඟට ඇය තමාට අභිමත විධියට සකස් කර ගැනීමට ඔහු ක්‍රියා කරනවා. මේ ඇයට කරන ආදරය වගේ පෙනුනාට, මේ ඇත්ත වශයෙන් ආත්ම ප්‍රේමයයි.

ඇයගෙන් තමාගේ අභිලාෂ පූර්ණය නොවන බව යම් විටෙක පෙනෙන විට, ඔහු අමනාපයට, කෝපයට, සංවේගයට පත් වෙනවා. අවසානයෙහි අර කී ආදරය වෛරයට ද හැරෙන්න ඉඩ තිබෙනවා.

දිමුතු : යම් ආදරයක් වෛරයට හැරෙනවා නම් එය කොහෙත්ම ආදරය වන්නේ නැහැ.

බාලසූරිය : අපි දුටුවා, අප හැමෝම මුළු ජීවිත කාලය පුරාම ක්‍රියා කරන්නේ, ''මම'' යන පුද්ගල සංඥාවේ අභිලාෂය හා චේතනා අනුව බව. එහෙත් අප හැමදාම ඇතුළත ''මම'' සංඥාවෙන් මෙහෙය වෙනවා විනා, සිහිය එළඹවා යථා තත්ත්වය දකින්නේ

නැහැ. මෙහෙම අන්ධ ව, තම සිතැඟියා ඔස්සේ ක්‍රියා කරන තුරු පුද්ගලයා සිටින්නේ, ඇතුළත චේතනාවෙන් වැඩ කරන යන්ත්‍රයක් ලෙසයි. අවිද්‍යාව තිබෙන්නේ මෙතැනයි.

තමා හිඳ හිටවත් බලන්න ඕනෑ, මමංකාරයෙන් තමා මෙහෙය වන සැටි. සිත කියන හැම දෙයක්ම තමා පිළිගෙන ක්‍රියා කරන සැටි. එතැනයි, ප්‍රඥාවේ ආරම්භය.

දිමුතු : සිත කියන කියන ආකාරයට ක්‍රියා කරන්නා තුළ ප්‍රඥාව නැහැ.

බාලසූරිය : යන්ත්‍රයකට ප්‍රඥාව තිබෙන්න බැහැනේ. මිනිසුන් හරිම ආත්මාර්ථකාමියි. තමාගේ සිත කියන කියන විධියට ක්‍රියා කරන තුරු ඔබ ආත්මාර්ථකාමියෙක්. ඔබට තමාගෙන් එහා ලෝකය පෙනෙන්නේ නැහැ. ඔබට අන්‍යයන් පෙනෙන්නේ නැහැ. ඔබට අන්‍යයන් පෙනෙන්නේ, තමාගේ ප්‍රයෝජනයට යොදා ගත හැකි උපකරණ ලෙසයි. යමෙකුගෙන් මට වැඩක් ගත හැකි නම් ඔහු හෝ ඇය මට හොඳයි. මට වැඩකට නැති අය නිෂ්ඵලයි.

දිමුතු : ඔබ කීවා, ප්‍රඥාවේ ආරම්භය සිදුවන්නේ, 'මම' ක්‍රියා කරන්නේ කොහොමදැයි දැකීමෙන් බව.

බාලසූරිය : ස්ව අභ්‍යන්තරයට සිත යොමු කර, තමා විමසන්න ඕනෑ, 'මේ මා මෙහෙය වන, ජීවිතය මෙහෙය වන ඇතුළත සිටින්නා කවුරුද?' 'මම යනු කවරෙක්ද?' යනුවෙන්. මෙය කදිම විදර්ශනාවක්.

දිමුතු : නමුත් බොහෝ දෙනා කියනවා, ඇතුළතට සිත යොමු කර බැලුවාට 'මම' යනුවෙන් පුද්ගලයෙක් සිටින බව පෙනෙන්නේ නැහැ කියලා.

බාලසූරිය : එයින්ම පෙනෙනවා, 'මම' යන පුද්ගල සංඥාව කෙතරම් මායාකාරී ද කියලා. පෙර ඔබ සඳහන් කළ සළායතන නිකායේ එම සූත්‍රයේම බුදුන් වහන්සේ පවසනවා 'මම' යනු මුළාවක්ය; මායාවක්ය; කියලා. මායාව තිබෙනවා වගේ පෙනුනාට, සමීප ව බලන විට නැහැ. එය සැඟවී සිටයි, ක්‍රියා කරන්නේ.

දිමුතු : දැන් මෙතැන තිබෙන්නේ හාස්‍යජනක තත්ත්වයක්. 'මගේ ගෞරවය' හා 'මගේ වැදගත්කම' ගැන මුළු ලෝකයට එරෙහිව

කෙනෙක් සටන් ප්‍රකාශ කළත්, ''කෝ මම?'' කියලා බලන විට, එහෙම කෙනෙක් ඇතුළත නැහැ.

බාලසූරිය : ඔබ කියන දේ සත්‍යයි. 'මම' මායාවක්. එය පැහැදිලියි. යම් ක්‍රියාවක් කරන්නැයි ඇතුළත පුද්ගලයා කියනවා. ඔබ එය කරලා, එහි අනිටු විපාක ලැබූ විට එසේ කරන්නටයැයි කියූ ඇතුළත පුද්ගලයා පළා ගොසින්. දැන් එහි සිටින පුද්ගලයා අසනවා ,'ඇයි ඔබ ඒ මෝඩ වැඩේ කළේ?' කියලා. මම සංඥාවෙන් ගොඩ නැගුණ මේ පුද්ගලයා විශ්වාස කළ නොහැකි මායාකරුවෙක් පමණයි.

දිමුතු : කොහොම ද මේ මමංකාරය ගොඩ නැගුනේ?

බාලසූරිය : ඔබ ඉතා වැදගත් ප්‍රශ්නයක් ඇසුවේ. කොහොම ද ''මම'' ගොඩනැගුනේ?

'මම' සංඥාවට පෙර තිබුණේ විඥාන ධාරාවයි. එනම් සිතුවිලි ඇතිවීම, පැවතීම හා නැතිවීමේ ක්‍රියාවලිය. එය ගංගාවක් සේ ඇති වෙමින් පැවතෙමින්, නැතුව යන ක්‍රියාවලියක්. සිතුවිලි හරිම තාවකාලිකයි.

සිතුවිලිවල මේ තාවකාලික බව, සිතුවිලි ධාරාවට හා විඥානයට ගැටළුවක්. ඉන් හරිම අස්ථාවරයක් හැඟෙනවා.

ඒ අනුව මේ සිතුවිලි ධාරාව මවනවා, නිත්‍ය වූ පුද්ගලයෙක් ''මම'' සංඥාව වශයෙන්. එවිට සිතුවිලි ඇති වෙමින් නැතුව ගියත්, මෙහි සිතන්නා හැටියට නිත්‍ය වූ තැනැත්තෙක් සිටිනවා, 'මම' යනුවෙන්.

මේ 'මම' තමා අතීතයෙහි සිටියා; වර්තමානයේ සිටිනවා; අනාගතයේත් සිටිනවා යනුවෙන් සිතනවා.

දැන් මෙහෙම මායාකාර - අතථ්‍ය වූ ආත්ම සංඥාවක්, ගොඩනගා ගත් විට, ඒ ආත්ම සංඥාවට මහත් භයක් හට ගන්නවා තමා නැතිවේය කියා. මා නැති වෙයි දෝ, යන භයෙන් එය ගැඹුරින් ම පෙළෙනවා. මෙය විභව භයයි. නම් තමා නැති වෙයිදෝ යන භයයි. ඔබට දැනෙනවා ද තමාගේ ගැඹුරින්ම පවතින මේ සියුම් භය?

දිමුතු : මට එතරම් ම පැහැදිලි නැහැ. නමුත් 'මා මැරෙයි දෝ' යන භය ඇතිවෙනවා.

බාලසූරිය : ඔව්. 'මම නැති වෙයි දෝ' යන භයෙහි ප්‍රකටම ස්වරූපයයි, මරණ භය. එහෙත් එය සියුම් ලෙස වෙනත් ස්වරූපවලින් නිතර පහළ වෙනවා.

'මගේ රැකියාව නැති වෙයි දෝ' 'මට පිළිකාවක් හැදෙයි දෝ' 'මගේ ඉඩම කවුරු හෝ අල්ලා ගනියි දෝ' 'මගේ පවුල් ජීවිතය නැති වෙයි දෝ' මේ ආදී විභව භය නිරන්තරයෙන් ම පැන නගිනවා.

එනිසායි, බුදුන් වහන්සේ පවසන්නේ ''මම වෙමි'' යි සිතීම තැති ගැන්මක් බව. ''මම වෙමි'' යි සිතීම සමග ''මම නැති වෙයි දෝ'' යන භය ඉපදීමයි, උන්වහන්සේ අදහස් කරන්නේ.

දිමුතු : ''මම'' යි යනුවෙන් සිතීමත් සමග භයක් හට ගන්නා බවයි, ඉන් පැහැදිලි වන්නේ?

බාලසූරිය : පුද්ගලයෙකු ''මම'' ''මම'' යි කියන්නේ භය නිසා. ආත්මාර්ථකාමියා භයට පත් තැනැත්තෙක්. චණ්ඩියා භය ගුල්ලෙක්. අනෙකාට පහර දෙන්නා භය ගුල්ලෙක්. ඔබ තුළ මෙසේ විවිධ ආකාරයෙන් නැගෙන විභව භය ඔබට දැකිය හැකි ද ?

දිමුතු : නමුත්, එය දකින්නට හෝ දැක පිළිගන්නට අපට කිසිම ඕනෑකමක් නැහැ. එය යටපත් කර ගෙන මමංකාරය ජයග්‍රාහීව පෙරට ගෙන යන්නටයි, අපේ සැබෑ උවමනාව.

බාලසූරිය : ''මම වෙමි'' යි සිතීමත් සමග භය ඇති වන විට අප කරන්නේ. ''මම නැති වෙන්නේ නැහැ. මට එහෙම වන්නේ නැහැ.'' ''මම ශක්තිමත්; මම බලවත් මම නිරෝගියි. මට ධනය තිබෙනවා; මට පුත්තු සිටිනවා.'' ආදී වශයෙන් සිතලා මුළාව ඒ තම ශක්තිමත් කර ගැනීමයි.''

දිමුතු : ඔබ මමංකාරයේ භය හොඳ වචනයකින් හැඳින්වූවා, විභව භය යනුවෙන්. අප භය යටපත් කර ගෙන සිටියාට එය ඇතුළතින් සූක්ෂම ලෙස වැඩ කරනවා.

බාලසූරිය : තමාගේ පැවැත්ම නැති වේයිදෝ යන භය හෙළිවන ප්‍රකටම ස්වරූපයයි, මරණ භය. භය තව නොයෙක් ස්වරූපවලින් එය මතු වෙනවා. තමා අසරණය යන හැඟුම, ජීවිතය ගැන කළකිරීම, ජීවත්වෙලා වැඩක් නැහැ යන හැඟුම, අවිශ්වාසය, නාස්තිවාදය, දැඩි ආත්මාර්ථකාමිත්වය, විනාශකාරී ජීවිතය, නෂ්ටාපේක්ෂාව, කිසිවකට උනන්දුවක් නැතිකම, මේ ආදී සෘණ මානසික තත්වවල ගැඹුරින් තිබෙන්නේ මේ සාධකයයි.

දිමුතු : දැන් කොහොම ද මේ විභව භයෙන් නිදහස ලැබිය හැකි වන්නේ? එය සැබවින් පුළුවන් දෙයක් ද?

බාලසූරිය : පුළුවන්. ඒ සඳහා පළමු පියවර වන්නේ, තමා තුළ පහළ වන විභව භය දැකීම හා එය කවර ස්වරූපයෙන් මතු වුනත් හඳුනා ගැනීම. අපි හිතමු, ඔබට විභව භයක් පහළ වෙනවා කියලා. ඔබට හැකියාව තිබෙන්න ඕනෑ, එය යටපත් නොකර, මතුවන ආකාරයෙන්, උපේක්ෂා සහිත ව බලා සිටින්න. මෙහෙම සමීප ව බලන්නට බලන්නට එහි ව්‍යුහය අවබොධ වෙනවා.

එහෙම බලා සිටින විට, පෙනෙනවා, භය මමංකාරයේම කොටසක් බව. මම සිටිමියි සිතන තුරු විභව භයක් තිබෙනවා. ''තමා අතීතයේ සිටියා; වර්තමානයේ සිටිනවා; අනාගතයේත් සිටිනවා'' යන සංඥාව මතයි, ''මම'' ත් ''මා නැතිවෙයි ද'' යන භයත් පහළ වන්නේ.

දැන් ඔබට පුළුවන් ද, මේ කාලත්‍රයෙන් සිත මුදවා වර්තමානයේ ශුද්ධ පැවැත්මට පැමිණෙන්න? සිතුවිලිවල ක්‍රියාකාරිත්වය අතහැරියා ම, ඔබ සිතුවිලි, චේතනා, අරමුණු ආදී මේ කිසිවක් නැති ශුද්ධ පැවැත්ම අත්දකිනවා. එය භවය හා විභවය යන දෙකින්ම ඉහළ තිබෙන, මානසික නිදහස අත්දකින, පරම සැනසිල්ලයි. එහි කිසිම භයක් නැහැ. භයෙන් නිදහස් තැන එතැනයි.

වර්තමානයේ ජීවත්වන මේ මොහොතේ පූර්ණත්වය තුළ ඒ නිදහස පවතිනවා.

3

උපාදානය අත හරින්නේ කෙසේද?

දිමුතු : බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමෙහි නැවත නැවත අවධාරණය කරන මූලික කරුණක් නම් උපාදානය අත හරින්න යන්නයි. උපාදානය අත හැරීම නිවනට මග හැටියට බොහෝ සූත්‍රවල දක්වෙනවා. උපාදානය කියන්නේ කුමක්ද? එය අත හරින්නේ කොහොමද යන මූලික කරුණු අද අපි විමසා බලමු.

බාලසූරිය : උපාදානය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මානසික ව ග්‍රහණය කර ගැනීම, අල්ලා ගැනීම, ඇලීම ඇති කර ගැනීමයි. අප සංසාරයෙහි සැරිසරන්නේ, පංච ස්කන්ධය උපාදානය කර ගැනීම නිසායි, බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා. මොනවද පංච ස්කන්ධ ?

රූපය, වේදනාව, සංඥා, සංස්කාර හා විඥානයයි. රූප අල්ලා ගත්තාම, එය රූප උපාදානස්කන්ධය වෙනවා. වේදනා අල්ලා ගත්තාම වේදනාස්කන්ධය වෙනවා. මේ ආකාරයට, පංචස්කන්ධයට අමතරව අප තව උපාදානස්කන්ධ පහක් හදා ගන්නවා

පංච ස්කන්ධය නොවෙයි, දුක උපදවන්නේ. පංච උපාදානස්කන්ධයයි.

දිමුතු : ඔව්. පටිච්චසමුත්පාදයෙහි 'උපාදාන පච්චයා භව' යනුවෙන් ඒ සත්‍යය පෙන්වා දී තිබෙනවා. උපාදානයෙන් භවය ඇති වෙනවා. භවය හේතු කොට ගෙන උත්පත්ති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව,

ආදිය ඇති වෙනවා. දැන් අප අසන ප්‍රශ්නය වන්නේ, උපාදානය කියන්නේ හරියටම කුමකට ද?

බාලසූරිය : මා පෙර එහි සාමාන්‍ය අර්ථය දැක්වූවා. උපාදානය කියන්නේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඥාන තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලා ගැනීමය කියලා. අපි සුවිශේෂ ව එය දකිමු.

අප උපාදාන කරන ආකාර ගණනාවක් තිබෙනවා. ඉන් එකක් නම්ඃ ලෝකයෙහි යමක් දැකලා, එය ප්‍රියයි, මනහරයි, සැපදායකයි ආදී වශයෙන් ඇල්මක් ඇති කර ගැනීම.

දිමුතු : නමුත්, එය ඇත්තයි. ලෝකයේ සමහර දේ තමාට ප්‍රිය වශයෙන් දැනෙනවා. තව සමහර දේ අප්‍රිය වශයෙන් දැනෙනවා. තව සමහර දේ මධ්‍යස්ථ ව දැනෙනවා. ප්‍රිය දෙයක් ප්‍රිය දෙයක් වශයෙන් දැනීම ස්වාභාවිකයි.

බාලසූරිය : දිමුතු, ඔබ හරි. ස්වාභාවික දේ අස්වාභාවකයි සිතුවොත් අපට මග වැරදෙනවා. ඔබ මහ මග යන විට දකිනවා, ඉතා කලාත්මක ව ගොඩ නැගූ නිවසක්. එහි හැඩය, වර්ණය, නිර්මාණය දකින ඔබ තුළ 'මෙය මනරම්ය' යන හැඟුම - සංවේදනය - හට ගන්නවා. එය ප්‍රිය සංවේදනයක්. එය ස්වාභාවිකයි. එය උපාදානය නොවෙයි. ඔබ යම් හැඩවත් පැහැපත් මුහුණක් දකිනවා. එයින් නෙත - සිත පිනා යෑමක් - ප්‍රිය සංවේදනයක් පහළ වෙනවා. එයත් ස්වාභාවිකයි. එය උපාදානය නොවෙයි.

උපාදානය කියන්නේ, ''මේ ප්‍රිය වස්තුව නැවත නැවත බැලිය යුතුයි'' නැත්නම් ''මා සතු කර ගත යුතුයි'' යන ඇල්ම ඇති කර ගැනීමයි. එවිට එය කටුවක් ඇණුනා සේ හදවතෙහි ඇණෙනවා.

ප්‍රිය සංවේදනය දෙස සිහියෙන් යුතු ව බලා සිටින විට, එය සිතෙහි පහළ ව, ස්වල්ප වේලාවකින් ඉබේ පහවී යනවා. ඔබ එය උපාදානය කරන්නේ නැහැ. උපාදානය කළොත් එය සිතෙහි සටහන් වෙනවා.

දිමුතු : ඔබ කියන්නේ, ප්‍රිය වස්තු දැකීමෙන් ඇති වන ප්‍රිය සංවේදනයට ඇති වී නැතුවී යන්නට ඉඩ දෙන්න කියලයි. එය

සිතෙහි ආශාවෙන් සටහන් කර ගන්න එපායි කියලයි. නමුත්, සමහර දේ සිතේ සටහන් වෙනවා නේ.

බාලසූරිය : ප්‍රිය වස්තුවක් නිසා ආශාවක් හට ගෙන, එය සිතේ සටහන් වන්නේ, ඒ වේලාවේ ඔබ එළඹ සිටි සිහියෙන් නොසිටීම නිසායි. දැන් අපට මෙයින් පෙනෙනවා, නිරන්තරයෙන් සිහියෙන් සිටීම ජීවිතයේ කෙතරම් අවශ්‍ය සාධකයක් ද කියලා.

දිමුතු : හොඳයි. අපි මෙහෙම සිතමු කෙසේ හෝ නමුත්, යම් ප්‍රිය රූපයක් සිතේ සටහන් වුනා. දැන් එය නැවත නැවත හිතෙනවා. දැන් මොකක් ද කරන්න තියෙන්නේ ?

බාලසූරිය : ඔබ මොකක් හෝ නොකළොත් සිදු වන්නේ කුමක්ද? එය නැවත නැවත සිතට නැඟෙනවා. එයින් ආශාව වැඩි වෙනවා. එය තමාට ලබා ගැනීමට සිත නොදැනුවත් ව පවා උපක්‍රම සොයනවා. ඒ ආශාව වැඩිවීම සමඟ ඔබේ සිතෙහි තිබෙන සහජ සමාධිය හා ස්වාභාවික සංහිඳියාව වැසී යනවා.

දිමුතු : ක්ලේශයක් කියන්නෙත් එයටයි.

බාලසූරිය : දිමුතු, ඔබ හරි. මට මෙහිදී කියන්න ඕනෑ, අද කාලේ භාෂාව අනුව ක්ලේශය කියන වචනය එතරම් ගැලපෙන්නේ නැති බව. ක්ලේශය යන වචනයෙන් ගම්‍ය වන්නේ නිග්‍රහිත විනිශ්චයක්. කවරෙකුටවත්, ප්‍රසිද්ධියේ කියන්න බැහැ තමාට ක්ලේශයක් හට ගත්තාය කියලා. ඒ නිසා අප ඒ වෙනුවට නව වචනයක් සොයා ගත යුතුයි. ඒ වෙනුවට අපට භාවිතය කළ හැකියි. ''ආවරණ'' යන වචනය. ප්‍රිය වස්තුවක් දැකීමෙන් තමා තුළ ආවරණයක් ඇති වුනායි පහසුවෙන් කිව හැකියි. ඉන් අදහස් කරන්නේ, තමාගේ නිර්මල සහජ සමාධිය ඉන් වැසී ගියා ය යන්නයි.

දිමුතු : උපාදානයත් සමඟ, තමාගේ ස්වාභාවික සංහිඳියාව, සිතේ නිර්මලත්වය ආවරණය වෙනවා. අප මේ විමසා බලන්නේ, අප විවිධ දේ උපාදානය කරන ආකාර ගැනයි. යම් වස්තුවක් ආශාවෙන් සිතෙහි සටහන් කර ගැනීම උපාදානයේ එක් ආකාරයක් බව අපි දුටුවා. තව ආකාර හඳුනා ගනිමු.

බාලසූරිය : තව උපාදාන ආකාරයක් නම් ''යමක් මමය; මගේ යැයි, අනන්‍ය කර ගැනීම. ''මේ ශරීරය යනු මමය; මෙය මගේය''

යනුවෙන් සිතීම උපාදානයයි. මේ අනුව ''ශරීරය මමය, මගේය; ''විඥාන මමය, මගේය; ''සංඥා මමය, මගේය; ''සංස්කාර මමය, මගේය; ''විඥානය මමය, මගේය; යනුවෙන් ප්‍රබල උපාදාන පහක අප තුළ තිබෙනවා.

දිමුතු : ''මේ ශරීරය යනු මමය. මේ ශරීරය මගේය'' ''මේ සිත යනු මමය. මේ සිතන්නා මමය, ''මේ සිතුවිලි මගේය'' යනුවෙන් අප තුළ ප්‍රබල හැඟීමක් තිබෙනවා.

බාලසූරිය : ශරීරය හා සිත යනු මමය; මගේය යනුවෙන් සිතීම මුළාවක්. මෙහිදී මට මතක් වෙනවා. අනේ පිඬු සිටානන්ගේ අවසාන අවස්ථාව. මෙය අනාථ පිණ්ඩකෝවාද සූත්‍රයෙහි මනාව වාර්තා වී තිබෙනවා. අනේපිඬු සිටානන් බලවත් ලෙස රෝගාතුරව, වේදනාවෙන් පසුවුනා. ඒ බව ආරංචි වූ බුදුරජානන් වහන්සේ සිටානන් සැනසීමට සාරිපුත්‍ර තෙරණුවන් පිටත් කර හැරියා.

ගෙදරට වැඩි සැරියුතු හිමි විමසුවා ''කෙසේද සිටුතුමනි, ඔබේ අසනීපය සුව අතට හැරෙමින් පවතිනවා ද'' කියා?

සිටුතුමා කීවා ''නැහැ ස්වාමීනි, මාගේ ශාරීරික වේදනාව එන්න එන්නම වැඩි වෙනවා. ශරීරය තියුණු කඩුවකින් කපන්නා සේ දැනෙනවා. තද හිසේ වේදනාවක් දැනෙනවා. මුළු ශරීරය ම දැඩි ගින්නකින් දැවෙනවා සේ දැනෙනවා'' කියලා.

එවිට සැරියුත් හිමියෝ සිටුතුමාට මෙහෙම පැහැදිලි කළා. 'මේ ඇස් මගේ යැයි නොගන්න; මේ කණ මගේ යැයි නොගන්න; මේ නාසය මගේ යැයි නොගන්න; මේ දිව මගේ යැයි නොගන්න; මේ ශරීරය හෝ එහි ඉන්ද්‍රියන් මගේ යැයි නොගන්න; සිත මගේ යැයි නොගන්න.'

''මම සිතින් කිසිවක් අල්ලා නොගනිමි, රූපය, වේදනාව, සංඥා, සංඛාර, විඥාන ආදී කිසිවක් ''මමය මගේයැය'' යැයි උපාදාන නොකරමි. විශේෂයෙන් ''මේ වේදනාව මගේය මම වේදනා විඳිමි'' යන උපාදානය අත හරින්න යනුවෙන් උන්වහන්සේ පැවසුවා.

ඉන් සිටුතුමා තුළ මහත් සංහිඳියාවක්, සැනසීමක් ඇති වුනා. ඒ බව දුටු සැරියුත් හිමියන් ආපසු ජේතවනාරාමයට වැඩියා.

තමා තුළ මහත් සැනසීමක් සැරියුත් හිමියන්ගේ වදනින් ඇති වූ බව පවසා, උන්වහන්සේට ස්තුති කරන්නැයි සේවකයකුට පවසා නොබෝ වේලාවකින් සිටුතුමා අභාවයට පත් වුනා.

මෙයින් අපට පෙනෙනවා, පංච ස්කන්ධය පිළිබඳ උපාදානය අතහැරීමෙන් සිත කෙතරම් සැහැල්ලුවට පත් වෙනවා ද කියලා.

දිමුතු : ඔව්. මම හිතනවා, ශාරීරික වේදනාව ඉහිලිය හැකි හොඳම ක්‍රමය මෙය බව. ශරීරයෙන් නැගෙන වේදනාව, 'මගේය' ගැනීමත් සමඟ එය දුඃඛදායක වෙනවා.

බාලසූරිය : වේදනාව දෙ ආකාරයි, ශාරීරික වේදනාව හා මානසික වේදනාව වශයෙන්. ශරීරයෙන් නැගෙන වේදනාව 'මගේය' 'මා වේදනා විඳිනවා' යි යන සංඥාව ඇති කර ගැනීමෙන් එය මානසික වේදනාවක් බවටත් අප පත් කර ගන්නවා. ශාරීරික වේදනාවට මානසික වේදනාව එකතු කර ගැනීමෙන් එය තීව්‍ර වෙනවා. අපට පුළුවන් ද, ශරීරයේ වේදනාව ශරීරයේ වේදනාව හැටියට පමණක් දකින්න?

දිමුතු : වේදනාව උපාදානය නොකිරීමෙන්, සිතේ ඇතිවන සහනයයි, අප ඒ කතා කළේ. උපාදානය දුකට හේතු වන බව අප තේරුම් ගත්තා. නමුත් පියෙකු තුළ, මවක තුළ තම දරුවන් කෙරෙහි, තම බිරිඳ කෙරෙහි, තම සමීපස්ථයන් කෙරෙහි උපාදානය ඇති වීම වැළැක්විය හැකි ද? තම දරුවන් දකින කොට මේ මගේ දරුවන්ය යන සංඥාව ඇති වීම වැළැක්විය හැකි ද?

බාලසූරිය : දරුවන් කෙරෙහි සෙනෙහස හා ආදරය පියකු, මවක තුළ ඇති වීම ස්වාභාවිකයි. එය ගැටළුවක් නොවෙයි. දරුවන් මගේය යනුවෙන් ආත්මීය වශයෙන්, ග්‍රහණය කර ගැනීමයි ගැටලුව වන්නේ. දරුවන් උපාදානය කර නොගෙන, ඔවුන්ට සෙනෙහස හා ආදරය දැක්විය හැකියි.

ඒ මෙහෙමයි. යම් අවස්ථාවක දරුවා පෙනෙන විට, හමු වන විට, සෙනෙහස හා ආදරය ඇති වෙනවා. ඔබ ඒ සෙනෙහසින් හා ආදරයෙන් දරුවාට කතා කරනවා; දරුවාට උපකාර කරනවා; සත්කාර කරනවා. දරුවා සතුටට පත් කරනවා.

ඒ අවස්ථාව නිම වූ පසු, ඔබ සිත නිදහස් කර ගන්නවා. එවිට එහි උපාදානයක් නැහැ. දරුවා කෙරෙහි ආත්මීය ග්‍රහණය වෙනුවට එවිට එහි තිබෙන්නේ, මෛත්‍රියයි. මෛත්‍රියෙහි පුද්ගල උපාදානයක් නැහැ.

දිමුතු : උපාදානය බරක්.

බාලසූරිය : සැබවින් ම උපාදානය බරක්. අපේ සිත නිතර දකින, ඇසෙන, විඳින දේ කෙරෙහි ඇල්ම උපදවා ගන්නවා. මෙයින් සිදු වන්නේ තමාගේ නිර්මල විඥානය ආවරණය වීමයි. ඒ සමඟ ජීවත්වීමේ සැනසිල්ල හා ප්‍රසන්න ගුණය හීන වී යනවා

දිමුතු : මා දැන ගන්නේ කොහොමද, මා උපාදානය කර ගෙන සිටින දේවල්?

බාලසූරිය : ඔබට යමක් නිතර නිතර සිහි කරමින්, ඉන් ආස්වාදයක් හෝ දුකක් විඳිනවා ද එතැන උපාදානය තිබෙනවා.

ඔබ ''මේ මගේ ජාතියයි'' ''මේ මගේ ආගමයි'' ''මේ මගේ දෘෂ්ටියයි'' ''මේ මගේ දෙවියායි'' ආදී වශයෙන් දෘෂ්ටි, ලබ්ධි, විශ්වාස, මත ''මගේයි'' ආත්මීය වශයෙන් ග්‍රහණය කර ගෙන සිටිනවා.

සිතින් නිදහස් ව ජීවත්වීමට නම්, උපාදාන ඇති වන සෑම වරකම එය එළඹ සිට, සිහියෙන් දකිමින් අත හරින්න ඕනෑ. උපාදාන අත හැරීම බුදු දහමේ හැඳින්වෙන්නේ, ''නෙක්ඛම්ම'' හෙවත් නික්මීම යනුවෙන්. උපාදානවලින් පිටතට පැමිණීමයි, නික්මීම කියන්නේ. කවර උපාදානයක් හෝ අතහැරීම අභිනිෂ්ක්‍රමණයක්.

දිමුතු : උපාදාන අතහැරීමත් සමඟ කුමක්ද වන්නේ?

බාලසූරිය : හිස මත වූ බරක් අත හැරියා ම කුමක්ද වන්නේ? ඒ බරින් නිදහස් වීමයි.

සිත විසින් ග්‍රහණය කර ගෙන තිබූ සියල්ල යම් විටෙක, එළඹි සිහියෙන් දැකීමත් සමඟ අතහැරී යනවා. ඒ අතහැරීම සමඟ ඔබ නිර්වාණයට විවෘත වෙනවා.

සිත අත හරින්න; නිවන එතැනයි.

ඇයි මා මේ ජීවන මතක පොදිය ඔසවා ගෙන එන්නේ ? ඇයි 'අතීතයෙහි මම සිටියා' යන සංඥාව දිගින් දිගට ගෙන යන්නේ?

ඇයි, මා අනාගතයේ සිටිමි, යන සංඥාව දිගින් දිගට ගෙන යන්නේ ?

මෙන්න මෙහෙම ප්‍රශ්න කර ගැනීමත් සමග තම ප්‍රඥාවට වැටහෙනවා තමා සිටින මුළාව. ඔබට මේ මුළාව දැකීමට මේ ක්ෂණයෙහිදීම පුළුවන්. ඒ සඳහා දිගු කාලයක් සිටිය යුතු නැහැ. මේ දැන්, අතීතය අතහැර වර්තමානයට අවදිවීමත් සමඟ නිර්වාණය නිරාවරණය වෙනවා.

4

නිවැරදි කතාව

දිමුතු : කතා කිරීමෙහි සංවරය අප හැමට අවශ්‍යයි. අපි කොහොමද අන්‍යයන් සමඟ කතා කරන්න ඕනෑ? අපි මොනවද අන්‍යයන් සමඟ කතා කරන්න ඕනෑ? කොහොමද කතාවෙහි සංවරය ඇති කර ගන්නේ? මෙබඳු විමසුමක් බොහෝ දෙනාට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා නොඅනුමානයි. බුදු දහමේ වාග් සංවරය කුමක්දැයි පෙන්වා දීමක් තිබෙනවාද?

බාලසූරිය : අංගුත්තර දසක නිපාතයේ සූත්‍ර දෙකක වාග් සංවරය විස්තර කෙරෙනවා. එහි වැළකිය යුතු කතා වර්ග තිස් දෙකක් දැක්වෙනවා. අපි ඉන් කීපයක් විමසා බලමු

රාජ කථා, චෝර කථා, මහාමාත්‍ය කථා, සේනා කථා, භය කථා, යුද්ධ කථා, අන්න කථා, පාන කථා ආදී වශයෙන් අපි ඒ දැක්වූ කථා වර්ග අට විමසා බලමු.

රාජ කථා, මහාමාත්‍ය කථා අද කාලයේ භාෂාවෙන් හැඳින්වෙන්නේ දේශපාලන කථා යනුවෙන්. මිනිසුන් දේශපාලනය ගැන කතා කරන ආකාරය ගැන විමසිල්ලෙන් සිටියොත් ඔබට පෙනේවි, දේශපාලන කතාවල තිබෙන්නේ, ද්වේශය, අවමානය, නිග්‍රහය ආදී පහත් ගුණයි. ඒවා ඇසීමෙන් සිත දූෂණය වෙනවා. ඇයි අපි දේශපාලනය කතා කරලා සිත දූෂණය කරගන්නේ?

දිමුතු : ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී සමාජයක මිනිසුන් දේශපාලනය කතා කරන්න ඕනෑ.

බාලසූරිය : ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී සමාජයක මිනිසුන් දේශපාලනය කතා කරන්න ඕනෑ, නිර්මාණශීලී ව, බුද්ධිමත් ව, වගකීමෙන් යුතු ව. රටේ පවතින ගැටලුවලට එමඟින් මිනිසුන් බුද්ධිමත් සාධාරණ විසඳුම් ඉදිරිපත් කරන්න ඕනෑ. නමුත් අපේ සමාජයේ දේශපාලන කතාවල ඒ ගුණාංගය තිබෙනවාද?

දිමුතු : ඇයි මිනිසුන් ද්වේෂ සහගත ව දේශපාලනය කතා කිරීමට පෙළඹෙන්නේ?

බාලසූරිය : දේශපාලනය කරන්නවුන් කෙරෙහි පුරවැසියන් හැටියට තමන් තුළ ඇතිවී තිබෙන අමනාපය එක් හේතුවක්. දේශපාලකයන් ජනයාගේ ප්‍රසාදය දිනා ගැනීමට අසමත්ව සිටීම කණගාටුදායකයි. ද්වේෂ සහගත ව හෙළා දකිමින් මිනිසුන් දේශපාලනය කතා කිරීමට මානසික හේතු ද තිබෙනවා. තමාගේ ජීවිතය අතෘප්තිමත් වුනා ම අවුල් සහගත වුනා ම අසාර්ථක වුනා ම කෙනෙකු තුළ සමාජය කෙරෙහි, රට කරවන්නන් කෙරෙහි ද්වේෂයක් හට ගන්නවා. ඒ වගේම තව මානසික හේතුවක් තිබෙනවා. එනම්ඃ තමාගේ හීනමාන සංකීර්ණතාවයි.

මම පුංචි මිනිහෙක්, යම් විටෙක මා ලොකු මිනිහෙකුට, රටේ නායකයෙකුට, රජයට බනින විට මා තුළ මොහොතකට හෝ ලොකුකමක් දැනෙනවා. මා ලෝක නායකයෙකු හෙළා දකින විට, මා ඔහුටත් වඩා උසස්ය යන හැඟුම ඇති වෙනවා. මා තුළ තිබෙන හීනමානය නිසායි, මා වැදගතුන්ට බනින්නේ.

දිමුතු : එදා බුදුන් වහන්සේගේ කාලයේ මිනිසුන් සමාජයෙහි කළ නිසරු කතා මේ සූත්‍රයෙහි සටහන් වෙලා තිබෙන බව පෙනෙනවා.

බාලසූරිය : ඔව්. වස්ත්‍ර කථා, මාලා ගන්ධ කථා, යාන හෙවත් රථ වාහන ගැන කතා, ගම් නියම් ගම්, නගර ගැන කතා, ස්ත්‍රීන් පිළිබඳ කතා, සුරා කතා ආදිය ගැන කතා කරමින් එදා සාමාන්‍ය මිනිසුන් කාලය නාස්ති කර ගන්න ඇති.

අද සමාජයෙහිත් එබඳු නිසරු කතාවල යෙදී මිනිසුන් කාලය නාස්ති කරන බව පෙනෙනවා. ඕපදූප, පුද්ගලයන්ගේ ගති ලක්ෂණ, තමන්ගේ අමනාපකම්, තමන්ගේ පුරසාරම් ගැන කරන කතා අපට කොතෙකුත් ඇහෙනවා.

කතා කිරීම පිළිබඳ බුදු දහම අනු දකින්නේ, තමා කතා කරන දේ එක්කෝ තමාට ඵලදායක වෙන්න ඕනෑ. නැත්නම් අනුන්ට ඵලදායක වන්න ඕනෑ. නැත්නම් තමන්ටත් අනුන්ටත් ඵලදායක වන්න ඕනෑ යන ප්‍රතිපත්තියයි.

දිමුතු : අපට බොහෝ විට අනුන්ගේ සෘණ අදහස් හා ආකල්ප අසන්නට සිදු වෙනවා. ඒවා අපට අහිතකර ලෙස බලපානවා.

බාලසූරිය : ඇත්ත වශයෙන් ම අපේ නිෂ්ඵල හා නිස්සාර අදහස් අන්‍යයන්ගේ සිත් තුළට දැමීමෙන් ඔවුන්ට අප කරන්නේ අහිතකර දෙයක්. අනුන් කියන්නේ, අපේ සිතේ කුණු හලන කුණු බාල්දි නොවේ. මා කැමති නැහැ, අනුන්ගේ සිතේ අසහන, අවුල්, සෘණ ආකල්ප මගේ සිතට ඇතුළු කර ගන්න.

දිමුතු : අනුන් සෘණ දේ ඔබට කියන විට, ඔබ මොකද කරන්නේ?

බාලසූරිය : මම ඒ කතාව ප්‍රයෝජනවත් දිසාවකට හරවන්න හදනවා. නැත්නම් වෙන මාතෘකාවකට හරවනවා. අප අසන දේ මෙන්ම කතා කරන දේ ද අපට බලපානවා. හොඳ දෙයක් කතා කළාම හිතට සතුටක් ඇති වෙනවා. අර්ථවත් දෙයක් කතා කළාම ප්‍රඥාවේ පිබිදීමක් සිදු වෙනවා. තමා කතා කරන දේ තමාගේ බුද්ධිමය හා ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයට සෘජුව බලපානවා.

දිමුතු : බුදුන් වහන්සේ අනුදකින්නේ කොහොම කතා ද?

බාලසූරිය : බුදුන් වහන්සේ අනුදකින කතා වර්ග දහයක් තිබෙනවා. දස කතා වස්තු ලෙස හැඳින්වෙන ඒවා මෙහෙමයි.

1 අප්පිච්ඡ කථා
2 සන්තුට්ඨි කථා
3 පවිවේක කථා
4 අසංසග්ග කථා
5 විරියාරම්භ කථා
6 සීල කථා
7 සමාධි කථා
8 පඤ්ඤා කථා
9 විමුක්ති කථා
10 විමුක්ති ඥාන දස්සන කථා

දිමුතු : අපට පුළුවන් ඒ එක එක විමසා බලන්න.

බාලසූරිය : අප්පිච්ඡ කථා කියන්නේ, අනෙකාගේ සිතේ ආශාව සංසිඳවන පරිදි කතා කිරීමයි. කෙනෙකු යම් ආශාවකින් කතා කරන විට, තව තවත් ඔහුගේ ආශාව වැඩි වන ලෙස කතා කිරීම ඔහු මුළා කිරීමක්. යමෙකුගේ ආශාව නිවෙන ලෙස කතා කිරීමයි, ඔහුට ඒ වෙලාවේ කළ හැකි උපකාරය.

දිමුතු : දෙවැන්න සන්තුට්ඨි කථා.

බාලසූරිය : සතුටු සිතින් කරන කතාවයි, ඉන් අදහස් වන්නේ. එය ඉතාම වැදගත්. එවිට තමාගේ සිතත් අසන්නාගේ සිතත් එක සේ සතුටට පත්වෙනවා.

දිමුතු : තුන්වැන්න පවිවේක කථා

බාලසූරිය : විවේක සිතින් කතා කිරීමයි, පවිවේක කථා කියන්නේ. අසන්නාගේ සිත විවේකයට පමුණුවන ලෙස කතා කිරීම වැදගත්. එහි අනෙක් පැත්ත වන්නේ අසන්නාගේ සිත කැලඹෙන ලෙස වේගවත් කරන ලෙස කතා කිරීමයි.

දිමුතු : අසංසග්ග කථා ?

බාලසූරිය : අසංසග්ග කතා කියන්නේ කණ්ඩායමක දොඩමළුව කතා කිරීමයි. එහෙම දොඩමළු වීමෙන් වැළකී , අවශ්‍ය දේ පමණක්, අර්ථයක් සිදුවන කතා පමණක් කිරීම අසංසග්ග කථායි.

දිමුතු : පස් වෙනුව වීරියාරම්භ කථා

බාලසූරිය : අනෙකා තුළ ධෛර්යය උපදවන ලෙස කථා කිරීමයි ඉන් අදහස් වන්නේ. යමෙකු යම් උත්සාහයක යෙදී සිටියි නම්, අප කථා කළ යුතු වන්නේ, ඔහුගේ උත්සාහය තව දුරටත් උපදවන පරිදියි.

දිමුතු : ඊළඟට එනවා සීල කථා, සමාධි කථා, පඤ්ඤා කථා

බාලසූරිය : යමෙකු යම් ශීලයක පිහිටා සිටිනවාද, යම් යහපත් ප්‍රතිපත්තියක පිහිටා සිටිනවාද, කිසි විටෙක එය බිඳෙන ආකාරයට කතා නොකළ යුතුයි. ඒ වෙනුවට එය වැඩෙන ආකාරයටයි, අප කථා කළ යුත්තේ.

ඒ වගේම, සමාධිය උපදවන ලෙස අප කතා කළ යුතුයි. සමාධිය යන්නෙන් මෙහි මා අදහස් කරන්නේ, යමෙකුගේ සිතෙහි පවතින ස්වාභාවික සංහිඳියාව.

පඤ්ඤා කථා යනු ප්‍රඥාව උපදවන කථායි. ඔබ ප්‍රඥාව මුල් කර ගෙන කථා කරන විට, එය අසන්නන්ගේ ද ප්‍රඥාව අවදි වෙනවා.

දිමුතු : අවසාන වශයෙන් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා, විමුක්ති කථා හා විමුක්ති ඥාන දස්සන කථා. කුමක් ද ඉන් අදහස් කරන්නේ?

බාලසූරිය : විමුක්තිය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ, සිත නිදහස් වීම. අපි පුද්ගලයන් හැටියට, නොයෙක් තැන්වල හිර වී සිටිනවා. අපේ මානසික වර්ධනය, ඒ හේතුවෙන් නැවතිලා සිටිනවා. ඒවා අපි ආත්මීය වශයෙන් ග්‍රහණය කර ගෙන සිටින දෘශ්ටිවල විය හැකියි. විශ්වාස විය හැකියි. ලබ්ධි විය හැකියි. ප්‍රඥාවන්තයකු සමඟ කතා කරන හැම විටම, අප මනසින් හසු ව සිටි යම් දෘශටියකින් නිදහස් වෙනවා.

දිමුතු : මේ දස කථා වස්තුව අපට පුළුවන් තමන්ගේ ජීවන ප්‍රතිපදාවක් කර ගන්නට.

බාලසූරිය : මා හිතනවා, මේ දස කථා වස්තුව රූපවාහිණී හා ගුවන් විදුලි සංනිවේදනයෙහි ප්‍රතිපත්තිය කර ගත හැකියි. අර මුල් සූත්‍රයෙහි අප දුටු පහත් පෙළේ කථායි, අපට ජනමාධ්‍යයෙහි බොහෝ දක්නට හා අසන්නට ලැබෙන්නේ

චිත්‍රපට හැදීමේදී ප්‍රධාන චරිතයට ගන්නේ, සොරෙක්, බේබද්දෙක් වැනි විෂම චරිතයි. ඇයි උදාර චරිතයක් ඒ සඳහා තෝරා නොගන්නේ?

විද්‍යුත් ජනමාධ්‍යය අප්පිච්ච කථා, සන්තුට්ඨි කථා, පවිවේක කථා, අසංසග්ග කථා, විරියාරම්භ කථා ආදී වශයෙන් දස විධ කථා තෝරා ගන්නවා නම්, ඉන් මුළු මහත් සමාජයම නිසි මඟ යැවිය හැකියි.

දිමුතු : යමෙකු කතා කරන ආකාරයෙන් අපට ඔහු කවුද කියලා හඳුනා ගත හැකියි නේද?

බාලසූරිය : ඔව්. කියමනක් තිබෙනවා. බුද්ධිමතා කතා කරන්නේ, කියන්නාට දෙයක් තිබෙනවා නම් පමණයි. මෝඩයා කියන්න දෙයක් නැතත් මොනවා හරි කිව යුතු සිතා කතා කරනවා.

බුදුන් වහන්සේ අවධාරණයෙන් පෙන්වා දෙනවා කියන්නට දෙයක් නැත්නම් නිශ්ශබ්ද ව සිටින්න කියලා. කතාවේ සංවරය පළ කරන දර්ශක වන්නේ නිශ්ශබ්ද ව සිටීම, වැඩියෙන් ඇහුම් කන්දීම, අඩුවෙන් කතා කිරීම හා කතා කිරීමට අන්‍යයන්ටත් අවස්ථාව දීම.

යමෙකු කතා කරන අතරතුර, එයට බාධා වන අයුරින් තමා කතා කිරීම ශිෂ්ට සම්පන්න නැහැ.

කතා කිරීමේ දී අන්‍යයන් යටපත් කර ගෙන, තමා මතු වීමට උත්සාහ කිරීමත් තමාගේ නොහැදියාව පෙන්වන ලකුණු.

සෑම කෙනෙක් ම තමා කතා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ තමාගේ ම ප්‍රතිපත්තියක් සකසා ගැනීම ඉතාම අවශ්‍යයි. ඊට බුදුන් වහන්සේ මේ පෙන්වා දුන් කරුණු වාගේ සංවරය ඇති කර ගැනීමට හොඳ මග පෙන්වීමක් කරනවා. එහෙම නේද?

5

නිර්වාණ අවබෝධයට කාලය අවශ්‍ය ද?

දිමුතු රුවන් පියසේන ඃ බුදු දහමෙන් පෙන්වන ඉහළම ජීවිතයේ ඵලය නිර්වාණයයි. මා අහන්න කැමතියිඃ නිර්වාණය දැකිය හැක්කේ කොහොමද? කොපමණ කාලයක් ඒ සඳහා අවශ්‍ය වෙනවාද?

බාලසූරිය ඃ ඔබ ඇසූ අවසාන ප්‍රශ්නයට මම පළමු ව පිළිතුරු දෙන්නම්. නිර්වාණය දැකීමට කාලය අවශ්‍ය නැහැ.

නිවන් දැකීමට දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ දාන, සීල, භාවනා ආදී වශයෙන් පෙරුම් පුරමින් ක්‍රියා කළ යුතුයි සිතන අය මා දුන් ඒ පිළිතුර භාර නොගන්න පුළුවන්. දිමුතු, ඔබ කැමති මේ වර්තමාන මොහොතේ නිවන් දැකීමට ද? අනාගතයේ මතු යම් දවසක නිවන් දැකීමට ද?

දිමුතු ඃ වර්තමාන මොහොතේ නිවන් දැකිය හැකිය කියා විශ්වාස කිරීමට සිත නැමෙනවා අඩුයි. සිත කියනවා, එය අනාගතේ යම් දවසක, උත්සාහ කර ලබා ගත හැකි බව.

බාලසූරියඃ ඔබ ඇත්ත කීවා. නිවන් දැකීමට සිත කැමති නැහැ. මොකද, සිත කැමති දිගින් දිගම තමාගේ චෛතසික ක්‍රියාවලිය ඉදිරියට ගෙන යන්නයි. ඒ නිසා, සිත ඔබට කියනවා, එය අනාගතයට කල් දමන්න කියලා.

දැන් අපි හිතමු, ඔබ එය වසර පන්දහසකට කල් දැමුවා කියලා. ඒ වසර පන්දහසට ඔබ පැමිණියයි සිතමු. එවිට තිබෙන්නේත්, දැන් මේ මොහොතමයි. අමුතු විශේෂ මොහොතක්

නොවෙයි. දැන් මේ මොහොත කල් දමන සිත ඒ මොහොතද කල් දමනවා ඇති.

දිමුතු : සසර ගත කරලා අවසන් කළ හැකිද?

බාලසූරිය : බැහැ. සසර කිසිදාක, කොතෙක් ගත කළත් ඉබේ නිම වන්නේ නැහැ. එය දිගින් දිගට ම යනවා. එය සිහි බුද්ධියෙන් දැක, නිම කර ගත යුතුයි.

ඔබ ආරම්භයේදී ඇසුවා, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගන්නේ කොහොමද කියලා. මජ්ඣිම නිකායේ භද්දේකරත්ත සූත්‍රයෙහි බුදුන් වහන්සේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගන්නා සැටි, ඉතා පැහැදිලි ව දක්වනවා. මම එය කියවන්නම්:

''අතීතයට නොඇලෙන්න. අනාගතය පතන්න එපා. අතීතය අවසන්ය. අනාගතය පතන්න එපා. අතීතය අවසන්ය. අනාගතය පැමිණ නැත. දැන්, දැන් ඇති වන ස්වභාවය විදර්ශනයෙන් දකින්න. අදම දකින්න. මරණය ඕනෑම විටෙක පැමිණිය හැකියි. රෑ දවල් ප්‍රමාද නොවී මෙය දකින්න.''

මේ අනුව පෙනෙනවා, ඇයි අප නිවන් නොදකින්නේ කියලා. අප අතීතයට ඇලි සිටිනවා; අනාගතයට ඇලී සිටිනවා. ඒ නිසා වර්තමාන මොහොත දකින්නේ නැහැ.

දිමුතු : කොහොම ද අප අතීතයට ඇලී සිටින්නේ?

බාලසූරිය : ඔව්. දිමුතු. ඔබ මේ අසන ප්‍රශ්නය ම, එදා බුදුන් වහන්සේ එම දේශනාව කළා ම, දම්සක් මණ්ඩපයේ සිටි භික්ෂූන් ද ඇසුවා.

බුදුන් වහන්සේ පෙන්නා දුන්නා මෙහෙම, අතීත කාලයෙහි මගේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර හා විඥාන මෙසේ ම තිබුණායැයි ඒවා කෙරෙහි ඇලී සිටීමෙනුයි, යමෙකු අතීතයට ඇලී සිටින්නේ.

දිමුතු : ඒ බුදු වදන තවදුරටත් මට අවබෝධ කර ගන්නට ඕනෑ.

බාලසූරිය : අප කවුරුත් හිතනවා නේද, අතීතයේ තමා හිටියා කියලා.

දිමුතු : ඒක ඇත්ත නේ.

බාලසූරිය : ඔව්. මේ සිත හිතන්නේ එහෙමයි.අතීතයේ මම සිටියා කියන්නේ, මේ ශරීරය බාල, තරුණ ආදී වශයෙන් තිබුණා. මේ සංඥා හෙවත් මතක සමූහය, මේ සිතුවිලි හා සිතන්නා, මේ මානසික භය සමග විඥානය දිගින් දිගටම මෙසේ ම තිබුණයි සිතීම නේද?

මෙහි ඇත්ත තත්‍වය කුමක්ද? එහෙම ස්ථිර පුද්ගලයෙක් අඛණ්ඩ ව පැවතුනාද?

ඇත්ත තත්‍වය ඒ ඒ වේලාවට, ඒ ඒ රූප හට ගත්තා. ඒ ඒ වෙලාවට, සංවේදන, සංඥා, සිතුවිලි හා විඥාන හට ගත්තා. ඔබ සිතනවා, නූල් පොටකින් සම්බන්ධ වෙලා වගේ, 'මම' පුද්ගලයෙකු ලෙස දිගින් දිගටම සිටියා කියලා. එහෙම හිතලා, ඔබ ඒ අතීතයේ සිටි පුද්ගලයා, දැන් සිටින තමා යැයි අනන්‍ය කර ගන්නවා.

ඒ පුද්ගලයා ඒ ඒ වෙලාව අනුව සිටියා; ක්‍රියා කළා. ඇයි ඒ මේ දැන් සිටින තමා යැයි සිතන්නේ ? මේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඥාන මේ විධියටම අතීතයේ දිගින් දිගට පැවතුනේ නැහැ.

දිමුතු : හොඳයි, අපි ඊළඟ ප්‍රශ්නයට යමු. කොහොමද අප අනාගතයට ඇලෙන්නේ?

බාලසූරිය : ඔව්. ඔය ප්‍රශ්නයත් එදා බුදුන් වහන්සේගෙන් ඇසුවා. උන් වහන්සේ පැහැදිලි කළා:

මේ රූපය, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, හා විඥන අනාගතයේත් මෙසේම පවතිනු ඇතැයි සිතීම හා ප්‍රාර්ථනා කිරීම හේතුවෙන් සිත අනාගතය කෙරෙහි ඇලෙන්නේය' කීය.

බුදුන් වහන්සේ පවසනවා, වර්තමාන මොහොත පවා පුද්ගලයන්ට අහිමි බව. මක්නිසාද යත් එයා:

රූපය මමයි සිතීම නිසා,
වේදනාව මමයි සිතීම නිසා,
සංඥාව මමයි සිතීම නිසා,
සංඛාර මමයි සිතීම නිසා,

විඥානය මමයි සිතීම නිසා යටපත් ව පවතිනවා.

එනම්ඃ වර්තමානයේ හට ගන්නා සිතුවිලිවලින් වර්තමාන මොහොත යටපත් වීමයි. පැහැදිලිද?

දිමුතු ඃ ඔව්. එය පැහැදිලියි. වර්තමාන මොහොතේ, සිතින් සිතන සිතුවිලි නිසා, එය වැසී යනවා. කෙහොමද වර්තමාන මොහොත පාදා ගන්නේ ?

බාලසූරිය ඃ බුදුන් වහන්සේ ඊට පිළිතුරු දෙන්නේ මෙහෙමයි.
- රූපය ''මම'' යැයි නොසිතන්න. ''මම'' රූපය යැයි නොසිතන්න.
- වේදනාව ''මම'' යැයි නොසිතන්න. ''මම'' වේදනාව යැයි නොසිතන්න.
- සංඥාව ''මම'' යැයි නොසිතන්න. ''මම'' සංඥාව යැයි නොසිතන්න.
- සංඛාර ''මම'' යැයි නොසිතන්න. ''මම'' සංඛාර යැයි නොසිතන්න.
- විඥානය ''මම'' යැයි නොසිතන්න. ''මම'' විඥානය යැයි නොසිතන්න.

රූපය හෙවත් ශරීරය 'මම'යි නොසිතන්න, යන්නෙහි තේරුමඃ ශරීරය තමා යැයි අනන්‍ය නොකරන්න යන්නයි.

ඔබ සිතනවා, මේ ශරීරය දරන්නා 'මම'යි. මේ සිතන්නා 'මම'යි. මේ වේදනා විඳින්නා 'මම'යි. ආදී වශයෙන්.

දැන් ඔබට පුළුවන් ද අතීතයෙහි 'මම' සිටියෙමි, වර්තමානයෙහි සිටිමි, අනාගතයෙහි සිටින්නෙමි යි යන කාල සංඥාවෙන් සිත මුදවා ගන්න.

අන්න එවිට, ඔබ වර්තමාන මොහොතට අවදි වෙනවා.

වර්තමාන මොහොතේ පූර්ණත්වයට මනාව, එළඹ සිටි සිහියෙන් දකින්න, ඔබට පුළුවන්ද ?

දිමුතු ඃ ඔබ කියන්නේ, සියලු ආකාරයේ සිතුවිලි අත හැරියාමයි, පිරිසිදු වර්තමාන මොහොත හෙළි වන්නේ කියලයි.

බාලසූරය ඃ ඔව්. සෑම සිතුවිල්ලක්ම සිත, එක්කෝ අතීතයට නැත්නම් අනාගතයට ගෙන යනවා. දැන් ඔබට පුළුවන් ද සියලු

ආකාර සිතුවිලි අත හැර ශුද්ධ වර්තමාන මොහොතට අවදි වී සිටින්න ?

එවිට එහි පවතින්නේ, නිර්මල ජීවනයයි.

දිමුතු : ඔබ අළුත් වචනයක් ඉදිරිපත් කළා: කුමක් ද නිර්මල ජීවිනය කියන්නේ?

බාලසූරිය : සිත සියලු ආකාර සිතුවිලි අත හැරියා ම එතැන පවතින්නේ පිවිතුරු සිහිය පමණයි. එහි භවය නැහැ. එනම් ''මම මෙහෙම වෙන්න ඕනෑ'' යන සංඥාව නැහැ, එහි පවතින්නේ ශුද්ධ පැවැත්මයි. නිර්මල ජීවිනය කියන්නේ ඒ ශුද්ධ පැවැත්මයි. එහි ඒමක් හෝ යෑමක් නැහැ: එහි තව ඕනෑ යන අභිලාෂය නැහැ. ''මේ මමය'' යන සංඥාව නැහැ. මෙයයි, නිර්වාණය; මෙයයි, නිදහස.

දිමුතු : ඔව්. මට තේරෙනවා. සිතුවිලි ජාලයෙහියි, සංසාරය පවතින්නේ. යම් විටෙක සිතුවිලි ජාලය අත හැරී ගියාම, එහි පවතින්නේ, ශුද්ධ පැවැත්මයි.

බාලසූරිය : අප දැනට සිටින්නේ, සිතුවිලි ජාලයෙහියි. මේ සිතුවිලි ජාලය මැද ගැටුම් තියෙනවාත භය තිබෙනවාත අවිනිශ්චිතතාව තිබෙනවා. මෙහි නිතරෝම පවතින්නේ අසහනය, කැලඹිල්ල, අතෘප්තිය.

දැන් සිතුවිලි ජාලය නිස්සාරය; නිෂ්ඵල ය යන අවබෝධය පහළ විමත් සමග එය ගිලිහී යනවා. එවිට හෙළිදරව් වන්නේ, නිර්මල සිහියයි.

මෙහෙම සිතුවිලි ජාලය අතහැරියාමයි, පිරිසිදු වර්තමාන මොහොතට ඔබ අවදි වන්නේ. මේ සඳහා කාලය අවශ්‍ය නැහැ. නිර්වාණ අවබෝධය කාලය හා සම්බන්ධ නැති බව මා මුලදී ම කීවේ ඒ නිසයි.

දිමුතු : නමුත් මේ සිත ඒ සියුම් අවබොධයට සකස් කර ගැනීමට යම් කාලයක් අවශ්‍යයි, නේද?

බාලසූරිය : ඔව්. බුදුන් වහන්සේ නේවාදී ඇති හැටියට එය දින හය හතකින් එය කර ගත හැකියි.

දිමුතු : කොහොමද ඒ අවබෝධයට සිත සකසා ගන්නේ?

බාලසූරිය : පිටතට යොමු වී තිබෙන අවධානය සම අභ්‍යන්තරයට යොමු කර, තම සිතුවිලිවල ස්වභාවය දැකීමට සිත සකසා ගැනීම අවශ්‍යයි.

ආනාපාන සති භාවනාව තුළින් මේ කුසලතාව ලබා ගත හැකියි. එය තමා තුළ පහළ වන සිතුවිලි දැකීමේ කදිම අභ්‍යාසයක්.

තමා තුළ පහළ වන සිතුවිලි සියුම් ව හඳුනා ගනිමින් යද්දී, යම් මොහොතක, සිතුවිලි නැති ඒ ශුද්ධ පැවැත්ම අත්දැකිය හැකි වෙනවා.

හැබැයි, මේ සඳහා කෙනෙකු තුළ මහත් ඕනෑකමක් හා උද්යෝගයක් තිබිය යුතුයි.

දිමුතු : දැන් යමෙකු ඒ සිතුවිලි නැවතුන ශුද්ධ පැවැත්ම අත්දුටුවායි සිතමු. ඊට පසු ඔහු ජීවත් වන්නේ කොහොම ද?

බාලසූරිය : ජීවත්වීම එතැන් සිට පහසු වෙන්නට පටන් ගන්නවා. එනිසා ජීවිතයේ අරගල, ගැටළු, දැඩි ව අල්ලා ගැනීමට ඔහු පෙළඹෙන්නේ නැහැ.

ඔහු විවේකය ලබන හැම විට ම වාගේ, ඒ ශුද්ධ පැවැත්ම අත්දකිමින්, ඉතා සැනසිලිදාක ව ජීවත් වෙනවා.

ඔහු තමාගේ සැනසිල්ල, සතුට, සහනය දැන් බාහිර පුද්ගලයන්ගෙන්, බාහිර සිද්ධිවලින්, අවස්ථාවලින් සොයන්නේ නැහැ. ඒ සඳහා බාහිර කිසිවක් මත යැපෙන්නේ නැහැ.

ශුද්ධ පැවැත්ම තුළ මහත් පූර්ණත්වයක්, මහත් ආලෝකයක් ඔහු අත්දකිනවා. ඉන් එහාට ප්‍රාර්ථනා කරන්නට දෙයක්, ලබා ගන්නට දෙයක් නැති බව ඔහු දකිනවා.

මේ තත්වය බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් විට, එය දුටු අය ප්‍රකාශ කළ උදාන ත්‍රිපිටකය පුරා සඳහන් වෙනවා.

''ජාතිය ක්ෂය කරන ලද්දේය; බ්‍රහ්මචරියාව වැස නිම කරන ලද්දේය. නිවන සඳහා වෙන කළ යුත්තක් නැත්තේය'' මේ උදානයෙන් හෙළි වන්නේ, අතීත, අනාගත කාල සංඥාවෙන් සිත නිදහස් වූ විට, අනාවරණය වන වර්තමාන ශුද්ධ පැවැත්මේ ආශ්චර්යයි.

6

දුකෙහි ස්වභාවය

දිමුතු : බුදුන් වහන්සේ ලෝක සත්ත්වයන්ට අනුකම්පාවෙන්, පෙන්වා දුන් විමුක්ති දර්ශනයේ පදනමයි, ජීවත්වීම දුකය යන සත්‍යය ය. ඒ වගේම උන්වහන්සේ පෙන්වා දුන්නා, මේ දුකෙන් මනුෂ්‍යාට නිදහස් විය හැකිය යන්නත්.

අද සාකච්ඡාවෙන් අප සූදානම් වන්නේ, දුක යනු කුමක්දැයි විමසා බලන්න. ජීවත්වීම දුකයි යන්න ඔබ දකින්නේ කෙසේද?

