

සුමුදු බෞද්ධ ධර්මයේ මග

*The Gentle way of
Buddhist Meditation*

Godwin Samararatne

අනුමාදය
ඩී.ඒ. කුමාරතුංග

සුමදු බොදු බවුන් මග

නවින් ධබ අනට පන්වනුයේ නිලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ
අාර්චනක උපදේශක වශයෙන් අමතක නොවන මෙහෙවරක් ඉටුකළ
ගොඩ්වින් සමර්භන්න විසින් 1997 දී භෞංකොංහි පවත්වන ලද
භාවනා වැඩිමුඵවක වාර්තාවය.

භාවනාව යනු සාමාන්‍ය ජීවිතයෙන් බැහැරව කළ යුතු
විශේෂ අභ්‍යාසයක් නොව එදිනෙදා දිවිය හා බැඳුනු අංගයක්
ලෙසින් පුරුදු පුහුණු කළ යුතු පැවතුම් රටාවක් බව ප්‍රායෝගිකව
පෙන්වා දීම ගොඩ්වින්ගේ ඉගැන්වීමේ සුවිශේෂ ලක්ෂණය විය. නිලඹ
භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පුහුණුව සඳහා පැවැති විදේශික පිරිස්
ඔස්සේ ජර්මනිය, දකුණු අප්‍රිකාව, භෞංකොං බදු විවිධ රටවලින්ද
භාවනා වැඩසටහන් පවත්වන්නැයි ගොඩ්වින්ට ආහාධනා ගල
එන්නට විය.

ගොඩ්වින් සමර්භන්න පිළිබඳ උච්චතම හඳුන්වීම කථන
ලද්දේ ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික එස් ධම්මක හිමියන් විසිනි. මේ
උන්වහන්සේගේ වචන ය.

“ගොඩ්වින් සමර්භන්න මගේ ජීවිතයේ හමු වූ අතිශය ප්‍රඥාවන්ත
වූන් අතිශය කාරණාවන්ත වූන් පුද්ගලයා බව මම නොපැකිලව
ප්‍රකාශ කමි.”

ඩී.බී. කුරුප්පු

සමුද්ධ ඛොදු ඛවුන් මඟ
The Gentle way of Buddhist Meditation

A re-presentation of Godwin's
Retreat Talks in Hong Kong, 1977

by
Jeanne Mynott

ගොඩවින් සමරරත්න විසින් 1997 දී
හොංකොංහි පවත්වන ලද භාවනා වැඩ සටහන

සම්පාදනය
ජීන් මේනට්

පරිවර්තනය
ඩී. බී. කුරුප්පු

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම
නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
මහනුවර

සුමුදු බොදු බවුන් මඟ

The Gentle way of Buddhist Meditation

කෘතියේ පරිවර්තනය

පළමු මුද්‍රණය : 2011 නොවැම්බර්

ISBN 978 955 53865 0 0

© කාවින්ද්‍ර ටොන්සේකා

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය : රුවිරා ඒකතායක

මුද්‍රණය : කරංජ් ප්‍රින්ට්ස්,
506, නාවින්න,
මහරගම.

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම : නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
මහනුවර

ස්තූතිය....

ඉංග්‍රීසි පොත සම්පාදනය කළ ජීන් මේනට් මියට

පරිවර්තනය කළ ඩී.බී. කුරුප්පු මහතාට

සිංහල පිටපත නැවත සැකසූ යසවතී මැණිකේ මියට

පරිගණක අකුරු කළ රුචිරා ඒකනයක මියට සහ

එම්. එස්. ක්‍රියේෂන්ස් කාර්ය මණ්ඩලයට

මුද්‍රණය සඳහා පොත සකස් කළ නිමල් දිසානායක මහතාට

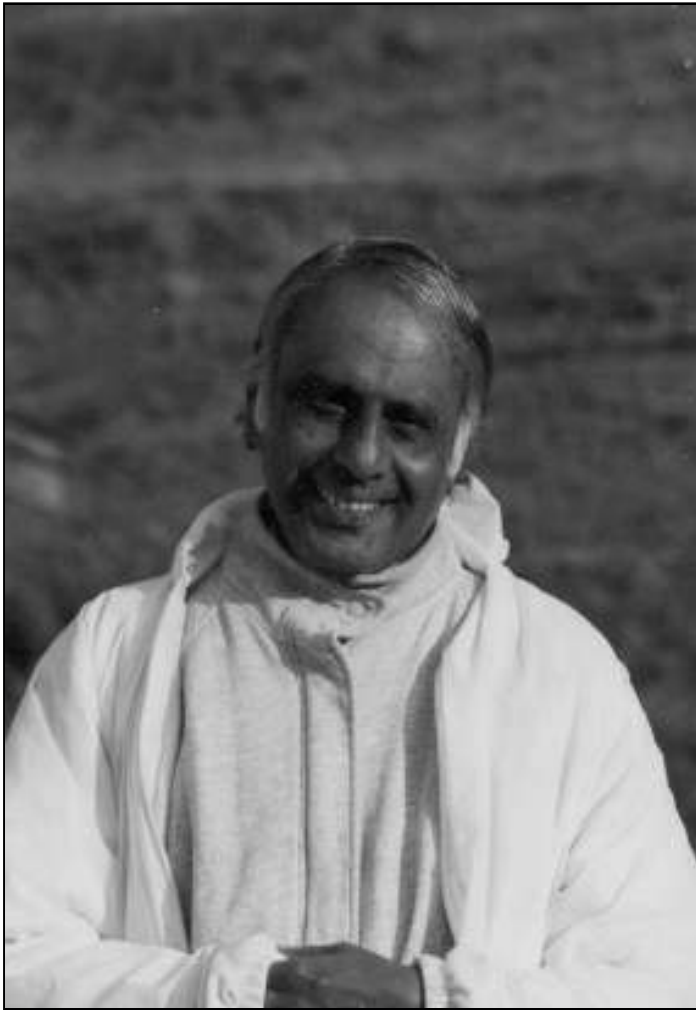
කුමාරි විජේවර්ධන මියට

මුද්‍රණය කරදුන් තරංජි ප්‍රින්ට්ස් ආයතනයට සහ

මුදලින් ආධාර කළ සැමට

පටුන

ස්තූතිය	iii
පූර්විකාව	vii
ගොඩවින් සමරරත්න අනුස්මරණය	ix
භාවනාව හඳුනා ගනිමු	1
• අප භාවනා කළ යුත්තේ ඇයි?	3
• දැනුවත් වීමේ වැදගත්කම	16
• ධර්මයේ වැදගත්කම	31
• ස්වසනය ගැන දැනුවත් වීම	43
• මෛත්‍රී භාවනාව	57
• භාවනාව සහ ආවේග	69
භාවනාව අත්දැකීම	83
• දෛනික ජීවිතයේ භාවනාව	84
• භාවනාව දෛනික ජීවිතයට අන්තර්ගත කර ගැනීම	112
භාවනාව සමග ක්‍රියා කිරීම	123
• වැඩ සටහන තුළ අපට කළ හැකි දේ	125
• එදින සිදු වූ දේ ගැන අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීම	135
• මෛත්‍රී භාවනාවේ ප්‍රතිලාභ	147
• ආවේග	165
• සිතිවිලි සහ භාවනාව	183
• එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවනාව	201
• සාරාංශය සහ සමාප්තිය	225



පූර්විකාව

ගොඩවින් සමරරත්නගේ අභාවයට ආසන්න අවදියේ ඔහු විසින් භාවනා වැඩමුළුවලදී පවත්වන ලද දේශනාවල ලිඛිත සටහන් පළමුවරට අන්තර් ජාලයේ පළ කළ යුක් විං, පෝල් බරාන් සහ ගොඩවින්ගේ හොංකොං මිතුරු කැල ද අපේ ප්‍රශංසාව හිමිකර ගත්තෝය. ඒ 2000 දීය. වසර තුනක් යන තෙක් ම ගොඩවින්ගේ ඉගැන්වීම් පිළිබඳ ලද හැකි වාර්තා වශයෙන් තිබුණේ එපමණකි. ඒ වාර්තා භාවනාව කෙරෙහි ගොඩවින් විසින් අනුගමනය කළ සුවිශේෂ ප්‍රවේශය අගය කළවුන්ටත් ඔහුගේ ඉගැන්වීම් ගැන අවබෝධ කර ගන්නට රිසි වුවන්ටත් අගනා මූලාශ්‍රයක් විය.

එහෙත් ඉන් පසු, ජර්මනියේ දී ගොඩවින් විසින් පවත්වන ලද දේශන සංග්‍රහ දෙකක් සංස්කරණය කිරීමෙන් අනතුරුව, මා අදහස් කළේ යට කී හොංකොං දේශනා යළිත් කියවා ඔහුගේ ඉගැන්වීම් වෙත සිත් යොමු කරන්නන්ගේ පහසුව තකා ඒවා එකමුතු කොට සකස් කිරීම අවශ්‍ය බව ය.

හොංකොං වී ලින් හික්ෂුණී ආශ්‍රමයේ දී ගොඩවින් විසින් පවත්වන ලද පළමු දේශනා පන්තිය සම්බන්ධයෙන් කළ යුතු වූයේ වියරණ නිදොස් කොට සුළු සංස්කරණයක් පමණි. පුනරුක්ති මඟ හරිමින් ගොඩවින් අපේක්ෂා කළ ආකාරයේ පහසුවෙන් ගලා යන ලිඛිත වාර්තාවක් සකස් කිරීම මෙහි ලා අවශ්‍ය විය.

දෙවැනි දේශනා පන්තිය පවත්වන ලද්දේ ආශ්‍රමයේ ම කරන ලද එක් දින වැඩසටහනක දී ය. උදේ වරුවක් පමණක් පැවති සැසි වාරවල කියැවුණු දේ මෙහෙයවනු ලබන භාවනාවන්ගෙන් පසු එකී භාවනාවන්ට අදාළ ප්‍රශ්නෝත්තර ඉදිරිපත්වන ආකාරයට යළි සකස් කිරීමේ නිදහස හා වගකීම මට ම පවරා ගනිමි. මෙ මඟින් මෙහි දැක්වෙන කරුණු එක් මාතෘකාවකින් ඊළඟ මාතෘකාවට එකමුතුව ගලා යනු ඇතැයි සිතමි. හැන්දෑවේ

පවත්වන ලද ධර්ම දේශනා ද මදක් සංස්කරණය කරන ලද්දේ ඉහත කී අනුපිළිවෙල රැක ගනු පිණිසය.

තුන්වැනි දේශනා මාලාව සහ සකච්ඡාව ලබා ගත්තේ ආයිම් කොකිහි පවත්වන ලද සත් දින භාවනා වැඩ සටහනකිනි. සුපුරුදු සංස්කරණ ක්‍රියාවලියට අමතරව මෙහි ලා අපගේ දැනුම් සම්භාරයට වැදගත් යමක් එක් කරන්නට සමත් නොවන හෙයින් අනවශ්‍ය යයි සලකන ලද කොටස්; විශේෂයෙන් ම සාකච්ඡා වාර්තාවෙන් ඉවත් කළ යුතු බව මට පෙනී ගියේ ය. ගොඩවිත් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද තර්ක හා අදහස් පැහැදිලි කරනු වස් තැනක වගන්ති හා වාක්‍ය ලියන්නට ද මට සිදු විය.

නැවත වරක්, ගොඩවිත්ගේ හොංකොං ඉගැන්වීම් පිළිබඳ මුල් වාර්තා ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට ක්‍රියා කළ සියලු දෙනාටම මගේ කෘතඥතාව පළ කරනු කැමැත්තෙමි. ආනන්ද ජෝති හික්ෂුන් වහන්සේට, www.godwin-home-page.net වෙබ් අඩවියට සහ මේ පොතේ සැකසුම බාරව කටයුතු කළ සුනන්ද, එච්. ඊ. ලිම්ට ද මගේ කෘතඥතාව හිමි වෙයි. නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා වූ මේ පොතට අනුග්‍රහය දැක්වූ සියලු දෙනාට ද කෘතඥ වෙමි. මෙසේ නැවත වතාවක් ඉදිරිපත් කරනු ලබන ගොඩවිත්ගේ ඉගැන්වීම් තවදුරටත් පාඨකයා ප්‍රබෝධයට පත් කිරීමට සමත් වනු ඇතැයි විශ්වාස කරමි.

ජන් මේනට්
2004 ජූනි.

ගොඩවින් සමරරත්න අනුස්මරණය

එස්. ධම්මික හිමියන් විසින් ගොඩවින්ගේ අභාවයේ සිවුවැනි සංවත්සරය නිමිත්තෙන් නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී පවත්වන ලද දේශනයක් අනුව සකස් වූවකි.

ගොඩවින් සමරරත්න 1932 සැප්තැම්බර් 6 වැනි දින මහනුවර දී උපත ලද්දේය. මහනුවර ආසන්නයේ පිහිටි හත්තාන කඳුයායේ පිහිටි තේ වත්තක ප්‍රධාන ලිපිකරු වූයේ ඔහුගේ පියා ය. මව උඩ රට වාමි ගෘහිණියක් වූවාය. ඔහුට සොහොයුරෝ තිදෙනෙක් සහ සොහොයුරියෝ සිවු දෙනෙක් සිටියහ. ඔහුගේ නැගනියක ළමා කාලයේදීම මිය ගිය අතර සහෝදරයෙක් තමාගේ විවාහය දා රිය අනතුරකින් මිය ගියේය. දැනට ජීවතුන් අතර සිටින සොහොයුරියෝ තිදෙනා ඩොරති, මැටිල්ඩා සහ ලක්ෂ්මී නමින් හඳුන්වනු ලබති. ජීවතුන් අතර සිටි සොහොයුරන් දෙදෙනා වූයේ ගොඩවින් හා ෆීලික්ස්ය. ඒ පවුල වාසය කළේ මහනුවර නගරයේ සිට පයින් යා හැකිතරම් දුරක ජේරාදෙණිය පාරේ පිහිටි සාමාන්‍ය විදියේ නිවසකය. ළමා විශේෂයෙන් ම ගොඩවින් බුදු දහම පිළිබඳ උනන්දුවක් දැක්වූ බව සියල්ලෝම පිළිගනිති. එයට ප්‍රධාන හේතුව වූයේ ඔහුගේ ශ්‍රද්ධා සම්පන්න මවගේ ආදරයයි. සෑම පොහොය දිනකම මව සමග පන්සල් යන ඔහුට එහි වාඩි වී බණ ඇසීමට අතින් ළමයින් සමග සෙල්ලම් කිරීමට වඩා රුචි විය. දිනක් ඔහු ගෙදර ආවේ කාගේදෝ කොටුවකින් හොරෙන් කඩා ගත් බටු ගෙඩි දෙකක් අතැතිවය. ඔහුත් කැටුව එළවළු අයිතිකරුගේ නිවසට ගිය ඔහුගේ මව එය ආපසු දෙන්නට ඔහුට බල කර සිටියාය.

උසස් පාසලේ දී ගොඩවින්ගේ කුළුපග මිතුරා වූ සිරි ගුණවර්ධන පසුව සිව්ලී නමින් පැවිදි වී ගෞරවයට පාත්‍ර වූ භාවනා ගුරුවරයෙක් වශයෙන් ප්‍රසිද්ධ විය. පාසැල් සිසුවකුව සිටිය දී ද කිහිප වතාවක් ම කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට යාමට

පුරුදු වූ ගොඩවින් පසුව මව ද කැටුව එහි ගියේය. ඉගෙනීමට දක්ෂ වුවද සාමාන්‍ය මට්ටමේ ශිෂ්‍යයෙක් වූ ගොඩවින් අධ්‍යාපනය හමාරකොට 1956 දී කැගල්ලේ මහජන පුස්තකාලයේ රැකියාවක් ලබා ගත්තේය. ඒ අවදියේ වුවද ඔහුගේ තැන්පත් කාරුණික ගතිගුණ ඉස්මතුව පෙනිණ. එක් දිනක් පුස්තකාලයේ රාත්‍රී මුරකරු නිදා ගන්නට අන් තැනක් නැති නිසා පුස්තකාලය ඇතුළේ නිදා ගන්නට ඔහුගෙන් අවසර ඉල්ලීය. ඔහු ගැන අනුකම්පා කළ ගොඩවින් එයට ඉඩ දුන්නේය. පසුදා වැඩට එන විට මුරකරු අතුරුදහන් ව තිබුණේ පුස්තකාල පොත් රැසක්ද සමග ය. නැති වූ පොත් තමාගේ වැටුපෙන් මිලට ගෙන බාර දීමට ගොඩවින්ට සිදු විය. පසුව ඔහු මහනුවර ඩී.එස්.සේනානායක පුස්තකාලයේ ප්‍රධාන පුස්තකාලයාධිපති ධුරයට පත් විය. ඔහු නියමිත කාලයට පෙර විශ්‍රාම ගියේ එහි සේවය කරමින් සිටියදී ය. ඒ 1979 දීය.

උසින් අඩි 5 කුත් අඟල් 10 ක් පමණ වූ ගොඩවින් සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ සිරුරකින් හෙබි පුද්ගලයෙක් විය. ඔහුට තිබුණේ කළු පැහැ සෘජු කෙස් කළඹකි. වයසට යත්ම හිස කෙස් පැසී රිදී පැහැගැන්වී තිබුණේය. මඳක් ඉදිරියට නැමුණු උරහිස් සහිත ඔහුගේ කුදය වයසට යන විට තවත් පෙනෙන්නට විය. හිස කෙස් පැතලි කරන්නට වාගේ හිස පිරිමැදීම ඔහුගේ පුරුද්දක් විය. තවත් පුරුද්දක් වූයේ වමතින් දකුණු වැලමිට අල්ලාගෙන දකුණතින් කම්මුල අතගෑමය. සමහර විට පැය ගණනක් මේ ඉරියව්වෙන් සිටීමට ද ඔහු පුරුදුව සිටියේ ය. තවත් විටක තමාම වැළඳ ගන්නාක් මෙන් දෑත් ඉදිරියෙන් එකට බැඳ ගෙන සිටීම ද ඔහුගේ ලක්ෂණයක් විය. බොහෝ විට පුද්ගලයන් සමග කතා කරන විටත්, ඔවුන්ට සවන් දෙන විටත් හිඳගෙන සිටින විටත් දෙනෙත් පියා ගැනීම ද ඔහුට පුරුදු වූවකි. ඒ සියල්ලට ම වඩා ගොඩවින්ගේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණය වූයේ ඔහුගේ මන බඳින මඳ සිනාවය. බොහෝ විට එය විකට සිනාවකට හෝ හඬ නඟා සිනාසීමකට ද හැරෙනු ඇත. පිරිසිදුවට ප්‍රිය මනාප විදියට සිටිනවා හැරෙන්නට තමාගේ පෙනුම ගැන සිතීමට ගොඩවින් පුරුදුව සිටියේ නැත. ගෙදරදී හා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී පමණක් නොව පිටරට ගමන් යන විට පවා වාමි ඇඳුමෙන්

සැරසී සිටීම ඔහුගේ පුරුද්ද විය. බොහෝ විට ඒවා මැද ගන්නට පවා ඔහු කල්පනා කරන්නේ නැත.

1996 දී මා හොංකොංහි නැවතී සිටින අතරේ විදේශ සංචාරයකින් පසු පෙරලා ශ්‍රී ලංකාවට ආපසු එන්නට කලින් එහි නවතින්නැයි ඔහුට ආරාධනා කළේ. ඒ යටත් විජිතයේ මගේ මිතුරන්ට ඔහු ගැන කියා තිබුණු හෙයින්. ඔවුහු ඔහුගේ දේශනා අසන්නට උනන්දුවක් දැක්වූහ. ඔවුනතුරින් පහළොස් දෙනෙක් පමණ ගොඩවින් පිළිගනු වස් මා සමග ගුවන් තොටුපලට ගියහ. ඔහු මඟින් පැමිණෙන ස්ථානයෙන් මතු වූයේ අපිළිවෙල ඇඳුමින් සැරසී පරණ සෙරෙප්පු කුට්ටමක් පය ලාගෙන කබලේ බැගයක් ද ඔසවාගෙන ය. ඒ ඔහුට පුරුදු පිළිවෙල ය. මගේ මිතුරන් මවිත වී බලන සැටි මම දුටුවි. 'ඒ අර මනුස්සයා දැයි' එක් පුද්ගලයෙක් මගේ කණට කොඳුළේය. ඔහුගේ මුහුණට නැගුණේ සැක සහිත බැල්මකි. ඔවුන් තුළ ඔහු ගැන පැහැදීමක් ඇති නොවූ බව පැහැදිලි ය. එහෙත් වැඩි වෙලාවක් යන්නට මත්තෙන් ඔවුහු ඔහු කෙරේ ළෙන්ගතු බවක් පාමින් පැහැදීමක් ඇතිකර ගන්නට සමත් වූහ. මිනිසුන්ගේ සිත් දිනාගනු වස් විවිචුරණ මහා පරිමාණ නිල නම් හෝ මහජන සම්බන්ධතා උපක්‍රම ගොඩවින්ට අවශ්‍ය නොවී ය. ඔහු සතු වූ අතිශය අගනා ගතිගුණ හඳුනා ගන්නට කෙනකු ගත කළ යුතු වූයේ සුළු වේලාවක් පමණි.

ගොඩවින්ගේ ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය කෙරෙහි ආභාසයක් ඇති කළ තිදෙනෙක් වූහ. අති පූජ්‍ය ඤාණපෝණික ස්ථවිරයන් වහන්සේ, සුප්‍රකට බෞද්ධ විද්වතකු හා දාර්ශනිකයකු වූ කේ.එන් ජයතිලක සහ ජේ. ක්‍රිෂ්ණමූර්ති යන තිදෙනාය. ළමා වියේ පටන්ම භාවනාව පිළිබඳ උනන්දුවක් දැක්වූවද, තමාට වටහා ගත හැකි අන්දමින් එය පැහැදිලි කර දීමට සමත් කෙනකු සොයා ගැනීම ගොඩවින්ට ප්‍රශ්නයක් විය. 1960 ගණන්වලදී අලුතින් පටන් ගන්නා ලද මහනුවර බෞද්ධ ප්‍රකාශන සංගමයට ගොස් පූජ්‍ය ඤාණපෝණික හිමියන්ට සහ එවක සිටි ප්‍රධාන ලේකම් රිචඩ් අහයසේකර මහතාට ද සහාය වීමට පටන්ගත් ගොඩවින් කාර්යාලයේ ඒ වැඩ කරමින්, අමුත්තන් පිළිගනිමින් පසුව ඤාණපෝණික හිමියන් සමග භාවනාව සහ මනෝ විද්‍යාව

ගැන සාකච්ඡා කිරීමට ද පුරුදු විය. අනුක්‍රමයෙන් ඤාණපෝෂික හිමියන් කෙරෙහි ඉමහත් ගෞරවයක් දක්වන්නට වූ ඔහු හැම විට ම උන්වහන්සේගේ 'භාවනාවේ හදවත' සහ 'සමාධියේ බල මහිමය' යන පොත් නිර්දේශ කිරීමට ද පුරුදු විය.

ඔහු මහාචාර්ය ජයතිලක මුණ ගැසී මා සමග මිත්‍ර වූයේ ද මේ අවදියේම වාගේ ය. 'දැනීම පිළිබඳ ආදි බෞද්ධ න්‍යාය' නම් පොත සම්පාදනය කරන ලද්දේ මහාචාර්ය ජයතිලක විසින් ය. නිතර ඔහුගේ නිවසට යාමට පුරුදුව සිටි ගොඩවිත් ඔහු සමග බෞද්ධ දර්ශනය සහ විශේෂයෙන් අපරදිග දර්ශනයට එහි ඇති සබඳතා ගැන සාකච්ඡා කිරීම ද සිරිතක් කොට ගත්තේ ය. පාර මනෝ විද්‍යාව පිළිබඳ මූල දී ගොඩවිත් තුළ උනන්දුවක් ජනිත කරවන ලද්දේ මහාචාර්ය ජයතිලක විසින් බව වරක් ඔහු මා සමග පැවසුවේ "මම මහාචාර්ය ජයතිලකගෙන් සිතන්නට ඉගෙන ගත්තා" යනුවෙනි. "ඤාණපෝෂික හිමියන් මට සූත්‍ර දේශනා කියවන්නට උනන්දුවක් ඇති කළා. ක්‍රිෂ්ණමූර්තිගේ ලිපි ලේඛන, ඒ සියල්ල ගැනම තේරුම් ගන්නට මට උදව් වුණා."

ගොඩවිත්ගේ හිත වඩාත් ඇදී ගියේ ක්‍රිෂ්ණමූර්තිගේ සම්මත විරෝධී වූත් ව්‍යුහගත නොවූත් ආධ්‍යාත්මික ප්‍රවේශයටයි. විටක ඔහු එය හැඳින්වූයේ "බුද්ධාගම රහිත ධර්මය" යනුවෙනි. විශේෂයෙන්ම ඔහුගේ සිත් ගත්තේ ක්‍රිෂ්ණමූර්තිගේ විකල්ප විරහිත දැනුවත් වීම, ආත්ම ප්‍රතිරූපයක් නැති බව සහ අපේක්ෂා විරහිත බව ය. ක්‍රිෂ්ණමූර්ති කෙරෙහි දක්වන ලද ප්‍රසාදය එබඳු වුවත් ඔහු 1980 දී ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි කල්හි ඔහුගේ දේශනාවලට සවන් දීමට ගොඩවිත් කොළඹ ගියේ නැත. නොයන්නේ ඇයි දැයි මා විමසූ විට ඔහු පිළිතුරු වශයෙන් කියා සිටියේ තමා ක්‍රිෂ්ණමූර්තිගේ ඉගැන්වීම් ගැන දන්නා හෙයින් යාම අනවශ්‍ය බවය. ඔහු දැකීමෙන් ලද හැකි අමතර දෙයක් නැති බවය. තම ශ්‍රාවක පිරිසට දොස් පවරමින් විටක තමා කියන දේ වැටහුණා නම් නැවත නැවතත් ඔවුන් තමා වෙත නොඑන බව කියන්නට ක්‍රිෂ්ණමූර්ති පුරුදුව සිටියේ ය. ගොඩවිත් ඔහුගේ දැනුම වටහා ගත්තවුන් අතරින් කෙනකු බව කීම නිවැරදි යයි සිතමි.

තරුණ කාලයේ කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගිය

කිහිප විටක හැරෙන්නට, විධිමත් ආකාරයට එරමිණිය ගොතා ගෙන වාඩි වී විශේෂ විධි ක්‍රමයක් අනුව භාවනා කිරීම සැබැවින් ම ගොඩවින්ගේ සිරිතක් නොවී ය. ඔහු ගතානුගතික පිළිවෙළට භාවනා කරන්නෙක් නොවී ය. සැබැවින්ම ඔහු අනායාසයෙන් භාවනාවට හැඩ ගැසුණෙක් විය. ඤාණපෝණික හිමියන්ගෙන් සහ ක්‍රිෂ්ණමූර්තිගෙන් උගත් දෙයින් හා කියවූ සූත්‍ර දේශනා විසින් දිරිගන්වනු ලැබූ ගොඩවින් තුළ ස්වභාවික සිහි කල්පනාවක් හා තැන්පත්බවක් ජනිත කරන විදියේ දැනුවත්කමක් අනායාසයෙන් ම හට ගත්තේ ය. එසේම ඔහු අසල සිටින විට පුද්ගලයන්ට හැඟී ගිය ප්‍රබල හෘදයාංගමතාව සහ කරුණාව ද විරාගන මෙතුම් භාවනාව ඔස්සේ ඇති කර ගන්නා ලද ගුණාංග නොවේ. ඒවා ඔහු තුළ පිහිටි කිසියම් සහජ ලක්ෂණයකින් උද්ගත වූවාක් බඳු විය.

මම වරක් ගොඩවින් ඒ විදියට හැඩ ගැසුණේ කෙසේදැයි ඔහුගෙන් ප්‍රශ්න කළෙමි. “මම ඇත්තටම දන්නේ නැහැ ස්වාමීන් වහන්ස, ඒක ඉබේම සිද්ද වෙච්ච දෙයක්. මගේ කලින් ජීවිතයේදී මා බොහොම භාවනා කරන්නට ඇති.” යනුවෙනි ඔහු පිළිතුරු දුන්නේ. එසේ කියා ඔහු සිය සුපුරුදු විකට සිනහව පිට කළේය. වෙනත් අවස්ථාවක මා ඔහුගෙන් ඇසුවේ ඔහු කිසිවිටෙක ගැහැනුන් පිළිබඳ උනන්දුවක් දැක්වුවාද කියා ය. තමාට වරක් පෙම්වතියක සිටි බව ඔහු මා සමඟ කීවේය. “ඉතින් මොකද වුණේ?” යයි මම ප්‍රශ්න කළෙමි. ඔහුගේ පිළිතුර මෙසේ විය. “ඒ මට වයස විසි ගණනක්ව තිබිය දී. ඒ දවස්වල තරුණ තරුණියන්ට රහසේ මුණ ගැසෙන්නට ඉඩ තිබුණා. අපි කිසියම් තැනක දී මුණ ගැහෙන්න කතා වෙනවා. සමහර දාට ඇය එන්නේ නැහැ. ඇය නොආ දවසට හරි පමා වූ දාට හරි මට කොයි තරම් වේදනාවක් දැනෙනවා ද කියා මට වැටහුණා. ඒ නිසා මා ඇය මුණ ගැහෙන්න යාම නැවැත්වුවා. ඇයත් ඒම අත්හැරලා දුම්මා.”

1977 දී මා පළමු වරට ගොඩවින් මුණ ගැසෙන විටත් ඔහු සිටියේ පේරාදෙණිය පාරේ නිවසේ සිය මවත්, සොයුරිය හා

ඇගේ පවුලේ අයත් සමගය. ඔහු තමාගේ බෑනා වූ පාලිත සමග එකම කාමරයේ ලැගුම් ගත්තේය. කාමරය අඩු වැඩියෙන් පිරී තිබිණ. හැම දෙයක්ම වසාගෙන මහ පාරෙන් මතු වන දූවිල්ලය. බිත්ති දෙකක්ම වසා ගෙන සීලිම තෙක් උස පොත් රාක්කය. ඒවා පිරී තිබුණේ පොත් පත්, සඟරා ලිපිවල ඡායා පිටපත් සහ වයිවාරන සඟරා ආදියෙනි. කාමරයේ පෙනුම ගොඩවිත්ගේ මනසේ ස්වභාවය පෙන්නුම් නොකළ ද, ඔහු කියවන පොත්වල අන්තර්ගතය එය පිළිබිඹු කිරීමට සමත් විය. පුළුල් පරාසයකට අයත් ඒ විෂයමාලාවෙහි කැපී පෙනෙන මාතෘකා වූයේ මනෝ විද්‍යාව, පාර මනෝ විද්‍යාව, සමාජ විද්‍යාව හා බෞද්ධාගමය. සිරිත් පරිදි ගොඩවිත්ගේ ඇඳ වැසී ගියේ පොත්, පුවත් පත් සහ සඟරාවලින්ය. තමා හමුවන්නට එන කවරකුට වුවද ඇදේ කොනක වාඩිවී කතා කරන්නටය ඔහු ඇරයුම් කළේ. එසේ කතා කරන අතර ඔහු විටක ඒ පොත් පත් ගොඩ අවුස්සා හෝ පොත් රාක්කයෙන් පොතක් රැගෙන හෝ එයින් ජේදයක් ආගන්තුකයාට පෙන්වන්නේය. නැතහොත් රැගෙන ගොස් කියවීමට දෙන්නේය. ඔහුගෙන් ඉල්ලාගත් පොත් කියවා ආපසු දීමට මා අමතක නොකළ ද ඔහු මගෙන් පොතක් ආපසු දුන්නාදැයි කිසිවිට ඇසූ බවක් මතක නැත.

ගොඩවිත්ගේ ඒ අවුල් සහගත සුවිසල් පුස්තකාලය එක් රැස් කර ගන්නා ලද්දේ වසර ගණනාවක් තිස්සේ හඳුනාගත් විදෙස් මිතුරන්ගේ මාර්ගයෙනි. වර්ජීනියා සරසවියේ සුප්‍රකට පාර මනෝ විද්‍යාඥයකු වූ මහාචාර්ය ඉයන් ස්ටීවන්සන්ද ඒ අතර විය. ඔහු 1968 දී මුල්වරට ශ්‍රී ලංකාවට ආවේ අතීත ජන්ම සිහිපත් කිරීමට සමත් දරුවන් පිළිබඳ අධ්‍යයනයකටය. මෙහි සිටියදී ඔහුට සහාය වූයේ ගොඩවිත්ගේ මිතුරන් දෙදෙනෙකු වූ ආර්ථික සේවක සහ වී.එල්. ගුණරත්නය. 1970 දී නැවත වරක් පැමිණි විට ආර්ථික සේවක විසින් ඔහු ගොඩවිත්ට හඳුන්වා දෙනු ලැබීය. ඉන් පසු ගොඩවිත් මහාචාර්යවරයාගේ භාෂා පරිවර්තකයා බවටත් මිතුරා සහ නැතුවම බැරි පර්යේෂණ සහකාරයා බවටත් පත්විය. අතීත ජන්ම ස්මරණ සහිත දරුවන් ගැන අසන්නට ලැබුණු විගසින් තොරතුරු රැස් කළ ගොඩවිත් ඒ පිළිබඳ සවිස්තර වාර්තා ස්ටීවන්සන්ට යැව්වේය.

1977 තමාගේ පර්යේෂණ කටයුතුවලට සහාය වනු වස් ගොඩවිත්ට වර්ජනියාවට එන්නැයි මහාචාර්යවරයා ඇරයුම් කළේය. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අධ්‍යාපනය සඳහා ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි සමාජ විද්‍යාඥයෝ හා මනෝ විද්‍යාඥයෝ බොහෝ දෙනෙක් ගොඩවිත් හඳුනාගත්තෝය. ඔහුගේ පරිවර්තන හැකියාවන්ගෙන්, බුදු දහම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් හා ශ්‍රී ලාංකික සිරිත් විරිත්, සංස්කෘතිය පිළිබඳ පුළුල් දැනුමෙන් ද ප්‍රයෝජන නොගත් අය සිටියේ ස්වල්ප දෙනෙකි. ගොඩවිත් හැම විටම ඔවුන්ට උදව් කිරීමට සෑදී පැහැදී සිටියේය.

1970 ගණන්වල මුල් අවදියේ සතියක් පාසාම ඔහුට එක්සත් ජනපදයෙන්, එක්සත් රාජධානියෙන් නැතහොත් ජර්මනියෙන් පාර්සලයක් නොවරදවාම ලැබුණේය. ඒවාට ඇතුළත් වූයේ ඔහුගේ නම සහිත ඔහුට පිරිනමන ලද හෝ ඔහුගේ සම්මාදම අගය කරන්නන් විසින් එවන ලද පොතක් හෝ නිබන්ධනයකි. ඉයන් ස්ටීවන්සන් විසින් ගොඩවිත්ට එවන ලද ඔහුගේ "තමන්ගේ අතීත ජන්ම මතක ඇති දරුවෙක්" නම් ග්‍රන්ථයේ ලියා ඇති සටහන මෙසේය. 'මේ පොතට ඔබගෙන් ලැබුණු සම්මාදම වෙනුවෙන් බෙහෙවින් ස්තූතියි - ගොඩවිත්ට' යනුවෙනි. 1988 ජනවාරි 15 වැනි දා ඉයන් ස්ටීවන්සන්ගෙන් යයි අගට ලියා ඇත. ඔහුට ලැබුණු ජේ.එස්. ක්‍රැගර්ගේ 'අධි දේවවාදය ආදී බුදු දහම හා ගතානුගතික ක්‍රිස්තියානි දේව වාදය' යන පොතේ එන සටහන වූයේ 'මගේ ගුරුවරයා හා මිතුරා වන ගොඩවිත්ට සෙනෙහසින් හා කෘතචේදීව' යන්නය. ගොඩවිත්ගේ පුස්තකාලයේ එබඳු පොත් දුසිම ගණනක් විය.

කියවීම සහ විද්වතුන් සමග සාකච්ඡා කිරීමට සහ ඔවුන්ට සවන් දීමට රූපියක් දැක්වූ මුත්, ගොඩවිත් කිසිසේත් පොත් කාවෙක් හෝ විද්වතෙක් වූයේ නැත. විද්වත් පුහුණුවක් නොලත් ඔහු එබඳු දේ ගැන උනන්දුවක් පළ කළේ ඒවා මානුෂික ස්වභාවය පිළිබඳ පැහැදිලි කරනවා නම් පමණි. තමා හවුල් වූ සාකච්ඡාවක් නොහොත් කියවන පොතක් න්‍යායාත්මක හෝ කල්පිත මුහුණුවරක් හෝ ගත් විගසින් ඔහුගේ උනන්දුව පිරිහී යන්නේය.

1977 දී පමණ ගොඩවින් මහනුවර මහ රෝහලේ මනෝ විකිත්සක වාට්ටුවේ සේවය කළ වෛද්‍ය එල්. රුද්‍රිගු හඳුනා ගත්තේය. භාවනාව විකිත්සක අංශයට උපයෝගී කර ගැනීම පිළිබඳ උනන්දුවක් දැක් වූ වෛද්‍යවරයා තමාගේ රෝගීන් කිහිප දෙනෙකු බලන්නට කැමැති දැයි ගොඩවින්ගෙන් විමසීය. ගොඩවින් සානුකම්පිත සවන් දෙන්නකු හා දක්ෂ උපදේශකයකු බව හැඟී ගියෙන් බොහෝ විට පුද්ගලයෝ තමන්ගේ ප්‍රශ්න ගැන ඔහු සමග කතා කිරීමට පුරුදු ව සිටියහ. වෛද්‍ය රුද්‍රිගුගේ යෝජනාව නිසා ඔහුට විධිමත් පරිදි පුද්ගලයන් සමග කටයුතු කිරීමට අවසරයක් උදා විය. ගොඩවින් මේ කාර්යයෙන් අසීමිත ආස්වාදයක් ලැබුවේ එමඟින් තමාට සංකීර්ණ මිනිස් දුක් වේදනා පිළිබඳ විවිධ ආකාරවලින් අවබෝධයක් ලැබුණු නිසා පමණක් නොවේ, දුකට පත් උදවියට උපකාර කිරීමට වඩා ගොඩවින් කැමති අන් කිසිවක් නොතිබුණු හෙයිනි.

ඔහු කරා දිගටම පුද්ගලයන් එන්නට වැඩි කලක් ගත වූයේ නැත. බොහෝ අවස්ථාවල තමා අසලින් වාඩි වී ඔහු කරන සාකච්ඡාවට සවන් දීමට ඔහු මටත් ආරාධනා කළේය. ඔහු මේ කාර්යයේ නිරතව සිටිනවා බලා සිටීම සිත් අදනා දර්ශනයක් පමණක් නොව හැඟීම් දනවන අත්දැකීමක් ද විය. පුද්ගලයන් තමන්ගේ ප්‍රශ්න තමා ඉදිරියේ අනාවරණය කරන විට ගොඩවින් වෙතින් උතුරා යන කරුණාව දැසට පෙනෙන තරම් විය. ඔහු වැඩි කොටම සවන් දුන්නේ තෙත් පියා ගෙනය. කටකයා කඳුළු හෙළන්නට පටන් ගත හොත් තෙත් හැර බලන ගොඩවින් එක්කෝ අතින් අල්ලාගෙන, නැත හොත් හෙමිහිට පිටට තට්ටු කරමින් සනසා ලන්නේය. ඔහු සමග ටික වේලාවක් ගත කිරීමෙන් පවා බොහෝ දෙනා සැහැල්ලුවක් ලැබීම පුද්ගලයන් නොවේ.

බුදුන් වහන්සේගේ දේශනා ගැන තමා කියවූ අදහස් අනුසාරයෙන් මානසික ගැටළු සහිත පුද්ගලයන්ට සහනයක් ලබා දීමේ මාර්ග සකස් කර ගැනීමට ඔහු සමත් විය. ඔහුගේ ප්‍රවේශය මෙබඳු සංකල්ප පදනම් කර ගත්තක් විය. තමාගේ ගැටළු ගැන විවෘතව හා නිදහසේ කතා කිරීමට හැකිවන අයුරින් පුද්ගලයන් සමග සම්පතාවයක් නොහොත් හිතවත් බවක් ඇතිකර ගැනීමෙන්

තමන්ගේ ගැටළු විසඳිය හැකි බවට විශ්වාසයක් ඔවුන් තුළ ජනිත කිරීම - ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ ඔවුන් සන්සුන් කිරීම - ගැටළුවේ ලක්ෂණ පිළිබඳව ක්‍රියා කිරීමේ මාර්ග ඔවුන්ට පෙන්වා දීම - ඔවුන් මෙහි භාවනාවට පුරුදු කිරීම යන මේවාය.

මෙසේ කරන ලද අවිධිමත් සහායට අමතරව ගොඩවින් විසින් මහනුවර ආසන්නයේ පුද්ගලයන්ට වඩාත් අල්ලා හිටින විදියේ උපකාර කරන වැඩ සටහන් ගණනාවක් දියත් කරනු ලැබීය. ඒ අතරින් පළමුවැන්න හා ඉතාමත් සාර්ථක වැඩ සටහන වූයේ පිළිකා නිවාස සඳහා ස්ථාපිත කරන ලද ආගන්තුකයන්ගේ වැඩ සටහනකි. සුව කළ නොහැකි රෝගීන් සඳහා ඔවුන්ගේ නිවාසවලට ආහාර සැපයීමටත් වැසිකිළි පහසුකම් සහ මූලික අවශ්‍යතා සලසා දීමටත් පුද්ගලයන් සංවිධානය කිරීම ගොඩවින්ගේ කාර්යය විය. මේ ව්‍යාපෘතියෙහි ලා ඔහුට පැවරුණු කාර්යභාරය වූයේ රෝගීන්ට උපදේශන සේවා සැලසීම සහ විශේෂයෙන් භාවනාව මගින් ඔවුන්ට වේදනාවන්, මරණ බියන් නැතිකර ගැනීමට කියා දීමය.

සතිපතා යන මේ ගමන්වලදී වසර දෙකක් පමණ ඔහු සමග ගිය මට දක්නට ලැබුණේ හුදෙක් සානුකම්පිත සිතා මුහුණක් සහිතව ඔහු තමන් ඉදිරියේ පෙනී සිටීම පමණක් වුවත් රෝගීන් තුළ සැහැල්ලුවක් ඇති කිරීමට ප්‍රමාණවත් වූ ආකාරයයි. එක් ගමනකදී අපි මුඛයේ ලොකු ගෙඩියක් තිබුණු කාන්තාවක සමග කතා කිරීමට නැවතුණෙමු. ඇය කතා කරන විට ඇගේ මුවින් නිකුත් වූ දුර්ගන්ධය කෙතරම් බලවත් වීද යත් ඉවතට හැරෙන්නට මට සිදුවිය. ගොඩවින් එසේ නොව දුගඳ නොදැනෙන්නාක් මෙන් ඉඳගෙන ඇය සමග කතා කරන්නටත් ඇයට සවන් දීමටත් සමත් විය.

තවත් අවස්ථාවක දුප්පත් දෙමළ කාන්තාවක් කිරිපිටි ටින් එකක් මිලට ගන්නට මුදල් ටිකක් දෙන්නැයි අපෙන් ඇයැද සිටියාය. පසුමිබියෙන් මුදල් ටිකක් ගත් ගොඩවින් එය ඇයට දුන්නේය. වැඩ හමාරකර බස් නැවතුමට ආ ගොඩවින් මගෙන් ඇසුවේ "ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ළඟ මුදල් කිසිවක්

ඇද්ද?” යනුවෙනි. ඒ දිවියේ කිසි විටක මුදල් පරිහරණය නොකළ මම ඒ බව කියා මුදල් කුමටදැයි ඔහුගෙන් විමසිමි. “නිබ්බව ඔක්කොම සල්ලි අර අම්මණ්ඩිට දුන්නා.” යයි කී ඔහු සුපුරුදු විකට සිනාවක් හා සිනාසුණේය. ටවුමටම පයින් යන්නටය අපට සිදු වූයේ. දයාවෙන් හද පිරී ගිය කල්හි තමා ගැන කිසිවක් නොසිතා දීම ගොඩවිත්ගේ සිරිත විය. අදිමදි නොකර දෙන දේ දිය යුතු බව දහමෙන් කියවෙන බව මා නොදන්නවා නොවේ. එහෙත් තමා ගැන නොසිතාම නිතැතින්ම දීමට සමකකු හැටියට මා දැක ඇත්තේ ගොඩවිත් පමණි.

1971 ශිෂ්‍ය කැරැල්ලකින් පසු පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ ආරාමය සරසවි බලධාරීන් විසින් වසා දමන ලදී. තරුණ හික්ෂුහු විශාල පිරිසක්ද කැරැල්ලට සම්බන්ධ වූහ. එසේ වුවද 1970 දශකයේ අග භාගයේ දී සරසවි භූමිභාගය ඇතුළත බෞද්ධ ස්ථානයක් පිහිටු වීමට තීරණය කරන ලදීත් පරණ ඉංජිනේරු බංගලාව බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයක් වශයෙන් පවත්වාගෙන යාමට ඉඩ සලසන ලදී.

පසුව අනාවරණය වූ අයුරු එවක ආගමික කටයුතු ගැන උනන්දුවක් දක්වූයේ ඉතා සුළු ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවක් පමණි. මධ්‍යස්ථානය ප්‍රයෝජනයට ගැනුණේ නැති තරම් විය. එසේ වුවද කපීකාචාර්යවරු කිහිප දෙනෙක්; විශේෂයෙන් මහාචාර්ය ලිලි ද සිල්වා සහ මහාචාර්ය ඩබ්ලිව්.සී. විතානච්චි සතියකට වරක් එහි රැස්වීමට පටන් ගත්හ. ඔවුන්ගේ මූලික අදහස වූයේ සුත දේශනා ගැන සාකච්ඡා කිරීමය. අනුක්‍රමයෙන් ශිෂ්‍යයන් කිහිප දෙනකු සහභාගිවන්නට පටන්ගත් අතර 1977 වන විට නිත්‍ය කණ්ඩායමක් සකස් වී තිබුණේය. එම පිරිසට ගොඩවිත්, ද සිල්වා මහත්මිය, විතානච්චි, රත්නාකර මහතා, පැටි ජයතිලක සහ මහාචාර්ය පරාක්‍රම ප්‍රනාන්දුන් අයත් වූහ. මට මූලින්ම ගොඩවිත් මුණ ගැසුණේ එහිදීය.

කණ්ඩායම සතියට දෙවතාවක් රැස්වුණි. බ්‍රහස්පතින්දාට අපි සුත දේශනා කියවා සාකච්ඡා කළෙමු. පාලි විද්වතියක් වූ මහාචාර්ය ද සිල්වා මහත්මිය පාරිභාෂික ශබ්ද පැහැදිලි කර

දුන්නාය. ඒවායේ ගැබ් වුණු දාර්ශනික අදහසක් වූයේ නම් එය පෙන්වා දීම බාර වූයේ පරාක්‍රමය. ප්‍රායෝගික භාවිතයට අදාළ කරුණු පෙන්වා දුන්නේ ගොඩවිත්ය. විටක උණුසුම් අතට හැරෙන සාකච්ඡා තවත් විටක මාතෘකාවෙන් පිටතටද ඇදී යනු ඇත. මෙය සිදු වූ විට දෑත් බැඳගෙන තෙත් පියා ගන්නා ගොඩවිත් නිහඬ වන හැටි මම දුටුවෙමි. සිකුරාදා රාත්‍රියට රැස්වන අපි පැයක් තුළ නිශ්චල භාවනාවේ නිරත ව සිට හේ හෝ කෝපි පානය කරමින් සාකච්ඡාවේ යෙදෙන්නෙමු. මෙහිදීද ගොඩවිත් විසින් ඉදිරිපත් කරනු ලබන කරුණු හැම විටම මාතෘකාවට අදාළ වූ අතර පුදුම සහගත ගැඹුරකින් ද යුතු විය.

යථා කාලයේ මිතුරන් බවට පත් වූ අපි අපේ කුඩා කණ්ඩායම වේළුවන නමින් හඳුන්වන්නට තීරණය කළෙමු. ඒ බුදුන් වහන්සේ කලක් වැඩ විසූ දඹදිව ස්ථානය අනුවය. එහි ලැගුම් ගැනීමට ආරාධනා කරනු ලැබූ මම කණ්ඩායමේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ නිල නොලත් සංවිධායකයා බවට පත් වූයෙමි. විශ්ව විද්‍යාලයට පැමිණෙන නොයෙකුත් විද්වතුන්ට අපේ කණ්ඩායම අමතා දේශන පැවැත්වීමට හෝ අපේ සාකච්ඡාවලට සහභාගි වන ලෙස ඇරයුම් කරනු ලැබීය. ඔවුනතුරින් විශිෂ්ට ස්ථානයක් ගත් සමහරුන් අතර සුප්‍රකට 'දෙවියන්ට අවංක පූජකවරයා' වූ රොබින්සන් බ්‍රැන්ෆෝර්ඩ්, කේම්බ්‍රිජ් සරසවියේ සංස්කෘත විශේෂඥයා වූ රිචර්ඩ් ගොම්බ්‍රිජ්, වල්පොල රාහුල සහ හවායි සරසවියේ මහාචාර්ය ඩේවිඩ් කඵපහන ද වූහ.

1979 මුල දී මහනුවර ධනවත් ව්‍යාපාරිකයෙක් වූ අලහකෝන් මහතා සහ ඔහුගේ බිරිය ද අපගේ සිකුරාදා රාත්‍රී භාවනා වැඩ සටහනට නීති පතා සහභාගිවන්නට පටන් ගත්හ. බංගලාදේශ සරසවි කාර්ය මණ්ඩල සමාජ ශාලාව වශයෙන් යොදා ගනු වස් අපට එතැනින් ඉවත් වීමට දැනුම් දුන් විට තමාගේ තේ වත්තෙන් ඉඩමක් පරිත්‍යාග කොට භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීම සඳහා ගොඩනැගිලි කිහිපයක් තනා දීමටද අලහකෝන් මහතා ඉදිරිපත් විය. 1979 දී මහනුවර පුස්තකාලයාධිපති ධුරයෙන් අස් වූ ගොඩවිත් එහි භාරකරු බවට පත් වූ අතර පසුව එහි තේවාසික ගුරුවරයා ද වූයේය.

නිල්ලඹ ආරම්භක භාවනා පාඨමාලාව පවත්වන ලද්දේ ජනප්‍රිය ඇමරිකානු භාවනා ගුරුවරයෙක් වූ ජෝසප් ගෝල්ඩ්ස්ටයින් විසින්ය. දේශීය හා විදේශීය හැත්තෑවක පමණ පිරිසක් සහභාගි කරවා ගන්නට සමත් වූ ඒ වැඩ සටහන සාර්ථක වූවක් ලෙසින් සලකනු ලැබීය. එහෙත් පාඨමාලාවෙන් පසු ජෝසප් ගෝල්ඩ්ස්ටයින් ඇතුළු සියලු දෙනාම පිටත්ව ගිය පසු අපට හිටි හැටියේ පෙනී ගියේ භාවනා ගුරුවරයකු රහිත භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් අපට ඇති බවය.

අවසාන මුල් දින දහය තුළ පාඨමාලාව මෙහෙය වීමට මම එකඟ කරගනු ලැබීමි. ඒ අතර මධ්‍යස්ථානයේ පාලනය ගොඩවිත්ට බාර විය. එහෙත් වසරක් ඇතුළත ඔහු ගුරුවරයා වශයෙන් ක්‍රියා කරන්නට පටන් ගත්තේය. මා මෙන්ම ඔහු ද මූල දී භාවනා පාඨමාලාවක් සකස්කොට පවත්වන්නේ කෙසේදැයි දැන සිටියේ නැත. පුරුදු පරිදි භාවනා සැසිවලදී ද ඔහු සිටියේ වමනින් දකුණු වැලමිට පටලාගෙන දකුණු අත කම්මුලට තබාගෙන බිත්තියට හේත්තු වී ගලී ගැහිලාය. මම ඔහුට තරවටු කළෙමි. “ඔබ කෙළින් සිටගෙන සිටිය යුතුයි. නැතිනම් භාවනා කරන්නන් එසේ කරනවා කියා බලාපොරොත්තු වන්නට බැරිය.” එසේ වුවද චාරිත්‍රානුකූල ගුරුවරයකුගේ පෙනුම නොතිබුණත් වැඩි කලක් යන්නට පෙර ඔහු තුළ කිසියම් විශේෂයක් ඇති බව කටිත් කට ප්‍රචාරය වන්නට විය.

ආරම්භයේ දී පුද්ගලයන් නිල්ලඹට ආවේ භාවනාව උගැන්මටය. එහෙත් කල් යත්ම ඔවුන්ගේ පැමිණීම ගොඩවිත් නිසා සිදුවන්නක් බවට පත් විය. 1980 ගණන්වල මැද භාගය වන විට ගොඩවිත් කෙතරම් ප්‍රසිද්ධියක් ලබා තිබුණේ ද යත්, ස්විට්සර්ලන්තයේ, ජර්මනියේ සහ එක්සත් රාජධානියේ උගන්වන්නට එන්නැයි ඔහුට ආරාධනා ගලා එන්නට විය. පසුව ඒ ඇරයුම් අප්‍රිකාව, හොංකොං, තායිවානය සහ සිංගප්පූරුව යන රටවලින් ද ඉදිරිපත් විය. විවිධ මධ්‍යස්ථානවල භාවනා ඉගැන්වූ ඔහුගෙන් උගත් අය අතර ක්‍රිස්තියානි පූජකවරු සහ දේවගැතිවරු ද, චීන මහායාන බෞද්ධයෝ ද වූහ. 1990 ගණන්වල පුළුල් වෙමින් පැවති නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට දේශීය හා

විදේශීය භාවනාකරුවෝ වඩ වඩා පැමිණෙන්නට වූහ.

මා ගොඩවින් දැන සිටි කාලය පුරාම කිසි විටක කිසිවකු පිළිබඳ ව අහිතකර වචනයක් කියනවා හෝ කේන්ද්‍රීය, නොරිස්සුම නොහොත් ප්‍රතික්ෂේපය පිළිබඳ හෝච්චාවක් පවා ඔහුගෙන් මට දැක ගත නොහැකි විය. මෙය ඔහු හොඳ වන්නට, විනීත වන්නට තැත්කිරීම නිසා හෝ මිනිසුන්ගේ දුබලතා නොදුටුවාක් මෙන් සිටීම නිසා වුවක් යයි මම නොසිතමි. ඔහු වැනි, පුද්ගලයන් පිළිබඳ අතිශය සංවේදී කෙනකු මෙසේ ක්‍රියා කිරීමට හේතුව හුදෙක් අනෙක් පුද්ගලයන්ගේ නිශේධනීය ලක්ෂණ ඔහු කෙරේ කිසිදු බලපෑමක් කරන්නට සමත් නොවීමය. ඒවා ඔහු කෙරේම එල්ල වුවත් ඔහුට එයින් රිදීමක් නොවීය. ඔහු කිසිවිටක නොඉවසිලිමත්ව, විත්ත පීඩාවෙන්, කෝපයෙන් හෝ කළකිරීමෙන් සිටිනවා ද මා දැක නැත. ඔහු ඔහුගේ මවට ඉතා ළැදිව සිටියේය. එහෙත් 1977 ජූලි 20 වැනි දා ඇය අභාවප්‍රාප්ත වූ කල්හි පැය භාගයක් පමණ ඉකිගසමින් සිටි ඔහු ඉක්බිති සුපුරුදු තැන්පත් විලාසයට පත් වූයේය. අවමගුලේදීත්, සන්දින පින් පැමිණවීමේ චාරිත්‍රයේදීත් සිය සහෝදර සහෝදරියන් අඬන්නට හෝ කඳුළු සලන්නට වුවත් ගොඩවින් සම්පූර්ණයෙන්ම නිහඬ තැන්පත් බවක් පළ කළේය.

ගොඩවින්ගේ වරදක් කිව යුතු නම් මා දකින්නේ කිසිවකුට අප්‍රසන්නතාවක් ඇති නොවන ආකාරයට ක්‍රියාකිරීමට ඔහු තුළ පැවති පමණට වැඩි උනන්දුවය. නිල්ලඹ මධ්‍යස්ථානයේ භාවනා යෝගියකු කඩාකප්පල්කාරී විදියට හැසිරුණහොත් හෝ පුන පුනා උපදෙස් දීමෙන් පසුව වැඩ සටහන නිසි පරිදි අනුගමනය නොකරන විටත් ඔහුට දොස් පැවරීමේ කටයුත්ත හැකිතාක් දුරට කල් දැමීම ගොඩවින්ගේ සිරිත විය. ඔහු පුද්ගලයන් ගැන තදින් ක්‍රියා නොකිරීමේ හේතුවෙන් ඔහුටත් අනෙක් අයටත් සැලකිය යුතු දුෂ්කරතා මතු වූ අවස්ථා කිහිපයක් ද විය. උපදේශනය සඳහා යැයි කියමින් ඔහු හමුවන්නට ඔහුගේ නිවසට පැමිණීමට පුරුදුව සිටි අප්‍රසන්න පුද්ගලයකු මගේ මතකයට නැගෙයි. ඇත්ත වශයෙන් මේ මනුස්සයාට වුවමනා වූයේ තමා තුරුස්සන වයිචාරණ පුද්ගලයන්ට එරෙහිව පැමිණිලි කිරීමටය. හැම බ්‍රහස්පතින්දාකම

ඔහු ගොඩවින් වැඩ ඇරී ගෙදර එන තෙක් මඟ බලා සිටින්නේය. ගොඩවින්ද වාඩි වී ඒ මිනිසාගේ අදෝනාව ඉවසාගෙන සිටියේය. විටක ඔහු බලා සිටින බව දැන ගත හොත් ගෙදර නොයා සිටීමට ද ගොඩවින් පුරුදු විය. තමාට කළ හැකි උපකාරයක් නැති නිසා නැවතත් නොඑන්නැයි ඒ මිනිසාට කියන්නට ගොඩවින් කල්පනා කළේ මාස ගණනක් ගතවූවාට පසුය. ගොඩවින්ගේ වර්තයේ තවත් සිත් ගන්නා අංගයක් වූයේ මිනිස් සිත පිළිබඳ කොතරම් ගැඹුරු අවබෝධයක් සහිත පුද්ගලයන් විනිශ්චයට සමත්කු වූවත් - මිනිසුන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී, විශේෂයෙන් ඔහු රවටන්නට තැත් කරන්නන් සමග ක්‍රියා කිරීමේ දී ඔහු වෙතින් පළ වූ පුදුම විදියේ බොළඳ ගතියකි. හොඳ හිතීන් ක්‍රියා කරන අභියාචනා අවංක මිනිසකු වූ ගොඩවින් අනෙක් අය අවශ්‍යයෙන්ම තමා බඳු නොවේ යයි සිතන්නට අසමත් විය. මේ නිසා ඔහු ගන්නා තීරණ වැරදි වූ අවස්ථා ද ඇත.

කලක් තිස්සේ අක්මාවේ ආබාධයකින් පෙළෙමින් සිටි ගොඩවින් ඒ නිසාම අනු ක්‍රමයෙන් දුර්වල වී වෙහෙසට පත්වන්නට පටන් ගත්තේය. මෙය ජීවිතයට හානිකර තත්වයක් බව දැන සිටියත් ඔහු ලොව පුරා කළ යුතු කටයුතුවල දිගටම නිරත වූයේය. 2000 පෙබරවාරි මාසයේ දකුණු අප්‍රිකාවේ මාස තුනක සංචාරයකින් පසු පෙරලා පැමිණී ඔහු මදක් තර වී සිටියේය. ඔහුගේ සුභද මිතුරන් වූ හරිලාල් සහ විශාකා වික්‍රමරත්න සමග නැවතී සිටි ඔහු ඔවුන් විසින් විශේෂඥයකු වෙත කැඳවාගෙන යනු ලැබූ අතර විශේෂඥයා ප්‍රතිකාරද නියම කළේය. එහෙත් මේ විශේෂඥයා වෙත යාම නිසා තමාගේ දීර්ඝ කාලීන පවුලේ වෛද්‍යවරයා අමනාප වේ යයි සිතූ ගොඩවින් ඔහු වෙත ද යා යුතු බව කියා සිටියේය. මේ දෙවැනි වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කළේ සපුරා වෙනස් ප්‍රතිකාරයකි.

දෙසතියකට පසු ගොඩවින්ගේ කාමරයෙන් නිකුත් වූ ශබ්දයක් ඇසුණු හෙයින් හරිලාල් ඒ ගැන විමසන්නට ගියේය. ඔහු දුටුවේ ඇඳ මත අබල දුබලව වැතිර සිටින ගොඩවින්ය. එදා උදේ ඉන්දියාවේ සිට ආපසු පැමිණී මම ගොඩවින් රෝහලට

ඇතුළු කරන ලද බව දැන ගත් විගස නුවර බලා ගියෙමි. වෙහෙසට පත්ව වැනිඊ සිටියත් ගොඩවින් සුපුරුදු ප්‍රීතියෙන් සිනා සෙමින් සිටිනු දක්නට ලැබිණ. මේ මා ඔහු දකින අන්තිම වතාව වන බව එවේලේ නොදන්නෙමි. පසුව සිහි නැතිව ගිය ඔහු දඩි සත්කාර ඒකකයේ පැය 48 ක් ම අක්‍රිය තත්වයක සිටියේය. පසුව සිහිය ලබා ගත් ඔහු රෝහලින් පිට කරනු ලැබ වික්‍රමරත්නගේ නිවසට පැමිණි පසු, ඔවුහු රෝගියා බලන්නට බොහෝ දෙනා පැමිණෙන්නට වුවත් ඔහුට විවේක ගැනීමට සලස්වන්නට හැම තැනක්ම දරූහ.

රෝහලේ සිටියදී ඔහු විශාඛා වික්‍රමරත්න සමග මෙසේ පවසා ඇත. "මම අනෙක් අයට හුඟක් වැඩ කළා. දැන් මා ගැන යමක් කළ යුතුයි." දෙසතියකට පමණ පසු යළිත් අක්‍රිය තත්වයට වැටුණු ඔහු පේරාදෙණිය රෝහලට ඇතුළත් කරනු ලැබීය. දින දෙකකට පසු විශාඛාට උපුල් ගමගේ ගෙන් ලැබුණු දුරකතන ඇමතුමකින් කියැවුණේ වහාම රෝහලට ඒමටය. ඇය එහි ළඟා වූ විට ඒ දෙදෙනාම ගොඩවින් සිටි කාමරයට ගියහ. එහෙත් ඔහු විනාඩි කිහිපයකට කලින් අවසන් හුස්ම හෙළා තිබුණේය. මට ඔවුන්ගෙන් ඇමතුමක් ලැබුණේ වහාම රෝහලට එන ලෙසටය. විනාඩි විස්සකට පමණ පසු මා රෝහලට ගිය විට ෆීලික්ස්, උපුල් සහ විශාඛා යන අයගේ මුහුණුවලින්ම සිදු වූ දෙය අවබෝධ විය. ඔවුන් සිටියේ සුදුමැලි වූ කඳුළු පිරි මුහුණින් යුතුවය. 2000 මාර්තු 22 වැනි දින පෙ.ව 9.30 ට ගොඩවින් අභාවප්‍රාප්ත විය.

ශ්‍රී ලංකාවේ සිරිත වනුයේ පවුලේ උදවියට සහ හිතවතුන්ට අවසන් ගෞරවය දක්වනු වස් මෘත දේහය දින දෙක තුනක් තබා ගැනීමය. එසේ වුවද මරණයෙන් පසු හැකි තාක් ඉක්මනට අවමඟුල සිදු කළ යුතු බවට ගොඩවින් විසින් කල්තියා උපදෙස් දී තිබුණේය. ඒ අනුව අභාවප්‍රාප්ත වූ දිනට පසු දින ඔහු ආදාහනය කරනු ලැබීය. ඒ දිනම පුවත්පත්වල කුඩා දැන්වීමක් පළ වුවද, මහනුවර නගරය පුරා මේ පුවත කටින් කට පැතිරීම නිසා මහයියාව සුසාන භූමියට හය සියයකට අධික පිරිසක් රැස් වූහ.

මා අවමඟුලට පැමිණි විට මා වෙත ආ ගොඩවිත්ගේ සොහොයුරු ෆීලික්ස් කටයුතු සිදු කළ යුත්තේ කෙසේ දැයි මගෙන් ඇසුවේය. අවමඟුල් වාරිතූ පැවැත් වීමට මට කියනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු නොවුවත් මොහොතක් කල්පනා කිරීමෙන් පසු මා ඔවුන්ට යෝජනා කළේ නිශ්ශබ්දතාවය ඒ තරම් අගය කළ ගොඩවිත් බඳු පුද්ගලයකු වෙනුවෙන් විනාඩි පහළොවක නිශ්ශබ්දතාවයක් පැවැත්වීම සුදුසු බවයි. ෆීලික්ස් එයට එකඟ වූයෙන් ඒ විදියේ දැනුම් දීමක් කරනු ලැබීය. අපි නෙත් පියාගෙන, හිස පහත් කරගෙන, අපට මේ තරම් දෙයක් දුන් පුද්ගලයා සිහි කරමින් නිහඬව සිටියෙමු.

විනාඩි කිහිපයකින් පසු පිරිස අතරින් මතු වූ පුද්ගලයෙක් මහ හඬින් දීර්ඝ දේශනාවක් කරන්නට පටන්ගත්තේය. මේ නොදන්නා කථිකයා ඇඟිල්ලක් ඔසවාගෙන ගෙන දිගටම කතා කරන්නට වූ කල්හි, මා සිටියේ කේන්ති ගන්නට බැරි තරම් ශෝකයකිනි. එහෙත් ඔහුගේ මහා සෝභාව අප්‍රසන්න ආක්‍රමණයක් වන බව මට ද පෙනී ගියේය. පිරිස අතර බොහෝ දෙනාගේ මුහුණුවලින්ද පෙනුම් කරන ලද්දේ එබඳුම හැඟීමකි. හිටි හැටියේ මට මතක් වූයේ මිනිසුන්ගේ මෝඩකම් සම්බන්ධයෙන් කෙබඳු අවබෝධයක් ගොඩවිත් වෙතින් ප්‍රකාශ වූයේ ද යන්නය. බොහෝ විට එහි ඇති විකට ස්වරූපය දකින්නටත් ඔහු සමත් වූ බවය. උඩ සිට අප දෙස බලා සිටින ගොඩවිත් මේ පුද්ගලයාගේ ගෝරනාවූව දැක මෙසේ කියන සැටි මම සිතින් මවා ගනිමි. “ස්වාමීන් වහන්ස, ඒ මනුස්සයා ඔහොම කරන්නේ දැනුවත්ව කියා ඔබ වහන්සේ කල්පනා කරනවාදැයි” කියා අර විකට සිනාවෙන් සිනාසෙන සැටිය. ඒ සිතිවිල්ල මගේ දොම්නස මදකින් සැහැල්ලු කරන්නට සමත් විය. අනතුරුව කිසියම් පුද්ගලයෙක් අර මනුස්සයාගේ අතින් අල්ලා කතාව නවත්වන්නැයි ඔහුට කොඳුරා කීවේය. ඔහු නැවැත්වීය. විනාඩි පහළොව ගෙවී ගිය පසු ගොඩවිත්ගේ සහෝදරයා සහ බෑනාවරු දෙණ ඔසවා ගෙන ගොස් සුසානාගාරයට ඇතුළු කොට දොර වැසූහ. අපි සියලු දෙනාම අපගේ මිතුරා සහ ගුරුවරයාට දක්වන අවසන් ගෞරවය වශයෙන් කරුණිය මෙන්ම සූත්‍රය ගායනා කළෙමු. ඉක්බිති එක්

කෙනා බැගින් පිට වී ආවෙමු. දවස් කිහිපයකට පසු විශාඛා වික්‍රමරත්න ගොඩවිත්ගේ අළු රැගෙන ගොස් නිහඬව ගලා යන මහවැලි නදියේ ජලයේ බහාලුවාය.

දැන් ගොඩවිත්ගේ අභාවයෙන් අවුරුදු හතරක් ගතවී ඇත. එහෙත් මා ඔහු ගැන කල්පනා නොකරන දිනක් තාමත් තිබුණේ නැත. මා සතු ගතිගුණ එකක් හෝ දෙකක් ඔහුගේ අවවාද හා ආදර්ශය නිසා ඇති කරගත් දේ බව විශ්වාසය. මමත්වය, නිශේධනීය ආවේග, නොවැදගත් විජ්ඣිතාව සහ භීතිය යන මේවා අතික්‍රමණය කරමින් සැබැවින්ම ප්‍රීතිමත් ආදරයට පාත්‍රවන පුද්ගලයකු බවට පත්විය හැකි බව තමාගේම පැවැත්මෙන් මට පෙන්වා දීමට ගොඩවිත් සමත් විය. මට නම් බුදු දහම ක්‍රියාත්මක කළ හැකි බවට ජීවමාන සාක්ෂියක් වූයේ ඔහුය. දැන් මම 55 හැවිරිදි කෙනෙකිමි. මා දිවිය දෙස ආපසු හැරී බැලීමේදී මට කිසියම් දෙගිඩියාවකින් තොරව කිව හැක්කේ අන් කිසිවකුට වඩා මා ගොඩවිත්ට ණය ගැති බවය. මට දැන හඳුනා ගැනීමේ වරප්‍රසාදය හිමි කර දුන් අය අතර නුවණින් හා කරුණාවෙන් වඩාත්ම පිරුණු පුද්ගලයා වූයේ ගොඩවිත් බවය.

භාවනාව හඳුනා ගනිමු

දේශන හයක්

පළමු දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 6
අප භාවනා කළ යුත්තේ ඇයි?

දෙවන දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 7
දැනුවත් වීමේ වැදගත්කම

තුන්වන දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 8
දහමේ වැදගත්කම

සිවුවන දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 9
ස්වසනය ගැන දැනුවත් වීම

පස් වන දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 10
මෙෙහි භාවනාව

හයවන දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 11
භාවනාව සහ චින්තවේග



පළමු දිනය

අප භාවනා කළ යුත්තේ ඇයි?

ගොඩවින් – මට පුරුදු මුහුණු කිහිපයකුත්, පරණ මිතුරන් කිහිප දෙනෙකුත් දකින්න ලැබීම සතුටක්. ඒ වගේ ම අලුත් මුහුණු ගණනාවක් දකින්නට ලැබීමත් මට සතුටක්. මා අදහස් කරන්නේ අප භාවනා කළ යුත්තේ ඇයි කියන එක ගැන කතා කරලා සාකච්ඡාවක් පවත්වන්නයි. සාකච්ඡාවෙන් පසු ටික වෙලාවක් භාවනා කරන්න අපට පුළුවන්. ඊ ළඟට පාලි ගාථා හා චීන ගාථා සජ්ඣායනාවකින් සැසිවාරය හමාර කරමු.

ඉතින්, ප්‍රශ්නය අපි භාවනා කළ යුත්තේ ඇයි කියන එකයි. භාවනාවේ වැදගත්කම මොකක්ද? බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල ඒ තරම් අවධානයක් එයට දෙන්නේ ඇයි? මගේ කතාවේදී සලකා බලන්න මම බලාපොරොත්තු වන්නේ මේ විදියේ ප්‍රශ්න කිහිපයක්.

භාවනා කියන පාලි වචනයේ අර්ථය මනස වඩාලීම කියන එකයි. නැතිනම් වර්ධනය කරගැනීම - දියුණු කරගැනීම - මානසික සංතෘප්තියක් ඇතිකර ගැනීම. බෞද්ධ පොත් පත් කියවන විට බුදුන් වහන්සේ විසින් කියා ඇති ගැඹුරු අදහස් ගැන කෙනෙකුට පුදුම හිතෙනවා. මේ අදහස් අවුරුදු 2000 කට ඉස්සර පළකලා කියන එකත් විස්මයක්. ඇත්ත වශයෙන් මිනිස් මනස ගැන බුදුන් වහන්සේ කරලා තියන ප්‍රකාශවලින් අද දවසේත් මනෝ විද්‍යාඥයෝ, පාර මනෝ විද්‍යාඥයෝ ප්‍රඥාවක් ලබනවා.

මනස වටහා ගැනීම, ගැඩ ගස්වා ගැනීම සහ නිදහස් කර ගැනීම

එක්තරා ලේඛකයෙක් භාවනාව හඳුන්වා දීම නියෝජනේ මෙන් මෙහෙමයි 'මනස හඳුනා ගැනීම, මනස හැඩ ගැස්වීම සහ මනස නිදහස් කර ගැනීම' කියලයි. මම ඒ වචන නැවතත් කියන්න කැමතියි. භාවනාව කියන්නේ තේරුම් ගැනීම, හැඩ ගැස්වීම සහ නිදහස්කර ගැනීම. හඳුනා ගැනීම කියන්නේ මනස - පුද්ගල හිත ක්‍රියා කරන අන්දම අවබෝධ කර ගැනීමයි. අපි අපේ මනස වටහා නොගත්තොත් අපි යන්ත්‍රයක තැනටයි වැටෙන්නේ. ඒ නිසා මනස වැඩ කරන හැටි දැන ගෙන හොඳින් හිතට ගැනීම.

මනස වටහා ගන්නම, හඳුනා ගන්නම අපට ඒක හැඩ ගස්වා ගන්න එක පහසුයි. හැඩ ගස්වා ගන්නවා කියන්නේ මනස පිළිබඳ පාලනයක් ඇති කර ගැනීමයි. අපි මනස පාලනයට නැත්නම් හසුරුවා ගැනීමට දැන ගත්තේ නැත්නම් අපට සිද්ද වෙන්නේ මනසේ ම වහලෙක් බවට පත් වෙන්නයි. මනසේ වහලෙක් වුණාම අපව පාලනය කරන්නේ අර සිතීවිලියි, ආවේගයි. එයින් සිද්ද වෙන්නේ අපට තව තවත් දුක් විඳින්න වෙන එකයි. ඒ නිසා මනස හැඩ ගසා ගැනීම ඉතාම වැදගත් කාර්යයක්. මනස හැඩ ගස්වා ගන්නාම අපට පුළුවන් නිදහස් මනසක් ඇති කරගන්න. ඒ නිසා භාවනාවේ වැදගත්කම කියන්නේ එයින් නිදහස් මනසක් ඇති කර ගැනීමට හැකි වීමයි. සාමකාමී මනසක් - මෙත්‍රී සහගත මනසක් ඇති කර ගැනීමට හැකි වීමයි.

සම්පූර්ණ සුවයෙන් යුතු මනසක් ඇතිකර ගැනීම

අපේ ශරීරය සෞඛ්‍ය සම්පන්නව තබා ගන්න අපි මොන තරම් දේවල් කරනවාද? ශරීරයට කවනවා - සුද්ද පවිත්‍ර කරනවා - ශරීරය රෝගාතුර වුණාම දොස්තර ළඟට ගිහින් බෙහෙත් ගන්නවා - ලෙඩ සනීප කර ගන්න. ඒ විදියට හුඟක් දේවල් කරනවා, ශරීරය හොඳ තත්වයේ පවත්වා ගෙන යාමට. හොඳ ප්‍රශ්නයක් තමයි අපි අපේ හිත සෞඛ්‍යයෙන් තබා ගන්න කරන්නේ

මොනවා ද කියන එක. ඔබ මේ ඉතාම වැදගත් ප්‍රශ්නය ගැන කල්පනා කරලා තියෙනවාද? අපේ හිත ලෙඩ වෙන්නේ මොකද කියන එක ගැන අපට පැහැදිලි අවබෝධයක් තියෙන්න ඕන. අපේ මනස සෞඛ්‍ය හිත තත්වයට පත්කරන්නේ මොනවාද? මිනිස් මනසේ රෝග ඇති බව පෙන්වන ලක්ෂණ මොනවාද? භාවනාව ඒවා ගැන ඉගෙන ගෙන, සම්පූර්ණ සුවයෙන් තියෙන මනසක් ඇති කර ගැනීමට ඇති මාර්ගයක්.

මනසේ රෝගවලට හේතුවන කරුණු විදියට යම් යම් ආවේග - හැඟීම් සලකන්න පුළුවන්. මේ ආවේගවලින් සමහරක් මම කියන්නම් - මෙනෙ ඉන්න හැම කෙනෙකුටම ඒවා අදාළයි කියා මම හිතනවා. සාංකාව, ආතතිය, හීතිය, අනාරක්ෂිතතාව, කණගාටුව. මට පුළුවන් දිග ලැයිස්තුවක් ලියන්න - අපට අදාළයි කියා මට හිතෙන ඒවා. වෙලාවකට අපට තේරෙන්නේ නැහැ අපේ මනස රෝගාතුර කරන බව. ඒවායින් අපේ ලෙඩ ඇති කරන බව අපි අවබෝධ කරගන්නේ නැතිනම්, ඒ රෝගයට ප්‍රතිකාරයක් සොයා නොගෙනම දිගට තියෙන්න අරින එකයි අපි කරන්නේ. මගේ කතාවක මම කියන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා චිත්තාවේග ගැන. භාවනාව මඟින් ආවේග සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කළ යුතු හැටිත් මම සඳහන් කරනවා. ඒ ගැන කතා කරන විට මම බලාපොරොත්තු වෙනවා ඔබට කරදර කරන්නේ කොයි විදියේ ආවේගද කියා දැනුවත් කරන්නන්. ඒ කියන්නේ මේ රටේ ඉන්න අපට අමිහිරි චිත්තාවේග සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට ඇති ප්‍රායෝගික ක්‍රම සමහරක් පෙන්වා දෙන්නට මම අදහස් කරනවා. ඒ ආවේගවලින් නිදහස් වෙන්න මාර්ගයක් සෙවීම ගැනත් කතා කරනවා.

බුදු දහමේ රසය විඳීම සහ අත්විඳීම

භාවනාවේ ඇති තවත් වැදගත් අංගයක් මේ. භාවනාව අපට උදව් වෙනවා ඉස්මතු වන දේවල් පූර්ණ දැනුවත් වීමකින් අත්විඳින්න. බුදුන් වහන්සේ උගැන්වූ දේ හොඳින් දන්නා අය ඉන්නවා. බුද්ධාගම ගැන හොඳ අවබෝධයක් තිබුණට ඔවුන් බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම්වලින් කිසිදෙයක් කෙළින් ම අත්

විදලා නැහැ. ඒ ඔවුන් භාවනා නොකරන නිසා. ඔවුන් හරියට ආහාර ගැන හැම දෙයක් ම දැන ගත්තත් ඒ ආහාර රස විදලා නැති අය වාගෙයි. ඒ කියන්නේ භාවනාව ඒවාගේ රසය විද ගැනීමට උදව් වෙනවා - රස වින්දාට පස්සේ ඔබට රුචියක් ඇතිවෙනවා මනසේ නිදහස ලබා ගන්න. ඒ රස බැලුවාම ඔබට හරියටම තේරෙනවා, අපට නිදහස ඇති කර ගන්නේ කොහොම ද කියලා.

සම්පූර්ණයෙන් ස්වාධීන වීම

මෙයටම සම්බන්ධ තවත් කරුණක් තමයි - භාවනාව සම්පූර්ණයෙන් ස්වාධීන වීමට උපකාර වීම. භාවනා කරන විට ඔබට වැටහෙනවා. ඔබේ මනසට සිදුවන දේ ගැන ඔබම වගකීම බාරගත යුතු බව. වෙලාවකට මම භාවනාව ගැන මෙහෙම නිර්වචනයක් දෙනවා. අප විසින්ම නිර්මාණය කරන රෝග යකට බෙහෙත් සොයා ගැනීම විදියට. ඒ කියන්නේ රෝගය හදා ගන්නවා නම් අපිම ඒකට ප්‍රතිකාරය නොහොත් බෙහෙත සොයා ගත යුතුයි. ඔබ රෝගාතුර වුණාම සනීප වෙන්න වුවමනා නම් අනෙක් කෙනෙකුට බෙහෙත ගන්න කියලා හරි යන්නේ නැහැ.

බුදුන් වහන්සේ මේ කරුණ ගොනුකර පෙන්වලා දීල තියෙනවා. ස්වාධීනව තමන්ගේ ම උත්සාහය ගැන විශ්වාසය තබන්න කියා උපදෙස් දීල තියෙනවා. හොඳම ප්‍රයත්නය තමාගේ ම ප්‍රයත්නය බව උන්වහන්සේ පෙන්වා දුන්නා. අපි ඒ ප්‍රයත්නය වර්ධනය කර ගන්නාම, අපි සම්පූර්ණයෙන්ම අප ගැන විශ්වාසය තබන තත්වයට පත්වෙනවා. ආත්ම විශ්වාසය ඇති වෙනවා. ආත්ම විශ්වාසය ඇති වුණාම අපට පෙනෙනවා බෙහෙත ගුණ දෙන බව. එහෙම වුණාම බෙහෙත ගැන විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. එවිට ඒ බෙහෙත - ඖෂධය අනාවරණය කර ගන්න පුද්ගලයා කෙරෙහි භක්තියක් - විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා.

මේ දක්වා මා ඔබට කීවේ භාවනාවේ ඇති ප්‍රතිඵල සමහරක් ගැනයි. භාවනාවේ අංශ කිහිපයක් ගැනයි. භාවනාවේ වැදගත්කම ගැනත් කියන්න මම උත්සාහ කළා. අප භාවනා කළ යුත්තේ

ඇයි? කියන ප්‍රශ්නයට උත්තර දෙන්න මම උත්සාහ කළා. දැන් මම කැමතියි මෙතනින් නවත්තලා මා කියපු දේ ගැන ඔබට අහන්න ප්‍රශ්න තියෙනවා නම් ඒ ගැන සාකච්ඡා කරන්න. මම ළමයින්ට භාවනාව උගන්වනකොට සමහර විට කියන්නේ භාවනාව ප්‍රශ්න ඇසීම සහ ඒ ප්‍රශ්නවලට උත්තර අපිම සොයා ගැනීම කියලා. මෙන්න මේ වාගේ ප්‍රශ්න ඇසීම - අපි කේන්ති ගන්නේ ඇයි? ආතතිය හට ගන්නේ කොහොමද? ඒ වගේ ප්‍රශ්න අහලා උත්තරයක් සොයා ගැනීම හරියට යමක් කරලා බලලා වැරදි හරි ගස්සා ගැනීම වගේ පෙනෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා මම කැමතියි ඔබ ප්‍රශ්න අහනවා නම්. එතකොට අපට ඒවාට පිළිතුරු හොයා ගන්න පුළුවන්.

ප්‍රශ්නෝත්තර

සහභාගිවන්නෙක් - තුන් දින භාවනාව කරලා නින්දට ගියාම මට දූනෙනවා මගේ ඔළුවේ එක්තරා විදියක කම්පනයක් - කවුරු හරි ඔළුවට ගහනවා වගේ. මොකදද මේ සිද්ද වෙන්නේ? ඇයි එහෙම වෙන්නේ?

ගොඬවින් - අප භාවනා කළාම අපේ හිතෙයි ශරීරයෙයි බොහෝම දේවල් සිද්ද වෙනවා. සමහර විට අසාමාන්‍ය පුද්ගලිකාර දේවල්. වැදගත් කාරණය මේකයි - අපි භාවනාවේදී ඉගෙන ගන්නේ අපේ හිතටයි ශරීරයටයි මොනවා සිද්ද වුණත් ඒ සිද්ද වෙන්නේ මොනවාද කියලා දැන ගන්න එකයි. ඒවා බාර ගන්න ඉගෙන ගන්න එකයි. භාවනාවේ නොයෙකුත් අදියර තියෙනවා - ඔබට දූනෙන්නේ කිසියම් අදියරක් වෙන්න පුළුවන්. ඒකට හේතුවක් සොයා ගැනීමෙන් ප්‍රයෝජනයක් නොවෙන්න පුළුවන්. ඊට වඩා මං කියන්නේ ඒ අත්දැකීම් සමග මිත්‍ර වෙන්න කියලයි. ඒවා අධ්‍යයනය අත්දැකීමක් විදියට සලකන්නයි - ඒවා ගැටළු නැත්නම් දුෂ්කරතා විදියට නොසලකන්නයි.

ඒ නිසා මම යෝජනා කරන්නේ ඔබ භාවනා කරන කොට මොනවා සිද්ද වුණත් - සමහර විට අම්හිරි අත්දැකීමක් වෙන්න පුළුවන් - එය දැන ගන්න කියලයි. එය නිකම් සංවේදනාවක්

විතරයි. ඒ නිසා ඒකට කමක් නැහැ කියන්න. එය සමග මිත්‍ර වෙන්න. එතකොට එය හිමිහිට ඉවත් වෙලා යාවි. ඒ නිසා මම කියනවා ඔබට ඒක දිගටම කරගෙන යන්න කියලා. සමහර විට ඉරිදාට - අවසාන වැඩ සටහන තියෙන කොට ඒ වෙලාවෙන් ඒක සිද්ද වෙනවාද නැද්ද කියලා අපට බලන්න පුළුවන්.

