

**Living Meditation,
Living Insight**
The Path of Mindfulness in Daily Life

by
Dr. Thynn Thynn

ජීවිතයම භාවනාවකි

දෛනික ජීවිතයේ සතිමත් බව

වෛද්‍ය තින් තින්

පරිවර්තනය
රාණි සේනාරත්න රාජපක්ෂ

ධම් දනයක් වශයෙන් නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

පළමුවන මුද්‍රණය - 2019 මාර්තු
දෙවන මුද්‍රණය - 2019 අගෝස්තු
තුන්වන මුද්‍රණය - 2019 නොවැම්බර්

ජීවිතයම භාවනාවකි

වෛද්‍ය තින් තින්

www.saetawwin2.org

පරිවර්තනය

රාණ සේනාරත්න රාජපක්ෂ

අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 3339193

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN : 978-955-4877-07-8

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55, Sec.1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

සතිමත් බවට මා මුලින්ම යොමු කළ

මාගේ ප්‍රථම කර්මස්ථානාචාර්යවර

අපවත් වී වදල අති පූජ්‍ය මාරතුගොඩ මහින්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ

ශ්‍රී නාමයටත්

වර්තමාන කර්මස්ථානාචාර්යවර

අති පූජ්‍ය උඩර්ඊයගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත්

මේ කෘතිය

කෘතඥතා සහ ගෞරව පූර්වකව පූජා කරමි.

පරිවර්තිකා

සංඥාපනය

බුරුම ජාතික සයාදෝ උග. ඉන්දසාර හිමි, සයාදෝ උග. අවිතද හිමි යන මහා තෙරුන් වහන්සේලා යටතේ විපස්සනා භාවනාව දීර්ඝ කාලයක් පුහුණු වූ බුරුම ජාතික වෛද්‍ය තිත් තිත් මහත්මිය විසින් රචිත Living Meditation, Living Insight නම් මේ වටිනා කුඩා පුස්තකය, කාර්ය බහුල ගිහියන්ට තම ජීවිතයට සනිපටියාන භාවනාව අනුකලනය කරගන්නා ආකාරය ගැන උපදෙස් දෙමින්, විවිධ අංශවලින් බලා මැනවින් විග්‍රහ කොට ඇත.

ප්‍රථම වරට මා හට විපස්සනා භාවනාව උගැන්වූ, අපවත් වී වදළ අති ගරු මාරතුගොඩ මහින්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඉමහත් කෘතඥතාවෙන් සහ ගෞරවයෙන් නමස්කාර පූර්වකව සිහිපත් කරමි.

ධර්මයට අදළ සෑම කටයුත්තකදීම අප උනන්දු කරවමින්, විපස්සනා භාවනාව පිළිබඳව අප හට උපදෙස් දෙන අපගේ වර්තමාන ආචාර්යවර අති පූජනීය උ. ධම්මඡීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේට මම ඉමහත් ගෞරවයෙන් නමස්කාර කරමි.

මේ පොත පරිවර්තනය කිරීමට මා උනන්දු කොට ඉක්බිතිව කතුචරියගේ අනුමැතියද ලබා දී, අතිශය කාර්ය බහුලත්වය මැද කාලය වැය කරමින් මගේ පරිවර්තනය සංස්කරණය කළ ගරු පානදුරේ වන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේට මම බෙහෙවින් කෘතඥතා පූර්වකව නමස්කාර කරමි.

මේ අගනා පොත පිළිබඳව මා මුලින්ම දැනුවත් කොට, එය පරිවර්තනය කළහොත් මැනවැයි පවසමින් පොත මා හට ලබා දුන්නා වූත් සිය වටිනා කාලය යොදා මගේ අත් පිටපත පොතක් ලෙස මැනවින් රමණීය ලෙස සකස් කර දුන්නා වූත් ගරු දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්ද ස්වාමීන් වහන්සේට මම ඉමහත් සේ කෘතඥතාව පළ කොට නමස්කාර කරමි.

මා මේ කෘතිය පරිවර්තනය කිරීමෙන්ද ඔබ මෙහි අන්තර්ගතය ජීවිතයට අදාළ කරගැනීමෙන්ද ජනිත කුසලය මාගේ දිවංගත දෙමාපියන් වූ විදුහල්පති සී. එස්. සේනාරත්න මහතාටත් විදුහල්පතිනි සී. එම්. සේනාරත්න මැතිනියටත් අත් වේවා! අප ඉතා යහපත් බෞද්ධ ධර්මානුකූල පරිසරයක ඇතිදැඩි කොට, බුද්ධ ධර්මය, සාහිත්‍යය, ලලිත කලා ආදිය කෙරෙහි අප යොමු කළේද යහපත් පුරවැසියන් වන අයුරු සිය ආදර්ශයෙන්ම අපට පෙන්වා දුන්නේද ඒ උතුම් මාපිය දෙපළයි.

තවද,

- සිය කෘතිය සිංහලට පෙරළීමට අනුමැතිය දී, මහත් ප්‍රසාදය සහ ප්‍රීතියද පළ කළ කතුවරියට,

- ග්‍රන්ථකරණය පිළිබඳව සහාය වන හේමන්ත රණතුංග මහතාට,

- මනහර අර්ථාන්විත පිට කවරයක් නිර්මාණය කළ අම්ලේ කුමාර මහතාට,

- සිංහල ඉංග්‍රීසි දෙබසෙහිද බුද්ධ ධර්මයෙහිද මට වඩා පරිණත හෙයින් මෙහි ඇතැම් තැනෙකට මා යොදා තිබුණාට වඩා සුදුසු වචන යොදමින් මෙය සුසර කළ මගේ ස්වාමි පුරුෂයා වන දයාරත්න රාජපක්ෂ මහතාට,

- මෙම පුස්තකය ඉතා ඉක්මනින් මුද්‍රණය කළ කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයේ අධිපති මහතා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට,

මගේ බලවත් ස්තූතිය පළ කරමි.

-පරිවර්තිකා

පිළිගැන්වීම

මගේ ගුරුවරුන්ට සහ මගේ පවුලේ ඇත්තන් වන,
වෛද්‍ය සං ලීන්, චින් සහ තෙත්ට

වෛද්‍ය තීන් තීන්

පෙරවදන

වෛද්‍ය තින් තින් මහත්මිය දෛනික ජීවිතයේ සතිමත් බව පිළිබඳව මේ පොතෙහි කරන විස්තරයෙහි පරිපූර්ණ බව, අවධානශීලී බව සහ සැලකිලිමත් බව ගැන මම බෙහෙවින් සතුටට පත් වෙමි. බටහිර ලෝකයෙහි ප්‍රතිශ්ඨාපිත පැවිදි ජීවිතය සහ භාවනාව තුළ මේ කරුණු මෙතරම් අවධාරණය කොට නැත. ඇත්තෙන්ම ආසියාවේ බොහෝ රටවල බෞද්ධ භාවනාව කෙරෙන්නේ ඉතා දැඩි ක්‍රමය අනුවය. එහෙත් මෙය බටහිර වසන අප වැනි ගිහියන්ට කළ හැක්කක් නොවන බව පැහැදිලිය. ඒ හැරෙන්නට, ගැඹුරු භාවනා පිළිබඳ ඉතා සිත් අදනාසුලු අත්දැකීම් වුවද අප පතන තරම් විශාල පරිවර්තනයක් ජීවිතය තුළ ඇති නොකරයි. එහෙයින් දැඩි භාවනා පුහුණුවකින් පසුව අප නැවත අපේ සාමාන්‍ය දෛනික ජීවිතයට බසින්හේ, දෛනික ජීවිතයට ධර්මය එක් කරගන්නේ කෙසේද යන ප්‍රශ්නයක් සමගය. මේ තත්ත්වය සෘජු ලෙස සාකච්ඡා කරන වෛද්‍ය තින් තින්ගේ මේ පොත දැකීම මගේ මහත් සතුටට හේතු වෙයි.

සරලව හා සෘජු ලෙස උගැන්වීමේදී ඇය දක්වන පැහැදිලි බවත් ධේර්යයත් පිළිබඳව මම ඇයට මහත් සේ ප්‍රශංසා කරමි.

ජැක් කෝන්ෆිල්ඩ්

ස්පිරිට් රොක් මධ්‍යස්ථානය

වුඩ්ස්කර්, කැලිෆෝනියා

1992 ජූලි

හැඳින්වීම

අවුරුදු ගණනාවකට පෙර බැංකොක් නුවර තිත් තිත් මහත්මියගේ කුඩා ධර්ම සාකච්ඡා කණ්ඩායමට එක් වන විට මම බුදු දහමට ආධුනිකයෙක් වීමි. තිත් තිත් සිය නිවසේ දෙර විවෘත කර, සුභද බව පළ වන දෙනෙතින්ද අවට සිටින්නන් වෙත පවා පැතිර යන සිනාවකින්ද යුතුව මා පිළිගත්තාය. ඇගේ මිතුරෝ කිහිපදෙනෙක් අපට එකතු වී බුදු දහම ගැන ප්‍රශ්න අසන්නට වුහ. ඇය සිනාසෙමින් සුභද ලෙස ඒවාට පිළිතුරු දුන්නේ නිතරම සිය පෞද්ගලික අත්දැකීම්ද එක් කරමිනි.

වර්ෂ ගණනාවක් ගත වන විට මේ කණ්ඩායම විශාල විය. යහළුවෝ, කුතුහලයෙන් යුත් තවත් යහළුවන්ට එන්නැයි ආරාධනා කළහ. තිත් තිත් මීට ප්‍රතිචාර ලෙස වඩාත් සංවිධිත සාකච්ඡා පවත්වන්නට වුවාය. ඇය දේශන පවත්වන විට, රූප සටහන් අඳින විට, පාලි වචන පහද දෙන විට, අපි ඇත්තටම ඇයගේ පා මුල වාඩි වී අසා සිටියෙමු. සිනහවෙන් සහ කතාබහින් පිරුණු දිවා ආහාර විවේකයෙන් පසුව අපි නැවතත් ප්‍රාණවත් සාකච්ඡාවලට එක් වීමු. යම් කරුණක් නිරාකරණය කරගන්නට යමෙක් ප්‍රශ්නයක් අසයි. එවිට සාකච්ඡාව ඒ වටා විහිදෙයි: මං මේක කොහොමද මගේ ජීවිතේට අදාළ කරගන්නේ? මේක කොහොමද මගේ වූවි දරුවෝ එක්ක ඉන්නකොට සතිමත් වෙන්න උදව් වෙන්නේ? මගේ මුරණ්ඩු ගැටවර ලමයි එක්ක මං කොහොමද උපේක්ෂාවෙන් ඉන්නේ? පටු මනසක් තියන මගේ සැමියාට මං මේක කියාදෙන්නේ කොහොමද? පිහිටක් අවශ්‍ය වෙලා ඉන්න යාළුවෙකුට මං වැඩියෙන් මෙමිත්‍රී සහගත වෙන්නේ කොහොමද?

තිත් තිත් සිය අන්තර්දෘෂ්ටිය මාදු ලෙස, සන්සුන්ව හෙළි කරයි. යම් විශේෂ විසඳුමක් දීම වෙනුවට ඇය කරන්නේ ප්‍රශ්නයක් දෙස ධර්මානුකූලව බලන ක්‍රමයක් ඉදිරිපත් කිරීමයි. ප්‍රශ්නය අසන්නා සිය නිවසට ගිය ඉක්බිති “ටිකක් නතර වෙලා බලන්න” සහ “යන්න

අරින්න” පුරුදු වෙයි. අපේ පුහුණුව අන්ත එහෙමයි - ගෙදර ගිහින් කරලා බලන්න.

කාලය ගත වීමත් සමග අපි සහායක කණ්ඩායමක් බවට පත් වූයෙමු - ඒත් යම් වෙනසකුත් එක්ක. ධර්මය ජීවිතයේ ඉදිරියට යාමට අප තරයේ මෙහෙයවීය; එය අප එක් කණ්ඩායමක් ලෙස බැඳ තැබීය. එය හැම විටම පහසු දෙයක් වූයේ නැත. මක් නිසාද යත්, අපි හැමෝම එකිනෙකාගෙන් බෙහෙවින් වෙනස් ඇත්තෝ වීමු - අඩු ගණනේ අප මුලදී සිතුවේ එසේය. අප පැමිණ සිටියේ විවිධ රටවලිනි - බුරුමය, තායිලන්තය, ශ්‍රී ලංකාව, මෙක්සිකෝව, ස්විට්සර්ලන්තය, රුසියාව සහ ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදය වෙතින්. තවද අපි විවිධ ආගමික පසුබිම්වලින් පැමිණි සාරගර්භ මිශ්‍රණයක් වීමු - බෞද්ධ, කතෝලික, ප්‍රොතෙස්තන්ත, යුදෙව්, මුස්ලිම් සහ අදේවවාදී. එපමණක්ද - අපි එකිනෙකාගෙන් ඉතා වෙනස් පෞරුෂ ලක්ෂණ ඇත්තෝද වීමු - හක්නිවාදී, බුද්ධිවාදී, අදේවවාදී, බාහිරාවර්තී, කාල්පනික ආදී වශයෙන්. එක් අතකින් බැලූ විට අප වෙනස් වෙනස් භාෂා කතා කරන්නා වැනි විය: බුද්ධිවාදියාගේ තර්කවලින් හක්නිවාදියා සෙලවුණේවත් නැත; වඩාත් නිහඬ ස්වභාවයෙන් යුතු ඇත්තෝ විස්මයජනක භාවනා අත්දැකීම් අසා අන්ද මන්ද වූහ. ඇතැම් විට මේ රැස්වීම්වලදී උණුසුම් වාද විවාද ඇති විය. එහෙත් තීන් තීන් සිය රසිකත්වය, අවබෝධය සහ දැනුවත් බව අප්‍රමාදව යොදමින් මේ සංවේදී අවස්ථා සන්සුන් කරයි. අපේ කණ්ඩායම තුළ ඇති සමාජමය අන්තර්ක්‍රියාකාරීත්ව පවා අපේ පුහුණුවේ කොටසක් බවට පත් විය.

තවත් පියවරක් ඉදිරියට ගිය තිත් තීන්, අප එක් එක්කෙනා සඳහා වෙනවෙනම පුහුණුව යොදාගන්නාය - ඇය බුද්ධිවාදියාගේ උණුසුම් තර්ක එකක් එකක් පාසා ගෙන එකිනෙක හා ගැළපුවාය; මේ මොහොතේ සුන්දරත්වය වින්දනය කරන ලෙස කලාකාරයා පෙළඹවුවාය; එක් එක් පුද්ගලයාගේ ස්වාභාවික ප්‍රවණතා පෝෂණය කරමින්, සෑම පුද්ගලයාටම පුබුදු වී විකසනය වෙන්නට සැලැස්වුවාය. සෑම පුද්ගලයාගේම අවශ්‍යතා ඉතා මැනවින් අවබෝධ කරගත් තීන්

තින්, අපේ අනමය තත්ත්වාරෝපණ සියල්ල සමතුලනය කරන්නට යෙදුණාය. ඇය අලසයා ඉදිරියට තල්ලු කළාය; අනංකාරයා තිගැස්සුවාය; වහා ක්‍රියා කරන සිත් ඇත්තා සන්සුන් කළාය. මෙසේ කිරීමෙන් ඇය සත්‍යාවබෝධයට ඇති විවිධ මාර්ග හෙළි පෙහෙළි කර දුන්නාය.

ක්‍රමයෙන් අපි සෑම අයෙක්ම බුදු දහම කෙරෙහි සුනමය සිත් ඇත්තන් බවට පත් වූයෙමු. අප වැඩිවැඩියෙන් සිනාසෙන බව, හඬ නගා සිනාසෙන බව, වැඩිවැඩියෙන් ආදරය කරන බව අපට වැටහුණි. අපි අධිවේගය අඩු කළෙමු; දේවල් ඇති සැටියෙන් ඉදහිට දැක්කෙමු.

මෑත භාගයේදී තින් තින් ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ වාසයට ගියාය; ධර්මය ඉගෙනීමටත් එය සිය ජීවිතයට අදාළ කරගැනීමටත් ආශාවෙන් අලුත් යහළුවෝ ඇය වටා රොක් වෙති. බැංකොක් කණ්ඩායම තවම රැස්වීම් පවත්වයි. මුල්ම කණ්ඩායමේ සිටි අපි, අවුරුදුවලින් සහ සැතපුම්වලින් කොයි තරම් ඇත් වී සිටියත් තවම යහළුකම පවත්වමු; දිගටම පුහුණු වෙමු. ධර්මානුකූලව ජීවත් වීමට ස්ථිර කැප වීමක්ද එය කළ හැකි යයි අපට පෙන්වා දුන් කාන්තාවට අවල සෙනෙහසක්ද අප සියල්ලන් තුළ ඇති බව, අප අතරේ බොහෝ වෙනස්කම් තිබියදී පවා අපි අවබෝධ කරගෙන සිටිමු.

පෑම් ටේලර්

දෙවන සංස්කරණයේ ප්‍රස්තාවනා

වර්ෂ දහයකට පෙර අපේ කුඩා කණ්ඩායම බැංකොක් නුවරදී රැස් වීමට පටන්ගත් පසුව පැන නැගුණු ප්‍රශ්න රාශිය ලිවීම සඳහා මා කළ මහත් උදෙසාගයක් ඇති විය. මේ පොතෙහි සංග්‍රහ කොට ඇති ලිපි සකස් වූයේ ඒ සාකච්ඡා රාශිය ඇසුරිනි. එසේ ලියන අතරතුර මම මේවා ධර්මයෙහි හැසිරෙන මගේ මිතුරන්ට දුන්නෙමි; ඒ අනුව ධර්මයෙහි දෘෂ්ටි කෝණය වටහාගැනීමටත් ආධ්‍යාත්මික ගවේෂණයක් කිරීමටත් ඔවුන් උනන්දු කරන්නට යෙදුණෙමි.

මා මේ ලිපි ලිවේ දෛනික ජීවිතයේදී භාවනා කරන්නට ඉගෙනගන්නා ඇත්තන් උනන්දු කිරීමටය. ඒ අරුතින් ගත් කල මේ ලිපි ඉදිරිපත් කොට ඇත්තේ “අත්පොතක්” - වඩා නිවැරදිව කීවොත් “සිත්පොතක්” - ලෙසය. මා භාවනාව ගැන සාමාන්‍ය වශයෙන් සාකච්ඡා කර ඇතත් මෙහි වැඩිපුර අවධානය යෙදී ඇත්තේ ධර්මය විසින් අප නිරායාස, හිතකර සහ නිර්මාණාත්මක ජීවන ක්‍රමයකට පත් කරනු ලබන්නේ කෙසේදැයි පැවසීමටය.

මේ පොත මූලික වශයෙන්ම සකස් කර ඇත්තේ ආධුනිකයින් සඳහාය. එහෙයින් මූලධර්ම කරුණු සහ පාලි පාඨ යොදා ඇත්තේ ඉතා අඩුවෙනි. වැඩි අවධානය යොදා ඇත්තේ මනසේ ස්වභාවය පිළිබඳ ක්‍රියාවලිය සහ අන්තර්දෘෂ්ටි කෙරෙහිය. මේ ලිපි ඉදිරිපත් කිරීමේ අරමුණ නම්, දෛනික ජීවිතයෙන් වෙන් වූ පුහුණුවක් ලෙස නොව ජීවන ක්‍රමයක් ලෙස සතිමත් බව ස්ථිර පදනමක් මත ගොඩනගාගැනීමට ආධුනිකයාට උපකාරී වීමයි. විධිමත් ලෙස භාවනා පුහුණු වන්නන්ට, ඔවුන්ගේ එම සතිමත් පුහුණුව දෛනික ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගැනීමට මාගේ මෙම ප්‍රවේශය උපකාරී විය හැකිය. මේ දෙකෙහිදීම සතිය පුහුණු වීමේ ක්‍රියාවලිය එකක්මයි, එක වැදගත් කරුණක් හැරුණුකොට. ඒ නම්, වාසි වී දෙනෙන් වසාගෙන සිත දෙස බැලීම වෙනුවට, මෙහිදී දෛනික ජීවිතයේ කටයුතුවල යෙදෙද්දීම සිත දෙස බැලීමයි.

මේ පොතෙහි පළමුවන මුද්‍රණය 1992 දී පිට වූ පසු මගේ උගැන්වීමේ ශෛලිය ක්‍රිස්තමුර්තීගේ සහ සෙන් බුදු දහමේ උගැන්වීම්වලට සමාන යයි සමහරු මට ලියා එවූහ. මගේ මිතුරිය වන ශික්ෂා ධම්මදින්නා නමැති පෙරවාද හික්ෂුණින් වහන්සේට මේ බව යම් අයකු කී විට “ඒකට හේතුව තමයි, එයාගෙ ගුරුවරුන්ගෙ උගැන්වීම් ක්‍රිස්තමුර්තීටයි සෙන් බුදු දහමටයි හුඟාකම සමාන වීම” යයි කියා ඇත.

මගේ ගුරුවරු නම් යන්ගුන් නුවර සයාදෝ ඌ ඉන්දසාර හිමි සහ හෙන්සාද නුවර සයාදෝ ඌ අච්චද හිමි යන බුරුම ජාතික ස්වාමීන් වහන්සේලාය. පෙරවාද හිමිවරුන් වුවද උන්වහන්සේලා සාම්ප්‍රදයික නොවන, ඉතා ක්‍රියාශීලී ගතික ආකාරයකින් ධර්මය උගන්වති. පර්යංක භාවනාව නමැති සාම්ප්‍රදයික ක්‍රමයෙන් බැහැරට ගොස්, ඒ වෙනුවට “කෙළින්ම තමා ඇතුළත බලමින් එදිනෙද ජීවිතයේදී සතිමත් බව පුහුණු කිරීම” කෙරෙහි ප්‍රබල අවධාරණයක් යොදවති.

මේ ක්‍රමයේ ඇති සරල බව, සෘජු බව සහ දෛනික ජීවිතයට ඇති ප්‍රායෝගික බව නිසා මම ඒ කෙරෙහි තදින්ම ආසක්ත වීමි. 1973 දී මගේ ගුරුවරුන් හමු වීමට ඉතා ආසන්නව තිබියදී මම යන්ගුන් නුවර පිහිටි මහාසී භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහිදී සයාදෝ ඌ ජවන තෙරුන් වහන්සේ යටතේ කෙටි කලක් සාම්ප්‍රදයික පර්යංක භාවනාව පුහුණු වීමි. උන්වහන්සේ යටතේ කීපවාරයක් භාවනා කළ පසු, දෛනික ජීවිතයේදී මගේ හැඟීම් ගැන මා නිරායාසයෙන්ම දැනුවත් වන්නට පටන්ගත් බවද සංවිධිත පර්යංක භාවනාවකින් තොරවම මගේ සිත වඩාත් සන්සුන් වන්නට පටන්ගත් බවද මට වැටහුණි. මගේ හැඟීම් කෙරෙහි සිත යොමු කළ වහාම ඒවා ඉතා ඉක්මනින් විශැකී යන බව මම සොයාගත්තෙමි. ඉක්බිති, දෛනික ජීවිතයේදී මොහොතින් මොහොත නතර වී සිත දෙස බැලීමෙන් සැනසීම ලබාදෙන භාවනා ක්‍රමයක් උගන්වන මේ ගුරුවරුන් ගැන මගේ කල්‍යාණ මිත්‍රයින් වෙතින් දැනගත්තෙමි. මා ඒ වන විටත් අත්දැකීම්

සිටියේද හරියටම මේ ගුරුවරුන් උගන්වන දෙයම නිසා මම වහාම මේ ක්‍රමය වෙත ඇදී ගියෙමි.

මේ සයාදෝ ස්වාමීන් වහන්සේලා හමු වූ විට, උන්වහන්සේලාගේ ගම්හීර ඥානය සහ නිර්මාණාත්මක උගැන්වීම් ක්‍රමය මට මහත් සේ බලපෑවේය. උන්වහන්සේලා ථෙරවාද බුදු දහම නිදහස්ව අර්ථ නිරූපණය කරන ආකාරය මියන්මාරයේ සාම්ප්‍රදායික බුදු දහමේ කලාතුරකින් හමු වන්නකි. සියලු තත්ත්වාරෝපණවලින් සිත සම්පූර්ණයෙන්ම මුදවාගෙන පරම නිදහස ලබාගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස උන්වහන්සේලාගේ උගැන්වීම් ක්‍රිෂ්ණමූර්තිගේ උගැන්වීම්වලට සමානත්වයක් දරන බවක් පෙනෙනවා විය හැකිය. එහෙත් සයාදෝ ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ ප්‍රවේශයේ විශේෂත්වය වන්නේ, ඉහත දැක්වූ උගැන්වීම් දෙක අලුත් අන්තර්ඥානයක් සහිත දෘෂ්ටි කෝණයකින් නැවත එක් කරගැනීමට ක්‍රමයක් උන්වහන්සේලා සලසා දීමයි. සෙන් බුදු දහමේ කෙළින්ම ප්‍රඥාව උපදවන ක්‍රමයට සමාන අයුරකින්, දෛනික ජීවිතයේදීම පුහුණුව ලබාදීමට උන්වහන්සේලා විශේෂ දක්ෂතාවකින් යුතු වෙති. මගේ පොත ථෙරවාද බුදු දහම, ක්‍රිෂ්ණමූර්ති දර්ශනය සහ සෙන් බුදු දහම යන තුනෙහි සංකලනයකිසි ඇතැම් අයට පෙනෙනු ඇත්තේ එහෙයින් විය හැකිය. මගේ ගුරුවරු බටහිර අධ්‍යාපනයක් ලැබුවෝ නොවෙති; ක්‍රිෂ්ණමූර්ති සහ සෙන් දහම ගැන උන්වහන්සේලා දැනගත්තේ සිසුන් වන අප ඒ අදහස් අපේ උගැන්වීම්වලට ඇතුළු කළ පසුවය. පරම සත්‍යය කරා යන ප්‍රවේශ එකිනෙක හා අනුකූල නොවෙතිසි පෙනෙන්නේ ඒවා එක්ව යන ආකාරය දැකීම සිත් ගනියි.

මගේ ගුරුවරුන් කොයි වාගෙද කියා බොහෝදෙනා විමසති. උන්වහන්සේලා දෙදෙනා ඇත්තෙන්ම එකිනෙකාට අසමානය. සයාදෝ උග්‍ර ඉන්ද්‍රසාර ස්වාමීන් වහන්සේ ගැඹුරු ගුඩ්වාදියෙකි; කවියෙකි; වඩා නිහඬය. අපි උන්වහන්සේට “සිනාසෙන බුදුන්වහන්සේ” යයි කියමු. උන්වහන්සේ මහජනයා හමුවට එන්නේ හෝ ධර්ම දේශනා පවත්වන්නේ කලාතුරකින් වුවද සිය සිසුන්ට

උගැන්වීමට අති විශේෂ වෙහෙසක්, විරියයක් යොදති. සයාදෝ උග්‍ර අවිතද ස්වාමීන් වහන්සේ ඉතා බුද්ධිමත්ය; වහා වැටහෙනසුලුය. සිය සිසුන් දහම් ගැටවලින් ගැටගසා ඥාන සීමාවෙන් ඔබ්බට තදලූ කර හරින හෙයින් උන්වහන්සේට අපි “බුරුම සෙන් ගුරුතුමා” යයි කියමු.

මේ දෙදෙනා වහන්සේ අනුගාමිකයින් ඇති කර නොගෙන, ආයතන හෝ සංවිධාන සාදා නොගෙන, ප්‍රසිද්ධිය හා කීර්තිය වෙතින් ඇත් වී, ඉතා සරල ජීවිතයක් ගෙවති. (ක්‍රිෂ්ණමූර්තිද එවැන්නෙකි.) තවම ජීවත් වන උන්වහන්සේලා පැවිදි ජීවිතය තුළටම සීමා වී උගැන්වීමේ යෙදෙති. එසේ වුවද, බෞද්ධ ආසියාවේ දැකීමට දුර්ලභ සාධු ගුණයෙන් සහ විවෘත භාවයෙන් යුක්ත වෙති.

මේ උත්තම ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ පා සෙවණේ ඉගෙනගැනීමේ මහත් වාසනාව මා හට ලැබුණි. මම ඒ පුහුණුව ලැබූ කාලය පිළිබඳව මහත් කෘතඥතාවෙන් යුතුව සිහිපත් කරමි. මා තරමක අමාරුකාරියක් යයි උන්වහන්සේලා සිතන්නට ඇත. මන්ද කීවොත්, ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල සිටියවුන්ට කෙළින්ම එම ඉගෙනීම ලබාගත හැකි වන පරිදි මම නොකඩවම ඔවුන් කැටුව ගියෙමි. එවැනි කිට්ටු ඇසුරක් තිබීම නිසායි, ධර්මයෙහි හැසිරෙන මගේ මිත්‍රයින් සමගත් මේ පොත හරහා අනෙක් ඇත්තන් සමගත් මගේ අත්දැකීම් දැන් බෙදාගැනීමේ වාසනාව ලැබී ඇත්තේ. මේ උතුම් ආචාර්යවරයින් දෙනමට මම ඉතා ගෞරව පූර්වකව නමස්කාර කරමි. තවද, මේ පොත පළ කිරීමේදීත් බටහිර ලෝකයේ මගේ ධර්ම කටයුතුවලදීත් උපකාරී වූ ගුරුතුමා වන ශ්වේ බෝ බියුන් සයාදෝ තෙරුන් වහන්සේටද නමස්කාර කරමි.

තින් තින්
ස්කාඩෙල්, නිව් යෝක්, 1995.
www.saetawwin2.org

මගේ ස්තූතිය

මගේ ලිපි පළ කළ යුතු යයි යෝජනා කළ මුල්ම තැනැත්තිය වූත්, තවද, මගේ අවුල් සහගත ලියවිලි වඩා හොඳින් සංවිධානය කොට එය අත් පිටපතක් ලෙස නැවත සකස් කළා වූත් මගේ ඉතාම ආදරබර කලාණ මිතුරිය වන පෑම් ටේලර් හට මම බෙහෙවින්ම ණයගැති වෙමි. ඇයගේ බලවත් උත්සාහය සහ විශිෂ්ට සංස්කරණය නිසා නොවේ නම් මගේ අත් පිටපත තවම මගේ බිම් මහලේ රාක්කයක තැන්පත්ව තිබෙනු ඇත. පළමුවන කෙටුම් පත සංස්කරණය කළ මාසියා හැමිල්ටන්ටද අන්තර්ගතය සංස්කරණය කළ අමීන් උග්‍රා තේ සෝ බාතා මහතාටද මගේ ස්තූතිය හිමි වෙයි. ඉක්බිති අත් පිටපත අවසාන කරන ලෙස කොතෙකුත් මා පෙළඹවූයේත් අවසාන පිටපත සකස් කිරීමට ඉමහත් ලෙස උපකාරී වූයේත් මගේ කීර්තිමත් ස්වාමි පුරුෂයා වන වෛද්‍ය සන් ලින්ය.

මගේ අභ්‍යන්තරය පිළිබඳවත්, මනුෂ්‍ය ස්වභාවය සහ පවුල් ජීවිතය පිළිබඳවත් අන්තර්දෘෂ්ටි රාශියක් ලබාදීම සම්බන්ධයෙන්, මගේ ස්වාමි පුරුෂයාට පමණක් නොව මගේ දරු දෙදෙනා වන වින් සහ තෙත් වෙතටද මම ණයගැති වෙමි. බොහෝ යහළුවෝ මගේ භාවනාව කුමක්දැයි මගෙන් අසති. මා සෑම විටම පිළිතුරු දෙන්නේ “මගේ භාවනාව මගේ පවුලයි” කියාය. මා දේශනා කරන දෙය ක්‍රියාවේ යෙදවීමට මා බොහෝ දුරට ඉගෙනගත්තේ මගේ පවුල තුළිනි. මගේ විවක්ෂණ බව තියුණු කරගැනීමටත් සතිමත් බව පුහුණු වී එය පවත්වාගෙන යාමටත් මා පෙළඹවූයේද මගේ පවුලයි. ඇත්ත වශයෙන්ම මගේ විශාලතම අභියෝගය සහ පුහුණු කඳවුර වී ඇත්තේ මගේ පවුලයි.

මා ගත කළ ඉතා ප්‍රීතිමත් සහ අමතක නොවන කාලයද මේ පොතට හේතුපාදක වූ උදෙසාගී සහ අභියෝගාත්මක ප්‍රශ්නද පිළිබඳව මම බැංකොක් නගරයේ වසන මගේ කලාණ මිත්‍ර පිරිසට මහත් සේ කෘතඥ වෙමි.

තවද, මේ දෙවන සංස්කරණයට නොමසුරුව මුළුමනින්ම දියක වීම පිළිබඳව මගේ බලවත් කෘතඥතාව නිව් යෝක් නගරයේ ස්කාඩෙල් පෙදෙසේ ජේන් හෙයින්ටද ජර්මනියේ ඩැග්මා සින්සර්ටද පළ කරමි. ඒ හැරෙන්නට, ඕස්ට්‍රේලියාවේ වෛද්‍ය ලා මයින්ට්, බෙකි මයින්ට් යන දෙදෙනාට කාරුණික දයකත්වය පිළිබඳව ස්තූති කරමි. මේ කාලය මුළුල්ලේ දයක වූ අනෙක් බොහෝදෙනාටත් ස්තූති කරමි.

මේ පොත සුපරීක්ෂාකාරීව සංස්කරණය සහ සංශෝධනය කිරීම ගැන මම ජෝන් හෙයින්ට සහ චාලට් රිචඩ්සන්ට, නැවතත් ටයිප් කිරීම ගැන නී නී මයින්ට්ට, පිටපතේ පිටු සකස් කිරීම ගැන ඩේවිඩ් බැබ්ස්කිට, බෙහෙවින් ස්තූති කරමි.

අවසාන වශයෙන්, මෙම සංස්කරණය පළ කිරීම පිළිබඳව තායිවානයේ තායි පෙයි නුවර බෞද්ධ ආධ්‍යාපනික පදනමේ පාලක මණ්ඩලයටත් නිව් යෝක් නුවර කාමල් පෙදෙසේ පිහිටි චූච්චං යෙන් ආරාමයේ ටීසු - කු ලී මහතාටත් ස්තූති කරන්නට කැමැත්තෙමි.

තින් තින්

පටුන

ඇරඹීමට ඇති නිදහස	1
ජීවිතයම භාවනාවකි	
ජීවිතයම භාවනාවකි.	5
මේ මොහොත වෙත සිටීම	9
මොහොතක් මොහොතක් වෙත සිටීම.....	15
දෛනික ජීවිතයේදී භාවනාව	20
අනභැරීම සහ ජවගැන්වීම	27
ශාන්ත මනස	31
වංචල මනස.....	35
ශාන්ත මනසින් භාවනා කිරීම.....	38
නිහඬ මනස	43
දෛනික ජීවිතය තුළ චතුරාර්ය සත්‍යය.....	48
ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ඒකත්වය.....	56
භාවනාව තුළ සිදු වන මානසික ශක්ති ජනනය	60
මනස තුළ භාවනාමය විශ්‍රාමය	63
භාවනාව පිළිබඳ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා	
චිත්ත ඒකාග්‍රතාව සහ භාවනාව.....	68
සතිමත් බව සහ දැනුවත් බව.	71
මොහොත තුළ.....	76
භාවනාවක් නැති භාවනාව	78
නිර්මාණාත්මක දිවි පැවැත්ම	
ආදරය සහ ද්වේෂය	89
සතුට	93
ආදරය සහ කරුණාව	95
උපේක්ෂාව සහ උදැසිනත්වය.....	100
ඉන්ද්‍රියබද්ධ ප්‍රීතිය	107
බාහිර සම්මුතිය	111
සාමාන්‍ය දැනුවත් බව	113

සුක්ඛවිපස්සනා මාර්ගය

ශ්වසනය පදනම් කරගත් ආනාපානසතිය වැනි සමථ භාවනා කුලීන් ලබාගත් සමාධියක් සුක්ඛවිපස්සනා මාර්ගයේ යාම සඳහා විශේෂයෙන් අවශ්‍ය නොවේ. සීලය පිළිබඳ අංග තුන (සද්චාර ශික්ෂා) එක් වූ විට ප්‍රඥව වර්ධනය කරගත හැකිය. ප්‍රඥව පිළිබඳ අංග දෙක වර්ධනය වන විට ඒ හා සහභාවී ලෙස සමාධි අංග තුනම වර්ධනය වෙයි. මෙය 'පඤ්චංගික මග්ග' යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. මෙහිදී මාර්ග අංග පහම එකට එක් වී අනුකලනය වෙයි. සීල අංග තුන හා එක් වූ කල මේ සියල්ල ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සකස් කරයි.

මේ මාර්ගයේ පුහුණු වීම නිසා මානසික පීඩාද සමනය වෙයි. මේ මාර්ගයේ යාමට නම් බුද්ධිය, වෑයම සහ උච්චාන විරියය ඉතා ඉහළ මට්ටමකින් තිබිය යුතුය.

ගෞරවාර්භ ලෙඩි සයාචො ස්වාමීන් වහන්සේ
(මග්ගංග දීපනී)

ඇරඹීමට ඇති නිදහස

නිදහස් වීම යනු කුමක්ද?

බුදු දහමට අනුව “නිදහස” යනු සියලු දුකින් මිදීමයි; සියලු දුක් නිරුද්ධ වන අභ්‍යන්තර විමුක්තිය කරා යාමයි. මෙය පරමාදර්ශී තත්ත්වය බව කියන්නටත් අවශ්‍ය නැත. ඒත් අප කොහොමද එය ලබාගන්නේ? ඇතුළත නිදහස ලබාගන්නට නම් අප “නිදහස් මනසක්” ඇතිව නිදහස සෙවිය යුතුයි. මෙය හරියට “හොරෙක් අල්ලන්න හොරෙක් වගේ හිතන්න ඕනෑ” කියන්නා මෙනි. අප සොයාගන්නට තැත් කරන නිදහස පරිපූර්ණ තත්ත්වයකි - ඊට අඩු එකක් නම් නොවේ. - එය අපරිමිත, අනන්ත, අසීමිත තත්ත්වයකි. අප මෙය සොයන්න පටන්ගන්නේම පරිමිත වූත් බුද්ධියෙන් බැඳුණා වූත්, මනසක් වශයෙන් ස්වභාවයෙන්ම සීමා වූත් මනසකිනුයි. අප මේ මනස විවිධාකාර පරමාදර්ශ, සංකල්ප, ධර්ම, විනිශ්චය ආදියෙන් පුරවාගත් විට දැනටමත් ස්වභාවයෙන්ම මහා බරක් පැටවී ඇති මනසට සත්‍යය සමස්තයක් වශයෙන් අත්දකින්නට නිදහසක් කිසිම විටක ලැබිය නොහැකිය. මනසට හැකි වන්නේ බුද්ධියේ ප්‍රතිඵල වන ධර්ම, ඇදහිලි, සංකල්ප ආදියේ සීමා තුළ ලැබෙන සත්‍යය හෝ අත්දකීම් ලබාගන්නට පමණි. බුද්ධිමය වශයෙන් ඇති කරගත් තත්ත්වාරෝපණය අඛණ්ඩව යන්නට අප තැත් කළත් මනස එයින් ගැලවී යාමට කිසි සේත් සමත් වන්නේ නැත. ඇතුළත නිදහස සෙවිල්ලේදී අප යම් කිසි විශේෂිත පද්ධතියක හෝ ආකෘතියක එල්ලී ඉඳීමෙන් සිදු වන්නේ අප ඒ පද්ධතියෙන් හෝ ආකෘතියෙන් ඉඩ ලැබෙන දේ පමණක්ම අත්දකීමයි. එහෙත් සත්‍යය අපරිමිතය. ස්වාධීනය. අසීමිතය. එය කිසිම ආගමකට, නිකායකට හෝ ක්‍රමයකට අයිති නැත. මානව වර්ගයා විසින් තනාගන්නා ලද සියලු ආගම්, සියලු ක්‍රම හා සියලු පද්ධති වනාහි සත්‍යය කරා අප යොමු

කරවන්නට දරන ප්‍රයත්න පමණකි. එසේ වුවද අපි බොහෝ විට මාර්ගය, “සත්‍යය” කියා වරදවා වටහාගනිමු.

සිය නිදහස සෙවීමේ ප්‍රයත්නයක යෙදෙන මනස සියල්ලටම පෙර අපුද්ගල ආකල්පයක් ඇති කරගත යුතුය. ගවේෂණයට, විමංසනයට, පරීක්ෂා කරන්නට, ඒ සියල්ලටමත් වඩා “අත්දකින්නට” මනසට නිදහසක් ලැබෙන්නේ එවිටයි. අප වැඩිදෙනකු පටන්ගන්නේම ඇතුළත නිදහස සෙවීමේ පෞද්ගලික අවශ්‍යතාවකිනුයි. මේ තත්ත්වයේ සිට අපුද්ගල ප්‍රවේශයක් ඇති කරගන්නට අපහසුය. ඇතුළතට යන මාර්ගයේ ඇති විරුද්ධාභාසය අන්ත එයයි. අප පුද්ගල භාවයක් ඇති කරගත් වහාම අපි විනිශ්චය කරන්නටත් මතවාදවල එල්ලෙන්නටත් පටන්ගනිමු. විනිශ්චය කිරීම සහ වටිනාකම් දීම සිදු වන්නේ බුද්ධියෙන් ක්‍රියාත්මක වන තත්ත්වාරෝපිත මනස තුළින්ය. යමකු විනිශ්චයක් කර වටිනාකම් දුන් වහාම බුද්ධිය ක්‍රියාත්මක වෙයි. යමකුගේ මනස තුළ බුද්ධිය ප්‍රධාන තැන ගන්නා තාක් කල් ඔහුගේ අභ්‍යන්තර ගැඹුර සහ සාරය සම්පූර්ණයෙන් අත්දකීමේ හැකියාව හැම විටම බුද්ධිය විසින් වළක්වනු ලබයි. විමුක්තියට යන මාර්ග සහ ක්‍රම - අභ්‍යන්තර ප්‍රවේශ - සියල්ලම බුද්ධියේ සීමා ඉක්මවා ගොස් අන්තර්ඥනයෙන්, ප්‍රතිවේධයෙන් යුත් ආධ්‍යාත්මික විෂය පථය කරා යන්නේ මේ නිසයි. මක්නිසාද යත්, සත්‍යය හෙවත් විමුක්තිය සමස්ත වශයෙන්ම සාකල්‍යයෙන්ම අත්දකින්නටත් අවබෝධ කරගන්නටත් හැකි වන්නේ අන්තර්ඥනයෙන් පමණි. මේ සඳහා විවිධ ආගම් සිය ඓතිහාසික, සංස්කෘතික සහ චිත්තවේගී පසුබිම්වලට විශේෂිත වූ ක්‍රම සාදාගෙන ඇත. අපට සරිලන නිවැරදි මාර්ගය තෝරාගන්නට අප හැම කෙනකුටම සිදු වෙයි.