බාලසූරිය : මා දකින්නේ නැහැ, මේ දුඃඛ සත්‍යය හරියටම කුමක්දැයි බෞද්ධයන් හරියට තේරුම් ගෙන තිබෙනවාද කියා. මා බෞද්ධ උගතුන්ගෙන් අහලා තියෙනවා මේ ප්‍රශ්නය. මට පැහැදිලි පිළිතුරක් ඔවුන්ගෙන් ලැබුනේ නැහැ.

බොහෝ දෙනා දුක යනු කුමක්දැයි ඇසුවා ම කියන්නේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, අප්පිය සම්පයෝග, පිය විප්පයෝග, අලාභ යනාදිය දුක බවයි. පංච උපාදාන ස්කන්ධයම දුකයි යන බුදු වදනත් ඔවුන් කියනවා. නමුත් ඒ එකකින්වත් නිශ්චිත ව දුක යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි වන්නේ නැහැ.

දිමුතු : ඇයි ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, ආදිය දුක නොවෙයිද?

බාලසූරිය : ඒවා දුක තමයි. නමුත් ඒවායෙන් දක්වන්නේ දුකෙහි විවිධ අවස්ථායි, දුක උපදවන ජීවිත සිද්ධියි. මා අහන්නේ, දුක

කියන්නේ කුමක්ද යන්නයි. ඊට පිළිතුරු වශයෙන් සිද්ධි දැක්වූවාට ඉන් දුක යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි වන්නේ නැහැ.

දිමුතු : ජීවත්වීම දුකයි. ජීවිතය පුරාම දුක තිබෙනවා.

බාලසූරිය : දැන් ඔබ දුකෙන්ද සිටින්නේ ? දැන් මෙතන සිටින මේ වැඩ සටහන නරඹන පිරිස අඬ අඬා, සුසුම්ලමින්, වැළපෙමින් ද සිටින්නේ? කලාතුරකින් යමෙක් අර පෙර කී සිද්ධියක් නිසා ශෝකයට පත්ව සිටින්න පුළුවන්. නමුත් සමාජයේ මිනිසුන් අප කොතෙකුත් දකින්නේ, සාමාන්‍ය සතුටු සිතකින් ජීවත්වන බවයි. එතකොට අප ඔවුන්ට කිව්වොත්, ජීවත්වීම දුකයි කියලා, ඔවුන්ට හිතෙනවා ඇති ,අපට නම් සුවිශේෂ දුකක් නැහැ කියලා,

මම බටහිර රටවල සිටියදී ඇතැම් අය පැමිණ බුදු දහම යනු කුමක්දැයි මගෙන් අසා තිබෙනවා. මම ඔවුන්ට කීවා, චතුරාර්ය සත්‍යය බුදු දහමේ මූලික පදනම බව. 'ජීවත්වීම දුකයි' මා කීවාම, ඇතමෙක් කීවා, 'එය හරි අසුබවාදී සංකල්පයක්' කියලා. තව කෙනෙක් කීවා, 'බුදුන් වහන්සේ සිතේ ලොකු දුකකින් පෙළෙමින් ජීවත් වූවෙක් විය හැකියි' යනුවෙන්.

ඔබ දන්නවා, සංවර්ධිත රටවල මිනිසුන්ට බොහොම ලෞකික සැප සම්පත් තිබෙනවා. 'ජීවත්වීම දුකයි' යනුවෙන් අසන්නවත් ඔවුන් කැමති නැහැ.

දිමුතු : බටහිර මිනිසුන්ට ජීවත්වීම දුක යැයි තේරුම් ගැනිම දුෂ්කරයි.

බාලසූරිය : අපටත් එහෙමයි. අප කරන්නේ, ජීවිතය දුකයි යනුවෙන් විශ්වාසයක් හදා ගෙන සිටීමයි. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම, මරණය ආදී අවස්ථාවල දී දැනෙනවා, 'ඔව්. ජීවත්වීම දුක' බව. නමුත් ඒ අවස්ථා පහ වුනාම, එය ගාණක් නැතුව යනවා.

දිමුතු : ඇත්ත වශයෙන්ම, ඔබ පිළිගන්නවා ද ජීවත්වීම දුක බව.

බාලසූරිය : මම පිළිගන්නවා. නමුත් එය ගතානුගතික විශ්වාසයක් වශයෙන් නොවෙයි.

දිමුතු : හැම වෙලාවෙම ජීවත්වීම දුක ද?

බාලසූරිය : ඔව්.

දිමුතු : අප සිනාවෙමින්, කමින්, බොමින් සිටියදී පවා ?

බාලසූරිය : ඔව්

දිමුතු : මොකක් ද මේ දුක ?

බාලසූරිය : මේ සිත සමඟ ජීවත්වීමයි, දුක. අප සිනාසෙමින්, කමින්, බොමින් සිටියදී පවා, ජීවත්වන්නේ මේ සිත සමඟයි.

දිමුතු : කොහොමද මේ සිත සමඟ ජීවත්වීම දුකක් යැයි ඔබ කියන්නේ?

බාලසූරිය : ඔබ හොඳ ප්‍රශ්නයක් ඇසුවා. ඇයි මේ සිත සමඟ වාසය දුකයි කියන්නේ ? අපි බලමු, මේ සිතේ ස්වභාවය සිත නිතරෝම වෙනස් වන සුළයිත පෙරලෙන සුළුයි. එකම මානසික තත්‍වයක - අපි හිතමු - ප්‍රීතිය කියලා - සිතට පිහිටා සිටින්න බැහැ. අපට තිබෙන්නේ, කිසිවක පිහිටුවා තබා ගන්න බැරි සිතක්. එය පැහැදිලි ද?

දෙවනුව, මේ සිත නිතරෝම අසහනකාරියි. කොතෙකුත් ප්‍රිය අරමුණු සොයනවා. එම අරමුණ ලැබුණාම, එය මදි වෙනවා. ඊළඟට ඊට වඩා ප්‍රිය හෝ සැප අරමුණක් සොයනවා. කොපමණ ලැබුණත් මදි. මේ නිසා මහත් අසහනකාරී තත්‍වයකින් සිත පෙළෙනවා.

මේ සිත නිතරෝම සිටින්නේ තැති ගෙනයි. 'මට මොනවා වෙයිද? මා පරාජය වෙයිද? මගේ රැකියාව - ආදායම් මාර්ගය - නැති වෙයිද?' යනාදී වශයෙන් පැවැත්ම ගැන භයකින් සිත පෙළෙනවා.

ඒ වගේම, මේ සිතෙහි මහත් නැඹුරුවක් තිබෙනවා, ශෝකයට, දොම්නසට, කළකිරීමට. දැන් බලන්න, අපට වැඩියෙන් මතක සිටින්නේ, දුක්බර සිද්ධි; වැරදිකාර හැඟීම්. එහෙම නේද?

දිමුතු : ඔබ කියන දේ ඇත්තයි. නමුත් සිතේ බොහොම ප්‍රයෝජනවත් ගති ස්වභාත් තියෙනවා.

බාලසූරිය : මම පිළිගන්නවා. මේ ලෝකයේ ජීවත්වීමට අවශ්‍ය බුද්ධිමය හැකියා රාශියක් සිතෙහි තිබෙනවා. සැළසුම් කිරීම, ගැටළු නිරාකරණය, දුර දැකීම, අනුමානය, නිර්මාණශීලීත්‍වය, සමාධිය,

ඉගෙනීම වැනි මානසික හැකියා ඉතා ප්‍රයෝජනවත්. නමුත් මිනිස් සිතේ මේ හැකියා සිතෙහි පවතින ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ, භය, මාන, ශෝක ආදී මානසික භාවවලින් ආවරණය වෙනවා.

අපට තවදුරටත් සිතෙහි සෘණ ගුණ විමසා බැලිය හැකියි. දැන් බලන්න, සිතෙහි පවතින මෝහය දෙස අපේ සිතෙහි පවතින මෝහය ඉතා ප්‍රබලයි.

දිමුතු : ඔව්. තෘෂ්ණාවත් සිතෙහි ප්‍රබල ස්වභාවයක්.

බාලසූරිය : සිත ක්‍රියා කරන ඉන්ධනයයි, තෘෂ්ණාව. ඔබට දකින්න පුළුවන් ද තෘෂ්ණා වේගය විවිධ සයුම් ස්වරූප මඟින් තමා තුළ ක්‍රියා කරන සැටි?

මේ තෘෂ්ණාව නිසා, ලෝකයේ යම් ප්‍රිය දෙයක් දකිනවා ද සිත එය උපාදානය කර ගන්නවා.

දිමුතු : ගැටීමත් සිතෙහි මූලික ගතියක් නේද?

බාලසූරිය : මේ සිත වරෙක ඇලෙනවා; වරෙක ගැටෙනවා. ඇලීම සමඟ ගැටීම එක් ව යනවා.චේතනාවක් තව චේතනාවක් සමඟ ගැටෙනවා. සිතට බැහැ, නොඇලී නොගැටී සිටින්න.

දිමුතු : සිතට නිතරෝම නොයක් දේ සිතෙනවා. කෙහෙන් ද මේ සිතුවිලි එන්නේ ?

බාලසූරිය : සියලු සිතුවිලි එන්නේ අතීතය පිළිබඳ මතකයෙන්. ඕනෑම සිතුවිල්ලක් ගෙන බලන්න. එය අතීත මතකයකින් නැගෙන බව ඔබට වැටහේවි. අප හිතනවා. සිත අනාගතයට යැවිය හැකියි, කියලා. නමුත් ඒ අනාගතය අන් කිසිවක් නොවෙයි, අතීතයේ ප්‍රක්ෂෙපණයක්.

දැන් මෙහෙව් සිතකින් ජීවත්වීමයි, දුක වන්නේ. මම මෙය උදාහරණයකින් පැහැදිලි කරන්නම්. කාන්තාවකට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා, තමා සහකරු වශයෙන් තෝරා ගත්ත පුරුෂයා චපලයෙකු බව කිසිම දෙයකින් සෑහීමට පත්වන්න බැරි අසහනකාරයකු බව, යම් කිසි දෙයකින් නිතර තැතිගත් ස්වභාවයෙන් ජීවත්වන බව, කොතෙකුත් වැරදිකාර හැඟීමකින් පෙළෙන බව, නිතර කළකිරීමට දොම්නසට පැමිණෙන බව. දැන්

බලන්න, මෙබඳු පුරුෂයකු සමඟ විසීම ඒ කාන්තාවට මහත් දුකක් නේද? මේ සිත සමඟ වාසය ද එබඳු ම වූ දුකක්. ඔබට මේ සත්‍යය පේනවාද?

දිමුතු : මම දුක මේ විධියට මෙතෙක් දැක්කේ නැහැ. මම දුක යැයි සිතුවේ, ලැබූ දේ නැති වීම, ආශා කළ දේ නොලැබීම, බලාපොරොත්තු සුන් වීම වැනි සිද්ධියි. නමුත් එබඳු තීව්‍ර දුක් උපදවන, මේ සිතේ සමස්ත ක්‍රියාකාරිය ම දුකක් බව මා දුටුවේ නැහැ. දැන් මට එය පැහැදිලියි. මේ ඔබ පෙන්වා දුන් දේ බුදු දහමට එකඟ ද?

බාලසූරිය : ඔව්. මේ බුද්ධ දේශනාවයි. සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය දුකයි. ඒ නිසායි, බුදුන් වහන්සේ වදාළේ 'චිත්ත නිරෝධය හෙවත් සිතෙහි නැවතීම නිර්වාණය ය' යනුවෙන්. (චිත්ත නිරෝධෝ නිබ්බාණං) සිත දුක නම්, සිත නැවතුනා ම, දුක නැතු ව යනවා.

දිමුතු : ''පංච උපාදනයයි, සැබවින් ම දුක'' යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ, දක්වා ඇති සත්‍යය ඔබ දැක්වූ දුකෙහි නිර්වචනයට එකඟ වන්නේ කොහොමද?

බාලසූරිය : සිත කියන්නේ, පංච උපාදානයෙන් ගොඩ නැගුණක්. සියලු උපාදාන අත හැරී ගිය තැන තව සිතක් කියා දෙයක් ඉතුරු වන්නේ නැහැ.

දිමුතු : මීළඟට අපට විමසා බලන්නට වෙනවා, දුකෙන් මිදීම ගැන.

බාලසූරිය : සිත නිරන්තරයෙන්ම උපදවන සිතුවිලි ජාලය නිරෝධ වීමත් සමඟ, දුක ද නවතිනවා. එවිට මනුෂයාගේ සිතෙහි සහජ නිර්මල සිහිය නිරාවරණය වෙනවා. එය මෙතෙක් තිබුණේ සිතෙහි ක්‍රියාකාරත්වයෙන් ආවරණය වෙලායි. ඒ නිර්මල සිහිය තුළ දුක නැහැ. එයයි, දුකෙන් නිදහසත එයයි නිර්වාණය.

දිමුතු : නමුත් බෞද්ධයන්ට නිතර ඇහෙන්නේ, උගන්වනු ලබන්නේ, නිර්වාණ අවබෝධයට දීර්ඝ වශයෙන් කෙනෙකු උත්සාහ කරන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා පෙරුම් පුරන්න ඕනෑ. යනුවෙන්.

බාලසූරිය : මේ මොහොතේ දැකිය හැකි දෙයක් සඳහා ජීවිත ගණනාවක් පෙරුම් පුරන්න ඕනෑ යැයි ඉගැන්වීම ජනයා මුළා

කිරීමක්. නිවන දැකීමට අවශ්‍ය වන්නේ, මේ තමා හසු වී සිටින, උපාදානය කර ගෙන සිටින, සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය-සිතුවිලි ජාලයේ ක්‍රියාකාරීත්වය-නිෂ්ඵලයැයි දැක, ඉන් අවදි වීමයි. මෙය නින්දෙන් අවදිවීම හා සෑම අතින්ම සමානයි. නින්දෙන් අවදිවීමට කාලය අවශ්‍ය නැහැ.

දිමුතු : ඔබ කියනවා, මේ මොහොතේ නිවන් දැකිය හැකිය කියලා. නමුත්. මා අවධානය අභ්‍යන්තරයට යොමු කරලා බැලුවට මට නිවන පෙනෙන්නේ නැහැ. මා හිතන්නේ, අප බොහෝ දෙනාටත් එහෙමයි. නමුත් අනාගයේ යම් දිනයක උත්සාහ කළොත්, එය අවබෝධ වේය යන විශ්වාසය කාටත් තිබෙනවා.

බාලසූරිය : හැම මොහොතෙම නිවන පවතිනවා. එය සදාකාලික ව විශ්වයේ තිබෙන ස්වභාවයක්.

ඔබ කියනවා, නෙත් පියා, සිහි එළඹවා ගෙන බැලුවත් එහෙම දෙයක් පෙනෙන්නේ නැහැ, කියලා. ඇයි මේ මොහොතේ බැලුවට එහෙම නොපෙනෙන්නේ ?

එහෙම නොපෙනෙන්නේ, ඔබ තුළ පවත්නා විවිධ දෘෂ්ටි, සිතුවිලි, අභිලාෂ, අදහස් ආදියෙන් නිවන ආවරණය වී තිබෙන නිසායි. එහෙනම් ඔබ කළ යුත්තේ, මේ ආවරණ අත හැර බැලීමයි.

ඔබ එය හෙට කළත්, තව වසර විස්සකින් එහිදී කරන්නේ, මේ මොහොතේ සිහිය එළඹා බැලීමයි. ඉතින් ඇයි, දැන් කර ගත හැකි දෙය, අනාගතයට පවරන්නේ ?

දිමුතු : සිතට අවදිවන්න බැහැ.

බාලසූරිය : බැහැ, නොවෙයි. සිතට අවදිවන්න ඕනෑකමක්ද නැති බවයි, මෙතැන තිබෙන්නේ. සිතෙහි කැමත්ත මේ සිතුවිලි ජාලය තුළම රැඳී සිටින්නයි. මේ සිතුවිලි ජාලය අතහැරී යන ඕනෑම මොහොතක නිවන හෙළිදරව් වෙනවා.

7

කායානුපස්සනාව

දිමුතු රුවන් පියසේන : නිවන අවබෝධ කර ගැනිමට බුදු රජානන් වහන්සේ ඉතා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාමාර්ගයක් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දේශනා කර තිබෙනවා. අප මේ වැඩ සටහනින් මෙතැන් සිට, සතර සති පට්ඨනය විමසා බැලීමට අදහස් කරනවා. අද අප තෝරා ගන්නේ. ඉන් පළමුවැන්න වන කායගතානු සතියයි. අපි බලමු, කායගතානු සතිය කියන්නේ කුමක්ද කියලා

බාලසූරිය : සතිපට්ඨනය කියන්නේ, සිහිය පිහිටුවා ගැනීමයි. නිවන කර යෑමට උපකාර වන, සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු තැන් සතරක් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහිදී බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා. කය පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම, වේදනා හෙවත් සංවේදන පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම, සිත පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම හා ධර්මයන් පිළිබඳ සිත පිහිටුවා ගැනීම ඒ සතර සතිපට්ඨානයයි.

දිමුතු : සිහිය පිහිටුවා නොගතහොත් ඇතිවන තත්වය මොකක්ද?

බාලසූරිය : මේ සිත ලෝභ, මෝහ, ව්‍යාපාද ආදී ආවේග ඔස්සේ යමින්, මොහොතක විවේකයක් නැතුව වික්ෂිප්ත ව පවතිනවා. සිත දන්නේ නැහැ එය පිහිටා සිටිය යුත්තේ කොතැනද කියලා.

ඒ අනුව සිත පිහිටා යුතු තැන් හතරක් මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දීම ඉතා වටිනා මාර්ගෝපදේශයක් වෙනවා. උන්වහන්සේ පවසනවා, මේ සතර සතිපට්ඨානය සත්වයාගේ විශුද්ධිය පිණිස, සත්වයන්ගේ ශෝකය හා වැළපීම ඉක්මවීම පිණිස, කායික මානසික

දුඃඛයන් දුරලීම පිණිස, නිවන් මගට පිවිසීම හා නිවන අධිගමය පිණිස ඒකායන මාර්ගය වන බව.

දිමුතු : පළමු කොට අප කය පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම ගැන විමසා බලමු

බාලසූරිය : අප ජීවත්වන්නේ නිරන්තරයෙන් විසිරෙන, පෙරලෙන, කැළඹෙන සිතකින් බව පැහැදිලියි. මෙබඳු සිතකින් ජීවත්වීම අපහසුයි.

සිතේ මේ කැළඹිල්ල හා නොසන්සුන්බව කයට ද දැනෙනවා. සිහිය පිහිටුව ගත හැකි පහසුම තැනයි, කය.

දැන් ඔබට පුළුවන් ද, බැහැරට යොමු වී තිබෙන තම අවධානය තම ශරීරය කෙරෙහි යොමු කරන්න? ශරීරය හිසේ සිට දෙපතුළ දක්වා හඟින්න?

දිමුතු : කොහොම ද ශරීරය කෙරෙහි සිහිය ඇති කර ගන්නේ ?

බාලසූරිය : තමාගේ ශරීරය කෙරෙහි සිහිය යොමු කරන්න. ඔබට පුළුවන් හිස, මුහුණෙහි පේශි, කණ, නාසය, මුඛය, ඇස් ආදී ඉන්ද්‍රියන් කෙරෙහි සිහිය උපදවා ගන්න. මොළය මේ අවස්ථාවේ පවතින්නේ කෙබඳු ස්වභාවයක ද? ක්‍රියා කරන්නේ කොයි ආකාරයට දැයි ඔබට සතිමත් විය හැකියි.

එසේ ම තම උරහිස්, පපුව, උදරය, දෙපා, දෑත් කෙරෙහි සතිමත් විය හැකියි. පෙනහළු, හෘදය වස්තුව, ආමාශය ආදී ඉන්ද්‍රියන් ඔබට සිහියෙන් හඟින්න පුළුවන්.

මෙහෙම, තමාගේ මුළු ශරීරය පිළිබඳව සමස්ත සිහිය උපදවා ගත හැකියි.

මෙසේ කයෙහි සිහිය පිහිටුවා ම, කයෙහි ස්වභාවයට දැනෙන්නට වෙනවා.

විසිරෙන කැළඹෙන සිතෙන් ජීවත්වීම අපහසු බව දකින ඔබ, වැඩක් නැති විට, තම සිහිය ශරීරය කෙරෙහි යොමු කර, එහි ස්වභාවය බලා සිටිනවා.

බස් රථයක් එනතුරු රැඳී සිටියදී, බසයක ගමන් කරද්දී, නිකම් හිඳ සිටියදී ඔබට තම කය දකින සිහියෙන් සිටිය හැකියි.

එසේ සිහියෙන් කය දකින විට, කයෙහි සංසිඳීමක් සිදුවෙනවා ඔබට අත්දකින්නට පුළුවන්.

දිමුතු : ඇත්ත වශයෙන් ම, සිහිය පිහිටුවිය හැකි, පහසුම තැන ශරීරයයි, මට හැගෙනවා, මේ සිහිය පිහිටු වීම අපට එදිනෙදා ජීවිතයෙහි කළ හැකියි නේද?

බාලසූරිය : කායගතානු සතිය ඇත්ත වශයෙන් ම, ජීවන පිළිවෙතක්. මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා, තම ශරීරයෙන් ඉරියව් පැවැත්වීම සිහිය පෙරටු කර ගෙන කළ යුතු බව. හිඳ ගෙන සිටින විට, හිඳගෙන සිටින බව හැඟීම සිට ගෙන සිටින විට සිටගෙන සිටින බව හැඟීම මේ ආදී වශයෙන්, ඇවිදීම, අතපය දිගු කිරීම, හැකිළීම, ආහාර ගැනීම, මුව සේදීම, ස්නනාය, ශරීර කෘත්‍යය, මේ හැම ක්‍රියාවක් ම සිහියෙන් යුක්ත ව කිරීම කායගතානු සතියෙහි අංගයක්.

දිමුතු : විසිරුණ සිතෙන් සිටින විට, අප සිටින්නේ, දැන් මේ මොහොතේ මෙතැන නොවෙයි. කය පිළිබඳ සිහිය සිතේ අවධානය වර්තමාන මේ මොහොතට ගෙන එනවා.

බාලසූරිය : ඔබ හරි. එක් අතකින් කායගතානු සතිය සිත වර්තමාන මොහොතට ගෙන ඒමේ ක්‍රමයක් හැටියට ද සැළකිය හැකියි. බලන්න මේ කය. හැම විටම පවතින්නේ වර්තමාන මොහොතෙයි. හද ගැස්ම සිදු වන්නේ, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය සිදු වන්නේ මේ මොහොතෙයි. ක්ෂණයක් පාසා ශරීරයෙහි ජීවය පහළ වෙනවා; නැති වෙනවා.

දිමුතු : පූර්ණ අවධානය යොමු කර, එකවර වැඩ දෙකක් කළ හැකිද?

බාලසූරිය : අමාරුයි. යම් වැඩකට දෙන පූර්ණ අවධානය, ඒ සමඟ තව වැඩක් කරන විට දෙකට බෙදෙනවා. වැදගත් වනනේ තමා කරන ක්‍රියාව පූර්ණ අවධානයෙන් කිරීමයි. එවිට තමාගේ බුද්ධිය ද පූර්ණ ලෙස එයට යොමු වෙනවා. ඔබ හැම දෙයක්ම කළ යුත්තේ, තමාගේ සමාධිය ද සමඟයි. එවිට කරන සෑම ක්‍රියාවක් ම භාවනාවක් වෙනවා.

දිමුතු : අපේ දුෂ්කරතාව යම් වැඩකට දෙන පූර්ණ අවධානය දුන්නාම එය එක දිගට පවත්වා ගෙන යෑමේ අපහසුවයි. නොයෙක් සිතුවිලි, මතක, නොවිසඳුන ගැටළු මතු වී චිත්ත සමාධිය බිඳිනවා.

බාලසූරිය : සිතේ සමාධිය වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාර වෙනවා, ආනාපාන සති භාවනාව. එයත් කායගතානු සතියෙහි අංගයක්. කොහොම ද ආනාපාන සති භාවනාව වඩන්නේ ?

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි බුදුන් වහන්සේ එය විස්තර කරන්නේ මෙහෙමයි. 'කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරන්නේ ය. වනයකට හෝ රුක්මුලකට හෝ ශූන්‍යාගාරයකට හෝ ගියේ එරමිනිය ගොතා, ශරීරය කෙළින් පිහිටුවා සිහිය පෙරටු කර ගෙන හිඳින්නේ ය. හෙතෙම සිහියෙන් ම ආශ්වාසය කරන්නේ ය. සිහියෙන් ම ප්‍රශ්වාසය කරන්නේ ය. දීර්ඝ කොට ආශ්වාසය කරන්නේ, දීර්ඝ ව ආශ්වාස කරන බව දනියි. කෙටිව ආශ්වාසය කරන්නේ එසේමයි. ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රශ්වාසයෙහි මුල, මැද, අග ප්‍රකට කර ගන්නා එළඹුන සිහියෙන් ම එය කරයි'

දිමුතු : අපට පෙනෙනවා, ආනාපාන සති භාවනාව සිහිය ගැඹුරු කරන, සියුම් කරන, ක්‍රියාවක්. මේ භාවනාව වැඩීමට දවසේ සුදුසු වේලාවක් මොනවාද? දවසකට කී වරක් මෙය වැඩිය යුතු ද?

බාලසූරිය : ආරම්භයේදී අළුයම හෝ උදෑසන පැය බාගයක් පමණ ද රාත්‍රියෙහි නින්දට පෙර පැය බාගයක් පමණ ද මෙය වැඩිය හැකියි.

වැදගත් වන්නේ, ආනාපාන සතිය එදිනෙදා ජීවිතය හා සම්බන්ධ කිරීමයි. ඔබ කාර්යාලයෙහි වැඩ දෙකක් අතර සුළු විවේකයක් ලද විට, ගත සිත ලිහිල් කර, තමාගේ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි සිහිය යොමු කර, ස්වල්ප වේලාවක් ගත කිරීම ප්‍රයෝජනවත්. එසේම බස්නැවතුම් පොළක රැඳී සිටියදී, වාහනයක ගමන් කරද්දී, නිවසේ විවේකී ව හිඳ සිටියදී, ඒ වගේම සිත කලබල වූ විටෙක, කැළඹුන විටෙක, සිත ආපසු පියෙවි ස්වභාවයට පත් කර ගැනීම සඳහා ඔබට ආනාපාන සතිය වැඩීමට පුළුවන්. ඒ වගේම, ඔබ අසනීප ව වැතිර සිටියදී, කායික වේදනාවකින් පෙළෙද්දී, ආනාපාන සතියෙන් තමාගේ සවාභාවික

සමාධිය කරා පැමිණීමට පුළුවන්. මේ භාවනාව සතර ඉරියව්වෙන් ම කළ හැකියි.

දිමුතු : ආනාපාන සතිය ගැඹුරු වෙද්දී සිදු වන්නේ කුමක්ද?

බාලසූරිය : ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු වන්නේ, සිහිය පැහැදිලි වීමයි. ඒ සමඟ චිත්ත ඒකාග්‍රතාව ද වැඩෙනවා. සිහිය පැහැදිලි වත්ම, ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රශ්වාසයෙහි හට ගැනීම පෙනෙනවා. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය සියුම් වෙමින් ගොස් හුස්ම ගැනීමක් සිදු වෙනවාදැයි නොහැඟෙන තරමට හුස්ම ගැනීම සංසිඳී යනවා.

එහිදී සිත එකඟ කිරීම අරමුණ වුවත්, ඒ අරමුණෙහි පිහිටු වීමට ගන්නා තැතේදී, සිතුවිලිවල ස්වභාවය ද පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා. තම විඥානය පිරී තිබෙන විවිධ මතක, රූප, සංඥා, ගැටලු පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා.

දිමුතු :කායාගතානු සතියෙහි අංගයක් නේද, ශරීරය සෑදී තිබෙන කොටස්, 'මේ කෙස්ය; මේ ලොම්ය; මේ නියපොතුය; දත්ය; මේ හමය' ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම ?

බාලසූරිය : ඔව්. ශරීරයෙහි යථා ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමට එහෙම කොටස් සිහි කිරීම උපකාර වෙනවා. මේ ශරීරය එකක් වගේ පෙනුනාට මෙය පෘථිවියේ තිබෙන වාතය, ජලය, ලවණ, හුනු ඇතුළු බොහෝ මූල ද්‍රව්‍ය සංකලනය වීමෙන් සෑදුන දෙයක්.

මේ ශරීරය ස්වභාව ධර්මයේ ජෛව ක්‍රියාවලියක්. අපට ලොකු මුළාවක් තිබෙනවා, මේ ශරීරය නිත්‍ය වුවක්ය කියා. එහෙත් එය ක්ෂණයක් පාසා වෙනස් වෙමින්, පවතින දිය බුබුලක් වැනි අනිත්‍ය දෙයක්. මෙහෙම ශරීරයේ තථ්‍ය ස්වභාවය දැකීම ඉතා අවශ්‍යයි.

දිමුතු : කායගතානු සතියෙහි අංගයක් වශයෙන්, මෘත ශරීරයක් ක්‍රමයෙන් කුණු වී යන සැටි බලා සිටීම හෝ මෙනෙහි කිරීම ද දක්වා තිබෙනවා නේද?

බාලසූරිය : මෘත ශරීරයක් කුණු වී යෑම බලමින් ශරීරයේ අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කිරීම නව සිවීක භාවනාවයි. අද කාලයේ කෙනෙකුට එය කිරීම අපහසුයි. ශරීරය තමාගේ යැයි දැඩි උපාදානයක් පවතින අයට ඒ නව සිවීක භාවනාවෙන්, ඒ

උපාදානයෙහි මුළාව වැටහෙනවා. නමුත් එම භාවනාව අවශ්‍ය ම නැහැ. එය සැමට සුදුසු භාවනාවක් ද නොවෙයි. කායගතානු සතියෙහි හරය, කය පිළිබඳ සිහිය උපදවා ගැනීමයි.

ආරම්භයේ දී එය යම් වීර්යයකින් කළ යුතු වූවත් පසුව එය සවාභාවික ව පැමිණෙන තත්වයක් වෙනවා.

දිමුතු : කායගතානු සතිය හා කායානුපස්සනාව අතර යම් වෙනසක් තිබෙනවා ද?

බාලසූරිය : පළමුව කය පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවා ගන්නවා. එයයි, කායගතානු සතිය. ඒ සතියෙහි පිහිටා, කයෙහි තථ්‍ය ස්වභාවය මෙනෙහි කිරීම, කායානුපස්සනාවයි.

දිමුතු : කායගතානු සතිය හා කායානුපස්සනාව කොහොමද නිර්වාණ අවබෝධයට හේතු වන්නේ?

බාලසූරිය : පළමු කොටම කියන්න ඕනෑ මේ වික්ෂිප්ත මානසිකත්වයේ සිටින තුරු අපට නිවනක් නැති බව. මේ සිතත් එය විසින් මවන ලෝකයත් සත්‍ය යැයි සිතා ගෙන මිනිස්සු ජීවත් වෙනවා. මේ වික්ෂිප්ත, කැලඹෙන, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහයට කෙළිබිමක් වූ සිත පෙරටු කර ගෙන ජීවත් වීමේ නිස්සාරතාව දැකීම අවශ්‍යයි.

සිතෙහි හා එය විසින් නිර්මාණය කළ ජීවිතයේ නිස්සාරතාව දැකීමයි, බුදු දහමේ කලකිරීම යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ. 'මේ ජීවිතය සැපයි, මට හැම දෙයම තියෙනවා, මට ධනය තියෙනවා, දරුවෝ සිටිනවා' ආදී වශයෙන් ජීවිතය ආශාවෙන් අල්ලා ගෙන සිටින තාක් නිවන පිළිබඳ අවශ්‍යතාවයක් කෙනෙකුට ඇති වන්නේ නැත.

බොහෝ දෙනා කළකිරෙන්නේ, ජීවිතයේ තමන්ට සිදුවන යම් ඛේදවාචයකින්. එහෙම ඛේදවාචකයක් අත්දුටු අයෙකුට පහසුවෙන් නිවන අවබෝධ කර ගත හැකියි. මේ අනුව බලන විට ජීවිතයේ සිදුවන ඛේදවාචකය වෙස්වලා ගත් ආශිර්වාදයක් වෙනවා, තමාගේ ඊළඟ ගමන ඇරඹීමට.

නිවන කරා තබන පළමු පියවරයි, සිහියට පත්වීම. කය පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවා, එය ගැඹුරු කරමින්, ශරීරයෙහි තථ්‍ය

ස්වභාවය දකිමින් සිටියදී ''මේ කය මගේය'' ''මේ කය මමය'' යන සංඥාව මුළාවක් බව වැටහෙනවා. මෙහි ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය විනා, ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කරන පුද්ගලයෙක් නැති බව දකීමත් සමඟ මුළාවෙන් අවදිවීමක් සිදු වෙනවා. මේ අවබෝධයත් සමග සිත නතර වෙනවා. ඒ සමඟ ලෝක උත්තර තලය හෙළිදරව් වෙනවා.

මෙහෙම කායනුපස්සනාව වඩද්දී ඔබට 'කය විනා මෙහි පුද්ගලයකු නැත; පුද්ගලයා සිතෙන් මවා ගත් කල්පනා මාත්‍රයක් පමණය' යන අවබෝධය පහළ විය හැකියි. එයයි, නිවන හෙළිකරන අවබෝධය.

8

වේදනානුපස්සනාව

දිමුතු රුවන් පියසේන : නිවන් මග බුදුරජානන් වහන්සේ විසින් ඉතා ප්‍රායෝගික ව දක්වන සූත්‍රයක් හැටියට මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ප්‍රකටයි. එහිදී නිවන් මඟට පිවිසීමට හා නිවන අධිගමනයට ක්‍රියාමාර්ග හතරක් දක්වෙනවා. එනම්: කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව හා ධම්මානුපස්සනාවයි. මේ විපස්සනා සතර සත්වයන්ගේ විශුද්ධිය සඳහා, ශෝක, පරිදේව, දුඃඛ දෝමනස්ස ඉක්මවීම සඳහා, නිවන අධිගමය සඳහා ඒකායන මාර්ගය බව බුදුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ප්‍රකාශ කරනවා. අද අපි විමසා බලන්නේ, සතර සතිපට්ඨානයේ දෙවැන්න වූ වේදනානුපස්සනාව කරන්නේ කෙසේද යන්නයි.

පළමු කොටම වේදනානුපස්සනාව යනු කුමක්ද?

ඒ. එස් බාලසූරිය : වේදනානුපස්සනාව යන්නෙහි තේරුම වේදනාව අනුව බැලීම යන්නයි. තමාගේ ශරීරයට දැනෙන සංවේදන කෙරෙහි එළඹ සිටි සිහියෙන් බැලීමයි, එහිදී සිදුවන්නේ.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි බුදුන්වහන්සේ වේදනානුපස්සනාව විස්තර කරන්නේ මෙහෙමයි.

''මහණෙනි, මේ සස්නෙහි භික්ෂුව සැප වේදනාවක් විඳින්නේ, සැප වේදනාවක් විදිමියි දැන ගනියි. දුක් වේදනාවක් විඳින්නේ, දුක් වේදනාවක් විදිමියි දැන ගනියි. දුක් ද නොවූ සැප

ද නොවූ වේදනාවක් විඳින්නේ එසේම දැන ගනියි.... මෙසේ තමන්ගේ විඳීම අනුව බලමින් වාසය කරන්නේය. වේදනාවන්හි ඇතිවීම බලමින් වාසය කරන්නේය. වේදනාවන්හි නැතිවීම බලමින් වාසය කරන්නේය. වේදනාව, වේදනාව ලෙස දකින සිහිය මනාව පිහිටුවා වාසය කරන්නේය.''

දිමුතු : පළමු කොටම අප පැහැදිලිකර ගන්න ඕනෑ වේදනාව යනු කුමක්ද කියලා.

බාලසූරිය : සාමාන්‍යයෙන් අද ව්‍යවහාරයේදී අප වේදනාව යැයි කියන්නේ ''රිදීම'' යන්නටයි. නමුත් මේ සූත්‍රයෙහි එයින් අදහස් වන්නේ තමා ශරීරයෙන් හඟන ප්‍රිය සංවේදන, අප්‍රිය සංවේදන හා ප්‍රිය ද නොවන, අප්‍රිය ද නොවන, මධ්‍යස්ථ සවේදනයයි. සංවේදන අපට දැනෙන්නේ ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්‍වය හා මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය එක්වීමෙනුයි.

දිමුතු: අන්න එතැන පැහැදිලි කරගත යුතු තැනක්. සංවේදනයක් දැනීමට ස්නායු හා මනස එක්විය යුතුයි ඔබ කියනවා. කොහොමද එය හරියට ම සිදු වන්නේ?

බාලසූරිය: ස්නායුවලට යම් සංවේදනය දැනෙනවා. ඒ සමග මනස ක්‍රියා කරමින් එය අසුවල් ආකාරයේ වේදනාවක්ය යන සංඥාව උපදවා ගන්නවා. ස්නායුවලින් ඇති වන්නේ, ශුද්ධ සංවේදනයක්. මනස එය තමාගේ සංඥාව අනුව, අත්දකිනවා. එවිට එය දුක් වේදනාවක් බවට පරිවර්තනය වෙනවා.

මෙය නිදර්ශනයකින් පැහැදිලි කලහොත් ඔබට පුළුවන්ද හිස රදය හිස රදය විදියටම විඳගන්න? ඔබට ඊට තමාගේ සිතුවිලි මැදිහත් නොකර, එය ඒ සැටියෙන්ම විඳිය හැකිද? සිතිවිලි අසනවා ''ඇයි මට මෙහෙම වුනේ?'' සිතුවිලි බියපත් ව අසනවා ''මෙය දිගින් දිගට පවතීද?'' සිතුවිලි හිසරදයට දොස් නගනවා. මෙයින් සිදු වන්නේ, හිසරදයේ වේදනාව තව වැඩි වීමයි. ශරීරයේ වේදනාව ශරීරයේ වේදනාවක් ලෙසින්ම විඳීම, ශුද්ධ සංවේදනයි.

දැන් වේදනානුපස්සනාව තුළින් පුද්ගලයාට මේ අවබෝධය ලැබෙනවා, ''වේදනාව වේදනාව ලෙස දකින සිහිය මනාව පිහිටුවා වාසය කරන්නේ යැ'' යි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන්නේ මෙයයි.

දිමුතු: මට මෙහිදී හැඟෙනවා, වේදනාව භාවනාවක් බවට හරවා ගත හැකියි කියලා.

බාලසූරිය: ඇත්ත වශයෙන්ම වේදනානුපස්සනාව කියන්නේ ඒ භාවනාවටයි. මොනවාද අපට දැනෙන සංවේදන?

දිමුතු : වායුවෙහි උෂ්ණය හා සීතල. හිරු රැසෙහි උණුසුම. කන කෑමෙහි රස, හිඳ සිටින අසුනෙහි පහසුව හෝ අපහසුව

බාලසූරිය : ඒ වගේම ශරීරයට දැනෙන කුසගින්න, පිපාසය. ශරීරයේ විවිධ තැන්වල හට ගන්නා රිදීම්. අපහසුකම්, සියුම් රෝගී තත්ව. සාමාන්‍යයෙන් අප ජීවත්වන්නේ සංවේදන හරියට නොදැනෙන ගොරෝසු සිතකින්. එහෙම නේද? සංවේදන කෙරෙහි සතිමත්වීමෙන් සිත සංවේදී වෙනවා. එයින් සිත මෘදු වෙනවා.

දිමුතු : වේදනානුපස්සනාව මිනිස් සිත මෘදු කරන භාවනාවක් වීම ඉතා වැදගත්. මිනිස් සිත ගොරෝසු වීමෙන්, සිදුවන දේ අප දන්නවා. අනුන්ගේ අවශ්‍යතා, හැඟීම්, වේදනා නොහැඟෙන මිනිසුන් මැදයි, අප ජීවත් වන්නේ.

බාලසූරිය : ඔබ අහල ඇති මුදිතාව යන වචනය. එහි ඉතා අවශ්‍ය මනුෂ්‍ය ගුණයක්. එහි තේරුම අන්‍යයන්ගේ හැඟීම්, වේදනා දැනෙන සංවේදී බවයි. මුදිතාව හද තුළ තිබෙන විට, ඔබ අන්‍යයන්ගේ සතුට, ඔවුන් හඟිනවා වගේ ම, හඟිනවා. ඔබ අනුන්ගේ දොම්නස් දී දුක් වෙනවා; විපතේ දී දුක් වෙනවා.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ වේදනානුපස්සනාව විස්තර කරන තැන මෙය සඳහන් වන්නේ, ''අනුන්ගේ විඳීම් අනුව බලමින් වාසය කරන්නේය. තමාගේ හා අනුන්ගේ විඳීම් අනුව බලමින් වාසය කරන්නේය'' යනුවෙන්.

මෙහි අර්ථය මෙයයි. ඔබ තමාගේ හැඟීම්, සංවේදන කෙරෙහි සංවේදී වන්නට වන්නට, අන්‍යයන්ගේ හැඟීම් හා සංවේදන කෙරෙහි ද සංවේදී වෙනවා යන්නයි.

දිමුතු : එය ඇත්තයි. තමාගේ හැඟීම් හා සංවේදන නොහැඟෙන පුද්ගලයාට අන්‍යයන්ගේ හැඟීම් හා සංවේදන ද හැඟෙන්නේ නැහැ.

බාලසූරිය : මා කාලයක සිරකරුවන් පුනරුත්ථාපනයට සම්බන්ධ වී ස්වේච්ඡාවෙන් කටයුතු කළා. දරුණු අපරාධ කරන්නන්ගේ සිත් ගොරෝසුයි. දැන් මට වැටහෙනවා, එබඳු සිත් මෘදු කිරීමට වේදනුපස්සනාව යොදා ගත හැකියි කියලා.

එය ඇරඹිය යුත්තේ, තමාගෙන්. වේදනානුපස්සනාව උපයෝගී කර ගෙන සිත් මෘදු කරන විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සකස් කරන්න, පුළුවන්.

දිමුතු : උදාහරණයක් දෙන්න.

බාලසූරිය : අපි හිතමු, ගුරුවරයකු හය, හත ශ්‍රේණි වල ළමයින්ට සිංහල විෂය යටතේ රචනාවක් ලියන්න දෙනවා, ''මසට විකුණනු ලැබූ ගවයෙක් කතා කරයි'' යන මාතෘකාව. එය ලියන ළමයාට සිදු වෙනවා, එබඳු ගවයකුගේ මනසට ඇතුළු ව එහි හැඟීම් හඳුනා ගන්න.

සිරකරුවන් පුනරුත්තාපනයේ දී දරුණු අපරාධයක් කළ රැඳවුම්කරුට කියනවා, තමාගේ සැහැසි ක්‍රියාවට ගොදුරු වූ තැනැත්තා තම දුක පවසා, හිතවතෙකුට ලියන ආකාරයේ ලිපියක් ලියන්න කියලා.

මේ විධියට වේදනානුපස්සනාව මානසික ප්‍රතිකාරක ක්‍රියාකාරකමක් වශයෙන්, රළු සිත් මුදු සිත් බවට පැමිණවීමට යොදාගත හැකියි.

දිමුතු : අපි දකිනවා, විඳීම ජීවිතයේ කෙතරම් වටිනා ක්‍රියාවක් ද කියලා. බොහෝ දෙනා ජීවිතය විඳීමට දන්නේ නැහැයි කිව්වොත් එය නිවැරදියි, මම හිතනවා.

බාලසූරිය : ඔබ කියන්නේ ඇත්ත. පොදුවේ බලන විට අපේ රටේ මිනිසුන්ගේ වින්දන මට්ටම තව දියුණුවීම අවශ්‍යයි. මට හිතෙනවා දිළිඳු, නූගත් සමාජවල එය ඉතා පහළයි. සැබෑ පොහොසත්කමේ එක් පැතිකඩක් වන්නේ ඉහළ වින්දනයයි. ජීවිතයේ අප විඳිය යුතු කෙතරම් අගනා දේ තිබෙනවා ද?

වින්දනය දෙයාකාරයි. ලෞකික ජීවිතයේ වින්දනය හා අධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ වින්දන ඒ ආකාර දෙකයි. ජීවිතයක් සම්පූර්ණ වීමට මේ දෙයාකාරයේ ම වින්දනය ලබන්න ඕන. දැන් බලන්න

සතුට, ප්‍රීතිය, සංතෘප්තිය, චිත්ත ශක්තිය, දයාව, කරුණාව, ආදරය, පූර්ණත්වය කොයිතරම් වින්දනීය සාරගුණද? දැන් අපි ආගම ගතහොත් කොයි තරම් වින්දනීනය දේ තිබෙනවාද? භාවනාව කොයි තරම් වින්දනීයද? සිත උසස් කරන අධ්‍යාත්මික ප්‍රබෝදය උපදවන දේ අප විඳින්න ඕනෑ.

දිමුතු : කලා රස වින්දනය ද මීට ඇතුළත් කළ හැකියි, නේද?

බාලසූරිය : බුදු දහම ශිෂ්ට කලා සෞන්දර්යයට මහත් සේ විවෘතයි. බෞද්ධ ශිෂ්ඨාචාරය විසින් කොයි තරම් ශ්‍රේෂ්ඨ චිත්‍ර, කාව්‍ය, නර්තන, ගෘහ නිර්මාණ, උද්‍යාණ නිර්මාණ, ප්‍රතිමා, සාහිත්‍ය නිර්මාණය කරලා තිබෙනවාද? පූර්ණ මනුෂ්‍යයකුගේ ජීවිතයේ පැතිකඩ තුනක් මා දකිනවා. 1 දියුණු අධ්‍යාත්මය. 2 දියුණු රසිකත්වය 3 සාර්ථක ලෞකික ජීවිතය.

දිමුතු : නිවන මඟට පිවිසෙන හා අධිගමය කරන ක්‍රියාවක් ලෙස අපි වේදනානුපස්සනාව තවදුරටත් විමසා බලමු. වේදනානුපස්සනාව නිවන අධිගමයට හේතු වන්නේ කොහොමද?

බාලසූරිය : වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් තුන් ආකාරයකින් නිවන අධිගමය වීමට ඉඩ තිබෙනවා. පළමු ආකාරය වේදනා දෙස එළඹී සිහියෙන් බැලීම නිසා සිතෙහි ඇති වන සංවේදීතාව නිවන් දැකීමට සිත සූදානම් කරනවා. දෙවන ආකාරය සංවේදන කෙතරම් වෙනස්වන සුළු ද අනිත්‍ය ද යන්න වැටහෙනවා. තුන්වෙනුව මෙහි ඇතුව නැතුව යන සංවේදනා විනා, ඒවා විඳින පුද්ගලයෙකු නැතැයි අවබෝධ වෙනවා. මෙම වේදනා විනා විඳින්නෙකු නැතැයි දැකීම ප්‍රබල අවබෝධයක්.

දිමුතු : මෙම සූත්‍රයෙන් තව අපට ඉගෙනීමට ඇති දේ මොනවාද?

බාලසූරිය : අද අප සාකච්ඡා කරන්නේ, වේදනානුපස්සනාව පමණයි. මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ අවධාරණය කරන වචන කීපයක් තිබෙනවා. ''වේදනානු වේදනාපස්සී විහරති, ආතාපි සමපජානෝ සතිමා'' මෙහි 'ආතාපි' යන වචයෙන් අදහස් වන්නේ, දැඩි ඕනෑකමයි. ඒ ඕනෑකම තුළ වීර්යය, ආරම්භක ශක්තිය, නිෂ්ක්‍රමණය හෙවත් අදාළ නොවන දේ අතහැරීමේ චේතනාව හා පරාක්‍රමය, තිබෙනවා. මෙයයි, ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් Passion කියලා කියන්නේ.

තම අභිලාෂය සාධනය කිරීමේ බලවත් ජීව උද්යෝගයයි. ඉන් අදහස් වන්නේ.

ලෞකික තලයේ සැප දුක් අතර දෝලනය වෙමින් ගමන් ගන්නා මේ සිතෙහි මූලික වෙනසක් ඉබේ සිදුවන්නේ නැහැ. කෙනෙකුට ඒ සඳහා මහත් වූ ආතාපි ගුණයක් - ආතප්පයක් - තිබෙන්න ඕනෑ.

දිමුතු : 'සම්පජානෝ' යන වචනයෙහි තේරුම ?

බාලසූරිය : 'සම්පජානෝ' යන වචනයෙහි තේරුම සාමාන්‍යයෙන් පොත්වල සඳහන් වන්නේ ,ප්‍රඥාවෙන් දැකීම, යනුයි. මනෝවිද්‍යාවේ මීට සමාන වචනයක් තිබෙනවා. එනම් "Meta cognition" යන වචනයයි. ඇත්ත වශයෙන්ම නවීන මනෝ විද්‍යාඥයන් එය බෞද්ධ සම්ප්‍රජානනය යන වචනය ගුරු කර ගෙන සකසා ගත්තක්. එහි අර්ථය ''ඉහළ සිට දැකීම'' ''දැන ගැනීම පිළිබඳ දැන ගැනීම'' ''සිතන සැටි දැකීම'' යන්නයි.

සිතෙහි හට ගන්නා ප්‍රිය හා අප්‍රිය සංවේදනවලට වසඟ නොවී, ඒවාට ඉහළ තලයක සිට, ඒවායේ හට ගැනීම, පැවතීම, නැතිවීම දැකීමයි, සම්ප්‍රජානනය.

දිමුතු : ඊළඟට ඔබ කියූ වචනය ''සතිමා''.

බාලසූරිය : ''සතිමා'' කියන්නේ සිහියෙන් යුක්තවීමයි. සිහියට ඇතුළත් වෙනවා. බුද්ධිය, ප්‍රඥාව, විනිවිද දැකුම, මුළාව ජය ගැනීමේ තීව්‍ර විචක්ෂණය. මේ අනුව අපට පෙනෙනවා, වේදනානුපස්සනාව ප්‍රඥාව උද්දීපනය කරන කදිම අභ්‍යාසයක් වන බව.

දිමුතු : අවසාන වශයෙන් මා අහන්න කැමතියි, අප මේ ගත කරන සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දි වේදනානුපස්සනාව ප්‍රගුණ කරන්නේ කොහොමද යන ප්‍රශ්නය.

බාලසූරිය : වේදනානුපස්සනාව අප පෙර සාකච්ඡා කළ කායගතානු සතිය හා සම්බන්ධයි. කය පිළිබඳ සිහිය පැහැදිලි වන විට, කයෙහි ඇති වන සංවේදන පිළිබඳ ද දැකීම ඇතිවෙනවා.

දවසේ තමාගේ අධ්‍යාත්මික දියුණුව සඳහා පැයකවත් කාලය යොදා ගැනීමට සැළිකිලිමත් වන්න ඕනෑ. අවසානයෙහි තමාට. ඉතිරිවන්නේ, ඒ කාලයේදී කර ගත් දෙයක් පමණයි.

ඔබට පුළුවන් අළුයම තුනට හෝ හතරට අවදි වී නිවසේ සුදුසු තැනකට ගොස් කායගතානු සතිය, ආනාපාන සතිය හා ඒ සමඟ වේදනානුපස්සනාව වඩන්න.

ඊට පසු දවසේ, විවේක ලද විට, තමාගේ සිහිය කය කෙරෙහි, සංවේදන කෙරෙහි යොමු කර, බලා සිටින්න. බුදුන්වහන්සේ පවසනවා. ''වේදනාසුවේදනනුපසසී විහරති, ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජඣා දොමනස්සා'' ''ඕනෑකමෙන් මනාව සිහිය යොමු කර තමා තුළ ඇති වන වේදනා අනුව බැලීමෙන් තමාගේ සිතෙහි - අභිජඣා හෙවත් ඇලීම, ආශා, ලෝභ හා දුක් දොම්නස් සංසිඳුවා ගත හැකිය'' යනුවෙන්.

9

චිත්තානුපස්සනාව

දිමුතු රුවන් පියසේන : නිර්වාණ අවබෝධයට එකම මඟ ලෙස බුදුන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය දක්වා තිබෙන බව ඔබ දන්නවා. පසුගිය වැඩ සටහන් දෙකේ දී, අප වෙන වෙනම කායානුපස්සනාව හා වේදනානුපස්සනාව විමසා බැලුවා. අද අප සූදානම් වන්නේ, එහි තුන්වැන්න වූ, චිත්තානුපස්සනාව සවිස්තරව විමසා බැලීමටයි.

කුමක්ද චිත්තානුපස්සනාව කියන්නේ ?

ඒ. එස්. බාලසූරිය : චිත්තානුපස්සනාව කියන්නේ සිත අනුව බලමින් සිත දකින සිහියෙන් වාසය කිරීමයි.

දිමුතු : සිත දකින සිහිය අවශ්‍යයි කියලා සාමාන්‍යයෙන් මිනිසුන්ට හැඟීමක් තිබෙන බවක් පේන්නෙ නැහැ. ඇයි අපි විශේෂයෙන් සිත දැකිය යුත්තේ ?

බාලසූරිය : සාමාන්‍ය මිනිස්සු තම සිත ඒ විධියට ම පිළිගෙන, සිතෙන් නැඟෙන චේතනා ඔස්සේ ක්‍රියා කරමින් ජීවත් වෙනවා. තම සිතෙන් නැඟෙන අදහස්, හැඟීම්, ආවේග ඔවුන් සත්‍යදැයි ප්‍රශ්න කරන්නේ නැහැ.

ඉදින් යමෙකුට ජීවිතයේ ඊට වඩා ඉහළ තලයක් සාක්ෂාත් කර ගන්න අවශ්‍ය නම්, මේ සිත යනු කුමක්දැයි විමසිය යුතු වෙනවා.

එසේ සිතෙහි ස්වභාවය අවබෝධ කර ගත හැකි ආකාරයයි, බුදුන් වහන්සේ චිත්තානුපස්සනාවෙන් පෙන්නා දෙන්නේ.

දිමුතු : බුදුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කොහොමද චිත්තානුපස්සනාව විස්තර කරන්නේ ?

බාලසූරිය : ''මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි භික්ෂුව රාග සිත රාග සිතයැයි දැන ගනියි; විතරාග සිත රාග සිත යැයි දැන ගනියි; විතරාග සිත විතරාග සිත යැයි දැන ගනියි; ද්වේෂ සිත ද්වේෂ සිත යැයි දැන ගනියි; වීත ද්වේෂ සිත වීත ද්වේෂ සිතයැයි දැන ගනියි. මෝහ සිත මෝහ සිත යැයි දැන ගනියි; වීතමෝහ සිත විතමෝහ සිත යැයි දැන ගනියි'' මේ ආකරයට තමා තුළ පහළ වන විවිධ සිත් ඒ ආකාරයෙන් හඳුනා ගැනීමයි, චිත්තානුපස්සනාව.

තව දුරටත් එය විස්තර කරන උන්වහන්සේ, ''සිතෙහි ඉපදීම, සිතෙහි නැති වීම'' ද දකිමින් වාසය කිරීම ගැන සඳහන් කරනවා. ''ඒ භික්ෂුව කෙළෙස් කරණ කොට හට ගන්නා කිසිවක් ආශ්‍රය නොකරයි. මේ ලෝකයෙහි කිසිවක් 'මමය' 'මගේය' වශයෙන් නොගනියි.'' මෙයයි, චිත්තානුපස්සනාව.

දිමුතු : මට වැටහෙන විධියට, එහි කියවෙන්නේ, සිතෙහි හට ගන්නා විවිධ සිතුවිලි ඒ සැටියෙන් ම හඳුනා ගනිමින් සිටීමයි.

බාලසූරිය : ඔව්. මෙය ආනාපාන සතියට වඩා වෙනස්. මෙහි සිත එකඟ කිරීමක් නැහැ. සිතට පවතින ආකාරයට ම ක්‍රියා කරන්නට ඉඩ දී තමාට සිතෙන දේ සිහියෙන් බලමින් සිටීමයි. මෙහිදී සිදු වන්නේ.

අපි හිතමු. ඔබ විවේකී ව සිටින විටෙක, අවධානය ඇතුළතට යොමු කර, තමාගේ සිතට එන සිතුවිලි දෙස බලා සිටිනවා. ඔබ තමා තුළ හට ගන්නා කිසිදු සිතුවිල්ලක් ප්‍රිය වශයෙන් ග්‍රහණය කරන්නේ නැහැ; අප්‍රිය යැයි බැහැර කරන්නෙත් නැහැ. කිසිදු විනිශ්චයක් කරන සිතුවිල්ලකට ඉඩ දෙන්නේ නැහැ.

ඔබ දකිනවා සිතෙහි සිතුවිල්ලක් හට ගන්නවා. ඒ හට ගත් සිතුවිල්ල කෙමෙන් ක්ෂය වී යත්ම සිත තව සිතුවිල්ලක් උපදවා ගන්නවා. මෙහෙම සිතුවිල්ලෙන් සිතුවිල්ලට පනිමින් සිත කාලය සමග ඉදිරියට ගමන් කරනවා.

දිමුතු : මම එහෙම සිතුවිලි දිහා බලන්න උත්සාහ කර තිබෙනවා. නමුත්, එවිට සිතුවිලි යටපත් වෙනවා. සිත හිස් වූ බවක් දැනෙනවා.

බාලසූරිය : මෙයට හේතුව සිතුවිලි අප තුළ මතු වන්නේ, අවධානය යොමු නොකර සිටින විටයි. සිතුවිලි කැමති නැහැ. ඔබ ඒවා දෙස සිහිය යොමා බලනවාට. මෙය හරියට හොරෙකුගේ හැසිරීම වගෙයි.

ඔබේ හොඳ - නරක විනිශ්චයට හසුවීමට සිතුවිල්ල අකැමතියි. රාගී සිතුවිල්ලක් හට ගත්තාම, එය හෙළා දැකිය යුතුයි කියා හෝ එය යටපත් කර ගත යුතු කියා හෝ චිත්තානුපස්සනාවේ දැක්වෙන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට දැක්වෙන්නේ රාගී සිතුවිල්ල රාගී සිතුවිල්ලක් ලෙස දැකීම පමණයි.

මෙහි තේරුම තමාගේ සිත හෝ එහි සිතුවිලි හෙළා දකිමින් ඔබට සිත අවබෝධ කර ගන්න බැරි බවයි. ඔබට පුළුවන් ද කිසිම ආකාරයක විනිශ්චයෙන් තොරව සිතුවිල්ලක ස්වභාවය බලා සිටින්න ?

දිමුතු : අපි සිතමු, සිතෙහි ලෝභයක් හට ගන්නවා. ඔබ කියන්නේ එය ලෝභයකියි හෙළා නොදැක, විනිශ්චයෙන් තොරව බලා සිටින්නය කියලා. එවිට සිදු වන්නේ කුමක්ද?

බාලසූරිය : විනිශ්චයෙන් තොරව විවෘත ව ලොභ සිත ක්‍රියා කරන සැටි බලා සිටින විට, ලෝභයෙහි තථ්‍ය ස්වභාවය අවබෝධ වෙනවා. ඒ අවබෝධයත් සමඟ ලෝභය අත හැරී ඉන් සිත නිදහස් වෙනවා.

දිමුතු : ලෝභය දෙස විවෘත බලා සිටින විට, තව තව ලෝභ සිතුවිලි ඇවිත් එය ඇවිලෙන්න පුළුවන් නේද?

බාලසූරිය : මා කීවේ, සිතුවිල්ල ග්‍රහණය නොකර, ප්‍රතික්ෂෙප ද නොකර, එය සම්ප්‍රජානනය කරන්න කියලයි. සම්ප්‍රජානනය යන්නෙහි තේරුම, ඉහළ සිහියෙන් බැලීම යන්නයි. එනම් සිතුවිල්ලට හසු නොවී, ඉහළ සිට එය හට ගන්නා සැටි, නැති වන සැටි බැලීමයි.

සම්ප්‍රජානනයට පෙනෙනවා, සිතුවිල්ල හට ගන්නා සැටි, ඒ සිතුවිල්ල තුළ තිබෙන චේතනාව, සිත අරමුණෙන් අරමුණට

යන සැටි, සිතෙහි පවතින අතෘප්තකාරී බව, සිතුවිල්ලට ක්‍රියා කරන්නට ඉඩ හැර ඔබ ඉහළ සිට බලා සිටිනවා. එපමණයි.

දිමුතු : අපේ සිතේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය තමාට තමා නොපෙනීමයි. මට හිතෙනවා, චිත්තානුපස්සනාව කියන්නේ, තමා දෙස බැලීමේ භාවනාවක් ය කියලා.

බාලසූරිය : චිත්තානුපස්සනාවෙන් තමාගේ ස්වභාවය ගැඹුරින් වැටහෙන්නට පටන් ගන්නවා. මෙය හඳුන්වන්නේ ආත්ම අවබෝධය යනුවෙන්. ඉහළම ඥානය තමා පිළිබඳ අවබෝධයයි. අප ජීවිතයේ මේ සියල්ල කරන්නේ, තමා කවුරුදැයි නොදැනයි. එහෙම නේද?

දිමුතු : ''මම කවුද'' යන ප්‍රශ්නය ඉතා වැදගත්. කොහොම ද මා කවුරුදැයි දැන ගන්නේ ?

බාලසූරිය : දැනට අප ක්‍රියා කරන්නේ, මමය යනුවෙන් නිත්‍ය පුද්ගලයෙක් සිටිනවායි යන සංඥාවෙන්. මේ 'මම' යන පුද්ගලයා සෑදී තිබෙන්නේ. සිතුවිලි පොදියකින්. මේ පොදියේ සිතුවිල්ලියි, ඇතුළතට අවධානය යොමා බලන විට, දිග හැරෙන්නේ. ඔබ යනු ඔබේ සිතුවිලි පොදියයි.

විවේකීව තම සිතුවිලි දෙස බලා සිටීමෙන් සම්ප්‍රජානය අවදි කර ගත් ඔබට ඊළඟට පුළුවන් එදිනෙදා ජීවිතයේ තමා කතා කරන විට, ක්‍රියා කරන විට, තමා මෙහෙය වන චේතනා දකින්නත තමාගේ සිත කියන දේ දකින්න.

ආත්ම අවබෝධය කිසිදා නිම නොවන අවබෝධයක්.

තමාගේ යටි චේතනා දකින්න. තමාගේ විශ්වාස, ඇදහිලි හා දෘශ්ටි දකින්න. තමා අන්‍යයන්ට මවා පාන ව්‍යාජගති දකින්න.

දිමුතු : මෙහිදී මට අහන්න හිතෙනවා. තමා තමාට අවංක වන්නේ කොහොමද කියලා.

බාලසූරිය : තමාගේ සත්‍ය ස්වභාවය හඳුනා ගෙන ඊට එකඟ ව ජීවත්වීමයි, අවංකවීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ. අප තමා තුළ විවිධ 'චරිත' මවා ගෙන සිටිනවා. මේ චරිත පසුපස ඇත්තේ, මමංකාරයේ විවිධ චේතනායි. මමංකාරයේ විවිධ අභිලාෂයි.