සහභාගිවන්නෙක් - ළමයින්ට භාවනාව ඉගැන්වීම ගැන ඔබ කියා දුන් අදහස මගේ හිතට ඇල්ලුවා. ළමයින්ට භාවනාව ඉගැන්වීම ගැන මට තව ටිකක් දැන ගන්න අවශ්‍යයි. මුලින්ම මං අහන්නේ ඔවුන් භාවනාව කියන සංකල්පය බාරගන්නේ කොහොමද? - ඔවුන් භාවනාව පුරුදු කරන්නේ කොහොමද කියලා. දෙවැනි ප්‍රශ්නය - ඔබ දැන් කිව්වා ළමයින්ට භාවනාව උගන්වන ක්‍රමය ප්‍රශ්න අහන්නයි ඒවාට උත්තර දෙන්නයි කියලා. අපි ප්‍රශ්න ඇහුවාට පස්සේ අපි මොකද්ද කරන්න යන්නේ?

ගොඬවින් - ඉතින් මුල් ප්‍රශ්නය ළමයින්ට භාවනාව ඉගැන්වීම ගැනයි. ඒක හොඳ අද්දකීමක් - ළමයින්ට භාවනාව උගන්වන්න උත්සාහ කිරීමේදී මට ඔවුන්ගෙන් ඉගෙන ගන්න ඉඩ ලැබෙනවා. මොකද ඔවුන්ට තියෙන්නේ බොහොම සරල - අවුල් නොවුණු සිත්. ළමයින්ටයි, වැඩිහිටියන්ටයි භාවනාව උගන්වන්න යාමේ වෙනස දකින එක මට හොඳ අත්දැකීමක්. එක අතකින් භාවනාව දිහා බලන්න පුළුවන් ළමයෙකුගේ වාගේ මනසක් දියුණු කිරීම හැටියට - පළමු වතාවට දකිනවා වාගේ යම් යම් දේ දිහා බලන්න පුරුදු වෙන එක - අප ගැනම බොහොම අවංක වීම - නිර්වෘත්ත වීම. ඒ නිසා මම ඇත්තටම ළමයින් සමග වැඩ කිරීමෙන්. ඔවුන්ට භාවනාව උගන්වන්න උත්සාහ කිරීමෙන් වින්දනයක් ලබනවා.

ඔබේ ප්‍රශ්නයට තවදුරටත් පිළිතුරු වශයෙන් කිව යුත්තේ, මම කිසි විටක ළමයින්ට කියන්නේ නැහැ ඒක භාවනාව කියලා. මම අහන්නේ ඔබ දැන් ඔබේ හුස්ම එක්ක සෙල්ලමක් කරන්න කැමති ද කියලයි. ඔබ දන්නවානේ ළමයි සෙල්ලමට කැමති බව. මම කියනවා - අපි අපේ හුස්ම එක්ක සෙල්ලමක් කරමු කියලා. මම කියනවා - මේක හොඳ සෙල්ලමක් බව මතක තියා ගන්න කියලා. සෙල්ලම මේකයි - ඔබට පුළුවන් ද මොහොතින්

මොහොත දැනුවත්ව ඉන්න? වෙලාවකට මම ඔවුන්ට කියනවා හැගී මුත්තම් සෙල්ලම් කරන්න. වෙලාවකට ඔබ හුස්ම එක්ක ඉන්නවා. තවත් වෙලාවකට හුස්ම එක්ක නැහැ. ඉතින් අපි ඒ සෙල්ලම විනාඩි 10 ක් 15 ක් විතර කරමු කියනවා. කියලා මොකද වෙන්නේ කියලා බලනවා. ඔවුන් ඒ විනාඩි 10-15 වෙලාව තුළ කොයි තරම් නිහඬව වාඩිවෙලා ඉන්නවාද කියන එක සිත් ගන්නා දෙයක්. ඔවුන් එයින් කොයි තරම් ආස්වාදයක් ලබනවාද කියලා දකින එක. සතුටු - සිනාසෙන මිතුරු-මුහුණු ඇතිව. වැඩිහිටියන් භාවනා කරන වෙලාවට මට පෙනෙන්නේ වෙනස් විදියක හැඟීම් ප්‍රකාශ වීමක් - මුහුණෙන්. ඊළඟට මට සතුටක් දැනෙන්නේ ඔවුන්ගෙන් ප්‍රශ්න කළාම - ඔබට කිසියම් ප්‍රශ්නයක් ඇද්ද කියා, අපහසුවක් ඇද්ද කියා. වැඩි දෙනාම කියන්නේ නැහැ කියලා. වැඩිහිටියන් හැටියට අපි අපේ හිත්වලට මොනවා කරලාද කියන ප්‍රශ්නය අහන්න වටින එකක්. ඒක අපි විභාග කරලා බැලිය යුතු බැරැරුම් ප්‍රශ්නයක්. එය ඇත්ත වශයෙන් භාවනාවට සම්බන්ධයි - භාවනාවට අදාළයි.

මුල් ප්‍රශ්නය ඒකයි, දෙවැනි ප්‍රශ්නය මොකද්ද?

සහභාගිවන්නෙක් - අපි අපේම ප්‍රශ්න ඇහුවාට පස්සේ මොකද්ද වෙන්නේ?

ගොඩවින් - හොඳ ප්‍රශ්නයක්. බුදු බව ලබපු සිදුහත් කුමරු ගැන කල්පනා කරමු. ඔහුගේ සිතට ආපු ප්‍රශ්න මොනවාද කියා දන්නවාද? බොහොම සරල ප්‍රශ්න - මිනිස්සු වයසට යන්නේ ඇයි? මිනිස්සු ලෙඩ වෙන්නේ ඇයි? මිනිස්සු මහණුන් නැත්නම් මෙහෙණියන් වන්නේ ඇයි? ඉතින් ඔය සරල ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු හොයාගෙන ගිහිත් තමා බුද්ධත්වයට පත් වුණේ.

තවත් උදාහරණයක් ගනිමු. නිව්ටන් කියන විද්‍යාඥයා. බොහොම ගැඹුරු විද්‍යාත්මක න්‍යායක් සොයා ගැනීමට ඔහු සමත් වුණේ සරල ප්‍රශ්නයක් මතු කිරීමෙනුයි. ඇපල් ගෙඩියක් බිමට වැටෙන්නේ ඇයි? ප්‍රශ්නය ඒකයි. ඒකෙන් තමා ඔහුට මේ තරම් වටින විද්‍යාත්මක න්‍යායක් ලෝකයට ඉදිරිපත් කරන්නට පුළුවන් වුණේ. මේ විදියේ සුවිශේෂ දක්ෂතා ඇති පුද්ගලයා ළදරුවකුගේ

කුතුහලය තියෙන කෙනෙක් කියා කවුදෝ කියා තිබෙනවා. ඒත් වැඩිහිටියන් වෙන කොට අපට මේ අංශය අහිමි වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් භාවනාව සම්බන්ධයෙනුත් ඔබට පුළුවන් ප්‍රශ්න අහන්න - ඇයි අපි කෝප වෙන්නේ? ඒවාගේ ප්‍රශ්න. ඒ ප්‍රශ්නය මතු කරලා විසඳුමක් හොයන්න ගියාම මොකද්ද ඔබ අනාවරණය කර ගන්නේ? මම කැමතියි ඔබෙන් ඒක දැන ගන්න.

සහභාගිවන්නෙක් - මගේ මිතුරා මාව කේන්ති ගන්වනවා.

ගොඩවිත් - හැම වෙලාවෙම වැරැද්ද අනෙක් කෙනාගේ. මගේ මිත්‍රයා මට වුවමනා කරන විදියට හැසිරෙන්නෙ නැති එකයි. ඉතින් මේ සරල ප්‍රශ්නයෙන් ඔබට පුළුවන් හොයා ගන්න, ගැටළුව තියෙන්නේ ඔබේ මිත්‍රයාට නොව, තමාගේ බලාපොරොත්තුවක් ඇති කර ගැනීමේදී කියලා - මිත්‍රයා කොහොම ක්‍රියා කළ යුතු ද කියා මා බලාපොරොත්තු වීම නිසා, මා කලින් කිව්වා භාවනාව ගැන කතා කරද්දී තමා තමාගේ කෝපය ගැන වගකීම බාර ගන්න ඉගෙන ගත යුතුයි කියලා. එතකොට තමයි වෙනසක් වෙන්නේ. සුළු ප්‍රශ්නයක් මගින් අප තුළම පරිවර්තනයක් ඇති කර ගන්න පුළුවන්. ඇයි මම කෝප ගන්නේ? ඔබ ප්‍රශ්න අහන එක ගැන මම සතුටු වෙනවා. තව තවත් ප්‍රශ්න අසාපි කියා මම හිතනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - දැන් මම සන්සුන්වයි ඉන්නේ- ඒත් මගේ දරුවෝ පාසලේ දී අඩු ලකුණු ගන්නාම මට කේන්ති යනවා. මං දරුවන්ට ආදරේ වුණත් එහෙම වෙනවා.

ගොඩවිත් - අන්න ඒ වගේ ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්නවලට මම කැමතියි. ඒ ප්‍රශ්නය හැම දෙමාපියෙකුටම අදාළයි කියලා මං හිතනවා. මේක ශ්‍රී ලංකාවෙන් සිද්ද වෙන බව මම දන්නවා. එහෙම අවස්ථාවක භාවනාවෙන් වෙන සෙත මොකද්ද? ඔබ කියාපු එක දෙයක් තමයි ඔබ දැන් සන්සුන්ව ඉන්නවා කියන එක. එතනදී මතක තබා ගත යුතු කරුණ තමයි අපි හැම වෙලාවෙම සන්සුන්ව නොඉන්න බව. එහෙම බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ. අපට පුළුවන් සන්සුන් හිතකින් ඉගෙන ගන්න. සන්සුන් නොවුණු සිතකින් අපට ඉගෙන ගන්න පුළුවන්. ඔබ හැම වෙලාවෙම

සන්සුන්ව සිටිය යුතුයි කියලා හිතනවා නම්, ඔබ නොසන්සුන් වුණාම ඒක නිසා දුක් විදිනවා - වේදනාවක් ඇති කර ගන්නවා. ඔබට සිද්ද වුණා වාගේ තමන් ගැනම කේන්ද්‍රීයත් ඇති වෙනවා. ඔබ ඔබට සාණ ලකුණු දෙන එකයි. මම යෝජනා කරනවා ඔබ විස්තර කරපු අවස්ථාව වාගේ තැනක දී කෝපය ඇති වුණාම, තමන් කෝප වෙලා බව පමණක් දැන ගන්න - ඒ ගැන දැනුවත් වෙන්න. හෙට මම කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා මෙයට සම්බන්ධ කාරණාවක් ගැන. දැනුවත් වීමේ භාවනාවේ වැදගත්කම ගැන - භාවනාවේ ඉතා වැදගත් අංශයක් ගැන.

ඉතින් මට දෙන්න පුළුවන් පළමු අදහස තමයි තමන්ගේ කෝපය ගැන දැනුවත් වෙන්න කියන එක. ඒ කෝපය ගැන දැන ගන්නාම ඒකත් එක්කම ඉන්න - ඔබ එය දරුණු විදියට පිට නොකරන්න ඉඩ තියෙනවා. කෝපය ගැන දැනුවත් වෙලා එය පිට නොකර සිටීමෙන් අපට පුළුවන් ඒ පිළිබඳ එක්තරා පාලනයක් ඇති කර ගන්න. අපේ කෝපය පිළිබඳ එක් විදියක ආධිපත්‍යයක් ලබන්න. පළමු කාරණය ඒකයි.

දෙවැනි යෝජනාව, ඔබ කෝපය එක්ක නිකම් ම රැඳී සිටියාම ටික වෙලාවක් ගියාට පස්සේ ඔබට ඒකෙන් සුව ලබන්න නැත්නම් ගොඩ එන්න පුළුවන්. මොක ද මම මගේ පුතා එක්ක කේන්ද්‍රී ගන්නේ? මම ඔහුට කොයි තරම් ආදරේද? දන් මම ඔහු එක්ක තරහ වෙනවා. මම ඔහුවත් කේන්ද්‍රී ගන්නවා වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඔබ මේ ප්‍රශ්නය ගැන හාරා අවුස්සන කොට ඔබට වැටහෙනවා ඔබ තුළ ඔබේ පුතා පන්තියේ වැඩ කළ යුත්තේ කෙසේද කියන එක ගැන බලාපොරොත්තුවක් තියෙන බව. මේවා දෙමාපියන්ට තිබිය යුතු සාධාරණ බලාපොරොත්තු. ඒ බලාපොරොත්තු කොයි තරම් දුරට පවත්නා තත්වයට ගැලපෙනවා ද කියන එක වෙනත් කාරණයක්. මගේ පුතා මගේ බලාපොරොත්තු ඉටු කිරීමට කොතෙක් දුරට සමත් වෙනවාද? මගේ පුතාගෙන් මම දැනගත යුතු නේද ඔහුට පන්තියේ හොඳින් වැඩ කරන්නට බැරි මොකද කියලා? මෙය ඉතාම වැදගත් කාරණයක්. වැඩි වැඩියෙන් භාවනා කරන කොට අපි අනෙක් පුද්ගලයාගේ හැසිරීම අවබෝධ කර ගන්නට පුරුදු වෙන හැටි

ඉගෙන ගන්නවා - අනෙක් පුද්ගලයා දකින විදියට කරුණු දිහා බලන්න ඉගෙන ගන්නවා. එතකොට අපි අපේම බලාපොරොත්තු අනෙක් පුද්ගලයාට පටවන්නේ නැහැ.

ඉතින් ඔබ ඔබේ පුතා එක්ක මිත්‍ර ලීලාවෙන් කතා කරලා - මෘදු විදියට - තේරුම් ඇතිව, පුතා ඔබට පන්තියේ තියෙන අමාරුකම් මොනවාද? මේ බුදුන් වහන්සේ අවධාරණය කරපු වැදගත් කාරණයක්. ඔබ සම්බන්ධකම් පවත්වන, හැම කෙනෙක් එක්කම ආධ්‍යාත්මික සබඳතාවක් ඇති කර ගැනීම. දරුවන් එක්ක මේ විදියේ කාරුණික මිත්‍රශීලී සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගෙන යාම බොහොම වැදගත්. එතකොට දරුවා පුරුදු වෙනවා අවංකව ඔබ එක්ක කතා කරන්න, මිත්‍රශීලී විදියට - තමන්ගේ දුෂ්කරතා ගැන කතා කරනවා. මම හිතනවා මෙය ඉතාම වැදගත් කියලා. මම දන්නවා ශ්‍රී ලංකාවේ සමහර ළමයි ඉන්නවා හොඳටම තනි වෙලා. ඔවුන් දෙමාපියන් එක්ක අවංකව කතා කරන්න බයයි. ගුරුවරුන් එක්ක ඒවා කතා කරන්නත් බයයි. ඔවුන් සම්පූර්ණයෙන්ම අතරම. වෙලා ඉන්නේ.

ළමයින් දුෂ්කර අවස්ථාවලට වැටුණාම කිසි කෙනෙක් එක්ක විශ්වාසවන්ත විදියට කතා කරන්න ඉඩක් නැත්නම් ඔවුන් ඇත්තටම දුකින් ඉන්නේ. ඒ නිසා මම අවධාරණයෙන්ම කියන්නේ, එහෙම අවස්ථාවලදී දරුවා එක්ක සම්බන්ධතාවයක් ඇති කර ගෙන ඔහු මුහුණ පාන දේ ගැන අවබෝධ කර ගන්න උත්සාහ කිරීම ඉතාම වැදගත් බවයි. මෙහෙම කරන එක කෝපයට පත්වෙනවාට වඩා ඵලදායී වෙනවා - අර්ථවත් වෙනවා.

තව එක ප්‍රශ්නයකට වෙලාව තියෙනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - අපට සිතිවිලි තියෙනවා. ආශාව තියෙනවා. අපට දුක තියෙනවා. භාවනා කිරීමෙන් මේ සිතිවිලි, ආශා, දුක නවත්වන්න පුළුවන් කියන එක ඇත්තද?

ගොඩවින් - ඒක ඒ තරම් පහසු දෙයක් නෙවෙයි. ඔබ සිතිවිලි ගැන කියාපු එක හොඳයි. මිනිස් මොළයේ ඇති ඉතා වැදගත් හරිය ඒක කියා මම හිතනවා - අවදි වුණු වෙලාවේ ඉඳන් අපි නින්දට යන තෙක්ම මොකද්ද සිද්ද වෙන්නේ? අපේ මනසේ

නොනවත්වාම මතු වෙන සිතිවිලි තියෙනවා. මා හිතනවා මෙතන ඉන්න කාටත් ඒක අදාළයි කියලා. මං මෙතන කතා කරන අතර වාරයේ ඔබේ මනස හරහා ගමන් කරන වෙනත් සිතිවිලි තියෙනවා ඔබටම ආවේනික වන. මෙන්ම මේක මං බොහොම වෙලාවට මතු කරන ප්‍රශ්නයක් - උදේ ඉඳන් රැ වෙනකල් මොනවාද කල්පනා කරන්නේ? කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් ද උත්තරයක් කියන්න? අපි මොනවාද හිතන්නේ උදේ හිටත් රැ වෙන තෙක් නැවතිල්ලක් නැතුවම? දැන් ඔබට පේනවා ඇති සරල ප්‍රශ්න මතු කිරීමේ වැදගත්කම. මොනවා ගැනද ඔබ හිතන්නේ?

සහභාගිවන්නෙක් - වැඩි වෙලාවකට අපි හිතන්නේ අප ගැනමයි. නිතරම මං ගැන හිතනවා.

ගොඩවින් - හරියට ම හරි. අපි වෙන කෙනෙක් ගැන හිතන කොට වුණත්, ඒ සිතිවිල්ල අපටම යොමු වෙනවා. ඒක බොහොම ලස්සනයි නේද? ඊළඟ ප්‍රශ්නය තමයි අප ගැනයි අනෙක් අය ගැනයි. අපි අපේ සිතිවිලිවලින් කරන්නේ මොකද්ද? අපි කරන්නේ විනිශ්චය කරන එකයි. මං ඒක පැහැදිලි කරන සරල විදිය තමයි අර ධනය සෘණයි ලකුණු දෙනවා කියන එක. ඔබ කරන හොඳ දෙයක් මතක් වුණාම ඔබට සන්තෝෂයක් ඇති වෙනවා. ඒක ලොකු ධන ලකුණක්. ඔබ කරපු වැරද්දක් මතක් වුණාම - නැතිනම් නරක දෙයක් මතක් වුණාම, ලොකු සෘණ ලකුණක්. අපි ඕකම කරනවා අනෙක් අයටත්. අනික් අය කරන වැරදි - නරක දේට සෘණ ලකුණුයි හොඳ දේවල්වලට ධන ලකුණුයි දෙනවා.

ඉතින් ඒක බොහොම සිත් ගන්නා දෙයක් නේද? උදේ ඉඳන් රැ වෙනකල් ගුරුවරු බවට පත් වෙනවා. අපටම ධන සෘණ ලකුණු දී ගන්නවා. මම දන්නවා තමන් විසින්ම හදාගත්ත අපායක ජීවත් වන සමහර උදවිය. ඔවුන්ගේ අපායේ තියෙන්නේ සෘණ විතරයි. ඔවුන් හිතන්නේ ඔවුන්ගේ වැරදියි - දුර්වලකම් ගැනයි විතරයි. අනිත් අය ගැනත් ඒවාගේ සිතිවිලිමයි හිතන්නේ. එහෙම වුණාම අපට පුළුවන් අපායක් නිර්මාණය කර ගන්න. ඇත්තටම පීඩනයකින් ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. මෙන්ම මේ විදියට තමයි අපි අපේ ම සිතිවිලිවලින් අපේම දුක හදාගන්නේ.

ඔබට පෙනෙනවා ඇති සිතිවිලියි ආවේගයි අතර

සම්බන්ධයක් ඇති බව. ඒක හොයා ගන්න හොඳ ප්‍රශ්නයක් තමයි - කලින් ඇති වෙන්නේ මොකද්ද - සිතිවිලි ද? ආවේග ද? කියන එක. ඔබ ඒකට උත්තරයක් හොයා ගන්නාද? ඔබට ජේතවාද භාවනාවේ ඇති වැදගත්කම? කොහොමටත් මම මේ කරුණු ගැන තවත් සාකච්ඡා කරනවා ඉදිරියට.

ආයින් ප්‍රශ්නය ගැන කතා කළොත් මම කරන්නේ මම හෙට කතා කරන්න යන දේ ගැන මතක් කිරීමයි. දැනුවත් වීමේ වැදගත්කම. දැනුවත්කම ඇතිව අපේ හිතට නැගෙන සිතිවිලි නිරීක්ෂණය කිරීම විතරයි - අපි සිතිවිලි හානිකර විදියට යොදා ගන්නේ කොහොමද කියලා තේරුම් ගැනීම. ඒකෙන් අපට අනික් උදවියටයි දුක ඇති කරන බව දැන ගැනීම. අපට සිතිවිලි නිර්මාණාත්මක විදියට යොදා ගන්න පුළුවන්. ඒ ගැන මම පස්සෙ කතා කරන්නම්. ඔබ අහන ප්‍රශ්නය - ආශාවන් ගැන - මෙතනත් සම්බන්ධයක් ඇති බව අපට පෙනෙනවා - සිතිවිලියි ආශාවනුයි අතර. මං කියපු විදියට මෙන්න මේකයි භාවනාවේ වැදගත්කම. බුදුන් වහන්සේ ඒ තරම් වැදගත් ගැඹුරු ප්‍රකාශයක් කළේ - සිත ක්‍රියා කරන අන්දම ගැන - අවබෝධයෙන්, දැනුවත් වීම යොදා ගෙන ඔබට බලාගන්න පුළුවන් අපි අපිම දුක නිර්මාණය කරගන්නා හැටි - අපේම ගැටළු නිර්මාණය කරගන්නා හැටි. ඒ අවබෝධය මඟින් අපට පුළුවන් අපේ දුකෙනුයි ගැටළුවලිනුයි නිදහස් වෙන්න. භාවනාව තියෙන්නෙ මෙන්න මෙය ඇති කර ගන්නයි. අපි ඉදිරි දින කිහිපය ඇතුළත ඉදිරියට මේවාගේ වැදගත් ප්‍රශ්න ගැන සාකච්ඡා කරමු.

මම සන්නෝස වෙනවා ඔබ බොහොම වැදගත් ප්‍රශ්න ටිකක් අහපු එක ගැන. දැන් මම යෝජනා කරනවා ඔබ කෙටි විරාමයක් අරගෙන අපි සිනුව නාද කළාම ආපසු එන්න කියලා. එතකොට අපට පුළුවන් භාවනා කරන්න. කරුණා කරලා නිහඬ වෙන්න. උත්සාහ කරන්න දැනුවත් වෙන්න කියලා. ඔබ ඇවිදින කොට මොනවද වෙන්නේ කියන එක දැන ගන්න හෙමිහිට ඇවිදින්න කියලත් කියනවා. අපි සිතිවිලි ගැන සාකච්ඡා කරපු නිසා, අපේ සිත්වල ඇත්තේ මොනවගේ සිතිවිලිද කියා දැන ගන්න අවධානයෙන් ඉන්න. ඊළඟ විනාඩි 5 ඇතුළත අපි

බලන්න, නිරීක්ෂණය කරන්න පුරුදු වෙමු අපේ හිතෙයි ශරීරයෙයි මොහොතින් මොහොත සිද්ද වෙන්නේ මොනවාද කියලා. ඔබට සිනුව ඇහුණාම හෙමි හිට - නිහඬව - ආපසු එන්න. බොහොම ස්තුතියි.

විරාමය - මෙහෙයවනු ලබන භාවනාව - සජ්ඣායනය

අගේ ඇති සජ්ඣායනාව ගැන ඔබට බොහොම ස්තුතියි. හෙට දේශනය පවත්වන්නේ භාවනාව පුරුදු කිරීම ගැන. කතාවෙන් පසු අපි දැනුවත් වීම, පුරුදු වීම ගැන පොතක් බෙදා දෙනවා. ඒ නිසා මම යෝජනා කරනවා හෙට දවසේ මොහොතින් මොහොත ඔබේ සිතේන් ශරීරයේන් වෙන්නේ මොනවාද කියා දැන ගන්න උත්සාහ කරන්න කියලා. ඒක පුළුවන් තරමින් කරන්න කියලා. හෙට දවස ඇතුළත ඔබට ඇති වන සිතිවිලි මොනවාද කියලා දැන ගන්න උත්සාහ කරන එක පමණයි. අපි ධන සහ සෘණ ලකුණු අපටත් අනිත් අයටත් දෙන්නේ කොහොම ද කියාත් බලා ගන්න. ඊ ළඟට සිතිවිලියි ආවේගයි අතර සම්බන්ධයත් බලා ගන්න මම එක් දෙයක් යෝජනා කරනවා. ඔබේ හිතටත් ගතටත් කරුණාව දක්වන්න - මිත්‍ර ලීලාවක් දක්වන්න උත්සාහයක් දරන නිසාත් ඔබ මෙන්න මේවා පුරුදු කළොත් මම හෙට ඉදිරිපත් කරන කරුණු ඔබේ අත්දැකීමට අනුව තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙනවා.

නැවත වරක් ඔබට ස්තුති කරනවා ප්‍රශ්න ඇසීම ගැනත් මගේ යෝජනාවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ගැනත්, ඔබව හෙටත් මුණ ගැසෙන්න මම බලාපොරොත්තු වෙනවා.

ඔබට සුවය - සතුට - සාමය අත් වේවා. දුකින් නිදහස්ව සිටින්නවා. නින්දට ගියාම සාමයෙන් නිදාගෙන සාමයෙන් අවදි වෙන්නවා.

දෙවැනි දිනය

දැනුවත් වීමේ වැදගත්කම

ගොඩවීන් - නැවත වරක් මම ඔබ ආදරයෙන් පිළිගන්නවා. ඊයේ වාගේම, මම කතාවක් පවත්වලා ඊට පසු සාකච්ඡාවක් කරමු. ඊළඟට භාවනා කරලා සජ්ඣායනාවකින් වැඩ හමාර කරමු._

ඔබ දන්නා විදියට අද කතාවට මාතෘකාව දැනුවත් වීම පුරුදු කිරීමේ වැදගත්කම. භාවනාවට බොහොම වැදගත් දෙයක්. මම සතුටු වෙනවා ඔබ අපි දෙන පොත් පිංච කියවනවා දකින්න - සතිය ගැන කියන සතිපට්ඨාන සූත්‍රය. ඔබ සමහරු භාවනා කරනවා දකින්න ලැබීමත් සතුටක්.

සතිය නොහොත් දැනුවත්කම නොමැති වීම

ඊයේ මම යෝජනා කළා ඔබට දැනුවත් වීම පිළිබඳ යම් ප්‍රායෝගික කොටසක් කරන්න කියලා - මා කියන්න යන දේ ඔබට තේරුම් ගැනීම පහසු වෙන්න ඔබේ අත්දැකීමට අනුව වටහා ගන්න. අපි සතිය නැත්නම් දැනුවත් වීම පුරුදු වෙන්නේ නැති නම් අපට සිද්ද වෙන්නේ අපි වඩ වඩා යන්ත්‍රයක තත්වයට වැටෙන එකයි. අපි වැඩ කරන්නේ යාන්ත්‍රිකව - පුරුද්දට - පුන පුනා ස්වයංක්‍රීය විදියට. දැන් වත්මන් ලෝකයේ බොහොම තාක්‍ෂණයයි, යන්ත්‍රයි තියෙනවා - මං හිතන්නේ මිනිසුන් එන්න එන්නම යන්ත්‍ර වාගේ වේගෙන යනවා. ඉබේ ක්‍රියා කරන යන්ත්‍ර වෙනවා. එසේ වීමෙන් අපට ජීවත් වීමේ නියම කලාව අමතක වෙනවා.

වඩාත්ම අවාසනාවන්ත දේ තමයි මිනිසුන් තව තවත්

යන්නු සූත්‍ර විදියට හැඩ ගැසෙන කොට ඔවුන්ට නැති වෙලා යනවා හැඟීමවල වැදගත්කම පිළිබඳ තේරුම – අවබෝධය. ඉතින් මනුෂ්‍යයෝ ඔවුන්ට ඇති ඉතාම වටිනාම අංශය වන ඔවුන් ගැනම හැඟීම් නැතිවෙලා යන කොට ඔවුන්ට තමන්ට ම ආදරය කරන්න බැරුව යනවා. අනෙක් අයට ආදරයක් දෙනෙන්නේත් නැතුව යනවා. අද වත්මන් ලෝකයේ මේ තරම් බහුල ප්‍රවණ්ඩත්වය තිබීමට හේතුව එයින්ම පැහැදිලි වෙනවා කියන්න පුළුවන්. ඉතින් අපි අපටම වඩ වඩා ප්‍රවණ්ඩ විදියට ක්‍රියා කරනවා – අනෙක් අයට වඩ වඩා ප්‍රවණ්ඩ විදියට හැසිරෙනවා. මේක සම්බන්ධව වෙන්වේ දැනුවත්කම නැති වීමටයි. සතිය නොහොත් දැනුවත්වීම ගැන මට මතු කරන්න වුවමනා මුල්ම කාරණය ඒකයි.

පවත්නා මොහොත අත්විඳීම

දැනුවත් වීමේ තවත් ඉතා වැදගත් අංගයක් අපට උදව් කරනවා මේ මොහොත අත්විඳින්න. දැන් දැන් වෙන දේ. දවසේ වැඩි වෙලාවක් අපි එක්කෝ අතීතයේ සිදු වුණු දේවල් ගැන හිත හිත ඉන්නවා - නැත්නම් අනාගතයේ ජීවත් වෙනවා. ඉස්සරහට සිදු වෙන්න යන්නේ මොනවද කියා හිත හිතා. ඒ වුණාට අතීතයයි අනාගතයයි යථාර්ථය නෙවෙයි. සැබෑ වෙන්වේ වර්තමානය විතරයි. ඉතින් අපට පේනවා මිනිස් වර්ගයා දැනුවත් කමක් නැති නිසා යථාර්ථයට සම්බන්ධ නැති මායා ලෝකයක ජීවත් වෙන බව.

මෙය තවත් පැහැදිලි කිරීමට මම උදාහරණයක් දෙන්නම් දැන් සිදුවන දේ ගැන. ශාරීරික වශයෙන් ඔබ දැන් මෙතන ඉන්නවා – ඔබට මාව පෙනෙනවාත් ඇති. ඒ වුණත් මානසික වශයෙන් ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනත් තැනක ඉන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් සම්පූර්ණයෙන්ම මෙතන ඉන්නවා නම්, ඔබට මං කියන දේ පැහැදිලි ඇති – ඔබ දැන් මේ මොහොතේ මෙතන සිටිය යුතුයි. නැතිනම් මං කියපු විදියට ශාරීරික වශයෙන් සිටියාට හිත තියෙන්නේ වෙන දිනාවක. මම ආහාර ගන්නා විට ආහාර ගන්නවා. ඇවිදින විට ඇවිදිනවා. නිදන කොට නිදනවා. මේ

වචන බොහොම සරල විදියටයි පෙනෙන්නේ. ඒ වුණාට මෙයින් කියන්නේ ඔහු වැඩි වෙලාවකට කරන දේට සම්බන්ධව එතන හිටියා කියන එකයි.

වැදගත් ප්‍රශ්නයක් මෙනත දී මතු වෙනවා. ඔහු නිදන කොට නිදනවා කියා අදහස් කළේ මොකද්ද? තව විදියකින් තේරුම් කරනවා නම් අපි නිදාගෙන ඉන්න කොට, අපට පෙනෙන හිත නිසා අපි එක විදියකට බාගෙට ඇහැරිලා ඉන්නේ. අපි ඒ නිසා ගැඹුරු නින්දක් අත්විඳින්නෙ නැහැ. එහෙම වුණාට අපි දව්‍යාලේ ඇහැරිලා ඉන්නකොට වැඩි දෙනෙකුට මොකද වෙන්නේ? අපි බාගෙට නිදි. අපි ජීවත් වෙනවා කියන්නේ ඔන්න ඕකටයි. ඉතින් ඔබට ඇත්තටම ජීවත් වෙන්න පටන් ගන්න වුවමනා නම් ඔබ වැඩි දියුණු කරගන්න ඕනෑ මේ ඉතා වැදගත් ගුණය - ඒ කියන්නේ ඇත්තටම දැන් සිටීම - අවදියෙන් සිටීම - විමසිල්ලෙන් සිටීම. අන්න ඒ නිසයි බුදුන් වහන්සේට ප්‍රබුද්ධ කෙනෙක් කියලා කියන්නේ. යථාර්ථයට අවදිව සිටින කෙනෙක්. භාවනා කිරීමේ පුරුද්දයි දැනුවත්කම පුරුදු වීමයි. එක අතකින් අපේ මනස - හිත අවදිකර ගැනීමේ මාර්ගයක්. අප තුළ ඇති බුද්ධ ස්වභාවය අවදි කර ගැනීම. අපි අප තුළ ඇති බුද්ධ ස්වභාවය අවදි කර ගන්නාම, ජීවත් වීමේ ගුණය වෙනස් වෙනවා.

මෙන්න මේ කාරණය කරුණා කරලා මතක තබා ගන්න. අපි වර්තමානයේ - මේ මොහොතේ ජීවත් වෙනවා කීමෙන් අදහස් කරන්නේ නැහැ - අතීතයයි අනාගතයයි ගැන සිතීම අනවශ්‍යයි කියා. වෙලාවකට අප අනාගතය ගැන සැලසුම් කරන්න අවශ්‍යයි. අනාගතය ගැන සැලසුම් නොකළොත්, ඔබට මෙනතට එන්න වුවමනා වෙන්නේ නැහැ. ඔබ අතීතය අමතක කළොත් ඔබට ආපසු ගෙදර යන්නත් බැරි වෙනවා. ඉතින් වැදගත් කරුණ නම්, දැනුවත් වීමෙන්, අපි බලා ගන්න ඕන අතීතයයි අනාගතයයි ප්‍රයෝජනයට ගන්නේ කොහොමද කියලා.

මනෝ විද්‍යාඥයෝ කියනවා සමහර විට ආතතියයි කනගාටුවයි හට ගන්නේ අපි අතීතයට සම්බන්ධ වෙන ආකාරයට කියලා. අනාගතයට සම්බන්ධ වෙන ආකාරය නිසා ඇතිවෙන්නේ

සාංකාව කියලා. ඉතින් දැනුවත්ව සිටීමෙන් අපි දැන ගත යුතුයි අතීතයයි අනාගතයයි පාවිච්චි කරන්නේ කොහොමද කියලා - හිතාමතාම කල්පනාකාරීවම, අනිත් වෙලාවට අපි වර්තමානයේ සිටිය යුතුයි.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දැනුවත්කම යොදා ගැනීම

ඒකට සම්බන්ධ දෙයක් මම හොඳට අවධාරණය කරන්න යනවා. මම ඒක බොහොම වැදගත් විදියට සලකනවා. ඒ තමයි දැනුවත්කම එදිනෙදා ජීවිතයට අදාළ කර ගැනීම. අපේ දත් මැදීම වාගේ සුළු දේවල් පවා - හිස පිරා ගැනීම - කන බොන එක පවා. කලින් කියාපු විදියට, අපි යම් යම් දේ කරන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ යාන්ත්‍රිකව. ඒ නිසා ඔබ ඇත්තටම දැනුවත්කම යොදා ගන්න පුරුදු වෙනවා නම් - සතිය යොදා ගන්නවා නම්, එදිනෙදා ජීවිතයේ දී එතකොට භාවනාවත් ජීවන රටාවක් බවට පත් වෙනවා.

මම ශ්‍රී ලංකාවේ ගිහි භාවනා මධ්‍යස්ථානයක වාසය කරනවා. අපේ මධ්‍යස්ථානයේ අපි අවධාරණය කරන්නේ ඔබේ එදිනෙදා ජීවිතය, සාමාන්‍ය ජීවිතය, භාවනාවට අන්තර්ගත කිරීමයි - සම්බන්ධ කර ගැනීමයි. එහෙම නොකළොත් වෙන්නේ, එදිනෙදා ජීවිතය එකක් - භාවනාව වෙනත් දෙයක් වෙනවා. ඔබ ඇත්තටම භාවනාව බැරැරුම් දෙයක් විදියට සලකනවා නම්, භාවනාව ජීවන ක්‍රමයක් බවට පත් විය යුතුයි. අද අප බෙදා දෙන පොත කියවන විට වැටහේවි ඒ පොතේ සැකෙවින් දක්වන්නේ දැනුවත් වීම පුරුදු කිරීම බව. එය ඔබට ඒ පොතෙන් පෙනේවි, බුදුන් වහන්සේ අපට අනුශාසනා කළ බව - අපට එදිනෙදා සිද්ද වෙන බොහොම දේ ගැන දැනුවත්ව ඉන්නට.

ඔබ පුදුමයට පත් වේවි බුදුන් වහන්සේ අපට කියා දීලා තියෙන බව දැක්කම වැසිකිළියට ගියාමත් දැනුවත්ව, සිහිකල්පනාවෙන් ඒ තුළ සිදුවෙන දේ ගැන අවධානයත් සිටිය යුතුයි කියා. මම මෙයට කියන්නේ වැසිකිළි භාවනාව කියලා. ධනවතුන්ගේ ගෙවල්වල වැසිකිළිවලට ගියාම මම දකිනවා

බොහොම පොත් තියෙනවා. සඟරා වාගේ දේවල් වැසිකිළිය තුළ. ඒ නිසා මම කියන්නේ මී ළඟ වතාවේ ඔබ වැසිකිළියේ ඉන්න කොට ඔබට පුළුවන් නම් කල්පනාවෙන් අවදියෙන් ඉන්න, ඔබට වෙනසක් අත්දකින්න ලැබේවි.

තවත් වැදගත් අංශයක් තමයි ආහාර ගැනීම. අපි ආහාර ගැනීම වෙනුවෙන් බොහොම වැඩ කොටසක් කරනවා. ඒ වුණාට අපි කල්පනාවෙන් - සිහි බුද්ධියෙන් ඒ ආහාර ටික ගන්නවාද? ඔබ කෑම කන අතරේ ඒ දැනුවත්කම පවතිනවාද? ඔබ රස විඳින දේ ගැන ඔබම කල්පනා කර තිබෙනවාද? මෙතනදී කෑම විකීම බොහොම වැදගත් අංශයක්. ඔබ ගන්නා ආහාරය සිහි කල්පනාව ඇතිව විකන්න ඔබ උත්සාහ කරනවා නම්, ඔබ ආහාර ගන්නා විට වෙනසක් ඔබට දැනේවි.

මේ සියල්ලම කල්පනා කරන විට ඔබට වැටහේවි භාවනාව සාමාන්‍ය දේවලට අදාළ වන්නක් බව - සුවිශේෂ දේට සම්බන්ධ වන්නක් නොවන බව. සමහරුන්ට තියෙනවා භාවනාව අමුතු විදියේ අත්දැකීමක් ලැබීමක් කියලා. එය වැරදි අදහසක්. භාවනා විධි ක්‍රම සමහරක් ගැන කල්පනා කරන විට, ඒවා සාමාන්‍ය දේ බව පෙනෙනවා. ආනාපාන සති නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම ගැන දැනුවත් වීම වාගේ සරල අභ්‍යාස බව පෙනෙනවා. ඇවිදීම ගැන සිහියෙන් සිටීම - ආහාර ගැනීම ගැන දැනුවත්ව සිටීම වාගේ දේවල්. ඒ කියන්නේ භාවනාව යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ජීවිතයේ සාමාන්‍ය, ප්‍රායෝගික දේවල්, සිහි කල්පනාවෙන් යුතුව කරන එකයි. එත කොට සාමාන්‍ය දේවල් අසාමාන්‍ය තත්වයට වැටෙනවා මේ සාමාන්‍ය දේවල් කල්පනාවෙන් - අවදියෙන් - කරන්න ඔබ පුරුදු වුණොත්, සාමාන්‍ය දේ පවා ජීවිතයේ පළමු වතාවට කරන්නා වාගේ කරන්නට පුළුවන් බව ඔබට තේරුම් යනවා ඇති.

අනිත් අය දිහා බලන කොට ඔබට පුළුවන් ද ඔවුන් පළමු වතාවට දකින්නා වාගේ බලන්න? ඔබට ඔබ සමගම සබඳතාවක් ඇති කර ගන්න - ඔබ ගැනම හිතන්න පුළුවන් ද ශරීරයට එය කරන්නේ පළමු වතාවට කියලා හිතා ගෙන - පරණ චිත්තරූප

කිසිවක් නැතිව? ඔබ ගැනත් අනික් අය ගැනත් කලින් කරන විනිශ්චය කිසිවක් නැතිව? ඔබට පුළුවන් ද ගහක් නැත්නම් මලක් හරි එහෙම නැති නම් බුදු රුව දිහා බලන්න ඒ කවරක් චුණත් පළමු වතාවට දකින්නා වාගේ? කරුණාකර එහෙම උත්සාහ කරලා බලන්න. ඔබට තේරේවි දැකීමේ ගුණය බොහොම වෙනස් බව - එය ඒ තරම්ම ජීවමාන වෙනවා - ඒ තරම්ම අලුත් ගතියක් පෙන්නනවා - ඒ තරම්ම අභිංසක බවක් පෙන්නනවා.

ධම්ම පදය කියන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ වැදගත් ප්‍රකාශ එකතුවක්. ඒ පොතේ කියනවා, ඔබ දැනුවත් ව නොසිටී නම්, ඔබ සිහිකල්පනාවෙන් නොසිටියහොත්, ඔබ අවදියෙන් නොසිටී නම්, ඔබ මියගිය කෙනෙක් වාගෙයි කියලා. ඒ කියන්නේ මළ මිනියක් වාගේ වෙන එකයි, යන්ත්‍රයක් වාගේ වෙන එකයි දෙකම එක වාගෙයි.

අප්‍රසන්න අත්දැකීම් විමර්ශනය

දැනුවත් වීමේ තවත් බොහොම වැදගත් අංශයක් තමා අපේ අප්‍රසන්න අත්දැකීම් දැනුවත් වීමකින් යුතුව විමසා බැලීම. බුද්ධ දේශනාවේ එන ලස්සන උපමාවක් තියෙනවා. ඒකෙදි දැනුවත්කම සංසන්දනය කරන්නේ සැත්කමක් කරන්න සුදානම් වන ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකුටයි. ඉතින් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා හොයා ගන්න ඕන සැත්කම කළ යුතු ස්ථානය මොකද්ද කියලා - තුවාලය ඇත්තේ කොහේද කියලා. ඒක හොයා ගන්න ඔහු විමර්ශනයක් කළ යුතුයි. ප්‍රශ්නය විමර්ශනය කර ගන්නාට පස්සේ ඔහු සැත්කමට ගන්නා පිහියකින් කපනවා - සුවපත් කරනවා. එතන උපමාවෙන් කියන්නේ දැනුවත් කමෙන් අපට දනගෙන, විමසා බලන්න - සෝදිසි කරලා බලන්න පුළුවන්. එහෙම කරලා ප්‍රශ්නය අනාවරණය කර ගන්නවා. ඊ ළඟට එහෙම හොයා ගත්ත ප්‍රශ්නය සම්බන්ධව පුහුණුවෙන් ක්‍රියා කරන්න පුළුවන් කියලා.

එදිනෙදා ජීවිතයේ අපට ප්‍රශ්න තියෙනවා. කෝපය, සාංකාව, බිය, කනගාටුව, සාවද්‍ය හැඟීම වාගේ ඒවා. මේ සියල්ලකින්ම අපට දුකක් ඇති කරනවා. ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා කරන විමර්ශනයේ

දී වාගේ අපට පුළුවන් හොයා බලන්න. විමර්ශනය කරලා අනාවරණය කර ගන්න. ප්‍රශ්නය ගැන අත්හදා බලන්න. ඒ විදියට විමර්ශනය කළාම ඔබට අවබෝධ වෙනවා ඒ ප්‍රශ්නය නිර්මාණය කරන්නේ ඔබ ම බව. එතකොට ඔබට පුළුවන් ඔබේ පුහුණුව යොදාගෙන ඒ ප්‍රශ්නයෙන් ඔබවම නිදහස් කර ගන්න. ඔබේ මනසේත් සිරුරේත් සිද්ද වෙන්නේ මොකද්ද කියලා දැන ගැනීමට ප්‍රඥාව භාවිතා කරන්න ඔබට පුළුවන්. මේ අවබෝධය මඟින් ඔබට පුළුවන් වෙනසක් ඇති කරන්න, නැති නම් ප්‍රශ්න ගැන දිගටම ක්‍රියා කරන්න - ඔබ විමර්ශනය කරමින්. අප්‍රසන්න අත්දැකීම ඔබට භාවනා නිමිත්තක් බවට පත් වෙනවා.

ඒ අනුව මේ කරුණත් මතක තබා ගන්න. භාවනාව හැම විටම ප්‍රසන්න සාධනීය නොහොත් හිතකර අත්දැකීම් ලැබීමක් ම නොවෙයි. ඇත්තටම අප්‍රසන්න අත්දැකීම් අපට ප්‍රශ්නයක් වෙන්නේ නැහැ අපි ඒවා අපේ කියලා බාර ගත්තේ නැති නම්, ඇඟට ගත්තේ නැති නම්. අපට තියෙන සැබෑ අභියෝගය තමයි, මේ අප්‍රසන්න අත්දැකීම් සමග කටයුතු කිරීම. අප්‍රසන්න ශාරීරික වේදනා හරි අප්‍රසන්න මානසික වේදනා එක්ක වැඩ කිරීම. මෙය ප්‍රසන්න, සාධනීය අද්දැකීම් අත්විඳිනවාට වඩා බොහොම වැදගත් දෙයක්.

මම ආවේග ගැන වෙනම කතාවක් පවත්වන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ කතාවේ දී මම මේ සංස්කෘතියේ ආවේග ගැනත් කියන්න උත්සාහ කරනවා. ඔබට හිරිහැර කරන විත්තාවේග මොනවාද? ඔබට දුකක් දෙන ආවේග මොනවාද? මම මේ ආවේග සම්බන්ධයෙන් භාවනාව උපයෝගී කර ගෙන ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය මෙවලම් - ක්‍රියාමාර්ග ඉදිරිපත් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

දැන් මං නවත්වන්න ඕනැ. මම දැනුවත් වීම පිළිබඳ අංශ කිහිපයක් ගැන කතා කළා. ඊයේ වාගේ ම මම කැමතියි ඔබේ ප්‍රශ්නවලට සවන් දෙන්න - විශේෂයෙන් ඔබේ ජීවිතයට අදාළ ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්න.

ප්‍රශ්නෝත්තර

සහභාගිවන්නෙක් - අපට කෝපය වාගේ ආවේගයක් මතු වෙනවා පෙනෙන විට, කවුද ඇත්තටම මේ කෝපය නිරීක්ෂණය කරන්නේ?

ගොඩවින් - මේක තමයි මේ දැනුවත්කම කියන ගුණය ගැන ඇති හිතකර ලක්ෂණය. මේ දැනුවත්කම කියන ගුණය ඇති නම් පුළුවන් දැන ගන්න. ඇයි දැන් මම කෝපයෙන් - දැන් මට බයක් තියෙනවා - දැන් බයක් නැහැ - මෙන්න මේක තමයි මම අවධාරණය කරන්නට උත්සාහ කරන්නේ. ඔබට දැනුවත්කම නැති නම් ඔබ දන්නේ නැහැ ඔබේ මනසට වෙන්වේ මොකද්ද කියලා. ඒක දැන ගන්නාම අපට පුළුවන් තේරුම් අරන් ප්‍රඥාව වැඩි දියුණු කර ගෙන අපේ මනසට සිදුවන දේ ගැන පාලනයක් ඇති කර ගන්න.

ඔබ අහන ප්‍රශ්නය කෝපය නිරීක්ෂණය කරන්නේ කවුද කියලයි. මේක තව දුරටත් විමසා බැලිය යුතු ඉතා වැදගත් අංශයක්. මේ විදියේ විමර්ශනයක් ඉතා බලසම්පන්න විධි ක්‍රමයක් විය හැකියි. අපි කෝපයට පත් වුණාම - බය වුණාම - අපට සැක ඇති වුණාම - මෙන්න මේ ප්‍රශ්න මතු කරන්න. කවුද ඒක අත්විඳින්නේ? ඇත්තටම මේ ගැන ගැඹුරටම විභාග කරන කොට ඔබට වැටහේවි, ඔබ අත්විඳින දෙයින් බාහිර වෙන කිසිවෙක් නැතිබව. එවිට ඔබට අවබෝධ වෙයි යම් මානසික ස්වභාවයක් මතු වෙනවා ඊ ළඟට නැතිවෙලා යනවා, කිසියම් සාධක හේතුකොට ගෙන. ඒත් අපට ඒවා ගැන අයිතියක් හැගෙනවා. ඉතින් අපි කියනවා මේක මගේ කෝපය - මගේ ප්‍රීතිය - මගේ කනගාටුව කියලා. ඒ නිසා මේ කවුද? කියා ප්‍රශ්න කිරීමෙන් අපට පහසු වෙනවා ආවේගවලට හිමිකරුවෙක් නැති බව අවබෝධ කර ගන්න. ඇත්තේ ඒවා මතු වීමට හේතු සාධක, නැති වීමට හේතු සාධක විතරයි කියලා. බුදුන් වහන්සේගේ දේශනාවේ ගැඹුරුම අංශය මෙයයි.

සහභාගිවන්නෙක් - අපේ දරුවන් වැරදි යමක් කරනවා දුටුවාම අපට කේන්ති යනවා. ඒත් වෙන කෙනෙකුගේ දරුවන් වැරදි

වැඩක් කරනවා දැක්කාම එහෙම කේන්ති යන්නේ නැහැ. අපේ ස්වාමී පුරුෂයා හරි භාර්යාව ගැනත් එහෙම මයි. ඉතින් අපි දකින හැම වරදකට ම කේන්ති ගන්න එක හොඳයි කියනවාද? නැති නම් අපි ඒ තත්වය ගැන ක්‍රියා කරන්න ගත යුතු ආකල්පය මොකද්ද?

ගොඩවිත් - බොහොම හොඳ ප්‍රශ්නයක්. ඔබේ දරුවන් එක විදියකට හැසිරෙන කොට විතරක්, ඔබේ භාර්යාව එහෙම හැසිරෙන විට විතරක් කේන්ති යන්නත්, වෙන අයගේ දරුවන් එහෙම හැසිරෙන විට කේන්ති නොගන්නත් පුරුදු වීම ඔබ වටහා ගෙන තියෙනවා. ඒක බොහොම වැදගත් අවබෝධයක්. මෙහි ඇති වැදගත්කම තමයි අපි අපේ කියලා හිතන අය එක්තරා විදියකට හැසිරිය යුතුයි, අනෙක් අයට කැමති විදියකට හැසිරිය හැකියි, යන්න. මෙතන වැදගත් වැටහීම. අපට මේ තර්කය තව දුරට ගෙන යන්න පුළුවන්. ඔබේ ම දරුවා ලෙඩ වුණාම ඔබ දුක් වෙනවා. අසල්වාසියෙකුගෙ දරුවා ලෙඩ වුණාම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඔබේ මව මිය ගියාම කණගාටුයි. මිතුරාගේ මව මළාට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. අපි භාස්‍ය උපදවන උදවිය නොවේද?

ඉතින් මේ ගැන විමසලා බැලුවාම - ඇයි මම එහෙම කරන්නේ? ඔබට තේරෙනවා මෙතන අයිතිය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති බව. මේ මගේය කියන හැඟීම. මට අයිති දේට පමණක් පිළිගත හැකි දේ සිදුවිය යුතුයි. අනෙක් අයගේ දේට ඕනෑ දෙයක් සිදුවිය හැකියි. එතන ප්‍රශ්නයක් නැහැ. නියම පුහුණුව තමා - අපට පුළුවන් ද මේ අයිතිය පිළිබඳ හැඟීම නැතිව හැම දෙයක් දිහාම බලන්න? දුක කවර විදියකට ඇති වුණත් අපට පුළුවන් ද ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න? එය ඔබේ දරුවා ගැන විය හැකියි. වෙන කිසි කෙනෙක් ගැන විය හැකියි. අන්න එය තමා නියම මෙහි.

මම පසුව මෙහි ගැන කතා කරන්නම්. එදාට අපි මෙහි ගැන අගනා පොතක් බෙදා දෙනවා. ඒ පොතේ මවක් ඇගේ එකම දරුවාට ආදරය කරන විදියට මෙහි කිරීම හොඳම පිළිවෙලය - උතුම් පිළිවෙලය කියා එහි කියැවෙනවා.

අපට හැකි නම් හැම කෙනෙකු දිහාම ඒ විදියට බලන්න - සලකන්න, එය ජීවත් වෙන්න අගය ඇති ක්‍රමයක් නොවේද? ඒ ගැන ලස්සන කතාවක් තියෙනවා. ඉමක් නැති කරුණාව - ඒ කියන්නේ සීමාවක් නොමැති කරුණාව - කිසිම බේදයක් නැති කරුණාවක්.

අපි හෙමිනිට, සියුම් විදියට, ක්‍රම ක්‍රමයෙන්, වැඩි දියුණු කර ගත යුත්තේ මෙන්න මෙයයි. හදවතේ යහගුණය වර්ධනය කර ගැනීම. මෙෙතිය ගැන කතා කරන විට මම මේ ගැන තව දුරටත් කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ මා බොහොම අවධාරණය කරන දෙයක්. මා කලින් කීවා වාගේ මිනිස් වර්ගයා මේ හදවතේ ගතිගුණ දැන් නැති කර ගෙන යනවා. ඒ නිසා මෙය දැන ගැනීම අපට බොහොම වැදගත්. දැන ගෙන අපේ හදවත් අපටත්, අනෙක් අයටත් විවෘත කරන්න පුරුදු වීම වැදගත්.

සහභාගිවන්නෙක් - භාවනා කරන විට මා විකක් අවුලට පත්වෙනවා. මා මගේ සිතිවිලි හෝ මගේ මනස නිරීක්ෂණය කරන විට මා හිතන දේ ගැන දැනුවත් වෙනවා. අපි අපේ සිතින්ම අපේ සිත වැඩ කරන්නේ මොනවා ගැන ද කියා නිරීක්ෂණය කළ යුතුද?

ගොඩවින් - මා කලින් කී විදියට ඔබට කියන්නට පුළුවන් ඒ අපේ සිහි කල්පනාව නැති නම් දැනුවත් බවයි අපට උදව් කරන්නේ කියා. නැත්නම් මනස විසින් මනසම නිරීක්ෂණය කරනවා කියා. නමුත් වැදගත් වන්නේ තේරුම් ගන්නා විශේෂ විදිය නෙවෙයි - ප්‍රායෝගික නිරීක්ෂණය - ප්‍රායෝගික දැනුවත් කම. න්‍යායාත්මක ප්‍රශ්නවලට වඩා වැදගත් ඒ නිරීක්ෂණයයි. ඒ නිරීක්ෂණය කරන්නේ මනසද? දැනුවත්කමද? වැදගත් වන්නේ අවධානය වර්ධනය කර ගැනීම. විමසිල්ලෙන් බලන බැලීම දියුණු කර ගැනීම. පරීක්ෂාකාරීව - අවදියෙන් - සිටීම. සිදුවන්නේ මොකද්ද කියා දැන ගැනීම. එයයි වැදගත්. ඉතින් සාකච්ඡාවෙන් පසු අපි මෙය පුරුදු කරන්න බලමු.

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ කලින් කීව්වා අපි යාන්ත්‍රිකව වැඩ කරනවා කියා. මට පෙනවා මම යන්ත්‍රයක් බව. ඒත් මට වුවමනා

නැහැ යන්ත්‍රයක් වෙන්න. නිදසුනක් කියතොත් උදේ කෑමට මම හැමදාම එකම කෑම කන්නේ. මට තේරෙනවා මම යන්ත්‍රයක් වාගේ බව. අපි යන්ත්‍ර වාගේ වැඩ කරන බව පෙනුණත් අපි කොහොමද යන්ත්‍ර වාගේ හැසිරෙන්නේ නැතිව ඉන්නේ?

ගොඩවීන් - ඔබ ඒ ප්‍රශ්නය අහපු එක ගැන මම සතුටුයි. එය වැදගත් ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්නයක්. උදේ කෑම එක්ක දවස පටන් ගන්නේ කොහොමද? මම ඔබට ප්‍රායෝගික අදහස් කිහිපයක් දෙනවා. ඒ වාගේ අවස්ථාවක යන්ත්‍රයක් වාගේ නොවී මුහුණ දෙන්නේ කොහොමද? මට තේරෙනවා උදේ කෑමට ඔබට තියෙන්නේ කෙටි කාලයක් බව. කෙසේ වුණත් ටික කාලයක් වුණත්, හෙට උත්සාහ කරලා බලන්න මෙන්න මේවා පුරුදු කරන්න.

ඔබ මේසය උඩ තියෙන ආහාර දුටුවාම - පලතුරු වෙන්න පුළුවන්, පාන් හරි වෙන දෙයක් හරි වෙන්න පුළුවන්. ඒක පළමු වතාවට දකින විදියට බලන්න උත්සාහ කරන්න. පලතුරු හෝ පාන් දිහා හොඳට පරිස්සමින් බලන්න - ඒවාගේ ඒ වෙලාවට ඔබට පෙනෙන නොයෙකුත් අංශ පරීක්ෂා කරන්න.

තවත් හොඳ පුරුද්දක් - සම්ප්‍රදායික බෞද්ධ රටවල ආහාරය පිළියෙළ කළ අයට කෘතඥ වීම. නැති නම් මම මගේ උදේ ආහාරය ගන්නට සමත් වීම ගැන කෘතඥ වීම. මේ ලෝකයේ ඉන්නවා උදේට කන්න කිසිම දෙයක් නැති උදවිය. ඒ නිසා ඔබ කෘතඥ වෙන්න. ඔබ දන්නවා නොවැ යන්ත්‍රවලට බැහැ කෘතඥතාව දක්වන්න.

තුන්වැනි යෝජනාව තමයි - හෙට උදේ ඔබේ ආහාරය ගන්නා විට වෙලාව අරගෙන කල්පනාවෙන් ඒක විකලා කන්න පුරුදු වීම. හෙමිහිට සිහි කල්පනාවෙන් කන්න. ඇමරිකානු රතු ඉන්දියානුවන් අතර කියමනක් තියෙනවා - ඔවුන් කෑම බොනවා කියලා. ඒ කියන්නේ ඔවුන් කෑම ගන්නවා දියරයක් වෙන තෙක් ම කෑම විකීමෙන්. ඔබට තේරේවි ඔබ කෑම හොඳට - හෙමිහිට - සිහි කල්පනාවෙන් හපලා කන විට ඔබට එතරම් කෑම අවශ්‍ය නැති බව. මෙය ඔබට කළ හැකි වැදගත් අනාවරණයක්. බුදුන් වහන්සේ භාවනා කරන්න කියපු තවත් වැදගත් කරුණක් තමා,

ආහාර ගැනීමේ දී දෙපැත්තකින් අන්තයට යාම මග හරින්න කීම. ඔබ දන්නවාද ඒ අන්ත දෙක? එක අන්තයක් තමා පමණට වඩා ආහාර ගැනීම. අනිත් අන්තය පමණට වඩා අඩුවෙන් ගැනීම. ඔබ කොහොමද දූන ගන්නේ ඔබ නියමිත ප්‍රමාණයට කන බව? ඒක හිත් ගන්නා ප්‍රශ්නයක්. අපි කොහොමද ඒක දූන ගන්නේ? ආහාර ගන්නා ගමන් ශරීරයට කන් දීමෙන්. ඔබට පුළුවන් ඔබේ උදරයට කන් දෙන්න. මම කැමතියි ඒ වගන්තියට - මගේ ශරීරයට කන් දීම. ඔබට ම කන් දීම. මගේ සිනිවිලිවලට කන් දීම. මගේ ආවේගවලට කන් දීම.

ඉතින් ඔබට පුළුවන් නම් ඔබේ උදේ ආහාරය මේ විදියට ගන්න, ඒක බොහොම අගේ ඇති දෙයක්. දවසට හොඳ ආරම්භයක්. එහෙම කළාම ඔබට පුළුවන් ඒ දැනුවත්කම හැකිතාක් දුරට ගෙන යන්න. මුළු කාලයම බැරි වෙයි. ඒත් වරින් වර ඒ දැනුවත්කම ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ ටික වුණත් ඉස්තරම් දෙයක්. එහෙම වුණාම දවස පුරා ඔබ ජීවත් වෙන්නේ යන්ත්‍ර විදියට නෙවෙයි. මිනිස් පරාණයක් විදියට.

අවසාන වශයෙන් කළ යුතු යෝජනාවක් තියෙනවා. දවසේ අග දී ඔබේ සිත ආපසු ගමන් කරවලා දවස ගෙවුණේ කොහොමද කියලා බලන එක. ඔබ සිහි කල්පනාවෙන් සිටිය අවස්ථා හිතලා බලන්න. ඔබ යන්ත්‍රයක් වගේ ක්‍රියා කරපු අවස්ථා මොනවද කියා බලන්න. ඊ ළඟට බලන්න ඔබ කී වචනාවක් කේන්තියෙන් හිටියාද? මේක බොහොම වැදගත්. මේ සමාලෝචනය කරන විට ඔබට පුදුම හිතේවි ඔබ කොයි තරම් හොඳ පුද්ගලයෙක් විදියට හිටියාද කියා. මේ වාගේ ආවර්ජනාවකින්, මේ වාගේ සමාලෝචනයකින් ස්වාභාවික විදියට ආත්ම-පරිවර්තනයක් සිදු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඔබ වඩ වඩා ඇතුළාන්තය දකින්න පටන් ගන්නවා බාහිරව බලනවාට වැඩියෙන්.

දැන් අපට අපේ සාකච්ඡාව හමාර කරන්න වෙනවා. මම යෝජනා කරනවා සුළු විරාමයක් අර ගෙන එක්කෝ වැසිකිළි යන්න පුළුවන්. නැති නම් සක්මන් කරන්න හරි වෙන දෙයක් හරි කරන්න. අපි ඊයේ සාකච්ඡා කළ විදියට - අප දැනුවත් වීම

ගැන කතා කළ විදියට – විරාමයේ දී බලන්න ඔබට කොයි තරම් දුරට සිහිකල්පනාවෙන් සිටින්න පුළුවන් ද කියලා. ඔබේ මනසේත් සිරුරේත් සිදුවෙන දේ ගැන කල්පනාවෙන් ඉන්න පුළුවන් ද කියා. මේ අභ්‍යාස කරන්න සම්පූර්ණයෙන්ම නිහඬව සිටින්න ඕනෑ. ඒ නිසා නිහඬ මනසකින් උත්සාහ කරන්න දැනුවත්වීම මොකද්ද කියා අදහසක් ඇති කර ගන්න. ඔබ ආපසු ආවම මම ඔබට දැනුවත්වීම පිළිබඳ මඟ පෙන්වීම සහිත භාවනාවක් දෙනවා. බොහොම ස්තූතියි. මම විනාඩි කිහිපයකින් සිනුව නාද කරන්නම්. එතකොට ආපසු එන්න. දැනුවත් වීම – සිහි කල්පනාවෙන් සිටීම පවත්වාගෙන යන්න.

භාවනාව මෙහෙයවීම

පටන් ගැනීමක් වශයෙන් අපි සතුටින් ඉන්නට උත්සාහ කරමු. උදේ 7.30 ට මෙහි ඇවිත් සවන් දී දූන් භාවනාව පුරුදු කරන්නට ලැබීම ගැන සතුටු වෙමු. අපි ටික වෙලාවක් සතුටු සිතින් ගත කරමු – අපට භාවනාව ඉගෙන ගන්න මෙහෙම අවසරයක් ලැබීම ගැන සතුටින්.

ඔබ මේ විදියට සතිය, දැනුවත් වීම, අවදිව සිටීම ගැන ඉගෙන ගන්නට උත්සාහ කිරීම ගැන සතුටු වෙන්න. අපි දූන් තම කෘතඥතාව පළ කරමු – අපට භාවනා කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම ගැන.

කෘතඥ වීම කියන්නේ ඔබ විසින් වැඩි දියුණු කර ගත යුතු ඉතා වැදගත් ආධ්‍යාත්මික ගුණාංගයක්.

අපි සම්පූර්ණයෙන් නිශ්චලව සිටීම ගැන කෘතඥතාව පළ කරමු ද? ඔබේ ශරීරය සම්පූර්ණයෙන් නිශ්චලව වාඩි වී සිටීම ගැන ඔබට කල්පනාවට ගත හැකිද?

වර්තමානයේ සිටීම කියන්නේ කුමක්ද යන්න අත්විඳීම. ඔබට මේ කාමරයේ පවතින සාමයන්, නිහැඬියාවන් සමඟ එක්ව සිටින්නට පුළුවන්ද? ඔබට එය දූන් අත්දකින්නට පුළුවන්ද? දූන් අතීතය ගැන කල්පනා නොකරමින් – අනාගතය ගැන

නොසිතා මේ කාමරයේ දැන් පවතින සාමය ගැන දකින්නට මඬට පුළුවන්ද?

අතීතය ගත වී ඇත. අපට අතීතය වෙනස් කළ නොහැකිය. අනාගතය තවමත් එන්නට ඇති දෙයකි. ඒ නිසා අපි වර්තමානයේ ප්‍රීතිය අත්විඳීමු. මේ මොහොතේ ප්‍රීතිය. අතීතය ගැන හරි අනාගතය ගැන හරි සිතිවිල්ලක් හිතට එනවා නම් හෙමිහිට ඒවාට පිටව යන්නට ඉඩ ඇරලා ආපසු මේ මොහොතට පැමිණෙන්න. දැන් මෙනත මේ මොහොතට.

දැනුවත්බව ඇතිව මඬ ඔබේ සිතිවිලි මුදා හරිනවා. මඬ ඔබේ සිතිවිලි පාලනය කරන්නට ඉගෙන ගන්නවා. මඬ ඔබේ සිතිවිලි මුදා හැරීමෙන්, ඒ සිතිවිලි පිළිබඳ බලතල වැඩි දියුණු කර ගන්නට ඉගෙන ගන්නවා. ඊ ළඟට වත්මන් මොහොතට ආපසු එනවා. වෙන කිසිවක් ගැන නොසිතා මේ කාමරයේ ඇති නිහැඬියාව, සාමය පමණක් දකින්නට බලන්න.

මඬට කිසිම ශබ්දයක් නෑසෙන තරමට ම මෙනත නිශ්ශබ්දතාවක් තියෙන්න පුළුවන්.

දැන් ඔබේ දෑස් සිහිකල්පනාවෙන් අවධානයෙන් අරින්න. මඬ ඔබේ ඉරියව්ව වෙනස් කරන කොට, එය හෙමින් සීරුවේ කරන්න. කල්පනාවෙන් සිත යොදා ගෙන ම. භාවනාව හමාර කළා කියා හිතන්නට එපා.

දැන් අපි සජ්ඣායනාවක් කරමු. සජ්ඣායනාවක් භාවනාවක් විය හැකියි. සජ්ඣායනාවෙන් වත්මන් මොහොත අත්විඳීමට යොදා ගැනීමෙන්. ගාථා අතරත් විරාමයක් තිබේවි, ඒ සජ්ඣායනාව මඬේ සිතේ නිර්මාණය කරන අවකාශයයි.

පළමු කොට පාලි ගාථා සජ්ඣායනා කරමු. ඊ ළඟට චීන ගාථා සජ්ඣායනාව.

(සජ්ඣායනාව)



තුන්වන දිනය

ධර්මයේ වැදගත්කම

ගොඩවිත් - භෞතික දේවල් වැදගත් කියා බොහෝ දෙනා විශ්වාස කරනවා. ඔවුන් හිතන්නේ සතුට ඇත්තේ භෞතික දේවල කියා. ඇත්ත වශයෙන් ඔබට භෞතික දේවල් වැඩි වැඩියෙන් ලැබෙන විට ඔබ වඩ වඩා අතෘප්තිකර වෙනවා. ඔබේ අතෘප්තිකර හැඟීම වැඩි වන්නට වන්නට, ඔබට වඩ වඩා භෞතික දේවල් එකතු කර ගන්නට වුවමනා වෙනවා. මේ තත්වය විස්තර කිරීමට බුදුන් වහන්සේ බලගතු උපමාවක් දක්වලා තියෙනවා. උන්වහන්සේ ඒක සමාන කළේ ඇට කටුවක් ගත්ත බල්ලෙකුට. බල්ලා කටුව අතහරින්නේ නැහැ. අල්ලාගෙන ම ඉන්නවා. ඒත් තවමත් උගට බඩගිනියි. උග තෘප්තියට පත් වෙලාත් නැහැ. තවමත් ඒක නැති වෙනවාට බයේ ඉන්නේ.

භාවනාව කියන බැරෑරුම් කටයුත්තට අදාළ තවත් අංශයක් තියෙනවා. මෙයම තවත් විදියකට පෙන්නුම් කිරීමක්. ඒකට කියන්නේ පරිභෝජන රුචිය නැති නම් පරිභෝජන වාදය. මිනිසුන්ට පරිභෝජනයට හුරුවුණු සමාජයක ජීවත් වීම මහා අභියෝගයක්. ඔවුන්ට බැහැ අර පරිභෝජනවාදයෙන් බේරිලා ඉන්න. ඒකට ගොදුරු වෙනවා. මට පේනවා පරිභෝජනවාදයේ නපුරු පැති දෙකක්. එකක් තමා ජනතාව හරි හැටි නොදැනීම ඔවුන්ට නැතුවම බැරි මොනවාද කියා - ගිජුකම නිසා වුවමනා කරන දේ මොනවාද කියා. ධර්මයේ කියන ආකාරයට, අපට අවශ්‍යම දේ තමා ආහාර, ඇඳුම් පැළඳුම්, නිවාස, ඖෂධ. ඒ හතර

අත්‍යවශ්‍ය නිසා ඒ හතර හඳුන්වන්නේ සිවු පසය නමින්. මිනිසුන්ට අවශ්‍යයෙන්ම තිබිය යුතු දේ. ඒ කියන්නේ භෞතික වස්තුවලට තැනක් තියෙනවා කියන එකයි. ඒත් ඒවා අපේ ඉලක්ක කර ගන්නාම - අපි අවශ්‍යතාවයි, ගිජුකමයි දෙක පටලවා ගන්නම - එනන තමයි අපට අතෘප්තියයි දුකයි ඇති වෙන්නේ.

පරිභෝජනවාදයේ තවත් අන්තරාදායක අංශයක් නම් ඔබ වාසය කරන සමාජය විසින් ම ඔබ ඉන්නෙක් හැටියට පාවිච්චි කිරීම. ඔබ රූකඩ බවට පත්වෙනවා. ආශාව නිර්මාණය කරන සමාජය අතට පත්වුණු රූකඩ වෙනවා. එයින් සිදු වෙන්නේ තව තවත් නොසතුට කළකිරීම ඇති වීමයි. ඉතින් මනුෂ්‍යයාට නිදහස් වීමට හැකියාව තියෙද්දී මෙහෙම සිදු වීම කනගාටුදායක නේද? අප තුළ බුද්ධි ස්වභාවය තියෙනවා. ඒත් ඒ අංශය පිළිගන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට අපි වාසය කරන සමාජයේ ම ගොදුරු බවට පත් වෙනවා.

අපට අපේ ම කෙළි බඩුව විය හැකිය

මේ තත්වය ගැන මගේ හිතට එන උපමාව තමයි අපි වැඩිහිටියන් වුණාට අපි තවමත් කෙළිබඩු ගැන බලාපොරොත්තු තියා ගන්නවා කියන එක. මම කැමතියි දැන ගන්න මේ රටේ - මේ සංස්කෘතියේ මිනිස්සු හොයන්නේ කොයි විදියේ කෙළි බඩු ද කියලා. කෙළි බඩු කීමෙන් මා අදහස් කරන්නේ තමන්ට සතුටක්, සාමයක් ලබා දෙනවා කියා ඔබ හිතන බාහිර දේවල්. ඔබ පටන් ගන්නවා කෙළි බඩු ලබා ගන්න. ඊ ළඟට එකකට තව එකක් මාරු කරනවා. ඔබේ මුළු ජීවිත කාලයම ගත වෙන්නේ කෙළි බඩු එකතු කිරීමට - එහෙම කරලාත් සතුටක් නැහැ. තෘප්තියක් ලබන්නේ නැහැ. ඉතින් මට කියනවාද ඔබ ලබා ගන්න කෙළි බඩු මොනවා ද කියා?

සහභාගිවන්නෙක් - සාප්පු යාම

සහභාගිවන්නෙක් - නිවාස

ගොඩවීන් - එක අතකට නිවාස අවශ්‍ය දෙයක්. ඒත් ඔබ කුඩා නිවසකින් තෘප්තියට පත් නොවී, නිවාසය වඩ වඩා ලොකු

වෙන කොට, ඒක කෙළි බඩුවක් බවට පත්වෙනවා. ඔබ තවමත් තෘප්තියට පත්වෙලා නැහැ. ඔබ වඩා ලොකු නිවාසයකට යන්නයි හිතන්නේ. අන්න එතකොට ප්‍රශ්නයක් වෙනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - පරිගණක

ගොඩවින් - දැන් ඒ කෙළි බඩුව ශ්‍රී ලංකාවටත් ඇවිල්ලා. අපිට පුළුවන් දිග කෙළි බඩු ලැයිස්තුවක් ලියන්න. හොඳ ප්‍රශ්නයක් තමා භාවනාව කෙළි බඩුවක් ද කියන එක. මේ කෙළි බඩුයි භාවනාවයි අතර සම්බන්ධයක් තියෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - ඔව්

ගොඩවින් - මම කියන්නේ භාවනාව ගන්නාම ඔබ ඔබේ ම කෙළි බඩුව වෙනවා කියා. ධර්මයේ වැදගත්කම මෙයයි. බුදුන් වහන්සේගේ පුදුමාකාර ඉගැන්වීමේ වැදගත්කම ඒකයි. ඔබ ඔබේම කෙළි බඩුව බවට පත්වුණාම ඔබට සතුටු වෙන්න පුළුවන්. ඔබ ගැන තෘප්තියට පත්වෙලා ඔබ සමග ම සාමයෙන් ඉන්න පුළුවන්. එතකොට බාහිර කෙළි බඩුවල අවශ්‍යතාව නැති වෙනවා. ඔබ ඔබ තුළම සතුට තෘප්තිය සොයා ගන්න නිසා. මෙහි ඇති ඉතා වැදගත් අංශයක් තමා, ඔබේ ම සමාගමය අත්විඳින්න - එයින් ආස්වාදයක් ලබන්න ඔබ පුරුදු වීම. භාවනා යෝගීන් මා සිටින ශ්‍රී ලංකාවේ මධ්‍යස්ථානයට ආපුටාම, මම ඔවුන්ට කියන්නේ ටික වෙලාවක් තනිවම ගත කරලා බලන්න කියලා. තමන් පමණක් එක්ක ඉන්න කොට මොකද වෙන්නේ කියා බලන්න. ඒක බොහොම සිත් ගන්නා දෙයක්. එතැනට එන සමහරු කිසි දෑක සම්පූර්ණයෙන් තනිවෙලා කාලයක් ගත කරලා නැහැ. කෙළි බඩු කිසිවක් නැතුව. ඉතින් මොකද වෙන්නේ? ඔවුන්ට පාළුව දෙනවා. එපා වෙනවා. ඒකෙන් අපි ගැනම පෙන්නුම් කරන්නේ මොකද්ද? අපට බැහැ අපම එක්ක විනාඩි 10 කට 15 කට වැඩි කාලයක් ගත කරන්න. අපිට වුවමනා වෙනවා අපෙන්ම බේරිලා යන්න.

ඉතින් ධර්මයේ වැදගත්කම තමයි, ඔබ වටහා ගන්නවා. ඒ ගැන ක්‍රියා කරන්න. මා කිව්වා වාගේ, ඔබ පුරුදු වෙනවා

ඔබේම කුළුපහ මිතුරා වෙන්න. ඔබ ඉගෙන ගන්නවා ආත්ම - සංයමයක් ඇති කර ගන්න - ඔබ ගැනම තෘප්තියට පත්වෙන්න. ඒ විදියේ කෙනෙකුට ධර්මයේ කියන්නේ, කොහේ හිටියත් ගෙදර වාගේ දැනෙන පුද්ගලයෙක් කියා - ඔහු කොහේවත් ආගන්තුකයෙක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ විදියේ කෙනෙක් අනිත් අය එක්කත් සතුටෙන් ඉන්නවා.

වැරදි කිරීම

ධර්මයේ වැදගත්කම පෙන්වන තවත් අංශයක් ගැන කතා කරන්නට මම කැමතියි. ඔබ ජීවිතයේ දී මුහුණ දෙන හැම අවස්ථාවකම ධර්මය දකින්න ඔබට පුළුවන්, ඔබ ධර්මය පුරුදු පුහුණු වෙනවා නම්. මා කලින් කියාපු විදියට අප්‍රසන්න අවස්ථා වුණත් ඉගෙන ගැනීමට ලැබෙන අත්දැකීම් බවට පත්වෙනවා.

මම දන්නවා මේ සංස්කෘතියේ හැම දෙයක්ම ඉතා නිවැරදිව කිරීම ගැන අවධාරණයක් ඇති නිසා මිනිස්සු වැරදි කරන්නට බය බව. මේ විදියේ සර්ව නිර්දෝෂ හැඟීම නිසා අපි වැරද්දක් කළාම අපටම පහර දෙනවා - අපටම වෙර කරනවා - අපේ ආත්ම විශ්වාසය නැති කර ගන්නවා - අපි වැඩකට නැති අය විදියට අපම හිතා ගන්නවා. මගේ භාෂාවෙන් කියතොත් ඔබ දකින්නේ ඔබට තියෙන සෘණ ලකුණු විතරයි. ඔබ ළගම සෘණ ලකුණු දකින්න වුණාම, ඔබට අනිත් අයගෙන් පෙනෙන්නේ සෘණ ලකුණුයි. එහෙම ගියාම ඔබට පුළුවන් සෘණ විතරක් තියෙන අවිචියක් නිර්මාණය කර ගන්න.

ධර්මයේ අගය තමයි, මේ විදියේ දුකක් ඇති කර ගන්නේ නැතුව, දැන් වැරදි නිසා දුකට පත් නොවී, අපි ප්‍රශ්න මතු කරන්න පුරුදු වෙනවා. මට වැරදිවලින් ඉගෙන ගන්න පුළුවන් මොනවාද? එයින් මා ගැන පෙන්නුම් කරන්නේ මොකද්ද? මේ විදියේ විමසීම් කළ යුත්තේ බොහොම මිත්‍රශීලී, මෘදු, තේරුම් ගන්නා විදියේ ආකල්පයකින් - සෘණ ලකුණු නොදී. එහෙම කළාම අපේ වැරදීම උදවු වෙනවා, ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයේ දියුණුවක් ලබන්න. ඒක ජීවත් වීමේ ලස්සන මාර්ගයක් නේද? ඔබේ වැරදිවලින්

ඉගෙන ගැනීම - එහෙම වුණාම අනික් කෙනෙකුගේ වැරද්දක් දක්කත් ඔබ පුරුදු වෙනවා ඒ ගැනත් වෙනත් විදියකින් ක්‍රියා කරන්න - ඉතින් අපි ඉගෙන ගන්නවා නම් අපේ මනුස්සකම තේරුම් ගන්න - සර්ව නිර්දෝෂ ක්‍රමය නොවෙයි. එවිට අපි අනෙක් අයගේත් මනුස්සකම වටහා ගන්න - අගය කරන්න පුරුදු වෙනවා.

බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ වටිනාකම අපට එයින් පෙන්වා දෙනවා - අපිම අපේ දුක නිර්මාණය කර ගන්නේ කොහොමද කියා. ඒ අවබෝධය මඟින් පැහැදිලි වෙනවා. අප විසින් නිර්මාණය කරන දුකින් අපව නිදහස් කර ගැනීම අපටම කළ හැකි බව. එවිට අපි ස්වාධීන - ඒ කියන්නේ අප ගැනම බලාපොරොත්තු තබන අය බවට පත් වෙනවා. අපිට එයින් ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. මොනවා ඉස්මතු වුණත් මුහුණ දෙන්න ශක්තියක් ලැබෙනවා. ධර්මයේ උපකාරයෙන් එයට මුහුණ දෙන්නට මම දන්නවා කියා හිතෙනවා. එවිට ඔබ පුරුදු වෙනවා ඔබේම ගුරුවරයා වෙන්න. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ විදියට, ඔබ ඔබටම ආලෝකයක් වෙන්න පුරුදු වෙනවා.

ජීවිතය ඔබේ ගුරුවරයා වෙයි

මේ මාතෘකාව ගැන සඳහන් කළ යුතු අවසන් කරුණක් තියෙනවා. මම වාසනාවන්තයෙක් වුණා - සම්ප්‍රදාය ගණනාවකට අයිති නොයෙකුත් විද්වතුන්, ගුරුවරුන්, උපදේශකයන් මුණ ගැසෙන්නට, මට වඩාම අනුභාවක් දෙන්නට සමත් වුණු විද්වතා නැත්නම් ගුරුවරයා කවුද කියා ඔබ දන්නවාද? වෙන කවුරුත් නොවෙයි - ජීවිතයමයි. ජීවිතය තමා අපට ඉන්න හොඳම ගුරුවරයා. ඒ කියන්නේ ධර්මයේ අනුසාරයෙන්, ධර්මයේ අගය වටහා ගන්නාම, ජීවිතය ඔබේ ගුරුවරයා බවට පත් වෙනවා. වෙලාවකට ජීවිතය බොහොම තද ගුරුවරයෙක් වෙන්නටත් පුළුවන්. - ඒත් හැම වෙලාවකම ජීවිතය හොඳ ගුරුවරයෙක්. ජීවිතයට පුළුවන් අපි ඇත්තටම කොහොම පුද්ගලයන්ද කියා පෙන්නුම් කරලා දෙන්න.

දැන් මම නවත්වන්නම්. ඔබට කිසියම් ප්‍රශ්නයක් ඇත්නම් අහන්න. පසු ගිය දින කිහිපයේ දී ඔබ බොහෝම අගේ ඇති ප්‍රශ්න මතු කළා. ජීවිතයට අදාළ ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්න. අදත් එහෙම කරාටි කියා මා හිතනවා. මම කතා කළා ඔබේ මේ රටේ ජීවිතයට අනුව සමහර අංග ගැන. ඒ නිසා පසුබට නොවී ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් අහන්න. අපි බලමු ධර්මය - බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම්, මේ ප්‍රශ්න ගැන ක්‍රියා කරන්න පිහිට වෙන්වේ කොහොමද කියා.

ප්‍රශ්නෝත්තර

සහභාගිවන්නෙක් - මට මතකයි දහම් පොත්වල කියනවා බුදුන් වහන්සේ හැම විටම ශිෂ්‍යයන්ට කියා දුන්නා කියා - තමන්ගේ ම දිවයින බවට පත්වෙන්නට. උන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාද්දී පවා ශිෂ්‍යයන්ට දුන් අවසාන පාඩමෙකුත් කිව්වේ ඔබේම දිවයින විය යුතුයි කියා. මම හිතනවා ඒ අවවාදය ඔබ අපට කියා දීපු දෙයට කෙළින්ම සම්බන්ධයි. අපි හැම වෙලාවෙම එහෙම ඉගෙන ගන්නට බලන්න ඕනැ.

ගොඩවීන් - ඔව්. එව්වර නොවෙයි - මා කිව්වා වගේ අපි ජීවිතයෙකුත් ඉගෙන ගත යුතුයි. ඔබ සංවේදීව, විවෘතව සිටිනවා නම් - ඔබ ඇත්තටම ඉගැන්වීම් පිළිපදිනවා නම් ඔබ පුරුදු වෙනවා - ජීවිතයේ ඔබට සිදුවන හැම දෙයක්ම - අනිත් අය සම්බන්ධයෙන් සිදුවන දේන් ඉගෙනීමට සම්බන්ධ කරලා බලන්න. ඒ කියන්නේ අප ජීවිතයේ ලබන මේ හැම අත්දැකීමක්ම අපේ ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයට උපයෝගී කර ගන්න පුළුවන්.