අප ගන්නා මාර්ගය කුමක් වුවත් මෙහි ඇති විශාලම අනතුර නම් චිත්තවේගී පොට්ටනි එකතු කරගැනීමය - එනම් “මගේ” ගුරුතුමා, “මගේ” ඇදහිලි, “මගේ” දියුණුව, “මගේ” අත්දකීම් ආදිය. මෙතැනත් විරුද්ධාභාසයක් තිබේ. යමකුට නිසි ලෙස මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට නම් ගුරුවරයකුගේ නිසි මග පෙන්වීම

අනිවාර්යයෙන්ම අවශ්‍යය. එහෙත් අප පරිස්සම් නොවුණොත් මෙතනදී බාධාවක් (නිවරණයක්) මතු වෙයි. ඉතාමත් පොදු ප්‍රශ්නය නම් ගුරුවරයා කෙරෙහි පෞද්ගලිකව බැඳීමයි. ඇත්තම කිවහොත් අභ්‍යන්තර විමුක්තිය සෙවීමේ සියලුම ගවේෂණවලදී මගහැරීමට ඉතාම අමාරු බාධකවලින් එකක් නම් මෙයයි. විශ්වාස, ධර්ම, මතවාද, ගුරුවරුන්, පරමාදර්ශ සහ විනිශ්චය අතහැරීම අසීම්තව දුෂ්කරය. ඊට හේතුව අප ඒවා ඉතාම දැඩිව ආදරයෙන් ග්‍රහණය කරගෙන සිටීමයි. ඇත්තෙන්ම ඒවාත් තම භෞතික දේපළ සහ ධනය තරම්ම තමා සතු වස්තු බවට පත් වෙයි. ඉතින් එවිට අප නිදහස් නැත; අපට එතැනින් එහාට ගිය නොහැකිය.

ඉතින් එසේ නම් අප විසින් කළ යුත්තේ කුමක්ද? එකම නිවැරදි ක්‍රමය නම්, සියල්ලම දෙස - ගුරුවරුන්, මතවාද, ධර්ම, පරමාදර්ශ, එපමණක් නොව අපේ භාවනාව සහ එහි ප්‍රගතිය දෙස පවා - උපේක්ෂාවෙන් බැලීමයි. සෑම දෙයක් දෙසම මැදහත් ලෙස බලන්නට හැකි වන්නේ එවිටයි.

විමුක්තිය යනු අවසාන ප්‍රතිඵලය පමණක් නොවේ. එය අපේ මාර්ගයේ කෙළවරට වී අප එන තුරු බලාගෙන ඉන්නා දෙයක් නොවේ. විමුක්තිය වනාහි ක්ෂණිකය - මේ දැන්, මුල්ම ආරම්භයේ සිට !! ඒ අනුව ගවේෂණ මාර්ගය තුළම, අත්දැකීම් තුළම, මාර්ගයේ සෑම පියවරකදීම අපට “විමුක්ත වීමේ” හැකියාව තිබේ.

විමුක්තිය සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ කරුණු දෙකක් පමණකි.
එනම් නිහඬ මනසක් සහ විවෘත හදවතකි.

ජීවිතයම භාවනාවකි.

සමථ භාවනාව හරහා සමාධි තත්ත්වයක් ලබාගැනීම විපස්සනා භාවනාවේදී අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. මෙහිදී අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ පුද්ගලයා තුළ ඇති ප්‍රඥ පාරමිතාවයි. (ප්‍රඥාවේ නෛසර්ගික ගුණයයි.) යම් අයකු තුළ එම ආවශ්‍යක ප්‍රඥ පාරමිතාව ඇත්නම්, ඔහු තුළ සුදුනමක් ඇත්නම් හුදෙක්ම ධර්ම දේශනාවක් ඇසීමෙන් වුව ඔහුට සත්‍යය අවබෝධ කළ හැකිය. මේ අනුව සාමාන්‍ය ගෘහ ජීවිතයක් ගත කරද්දීම පුද්ගලයකුට සිය ප්‍රඥ පාරමිතාව පදනම් කරගෙන තම සිත අභ්‍යන්තරයේ හෝ බාහිරව, තම ගෘහ ජීවිතය අභ්‍යන්තරයේ හෝ බාහිරව, ඇති අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කිරීමෙන් සත්‍යය අවබෝධ කළ හැකිය.

ගෞරවාර්ථ ලෙඩි සයාඩො ස්වාමීන් වහන්සේ
(විපස්සනා දීපනී)

ජීවිතයම භාවනාවකි.

A. මට කරදර වන්න ජීව්‍ය මහා රාශියක් තියනවා. මම හිත සන්සුන් කරගන්න හිතාගත භාවනා කරනවා. ඒත් ඒකෙන් පලක් වෙන්නෙ නෑ.

T. මේ මහා අධිවේගී ලෝකයේ මිනිස්සු භාවනාව ගැන හිතන්නෙ ජීවිතයේ දුක් කරදරවලට ක්ෂණික සහනයක් දෙන දෙයක් කියලයි. භාවනාව හුදෙක්ම සිත සන්සුන් කරන්නක් හැටියට විතරක් සැලකුවොත් ඔබ එහි සැබෑ අගය අවතක්සේරු කරනවා. ඇත්ත තමයි - භාවනාව තුළින් සිත සන්සුන් වෙනවා තමයි. ඒත් ඒක භාවනාවේ ප්‍රතිඵල රාශියෙන් එකක් විතරයි. බුද්ධ ධර්මයට අනුව භාවනාව කියන්නෙ ක්ෂණික ප්‍රතිකාරයක්වත් හුදෙක්ම ආතතිය නැති කරන ක්‍රමයක්වත් නෙවෙයි.

බුද්ධ ධර්මයට අනුව භාවනාව කියන්නෙ අන්තර්දෘෂ්ටිය හෙවත් ප්‍රඥාව උපදවාගෙන අන්තිමේදී විමුක්තිය හෙවත් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීමට මනස පුහුණු කිරීමටයි.

D. නිර්වාණය පැත්තක තිබුණාවෙකො. මට භාවනා කරන්න ඕනෑ. ඒත් ඒකට වෙලාවක් හොයාගන්න බෑ.

ඔබ භාවනාව ගැන කියනකොට හිතනවා ඇත්තෙ මේ කාලයේ ජනප්‍රිය වෙලා තියන පර්යංක භාවනාව ගැන වෙන්න ඕනෑ. ඒත් ඒ ක්‍රමය හුදෙක්ම උපකාරකයක් විතරයි; සතිමත් බවත් උපේක්ෂාවත් ඇති වෙන විදියට මානසික සංවර බව දියුණු කරන ක්‍රමයක් විතරයි. ක්‍රමය, මාර්ගය ලෙස වරදවාගත යුතු නෑ.

සාමාන්‍ය ජනප්‍රිය අදහස තමයි භාවනා කරන්න යම් විශේෂ වෙලාවක් හෝ තැනක් වෙන් කරගන්න ඕනෑ කියන එක. ඇත්තටම භාවනාවෙන් විය යුත්තේ ඔබ ජීවිතයේ එදිනෙදා කටයුතු කරනකොට

මානසික සහනයක් ලබා දීමට උපකාර වීම නම්, භාවනාව ගතික කාර්යයක් විය යුතුයි; ඒක ඔබේ දෛනික ජීවිතයේම කොටසක් විය යුතුයි. භාවනාව තියෙන්නේ දැන්, මෙතන; ඒ කියන්නේ මොහොතක් මොහොතක් පාසා, ජීවිතයේ හොඳ නරක මැද, හැලහැප්පිලි මැද, බලාපොරොත්තු කඩ වීම් සිත් වේදනා මැද, ජය පරාජය මැදයි. ඔබට තරහ, ආශා, ඇලීම්, කෙළවරක් නැති ආවේග, ගැටුම්, ආදිය වටහාගෙන විසඳගන්න ඕනෑ නං ඊට විසඳුම් හොයන්න ඔබ වෙනින් කොහෙවත් යනවද? ඔබේ ගෙදර ගිනි අරන් නං ඒ ගින්න නිවන්න ඔබ වෙන කොහේ හරි යනවද? නෑ නේ?

ඔබට ඔබේ මනස ඇත්තටම වටහාගන්න ඕනෑ නං ඔබ මනස දිහා බලන්න ඕනෑ ඒ තුළ තරහ, ආශාව, ගැටුම් ආදිය තියනකොටයි. දහසකුත් එකක් සිතුවිලි, ආවේග ආදිය පහළ වෙමින් නැති වෙමින් තියනකොටයි මනස දිහා බැලිය යුත්තේ. ඔබේ ආවේග වෙන අවධානය යෙදූ මොහොතේම ඒවායේ ගක්තිය නැති වෙලා, අන්තිමේදී විශැකිලා යන බව ඔබට පෙනේවි. ඒත් ඔබ අවධානශීලී නැති වුණාම මේ ආවේග දිගින් දිගටම පවතින බවත් පෙනේවි. එතකොට තරහ නැති වෙලා ගියාට පස්සෙ තමයි තරහ ගිනිත් තිබුණ බව ඔබට වැටහෙන්නේ. නමුත් ඒ වෙනකොට ඔබ යම් ලොකු වැරද්දක් කරලා ඉවරයි; නැත්නම් ඔබ ආවේගයෙන් හෙම්බත් වෙලා ඉවරයි.

R. ඉතින් අපි මේ ආවේග ආවාම කරන්නේ මොකක්ද? මට තරහ ගියාම කැගහන්නයි බඩුමුට්ටු පොළොවේ ගහන්නයි ඕනෑ වෙනවා කියල මං දන්නවා. ඉතින් මං කරන්න ඕනෑ මේ ආවේග පාලනය කරගන්නද, නැත්නම් ඒවා එළියට දන්නද?

ස්වාභාවික ප්‍රචණතාව නම් ආවේග පාලනය කරන්න උත්සාහ කිරීමයි. ඒත් එහෙම තද කරගෙන වහගෙන හිටියාම ඒවා එළියට එන්න උත්සාහ කරනවා. ඒවා එක්කෝ පුපුරාගෙන පිට වෙනවා, එහෙම නැත්නම් අසනීපයක් හෝ නියුරෝසියාවක් හැටියට එළියට කාන්දු වෙනවා.

R. එහෙනං මම මොකක්ද කරන්න ඕනෑ? ආවේගවලට පිස්සු නටන්න ඉඩ දෙනවද?

කොහෙන්ම නෑ. අපිට කරන්න ඕනෑ නැත්තේම අන්න ඒක තමයි. ඒක තවත් අන්තයක් - ක්ෂණික පෙළඹීමකින් යුතුව ආවේග මුද්‍රා හැරීම. මෙතනදී වැදගත් දේ තමයි පාලනයක් කිරීමෙන් හෝ නොකිරීමෙන් වැළකීම. මේ අවස්ථා දෙකේදීම ඔබ කරන්නේ පාලනය කිරීමේ ආශාව ක්‍රියාත්මක කිරීමයි. මේ දෙකින් එකක්වත් පවත්වාගත හැකි තත්වයක් නෙවෙයි. මේ ආශාව ඔබේ මනස පාලනය කරන තාක් කල් තරහව ඇති සැටියෙන් දකින්නට ඔබේ මනස නිදහස් නෑ. මේ අනුව තවත් විරුද්ධාභාසයක් මතු වෙනවා: එනම්, තරහව වෙතින් නිදහස් වෙන්න ඔබේ ඕනෑකම වැඩි වෙන්න වෙන්න ඔබට එයින් නිදහස් වෙන්න බැරි වෙනවා.

සිත වටහාගන්න නම් නිරවුල් නිහඬ සිතකින් බලාගෙන අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෑ. ඔබේ සිත ඇතුළත කතාවෙන් පිරිලා නම්, හැම තිස්සෙම ප්‍රශ්න අහමින් ඉන්නවා නම්, බැලීමේ හැකියාව සිතට නැති වෙනවා. සිත ප්‍රශ්න අහනවා, උත්තර දෙනවා, ආයේ ප්‍රශ්න අහනවා.....වැඩ ගොඩයි.

ඔබ දිහාවම නිහඬව බලාගෙන ඉන්න උත්සාහ කරන්න. ඒ නිහඬ බව තමයි වටිනාකම් දීමෙන්, රූපි අරූචිකම්වලින්, ඇලීම්වලින් නිදහස් වූ සිතක නිහඬ බව.

ස්වභාවයෙන් සිතුවිලි සහ ආවේග හුදෙක්ම ක්ෂණිකය.
ඒවාට ස්වාධීන පැවැත්මක් නැත.
ඒවාට තදින් ඇලී සිටීමෙන්
ඔබ ඒවා දිගටම පවත්වා ගෙන යන්නෙහි.

ඔබට තරහව තරහව හැටියටත් ආශාව ආශාව හැටියටත් දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ ඔබේ සිත ඇලීම්වලින් සහ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම්වලින් නිදහස් වූණාම විතරයි. ඔබ “දකින්න” පටන්ගත්ත

හැටියේම ඔබේ මානසික ක්‍රියාවලිය මුළුමනින්ම “දැකීම” කෙරෙහි නිමග්න වෙනවා. ඒ ක්ෂණයේම තරඟව ඉබේටම නැසී යනවා. ප්‍රඥව කියා හැඳින්වෙන මේ දැකීම හෙවත් අන්තර්ඥනය නිරායාස දැනුවත් බවක්. ඒක පුහුණු කරන්නවත් උගන්වන්නවත් බැහැ. මේ දැනුවත් බව ජීවිතයට අලුත් අන්තර්දෘෂ්ටියක්, අලුත් පැහැදිලි බවක්, ක්‍රියා කිරීමේදී අලුත් නිරායාස බවක් ලබා දෙනවා.

ඉතින්, දැන් ජේනව නේ, ජීවිතය සහ එහි හැලහැප්පිලි වෙතින් භාවනාව වෙන් කරලා තියන්න ඕනෑකමක් නෑ. ඔබට දෛනික ජීවිතයේදී සැනසීම අත්දකින්න ඕනෑ නම් තරඟව, ආශාව සහ මෝහය උපදිනකොටම දැකගැනීමත් වටහාගැනීමත් ඒ ගැන යමක් කිරීමත් අවශ්‍යයි. ඔබ ආවේගවල ගැලී සිටීම නතර වුණොත් විතරයි ඔබේ සිතේ ශාන්ත ස්වභාවය උපදින්නේ. මේ ශාන්ත ස්වභාවය ඔබට ජීවිතයේ සෑම මොහොතක්ම සම්පූර්ණයෙන්ම ජීවත් වෙන්න උපකාර වෙනවා. මේ අලුතින් ලබාගන්න අවබෝධයයි දැනුවත් බවයි නිසා ඔබට බොහොම ලොකු සංවේදී බවකින් යුතුව සම්පූර්ණ පුද්ගලයෙක් හැටියට ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. ඔබ ජීවිතය දෙස අලුත්, නැවුම් අවබෝධයකින් යුතුව බලන්න පටන්ගන්නවා. පුද්ගලයකට වගේ, මීට කලින් ඔබ ප්‍රශ්න හැටියට දැක්ක දේවල් මීට පස්සේ ප්‍රශ්න වෙන්නේ නෑ.

මේ මොහොත වෙත සිටීම

R. ඔබ කියනවා මගෙ හිනේ සතිය දියුණු කිරීමෙන් දෛනික ජීවිතයේදී භාවනා කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒත් මට නම් ඒක හරි අමාරුයි. මගෙ හින හරියට විසිරෙනවා.

T. ඒක අසාමාන්‍ය දෙයක් නෙවෙයි. මේකයි වැඩේ - දෛනික ජීවිතයේ කටයුතු කරනකොට සිත එක තැනකට එල්ල කරන්න නම් ඔබේ සිත මුළුමනින් නොපිට පෙරළන්න වෙනවා. සිත තමා ගැනම දැනුවත්ව ඉන්න නම්, සිත ශක්තිමත් වෙන්නයි එක තැනකට එල්ල වෙන්නයි ඕනෑ. ඉතින් ඔබේ සිත වියවුල් නම්, විසිරී ගිහින නම්, මේ එක තැනකට එල්ල කිරීමේ වැඩේ අමාරුයි.

R. ඉතින් එහෙනං මම කොහොමද පටන්ගන්නේ?

ඔබ ඕනෑම මොහොතක කරන ඕනෑම වැඩක් ගැන සතිමත් වෙන්න බලන්න - ඇවිදීම, වාඩි වීම, නෑම, පිරිසිදු කිරීම, මලක් දිහා බලා සිටීම..... ඔබට මේවා ඕනෑ වෙලාවක ඕනෑ තැනකදී කරන්න පුළුවන්. ඔබ මනස එක තැනකට එල්ල කරන්න පුරුදු වෙනකොට පෙනෙයි, මනස ඉබාගාතේ යාම අඩු වෙන බව. දිගටම ඔහොම කරගෙන යනකොට ඔබට ඔබේ සිතුවිලියි ආවේගයි හටගන්නකොටම ඒ ගැන සතිමත් වෙන්න පුළුවන් වෙනවා.

අපි කියමු ඔබ කාර් එක එලවනවා. එතකොට ඒ ගැන අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෑ, එහෙම නේද? කාර් එක එලවන වෙලාවයි තැනයි වෙත ඔබේ මනස තියෙන්න ඕනෑ - පාරට අවධානය යොදන්න ඕනෑ. අනික් රියදුරන් ගැන පරීක්ෂාවෙන් බලන්න ඕනෑ. වෙනින් සිතුවිලි ඔස්සේ දුර දිග යන්න ඔබට පුළුවන්කමක් නෑ. ඒක හරියට එවෙලේ කරන වැඩේ පිළිබඳව භාවනා කරනවා වගෙයි. ඒත් අපි සාමාන්‍යයෙන් අනික් වැඩ මේ තරං මනස ඒකාග්‍ර කරගෙන කරන්නෙ නෑ.

D. ඇයි ඒ?

බාගද ඒවා කාර් ඵලවීම තරං අන්තරායදයක නැති නිසා වෙන්න ඇති. ඒ වුණත් මේ මූලධර්මයම ඔබට අනික් වැඩවලටත් යොදවන්න පුළුවන්. අපි කියමු ඔබ කෑම කනවා කියලා. එතකොට ඔබේ සිත විසිරිලා ගිහින් නම්, කෑම රස විදිනවා තියා කෑම කන බවවත් තේරෙන එකක් නෑ. කන එක ගැන සිත යොමු කළොත් විතරයි ඔබටත් ඇත්තටම කෑම රස විදින්න පුළුවන් වෙන්නෙ.

වැඩ නොකර ඉන්න වෙලාවටත් මේක මෙහෙමමයි. අපි හිතමු ඔබ බස් එකක යනවා කියලා. ඔබේ සිත ඉබාගාතේ යනවා වෙනුවට ඔබ ඉන්න තැනම සිත තියාගන්න බලන්න. ඔබේ වටාපිටාවට යොමු කරගෙන ඉන්නට සිත පුහුණු කරන්න. බස් එකේ ඉන්න අනික් උදවිය ගැන, බස් එක යන්නෙ කොච්චර හයියෙන්ද, යන්නෙ කොහෙද ආදී දේ ගැන අවධානශීලී වෙන්න. මේක භාවනාව පටන්ගන්න හරිම හොඳ ක්‍රමයක්. ඔබේ සිත ඉබාගාතේ යන්න අරිනවා වෙනුවට හුදෙක්ම ඔබ ඉන්න තැන ගැන දැනුවත්ව ඉන්න.

P. මම මේ මොහොතේ සනිමත් වෙන්න උත්සාහ කලා. ඒත් ඒක හරි අමාරුයි. මගෙ හිත හරියට අවුල් වෙනවා.

අපොයි දෙයියනේ, මේ මොහොතේ ඉන්නවා කියන එක වචනාර්ථයෙන්ම ගන්න එපා. ඒක අකුරටම පිළිපැදිය යුතු නීතියක් නෙවෙයි. ප්‍රවීණතා පරීක්ෂණයකුත් නෙවෙයි. ඔබ ඒ බව මූලදීම දනගන්න ඕනෑ. එහෙම නූනොත් දවසේ හැම තත්පරයක්ම මහා වෙහෙසක් දරමින් ඔබ මහ පටලැවිල්ලක වැටෙයි.

ඔබ මේ මොහොතේ ඉන්න මහා වෙහෙසක් දරයි නම්
ඔබට අහිමි වෙයි, ජීවත් වීමේ කලාව -
නිදහසේ ගලා යාමේ කලාව.

මේ මොහොතේ සිටීම කියන්නෙ හුදෙක්ම මනසේ ඇති පරණ පුරුදු කඩා දැමීමේ උපායක් විතරක් බව ඔබ වටහාගන්න ඕනෑ.

සාමාන්‍යයෙන් මනස අතීතය, වර්තමානය සහ අනාගතය පිළිබඳ සිතුවිලිත් ආවේගත් අතරේ ඉතා වේගයෙන් යනවා. මේ මොහොතේ ඉන්නවා කියන්නේ ඒ වේගවත් ගමන නතර කරන්න මනස පුහුණු කිරීමක් විතරයි.

දවසේ සෑම මොහොතක් වෙතම ඔබේ මනස පවත්වාගැනීම
 වැදගත් නැත. වැදගත් වන්නේ
 මනස කොච්චරවත්ම ඉබාගාතේ යාමේ සිරිතෙන්
 ඉවත් කොට, යම් තරමකට එක් තැනකට එල්ල කරගෙන
 තැන්පත් කරගැනීමට ඉගෙනගැනීමයි.

මනස ඉබාගාතේ යන සිරිත කැඩුවට පස්සේ මනස වඩාත් කේන්ද්‍රගත වෙලා බවත් මේ මොහොතේ වැඩියෙන් ඉන්න බවත් ඔබට පෙනෙයි.

S.D. අපි මේකෙන් ලබන වාසිය මොකක්ද?

අන්න ඒක බොහොම උචිත ප්‍රශ්නයක්. කියන්නත් දෙයක්ද, ඔබේ මනස වඩා හොඳින් ඒකාග්‍ර කරගන්න පුළුවන්. ඒත් භාවනා කිරීමේ කලාව ඉගෙනගන්නේ නැතුවමත් ඔබට මනස ඒකාග්‍ර කරගන්න පුළුවන් - ගොල්ල, වෙස්, පොත් කියවීම ආදී හුඟක් දේවල් ඒකාග්‍රතාව දියුණු කරනවා.

S.D ඒ කීව දේවලුත් මොහොතින් මොහොත මනස එකඟ කර පවත්වාගැනීමත් අතරේ තියන වෙනස මොකක්ද?

ඒ කීව දේවල්වලට අදාළ ක්‍රියාවලිය දිහා බැලුවොත් ඔබට පෙනෙයි, ඒ සේරම තුළ ආශාව තියන බව - ඒ කියන්නේ පරිපූර්ණත්වයට පැමිණීම, ක්‍රීඩාවකින් දිනීම, හිත සතුටු වීම.... ආදී යම් ආශාවක්. ඔබ ඒවාට පෙළඹෙන්නේ ආශාව නිසයි. ඊට අමතරව ඒ ක්‍රියාවලටත් ඒවායින් උපදින ඒකාග්‍රතාවටත් අවසානයක් තියනවා. ඒකාග්‍රතාව භාවනාවටත් ඉතාම වැදගත් තමයි. ඒත් ඒක අවසාන

ඉලක්කය නෙවෙයි. නිකම්ම මනස ඒකාග්‍ර කළොත් අපි එයින් වැඩි ප්‍රයෝජනයක් ලබන්නෙ නෑ.

භාවනා කිරීමේදී ඉතාම වැදගත් වෙන්නෙ කිසිම ආශාවක් නැතුව, අප්‍රසන්නකමක් නැතුව, රුවිඅරුවිකම් නැතුව, ඒ විතරක් නෙවෙයි ඉලක්කයකුත් නැතුව සතිමත් වීමයි.

විනිශ්චයක් හෝ රුවිඅරුවිකම් නැතිව
 ඔබට සතිමත් විය හැකි නම්,
 ඔබ ඇතුළත නිහඬ බවින් හෙවත්
 උපේක්ෂාවෙන් යුතුව භාවනා කරන්නෙක්.

මේක විධිමත් පර්යංක භාවනාව ගැන වගේම අපි දැන් සාකච්ඡා කරන අවිධිමත් අසංවිධිත භාවනාව ගැනත් ඇත්තයි. මෙතනදී කාරණා දෙකක් වැදගත් වෙනවා : මේ මොහොතේම සිටීම සහ හැම දෙයක්ම රුවිඅරුවිකම්වලින් තොරව දැකීම.

R. අපොයි, ඔය කියන තරං ඒක ලේසි නෑ. අපේ වටාපිටාව හුදෙක්ම සනිටුහන් කරනවාට වඩා දෙයක් මෙනන කරන්න තියනවා.

ඔව්. ලේසි නෑ තමයි. ඒ නිසා තමයි, හෙමින් පටන්ගැනීම - යම් කිසි මොහොතක් කෙරෙහි සිත යොමු කිරීමෙන් පටන්ගැනීම - හොඳ වෙන්නෙ. බාගද ඔබ එක පාරටම කොහෙත්ම සාර්ථක වෙන එකක් නෑ. ඒත් ඔබට පෙනෙයි, මේ මොහොතේ ඉන්න පුහුණු වුණාම ඇතුළත නිහඬ බව හටගන්න හැටි. ඔබ මේ මොහොතට ඒකාග්‍ර වුණොත්, ඔබේ ඒකාග්‍ර භාවය හොඳ නම්, ඉබාගාතේ යන සිතුවිලි ඔබේ සිතට එන්නෙ නෑ. දිගටම මෙහෙම පුහුණු වෙනකොට ඔබ වඩවඩාත් ඒකාග්‍ර වෙනවා විතරක් නෙවෙයි, තමා අවට සිදු වන දේ ගැන වඩාත් සුපරීක්ෂාකාරී හා සංවේදී වෙනවා. ඔබේ සතිමත් බව ශක්තිමත් නම් අන්න එකකොට ඔබේ මනස, ආවේග සහ සිතුවිලි වෙත ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්.

S D. එහෙනං නිකම්ම සතිමත් වීම ප්‍රමාණවත් නෑ?

අන්න හරි. සතිමත් වෙලා විතරක් මදි. ඒක මාර්ගයක් විතරයි. ඉතාමත් වැදගත් තීරණාත්මක දෙය තමයි, උපේක්ෂාව ඔබේ සතිමත් බවට එකතු කරගැනීම.

S D. උපේක්ෂාව ඇතුළත නිහඬ බවට හේතු වෙනවාද?

ඔව්. මනස නිහඬ බව කරා යාමේ එකම මාර්ගය උපේක්ෂාවයි. උපේක්ෂාව භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක් විතරක් නෙවෙයි. ඒක භාවනාවේ උපකරණයකුත් වෙනවා. ඔබේ මනසත් සිතුවිලිත් ආවේගත් දිහා උපේක්ෂාවෙන් බලන්න ඔබ හොඳට සමත් වූණාට පස්සෙ මේ උපේක්ෂා ප්‍රවේශය ජීවිතයේ අනික් අංශවලටත් උතුරා යනවා. එතකොට ඔබ හැම දේටම ඇහුම්කන් දෙන්නේ, බලන්නේ, සිතන්නේ, සම්බන්ධ වෙන්නේ උපේක්ෂාව ඇතුවයි.

භාවනාව යනු සතිමත් බව සහ ඒකාග්‍රතාව පමණක් නොවේ.
උපේක්ෂාව එහි නිරන්තර අවිචල්‍ය සාධකයක් විය යුතුයි.

S D. උපේක්ෂාව කියන්නේ නොඇලී සිටීම නෙවෙයිද?

සමහර විට උපේක්ෂා කියන පාලි වචනය නොඇලී සිටීම කියලා පරිවර්තනය කරනවා. ඒත් ඒ පරිවර්තනය කොහෙත්ම ප්‍රමාණවත් නෑ. උපේක්ෂාව කියන්නේ ඇලීම සහ නොඇලීම යන දෙකම අඛණ්ඩව යන තත්ත්වයක් බව ඔබ තේරුම්ගත යුතුයි. ඔබ නොඇලී ඉන්නකොට ඔබ පරිස්සම් නූනොත් උදසින වෙන්නත් පුළුවන්. මේ උදසින බව ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වෙලා ඔබ අයිත් වෙලා, සියුම් ලෙස ප්‍රතික්ෂේප කරන තත්ත්වයට පවා එන්න පුළුවන්. උපේක්ෂාව කියන්නේ විරාගය විතරක් නොව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම පවා අඛණ්ඩව යන තත්ත්වයක්. සිත හරිම කපටියි; ඔබ විසින් දූහගත සිටිය යුතු ඉතා සියුම් පැතිකඩ හා වෙනස්කම් සිතේ තියනවා.

උපේක්ෂාවේ සමස්ත සාරය නම්, ඇලීම සහ නොඇලීමද
රුවිකම් සහ අරුවිකම්ද වෙතින් ඔබ්බට ගොස්
සියලු දෙයක්ම යථා ස්වභාවයෙන් දැකීමයි.

ඒ නිසා මුල පටන්ම උපේක්ෂාව, ද්වයතාවක් නැති බව,
මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කියන පදනමින් ඔබේ සතිමත් බව පටන්ගැනීම
ඉතාම වැදගත් වෙනවා. ලෝකය දෙසත් ඔබේ මනස හෙවත් ඔබ
දෙසත් උපේක්ෂා සහගතව බලන්න පුළුවන් වෙනවා කියන්නේ, ඔබ
නිවැරදි භාවනා මාර්ගයට යොමු වෙලා ඉවර බවයි.

මොහොතක් මොහොතක් වෙත සිටීම

P. අවධානය වෙන අතක නොයවා සනිමත් වෙන එක සමහර වෙලාවට හරි අමාරු වැඩක්. මගේ පුංචි දරුවෝ මගේ අවධානය තදින්ම ඉල්ලන වෙලාවට මම සනිමත් වෙන්න හැදුවොත් ඒක හිතට හරිම වදයක් වෙනවා. ඒ වෙලාවට කරන්න තියෙන්නේ මගේ අවධානය ආයෙත් පාරක් දරුවන්ට යොමු කරලා, මම කරමින් තිබුණ වැඩේ ස්වයංක්‍රීයව වෙන්න අරින එකයි කියලා හිතෙනවා.

T. මම කැමතියි ඔබ කිව්ව “ස්වයංක්‍රීයව වෙන්න අරිනවා” කියන වචනට. ආයෙමත් මට අවධාරණයෙන් කියන්න සිද්ද වෙනවා, සනිමත් වෙනවා කියන්නේ මනස එක තැනකට එල්ල කරන්න පුහුණු වෙන මගක් විතරයි කියලා. ඔබත් එක්ක ඔබ තරග දුවන්න එපා. ඔබ අවධානය දෙන්න තෝරාගන්න දෙය සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ ඒ අවස්ථාවට අනුව කළ යුත්තක්. දරුවන්ට ඔබ ඕනෑ නම් ඒගොල්ලන්ට අවධානය දෙන්න.

මෙතනදී තියන එකම නිර්ණායකය නම්
දැඩි තත්ත්වාරෝපණයක් නොකළ යුතු බවයි.

මේකෙන් අදහස් වෙන්නේ නෑ, ඔබ එළවළුවක් උයනවා නම් ඒකේ පාටයි සුවඳයි ගැන සම්පූර්ණයෙන් සනිමත් වෙලා දරුවන් අහන ප්‍රශ්න නොතකා හරින්න ඕනෑයි කියලා. එහෙම කරනවා නම් ඔබ කෑම ඉවීම දැඩිව ග්‍රහණය කරගෙනයි ඉන්නේ.

P. ආ! ඒකයි එහෙනං මට තරහ යන්නේ?

ඔව්. එහෙම වෙන්නේ ඔබ ඇලී සිටීම නිසයි. ආයෙත් මම කියනවා, ඔබ තේරුම්ගන්න ඕනෑ උපේක්ෂාව හැම ක්‍රියාවකම ගැබ් වී තිබිය යුතු බව. කෑම ඉවීම දිහා උපේක්ෂාවෙන් බලන්න පුළුවන්

නම්, කැම ඉවීම වෙනින් සතිමත් බව ඉවත් කරලා ඔබේ අවධානය දරුවන්ට යෙදවීම ඔබට ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ නෑ. සමහර වෙලාවට ඔබට උයන්න පුළුවන් ඔබ කිව්වා වගේ ස්වයංක්‍රීය ලෙස - ඒ අතරේ දරුවාට උත්තර දෙමින්. තව වෙලාවකට දරුවාට තදබල අවශ්‍යතාවක් ආවොත් උයන වැඩේ නතර කරලා දරුවාට සම්පූර්ණ අවධානය යෙදවීම වඩා හොඳ බව පෙනෙයි. මේකට නියමිත නීති මාලාවක් නෑ.

**ඔබ වෙනත් ඕනෑම දෙයකට තදින් ඇලීගෙන සිටින්නා
මෙන් මේ මොහොත පිළිබඳ සතිමත් බවටද
තදින් ඇලීගෙන සිටින්නට පුළුවන.**

මේක හරිම සියුම් දෙයක්. ඒත් මුල ඉඳලාම තේරුම්ගන්න ඕනෑ ඔබ ඔබේ සතිමත් බවට තදින් බැඳීලා ඉන්න පුළුවන් බව !

P. හුඟක්ම වැඩ රාජකාරී වැඩි වුණාම මට වෙන වැඩකට හිත යොමු කරන්න කොහෙත්ම බැරි වෙනවා. මට ඒ අවුල් ජාලයේම ඔහේ ජීවත් වෙන්න සිද්ද වෙනවා.

හොඳයි, සතිමත් බව යන්න ඇරියාට කමක් නෑ කියමුකො. ඒත් ඔය අවුල් ජාලය තුළ ජීවත් වෙන හැටි ගැනත් කතා කරන්න ඕනෑ. ඔබ කොහොමද ඒ අවුල් ජාලය අස්සෙ කටයුතු කරන්නේ?

P. මම සමහර වෙලාවට ඒ අවුල් ජාලයේ පටලැවෙනවා, ඊළඟට ඒකෙ ගිලෙනවා.

ඔව්. සතිමත් බව ශක්තිමත් මදි නම් ඔබ ලේසියෙන්ම අවුල් ජාලය තුළට ඇදී යන්න පුළුවන්. මම මේ කියන සතිමත් බව ඔබේම මනස තුළ තියන සතිමත් බවයි. ඒ අවුල් ජාලය පිළිබඳ ඔබේ සිතුවිලි සහ හැඟීම් ගැන ඔබ දැනුවත් නැති වුණොත් ඔබ ඒ අවස්ථාව සමග අන්‍යෝන්‍යව ක්‍රියා කරන්නත් ප්‍රතික්‍රියා කරන්නත් ලේසියෙන්ම පෙළඹෙන්න පුළුවන්. මොනවා වුණාද කියල හිතන්නත් කලින් ඔබ

ඒ අවුල් ජාලය අස්සේ හොඳටම පටලැවිලා අවුල දෙගුණ තෙගුණ කරලා තියෙයි.

ඔබ අවුල් ජාලය දකින වහාම ඔබේ හැඟීම් ගැන සතිමත් වුණොත් ඒ අවස්ථාවේදී ක්‍රියා කරන හැටි ඔබට තෝරාගන්න පුළුවන්.

බාහිර වියවුල ගැන පමණක් දැනුවත් වෙනවා වෙනුවට

මඳක් නතර වී කෙළින්ම ඔබ තුළ බලන්න.

එතන ඇත්තේ මොනවාදැයි දකින්න.

D. ඒ වුණොට ඒ වැඩේ ලේසි නෑ නේ.

ඔව්. ලේසි නෑ තමයි. ඒත් ඔබට කොතනින් හරි පටන්ගන්න වෙනවා. ඔබේ සිත නිහඬව නැති තාක් කල් ඔබ බාහිර ලෝකයේ තියන මහා අවුල් ජාලයක් එක්ක පැටලෙමින් පෙරළි පෙරළි යනවා.

කෙළින්ම ඔබ තුළ බලනවා කියන්නේ ඔබේම හදවත වෙත

ගොස් ඇතුළත සමතුලිතතාවක් සහ නිහඬ බවක්

ඇති කරගැනීමයි.

පිටත ඇති වියවුල මැදහත් සිතින් යුතුව ඔබට

බැලිය හැක්කේ මේ ඇතුළත සමතුලිතතාව තුළින් පමණකි.

මේක සිද්ද වුණොම ඔබට වියවුල වියවුලක් හැටියට, ඒ ඒ අවස්ථාව අනුව සිදු වෙන දෙයක් හැටියට පෙනෙයි. වියවුලට පිටිපස්සෙ තියන හේතුව ඔබට පෙනෙයි; එතකොට ඊට අනුකූලව ක්‍රියා කරන්න පුළුවන්. කෙටියෙන් කියතොත් ඔබ වියවුලේ හරි මැදටම විනිවිද ගියාම අවස්ථාවට ඉතාම සුදුසු ආකාරයට ඒක විසඳන්න ඔබ නිරායාසයෙන්ම යෙදෙනවා. මේකට තමයි ප්‍රතිවේධය, අන්තර්දෘෂ්ටිය හෙවත් ප්‍රඥාව කියන්නේ.

P. මහ වියවුල් සහිත ගැටුමකදී අපි ඔහේ නිකං ඉන්න ඕනෑ කියලද ඔය කියන්නේ?

නෑ. මම ආයෙත් කියනවා, මේකේ කිසිම දරදඬු නීතියක් නෑ. එක අවස්ථාවකදී ඔබට කෙළින්ම කාරණයෙ මැද්දටම යන විදිහෙ දැඩි ක්‍රමයක් අනුගමනය කරන්න සිද්ද වෙයි. ඔබ ක්‍රියා කරන්නෙ සතිමත්ව නම් ඒක තමයි නිවැරදි ක්‍රියාව. තවත් අවස්ථාවකදී තව තව අවුල් ඇති වෙන එක වළක්වන්න ඔබට නිශ්ශබ්දව ඉන්න සිද්ද වෙයි. ඔබ ටිකක් නතර වෙලා බැලුවොත් ඒ ඒ අවස්ථාවේ කළ යුතු දේ ඔබට පෙනෙයි. ඔබ වියවුලයි ඔබේ සිතයි කියන දෙකම දිහා උපේක්ෂාවෙන් බැලුවොත් කරන්න ඕනෑ මොකක්ද කියලා ඔබට පෙනෙයි; එතකොට වියවුල නිසා ඔබ සිත් කරදර කරගන්නෙ නෑ.

P. එහෙම බලන්න නතර වුණොත් අපි කොහොමද අනික් ඒවාට නිවැරදි විදිහට ප්‍රතික්‍රියා කරන්නෙ? අපි කරන්න ඕනෑ මොකක්ද කියලා හිතන්න වෙලාවක් නැති වෙයි නේ.

මේක තමයි විස්තර කරන්න ඉතාම අමාරු කොටස. අපි බුද්ධිය යොදා වැඩ කරන්න කොයි තරම් පුරුදු වෙලාද කියනවා නම්, ඕනෑම අවස්ථාවකදී සංකල්පනය කිරීමෙන් (conceptualising) තොරව ක්‍රියා කරන්න අපට කොහෙත්ම බෑ. මේකයි වැඩේ - අපි මේ කතා කරන්නෙ ප්‍රඥාව ගැනයි. ඉතින් මේක විරුද්ධාභාසයක්: ප්‍රඥාව හටගන්නෙ නෑ සංකල්පනය සම්පූර්ණයෙන්ම නතර වෙනකල්. වියවුල් සහිත අවස්ථාවකදී ප්‍රඥාව හටගන්නෙ අපි ඒ වියවුල ගැන සංකල්පනය කිරීම නතර කළොත් විතරයි. අපේ හිත ගැන සතිමත් වුණාම, සාමාන්‍යයෙන් හිතට හුරු පුරුදු කටයුත්ත වන සංකල්පනය කිරීම ඇත්තටම නවතිනවා. සතිමත් බව සෑහෙන්න ශක්තිමත් වුණාම, මනසේ සම්පූර්ණ නිහඬ බවක් ඇති වුණාම, ඔන්න ප්‍රඥාව නිරායාසයෙන්ම උපදිනවා, ඒ ඒ අවස්ථාවේ තියන තත්ත්වයේදී ක්‍රියා කරන අන්දම ගැන.

D. මට තව ප්‍රශ්නයක් තියනවා. දුෂ්කර තත්ත්වයක් මැද්දේදී ආවේගශීලී වීම නතර කරගන්න මට පුළුවන්. ඒත් මම දන්නෙ නෑ එනනින් පස්සෙ කොහොටද යන්නෙ කියල. මම බුද්ධ ධර්මය ඉගෙනගන්න නිසා, බෞද්ධ පිළිවෙත් අනුව ජීවත් වෙන නිසා, මට

හිතෙනවා මම මීට වඩා මෙමතියෙන් ප්‍රතික්‍රියා කරන්න ඕනෑ කියලා. ඒත් මට මෙමතී සහගත බවක් දැනෙන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට කරන දේ තේරෙන්නේ නැති නිසා මගේ පුරුදු නොරිස්සුම, නැත්තං තරහව ඇති වෙනවා.

මේ අහන්න, ඒක ඔබේ දියුණුවේ එක අවධියක් විතරයි. ඔබ මේ තරං දුරකට ඇවිත් තියනවා. තවත් දුර යන්න ඔබට පුළුවන්. ප්‍රතික්‍රියා කරන මොහොත මැදදීම ඔබේ සිත තුළ තියන ක්‍රියාවලිය දිනා බලන්න. ඉතින් ඔබ ඒ ක්‍රියාවලිය ඒ විදියට නවත්තන්න සමත් වුණා කියන්නේ ඔබ සාර්ථකයි.

ඔබ ආයෙත් පාරක් බුද්ධියෙන් හිතන්න පටන්ගත්තාම තමයි ආයෙමත් ඔබ කරදරේ වැටෙන්නේ. ප්‍රායෝගික බෞද්ධයෙක් හැටියට ඔබ මෙමතී සහගත වෙන්න ඕනෑ කියලා මතයක් ඔබට තියනවා නම්, ඒ කියන්නේ ඔබ තමා ගැන ප්‍රතිරූපයක් මවාගතයි තියෙන්නේ. ඔබේ මනසට ඒ සිතුවිල්ල එන්න දුන්න ගමන්ම ඔබේ නිදහස නැතුව යනවා. ඒ මොහොතේ ඔබේ මනස පිරිලා තියෙන්නේ මම ප්‍රායෝගික බෞද්ධයෙක් කියලා ඔබම මවාගත්තු ප්‍රතිරූපය සැබෑ කරගැනීමේ ආශාවෙන්.