මේ චරිත නිපදවන්නේ, තමාගේ සිතුවිලි පොදියයි. සිත පිළිබඳ සිහිය සොයා බලන ඔබට වැටහෙන්නට පටන් ගන්නවා, තමා සෑදී ඇත්තේ කවර චේතනාවලින් ද, කවර භය වලින් ද, කවර ව්‍යාපාද වලින් ද, කවර ලෝභ හා ආශා වලින් ද කියලා.

මෙසේ තමා සිතුවිලි දෙස ගැඹුරින් බලන විට පෙනෙනවා, සිත කෙතෙක් සිතුවිලි ඔස්සේ ගියත්, එය කිසිවිටෙක, සාරවත් දෙයක් කරා නොපැමිණෙන බව. පරම තෘප්තියක් කරා නොපැමිණෙන බව. සිතුවිලි මැවීමේ නිෂ්ඵලත්වය යම් විටෙක සිතට අවබෝධ වීමත් සමඟ සිත නවතිනවා.

සිත නැවතුන විට, එයින් ආවරණය වී තිබුණ නිර්මල වූ විශ්වයට ම විවෘත වූ පාරිශුද්ධ තලය විවෘත වෙනවා.

දිමුතු : ඔබ කියන්නේ, පුද්ගල සිත එහි නිෂ්ඵලත්වය දැක නැවතුන විට, ලෝක උත්තර සිත නිරාවරණය වන බවයි.

බාලසූරිය : ඒ සමග මනුෂ්‍යයාගේ සියලු මානසික ගැටළු නිමාවට පත්වෙනවා. සිත නොදැකීම නිසායි, මිනිසා බොහෝ මානසික ගැටලු උපදවා ගෙන ඉන් පෙළෙන්නේ. මෙයින් මා කියන්නේ, නැහැ ඉන් පසු ජීවිතය රෝස මල් යහනාවක් වෙනවාය කියා. ජීවත්වන තුරු විවිධ දුෂ්කර, අභියෝගකාරී සංකීර්ණ අවස්ථා වලට පුද්ගලයා පැමිණෙනවා. සිත අවබෝධ කර ගත්, තැනැත්තා ඒවායින් වේදනා විඳින්නේ නැහැ.

මිනිසුන් විඳින බොහෝ මානසික ගැටළු අනවශ්‍ය ඒවායි.

දිමුතු : චිත්තානුපස්සනාව කර ගෙන යද්දී, කෙනෙකුට තම යටි සිත පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා ද?

බාලසූරිය : චිත්තානුපස්සනාව කර ගෙන යද්දී, ආරම්භයේදී උඩු සිතේ ඇතිවන චේතනා, මනාප - අමනාප, ආශාවන් හා භීතින් පෙනෙනවා. විපස්සනාව ගැඹුරුවත් වත්ම උපවිඥාන ගත චේතනා, ප්‍රිය දේ - අප්‍රිය දේ - විශේෂයෙන් යටපත් ව පවතින භීතීන්, කලකිරීම, සාවද්‍ය හැඟීම, හීනමාන හා ආශා ආදිය ද පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා.

චිත්තානුපස්සනාවෙන්, ඒ භීතීන්, ආශා හා වැරදිකාර හැඟීම් විශුද්ධ වෙනවා.

දිමුතු : කොහොමද ඉන් සිත විශුද්ධ වෙන්නේ?

බාලසූරිය: තමා ගොඩනඟා ගෙන තිබෙන භීතීන්, ආශා, චිත්ත සන්තාප තථ්‍ය දේ නොවන බව වැටහීමත් සමඟ ඒවාට දුන් අගය නැතිවී යනවා. සිතෙහි මේ පවතින සංස්කාර තුළ ශක්තීන් ගැබව තිබෙනවා. සෑම මානසික ගැටළුවක් ම තුළ ශක්තියක් ගැබ්ව පවතින බව ඔබට හැගෙනවාද?

දැන් මනා සිහියෙන්, තමා තුළ පවතින ශෝකයක් හෝ භීතියක් හෝ පසුතැවීමක් දෙස, විනිශ්චයෙන් තොරව, එය හා නොගැටී - නොඇලී බලා සිටින විට, එහි ගැබ්වූ ශක්තිය මුදා හැරෙනවා. විමෝචනය වෙනවා. ඒ සමඟ සිතට මහත් අස්වැසිල්ලක් දැනෙනවා.

දිමුතු : මේ අනුව අපට වැටහෙනවා චිත්තානුපස්සනාව මනෝ ප්‍රතිකාරයක් ද වන බව. තමාගේ සිත පෙළෙන සිතුවිලි දෙස බලා ගෙන සිටියදී, ඒවයේ කැටිව තිබූ ඍණ ශක්තීන් මිදී යෑමෙන් සිත මහත් සුවතාවකට පත් වන සැටි අපට සිතා ගත හැකියි.

10

ධම්මානුපස්සනාව

දිමුතු රුවන් පියසේන : අද අපි සතිපට්ඨානයෙහි අවසාන අංශය වූ ධම්මානුපස්සනාව යනු කුමක්ද, එය කරන්නේ කෙසේ දැයි විමසා බැලීමට අදහස් කරනවා.

කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව හා ධම්මානුපස්සනාව යන සතර සතිපට්ඨානය සසර සැරි සරණ සත්‍වයාගේ විශුද්ධිය පිණිස, ශෝක පරිදේව ඉක්මවීම පිණිස, දුක්ඛ දෝමනස්ස දුරු කිරීම පිණිස සත්‍යය, අවබෝධය පිණිස ඒකායන මාර්ගය වන බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා.

ඉන් සතර වැන්න වූ ධම්මානුපස්සනාව කුමක්දැයි බලමු.

ඒ. එස්. බාලසූරිය : ධම්මානුපස්සනාව කියන්නේ ධර්මයන් අනුව බැලීම යන්නයි. ධර්මය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ, විමුක්තිය සාධනය පිණිස මඟ පෙන්වන, ස්වභාව ධර්මයේ නියමයන් සමූහයයි. බුදුන් වහන්සේ ධර්ම සමූහයක් මනුෂ්‍ය වර්ගයාට පෙන්වා දී තිබෙනවා. ඒ ධර්මයන් මෙනෙහි කරමින්, ගැඹුරින් දකිමින් එහි සත්‍යතාව අවබෝධ කර ගැනමට ක්‍රියා කිරීමයි. ධම්මානුපස්සනාවේ දී කරන්නේ.

දිමුතු : විදර්ශනය කළ යුතු ධර්ම ලෙස බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත්තේ මොනවා ද?

බාලසූරිය : සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී, එසේ විදර්ශනය කළ යුතු ධර්ම මහත් රාශියක් පෙන්වා දී තිබෙනවා. ඉන් ස්වල්පයක් දැක්වූවොත්:

■ පංච නීවරණඃ එනම් තමා තුළ ඇති වන කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ථීන මිද්ධය, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය හෙවත් නොසන්සුන්කම, වික්ෂිප්තිය, විචිකිච්ඡාව හෙවත් සැකය තමා තුළ පහළ වන විට, එය දැක හඳුනා ගැනීම.

■ සංස්කාරවල ඇතිවීම හා නැති වීම : සියල්ල අනිත්‍ය බව මෙනෙහි කිරීම, අවබෝධ කර ගැනීම

■ අනාත්මය : මේ ලෝකයෙහි කිසිවක් 'මමය' 'මගේය' වශයෙන් ගත නොහැකි බව.

■ පංච උපාදානස්කන්ධය

■ සය ආයතන හෙවත් ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, සිත යන ඉන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය

■ නිර්වාණ අවබෝධයට හේතු වන සප්ත බෝධි අංග එනම් සති සම්බොජ්ඣංගය, ධමම විචය සම්බොජ්ඣංගය, ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්ජඣංගය, සමාධි සමාධි සම්බොජ්ජඣංගය, උපේක්ෂා සම්බොජ්ජඣංගය, මෙනෙහි කිරීම.

■ චතුරාර්ය සත්‍යය

මේ විධියට මුළු ධර්ම ස්කන්ධමය ම බුදුන් වහන්සේ මෙහි සංක්ෂිප්තව දක්වා තිබෙනවා. තමාට මනාව මෙනෙහි කළ හැකි ඕනෑම ධර්මයක් තෝරා ගෙන එය ගැඹුරට විදර්ශනය කිරීමයි, ධම්මානුපස්සනාව කියන්නේ.

දිමුතු : අප අද මේ කරන්නේ හතළිස් වන වැඩ සටහනයි. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්ම පාඨ හතළිහක් අපි මේ වැඩ සටහන්වලදී මේ දක්වා විමසා බැලුවා. මේ සෑම වැඩ සටහනක් ම ධම්මානුපස්සනාවට නිදර්ශනයක්ය කියලා මම හිතනවා.

බාලසූරිය : ඔව්. අප කළේ තෝරා ගත් බුදු වදනක අර්ථය ගැඹුරින් විමසමින් එය අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි. ධම්මානුපස්සනාව හුදකලාව විවේකී ව ඉඳ තමා වශයෙන් මෙන්ම, ධර්ම සාකච්ඡාවක ස්වරූපයෙන් කීපදෙනෙක් එක්වෙලාද කළ

හැකියි. හොඳ ධර්ම දේශනයකට සවන්දීමෙහි ද සිදුවන්නේ ධම්මානුපස්සනාවයි.

දිමුතු : ධම්මානුපස්සනාව කිරීමේ දී කෙනෙකුට ඇති වන ගැටළු අපට මෙහි දී විමසා බැලිය හැකියි.

බාලසූරිය : ඔව්. එය හොඳ යෝජනාවක්. අපි එය සොයා බලමු.

යමෙක් ''සියලු ඇති වන දේ නැති වන්නේය'' යනුවෙන් ධර්ම පාඨයක් ගෙන එය විමර්ශනය කරනවායි සිතමු. මොනවද ඔහුට ඇති වන ගැටළු ?

බොහෝ දෙනාට ඇති වන ගැටළුවක් වන්නේ පංච නීවර්ණයයි. එවිට තමාගේ සිතෙහි වූ කාමච්ඡන්දයක් මතු වී සිත ඒ ඔස්සේ යන්නට පටන් ගන්නවා.

ථිනමිද්ධය හෙවත් නිදිමත, අලස බව, එපා වීම, නීරස බව ඇති වෙනවා.

ඒ වගේ ම නොයෙක් සිතුවිලි ඇති වී සිත නොසන්සුන් වෙනවා.

සමහර විට, මෙය නිෂ්ඵල ය, මීට වඩා ප්‍රයෝජනවත් වැඩක යෙදිය යුතුයි යන විචිකිච්ඡාව පහළ වෙනවා.

දිමුතු : භාවනාවට එහෙම සිත නොනැමෙන විට කුමක් ද කළ යුත්තේ ?

බාලසූරිය : මම හිතනවා, සිටින ඉරියව්ව මාරු කර, සුළු විවේකයක් ගෙන යළි ආරම්භ කළ හැකියි. හිඳ ගෙන සිටින විට නීවරණ ඇති වුවොත්, සක්මන් කරමින්, භාවනාවේ යෙදිය හැකියි. හොඳින් කීපවතාවක් දීර්ඝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි යෙදීමෙනුත් මොළයේ ප්‍රබෝධයක් ඇති වෙනවා.

නොකළයුත්ත තමයි, පංච නීවරණ සමඟ ගැටෙමින්, සටන් කරමින්, සිත බලහත්කාරයෙන්, භාවනාවට යොමු කිරීම. සිතට වධ දෙමින් භාවනා කිරීම නොසුදුසුයි. භාවනාව නිරායාසයෙන්, ප්‍රනීත ව පැමිණිය යුතු දෙයක්.

දිමුතු : ඇතැම් විට කොයිතරම් සිත වික්ෂිප්ත වෙනවා ද කිව්වොත්

කොහෙත්ම සිත එකඟ කිරීමට හෝ විදර්ශනයට යොමු කරන්න බැහැ.

බාලසූරිය : එවිට කළ යුතු හොඳම දෙය, භාවනාව අතහැර වෙනත් වැඩක යෙදීමයි. භාවනාවට සිත නැමෙන අවස්ථාවලයි, අප භාවනා කළ යුත්තේ.

දිමුතු : ඔබ කීවා, හොඳ ධර්ම දේශනයකට සවන් දෙද්දී ඒ ඔස්සේ ධම්මානුපස්සනාව සිදුවෙනවා නම්, ධර්මය අවබෝධ වෙන්න ඕනෑ. නමුත් මිනිස්නු කොතෙක් බණ ඇසුවත්, ඒ විධියටමයි ජීවත්වන්නේ. මේ ඇයි ?

බාලසූරිය : ඊට එක් හේතුවක් නිවැරදි සවන්දීමට නොහැකි වීම. දැන් අපේ මේ සාකච්ඡාවට අවශ්‍ය වන්නේ කොහොම සවන්දීමක්දැයි බලමු.

මගේ හෝ යමෙකුගේ අදහස් වලට සවන්දීමෙන් ධර්ම අවබෝධය සිදුවන්නේ නැහැ. අනෙකුගේ අදහස් වලට සවන් දෙන විට, තමාගේ අදහස් ඊට ප්‍රතිචාර දක්වන්නට පටන් ගන්නවා. අදහස් නිසා උදහස්ද ඇති වෙනවා. ''මට මෙයට එකඟ වෙන්න බැහැ'' යි යනුවෙන් තම මතය ඉස්මතුවීමක් ඇති වෙනවා. ඔබ දන්නවාද, තමාගේ දැනුම ද ධර්ම අවබෝධයට බාධාවක් ලෙස ක්‍රියා කරන බව. බොහෝ ධර්ම ධරයන්ට ධර්මාවබෝධය ලැබී නැත්තේ ඒ නිසායි.

ඉතින් ඔබට පුළුවන් ද, තමාගේ පණ්ඩිතමානය පසෙකලා, නිහතමානීව, ඒ කියන දෙයෙහි සත්‍යය ඒ වෙලාවේම දකින්න. ?

දිමුතු : ධර්ම ශ්‍රවණයේදී ධර්ම අවබෝධය වළක්වන වෙනත් සාධක මොනවාද?

බාලසූරිය : ඕනෑවට වඩා භක්තියත් ඊට බාධාවක්. සමහරු ධර්ම දේශකයාගේ පෞරුෂයට වශී වෙනවා. බොහෝ දෙනා ධර්ම දේශකයාගේ හඬට, කතා විලාශයට වශී වෙනවා. වශීවීම කියන්නේ මෝහ නිද්‍රාවකට පැමිණීමයි.

අප ධර්ම දේශනයකට, ධර්ම සාකච්ඡාවකට සවන් දිය යුත්තේ ධර්ම විචක්ෂණය සඳහා අවදි කර ගත් තීව්‍ර ප්‍රඥාව පෙරටු කර ගෙනයි. කියන දෙයෙහි සත්‍ය ඒ ක්ෂණයෙන්ම පූර්ණව

වැටහෙන අවධානයක් ඒ සමඟ තියෙන්න ඕනෑ.

දිමුතු : මේ ධර්ම පාඨයක් තෝරා ගෙන, ඒ ඔස්සේ ගැඹුරින් මෙනෙහි කිරීම ධම්මානුපස්සනාවේ එක් ක්‍රියාවක් බව ඔබ සඳහන් කළා. මොනවාද එසේ තෝරා ගත හැකි පාඨ ?

බාලසූරිය : සූත්‍රවල තිබෙනවා සෘජුව ධර්මාවබෝධය උපදවන පාඨ, ඔබට පුළුවන් එබඳු පාඨ කීපයක් තෝරා ගන්නට. ඒවා අතරින් ප්‍රකටයි,

- 'ඇති වන සෑම සංස්කාරයක්ම නැති වේ.'
- 'මෙහි මමය මගේ යැයි යනුවෙන් ගත හැකි පුද්ගලයෙක් නොසිටී.'
- 'ජීවිතය දුක, අතෘප්තිය, ස්වභාවය කර ගෙන ඇත.'
- පටිච්ඡසමුප්පාදයෙහි 'අවිඡ්ජා පච්චයා සංඛාරා' ආදී වශයෙන් එන පාඨ අනුලෝම හා ප්‍රතිලෝම වශයෙන් විදර්ශනය
- කායානුපස්සනාව
- වේදනානුපස්සනාව
- චිත්තානුපස්සනාව
- ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

ඒ වගේම තමා තුළ තිබෙන භය, ව්‍යාපාද, මුළා, ආශා, තමා තුළ තිබෙන දෘෂ්ටි ප්‍රඥාවෙන් විමර්ශනය කිරීමත් කදිම විමර්ශන වෙනවා.

දිමුතු : කෙනෙකුට මෙහිදී හිතෙන්න පුළුවන් ධම්මානුපස්සනාව කිරීමට මහත් ධර්ම ඥානයක් තිබෙන්න ඕනෑ. නමුත් තමාට එහෙම මහත් ධර්ම ඥානයක් නැහැයි කියලා.

බාලසූරිය : එය වැරදි කල්පනාවක්. ධම්මානුපස්සනාව සඳහා මහත් ධර්ම ඥානයක් අවශ්‍ය නැහැ. කෙනෙකුට පුළුවන් තමාට හොඳින් වැටහෙන ඕනෑම සරල පාඨ තුන හතරක් තෝරා ගෙන ඒවා ගැඹුරින් ගැඹුරට විදර්ශනය කිරීමට.

නිර්වාණ අවබෝධයට අවශ්‍ය වන්නේ එක් ධර්ම පාඨයක්

පමණයි.

දිමුතු : මා දකලා තිබෙනවා. සමහරු 'අනිත්‍යයි' අනිත්‍යයි, යනුවෙන් පුන පුනා සිතින් මෙනෙහි කරනවා. නමුත් ඔවුන්ට අනිත්‍යතාව වැටහුන බවක් නම් පෙනෙන්නේ නැහැ.

බාලසූරිය : එහි තේරුම අනිත්‍යය පිළිබඳ ඔවුන් සිටින්නේ පටු දැකුමකින් බවයි. නැත්නම් ඒ පිළිබඳ තමා දුන් පටු අර්ථයක බවයි. අනිත්‍යය යනු කුමක්දැයි විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලමින් මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. අන්‍යයන්ගේ අනිත්‍යය පිළිබඳ වැටහීම් විමසා බලන්න ඕනෑ. ජීවිතයේ විවිධ දේට සම්බන්ධ කර අනිත්‍යයෙහි ස්වභාවය දකින්න ඕනෑ. මෙසේ ගැඹුරින් විදර්ශනය වඩන යම් මොහොතක සැබෑ අනිත්‍යතාව සජීවීව වැටහෙන්නට පුළුවන්.

දිමුතු : මා අසා තිබෙනවා විදර්ශනා භාවනාවට ගත හැකි භාවනා පද හා පාඨ හතලිහක් තිබෙන බව. මොනවාද ඒවා?

බාලසූරිය : ඔව්. භාවනානුයෝගීන් භාවිතය කරන විදර්ශනා පද හා පාඨ හතලිහක් තිබෙනවා. ''අනිච්චා, දුක්ඛා, රෝගා, ගණ්ඩා, සල්ලා, අඝා, ආබාධා'' ආදී වශයෙන්.

දිමුතු : විදර්ශනය සඳහා පහසුවෙන් තෝරා ගත හැකි පද කිහිපයක් අප මෙහි දක්වූවොත්, මෙය නරඹන පිරිසට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකියි.

බාලසූරිය : ''අනිච්චා, දුක්ඛා, රෝගා'' යනුවෙන් ජීවිතයෙහි ස්වභාවය සංස්කාරවල ස්වභාවය මෙනෙහි කළ හැකියි.

''සල්ලා'' යනු උල්ය. ජීවිතය උල් වලින් පිරී ඇත. හැම තැනම දුක් වේදනා උපදවන උල්කටු වලින් පිරී ඇත. යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්'

''පරෙ'' තමා වශයෙන් නොපවත්වන, බාහිර වස්තූන් හා අන්‍යයන් මත යැපෙන බැවින් ජීවිතය පරතන්ත්‍රය.

''උපද්දවා'' ජීවිතය උපද්‍රව වලින් ගහණ ය.

''අසරණා''සංසාරයේ සැරිසරන සෑම පුද්ගලයෙක් ම අසරණය.

''අලේනා'' ජීවිතයෙහි සුරක්ෂිත විය හැකි තැනක් නැත.

''මරණධම්මා'' මරණය ස්වභාවය කර ගෙන පවතියි.

''අසාරකා'' ජීවිතයෙහි කිසිදු සාරවත් දෙයක් නැත.

තමාට වැටහෙන ජීවිතයේ මෙබඳු පද කීපයක් තෝරා ගෙන ගැඹුරට මෙනෙහි කිරීම මඟින් ලෝක උත්තර ස්වභාවය අවබෝධය උදා කර ගත හැකියි.

11

කලකිරීම හා නිර්වාණය අධිගමය

දිමුතු රුවන් පියසේන : 'අසිරිමත් බුදු වදන්' මේ වැඩසටහනින් අප කරන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම පිළිබඳ විමර්ශනයක්. එහිදී අප ධම්ම පදය හා සූත්‍ර පිටකයෙහි එන අගනා බුදු වදන් වල අර්ථ ගවේෂණයක යෙදුනා. අද අප තෝරා ගන්නේ, මේ වැඩසටහන් නැරඹූ ඇතැම් අය අසන බුද්ධ ධර්මය පිළිබඳ ප්‍රශ්න අතුරින් තෝරා ගත් කීපයකට පිළිතුරු දීමයි. මේ වැඩසටහන් නරඹන ඔබටත් තමන්ගේ ධර්මාවබෝධයට හේතු වන යම් අපැහැදිලි තැන් පැහැදිලි කර ගැනීමට අදාල වන ප්‍රශ්න ලියා ඉදිරිපත් කළ හැකියි.

අද අප එබඳු අපෙන් විමසූ ප්‍රශ්නයක් සාකච්ඡාවට ගන්නවා. ඒ ප්‍රශ්නය මම කියවන්නම්: ''නිවන් දැකීමට ජීවිතය පිළිබඳ යමෙකු තුළ කලකිරීමක් ඇති විය යුතුය'' යි අදහසක් බෞද්ධ සමාජයේ තිබෙනවා. මේ අදහසෙහි සත්‍යතාව කුමක්ද ?

බාලසූරිය : නිවන් දැකීමට ජීවිතය ගැන කලකිරීම අවශ්‍ය ද? හොඳ ප්‍රශ්නයක්. මෙය තේරුම් ගැනීමට අපි බලන්න ඕනෑ කලකිරීම කියන්නේ කුමක්ද ? ජීවිතයේ ඇති වන විවිධ කලකිරීම් වල ස්වභාවය කුමක්ද ? කියලා.

මා දකින හැටියට කලකිරීම් වර්ග දෙකක් තියෙනවා.

1. රෝගී කලකිරීම් :

එනම් මානසික රෝග තත්ත්වයක් ලෙස ඇතිවන කලකිරීම්.

2. ප්‍රඥාමය කලකිරීම්

අපි පළමු කොට මානසික රෝග තත්ත්වයන් නිසා හට ගන්නා කළකිරීම කෙටියෙන් විමසා බලමු. කළකිරීම උග්‍රව දැනෙන මානසික රෝග ගණනාවක් තිබෙනවා. ඒවා හැඳින්වෙන්නේ විශාදය (Depression) ලෙසයි. විශාදයේ මූලික ලක්ෂණ මෙවායි.

1. පුද්ගලයා නිතර ශෝකයෙන්, බලාපොරොත්තු සුන්වීමේ වේදනාවෙන් හා වැරදිකාර හැඟීමෙන් පෙළීමයි. තමා කිසි වටිනාකමක් නැත්තෙකු ලෙස ඔහුට දැනෙනවා. හැම දෙයක් ම අශුභවාදීව පෙනෙනවා.

2. සිත එකඟ කිරීමේ දුෂ්කරතාව

3. නිශ්චිත තීරණ ගැනීමේ දුෂ්කරතාව. තීරණ අතර දෝලනය වීම.

■ නින්ද නොයෑම

■ ශාරීරික හා මානසික ශක්ති හීනතාව හා ඒ නිසා කිසිම දෙයකට උනන්දුවක් උද්යෝගයක් නැති කම.

■ සිය දිවි නසා ගැනීමේ ප්‍රවණතාව

දිමුතු : මා හිතන්නේ, මේ රෝග ලක්ෂණවලින් පෙළෙන අය අප හැමෝට ම හමුවෙලා තිබෙනවා. ජීවිතය එපා වීම නිසා ඔවුන් මානසික වේදනාවෙන් සිටිනවා. විශාදයේත් විවිධ ස්වරූප තිබෙනවාද?

බාලසූරිය : ඔව්. විශාද වර්ග කීපයක් තිබෙනවා.

ප්‍රධාන විශාදය (Major Depression) ඒ අතරින් බහුලයි. අර අප කලින් දැක්වූ ලක්ෂණවලට අමතර ව මෙහිදී පුද්ගලයා මුළු ලෝකයේම බර තමා පිට මත තබා ගෙන සිටින ලෙසයි, හැසිරෙන්නේ. පවුලේ යුතුකම්, නිවස පවිත්‍රව තබා ගැනීම, ආදිය ගැන ඕනෑවට වඩා සිත සිතා ඊට වෙහෙසෙනවා. 'අර දේ කරන්න

බැරි වුනා. මේ දේ කරන්න බැරිවුනා'යි නිතර පසු තැවෙනවා. විශාදයෙහි පොදු ලක්‍ෂණයක් වන්නේ, තමාගේ එදිනෙදා කටයුතු වන කෑම, නෑම, ඇඳීම, විවේකය හා නිඳ නොසළකා හැරීමයි.

මෙවැනි තත්‍වයන් යටතේ ලිංගික ආශාව ද නැතිව යනවා.

දිමුතු : භාවනා කිරීම නිසා මිනිසුන්ට මෙබඳු මානසික රෝග ඇති වෙනවා යි සමහරු කියනවා.

බාලසූරිය : භාවනාවෙන් පිස්සු හැදෙනවාදැයි සමහරු මගෙන් ප්‍රශ්න කරනවා. ඔවුන් පිස්සුව කියන්නේ, අප පෙර දැක්වූ විශාදයයි. මෙහි සත්‍යතාව මෙයයි. භාවනාව නිසි ලෙස කිරීමෙන් කිසි විටෙක පිස්සු හැදෙන්නේ නැහැ. සිදු වන්නේ විශාදය සෑදී ගෙන එද්දී සමහරු භාවනා කරන්නට පටන් ගන්නවා. විශාදය උග්‍ර වුනා ම අනෙක් අය කියනවා, ඔහු භාවනා කරලා පිස්සු වුනා කියලා.

දිමුතු : ඔබ කීවා විශාද වර්ග ගණනාවක් තිබෙනවා කියලා. ප්‍රධාන විශාදය හැරුණ කොට අනෙක් ඒවා මොනවාද?

බාලසූරිය : තව බහුල විශාද තත්‍වයක් නම් සාමාන්‍ය විශාදයයි. මෙය හඳුන්වන්නේ, Atypical Depression යනුවෙන්.

මෙහි විශේෂ ලක්‍ෂණය විඩාව හා ප්‍රමාණය ඉක්මවා නිදා ගැනීමයි. ඔවුන් සිතනවා, තමාගේ ජීවිතය අන්‍යයන් විසින් මැඩ ගෙන, ඔවුන්ට ඕනෑ හැටියට පාලනය කරනවා කියලා. මොවුන් වරින් වර ජීවිතයේ සතුට ද අත්දකිනවා, හැබැයි දිගටම සතුටෙන් සිටීමට බැහැ. මේ විශාදය වරින් වර ඇති වුනාම මාසයක් හෝ මාස ගණනක් එක දිගට පවතිනවා.

ඊළඟට තිබෙනවා, මීට වඩා උග්‍ර විශාදයක්. එය හඳුන්වන්නේ සයිකොටික් හෙවත් සයිකෝසියා යනුවෙන්. එහි ලක්‍ෂණ විභ්‍රමණයි. එනම්: බියකරු රූප දැකීම, ශබ්ද ඇසීම, මිනිසුන් තමාගේ වැරදි කතා කරනවා වගේ ඇසීම.

මීළඟට තිබෙනවා ඩිස්තිමියා යන විශාදය. එහි නිරන්තරයෙන් පවතින දොම්නසක් තිබෙනවා. පුද්ගලයා නිතර සිටින්නේ දුකෙන්. බොහෝ දෙනා දන්නේ නැහැ, තමා ඩිස්තිමියාවෙන් පෙළෙන බව. තමා නිතර දුකෙන් සිටීම රෝගයක් ලෙස ඔවුන් හඳුනා ගන්නේ නැහැ. මේ අයට ජීවිතයේ විනෝද

වන්න අමාරුයි. සතුට ආස්වාදයට ඔවුන් අසමත්.

විශාදයේ උග්‍රම තත්ත්වය උන්මන්තක විශාදයයි. (Maniac Depression) එහිදී පුද්ගලයා වරෙක තද කළකිරීමක සිටිනවා. ඊළඟට උන්මන්තක වියරු බවට පත් වී, අන්‍යයන්ට පහර දීමට, භාණ්ඩ කැඩීමට, සිය දිවි නසා ගැනීමට තැත් කරනවා.

විශාදයේ තව පොදු ලක්ෂණයක් වන්නේ, සමාජයෙන් තනිව, ඈත්ව සිටීමයි. කිසිවෙකු තමාගේ සුවදුක් විමසනවාටත් ඔවුන් කැමති නැහැ.

දිමුතු : ඔබ මානසික කලකිරීමේ රෝග තත්ත්වය පෙන්වා දුන්නා. අප අද විමසා බලන්නේ, නිර්වාණ අවබෝධයට කළකිරීම අවශ්‍ය ද යන ප්‍රශ්නයයි.

බාලසූරිය : නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට කොහෙත් ම බැහැ, විශාදයෙන් පෙළෙන අයට. ඔවුන් පළමු කොට තම මානසික රෝගය සනීප කර ගත යුතුයි. දැනට ඒ සඳහා ඖෂධ රාශියක් සොයා ගෙන තිබෙනවා. මනෝ චිකිත්සකයකුගෙන් ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යයි.

අප ඉහත දැක්වූයේ කලකිරීමෙහි ව්‍යාධි ස්වභාවයයි. විවිධ ස්වරූප ගන්නා තව කලකිරීම් ස්වභාව තිබෙනවා, ඒවා සෘජු මනෝචිකිත්සක ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නැති සෘණ මානසික ස්වභාව වශයෙන් පවතින තත්ත්වයි. මේවා අපට භව ව්‍යාධි වශයෙන් හඳුන්වන්න පුළුවන්.

දිමුතු : ඔබ අළුත් රෝග විශේෂයක් භව ව්‍යාධි වශයෙන් දැක්වූවා. මොනවාද ඒවා ?

බාලසූරිය : මා භව ව්‍යාධි වශයෙන් හඳුන්වන්නේ, මනෝ විද්‍යාවේ Meta Pathologies යනුවෙන් හැඳින්වෙන, සෘණ පෞරුෂ ස්වභාවයන්.

ඒවා අතරින් කලකිරීම ප්‍රකට කරන භව ව්‍යාධි කීපයක් නම් නිරන්තර සැකය, අපහාසයෙන් බැලීම, නාස්තිවාදය, පිළිකුල, කිසිවක් වැඩක් නැහැ යන හැඟීම, ජීව උද්යෝගය නැතිකම, නිරන්තර දැනෙන මනෝකායික වෙහෙස, ජීවිතය අර්ථ ශූන්‍යය යන හැඟුම, මානසික වික්ෂිප්තතාව, අසංවිධිත ජීවිතය. මේ සෑම

මානසික තත්ත්වයක් ම යටින් පවතින්නේ, කළකිරීම. මේවා එකක් වත්, නිරෝගී මානසික තත්ත්ව නෙවෙයි.

සමහරු මේ මානසික තත්ත්ව ආධ්‍යාත්මික යැයි සිතනවා.

දිමුතු : ඔව්. භාවනා කරන කෙනෙක් හොඳට අඳින කොට, ලස්සන නිවසක් හදන කොට, නව මෝටර් රථයක් ගන්න කොට, සමහරුන්ට ඒක හරි පුදුමයක්. මිනිසුන් හිතන්නේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් ගත කරන තැනැත්තා කලකිරුණු, දොම්නස්සහගත, කිසිවක් වැඩක් නැහැ යන ආකල්පය ඇතුව ජීවත් විය යුතුය කියලා.

බාලසූරිය : බොහෝදෙනා ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයෙහි ලක්ෂණ හැටියට දකින්නේ අප පෙර දැක්වූ භව ව්‍යාධි ලක්ෂණයි. අප මෙතෙක් කතා කළේ රෝගීමය කළකිරීම් ගැනයි. අප කීවා, තව කලකිරීම් වර්ගයක් තිබෙනවා, ප්‍රඥාමය කළකිරීම් යැයි හැඳින්විය හැකි.

ප්‍රඥාමය කළකිරීම් කියන්නේ, ප්‍රඥාවෙන් ජීවිතයෙහි හා ලෝකයෙහි තථ්‍ය ස්වභාවය දැකීමයි. සිද්ධාර්ථ කුමාරයා ලෝකයෙහි මනුෂ්‍යයා විඳින දුක දැකීමෙන් පත් වූයේ ප්‍රඥාමය කලකිරීමකට. ඒ අනුව එතුමා දුකට විසඳුම සෙවිය යුතුයි සිතා සත්‍යය ගවේෂණයට යොමු වුනා.

දිමුතු : මට තේරෙන විධියට, ඔබ කියන්නේ, යමක තථ්‍ය ස්වභාවය වැටහීම නිසා ඒ දෙයට තමා කලින් දුන් වටිනාකම හීනවීමයිඃ එය සිතින් අත හැර දැමීමයි.

බාලසූරිය : අප ජීවිතයේ බොහෝ දේට මහත් වටිනාකම් දෙනවා. නිදර්ශනයක් ලෙස තරුණයන් තුළ තිබෙනවා, පරමාදර්ශ සහකාරියක තමාට ලැබේය; ඇය තුළින් තමා පතන ජීවිතයේ පරම සතුට හා සංතෘප්තිය ලැබේය යන හැඟීම. යම් තරුණියක වෙත සිත ඇදී ගියාම සිතනවා, ඇය තමා පතන පරමාදර්ශ සහකාරිය වෙනවා ඇත කියලා. නමුත් විවාහ වුනා ම පෙනෙනවා, ඇය තරහ යන, යම් යම් ළඳ බොළඳකම් ඇති, යම් යම් දුර්වලතා ඇති සාමාන්‍ය ගැහැණියක බව. එවිට අර තමා ඇයට දුන් මනඃකල්පිත අගය බිඳ වැටෙනවා. මෙය ප්‍රඥාමය කලකිරීමක්; තථ්‍ය ස්වභාවය දැකීමෙන් ඇතිවන කළකිරීමක්.

දිමුතු : නමුත්, එබඳු කලකිරීම නිසා සමහරු මත්පැනට, දුෂ්චරිතයට, නාස්තිකාරී ජීවිතයකට පෙළඹෙන්න පුළුවන්. සමහරු සිය දිවි පවා නසා ගන්නවා.

බාලසූරිය : තමා ජීවත්වන ආකාරයේ තථ්‍ය ස්වභාවය දැකීමෙන් යම් මානසික කම්පාවක් හට ගැනීම ස්වාභාවිකයි. එය ප්‍රඥාමය තත්වයක්. නමුත් ඒ කම්පනය විනාශකාරී දිශාවට හරවා, මත්පැනට, දුෂ්චරිතයට යොමුවීමෙන්, නැත්නම් පුද්ගලයා එයින් මානසික රෝගී තත්වයක් සිතින් ගොඩ නගා ගෙන රෝගියෙකු වෙනවා. එය උග්‍ර අතට ගෙන ගියොත් සමහර විට, ඔහුගේ ජීවිතය නිම වන්නේ උන්මන්තකයකු වෙලායි.

මෙන්න මෙබඳු ජීවිතයෙහි ඇති වන කලකිරීම් අපට පුළුවන් ලෞකික ජීවිතයෙන් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය කරා පමුණුවන සිද්ධියක් කර ගන්න. එයින් අදහස් වන්නේ, රැකියාව, ළමයි ළපටි, නිවස අත හැර වනගත වීම නොවෙයි. ඒ සියල්ල සමග සිටිමින්, යමෙකුට පුළුවන් සත්‍යය ගවේෂකයු වීමට.

අපට ජීවිතයේ සිදුවන ඛේදවාචක ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ දොර හැර ගන්නා සිද්ධි බවට පමුණුවා ගත හැකියි. ඒ අතින් කෙනෙකුට ඛේදවාචකයක් සිදුවීම හොඳයි. එයින් තමා ගත කරන ජීවිතයේ නිස්සාරතාව දකින අවදි බවට පත් විය හැකියි.

දිමුතු : ඔව්. බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ එන පටාචාරා පිළිබඳ පුවත, කිසා ගෝතමිය පිළිබඳ පුවත, ථෙර ථෙරී ගාථාවල එන සිද්ධි ඔබ කියන දේ සනාථ කරනවා. පටාචාරා තම දරුවන් හා තම ස්වාමිපුරුෂයා සමඟ සතුටින් ජීවත් ජීවත් වූවා නම් ඇය විශ්වයේ ඉහළම තනතුර වූ රහත් භාවයට පැමිණෙන්නේ නැහැ.

බාලසූරිය : ඒ අතින් සැබෑ ඛේදවාචකය වන්නේ ලෞකික ජීවිතයෙන් සැහී, දුකෙන් තොර සැපෙන් පිරී ජීවත්වීමයි. එනම්ඃ භවයෙන් සංතෘප්තව ජීවත් වීමයි. අප අවට දහස් සංඛ්‍යාත ජනයා භවයෙන් සංතෘප්ත ව ජීවත් වන අයයි. ඔවුන්ට නිවනේ අවශ්‍යතාව ගැන හැඟීමක් නැහැ.

ඇත්තටම කලකිරීමෙහි දී වන්නේ, මේ භවයට තමා දී තිබූ විශ්වාසය, වටිනාකම, බලාපොරොත්තුව බිඳ වැටීමයි. එවිට

වැටහෙනවා තමා මෙතෙක් ජීවත්ව සිටියේ මොන තරම් මුළාවක ද කියලා.

දිමුතු : අවශ්‍යයෙන්ම, නිර්වාණ අවබෝධයට ජීවිතයේ ඛේදවාචකයක් සිදුවිය යුතු ද?

බාලසූරිය : ඛේදවාචකයක් අවශ්‍ය ම නැහැ.නමුත් ප්‍රඥාමය කලකිරීමක් නම් අවශ්‍යයෙන්ම සිදු විය යුතුයි. ඒ කළකිරීමෙන් තමයි, භව උපාදනය අත හැරී යන්නේ. සමහරුන්ට සිය ප්‍රඥාව මෙහෙයවා, භවයේ නිස්සාරත්වය අවබෝධ කර ගත හැකියි. දූන් විදර්ශනා භාවනාවේ දී ''මේ ජීවිතය දුකයි, අනාත්මයි'' ''මුළු ජීවිතය ම රෝගයක්'' ''ජීවිතය උල් කටුවක්'' ''ජීවිතය උපද්‍රව වලින් පිරිලා'' මේ ආදී පාඨ මෙනෙහි කිරීමෙහි දී සිදු වන්නේ භව ආශාව හෙවත් භව උපාදානය අත හැරීමයි.

භවය එක අතකින් ග්‍රහණය කර ගෙන, අනෙක් අතින් නිර්වාණ අධිගමය ලැබිය නොහැකියි. ඔබ තෝරා ගන්න ඕනෑ මේ දෙකින් එකක්. දෙකම බැහැ. ඔබ තෝරා ගන්නේ භවය ද? නිර්වාණය ද?

12

නිවන් දැකීම දුෂ්කර ද?

දිමුතු රුවන් පියසේන : අද 'අසිරිමත් බුදු වදන්' වැඩ සටහනින් අපි විමසා බලපාන්නේ බොහෝ දෙනා තුළ පවතින, එහෙත් එතරම් ප්‍රකාශ නොකරන ප්‍රශ්නයක්. එනම් : නිවන් දැකීම දුෂ්කර ද? යන ප්‍රශ්නයයි. බොහෝ දෙනා දන්දීම්, පින්කම් කළත්, මේ ජීවිතයේ ම නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ක්‍රියා කරන බව එතරම් පෙනෙන්නට නැහැ. මෙයට හේතුව එය මේ ජීවිත කාලයේ දී සාක්ෂාත් කර ගත නොහැකි දුෂ්කර තත්වයකියි යන හැඟීමයි. ඇත්ත වශයෙන් නිවන් දැකීම දුෂ්කර ද?

ඒ. එස් බාලසූරිය : ඔබ ඇසුවේ දුෂ්කර ප්‍රශ්නයක්. කොහොම ද අපි තීරණය කරන්නේ නිවන් දැකීම පහසු ද දුෂ්කර ද කියා. අපට මෙහිදී බුද්ධ භාෂිතය දෙස බැලිය හැකියි. මා දන්නා තරමින් නිවන් දැකීම දුෂ්කරයි බුදුන් වහන්සේ කිසි තැනක පවසා නැහැ. බුද්ධ කාලයේ දුකෙහි නිමාව වූ නිර්වාණය අවබෝධ කර ගත් වැඩිම දෙනා, එය කර ගත්තේ බුදුන් වහන්සේගේ දේශනයකට සවන්දීමේදීයි. දේශනය අවසානයෙහි විශාල පිරිසක් නිර්වාණ අවබෝධයට පත් වී යැයි සූත්‍රවල බෙහෙවින් සඳහන් වෙනවා.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි බුදුන් වහන්සේ සහතික කර පවසනවා, ''යමෙක් දින හතක් සතර සතිපට්ඨානය වඩයි ද හේ ඒකාන්තයෙන් දුකෙහි කෙළවර වූ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර

ගන්නේය'' යනුවෙන්. මෙයින් අපට නිගමනය කළ හැකියි, නිවන් දැකීම දුෂ්කර කාර්යයක් නොවන බව.

දිමුතු : ඒ වුනාට, බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වෙනවා. සමහර භික්ෂූන් වහන්සේලාට නිර්වාණ අවබෝධය බෙහෙවින් දුෂ්කර වූ බව.

බාලසූරිය : පහසුවෙන් නිවන් අවබෝධ කර ගත් අය හා සසඳන විට, ඒ පිරිස ස්වල්පයයි.

දිමුතු : පහසුවෙන් නිවන් අවබෝධ වීම ගැන බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි සඳහන් සිද්ධි කීපයක් නිදර්ශන ලෙස දක්විය හැකිද?

බාලසූරිය : අපි බලමු, පටාචාරා රහත් ඵලය අධිගමය කළ සැටි. ථෙරී ගාථාවල එය ඇගේ වදනින් ම මෙහෙම සඳහන් වෙනවා. ඇය සඳ පහන් රැයක නිඳැට යැමට පෙර පිටතට විත් මුව දොවනය කළා. ඉක්බිතිව ඉතිරි වතුරෙන් පා දොවනය කළා.

''පා දෝවනය කළ දිය
බිම දිගේ පහළට ගලා යන සැටි
මම බලා සිටියෙමි.
ඉන් මගේ සිත තැන්පත් විය.
ඉක්බිතිව පහන ගෙන කුටිය තුළට
පිවිස යහන මත හිඳ ගතිමි.
පහන් දැල්ල නිවා දමා
යහනෙහි වැතිරෙත්ම
සිහියෙහි පහන මා තුළ දැල්වී
ඇතුළත ඒකාලෝක විය.''

ජීවිතයේ මහා ඛේදවාචකයකට ලක් ව උන්මන්තක වන තරමට සිතින් වික්ෂිප්ත වූ ගැහැණියක තම විමුක්තිය නිරාවරණය කර ගන්නේ ඒ විධියටයි.

දිමුතු : අපත් පා දෝවනය කළ අවස්ථා කොපමණ තිබෙනවාද? ඇය එහි කියනවා, ඇගේ සිත ඒ අවස්ථාවෙහි තැන්පත් ව තිබූ බව. අප පා දෙවනය කරන්නේ, ඊළඟට ඇති කාර්යය ගැන සිතමින්.

බාලසූරිය : අපි තව එබඳු සිද්ධි ථෙර ගාථාවල බලමු. ධම්මා නම් තෙරණිය තමා අවබෝධය ලැබූ සැටි කියන්නේ මෙහෙමයි.

''දුබල ගතින්, වෙව්ලන දෙපයින්
සැරමිටියට වාරු වෙමින්
පිඬු සිඟා යද්දී
මහ පොළාව මත මා ඇද වැටිණ,
ඒ මොහොතෙහි
සිරුරේ සවභාවය දුටු සිත
නිදහස අත්දැක්කේ ය.''

මහළු ධම්මා තෙරණිය සැරමිටියේ වාරුවෙන් යද්දී බිම ඇද වැටුන අවස්ථාවෙහි කයෙහි ස්වභාවය දකින සිහිය ඇය තුළ පහළ වීමත් සමඟ, නිර්වාණය නිරාවරණය වූ පුවතයි, ඇය ඒ පවසන්නේ.

දිමුතු : මෙයින් පැහැදිලි වෙනවා. හොඳ සිහියෙන් සිටින ඕනෑම විටෙක යමෙකුට නිර්වාණ අවබෝධය සිදු විය හැකි බව.

බාලසූරිය : ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් රහත් ඵලය ලද, උත්තමා තෙරණිය මෙහෙම උදන් අනනවා. ඇය හිතුවක්කාර තරුණියක් ව සිටි ස්ත්‍රියක්.

''විසි පස් වරක් මම
සිතේ අසහනයෙන් වික්ෂිප්ත ව
නිවසින් පළා ගියෙමි.
අවසානයෙහි මා පැමිණියේ
උතුම් තෙරණියක වෙත ය.
ඇය මට පංචස්කන්ධය, පංච භූතයන්
පෙන්වා දෙමින් ධර්මය පැහැදිලි කළා ය.
ඒ අවබෝධයෙන් පහළ වූ මහා ප්‍රීතියෙන්
දින සතක් එකම තැන හිඳ සිටියෙමි.
අට වන දිනයේ සියළු මොහඳුර දුරලා
නැඟී සිටියෙමි.''

ප්‍රඥාව අවදිවීමත් සමඟ ඇය අත්දුටුවේ විමුක්තියේ ප්‍රීතියයි.

දිමුතු : ථෙරී ගාථාවල දක්වෙන මේ කාන්තාවන් මහා උගත් අය නොවෙයි. ඔවුන් බොහෝ දෙනා දිළිඳු පවුල්වල අයයි. ඔවුන් කෙතරම් පහසුවෙන් විමුක්තිය අවබෝධ කර ගත්තාදැයි සිතන විට, ඇත්තටම නිවන් දැකීම ද කෙතරම් සරල සිද්ධියක් දැයි විස්මයක් හට ගන්නවා. ඇයි අද අපේ උපාසක උපාසිකාවන්ට මෙය සිදු නොවන්නේ ?

බාලසූරිය : එය අද සිදුවන්නේ නැහැයි කියන්න බැහැ. එය සිදු කර ගත් අය නිහඬ ව නිහතමානී ව තම ජීවිත ගත කරනවා. ඒ නිසා අපට ඔවුන් දැක්කත් උත්තර පුද්ගලයන් බව හඳුනා ගන්න බැහැ.

ඒත් බොහෝ දෙනාට එම අවබෝධය ලැබෙන්නේ නැහැ. ඊට හේතු තිබෙනවා.

දිමුතු : මොනවාද ඊට හේතු ?

බාලසූරිය : භවය කෙරෙහි ඇති දැඩි උපාදානය පළමුවන හේතුවයි. එක් පසකින් ජීවිතය - භවය - දැඩිව ග්‍රහණය කර ගෙන අනෙක් පසින් විමුක්තිය සෙව්වාට වැඩක් නැහැ.

වරක් මා වෙත පැමිණි කාන්තාවක් කීවා දැනට වසර විස්සක සිට, ආනාපාන සතිය දිනපතා ප්‍රගුණ කළත්, තවම තමාට සිත එකඟ කර ගන්නවත් බැරිය කියා.

මා කීවා, සිත එකඟ නොවන්නේ, ඔබ තුළ තම දරුවන්, දේපොළ නැත්නම් තමා පිළිබඳ ඇති උපාදානය නිසා විය හැකියි. ඒවා වටහා ගනිමින්, සිතෙන් අත හරින්නැයි මා කීවාම ඇය එය පිළිගත්තා.

උපාදානය දැඩි තරමට නිවන් දැකීම දුෂ්කරයි.

දිමුතු : ඔබ කියන්නේ ඇත්ත. එක පසෙකින් භවය අල්ලා ගෙන අනෙක් පසින් ධර්මය ශ්‍රවණය කළාට, භාවනා කළාට අප එය කරන්නේ, නිවනේ දොරටු වසා ගෙනයි.

බාලසූරිය : නිවන් දැකිම දුෂ්කරයි සිතා වැඩ පටන් ගත්තොත් ඇත්තෙන්ම එය දුෂ්කර වෙනවා, සාම්ප්‍රදායික බෞද්ධ ආගම

නිවනේ අගය දක්වන්නේ, එය පසක් කර ගැනීමට දාන, සීල, භාවනා වඩමින් ඇස්, හිස්, මස් ලේ දන් දෙමින්, පාරමිතා පුරමින්, කර්මස්ථාන වඩමින්, ආත්ම ගණනාවක් ඉපදි ඉපදී උත්සාහ කර ගත යුතු දෙයක් ලෙස හුවා දක්වමින්. මෙය හරියට සෘජුව අතින් තම නාසය අල්ලා ගත හැකිව තිබිය දී අත හිස වටා යවා අනෙක් පසින් ඇල්ලීමට උත්සාහ කිරීම වගෙයි.

සෑම ආගමක් ම විමුක්තිය දුෂ්කර බව ශ්‍රාවකයන්ට විවිධ ආකාරයෙන් ඒත්තු ගන්වනවා. එවිට ශ්‍රාවකයන් තම ජීවිත කාලය පුරාම, ආගම නැමැති සමාජ සංස්ථාවේ පැවැත්මට ඒ වටා රැස්ව සිටිනවා. මිනිසුන් අල්වා තමන්ට බැඳ තබා ගැනීමටයි, විමුක්තිය දුෂ්කරය යන අදහස දෙන්නේ. මෙය එක පසෙකින් විමුක්තියට මග පෙන්වමින් අනෙක් පසෙන් විමුක්තිය ඇහිරීම වැනි ක්‍රියාවක්.

දිමුතු : සමහරු සිතනවා, තමාගේ විමුක්තිය සඳහා ආගමේ ඉගැන්වෙන සියලු දැනුම, පොත පත ඉගෙන ගත යුතුය කියා. ත්‍රිපිටකයේ සඳහන් සියලු ධර්මස්කන්ධය ඉගෙන ගත යුතුයි යන හැඟුම බෞද්ධයන්ට ඇති වෙනවා.

බාලසූරිය : එහෙම අය මුළු ජීවිත කාලයේ ම ධර්මය හදාරමින් සිටිනවා. නිවන් දැකීමට අවශ්‍ය වන්නේ එක බණ පදයක් පමණයි. එක බණ පදයක් අවබෝධ වීම තුළ සියලු ධර්ම ස්කන්ධයම අවබෝධ වෙනවා.

දැන් අප පෙර දුටු තෙරණියන් විමුක්තිය උදාකර ගත්තේ, මුළු ධර්මස්කන්ධය ම ඉගෙනීමෙන් නොවෙයි.

දිමුතු : නිවන් දැකිය හැක්කේ බෞද්ධයන්ට පමණ ද?

බාලසූරිය : නිවන් දැකීමට යමෙක් බෞද්ධ විය යුතුයි යන දෘෂ්ටිය ද අපට තිබෙනවා.

බෞද්ධ වීම යනු සැබවින්ම බෞද්ධ දැකුමින් යුතු වීමයි. ප්‍රඥාවන්ත ව සිතන විට, නිරායාසයෙන්ම බෞද්ධ දැකුම ඕනෑම මනුෂ්‍යයකුට ඇති වන්නට පුළුවන්. මෙයට මම නිදර්ශනයක් කියන්නම්. මෙය මට කිවේ බුදු දහම පිළිබඳ විශාරද ඥානයක් තිබූ මගේ හිතවතෙක්.

කලකට පෙර ලෝකයේ පරිසර දූෂණය පිළිබඳ තම අදහස් හා ඊට විසඳුම පළ කරන්නැයි යුනෙස්කෝ ආයතනය ලෝකයේ සිටින ඉහළම පෙළේ විද්‍යාඥයන් පිරිසකගෙන් ඉල්ලා සිටියා. පරිසර දූෂණයේ විවිධ අංශ ගැන විශාරදයන් වූ ඔවුන් ලියූ ලිපි එකතු කර, යුනෙස්කෝව ග්‍රන්ථයක් පළ කළා. පරිසර දූෂණය පිළිබඳ ගැටළු විද්‍යාත්මකව විස්තර කරමින් ඔවුන් ඊට අවසානයේ දී ඇත්තේ බෞද්ධ විසඳුම්. සමහර විට ඒ විද්‍යාඥයන් බුද්ධ ධර්මය ගැන කිසිම දැනුමක් නැතිව ඇති.

ප්‍රඥාව මෙහෙයවා, යථාර්ථවාදීව, හේතු - ඵලවාදීව සිතන කෙනෙකුට බෞද්ධ දැකුම අවසානයෙහි නිරායාසයෙන් ම එනවා.

දිමුතු : මනුෂ්‍යයන්ගේ ප්‍රඥාව වැඩෙන්නට වැඩෙන්නට ලෝකය බෞද්ධ පැත්තට නැඹුරු වෙනවායි අපට මේ අනුව සිතන්න පුළුවන්.

බාලසූරිය : බෞද්ධ ධර්මය කිසිවෙකුට විනාශ කරන්න බැහැ. එයට හේතුව එය විශ්ව ධර්මතා මත පිහිටි දර්ශනයක් වීමයි. යමෙක් සියලු ධර්ම පුස්තක විනාශ කළත්, ඉදිරි පරපුරේ ප්‍රඥාවන්තයෝ එය නැවත සොයා ගන්නවා. විද්‍යාව ගැනත් එයම කිව යුතුයි.

දිමුතු : බොහෝ දෙනා නිවන දුරස්ථ ව තබා ගෙන සිටින්නේ, දැනට ගත කරන ජීවිතයට පුරුදු වී සිටීම නිසායි. ඔවුන් හිතනවා, නිවන් දුටුවොත්, තමාට තව දුරටත්, මේ කරන ඒවා හා මේ විඳින ඒවා ඒ විධියට කරන්නට, බැරි වේවි කියලා. කවුද දන්නේ තමාට ඒ අවබෝධයෙන් කුමක් වෙයිද කියාලා.

බාලසූරිය : අප දැනට ජීවත් වන්නේ, 'මම' යන පුද්ගල සංඥාව කේන්ද්‍රීය කර ගෙනයි. අප කැමතියි, මෙහෙම ආත්ම කේන්ද්‍රීය ව හැමදාම ජීවත්වන්න.

බුදුන් වහන්සේ ඛන්ධ සංයුක්තයේ එක් සූත්‍රයක මේ තමා යැයි සිතනු ලබන පුද්ගලයා දම්වැලකින් කණුවකට බැඳි සුනඛයකුට උපමා කරනවා. සුනඛයා කොතෙක් සැරි සැරුවත් සැරිසරන්නේ ඒ කණුව වටෙයි. අප සිතින් මොනවා කළත්, සිතුවිලි ඔස්සේ කොතෙක් දුර ගියත්, අවසානයෙහි බලන විට සැරිසරා ඇත්තේ, ''මම'' යන කේන්ද්‍රය වටායි.

විමුක්තිය කියන්නේ මේ තමා බැඳී සිටින කණුවෙන් දම්වැල ලිහී යෑමයි. එය සිතින් මවා ගත් කණුවක් බව දැකීමත් සමඟ කණුව නැතිවී යනවා.

දිමුතු : සාමාන්‍යයෙන් නිවන් අවබෝධයට පහසුවෙන් පැමිණිය හැකි යම් වයසක් තිබෙනවාද?

බාලසූරිය : අවුරුදු හතේ සිටි විශාඛා දැරිය සෝතාපන්න වුනායි බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වෙනවා. නිවන් දැකීම කෙතරම් සරල දෙයක්දැයි එය කදිම සාක්ෂියක්.

ගුරුවරයකු වශයෙන් මගේ අත්දැකීමෙන් මා දන්නවා, වයස අවුරුදු 15 - 18 අතර පසුවන වන යෞවන යෞවනියන්ට ඉතා පහසුවෙන් සෝතාපන්න විය හැකි බව. එසේ අධිගමය ලැබූ ළමයින්ගෙන් ලබා ගත් ප්‍රකාශ සිය ගණන් මා ළඟ තිබෙනවා. මේවා එකතු කර ග්‍රන්ථයක් ලෙස ඒවා පළ කිරීමට දැනට මා කටයුතු කර ගෙන යනවා.

බොහෝ ප්‍රාඥයන් සත්‍යය අවබෝධය ලබා තිබෙන්නේ වයස අවුරුදු 30 - 35 අතර වියේදීයි.

මෙයින් මා කියන්නේ නැහැ, අනෙක් වයස්වලදී නිවන් දකින්න බැහැ කියලා. නිර්වාණය අහස වගේ විවෘතයි. දැවෙන ඕනෑකමක්, සත්‍යයට මහත් පිපාසයක් ඇති, යහපත් සිත් ඇති ඕනෑම කෙනෙකුට එය වයස් භේදයකින් තොරව සාක්ෂාත් කළ හැකියි.

13

අධිගමයෙන් පසු ...

'අසිරිමත් බුදු වදන්' වැඩ සටහනේ මේ කොටසින් අප කරන්නේ ප්‍රේක්ෂක ඔබෙන් ලැබෙන වැදගත් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු විමසා බැලීමයි. ප්‍රේක්ෂක ප්‍රශ්න අතරින් අද අප තෝරා ගන්නේ මේ ප්‍රශ්නයයි.

''බෝධි ඥානය ලැබූ තැනැත්තා - ආර්ය පුද්ගලයා - ඉන්පසු ජීවත්වන්නේ කෙසේදැයි යන්න අපැහැදිලියි. ඔහු සත්‍ය අවබෝධයෙන් පසු, හුදකලාව නිහඬව සමවත් සුවයෙන් කල් ගෙවන්නේ ය' යන අදහසයි, දැනට අප තුළ තිබෙන්නේ. ආර්ය පුද්ගලයා අධිගමනයෙන් පසු ජීවත්වන්නේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කරන්න,

අපි මෙය සාකච්ඡා කරමු ද?

ඒ එස්. බාලසූරිය : මුළු බුදු දහම ම බෝධි ඥානය ලැබීමට යමෙකු ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ගය පැහැදිලි කිරීමක්. බුදුන් වහන්සේ තම ජීවිත අරමුණ කර ගත්තේ, තම ජීවිත කාලය තුළදී විශාල මනුෂ්‍ය සමූහයකට බෝධි ඥානය ලබා ගැනීමට මග පෙන්වීම බව උන්වහන්සේගේ ජීවන චරිතය දෙස බලන විට, අපට පෙනෙනවා.

යමෙකු ඒ මග ගොස් අවසානයෙහි බෝධි ඥානය ලැබූ පසු, ජීවත් වන්නේ කොහොමදැයි බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළේ

නැත්තේ, එතැන් සිට ඒ තැනැත්තාට උපදෙස් දීම නිෂ්ඵල වන නිසායි. නමුත් මේ ප්‍රශ්නයට අපට අනුමාන පිළිතුරක් දීමට පුළුවන්. බුද්ධ කාලයේ රහතන්වහනසේලා කෙසේ ජීවත් වූවාදැයි සඳහන් වන තැන් විමසීමෙන් හා අතීතයේ හා වර්තමානයේ ද උසස් අධ්‍යාත්මික අවබෝධය ලද ආර්ය පුද්ගලයන් ජීවත් වූයේ කොහොමද? දැනට ජීවත් වන්නේ කොහොමද යනුවෙන් සොයා බැලීමෙන්. අපට ඒ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දෙන්න පුළුවන්.

දිමුතු : මා කියවලා තිබෙනවා ධර්ම ග්‍රන්ථවල සෝතාපන්න වූ තැනැත්තා ඊළඟට සකෘදාගාමීවීමට, ඊළඟට අනාගාමීවීමට ක්‍රියා කොට අවසානයෙහි රහත් ඵලය සාක්ෂාත්කර ගත යුතුයි කියලා. මෙහෙම සෝවහන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අර්හත් යන තත්ව ඇත්ත වශයෙන් ම මොනවා ද?

බාලසූරිය : ඒ නිර්වාණය - පරම සත්‍යය - යමෙකුට නිරාවරණය වන මට්ටම් තිබෙනවා. සෝවහන් වීමේදී, අඳුරු රැයක අතරමං වුවෙකු විදුලි එළියකින් මග දකිනු සේ, නිර්වාණය ක්ෂණ මාත්‍රික ව දැකීමක් සිදුවන බව සඳහන් වෙනවා. එයයි, ආරම්භක පියවර.

දිමුතු : මේ අධිගම තත්ව, මාර්ග හා ඵල යනුවෙන් යළිත් මට්ටම් දෙකකට අයත් වෙනවා නේද? මාර්ගය හා ඵලය යනු කුමක්ද?

බාලසූරිය : ක්ෂණ මාත්‍රික ව නිර්වාණය දැකීමයි, මාර්ගය. එය පළමු දැකීමයි. සෙන් බුදු දහමේ මේ සංසිද්ධිය හඳුන්වන්නේ, ''සතෝරි'' හෙවත් ක්ෂණික ප්‍රඥාලෝකනය යන වදනින්. මට සෑහෙන්න හමුවෙලා තිබෙනවා තමන් ක්ෂණ මාත්‍රිකව පරම නිදහසක්, පරම ශාන්තියක් අත්දුටුවායැයි පවසන අධ්‍යාත්මික ගවේෂකයන්.

යමෙකු දෙවන වර ඒ අත්දැකීම ලැබීමයි, ඵලයට පැමිණීම යැයි කියන්නේ. මේ සිද්ධි දෙක හරියට අඹයක් දැකීම හා අඹයේ රස බැලීම හා සමානයි. බොහෝ දෙනාට සෝවහන් මාර්ගයට පත්ව, සෝවහන් ඵලය ලැබීමට දීර්ඝ කාලයක් ගත වෙනවා. මෙය මොළයේ පරිනත වීම පිළිබඳ තත්වයක්.

දිමුතු : සෝවහන් ඵලය කියන්නේ කුමක්ද?

බාලසූරිය : නිර්වාණයේ සමාධි සුවයයි, ඵලය. එය හැඳින්වෙන්නේ ඵල සමාප්තිය යනුවෙන්. ඵලයට පැමිණි ආර්ය පුද්ගලයා වරින් වර නිරායාසයෙන්, සමාප්තියට පැමිණ, එහි රැඳී සිටිනවා.