එක්තරා ගුරුවරයෙක් කියා තිබෙනවා ඔවුන් කොම්පෝස්ට් පොහොර කියා කියන්නේ වැඩකට ගන්නට බැරි දේවල් ගොඩක් - අපවිත්‍ර දේකට - අපි විසි කරන දේ; ඒ කුණු ගොඩ එකතු කළාම අප ඒවා එළවළු වගා කරන්න යොදා ගන්න පුළුවන්. පලතුරු වගාවටත් ගත හැකියි. මම කියන්නේ අපි ජීවිතයෙන් ඉගෙන ගන්නා දේවල්; අපේ වැරදිවලින් පවා ඉගෙන ගන්නා දේවල් කොම්පෝස්ට්වලට සමාන කරන්න පුළුවන්. ඒවා අපේම ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට යොදා ගත හැකියි. අන්න ඒ විදියට කළාම

තමයි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයට, ඔබට ඔබේම දිවයිනක් වෙන්නට පුළුවන්. තමා ගැනම විශ්වාසය තබන්නට පුළුවන්.

සඳහන් කළ යුතු වැදගත් කරුණක් නම්, ඔබ හැම දෙයක්ම දන්නා කෙනෙක් කියා හිතා ගත්තොත්, ඉගෙන ගැනීමේ අවසානය අන්න එතනයි. ඒ නිසා මේ නොදන්නා බව ගැන දන්නා බව ඉතාමත් අවශ්‍යයි. එහෙම වුණාම අපට ඕනෑම දෙයකින් ඕනෑම කෙනෙක්ගෙන් ඉගෙන ගන්නට පුළුවන්. මෙය බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ වැදගත් අංශයක්. තවත් ප්‍රශ්න තියෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - අපි කොහොමද අපේම කෙළි බඩුව වෙලා තෘප්තියට පත් වෙන්නේ? අපි අපේම කුළුපග මිත්‍රයා බවට පත් වෙන්නේ කොහොමද?

ගොඩවින් - නොයෙක් නොයෙක් හේතු නිසා අපි අපේම හතුරන් බවට පත්වෙනවා. එහෙම වෙලා අපි හිතනවා සතුරා ඉන්නේ පිටත කියා. අපෙන් පිටත සතුරා හොයන්නට පටන් ගන්න අපි තේරුම් ගන්නේ නැහැ ලොකුම සතුරා අප ඇතුළේම ඉන්නා බව. අපි අපේම සතුරන් බවට පත් වීමෙන් සිදු වන එක දෙයක් තමා, අපි අපේ වැරදි පමණක් දකින්නට පටන් ගැනීම. අපේ දුර්වලකම් විතරක් සෙවීම - අපේ සෘණ ලකුණු පමණක් බැලීම. මේක ඉතාම බරපතල ආත්මඝාතීය අංගයක් වෙන්නට පුළුවන්. ඔබ ඔබේ දරුණුම සතුරා බවට පත් වෙනවා.

මේ කරුණටම අදාළ තවත් පැත්තක් නම්, ඔබට ඔබේ ම හොඳ පැත්ත නොපෙනෙන විට, ඔබ කරන හොඳ වැඩත් ඔබට නොපෙනී යනවා. මට මුණ ගැසෙනවා ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයේ ගමන් කරන බොහෝ දෙනෙක්. ඒ වුණාට මේ ආත්මඝාතීය ආකල්ප නිසා ඔවුන්ට පෙනෙන්නේ නැහැ තමන්ගේ ඇති වටිනාකම - ඔවුන්ට පෙනෙන්නේ නැහැ තමන්ගේ හරවත් බව. තමන් තුළම පවතින බුද්ධ ස්වභාවය පිළිගන්න ඔවුන් කැමති නැහැ. ඒ නිසා ඔබ ඔබේම සතුරා බවට පත් වුණු බව වටහා ගන්නාම, ඔබ පුරුදු වෙනවා මේ තත්වය ගැන ක්‍රියා කරන්න. දනුවත් වීමේ වැදගත්කම ඒකයි. අපි ඒ ගැන ඊයේ සාකච්ඡා

කළා. ඉතින් දැනුවත්කම ඇත්නම් ඔබට අල්ලා ගත හැකියි ඔබ ඔබටම කර ගන්නේ කුමක්ද කියා. ඔබ ඔබේම සතුරා වෙන බව තේරුම් ගතහැකි තවත් දෙයක්, ඉතා අගය ඇති මෙහි භාවනාව. මම මේ භාවනාව ගැන ලොකු අවධානයක් යොදනවා. මනෝ විද්‍යාත්මක වශයෙන් වැදගත් කරුණක් නම් මෙහි භාවනාව තමන්ගෙන් ම පටන් ගැනීම. ඒකෙන් පෙන්නුම් කරනවා අපි අපටම මිත්‍රයෙක් නොවෙතොත් අනිත් අයට මිත්‍රකමක් දක්වන්නට බැරි බව. මෙහි භාවනාවෙන් අපට උදව් කරනවා අපේ හොඳම මිතුරා - කුළුපග මිතුරා බවට පත් වන්නට. එයින් අපට අප සමගම සම්බන්ධතාවක් ඇති කර ගන්න උදව් වෙනවා.

මෙහි භාවනාවේ තවත් ලක්ෂණයක් තියෙනවා එයින් අපට පිහිට ලැබෙනවා අපටම සමාව දෙන්න. මා කලින් කී විදියට, අපේ මිනිස්කම පිළිගන්න උදවු වෙනවා. අපේ මනුස්සකම පිළිගන්න පුරුදු වුණාම, අපි අනිත් උදවියගේ මනුස්සකම පිළිගන්නත් පුරුදු වෙනවා. ඒ නිසා එයින් අපට ලැබෙන සෙත තමා අප සමග මිත්‍ර වීමට මඟ පෑදීම.

අප අපගේම කුළුපග මිතුරා වීමෙන් සිදුවන තවත් යහපතක් නම්, අපේ වරියාවයි, ආකල්පයි නිසා අපට අහිතකර - නුසුදුසු - ආකාරයක බලපෑමක් ඇතිවන බවක් නොදැනීමයි. ඔබ මෙන්න මේ විදියේ සම්බන්ධතාවයක් ඔබ සමගම ඇති කර ගන්නාම, සිදුවන වෙනසක් තියෙනවා. පරිවර්තනයක් සිදු වෙනවා. ඒ කියන්නේ ඔබ මොනවා කළත්, ඔබේ වචනත් සිහිවිලිත් හිතකර උචිත විදියේ ඒවා වෙනවා. ඔබේ ආධ්‍යාත්මික වැඩි දියුණුවට හිතකර වෙනවා. සිකුරාදාට මම මේ ගැන තව දුරටත් කතා කරන්නට අදහස් කරනවා. අපි ඉතා වැදගත් පොත් පිටුවක් බෙදා දෙන්නත් යනවා මෙහි පුරුදු කිරීම ගැන. තවත් ප්‍රශ්න ඇද්ද?

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ අපට අනතුරු ඇඟවිවා පරිභෝජනවාදයේත් භෞතිකවාදයේත් හානිය ගැන. එතන දී අපට අවශ්‍ය වෙනවා මේ දේවල් එක්තරා විදියකට අනහැර දැමීමක්. ඔබට පුළුවන්ද එහෙම අනහැරීම පටන් ගන්නේ කොහොමද කියා අවවාදයක් දෙන්න. හැම දෙයක්ම එක වර නොකර - මහා බාධකයක් ජය ගැනීමක් නොවන විදියට.

ගොඩවින් - මා කී විදියටම මේක බරපතල අභියෝගයක්. මේ තරම් පරිභෝජක රුවියක් සහිත සමාජයක ජීවත් වෙන ගමන්, එහි බලපෑමට හසු නොවී ඉඳීම. මම උත්සාහ කරන්නේ ප්‍රායෝගික උපදෙස් ටිකක් දෙන්න. එකක් තමා ඔබට අවශ්‍යයි කියා හිතෙන දෙයක් දුටුවාම, ඔබ නැවතිලා ඔබෙන්ම මේ ප්‍රශ්නය ඇසීම - මට මෙය අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි? මෙතන දී මා කියපු සිහි කල්පනාව වැදගත් වෙනවා. මේ විදියේ යමක් අත්පත් කර ගැනීමේ තද ආසාවක් හට ගත්තාම අපි කිසි විටක අහන්නේ නැහැ මට ඇත්තටම මෙය අවශ්‍යද? කියන ප්‍රශ්නය. ඇයි මට එය අවශ්‍ය? ඒ විදියේ ප්‍රශ්න අහන්නේ නැහැ. ඔබ පරිභෝගික සමාජයක ජීවත් වෙද්දී මේ විදියේ ප්‍රශ්න ඇහුවාම ඔබට අවබෝධ වෙනවා ඒ ඔබ අවට සිටින අනෙක් අය භාවිතා කරන නිසා බව. ඔබටත් ඔවුන් වගේම කරන්නට වුවමනා නිසා බව. ඔබ නොදනුවත්වම ඔබ අහුවෙලා ඉන්නේ ඊස් එකකට. ඔබේ මුළු ජීවිතයම තරගයක් බවට පත් වෙනවා. අනික් අය සමග කරන තරගයක්.

තවත් ප්‍රායෝගික අදහසක්. සමහර දේට 'ඔව්' කියන්නේ සමහර දේට 'නැහැ/එපා' කියන්නේ පුරුදු වීම. අපට වෙලා තියෙන්නේ නොයෙකුත් හේතු නිසා අපවම සන්නෝෂ කර ගන්නට පුරුදු වෙලා තිබීම. ඒ කියන්නේ සිරුර හරි, මනස හරි ඉල්ලන හැම දේකටම 'හා/ඔව්' කියන්නට පුරුදු වීම. මෙය පුරුදු කිරීමට අවශ්‍ය වන්නේ, ඔබ ඔබවම පිනවීමට යන බව තේරුම් ගැනීමයි. හෙමිහිට මිත්‍ර ලීලාවෙන් 'නැහැ' කියන්නට පුරුදු වීමයි. යම් යම් දේවල් නැහැ/බැහැ කියන්නට පුරුදු වීම ජීවිතයේ ඉතා වැදගත් දෙයක්. අපි අනවශ්‍ය විදියට වහල් වෙලා ඉන්න දේ ගැන ක්‍රියා කළ හැකි එකම පිළිවෙල ඒකයි.

මා දෙන තුන්වැනි අදහස එක අතකින් අනියම් විදියට දෙන එකක්. වඩ වඩා පුරුදු කිරීමෙන් ඔබ ඔබේම මිතුරා වන්නට උගත් විට - ඒ ආකාරයට ඔබ සමගම සම්බන්ධතාවක් ඇතිකර ගත් විට - ඔබට යම් යම් දේ අත් හැරීමට උත්සාහ කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ ද නැහැ. පාරිභෝගික සමාජයක වාසය කළත් ඒ වාතාවරණයට ගොදුරු නොවී සිටින්නට ඔබට පුළුවනි.

මේ සම්බන්ධයෙන් අගනා බෞද්ධ සංකේතයක් ඇත. බෞද්ධයා නෙළුම් මලක් වාගේය. නෙළුම් මල වැඩෙන්නේ කොහේද? මඩ සහිත ජලයේ. නෙළුම් මල මඩ වතුරේ වැඩුණාට ඒ වටා ඇති මඩ වතුරෙන් එයට කිසි දෙයක් වෙන්වේ නැහැ. බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ වටිනාකම මෙයයි. ඒ කියන්නේ ඔබ කිසියම් සමාජයක වාසය කරන විට, ඒ වාතාවරණයේ සිටියත්, ඔබ වටා සිදුවන දේට හසු නොවී, ඔබට ඉදිරියට යාමට පුළුවන්. එයට හේතුව ඔබ අභ්‍යන්තරයේ වෙනසක් සිදු වෙමින් පවතින නිසා.

තවත් ප්‍රශ්නයකට කාලය තියෙනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - මට තනියම ඉන්න විට එපා වෙනවා. මේ මගේ සැබෑ අත්දැකීමයි. මම තනිවම සිටින ජීවිතයෙන් වින්දනය ලබන්නේ කොහොමද කියා විස්තර කරන්න පුළුවන්ද?

ගොඩවින් - මම කෙටි පිළිතුරක් දෙන්නම්. අප තනියම ඉන්න විට - අපට පාළුවක් දැනෙන විට - හැම දෙයක්ම එපා වෙන විට - එයින් ගැලවෙන්නට උත්සාහ කරන්න එපා. එයට - ඒ පාළුවට - මුහුණ දෙන්න. ඊයේ මා කීවා භාවනාවේ ඉතා වැදගත් අංශයක් ගැන. භාවනාව කියන්නේ අප්‍රසන්න අත්දැකීම් දරන්නට පුරුදු වීමක් කියා. ශාරීරික හෝ මානසික අත්දැකීම් වන්නට පුළුවන්. ඒවාට මුහුණ දීමට පුරුදු වීමක්. ඒ නිසා මුල දී බොහොම අප්‍රසන්න විය හැකියි. අප්‍රසන්න අත්දැකීම්වලට මුහුණ දීලා ඉන් පස්සේ හුදකලාවෙන් ඔබ යොමු වෙනවා තනිව සිටීම අත්විඳීමට. එය හුදකලාව නැත්නම් තනිකමෙන් සපුරා වෙනස් දෙයකට. එහිදී පුරුදු වෙනවා ඔබේම සමාගමය විඳින්න - එයින් ආස්වාදයක් ලබන්න.

මේ ප්‍රශ්න ඇසීම ගැන ඔබට බොහොම ස්තූතියි. ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්න. දැන් අපි කෙටි විරාමයක් ගනිමු. විරාමයේ දී මම යෝජනා කරනවා ඔබට ආවර්ජනා කරන්නට. ආවර්ජනාව භාවනාවේ වැදගත් කොටසක් කර ගත හැකියි. මා ආවර්ජනා කරන්නට යෝජනා කරන්නේ අද අපි සාකච්ඡා කරපු දේවල්. ඒ

ආවර්ජනයේ දී සිහිපත් කරන්න කළ දේයි, ඒවා ඔබට අදාළ වන ආකාරය ගැනයි. විරාමයේ දී මේ විදියට ආවර්ජනා කරන්නට මම යෝජනා කරනවා. මා සිනුව නාද කළාම ආපසු එන්න. ඒ ආවාම මම වැදගත් භාවනාවක් හඳුන්වා දෙන්නම්.

(විවේකය)

භාවනාව මෙහෙය වීම

පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වෙන්න. භාවනාව කරන අතර අංග වලනය නොකිරීම වැදගත් නිසා ඉරියව්ව හොඳින් තිබිය යුතුයි. ඔබේ කොඳු නාරටිය කෙළින් පහසුවෙන් තබා ගන්න.

මනසට කැමති දෙයක් කරන්නට ඉඩ හරින්න. සිතිවිලි මතු වෙනවා නම් කවර සිතිවිල්ලක් චුණත් මතු වන්නට ඉඩ හරින්න. අතීතය ගැන සිතිවිලි - අනාගතය ගැන සිතිවිලි.

අපි සිතිවිලි සමග මිත්‍ර වීමට බලමු. මොහොතින් මොහොතට ඉස්මතු වන සිතිවිලි මොනවාදැයි දැන ගැනීම පමණක් ඇති. මේ වෙනුවෙන් මොහොතක් අවදියෙන් - සිහියෙන් සිටීම අවශ්‍යයි.

දැන් අපට පුළුවන්ද ආවේග කිසිවක් ඇත්නම් ඒවාට මතු වන්නට ඉඩ දීමට. විශේෂයෙන්ම අප අකමැති ආවේග - අප ඉවතට තල්ලු කර දමන ආවේග - අප පාලනය කරන ආවේග? අපට පුළුවන්ද ඒවාගේ ආවේග මතු වීමට ඉඩ දෙන්න? ඒවා නිතැතින්ම මතු වෙනවා නම් අපට ඒවාට ඉඩ දී සිටිය හැකිද?

ඔබට කිසියම් අප්‍රසන්න අත්දැකීම් හට ගනී නම්, අපට පුළුවන්ද ඒවා සමග මිත්‍ර වීමට බලන්න? ඒවාට සෘණ ලකුණක් නොදී මුදා හරින්නට අපට පුළුවන්ද?

අප්‍රසන්න අත්දැකීම් නැති නම්, අප්‍රසන්න අත්දැකීම් නැති බව පමණක් දැන ගන්න.

ඒ විදියට සිතිවිලි - ආවේග - සංවේදනා - ඉස්මතු වෙනවා එක්කම අඳුනා ගැනීම. කණ්ණාඩියක් වගේ මනසකින්

දකින ආකාරයට. ධන ලකුණු නොදී - සෘණ ලකුණු නොදී. සිදුවන කුමක් වුවත් සමග සිටීම පමණයි. අවදියෙන් සිහියෙන් සිටින්න.

අපේ සිතිවිලි ගැන මිත්‍රශීලී වන්නට පුරුදු වීම. අපේ ආවේග ගැන මිත්‍රශීලී වන්නට පුරුදු වීම. අපේ සංවේදනා ගැන මිත්‍රශීලී වන්නට පුරුදු වීම. කවර විදියේ සංවේදනා ඇති වුණත්.

දූන් හෙමිහිට ඔබේ නෙත් හැර බලන්න. ඔබේ ඉරියව්ව වෙනස් කරන විට, දනුවත්කම ඇතිවම එසේ කරන්න. භාවනාව අවසන් කියා හිතන්නට එපා.

දූන් අපි සජ්ඣායනා කරමු. ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයන් පිරිසක් එකට සජ්ඣායනා කිරීම අගේ ඇති ක්‍රියාවක්. ඒ නිසා හැම දෙනාම සජ්ඣායනාවට එක්වන්න.

(සජ්ඣායනාව)

සිවුවන දිනය

ස්වසනය ගැන දැනුවත් වීම

ගොඬවිත් - නැවත වරක් මම ඔබ සාදරයෙන් පිළිගන්නවා. හැන්දෑවේ පවත්වන කතාව අපේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක ගැන අවධානය යොමු කිරීම පිළිබඳවයි. මෙය හැම බෞද්ධ සම්ප්‍රදායකම ජනප්‍රිය භාවනා ක්‍රමයක්. බුදුන් වහන්සේ බුද්ධත්වය ලබා ගත්තේත් මේ ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමෙන් බව කියවෙනවා. දැන් අපි බලමු මේ ක්‍රමය ඒ තරම් වැදගත් ඇයි ද කියා.

සිදුවන්නේ කුමක්දැයි දැන ගන්න

මේ භාවනාවේ දී පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්නේ දැනුවත්බවත් සිහිකල්පනාවත් වර්ධනය කර ගැනීමටයි. අපි දන්නවා හුස්ම ගැනීම අනායාසයෙන් සිදු වන දෙයක් බව. ඉතින් මේ ඉබේම සිද්ද වෙන දේ පිළිබඳව අපි උත්සාහ කරනවා දැනුවත්කම සමග සිහිකල්පනාව වර්ධනය කරන්න. මුළු අවධානයම යොමු කරන්නේ සිහිකල්පනාව ගැන නිසා. ඔබ විසින් මතක තබා ගත යුතු වැදගත් කරුණ නම්, අපේ ශරීරයේත් මනසේත් මොකක් සිද්ද වුණත් අපි මේ ක්‍රමය පුරුදු කරන අතර මොනවා සිදුවුණත් - සිහිකල්පනාවෙන් හිඳීම. සිදු වන්නේ මොකද්ද කියා සිහියෙන් සිටීම.

සිතිවිලි පහළ වන විට ඒ කිසිවක් හානිකර නොහොත් සිත ඉවතට ඇදගෙන යන සිතිවිලි කියා කල්පනා කරන්නට එපා. ඔබ කළ යුත්තේ ඒ විදියේ සිතිවිලි ඇති වන බව ගැන දැනුවත්ව

සිටීම පමණයි. ඔබට ශබ්ද ඇසෙන කොට එසේ ශබ්ද ඇසෙන බව පමණක් දැනුවත් ව ඉන්න. ශරීරයේ වෙනස් විදියේ සංවේදනා දැනෙනවා නම් - ඒ සංවේදනා කවරක් වුණත්, එසේ සංවේදනා අත්විඳින බව පමණක් දැනුවත්ව සිටින්න. එවිට ඔබ දැන ගන්නවා මේ දේවල් සිදුවන බව. ඒ දේ ගැන සිහිකල්පනාවෙන් සිටීම පමණයි ඔබ කළ යුත්තේ. ඊ ළඟට ආපසු හුස්ම ගැනීම ගැන සිත යොමු කරන්න.

මේ ක්‍රමයට භාවනා කිරීමේ දී සටනක් නැහැ. මා නිතරම කියන්නේ ඔබට ජීවිතයේ ඇති පදම් සටන් තියෙන නිසා භාවනාවත් සටනක් කර ගන්න එපා කියා. භාවනාවේ සම්පූර්ණ අදහස නිදහස අත්විඳීමයි - ප්‍රීතිය අත්විඳීම - සැහැල්ලුව අත්විඳීම - දුකින් නිදහස් වීම - ඒත් ඔබ එය ඔබේ සටනක් බවට හරවා ගන්නොත්, භාවනාවත් දුකකට හේතුවක් වෙනවා. ඒ නිසා මෙන්ම මේ කරුණ මතක තබා ගන්න. මෙය අවබෝධ කර ගන්න. මේ ක්‍රමයේ පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්නේ සිද්ද වන්නේ කුමක් ද යන්න ගැන දැනුවත් වීම - සිහිකල්පනාවෙන් සිටීම - ඒ පිළිබඳ හැඟීමක් ලැබීම සඳහා පමණයි.

වත්මන් මොහොත අත් විඳින්න

මේ ක්‍රමයේ තවත් වැදගත් අංශයක් නම් එයින් අපට වත්මන් මොහොත අත්විඳීම කියා දීමයි - එය විනාඩි කිහිපයකට පමණක් විය හැකියි. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හැම විට ම සිදු වෙමින් පවතින නිසා, දෑන් දෑන් සිදු වෙන දෙයක් නිසා, ඔබ ඒ ගැන දැනුවත්ව, ඒ ගැන සිහිකල්පනාවෙන් විනාඩි කිහිපයක්වත් සිටිනවා නම්, අපට මෙහි සිටීම කුමක් ද යන්න අත්විඳින්නට පුළුවන්. මෙහි පෙනී සිටීම කුමක්ද යන්න. එහෙම නැත්නම් අපි බොහොම වෙලාවක් අතීතයේ නැති නම් අනාගතයේ අතරමං වෙලා ඉන්නවා. ඒ ඉන්නේ අතීතයේ ද අනාගතයේ ද කියා අපි නොදන්නවා වුණත් එය සිද්ද වෙනවා. ඒ නිසා අවුල් ගොඩක් ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. අපේ මතසේ අවුල් ජාලයක් ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙත් මේ ක්‍රමය අපට පිහිට වෙනවා මේ මොහොතේ සිටීම අත්විඳින්න - සුළු මොහොතකට හරි.

අපේ හුස්ම අපේ මිතුරා ලෙසින් දකිමු

මතක තබා ගත යුතු තවත් වැදගත් කරුණක් නම්, අප අපේ ස්වභාවය නොහොත් හුස්ම සමග සබඳතාවක් ඇති කර ගත යුතු බවය. ඒ සම්බන්ධය ඇති කර ගත හැක්කේ හුස්ම අපේ මිතුරා හැටියට දකින්නට පුරුදු වීමෙන්, අපි බලමු කොයි විදියටද අපේ හුස්ම අපේ මිත්‍රයා බවට හරවන්නේ කියා. එක කරුණක්, ඔහු නැත්නම් ඇය පමණයි අප සමග නිරන්තරයෙන් සිටින මිත්‍රයා. අපි සමග නිතරම සිටින වෙනත් මිතුරෙක් ඇතැයි කියා මා හිතන්නේ නැහැ. ඒ නිසා හුස්ම අප සමග සිටින නිරන්තර මිත්‍රයා වෙනවා. තවත් කරුණක් දක්වතොත් අප නින්දට වැටුණු විට පවා ඒ මිත්‍රයා ක්‍රියාකාරීව සිටීමයි. ඔබ නිදන විටත් ඔබ ළඟ සිටින වෙන මිතුරෙක් ඉන්නවාද? හුස්ම එහෙම නොවෙයි - ඔබ නිදා සිටියත් නැතත් හැම වෙලාවෙම ඔබ අත් නෑර ළඟ සිටිනවා.

අපේ මිතුරා අපට ප්‍රකෘති තත්වයට ඒමට උදව් වෙයි

කලින් මා කී විදියට, අපට වත්මන් මොහොත අත් විඳින්නට උදව් වීමත් හුස්ම අපේ මිතුරා වන්නට හේතුවක්. ඔබ වත්මන් මොහොත අත් විඳින හැම වෙලාවකම ඒ මොහොත නිදහස ලබන මොහොතක් බවට පත් වෙනවා. තවත් ලක්ෂණයක් වන්නේ, ඔබට වික්තාවේගයක් ඇති වූ වෙලාවක, ඔබ මේ මිතුරා ගැන සිතුවොත් ඔබට එකෙණෙහිම නැවතත් ප්‍රකෘති තත්වයට පත්වන්නට හැකි වෙනවා - ඔබ වත්මනට ආපසු එන නිසා ඔබට කිසියම් අවකාශයක් අත්විඳින්නට හැකි වෙනවා.

ඊයේ මගේ මිත්‍රයෙක් මට කීවා ඔහු මාර්ග සංඥා ඵලියට නැවතිලා ඉන්න විට, ඔහු නොඉවසිලිමත් වුණ බව. මා හිතනවා අපි කාටත් ඒ තත්වය තේරුම් ගන්නට පුළුවන්. විශේෂයෙන් අපට නියමිත වෙලාවට තැනකට යාමට ඇති නම් ඔබට පුළුවන් රතු ඵලිය සමග කෝපයක් ඇති කර ගන්නට. ඒ ගැන නොඉවසිලිමත් වන්නට. එයින් ඔබට ලොකු පීඩාවක් ඇති කරන්නත් පුළුවන්. ඉතින් මම මගේ මිත්‍රයාට මෙහෙම

කිව්වා. ඔබ ඒ වගේ අවස්ථාවකට ආයෙත් මුහුණ දුන්නොත්, සැහැල්ලුවක් ඇති කර ගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සමග මොහොතක් ගත කරන්නට කිව්වා. කලින් ඔබ රතු එළියට වෙර කළා. දැන් ඔබට පුළුවන් රතු එළියට කෘතඥ වෙන්න, මොකද? රතු එළියට ස්තුති වන්නට ඔබට ඔබේ ස්වසනය එක්ක මොහොතක් ගත කරන්නට ලැබුණා කියා.

ඒ නිසා මා කැමතියි නැවතත් අවධාරණය කරන්න, ඔබට අප්‍රසන්න ආවේගයක් ඇති වුණු කොයි වෙලාවක වුණත් - ඒ සමගම ආතතිය, නැත්නම් කෝපය, ඒත් නැත්නම් බිය, සංකාව හරි වරදකාරී හැඟීම් වන්නට පුළුවන්, පීඩනයක් ඇතිකරන කවර හෝ ආවේගයක් විය හැකියි. ඒ ඇති වුණු ගමන්ම ඔබේ මිතුරා ගැන සිතන්න. ඒ මිතුරා එනම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම සමග කාලය ගත කරන්න. එවිට අර ආවේගයට කුමක් ද සිදු වන්නේ? පැහැදිලි හේතුව මොකද්ද කියා මම කියන්නම්. ඒ තමා අපට ආවේගයක් ඇති වුණාම එය වඩ වඩා ලොකු කරවන්නේ වඩ වඩා නරකට හරවන්නේ අපේ සිතිවිලිමයි. ඒ වගේ අවස්ථාවක ඔබට අර මිතුරා සමග විනාඩි කිහිපයක් ගත කරන්නට පුළුවන් නම් සිතිවිලිවලට ඉඩක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා නොපමාව අපට ප්‍රකෘති තත්වයට පත්වන්නට පුළුවන්.

අප මිය යන විටත් අපේ මිතුරාට උදවු කළ හැකියි

අපේ මිතුරාට අපට උදව් කරන්නට පුළුවන් තවත් අවස්ථාවක් - ඉතා වැදගත් අවස්ථාවක් තමයි අප මිය යන මොහොත. ඇත්ත වශයෙන් එක ධර්ම ග්‍රන්ථයක කියා තියෙනවා, ඔබ මේ ක්‍රමය පුරුදු කළ හොත්, ඔබේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සමග සම්බන්ධයක් ඇති කරගෙන ඇතිනම්, ඔබ මිය යන මොහොතේ ඔබ සිහියෙන් සිටිනවා නම්, ඔබේ අවධානය එකෙණෙහිම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වෙත යොමු විය හැකියි. මරණාසන්න පුද්ගලයන් සමග කටයුතු කරන සේවය ගැන මම ලොකු උනන්දුවක් දක්වනවා. ඔවුන් මිනිසුන්ට සාමයෙන් අවසන් හුස්ම හෙළීමට උපකාර වෙනවා. ඔවුන් යොදා ගන්න එක උපක්‍රමයක් තමා ආශ්වාස

ප්‍රශ්නාවාසය ගැන අවධානය යොමු කරවීම. එය අගනා මෙහෙයක් නේද? අපේ මිත්‍රයා අපට සාමයෙන් ජීවත්වෙන්නන්, සාමයෙන් මැරෙන්නන් උදව් කරනවා.

අපේ අනන්‍යතාව අමතක කරමු

අපේ මිත්‍රයාගේ තවත් අගනා ලක්ෂණයක් නම්, අපි ඔහු සමග ඉන්නා විට විනාඩි කිහිපයක් වුණත්, අපේ අනන්‍යතාවය – අපි චිතද, ශ්‍රී ලාංකිකද, ජර්මන්ද, ඉංග්‍රීසිද කියන මේ සියල්ල අමතක වෙලා යනවා. මේ ලෝකයේ නොයෙක් විදියේ වෙනස්කම් තියෙනවා. ජාතිය ගැන, ආගම ගැන වාගේ. වත්මන් ලොව ඇති සමහර ගැටළු හට ගන්නේ මේ වෙනස්කම් ඉස්මතු කිරීම නිසා. ඒ නිසා ඔබ ආශ්වාසය සමග ඉන්නා විට මේ සියලුම අනන්‍යතා අතුරුදන් වෙලා ඉතිරි වෙන්නේ ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්නාවාසයයි විතරයි. ස්වසනය කියන්නේ තනිකර ස්වසනය පමණයි. බෞද්ධයන් අතර හරි කිතුනුවන් අතර හෝ හින්දූන් අතර ඇත්තේ එකම ආශ්වාස ප්‍රශ්නාවාස කිරීමක් පමණයි.

ශාන්තභාවය සහ ප්‍රඥාව අත්විඳීම

තවත් අංශයක් වන්නේ ස්වසනය සමග සිටින විට අපට එක්තරා ශාන්ත භාවයක්; කිසියම් අවකාශයක්, ඒ වාගේම මනසේ සැහැල්ලු නිහඬතාවක් අත්විඳීමට හැකිවීමයි. බෞද්ධ මතය අනුව මෙයට කියන්නේ සමථ කියාය. එයින් අදහස් වෙන්නේ ශාන්තභාවය – නිශ්චලත්වය - තැන්පත් බව යන්නයි. ඒ අනුව මේ ක්‍රමයෙන් සමථ නොහොත් ශාන්තභාවය ලැබීම වැදගත් දෙයක්. ඒ සමඟින් අපට යම්කිසි අන්තර්ඥානයක්, ප්‍රඥාවක් ලබන්නටත් හැකි වෙනවා. මා කලින් කී පරිදි එයින් අපට සිතිවිලි හුදු සිතිවිලි විදියටම දකින්නට පහසු කරනවා – අපේ සිතිවිලි කණ්ණාඩියක මෙන් පිළිබිඹු කිරීමක් – සංවේදනා අත්විඳීමක් – ශබ්ද අත්විඳීමක්. එමඟින් අපට මේ වටිනා අන්තර්ඥානය ලබාගත හැකියි. යම් දෙයක් ඒ තිබෙන ආකාරයෙන්ම දැක ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙනවා.

මේ ක්‍රමය අපට උපකාර වන්නේ කෙසේද?

වටිනා ප්‍රශ්නයක් නම් මේ ක්‍රමය අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ ප්‍රයෝජනවත් වෙනවාද? නැත්නම් අප මෙට්ටියක් මත වාඩි වී සිටින විට පමණක් උපකාර වෙනවාද? යන්න. ඒ නිසා මම යෝජනා කරනවා අප දැන් වාඩි වී සිටින අතරම මේ අවබෝධය ලබා ගනිමු කියා - මේ දක්ෂතා ලබා ගනිමු. ප්‍රතික්‍රියා නොකරන්න, උපේක්ෂා සහගත මනසක් ඇති කර ගනිමු. ඊ ළඟට වැදගත් වන්නේ ඒ විදියේ මනසක් එදිනෙදා ජීවිතයේ පවත්වාගෙන යාමයි.

මා උත්සාහ කළේ මේ කතාවේ දී කරුණු කිහිපයක් ඉදිරිපත් කරන්නයි. අපි ස්වසනය ගැන දැනුවත් වීමේ මේ ක්‍රමයේ වැදගත්ම පෙන්නුම් කරන අංශ කිහිපයක් විස්තර කරන්නයි. තවත් කරුණු තිබෙන්නට පුළුවන්. එහෙත් දැන් මතසේ කතාව අවසන් කරලා මා කියාපු දේ ගැන ප්‍රශ්න ඇත්නම් සාකච්ඡා කළ යුතු කාලය ඇවිත්.

ප්‍රශ්නෝත්තර

සහභාගිවන්නෙක් - මා දැන ගන්නට කැමතියි අප දැන් ඉගෙන ගන්න භාවනාවයි අපේ ආගම්වලින් උගන්වන භාවනාවයි අතර වෙනස මොකක්ද කියා.

ගොඩවීන් - එය බොහෝම න්‍යායාත්මක ප්‍රශ්නයක්. මා හැම විටම කැමති සරල ප්‍රශ්නයයි. එහෙම වුණත් ඒ න්‍යායාත්මක ප්‍රශ්නයට පිළිතුරක් දෙන්නම්. ඔබ අනෙක් ආගම් කියන විට එයින් ආගම් ගණනාවක් අදහස් වන්න පුළුවන්. ආගමක හැම විටම භාවනාව ගැන කිසියම් අවධානයක් තිබෙනවා - හැම විටම මනස නිසල කිරීම ගැන අවධානය යොමු කරනවා. ඇත්ත වශයෙන් ක්‍රිස්තියානි ධර්මයේ තිබෙනවා මේ විදියේ අගනා කියමනක් 'නිශ්චල වන්න - මා දෙවියන් බව අවබෝධ කරගන්න' කියා. ඒ කියන්නේ එක එක ආගම්වල එක එක ක්‍රම උපයෝගී කර ගන්නවා. ඒත් මූලධර්මය එක සමානයයි. ඒ ක්‍රම යොදා ගෙන කිසියම් ශාන්ත භාවයක් ඇති කර ගැනීම - යම්කිසි නිහැඬියාවක් - අවකාශ

සහිත බවක් - ඇති කර ගැනීම.

තවත් සමානතාවක් නම් භාවනාව සහිත කවර සම්ප්‍රදායක වුවත්, දැනුවත්කම පිළිබඳ වූ අංශයක් තිබීම. අවබෝධය පිළිබඳ අංශයක් - මනසේ සිදුවන දේ දැන ගැනීමත් අවබෝධ කර ගැනීමත් සම්බන්ධ අංශයක් තිබීම. මේ අංශ දෙක භාවනාව ඇතුළත් ආධ්‍යාත්මික සම්ප්‍රදායන් කවරක වුවත් අවශ්‍ය අංග බව කියන්නට මම කැමතියි.

තවත් ප්‍රශ්න තිබේද? මා කැමතියි මේ ක්‍රමයට අදාළ ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්න ඇත්නම්.

සහභාගිවන්නෙක් - මා කෙසේද දැන ගන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම සම්බන්ධයෙන් කළ යුතු දේත්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ප්‍රතිඵල ගැන හැඟීමක් ලබන්නේ කෙසේද කියා?

ගොඬවීන් - ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස බලපෑම අත්විඳිය යුතු නැහැ. භාවනාව මෙහෙයවන විට මෙය පැහැදිලි කරන්නම්. කළ යුතු දේ තියෙනවා. කළ යුතු වන්නේ බොහොම සරල දෙයක්. ශරීරය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට සිදු වන්නේ කුමක්ද කියා දැනගන්නවා පමණයි. ශරීරයේ සංවේදනා සහ චලනය ආශ්‍රයෙන් ඒ ගැන සිහිකල්පනාවෙන් සිටීම - දැනුවත්ව සිටීම. ඔබට විශේෂයෙන් කළ යුතු දෙයක් නැති බව මම නැවතත් කියනවා. ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගැන දැනුවත් වීම පමණයි.

සහභාගිවන්නෙක් - අපි භාවනා කරන විට, අපට වෙහෙස දැනෙන්නයි, නිදීමක දැනෙන්නයි පුළුවන්. ඒ අවස්ථාවට කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ගොඬවීන් - ඉතා හොඳ ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්නයක්. එක් උපදෙසක් තමා ඔබේ ඇස් ඇරගෙන සිටීම. බෞද්ධ පොත්වල සඳහන් තවත් දෙයක් - ඔබේ කොඳු නාරටිය කෙළින් තබා ගැනීම. ඔබ කොන්ද කෙළින් තබා ගන්නොත් ඔබට සාමාන්‍යයෙන් නිදි මත දැනෙන්නේ නැහැ. තවත් අදහසක් කියනොත්, ඔබට හිටගෙන සිටින්නත් පුළුවන්. ඔබට පුළුවන් මේ ක්‍රමවලින් එකක්

අන්තදා බලලා වැඩ කරනවාදැයි බලා ගන්න. තවත් ප්‍රශ්න තිබෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - පළමු ප්‍රශ්නය මෙයයි - චීන භාෂාවෙන් අපි කියනවා අපට ඇත්තේ එකම මනසයි කියා - ඒ මනස එකම වෙලාවේ වැඩ දෙකකට යොමු කරන්නට බැහැ කියා. අපේ දින වර්ෂාවේ අපට එක එක වැඩ කරන්නට ඇති නිසා අපි වැඩි වෙලාවකට කාර්ය බහුලව ඉන්නේ. අපි කොහොමද අපේ වැඩ කරමින්ම අපේ ස්වසනය සමග දැනුවත්ව ඉන්නේ?

දෙවැනි ප්‍රශ්නය මෙයයි - ඔබ කලින් කීවා ස්වසනය අපේ කුළුපග මිත්‍රයා බව. අප සමග නිතරම ඉන්නවා කියා. අපි හීන දකින විට නැත්නම් තද නින්දේ සිටින විට ඒ එක්කම ස්වසනය ගැන දැනුවත්ව ඉන්නේ කොහොමද?

ගොඩවින් - ආ දෙවැනි ප්‍රශ්නයෙන් පටන් ගන්නම්. අපේ මිත්‍රයාගේ එක හොඳක් තියෙන්නේ සමහර වෙලාවට අපට පුළුවන් ඔහුව ගණන් නොගෙන ඉන්නත්. හීන දකින විටයි - නිදා සිටින විටයි අපේ ස්වසනය ගැන හිතන්නට අපි දැනුවත්ව සිහිකල්පනාවෙන් සිටිය යුතුයි. ඔබ බොහොම දියුණු භාවනායෝගියෙක් නම් ඔබට පුළුවන් නිදන විටයි හීන දකින විටයි එක්තරා දැනුවත්කමක් පවත්වා ගන්නට. එහෙම නැතිනම්, නිදන විටයි හීන දකින විටයි දැනුවත්ව සිටින පුද්ගලයා කවුද? මගේ පිළිතුර මේකයි - මෙය ඔබේ මිතුරා තනිවම ඉන්නට හැරිය හැකි අවස්ථාවක, ඔහු හෝ ඇය එය ගණන් ගන්නට යන්නේ නැහැ.

පළමු ප්‍රශ්නය අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ නොයෙක් දේවල් බොහොමයක් කළ යුතු වීම. මේ වැඩ කරන අතර අර මිතුරා ගැන සිතන්නේ කොහොමද? ආ කියපු විදියට මිත්‍රයා ගැන සිතන්න නම් ඔබ ඔබේ වැඩ නැවැත්විය යුතුයි. ඒ නිසායි ආ කීව්වේ රතු මාර්ග සංඥා වැටුණු විට ඔබ කිසි දෙයක් නොකරන විට - ඔබේ මිතුරා ගැන සිහිපත් කරන්න කියා. ඒ වෙලාවට රතු එළිය ගැන නොඉවසිලිවන්න නොවී එය කරන්න. ඔබට විශේෂ ආවේගයක් ඇති වූ විට - ඔබ ඒ ආවේගය නිසා කලබලව

සිටින විට - ඔබ වෙනත් දේවල් කරන්නට නොසිතා ස්වසනයට ආපසු හැරෙන්න.

දැන් අනිත් ප්‍රශ්නය - අපට වෙනස් වෙනස් දේවල් කරන්නට ඇති විට භාවනාකරුවන් හැටියට අප උත්සාහ කළ යුත්තේ කුමක් කරන්නටද? අපට විවිධ කටයුතු ඇති විට අපට මේ විදියේ අදහසක් ඇතිවිය හැකියි. මට බොහෝ දේ කරන්නට ඇති නිසා මගේ වරදක් සිදුවන්නට ඉඩ ඇත. විටක ආතතිය හට ගන්නේ මේ නිසාය. මා ඊයේ සඳහන් කළ ආකාරයට යමක් සර්ව නිර්දෝෂී ආකාරයට කළ යුතු බව සිතන සංස්කෘතියක, ඔබට හැම විට ම අවශ්‍යයි හැම දෙයක්ම ඒ විදියට නිවැරදිව කරන්නට. එබඳු අවස්ථාවක ඔබට හැකිනම් ඔය සර්වනිර්දෝෂී අදහස අමතක කරන්නට, එය ප්‍රයෝජනවත් විය හැකියි. එය මා කරන එක් යෝජනාවක්.

තවත් කරුණක් නම්, අපට නොයෙකුත් දේ කරන්නට තිබුණත්, ඔබ කී විදියට, අපට එක් දෙයක් පමණක් එක් වරකට කළ හැකියි. අන්න ඒ විදියට කවර අවස්ථාවක වුණත් අප කරන දේ ගැන සිහිකල්පනාවෙන් සිටීමට අප පුරුදු වුවහොත් අපට මොහොතින් මොහොත දැනුවත් වීම කියන ඒ ගුණය නැතිනම් හැකියාව ඒ ඒ කාර්යයට අදාළව වැඩි දියුණු කර ගත හැකියි.

අවසාන වශයෙන් මේ විදියේ අදහසක් දෙන්නන් පුළුවන්. එය ඔබට බොහෝ දේවල් කරන්නට ඇතිවිටක ඵලදායී විය හැකියි. කලින් කී විදියට වැදගත් කරුණ වන්නේ ඔබේ මානසික තත්වය ගැන කල්පනාකාරීව සිටීමයි. ඔබ සිටින්නේ සාංකාවෙන්ද - ආතතියෙන්ද- ඔබට අනාරක්ෂිත හැඟීමක් ඇද්ද - ඔබ සිටින්නේ සැහැල්ලුවෙන්ද? මෙන්න මේ විදියට සිතේ තත්වය ගැන සිහිකල්පනාවෙන් සිටීම. දිනපතා පුරුදු වීම ගැන උනන්දුවක් දක්වන අය නිතර නිතර තමන්ගේ මානසික තත්වය ගැන සොයා බැලීම අවශ්‍යයි. ඔබ වැඩක් කරනත්, නොකරනත්, මේ විදියට නිරන්තර පරීක්ෂාකාරීත්වය දියුණු කරන්නට උත්සාහ කරන්න. ඔබේ මනසේ ඇතිවන සිතුවිල්ල කුමක්දැයි දැනුවත් වන්න.

ඔබට වෙනස් වෙනස් දේ කරන්නට ඇතිවිට, මේ නොයෙකුත් දේ ගැන දැනුවත් වූ පසු, ඔබේ මානසික තත්වය කෙබඳුදැයි සොයා ගන්න. එය ප්‍රතික්‍රියා කරනවාද? ප්‍රතිචාර දක්වනවාද? මේ වචන දෙක බොහොම වැදගත්. ප්‍රතිචාර දක්වනවා කියන්නේ ප්‍රතික්‍රියාවක් නැතිව කළ යුතු දේ කිරීම. ප්‍රතික්‍රියාව නම් ඒ ගැන සාංකාවක් ඇති කර ගැනීම, බියක් ඇතිකර ගැනීම, ආතතියක් ඇතිකර ගැනීම බඳු තත්වයක් තිබීම. ඔබ මිනිසන් බව ඉක්මවා නැති නිසා - තවමත් පුරුදු වන නිසා - ඔබ යම් යම් අවස්ථාවල ප්‍රතික්‍රියා කිරීමට පටන් ගැනීම පුද්ගලයක් නොවෙයි.

ඔබ ප්‍රතික්‍රියා කරන වේලාවල් ගැන දැනීමක් නොතිබුණත් පසුව, විවේකයක් ඇතිවිට, පැහැදිලිව සිතිය හැකි විට, අර ආවේග යෙන් නිදහස් වූවාට පසු, ආපසු හැරී බලා මා එසේ ප්‍රතික්‍රියා කළේ ඇයි දැයි සිතා බැලිය හැකිද? ඒ අවස්ථාවේ ප්‍රතිචාර දක්වීමට මා අසමත් වූයේ ඇයි? එවිට මා ඊයේ කී පරිදි, ඔබට ඔබේ වැරදිවලින් ඉගෙන ගත හැකියි. අපට අපේ ප්‍රතික්‍රියාවලින් ඉගෙන ගන්නට පිළිවන.

මේ විදියේ විමර්ශනයක් කළ යුතුයි. ඔබටම සෘණ ලකුණු දමා නොගෙන. ඒ විමර්ශනය කළ යුත්තේ සුදුසු ආකාරයට - මිත්‍ර ලීලාවෙන් - බොහොම මෘදු විදියට - සෙල්ලමක් වාගේ. ඔබට එවිට අත්හදා බැලීමක් කළ හැකියි. හෙට මම ඒ වැඩය කරලා කුමක් වේදැයි බලන්නම්. මා ප්‍රතික්‍රියා කරාවිද? ප්‍රතිචාර දක්වාවිද? ප්‍රතික්‍රියාවක් නම් කොයි තරම් වේලාවක් අල්ලා හිටිවිද? ඒ විදියට විවෘත මනසකින් කුමක් වන්නේදැයි බලා සිටින්න. මේවා භාවනාවේ බොහොම අගය ඇති අංශ. එය අත්හදා බැලීමක් විදියට බැලීම. ඔබ ගැනම අත්හදා බැලීමක් කිරීම. අත්හදා බැලීම කරන විට කිසි ස්ථාවරයක සිටින්නට එපා. එසේ නොකර ඔබ උත්සාහ කරන්නේ - සොයා බැලීමක් - විමසීමක් - අපට පුළුවන් - අත්හදා බැලීමෙන් විමර්ශනයෙන් කවර අවස්ථාවක වුණත් ඉගෙන ගන්න.

තව එක ප්‍රශ්නයකට වෙලාව තිබෙනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - මා මගේ සිතිවිලි ගැන දැනුවත්ව සිටින බව දැනගෙන සිටින විට, මට මගේ භාවනාව ගැන සිත යොමු කරන්නට බැහැ. මා කුමක් කළ යුතුද?

ගොඩවිත් - ඔබේ ප්‍රශ්නය මා හරි හැටි වටහා ගන්නා නම් ඔබ අසන්නේ ඔබ ඔබේ සිතිවිලි නිරීක්ෂණය කරතොත් එය භාවනාව නොවේද කියයි. ප්‍රශ්නය එය නොවෙතොත් ඔබට නොවැටහුණු කාරණය හරියටම කුමක්ද?

භාෂා පරිවර්ථක - ප්‍රශ්නය මෙයයි, ඔහු භාවනා කරන විට මතු වී නැතිව යන සිතිවිලි ගැන දැනුවත්ව සිටිනවා. එතනදී ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඔහුට සිත එකඟ කර ගන්නට පුළුවන්. ප්‍රශ්නය පැන නගින්නේ ඔහු ඇති වී නැතිව යන සිතිවිලි ගැන දැනුවත් වුණාම සිත එකඟ කිරීමට බාධා වෙනවා.

ගොඩවිත් - එහෙම නම් එය වෙනම කරුණක්. අප සිතිය යුතුයි සිත එකඟ කර ගැනීම යන වචනය ගැන. මට හොඳින් කන් දී ගෙන සිටි අයට වැටහෙන්නට ඇති මා සිත එකඟ කර ගැනීම යන වචන පාවිච්චි කළේම නැති බව. මා යොදා ගන්නේ දැනුවත්කම, සිහි කල්පනාව හුදු දැන ගැනීම යන මේවා පමණයි. මා සිත එකඟ කර ගැනීම හිතා මතාම අත් හැරියා. එයින් අවුල් ඇති විය හැකි නිසා. මේ නිසා තමයි දුක හට ගන්නේ. ඒ නිසා මම යෝජනා කරන්නේ සිත එකඟ වෙලා ඇත්නම් සිත එකඟ වෙලා ඇති බව පමණක් දැනගන්නට කියා. එවිට ප්‍රශ්නය කුමක්ද?

අප භාවනාවට වාඩි වෙන විට බලාපොරොත්තුවක් අදහසක් ඇති කර නොගැනීම වැදගත්. සිදු විය යුතු දේ ගැන ආදර්ශ රූපයක් බඳු දෙයක්. සෙත් භාවනාවේ එයට හොඳ වචනයක් තියෙනවා. ආධුනිකයෙකුගේ මනසක් ඇති කර ගැනීම. නැතිනම් කිසිවක් නොදන්නා මනසක්. බලාපොරොත්තු තමා අපේ ජීවිතයට දුක් ඇති කරන්නේ. භාවනාවේදී දුක හට ගන්නේ මේ විදියටයි. එය බොහොම අගේ ඇති දෙයක්. ඒ නිසා අපි කිසිම බලාපොරොත්තුවක් නැතිව භාවනා කරන විට අපි

උනන්දු කරන්නේ මොහොතින් මොහොත සිදු වන්නේ කුමක්ද කියා දැන ගැනීමට පමණයි. භාවනා කරන විට අපට සෘණ හෝ ධන ලකුණු නොදීම ඉතාමත් වැදගත්. කෙනෙක් සිත එකඟ කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වෙතොත් එසේ කළ විට ලොකු ධන ලකුණක් දෙනවා. දීලා එහි එල්බ ගෙන ඉන්නවා. ඒකෙන් තමා ආතතිය ඇති වන්නේ. සිත එකඟ නොවුණු විට අපි සෘණ ලකුණු දෙනවා. එතන අප කරන්නේ භාවනාවේදී අපව ශ්‍රේණිගත කිරීම. සෘණ ලකුණු - ධන ලකුණු දෙමින් මේ අප සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී කරන දේ. ඒ නිසා භාවනාවේදී කරුණා කරලා සිදු වන දේට විවෘතව සිටීමට පුරුදු වන්න.

දැන් මම යෝජනා කරන්නේ ඔබට කෙටි විරාමයක් ගන්නයි. විරාමයේදී උත්සාහ කරන්න දැනුවත්බව පවත්වා ගන්න. හෙමිහිට දැනුවත්කම ඇතිව එහා මෙහා යන්න. එවිට ඔබ මනස භාවනාවට සුදානම් කර ගන්නවා. හෙමිහිට සිහියෙන් යුතුව ඇවිදින්නත් පුරුදු වන්න.

භාවනාව මෙහෙයවීම

පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වන්න. සැහැල්ලු සිරුරකින් වාඩි වීම ඉතා වැදගත්. අප විශේෂ යමක් කරන්නට නොයන බව මනක තබා ගෙන ඔබට හොඳින් සැහැල්ලුවන්නට පිළිවන.

අප ශරීරය සමග ටික වෙලාවක් ගත කරමු. ශරීරය ගැන හැඟීමක් ඇතිකර ගන්නට පටන් ගනිමු. ශරීරයේ විවිධ සංවේදනා - විවිධ වලන විඳි ගනිමු.

සිතිවිලි මතු වෙතොත් ඒ මුදා හැර සිරුර ගැන සිත යොමු කරන්න. සිරුර හැඟීම එක් දෙයක්. ඒ ගැන සිතීම ඊට වඩා වෙනස් දෙයක්. ඒ දෙකේ වෙනස දැක ගන්න. මෙහිදී අපි සිරුර හඟින්නට ඉගෙන ගන්නෙමු.

අපි අපේ සිරුර ගැන මිත්‍ර - මෘදු හැඟීම් ඇති කර ගනිමු. දැන් අපි සිරුර සම්පූර්ණයෙන් නිශ්චලව තබාගෙන වාඩි වී සිටීම හඟිමු. දැන් සිරුරට ස්වාභාවික අන්දමට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට ඉඩ දෙන්න.

අපේ හුස්ම ගැනීම පාලනය කිරීම හෝ මෙහෙයවීම අවශ්‍ය නැත. ස්වභාවික ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය හසුරුවන්නට නොයන්න.

සිරුරට කැමති දෙයක් කරන්නට ඉඩ දී විනාඩි කිහිපයක් ගත කරමු.

සිරුර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට සිරුරේ කුමක් සිදු වන්නේදැයි හඟින්න. සිරුර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට ඇති වන නොයෙක් නොයෙක් සංවේදනා, විවිධ වලන හඟින්න.

නාස්පුඩු හරියේ කිසියම් සංවේදනාවක් ඔබට දැනෙනවාද? පපු පෙදෙසේ සංවේදනාවක් දැනෙනවාද? උදරය උස් පහත් වෙනවා දැනෙනවාද? සිරුරේ සංවේදනා සහ වලන දැන් සිදු වන නිසා ඒවා ආශ්‍රයෙන් වත්මන් මොහොත අත්විඳින්න.

සිරුර ආශ්වාස කරන විට එසේ කරන බව ඔබ දන්නෙහිය. ප්‍රශ්වාස කරන විටත් ඒ බව දන්නෙහිය.

අතීතය ගැන නොසිතා - අනාගතය ගැන නොසිතා - ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය සමග වත්මන් මොහොත අත්විඳිමු.

සිතිවිලි නවත්වන්නට හෝ පාලනය කරන්නට උත්සාහ නොකරන්න.

සිතිවිලි ඇත්නම් ඔබට සිතිවිලි ඇති බව පමණක් දැන ගන්න. ආපසු ඔබේ මිතුරා වන ස්වසනය වෙතට එන්න. ස්වසනය සමග සැහැල්ලුවක් ලබන්න.

අපේ මනස සිරුර වෙත මිතුරු බවක් හා මෘදු බවක් පාමු.

සිදුවන දේ ගැන සෘණ හෝ ධන ලකුණු දෙන්නට එපා. සිදුවන්නේ කුමක්දැයි දැන ගැනීම පමණයි.

දැන් හෙමිහිට ඔබේ ඇස් අරින්න. ඉරියව්ව වෙනස් කරන විට හෙමිහිට සිහි කල්පනාවෙන් එසේ කරන්න. භාවනාව හමාර යැයි සිතන්නට එපා. මනසේත් සිරුරේත් සිදුවන්නේ කුමක්දැයි දිගටම දැනුවත්ව සිටින්න.

දැන් අපි සජ්ඣායනාවක් කරමු. ඔබ සජ්ඣායනා කරන විට, සිරුර නිශ්චලව තබා ගෙන වෙනත් ශබ්දයක් නොකර සිටිය යුතුයි. ඒ සජ්ඣායනාවක් භාවනාවක් වන නිසාය. වත්මන් මොහොත අත් විඳීමට ස්වසනය යොදා ගත් ආකාරයටම, වත්මන් මොහොත අත් විඳීමට සජ්ඣායනාව යොදා ගනිමු. සජ්ඣායනාවෙන් මනසේ අවකාශයක් ඇති කර ගන්න. පත්‍රිකාව නොබලන්නැයි මා කියන්නේ ඔබට එහි ඇති වචන අල්ලා ගන්නට හැකිවන නිසාය.

(සජ්ඣායනාව)

පස් වන දිනය

මෙහි භාවනාව

ගොඩවිත් - නැවත වතාවක් ඔබ සෑම පිළිගැනීමට කැමතියි.
ඔබ දන්නවා අද මාතෘකාව මෙහි භාවනාව බව.

මෙහිය පටන් ගන්නේ අපෙන්මයි

මෙහි භාවනාව තමන්ගෙන් පටන් ගැනීම මනෝ විද්‍යාත්මක වශයෙන් සිත් ගන්නා කරුණකි. ඔබ සමගම මිත්‍ර වීම - හිතෙහි වීම - ඉතාම වැදගත් වන්නේ අන්න ඒ නිසා. මා එය හඳුන්වන්නට කැමති 'ඉතාමත් හිතවත් ආකාරයට ඔබේ කුළුපත මිතුරා බවට පත්වන්නට ඉගෙනීම' යනුවෙන්. තමා ගැනම පහසුවක් දැනෙන ආකාරයට තමා සමග මේ ඉතා වැදගත් සම්බන්ධය ඇතිකර ගැනීම - තමා සමග සිටීම සුභද දෙයක් කර ගැනීම - හරියට ඔබ ගෙදර එන්නා වාගේ ඔබ වෙතම එන විදියේ හැඟීමක් ඇති කර ගැනීම. අප මේ විදියට අප සමගම සබඳතාවක් ඇති කර ගත් විටයි අපට අනෙක් අය සමග මිත්‍ර හැඟීමක් ඇති කර ගන්නට පුළුවන්. අප සමගම මේ සබඳතාව ඇති කර නොගන්නවා නම්, සිදු වන්නේ අප අපටම වෙර කරන්නට පටන් ගැනීමයි. අපට සෘණ ලකුණු දමා ගැනීම පුරුද්දක් බවට පත් වෙනවා. අපවම නුරුස්සන්නට පටන් ගන්නවා. එහෙම සිටීමෙන් ඔබ ඔබේම සතුරෙක් වන්නට පුරුදු වෙනවා. මේ නිසාම ඔබට වාගේම අනෙක් අයටත් බොහෝ දුක් ඇති වන්නට පුළුවන්.

මෙය මෙහිදී වැදගත් අංශයක්. තමා සමගම මිත්‍ර වීමට ඉගෙන ගැනීම. ඔබට ඔබේ හදවත විවෘත කිරීමට පුරුදු වීම අනෙක් අයට ඔබේ හදවත විවෘත කිරීමට පුරුදු වීම. මා කියන්නට යන දේ ඔබේ ම අත්දැකීමට අදාළ කර ගන්නට පුළුවන්. එහෙම කරන්නට උත්සාහ කරන්න. එවිට මේ කතාව භාවනාවක්ම බවට පත් වෙනවා ඇති.

සමාව දීම සහ අපේ හදවතේ තුවාල

මෙහිදී වැදගත් අංශයක් වන්නේ සමාව දීමයි. මා තුවාල නමින් හඳුන්වන දෙයක් මනුෂ්‍යයන්ගේ සිත්වල රැඳීලා තියෙනවා. ඔබ අනුන්ට කළ දේ නිසා ඇති වුණ තුවා - අනෙක් අය ඔබට කළ දේ නිසා හට ගත්තු තුවාල. මා හිතන්නේ මෙතන ඉන්න සියලු දෙනාට ඒ වාගේම මටත් මේ ගැන අත්දැකීම් තියෙනවා. සමහර පුද්ගලයන්ට සිදු වන්නේ ඒ තුවාල දිගටම හිතේ තබා ගෙන සිටීමයි. ඔබ එහෙම තුවාල සනීප කර නොගෙන දිගටම තිබෙන්නට හැරියොත් ඔබ ඒ නිසා ඔබටත් අනුන්ටත් දුක් ගෙන දෙනවා. ඔබට තේරුමක් නැහැ මේ දුකට හේතුව අර තුවාල බවට.

මේ තුවාල අපේ ශරීරයට කිහිප විදියකින් බලපානවා. අපේ ශරීරයේ නොයෙකුත් කොටස්වල ආතතිය ඇතිවෙලා තිබිය හැකියි. එය අර තුවාල නිසා ඇති වන ආතතියක් නිසා; යටපත් කර ගත්තු ආවේග නිසා හට ගන්නා දේ. මේ තුවාල නිසා යම් යම් ලෙඩ රෝගත් හට ගන්නට ඉඩ තියෙනවා. තවත් විදියක් අපේ නින්දට එයින් බාධා ඇති වීම. අපට භයානක හීන පේනවාද? අපට හිතෙන් කේන්ති යනවාද? අපි නින්දේදී අඬනවාද? තවත් බලපාන විදියක් තමා හිටි හැටියේ කිසිම හේතුවක් සිතා ගන්නට බැර විදියට අපට තද ආවේගයක් ඇති වීම. හිටි හැටියේ අපට අඬන්නට හිතෙනවා - හිටි හැටියේ බය හිතෙනවා - කණගාටුවක් ඇති වෙනවා. අපට ඒවාට හේතුව හිතා ගන්න බැහැ.

තවත් විදියක් නම් අප වැඩ කරන වෙලාවට මේ තුවාල - ආවේග ඉස්මතු වීම. ඒවා මරණ මොහොතේ සිදු වන්නේ ඇයි

ද යන්න හොයා ගැනීම හොඳ දෙයක්. ජීවත්ව ඉන්න තාක් අපි ඒ දිහා බලන්නේ නැහැ. අපි ඒවා යටපත් කරන්නටත් පුළුවන් ඉවතට තල්ලු කරලා දාලා. ඒත් මරණ මොහොතේ අපේ හිතයි ගතයි දෙකම දුර්වල වුණාම මේ තුවාල ඉස්මතු වෙන්නට ඉඩ තියෙනවා.

එයින් පෙනෙන්නේ මේ සනීප නොවුණ තුවාල තිබෙන විට අපට සාමයෙන් ජීවත් වන්නට බැරි බව. අපට සාමයෙන් නිදන්නට බැහැ. සාමයෙන් මැරෙන්නට බැහැ. ඒ නිසා තුවාල සුව කර ගන්නට බැලීම ඉතාම වැදගත්. මෙතනී භාවනාවට පුළුවන් අපට මේ තුවාල සුවකර ගන්නට පිහිට වෙන්න. අපටම සමාව දෙන්නට පුරුදු වීමෙන් අනුන්ටත් සමාව දීමට පුරුදු වීමෙන් අපි සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයන් බව මතක් කරගෙන අපටම සමාව දීම. අනෙක් අයත් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයන් බව මතක් කරලා ඔවුන්ට සමාව දීම. ඒ එක්කම ඒ දේ සිදු වුණේ අතීතයේ බව අවබෝධ කරගෙන ඒවා මුදා හැරීමෙන්. අපට අතීතය වෙනස් කරන්නට බැහැ. ඒ නිසා අප අතීතය බරක් වාගේ ඔසවාගෙන ගොස් අපටත් අන් අයටත් තව තව දුක දෙන්නේ ඇයි?

අප්‍රසන්න අවස්ථා සමග මිත්‍ර වන්න

අප්‍රසන්න අවස්ථාවලට මුහුණ දීම පුරුදු වීමත් මෙතනියේ තවත් වැදගත් ලක්ෂණයක්. අප්‍රසන්න ආවේග ඇති විට ඒවා සමග ක්‍රියා කිරීම. අපට අප්‍රසන්න ආවේග ඇති වූ විට – ශාරීරික වේදනා ඇති විට – මානසික පීඩන ඇති විට – අපි ඒවාට කැමති නැහැ. ඒවාට වෙර කරනවා. ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. එසේ කිරීමෙන් අප ඒවා තව තව බලවත් කරනවා. වැඩි ශක්තියක් දෙනවා. ඒ වාගේ අවස්ථාවල මෙතනී භාවනාව මඟින් ඒ අප්‍රසන්න ආවේග සමග මිත්‍ර වීමට අපට පුළුවන්. ඒවා එක්ක මිත්‍ර වීමට ඉතාම සරල ක්‍රමයක් තමා අපට මෙසේ කියා ගැනීම. තරක තත්වයකට වැටීම ඒ තරම් තරකක් නැහැ. අප්‍රසන්න අවස්ථාවලට ඉඩ දීමේ ක්‍රමය එයයි.

අප තුළම ඇති සාධනීය ලක්ෂණ දකින්න

අප තුළම ඇති සාධනීය ලක්ෂණ දකින්නට පුරුදු වීමත් මෙහිදී තවත් අංශයක්. ඒ කියන්නේ අප තුළ ඇති බුද්ධ ස්වභාවය දැකීම. අපේ ම සතුරා බවට පත් වීමේ ක්‍රමයක් තමා අපේ වැරදි පමණක් දකින්නට පුරුදු වීම. ඒ කියන්නේ අපේ නිෂේධනීය ලක්ෂණ හොය හොයා අපටම සෘණ ලකුණු දීමට පටන් ගැනීමයි. ඒ නිසා අප තුළ ඇති වූ සාධනීය කොටස් බලන්නට පුරුදු වීම ඉතාමත් වැදගත් දෙයක්. අපටම ධන ලකුණු දීමට - අපේ යහපත් බව දකින්නට, අපේ බුද්ධ ස්වභාවය දකින්නට, පුරුදු වීම බොහොම වැදගත්. මෙසේ කරන්නට පුරුදු වුණාම අපට පුළුවන් වෙනවා අනෙක් අයගේ සාධනීය ලක්ෂණ දකින්නට. අනෙක් අය තුළ ඇති බුද්ධ ස්වභාවය අපට වඩ වඩා පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා. එසේ කරන විට ඔබත් අනෙක් අය අතර වෙනසක් නොදකින තත්වයකට ඔබ පත් වෙනවා.

අනෙක් අයට කරුණාව දක්වන්න

තවත් වැදගත් අංශයක් වනුයේ කාරුණික දේවල් කිරීමට පුරුදු වීම. අනෙක් අය වෙනුවෙන් දයාබර දේ කිරීමට පුරුදු වීම අප තුළම වඩ වඩා මෙහිදී වැඩි දියුණු කරගත් විට, ස්වභාවිකවම ඔබේ ක්‍රියා - ඔබේ කතාව - ඔබේ වචනය - මෙහිදී අයත් මේ සාධනීය පැත්තට බර වෙනවා. අනෙක් අයට මිත්‍රත්වය පළ කිරීමට පුරුදු වූ විට අනෙක් අයට කරුණාවන්ත වන විට අනෙක් අය ගැන හිතකර හැඟීම් ඇති වන විට - එයින් ලොකු ප්‍රීතියක් සතුටක් ගෙන දෙන්නට පුළුවන්. අනෙක් අය දුටු විට පවා ඒ සතුට ඇති වෙනවා. ඔබේම ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් ඒ සන්නේෂය ලබන විට ඔබට ලොකු සැහැල්ලුවක් - තෘප්තියක් ලබා ගන්නට පුළුවන්.

අනෙක් අයට ඔබෙන් අයුතු ප්‍රයෝජන ගන්නට ඉඩ නොදෙන්න

මෙහිදී ඇතිකර ගැනීම අනෙක් අයට ඔබෙන් අයුතු ප්‍රයෝජන ගන්නට ඉඩ දී කරබා ගැනීම නොවෙයි. ඔබ දැඩි

ස්ථාවරයක් ගත යුතු අවස්ථා ඇති බව දැන ගැනීම ඉතාම වැදගත්. අනෙක් අය සමග තදින් ක්‍රියා කළ යුතු තැන් තිබෙනවා. මේ සම්බන්ධයෙන් මා අගය කරන කතන්දරයක් කීමට කැමතියි. කතාව මෙහිදී පුරුදු කළ නයෙකු ගැනයි.

මන්න එක වනාන්තරයක මෙහි භාවනාව කරන නයෙක් හිටියා. උඟ මෙන් මෙසේ කිය කියා භාවනා කරනවා. “සියලු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා නිරෝගි වෙත්වා” කියා. හරියට ඇස් නොපෙනෙන වයසක අම්මා කෙනෙක් දර එකතු කරන්න ආවා. නයා දුටුවාම එය වැලක් කියා සිතා දර මිටිය නයාගෙන් බැඳ ගත්තා. මෙහි භාවනාව කළ නිසා නයාත් ඒකට ඉඩ දීලා බලාහිටියා. ඇය දර මිටිය ගෙදර අරන් ගියා. පස්සේ නයා අමාරුවෙන් බේරීලා ගියා. ඇගත් හොඳටම තුවාල කර ගෙන.

නයා භාවනා ගුරුවරයා ළඟට ගිහින් කියනවා – මේ බලන්න මා මෙහි භාවනා කරන්නට ගිහින් කර ගත්තු දේ. බලන්න මේ තුවාල. මගේ ශරීරයට දැනෙන වේදනාව කෙතරම්ද? ගුරුවරයා බොහොම කරුණාවෙන් නයාට කිව්වා “ඔබ මෙහි පුරුදු කළා නෙවෙයි – ඔබ පුරුදු කළේ මෝඩ මෙහි. ඔබට තිබුණා පෙනය පුප්පලා පෙන්නන්න ඔබ නයෙක් විත්තිය.” ඒ නිසා එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපි ඉගෙන ගත යුතුයි ඒ නයා ඉගෙන ගත යුතුව තිබුණ දේ.

දැන් ප්‍රශ්නවලට වෙලාව – මෙහි ගැන ප්‍රශ්න මොකුත් තියෙනවාද? විශේෂයෙන් එදිනෙදා ජීවිතයට සම්බන්ධ ප්‍රශ්න. ඔබට මුහුණ පාන්නට සිදු වුණු දුෂ්කරතා පිළිබඳ ප්‍රශ්න තිබෙනවාද?

ප්‍රශ්නෝත්තර

සහභාගිවන්නෙක් - අපි නිතරම අපේ හොඳ දැක දැක නිතරම ධන ලකුණු දෙන්නට පුරුදු වුණොත් කොතනද ඒකේ ඉම තියෙන්නේ?

ගොඩවින් - අපි සෘණ ලකුණු දීම පුරුදු වුණාම – අපේ නරක පැත්ත දකින්න පුරුදු වුණාම – අපි අපම සතුරෙක් හැටියට

දකින්නට පුරුදු වුණාම - අපි ඒ තත්වයට මුහුණ දෙන්නේ කොහොමද? මෙන්න මේකයි වැදගත් ප්‍රශ්නය. එහෙම අවස්ථාවක මා මට සෘණ ලකුණු පමණක් දෙන බව අවබෝධ කර ගැනීම - මගේ හොඳ පැත්ත නැද්ද? මේ විදියට පුරුදු වෙනවා හොඳ දේවල් දකින්න. කරුණු අනුව - විෂය මූලික විදියට - ඒ ගැන අමුත්තක් නොසිතා - සාධක ඇතිව එවිට අපි පුරුදු වෙනවා යහපතක් දකීමට. අපි පුරුදු වෙනවා කරුණු ඇති සැටියෙන් දකින්නට. බුදුන් වහන්සේ කියා දුන් ආකාරයට වැදගත් කරුණු එයයි.

එවිට අපි පුරුදු වෙනවා - මා කී විදියට අනෙක් අයගේ හොඳත් දකින්නට - එවිට අපට පුළුවන් ඔවුන් අගය කිරීමටත්. අනෙක් අයගේ හොඳ දකින විට අපි සතුටු වීමටත් පුරුදු වෙනවා. මේ විදියට ඔබට පුළුවන් වෙනවා අපේ භාවනාවට උපකාර වෙන වැදගත් ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග ඇති කර ගන්නට.

මම ප්‍රශ්නයක් අහන්න කැමතියි - විදේශ රටකදී මා අහන ප්‍රශ්නයක්. වඩා පහසු කොයිකද? අපට සමාව දීමද? අනුන්ට සමාව දීමද? මේ ගැන කල්පනා කරලා හදවතින්ම පිළිතුරු දෙන්න.

සහභාගිවන්නෙක් - තමන්ට සමාව දීම අපහසුයි

ගොඩවින් - හැම කෙනෙක්ම එයට එකඟවෙනවද?

සහභාගිවන්නෙක් - නැහැ.

(ශ්‍රාවක පිරිස අත් ඔසවා දෙපැත්තටම. තම තමන් එකඟ වන සැටි කියා පාමින්)

ගොඩවින් - ස්තූතියි. මොකද්ද එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ? තමන්ටම සමාව දීම අපහසු අය තමන් ගැන තදින් ඉන්න බවයි. ඔවුන් තමා දිහා බලන්නේ තද හිතකින්. මෙන්න මෙහෙම කිය කියා 'මම සමාව ලබන්නට සුදුසු නැහැ' කියමින් අනෙක් අයට අනුන්ට සමාව දෙන්නට අපහසු අය, අනුන් ගැන තදින් ඉන්නවා - ක්‍රියා කරනවා. ඔබට දැන් පෙනෙනවාද මෘදු බව

වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ වැදගත්කම? තමන්ටත්, අනුන්ටත් මෘදු ආකාරයට සැලකීමේ වැදගත්කම ඔබට වැටහෙනවා නම් ඔබ මෙන් නම් ගුණාංගය වැඩි දියුණු කරගත් විට, ඔබට සමාව දීමටත් අනික් අයට සමාව දීමටත් පහසු වෙනවා.

ඉතින් මා කියපු විදියට අපට ඉගෙන ගන්නට ඇත්තේ, මනුස්සකම පිළිගැනීම - අප මනුස්සයන් වශයෙන් අසම්පූර්ණ පුද්ගලයන් බව වටහා ගැනීම. අපට තවත් දුර්වලකම් තිබෙන බව තේරුම් ගැනීම. ඒ අතරම අපි වටහා ගත යුතුයි අපිත් අනෙක් අයත් ජීවත් වෙන්නේ සර්ව සම්පූර්ණ නොවූ ලෝකයක බව. අනෙක් අයත් මනුෂ්‍යයන් බව - දුර්වලතා ඇති අය බව තේරුම් ගත යුතුයි. අනෙක් අය තුළත් මිනිස් දුබලතා මතු වන බව දැකිය යුතුයි.

බුදුන් වහන්සේ උගන්වා ඇති විදියට අප තුළත් අනෙක් අය තුළත් තෘෂ්ණාව - වෛරය - මෝහය තිබෙනවා. ලෝභ - ද්වේෂ - මෝහ යන තුන අයත් හැම දෙනාටම දුර්වලතා තියෙනවා. අපි වැරදි කරනවා. සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රබුද්ධත්වයට පැමිණි කෙනෙක් ඇරුණාම අපි හැම කෙනෙක්ම දුර්වලතා සහිත පුද්ගලයන්. ඒ නිසා මා සිතන්නේ මේ කරුණ වටහා ගැනීම ඉතාමත් වැදගත් - අපවත් අනුන්වත් බාර ගෙන සමාව දෙන්නට පුරුදු වීම. මේ ආකාරයට කරුණු වටහා ගන්නට පුරුදු වුණාම ඔබ තමාටත් අනුන්ටත් සමාව දීමට සමත් වෙනවා.

තවත් ප්‍රශ්න තිබෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - ජීවිතය අස්ථිර නිසා නොයෙක් විදියේ දුක් ඇති වෙනවා. අපි ඒ ගැන කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ගොඩවින් - මම කැමතියි අද මාතෘකාව වශයෙන් ඇති මෛත්‍රිය ගැන පමණක් සාකච්ඡා කරන්නට. ඒ නිසා අනිත්‍යතාව පිළිබඳ ප්‍රශ්නයට කෙටි පිළිතුරක් පමණක් දෙන්නම්. අපි අනිත්‍යයෙන් දුක් විඳින්නේ අනිත්‍යය නොපිළිගන්නා නිසා. අපි වෙනස් වීම බාර ගන්නට කැමති නැහැ. මම නිදසුනක් දෙන්නම්. යහපත් සෞඛ්‍යයෙන් සිටින අයෙක් අනිත්‍ය න්‍යායට අනුව රෝගාතුර

වෙනවා. අප දුක් විඳින්නේ අප තුළ ඇති අපේක්ෂාව නිසායි. මට රෝග හැදෙන්නේ නැත කියන අපේක්ෂාව නිසයි. මෙන්න මේ විදියට අප තුළ මේ වෙනසට විරෝධයක් පවතින විට - අනිත්‍යතාවයට විරෝධයක් පවතින විට - අපට දුක ඇති වෙනවා. එයින් නිදහස් වීමට මාර්ගය නම් වෙනස් වීමට විවෘතව සිටීම. ජීවිතයේ ඒ යථාර්ථය බාර ගැනීම. මෙය තමයි බුදුන් වහන්සේ ඉගැන්වූයේ. යම් යම් දේ සිදුවන ආකාරයට බාර ගැනීමට පුරුදු වීම - ඒවා එසේ විය යුතු - නොවිය යුතු යැයි අපේක්ෂාවෙන් තොරව!

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ කිව්වා අපි අපට මිතුරකු විදියට ආදරය කරන්න ඉගෙන ගත යුතුයි කියා. ඒත් නරක සිතිවිලි හරි නරක ආශාවන් හරි ඇති විට මේ මිතුරා ඒ තරම් නරක නම් කොහොමද ඔහුට ආදරය කරන්නේ? එය අපවම එක අතකින් ආවරණය කිරීමක් නොවෙයිද?

ගොඩවින් - බොහොම හොඳ ප්‍රශ්නයක්. අපි ප්‍රායෝගික උදාහරණ කිහිපයක් අරගෙන බලමු. කෝපය ගැන කල්පනා කරමු. අපි කෝපයට පත් වුණාම මොකද වෙන්නේ? අපි අපේම කෝපය ගැන කෝපයට පත් වෙලා. වෙලාවකට අප කෝප ගන්නා නිසා අපටම වෙර කරන්නට පටන් ගන්නවා. ඊළඟට අපි කෝපයට පත් වීම ගැන සාවද්‍ය හැඟීමක් ඇතිකරගෙන දුක් වෙනවා. මේ කෝපය නිසාත් ඔබ එයට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය නිසාත් ඔබ දවස් ගණනක් දුක් විඳින්නට ඉඩ තියෙනවා.

ඉතින් මෙකුය භාවිතා කිරීමේ දී කරන්නේ කෝපයට සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් ආකාරයකින් ප්‍රතිචාර දක්වීමයි. ඔබටම සෘණ ලකුණක් නොදී - දුක් විඳගෙන සාවද්‍ය හැඟීමක් ඇති කර නොගෙන - ක්‍රියා කරනවා. ඊළඟට ඔබ හොයා ගන්නවා මම කොහොමද කෝපයට පත් වුණේ කියා. එවිට ඔබට පුළුවන් කෝපයෙන් ඉගෙන ගන්න - ඒ කෝපය අපේ ආධ්‍යාත්මික චර්ඛනයට උපයෝගී කර ගන්නට පුළුවන්. මා මිත්‍ර වීම කියා අදහස් කරන්නේ අන්න ඒකයි. මා යෝජනා කරන ක්‍රමයෙන් අපට හැකි වෙනවා, කෝපය සම්බන්ධයෙන් සම්පූර්ණයෙන්

වෙනස් ආකාරයකට ක්‍රියා කරන්නට. එතනදී අපි එයට අවනත වෙන්නේ නැහැ. එය අපවම සනසා ගැනීමක් නොවෙයි - ඒ කෝපය සමග වෙනස් ආකාරයකින් ක්‍රියා කරන්නට පුරුදු වීමක්. කෝපය නිසා දුක් නොවිඳ වඩා ඵලදායී ආකාරයකට ක්‍රියා කරන වෙනස් ක්‍රමයක්.

තවත් කරුණක් කිව යුතුයි. ඔබ ඔබටම මිත්‍ර වුණාම - ඔබටම විවෘත වුණාම - ඔබ කෝප නොවී සිටින විටත් ඒ බව අවබෝධ කර ගන්නවා.

තවත් ප්‍රශ්න තිබෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - සමාව පුරුදු කිරීම කියන එක පහසු නැහැ. වඩා සමීප උදවිය ගැන - විශේෂයෙන් ඔබේ දෙමාපියන්, සහෝදර සහෝදරියන් කුළුපග මිතුරන් සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන විට. ඔවුන්ට සමාව දීම බොහොම අමාරුයි. ඔබට සමීප නැති මිතුරෙක් ගැන නම් එසේ සමාව දීම පහසුයි. ඒ ගැන අප කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ගොඩවින් - අගේ ඇති ප්‍රශ්නයක්. මා හිතනවා ඔබ හැම දෙනාටම එය වටහා ගත හැකියි කියා. අපට සමීපව සිටින අය අතින් ඒ තරම් බරපතළ තුවාල සිදු වීමට හේතුව සෙවීමක් වැදගත්. සරල හේතුවක් වන්නේ, ඔවුන් අපට සමීප නිසා. අපේ මිතුරන් හරි නෑදෑයන් හරි නිසා, අපට තිබෙනවා එක්තරා ප්‍රතිරූපයක් - ඔවුන් හැසිරිය යුතු ආකාරය ගැන බලාපොරොත්තුවක්.

මෙය පැහැදිලි කරන්නට හොඳ උපමාවක් ගනිමු. අපි ඔවුන් අපේ හොඳම මිත්‍රයා කියන්නේ ඉහළ ආසනයකට නංවනවා. ඉතින් ඔබේ හොඳම මිත්‍රයා හැසිරිය යුතු පිළිවෙලක් තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි මෙහෙම හිතනවා. - ඇය මගේ මව, ඒ නිසා ඇය හැසිරිය යුත්තේ මෙන්න මේ ආකාරයටයි. ඉතින් පුද්ගලයෝ අපට සමීප වුණු පසු අපි ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින විදියක් තියෙනවා. ඒ නිසා ඒ අභිසංකයෝ අර ආසනයෙන් පහළට වැටෙනවා. අපිම ඉන්ද්‍ර ආසනෙන් එහෙම වැටුණාම අපට තේරෙන්නේ නැහැ ඒ තැන ඔවුන් තැබුවේ අපම බව. අපේ බලාපොරොත්තු

සුන් වෙනවා. එය අපට දුකයි. කෙනෙකුට මේ තුවාල ජීවිත කාලයක් තබා ගන්නට පුළුවන්. පුද්ගලයෝ හැසිරිය යුතු විදිය ගැන ඔබට ඇති අදහස් නිසා ඔබට සිදු වන දේ ඔබ තේරුම් ගත යුතුයි. තවත් විදියකින් කියතොත් අපි ඔවුනුත් මනුෂ්‍යයන් බව අමතක කරනවා.

දැන් අවසාන ප්‍රශ්නයට කාලය.

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ කියන්නේ අනෙක් අය පිළිබඳ කිසි බලාපොරොත්තුවක් තබා නොගත යුතුයි කියා ද? එහෙම නැතිනම් අපි පුද්ගලයාට සමීපව නොසිටිය යුතු බව ද?

ගොඩවීන් - අපට පුද්ගලයන් ගැන බලාපොරොත්තු ඇති වීම ස්වභාවික දෙයක්. අප අමතක කරන දේ තමා ඒ බලාපොරොත්තු කොයි තරම් දුරට යථාර්ථයට ගැලපෙනවාද යන්න. ඔබට ඔබ ගැනම ඇති බලාපොරොත්තු කොයි තරම් දුරට ඉෂ්ට කරගන්නට ඔබ හිතනවාද? අනෙක් අය ඔබේ බලාපොරොත්තු කොයි තරම් දුරට ඉටු කරන්නට සමත් වේවි ද? ඔබේ අපේක්ෂා කොයිතරම් යථාර්ථයට සමීප ද? මෙන්න මේවා ගැනයි කෙනෙක් පැහැදිලිව තේරුම් ගත යුත්තේ. මා දන්නා සමහරු ඉතාම පරමාදර්ශී විදියට සිටින පුද්ගලයන්. හැමෝම ගැන පරමාදර්ශී විදියට සිතන අය - අනෙක් අය ගැනත් පරමාදර්ශීයි. ඔවුන් ජීවත් වෙන්නේ පරමාදර්ශී ලෝකයක. ඔවුන් සිතින් මවා ගත්තු ඒ පරමාදර්ශී ලෝකය එකක්. ඔවුන් අත්දකින ලෝකය වෙනත් එකක්. අපි පරමාදර්ශී ලෝකයක් ගැන බලාපොරොත්තු තබා ගන්නා තාක් සර්ව සම්පූර්ණ ලෝකයක් ගැන සිතන තාක් - අපි අපේම හැසිරීම ගැනත් අනෙක් අයගේ හැසිරීම ගැනත් තුවාල නිර්මාණය කිරීම අනිවාර්යයි.