මනස නිදහස් නැත්නම්
සැබෑ මෙමතිය හටගැනීමට අවස්ථාවක් නැහැ.

ඒක ඔන්න ඔය තරං සරලයි. ඔබ තමා ගැන කලින්ම ඇති කරගත තියන සංකල්පවලින් නිදහස් වුණාට පස්සේ විතරයි, නිරායාසයෙන් මෙමතිය උපදින්නේ. ඔබ සංකල්පවලින් නිදහස් වුණාම ඔබ නිරායාසයෙන්, මෙමතියෙන් මෙන්ම නිර්මාණාත්මකවත් කටයුතු කරනවා.

දෛනික ජීවිතයේදී භාවනාව

D. ඔබ කියනවා අපේ දෛනික ජීවිතයේදී භාවනාව කරගෙන යන්න පුළුවන් කියලා. ඉතින් ඒක පටන්ගන්න හොඳම විදිහ මොකක්ද?

T. සාමාන්‍යයෙන් බැලූවම අපේ මනස බාහිර ලෝකයට අහු වෙලා තියෙන නිසා අපි නොදැනුවත්වම ඇබ්බැහියට අනුව ලෝකයට ප්‍රතික්‍රියා කරනවා. බාහිර ලෝකයේ ඇලී ගැලී ඉන්නකොට අපි අපේ මනස සම්පූර්ණයෙන්ම අමතක කරල දැනවා. මෙතෙක්දී වටහාගත යුතු ඉතාමත් වැදගත් දේ තමයි, බාහිරයට යෙදුණ මේ අවධානය අභ්‍යන්තරයට, ඔබේ මනස වෙතට යොමු කරන්න ඕනෑ බව. වෙනත් විදියකට කියනවා නං ඔබේ දෛනික ජීවිතයේ කටයුතුවලදී - ඔබ කනකොට බොනකොට, වැඩ කරනකොට, දැරුවන්ගෙ කටයුතු කරනකොට, උයනකොට, සුද්ද කරනකොට..... මොනව කරද්දී වුණත් ඔබේ මනස ගැන අවධානයයිලී වෙන්න.

R. ඔබ කියන්නේ මගේ හිතට එන හැම දෙයක්ම සනිටුහන් කරගන්න ඕනැයි කියලද? ඒක නං හිතාගන්නත් බැරි තරං අමාරැයි. අපි හිතමු මම කාර් එක ඵලවනවා කියල. එතකොට මම කොහොමද මගේ හිත ගැන බලන්නෙයි ඒ අතරෙම පාරට හිත යොමු කරන්නෙයි

අන්න ඒක හරිම අදාළ ප්‍රශ්නයක්. හැම තිස්සෙම ඔබේ හිතට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්න කොහෙත්ම බෑ. එතකොට ඔබේ හිත හොඳටම අවුල් වෙලා කාර් එක පාරෙන් පිට පනී. එහෙම අන්තයකට යනවා වෙනුවට ඔබ තුළ ඇති එක ආවේගයකට අවධානය යොමු කිරීමෙන් පටන්ගන්න. ඔබට වැඩිම හිරිහැරයක් දෙන ආවේගය, එහෙම නැත්නම් ඔබ තුළ වැඩියෙන්ම කැපී පෙනෙන ආවේගය තෝරාගන්න. උදහරණයක් හැටියට ඔබ ටිකක් තරහ යන විදිහෙ කෙනෙක් නං ඒ තරහ දිහා බැලීමෙන් පටන්ගන්න.

ඔබ ඉක්මනට හිත රිඳෙන කෙනෙක් නං මනෝභාව වෙනස් වෙන හැටි බලන්න. වැඩියෙන්ම කැපී පෙනෙන, වැඩියෙන්ම කරදරකාරී ආවේගයට අවධානය යොමු කරන්න.

බොහෝදෙනාට තරහ හොඳ ආරම්භක තැනක්. මොකද, ඒක ලේසියෙන් කැපී පෙනෙනවා. ඒ ඇරෙන්න අනික් නූගක් ආවේගවලට වඩා ඉක්මනට නැති වෙලා යනවා. ඔබ තරහ දිහා බලා ඉන්න පටන්ගත්තාම හරි අපූරු සොයාගැනීමක් කරයි. ඔබ තරහින් ඉන්නවා කියලා දැනගත්ත හැටියේම ඒ තරහ ඉබේම දිය වෙලා යනවා. රූවියකින් අරූවියකින් තොරව ඒ දිහා බලා සිටීම ඉතා වැදගත්. විනිශ්චයකින් විවේචනයකින් තොරව ඔබේ තරහ දිහා බලාගෙන ඉන්න ඉන්න, තරහව දිය වී යාමත් ලේසි වෙනවා.

මුලදි ඔබට පෙනෙයි ඔබ තරහ දැකගන්නේ ඒක ඉවර වෙන්න කිට්ටු වුණාම බව. ඒක වැදගත් නෑ. වැදගත් දේ තමයි කොහොම හරි ඔබ තරහ වෙත හිත යොමු කරන්න තීරණය කිරීම. කල් යනකොට එහෙම බලා සිටීම වඩවඩාත් ස්වාභාවික වෙනවා. වැඩි කල් යන්න කලින් ඔබට පෙනෙයි හිටිහැටියෙම, මහ තරහක් මැද්දේදීම තරහව අඩු වෙන බව. ඔබට පෙනෙයි ඔබ නිකම්ම දැනුවත් වෙලා ඉන්න බවත් තව දුරටත් තරහේ ගැලීලා නැති බවත්.

A. ඇත්තටම එහෙම වෙන්න පුළුවන්ද?

අපොයි පුළුවන්. මෙහෙම නේ. ඔබ සිත ඇතුළතට අවධානය යොමු කරන්න උත්සාහ කරනකොට ඔබ ආයේ අලුතින් තත්ත්වාරෝපණයක් කරගන්නවා. මෙතෙක් කල් ඔබ බැලුවෙම පිටත දිහා විතරයි. දැන් ඔබ සමහර වෙලාවට ඇතුළත දිහා බලන්න තමාවම තත්ත්වාරෝපණය කරගන්නවා. මෙහෙම ඇතුළත දිහා බැලීම පුරුද්දක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්. ඔබේ හිත නොදැනුවත්වම හැම තිස්සෙම හිත දෙසටම යොමු වෙලා තිබීමේ තත්ත්වාරෝපණයක් තමයි මේක. මුලදි නම් මේක නිතර සිද්ද වෙන එකක් නෑ. ඒත් ඒකට අධෛර්ය වෙන්න එපා. කාලයක් ගත වෙනකොට වෙනදට වඩා ඉක්මනින් තරහ දැකින්න පුළුවන් බව පෙනුණාම ඔබට පුදුම හිතෙයි.

මේ දැනුවත් බව ශක්තිමත් වුණාම අනික් ආවේගවලටත් උතුරා යනවා. ඔබ ආශාව දිහා බලා ඉන්න බව ඔන්න ඔබට පෙනෙයි. එහෙම බලා ඉන්නකොට ආශාව දිය වෙලා ගිහින් දැනුවත් බව විතරක් ඉතුරු වෙනවා. නැත්නම් ඔබ දුක දිහා බලා ඉන්නවා කියමු. දුක ඇති වෙන්නෙන් නැති වෙන්නෙන් වෙනින් සමහර ආවේගවලට වඩා හෙමිනුයි. බලා ඉන්න ඉතාම අමාරු ආවේගය තමයි මානසික අවපාතය. ඒත් ඒක වුණත් බලන්න පුළුවන් වෙනවා, වඩාත් බලවත් සතිමත් බවකින්.

මේකට පුරුදු වුණාම ඔබට පෙනෙයි, දැනුවත් බව වඩාත් තියුණු වෙන හැටි. ඒත් එක්කම තරහ යන අවස්ථා අඩු වෙනවා, තරහ පවතින කාලයත් අඩු වෙනවා. තරහවෙ තියුණු බව අඩු වෙනකොට ඔබට පෙනෙයි, ඔබ ආවේග එක්ක පොර අල්ලන ගතියත් එන්න එන්න අඩු වෙන බව. අන්තිමේදී ඔබට පුදුම හිතෙයි, වෙන කවදවත් වගේ නැතුව ඔබට ආවේග එක්ක යාළු වෙලා ඉන්න පුළුවන් බව දැක්කාම.

R. මොනවා? මට නං හිතාගන්නත් බෑ තරහ තියෙද්දී සැනසිල්ලෙන් ඉන්න.

ඔබ තව දුරටත් ආවේග එක්ක පොර අල්ලන්නෙ නැති නිසා ඒවා ගැන විනිශ්චයක්, ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් නැතුව ඒ දිහා බලන්න ඔබට ඉගෙනගන්න පුළුවන්. ඒවා තව දුරටත් ඔබට තර්ජනයක් වෙන්නෙ නෑ. ඔබට වඩාත් ස්වාභාවිකව ආවේග දිහා බලන්න පුළුවන්, හරියට සාක්කිකාරයෙක් වගේ. ඔබ ගැටුම්වලට මුහුණ දීලා ආවේගවලින් පිරිලා ඉද්දී වුණත් ඔබට ඒවා ගැන උපේක්ෂා වෙන්න පුළුවන්. මේ ගතිය වඩාත් ස්ථාවර වෙනකොට ඔබට විත්තවේගී තුලනය නැති කර නොගෙන ගැටුම්වලදී ක්‍රියා කරන්න පුළුවන් වෙනවා.

D. මගෙ සතිය වැඩිවැඩියෙන් සංවේදී වුණාම තරහක් එනකොටම ඒක දැනගන්න මගෙ හිතට පුළුවන් වෙයිද?

අපොයි ඔව්. සතිය වඩා දියුණු වෙලා අවදිව තියෙනකොට ඔබේ හිත වැඩ කරන ආකාරය ගැන ඔබේ හිත වඩවඩාත් දැනුවත් වෙනවා. සතිය සම්පූර්ණයෙන් දියුණු වෙලා හොඳට ක්‍රියාශීලී වුණාම තරහක් උපදිනකොටම ඔබට දැනගන්න පුළුවන්. එහෙම දැනගත්ත හැටියේම තරහ දිය වෙලා යන්න පටන්ගන්නවා.

D. මම තරහ දිහා බලාගන ඉන්න උත්සාහ කරලා තියනවා. එනකොට ඒක මොහොතකට නිවෙනවාත් දැකලා තියනවා. ඒත් ආයෙ ආයෙන් තරහ එනවා. ඒ මොකද?

මූල කාලෙදි සතිය දුර්වලව අසම්පූර්ණව තියනකොට ඔබ බලා ඉද්දි තරහව ටික වෙලාවකට නැති වෙන්න පුළුවන්. ඊළඟට හිත පරණ ඇබ්බැහියටම, තරහ ස්වභාවයටම ආපහු යන්න පුළුවන්. පරණ තත්ත්වාරෝපණය තවමත් ප්‍රබලයි. තව දුරටත් ඔබට සතිය නමැති කලාවේ පරිණත වෙන්න තියනවා. තරහට හේතුව මොකක්ද කියලා බුද්ධියෙන් හිතන්න - කවුද වැරදිකාරයා, ඇයි ගැටුම උග්‍ර වුණේ ආදී කාරණා හෙවීමට - තමයි ඔබ හොඳටම පුරුදු වෙලා ඉන්නෙ. ඇත්තටම මෙතනදි සිද්ද වෙන්නෙ හිත අර පැරණි පුරුදු විදියට ඒකාකාරී ප්‍රතික්‍රියා රටාවට ආපහු වැටීමයි.

තරහ උපදවාගැනීම, තරහ ගැන සිතීම, තරහ ගැන ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීම කියන පරණ වක්‍රය ඔබම ආයෙමත් ක්‍රියාත්මක කරනවා. ඉතින් මෙතන තියෙන්නෙ තරහ - ඒ ගැන බුද්ධියෙන් සිතීම - ප්‍රතික්‍රියා කිරීම කියන විෂම වක්‍රය වැඩ කිරීමයි.

නිහඬ මනසකින් යුතුව තරහ දෙස බැලීමට ඉගෙනීමේ අරමුණ නම්, තරහත් තරහ ගැන බුද්ධියෙන් සිතීමත් යන මේ විෂම වක්‍රය කඩාදැමීමයි.

මේකට ඇති එකම තාර්කික විසඳුම තමයි, ගැටුම පිළිබඳව බුද්ධියෙන් සිතා බැලීම නතර කරලා, ඒ වියවුල මැද්දේ හුදෙක්ම ඔබේ මනස දිහා බැලීම.

R. ඒ කියන්නේ ඒ වගේ වෙලාවකදී මම හිතන එක නවත්තලා මගේ හිත දිහා බලා ඉන්න ඕනෑ කියන එකද?

හරියටම අන්න ඒක තමයි මම කියන්නේ.

S. D. හොඳයි මට තරහ වෙන හිත යොමු කරන්න අමාරුයි නං? එතකොට මම මොකද කරන්නේ?

එහෙම නං එව්වර ප්‍රබල නැති ආවේග - ආශාව, පිළිකුල ආදිය - වෙන හිත යොමු කරන්න. එතකොටත් ඔය විදියටම සිද්ද වෙනවා. ඔබ පිළිකුල ගැන දැනුවත් වුණ වහාම ඒකේ තියුණුකම අඩු වෙන බව පෙනෙයි. සතිය බලවත් වෙනකොට ආශාව, පිළිකුල හෙම නැති වෙලා යනවා. ඔබ තව දුරටත් සතිය දියුණු කරනකොට තරහ, තණ්හාව, ගිජුකම ආදී වඩාත් බලවත් ආවේග වෙන යොමු වෙන්න ප්‍රඵවත් බව ඔබට පෙනෙයි.

S. D. ගැටලු විසඳීම ගැන මොකද කියන්නේ? තරහයි විනිශ්චයයි සතියට අවහිර කරන අන්දමේ වියවුලකදී මම කටයුතු කරන්නේ කොහොමද?

වියවුල් සහගත අවස්ථාවලදීත් කළ යුතු ක්‍රමය ඕකමයි. අපි කාරණා හොඳට පැහැදිලි කරගනිමුකො - සතිමත් වෙලා විනිශ්චයකින් තොරව ඒ දිහා බලන්න. විනිශ්චයෙන් සහ බෙදීමෙන් තොර පිරිසිදු සරල මනසක් ඇති කරගන්න සතියම අපිව පුරුදු කරනවා. සතිමත් වෙනවා කියන්නේ ආවේග අබිබවා යාමක් - තරහ අබිබවා යාමක්. විනිශ්චය අබිබවා යාමක්. ඉතින් ඔබ සතිය නමැති කලාවේ පරිණත වුණොත් ඔබ තව දුරටත් තරහ, විනිශ්චය කිරීම ආදී ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ නෑ. ඒ මොකද කීවොත් අවධානය යොමු කිරීමම ආවේග අබිබවා යාමක්.

M. අනික් මිනිස්සු ගැන මොකද කියන්නේ? මං කොහොමද අනික් මිනිස්සුන්ට ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ? ගැටුම් සහිත අවස්ථාවකින් පිටට එන්න නං මම කොහොමටත් ප්‍රතික්‍රියා කරන්න ඕනෑ නේ.

අන්න ඒක තමයි නියමම කාරණේ. හුඟක් වෙලාවට අපි ක්‍රියා කරනවා වෙනුවට ප්‍රතික්‍රියා කරනවා. අපි ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ අපිව තත්ත්වාරෝපණය වෙලා තියන විදියටයි. ප්‍රතික්‍රියා කිරීම නතර කිරීමේ ක්‍රමය තමයි, ඒ තත්ත්වාරෝපණය කඩා දැමීම.

තර්කණය නවත්වන්න. වින්තනය නවත්වන්න.

මනස දෙස බලා සිට මනස ගැනම අත්දැකීමට

මනස පුහුණු කරන්න.

මනස මහා වියවුල් විදියට හිතන එක නැවැත්වුවාම අපි සමස්ත තත්ත්වය නියම ස්වභාවයෙන්ම දකිනවා. මේක ඉතාම වැදගත්. එතකොට දැකීමත් දැනුවත් වීමත් පරිසමාප්තයි.

ඔබට මේක ඔබ වෙතින්ම පටන්ගන්න වෙනවා. මනස දෙස බලන්න තීරණය කරගන්න. ඊළඟට ඒ ක්‍රියාවලිය දිනා බලා ඉන්න. ඔබ පටන්ගන්නේ තමා වෙතින් වුණත් ඔබේ නියම දැකීම සමස්ත අවස්ථාවම පුරා විහිදෙනවා. එතකොට ඔබ තමාව තනි කොට දැකීම නතර වෙලා ඒ වෙනුවට සමස්ත අවස්ථාවම තුළ ඉන්න ඔබව දකිනවා.

මින් පසුව තව දුරටත් බාහිර අභ්‍යන්තර බෙදීමක් නොපවතී.

ඔබ වනාහි සමස්තයේ කොටසක් පමණකි.

දැන් "ඔබ", කලින් සිටි "ඔබ" තරම්

වැදගත් නොවන්නෙහි.

ඉස්සර ඔබ ඔබේ තත්ත්වයයි ඔබේ වැදගත්කමයි දැක්කා; ඔබේ අනන්‍යතාව රැකගන්නත් පවතින තත්ත්වය පාලනය කරන්නත් ඔබට ඕනෑ වුණා. දැන් ඔබත් අනික් අයත් අතරේ බෙදීමක් නොදකින නිසා, ඔබ අනික් අයට වඩා වැදගත්කමින් අඩු හෝ වැඩි නැති නිසා, අන්න එතකොට තමයි ඔබ සමස්ත තත්ත්වය නියම ස්වභාවයෙන් ඉතා පැහැදිලිව දකින්නේ. දැන් ඔබ ඉතා පැහැදිලිව දකිනවා ගැටලුව

තියෙන්නෙ කොතනද කියලා. එතකොට ප්‍රතික්‍රියා කරනවා වෙනුවට ඔබ හුදෙක්ම ක්‍රියා කරනවා.

D. එදිනෙදා ජීවිතයෙන් මේකට උදහරණයක් දෙන්න පුළුවන්ද?

ඔබලා කවුරු හරි කැමතිද උදහරණයක් දෙන්න?

P. අපි හිතමු මගෙ පුංචි පුතා කැමති දෙයක් ගන්න මම අවසර දුන්නෙ නැති නිසා එයා අඬනවා කියල. මම නතර වෙලා බැලුවොත් මගේම බලාපොරොත්තු කඩ වීමයි උදහසයි පෙනෙනවා. පුතාට කරුණු වටහාදෙන්න බැරිකම නිසා මට තරහ යන්නත් පුළුවන්. මම ඒ තරහව දක්ක හැටියේම ඒක දිය වෙලා යනවා. එතකොට පුතාට තරහින් ප්‍රතික්‍රියා දක්වීම වෙනුවට මට අවබෝධයෙන්, ඒත් තදින් පුතාට ප්‍රතිචාර දක්වන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒක හරි පුදුමයි - මොකද, මට එක පාරටම තේරෙනවා කොහොමද ඒ ප්‍රශ්නය විසඳගන්නෙ කියලා. මම මගෙ තරහව හෝ පුතාගෙ තරහව ඇතුළට යන්නෙ නෑ. පුතාට මේක තේරිලා එයාත් සන්සුන් වෙනවා.

අන්න හරි. ඔබේ තරහව දකින ඒ මොහොතේම, ඔබ ඔබේ තරහත් අපේක්ෂා භංගත්වයත් අබ්බවා යනවා. ඔබේ මනස සන්සුන් වෙලා. ඔබ තව දුරටත් ගැටුම් උපදවන්නෙ නෑ. ඔබ දැන් වඩාත් සන්සුන් නිසා දරුවාත් ඊට ගැළපෙන්න ප්‍රතිචාර දක්වනවා.

එතකොට ඔබේ ක්‍රියා පරිපූර්ණ නිසා ගැටුම දිගින් දිගට යන්නෙ නෑ. ඔබ ගැටුම දිගින් දිගට යන්න හේතු උපදවන්නෙත් නෑ. කිසිවක් හටගන්වන්නෙ නැති මේ පරිපූර්ණ තත්ත්වය බුදු සමයේ හඳුන්වන්නෙ සම්මා කම්මන්ත කියලා. "සිදු වෙන භාවනාව" කියලා මම දක්වන්නෙ මේ තත්ත්වයයි. ඔබ මේක කරනවා නම්, ඔබ දනටමත් ඉන්නෙ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙයි.

අතහැරීම සහ ජවගැන්වීම

J. “අතහැරීම” බුද්ධ ධර්මයට ඔය තරං වැදගත් ඇයි?

T. “අතහැරීම” කියන වචනය බෞද්ධ ජනයා අතරේ මෝස්තරයක් වෙලා. ඇතුළත නිදහස සාක්ෂාත් කරගන්න ඒ “අතහැරීම” ඉතාමත් වැදගත් බව ඇත්ත. ඒත් අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ අතහරින්නෙ කොහොමද කියල.

J. අපි මොකක්ද අතහරින්න ඕනෑ?

දැඩිව ග්‍රහණය කරගෙන ඉඳීම අතහරින්න. ඔබ කරන හැම දෙයකම යටින් තියන චේතනා පුර්වක ආශාව අතහරින්න - ඒ කියන්නෙ සාර්ථක වීමේ ආශාව, පරිපූර්ණ වීමේ ආශාව, අනික් අය පාලනය කිරීමේ ආශාව, තමන් වැජඹීමේ ආශාව ආදී ඕනෑ එකක් වෙන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන් ඒ කොයිකද කියන එක වැදගත් නෑ. වැදගත් වෙන්නෙ ඔබේ ක්‍රියාව පසුපස තියන ආශාවයි. ක්‍රියාව ආශාව කියලා වරදවා වටහාගැනීම ලේසියෙන් සිදු වෙන්න පුළුවන්.

අතහැරීම යනු ආශාවට ඇති බැඳීම් අතහැරීම විනා
ක්‍රියාව අතහැරීම නොවේ.

අපි කලින් කතා කරමින් හිටියේ ටිකක් නතර වෙලා ආවේග දිහා බැලීම ගැනයි. දැන් ටිකක් නතර වෙලා ක්‍රියාවක් දිහා බලන්න උත්සාහ කරන්න. ඒ ක්‍රියාව පසුපස ඉඳලා තල්ලු කරන ආශාව අඳුනාගන්න පුළුවන්ද බලන්න. ආශාව දක්කම ආශාවට ඇති දැඩි ඇලීම හොයාගන්න පුළුවන්. ඔබ ඒ ඇලීම දක්කාම ඒක දිය වෙලා යනවා ඔබට පෙනෙනවා; එතකොට ඔබ නිරායාසයෙන්ම අතහරිනවා.

R. මට අතාරින්නවත් නිෂ්ක්‍රමණය කරන්නවත් බැරි පුරාම දේවල් ජීවිතයේ තියනවා.

හරි. අපි අතහැරීම උදෙසාම අතහරින්නේ නෑ. සෙන් ගුරුවරයෙක් ගැන කතාවක් තියනවා. එයා හමු වෙන්න ගෝලයෙක් ආවාලු. ගෝලයා ඇහුවාලු “දැන් මගෙ හිතේ මොකවත්ම නෑ. ඊළඟට මම මොකක්ද කරන්නෙ?” කියලා. එතකොට ගුරුතුමා කිව්වාලු “එහෙනං දැන් එය ජවගන්වන්න” කියලා. හුදු නාස්තිකවාදයකින් (nihilism) නොව නියම අවබෝධයෙන් යුතුව නිෂේධනය කිරීම (negation) ගැන මෙන්ම මේක ඉතාම හොඳ නිදසුනක්.

අපි අතහැරීම කියන සංකල්පයට බැඳිලා ඉන්නවා නං අපි නිදහස් නෑ. අපි නිදහස් නැත්නං ප්‍රඥාව උදා වෙන්නේ නෑ. ඒත් අපි ආශාවට ඇති ඇලීම බැඳීම ඇත්තටම දූකලා ඒක අතහරිනවා නං අපේ ඒ ක්‍රියාව ආතතියක්වත් අපේක්ෂා හංගත්වයක්වත් නැති පවිත්‍ර ක්‍රියාවක් වෙනවා. ක්‍රියාව සරල නම් පවිත්‍ර නම් අපට අඩු ආතතියකින් වඩාත් ලොකු දෙයක් කරන්න පුළුවන්. ඒ මොහොතේදී ඔබ “අතහරිනවා” වගේම “ජවගැන්වීමකුත්” (picking up) කරනවා.

D. අතහැරීම ඔය තරං අමාරු ඇයි? මට තරහ වෛරය වගේ අනික් ආවේග බලන්න පුළුවන්. ඒත් ආශාවයි ඇලීමයි දකින්න හරිම අමාරුයි.

එහෙම වෙන්නේ තරහටත් වෛරයටත් කලින් ආශාවත් ඇලීමත් හටගන්න නිසයි. ඕනෑම ආවේගශීලී අවස්ථාවකදී - අපේ සිතුවිලි ඉතාම වේගවත් නිසා - අපට අඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ තරහ, වෛරය ආදී ඕළාරික ආවේග විතරයි. ආශාවයි ඇලීමයි ඊට වඩා ඉතා සියුම්. ඒවා දකින්න නම් වඩාත් බලවත් සමාධියක් අවශ්‍යයි.

ඔබ ඉතාම පුංචි කාලේ ඉඳලාම හැම දෙයක්ම තමාට සම්බන්ධ කරගන්න තත්ත්වාරෝපණය වෙලා තියනවා. මිනිස්සුන්වයි වස්තූයි හඳුනාගන්න ඉගෙනගත්ත වහාම ඔබට ඒවා “මම” සහ “මගේ” වශයෙන් සම්බන්ධ කරගන්න උගන්වනවා - මගෙ අම්මා, මගෙ තාත්තා, මගෙ සෙල්ලම් බඩුව..... ආදී වශයෙන්. ඔබ වැඩෙනකොට අදහස් සහ සංකල්ප ඔබට සම්බන්ධ කරගන්න

උගන්වනවා. සමාජයේ හරි හැටියට ජීවත් වීම සඳහා ඔබට ඒවා ඉගෙනගන්න වෙනවා.

ඒත් ඒ අතරේම මේ ක්‍රියාවලිය හෙමින් සැරේ ඔබ නොදැනුවත්වම තමාගේ ආත්මය කියලා සංකල්පයක් නිර්මාණය කරගන්නවා. ඒ අනුව ඔබ මමත්වයක් හදගන්නවා. මේ නිර්මාණය සමාජයේ අගැයීම්වලින් වඩාත් ශක්තිමත් වෙනවා. ඔබ තරඟ කරන්නයි කාර්ය සාධනය කරන්නයි බුද්ධිය - ධනය - බලය ආදිය එක්රැස් කරගන්නයි ඉගෙනගන්නවා. වෙන විදියකට කියනවා නම් ඔබ දේවල් අයිති කරගන්නත් දැඩිව ග්‍රහණය කරගන්නත් පුහුණුවක් ලබනවා.

ඔබ වැඩිහිටියෙක් වෙනකොට ඒ මමත්වය පිළිබඳ සංකල්පය කොයි තරම් සැබෑ ස්වරූපයක් අරගෙන තියනවාද කීවොත් මායාව මොකක්ද යථාර්ථය මොකක්ද කියලා තෝරාගන්න අමාරු වෙනවා. “මම” සහ “මගේ” යන ඒවා තාවකාලික බවත් සාපේක්ෂක බවත් වෙනස් වනසුලු බවත් වටහාගන්න හරි අමාරු වෙනවා. “මම” සහ “මගේ” යන ඒවා අස්ථිර බව වටහා නොගෙන ඔබ ඒවා ස්ථිරව තියාගන්න අරගල කරනවා; ඒවාට ඇලිලා ඉන්නවා. හැම දේම ස්ථිරව පවත්වාගන්න දඟලන මේ ආශාව තමයි, අත්හැරීම ඉගෙනගන්න අමාරු වීමට හේතුව.

M. මමත්වය මායාවක් යයි කියන බෞද්ධ අදහස පිළිගන්න මට අමාරුයි.

“මම” සහ “මගේ” කියන සංකල්ප එක්ක කටයුතු කරන්නත් ඔබේ “මමත්වය” ඇත්තක් කියලා හිතන්නත් ඔබ කොයි තරම් හුරු පුරුදු වෙලාද කීවොත්, බෞද්ධ ඉගැන්වීම වටහාගන්න ඉතාම අමාරු වීම ස්වාභාවිකයි. “මම”, “මගේ” යන සංකල්ප හුදෙක්ම මායාවල් නිසා ඒවා පවතින්නේ, ඒවා විසින්ම නිර්මාණය කරගත් මායාවල එල්ලිගෙන සිටීමෙන් විතරයි. ඒවා හැම ආකාරයේම සිතුවිලිවල - බලය, තත්ත්වය, ධනය ආදී ඕනෑම එකක - එල්ලිගෙන ඉන්නවා. ඉතින් බලය ආදී ඒවාත් මනසින්ම නිර්මාණය කරගනයි තියෙන්නේ;

ඒවාට කිසිම වාස්තවික යථාර්ථයක් නෑ. කෙටියෙන් කීවොත් ඒවාත් මායාවලේ.

R. ඉතින් “මම” කියන්නේ මායාවක් නං “මම” කොහොමද “මම” ගෙන් නිදහස් වෙන්නේ?

කවදවත් නොතිබුණ දෙයකින් ඔබ නිදහස් වෙන්නේ කොහොමද?

M. මට හිතෙනවා “මම” සහ “මගේ” කියන ඒවා අතහැරියොත් මගේ අනන්‍යතාව නැති වෙයි කියලා. මම හැම දෙයක්ම අතහැරියොත් කොහොමද මම පවතින්නේ? මම හැඟීම් රහිත අසංවේදී කෙනෙක් වෙන්නේ නැද්ද? ඒක හරියට රික්තයක ඉන්නවා වගේ නේ - හරි බය හිතෙනවා.

ඔබ නැති කරගන්නේ හුදෙක්ම මායාවක් බව වටහාගන්න ඕනෑ. එහෙම දෙයක් කවදවත් තිබුණේ නෑ. ඔබ කරන්නේ මමත්වය කියන මායාව අයිත් කරලා මනස හිස් කරගැනීමයි. හුදෙක්ම ඒ මායාවට යන්න අරින්න.

ඇත්තටම ඔබ කිසිම දෙයක් නැති කරගන්නේ නෑ. ඔබ කරන්නේ ඔබේ ඇස් දෙක ඉස්සරහ තිබුණ මායා පටලයක් අයිත් කිරීම විතරයි. ඒ ක්‍රියාවලියේදී ඔබ තුළ ප්‍රඥාව උපදිනවා. මේ ප්‍රඥාවෙන් මතු වෙනවා මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව කියන සද්ගුණ හතර. අනුන් ගැන සැලකිල්ල, මානව දයාව සහ අනුන් කෙරෙහි සංවේදී වීම හැටියට මේ සද්ගුණ ප්‍රකාශයට පත් වෙනවා. ඔබට ප්‍රඥාව තියනකොට සියලුම මානුෂික සම්බන්ධතා තුළ තියන සුන්දරත්වයත් සෙනෙහසත් මුළුමනින්ම අත්දකින්න ඔබට පුළුවන් වෙනවා.

මේ නිසයි අතහැරීම යනු ඔබේ මායාත්මක මමත්වය පමණක් නැති කරගැනීමක් වන්නේ. ඇත්තටම නං මෙතනදී ඔබ කරන්නේ ශ්‍රේෂ්ඨ සම්පතක් මතු කරගැනීමයි.

ශාන්ත මනස

ඔබ සිතීම මඳකට නතර කොට මනස දෙස සෝදිසියෙන් බැලුවහොත් ඔබ ඉන්නේ ශාන්ත ලෙස සන්සුන්ව බව පෙනීමෙන් පුදුමයට පත් වනු ඇත. ඔබ සමහර විට මෙයට එකඟ වෙනවා වුණත් ඒ ශාන්ත බව හුදෙක්ම තාවකාලික යයි ඔබ වාද කරනු ඇත. හොඳයි එහෙමම වුණාවෙකො. ඒ වුණත් අපි මේ ශාන්ත සන්සුන් තත්ත්වය දෙස - තාවකාලික වුණත් නැතත් - මඳක් බලමු; මක්නිසාද යත්, ශාන්ත බවක් සාමයක් ඇති කරගැනීමට කිසිම උත්සාහයක් නොදරාම එය අප තුළ දැනටමත් තිබෙනවා නේ.

ඔබ ඉපදී ඇත්තේ මනසෙහි ස්වභාවයෙන්ම ඇති මේ ශාන්ත බවත් සමගමය. එසේ නොවී නම් ඔබ මේ දැන් සිටින තත්ත්වයෙන් සිටින එකක් නැත - එහෙම නේද? මේ ශාන්ත බව ඇති කරගනු සඳහා භාවනා කරමින් ඔබ රට පුරා දිව්වේ නැත. ඔබ තමා තුළ ශාන්ත සන්සුන් බවක් ඇති කරගන්නේ පොතක් කියවා හෝ යමකුගෙන් ඉගෙනගෙන නොවේ. වෙනත් විදියකට කියතොත් එයට "ඔබ" කිසි සේත් සම්බන්ධ නැත. ශාන්ත බව යනු අප සියලුදෙනාම තුළ ඇති ස්වාභාවික මානසික තත්ත්වයකි. උපන් ද සිටම ශාන්ත බව අප තුළ පවතින අතර, අප මියයන දවස තෙක්ම එය පවතිනු ඇත. එය අපට ලැබී ඇති ශ්‍රේෂ්ඨතම ත්‍යාගයයි. ඉතින් එහෙනම් අප මනසේ ශාන්ත බවක් නැතැයි සිතන්නේ ඇයි?

ශාන්ත බව අත්දැකීම යනු අපේ අතේ ඇඟිලි දෙස බැලීම වැනිය. සාමාන්‍යයෙන් අප දකින්නේ අතේ ඇඟිලි පමණයි - ඒවා අතර ඇති හිදුස් නොවේ. ඒ වාගේම, මනස දෙස බලන විට අප ක්‍රියාකාරී අවස්ථා - සිතුවිලි වැල් වැල්, ඒවාට බැඳුණු දහසකුත් එකක් හැඟීම් ආදිය දකිනු මිසක්වා ඒවා අතරේ ඇති ශාන්ත විරාම කාල නොතකා හැරීමට අපේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. අප දවසේ පැය විසිහතර තුළ සෑම මොහොතක්ම ඉන්නේ දුකින් දෙමනසින් නම් තත්ත්වය

කුමක් විය හැකිද? අප සියලුදෙනාටම පිස්සන් කොටුවට යන්නට සිදු වෙනවා නොඅනුමානය!

එසේ නම් කවදවත් අප තුළ ශාන්ත බවක් නැතැයි කියන්නේ ඇයි?

ඒ හුදෙක්ම එසේ ඉන්නට අපම අපට ඉඩක් දී නැති නිසාය.

අප සමගත් අපේ ආවේග සමගත් පොර ඇල්ලීමට අප කොයි තරම් කැමතිද යත්, ඒ පොර ඇල්ලීම අපේ ස්වභාවය බවට පත් වී ඇත. ඊළඟට අපේ සිතේ සැනසිල්ලක් නැතැයි අපිම මැසිවිලි නගමු.

මේ වියවුල් සහගත සිතුවිලි සියල්ල මඳකට සිතින් බැහැර කොට, වාසනාවකට මෙන් අප තුළම ඇති මේ ශාන්ත බව දෙස හුදෙක්ම සිත යොමන්නේ නැත්තේ ඇයි, වෙනම තැනක සිතේ ශාන්තිය සොයන්න පිස්සුවෙන් මෙන් උත්සාහ කරන්නේ නැතිව? අප යමක් පිටතින් සොයන්නේ කොහොමද, එය දැනටමත් අප තුළම තිබෙන එකේ? බොහෝ විට අපට එය හමු නොවන්නේ බාගද මේ නිසාම විය හැකිය.

මේ ශාන්ත බව ඇති කරගන්නට අප විසින් කිසිවක්ම කළ යුතු නෑ නොවේද? සිත එහි ස්වභාවය අනුවම ශාන්ත බවින් යුතුය.

එහෙත් තරහ වීම හෝ දුක් වීම සඳහා අප විසින්
අපේ මනසට යමක් කළ යුතුමය.

ඔබ නිසසල මොහොතක් වින්දනය කරනවා යයි සිතන්න. හිටිහැටියේ යමකින් ඔබේ ප්‍රීතියට බාධා වෙයි. ඔබ ඒ බාධාව ගැන උදහසින් හෝ තරහින් වහාම ප්‍රතික්‍රියා කරනු ඇත. ඒ ඇයි? ඔබට ඒ බාධාව අරුවී නිසාය. ඔබේ මනස “ක්‍රියා කරයි”. එය අකමැති වෙයි. එය අකැමැත්ත පිළිබඳ සිතුවිලි පෙළක්ද ඒ එක්කම උදහස, තරහව සහ තවත් ප්‍රතික්‍රියා පෙළක්ද උපදවයි.

විත්තක්ෂණය අසීමිතව ශීඝ්‍ර නිසා මනස අකැමැත්ත පිළිබඳ සිතුවිලි උපදවන මොහොත ඔබට නොපෙනේ. අපේ උදහසට වග කිව යුත්තේ බාහිර කරුණු යයි අපි සාමාන්‍යයෙන් සිතමු. එහෙත් අපේ ජීවිතයේ ඉවසීමට ඉතා අපහසු ඉතාම දුක්බර සිදුවීම්වලදී පවා ඒ දුකට හේතුව වෙතින් අපේ මනස ඉවත් වී, ඒ බලවත් ආවේගශීලී තත්ත්වයෙන් අප සාපේක්ෂකව නිදහස් වන ඉතා සුළු කාල සීමා වුව ඇති බව අපට පෙනේ. අප නැවතත් එම සිදුවීම කෙරෙහි මනස යොමු කළ විට ඒ අප්‍රසන්න හැඟීම් සමුදය නොපමාව ආයේ කඩා බිඳගෙන එයි. මේ ආවේග තුනී වන විට ඒවාට සිදු වන්නේ කුමක්ද? ඒවා අවසාන වී යන්නේ හෝ තුනී වී යන්නේ අපෙන් බැහැර තැනකදී යයි අපි පුරුද්දක් හැටියට සිතමු. ඒ වුණත් ඒවා හටගත්තේ මනසෙහි නිසා ඒවා කෙළවර වන්නේත් මනසෙහිම විය යුතුයි. ඒවායේ ප්‍රභවය වූයේ ශාන්ත බව නම්, ඒවා කෙළවර විය යුත්තේත් ඒ ශාන්ත තත්ත්වයේම විය යුතුය. මෙය හරි තර්කානුකූලයි.

මේ ශාන්ත බව ගැන මඳක් සිතා බලමු. ආවේග ඇති වීමට පෙරත් ඒවා නැති වී ගිය පසුත් අපි එය හඳුනාගනිමු. ආවේග අතර ඇති කාල පරාස ගැන කියන්නේ කුමක්ද? අප තරහින් හෝ දුකින් ඉන්නා වෙලාවට ශාන්ත බව විනාශ වී ගියේද? අරක හෝ මේක නිසා අපේ සිතේ ශාන්ත බව නැති වී ගියා යයි සිතන්නට අප කොයි තරම් පුරුදු වී ඇද්ද යත්, මනසේ ශාන්ත බව යනු ඕනෑ ඕනෑ වෙලාවට ලබාගන්නටත් මකා දමන්නටත් පුළුවන් දෙයකිනි අපි උපකල්පනය කරමු.

එහෙත් සැබෑ තත්ත්වය මෙය නොවේ. ශාන්ත බව සහ සමාහිත බව වනාහි අපේ මානසික හැඩගැස්මේම අංග දෙකකි. බලවත් ආවේගශීලී අවස්ථාවලදී ඒවා විනාශ වේ නම්, අපේ මනසත් ඒ සමග විනාශ වී යනු ඇත. සාමය යනු අපේ සහජ ස්වභාවයේ සාරය හෙයින් කිසි විටෙකත් එය විනාශ කළ නොහැකිය.

අපේ ජීවිතයේ සෑම මොහොතක් පාසාම ශාන්ත බව අප තුළ ඇතත් අපි එය හඳුනා නොගනිමු. ඊට හේතුව ශාන්ත බව පිළිබඳව

අපගේ නොදැනුවත්කමයි - අපේ කාලයෙන් වැඩි කොටස අප බාහිර ලෝකයද දස අත දුවන අපේ සිතුවිලි සහ හැඟීම්ද කෙරෙහි ඇලී ගැලී සිටින නිසා අපි ශාන්ත බව ගැන නොදනිමු. අපි අපේ ඇතුළත ස්වභාවය ගැන - අප තුළ ඇති විශිෂ්ටතම දේ ගැන - නොදනිමු. අප බාහිර ලෝකය වෙතින් පිළිතුර සොයමින් උමතුවෙන් මෙන් දැඟලන අතරේ ශාන්ත බව දිගින් දිගටම අප තුළට වී, අප එතනට - අපේ පැලැස්සට - ආපසු එන තෙක් නිහඬව බලාගෙන සිටියි.

වංචල මනස

අප තුළ සහජයෙන්ම ශාන්ත බව ඇතැයි අප පිළිගනිමු නම්, ඔබ සිතන්නේ අප තුළ වංචල නොසන්සුන් බවක් ඇති වන්නේ කුමක් නිසා යයි කියාද? මනසේ ශාන්ත බව යන දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලන කල, සිතුවිලි සිතුවිලි වශයෙන්ම ගත්තාම හොඳ හෝ නරක නැත. මනස ගැටුම්වලට ගොදුරු වන්නේ “මම” සහ “මගේ” යන සංකල්ප හටගත් විට පමණකි. මේ ආත්මීය සංකල්ප එක්කම පසුපසින් කැමැත්ත සහ අකැමැත්තද එයි. නියම අවුල පටන්ගන්නේ මෙන්න මෙතනදීය.