එසේ සෝවහන් ඵල සමාපත්තිය කාලයක් ඇසුරු කිරීමෙන්, මොළයේ සිදුවන වර්ධනය තුළින් සකෘදාගාමී ඵලයට ද ඉන්පසු අනාගාමී ඵලයට ද පැමිණෙනවා. වෙන වචනයෙන් කිව්වොත්, තමා ලද ඵල සමාප්තිය අනුක්‍රමයෙන් ගැඹුරු වෙමින් රහත් තත්‍වයට විවෘත වෙනවා.

බාලසූරිය : බෝධි ඥානය කියන්නේ මාර්ග ඵල තුළින් පහළ වන මහා ප්‍රඥාවයි. මෙහිදී අප විමසා බලන්න ඕනෑ, සෝතාපන්න භාවයේ සිට රහත්භාවය කරා යමෙකු පැමිණෙන්නේ කොහොමද කියලා. බෞද්ධ අටුවාචාරීන් කියනවා, ඒ සඳහා සෝතාපන්න වූ තැනැත්තා, තම සොතාපන්න ඵලය ප්‍රතික්ෂෙප කරලා, නැවත මුල සිට භාවනා කරලා, සකෘදාගාමී මාර්ගයට හා ඵලයට පැමිණිය යුතුය කියලා. මේ විධියට ම සකෘදාගාමී ඵලය ප්‍රතික්ෂෙප කර අනාගාමී ඵලය ලබා ගන්න ඕනෑ. අනාගාමී ඵලය ප්‍රතික්ෂෙප කර, රහත් ඵලය ලබා ගන්න ඕනෑ කියලා.

නමුත් මෙය අපට පිළිගන්න බැහැ. මක්නිසාද කිව්වොත් සෝතාපන්න ඵලයේ දී අත්දකින නිර්වාණයමයි, රහත් ඵලයේ දී අත්දකින්නේ. මේ එකම නිර්වාණය නම්, එය අත හැරීයාම ඊට වඩා උසස් නිර්වාණයක් එන්න බැහැ. රහත් බවට පැමිණෙන්නේ, සිතේ පවතින දෘෂ්ටි හා සංඥා ගැඹුරින් ගැඹුරට විශුද්ධ කර ගැනීමෙන්. සෝතාපන්න වුනත්, තව යම් යම් දෘෂ්ටි හා සංඥා පවතිනවා. ඒවා විදර්ශනය කරමින්, අවබෝධය ශුද්ධ කර ගන්නට ගන්නට රහත් භාවය හෙවත් නිර්වාණය පූර්ණව අත්දකින තත්‍වයට එනවා. රහත් තත්‍වය කියන්නේ, පූර්ණ ව නිර්වාණයේ සමාපත්තියට අත්දකින මට්ටමයි.

දිමුතු : බෝධිඥානය කියන්නේ, කුමටද?

දිමුතු : දැන් අපට පුළුවන් අපේ මුල් ප්‍රශ්නය කරා එන්න. යමෙකු බෝධි ඥානය ලැබීමෙන් පසු ගත කරන ජීවිතය කෙබඳුද ?

බාලසූරිය : ප්‍රශ්නකරු කියන ආකාරයට, බෞද්ධයන් අතර පවතින අදහස නම් බෝධි ඥානය ලැබූ ආර්ය පුද්ගලයා එතැන් සිට හුදකලාව සමාපත්ති සුවය විඳිමින්, නිහඬ ව ජීවත් වෙනවා යනුවෙන්. නමුත් මෙය සාවද්‍ය අදහසක් බව. බුදුන් වහන්සේගේ සමයෙහි හා ඊට පසුකාලීන ව ජීවත් වූ මහරහතන් වහන්සේලාගේ ජීවිත කථා වලින් පෙනෙනවා.

බුදුන් වහන්සේ, පුද්ගලයන් ආර්ය භාවයට පමුණුවා කළේ: බහුජනයාගේ හිත පිණිස ධර්මය සමාජයෙහි පතුරුවන ධර්මාචාර්යවරු පිරිසක් ලෙස ක්‍රියාකාරී සමාජ මෙහෙවරක යෙදවීමයි. අක්‍රියව සමවත් සුවයට සමවැද සිටීමට උන්වහන්සේ රහතන් දිරිමත් කළේ නැහැ. මේ සන්දර්භයේ සිටයි, සංඝයා වහන්සේ දෙස බැලිය යුත්තේ. සංඝයාට පැන වූ විනය නීති සකසා ඇත්තේ ද ඔවුන්ට ආදර්ශමත්, ධර්මාචාර්යවරුන් වශයෙන් ශික්ෂණය කිරීමටයි.

ඇත්ත වශයෙන් ධර්මාවබෝධය ලබන බොහෝ දෙනා පෙළඹෙනවා, මොහඳුරෙන් පිරී ජීවත්වන ලෝවැසියන්ට විමුක්ති මාර්ගය පෙන්වාදීමට

දිමුතු : ඔබ කියනවා, බෝධි ඥානය ලැබීමෙන් පසු බොහෝ දෙනා ලෝකවාසීන්ට ධර්ම මාර්ගය පෙන්වා දීමට ක්‍රියාකරන බව. හැම දෙනාම, ධර්මාචාර්යවරුන් වෙනවා ද?

බාලසූරිය : නැහැ. ඒ ඒ ආර්ය පුද්ගලයා තමා අර්ථවත් යැයි සිතන යම් ලෝක සේවයක යෙදෙනවා. නමුත් බුදුන් වහනසේගේ ධර්ම ප්‍රචාර අරමුණ යටතේ සංවිධානය වූ සංඝ සමාජයෙහි අප දකින්නේ, ධර්ම දේශකයන් ලෙස ක්‍රියාකරන ආර්ය පිරිසක්. ඉන් පිටස්තර ලෞකික, සේවාවල යෙදීම උන්වහන්සේ අධෛර්යමත් කළා.

නමුත් බෝධි ඥානය ලබන, ගිහියෙකුට තමා වඩා ලැදි ලෝකාර්ථ සේවයක යෙදිය හැකියි. මට කෙටියෙන් මෙහිදී කියන්න ඕනෑ, බෝධි ඥානය ලැබූ පසු ආර්ය පුද්ගලයන් වැඩ නවත්තන්නේ නැති බව.

දිමුතු : ඇයි ඔබ ඔවුන් වැඩ නවත්වන්නේ නැහැයි කියන්නේ?

බාලසූරිය : සත්‍යය අවබෝධය නොලැබූ පුද්ගලයාගේ වැඩ කිරීම හා සත්‍යය අවබෝධය ලැබූ පුද්ගලයාගේ වැඩ කිරීම අතර මූලික වෙනසක් තිබෙනවා.

පළමුවන පුද්ගලයාට වැඩ කියන්නේ, තමාගේ ජීවිත නඩත්තුවට මුදලක් උපයා ගැනීමේ මාර්ගයක්. ඔහුට ඇත්තෙන්ම වැඩ නිරසයි; අන් කළ හැකි දෙයක් නැති නිසා ඔහු එය කරනවා විනා, හිතට එකඟව, හැඟීමකින් යුතුව කරනවා නොවෙයි. ඔහු එය කරන්නේ, යන්ත්‍රයක් වගේ, හැඟුමෙන් තොරවයි.

ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට පත් වූ පුද්ගලයා තමා කැමැති වැඩ පමණයි තෝරා ගන්නේ. තමාට අර්ථවත් වැඩ පමණයි. තෝරා ගන්නේ.

ඔහුට වැඩ කියන්නේ මනුෂ්‍ය වර්ගයාට කරන පාරිශුද්ධ සේවයක්. එයින් ඔහු අධ්‍යාත්මික සංතෘප්තියක් ලබනවා. වැඩ හා තමාගේ ජීවිතය අතර වෙනසක් ඔහු දකින්නේ නැහැ.

අපි බුදුන් වහන්සේගේ ජීවිතය බැලුවා ම මෙය හොඳින් පෙනෙනවා. සංසාරගත ලෝක සත්‍වයා ඉන් මිදවීමයි, උන්වහන්සේගේ මුළු ජීවිත මෙහෙවරම ම වුනේ.

දිමුතු : ආධ්‍යාත්මික මනුෂ්‍යයා තමාගේ ජීවිතයේ යම් මෙහෙවරක් දකිනවා. ඒ මෙහෙවරය කිරීමයි, ඔහුගේ ජීවිතයේ පරමාර්ථය.

බාලසූරිය : එය ස්ව අභ්‍යන්තරයෙන් පහළ වන මෙහෙයවරක්. ආගම්වල මේ මෙහෙවරය ගැන විවිධ ආකාරයෙන් සඳහන් වෙනවා. කිතුණු ආගමේ මෙය හඳුන්වන්නේ දෙවියන් වහන්සේගේ කැඳවීම යනුවෙන්.

බෝධි සත්‍වයාගේ මෙහෙවර හඳුන්වන කදිම පාඨයක් බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ තිබෙනවා.

''බුද්ධෝහං බෝධ ඉස්සාමි''

(මම අවබෝධ කර ගනිමි; අන්‍යයන් ද අවබෝධ කරවමි)

මුක්තොහං - මෝචයේ පරේ

(මම එතෙර වෙමි - අන්‍යයන් ද එතර කරවමි)

සංසාරෝඝා මහබ්භයා

(බියකරු වූ සංසාරය නැමැති සැඩ පහරින්)

දිමුතු : ආධ්‍යාත්මික ව දියුණු වන්නට වන්නට පුද්ගලයා අක්‍රියකාරී වෙනවා යන ආකල්පය සමාජයේ තිබෙනවා. තම තරුණ දරුවන් ආධ්‍යාත්මික පැත්ත කෙරෙහි උනන්දු වන විට, දෙමාපියන් තුළ මේ නිසා තැති ගැන්මක් ඇති වෙනවා.

බාලසූරිය : ආධ්‍යාත්මික වන්නට වන්නට සියලු සතුන් සහිත මනුෂ්‍ය වර්ගයා කෙරෙහි මහත් දයාවක් කෙනෙකුගේ සිතෙහි පහළ වෙනවා. එම හැඟීම ඔවුන් සියළු සත්‍වයන්ට සේවය කිරීමට පොළඹවනවා. මේ සමාජයේ තිබෙන නපුර පළවා හැරීමට ඔවුන් ක්‍රියා කරනවා.

■ සමාජයේ පවතින අසාධාරණකම් නැති කිරීමට ඔවුන් පෙළඹනවා.

■ සමාජයේ පවතින ප්‍රචණ්ඩතාව දුරලීමට ඔවුන් පෙළඹෙනවා. සාමයේ හා සහයෝගයේ පණිවුඩය දීමට ඔවුන් පෙළඹෙනවා.

■ ඔවුන්ට සමාජයේ පවතින, දූෂණය, වංචාව, නිහඬව දරා සිටින්නට බැහැ.

■ වරද දකින විට එය නිවැරදි කිරීමට ඔවුන් පෙළඹෙනවා.

■ ඔවුන් වැඩ කරන්නේ, ප්‍රශංසාව, පිළිගැනීම හෝ මුදල් ලාභ බලාපොරොත්තුවෙන් නොවෙයි.

දිමුතු : ඔවුන් මුදල් උපයනවාද?

බාලසූරිය : අප මේ කතා කරන්නේ, මහණදම් පුරන, ආර්ය පුද්ගලයන් ගැන නෙමෙයි. අප කතාකරන්නේ, උසස් අවබෝධය ලබා මේ සමාජයෙහි වාසය කරන්නන් ගැනයි.

මුදල් අවශ්‍යයි, ඔවුන්ට ජීවත්වීමට. එහෙත් තමා කරන කාර්යය ඔවුන් කරන්නේ මුදල් ප්‍රතිලාභ ගැන සිතා නෙමෙයි. තමාට සාධාරණ ව ලැබෙන මුදල එවන්නෙකුට ඉතා විවටිනවා.

කරන කවර හෝ වැඩක් ඉහළ ගුණාත්මක බවෙන් කරන විට, ඊට ප්‍රතිලාභ අනිවාර්යයෙන් ලැබෙනවා.

දිමුතු : මෑත කාලයේ පහළ වූ උසස් ආධ්‍යාත්මික අවබෝධයට පත් වූ පුද්ගලයන්ට නිදර්ශන ලෙස කවුරු දක්වීමට පුළුවන් ද?

බාලසූරිය : රහතන් වහන්සේලා යැයි අනුමාන කළ හැකි භික්ෂූන් වහන්සේ. කීප නමක් දෙස බලමු. බුරුමයේ විසූ අචාන්චා හිමියන් රහතන් වහන්සේ නමක් ලෙස ඉතා ප්‍රකට ව සිටියා. උන්වහන්සේ තම අධිගමයෙන් පසු ජීවත් වුනේ, ලෝකයට වැඩදායී සංඝ පරම්පරාවක් තැනීමට, ධර්මය සොයා පැමිණි විවිධ පිරිස් සමඟ ධර්ම සාකච්ඡා කිරීමට, ඔවුන්ට ධර්ම දේශනා කිරීමට.

වර්තමාන ලෝකයේ රහත් තත්ත්වයෙන් සළකනු ලබන තව ශ්‍රේෂ්ඨ බුද්ධ පුත්‍රයෙකු වන්නේ, දලයි ළාමාතුමායි. එතුමා ලෝක නායකයකු ලෙස හා බෞද්ධ භික්ෂුවක් ලෙස ක්‍රියාකාරී ජීවිතයක් ගත කරනවා. බටහිර රටවල ධර්ම ප්‍රචාරයෙහි යෙදී සිටිනවා.

තව ලෝක පූජිත භික්ෂූන් වහන්සේ කෙනෙකු වන වියට්නාම ජාතික තිච් නැට් හැං හිමියන් ලෝක සාමය සඳහා කැප වූ ජීවිතයක් ගත කරනවා.

ඊළඟට මහා ආධ්‍යාත්මික පුරුෂයකු වූ මහත්මා ගාන්ධිතුමා තම ජීවිත කාලයේ කළ මෙහෙවර බලමු. ක්‍රි.ව 1860 ගණන්වල ඇමෙරිකාවේ විසූ හෙන්රි තෝරෝ නැමති චින්තකයා ද මහා ආධ්‍යාත්මික චරිතයක්. කාර්මිකකරණයෙන් හා වාණිජ කරණයෙන් මනුෂ්‍ය වර්ගයාට සිදුවන හානිය දුටු ඔහු යළි මිනිසුන්ට ස්වභාව ධර්මයට සමීප ව සරල ජීවිතයක් ගත කළ හැකි බව, තමාගේ ජීවිතයෙන් පෙන්වා දුන්නා.

රහත් භාවය නැමැති ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ ඉහළම මට්ටමට පැමිණෙන අය, අවශ්‍යයෙන් ම පැවිදි බිමට ඇතුළත් වෙනවා යන විශ්වාසය ද පිළිගැනීම අමාරුයි. ඒ වෙනුවට ඔවුන් අවශ්‍යයෙන් ම අධ්‍යාත්මික මනුෂ්‍යයන් වෙනවායි පිළිගැනීම වඩා සත්‍යයට සමීපයි. එසේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයට පැමිණ, විවිධ අංශ ඔස්සේ ලෝකාර්ථ සේවය කළ මහා පුරුෂයන් අපට ඉතිහාසයෙන් වගේ ම වර්තමාන සමාජයෙන් ද බොහෝ සොයා ගත හැකියි.

දිමුතු : ඉහළ ආධ්‍යාත්මික අවබෝධය ලබන හැම කෙනෙක් ම ලෝක මට්ටමෙන් ක්‍රියා කරන මහා පුරුෂයෝ වෙනවා ද? අපි

මෙහෙම බලමු. ගමේ ගොවියෙක්, ගුරුවරයෙක්, සුළු වෙළඳාමකින් ජීවත් වන අයෙක්, ගෘහණියක් බෝධි ඥානය ලැබූ පසු කොහොම ජීවත් වෙනවා ද?

බාලසූරිය : ඔවුන් ඉන්පසු වඩා යහපත් වූ, ප්‍රඥාවට පත් වූ ශාන්ත වූ, සිතකින් නිරවුල් ව, තමා කරන කාර්යය වඩා හොඳින් කරමින්, මහත් තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කරනවා, නිසැකයි.

දිමුතු : බෝධි ඥානය ලැබූ තැනැත්තා ඉන් පසු ජීවත්වන්නේ කෙසේ ද? යන ප්‍රශ්නයට මේ සාකච්ඡාවෙන් පිළිතුරක් ලැබුනාය කියා මා හිතනවා. බාලසූරිය මහතාණෙනි, අවසාන වශයෙන් මේ සම්බන්ධව කිව යුතු දෙයක් තිබෙනවා ද?

බාලසූරිය : ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් දියුණු වන්නට වන්නට පුද්ගලයා ලෝකයේ නිෂ්ක්‍රිය තැනැත්තෙකු වෙනවා යන ආකල්පය ඉතා නොමඟ යවන සුළු වුවක්. ඔහු ඉන්පසු ලෝකය ගැන උනන්දු වන්නේ නැහැයි සිතීමත් නොමග යවන සුළුයි.

ඒ වෙනුවට බෝධි ඥානය ලැබූ ආර්ය පුද්ගලයා තමා තුළ අවදි වූ මහා මෛත්‍රීයෙන් හා මහා ප්‍රඥාවෙන් සියලු සත්වයන් ඇතුළු මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ හිතසුව සඳහා තමාගේ ඉතිරි ජීවිත කාලය කැප කරනවා.

14

රහත් සිත

දිමුතු රුවන් පියසේන :'අසිරිමත් බුදු වදන්' වැඩ සටහනෙන් දැනට අප කරන්නේ, ප්‍රේක්ෂක ඔබෙන් ලැබෙන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දීමයි. ඔබේ ධර්ම අවබෝධයට හේතු වන පැහැදිලි කර ගැනීම් සඳහා ප්‍රශ්න ඇතොත් මේ වැඩ සටහනට ලියා එවන්න.

අද අපි විමසුවට තෝරා ගත් ප්‍රශ්නය මෙයයි.

''රහතන් වහන්සේ පව් කරන්නෙත් නැහැ, පින් කරන්නෙත් නැහැ. උන්වහන්සේගේ සිත යහපත - අයහපත, සැප - දුක, ඉක්මවා පවතින බව ධර්මයෙහි සඳහන් වෙනවා. රහතන් වහන්සේගේ මේ චිත්ත ස්වභාවය තව දුරටත් පැහැදිලි කරන්න.''

ඒ. එස්. බාලසූරිය : ඇයි අපි රහතන් වහන්සේගේ චිත්ත ස්වභාවය විමසන්නේ ? මේ සිතින් කිසි විටෙක රහත් සිත දකින්න බැහැ. ඒ ගැන අහලා යම් යම් කල්පනා ඇති කර ගැනීමට අපට පුළුවන්. නමුත් ඒවා තම තමන්ගේ පටු සිතින් මවා ගන්නා මනඃකල්පිත පමණයි. නිදර්ශනයක් කිව්වොත් ඔබ සිතින් සිතා ගෙන සිටින නිවන සැබෑ නිවන නොවෙයි. ඔබ සිතින් සිතා ගෙන සිටින බුදුන් වහන්සේ, සැබෑ බුදුන් වහන්සේ නොවෙයි. රහතන් වහන්සේ කෙබඳු මනුෂ්‍යයකු ද කියා මේ සිතට සිතා ගන්න බැහැ.

දිමුතු : ඔබ කියන්නේ, රහතන් වහන්සේගේ සිත අපට සිතා ගන්න බැහැ කියලයි. නමුත් කවදා හෝ අප ඒ උතුම් සිතට

පැමිණෙන්න ඕනෑ. ඒ නිසා, යම් හැඟීමක් - සංකල්පනයක් - ඒ උතුම් සිත පිළිබඳ අපට තිබෙන්න ඕනෑ.

බාලසූරිය : එය දැනට මේ සිතට විෂය නොවන, උත්තර සිතක්ය යන කල්පනාව හොඳටම ඇති. වැදගත් වන්නේ රහත් සිත සෙවීම නොවෙයි. මේ සිත - දැනට අප මේ පවත්වා ගෙන යන සිත- සෙවීමයි. මේ සිතෙහි ස්වභාවය මුළුමනින්ම දැකීමත් සමඟ ඊට වඩා උත්තර වූ සිතක් විශ්වයෙහි තිබෙනවා නම් එය අවබෝධ විය හැකියි. ඒ නිසා අපි මේ සිත කෙබඳුදැයි විමසමු.

දිමුතු : ඔබ කියන දෙයින් මට වැටහෙනවා, මේ සිත පිළිබඳ අඳුරේ සිට, උත්තර සිතක් ගැන සෙවීම සියුම් ආත්ම වංචනයක් බව.

බාලසූරිය : ඔබ කියන්නේ සත්‍යයි. මට හමුවෙලා තිබෙනවා, විවිධ උත්තර මනුෂ්‍යයන් මහා වීරයන් හා, පරම ආදර්ශ ලෙස සළකා, ඔවුන්ගේ වත් පිළිවෙත්, ගති ගුණ ගැන මහත් රුචියෙන් කතා කරන අය. ඔවුන් අගය කිරීම අවශ්‍යයි. නමුත් ඔවුන්ගේ ජීවන චරිතවලින් වසඟ වීම මුළාවක්. මක්නිසාද කිව්වොත්, ඔවුන් අපට මේ සිතින් දකින්න බැහැ.

වැදගත් වන්නේ, මේ සිතෙහි ස්වභාවය දැකීමයි. බලන්න, ඔබේ සිත ක්‍රියා කරන සැටි. ඔබට පෙනෙනවාද මේ සිතට ගැටුමක් නැතුව පවතින්න බැරි බව? සිත සාමයෙන් ඉන්න දන්නේ නැහැ. සාමයෙන් සිටින විට, සිතට මහත් අපහසුවක්, මැලිකමක් දැනෙනවා. එනිසා එය ගැටුම් සොයනවා. ගැටුමක් ඇතිවීමත් සමඟ සිත ඉන් උත්තේජනය වී නව පණක්, නව ශක්තියක් ලබනවා. අපි සාමය ගැන කතා කරත්, සියුම් ව, උපවිඥානාත්මක ව ගැටුම් සොයන්නෝ. පැහැදිලි ද?

දිමුතු : අප ජීවත් වන්නේ ගැටෙන සිතකින් බව පැහැදිලිය. මොනවද අප තුළ පවතින ගැටුම් ?

බාලසූරිය : තම සිත දෙස බැලීමෙන් එහි පවතින ගැටුම් හඳුනාගත හැකියි. සිතේ අභිලාෂ එක් එක් දිශාවට ඔබ අදිනවා. එක් අභිලාෂයක් වෙනත් අභිලාෂයකට ප්‍රතිවිරුද්ධයි. ජීවිත අභිලාෂය සමඟ මරණ අභිලාෂය ගැටෙනවා. පරාර්ථකාමය සමඟ මරණ

අභිලාෂය ගැටෙනවා. පරාර්ථකාමය සමඟ ආත්මාර්ථය ගැටෙනවා. සුචරිත සිත සමඟ දුෂ්චරිත සිත ගැටෙනවා. ඔබට පුළුවන් ද සිතේ සිදුවන මේ ගැටුම් දකින්න ?

දිමුතු : මතුපිටින් සාමයෙන් තමා සිටිනවායි හැඟුණත්, උපවිඥානයෙන් කොතෙකුත් ගැටෙමිනුයි, අප ජීවත්වන්නේ. ඇලීම තුළම ගැටීම තිබෙනවා. ආකර්ශනය තුළ ම විකර්ශනය තිබෙනවා.

බාලසූරිය : සිත නිතරෝම යම් අසහනයකින් පොළන්නේ, ඇතුළත අභිලාෂ අතර පවතින ගැටුම නිසාය. සිතේ හැම තලයකම ගැටුම තිබෙන සැටි, ඔබට දැකිය හැකි ද?

සදාචාර තලයෙහි හොඳ - නරක අතර ගැටුම, පින - පව අතර ගැටුම, දාන සිත හා ලෝභ සිත අතර ගැටුම. ආත්මාර්ථය හා පරාර්ථය අතර ගැටුම. ආධ්‍යාත්මික සිත හා ලෞකික සිත අතර ගැටුම. ඔබට මේවා දැකිය හැකිද?

දිමුතු : දැන් අපට පැහැදිලියි, ඇයි මිනිසුන් මෙතරම් ගැටුමට පෙළඹෙන්නේ කියලා.

බාලසූරිය : මා ගුරුවරයෙකුව සිටියදි මා දුටුවා පන්තියේ ශිෂ්‍යාවක් බොහොම කණසළු සිතකින්, සිටිනවා. ඇය යම් මානසික ගැටළුවකින් පෙළෙමින් සිටි බව හැඟුණ මම ඇය විවේක වේලාවේ පෞද්ගලිකව කැඳවා, ඒ ගැන විමසුවා.

ඇය දුක්මුසු හඬින් කීවා තම මව හා පියා නිතර නිවසේ රණ්ඩු කර ගන්නා බව.

මම සිනාසී ඇයට කීවා ''ඔබ ඒවා ගණන් ගන්න එපා. ඒ ඔවුන් විනෝදයට කරන දේ පමණය'' කියලා. ඇයට ද සිනා ගියා.

ගැටුමේ මුල සිතේ තිබෙන තුරු අපි තමන් සමඟ, අනුන් සමඟ ලෝකය සමඟ ගැටෙනවා. එහෙම ගැටෙන්නට ජනවර්ගය, ආගම, ආදී ඕනෑම දෙයක් යොදා ගන්නවා. ගැටුමේ විනාශකාරී ම ප්‍රකාශයයි, යුද්ධය.

මා දුටුවා යම් විද්වතෙකු ගණන් හදා බලා තියෙනවා. 1935 සිට 1945 දක්වා වූ අවුරුදු පහ තුළ ලෝක සංග්‍රාම හා වෙනත්

යුද්ධ වලින් මිය ගිය මනුෂ්‍ය සංඛ්‍යාව තිස්පස් කෝටි පන්ලක්‍ෂ තුන් දහසක් වන බව. විසිවන සිය වසෙහි ලෝකයෙහි සිදු වී තිබෙන මිනීමැරුම් සංඛ්‍යාව හත් ලක්‍ෂ තිස් නවදහස් නවසිය තිස් අටයි. මෙන්න මිනිස් සිතේ ස්වභාවය. අපට තිබෙන්නේ මිනීමරු සිතක්.

දිමුතු : අප තුළ පවතින ගැටෙන සිත මේ තත්‍වයට පැමිණියේ කොහොම ද?

බාලසූරිය : පරිනාමයේ ආරම්භයේ සිට, මනුෂ්‍යයාට තම දිවි පැවැත්ම සඳහා පරිසරයේ අහිතකර බලවේග සමඟ, අනෙක් මනුෂ්‍යයන් සමඟ නිරන්තර ව ගැටෙන්නට සිදු වීමෙන් මේ තත්‍වය ඇති වුනා විය හැකියි. මිනිසුන් මෙහෙම ගැටුම් ඇති කර ගන්නේ. තමාගේ පැවැත්ම වෙනුවෙන්. එහෙත් එයින් ම, ගැටුම නිසා ම තමාගේ පැවැත්ම විනාශ වන බව ඔවුන්ට පෙනෙන්නේ නැහැ. මම නිදර්ශනයක් කියන්නම්.

මිනිසුන් ජනවර්ග හැටියට බෙදී, තමා අසුවල් ජනවර්ගයේ යැයි හඳුන්වා ගන්නේ තම ආරක්‍ෂාව සඳහායි. නමුත් එසේ බෙදීමෙන් ම, ඔවුන් තම ආරක්‍ෂාව නැති කර ගන්නවා.

දිමුතු : අපේ සිත නිතරම අරමුණෙන් අරමුණට පනිමින් සිටිනවා. එය එක අරමුණක පිහිටා සිටීමට අසමත්. සිතේ මේ චංචල ස්වභාවය හා ගැටීමේ ස්වභාවය අතර යම් සම්බන්‍ධතාවයක් තිබෙනවා ද?

බාලසූරිය : අප ගැටෙන්නේ කුමක් සමඟ දැයි ගැඹුරින් විමසා බලන විට පෙනෙනවා, අප ගැටෙන්නේ දැන් මේ පවතින යථාර්ථය සමඟ බව. අපි හිතමු, මට මේ වෙලාවේ හිසරදයක් තිබෙනවා කියලා. ශෝකයයි, දැන් පවතින යථාර්ථය. මේ හිසේ වේදනාවයි. මා ශෝකයකින් සිටින විට, දැන් පවතින යථාර්ථය දැන් පවතින යථාර්ථයට මුහුණ දී, ඒ සමඟ සිටීමට නොහැකි වීම නිසායි, අප දුක් විඳින්නේ.

මෙහි ගැටුම පවතින්නේ දැන් පවතින යථාර්ථය හා අභිලාෂය අතරයි. වඩා සුඛදායක, වඩා ආස්වාදජනක අභිලාෂය සොයමින් සිත සැරි සරණවා. කොපමණ සැරිසැරුවත්, පූරණයක් සිදුවන්නේ නැහැ. ඒ නිසා සිත හැමවිටම පවතින්නේ අසහනයෙන්. පැහැදිලිද?

දිමුතු : අපේ වර්තමාන සිතෙහි ස්වභාවය මේ විධියට පෙනෙන විට, රහතන් වහන්සේගේ සිත ගැන ඉඟියක් දැනෙනවා. රහතන් වහන්සේට පුළුවන්, දැන් පවතින යථාර්ථය සමඟ රැඳී සිටින්න. උන්වහන්සේ සිතින් අභිලාෂ ඔස්සේ ගමන් නරන්නේ නැහැ. වර්තමානයේ පවතින තත්‍වය සමඟ රැඳි සිටිනවා.

බාලසූරිය : ඇයි අපට යථාර්ථයෙහි පිහිටා සිටින්නට බැරි ? ඒ තෘෂ්ණාව නිසායි. අභිලාෂ මවන්නේ, තෘෂ්ණාවයි. තෘෂ්ණාව පහ කළ සිතට පුළුවන් යථාර්ථයෙහි පිහිටා සිටින්න.

ඔබ දන්නවා ද ''පෘථග්ජන'' යන වචනයෙහි අර්ථය? පෘථග්ජන කියන්නේ, ''කපා වෙන් කර ගත්'' 'බෙදා වෙන් කර ගත්'' ජනයා යනුයි. විශ්වයේ සමස්තතාවෙන් ''මම'' යැයි කොටසක් වෙන් කර ගත් පුද්ගලයා ඉන් පෘථග්ජන වෙනවා.

දිමුතු : රහතන් වහන්සේ, සිතෙන් පිහිටා සිටින්නේ සමස්තතාවෙහියි. අපට මෙයින් පැහැදිලි වෙනවා. උන්වහන්සේ ''මම'' යැයි කැබැල්ලක් සමස්තයෙන් වෙන් කර ගෙන නැහැ.

බාලසූරිය : අපේ පෘථග්ජන සිතෙහි තව ස්වභාවයක් වන්නේ අපේ සිතීම ධ්‍රැවගත ව පැවතීමයි. එක්කෝ යමෙක් හොඳයි; නැත්නම් නරකයි. එක්කො යමෙක් ආත්මාර්ථකාමියි; නැත්නම් පරාර්ථකාමියි.

උත්තර සිතක් ඇති පුද්ගලයා පරාර්ථකාමී නොවෙයි; ආත්මාරාර්ථකාමී ද නොවෙයි. පින්වන්තයෙක් නොවෙයි; පව්කාරයෙක් ද නොවෙයි. යහපත් මනුෂ්‍යයෙක් නොවෙයි; නරක මනුෂ්‍යයෙක් ද නොවෙයි.

මෙහෙම පින - පව, යහපත - අයහපත, ආත්මාර්ථය - පරාර්ථය යනුවෙන් බෙදීමක් ස්වභාව ධර්මයෙහි නැහැ. මේවා මිනිසුන් සිතින් මවා ගත් අගැයීම්. රහත් සිත සියලු සමාජ මානවලින් ඉහළ තත්වයකයි තිබෙන්නේ.

දිමුතු : රහතන් වහන්සේ වෙත ආපසු අප පැමිණියොත්; උන්වහන්සේ පව් නොකරන බව නම් පැහැදිලියි. උන්වහන්සේ පින් කරනවා ද?

බාලසූරිය : යථාර්ථය දකින සිතට පින් යනුවෙන් අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ. පින කියන්නේ සිතෙන් මවා ගත් සංකල්පයක්. සියලු සංකල්පවලින් නිදහස් සිත, කෙතරම් ප්‍රිය වුනත් පින් පව් වැනි සංකල්ප යළි ග්‍රහණය කරන්නේ නැහැ.

නමුත්, මෙයින් තේරුම් ගන්න එපා, උත්තර සිතට පත් තැනැත්තා යහපත් ක්‍රියා කරන්නේ නැහැ යනුවෙන්. ඔහු ඒවා කළ යුත්ත ලෙස දකිනවා විනා, පින් හැටියට දකින්නේ නැහැ. කළ යුත්ත කරනවා. එපමණයි.

දිමුතු : හොඳ නරක විනිශ්චය අතර අපේ සිත දෝලනය වෙනවා. ''දෙම් දෝ නොදෙම් දෝ'' ''ආත්මාර්ථකාමී වෙම් දෝ පරාර්ථකාමී වෙම් දෝ'' යනුවෙන් අප තුළ වික්ෂිප්තතා ඇති වෙනවා.

බාලසූරිය : ඊට හේතුව යථාර්ථය නොදැකීමයි. මා කෑමට අහර වේල අතට ගත් විට, මා වෙත පැමිණෙනවා, දින ගණනක් කුස ගින්නෙන් පෙළුන යමෙක්. ඔහුගේ කුසගින්නෙහි දැඩි බව දකින මම අතට ගත් අහර වේල ඔහුට දෙනවා. පින ගැන එහි අල්ප මාත්‍ර හැඟුමක් නැහැ. මා කළේ ශුද්ධ ක්‍රියාවක්.

දිමුතු : තව දුරටත් ශුද්ධ ක්‍රියාව පැහැදිලි කරන්න.

බාලසූරිය : ශුද්ධ ක්‍රියාව කියන්නේ ස්වභාව ධර්මය ඔබෙන් ඉල්ලා සිටින ක්‍රියාවයි. මට වඩා කුසගිනි පුද්ගලයාට මගේ ආහර වේල දෙන්නැයි ස්වභාව ධර්මය ඉල්ලනවා. අඳින ඇඳුම කිලිටි වුනාම එය සෝදා ගන්නැයි ඒ ඇඳුම ඉල්ලා සිටිනවා. කාමරය අපිරිසිදු වුනාම, තමා අතුගා පිරිසිදු කරන්නැයි එය ඉල්ලා සිටිනවා. ඒ ස්වභාවික ක්‍රියාවයි, අප ශුද්ධ ක්‍රියාව කියන්නේ.

දිමුතු : දැන් මට වැටහෙනවා, රහතන් වහන්සේලාට තිබෙන්නේ ක්‍රියා සිත්ය යන්නෙහි තේරුම. උන්වහන්සේලා කළ යුත්ත දුටු විට කරනවා, ''මම හොඳ කරමි'' ''මම පිනක් කරමි'' ආදී කිසිම චේතනාවකින් තොරව.

බාලසූරිය : ශුද්ධ ක්‍රියාවක කිසිම ලාභ අපේක්ෂාවක් නැහැ. මිනිසුන්ගේ ප්‍රශංශාව ලැබුනත් නොලැබුණත්, එය ගණන් ගැනීමක් එහි නැහැ.

දිමුතු : අද අප විමසා බැලුවේ රහතන් වහන්සේගේ චිත්ත ස්වභාවය ගැනයි. අප දුටුවා, ඒ වෙනුවට තමා තුළ පවතින මේ සිතෙහි ස්වභාවය දැන ගැනීමයි, වැදගත් වන්නේ. මේ සිත දකින විට, උත්තර සිත පිළිබඳ යම් යම් වැටහීම් සිදුවන්නට පටන් ගන්නවා. අවසාන වශයෙන් බාලසූරිය මහතාණෙනි, ඔබට කියන්න දෙයක් තිබෙනවා ද?

බාලසූරිය : උත්තර සිත දකින්නෙ.

15

ප්‍රේත වස්තුව

දිමුතු රුවන් පියසේන : අද ''අසිරිමත් බුදු වදන්'' මේ වැඩ සටහනින්, ප්‍රේක්ෂක මහතෙකු විසින අසා ඇති ප්‍රශ්නයක් විමසා බැලීමට අප තීරණය කළා.

''බුදු දහමේ ප්‍රේතයන් යනුවෙන් හැඳින්වෙන සත්ත්ව විශේෂය කවුරු ද? ඔවුන්ගේ ස්වභාවය කෙසේ ද? පින් අනුමෝදනය කිරීමෙන්, ඔවුන් ප්‍රේත ආත්මයෙන් මිදිවිය හැකිද?

අපි මේ ප්‍රශ්නය විමසා බලමු.

බාලසූරිය : මම ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් දන්නේ නැහැ, ප්‍රේතයන් සැබවින් ම සිටිනවා ද කියා. පතපොතේ හා ත්‍රිපිටකයේ ප්‍රේතයන් ගැන සඳහන් වෙනවා. ඉතින් ප්‍රේතයන් සිටින්නත් පුළුවන්. නොසිටින්නටත් පුළුවන්. නමුත් අපට මෙහිදී ධර්මානුකූල ව ''ප්‍රේත'' යන කවුරුන්දැයි විමසා බැලිය හැකියි. අප මෙහි කරන සාකච්ඡාව ප්‍රත්‍යක්ෂ ගෝචර විය යුතුයි. ප්‍රේතයන් සිටිනවායි මා මෙහි කීවොත් එය මගේ විශ්වාසයක් පමණයි. ධර්මයෙහි දී අප විශ්වාස වඩ්ඩා ගන්නේ නැහැ.

දිමුතු : ප්‍රශ්නකරු අසනවා, ප්‍රේතයන්ගේ ස්වභාවය කෙබඳු ද කියලා.

බාලසූරිය : ප්‍රත්‍යක්ෂ ගෝචර නොවන දෙයක ස්වභාවය කියන්නේ කොහොමද? ඕනෑ නම් ප්‍රේත වස්තු විමාන වැනි පොත්වල සඳහන් වන ප්‍රේතයන්ගේ ස්වභාවය කිව හැකියි.

ජීවිතය පුරාම කුසගින්නෙන් පෙළෙන ප්‍රේතයන් ගැන එහි සඳහන් වෙනවා. සමහරු දැඩි පිපාසයෙන් පෙළෙනවා. එවැනි පිපාසයෙන් පෙළෙන ප්‍රේතයන් ගඟට දැම්මත්, ඔවුන්ට එහි වතුර බී, පිපාසය සංසිඳුවා ගන්න බැහැ. මක්නිසාද කිව්වොත්, උගුර ඉඳිකටු සිදුරක් තරම් හීනියි.

ජීවත් වෙද්දී පව්කාර පහත් ජීවිත ගත කරන අය, මරණින් පසු ප්‍රේත ආත්මවල උපදින බව ද ඒවායේ සඳහන් වෙනවා.

දිමුතු : ප්‍රේත කියා ජීව කොට්ඨාශයක් නැත්නම්, මෙහෙම විස්තර ඇත්තේ කොහොමද? එහි කුමක් හෝ සත්‍යයක් තිබෙන්න බැරිද?

බාලසූරිය : ප්‍රේතයන් යනු මිනිස් සිතෙහි පහළ වන පාපකාරී, පහත් මනෝභාව මගින් ගොඩ නැගුණ පුද්ගල ස්වභාව විය හැකියි, මට හිතෙනවා. ඒ අනුව ප්‍රේත වස්තු යන ග්‍රන්ථයෙහි විස්තර කෙරෙන්නේ, පරලෝකයේ වෙසෙන පුද්ගල සමූහයකට වඩා මෙලොව අප අතර වෙසෙන පුද්ගල කොට්ඨාශ ලෙස තේරුම් ගැනීම විද්‍යාත්මකයි.

දැන් බලන්න, මාංශ අනුභවයට හරිම කෑදර පුද්ගලයන් සිටිනවා. තමාට මස් නැතුව කන්න බැහැයි කියන අය සිටිනවා. මා දැක ඇති මිනිසෙක් මාංශ අනුභවයට කොතරම් ගිජුව සිටියා ද යත්, ඔහු අමු ගව මස් කනවා. දැන් එවැනි මාංශ ආහාරයට කෑදර පුද්ගලයා එක්තරා ආකාරයකින් ප්‍රේතයෙකියි කීම නිවැරදියි.

දිමුතු : සිංහල භාෂා ව්‍යවහාරයේ ''ප්‍රේත'' යන්න ''කෑදර'' යන අර්ථයෙන් ද භාවිතය වෙනවා.

බාලසූරිය : අර පිපාසය නොසන්සිදෙන ප්‍රේතයා සංකේතවත් කරන්නේ කොපමණ සැප සම්පත් ලැබුවත් ලෝභකම නොසන්සිදෙන මනුෂ්‍ය මනෝභාවයයි. අප බොහෝ දෙනා තුළ මේ ප්‍රේතයා සිටිනවා නේද?

ඇත්තටම බොහෝ මිනිසුන් තුළ ප්‍රේතයෝ ඉන්නවා. හිතන්න සුරාවට ලොල්ව, ඇබ්බැහිව, තමා උපයන මුදල් දරු

පවුල රැකීමට යොදනු වෙනුවට, උදේ සිට රාත්‍රී වන තුරු බීමට වැය කරන පුද්ගලයකු පිළිබඳව, ඔහු තව දුරටත් මනුෂ්‍යයෙක් නොවෙයි

දිමුතු : ඔබ කියන්නේ, පුද්ගලයන් තුළ මනුෂ්‍යත්වය පිරිහෙන විට, ඔවුන් තුළ ප්‍රේත ගති මතු වෙනවා කියලයි.

බාලසූරිය : ප්‍රේත ගතියයි, පුද්ගලයා පෙරේතයකු කරන්නේ. ඔබ දැකලා ඇති අපිරිසිදුකමේ අන්තයට ගිය මිනිස්සු. ඔවුන් නාන්නේ නැහැත මුහුණ කට සෝදන්නේ නැහැ. ඉන්න තැන පිරිසිදු කර ගන්නේ නැහැ. එවැන්නෙක් ප්‍රේත තත්‍වයටම පිරිහිලා.

තව ස්ත්‍රී ලෝල ප්‍රේතයෝ සිටිනවා. නොසන්සිදෙන කාම ආශාවෙන්, ස්ත්‍රීන්ගේ පහස සොයමින් යන පුද්ගලයෝ සිටිනවා. ස්ත්‍රී ලෝලත්‍වය මානසික රෝගයක් තරම් වූ විකෘතියක්. ප්‍රේතයන්ගේ ස්වභාවය දුක් විඳීමයි. තම බිරිඳගෙන් සංතෘප්ත නොවී, නොයෙක් අනියම් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගන්නා පුද්ගලයා ජීවත්වන්නේ දුක් ගිනිදැරින් දැවි දැවී.

දිමුතු : අප තුළ මේ ප්‍රේත චරිත ගොඩ නැගෙන්නේ කොහොමද?

බාලසූරිය : පාපයෙහි ගැලීමෙන්. සියලු පාප පැන නගින්නේ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන මූල තුනෙන්. යමෙකු යමකට ප්‍රමාණය ඉක්මවා ලෝභයෙන් බැඳෙන විට, ප්‍රේත චරිතයක් ගොඩ නැගෙන සැටි පැහැදිලියි.

අප පෙර කතා කළා, සුරා ලොලත්‍වය, හා ස්ත්‍රී ලෝලත්‍වය, ඒ වගේම තම ඉඩම් කඩම්වලට, ගේදොරට, වස්තුවට සීමාන්තිකව ලෝභ වන විටත්. ප්‍රේත චරිත ගොඩ නැගෙනවා.

දිමුතු : ද්වේෂය තුළින් ගොඩ නැගෙන චරිත කොහොමද?

බාලසූරිය : ද්වේෂය කියන්නේ, වෛරය, ක්‍රෝධය, පළි ගැනීම යන චේතනා වලින් නිතරෝම පෙළීමයි. මෙහෙම වෛරයෙන් ක්‍රියා කරන අය තුළ ගොඩ නැගෙන චරිත ජන ව්‍යවහාරයේ හැඳින්වෙන්නේ , යක්ෂ, යනුවෙන්. ඔවුන් ද ප්‍රේත කොට්ඨාශයක්. නපුරු මිනිසා තුළ අප දකිනවා, යක්ෂයෙකු. වෛරයෙන් පෙළෙන්න පෙළෙන්න මනුෂ්‍ය ගුණය යටපත් කර ගෙන යක්ෂයක් මතු වෙනවා.

දිමුතු : මෝහයෙන් පහළ වන ප්‍රේත චරිත මොනවා ද?

බාලසූරිය : මෝහය කියන්නේ යම් මුළාවකින් වසඟවීමයි. මිනිස්සු බලකාමයෙන් වසඟ වෙනවා. යම් යම් සුබ ආස්වාද වලින් වසඟ වෙනවා. සංගීතය, නර්තනය, වැනි කලා තුළින් ද මිනිසුන් මෝහයට පත් වෙනවා.

දිමුතු : අප පොඩි කාලේ රෑට බටනළා වාදනය කරන කොට දෙමාපියන් කියනවා, රෑට බටනලා හඩ ඇසෙන විට මෝහිණිය එන්න පුළුවන් කියලා. සංගීතයට, නැටුමට වසඟ ව ජිවත් වූ ස්ත්‍රීන් මෝහණියන් වෙනවා කියලත් වැඩිහිටියන් කියනු අප අසා තිබෙනවා.

බාලසූරිය : සංගීතය, නර්තනය, කලාව හොඳයි. නමුත් එහි රසාස්වාදයෙන් අගතියට ගොස්, ඉන් මානසික වසඟයකට හසු වුනොත් තමාගේ නිර්මල විඥානය ඉන් යටපත් වෙනවා.

මෙහිදී ඉතා වැදගත් මිනිස් සිත පත්වන සතර අගති සිහිපත් කර ගැනීම. බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නා මිනිසුන් ඡන්දයෙන් - එනම් ප්‍රමාණය ඉක්මවා යම් යම් දේට කැමති වීමෙන්, අගතියට යන බව. ද්වේෂය, භය, මෝහය යනු අනෙක් අගතියි.

ප්‍රේතභාවයට පත් වන්නේ, විවිධ දේවල් ගතියට ගිය මිනිසුන්.

දිමුතු : මට වැටහෙන්න්, අගතියට යනවා කියන්නේ සිතේ සමබරතාව නැති වී, යම් ක්ලේශ පැත්තකට වර්ධනය වීමයි. එය මානසික විකෘතියක්.

මා අහන්න කැමතියි, මේ මාතෘකාව හා සම්බන්ධ තව ප්‍රශ්නයක්.

දෙවිවරු සිටිනවා කියලා ඔබ පිළිගන්නවා ද?

බාලසූරිය : පිළිතුර : මා දන්නේ නැහැ. මගේ ප්‍රත්‍යක්ෂයට එය ද විෂය වන්නේ නැහැ. දෙවිවරුන් සිටිනවා නම්, ඔවුන් සිටින්නේ මිනිසුන් අතරයි. දේව චරිත ඇති මිනිසුන් සමාජයෙහි වෙසෙනවා. ඔවුන් හැම අතින්ම යහපත් වූවන්, පුණ්‍යයට බරයි, කරුණාව, දයාව හා මෛත්‍රියෙන් ඔවුන් පිරිලා. ඔවුන් උතුම් ගුණවලින්

බැබළෙනවා. මේ දේව චරිතයි.

දිමුතු : ඇත්තටම එබඳු මිනිසුන්, දේවත්වයෙන් සළකනවා. මා අහල තියෙනවා, එවැනි අය ගැන මිනිසුන් ''ඔහු මිනිසෙක් නොවෙයි, දෙවියෙක්'' කියලා කියනවා.

බාලසූරිය : ප්‍රශ්නකරු අසනවා, ප්‍රේතයන්ට පින් අනුමෝදන් කිරීමෙන් ඔවුන් ඒ තත්ත්වයෙන් මුදවා ගත හැකි ද කියලා.

බාලසූරිය : මෙහිදී පින් අනුමෝදන් කිරීම යනු සැබවින් ම කුමක්දැයි අප වටහා ගත යුතුයි. ''අනුමෝදති'' යන පාළි වචනයේ තේරුම ''අනුව සතුටු වෙයි'' යනුයි.

පහත් මානසික තත්ත්වයෙන් මිදීමේ පළමුවන පියවර පුන්‍යානුමෝදනයයි. හිතමු, යම් මසුරු ප්‍රේත චරිතයකින් යුක්ත මිනිසෙක් සිටිනවා කියලා. නැති බැරි අයෙකුට දීමට ඔහුගේ සිත නැමෙන්නේ නැහැ. දිනක් ඔහු දකිනවා. යමෙකු නැති බැරි මිනිසෙකුට යමක් - මුදලක් හෝ ආහාර - වේලක් දෙනවා. ඒ අසරණයා මහත් සතුටට පැමිණෙන සැටිත් ඔහු දකිනවා. අර මසුරු පුද්ගලයා තුළ මේ පරිත්‍යාග ක්‍රියාව දැකීමෙන්, සතුටක් ඇති වෙනවා. ඒ සමඟ මොහොතකට හෝ ඔහුගේ මසුරු මළ සිඳී යනවා. එයයි, පුණ්‍යානුමෝදනය කියන්නේ.

හොඳ මිනිසුන් කරන හොඳ වැඩ දැක, අපට ද සතුට හා ප්‍රසාදය උපදවා ගත හැකියි. එයින් ඒ යහපත් ක්‍රියා සිත අප තුළත් පහළ වෙනවා. ඒ හේතුවෙන් අප තුළ යම් හීන මානසික තත්ත්වයක් තිබුණා නම් එය ප්‍රහීන වෙනවා.

දිමුතු : ඔබ එහෙම කියන කොට, මට හිතෙනවා, පින් වැඩක් දැක සතුටු වන්න බැරි නම් එතැන අනුමෝදනය සිදු වන්නේ නැහැ කියලා. අනුමෝදනයට කැමත්තක් යමෙකුට නැත්නම් එය සිදුවන්නේ නැහැ.

බාලසූරිය : ඔබ හරි. අනුමෝදනය ස්වඉච්ඡාවෙන් සිදු කර ගත යුතු දෙයක්. අප තමන්ගෙන් අසා ගනිමු, කවුරු හෝ යහපත් ක්‍රියාවක් කරනු දැක්කාම තමන් තුළ මහත් සතුටක් හා ප්‍රසාදයක් පහළ වෙනවා ද?

අනුන් යහපත කරනු දැක සතුටු වීමත් පිනක්.

දිමුතු : ඔබ කියන්නේ, ප්‍රේතයන්, යක්ෂයන්, දෙවියන් අපේ චිත්ත සන්තානයෙහි ගොඩ නැගෙන උප පෞරුෂ බවයි. මරණින් පසු එවැනි භූත කොට්ඨාශ සිටින බව ඔබ දන්නේ නැහැ.

දැන් මට මෙහෙම හිතෙනවා. අපි මොහොතකට සිතමු, මිනිසුන් මිය ගියාට පසු, ඇතමුන් ප්‍රේතයන්, ඇතමුන් යක්ෂයන්, ඇතමුන් දෙවිවරුන් වෙනවා කියලා. එහෙම වෙනවා නම්, එසේ වන්නේ, තමා තුළ ගොඩ නගා ගන්නා මිනිස්සු මරණයෙන් පසු ප්‍රේතයන් වෙනවා. දේව චරිත ගොඩනගා ගන්නා මිනිසුන් මරණයෙන් පසු දෙවිවරුන් වෙනවා.

බාලසූරිය : පුනරුත්පත්තියක් තිබෙනවා නම්, ඔබ කියූ දේ සත්‍ය වන්නට පුළුවන්. තමා ගොඩනගා ගන්නා විඥානයයි, තමාගේ අනාගතය තීරණය කරන්නේ. දැනට ඔබ තුළ කවර ආකාරයේ විඥානයක් තිබෙනවා ද, ඔබේ අනාගතය ඒ අනුව ගොඩ නැගෙනවා ඇති.

.

16

මාර පාශයෙන් නිදහස

දිමුතු රුවන් පියසේන : මේ වැඩ සටහනින් විමසා බැලීමට අප අද බුදු රජානන් වහන්සේ කළ විශේෂ ප්‍රකාශයක් තෝරා ගත්තා.

මානස සූත්‍රයේ දී බුදුරජානන් වහන්සේ මෙහෙම පවසනවා : ''රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස හා ස්පර්ශ කෙරෙහි මට ඇල්මක් නැත.''

අපි කොහොම ද මේ බුදු වදන තේරුම් ගන්නේ ?

ඒ. එස්. බාලසූරිය : මාර සංයුක්තයේ මානස සූත්‍රයෙහි දක්වෙන ආකාරයට, දිනක් මාරයා බුදුන් වහන්සේ ඉදිරියෙහි පෙනී සිට, කියනවා.

''මගේ පාශයෙන් ඔබ අල්ලා ගනිමි'' කියලා.

එවිට බුදුන් වහන්සේ ඔබ පෙර කියූ වදන පවසනවා.

''රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස හා ස්පර්ශ කෙරෙහි මට ඇල්මක් නැත.''

මෙහි මතුපිට අරුත පැහැදිලියි. මාරයාගේ පාශය සැදී තිබෙන්නේ රූප කාමය, ශබ්ද කාමය, ගන්ධ කාමය, රස කාමය, ස්පර්ශ කාමය මඟින්. ඉදින් යමෙක් ඒ පංච කාම ඉක්මවා සිටියි ද, ඔහු මාර පාශයට හසු වන්නේ නැහැ.

දිමුතු : සැබවින් ම මාර පාශය කියා දෙයක් තිබෙනවා ද? තමා මාර පාශයට හසුව සිටින බව කෙනෙකු දැන ගන්නේ කොහොමද?

බාලසූරිය : මාර පාශය කියන්නේ, ලෝකයට ඇති මානසික බන්ධනයයි. ඔබට පෙනෙනවාද ඔබ ලෝකයට බැඳී ඇති ආකාරය? අපි හිතමු, ඔබට රෝගාබාධයක් ඇති වෙනවා. ඔබව වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය කර බලා වෛද්‍යවරයා කියනනවා ''ඔබට තව ජීවත්වන්න තියෙන්නේ තව මාසයයි'' කියලා. ඉන් දුකක් ඇති වෙනවා. ඒ කුමක් නිසාද, ලෝකයට හා භවයට ඔබේ ඇති බන්ධනය නිසායි.

බන්ධනය සිදු වන්නේ තෘෂ්ණාව හේතු කොට ගෙන. දැන් කුමක් ද මේ තෘෂ්ණාව කියන්නේ ? තෘෂ්ණාව සමීපව බලන විට පෙනෙනවා එය රූපයට ඇති ඇල්ම, ශබ්දයට ඇති ඇල්ම, ගන්ධයට ඇති ඇල්ම, රසට ඇති ඇල්ම හා ස්පර්ශයට ඇති ඇල්ම බව. ඒ ඇලීම් පහ කළ සිත ලෝකයේ කිසිවකට බැඳෙන්නේ නැහැ.

දිමුතු : ලෝකය අපමණ දුක් ගැහැටවලින් ගහණයි. එසේ තිබියදීත්, මිනිසුන් මේ ජීවිත ගමන යනවා. සියලු දුක් ගැහැට විඳ ගෙන ඔවුන් ජීවත් වෙනවා. ඇයි මේ ?

බාලසූරිය : ඔබ දැක ඇති ඉතා දුෂ්කර වැඩ කරමින් ජීවත් වන මිනිසුන්. ඇයි එහෙම වැඩ කරන්නේ ? දවස අවසානයේ ලැබෙන සුළු මුදල නිසායි. මුදලයි, අභිප්‍රේරණය; පොළඹවන චේතනාව. දුක් ගැහැටින් පිරි ජීවිත ගමන යෑමට අප පොළඹවන අභිප්‍රේරණය තෘෂ්ණාවයි. තෘෂ්ණාව මෝටර් රථයට ඉන්ධනය වගෙයි.

තෘෂ්ණාව මවා පානවා, මේ රූප අයත් කර ගැනීමෙන් මෙබඳු ආස්වාදයක් ලැබිය හැකියි කියලා. ඒ තෘෂ්ණාව මවා පාන ආස්වාදය ලබා ගැනීමට මිනිසා ක්‍රියා කරනවා, හරියට මිරිඟුව කරා දුව යන මුවෙකු වගේ. කොපමණ දුව ගියත් මිරිඟුව එතැන නැහැ. එය තව ඉදිරියට යනවා. පංචකාමය අවසානයෙහි හිස්.

දිමුතු : රූපය කියන්නේ කුමක්දැයි තවම මට පැහැදිලි නැහැ.

බාලසූරිය : මා ඉදිරියෙහි තිබෙන මේසය භෞතික වස්තුවක්. එය දකින කොට එහි ප්‍රතිබිම්භයක් මා තුළ ගොඩ නැගෙනවා. මනසෙහි ගොඩනැගුණ ඒ ප්‍රතිබිම්භය රූපයක්. අපේ සිත් තුළ ලක්ෂ සංඛ්‍යාත රූප ගොඩගැසී තියෙනවා. දෘශ්‍ය රූප, ශබ්ද රූප, රස රූප ආදියත් ඒවා නිසා ඇතිවූ සිතුවිලි, සංකල්ප, දෘශ්ටි යන

සියල්ල රූපයි.

සිත ක්‍රියා කරන්නේ මේ රූප සමූහය තුළින්. සිතන්නේ රූප සමූහයක් තුළින්. සිත පවතින්නේ රූප ලෝකයේයි.

දිමුතු : ඔබ කියනවා, රූප ලෝකය තුළ සිත සැරිසරණ බව. මෙහි ඇති ගැටළුව කුමක්ද?

බාලසූරිය : රූපයක් ග්‍රහණය කර දිගටම සිටින්න බැහැ. එය වෙනස් වෙනවා; දිරාපත් වෙනවා. නිත්‍යයි කියා ග්‍රහණය කර සිටි දේ වෙනස් වන විට, ශෝකය ඇති වෙනවා.

ග්‍රහණය කර ගත් රූපයෙන් තමා අපේක්‍ෂා කළ ආස්වාදය, ප්‍රීතිය නොලැබෙන විට ද ශෝකය ඇති වෙනවා.

සෑම රූපයක් ම සිතට පීඩනයක්. ඇත්ත වශයෙන් ම රූප අතර සැරිසැරීම හේතුවෙන් අපේ සිත විඩාවට පත්වයි තිබෙන්නේ.

දිමුතු : මේ රූප ලෝකයෙන් සිත නිදහස් කර ගත හැකි ද?

බාලසූරිය : රූප ලෝකයෙන් පිටත පැමිණියා ම තිබෙන්නේ අනන්ත අවකාශයයි. මෙය තේරුම් ගැනීම පහසුයි. විශ්වය යනු කුමක්ද යනුවෙන් දැකීමෙන්. විශ්වය සෑදී තිබෙන්නේ. ද්‍රව්‍යයෙන් හා අවකාශයෙන්. රාත්‍රී අහස බලන විට අපට පෙනෙනවා, ග්‍රහ, තාරකා, ක්‍ෂීර පථය ආදිය. මේ විශ්වයේ ද්‍රව්‍ය කොටසයි. නමුත් විශ්වය සියයට 99.9 ක් ම ශූන්‍ය අවකාශයයි. අවකාශය අනන්තයි. පරමාණුවක් ගත්තාමත් එහි ශූන්‍ය අවකාශය සියයට 99.9 යි.

නමුත් අපේ සිතේ අවකාශය අප රූප, සංකල්ප සිතුවිලි හා මතකවලින් පුරවා ගෙන සිටිනවා. අපේ සියලු මානසික ගැටළු, පීඩා, දුක, ශෝකය, ගැටුම්, සෑදී තිබෙන්නේ රූප හේතුවෙන්.

දැන් සිතේ පවතින මේ රූප ලෝකයෙන් පිටතට එනවා කියන්නේ, ශූන්‍ය අවකාශය කරා පැමිණීමයි. මානසික නිදහස ඇත්තේ අවකාශයෙහියි.

අවකාශයෙහි කිසිවක් නැහැ; රූප හා සංකල්ප නැහැ; භය, ශංකා, ආතති නැහැ. මා අනාගතයේ මෙහෙම විය යුතුයි යන භවය නැහැ. මට මේ දේ එපාය යන විභවයත් නැහැ.

අවකාශයෙහි ඉපදීම නැහැ; ජරාවට යෑම නැහැ. මරණය නැහැ.

මේ අවකාශයට ඇතුළතින් විවෘත වීම ඉතා අවශ්‍යයි.

දිමුතු : කොහොම ද සිත අවකාශයට විවෘත වන්නේ ?

බාලසූරිය : සිතෙහි පිරී ඇති රූප අත හැරීමෙන්. රූපවල අනිත්‍යතාව, අනාත්මය, දුක් සහිත බව දැකීමෙන්.

ජීවිතයේ උසස්ම දේ නම්; සතුට, සාමය, සැනසිල්ල හා සැහැල්ලුවයි. නමුත් අපේ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය තුළ, විඥානය තුළ, සතුට, සාමය, සැනසිල්ල හීනයි.

සැබෑ සතුට, සාමය, සැනසිල්ල හා සැහැල්ලුව පවතින්නේ, සිතුවිලිවලින් පිටත පැමිණියාම තිබෙන අවකාශයෙහියි.

දිමුතු : ඔබ කියනවා, රූප ලෝකයෙහි දුක තිබෙනවා කියලා. නමුත් අනෙක් අතට කෙනෙකුට කිව හැකියි, රූප ලෝයෙහි සැපත් තිබෙනවා කියලා.

බාලසූරිය : අවකාශයෙහි සැපත් නැහැ; දුකත් නැහැ. ඔබ දන්නවා ද, සැප හා දුක එකිනෙකට සම්බන්ධයි කියලා? පංචකාමය නේද, ඔබ සැපයි කියන්නේ ?

පංච කාමයෙහි ගැලෙන්න ගැලෙන්න, අනෙක් පැත්තෙන් දුක ද ඇති වෙනවා. කාමයට සංවේදී වන තරමට ම සිත දුකට ද සංවේදී වෙනවා. ඒ නිසායි, කාමයෙහි ආස්වාදය සොයන මිනිසුන්ගේ සිතෙහි සතුට නැත්තේ. පංචකාමය තුළින් ජීවිතයෙහි සතුට ලබන්න බැහැ.

දිමුතු : දැන් මෙයට සවන් දෙන කෙනෙකු මෙහෙම අහන්න පුළුවන්. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස හා ස්පර්ශයෙහි ආස්වාදය අත හැරියාම මොකක්ද ජීවිතයෙහි ඉතුරු වන්නේ ? එවිට, ජීවිතය ශුන්‍යාගාරයක් වගේ හිස්. ඔබ කියන්නේ හිස් ජීවිතයක් ගත කරන්න කියලා ද?