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයට අපි නිවන අවබෝධ කර ගන්නා තෙක්, අප සිටින්නේ උමතු වෙන්. උමතුව කියන්නේ අපට යම් යම් දේ යථා ස්වරූපයෙන් දකින්නට බැරි වීමයි. අපට ඇති ප්‍රශ්නය නම් අප මේ උමතු ලෝකය බැරැරුම් විදියට සලකනවා. මා කැමතියි තිබ්බන බුද්ධාගමේ හොඳ කියමනක්

මතක් කරන්නටත්. නිවන් දුටු උදවිය සාමාන්‍ය මිනිසුන් විදියට ක්‍රියා කරන අතර සාමාන්‍ය මිනිසුන් නිවන් දුටුවන් විදියට ක්‍රියා කරනවා.

ඔබ අගය ඇති ප්‍රශ්න ඇසීම ගැන මට සන්නේෂයි. මෛත්‍රිය ගැන ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්න. අපි සුළු විරාමයක් අරගෙන ඊට පස්සේ මෛත්‍රිය ගැන භාවනා කරමු. විරාමයේ දී තමන්ටම මිත්‍ර වීමට පුරුදු වන්නට විනාඩි කිහිපයක් ගත කරන්නැයි මම ඉල්ලා සිටිනවා.

භාවනාව මෙහෙයවීම

මලක් පිපෙන විදියට ඔබේ හදවත විවෘත කරන්නට උත්සාහ කරන්න. ඔබව ඔබේම හොඳම මිතුරා හැටියට දකින්නට පුළුවන්ද?

ඔබට ඇත්ත වශයෙන්ම එසේ හැඟෙන්නේද? ඔබේ සිරුරේ හැම කොටසකින්ම - ඒ ඔබේ මුළු ආත්මයෙන්ම - එසේ හඟින්නට පුළුවන්ද?

ඔබ ඔබේ හොඳම මිතුරා යන හැඟීම ඇතිව, මේ වචන හැඟීමකින් යුතුව කියන්නට පුළුවන්ද? "මම නිදුක් වෙමිවා" "සතුටෙන් සිටිමිවා"

ඇත්ත වශයෙන්ම ඔබ ශාරීරික වශයෙන් හා මානසිකව සුවයෙන් සිටිය යුතුයැයි ප්‍රාර්ථනා කරමින්, මම සතුටු වෙමිවා. ඔබ මෛත්‍රී භාවනාව උගන්නා බව ගැන සතුටු වන්නෙමි.

මම සාමකාමී වෙමිවා. ඔබට ඇත්තටම මේ කාමරයේ පවත්නා සාමයන් නිහැඬියාවක් දකින්නට පිළිවන්ද?

සිරුරේ හැම කොටසකින්ම මේ සාමය හඟින්නට පුළුවන්ද?

දැන් අපි අපේ තුවාල දෙස බලමු. ඔබ අනෙක් අයට කළ දේ නිසා ඇති වූ තුවාල දෙස බලමු. ඔබ ඔබේ හොඳම මිතුරා බව

දකිමින් ඔබට සමාව දෙන්නට බලන්න. ඔබ තවත් මනුෂ්‍යයෙකු බව පිළිගනිමින් එසේ කරන්න. එබඳු තුවාල නැති උදවිය, එබඳු තුවාල නොතිබීම ගැන සතුටු වන්න.

ඔබේ හදවත වටා ඇති කොටස් හඟිමින් ඔබටම මෙසේ කියා ගන්න. "මම මටම සමාව දෙමි. මම මටම සමාව දෙමි."

අනෙක් අය තමාට කළ දේ නිසා තුවාල සිදුව ඇති උදවිය, ඔවුන් ගැන සිතමින් ඔවුන්ට සමාව දෙන්න. එබඳු තුවාල නොතිබීම ගැන සතුටු වෙන්න.

මම ඔබට සමාව දෙමි - ඔබ සුවපත් වේවා, ඔබ සතුටු වේවා, ඔබ දුකින් මිදේවා.

ඔබට මේ වචන ඔබේ හදවතින්ම කිව හැකිද?

අප අපේ තුවාල අමතක කර දමන නිසා අපට වඩ වඩා ප්‍රීතියක් - වැඩි සැහැල්ලුවක් - වැඩි මිතුරු බවක් අත්විඳින්නට ලැබේවා.

අද මුතුන් මිත්තන් සිහිපත් කරන දිනයක් බව මම දනිමි. ඒ නිසා අපි අපේ මුතුන් මිත්තන් සිහිපත් කරමු - විශේෂයෙන් අපේ දෙමාපියන් ජීවත්ව සිටියත් මිය ගියත් සිහිපත් කරමු.

ඔබට ඔබේ දෙමාපියන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය පතුරුවමින් ජීවත් විය හැකිද?

අපට අපේ දෙමාපියන්ට කෘතඥ විය හැකිද?

දැන් අපි මඳක් සජ්ඣායනා කරමු.

දිනෙන් දින සජ්ඣායනාව දියුණු වීම ගැන මම සතුටු වන්නෙමි. පාලි සජ්ඣායනාව සහ චීන සජ්ඣායනාව යන දෙකම.

(සජ්ඣායනාව)

හයවන දිනය

භාවනාව සහ ආවේග

ගොඬවීන් - නැවත වරක් ඔබ සාදරයෙන් පිළිගැනීමට කැමතියි. අද දවසේ මාතෘකාව ආවේග යන්නයි. අපේ දුකට හේතු වන අප්‍රසන්න ආවේග නමින් හැඳින්වෙන කොටස. අපට ඒ ආවේගවලින් සමහරක් සැලකිල්ලට භාජනය කළ හැකියි. කෝපය - හීනිය - සාංකාව - කණගාටුව - හුදකලාව - සාවද්‍ය හැඟීම - ඉරිසියාව මෙහි සිටින හැම කෙනාටම ඒ සියලුම ආවේග හඳුනාගන්නට හැකි බව මම සිතනවා. මෙහි සිටින කිසි කෙනෙක් ඇත්ත වශයෙන්ම ඒවා අත්නොවිඳි නැතැයි කියාත් මා හිතනවා. ලොව සිටින සියලු දෙනාම මා සඳහන් කළ ආවේග - අත් විඳිනවා යයි මම කල්පනා කරනවා.

මෙන්න මේ ආවේගයි අපේ දුක නිර්මාණය කරන්නේ. දුකට පත් සිත්වල සට්ටන ඇති කරන්නේ. ඒ නිසා මේ ආවේග සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට අපට උගන්වන්නට භාවනාව සමත් වන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීම වැදගත්. ඒ නිසා ඔබට ඒ ආවේග ගැන ක්‍රියා කිරීමට උපකාර වන උපාය මාර්ග කීපයක් කියාදීමට මම අදහස් කරනවා. සමහරක් ගැන මා උදේ මතක් කළ බවත් ඔබ සමහරකුට මතක ඇති.

අප්‍රසන්න ආවේගවලට විවෘතව සිටින්න

පළමු උපාය මාර්ගය කුමක්ද? එක අතකින් එය ඉතාම අපහසු එකක්. ඒ බව මා කලින් කිහිප විටක් කියා ඇති. ඒ මේ

අප්‍රසන්න ආවේගවලට විවෘතව සිටීමට පුරුදු වීමයි. අපට තදින්ම කාවැදී ඇත්තේ එබඳු ආවේග අප්‍රිය කිරීමේ - නොරිස්සීමේ - ඒවාට වෙර කිරීමේ ප්‍රවණතාවක්. ඒ අප අත්දකින ඒවායේ ඇති අප්‍රසන්නතාව නිසාය. ඒ නිසාම, එබඳු ආවේගවලට විවෘතව සිටීමට පුරුදු වීම ඉතාම වැදගත්. ඒවා දෙස මිත්‍රශීලී ආකාරයට බලන්නට පුරුදු වීම අවශ්‍යයි. අප ලබන පුහුණුව තුළ මෙසේ කිරීමට අප අනුක්‍රමයෙන් හෙමින් සිරුවේ පුරුදු විය යුතුයි.

ආවේග පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබීම

අනෙක් උපාය මාර්ගය නම් මේ ආවේග ගැන විමසමින් - පරීක්ෂා කරමින් - අනාවරණය කරගනිමින් - ආවේග සම්බන්ධයෙන් ඉගෙන ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි. අප ඒවාට අකමැති නිසා - ඒවාට වෙර කරන නිසා - ඒවා ගැන ඉගෙනීමට වත් කරුණු අනාවරණය කර ගැනීමට වත් අපි කිසි විටක උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. අපට මේ ආවේග සම්බන්ධයෙන් ඉගෙන ගත හැකි බොහෝ දේ ඇත. එකක් නම් අපේ සිතිවිලි සහ ආවේග අතර ඇති සම්බන්ධය ඉගෙනීම. එවිට අපට වැටහෙනවා, ආවේග නිර්මාණය වන්නේ කෙසේද කියා. ආවේග හට ගන්නා ආකාරය තේරුම් ගත්විට අපට බොහෝ දුරට ඒවා ගැන ක්‍රියා කරන්න, ඒවා හසුරුවා ගන්න පුළුවන් වෙනවා. අප ඒ ආවේග ගැන ඉගෙන ගන්නට - අනාවරණය කර ගන්නට - ඉගෙන ගැනීමට සුදානම් නම් ඒවාට විවෘතව සිටීමටත් පුරුදු වෙනවා.

අප්‍රසන්න ආවේගවලට ආරාධනා කරන්න

තවත් උපාය මාර්ගයක් වශයෙන් දැක්විය හැකියි මෙහෙම කරුණක්. මේ විදියේ ආවේග අපට නැති වෙලාවට, ඒවාට ආරාධනා කරලා එන්නට ඉඩ දීම. ලස්සනම කාරණය තමයි ඒවාට ආරාධනා කළාම ඒ ආවේග එන්නට කැමති නැහැ. එයට හේතුව අප ඒවාට බය වුණාම - ඒවාට අකමැති වුණාම - අප කරන්නේ ඒවාට ශක්තියක් - වැඩි බලයක් දීමයි. අප විවෘතව සිටිමින්, ඒවාට ආරාධනා කිරීමෙන් කරන්නේ අර තිබුණු බලය - ශක්තිය ආපසු ගැනීමයි. සමහර විට අද අප භාවනා කරන

විට අපට අප අකමැති මේ කරුණු සම්බන්ධව ඒවාට ආරාධනා කරලා බලන්නට පුළුවන්.

අප්‍රසන්න ආවේග විරහිත වීම

තවත් උපාය මාර්ගයක් වන්නේ මේ කියන අප්‍රසන්න ආවේග නොමැති විට ඒවා නොමැති බව අවබෝධ කර ගැනීම. අප ඒවාට අකමැති වෙනවානම් නම් සිද්ද වෙන්නේ, ඒවාට බිය වීම නිසා, ඒවා නැති වෙලාවට වුවත් අපට තේරුමක් නැහැ ඒවා නැති බව. ඒ නිසා ඒ ආවේග නැති බව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් අපට පුළුවන් වඩ වඩා සාධනීය - හිතකර ආකල්ප ගොඩ නංවා ගන්නට.

ප්‍රායෝගික උදාහරණයක් දෙනවා නම්, අපට දත් කැක්කුමක් හැදුණාම අපි ඇත්තටම වේදනාවක් විඳිනවා. ඒත් අපට දත් කැක්කුමක් නැති නම් අප කවදාවත් කියනවාද? 'අද මට දත් කැක්කුමක් නැහැ' කියා. එහෙම දත් කැක්කුමක් නැති වෙලාවටත් අප හිතන්නේ හෙට ඒක එන්න පුළුවන් කියාය. ඒ නිසා අර කුරිරු සත්තු නැතැයි කියා විශ්වාස කරන්න අමාරුයි. ඒ නිසා මේ උපාය ගැන තදින්ම අවධාරණය කිරීමට මා කැමතියි. මේ අප්‍රසන්න ආවේග නැති වෙලාවට ඒවා නැති බව දැන ගැනීම පමණක් වුණත් වැදගත්. සමහර විට ඔබට ඔය කියන විදියේ අප්‍රසන්න ආවේග මේ වෙලාවේ නොතිබෙන්නට පුළුවන්. එහෙම නම් ඒවා නොමැති බව දැනගන්න. අවබෝධ කර ගන්න.

අප්‍රසන්න ආවේග අපට අයත් නොවේ

මේ තවත් අගනා ක්‍රමයක්. ඒ මේ ආවේග අපට අයත් නොවන බව වටහා ගැනීමයි. මේ ආවේග සම්බන්ධයෙන් පවා අපට ඇත්තේ අයිතිකාර හැඟීමක්. කෝපයක් ඇති වුණාම අපට හිතෙන්නේ එය අපේ කෝපය කියායි. බයක් ඇති විටත් හිතන්නේ එය අපේම බයක් විදියට. ඔබ දන්නා ආකාරයට අප යම් දෙයක් ගැන අයිතිය කියන්නට පටන් ගන්නාම අපි එය අත්හරින්නට කැමති නැහැ.

ධර්මයේ මේ කාරණය දක්වා ඇත්තේ සිත් ගන්නා ආකාරයටය. ඒ තමා මේ ආවේග අපේ ආගන්තුකයන් වශයෙන් සලකා ක්‍රියා කිරීම. අපි ඔවුන්ට මිත්‍ර ලීලාවෙන් සැලකිය යුතුයි. එවිට අපට මෙහෙම එන ආගන්තුකයන් ගැන හොඳාකාර තේරුම් ගන්නට පුළුවන්. මේ ආගන්තුකයන් ඇවිල්ලා නැවතිලා ඉඳලා පිට වෙලා යන බව අප මතක තබා ගත යුතුයි. ඒ නිසා ඔවුන් ආවාම අපි මෙහෙම කිව යුතුයි. “ආයුබෝවන්, ඇතුළට එන්න. ඔබ ආපු එක හොඳයි – කොයි තරම් කාලයක් නැවතිලා ඉන්නද කල්පනා කරන්නේ? ඔබ කොයි තරම් දවසක් නැවතිලා ඉන්නවාද කියන එක දැන ගන්නට ලැබීම හොඳයි.” ඒ ආගන්තුකයන් පිටවෙලා යන විට මෙහෙම කිව යුතුයි. “ආයුබෝවන් ඔබට ආයෙන් එන්නට පුළුවන්. අපි ඔබ සාදරයෙන් පිළිගන්නට සූදානම්.” එසේ කිරීම ඔබේ ආගන්තුකයන් මුදා හැරීමේ අගේ ඇති වැඩ පිළිවෙළක්. එතන තියෙනවා එක්තරා සෙල්ලක්කාර ගතියක්. සැහැල්ලුවක්. මේ විදියට ආවේග මුදා හැරීමේ අගය එයයි.

වචන (ලේබල්) නැතිව ආවේග අත්විදීම

තවත් ක්‍රමයක් වශයෙන් දක්වන්නට හැකියි අප මේ ආවේග හංවඩු ගැසීමේ පුරුද්ද නැති කර ගැනීම, වෙලාවකට අපි මේ කියන ලේබල්වලට ඇඹබැහි වීමක් දකින්න පුළුවන්. මේ ආවේග ඇති වුණාම, ඒ ගැන තවත් දුරට නොසිතා විඳ ගැනීම – අත්විදීම – වටිනා උපායක්. ලේබලය අහකට දාලා ඔබ අප ඇත්තටම අත්දකින ආවේග ගැන සිතන්න. ලේබල් ගැසීමෙන් සිදු වන්නේ අප අතීතයේ ඉඳන් ඒ ආවේගවලට මුහුණ දීමයි. ලේබලය ඉවත් කළාම අප කරන්නේ මොහොතින් මොහොත හට ගන්නා ආවේගවලට කෙළින්ම මුහුණ දීමයි. අපි ඇත්ත වශයෙන් ආවේග සමග සිටීමක්.

උපාය මාර්ග සැකෙවින්

මා ඉදිරිපත් කළ ක්‍රම එකින් එක සඳහන් කරන්නම්.

- 1) අප්‍රසන්න ආවේගවලට විවෘතව සිටීම

- 2) ඒ ආවේගවලින් උගන්නට තැනක් දැරීම - අන්හදා බැලීම
- 3) ආවේග නොමැති විට ඒවාට ආරාධනා කිරීම
- 4) ආවේග නොමැති විට එසේ ආවේග රහිත බව දැන ගැනීම
- 5) අයිතියක් නොසිතා - නොපතා - ආවේග අත්දැකීම - අප වෙත අවුත් පිටත්ව යන ආගන්තුකයන් ලෙසට සැලකීම
- 6) ලේඛලය ඉවත් කොට ඔබ අප අත්විඳින්නේ කුමක්දැයි දැනගැනීම

ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය කර ගන්න

ඔබ මේ උපක්‍රම සොයා ගෙන ඒවා ඵලදායී බව වටහා ගත් පසු, යට කී විදියේ ආවේග සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට ඉමහත් විශ්වාසයක් ඔබ තුළ ඇතිවෙනවා. ආත්ම විශ්වාසයක් නොමැති වීමේ ලොකුම අනතුර - ලොකුම ප්‍රශ්නය - තමයි, ඔබ ඒ ආවේගවල ගොදුරක් බවට පත් වීම. ඒ නිසා ඔබට අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය කර ගත් පසු, මේ ආවේග තිබුණත් නැතත් වෙනසක් නොදැනෙන තත්වයකට ඔබ පත් වෙනවා.

ආවේග ඇති සැටියෙන් දැකින්න

දැන් සිදු වන්නේ අපට ප්‍රසන්න මානසික තත්වයක් ඇතිවිට; - ප්‍රසන්න ආවේග ඇති විට අපි ඒවාට කැමති වෙනවා - ඒවාට ඉහළ ධන ලකුණක් දෙනවා. අපි ඒවායේ එල්ල ගෙන ඉන්නවා. අපට සාර්ථක වන්නට බැරි වුණ තැනකදී දුක ඇති වෙනවා. ඊළඟට අප්‍රසන්න ආවේග ඇති විට අපි ඒවාට කැමති නැහැ - ඒවාට සෘණ ලකුණු දෙනවා. දැන් අපට පුළුවන්ද මේ ආවේගවලට සෘණ හෝ ධන ලකුණු නොදී මුහුණ පාන්න? ඒවා ඇති සැටියෙන්ම දැකින්නට පුරුදු විය හැකිද?

දැන් ඔබට යම්කිසි ප්‍රශ්නයක් ඇතොත් අහන්න. විශේෂයෙන් මේ මෙවලම්වලට අදාළ ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්න නැත්නම් ඒවා යොදා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඔබ ලැබූ අත්දැකීම්.

ප්‍රශ්නෝත්තර

සහභාගිවන්නෙක් - සිතේ ආවේගයක් ඇති විට, ඔබ දීපු උපාය ක්‍රම ආශ්‍රයෙන් ඒවා ගැන ක්‍රියා කිරීම ඒ තරම් ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. ඒත් අපේ හදවත තුළ විශාල තුවාල තියෙනවා නම්, ඒ තුවාල ඉස්මතු වී, බරපතළ ආවේග හට ගත්තොත්, අපි ඒවාට ප්‍රතික්‍රියා කරන්නට යනවා - අපි කලබල වෙනවා - කණගාටුවට පත්වෙනවා. සාමාන්‍ය විදියේ ආවේග ඇරුණාම මෙන්න මේ විදියේ බරපතළ ආවේග සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට වෙනත් ක්‍රම ඇත්ද?

ගොඩවිත් - ඔබේ හිතේ ඇති කාරණයට නිදසුන් දෙන්න පුළුවන්ද?

සහභාගිවන්නෙක් - එතන ඇත්තේ අවුරුදු ගණනාවකට උඩ වේදනා දුන් තුවාල විය හැකියි. ජීවිත ගණනාවකට පෙර ඒවා විය හැකියි. හරියට මීයකුට ඉදිකටුවකින් අනින්නා වාගේ.

ගොඩවිත් - ඔව්. ඊයේ මෛත්‍රිය ගැන කතා කරද්දී, මම බොහෝ වෙලාවක් ගත කළා. මේ තුවාල සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කළ යුතු හැටි විස්තර කිරීමට. ඒ නිසා මා කියපු දේ නැවතත් කියන්නට මම කැමති නැහැ. මේ තුවාල ගැන මට කියන්නට ඇත්තේ, ඒවා ඔබ විසින් වෙන කෙනෙකුට කළ දෙයක් නිසා නම් ඔබ ඔබටම සමාව දීමට පුරුදු වීම - ඔබේ මනුස්සකමේ අසම්පූර්ණ ස්වභාවය පිළිගැනීම අවශ්‍යයි. ඒ තුවාල වෙන කෙනෙකු ඔබට කළ දේ නිසා නම්, ඔවුන්ගේ මනුස්සකමත් අසම්පූර්ණ ස්වභාවයත් අවබෝධ කරගෙන ඔවුන්ට සමාව දීමට පුරුදු වන්න.

තව කිසිවක් තියෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - මෑතදී මට යම් කිසි දෙයක් සිද්ද වුණා - මම මගේ ආවේග නිරීක්ෂණය කළා. ඒවා විනෝද ජනකයි - මගේ හදවත තුළින් සිසිල් දියර ගලා යන්නා වාගෙයි. ඒ එක්කම

ඒ වෙලාවේ ලොකු බලාපොරොත්තු කඩවීමක් වුණා. ඒත් එය නිරීක්ෂණය කරලා මම ඉක්මනින්ම ප්‍රකෘති තත්වයට පත් වුණා. මගේ ප්‍රශ්නය මෙයයි. ආවේග වඩා හදවතට සම්බන්ධද? සිතිවිලි වඩා මොළයට සම්බන්ධද?

ගොඩවින් - මා හිතන්නේ ඒවා මොළයට සම්බන්ධද හදවතට සම්බන්ධද යන්න ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. මේවා න්‍යායාත්මක ප්‍රශ්න. අපි බොහොම සරල විය යුතුයි. උපාය මාර්ග භාවිතා කිරීමේදී අපට තිබිය යුත්තේ සරල - ප්‍රායෝගික - සෘජු ප්‍රවේශයක්. බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ හොඳම ලක්ෂණය තමයි මේ සරල බව.

තවත් ප්‍රශ්න තියෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක්¹ ඔබ කලින් කීව්වා - අපි ආවේගවලට ලේබල් නොගැසිය යුතු බව. එතකොට අපි කොහොමද ආවේග නිරීක්ෂණය කරන්නේ?

ගොඩවින් - බොහොම හොඳ ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්නයක්. මම එහෙම ඒවාට කැමතියි. අපි හිතමු ඔබ අත්දකිනවා කියා ඒකාකාර බව. ඔබ කළ යුත්තේ ඒ ඒකාකාර බව කියන වචනය අත්හැර දාලා ඇත්ත වශයෙන්ම අත්දකින්නේ කුමක්ද කියා දැන ගැනීමයි. ඔබ ඔය ඒකාකාර බව කියන්නේ සංවේදනාවක්ද? ඔබ එහෙම හිතන්නේ කිසියම් සිතිවිල්ලක් ගැනද? මෙන්න මේ විදියට විපරම් කරන විට ඒකාකාර බවත් සිත්ගන්නා දෙයක් වෙනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - මගේ ප්‍රශ්නය මෙයයි. බොහෝ මනුෂ්‍යයන්ට තියෙනවා නරක පුරුදු - සුදුව, සල්ලාලකම, මත්පැන් බීම, දුම්බීම වාගේ. මේ නරක පුරුදු ගැන ක්‍රියා කරන්නේ කොහොමද?

ගොඩවින් - අගේ ඇති ලැයිස්තුවක්. ඇත්තටම භාවනාවේ එක් අංශයක් තමයි පුරුදු ගැන ක්‍රියා කිරීම. අපට සිදුවෙලා තියෙන්නේ පුරුදුවලින් යැපෙන තැනට වැටීම. ඒ නිසා අපි මේ පුරුදුවලට ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ යාන්ත්‍රිකව. පෙළඹීමක් - ආශාවක් ඇති වෙනවා. අපි එහෙම කරනවා. මා දෙන එක අදහසක් මෙහෙමයි. මෙය දනුවන්නම පුරුදු වීමටත් බොහොම වැදගත් - මේ පුරුදු ඉස්මතුවන විට ඒ බව දැන ගැනීම, ඒවා ගැන කල්පනාකාරී

වීම. ඒ ගැන දැනුවත් වීමෙන් මේ පුරුදුවල යාන්ත්‍රික ස්වභාවය සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට අපට හැකි වෙනවා.

මා කරන දෙවැනි යෝජනාව මෙයයි. එයින් ඔබට දුකක් හට ගන්නේ කොහොමද? අනෙක් අයට දුකක් හට ගන්නේ කොහොමද? කියා බලා ගැනීම. එහෙම කරමින් මේ ප්‍රශ්න ඇසීම - එයින් ඔබට සතුටක් ඇති වෙනවාද? සැහැල්ලුවක් ඇති වෙනවාද? හිතකර ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග ඇති වෙනවාද?

තුන් වැනි යෝජනාව - ඔබ මේවා අත් නොවිඳින වෙලාවට - ඔබ ඒවාට අවනත නොවූ වෙලාවට - ඒවා ඔබේ සිතට පිවිස නැති වෙලාවට ඇති වෙනස ගැන විතරක් බලන්න. එවිට ඔබට අත්දැකීමෙන්ම බලාගත හැකියි - ඒවා ඇති වෙලාවේ ඔබට සිදුවන දේත් ඒවා නැති වෙලාවට ඔබට සිදුවන දේත්. එහෙම වුණාම ඒවා ඉබේම ඉවත් වෙලා යනවා.

මා කලින් කීවා වාගේ ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය කර ගැනීම බොහොම වැදගත්. මේ විදියට කල්පනා කරලා - මම දන්නවා මට මේ පුරුදු ඇති බව ඒ නිසා මම ඒවා ගැන ක්‍රියා කිරීමට ඇත්තටම උත්සාහයක් ගන්නවා. සැබෑ කැපවීමකින් - බැඳීමකින් - හක්තියකින් - මේ පුරුදු ගැන ක්‍රියා කිරීම ඉතාම ඵලදායී විය හැකියි.

අවසාන යෝජනාව හැටියට මා දකින්නේ මෙයයි. ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයන් - උත්තම මිත්‍රයන් - ආශ්‍රය කිරීම ප්‍රයෝජනවත්. ඔබේ අත්දැකීම් ඔවුන් සමග හුවමාරු කර ගැනීම ප්‍රයෝජනවත්. ඔබ අනුගමනය කරන ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයේ ගමනට ඔවුන්ගේ අනුග්‍රහය ලද හැකියි.

තවත් කරුණක් නම් සාවද්‍ය හැඟීමක් ඇතිකර නොගැනීම. අධෛර්ය වන්නට එපා. ඔබ පවිකාරයෙක් කියා හිතන්නට එපා. මේ දේ කිරීම නිසා පවිකාරයෙක් කියා කල්පනා නොකරන්න. ඒවා ප්‍රශ්න වශයෙන් නොව, ඔබට මුහුණ දීමට ඇති අභියෝග හැටියට සලකන්න.

සහභාගිවන්නෙක් - අපි අපේ ආවේගවලට ලේබල් යොදන්නේ නැහැ. ඒත් මට කෝපයක් ඇති වුණාම එය යටපත් කර ගන්නට යාමේදී මා එය නිරීක්ෂණය කරන්නේ කොහොමද? මට ආවේග නැත්නම් මා එය නිරීක්ෂණ කරන්නේ කෙසේද?

ගොඩවින් - අපි කෝපය ගැන ක්‍රියා කරනවා යයි සිතමු. මා හිතනවා කෝපය කාටත් වැටහෙන සාමාන්‍ය ආවේගයක් කියා. ඉතින් අපට කෝපයක් නැති විට ඒ බව දැන ගැනීම. ඔව් දැන් මට කෝපය නැහැ. මුළු උදේ කාලය ගැනම ආපසු බලා මට කෝපයක් ඇති වුණේ නැති බව මතක් කරන්නට පුළුවන්. දවස ගෙවුණාම ඔබට පුළුවන් - අද මුළු දවසේම මට කෝපයක් ඇති වුණේ නැතැයි කියන්නට. තමා කොතරම් යහපත් පුද්ගලයෙක් වූයේ දැයි ඔබටම පුදුම හිතෙන්නට ඉඩ ඇත. එවිට ඔබ වඩ වඩාත් හිතකර ආකල්පයක් ඇති කර ගන්නවා ඇති.

සහභාගිවන්නෙක් - ඒ වාගේ ආවේග තියෙන විට පහසුවෙන්ම පලි ගැනීමට යොමු විය හැකියි. විටක එය යටපත් කර ගත හැකියි. ඒත් නැවතත් මතු වෙනවා. ඉතින් මොකද ඒ ගැන කරන්නේ?

ගොඩවින් - හොඳ ප්‍රශ්නයක්. අපට ඒ වාගේ අත්දැකීමකින් වටහා ගන්න පුළුවන්. මා අදහස් කිහිපයක් දෙන්නම් ඒවා ගැන ක්‍රියා කරන හැටි කියන්න. පළමු යෝජනාව - පුදුමයට පත් නොවන්න යන්නයි. ආවේග ක්‍රියා කරන්නේ ඒ විදියටයි. විටක ඒවා ඇති වෙන්නේ නැහැ. විටක මතු වෙනවා. එවිට පුදුම වන්නට එපා. ආවේග ඉවත් වුණාම අපි නිගමනය කරනවා ඒවා සම්පූර්ණයෙන් අතුරුදහන් වුණා කියලා. එතන ප්‍රශ්නය ඇත්තේ ඒවා මතු නොවිය යුතුයි කියා. අප කරන නිගමනය. දෙවැනි යෝජනාව මෙයයි. ආවේග මතු වූ විට ඒ බව දැන ගන්න. ඔබටම සෘණ ලකුණු නොදී වෙනත් ක්‍රම යොදා ගන්න. වැදගත් වන්නේ අර සෘණ ලකුණු නොදී ක්‍රියා කිරීමයි.

ඒ ප්‍රශ්නයෙන්ම මතුවන වැදගත් දෙයක් අවධාරණය කළ යුතුයි. මා කලින් කී ආකාරයට, අප නිගමනය නොකළ යුතුයි - ඒ ආවේග නැවත මතු නොවනවා කියා. එහෙම මතු

වුණ වෙලාවට ඒවාට කෘතඥ වන්නට - එය ඔබට එළඹුණු අවස්ථාවක් හැටියට සලකන්නට - ඔබ පුරුදු විය යුතුයි. ඔබට යමක් ඉගෙන ගැනීමට උදාවුණු අවස්ථාවක් හැටියට. එහෙම පුරුදු වූ විට ඔබ පැමිණෙන්නේ ඒ ආවේග මතු වුණත් නැතත් වෙනසක් නැති තත්වයකට. ආයෙත් එන්නේ නැත කියා හිතනවාට වඩා අප උත්සාහ කළ යුත්තේ අන්න ඒ විදියේ තත්වයක් ලබා ගැනීමටයි.

බුදු දහමේ කියැවෙන ආකාරයට මේ දේවල් සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිව යන්නේ අප නිවන් අවබෝධ කර ගත් විටයි. ප්‍රබුද්ධත්වය ලැබූ විටයි. දැන් අප කරන්නේ ඒ විදියේ ප්‍රබුද්ධත්වයක් ලබන්නටත් පෙර ප්‍රබුද්ධත්වයට පත් වීමට උත්සාහ කිරීමක්. මෙයින් මතුවන කරුණක් මම මගේ කතාවලදී අවධාරණය කළා. ඒ කියන්නේ ඔබේ මනුස්සකම පිළිගැනීමට පුරුදුවීම - මා අසම්පූර්ණ පුද්ගලයෙක් බව පිළිගැනීම. අපේ පුහුණුවට එය ඉතාම වැදගත්.

තවත් ප්‍රශ්න නැත්තේ ඔබේ සියලුම ප්‍රශ්න ගැටළු විසඳී ඇති නිසාද?

සහභාගිවන්නෙක් - මා කැමතියි කණගාටුව පිළිබඳව ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගන්නට. වෙලාවකට අපට එබඳු දෙයක් මුදා හැරීම අමාරුයි. විශේෂයෙන් ළඟ නැදෑයෙක් මිය ගියාම - හිතෙන් පවා මතක් වෙන නිසා.

ගොඩවින් - මට වුවමනා නැහැ මෙයට අවශ්‍ය උපාය ගැන නැවතත් විස්තර කිරීමට. මා නැවතත් අවධාරණය කරන්නේ කණගාටුව - බිය - සංකාව - සාවද්‍ය හැඟීම යන මේ කියන කවරක් වුවත්, ඖෂධය එකම බව. සිත ගැන කිව යුත්තේ, එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ කණගාටුව කොයි තරම් තදින් සිතට කා වැදිලා ද කිවහොත් හිතෙන් පවා මතු වන බවයි. ඒත් මතක තබා ගන්න ඔබ විවෘතව සිටිය යුතුයි. ඒ හැඟීම් ඇති නොවන දිනවලටත්, කණගාටුව නොමැති විට, කණගාටුව නැති බව දැනුවත්ව සිටීමයි.

දෙයාකාර කණගාටු තිබිය හැකියි. එක් ආකාරයක් කිසියම් සිදුවීමකට සම්බන්ධයි. සිදුවීමකට සම්බන්ධ නොවූ කණගාටුත්

තිබෙන්නට ඉඩ ඇත. ඒ විදියේ විශේෂ සිද්ධියකට සම්බන්ධ කණගාටුවක් නම්, ඒ සිදු වීම භාවනාවට නිමිත්ත විය යුතුයි. සිදුවීම ඇති වුණේ කරුණු සිදු විය යුතු යයි ඔබ විසින් ඇති කර ගන්නා ලද බලාපොරොත්තු නිසා බව අවබෝධ කර ගැනීමට භාවනාව යොදා ගත යුතුයි.

හේතුවක් නැතිවම හට ගන්නා කණගාටුවක් නම්, ඒ කණගාටුව අත්දකින අවස්ථාවේ ශරීරයට දෙනෙ සංවේදනා ගැන හැඟීමක් ලබා ගන්න. කණගාටුව තවත් උග්‍ර අතට හරවන්නට හැකියාවක් අපේ සිතිවිලිවලට තියෙනවා. ඒ නිසා ඔබට ඒ සංවේදනා සමග රැඳී සිටීමට පුළුවන් වූ විට එය ප්‍රයෝජනවත් විය හැකියි.

තවත් ක්‍රමයක් - එය මා කලින් කියාපු විදියට ආපසු ස්වසනය ගැන සිත යොමු කිරීමයි. හැම කණගාටුවක්ම අතීතයට සම්බන්ධයි. සාංකාව අනාගතයට සම්බන්ධ වන්නක්. ඒ නිසා ඔබේ ස්වසනයට සමීප වීමෙන් වත්මන්හි රැඳී සිටීමට පුරුදු වීමෙන් අර අතීතයත් අනාගතයත් හසුරුවා ගැනීම පහසු වෙනවා. එසේ කිරීමෙන් අපට හැකියාවක් ලැබෙනවා හැම විටම අතීතයට හා අනාගතයට සම්බන්ධ වන ආවේග ගැන ක්‍රියා කිරීමට. අවසාන වශයෙන් කියන්නේ මා කලින් සඳහන් කළ ආකාරයට කණගාටුව නොමැති විට කණගාටුවට ආරාධනා කිරීම. එහෙම කළොම කණගාටුව නො එන බවක් ඔබට වැටහෙනවා ඇති.

තවත් ප්‍රශ්නයකට ඉඩ තියෙනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ අවවාද කරන්නේ ආවේගවලට වචනවලින් ලේබල් ගහන්න එපා කියලා. ඔබ කිව්වා කෝපය නැති නම් කෝපය නැති බව දැන ගැනීම ප්‍රමාණවත් බව. ඒත් කෝපය නැත කියා කියන විට අප එක්තරා අත්දැකීමක් හඳුන්වන්නට වචන භාවිතා කිරීමයි. එයින් පරස්පරතාවක් ඇති වෙන්නේ නැද්ද?

ගොඩවින් - හොඳ ප්‍රශ්නයක්. මම එයට කැමතියි. ඔබ ඒ ක්‍රමය ගැන කල්පනා කළොත්, ඔබට පෙනේවි අපට වචන භාවිතා කරන්නට සිදුවන අවස්ථා ඇති බව. ක්‍රමයන් ගණනාවක් ඇත්තේ ඒ නිසයි. එකක් වැඩ නොකරතොත් තව එකක් යොදා බලන්නට

පුළුවන්. වැදගත් කරුණ නම් ඔබට ගැලපෙන ක්‍රමය කුමක්දැයි දැන ගැනීමයි. ඔබට ඵලදායී ක්‍රමය සොයා ගත් පසු ඔබ එය භාවිතා කළ යුතුයි.

මේ ක්‍රම විධි එක් එක් පුද්ගලයාට වෙන වෙනම සුදුසු වීමද වැදගත් දෙයක්. අපි විවිධාකාරයට පදම් වුණු මනුස්සයෝ. විවිධ පුද්ගල ස්වභාව සහිත අය. ඒ නිසා මම උත්සාහ කළා සියලුම වර්ගවලට ගත හැකි විදියේ උපකරණ වර්ග ඉදිරිපත් කරන්නට. අවසානයට කිව යුත්තේ ඔබේ ආධ්‍යාත්මික ගමනට – භාවනාවට – අවශ්‍ය දෙයක් වන අත්හදා බැලීම - අත්හදා බලා ඔබටම සුදුසු ක්‍රම අනාවරණය කර ගැනීම. බුදුන් වහන්සේ මේ කරුණ විශේෂයෙන් අවධාරණය කළා. ස්වාධීන විය යුතු බව – ඔබ ඔබේම ගුරුවරයා විය යුතු බව – ඔබටම ආලෝකයක් විය යුතු බව.

දැන් අපි කෙටි විරාමයක් ගනිමු. විරාමයේදී මා සඳහන් කළ ක්‍රම විධි ගැන කල්පනා කරලා – ඔබට පීඩා කරන ආවේග මොනවා දැයි අනාවරණය කර ගන්නට බලන්න. ඒ විදියේ තේමා ගැන ආවර්ජනා කිරීමට පුරුදු වීම ඉතා වැදගත්. ඒ ගැන සිතන විට වෙනත් සිතිවිලි බාධා කරනවා නම් ඒවා මුදා හැර ඔබ ආවර්ජනා කරමින් සිටි තේමාවටම යොමු වන්නට බලන්න. ඔබ ඇවිදිමින් සිටියත් – වාඩි වී සිටියත් – කමක් නැහැ – මොනවා කළත් මේ වැදගත් ආවර්ජනා කාර්යයට පුරුදු වන්න. සිනුව නාද වන විට ආපසු එන්න.

(විවේකය)

භාවනාව මෙහෙය වීම

අප සාකච්ඡා කරමින් සිටි කරුණු සම්බන්ධයෙන් භාවනාවක් කරමු. අප්‍රසන්න ආවේග ඇති අය ඉන්නවා නම්, ඒ ආවේගවලට දැන් මතු වන්නට ඉඩ දෙන්න.

අප අකමැති ආවේග මතු වුණොත්, අපට ඒවා සමග කොතෙක් දුරට මිත්‍ර විය හැකි දැයි බලමු.

ඒවාට ඉඩ දී සිටීමට අප කොතරම් සමත් වෙනවාදැයි බලමු. ඒවාට යන්නට ඉඩ දී කිසිවක් නොකර සිටින්න. ඔබ වෙත ආ ආගන්තුකයෙකුට වාගේ ඒවාට සලකන්න.

ඔබට අප්‍රසන්න ආවේග නැති නම්, ඔබට අප්‍රසන්න ආවේග නැති බව ගැන දැනුවත්ව සිටින්න.

අපට සෘණ ලකුණක් නොදී ඒවාට මුහුණ පෑමට අපි සමත් වෙමුද?

සියල්ල හරි නැති බව හැඟීමේ වරදක් නැතැයි ඔබට ම කියා ගැනීමට ඔබට පුරුදු විය හැකිද?

මේ ආවේගය ඇති නිසා එයට මුහුණ දීමට හැකි වීම ගැන කෘතඥ වීමට ඔබට පුළුවන්ද?

මේ ආවේග නැවතත් මතු වුණොත් ඒවා සමග ගනුදෙනු කිරීමට ඔබට හැකි බවට - ඒවා හසුරුවා ගැනීමට හැකි බවට - ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති කර ගැනීමට දැන් පුළුවන්ද?

දැන් ඔබේ නෙත් හැර බලන්න.

(භාවනාව අවසානය)

දැන් අපට සජ්ඣායනාවක් කළ හැකියි.

සජ්ඣායනාවත් ආවේග සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට සුදුසු ක්‍රමයක්. ඔබ සජ්ඣායනා කරන විට සම්පූර්ණයෙන්ම වත්මනට පිවිස සිටිය හැකි නම් ඒ ක්‍රමයේ බලය වැඩි වෙනවා. සජ්ඣායනාව ඔබට උපකාරී වන්නේ කෙසේදැයි බලන්න. එය ඔබේ මනසේ අවකාශයක් නිර්මාණය කිරීමට උපකාර වෙයි.

(සජ්ඣායනාව)



භාවනාව අන්දැකීම

එක් දින භාවනා වැඩ සටහන

1997 ඔක්තෝබර් 12

පළමු කොටස

දෛනික ජීවිතයේ භාවනාව

දෙවැනි කොටස

භාවනාව දෛනික ජීවිතයට අන්තර්ගත කර ගැනීම

පළමු කොටස

දෛනික ජීවිතයේ භාවනාව

ගොඩවිත් - මේ එක් දින භාවනා වැඩ සටහනට පැමිණි ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමි. අද දින පුහුණුව ගැන අදහස් කිහිපයක් දක්වීමට හැකියි.

සතුටු වීම

පළමු අදහස වශයෙන් මා ඔබට කියන්නේ අද දින මෙහි පැමිණීමට හැකි වීම ගැන ඔබ හැම කෙනෙක්ම සතුටු විය යුතු බවයි. අද නිවාඩු දිනයක්. වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කිරීමෙන් පසු මෙහි එන්නට තීරණය කිරීම පිළිබඳව ඇත්තටම ඔබ ගැනම සතුටු විය යුතුයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි අප ගැනම සතුටු වෙනවා. අප ගැනම යහපත් හැඟීමක් ඇති කර ගැනීම බොහෝම වැදගත් දෙයක්. මේ කරුණ අවධාරණය කරන්නට මම කැමතියි. ඔබට භාවනාව සඳහා මෙහි එන්නට හැකි වීම ගැන ඔබ සමගම හොඳ හැඟීමක් ඇති කර ගන්න.

ඊළඟ අදහස නැත්නම් යෝජනාව ඔබට එන්නට හැකි වීම ගැන ඔබ කෘතඥ වීමට බලන්න යන්නයි. අද පැමිණෙන්නට වුවමනා වුණත් නොයෙක් හේතු නිසා එන්නට බැරිවුණු සමහරුන් ඉන්න බව මම දන්නවා. ඔබට ඒමට හැකි වීම ගැනත් ඔබ මෙහි සිටීම ගැනත් ඔබ කෘතඥ විය යුතුයි.

මා දෙන තවත් අදහසක් නම් නිහැඬියාව පුරුදු වීමයි. කතා කිරීම අපේ බලවත් පුරුද්දක් නිසා සමහරවිට නිහඬ ව සිටීම බොහෝම අපහසු බව මම දන්නවා. ඒ නිසා අද අපි උත්සාහ කරමු අප සමගම නිහඬව සිටින්නට. ඔබට වැටහේවි දැනුවත් වීම, සිහි කල්පනාව සහ නිහැඬියාව අතර සම්බන්ධයක් ඇති බව. ඔබ වඩ වඩා දැනුවත් වෙන විට, ඔබ වඩ වඩා නිහඬ වෙනවා. ඔබ නිහඬ වන විට ස්වභාවයෙන්ම දැනුවත් වෙනවා. නිහැඬියාව නිසා මනසේ ඇති කරවන අවකාශය ඔබට ආස්වාදයක් දෙනවා ඇති.

නිහැඬියාවේ තවත් අංශයක් වශයෙන් දැක්විය හැකියි - අප සමග හුදකලාව සිටීමට පුරුදු වීම. ඒ නිසා අද දිනයේ නිහඬව ඔබ සමගම හුදකලාව සිටීමට පමණක් උත්සාහ කරන්න. අපි බාහිර දේවලින් යැපීමට තදින් ම ඇබ්බැහි වී සිටිමු. ඒ නිසා අද අපි අප සමග පමණක් මිත්‍ර වී, අපගේම සමාගමයෙන් ආස්වාදයක් ලබන්නට හැකි දැයි බලමු. අපේ හොඳම මිතුරා වන්නට පුරුදු වෙමු. මේ සම්බන්ධය ඇති කර ගැනීම ඉතාම වැදගත්. එයින් අපට පුළුවන් වෙනවා - අප අපට සිටින ඉතාමත් අගනා මිත්‍රයා හැටියට දකින්නට.

අද කණ්ඩායම් සාකච්ඡාවක් ද පවත්වන්නට බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඔබට අත්දකින්නට ලැබෙන ප්‍රශ්න - ගැටළු සාකච්ඡා කරන්නට එතනදී පුළුවන්. කොහොමටත් ස්වාධීනව සිටීම භාවනාවට වැදගත් ම දෙයක්. ස්වාධීනව ඔබේම උපක්‍රම භාවිතා කිරීම. බුදුන් වහන්සේ ස්වෝත්සාහයයි, තමා කෙරෙහිම විශ්වාසය තැබීමයි ගැන හොඳට අවධාරණය කළා.

ආත්ම - විශ්වාසය වර්ධනය කර ගැනීම

අද අපි ආත්ම විශ්වාසය නංවා ලන්නට උත්සාහ කළ යුතු බවත් මම යෝජනා කරනවා. ඔබේ මනසේත් සිරුරේත් මතු වන කවරක් චූවත් හසුරුවා ගැනීමට ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති කර ගැනීම. භාවනාවට වැදගත් වන්නේ සිරුරේත් මනසේත් සිදුවන්නේ කුමක් දැයි අවබෝධ කර ගෙන, ඒවායින් ඉගෙන ගෙන ඒවාට විවෘතව සිටීමයි.

ඒ නිසා අද අපි කුඩා දරුවන් වාගේ වන්නට බලමු. ඉගෙන ගන්නට උත්සාහ කරමින් - සිරුරේත් මනසේත් සිදු වන දේ අනාවරණය කර ගන්නට බලමින් - සිරුරේත් මනසේත් සිදු වන දේ ගැන කුතුහලයකින් සිටීම. එය අප හොඳින් දන්නා බව සිතා සිටින දෙයක්.

භාවනාව ගවේෂණ වාරිකාවක් විදියට සලකන්න. ඒ විදියේ විවෘත මනසක් ඇතිව සිටිය හොත්, අද අප ලබන කවර අත්දැකීමකින් වුවත් ඉගෙන ගන්නට අපට පුළුවන්. මා කලින් කී විදියට එය ප්‍රසන්න හෝ අප්‍රසන්න විය හැකිය. ඒත් මේ ප්‍රශ්න අසන්නට පුරුදු වන්න. "මට මෙයින් උගත හැක්කේ කුමක්ද? එයින් මට පෙන්වා දෙන්නේ කුමක්ද?" භාවනාව දෙස මේ ආකාර ආකල්පයක් තබා ගැනීම වැදගත්.

විශේෂ යමක් නැත

අවසාන වශයෙන් උපදෙසක්. ඔබ විශේෂ යමක් අත්පත් කරගන්නට යනවා කියා ඉහළ බලාපොරොත්තු ඇති කර නොගන්න. භාවනාවේ ඇති විශේෂයක් නැත. එයින් කරන්නේ සාමාන්‍ය දේවලට විවෘතව සිටීම පමණයි. එහි සුවිශේෂී වූ කිසිවක් නැති බව සිහිතබා ගැනීම අවශ්‍යයි. එය භාවනාවේ ඇති යහගුණයක්ද වෙයි. ඒ භාවනාවෙන් ලබා ගන්නා ප්‍රතිඵල නොවේ. එහි නිරත වීම - පුරුදු කිරීම පමණයි. ප්‍රතිඵලයන් එයමයි. සිදුවන්නේ කුමක්දැයි දැනුවත්ව සිටීම ප්‍රතිඵලයයි. ඊට පසු එයන් කුමක්ද යන්න නොවේ. මෙන්න මේ කාරණය මතක තබා ගන්න. මේ සංස්කෘතියේ ඉලක්ක කරා යාම - ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම ගැන දැඩි අවධානයක් තබනවා විය හැකියි. ඒත් භාවනාවේ ප්‍රතිඵලය එය පුහුණු කිරීම මයි. භාවනාවේ සිත් ගන්නා ලක්ෂණයන් එයයි. ප්‍රතිඵලය තමා විවෘතව සිටීම. මොහොතින් මොහොත සිදු වන්නේ කුමක් දැයි දැනුවත්ව සිටීමයි - හැම මොහොතක්ම අත් විඳීමයි.

මේ මා අද ඔබට දෙන ප්‍රායෝගික උපදෙස්. වැඩ සටහනේ දක්වා ඇති ආකාරයට යෝග අභ්‍යාස, සක්මන් භාවනාව, සිටගෙන කරන භාවනාව, කණ්ඩායමේ සාකච්ඡාවක්, සජ්ඣායනාව යන

බොහොම දේවල් අද දවසේ සිදුවන්නට ඇති. අපි හැම දෙයක්ම පුහුණුවේ කොටසක් හැටියට සලකමු. ආහාර ගන්නා විටත් අපි එය පුහුණුවේ කොටසක් විදියට සලකන්නට පුරුදු වෙමු. භාවනාමය මනසකින් ඔබේ දිවා ආහාරය ගන්නා හැටිත් මම කියා දෙන්නම්.

භාවනාව මෙහෙයවීම

දැන් අපි වාඩි වී කරන භාවනාවේ යෙදෙමු. වාඩි වන්නට කලින් සිට ගෙන අනපය එහා මෙහා කරන්නට කැමති අයට දැන් එසේ කරන්නට පුළුවනි. දැන් පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වන්න. දැන් සිටගෙන ටික වෙලාවක් සිරුර සැහැල්ලු කර ගැනීමට පුරුදු වන්න. ඔබ පහසුවෙන් සිටීමට පුරුදු වන්න.

මේ වේලාවේ ඔබ භාවනා කිරීම ගැන සතුටු වන්නට කාලයක් ගත කරන්න. ඔබ ඉගෙන ගන්නට යන දේ ගැන සතුටක් ඇති කරන්නට බලන්න.

අද භාවනාවේ දී ඔබ කරන්නට යන්නේ ඉතා සරල දෙයක්. ඔබට සිනු හඬ අසන්නට ලැබෙන තෙක් ම, ඔබ කළ යුත්තේ, මොහොතින් මොහොතට ඔබට ඇසෙන දේ - ඔබට පහළ වන සිතිවිලි - ඔබ අත්විඳින සංවේදනා යන මේවා ගැන දැනුවත් වීමයි.

එය හැම කෙනෙකුටම කරන්නට පුළුවන් බොහොම සරල දෙයක්. වැදගත් කාරණය තමයි, මොහොතින් මොහොත අවදිව සිහි කල්පනාවෙන්, ප්‍රාණවත්ව හැම මොහොතක් ගැනම දැනුවත්ව සිටීමයි. කාටවත් නිදිමතක්, අලස ගතියක් දැනුණොත් ඇස් ඇර ගන්න.

අපට ශබ්ද ඇහෙනවා - සිතිවිලි පහළ වෙනවා - සංවේදනා අත්විඳිනවා - ආවේග ඇති වන්නට පුළුවන්. මෙසේ සිදුවන දේ ගැන මොහොතින් මොහොත දැනුවත් වීමයි අවශ්‍ය. ඒවා සමග මිත්‍ර වීම ඒවාට වරදක් නැතැයි කීමට පුරුදු වීම.

ඔබට සිරුරේ කිසියම් අප්‍රසන්න සංවේදනා දැනුනොත් ඒවාට

විවෘතව සිටින්න. ඒවා සමග මිත්‍ර වන්න. ඒවා ගැන දැනුවත් වන්න. එය හරියට ඔබට ඇහෙන ශබ්දවලට කමක් නැහැයි කියන්නා වගෙයි.

ඔබේ සිතේ මතු වී නැති වී යන හැම සිතිවිල්ලක්ම ඔබ දන්නවාද?

(සිනුව)

දැන් ඇස් අරින්න. ඔබේ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමේදී එය කරන බව දැනුවත්ව සිටින්න. සිරුරට දූනෙන විවිධ සංවේදනා හඟින්න. මොහොතින් මොහොත ඔබේ සිරුරේත් මනසේත් සිදු වන්නේ කුමක්ද යන්න ගැන දිගටම දැනුවත්ව සිටින්න.

කෙනෙකුට වාඩි වී - සිටගෙන - සක්මන් කරමින් - දිගා වී භාවනා කරන්නට පුළුවන්. අද අප මෙයින් තුන් විදියකින් භාවනාව පුරුදු කරමු. වාඩි වී - සිට ගෙන - සක්මන් කරමින්.

වාඩි වී කරන භාවනාව පිළිබඳ සාකච්ඡාව

ගොඩවිත් - මා අදහස් කරන්නේ ඔබ භාවනා කරන විට සැබැවින්ම සිදු වන්නේ කුමක්ද යන්න ගැන ඔබ සමග සාකච්ඡා කිරීමටයි. ඔබේ අත්දැකීම් බෙදා හදා ගෙන ඔබ භාවනා කරන විට ලබපු අත් දැකීම් ගැන ප්‍රශ්න ඇසීමටයි.

දැන් මම අසන්නේ වාඩි වී භාවනා කිරීම ගැන ගැටළු හෝ ප්‍රශ්න කිසිවක් තිබේද කියායි. මා කිව්වා වාඩි වෙලා ඔබේ මනසේත් සිරුරේත් සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න ගැන දැනුවත්ව සිටින්නට. ඉතින් ඒ ගැන ප්‍රශ්න හරි දුෂ්කරතා හරි තිබෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - භාවනා කරන විට මට සිතිවිලි බොහොමයක් ඇති වෙනවා. සමහරක් නිරීක්ෂණය කරන්නට උවමනා නැති සුපුරුදු ඒවා. සමහර ඒවා සුළු සියුම් සිතිවිලි. ඒවා නිරීක්ෂණය කිරීමත් අවශ්‍යද?

ගොඩවින් - අපි හැම සිතිවිල්ලක්ම නිරීක්ෂණ කරන්නට උත්සාහ කළ යුතුයි. භාවනාවට උපදෙස් දෙන විට මා කීවා ඔබේ සිතට නැගෙන හැම සිතිවිල්ලක් ගැනම සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන් ද කියා; සිතිවිලි ගැන විනිශ්චයක් නොකර ඒවා නිරීක්ෂණය කිරීමට පුරුදු වීම ඉතාම වැදගත් කියා. මේක සියුම් - මේක සියුම් නැහැ. මෙය හොඳයි - මෙය නරකයි කියා විනිශ්චය නොකළ යුතුයි. විනිශ්චය නොකොට සෘණ ලකුණු හරි ධන ලකුණු හරි නොදී සිතිවිලි පැන නැඟිලා ඉවත්ව යන හැටි නිරීක්ෂණ කරන්න.

සහභාගිවන්නෙක් - මම අවුරුද්දකට වැඩි කාලයක් භාවනා කළා. මට ප්‍රශ්න ගණනාවක් තියෙනවා. මගේ සිරුර වලනය වෙනවා - මගේ වළලුකර රිදුම් දෙනවා - ටික වේලාවක් භාවනා කරලා නැඟිටින්න අමාරුයි. ටික වේලාවක් ඇවිද්දාම ඒක ඇරෙනවා. දන් මගේ උරහිස් රිදෙනවා. මට මෙන්ම මේ ප්‍රශ්න තියෙනවා. මට දැන ගන්නට අවශ්‍යයි මා නිවැරදි විදියට භාවනා කරනවාද කියා.

ගොඩවින් - මට ඒවා ප්‍රශ්න විදියට පෙනෙන්නේ නැහැ. මා පැහැදිලි කර දෙන්නට උත්සාහ කළේ භාවනාවේදී අපේ සිරුරටත් මනසටත් සිදුවන දේ ගැන කරදර නොවී ඒ මොකද්ද කියා දැන ගැනීම පමණයි කියන කරුණ. මා එය හරියට කරනවාද? වැරදියට කරනවාද? මෙහෙම වීම පුදුම සහගතයි. මා කිහිප වතාවක් ම කියා සිටියේ සිදු වන්නේ කුමක් ද යන්න දැන ගන්නයි - සිදුවන කවරදේකට වුවත්, විශේෂයෙන් අප්‍රසන්න දෙයක් නම් එයට - කමක් නැහැයි කියන්නටයි.

දන් නැවතත් කියන්නේ අප්‍රසන්න සංවේදනා සමග ක්‍රියා කරන්නට පුරුදු වීම ඉතාම වැදගත් - ඒවා කවරාකාරයකින් ශරීරයේ මතු වුණත් අවශ්‍ය වන්නේ ඒවා දැන ගැනීම පමණයි - ඒවා සමග මිත්‍ර වීමත් ඒවා ප්‍රශ්න වශයෙන් නොසැලකීමත් පමණයි. එයයි මේ පුහුණුව. භාවනා කරන විට මේ අප්‍රසන්න සංවේදනා සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට ඔබ පුරුදු වෙනවා නම්, එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මතු වුණු විටත් ක්‍රියා කරන හැටි ඔබ දැන

ගන්නවා. ඒ නිසා ඔබ භාවනාවේ යෙදී සිටින විට මේ අප්‍රසන්න සංවේදනා හට ගැනීමේ ප්‍රයෝජනවත්.

සහභාගිවන්නෙක් - මා කල්පනා කළේ සාංකාව ගැනයි. මට සාංකාව කලක් තිස්සේ තිබුණා - ඒත් එය කැඳවුණාම එන්නේ නැහැ. ඒත් මට තිබුණු තරම් දරුණු විදියට නොවෙයි. පළමු කාරණය එයයි.

තවත් කරුණක් - යමෙකුට ප්‍රශ්නයක් සම්බන්ධයෙන් සාංකාව තිබ්ලා ඒකම පස්සේ ආපසු කැඳවා ගන්නට බැරි නම්, ප්‍රශ්නය නැවත ඇති වූ විටක පුරුදු කරන්නට කාලයක් නැහැ - ප්‍රශ්නය මතු කර ගෙන සාංකාව පරීක්ෂා කරලා එය ඉවත් කර ගෙන ප්‍රශ්නයට හරි හැටි මුහුණ දෙන්නට බැහැ.

ගොඩවින් - පළමු කාරණයට මගේ පිළිතුර මෙයයි. සාංකාව කැඳවා ගන්නට ඔබට අවශ්‍ය වුණාම එය නොපැමිණීම නිසා ප්‍රශ්නයක් ඇති වෙනවාද? ප්‍රශ්නය මොකද්ද? ලස්සන කතාව තමා, අපට සාංකාව ඇති විට එය ප්‍රශ්නයක් නම් - සාංකාව නැති විටත් ප්‍රශ්නයක්.

සහභාගිවන්නෙක් - මගේ ප්‍රශ්නය අපට සාංකාව බඳු ප්‍රශ්නයක් ඇති කොට - එය වරින් වර මතුවෙන කොට - අපට අවශ්‍යයි ඒ ගැන ක්‍රියා කිරීමට පුරුද්දක් ලබා ගන්නට. ඒ පළපුරුද්ද අවශ්‍ය වුණාම කලින් ඇති වුණ විදියට ඒවා මතු වන්නේ නැහැ. ප්‍රශ්නය විසඳීමට ලද යුතු පළපුරුද්ද ලබා ගන්නට බැහැ.

ගොඩවින් - මා හිතන්නේ ඔබ කන්‍යාරාමයේ හිටියා මා ආවේග සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය උපායන් විස්තර කළ අවස්ථාවේ. ඔබ සටහන් ලියා ගත්තු නිසා ගෞරව ගියාම ඒවා කියවා බලා ඔබම ඒවා හොයා ගන්න, ඒ ක්‍රම අත් හදා බලලා කොහොමද සාංකාව ගැන ක්‍රියා කරන්නේ කියා.

මේ කෙටි විස්තරයක් පමණයි. ඔබ සමහරෙක් මා ඒවා විස්තර කළ වෙලාවේ නොසිටිය බව මම දන්නවා. ඒ නිසා ඒවා සම්බන්ධව කටයුතු කරන හැටි ගැන සැකවින් කියන්නම්.

අප අද ඉගෙන ගන්න දෙයක් නමා, සාංකාව වුණත් – හිතිය වුණත් – කෝපය වුණත් – ශාරීරික වේදනාව වුණත් – ඒවා තිබෙන බව දැන ගැනීමයි අවශ්‍ය. ශාරීරික වේදනාව සම්බන්ධයෙන් මම යෝජනා කළා – ඒ සාංකාව නැත්නම් හෙම ඒකට කමක් නැතැයි කීමට පුරුදු වන්නට. මේ අප්‍රසන්න ආවේගවලට මිත්‍රශීලීව සැලකීමට පුරුදු වීමෙන් ඒවා සමග ක්‍රියා කිරීම පහසු වෙනවා. ඒ නිසා මා නිර්දේශ කළ එක් මෙවලමක් ඒ. අනෙක් මෙවලම් ගැන දැන ගන්නට වුවමනා අයට මා කළ දේශනයේ පිටපතක් – ආවේග සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ගැන මගේ දේශනයේ පිටපතක් ලබා ගන්න පුළුවන්.

ආනාපාන සති භාවනාව මෙහෙය වීම

මේ භාවනාව කරන අතර කාමරයෙන් පිටතට යන්නට එපා. දිගටම ඔබේ සිරුර ගැන දැනුවත්ව සිටින්න. දෑස් පියා ගෙන සිරුරේ විවිධ සංවේදනා හඟින්න – විවිධ වලන හඟින්න.

සිරුර හඟින්නට පුරුදු වන්න. සිරුරට මිතුරුව සිටින්නට පුරුදු වන්න.

ඔබට මේ සිරුර තිබීම ගැනත් එය අපේ පුරුදු වීමට භාවිතා කළ හැකි වීම ගැනත් කෘතඥ වන්න.

දැන් මේ ඉරියව්වෙන් සිටීම කෙබඳු දැයි හඟින්න – ඒ ගැන පමණක් සිත යොමු කරන්න. මේ ඉරියව්වේ සිටීමෙන් සැහැල්ලුවක් ලබන්නට ඔබට පුළුවන්ද?

ඔබේ සිරුර සැහැල්ලු කරගන්නට පුළුවන් නම් සිතත් සැහැල්ලු කරගත හැකියි. සිරුරට ස්වභාවික විදියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නට ඉඩ දෙන්න – සිරුරට කැමති විදියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නට ඉඩ දෙන්න.

සිරුර ප්‍රශ්වාස කරන විට ඔබ දන්නවා සිරුර ප්‍රශ්වාස කරන බව. සිරුර ආශ්වාස කරන විට සිරුර ආශ්වාස කරන බව ඔබ දන්නවා. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය ගැන ඔබේ පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න.

ඔබට සිතිවිලි පහළ වීම ස්වභාවිකයි. ඔබට සිතිවිලි ඇති වන බව පමණක් දැන ගන්න. ඒවාට විරෝධය පාත්‍රවන එපා. ඒවා නුරුස්සන්නට එපා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගැන වඩ වඩා අවධානය යොමු කරන්න.

සිරුරට අප්‍රසන්න සංවේදනා ඇති වෙතොත් ඒවා ගැන දැනුවත් වන්න. ඒවාට මිත්‍ර වීමට පුරුදු වන්න. අප්‍රසන්න සිතිවිලිවලට ආවාට කමක් නැහැ කියන්නට පුරුදු වන්න.

(සිතුව)

(සප්තකාන්තාව)

ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ සාකච්ඡාව

සහභාගිවන්නෙක් - භාවනා කිරීමේදී මට දැනුණා මගේ පිටට බොහොම දහඩිය දැමීමා. මම තෙත් වුණා. දෙවැනි ප්‍රශ්නය - මා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන අවධානය යොමු කළාම මගේ ආශ්වාසය ඉක්මන් වෙනවා. වෙන දෙයක් ගැන සිත යොමු කරන්න ගියාම සාමාන්‍ය තත්වයට පත්වෙනවා.

ගොඩවින් - පිටට දහඩිය දැමීම ගැන කිව යුත්තේ මෙයයි. පිටේ දහඩිය ඇති බව ගැන දැනුවත් වන්න. එය තිබුණාම. ඒ දහඩිය සමග මිත්‍රතාවක් ඇති කර ගන්න එක පමණයි ඇත්තේ.

දෙවැනි ප්‍රශ්නය - ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන හිත යොමු කරන විට එය සීග්‍ර වීමත් වෙන දෙයක් කෙරෙහි සිත යොමු කළ විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සාමාන්‍ය තත්වයට පත් වීම. මා යෝජනා කරන්නේ පටන් ගැන්මේදී ශරීරයට සාමාන්‍ය විදියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට ඉඩ දෙන්නයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන අවධානය යොමු කිරීම අමතක කරන්න. ටික වෙලාවක් ගත කරන්න 'නො-කිරීම' ඉගෙන ගනිමින්. ශරීරයට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගැන කැමති දෙයක් කරන්නට ඉඩ දී ඉන්න. ඒ ගැන භාවනාවක් විදියට කල්පනා කරන්නට එපා. ඔබ පුරුදු කරන අභ්‍යාසයක් විදියට - සිරුරට රිසි විදියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නට ඉඩ

දී ගෙන ඉන්න.

ශ්‍රී ලංකාවේ භාවනා ගුරුවරයෝ ඉන්නවා මෙන් මෙහෙම කියා දෙන. භාවනාව විශේෂ දෙයක් හැටියට කල්පනා කළ විට අපට විශේෂ ප්‍රශ්නවලට මුහුණ පාන්නට සිදු වන බවයි. - ඒ නිසා මෙතනදී අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට විශේෂ අවධානය දෙන්නට යනවා - එවිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය විශේෂ විදියට ක්‍රියා කරනවා. එය නොතකා හැරියාම සාමාන්‍ය තත්වයට පත් වෙනවා. ඒ නිසා භාවනාවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයත් විශේෂ දෙයක් හැටියට සලකන්න එපා. ඒ සමග සිටීම පමණයි අවශ්‍ය වන්නේ. පිටත සිටින විටත් - ඔබ භාවනා නොකරන බව කල්පනා කරන විටත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සමග සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගෙන යන්නට බලන්න. අනෙක් අවස්ථාවලදීත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගැන දැනුවත්ව සිටින්න.

බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රශ්න කිරීම ගැන ඔබට ස්තූතියි. තමන්ගේ අත්දැකීම් අප සමග බෙදා හදා ගත් උදව්‍යයටත් ස්තූති කළ යුතුයි. අපට ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයන් පිරිසක් විදියට මෙතන වාඩි වී සිටීමට හැකි වීම බොහොම හොඳ කාරණයක්. එකිනෙකාගේ අත්දැකීම් බෙදා හදා ගන්නට ලැබීම අගය කළ යුත්තක්.

සහභාගිවන්නෙක් - අප භාවනා කරන විට කළ යුතු හෝ නොකළ යුතු කිසිවක් ඇද්ද කියා දූන ගැනීමට මම කැමතියි. නිදසුනක් වශයෙන් මා වාඩි වී භාවනා කරන විට මට නොසිතා සිටීම අපහසුයි. මා සක්මන් භාවනාව කරන විට තත්වය වඩා හොඳ අතට හැරෙනවා. වාඩි වී භාවනා කිරීමේදී සිතිවිලි එන්නට පටන් ගන්නාම මා කල්පනා කරන්නේ එය නවත්වනවාද නැති නම් එයට ඉඩ දෙනවාද කියායි. එතන මගේ හිතේ ගැටුමක් ඇති වෙනවා.

ගොඩවීන් - මා සතුටුයි ඔබ ඒ ප්‍රශ්නය ඇසීම ගැන. එය ඉතාම හොඳ ප්‍රශ්නයක්. සිතිවිලි නැවැත්වීම කළ හැකි දෙයක් නොවෙයි. නැවැත්වීමට උත්සාහ කරන්න කරන්න තව තව සිතිවිලි ගලා එනවා. ඒ නිසා තමයි භාවනාව මෙහෙය වීමේදී මා කීවේ තවදුරටත් සිතිවිලි මතු වීම ස්වභාවික දෙයක් බව. දැන් අප කළ

පළමු භාවනාවේදී අප කරන්නේ පහළ වන සිතිවිලි ගැන දැනුවත්ව සිටීමට උත්සාහ කිරීමයි. සිතේත් සිරුරේත් ඇතිවන සිතිවිලි, ශබ්ද, සංවේදනා යන මේ කවරක් වුණත්, ඒ ගැන දැනුවත් වීම පමණයි. ඒ නිසා ඒ වගේ භාවනාවකදී සිතිවිලි පහළ වුණාට ගැටීමක් ඇතිකර ගැනීම අවශ්‍ය නැහැ.

අප කළ දෙවැනි භාවනාවේදී අපේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන දැනුවත් වීමට උත්සාහ කළ විට දීත් අප කළ යුතු වුයේ ඒවා ගැන දැනුවත් වීම. සිතිවිලි පහළ වන බව සිහිපත් කරමින්, ඒවා සමග මිත්‍ර වීම - ගැටුමක් ඇතිකර නොගැනීම - ඊළඟට නැවතත් ආශ්වාසය ගැන සිත යොමු කිරීමයි. ඒත් අප ආශ්වාසය ගැන දැනුවත්ව විනාඩි කිහිපයක් ගත කරන විට නැවතත් සිතිවිලි එනවා. මේ තමා මනසේ ස්වභාවය. අපට එය පාලනය කිරීම අපහසුයි. ඒ නිසා භාවනාවෙන් අප කරන්නේ මනස ක්‍රියා කරන ආකාරය අවබෝධ කර ගැනීමයි. අපේ මනස සමග මිත්‍ර වීමත් මොනවා සිදු වුණත් ආපසු හෙමිහිට ආශ්වාසය ගැන සිත යොමු කිරීමට පුරුදු වීමයි.

වාඩි වී නොසිටින විටත්, අපට ඇතිවන සිතිවිලි ගැන දැනුවත්ව සිහිකල්පනාවෙන් සිටීම වැදගත්. සැහැල්ලුවක් ලබන විටත්, කැම කන විටත්, අපට සිතිවිලි හටගන්නවා. ඒ නිසා මොනවා කරමින් සිටියත් අපට ඇති වන සිතිවිලි ගැන සිහිකල්පනාවෙන් සිටීම අවශ්‍යයි. භාවනා කරන විට පමණක් නොවෙයි. අපට අපේ සිතිවිලි ගැන බොහෝ දේ දැන ගත හැකියි, ඒවා නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් පමණක්. මේ ප්‍රශ්නය ඇසීමෙන් - “මට දැන් ඇතිවන සිතිවිලි මොනවාද?” එයයි අසන ප්‍රශ්නය.

පහළ වන සිතිවිලි බොහොමයක් එක්කෝ අප ගැනමයි. නැතිනම් වෙනත් අය ගැනයි. සමහර විට අප ගැන වාගේම අනුන් ගැන ඇතිවන සිතිවිලිත් නිශේධනීයයි. අපට අප ගැනත් අනුන් ගැනත් අභිතකර සිතිවිලි ඇති බව දැනගැනීම සිදු වෙනවා. අපේ සිතිවිලියි ආවේගයි නිර්මාණය වන්නේ කෙසේද යන්නත් දැන ගන්නවා. මේවා සිතිවිලි නිරීක්ෂණයෙන් වර්ධනය කරගන්නා වැදගත් ප්‍රතිවේදයක්.

අපට වැඩියෙන් සිතිවිලි හට ගන්නේ අතීතය ගැනද? අනාගතය ගැනද? අතීතය ගැන වැඩියෙන් සිතිවිලි මට එන්නේ ඇයි? අනාගතය ගැන සිතන විට මට සිදු වන්නේ කුමක්ද? මට සාංකාවක් ඇති වන්නේද? අන්න ඒ නිසයි අප අපේ සිතිවිලි ගැන අවබෝධ කර ගත යුත්තේ. සිතිවිලි ආවේග ඇති කරන්නේ කෙසේද? එයින් දුක හට ගන්නේ කෙසේද යන්න අවබෝධ කර ගත හැකියි. මෙය භාවනා පුරුදු කිරීමේ වැදගත් අංශයක්. ඒ නිසා සිතිවිලි නැවැත්වීමක් පමණක් නොවෙයි - සිතිවිලි ගැන අවබෝධ කර ගැනීම - ඉගෙන ගැනීම - අනාවරණය කරගැනීමත් සිදු වෙනවා.

තවත් ප්‍රශ්න ඇද්ද?

සහභාවත්තෙක් - මම කැමතියි මගේ පුද්ගලික අත්දැකීමක් ගැන කියන්න. වතාවක් සුත්‍රයක් කියවීමෙන් පසු විනාඩි දහයක් පමණ භාවනා කළා. මගේ දැස්වලට යොමු වී බබලන එළිය ධාරා තිබුණා. ඇස් පියා ගන්නත් ඇස් ඇරගෙන සිටියත් ඒ එළි පැය බාගයක් පමණ පත්තු වෙමින් තිබෙමින් තිබුණා. මම තරමක් බය වුණා. මේ සිදුවීම සාමාන්‍ය දෙයක්ද අසාමාන්‍ය දෙයක්ද කියා මම දන්නේ නැහැ. මා දැන ගන්නට කැමතියි මේ සිදුවීම සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේද යන්න.

ගොඩවිත් - යම් යම් දර්ශන පෙනෙන්නට වීම - ඒවාගේ දේ දැකීම භාවනා පුරුදු කිරීමේ විවිධ අවස්ථා පෙන්නුම් කරන ඒවා. ඔබ දකින මේ දර්ශන ප්‍රසන්නයි. සමහර විට අප්‍රසන්න දේත් පෙනෙනවා. මා අද කී විදියට ඒවා ප්‍රසන්න හෝ අප්‍රසන්න වුවත්, ඔබ ඒවා දකින බව පමණක් දැන ගැනීම ප්‍රමාණවත්. ඔබ මේ මෙසේ අත්දැකින බව ගැන පමණක් දනුවත් වන්න. එය සාමාන්‍යද අසාමාන්‍යද කියා කල්පනා කිරීම අනවශ්‍යයි. ඔබ එහෙම ප්‍රතික්‍රියා කළ හොත් සිද්ද වන්නේ ඔබ සිදු වන දේට මැදිහත් වීමයි. ඔබ කළ යුත්තේ මැදිහත් වීම නොවෙයි - දැන ගැනීම පමණයි. මා කලින් කී විදියට එය කමක් නැතැයි කියන්න. ටික වෙලාවක් ගිය පසු ඔය එළිය පිළිබඳ සංවේදනාව හරි මොකක් හරි නවතීවි.

යෝග

දැන් යෝග අභ්‍යාසයට වෙලාවයි. භාවනාව සහ යෝග යන දෙක අතර සම්බන්ධතාව ගැන කරුණු කිහිපයක් සඳහන් කළ යුතුයි. එකක් ඔබ යෝග කරන විට ඔබේ සිරුර ගැන කල්පනාවෙන් දැනුවත්ව සිටීමයි - සිරුර සැහැල්ලු කිරීමට පුරුදු වීමයි - සිරුර සමග මිත්‍ර වී - එයට කරුණාව දැක්වීමට පුරුදු වීමයි - යෝග අභ්‍යාසය වත්මන් මොහොත අත්විඳීමට යොදා ගැනීමයි. මේ යෝග භාවනාවට සම්බන්ධවන අංශ සමහරක්.

දැන් ඔබට යෝග අභ්‍යාසයට සූදානම් වන්නට පිළිවන්. එය කිරීමේදී ඔබ අභියෝගවලට - දුෂ්කරතාවලට - මුහුණ දීමට ඉඩ ඇත. මා කලින් කී පරිදි ඒවා භාවනාවට අරමුණු වශයෙන් යොදා ගන්නවා ඇතැයි මම කල්පනා කරනවා. යෝග අභ්‍යාසයේදී ඔබේ සිරුර සැහැල්ලු වනු ඇත. එවිට ඒ සැහැල්ලු සිරුරෙන් වාඩි වී කරන භාවනාව පටන් ගන්නට හැකි වේවි. එසේ කරන විට සිදු වන්නේ කුමක්දැයි බලමු.

අභ්‍යාසයට සහභාගී නොවන කෙනෙක් ඇත්නම් කතා නොකර ඉන්න. ඔබ කැමති නම් වෙන තැනක සක්මන් භාවනාව කරන්නට පුළුවන්. නැතිනම් පුටුවක වාඩි වී නිහඬව ඔබේ මනස නිරීක්ෂණය කළ හැකියි. මොහොතින් මොහොත මනසේ සිදු වන්නේ කුමක්දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. ඒ නිසා යෝග නොකරන අය මේ අවසරයෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න. දැන් ඔබ යෝග ගුරුවරයාට බාරයි. ස්තූතියි.

සක්මන් භාවනාව මෙහෙය වීම

දැන් අපි සක්මන් භාවනාවේ ටික වෙලාවක් යෙදී සිටිමු. සක්මන් භාවනාවේ අරමුණු සවිඥානකව - සිහිකල්පනාවෙන් - ඇවිදීමයි. ඇවිදින විට සිරුරට දනෙන විවිධ සංවේදනා විඳ ගැනීමට ඔබ පුරුදු විය යුතුයි. සිතිවිලි පහළ වේවි - ඒත් ඒවා මුදා හැරලා ආපසු සක්මනට එන්න - සක්මන වෙත සිත යොමු කරන්න.

දැන් අපි සක්මන් භාවනාව කරන ආකාරය සංවිධානය කර ගනිමු. කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී කිරීම සුදුසු බව මා සිතනවා. එක් කණ්ඩායමකට වේදිකාව මතත්, අනෙක් අයට මෙනෙන් සක්මන් කළ හැකියි. කණ්ඩායම් දෙකේ අය එකිනෙකා පිටුපස සිටින ආකාරයට වටයක සිටිය හැකියි. ඔබ සක්මන් කරන අතර වාරයේ මම ප්‍රායෝගික අදහස් කිහිපයක් දෙන්නට බලාපොරොත්තු වෙනවා.

ඔබ කරන කවරක් වුවද, හිමිහිට, සිහිකල්පනාවෙන්, දැනුවත්ව කරන්න. හෙමිහිට, සිහිකල්පනාවෙන් ඇවිදින්න. ඔබේ දෙපාවල සංවේදනා විඳගන්න.

දැන් ඉදිරියෙන් තබා ගන්න.

සිරුරේ සියලුම චලනයන් ගැනත්, සංවේදනා ගැනත් දැනුවත්ව සිටිය හැකි වන පරිදි හෙමිහිට ඇවිදින්න.

ඔබේ සිතිවිලි මුදා හරිමින් ඇවිදීම ආශ්‍රය කරගෙන ආපසු වත්මනට එන්න. ඉතා සැහැල්ලු ආකාරයට ඇවිදින්න.

ඇවිදීමේ සරල ක්‍රියාවෙන් ආස්වාදය ලබන්නට ඉගෙන ගන්න.

වට පිට නොබලා ඉදිරියෙන් යන්නාගේ දෙපා වෙත නෙත් යොමු කරන්න.

ඔබේ දෙපයින් පොළොව - බිම - සංවේදනය කරන්න.

ඇවිදීමෙන් සැහැල්ලුව ලබා ගන්නට ඉගෙන ගන්න - සිහිකල්පනාවෙන් ඇවිදින්න.

නෙළුම් මල් උඩ ඇවිදින්නා වාගේ ඔබට ඇවිදින්නට පුළුවන්ද? මෘදුවට - සියුමැලි විදියට - හැම පියවරක් ගැන ම සිහිකල්පනාවෙන් ඇවිදිය හැකිද?

(සිනුව)

දැන් හිටි වනම හිටගෙන ඉන්න.

දැස් පියාගෙන සම්පූර්ණයෙන් නිහඬව සිට ගෙන
ඉන්න.

වත්මන් මොහොත අත්විඳීමට ඇසෙන ශබ්ද යොදා ගන්නට
මඬට පුළුවන්.

ඇසෙන දේ සමග වත්මනට පිවිසෙන්න.

ඒ ශබ්ද පළමු වතාවට ඇසෙන්නාක් මෙන්, සියුම් විදියට,
ඉතා පැහැදිලිව ඇසිය හැකිද?

ශාරීරික දැනුවත් වීම පිළිබඳ සාකච්ඡාව

ගොඬවින් - ඔබ යෝග අභ්‍යාස කරන විට සිදු වුණේ කුමක්ද
කියා දැන ගැනීමට මම කැමතියි.

සහභාගිවන්නෙක් - සමහර ඉරියව් දුෂ්කර බව දැනුණත් එය
ප්‍රශ්නයක් නොවුණේ මා කලින් කර තිබුණු නිසා. එහෙත් යෝග
අභ්‍යාස කිරීමට සියලු දෙනාටම ප්‍රමාණවත් තරම් ඉඩපහසුකම්
තිබුණේ නැහැ. ශාලාවේ පිරිස වැඩියි. මගේ සිතට කේන්ද්‍රියක්
එනවා මට දැනුණා. උදාහරණයක් විදියට මා ළඟ සිටිය
තැනැත්තා පමණට වඩා කකුල් දිග හැරියාම මට හිතුණා ඇයි
මොහු මේ තරම් දිග ඇදෙන්නේ කියා.

ගොඬවින් - ඒ නිසා ම තමයි අද අපි සුදානම්ව සිටිය යුතුයි
කියන්නේ. සිදුවන කවර දෙයක් වුවත් ඉගෙන ගැනීමට හැම
දෙයක්ම පුහුණුවේ කොටසක් හැටියට දැකින්නට පුරුදු විය යුතුයි.
ඒ නිසා ඔබට කේන්ද්‍රී ගියත්, නොරිස්සුමක් ඇති වුණත්, ඔබ
එයට ප්‍රතිචාර දක්වනවා නම් අනෙක් අය කරන දේ නිසා ඔබ
ඔබටම දුකක් ඇතිකර ගන්නා අන්දම නිරීක්ෂණය කරන්න.
එහෙම අවස්ථාවේදී කෝපය භාවනා නිමිත්තක් වෙනවා. ඔබ ඒ
නිමිත්ත අනුව භාවනා කරමින් කොයි තරම් දුරට කෝපය මුදා
හැරිය හැකිදැයි බලන්න.

මා කලින් කී විදියට, මේ ශාරීරික හා මානසික අප්‍රසන්න
අත්දැකීම් භාවනාවේදී පමණක් නොවෙයි වෙනත් අවස්ථාවලත්

සිදු වෙනවා. ඒ නිසා ඒවා දැන ගැනීමත් ඒ සමග මිත්‍ර වීමත් පුහුණුවේ අවශ්‍ය අංගයක් වෙනවා. මේ විදියට පුහුණු වුණොත් ඕනෑම දෙයක් ඉගෙනීමේ අත්දැකීමක් බවට පත් වෙනවා. ඕනෑම දෙයක් භාවනාවක් විය හැකියි. ඔබට ඒ විදියට සිටිය හැකි නම් ඒ පුද්ගලයාට කෘතඥ විය යුතුයි. ඔහු හෝ ඇය ඔබට කෝපය සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට අවස්ථාවක් සපයන නිසා. ඔබ කෝප ගන්වන තැනැත්තා ඒ වෙලාවට ඔබේ ගුරුවරයා බවට පත් වෙනවා. එය ජීවත්වීමේ අගය ඇති පිළිවෙලක්. අද හැන්දෑවට මා කරන කතාවේදී මේ අංශය ගැන කතා කරන්නට බලාපොරොත්තු වෙනවා.

තවත් යමක් ඇද්ද? ඔබට යෝග ගැන කියන්නට තවත් අදහස් ඇති. යෝග ගුරුවරයාත් මෙතන ඉන්නවා.

සහභාගිවන්නෙක් - යෝග අභ්‍යාසයේදී නැතිනම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අභ්‍යාසයේ දී අපේ මනස වෙත හිත යොමු කරන විට අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය පෙණහළුවලින් කරන හැටි ගැන හිතනවාද? උදරයෙන් කරන හැටි ගැන හිතනවාද? යන්න දැනගැනීමට මම කැමතියි.