තනිකරම සිතුවිල්ලක් ගත් විට එහි වරදක් නැත. ඔබේ යතුරු කැරැල්ල නැති වුණා යයි සිතමු. එය සාමාන්‍ය දෙයකි. ප්‍රශ්නය හටගන්නේ ඔබ යතුරු කැරැල්ල නැති වුණා යන කාරණය විනිශ්චය කරන්නට පටන්ගත් විටය. “මගේ යතුරු නැති වෙන එකට මම හරිම අකැමැතියි..... මගේ යතුරු මා ළඟ තියනකොට කොච්චර හොඳද? එතකොට මට මගේ වැඩ ගොඩ දිගටම කරගන්න පුළුවන්”. ඊට පසු සිතුවිලි වැල් වැල් ගලා එයි: “ඇයි මං මෙච්චර අපරිස්සම්? බාගද මගේ කොල්ලො යකා නටන හින්දා වෙන්න ඇති මට යතුරු තිබ්බ තැන අමතක”. ඊළඟට ඔබේ සිතුවිලි වචනයට නැගෙයි: “බලාපල්ලා උඹලා කළ වැඩේ. උඹලගෙ රණ්ඩු බේරන්න ගිහින් මට යතුරු තිබ්බ තැනත් මතක නෑ”. ඊළඟට ඔබ ඒ සිතුවිලි සහ ආවේග ශාරීරික ක්‍රියාවලට හරවමින් ගේ පුරා දුටමින් යතුරු සොයන්නෙහි.

මේ සියලු කලබල හටගත්තේ යතුරු කීපයක් නැති වීම ගැන ඔබ දැක්වූ ප්‍රතික්‍රියා නිසාය. අවුල හටගන්නට හේතු වූ කාරණා විමසා බලමු. “මගේ යතුරු කැරැල්ල නැති වුණා” යන සිතුවිල්ල ඇති වූ විට එය යන්න හරින්න ඔබට බැරි විය. ඒ වෙනුවට ඔබ වහාම කැමැති අකැමැතිකම්වලට පැත්තෙහි. මෙසේ කැමැත්ත අකැමැත්ත වශයෙන් බෙදීම නිසා හැඟීම්, ගැටුම් සහ තරහව උපදියි. ඔබේ විනිශ්චය,

හැඟීම් සහ අපේක්ෂා හංග වීම්වලට ඔබ යටපත් කිරීමට ඔබ ඉඩ දුන්නෙහි.

එහෙත් ඒ සිතුවිලි දෙස මොහොතකට බලමු. ඒවා පැන නගී; ඉක්බිති ඒවාට ඕනෑ හැටියට නැසී යයි - ඒ කියන්නේ අප ඒවායේ එල්ලුණේ නැත්නම්. සිතුවිලිවලට ඒවායේ ස්වාභාවික ආයු කාලය ගෙවන්නට අප ඉඩ දෙතොත් ඒවා ඉබේම නැසී යයි. සියලුම සිතුවිලි අනිත්‍ය බව නමැති විශ්ව සාධාරණ නියාමයට යටත්ය.

බුදු දහම ගැන දන්නා ඔබ සමහරුන් අනිත්‍යය ගැන දන්නවා ඇත. ඔබ ඔබේ ජීවිතයේ බොහෝ අංශවලට මෙය අදාළ කරගන්නෙහි. එහෙත් ඒ සියල්ලටමත් වඩා වැදගත් දෙය - මනස - පිළිබඳව ඔබට මෙය අදාළ කරගත හැකිද? සිතුවිලි සහ ආවේග සිතේ ඇති වන විට ඔබට ඒවා දෙස බලා සිටිය හැකිද? ඔබට ඒවායේ එල්ලෙන්නේ නැතිව ඒවාට ස්වාභාවිකව විශැකී යන්නට ඉඩ දිය හැකිද? නැත්නම් “මමයා”ට යටත් වී, සිතුවිල්ලක් ආවේගයක් පස්සේ එල්ලීගෙන යන්නට ඉඩ දෙනවාද?

සිතුවිලි ස්වභාවයෙන්ම අනිත්‍යයි - “මමයා” සිතුවිලිවලට ඇඟිලි ගසමින් ඒවා විශැකී යන්නට ඉඩ දෙන්නේ නැතුවා මිසක්. සිතුවිලිවලත් ආවේගවලත් එල්ලී සිටිමින් “මමයා” ඒවායේ පැවැත්ම දිගින් දිගටම ගෙන යයි. සිතුවිලි සහ ආවේග මත බලයෙන්ම එල්ලීගෙන සිටින “මමයා” යි, මනසේ වංචල බව උපදවන්නේ.

ශාන්ත බවට මමයා සමග කිසි ගනුදෙනුවක් නැත. එය “මගේ” ශාන්ත බවක් නොවේ. ඔබ ඔබේ ශාන්ත බව ගැන සිතන තාක් කල් - “මට හිතේ ශාන්ත බවක් ඕනෑ” යයි සිතන්නේද, ඒ තාක් කල් - ඔබට ශාන්ත බව වින්දනය කරන්නට නොලැබේ.

මගේ යහළු ආධ්‍යාත්මික උපදේශකයකු ඉදිරිපත් කළ රූපකයක් මෙහිදී කරුණු පැහැදිලි කිරීමට උපකාර වනු ඇත. “මම ශාන්ත බව අගය කරනවා” යන වාක්‍යය ගනිමු. “මම” යන වචනය අස් කළොත් “ශාන්ත බව අගය කරනවා” යන්න ඉතුරු වේ. එනනින්

“අගය කරනවා” යන්න අස් කළ විට ඉතුරු වන්නේ “ශාන්ත බව”යි. ශාන්ත බව යනු විදිය හැක්කක් වනා අයිති කරගත හැක්කක් නොවේ. ශාන්ත බව ගැන අප තුළ ඇති කැමැත්ත අකැමැත්ත පිළිබඳ අදහස් ඉවත් කළහොත් අපට ශාන්ත බව අත්දැකිය හැකි වෙයි.

P. ශාන්ත බව කියන තත්ත්වය දැකගන්න අපට යමක් කරන්න පුළුවන් බවයි පෙනෙන්නෙ..... ඒ කියන්නෙ “මම” කියන සංකල්පයත් කැමැති අකැමැතිකමුත් අපි හිතා මතාම ඉවත් කරන්න මිනෑ.

T. නෑ. ඒ නිදසුන රූපකයක් විතරයි. ශාන්ත බව අත්දැකින්නෙ ඔබේ මනස එක්ක යමක් “කිරීමෙන්” නෙවෙයි, “නොකිරීමෙනුත්” නෙවෙයි. “කිරීම” සහ “නොකිරීම” කියන්නෙත් අපි එල්ලිලා ඉන්න තවත් සංකල්ප දෙකක් විතරයි. හරි නෙ? ශාන්ත බව ඇති කරගන්නෙ කොහොමද ඒ සඳහා කරන්නෙ මොකක්ද නොකරන්නෙ මොකක්ද ආදී අදහස් ඔබේ මනසින් යන්න ඇරියාම, ඔන්න එතකොට ඔබේ මනස නිහඬ වෙනවා. එතකොට ඔබට ශාන්ත බව අත්දැකින්න පුළුවන්. ඔබේ මනස කැමැත්ත අකැමැත්ත අතරේ එහා මෙහා පනින තාක් කල් ඔබේ මනස ශාන්ත බව අත්දැකින්න බැරි තරම් කලබලයි. මනස නිසසල වෙලා නිහඬ වුණාම, අන්න එතකොට ඔබට පුළුවන් මනසෙ සහජ ශාන්ත ස්වභාවය අත්දැකින්න.

ශාන්ත මනසින් භාවනා කිරීම

ඇතුළත ශාන්ත බව සොයාගන්නේ කෙසේද කියා බොහෝදෙනා අසා ඇත. මෙන්න මේ කාරණය, එනම් -

ශාන්ත බව යනු බලයෙන් ඇති කරගන්නා තත්ත්වයක් නොව
ආභ්‍යන්තරික සහජ තත්ත්වයක්

බව වටහාගත්තාම, හරියටම අන්ත එතනිනුයි ඔබ පටන්ගත යුත්තේ. හරියටම මේ මොහොතේ ඔබේ මනස දෙස බලා සන්සුන් බව හඳුනාගැනීම හැරෙන්න වෙන කිසිවක්ම කළ යුතු නැත. ඔබ මනසේ ශාන්ත බව හඳුනාගත් විට ඔබ ඇත්තෙන්ම සිටින්නේ ශාන්ත බව අත්දැකලයි.

ඔබ සමහර වේලාවලදී මනසේ ශාන්ත බව ඇත්තෙන්ම අත්දැකී නම්, ඒ කියන්නේ ඔබ කටයුත්ත පටන්ගෙන හමාරය. මෙසේ හඳුනාගන්නා මොහොත ඉතා කෙටි වුණාට කමක් නැත. මේ ශාන්ත මොහොත ඔබේ මනස විමසා බැලීමේ පදනම ලෙස ඔබට යොදාගත හැකිය. ඔබේ නිරීක්ෂණය පටන්ගන්න සුදුසු මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යය ලෙස මෙය යෙදිය හැකිය. එමෙන්ම පුදුමයකට මෙන්, ඔබේ විමසුම කෙළවර වන ඔබේ පැලැස්සත් මෙයම බව ඔබට පෙනෙනු ඇත.

මේ ශාන්ත මොහොතට ආපසු පැමිණීම පහසු නැති බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. එය වැදගත් නැත. වඩාත් වැදගත් වන්නේ මනස කෙරෙහි අවධානය යෙදීමට ඔබට ඕනෑ යයි තීරණය කිරීමයි. අප බාහිර ලෝකය දෙස බැලීමට කොයි තරම් ඇබ්බැහි වී ඇත්තෙමුද යත්, අපේ මනස එක්තරා ආකාරයක මානසික තව්වකට වැටී ඒ දිගේම යයි. එතන ලෙහෙසියි සැප පහසුයි නිසා එතනින් නැගිටලා ඉවත් වීම අපහසුය. බැහැරට යොමු වී ඇති අවධානය ඇතුළතට හැරවීම දුෂ්කරයි, ඒ සඳහාම “අධිෂ්ඨානයක්” නොතිබුණොත්.

ශාන්ත මොහොතක් දැකීමට ඔබ මුලින්ම තැත් කරන විට ඒ අවස්ථා ඉතා අඩු බවත් කෙටි බවත් පෙනෙනු ඇත. ඒත් ඊට කමක් නැත. සමහර විට ඔබ වැඩිවැඩියෙන් උත්සාහ කරන විට ශාන්ත බවක් හෝ ශාන්ත මොහොතක් දැකීම වඩවඩා අපහසු වනවාත් විය හැකිය. තත්ත්වය එය නම් නිකම්ම ඉන්න. බොහෝ විට ශාන්ත අවස්ථා දැනෙන්නේ හිටිහැටියේමය. එය එන්නේ ඔබ කිසි සේත්ම අපේක්ෂා නොකරන වෙලාවටය.

මේ ශාන්ත මොහොතවල් “දකින්න” විශේෂ ක්‍රමයක් ඇද්දැයි ඔබ ඇසිය හැකිය. මා කියන්නේ මේකයි: නැහැ. මනස ගැන අවධානයෙන් සිටීමේ “අධිෂ්ඨානය” ඇරුණාම වෙන ක්‍රමයක් නැත. මෙසේ අවධානය යෙදීමට යම් විශේෂ වෙලාවක් හෝ තැනක්ද නැත. එදිනෙද ජීවත් වීම, ක්‍රීඩා කිරීම සහ ජීවිතය කියා හඳුන්වන දහසකුත් එකක් වැඩ රාජකාරි අතරේදී එය ඔහේ පවතියි. එයින් එහාට කරන්නට දෙයක් නැත. එහෙත් ඔබ විසින් විශේෂයෙන්ම නොකළ යුත්තක් නම් තිබේ - ඒ තමයි විවිධ මතිමතාන්තර, විනිශ්චය සහ විවිධ වටිනාකම් දීම ආදියෙන් ඔබේ සිත පුරවා නොගැනීම. තමාම දෙස බලන මනස සම්පූර්ණව තිබුණොත් පමණි, ඊට සමස්ත අවධානය යෙදිය හැකි වන්නේ.

ඔබ වටිනාකම් අනුව බෙදීම් පටන්ගත් වහාම ඔබේ මනස විවිධ විනිශ්චයවලින් පිරෙයි. එතැනින්ම මනසේ නිදහස් බව අවසාන වෙයි. එසේ වූ කල ඔබ තුළ ඇති ශාන්ත බව දකින්නවත් අත්දකින්නවත් ඔබට නොහැකිය.

යම් යම් දේ අවකාශයේ හැසිරෙන අයුරු වටහාගන්නට නම් සමස්ත අවකාශයම මෙන්ම එහි ඇති වස්තූද හොඳින් දැකීමට ඔබ සමත් විය යුතුය. අවකාශය නැත්නම් වස්තුවලට චලිතයක් තිබිය නොහැකිය. වස්තු වෙනත් දේවල බලපෑම්වලට යටත් වුවද අවකාශය වෙතට කිසි විටෙකත් එවැනි බලපෑමක් ඇති නොවේ. වස්තු අවකාශය තුළදී කොටස්වලට කැඩී ගිය හැකි වුවද අවකාශය එහෙමම පවතියි.

ඔබේ යථා ස්වභාවය - මනසේ ශාන්ත බව - හරියටම ඔබේ සිරුරට පිටින් ඇති භෞතික අවකාශය වාගේමය. ඔබ තුළ විඥනය නමැති අවකාශය ඇති අතර, සිතුවිලි සහ ආවේග එහි හැසිරෙයි. බාහිර අවකාශයේ සිදු වන ලෙසටම, මේ මනසේ අවකාශය නිසාමයි, සිතුවිලි සහ ආවේග නිදහසේ උපදින්නේත් නිදහසේ විශැකී යන්නේත්. ඔබේ මනස දූෂිතවත් හොඳටම පිරී ඇත්නම් වෙනත් කිසිවකට උපදින්නට එහි ඉඩක් නැත.

ඔබ තුළ ඇති මේ අවකාශය පැහැදිලිව “දකින්නට” ඔබ සමත් වේ නම්, එහි උපදින හා නැති වන දේ වඩාත් පැහැදිලිව දකිනු ඇත. මුලදී ඔබ දකින්නේ නැති වීම පමණක් විය හැකිය. එසේ වන්නේ එය වඩාත් පැහැදිලි නිසාය. එවිට ඔබ ආවේග තුළ ගිලී යාම අඩු වන බවද ඒ අනුව ඔබ යථා ස්වභාවය සමග වඩාත් එක්ව සිටින බවද ඔබට පෙනෙනු ඇත. එසේ තම යථා ස්වභාවය සමග සිටින කාලය වැඩි වත්ම ඔබ තමා සමග මෙන්ම ලෝකය සමගද වඩාත් සාමයෙන් සිටිනු ඇත.

තවම ඔබට පරිපූර්ණ ශාන්ත බව හමු වී නැතුවා විය හැකිය; එහෙත් ඔබ තුළ යම් අස්වැසිල්ලක්, තාවකාලික විශ්‍රාමයක් හටගෙන ඇතුවා නිසැකය. ඔබේ මනස සහ ආවේග සමග සුහද වීමට ඉගෙනගැනීමට නිසි වෙලාව මෙයයි. ඔබ පෙර මෙන් ඒවා සමග පොර අල්ලන්නේ නැති බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. මෙහි ඇති සුන්දරම දෙය නම්, ඔබ ඇතුළතින් ලිහිල් වී යන බවක් දැනීමයි. මේ ලිහිල් වීම වැදගත් යයි ඔබට පෙනෙන එකක් නැත. එහෙත් හැම විටම ඉතාම වැදගත් වන්නේ මේ පළමුවන පියවරයි. තමාම හදගත් විශ්වලක කරයේ බැඳී පැටලී නැති විට ඔබට තමා දෙස වඩාත් මධ්‍යස්ථව බැලිය හැකිය.

සිතුවිලි පැන නගිනවා නොදක්කාට කමක් නැත. හැම දේටම වෙලාවක් තිබේ. ඔබ සිතුවිලි නැති වෙනු “දකින” විට පවා ඔබ යම් වෙනසක් දකින්නෙහි. ඔබ ඒ වන විටත් ශාන්ත බව අත්දකිනවා විය හැකිය. මේ ශාන්ත බවත් දිගටම “අත්දකින්න”, හොඳ කෝපි

කෝප්පයක් හෝ රසවත් අයිස් ක්‍රීම් බඳුනක් රස විඳින්නා මෙන්. ටික වෙලාවක් ගිය විට, ආවේගවල ඇලී පැටලී නොගෙන ඒවාද “අත්දැකීමට” හැකි බව ඔබට පෙනෙනවා ඇත. දැන් ඔබ යථා ස්වභාවයේ වැඩිවැඩියෙන් සිටින හෙයින් හැඟීම් ඒවා තුළත් ඒවාමත් නිදහසේ ගලනය වන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත.

නිදසුනක් ලෙස, ඔබ හැඟීම්වලට එන්නැයි ආරාධනා කරන්නේ හෝ ඒවායේ එල්ලීගෙන සිටින්නේ නැත්නම් ඒවා දිග වෙලාවක් නතර වී නොසිටින බව දැකීමෙන් ඔබ පුදුමයට පත් වනු ඇත. තවද, ඒවා මනසේ ස්වාභාවික සංසිද්ධිවල කොටසක් බවත් පෙනෙනු ඇත. බුදු දහම අනුව සියලු සංසිද්ධි අනිත්‍යය. අනාත්මය. සියලු දුක්වල පදනමය.

ඔබේ හැඟීම් ගැන මේ අයුරින් දැනුවත් වීම හරියට අලුත් යහළුවකු සොයාගන්නා වාගේය. මේ අනිත්‍ය හැඟීම්වලටම ආවේණික වූ බලයක් නැතැයි වටහාගත් විට ඒවා ඔබට කරන තර්ජනය නතර වෙයි. ඔබ තව දුරටත් විපිළිසර වී නැති හෙයින් මේ අවබෝධය ඔබ තුළ සාධනාත්මක හැඟීමක් උපදවයි.

මේ ආකාරයෙන් ඔබ තමා ගැනම වඩාත් දැනගන්නට යෙදෙත්ම, ඔබ වැඩිවැඩියෙන් ඉන්නේ ඔබේ ශාන්ත යථා ස්වභාවයේ බවද ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඒ හැර, මේ ශාන්ත බව හැම විටම ඔබ තුළ තිබුණ බවත් වටහාගනු ඇත. කොහොමටත් පවතින මේ ශාන්ත බව දකින්නට ඔබට කාලයක් හෝ කෞශල්‍යයක් මේ තාක් නොතිබුණේ හුදෙක්ම ඔබ අපේක්ෂා භංගත්වයෙන් ගැලවීමට වෙහෙස දරමින් සිටි නිසාය. ඇත්තම කිවහොත්, ඔබ විසින් නැවත සොයාගනු ලැබීම සඳහා ශාන්ත මනස ඔබ තුළ දිගටම තිබී ඇත.

ඇතුළත ශාන්ත භාවය වෙත යන මග ඇත්තෙන්ම සරලය. ඒ ක්‍රමය දුෂ්කර යයි සිතීමෙන් ඔබ එය අවුල් කරගන්නෙහි. අරක ලබාගන්න, මේක ජය ගන්න..... ඔබ තත්ත්වගත කරනු ලැබ සිටින්නෙහි. ඔබේ මනස කොච්චරවත්ම අනවරත දිවිල්ලකය. කියන්නේ දෙයක්ද - ඔබට රැකියාවක් කරන්න, පවුල නඩත්තු

කරන්න, යහළුවන් ඇසුරු කරන්න, දරුවන් පාසලට ගෙන යන්න.....
තිබෙන බව ඇත්තයි. ඒ සියල්ල ජීවත් වීමේ අංග තමා. එහෙත් ඔබ
මේ උමතු දිවිල්ල ශාන්ත බව සෙවිල්ලටත් යෙදුවොත් නම් ඔබට
කවදවත් ශාන්ත බව හමු වන්නේ නැත.

අප මෙහිදී සැලකිලිමත් වන්නේ වේගය අඩු කිරීම ගැනයි.....,
ඔබට ඔබ වටහාගත හැකි වීමත්, ඔබ තුළ දැනටමත් ඇති දෙය
අන්දක්ක හැකි වීමත් සඳහා. ඔබ දැනටම ඉන්නේ ඔබේ පැලැස්සේම
නම්, එතනම සිටින්නට ඔබ යමක් කරන්න ඕනෑද?

ඔබ විසින් කළ යුතුව ඇත්තේ අවදි වී,
ඔබ හැමදමත් සිට ඇත්තේ ඔබේ පැලැස්සේම බව
අවබෝධ කිරීමයි.

මේ අන්දමේ භාවනාවකින් සිදු වන්නේ අපම ගැන විමසා
බලමින් අප ගැන වටහාගන්නටත් අපේ සැබෑ චිත්ත ස්වභාවයද
සියලු චිත්ත සංඛාර ඉපදීම සහ නැති වීමද ගැන අවබෝධ
කරගන්නටත් මගක් ලැබීම බව අප විසින් දැන සිටිය යුතුය. එය අපේ
අභ්‍යන්තරයටම යන දෙරටුවකි. අපි මෙහිදී හොඳ දේ මෙන්ම නරක
දේද සොයාගනිමු. එහෙත් මේ විමසුම කෙළවරදී අපි වැදගත් දෙයක්
දිනාගනිමු. මක් නිසාද යත්, අපගේ විස්මයජනක ආභ්‍යන්තරික ගැඹුර
සොයාගැනීමටත් අප තුළ ඇති විශිෂ්ටතම සාරය උකහාගැනීමටත්
දැන් අපට අවස්ථාවක් ලැබී ඇති හෙයිනි.

නිහඬ මනස

J. මට තවම තේරෙන්නේ නෑ අපි මනස නිහඬ කරගන්නේ කොහොමද කියල.

T. ඔබ තේරුම්ගන්න ඕනෑ, ඔබට මනස නිහඬ කරන්න බැරි බව. ඔබ මනස නිහඬ කරන්න හිතාමතා උත්සාහ කරන්න කරන්න ඔබ තව තව අවුල් වෙනවා. ඔබ මනස නිහඬ කරන්න උත්සාහ කරන්න කරන්න ඔබ මනස ක්‍රියා කරවන පැත්තට තල්ලු කරනවා. මනස මැඬලීමට උත්සාහ කළොත් ඔබට පෙනෙයි, ඒ යටපත් කිරීමේ කටයුත්තම මනස තුළ හරි නොසන්සුන්කමක් ඇති කරවන බව. මෙහෙමයි - දැනටමත් නොසන්සුන්ව තියන මනසකට සන්සුන් මනසක් හදගන්න බෑ. මේ විෂම වක්‍රය මහා පිස්සු තාලේ අනවරත වියවුලක් දිගින් දිගටම ගෙනියනවා.

M. නිහඬ මනස කියලා ඔබ අදහස් කරන්නේ මොකක්ද? මනසේ ක්‍රියාවලියක් නැත්නං අපි සම්පූර්ණයෙන්ම අක්‍රියයි නේද? අපි එතකොට කොහොමද වැඩ කරන්නේ?

නිහඬ මනස කියන්නේ මැරුණ මනසක්වත් අක්‍රිය මනසක්වත් නෙවෙයි. මනසක් මැරෙන්නේ හෝ අක්‍රිය වෙන්නේ මනස තමා ගැනම නොදන්නාකම නිසා මොට්ට වුණාමයි. බුදු දහමේ මේකට කියන්නේ අවිද්‍යාව කියල. අභංකාරය තරහ රාගය විචිකිච්ඡාව සිත වහල දනවා. රාගය වෛරය තරහ තියන මනස ක්‍රියාකාරී වෙලා තියෙයි. ඒත් ඒ මනස බාහිර ලෝකයත් අනික් අයත් කෙරෙහි මැරීලා වගෙයි. තමන්ගේම වියවුලේ ඇලී ගැලී ඉන්න නිසා ඒ මනස අනික් අයගෙ අවශ්‍යතා ගැන අසංවේදීයි. මේක මනසට වැළඳුණ නියමම අංශභාගයක්. ඒ නිසා එතකොට අනික් අය ගැන සංවේදී වෙන්න ඒ මනස අසමත් වෙනවා. අනික් අතට, සැබෑවටම නිහඬ වූ මනස තමා අවට පරිසරය ගැන ඉතාම සංවේදීයි,

අවධානයයිලියි. ඒකට හේතුව තමයි නිහඬ මනස විනිශ්චය, ඇලීම්, ගැටීම් ආදියෙන් තොර වීමයි. නිහඬ මනස ද්වේෂය, තරඟව, ඊර්ෂ්‍යාව, විවිකිච්ඡාව, ගැටුම් ආදියෙන් නිදහස්.

J. ඒක නං අහනකොටත් හරි ආසා හිනෙනවා. ඉතින් අපි කොහොමද නිහඬ මනසක් ඇති කරගන්නෙ?

කැමැත්ත අකැමැත්ත කියන ද්වයතාවෙන් ඔබ්බට ගියාම මනස නිහඬයි. අපි සාමාන්‍යයෙන් ලෝකය දිහා බලන්නේ ද්වයතාවෙන් යුත් චින්තනයක් මත පදනම් වූණ සංකල්පමය රාමුවක් හරහා. අපි යමක් දක්ක වහාම ඒක විනිශ්චය කරනවා. අපි කියමුකො ඒක හොඳ බවට විනිශ්චය කරනවා කියල. යමක් හොඳයි කියලා විනිශ්චය කළ මොහොතේම, ඊට විරුද්ධ ඕනෑම දෙයක් ඉබේටම “නරක” වෙනවා. අපි අපේ සංකල්පමය ලෝකය දිගින් දිගටම මේ පරස්පර ආකාරයට බෙදනවා - හොඳ නරක, ලස්සන කැත, හරි වැරදි ආදී වශයෙන් - අපේම ප්‍රමිතිවලට අනුව.

M. ඒත් අපි එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩ කරනකොට අපිට එහෙම බෙදන්න සිද්ද වෙනව නේ. මං කුණු වෙච්ච ඇපල් ගෙඩියක් කන්න යන්නේ නෑ. කෑවොත් මාව ලෙඩ වෙයි. මේ ගෙඩිය කුණු වෙලා, අරක හොඳයි, ඒ නිසා ඒක කන්න පුළුවන් කියලා මට විනිශ්චය කරන්න සිද්ද වෙනව නේ.

අපොයි ඔව්, ලෝකයේ ජීවත් වෙනකොට යම් යම් විනිශ්චයවල් කරන්න සිද්ද වෙනවා තමයි. හොඳ ඇපල් ගෙඩියයි නරක එකයි වෙන් කරගන්න ඕනෑ බව හැබෑව. ඒක බුද්ධිමත් විනිශ්චයක් මිසක්වා හැඟීම්බර විනිශ්චයක් නෙවෙයි. ඒත් අපි සාමාන්‍යයෙන් බුද්ධිමත් විනිශ්චයකින් නතර වෙන්නේ නෑ. අපි දිගටම කරන්නේ අපේ කැමැත්ත අකැමැත්ත උඩ කරන හැඟීම්බර විනිශ්චයවල් අපේ ප්‍රත්‍යක්ෂවලට ආරෝපණය කරන එකයි. අපි කුණු වෙච්ච ඇපල් ගෙඩියකට ආසා නෑ - හරිනේ. ඒ නිසා අපි ඒකට තියන අකැමැත්තෙම එල්ලිලා ඉන්නවා.

කවුරු හරි ඔබට කුණු ඇපල් ගෙඩියක් දුන්නා කියල හිතමු. කොහොමද ඔබට හැඟෙනවා ඇත්තේ?

M. මට තරහ යයි.

ඔව්. එහෙනං එයාලා ලස්සන විසාල ඇපල් එකක් දුන්නොත්?

M. හරිම සතුටු හිතෙයි.

ඉතින් ඔබට පෙනෙනවා නේද ඔබේ ආවේග ගොඩනැගෙන්නෙ ඔබේ රුවි අරුවිකම් මත බව? ඔබේ හිත ගන්න දෙයක් හමු වුණාම - යම් අදහසක්, යම් කෙනෙක්, යම් දෙයක් - එතකොට ඔබට ඕනෑ වෙනවා ඒකෙ ඇලෙන්න, ඒක අයිති කරගන්න. ලස්සන කැන, හොඳ නරක..... ආදී ද්වයතාවලට ඔබ අහු වෙනවා.

අපි ආපහු යමු ඔබේ ලස්සන විසාල ඇපල් ගෙඩියට. කවුරු හරි ඒක උදුරාගත්තොත්?

M. මට පුරාම තරහ යයි.

අන්න හරි. කොතනද දෑත් ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ?

M. ආ! ඔබ කියන්නෙ ප්‍රශ්නය ඇපල් ගෙඩිය නෙවෙයි, අපියි?

හරියටම හරි. ඇපල් ගෙඩිය ඇපල් ගෙඩියමයි, හොඳ එකක් උනත් කුණු වෙච්ච එකක් උනත්. ඔබට ඒක ගන්න පුළුවන්, නැත්තං නිකන් ඉන්න පුළුවන්. ඔබට ඒ ගැන තාර්කික විනිශ්චයක් කරන්න පුළුවන්. ඒත් මෙතන ප්‍රශ්නය තමයි අපි ඒ වෙනුවට කරන්නෙ හැඟීම්බර විනිශ්චයක්. අන්න ඒක තමයි අපි පැහැදිලිව වටහාගන්න ඕනෑ.

හැඟීම්බර විනිශ්චයක් කළාම අපි සිතේ තරංග මාලාවක් උපදවාගන්නවා. මේ තරංග ඊට වඩා ලොකු තරංග උපදවලා, ටික වෙලාවකින් ලොකු කුණාටුවක් හැඳෙනවා. මේ කුණාටුව හිත කළඹවනවා. මේ සේරම වෙනකොට අපේ හිතේ තියන නිහඬ බව,

සන්සුන් බව අපෙන් ඇත් වෙනවා. අපි මේ තරංග සන්සුන් කළාට පස්සෙ තමයි මනස එහි නිහඬ බවට, උපේක්ෂා සහගත බවට පත් වෙන්නේ. මනස එහි නිසසල බවට පත් වුණාම තමයි දේවල් සැබෑ තත්ත්වයෙන් දකින්න මනසට පුළුවන් වෙන්නේ. මම මේ නිහඬ මනසට කියනවා “ශාන්ත මනස” කියලා.

ඔබ මනසට නිහඬ වෙන්න ඉඩ දෙන්නේ නැත්නම් අපි හැඟීමකර විනිශ්චයවල් කරනවා; ඉතින් ඊට පස්සෙ කරදරේ වැටෙනවා. මෙහෙම තමයි අපේ ඇතුළතයි බැහැරයි සටන් පටන්ගන්නේ.

J. ආ - මට තේරෙනවා. අපි හොඳයි, හරියි, ලස්සනයි කියලා විනිශ්චය කරන දේවල්වලට ඇලෙනවා. ඒවාට විරුද්ධ දේවල් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා?

අන්න හරි. ඔබට ඒක තේරුණා.

J. ඒත් අපි මේ ද්වයතාව කඩන්නේ කොහොමද?

මතක තියාගන්න - ද්වයතාව කියන්නේ අපේම සංකල්පමය සිතේ නිර්මාණයක්. අපි හරි ආසයි අපි මවාගත්ත දේවලට ඇලීලා ඉන්න. අපි මවාගත්ත ද්වයතාව අපේ පෞද්ගලික අයිතියක් බවට පත් වෙනවා. හරි වැරද්ද පිළිබඳ “මගේ” අදහස්වල, ලස්සන පිළිබඳ “මගේ” අදහස්වල, හොඳ පිළිබඳ “මගේ” අදහස්වල එල්ලීගත ඉන්න “මට” හොඳටම ඕනෑ. එතකොට අපේ සිත් හරිම දරදඬු වෙනවා. ඉතින් මේක කෙළවර වෙන්නේ පටල බැඳුණු ඇසින් ලෝකය දිහා බැලීමෙනුයි.

J. ඉතින් අපි කොහොමද මේ උගුලෙන් ගැලවෙන්නේ?

සතිමත් වීමෙන්. ඔබ ඒ ඒ මොහොතේ විනිශ්චය කරන හැටි සතිමත්ව බලාගෙන ඉන්නකොට විනිශ්චය නතර වෙනවා. ඔබ විනිශ්චය නතර කළාම “දේවල් ඇති හැටියෙන් දැකීම” ඉබේම සිද්ද වෙනවා. අන්තිමේදී ඔබ වඩාත් උපේක්ෂා සහගත වෙනවා. ඔබේ

මනස රවුමෙන් රවුමට දුවනවා වෙනුවට නතර වෙලා හොඳින් බලනවා. ඔබේ සිත විනිශ්චය කරන්නයි ඇලෝන්නයි ගැටෙන්නයි වෙලා හරියට වැඩ වැඩි වුණාම වෙනින් කිසිම දේකට ඉඩක් නෑ. ඔබ ඒ ඒ දෙයට වටිනාකම් දීම නතර කළාට පස්සෙ තමයි, ඔබට දේවල් ඇති සැටියෙන්ම දකින්න පුළුවන් වෙන්නෙ - ඔබ හිතන හැටියට හෝ ඔබට ඕනෑ හැටියට නොව, ඇත්තටම ඇති සැටියෙන් දකින්න පුළුවන් වෙන්නෙ. කැමැත්ත අකැමැත්ත කියන ද්වයතාවෙන් ඔබ්බට යන්න තියන එකම මග ඒකයි.

අපි ද්වයතාවෙන් ඔබ්බට ගියාම, අපේ සංකල්පමය රාමුව කඩාගෙන පිටට ගියාම, ලෝකය හුඟක් පුළුල්ව පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක තව දුරටත් බිංගෙයක් වගේ තියන අපේ පටු දෘෂ්ටියෙන් සීමා වෙලා නෑ. ඒ විදියට බැමි බිඳී ගියාම මෙව්වර කාලයක් තිස්සේ අප ඇතුළේ බැමි ගහලා හිර වෙලා තිබුණ හැම දේටම පැන නගින්න අවස්ථාවක් එනවා. ආදරයයි ඒ එක්කම මෙමතිය, කරුණාව, උපේක්ෂාව ආදියයි මතු වෙලා ඇවිත් අනික් අය කෙරෙහි සංවේදී බවක් උපදවනවා.

අතීතයෙදී ගැටුම්, බලාපොරොත්තු කඩ වීම්, තරඟව, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ආදිය නිසා අපේ ශක්තිය අපතේ ගියා. මේ ගැටුම් හරි වෙහෙසකරයි. දැන් ගැටුම් නැති නිසා අපට අනික් අය එක්ක සාමකාමීව ජීවත් වෙන්නත් එලදැයි සම්බන්ධතා පවත්වන්නත් පුළුවන්. ජීවිතය අර්ථ සම්පන්න වෙන්නෙ අන්න එතකොට විතරයි; මොකද, දැන් අපිට හැම මොහොතක්ම එහි නැවුම් බවින් යුතුව මුළුමනින්ම වින්දනය කරන්න පුළුවන්. ඒ ඇරෙන්න, අනික් අය එක්ක තියන සම්බන්ධතාත් සම්පූර්ණයෙන්ම අලුත් දෘෂ්ටියකින් බලන්න පුළුවන්. දැන් අපට සැබෑවටම සුසංගත වෙලා එකඟතාවෙන් ජීවත් වෙන්න පුළුවන්.

දෛනික ජීවිතය තුළ චතුරාර්ය සත්‍යය

T. බුදු දහමේ මුල්ගල් තමයි, චතුරාර්ය සත්‍යය. ඒවා වටහාගැනීම අපේ දෛනික ජීවිතයට උපකාර වෙනවා. පළමුවෙනි සත්‍යය තමයි, දුක්ඛ. දෙක - සමුදය; තුන - නිරෝධය ; හතර - මාර්ගය. ඒ කියන්නේ දුක නැති කිරීම කරා යන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය.

M. පළමුවන ආර්ය සත්‍යය - ජීවිතය දුකක් කියන එක - ගැන ඇහෙනකොට මට හිතෙන්නේ බුදු දහම සර්ව අශුභවාදී නාස්තිකවාදී දර්ශනයක් කියලයි.

ඔව්, සමහරු එහෙම වරදවා වටහාගන්නවා. ඒත් එහෙම වෙලා තියෙන්නේ ඒ උගැන්වීම හොඳට වටහාගෙන නැති නිසයි. දුක්ඛ කියන පාලි වචනය දුක කියලා පරිවර්තනය කළාම ඒක ඕලාරික ශාරීරික දුකක් හැටියටයි තේරුම්ගන්නේ. ඒ වුණාට ඇත්ත වශයෙන්ම මට්ටම් ගණනාවකින් දුක්ඛ අත්දකින්න පුළුවන්. දුක්ඛ කියන වචනයේ සැබෑ අරුතට ඉතාම සියුම් අතෘප්තියේ ඉඳලා ඕලාරික දරුණු දුක දක්වා තියන සමස්ත මානුෂික අත්දකීම් සේරම ඇතුළත් වෙනවා. දුක කියන්නේ මහලු වයස, රෝග සහ මරණය තුළ තියන ගැලවෙන්නට බැරි අනිවාර්ය කාරණා; කෙනෙක් ප්‍රිය කරන දෙයින් වෙන් වීම සහ අප්‍රිය කරන දේ දරාගන්න සිදු වීම.

ඉතාම ගැඹුරු මට්ටමින් ගත්තාම දුක කියන්නේ හැම දේම අනිත්‍ය බව වටහාගන්න අසමත් වීමයි. හැම දේම අනිත්‍යයි. කිසිම දෙයක් ස්ථිර නෑ. කිසිම දෙයක් නිශ්චිත නෑ. අනිත්‍යය කියන ස්වාභාවික තත්ත්වය නොදැනීම හෝ ඊට විරුද්ධව යාමම තමයි දුක.

බුදු දහම නාස්තිකවාදී කියලා පෙනෙන්නේ පළමුවෙනි ආර්ය සත්‍යය තනිකර ගත්තාම විතරයි. ඒත් චතුරාර්ය සත්‍යයම එකට

ගත්තාම ඒවා සාධනීය බව ඔබට පෙනෙයි; මොකද, ඉතුරු සත්‍ය තුනම පෙන්වන්නේ දුකින් ගැලවෙන මාවතයි.

M. ඒ උනාට අපි කොහොමද වතුරාර්ය සත්‍යය එදිනෙදා ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගන්නේ?

ඒක අමාරු නෑ. මෙහෙම පටන්ගනිමු. දුකින් නිදහස් වෙන හැටි දැනගන්න ඉස්සෙල්ලා ඔබ දුක සමස්ත වශයෙන් දැනගන්න ඕනෑ. දුක අවබෝධ කරගන්න ඔබ ශාරීරිකව හෝ මානසිකව මහා දුකක් විඳින්න ඕනෑ නෑ. දුක අපි වටේටම හැම තිස්සෙම තියනවා. හරියටම මේ දැන් ඔබට ඇහෙනවද එහා ගෙදර තඩ්බාන සද්ද බද්ද?

(අල්ලපු නිවසේ මහ ශබ්දයෙන් ගොඩනැගිලි තනන වැඩ කරනු ඇසේ.)

M. ඔව්. මට ඒක හින්දා හරි නුරුස්නා හැඟීමක් තියනවා. මොකද, මට ඕනෑ සන්සුන් අත්දැකීමක් ලබන්න, ඔබ කියන දේ අහගෙන ඉන්න, ඔබ කියන දේ ඉගෙනගන්න. ඇත්තටම නං ඒ සද්ද හිනිත් අයිත් කරන්න මං උත්සාහ කරනවා, ඒත් ඒක හරි යන්නේ නෑ.

ඒ ප්‍රශ්නය විසඳන ක්‍රමය ඒක නොවන නිසයි ඒ.

M. ඒ සද්දේ නිසා මාව නොඉවසිලි වෙනවා. ඉතින් මට ඒක නවත්තන්න ඕනෑ. ඒ බාස්ලාගෙ වැඩේ නවත්තන්න මට මහා ඕනෑකමක් තියනවා.

ආ - ඒ කියන්නේ ඔබ දැනටමත් ආශාවක් ඇති කරගෙන ඉවරයි ඒ සද්දේ නැති වෙන්න ඕනැයි කියලා. ඉතින් කොහොමද ඒ ආශාව ඇති වුණේ? ඒක ඇති වුණේ දැන් පවතින තත්වය ගැන ඔබ අතෘප්තිමත් නිසයි. වෙනත් විදියකට කියනවා නං, හරියටම මේ දැන් සන්සුන් තත්වයක් ඔබට ඕනෑ. ඒක නොලැබෙන නිසා ඔබට තරඟ යනවා. දැනටමත් ඔබේ හිතේ අප්‍රසන්න බවක් තියනවා.

ඔබ දැන් ඔබට ඉතාම වැදගත් දෙයක් කරමින් ඉන්නවා කියල හිතමු. එහෙනම් ඔබේ අප්‍රසන්න බව පිටට පෙනෙන තරහක් ද්වේෂයක් හැටියට, නැත්නම් ප්‍රචණ්ඩකමක් හැටියට පවා පැන නගින්න පුළුවන්. අප්‍රසන්න බව දැනටමත් හිතට ආතතියක් වෙලා. තරහ, ද්වේෂය, ප්‍රචණ්ඩ බව වඩාත් ලොකු ආතතියක් පීඩාවක් දුකක් තමන්ට වගේම අනුන්ටත් දෙනවා. අපේ දෛනික ජීවිතයේ හැම මොහොතකම අපට මූණ පාන්න තියන සත්‍ය මෙන්ම මේවායි. ඒත් අපි මේ අප්‍රසන්න බවයි දුකයි ගැන දැනුවත් නෑ. අපි අපේ දුක ගැන දෙස් කියන්නේ වෙනිත් කෙනෙකුට. නැත්නං වෙනිත් දෙයකට.

මේ නොදැනුවත් බවට කියන්නේ අවිද්‍යාව කියල - ඒ කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය ගැන නොදැනුවත් බව. මේ නොදැනුවත් බව, ප්‍රඛුද්ධ නැති තත්ත්වයක් කියලා විස්තර වෙනවා. ඔබ මේ දැන් ඔබේ විත්ත තත්ත්වයට අවදි වුණොත් දැන් එතන මොකද වෙන්නේ කියල ඔබට පෙනෙයි.

මේ දැන්, මේ මොහොතේ ඔබේ හිත දිහා බලලා එතන වෙන්නේ මොකක්ද කියල දකින්න පුළුවන්ද?

M. මොකක් දකින්නද?

උදහසට සිද්ද වෙන්නේ මොකක්ද කියල.

M. මම උදහස ගැන දැනුවත් වෙනකොට ඒක අඩු වෙනවා වගේ.

ඔබ උදහස ගැන දැනුවත් වුණ ගමන්ම නුරුස්තාව අඩු වේගන යනවා. ඒක හිත ඇතුළෙම දිය වෙලා යනවා.

M. ඔව්..... ටිකාක් විතර.

තාමත් ඒක තියනවද?