බාලසූරිය : මම මෙහෙම අසන්නම්. රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඥානවලින් සිත පුරවා තබා ගෙන ගත කරන ජීවිතය තුළ සතුට, සාමය, සැනසිල්ල, තිබෙනවා ද?

ඇත්තට රූපවලින් සිත පුරවා ගන්නට, ගන්නට තිබෙන්නේ අසහනය, වික්ෂිප්තතාව හා පීඩනය.

ඒවා ඉවත් කළාම දැනෙන සැහැල්ලුව හා නිදහස කෙතරම් ද?

බුදු දහමෙහි මේ රූප ලෝකය මරණයෙහි රජදහන ලෙසයි, සළකන්නේ. මේ අප ජීවත්වන්නේ රණීය තලයෙහියි.

දිමුතු : නිවන අමෘතය ලෙස බුදුන් වහන්සේ බොහෝ විට පවසා තිබෙනවා, මිනිසාට අමරණීය විය හැකි ද?

බාලසූරිය : මරණයෙහි කායික තලයක් තිබෙනවා; මානසික තලයක් තිබෙනවා. කයෙහි බිඳවැටීම කායික තලයේ සිදුවන මරණයයි.

වර්තමාන අපේ පුහුදුන් සිත තිබෙන්නේ, මරණයෙහි මානසික තලයෙහියි.

කායික මරණයෙන් මිදීමක් නැහැ; 'නත්ථි ජාතස්ස අමරණං' එය පැහැදිලියි. එය ගැටළුවක් ද නොවෙයි. සිත විසිනුයි, මරණය ගැටළුවක්, දුකක් බවට පත් කරන්නේ.

මිය යන තැනැත්තා උපද්දවන්නේ සිතයි. ඔබ සිතනවා නේද ? ''මම'' ජීවත් වෙනවා කියලා. ජීවත්වන්නා මෙන්ම මිය යන්නාත් ''මම'' යි. එහෙත් ''මම'' යනු සිතෙන් හදා ගත් සංඥාවක්. දැන් බලන්න, ''මම'' නැති බව, සිහියෙන් දුටුවාම, මෙහි මිය යන්නට සත්වයෙක් නැහැ. පැහැදිලිද?

අමරණීය විය හැක්කේ, ''මම'' යන සංඥාවෙන් යථාර්ථයට අවදිවීමෙන්. මිය යන්නෙකු නැති තැන මරණයක් කොයින්ද?

මිය යන්නා නැති ව ගිය තැනයි, අමරණීය තලය විවර වන්නේ. ඒ අමරණීය තලයයි, නිර්වාණය

දිමුතු : ඔබ පෙන්වා දෙන්නේ, මරණ සංඥාව නැති තැන මරණය අත්දැකීමක් සිදුවන්නේ නැහැ කියලයි.

බාලසූරිය : අප මේ පෙන්වා දුන්නේ, අවකාශයෙහි මරණ සංඥාව නැති බවයි. එහි තිබෙන්නේ, සංස්කාරවලින් හා විඥානයෙන්

නිදහස් වූ නිර්මල සිහිය පමණයි. එය මරණය ඉක්මවා පවතින තලයක්.

දිමුතු : ඔබ මේ සාකච්ඡාවෙහි අවධාරණය කළ අවකාශය නිර්වාණය ම නේද?

බාලසූරිය : මා කීවා, රූප ලෝකයට, රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස ස්පර්ශ වලින් සැදුන රූප ලෝකයට අප බැඳී සිටින්නේ තෘෂ්ණාව නිසා බව.

අප ඉහත දැක්වූ පාඨයෙහි බුදුන් වහන්සේ කියන්නේ, රූප ලෝකයෙන් නිදහස වූ තමන් වහන්සේ මාර පාශයෙන් ද නිදහස් බවයි.

රූපය පස් ආකාරයයි. රූප-රූප, ශබ්ද රූප, ගන්ධ රූප, රස රූප, හා ස්පර්ශ රූප. මේ සියලු රූපවලට ඇති රාගය අත්හළ තැන මරණය නැහැ; මැරෙන්නට පුද්ගලයෙක්ද නැහැ.

17

තමාගේ කර්මය තමාට දැන ගත හැකි ද?

දිමුතු රුවන් පියසේන : අදත් මේ වැඩ සටහනින් බලාපොරොත්තු වන්නේ, ප්‍රේක්ෂක ඔබ විසින් අසනු ලබන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමයි. අද සාකච්ඡාවට අප තෝරා ගත්තා මේ ප්‍රශ්නය :

''යම් සිද්ධියක් තමාට වුනාම එය සිදු වුනේ තමාගේ කර්මයෙන් දැයි අපට දැන ගන්න පුළුවන්ද?''

අපි ඒ ප්‍රශ්නය විමසා බලමු

ඒ. එස්. බාලසූරිය : යම් සිද්ධියක් තමාට වුනාම එය සිදු වුනේ තමාගේ කර්මයෙන්දැයි අපට දැන ගන්න පුළුවන්ද? පිළිතුර : ඔව්. දැන ගන්න පුළුවන්.

දිමුතු : කොහොම ද එහෙම දැන ගන්න පුළුවන් වන්නේ ?

බාලසූරිය : පළමු කොටම අප දැන ගන්නට ඕනෑ, හැම දෙයක් ම කර්මයෙන් සිදුවන්නේ නැති බව. ජීවිතයේ වැඩි දේ සිදුවන්නේ, කර්මයට අදාළ නැති වෙනත් හේතුවලින්. ලෝකයෙහි සිදුවන දේ, නියාම ධර්ම පහක් අනුව සිදුවන බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දී තිබෙන බව ඔබ දන්නවා. ඒවා නම් :

1. ඉතු නියාමය : සෘතු වෙනස්වීම්, භූමි කම්පා, සුළි සුළං, කුණාටු, සුනාමි, වඩදිය, බාදිය, වර්ෂා, කඳු කඩා වැටීම්, ගංවතුර ආදී පෘථිවි ක්‍රියාකාරකම් සිදු වන්නේ ඉතු නියාමය අනුවයි.

2. බීජ නියාමය : එය ජීව විද්‍යාත්මක නියමය හැටියටත් හැඳින්විය හැකියි. ශාරීරික විද්‍යාව, වෛද්‍ය විද්‍යාව, සත්ත්ව විද්‍යාව, ජනකානු විද්‍යාව, උද්භිද විද්‍යාව ආදියෙන් හදාරන්නේ බීජ නියමයේ ක්‍රියාකාරකම්.

3. චිත්ත නියාමය : මිනිස් සිතේ යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවලියට අදාල නියමයි. මනෝවිද්‍යාවෙන් හදාරන්නේ ඒවායි.

4. ධර්ම නියාමය : ස්වභාව ධර්මයෙහි ක්‍රියාකාරකම් සිදුවන නියමයි. භෞතික හා රසායනික, විද්‍යාවලින් හදාරන්නේ ඒවායි.

5. කර්ම නියාමය : පෙර කරන ලද ක්‍රියාවන්හි බලපෑමෙන් සිදුවන දේ කර්ම නියමයට ඇතුළත් වෙනවා.

දිමුතු : ඇත්තට ම කර්මය කියන්නේ කුමක්ද?

බාලසූරිය : කර්මය කියන්නේ, ක්‍රියාවේ බලපෑමයි. ඔබ යම් ක්‍රියාවක් කළාම එයින් තමාට මානසික බලපෑමක් සිදුවෙනවා. ඒ බලපෑම අනුව තමාගේ මානසිකත්වය සකස් වෙනවා. එහෙම සකස් වුනාම, ඊට අනුකූලව තමාගේ ජීවිතය ද හැඩ ගැසෙනවා. ඊට අනුකූලව යම් යම් සිද්ධි ද වෙනවා. අතීත ක්‍රියාවල වර්තමාන පෙළඹීමයි, කර්මය.

දිමුතු : නිදර්ශනයක් දක්වන්න.

බාලසූරිය : මා දැන සිටි, ආත්මාර්ථකාමී පුද්ගලයෙක් හිටියා. ඔහු සිතුවේ තමා ගැනමයි, ඔහු හරිම මසුරුයි.

දැන් ඔහු වයසට ගිහින් ඉතා දුඃඛිත ජීවිතයක් ගත කරනවා. දරුවෝ ඔහුට හරියට සලකන්නේ නැහැ. පියා දුන් ආත්මාර්ථකාමයේ ආදර්ශය අනුව දරුවන්ද දැන් ආත්මාර්ථකාමී ව ජීවත් වෙනවා. පියාට සලකන්නේ නැහැ.

එදා තමා ගත කළ ආත්මාර්ථකාමී ජීවිතයෙහි විපාක දැන් ඔහු විඳිනවා. මේ කර්මය ක්‍රියා කරන සැටියි. ටිකක් හිතා බැලුවොත් තමාට දැන් මෙහෙම වෙලා තියෙන්නේ, පෙර තමා ගත කළ මසුරු, ආත්මාර්ථකාමි ජීවිතය නිසා බව ඔහුට තේරුම් ගත හැකියි.

තමාට යමක් වුනාම, මෙය සිදුවූයේ තමාගේ පෙර කවර ක්‍රියාවක විපාකය වශයෙන් දැයි සිතා බැලීම ඉතා වැදගත්. එමගින් ඔබට කර්මය ක්‍රියා කරන හැටි වටහා ගත හැකියි.

දිමුතු : මා දන්නා, ඉතා යහපත්, ධාර්මික ජීවිතයක් ගත කළ පුද්ගලයෙක් දූන් පිළිකාවකින් පෙළෙනවා. මා දන්න හැටියට ඔහු ඒ සඳහා පෙර කිසිම ක්‍රියාවක් කර නැහැ. එය කර්මය ද?

බාලසූරිය : තමාට සෑදී ඇති පිළිකාවට හේතු වන කිසිදු ක්‍රියාවක් පෙර කර නැත්නම්, එය ජීව විද්‍යාත්මක නියමය (බීජ නියාමය) අනුව සිදු වූවක් යැයි අපට කිව හැකියි.

මාත් දන්නවා, මුනිවරුන් වගේ පිරිසිදු ජීවිත ගත කළ අයටත් පිළිකා සෑදී තිබෙනවා. එයට ඔවුන්ගේ වගකීමක් නැහැ. එයට හේතුව ජීව විද්‍යාත්මකයි.

යම් හෙයකින්, පිළිකාවට හේතු වන ආහාර රටා, ජීවන රටා, තිබුණ නම්, ජීව විද්‍යාත්මක නියමයට අමතර ව කර්ම නියමයත් එහි තිබෙනවා.

දිමුතු : මේ ජීවිතයේ යමෙකුට සිදු වූ විපතකට හේතු වන කිසිදු චර්යාවන් පුද්ගලයෙකුට නොතිබුණත්, මීට පෙර ගත කළ අතීත ආත්මවල ඔහු කළ ක්‍රියාවක් ඊට හේතු වන්න පුළුවන්.

බාලසූරිය : අපි මේ සාකච්ඡාවේදී, අතීත ආත්මභාවවල හේතු කතා නොකර සිටිමු. මක්නිසාද කිව්වොත්, අපට එය දූනට ප්‍රත්‍යක්ෂ ගෝචර නැහැ. ප්‍රත්‍යක්ෂ ගෝචර නොවන කිසිවක් ධර්ම සාකච්ඡාවකට නොගත යුතුයි.

දිමුතු : අනාගතයේ තමාට කර්මය අනුව කුමක් සිදු වෙනවාදැයි කෙනෙකුට දූන ගත හැකිද?

බාලසූරිය : සාමාන්‍යයෙන් දූන ගත හැකියි. යමක් සම්බන්ධව තමා කර්ම රැස් කර ගෙන සිටිනවා ද, අවසානයෙහි ඔහුට ඒ දේ සිදු වෙනවා.

මෙරටේ ජීවත් වූ, එල්ලුම් ගහට නියම වූ, එක්තරා තැනැත්තෙකුගේ කතා ප්‍රවෘත්තිය අප දන්නවා. ඔහු තරුණවියේ දී කසිප්පු පෙරීමට නැඹුරු වුනා. ගමේ ඒ ව්‍යාපාරය කර ගෙන

ගිය අනෙක් තැනැත්තාගෙන් වරින් වර තර්ජන ඔහුට එල්ල වුනා. අප තරුණයා එවැනි අවස්ථාවක කෝපය දරා ගත නොහැකිව වෙඩි තබා ඔහු මරණයට පත් කළා.

එතැන් සිට, පොලිසියෙන් සැඟවෙමින්, ජීවත්වීමට ගත් උත්සාහයේ දී, තව තව මිනීමැරුම් ගණනාවකට පෙළඹුනා. අවසානයෙහි ඔහු පොලීසියට හසු වී, උසාවියට ඉදිරිපත් කරනු ලැබුවා.

ඔහු මනුෂ්‍ය ඝාතනවලට වැරදිකරු වී අවසානයෙහි පෝරකයට නියම වුනා. දැන් බලන්න, පෝරකයට යෑමට අවශ්‍ය කර්ම ඔහු රැස් කර ගනිමින් පැමිණි සැටි.

දිමුතු : කර්මය නරක අතට මෙන් ම හොඳ අතටත් වැඩ කරනවා. හොඳ අතට කර්ම රැස් කිරීම පිළිබඳ නිදර්ශනයක් අපට දෙන්න.

බාලසූරිය : අපි මෙහෙම නිදර්ශනයක් ගනිමු. යම් තරුණයකුට අභිලාෂයක් ඇති වෙනවා. ජනප්‍රිය නළුවකු වීමට. ඔහු විවිධ චරිත රඟපෑමට පුරුදු වෙනවා; රංග කලාව හදාරනවා. තමාට රඟපෑම් ඉදිරිපත් කළ හැකි අවස්ථා සොයනවා. චිත්‍රපට හා ටෙලිනාට්‍යවල සම්බන්ධ පුද්ගලයන් හා සම්බන්ධ වෙනවා. මේ සියල්ල කර්ම රැස් කිරීම්.

පැරණි ග්‍රීසියෙහි සිටියා, සෙනෙකා කියලා දාර්ශනිකයෙක්. ඔහු වාසනාව විග්‍රහ කළේ මෙහෙමයි. වාසනාව යනු සූදානමට අවස්ථාව හමුවීමයි.

අපි හිතමු, මේ තරුණයා දීර්ඝ කාලයක් රංගනය පුහුණු කර ගනිමින් සූදානම් වෙනවා. එසේ සූදානම් වූ ඔහුට චිත්‍රපට අධ්‍යක්ෂකවරයෙක් යම් චරිතයක් නිරූපනය කිරීමට අවස්ථාවක් දෙනවා.

කර්ම රැස් කිරීම කියන්නේ යම් දිශානතියකට සූදානම් වීමයි. ඒ තමා රැස්කර ගත් කර්මයට අවස්ථාව ලැබීමත් සමඟ එය ඵල දරනවා.

දිමුතු : තමා අනාගතයේ කවර දිශාවකට යයි ද? කවර කෙනෙකු වෙයි ද කියා මේ අනුව සිතා ගත හැකියි නේද?

බාලසූරිය : ඔව්. හැකියි. තමා ජීවිතයේ කවර දිශාවක් කරා සූදානම් වෙමින් ගමන් කරනවාදැයි බලා, තමාගේ අනාගතය කෙබඳු වේදැයි නිශ්චය කර ගත හැකියි.

දිමුතු : එනමුත්, තමා ප්‍රාර්ථනා කළ තැනට යෑමට බැරි වන සාධක අපට එනවා. සිතූ දේ නොමවෙයි, නොසිතූ දෙයක් ම වෙයි යනුවෙන් කියමනක් ද තිබෙනවා.

බාලසූරිය : අපි හිතමු, යම් අයෙක් ලේඛකයෙක් වීමට සිතා ඒ සඳහා යම් සූදානමක් ඇති කර ගන්නවා. මේ අතර ඔහු වෙනත් දිශාවකට යොමු වෙනවා. මෙහිදී සිදුවූයේ, වෙනත් දිශාවකට යෑමේ කර්මය, මතු වී එය විසින් පළමුවන කර්මය යටපත් කිරීමයි. කර්ම දෙකක් තරඟ කරන විට ප්‍රබල කර්මය ජය ගන්නවා.

බුදු දහමේ කර්ම විපාක දෙන සතර ආකාරය මෙහිදී දැක්වීම සුදුසුයි.

වඩා ශක්තිමත්, බර වැඩි කුසලය හෝ අකුසලය ජය ගැනීම ගරුක කර්මයයි.

යම් ජීවන අවස්ථාවකදී ඇතැම් විට, ඒ ආසන්නයේ තිබූ සාධකයක බලපෑමෙන්, යම් තැනැත්තෙකු යම් ආකාරයක තීරණයක් ගැනීමට පෙළඹෙනවා. ආසන්න කර්මය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ මෙයයි.

දීර්ඝ කාලීනව පුරුදු පුහුණු කළ ආකල්පයක්, සිතක් මතු වීමෙන්, ඒ අවස්ථාවේ පුද්ගලයා ඒ අනුව තීරණයක් ගැනීම ආචින්න කර්මයයි.

පෙර කී, බර වැඩි කර්මයක් නැති තැන, ආසන්න කර්මයක් ද නැති තැන, පුරුදු පුහුණු කළ ආචින්න කර්මයක් ද නැති තැන, තමා තුළින් දුර්වල චේතනාවක් මතු වී ඒ අනුව තීරණය ගැනීම හෝ තීරණය වීම කටත්තා කර්මයයි.

දිමුතු : ඔබ කළ මේ විස්තරයෙන් පෙනෙනවා, කර්මයක් කියන්නේ, තම සිතෙන් මතුවීමට බලා සිටින යම් චේතනයක් හෙවත් පෙළඹීමක් බවයි. ඒ පෙළඹීම අනුව පුද්ගලයා ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔහු සැපට හෝ දුකට පත් වෙනවා.

බාලසූරිය : ප්‍රශ්නකරු ඇසුවේ යම් සිද්ධියක් තමාට වුනාම, එය සිදුවුනේ කර්මයෙන් දැයි දැනගත හැකි දැයි යනුවෙන්. අපි පෙන්නා දුන්නා තමාගේ මානසික පෙළඹීම ඔස්සේ ක්‍රියා කිරීමේ හේතුවෙන් ඒ සිද්ධිය වුනා නම්, එය කර්ම විපාකයක් වන බව. ඒ සිද්ධියට තමාගේ කිසිම වගකීමක් නැත්නම් එය, ඉතු, චිත්ත, බීජ, ධර්ම, ආදී බාහිර හේතු නිසා වූවක්.

අපි නිදර්ශනයක් ගනිමු. ආයතනයක සේවකයෙක් තව සේවකයෙකු සමඟ අමනාප වී වෛර සිතුවිලි රැස් කරනවා. මෙහිදී යම් විටක ඔවුන් අතර වචන හුවමාරුවක් ඇති වෙනවා. එහිදී පළමුවැන්නා තුළ වූ වෛරය පුපුරා ගොස්, ඔහු අනෙකාට පහරදීමට පෙළඹෙනවා. මේ සිද්ධිය නිසා ඔහු රැකියාවෙන් අස් කරනු ලබනවා. ඔහුගේ රැකියාව නැති වුනේ, කර්ම විපාකයක් වශයෙන්. පැහැදිලි ද?

දිමුතු : ඔබ නිදර්ශන කීපයක් මෙහිදී දැක්වූවා. ඒවා තනි තනි සිදධියි. කෙනෙකුගේ මුළු ජීවිතයම කර්මය අනුව මෙහෙය වන්න පුළුවන් ද?

බාලසූරිය : ඇත්තටම, කවරෙකුගේ හෝ ජීවිතය දිහා බැලුවා ම, ඉතු, බීජ, චිත්ත, ආදී නියම ක්‍රියා කළත්, ඔහුගේ ජීවිතය යම් රටාවකට ගමන් කරන බව පෙනෙනවා. යම් යම් අයගේ චරිත කතා කියවන විට, පෙනෙනවා, ඒ අය ළමා කාලයේ, හා තරුණ කාලයේ, ගොඩ නගා ගත් ආකල්ප, දෘෂ්ටි, හා අත්දැකීම් අනුව ඔවුන්ගේ ජීවන රටා සකස් වුන සැටි. ඉතින් යම් රටාවක් ඔස්සේ ජීවිතය යන විට, ඒ අනුවයි, සිද්ධි වන්නට පටන් ගන්නේ. ජීවිතයට යටින් කර්මය නූලක් වගේ ගමන් කරමින්, ඊට අනුකූල දිශාවට යොමු කරනවා. කර්ම රටාවයි, ජීවිතය විනිශ්චය කරන්නේ. ඉතින් ඔබට පුළුවන් ද තම කර්ම රටාව දිග හැරෙන දිශාව දකින්න ?

දිමුතු : බුදු දහමේ අරමුණ සත්වයාට කර්මයෙන් නිදහස් වීමට මග පෙන්වීමයි. කොහොම ද තම තමා ගොඩ නගා ගත් කර්ම රටාවෙන් මිදෙන්නේ ?

බාලසූරිය : මා කලින් පෙන්වා දුන් පරිදි, අප තුළ විවිධ කර්ම එළියට ඒමට, කූඩුවක හිර වී සිටින සතුන්, දොර හැරෙන තුරු

බලා සිටිනු සේ, අවස්ථාව ලැබෙන තෙක් බලා සිටිනවා. කර්ම තැන්පත්ව තිබෙන්නේ, අපේ උපවිඥානයේ, හා අවිඥානයේ.

කර්මයක් මතු පිටට පැමිණ, අසුවල් ක්‍රියාව කරන්නැ යි ඔබට බලපාන්නේ, ඔබ එළඹ සිටි සිහියෙන් නොසිටින විටයි. පැහැදිලිද? මේ මොහොතේ එළඹ සිටි සිහියෙන් සිටින විට, යටි සිතෙන් යම් චේතනාවක් නැගෙනවාත් සමඟ, එය පෙනෙනවා. ඔබ ඒ චේතනාව දකිනවාත් සමග එය ක්ෂය වී යනවා, හරියට ආලෝක ධාරාවක් එල්ල වුනාම සෙවනැල්ල මැකී යනවා වගේ.

සිහියයි, කර්මක්ෂය කරන්නේ.

18

සම්‍යක් දෘෂ්ටිය හා මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය

දිමුතු රුවන් පියසේන : අද ''අසිරිමත් බුදු වදන්'' වැඩ සටහනෙන් විමසා බලන්නට අප තෝරා ගත්තා, ප්‍රේක්ෂක ඔබෙන් ලැබී ඇති ප්‍රශ්නයක්. මෙයයි, ප්‍රශ්නය.

''සම්‍යක් දෘෂ්ටියෙන් මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය වෙන් කොට හඳුනා ගන්නේ කොහොම ද?

ඒ. එස්. බාලසූරිය : අප නොයෙක් අදහස් අහනවා. අනුන්ගෙන් ඉගෙන ගෙන ද තියෙනවා. අප තුළිනුත් නොයෙක් අදහස් ඇති වෙනවා.

දැන් කවර හෝ අදහසක්, සංකල්පයක්, විශ්වාසයක් ආත්මීය වශයෙන්, දැඩි ව ග්‍රහණය කර ගත්තා ම, එය දෘෂ්ටියක් වෙනවා. දෘෂ්ටියක තිබෙන හානිය නම් තමාගේ චින්තනය හා සත්‍යය ගවේෂණය ඉන් ඇහිරීමයි. දෘෂ්ටියෙන් චින්තනය නවතිනවා. අපට පෙනෙනවා, මිනිසුන්ගේ චින්තනය ගිය ගිය තැන නැවතිලා තියෙන හැටි. ඒත්, හැමදෙනා ම සිතන්නේ, තමාට දෘෂ්ටි නැහැ කියලයි.

දිමුතු : ඔව්. අපේ දෘෂ්ටි අපට පෙනෙනවා අඩුයි. හැමෝම සිතන්නේ, තමා නිදහස්ව සිතන්නෙකු බවයි, තමා සාධාරණ ව සිතන්නෙකු බවයි. තමා අපක්ෂපාතී ව සිතන්නෙකු බවයි.

බාලසූරිය : ඇසට ඇස පෙනෙන්නේ නැතුව වගෙයි! යමෙකුගේ දෘෂ්ටි ග්‍රහණය හෙළිවන්නේ, සංවාදයකදී, නැතහොත් විවාදයක දී, යමක් පිළිබඳ තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ දී.

දෘෂ්ටි ග්‍රහණය බුදු දහමේ දැක්වෙන්නේ, දෘෂ්ටි උපාදානය යනුවෙන්. දෘෂ්ටි උපාදානයක දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ මොනවාදැයි අපි බලමු.

1. ඉධසච්චාභිනිවේසය : බුද්ධ දේශනාවෙහි මෙය පැහැදිලි කෙරෙන්නේ ''මෙයයි, සත්‍යය. ඉන් බැහැර සියල්ල අසත්‍යයි'' යනුවෙන්. දෘෂ්ටියක් අල්ලා ගත් හැම දෙනාම සිතන්නේ එහෙමයි.

2. දෘෂ්ටි උපාදානයේ දෙවන ලක්ෂණය අනෙකා කියන දේට ඇහුම්කන් නොදීමයි. එවැන්නා තමාගේ මතයෙන් ම පිරිලා. අන් බසක් සළකා බැලීමට ඔහුගේ සිතෙහි අවකාශය නැහැ. ඇහුම්කන් දුන්නත්, අසනු ලබන දෙයෙහි ඇත්ත පිළිගන්නේ නැහැ. ඔහු ඇහුම්කන් දෙන්නේ, ප්‍රතිවිරුද්ධ සිතකින්, අනෙක් තැනැත්තා වැරදියි යන සංඥාවෙන්.

තව මොවුන්ගේ ලක්ෂණයක් නම් : තමන් ඇහුම්කන් දෙන්නේ, කියනු ලබන දේ, තමන්ගේ මතවාදය, තම දෘෂ්ටිය අනුව, පරිවර්තනය කරමින්.

දිමුතු : තම දෘෂ්ටිය අනුව අසනු ලබන දේ පරිවර්තනය කිරීම පිළිබඳ නිදර්ශනයක් දිය හැකිද?

බාලසූරිය : ඔබ කොතෙකුත් දැක ඇති, සරල සත්‍යයක් කීවාම, එය ඍජුව දකිනු වෙනුවට ''ආ! ඔය කියන්නේ අසුවල් සූත්‍රයේ දැක්වෙන දේ'' යනුවෙන් කියන අය.

මට වරෙක සිල් පිරිසක් සමඟ සාකච්ඡාවක් කිරීමට ආරාධනය ලැබුණා. ඒ සිල් පිරිසට ධර්මානුශාසනය කරන උපාසක මහතෙක් සිටින බවත්, එදින ඔහු පැමිණ නැති බවත් දැන ගන්නට ලැබුණා.

මා යමක් කියන වාරයක් පාසා, පිරිසේ අය කියනවා 'අපේ උපාසක මහතා අපට ඔය කරුණ උගන්වා තිබෙන්නේ, ඔහොම නොවෙයි' ''අපේ උපාසක මහත්මයා ඔය කරුණ පැහැදිලි කළේ මෙහෙමයි'' ආදී වශයෙන්. මම කීවා : අළුත් දෙයක් අසන විට,

එය නැවුම් සිතකින් දකින්න. එය පරණ දැනුම තුළින් බලන්න එපා. එවිට, ඔබ එය දකින්නේ පරණ දෙයක් ලෙසයි. ඇයි ඔබට අළුත් දෙයක් නැවුම් සිතින්, පළමුවන වරට එයට ඇහුම්කන් දෙනවා වගේ දකින්න බැරි ? පරණ දැනුම පසෙකලා කියනු ලබන සත්‍යයට ඇහුම්කන් දෙන්න.

ධර්මය උගත් අය සමඟ සාකච්ඡා කරන විට, මට හැඟෙනවා, ඔවුන් බොහෝ දෙනා, තමා උගත් ධර්මය, තමාගේ නිර්වාණ අවබෝධයට එරෙහි ව භාවිතය කරනවායි කියලා.

වරෙක මා, එවැනි පිරිසකට කීවා සත්ව මාංශ අනුභවය සිතේ මෛත්‍රිය හා කරුණාව මකා හරින ක්‍රියාවක් බව.

එතකොට සිල්ගත් පිරිස අතරින් සමහරු කීවා, ඔබ කියන දේ බුද්ධ දේශනාවට ගැලපෙන්නේ නැහැ. බුදුන් වහන්සේ නිර්මාංශ ආහාරය කිසි තැනක අනුමත කරලා නැහැ, වෙළෙඳ පොළේ මාංශ අනුභව කිරීම වරදක් නැතැයි කියන ත්‍රිපිටකයේ එන පාඨයකුත් කෙනෙක් කිවා.

මා කීවා ඔවුන් කියන දේ බුදුන් වහන්සේගේ මූලික ඉගැන්වීම වන පළමුවන ශික්ෂාපදයටත්, අවිහිංසාවාදයටත් මෛත්‍රියටත් පටහැනියි, ත්‍රිපිටකයට මේවා පසු කාලයක මසට ගිජු භික්ෂූන් විසින් ඇතුළත් කර තිබෙන්නට පුළුවන් කියලා. බෞද්ධයන් හැටියට අප ගත යුත්තේ, අවිහිංසාවේ හා මෛත්‍රියේ පැත්තයි. නමුත් ඒ කිසිවකින් ඔවුන් තම දෘෂ්ටිය වෙනස් කර ගත්තේ නැහැ.

දිමුතු : දෘෂ්ටියක් තදින් අල්ලා ගත් තැනැත්තාට මොන තරම් කරුණු පෙන්වා දුන්නත්, ඔහු ඒවා පිළිගන්නේ නැහැ. දැන් මට සමාවන්න. ඉහත කී සංවාදයෙහි, ඔබත් සිටියේ යම් දෘෂ්ටියකැයි, යමෙක් කියන්නට පුළුවන්.

බාලසූරිය : මාත් ඒ වෙලාවේ හිටියේ දෘෂ්ටියක් ඇතුව ද? දෘෂ්ටියකින් මා කතා කළා නම්, මට තරහක් ඇති විය යුතුව තිබුණා. මා තුළ තරහක් ඇති වුනේ නැහැ. යම් සංවේගයක් නම් හට ගත්තා. දෘෂ්ටියක ලක්ෂණයයි. යමෙකු ඊට විරුද්ධ කතා කරන විට, කිපීම, ආවේගශීලී වීම.

මා හිතනවා, මා ඒ වෙලාවෙම ඔවුන්ට පෙන්වා දීමට උත්සාහ කළේ මගේ දෘෂ්ටිය නොවෙයි. මා පෙන්වා දුන්නේ සත්‍ය කරුණක්. සත්‍ය කරුණට ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නේ Fact කියලයි. දෘෂ්ටියට කියන්නේ Opinion කියලා.

''සෙල්සියස් ග්‍රේඩ් අංශක 100 දී ජලය රත් වී උතුරනවා'' ''උඩ දැමූ දෙය පහළට වැටෙනවා'' යන මේවා දෘෂ්ටි නොවෙයි, සත්‍ය කරුණු. ඒවයේ සත්‍යය තර්කානුකූලව, පර්යේෂණ මගින්, ඔප්පු කළ හැකියි. සත්‍ය කරුණක් අපට ප්‍රතික්ෂෙප කරන්න බැහැ. ඒවාට එරෙහි වීම දෘශ්ටි උපාදානයේ ලක්ෂණයක්.

මාංශ අනුභවය සත්ව කරුණාවට පරස්පර විරෝධී යි කීම සත්‍ය කරුණක් ද? දෘෂ්ටියක් ද? එය සත්‍ය කරුණක්.

දිමුතු : ඔව්. ඔබ මේ විස්තර කරමින් සිටින්නේ දෘෂ්ටියක ලක්ෂණයි. අනෙක් ලක්ෂණ මොනවා ද?

බාලසූරිය: දෘශ්ටිවාදියා සත්‍යය පිළිගනු වෙනුවට, එය සාධාරණීකරණය කිරීමට ක්‍රියාකරනවා. එමගින් තම අදහස වඩා ශක්තිමත් කර ගැනීමට ක්‍රියාකරනවා.

දැන් ඉහත අප පැහැදිලි කළ කරුණු අනුව තමා දෘශ්ටිගත ව සිටිනවාදැයි මෙසේ තමාගෙන් ප්‍රශ්න කර ගැනීමෙන් දැන ගත හැකියි, මා සිතනවා.

1. 'මගේ අදහස ම හරි. අනෙක් අදහස් වැරදියි' මා මෙහිදී සිතනවා ද?
2. අනෙකාගේ අදහසවලට, ඔහු පෙන්වා දෙන සත්‍ය කරුණු වලට මා විවෘතව සවන් දෙනවා ද? නැතහොත් මා අනෙකාට සවන් දෙන්නේ ප්‍රතිවිරුද්ධ සිතකින් ද?
3. අනෙකා කියන සත්‍ය කරුණු මගේ මතයට අනුව මම ගලපමින්, පරිවර්තනය කරමින්, මගේ මතයම තහවුරු වන ලෙස සකස් කර ගන්නවා ද?
4. මගේ අදහසට එරෙහි ව අනෙකකු කතා කරන විට මා ආවේගශීලී වෙනවා ද? මගේ සිත රිදෙනවාද?

5. මා කියන්නේ සත්‍ය කරුණක් ද? මතයක් ද?

මෙහෙම ප්‍රශ්න කර ගැනීමෙන්, තමා දෘෂ්ටියක් උපාදානය කර ගෙන සිටින බව තමාට දැන ගත හැකියි.

දිමුතු : ඔබ කීවා, දෘෂ්ටියක් කියන්නේ, අදහසක්; මතයක් හෝ විශ්වාසයක් කියලා. අප සිතන හැම අදහසක් ම මතයක් ම දෘෂ්ටියක් ද? අදහස් හා මත බුද්ධිමත් ව සිතීමට අපට අවශ්‍යයි නේද?

බාලසූරිය : ඔව්. යමක් පිළිබඳ සත්‍යය විමසන විට, ඒ සම්බන්ධව පවතින මත, විශ්වාස, අදහස්, හා කල්පනා සිතට නැඟෙනවා. ඒවායේ ඇත්ත - නැත්ත විමසමින් චින්තනය අරඹා සත්‍ය කරා යා හැකියි.

කෙසේ වෙතත්, අප මේ කතා කරන්නේ, සිතීම ගැන නොවෙයි. දැකීම ගැනයි. මත, විශ්වාස, අදහස් හා කල්පනා දැකීම වසනවා. කවර හෝ මතයක් පාට කණ්නාඩියක් වගෙයි.

මතයක, අදහසක, කල්පනාවක ඇත්තේ තාවකාලික අගයක්. ඇත්ත වශයෙන් ඒවා තිබෙන්නේ, පිළිගැනීමට වඩා විමසා බැලීමටයි.

බුදුන් වහන්සේ මිනිසුන්ගේ ආගමික දෘෂ්ටි ගැන කදිම පැහැදිලි කිරීමක් කරලා තිබෙනවා, බ්‍රහ්මජාල සූත්‍රයෙහි. එකල ඉන්දියානු සමාජයෙහි තිබූ ආගමික දෘෂ්ටි 64 ක් එහි විස්තර කරලා තිබෙනවා. ඒ විවරණය අනුව අවසානයෙහි අපට අවබෝධ වෙනවා, කවර හෝ අදහසක්, මතයක් නිශ්චිත ව ගත්තාම එය දෘෂ්ටියක් වන බව

ආත්මයක් ඇතැයි සිතීම දෘෂ්ටියක්. ආත්මය නැතැයි සිතීම ද ආත්මයක් ඇත්තේ ද නැත; නැත්තේ ද නැතැයි සිතීම ද දෘෂ්ටියක්.

මරණයෙන් පසු ජීවිතය තිබේ; මරණයෙන් පසු ජීවිතය නැත. මරණයෙන් පසු ජීවිතය ඇත; එමෙන්ම නැත. මරණයෙන් පසු ජීවිතය ඇත්තේ ද නැත; නැත්තේ ද නැත. මේ සියල්ල දෘෂ්ටි ග්‍රහණ.

බ්‍රහ්මජාල සූත්‍රයෙහි දක්වෙන තව වැදගත් සත්‍ය කරුණක් නම්, තම තමාගේ මානසිකත්‍වය අනුව දකින දේ ද දෘශ්ටි වන බවයි. ආකාශංචායතනයට පැමිණ, ඒ ධ්‍යානය තුළින් දකින දේ ඊට සාපේක්ෂිතයි. ඒ නිසා තමාගේ පුද්ගලික මානසිකත්‍වයෙන් දකින දේ ද සත්‍ය නොවේ. මේ කරුණ අපට වඩා පැහැදිලි ව පෙනෙනවා, කවර හෝ මානසික රෝගයකින් පෙළෙන්නෙකුට ලෝකය පෙනෙන්නේ ඒ ඔහු සිටින මානසිකතත්‍වය අනුවයි. සත්‍යය නම් සැමට පොදුවේ දැකිය හැකි විය යුත්තක්. සත්‍යයේ මේ ගුණය හඳුන්වන්නේ වාස්තවිකබව යනුවෙන්.

දිමුතු: බුදුන් වහන්සේ දෘශ්ටි විශුද්ධියෙහි අවශ්‍යතාව අවධාරණයෙන් දක්වා තිබෙනවා. ඒ ගැන යම් පැහැදිලි කිරීමක් කළ හැකිද?

බාලසූරිය : දෘශ්ටි විශුද්ධිය අපූර්ව බුද්ධි තත්‍වයක්. කිසිම අදහසක්, මතයක්, විශ්වාසයක්, සංකල්පයක් එහිදී සිතේ නැහැ. මෙය ඔබට සිතා ගත හැකිද?

එහිදී, දකිනු ලබන දේ ඇති හැටියෙන් ම පෙනෙනවා. ඔබේ දැකීම වැසීමට සිතුවිලි මැදිහත් වන්නේ නැහැ.

ඔබට දකිනු ලබන දෙයින්, අදහස් ගොඩනැගීමට එවිට ඕනෑකමක් නැහැ. ඔබ යථාර්ථය සමඟ සජීවීව සිටිනවා. ඔබ ඒ අවස්ථාවේ අතිශය ප්‍රඥාවන්තයි. හරියට දැල්වෙන පහනක් වගෙයි.

දෘශ්ටි නැතිකම ප්‍රඥාවේ ලක්‍ෂණයක්. දෘෂ්ටි නැති වන්නට වන්නට, ප්‍රඥාව පෑදෙනවා.

ඔබට පුළුවන් ද, කිසිම සිතුවිල්ලකට මැදිහත්වීමට ඉඩ නොහැර, විවෘත සිහියෙන්, මේ මොහොතට පත්ව සිටින්න. එවිට ඔබට පෙනෙනවා, සමස්ත විශ්වය ම තිබෙන්නේ මේ මොහොතේ බව. ගස් වැල්, අහස පොළව, මේ සියල්ල තිබෙන්නේ මේ මොහොතෙයි මෙයයි, යථාර්ථ දර්ශනය.

දිමුතු : අප යළිත් අපේ ප්‍රශ්නකරු වෙත පැමිණියොත් ඔහු අසනවා, සම්‍යක් දෘශ්ටිය මිථ්‍යා දෘශ්ටියෙන් වෙන් කර හඳුනා ගන්නේ කොහොම ද කියලා.

බාලසූරිය : බෞද්ධ වේවා, අබෞද්ධ වේවා, කවර හෝ අදහසක්, මතයක් දැඩිව ග්‍රහණය කර ගත්තොත්, එය දෘෂ්ටි උපාදානය වෙනවා. සියලු දෘෂ්ටි උපාදාන නිර්වාණ අවබෝධය වසනවා.

ඇයි මිනිසුන් දෘශ්ටි දැඩි ව ගන්නේ ?

දෘශ්ටිය මඟින් මමංකාරය ශක්තිමත් වෙනවා. ඔබේ සියලු දෘශ්ටි විශුද්ධ වූ විට, ඔබ නැහැ. තිබෙන්නේ යථාර්ථය දකින සිහිය පමණයි.

සියලු දෘශ්ටි අත හැරියාම, එතැන තිබෙන්නේ නිරහංකාරයයි. නිරහංකාර සිත ඉගෙනීමේ දක්ෂයි.

ඔබට වැටහෙනවා ද, ''මම දන්නවා'' ''මා හිතන හැටි හරි; අනුන් සිතන හැටි වැරදියි'' ''මම හරි - ඔබ වැරදියි'' යනුවෙන් සිතන්නේ දෘශ්ටිගත සිත බව?

ඔබට සිටින්න ඕනෑ, මොහොතින් මොහොත පවතින සත්‍යය සමඟ ද? දැකීම අහුරන දෘශ්ටි සමඟ ද?

19

පතිරූප දේශ වාසය

දිමුතු රුවන් පියසේන : අද අපි සාකච්ඡාවට තොරා ගන්නේ, මහා මංගල සූත්‍රයෙහි අප බුදුරජානන් වහන්සේ පෙන්වා දි ඇති මංගල කරුණක්. එනම් : පතිරූප දේශ වාසයයි. සුදුසු දේශයක වාසය කිරීමයි. මෙය ජීවිතයට වැදගත් වන්නේ කොහොමදැයි අපි විමසා බලමු.

ජ්. එස්. බාලසූරිය : සුදුසු දේශයක වාසය යන්නෙහි අර්ථ මට්ටම් ගණනාවක් තිබෙනවා. මනුෂ්‍යයා සතුටින්, සාමයෙන් හා සංතෘප්තියෙන් ජීවත්වන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා නිදහස, සුරක්ෂිතතාව හා සෞභාග්‍යය ද අවශ්‍යයි. කෙනෙකු එසේ ජීවත්විය හැකි රටක ඉපදීම භාග්‍යයක්.

දිමුතු : නමුත් මනුෂ්‍ය ජනගහනයෙන් විශාල කොටසක් ජීවත් වන්නේ, දරිද්‍රතාවෙන්, ආහාර හිගයෙන්, කර්කශ හා නිසරු භූමියෙන් යුක්ත, රටවලයි.

බාලසූරිය : මනුෂ්‍ය ජීවිතයට අහිතකර තත්ව බොහොමයක්, ස්වභාව ධර්මයෙන් ඇති වූ ඒවාට වඩා, මනුෂ්‍යයන් විසින් අඥානය හා නොසැළකිල්ල නිසා ඇති කර ගත් තත්ව. බොහෝ සාගත ඇති වන්නේ, ආහාර බෙදා හැරීමෙහි දෝෂ නිසා බව අමෘතසෙන් යන ඉන්දියානු ආර් ථික විද්‍යාඥයා පවසනවා. මේ නිසා මනුෂ්‍යන්

හැටියට අප මනුෂ්‍ය ජීවිතයට හිතකර දේශයක් තමන්ට ගොඩ නගා ගැනීමට ක්‍රියා කරන්න ඕනෑ.

දිමුතු : නමුත්, මනුෂ්‍යයා තුළ පවතින විනාශකාරීත්වය නිසා ජීවිතයට අහිතකර තත්ව ඔහු ඇති කර ගෙන, එහි ප්‍රතිවිපාක වලින් ම පීඩා විඳිනවා. මෙය ඛේදජනක යි.

බාලසූරිය : බලන්න, අප හැම දෙනාම, සාමයෙන් ජීවත්වීමට කැමතියි. ඒ අතර ම අනෙක් අතට, අප හැම මට්ටමකම ගැටුම් උපදවා ගෙන, ඉන් පීඩා විඳිනවා.

අප හැම දෙනා ම, සතුටින් ජීවත්වන්න කැමතියි, නමුත් ඒ අතරෙම, සතුට නැති වන ආකාරයට අප කටයුතු කරනවා. මනුෂ්‍යයා තුළින් තමාටම එරෙහි ව විනාශකාරීත්වයක් ක්‍රියාත්මක වෙන බව අපට පෙනෙනවා.

දිමුතු : මෙයින් පොනෙනවා, තමා වෙසෙන දේශය, මනුෂ්‍ය ජීවිතයට හිතකර ව පවත්වා ගෙන යෑමේ වගකීමක් අපට තිබෙන බව.

බාලසූරිය : මනුෂ්‍යයාට එරෙහි ව මනුෂ්‍යයා තුළින් ක්‍රියාත්මක වන විනාශකාරී බලවේගය, බුදුන් වහන්සේ හැඳින්වූයේ මාරයා යනුවෙන්. මාරයා පුද්ගලයාට සතුටෙන්, සාමයෙන් හා සෞභාග්‍යයෙන් ජීවත්වන්න ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. සමාජයෙනුත් වරින් වර මාර වේග පහළ වෙනවා. අප රටේ ජන ජීවිත ලක්ෂ ගණනක් විනාශ කළ, ලක්ෂ ගණනකගේ ජීවිත දුකට හෙළූ, ජනවර්ග භේදය, ජනවාර්ගික බෙදුම් වාදය ඒ මාරවේගයෙහි ස්වරූපයක්.

තමාට මනුෂ්‍යයකු හැටියට, බුද්ධි සංවේදීතාව තිබෙන්න ඕනෑ. සමාජයෙහි මතුවන, මාරවේග කවර ස්වරූපයෙන් ආවත්, ඒවා හඳුනා ගන්නට. මේවා සමාජයෙහි පහළ වන්නේ, ලෝභ ද්වේෂ, මෝහයෙන් අප කතා කරන වචනවලින්, සිතන සිතුවිලිවලින්, කරන ක්‍රියාවලින්.

යමක් කියන විට, තමා බලන්න ඕනෑ, මේ වචනයෙන් තමා මාරයාට සහයෝගය දෙනවාද කියලා. තමා යම් ආකාරයකට ක්‍රියා කරන විට, විශේෂයෙන් දේශපාලනයේ දී, තමා බලන්න ඕනෑ, තමා එහෙම ක්‍රියාකරන්නේ, මාර ආවේශයෙන් ද කියලා.

දිමුතු : ඔබ මෙතෙක් පෙන්වා දුන්නේ, දේශයක ඇති පතිරූපබව, මනුෂ්‍ය ජීවිතයට හිතකර බව, මනුෂ්‍යයා විසින් ම තම ලෝභය, ද්වේෂය, හා මුළාව නිසා විනාශ කර ගන්නා බව.

අප හැම දෙනාම, සතුටින් ජීවත්වන්න කැමතියි, නමුත් ඒ අතරෙම, සතුට නැති වන ආකාරයට අප කටයුතු කරනවා. මනුෂ්‍යයා තුළින් තමාට ම එරෙහි ව විනාශකාරීත්වයක් ක්‍රියාත්මක

දිමුතු : මෙයින් පෙනෙනවා, තමා වෙසෙන දේශය, මනුෂ්‍ය ජීවිතයට හිතකර ව පවත්වා ගෙන යෑමේ වගකීමක් අපට තිබෙන බව.

බාලසූරිය : මනුෂ්‍යයාට එරෙහි ව මනුෂ්‍යයා තුළින් ක්‍රියාත්මක වන විනාශකාරී බලවේගය, බුදුන් වහන්සේ හැඳින්වූයේ මාරයා යනුවෙන්. මාරයා පුද්ගලයාට සතුටෙන්, සාමයෙන් හා සෞභාග්‍යයෙන් ජීවත්වන්න ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. සමාජයෙනුත් වරින් වර මාරවේග පහළ වෙනවා. අප රටේ ජන ජීවිත ලක්ෂ ගණනක් විනාශ කළ, ලක්ෂ ගණනකගේ ජීවිත දුකට හෙළූ, ජනවර්ග භේදය, ජනවාර්ගික බෙදුම්වාදය ඒ මාරවේගයෙහි ස්වරූපයක්.

තමාට මනුෂ්‍යයකු හැටියට, බුද්ධි සංවේදීතාව තිබෙන්නට ඕනෑ. සමාජයෙහි මතු වන, මාරවේග කවර ස්වරූපයෙන්, ආවත්, ඒවා හඳුනා ගත්තට. මේවා සමාජයෙහි පහළ වන්නේ, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහයෙන් අප කතා කරන වචන වලින්, සිහින සිතුවිලි වලින්, කරන ක්‍රියාවලින්.

යමක් කියන විට, තමා බලන්න ඕනෑ, කියන වචනයෙන් තමා මාරයාට සහයෝගය දෙනවා ද කියලා. තමා යම් ආකාරයකට ක්‍රියාකරන විට, විශේෂයෙන් දේශපාලනයේ දී, තමා බලන්න ඕනෑ, තමා එහෙම ක්‍රියා කරන්නේ, මාර ආවේශයෙන් ද කියලා.

දිමුතු : ඔබ මෙතෙක් පෙන්වා දුන්නේ, දේශයක ඇති පතිරූප බව, මනුෂ්‍ය ජීවිතයට හිතකර බව, මනුෂ්‍යයා විසින් තම ලෝභය, ද්වේෂය, හා මුළාව නිසා විනාශ කර ගන්නා බවයි.

බාලසූරිය : ඔව්. එයින් ගම්‍ය වෙනවා, දේශය පතිරූපීව, මනුෂ්‍ය වාසයට හිතකර ව, තබා ගන්න හැටි. ලෝභය, ද්වේෂය, මුළාව

සමාජයට මුදා හැරීමෙන් අප වළකින්න ඕනෑ. අප මනුෂ්‍ය සම්බන්ධවලදී අලෝභයෙන්, අවෛරයෙන් හා නුමුළාවෙන් ක්‍රියා කරන්න ඕනෑ.

දිමුතු : පතිරූප දේශය යන්න පරිසරය හැටියට අර්ථකථනය කරන්න පුළුවන් නේද?

බාලසූරිය : ඔව්. පරිසරය යන්න පුළුල් වචනයක්. පරිසරය සැදෙන්නේ, මට්ටම් තුනකින්.

පළමු කොටම භෞතික පරිසරය. දෙවනුව සමාජයීය පරිසරය. තුන්වෙනුව මානසික පරිසරය. අපි මේවා එකිනෙක ගෙන විමසමු.

භෞතික පරිසරය කියන්නේ, අප වටා තිබෙන ද්‍රව්‍යමය දේවල්. ගොඩනැගිලි, මහා මාර්ග, නිවාස, මගේ මිනිසුන් ගොඩනගා තිබෙන කෘත්‍රිම පරිසරය හා භූමිය, එහි දේශගුණය, සරු නිසරු බව, ගහ කොළ, ඇතුළු ස්වභාවික පරිසරය.

වර්තමානයේ ජනගහණ තදබදය මිනිසාට දැඩිව බලපානවා. එයින් මිනිසුන් අධි ක්‍රියාකාරී වෙනවා; ජීවත්වීමේ අරගලය උග්‍ර වෙනවාත මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ ආතතිය වැඩිවීම, ඒ සමග යන ශාරීරික හා මානසික රෝග වැඩිවීම, සමාජයේ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා අසහනාකාරීත්වය වැඩිවීම ආදියයි. මෙවැනි පරිසරයක සැනසිල්ලේ හා සැහීමෙන් ජීවත්වීම එන්ට එන්ට ම දුෂ්කර වෙමින් පවතිනවා.

දිමුතු : ඊළඟට අපි සමාජ පරිසරය කුමක්දැයි බලමු.

බාලසූරිය : සමාජ පරිසරය සැදෙන්නේ, යම් සමාජයක පවතින මනුෂ්‍ය සම්බන්ධතාවල ස්වභාවය අනුවයි. මිනිසුන් තුළ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය හා සැළකිල්ල තිබෙන විට, මිනිසුන් ප්‍රීතියෙන් ජීවත්වන විට, සමාජයෙහි පුද්ගලයා සුරක්ෂිත ව ජීවත්වීමට හැකි වන විට, සමාජයෙහි සමඟිය, සාමය පවතින විට, එහි යහපත් සමාජ පරිසරයක් ගොඩ නැගෙනවා.

වර්තමානයෙහි අපේ සිංහල ගම්වල එදා තිබූ සාමකාමී, ප්‍රීතිමත්, සහයෝගශීලී සමාජ පරිසරය බිඳ වැටීම මෙරටේ ලොකු සමාජ ගැටළුවක්. ගම්වල අන්‍යෝන්‍ය ඊර්ෂ්‍යාව, පුද්ගල ආත්මාර්ථය,

සුරාවට ඇබ්බැහිවීම, සාරධර්ම ගිලිහීම, සංස්කෘතික පරිහානිය හේතු කොට ගෙන, ගම් ජීවත්වීමට නුසුදුසු වී ගෙන වෙනවා.

දිමුතු : මානසික පරිසරය හැටියට ඔබ හඳුන්වන්නේ කුමක් ද?

බාලසූරිය : එය පෙර කී ඒවාට වඩා සියුම්. දැන් අපි යම් නිවසකට ඇතුළු වුන හැටියේ ම දැනෙනවා, ඒ නිවස තුළ තිබෙන මානසික වාතාවරණය. ඉවෙන් වගේ අපට කිව හැකියි, නිවැසියන් සතුටෙන් ජීවත්වෙනවා ද නැද්ද කියලා.

වරක් මට දින ගණනාවක් ගත කරන්න සිදු වුනා, මහියංගන ප්‍රදේශයේ සරුසාර ගමක. එහි රන්වන් කරලින් බර වූ ගොයමින් පිරි ගමක්. නමුත් දින දෙක තුනක් යද්දී, මට දැනෙන්න පටන් ගත්තා, පරිසරය පුරා යම් ශෝකයක් පැතිර පවතින බව.

මා සොයා බලන විට, දැන ගන්නට ලැබුණා, ගොවියන් සිටින්නේ ණය බරින් බව. ඔවුන් ණය ගන්නේ, අස්වැන්නෙන් ගෙවන්න.අන්තිමේදී ණය බේරුවා ම, තමන්ට මාසයක් වත් කෑමට සහල් ඉතුරු වන්නේ නැහැ. ඊට අමතර ව පවුල්වල අප්‍රමාණ භේද, කරදර. ගොවියන් කසිප්පු වලට ඇබ්බැහි වෙලා. ඊට අමතරව සූදුව වගේ දුරාචාර. මා කතා කළ කිසිවෙකු ප්‍රීතිමත් ජීවිත ගත කරන බවක් හැඟුණේ නැහැ.

දිමුතු : දැන් මේ වගේ පරිසරයක දී කෙනෙකුට කුමක් ද කළ හැක්කේ ?

බාලසූරිය : සමාජයේ යම් දොෂයක් දුටුවා ම, අපේ යුතුකමක් වෙනවා එය නිවැරදි කිරීමට යම් මෙහෙවරක් කිරීම. ඉහත දැක් වූ ගම සම්බන්ධයෙන් නම් කළ යුත්තේ, එකී ශෝකී මානසික වාතාවරණය ඇති වීමට හේතු වූ, සමාජ ආර්ථික ගැටළු විසඳීමට ක්‍රියා කිරීම. ඔවුන්ගේ ණය වීමේ විෂම චක්‍රයෙන් මුදා ගන්නට ඕනෑත පවුල් උපදේශනය, ජීවිත අධ්‍යාපනය, සංවර්ධනයට යොමු කිරීම ද මෙහි දී අවශ්‍යයි.

ගමේ සංස්කෘතික, ආගමික ප්‍රබෝධනය ඇති කිරීම මගින් ද හොඳ මානසික වාතාවරණයක් ගොඩ නැගිය හැකියි.

දිමුතු : නමුත් තනි පුද්ගලායකුට එවැන්නක් කළ හැකිද ?

බාලසූරිය : අවංක චේතනාවෙන්, ජනයාගේ අභිවෘද්ධිය පිළිබඳ හැඟීමකින් යමෙකු එය කොතැනින් හෝ ආරම්භ කළ හොත්, අනුක්‍රමයෙන් ජනයා ඊට එකතු වේවි. තනි පුද්ගලයකුට ඇති ශක්තිය සුළුපටු නැති බව ඉතිහාසයෙන් පෙනෙනවා.

දිමුතු : අප ආරම්භයේ දී කීවා, තමා වෙසෙන පරිසරය එසේම පිළිගෙන නිෂ්ක්‍රියව ජීවත්වන සත්ත්වයෙක් නොවෙයි, මනුෂ්‍යයාගේ එක් ගති ලක්ෂණයක් වන්නේ, ඔහු පරිසරය තමාට අවශ්‍ය ලෙස සකසා ගන්නෙක් වීමයි.

දිමුතු : ඔව්. මනුෂ්‍යයා පරිසරය තමාට අවශ්‍ය ලෙස සකසා ගන්නෙක්. එය පැහැදිලියි.

හොඳයි, අපි මෙහෙම හිතමු. ඔබ සිටින පරිසරය තුළ ඔබට සතුටෙන්, සාමයෙන් සිටින්න බැහැ. එය විෂමයි. හදන්න අමාරුයි ඔබට හිතෙනවා. ඔබ මොනවා ද කරන්නේ ?

බාලසූරිය : මට හැඟෙනවා නම් මා සිටින පරිසරය විෂමයි, හදන්න බැරි තරම් විෂමයි කියලා, මම කරන්නේ, ඒ පරිසරය අත හැරලා, මට දියුණු විය හැකි, සතුටෙන් සාමයෙන් සිටිය හැකි පරිසරයක් සොයා යනවා. එයත් මනුෂ්‍යයාගේ මූලික ස්වභාවයක්. ඒ කියන්නේ මනුෂ්‍යයා නම පරිසර සොයා යන්නෙක් යනුයි.

දිමුතු : මෙහෙම හිතමු පරිසරය විෂමයි, හදන්නත් බැහැ. ඔබට නව පරිසරයකට යෑමද දුෂ්කරයි. ඔබ මොකද කරන්නේ ?

බාලසූරිය : මම සොයා ගන්නවා, ඒ විෂම පරිසරය තුළ සත්පුරුෂයන් කීප දෙනෙක්. අපි සමීප ව ආශ්‍රය කරනවා. බුදු දහමේ සත් පුරුෂ සේවනය, කළ්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය කියන්නේ ඊටයි.

මහ සමාජය හදන්න බැරි නම්, කෙනෙකුට කළ හැකි හොඳම දෙය, තමාට හිතකර කුඩා සමාජයක් එය තුළ සාදා ගැනීමයි.

විශේෂයෙන් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සොයන අයට බොහොම උපකාර වෙනවා, තමා මෙන් ම ඒ මග යන තව පිරිසකගේ ඇසුර. තමා තනිව කටයුතු කරන විට, තමාගේ උනන්දුව කෙමෙන් හීන වී යෑමට පුළුවන්.

දිමුතු : සුළු පිරිසක් එකතු වී සිටීමෙන් මහ සමාජයට යම් සෙතක් වෙනවා ද?

බාලසූරිය : ඔව්. සුළු පිරිසකගේ අදහස් හා චර්යා චක්‍රව මහ සමාජය වෙනස් වීමට බලපානවා. මෙහිදී මට මතක් වෙනවා. ලෝක විනාශය පිළිබඳ බෞද්ධ කතා පුවත.

වැරදි මග ගොස්, සිහිය විකෘති කර ගත් ජනයා මෘගසන් වර්ෂාවෙන්, උමතු ව එකිනෙකා ඇණ කොටා ගෙන විනාශ වනු දුටු සුළු පිරිසක් ඒ සමාජයෙන් ඈත්ව ගොස්, කඳක් මුදුනේ, කුඩා ජනපදයක් සාදා ගෙන ජීවත් වෙනවා.

ඔවුන් සාමූහික ව අදිටන් කර කරන්නවා, පව් කමෙන් වැළකී ධාර්මික ව ජීවත්වීමට. ඔවුන්ගෙන් ඊළඟ මනුෂ්‍ය ශිෂටාචාරය ඇරඹෙන බව ඒ කථාන්දරයේ කියවෙනවා.

මෙය මනුෂ්‍ය සමාජයේ හැමදාම සිදුවන්නක්. ලොව පුරා පැතිර පවතින බෞද්ධ ශිෂ්ටාචාරය ආරම්භ වුනේ, බුදුන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ පස්වග මහණුන්ගෙන්. පස් දෙනාගේ සංගමය බුද්ධ ශාසනයෙහි ඉතා අගය කරන්නේ ඒ නිසාය.

ආධ්‍යාත්මක ගවේෂණයෙහිදී එක් පුද්ගලයකුට තනිව යා නොහැකි දුරක්, කළ්‍යාණ මිතුරු හවුලක් තුළ සිට යා හැකියි.

දිමුතු : අද අප සාකච්ඡාවට තෝරා ගත්තේ පතිරූප දේශ වාසය නැමති මංගල කරුණයි. මෙහි දී අප දුටුවා, තමා වෙසෙන පරිසරය හිතකර ලෙස සැකසීමට ක්‍රියා කිරීම සෑම කෙනෙකුගේම වගකීම බව. සමාජය යහපත් තැනක් කරන්නට යමෙකු ක්‍රියා කරන විට, ඔහු වටා මහජනයා ඒකරාශී වෙනවා.

මහ සමාජය හැදෙන තුරු අප බලා සිටිය යුතු නැහැ. අපට පුළුවන් කුඩා පිරිසක් වශයෙන් එක් වී කළ්‍යාණ මිත්‍ර හවුලක් පිහිටා ගන්න. ඒ කුඩා කණ්ඩායමෙහි බලපෑම ක්‍රමෙන් මහ සමාජයට කාන්දු වී, එය වෙනස් වීමට බලපාන බව අපි මේ සාකච්ඡාවෙන් දුටුවා.

20

සියල්ල දැකීම

දිමුතු රුවන් පියසේන : අද අප අර්ථ ගවේෂණය සඳහා තෝරා ගත්තේ, ඛුද්දක නිකායේ ඉති වුත්තක පාළියෙහි එන බුදු රජානන් වහන්සේගේ අසිරිමත් වදනක්. එය මෙසේයි.

''සියල්ල හැම අයුරින් ම
දැකීමෙන්, කිසිවකින් නොකැළඹෙන
සිත් ඇත්තේ,
හැම දෙයම පිරිසිඳ දැක,
සියලු දුක් ඉක්මවා සිටින්නේ ය'' යන්නයි.

අපි මෙහි තේරුම විමසමු.

ඒ. එස් බාලසූරිය : මෙහි බුදුරජානන් වහන්සේ කියන්නේ, සර්වඥතාඥානය පහළ කර ගත් තැනැත්තා සියලු දුක් ඉක්මවා සිටින බවයි. ඉතින් අපට පුළුවන් ද, සර්වඥතා ඥානය පහළ කර ගන්න ?

එහෙම ඇසුවා ම, කවදාවත් එය නම් ලබා ගත හැක්කක් නොවේ යන විමතිය ඔබ තුළ ඇති වන්නට පුළුවන්. බුදු දහමේ සර්වඥතා ඥානය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ, මහ ගූඪ ඥානයක් නොවෙයි, සරල දෙයක්. ඉන් අදහස් වන්නේ සියල්ල හැම අයුරින් ම දැකීමයි. මෙහි සියල්ල යනු ෂඩ් ආයතනයි. එනම් ඇස, කණ,

නහය, දිව, ස්පර්ශය හා මනසයි. ඉතින් මේ හය දන්නවා නම් ඔබ සියල්ල දන්නවා.