ගොඬවින් - මා කිව්වේ සිරුරට ස්වභාවික අන්දමට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නට ඉඩ දෙන්න කියායි. ඒ නිසා ඔබ ඔබේම සිරුරේ යම්කිසි කොටසකින් එය කරන්නට උත්සාහ කරනවා නම් ඒ සිරුරට ස්වාභාවික ආකාරයට එය කිරීමට ඉඩ දීමක් නොවෙයි. සිරුර ස්වභාවිකව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට ඔබ ඒ ගැන දැනුවත්ව සිටිනවා පමණයි. වෙන කිසිවක් නැහැ. හරියට අප සක්මන් භාවනාව කරනවා වගේමයි. අපි සිරුරට ඉඩ තබනවා ඇවිදීමට. ඔබ ඒ ඇවිදීම ගැන දැනුවත්ව සිටිනවා පමණයි. අපි වෙනස් විදියකට ඇවිදින්නට උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. භාවනාවේදී ස්වභාවික විදියට සිටීමට පුරුදු වීම අවශ්‍යයි. භාවනා කරන විට සිදුවන ස්වභාවික ක්‍රියාවලියට හරස්විය යුතු නැහැ. අප සක්මන් කළත් - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කළත් - වෙනත් දෙයක් කළත් එසේමයි.

තවත් ප්‍රශ්න ඇද්ද?

සහභාගිවන්නෙක් - අවුරුදු 7 කට ඉස්සර මගේ පෙණහළුවල එක පැත්තක සුළු වේදනාවක් තිබුණා. ඒ වේදනාව නැතිව ගිහිල්ලා තිබුණා. ඒත් ඊයේ රාත්‍රියේ මට තේරුණා එය ආපසු ඇවිත් කියන වග. අද උදේත් ඒක තිබුණා. මට ආයෙත් වේදනාව මතු වුණේ වැරදි ක්‍රමයට ඉරියව්ව භාවිතා කළ නිසාද?

ගොඩවිත් - මා හිතන්නේ ඔබ භාවනා කරන විට පමණට වඩා මහන්සි වෙනවා වෙනස් ආකාරයට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නට. කෙනෙක් වෙනස් විදියකින් හෝ අස්වභාවික ආකාරයකට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නට උත්සාහ කළාම එය පෙණහළුවලට ආයාසයක්. ඒ නිසා අප භාවනා කරන විට බොහොම සැහැල්ලු ආකාරයකින් එය කිරීමට පුරුදු විය යුතුයි. පමණට වඩා ප්‍රයත්න දරිය යුතු නැහැ. පමණට වඩා ආශ්වාස කිරීම සිරුරටත් මනසටත් පීඩනයක් විය හැකියි. ඒ නිසා ඊළඟ භාවනා සැසියේදී බොහොම සැහැල්ලු විදියට වාඩි වී සිරුරේ කිසිම කොටසකට පීඩාවක් දෙන්නට එපා. කොහොම වුණත් වේදනාව ආයෙත් මතු වුණොත් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසය ගැන හිත යොමු කිරීම තවත්වන්න. පෙණහළුවලට මෙහිත්‍රිය, මිත්‍රත්වය, මෘදු භාවය පතුරුවන්න පටන්ගන්න.

තවත් යමක් තිබේද?

සහභාගිවන්නෙක් - මම කැමතියි, පෙණහළු වේදනාව ගැන කතා කළ කාන්තාවගේ අත්දැකීම සම්බන්ධව කතා කරන්න. මට ඔය වගේ වේදනාවක් ඇති වුණා. මේ සතියේ. මගේ දනුව අනුව එය දින කිහිපයක් දරාගෙන සිටියා. අද මට කිසි වේදනාවක් දනුණේ නැහැ. ඒ නිසා මා හිතනවා මෙය පරණ ක්‍රමාලයක් පමණක් කියා - භාවනාවට සම්බන්ධ වුවක් නොවෙයි කියා.

ගොඩවිත් - ඒ අත්දැකීම අප සමග බෙදා හදා ගැනීම ගැන ඔබට ස්තූතියි. එයින් වැදගත් කාරණයක් ඉස්මතු වෙනවා. අපට අප්‍රසන්න අත්දැකීම් ඇති විට අප ඒවා දරා ගත යුතුයි. ඒවාට විවෘතව සිටිය යුතුයි. එවිට ඒවා විසින්ම නැති වී යන්නට පුළුවන්.

ඔබ කී අත්දැකීම බොහොම වටිනා එකක්. ස්තූතියි.

සහභාගිවන්නෙක් - මා වාඩි වී භාවනා කරන විට සිරුර හතර අතටම වලනය වනවා. ඉස්සරහට පස්සට - වමට දකුණට මම අනෙක් අයගෙන් ඇහුවා කළ යුතු දේ. ඔවුන් මට අවවාද කළා වලනයට කිසි අවධානයක් යොමු නොකරන්නට. ඉතින් මම දිගටම වාඩි වී සිටියා. මෙය හරිද වැරදිද කියා මා දන්නේ නැහැ. ඒ පළමු ප්‍රශ්නය.

දෙවැනි ප්‍රශ්නය - මා වාඩි වුණාම මගේ පිට හරි කෙළින් හිටින්නේ නැහැ. මම පිට හොඳට කෙළින් කර ගන්නට උත්සාහ කළාම වලනය දරුණු වෙනවා. මා කුමක් කළ යුතු දැයි දන්නේ නැහැ.

ගොඩවීන් - සිරුර වලනය වන්නට පටන් ගන්නාම එසේ වලනය වන බව දැනගන්න එක පමණයි අවශ්‍ය. ඔබට ඒ වලනයන් නවත්වන්නට පුළුවන්ද කියා උත්සාහ කර බලන්නටත් පුළුවනි. මා කලින් සඳහන් කළ ආකාරයට මේවා පුහුණුවේ මුල් අවස්ථා - සුළු සුළු ගැටළු ඇති වෙනවා. ඒවා ප්‍රශ්න හැටියට සැලකුවොත් ඔබ ඒවායේ හිරවෙලා නවතිනවා. ඒ නිසා ඊළඟ අවස්ථාවට යන්නට අප පුරුදු විය යුතුයි. එයට කමක් නැතැයි කියා අමතක කර දමන්නටත් ඒවා සමග මිත්‍ර වීමටත් සූදානම් විය යුතුයි. හරිද? වැරදිද? යනුවෙන් ප්‍රශ්න කරනවාට වඩා මිත්‍ර වීම හොඳයි. මෙය මා කරන එක යෝජනාවක්.

ඔබේ පිට කොන්ද කෙළින් තබා ගැනීම ගැන කිව යුත්තේ එය සැහැල්ලුව තබා ගත යුතු බවයි. සිත බිය කර ගන්නට එපා. ඒ ඉරියව්වෙන් පහසුවෙන් සිටිය හැකි ක්‍රමයක් සොයා ගන්න - ස්වභාවික විදියට පෙනෙන විදියක්. ඔබ ඒ ඉරියව්ව අත්හදා බලන්නට ඕනෑ.

සහභාගිවන්නෙක් - මේ සතියේ ඉගැන්වූ විවිධ ක්‍රම ගැන ස්තූතිවන්ත වෙනවා. මා දැන ගන්නට කැමතියි - අපේ අප්‍රසන්න ආවේග ඉගෙන ගැනීමේ අත්දැකීමක් බවට හරවා ගන්නේ කෙසේද යන්න. අප අප්‍රසන්න අත්දැකීම්වලින් ඉගෙන ගත් දේ හරිද වැරදිද කියා අපි දන්නේ කෙසේද?

ගොඩවින් - සරල පිළිතුරක් - එයට විරෝධය පාත්තේ නැතිව එයට කමක් නැතැයි කියා එය සමග මිත්‍ර වීමට ඔබට හැකි නම්, ප්‍රශ්නය එතනින් හමාරයි. වෙනත් විදියකින් කියනොත් මෙහෙමයි. අපට අප්‍රසන්න ආවේග ඇති වුණාම සාමාන්‍යයෙන් සිදු වන්නේ අප එයින් දුක් විඳිනවා. පීඩාවට පත් වෙනවා. ඒ වෙනුවට ඒවා ඉගෙන ගැනීමට ලැබෙන අවස්ථා හැටියට සැලකීමෙන් අප කරන්නේ ඒවා අපේ ගුරුවරුන් බවට පත්කර ගැනීමයි. පත් කර ගෙන ඒවාට කෘතඥ වීමයි. ඒවා මතු නොවුණොත් අපට ඉගෙන ගන්නට ඉඩක් නොලැබෙන නිසා.

තවත් යමක් ඇද්ද?

සහභාගිවන්නෙක් - මා භාවනා කළ පළමු අවස්ථාව මෙයයි. සමහර විට මගේ දෙපා හිරි වැටෙනවා. එහෙම වුණාම මා භාවනාව නැවැත්විය යුතුද? නැතිනම් දිගටම භාවනා කළ යුතුද? මා භාවනා කරන විට සුපුරුදු එරමිනියා ගොතා ගැනීමටයි පුරුදු. එහෙත් ඔබ කිව්වා ඉරියව්ව ස්වභාවික එකක් විය යුතුයි කියා. පළමු ප්‍රශ්නය එයයි. දෙවැනි ප්‍රශ්නය මා කොහොමද දැන ගන්නේ කෙතරම් වේලා භාවනා කළ යුතුද කියා. කොතරම් වේලාවක් සිටීමද ප්‍රමාණවත්?

ගොඩවින් - මුල් ප්‍රශ්නය ගැන - ඔබේ සිරුරේ හිරිවැටීමක් ඇති විට, මා කලින් කීවා වාගේ ඒ ගැන දැනුවත් වී එයට කමක් නැතැයි කීමට පුරුදු වන්න. දරා ගෙන ඉන්නට බැරි තත්වයක් ඇති වුණොත් ඔබට පුළුවන් ඉරියව්ව වෙනස් කරන්නට.

ප්‍රශ්නය ඇත්තේ හිරි වැටීම ගැන නෙවෙයි. අප එයට ප්‍රතිචාර දක්වන ක්‍රමයේ. නැවතත් මා කියන්නේ එසේ හිරි වැටීම ගැන අප කෘතඥ විය යුතු බවයි. හිරි වැටීම නැති විට පවා හිරි වැටීමට ප්‍රතිචාර දක්විය යුතු ආකාරය ගැන අපට ඉගෙන ගන්නට ලැබෙන නිසා. මේ නිසා තමයි මා කියන්නේ මේ සියලුම අප්‍රසන්න අත්දැකීම් අපට වටිනා ගුරුවරු වන බව. ඔබට හිරියක් දනෙන්නේ නැති නම් ඔබට ඉගෙන ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ - ඒවාට මුහුණ දිය යුතු ආකාරය.

දෙවැනි ප්‍රශ්නයට පිළිතුර මෙයයි. භාවනාව ඇත්ත වශයෙන්ම ජීවන ක්‍රමයක් බවට පත්විය යුතුයි. මා මගේ කතාවේදී කියන්නට අදහස් කරන්නේ එයයි. භාවනාවේ මූලක් නැහැ - විශේෂ වෙලාවකට සීමා කළ යුතුත් නැහැ. අප අවදි වූ වෙලාවේ සිට නින්දට යන වෙලාව දක්වා අපේ මනස ක්‍රියාත්මක වෙනවා - අපට සිතිවිලි පහළ වෙනවා - අපට විවිධ මානසික ස්වභාව ඇති වෙනවා. පරමාදර්ශී වශයෙන් නම් අපට නිරන්තර දැනුවත් බව - නිරන්තර පරීක්ෂාකාරී බව - නිරන්තර සිහිකල්පනාව දවස පුරා අපේ මනසේ සිදු වන්නේ කුමක්ද යන්න සොයා බැලීම තිබිය යුතුයි. එවිට භාවනාව ජීවන ක්‍රමය බවට පත් වෙනවා. ජීවිතයයි භාවනාවයි දෙකක් නෙවෙයි එකමයි.

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ කීවා අප අපේ අප්‍රසන්න ආවේග කැදවා ගෙන මිත්‍ර වී ඒවායින් උගත යුතුයි කියා. මා එය උත්සාහ කළා භාවනා කරද්දී - මා අවධානය යොමු කළේ කෝපය ගැන. මා තදින්ම වෙර කරන පුද්ගලයා ගැන හිතුවා. ඔහු සමග කෝප වන්නට උත්සාහ කළා. ඒත් කෝපය ආවේ නැහැ. අපට සැබෑ ජීවිතයේ දී මෙය යොදා ගත හැකිද? පසුව මා මේ පුද්ගලයාට අඩුවෙන් වෙර කරාවිද?

ගොඬවින් - ඒ අන්දැකීම අප සමග බෙදා හදා ගැනීම ගැන ඔබට ස්තූතියි. මා ආවේග ගැන කතා කරද්දී ඔබට ඉදිරිපත් කළ එක් ක්‍රමයක් මෙය. අපට ඇතිවන අප්‍රසන්න අන්දැකීම්වලට ආරාධනා කළ විට ඒවා නොපැමිණීම ඉතා වැදගත් ලක්ෂණයක්. ඒවා මතු වන්නේ අපට අනවශ්‍ය වෙලාවටයි. මෙයින් පෙන්නුම් කරන්නේ විවෘතව සිටීමේ වැදගත්කම. ඉතින් වඩ වඩා විවෘතව සිට ආරාධනා කළ විට අප බලාගෙන හිටියත් ඒවා මතු වන්නේ නැහැ. ඔබට මේ අගනා අවබෝධය ලබන්නට හැකි වීම ගැන මම සතුටු වෙනවා.

සිතිවිලි සම්බන්ධයෙනුත් ඒ ප්‍රතිපත්තිය අනුගමනය කළ හැකියි. අපට අනවශ්‍ය වෙලාවට සිතිවිලි පහළ වෙනවා. ඔබ ආරාධනා කළ විට ඒවා එන්නේ නැහැ. මේ විදියේ අන්දැකීම් මඟින් ඔබ අර පුද්ගලයාට ඇති වෙරය ටික ටික අඩු කර ගන්නවා කියා මා හිතනවා.

මෙහි භාවනාව ගැන මා කී පරිදි, ඔබ ඔහු ගැන සිතා ඔහුට සමාව දීමට උත්සාහ කිරීම සුදුසුයි. ඔහුගේ මනුස්සකම පිළිගන්න. එසේ නොකළොත් තව දුරටත් ඒ පුද්ගලයා ඔබට කළ දේ වෙනුවෙන් තුවාලයක් හිතේ තබාගෙන ඉන්නවා. අපි සමාව දීමේ උතුම් ගුණය පුරුදු කළ යුතුයි. තමාටත් අනුන්ටත් සමාව දීම මේවා අතීතයේ සිදුවුණු දේ. අපට අතීතය වෙනස් කරන්නට බැහැ. ඒ නිසා අප අතීතය බරක් වගේ ඔසවාගෙන යන්නේ ඇයි? එය අපට දුක් දෙන අතවශය බරක්.

සිටගෙන කරන භාවනාව මෙහෙයවීම

දැන් අපි ටික වෙලාවක් සිටගෙන භාවනාවක යෙදෙමු.

හෙමින් සිරුවේ නැගී සිටින්න. නැගීටීමේදී ඔබ නැගීටින්නට යන බව දැනුවත්ව එසේ කිරීමේ අභිප්‍රායන් නිරීක්ෂණය කරන්න.

දැන් නැගී සිටීම කෙබඳුදැයි හඟින්න. ඔබේ සිරුරේ විවිධ සංවේදනා සහ චලනද හඟින්න.

ඔබ සිරුරේ කිසියම් අප්‍රසන්න හෝ වේදනාකාරී සංවේදනා බලාපොරොත්තු වන්නේ නම්, ඒවා දැන ගෙන ඒවාට විවෘතව සිටින්න. ඒවාට කමක් නැතැයි කියන්න. ඔබේ සිරුරේ කිසියම් ප්‍රසන්න සංවේදනා අත්විඳීමක් නම් ඔබ ප්‍රසන්න සංවේදනා අත්විඳින බව පමණක් දැනුවත් වන්න.

සිරුරේ හැම කොටසක්ම හඟින්නට උත්සාහ කරන්න. මෙසේ වෙනස් සංවේදනා සහ චලනයන් ද හඟින්න. ඔබ සිරුරට මිත්‍ර, කාරුණික, මෘදු හැඟීමක් දක්වන්න.

සිතිවිලි පහළ වන විට ඒවා මුදා හැර ආපසු සිරුර කෙරෙහි යොමු වන්නට බලන්න. වත්මන් මොහොත - දැන් මෙහි සිදුවන දේ කෙරෙහි යොමු වීමට ඔබේ සිරුර උපයෝගී කර ගන්න.

සිරුර ගැන සිතනවාට වඩා එය හඟින්නට බලන්න. දෙක අතර වෙනස දැක ගන්න. සම්පූර්ණයෙන් නිශ්චලව සිට ගෙන සිටීම කෙබඳු දැයි හඟින්න. හෙමින් සිරුවේ සිතිවිලි මුදා හැර

ආපසු සිරුර වෙතට යොමු වන්න. සිරුරේ ආධාරයෙන් වත්මන සමග සිටීමට - හැඟීම් - සංවේදනා - විවිධ චලන - සමග සිටීමට බලන්න. සිරුරේ සංවේදනා සහ හැඟීම් සිතීවිලිවලට වඩා සිත් ගන්නා බව අවබෝධ කර ගන්න.

(සිනුව)

ආහාර අනුභවය භාවනාවක් කර ගැනීම

තව විනාඩි කිහිපයකින් අපි දිවා ආහාරය අනුභව කරන්නට පටන් ගන්නවා. දැන් මා අදහස් කරන්නේ අනුභවය භාවනාවක් වන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කරන්නටයි. මෙතැනදීත් අපි දැනුවත්ව ආහාර අනුභව කිරීමට උත්සාහයක් දැරිය යුතුයි - සිහි කල්පනාවෙන් අනුභව කිරීමට - ආහාර ගන්නා විට හැකිතාක් දුරට වත්මනෙහිම සිටීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

ආහාර ගන්නා විට, ඔබේ සිතේ පහළ වන රුචි අරුචිකම් නිරීක්ෂණය කරන්න. ඒ රුචි අරුචිකම් ඇති වන විට ඒවා දැන ගැනීම පමණක් සෑහෙනවා. රුචි අරුචිකම් නැති විටත් ඒවා රුචි හෝ අරුචි නොවන බවක් දැන ගැනීමට අවශ්‍යයි. ආහාර විකා කෑමට උත්සාහ කරන්න. හෙමින් සිරුවේ සිහිකල්පනාවෙන් ආහාර විකීමට පුරුදුවන්න.

අන්ත දෙක අත්හැරීමට පුරුදුවීමත් වැදගත්. පමණට වඩා වැඩි හෝ අඩු වෙන් ආහාර ගැනීම මඟ හරින්න. අවශ්‍ය නිවැරදි ආහාර ප්‍රමාණය දැන ගැනීම භාවනාවට ඉතා වැදගත්. නිවැරදි ආහාර ප්‍රමාණය දැන ගැනීමේ හොඳම ක්‍රමය ආහාර ගන්නා විට ඔබේ සිරුරට කන්දීමට පුරුදු වීමයි. දැන් ඔබ නැඟී සිටින විට ඉක්මනින් නැඟී සිටින්න හදන්න එපා. හෙමිහිට නැඟිටින්න. නැඟී සිටින විට ඔබේ ශරීරයේ හැම චලනයක් ගැනම දැනුවත් වන්න. නැඟී සිටීමට ඇති උවමනාව නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙතැන සිට ඔබ ආහාර ගන්නා තැනට යන ගමන සිහිකල්පනාවෙන් පිය නැඟීමක් කර ගන්න. ඒ නිසා මුළුමනින්ම නිහඬව හෙමිහිට පිය නඟන්න.

අපි නැවතත් පැයකට පසු කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව සඳහා මුණ ගැසෙන්නෙමු. ඔබට ස්තූතියි.

දිවා ආහාරය තෙක් ඉවසිලීමක්ව සිටින්න. ආහාර ගැනීම හොඳ වැදගත් පුරුද්දක් කර ගත හැකිය.

(දිවා ආහාරය)

ආහාර ගැනීම භාවනාවක් වශයෙන් - සාකච්ඡාව

ගොඬවිත් - ඔබ නිහඬව දිවා ආහාරය ගන්නා විට සිදුවුණේ කුමක්දැයි දැන ගැනීමට මම කැමතියි. ඔබ වැඩිදුරටත් අනාවරණය කරගත්තේ මොනවා ද?

සහභාගිවන්නෙක් - නිහඬව සිහි කල්පනාවෙන් දිවා ආහාරය ගනිද්දී ආහාරය විශේෂ රසයෙන් යුතු බව මට පෙනී ගියා. අපට ආහාර සපයන බව දැන නොසිටි මා සිතා සිටියේ පිටින් ආහාර ගැනීමට සිදුවිය කියා. ඒ නිසා ආහාරය පිළියෙල කළ අයට මම කෘතඥ වෙනවා. ඒ පළමු කාරණයයි.

මම කැමතියි මගේම භාවනා අත්දැකීමක් අනෙක් අය සමග බෙදා හදා ගන්නට. මා වැඩි කලක් භාවනා කරලා නැහැ. ඒ වුණත් මගේ එම අත්දැකීම නම් පටන් ගැන්මේදී මගේ ශරීරයේ විවිධ කොටස් වේදනා දුන්නා. අපි වෙනස් වෙනස් මට්ටම්වල සිටින්නට පුළුවන්. කොහොමටත් අපි එන එන දේ සමග එල්බ ගෙන නොසිටින්නට උත්සාහ කළ යුතුයි. එහෙම කළොත් අපි හිර වෙලා ඉන්න ඉඩ තියෙනවා. ශරීරයේ වලනය ගැන මට අසන්නට ඇත්තේ ටික කලක් භාවනාව පුරුදු කළ මා අත්දුටු ආකාරයට ඔබේ ශරීරය වමට බර වන්නට ඔබට වුවමනා කරකොත් එය වමට බර වනවා. දකුණටත් ඒ වගේමයි. වලනය නැවැත්වීමට වුවමනා නම් ඔබ කළ යුත්තේ මේ විදියට පුරුදු වී ශරීරයට කීමයි, වලනය නවත්වන්න කියා.

ගොඬවිත් - බොහොම ස්තූතිය, ඔබ දක්වපු කරුණු දෙක ගැනම. පළමු කාරණය බොහොම අගේ ඇති එකක්. අප සිහි

කල්පනාවෙන් ආහාර අනුභව කරන විට අපට ඇත්තටම ආහාරයේ රස විඳින්නට පුළුවන්. ආහාර ගැනීම ඒ තරම් විශේෂ අත්දැකීමක් බවට පත් වෙනවා.

නැත්නම් අප කරන්නේ යන්ත්‍ර වාගේ කන එකයි. කන විට මොකද වෙන්නේ කියා අපි දන්නේ නැහැ. ඔබ මේ කාරණය සඳහන් කිරීම ගැන මම බොහොම සතුටු වෙනවා.

ඔබ කෘතඥ වුණු බව කීමත් වැදගත්. ඒ අප වර්ධනය කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වැදගත් ගුණාංගයක්. ඇත්ත වශයෙන් සම්ප්‍රදායික බෞද්ධ රටවල අපි ආහාර ගැනීමට කලින් ටික වේලාවක් ගත කරනවා, ආහාර පිළියෙල කළ අයටත් ආහාර පිසූ අයටත් අපේ කෘතඥතාව පළ කිරීමට. ඒ නිසා මම යෝජනා කරනවා ඔබ කවුරුත් විනාඩි කීපයක් - යටත් පිරිසෙයින් තත්පර කීපයක්වත් - ආහාර අනුභවයට කලින් එය සපයා දීමට යෙදුණු අයට - ඔබට කැමට හැකිවීම - ගැන කෘතඥතාව සිතින් පළ කිරීමට යොදා ගන්නා ලෙස.

ඔබ සඳහන් කළ දෙවැනි කරුණ ගැන මට කියන්නට ඇත්තේ, ශාරීරිකව වලන ක්‍රියාවලිය හැසිරවීමට අප සමත් විය යුතු යයි කීමෙන් මා නැවතත් අදහස් කළේ එයම බවයි. ඔබේ සිරුර සමග සබඳතාවක් ඇති කරගෙන - එයට මිත්‍ර ලීලාවෙන් මෘදුවට අණ දීමට හැකිවීම වැදගත්. දැන් කරුණා කරලා සෙලවීම - වලනය වීම - නවත්වන්නට බලන්න කියන්නා වාගේ මිත්‍ර ලීලාවෙන් අණ දුන්නාම සිරුර ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඉඩ තියෙනවා. මා කියන්නේ සමහරවිට, අපට පුළුවන් ශරීරයට වලනය වීමට ඉඩ දීලා ඒ ගැන දැනුවත්ව සිටින්නට - ශරීරයට මිත්‍ර භාවයක් පෙන්වීමට තවත් විටක අපට පුළුවන්. දැන් ඇති නවත්වන්නට වේලාව කී විට ශරීරය ප්‍රතිචාර දක්වන්නට ඉඩ තිබෙනවා. එහෙම වන්නට නම් ඔබ සිරුර සමග ඉතා හොඳ සබඳතාවක් පවත්වාගත යුතුයි. සිරුර ගැන සංවේදී විය යුතුයි. ඒ කරුණු දෙක ගැන ඔබට බොහොම ස්තූතියි.

වාඩි වී කරන භාවනාව මෙහෙයවීම

දැන් සිතට කැමති දෙයක් කරන්නට ඉඩ හරින්න. සිතිවිලි පහළ වුණාවේ. අතීතය ගැන සිතිවිලි, අනාගතය ගැන සිතිවිලි. දැන් අපි විනිශ්චයක් නොකොට සිතිවිලි නිරීක්ෂණය කරන්නට පුරුදු වෙමු. සෘණ ලකුණු හෝ ධන ලකුණු දීමක් නැතිව, සිතිවිලි පහළ වීම හා ඉවත්ව යාම පමණක්. ඒ අතරම මතක තබා ගන්න. ඔබ කල්පනාවෙන් සිටිය යුතුයි. මොහොතින් මොහොත අවදියෙන් සිටිය යුතුයි.

දැන් සිතිවිලි සමග මිත්‍රවීමට පුරුදු වෙමු. අපේ සිතිවිලිවලට අවකාශය සලස්වාදීමට පුරුදු වෙමු.

සිතිවිලි පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇති අය කරුණාකර ඔබට සිතුවිලි ගැන දැනුවත්ව සිටිය හැකිනම් සිතිවිලි පිළිබඳ කිසි දෝෂයක් නැති බව මතක තබාගන්න. අවශ්‍ය මතුවී නැතිව යන සිතිවිලි ගැන දැනුවත් වීම පමණයි. මේ භාවනාවේ දී ඔබ සිතිවිලි නවත්වන්නට උත්සාහ නොකළ යුතුයි. සිතිවිලි පාලනය කරන්නට යන්නේ නැහැ. ඔබ සිතිවිලි පහළවීමට ඉඩ සලසා දෙනවා පමණයි. මේ මොහොතේ ඔබ ඉගෙන ගන්නේ සිතිවිලි සම්බන්ධයෙන් ප්‍රතික්‍රියා නොකරන මනසක් සකස් කර ගැනීමට පුරුදු වීමයි.

දැන් අපි අප කැමති නැති ආවේග සමග මිත්‍ර වීමට පුරුදු වෙමු. ඒ නිසා ඔබ අකමැති ආවේගවලට මතු වීමට ඉඩ දෙන්න. ඉඩ දීලා සිතිවිලි සම්බන්ධයෙන් කළා වගේ, ආවේග සමගත් මිත්‍ර වන්නට හැකිදැයි බලන්න. ඒ වටා අවකාශය සකස් කොට ඒවාට එසේ රැඳී සිටීමට ඉඩ දෙන්න.

කිසි කෙනෙකුට නිදීමන ගතියක් දැනෙනවා නම් ඇස් ඇර ගන්න. මෙහි දී අවදිව සිටීම ඉතාම වැදගත්.

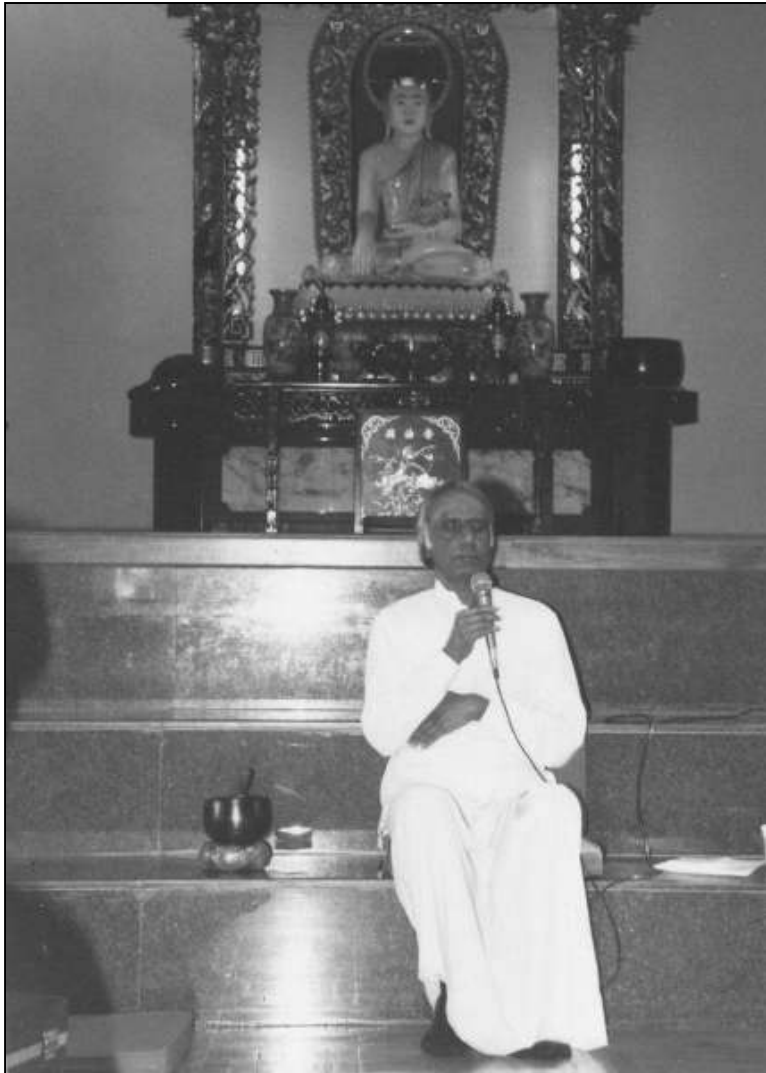
අප්‍රසන්න ආවේග ඉවතට තල්ලුකර නොදැමීමට පුරුදු වීම - පාලනය නොකිරීමට පුරුදුවීම ඉතා වැදගත්. ඒවාට ඉඩ දී ඒ සමග මිත්‍ර වීමයි - ඒවාට අවකාශය ලබාදීමයි අවශ්‍ය. අපි මේ ඉතා වැදගත් අංශය ඉගෙන ගනිමු.

දැන් අපි අප්‍රසන්න සංවේදනා සම්බන්ධයෙනුත් එසේම කරන්නට පුරුදු වෙමු. ශරීරයේ අප්‍රසන්න සංවේදනා මතු වීමට ඉඩ දෙන්න. ඔබ අමුතු හැඟීම් වශයෙන් - අසාමාන්‍ය හැඟීම් වශයෙන් - අස්වාභාවික සංවේදනා වශයෙන් - සැලකෙන ඒවාට මතු වීමට ඉඩ අරින්න. ශරීරයේ කවර කොටසක වුණත් කමක් නැහැ - ඉඩ දෙන්න.

මේ සංවේදනාවලට සෘණ ලකුණක් නොදී, ඒ සමග සබඳතාවක් ඇති කර ගැනීමට අපට පුළුවන්ද? සංවේදනා වශයෙන් පමණක් සලකා ඒ සමග සබඳතාවක් ඇති කර ගත හැකිද?

සිතිවිලි - ආවේග - සංවේදනා යන මේවා ඇති සැටියටම දකින්නට පුරුදු වන්න. සෘණ ලකුණු හෝ ධන ලකුණු නොදී සබඳතාවක් ඇති කර ගැනීමට පුරුදු වන්න.

මෙය අපේ සිතිවිලිවලට - අපේ ආවේගවලට - අපේ සංවේදනාවලට - මෛත්‍රිය පැතිරවීමට පුරුදු වීමක්. එසේ කළ විට ඒවා අපට ප්‍රශ්න බවට පත් වන්නේ නැහැ. ඒවා අපේ මිත්‍රයන් වෙනවා. මේ භාවනාවෙන් අප කරන්නට උත්සාහ කරන්නේ එයයි.



දෙවැනි කොටස

භාවනාව දෛනික ජීවිතයට අන්තර්ගත කර ගන්නේ කෙසේද?

දැන් මා අදහස් කරන්නේ භාවනාව දෛනික ජීවිතයට අන්තර්ගත කර ගැනීම පිළිබඳ දේශනයක් පවත්වන්නයි. කරුණාකර පූර්ණ අවධානය යොමු කරගෙන එයට සවන් දෙන්න.

ජීවිතයේ අපේ ප්‍රමුඛතාවයන් ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් අපට තිබිය යුතුයි. අප ජීවිතයේ දෙනු ලබන ප්‍රමුඛතා අතර භාවනාවට හිමිවන තැන කුමක් ද යන්නත් පැහැදිලි කර ගත යුතුයි. කිසි යම් පුද්ගලයෙක් භාවනාව පුරුදු කිරීමට සැබවින්ම කැප වන්නේ නම්, ඒ පුද්ගලයා කිසි දිනක මට භාවනා කිරීමට කාලය නැතැයි කියන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මේ කරුණ සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගන්න.

සිදුවන්නේ කුමක්දැයි දැනුවත්ව සිටීම

දෙවැනි කාරණය අද අප කරන්නට පුරුදු වෙමින් සිටි දෙයයි. මා තදින් අවධාරණය කළ දේමයි. එනම් ඔබේ මනසේත්, සිරුරේත් සිදුවෙමින් ඇත්තේ කුමක් ද යන්න දැනුවත්ව සිටීමයි. එසේ නොකළහොත් ඔබ වඩ වඩා යන්ත්‍රයක තත්වයට පත්වෙනවා. යන්ත්‍ර ඉතා හොඳින් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒත් යන්ත්‍රය දන්නේ නෑ එය ක්‍රියාත්මක බව. එයට තේරුමක් නැහැ. අවබෝධයක් නැහැ.

අපේ මනසේත්, සිරුරේත්, සිදුවන්නේ කුමක් ද යන්න දැන ගැනීමත් අවබෝධ කර ගැනීමත් අපට දිනපතා කළ හැකි දෙයක්. ඔබ පුරුද්දක් වශයෙන් යාන්ත්‍රිකව කරන සුළු සුළු දේ දත්මැදීම, හිස පිටීම, ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම වාගේ ක්‍රියා සිහි කල්පනාවෙන් කරන්නට පුරුදු වන්න. ඔබ ඒ දේ කරන බව දැනුවත්ව සිටින්න. ඒවා කරන විට ඔබේ පූර්ණ අවධානය ඒවාට යොමු කිරීමට පුරුදු වන්න. ඔබ ගෙදර සිටියත්, කාරයක ගමන් කරනත්, වැඩ කරන ස්ථානයේ සිටියත් මොහොතින් මොහොත ඔබේ මනසේත් සිරුරේත් සිදු වන්නේ කුමක් ද යන්න දැනගැනීමට දැනුවත්ව සිටීමට පමණක් උත්සාහ කරන්න. භාවනාව ඔබේ ජීවිතයට අන්තර්ගත කර ගතහැකි එකම විදිය එයයි.

සිහිවිලි ගැන සිහිකල්පනාවෙන් සිටින්න

මා මෙහි දී අවධාරණය කළ තවත් කරුණක් තමා, අපේ සිහිවිලි. ඒ නිසා දවස පුරා දැනුවත්ව සිහිකල්පනාවෙන් සිටින්න - මට ඇති වන සිහිවිලි මොනවාද යන්න ගැන, අනාගතය ගැන සිහිවිලි ද? අතීතය ගැන සිහිවිලි ද? අනෙක් අය ගැන සිහිවිලි ද? උදේ අවදිවූ තැන් පටන් නින්දට යන අවස්ථාව දක්වා අපේ සිහි තුළ මේ වින්තන ක්‍රියාවලිය සිදුවෙනවා. කිසි විරාමයක් නැහැ. අප උත්සාහ කළ යුතුයි මේ සිහිවිලි ගැන අවබෝධ කරගන්නට. ඔබේ සිහිවිලි ගැන දැන ගැනීමෙන්, ඔබ කොයි වගේ පුද්ගලයෙක් දැයි අවබෝධ කරගත හැකිය. ආත්මාවබෝධයක් ලබා ගත හැකිය. මෙය භාවනාවට ඉතා වැදගත් දෙයක්.

ආවේග

එදිනෙදා ජීවිතයේ මෙයට අදාළ තවත් ප්‍රශ්නයක් වනුයේ ආවේගයි. අපට දුක ඇති කරන අප්‍රසන්න ආවේග අපට ගැටුම් ඇති කරනවා. අප භාවනා නොකරනවා නම් මේ ආවේග ඇති වන්නේ කෙසේදැයි දන්නේ නැහැ. සිදු වන්නේ මෙයයි. පුද්ගලයෙක් මේ ආවේගවලින් දුක් විඳිනවා. ඒත් තමා දුක් විඳින්නේ ඇයිද කියා දන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ඔවුන් මේ ලෝකයේ දිගටම දුක් විඳිනවා. ඔබට මේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ රටාව - සම්බන්ධතාව -

මේ ආවේග හට ගන්නා සාධක - ඒවා කෙළින්ම සිතිවිලිවලට සම්බන්ධවන ආකාරය - අවබෝධ කර ගත හැකි නම් ඔබට ඒවා සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළ හැකියි. ඒවා භාවනා නිමිති කර ගන්නට ඔබට පුළුවන්.

අප්‍රසන්න අත්දැකීම්

මා අවධාරණය කරන එදිනෙදා ජීවිතයට වැදගත් අංශයක් නම් මේ ඔබට බාධා හිරිහැර කරන - ඔබට කරදර කරන - දේ ගැන අවබෝධ කරගෙන ඒවා භාවනාවට නිමිති කර ගැනීමයි. ඔබට මතක ඇති අපි භාවනා කරමින් සිටියදී අද පිටතින් ලොකු ශබ්දයක් ඇහුණා. ඒ අවස්ථාවේ දී මා යෝජනා කළේ අපි ඒ ශබ්දයට සවන් දෙමු කියා. පළමු වතාවට ඇහෙන ශබ්දයක් හැටියට එයට සවන් දිය හැකි බවත් කීවා. එහෙම නොවුණොත් එය අපට සෝභාවක් විතරයි. අප එය කරව්වලයක් විදියට හිතනවා. අපට කේන්ති යන්න පුළුවන්. පිටතින් ආ ඒ ශබ්දය නිසා අපට දුකක් ඇතිවන්නට පුළුවන්. අප ඒ ශබ්දය භාවනාවට නිමිත්තක් කර ගත්තම, අප පුරුදු වෙනවා. කවර අවස්ථාවකින් වුණත්, ඉගෙන ගන්නට. ජීවිතයේ කවර අත්දැකීමකින් වුවත් ඉගෙන ගන්නට පුරුදු වෙනවා.

අපට ප්‍රශ්න ඇති කරන පුද්ගලයාටත් එයම අදාළ වෙනවා. ජීවිතයේ එදිනෙදා සබඳතාවලදී අපට ඇති බරපතලම අභියෝගයක් වන්නේ මෙයයි. ඔබට ගෙදර උදවිය සමග සබඳතා පවත්වන්නට සිදුවෙනවා. වැඩපළේ පුද්ගලයන් සමග සබඳතා පවත්වන්නට වෙනවා. සබඳතාවලින් ඇත් වී ඉන්නට අපට බැහැ. ඒ නිසා අපි ඔබේ එදිනෙදා ජීවිතය කාලකණ්ණි කරන පුද්ගලයෙක් නිදසුන් වශයෙන් ගනිමු. ඔබට ප්‍රශ්න ඇති කරන, ඔබට දුක් ගෙන දෙන පුද්ගලයෙක්. එබඳු අය සමග කටයුතු කිරීමේ හොඳ පිළිවෙලක් නම් ඒ තැනැත්තා ඔබේ ගුරුවරයා හැටියට සලකා ක්‍රියා කිරීමයි. එවිට ඔබ ඒ පුද්ගලයා යොදා ගන්නේ ඔබේ ම මනස නිරීක්ෂණය කිරීමටයි. ඒ පුද්ගලයා වෙත ඔබ ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය බලා ගැනීමටයි. එවිට ඔබ අවබෝධ කර ගන්නවා ප්‍රශ්නය ඒ පුද්ගලයා

නොව ඔබ ඔහු සමග සබඳතා පවත්වන ආකාරය බව. ඔහුට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය බව.

බුද්ධ දේශනාවේ අගය එයයි. දුක පිටස්තර දෙයක් නම් අපට කිසිදාක දුකෙන් මිදෙන්නට බැහැ. ඒත් අපේ දුක අප විසින්ම නිර්මාණය කර ගන්නා දෙයක් නිසා අපට එයින් මිදෙන්නට හැකියාව තිබෙනවා. සමහර වේලාවට මම භාවනාව හඳුන්වන්නේ අප විසින් නිර්මාණය කරනු ලබන අපේ අසනීපයකට බෙහෙත් සොයා ගැනීමක් හැටියටයි. අසනීපය අපම නිර්මාණය කරන දෙයක් නිසා, බෙහෙත් අපම සොයා ගත යුතුයි.

බෙහෙත් නැතිනම් ඖෂධය භාවනාව බව සොයා ගත් පසු, අප එය භාවිතා කළ යුතුයි. එදිනෙදා ජීවිතයට එය අදාළ කර ගත යුතුයි. ඔබ දන්නවා විටක ඖෂධය බොහොම අප්‍රසන්න විය හැකි බව. හැම විටකම රස නැහැ. ප්‍රසන්න නැහැ. අප්‍රසන්න වුණත් එය භාවිතා කළොත් ලෙඩ සුව වෙනවා. සුවය ලබන්නට නම් ඖෂධය පාවිච්චි කළ යුතුයි. ඉතින් අපට ඇතිවන අප්‍රසන්න අත්දැකීම් - ශාරීරික වේදනා, මානසික වේදනා, ඇති බව ඇත්ත. ඒත් අපි ඒවායින් ඉගෙන ගන්නට පුරුදු විය යුතුයි. එය අපේ භාවනාවට නිමිති විය යුතුයි.

භෞතිකවාදය සහ පරිභෝජනවාදය

එදිනෙදා ජීවිතයේ ඔබට ඇති තවත් අභියෝගයක් නම් භෞතිකවාදයයි - පරිභෝජනවාදයයි. මේ වාගේ ධනවත් රටක වාසය කරනවිට ඔබට ඇත්ත වශයෙන්ම අවශ්‍ය මොනවාද - ආශාව නිසාම චූචමනා කරන්නේ මොනවාද යන්න වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම අපහසුයි - ඔබට දැනුමක් නැහැ. ඔබ වාසය කරන සමාජයට ශක්තියක් තිබෙනවා; ඔබට ඇත්තටම අවශ්‍ය නොවන දේ ගැන ආසාවක් - චූචමනාවක් - නිර්මාණය කිරීමේ හැකියාව තියෙනවා.

භාවනාවේ ඉතා වැදගත් අංශයක් නම් එදිනෙදා ජීවිතය වාමට පවත්වාගෙන යාමට පුරුදු වීමයි. වාමට ජීවත්වීම අගේ

ඇති දෙයක්. ඒ නිසා අපට යමක් වුවමනා වුණාම - යමක් මිලට ගැනීමට හිතුවණාම, මෙන්ම මේ ප්‍රශ්නය මතු කිරීමට පුරුදු විය යුතුයි. මෙය මට ඇත්ත වශයෙන්ම අවශ්‍යද? මට එය අවශ්‍ය වන්නේ කුමකටද? අනෙක් උදවියට අවශ්‍ය වෙන නිසාද? ඔවුන් භාවිතා කරන නිසාද? මට සැබවින්ම අවශ්‍ය නිසාද? ඔබ පාරිභෝගික සමාජයක ජීවත්වන විට මේ ප්‍රශ්නය ඇසිය යුතුමයි.

එවිට ඔබට අවබෝධ වේවි ඔබේ සතුට - ඔබේ සැහැල්ලුව - ඔබට ලැබෙන්නේ බාහිර දේවලින් නොවන බව. බඩු භාණ්ඩවලින් නොවන බව. ඔබ මිලට ගන්නා දේවලින් නොවන බව. ඔබ තුළින්ම එන යම්කිසිවකින් බව ඔබට අවබෝධ වේවි. භාවනාවේ ඇති වටිනාකම එයයි. ඔබ බාහිර දේවලින් යැපෙන්නේ නැතිව ස්වාධීනව සිටීමට පුරුදු වන නිසා, බාහිර දේ පිළිබඳ අවශ්‍යතාව නැතිවෙලා යනවා. මා සඳහන් කළ ආකාරයට, ඔබ තුළින්ම සන්තුෂ්ටියත්, සැහැල්ලුවත් ඇති වෙනවා.

මෛත්‍රී භාවනාව

එදිනෙදා ජීවිතයේ පුහුණු කළ යුතු තවත් වැදගත් භාවනාවක් නම් මෛත්‍රී භාවනාවයි. මෛත්‍රීයේ එක් අංශයක්, ඔබේම කුඵපග මිත්‍රයා බවට පත්වීම. ඔබ ඇත්ත වශයෙන්ම ඔබ සමග මේ සම්බන්ධතාව ඇතිකර ගතහොත්, ඔබට ම අහිතකර වන දෙයක් ඔබ අතින් කිසිවිටක සිදුවන්නේ නැහැ. ඔබට අගුණ දෙයක් - ඔබටත් අනෙක් අයටත් දුක්දෙන විදියේ කිසිවක් කරන්නේ නැහැ. ඔබ ඔබ සමගම මිත්‍ර වුවහොත් පමණයි, අනෙක් අය සමග ඇත්ත වශයෙන්ම මිත්‍රතාවක් ඇති කර ගැනීමට සමත් වන්නේ. අප පළමුව අපේ හදවත, අපටම විවෘත කළ යුතුයි. අපේ හදවත අනෙක් අයට විවෘත කළ හැක්කේ එවිටයි.

මෛත්‍රීයේ විවිධ අංශ තිබෙනවා. මා මේ ගැන කතාවක් පැවැත්වූ අවස්ථාවේ මෛත්‍රීය පිළිබඳ පොත් පිටවකුත් බෙදා දුන්නා. කරුණාකර එය කියවන්න. ඒ එක්කම මා කැමතියි මෛත්‍රීය ගැන කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්නට. එකක් සමාව දීම. අනෙක කෘතඥතාව.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපි අපට සමාව දෙන අතර ම අනෙක් අයටත් සමාව දීමට පුරුදු විය යුතුයි. අපටත් අනෙක් අයටත් සමාව දීම අපට කළ නොහැකි නම්, අපට සිදු වන්නේ සමහර අත්දැකීම් අත්නොහැර අල්ලා ගෙන සිටීමයි. සිදු වූ යම් යම් කුචාල තබාගෙන සිටීමටයි. මෙයින් අපටත් අනෙක් අයටත් බොහොම දුක් ඇති වන්නට ඉඩ තියෙනවා.

අප මිනිසුන් නිසා අප අතින් වැරදි සිදු වෙනවා. අප අතින් වරදක් සිදු වුණාම, අපි එයින් පීඩාවට පත්විය යුතු නැහැ. වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිකරගෙන අපටම වද දිය යුතු නැහැ. අප කළ යුත්තේ අපටම සමාව දීම ඒ වැරදිවලින් ඉගෙන ගැනීමයි. අනෙක් මනුෂ්‍යයෝත් සර්ව නිර්දෝෂී නොවෙයි. ඔවුන් අතින් වැරදි සිද්ද වෙනවා. ඒ නිසා අනෙක් අයට සමාව දීමට ඔබ අසමත් වුණොත් සිදුවන්නේ ඔබේ වෛරය, ද්වේෂය රඳවා ගෙන සිටීමයි. එය ඔබට අහිතකරයි.

අප අප සමගත් අනෙක් අය සමගත් වඩ වඩා මිත්‍ර වීමට පුරුදු වූ විට, අනෙක් අයටත් අපටත් වඩ වඩා සමාව දීමට පුරුදු වූ විට, අපි අනෙක් අයට කරුණාව දැක්වීමට පුරුදු වෙනවා. අනෙක් අය සමග පවත්වන සබඳතාවලට මෛත්‍රිය යොදා ගැනීමට පුරුදු වෙනවා.

අනවශ්‍ය විදියට දුක් විඳින බොහෝ අය ඉන්නවා. ඒ නිසා ඔබ දුකින් සිටින පුද්ගලයන් දුටු විට ඔවුන්ට මෘදු විදියට සැලකීමට පුරුදු වීම අවශ්‍යයි. කරුණාවෙන් සැලකීම අවශ්‍යයි. සමහරවිට සිනා මුහුණින් - විටක කාරුණික ක්‍රියාවකින් ඔවුන්ටත් ඔබටත් ලොකු වෙනසක් ඇති කළ හැකියි. ඔබට ඇත්ත වශයෙන්ම මෛත්‍රියට විවෘත ව සිටිය හැකි නම්, ජීවිතයේත් සමාජයේත් ඒ විදියට ක්‍රියා කළ හැකි බොහෝ අවස්ථා ඔබට හමුවේවි. එයින් ඔබටත් අනෙක් අයටත් මහත් සතුටක් ගෙනදීමට පුළුවන්.

මෛත්‍රිය සම්බන්ධයෙන් මා සඳහන් කළ තවත් ගුණයක් නම් මෙසේ කෘතඥතාව දැක්වීමේ ගුණයයි. මෙහි එන්නට කලින් මම ඉන්දියාවේ කලක් ගත කළා. බුදුන් වහන්සේ බුදු බව ලැබූ

ස්ථානයේ සිටියදී මම කල්පනා කළා උන්වහන්සේ බුදු බව ලැබීමෙන් පසු කළ දේ ගැන. සම්ප්‍රදායානුකූලව උන්වහන්සේ බුදු බව ලැබීමෙන් පසු දවස් හතක්ම තමන්ට සෙවණ දුන් ගස දිනා බලාගෙන සිටියා. ගහකට කෘතඥතාව දැක්වීම වශයෙන් දින හතක් ගත කිරීම ගැන කල්පනා කරලා බලන්න. එයින්ම පෙනෙනවා කෘතඥතාව කොතරම් උසස් ගුණාංගයක්ද කියන එක.

අපි යම් යම් දේ වෙනුවෙන් කෘතඥ වෙනවා ද? අනෙක් අයට කෘතඥ වෙනවා ද? ඔබ ධර්මය සොයා ගැනීම ගැන කෘතඥ වෙනවා ද? ඔබට අධ්‍යාත්මික මිතුරන් කණ්ඩායමක් සිටීම ගැන කෘතඥ වෙනවාද? අපි කිසියම් දිනක මෙසේ කෘතඥතාව පළ කිරීමේ යහගුණය වඩා ලීමට ප්‍රයත්නයක් දරන්නෙමු ද? අපි කිසි දිනක අපට ඇස් පෙනීම ගැන කෘතඥ වන්නෙමු ද? දෑස් නොපෙනෙන උදවියන් ඉන්නවා. ඔබට කන් ඇසීම ගැන ඔබ කෘතඥ වෙනවා ද? කන් නෑසෙන පුද්ගලයන් කොතෙකුත් ඉන්නවා. ඔබ සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීම ගැන, ඔබට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැතිව භාවනා කිරීමට සමත් වීම ගැන ඔබ කෘතඥ වෙනවා ද?

මේවා සුළු සුළු දේවල් - අප නිකම්ම ලැබුණු විදියට හිතන දේවල්. ඔබ යන්නට ඕනෑ ඉන්ද්‍රියාව, ශ්‍රී ලංකාව වාගේ දුප්පත් රටවලට. එවිට ඔබට වැටහේවි මේ රටේ ඔබ භුක්ති විඳින සමහර දේවල් තිබීම ගැන කෘතඥ විය යුතු බව. අප කිසි දිනක ඒ ගැන කල්පනා කරනවා ද? ඒ රටවල කන්නට කෑමක් නැති අය ඉන්නවා. ඉතින් අපට කන්නට කෑම තිබීම ගැන අපි කෘතඥ විය යුතු නොවේ ද?

කෘතඥතාව දැක්වීමේ තවත් පැත්තක් තියෙනවා. මා සාකච්ඡාවේදී කලින් සඳහන් කළ ආකාරයට අපට අප්‍රසන්න අත්දැකීම් ඇති වුණාමත් අපි කෘතඥ විය යුතුයි. අපට එයින් ඉගෙන ගැනීමට අවස්ථාවක් ලැබීම ගැන - ඒ අත්දැකීම් අපේ ගුරුවරුන් බවට පත් වෙනවා.

කලාශාණ මිත්‍රයන්

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී වැදගත් කරුණක් නම් ඔබ වටා කලාශාණ මිත්‍රයන් සිටීම. ඔබට මෙනැත කණ්ඩායම් කිහිපයක් තිබීම ගැන මම සන්තෝෂයි. ඔබට මේ කණ්ඩායම්වලට ගිහින් අනෙක් අය සමග කාලයක් ගත කරලා, භාවනා කරලා, තවත් අය සමග කාලයක් සාකච්ඡා කරන්නට ඉඩ ලැබෙනවා. ඒ නිසා ඔබ එකිනෙකාට උදව් කරන ආධ්‍යාත්මික මිත්‍ර කණ්ඩායමක් වීම ගැන කෘතඥ වෙන්න.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මේ විදියට පුරුදු කළ විට ඔබට ප්‍රතිඵල දැක ගන්නට ලැබේවි. බුදුන් වහන්සේ නියම කළ බෙහෙත ඇත්තටම ක්‍රියාත්මක වන බව - එයින් සුවපත් වන බව ඔබට පෙනේවි. එවිට ඔබට බෙහෙත ගැන වඩ වඩා විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. ඔබ ගැනත් විශ්වාසය වැඩි වෙනවා. එවිට ඔබ ඒ ඖෂධය සොයාගත් බුදුන් වහන්සේටත් කෘතඥ වෙනවා. ඔබ එය අනාවරණය කරගෙන ප්‍රතිඵල භුක්ති විදින්නට ලැබීම ගැන ඔබත් සන්තෝෂ වෙනවා.

බුදුන් වහන්සේ නියම කළ ඖෂධයේ අගය නම් එය මිනෑම අවස්ථාවකදී භාවිතා කළ හැකිවීමයි. ඔබ රෝගීව සිටින විටත්, කවරාකාරයෙන් හෝ මරණයට මුහුණ දෙන විටත් එය භාවිතා කළ හැකියි. අපට තුවාලයක් වූ විටත් - බලාපොරොත්තු සුන් වූ විට නැතිනම් නොරිස්සුමක් හට ගත් විටත් එය භාවිතා කළ හැකියි. අප බරපතළ ප්‍රශ්නවලට - බරපතළ සට්ටනවලට මුහුණ දුන් විටත් භාවිතා කළ හැකියි.

මතක තබාගත යුතු එකම කරුණ, නම් භාවිතය ගැන හොඳින් තේරුම් ගෙන සිටීමයි. ඔබ එය පුරුදු කිරීමට සැබැවින්ම කැප වෙනවා ද? ඖෂධය පාවිච්චි කිරීමට කැපවීමක් ඔබට ඇත්තටම නැද්ද? මා හිතනවා ඔබ ඖෂධ පාවිච්චි කරන අතර අනෙක් අයටත් ඔබ සමග එය ගන්නා ලෙසට දිරි ගැන්වීමක් වැදගත්. පටන් ගැනීමක් කරන්නට දිරි ගැන්වීම! මා දැන් කරන්නේ එයයි. ඔබටම එය අත්හදා බැලිය හැකියි.

ඖෂධය ගැනීමට අධිෂ්ඨානය

මා මෙතෙක් නිර්දේශ කළ සමහර දේවල් - භාවනාව එදිනෙදා ජීවිතයට අන්තර්ගත කර ගැනීම ගැන මා කළ යෝජනා - දුෂ්කර ද? අසාධාරණ ද? ඔබට කිරීමට ඇති ප්‍රමාණය වැඩි ද? බුදුන් වහන්සේ කිසි විටක සාමාන්‍ය මිනිසාට කරන්නට බැරි දෙයක් කිව්වේ නැහැ. ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ඒ ඖෂධය ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබීම පමණයි. වෙනස් වෙනස් අවස්ථාවලට එය භාවිත කළ හැකි විදිය දැන ගැනීම පමණයි. මා අවධාරණය කරන්නේ අන්න ඒ කරුණයි.

මට තවත් කිව යුතු දෙයක් ඇතැයි මා සිතන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මා කැමතියි ඔබ ටික වේලාවක් මා කී දේවල් ගැන ආවර්ජනා කරනවා නම්. මේ විදියට ආවර්ජනා කිරීමක් එක්තරා භාවනාවක්. ඔබටත් අනුන්ටත් ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි ඖෂධයක් ගැන ආවර්ජනය කරන්න. මෙය අපට අපේ දිහාම බලන්න උදව් වෙනවා. අප ඉන්නේ කොහේ ද කියා අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර වෙනවා. අප අපේ ජීවිතය නාස්ති කර ගන්නවා ද කියන එකක් දැන ගන්නට එය උදව්වක්. බුදුන් වහන්සේ කියා ඇත්තේ මිනිසන් බව ලැබීමත් දුර්ලභ අවස්ථාවක් කියයි. ඉතින් අපි ඒ දුර්ලභ මිනිස් ජීවිතයෙන් නියම ප්‍රයෝජනය ලබා ගන්නවා ද? මේ දුර්ලභ අවස්ථාව අපට ප්‍රයෝජන ගත හැක්කේ කවරාකාරයට ද? අපි මේ වැදගත් කාරණය ගැන විනාඩි කිහිපයක් කල්පනා කරමු. ඒ විදියට කල්පනා කරමින් ආවර්ජනය කරන්නට අපට පුළුවන්. මෙන්න මේ වාගේ අධිෂ්ඨානයක් කර ගන්නට. අද පටන් මේ ඖෂධය භාවිතා කරලා මා විසින්ම නිර්මාණය කරගනු ලබන පීඩාවන්ගෙන් මිදීමට මම අධිෂ්ඨාන කරගනිමි. ඒ අතරම එක් අපේක්ෂාවකුත් ඇති කර ගනිමු. මම මේ ඖෂධය අනෙක් අය සමග බෙදා හදා ගැනීමෙන් ඔවුන්ද සුවපත් කරන්නෙමි. දැන් අපි තෙත් පියා ගෙන මේ ගැන ආවර්ජනය කරමු.

ඔබේ ඖෂධය දිගටම භාවිතා කිරීමෙන් ඔබ විසින්ම නිර්මාණය කර ගනු ලබන ආබාධයෙන් මිදීමට සමත් වෙන්නවා.

මේ මගේ අවසන් දෙසුම නිසා මම කැමතියි ඔබ සියලු දෙනාටම මගේ ස්තුතිය පිරිනමන්නට. පළමු කොට මෙය ඉතා හොඳින් සංවිධානය කළ උදවියට ස්තුති කරනවා. මම ඒ අගනා සංවිධානය ගැන ඉතාමත් සංතෝෂයි. මේ තරම් හොඳින් මෙබඳු වැඩ සටහනක් සංවිධානය කිරීමට සමත් අය සිටීම ගැන අපි කෘතඥ විය යුතුයි. අගනා ස්ථානයක් වන මේ හික්ෂුණී ආරාමය ඉඩදීම ගැන ආරාමයටත් කෘතඥ විය යුතුයි. අපට අගනා සේවයක් සැපයූ භාෂා පරිවර්තකයන්ටත් අපි කෘතඥ වෙනවා. මට හිතෙනවා සමහර තැන්වලදී මා කී දේවල් ඔවුන් ඊටත් වඩා හොඳින් ඉදිරිපත් කළා කියා. මේ විදියේ දුෂ්කරතා මධ්‍යයේ යෝග අභ්‍යාස ඉගැන්වූ යෝග ගුරුවරයාටත් මම ස්තුති කරනවා.

අවසාන වශයෙන් මේ දේශනා සවන් දීමට පැමිණි අයටත්, අද දින භාවනාවට සහභාගී වූවන්ටත් මගේ ස්තුතිය පිරිනමනවා. ඔබේ උනන්දුව - ඔබ ධර්මයට දක්වන කැපවීම - ඔබ පුහුණුවට දරන උත්සාහය - මම බෙහෙවින් අගය කරනවා.

අපි දැන් ටික වේලාවක් සප්ඝායනා කරලා මෙහි භාවනාවෙන් අවසන් කරමු.

(සප්ඝායනාව)

මෙහි භාවනාව මෙහෙයවීම

දැන් අපි මෙහි භාවනාවෙන් අවසන් කරමු. ඔබේ හදවත් පෙදෙස සංවේදනය කරන්න. ඒ පෙදෙස හඟිමින්ම ටික වේලාවක් සිටින්න. ඔබේ හදවත, මුදු බව - සිනිඳු බව - ළාමක බව සහිතව මලක් මෙන් පුබුදු වී එන බව ඔබට දැනෙනවා ද?

ඔබ ඔබේ කුළුපහ මිතුරා බව ඔබට හැඟෙනවා ද? ඒ හැඟීම ඔබේ හදවත පෙදෙසෙන් - ඔබේ සිරුරේ හැම කොටසින්ම - හඟින්නට ඔබට පුළුවන් ද?

ඔබේ කුළුපහ මිතුරා හැටියට, ඔබ විසින් අතීතයේ කරන ලද වරදක් ඇත්නම් ඒවාට සැබවින්ම ඔබට සමාව දිය හැකි

ද? ඔබට සමාව දීමක් අවශ්‍ය නැත්නම්, ඔබට කිසිදු තුවාලයක් නොතිබීම ගැන සතුටු වන්න. ඒ සතුට සංවේදනය කරන්න.

ඔබගේම කුළුපත මිතුරා වශයෙන්, ඔබට අනෙක් අය විසින් කරන ලද වැරදිවලට ඔවුන්ට සමාව දිය හැකි ද? ඒ නිසා ඔබ තුළ හටගත් කිසියම් වෙරයක් නොහොත් අමනාපයක් ඇතොත් එය මුදා හළ හැකි ද? ඔබ සියලු දෙනාම සුවපත් වෙත්වා. සතුටට පත්වෙත්වා. සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා. සියලු සත්වයෝ සතුටට පත් වෙත්වා. සියලු සත්වයෝ සාමකාමී වෙත්වා.

භාවනාව සමග ක්‍රියා කිරීම

වැඩ සටහන් දෙසුම් හතක්

පළමුවැනි දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 13
වැඩ සටහන තුළ අපට කළ හැකි දේ

දෙවැනි දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 14
ඵදින සිදු වූ දේ බෙදා හදා ගැනීම

තුන්වැනි දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 15
මෙහි භාවනාවේ ප්‍රතිලාභ

සිවුවැනි දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 16
ආවේග

පස්වැනි දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 17
සිතිවිලි සහ භාවනාව

සයවැනි දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 18
දෛනික ජීවිතයේ භාවනාව

සත්වැනි දිනය - 1997 ඔක්තෝබර් 19
සාරාංශය සහ අවසානය



පළමුවැනි දිනය

වැඩ සටහන තුළ අපට කළ හැකි දේ

ගොඩවිනි - මේ අලංකාර ස්ථානයේ අධ්‍යාත්මික මිත්‍රයන් පිරිසක් සමග දින කීපයක් ගතකිරීමට ලැබීම ගැන අපි සතුටු විය යුතුයි. මෙසේ කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම ගැනත් අපි කෘතඥ විය යුතුයි. ඒ නිසා මේ දින කිහිපය ඇතුළත අප කරන්නට උත්සාහ කළ යුතු දේ ගැන අදහස් කීපයක් ඉදිරිපත් කිරීමට මම කැමතියි.

අපි කරන්නට උත්සාහ කරන්නේ යම් යම් අධ්‍යාත්මික ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීමටයි. අධ්‍යාත්මික මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට අපට උපකාර වන යම් යම් කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමටයි.

සරලව අත්හදා බැලීම

අපි අපේ භාවනා පුහුණුව බොහෝම සැහැල්ලු ආකාරයට අත්හදා බලන්නට උත්සාහ කරමු. මා අවධාරණය කිරීමට කැමති උපදෙසක් එය - මේ පුහුණුව අපට ආස්වාදයක් දෙන දෙයක් හැටියට දකින්නට ඉගෙන ගැනීමක්. එමඟින් අපට පුළුවන් එය කිරීමේ රුචියක් වර්ධනය කර ගන්නට. මම තවත් කරුණක් අවධාරණය කරන්නට කැමතියි. ඒ අපි මේ හැම අප්‍රසන්න අත්දැකීමකටම විවෘතව සිටීමට පුරුදු විය යුතු බව. එය ශාරීරික වේදනාවක් නැත්නම් මානසික වේදනාවක් වන්නට පුළුවන්. සාමාන්‍යයෙන් අපි අප්‍රසන්න අත්දැකීම්වලට කැමති නැහැ. අප තුළම තිබෙන අඳුර නැවත දකින්නට කැමති නැහැ. ඒ

නිසා මම යෝජනා කරන්නේ ඉදිරි දින කිහිපය තුළ ඒ විදියේ, අනායාසයෙන්ම ඒවා මතු වුණොත්, මතු වීමට ඉඩ දෙන්නට පුරුදුවන්නටයි - ඒවා යටපත් කරන්නට හදන්න එපා - ඉවතට තල්ලු කර දාන්නට යන්න එපා - ඒවා නැහැ කියා හිතන්නට - කියන්නට යන්න එපා - ඒවා මතු වුණාම ඒ ගැන අපහසුවක් - අමනාපයක් ඇති කර ගන්නට එපා. මතුවෙනවා නම් එහෙම මතුවන්නට ඉඩ දීලා, ඒවා සමග මිත්‍ර වන්නට බලන්න. ඒවා පුනුණුවට ලැබෙන අවස්ථා හැටියට සලකන්නට පුරුදු වන්න.

දැනුවත් බව

දියුණු කරගත යුතු තවත් ගුණාංගයක් නම් දැනුවත් බව පුරුදු කිරීම. අවදියෙන්, සිහිකල්පනාවෙන් සිටීම. මේ සම්බන්ධයෙන් මා යෝජනා කරන්නේ, අපට කොයිතරම් දුරට දැනුවත් බවේ අඛණ්ඩතාව ගත හැකි ද කියා බලන්නට පුරුදු වීමයි. හැකිතාක් දුරට මොහොතින් මොහොත දැනුවත්ව සිටීම. ඔබ කාමරයෙන් පිටත සිටියත් වෙනසක් නැහැ. එහෙම කළාම අපට පුළුවන් භාවනාව ජීවිතේ කොටසක් හැටියට දකින්නට. එයත් ජීවන ක්‍රමයක් - ජීවන කලාවක්.

මෙමිත්‍රිය

අප දියුණු කර ගත යුතු තවත් අධ්‍යාත්මික ගුණාංගයක් නම් මෙමිත්‍රියයි. අප මෙතැන මේ ලස්සන තැන ඉන්නේ අධ්‍යාත්මික මිත්‍ර කණ්ඩායම් එක්කයි. ඉතින් අපි කොහොමද එකිනෙකා සමග සබඳතා ඇති කර ගන්නේ? එකිනෙකාට සංවේදීව සිටින්නේ කොහොමද? බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ අනුන්ට උපකාර කිරීම තමන්ටම උපකාර කිරීමක් කියායි. මේ ගුණාංගය ඇතිකර ගැනීම හොඳ දෙයක්. තමන්ටම උපකාර කරන්නට උත්සාහ කිරීමේදී ඔබ අනුන්ටත් උපකාර කරනවා. ඒ විදියට ගියාම ඔබට ඔබයි අනෙක් අයයි අතර වෙනසක් නොපෙනී යනවා. දැන් මම කාලසටහන ගැන කියන්නම්. අප විසින් දියුණු කර ගතයුතු තවත් ගුණාංග කිහිපයකුත් අවධාරණය කරනවා.

අවදිවීම

ඔබ දන්නවා අප අවදිවන්නේ උදේ 4.45ට බව. ඒ නිසා ඔබ අවදි වන විටම ඔබේ පුහුණුව පටන් ගත යුතුයි. ගෙදරදී ඔබ අවදිවීම මෙහේදී අවදි වීමට වඩා වෙනස් දෙයක්. ප්‍රායෝගික උදාහරණයක් කියතොත් ඔබ වැසිකිලියට යන විට එහි තව කෙනෙක් සිටින්නට ඉඩ තියෙනවා. ඔබ ඒ අවස්ථාවට මුහුණ දෙන්නේ කොහොම ද? ඔබට ඔබේ මනස නිරීක්ෂණය කර බලන්නට පුළුවන් ඔබ ඒ නිසා දුක් විදිනවාද කියා. නැත්නම් ඒ තත්වය දුටුවාම දුකක් නොවිඳ ඉන්නටත් ඉඩ තියෙනවා. ඒ විදියේ අවස්ථාවක අපි පුරුදු වෙනවා - තවත් වැදගත් ගුණාංගයක් - ඉවසීම - බලා සිටීමට පුරුදුවීම. තවත් ඒ විදියේ අවස්ථා තිබිය හැකියි. ඔබ අවදි වුණාම මුහුණ දීමට සිදුවන තවත් අභියෝග තියෙන්නට පුළුවන්. මම අවධාරණය කරන්නේ මේ අවස්ථා, මේ අභියෝග ඉගෙන ගැනීමේ අවසර හැටියට සලකන්නට කියයි. ඉතින් භාවනාව පටන් ගත යුත්තේ හරියටම එතනදීයි.

කණ්ඩායම් භාවනාව සහ උදේ ආහාරය

ඉන් පසු අපි පෙ.ව. 5.00 ට මෙනන දී එකතු වෙනවා - කණ්ඩායම් භාවනාවකට. උදේ ඒ වෙලාව භාවනාව පුරුදු කිරීමට අගේ ඇති වෙලාවක්.

ඊළඟට අපි උදේ ආහාර ගන්නවා. ආහාර ගැනීමත් වටිනා භාවනාවක් කරගත හැකියි. කෑම කෑමේ දී අපට දැනුවත්වීම වර්ධනය කර ගැනීමට හොඳ අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. දැනුවත්වීමෙන් අපට පුළුවන්, අපේ රුචි අරුචිකම්, අපේ විනිශ්චය කිරීම් නිරීක්ෂණය කරන්නට. ආහාර ගන්නා අතර තිබිය යුතු දැනුවත් වීමේ අංශ තුනක් ගැන මම විශේෂයෙන් කියන්නට කැමතියි. කෑම විකීම - ගිලීම සහ රසවිඳීම යන අංශ තුන. ඔබ ඇත්ත වශයෙන් කෑමේ රස විඳින්නේ කොයි මොහොතේද කියා දැන ගන්නයි මා කියන්නේ - ඒ වාගේම අපි අපට අවශ්‍ය ආහාරවල ප්‍රමාණය තක්සේරු කරන්නටත් පුරුදු වෙමු. පමණට

වැඩියෙන් හරි පමණට අඩුවෙන් හරි ආහාර නොගෙන ආහාර ගැනීමේ මැද මාවත සොයා ගන්නට අපි පුරුදු විය යුතුයි.

හෙට උදේ ආහාර ගන්නා අතර අපට දියුණු කරන්නට ඇති තවත් අංශයක් නම්, ආහාර ගනිමින්ම මෙහි භාවනාව පුරුදු කිරීමයි. අප ගැනම නොසිතා, අනෙක් අය ගැනත් දැනුවත් වෙමින්, අනෙක් අයට උපකාර වීමට අපට හැකි ආකාරය ගැන සිතමින්, අනෙක් අයගේ අවශ්‍යතා ගැන විවෘතව සිටීම. කණ්ඩායම් වශයෙන් ආහාර ගන්නා ඕනෑම වේලාවක අපට ඒ ගුණාංගය වර්ධනය කරන්නට උත්සාහ කළ හැකියි.

ක්‍රියා භාවනාව

උදේ ආහාරයෙන් පසු අප කරන්නට යන්නේ වැඩ ක්‍රියා භාවනාවක්. එයින් අදහස් කරන්නේ, අප යමක් කරන විට එය දැනුවත්ව කිරීමට පුරුදු වීමයි. සිහි කල්පනාවෙන් වැඩ කරමින් අපේ පූර්ණ අවධානය අප කරන වැඩයට යෙදවීමයි. මෙහිදී වැදගත් වන්නේ ක්‍රියා භාවනාවට වෙනස් දෙයක් නොවන බව ඉගෙන ගැනීමයි.

තවත් වැදගත් දෙයක් නම් භාවනාව මගින් අපට වැඩ කරන අතර වැඩි දියුණු කර ගත යුතු ගුණාංග ගණනාවක් අවබෝධ කරන්නට හැකි වීමයි. වැඩ කරන භාවනාවෙන් කරුණාවෙන් ක්‍රියා කිරීම ඉගෙන ගත හැකි බව ඔබට පෙනෙනවා ද? ක්‍රියාකාරීත්වයේ තිබිය යුතු මෙහිදී ඔබට අවබෝධ වෙනවා ද? ඔබ කුස්සියේ වැඩ කරන්නේ නම් ඔබ පිසින ආහාර අනුභව කරන භාවනා යෝගීන් කෙරෙහි මෙහිදී වැඩීමට උපකාර කරන්නක් හැටියට ඒ වැඩය දැකිය හැකි ද? එසේ නම් ඔබට හැකි වේවි - මම මෙහිදී ආහාර පිසීම යන ආකල්පය ඇති කර ගැනීමට. ඔබ අනුගානවා නම්, ඔබට පුළුවන් සිතා ගන්න - අනෙක් භවනා යෝගීන්ට සැප පහසුවට සිටින්නට ලස්සනට අනුගානවා කියා. ක්‍රියා භාවනාව කරුණාව හැටියට - ඔබේ ක්‍රියාව මගින් මෙහිදී පැතිරවීමක් හැටියට දකින්නට පුරුදු වන්න.

සමූහ භාවනාව

ඊළඟට කණ්ඩායම් භාවනාව. එහිදී ඉරියව් තුනක් පුරුදු කරනවා - වාඩි වී සිටීම - සිටගෙන සිටීම - ඇවිදීම යන තුන් ඉරියව්ව. එක ඉරියව්වකින් තව ඉරියව්වකට මාරුවෙමින් දැනුවත්වීම දිගටම පවත්වා ගන්නට අපි කොයි තරම් දුරට සමත් වෙනවා දැයි බලමු.

හුදකලා සහ එළිමහන් භාවනාව

තවත් නියෙනවා තනිව භාවනා කිරීමත්, එළිමහන් භාවනාවත්. ඒ දෙකටම අයත් එක අංශයක් තමා අපි අප සමගම තනිවම කාලයක් ගත කිරීමට පුරුදු වීම. මෙහේ බොහොම ලස්සන තැන් නියෙනවා - ඔබ තනිවම සිටින විට, ඔබ ඔබ සමගම සබඳතාවක් පවත්වා ගන්නේ කෙසේද කියා බලන්න. ටික වේලාවක් ගියාම ඔබට පාළුවක් දැනෙනවාද - ඔබට ඔබවම එපා වෙනවාද කියා බලන්න. අපට පාළුවක් හරි එපා වීමක් හරි නැතිව, තනිවම කාලයක් ගත කිරීමට අපහසුවීම සැලකිය යුතු දෙයක්. අපි අපටම කැමති නැතුවා වාගෙයි. එයින් පෙනී යන්නේ අප කරන කියන සමහර දේවල් අපෙන්ම පලායාමට තැන් කිරීමක් බවයි. අපි හෙට අපෙන්ම පලා නොගිහිත් - අප සමගම රැඳෙන්නට බලමු. අපට පාළුවක්, එපා වීමක් ඇති වුණොත්, එයට ඉඩ නොදී අපි එයට මුහුණ දීමට පුරුදු විය යුතුයි. ඒ විදියේ හැඟීමවලට හුරුවීම, ඔරොත්තු දීමෙන් අපි පුරුදු වෙන්නේ අප සමගම සබඳතාවක් ඇති කර ගෙන - අපේ හොඳම මිතුරා බවට පත් වෙලා - අප ගැනම තෘප්තිමත් වීමටයි.

තවත් අංශයක් නම් සොබා දහමට සංවේදීතාවක් වැඩි දියුණු කර ගැනීමයි. මා මෙහාට ඇවිත් මේ කාමරේ දුටුවාම බොහොම සන්තෝෂ වුණා. මට අහසේ තරු බලන්න පුළුවන් වුණා - අප වටා ඉන්න කෘමීන්ගේ නාදය අහන්න පුළුවන් වුණා - ලස්සන ගස්, ලස්සන මල් දකින්න ලැබුණා. මේ හැම දෙයක්ම මට ලොකු සතුටක් ගෙන දෙන ඒවා. අද පවතින නූතන ලෝකයේ අපි සොබා දහමට ඇති සංවේදීතාව නැති කරගෙන

කියලායි මා කල්පනා කරන්නේ, සොබා දහම එක්ක කුළුපහ වී සිටීමේ ක්‍රමය අපට අහිමි වෙලා කියායි. ඒ නිසා මම යෝජනා කරන්නේ මේ සොබා දහමට සංවේදී වීමේ ගුණය වර්ධනය කර ගන්නට කියායි. ඔබත් සොබා දහමත් අතර ඇත්තෙන්ම වෙනසක් නැති බව වටහා ගන්නයි - සොබා දහමේ කොටසක් බවට පත් වන්න ඉගෙන ගන්නයි - අපට පෙනෙන දේවල් සියුම් විදියට පැහැදිලිව දකින්න ඉගෙන ගන්නයි. තනිවත් එළිමහනේත් කරන භාවනාවේ දී කළ හැකි තවත් දේවල් කියා දීමට මම බලාපොරොත්තු වෙනවා.

දිවා ආහාරය - විවේකය සහ සාකච්ඡාව

ඊට පස්සේ අපි ආහාර අනුභව කරලා පසුව කෙටි විවේකයක් ගන්නවා. පාන්දරින්ම අවදි වන නිසා අපට විවේකයක් අවශ්‍යයි. අපි අපේ සිරුරට මිත්‍ර ලීලාවක් දැක්වීමට පුරුදු විය යුතුයි. විවේකයෙන් පසුත් අපි තනිවත් එළිමහනේත් භාවනා සැසියක් පවත්වනවා. උදේත් සවස් වරුවේත් ඔබ හැම දෙනාම පුද්ගලිකව මුණ ගැසීමට මම කැමතියි. අපි ඔබේ නම ලිවීමට හැකි වන පරිදි කඩදාසියක් තබා තියෙනවා. උදේ හතර දෙනෙක් විතරයි. සවස් වරුවේත් හතර දෙනෙක් විතරක් මුණ ගැසෙන්නට මම කැමතියි. කරුණා කරලා ඇවිත් මාව මුණ ගැහෙන්න. ඔබට භාවනාවේදී මුහුණ පාන්න සිදුවෙන දුෂ්කරතා - ප්‍රශ්න මා සමග සාකච්ඡා කරන්නට පුළුවන්. ඔබේ පුද්ගලික ප්‍රශ්න ඇත්නම් මා කැමතියි දැන ගන්නට. එවිට ඒ ප්‍රශ්න - දුෂ්කරතා සම්බන්ධයෙන් භාවනාවෙන් පිහිටක් ලබා ගැනීමට හැකිදැයි සාකච්ඡා කරන්නට පුළුවන්.

යෝග

ඉන් පසු යෝග අභ්‍යාස. යෝග සහ භාවනාව අතර සබඳතාවක් ඇති බව ඔබට පෙනේවි. යෝග අභ්‍යාසයේ දී අපි සිරුර ගැන දැනුවත් ව සිටීමට පුරුදු වෙනවා. සිරුර සමග සබඳතාවක් ඇති කරගැනීම. සිරුර සමග මිත්‍රතාවක් ඇති කර

ගැනීම - සිරුරට කාරුණිකව සිටීමට පුරුදුවීම ඉතා වැදගත්. ඔබට සැහැල්ලුවක් ලැබීමට පුරුදු වීමත් යෝග අභ්‍යාසයෙන් ලැබෙන යහපතක්. ඔබ සැහැල්ලුවක් ලබන්නට පුරුදු වූ විට මනසත්, සිරුරත් සැහැල්ලු කර ගෙන භාවනාවට බොහොම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඉදගෙන සිටීමේ ඉරියව්ව නිසා නැත්නම් වෙනත් කරුණක් නිසා ඔබේ සිරුරේ වේදනාවක්, අපහසුවක් ඇති වන්නට ඉඩ තියෙනවා. යෝග අභ්‍යාස සමහරක් මේවා සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට ඔබට උපකාරී විය හැකියි. මෙතන ඔබට ඉතා හොඳ යෝග ගුරුවරයෙක් ලැබීම ඔබේ වාසනාවක්

කෙටි ආහාර වේලක් සහ හැන්දෑ ක්‍රියාකාරකම්

යෝග අභ්‍යාසයෙන් පසු කණ්ඩායම් භාවනාවක්. ඉන්පසු කෙටි ආහාර වේලක් - එය රාත්‍රී ආහාරය කියන්න මම කැමති නැහැ. කෙටි කෑම කියන වචනයට මම කැමතියි. මා හිතන්නේ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් පුරුදුව සිටින්නේ රාත්‍රී හෝපනයටයි. ඒ නිසා හෙට කෙටි කෑමක් පමණක් ගන්නාම, ඒක ඔබට හොඳ ඉගෙනීමේ අත්දැකීමක් වෙනවා ඇති.

මේ කෑම ගන්නාට පසු අපි ටික වේලාවක් වාඩි වෙලා සාකච්ඡාවක් පවත්වනවා. ඉන් පසු සජ්ඣායනාවක් කරලා දවස හමාර කරන්න මෙෙත්‍රී භාවනාව කරමු. අපි 9.00 වන විට නින්දට යමු - අපිට පාන්දරින් අවදිවන්නට ඇති නිසා.

නිහැඬියාව පුරුදු කිරීම

අපි වැඩිදියුණු කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන තවත් වැදගත් ගුණාංගයක් නම් නිහැඬියාව පුරුදු කිරීමයි. ධර්මයේ එයට කියන්නේ උත්තරීතර නිශ්ශබ්දතාව කියයි. ඒ නිසා අප වර්ධනය කර ගන්නේ නිහැඬියාව කියන උත්තරීතර ගුණාංග යයි. කතා කිරීම අපට තියෙන බලවත් පුරුද්දක්. නිහැඬියාවයි, දැනුවත් කමයි අතර සම්බන්ධයකුත් ඔබට වටහා ගන්නට හැකි වෙයි. නිහැඬියාව අපට නිතරම නැත්නම් බොහෝ විට අප සමගම - අපේම මනසත් සිරුරත් සමග සිටින්නට උපකාර වෙනවා.

මෙනනදී ප්‍රශ්නයක් මතු වෙනවා. අපි කොහොමද නිහඬව ඉන්න අතර මෙක්‍රිය පුරුදු කරන්නේ කියා? මා කැමතියි පෙන්වා දෙන්නට, අප නිහඬව සිටියත් අපට අනෙක් අය සමග නිහඬවම මෙක්‍රියෙන් යුක්ත සබඳතාවක් ඇති කර ගෙන එය පවත්වා ගෙන යන්නට පුළුවන් බව. සාමාන්‍යයෙන් අපට පුරුදු වෙලා ඇත්තේ වචනවලින් පමණක් සන්නිවේදනය කරන්නයි. මේ සැසි වාරයේ දී අපි පුරුදු වෙන්නේ අනික් අය සමග නිහඬව සන්නිවේදනය කරන්නයි - අදහස් හුවමාරු කරගන්නයි. එසේ කිරීමේ එක් ක්‍රමයක් නම්, ඔබ වටා සිටින පුද්ගලයන් පිළිබඳ දැනුවත් වීමයි. තවත් ක්‍රමයක් ඔවුන්ට මඳ සිතාවක් පැමයි. මේ අනෙක් උදවිය සමග සබඳතාවක් ඇති කර ගැනීමේ ක්‍රම බව වට පිටාව බලන විට - පුද්ගලයන් නිරීක්ෂණය කරන විට - ඔබට පෙනෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. නිහඬවම උදව්වක් දීමට හැකි අවස්ථා පෙනී යන්නට පුළුවන්. මම බලාපොරොත්තු වෙනවා ඔබ මෙන්න මේ විදියට අනික් අය සමග වචනයක් කතා නොකර සම්පූර්ණ නිශ්ශබ්දතාවයකින් අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට පුරුදු වෙයි කියා. ඒ අතරම බලන්න කෙනෙකුට වාචිකව නැතිව දැඩි සබඳතාවක් ඇති කරගන්නට පුළුවන් ද කියා.