M. උදහසද? ඒක දැන් හුඟක් අඩුයි. තාමත් තියනවා, ඒත් දැන් හුඟක්ම අඩුයි. (සිනාසෙයි) මට දැන් තේරෙනවා - මේක උදහස

හිතෙන් අයින් කිරීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. මේක මගෙ හිතේ උදහසක් තරහක් තියන බව පිළිගැනීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක්.

අන්න හරි. මෙතන ප්‍රශ්නය අර සද්දෙ නෙවෙයි, සද්දෙ පිළිබඳ ඔබේ ප්‍රතික්‍රියාවයි. සද්දෙ ගැන ගනුදෙනු කරන්න කලින් ඔබට ඔබත් එක්ක ගනුදෙනුවක් තියනවා. ඉතින් ඔබ මොකක්ද ඒ ගැන කරන්නේ?

M. අන්න ඒක තමයි මගෙ ඊළඟ ප්‍රශ්නය. අපට තෝරාගැනීම් ගණනාවක් තියනවා. අපිට සද්දෙ තියන තැනින් අහකට යන්න පුළුවන්. මිටියෙන් ගැහිල්ල නතර කරන්නයි කියලා බාස්ලාට කියන්න පුළුවන්. අපිට මෙතනම වාඩි වෙලා, හිතේ තියන උදහස පුළුවන් තරං අඩු කරගන්න අදහසින් සද්දෙ ගැන අපේ දැනුවත් බව දිගටම පවත්වාගන්න පුළුවන්.

මෙතනදී හොඳට කරුණු පැහැදිලි කරගන්න: සද්දෙ ගැන දැනුවත් බවද, නැත්තං ඔබේ මානසික තත්ත්වය ගැන දැනුවත් බවද?

M. සද්දෙ පිළිබඳ මගෙ මානසික තත්ත්වය ගැන තමයි, දැනුවත් වෙන්න ඕනෑ.

හරි. බාහිර සාධක අයින් කරලා දන්න බැරි අවස්ථා ජීවිතයේ බොහෝම තියනවා. අපේ ජීවිතවල බාහිර සාධකවලින් ඉතාම වැඩි හරිය අයින් කරලා දන්නවත් පාලනය කරන්නවත් අපට බෑ. ඒ වුණත් අපි ගැන යමක් කරන්න අපට පුළුවන්. ඔබ ඔබගෙන්ම පටන්ගන්න. ඔබ ඉපදිලා තියෙන්නෙ ස්වච්ඡන්දයක් ඇතුළත; ඒ නිසා ඔබ කරන්න ඕනෑ මොකක්ද කියලා හිතාගන්න එක සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබේ අතෙයි තියෙන්නෙ.

M. ඔබ ඔය කියන්නෙ ඒ සද්දෙ නවත්තන්න බැරි නිසා මට ඒක අහගෙන ඉදීම ඔහේ තෝරාගන්න පුළුවන් කියලද?

ඔබ තේරුම්ගන්න ඕනෑ යමක් අන්ධ ලෙස පිළිගැනීමයි බුද්ධිමත් ලෙස පිළිගැනීමයි අතරෙ තියන වෙනස. ඔබ කිසිම

විනිශ්චයක් නොකරන වෙලාවට තමයි, පිළිගැනීම පරිපූර්ණ වෙන්නේ.

දැන් අපි යමු ආපහු චතුරාර්ය සත්‍යයට. මේ ඇහෙන සද්දවලට ඔබේ තියන අත්‍යාජ්‍යතිය තමයි පළමුවෙනි ආර්ය සත්‍යය - දුක්ඛ. සැනසුමට තියන ආශාව හෝ බලවත් ඕනෑකම තමයි දෙවන ආර්ය සත්‍යය - සමුදය. දැන් ඔබ සිත ඇතුළු බලලා උදහස නැති කරගත්ත හැටියේම ආශාව - උදහස - ආශාව කියන චක්‍රයෙන් ඔබ නිදහස් වෙනවා - නේද? දැන් ආයෙත් සැරයක් සිත දිහා බලන්න.

M. උදහස දැනටම යන්න ගිහින්! හරිම පුදුමයි! ඒ සද්දේ ආයෙමත් මට ඇහෙන්න උනේ ඔබ කිව්ව හින්දයි.

අපි දැන් මෙතෙක් ආව පාර දිහා බලමු. ඔබේ මානසික තත්ත්වය දිහා බලාගෙන ඉඳීමෙන් විතරක්ම දුක කියන චක්‍රය කඩන්න පුළුවන් බව ඔබ දැක්කා. ඇත්තටම බැලුවාම මේක තමයි සිත පිළිබඳව සතිමත් වීම කියන්නේ. බුදු දහමේ තියන සතිපට්ඨාන භාවනාවේ පදනම මේකයි.

සතිමත් බව පුහුණු කලාම දුක කෙළවර කරන්න පුළුවන් බව දැන් ජේතව නේද?

M. නෑ. නාම නෑ. සද්දේ පිළිගැනීමට සතිමත් බව සම්බන්ධ වෙන්නේ කොහොමද?

සද්දේ පිළිගැනීම සතිමත් බවේ ප්‍රතිඵලයක්. සතිමත් බව කියන්නේ දේවල් අඛණ්ඩව යන ක්‍රියාවක්. ඒක කැමැත්ත අකැමැත්ත අඛණ්ඩව ගිහින් අපේ දුක්ම පිරිසිදු කරනවා. එතකොට අපි දේවල් ඇති හැටියෙන් දකිනවා. අපි දේවල් ඇති හැටියෙන් දකිනකොට ඇහෙනකොට පිළිගැනීම නිරායාසයෙන්ම ඇති වෙනවා.

M. අපි සද්දේ ගැන දනුවන්. අපි නිශ්ශබ්ද බවට ඇති ඇලීමෙන් නිදහස් වෙලා සද්දේ පිළිගන්නවා. ඒ සද්දේ අපේ අත්දැකීමේ කොටසක් හැටියට පිළිගන්නවා.

මෙතන “අපි” කියන එකවත් නෑ. පිළිගැනීම විතරයි තියෙන්නෙ.

M. ආ.....

ඒ පිළිගැනීම එන්නෙ ඒ මොහොතේ සිතේ ඇති නිදහස වෙතින්. චක්‍රය කැඩුණ මොහොතේම ඔබට තව දුරටත් උදහසක් දෙනෙන්නෙ නැතුව යනවා. ඔබේ සිත සද්දේ වෙතින් විත්තවේගීව නිදහස් වුණාම එතන ඇති වෙන්නෙ උපේක්ෂාවයි පිළිගැනීමයි.

M. ඒ සද්දේ නැති වෙයි කියලාවත් සද්දේ වැඩි වෙන එකක් නැති වෙයි කියලාවත් අපේක්ෂා කරන්නෙත් නෑ.

අන්න හරි. සද්දේ ගැන සංකල්ප ඇති කරගැනීමෙන් ඔබ නිදහස්. ඒක ඒ තියන හැටියටම ඔහේ අහන්න පුළුවන් තත්ත්වයකට ඔබ එනවා. එහෙම සද්දේ තියන හැටියටම අහන එකත් එක්කම, සද්දේ පිළිගැනීමත් ඒ අවස්ථාවේ කොටසක් බවට පත් වෙලා ඉවරයි. ඔබට සද්දේ පිළිගන්න කියල තමාටම බල කරගන්න බෑ. ඒ නිසයි මම මේ වචන යෙදීමේදී හරි පරිස්සම් වෙන්නෙ. “මම පිළිගන්නවා” කියනකොට ඒකෙන් සාමාන්‍යයෙන් අදහස් වෙන්නෙ.....

M. මම පාලනය කරනවා කියලයි.

ඔව්. හරියට හරි. ඉතින් ඒකෙන් ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නෙ නෑ. අපි මේ කියන පිළිගැනීම පරිසරයත් එක්ක ස්වාභාවිකව නිරායාසයෙන් අනුගත වීමක්; පරිසරය සමග ඒකාත්මික වීමක්.

M. ආ, දැන් මට තේරෙනව. එතකොට සද්දෙයි සද්දේ ගැන මගෙ අත්දැකීමයි අනෙරෙ බෙදීමක් නැතුව යනවා. එතකොට පිළිගන්නවත් තරහ ගන්නවත් දෙයක් නැතුව යනවා.

අන්න හරි. අපි දැන් ආපහු යමු මේ මොහොතෙදී ඔබ ලැබුව අත්දැකීමට. ඔබ තවමත් ඒ සද්දේ නිසා උදහස් වෙලාද?

M. නෑ. කොහෙන්ම නෑ. මම ඒකෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස්. ඔබ කිව්වා නේද සතිමත් බව භාවනාවෙ පදනමයි කියලා? ඒක වැඩ කරන්නෙ කොහොමද?

මෙහෙමයි. යමකුගෙ හිතේ ඕනෑම මොහොතක ඇති සතිමත් බව සතිපට්ඨාන භාවනාවෙ කොටසක්. දැන් මේ වෙලාවෙදී උදහස ගැන ඔබ සතිමත් වීම, පළමුවෙනි ආර්ය සත්‍යය වන දුක්ඛ මෙනෙහි කිරීමක්. ශාන්ත බවට තියන ආශාවයි නිහඬ බවට ඇලීමයි - ඒ කියන්නෙ දුකට හේතුව - ගැන සතිමත් වීම, දෙවෙනි ආර්ය සත්‍යය වන සමුදය මෙනෙහි කිරීමක්. උදහස වෙතින් ඔබ නිදහස් වුණ මොහොත තුන්වෙනි ආර්ය සත්‍යය වන නිරෝධය. මෙතෙතදී එහෙම දුක නැති වුණේ මොහොතකට විතරයි; ඒ නිසා ඒක නදංග නිරෝධයක් කියන්න පුළුවන්.

M. ඉතින් හතරවෙනි ආර්ය සත්‍යය?

ඔබ සතිමත් බව පුහුණු කරනකොට ඒ ඇත්තටම පුහුණු කරන්නෙ මාර්ගයයි - ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. ඔබ සතිමත් වීම (ඒ කියන්නෙ සම්මා සනි) සඳහා නිවැරදි උත්සාහයක් දරනවා - ඒක තමයි සම්මා වායාම. මේකෙ ප්‍රතිඵලයක් හැටියට ඔබේ සිත එක තැනකට එල්ල වෙනවා - ඒ කියන්නේ සම්මා සමාධි. සද්දෙ ගැන අකැමැත්ත වෙතින් ඔබ්බට ගියාම ඔබේ උදහස නැති වෙනවා. ඒ මොහොතෙදී ඔබට පුළුවන් වෙනවා සද්දය යථා ස්වභාවයෙන් සලකන්න. ඒක තමයි සම්මා දිට්ඨි හෙවත් නිවැරදි දැක්ම. ඔබ සද්දෙ තවත් වැඩි නොවෙයි කියලා බලාපොරොත්තු නොවීම සම්මා සංකප්ප. ඔබට පුළුවන් මේ අවස්ථාව නිවැරදි බුද්ධියෙන් දකලා ඒ දැනගත් දෙය වචනයට නගන්න. ඒක සම්මා වාචා. දැන් ඉතින් ඔබ තවමත් හිතනවද ඒ සද්දෙන් පැනල දුවන්න?

M. දැන් නං නෑ. ඒ උනත් මුලදී මට ඕනෑ උනා. මට අවස්ථාවක් ලැබුණා නං මම හොඳවයිනි වැඩක් කරන්නයි හිටියෙ.

ඒ උනාට ඔබ එහෙම කළේ නෑ නේ. ඒක සම්මා කම්මන්ත - නිවැරදි ක්‍රියාව.

M. ඔබ කියන්නේ මේ වෙලාවේ කරන කිසි එකක් නිවැරදි ක්‍රියාව වෙන්නේ නැද්ද?

ඔව්. ඉතින් දැන් ඔබට පෙනෙනවා යමෙක් උපේක්ෂාවෙන් යුතුව සිතීමත් බව එදිනෙදා ජීවිතේ ක්‍රියාත්මක කරනකොට ඔහු චතුරාර්ය සත්‍යයම ක්‍රියාත්මක කරනවා. ඒ කියන්නේ ඔහු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දෛනික ජීවිතේ භාවනාවක් හැටියට එකතු කරගෙන ඉවරයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ඒකත්වය

බුදු දහමට අනුව විමුක්තිය සඳහා ඇති මග ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. එය තේරුම්ගෙන අපේ දෛනික ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගැනීමට නම්, එය සිත වචනය සහ ක්‍රියාව යන තුනෙහි ඒකත්වයක් ලෙසින් දැක්ක යුතුය. මේ මාර්ගය කොයි තරම් සවිස්තරව විග්‍රහ කළ හැක්කේද යත්, කෙනකුට ප්‍රස්තුතයෙන් පිට පැන අතරමං වීමක් පවා සිදු විය හැකිය. මෙය වැළැක්වීමට නම් අපි එම මාර්ගය ප්‍රායෝගිකව, නිරවද්‍යව, සාකලයයෙන් ගනිමු. අපි එය ප්‍රඥව, සද්චාර ධර්මය සහ ඒකාග්‍රතාව - ප්‍රඥ, සීල, සමාධි - යන පැතිකඩ ඇසුරින් බලමු.

- | | | |
|-------|---|--|
| පඤ්ඤා | { | <ol style="list-style-type: none"> 1. සම්මා දිට්ඨි 2. සම්මා සංකප්ප |
| සීල | { | <ol style="list-style-type: none"> 3. සම්මා වාචා 4. සම්මා කම්මන්ත 5. සම්මා ආජීව |
| සමාධි | { | <ol style="list-style-type: none"> 6. සම්මා වායාම 7. සම්මා සති 8. සම්මා සමාධි |

මාර්ගයේ මේ අංග තුන විස්තර කිරීමේ පහසුව සඳහා වෙන්වෙන්ව දැක්වෙතත් ඒවා එකිනෙකින් වෙන් වී නැත. නියම පුහුණුවේදී නිවැරදි අවබෝධය ඇති විට සීලය, සමාධිය සහ ප්‍රඥව සෑම මොහොතක්ම, සෑම සිතුවිල්ලක්ම, සෑම වචනයක්ම සහ සෑම ක්‍රියාවක්ම තුළ අවශෝෂණය වී ඇත.

නිදසුනක් ලෙස සීලය ගනිමු. අප වැරදි කතාවෙන් සහ ක්‍රියාවෙන් වළකින්නේ කෙසේද? සියල්ලටම පෙර බලමු - හරි කතාව සහ වැරදි කතාව යනු කුමක්ද? ඒවා කාලය, ස්ථානය සහ පුද්ගලයා අනුව සාපේක්ෂක නොවේද? පරම වූ හරි දෙය සහ පරම වූ වැරදි දෙය කියා දෙයක් ඇද්ද? අපට මේ විදියට දිගටම ඇසිය හැකියි නිශ්චිත නිගමනයකට එන්නට බැරිවම. තවද, එසේ කරන කල අපි අප වෙතින් - අපේ මනස වෙතින් - තව තව ඇතට යමු.

සීලයේ අරමුණ අයහපත් කතාව සහ ක්‍රියාව මගින් අන්‍යයන්ට රිදවීමෙන් වැළකීමයි. එහෙත් දවස මුළුල්ලේ අපට කොයි තරම් දුරට මෙසේ අප පාලනය කරගෙන සිටිය හැකිද? අපේ පරිසරයට අප ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නේ මොන වාගේ ඇබ්බැහිකම් තුළින්ද යත්, මනසේ හටගත්තේ කුමක්දැයි වටහාගැනීමටත් පෙර අප අනුන්ට රිදවා ඉවර වී තිබිය හැකිය. මෙසේ වන්නේ දෛනික ජීවිතයේදී අපේ මනස ගණන් නොගෙන සිටීමට අප තත්වගත වී ඇති හෙයිනි. අපේ අවධානය හැම විටම වාගේ යොමු වී ඇත්තේ බාහිර ලෝකය දෙසටය. අප විසින් අබ්බවා යා යුත්තේ මෙසේ බාහිර ලෝකය තුළ මනස පැලපදියම් වී තිබීමේ ඇබ්බැහියයි.

අප සලකා බලන්නේ වචනය සහ ක්‍රියාව වුවද මේ සියල්ලක්ම උපදින්නේ මනස තුළිනි. මනස, කතාව සහ ශරීරය යන තුනෙහි ක්‍රියා එකකට පසු එකක් වශයෙන් සිදු වන්නේ කොයි තරම් ශීඝ්‍රවද යත්, ඒවා අතරේ කාල පරතරයක් ඇති බවක්වත් නොදනේ. සිතුවිල්ලක් පැන නැංග කෙණෙහිම අපි කතා කරන්නට හෝ යම් ක්‍රියාවක් කරන්නට වෙමු. භානිදයක කතාව සහ ක්‍රියාව වෙතින් වැළකීම සඳහා අවශ්‍ය තරම් වේගයෙන් අපේ කතාවන් ශාරීරික හැසිරීමත් පාලනය කරගන්නට බැරි බව අපට අවබෝධ වෙයි. එහෙත් සතිය පවත්වන විට කතාව සහ ශරීරය ගැන අවධානශීලී වීමට මනස පුරුදු වෙයි.

අප අපේ මනස වෙත අවධානය යොමු කරන්නේ කෙසේද? සතිමත් බව නමැති මග හෙළි කිරීමේදී බුදුන් වහන්සේගේ අරමුණ

වූයේ මෙයයි. මනස වර්ධනය කිරීමේ පරමාර්ථය වනාහි බාහිර ලෝකය වෙත තදින්ම ආසක්ත වීමේ ඇබ්බැහිකමින් මනස මුදුගැනීමට ඉගෙනගෙන, අප ජීවිතය ගත කරගෙන යද්දී අප තුළ, අපේ මනස තුළ, සිදු වන්නේ කුමක්දැයි වඩාත් හොඳින් දැනුවත් වීමය. සතිමත් බව - සම්මා සනිය - හටගත් වහාම මනස ක්‍රියාත්මක වීම නවතින බව අපට පෙනේ. සිත ඇතුළත තත්ත්වය බලා සිටින සාක්ෂිකාරයකු මෙන් එය නතර වෙයි. මෙසේ බලා සිටීම නිරන්තර පුරුද්දක් බවට, තම ස්වභාවයම බවට පත් වූ කල්හි සිතීමෙන් තොරව පරිසරය වෙත ඔහේ ප්‍රතික්‍රියා කිරීමේ චක්‍රය කැඩෙයි. මේ ඉතා වැදගත් තීරණාත්මක අසහාය මොහොතේදී “දැකීම” හෙවත් “සම්ප්‍රජානනය” හටගනී - එනම්, දේවල් ඇති හැටියෙන්ම ඉතාම පැහැදිලි ලෙස දැකීමයි; වටිනාකම් දීමෙන්ද රූපි අරූපිකම්වලින්ද තොරව මිනිසුන්, අවස්ථා සහ දේවල් සැබෑ පර්යාලෝකයෙන් දැකීමයි. මේ අලුත් අන්තර්දෘෂ්ටිය වෙතින් නිවැරදි සිතීම, නිවැරදි කතාව සහ නිවැරදි ක්‍රියාව උපදින අතර, ඒවා ඒ ඒ අවස්ථාවට සහ තත්ත්වයට සාපේක්ෂකව, ඊට සුදුසු පරිදි සිදු වෙයි. එවිට ඒකාන්තව හරි කුමක්ද, ඒකාන්තව වැරදි කුමක්ද යන ප්‍රශ්නය පැන නොනගීයි.

මේ අනුව, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඇසුරින් බලන කල, අපේ මනසට අවධානය යෙදූ කෙණෙහිම සම්මා වායාමය සහ සම්මා සනිය හටගෙන අවසන්ය. සම්මා සනිය සම්පූර්ණ සහ පරිසමාප්ත වූ කල්හි මනස ඒ ක්ෂණයේම ඛණික සමාධියට පත් වී එයින් ප්‍රඥාව උපදියි. ප්‍රඥාව, දේවල් නිවැරදි පර්යාලෝකයෙන් දැකීමට සලස්වයි - ඒ සම්මා දිට්ඨියයි. ප්‍රඥාව, සම්මා සංකප්ප උපදවයි. එයින් සම්මා කම්මන්ත සහ සම්මා ආජීව හටගනියි.

මේ අනුව, සෑම සවිඥානක මොහොතකම සීල, සමාධි සහ ප්‍රඥා යන තුනම අපේ දෛනික ජීවිතයේ කටයුතුවල - අප කෑම කන විට, වැඩ කරන විට, ක්‍රීඩා කරන විට, අරගල කරන විට..... - ඇතුළත්ය. කෙටියෙන් කියතොත් අපේ මුළු ජීවිතයම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය බවට පත් වෙයි.

M. S. ඔබ සම්මා සමාධිය “මනසේ එකෝදී භාවය” හෙවත් “නිවැරදි ඒකාග්‍රතාව” කියලා හැඳින්වුවා. පෙළ පොත් අනුව නම් මේක ධ්‍යාන හතරෙදි ඇති වෙන තත්ත්වය නේද? මනසෙ එකෝදී භාවය හරි වෙන්නත් පුළුවන්, වැරදි වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා ඒක සම්මා සමාධි කියන එකේ හරි තේරුම නොවෙන්න පුළුවන්. මේ වෙනස වැදගත් වෙනවා අපි දෛනික ජීවිතයේ භාවනාවයි මනසෙ ඒකීය භාවයයි ගැන කතා කරනකොට.

T. මෙහෙමයි, සම්මා සමාධි කියන එක සාමාන්‍යයෙන් පරිවර්තනය කරන්නෙ මනසෙ එකෝදී භාවය හෝ නිවැරදි ඒකාග්‍රතාව කියලා. ඒ වුණාට ඒක විස්තර කරනකොට කොටස් දෙකකින් දක්වනවා - සමථ භාවනාවේ තියන ධ්‍යාන සමාධිය සහ දෛනික ජීවිතයේ යොදගත හැකි සුක්ඛ විපස්සනාවේ තියන ඛණික සමාධිය.¹ මේ නිසා මම පෞද්ගලිකව හිතනවා, ඒක ධ්‍යානවලදී ලැබෙන එකෝදී භාවය විතරක් කියලා ගත යුතු නෑ. මෙතනදී මම ගන්නෙ පිටක සම්ප්‍රදයට වඩා අට්ඨකථා සම්ප්‍රදයයි.

ඒ වුණත් එකෝදී භාවය නිවැරදි හෝ වැරදි ආකාරයේ වෙන්න පුළුවන් කියලා ඔබ කියන දේ හරි. මොකද, එකෝදී වුණ සිත ඉතා බලසම්පන්නයි. ඒක ප්‍රඥවෙන් මෙහෙයවන්නෙ නැත්නම් හිංසාකාරී දේට යොදවන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ නිසයි ආර්ය මාර්ගය සාකල්‍ය වශයෙන් තේරුම්ගන්නත් පුහුණු කරන්නත් අවශ්‍ය වෙන්නෙ. භාවනාව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් අහකට අරන් සීල, ප්‍රඥ දෙකින් තොරව කරනවා නම්, ඒකට සම්මා සමාධිය කියන්න බැරි බව පැහැදිලියි. දෛනික ජීවිතයේ කරන භාවනාවෙදි වැදගත් වෙන්නෙ අපට භානිදයක සිතුවිලි - වචන - ක්‍රියා හෝ වැරදි දිවි පැවැත්මකින් තොරව, ඒ ඒ මොහොතේ සතිමත් වීමේ ප්‍රතිඵලය ලෙස ප්‍රඥව උද වීමයි.

¹ - බලන්න: ඩබ්ලිව්. එෆ්. ජයසූරිය, *The Psychology and Philosophy of Buddhism*, - පිටු අංක 162 - 164

භාවනාව තුළ සිදු වන මානසික ශක්ති ජනනය

M. භාවනාව ගැන මට ඇත්තටම බය හිතෙන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම සිතුවිලි නැති, සම්පූර්ණයෙන්ම සිතක් නැති තත්ත්වයකට එනවා කියන අදහස නිසයි.

T. ඔබ කිව්ව “සිතක් නැති” සහ “සම්පූර්ණයෙන්ම සිතුවිලි නැති” යන යෙදුම් පහදලා දෙන්නම්. ඔබ “සිතක් නැති” කිව්වාම අදහස් කරන්නේ සිත එහෙමපිටින්ම නැති වෙලා කිසිම සවිඥානක බවක් නැතුව රික්තයක් වගේ වුණා කියන එකයි. එහෙම දෙයක් වෙන්න බෑ. විඥානය නැති වුණොත් අපි මැරිලා. “සම්පූර්ණයෙන්ම සිතුවිලි නැති” කියන්නේ විඥානය තියනවා, ඒත් සිතුවිලි නෑ. මේක භාවනාවේදී සිද්ද වෙන්න පුළුවන් - ඒත් යම් යම් තත්ත්ව යටතේදී. සමහර පර්යංක භාවනා ක්‍රමවලදී සිත ඒකාන්තයෙන්ම නිසල වෙලා, එකෝදී වෙලා ඒකාග්‍ර වෙලා තියනවා. මේකට කියන්නේ ධ්‍යාන සමාධිය. මේ තත්ත්වයේදී යෝගියාට මොකුත් ක්‍රියාවක් කරන්න බෑ.

M. මට සම්පූර්ණයෙන්ම සිතුවිලි නැතුව ඉන්න පුළුවන් කියලා මම හිතන්නේ නෑ. ඒක හරියට මම මළ පිල්ලියක් වෙනවා වගේ කියල හිතෙනවා.

ඒක තාවකාලික තත්ත්වයක් විතරයි. ඔබ ඒකෙන් එළියට එනවා. ඒත් අපි තව භාවනා ක්‍රමයක් ගැන කතා කලා - ධ්‍යාන සමාධියේ තියන ගැටලු මගහරින ක්‍රමයක්. ඔබ මේ දැන් අත්දැක්කා වගේ දෛනික ජීවිතයේදී සතිමත් බව පුහුණු කරනවා නං එතකොට ධ්‍යානයකට යන්න වෙන්නේ නෑ.

M. දෛනික භාවනාව මං හිතාගෙන හිටියට වඩා ක්‍රියාකාරී වගේ ජේනවා. ඔය කියන ක්‍රමයට සතිමත් බව සම්බන්ධ වෙන්නේ කොහොමද?

අපි මේක පැහැදිලි කරගනිමු. යමෙක් භාවනාව විධිමත්ව කළත් දෛනික ජීවිතයෙහි කළත් මේ කටයුත්ත ක්‍රියාකාරීයි. පර්යංක භාවනාවෙහි ශරීරය එක තැනක පිහිටියාට මොකද, මනස අවදියෙන් බලාගෙන ඉන්නවා. මනස ශරීරය ගැන හෝ මනසම ගැන සතිමත්. භාවනාව කියන්නේ අවසානයෙහි මනස නිර්මල තත්ත්වයකට පත් කරවන අන්දමේ මානසික සංවර භාවයක්.

M. දෛනික ජීවිතේ භාවනාවෙහි මනස සිතුවිලි නැති තත්ත්වයක ඉදන් මනස දිහාම අවදියෙන් බලා ඉන්නවද?

ඔව්. ඔබේ සතිමත් බව උපරිම මට්ටමට ආවාම සිතුවිලි හැලී යන අවස්ථා අත්දකින්න පුළුවන්. ඒත් ඒ සිතුවිලි නැති අවස්ථාව පවතින්නේ ඉතා සුළු මොහොතයි. ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම නිසසල, ඒකාග්‍ර වූ ඉහළ මට්ටමේ දැනුවත් බවක් අත්දකිනවා. මොහොතකට පවතින මේ විත්ත ඒකාග්‍රතාවට කියන්නේ *බණ්ඩක සමාධිය* කියලා. ඒක පර්යංක භාවනාවෙහි ඇති වෙන සමාධිය තරම් දිග කාලයක් නොතිබුණත් ඒ තීව්‍රතාවත් ගුණයත් එහෙමම තියනවා. බණ්ඩක සමාධියෙහි සිතුවිලි යන්න ගිහිත් මනස ඉතා නිර්මල තත්ත්වයකට එනවා.

M. සිතුවිලි යන්න ගිහිත් නං ඒකෙන් අදහස් වෙනවද ඒ මොහොතෙහි "මම" නෑ කියල?

ඔව්. ඒත් මොහොතකට විතරක්.

M. ඒ මොහොතේ මම නැත්නං, ඉන්නේ කවුද? සිතුවිලි නැති ඒ මොහොතෙහි සිද්ද වෙන්නේ මොකක්ද?

මේ ක්ෂණික සමාධිය ඇති වුණාම ඒ මොහොතෙහි සිතුවිලි නෑ. එතකොට තියෙන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම නිර්මල ඉතා උසස් විඥනයක්. අන්න ඒ මොහොතෙහි තමයි ප්‍රඥාව උද වෙන්නේ. ඒ පුද්ගලයාට *දිට්ඨි විඤ්ඤිය* ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ නිර්මල දෑක්ම.

මේ අත්දැකීම ඉතා කෙටි වුණත් ඒක අකාලිකයි, අනන්තයි. ඒක එක්තරා පරිවර්තන මොහොතක්. ඒ මොහොතෙදී තමයි “මම” සහ “මගේ” යන සංකල්ප දිය වෙලා යන්නේ. සිතුවිලි නැති ඒ මොහොතට පස්සෙ, නිර්මල දැක්මට පස්සෙ, සිතුවිලි ආයේ එනවා. ඒත් ඒ සිතුවිලි, ආවේග සහ ක්‍රියා පරණ පුරුදු ඇබ්බැහිවලින් එන ඒවා නෙවෙයි. සම්පූර්ණයෙන්ම නිසසල නිහඬ මනසක් ඇති මොහොතෙදී අපේ ඉතාම අභ්‍යන්තරයේ ඉඳලා ප්‍රඥාවයි මෙමත්‍රියයි කරුණාවයි මතු වෙනවා. ඊට පස්සෙ ඇති වෙන සිතුවිලි කරුණාවෙන් සහ මෙමත්‍රියෙන් හැඩගැහිලයි එන්නේ.

දැන් ජේතවනේ - භාවනාව ඔබ හැඟීම් නැති, හිතන්නේ නැති අක්‍රිය පුද්ගලයෙක් බවට පත් කරන්නේ නෑ. ඇත්තම කියතොත් භාවනාව ඔබ තුළ තියන විශිෂ්ටම ගුණ මතු කරනවා - ආදරය, ලෙන්ගතුකම, සියලුදෙනාම කෙරෙහි සංවේදී බව.....

පර්යංක භාවනාවෙදී හෝ දෛනික ජීවිතේදී සතිමත් බව පුහුණු කිරීම ක්‍රියාශීලී සහ දිගටම කෙරෙන ක්‍රියාවලියක්. පර්යංකයෙදී ශරීරය අවලව තිබුණට මනස ශරීරය දිහා හෝ මනසම දිහා බලාගෙන සතිමත්ව ඉන්නවා. ඒ වගේම දෛනික ජීවිතේ භාවනාවෙදී තමන් ඉන්න ඉරියව්ව හෝ වෙලාව මොකක් වුණත් මනස උදෙසාගේ ලෙස තමා දිහාම බලාගෙන ඉන්නවා. මේ දෙකේදීම ඇති වෙන මානසික සංවර බව තමයි ඉතාම වැදගත් වෙන්නේත් අන්තිමේදී මනස ඉතාම නිර්මල පරිශුද්ධ තත්ත්වයට පත් කරවන්නේත්. නිවන් දැකීමට හේතු වෙන්නේ ඉරියව්ව නෙවෙයි - ඉරියව්ව මනස නිශ්චල කරගන්න ප්‍රයෝජන වුණත්. ඔබ මේක පැහැදිලිව තේරුම්ගත්තොත් ඔබට කොහේ වුණත් කොයි වෙලාවෙ වුණත් භාවනා කරන්න පුළුවන්.

මනස තුළ භාවනාමය විශ්‍රාමය

L. මම භාවනා මධ්‍යස්ථානයක භාවනා වැඩ සටහනක් ඉවර කළා විනරයි. දැන් මට බාහිර ලෝකයට හැඩගැහෙන්න ටිකක් අමාරුයි. මධ්‍යස්ථානය කොයි තරං සන්සුන්ද නිසංසලද කීවොත් බාහිරයෙ තියන දර්ශනය සිද්ධිය මහා ගාලගෝට්ටියයි දරාගන්න මට හරි අමාරුයි. මේ මාරුවට හැඩගැහෙන්නෙ කොහොමද?

T. ඔබේ අත්දැකීම අසාමාන්‍ය එකක් නෙවෙයි. හුඟක්දෙනා පළවෙනි වතාවට භාවනා මධ්‍යස්ථානයකින් පිට වෙලා යනකොට මේ තත්ත්වයම අත්දකිනවා. භාවනා මධ්‍යස්ථානවල ශාන්ත බව, නිහඬ බව ඇති වෙන විදිහේ තත්ත්ව හදනවා. ඒ නිසා කිසි කරදරයක් නැතුව භාවනාව කරන්න පුළුවන්. ඒකෙ ඉන්න කාලෙදි ඔබ ඒ නිසංසල පරිසරයට තාවකාලිකව තත්ත්වාරෝපණය වෙනවා. ඉතින් ඔබ ඒකෙන් එළියට ආවාම ඇඟට කඩාගෙන එන සිද්ධිය දර්ශනය දරාගන්න අමාරු වෙනවා.

L. මේ වෙනස් වීමට වඩාත් හොඳින් මූණදෙන්නෙ කොහොමද?

භාවනා කාලය ඇතුළතදී ඉන් පිටතදී ඔබේ මනස ක්‍රියා කරන හැටි බලමු. භාවනා වැඩ සටහනක ඉන්නකොට ඔබ උග්‍ර ලෙස සතිමත් බව පුහුණු කරනවා. ඔබේ සතිමත් බව ඉහළම තත්ත්වයකයි තියෙන්නෙ. ඔබ එළියට එනකොට බාගද ඔබේ සතිමත් බව ඇතුළෙ තියලයි එන්න ඇත්තෙ - එහෙම තේද?

L. හා!! ඇත්තම නේන්නං.

අන්න, මං කිව්වෙ නැද්ද!! භාවනාව ඉවර වෙලා එළියට ආව ගමන්ම ඔබ ගියර් මාරු කළා. සතිමත් බවට යන්න ඇරලා ආපහු පරණ පුරුදු අසතිමත් බවටම වැටුණා. එක පාරටම බාහිර ලෝකයේ මහ විසවුලට වැටුණාම ඒකට මූණදෙන්න ඔබට අමාරු වෙනවා. මේ

දුෂ්කරතාව එන්නේ ඔබ භාවනාව එදිනෙදා අත්දැකීම්වලින් වෙන් කරගෙන ඉන්න නිසයි. ඇත්තටම නං භාවනාවෙදී ඔබ ඉගෙනගත්ත සතිමත් බව, බාහිර ලෝකයට මුණදෙන්න ඔබව වඩා හොඳට සුදනම් කරලා තියෙන්නයි ඕනෑ.

L. ඒ කොහොමද?

මෙහෙමයි, සතිමත් බව පුහුණු කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයකදී නියම තැනකදී නියම වෙලාවකදී විතරයි කියන වැරදි අදහස මුලින්ම හිතෙන් අයින් කරගන්න ඕනෑ. මේ විදිහට තත්ත්වාරෝපණයක් කරගත්තාම භාවනා වැඩ සටහනයි බාහිර ලෝකෙයි අතර පරතරය නැති කරගන්න කාටත් අමාරුයි. භාවනාවෙදී ඔබ පුරුදු වුණා පර්යංකයෙන් ඉඳලා ඇස් දෙක වහගෙන සතිමත් වෙන්න. දැන් ඔබ භාවනාවෙන් එළියට ආවහමත් ඒ සතිමත් බවම පුහුණු කරන්න පුළුවන්. ඒත් දැන් ඔබට පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ ඇස් ඇරගෙන, අවුල් මැද්දේ, ප්‍රශ්න ඇඟට කඩා වැටෙද්දී සතිමත් වෙන්න.

L. ඒක අමාරු නැද්ද?

කරන හැටි දන්නව නං කිසි දෙයක් අමාරු නෑ. බාගද ඔබ මධ්‍යස්ථානයෙදී ඉගෙනගත්ත පළවෙනි දේ වෙන්න ඇති, මේ මොහොතේ ඉන්නේ කොහොමද කියන එක. ඔබට දැන් ඒක පිටතදිත් පුහුණු කරන්න පුළුවන්. ඔබ කරන හැම දෙයක්ම - කෑම ඉවීම, සේදීම, නෑම, වාහනය එලවීම, ඇවිදීම ආදිය - සතියෙන් කරන්න පුළුවන්. ඕනෑම දෙයක් ගැන සතිමත් වෙන්න පුළුවන්.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, ඔබ මධ්‍යස්ථානයෙදී අනිවාර්යයෙන් ඉගෙනගන්න ඇති, කැමැත්ත අකැමැත්ත මොකවත් නැතුව සාක්ෂිකාරයෙක් වගේ හිත දිහා බලාගෙන ඉන්න. දෛනික ජීවිතේදී සද්දයි දර්ශනයයි ඔබ ඉස්සරහට එනකොට හිතේ ඇති වෙන නුරුස්තාව දිහා බලන්න ඔබට පුළුවන්. ඒවාට එන්නත් යන්නත් අරින්න. බාහිර ලෝකය ගැන ඔබ තුළ තියන හැඟීම් දිහා

උපේක්ෂාවෙන් බලන්න. එතකොට ඔබේ උපේක්ෂාව බාහිර ලෝකය වෙතටත් ගලාගෙන යනවා ඇති.

බාහිර ලෝකය ගැන ඔබේ ප්‍රතික්‍රියා සාක්ෂිකාරයෙක් වගේ ඔබම දකිනකොට ඔබ දකින ඇහෙන දේවල්වලටත් සාක්ෂිකාරයෙක් විතරක් වෙලා, ඒවායින් නොකැලඹී ඉඳිවි. මේ වැඩේ පරිණත වුණාට පස්සෙ මොන තැනක හිටියත් ඔබ ඇත්තටම ජීවත් වෙන්නෙ මනස ඇතුළත භාවනා මධ්‍යස්ථානයකයි. මුළු ලෝකෙම කරණම් ගහනවා වෙන්න පුළුවන්, නමුත් ඔබේ ඇතුළත ලෝකය නිසසලයි; ඔබට භාවනා කරන්න වෙනම වෙලාවක්, තැනක් ඕනෑ නැති බව ඔබට පෙනෙයි.

L. ගෙදරදී දවස තුළ යම් වෙලාවක් භාවනාවට වෙන් කරගන්නොත් මොකද?

ඒක හුඟක් හොඳයි, ඒ විශේෂ වෙලාව ගැන ඔබට උපේක්ෂා සහගත වෙන්න පුළුවන් නම්. මේකයි වැඩේ, බොහෝදෙනාට සිද්ද වෙන්නෙ මෙන්න මේකයි - එයාලා ඒ භාවනා කාලය වෙත එල්ලීගෙන ඉන්නවා. ඉතින් උදේට වෙලාවට ඉඳගෙන භාවනා කරන්න අවස්ථාව නොලැබුණොත් එයාලට මුළු දවසම හරියට වැඩක් කරගන්න බැරූව යනවා.

L. ඒ මොකද?

වෙනින් හැම දෙයක්ම වගේ ඒකත් එක්තරා තත්ත්වාරෝපණයක්. ඒකත් හරියට උදේ තේ හෝ කෝපි කෝප්පෙට ආසක්ත වුණා වගේ තමයි. ඔබට භාවනාවටත් ආසක්ත වෙන්න පුළුවන්. මේක බැලූ බැල්මට නරක තත්ත්වාරෝපණයක් නෙවෙයි තමා; ඒත් අපි දැනගත යුතු ඉතා සියුම් කාරණා භාවනාවෙන් තියනවා. අපේ සිත හරිම කපටියි. සිත උගුල් අටවන හැටි අපි හැම තිස්සෙම දැනගත ඉන්න ඕනෑ.

L. ඉතින් ඒ වෙලාවට අපි මොකද කරන්න ඕනෑ?

මෙතන ඉතාම වැදගත් දේ තමයි, ඔබේ පුහුණුව ගැන උපේක්ෂා සහගත වෙන්න පුරුදු වීම. බාගද මේක තමයි කරන්න ඉතාම අමාරු වැඩේ - මොකද, අනික් හැම දේටම වගේ භාවනාවටත් අපි ඇලෙනවා. අපි අනික් දේවල් ගැන උපේක්ෂා වෙන්න ඉගෙනගන්නවා. හැබැයි අපේම භාවනාව ගැන උපේක්ෂා වෙන්න අමතක කරනවා.

L. අපට අපේ භාවනාව ගැන උපේක්ෂා වෙන්න පුළුවන් නං භාවනාවට වෙනම කාලයක් වෙන් කරගෙන ඉන්නයි, ඒ එක්කම දවස පුරා සමතුලිත බවක් පවත්වාගෙන යන්නයි පුළුවන් වෙයිද?

එහෙම පුළුවන් වෙනවා, ඔබ උපේක්ෂා සහගත වෙලා ඒ අතරේම භාවනා නොකරන කාලය පුරාමත් සතිමත් වෙලා ඉන්නවා නං. එතකොට ඔබ ඒ නියමිත කාල සීමාව තුළදී වගේම අනික් කාලය තුළදීත් හොඳින් භාවනා කරයි.

භාවනාව පිළිබඳ
ප්‍රත්‍යවේක්ෂා

චිත්ත ඒකාග්‍රතාව සහ භාවනාව

බොහෝදෙනා සිතන්නේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාව සහ භාවනාව යනු පර්යාය පද කියාය. මේ නිසා විය යුතුයි, හොඳ බෞද්ධයින් බොහෝදෙනා සිත ඒකාග්‍ර වන දේවල් - පොත් කියවීම, වැඩ කිරීම, ගොල්ප් ක්‍රීඩා කිරීම ආදිය - කරන විට ඒ තමන් භාවනා කරනවා යයි තෘප්තියට පත් වන්නේ. ඔවුන් තරමක් හරි, තරමක් වැරදියි.

ඇත්තටම ඒකාග්‍රතාව යනු භාවනාවේ එක කොටසක් පමණකි. භාවනාවේ සාරය වනාහි අවබෝධයේ විශිෂ්ට ස්වරූපයක් වන ප්‍රඥව උපද්‍රව්‍යාගැනීමය; බුද්ධියේ සීමාවලින් ඔබ්බට මනස විහිදුවා අන්තර්ඥනය වෙතට, අන්තර් දෘෂ්ටියෙන් යුත් ප්‍රඥව වෙතට මනස පැමිණවීමය. බොහෝ භාවනා ක්‍රම අනුව මූලික අවස්ථාවේදී මනස ඒකාග්‍ර කරගැනීම අවශ්‍යය. මනස පුහුණු කරන්නට යෙදෙන පළමුවන ක්‍රමය නම් එක තනි අරමුණකට ඒකාග්‍ර කිරීමයි.