දිමුතු : ඒ කොහොම ද?

බාලසූරිය : මෙහෙමයි. අප තුළ පවතින ලෝකය ගොඩ නැඟෙන්නේ, ඇසෙන් දකින රූප, කණින් අසන ශබ්ද, දිවෙන් හඟින රස, නාසයෙන් අසන ගඳ - සුවඳ, ශරීරයෙන් ලබන ස්පර්ශ එකතු වීමෙන්. මෙතැන අප ලෝකය කියන්නේ පෘථිවියට නොවෙයි, අප එකිනෙකා සිතින් වෙසෙන, සිතින් අත් දකින, මානසික ලෝකයටයි, ඔබ වෙසෙන්නේ, ඔබ ගොඩනඟා ගත් ලෝකයේ; මා වෙසෙන්නේ, ගොඩනගා ගත් ලෝකයේ.

කොටින් ම ලෝකය කියන්නේ, තමාගේ ඉන්ද්‍රිය අත්දැකීම් වලින් මැවෙන, රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ සමූහයෙයි. එහෙම ඉන්ද්‍රිය පසෙන් ඇතුළට ගන්නා රූප මනස විසින් විවිධාකාරයට අර්ථගත කරනවා.

දිමුතු : ඔබ කියන්නේ, පංචේන්ද්‍රියන් කෙරෙන් ඇතුළු වන රූප මනසින් විවිධ ආකාරයෙන් වර්ණවත් කෙරෙනවා, කියලයි.

බාලසූරිය : මනසින් දෙන වර්ණයටයි, නාමය කියන්නේ, අපි හිතමු, ඔබ ගසක් දකිනවා. ඒ ගසෙන් පරාවර්තනය වන ආලෝක ධාරා ඔබේ ඇසට වැටෙනවා. ඒවා මොළයට ගියාම, මොළය කියනවා, මෙය ගසක්ය කියලා. එය රූපයයි.

දැන් ඒ ගස දුටුවාම, මෙය ප්‍රයෝජනවත් ගසක්ය; මෙය සුන්දරයි, මෙය වටිනවා යනුවෙන් මනස ප්‍රතිචාර දක්වනවා. රූපයට මනසින් දෙන අර්ථය හෝ වටිනාකමයි, නාමය කියන්නේ.

මෙහි ඇති ඕනෑම දෙයක් දිහා බලන්න. ඒ වස්තුවලට ඔබේ සිතින් යම් අර්ථයක්, වටිනාකමක්, හැඟීමක් දෙනවා නේද? එයයි, නාමය.

දිමුතු : දැන් යම් වස්තුවක් දැක, ඊට සිතින් නාමය නොදී සිටින්න පුළුවන් ද?

බාලසූරිය : ඔබ ඇසුවේ වැදගත් ප්‍රශ්නයක්. හිතන්න, මා දකිනවා, යම් මනුෂ්‍යයෙක්. ඒ සමඟ ම මගේ මනස ක්‍රියාකරලා කියනවා,

මොහු අන්‍ය ජාතිකයෙක් ය කියලා. ඒ සමග ම මා තුළ අප්‍රිය ආකල්පයක් ඇති වෙනවා. දැන් ඔබ අසන්නේ, දකින දෙය දකින පමණින් රැඳී සිටින්න පුළුවන් ද? සිතුවිලිවලට ඉඩ නොදී සිටීමට පුළුවන්ද කියා. නාමයක් දුන් සැටියේම සිත එතැන් සිට කැළඹීමට

ජීවිතයේ නොසිතූ බේදවාචකයකට මුහුණ පෑ විට, පළමු කොට ස්වල්ප වේලාවක් ඔබ සිහි බුද්ධියෙන් අවදි වී බලනවා, වුන දේ දෙස. ඊළඟට ඔබේ සිතුවිලි ක්‍රියාත්මක වෙනවා. සිත එම සිද්ධිය තමාට වුවමනා ලෙස අර්ථවත් කර ගන්නවා. ගැටළුව ඇරඹෙන්නේ එතැන් සිටයි. මා හිතනවා. ඔබ මෙය අත්දැක ඇති.

දිමුතු : මේ අප තෝරා ගත් ගාථාවේ මේ බව සඳහන් වෙනවා ද?

බාලසූරිය : යමෙක් තමාගේ ඇස ක්‍රියා කරන හැටි දකින විට ඇසෙන් දකින රූපයෙන් සිතුවිලි උපදවා ගන්නේ නැහැ. එවිට සිතෙහි කැළඹීමක් ඇති වන්නේ නැහැ. දුක කියන්නේ, ජීවිතයේ සිද්ධිවලට සිතෙහි ඇති වන කැලඹීම. ඉතින් යමෙකු ජීවිතයේ අත් දකින සිද්ධි, ඒ හැටියෙන් ම දැක, මනසින් අර්ථ නොදී සිටින විට, ඔහු දුක ඉක්මවා සිටින්නෙක් වෙනවා. එයයි, මේ ගාථාවේ තේරුම.

දිමුතු : මට එය තව පැහැදිලි කර ගන්න ඕනෑ. අපට බැරිද, දකින දේට සිතින් ප්‍රතික්‍රියා නොකර ඉන්න ?

බාලසූරිය : වර්තමාන මේ මොහොතේ සිහිය පවත්වා ගෙන සිටින විට අපට පුළුවන් දකින දෙයින් එහාට නොගිහින් සිටින්න. සිත ක්‍රියා කරනවා කියන්නේ දකින දෙයට අතීත මතකය මැදිහත් වීම. අපි හිතමු, ඔබ ගමේ පාර දිගේ ඇවිද යනවායි කියලා. එවිට ඔබට මතක් වෙනවා තමා විවිධ අවස්ථා වලදී එහි ඇවිද ගිය සැටි, කණස්සල්ලෙන් ඇවිද ගිය සැටි ආදී වශයෙන්. දැන් ඔබට පුළුවන් ද, කිසිදු අතීත මතකයකට නොගොස් වර්තමාන මේ මොහොතේ පූර්ණ අවදියෙන් සිටින්න ?

එවිට, කණට ශබ්ද ඇසෙන්නේ ඒ මෙහොතටයි; ගතට සුළඟේ පහස දැනෙන්නේ, ඒ මොහොතටයි. එහෙම වර්තමාන මොහොතේ පූර්ණ අවදියෙන් සිටින විට, දැනෙන දේ දැනෙනවා.නමුත් සිත මැදිහත් වන්නේ නැහැ. එවිට සිතුවිලි වලට බැහැ ඔබ තුළ ශෝක, සංතාප, පසුතැවිලි, උපදවන්න.

දිමුතු : අප කවුරුත් සමහර විට, නිරායාසයෙන් ඒ වගේ සිතුවිලි සංසිඳී, මහත් නිදහස් බවක් දැනෙන අවස්ථා අත්දකිනවා.

බාලසූරිය : අන්න ඒ අවස්ථාවල වටිනාකම දකින්න. එබඳු අවස්ථාවක් ඇති වුනාම, සිතුවිලි නොඋපදවා, එහි දීර්ඝ වේලාවක් රැඳී සිටින්න. එතැන යි, නිදහස තිබෙන්නේ.

මේ නිදහස උත්සාහයෙන් හෝ අධිෂ්ඨානයෙන් උපදවා ගන්න බැහැ. මක්නිසාද කිව්වොත්, උත්සාහ කරනවා කියන්නේ, දැඩි සිතුවිල්ලක් උපදවා ගැනීම. මෙය නිරායාසයෙන්, ආරාධනයෙන් තොරව, පවන් රැල්ලක් සේ පැමිණෙන මහත් ආශිර්වාදාත්මක සුවයක්.

දිමුතු : නමුත් අප පිළිබඳ ප්‍රශ්නය නිතරෝම ''මම'' යන හැඟීම ක්‍රියාත්මක වීමයි. මට තනිවුනා ම, කොතෙකුත් මා ගැන සිතෙනවා, හෙට මා කළ යුතු දේ ගැන හිතෙනවා, අනාගතය සැළසුම් කරන කල්පනා එනවා. එහි නිමාවක් නැහැ.

බාලසූරිය : මෙහෙම ''මම'' ගැන සිතීම ඇබ්බැහියක්. මේ ඇබ්බැහිය අතහැරලා සිතින් සිටින විටයි, ඔබ සැබවින් ම ජීවත් වන්නේ.

මෙතැන ප්‍රශ්නය ''මම'' යනු කවරෙක් දැයි යනුවෙන් විමතියක් මතුවීමයි. ඔබ තමාගෙන් විමසන්න ඕනෑ. ''මා කවුද?'' යන ප්‍රශ්නය. ඔබ අතීතය ආශ්‍රයෙන් ''මම'' ය යනුවෙන් සිතන ලබන කේන්ද්‍රීය සංඥාව ඇත්ත වශයෙන් තමා ද?

විමසා ගෙන යද්දී, ඔබට පෙනෙවා, ඇති ''මමය'' යන පුද්ගල සංඥාව මායාවක් බව. ''මමය'' යනුවෙන් පුද්ගලයෙක් මෙහි නැහැ.

එම අවබෝධයෙන් ඔබ අසන්න ඕනෑ, මගේ සත්‍ය ස්වභාවය කුමක්ද යන්න.

ඔබ කනස්සල්ලෙන් සිටින විට, ඒ කනස්සලු මානසිකත්වය ඔබේ සත්‍ය ස්වභාවය ද ? නැහැ.

ඔබ වික්ෂිප්තව සිටින විට, ඒ වික්ෂිප්තව ඔබේ සත්‍ය ස්වභාවය ද? නැහැ.

සිතුවිලි විසින් ගොඩ නගන ලද කිසිම මනෝභාවයක් ඔබේ සත්‍ය ස්වභාවය නොවෙයි.

දිමුතු : ඇත්තටම තමාගේ සත්‍ය ස්වභාවය කුමක්ද?

බාලසූරිය : පිරිසිදු සිහියයි, ඔබේ සත්‍ය ස්වභාවය. සත්‍ය වූ පුද්ගලයෙක් මෙහි නැහැ. පිරිසිදු සිහිනය පෞද්ගලික තත්වයක් නොවෙයි.

ජීවත් වෙනවා කියන්නේ, නිර්මල සිහියෙන් සිටීමයි. එය මේ මොහොතේ පවතින, නොකැලඹුන තත්වයක්.

දිමුතු : එතකොට මේ සිතුවිලිවලට කුමක්ද කරන්න ඕනෑ ? සිතුවිලි නැතුව අපට ජීවත් වෙන්න පුළුවන් ද?

බාලසූරිය : ගැටළුවක් බුද්ධිමත්ව විමසා බලලා, විසඳුම සෙවීමට අප සිතුවිලි, චින්තනය, භාවිතය කරන්න ඕනෑ. සිතුවිලි හා මතකය අපට ජීවත්වීමට අවශ්‍යයි. දැනගැනීම, විමසා අවබෝධකර ගැනීම, ඉගෙන ගත් දෙයක් භාවිතයට ගැනීම, විග්‍රහ කර බැලීම, මේ ආදී බුද්ධිමය ක්‍රියා සිදුවන්නේ චින්තනයෙන්.

නමුත් අපේ ප්‍රශ්නය, නිශ්ඵල සිතුවිලි ජාලයක පැටලි පැටලී සිටීමයි. බුද්ධිමත්ව සිතන්න දෙයක් නැති තැන, නිශ්චල, නොකැලඹුන සිතින් අපට සිටින්නට පුළුවන්.

පිරිසිදු සිහිය සිතුවිලිවලට වඩා සුවිශාල තලයක්. සිතුවිලි තලය වැවක් නම් පිරිසිදු සිහිය මහ සාගරය වගේ. මහ සාගරය තිබියදී වැවට කොටු වී සිටින්නේ ඇයි ? ඔබේ තැන ඔතැන නොවෙයි.

දිමුතු : ඔබ අසන ප්‍රශ්නය : ඇයි අපට නිරන්තරයෙන් ම සිහිය නැමැති පුළුල් තලයෙහි පිහිටා සිටින්න බැරි ? ඇත්තටම බැරි ඇයි ?

බාලසූරිය : කුඩා දෙය අතහරින්න ඔබ දන්නේ නැහ. අතහරින්න ඕනෑ කමක්ද නැහැ. එය අතහැර බලන්න. මෙහිදී මම කැමතියි, උපමා කතන්දරයක් කියන්න

එක්තරා වනාන්තරයක් මැදින් ගලා ගිය කුඩා ඔයක් තිබුණා. ඒ ගල්පර වල, අතුරිකිළි වල දැඩි සේ එල්ලී සිටි ජලජ සතුන් වගයක් ජීවත් වුණා.

උන් හරි බයෙන් හිටියේ, වතුරේ ගසා ගෙන යනවාට. ඉතින් යම් විටෙක ග්‍රහණය ලිහිල් කළොත් වතුරේ ගසාගෙන යනවා. ඒ භයෙන් උපන් දා සිට උන් ගල් පර හා දියේ රැඳි අතු රිකිලි තදින් අල්ලා ගෙන සිටිනවා.

දවසක් උන්ට ඇහුණා, තමන්ගේ සගයෙකු ප්‍රීතියෙන් ගීයක් ගයනවා. ඒ ගීතය ඇහෙන්නේ, වතුරේ ගසා යන සගයකු බව ඔවුන් දැක්කා. මේක අදහා ගන්නත් බැහැ.

ඔබ දිය පහරේ ගසා ගෙන යනවා පෙනෙන්නේ නැද්ද ? වහාම මොකක් හරි අල්ලා ගන්නයි උන් කීවා. එතකොට සගයා කීවා,

''මාත් හිටියේ ඔබ වගේ උපන් දා සිට ගල්පර අල්ලා ගෙන. අද මට වැරදීමකින් එය අත හැරුණා. එතකොට මම දිය පහරේ ගසා ගෙන යන්නට පටන් ගත්තා මම සොයා ගත්තා කිසිම දෙයක් අල්ලා නොගෙන, සැහැල්ලුවේ සිටීමේ සතුට. ඔබත් ඕවා අතහැර සැහැල්ලුවේ මා වගේ පාවෙන්න.''

මේක සතුන්ට අදහා ගන්න බැහැ. ස්වල්ප දෙනෙක් අත හැරියා. වැඩි දෙනා අත හරින්න බයේ ගල්පරවල පෙර සේම එල්ලී සිටියා.

ඉතින් මේ කතාවෙන් ඔබට හැඟෙන්නේ කුමක්ද ? අප ''මම'' යන සංඥාව අල්ලා ගෙන සිටින්නේත් අර සතුන් වගේ නේද ?

21

වළං කඬේ උපමාව

දිමුතු රුවන් පියසේන : අද වැඩ සටහනෙන්, විමසා බැලීමට අපි තෝරා ගත්තා, සංයුක්ත නිකායේ, මාර සංයුක්තයෙහි එන බුදු වදනක්. එය යම් අවස්ථාවක බුදුන් වහන්සේ පැවසූ වදනක්. ඒ අවස්ථාව අපට විස්තර කර දෙන මෙන් බාලසූරිය මහතාගෙන් මා ඉල්ලා සිටිනවා.

ඒ. එස්. බාලසූරියඃ මාර සංයුක්තයේ පට්ටම් සූත්‍රයේ සඳහන් වන ඒ සිද්ධිය මෙයයි.

දානය වැළඳූ භික්ෂු පිරිසක්, තම පාත්‍ර සෝදා වේලෙන්නට එළියේ තැබුවා. එතැනට කඩා බිඳ ආ මී ගොනෙක් ඒ මැටි පාත්‍ර බින්දා. එහි සිටි බුදුන් වහන්සේ, ඒ මී ගොනා භික්ෂූන්ට පෙන්වමින් ''ඔය මාරයා'' යි කීවා.

මා හිතනවා, ඒ වදන ඇසූ භික්ෂූන්ට සිනා යන්න ඇති. හාස්‍යයට ප්‍රිය කළ බුදුන් වහන්සේ මෙවැනි විහිළු වදන් කී අවස්ථා ත්‍රිපිටකයේ තිබෙනවා. විහිළුවට නමුත් උන්වහන්සේගේ මුවින් පිටවූ ඒ වදනෙහි මහත් ගැඹුරු අර්ථයක් තිබෙනවා.

මා හිතනවා, බුදුන් වහන්සේගේ ඒ උපමාව අපේ ජන ගීයකටත් නගලා තිබෙනවා.

දිමුතු : කුමක් ද ඒ ජන ගීය ?

බාලසූරිය : ''අම්බලමේ පිනා පිනා
වළං කඳක් ගෙනා ගෙනා
ඒක බිඳපි ගොනා ගොනා
ඒකට මට හිනා ! හිනා !''

මෙය ළමා ගීයක් ලෙස ප්‍රකට වුනත් මෙහි අර්ථය ගැඹුරුයි.

මතුපිටින් එහි කියවෙන සැටියට, පිනා නැමැති පුද්ගලයෙක් වළං කඳක් රැගෙන ගිමන් හැරීමට අම්බලමකට පිවිසෙනවා. එහි ලැග හිටි, ගොනෙක් කුලප්පු වී එළියට පනින්න හදනවාත් සමඟ වළං කඳේ හැපී, එහි වළං බිඳී යනවා. හාස්‍ය ජනක සිද්ධියක් !

මෙය ඇත්ත වශයෙන්ම ථෙර ථෙරී උදාන ගී වගේම නිවන් අවබෝධ කර ගත් උතුමෙකුගේ උදාන ගීයයක්. තමා වළං කඳක් රැගෙන, ලෝකය නැමැති අම්බලමට පැමිණියායි කවියා කියනවා. ලෝකය සැබවින් ම අම්බලමක්. අප එයට ගෙන එන කඳේ වළං පහක් තිබෙනවා. රූප ස්කන්ධය, වේදනා ස්කන්ධය, සංඥා ස්කන්ධය, සංකාර ස්කන්ධය හා විඥාන ස්කන්ධය ඒ පහයි.

ගෞතම නායකයන් වහන්සේ, තමා රැගෙන පැමිණි වළං කඳ බිඳිනවා. මෙහි ගොනා සංකේතවත් කරන්නේ ගෞතම නායක බුදුරජානන් වහන්සේටයි. පංචස්කන්ධ උපාදානය බිඳී යෑමෙන් තමා ලද නිදහස හේතු කොට ගෙන මහත් සතුටක් අත්විඳින බව ''ඒකට මට හිනා ! හිනා !'' යන පදයෙන් ඔහු කියවෙනවා.

දිමුතු : පංචස්කන්ධය වළං පහක් වැනියි ඉන් ගම්‍ය වෙනවා. මාරයා හෙවත් මරණය අප මේ හදාගෙන සිටින පංචස්කන්ධ කූඩුව යම් දිනයක බිඳ දමනවා. එය නියතයි.

බාලසූරිය : දැන් බලන්න මේ ශරීරය අප මෙතරම් ආදරෙන් රැක බලා ගත්තත්, මරණය හමුවේ එය බිඳී යන දවසක් එනවා.

දිමුතු : මොනවද මේ පංචස්කන්ධ කියන්නේ යි මෙහිදී පැහැදිලි කර ගත්තොත් හොඳයි.

බාලසූරිය : ඉන් පළමු වැන්න රූප ස්කන්ධයයි; මේ ශරීරයයි. එය ස්වභාව ධර්මයේ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් ගොඩනැගෙන්නක්. එය හට ගෙන, වැඩී, දිරාපත්ව බිඳ වැටෙනවා. එය පැහැදිලියි.

මේ ශරීරය දරා ව සිටීමේ ගැටළුවක් නැහැ. ලෙඩ රෝග ස්වභාවිකයි. මේ ශරීරය ස්වභාවධර්මයේ ආශ්චර්යමත් නිර්මාණයක්. අප ශරීරය සැලකිල්ලෙන් රැක බලා ගත යුතුයි.

නමුත් පුද්ගලයා ''මේ ශරීරය මමයි'' යනුවෙන් හඳුනා ගැනීම හේතු කොට ගෙන, දුක් විඳින තත්වයක් ඇති කර ගන්නවා.

දිමුතු : ශරීරය 'මමයි' සිතා ගැනීමෙහි ගැටළුව කුමක්ද?

බාලසූරිය : ශරීරය තුළ නැති පුද්ගලයෙක් එමගින් ඔබ ඇති කර ගන්නවා. එහෙම ඇති කර ගත් පුද්ගලයා සිතනවා, මේ ජීවත්වන්නේ මමයි; ''මම'' නිත්‍යයි. මම අතීතයෙන් වර්තමානයටත්, වර්තමානයෙන් අනාගතයටත් කාලය ඔස්සේ ගමන් කරනවා කියලා.

මේ හේතු කර ගෙන, මා දිරාපත් ව සැටි පෙනෙන විට, මට දුක ඇති වෙනවා. ශරීරයට රෝග ඇති වන විට, මට දුක ඇති වෙනවා. ශරීරය බිඳ වැටීම මගේ මරණය ලෙස දැනෙන විට මට දුක ඇති වෙනවා.

දිමුතු : හැම දෙනාම හිතන්නේ එහෙමයි. අනෙක් අතට ''මම'' යන සංඥාව ඇති කර නොගෙන, මනුෂ්‍යයාට ජීවත් වන්න පුළුවන් ද?

බාලසූරිය : ඔව්. හැම දෙනාම හිතන්නේ මේ ශරීරය මමයි, මගෙයි කියලා. එහෙම ශරීරය යනු ''මම''ය ''මගේයි'' සිතීම මුළාවක්. එය මුළාවක් බව පුද්ගල සිතට අවබෝධ කර ගන්න අමාරුයි.

''මම'' සංඥාවෙන් තොර ව ජීවත්විය හැකිය යන සත්‍යය ද පුද්ගල සිතට විෂය වන්නේ නැහැ.

ඇත්ත වශයෙන් අප මේ කරන සාකච්ඡාව ලෞකික මට්ටමේ ජීවත් වන ජනයාට තේරෙන්නේ නැහැ. මෙය කණගාටුවට කරුණක්.

දිමුතු : ඔබ කියන්නේ අප මේ සාකච්ඡා කරන ධර්මය මිනිස්සුන්ට තේරෙන්නේ නැහැ කියලා ද?

බාලසූරිය : වචන මට්ටමෙන් තේරෙනවා ඇති. බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් සත්‍යය තිබෙන්නේ, වචන මට්ටමෙන් එහා. වචන

මට්ටමේ සිදුවන චින්තනයෙන් එහා. පෘථග්ජන සිතට ධර්මය විෂය වන්නේ නැහැ. ධර්මය කියන්නේ වචන නොවේ.

දිමුතු : එහෙනම් ධර්මය ගැන කතා කිරීම නිශ්ඵලයි ද?

බාලසූරිය : කොපමණ ධර්මය ඇසුවත්, ලෝකයා එතැනමයි. එහෙම නේද? එයින් යම් මුළාවක් මිනිසුන් තුළ ඇති වෙනවා. මොකක්ද, ''මම ධර්මය දන්නවා'' යි සිතන මුළාවයි, එය. නොවැටහුණ යමක් වැටහුණයි සිතීම මුළාවක් නොවෙයි ද?

දිමුතු : බුදුන් වහන්සේ බුද්ධත්වය ලබා, එය ලෝකයාට දේශනා කිරීම නිශ්ඵලයි, වෙහෙසකරයි සිතූ බව අප ඉගෙන ගෙන තිබෙනවා. ඔබ මේ කියන්නේත් එයයි, මට හිතෙනවා. නමුත් පසුව උන්වහන්සේ ලෝකයාට ධර්ම දේශනා කිරිමට සිත හදා ගත්තා.

බාලසූරිය : උන්වහන්සේ දුටුවා, ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ජනයා අතරින් ඉතා ස්වල්ප වූ පිරිසක් පමණයි, විමුක්ති මාර්ගය තේරුම් ගන්නේ කියලා. ලක්ෂයකට එක් අයෙක් පමණයි, නිවන වටහා ගන්නේ.

දිමුතු : නමුත් අපි දකිනවා, දහස් සංඛ්‍යාත ජනයා, ධර්මය අසනවා, භාවනා කරනවා, වත් පිළිවෙත් පවත්වනවා.

බාලසූරිය : එය හොඳයි. නමුත් කවරෙකුට හෝ කතා කරලා බලන්න. හැමදෙනාම සිටින්නේ යම් යම් තැන්වල, නිගමනවල, දෘෂ්ටිවල, විශ්වාසවල නැවතිලා.එහෙම නොවෙයි ද? කවුද අසනු ලබන සත්‍යය ඒ ක්ෂණයෙහි ම අවබෝධකර ගන්නා විවෘත සිතින් සිටින්නේ ?

බුදුන් වහන්සේ, ගොනෙකු මැටි පාත්‍ර බිඳින බව භික්ෂූන්ට පෙන්වා ''ඒ මාරයා'' යි කීවා. නමුත් ඒ භික්ෂූන්ට ඒ කියූ දෙයෙහි සත්‍යය අවබෝධ වුනා යැයි ඒ සූත්‍රයේ සඳහන් වන්නේ නැහැ.

දිමුතු : අපට මෙහිදී බුද්ධ චරිතයේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය වැටහෙනවා. බුදුන් වහන්සේ පනස් වසරක් පුරාම අතිශය දුෂ්කර ව්‍යායාමයක යෙදෙමින් ලොවට ධර්ම දේශනා කළේ ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ජනයා අතරින් එක් අයෙකුට හෝ එය අවබෝධ වේ යැයි සිතා ගෙනයි.

හොඳයි, අප මේ සාකච්ඡාවේ තව ඉදිරියට යමු. ඔබ විස්තර කරමින් සිටියේ ශරීරය ''මමය'' ''මගේය'' යනුවෙන් ග්‍රහණය කළාම, එය වෙනස් වනු දකින විට සිත දුකට පත්වෙනවා යන්නයි.

පංචස්කන්ධයේ ඉතිරි ඒවා මොනවාදැයි බලමු.

බාලසූරිය : වේදනා ස්කන්ධයත් එහෙමයි. ශරීරයට සැප දුක් වේදනා දැනීම ස්වභාවිකයි.එහි ගැටළුවක් නැහැ.නමුත් ''විඳින්නා මමයි'' ''මේ සැප දුක් විඳින්නේ මමයි'' යනුවෙන් සිතීමත් සමග, ඔබ ''මම'' නැමැති මායා රූපය උපදවා ගන්නවා. වේදනා ස්කන්ධයේ බිඳී යෑම යනු වේදනා විඳින්නා හෙවත් ''මමය'' යන මුළාවේ බිඳී යෑමයි.

අපට මේ ආකාරයට සංඥා, සංස්කාර, විඥාන යන ස්කන්ධ දෙසත් බලන්න පුළුවන්.

දිමුතු : සංස්කාර ස්කන්ධය කියන්නේ කුමක්ද ?

බාලසූරිය : පොදුවේ සංස්කාර කියන්නේ, සිතින් සංස්කරණය කර ගත් දෙයටයි. ඔබ ගසක් දකිනවා. ඔබ එය සංස්කරණය කර, තම සිතේ ප්‍රතිරූපයක් ලෙස හදා ගන්නවා. මනසින් ගොඩනගා ගන්නා සෑම දෙයක් ම සංස්කාරයක්.

කොටින් ම සංස්කාර කියන්නේ, සිතුවිලි හා එමගින් අප ගොඩනගා ගෙන සිටින රූප, සංඥා, සංකල්ප, ප්‍රාර්ථනා, අභිලාශ, භය, ද්වේෂ, හැඟීම් ආදී සියල්ලයි.

ලෝකයට ප්‍රතිචාර ලෙස සිතෙහි සිතුවිලි හා හැඟීම් හට ගැනීම ස්වභාවිකයි. සිතුවිලි නැති සිතකින් ජීවත් වන්න බැහැ. ජීවිතය යම් යම් ගැටළුවලට මුහුණ පෑවාම, බුද්ධිමත්ව, නිර්මාණශීලිව සිතා, විසඳාගැනීමට සිතීම අවශ්‍යයි. ඒ කිසිවක් ගැටළුකාරී නොවෙයි.

ගැටළුව ඇති වන්නේ, ''සිතන්නා මමයි'' ''මේ මගේ සිතුවිලියි'' උපාදානය කර ගැනීමෙන්. සිතට එන සිතුවිලි ග්‍රහණය නොකර, ඔබට යම් අවස්ථාවක සිටිය හැකිද ?

දිමුතු : සිතුවිලි මගේ නොවේ යැයි ග්‍රහණය නොකර යම් අවස්ථාවක සිටීම පිළිබඳ නිදර්ශනයක් දෙන්න.

බාලසූරිය : මිතුරෙක් සාදයකදී ඔබට නව සගයෙකු හඳුන්වා දෙනවායි සිතමු. ඔබට හැඟෙනවා, ඔහු වෙනත් ආගමක බැතිමතෙක් බව. එවිට ඔහුගෙන් ඈත්වන්නයි ඔබේ හැඟීම් කියනවා. දැන් ඔබට ඒ හැඟීමට නතු නොවී, එය ඉක්මවා, ඔහු ද තමා වැනිම වූ මනුෂ්‍යයෙක් ය යන සහෝදර හැඟුමෙන් දකින්න පුළුවන් ද ?

මෙය කළ හැක්කේ, සිතට සිත පෙනෙන සිහිය ඇති විටයි. මෙය විශේෂ බුද්ධියක්. එය බුදු දහමේ හැඳින්වෙන්නේ, සම්ප්‍රජානනය යනුවෙන්.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි මුළුමනින් ම බුදුන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ, සම්ප්‍රජානනය නැමැති උසස් සිහියේ ස්වභාවයයි.

''රාගය පහළ වන විට, රාගය පහළ වූ බව දැනගන්නේ ය. වීතරාගය පහළ වූ විට, වීතරාගය පහළ වූ බව දැනගන්නේ ය. මුළාව පහළ වූ විට මුළාව පහළ වූ බව දැනගන්නේ ය. නුමුළාව පවතින විට, නුමුළාව පවතින බව දැන ගන්නේ ය. ක්ලේෂ පහළ වන විට, ඒවා දකිමින්, ඒවා ග්‍රහණය නොකරන්නේය. මෙලොව කිසිවක් මමය, මගේය වශයෙන් නොගන්නේය.''

මෙන්න මේ සිතට සිත දකින, සිහිය මගිනුයි පංචස්කන්ධය කෙරෙහි උපදවා ගත් උපාදානය ඉක්මවා, සැබවින් පවතින සැබෑ තත්ත්වය දැකිය හැකි වන්නේ.

22

උපේක්ෂාව

දිමුතු රුවන් පියසේන : අද අපි තෝරා ගන්නේ, බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ මූලික සංකල්පයක් වන උපේක්ෂාවෙහි ස්වභාවය විමසා බැලීමට. උපේක්ෂාව යනු කුමක්දැයි අපි පැහැදිලි කර ගනිමු.

ඒ. එස්. බාලසූරිය : උපේක්ෂාව යන්නෙන් සාමාන්‍යයෙන් අදහස් වන්නේ, සිතින් මැදිහත්ව සිටීම, කිසිවක් මනසින් ග්‍රහණය කර නොගෙන සිටීම, ජීවිතයේ සිදුවන දේ ගණන් නොගෙන සිටීම, සිතින් නොසැලී සිටීම, සමබර සිතින් සිටීම යනුවෙන් කියවෙන මානසික තත්ත්වයයි.

දිමුතු : ජීවිතයේ හැම දෙයකට ම උපේක්ෂාවෙන් සිටියොත් යමෙකු පිරිහෙන්නට පුළුවන් නේද?

බාලසූරිය : ඇතැම් පුද්ගලයන්ගේ අලසකම, ස්නායු දුර්වල තත්ත්වය, බෙලහීනකම, නොසැලකිළිමත්කම හේතු කොට ගෙන උපේක්ෂාව වගේ පෙනෙන චර්යා ලක්ෂණ ඇති වෙනවා. තව සමහරු පොළවට පාත් වී ඔහේ වෙන දෙයක් වුනා වේ කියා නිකම් බලා සිටිනවා. මේවා පරිහානීය ලක්ෂණ විනා උපේක්ෂාව නොවෙයි. එබඳු පුද්ගලයින් දියුණු වන්නේ නැහැ. අවසානයෙහි ඔවුන් අනුන්ගෙන් යැපෙන්නන් බවට පැමිණෙනවා.

අප මේ කතා කරන්නේ බුද්ධිමය මානසිකත්‍වයක් ගැනයි. උපේක්‍ෂාව ජීවිත අවබෝධයෙන් පහළ වන මුහුකුරා ගිය බුද්ධිමය තත්‍වයක්.

දිමුතු : අපි කොහොමද මේ උපේක්‍ෂා වර්ග දෙක වෙන්කර හඳුනා ගන්නේ?

බාලසූරියඃ පළමුවැන්න ස්නායුමය රෝගී තත්‍වයක්. නැත්නම් කුසීතකම හෝ බෙලහීන කම නිසා ඇති වූ තත්‍වයක්.

බුද්ධියෙන් පහළ වන උපේක්‍ෂාවෙන් යුතු පුද්ගලයා අවශ්‍ය තැන උද්යෝගශීලීව ක්‍රියාකරනවා. එහිදී ඔහු කාර්යක්‍ෂමයි. වීර්යවන්තයි. අනෙක් අතට ඔහු අවශ්‍ය නොවන තැන ක්‍රියාකරන්නේ නැහැ. එය ඔහුගේ බුද්ධිය පිළිබිඹු කරන්නකි.

තමාගේ ශක්තිය යෙදිය යුතු තැන කුමක්ද ? නොයෙදිය යුතු තැන කුමක්දැයි ඔහු දන්නවා. තමාගේ ජීව ශක්තිය අරපරිස්සමෙන් භාවිතය කළ යුතුයි යන හැඟීම ඔහුට තිබෙනවා.

දිමුතු : බුදුන් වහන්සේ මේ සම්බන්ධයෙන් යමක් පවසා තිබෙනවාද?

බාලසූරිය : ඕඝ තරණ සූත්‍රයෙහි යමෙක් බුදුන් වහන්සේගෙන් විමසනවා, ඔබ වහන්සේ සංසාරය නැමැති සැඩ පහර තරණය කළේ කොහොමද කියලා.

තමා පිහිටා සිටින්නේද නැතුව වීර්ය කරන්නේ ද නැතුව සංසාරය නැමැති සැඩ පහර තරණය කළ බව උන්වහන්සේ පිළිතුරු දෙනවා.

පිහිටා සිටීම යනු දිය පහරේ නිෂ්ක්‍රිය ව සිටීමයි. එසේ සිටියා නම් ගිලෙන බව උන්වහන්සේ පවසනවා. අපි පෙර, පරිහානිය උපේක්‍ෂාව යැයි කීවේ, ජීවිතයේ අභියෝග හමුවේ නිෂ්ක්‍රියව සිටීමයි. එවිට ජීවිතයේ පරිහානියේ පත්ලට කිඳා බසිනවා.'' ''වීර්ය කරන්නේ ද නැතුව'' යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ අදහස් කළේ, අභියෝග වලට එරෙහිව, උඩගම්බලා යෑමට ක්‍රියා නොකිරීමයි. එසේ ඕනෑවට වඩා වීර්ය කරන තැනැත්තා වැඩිවෙලා නොගොස් වෙහෙසට පත්ව පරාජය වෙනවා.

බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ, තමා උකටලි ද නොවී, සැඩ පහරට එරෙහි ද නොවී, සැඩ පහරට ද යම් ප්‍රමාණයක් ඉඩ දී, එය හා නොගැටී, තමාට අවශ්‍ය වූ දිශාවට - එතෙරට - පැමිණි බවයි. අප මේ කතා කරන්නේ එබඳු උපේක්ෂාව ගැනයි.

දිමුතු : ක්‍රියාකාරී විය යුත්තේ කොතැන ද? ක්‍රියාකාරී නොවිය යුත්තේ කොතැන ද යන ප්‍රශ්නය මෙහිදී ඇති වෙනවා.

බාලසූරිය : යම් ක්‍රියාවකින් ඵලයක් ලබා ගත හැකියැයි පෙනෙන තැන ක්‍රියා කරන්න ඕනෑ. යම් ක්‍රියාවකින් ඵලයක් නොලැබෙන බව පෙනෙන තැන ක්‍රියා නොකර ඉන්න ඕනෑ.

කළමනාකරණයේදී ද මේ කාරණය පෙන්වා දෙනවා. වැඩ කරන්නන් වාලේ වැඩ කිරීම නිෂ්ඵලයි. එහෙම වැඩ කරලා දවස අවසානයේ බැලින්නම් කිසිම ඵලයක් ලැබී නැහැ.

මට මෑතක රජයේ රෝහලක වාට්ටුවක නැවතී ප්‍රතිකාර ගන්නට සිදුවුණා. එහි සිටියා හෙද හෙදියන්, සාත්තු සේවකයින්, පහළොවක් පමණ. දවස පුරා ඔවුන් වාට්ටුව තුළ එහේ යනවා; මෙහේ යනවා; ''අරක කෝ ? මේක කෝ ?'' අසනවා. ඔවුන්ගේ කාර්යක්ෂමතාවෙන් ලෙඩ්ඩුන්ට කිසිම සෙතක් නැහැ. සමහර ලෙඩ්ඩු නිසි සාත්තු නොලැබීමෙන් අමනාප ව ගෙදර ගියා. බැලූ බැල්මට සේවකයෝ ක්‍රියාශීලියි; කාර්යක්ෂමයි. එහෙත් ඵලදායීතාව අතින් අන්තිම හීනයි.

කාර්ය ස්ථානයක හොඳ කළමනාකරණයක් තිබෙන විට එහි කෙරෙන්නේ අවශ්‍ය වැඩ පමණයි. සිටින්නේ අවශ්‍යතම සේවක සංඛ්‍යාවක් පමණයි. ශ්‍රමය අප අරපරිස්සමෙන් භාවිත කළ යුතු වටිනා දෙයක්.

දිමුතු : උපේක්ෂාවේ ලක්ෂණ හැටියට ඔබ පෙන්වා දුන්නා, අවශ්‍ය තැන අවශ්‍ය පමණට ක්‍රියාකාරීවීම හා ඵලක් නොවෙන තැන ක්‍රියා නොකර සිටීම යන කරුණු දෙක.

වැඩ ලෝකයේ අපි තව දෙයක් දකිනවා. සමහරු හරිම උද්යෝගයෙන් වැඩ ආරම්භ කරනවා. නමුත් වැඩි කාලයක් ඔවුන්ගේ උද්යෝගය පවතින්නේ නැහැ.

බාලසූරිය : මිනිස් සිතට කවර හෝ උද්යෝගයක් දීර්ඝ කාලයක් රඳවා ගබා ගන්න බැහැ. උද්යෝගය ඉක්මනින් ම සිඳී යනවා. දිග ගමනක් යන්න ඕනෑනම් අප තමන්ගේ ශක්තිය පරිස්සම් කර ගනිමින් හෙමින්, එහෙත් සවීරසාර ව ක්‍රියා කර ගෙන යා යුතුයි.

දිමුතු : ඇත්ත වශයෙන් යමෙකුට කොහොම ද උපේක්ෂාව පහළ කර ගත හැක්කේ ?

බාලසූරිය : අප මෙහිදී ජීවිතයේ පහළ කර ගත යුතු උපේක්ෂාව ගැනයි කතා කරන්නේ.

ජීවිතය අපට කියනවා, උපේක්ෂා සහගත වන්න කියලා. නිකරුනේ ක්‍රියාකාරීවීමේ නිශ්ඵලතාව අප වයසින් වැඩෙත් ම බුද්ධියෙන් මුහුකුරා යෑමත් ම, සෙමින් සෙමින් හෝ අවබෝධ කර ගන්නවා. උපේක්ෂාව වැඩිහිටි බවේ ලක්ෂණයක්.

මෙහිදී වැදගත් උපේක්ෂාව යන වචනයෙහි තේරුම වටහා ගැනීම. ඒ වචනය සෑදී ඇත්තේ උප + අක්ෂ යන වචන දෙක එක් වෙලයි. උප යන්නෙහි තේරුම ''සමීප'' යන්නයි. අක්ෂ යනු දැකීමයි. මේ අනුව උපේක්ෂාව කියන්නේ සමීපව දැකීමෙන් ඇති වන බුද්ධියයි.

දිමුතු : ඔබ කියනවා. සමීප ව දැකීමෙන් උපේක්ෂාව පහළ වන බව. මට එය තව තේරුම් ගන්න ඕනෑ.

බාලසූරිය : ඇතැම් විට යමක් දුර සිට බලන විට මහත් චිත්තාකර්ෂණීය ව පෙනෙනවා. ළගට ගියාම, පෙනෙන්නේ ඊට වෙනස් දෙයක්. සමීප ව බලන විට කවරක හෝ යථාර්ථය පැහැදිලි වෙනවා. යමක යථාර්ථය පෙනෙන විට ඒ සම්බන්ධයෙන් සිතෙහි විශේෂ ඇල්මක්, ආකර්ශණයක්, බැඳීමක් හට ගන්න විධියක් නැහැ. ලෝකයෙහි යථාර්ථය පෙනෙන විට, එයට අප පෙර දුන් අගය, පෙර දුන් ප්‍රමුඛතාව කෙමෙන් හීන වෙනවා. අපට පෙනෙනවා. ලෝකයෙහි අප සිතන තරම් සාරයක්, ගත යුත්තක් නැති බව. එවිට නැති වන්නේ උපේක්ෂාවයි.

දිමුතු : උපේක්ෂාව සමඟ යම් කළකිරීමක් ද එක්ව යනවා කියලා මට හිතෙනවා. ඔබ කොහොමද දකින්නේ ?

බාලසූරිය : ඔබ ඉන් අදහස් කරන්නේ උපේක්ෂාවට පත් මිනිසා යම් ශෝකයකින්, ජීවිතය අසාර්ථක වීම බඳු ශෝකයකින් පෙළෙන්නෙක් කියලා ද ? මෙහි අප උපේක්ෂාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ, එබඳු වර්ගයක මානසිකත්‍වයක් නොවෙයි. ආධ්‍යාත්මික ජීවනය කරා යෑමට ලෞකික ජීවිතය පිළිබඳ යම් ප්‍රඥාමය කළ කිරීමක් තිබීම අවශ්‍යයි. ඒ කළකිරීම මේකයි. මේ ලොකය සැපතින්, ප්‍රීතියෙන්, තෘප්තියෙන් පිරුණු තැනක් යැයි ආරම්භයේ කවරෙකු තුළ වුවත් සුභවාදී චිත්‍රයක් ගොඩ නැඟෙනවා. නමුත් ජීවත්වන්නට, වන්නට මේ චිත්‍රය මිථ්‍යාවකියි වැටහෙනවා. ඒ ප්‍රඥාමය කළකිරීම යම් ප්‍රමාණයකින් අවශ්‍යයි, උපේක්ෂා ගුණය ඇතිවීම සඳහා.

දිමුතු : ඇත්ත වශයෙන් උපේක්ෂාවට පත් සිතක ස්වභාවය කෙබඳු ද?

බාලසූරිය : කිසිවක්, කෙරෙහි හෝ කිසිවකු කෙරෙහි ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් නැහැ. ජීවිතයේ ඇති වන සිද්ධිවලින්, උද්දාම වන්නේ නැහැ; සිතින් බිඳ වැටෙන්නේත් නැහැ. ලෝකයෙහි ලාභය - අලාභය, සැප - දුක සමසිතින් ඉවසනවා.

උපේක්ෂාවට පත් සිතක ස්වභාවය දක්වන කථාන්දරයක් මෙහි දී මට මතක් වෙනවා.

එක නගරයක විසූ මුනිවරයකු හමුවීමට පැමිණි තැනැත්තෙක් තමා ඉතා අසරණ ව වෙසෙන දුගියෙකු බව පැවසුවා.

එය අසා සිට මුනිවරයා : ''ඔය තත්‍වය වෙනස් වේවි'' යි පැවසුවා.

ඊට වසර ගණනාවකට පසු ඒ තැනැත්තා නැවත මුනිවරයා වෙත පැමිණ : 'ඔබ එදා කී දේ හරි. මා එදා අසරණ දුගියෙකු ලෙස පැමිණ මගේ දුක කීවා. ඔබට මතක ද?'

'ඔව්. මට මතකයි.'

'ස්වාමීනි, අද මේ නගරයේ වෙසෙන ධනවතුන් අතරින් මම ද කෙනෙක්. දැන් මට මුදල් ඕනෑ තරම් තියෙනවා. මා සුරක්ෂිතයි. මා සැපවත්. මේ බව ඔබ තුමාට කියන්නයි, මේ ආවේ.' යි ඔහු උද්දාමයෙන් කීවා.

මොහොතක් නිහඬව සිටි මුනිවරයා එය අසා මෙහෙම කීවා.

'ඔය තත්ත්වය වෙනස් වේවි.'

අප ජීවිතයේ ඇති වන කවර තත්ත්වය හෝ හැමදාම පවතියි නොගත යුතුයි. ඔබට පුළුවන් ද එබඳු සිතකින් ජීවත්වන්න ?

දිමුතු ඃ උපේක්‍ෂාව වඩන භාවනාවක් අපට පෙන්වා දීම මෙහිදී ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේවි.

බාලසූරිය ඃ මා දකින විධියට සියලු විදර්ශනා භාවනාවලින් සිදුවන්නේ උපේක්‍ෂාව වැඩීමයි. ශරීරයෙහි තථ්‍ය ස්වභාවය අවබෝධ වන්නට වන්නට, ශරීරය 'මමය', යන අනන්‍යකරණය ප්‍රහීන වෙනවා. මේ විදියට සතර සතිපට්ඨානය ම උපේක්‍ෂාව වඩනවා.

ඔබට කළ හැකි භාවනාවක් මෙහෙම දක්වන්න පුළුවන්. විවේකීව හිඳ, තමා මානසික වශයෙන් බෙහෙවින් ඇලී ඇති දේ, හා පුද්ගලයන් හඳුනා ගන්න. හැකිනම් කඩදාසියක් ගෙන ලයිස්තුවක් හදන්න. ඊට පසු ඒ එක් එක් දේ හෝ පුද්ගලයා සිතින් ගෙන, ඒ පිළිබඳ තමා තුළ ගොඩනැඟී ඇති, ඇල්ම, ළැබැඳියාව අත හරින්න.

ඒ ඇල්මෙහි චේතනාව හා ස්වභාවය හා මෙනෙහි කරමින් එය සිතින් අත්හල හැකියි. තමා අප්‍රිය කරන දේ ද හඳුනාගනිමින් එබඳු ම ලයිස්තුවක් සාදා, ඒ අප්‍රියතාවයෙහි චේතනාව හා ස්වභාවය මෙනෙහි කරමින්, සිතින් අතහරින්න. අප්‍රියවීම සෘණ බාන්ධනයක්.

බන්ධනයක් අතහැරියා ම සිතට මහත් සැනසිල්ලක් දැනෙනවා.

දිමුතු ඃ ජීවිතය ගොඩ නගන තරුණ වියේ දී අපට මහත් උනන්දුවෙන්, වීර්යයෙන්, අධිෂ්ඨානයෙන් ක්‍රියා කිරීමට සිදු වෙනවා. එවැනි ජීවන අවධියක උපේක්‍ෂාව අපේ ක්‍රියාකාරීත්වය මන්දගාමී වීමට හේතු වෙනවා නේද ?

බාලසූරිය : ජීවිතයේ හැම අවධියක ම උපේක්ෂාව අවශ්‍යයි. එය සත්‍ය කරුණක්. උපේක්ෂාව කියන්නේ ප්‍රඥාවයි. තරුණ වියේ දී. ප්‍රඥාව අවශ්‍ය නැහැයි අපට කියන්න පුළුවන් ද ?

මා පිළිගන්නවා, තරුණ වියේ දී, අවශයෙන් ම පුද්ගලයා තමාගේ ලෞකික ජීවිතය ගොඩනගා ගැනීමට ක්‍රියාකළ යුතු බව.

කෙනෙකුට පුළුවන්, මතුපිටින් උද්යෝගශීලී ව මහත් වීර්යය හා ශක්තිය යොදා ජීවිතයේ අවශ්‍ය කටයුතු සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කරන්න. නමුත් ඒ අතරම තම ගැඹුරු ආත්මභාව මට්ටමින්, උපේක්ෂා සහගත ව සිටිය හැකියි.

මා සිතනවා බුදු සිතේ ස්වභාවයත් මෙයයි. බුදුවරයෙක් ක්‍රියාකාරී මට්ටමෙන්, සංසාර ගත සත්‍වයා එතෙර කර ගැනීමට මහත් උනන්දුවෙන් ක්‍රියා කරනවා. නමුත් ඇතුළත ප්‍රඥා මට්ටමින් දන්නවා, එතෙර කළ හැක්කේ ඉතා ස්වල්ප දෙනෙකු පමණක් බව. මතුපිටින් ක්‍රියාව. ඇතුළතින් උපේක්ෂාව.

23

මූල පරියාය සූත්‍රය

දිමුතු රුවන් පියසේනඃ අද අප සාකච්ඡාවට තොරා ගත්තා, බුදුරජානන් වහන්සේ කළ ඉතා වැදගත් දේශනයක්. සූත්‍රාන්ත පිටකයේ, මජ්ඣිම නිකායේ එන මූලපරියාය සූත්‍රයයි, එය.

උන්වහන්සේ එය අරඹන්නේ, ''ඔබට සියළු සත්කාය ධර්මයන්ට මූල හේතුව - මූල කාරණය හෙවත් - දේශනා කරන්නම්,'' යනුවෙන්. සත්කාය ධර්මයන් කියන්නේ ''මමය'' ''මගේය'' යනාදී වශයෙන් සිතීමයි. එසේ සිතීමට හේතුවන මූල කාරණය ලෙස බුදුරජානන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ කුමක්දැයි බලමු. අපි එය කොතැනින් අරඹමු ද?

ඒ. එස්. බාලසූරිය : මෙය බුදුරජානන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ ගැඹුරු තැනක්. අපි මෙය සත්කාය ධර්මයෙන් හඳුනා ගනිමින් ආරම්භ කරමු.

දැන් අපි කවර පුද්ගලයෙකු දෙස බැලුවත් ඒ තැනැත්තා ''මමය'' මගේය, යන ආත්ම සංඥාවෙන් පිරිලා. හැම දෙයක් ම සිතන්නේ ''මම'' කේන්ද්‍රය කරගෙනයි. නිමක් නැති ''මම'' ''මම'' ''මම'' එහෙම නේද?

දිමුතු : අපි කවදාවත් තමා තුළින් මතු වන මේ ''මම'' යන සංඥාව සත්‍යදැයි ප්‍රශ්න කරන්නේ නැහැ. එය ඒ සැටියෙන් ම පිළිගන්නවා. ''මම'' සත්‍යයි අප සිතනවා.

බාලසූරිය : ''මම'' ඇත්ත වශයෙන් ම සත්‍ය ද? මෑතක මා ඇසූ පුවතක් මට සිහිපත් වෙනවා. එක් පුද්ගලයෙක් ජීවිතය ගැන කළකිරිලා ළිඳකට පැන්නා, දිවිනැති කර ගන්න. ඔහු වතුරේ ගිලෙන කොට, ''මාව බේරා ගන්න''යි කෑගැසුවා. ඒ අසලින් ගමන් කරමින් සිටි කිහිප දෙනෙකු ඒ හඬ ඇසී, පැමිණ, ඔහු අමාරුවෙන් බේරා ගෙන තියෙනවා.

'මම' සත්‍ය නොවන බවට ඒ සිද්ධිය සාක්ෂියක්. ඒ මෙහෙමයි. ඔහුගේ ''මම'' කීවා ''ළිඳට පනින්න'' කියලා.

ඒ චේතනාව අනුව ළිඳට පැන්නා ම ඔහුට තේරුණා ඒ මමංකාරයේ හඬ අසත්‍යයි කියලා. තේරුණා ද ?

''මම දිවිනසා ගත යුතුය'' ''මම ජීවත්විය යුතුයි'' යන චේතනා දෙකෙන් වඩාත් සත්‍ය චේතනාව කුමක්ද ? තමා ජීවත් විය යුතුයි යන්න වඩාත් සත්‍යයි. එය සත්‍ය නම්, පළමු චේතනාව ද එය ඉපද වූ ''මම'' ද අසත්‍යයි.

මෙන්න මේ විධියට අප හැම දෙනාම ''මම සත්‍යයි; මට හැඟෙන දේ සත්‍යයි'' ''මට හිතෙන දේ සත්‍යයි'' යන මුළාවේ සිටිනවා.

දිමුතු : මගේ ශෝකය මට ඇත්තයි, සිතනවා.

බාලසූරිය : මගේ ශෝකය මට ඇත්ත නම්, මගේ ද්වේශය, මගේ ඊර්ශ්‍යාව, මාගේ මානය හා මාගේ ලෝභය ද ඇත්ත වන්න ඕනෑ නේද ? සිතෙන් නැගෙන එබඳු චිත්තවේග සත්‍ය යැයි භාර ගෙන ක්‍රියා කළොත් ඔබට ජීවිතයක් තිබෙයි ද?

තමා තුළ 'මම' ක්‍රියා කරන සැටි දැකීම ඉතා අවශ්‍යයි. නිදර්ශනයක් බලමු.

ලක්ෂ සංඛ්‍යාත බෞද්ධයෝ බණ අසනවා. නමුත් ඇයි, ඒ ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ජනයාට නිර්වාණ අවබෝධය සිදු නොවන්නේ ? අසනු ලබන ධර්මයෙන් ඔවුන්ගේ ජීවිතවල සැබෑ වෙනසක් සිදු නොවන්නේ ඇයි?

ධර්මයට සවන් දෙන විට, තමාගේ මමංකාරය මතු වී ඔබට කියනවා, ඔබ මේ ධර්මය පිළිගත යුත්තේ මෙතනින් මෙහාට

පමණයි. ධර්ම අවබෝධයට තමා මෙහෙම සීමා පනවා ගන්නවා නේද ? ''මම මෙතනින් එහාට වෙනස් නොවෙමි'' යි ඔබ තමාට කියා ගන්නවා නේද ? ඉතින් කොහොම ද පූර්ණ ධර්මාවබෝධය සිදුවන්නේ ?

දිමුතු : සත්කාය ධර්ම කියන්නේ, අප තුළ මමංකාරය ක්‍රියාත්මක වන ආකාර බව පැහැදිලියි. තමා තුළ මමංකාරය ක්‍රියා කරන ආකාරය හඳුනා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව කුමක්ද?

බාලසූරිය : තමා ජීවිතයේ විඳින දුඃඛය උපදින්නේ 'මම' යන සංඥාව සත්‍යයි සිතීම නිසායි. ඕනෑම දුකක මම සිටිනවා නේද ?

දිමුතු : නිදර්ශනයක් දෙන්න.

බාලසූරිය : ඔබේ ප්‍රියතම ඥාතියකු මිය ගිය විටදී, භූමි දානය සඳහා සොහොන් බිමට ගෙන යනවා. එහි දී ඔබ දකිනවා, තවත් භූමිදාන සිදු වෙනවා. ඔවුන්ගේ ඥාතීන් හා ප්‍රියයන් ඒ මිය ගිය වුන් වෙනුවෙන් අඬනවා. එහෙත් ඔබ ඔවුන් වෙනුවෙන් හඬනවාද ? නැහැ. ඔවුන් පැමිණ ඔබේ ප්‍රියයා වෙනුවෙන් හඬනවාද ? නැහැ.

ඔබ ඒ මියගිය අය වෙනුවෙන් හඬන්නේ නැහැ. ඔබ හඬන්නේ තමාගේ ප්‍රියයා වෙනුවෙන්. මෙයට හේතුව පැහැදිලියි. ''මේ මිය ගියේ මාගේ කෙනෙක්'' ය යන හැඟුම නිසායි, ඔබ ශෝක ප්‍රාප්තව සිටින්නේ.

ඔබ විඳින ඕනෑම දුකක 'මම' සිටිනවා. සිහිනයෙන් විඳින දුකක පවා මම සිටිනවා.

දිමුතු : මූලපරියාය සූත්‍රයේ දී බුදුරජානන් වහන්සේ කොහොම ද සත්කාය දෘෂ්ටිය - මමය 'මගේය' යන සංඥාව - ඇති වන සැටි පෙන්වා දෙන්නේ ?

බාලසූරිය : අපි ඒ සූත්‍රය විමසමු. එහිදී බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා, පුද්ගලයාගේ මමංකාරය ගොඩනැගෙන්නේ, ලෝකය සත්‍යයි, ලෝකය තමාය යනුවෙන් අන්‍යකර ගැනීමෙන් ය කියලා. අනන්‍යකර ගන්නවා කියන්නේ, යමක් ''මමය මගේය'' යනුවෙන් හඳුනා ගැනීමයි. නිදර්ශනයක් ගනිමු. ඔබ සිතනවා නම් ''මම

අසවල් කුලයේ'' කියලා. ඔබ ඒ කුලය සමග තමා අනන්‍ය කර ගන්නවා. ඔබ සිතනවා නම් ''මම සිංහලය'' කියලා එය ජන වර්ගය හා තමා අන්‍යකර ගැනීමක්. බුදුන් වහන්සේ පවසන්නේ, ''මම'' යන සංඥාව පහළ වන්නේ, ලෝකයේ තිබෙන විවිධ දේ සමග තමා අනන්‍ය කර ගැනීම මත බවයි.

දිමුතු : කොහොමද එය ඔප්පු කරන්නේ ?

බාලසූරිය : කවරෙකුගෙන් හෝ ''ඔබ කවුරුදැ'' යි අසන්න. එවිට ඒ තැනැත්තා තමා හැටියට දන්වන්නේ තමන්ගේ අනන්‍යතා.

මම අසුවල් නැමැත්තාඃ නම හා තමා අනන්‍යකරණය

මම අසුවල් වෘත්තිකයෙක්ඃ තමා හා වෘත්තිය අනන්‍යකරණය

මම බෞද්ධයෙක්ඃ තමා හා ආගම අනන්‍යකරණය

මම පුරුෂයෙක්ඃ ලිංගිකත්වය හා තමා අනන්‍යකරණය

දිමුතු : එම අනන්‍යකරණ ඒ පුද්ගලයා සම්බන්ධයෙන් සත්‍යයයි නේද ?

බාලසූරිය : ඔව්. මතුපිට සමාජයීය මට්ටමෙන් සත්‍යයි. ඒ වුනත් එයින් තමාගේ සත්‍ය ස්වභාවය කියවෙන්නේ නැහැ. අපි හිතමු, යමෙක් තමා උපාධිධරයෙක් යන අනන්‍යතාවෙන් සිටිනවා කියලා. ඔහු ජීවිතයේ ඛේදවාචකයකට මුහුණ පෑමේ දී, අපි හිතමු මරණයට මුහුණපෑමේ දී එම අනන්‍යතාව පිහිට වෙනවා ද?

මේ අනන්‍යකරණ සමාජයීය වශයෙන් යමෙකු හඳුනා ගැනීමට උපකාර වෙනවා. ඉන් එහාට, සත්‍ය පුද්ගලයා දැකීමට එම ලේබල බාධාවක්.

දිමුතු : මූලපරියාය සූත්‍රයෙහි අනන්‍යකරණයෙහි ස්වභාවය බුදුන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ කොහොම ද?

බාලසූරිය : පෘථග්ජන පුද්ගලයා පඨවිය පඨවිය වශයෙන් හඳුනයි. ''පඨවියෙහි මම පිහිටා සිටිමි'' යි සිතයි. ''මම පඨවියෙන් බැහැර වෙමි'' යි හඟියි. ''පඨවිය මගේ යැ''යි හඟියි. පඨවියෙහි ස්වභාවය පිළිබඳ සතුටු වෙයි. ඒ කවර හෙයින් ද යත්, පඨවිය පිරිසිඳ නොදැනීම නිසායි.

මේ විධියට බුදුන් වහන්සේ, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ පුද්ගලයා හඟින බව පවසනවා. ඒ වගේම භූතයන්, දෙවිවරුන්, ප්‍රජාපති, බ්‍රහ්මයා ද එසේම හඟින බව පවසනවා. ආකාශසානංචායතනය, විඤ්ඤාණංචායතනය, ඇතුළු අනෙක් ධ්‍යාන තත්ත්ව ද එසේම හඟින බව පවසනවා.

දකින රූප, අසන ශබ්ද, විඳින රස, දැනෙන සුවඳ, ලබන ස්පර්ශ ද සත්‍යයි, 'මගේයි', 'මම' විඳිමියි සිතනවා.

සතර ස්කන්ධ, පංචස්කන්ධ, සත්කාය ධර්ම මේ සියල්ල සත්‍යයි, 'මගේයි, මම එහි පිහිටා සිටිමි' ආදී වශයෙන් සිතනවා.

මේ කියන්නේ, තමා පඨවිය වශයෙන් අනන්‍යකරණය කිරීමයි, ආපෝ, තේජෝ, වායුව, මානසික තත්ත්ව, අදහන දෙවියන්, පංච ඉන්ද්‍රියරූප, විඤ්ඤානය සත්‍යයි, 'ඒ මමයි'. අනන්‍යකරණය කිරීමයි.

අනන්‍යකරණයට පාලි වචනය මඤ්ඤනා කිරීමයි. මම පහළ වන්නේ මූලාශ්‍ර දෙකකින් බව මෙයින් පැහැදිලියි. පළමු වැන්න, මේ ලෝකය, පංච ඉන්ද්‍රිය අනුභූති, විඤ්ඤානය ආදී ප්‍රපංච සත්‍යයැයි සිතීම. දෙවැන්න : ඒ ප්‍රපංච මමය මගේ ය යනුවෙන් සිතිම.

අප මේ ලෙස ලෝකය ග්‍රහණය කරන්නේ තෘෂ්ණාව නිසා බව උන්වහන්සේ පවසනවා.

දිමුතු : නිවන් දැකීමට මේ සියලු ආකාරයේ අනන්‍යතා බාධාකාරී වෙනවා.

බාලසූරිය : යමෙක් තමා නිවන ගැන ඇති කර ගෙන තිබෙන සංකල්පය, සත්‍ය වූ නිවන දැකීමට බාධා වන බවත් මේ සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි වෙනවා.

නිවන ගැන අප සිතෙන් මවා ගෙන තිබෙන සංකල්පය බුදු දහමේ හැඳින්වෙන්නේ, දිට්ඨ ධම්ම නිබ්බානය යනුවෙන්. එය සත්‍යය, මම එය කරා යමි, එය පවතියි යනුවෙන් සිතීම පෘථග්ජන පුද්ගලයා ඇති කර ගන්නා තව මුළාකාරී හැඟීමක් බව මූලපරියාය සූත්‍රයෙහි කියවෙනවා.

දිමුතු : සිතින් සිතා සිටින නිවන පිළිබඳ රූපය ද නිවන් අවබෝධයට බාධාවක් බව පැහැදිලියි.