දොර ඇසුරෙන් ලබන පුහුණුව

මේ ස්ථානයේ අගේ ඇති දොරවල් තියෙනවා. දොරක් විවෘත කරන විටත් වසන විටත් හොඳ දැනුවත් කමක් තිබිය යුතුයි. එහෙම නැත්නම් ඔබ ලොකු ශබ්දයක් කරන්නට ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා මෙයින් අපට පුළුවන්කම ලැබෙනවා දැනුවත් වීම වැඩිදියුණු කර ගැනීමටත්, අනෙක් පුද්ගලයන් පිළිබඳව සංවේදීතාවක් ඇති කරගන්නටත්. එක් විදියකින් මෙයත් අනෙක් පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතාවක් ඇති කරගැනීමක්. මා හිමිහිට දොර ඇරලා හෙමිහිටම වහනවා නම්, මා කරන දෙයින් අනික් අයට හිරිහැරයක් වෙන්නේ නැහැ. දැන් මා කරපු මේ සුළු ක්‍රියාවෙන් ඔබට පෙනෙනවා - අපට වැඩි දියුණු කරගත හැකි අධ්‍යාත්මික ගුණාංග මොනවාද කියා. මෙක්‍රිය ගැන අප බෙදා දීපු පොත් පිංවේ බොහොම ලස්සන සඳහනක් ඇති. බුදුන්

වහන්සේ සංඝයා වහන්සේලා පිරිසක් අමතා කතා කරන අවස්ථාවක කියා තිබෙනවා, ඔබ අසුරු සනක් කරන වේලාව තරම් කාලයක් මෙත්‍රිය වඩන්න සමත් වෙතොත්, ඔබ හික්ෂුන් වශයෙන් සිටීමට සුදුසු වෙනවා කියා. අසුරු සැනක් කරන්නට යන්නේ තත්පරයෙකින් සුළු කොටසක්. එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ ඒ වාගේ සුළු මොහොතකට පවා කෙනෙකුට සැබවින්ම මෙත්‍රිය පතුරවන්නට පුළුවන් බවයි. ඒ විදියේ මෙත්‍රී සහගත ක්‍රියා කිරීමෙන් ලොකු වෙනසක් ඇති කිරීමට ඔබට පුළුවන්.

දැන් මම කැමතියි අදට වැඩ සටහන හමාර කරන්නට. ඔබට කිසියම් ප්‍රශ්නයක් නැත්නම් කරුණු පැහැදිලි කිරීමක් අවශ්‍ය නම් දැන් එයට අවස්ථාවයි.

(එදින ප්‍රශ්නෝත්තර සටහන් කර නොමැත.)



දෙවැනි දිනය

එදින සිදු වූ දේ ගැන අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීම

ගොඩවිත් - අද සාකච්ඡාවට අපි අද දවසේ එකිනෙකා ලබාපු අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීමට බලමු. අධ්‍යාත්මික මිත්‍රයන් පිරිසක් සමග අපේ අත්දැකීම් අවංකව බෙදා හදා ගැනීමට පුරුදු වීම ඉතාම වැදගත්. එනනදී අප ප්‍රසන්න විදියට සලකන අත්දැකීම් පමණක් නොව අප්‍රසන්න හැටියට අපට පෙනෙන අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීමත් අවශ්‍යයි. එයින් අප කරන්නේ අපේ අධ්‍යාත්මික මිත්‍රයන්ට අපව විවෘත කරන එකයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි අප ගැනම කතා කරන්න පසුබට වෙනවා. එය බරපතල දෙයක් විදියට කල්පනා කරනවා. අනික් අය අපව විනිශ්චය කරාවියි සිතනවා. අප හරි දේ කළා ද වැරදි දේ කළා ද කියන සැකය ඇතිව ඉන්නවා. ඔබ කරන්නේ ඔබේ අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීමක් පමණක් නිසා බිය විය යුතු නැහැ. එහෙම නම් භාවනාව පිළිබඳ ඔබේ අත්දැකීම මොකක්ද? අපි උදේ පහට පටන් ගන්නා. අපි පුරුදු කරපු සරල භාවනාව - ඒ කියන්නේ සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීම - ගැන කිසි ප්‍රශ්නයක් ගැටළුවක් තිබෙනවා ද?

සහභාගිවන්නෙක් - අද උදේ භාවනාවේ දී මම අවදිව සිටියේ බාගෙටයි. මම ඒ ටික කල් නොපැහැදිලි සැක සහිත ආකාරයකට කියන්න පුළුවන්. එහෙම වුණත්, මා නොදන්නා හේතුවක් නිසා

මට පුළුවන් වුණා මේ සාකච්ඡාවට ටිකක් කලින් යම් දෙයක් අනාවරණය කර ගන්න. මට හැඟී ගියා මා උදේ සිටියාට වඩා වෙනස් වී ඇති බවක්. කලින් මට හිතුණේ ශක්තිය විශාල ප්‍රමාණයක් නාස්ති කරනවා කියා. අපේ සිරුරේ වලනයක් ක්‍රියාකාරීත්වයක් ගැන සිහිකල්පනාවෙන් සිටීමෙන් හෙමිබන් වුණු බවයි මට දැනුණේ. එය හරියට ඒවා පෙනී යන තෙක් බලා හිටියට කිසිවිටක පෙනී ගියේ නැහැ. අප මේ ටික වෙලාවකට කලින් හමාර කළ වාඩිවී භාවනා කිරීමේ සැසිවාරයේ දී මට නිශ්චලතාවය ගැන හැඟීමක් ඇති වුණාම, මට වැටහුණා අපේ ගුරුවරයා කී දේ ක්‍රියාවට යොදන හැටි. අපේ සිරුර ක්‍රියා කරන ආකාරය ගැන දැනුවත් වීම - එය පැහැදිලිව දැන ගැනීමට පහසු වුණා.

ගොඩවින් - ඔබේ අත්දැකීම අප සමග බෙදා හදා ගැනීම ගැන ඔබට ස්තූතියි. උදේ ඔබට තිබුණු අප්‍රසන්න අත්දැකීම් ගැන අසන්නට ලැබීම ගැන මම සතුටු වෙනවා. ඊළඟට සවස ඇති වුණු ප්‍රසන්නයි කිව හැකි අත්දැකීම් ගැන. ඔබට අර අප්‍රසන්න අත්දැකීම් නොලැබුණා නම් ඔබ හැන්දෑවේ ප්‍රසන්න අත්දැකීම් ගැන අනාවරණය කර නොගන්නටත් තිබුණා. ඒකෙන් පෙනෙනවා අපට අපේ අප්‍රසන්න අත්දැකීම්වලින් ඉගෙන ගත හැකි බව. ඒ නිසා අපි ප්‍රසන්න හා අප්‍රසන්න දෙයාකාරයේම අත්දැකීම්වලට විවෘතව සිටිය යුතුයි. තව කෙනෙක් තමන්ගේ අත්දැකීම් ගැන කියන්නට කැමතිද?

වෙහෙසට පත්වීම

සහභාගිවන්නෙක් - අපි ගෙදරදී භාවනා කරන විට, අප වෙහෙසට පත් නොවූ වෙලාවක් තෝරා ගැනීම වඩා සුදුසුද? අද උදේ මට නිදීමන දැනුණා. හිත එකඟකර ගන්නට ශක්තියක් තිබුණේ නැහැ.

ගොඩවින් - ගෙදරදී හරි මෙහිදී හරි - වෙහෙසට පත් වෙලා සිටින විටත් භාවනාව අත්හදා බලනවා කියන්නේ, එහෙම නැත් නම්

මට මහන්සි දැනුණා - මගේ භාවනාව හරියන එකක් නැහැ - නිදාගන්න එක වඩා හොඳයි කියන එක පහසු වෙනවා. ඒ විදියට තමා අපි අපිවම හුරුකල් කරගන්නේ. හැම වේලාවකම ඔරියට වුවමනා කරන දේට හා කියන එක.

ඒ නිසා ඒ පුරුද්ද - හැඩගැසීම - බොහොම මිත්‍රශීලී, සියුම් විදියට බිඳදැමිය යුතුයි. ඒ කියන්නේ සමහර දිනයක සිරුරට ඔව් කීමත් තවත් විටක නැහැ කීමත්. ඒ නිසා හෙට උදේ ඔබට පුළුවන් සිරුරට මෙහෙම කියන්න. ඊයේ උදේ මම ඔබට එකඟවුණා - මම හා කිව්වා. ඒ වුණාට අද මම නැහැ කියන්නයි යන්නේ. තමන් එක්කම තමන්ගේ සිරුර එක්කම මේ විදියේ සංවාදයක් පවත්වා ගැනීම බොහොම වැදගත්. නැහැ කියන්නට පුරුදු වෙලා ශාලාවට එන්න - භාවනාවට එන්න - මොකද වෙන්නේ කියා බලමු.

බණ පොත්වල හොඳ සංවාදයක් තියෙනවා - බුදුන් වහන්සේත් ශ්‍රාවකයෙකුත් අතර - ශ්‍රාවකයා කම්මැලි වෙලා - නිදිමත වෙලා - භාවනා කරන විට වෙහෙසට පත් වෙනවා. ඒ තත්වය ගැන ක්‍රියා කරන්නට හොඳ අදහස් ටිකක් බුදුන් වහන්සේ ඒ ශ්‍රාවකයාට දුන්නා.

මුල්ම අදහස තමා - ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම. ඔබ වාඩි වී සිටිනවා නම්, සිටගෙන ටිකක් භාවනා කරන්න - සක්මන් භාවනාව කරන්න. මම කැමතියි ඒ වගේ වේලාවට, හයියෙන් ඇවිදින්න. නැත්නම් ආපහු ඇවිදින්නට. ආපස්සට ඇවිදින විට ඔබට අවදියෙන් කල්පනාවෙන් ඉන්නට සිද්ද වෙනවා. ආපහු ඇවිදින්න පටන් ගත්තු ගමන් ඔබ අවදි වෙනවා.

මෙතනදී මට තායිලන්තයේ භාවනා ගුරුවරයෙකු ගැන මතක් වෙනවා. ඒ මධ්‍යස්ථානයේ තිබුණා ගැඹුරු ලීඳක්. ගුරුවරයා කිව්වා භාවනා කරන්නට ලිං ගැට්ටේ වාඩි වෙන්නට. ඉතින් ඔවුන් වෙහෙසට පත් වෙලා සිටියා නම් ලීඳට වැටිලා මැරෙනවා. අවාසනාවකට වගේ මෙතන ලීඳක් නැහැ.

කලින් උපදේශය හරි නොගියොත් බුදුන් වහන්සේ

කිව්වා ඔහුගේ කන්පෙති පිරිමදින්නට. මා කියන්නේ එය සිරුර ප්‍රබෝධමත් කරන්නට කරන දෙයක් කියයි. එයත් හරි නොගියහොත් එළියට ගිහින් තරු දිහා බලන්න කියා බුදුන් වහන්සේ ගෝලයාට කිව්වා. ඒ සාකච්ඡාව පටන් ගන්න ඇත්තේ මේ වගේ හැන්දෑවක. ඒක බාහිර දේකින් හිත ප්‍රබෝධ කරන්නට කරන උත්සාහයක් හැටියටයි මට පෙනෙන්නේ. එයිනුත් පලක් නැත්නම් බුදුන් වහන්සේ කිව්වේ, ධර්මයෙහි එන සිත පුබුදුවා ලන යම් කිසිවක් මතක් කරන්නටයි - දැඩි වුවමනාවක් ඇතිකරන විදියේ යමක්.

එයිනුත් පලක් නැත්නම් දීප්තිමත් ආලෝකයක් මතක් කර ගන්නට කීවා. සමහර භාවනා යෝගීන්ට දීප්තිමත් ආලෝකයත් පෙනෙනවා. මේ හික්ෂුවත් ඒ විදිහේ ආලෝකයක් දකින්නට සමත් කෙනෙක් වෙන්නට ඇති. ඒ නිසා බුදුන් වහන්සේ කිව්වා ආලෝකයක් උපදවා ගන්න කියා. එයිනුත් සිත ප්‍රබෝධමත් වෙනවා. එයිනුත් වැඩක් වෙන්නේ නැත්නම් නින්දට යන්නයි බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දුන්නේ. බුදුන් වහන්සේ අපට නිදාගන්නට කීවේ ඇයි? නිදා ගැනීමට දිරි දුන්නේ ඇයි?

සහභාගිවන්නෙක් - ශරීරය වෙහෙසට පත් වුණාම විවේකයක් අවශ්‍ය නිසා.

ගොඩවීන් - ඔව් - එක අතකින් ඒ නිසා තමයි. මේ අත්හදා බැලීමෙන් ඔහුට පුළුවන් අර වෙහෙසට හේතුව ශාරීරික වුවක් ද මානසික වුවක් ද කියන එක දැන ගන්නට. එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ බොහෝ වෙලාවකට වෙහෙස දැනීම ශාරීරික නොව මානසික දෙයක් බවයි. මේ කියාපු නොයෙකුත් අත්හදා බැලීම්වලින් බුදුන් වහන්සේ අර ශ්‍රාවකයාට මඟ පෙන්නුවා වෙහෙස වීමට හේතුව මානසික ද ශාරීරික ද යන්න අනාවරණය කර ගැනීමට. කියපු ක්‍රම සාර්ථක නොවුණහොත් එයින් පෙනෙන්නේ වෙහෙසට ශාරීරික හේතුවක් ඇති බවයි. එවිට අප ශරීරයට කාරුණික විදියට සලකන්නට පුරුදු විය යුතුයි. බුදුන් වහන්සේ භාවනා යෝගීන්ටත්, අත්හදා බැලීමෙන් - විමර්ශනය කිරීමෙන් - තම තමන්ම අවබෝධ කර ගන්නට ධෛර්යමත් කිරීම විශේෂයෙන්

සැලකිය යුතු කරුණක්. මා මේ අත්දැකීම ඔබට කරන්නට කියා දිරි දෙන්නේත් එයටමයි. ඔබේ මනසත් සිරුරත් ගැන - ඒවා ක්‍රියාත්මක වන අකාරය ගැන ඔබේම අනාවරණ මඟින් ඉගෙන ගැනීමටයි. අපේ සිරුරත් මනසත් අපට ඉතා සමීපයි - තවත් අතකට අපෙන් බොහොම දුරස්ථයි කියෙන්නේ - අප ඒවා ගැන ඉගෙන ගෙන නැති නිසා - ඒවා ගැන අනාවරණය කර ගෙන අත්හදා බලලා නැති නිසා. අන්න ඒ නිසා භාවනාවේදී එය කිසියම් මානසික තත්වයක් ලබා ගැනීමට නොව ඉගෙනීමට - අනාවරණය කර ගැනීමට - විමර්ශනය කිරීමට කරන්නක් හැටියට සැලකිය යුතුයි. එය භාවනාවට සම්බන්ධ වීමේ අගේ ඇති ක්‍රමයක්.

සිතිවිලි නිරීක්ෂණය කිරීම

උදේ භාවනාවෙන් පසු අපි 6.00ත් 6.30ත් අතර තේ පානය කළා. මම ඔබට කිව්වා එළියට ගිහින් පෙනෙන දේවල් සියුම් විදියට, පැහැදිලිව බලා ගන්නට. මේ සම්බන්ධයෙන් ලබාපු අත්දැකීම් අප සමග බෙදා හදා ගන්නට කවුරුවත් කැමතිද?

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ අද උගන්වපු දේ ගැන මගේ අදහස් කිසිවක් කියන්නට මම කැමතියි. ඔබ අද උගන්වපු භාවනා ක්‍රම බොහොම ප්‍රයෝජනවත් බවයි මට පෙනෙන්නේ. ඔබ අපට කිව්වා මවක් දරුවා බලාගන්න ආකාරයට මනස නිරීක්ෂණය කරන්නට. මේ මානසික ස්වභාවය ඇතිව සිටින විට භාවනාවේදී මට ලොකු සතුටක් ඇති වෙනවා. මගේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ගැන - මොන විදියේ සිතිවිලි ඇති වුණත් - මොන විදියේ හැඟීම් සංවේදනා හට ගත්තත් මට පුළුවන් දරුවකු බලා ගන්නා මවක්සේ මානසික ස්වභාවයෙන් ඒ දිහා බලන්නට. ඒ සිතිවිලිවලින් දුරස්ථ සන්සුන්ව සිටින්නට මට පුළුවන්.

ගොඩවින් - ඒ විදියේ ආකල්පයක් ඇති කර ගැනීම බොහොම වැදගත්. මිත්‍රශීලිව මෘදු විදියට සිටීමට පුරුදුවීම - එසේ සිටිමින් සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න දැන ගැනීම. මොනවා සිද්ද වුණත්,

ඒවාට විරෝධයක් නොපා, මිත්‍රශීලීව සිටීමට පුරුදු වීම. අර ඔහු කියාපු විදියටම ඔබ මිත්‍රශීලීව සිටීමට පුරුදු වෙනවා නම් එකෙණෙහිම යම්කිසි සහනයක් දැනෙනවා ඇති - ඒ මිත්‍රශීලී ආකල්පය තිබෙනොත් ඔබට කිසියම් සහනයක් ලබාගත හැකියි. දුක ඇති වන්නේ එයට විරෝධය පෑම නිසයි. මොනවා ආවත් ඊට සමානයි - අභ්‍යන්තර වශයෙන් මෙන්ම බාහිර සිදුවීම් නිසා වුණත් බොහෝ විට දුක ඇති වෙන්නේ අප බාහිර සිදුවීම්වලට විරෝධය පෑම නිසා. මෙතන හොඳ ප්‍රවේශයක් තියෙනවා - ඔබ විරෝධයක් නොපා - මිත්‍ර ලීලාවෙන්, සිදුවන්නේ කුමක් ද කියා දැන ගන්නවා - දැනුවත් වෙනවා. මිත්‍රශීලී වෙනවා කියන්නේ සිදුවන දේට අවනත වීමම නොවෙයි - ඒ සම්බන්ධයෙන් මිත්‍ර ලීලාවෙන් මෘදු ආකාරයට ක්‍රියා කිරීමයි. එවිට අපට වෙනස බලා ගන්නට පුළුවන්. එයින් අදහස් වන්නේ අවනත වීම නොව, එය ඒ සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමේ පිළිවෙලක් බව මතක තබා ගැනීම අවශ්‍යයි.

6.00 සිට 6.30 දක්වා තේ පානය කරන අතර කිසිවෙකුට වෙනත් ඇත්දැකීමක් ලැබුණා ද?

පැහැදිලි බව

සහභාගිවන්නෙක් - ඒ වේලාවේ මම ඔබ දීපු උපදෙස් ක්‍රියාවට යොදන්නට උත්සහ කළා. යම් යම් දේ දිහා සියුම් විදියට - පැහැදිලිව බැලීමෙන්, මම කොයි තරම් තදින් උත්සාහ කළත්, හැම දෙයක්ම එකම විදියටයි පෙනුණේ - වැඩි සියුම් බවක් නැහැ - පැහැදිලි නැහැ.

ගොඩවින් - ඔබ හෙටත් උත්සාහ කරලා බලන්නට ඕනෑ. යම් යම් දේ පැහැදිලිව බලා ගැනීම ගැන මා සිතන ක්‍රමය මම කියන්නම්. අපි හිතමු ගහක් දිහා බලනවා කියා. ඒ මොහොතේ ගස දිහා බැලීමට අපේ පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්නට පුළුවන් ද? ඒ ගස දිහා බලන්නේ පළමු වතාවට වාගේ එය දකින්නට පුළුවන්ද? මෙය ඉතාම සිත් ගන්නා අංශයක්.

වැඩිය හිතන්නේ නැතිව හරි කිසිම සිතිවිල්ලක් නැතිව යම් යම් දේ දිහා බලන්නට පුළුවන්ද? අපේ පූර්ව සංකල්පනා ඇතිව යමක් දිහා බලන විට අපට කිසිවක් පැහැදිලිව බලා ගන්නට බැරි වෙනවා. එයින් අදහස් කරන්නේ අපි අපේ ඉන්ද්‍රියන් අවදි කර ගත යුතු බවයි. මේ විදියට ඉන්ද්‍රියන් පුබුදු කරවා ගැනීම පුරුදු වීමට අපි උත්සාහ කරලා නැහැ. ශ්‍රවණේන්ද්‍රිය ඇස යන ඉන්ද්‍රියන් ප්‍රබෝධ කරගෙන නැති බවයි එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ, ඒ නිසා සමහර වෙලාවට අපට සිතාමතාම උත්සාහ කරන්නට සිදු වෙනවා.

අප අමතක කර දමා ඇති තවත් අංශයක් හැටියට මා දකින්නේ ආඝ්‍රාණය කිරීමේ ඉන්ද්‍රිය. ඒ නිසා හෙට උත්සාහයක් ගනිමු. අපේ ඉන්ද්‍රියන් අවදි කරවා ගන්න - පැහැදිලිව දකින්නට - හොඳින් ශ්‍රවණය කරන්නට - හොඳාකාර ආඝ්‍රාණය කරන්නට පුරුදු වෙමු. මෙහේ තියෙනවා සුදු පාට මල් වර්ගයක්. ඒවායින් නිකුත් වෙනවා හොඳ සුවදක්. ඒ නිසා අපි හෙමිහිට උත්සාහ කරමු - අත්හදා බලමු - ඒ සමග සෙල්ලම් කරමු - එහෙම කරමින් අපේ ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය කර ගනිමු. ඔබට පුළුවන් මෙහි ඇති බුදු පිළිමය දිහා බලාගෙනත් උත්සාහ කරන්නට.

පූර්ණ අවධානය යොමු කරලා - සිතිවිලි හැකි තරම් අඩු කරගෙන - නැත්නම් කිසිම සිතිවිල්ලක් නොමැතිව.

යෝග පිළිබඳ සාකච්ඡාව

ඊට පස්සේ අපි යෝග අභ්‍යාස කලා. ඒවා කරද්දීන් ඔබ කිසියම් අත්දැකීමක් ලබන්නට ඇතැයි මම සිතනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - මේ මා එළිමහනේ සොබා දහමට මැදි වෙලා යෝග අභ්‍යාස කළ පළමු වතාවයි. යෝග අභ්‍යාස කරන අතර මගේ සිත ශරීරය වෙත යොමු කළ පළමු වතාවත් මෙයයි. මට දැනුණා එය බොහොම සාමකාමීයි - නිශ්චලයි.

ගොඬවිත් - තව කිසි කෙනෙක් යෝග කරද්දී ලබාපු අත්දැකීම් කියන්නට කැමතිද? ඉරියව් අමාරු වුණාද?

සහභාගිවන්නෙක් - මම වාතාවරණයෙන් ආස්වාදයක් ලබාපු හින්දා මට එය දුෂ්කර බව අමතකව ගියා. ඇත්තටම එය දුෂ්කර බව පේනවා - ඒත් මම එයින් ආස්වාදයක් ලැබුවා. දුෂ්කරද කියන එක විනිශ්චය කරන්නට ගියේ නැහැ.

ගොඬවිත් - ඔබ ආස්වාදයක් ලබාපු නිසා, එය ඉතා වටිනා කරුණක්. ඔබ යමකින් ආස්වාදයක් ලබන විට එය අමාරුද නැද්ද කියන කාරණය ඇත්තටම බලන්නේ නැහැ. ඔබට ශාරීරික වේදනාවක් දැනුණා ද?

සහභාගිවන්නෙක් - ඔව්.

ගොඬවිත් - එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ යෝග අභ්‍යාසයේ ප්‍රතිඵල ඇති බවයි. ඔබට සිරුරක් ඇති බවත් සිරුරට වේදනා දැනෙන බවත් එයින් පෙනී යනවා. එයින් තවදුරටත් පෙන්නුම් කරන්නේ ඔබ අභ්‍යාසය සෑහෙන තරම් නොකළ නිසා දිගටම යෝග අභ්‍යාසය කළ යුතු බවයි. යෝග ගැන තව කාටවත් කියන්නට දෙයක් තිබෙනවා ද?

සහභාගිවන්නෙක් - ඉරියව් වෙනස් කළා ඉක්මන් වැඩියි. ඒ නිසා මට දැනුණේ අභ්‍යාසය සුගම විදියට කෙරෙනවා වෙනුවට බාධා ඇති වුණා කියායි.

ගොඬවිත් - යෝග ගුරුවරයා මේ අදහස කල්පනාවට ගන්නවා ඇති කියා මා සිතනවා. වෙන කාටවත් ඒ විදියට දැනුණාද?

සහභාගිවන්නෙක් - මම සෑහෙන කාලයක් යෝග අභ්‍යාස කරලා තියෙනවා. එහිදී ඉරියව් මාලාවක් කළ යුතුයි. එකම ඉරියව්ව කිහිප වතාවක් කරනවාට වඩා එය හොදයි. මෙය පැහැදිලි කළ යුතුයි කියා මා හිතනවා. යෝග අභ්‍යාසයේ අදහස එයයි. එය ඉරියව් මාලාවක් - එකින් එක වෙනස් වෙනවා.

ගොඬවිත් - යෝග අභ්‍යාසය කරන විට ඔබට හැඟුණේ කොහොමද?

සහභාගිවන්නෙක් - යෝග අභ්‍යාසයෙන් මට තද හැඟීමක් ලැබෙනවා. අපේ යෝග ගුරුවරයා යෝග අභ්‍යාසය බුද්ධාගමත් භාවනාවත් සමග සම්බන්ධ කරනවා. මට හැඟෙන විදියට යෝග කිරීමෙන් පසුව භාවනා කිරීම පහසුයි. දැනුවත්කම සවිමත් වෙනවා. යෝග කියන්නේ පූර්විකාව - භාවනාව තමයි හරය. ශරීරයටත් භාවනාවටත් හිතකර වෙනවාට අමතරව, යෝග අභ්‍යාසයෙන් පුද්ගලයෙක්ව සෞඛ්‍ය සම්පන්න කරනවා. සෞඛ්‍ය සම්පන්නතාව අතුරු ඵලයක් වශයෙන් ලැබෙන දෙයක්.

ගොඩවින් - යෝග භාවනාවක් වශයෙන් ගන්නටත් පුළුවන්. යෝග කියන්නේ එක්වීම. ඒ කියන්නේ මනසත් සිරුරත් එක්වීම. සිරුරත් මනසත් අතර සම්බන්ධයක් ඇති කිරීම.

භාවනාව සහ නිහැඬියාව

ගොඩවින් - දැන් අපි නිහැඬියාව ගැන කතා කරමු. ඔබ නිහැඬියාව සමග සබඳතාවක් ඇති කරගන්නේ කොහොම ද? එය ඔබට කරදරයක් වෙනවා ද? නැත්නම් වරදක් නැද්ද? නිහැඬියාව ගැන අත්දැකීම් කිසිවක් තියෙනවා ද?

සහභාගිවන්නෙක් - එය අමාරුයි.

ගොඩවින් - නිහැඬියාව අමාරුයි කියන එකෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ කතා කිරීම අපට ඇති බරපතල පුරුද්දක් බවයි. තද පුරුද්දක් නවත්වන එක බොහොම අපහසු බව මම දන්නවා. සමහර භාවනා යෝගීන් මට කියාපු දෙයක් තමා ඔවුන් අනෙක් අයට කතා කිරීම නැවැත්වුවාම තමන්ට කතා කරන්නට පටන් ගැනීම. භාවනා කරන එක කාන්තාවක් මට කිව්වේ අනෙක් අය නිහඬ වුණාම ඇයට දැනුණේ ඔවුන් ඇයට දඬුවම් කරනවා වාගේ කියායි. මා හිතන්නේ එය අමාරු වුණත් අපි එය අත්හදා බැලිය යුත්තක් බවයි - ඒ විදියේ අවස්ථා ගැන අත්හදා බැලීම අවශ්‍ය බවයි. එයින් හොඳම ප්‍රතිඵලය තමා ඔබ අවබෝධ කර ගැනීම නිහැඬියාව නිසා අවකාශයක් - ඉඩක් - නිර්මාණය වන බව.

කතා කිරීමේ තවත් අරමුණක් නම් යම් යම් දේ ඉස්මතු වීම වැළැක්වීමයි. ඔබ විසින් ඉවතට දමා ඇති - නැත්නම් පාලනය කරන ලද - දේවල් ඉස්මතු වීම වළක්වන්නට. තදින්ම නිහැඬියාව අනුගමනය කරන සමහර වැඩ සටහන්වලදී භාවනා යෝගීන් මට කියන දෙයක් නම්, නිහැඬියාව එක්ක ඔවුන්ට සම්පූර්ණයෙන්ම අමතකව ගිය ළමා කාලයේ මතක හිටි හැටියේ දැනෙන්නට වීම. මේ විදියට මතුවන සමහර ස්මරණවලින් පුද්ගලයන්ට තමාගේ හැසිරීම ගැන අවබෝධයක් ලබන්නටත් පුළුවන් වෙනවා.

එක් කාන්තාවකගේ අන්දකීමක් නිදසුනක් වශයෙන් සඳහන් කරන්නම්. ඇය සිටියේ දස දිනක වැඩ සටහනකයි. ඇයට හිටි හැටියේම මතක් වුණා තමා සත් හැවිරිදි දූරියක් හැටියට අඳුරු කාමරයකට ගිහින් සියදිවි නසා ගන්නට උත්සාහ කළ බව. වෙඩි තබා ගෙන මැරෙන්නට උත්සාහ කළ හැටි. එය අප්‍රසන්න විය යුතුයි. ඇයට සම්පූර්ණයෙන්ම අමතකව ගිය දෙයක්. එය ඇයට ඉතාම ප්‍රයෝජනවත් ස්මරණයක් වුණා. මොකද ඇය දිගටම අන්ධකාරයට බයෙන් හිටියේ. අනෙක් කාරණය නම් ඇය ශරීරය අනතුරුවලට භාජනය කිරීමට පුරුදු වී සිටීම. මම ඇයත් සමග සාකච්ඡා කළ විට පෙනී ගියා - මේ සිය දිවි හානි කර ගැනීමේ ප්‍රවණතාව වෙනත් වෙනත් මංවලින් මතු වෙවී තිබීම.

කතා කිරීමත් නිහැඬියාවත් ගැන කිව යුතු තවත් දෙයක් නම්, අපි කතා කරන විට අපට හැඟී යනවා අපි කිසියම් ගැම්මක් ඇති කෙනෙක් විදියට. නිහඬව ඉන්න කොට අපි නිකමෙක් වාගේ අපටම දැනෙනවා. මෙහෙම හැඟීමක් ඇති වීම අපට ලොකු අපහසුවක්.

නිහැඬියාවේ තවත් වාසියක් නම් එයින් අපට ටික වේලාවකට හරි අපේ මනස හා සිරුර සමග හුදකලාව සිටීමට අවසරයක් ලැබීම. නිහැඬියාවේ ඉතා වැදගත් - සිත් ගන්නා පැත්තක් තියෙනවා. එය අපහසු බව මම පිළිගන්නවා. ඒත් එය කළයුතු වටිනා අත්හදා බැලීමක් බව කිව යුතුයි.

අවුරුද්දක් පුරා නිහැඬියාව පුරුදු කරන මධ්‍යස්ථානයක් ගැන හොඳ විබේටි කතාවක් කියන්නම්. එතන අවුරුද්දක් පුහුණු කරලා ශිෂ්‍යයන්ට ගුරුවරයා ළඟට ගිහින් කතා කළ හැකියි. එහෙම කතා කළ හැක්කේ වචන දෙකක් පමණයි. ඉතින් අවුරුද්දකින් පස්සේ ශිෂ්‍යයෙක් ගුරුවරයා ළඟට ගිහින් කිව්වා “කෑම වැඩියෙන්” යන වචන දෙක. ඒකෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ ඒ ශිෂ්‍යයා අවුරුද්දක් තිස්සේම කෑම ගැන කල්පනා කර කර සිටිය බව විය හැකිය.

මේ නිහැඬියාව ගැන අදහස් කිහිපයක්, හෙට ඔබට කතා කරන්නට අවශ්‍ය වෙන වේලාවල් තියෙන්න පුළුවන්. එසේ ඔබ කතා කළ යුතු වෙලාවට සිහියෙන් නිවැරදි වචන කතා කිරීමට පුරුදු විය යුතුයි. නිහැඬියාව සහ නිවැරදි කතාව ඉතා වැදගත්.

භාවනාව සහ සම්මා වාචා

අපගේ කතාවෙන් උගත හැකි බොහෝ දේ ඇත. අප තව කෙනෙකු සමඟ කතා කරන විට ඒ තැනැත්තා කියන දේට ඇත්තටම කන්දීමට අප සූදානම්ද? ඔබට පැහැදිලිව කතා කළ හැකි ද? දිග් ගස්සමින් අවුල් කරමින් අනෙක් තැනැත්තාගේ සිතත් අවුල් නොකර කියන දේ කෙටියෙන් කීමට ඔබ සමත් වන්නේ ද? අප කතා කරන විට කොතෙක් දුරට දැනුවත්ව සිහිකල්පනාවෙන් සිටිමු ද? අපට මේ හැකියාවන් මෙහිදී උගත හැකිය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ අපට ඇති ලොකුම ප්‍රශ්නයක් තමා අපේ කතාවෙන්ම ප්‍රශ්න හදා ගැනීම. විශේෂයෙන් මෙය සබඳතා සම්බන්ධයෙන් සිදු වන්නක්. වැරදි වචනයකින් වැරදි නිගමනයකින් අපට කොයි තරම් නම් තවත් කෙනෙකුට රිදවිය හැකිද? ඒ නිසා මා කී පරිදි නිහැඬියාව ඉතා වැදගත්. නිහැඬියාවේ නොයෙක් වටිනා අංශ තිබෙනවා. නිවැරදි කතාව ඉතා වැදගත්. නොයෙක් අතින් ප්‍රයෝජනවත්. බුදුන් වහන්සේ අපට උපදෙස් දීලා ඇත්තේ මෘදු වචන කතා කරන්නටයි. කාරුණික වචන හිතකර වචන සුවදායක වචන කතා කරන්නටයි. අනෙක් අතට අපේ වචනයකින්

තව කෙනෙකු රිදවන්නට පුළුවන්. වචනයක් ශාරීරික දේකට වඩා භානිකර වන්නට පුළුවන්.

දූන් සාකච්ඡාවට නියමිත කාලය හමාරයි. හෙට වැඩ සටහන ගැන යමක් කිව යුතුයි. අද ඔබට විවේක ගන්නට බොහෝ වේලාවක් ලැබුණා. ඔබ වෙහෙසවී සිටිය බවත් හොඳින් නිදා ගන්නට නොලැබුණු බවත් ඔබට වැටහුණා. අද ඔබ හොඳ විවේකයක් ලබාපු නිසා හොඳින් නිදාගනිවි කියා හිතනවා.

තුන්වැනි දිනය

මෙහි භාවනාවේ ප්‍රතිලාභ

ගොඩවිත් - දැන් මා අදහස් කරන්නේ මෙහි පිළිබඳ අදහස් කීපයක් ඉදිරිපත් කරන්නයි. ඉන්පසු ඔබට කිසියම් ප්‍රශ්නයක් හරි දුෂ්කරතාවයක් හරි ආවා නම් අපට පුළුවන් ඒ ගැන සාකච්ඡා කිරීමට. මම හික්මුණි ආරාමයේදී මේ මාතෘකාව ගැනම කතාවක් පැවැත්වුවා. ඒ ටිකම නැවතත් මෙහිදී කීමට මා කැමති නැහැ. ඒ නිසා මා බලාපොරොත්තු වන්නේ පරිවර්තනය කරලා ඔබට ලැබෙන්නට සලස්වපු ඒ කතාවේ කරුණු ගැන කීමටයි. එහි සඳහන් කර ඇති යම් යම් ප්‍රතිලාභ මෙහිදී ප්‍රතිලාභ. මේ ප්‍රතිලාභවලින් අදහස් කරන දේ සාකච්ඡා කිරීමට මම කැමතියි. ප්‍රතිලාභවල ප්‍රායෝගික අංශය ගැන.

සාමකාමීව නිදාගෙන අවදිවීම

එය අගේ ඇති දෙයක්. මුලටම කියා ඇති ප්‍රතිලාභය තමයි ඔබට සාමකාමීව නිදාගත හැකිවීම. හොඳින් නිදා ගැනීමයි, සාමකාමීව නිදා ගැනීමයි කියන දෙක අතර වෙනසක් තියෙනවා. එය දෙවැනි ප්‍රතිලාභයට සම්බන්ධවන්නක්. ඒ කියන්නේ ඔබ සාමකාමීව අවදිවීමට සම්බන්ධයි. එය තුන්වැනි ප්‍රතිලාභයට සම්බන්ධ වෙනවා. එයින් කියන්නේ ඔබට විකාර සිහින; අප්‍රසන්න සිහින නොපෙනෙන බවයි.

අපට පෙනෙන මේ අප්‍රසන්න සිහින, විකාර සිහින මොනවාද? මා හිතන්නේ ඒවා අප විසින් යටපත් කරනු ලබන ආවේග ප්‍රකාශ කිරීමක්. සමහර විට අප අත් නොහැර තබා ගන්න

වහන්සේලා වන සිවුපාවුන් සිටින වනාන්තරවල භාවනා කරන බව. ඒ සතුන්ට පුළුවන් කෙනෙකුට හානියක් කරන්නට. ඒ වුණාට ඒ හික්ෂුන් වහන්සේලා කිසිම උවදුරක් නැතිව වනාන්තරයේ භාවනා කරනවා. එක තැනක ඉන්න ප්‍රධාන භික්ෂුවක් සතුන්ට කතා කරන බව මම දන්නවා. සත්තු හාමුදුරුවන්ගේ අණ පිළිපදින බව පෙනවා. සතුන් කලබල වෙන්නේ ඔබ ඔවුන්ට බිය වුණාම. ඔබ ඔවුන්ට මෙත්‍රිය කරන විට ඔවුන්ට මිත්‍ර ලීලාවෙන් සලකන විට ඔවුන්ට ඒ බව තේරෙනවා.

පර්යේෂණ කර විද්‍යාඥයින් සොයා ගෙන තියෙනවා ශාකවලටත් ඔබේ ආවේග දූනෙන බව. ඔබේ ආවේගවලට ප්‍රතිචාර දක්වන්නට ශාකවලට පුළුවන් බව. මෙතනත් මට පෙනෙන විදියට මෙත්‍රියෙන් ඔවුන්ට කිසියම් බලපෑමක් කරන්නට පිළිවන් කියා.

වත්මන් ලෝකයේ අපට පරිසරය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රශ්න ගණනාවක් මතු වෙනවා. එයට කියන්නේ පරිසර විද්‍යා අර්බුදය කියයි. මට පෙනෙන ආකාරයට අපේම ආත්මපීඩක ක්‍රියා ප්‍රදර්ශනය වීමක් මයි. එය වයිචාරන විදියට සිද්ද වෙනවා. ඔබ මෙත්‍රිය පතුරුවන විට ඔබ වර්ධනය කර ගන්නවා ඔබ ගැනම සංවේදිතාවක්. ඔබේ වටපිටාව ඔබේ පරිසරය පිළිබඳ සංවේදිතාවක්. එය පරිසරය ආරක්ෂා කිරීමේ බොහොම සරල විදියක්. පරිසරය සමග සම්බන්ධතාවක් ඇතිකර ගැනීමෙන් ඔබ පරිසරයේම කොටසක් හැටියට සැලකීමෙන් එයින් බාහිර කෙනෙක් හැටියට නොව පරිසරයටම ඇතුළත් කෙනෙක් වශයෙන් සැලකීමෙන්.

ශාන්තවූ පෙනුමක්

තවත් ප්‍රතිලාභයක් නම් ඔබේ මුහුණට ශාන්ත පෙනුමක් ලැබීමයි. මෙතන ඇති සමහර බුදු පිළිම දිහා බැලුවොත් ඒවාට ඔය කියන ශාන්ත ස්වභාවය ආරූප කරලා තිබෙන ආකාරය ඔබට බලාගත හැකියි. එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ අපේ මානසික ස්වභාවය අපේ පෙනුමට බලපාන බවයි. මුහුණට බලපෑමක් ඇති කරන්නට පිළිවන් නම් සිරුරටත් බලපෑමක් ඇති කිරීම

ගැන සැකයක් නැහැ. ඔබට ශාන්ත මුහුණක් තිබෙනවා නම් සුවඳ විලවුන් ගැල්වීම අවශ්‍ය නැහැ. ඔබට ඒවාට වියදම් කරන මුදල් ඉතිරි කරගත හැකිය. මෙම ත්‍රියයේ ඇතිවන ශාන්ත ගුණය සුවඳ විලවුන්වලින් කිසිසේත් ඇති කළ හැක්කක් නොවෙයි. එක අතකින් ඔබට ශාන්ත මුහුණක් තිබෙනවා නම් එයින් අනෙක් උදවියටත් බලපෑමක් ඇති කරන්නට පුළුවන් කියායි මා හිතන්නේ. මෙම ත්‍රියට ඇති පුද්ගලාකාර බලය එයයි. එය අනෙක් අයටත් බෝවෙනවා. වෛරයත් බෝවෙන්නට පුළුවන්. ඒ වාගේම මෙම ත්‍රියත් බෝවෙන්නට පුළුවන්.

නිවුණ මනසක් අත්විඳින්න

භාවනාව සම්බන්ධයෙන් සඳහන් වන තවත් අගනා ප්‍රතිලාභයක් තිබෙනවා. මෙම ත්‍රියයේ සමාධිය නැත්නම් ඒකාග්‍රතාව ඇති කර ගැනීම පහසු බව කියැවෙනවා. අපේ පුහුණුවේදී මිත්‍රශීලිභාවය ගැන මේ කරුණු අවධාරණය කරන්නේ ඒ නිසයි. අප භාවනාව පුරුදු කරන විට ඔබ කිසිවෙකට වෛර කරනවා නම් කිසිවකට විරෝධයක් පානවා නම් කිසිවක් සමග සටන් කරනවා නම් සන්සුන් නිවුණු මනසක් ඇතිකර ගැනීම පහසු නැහැ. මිත්‍රශීලි භාවය ඇත්නම් මේ සන්සුන් බව අනායාසයෙන්ම ඇති වෙනවා. මෘදු භාවය, විවෘත භාවය තිබෙන විට සන්සුන් ගුණය පහසුවෙන් ලැබෙනවා. අපේ භාවනා පුහුණුවේදී මනක තබාගත යුතු වැදගත් කරුණක් මෙය. අප කවර විදියක් පුහුණු කළත් මිත්‍රශීලි භාවයත් මෘදු භාවයත් පෙත්වීමට පුරුදු වෙනවා.

ආරක්ෂිත හැඟීමක් ඔබට දෙන්නේය

ඔබට සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිවීම තවත් ප්‍රතිලාභයක්. මෙම ත්‍රිය යම් යම් අවස්ථාවල ඔබට ආරක්ෂාව සලසන්න තරම් බලසම්පන්න වීම සැලකිය යුතු දෙයක්. ආරක්ෂාවටම අදාළ දෙයක් නම් එයින් සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ හැඟීමක් විශ්වාසයක් ඇති කිරීමට සමත් වීමයි. ඒ පිටපතේ කියා ඇති තවත් කරුණක් තමයි ඔබ මෙම ත්‍රිය පතුරුවනවා නම් කොයිබ

සිටියත් ඔබට ආගන්තුක ගතියක් නොදැනීම. කොහේ වුණත් ගෙදර වාගේ දැනීම. මෙත්‍රිය නිසා ඔබ තර්ජනයකට මුහුණ දෙන බවක් දැනෙන්නේ නැහැ. අනාරක්ෂිත හැඟීමක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඔබ සමගත් අනෙක් අය සමගත් ආගන්තුක බවක් නැතිව සුපුරුදු සුහද හැඟීමක් ඔබට ඇති වෙනවා.

ඔබට සාමකාරීව අවසන් හුස්ම හෙළිය හැකිය

ඔබ මිය යන විට සිත් අවුලකින් තොරව පිරිසිදු පැහැදිලි මනසකින් යුතුව මරණයට මුහුණ දෙන්නට ඔබට පුළුවන් වීම තවත් ප්‍රතිලාභයක්. සවිඥානිකව මිය යාම වාසිදායක බව කියන්නේ ඇයි? කාටහරි ඒකට හේතුව කියන්න පුළුවන් ද?

සහභාගිවන්නෙක් - අපට ඇතිවන අවසාන සිතිවිල්ල මරණින් පසු අප යන තැන කෙරෙහි බලපාන නිසා.

ගොඩවින් - ඔව්. එක් විදියකින් එහෙම තමයි. තවත් හේතු කියන්නට පුළුවන් ද?

සහභාගිවන්නෙක් - අප මරණයට මුහුණ දී නැති නිසා සිතේ බියක් තියෙනවා. මෙත්‍රියෙන් අපට ඒ බිය තුරන් කරන්නට පුළුවන්.

ගොඩවින් - එය හොඳ කාරණයක් තවත් කිසිවක් තියෙනවාද?

අප මිය යන විට අපට අන්තිම අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. ප්‍රබුද්ධත්වය ලබන්නට. මිය යන මොහොතේ ඔබට ඇත්ත වශයෙන්ම භාවනා කළ හැකි නම් සවිඥානික මිය යාම පුරුදු කළ හැකි නම් එයින් ශ්‍රේෂ්ඨ අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. අපට සසරෙන් නිදහස ලබන්නට අන්න ඒ අවස්ථාව උදාකර ගැනීමත් භාවනාවේ අංගයක්. 'මළවුන්ගේ තිබ්බත පොත' නමින් තිබ්බත සම්ප්‍රදායට අයත් පොතක් තිබෙනවා. එය චීන භාෂාවට පරිවර්තනය කර තිබෙනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - ඔව්.

ගොඩවින් - කිසි කෙනෙක් ඒ පොත කියවලා තිබෙනවා ද?

සහභාගිවන්නෙක් - මම ටිකක් කියෙව්වා.

ගොඩවීන් - එය අගනා පොතක්. එයින් පෙන්නුම් කරනවා ඔබ ජීවිතය ගත කළ ආකාරය කොයිතරම් දුරට ඔබ මිය යන මොහොතේ අත්දකින දේ කෙරෙහි බලපානවා ද කියන එක. මට වැටහෙන අන්දමට ඒ මොහොතේදී අපේ ආවේග විශේෂයෙන් අප්‍රසන්න ආවේග ඉස්මතු වන්නට පුළුවන්. ඒවා නොයෙක් විදියට මතු වෙනවා. ඒ මොහොතේ අපට අඳුනාගන්නට බැහැ ඒවා ආවේග පමණක් බව. ඒවා පෙනී සිටින්නේ බාහිර වශයෙන්. අපි ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ එහෙම පෙනෙන බාහිර රූපවලටයි.

ඔබට පෙනෙනවා මෙය භාවනාවට අදාළ වෙන්නේ කොහොමද කියා. අපේ මනස ක්‍රියා කරන ආකාරය අවබෝධ කර ගැනීම අවශ්‍යයි. අපේ ආවේග සම්බන්ධයෙන් මනස ක්‍රියා කරන ආකාරය අඳුනාගත යුතුයි. ප්‍රබුද්ධත්වයක් පෙනී සිටිනවා කියලා කියනවා. අප එය හඳුනා නොගන්නොත් අපට ලැබෙන අන්තිම අවස්ථාවන් අපතේ යනවා. ප්‍රායෝගික වශයෙන් කිව යුත්තේ අප භාවනා කරන විට අපේ මනසේ හිතකර නැත්නම් සාධනීය ස්වභාවය වටහා ගත යුතුයි. එය ඇති බව දනගත යුතුයි. එය දකිනොත් හඳුනා ගන්නොත් එය නිදහස් මනස බව - ප්‍රබුද්ධ මනස බව - ඒ පෙනී සිටින්නේ ප්‍රබුද්ධ මනස බව වටහා ගන්නවා.

එයින් පෙනී යන්නේ ඔබ දැනුවත්ව සිටිනවා නම්, මිය යන වේලාවේ සිහි කල්පනාවෙන් සිටිනවා නම්, මේ සියලු දේ දැන ගත හැකි බවයි. හඳුනාගත හැකි බවයි - මා කී විදියට සිදුවන දේවලින් නිදහස ලබාගැනීමේ අවසාන අවසරය ඔබට ලැබෙනවා.

එක අතකින් මෙය අපේ හිතේ රඳවාගෙන ඇති තුවාල නැත්නම් රිදුම්වලටත් අදාලයි. මගේ ගමන් බිමන්වලදී සමහර විට මට මුණගැහෙනවා මිය යාමට ආසන්න උදවිය සමග වැඩ කරන අය. මම මේ මරණයත් මිය යාමේ ක්‍රියාවලියත් ගැන බොහොම උනන්දු වෙනවා. මම මරණයට ළංව සිටින පිළිකා රෝගීන් සමග වැඩ කරලා තියෙනවා. මරණ මොහොතේ මතුවන ලොකුම ප්‍රශ්නය තමා නොබලා, අමතක කරපු, පැත්තකට දමා

තිබුණු යටපත් කරගෙන හිටපු තුවාල බරපතළ ආකාරයට මතු වී ඒම. මියයන මොහොතේදී ඒවා ඒ තරම් දරුණු විදියට මතු වන්නේ ඇයි?

සහභාගිවන්නෙක් - අපේ මනස ඒ වෙලාවට දුර්වල නිසා ද?

ගොඩවින් - ඔව්. මරණය ළඟම විට අපේ මනසත් සිරුරත් දුර්වල විය හැකියි. ජීවත්ව සිටියදී අපට පුළුවන් හිතා මතාම ඒවා ඉවතට තල්ලුකර දමන්න. යටපත් කරගන්න. එහෙම කරලා කාර්ය බහුල ජීවිතයක් ගත කරන්න. ඒ වුණාට මරණ මොහොතේ සිදුවන දෙයින් ගැලවිල්ලක් නැහැ. අන්න ඒ නිසයි අප ජීවත්ව සිටිය දී ශක්තිමත්ව සිටිය දී අපේ තුවාල සොයා බලා සුව කරගන්නට සිතිය යුතු වන්නේ. මේ කරුණ පුරාණ බෞද්ධ ග්‍රන්ථවලත් සඳහන් කර තිබෙනවා. මෙය සඳහන් කර ඇති දසවැනි ප්‍රතිලාභයයි. ඒ කියන්නේ සිහිකල්පනාවෙන් මිය යාම සමග එහි වැදගත්කම. මෙහිදී මරණයත් අතර මේ විදියේ සම්බන්ධතාවක් තිබීම සැලකිය යුතු දෙයක්.

සඳහන් කර ඇති අවසාන ප්‍රතිලාභය මරණින් මතු දෙවිලොව උපත ලැබීමයි. එය යහපත් ගමනාන්තයක්. අපට වැදගත් වන කරුණ ඒ ප්‍රතිලාභ මෙලොවදීම දැක ගන්නට ලැබීමයි.

මේ සටහනේ සඳහන් කර ඇති ප්‍රතිලාභ මේවායි. දැන් අපි බලමු තවත් කිසිවක් එයට ඇතුළත් කළ හැකිද කියා. අපේ අත්දැකීම් අනුව ලැයිස්තුවට එක් කළ හැකි කිසිවක් යෝජනා කරන්නට කැමති කෙනෙක් ඉන්නවා ද?

සහභාගිවන්නන් විසින් යෝජනා කරන ලද ප්‍රතිලාභ

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබට සතුරන් ඇති වන්නේ නැහැ. ඔබට සමාදානයෙන් සිටීමට බැරි පුද්ගලයන් සිටින්නේ නැහැ. වෙනත් කෙනෙක් කෙරෙහි වෛරයක් තියෙන්නේ නැහැ.

ගොඩවින් - එය බොහොම හොඳ යෝජනාවක්. එක අතකින් එය මිනිසුන් ඔබට කැමති වෙනවා කියන ප්‍රතිලාභයටම අදාළ

වන්නක්. සතුරන් ඇති වන්නේ මිනිසුන් ඔබට කරමනි නැති වුණාමයි. ඒ වුණත් ඔබ කියන විදියට සතුරන් නොමැතිවීම විශේෂ දෙයක්. එයින් සිදු වන්නේ ඔබට සතුරන් නැතිව මිතුරන් පමණක් සිටීමයි. ජීවත් වීමට කොයි තරම් ලස්සන විදියක් ද?

තවත් අදහස්?

සහභාගිවන්නෙක් - මට එයින් පැහැදිලි තීරණ ගැනීමට පහසුවක් ලැබෙනවා. ඒ කියන්නේ මගේ සිතේ වෛරයක් තියෙනවා නම් මම අනෙක් අයගේ අදහස සැලකිල්ලට නොගැනීමෙන් සැම විටම වැරදි තීරණ ගන්නවා.

ගොඩවින් - හරි අගෙයි. ඒ කියන්නේ වෛරය ඇති කොට, කෝපය ඇතිකොට තීරණයක් ගන්නට එපා කියන එකයි. එහෙම තීරණයක් ගැනෙන්නේ අවුල් වූ මනසකින්. නිරවුල් මනසකින් නොවෙයි. තීරණ පමණක් නොවෙයි. කියන වචනත් එහෙමමයි. ඒ නිසා මම කියන්නට කරමනි අපි කිසිවකු සමග තරඟ වුණොත් ඒ මොහොතේම අපි කට පියාගෙන සිටිය යුතුයි කියන එක. මොකද අපි මොනවා කතා කළත් ඒ වචන නිරවුල් මනසකින් කියන ඒවා නොවෙයි. එයින් වෙන්වේ තත්වය තවත් අවුල් වීමයි. දරුණු අතට හැරීමයි. එබඳු අවස්ථාවක අපේ මානසික තත්වය ඉතා වැදගත් වන්නක්.

සමහර අවස්ථාවක කෙනෙක් වැරද්දක් කළ විට අපි කේන්ති අරගෙන ඒ කේන්තියෙන් අර පුද්ගලයාව නිවැරදි කරන්නට යනවා. මා කියන්නේ වැඩි වෙලාවකටම එහෙම ඒ විදියේ ප්‍රතිචාරයකින් ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. මේවා මෙක්‍රිය පිළිබඳ ඉතා වැදගත් ප්‍රායෝගික අංශ. තවත් එක් කළ යුතු කිසිවක් තිබෙනවා ද?

සහභාගිවන්නෙක් - මෙක්‍රී භාවනාව ඉගෙන ගන්නට කලින් මම අනෙක් අය සමග පහසුවෙන්ම කේන්ති ගන්නට පුරුදුව සිටියා. මෙක්‍රී භාවනාව ගැන ඉගෙන ගත්තාට පස්සේ මට දූනෙන දෙයක් තමා අර කේන්ති අල්ලා සිටින කාලය කෙටි වීම. ඉක්මනට කේන්තිය හෙමිහිට සම්පූර්ණයෙන්ම අතුරුදන් වෙනවා. තවත් ප්‍රයෝජනයක් නම් භාවනාව පුරුදු කරන්නට වීම නිසා වෙනත්

කෙනෙකුට වෙර කිරීම මෝඩ ක්‍රියාවක් බව, එයින් තමාටම දුකක් ඇතිවන බව අවබෝධ වීම. වෙරය වැඩි වෙන්න වෙන්න තමන්ටම වැඩි වැඩියෙන් ප්‍රශ්න ඇති කර ගන්නවා.

ගොඩවිත් - බොහෝම අගෙයි. හොඳ කරුණු දෙකක්. පළමු වැන්න ඉතා වැදගත්. මේ ආවේගවලින් වෙරයෙන් - කෝපය හරි වෙන්න දේකින් නිදහස් වෙන්න අපට කොයිතරම් කාලයක් ගත වෙනවාද, නැත්නම් කොයිතරම් ඉක්මනට අපි ඒ හැඟීම් ඇති කරගන්නවා ද? මා සිතන්නේ ඔබට කේන්ති යන්නේ නැහැ කියා එය පරමාදර්ශයක් වශයෙන් තබාගත යුතු නැහැ. ඔබට පරමාදර්ශයක් අවශ්‍ය නම් කොයි තරම් ඉක්මනට ඒ හැඟීම ඉවත් කර ගන්නවාද කියන පරමාදර්ශය කර ගන්නවා හොදයි.

තුන් ආකාරයක කෝපයට උපමා තුනක් සහිත අගනා ඉගැන්වීමක් බෞද්ධ පොත්වල සඳහන් වෙනවා. පළමු කොටසින් කෝපය ගලේ කෙටු අකුරුවලට සමාන කරලා තියෙනවා. කිසි දිනක මැකෙන්නේ නැහැ. කෝපයත් ඒ වාගේ අල්ලා සිටිනවා. දෙවැනි කොටසේ කෝපය වැල්ලේ ලියපු අකුරු වාගෙයි. තුන්වැනි වර්ගය වතුරේ ලියන අකුරුවලට සමානයයි. ඒක අගේ ඇති කියමනක් නොවේ ද? ඒ තරම් ඉක්මනට කේන්තිය මතු වෙනවා. ඒ එක්කම නැතිවෙලා යනවා.

ඔබ කියාපු දෙවැනි කරුණත් වඩාත්ම වටිනවා. එය මෝඩ කමක්ය කීම. අප කේන්තිය තබා ගැනීම මෝඩ වැඩක්. එයින් අපට වඩ වඩා දුක ඇති කරනවා. මෙය හුළඟට කෙළ ගැසීමකට සමාන කරලා තියෙනවා. ඉවතට ගැසූ කෙළ ආපසු මුණටම එනවා.

තවත් යමක් තියෙනවාද? අපට නිර්මාණාත්මක විදියට කල්පනා කරලා ලැයිස්තුවට තවත් ප්‍රතිලාභ එක් කරන්නට හැකිවීම වටිනා දෙයක්.

සහභාගිවන්නෙක් - මට උණුසුමක් - සතුටක් - ප්‍රසන්න හැඟීමක් දිගටමට ඇති වෙනවා.

ගොඩවිත් - ඒක ඇත්ත. උණුසුමක් දැනීම ඉතා වටිනවා. මොකද දැන් මිනිස්සු නොයෙක් හේතු නිසා වඩ වඩා සිතල වෙනවා. මා

හික්ෂුණී ආරාමයේ කතාවේදී කිව්වා යාන්ත්‍රිකරණය නිසා මිනිස් වර්ගයා වඩ වඩා යන්ත්‍ර තත්වයට වැටෙනවා. එහෙම වීමේ එක ආදිනවයක් තමා ඔවුන්ට හැඟීම් නැතිවී යාම. ඒ නිසා උණුසුමක් තිබීම - අප ගැනත් අනුන් ගැනත් හැඟීමක් තිබීම - ඉතා වැදගත් ලක්ෂණයක් - අගේ ඇති දෙයක්.

තවත් කරුණක් කිව යුතුයි. එය සමහරකුට අදාළ විය හැකිය. මට සම්මුඛ සාකච්ඡාවේදී මුණ ගැසුණු උදවිය සමහරකුගෙන් මා දුටු දෙයක් නම් මෛත්‍රිය පුද්ගලයන්ට ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති කිරීමට සමත් වන බවයි. කිසි කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන්ද ආත්ම විශ්වාසයයි මෛත්‍රියයි අතර ඇති සම්බන්ධතාව?

සහභාගිවන්නෙක් - මෛත්‍රිය තියෙන විට ඔබට පුළුවන් අනෙක් අයට උපකාරී වන දේවල් පහසුවෙන්ම කරන්න. ඔබ වඩ වඩා අනෙක් අය ගැනත් ඔබ ගැන අඩුවෙනුත් සිතන්නට පුරුදු වෙනවා. ඒ විදියේ ජීවිතයක් ගත කරනවා නම් කෙනෙකුට ජීවිතයේ පසු තැවිල්ලක් ඇති වෙන්නේ නැතැයි කිව හැකියි. එහෙම කියන්නට පුළුවන් නම් ඒ ආත්ම විශ්වාසය තමා.

ගොඩවින් - ආත්ම විශ්වාසය ගැන කිය හැකි තවත් කරුණක් හැටියට මට පෙනෙන්නේ මෙයයි. අප අප ගැනම අසාර්ථක - වැඩකට නැති - හැම විටකම වරද්දා ගන්නා - පුද්ගලයන් හැටියට හිතනවා නම් අපේ ආත්ම විශ්වාසය පිරිහෙනවා. අපට හැම විටම ඇත්තේ නිශේධනීය ආත්ම ප්‍රතිරූපයක්. වැඩි කොටම අසාර්ථක පුද්ගලයන් හැටියට.

මෛත්‍රිය වඩ වඩා ඇති කොට විශේෂයෙන් තමන්ටම මෛත්‍රී කරන විට එය ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේද කියා බලා ගන්නට අපට පුළුවන්. අපේම ශක්‍යතා අවබෝධ කරගෙන වඩ වඩා සිය ශක්තිය ගැන විශ්වාසයක් තබන්නට අපට හැකියාව ලැබෙනවා. උද්ගතවන කවර දෙයක් වුවත් විසඳීමට හැකියාවක් අපට ඇති විට අපට ලොකු ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. දුෂ්කරතා ඇති නොවෙනවාම නොවෙයි - ගැටලු ඇතිවේවි - දුෂ්කරතා හිටිවි - ඒත් ඒවා විසඳන්නට ඔබට විශ්වාසයකුත් තිබේවි. මම දන්නවා එය විසඳන්නට. මට පුළුවන් ඒකට මුහුණ දෙන්නට කියා විශ්වාසයක්.

සමහරවිට අපට හැකි වේවි තව තවත් කරුණු ගැන හිතන්නටත්. එයින් පෙන්වුම් කරනවා මෙහි භාවනාව කොතරම් වැදගත්ද කියා. විශේෂයෙන් එදිනෙදා ජීවිතය කෙතරම් වැදගත්ද කියා. තමන්ගේම ජීවිතයට ඇතිකරගත හැකි වෙනස්කම් - පුද්ගලයෙකුට තමා තුළම ඇති කරගත හැකි පරිවර්තනය - තමන් වටා සිටින අනෙක් අයටත් බලපාන්නට ඉඩ තියෙනවා. ඔබට කිසියම් ප්‍රශ්නයක් දුෂ්කරතාවක් ඇද්ද? එහෙම ඇත්නම් ඉදිරිපත් කරන්න. ඒවා සාකච්ඡාවට භාජනය කිරීම ප්‍රයෝජනවත්.

ප්‍රශ්නෝත්තර

සහභාගිවන්නෙක් - මෙහි පුරුදු කිරීම ගැන මට දැනට ඇති දුෂ්කරතාව කෝපයමයි. ඔබ කී විදියට මට කේන්ති ගිය මනසක් තිබෙනවා නම් තීරණයක් ගැනීම හොඳ නැහැ. වචනයක් කතා කිරීමත් හොඳ නැහැ. මගේ ප්‍රශ්නය මෙයයි, කන්නෝරුවේදී මගේ කාර්ය මණ්ඩලයේ කෙනෙක් වරදක් කළාම එකෙණෙහිම මට කේන්ති යනවා. මම මොකක් හරි කියනවා. මට පස්සේ වැටහෙනවා මා එය නොකිවයුතුව තිබුණ බව - එසේ කිරීමෙන් මා කරන්නේ අනෙක් අයට ඇති දුක තවත් වැඩි කිරීමක්. ඒක වරදක්. මට තිබුණේ මගේ හඬ උස්සන්නේ නැතිව වරද නිවැරදි කරන හැටි කියා දෙන්නයි. මම බොහොම උත්සාහ කරනවා - ඒත් ඒ මොහොතේ මගේ කෝපය පාලනය කරගන්න මට බැහැ.

ගොඩවින් - ඔබට පමණක් නොවෙයි අප කාටත් එය අදාළයි. ඔබ මතු කළේ ඉතා වටිනා ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්නයක්. සමහර විට ඔබ සමග වැඩ කරන අයට තදින් කතා කිරීම අවශ්‍යයි. භාවනාවට යන්නට කලින් මා වැඩ කළේ පුස්තකාලාධිපති කෙනෙක් වශයෙන්. මගේ කාර්ය මණ්ඩලය සමග මෙහි යෙන් වැඩ කරන්න මම උත්සාහ කළා. එය පහසු දෙයක් නොවෙයි. සමහරු පමා වෙලා එනවා. මා මෙහි පුරුදු කරනවා. අපට පැයක් පමා වී අවදි වෙලා යන්න පුළුවන්. අපි නිවාඩු අයදුම් පතක් ඉදිරිපත් කළ යුතු නැහැ. ඔහේ ගෙදර නවතින එකයි. මට අවබෝධ වුණා මෙහි වැඩ නොකරන බව - සමහරුන්ට වෙනත් භාෂාවකින් කතාකළ යුතු බව. කළ හැකි එකම දේ

ඔවුන්ට පැහැදිලිවම කියා සිටීමයි, මම තදින් ක්‍රියා කරනවා කියා ඔවුන්ට තදින්ම කතා කිරීම. එහෙම කළාම සිත් රිදීමක් නැහැ. ඇතුළතින් නරක සිතිවිල්ලක් හට ගන්නට ඉඩක් නැහැ. කිවයුතු දේ කෙළින්ම කියා සිටීම පමණයි.

ප්‍රශ්නයේ දෙවැනි කොටසට ඇතුළත් වෙනවා බොහොම ප්‍රායෝගික අංශයක්. ඒ තමා බලාපොරොත්තු නොවූ ආකාරයට ඔබට කේන්ති ගියොත් කළ යුත්තේ කුමක් ද යන්න. මුලින්ම කිව යුත්තේ ඒ ගැන පුදුම වන්නට එපා කියන එකයි. ඔබ තවම පුරුදුවන පුහුණුවන කෙනෙක් නිසා. ඔබ ප්‍රබුද්ධත්වයට පත්වෙලා නැහැ. ඒ නිසා බලාපොරොත්තු සුන්කර ගන්නට, වැරදිකාර හැඟීමක් ඇති කරගන්නට උවමනා නැහැ. ඔබ සමගම කේන්ති ගැනීමත් අවශ්‍ය නැහැ. මෙය බොහොම වැදගත් කාරණයක්. එය භාවනා යෝගීන්ට සිදු වන්නට ඉඩ ඇති දෙයක්. විශේෂයෙන් අප භාවනාව පටන් ගත්තම අප ගැනම ප්‍රතිරූපයක් මවා ගන්නවා. දැන් මම භාවනා කරන්නෙක් - මෙෙඬි භාවනාව පුරුදු කරන්නෙක් - මෙන්න මෙහෙමයි මා හැසිරිය යුතු කියා. පරමාදර්ශයක් තබා ගැනීම හොඳයි. ඒ එක්කම මතක තබාගන්න පරමාදර්ශයයි යථාර්ථයයි එකිනෙකින් වෙනස් වින්තියත්.

දැන් ඔබ දැනුවත්ව නොසිටින නිසා කේන්ති ගියාම කරන්න පුළුවන් දේ තමා ඒ ගැන නරකක් නොසිතාම ඒ කේන්තිය සමග සිටීම. ඔබට සෘණ ලකුණක් දීමට අවශ්‍ය නැහැ. මේ කරුණ හොඳින් මතක තබාගන්න. ඔබ කළ යුත්තේ මෙයයි. කේන්තිය නිවා ගැනීමෙන් පස්සේ විනාඩි පහක් දහයක් නැත්නම් තිහක් ගියාට පස්සේ ඒ කේන්තිය ගැන සිතා බලන්න. පසුවදා වුණත් කමක් නැහැ. මේ විදියේ ආවර්ජනාවක් කළ යුත්තේ බොහොම මිත්‍ර ලීලාවෙන් - මෘදු ආකාරයට - නිකම් මේ ප්‍රශ්නය අහනවා විතරයි. මට කුමක්ද සිද්ද වුණේ? හිත ආපසු අරන් ගිහින් සිද්ධිය විෂයමූලක ආකාරයට බලන්න උත්සාහ කරන්න. සිද්ධිය නොයෙකුත් අංශවලින් බලා අවබෝධ කර ගන්නට උත්සාහ කරන්න. එවිට ඔබේ කේන්තිය භාවනාවට නිමිත්තක් වෙනවා. මේ විදියට අපේ දුබලකම් - අපේ අසාර්ථකවීම් - අපේ අධ්‍යයන අත්දැකීම් බවට පත්වෙනවා.

මේ ආකාරයට පුරුදු කිරීමේ වාසියක් වන්නේ වැඩ වැරදියට කිරීමට ඇති බය නැති වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි සර්ව සම්පූර්ණ විදියට වැඩ කරන්නම මහන්සි වීම නිසා එයින් ස්තබ්ධතාවක්, උග්‍ර දුකක් හට ගන්නවා. හොඳට මතක තබා ගන්න - මේ කියන්නේ අපේ දුර්වලකම්වලට අවනත වීමක් නොවෙයි. ඒවා කෙරෙහි සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් ආකාරයකට සැලකිල්ල යොමු කිරීමක් - වඩා අර්ථවත් විදියකට අපේ වේදනාව අඩු කරමින් අවශ්‍ය දේ කිරීමට පහසු වීමක්. මෙන්න මෙහෙමයි ඔබ ඔබටම කියා ගන්නේ. දැන් ඒ වාගේ අවස්ථාවකට නැවත වරක් මුහුණ දුන්නොත් මා ක්‍රියා කරන්නේ කොහොම ද? එසේ කියා කල්පනාවෙන් බලා සිටීමයි. දැන් ඔබ බලාගෙන ඉන්නේ ඔබේ හැසිරීම් කොහොම වෙයිද කියා බලන්නට අවසරයක් එනතෙක්. වෙනත් ආකාරයකට කියනොත් ඔබට කේන්ද්‍රී ගියාට, ඉතුරු වුණු තුවාලයක් - වේදනාවක් නැහැ. අප පත්වන්නේ අප කෝපයට පත් වුණත් එහි ප්‍රතිඵලයක් හැටියට ඇතිවන දුක අඩුවෙන් දැනෙන තත්වයට. මෙය බොහොම වැදගත් තත්වයක් කියා මම කල්පනා කරනවා. තවත් යමක් ඇත් ද?

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ කිවවා අතීතයේදී වැරදි විදියට යමක් කිරීම නිසා අප අනෙක් අයට සමාව නුදුන්, අපටත් සමාව නුදුන් අවස්ථා තිබෙන්නට පුළුවන් බව.

සාමාන්‍යයෙන් අපි මේවා හදවතේ යටපත් කරගෙන ඉන්නවා. මේ මොහොතේදී මම කොහොමද දැන ගන්නේ ඒ විදියට යටපත් කර ගත්තු දේ තියෙනවාද කොහොමද ඒවා පිටතට ගන්නේ කියා.

ගොඩවින් - බොහොම අගෙයි. අපි ප්‍රායෝගික අවස්ථාවක් ගනිමු. ඔබ වෙනත් කෙනෙකුට කළ දෙයක් නිසා තුවාලයක් වෙලා තියෙනවා. මම වැරදි විදියට ක්‍රියා කළ නිසා දැන් වරදකාරී හැඟීමකින් පෙළෙනවා. මුලින්ම කළ යුත්තේ ඒ තුවාලය ඇති කළේ කෙසේද කියා වටහා ගැනීමයි. ඔබ ප්‍රශ්නය ගැන විමසා බලන විට ඔබට පෙනෙනවා තුවාලය ඇති වුණේ ඔබේ අදහස් නිසා. මම මේ විදියට ක්‍රියා කළ යුතුයි කියන අදහස් නිසා. ප්‍රශ්නය ඇත්තේ ක්‍රියා කිරීම පිළිබඳ ඔබ හිතාගෙන හිටපු ක්‍රමයේ. මෙය අවබෝධ කර ගැනීම ප්‍රයෝජනවත්. එවිට තුවාලය සුව කර ගැනීමට ඔබට උදව් වෙනවා. ඒ පළමු කාරණය.

දෙවැනි කාරණය අප තවමත් මනුෂ්‍යයන් බව වටහා ගැනීම. අපි අසම්පූර්ණයි. ඒ නිසා මා නිතරම කියන්නා වාගේ අපි අපේ මනුස්සකමට අසම්පූර්ණකමට සමාව දීමට පුරුදු විය යුතුයි. තවත් දෙයක් තමයි මේවා අතීතයේ සිදුවූ බව තේරුම් ගැනීම. මට අතීතය වෙනස් කළ නොහැකියි. ඒ නිසා ඇයි මා අතීතයේ සිදුවූ දේක එල්ලලා ඉන්නේ?

අවසාන කාරණය මෙයයි. මට මෙය හරිහැටි ඔබට අවබෝධ කරවන්නට පුළුවන් කියා මම හිතනවා. අපි මේ තුච්ච අපේ ස්මරණයේ තබාගෙන ඉන්නවා. ඒවා ස්මරණයට සම්බන්ධ නිසා. අප අමතක කරන්නට උත්සාහ කරන්න කරන්න වඩ වඩා මතුවෙලා එනවා. අපට අපේ ස්මරණය පාලනය කළ නොහැකියි. අපට පාලනය කර ගත හැකි වන්නේ ස්මරණය නොව ඒ ස්මරණයට දක්වන ප්‍රතිචාරයයි. මෙන්න මෙහිදී තමයි භාවනාව අවශ්‍ය වන්නේ. අපට ප්‍රයෝගික විදියට ඒ ගැන ක්‍රියා කරන්නට පුළුවන් මෙතනදී. ඒ නිසා ඔබ කළ දේ සම්බන්ධව ස්මරණය මතුවන විට, ඔබට කළ හැකි දේ තමා ඒ ස්මරණයට ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාරය - ඒ කියන්නේ ඔබේ වරදකාර හැඟීම නිරීක්ෂණය කිරීමයි.

දැනුවත් වීම අදාළ වන්නේ මෙතනයි. දැනුවත් වීමෙන් ඔබට වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිවීම දැනගන්නාම අප පුරුදු කළ ආකාරයට, ඒ වරදට කමක් නැතැයි කීමටත්, අප පුරුදු විය යුතුයි. ඉන්පසු කාලයක් ගත වුණාමත් ඔබට ඒ සිද්ධිය මතක් වන්නට ඉඩ තියෙනවා. අර වරදකාරී හැඟීම මතුවන්නටත් පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අප තවමත් ඒ වරද ඉතිරි වන්නට අවකාශය ඇති කරලා තිබෙන බවයි. විටක හිතා මතාම ඒ සිද්ධිය මතක් කරලා අප එයට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කොහොමද කියා බලන්න පුළුවන්. ඒ විදියට යනකොට එක අවස්ථාවක ඔබට පෙනේවි ස්මරණය ආවත් අර වරදකාරී හැඟීම නැති බව. ඒ වෙලාවේ පෙනේවි තුච්චය සුවවී ඇති බව. ඉන්පසු ස්මරණ ආවත් ඒ සමග එන ආතතිය නැහැ.

අවසාන වශයෙන් මා කියන්නට කැමතියි ඒ විදියේ තුච්ච දිගටම තබා ගැනීම තමාටම හානිකර වන බව. මෙන්න මේවා

තමයි ඒ විදියේ තුවාල සුව කර ගැනීමේ විධි ක්‍රම. වරදකාරී හැඟීම - කෝපය - වෛරය මේ කියන කවරක් වුවද භාවිතා කරන උපක්‍රම එක විදියයි.

සහභාගිවන්නෙක් - අද මම හිතාමතාම ස්මරණය මතු කරලා තුවාල තියෙනවාද නැද්ද කියා බැලුවා. ඒත් ප්‍රතිචාරයක් තිබුණේ නැහැ. ඒක මායාවක් විය හැකි ද? එහෙම දෙයක් විය හැකි ද?

ගොඩවින් - එයින් පෙන්වුම් කරන්නේ තුවාල සුවවී ඇති බවයි. ඒ නිසා මට තුවාල නැහැ, ඇයි මට තුවාල නැත්තේ ආදී වශයෙන් හිත හිතා කරදර වෙන්නට එපා. ඔබට පුළුවන් ඔබටම ධන ලකුණක් දී ගන්න. මොකද බොහෝ දෙනාට තවමත් තුවාල ඉතිරිව තිබෙනවා. මෙන්න මෙහෙම ඔබට කියන්න. මට තුවාල නැහැ ඒක බොහොම හොඳ දෙයක්. අන්න ඒ විදියට හිතාගන්න ඕනෑ.

මා වතාවක් කිව්වා තුවාල නැති උදවිය ඒ විදියේ තුවාල සුවකර ගන්නට උත්සාහ කරන අයට මෙහිත්‍රිය පතුරුවන්නට කියා. මා එහෙම කීවේ සමහරු තුවාල සුව කරගන්නට ලොකු උත්සාහයක් අරගලයක් කරන නිසා. මා දන්නවා තුවාල කොයිතරම් මතුවී තිබෙනවා ද කිව්වොත් ඔවුන්ට බොහොම මහත්සි වන්නට සිදු වෙනවා ඒවා මතකයෙන් ඉවත් කර දමන්නට. මා මේ බව දැන ගත්තේ භාවනා යෝගීන් එක්ක වැඩ කිරීමෙන් ලබාපු අත්දැකීමෙන්.

සහභාගිවන්නෙක් - ප්‍රේමයයි වෛරයයි දෙකම එකක් ද?

ගොඩවින් - අපට නිදසුන් කීපයක් දෙන්න පුළුවන් ද? මම වාමි පුද්ගලයෙක්. මා කැමතියි ප්‍රායෝගික නිදර්ශන.

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ සඳහන් කළ අර තුවාලය වෛරය නම් ඒවා ඉස්මතු කරලා වෛරය දිහා බලන්නට පුලුවන් කියා. ඒකට අපේ ප්‍රතිචාරයක් නැත්නම් තුවාලය සුව වෙලා කියා. ආදරය ගැන කොහොමද? අපට පුළුවන්ද වෙන කෙනෙකුට ආදරය කළ අවස්ථාවක් භාරා අවුස්සලා ඒ ආදරය ගැන මතු කරන විට ආවේග කිසිවක් තිබෙනවා ද කියා බලන්න. නිදසුන් වශයෙන්

වෙන් වුණාට පසුව පමණක් නොවෙයි. යම්කිසි හේතුවක් නිසා ඔබ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සගයා වෙනුවෙන් පරිත්‍යාග කරලා තිබෙනවා. ඒවා මතු කළ විට ගැඹුරු ආවේග ඉතිරිව තිබෙන්නට පුළුවන්. ඒ ගැනත් කෝපය සම්බන්ධයෙන් වාගේම ක්‍රියා කළ යුතු ද?

ගොඬවීන් - ඔබ ඒ විදියේ දේ මතක් කරන විට කිසිම අප්‍රසන්න ආවේගයක් නැතිව ඒවා හිතාමතාම මතුකර ගන්නාම අප්‍රසන්න ආවේග කිසිවක් තිබෙන්නට විදියක් නැහැ. ඔබට පුළුවන් ඔබ තවත් කෙනෙකුට කරපු දේ සම්බන්ධයෙන් සතුටු වෙන්න.

මා කියන්න කැමතියි ඉඳහිට අප කර ඇති හොඳ දේ ගැන සිතීමත් හොඳ බව. එයින් අපට ලොකු ප්‍රීතියක් ලොකු සැහැල්ලුවක් ඇති වෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. ඒ විදියට යහපත් ක්‍රියා කිරීමට ප්‍රේරකයක් වන්නටත් පුළුවන්. ශ්‍රී ලංකාවේ ඉස්සර අපේ පුරුද්දක් තිබුණා - දන් ඒක නැහැ. පින් පොතක් තබා ගැනීමේ පුරුද්දක්. ඒ පොතේ තමා කළ හොඳ ක්‍රියා - කුසල් සටහන් කර තබනවා. ඔබ මිය යන මොහොතේ තව කෙනෙක් ඒ පොත කියවනවා. අප අත්වැරදිවලට වැඩි බලයක් වැඩි අවධානයක් දෙන නිසා මා හිතන්නේ මේ පුරුද්ද ඉතා හොඳයි. ධර්මයේ කියා දී තිබෙනවා හිතා මතාම අප කළ හොඳ දේ මතක් කරන්නට. ඒ මතක මතු වුණාම ඔබ ඒ හිතකර ආවේග පිළිගන්න.

හෙට දිනයේ පුහුණුව

දන් හෙට දවසේ පුහුණුව ගැන යමක් කිව යුතුයි. එක් කරුණක් නම් හෙට දවස හැකිතාක් දුරට නිහැඬියාව පවත්වන දවසක් කරන්නයි අපි බලාපොරොත්තු වන්නේ. එයින් අදහස් කරන්නේ කිසියම් කාර්යක් සඳහා - වැදගත් කරුණක් සම්බන්ධයෙන් ඔබට කතා කරන්න ඇත්නම්, ඔබ කතා නොකළ යුතුයි කියන එක නොවෙයි. හැකිතාක් දුරට අපි ඒක නිහඬ දවසක් කරන්නට බලමු.

දෙවැනි කාරණාව - අද මෙහිට වෙන්වුණ දවසක්. හෙට අපි ආවේග පිළිබඳ දවසක් කර ගනිමු. අපි උත්සාහ කරමු

ප්‍රසන්න හෝ අප්‍රසන්න ආවේගවලට ඉස්මතු වීමට ඉඩ දෙන්නට. මම සඳහන් කළ ඒවා බඳු ආවේග. ඒවා ඉස්මතුවන්නට දෙමු. ප්‍රසන්න ආවේගවලින් අපට වැඩි සතුටක් - වින්දනයක් ලැබේවි. ප්‍රසන්න ආවේග මතු වූණාම අපි ඒ සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට පුරුදු වෙන්නවා. ඒවා කෙසේ භාවිතා කළ හැකිද කියා බලන්නවා. මා දන්නවා සමහර භාවනා යෝගීන් තමන්ට ඉස්මතු වන අප්‍රසන්න ආවේග සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට මහන්සි වෙමින් ඉන්නවා. _

හෙට දවසේ ඒ විදියේ අප්‍රසන්න ආවේග ඉවතට තල්ලු කරන්නට - පාලනය කරන්නට - උත්සාහ නොකොට ප්‍රතික්ෂේප නොකොට ඒවා මතු වන්නට උවමනා නම් මතු වීමට ඉඩ දෙන්න. ඒවා සමග මිත්‍ර වන්නට බලන්න. ඒවාට ආදරය කරන්න ඔබට පුලුවන්ද? ඒවායින් අපට කුමක් ගත හැකි ද? ඒ නිසා හෙට අපි මේ උපාය මාර්ග සමහරක් භාවිතා කරලා මොකද වෙන්නේ කියා බලමු. දිනයේ අවසානයට අපේ ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙන් අපට ආවේග පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් පවත්වා - ආවේග පිළිබඳ ප්‍රශ්න තවදුරටත් විමර්ශනය කරන්නට පුළුවන්.

නිශ්ශබ්දතාවයි ආවේගයි අතර සම්බන්ධතාවක් තිබෙනවා. වඩ වඩා නිශ්ශබ්දතාව පවතින විට මා හිතන්නේ ආවේග මතු වීමට ඉඩ සැලසෙනවා. දෙවර්ගයේම ආවේග වන්නට පුළුවන්. අපි බලමු හෙට මොනවා සිදුවෙයි ද කියා.

දැන් අපි ටිකක් සජ්ඣායනා කරමු.



සිවුවැනි දිනය

ආවේග

ගොඩවිත් - ආවේග පිළිබඳ ඔබේ ප්‍රශ්නවලට සවන්දීමෙන් සිටීම මට හොඳ අධ්‍යයන අත්දැකීමක් වුණා. මට පැහැදිලිව පෙනුණ හැටියට ආවේග මතු වන්නේ ඔබ ඔබම සමග සබඳතා පවත්වන ආකාරය අනුව - ඔබ අනෙක් අය සමග සබඳතා පවත්වන ආකාරය අනුව - සහ ඔබ ඔබේ වටපිටාව සමග සබඳතා පවත්වන ආකාරයට අනුවයි. එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ සබඳතා අපට ජීවිතයේ ඇති සැබෑ අභියෝගයක් බවයි. බොහෝ දෙනෙක් අනෙක් අය සම්බන්ධ ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කළා. ඒ කියන්නේ ඔවුන්ට ප්‍රශ්නයක්ව තිබුණේ අනෙක් උදවිය තමන් ගැන සිතන්නේ මොකක්ද කියන එකයි. ඔවුන් විශේෂයෙන් බය වුණේ ඔවුන් සෘණ ලකුණු දෙනවාටයි. එයින් මෙන් මේ ප්‍රශ්නය උද්ගත වෙනවා. අපි අපේ සතුට හා අසතුට පාලනය කරන තරමට බලයක් අනෙක් අයට දී ඇත්තේ ඇයි? මා කැමතියි මෙය ප්‍රශ්නයක් වශයෙන් මතු කරන්නට. ඇයි අප ඒ තරම් බලයක් අනෙක් අයට දීලා තිබෙන්නේ?