යමකු සිය රැකියාව හෝ විනෝදාංශය කෙරෙහි යොදන හුදු ඒකාග්‍රතාව සලකා බැලුවහොත් ඒවායේ අරමුණ භාවනාවේ අරමුණට වඩා අතිශයින් වෙනස් බව පෙනෙයි. අපේ රැකියාවේදී හෝ විනෝදාංශයේදී අප හුදෙක්ම සැලකිලිමත් වන්නේ සාමාන්‍යයෙන් අපගෙන් පිටත ඇති දෙයක කාර්ය සාධනය - එනම් රැකියාවේ සාර්ථකත්වය, ගොල්ප් ක්‍රීඩාව දිනීම, විද්‍යාත්මක පර්යේෂණයක් අවසන් කිරීම ආදිය - කෙරෙහි පමණකි. එහෙත් භාවනාවේ කාර්ය සාධනය ආභ්‍යන්තරික වුවකි - ස්වයං අවබෝධය සහ ආධ්‍යාත්මික අන්තර්දෘෂ්ටිය හටගැනීමකි. භාවනාවේ මුල් අවදියේදී මනස ඒකෝදී වීම සඳහා මනසින් පරිබාහිර වූ යමක් - නාසිකාග්‍රය, උදරයේ චලනය වැනි දෙයක් - කෙරේ ඒකාග්‍ර වීම අවශ්‍ය විය හැකිය. මේ ආකාරයේ ඒකාග්‍ර බවක් අප වැඩ කරන විට හා ක්‍රීඩා කරන විට වුවත් ඇති විය හැකිය. එසේ වුවද ඒකාග්‍ර වීමත් භාවනාවත් අතර ඇති සමානකම මෙතනින් අවසාන වෙයි.

මනස ඒකාග්‍ර වීම යනු මනස හුදෙක්ම එකෝදී වීම පමණක් වන අතර, භාවනාව යනු එසේ එකෝදී වූ මනස වඩාත් ගැඹුරට යමින්, අන්තර්දෘෂ්ටිය නැතහොත් විපස්සනා ඥාන දෙසට වර්ධනය වීමයි. භාවනාවේදී මනසේ දැනුවත් බව නිරායාසයෙන්ම මනස වෙතට මාරු වී, එහි ක්‍රියාකාරිත්වය සහ ක්‍රියාවලි කෙරෙහි සිය කැමැත්තෙන්ම ඒකාග්‍ර වී, අවසානයේදී සැබෑ ස්වයං අවබෝධයක් දෙසට යොමු වෙයි.

අප වැඩ කරද්දී සහ ක්‍රීඩා කරද්දී යම් ආකාරයක අවබෝධයක් ලැබුණත් ඒ අවබෝධය බුද්ධිය සමග බැඳී ඇති අතර, භාවනාවෙන් ලැබෙන්නේ අන්තර්ඥානය සහ ආධ්‍යාත්මික අවබෝධයකි. මේ අනුව මේ අවබෝධ දෙවර්ගය ස්වභාවය අනුව සම්පූර්ණයෙන්ම එකිනෙකට වෙනස්ය; ඉටු කරන්නේද එකිනෙකට මුළුමනින්ම වෙනස් පරමාර්ථයි.

හුදු ඒකාග්‍රතාවේදී සෑම විටම මනසෙහි “මම” සහ “මම කරන දෙය” යනුවෙන් ද්වයතාවක් ඇත. ඒ කියන්නේ - කරන්නෙක්, කරනු ලබන්නෙක් සහ කරන ක්‍රමයක් යන බෙදීමයි. වෙනත් විදියකට කියතොත් දැනගන්නා තැනැත්තෙක්, දැනගනු ලබන දෙයක් සහ දැනගැනීමක් ඇත. භාවනාවක් පටන්ගන්නේ මේ තුනින්මය. එහෙත් ක්‍රමයෙන් මනස ඇතුළතට, තමා දෙසටම හැරී මේ තුනින් ඔබ්බට යයි. පරම විමුක්තිය වනාහි දැනගන්නා තැනැත්තා, දැනගනු ලබන දෙය සහ දැනුම යන තුනෙහි වෙනස නැති වී යාමයි.

ඒකාග්‍රතාව, භාවනාව යන දෙක එකිනෙක හා පටලවාගැනීම නිසා උදසින බවත් ආත්ම තෘප්තියත් හටගනී. මේවා නැති කරගැනීම දුෂ්කරය. මේ අනුව, ඒකාග්‍රතාව සහ භාවනාව යනු එකක්මයි යන වැරදි වැටහීම විමුක්ති මාර්ගයට කිසි පිහිටක් නොවනවා පමණක් නොව, අධ්‍යාත්ම මාර්ගයේ යන්නන්ට බාධාවක්ද විය හැකිය.

M.S. ඔබ කිව්වා එදිනෙදා ජීවිතයේදී කියවීම, වැඩ කිරීම වාගේ හිත ඒකාග්‍ර වෙන ක්‍රියාකාරකමකදී හැම තිස්සෙම හිතේ ද්වයතාවක් තියනවා කියලා - ඒ කියන්නේ දැනගන්න කෙනා, දැනගැනීම සහ

දැනගත් දෙය. මට හිතෙනවා සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකමක තියන ඒකාග්‍රතාවයි චිත්‍ර ඇඳීම සංගීතය ආදී කලාත්මක ක්‍රියාකාරකමක ඒකාග්‍රතාවයි අතර වෙනසක් තියනවා කියල. මේ කලාත්මක කටයුත්තකදීත් දැනගන්න කෙනා, දැනගැනීම සහ දැනගත් දෙය කියන ඒවා නැති වෙලා යනවා කියලා මට හිතෙනවා. මේ නොපැහැදිලි කොටස ධර්ම සාකච්ඡාවලදීත් ප්‍රශ්න අහනකොටත් නැවත නැවතත් මතු වෙනවා. මේ ගැන විස්තර කරන්න පුළුවන්ද?

T. ඇත්තටම චිත්‍ර ඇඳීම, සංගීතය වාගේ කලාත්මක ක්‍රියාකාරකමක ඇති ඒකාග්‍ර වීමේදී දැනගන්න කෙනා, දැනගැනීම සහ දැනගත් දෙය මුළුමනින්ම නැති වෙලා යන්නේ නෑ. මෙතනදී සිද්ද වෙන්නේ මේකයි: මේ ඉහළ මට්ටමේ කලාත්මක ක්‍රියාවකදී ඒ පුද්ගලයා විශාල ශ්‍රීති ප්‍රමෝදයක් ලබනවා. එතෙක්දී “මම” කියන හැඟීම බොහෝ දුරට තුනී වෙලා යනවා, ඒත් නැත්තටම නැති වෙන්නේ නෑ. ඒ ඇරෙන්න, ඒ කෙනා තවමත් තමාගේ විෂය - චිත්‍රය හෝ සංගීතය - ගැන හොඳටම දැනුවත්. මේ නිසා දැනගත් දෙයත් මුළුමනින් නැති වෙන්නේ නෑ. මේ වාගේ අත්දැකීම්වලට මම කියන්නේ “ව්‍යාජ ආධ්‍යාත්මික අවස්ථා” කියලයි. මොකද, මේවා ධ්‍යානවලට ආසන්නයි, නමුත් ඒකම නෙවෙයි. අනික් අතට කලාත්මක නිර්මාණවලින් ලැබෙන මේ ශ්‍රීති ප්‍රමෝදය, අනික් බොහෝදෙනාට වඩා කලාකරුවාට නම්‍යශීලී සහ ආධ්‍යාත්මික වෙන්න පහසුවක් වෙනවා.

සතිමත් බව සහ දැනුවත් බව.

E. අපි කොහොමද ඵදිනෙදා ජීවිතයෙහි සතිමත් බව පුහුණු කරන්නෙ?

T. සාමාන්‍යයෙන් අපේ දැනුවත් බව ඉතාම තදින් යොමු වෙලා තියෙන්නෙ බාහිර සිද්ධි තුළටයි - අපේ ඉන්ද්‍රිය හය හරහා එන ඕනෑම දෙයක් තුළටයි. අපි අනිවාර්යයෙන්ම මේ සංවේදනවලට ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නෙ අපේ ඇඹබැහිකම් අනුව; අපට පුරුදු විදියට. අපේ මනස තුළ සිදු වෙන්නෙ මොනවද කියලා කිසිම දැනුවත් බවකින් තොරව අපි අපේ හැසිරීම් රටාව නැවත නැවතත් එකම විදියට කරනවා. බුදු දහමේ මේකට කියන්නෙ අවිද්‍යාව කියලා. මේකෙන් අදහස් වෙන්නෙ බුද්ධිමය අවිද්‍යාව නෙවෙයි, විශේෂයෙන්ම තමා ගැන අන්තර්ඥනයක් නැතිකමයි.

E. ඒ වුණාට අපි අපේ මනස ගැන දන්නව නේ - නේද?

එක පැත්තකින් බැලුවාම ඒක හරි. ඒත් බොහොම දුර්වල විදිහකටයි ඒ දන්නෙ. උදහරණ හැටියට ගත්තොත් අපි බලවත් චිත්තවේගී අවුලක පැටලිලා හිටියා නං අපි ඒක දැනගන්නෙ සේරම ඉවර වුණාට පස්සෙයි. ඒ වියවුල වෙලාවෙ අපි ඉන්නෙ ඒක ඇතුළේ ගිලිලා.

අපි සාමාන්‍යයෙන් අපට බලපානවා කියල හිතන බාහිර දේවල් ගැන අවධානය යොදනවා. අපි හිතමු කෑම කනවා කියල. අපේ අවධානය යෙදෙන්නෙ ආහාරයටයි - ඒකෙ රස, සුවඳ, පෙනුම හෙම. ආහාරය අපි හිතපු මට්ටමේ නැත්නම් අපි වහාම නුරුස්නාව පෙන්නලා ප්‍රතික්‍රියා කරනවා. එව්වරක් නෙවෙයි තරහත් යනවා, ඒ වෙනකොටත් ඉන්නෙ හිත නරක් වෙලා නං. එතකොට අපි කරන්නෙ අපි ළඟ තියන දෙයක් හෝ ඉන්න කෙනෙක් පිටින් තරහ අරිනවා.

ඒත් මේ තත්ත්වය විග්‍රහ කරලා බැලුවොත් අපට පෙනෙයි, ප්‍රශ්නය පටන්ගත්තේ අපෙන් බාහිර තැනකින් නෙවෙයි කියල. ඒ ආභාරයම ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් නැති, එහෙම නැත්නම් ඒකට කැමති වෙනින් කෙනෙක් කලබලයක් නොකර සතුවින් ඒ ආභාරය ගනියි. ඒ කියන්නේ ප්‍රශ්නයේ මූල තියෙන්නේ ආභාරය තුළ නෙවෙයි, විනිශ්චය කරන වටිනාකම් දෙන මනස තුළයි. "මම මේකට ආසා නෑ" කියලා හිතන මොහොතේදීම අපි පවතින තත්ත්වය පිළිගන්න බැරි එකක් හැටියට ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. අන්තිමේදී මේ ප්‍රතික්ෂේපය මොකක් හරි විදියකට තරහක් හෝ පීඩනයක් හැටියට පිට වෙනවා.

E. ඉතින් කොහොමද අපි දැනුවත් බව පුහුණු වෙන්නේ?

දැනුවත් බව පුහුණු වෙන්න බෑ.

E. මොනවා? ඒ වුණාට බුදු දහමට අනුව දැනුවත් බව පුහුණු කරනවා කියල අපි ඕනෑ තරං අහල තියනවා, කියවල තියනවා - නැද්ද හොඳයි?

දැනුවත් බවයි සතිමත් බවයි පිළිබඳව පොඩි පටලැවිල්ලක් තියනවා.

E. ඒත් මම හැමදාම හිතුවේ ඒ දෙකම එකක් කියල නේ.

ඒ දෙක සම්බන්ධයි, ඒත් එකිනෙකින් වෙනස්. සතිය හෙවත් සතිමත් බව යන්නෙන් අදහස් වෙනවා සිතේ යම් ක්‍රියාකාරීත්වයක්. අපි අපේ මනස කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න හිනාමතාම යෙදෙනවා. අපි ඒකට වීර්යයක් යොදනවා. දැනුවත් බව ඊට වෙනස්.

දැනුවත් බව කිසිම ක්‍රියාවකින් තොරය.

මනස නිකම්ම "දැනුවත්". මෙනෙදි ක්‍රියාවක් නෑ. තියෙන්නේ හුදෙක්ම "දකින" සන්සුන් නිරායාස දැනගැනීමක් විතරයි. මෙනෙදි සතිමත් බව තමයි හේතුව. දැනුවත් බව තමයි ඵලය. අපට යම් දෙයක ඵලය ක්‍රියාවක් කරන්නවත් පුහුණු කරන්නවත් බැහැ. අපට පුහුණු

කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ යමක හේතුව විතරයි. අපට සතිමත් බවින් පටන්ගන්න වෙනවා, එතකොට අප තුළ දැනුවත් බව උපදිනවා.

E. අපි සතිමත් බව පුහුණු කරන්නෙ කොහොමද?

සාමාන්‍යයෙන් අපේ මනස කෙළවරක් නැතුව ක්‍රියාවේ යෙදිලයි ඉන්නෙ - හිතනවා, හැඟෙනවා, කෙළවරක් නැතුව එකින් එකට පනිනවා. මේ අනවරත ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා දැනුවත් බවක් ඇති වෙන්න හිතේ ඉඩක් නෑ. සමහර විට දැනුවත් බව යාන්තමට ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ වුණාට ඒක බොහොම දුර්වලයි, අඳුරුයි. බොහෝ වෙලාවට අපේ ප්‍රබල සිතුවිලි සහ ආවේග මෙතන පාලනය කරනවා. දැනුවත් බව සම්පූර්ණයෙන්ම උපදින්න නම්, මනස මේ අනවරත චක්‍රයෙන් පිටට යන්න ඕනෑ.

E. කොහොමද මේක වෙන්නෙ?

මනස සුපුරුදු ලෙස බාහිර ලෝකයට යොමු වුණ අවධානය තමා පිළිබඳ සතිමත් වීමක් බවට හරවාගනිමින් තමාම නැවත හැඩගැහෙන්න ඕනෑ. අපි මේ විදියට නැවත හැඩගැහුණාම මානසික ක්‍රියාවලී සේරම වෙනුවට අපි සතිමත් බව ඇති කරගන්නවා. ඒ මානසික ක්‍රියාවලී සේරමම අහු වෙනවා වෙනුවට අපි දැන් ඒවාට “අවධානය යොදනවා” විතරයි. සෑම තනි මොහොතකම මනසෙ තියෙන්නෙ එක සිතුවිල්ලක් විතරයි. උදහරණ හැටියට අපිට එකම මොහොතක් තුළ තරහ වෙන්නයි සතුටු වෙන්නයි බෑ නේද?

E. අපොයි බෑ නමා.

අපේ හිතේ තරහක් තියනකොට සතුටට ඉඩක් නෑ. සතිමත් බව අපේ මුළු හිත පුරාම පැතිරුණාම, ඒ විත්තක්ෂණයෙදි කිසි සිතුවිල්ලකටවත් ආවේගයකටවත් පැන නගින්න ඉඩක් නෑ. එතන තියෙන්නෙ පිරිසිදු අවධානශීලී බව. මේ අවධානශීලී බව පරිපූර්ණ වුණාම හිතේ තියන අනවරත අධිවේගී අවුල නවතිනවා. මනස තැන්පත් වෙනවා. එතකොට දැනුවත් බව ඉබේමම ඇති වෙනවා.

පරිපූර්ණ සමතුලනයක් ඇති විට එතන දැනුවත් බව ඇත.

E. ඔබට මේක අර ආහාර ගැනීමේ සිද්ධියට සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන්ද?

මෙහෙම කියමු. ඔබ මනසට අවධානය යොමු කරන්න පුරුදු වෙලා ඉන්නවා කියල හිතමු. එතකොට ඔබ ආහාරය දැක්ක වහාම අරුවිය පිළිබඳ සිතුවිලි හිතේ ඇති වුණ ගමන්ම, ඔබට සිද්ද වෙන්නේ මොකක්ද කියල ඔබ දන්නවා. ඔබ විනිශ්චයකින් තොරව රුවිය අරුවිය පිළිබඳ හැඟීම් දිහා බලනකොට ඔබ තුළ ඉතුරු වෙන්නේ බලා සිටීම විතරයි. ඊළඟට එන්න තිබුණු සිතුවිලිවලට එන්න දැන් අවස්ථාවක් නෑ. කෙටියෙන් කිව්වොත් ඔබේ ආවේග ගොඩනැගෙනවා වෙනුවට ඒවා එන පාර මුලදීම නතර වෙනවා. බාගද ඒ ආහාරයට ඇති අරුවිය නැති කරගන්න ඔබට බැරි වෙයි. ඒක නෙවෙයි වැදගත්. මෙතන ඉතාම වැදගත් වෙන්නේ ඔබව පාර මුලදීම නතර කළාම ඔබ ඒ තත්ත්වය දකින්න පටන්ගන්නවා “මට ඕනෑ හැටියට” නොව, “ඇති හැටියට.” මෙන්න මේ “දැකීම” ට තමයි අපි දැනුවත් බව කියල කියන්නේ. තරහින් ප්‍රතික්‍රියා කිරීම වෙනුවට ඔබට දැන් ඒ අවස්ථාවට සාපේක්ෂකව සන්සුන් ලෙස මුහුණ දීලා, බුද්ධිමත්ව සුසංගතව ක්‍රියා කරන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ සිදුවීම ඔබේ වගේම අනික් අයගෙන් සතුටට හේතු වෙන විදියේ ප්‍රයෝජනවත් සාධනීය දෙයක් වෙනවා.

E. ඔබ කියන්නේ දැනුවත් බව අපි තුළ තියන වියවුල් සේරම නැති කරනවා කියලද?

අන්න හරි.

E. ඉතින් ඒත් කොහොමද එහෙම වෙන්නේ?

මෙහෙමයි, දැනුවත් බවේදී මනස “සියල්ල දක්නා” තත්ත්වයකට එනවා - මේකට බුදු දහමේ කියන්නේ ප්‍රඥව කියලයි. අපි දැනුවත් බව කිව්වාට මේක නිකම්ම “දැනගැනීමක්” නෙවෙයි.

මේක නිෂ්ක්‍රිය තත්ත්වයක් නෙවෙයි. මේකත් එක්කම ඇති වෙනවා සිතේ තියන සියලුම වියවුල් කඩාගෙන යන ඉතාම ක්‍රියාකාරී ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාවක්.

එතකොට මුළු බාහිර තත්ත්වයම සමස්තයක් විදියට, විනිවිද පෙනෙන පැහැදිලි බවකින් යුතුව අනාවරණය වෙනවා. අපි අපේ වියවුල මැදින් ලෝකය දිහා බැලුවාම හරිම විකෘත වෙලයි පෙනෙන්නේ. අපේ වියවුල වැඩි වෙන්න වෙන්න ලෝකය පිළිබඳ අපේ දැක්මත් වැඩි වැඩියෙන් විකෘත වෙනවා. මේ නිසා අපේ ප්‍රතික්‍රියාත් විකෘත වෙනවා. ඉතින් අපි අප වටා ලෝකය පුරාමත් වියවුල් නිර්මාණය කරනවා. ප්‍රඥාව මගින් වියවුල අබිබවා ගියාට පස්සෙ විතරයි, අප තුළ පැහැදිලි බවක් ඇති වෙන්නේ. මේ පැහැදිලි බව ඇති වුණාම බාහිර තත්ත්ව පිළිබඳව යහපත්ව හිතකරව සහ නිර්මාණාත්මකව කටයුතු කරන්න අපට පුළුවන් වෙනවා.

මොහොත තුළ

P. අපට පුරුදු තැනකට වඩා මුළුමනින් වෙනස් තැනකට ගියාම විශාල නැවුම් බවක් සැනසුමක් ඇති වෙන්නෙ ඇයි? මට හැම තිස්සෙම හරියට ඕනෑ වෙනවා, මගෙ සාමාන්‍ය ජීවිතයෙන් ටිකක් අයින් වෙලා වෙනසක් ලබන්න - දර්ශනය පරිසරයයි වෙනස් කරන්න. ඒක සාමාන්‍ය දෙයක්ද?

T. ඒක සාමාන්‍යද අසාමාන්‍යද කියන්න නං මම දන්නෙ නෑ. ඒත් ඒක හරි ස්වාභාවික බව නං කියන්න පුළුවන්. අපේ ජීවිතයෙන් අපිව මිරිකිලා තද වෙලා වගේ හැඟෙන එක හරි ස්වාභාවිකයි. ඒ සේරගෙන්ම අයින් වෙන්න අවශ්‍යයි, පොඩි විවේකයක් අවශ්‍යයි, දිගටම ජීවිතේ යන්න නම් අලුත් අත්දැකීම් ඕනෑ, කියල කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්.

ඒත් ඔබ වටහාගන්න ඕනෑ තාවකාලික සහනයක් සොයන්න අපිව ප්‍රධාන වශයෙන්ම තල්ලු කරන්නෙ මේ ජීවිතයෙන් මිරිකිලා ඉඳීම නෙවෙයි. ඒක යම් තරමකට හේතු වෙනවා. ප්‍රධාන හේතුව තමයි, අපි මේ මොහොතේ නිදහස් නැතිකම. එහෙම නිදහස් නැති වුණාම හරියටම මේ මොහොත සම්පූර්ණයෙන්ම සහ පරිසමාප්තවම අත්දැකින්න බැරි වෙනවා.

P. ඒ කියන්නෙ යමෙක් ඇත්තටම වෙනසක් හොයන්නෙ වර්තමාන මොහොතෙදි තෘප්තියක් නොලැබුණාමයි. ඒත් අලුත් තැනකට ගිහින් ඒ අලුත් අත්දැකීම් සිත් ඇදගන්න බව පෙනුණට පස්සෙන් ඒ තෘප්තිය දිගටම පවතින්නෙ නෑ. මොකද, ඒක ඉන්ද්‍රිය මිසක් අධ්‍යාත්මය තෘප්තිමත් කරන්නෙ නෑ.

ඔව්. ඒක ඇත්ත. ඔබේ මුල් තත්ත්වයට ගියාම ඔබට පෙනෙයි අර පරණ පුරුදු විදියටම ඔබ බර බාගෙ ඇදගෙන යන බව. ඒත් අපි

හිතල බලමු, ඔබ තෘප්තියට සෑහීමට පත් වෙන්නේ මොනවායින්ද? ඔබට තෘප්තියට සෑහීමට පත් වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ මනස ආශාවලින් සහ ඇලීමෙන් නිදහස් වුණාම විතරයි. මොකද කීවොත් සෑම මොහොතක්ම සම්පූර්ණයෙන්ම සහ පරිසමාප්තවම අත්දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ නිදහස් සිතකට විතරයි.

ආශාවලින්, ගැටුම්වලින්, අපේක්ෂා භංගගත්වයෙන් නිදහස් කරගත් සිතකට හැම මොහොතක්ම නැවුම්; අලුත්. ඔබේ මනස හැම තිස්සෙම ගැටුම්වලින් අපේක්ෂා භංගගත්වයෙන් පිරිලා බර වෙලා නම් ඔබට මේ මොහොත සම්පූර්ණයෙන්ම අත්දකින්න බෑ. අත්දකින්න පුළුවන් විදියේ පැහැදිලි බවක් හෝ ඉඩක් නෑ. මේ වාගේ තත්ත්වයකදී ඔබ ජීවත් වෙන්නේ එක්කෝ අතීතයේ නැත්නම් අනාගතයේ. වර්තමානයේ අත්දකීමෙන් කොටසක් විතරයි ලැබෙන්නේ. ඒ කියන්නේ, ඔබ වර්තමානය ගැන දැනුවත් වෙන්නේ අඩ වශයෙන් විතරයි. ඔබ මේ මොහොතේ නැවුම් බව හෝ ඔබට ලැබෙන ප්‍රීතිය අත්දකින්නේ නෑ. ඉතින් ඔබ නැවුම් බව හොයාගෙන වෙන තැන්වලට, වෙන මිනිස්සු ළඟට, වෙන සම්බන්ධතා හොයාගෙන යනවා. ඒ වුණත් ඒ වක්‍රය දිගටම යනවා. මොකද, ප්‍රශ්නයේ මූල තියෙන්නේ පරිසරයේ නෙවෙයි, ඔබ තුළයි. ඒ සත්‍යය හරියටම තේරුම්ගෙන නිවැරදිව විසඳන තාක් කල් ඔබ තෘප්තිය හොයමින් හැමතැනම යනවා, ඒත් කොහෙවත් හම්බ වෙන්නේ නෑ.

භාවනාවක් නැති භාවනාව

R. පර්යංක භාවනාව කියන්නේ මොකක්ද?

T. මනස ඇතුළට වඩවඩාත් ගැඹුරට යන්න පුළුවන් වෙන විදියට අපි හිතා මතා මනස නිසල කරගන්නවා.

R. ඉතින් එහෙම නං ඇයි ඔබ අපට පර්යංක භාවනාව උගන්වන්නේ නැත්තේ?

බෞද්ධ විපස්සනා භාවනාවේ ක්‍රම හතරක් තියනවා: මූලින්ම කායානුපස්සනා - ශරීරය පිළිබඳ භාවනාව. නිදසුන් හැටියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක, සක්මන, වාඩි වී සහ හිටගෙන කරන භාවනාව; දෙවැන්න වේදනානුපස්සනා - දැනීම් සහ හැඟීම් මෙතෙහි කිරීම. තුන්වැන්න චිත්තානුපස්සනා - සිත පිළිබඳව මෙතෙහි කිරීම. හතරවැන්න ධම්මානුපස්සනා - මානසික සහ බුද්ධිමය දේ පිළිබඳව මෙතෙහි කිරීම.

R. ඔබ ඔය කියන්නේ මේ මුළු කාලය තුළම මම ඔය කීව අන්තිම තුන ඔස්සේ භාවනා කරමින් ඉන්නවා කියලද?

නැත්තං මොකක්ද? ඔව්. ඔබ ඒ තුන ඔස්සේ භාවනා කරමින් තමයි හිටියේ.

R. ඔබ ඔය කියන්නේ මං මගේ හැඟීම්, සිත් වියවුල් ආදිය එක්ක ඔට්ටු වෙද්දී, අපේ කණ්ඩායම එක්ක කරන සාකච්ඡා, පොත් කියවීම ආදිය එක්ක ඔට්ටු වෙද්දී, මං කළේ භාවනාවක් කියලද? මම නොදන්නම?

කාරණාව පැහැදිලි කරන්න හොඳ විදියක් තමයි ඔය කිව්වේ. ඔව්. ඔබ භාවනා කරන බව නොදන්නම ඔබ භාවනා කරමින් හිටියා. මේකට කියන්නේ “භාවනාවක් නැති භාවනාව” කියල.

R. ඒ වුණාට අපි ඇයි ඉතාම තදින් හිතාගෙන ඉන්නෙ භාවනාවට නියම වෙලාවකට නියම විදිහකට ඉඳගන්න ඕනෑ කියලා?

මේකයි කාරණේ - සංවිධිත විපස්සනා භාවනාව ආසියාවේ බෞද්ධ රටවලත් බටහිරත් අසීමිතව ජනප්‍රිය වෙලා තියනවා. ඒ මධ්‍යස්ථානවල ගුරුවරු සහ ආරම්භකයෝ මොන ක්‍රමය භාවිත කළත් ඒ හැම එකකටම පොදු එක ලක්ෂණයක් තියනවා : ඒක තමයි යෝගාවචරයා භාවනා කළ යුතු සංවිධිත ක්‍රමයක් හෝ රාමුවක් තිබීම. ඉතින් ඒක නිසා භාවනාව කියන්නෙ පර්යංක භාවනාවමයි කියලා පොදු පිළිගැනීමක් ඇති වුණා.

R. ඒත් ඉතින් භාවනාවක් නැති භාවනාව ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ කොහොමද? මං කියන්නෙ, අපි දැඩි ශික්ෂණයක් යටතේ භාවනා නොකර කොහොමද ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නෙ?

මට ජේන හැටියට පර්යංක භාවනාවේ දැඩි බව ශික්ෂණයක් හැටියට ඔබ හිතාගත ඉන්නවා. ඒක මෙහෙමයි - පර්යංකය කියන්නෙ මනස සංයමය කරගැනීම කියන වඩාත් වැදගත් කටයුත්තට උපකාරයක් විතරයි. පර්යංකය කියන්නෙ ශරීරය පුහුණු කිරීමක් නෙවෙයි, මනසට සතිමත් බව කියන කලාව පුහුණු කරන්නත් වඩා ගැඹුරකට යන්නත් යෙදෙන ක්‍රමයක්. සංවිධිත භාවනාවෙදී ඔබ ශරීරයෙ යම් තැනකට - හුස්මට හෝ සංවේදනවලට - සිත ඒකාග්‍ර කරගෙන ඉන්නවා. එහෙම කරන්නෙ සිතේ උපදින සිතුවිලි, හැඟීම්, බුද්ධිමය ක්‍රියා ආදිය අයිත් කරලා සිත එක තැනකට ගෙනෙන්නයි. මේ ක්‍රියාවලියෙදී ඔබ කිසිම විනිශ්චයක් බෙදීමක් වටිනාකම් දීමක් නොකර ඔහේ සිත දිහා බලන්නයි ඒ එක්කම යන්න අරින්නයි ඉගෙනගන්නවා.

R. ඒත් ඔබ අපිට දිගටම කිව්වෙන් ඕකම නෙ - සිත දෙස බලන්න, යන්න අරින්න.....

හරියටම හරි. ඔබට සිත දෙස බලන්න පුළුවන් වෙනවා භාවනා ඉරියව්වකින් නිසලව වාඩි වෙලා. එහෙම නැත්නං ඔබට

ඒකම කරන්න පුළුවන් එදිනෙදා වැඩ කරන අතරතුර. ඒ දෙකින් කොයික වුණත් කරන්න පුළුවන්, ඔබේ මානසික තත්ත්වය අනුව.

අසංවිධිත ක්‍රමයෙහි ඔබට නිතරම ඔබ දෙස බලන්න වෙනවා. අත්හැරීම පුරුදු කරනකොට, සේරටම කලින් ඔබට සිද්ද වෙනවා ඔබේ මමත්වයයි ආධිමිඛරයයි දිහා බලන්න. තමන්ගේ මමත්වයට මුණදෙන්න කාටවත් ඕනෑකමක් නෑ. ඒක හරි වේදනා සහගතයි. ඒක කරන්න විශාල මානසික විර්යයක් ඕනෑ. මේ අසංවිධිත ක්‍රමයෙහි ඔබේ මමත්වයට මුහුණදීමම සිතේ භාවනාමය ක්‍රියාවක්. ඒ සඳහා සතිය, විර්යය, සමාධිය සහ උපේක්ෂාව අවශ්‍යයි. එතකොට ශරීරය දැඩි ලෙස සංයමය කරගන්න ඕනෑ නෑ. ඒත් සිත තදින්ම සංයමය කරගැනීමයි උච්චාන විර්යයයි නං අනිවාර්යයෙන්ම අවශ්‍ය වෙනවා.

R. ඒ වුණත් අපේ සාකච්ඡායි පොත් කියවීමයි ගැන මොකද කියන්නෙ? ඒවා අන්තර්දෘෂ්ටිය දියුණු කරගන්න උදව් වෙන්නෙ කොහොමද?

පර්යංක භාවනාවෙහි ඔබ යම් එක දේකට - හුස්ම වගේ දේකට - හිත ඒකාග්‍ර කරලා හිතා මතාම බුද්ධියෙන් සිතීම නවත්තාගන්නවා. ඒත් මං උගන්වන ඒ තරම් සංවිධිත නොවන මෙම ක්‍රමයෙහි ඔබ අන්තර්දෘෂ්ටිය දියුණු කරගන්න බුද්ධිය යොදගන්නවා. ධර්මය ගැන කියවීම, සාකච්ඡා කිරීම සහ මෙනෙහි කිරීම නිසා ඔබේ ප්‍රඥාවයි අන්තර්දෘෂ්ටියයි දියුණු වෙනවා. ඒත් මෙතන හරි වැදගත් කාරණයක් තියනවා. ඔබේ උත්සාහය යෙදෙන්නෙ බුද්ධිමය අංශයෙන් විතරයි නං ඔබ එකතු කරගන්නෙ බුද්ධිමය දූනුම විතරයි. ඒක සැබෑ අත්දැකීමෙන් එන අන්තර්දෘෂ්ටියට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස්. අපේ ධර්ම සාකච්ඡාවලදී අපි හැම තිස්සෙම ධර්මය බුද්ධිමය වශයෙන් බලනවට වඩා බොහෝ දුර යනවා. එතෙක්දී අපි පෞද්ගලික අත්දැකීම් තුළටත් අරගල මැද්දෙන් යන අපේ ජීවිත පැවැත්ම තුළටත් ගිහින් තියනවා. ඔබට මතකද හුඟක් සැරයක් ඔබ කිව්ව “මේක නං කරන්නම බෑ. මට මේක තේරෙන්නෙ නෑ. මට මගේ මතවාද, ඇලීම් හෙම අත්හරින්න බෑ” කියලා?

R. ඔව්. ඇත්ත නමයි.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, ඔබ හුඟක් සැරයක් කිව්වා “මට වැටහෙනව නං මම අතහරිනවා” කියල. ඒත් ඔබ මෙන්ම මේක භොයාගත්තා --

ඔබට කරුණු වටහාගත හැක්කේ බුද්ධියෙන් සිතීම
අත්හැරියාම විතරක් බව.

R. ඒක හරි.

ඔබ බුද්ධිය යොදාගන්න ඕනෑ ඒක යෙදවිය හැකි තැනදී විතරයි. බුද්ධියට සීමාවක් තියනවා. ඒකට යන්න පුළුවන් ඒ සීමාව දක්වා විතරයි. එහෙම වැය වී අවසාන වුණාම බුද්ධිය ගිලිහී යනවා. අන්න එතනදී තමයි ඔබට “දැකීම” සිදු වෙන්නේ. එතකොට “අවබෝධය” ඔබ තුළ අනපේක්ෂිත ප්‍රභාසයක් වගේ පතිත වෙනවා.

R. ඒත් ඒක ලේසියෙන් කරන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. මගේ අම්මෝ! මට කොච්චර දේවල් යන්න අරින්න සිද්ද උනාද! - මගේ ආඩම්බරය එහෙමපිටින්නේ, මගේ රූචි අරුවිකම්, මම ඇලිලා හිටිය දේවල්..... මම මගේ දේවල්වලට කොයි තරං ආසාවෙන්ද ඇලිලා හිටියෙ ! ඒ සේරම අතහරින්න ඉගෙනගන්න මට සිද්ද වුණා. ඒක ලේසි වැඩක් නං නෙවෙයි. ඇත්තම කියනව නං ඒක මහා විශාල අරගලයක්. සමහර වෙලාවට හරිම වේදනාවක්.

ඔව්. අපට යමක් ලැබෙන්නේ නිකම්ම නෙවෙයි. ඒත් ඒක රඳ පවතින්නේ අපේ උට්ඨාන විරියයයි අපේ අභ්‍යන්තරය දිහා බලන්න අපි කොයි තරං කැමතිද කියන එකයි මත. අපි අපටම මුණදෙන්න තරං නිර්භය වෙන්න ඕනෑ. ඒක මහා විශාල අරගලයක්; ඒ අරගලය කරන්න මහා විශාල වෑයමකුයි ධෛර්යයකුයි ඕනෑ. ඒත් ඇත්තටම නං ඒක වෑයමක් නැති වෑයමක්.

R. මොකක්?

ඔව්. ඔබ වැයමක් දරන්නේ එහෙම වැයමක් දරන්න ඇත්තටම හිතා මතා “උත්සාහ කරන්නේ” නැතුවයි. බුදු දහමේ මේකට කියන්නේ විරිය කියලා. මේක දෛනික ජීවිතයෙදි වුණත් පර්යංකයෙදි වුණත් සිද්ද වෙන්න පුළුවන්.

R. ඔබ කියන්නේ මේ අරගල සේරම කරන අතරතුරදී අපි අපිවම අබ්බවා යනව කියලද?

හරියටම හරි. ඔබ තමාවම අබ්බවා යමින් ඉන්නවා ඒ බව නොදන්නම. පර්යංක භාවනාවේ හැම පියවරකදීම අතහරින්නේ “කොහොමද” කියල ඔබට උගන්වනවා. මෙතන තියන වෙනස තමයි ඔබ අතහරින්නේ ඔබම නොදන්නයි. ඔබේ බුද්ධියට ඊට වඩා එහාට යන්න බෑ. ඒක හුදෙක්ම තමන්වම අතහරිනවා.

R. ආ! එහෙනං ඒක තමයි, අපේ ධර්ම සාකච්ඡායි ධර්මයයි ගැන හිතන්න උත්සාහ කරනකොට මට ඒවා තේරෙන්නම නෑ. ඒ වුණාට පස්සේ ඒ ගැන හිතීම නතර කළාම එක පාරටම “අවබෝධය” කඩා වදිනවා. ඒක මම හිතලා කරන දෙයක් නෙවෙයි. - හරියට අහසින් අකුණක් පාත් වෙනවා වගේ එන එකක්. එක වෙලාවක මං හිතුවා ඔබේ සාකච්ඡා වැඩිපුර බුද්ධිමය පැත්තට යනවා කියල - වැඩියක්ම අහිධර්මය කොටස්.

ඔව්. පාලි මූල ග්‍රන්ථවල ඉතාම කම්මැලි බුද්ධිමය කොටස් පවා ඔබව අබ්බවා යන්න යොදගන්න පුළුවන්.

R. ඇත්තට? ඒක නං අලුත්ම අදහසක්.

ඒකවත් අලුත් නෑ! කිසිම දෙයක් කවදවත් අපතේ යන්නේ නෑ ඒක පාවිච්චි කරන්නේ කොහොමද කියල අපි දන්නව නං. අපේ සාකච්ඡා සේරම - අහිධර්මය පවා - ඔබේ මනස පුළුල් කරන්න උදව් වුණා. ඔබ දන්නේම නැතුව ඔබ තමාගේ මනස වඩවඩාත් පුළුල් කරගන්න පටන්ගත්තා. ඔබ මෙව්වර කාලයකට කවදවත් ගිහින් තිබුණාට වඩා දුරක් ගියා. ඔබේ මනසට කලින් තිබුණ දරදඬු

සීමාවලින් පිටට විහිදෙන්න සිද්ද වුණා. සාකච්ඡා අමාරු වෙන්න වෙන්න ඔබේ මනසත් වැඩිවැඩියෙන් ව්‍යායාම වුණා. ඒ සාකච්ඡා කළ වෙලාවලදී ඔබට කිසි දෙයක් තේරුම්ගන්න නැතුව ඇති. ඒ වුණාට ඒවායින් ඔබේ සිතේ ලොකු සුවිකාර්යතාවක්, පුළුල් වීමක් ඇති වුණා; ඒ ගුණය එදිනෙදා ඒකාකාරී බවින් මිදෙන්න ඉතාම අවශ්‍යයි.

R. ඔව්. හුඟක් වෙලාවට මම හිටියේ අන්ද මන්ද වෙලා හිත අවුල් වෙලා තමයි.

ඒ ඔබේ බුද්ධිය වැඩ කරමින් හිටිය හින්දයි. ඒ වුණාට බුද්ධිය ඒකේ සීමාවට ආවම ඒක ඔහේ හැලිලා යනවා. ඔබලා හුඟදෙනෙක් මගෙන් දිගටම අහනවා: මොකක්ද ක්‍රමය? අවබෝධය ලබාගන්න අපි මොනවද කරන්න ඕනෑ? ඔබලා ක්‍රම, පද්ධති, සංවිධිත ඉගෙනීම ආදියට කොයි තරං තත්ත්වගත වෙලාද කීවොත් ඔබට පෙනෙන්නෙවත් නෑ කිසිම ආකෘතියක් හෝ සංවිධිත බවක් නැති උගැන්වීමක් තියනවා කියල. අපි මොනවද මෙව්වර කල් කල් අපේ සාකච්ඡා සේරම තුළින්? ඔබේ සිත ඇතුළේ කරන්න සිද්ද වුණ අරගල සේරම ස්වයං අවබෝධයට යන එක මාර්ගයක්. ඔබ ඒකට ක්‍රමය කීවත් “අ - ක්‍රමය” කීවත් ඒ වචන අදාළ නෑ.

R. මට දැන් ජේනව. අපිටම තනියම කාරණා තේරුම් බේරුම් කරගන්න අපට හුඟක් දුරට ඉඩ දුන්නා..... ක්‍රමන් නෑ ගුරුන් නෑ.

ඔව්, ආන්න එහෙම තමයි. ඔබට යම් ගුරු කෙනෙක් ඉන්නකොට ඔබ එයාට ඇලෙනවා. ඔබ යම් ක්‍රමයකට කරනකොට ඒ ක්‍රමයට ඇලෙනවා. එතකොට ඔබ ඒවා මත රඳා ඉන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට ඔබට තනියම නිදහස්ව විමසනය කරන්නයි ඉගෙනගන්නයි තියන මෙහෙයුම් බලය නැතුව යනවා. අපේ පිවිසුම යටතේ කරන පුහුණුවට දැඩි ආකෘතියක්වත් සංවිධිත ක්‍රමයක්වත් නෑ. ඒ වුණාට අපි මේ ඉන්න ක්‍රියාවලිය තුළ

බොජ්ඣංගවල ගුණාංග සේරම දැනටමත් අනුකලනය වෙලා තියනවා.

R. මොනවද බොජ්ඣංග හන?

සති, ධම්මවිචය, විරිය, ජීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා. ඔබ දෛනික ජීවිතය තුළ අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව සතිමත් බව දිගටම පුහුණු වෙමින් ඉන්නවා. ඇත්තටම ඒක ඇසුරින් හෙමින් හෙමින් සමාධිය දියුණු වෙමින් පවතිනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි - දෛනික ජීවිතයේ සතිමත් වීමේ ක්‍රියාව, ඔබේ මනසේ ස්වභාවය තුළට උපේක්ෂාවෙන් යුතුව යන විමංසනාත්මක ක්‍රියාවලියකුත් වෙනවා.