බාලසූරිය : සෑම පුද්ගලයෙක් ම තම තමාගේ ප්‍රඥාවේ මට්ටම අනුව විමුක්තිය මෙසේ යැයි සංඥාවක්, විශ්වාසයක්, සංකල්පයක් ඇති කර ගෙන සිටිනවා. ඒ එකක්වත් සත්‍ය වූ විමුක්තිය නොවෙයි. සත්‍ය වූ නිර්වාණය මේ පෘථග්ජන සිතින් කිසිසේත් සිතා ගත නොහැකියි.

දිමුතු : රහතන් වහන්සේ ලෝකය දකින්නේ කොහොම ද?

බාලසූරිය : මේ කාරණයන් මූලපරියාය සූත්‍රයෙහි විස්තර වෙනවා. සියලු ආශ්‍රව ප්‍රහීන කළ රහතන් වහන්සේ, පඨවිය පඨවිය වශයෙන් පිරිසිඳ දකිනවා. එහි තේරුම පඨවිය එහි සත්‍ය ස්වභාවයෙන් දකිනවා යන්නයි. උන්වහන්සේ අපි හිතමු ගසක් දකින්නේ, ගස පිළිබඳ සිතෙන් උපදවා ගත් රූප මාත්‍රය තුළින් නොවේයි. අපට ගසෙහි සත්‍ය ස්වභාවය නොපෙනෙන්නේ, ඒ පිළිබඳ සිතෙන් උපදවා ගත් රූප මාත්‍රය තුළින් දැකීම නිසායි. අපට ලෝකය පෙනෙන්නේ තම තමන් පැළඳ සිටින පාට කණ්ණාඩි තුළින්.

රහත් සිත මෙලොව බාහිර හෝ අභ්‍යන්තර කිසිම වස්තුවක්, ද්‍රව්‍යයක්, සංකල්පයක්, මානසික තත්ත්වයක්, ''මමය'' ''මගේය'' යනුවෙන් අනන්‍ය කර ගන්නේ නැහැ.

දිමුතු : දැන් අප කලින් කී හැටියට, සියලු අනන්‍යතා අත හැරියාම එතැන ''මම යැ'' යි සිතන, කියන, කරන පුද්ගලයෙක් නැහැ.

බාලසූරිය : රහත් බව කියන්නේ, ඒ පුද්ගල විරහිත නිර්මල විඥාන ස්වභාවයයි. අප මේ සාකච්ඡාවල දි උත්තර චිත්තය හැඳින්වූයේ නිර්මල විඥානය යනුවෙන්.

නිර්මල විඥාණය පවතින විට, ඒ ඒ මොහොතේ පවතින දේ ඒ ඒ මොහොතේ දකිනවා. ජීවයත්, ලෝකයත්, ඇතුළු හැම දේම පවතින්නේ මේ මෙහොතෙයි. යම් මොහොතක දකින දෙයකින් රූපයක් හදා ගෙන එය විඥානයෙහි සටහන් කර ගැනීමක් එහි දී නැහැ. එහිදී පවත්නේ තථ්‍ය දර්ශනය පමණයි.

දිමුතු : මේ සූත්‍රයෙන් බුදුරජානන් වහන්සේ, පුද්ගල සංඥාවෙහි මූල හේතුව පෙන්වා දීම ඉතා වැදගත්.

බාලසූරිය : සියලු සාංසාරික දුඃඛයන්ට මුල් වන්නේ, නැති පුද්ගලයෙක් මෙහි සිටීය යනුවෙන් සිතලා, එවැන්නෙකු ගොඩ නගා ගෙන ඒ ''මමයැ'' යි ගැනීමයි. මෙහෙම තමා තුළ අතථ්‍ය පුද්ගලායෙකු පහළ කර ගත්තා ම, ඔහු ''කය මගේ ය'' ''සිත මගේය'' ''විඳින්නා මමය'' ''ජීවත්වන්නා මමය'' ආදී වශයෙන් ලෝකයේ විවිධ දේ පුද්ගලයන්, අත්දැකීම් අනන්‍ය කර ගනිමින්, තමා සවිමත් කර ගන්නවා. නැති පුද්ගලයා පවතින්නේ, එම අනන්‍යතා කෙරෙන්.

යමෙකුට මේ ව්‍යාජ මමංකාරයෙන් - ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් මිදීමට අවශ්‍ය නම්, ඔහු තමා හැටියට අනන්‍ය කර ගත් සියල්ල අත හරින්න ඕනෑ. එවිටයි, තමා පිළිබඳ ලෝකය පිළිබඳ, ජීවිතය පිළිබඳ සත්‍ය ස්වභාවය හෙළි වන්නේ.

24

මුදිතාව

දිමුතු රුවන් පියසේන : අද අප විමර්ශනය සඳහා තෝරා ගන්නේ සතර බ්‍රහ්ම විහරණවලින් එකක් වන මුදිතාවයි. මුදිතාව කියන්නේ කුමක්ද ? අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දි මුදිතාවෙන් යුක්ත වන්නේ කෙහොම ද? යනුවෙන් විමසා බලමු. ඊට පෙරාතුව බ්‍රහ්ම විහරණ යනු මොනවාදැයි තේරුම් ගත යුතුව තිබෙනවා.

ඒ. එස්. බාලසූරිය : අප පුහුදුන් අය ලෙස දකින්නේ නැහැ, තමන්ගේ සිත කෙහොම තබා ගත යුතු ද කියලා. එහෙම නේද? සිත කියන්නේ, එක මොහොතක් එත තැන රැඳී නොසිටින අරමුණෙන් අරමුණට පනින, චංචලත්වය ස්වභාවය කර ගත් දෙයක්. සිතට නිදැල්ලේ යන්නට ඉඩ හැරියොත් එය අවුලෙන් අවුලටමයි යන්නේ.

මෙබඳු වූ සිත පිහිටුවා ගැනීමට වටිනා භූමි සතරක් බ්‍රහ්ම විහරණ නමින් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නා. ඒවා නම් මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා හා උපේක්‍ෂාවයි.

දිමුතු : මීට පෙර සාකච්ඡාවලදී අප මෙත්තා, කරුණා, හා උපේක්‍ෂාව ගැන ගතා කළා. ඒ නිසායි. අද අප මුදිතාව තෝරා ගන්නේ. මොකක් ද මුදිතාව කියන්නේ.

බාලසූරිය : මුදිතාව කියන්නේ, අනුන්ගේ හැඟීම් දැනෙන ගතියයි. යමෙකුගේ කුසගින්න ඔබට හඟින්න පුළුවන් ද? කොතෙකුත් මානසික වේදනාව ඔබට හඟින්න පුළුවන්ද ? එසේ නම් මුදිතා ගුණය ඔබ තුළ තිබෙනවා.

මුදිතාව තිබෙන විට, අනෙකාගේ සතුට තමාගේ සතුට වගේ දැනෙනවා; අනෙකාගේ ජයග්‍රහණය තමාගේ ජයග්‍රහණය වගේ දැනෙනවා; අනෙකාගේ දුක, අනෙකාගේ පරාජය තමාගේ වගේ දැනෙනවා.

මෙය මනුෂ්‍යයන්ගෙන් සත්ත්වයන් කරා ද ගහ කොළ, ජලාශ, වළාකුළු ඇතුළු අජීවී වස්තු කරා ද ව්‍යාප්ත කළ හැකියි. මනුෂ්‍යයන්, සතුන් ඇතුළු ස්වභාව ධර්මයට හා පරිසරයට සංවේදී වීම යනුවෙන් මුදිතාව හඳුන්වන්න පුළුවන්.

දිමුතු : සමහරුන්ගේ හදවත් ගොරෝසුයි. මිනිසුන් කරන ඇතැම් අපරාධ අසන විට, මනුෂ්‍යයකුට ඒවා කොහොම නම් කරන්න පුළුවන් දැයි කම්පනයක් හට ගන්නවා.

බාලසූරිය : මුදිතාව ගැන කතා කරන්නට පෙර, සිත ගොරෝසු වන්නේ ඇයි දැයි අප සොයන්නට ඕනෑ. මනුෂ්‍යයා නිසර්ගයෙන් මෘදු සිත් ඇත්තෙක්. මිනිස් සිත ගොරෝසු හෙවත් අසංවේදී කරන දේ රාශියක් තිබෙනවා.

වෛරය සිත ගොරෝසු කරනවා; දරුණු කරනවා; මොකක්ද වෛරය කියන්නේ ? තම ප්‍රතිවිරුද්ධකරුවා විනාශ කිරීමේ චේතනාවයි. වෛරය තිබෙන විට, ප්‍රතිවිරුද්ධකරුවා විනාශ කිරීමේ උපක්‍රම නිමක් නැතුව සිත යෝජනා කරනවා. ප්‍රතිවිරුද්ධ කරුවාට විපත් වෙනවා දකින විට වෛරී සිත ප්‍රීතියට පත් වෙනවා.

ඔබ තේරුම් ගෙන තිබෙනවාද, ඊර්ෂ්‍යාව කියන්නේත් වෛරයේ සියුම් ස්වරූපයක් බව? යමෙකු ජයග්‍රාහී වන විට, තමාගේ සිතට එය අපහසුවක් ලෙස දැනෙනවා. ඔහුට හානි, විපත්, අලාභ, නින්දා, දුක් පැමිණෙන විට ඊර්ෂ්‍යා සහගත සිත ප්‍රීතියට පත් වෙනවා

මුදිතාව කියන්නේ ඊර්ෂ්‍යාවේ අනෙක් පැත්ත.

දිමුතු : ඔබ කියනවා, මුදිතාවේ අනෙක් පැත්ත ඊර්ෂ්‍යාව කියලා. තව පැහැදිලි කරන්න.

බාලසූරිය : අනෙකාගේ විපතෙහි සතුටු වීම ඊර්ෂ්‍යාවයි. අනෙකාට විපත ප්‍රාර්ථනා කිරීම ඊර්ෂ්‍යාවයි. මුදිතාව එහි විරුද්ධ ගුණයයි.

අනෙකාගේ ජයග්‍රහණයෙහි, සැපතෙහි සතුටු වීම, අනෙකාගේ විපතෙහි දුක් වීම මුදිතාවේ ලක්ෂණයයි.

දිමුතු : ඔබ පැහැදිලි කළා වෛරය මුදිතාව පළවා හරින ගුණයක් බව, මුදිතාව පළවා හරින, අනෙක් දේ මොනවාද ?

බාලසූරිය : විශ්වාසය හා ඇදහිලිත් මුදිතාව පළවා හරිනවා. සත්ව බිලි පූජා, ආගමේ නාමයෙන් සත්ව ඝාතනය කරන තැනැත්තාට සත්වයාගේ වේදනාව, මරණ භය, ජීවිතයට ඇති ආශාව මේ ආදී කිසිවක් හැඟෙන්නේ නැහැ. මක්නිසාදයත්, තම ආගමික විශ්වාසයෙන් ඔහු සිත ගොරෝසු කර ගෙන සිටිනවා.

කවර හෝ අදහසක්, දෘෂ්ටියක් ලෙස දැඩි ව අල්ලා ගත්තාමත්, සිත අසංවේදී වෙනවා. කොමියුනිස්ට්වාදයේ නාමයෙන් රුසියාවේ කොයිතරම් මනුෂ්‍ය ඝාතන කරලා තිබෙනවා ද? ආගමේ නාමයෙන් කෙතරම් මනුෂ්‍ය ඝාතන කරලා තිබෙනවාද ?

තම ආගම පැතිර වීමට මනුෂ්‍ය ඝාතන කර නැති, ලෝකයේ තිබෙන එකම ආගම බුද්ධාගමයි.

දිමුතු : මිනිස් සිත ගොරෝසු කරන තව සාධක තිබෙනවාද ?

බාලසූරිය : තව බොහෝ තිබෙනවා. ඔබට ඒවා තම සිතෙහි නැඟෙන විට, හඳුනා ගත හැකි විය යුතුයි. නිදර්ශනයක් වශයෙන්, තමා තුළ ආත්මාර්ථකාමය පහළ වන විට, එයින් තම සිත අන්‍යයන් කෙරෙහි අසංවේදී වන සැටි දැකිය හැකි වන්න ඕනෑ. තම නිවසේ කුණු කසල පුරවා ගත් බෑගය උදෑසන මෝටර් රථයෙන් කාර්යාලයට යද්දී, නැතහොත් ළමයා පාසල ගෙන යද්දී, මහ මග පසෙකට විසි කර යෑම කොයිතරම් අසංවේදී ක්‍රියාවක් ද? එය නොදැනෙන්නේ, තමාගේ පහසුව පමණක් බලන ආත්මාර්ථකාමී චේතනාව නිසායි.

පරිසර විනාශය මුළුමනින් ම, මනුෂ්‍යාගේ ආත්මාර්ථකාමය නිසා සිදුවන්නක්. කර්මාන්තකරුවා තම ලාභය සඳහා, චිමිනියෙන් විෂ දුම වාතයට මිශ්‍ර කරනවා. මෝටර් රථ පදවන්නෝ, විෂ දුම වාතයට එකතු කරනවා. තම වැසිකිලිවල අපවිත්‍ර ජලය නිවාස පසෙකින් ගලා යන ඔයට එකතු කරන මිනිසුන් සිටිනවා. ආත්මාර්ථකාමය තරම් සිත අසංවේදී කරන වෙනත් දෙයක් මා දකින්නේ නැහැ.

ආත්මාර්ථයේ විවිධ ස්වරූප තිබෙනවා. බලකාමය, ධන කාමය, සුබ කාමය ආත්මාර්ථයේ ප්‍රකට ස්වරූප.

දිමුතු : මා ඇයි සංවේදී සිතකින් ජීවත් විය යුත්තේ ?

බාලසූරිය : මා ඇයි සංවේදී සිතකින් ජීවත්විය යුත්තේ ? අපි මෙහෙම හිතමු. දිව අසංවේදී කර ගත්තොත් කන කෑමෙහි රස නොදැනී යනවා. ඔබ ඊට කැමති ද? නාසය, සම, ඇස, කණ අසංවේදී කර ගත්තොත් ඔබට වන්නේ කුමක්ද ? ජීවිතයේ විශාල විඥනීය පැතිකඩක් ඉන් ඔබට අහිමි වෙනවා.

සිත අසංවේදී කර ගත්තොත්, ඔබට ජීවත්වීමේ සුවය, සතුට හා සුන්දරත්වය නොදැනී යනවා. හදවත අසංවේදී කර ගත්තොත්, ආදරය, දයාව, සෙනෙහස, කරුණාව ඉන් මැකී යනවා.

සිත අසංවේදී වන්නට වන්නට, ඔබට ජීවිතයේ සතුට අහිමි වී යනවා. මක්නිසාද කිව්වොත්, යමෙකු තුළ සතුට පහළ වන්නේ, සිත සංවේදී වන පමණටයි.

දිමුතු : ජීවිතයේ කවර දේට ද අප සංවේදී විය යුත්තේ ?

බාලසූරිය : තමා තුළින් පහළ වන ආදරයට, සුන්දර හැඟීම්වලට අප සංවේදී වන්නට ඕනෑ. බොහෝ දෙනා සතුටට සංවේදී නැහැ. තමා තුළ පහළ වන සතුට ඔවුන් නොසලකා හරිනවා. ඇත්ත වශයෙන් දුකක් කරදරයක් නැති හැම විටම සිතේ යම් ආකාරයක සතුටක් ලැබෙනවා.

දිමුතු : ඔබ කියනවා, දුකක් කරදරයක් නැති හැම විටම සිතේ යම් ආකාරයක සතුටක් තිබෙන බව අප එය හඟින්නේ කොහොමද ?

බාලසූරිය : අපි හිතමු, ඔබ උදෑසන නිවසින් පිටත්ව කාර්යාලයට යෑමට බස් නැවතුම් ස්ථානයට ඇවිද එනවා. ඒ වේලාවේ පවතින සතුට ඔබට හඟන්න පුළුවන්ද ?

ඔබ ගමේ වෙල්යාය මැදින් ගමන් කරන හැම විටම එක්තරා ආකාරයක සතුටකින් සිත පොපියනවා නේද ? පොහෝ දින, පුන් සඳ රැසින්, ලොව නැහැවෙන සෞම්‍ය රාත්‍රියක ඔබ තම බිරිඳ හා දරුවන් සමඟ විහාරය කරා, ගමේ ගුරු පාර ඔස්සේ ඇවිද එන විට සිතට කෙතරම් සතුටක් දැනෙනවාද ? විහාර

මළුවට පැමිණ බෝධිය හා චෛත්‍යය පැදකුණු කරන විට දැනෙන සතුට ?

එහෙත් ඒ සතුට ඔබට දැනෙන්නේ නැහැ, ඔබ හැම තිස්සෙම සිතන්නට ඇබ්බැහැ වෙලා සිටියොත්. ඇතුළතින් සතුට මතු වන්නට නම්, සිත සුවපත් ව හා නිදහස් ව තිබෙන්නට ඕනෑ.

ඔබ ඇසුවා ජීවිතයේ කවර දේට ද අප සංවේදී විය යුත්තේ කියලා. අප කීවා සතුටට හා ආදරයට සංවේදී විය යුතුය කියලා.

ඊට අමතරව, ස්වභාව ධර්මයට සංවේදී වීම ඉතා අවශ්‍යයි. ස්වභාවික පරිසරයක පවතින හැම දෙයක් ම සුන්දරයි. ඔබට පුළුවන් ද කවියෙකුගේ ඇසින් ගහ කොළ, අහස, පොළොව දෙස බලන්න ? සෞන්දර්යයට සංවේදී වන තැනැත්තා මුදු හදවතක් ඇත්තෙකු වෙනවා.

දිමුතු : ගහ කොළට, කුරුල්ලන්ගේ මිහිරි නාදයට, හිරු බැස යද්දී බස්නාහිර අහසේ රන් පැහැයෙන් දිලෙන වළාකුළු වලට සංවේදී වීම සුන්දරයි. දැන් මම මෙහෙම අසන්නම්. වීදිය දිගේ මා ඇවිද යද්දී දකිනවා ජීවිතයේ අන්ත අසරණ බවට පත්ව, යදින මිනිසුන් ඔවුන් සිටින ජීවන තත්වය කෙරෙහි සංවේදී වීම සුන්දර නැහැ.

බාලසූරිය : අපි ඉතා වැදගත් තැනකට ආවා. ඔබට අත පාන අසරණයා සම්බන්ධයෙන්, ඔබ කරන්නේ කුමක්ද? ඔහු දකින විට ඇති වන සිතේ අපහසුව මකා ගන්නට ඔහුට සුළු මුදලක් දී ඒ අපහසුවෙන් සිත මුදවා ගෙන ඔබ ඉවත්ව යනවාද ? බොහෝ දෙනා කරන්නේ එයයි.

දුගියන් දකින විට, දුකෙන් පෙළෙන්නන් දකින විට, පාපයෙහි ගැලී වෙසෙන්නන් දකින විට, සංවේදී වන හදවත කියනවා, ඔවුන් සම්බන්ධයෙන් තමාගේ ද වගකීමක් ඇති බව. ඔවුන්ට සුළු උපකාරයක් කර, ඔබට ඒ වගකීමෙන් මිදෙන්න බැහැ. සමාජයෙහි සහෝදර මනුෂ්‍ය වර්ගයා විඳින දුක් පීඩා වලින් ඔවුන් මුදවා ගැනීමට ඔබ යමක් කළ යුතු වෙනවා. ඔබ සංවේදී මනුෂ්‍යයෙකු නම් ඔබට ඒවා දැක දැක ආත්මාර්ථකාමීව ජීවත් වන්න බැහැ.

සංවේදී සිත ඔබට පවසනවා, දුකට පත් වූවන්ට පිහිට වන්න කියා. මේ සංවේදී සිත නඟන හඬ ම මෙයයි.

''දුක්ඛපත්තා ච නිදුක්ඛා
භයපත්තා ච නිබ්භයා
සොකපත්තා ච නිස්සෝකා''

ඒ සංවේදී හදවත නගන හඬයි.

ඔබ සූදානම් ද ඒ හඬ අනුව ක්‍රියා කරන්න ?

දිමුතු : අප ජීවත්වන සමාජයේ, අප්‍රමාණ මානසික ගැටළුවලින් පෙළෙන මිනිසුන්ට මුදිතා ගුණය වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන්, යම් සැනසිල්ලක් ලැබිය හැකියි ඔබ සිතනවා ද?

බාලසූරිය : මුදිතාව අප ඇතුළතින් පොහොසත් කරනවා. එය සිදුවන්නේ අනුන්ගේ සැපතෙහි තමා සතුටුවීම මගිනි. යමෙකු සතුටින් සිටිනු දැකීමෙන් ඔබටත් සතුටු විය හැකිය.

අපි හිතමු, ඔබ යම් නිවසකට ගියා ම දකිනවා, සතුටෙන්, සමගියෙන්, සෙනෙහසින් ජීවත්වන පවුලක්. ඔබට පුළුවන් ද එය දැක ඉන් ආස්වාදයක් විඳින්න ?

ඔබ දකිනවා, මවක් උදෑසනක තම සිඟිති දියණිය පාසලට ගෙන යනවා. ඔබට පුළුවන්ද, ඒ මවගේ දරු සෙනෙහස තම හදවතින් හඟින්න ?

මා දැන සිටි මහළු මහත්මයෙකු නගරයේ ක්‍රීඩා පිටියේ පාපන්දු තරඟ නිතර නරඹන්න ආවා. මමත් හරි ආසයි, පාපන්දු ක්‍රීඩාව නරඹන්න. මා අසල හිඳ සිටි, ඒ මහත්මයාගෙන් ඇසුවා.

''ඇයි ඔබ පාපන්දු ක්‍රීඩා නරඹන්න මෙතරම් ආශා ?''

ඔහු කීවා ''මම ගැටවර කාලේ, හරි විනෝදයක් ලැබුවා පාපන්දු ක්‍රීඩා කිරීමෙන්. අපි හවස තුනට බෝලය අර ගෙන මේ පිට්ටනියට ඇවිත් බෝලය නොපෙනෙන තරම් ඇඳිරි වැටුනාමයි. ක්‍රීඩාව නවත්වන්නේ. දැන් මම මහළුයි. තරුණයන් පාපන්දු ක්‍රීඩා කරනවා දකිනා විට, මම අත්දකිනවා, ඔවුන්ගේ ජවය. එයින් මම යෞවනයට ආපසු සිතෙන් යනවා.,

මෙයයි, මුදිතාව.

25

චරිත සංවර්ධනය

දිමුතු රුවන් පියසේන : කවරෙකුට වුවත්, හොඳ චරිතයක් තිබීම ඉතා අවශ්‍යයි. සමාජය පුද්ගලයකු පිළිගන්නේ, ඔහුට යහපත් චරිතයක් තිබෙනවා නම් පමණයි. තමාගේ චරිතය හදා ගැනීමට කදිම ප්‍රායෝගික ක්‍රමයක්, බුදුන් වහන්සේ සල්ලේඛ නැමැති සූත්‍රයේ පෙන්වා දී තිබෙනවා. අපි ඒ සූත්‍රයේ දැක්වෙන ආකාරයට තමා හදා ගන්නේ කොහොම දැයි විමසා බලමු.

ඒ. එස්. බාලසූරිය : ඔව්. දිමුතු, තමා හදා ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රමයක් සල්ලේඛ සූත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා. එහි එන කරුණු විමසීමට මත්තෙන් මා කැමතියි, පළමු කොට තමා හදා ගැනීම යනු කුමක්දැ යි විමසා බැලීමට.

පරමාර්ථ වශයෙන් මෙහි 'මමය' යනුවෙන් පුද්ගලයෙකු නැති බව සැබෑවකි. ඒ වුනත්, සමාජීය වශයෙන්, ව්‍යවහාරික වශයෙන්, මෙහි 'මමය' යනුවෙන් පුද්ගලයෙක් සිටිනවා.

හැමදෙනාගේ ම වගකීමයි, තමා නිවැරදිව හදා ගැනීම. තමාව හරියට හදා නොගත්ත අයට සිදුවන දේ අපි දකිනවා. සූදුවට, සුරාවට, බොරුවට, වංචාවට, දුරාචාරයට වැටුන පුද්ගලයකු දිහා බලන්න. එවැන්නෙකුට හරි අමාරුයි, නිවැරදි ජීවිතයට එන්න. ඒ නිසා නව යොවුන් වියේ සිට, තමාව හරියට හදා ගන්න හැම දෙනාම උනන්දු වන්න ඕනෑ. පාසල් අධ්‍යාපනයේ ප්‍රමුඛ කාර්යක් වෙනවා, චරිත සංවර්ධනය. චරිතය වර්ධනය නොකරන

අධ්‍යාපනයක් අද තිබෙන්නේ, විභාග සඳහා ඉගැන්වීමට දක්වන අවධාරණය නිසා අධ්‍යාපනයේ මේ අංශය නොසලකා හැර තිබෙනවා.

දිමුතු : සාරධර්ම අධ්‍යාපනය, සදාචාර අධ්‍යාපනය, ආකල්ප සංවර්ධනය යන නම් වලින් හැඳින්වෙන්නේ මේ අංශය නේද ?

බාලසූරිය : ඔව්. මෙයට ඍාත්ම වර්ධනය, පෞරුෂ වර්ධනය, චිත්තවේගී අධ්‍යාපනය ආදී නම් ද තිබෙනවා. අපි මෙහිදී චරිත සංවර්ධනය යන නම භාවිතය කරමු.

දිමුතු : ඔබ කීවා හරි. තමාව නිවැරදිව හදා ගැනීම සෑම පුද්ගලයකුගේ ම වගකීමයි. තමාව හදා ගන්න ඕනෑ, කොයි ආකාරයේ පුද්ගලයකු වීමට ද ?

බාලසූරිය : යහපත් මනුෂ්‍යයකු වීමට, තමාටත් සමාජයටත් ඵලදායී පුද්ගලයකු වීමට, සතුටින්, සාමයෙන් හා සෑහීමෙන් ජීවත්වන පුද්ගලයකු වීමට.

සමහරු හිතනවා ''මට තව හැදෙන්න දෙයක් නැහැ'' කියලා. දිමුතු ඔබ ඒ ගැන සිතන්නේ කුමක්ද ?

දිමුතු : ඔව්. ඒ ආකල්ප තිබෙන පුද්ගලයෝ සිටිනවා. එහෙම සිතීම වැරදියි. මක්නිසාද කිව්වොත් පෞරුෂ වර්ධනය, චරිත වර්ධනය යාව ජීවී ව කර ගෙන යා යුතු දෙයක්.

බාලසූරිය : මට මෙහිදී මතක් වෙනවා, පුරාණ ග්‍රීසියේ ජීවත් වූ මහා ප්‍රඥාවන්ත මනුෂ්‍යයෙකු වූ සොක්‍රටීස් ගැන. ඔහු ග්‍රීක දෙවිවරුන්ට විරුද්ධව කතා කළා යැයි ඇතැන්ස් නුවරු ඔහුට චෝදනා කළා. ඒ නඩු විභාගයෙන් සොක්‍රටීස් වැරදිකරුයි මහජන ජූරිය තීන්දු කළා. ඒ අනුව සියතින් වස පානය කොට ඔහු මිය යා යුතුයි, අධිකරණය තීන්දු කළා.

එහෙම මිය යෑමට පෙර දා සොක්‍රටීස්ට ඇහුනා සිර මැදිරියේ සිරකරුවෙක් ලස්සන ගීයක් ගයනවා. සොක්‍රටීස් ඔහු වෙත ගිහින්, ''ඔබ ගයන්නේ ලස්සන ගීතයක්. මට එය උගන්වන්නැ'' යි ඔහු ගෙන් ඉල්ලා සිටියා.

සිරකරුවා සිනා සෙමින් කීවා ''හෙට මැරෙන්න ඉන්න ඔබට අද මේ ගීතය ඉගෙන ගෙන ඇති ඵලය කුමක්ද?''

සොක්‍රටීස් පිළිතුරු දුන්නා ''මේ ගීතය දැන ගෙන මිය යෑම එය නොදැන මිය යෑමට වඩා හොඳයි.''

මිය යන තුරු ඉගෙනීමේ ආකල්පයට එය කදිම නිදර්ශනයක්. තමාගේ හැදීම සම්බන්ධ ඉගෙනීමත් එසේම විය යුතුයි. කවදාවත් කෙනෙකුට කියන්න බැහැ, තමා හැදිලා ඉවරයි කියලා.

දිමුතු : අපට මේ පසුබිම තුළ සිට දැන් පුළුවන් සල්ලේඛ සූත්‍ර දේශනාවට එන්න. සල්ලේඛ යන වචනයේ තේරුම කුමක්ද?

බාලසූරිය : සල්ලේඛ කියන්නේ පාලියෙන් ක්ලේශ ක්‍ෂය කර ගැනීමයි. එහිදී ක්ලේශ නැති කර ගැනීමේ ක්‍රම 44 ක් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා.

දැන් තමා හැදෙන හැටි සාමාන්‍යයෙන් කවුරුත් පෙන්වා දෙන්නේ හොඳ ආදර්ශමත් පුද්ගලයන් දෙස බලා හැදෙන්න කියලයි. සල්ලේඛ සූත්‍රයේ විශේෂත්වය වන්නේ, නරක මිනිසුන් දිහා බලලා හැදෙන හැටි එහි විස්තර කිරීමයි.

මට මතකයි, තරුණ පෙළකට දිනක් මා කීවාම පෞරුෂ සංවර්ධන සැසියක දී, යහපත්, උසස් පුද්ගලයන් දිහා බලා හැදෙන්න කියලා, එක් තරුණයෙක් නැඟී සිට ඇසුවා 'කොහෙද ඔය යහපත් උසස් පුද්ගලයන් සිටින්නේ' කියලා, එහි ලොකු ඇත්තක් තිබෙනවා. වර්තමාන සමාජයේ තරුණයන්ට ආදර්ශයට ගත හැකි, වැඩිහිටියන් හරිම දුර්ලභයි. පුද්ගලයන්ට සමීපව බලන විට, ඔවුන් තුළ නොයෙක් අසහන, අසමතුලිතතා, අවුල්, ආත්මාර්ථකාමී ආකල්ප දක්නට ලැබෙනවා. බොහෝ දෙනා සමාජයට පෙන්වන මුහුණ ව්‍යාජයි.

බුදුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේ මෙහෙම කියනවා. ''අනුන්ට හිංසා කරන මිනිසුන් දකින විට අපි මෙහි සතුන්ට හිංසා නොකරමු, යි සිතා ගත යුතුයි.'' මේ විධියට උන්වහන්සේ අනුන් තුළ දක්නට තිබෙන වැරදි චර්යා 44 ක් පෙන්වා දෙනවා.

දිමුතු : මොනවාද ඒවා ?

බාලසූරිය : සතුන් මැරීම, හොරකම් කිරීම, කාම මිථ්‍යාචාරය, බොරු කීම, පරුෂ වචන කීම, රළු වචන කීම, ප්‍රලාප කීම, වෛරයෙන් හා ව්‍යාපාදයෙන් කතා කිරීම එක චර්යා කාණ්ඩයක්. ඒ චර්යා අනුන් කෙරෙන් දකින විට ''මම නම්, මේ ආකාරයට ක්‍රියා කරන පුද්ගලයෙක් වන්නේ නැහැ'' යි සනිටුහන් කළ යුතුයි. යමෙකු රළු වචන කතා කිරීම දකින විට, ''මම මෘදු හා ප්‍රිය වචන කතා කරමි'' යි සනිටුහන් කර ගැනීම තමාගේ ඍාත්ම වර්ධනයට හේතු වෙනවා.

දිමුතු : දැනට අප කරන්නේ, එබඳු චර්යා හෙළා දැක, නිහඬ වීමයි. මෙහි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා, තමා ඒ චර්යාවෙන් වැළකී, ජීවත් වීමට එය නිමිත්තක් කර ගන්නය කියලා. සූත්‍රයේ දැක්වෙන අනිත් වැරදි චර්යාව මොනවාද?

බාලසූරිය : මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය දරන පුද්ගලයන් දුටුවා ම, සම්‍යක් දෘශ්ටියෙහි වටිනාකම මෙනෙහි කිරීම. මිථ්‍යා අදහස්, මිථ්‍යා වචන, මිථ්‍යා කර්මාන්ත, මිථ්‍යා ආජීව, මිථ්‍යා චර්යා, මිථ්‍යා සමෘති, මිථ්‍යා සමාධි, මිථ්‍යා ඥාන, මිථ්‍යා විමුක්ති ගැන ද බුදුන් වහන්සේ මේ ආකාරයෙන් ම සඳහන් කරනවා. මේවා ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ සෘණ පැතියි.

දිමුතු : අපි හිතමු, යමෙක් මිථ්‍යා සංකල්ප හෙවත් වැරදි අදහස් දරන විට, එයින් අපට සම්‍යක් සංකල්පයේ අගය දකින්න පුළුවන්.

බාලසූරිය : මේ විධියට ම බුදුන් වහන්සේ පවසනවා, ථීන මිද්ධය හෙවත් අලස බව, අසහනය, සැකය, කිපෙන සුළු බව, බද්ධ වෛරය, ගුණමකු කම, ඊර්ෂ්‍යාව, කපටිකම ආදී දුර්ගුණ හැසිරීම නිමිති කරගෙන ජීවිතයේ යහපත් චර්යා දකින්න කියලා.

මේ ඔස්සේ අපට අනුන් දිහා බලා හැදෙන්න පුළුවන්.

දිමුතු : ඔබ තම ජීවිතය ඒ ආකාරයට හදා ගත් අවස්ථාවක් කියන්න පුළුවන්ද ?

බාලසූරිය : අප කාගේ ජීවිතවල වුනත්, එවැනි අවස්ථා බොහෝ තිබෙනවා. මා පාසලේ ඉහළ ශ්‍රේණිවල සිටියදී අපට ඉගැන්වූ

ගුරුවරයෙක් මත්පැන් බීමට පෙළඹ සිටියා. ඔහු ඕනෑකමෙන් උගන්වන හොඳ ගුරුවරයෙක්. ගුරු වෘත්තිය නිසා ඔහු තම මත්පැන් ලොල්කම මර්දනය කරගෙන සිටියා. නමුත් විශ්‍රාම ගත්තාට පස්සේ, සම්පූර්ණයෙන් මත්පැනට ඇබ්බැහි වුණා. විශ්‍රාම වැටුප ලබා දින හය හත යන විට ඔහුට මුදල් නැහැ. අප නගරයේ ඇවිද යන විට ඔහු පේමන්ට් එකේ සිට ළඟට ඇවිත්, සල්ලි ඉල්ලනවා, මත්පැන් බොන්න. ඔහු හිඟන තත්වයට ඇද වැටුනා. පසුව ආරංචි වුනා ඔහු මහ මඟ වැටී මිය ගොස් සිටි බව. එයින් මා සිතා ගත්තා ජීවිතයට මත්පැන් බිඳක්වත් කටේ තියන්නේ නැහැ කියලා. අද වන තුරුත් මම ඒ ප්‍රතිපත්තියෙහි සිටිනවා.

දිමුතු : ඔව්. අප කවුරුත් අනුන්ගේ වැරදි චර්යාවෙන් නිවැරදි චර්යාවේ අගය වටහා ගෙන ජීවිතය හදා ගෙන තියෙනවා.

බාලසූරිය : ජීවිතයෙන් පාඩමක් ඉගෙන ගන්න, තමාම ඒ අත්දැකීම් ලබන්න ඕනෑ නැහැ. සූදුවේ විනාශකාරී බව තේරුම් ගන්න තමා සූදුවෙන් විනාශ වන්න ඕනෑ නැහැ. අනෙකකුට සූදුවෙන් සිදුවන දේ දැකලා තමාට පුළුවන් ඒ පාඩම ඉගෙන ගන්න.

සාමාන්‍ය ජීවිතයේ අන්‍යයන්ගේ වැරදි චර්යා අපි දකිනවා. නමුත් එයින් තමාගේ ජීවිතය සකස් කර ගැනීමේ ඕනෑකම අප බොහෝ දෙනාට නැහැ. ඒ නිසා කෙතරම් වැරදි දේ දැක්කත් අප හැදෙනවා අඩුයි. තමා හදා ගැනීමේ ලොකු ඕනෑකමක් අපට තිබෙන්න ඕනෑ.

දිමුතු : තමා හදා ගැනීමේ ලොකු ඕනෑකමක් චරිත සංවර්ධනයට අවශ්‍යයි. රාහුල සාමණේර නම ගැන එක විස්තරයක් තිබෙනවා, උන්වහන්සේ හැමදාම උදෑසන වැලි මිටක් ගෙන අහසට විසි කර සිතා ගන්නවා, ''අද දවසේ මේ වැලි ඇට තරම් ප්‍රමාණයක් මට හැදෙන්න අවවාද, උපදෙස් ලැබෙන්න ඕනෑ'' කියලා. මෙවැනි ඕනෑ කමක් අප හැමට තිබෙන්න ඕනෑ.

බාලසූරිය : යමෙකු කරන වැරදි වැඩකින් ඔහු තමාට අහිතක් කර ගන්නවා දැක දැකත්, තව කෙනෙක් හැදෙන්නේ නැත්නම්, එයින් පෙනෙන්නේ, ඔහු තමාගේ සංවර්ධනය ගැන නොසැලකිළිමත් පුද්ගලයකු බවයි.

දිමුතු : දැන් නිවන් මග යන්නෙකුට සල්ලේඛ සූත්‍රයේ මාර්ගෝපදේශී වන්නේ කොහොමද ?

බාලසූරිය : මා කලින් සඳහන් කළා ''සල්ලේඛ'' කියන්නේ ක්ලේශ ක්ෂය කර ගැනීමයි. මෙහි බුදුන් වහන්සේ මිනිසුන්ගේ විෂම චර්යා විශාල සංඛ්‍යාවක් පෙන්වාදී, පවසනවා, නිවන් මග යන්නා ඒවයින් වළකිමියි සනිටුහන් කර ගන්නා බව. සත්ව ඝාතනය, සොරකම් කිරීම, පරුෂ වචන කීම, ආදී දුර්ගුණ චර්යාවලින් ප්‍රකාශ වන්නේ, ඒ ක්‍රියා කරවන්නන් තුළ පවතින ක්ලේශයි. ඔවුන්ගේ ක්‍රියා වලින් අපට ක්ලේශ වල පවත්නා අශෝභනත්වය දැකිය හැකියි. එසේ දැක, ඒවා ප්‍රහීන කර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීමෙන් ක්ලේශ ප්‍රහාරණය අප තුළ සිදුකර ගත හැකියි.

දිමුතු : භික්ෂූන් වහන්සේලාට තම ශීලය සකසා ගැනීමට මේ සූත්‍රය බුදුරජානන් වහන්සේ දේශනා කළ බව පැහැදිලියි.

බාලසූරිය : නමුත් තම චරිතය සංවර්ධනය කර ගැනීමට උනන්දුවන කවරෙකුට වුවත් මේ ක්‍රමය භාවිතය කළ හැකිය. බුදුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය දේශනා කළේ චුන්ද නම් වූ භික්ෂුවක් ඇසූ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු වශයෙන්, අවසානයෙහි බුදුන් වහන්සේ පවසනවා ''මඩෙහි එරුණ තැනැත්තෙකුට තව මඩේ එරුණ තැනැත්තෙක් ගොඩ ගන්න බැහැ. මඩේ එරුණ තැනැත්තෙකු ගොඩ ගත හැක්කේ මඩෙහි නොඑරුණ අයෙකුට පමණයි.''

දිමුතු : ඔව්. එය අන්ධයකුට අන්ධයෙකු පාර කියනවා වගෙයි.

බාලසූරිය : මඩවල කුමක්ද ? සංසාරයයි. සංසාරයෙහි ගැලුන පුද්ගලයන් ඉන් ගොඩගත හැක්කේ, සංසාරයෙන් එගොඩ වූ පුද්ගලයකුටයි.

මේ සූත්‍රය බුදුන් වහන්සේ නිම කරන්නේ ''කෙළෙසුන් ගෙන් ඉවත්වන ආකාරය දේශනා කරන ලදි. උසස් බවට පමුණුවන ආකාරය දේශනා කරන ලදි. කෙළෙස් නිවන ආකාරය දේශනා කරන ලදි'' යනුවෙන්.

26

ප්‍රඥාව යනු කුමක්ද?

දිමුතු රුවන් පියසේන : අද සාකච්ඡාවට අප තෝරා ගත්තේ ''ප්‍රඥා නරානං රතනං'' යන ප්‍රකට බුදු වදනයි. එහි අර්ථය : ''ප්‍රඥාව මනුෂ්‍යයන්ට මැණිකකි'' යන්නයි. අපි මේ බුදු වදන ඔස්සේ ප්‍රඥාවේ ස්වභාවය විමසා බලමු. ප්‍රඥාව කියන්නේ කුමක්ද යන ප්‍රශ්නයෙන් අපි මේ සාකච්ඡාව අරඹමු.

ඒ. එස්. බාලසූරිය : මුළු බුදු දහම ම ප්‍රඥා මාර්ගයක්. ප්‍රඥාව බුද්ධත්වය ලැබීමට අවශ්‍ය පාරමිතාවක් ලෙස ද හැඳින්වෙනවා. බුද්ධත්වය කියන්නේ, මනුෂ්‍යයෙකු තුළ සිදුවන ප්‍රඥාවේ පූර්ණ සුපුෂ්පනයයි.

තමාගේ ධර්මය ප්‍රඥාවන්තයන්ට පමණකීයි වරෙක බුදුන් වහන්සේ පැවසුවා. කුමක් ද මේ ප්‍රඥාව යනු අප විමසා බැලිය යුතුයි.

දිමුතු : බුද්ධියයි, ප්‍රඥාවයි එකක්ද, දෙකක්ද ?

බාලසූරිය : බුද්ධිය කියන්නෙහි ගැටළු නිරාකරණය කිරීමේ මානසික හැකියාවයි. තර්කානුකූලව, හේතු යුක්තව සිටීමට, සැළසුම් කිරීමට, සංකීර්ණ ගැටළු තේරුම් ගැනීමට බුද්ධිය අවශ්‍යයි. මනුෂ්‍ය සත්වයාට තම පැවැත්ම සඳහා බුද්ධිය අවශ්‍යයි. නිදර්ශනයක් බලමු. ඔබ වනාන්තරයක අතරමං වෙනවා. එහි එක් එක් අතට යන අඩි පාරවල් තිබෙනවා. හැරෙන තැන්

තිබෙනවා. දැන් තමා ගමන ඇරඹූ තැනට ආපසු එන්න ඔබට සිදු වෙනවා. තර්කානුකූලව, ස්මෘතිය ද භාවිතා කරමින්, සිතන්නට. එයයි, බුද්ධි ශක්තිය කියන්නේ.

දිමුතු : මනුෂ්‍යයාට අන්‍ය සතුන් ඉක්මවා, පෘථිවියේ තම පැවැත්ම තහවුරු කර ගත හැකි වුනේ, ඔහුගේ සුවිශේෂත්වය වන බුද්ධි හැකියාව නිසාය.

බාලසූරිය : බුද්ධිය සමග ඉගෙනීමේ හැකියාව ද පහළ වෙනවා. ඒ නිසායි, පාසලෙහි හොඳට ඉගෙන ගත හැකි ළමයකු ගුරුවරුන් බුද්ධිමත් ශිෂ්‍යයකු හැටියට හඳුන්වන්නේ.

දිමුතු : එතකොට ඔබ කියන්නේ, බුද්ධිය හා ප්‍රඥාව දෙකක් කියලද?

බාලසූරිය : බුද්ධිය හා ප්‍රඥාව එකිනෙකින් වෙනස්. නමුත් බුද්ධිය හා ප්‍රඥාව එකිනෙකින් වෙන් වූ දේ යැයි කියන්න බැහැ. මක්නිසාද යත් මේ දෙක හරියටම වෙන් වන්නේ කොතැනින් දැයි සීමා විනිශ්චය අමාරුයි. ප්‍රඥාව යනු බුද්ධියේ ඉදිරි විකාශනකියි කීම වඩා නිවැරදියි. බුද්ධියේ ඉදිරි වර්ධනයක් ප්‍රඥාව. බුද්ධිය සියුම් ව ඉදිරියට වර්ධනය වීමෙන්, ප්‍රඥාව පහළ වූවා විය හැකියි.

දිමුතු : ප්‍රඥාවේ ස්වභාවය ගැන අපට දැන ගත හැක්කේ කොහොමද ?

බාලසූරිය : ප්‍රඥාව ගැන දැන ගත හැකි හොඳම ක්‍රමය තමාගේ ප්‍රඥාව අවදිකර ගැනීමයි. ප්‍රඥාව අවබෝධකර ගත හැක්කේ ප්‍රඥාවෙන්මයි.

ප්‍රඥාව ගැන යම් දැනුමක් ලැබිය හැකි අනෙක් ක්‍රමය වන්නේ, ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයන්ගේ ජීවන චරිත අධ්‍යයනය කිරීම.

බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ එන අසූ මහා රහතන්වහන්සේලා, නිර්වාණ අධිගමය ලැබූ භික්ෂූන් වහන්සේලා මෑත කාලයේ විසූ අචාන් චා වැනි භික්ෂූන් වහන්සේලා ජීවත් වූ ආකාරයෙන් ප්‍රඥාවේ ස්වභාවය පැහැදිලි වෙනවා.

ඒ වාගේම, සොක්‍රටීස්, ලාඔට්සේ, වැනි දාර්ශනිකයන්ගේ ජීවන චරිත වලින් ප්‍රඥාවේ ස්වභාවය දැනගත හැකියි.

අපට පෙනෙනවා සෑම මනුෂ්‍යයකු තුළම ප්‍රඥාව තිබෙනවා. නමුත් එය තිබෙන්නේ යටපත්වයි, නිද්‍රෝපගතවයි. යමෙකුට ඕනෑ නම් තම ප්‍රඥාව අවදි කර ගත හැකියි.

දිමුතු : ප්‍රඥාව අවදිකර ගැනීම කොහොම සිද්ධියක් ද?

බාලසූරිය : ප්‍රඥාවේ අවදිවීම හඳුන්වන වචන ගණනාවක් තියෙනවා. බුදුවීම කියන්නේ, යමෙකු තුළ පූර්ණ ප්‍රඥා අවධිය සිදුවීම. සෝවහන් වීම ආදී මාර්ග ඵලත්, බුදුවීම, සත්‍ය අවබෝධය, යථාභූත ඥාන දර්ශනය ආදී වචන වලින් ද හැඳින්වෙන්නේ ඒ සංසිද්ධියයි. එය යම් මොහොතක, යම් අවස්ථාවක යමෙකු අත්දකින, විවෘත වීමක්.

බුද්ධත්වය හෙවත් ප්‍රඥාවේ පූර්ණ අවදිවීම බුදුන් වහන්සේලා ප්‍රකාශ කළේ ''ආලෝකය පහළ වුනා, ඇස පහළ වුනා, විද්‍යාව පහළ වුනා'' යනුවෙන්.

දිමුතු : ඇත්තට ම ප්‍රඥාව අවදිවීමෙහි දී සිදුවන්නේ කුමක්ද ?

බාලසූරිය: එහිදී සිදුවන්නේ තමා දැනට සිදුවන පෘථග්ජන මානසිකත්වය ඉක්මවා පවතින විශ්ව තලය අනාවරණය වීම. බුදු දහමේ මෙය හැඳින්වෙන්නේ ලෝක උත්තර චිත්තය පහළ වීම වශයෙනි.

එහිදී පුද්ගලයා තුළ මූලික මානසික වෙනසක් ඇති වෙනවා. මෙතෙක් තමාත් සිතා සිටි ආකාරයට මෙහි ''මම'' යැයි ගත හැකි නිත්‍ය පුද්ගලයෙක් නැති බව ඔහුට අවබෝධ වෙනවා. ඒ අනුව ''මම යනු සිතන්නාය, මම යනු විඳින්නා ය'' යන අනන්‍යතා නැතුව යනවා.

''මම'' වෙනුවට දැන් දකින්නේ යථාර්ථයි. දැන් ලෝකය ඇති සැටියෙන් පෙනෙනවා.

මෙය මුළුමනින්ම දුකින් මිදීමක් ''මම'' කේන්ද්‍රීය කර ගෙන සිතන විටයි, දුක ඇතිවන්නේ. ඕනෑ ම ඔබ විඳින ශෝකයක ''මම'' තිබෙනවා නේද ? ඉතින් මෙහි ''මම'' යැයි පුද්ගලයකු නැති බව දැකීමත් සමඟ ''මම'' විඳි දුකත් නැතුව යනවා.

දිමුතු : ප්‍රඥාවේ ලක්ෂණ මොනවාද?

බාලසූරිය : ප්‍රඥාව සමස්ත දැකුම පහළ කරනවා. මේ ලක්ෂණය ධම්ම පදයේ එක් ගාථාවක මෙහෙම උපමාවකින් දැක්වෙනවා ''පර්වතයක් මුදුනේ සිට හාත්පස පෙනීම'' වැනි, යනුවෙන් පෘථග්ජන සිතෙහි දැකුම් පථය පටුයි. හැම දෙයක් ම ඔහු දකින්නේ ආත්ම කේන්ද්‍රීයවයි. ''මම'' යන කේන්ද්‍රයෙන් මිදුනාමයි. සමස්තය පෙනෙන්නේ.

ප්‍රඥාවේ දෙවන ලක්ෂණය විචාරය පහළ වීමයි. ප්‍රාඥයා යමක් ඇසූ පමණින්, පිළිගන්නේ නැහැ. ඔහු ''එය කුමක්ද ? කෙසේද? ඇයි ? ආදී වශයෙන් ප්‍රශ්න නඟමින් තමාට එය සත්‍ය බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වුනාමයි පිළිගන්නේ. ප්‍රශ්න ඇසීම ප්‍රඥාවේ ලක්ෂණයක්.

ප්‍රඥාවේ තුන්වන ලක්ෂණය ප්‍රඥාව පුද්ගලයා ස්වාධීන කරනවා. ඔහු අනුන්ගේ පහනින් එළිය බලන්නෙක් හෝ අනුන්ට පහන් දල්වන්නෙක් නොවේ. ඔහු තමා තමාට පහනක් වෙමින් ජීවත් වෙනවා.

දිමුතු : ප්‍රඥාව හා මෛත්‍රිය අතර සම්බන්ධතාවක් තිබෙනවාද? ඇත්ත වශයෙන් අප මෛත්‍රිය, මෛත්‍රීය කීවාට අප මෛත්‍රීය සජීවීව දකිනවාද අපට මෛත්‍රීය සංකල්ප මාත්‍රයක් පමණයි. ප්‍රඥාව අවදි වුනාමයි, මෛත්‍රීය නිරාවරණය වන්නේ.

දිමුතු : ප්‍රඥාව යනු යම් උපරි බුද්ධියක් නම්, එය අවදිකර ගත්, පුද්ගලයකුට, එය විනාශකාරී පැත්තට, එනම් නරක පැත්තට යොමු කළ හැකියිද ?

බාලසූරිය : ප්‍රඥාව කිසිවිටක නරක පැත්තට යොමු කළ නොහැකියි. නමුත් බුද්ධිය නම් නරක පැත්තට යොමු කළ හැකියි. ප්‍රඥාව හැමවිටම යහපත හා එක්ව පවතිනවා. සැබෑ යහපත දැකිය හැක්කේ ප්‍රඥාවෙන් පමණයි.

දිමුතු : ප්‍රඥාව අවදි වීමත් සමඟ විශේෂ ශක්ති පහළ වෙනවාද ?

බාලසූරිය : ඔව්. බුදුන් වහන්සේට සියලු බුද්ධ ඥාන, බුද්ධ ශක්ති පහළ වූයේ බුද්ධත්වය හෙවත් ප්‍රඥාවේ අවදිවීමත් සමඟ. ප්‍රඥාව සමඟ ප්‍රතිභානය හෙවත් නිර්මාණශීලීත්වය පහළ වෙනවා. මිනිස්

ගැටළු පිරිසිඳ දැකීමෙහි හැකියාව පහළ වෙනවා. අධි ඉගෙනුම් හැකියාවක් පහළ වෙනවා.

දිමුතු : මම මෙහෙම ප්‍රශ්නයක් අසන්නම් : මට අවශ්‍යයි, ප්‍රඥාව අවදිකර ගන්න. කුමක්ද මා කරන්න ඕනෑ ? කොතැනින් ද ආරම්භ කරන්න ඕනෑ ?

බාලසූරිය : කොපමණ බාහිර දැනුම එකතුකර ගත්තත්, ඉන් ප්‍රඥාව පහළ වන්නේ නැහැ. මෙතෙනදී අප දැනගන්න ඕනෑ ඥානය හා ප්‍රඥාව අතර වෙනස. ඥානය යන වචනයේ තේරුම දැනුම යන්නයි. දැනුමෙන් බුද්ධිය වර්ධනය විය හැකියි. නමුත් බාහිර දැනුම කෙතරම් ලැබුවත් ඔබට ප්‍රඥාවන්ත වන්න බැහැ.

ප්‍රඥාවන්ත විය හැකි එකම මග, පිටතට යොමුව තිබෙන අවධානය ස්ව අභ්‍යන්තරයට යොමු කරලා, තමාගේ චිත්ත චෛතසිකය ක්‍රියාකරන ආකාරය අවබෝධ කර ගැනීමයි. තමාගේ ස්වභාවය හා තමාගේ සිත අවබෝධවන පියවරක් පාසා ප්‍රඥාවේ අනාවරණය වීමක් සිදුවෙනවා. මා කියන දේ පැහැදිලි ද?

දිමුතු : ඔබ කියන්නේ තමා විසින් තමා අවබෝධකර ගන්නා පමණට ප්‍රඥාව පහළ වෙනවා කියලයි. නිදර්ශනයක් දෙන්න.

බාලසූරිය : ''තමා මෝඩ බව යමෙක් වටහා ගනී ද, එයින් ම හේ පණ්ඩිතයෙක් වේ'' යි යන ධම්ම පදයේ එන බුදු වදන ඔබ අසා ඇති. ප්‍රඥාව පහළ වන්නේ ආත්ම අවබෝධයෙන්.

මා දකිනවා, මා තුළ යම් මුළාවක් පවතින බව. මම එය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සෝදිසියෙන් බලා සිටිනවා. එවිට මට පෙනෙනවා. ඒ මුළාවේ හේතු, ප්‍රත්‍ය. ඒ මුළාව විසින් උපදවනු ලබන චේතනා, ඒ මුළාවෙන් මවනු ලබන මිරිඟු. මුළාව මුළාව හැටියට දැකීමත් සමඟ, සිත් ඉන් අවදි වෙනවා.

දිමුතු : භාවනා කිරීමෙන් ද ප්‍රඥාව උපදවා ගත හැකියි, නේද ?

බාලසූරිය : භාවනා කිරීම තුළින් ද සිදුවන්නේ ආත්ම අවබෝධයයි. අපි හිතමු, ඔබ ආනාපානාසති භාවනාව කරනවා, කියලා. ඔබ ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය කෙරෙහි සිත ඒකාග්‍ර කරනවා. එසේ ඒකාග්‍ර කිරීමෙහි දී ඔබට නොයෙක් සිතුවිලි පහළ වනවා. නොයෙක් අතීත මතක මතු වෙනවා. අනාගතය ගැන සිතනවා. සිතේ යටපත්

ව තිබූ බයක් මතු වෙනවා. ඔබ එළඹ ගත් සිහියෙන්, මේ සිතෙන් නැඟෙන දේ දෙස බලා සිටිනවා. එයින් ඔබට තම සිත ගොඩනැඟී ඇත්තේ මොනවායින් ද ? මෙහි යටපත් ව පවතින දේ මොනවාද යනුවෙන් අවබෝධ වෙනවා. ඒ සෑම අවබෝධයක් සමඟ ඔබ යම් ප්‍රඥාවක් ලබනවා. මෙහෙම සිත දකිමින් සිටින යම් මොහොතක, සිත මුළුමනින් ම අවබෝධවීමත් සමඟ සිත ලෝක උත්තර චිත්තයට විවෘත වන්න පුළුවන්.

දිමුතු : ධර්මය හා ප්‍රඥාව අතර සම්බන්ධතාව කුමක්ද?

බාලසූරිය : කුමක්ද ධර්මය කියන්නේ ? ප්‍රඥාවෙන් දකින ලෝක ස්වභාවයයි, ධර්මය කියන්නේ. පැහැදිලි ද ? යම් ධර්මයක් අවබෝධවන වාරයක් පාසා, ප්‍රඥාවේ අවධියක් ද සිදුවෙනවා. ධර්ම දේශකයකුගේ කාර්යය වන්නේ, ඇහුම්කන් දෙන්නන්ගේ ප්‍රඥාව අවදි කිරීමයි.

බොහෝ දෙනා ධර්මය අසනවා. නමුත් ප්‍රඥාව අවදි කර ගන්නවාද සැකයි. අසන ධර්මය තුළින්, ඒ ඒ මොහොතේ තමාත්, ජීවිතයත්, ලෝක ස්වභාවයත් දකිමින් අසන විටයි, ප්‍රඥාව අවදි වන්නේ.

ඕනෑවට වඩා, ශ්‍රද්ධාවෙන් සිත ඉල්ප ගියාම, ප්‍රඥාව ඉන් වැසී යනවා. එහිදී සිදුවන්නේ, සිත බෙහෙවින් චිත්ත වේගී වීමයි. එවිට දේශකයාගේ පෞරුෂයෙන්, දේශන විලාශයෙන්, කටහඬින් තමා වසඟයට පත් වීමයි. එහිදී සිත ඉතා බොළඳ තත්වයකට පත් වෙනවා.

දිමුතු : අපේ සාකච්ඡාවේ අවසානයට අප පැමිණ සිටිනවා. මා අවසාන වශයෙන් අහන්න කැමතියි, යම් පුද්ගලයකු ප්‍රඥාවන්තයි, අප දැන ගන්නේ කොහොමද ?

බාලසූරිය : හරි පහසුයි. අසන්න ජීවිතය පිළිබඳ ගැටළුවක්. අසන්න ඔබට අපැහැදිලි ධර්මයක් පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක්. එය තමා උගත් දැනුම පසෙකලා ස්ව ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන්, ස්වාධීනව, නිර්මාණශීලීව, ගැඹුරින් විවරණය කළ හැකි නම්, එයින් ඒ තැනැත්තාගේ ප්‍රඥාව හෙළි වෙනවා.

උගත් දැනුමෙන්, එය විවරණය කළාට, ප්‍රඥාව හෙළිවන්නේ නැහැ. ඇත්තෙන් ම ඔබ යමෙකුගෙන් ධර්ම ප්‍රශ්නයක් නඟන්නේ ඔහුගේ පොතේ දැනුම බලන්න නොවෙයි. ස්ව ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයෙන් ඔහු පවසන දෙය අපේක්ෂාවෙන්. එහෙම ස්ව ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයකින් යමෙක් කතා කරනවා නම් ඔහු ප්‍රඥාවන්තයි.

27

බුදු ගුණ භාවනාව

දිමුතු රුවන් පියසේන : 'අසිරිමත් බුදු වදන්' යන මේ වැඩ සටහනෙන් බුදුරජානන් වහන්සේගේ ගැඹුරු ඉගැන්වීම මෙන්ම, එම ධර්මය සාක්ෂාත්කර ගැනීමට මහෝපකාරී වන, මූලික භාවනා ද අපි ඔබට පැහැදිලි කළා, සාකච්ඡා කළා. අද වැඩ සටහන ද භාවනාවක් හැඳින්වීමට අප යොදා ගන්නවා. එනම් බුදු ගුණ භාවනාව හෙවත් බුද්ධානුස්මෘති භාවනාවයි. මේ භාවනාව වඩන බොහෝ බැතිමත්තු සිටිනවා.

කුමක්ද බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව කියන්නේ ?

ඒ. එස්. බාලසූරිය : බුද්ධානුස්මෘතිය කියන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ ලොව්තුරු ගුණ මෙනෙහි කරන භාවනාවක්. ශ්‍රද්ධාව අධික අයට මෙය වඩාත් ගැලපෙනවා.

දිමුතු : කොහොමද මේ භාවනාව වඩන්නේ ?

ඒ. එස්. බාලසූරිය : මෙයට විශේෂ වූ ඉරියව්වක් නැහැ. හිඳ ගෙන, සක්මන් කරමින්, සිට ගෙන හෝ වැතිරී හෝ මෙය කළ හැකියි. පළමු කොට ම සිත නිශ්චල කර ගැනීම අවශ්‍යයි.

සිත නිශ්චල වුනා ම, බුදුන් වහන්සේගේ ගුණයක් මෙනෙහි කරන්න.

දිමුතු : මේ සඳහා නව අරහාදී බුදු ගුණ තිබෙනවා. බුද්ධ නමස්කාරයේ දී අප කියන ''ඉතිපි සෝ භගවා'' යන ගාථාව කීම

පවා, බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමක්. අපි ඒ නව අරහාදී බුදු ගුණ එකිනෙක ගෙන විමසා බලමු ද?

බාලසූරිය : මා ඒවායේ සාම්ප්‍රදායික අර්ථකථන පැහැදිලි කරන්නම්. පළමු ගුණය ''අරහං'' මාගේ සම්බුදුරජානන් වහන්සේ අර්හත් වන සේක. උන් වහන්සේ අර්හත් තත්‍වයට පත් වූ සේක. අර්හත් බව ඉහළම ඵල සමාපත්තියයි.

''සම්මා සම්බුද්ධෝ'' යනු උන්වහන්සේ තමා විසින් ම සම්බෝධිය සාක්‍ෂාත් කළ සේක. තමා විසින්ම චතුරාර්ය සත්‍යය ආදී ගාම්භීර ධර්මය අවබෝධ කර ගත් සේක යනුවෙන් මෙනෙහි කරනු ලබන ගුණයයි.''

භව අන්‍ධකාරයෙන් වැසී තිබූ නිර්වාණය හා නිර්වාණගාමී මාර්ගය තමා විසින් ම සොයා ගනු ලැබීමෙන් බුද්ධත්‍වයට පත් වූ බැවින් උන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධ වන සේකයි එහි දී මෙනෙහි කරනවා.

දිමුතු : ''විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ'' ඊළඟ බුදු ගුණයයි.

බාලසූරිය : බුද්ධත්‍වය සමඟ සුවිශේෂ වූ විද්‍යා ඥාන උන්වහන්සේට පහළ වුනා. ඒ විද්‍යා ඥාන සමඟ බුද්ධ චරණ ගුණ රාශියක් ද පහළ වුනා.

''සුගතෝ'' යනු සුගත නම් ගුණයයි. සුගත යන්නෙහි තේරුම මනාව අවබෝධයට පත් යනුයි.

''ලෝක විදූ'' යනු තුන් ලෝකයම නිය ආකාරයෙන් දැනීමයි. බුදුන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කළේ, ලෝක ස්වභාවය තථ්‍ය ස්වභාවයෙන් දැක ඉන් පහළ වූ ඥානයෙන්.

දිමුතු : ''අනුත්තරෝ'' යන්නෙහි තේරුම කුමක්ද ?

බාලසූරිය : එහි තේරුම් කීපයක් තිබෙනවා. උන්වහන්සේ සමඟ සම කළ හැකි කිසිවෙක් නොමැති බැවින් අනුත්තරයැයි කියනු ලබනවා. ලෝක උත්තර චිත්තය අවබෝධය කර ගත් බැවින් උන්වහන්සේ අනුත්තරයි.