සහභාගිවන්නෙක් - එහෙම නැත්නම් එකිනෙකා සමග කටයුතු කිරීම අපහසු වෙනවා.

ගොඩවිත් - වෙනත් හේතු?

ආත්ම විශ්වාසය

සහභාගිවන්නෙක් - පුද්ගලයෙකුට ආත්ම විශ්වාසය නැත්නම් තමන්ගේ ඉරණම හසුරුවා ගන්නේ කෙසේදැයි ඔහු දන්නේ නැහැ.

ගොඩවීන් - මේක වැදගත් හේතුවක් කියා මා හිතනවා. අපට ආත්ම විශ්වාසය නැති නිසා අපි එයට අවශ්‍ය දේ පුරුදු වෙන්නේ නැහැ - අනෙක් අයගෙන් යැපෙනවා - ඔවුන් කෙරෙහි බලාපොරොත්තු තබා ගන්නවා. අද දවසේ මගේ හිතට ආපු තවත් කරුණක් තමයි මා මේ ගැන කතා කළ අය අතරේ වුණත්, ගැහැනු උදවිය පමණයි තමන් අනෙක් අය සමග සබඳතා පවත්වන ආකාරය නිසා මේ ආත්ම විශ්වාසය නැති හැඟීම ඇතිවන බව - අනෙක් අය කරන විනිශ්චයට බියවීම නිසා - වරදක් කිරීමට ඇති බිය නිසා මෙය සිදුවන බව කියා සිටියේ. මගේ හිතේ පැන නැඟුණ ප්‍රශ්නයක් තමා මේ රටේ මෙය අත්දකින්නට ලැබෙන්නේ හොඳුවේ ගැහැනුන්ට පමණක් ද යන්න. එහෙම නැත්නම් පිරිමින්ටත් මේ ප්‍රශ්නය තිබෙනවාද - ඔවුන් කියන්නට ලැජ්ජයි කියන එක ද?

සහභාගිවන්නෙක් - පිරිමින්ට මේ ප්‍රශ්න වැඩියෙන් තියෙනවා. පිරිමි දන්නවා තමන්ගේ ආවේග පිට කරන්නට ක්‍රම සොයා ගන්නේ කොහොමද කියා. නිදසුනක් වශයෙන් ඔවුන් මිත්‍රයන් සමග බොන්න යනවා. බී ගත්තාම මොනවාහරි කියලා ඒ විදියට ආවේග පිට කරනවා.

ගොඩවීන් - මා හිතන්නේ ලෝකයේ හැම තැනකම මෙය මිනිසුන්ට ඇති නියම ප්‍රශ්නයක්. පිරිමින් සොයා ගත්තු විසඳුමක් හැටියට බීම තිබෙන බව මා දැනගෙන හිටියේ නැහැ. එහෙම නම් ඒක ආපසු කැරකිලා එන ප්‍රශ්නයක් වෙනවා. බීම නිසා ඔවුන්ට සෘණ ලකුණු ලැබෙනවා. සෘණ ලකුණු නිසා ඔවුන් බොනවා. එකකින් අනෙකකට යොමු වෙනවා. අපි බලමු භාවනාව මේ ප්‍රශ්නයට පිහිට වන්නේ කෙසේද කියා. පිරිමින්ටද ගැහැනුන්ට ද කියලා හේදයක් නැහැ.

මා හිතන්නේ මෙහි භාවනාව මෙන්ම මේ නිසා බොහෝම වැදගත් වෙනවා. එය කිරීමේදී ඔබ ඔබේ හොඳම මිත්‍රයා බවට පත් වෙනවා. ඔබ ඔබ සමග ඒ සම්බන්ධතාව ඇත්තටම ඇති කරගන්නවා නම් ඔබට එය හැඟී යනවා. එවිට ඔබ අනෙක් අය කියන දේ ගැන බලා සිටීම අඩුවෙනවා. ඒ ඔබ අනෙක් අයගෙන් බලාපොරොත්තු වන දේ ඔබෙන්ම ලැබෙන නිසා. ඔබට අවශ්‍ය දේ ඔබ තුළම පවතින බව ඔබ අවබෝධ කර ගන්නවා.

මේ තත්වය පිළිබඳ ක්‍රියා කිරීමට තවත් ආකාරයකින් භාවනාව පිහිට වෙනවා. ධන හා සෘණ ලකුණු දීමේ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමෙන්. ධන සෘණ ලකුණු දීමේ තදබල රුචියක් මිනිසුන්ට තිබෙනවා. මොන විදියේ අවස්ථාවක වුණත් එහෙම කරනවා. ඒ ලකුණු වලංගුද කියා හිතන්නේවත් ඒවාට දෙන්නේ මොන විදියේ තත්වයක්ද යන්නවත් සිතන්නේ නැහැ. එසේ කිරීම විහිලුවක් බවට පත් වන්නේ අප කිසි විටක ඒවායේ අර්ථය ගැනවත් ඒවාට දියයුතු හේතු ගැනවත් සිතා බලන්නට පුරුදු නොවන නිසා. හොඳින් කල්පනා කරලා බැලුවොත් අපට පෙනේවි මේවා අප ඇති දැඩි වූ සමාජය විසින් අපට දුන් අදහස් - ආකල්පයන් නිසා පුරුදු වී ඇති බව.

අප මේ විදියට අපේ සිතිවිලි භාවිතා කරනවා කියන එකක් විහිලුවක්. ඔබ දන්නවා අප අවදිවූ වේලාවේ සිට නින්දට යන තෙක්ම අපේ හිතේ අඛණ්ඩ සිතිවිලි පරම්පරාවක් ක්‍රියාත්මක වෙන බව. ඔබ මෙහෙම කෙටිගෙන යන සිතිවිලි ගැන දැනුවත් වුණොත් - ඒ ගැන සිහි කල්පනාවෙන් සිටියොත්, අපේ සිතිවිලි වැඩි කොටම කරන්නේ ධන හා සෘණ ලකුණු දීම බව වටහා ගැනීමයි. මේ කාරණය අවබෝධ කරගත්විට අප ඒවාට දී ඇති බලයත් අඩුවෙලා යනවා.

එවිට ඔබට වැටහේවි සමහර වේලාවට මෙහෙම වන්නේ අහිංසක සිතුවිලි නිසා බව. අනෙක් පුද්ගලයා මට කැමති නැතිව ඇති - ඔහු මට සෘණ ලකුණු දෙනවා ඇති - කියන්නා වාගේ සිතිවිලි. අනෙක් තැනැත්තා මා මෝඩ විහිලුකාරයෙක් කියා හිතනවා ඇති කියාත් හිතෙන්නට පුළුවන්. ඔබ ඒ ගැන දැනුවත් වෙනවා නම් ඔබට පෙනේවි මේ සිතිවිලි කිසිවක් යථා තත්වයට

අදාළ නොවිය හැකි බව. මේ අපේ සිතිවිලිවල ඇති මනාකල්පිත අංශයයි. මනාකල්පිතයයි යථාර්ථයයි එකිනෙකින් වෙනස්. දැනුවත් වීමෙන් - සිහි කල්පනාවෙන් සිටීමෙන් - විමර්ශනයෙන් අපට මේ බව වටහා ගෙන, ඒවා ගැන ක්‍රියා කරන්නට පුළුවන් වන විට, ඒවායේ බලයන් ටික ටික අඩු වෙලා යනවා.

ප්‍රතිරූප

තවත් අංශයක් ප්‍රතිරූප. අපේ සිතිවිලි අනුව අපේ අනන්‍යතාව අනුව අපි කොහොම කෙනෙක්ද යන්න ගැන ප්‍රතිරූපයක් හදා ගන්නවා. හැම කෙනෙකුටම එක්තරා ආදර්ශ රූපයක් තියෙනවා - ඒ සමග තමා පිළිබඳව ප්‍රතිරූපයකුත් තියෙනවා. අනෙක් අය ඒ ප්‍රතිරූපය පිළිගන්නාම අපි සතුටු වෙනවා - ඔවුන් සමග සිටීම අපට පහසුවක් වෙනවා. අපි කැමතියි ඔවුන් සමග සිටීමට. ඊළඟට අපි උත්සාහ කරනවා මේ ප්‍රතිරූපය අනිත් අයටත් දීමට. අප ළඟ තියෙනවා අනෙක් උදවියගේ ප්‍රතිරූපයත්. අපරදිග මනෝවිද්‍යඥයෙකු කියා තිබෙනවා පුද්ගලයන් දෙන්නෙක් මුණ ගැහුණාම එතන හය දෙනෙක් ඉන්නවා කියා. ඔබට පුළුවන්ද දෙන්නා හය දෙනා වෙන්වේ කොහොමද කියා කියන්න?

සහභාගිවන්නෙක් - සැබෑ පුද්ගලයෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා. මනාකල්පිත පුද්ගලයන් හතර දෙනෙක්. ඔබ කවුද කියා ඔබ හිතන හැටියට - අනෙක් පුද්ගලයා කවුද කියා ඔබ හිතන හැටියට - අනෙක් පුද්ගලයා කවුද කියා ඔහු හිතන හැටියට - ඔබ කවුද කියා අනෙක් පුද්ගලයා හිතන හැටියට - මෙන්න මේ හය විදියට හය දෙනෙක්.

ගොඬවීන් - හරියට හරි. එය අපට ආවර්ජනය කළ හැකි හොඳ කරුණක් - අදහසක්. ගැටුම් ඇති සමහර අවස්ථාවල ගැටෙන්නේ ප්‍රතිරූප. ඒ අතර පුද්ගලයන් ඇත්තටම කවුද කියන ප්‍රශ්නය වෙනම දෙයක්. භාවනාව මාර්ගයෙන් දැනුවත්ව සිටීමෙන් ඔබේ මේ ක්‍රියාවලිය අවබෝධ කරගන්නවා. ගැටුමක් ඇති තැනක ඇත්තටම ගැටෙන්නේ ඔබ අනෙක් අය ගැන ඇති කර ගන්නා ප්‍රතිරූප සමග බව ඔබට අවබෝධ වෙනවා.

අපි කෝපය ගැන සලකා බලමු. වෙනත් කෙනෙකුගේ හැසිරීම සම්බන්ධයෙන් අප කොහොමද කෝපයට පත් වෙන්නේ? ඇයි අපි කෝප වෙන්නේ? අපට තිබෙනවා අනෙක් පුද්ගලයා හැසිරිය යුතු ආකාරය ගැන අදහසක්. ඔහුගේ හැසිරීම ඒ ප්‍රතිරූපයට අනුකූල නොවන විට අපි කෝප වෙනවා. ඊළඟට අපි ළඟ තියෙනවා අපේම සාමාන්‍ය හැසිරීම පිළිබඳ ප්‍රතිරූපයක්. ඒ ප්‍රතිරූපයට අපේ හැසිරීම අනුකූල නොවන විට අපට ඇති වෙනවා වරදකාරී හැඟීමක්. අපට කේන්ති යනවා. අපි බලාපොරොත්තු සුන්කර ගන්නවා. අපේ හැසිරීම අපේ ප්‍රතිරූපයට අනුකූල නොවන විට අපට රිදීමක් ඇති වෙනවා. අපිම හරිගස්සා ගත්තු ප්‍රතිරූපයට අනුකූලව අපි හැසිරෙන්නේ නැත්නම් අපට රිදීමක් තුවාලයක් ඇති වෙනවා.

ඇති සැටියෙන් දැක ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ ලස්සන සිදුවීම් නම්, ඔබ වේදනාවෙන් සිටින විට ඔබ බලාපොරොත්තු සුන්කර ගත්විට, යමක් එපා වූ තත්වයේ සිටින විට, ඔබට වැටහේවි ඔබ දකින ප්‍රතිරූප ඔබේ හිතේ ඇති වන ප්‍රතිරූප සමග ගැටෙන බව. ඒවාට අනුකූල නොවන බව. මෙන්න මේ කාරණය නිසාම බුදුන් වහන්සේ අවධාරණය කරලා තිබෙනවා යම් යම් දේ යථා ස්වරූපයෙන්ම දැකීමේ අවශ්‍යතාව. එහෙම අපට අවශ්‍ය වන්නේ ඒ දේවල් අප කැමති ආකාරයටම තිබීමයි. අප කරන්නේ අප හැසිරිය යුතු ආකාරය ගැන ඉල්ලීම් නැත්නම් කොන්දේසි පැන වීමයි.

අපි කොන්දේසි පනවනවා ජීවිතය පැවතිය යුතු ආකාර ගැන. අපේ කොන්දේසිවලට එකඟ නම් ජීවිතය හොඳයි. ජීවිතය අනර්ඝයි. කොන්දේසිවලට එකඟවන්නේ නැත්නම් අපට එපා වෙනවා. අපි බලාපොරොත්තු සුන් කරගන්නවා. කුපිත වෙනවා. මේ විදියේ විවිධ ආවේග මතු වෙනවා. මා කියන්නේ ප්‍රබුද්ධ පුද්ගලයෙක් ජීවිතය ගත කරන්නේ, ප්‍රතිරූප කිසිවක් ඇති කර නොගෙනයි. ඒ නිසාම ඔහු හෝ ඇය දුක් විඳින්නේ නැහැ.

මෙයටම අදාළ තවත් අංශයක් තියෙනවා. ඔබ ජීවිතයේ ස්වභාවය ඇත්තටම අවබෝධ කරගත්තොත්, ජීවිතය කෙසේ විය යුතු ද යන්න ගැන නිගමනයක් ඇතිකර ගත නොහැකි බව ඔබට

අවබෝධ වේවි. ධර්මයේ කියා දෙන්නේ බොහොම ගැඹුරු දෙයක්. එනම් ජීවිතයේ අස්ථිරතාව ගැන විවෘතව සිටීමටයි. එහෙත් අප මේ අස්ථිරතාව පිළිබඳ අදහස නොපිළිගන්නේ අපට යම් යම් දේ පාලනය කළ හැකි බව සිතන නිසායි. අප එය ගැන ගැඹුරට සිතා බැලුවොත් අපට අවබෝධ වෙනවා අපට ජීවිතය පිළිබඳ පාලනයක් නැති බව.

කිසිම අවහිරයක් - ප්‍රශ්නයක් නොමැතිව - කරුණු සිදුවන සංස්කෘතිවල - රටවල - මේ හේතුව නිසාම සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති වෙනවා. හැම දෙයක්ම යථා පරිදි සිදුවන නිසා ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හැම දෙයක්ම පාලනය කර ඇත කියා හැඟීමක් ඇතිවෙනවා. ඉන්ද්‍රියාව නැත්නම් ශ්‍රී ලංකාව වාගේ රටක ජීවත් වන විට අස්ථිරතාවට විවෘතව සිටීමට සිදු වෙනවා. මටම ලැබුණු ප්‍රයෝගික අත්දැකීමක් නිදසුනක් වශයෙන් කියන්නම්. මා යුරෝපයේ දුම්රියක යන විට නිවේදනයක් කළා ඒ රටේ භාෂාවෙන්. මිනිස්සු කලබල වෙලා අතේ තිබුණු පත්‍රිකා කියවන්නට පටන් ගත්තා. ඒ ගැන කතා කරන්න පටන් ගත්තා. බොහොම බලාපොරොත්තු සුන් වීමක් තිබුණා. මම ඇහුවා නිවේදනය මොකක් ගැනද කියා. දුම්රිය විනාඩි 7ක් පමා වන්නට යන බව කීවා. ශ්‍රී ලංකාවේ නම් දුම්රියක් වත් තිබුණොත් ඔබ වාසනාවන්තයි.

මෙය බොහොම හොඳ පුහුණුවක්. බොහෝ විට බලාපොරොත්තු නොවූ දේවල් සිදු වෙනවා. බස් නැවතුම්පලට ගියාම අද බස් රියක් නැහැ කියනවා. දුම්රියපලට ගියාම දෑන් දුම්රියක් නැහැ කියනවා. පැයක් පමා වෙනවා. මට ජේන විදියට මෙහේ ඒ වාගේ දේවල් සිද්ද වෙන්නේ නැහැ. මා කියන එක හරිද. හැම දෙයක්ම පාලනය කරලා. ඒ නිසා සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති වෙනවා. බලාපොරොත්තු නොවූ දෙයක් සිදු වුණාම බලාපොරොත්තු සුන්වීමක්; දුකක් ඇති වෙනවා.

මේ විදියේ සංස්කෘතියක වාසය කරන ඔබ යම් යම් දේ නිවැරදිව කිරීමට හැඩ ගැහිලා ඉන්නවා. ඔබ වැරද්දක් කරන්නට බයයි. වැරද්දක් සිදු නොවිය යුතු නිසා. මේ සර්ව සම්පූර්ණතාව

පිළිබඳ අදහස ඇති නිසාම ඔබ අනෙක් අයගෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා - ඔබ සර්ව සම්පූර්ණයි කියා පිළිගත යුතුයි කියා. ඔබට බය හිතෙනවා ඔවුන් ඔබට සෘණ ලකුණු දේවි කියා - එයින් ඔබට ඇති සර්ව සම්පූර්ණ ආදර්ශයට හානියක් වන නිසා. අන්ත ඒ නිසා මම බොහෝ විට අවධාරණය කරන්නේ අපේ මිනිස්කමට විවෘතව සිටින්නට කියා. අපේ අසම්පූර්ණතාවට විවෘතව සිටින්නට කියා. ඔබ අපේ මනුෂ්‍ය භාවයට විවෘතව සිටින විට - අපේ අසම්පූර්ණතාවට විවෘතව සිටින විට - ඔබට අනෙක් අයගෙන් සෘණ ලකුණු ලැබුණා කීවත් ඔබ පුද්ගලයට පත් වන්නේ නැහැ. ඒ අපේ හැඩගැස්මේ අංගයන් බව වටහා ගන්නවා. මා තවමත් මනුෂ්‍යයෙක්. ඒ නිසා ඒකට කමක් නැහැ කියා හිතනවා.

ප්‍රශ්නෝත්තර

ගොඩවින් - මා මෙතනින් නවත්වන්නයි අදහස් කරන්නේ. මා හිතනවා ඔබට ප්‍රශ්න සමහරක් තිබෙන්නටත්, පැහැදිලි කරගත යුතු දේ තිබෙන්නටත් පුළුවන් බව. ඒ නිසා අපි ප්‍රයෝජනවත් සාකච්ඡාවක යෙදෙමු අපේ ආවේග සම්බන්ධව. ඒවා සමග ක්‍රියා කිරීම අපේ පුහුණුවට අදාළ වන ආකාරය ගැන සාකච්ඡා කරමු.

ප්‍රශ්න අසන තැනට ආවම ඔබ පසුබට වෙනවා. මෙය හොඳ ප්‍රශ්නයක් වෙයි ද? කවුරුවත් ඔබේ ප්‍රශ්නයට හිතාවේවිද? මා මෝඩයෙකැයි සිතා විද? එහෙම සිතීම අවශ්‍ය නැහැ. අපි කණ්ඩායමකට අයත් උදවිය, අධ්‍යාත්මක මිත්‍ර කණ්ඩායමක්. ඒ නිසා අපි කවරකට වුවත් විවෘතව සිටිය යුතුයි. අපට වැරදි කිරීමට ඉඩදීලා ඒවායින් ඉගෙන ගන්නට බලමු. මේ වාගේ වැඩ සටහනකින් ඇති වාසිය එයයි. ඒ නිසා මම සුදානම් මෝඩ ප්‍රශ්න ටිකකට සවන්දීලා මෝඩ පිළිතුරු ටිකක් දෙන්නටත්.

සහභාගිවන්නෙක් - හොංකොං නගරයේ අපට තියෙනවා ජීවත් වීමට යොදා ගන්නා ප්‍රතිරූප පන්තියක්. අපි හැම විටම ඒ ප්‍රතිරූපවලට අනුකූලව ක්‍රියා කරනවා. නිදසුනක් වශයෙන් අවන්හලකට ගියාම කිසියම් වර්ගයක කෝපි ඇනවුම් කරනවා කියමු. වේටර් වෙනත් වර්ගයක් දුන්නොත් අපි ඒ වැරදි කෝපි

වර්ගය බාර ගත්තොත් වැදගත් වන්නේ අපි එසේ බාර ගන්නේ අකමැත්තකින් ද නැද්ද කියන එකයි.

ගොඩවින් - එය ඇත්තටම හරි. අපට බාරගන්නට පුළුවන් අනෙක් අයට අනුව ක්‍රියා කිරීම නිසා. අපි බොරුවට පෙන්වනවා ඒකට කමක් නැහැ කියන එක. ඒත් මා හිතන විට සැබෑ බාර ගැනීම නම් ඇත්තටම ඒකට කමක් නැහැ කියා බාර ගැනීමයි. එහෙම නොකිව්වත්, ඒ විදියට කල්පනා කිරීම.

සහභාගිවන්නෙක් - මා කියන්නේ, ඇත්තටම බාර ගන්නවා නම්, බාර ගත යුත්තේ එක්කෝ අකමැත්තක් ඇතිව - නැත්නම් අවබෝධයකින් යුතුවයි. නිකම් අනෙක් අය කරනවාටම නොවෙයි.

ගොඩවින් - ඔව් ඉතින් බලමු - එදිනෙදා ජීවිතයේදී මතුවන ආවේග මොනවාද කියා?

ඒ වාගේ එදිනෙදා අවස්ථාවල ඇතිවන ආවේගවලට ඔරොත්තු දීමට භාවනාව කෙසේ පිහිට වෙනවාද කියා, සාකච්ඡා කරන්න අපට පුළුවන්.

සහභාගිවන්නෙක් - මම නිදසුනක් දෙන්නට කැමතියි. මගේ කාර්යාලයේ මා හැම විටම බලන්නේ මගේ සේවලාභීන් බලාපොරොත්තු වන තත්වයට අනුව වැඩ කිරීමටයි. ඔවුන් මාව විනිශ්චය කරන විදිය ගැන හිතා නොවෙයි. ඇත්තටම මා ඒ කිසිවක් ගණන් ගන්නේ නැහැ මගේ වැඩය හරිහැටි කරනවා නම්. එහෙම කළොත් මම තෘප්තියට පත් වෙනවා. ඇත්තටම සිද්ද වෙන්නේ ඔවුන්ගේ අපේක්ෂාවන්ට එකඟ වන විදියට මා වැඩ නොකොළොත් ඔවුන් පැමිණිලි කරනවා. එවිට තත්වය පැහැදිලි කර දෙන්න බොහොම කාලය ගත කරන්නට සිදු වෙනවා. එයින් මම පීඩාවට පත් වෙනවා. මා දන්නවා ඒ සියල්ල මා හිතීන් ඇති කර ගත්තු බව. අසාධාරණ පැමිණිලි නැත්නම් මට තත්වයට මුහුණ දීමට පුළුවන් බව මම දන්නවා. ඒත් මම මේ කරදර මඟ හැර ගන්නට උත්සාහ කරනවා. ඒ නිසා හැම දෙයක්ම සර්ව සම්පූර්ණ විදියට කිරීමට උත්සාහ කරනවා.

ගොඩවිත් - හොඳ කාරණයක්. ඔබට ලොකු ධන ලකුණක් දිය යුතුයි. මා කියන දේ නිසා ඔබ වගකීමකින් යුතුව ක්‍රියා නොකළ යුතුයි කියා හිතන්නට එපා. අප වගකීමක් ඇතිව වැඩ කරනවා වාගේම, පීඩනයට ගොදුරු නොවීන් වැඩ කිරීමට පුරුදු විය යුතුයි. එතකොට, ඔබ ඔබේ උපරිම ශක්තියෙන් ක්‍රියා කරනවා. ඒත් එසේ කරන්නේ සැහැල්ලුවක් ඇතිවයි. පීඩනයක් - ආතතියක් නොමැතිවයි. මේ අප උගත යුතු දෙයක්. එහෙම වුණාම ඔබ උපරිම ශක්තියෙන් වැඩ කරන විට වරදක් කළත්, ඒ ගැන පැහැදිලි ව තේරුම් ගන්නට - අවංකව හිතන්නට ඔබ පුරුදු වෙනවා. මම උපරිම ශක්තියෙන් ක්‍රියා කළා. ඒත් එය අනෙක් පුද්ගලයාට ප්‍රමාණවත් වුණේ නැහැ. දැන් මා කළ යුත්තේ කුමක් ද? අඩු ගණනේ එයින් ඔබේ හිත පිරිසිදුව තියෙනවා. හෘද සාක්ෂිය පිරිසිදුයි. ඒ නිසා අභ්‍යන්තර සට්ටනයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ.

මෙපමණයි අපට උත්සාහ කළ හැක්කේ. අපි එහෙම උත්සාහ කළ විට, එය සාර්ථක වුණොත් හොඳයි. අසාර්ථක වුණොත් ඒත් හොඳයි. එබඳු අවස්ථාවක ඔබ වරදක් කරලා ප්‍රශ්නයක් මතු වුණොත් වැදගත් කරුණ තමයි, තුවාලයක් සිදුවුණ බව තේරුම් ගෙන ඒ තුවාලය හැකි තරම් ඉක්මනට සුව කර ගැනීම. තුවාලය දිගට පවතින්නට ඇරලා දිගටම වේදනා විඳින්නේ නැතිව ඉඳීම.

තවත් ප්‍රශ්න ඇද්ද?

සහභාගිවන්නෙක් - හොංකොංවලදී ඔබේ ප්‍රධානියා විසින් ඔබව සේවයෙන් පහ කරන්නට ඉඩ තියෙනවා. අන්ත එතනයි පීඩනය.

ගොඩවිත් - ඔබ ඔබේ උපරිම ශක්තියෙන් වැඩ කළාට පසුව ඔබ සේවයෙන් පහ කරනවා නම්, ඔබේ හිතට සිදුවූ දේ ගැන සැකයක් නැහැ. ඔබ පැහැදිලිවම දන්නවා, මම මොකද්ද කළේ කියන එක. මා කියන්නේ ජීවිතයේ වැදගත් දෙයක් තමයි අපේ සීමා කිරීම් අවබෝධ කර ගැනීම. එයින් අදහස් කරන්නේ අපි අපේ සීමා කිරීම් - සීමිත හැකියාවන් අනුමත කළ යුතු බව

නොවෙයි. ඒත් යථා තත්වය එයයි. මම මගේ උපරිමයෙන් වැඩ කරනවා. ඒත් ඔබේ උපරිමය අනෙක් අය උපරිමය හැටියට සලකන තත්වයට අනුකූල නැහැ. ඉතින් මා කරන්නේ කුමක් ද? මේවා ජීවිතයේ දී අපට ඉතිරිවන සැබෑ අභියෝග. අපි ඒවාට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේ ද?

එබඳු තත්වයක තවත් පැත්තක් තියෙනවා. මා කියන දේ ඔබට තේරුමක් ඇති දෙයක්ද කියා මා දන්නේ නැහැ. මෙහෙම සිදුවන සමහර දුෂ්කරතා - සමහර ප්‍රශ්න - පසු කාලයක ආශීර්වාද බවට පත්වන්නටත් බැරි නැහැ. ඒකත් මතක තබාගත යුතු කරුණක්.

මට චීන කතන්දරයක් මතක් වෙනවා. ඔබ ඒක දන්නවාත් ඇති. එක්තරා ගමක හිටියා බොහොම නුවණැති මහලු මිනිහෙක්. ඔහුට අගේ ඇති අශ්වයන් කිහිප දෙනෙක් හිටියා. එක දවසක් ඒ ලස්සන අශ්වයෙක් නැතිවෙලා. උඟ පැනලා ගිහින. මුළු ගමම ඔහු ළඟට ඇවිල්ලා මෙහෙම කියන්න පටන් ගත්තා. "කොයි තරම් අවාසනාවක් ද? ඔබට හිටිය හොඳම අශ්වයා පැනලා ගිහිල්ලා. ඔබ බොහොම අවාසනාවන්ත කෙනෙක්. ඒක සිද්ද වුණේ ඔබේ කරුමෙට වෙන්න ඕනෑ." එහෙම කියන කොට වයසක මිනිහා කියනවා, සිද්දවෙලා තියෙන්නේ අශ්වයා පැනලා ගිය එක විතරයි. ඔබ මේ කියන්නේ අදහසක් - ඔබේ විනිශ්චය - සිද්ද වෙච්ච දේ ගැන. මගේ අශ්වයා පැනලා ගිහින එපමණයි. ඒකට සෘණ ලකුණු දීමට අවශ්‍ය නැහැ.

ඊට පස්සේ දවස් ගණනක් ගිහින අශ්වයා ආපසු ආවා. තව ලස්සන අශ්වයෙකුත් එක්ක. එතකොට අර ගැමියෝම ඇවිත් කියනවා, ඔබ හරිම වාසනාවන්තයි. ඔබේ අශ්වයෙක් නැතිවුණා. දැන් ඔබට අශ්වයෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා කියා. ගැමියා ඔවුන්ට මෙහෙම කියනවා. දැන් ඕක නවත්වා ගන්න. ඔව් මට දැන් අශ්වයෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා. එපමණයි. ඕකට මට ධන ලකුණු දීම අවශ්‍ය නැහැ. වයසක මිනිසාගේ පුතා මේ අලුත් අශ්වයා පුහුණු කරන්න පටන් ගත්තා. පුහුණු කරද්දී ඔහු අශ්වයාගේ පිටෙන් වැටිලා කකුලක් කැඩුණා. එතකොට අර මිනිස්සු ඇවිල්ලා කියනවා ඒක නම් අසුබ නිමිත්තක්. ඊළඟට යුද්ධයක් ආවා. සෙබළු ඇවිත් ගමේ

තරුණයන්ව යුද්දෙට අරන් ගියා. අර මිනිහගේ පුතා විතරක් ඉතුරු වුණා. ඔහුගේ කකුල කැඩිලා නිසා.

මේක හොඳ කතන්දරයක්. ඒකෙන් පුරුදු වෙන්න පුළුවන් සිදු වන දේ ඒ එන හැටියට බාර ගන්න. මා හිතන්නේ අර වයසක මිනිහාට තිබුණේ නැහැ සිදුවිය යුතු දේ හරි සිදු නොවිය යුතු දේ හරි ගැන ප්‍රශ්නයක්. කවුද කතාව අහලා තියෙන්නේ? හැමෝම අහලා තියෙනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - හැම කෙනෙක්ම කතාව දන්නවා, ඒත් කිසි කෙනෙකුට අර වයසක මිනිහා වගේ පිළිපදින්න බැහැ.

සහභාගිවන්නෙක් - ඒත් ඒ කතාව ඔබ කියාපු විදියට ඉදිරිපත් වුණේ නැහැ. ඔබ එය බොහොම අගේට ඉදිරිපත් කළා. ඔබ අර සංකල්ප කිසිවක් නොතිබිය යුතු බව අවධාරණය කළා. සිද්ද වුණේ ඔහුට අශ්වයෙක් හිටියා. උඟ නැතිවුණා - පස්සේ තව අශ්වයෙක් ලැබුණා. වෙන විනිශ්චයක් නැහැ. ඒ වුණාට කතාව කියන්න පුරුදු වෙලා තිබුණේ වාසනාවයි අවාසනාවයි පෙන්නුම් කරන්න. වාසනාවන්ත යමක් සිදු වුණාම මේක වාසනාවක් කියා සතුවු වෙන්න යා යුතු නැහැ. අවාසනාවන්ත දෙයක් සිදු වුණාම හරි අවාසනාව කියා හිතන්නට වුවමනා නැහැ. මොකද වෙන්නේ කියා බලා සිටින්න ඕනෑ. මේකයි පාරම්පරික කතාව කියන ක්‍රමය. බොහොම භෞතික වාදයට බරයි. අන්තිමට වයසක මිනිහාට වාසියක් වන නිසා ඔහුට තෑග්ගක් ලැබෙනවා.

ගොඩවිත් - මා හිතන විදියට එහි මා කැමති අර මනුස්සයා සිදුවන දේ ගැන කිසි බලාපොරොත්තුවක් ඇති කර ගෙන නොසිටීමයි. ඒ කියන්නේ ප්‍රතිරූප හදාගෙන සිටියේ නැහැ. ඒ එක පැත්තක්. අප ඇතුළත වෙනසක් වුණාම - ඇතුළත වෙනසක් තිබුණාම බාහිර වශයෙන් ඕනෑම දෙයක් සිදුවිය හැකියි. වැදගත් කාරණය ඒකයි. බාහිර වශයෙන් සිදුවන දේ පාලනය කරන්නට අපට බැහැ. ඇතුළතින් වෙනසක් සිදු වුණාම, බාහිර වශයෙන් මොනවා සිදු වුණත් අපට ඒකට මුහුණ දෙන්න පුළුවන් වෙනවා. මා හිතන්නේ කතාවේ අනිත් පැත්ත එයයි.

තවත් ප්‍රශ්න තිබෙනවා ද?

සහභාගිවන්නෙක් - හොංකොං සමාජයේ සියයට 99 ක සාර්ථකත්වයක් තිබුණත් ඉතිරි සියයට එක අල්ලා ගෙන ඒකට දොස් නගනවා ඇති. මේ විදියේ අවස්ථා ගැන ක්‍රියා කළ යුතු යයි ඔබ කියන පිළිවෙලට මම සම්පූර්ණයෙන්ම එකඟ වෙනවා. ඒ වුණාට මට හිතට එකඟවම කියන්නට බැහැ මට එහෙම කරන්නට පුළුවන්ද කියන එක.

ගොඬවින් - මා හිතන්නේ ඔබ කියන දේ හොංකොං සමාජයට පමණක් අදාළ දෙයක් නෙමෙයි. මොන හේතුවක් නිසා හරි, ලෝකයේ හැම තැනකම වැරදිවලට පමණට වඩා බලයක් - ප්‍රමාණයට වඩා අවධානයක් දෙනවා. හොඳට කරන දේ නිකම්ම සිදු වෙන තරමට ගණන් ගන්නවා. මෙය බොහෝ විට සම්බන්ධතාවලදී සිදු වන දෙයක්. කොපමණ හොඳ කළත් එක වරදක් කළ පමණින් අර සේරම යටපත් වෙලා වරද ඉස්මතු වෙනවා. මිනිස්සු ඒ එක වරද ගැන මිසක් එතෙක් කරපු කිසිම හොඳක් ගැන කියන්නේ නැහැ.

එයින් මතුවන අගනා ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. ඇයි මිනිස්සු වැරදිවලට මේ තරම් බලයක් පවරන්නේ? නිශේධනීය දේට බලයක් දෙමින්ම සාධනීය දේවල් ඉබේම සිද්ද වෙන හැටියට ගණන් ගන්නේ? මේ ගැන ඔබේ අදහස් කිසිවක් තියෙනවාද කියා දැනගන්නට මම කැමතියි.

සහභාගිවන්නෙක් - ඒ කියාපු දේට ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහසක් දෙන්න මට පුළුවන්. සමහරු කිසි විටක කිසි දෙයක් හරියට කරන්නේ නැහැ. එහෙම කෙනෙක් ඔබට හේ කෝප්පයක් ගෙනත් දුන්නාම අර ඔක්කෝම අමතකයි.

සහභාගිවන්නෙක් - මා හිතන්නේ සමහර වෙලාවට මිනිස්සු වරදක් ගැන හිතලා ඔබට නිතරම ඒවා මතක් කරන්නේ ඉරිසියාවටයි. ඒ නිසා වරද ලොකු කරලා පෙන්වනවා.

ගොඬවින් - තවත් මොනවත් තියෙනව ද? වෙනත් පැහැදිලි කිරීම්?

සහභාගිවන්නෙක් - මගේ අත්දැකීමේ හැටියට ඒ ඔක්කොම කැදරකම. දැන් ආසාව නිසා සිදුවන දේ. උදාහරණයක් වශයෙන්, මගේ සේවාලාභියා මගෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා තීක්ෂණ සටනකින් ජය ගන්නට. මම දිනුවොත් ඔහුට වුවමනා දේ ලැබෙන නිසා. මට දිනන්න බැරි වුණොත් ඔහුට තියෙනවා පැමිණිලි ගණනාවක්. ඔහුගේ හිත ආසාවෙන්ම අවුල් වෙලා. මා දැක ඇති තවත් අවස්ථාවලටත් එම කාරණයම අදාළ වෙනවා. තමන් බලාපොරොත්තු වුණු දේ නොලැබුණාම, මම කොයි තරම් හොඳින් ඒ ගැන ක්‍රියා කළත්, ඔහුගේ සිතට හරි නැහැ.

ගොඬවින් - ඉතින් අපට වැටහෙනවා මෙය අපට පොදු දෙයක් බව. අපි අපට පුළුවන් තරම් වෙනස් ආකාරයකට ක්‍රියා කරන්නට පුරුදු විය යුතුයි. මා කරන්නට කැමති එක යෝජනාවක් නම්, කිසි කෙනෙක් හොඳින් යමක් කරනවා දැක්කොත්, අපි එය අගය කිරීමට පුරුදු වීමයි. දරුවන් ඇති දඩි කරන දෙමාපියන්ට මෙය සාමාන්‍ය ප්‍රශ්නයක්. ඔවුන් ළමයින්ට යමක් කියන්නේ ළමයි වරදක් කළාම පමණයි. යමක් හොඳින් කළාම කතාවක් නැහැ. ඉතින් ළමයා ඇති දඩි වෙන්නේ තමා හැම විටම වැරදි කරනවා කියන අදහස ඇතිවයි.

වෙනත් රටකදී මේ විදියේම සාකච්ඡාවක් ඇති වුණු වෙලාවක, ඒ පිරිසේ සිටියා දෙමාපියන්ට උපදේශනයේ යෙදුණු ගුරුවරයෙක්. ඔවුන්ට කිව්වා ළමයි කරන දඟකාර දේවල් - වැරදි - ලැයිස්තුවක් ලියන්නට. කිසි අමාරුවක් නැතිව දිග ලැයිස්තුවක් ලිව්වා. ඒ පාර දෙමාපියන්ට කිව්වා ඔබේ දරුවන් කරන හොඳ දේවල් ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්නට කියා. ඔවුන්ට ඒක ලිවීම අමාරු වුණා. ඔවුන්ට හුඟක් හිතන්න සිද්ද වුණා, ළමයි කරන හොඳ දේ ගැන. ඒක පුදුමයි නේද?

සබඳතා සම්බන්ධයෙනුත් මේකම සිද්ද වෙනවා. ශ්‍රී ලංකාවේදී මට සිදු වෙනවා ගැටළු ඇති ස්වෘමි පුරුෂයන්ටයි භාර්යාවන්ටයි උපදේශනය කරන්නට. ඒක මගේ මිත්‍රයන් අතර ලොකු විහිළුවක්. ඔවුන් කියන්නේ මේ මනුෂ්‍යයාට විවාහ ජීවිතය ගැන කිසිම අත්දැකීමක් නැතිව දැන් විවාහක උදවියට උපදෙස් දෙනවා කියා. භාර්යාවන්ට තිබුණ එක පැමිණිල්ලක්

තමා පිසින ආහාර හොඳ නැති නම් පුරුෂයා ඒ ගැන ලොකු කලබලයක් කිරීම. කැම හොඳට තිබෙන විට ස්වාමි පුරුෂයා උත්තම නිශ්ශබ්දතාව පිළිපදිනවා කියායි මම කියන්නේ.

අධ්‍යාත්මික මිත්‍රයන් ගැන හොඳ සාකච්ඡාවක් බෞද්ධ පොත පතේ එනවා. සැබෑ අධ්‍යාත්මික මිත්‍රයන් නම් කෙනෙක් වරදක් කළාම කරන්නේ බොහොම මිත්‍ර ලීලාවෙන් ඒක පෙන්නුම් කර දෙන එකයි. හොඳ දෙයක් කරන විටත් එහෙම දෙයක් කරන බව පෙන්වා දෙනවා.

මෙන්න මෙයයි අප ඉගෙන ගත යුත්තේ, සෘණ ලකුණුවලට බලයක් - ශක්තියක් නොදීමට පමණක් නොවෙයි - භාවනාකරුවන් හැටියට අපි මේ අගනා යහගුණය වැඩි දියුණු කර ගත යුතුයි. අපට තියෙන හොඳ ගතින් දැකීම ඉතා වැදගත්. අපේ නරක පැත්ත පමණක් - සෘණ පැත්ත පමණක් දැකීමේ ප්‍රවණතාව බොහොම බලවත්. එයින් අපට ආවේගත් ප්‍රශ්නත් ගණනාවක් ඇති වන්නට ඉඩ තිබෙනවා. ඒ නිසා අපට ඇති සාධනීය අංශ වඩ වඩා දකින්නට පුරුදු වුණාම අනෙක් අයගේත් හොඳ පැත්ත වඩ වඩා දකින්නට අපට පුළුවන් වෙනවා.

ධර්මයේ සඳහන් වන ලක්ෂණ හතරක් තිබෙනවා. ඒවාට කියන්නේ උත්තරීය තත්ව නැත්නම් දිව්‍ය භවන කියා. පළමුවැන්න මෛත්‍රිය. දෙවැන්න කරුණාව. දුකට පත් කෙනෙක් දුටුවාම ඔබ ඒ කෙනාට පිහිට වෙනවා. තුන්වැනි ගුණය මුදිතා. අනෙක් අය සතුටු වෙන කොට ඔබ ඒ සතුට ගැන ප්‍රීති වෙනවා. ඔබේම සතුට ගැනත් ප්‍රීති වෙනවා දකින්න මම කැමතියි. මේ මුදිතා ගුණයත් අප පුරුදු කර ගත යුතු අගනා ගුණ ධර්මයක්. එක්තරා භාවනා ගුරුවරයෙක් මේ ගැන කිව්වේ අපට නැඹුරුවක් ඇති බවයි අපේ වැරදි මොනවාද කියා සෙවීමට. අපේ හොඳ ගැන කිසිවිටක හොයන්නේ නැහැ කියායි.

සමාජයේ අහිතකර - විනාශකාරී මත පවතින්නට පුළුවන්. ඒත් අප උත්සාහ කළ යුතුයි මේ යහ ගුණ වැඩිදියුණු කිරීමට. ඒවා සමාජයේ පවතින ඒවාට පටහැණි වන්නටත් ඉඩ ඇත. ඒ නිසා තමයි බුදුන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ භාවනාව උඩුගං බලා

යාමකට සමාන කරලා තියෙන්නේ. එය පහසු දෙයක් නොවෙයි. වැඩි දෙනා දිය පහර එක්කම පහළට පා වෙනවා. ඒ නිසා නිශේධනීය ප්‍රවණතාව බලවත්ව ඇති සමාජයක ජීවත් වන විට - ඒවාට වැඩි බලයක් දෙන විට - එය දුෂ්කරයි. ඒ නිසාමයි මෙය පුහුණු කිරීම වැදගත් වන්නේත්. අධ්‍යාත්මික මිත්‍ර කණ්ඩායමක අවශ්‍යතාවය වැදගත් වන්නේ මේ නිසායි. එවිට අපට අඩු ගණනේ මේ යහගුණ - මේ හොඳ පුරුදු කරන පිරිසක් වත් ඉන්නවා, මේ සමාජයේ ඊට පටහැණි දේ සිද්ද වුණත්.

හෙට පුහුණුව

හෙට දිනය ගැන යමක් කිව යුතුයි. මා කැමතියි හෙට අපේ සිතිවිලි ගැන ක්‍රියා කිරීමට අපි පුරුදු වන්නට සුදුසු බව කියන්නට. හැම විටම ආවේගත් සිතිවිලිත් අතර සම්බන්ධයක් තිබෙනවා. අපට ආවර්ජනා කිරීමට හොඳ ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. සිතිවිල්ලක් නැතිව දුකක් තිබිය හැකි ද? ඒ නිසා මා හිතනවා අපේ පුහුණුවේදී අපි සැබවින්ම අවබෝධ කරගෙන - යටටම කිඳා බැහැලා - අපේ සිතිවිලි සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කළ යුතුයි කියා. මා සඳහන් කළ විදියට අප අවදිවූ මොහොතේ පටන් නින්දට යන තෙක්ම අපේ මනසේ අඛණ්ඩ සිතිවිලි පරම්පරාවක් තියෙනවා.

ඒ නිසා මා යෝජනා කරන්නේ හෙට දවසේ අපි අපේ ස්වසනය කියන මිත්‍රයා ගැන අමතක කරලා දිගටම අපේ සිතිවිලි නිරීක්ෂණය කළ යුතුයි කියා. සිතිවිලි සහ ආවේග අතර සම්බන්ධය බලාගන්නට කියා. ඊ ළඟට අපේ සිතිවිලි ගැන අනාවරණය කර ගන්නට කියා. විශේෂයෙන් අපේ සෘණ ලකුණු හා ධන ලකුණු දීමේ පුරුද්ද ගැන අනාවරණය කර ගන්නට. හෙට ඔබට පෙනෙනවා නම් ඔබ සෘණ ලකුණු දෙන බවක්, එය නිරීක්ෂණය කරන්න. හැකි තරම් ඉක්මනට එය අල්ලා ගන්න. අප මේ මධ්‍යස්ථානයට එන විට රතුපාට ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණක් තිබුණා. මා කාගෙන්ද ඇහුවා ඒ ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණේ අර්ථය කුමක්ද කියා. මට කිව්වේ එයින් අදහස් කරන්නේ හුදෙක් ඔබ හිතන්නේ කුමක්ද කියා දන ගන්න එක බවයි. ඒ නිසා එය

හොඳ අභ්‍යාසයක්. දවස පුරාම අපි අපේන්ම ප්‍රශ්න කරනවා. මොකක්ද මට ඇතිවී තිබෙන සිතිවිල්ල? ඒ නිසා අපි මෙනන හිටියත් පිටත හිටියත්, අපි උත්සාහයක් කරමු. අපේ සිතිවිලි දැන ගැනීමට - විමර්ශනය කිරීමට - ඉගෙන ගැනීමට - අනාවරණය කර ගැනීමට - අපේ සංකල්ප, ඉන්පසු හැන්දෑවට අපට පුළුවන් සිතිවිලි ගැන සාකච්ඡාවක් පවත්වන්නට.

දැන් අපි සජ්ඣායනා කරමු.



පස්වැනි දිනය

සිතිවිලි හා භාවනාව

ගොඩවිනි - භාවනාවට අදාළව අප සිතිවිලි සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමේ අංශ කීපයක් ගැන කතා කරන්නටයි මා අදහස් කරන්නේ.

අපට අනාවරණය කර ගත හැකි එක් කරුණක් නම්, අපේ සිතිවිලි යාන්ත්‍රිකව මතුවන බවයි. හිටි හැටියේ ඉස්මතු වෙනවා. දැන් සිදු වන දේ බලමු. ඔබ මට කන්දෙනවා. ඒ එක්කම ඔබ ඔබේ සිතේ පහළ වන සිතිවිලිවල එල්බ ගෙනයි ඉන්නේ. ඔබ කැමති නැහැ ඒ සිතිවිලි මතුවනවාට. ඒ වුණාට ඒවා මතු වෙනවා. එනකොට අප කරන දේන් ලස්සනයි. සමහර සිතිවිලිවලට මතුවෙලා නැති වී යන්න ඉඩ දෙනවා. අනික් ඒවා අල්ලා ගන්නවා. අපි ඒවා සමග අනන්‍යතාවක් ඇති කර ගන්නවා. ඒවාට පුළුවන් අපව අවනත කර ගන්නට. අපව පාලනය කරන්නට. මෙය අපට දැනුවත් ව සිටීමෙන් අනාවරණය කරගත හැකි දෙයක්. ඒ කියන්නේ සිතිවිලි මතු වුණාම, ඒවායේ එල්බ නොගෙන යන්නට ඉඩ දෙනවා නම් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මෙය අප උගත යුතු, විමර්ශනය කළ යුතු එක් අංශයක්. අනෙක් කරුණ සිතිවිලි සමග අපේ මානසිකත්වයේ ඇති සම්බන්ධතාවයි. මා සඳහන් කළ ආකාරයට, සිතිවිලි සමග අනන්‍යතාවක් ඇතිකර ගන්නාම, අපේ මානසික තත්වය වෙනස් වෙනවා. සිතිවිලි මතු වුණාම ප්‍රතික්‍රියා නොකරන්නට මා කිව්වේ ඒ නිසායි.

ආවේග

අප ක්‍රියා කරමින් සිටි තවත් වැදගත් අංශයක් නම් සිතිවිලි සහ ආවේග අතර ඇති සබඳතාවයි. මේ දෙකින් කලින් මතු වන්නේ කුමක් ද? සිතිවිලිද? ආවේග ද? සියලු දෙනාම පිළිතුරු දුන්නා - සිතිවිලි බව. මා හිතනවා ඔබ ඇත්තටම එය අනාවරණ කර ගන්නා කියා. ඔබම එය ඉගෙන ගන්නා කියා.

වෙනත් විදියකින් කිවහොත්, ඔබ සිතිවිලි හසුරුවා ගන්නට සමත් වුවහොත් - සිතිවිලි ගැන ක්‍රියා කරන්න ඉගෙන ගතහොත් - ඔබ ආවේග පිළිබඳ පාලනයක් ඇති කරගන්න බවයි. අනෙක් කරුණ, ඔබට ආවේගයක් ඇති වුණාම එය වැඩි කරන්නේ සිතිවිලියි. සිතිවිලිවලට පුළුවන් ඔබට ඇති ආවේග විශාල කරන්න.

කතන්දර

තවත් සිත් ගන්නා අංශයක් නමයි, අපි අපේ සිතිවිලිවලින් කතන්දර නිර්මාණය කරන හැටි, කතන්දර නිර්මාණය කරන්නේ අපම බව වටහා නොගෙන අපම ඒවාට රැවටෙනවා. සමහර විට කතන්දර විනුපට බවටත් පත් වෙනවා. අතීතයේ සිදු වුණ දේත්, ඉදිරියට සිදු වන දේත් අපේ හිතේ විනුපට බවට හැරෙනවා. වෙලාවකට අපි බොහොම භානිකර විනුපටත් නිර්මාණය කරනවා. අධ්‍යක්ෂක අපි. නිෂ්පාදකත් අපි. නළුවාත් අපිමයි. සියල්ල ඒ නාට්‍යයට අයිතියි. ඒ විදියේ කතාවක් ගැනත්, කතාව ඒ මොහොතේ යථාර්ථයක් බවට පත්විය හැකි ආකාරය ගැනත් නිදසුනක් දෙන්නම්.

මේ බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ එන කතාවක්. සිවුරු අරින්නට අදහස් කළ තරුණ හික්ෂුවක් හිටියා. ඔහු තමන්ගේ අදහස ගැන නායක භාමුදුරුවන්ට කිව්වේ නැහැ. දවසක් නායක භාමුදුරුවන්ට හිසේරදයක් හැදිලා හිටියා. නායක භාමුදුරුවෝ තරුණ හික්ෂුවට කිව්වා තමන්ගේ ඔළුවට තෙල් ගල්වා පිරිමදින්න කියලා. ඔළුව සම්බාහනය කරන ගමන් තරුණ හික්ෂුව හිතන්නට පටන් ගන්නා. තව මාසයකින් විතර මම සිවුර අරිනවා. ඊට පස්සේ රස්සාවක්

හොයා ගෙන කියක් හරි හම්බ කර ගන්නවා. කෙල්ලක් හොයා ගෙන බඳිනවා. වෙලාවකට මේ ගැනු කරදරකාරයෝ වෙනවා. මගේ බිරියත් ආම්බාත් කරගන්න බැරි වෙන්න පුළුවන්. මම ඇයට හොඳටම තළනවා. එහෙම හිතාගෙන වයසක හාමුදුරුවන්ගේ ඔළුවට තඩ් බෑවා.

අපිට හිතා. ඒ වුණාට එය අපි අපේ සිතිවිලි සමග කරන දෙයක්. එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ සිතිවිලි අපට කොයි තරම් බලපානවද කියන එකයි. ඒවාට මායාකාරී නිර්මාණයන් කිරීමේ හැකියාවක් ඇති බවයි. අපි ඒ මායා ඇත්ත හැටියට ගණන් ගන්නට ඉඩ තියෙනවා. මේ විදියට කතන්දරත් ආවේගත් අතර සම්බන්ධතාවක් පවතිනවා. මේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නට හොඳ පාලි වචනයක් තියෙනවා. අපේ හිතේ හට ගන්නා ක්‍රියාවලියට කියන්නේ 'පපංච' කියායි. එයින් අදහස් කරන්නේ ගොඩ නැඟීම - නිෂ්පාදනය කිරීම - මිශ්‍ර කිරීම - ප්‍රක්ෂේපණය කිරීම. අපි මේ සියලු ක්‍රියා අපේ සිතිවිලිවලින් කරනවා. සංකල්ප හා දුක අතර කෙළින්ම සම්බන්ධයක් ඇති බවත් කියනවා. අපේ දුක නිර්මාණය වන්නේ අන්න ඒ විදියටයි.

අන්න ඒ නිසායි, අපේ සිතිවිලි සමග ක්‍රියා කිරීමට උගත යුත්තේ - සිතිවිලි තේරුම් ගැනීමට - සිතිවිලිවල ස්වභාවයන් නිර්මාණයන් වටහා ගත යුත්තේ. මා කලින් කී ආකාරයට අපට පුළුවන්, බොහොම අවකාශය තියෙන මනසක් ඇති කර ගන්නට. මේ සිතිවිලි සහ ආවේගවලට ඇවිදිත් පිට වෙලා යන්න අපට ඒ වාගේ අවකාශයක් ඇති නිසා, ඒ මොහොතේ ඒ කිසිවකට ප්‍රතිචාර නොදක්වා සිටින්නට අපට ඒ අවකාශය නිසා ඉඩ ලැබෙනවා.

තිබ්බත සම්ප්‍රදායේ හොඳ උපමාවක් තියෙනවා. ඔවුන් මනස සමාන කරන්නේ හිස් ආකාශයටයි. සිතිවිලි වලාකුළුවලට සමාන කරනවා. වලාකුළු ආකාශයට බලපෑමක් කරන්නේ නැහැ. ආකාශය වලාකුළුවලට බලපෑමක් නැහැ. ඒ කියන්නේ කවර දේකට වුණත් මතු වෙලා හෙමිහිට ඉවත් වී යාමට ඉඩ ඇති ඒ අවකාශය සහිත මනස හැම දෙයක්ම මතුවෙලා ඉවත්ව යන්න ඉඩ දෙනවා.

අයිතිය

සිනිවිලිවල තවත් ලක්ෂණයක් වන්නේ ඒ සමග අනන්‍යතාවක් ඇති කර ගැනීමට අප විසින්ම පුරුදුව සිටීමයි. මේ මගේ සිනිවිලි - මම හිතනවා - මෙන්න මේ ආකාරයට. එහෙම කරන්නේ ඒ බව අවබෝධ කරගෙන නොවෙයි. වින්තකයා නිර්මාණය කරන්නේ සිනිවිලි. සිනිවිලි හිමිකාරයෙක් නැති මේවා මගේ සිනිවිලි යනුවෙන් හිමිකම් පෑමක් නැතිව නිකම්ම සිනිවිලි හැටියට තිබෙන්නට ඉඩ දෙන්නැයි මා යෝජනා කළේ. මගේ සිනිවිලි යනුවෙන් අදහසක් ඇති කර නොගෙන මතු වෙලා පිට වී යන සිනිවිලි හැටියට පමණක් ඇති වී නැති වී යාමට ඉඩ දෙන්න කියා.

අපට මේ හිමිකම පිළිබඳ අදහස ඇති වීමත් පුදුම සහගතයි. සිනිවිලි - ආවේග - සංවේදනා - පුද්ගලයෝ - අනිත් දේ. යම් යම් දේ හිමිකර ගැනීමට පුරුදු වුණාට අපට අයිති ඒවාට ඉවත්ව යාමට ඉඩ දෙන්නට අපි කැමති නැහැ. අපට ආවේග මුදා හැරීමට අපහසු වන්නේ ඒ නිසායි. මේ මගේ කෝපය - මගේ හීතිය - මගේ සාංකාව - මගේ කණගාටුව ආදී වශයෙන් කල්පනා කරන නිසා ඒවා පිට වෙලා යනකොට අපි කැමති නැහැ. මෙතන ධර්මයේ ඇති ගැඹුරු අංශයක් තමයි හිමිකාරයෙක් ඇත්තටම නැති බව අපට පෙන්වා දීම. මේවා හුදු සිනිවිලි පමණයි. සංවේදනා පමණයි. ආවේග පමණයි.

අපට දුක ඇති කරන්නේ මේ කියන හිමිකම (අයිතිය) පිළිබඳ හැඟීමයි. ඔබේ මවට කිසිවක් සිදු විය යුතු නැහැ. අනෙක් අයගේ මව්වරුන්ට මොනවා වුණත් කමක් නැහැ. මගේ සිරුරට කිසිවක් සිදු විය යුතු නැහැ. අනෙක් අයගේ සිරුරුවලට සිදු වුණාට කමක් නැහැ. ඊ ළඟට අපට තිබෙන දේට අයිතිය කියා පෑමේ පුරුද්ද. මගේ කෝපය - මා ළඟ තිබිය යුතුයි. අනෙක් කෝප ගැන ප්‍රශ්නයක් නැහැ. සතුන් ගැන පවා අපි ඔය විශේෂතාව ඇති කර ගන්නවා. මේ මගේ පුසායි. අල්ලපු ගෙදර පුසා ඇවිත් මගේ පුසාට පහර නොදිය යුතුයි. උඟ කොහොමද එහෙම කරන්නේ? අපට අයිතිය කියා හිතන මේ සියලුම දේට අප මැරෙන විට

සිදු වන්නේ මොකදද කියා බැලීම හොඳ ප්‍රශ්නයක්. ඇත්තටම අපට අයිති නම් මැරුණාමත් අපිට ඒවා අරන් යන්න පුළුවන් විය යුතුයි. ඒත් අපට එය කරන්න බැහැ.

මේවා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති ඉතා ගැඹුරු අංශ. මමය මගේය කියන හැඟීම සමග අපේ අයිතිය පිළිබඳ හැඟීම සම්බන්ධ වන ආකාරය පෙන්වන අතර එමඟින් දුක හට ගන්නා ආකාරයත් පෙන්වා දීමක්. එදිනෙදා ජීවිතයේ භාවනාව පුරුදු කරන විට අපට අවබෝධ කර ගත හැකි සමහර දේට මෙයත් ඇතුළත් වෙනවා.

එදිනෙදා ජීවිතයේදී දැනුවත්ව සිටීමෙන් ඔබේ හිතේ හට ගන්නා සිතිවිලි මොනවාද? ඒවා ඔබට බලපාන්නේ කොහොමද? ඒවා ආවේග සමග සම්බන්ධ වන ආකාරය අවබෝධ කර ගැනීම ඉතා වැදගත්. ඔබට ඒවා ක්‍රියා කරන ආකාරය දැන ගැනීමත් වැදගත්. ඔබට නිරන්තරව පුරුදු කරමින් ඒ ගැන අවදිව සිටිය හැකි නම් හෙමිහිට ඔබට සිදු වන දේ පිළිබඳ වෙනසක් ඇති වීමටත් ඉඩ තියෙනවා. අපි නිතර කියන දෙයක් නමා අපට යම් යම් කරදර ඇති බව - ප්‍රශ්න ඇති බව. ඔබේ සිතිවිලි වෙනත් දේකට යොමු වී තිබෙන විට ඒ කරදරවලට - ඒ ප්‍රශ්නවලට කුමක්ද වන්නේ? ප්‍රශ්නය නොවිසඳී තිබිය හැකියි. ඒත් ඒ මොහොතේ එය දුකට හේතුවක් නොවෙයි. අපට සමීප පුද්ගලයෙක් අසනීපයෙන් සිටින විට, අප ඔහු ගැන සිතන කවර මොහොතක වුණත් අපට දුකක් - වේදනාවක් ඇති වෙනවා. අපේ සිතිවිලි වෙනත් දේකට යොමු වී තිබෙන විට ඒ පුද්ගලයා දුකෙන් - වේදනාවෙන් හිටියත්, අපට ඒ ගැන දුකක් ඇති වන්නේ නැහැ. අපේ සිතීම - සිතිවිලි කෙළින්ම අපේ දුකට සම්බන්ධ වන ආකාරය එයින් පෙන්නුම් කරනවා.

මම ඔබට ඉදිරිපත් කළා අප අපේ සිතිවිලි හානිකර විදියට යොදා ගන්නා සමහර අවස්ථා ගැන අදහස් කිහිපයක්. ඊයේ අපි සබඳතාවලදී ඉස් මතු වෙන ප්‍රතිරූප ගැන - ඊ ළඟට අපේ සංකල්ප සහ සිතිවිලි විසින් ප්‍රතිරූප නිර්මාණය කරන අන්දම ගැන සාකච්ඡා කළා.

සිතිවිලි සාධනීය ආකාරයට යොදා ගැනීම

අපට සිතිවිලි සාධනීය විදියට යොදා ගන්නටත් පුළුවන්. කෙනෙකුට සිතිවිලි නිර්මාණාත්මක විදියට යොදා ගන්නටත් පුළුවන්. කොහොමද අප ඒවා නිර්මාණාත්මක විදියට යොදා ගන්නේ? එහෙම කරන්නේ සිතිවිලි ආවර්ජනා කිරීමට - කල්පනාවට භාජනය කිරීමට - විශ්ලේෂණයට - යොදා ගැනීමෙනුයි. මෙය ඉතා වැදගත් අභ්‍යාසයක්. අප විසින් වැඩි දියුණු කර ගත යුතු වැදගත් භාවනාවක්. ඒ කියන්නේ ආවර්ජනා කිරීමට සිතිවිලි යොදා ගැනීම. අපි නිරන්තරයෙන් අපේ හැසිරීම - චර්යාව - ගැන ආවර්ජනා කළ යුතුයි. මා හැසිරෙන්නේ කොහොමද? මගේ හැසිරීම මටම දුක - වේදනාව ඇති කරන්නක්ද? අනෙක් අයට දුක් ඇති කරන්නක්ද? අපට විශේෂයෙන් වැදගත් වන්නේ අප අපේම දුක නිර්මාණය කර ගන්නා අන්දම බලා ගැනීමයි. මේ පිළිබඳ වෙනසක් ඇති කළ හැක්කේ අපටම පමණක් බව එයින් අපට වැටහෙනවා ඇති. එවිට අපි අපේ දුක ගැන වගකීම බාර ගන්නාම අපට ඒ තත්වය වෙනස් කරන්නට පුළුවන්.

මෙතනදී බුදුන් වහන්සේ අනාවරණය කර ගත් චතුරාර්ය සත්‍යය ගැන අපට සිත යොමු කරන්නට සිදු වෙනවා. පළමු ආර්ය සත්‍යය දුකයි. එය ආර්ය සත්‍යයක් කියා කියන්නේ කොහොමද? දුකේ ඇති ආර්ය ගුණය කුමක්ද? මොකද්ද එයට ඔබේ ප්‍රතිචාරය?

සහභාගිවන්නෙක් - අප දුක අවබෝධ කර නොගන්නොත් අපි පුහුණුවීම නොකරන නිසා.

ගොඩවීන් - එහෙම කියන්නත් පුළුවන්. එය ආර්ය යයි කීමට පුළුවන් වන්නේ අපට දුකක් ඇති වුණාම එය ඇති කරන්නේ කුමක්ද යන්න ආවර්ජනා කිරීමට අපට පුළුවන් නිසා, එවිට ඔබට දුකක් ඇති විට එය නිශේධනීය හැටියට කල්පනා නොකර එය ආර්ය සත්‍යයක් හැටියට සැලකීමයි.

වඩාත් වැදගත් වන්නේ දෙවැනි ආර්ය සත්‍යයයි. එයින් කෙනෙක් යොමු වන්නේ දුක ඇති කරන හේතුව කුමක්දැයි සොයා ගැනීමටයි. නැතහොත් දුක ඇති කරන්නේ කවුද යන්න සොයා

ගැනීමටයි. මෙය අපට වටහා ගැනීමට දුෂ්කර ඉගැන්වීමක්. අපට දුක නිර්මාණය කරන්නා අනෙකක්. අපේ දුකට අනෙක් අය වගකිව යුතු බව කීම අපට පහසු දෙයක්. එවිට අපේ දුක ගැන අප විසින් කළ යුතු කිසිවක් නැහැ. අනෙක් අයයි යමක් කළ යුතු වන්නේ. ඒ නිසා ඔබට දෙවැනි ආර්ය සත්‍යය පැහැදිලිව අවබෝධකර ගත හැකි නම්, තුන් වැනි හා හතර වැනි ආර්ය සත්‍යය ඊ ළඟට පහසු වෙනවා.

භාවනාව ඖෂධයක් හැටියට

විටක මම භාවනාවට දෙන අර්ථකථනය, අප විසින්ම නිර්මාණය කරනු ලබන රෝගයට ප්‍රතිකාරයක් අනාවරණය කර ගැනීමක් හැටියටයි. ඉතින්, ගතවූ දවස් කිහිපයේදී අපි ඒ ඖෂධය අනාවරණය කර ගනිමින් හිටියා. ඔබේ මුහුණ දිහා බලන විට මට සතුටක් ඇති වෙනවා. ඒ ඖෂධයෙන් ගුණ ලැබුණු බව පෙනෙන නිසා. දැන් වැදගත් කාරණය තමයි දෛනික ජීවිතයේදී ඖෂධය භාවිතා කිරීම. මෙයයි අප හෙට දිනයේ සාකච්ඡා කරන්නට යන්නේ. හෙට අවසන් දිනයයි. මම කැමතියි හෙට දවසේ ඔබ අප ගනිමින් සිටි ඖෂධය ගැන සලකා බලනවා නම්. අප පුරුදු කළ වෙනස් වෙනස් විධි ක්‍රම - අප පැවැත්වූ විවිධ සාකච්ඡා ගැන ආවර්ජනා කිරීම. ඔබ පිටත්ව යාමට කලින් ඔබ විසින් ගත යුතු ඖෂධය ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගත යුතුයි.

හෙට අපි භාවනාව දෛනික ජීවිතයට අන්තර්ගත කර ගන්නේ කෙසේද යන්න ගැන සාකච්ඡාවක් පවත්වනවා. ඒ නිසා ඔබට මුහුණ පාන්නට සිදුවන හැම ප්‍රශ්නයක් ගැනත් එදිනෙදා ජීවිතයේදී මුහුණ පාන්නට ඉඩ ඇති දුෂ්කරතා ගැනත් ආවර්ජනා කරන්න. එවිට අපට පුළුවන් - බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් තුළින් විසඳුම සොයා ගන්නේ කෙසේද යන්න සාකච්ඡා කරන්නට.

දැන් මා කියාපු දේ ගැන කිසියම් ප්‍රශ්නයක් තිබෙනවාද? ප්‍රශ්න හොඳද? නරකද කියා කල්පනා කරන්න එපා. සුළු ප්‍රශ්නයක් හරි ගැඹුරු ප්‍රශ්නයක් හරි කමක් නැහැ අහන්න. ඔබට අදාළ නම් අහන්න.

ප්‍රශ්නෝත්තර

සහභාගිවන්නෙක් - භාවනාව ගැන කතා කිරීමේදී දැන ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ භාවනා කරන අප ගල් වාගේ සිටිය යුතුද කියා. මට ජේන විදියට භාවනා යෝගීන් සියලු දෙනාම හැසිරෙන්නේ ගල් වාගෙයි. මට හැඟෙන්නේ අපි ගල් සමූහයක් විදියටයි. අද උදේ මා සිට ගෙන භාවනා කරද්දී ජනේලය ළඟ සිට ගෙන හිටියා. මම සොබා දහම දැක්කා. කොයි තරම් ලස්සනද? සුළඟ හමනවා. සොබා දහම රඟදෙනවා. මං කල්පනා කළා අපට නර්තන භාවනාව කරන්න පුළුවන්ද කියා. සොබා දහම ඒ තරම්ම සාමකාමීයි. මෙන්න මේකයි මට දැන ගන්න වුවමනා.

ගොඩවීන් - මමත් ගලක් වාගේ හැසිරුණාද?

සහභාගිවන්නෙක් - අවංකවම කියනවා නම් ඔව්. වාසනාවකට ඔබ ඉඳගෙන හිතා වෙනවා. ඒක නිර්ව්‍යාජ හිතාවක්. මං හිතන්නේ වැඩි වෙලාවකට ඔබ ගලක් වාගේ කියලා.

ගොඩවීන් - මම අවධාරණය කළා මෛත්‍රිය පුරුදු කිරීම; මෛත්‍රී භාවනාව ගලක් වාගේ සිටීමට හාත් පසින්ම වෙනස් දෙයක්. එය ඇත්තටම මිත්‍රත්වයක් වර්ධනය කිරීමක්. මෙන්න මේක තමයි මා නිතරම කියන්නේ. ඔබ ඔබේ හොඳම මිතුරා බව ඔබට හඟින්නට පුළුවන්ද කියා ඇසීමේදී මා අවධාරණය කරන්නේ ඒකයි. ඔබ වටා ඉන්න අනෙක් අය වෙනුවෙන් හඟින්නට පුළුවන්ද කියා අහන කොටත් එහෙමයි. ඒත් ගල්වලට කිසිම හැඟීමක් නැහැ. මට ඒ ගැන සැකයි. ඔබට සොබා දහම සමග සබඳතාවක් ඇති කර ගන්නැයි මම නිතරම අවධාරණය කළා. මෙතන හොඳ වාතාවරණයක් පවතින බව කියන්නට මම සතුටු වෙනවා. පුද්ගලයන් එකිනෙකාට උදවු කරනවා. එකිනෙකා සමග මිත්‍ර ලීලාවෙන් කටයුතු කරනවා. විශේෂයෙන්ම කුස්සියේ වැඩ කරන උදවිය. ඒ නිසා මට නම් ඔවුන් ගල් වාගේ හැසිරෙනවා කියන අදහස ඇති වන්නේ නැහැ. මා හිතන්නේ ඔබ පටලවා ගන්නේ ඇත්ව සිටීමයි, හැඟීම් විරහිතව සිටීමයි දෙක කියා. මෙතන මුළු අවධානයම යොදන්නේ හැඟීම් ගැන. මම අවධාරණය කළා ප්‍රීතිය අත්දැකීම - සැහැල්ලුව - මිත්‍රශීලිභාවය - මං හිතන්නේ යෝග

ගුරුවරයාත් හැඟීම් ගැන අවධාරණය කළ බවයි. සමහර විට ඔහු කියන්නේ ඉඩ තියෙනවා ඔබ සමහරෙක් ශරීරය සමග ගලක් සමග විදියට සබඳතාවක් පවත්වනවා කියා. යෝග පන්තියේදී පමණක් නොව හැම විටම. එය වෙනත් කාරණයක්. මං හිතන්නේ ඔබ ප්‍රතිචාර නොදක්වන මනස වේදනා නොවිඳින මනස සමග පටලවා ගන්නවා විය හැකියි. මට වුවමනා කළේ මෙය අන්තිම දවසේ සඳහන් කරන්නයි.

මේ ස්ථානයේ ලස්සන වාතාවරණයක් පවතින බව නැවතත් කියන්නට කැමතියි. එකිනෙකා සමග සම්බන්ධකම් පවත්වන ආධ්‍යාත්මික මිත්‍ර පිරිසක් ඉන්නවා. ඇත්තටම අද උදේ මා සමග එක භාවනා ගුරුවරයෙක් කියාපු දෙයක් නම්, තමා මෙහි එන විට හැඟීම් අත්දැකීමට අපහසුවක් තිබුණු බව - ඒත් පුද්ගලයෝ ඔහුට සිනා මුහුණක් පාමින් මිතුරුබවක් පෙන්වන්නට පටන් ගත්තාම, පළමු වතාවට හැඟීම් අත්දැකීන්තට වුණු බව. එය ඔහුගෙන් අහන්නට ලැබීම අගේ ඇති දෙයක්.

තවත් යමක් තියෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - ගුරුතුමා, ඔබ මගේ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දීලා නැහැ. අපට පුළුවන්ද නර්තන භාවනාව ටිකක් කරන්නට?

ගොඩවින් - හා, නටන්න? මට ප්‍රශ්නය හරි හැටි ඇහුණේ නැහැ. තනි තනිව භාවනා කරන විටත් - එළිමහන් භාවනාවේදීත් ඔබට නිදහස තියෙනවා තනියම නටන්න. එකම කාරණාව - එය බලෙන් කරන්නට එපා. ඔබේ හදවතින්ම නිතැතින්ම ආ යුතුයි. නැත්නම් නැටීම අවශ්‍ය එකක් වෙන්නේ නැහැ. ඒක ඔබට නටන්නට වුවමනා නිසා නැට්ල්ලක් විතරයි. සතුට ඇති කොට - සැහැල්ලුව ඇති විට - මෛත්‍රිය තියෙනවා නම් මා හිතන්නේ ඔබ නැටුවත් නැතත්, කමක් නැහැ. එයයි ඒකේ ඇති ලස්සන.

තවත් යමක් ඇත්ද?

සහභාගිවන්නෙක් - විත්ත බලය ගලක් වාගේ ශක්තිමත්ව ස්ථිරව තිබිය හැකිද?

ගොඩවින් - මම කැමති නැහැ එය ගලකට සමාන කරන්න. මා කියන්නේ එය ගලක් විදියට නොදැක උණුසුම් යමක් හැටියට දකින්න කියයි. මෘදු - සිනිඳු - මොලොක් දෙයක් හැටියට දකින්න කියයි. මේවා පුහුණු කිරීමෙන් ලබා ගත හැකි ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග. ඒ නිසා එය හැඟීම් විරහිත ගලකට වඩා සම්පූර්ණයෙන් වෙනස්. මනුෂ්‍යයන්ගේ හිතකර ලක්ෂණයක් වන්නේ අපට හැඟීම් ශක්තියක් තිබීමයි. අපි මේ හැඟීමට මතුවන්නට ඉඩ දිය යුතුයි. ඒ ගැන ක්‍රියා කිරීම අවශ්‍යයි.

ප්‍රතිරූප

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ කලින් කීවා අපි අප ගැනම ප්‍රතිරූප නිර්මාණය නොකළ යුතුයි කියා. ඒත් අපි මෙෙක්‍රී භාවනාව පුරුදු කරන විට අපි අප ගැන ප්‍රතිරූපයක් නිර්මාණය කර ගන්නවා, මෙෙක්‍රීයෙන් පිරුණු කෙනෙක් හැටියට. මේ දෙක පරස්පර විරෝධීද?

ගොඩවින් - බොහොම හොඳ ප්‍රශ්නයක්. ඔව් එක අතකට අපට ප්‍රතිරූප තිබිය යුතුයි. අපේක්ෂා ඇති කර ගැනීමට පවා එය අවශ්‍යයි. අප අවබෝධ කර ගත යුතු වැදගත් කරුණ නම් එය භානිකර විදියට භාවිතා කරන්නේ කවර ආකාරයෙන්ද කියන එකයි.

අප තුළ මේ ගුණය නොමැති නම්, මෙෙක්‍රීය වෙනුවට අපට ඇත්තේ වෛරය නම් - අප ගැනම වෛරය - අනෙක් අය ගැන වෛරය නම් - අපේ හොඳම මිතුරා වීමට පුරුදු වීමෙන් අප තුළම වෙනසක් ඇති කර ගැනීම අවශ්‍යයි. මේ ආකාරයට ප්‍රතිරූප තිබීමේ වරදක් නැහැ. මට චූළමනා මිත්‍රශීලී - කෙනකු වීමට උත්සාහ කරන, කෙනෙකු වීම කියන විදියේ ප්‍රතිරූපයක් තිබීම. ඔබට පුළුවන් ප්‍රතිරූපයක් නැතිවම පුහුණු වන්නට. මේ ගුණාංග පුරුදු කිරීමෙන් එමඟින් ඔබේ හැසිරීම මතු වීමට ඉඩ සැලසීමෙන්.

ඒ අනුව කෙනෙකුට මට්ටම් දෙකකින් පුරුදු විය හැකියි. ඔබට චූළමනා නම් ප්‍රතිරූපයක් තබා ගත හැකියි. එසේ නැතිනම්

ඔබට ප්‍රතිරූපයක් නැතුවම පුහුණු වෙමින් ඔබ වර්ධනය කර ගන්නා ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග ඔස්සේ ඔබේ හැසිරීම ඉස්මතු වීමට ඉඩ සැලසිය හැකියි. වැදගත් කාරණය වන්නේ ඒ ප්‍රතිරූපය යථාර්ථයට පටහැණි නම් එයින් ප්‍රශ්න ඇති විය හැකියි. කරුණු සිදු විය යුතු ආකාරය ගැන ප්‍රතිරූපයක් ඔබට ඇත්නම්, සැබැවින්ම සිදුවන දේ එයට වෙනස් නම්, දුක ඇති වන්නේ එවිටයි. ඒ නිසා මේ ප්‍රශ්නයට විවිධ අංශ තිබෙනවා. මට සන්නෝෂයි එවැනි ප්‍රශ්න ඇසීම ගැන. බොහොම අගෙයි.

සහභාගිවන්නෙක් - පුද්ගලයෙක් නිවන් අවබෝධ කර ගන්නාම (ප්‍රබුද්ධත්වයට පත් වූ විට) අපට තව දුරටත් සිතිවිලි ඇති වන්නේ නැද්ද?

ගොඬවින් - මම හිතන්නේ සිතිවිලි තිබීමේ කිසි වරදක් නැහැ කියයි. මා ඔබට කියා දෙන්නට උත්සාහ කළේ එයයි. මා අවධාරණය කළේ සිතිවිලි භානිකර ආකාරයට භාවිතා කිරීම ගැනයි. ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේදීත් සිතිවිලි භාවිතා කළ යුත්තේ මෙහෙමයි. සිතිවිලි භානිකර විදියට යොදා ගන්නාම දුක් ඇති වෙනවා. අපට සිතිවිලි නිර්මාණාත්මක ආකාරයට යොදා ගත හැක්කේ කෙසේද කියාත් මම කීවා. ඒ කියන්නේ සිතිවිලි බොහොම ප්‍රායෝගික ආකාරයට ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි බවයි. මට කියන්නට පුළුවන් ප්‍රබුද්ධත්වයට පත් වූණු කෙනෙකුට සිතිවිලි තිබෙන්නට පුළුවන්. එහෙත් එහෙම කෙනෙක් කිසි විටක සිතිවිලි භානිකර විදියට යොදන්නේ නැහැ. බුදුන් වහන්සේ තමන්ගේම සිතිවිලි සම්බන්ධයෙන් ප්‍රකාශ කළ දෙයක් උපුටා දක්වන්නට මම කැමතියි. එක්තරා ශ්‍රාවකයෙක් උන්වහන්සේට මෙහෙම කීව්වා “ඔබ වහන්සේට නොයෙකුත් බල තියෙනවා - නොයෙකුත් සෘද්ධි බල තියෙනවා”

උන් වහන්සේ දුන් පිළිතුර මෙහෙමයි.

“මගේ ලොකුම සෘද්ධි බලය තමා සිතිවිල්ලක් මතු වූ විට, එය මතු වූ බව දැන ගැනීම. මම දන්නවා සිතිවිල්ලක් මතු වූ බව. සිතිවිල්ලක් දිගටම පවතින විටත් මම දන්නවා සිතිවිල්ල දිගටම පවතින බව. සිතිවිලි නැතිව ගියත් මම දන්නවා සිතිවිලි නැතිව ගිය බව”

එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ වැදගත් කරුණ සිතිවිලි නොමැතිව සිටීම නොවන බවයි. මා එයට බොහොම කැමතියි. දැන් අපි උත්සාහ කරන්නේ තුන් වැනි අංශය ගැන - එනම් සිතිවිල්ලක් ඉවත්ව යාම ගැන ක්‍රියා කරන්නටයි. ඒ විදියේ මනස ගැන දැන ගැනීමට කෙනෙකුට ඉතා සන්සුන් ව්‍යායාම කිරීම යුතුයි. අවදියෙන් ඇති මනසක්, සිතිවිල්ල ඉවත්ව යන බව දැන ගැනීමට පවා එය අවශ්‍යයි.

ඒ කිව්වේ ප්‍රබුද්ධත්වයට පත්වුණු කෙනෙකුගේ සිතිවිලි ගැනයි. මා හිතන්නේ අපි ප්‍රබුද්ධත්වයට පත් වූ අය ගැන ඒ තරම් සිතන්නට අවශ්‍ය නැහැ.

සහභාගිවන්නෙක් - ඇත්තටම මගේ ප්‍රශ්නය මතු වුණේ පළඟැටියෙක් දිහා බලා සිටියදී. මම ටික වේලාවක් බලාගෙන සිටියා. උග්‍ර ඒ තරමටම නිශ්චලව - සන්සුන්ව සිටියා. හරියට භාවනා කරන්නේ පළඟැටියා වාගේයි මට පෙනුණේ. මම කල්පනා කරන්න පටන් ගත්තා උගේ භාවනාවයි මගේ භාවනාවයි අතර වෙනස මොකදද කියා. එහෙමයි අපේ සිතිවිලි ගැන ප්‍රශ්නය මතු වුණේ.

ගොඬවින් - දැන් ඔබට පුළුවන් පළඟැටියා ගැන කල්පනා කරන්න. ප්‍රබුද්ධ පුද්ගලයා ගැන අමතක කරන්න. අපට අප්‍රබුද්ධ පුද්ගලයන් සම්බන්ධයෙන් ඇති පදම් ප්‍රශ්න තියෙනවා.

තවත් යමක් තිබේ ද?

මනස අවබෝධ කර ගැනීම

සහභාගිවන්නෙක් - අද භාවනාවේ දී මම සිතිවිලි නිරීක්ෂණයට වැඩි ප්‍රයත්නයක් යොදන්නට බැලුවා. මට පෙනී ගියා නිරීක්ෂණයට වැඩි උත්සාහයක් ගත්තාම සිතට ඇවිත් ඉවත් වන සිතිවිලි අඩු වුණු බව. හරියට ඔබ කී විදියටමයි. ආවේගවලට ආරාධනා කළාම ඒවා නොඑන්නා වාගේමයි. සිතිවිලිවලට ආරාධනා කළාම නොඑන්නා වාගේමයි. එය අගේයි.

ගොඩවින් - එය වැදගත් අනාවරණයක්. අපට සිතිවිලි මතු වීම අවශ්‍ය නොවුණත් ඒවා මතු වෙනවා. ඒවා මතු විය යුතුයි කියා සිතන විට එන්නේ නැහැ. අවේගත් ඒ විදියටමයි. හිත අපට විරුද්ධ පැත්තට ක්‍රියා කරන්නේ ඇයි? මෙය ආවර්ජනා කළ යුතු වැදගත් ප්‍රශ්නයක්. මේ මනසේ ස්වභාවයද? නැත්නම් අපි මනස ඒ විදියට පදම් කරගෙනද?

මා හිතන විදියට පෙන්නුම් කරන්නේ මනසට අණ කිරීමට අපට නොහැකි බවයි. සිතිවිලි ඇතිව සිටින්නට හරි සිතිවිලි නැතිව සිටිනවා කියා කියන්නට අපට බැරිය. මනස ඒ විදියට ක්‍රියා කරන්නේ නැහැ. එයත් හරියට අරක කරන්න එපා - මේක කරන්න එපා කියා කුඩා දරුවකුට කියන්නා වගෙයි. දරුවා කැමතියි ඔබ එපා කියන දේ කරන්න. මා මිත්‍රශීලී බව මේ තරම් අවධාරණය කරන්නේ ඒ නිසයි. ඔබට දරුවෙක් වටහා ගැනීමට උවමනා නම් දරුවා සමග මිත්‍ර වෙලා දරුවාට අවශ්‍ය මොනවාද කියා දැනගත යුතුයි. ඒ වගේම අපේ මනස අවබෝධ කර ගන්න වුවමනා නම් මනසට කිය කියා ඉඳලා වැඩක් වෙන්නේ නැහැ අරක කරන්න එපා මේක කරන්න එපා කියා. ඊට වඩා කළ යුත්තේ මිත්‍ර ලීලාවෙන් මනස අවබෝධ කර ගන්නට බලන එකයි.

මිත්‍රශීලී බව තිබෙනවා නම්, මෘදු භාවය තිබෙනවා නම්, විවෘත භාවය තිබෙනවා නම්, මනස අප සමග සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරන්නට ඉඩ තියෙනවා. එහෙම නැතුව යම් විදියකට හැසිරිය යුතුයි කියා මනසට කීවොත්, එය අනෙක් අතට යන විට අපට කේන්ති යනවා. ඒ සටනක් බවට පත් වෙනවා. බොහෝ දෙනාට භාවනාව සටනක් - අරගලයක්. මනස සමග කරන සටනක්. මා භාවනා යෝගීන්ට බොහෝ විට කියන්නේ ඔබට ඇති පදම් සටන් ජීවිතයේ තිබෙනවා. භාවනාව තවත් සටනක් බවට හරවා ගන්නට එපා කියායි. ඒ නිසා අප කළ යුත්තේ මිත්‍ර ලීලාවෙන් මනස වැඩකරන ආකාරය වටහා ගැනීමයි. සිරුර වැඩ කරන ආකාරය වටහා ගැනීමයි. එහෙම වටහා ගෙන ඒ අවබෝධය අනුසාරයෙන් ඒ ගැන පාලනයක් වර්ධනය කර ගැනීමයි ඊ ළඟ පියවර. මෛත්‍රිය ගැන කතා කරද්දී මම කියපු දෙයක් මෛත්‍රිය

තිබෙන විට ඇති වාසියක් නම් මනස ස්වභාවයෙන්ම සන්සුන් වෙනවා කියයි. තවත් යමක් ඇත්ද?