ඔබ පොත් කියවනකොට, අධ්‍යයනය කරනකොට, කණ්ඩායම එක්ක සාකච්ඡා කරනකොට හෙම විමංසනය - ධම්මවිචය - සිද්ද වෙනවා. මතකනෙ, අපේ සාකච්ඡා හුදෙක්ම න්‍යායාත්මක වුණේ නෑ නේ. ඒවා යොදගන්නෙ ධර්මය අපේ ජීවිතවලට අන්තර්ගත කරගන්නෙ කොහොමද, ධර්මය මගින් අපේ ජීවිත ප්‍රශ්න විනිවිද දකින්නෙ කොහොමද කියන කාරණාවලටයි. ඒ ඇරෙන්න අපි දැක්කා, අපේ මනස නිරීක්ෂණය කරන්නත් අධ්‍යයනය කරන්නත් විමසා බලන්නත් නිවැරදි ප්‍රමාණයට වීර්යය සහ ශක්තිය ඕනෑ බව. මේ කාර්යය අමාරු වුණත් ඒකම අපට ශාන්ත බවයි සතුටයි ලබා දෙන බවත් අපි දැක්කා. මේ විදියට ගත්තාම අපේ ජීවන ක්‍රමයම සත්‍යය අවබෝධ කිරීමේ මාර්ගය බවට පත් වෙනවා. මේක තමයි ධම්මානුපස්සනාව.

නිර්මාණාත්මක
දිවි පැවැත්ම

නිර්මාණාත්මක දිවි පැවැත්ම

H. මට හිතෙන්නේ බුදු දහමේ උගැන්වීම් හරිම පුද්ගලවාදී කියල.

T. එහෙම පෙනෙනවා ඇති තමයි. ඒත් අපි හුදෙකලා වූ තනි වූ අය නෙවෙයි. අපි ජීවත් වෙන්නේ සමාජයේ. මේ නිසා පුද්ගලයාට බලපාන දේවල් ඔහු වටේ ඉන්න අයටත් අනිවාර්යයෙන්ම බලපානවා. බුදු දහම හැම පුද්ගලයකුගේම සත්‍යාවබෝධය කෙරෙහි විශාල ලෙස අවධානය යොදනවා. ඒක සමාජය නොතකා හරින්නේ නැති වුණාට ඒ උගැන්වීම් පටන්ගන්න සිද්ද වෙලා තියෙන්නේ පුද්ගලයා වෙතින්. පුද්ගලයා හොඳින්ම සන්සුන් වෙලා පරිපූර්ණ සමතුලිතතාවක් ඔහු ඇතුළත හටගත්තාම ඔහු අනික් අයගේ මනසත් ඉබේම සමතුලනයකට ගෙනෙනවා - ඒ අනුව සමාජයේ සමතුලනයත්. වෙනත් විදියකට කියනවා නම් ඕනෑම තත්ත්වයක් තුළ නිරායාසයෙන්ම සමතුලනයක් නිර්මාණය වෙනවා.

H. මේක සිද්ද වෙන්නේ කොහොමද?

මේකට මැජික් වට්ටෝරුවක් නෑ. ඒත් මූලික සාධක දෙකක් - ඒ කියන්නේ ඉවසීමයි ප්‍රඥාවයි තමයි මේ සුසංගමය උපදවන්නේ.

H. ඉවසීම එක්තරා විදියක අක්‍රිය බවක් නෙවෙයිද?

යමෙක් ඉවසනසුලු හා සහනශීලී වුණත් ඔහුට ප්‍රඥාව නැත්නම් ඒ ඉවසනසුලු බව අක්‍රිය බවකට හැරෙන්න පුළුවන්. එතෙක්දී ඔහු තමාව ඉතාම වැරදි විදියට යොදාගන්න අනික් අයට ඉඩ දෙන්න වුණත් පුළුවන්. මේක බුද්ධිමත් ලෙස ජීවත් වීමක් නෙවෙයි. බුද්ධිමත් ලෙස ජීවත් වීමේදී අක්‍රිය බව සහ ආවේගශීලී බව කියන අන්ත දෙකම මගහරිනවා.

අද කාලෙ මිනිස්සු හැම තිස්සෙම හරිම කලබලයි; නොඉවසිල්ල කියන රෝගයෙන් පෙළෙනවා. අපි ක්ෂණිකව “ක්‍රියා කරන්න”, නොපමාව “පියවර ගන්න”, වහාම “පටන්ගන්න”, ඉක්මනටම යමක් “ඉටු කරන්න” මහා අවශ්‍යතාවකින් පෙළෙනවා. ආවර්ජනා කරන්නවත් ටිකක් නතර වෙන්නවත් කරුණු උකහාගන්නවත් දේවල්වලට නිරායාසයෙන් වර්ධනය වෙන්නවත් අපි කිසිම ඉඩක් දෙන්නෙ නෑ. අපි සන්සුන් තැන්පත් විදියකට ක්‍රියා කරන්නෙ නෑ - ඒ වෙනුවට කරන්නෙ අපේ තත්ත්වාරෝපිත වියවුල් සිතින් ප්‍රතික්‍රියා කිරීමයි. ඒ ආකාරයට අපි තවතවත් වියවුල් වැඩි කරනවා.

බුද්ධිය රහිතව කරන ඕනෑම ක්‍රියාවක් විනාශකාරීයි. බුද්ධිමත්ව ජීවත් වීම කියන්නෙ ක්‍රියා කිරීම සඳහා නිවැරදි මොහොත, නිවැරදි අවස්ථාව, සුදුසු තත්ත්වය යන ඒවා “විමසීම” සහ “බැලීම”යි. බුදු දහමේ මේකට කියන්නෙ සම්මා කම්මන්න කියලා. (පරිපූර්ණ සහ කුසලතාවෙන් යුතු ක්‍රියාව). කෙටියෙන් කිව්වොත් බුද්ධිමත් ලෙස ජීවත් වීම කියන්නෙ කුසලතාවෙන් යුතුව නිර්මාණාත්මකව ජීවත් වීමයි.

H. එහෙම නං කුසලතාවෙන් යුතුව ජීවත් වෙන්න බුද්ධියයි ඉවසීමයි දෙකම අදාළ නං, කොහොමද ඒවා එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙන්නෙ? කොහොමද ඒවා එකට එකතු වෙන්නෙ?

ප්‍රඥාවයි ඉවසීමයි එකම කාසියෙ දෙපැත්ත වාගෙයි. බුද්ධිය තියනවා නං ඉවසීම නිකම්ම උපදිනවා. බුද්ධිය රහිත ඉවසීම හුදෙක්ම කෘත්‍රීම කරුණාවන්තකමක්. ඒක වැඩි කල් පවතින්නෙ නෑ. එතකොට කොයි වෙලාවක හරි පුද්ගලයාට ඉවසීම නැතුව යනවා. සැබෑ ඉවසීම පැන නගින්නෙ ප්‍රඥාව තුළින් විතරයි. මෙහෙමයි වෙන්නෙ - ප්‍රඥවත් එක්ක බුන්ම විහාර හතරත් එනවා - මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා කියන හතර. යමකුට සැබෑ ත්‍යාගවන්තකම උපදින්නෙ ආදරය, කරුණාව සහ උපේක්ෂාව තුළින් විතරයි. උපේක්ෂාව ඒ තැනැත්තාව ඇලීමෙන් ඇත් කරවනවා. ආදරය සහ කරුණාව ඔහුට

තමාව අනික් ඇත්තන් හා සමාන කරගන්න උදව් වෙනවා. ප්‍රඥව ඔහුව නිවැරදි ක්‍රියාව කරන්න ගෙන යනවා. මේ සේරම එකතු වෙලා සැබෑ ත්‍යාගශීලී බව උපදවනවා.

H. හොඳයි, එහෙම නං යමෙක් අනික් අයත් එක්ක එකඟතාවෙන් ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද?

මේක ඉතාම වැදගත් ප්‍රශ්නයක්. මේ කියන්නෙ ඔබේ සමතුලිතතාවට අවධානය යෙදීම පිළිබඳ කාරණයක්. මේක තමයි ඉතාම මූලික ප්‍රශ්නය. ඔබ මූණදෙන්තේ පෞද්ගලික, සමාජීය නැත්තං රැකියාව, පවුල, යාච්චෝ ආදීන් පිළිබඳ මොනම ප්‍රශ්නයට වුණත් සමතුලිතතාව හරියටම එතනදී ඔබ තුළ පටන්ගන්න ඕනෑ. ඔබ සැලෙනවා නං කොහොමද ඔබ අනික් අයව සන්සුන් කරවන්නෙ? සමතුලිතතාව හරියටම එතනදීම ඔබ තුළම හටගන්න ඕනෑ. එහෙම නූනොත් ඔබේ නොසන්සුන් බව නිසා නැව එහෙමම කිඳ බහිනවා.

ඔබට අනික් ඇත්තන්ගෙ අභ්‍යන්තර තත්ත්වය දකින්න පුළුවන් වෙන්නෙ ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම ස්ථාවර ඒකාග්‍ර මතසකිත් යුතුව හිටියොත් විතරයි. හිතා මතා බලෙන් අනික් අයව වෙනස් කරන්න ඔබට බෑ. සේරටම කලින් වෙනස එන්න ඕනෑ ඔබ තුළිනුයි. සමතුලිතතාව හරියටම ඔබ තුළින් පටන්ගන්න ඕනෑ. ඔබ තුළ නිවැරදි තුලනය ඇති වුණාම මේ තුලනය සමස්ත තත්ත්වය පුරාම විහිද යනවා. ඊළඟට ඒක අනික් අයගෙ සමතුලනයටත් බලපානවා. ඒක නිරායාස සිදුවීමක්. ඔබේ ශාන්ත බව නිසා අනික් ඇත්තොයි අනික් අවස්ථායි ඉතා ස්වාභාවිකව ඔබට ප්‍රතිචාර දක්වනවා. අපි විවෘත හදවතක් ඇතුව ඉන්න ඕනෑ; එතකොට අපි ඕනෑම දෙයක් කරන ඕනෑම වෙලාවකදී අපේ ඒ ක්‍රියා සිද්ද වෙන්නෙ මුළුමනින්ම ආදරය සහ කරුණාව තුළින් - වෙන කිසිම දෙයක් තුළින් නෙවෙයි. මේ විදිහේ දිවි පැවැත්මක් සහ ආදරයක් තියනකොට එකඟතාවෙන් යුතු නිර්මාණාත්මක ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගෙන යන්න අවශ්‍ය අති ප්‍රබල ශක්තිය උපදිනවා.

ආදරය සහ ද්වේෂය

ඇය විද්‍යාලයෙන් පිට වූවා විතරය; ඇය ආශ්‍රය කිරීම හරියට නැවුම් සිසිල් සුළං රැල්ලක් හමන්නා මෙනි. ඉතා ප්‍රාණවත් බවින් යුත් ඇය බුද්ධිමත් හා ප්‍රසන්නය. තරුණ වියට උරුම විමසනාත්මක මනසින් යුතුය. ඇය දැන් අපගේ ආධ්‍යාත්මික යෙහෙළියක් බවට පත් වෙමින් සිටියි.

විද්‍යාල ජීවිතයේ පටන්ම තමා ද්වේෂ කළ අයකු ගැන ඇය මට කීවාය. මෙය ඇයට කොයි තරම් වදයක් වීද යත්, සිහිනවලින් පවා ඔහු දකින්නට වී ඇත. ආදරය සහ ද්වේෂය ගැන දැනගන්නට ඇයට අවශ්‍ය වූයේ එහෙයිනි.

S. ඔබට පුළුවන්ද ආදරයයි ද්වේෂයයි ගැන මට විස්තර කරලා දෙන්න?

T. මෙහෙම කියමුකො - ආදරයයි ද්වේෂයයි අතරේ ඒ හැටි වෙනසක් නෑ. හැම දේම බෙදා වර්ග කරන අපේ සිතේ අංශ දෙකක් විතරයි - හරියට එකම කාසියක දෙපැත්ත වගේ.

S. ඒ උනාට ඒ දෙක දූනෙන්නෙ හුඟක්ම වෙනස්වට නේ.

ඔව්. මුලදී ඒවා වෙනස් තමයි. ඒත් දෙකම පැන නගින්නෙ අපේ වර්ග කිරීමේ, බෙදීමේ පුරුද්ද ඇසුරින්. ඒ දෙකම යන්නෙ දුක වෙතටයි. අපි කාට හරි ආදරය කළත් ද්වේෂ කළත් ඒ දෙකටම පදනම් වෙන්නෙ අපේම කැමැත්ත හෝ අකැමැත්ත. අපි මිනිස්සුන්ව නිරායාසයෙන්ම බෙදනවා අපේ පූර්ව සංකල්පනා අනුව. යමෙක් අපේ පරමාදර්ශවලට අනුකූල නං, අපිට ඔවුන් ගැන කැමැත්තක් හිතෙනවා නං, අපේ සිත වහාම ඔවුන්ට බැඳෙනවා. ඔවුන් අපේ අකැමැති කොටසට වැටුණොත් අපේ සිත ඔවුන් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. ඉතින් මේ විදියට අපි කෙළවර වෙන්නෙ ආදරය කරලා, නැත්නම් ද්වේෂ කරලා.

S. ඒත් අපි කොහොමද ආදරය කිරීමයි ද්වේෂ කිරීමයි නවත්වන්නේ? මට නං මේ දෙකම එක වගේ සිත් වේදනා දෙනවා.

අපි හිතමු ඔබ යමෙකුට එක කාලයක ආදරය කලා, ඊට පස්සෙ කාලයක ද්වේෂ කරන්න වෙනවා. ඔහු එකම පුද්ගලයා; ඉතින් ඔබේ හැඟීම් වෙනස් වුණේ ඇයි?

S. බාගද මමත් ඔහුත් දෙන්නාම වෙනස් වෙලා වෙන්න ඇති.

ඇත්ත. ඒකෙ තේරුම තමයි වෙනස් වෙන අවස්ථා අනුව අපේ ආදරයත් වෙනස් වෙනවා. ඒකෙ තේරුම තමයි අපේ හැඟීම් ස්ථිර නැති බවත් ඒවා කාලයට සහ ස්ථානයට සාපෙක්ෂක බවත්.

S. අපේ හැඟීම් ස්ථිර නෑ?

හරියට හරි. බුදුන් වහන්සේ මායාව, මනසේ මායාව, කිව්වේ ඔන්න ඔය නිසයි. අපේ හැඟීම් කියන්නෙ සංකල්ප මවන මනසින් ඉපදුණ මායාවක්. බුදු දහමේ හැටියට ආත්මය කියන්නෙ මායාවක් නිසා සංකල්පීය මනසින් උපදින හැම දේමත් මායාවක්. ඒකෙ හරයක්, ස්ථිර බවක් හෝ ශාන්ත බවක් නෑ. ඒ නිසයි ලෞකික ආදරය වපල බවින් යුක්ත වෙන්නෙ. ඒ නිසයි ඒක ද්වේෂයට හැරෙන්න පුළුවන් වෙන්නෙ.

සතියකට පමණ පසු ඇය නැවතත් මා හමු වෙන්න ආවාය. මෙවර ඇය ඉතා උද්වේගයෙන් කතා කරමින් -

S. මට දැන් හොඳටම තේරෙනවා ඔබ ආදරයයි ද්වේෂයයි ගැන එද කිව්ව දේ! මට ළඟදී දවසක ඒ එක්කෙනාව හමිබ වුණා. ඉතින් මටම හරිම පුදුමයි මම ඔහු ඉස්සහරහට ගිහින් ආචාර කලා කිසිම පැකිලීමක් නැතුව. මොකද කියන්න මං දන්නෙ නෑ - ඒ වුණාට දැන් මට ඔහු ගැන කිසිම තරහක් නෑ. මීට ඉස්සර ඔහු දැක්කත් මට තරහ යනවා. මේක නං මට හරිම හරි සැනසිල්ලක්. මට දැන් හරි නිදහසක් දෙනෙනවා!

මම එක කාරණයක් අහන්නද? ඔබ මේ තැනැත්තා මුණගැහෙන්න කලින් ඔබේ හිතේ මේ ද්වේෂය තිබුණද?

S. ආ..... දැන් හිතල බලනකොට..... එහෙම එකක් තිබුණේ නෑ නමා.

ඉතින් දැන් කොහොමද? තාම ද්වේෂය තියනවද?

S. නෑ.

එහෙනං ඉස්සෙල්ලයි පස්සෙයි වෙනස මොකක්ද?

ඇය මහ හඬින් සිනාසෙන්නට වූවාය.

S. හරිම ඇත්ත!

එහෙම නං මේ පුද්ගලයාව හම්බ වෙන්න ඉස්සෙල්ලා ඔබ මේ ද්වේෂයෙන් හෝ ආදරයෙන් නිදහස් වෙලයි හිටියෙ - එහෙම නේද?

S. ඔව්. ඒක හරි.

එහෙම නිදහස් වෙන්න ඔබ කළ යුතුව තිබුණේ මොකක්ද?

S. බලමු - මට මොකවත් කරන්න තිබුණේ නෑ. මම නිකම්ම නිදහස් වුණා.

අන්න හරි. ස්වභාවයෙන්ම ගත්තාම අපි ආදරයෙන් හෝ ද්වේෂයෙන් නිදහස්. අපි දේවල්වලට කැමති හෝ අකැමැති වෙන්න පටන්ගත්තාම තමයි, ආවේගවල ඇලෙන්නෙ පැටලෙන්නෙ. ඒවා අපිම හදගත්ත මායාවල් බව තේරුම්ගත්ත වහාම අපි නිදහස් වෙනවා; ආදරයවත් ද්වේෂයවත් නැති අපේ මූලික ස්වභාවයටම අපි ආපහු පත් වෙනවා. කැමැත්ත අකැමැත්ත දෙක උඩ මනස වැඩ කරන්න පටන්ගත්තාම තමයි, ආදරයයි ද්වේෂයයි ගොඩනැගෙන්නෙ. එතකොට අපේ නිදහස තාවකාලිකව නැති වෙනවා.

මේ වනාහි මෝහ පටලය ඉවත් කළ පසුව මේ මොහොතේ නිදහස සහ ස්වයං අවබෝධය හටගැනීම පිළිබඳව සැබෑ ජීවිතයෙන් ගත් නිදසුනකි.

සතුට

එක් දවසක් මා බුදු දහම පොතක් කියවනු දැක මගේ යෙහෙළියක් ඇසුවාය -

“ඔබ සතුට හොයාගන්න උත්සාහ කරනවද?”

T. ඔව්.

R. ඉතින් ඔබට එක ලැබුණද?

ඔව්. ලැබුණා.

R. ඒ කොහොමද?

මට සතුට ලැබෙන්නේ නෑ කියල අවබෝධ කරගැනීමෙන්.

R. ඒ උනාට එහෙම වෙන්න කොහොමද?

ස්ථිරව හෝ සදාකාලිකව සතුට දැනීමක් කියලා දෙයක් නෑ. අපට තෘප්තියක්, සන්තෝසයක් ඇති කරන විදිහේ යම් යම් දේවල්, මිනිස්සු, සිද්ධි හෙම හමු වුණාම අපට ඇති වෙන මහා ප්‍රීතිය ආශාව බොහොම තාවකාලිකයි.

අපට ඕනෑ කරන හැම දේම ලැබුණාම සතුට ලැබෙනවා කියලා හිතාගෙන අපි ප්‍රීතිමත් හැඟීම් පස්සෙ දුවනවා. අප ඇතුළතින් නොව පිටතින් තෘප්තිය හොයන්න උත්සාහ කරනකොට අපිට සිද්ද වෙන්නේ රවුමෙන් රවුමට දුවන්නයි. අපිට කවදවත් වෙන අය වෙතින් සම්පූර්ණ තෘප්තිය ලබාගන්න බෑ. ඒ වගේමයි, අපිට වෙන අය වෙත සම්පූර්ණ තෘප්තිය දෙන්නත් බෑ. ඒගොල්ලො ඉන්නෙත් අපේ තත්ත්වයෙමයි කියන එක අපිට නිකම්ම මතක නැති වෙලා! ඒගොල්ලොත් ඒ විදිහෙම තෘප්තියක් ඔබෙනුත් මගෙනුත් බලාපොරොත්තු වෙනවා.

අපි සතුට හොයන්න පටන්ගන්න වහාම අපි දුක වෙතට යන පාර දිගේ යන්න පටන් අරන් ඉවරයි.

R. ඉතින් මේකෙන් ගැලවෙන්න මගක් නැද්ද?

ඔව්, තියනවා. අපිට සතුට හම්බ වෙන්නේ ඒක හෙවීම නතර කළාමයි.

R. ඒ උනාට ඒක අමාරුයි නෙ.

ඒක තමයි මෙතන තියන විරුද්ධාභාසය. අපට සතුට ඕනෑ වුණ මොහොතේදීම අපි සිතින් ඒකෙ එල්ලෙන් පටන්ගන්නවා. මුලින්ම අපි එල්ලෙන් සතුට ගැන අපි දරන අදහසෙයි. අපි බාහිර ලෝකය ගැන හිතන්නේ අපට තෘප්තිය දෙන ප්‍රභවයක් හැටියටයි. ඒ නිසා අපි සාමාන්‍යයෙන් සතුටක් එක්ක සම්බන්ධ කරගෙන තියන ධනය, සාර්ථක බව, කීර්තිය, බලය ආදී සේරම දේවල් ලබාගන්න පිටත දිහා බලනවා. ඉතින් අපි මොකක් හෝ අදහසකට - සතුට, සාර්ථක බව, ආදී ඕනෑම දේකට - ඇලුණ වහාම යම් ආතතියකුත් ඇති වෙනවා. යම් දෙයක එල්ලී සිටීමම ආතතියක් නිසා ඒ තුළින් ලැබෙන ඕනෑම දෙයකත් ආතතියක් තියනවා. උදහරණයක් ගත්තොත් ඔබ අත මීටමොළවා ගන්නකොට ඔබේ ඇඟිලි තදින් අකුළාගන්න ශක්තියක් යොදවන්න ඕනෑ. ඇඟිලි දිග ඇරියාම අත ආයෙමත් නිදහස්.

මනස ගැනත් එහෙමම තමයි. යමක් මනසින් ඉතා තදින් අල්ලාගත්තාම මනස කොහොමටවත් නිදහස් නෑ. එතකොට ඒ තැනැත්තාට ලෝකයේම තියන ධනයත් කීර්තියත් බලයත් ලැබී තිබුණත් කවදවත් ශාන්ත බව හෝ සතුට අත්දකින්න බෑ.

R. ඉතින් එහෙනං අපි මේකෙන් ගැලවෙන්න කොහොමද?

එකම මග තමයි අත්හැරීම.

R. මොනව අත්හැරීමද?

සතුට පිළිබඳව ඔබේ ඇති ආසාව.

ආදරය සහ කරුණාව

A. සැබෑ කරුණාව කියන්නේ මොකක්ද?

T. බුදු දහමේ උගන්වන කරුණාව, ප්‍රඥවේ ආවේණික ගුණාංග වන උතුම් තත්ත්ව (බුන්ම විහාර) හතරින් එකක්. අනික්වා තමයි මෙමත්‍රිය, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව. කරුණා සහගතව කරන ක්‍රියාව හුදෙකලා නෑ - ඒක ප්‍රඥවේ අනික් ගුණාංග තුනම එකට ප්‍රකාශයට පත් වීමක්.

A. අපි හිතමු අපේ යාළුවෙක් මත් පැනට ඇබ්බැහි වෙලා ඉන්නවා. අපිට ඕනෑ ඇයට පිහිට වෙන්න. ඇය අපේ උපදෙස් පිළිගන්නේ නැත්තං කළ යුතු නිවැරදි දේ මොකක්ද?

B මගෙ පුතා එහෙම ඇබ්බැහි වෙලා ඉන්නවා නං මම එයාට උපදෙස් දෙනවා රෝහලට යන්න කියලා. එයා යන්න කැමති නං මම පුළුවන් හැම උදව්වම දෙනවා. කැමති නැත්තං ඉතින් මොනවා කරන්නද - මම තරහ වෙන්නෙත් නෑ, මුකුත් කියන්නෙත් නෑ.

ඔව්. ඔබ කියන්නේ උදව් ගන්න සුදුනම් නැති කෙනෙකුට උදව් කරන්න අපිට බෑ කියල නං ඒක හරිම ඇත්ත. ඒත් අපි මෙතනදී හරිම පරිස්සම් වෙන්න ඕනෑ. අපිට සිද්ද වෙනවා අපේ සිත ඉතාම හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න. උපේක්ෂාවයි උදසින බවයි අතරෙ තියෙන්නේ ඉතාම සුළු වෙනසයි. අපි කරුණා සහගත ක්‍රියාවක් මැදහත් ලෙස කරනවා නං, ඒ ක්‍රියාව ප්‍රඥවෙන් පාලනය වෙන්නේ නැත්තං, එතන අනතුරක් තියනවා.

B. ඇයි ඒ?

මෙන්න මේ නිසයි. සේරටම කලින් කීවොත් උපේක්ෂාවයි උදසින බවයි වෙන් කරලා අඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ ප්‍රඥවට විතරයි. ඕනෑම කෙනෙක් හෝ අවස්ථාවක් වෙත විත්තවේගීව

නොඇලී ඉන්න යම් පුද්ගලයෙකුට ඉතා ලොකු හැකියාවක් තියෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඒ නොඇලීම සැබෑ උපේක්ෂාව නෙවෙයි. ඒක මෝහයක් විතරයි. ඒ මෝහය උදසින බවත් නොතකා හැරීමත් දක්වාම දිගට යන්න පුළුවන්. මම මගෙ යුතුකම කළා, ඔන්න දැන් හරි, ඊට පස්සෙ සිද්ද වෙන දෙයින් මට වැඩක් නෑ කියලා ඔබට හිතෙන්න පුළුවන්. ඒ ඇරෙන්න, උදසිනව යුතුකමක් ඉටු කිරීමත් ආදරය සහ කරුණාව ඇතුව ක්‍රියාවක් කිරීමත් යන දෙක ඔබ වෙන් වෙන්ව හඳුනාගන්නත් ඕනෑ. ඒ දෙක අතරේ තියෙන්නෙ ඉතාම සියුම් බෙදුම් ඉරක්.

B. ඉතින් නොඇලීම නෙවෙයි නං උපේක්ෂාව කියන්නෙ මොකක්ද?

නොඇලීම කියන්නෙ ඇලීමට විරුද්ධ දෙය. ඒකෙ තේරුම යම් කෙනෙකුගෙන් හෝ යම් දෙයකින් වෙන් වී ඇත් වී සිටීමයි.

උපේක්ෂාව වනාහි ඇලීම සහ නොඇලීම යන දෙකින්ම ඔබ්බට ගිය තත්ත්වයකි.

ඒකෙ තේරුම තමයි, ඇලීමකින් හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමකින් තොරව, දේවල් ඇති සැටියෙන් දැකීම. ඒක ඇලීමයි වෙන් වීමයි යන දෙකින්ම ඔබ්බට යන තත්ත්වයක්.

B. උපේක්ෂාවයි උදසින බවයි දෙකේ වෙනස මොකක්ද?

උදසින බව කියන්නෙ සැලකිල්ලක් නැතිකම, ආදරයක් නැතිකම. ඒ වුණාට,

උපේක්ෂාව උපදින්නේ ප්‍රඥාව සහ ආදරය තුළින්. එය තනි හුදෙකලා ගුණයක් නෙවෙයි.

ඒක ප්‍රඥාව, ආදරය, කරුණාව සහ ප්‍රීතිය යන ඒවායේ නිසග අංගයක්. ඒ වාගේම කරුණාවත් තනි හුදෙකලා හැඟීමක් නෙවෙයි. එහෙම හුදෙකලා තනි හැඟීමක් තියෙනවා නං ඒක කරුණාව කියන අදහස මත ඇති වුණ තත්ත්වාරෝපිත හැසිරීමක් වෙන්න පුළුවන්.

A. එහෙම නං සැබෑ කරුණාව කියන්නේ මොකක්ද?

සැබෑ කරුණාවයි ආදරයයි කියන්නේ ප්‍රඥාවේ නිරායාස ප්‍රකාශන දෙකක්. ප්‍රඥාව තියනවා නං එතන ආදරය, කරුණාව, ප්‍රීතිය සහ උපේක්ෂාව කොහොමටත් තියනවා. එක තනි කරුණාවන්ත ක්‍රියාවක් තුළ මේ සේරම තියනවා. ඒ ක්‍රියාවේ ඔය කිව්ව ගුණාංග සේරම ඇතුළත් වෙනවා.

අපි නිදසුනක් ගනිමු: අර සුරාලෝලී පුතා ගත්තොත්, ප්‍රඥාව ඔබට දෙනවා ඒ සමස්ත අවස්ථාවම දෙස බලන අන්තර්ඥනය. ඒ අනුව මත් පැන් ඔබේ පුතාට කරන දෙයත් එයින් මුළු පවුලටම වෙන දෙයත් සුරාලෝලීත්වය නිසා ඇති වෙන මානසික, සමාජීය, ආර්ථික විපත්ති, දුක් වේදනා ආදියත් ඔබට වැටහෙනවා. ඔබ එතන ඇලෙන්නෙත් නැතුව, පුතා ඔබේ යෝජනාව නොපිළිගැනීමෙන් සිත් වේදනාත් නොගෙන ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඔබේ උපේක්ෂාව උදහසි බවකට පත් විය යුතු නෑ.

ඔබ ආවේගවල නොඇලීමත්

අදළ අවස්ථාවට නොඇලීමත් අතර ඉතා විශාල සහ ඉතා වැදගත් වෙනසක් ඇත.

ඔබට ඔබේ චිත්ත ආවේග එළියට දමන්නේ නැතුවම ඕනෑම තත්ත්වයක් ගැන අව්‍යාජව සැලකිලිමත් වෙන්නයි ක්‍රියාකාරීව සහභාගි වෙන්නයි තවමත් පුළුවන්. සමස්ත තත්ත්වයම ගැන ඔබේ අන්තර්ඥනයත් මුළු පවුලම ගැන ඇති ආදරයත් නිසා ඔබ ඒ අවස්ථාවේදී නිවැරදි ක්‍රියාව කරනවා.

B. එහෙම නං අපිට කියන්න පුළුවන් ප්‍රඥාවයි ආදරයයි දෙක උපේක්ෂාවේ නිවැරදි බව ගැන තහවුරුවක් දෙනවා කියලා.

ඒක හරි. ආදරය ඔබ ඒ අවස්ථාවට සම්බන්ධ කරලා තියනවා. කරුණාව අනික් අයත් ඔබට සමානයයි කියලා හිතන්න සලස්වනවා. උපේක්ෂාව ඔබ ආවේගශීලී වීමෙන් වළක්වලා, මැදහත්ව කරුණු දිහා

බලන්න සලස්වනවා. ප්‍රඥාව යම් ප්‍රශ්නයකදී ඔබේ මෙන්ම අනික් අයගෙන් ශුභ සිද්ධියට හොඳ නිවැරදි විසඳුම තෝරාගන්න ඔබට උදව් වෙනවා.

A. මුදිතාව ගැන මොකද කියන්නේ? සංකලනය වුණ මේ ක්‍රියාවේදී ප්‍රීතිය එන්නේ කොහොමද?

යම් ක්‍රියාවක් තනිකරම යුතුකම උදෙසාම කරනවා නං ඒකෙන් ප්‍රීතියක් උපදින්නේ නෑ. අනුකම්පාව මත කාට හරි උදව්වක් කරනවා නං ඒත් ප්‍රීතියක් එන්නේ නෑ. යුතුකමයි අනුකම්පාවයි තුළ සැබෑ කරුණාව නෑ. ප්‍රීතියක් ඇති වෙන්නේ යම් ක්‍රියාවක් ප්‍රඥාව, ආදරය, කරුණාව සහ උපේක්ෂාව තුළින් හටගත්තොත් විතරයි. එවැනි ක්‍රියාවක් ප්‍රීතිය උපදවන්නේ ඒක ඇලීමිච්චිත් සීමා වෙලාවත් සිත් කරදර කැලඹිලි ආදියෙන් බර වෙලාවත් නැති නිසයි.

ආදරයයි ප්‍රීතියයි දෙක කරුණාවට ලොකු ධෛර්යයක් දෙනවා. එතකොට යම් නරක තත්ත්වයක් තුළින් හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ඇති වෙනකල්ම කෙනෙක් ලේසියෙන් අතාරින්නේ නෑ. විත්තවේගී ඇලීමක් නැතුව යම් ප්‍රීතිමත් ක්‍රියාවක් කළාම, ඒ සහභාගි වීමම ලොකු තෘප්තියක් ඇති කරවනවා. මේක නිදහස් මනසකින් උපන් ක්‍රියාවක්.

B. ඔබ නිදහස් මනස කියන්නේ මොකක්ද?

නිදහස් මනස කියන්නේ කිසිම දෙයකට ඇලිලා නැති මනසක්; කරුණාව කියන සංකල්පයෙන් පවා නිදහස් වුණ මනසක්.

B. ඔබ ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ මොකක්ද?

නිදහස් මනසක් කියන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම මේ මොහොතේ ඉන්න මනසකටයි. ඒක කිසිම දෙයකට ඇලිලා නැති නිසා සමස්ත තත්ත්වය බලන්නත් අවස්ථාවට අනුව හැඩගැහෙන්නත් පුළුවන්. එතකොට ඔබට ඒ අනුව ක්‍රියා කරන්න පුළුවන්.

අපි හිතමු සුරාලෝලියා ඔබේ යාළුවෙක් කියලා. එතකොට ඔබ පුතෙක් පිළිබඳව කරන දේට වඩා තරමක් වෙනස්වයි ක්‍රියා

කරන්නේ. යාළුවාට වඩා පුතා ගැන ඔබ තුළ ඉතා විශාල සද්‍යාරාත්මක වගකීමක් තියනවා. ඊටත් වඩා, යාළුවා එක්ක ඔබේ තියන සබඳකම, ඔහුගේ තරාතිරම, ඔහුගේ ආකල්ප, යමක් ග්‍රහණය කිරීමේ හැකියාව ආදිය අනුව ඔබේ හැසිරීමත් වෙනස් වෙනවා. ඒ ප්‍රශ්නයට ඔබ මැදිහත් වීමේ ප්‍රමාණය තීරණය කරන සාධක ගණනාවක් තියනවා. අනික් අතට ඔබේ පුතා ලෙඩ වෙලා නං ඔබ ඔහු රෝහලේ නවත්තන්න ටිකක්වත් පැකිලෙන්නෙ නෑ ඔහුගෙ කැමැත්ත මොකක් වුණත්. හැම අවස්ථාවක්ම විශේෂිත නිසා සියලු අවස්ථාවලටම ගැලපෙන එකම නිශ්චිත නීතියක් නෑ. බුදුන් වහන්සේ වදළ එකම මිනුම් දණ්ඩ තමයි, යමෙක් ක්‍රියා කළ යුත්තේ තමන්ටත් අනුන්ටත් අර්ථයක් යහපතක් සිදු වන විදියටයි යන්න.

B. එහෙනං කරුණාව පිළිබඳ දැඩි නීති නෑ?

අපි මේ කරන සාකච්ඡාවේ සැබෑ හේතුව තමයි, කරුණාවේ නාමයෙන් හෝ වේවා යම් ක්‍රියාවක් කරනකොට, මම දක්වන මේ සාමාන්‍ය අදහස් උපදෙසක් හැටියට ගනිවි කියලා අපේක්ෂා කිරීම. ක්‍රියා කිරීමට දෙන උපදෙස් හෝ නිශ්චිත අදහස් හැම අවස්ථාවකටම හරි යන්නෙ නෑ.

ඇලීම නිසා තත්ත්වාරෝපණයක් ඇති වෙනවා; එකිනෙකට සමාන අවස්ථා හටගන්න හැම වෙලාවකම ඔබ ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නෙ එකම තත්ත්වාරෝපිත ක්‍රමයටයි, ඒ ඒ අවස්ථාවට අදළ කාරණා වෙනස් වුණත්. මනස සියලු ඇලීම්වලින් නිදහස් වෙන්න ඕනෑ. අන්න එතකොටයි සැබෑම කරුණාව උපදින්නෙ. අපි මුහුණ දෙන හැම අවස්ථාවක්ම සුවිශේෂයි. අනික්වාට වඩා වෙනස්. හැම අවස්ථාවක් ගැනම කටයුතු කළ යුත්තේ ඒ ඒ අදළ තත්ත්වයේ අවශ්‍යතා සහ ප්‍රතිලාභ අනුව වෙනස් වෙනස් විදියටයි. පැහැදිලි අන්තර්දෘෂ්ටියක් නැත්නම්, ඔබේ ක්‍රියාවලින් විපත් ඇති වෙනවා නම්, ඔබටත් අනික් අයටත් කිසිම තේරුමක් නැතුව දුක් විඳින්න සිද්ද වෙනවා.

උපේක්ෂාව සහ උදසීනත්වය

මගේ යහළුවෙක් නගරයට පැමිණි හැම විටම ධර්ම සාකච්ඡාවක් සඳහා මා හමු වීමට ඒම සිරිතක් කොටගෙන ඇත. ඔහු ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණ වර්ෂ ගණනාවක් සිය ආචාර්යයන් වහන්සේ යටතේ ධර්මය ඉගෙන භාවනා කළ සැදුහැවත් බෞද්ධයෙකි. ආදරය සහ කරුණාව පිළිබඳ මගේ ලිපිය ගැන සාකච්ඡා කරන්නට අවශ්‍ය බව හේ මට ලියා දුන්විය. මෙහි පැමිණි වහාම වාගේ මේ විෂය ගැන කථාව පටන්ගත්තේය.

G. ඔබ ලිව්ව “ආදරය සහ කරුණාව කියන ලිපියට” මගේ හිත හරියට ඇදිලා ගියා. ඔබ ඒක ලිව්ව එක ගැන මට හරි සතුටුයි. මොකද, මගේ ගැටවර පුතා එක්ක දැනට මං ඇත්තටම මුණදීලා තියන එක ප්‍රශ්නයක් තමයි ඒ. ධර්මය ඉගෙනගන්නාම අපි අනික් අයගෙන් වෙන් වෙන් ඉගෙනගන්නවා කියන එක හරිම ඇත්ත. ඒ වුණාට ඔබ කියන්නා වාගේ උපේක්ෂාවයි උදසීනකමයි වෙන් කරගන්න හරිම අමාරුයි. ඉතින් හුඟක් වෙලාවට අපි ඒ දෙක පටලවාගන්නවා. මම යමකින් වෙන් වුණාම මම මිනිස්සුන්ගෙහුත් වෙන් වෙන බව මට පෙනෙනවා.

T. ඔව්. අපි මුලින්ම ධර්මය ඉගෙනගෙන ඒක අපේ ජීවිතයට අදාළ කරගන්න හදනකොට අපි පටන්ගත්තේ ඇලෙන්තේ නැතුව අතහරින්න ඉගෙනගැනීමෙනුයි. ඒකට හේතුව අපි අපට සම්බන්ධ හැම දේටම මානසිකව සහ චිත්තවේගීව ඇලිලා තත්ත්වගත වෙලා ඉදීමයි. දැන් අපි ඉගෙනගන්නවා සිද්ධිවලදී ටිකක් ඇත් වෙලා ඉන්න; එතකොට සම්පූර්ණයෙන්ම ඒකේ බැහැරගෙන ගිලිලා ඉන්නවා වෙනුවට වඩාත් මධ්‍යස්ථව ඒ දිහා බලන්න අපිට පුළුවන්.

G. හරියට සාක්කිකාරයෙක් වගේ?

ඔව්. මුලින්ම අපිට ඉගෙනගන්න වෙනවා සාක්කිකාරයෙක් වගේ ඉන්නයි චිත්තවේගීව සම්බන්ධ නොවෙන්නයි. අපිට සිද්ද වෙනවා අපක්ෂපාතීව ඒ තත්වය දැකගන්න.

ඒත් එහෙම කරනකොට අපිට ඉතා නිපුණ උපදේශකයෙක් නොහිටියොත් අපි ඕනෑවට වඩා ඇත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නොඇලීම අනික් හැඟීම්වලටත් බලපාලා, අනුන්ගෙ ගුණසිද්ධිය හා යහපත ගැන සැලකිලිමත් බව ආදී ගුණාංග නැති වෙන්න පුළුවන්. ඊළඟට අපි ඒ පුද්ගලයාගෙන් මානසිකවත් වෙන් වෙලාම යන්න පුළුවන්; මොකද කීවොත් අපි අපේ තෘප්තිය වරදවා වටහාගෙන, ඔන්න අපේ යුතුකම කළා, දැන් ඉතින් කරන්න වෙන කිසි දෙයක් නෑ කියලා හිතාගන්න ඉඩ තියනවා.

G. ඒක නං හරිම ඇත්ත. මම කරන්න යන්නෙ මගෙ පුතාගෙ උපරිම යහපතට ඕනෑ දේ බව එයාට ඒත්තු ගන්වන්න මට හරි අමාරුයි. එයා හොඳ ප්‍රතිචාරයක් නොදක්වන නිසා මම දැන් තරමක් දුරට ඇත් වෙලයි ඉන්නෙ. මම හිතුවා මගේ යුතුකම කළා, දැන් එතන ඉඳලා එයා තමයි ගෙනියන්න ඕනෑ කියලා. එයා එහෙම නොකළොත් ඉතින් මම මොනවා කරන්නද? ඔන්න ඔහොමයි මං හිතුවෙ. මට දැන් ජේනවා ඒක හොඳ විදිහක් නෙවෙයි කියලා,

ඔව්. අපි එක පැත්තකින් අයින් වෙනකොට අනික් පැතිවලින් අයින් වීමේ ප්‍රවණතාවක් තියනවා.

G. ඇයි එහෙම වෙන්නෙ?

මේකත් එක විදියක තත්වගත වීමක්. ඉස්සර වෙලා අපි තත්වගත වෙලා හිටියෙ හැම දෙයකම එල්ලෙන්න. දැන් ධර්මය අපිට උගන්වනවා “නොඑල්ලෙන්න”; නැත්නං අතහරින්න. ඒ වුණාට දැන් අපි හැම එකේම එල්ලෙනවා වෙනුවට අතහැරීම කියන අදහසේ එල්ලෙනවා. ඉතින් අපි අනිත් අන්තයට තත්වගත වෙනවා. අපි

හැම දේම අතහරිනවා. ඉතින් යම් අවස්ථාවකට මුහුණ දුන්නාම අපි ඒ අවස්ථාවයි මිනිස්සුයි කියන දෙවගේම අතහරිනවා. අතහැරීම පවා පුරුද්දක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්.

G. පුරුද්දක්?

මෙහෙමයි, මනස කියන්නේ හරි අමුතු එකක්. ඒක පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ යමක ඇලීගෙනම ඉන්නයි - ඒ කියන්නේ අතීත අත්දැකීම් සහ මතක, අතීතයේ ඉගෙනගත් දේ, අදහස් ආදී දේවල. මේ නිසා අපිට එක් එක් මොහොත අත්දකින්න බෑ යම් දෙයකට ඇලෙන්නේ නැතුව. අපි උසස්ම ධර්ම කරුණුවල පවා ඇලීගෙන ඉන්නවා.