දිමුතු : ''පුරිසධම්ම සාරථී'' යන ගුණය කුමක්ද ?

බාලසූරිය : විවිධාකාර පුද්ගලයන්, දමනය කර, දහමට යොමු කිරීමේ සුවිශේෂ හැකියාවක් බුද්ධත්වය සමඟ පහළ වෙනවා. මීට නිදර්ශන ලෙස අංගුලිමාල දමනය, ආලවක දමනය දක්වන්න පුළුවන්.

අපි ඊළඟට ''සත්ථා දේව මනුස්සානං'' යන්නෙහි තේරුම බලමු. එහි තේරුම දිව්‍ය මනුෂ්‍යාදීන්ගේ ශාස්තෘවරයා යන්නයි. උන්වහන්සේ ලෝකගුරු යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබනවා.

''බුද්ධෝ'' යනු පුබුද්ධ වූ යන අර්ථය ඇති වචනයක්. දිනක් යමෙකු බුදුන් වහන්සේ දැක, උන්වහන්සේගේ රූපකායෙන් පැහැදුන කෙනෙකු ඇසුවා, ඔබ මනුෂ්‍යයෙක් ද කියලා. උන්වහන්සේ ''නැහැ'' යි පිළිතුරු දුන්නා. ''ඔබ දෙවියෙක්ද ?'' යි ඇසුවා ම ''නැහැ'' යි කීවා. ''ඔබ බ්‍රහ්මයෙක් ද ?'' ඒත් ''නැහැ'' යි කීවා. එසේ නම් ඔබ කවරෙක් දැයි ඇසුවා. උන්වහන්සේ පැවසුවා, තමන් වහන්සේ බුද්ධ බව. එහි තේරුම ''මම අවදි සිහියට පත් වූවෙක්මි'' යන්නයි.

නව වන බුද්ධ ගුණය ''භගවා'' යන්නයි. එහි තේරුම ''භාග්‍යවන්ත'' යන්නයි. ඉන්දියානු සමාජයේ අදත් උතුම් ආධ්‍යාත්මික මනුෂ්‍යයන් හඳුන්වනු ලබන්නේ ''භගවාන්'' යනුවෙන්. යමෙකුගෙන් දිව්‍යත්වය ප්‍රකාශ වෙයි නම්, ඉන්දියානුවන් ඔහු ''භගවාන්'' යනුවෙන් හඳුන්වනවා. ධර්මය ලෝවැසියන්ට බෙදා දෙනු ලබන උතුමා යන අර්ථයක් එහි තිබෙනවා.

දිමුතු : ඔව්. අප ප්‍රධාන බුදු ගුණ නවය විමසා බැලුවා. අප මේ සාකච්ඡා කරමින් සිටින්නේ, බුදු ගුණ භාවනාව පිළිබඳවයි. ඉතිපිසෝ භගවා අරහං යන ගාථාවේ අර්ථ මෙනෙහි කිරීම මඟින් බුදු ගුණ භාවනාව වඩන්න පුළුවන්.

බුදු ගුණ භාවනාව බුද්ධ ප්‍රතිමාවක් දෙස බලා ගෙන කිරීම පහසුයි නේද ?

බාලසූරිය : ඔව්. ආරම්භයේ දී කෙනෙකුට පහසුයි. බුද්ධ ප්‍රතිමාවක් දෙස බලමින්, ඉහත කී බුදු ගුණ මෙනෙහි කරන්න.

බුදු පිළිමයක් කියන්නේ, බුද්ධත්වයේ ස්වභාවය නිරූපනය කරන කලා නිර්මාණයක්. එය පුද්ගලයෙක් නිරූපනය කරන්නක්

නොවෙයි. බුද්ධත්වය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත් සිතක උතුරා යන නිරාමිස සතුට, ශාන්තිය, මහා කරුණාව, මහා ප්‍රඥාව, හා නිර්වාණයෙහි පරම සුවය ඉන් හෙළි වෙනවා.

දිමුතු : ඔව්. අපි නව අරහාදී බුදු ගුණ විමසා බැලුවා. ඉන් එහාට...?

බාලසූරිය : මෙහිදී යමෙකුට පුළුවන් තමාට හොඳින් මෙනෙහි කළ හැකි ගුණයක් තෝරා ගෙන, ඒ ඔස්සේ ගැඹුරට මෙනෙහි කරන්නට.

ඒත් මෙතැන එක්තරා ප්‍රශ්නයක් මතු වෙනවා. ඉහත දැක්වූ බුදු ගුණ අපට සත්‍ය වශයෙන්ම වැටහෙනවා ද?

දිමුතු : ඇයි බුදු ගුණ අපට වැටහෙනවාදැයි ඔබ අසන්නේ ?

බාලසූරිය : කෙනෙකු ''අරහං'' ''අරහං'' කීවත්, අර්හත් බව යනු කුමක්දැයි ඔහු සැබවින් ම දන්නවාදැයි සැක සහිතයි. පුහුදුන් සිතට පුළුවන් ද ලෝක උත්තර ගුණයක් දකින්න ? අර්හත්බවේ ගුණය වැටහෙන්නේ, අර්හත් ඵලය ලැබූ උතුමෙකුටයි. අප දැනට සිතන අර්හත් බව, අපේ පටු සිතෙන් පරිකල්පනය කර ගත් තත්වයක් මිස සත්‍ය වූ අර්හත් ගුණය නොවෙයි.

දිමුතු : ඔබ කියන්නේ බුදු ගුණ පෘථග්ජන අපේ සිතට විෂය වන්නේ නැහැ කියලයි.

බාලසූරිය : ඔව්. අප සිතින් හිතා ගෙන සිටින බුදුන් අපේ ලාමකකම් අනුව මවා ගත් අතථ්‍ය රූපයක්. නිදර්ශනයක් වශයෙන්, අතීතයෙහි බෞද්ධයෝ සිතුවා බුදුන් වහන්සේ දහ අට රියනක් උසයි කියලා. එය මනඃකල්පිතයක් පමණයි. අප සිතන බොහෝ බුදු ගුණත් එහෙම අපේ සිතට මවා ගත් තත්ව.

දිමුතු : දැන් මින් එහා යන්න බැරි තැනකට ආවා. දැන් අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

බාලසූරිය : මම හිතනවා, අපට කළ හැක්කේ මේ පුහුදුන් සිතට බුදු ගුණ විෂය නොවන බව නිහතමානී ව පිළිගැනීමයි.

මෙහිදී අප බලන්න ඕනෑ, අප බුදු ගුණ භාවනාව කරන්නේ ඇයි කියලා. අප බුදු ගුණ භාවනාව කරන්නේ, බුදු සිත දකින්න; බුදු සිතට ඇතුළුවන්න. පැහැදිලි ද?

බුදු සිත දැකීම ජීවමාන බුදුන් වහන්සේ දැකීම වගෙයි. ඔබ බුදු සිත දැකීමෙන්, ලොව අතීතයේ සිටි සියලු බුදුවරුන් ද අනාගතයේ පහළ වන සියලු බුදුවරුන් ද දකිනවා.

දිමුතු : දැන් මෙතැන පරස්පර තත්‍වයක් තිබෙනවා. අපි බුදු ගුණ භාවනාව වඩන්නේ, බුදු සිත දැකීමටයි. නමුත් ඔබ කීවා, පුහුදුන් සිතට බුදු ගුණ විෂය වන්නේ නැහැ, කියලා.

බාලසූරිය : මා කිව්වා, පළමු කොට ඒ සත්‍යය තමා පිළිගන්න ඕනෑ කියලා. තමාට බුදු සිත විෂය නොවුනත්, ඒ සඳහා උත්සාහ කිරීම වැදගත්. එයින් ඇති වෙනවා, මේ පුහුදුන් සිත ඉක්මවා, ලෝක උත්තර සිත දැකිය යුතුයි, යන අභිලාෂය හා උත්සාහය.

දිමුතු : ඔබ කියන්නේ, බුදු ගුණ අපේ පෘථග්ජන සිතින් හිතා ගන්න බැරි වුනත්, ඒ නොතේරෙන තත්‍වයේ සිට හෝ මෙනෙහි කිරීමෙන්, බුදු සිත දැකීමේ චේතනාව ඇති වෙනවා. එය හොඳයි.

බාලසූරිය : ඔව්. ඔබ හරි.

දිමුතු : බුදු සිත දැකීමට, පෙර අප කී නව අරහාදී ගුණ මෙනෙහි කිරීමට අමතර ව තව කළ හැකි දේ තියෙනවාද ?

බාලසූරිය : ඔව්. තව කළ හැකි දේ තිබෙනවා. ඉන් ඉතා වැදගත් මෙනෙහි කිරිමක් මම කියන්නම්. දැන් තමාට තිබෙන්නේ පෘථග්ජන සිතක්. පැහැදිලිද ? බුදු සිත ඊට වෙනස්. ඔබට පුළුවන් තම සිත දැකීම ඔස්සේ බුදු සිතට පිවිසෙන්න. ඒ මෙහෙමයි.

අපි හිතමු, යම් විටෙක ඔබ මානසික අසහනයකින් සිටිනවා, කියලා. ඔබ සිහි එළඹවා, තමා සිතෙහි ස්වභාවය දකිනවා. එය පූර්ණව වටහා ගෙන, ඊළඟට ඔබ මෙනෙහි කරනවා. බුදු සිත මෙහෙම නොවෙයි, කියලා. බුදු සිත ලෞකික කිසිම ප්‍රශ්නයකින්, කැළෙඹෙන්නේ නැහැ. එය අකම්පිතයි. එය ඇලෙන්නේ නැහැ, ගැටෙන්නේ නැහැ. සියලු ඇලීම් ගැටීම් ඉක්මවා පවතින ප්‍රඥා පූර්ණ සිතක්, බුදු සිත.

අපි තව උදාහරණයක් බලමු. යම් විටෙක ඔබ සිහි එළඹවා දකිනවා, තමාගේ සිත ආත්මාර්ථකාමී ව ක්‍රියාකරන ආකාරය. එවිට ඔබ වහා බුදු සිත මෙනෙහි කර සිතනවා, බුදු සිත විශ්ව

සාධාරණයි. බුදු සිත තුළ ''මම'' ''මගේය'' යන ආත්ම සංඥාව නැහැ. එය සියල්ල දකින්නේ විශ්වයේ ඇසින්. හැම දෙයක් ම එය යථාර්ථයෙන් දකිනවා.

මේ මෙනෙහි කිරීම මගින්, තම සිතෙහි පහළ වන ක්ලේෂ ද සමනය කර ගත හැකිය.

දිමුතු : ඔව්. ඔබ බුදු සිත දැකිය හැකි, අළුත් ක්‍රමයක් පෙන්වා දුන්නා. එය ඉතා ප්‍රායෝගිකයි. හොඳයි, බුදු සිත දැකිය හැකි තව ක්‍රමයක් කියන්න.

බාලසූරිය : තව ක්‍රමයක් මම කියන්නම්. ඒ සඳහා ඔබ බුද්ධ චරිතය කියවා, හොඳින් දැන ගන්න ඕනෑ. එක් එක් අවස්ථාවලදී බුදුන් වහන්සේ ක්‍රියා කළ ආකාර මෙනෙහි කර, ඒ ඔස්සේ බුදු සිතෙහි ස්වභාවය ඔබට දකින්න පුළුවන්.

බුද්ධ චරිතයෙහි තිබෙනවා, බුද්ධත්වයට පත් වූ බුදුන් වහන්සේට සත් සතියක් නිවන් සුව විඳිමින්, ධර්මය මෙනෙහි කරමින් වැඩ සිටි බව. මේ අනුව, ඔබ නිවනෙහි සුවය පිළිබඳ යම් හැඟීමක් උපදවා ගත හැකියි. බුදුන් වහන්සේ, දවසේ විවේක ලද හැම විටම වාගේ, නිවන් සුවය අත්දකිමින් වැඩ සිටියා.

බුද්ධ චරිතයේ දී අප ඉගෙන ගන්නවා, බුදුන් වහන්සේ, පළමු කොට, කපිල වස්තු පුරයට වැඩිය අවස්ථාවේ, මාලිගාවේ ඥාතීන් හමුවුවත්, ඔවුන් කිසිවෙකු දානයට ඇරයුම් කළේ නැහැ. ඒ නිසා උන්වහන්සේ මාළිගාවෙන් පිටතට විත්, පොදු ජනයා වාසය කළ වීදියකට පැමිණ, එහි පිඬු සිඟා වැඩියා. මේ බුද්ධ චර්යාවෙන්, අපට මෙනෙහි කළ හැකියි, බුදු සිතෙහි ස්වභාවය. එය මිනිසුන්ගේ තරාතිරම උස් පහත්කම් දකින්නේ නැහැ, බුදු සිත අතිශය නිහතමානියි. බුද්ධ චරිතය තුළින් අපට බුදු සිත දැකිය හැකියි.

දිමුතු : බුදු සිත දැකිය හැකි, හොඳම ක්‍රමය කුමක්ද ?

බාලසූරිය : බුදු සිත දැකිය හැකි හොඳම ක්‍රමය බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දී තිබෙනවා. ''යමෙක් ධර්මය දකින්නේ ද හේ මා දකියි'' යි උන්වහන්සේ පැවසුවා. සෑම ධර්ම පදයක් තුළින් ම හෙළිවන්නේ, එය දුටු බුදු සිතෙහි ස්වභාවයයි, බුදු සිතෙහි වූ ප්‍රඥා ස්වභාවයයි.

නිදර්ශනයක් ලෙස අපි ගනිමු, මහා මංගල සූත්‍රය. ඉන් හෙළි වෙනවා, යහපත් ජීවිතය පිළිබඳ කෙබඳු නිර්මාණශීලී දැකුමක් බුදුන් වහන්සේට තිබුණාද කියලා. බුදු සිතට යහපත් ජීවිතය මනාව පෙනෙනවා. බුදුන් දැකිය හැකි හොඳම ක්‍රමය ධර්මය දැකීමයි.

28

විමුක්තියට පියවර තුනක්

දිමුතු රුවන් පියසේන : අද අප විමසා බැලීමට තෝරා ගන්නේ ධම්ම පදයේ එන ඉතා ප්‍රකට ගාථාවක්. එනම් :

''සබ්බ පාපස්ස අකරණං

කුසලස්ස උපසම්පදා

සචිත්ත පරියෝදපනං

ඒතං බුද්ධානුසාසනං'' එහි තේරුම

''සියලු පාපයෙන් වැළකීම

කුසලය වැඩීම

සිත පිරිසිදු කර ගැනිම

මේ වනාහි සියලු බුදු වරුන්ගේ අනුශාසනයයි'' අපි මේ ගාථාවේ අර්ථය විමසා බලමු.

ඒ. එස්. බාලසූරිය : ඔබ පැවසූ ආකාරයට මෙය ඉතා ප්‍රකට ධම්ම පද ගාථාවක්. මුළු බුදු දහමම සංකල්ප තුනකින් මෙහි ඉදිරිපත් කරනවා. ඒවා බුදු දහමේ පැතිකඩ තුන ලෙස ද හඳුන්වන්න පුළුවන්. මෙහි දැක්වෙන්නේ, ඉතා ප්‍රායෝගික විමුක්ති මාර්ගයක්.

දිමුතු : ගාථාවේ දැක්වෙන ක්‍රියාමාර්ග තුන අපි එකිනෙක විමසා බලමු. පළමුවන පියවර සියලු ආකාරයේ පවුකම් වලින් වැළකීමයි.

බාලසූරිය : විමුක්ති මාර්ගයේ පළමුවන පියවර සියලු ආකාරයේ පව්කම්වලින් වැළකීමයි. වෙනත් වචනයෙන් කිවහොත්, එක

අතකින් පව් වැඩ කර කර අනෙක් අතින් විමුක්තිය ප්‍රාර්ථනා කිරීම නිෂ්ඵලයි. මොනවද පව්කම් කියන්නේ ? පස්පව්, ප්‍රාණඝාතය, සොරකම් කිරීම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, බොරුව හා වංචාව, මද්‍යපානයත දස අකුසල් වලදී ඊට එකතු වෙනවා : කේලම්කීම, පරුෂ වචනය, සම්ප්‍රලාපය, දැඩි ලෝභය, වෛර සහගත සිතුවිල්ල, හා මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය.

ධම්මික සූත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ ත්‍රිකෝටික පාරිශුද්ධ ශීලය දක්වනවා. එනම් : 1. තමන් වැරදි කිරීමෙන් වැළකී සිටීම, 2. අනුන් ලවා වැරදි නොකරවීම, 3. අනුන්ට වැරදි කිරීමට අනුබල නොදීම.

දිමුතු : මෙය ඉතා වටිනා ශීලයක්. තමා වැරදිවලින් වැළකී සිටියාට මදි. අනුන් ලවා ද වැරදි නොකරවිය යුතුයි. අනුන්ට වැරදි කිරීමට අනුබල නොදිය යුතුයි.

බාලසූරිය : හොඳ සමාජ පණිවුඩයක් මෙහි තිබෙනවා. සමහර ධනවත්තු මහා උපාසකයන් ලෙස ජීවත්වෙනවා. තමන් පවෙන් වැළකී සිටින බවත් ලොවට අඟවනවා. නමුත් ඔවුන් අනුන් ලවා අසාධාරණ ක්‍රියා, ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා කරවනවා, තමන්ගේ ලාභය උදෙසා. බුදු දහම අනුව එය පාපයක්.

වේළුද්වාර සූත්‍රයේ බුදුන් වහන්සේ ත්‍රිකෝටික පාරිශුද්ධ ශීලය මෙහෙමත් විස්තර කරනවා.

- තමා වැරදි නොකර සිටීම
- අනුන් වැරදි ක්‍රියාවලින් වැළැක්වීම
- වැරදි නොකිරීමෙන් ලැබෙන ආනිශංස අනුන්නට කියා දීම.

තමා පව්වලින් වැළකී සිටීම ප්‍රමාණවත් නැහැ. අනුන් ද ඉන් වළක්වා ගැනීමත්, තමාගේ වගකීමයි.

මෙය කියන විට, මට මතක් වෙනවා, කලකට පෙර මා දැන සිටි ගම්බද දේශපාලක මහතෙකු පිළිබඳ. ඔහු හා පිළිසඳරක යෙදී සිටියදී, මා කීවා, ඔහුගේ බොහෝ සඟයන් මත්පැනට ගිජුව සිටිනවා කියලා. එවිට ඔහු කීවා ''මම මත්පැනින් වැළකී සිටිනවා ධූමපානයෙන් වැළකී සිටිනවා. නමුත් මම එය අනුන්ට අනුශාසනා

කරන්න යන්නේ නැහැ. බොන එක හෝ නොබී සිටීම ඔවුන්ගේ නිදහස් තීරණයයි.''

දිමුතු : ත්‍රිකෝටික පාරිශුද්ධ ශීලය අනුව, අනුන් පවෙන් වළක්වා නොගෙන, අනුන්ට පවෙහි විපාක පෙන්වා නොදී සිටීම පවක්. දැන් පැහැදිලිවම පව්කම් කරන මිනිස්සු සිටිනවා. නමුත් සාමාන්‍ය ලෙස යහපත් ජීවිත ගත කරන කෙනෙකුට තමා පව්කරනවාය යන සංඥාව නැහැ. ඒ අනුව පවෙන් වැළකී සිටීම යන අනුශාසනය ඔවුන්ට එතරම් අර්ථවත් වන්නේ නැහැ.

බාලසූරිය : ඔව්. එවැන්නෙකු අතින් අප පෙර කී පස්පව්, දස අකුසල් සිදු වෙනවා අඩුයි. නමුත් සියුම් ස්වරූප වලින් පව තවමත් ඔවුන් තුළ ක්‍රියා කරන්නට පුළුවන්. නිදර්ශනයක් වශයෙන් ආත්මාර්ථකාමී සිතුවිල්ල පාපයක්. සියුම් ඊර්ෂ්‍යාව පාපයක්. අමනාපය, කලකිරීම, ශෝකය, අසහනය, අසංවේදී බව, නොඉවසිල්ල, ඇල්ම මේවා පාපයේ සියුම් ස්වරූපයි.

ඇත්තට ම පාපය කියන්නේ, සිත කෙළසන චේතනා, සිතුවිලි, වචන හා ක්‍රියායි. සිතෙහි සහජ නිර්මලත්වය කෙළසන දේ පාපයයි. තමාට පව එහි සෑම ස්වරූපයකින් ම හඳුනා ගත හැකි විය යුතුයි. යම් චේතනාවකින් තම සිත කෙළෙසෙනවා ද, වහාම එළඹ සිටි, සිහියෙන් එය දෙස බලා, එය ප්‍රහාරණය කර ගැනීම අවශ්‍යයි. යම් සිතුවිල්ලකින් සිත කෙළසන බව දැන දැනත්, ඒ සිතුවිල්ලෙහි වෙළී සිටීම හානිකරයි. පාපය ඔබ අශෝභන කරනවා. පව්කාරයා කියන්නේ කැත මිනිසෙක්.

දිමුතු : අප දෙවන පියවර වන ,කුසලස්ස උපසම්පදා, හෙවත් ,යහපත දියුණු කර ගැනීම, ගැන මීළඟට අවධානය යොමු කරමු.

බාලසූරිය : පවෙන් වැළකී සිටියාට මදි. කුසලය වැඩි දියුණු කර ගන්න ඕනෑ. කුසලය යන්නෙහි අර්ථ දෙකක් තිබෙනවා. පළමුවැන්න පින හෙවත් පුණ්‍යය. පුණ්‍යය කියන්නේ යහපතයි. අනෙක් අර්ථය නිවන් දැකීමට හේතු වන කුසලතාවක් යන්නයි.නිදර්ශනයක්. පරුෂ වචනයෙන් වැළකී සිටීම පිනක්. ප්‍රිය වචන හා කාරුණික වචන කතා කිරීම කුසලයක්. ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වැළකීම පිනක්. සතුන්ට මෙත් වැඩීම, සතුන්ට අභය දානය දීම, සතුන්ට සත්කාර කිරීම කුසලයක්.

දිමුතු : නිවන් දැකීමට අවශ්‍ය වන කුසලතා මොනවාද ?

බාලසූරිය : ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන කුසලතා සමූහයක් තිබෙනවා. තම ජීවිතය නිරවුල් ව තබා ගැනීම හෙවත් ශීලය කුසලතාවක්. ශීලය යන වචනයේ අර්ථය චර්යාව යන්නයි. නිරවුල් කිරීම හා නිවැරදි හැසිරීම ශීලයයි. සිත වික්ෂිප්තව සිටින කෙනෙකුට කවර නිර්වාණයක් ද ? පාපයෙන් වැළකීම ශීලය වන්නේ, එය නිරවුල ජීවිතයට හේතුවන නිසායි. යමෙක් ජීවිතය වික්ෂිප්ත වන ලෙස ක්‍රියාකරනවා නම්, ඔහු දුස්සීලයෙක්.

දෙවනුව ඉතා වැදගත් වන කුසලතාව වන්නේ, සමාධියයි. සිත එකඟකර ගැනීම, සිත එක අරමුණක තබා ගැනීම, ධ්‍යානය, ඊට අදාල කුසලතායි. මේ කුසලතාව වැඩෙන්නේ සමථ භාවනාවෙන්.

තුන්වන වැදගත් වන නිවන් දැකීමේ කුසලතාව ප්‍රඥාවයි. විදර්ශන හැකියාව, සමස්ත දැකුම, නිරවුල් හෙවත් සම්මා දෘෂ්ටිය, යථාභූත ඥාන දස්සනය ප්‍රඥා කුසලතාවයි.

මේ මූලික කුසලතාවට අමතරව බොහෝ සුළු කුසල පවතිනවා.

දිමුතු : අප මීළඟට කතා කරමු 'සචිත්ත පරියෝ දපනං' හෙවත් සිත පිරිසිදු කර ගැනීම ගැන.

බාලසූරිය : මොකක් ද සිත පිරිසිඳු කර ගන්නවා කියන්නේ ? ඇත්ත වශයෙන් මේ සිත පිරිසිඳු කර ගත හැකිද ?

අප සැම උපදින්නේ නිර්මල විඥානය ඇතුවයි. එහෙත් උපන් දා පටන්, සිතෙහි එකතු වන ගොඩනැඟෙන විවිධාකාර මනෝභාව නිසා, ආකෘති නිසා, ආකල්ප නිසා, නිර්මල විඥානය ආවරණය වෙනවා. මෙය හරියට රන් බඳුනක් මත දූවිලි කාලයක් තිස්සේ එකතුවීම නිසා එහි ස්වභාවික පැහැය වැසීයාම හා සමානයි.

සිත පිරිසිදු කරන ක්‍රියාව භාවනාවයි. භාවනාවෙන් සිත පිරිසිදු වන සැටි, අත්දැකීමෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගන්න පුළුවන්.

සිතේ අවුලක්, කනස්සල්ලක් ඇති විට භාවනා කර බලන්න. භාවනාව අවසානයේ ඔබට දැනෙනවා, තම සිත ආපසු ප්‍රකෘතිමත් වී ඇති බව. සිතේ තිබූ අවුල, කනස්සල්ල ප්‍රහීන වී ගොස් ඇති බව.

දිමුතු : භාවනාවෙන් සිත පිරිසිදු වන්නේ කොහොමද ?

බාලසූරිය : සිතමු, මා මානසික වශයෙන් අවුල් ව සිටින විටක භාවනා කරනවා. එහිදී මම සිහිය එලඹවා මාගේ මානසික තත්වය දෙස බලනවා. එහිදී මට පෙනෙනවා, ඇතුළත අවුල හා ඒ අවුල උපදවන හේතු. ඒ හේතු වලටත් හේතු වන හේතු. නිදර්ශනයක් : මා සිතින් අවුල්ව සිටින්නේ, මා තුළ යමෙකු කෙරෙහි පවතින දැඩි අමනාපයක් නිසා බව පෙනෙනවා. ඒ අමනාපය උපදින්නේ, මා තුළ ඇති යම් භයක් නිසා. මේ ආදී වශයෙන් මාගේ සිතෙහි ස්වභාවය ගැඹුරින් ගැඹුරට පෙනෙනවා. යම් සිත පෙළෙන ගැටළු වල යථාස්වභාවය දැකීමත් සමඟ, ඒ ගැටළුව නැති වී යනවා.

දිමුතු : ඔබ ඉතා වැදගත් සත්‍යයක් පෙන්වා දුන්නා. සිත පෙළන ගැටළුවේ යථා තත්වය දැකීමත් සමඟ ගැටළුව නැති වී යන බව. මෙය බුදුන් වහන්සේ පෙන්වාදී ඇති තැනක් දැක්විය හැකිද ?

බාලසූරිය : රතන සූත්‍රයේ දහවන ගාථාවේ එනම් : 'සහාවස්ස දස්සන සම්පදාය - තයස්සු ධම්මා ජහිතා භවන්තී. සක්කාය දිට්ඨී, විචිකිච්ඡිතඤ්ච, සීලබ්බතං' යන්නෙහි කියවෙනවා, යමෙකු තුළ දැකීම පහළ වීමත් සමඟ සක්කාය දෘෂටිය, ධර්මයෙහි සැකය, මිථ්‍යා සීලවත්‍ර රැකීම යන ප්‍රධාන මුළාවන් පහව යන බව. දැකීම සමඟ මුළාව පහව යන සැටි, ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ධර්මයක්.

සිත පිරිසිදු වන්නේ දැකීමෙන්. මොනවා දැකීමෙන් ද? සිතෙහි හට ගන්නා ගැටළු දැකීමෙන් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ වල සත්‍ය ස්වභාවය දැකීමෙන්, මෙහි දැකීම උපදවන භාවනා වලටයි. බුදු දහමේ විපස්සනා කියන්නේ. විපස්සනා භාවනා හතරක් තිබෙනවා. කයෙහි ස්වභාවය දැකීම, වේදනාවන් හි ස්වභාවය දැකීම, සිතෙහි ස්වභාවය දැකීම හා ධර්මය දැකීම.

දිමුතු : සිත දැකීම කෙනෙකුට ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ කොහොමද?

බාලසූරිය : තමාගේ සිත තේරුම් ගැනීමට මිනිසුන් ක්‍රියාකරන්නේ. ඉතා කලාතුරකින් සාමාන්‍යයෙන් මිනිසුන් ජීවත් වන්නේ, සිතෙහි නැඟෙන චේතනා ඔස්සේ අන්ධව ගමන් කරමින්. එය පැහැදිලියි. සිත ඔස්සේ කොතෙක් ගියත් යම් සාරවත් යම් සැනසිල්ලේ සිටිය හැකි තැනකට අප පැමිණෙන්නේ නැහැ. සිත යනු කුමක්ද ? ක්ලේශ ජාලාවක්.

සිත දකිනු ලබන හැම වරකම, යම් මුළාවක් පහව යනවා. මුළාවක් පහව යන හැම වරකම, නව සිහියක් පහළ වෙනවා. මෙහෙම සිහිය පහළ වීමත් සමඟ තමාගේ නිර්මල විඥානය වඩ වඩා හෙළිවන්නට පටන් ගන්නවා. නිර්මල විඥානය සියළු ක්ලේෂ හා සංස්කාර ඉක්මවා පවතින, ලෝක උත්තර තලයයි. එයයි, විමුක්තිය, එයයි, නිර්වාණය.

දිමුතු : ඔව්. අප මේ පිළිවෙළින් බැලුවේ, ''සබ්බ පාපස්ස අකරණං'' යන ගාථාවේ ගැබ්වුන අර්ථය. මුළු බෞද්ධ ප්‍රතිපදාවම මේ ගාථාවේ තිබෙන බව පැහැදිලියි.

බාලසූරිය : මෙහි දැක්වෙන්නේ, මනුෂ්‍යයකු වීමේ, මනුෂ්‍යයකු තැනීමේ ක්‍රමයයි. මෙය පෞරුෂ වර්ධනයට හා මනෝ විද්‍යා උපදේශනයට භාවිතය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක්.

අපි හිතමු, දරුණු අපරාධකාරයකු පුනරුත්ථාපනය කිරීමට මේ ත්‍රිවිධ මාර්ගය යොදා ගත හැකි ආකාරය. පළමුවන පියවර විය යුත්තේ, ඔහු දැනට කරන විනාශකාරී ක්‍රියාවලින් වළක්වා ගැනීමයි. ඒ ක්‍රියාවල ආදීනව ඔහුට අවබෝධකර, ඔහුගේ ජීවන රටාව වඩා යහපත්, ඵලදායී දිශාවකට හැරවීමයි. එහෙම වැරදි ක්‍රියා නොකර සිටින විට, ඒවාට ඔහු තුළ තිබූ පෙළඹීම ක්‍රමක්‍රමයෙන් හීන වී යනවා.

දෙවෙනුව ඔහුට යහපත අද්දැකීමට හා යහපත කිරීමට අවස්ථා දිය යුතුයි. එවිට ඔහුට යහපත ගැන, ගැඹුරු හැඟීමක් ඇති වෙනවා. ඒ සමඟ ම ඔහු යහපත අද්දැකිය හැකි යම් ජීවනෝපායන ජීවිත පිළිවෙතකට යොමු කළ යුතුයි.

තුන්වෙනුව ඔහු තමාගේ සිත, සිතුවිලි, චේතනා, තමාගේ සිතේ හට ගන්නා ලෝභය, ද්වේෂය, මෝහය, භය, ශෝකය වැනි

හැඟීම් වටහා ගැනීමට උපකාර වන භාවනාවෙහි, ධම්ම සාකච්ඡාවෙහි, යෙදීමට යොමු කරන්න ඕනෑ.

මේ ක්‍රමය දරුවන් යහපත මනුෂ්‍යයෙක් බවට පත් කිරීමටත් ගෙදරදී හා පාසලේ දී භාවිතය කරන්න පුළුවන්.

29

ප්‍රීති බොජ්ඣංගය

දිමුතු රුවන් පියසේන: අද සාකච්ඡාවට අප මාතෘකා කර ගන්නේ, ප්‍රීතියයි. බුදුන් වහන්සේ බොජ්ඣංග සූත්‍රයේ දී පවසනවා, බුද්ධත්වය ලැබීමට ප්‍රීතිය අවශ්‍යතම අංගයක් ය, කියලා. බුදුවීමට මෙන් ම සාමාන්‍යයෙන් ජීවත්වීමට ද ප්‍රීතිය අවශ්‍යයි. අපි අද මේ ගැන කතා කරමු.

ඒ. එස්. බාලසූරිය : බොජ්ඣංග සූත්‍රයේ දී, බුදුවීමට, නිවන් දැකීමට අවශ්‍ය අංග හතක් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒවා හඳුන්වා ඇත්තේ සප්ත බොජ්ඣං හෙවත් බෝධි අංග හත යනුවෙන්. ඒවා නම්,

1. සතිය හෙවත් සිහිය
2. ධම්ම විචය හෙවත් ධම්ම විමසිම
3. වීර්යය
4. ප්‍රීතිය
5. පසද්ධි හෙවත් ප්‍රසන්න ගුණය
6. සමාධිය
7. උපේක්ෂාව

ඒවා අතරින් අපි ප්‍රීති බොජ්ඣංගය විමසා බලමු. ,බුදුවීමට ප්‍රීතිය අවශ්‍යයි, යනුවෙන් දැක්වීම, කවරෙකුට හෝ ප්‍රීතිය ගැන කළ හැකි ඉහළම ඇගයීමයි.

දිමුතු : නමුත් මතයක් ප්‍රචාරය වී තිබෙනවා, බුදු දහම දකින්නේ ජීවිතයේ අසුභ පක්ෂයයි. සෘණ පක්ෂයයි, කියලා.

බාලසූරිය : කලකට පෙර තණමල්විල ප්‍රදේශයේ ගමකට මා ගියා ම, එහි ගම් වැසියෙකු සමඟ සතුටු සාමිච්චියේ යෙදෙන්න අවස්ථාව ලැබුනා. ඔහු එක්තරා දේවවාදී ආගමක් ගැන පැහැදී සිටිනු මට හැගුනා. ඒ ආගම ප්‍රචාරය කරන පිරිස් ගමට පැමිණ, බුදු දහම අදහන 'අය හැමදාම සිටින්නේ, දුප්පත්වයි. එයට හේතුව බුදු දහම ජීවිතයේ දුකම අවධාරණය කරන ආගමක්, අපේ ආගම එහෙම නෙවෙයි, අපේ ආගම අදහන අය හොඳට කනවා, බොනවා, විනෝද වෙනවා. ඒ නිසාම ඔවුන්ගේ ජීවිත සාර්ථක වෙනවායි, ගැමියන්ට කියනවායි ඔහු කීවා.

එදා සවස මා නිවහනට පැමිණ විඩා ඇරීමට ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රය දැම්මා. එහි භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් බණක් කීවා. මුළු බණ පුරාම කීවේ, ජීවත්වීම දුකයි, ඉපදීම දුකයි, මිනිසා ජරා මරණයට ගොදුරු වෙනවා. මරණය නියතයි යනුවෙන්. මට හිතුනා අර ගැමියා කියපු දේ හරියි කියලා මෙය බුදු දහම විකෘති කිරීමක්. මට හරි සංවේගයක් ඇති වුනා. ඇයි ධර්මයේ නාමයෙන් එබඳු සෘණ ආකල්ප ජනතාවට දෙන්නේ කියලා.

දිමුතු : බුදුන් වහන්සේ ප්‍රීතිමත් ජීවිතය අගය කර ඇති ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

බාලසූරිය : බුදුවීමටත්, නිවන් දැකීමට, ප්‍රීතිය අවශ්‍යතම අංගයක් කීම, මා කළින් ද කී ආකාරයට, ප්‍රීතිය පිළිබඳ කළ ඉහළම ඇගයීමයි.

''පීතෝ භවතු ලෝකෝ ච'' යන ප්‍රාර්ථනා පාඨයේ අදහස ''ජනයා ප්‍රීතිමත් වෙනවා'' යන්නයි. සමාජයේ ඉහළම සංවර්ධනය, ඔවුන් ප්‍රීතිමත් ව ජීවත්වීමේ දර්ශකයයි. වරක ජාත්‍යන්තර සමුළුවකට සහභාගීවීමට මට අවස්ථාව ලැබුනා. සංවර්ධනය හා සාමය පිළිබඳ පැවතා චී සම්මන්ත්‍රනයය පැමිණි සිටි භූතාන නියෝජිතයා මෙහෙම කීවා. භූතානය බෞද්ධ රටක්. අප ජනතාවගේ සංවර්ධනය මනින්නේ, ඒකපුද්ගල ආදායමෙන් නොවෙයි, ඔවුන් කෙතරම් ප්‍රීතියෙන් ජීවත් වෙනවාද යන මිනුමෙන්.

බටහිර ආර්ථික විද්‍යාව අනුව සමාජ සංවර්ධනය ගැන සිතූ බොහෝ දෙනා, එයින් මවිතයට පත් වුනා. භූතාන නියෝජිතයා කීවා ''කෙතරම් ඉහළ ආදායමක් ලැබුවත් පුද්ගලයන් ජීවත්වන්නේ

මානසික ආතතියෙන් නම්, අතෘප්තියෙන් නම්, කොහිද එහි සංවර්ධනයක් ?

අපි දන්නවා, අපේ සාම්ප්‍රදායික පැරණි ගම්වල ජනයා, සරලව ජීවත් වෙමින්, ඉතා සංතෘප්තියෙන් හා ප්‍රීතියෙන් ජීවත් වූ බව. මුදල අගය කරන්නට කරන්ට, ඔවුන්ගේ ජීවිතවල ප්‍රීතිය හීන වී ගියා.

දිමුතු : ඇත්ත වශයෙන් අප මේ ප්‍රීතිය යැයි අදහස් කරන්නේ කුමකට ද? විනෝද වීමට ද? හොඳින් කාලා, බීලා සිටීමටද ?

බාලසූරිය : ඔබට ප්‍රීතිය යනු කුමක්දැයි දැන ගැනීමට ඕනෑ නම් ළමයින් දෙස බලන්න. ළමා සිත නිර්මලයි, නිර්දෝෂයි. එනිසා එය නිරන්තරයෙන් ප්‍රීතියෙන් උදම් වෙනවා. ළමා සිත කෙළිලොල්. අපට වැඩිහිටියන් ලෙසත්, එබඳු නිර්මල, නිර්දෝෂ, කෙළිලොල්, සැහැල්ලු, සන්තෘප්ත සිතකින් සිටිය හැකි නම්.

ප්‍රීතියෙහි ලක්‍ෂණ : සැහැල්ලු සිත, හාස්‍ය ප්‍රිය බව, ජීවිත උද්යෝගය, සෞන්දර්යය, සංතෘප්තිය, නිර්මාණශීලීත්වය.

ප්‍රීතියෙහි තල දෙකක් තිබෙනවා : ලෞකික ප්‍රීතිය හා ලෝක උත්තර ප්‍රීතිය. මේ දෙකම අවශ්‍යයි.

දිමුතු : සමහරු මෙහෙම කියනවා ''මට සතුටින් සිටිය හැකි වන්නේ, රක්‍ෂාවක් ලැබුනාමයි, හොඳ ගෙයක් දොරක් හදා ගත්තාමයි, රක්‍ෂාවෙන් උසස්වීමක් ලැබුනාමයි.''

බාලසූරිය : එය කවදාවත් නොලැබෙන සතුටක්. ඇත්ත වශයෙන් එහිදී පුද්ගලයා කරන්නේ සතුට අනාතගතයට කල් දමමින් ජීවත්වීමයි. මට සතුටින් සිටිය හැක්කේ, රක්‍ෂාවක් ලැබුන දාටයි කියන්නෙකුට රක්‍ෂාවක් ලැබුනා ම, ඊළඟ ඔහු හිතනවා ,මට සතුටින් ජීවත් විය හැක්කේ හොඳ සහකාරියක් ලැබුනාමයි, මේ විදියට ඔහු දිගින් දිගට ප්‍රතිලාභ උපදවමින් යනවා. කවදාවත් සතුටින් ජීවත් වන්නේ නැහැ.

ඇත්ත වශයෙන් සතුට ඇත්තේ, මේ මොහොතේ මෙතැනයි. ඔබ දැන් මේ මොහොතේ සතුටින් සිටිනවා ද? එයයි, වැදගත් වන්නේ.

දිමුතු : නමුත් දැන් මා ජීවත් වන්නේ, දුෂ්කරතා මැද නම්, මම කොහොමද දැන් සතුටින් සිටින්නේ?

බාලසූරිය : මේ අහන්න. මා ගුරුවරයකු වශයෙන්, තරුණ කාලේ උඩරට ඉතා දුෂ්කර ගම්වල පාසල්වල සේවය කර තිබෙනවා. ගමට යන්න හරි පාරක් නැහැ. විදුලිය නැහැ. අවශ්‍ය භාණ්ඩයක් ගන්න කඩයක් නැහැ. පාසලේ ගුරුවරු එක් වුණාම කොතෙකුත් කතා කරන්නේ, කවදා මේ පාසලෙන් සුව පහසු පළාතක පාසලකට මාරු වීමක් ලැබෙයි ද යනුවෙන්.

ඊට අවුරුදු දහයක් පහළොවක් ගත වුනාම, ඒ ගුරුවරුන් මට නගරවලදී හමු වී තිබෙනවා. දැන් ඔවුන් ගම් පළාත්වල සේවය කරනවා. දැන් හමු වුනාම ඔවුන් කියන්නේ, තමන්ගේ ජීවිතයේ ප්‍රීතිමත් ම යුගයයි, ඒ ගමේ හිටිය කාලේ, යනුවෙන්.

මෙහි තේරුම කුමක්ද ? අප දැනට කවර දුෂ්කරතා මැද හිටියත්, බැලුවොත් පෙනෙනවා, සතුට මෙහිත් තිබෙන බව. සතුට හැම මොහොතකම ජීවිතයේ තිබෙනවා. අප දුකෙන් ඉන්නවා කියන්නේ, ඒ හැමවිටම පවතින සතුට නොදැක ජීවත්වීමයි.

දිමුතු : ඔබ කියනවා, ජීවිතයේ හැම විටක ම සතුට තිබෙනවා කියලා. කොහොමද අපි එය හඳුනා ගන්නේ ?

බාලසූරිය : අප තුළ සතුට පහළ වෙනවා, විවිධ ස්වරූපයෙන්. උදෑසන හිරු පායනු දකින විට, ඇති වන සෞන්දර්යමය හැඟීම සතුටයි. ජීවිතය පිළිබඳ සෑහීම සතුටයි. සිතේ ඇතිවන සාමය සතුටයි. මිත්‍රත්වය සතුටයි. ජයග්‍රහණය සතුටයි. ආදරය සතුටයි අපට පුළුවන් විය යුතුයි, කවර ස්වරූපයකින් ඇතිවුනත් සතුටයි යනුවෙන් හඳුනා ගන්න.

දිමුතු : මා අහල තියෙනවා, පස්වණක් ප්‍රීතිය ගැන. එය විස්තර කර දෙන්න පුළුවන් ද?

බාලසූරිය : පස්වණක් ප්‍රීතිය කියන්නේ, ප්‍රීතියේ මට්ටම් පහයි. පළමු කොටම සුළු ප්‍රීතිය හෙවත් ඛුද්දකා ප්‍රීතිය තිබෙනවා. දෙවනුව, ඛණිකා හෙවත්, ක්ෂණිකව අහඹුවෙන් ඇති වන ප්‍රීතිය. තව ප්‍රීතියක් තිබෙනවා. මුහුදු රැල්ලක් වගේ ගත සිත සලිත කරමින් පහළ වන ප්‍රීතිය, එහ හඳුන්වන්නේ ඔක්කන්තිකා ප්‍රීතිය යනුවෙන්. හතර

වන ප්‍රීතිය. උබ්බෙග ප්‍රීතිය හෙවත්, තමා අහසට ගැඟෙනවා වැනි උද්වේගකාරී ප්‍රීතිය. පස්වනුව ඵරණ ප්‍රීතිය හෙවත් හැමතැනම පැතිර ඇති සේ දැනෙන ප්‍රීතිය.

දිමුතු : තමා කෙතරම් ප්‍රීතිමත් ව ජීවත් වෙනවාදැයි බලා ගත හැකි මිනුමක් මෙහි තිබෙනවා.

බාලසූරිය : තමා කෙතරම් ප්‍රීතිමත් ව ජීවත් වෙනවාදැයි මේ අනුව බලා ගත හැකියි. බොහෝ දෙනා සිටින්නේ ඛුද්දක ප්‍රීති මට්ටමේ. කලාතුරකින් සුළු ප්‍රීති හට ගන්නවා. සමහරු තුළ ඊට එහා ගිහින්, ඛණික හෙවත් ක්‍ෂණික ප්‍රීති ධාරා හට ගන්නවා. ඉතා දුර්ලභයි. ඔක්කන්තික, උබ්බෙග, ඵරණ ප්‍රීති මට්ටමේ සිටින අය. හිතන්න, නිරන්තරයෙන් තමා අහසට එසවෙනවා වගේ ප්‍රීතියක් හට ගන්නා කෙනෙකු ගැන. රහතන් වහන්සේ ලා සිටින්නේ, නිරන්තරයෙන්, හැමතැනම ප්‍රීතිය පැතිර තිබෙනු වස් අත්දකින ඉහළම මට්ටමෙයි.

දිමුතු : ඇයි බොහෝ දෙනා තුළ ප්‍රීතිය නිතර හට නොගන්නේ ?

බාලසූරිය : අපි හිතමු, පුද්ගලයන් තුන් දෙනෙක් සිටිනවා. පළමු වැන්නා තුළ කලාතුරකින් සුළු ප්‍රීතියක් හට ගන්නවා. දෙවැන්නා තුළ වරින් වර ක්‍ෂණික ප්‍රීති ධාරා ඇති වෙනවා. තුන්වැන්නා තුළ අහසට එසවෙනු වගේ දැනෙන උද්වේග ප්‍රීති හට ගන්නවා. මෙයින් පෙනනවා, ඔවුන් අතරත් වඩා නිවැරදිව ජීවත්වන්නේ කවුද කියලා. වැඩිම ප්‍රීතිය හට ගන්නා තැනැත්තායි. නිවැරදි ජීවිතයේ දර්ශකය ප්‍රීතියයි. යමෙකු ප්‍රීතියෙන් තොර ජීවිතයක් ගත කරනවා කියන්නේ, ඔහු වැරදි ජීවිතයක් ගත කිරීමයි.

දිමුතු : සමහරුන්ගේ සිත්වල ප්‍රීතිය අඩු ඇයි ?

බාලසූරිය : හේතුව ඔවුන් තම ඍණ ආකල්පවලින් ප්‍රීතිය වසා ගෙන ජීවත්වීම, නිදර්ශනයක් : ජීවිතයේ යුතුකම් බරපතල ලෙස ගත්තාම, ප්‍රීතිය යටපත් වෙනවා. හිතමු, ශිෂ්‍යයෙක් ඉගෙනීම බරපතල ලෙස ගෙන සිටිනවා කියලා. එවිට ඔහුට ඉගෙනීම බරක් හ වධයක් වෙනවා. ඉගෙනීම ප්‍රීතියෙන් යුක්තව කළ යුතු, ක්‍රීඩාවක් වැනි දෙයක්. එවැන්නෙකුට අළුත් දෙයක් ඉගෙන ගන්නට ලැබීම හරිම ප්‍රීතියක් උපදවනවා.

ජීවිතයේ ඕනෑම දෙයකින්, වැඩකින් ප්‍රීතියක් ලැබිය හැකියි. අපි හිතමු ගොවියෙක් එළවළු පාත්තියක් හදනවා. හොඳට හැදුනන පාත්තිය දිහා බලලා ඔහුට කලා කෘතියක් නැරඹීමෙන් ලබන ප්‍රීතිය වැන්නක් ලැබිය හැකියි.

දිමුතු : වර්තමානයෙහි මිනිසුන් වැඩ කිරීමේ ප්‍රීතිය දන්නේ නැති වීම කණගාටුවට කරුණක්.

බාලසූරිය : අපේ පැරණි ගැමියෝ ගොයම් කපමින් ගී ගැයුවා; කොල්ලු නෙළමින් ගී ගැයුවා; කරත්ත දක්කමින් ගී ගැයුවා; අද මිනිසෙකු වැඩක් පටන් ගත්ත වේලේ සිට සිතන්නේ, අය අවසානයෙහි අතට එන සල්ලි ගැනයි.

දිමුතු : බුදුන් වහන්සේ ඉතාම ඉහළින් අගය කළ ප්‍රීතිය කුමක්ද ?

බාලසූරිය : නිර්වාණ සුඛය හෙවත් නිවන් සැපතින් ලැබෙන ප්‍රීතියයි. මා කලින් කීව වගේ ප්‍රීතිය දෙආකාරයි. ලෞකික ප්‍රීතිය හා ලෝක උත්තර ප්‍රීතිය, බුදුන් වහන්සේ ලෞකික ප්‍රීතිය මෙන්ම ලෝක උත්තර ප්‍රීතියද අගය කළා. විවිධ ලෞකික ප්‍රීති උන්වහන්සේ හඳුන්වාදී තිබෙනවා.අත්ථි සුඛය - ආර්ථික සම්පත් වලින් ලැබිය හැකි ප්‍රීතිය. ''මට තිබේය'' යන හැඟුමෙන් පහළ වන ප්‍රීතිය. අණත ප්‍රීතිය හෙවත් ''මම කාටවත් ණය නැහැ'' යන හැඟීමෙන් පහළ වන ප්‍රීතිය. අනවජ්ජ සුඛය හෙවත් ''මම නිවැරදිව ජීවත් වෙනවා'' යන හැඟුමෙන් පහළ වන ප්‍රීතිය. දැන් මංගල කරුණු හැටියටත් දක්වා තිබෙන්නේ, ජීවිතයේ ප්‍රීතිය උපදවන කරුණු.

දිමුතු : ධම්ම පදයේ ප්‍රීතිය ගැන සඳහන් වන ගාථා මතක් කර ගැනීමෙන්, අද අප මේ වැඩසටහන නිමා කරමු.

බාලසූරිය : ධම්ම පදයේ ප්‍රීතිය ගැන නොයෙක් ආකාරයට සඳහන් වෙනවා. භිකබු වර්ගයේ ගාථාවක එනවා ''පමොජ්ජ බහුලො භිකබු, අධිගච්ඡෙ පදං සන්තං'' ''ප්‍රීති ප්‍රමෝදයෙන් බහුල ව වෙසෙන භික්ෂුව නිර්වාණය පහසුවෙන් අවබෝධ කර ගනියි'' යනු එහි අර්ථයයි.

''සුසුඛං වත ජීවාම'' යනුවෙන් භික්ෂූන් ''අපි ඒකාන්තයෙන් සුවසේ ජීවත් වෙමු'' ගාථා කීපයක ම කියනවා.

බුදුන් වහන්සේ, අලෞකික වූ ප්‍රීති වර්ග සමූහයක් පෙන්වා දී තිබෙනවා, ධ්‍යාන සුඛ, බ්‍රහ්ම විහරණ වලින් ලබන සංහිඳියාව, ඵල සමාපත්ති. සුඛ ආදී වශයෙන්. මේ අනුව අපට පෙනෙනවා, මුළු බුදු දහමේ ම පණිවුඩය ''සතුටෙන්, සුවෙන්, සැනසිල්ලෙන් ජීවත් වෙන්න'' යන්නයි.

බුදු දහම කියන්නේ, ඉහළම සතුටින් ජීවත්වන මග පෙන්වන දහමක්.

30

භව ගමනේ නිමාව

දිමුතු රුවන් පියසේන : 'අසිරිමත් බුදු වදන්' වැඩ සටහනේ අවසාන වැඩ සටහනයි, මෙය. පුරා වසරකටත් වැඩි කාලයක් ඔස්සේ බාලසූරිය මහතාත් මමත්, සතිපතා නොකඩවා, මේ ධර්ම සාකච්ඡා පෙළ කර ගෙන ඇවිත්, අද 60 වන වැඩ සටහනකට පැමිණ සිටිනවා.

අද අප සාකච්ඡාවට තෝරා ගන්නේ, ඛුද්දක නිකායේ උදාන පාළියෙහි එන බාහිය සූත්‍රයේ අපට හමුවන අසිරිමත් බුදු වදනක්. එය පැහැදිලි කරන ලෙස මම බාලසූරිය මහතා ගෙන් ඉල්ලා සිටිනවා.

ඒ. එස්. බාලසූරිය : බුදුන් වහන්සේගේ සමයෙහි, ඉන්දියාවේ වාසය කළා, බාහිය නම් වූ සමාජ පිළිගැනීමට පාත්‍ර වූ, ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරයෙක්. ඔහු තමා රහත්යැයි සිතා සිටියත්, ඒ අදහස වැරදි බව යම් ආකාරයකින් තේරුම් ගත්තා. ඔහුට ආරංචි වුනා, බුදුවරයෙකු පහළ ව සැවත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වාසය කරන බව. ඔහු යොදුන් ගණනක් දුර ගෙවා, එහි පැමිණියා. එවිට බුදුරජානන් වහන්සේ පිඬු සිඟා, නගරයට වැඩිය බව දැන ගත් බාහිය, උන් වහන්සේ සොයා ගියා.

පිණ්ඩපාතයෙහි වඩින බුදුන් වහන්සේ ප්‍රශ්න ඇසීමට එය අවස්ථාව නොවන බව පැවසුවත්, බාහිය නැවත නැවත කළ

ඉල්ලීම නිසා, ඔහුගේ ධර්ම පිපාසය දුටු බුදුරජානන් වහන්සේ, ඉතා කෙටියෙන්, තම ධර්මය මෙහෙම පැවසුවා.

''බාහිය, මෙසේ හික්මෙන්න.
දක්නා දේ දුටු පමණින් නිම කරන්න.
දැනුන හෝ විඳින දේ එපමණින් නිම කරන්න.
සිතන ලද්ද, සිතූ පමණින් නිම කරන්න.

එවිට ඔබ එහි නැත; මෙහි ද නැත
ඔබ එහි හා මෙහි අතර මැද ද නැත.
ඔබ කොහිත් ම නැත.
එයයි, දුකෙහි නිමාව

මෙය ඇසූ බාහිය ඒ මොහොතෙහි ම රහත් වුනා. මෙයයි, බාහිය සූත්‍රයේ එන මූලික පුවත.

දිමුතු : ඒ බුදු වදන ඉතා සරලයි, නමුත් ඉතා ගැඹුරුයි. ,දකින දේ, දුටු පමණින් නිමා කරන්න, යන්නෙහි අරුත කුමක්ද ?

බාලසූරිය : එය පාලියෙන් සඳහන් වන්නේ ''දිට්ඨෙ දිට්ඨ මත්තං භවිස්සති'' ''දක්නා ලද්ද, දුටු පමණින් වන්නේය'' යනු එහි පද ගත අර්ථයයි. මේ මොහොතෙහි දකින දෙය, අසන දෙය, විඳින දෙය, සිතන දෙය මේ මොහොතෙහි ම නිම කරන්නැයි බුදුන් වහන්සේ පවසනවා. ඊළඟ මොහොතට එය ගෙන නොයන්න.

දිමුතු : ඇයි දුටු දෙය දුටු පමණින් නවතින්නේ?

බාලසූරිය : අපි මෙහෙම බලමු. ඇයි අද දවසේ ප්‍රශ්න පොදිය. මානසික ආතතිය හෙට දවසට නොගෙනයා යුත්තේ ? සෑම දවසක් ම අළුත්; නැවුම්. ඊයේ මතක පොදිය අද දවසට ගෙන ඒමෙන්, අද දවසේ නැවුම් බව කෙළෙසෙනවා. දැන් ප්‍රශ්නය ඇයි ඊයේ මතක පොදිය අද දවසට එන්නේ ? යන්නයි. එයට හේතුව එය ඊයේ ම, නිම නොකිරීමයි. නිම කරනවා කියන්නේ, ඊයේ ගැටළු, නොවිසනඳුන ගැටළු, ඊයේ සිතේ ඇති වූ අමනාප, තරහ, කලකිරීම්, ඊයේ ම සිතින් නිම කර ගැනීමයි.

දිමුතු : කොහොමද ඊයේ ගැටළු ඊයේ ම නිම කර ගන්නේ ?

බාලසූරිය : ඔබට පුළුවන් ද ගැටළුවක් ඇති වූ අවස්ථාවේ ම ඒ සම්බන්ධයෙන් කළ යුත්ත කරලා, එය නිම කර ගන්න. එතකොට සිත නිදහස්. කෙනෙකු පිළිබඳ අමනාපයක් මා තුළ හට ගන්නවා. මම මනාව එළඹුන සිහියෙන් ඒ දිහා බලලා, ඒ අමනාපය විඳලා, එය සිතින් අත හැර දමනවා. එවිට එය යළි ඇති වන්නේ නැහැ. යම් ගැටළුවක් යළි යළි සිතට නැඟෙන්නේ, එය මානසිකව දැකලා, අත හැර නොදැමීම නිසායි.

දවස අවසානයෙහි නින්දට යන්න හොඳ නැහැ, දවසේ ගැටළු සිතින් අර ගෙන. නින්දට යන්න ඕනෑ, හිස් සිතින්. දවස නිම කිරීමට, ඔබ කළ යුත්තේ නිදන්න පෙර, ආපසු දවස දෙස පුනාරවලෝකනය කර, අගැයීමක් කිරීමයි. අද මා කළ සතුටු විය හැකි, ඵලදායක දේ මොනවාදැයි මා බලා සතුටු විය යුතුයි. අද දවසේ මට ඇති වූ ගැටළු මොනවාද ? සිත් රිදීම් මොනවා ද බලා, ඒවා සිතින් අත හැර දැමිය යුතුයි. මෙහෙම සිත හිස් කර ගෙනයි, නින්දට යා යුත්තේ.

දිමුතු : අපේ සිත කොතෙකුත් අතීතයේ මතකවලට යනවා. නැත්නම් අනාගතයට යනවා. ඇයි මේ ?

බාලසූරිය : ඒ කියන්නේ, ඔබ අතීතය ඔසවා ගෙනයි, ජීවත්වන්නේ? අතීත මතක බර බව ඔබට තේරෙනවා ද? විශ්‍රාම ගත් රජයේ සමහර සේවකයන් සමග කථා කරද්දී, මට වැටහිලා තිබෙනවා, ඔවුන් ප්‍රධානීන් මෙහෙම කළා; මට උසස් වීම් ලැබුනේ නැහැ. අර නිලධාරියා මට මෙහෙම කළා. ආදී අප්‍රසන්න මතක වල බර ඔවුන් හිසේ තබා ගෙන වරෙක උද්දාම වෙමින්, වරෙක කලකිරෙමින් ජීවත් වෙනවා. අද ගැටළු, පීඩා, උද්දාම අදම නිම කර ගනිමින්, සිත නිදහස් කර ගන්න ඕනෑ.

භව ගමන කියන්නේ, අතීතයේ මා සිටියා. ඒ මම වර්තමානයේ ද සිටිනවා; මේ මම අනාගතයේ ද සිටිනවා යනුවෙන් සිතමින් කාලය ඔස්සේ ඉදිරියට යෑමයි. මේ ගමන් කරුවා ''මම'' යනුවෙන් සිතෙන් මවා ගත් පුද්ගලයායි. වර්තමාන මේ මොහොතට පූර්ණ ව සිතින් එළඹීමත් සමග ''මම'' ත් ''මම'' යන ගමනත් නැති වෙනවා. එවිට එතැන තිබෙන්නේ, පූර්ණ ජීවනය. සැබෑ ජීවත්වීම තිබෙන්නේ මේ මොහොතෙයි.

දිමුතු : සැබෑ ජීවත්වීම තිබෙන්නේ මේ මොහොතෙයි. එහෙත් අප කොතෙකුත් ජීවත්වන්නේ, අතීත මතක තුළයි. අපට මේ මොහොත පෙනෙන්නේ නැහැ.

බාලසූරිය : මුළු විශ්වය ම පවතින්නේ මේ මොහොතෙයි. මේ මොහොතට පැමිණ බලන්න. ඔබ දැනෙනවා ද, මේ මොහොතේ සිදු වන හද ගැස්ම, ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය, ශරීරයෙහි උණුසුම, සංවේදනය, අවට පරිසරයේ හඬ, කුරුල්ලන්ගේ ගීත. ඒවා දකින්නේ, හඟින්නේ, සිත අතීතයෙන් නැඟෙන සිතුවිලි ජාලයෙන් නිදහස් වන විටයි.

දිමුතු : ''දක්නා ලද්ද දුටු පමණින් නිම කරන්නැ'' යි බුදුන් වහන්සේ පවසනවා. කොහොම ද එය කරන්නේ ?

බාලසූරිය : භව ගමනේ නිමාව දකින්න. එනම් : සිතුවිලි වැල ඔස්සේ අතීතයේ සිට අනාගතයට යන ගමනක්. අවදිවන්න, සිතුවිලි ජාලයෙන්. දකින්න මේ මොහොතේ පූර්ණත්වය.

දකින දේ, ඒ වෙලාවෙම දැක නිම කරන්න. එහි මතකය ඉදිරියට ගෙන නොයන්න. අසන දේත්, හඟින දේත්, සිතන දේත්, ඒ අවස්ථාවේ නිම කරමින්, සිතින් නිදහසට පත් වෙමින් ජීවත්වන්න.

භවය පෝෂණය වන්නේ, සිතේ ශේෂ වූ මතක වලින්. ශේෂ වූ ගැටළු වලින්. ඒ ඒ මොහොතේ පහළ වන දෙය ඒ ඒ මොහොතේ දැක, නැති කර ගන්නා විට, භවයක් හැදෙන්නේ නැහැ.

මම එවිට අතීතයේත් නැහැ මෙහිත් නැහැ. අනාගතයෙත් නැහැ. මම කොහිත් නැහැ. මම නැති තැන දුකත් නැහැ.

-නිමි-

මහා මෛත්‍රී මන්ත්‍රය

සර්වේෂාං ස්වස්තිඃ භවතු !
(සියල්ලන්ට යහපත වේවා)
සර්වේෂාං ශාන්තිඃ භවතු !
(සියල්ලන්ට ශාන්තිය වේවා)
සර්වේෂාං පූර්ණම් භවතු !
(සියල්ලෝ පූර්ණත්වයට පත් වෙත්වා)
සර්වේෂාං මංගලම් භවතු !
(සියල්ලන්ට මංගල්‍යය වේවා)

සර්වේෂාං භවන්තු සුඛිනහඃ !
(සියල්ලෝ සුවපත් වෙත්වා !)
සර්වේෂාං සන්තුර් නිරමයාහඃ !
(සියල්ලෝ සතුටු සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා)
සර්වේෂාං භද්‍රානි පශ්‍යන්තු !
(සියල්ලෝ පරම යහපත දකිත්වා!)
මා කශ්චිත්ත භාග් භවේ !
සියල්ලෝ දුක් දොම්නසින් මිදෙත්වා!

ඕම් ශාන්ති ! ශාන්ති ! ශාන්ති හී.