අත්හැරීමේ අදහස පවා සංකල්පයක්. මේ සංකල්පය වැදගත් වෙනවා අපි ධර්මය ඉගෙනගන්න පටන්ගන්නකොට හෝ භාවනා කරනකොට. ඒත් කල් යාමේදී අපි වෙන් වීමට කොයි තරම් දක්ෂද කීවොත් අපට තේරෙන්නෙවත් නෑ අපි තවත් සංකල්පයක ඵල්ලීලා ඉන්න බව. අපි ආත්ම සංකල්පයෙන් අනාත්ම සංකල්පයට - ඒ කියන්නේ “මික මට කිසි සේත් අදළ නෑ” කියන අදහසට මාරු වෙනවා. මේක නිසා ලොකු උදසීන බවකුයි අනික් අය ගැන නොසැලකිල්ලකුයි හටගන්නවා.

මේකේ ප්‍රතිඵලයක් හැටියට ඔබට ඉතා සුහද ඇත්තන්ට පවා ඵරෙහිව ඔබ නොදනුවත්වම ඔබේ මනසයි හදවතයි වහගන්න යෙදෙනවා. මේකෙන් නිර්මාණය වෙනවා ඔබත් ඔබේ ජීවිතයේ සුහද ඇත්තනුත් අතරේ ලොකු බාධකයක්.

G. ඔබ උදසීන බව කියලා කියන්නේ මේකටද?

ඔව්. මේකට තමයි. වෙන් වීම නිසා අපි නොදනුවත්වම උදසීන බවට යනවා. මතක තියාගන්න, මේක හිතාමතා ඇති කරගන්න උදසීනකමක් නෙවෙයි; මේකට යටින් චේතනාවක් නෑ. මේක හුදෙක්ම තත්ත්වගත වීමක්. මනස මොකක් හෝ තත්ත්වගත

විමකින් යුතුව මිනිසුන්ටයි අවස්ථාවලටයි ප්‍රතිචාර දක්වන තාක් කල් ආදරයත් කරුණාවත් හටගන්න ඉඩක් නෑ.

G. එහෙම නං ආදරය උපදින්නෙ කොහොමද?

ආදරය උපදින්නෙ සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් මනසක් තුළ විතරයි. කිසිම අදහසකට ඇලිලා නැති - ඒ කියන්නෙ අතහැරීම කියන අදහසටවත් ඇලිලා නැති මනසක් තුළ විතරයි. අතහැරීම කියන අදහසින් නිදහස් වෙන්න අපි ඉගෙනගන්න ඕනෑ.

G. ඒ වුණොට අපි කොහොමද ඒ අදහසින් නිදහස් වෙන්නෙ?

මේ මොහොත ගැන සතිමත් වීමෙන්. මම මේක අවධාරණය කරනවා. අතහැරීම කියන අදහසට ඇලිලා ඉන්න බව තේරුම්ගත්ත වහාම ඔබ අතහැරීම අත්හැර දමනවා. අන්න ඒ “අත්හැර දමන” මොහොතෙදීම ඔබ නිදහස් වෙනවා.

සෙත් කතාවක් තියනවා මෙන්න මෙහෙම - එක ශිෂ්‍යයෙක් එක අතක කළගෙඩියක් බැගින් කළ දෙකක් උස්සගෙන ඉන්නවා. ගුරුතුමා ඔහු දෑකලා “ඕක අතාරින්න!” කියලා කෑගහනවා. ගෝලයා එක කලයක් අතහැරියා. ආයෙත් ගුරුතුමා අණ කරනවා “ඕක අතාරින්න”! කියලා. ගෝලයා අනිත් කලයත් අතහැරියා. ආයෙත් ගුරුතුමා “අතාරින්න!” කියලා කෑගැහුවා. එතකොටම ගෝලයා සත්‍යය අවබෝධ කලා. ඔහුගේ සිතින් හැම දේම අතහැරුණා. පරම නිදහස ඇති වුණ ඒ මොහොතේදී ශිෂ්‍යයාට පරම සත්‍යය අවබෝධ වුණා.

අපි අතහරින්න තත්වගත වෙලා කියලා තේරුම්ගත්තාම අපි නිරායාසයෙන්ම ඒ තත්වගත වීම අඛිබවා යනවා. අනික් අය පිළිබඳ සැලකිල්ල සහ උනන්දුව අතහරිනවා කියන අදහසට ඇලිගෙන ඉදිල්ල නවතිනවා.

ඇලීම සහ නොඇලීම යන දෙකින් සම්පූර්ණයෙන්ම
නිදහස් වූ මොහොතේදී පමණයි,
උපේක්ෂාව ඒ මානසික තත්ත්ව දෙකම අඛණ්ඩව යන්නේ.

යම් අවස්ථාවකට ඉතාම සුදුසු විසඳුම මොකක්ද කියලා අන්තර්දෘෂ්ටියක් නිරායාසයෙන්ම උපදින්නේ අන්න එතකොට විතරයි. ඒ අවස්ථාවට අපේ සැලකිල්ල අවශ්‍ය නම් අපි ඒක දෙනවා; අපේ උනන්දුව අවශ්‍ය නම් ඒක දෙනවා; අපේ මැදිහත් වීම හෝ ක්‍රියා කිරීම අවශ්‍ය නම් අපි ප්‍රමාද වෙන්නේ නෑ. අපි එක සැරේම අනභරිතවා සහ ජවගන්වනවා.

G. තව ටිකක් ඒක විස්තර කරන්න පුළුවන්ද?

ඔබ තරයේ දරන අදහස්වල - උද්භරණ වශයෙන් තමා ගැන අදහස්, අනික් අයව වෙනස් කිරීම ගැන අදහස් ආදියේ - එල්ලීගෙන ඉඳීම සම්පූර්ණයෙන්ම අනභරීම වැදගත්. ඒත් ඒ අතරම ජීවිත ගමන ගෙන යාමත් අවශ්‍යයි. කෙටියෙන් කීවොත් ඔබේ ක්‍රියා පිරිසිදු නිර්මල ක්‍රියා බවට - කෙළින්ම හදවතින් එන ක්‍රියා බවට - පත් කරගන්න.

නිදසුනක් ගත්තොත් - නිසි වයසට ආවේ නැති ළමයෙක් ගැන දෙමව්පියන් උදසීන වීම හුඟක් අහිතකරයි. අන්තරායකරයි කියලා පවා කියන්න පුළුවන්. හුඟාක් කාරණා ගැන තමන්ටම තීරණ ගන්න තරම් දැනුමක් හෝ පරිණත බවක් ළමයින්ට නෑ. ඒගොල්ලන්ට අපේ අඛණ්ඩ සැලකිල්ලයි උනන්දුවයි යොමු කරන්න ඕනෑ. අපේ ක්‍රියා මමත්වය තුළින් එන්නේ නැති තාක් කල්, අපේ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා ගැන අපට ලොකු අවබෝධයක් තියන තාක් කල්, අපට ළමයින්ගේ විශ්වාසය දිනාගන්න පුළුවන්. ඒ වුණාට “අනභරීම” කියන අදහස විසින් අපේ හිත ඇතුළේ බාධකයක් බැඳලා තියනවා නං අපි අක්‍රිය වෙතවා. මේ නිසා අපි සේරටම කලින් අපේ ඇතුළත ප්‍රශ්න, අනුන් පාලනය කරන්න ඇති කැමැත්ත, හෙම නිරාකරණය

කරගන්න ඕනෑ. ඔන්න ඊට පස්සෙ අපිට පුළුවන් බාහිර ප්‍රශ්න ගැන සාර්ථකව සොයා බලන්න.

G. ඒ වුණොට සාක්කිකාරයෙක් වෙනවා කියන එක? මම හුදෙක්ම සාක්කිකාරයෙක් නං අනුන් ගැන සැලකිලිමත් වෙන්නවත් සහභාගී වෙන්නවත් බැහැ නේ.

ඒක ඇත්ත. මුලින්ම ඔබ සාක්කිකාරයෙක් වගේ ඉන්නට - ඒ අවස්ථාවලට විත්තවේගීව ඇලෙන්තෙ නැතුව ඉන්නට - ඉගෙනගන්න ඕනෑ. ඒ වුණොට සාක්කිකාරයා වගේ ඉදීම, මධ්‍යස්ථව ඉදීමට පුරුදු වීමේ එක අදියරක් විතරයි. මධ්‍යස්ථව ඉන්න පුරුදු වුණොට පස්සෙ අපිට පුළුවන් ජීවිතය කියන නාට්‍යයට ආපහු යන්න.

G. ඒ වුණොට අපි ආයෙමත් ජීවිතේ පරණ පුරුදු පටලැවිලිවලටම අහු වෙන්නෙ නැද්ද?

ඔව්. ඒක අනතුරක් තමයි. ඔබ වෙන් වීම තුළින් යම් අන්තර්දෘෂ්ටියක් ලබාගත්තෙ නැත්නං ඔබ ආපහු පරණ විෂම වකුයටම යන්න පුළුවන්. ඒත් ඔබ "එක වරම අතහැරීම සහ ජවගැන්වීම" කරන්නෙ කොහොමද කියල හරියටම තේරුම්ගත්තා නං ඔබ ආයේ පැටලෙන්නෙ නෑ.

මෙහෙම නෙ - ඔබ ඒ නාට්‍යයට ආපහු යනකොට යන්නෙ වෙනස්ම විදියකටයි. දැන් ඔබ ක්‍රියා කරන්නෙ බය හෝ මෝහය ඇතුළු නොව පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇතුළුයි. කලින් ඔබ යම් යම් අවස්ථා දිහා බැලුවෙ ඔබේ මමායනය හරහා - ඔබ හැම දේම දැක්කෙ පාට කන්නාඩියක් තුළින්. එතකොට ඔබට ඒ අවස්ථා පාලනය කරන්න ඕනෑ වුණත් සමස්ත තත්ත්වය දකින්න බැරි වුණා. කලින් ඔබට වැඩිපුරම වැදගත් වුණේ ඔබේ මමත්වය සාධාරණීකරණය කරගන්නයි. දැන් ටිකක් පස්සට වෙලා, පාට කන්නාඩිය අයින් කළාට පස්සෙ ඔබට දැකගන්න පුළුවන් ඔබ වටා සිද්ද වෙන සමස්ත ක්‍රියාවලියම; සමස්ත දර්ශනයම.

මේ මොහොතේදී ඔබට නිදහස වැඩි වෙන්න වෙන්න පවතින තත්ත්වය ගැන පැහැදිලි බවක් වැඩි වෙනවා. මේ පැහැදිලි බවත් එක්කම එනවා අනුන් ගැන සංවේදී බවක් සහ කරුණාවක්. එතකොට, මුලදී ඒ අය වහාම ප්‍රතිචාර නොදැක්වුවත් ඔබ කටයුතුවලට මැදිහත් වෙනවා. දැන් ඔබට විත්තවේගී බරක් නැති නිසා අනුන්ට යහපතක් වෙන විදිහේ දේවල් දිගටම කරන්න ඔබට පුළුවන්. ඒක නිදහස් ක්‍රියාවක් නිසා, නිර්මල ආදරය සහ නිරායාස බව තුළින්ම හටගත් ක්‍රියාවක් නිසා, ඒ මැදිහත් වීමම ප්‍රීතිය උපදවන්නක් වෙනවා. ඔබ සමස්තයේ කොටසක්; ඔබ තව දුරටත් අනුන්ගෙන් වෙන් වෙලා නෑ. ඒ අයගේ ප්‍රශ්න තුළ ගිලීගන්නෙ නැතුවම දැන් ඔබ ඒ අයට සම්බන්ධ වෙලා ඉන්නවා. ඔබ නිදහස්ව නැගී සිටිනවා - ඒ වුණත් ඔබ ඇත් වෙලා හෝ වෙන් වෙලා නෑ. සැබෑ උපේක්ෂාව කියන්නෙ අන්ත ඒකයි.

ඉන්ද්‍රියබද්ධ ප්‍රීතිය

SDD. මම මේ ළඟදී ප්‍රසිද්ධ බෞද්ධ ආචාර්යවරයකුගේ ලිපියක් කියව්වා ඉන්ද්‍රියබද්ධ ප්‍රීතිය ගැනත් ඒවා මිනිසාට මහා දුක් පීඩා පමුණුවන ආකාරය ගැනත්. ඒ ප්‍රීතියට ඇලී ගැලී සිටීමෙන් සමාජයේ ප්‍රශ්න ඇති වීම ගැනත් එතුමා ලියා තිබුණා.

T. වර්තමාන සමාජය ඉන්ද්‍රියබද්ධ ප්‍රීතියේ ඕනෑවට වඩා ඇලී ගැලී ඉන්න බව ඇත්ත. වර්තමාන සමාජය ඒවායේ අතිශයින්ම ඇලී ගැලී, ඒවායේ වහලුන් වී ඉන්නවා කියන එක ගැන සැකයක් නෑ. අපි මේ ප්‍රශ්නයට මුල් හේතුව දිහා අපක්ෂපාතීව බලමු. එහෙම නොකළොත් අපි ඉන්ද්‍රියානුභූති ලෝකය ප්‍රතික්ෂේප කරලා ඒකෙන් පලා ගිහින් උගුලක වැටෙන්නවා. අන්තිමේදී බලනකොට ඒකත් ඉන්ද්‍රියවලට වාල් වෙනවා හා සමාන උගුලක්. ඉන්ද්‍රියානුභූති ලෝකය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නමැති බැමීමෙන් අපිව බැඳෙන්න පුළුවන්.

SDD. ඒ කොහොමද?

මිනිසාගේ ප්‍රශ්නවලට මූලික හේතුව ඉන්ද්‍රියානුභූති ලෝකයේ ඇලී ගැලී සිටීමයි කියලා ඔබ හිතනවා නං, ඉන්ද්‍රියබද්ධ ප්‍රීතියක් විඳිනකොට ඔබට ඒ ගැන වරද සහගත හැඟීමක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. බාගද ඔබ එවැනි ප්‍රීතියක් විඳින්න බය වෙන්න පවා ඉඩ තියනවා. ඉතින් ඔබ පරිස්සම් වුණේ නැත්තං මේක දිගටම ගිහින් ඔබ පලා යාමේ උපක්‍රමයට හෝ යම් හිතීමකට වැටෙන්න පුළුවන්.

SDD. එහෙම නං මේකට විසඳුම මොකක්ද?

ඉන්ද්‍රියබද්ධ ප්‍රීතියට ගිජු වෙලා ඒ පස්සෙ යාමට මූලික වශයෙන්ම හේතු වෙලා තියෙන්නෙ අනාරක්ෂිත බවත් අප තුළ තියන තෘෂ්ණාව හඳුනා නොගැනීමත් තමයි. අපට අඩු මොනවද කියල අපි

දන්නෙ නෑ. ඒ නිසා අපි බාහිරය දිහා බලනවා. විවිධාකාර විකල්ප මාර්ග යොදාගෙන අපේ චිත්තවේගී හිස් බව වහගන්න උත්සාහ කරනවා. ඉතින් අහන්න දෙයක් නෑ - දැන් බොහොම දියුණු වෙලා තියන වාණිජ රැල්ලට අනුව ඉතාම ලේසි දෙය තමයි ඉඳුරන් පිනවන අලුත්ම විවිධාකාර අත්දැකීම්වල ගිලෙන එක. ඒත් අනිවාර්යයෙන්ම අපට තේරුම් යනවා මේ අධික කාම සැපයටත් ප්‍රීතිය සෙවීමටත් කෙළවරක් නැති බව. අපි මේ මොහොතේ නිදහස් නැති නිසා මේ කාම සැපවලින් පරිපූරණ හෝ දීර්ඝකාලීන තෘප්තියක් ලැබෙන්නෙ නෑ.

SDD. එහෙම වෙන්නෙ ඇයි?

අනාරක්ෂිත තත්ත්වයක ඉන්න මනස තම චිත්තවේගී හිඩැස වහගන්න හැම තිස්සෙම යම් දෙයක - භෞතික වස්තු, ඉන්ද්‍රිය සැප, විකල්ප ක්‍රම, ධනය, ප්‍රසිද්ධිය, සාර්ථකත්වය හෝ මේ ලෝකෙ තියෙන ඕනෑම දෙයක - එල්ලෙන්න බලනවා. ඇත්තටම නං මේ සේරගෙන්ම අපට ලැබෙන්නෙ ව්‍යාජ ආරක්ෂිත හැඟීමක් සහ තාවකාලික තෘප්තියක් විතරයි.

SDD. අනාරක්ෂිත බව ගැන කරන්නෙ මොකක්ද?

අනාරක්ෂිත බව ගැන කරන්න තියෙන්නෙ එකම දෙයයි.

SDD. ඒ මොකක්ද?

ආරක්ෂිත බව කොයි තැනකවත් මොන දෙයකවත් හොයාගන්න බැරි බව වටහාගැනීමයි.

SDD. ආ? ඒ මොකද?

මනස තුළ අනාරක්ෂිත බවක් ඇති වෙන්නෙ ආරක්ෂිත බව සෙවිල්ල නිසාමයි. මනස මේ සෙවිල්ලට කොයි තරං බැඳිලා ඉන්නවාද කීවොත් මේ මොහොතේ හමු වෙන දේ අත්දකින්න නිදහසක් මනස තුළ නෑ. අනාගතයට හිතෙන් ගිහින් එතන ජීවත්

විමේ ප්‍රවණතාවක් අපි තුළ තියනවා; ඉතින් එතකොට වර්තමානයේ සම්පූර්ණයෙන් ජීවත් වෙන්න අපට බෑ. අපි වර්තමානය අත්දකින්නේ අඩ වශයෙන් විතරයි. ඒ අනුව අපි එක් එක් මොහොතේ තියන නැවුම් බව සුන්දරත්වය අත්දකින්නේ නෑ. ඒ වෙනුවට එක් එක් සිදුවීමක් එක්ක ඒ සෑම මොහොතක්ම සම්පූර්ණයෙන්ම අත්දකිනවා නං එදිනෙදා පරිසරය ගෙනෙන ප්‍රීතියයි සුන්දර බවයි කොයි තරං පැහැදිලිද කීවොත්, තෘප්තිය වෙන කොහෙන්වත් හොයන්න ඕනෑ වෙන්නේ නෑ.

SDD. ඒත් ඉතින් මේ මොහොතේ ජීවත් වෙන්න ඉගෙනගන්නේ කොහොමද?

මේ කිව්ව සේරම ආපහු යන්නේ මේ මොහොතේ සතිමත් වීමට.

SDD. මොනවා ගැන සතිමත් වීමද? තමාගේ ශරීරය ගැනද තමා කරන දේ ගැනද?

ශරීරය ගැන සතිමත් වීම ඔබට වර්තමාන මොහොතේ ඉන්න උපකාර වෙන බව ඇත්ත. ඒත් ඉතාම වැදගත් දේ තමයි මේ මොහොතේ ඔබේ නිදහස් බව වටහාගැනීම. ඔබ අරකයි මේකයි හොයන්න පටන්ගත්තොත්, අතීතය ගැනයි අනාගතයේදී ලබන ප්‍රීතිය ගැනයි හිතන්න පටන්ගත්තොත් ඔබ නිදහස් නෑ. එතකොට ඔබේ වර්තමාන මොහොත ඒ ඕනෑකම්වල ගිලිලායි තියෙන්නේ. ඒකේ ප්‍රතිඵලයක් හැටියට වර්තමාන මොහොතේ ඔබේ නිදහස් බව නැතුව යනවා.

SDD. ඔබ කියන්නේ අපි ස්වභාවයෙන්ම නිදහස්, නමුත් අපිම අපිව “නො - නිදහස්” බවට පත් කරගන්නවා කියලා?

ඔව්. ඒක හරියට නොපෙනෙන කඹයකින් ඔබව බැඳලා තියනවා වාගෙයි - වෙන කවුරුවත් නෙවෙයි, ඔබ විසින්ම.

SDD. එහෙනං ඔබ අදහස් කරන්නේ අපිව බැඳපු කමයක් නැති බව වටහාගත් වහාම අපි නිදහස් වෙනවා කියලා!

ආත්ත හරියටම හරි. ඔබ ඒ මොහොතේම ඔබේ ස්වාභාවික නිදහස් බවට ආපහු යනවා. එතකොට සාමාන්‍ය ජීවිතයේ තියන සම්බන්ධකම් නැවුම් ආකාරයෙන් අත්දකින්න ඔබට පුළුවන් වෙනවා. ඉතාම ඒකාකාරී දේවල් පවා කොයි තරං සතුටක් තෘප්තියක් ඇති කරනවද කීවොත්, නිදහස වෙන තැන්වලින් හොයන්නවත් අලුත් අත්දකීම් අලුත් ඉන්ද්‍රියාසක්ත ප්‍රීති ආදිය මත රඳෙන්නවත් ඕනෑ වෙන්නේ නෑ. මේකයි කාරණේ, අප තුළ තියන මේ ස්වාභාවික නිදහස විතරයි එකම ස්ථිර දෙය; මොකද කීවොත් ඒක අපේ සහජ සාරයයි. ඒක ජීවිතයේ ස්වාභාවික ත්‍යාගයයි. අපෙන් පිටත ඇති සෑම දෙයක්ම කෘත්‍රිමව තනාගත් දේවල්; අතෘප්තිකර දේවල්.

ඉතින් ඉන්ද්‍රියාසක්ත ප්‍රීතියෙන් නිදහස් වෙනවා කියන්නේ ඒකේ ඇලී සිටීමවත් ඒකෙන් පලා යාමවත් නොව, ඔබ ඇතුළතින්ම නිදහස් වෙන්න ඉගෙනගැනීමයි. ඔබ තුළ ඇති මේ නිදහස එක්ක ඉන්නකොට ඉන්ද්‍රියානුභූති ලෝකය ඔබට තර්ජනයක් වෙන්නෙත් නෑ, ආකර්ෂණයක් වෙන්නෙත් නෑ. එතකොට ඔබට ඉන්ද්‍රියාසක්ත ප්‍රීතිය භුක්ති විඳින්න පුළුවන් ඒවායේ වහලෙක් වෙන්නේ නැතුව.

ඇත්තටම කියතොත් අපි ධර්මය ඉගෙනගන්නේ බාහිර ලෝකය ප්‍රතික්ෂේප කරන්නවත් ඒකේ වහල්ලු වෙන්නවත් නොව අපි තුළ නිසගයෙන්ම තියන නිදහස් බව කරා පැමිණෙන්නයි. එතකොට අපට ලෝකය ඇති හැටියෙන් - එහි සුන්දරත්වය මෙන්ම කැන බවත් ඒකාකාරී බව මෙන්ම සුවිශේෂී බවත් - මානසිකව පැටලෙන්නේ නැතුව ජීවිතේ උගුල්වලට අහු වෙන්නේ නැතුව අත්දකින්න පුළුවන්.

බාහිර සම්මුතිය

D. ඔබ කිවවා අපි සම්මුතිවල ඇලෙන්නවත් ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කරන්නවත් හොඳ නෑ කියලා. අපි ඉන්නෙ ඇලිලාද නැද්ද කියල අපි කොහොමද දනගන්නෙ?

T. ඒක රඳ පවතින්නෙ සම්මුතිය පිළිබඳව ඔබ තුළ ගැටුමක් තියනවද නැද්ද කියන එක උඩයි. සමාජය යම් සම්මුති වගයක් අපේක්ෂා කරනවා - අපි යම් ආකාරයකට හැසිරීම, යම් විදියක ඇඳුම ඇඳීම ආදිය. මේ සාම්ප්‍රදායික සත්‍යයට කියන්නෙ 'පඤ්ඤාත්ති' කියලා. ඒකෙ තේරුම යම් අවස්ථාවකට ගැලපෙන්නෙ මොන සම්මුතියද කියන එක දැනගැනීමයි. ඒත් ඔබ සම්මුතියට ඇලිලා නං ඔබේ සිත අනම්‍ය වෙලා ඔබ සම්මුතියේ වහලෙක් වෙනවා. අනික් අතට ඔබ සම්මුතිය තුළ ඉන්න ගමන්ම ඒක ප්‍රතික්ෂේප කරනවා නං ඒත් ඔබ වහලෙක් වෙලා.

D. ඇයි එහෙම වෙන්නෙ?

ඔබ යමක් ප්‍රතික්ෂේප කරනකොට ඔබ ඒ ප්‍රතික්ෂේපයට ඇලිලයි ඉන්නෙ. එතකොට ඔබේ මනස ඒ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට අහු වෙලා. ඇලී හිටියත් ප්‍රතික්ෂේප කළත් ඒ දෙකින් කොයිකට වුණත් ඔබේ මනස අහු වෙලා. එතකොට කවදවත් ගැටුමකින් බේරෙන්නෙ නෑ. ඔබ නිරන්තරයෙන්ම අරගලයක.

A. මේ උගුලෙන් අපි බේරෙන්නෙ කොහොමද?

සම්මුතිය සහ "අසම්මුතිය" කියන ද්වයතාවම ඉක්මවා යන්න ඔනෑ.

ඔබ සම්මුතියට ඇලෙන්නෙ හෝ ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙ ඔබ විවිධ කැමැති අකැමැතිකම් තදින්ම හිතේ ස්ථාපනය කරගෙන ඉන්න නිසයි. බාගද ඔබ ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙ සාම්ප්‍රදායික සත්‍යයක් වෙන්න පුළුවන්. මේ සත්‍යය සාපේක්ෂක වුණත් ඒක තමයි ඒ මොහොතේ

ස්ථාපනය වෙලා තියන ප්‍රතිමානය. ඉතින් ඔබ සම්මුතියට විරුද්ධ වෙනකොට ඔබට බැරි වෙනවා තියන දේ තියන හැටියට පිළිගන්න.

D. ඒත් අපි කොහොමද යම් සම්මුතියක් පිළිගන්නේ, ඒක අපේ නිවැරදි විනිශ්චයට විරුද්ධ නො?

අන්න ඒක තමයි නියමෙටම වැදගත් කාරණේ. අපි වටිනාකම් දීලා විනිශ්චය කරන නිසාම තමයි අපට දේවල් ඇති හැටියෙන් බලන්න බැරි. එතකොට අපි දේවල් දකින්නේ අපි හිතන විදිය අනුවයි. අපේ රූපි අරුචිකම් නමැති රාමුව ඇතුළේ ඉඳලා තමයි අපි බලන්නේ. මේ රාමුවට නොගැළපෙන ඕනෑම දෙයක් අපි වහාම ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. අනික් අතට යමක් ඒ රාමුවට ගැළපෙනවා නං ඒක අපි අපේම දෙයක් හැටියට බදුගන්නවා. අපේ මනස හැම තිස්සේම ඇලීම සහ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම කියන මේ අන්ත දෙක අතරේ එහා මෙහා පනිනවා. මනස මේ විදියට ධාව දෙකක් අතරේ දුවන තාක් කල් අපි දිගටම ඉන්නේ ඇලීමයි. අපි අපේ රූපි අරුචිකම්වලට ඒ තරං ඇලිලා ඉන්නකොට අපේ මනස යම් සම්මුතියක් යථා පරිදි දකින්න නිදහසක් ලබන්නේ කොහොමද?

D. එහෙනං අපි කරන්නේ මොකක්ද?

කරන්න දෙයක් නෑ, නිහඬව ඉන්න ඉගෙනගැනීමත් සම්මුති ගැන විනිශ්චය නොකිරීමත් ඇරෙන්න. ඔබ විනිශ්චය කිරීම නතර කළ හැටියේම ඔබේ රූපි අරුචිකමුත් නැති වෙනවා; ඔබේ ඇලීම සහ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමත් නැති වෙනවා. ඔබ විනිශ්චය කිරීම නතර කළාට පස්සේ ඔබට සම්මුතිය සම්මුතිය හැටියටම පෙනෙන්න ගන්නවා - ඊට වැඩිත් නැතුව අඩුත් නැතුව. එතකොට ඔබ ඒක ඇති හැටියෙන්ම දකිනවා; ඒක ගැන ඉතා නිදහස්ව ක්‍රියා කරන්න සමත් වෙනවා.

එතකොට ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හෝ ඇලීම යන දෙකෙන්ම බාධාවක් නොවී ඔබට සම්මුතිය තුළ මෙන්ම අසම්මුතිය තුළත් කටයුතු කරන්න පුළුවන් වෙනවා.

සාමාන්‍ය දැනුවත් බව

සුභද මිතුරකු වීමද ආධ්‍යාත්මිකව ඊටත් වඩා සුභද වීමද නිසා, දෙදෙනාගෙන් එක් අයකුටවත් පීඩනයක් නැතිව විවෘත නිදහස් සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීමට හැකියාව ලැබෙයි.

E. මගේ හිත තුළ ඉතාම ශාන්ත සැනසිලි සහගත ඉතාම විශිෂ්ට සුන්දර නිසසල බවක් තියන බව මට දැනෙනවා. ඒක කොහොමද කීවොත් මට දැනෙන්නේ මං කෝපයක් අස්සෙ ජීවත් වෙනවා වගෙයි.

T. ඕක තාවකාලික අවධියක් විතරයි. ඒක යන්න යනවා. පස්සෙ කාලෙක ඒක සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත් වෙනවා. ශාන්ත බව කියන එක මහා අමුතු දෙයක් නෙවෙයි.

E. ඒත් මේක නං සාමාන්‍ය නෑ! මං හුඟක් පුංචි කාලේ මේ ශාන්ත බව මට දැනුණා. ඒත් ලොකු වුණාම මාව ආවේග, ගැටුම්, අපේක්ෂා හංග වීම් ආදියෙන් පිරුණා. එතකොට මගේ නිසසල බව නැති වුණා. දැන් තමයි මම ආයෙත් ඒක අත්දකින්න පටන්ගත්තේ - භාවනාවෙන් සහ ධර්මය ඉගෙනීමෙන් පස්සෙ! මේක නං විශිෂ්ටයි; කීයටවත් සාමාන්‍ය දෙයක් නං නෙවෙයි. මං සාමාන්‍යයි කියලා කියන්නේ ඉස්සර කාලෙ විදපු දුක් - තරහව, අපේක්ෂා හංග වීම් - හෙම. මට දැන් ඒ කිසි එකක් නෑ. අන්න ඒකයි මම සාමාන්‍ය නෑ කියලා කියන්නේ.

විශිෂ්ට සුන්දර හැඟීම් ඇති වුණාම තමා කෝපයක් ඇතුළේ ඉන්නවා කියලා දැනෙන බව ඇත්ත තමයි. මේ ආරම්භය විතරයි. මේ විශිෂ්ට බව, සුන්දර බව - නැත්තං ඔබ කියන ඕනෑ තමක් - අනික් හැම දේම වගේ නැති වෙලා යනවා. මේ වෙලාවේදී ඔබට හිතෙනවා ඔබ අනික් අයට වඩා වෙනස් කියලා - බාගද අනික් අයට වඩා උසස්

කියලා පවා හිතෙයි. ඇත්තටම නං වඩා උසස් හෝ වඩා පහත් කියලා දෙයක් නෑ. මිනිසුන් හැටියට අපි සේරම සමානයි. අපි හැමදෙනාටම මේ ඇතුළත නිසසල බව තියනවා - අපි සෑම කෙනෙක් තුළම.

අප අනික් ඇත්තන්ට වඩා හොඳ හෝ නරක නැත.

මෙතන වෙලා තියෙන්නේ, මේ සහජ ආභ්‍යන්තරික ගුණය අත්දකින්න පුළුවන් වෙන අන්දමේ අවස්ථා ගණනාවක් අපට ලැබීලා තියන නිසා අපි අනික් සමහරුන්ට වඩා වාසනාවත්.

E. ඔබ කියන්නේ හැමදෙනාගෙම ඇතුළත මේක තියනවා කියලද?

අපොයි ඔව්. බොහෝදෙනා මේ ශාන්ත බව ගැන දන්නේ නෑ, තමන්ගේ ආවේගවලයි තමන්ගෙන් බාහිරව සිද්ද වෙන හැම දේකමයි පටලැවිලා ගිලිලා ඉන්න නිසා. බුදු දහමේ මේකට කියන්නේ මෝහය කියලා. අපට අප ඇතුළත බලන්න පුළුවන් වුණ පමණින්ම අපි අනික් අයට වඩා වෙනස් නෑ. අපි වෙනස් කියලා හිතුවොත් අපි අනික් අයත් අපත් අතරේ මහ විශාල අගාධයක් හදගන්නවා. අපි මානසික බෙදීමක් හදගන්නවා; එතකොට කවදවත් අපට අනික් අය එක්ක එකඟ වෙන්න බෑ.

E. ඒ වුණොට ඇයි ඔබ කියන්නේ ශාන්තිය පිළිබඳ දැනුවත් බව සාමාන්‍ය දෙයක් කියලද?

මේකනෙ - ඔබ ඉතා දිග කාලයක් මහා වියවුල් හිතක් ඇතුව ජීවත් වුණ නිසා ඔබට මේ තත්ත්වය අති විශේෂයි කියලා හිතෙනවා ඇති. ඒත් අලුත් බව ටිකින් ටික ගෙවී ගිහින් මේ ශාන්ත බව ඔබේ ස්වභාවයේ කොටසක් බවට පත් වෙනවා. මේ සාපේක්ෂකව අලුත් මානසික තත්ත්වයට ඔබ පුරුදු වුණොට පස්සේ ඒක නිකමම සාමාන්‍ය පැවැත්මක්, දෛනික දැනුවත් බවක් බවට පත් වෙනවා. මෙතන තියන එකම වෙනස මේකයි: මීට කලින් ඔබේ දැනුවත් බව බාහිර ලෝකය,

ඔබේ ආවේග, අවුල් වියවුල් ආදිය වෙත බැඳිලා තිබුණා. දැන් ඒක තමන්ගෙම ශාන්ත බවේ නතර වෙලා ඉන්න ඉගෙනගත තියනවා.

E. ඒත් ඉතින් අපෙ ශාන්ත බව නැති වුණේ කොහොමද?

කවදවත් ශාන්ත බව නැති වුණේ නෑ. ඒක හැමදම තියනවා. අපි අපේ ආවේගවල ගිලිලා හිටිය නිසා අපේ ශාන්ත ස්වභාවය ගැන දැනගත හිටියෙ නැති එක විතරයි වෙලා තියෙන්නේ. මේ ශාන්ත ස්වභාවය කිසිම අසාමාන්‍ය දෙයක් නෙවෙයි. ඒත් අපි මෙතෙන්දී ඉතා පරිස්සම් වෙන්න ඕනෑ. මොකද, මේ නිසසල බව අසාමාන්‍යයි කියලා හිතන තාක් කල් අපි ඒකට ඇලිලයි ඉන්නේ. මේ ඇලීම කොයි තරං සියුම්ද කීවොත් ඒක තමාටවත් හඳුනාගන්න බෑ. තමා තවමත් මේ සංචාරය කරන්නේ මමත්වයේ ඉතාම සියුම් අඩවියක බව තමාටම තේරෙන්නේ නෑ. මේ තත්ත්වය තියන තාක් කල් යමෙක් සමාධියකදී නිසසල බව අත්දකින විටවත් ප්‍රඥව උපදින්නේ නෑ.

E. ඒ මොකද?

ඉතාම සමාධිගත වුණ මනසක් වුණත් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් නැත්තං ප්‍රඥව ඉපදීමට ඒක බාධාවක්. මේකයි කාරණේ - සමාධියක් ඇති වුණාම කෙලෙස් යම් ප්‍රමාණයකට යටපත් කරන්න පුළුවන් වුණත් ඒවා සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වෙන්නේ නෑ. සාමාන්‍ය වෙලාවලට වඩා ඉතා අධික තියුණු බවක් සහ සංවේදී බවක් සමාධියෙන් සිතේ උපදිනවා. ශාන්ත බවයි නිසසල බවයි ඉතාම පැහැදිලිව අත්දකින්නේ මේ සංවේදී බව නිසයි. හැබැයි සංවේදී බවේ අවාසියක් තියනවා - ඒ කියන්නේ, නිසසල බව කොයි තරං අද්විතීයද සුන්දරද කීවොත් අපි මේ අද්විතීය බවට ඇලෙනවා. එතකොට තමා ඉතාම වැදගත් කියන අදහස උපදිනවා. හුඟක්දෙනා මෙනත මේ විදියට හිර වෙලා මෙනතින් ඉස්සරහට යන්න බැරුව ඉන්නවා.

E. ප්‍රඥව උපදින්න සමාධිය ඕනෑ නැද්ද?

අපොයි ඕනෑ තමයි. ඒ වුණාට අපි මෙතනදී කාරණා පැහැදිලි කරගන්න ඕනෑ. සමාධි දෙවර්ගයක් තියනවා. ධ්‍යාන සමාධියට අමතරව බණික සමාධිය කියලා දෙයක් තියනවා. ඒක ස්වභාවයෙන් ක්ෂණිකයි. ඒත් ඒක සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න තරං ගැඹුරට විනිවිද යන්න සමත් වෙනවා. නිවැරදි තත්ත්ව සහ මානසික පිබිදීම තියනවා නං ඉතා දැඩි භාවනාවකින් තොරව පවා ක්ෂණික සමාධිය ඇති වෙන්න පුළුවන්. ධ්‍යාන සමාධියෙදී පවා සත්‍යය හෙවත් අනාත්ම බව වැටහෙන්නෙ ක්ෂණිකව විතරයි. ඊට පස්සෙ ආපහු සාමාන්‍ය විඥන තත්ත්වයටම එනවා. ක්ෂණික සමාධියෙදී සත්‍යය අවබෝධ වෙනකොට ධ්‍යාන සමාධියෙදී සාමාන්‍යයෙන් ඇති වෙන ගුප්ත අත්දැකීම් හෝ විදින ආනන්දය යන්නමින් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්; කොහෙත්ම ඇති නොවෙන්නත් පුළුවන්. මේ නිසා එතෙක්දී පුද්ගලයාට ප්‍රමෝදජනක වින්දනවලට ඇලෙන්න අවස්ථාවක් එන්නෙ නෑ. මොකද, ඒක විඳගන්න කලින් එයා ආපහු සාමාන්‍ය විඥනයට ඇවිත් ඉවරයි.

E. ඒ වුණාට ක්ෂණික සමාධිය අත්දකින අයටත් ඇලීගෙන ඉන්න විදිහේ යම් අත්දැකීමක් ලැබෙන්නෙ නැද්ද?

ඇත්තටම ලැබෙනවා තමයි. අන්න ඒක නිසා තමයි හැම යෝගියෙක්වම තමන්ගෙම කාර්යසිද්ධිවලින් නිදහස් කරලා දීමට උපදේශකයෙක් අවශ්‍ය වෙන්නෙ. මම මේ දැන් කිව්වා වගේ ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයේ දියුණුවට ඇලී සිටීම කොයි තරං සියුම් දෙයක්ද කීවොත් අපිට තනියම ඒක තේරුම්ගැනීම ඉතාම අමාරුයි.

E. ඉතින් උපදේශකයා ඒක දන්නවද?

ඒක රඳු පවතින්නෙ ඔහුගෙ සංවේදී බව සහ අත්දැකීම් මතයි. ඒත් සැබෑවටම ප්‍රඥාන්ත උපදේශකයෙක් නං, ඒ ඇලීම හෝ ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ කොතනද කියලා හොයාගෙන ඊට අනුකූලව උදව් දෙන්න සමත් වෙන්න ඕනෑ. මට හොඳට පැහැදිලිව මතකයි මීට අවුරුදු දහඅටකට කලින් මගෙ ඔප්ව ඉදිමුණාම මගෙ ගුරුවරු කිසි

අනුකම්පාවක් නැතුව මාව හොඳට හික්මෙව්ව හැටි. දැන් හිතලා බලනකොට මට තේරෙනවා මගෙ ගුරුවරුන්ගෙ ශ්‍රේෂ්ඨ මෛත්‍රිය ලබාගන්න මම කොයි තරං වාසනාවන්තද කියල.

E. ඒ දවස්වල ඒකෙන් ඔබේ හිත රිදුණේ නැද්ද?

අපොයි රිදුණා නේන්නං. ඒ කාලේ මට අවුරුදු තිස්තුනයි; අපේ ධර්ම කවයෙ හිටිය එකම කාන්තාව මමයි. මට ලැබුණ ප්‍රශංසායි අවධානයයි නිසා මම කොච්චර පිම්බුණාද කියල ඔබට හිතාගන්න පුළුවන් නෙ! මගෙ ගුරුවරු මේ සේරම දක්කා; මාව නියම තැන තැබීමේ කාර්යය උන්වහන්සේලාම අතට ගත්තා. උන්වහන්සේලා මට ඉගැන්නුවා නිහතමානයේ ගැඹුර, සාරය සහ උතුම්කම. ප්‍රඥවෙන් සහ නිහතමානයෙන් තොරව ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ලැබීම පුද්ගලයාටවත් මිනිස් වර්ගයාටවත් කිසිම පලක් නැති බව උන්වහන්සේලාගෙන් මම ඉගෙනගත්තා.

ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයේ සාරය වැටී ඇත්තේ
සාමාන්‍ය බවේ ඇති සුන්දරත්වයත් ඒකාකාරී බවත්
ආධ්‍යාත්මික, සාමාන්‍ය යන බෙදීමෙන් නිදහස් වීමත් තුළ
පමණකි.

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

~ THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL ~

Taking Refuge with a mind of Bodhichitta

In the Buddha, the Dharma and the Sangha,
I shall always take refuge
Until the attainment of full awakening.

Through the merit of practicing generosity
and other perfections,
May I swiftly accomplish Buddhahood,
And benefit of all sentient beings.



The Prayers of the Bodhisattvas

With a wish to awaken all beings,
I shall always go for refuge
To the Buddha, Dharma, and Sangha,
Until I attain full enlightenment.

Possessing compassion and wisdom,
Today, in the Buddha's presence,
I sincerely generate
the supreme mind of Bodhichitta
For the benefit of all sentient beings.

"As long as space endures,
As long as sentient beings dwell,
Until then, may I too remain
To dispel the miseries of all sentient beings."

*With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.*

*The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!*

~ The Vows of Samantabhadra ~

*I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.*

*When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.*

*~ The Vows of Samantabhadra
Avatamsaka Sutra ~*

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【斯里蘭卡文：LIVING MEDITATION, LIVING INSIGHT;
THE PATH OF MINDFULNESS IN DAILY LIFE
(Jeewithayama Bhaawana)】

財團法人佛陀教育基金會 印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55, Sec 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>
Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

Printed in Taiwan
5,000 copies; May 2021
SR079-18060