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ මෛත්‍රිය ගැන උගන්වන්නේ හරියට අපට බෝධිසත්වයන් වන්නට කියන්නා වගෙයි. මම කැමතියි මෙය පුරුදු කරන්න. ඒත් මට ඇති දුෂ්කරතාව තමා බෝධි සත්වයෙක් වන්නට බැරිකම. උදාහරණයක් හැටියට පාරේදී හිඟන්නෙක් පසුකරගෙන යන විට මම හිතනවා රූපියල් දහයක් දෙන්න. ඒ එක්කම රූපියල් පහක් විතරක් දීලා අනෙක් පහ දවල් කෑම ගන්නට තියා ගන්නවා කියා හිතනවා. මගේ ප්‍රශ්නය බෝධිසත්වයෙක් වෙන්නේ කොහොමද?

ගොඬවිත් - මම සන්නෝෂයි ඔබ දැනටමත් සියයට පනහක බෝධිසත්වයෙක් වී සිටීම ගැන. රූපියල් දහයෙන් ඔබ පහක් දෙන නිසා ඔබ සියයට පනහක බෝධිසත්වයෙක්. මට විශ්වාසයි ඉක්මනට ඔබ අනෙක් පනහත් සම්පූර්ණ කරන බව. ඔබ හිඟන්නාට රූපියල් දහයක් දීලා දවල් කෑම අමතක කරන දවසක් ඒවි.

සහභාගිවන්නෙක් - ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඔබ සමග වැඩ කරද්දී සිද්ධියක් ගැන අපට කිව්වා. ඔබට හිඟන්නෙක් මුණ ගැහිලා අතේ තිබිව්ව ඔක්කෝම දීලා සල්ලි නැති නිසා දෙන්නාටම සෑහෙන්න දුරක් පයින් යන්නට සිද්ද වුණ කතාව. මෙය අපට උගත යුතු දෙයක්. ඔබට මතකද?

ගොඬවිත් - නැහැ.

සහභාගිවන්නෙක් - මගේ සිතිවිලි හැඩ ගැසෙන්නේ වචනවලින්. මා දන්නේ නැහැ අනෙක් අයගේත් සිතිවිලි හට ගැනෙන්නේ වචනවලින්ද කියා.

ගොඬවිත් - ඔබ සොයාගෙන ඇත්තේ අගේ ඇති දෙයක්. සිතිවිලි ඇත්ත වශයෙන්ම වචන බව. වචනය පින්තුරයි මේ දෙක හැඟීම් මතු කරනවා. අපි නිදසුනක් දෙකක් ගනිමු. අපි ඇස් පියාගෙන හෙට උදේ ආහාරය ගැන සිතුවාම අපේ සිතට කෑමක් මැවෙන්නේද කියා බලමු.

ඉතින් අපි දකිනවා පාන්, කෝපි. සාමාන්‍යයෙන් එහි ඇති දේවල් අපිට පෙනෙනවා. මේවා සැබවින්ම පින්තුර. පින්තුර සමග හැඟීම් ඇති වෙනවා. ඒ අපේ රූවි අරුවිකම් අනුවයි. ඇත්ත වශයෙන්ම අපේ සිතිවිලි එන්නේ ප්‍රතිරූප - වචන සහ හැඟීම් හැටියටයි. ඒක බොහොම සරල විදියටයි ජේන්තේ. ඊට පස්සේ සිදු වන්නේ මොකක්ද? මේවා සමග, මේ පින්තුර චිත්‍රපට සමග අපි අපේ දුක නිර්මාණය කර ගන්නවා.

සැලකිය යුතු කරුණක් වන්නේ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම ගැන සිත යොමු කිරීම වාගේ ක්‍රම යොදා ගත් විට, මේ කිසිවක් දකින්නට නැහැ. පින්තුර - වචන කිසිවක් නැහැ. අප ක්‍රියා කරන්නේ සංවේදනා සමග පමණයි. වචනය - පින්තුරයි දෙකම හැම විටම අතීතයට අයත් දේ බවට පත් වෙනවා. කලින් නොදකපු පින්තුරවත්, ප්‍රතිරූපවත් අපට කිසි විටක දකින්න බැහැ. ඒවා නොමැති විට පමණයි අලුත් යමක් සිදු විය හැක්කේ. අන්න ඒකයි සමහර භාවනා ක්‍රමවල ඇති විශේෂය. ඒවායින් අපේ පින්තුර නොමැතිව සිටින්නට හැකි වෙනවා.

මා ඔබ දිරිගන්වමින් සිටින්නේ මෙන්න මේ දෙය කරන්නටයි. ඔබේ සිතිවිලි අනුව ඔබ අනාවරණ කර ගැනීමට ඉඩ සලස්වන්නට. ඔබේ ආවේග සම්බන්ධයෙන් ඔබේම අනාවරණය; සොයා ගැනීම් කිරීමට. දුක ඇති වන ආකාරය ගැන ඔබේම අනාවරණය කර ගැනීමට මේ විදියේ සිරුරකුත් මනසකුත් ලැබීම අපේ වාසනාවක්. සමහර වේලාවට මම භාවනා යෝගීන්ට කියන දෙයක් තමා අපට අපේම පරීක්ෂණාගාර බවට පත්වන්නට පුළුවන් කියන එක. අපේම අන්හදා බැලීම් කිරීමට. අපේම අනාවරණයන් කිරීමට. ඒවායින් ඉගෙන ගැනීමට.

කිසිදෙයක් ඉබේම සිදු වන දේ හැටියට නොගත්තාම අපේ මුළු ජීවිතයම ඉගෙනීමක් බවට පත් කර ගත යුතුයි. අපි එයට රුවියක් ඇති කර ගත යුතුයි. කුතුහලයක් ඇති කර ගත යුතුයි. මෙය සිත් ගන්නා - විනෝද ජනක - විටෙක භාස්‍ය ජනක ව්‍යායාමයක් විය හැකිය. එවිට ඔබ මේ ස්ථානයෙන් පිටවී ගියාමත් දිගටම අනාවරණය කිරීමේ යෙදිය හැකියි. ඉගෙන ගැනීම

දිගටම ගෙන යා හැකිය. එවිට අපට කවර දේකින් වුවත් ඉගෙන ගැනීමට ඉඩ සලසන විවෘත භාවයක් ඇති කරගත හැකියි. ඊනියා ගුරුවරුන්ගේ පමණක් නොව අපේ ජීවිතයටද ගුරුවරයෙක් වෙනවා. අපේ මනසත් සිරුරත් අපේ ගුරුවරයා බවට පත් වෙනවා. මා හිතන්නේ එය ජීවත් වීමේ ලස්සන පිළිවෙලක්.

ඊයේ අපි සබඳතා ගැන කතා කළා. මෙහාට එන බල්ලන් දිනා බලා සිටීමෙන් වුවත් අගනා සබඳතා අනාවරණය වෙනවා. මොකද්ද අප එය බලා සිටීමෙන් උගත් දේ? ඔබ ඔවුන් දුටුවා ද? ඔවුන්ගේ සබඳතා දැකීම සිත් ගන්නා දෙයක්. මනුස්සයෝ වාගේ මයි. බලන්න ලස්සනයි.

බල්ලන් ගැන කතා කිරීමේ දී, මා විදේශ රටක පැවැත් වූ වැඩ සටහනක දී ලබාපු අත්දැකීම් ගැන ඔබට කියන්නට කැමතියි. අවසාන දිනයේ මම භාවනා යෝගීන් සමග කතා කරමින් හිටියා. එක කාන්තාවක් මා සමග කීවා තමා වැඩ සටහනේ දී මගෙන් උගත් දේම තමාගේ බල්ලාගෙන් උගත් බව. ඉතින් මට වුවමනා වූයේ ඇගේ මේ බල්ලා ගැන දැනගන්නට. මම ඇයට කිව්වා තව විස්තර කරන්න කියා. ඔබ කියනවා අපට වර්තමානයේ ජීවත් වන්නට. බල්ලා කරන්නේ ඒකයි. ඔබ කියනවා කෘතඥතාව දක්වන්නට. මගේ බල්ලා හැම වේලාවෙම කෘතඥතාව පානවා. ඇය දිගටම විස්තර කළා වැඩ සටහනේ සිදු වූ දේයි බල්ලාගේ හැසිරීමයි. එතකොට මම ඇගෙන් ඇහුවා ඔබේ බල්ලායි මායි අතර වෙනසක් නැද්ද කියා. තියෙනවා කියා ඇය කිව්වා, ඔබ හුඟක් කතා කරනවා - මගේ බල්ලාට කතා කරන්න බැහැ කියා. මම ඒ කතාවට බොහොම කැමතියි.

වෙනත් ප්‍රශ්න තියෙනවා ද?

තුවාල සහ සමාව දීම

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ අපට කියා දුන්නා මෙහි පුරුදු කිරීම. අපි අප සමගත් අනෙක් අය සමගත් මිත්‍ර වී සිටීම. අපට ඇති තුවාල ගැන ආවර්ජනා කරලා අනෙක් අයට සමාව දිය යුතු

බවටත්. ඒත් අප අපටත් අනෙක් අයටත් සමාව දීමේ දී අවංකවම එසේ කරනවා ද කියා දැන ගන්නේ කෙසේ ද?

ගොඩවින් - බොහොම හොඳ ප්‍රශ්නයක්. මම ප්‍රායෝගික උදාහරණයක් දෙන්නම්. අපි හිතමු ඔබ කෙනෙකුට කරපු දෙයක් සම්බන්ධව තුවාලයක් ඔබට තියෙනවා කියා, වරදකාරී හැඟීමක්. ඉතින් තුවාලය සුව කරන්නට කලින් ඔබේ ක්‍රියාව ගැන මතක් වුණු හැම වෙලාවකම ඔබට ඒ වරද ගැන වේදනාවක් ඇති වෙනවා. තුවාලය සනීප වෙන්නේ ඒ සිද්ධිය මතක් වුණාම අර වරදකාරී හැඟීම නැති නම් පමණයි. ඒ ආකාරයටම ඔබට අහිතකර විදියට අකාරුණික විදියට සැලකූ කෙනෙක් ගැන මතක් වන විට ඔබට කෝපයක් - වෙරයක් ඇති වෙනවා. එහෙම මතක් වන විට වෙරයක් ඇති නොවෙතොත් එය සුවපත් වෙලා, අමනාපයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ.

ඔබ අපට තුවාල මතක් කළ එක ගැන මම සතුටු වෙනවා. ඔබට තුවාල සුව කර ගැනීමට ඇති අවසාන දිනය හෙටයි. ඒ නිසා මම කැමතියි ඔබට කියන්නට සියලුම තුවාල සුව කර ගන්නට උත්සාහ කරන්න. ඔබ පිටව යන විට ඔක්කොම තුවාල මෙහි තියා යන්න කියා.

සහභාගිවන්නෙක් - අනෙක් අයගේ තුවාල ගැන කතා කරන විට මගේ මිත්‍ර පිරිමියෙක් හිතනවා මං ඔහුට තුවාල කළා කියා. ඒත් එහෙම දෙයක් නැහැ. මා කිසි වරදක් කළේ නැහැ. මා කොහොමද ඔහුට ඒ තුවාලය සුව කරගන්නට උදවු කරන්නේ?

ගොඩවින් - ඒ කියන්නේ අනෙක් අය අපේ හැසිරීම් නිසා තුවාල ඇති කර ගන්නා බවයි. අපට පුළුවන් ඔවුන්ට පැහැදිලි කර දීමෙන් ඒ තුවාල සුව කරන්නට බලන්න. එහෙම නැතුව ඔබ ඇත්තටම ඒ තුවාලය කර ඇත්නම් කනගාටුයි කියන්න. කියලා ඔහුට උදව් කරන්න බලන්න, එය සුව කර ගන්නට. ඔබට උත්සාහ කරලා බලන්නට පුළුවන්. සමහර වෙලාවට එය අමාරු බව පෙනෙනවා. වැදගත් කාරණාව තමයි ඔබ ඒ නිසා පීඩාවක් නොවිදීම. මොකද ඔබට එහෙම වෙලාවට කරන්නට දෙයක් නැතිව යනවා. ඔබ හැකි තරම් උත්සාහ කළත් අනෙක්

පුද්ගලයාට තුවාල සුව කරගන්නට වුවමනා නැත් නම් කරන්නට දෙයක් නැහැ. අපට කරන්නට ඇත්තේ ඒ තුවාලය නිසා අපේ සිතෙන් තුවාලයක් ඇති කර නොගෙන සිටීමයි.

හෙට දවසේ පුහුණුව

හෙට දිනයේ කළ යුතු දේ ගැන යමක් කීමට මා කැමතියි. මා යෝජනා කරන එක් දෙයක් තමා ගත වූ දින කීපය තුළ අප කරන්නට උත්සාහ කළ නොයෙකුත් දේ ගැන කල්පනා කරලා බලන්න. කිසියම් දුෂ්කරතාවක් - සැකයක් ඇත්නම් හෙට සාකච්ඡාවේ දී මතු කරන්න. නැත්නම් පුද්ගලිකව හමු වුණාම මතු කරන්න. භාවනාව ඔබේ එදිනෙදා ජීවිතයට අන්තර්ගත කර ගන්නේ කෙසේද කියාත් සලකා බලන්න. ඒ ගැනත් දුෂ්කරතා ප්‍රශ්න තිබෙනවා නම් මතු කරන්නට ප්‍රශ්න සූදානම් කර ගන්න. හෙට සාකච්ඡාව ඒ සම්බන්ධව කරනවා ඇති.

ඇත්තටම මා කියන්නේ අප පුරුදු කළ නොයෙකුත් විධික්‍රම ගැන කල්පනා කරන්න. ප්‍රශ්න - දුෂ්කරතා තිබෙනවා නම් ඒවා ඉදිරිපත් කරන්න. හෙට ඔබ කැමති ඕනෑම විධි ක්‍රමයක් අත්හදා බලා ඔබවම විමසා බලන්න පුළුවන්. ඔබ ඔබේම ගුරුවරයා වන්නට පුරුදු වීම ඉතා වැදගත්. බුදුන් වහන්සේ කියා දුන්නේ තමන්ටම ආලෝකයක් වන්නටයි.

දැන් අපි සජ්ඣායනාවක් කරමු.

සයවැනි දිනය

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවනාව

ගොඩවින් - අපි තීරණය කළා කෙටි සැසි වාරයක් පවත්වා දීර්ඝ සාකච්ඡාවකට ඉඩ සලස්වා ගන්නට. අද අවසාන දිනය නිසා. ඒ නිසා අපි මෙහි දී පුරුදු කළ විධික්‍රම ගැන නැවත මතක් කර ගනිමු. මේ විධි ක්‍රම ගැන ඔබට කිසියම් දුෂ්කරතාවක් ඇත්නම් ඉදිරිපත් කරන්න. විධික්‍රම වෙනස් වුවත් මූලධර්ම එකමයි. විවිධ විධික්‍රම ඉදිරිපත් කරන්නේ පුද්ගලයන්ට වෙනස් වෙනස් ගති ස්වභාව ඇති නිසා. ඒ නිසා මා උත්සාහ කරන්නේ භාවනා යෝගීන් එකිනෙකාට පුද්ගලිකව කතා කරලා ඔවුන්ට සුදුසු කවර විධික්‍රම ද යන්න සොයා බැලීමයි.

විධික්‍රම ගැන කතා කරන්නට කලින් අප භාවනා කරන්නේ ඇයි ද යන්න ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතුයි. භාවනාවේ අරමුණ අපට දුකින් නිදහස ලබා ගැනීමයි. බුදුන් වහන්සේ නිතරම කියාපු දෙයක් නම් මම දුක ගැනත් දුකින් නිදහස් වීම ගැනත් උගන්වමි යන්නයි. ඒ නිසා එයින් කරන්නේ ඇත්ත වශයෙන් නිදහස් මනසක් හා සීමා රහිත හදවතක් ඇති කර ගැනීමයි. විධික්‍රම බොහොම සරලයි. ඒත් අපේ මනස සංකීර්ණ නිසා අපි ඒවාත් සංකීර්ණ කර ගන්නවා. මිනිස්සු සරල දේවල් අවුල් කර ගන්නට, සංකීර්ණ කර ගන්නට බොහොම සමර්ථයි. මා නිතර අහන ප්‍රශ්නයක් නම් මනුෂ්‍යයන් ජීවිතයේ අවුල් කර නොගත් දෙයක් ඇද්ද යන්නයි.

ආනාපානසති භාවනාව

අපි පුරුදු කළ එක් ක්‍රමයක් තමා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන අවධානය යොමු කිරීම. ඒ ක්‍රමය ගැන කිසි ගැටළුවක් තියෙනවා ද?

සහභාගිවන්නෙක් - මට පෙනෙන දෙයක් නම් මා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නිරීක්ෂණය කරන විට මගේ මනස සන්සුන් නොවී ආශ්වාසය සීඝ්‍ර වීම.

ගොඬවීන් - මම මේ ක්‍රමය ගැන යමක් කියන්නම්. ඔබට කවර ප්‍රශ්නයක් තිබුණත් මා කියන දෙයින් එය ගැන කියන්නට පුළුවන්. මේ ක්‍රමය පිළිබඳ සරල දේ නම් එය දැනුවත් වීම ගැන ඉගෙනීම පමණක් වීමයි. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය ගැන පමණක් නොවෙයි - අපේ මනසේත් සිරුරේත් සිදුවන කවර දෙයක් ගැන වුවත් දැනුවත් වීමට අපි උත්සාහ කරනවා.

ඒ නිසා එය බොහෝම සරලයි. ඔබට සිතිවිලි ඇති වෙනවා නම් ඔබ දැනුවත් වෙනවා සිතිවිලි ඇති බව ගැන. ආශ්වාසය සීඝ්‍ර වෙනවා නම් ආශ්වාසය සීඝ්‍ර වන ඔබ දැන ගන්නවා. සිරුරේ අප්‍රසන්න සංවේදනා ඇති වෙනවා නම් ඔබ දන්නවා සිරුරේ අප්‍රසන්න සංවේදනා ඇති බව. ඒ නිසා මා අවධාරණය කළ ආකාරයට, මුළු අවධානයම යොමු වන්නේ මොහොතින් මොහොතට සිදු වන්නේ කුමක්ද කියා දැන ගැනීම ගැන පමණයි. ඔබේ මනස සන්සුන් නම් ඔබ දන්නවා මනස සන්සුන් බව. සන්සුන් නොවේ නම් ඔබ දන්නවා මනස සන්සුන් නැති බව.

අප සන්සුන් මනසක් ඇති කර ගැනීමට භාවනා කරනවා නම්, සන්සුන් බව ඇති වුණාම අපි එය නවත්වා අල්ලා ගෙන ඉන්නවා. දුක නිර්මාණය කරන්නේ මෙන්න මේ විදියටයි. ඒ කියන්නේ සන්සුන්ව තිබෙනවා නම් දුකක් තියෙනවා. මේ භාවනාවෙන් අරමුණ කර ගන්නේ ඉතා සරල දෙයක්. සිදු වන්නේ කුමක්ද යන දැන ගැනීමයි. මා නිතර නිතර කී විදියට මිත්‍රශීලීව සිදුවන කවර දේකට වුවත් කමක් නැහැයි කීම. ඔබට මේ විදියට භාවනා කළ හැකි නම් ඔබ භාවනා කරන වේලාවේදී දුකින් නිදහස්ව සිටිනවා.

තවත් වැදගත් දෙයක් නම් වාඩි වී සිටින විට පමණක් නොව අනෙක් අවස්ථාවලත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය යොදා ගැනීමයි. ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සමග සම්බන්ධතාවක් ඇති කරගන්නට කියා මා කීවේ මේ නිසයි. ඉතින් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී නොයෙකුත් අවස්ථාවල ඔබට ආපසු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙතට යොමු වන්නට පුළුවන්. අපේ ආශ්වාසය අපේ මිත්‍රයා වන නිසා එය අපට වත්මන් මොහොත අත්විඳීමට - දැන් මේ මොහොතේ සිටීමට - උදව් කරනවා ඇති. අරමුණ වන්නේ වාඩි වී දැනුවත්කම වර්ධනය කර ගැනීමයි. එසේ වර්ධනය කර ගෙන ඒ දැනුවත්කම අනෙක් අවස්ථාවලත් ප්‍රයෝජනයට ගැනීමයි. මා කල්පනා කරනවා එයයි ඔබ වාඩි වී සිටින විට සිදුවන දේට වඩා වැදගත් කියා. එසේ කියන්නේ දුක ඇති වෙන්නේත් ප්‍රශ්න ඇති වෙන්නේත් එදිනෙදා ජීවිතයේ නිසා. ඔබට අභියෝගවලට මුහුණ පෑමට සිදුවන්නේත් එදිනෙදා දිවියේයි.

සමහර භාවනා යෝගීන් මගෙන් මෙහෙම අහනවා. මම හරියට කරනවා ද? මම මගේ අභ්‍යාසයේ ප්‍රගතියක් ලබනවා ද? කියා. මා ඔවුන්ට කියන්නේ ප්‍රගතිය වාඩි වී සිටින විට සිදු වන දේ නොව - ඔබ එදිනෙදා දිවියට මුහුණ දෙන ආකාරය අනුව පෙනී යන්නක් කියා. ශ්‍රී ලංකාවේ මෙහෙකරුවන්ට බොහොම අකාරුණික විදියට සලකන බොහොම ධනවත් අය ඉන්නවා. මම ඔවුන්ට කියන්නේ ඔවුන්ගේ ප්‍රගතිය බලා ගන්නා ක්‍රමය ගෙදරදී ඔවුන් මෙහෙකරුවන්ට සලකන ආකාරය කොහොමද කියා බලන්නයි. ඔවුන් එහෙම දේවල් අහන්න ඒ තරම් කැමති නැහැ.

ඒ නිසා කරුණා කරලා මතක තබාගන්න, අපේ ප්‍රගතිය මනින්නේ අප එදිනෙදා දිවියට සම්බන්ධ වන ආකාරය අනුව බව. එය ජීවන ක්‍රමයක්, ජීවත් වීමේ කලාවක්. සිතීමේ පිළිවෙලක්. ජීවිතය කෙරෙහි කිසියම් ආකාරයක ආකල්පයක් ඇති කර ගැනීමක්. නුවණැති මහලු වීන මිනිහා ගැන මා කී කතාව වගෙයි. ඒ නිසා මෙය පැහැදිලිව බලා ගන්න. පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගන්න. මා විධික්‍රම ගැන කතා කළාට පසු එදිනෙදා ජීවිතය පිළිබඳ අංශය ගැනත් කතා කරන්නට ඉඩ තියෙනවා. භාවනාව විශේෂ ඉරියව්වකට - විශේෂ වේලාවකට - විශේෂ ක්‍රමයකට පමණක් සම්බන්ධ වන්නක් විදියට සලකන්න එපා.

මෛත්‍රිය

තවත් ක්‍රමයක් මෛත්‍රිය ගැන භාවනා කිරීමයි. එය මා විශේෂයෙන් අවධාරණය කරන දෙයක්. මෛත්‍රී භාවනාව සියලුම විධි ක්‍රමවලට අදාළ වන්නකි. ඒ කියන්නේ සිදුවන කවර දෙයක් සමග වුවත් මිත්‍රශීලී වන්නට ඔබට හැකිනම් ඒ මොහොතේ නිදහසක් ලැබෙනවා. සරල සත්‍යය නම් දුක ඇති වන්නේ අප යම් දේකට විරෝධයක් පාන විටයි. එය භාවනාවේදී නැත්නම් එදිනෙදා ජීවිතයේදී විය හැකියි. ඒ නිසා මෛත්‍රිය, මිත්‍රත්වය, මෘදුභාවය, විවෘත භාවය අපට උපකාර වෙනවා. විරෝධය නොපා සිදුවන දේ සමග ගමන් කිරීමට - සිදුවන දේට විවෘතව සිටීමට.

කොහොමත් මෛත්‍රී භාවනාව ගැන ප්‍රශ්නයක් ඇත්නම් කියන්න. එය පුදුම ප්‍රශ්නයක්. මෛත්‍රී භාවනාව ගැන ප්‍රශ්නයක් කීම.

සහභාගිවන්නෙක් - සමහර විට ඔබ අනෙක් අයට මෛත්‍රියෙන් සලකනවා වුණත්, අනෙක් අය ඔබට මෛත්‍රියෙන් නොසලකන්නට පුළුවන්. ඒ ගැන අපට කළ හැක්කේ කුමක් ද?

ගොඬවිත් - හොඳ ප්‍රශ්නයක්. මේ එදිනෙදා දිවියේ සිදුවන දෙයක්. එදිනෙදා දිවියේ අපට ඇති බරපතල අභියෝගයක්. ඔබට මිත්‍ර ලීලාවෙන් නොසිටින අය - ඔබට කරුණාවක් නොදක්වන අය - ඔබ සමග අසාධාරණ විදියට ක්‍රියා කරන අය - ඔවුන් අපේ ගුරුවරුන් විය යුතුයි. අපේ උපදේශකයන් විය යුතුයි. මගේ මිත්‍රයෙක් කියාපු විදියට ඔවුන් ඇත්තටම ඔබට කණ්ණාඩියක් ඉදිරිපත් කරනවා. ඒ නිසා ඒ විදියේ පුද්ගලයන් හමු වුණාම ඔබ ඔවුන්ට කෘතඥ විය යුතුයි. ඔවුන් ඔබව පරීක්ෂාවට භාජනය කරන නිසා.

වැදගත් කාරණය මෙයයි. ඔබ ඔවුන් කරන දේ ගැන කල්පනා කරන්නට යන්න එපා. ඔබේ සිතේ සිදුවන දේ ගැන බලා ගන්න. අප දනුවන්නම පුරුදු කිරීමේ අගය මේ තරම් කියා ඇත්තේ මේ නිසායි. සිදු වන්නේ කුමක්ද යන්න දැන ගැනීම. ප්‍රශ්නය ඇත්තේ මගේ මනසේ සිදුවන දේ සම්බන්ධයෙන් බව අවබෝධ කර ගන්නාම, පිටත සිදුවන දේ ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි.

මිනිස්සු එක එක විදියට හැසිරේවි. එයට ප්‍රතිචාරයක් නොතිබිය යුතුයි.

මා නිතර නිතර කියා ඇති ආකාරයට මෙයින් පෙන්නුම් කරන්නේ අප හැම දෙනාම මනුෂ්‍යයන් බවයි. බුදුන් වහන්සේ කියා ඇති ආකාරයට අප ප්‍රබුද්ධත්වය ලබන තෙක් අපි කවුරුත් උමතු වෙයි සිටින්නේ. ඒ කියන්නේ අප ජීවත් වන්නේ උමතු ලොවකයි. ප්‍රශ්නය අප මේ උමතු පුද්ගලයන් ගැන බැරැරුම් විදියට සිතීමයි. උමතු සමාජයක සිහි බුද්ධියෙන් ජීවත් වීමට නම් මෙය අවබෝධ කරගත යුතුයි. මෙය වටහාගෙන උමතු උදවිය කෙරෙහි අනුකම්පාවක් දැක්විය යුතුයි. ඒ විදියේ උදවිය සමග සබඳතාවක් පැවැත්විය හැක්කේ ඒ ආකාරයටයි. ඔවුන් මේ ශ්‍රී ලංකාවෙන් ආපු ඊනියා ගුරුවරයාට වඩා බොහොම අගෙයි.

මෙකුය ගැන තවත් ප්‍රශ්න තියෙනවා ද?

සහභාගිවන්නෙක් - විටක මට හිතෙනවා කිසියම් කෙනෙක් වරදක් කරලා ඇති බව. නිදසුනක් වශයෙන් කාර්යාලයේදී මා දකිනවා කඩදාසි අපතේ යවන අය. ඔවුන්ට ඒ ගැන තේරුමක් නැති බව දන්නවා වුණත් මට විකක් කේන්ති යනවා. ඒ කේන්තිය තියෙනවා.

ගොඩවිත් - ඔබ දීපු උදාහරණය මට වටිනවා. ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසුන් කෑම අපතේ අරින විට මිනිසුන්ට කේන්ති යනවා. ආහාර ඒ තරම් වටිනා දෙයක් නිසා. කඩදාසි නාස්ති කරන විට ඔබට කේන්ති යනවා. ඉතින් භාවනා යෝගියෙක් කොහොමද ඒ විදියේ අවස්ථාවක් ප්‍රයෝජනයට ගන්නේ?

ඒ වාගේ අවස්ථාවකට මුහුණ දීමේ එක් ක්‍රමයක් තමා එතැනදී ඔබේ ප්‍රතිචාරය කෙසේදැයි බලා ගැනීම. ඔබ කෝපයට පත්වෙලාද? තරහ ගිහින් ද? නොරිස්සුමක් ඇතිවෙලාද? ඔබ එයට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කොයි විදියට ද? විටක ඒ ගැන අත්හදා බැලීම හොඳ වැඩක්. දවසක් ඔබ යන විට ඒ වාගේ අය දිනා බලනවා. කෝපය කොයි තරම් වෙලාවක් අල්ලා සිටිනවා ද? පැයක්? පැය භාගයක් කඩදාසි වගයක් නිසා? ඔබ ඒ වාගේ අය හොයලා ඔබ ඒ වාගේ අවස්ථාවලට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේදැයි

බලන්නට ඕනෑ. එවිට එය ඔබට ඉගෙන ගැනීමේ අත්දැකීමක් බවට පත් වෙනවා.

මෙයින් අදහස් වෙන්නේ නැහැ භාවනා යෝගීන් හැම වෙලාවෙම නිහඬව තමන් දිහාම බලාගෙන ඉන්නවා කියා. වැදගත් වචන දෙකක් තිබෙනවා. ප්‍රතිචාරය සහ ප්‍රතික්‍රියාව. ප්‍රතික්‍රියාව කියන්නේ එහෙම අවස්ථාවකට භාවනාව ප්‍රතික්‍රියාවක් කිරීමයි. ප්‍රතිචාරය අර්ථවත් යමක් කිරීම. ආවේගශීලීව ප්‍රතික්‍රියා නොකොට නිර්මාණශීලීව යමක් කිරීමයි. එබඳු අය සමග සුභද ආකාරයට සංවාදයක් පවත්වන්නට ඔබට පුළුවන්. විවෘත සාකච්ඡාවක්. ඔවුන්ගේ හැසිරීම ගැන අවබෝධයක් ලබාගන්නට එය කළ යුත්තේ දක්ෂ විදියටයි. කෝපයෙන් කතා නොකර - ඔබ හරියි, අනෙක් අය වැරදියි කියා හිතන ආකාරය පෙන්වන විනිශ්චය කිරීමක් නැතිව.

අපි ජීවිතයේ දී කිසිවිට ශුද්ධවන්තයන් ලෙස පෙනී නොසිටිය යුතුයි. අනෙක් කෙනෙකුගේ වරදක් දැක්කොත්, සුදනකු වන්නට නොසිතා ඔබට මෙසේ කියන්නට පුළුවන්. මම ඒ වරද නොකරන්නට ඉඩ ඇති. නමුත් ඊට වඩා ලොකු වැරදි මා අතින් කෙරෙන්නට පුළුවන් කියා. වැරදි අදහස් හිතේ තිබීම නිසා, එසේ වෙන්න ඇතැයි කියන්නට පුළුවන්. එහෙම වුණත් එබඳු අය සමග සංවාදයක් පවත්වා තමන්ට සිදු වන්නේ කුමක්ද යන්න ගැන සිතා බලන්නට - ආවර්ජනා කරන්නට ඔවුන් යොමු කළ හැකි නම් අගෙයි. එය හරි යන්නත් පුළුවන්, හරි නොයන්නත් පුළුවන්. හරි නොගියහොත් ඔබ පුරුදු විය යුත්තේ ඒ විදියේ මිනිස් දුබලතා ඇති බව පිළිගැනීමටයි. ඉවසා සිටීමටයි. මා නැවත වරක් කියන්නේ ඒ විදියේ පුද්ගලයෙක් දුටුවාම ඔහුට හෝ ඇයට තමා කරන දේ ගැන සිතා බැලීමට - ආවර්ජනා කිරීමට - සලස්වන්න පුළුවන්ද කියා බලන්නයි. ඔබේ අදහස ඔහු හෝ ඇය පිට පටවන්නට යනවාට වඩා එය ප්‍රයෝජනවත් බවයි.

ඒ වගේ අවස්ථාවල සුදනකු වන්නට නොසිතා, අවංකව ඒ පුද්ගලයාට මෙහෙම කීම හොඳයි. මට බොහොම දුර්වලකම් තිබෙන බව මම දන්නවා. මම සම්පූර්ණයෙන් නිවැරදි කෙනෙකු නොවන බවත් දන්නවා. මම ප්‍රබුද්ධ කෙනෙක් නොවෙයි. ඒ

වුණාට මම කැමතියි ඔබට මෙසේ කරන්නට හිතෙන්නේ ඇයි කියා දැන ගන්න. එහෙම කීවාම පුද්ගලයන්ට තදින්ම සිතට කා වදින්න ඉඩ තියෙනවා. බණ දේශනා කරනවාට වඩා.

මෛත්‍රිය ගැන තවත් යමක් තියනවා ද?

සහභාගිවන්නෙක් - මගේ ප්‍රශ්නය ඒ කලින් මතු කළ ප්‍රශ්නයටම සම්බන්ධයි. හරියට ක්‍රියා නොකරන බව ඔබ හිතන කෙනෙක් එක්ක සුවර්තවාදියෙක් විදියට කතා කිරීම ගැනමයි. ප්‍රශ්නය මායි මගේ භාර්යාව අතරයි. මම උත්සාහ කරල තියෙන්නේ ඔබ අපට දැන් විස්තර කළ ක්‍රමයට ක්‍රියා කරන්නට. මම මිත්‍ර ලීලාවෙන් පෙන්නවා දෙන්නට යන විට ඇය වඩ වඩා ශුද්ධවත්තියක් වෙන්න හදනවා. ඉතින් මට කරන්න දෙයක් නැතිව යනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - ඔහු කියන්නේ ඔහු වඩ වඩා නිහතමානී වෙනකොට ඔහුගේ භාර්යාව වඩ වඩා ශුද්ධවත්තියක් වෙන්න හදනවා කියලායි. මම ඔහු කියන දේ විශ්වාස කරන්නේ නැහැ.

ගොඩවින් - මට එකඟ වන්නට පුළුවන් බවයි පෙනෙන්නේ. මා ඔහුගේ භාර්යාවත් දන්නා නිසා. ඒ වුණත් මට මෙනෙදී කියන්න සිද්ද වෙනවා මගේ සුපුරුදු නයාගේ කතන්දරය. ඔබ හුඟ දෙනෙක් අහලත් ඇති. අහල තිබෙනවාද?

එක්තරා හැපින්තක් තනිවම වනයට ගිහින් මෛත්‍රී භාවනාව පුරුදු කළා. දර හොයාගෙන ආව මහලු කාන්තාවක් නයා කඹයක් කියා හිතලා දර මිටිය බැඳගන්න භාවිච්චි කළා. මෛත්‍රී භාවනාව කරන හැපින්තත් ඒකට ඉඩ දීලා හිටියා. අර කාන්තාව ගෙදර ගිහින් දර මිටිය තිබ්බට පස්සේ හැපින්ත අමාරුවෙන් බේරීලා ආවා. ඇඟ හිරිලා, තුවාල වෙලා ලොකු වේදනාවක්. පස්සේ ඇය භාවනා ගුරුවරයා ළඟට ගිහිල්ලා කතාව කීවවා. ගුරුවරයා කීවවා ඔබ පුරුදු කරමින් සිටියේ මෝඩ කරුණාවක්. මෛත්‍රියක් නොවේ. ඉඳ හිටලා පිඹින්නත් ඔබ පුරුදු විය යුතුයි කියා.

සමහර චේලාවට අපට පිඹින්නත් වෙනවා. තදින් සිටින්නට වෙනවා. එතනදීත් පරිස්සම් විය යුතුයි. ඔබේ හිතේ තියෙන අරමුණ ඇත්තටම මෛත්‍රිය බව අමතක කරන්න එපා. මෛත්‍රිය

කියන එකේ තේරුම, හැම වේලාවෙම නිහඬව - නියාලුව සිටීම නොවේ. අනෙක් අයට ඔබෙන් අයුතු ප්‍රයෝජන ගැනීමට ඉඩ දීම නොවේ. ප්‍රඥාවන්තව ක්‍රියා කළොත් ඔබට තේරුම් ගන්නට පුළුවන් තදින් සිටීමට අවශ්‍ය කොයි වේලාවටද කියා. මෘදු විදියට ක්‍රියා කරන්නේ කොයි වේලාවටද කියන එක. ඔබ ඔබේ සිතටත් නයා විදියට ක්‍රියා කරන්නට ඉඩ දිය යුතුයි අවශ්‍යම විට.

නිමිති විරහිත භාවනාව

අප පුරුදු කළ තවත් වැදගත් ක්‍රමයක් නම් නිමිති විරහිත භාවනාවයි. ඔබ දැනුවත්ව සිටීම තහවුරු කර ගත් විට, මනස ස්ථාවර කරගත් පසු ඔබ සිටින්නේ කවර දේකට වුවත් මතු වන්නට ඉඩ දිය හැකි තත්වයකයි. කවර ආවේගයක් වුවත් ඉස්මතු වීමට ඉඩ දිය හැකි තත්වයක. විශේෂයෙන් ඔබ අකමැති ආවේගවලට එසේ ඉඩ දී ඒවා නිරීක්ෂණය කිරීමට සමත් තත්වයකයි ඔබ සිටින්නේ. එබඳු අවකාශයක් ඇති මනසේ සිදු වන්නේ මොනවා වුණත් ඒවා සමග රැඳී සිටිය හැකි තත්වයකයි ඔබ සිටින්නේ.

මෙය එදිනෙදා ජීවිතයේ බොහොම ප්‍රයෝජනවත් භාවනාවක්. විවිධ අවස්ථාවල ඔබට ඇති වන්නේ කවර සිතිවිලි ද යන්න දැන ගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් භාවනාවක්. ඔබට ඇති වන සංවේදනා මොනවාද කියා දැන ගැනීමට - ඒවා හඳුනා ගෙන ඒවාට ප්‍රතික්‍රියා නොදක්වා සිටීම ඉගෙන ගැනීමට - ඒවා ඉගෙනීමේ අත්දැකීම් බවට පත් කරගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා.

භාවනාවේ විවිධ මට්ටම් තිබෙනවා. ඒ කෙසේ වුණත් අප සෑහෙන දුරකට ඒවා එදිනෙදා ජීවිතයට අන්තර්ගත කර ගැනීමට බැලිය යුතුයි. අපට ආවේග සම්බන්ධවත් ක්‍රියා කිරීමට පුරා දවසක් වෙන් කරල තිබුණේ මේ නිසයි. අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කටයුතු කිරීමට සිදුවී ඇති අංශ දෙක - කොටස් දෙක මේවා නිසයි. මේ පුහුණුව ගැන ප්‍රශ්න තියෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - නිමිති විරහිත භාවනාව සම්බන්ධයෙන්. ප්‍රායෝගික වශයෙන් අපි කොහොමද ඒ විදියේ භාවනාවක් කිරීමට අවකාශය සහිත මනසක් සකස් කරගන්නේ?

ගොඩවින් - ආනාපානසතිය වාගේ ක්‍රමයකින් අපි දැනුවත් කම වර්ධනය කිරීමට ඉගෙන ගන්නවා. ප්‍රතික්‍රියා නොකරන මනසක් නිර්මාණය කර ගැනීමට - විවෘතව සිටීමට - ඉගෙන ගන්නවා. ඔබ සැලකිය යුතු තරම් ස්ථාවරතාවයක් ලැබුවාට පසු සිදු වන කවර දේට වුවත් විවෘතව සිටීමට ඔබට පුළුවන්. මේ ක්‍රමයේ ඇති අගය තමයි, ඔබට අවකාශ සහිත මනසක් නැති වේලාවට වුණත්, ඔබට කිසියම් ආවේගයක් ඇති වේලාවක වුණත් එය භාවනාවට නිමිත්තක් වීම. ඔබ එයින් ඉගෙන ගැනීමයි. ඔබ එය විමර්ශන කිරීමයි. ඒ වේලාවේ එසේ කිරීමට අපහසු වුණොත්, යටත් පිරිසෙයින්, පසුව ඒ ගැන ආවර්ජනා කිරීමෙන් ඔබට ඉගෙන ගන්නට පුළුවන් වීමයි.

ඒ විදියට අපේ වැරදි - අපේ අසමත් වීම්, අපේ ගුරුවරුන් හැටියට යොදාගත හැකියි. අපේ අධ්‍යාත්මික වර්ධනය සඳහා යොදා ගත හැකියි. එය ජීවත් වීමේ ඉතා හොඳ පිළිවෙලක්. සමාන්‍යයෙන් අප අතින් වරදක් සිදු වුණාම අපි කරන්නේ අපටම ලොකු සෘණ ලකුණක් දීමයි. වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිකර ගැනීමයි. කෝපයෙන් පීඩා විඳීමයි. ඔය විදියේ වයිචාරන්න ප්‍රතිචාරයි. ඒත් මේ විදියට අපේ වැරදිවලට ඒවගේ ප්‍රතිචාර දැක්වීම අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඔබ කරන්නේ වැරදි ගැන ඉගෙන ගැනීමයි. ඔබට සිදුවන්නේ කුමක් දැයි ඔබ ඉගෙන ගැනීමයි. එයින් අප ගැනම අවබෝධය වර්ධනය වෙනවා. ඒ නිසා ඔබ එසේ ඇති වුණ ආවේගවලටත් ප්‍රතික්‍රියාවලටත් කෘතඥ වෙනවා.

මා මෙය වඩාත්ම අවධාරණය කරන්නේ, මේ සංස්කෘතියේ අපේ අසමාර්ථය නිසා, අපේ වැරදි නිසා බොහෝ දුක ඇතිවන බව පෙනෙන හින්දා. ඒ නිසා මින් පසුව ඒ වාගේ වැරදි - අසමත් වීම් හේතුකොට ගෙන පීඩාවට පත්වන්නට එපා. ඒවා ඔබේ භාවනාවට නිමිති කරගන්න. ඒවායින් ඉගෙන ගන්නට උත්සාහ කරන්න. ඒවා අපි සිටින තැන පෙන්නුම් කරන කණ්ණාඩියක් වශයෙන් භාවිතා කළ හැකි නිසා. ඒ නිසා කරුණාකර මේ කාරණය බොහෝම පැහැදිලිව වටහා ගන්න. එහෙම වුණාම ඔබ මේ අප්‍රසන්න ආවේග තිබුණත් නොතිබුණත් වෙනසක් ඇති

නොවන තත්වයකට පත්වෙනවා. ප්‍රසන්න ආවේග ඇති විට ලොකු ධන ලකුණක් දෙන්නේවත් අප්‍රසන්න ආවේග ඇතිවුණු විට ලොකු ඍණ ලකුණක් දෙන්නේවත් නැහැ. බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ආකාරයට අපි යම් යම් දේවල් ඇති හැටියටම යථා ස්වරූපයෙන්ම දකින්න පුරුදු වෙනවා.

තවත් ප්‍රශ්න තිබෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ අපට ඉගැන්නුවේ අපේ ඵදිනෙදා ප්‍රශ්න සමග සටන් කරන්න එපා කියලා. භාවනාවේ දී අපි ඒ සංවේදනා සියල්ල සමග සටන් නොකළ යුතුයි කියා. භාවනාවේ දී පැය භාගයක් පමණ වාඩි වෙලා සිටියාට පසු මගේ දෙපා බොහොම වේදනා දෙන්නට පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා මගේ අවධානය සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ වේදනාවට යොමු වෙනවා. මේ සංවේදනාවලට එරෙහිව සටනක් කරන්නට සිදුවෙලා වාගේ වෙනවා. මම ඒ සංවේදනා බාර ගන්නට සිතුවොත් මාගේ සිතිවිලි සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ සංවේදනා බාර ගැනීම වෙත යොමු වෙනවා. මාගේ සිතිවිලි ගැන නිරීක්ෂණයක් කරන්නට ඉඩක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා මා දැනගන්නට කැමතියි - මා කොයි වෙලාවේ ඉරියව්ව මාරු කිරීමට තීරණය කළ යුතුද කියා. මට අවශ්‍ය නැහැ ඉරියව්ව නිතර නිතර වෙනස් කිරීමටත්. මගේ වාඩි වී සිටීම දියුණු කර ගන්නට වේදනා විදින්න සිදු වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා නම් මට ඒක සිත් අවුල් කරන දෙයක් වෙනවා. මට තේරෙන්නේ නැහැ කොයි විදියේ තීරණයක් ගත යුතුද කියා.

ගොඩවින් - අදහස් කීපයක් තියෙනවා. එකක් තමයි වේදනාව සමග වැඩ කිරීම භාවනාවේ දී බොහොම ප්‍රයෝජනවත් අත්දැකීමක් බව. ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී ශාරීරික වේදනාවක් ඇති වුණාම අපි මොකද කරන්නේ? අපි ඒ වේලාවේම ඒ ගැන යමක් කරන්නට බලනවා. ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම නැත්නම් වෙන දෙයක් කරන්නට බලනවා. එසේ කරලා වේදනාව නැති කරගන්නවා. ඒක අප්‍රසන්න නිසා. ඉතින් එසේ කිරීමෙන් අපට කිසි දිනක වේදනාව ගැන ඉගෙන ගන්නට බැරි වෙනවා. එය මනුෂ්‍ය ස්වභාවයේ ඉතා වැදගත් කොටසක්. ඉදිරියට අපට කොයි විදියේ වේදනා විදින්න

සිදුවේද කියා අපි දන්නේ නැහැ. ඒ නිසා තමයි මා නිතර නිතර අවධාරණය කළේ භාවනාව යනු අප්‍රසන්න අත්දැකීමට විවෘතව සිටීමට ඉගෙන ගැනීමක් කියන එක. ඒවා හිරිහැරයක් නැත්නම් හිත ඉවතට ගෙන යන දෙයක් හැටියට සලකන්නට එපා.

එය එක් කරුණක්. වේදනාවට වඩා වැදගත් වන කිසිදෙයක් නැහැ. සිතිවිලි හරි වෙන කිසිවක් හරි ඊට වඩා වැදගත් නැහැ. ඔබ අත්දකින්නේ වේදනාව නිසා. ඒ නිසා වේදනාවට කෘතඥ වෙන්න. ඔබට භාවනාමය තත්වයකදී වේදනාව ගැන ඉගෙන ගැනීමට ලැබීම ගැන කෘතඥ වන්න.

අපි අත්ත දෙකක් මඟ හළ යුතුයි. එක් අත්තයක් තමා හැම විටම සිරුරට එකඟ වීම. නැත්නම් හා හොඳයි කීම. මෙයින් සිදු වන්නේ සිරුර හුරුකල් කිරීමක්. මේ රටේ සිරුර හුරුකල් කිරීම බහුලව තිබෙනවාද? ආවර්ජනා කිරීමට හොඳ ප්‍රශ්නයක්. සිරුර කියනවා මට එය අවශ්‍යයි කියා. අපිත් වහාම එය ඉටු කරනවා. මොකද? මේ රටේ ඒ සියලු දේම ලබා ගත හැකි නිසා. ඒ නිසා ඉඳු හිට නැහැ - බැහැ කීමට පුරුදු වීම අවශ්‍යයි. හැම වේලේම ඔව් කීම හුරුකල් කිරීමක්. හැම වේලේම නැහැ - බැහැ කීම අපටම පමණට වඩා තදින් ක්‍රියා කිරීමක්. ඒ නිසා නිවැරදි සමබරතාව පවත්වා ගැනීම බොහෝම වැදගත් දෙයක්.

ඒ නිසා ඔබ භාවනා කරන විට ශාරීරික වේදනාව සම්බන්ධයෙන් මට කියන්නට තියෙන්නේ, ඔබ වහාම ඉරියව්ව වෙනස් කරනවා නම් ඒක හුරුකල් කිරීමක් බවයි. ඔබ දත්මිටි කාගෙන ඉරියව්ව වෙනස් නොකර දිගටම වේදනාව දරාගෙන ඉන්නවා නම් ඒක අනිත් අත්තය කියාය. මැද පිළිවෙත නම් වේදනාව ගැන ඉගෙන ගනිමින් - එය අත්විඳිමින් - එය විමර්ශන කරමින් - දරා ගන්නට බැරි තැනට ආ විට ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමයි. නැඟි සිටින්න. බොහෝම සරලයි.

සහභාගිවන්නෙක් - අප අප සමග තදින් ක්‍රියා කළ යුතු මට්ටම - අවස්ථාව කුමක් ද කියා දැන ගැනීම අපහසුයි කියා මා හිතනවා.

ගොඩවින් - ඒ සමග සෙල්ලම් කරන්න. අත්හදා බලන්න. ඔබ සිතන තරම් උග්‍ර නැහැ. පුරුදු කිරීම ඒ තරම් බැරැරුම් විදියට ගණන් ගන්න එපා. ඊයේ ඔබ කතා කළේ මිනිස්සු ගල් වාගේ වෙන එක ගැන. ඔබ පමණට වඩා බැරැරුම් විදියට ක්‍රියා කරන විට මෙය තමයි ඇතිවන ප්‍රතිඵලය. මා සැහැල්ලුව, ශ්‍රීතිය, අත්හදා බැලීම, භාවනාව ගැන සෙල්ලම් කිරීම බදු දේවල් අවධානයට යොමු කරන්නේ ඒ නිසායි.

මේ සමග භාවනාව ගැන මතුවන තවත් ලක්ෂණ ගැන කියන්නට මා කැමතියි. මෙයත් මේ සංස්කෘතියට අදාළ වන බවයි මා හිතන්නේ. මේ උදවිය බොහෝ දුරට ඉලක්ක කරා යොමු වූ අය. ප්‍රතිඵල බලාගෙන ක්‍රියා කරන අය. ඔබ භාවනා කරන විට පවා ඉලක්ක පසු පස යනවා.

ඒ නිසා ඔබ ඒ ආතතියට, පීඩනයට ගොදුරු වීම පුදුමයක් නොවේ. ඔබට නිශ්චිත ඉලක්ක ඉටුකර ගැනීම - ප්‍රතිඵල ලැබීම අවශ්‍ය නිසා ම එම නොසන්සුන්කම හටගන්නවා. මේ සම්බන්ධයෙන් බුදුන් වහන්සේ කියා දුන් අගේ ඇති දෙයක් තියෙනවා. උන් වහන්සේ කියාපු උපමාවක්. භාවනාව හරියට උයන් පල්ලෙක් වීම වාගෙයි කියා උන් වහන්සේ කීවේ. ඒ නිසා ඔබත් උයන් පල්ලා වගේම පැලෑටි සිටුවීමෙන් එළවළු, මල් ජාති ඉන්ද්‍රවීමෙන් ලොකු තෘප්තියක් ලබනවා. මල් හැදෙන්නේ කවදාද, ගෙඩි හටගන්නේ කවදාද යන ප්‍රශ්නය ගැන උයන් පල්ලා කල්පනා කරන්නේ නැහැ. ඔහු තමන් කරන දෙයින් වින්දනයක් ලබනවා.

මට කල්පනා වුණා ඒ විදියේ තවත් උපමාවක්. උපමාව ඔබ නඟින කන්දක මුදුනට ළං වෙන්නට දරන උත්සාහයටයි. මුදුනට නැඟ ගත්තාම දකින දේ ගැන හිත හිත කරදර කර ගන්න ගියොත් ඔබට කඳු නැඟීමේ විනෝදය 'භුක්ති විදින්න බැහැ.' ඒ නිසා කන්ද නඟින අතර වාරයේ ඔබට සිදු වන දේ, වැටීම්, නොසිතූ අත්දැකීම් ආදිය තමා භාවනාවේදී පුහුණුවට සමාන වෙන්නේ. මුදුනට ගියාම දකින්න ලැබෙන දේ ගැන හිතන්න යන්න එපා. ඒ ලබන අත්දැකීම් ප්‍රසන්න වුණත් අප්‍රසන්න

වුණත් කමක් නැහැ. ඒවා ඔබේ පුහුණුව වශයෙන් සලකන්න. ඒවා ඉවත් කළ යුතු දේ නොවෙයි.

තව ප්‍රශ්න මොනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - ඔබ උගන්වන දේ මූලික වශයෙන් දෙකොටසකට වැටෙනවා. ආනාපාන සති ක්‍රමය සහ අපේ මනසේ සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කිරීම යන දෙපක්‍ෂයට. අපට පළමු කොට ආනාපාන සතිය පුහුණු කරලා ඉන් පසුව මනසේ සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කළ යුතුයි කියා කීව හැකිද? නැත්නම් අනෙක් පැත්තටද? අප පළමුවෙන් කළ යුත්තේ කුමක් ද?

ගොඬවින් - මා කියන්නේ එය විවිධ හේතු අනුව වෙනස් විය හැකියි කියා. කොහොමටත් මා කලින් කියපු විදියට ආනාපාන සතිය ඔබට දැනුවත්වීමට - ප්‍රතික්‍රියා නොදක්වන මනසක් වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාර වෙනවා. මේ හැකියාවන් වර්ධනය කර ගන්නාට පසුව ඔබට නිමිති විරහිත භාවනාව කරන්නට පුළුවන්. මා පැහැදිලිව ම කීව යුතුයි මේ ක්‍රම දෙකම පුහුණු කළ යුතු බව. දිගටම ඒ දෙකම වෙන වෙනම පුහුණු කළ යුතුයි. ඊට හේතුව ඒ දෙක එකිනෙක අනුපූරක වන නිසා.

ආචර්ජනාව භාවනාවක් හැටියට

මා තවත් කරුණක් පැහැදිලි කළ යුතුයි. මෙතෙක් මා ඔබට කියා දුන් දෙයින් ඔබට භාවනාව යනු විධි ක්‍රම පුහුණුවක් පමණක් යන අදහස ඇති වන්නටත් ඉඩ ඇති බව. ඒත් මා කිහිප වතාවක සඳහන් කළ විශේෂ වැදගත්කමකින් යුත් අංශයක් තිබෙනවා. ඒ තමයි ආචර්ජනා කිරීමට පුහුණු වීම - මෙතෙහි කිරීමට පුහුණු වීම. මෙය විශේෂයෙන් අපේ වර්ශාව - හැසිරීම සම්බන්ධයෙන් වැදගත් වන්නකි. බොහොම මිත්‍ර ලීලාවකින්, බොහොම මෘදු ආකාරයට - අප හැසිරෙන පිළිවෙල ගැන - අප භාවිතා කරන වචන ගැන ආදී වශයෙන් ආචර්ජනා කිරීම. ඒ අනුව මේ ආචර්ජනා කිරීමේ මාර්ගයෙහි, අප හැසිරෙන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් - අප කරන විනිශ්චය සම්බන්ධයෙන් - බොහෝ දේවල් ඉගෙන ගැනීමට අපට පුළුවන් වෙනවා.

මේ ආවර්ජනා කිරීමේ යහගුණය වර්ධනය කර ගැනීමට අප සමත් වුණොත්, ජීවිතයේ කවර අත්දැකීමක වුණත් ධර්මය දැකීමට අපට හැකිවෙනවා. ඕනෑම අත්දැකීමක් භාවනාවක් බවට පත්කරගත හැකියි. එය අසනීපයක්, කිසියම් බලාපොරොත්තු කඩවීමක්, අසහනයක්, කිසියම් සතුටක් එහෙම නැත්නම් ඕනෑම දෙයක් විය හැකියි. ආවර්ජනා කිරීමෙන් - මෙනෙහි කිරීමෙන් - අවබෝධ කර ගැනීම බොහොම වැදගත්.

මේ සම්බන්ධයෙන් ඔබට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී පුරුදු කළ හැකි ක්‍රමයක් කියා දෙන්නට මම කැමතියි. හැන්දෑවට වැඩ ඇරිලා ගෙදර ගියාම, ඔබ මහත්සිවෙලා සිටින බව මා දන්නවා. ඒත් නාලා, නැත්නම් ඒ වාගේ යමක් කරලා එය මඟ හැරගෙන, ඔබේ සිත ආපසු රැගෙන ගිහින් ඔබ දවස ගත කළ ආකාරය ගැන ආවර්ජනා කරන්න.

අවදි වූ මොහොතේ පටන් ඔබ ආවර්ජනා කිරීම පටන්ගන්නා මොහොත දක්වා සිදුවූ හැම දෙයක් ගැනම මතක් කරන්නට බලන්න. දැන් සිතා බලන්න මා කී වචනාවක් කේන්ති ගන්නාද? මට ආතතියක් දනුණේ කොයි අවස්ථාවේද? මගේ හැඟීම් පාලනය කරගන්නට බැරි වූ අවස්ථා තිබුණාද? ඔබ මෙය කළ යුත්තේ ඔබට දඬුවම් කරන්නට බලන නඩු කාරයෙක් විදියට නොවෙයි - බොහොම මිත්‍රශීලී - මෘදු ආකාරයටයි. තේරුම් ගන්නා විදියට සිදුවූ දේ ගැන සිතා බැලීමක් පමණයි.

තවත් වැදගත් දෙයක් නම් ඒ විදියේ කලබල අවහිර නොතිබුණු අවස්ථා ගැනත් ආවර්ජනා කිරීමයි. ඔබ කළ යහපත් දේ ගැන ආවර්ජනා කරමින්, ත්‍යාගශීලී දේවල් ගැන - මිත්‍රශීලී ක්‍රියා ගැන - ඔබ කතා කළ යහපත් වචන ගැන මෙනෙහි කරන්න. මේවාත් ඔබේ ආවර්ජනාවට ඇතුළත් විය යුතුයි.

ඒවා අනෙක් ඒවාට වැඩියෙන් කොහොම වුණත් ඒ තරමටම වැදගත්.

මේ සාධනීය ලක්ෂණවලට විවෘතව සිටීමට ඔබට හැකිනම් ඔබ කොතරම් යහපත් පුද්ගලයෙක් ද යන්න ගැන ඔබම පුද්ගලයට

පන්වේවි. මේ විදියේ ආවර්ජනා මඟින් අපට අප ගැනම වැඩි වැඩියෙන් අවබෝධ කර ගත හැකියි. අපේ වර්යාව ගැන ඉතා විෂය මූලක ආකාරයකට දැන ගත හැකියි. පැහැදිලිව දැක ගත හැකියි. ඔබ මෙසේ කරන විට ඔබ විසින් කිසිම උත්සාහයක් නොකරම ඔබේ වර්යාවේ ස්වාභාවික පරිවර්තනයක් සිදුවෙනවා ඇති.

යෝග සහ භාවනාව

අප උගත් තවත් දෙයක් යෝග අභ්‍යාසය. ඒ නිසා එදිනෙදා ජීවිතයේ දී යෝග අභ්‍යාසයන් අමතක කරන්නට එපා. පැයක අභ්‍යාස කිරීම අවශ්‍යම නැහැ. උදේ අවදි වූ පසු විනාඩි පහක දහයක කාලයක් මේ අභ්‍යාසවලින් කිහිපයක් කිරීමට වෙන් කරන්න. එයින් ඔබට මානසික හා ශාරීරික ප්‍රබෝධයක් ලැබෙනවා ඇති. හැන්දෑවට ගෙදර ආවාමත් නාගෙන අභ්‍යාස කීපයක් කරන්න. සැනින් ම ඔබට ප්‍රකෘතිමත් ගතියක් ලැබෙනවා ඇති.

යෝග අභ්‍යාසයන් ශරීරය සැහැල්ලු කර ගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වන නිසා භාවනාවට යෝග අභ්‍යාසයක් සම්බන්ධ කරගන්නා ලෙස මම උපදෙස් දෙන්නට කැමතියි. සමහර වෙලාවට ඔබ භාවනා කරන ආකාරයෙන් මට පෙනෙනවා ඔබේ මුහුණු, ඔබ සැහැල්ලුවෙන් නොසිටින බව පෙන්නුම් කරන බව. ඔබ යමක් අත්පත් කර ගන්නට උත්සාහ කරනවා වෙන්වනට පුළුවන්. ඒත් එය පමණට වඩා බැරැරුම් - පමණට වඩා බරපතළයි. සිරුර සැහැල්ලු කර ගන්නාම මනසත් සැහැල්ලු වෙනවා. ඒ දෙකම සැහැල්ලු වුණාම ඔබට බොහොම සැහැල්ලු ආකාරයට භාවනා කළ හැකියි.

මෙතන භාවනා කරන අය සමග කතා කරන විට මට පෙනී ගිය දෙයක් නම් ඔවුන් වැඩි කොටම මනසට සීමාවෙලා ඉන්න බව. සිරුර ගැන තැකීමක් නැහැ. සිරුර සමග සම්බන්ධතාවක් ඇති කර ගැනීම ඉතාමත් වැදගත්. සිරුර දකින්නට - ඔබේ සිරුරට කන් දීමට පුරුදු වන්නට - හැකි තාක් දුරට නැවත නැවතත් සිරුර වෙත යොමු වීමට පුරුදු විය යුතුයි.

සහභාගිවන්නෙක් - යෝග අභ්‍යාස කිරීමේ දී මට පෙනී ගිය දෙයක් තමා අයිතිය පිළිබඳ ප්‍රශ්නය, ආත්මය පිළිබඳ සංකල්පය. මට පෙනෙන විදියට සිරුර ක්‍රියා කරන්නේ ස්වාධීනව. එය හැමවිටම මට වුවමනා විදියට ක්‍රියා කරන්නේ නැහැ.

මට උවමනා යෝග ගුරුවරයා කියා දීපු ඉරියව්‍ව්‍ කරන්නයි. ඒත් කරන්නට බැහැ. මට තීරණය කරන්නට බැහැ. සිරුර ස්වාධීනව ක්‍රියා කරනවා.

ගොඩවින් - ඒක බොහොම හොඳ කාරණයක්. සීමා කිරීම් වටහා ගැනීම. ඒ සමග අපට පාලනයක් නැති බව තේරුම් ගැනීම. ඔබ කියපු විදියට අප අධිපතියා නම් අපට පුළුවන් මෙහෙම කියන්න. මෙය කරන්න කියා. සිරුර ඒ විදියට ක්‍රියා කළ යුතුයි. ඒත් අපට බැහැ එහෙම කියන්න. මෙතනදී අපට සිදු වන්නේ සිදුවන දේට අවනත වන්නයි. මේ නිසා තමයි මා වරක් සඳහන් කළේ අප අවිනිශ්චිතතාවයට විවෘතව සිටිය යුතු බව. අපේ මනසේත් සිරුරේත් ඒ වාගේම පරිසරයේත් ජීවිතයේත් සිදුවන දේ ගැන පාලනයක් අපට නොතිබීමයි.

තවත් යමක් තිබෙනවා ද? අද අවසන් රාත්‍රිය නිසා අපට තවත් කාලය ගන්නට පුළුවන්.

සහභාගිවන්නෙක් - මම සම්පූර්ණයෙන් එකඟ වන්නේ නැහැ - මොකද? යෝග ගුරුවරයා ගැන බැලුවත් ඔහු අද කරන අභ්‍යාස සියල්ල ම ඒවා කරන්නට පටන් ගැනීමේ දී ඔහුට කරන්නට පුළුවන් වුණා යයි හිතන්නට බැහැ. ඒ නිසා ඔබ සිරුර සමග ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඉගෙන ගත යුතුයි.

ගොඩවින් - ඒක ඇත්ත. එයින් අදහස් වන්නේ ඔහුට මේ විදියට කියන්නට පුළුවන් බව නොවෙයි. මෙන්න මෙහෙම "ඔන්න ශරීරය - දෑත් අසනීප වෙන්න එහෙම එපා, මැරෙන්න එපා, කෙස් සුදු වෙන්න දෙන්න එපා. ගොඩවින්ගේ හිස වාගේ මෙන් වෙන්නට දෙන්න එපා" ඒ විදියට කියන්නට බැහැ. බුදුන් වහන්සේගේ සිරුරත් වයසට ගියා - ලෙඩ වුණා - මිය ගියා - එකම වෙනස තමයි සිරුරට මොනවා සිදු වුණත් උන්වහන්සේට එයින්

දුකක් ඇති නොවීම. ඒකට හේතුව උන් වහන්සේ සිරුර සමග අනන්‍යතාවක් ඇති කර නොගැනීමයි.

සංවේදීතාව වර්ධනය කර ගැනීම

සහභාගිවන්නෙක් - අප එළිමහනට ගියාම එහි ඇති දේ දැකිය යුතුයි - ඒවාට සවන් දිය යුතුයි කියා ඔබ අපට කියා දුන්නා. අප යම් යම් දේ දැකිය යුතු ආකාරය ගැන තවත් විස්තර කරනවා නම් මම කැමතියි.

ගොඩවින් - සාමාන්‍යයෙන් අප යමක් දකින විට අපේ පූර්ණ අවධානය එයට යොමු වන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපට කළ හැක්කේ මෙයයි. මේ ස්වභාවධර්මය සම්බන්ධයෙන් කල්පනා කිරීම බොහොම ප්‍රයෝජනවත්. අපට යම් යම් දේ බැලීමේ ක්‍රමය පුරුදු පුහුණු කර ගත හැකියි. එය හොඳින් පරීක්ෂා කරලා - පැහැදිලිව, සමීප විදිහට බලා - එයට ඔබේ පූර්ණ අවධානය යොමු කරලා බලන්න පුරුදු වීමෙන්.

මෙයම අපේ ඉන්ද්‍රියන් සම්බන්ධයෙන් පුරුදු කරගත හැකි නම් ඉන්ද්‍රියන්ට ප්‍රබෝධයක් ලැබෙනවා. එක්තරා නැවුම් ගතියක් ඇති වෙනවා. ඔබේ පැවැත්මේත් සැහැල්ලුවක් ඇති වෙනවා. මා හිතන්නේ අපට කුඩා දරුවන් හැටියට මේ හැකියාව තිබුණා. සමහර විට අපේ හිත වෙන වෙන දේවලට යොමු වීම නිසා අපේ සාංකාව නිසා අපේ සිතිවිලි නිසා අපි වැඩි කොටම යම් යම් දේ දිහා බලන්න පුරුදු වෙලා ඇත්තේ ඒ සිතිවිලි දරා ගෙනමයි. එවිට අපට හරි හැටි නොපෙනී යනවා.

මේ ගුණය නැත්නම් හැකියාව වර්ධනය කර ගත්තොත් අපට පුංචි දේවල් දකින්නට පුළුවන්. පුංචි පුංචි දේ වඩා හොඳින් පැහැදිලිව දකින්නට පුළුවන්. එවිට මේ සුළු දේවල් අති විශේෂ දේවල් හැටියට අපට පෙනී යන්න ඉඩ තියෙනවා. බෞද්ධ පොත පතේ සඳහන් වෙනවා වනගතව සිටි හික්ෂුන්ටත් හික්ෂුණීන්ටත් පෙනුණු දේ - ඇසුණු දේ - ඔවුන් අගේට විස්තර කරලා තියෙනවා. මෙය හඳුන්වන්නට තවත් වචනයක් නම් සංවේදීතාව වර්ධනය කර ගැනීම. සාධනීය ආකාරයට යම් යම් දේ දැකීමට,

ඇසීමට, ආඝ්‍රාණය කිරීමට, ස්පර්ශ කිරීමට පුරුදු වීම. එයින් ඔබේ සම්පූර්ණ ජීවයම පණ ගැන්වෙනවා - නවතාවක් ලබනවා - අවහාප බවක් ලබනවා. ධම්ම පදයේ කියා ඇති විදියට අපේ මේ දැනුවත් වීම, මේ අවදියෙන් සිටීම වැඩි දියුණු කරගන්නේ නැත්නම් අප මළ මිනිසුන්ගේ තත්වයට පත්වෙනවා. ඒ නිසා මේ ගුණය වර්ධනය කිරීමෙන් අප ජීවයක් ලබනවා. මේ කියන දේ ඔබ අත්දැක තිබෙන්නටත් ඉඩ තිබෙනවා. සජ්ඣායනාවට කලින් අපට ශබ්ද ඇසෙන විට ඒ ශබ්දය භාවනාවට නිමිත්ත කර ගන්නට හැකි බව. අපට ඒ ශබ්දය පළමු වතාවට ඇහෙන්නා වගේ පැහැදිලියට - තියුණු විදියට ඇත්තටම අහන්න පුළුවන් නම්, අපේ හිතේ අවකාශය ඇති වෙන්නේ ශබ්දයට පමණයි. අප කරන කවර දේක වුවත් ඒ තත්වයේම පැවැත්මක් අපට රැකගන්නට පුළුවන් වෙනවා. අප ආහාර ගන්නා විට අප සැබවින්ම ප්‍රාණවත්ව සිහිකල්පනාවෙන් ඒ මොහොතේ ක්‍රියා කරනවා. මා අවධාරණය කරන්නට උත්සාහ කරන්නේ මේනි මේකයි.

සහභාගිවන්නෙක් - අපි භාවනා කරන විට සමහර වේලාවට ශරීරයේ කම්පනයක් නැත්නම් වලනයක් දැනෙනවා. අප කුමක් කළ යුතු ද?

ගොඬවින් - සමහර විට ශරීරයට වලනය වීමට ඉඩ දෙන්නට සිදුවෙනවා. තවත් වේලාවකට එය පාලනය කිරීමට අවශ්‍යයි. දැන් නවත්වන්න කියා කියන්නට සිදු වෙනවා. ඔබ නොකළ යුතු දෙයක් නමා - එයට ප්‍රතිචාර වශයෙන් මෙය විකාරයක් - විභිචවක් යනුවෙන් කියා සිටීම. මා කරන දෙය හරි දැයි ඇසීම සුදුසු නැහැ. එය අනවශ්‍යයි. අප භාවනා කරන විට අපේ සිරුරටත් මනසටත් නොයෙකුත් දේ සිද්ද වෙනවා. මොනවා වුණත් අප පුරුදු විය යුත්තේ ඒ ගැන දැනුවත් ව සිටීමටයි. එයට කමක් නැතැයි කීමට පුරුදු වීමයි.

මම කැමතියි සජ්ඣායනාව ගැන ඔබ හිතන දේ දැනගන්නට. සජ්ඣායනාව ගැන ඔබේ අත්දැකීම මොකක්ද?

සහභාගිවන්නෙක් - සිනුව නාද කිරීම මට රුස්සන්නේ නැහැ. සමහර වේලාවට මා භාවනාව ගැන සිත යොමු කරගෙන

සිටියොත්, සිනුව බොහොම ඇතින් නාදවෙනවා වගේ ඇහෙනවා. සමහර වේලාවට මට මනස ගැන දැනුමක් නැහැ. වේලාවකට සිනුව මගේ මොළයට වදයක්. මට යමකින් ගහනවා වගේ. මා ඒකට කැමති නැහැ.

ගොඬවිත් - බොහෝ අත්දැකීම්වල සෘණ වගේම ධන ලකුණුත් තියෙනවා. ඒ නිසා තමයි අපිට සිදු වන්නේ මේ ධන සෘණ - දැන් ප්‍රසන්නයි - දැන් අප්‍රසන්නයි - කමක් නැහැ මේ ජීවිතයේ හැටි කියා කියන්න වෙන්නේ. සප්ඤ්ඤාවකින් පෙන්නුම් කරනවා ජීවිතයේ හැටි; එක අතකට යන්නේ නැහැ. හැම වේලාවකදීම ලස්සනට නැහැ. ඔබට පෙනෙනවා ඕනෑම දෙයකින් කෙනෙකුට ඉගෙන ගන්න පුළුවන් බව. ඒ නිසා තමයි මා කියන්නේ ජීවිතයේ ප්‍රසන්න දේ වගේම අප්‍රසන්න දේත් තිබෙන බව. අපට පුළුවන්ද මේ දෙකටම විවෘතව සිටින්නට.

මා කැමතියි සප්ඤ්ඤාව ගැන මාගේ අදහස් ඔබ සමග බෙදා හදා ගන්න. මා බොහොම කැමතියි වීන සප්ඤ්ඤාවට. එය ඇහෙන විට මට හොඳම දැනෙනවා මා සිටින බව. සමහර විට නොදැනුවත්වම වගේ සිරුර වලනය වෙනවා. බොහොම අගෙයි, මා කැමතියි සිනුවට - ශ්‍රී ලංකාවේ සිනුව භාවිතා කරන්නේ නැති නිසා සිනුවේ එක්තරා මායාකාරී ගුණයක් මට දැනෙනවා.

සහභාගිවන්නෙක් - ඇත්ත වශයෙන්ම සිනුව අපේ දැනුවත් කම වර්ධනය කරන උපක්‍රමයක් වශයෙන්ම සැලකිය හැකියි. සිනුවේ හඬ බොහොම පැහැදිලියි. සිනුවේ හඬ හිමිහිට කම්පනය වෙමින් නාදයේ ප්‍රමාණය අනුක්‍රමයෙන් අඩුවෙගෙන යනවා. ඒ නිසා අපේ දැනුවත් බව නාදය පටන් ගන්න වේලාවේ සිටම සිනුව අනුව නාදය පවතින තෙක්ම ගමන් කරනවා.

ගොඬවිත් - හොඳ කාරණයක්. තවත් අදහස් තිබෙනවාද?

සහභාගිවන්නෙක් - මට තවත් ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. දැනුවත් වීම ගැන කතා කරන විට, භාවනාවේදී මම නොයෙක් නොයෙක් දේ සිතීන් මවා ගන්නවා. ඒ දේවල් දිගටම මතු වෙනවා. මේ දැනුවත් වීමේ ස්වභාවයේ ලක්ෂණයක්ද?

ගොඩවින් - ඔබ සිතින් මවා ගැනීමේ කියා කියන නිදසුනක් කියන්න පුළුවන්ද?

සහභාගිවන්නෙක් - නිදසුනක් හැටියට, මා තණකොළ දිහා බලන කොට පුංචි පැළෑටි දිහාත් බලනවා. ඒවා සෙලවෙන විට මට ඒ එක්කම නටන්න හිතෙනවා. ඒ එක විදියක සිතින් මවා ගැනීමක්. ඒ සිතිවිලිද නැද්ද කියා මා දන්නේ නැහැ.

ගොඩවින් - ඒකට කමක් නැහැ. ඔබට පුළුවන් නටන්න. නටලා විනෝද වන්නට. එය කුමක් වුණත් කමක් නැහැ.

සහභාගිවන්නෙක් - වලාකුළු දිහා බලන විටත් මට නොයෙක් නොයෙක් දේ පෙනෙනවා. මට දැනගන්නට වුවමනා ඒ සිතින් මවාගැනීමේ සිතිවිලි ද කියා.

ගොඩවින් - ඔබම එය සොයා ගත යුතුය, මෙය තමා මා කාටත් දිරිගන්වන්නට හැදුවේ. සිතින් මවා ගත්තාම ඔබට පුළුවන් එය සොයාගන්න. දැන් මා සිතනවා ද? සිදුවන්නේ මොකක්ද? කියා බලන්න. මා කැමතියි හෙට ඔබ එය අත්හදා බලනවා නම්. එහෙම කරලා ඔබ අනාවරණය කර ගන්නා දේ මට කියා දෙනවා නම්, මෙයට තමයි මා දිරිගන්වන්නට සිතුවේ.

අවසාන දවස් කිහිපය තිබෙන්නේ ඔබට ඔබේම අනාවරණයන් කර ගැනීමටයි. මා වරක් කී විදියට ඔබ ඔබේම අනාවරණයන් කරනවා නම්, මෙතනින් පිටවී ගියාට පසුවත් ඔබ දිගටම ජීවිතය ගැන - ඕනෑම දෙයක් ගැන අනාවරණය කරගෙන යනවා.

සිතින් මවා ගැනීමේ ඇති එක අනතුරක් නම්, සිතින් මැව්වේ මොකක්ද සැබෑ දේ මොකක්ද යන්න ගැන පැහැදිලි නොවීමට ඉඩ තිබීමයි. මා දන්නවා සමහර උදවිය එහෙම දෙක අතර වෙනස වටහා ගන්නට බැරි වීම නිසා මානසික ආබාධ ඇති වුණ අය. මානසික බිඳ වැටීම් ඇති වන අය.

සහභාගිවන්නෙක් - මා ඔබට කීවේ ඊයේ රෑ දකපු පළඟැටියන් ගැනයි. මා දන්නේ නැහැ උන් භාවනා කරනවාද නැද්ද කියා.

මා හිතනවා උන් භාවනා කළා කියා. එය බොහොම ලස්සන දෙයක්.

ගොඩවින් - අන්න ඒ නිසා තමයි මා කිව්වේ ඔබ ඒවා සිතින් මවා ගන්නා දේ ද නැත්නම් සැබෑ දේද යන්න නොතේරෙන අවස්ථාවට එළඹීමේ අනතුර තිබෙන බව. එයින් බරපතල ගැටළු ඇතිවන්නට ඉඩ තියෙනවා.

භාවනා ක්‍රම වල අගය එයයි. එහි සිතින් මවා ගන්නට කිසිවක් නැහැ. ඇත්තේ සැබෑ දේවල් - විෂය මූලික දේවල් ඊළඟට සැබෑ නොවන දේ - සිතින් මවා ගන්නා දේ ඇත්නම් ඒවා මුදා හරින්න. ඔබ ආපසු යථා තත්වයට පැමිණෙන්න. හඬ - ශබ්ද - ප්‍රසන්න දෙයක් කාටත් ඇහෙනවා. එසේ නැත්නම් සංවේදනා. මානසික ගැටළු ඇති අය මුණ ගැසුණාම මේවා තමා මා දෙන උපක්‍රම. පළමු වතාවට සැබෑ දේත් සැබෑ නොවන දේත් වෙන්කොට හඳුනා ගන්නට ඔවුන් පුරුදු වෙනවා.

හෙට දිනයේ පුහුණුව

ඔබ දන්නවා අප හෙට වෙනස් වැඩ සටහනක් අනුගමනය කරන බව. අපට සුද්ද පවිත්‍ර කිරීමේ වැනි ක්‍රියා භාවනා බොහොමයක් කරන්නට තිබෙනවා. මා දන්නවා ඔබ නිහැඬියාව පුරුදු නොකළ බව. කොහොමටත් හෙට ඔබට නිදහස තිබෙනවා කැමති හැටියට එළිපිටම කතා කරන්නට. මම කැමතියි මෙන් මේ යෝජනාව කරන්නට. එය එදිනෙදා ජීවිතයට වැදගත් දෙයක්. ඔබ කතා කරන විට කොයි තරම් දුරට ඔබේ කතාව ගැන දැනුවත්ව සිටිය හැකිද කියා බලන්න. මෙය එදිනෙදා ජීවිතයේ දී බොහොම ප්‍රශ්න මතුවන අංශයක්. අපේ කතාව වැරදියට භාවිතා කළ විට ප්‍රශ්න - දුෂ්කරතා - දුක ඇති වෙනවා. ඒ නිසා නිහැඬියාව වැදගත්. නිවැරදි කතාවත් වැදගත්.

හෙට මේ ගැන උත්සාහයක් කරන්න. එය එදිනෙදා දිවියට හොඳ පුහුණුවක් වෙනවා. හෙට ඔබ කතා කරන විට කතා කරන්නේ කුමක්ද යන්න අවබෝධයෙන් සිටින්න. ඔබේ කතාවේ

ස්වරූපය නිරීක්ෂණය කරන්න. අනෙක් අය කතා කරන විට ඔබ ඇත්තටම සාවධානව අසා සිටිනවාද? ඊ ළඟට හෙට වැඩ කරන විට, අප මෙහි දී කළ විදියටම වැඩ කිරීම භාවනාවක් හැටියට දකින්නට කොයි තරම් දුරට ඔබ සමත් වෙනවාද කියා බලන්න. භාවනාවෙන් වෙනස් දෙයක් හැටියට නොව භාවනාවක් හැටියට දකින්න.

ඊ ළඟට අපි අවසාන සැසි වාරයක් පවත්වමු. එයට සාකච්ඡාවකුත් අඩංගු වෙනවා. එහිදී අපට එදිනෙදා දිවිය ගැන තවදුරටත් කතා කිරීමට වේලාවක් ලැබේවි. නැත්නම් අවශ්‍ය විදියට භාවනාවේ යම් යම් අංග පිළිබඳව කතා කළ හැකියි.

ඔබට භාවනාවේදී මුහුණ දීමට ඇති ප්‍රශ්න සාකච්ඡාවට ඉදිරිපත් කිරීම ගැන මම සතුටු වෙනවා. දැන් ඔබට භාවනාව ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කියා මා හිතනවා. දැන් වැදගත් වන්නේ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවනාව යොදා ගැනීමට කැපවීමට අදිටනක් ඇති කර ගැනීමයි. මේ ඖෂධය ඇත්තටම භාවිතා කරන්නට කියා මම ඔබෙන් ඉල්ලා සිටිනවා. අප විසින්ම නිර්මාණය කර ගන්නා අසනීප සුව කිරීමට මේ ඖෂධය පිහිට වන බව ඔබට පෙනේවි. ඔබ ඖෂධය භාවිතා කරන ගමන්ම එය අනෙක් අය සමග බෙදා හදා ගන්නටත් උත්සාහ කරන්න. මේ ලෝකයේ පීඩාවට පත්වුණ, දුක් විඳින බොහෝ දෙනා ඉන්නවා. ඒ නිසා අප ඖෂධය ගන්නා ගමන් අනෙක් අයටත් එය දෙන එක බොහොම වැදගත්.

දැන් අපි සජීකරණයනාවක් කරමු.



සත්වැනි දිනය

සාරාංශය සහ සමාප්තිය

ගොඬවින් - මේ අප පවත්වන අවසාන සාකච්ඡාවයි. ඒ නිසා මා කැමතියි ගතවූ දින කිහිපය තුළ මා හමුවූ භාවනා යෝගීන්ගෙන් උගත් කරුණු සමහරක් ඔබට විස්තර කරන්නට. මේ සමහර කරුණු දැනටමත් මා ඔබ සමඟ පවසා ඇති. මා නැවතත් ඒවා අවධාරණය කරන්නේ ඔබට ඉදිරියට ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි බව සිතන නිසාමයි.

වරදකාරී හැඟීමෙන් පීඩා විදීම

භාවනා යෝගීන්ගෙන් මා දැනගත් එක් ප්‍රශ්නයක් ඔවුන් වරදකාරී හැඟීමකින් පෙළීම. මේ සංස්කෘතියේ ඔය විදියේ වරදකාරී හැඟීම් බොහොමයක් තිබීමට ඓතිහාසික සාධක තිබෙන්නටත් පුළුවන්. නැත්නම් සාමාජික හේතු වන්නටත් පුළුවන්. පැරණි සංස්කෘති වන තිබ්බත සංස්කෘතියේත් ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියේත් තවත් ඒ වාගේ සංස්කෘතිවලත් ඒ හැඟීම කියා වචනයක්වත් නැහැ. වරදකාරී දැනීමෙන් පෙළෙන අප බොහෝ දෙනා දැකීමෙන් දලයිලාමා පුද්ගලයට පත් වූ බව මට කියවන්නට ලැබුණා. අතීතයේ කළ වැරදි නිසා ඒ වරදකාරී හැඟීමෙන් පෙළෙන උදවිය මතක තබාගෙන ඇත්තේ වැඩි කොටම තමන් අතීතයේ කළ වැරදි. මේ සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් පුරුදු වෙලා ඇත්තේ තෝරා ගත් දේ පමණක් මතක තබා ගැනීමට බව පෙනෙනවා. තමන් කරපු හොඳ දේ සම්පූර්ණයෙන් අමතක කරලා, ඔවුන් මතක තබා

ගන්නේ කරපු වැරදි පමණයි. තමන් මේ විදියට අල්ලා ගෙන සිටින වරදකාරී හැඟීමෙන් තමන්ටම දඬුවම් කරන බව ඔවුන්ට වැටහෙන්නේ නැහැ.

මෙය සාම්ප්‍රදායික බුදු දහමෙන් සමහර විට දකින්නට ලැබීම කණගාටුවට කාරණයක්. විශේෂයෙන් කර්ම වාදය අල්ලාගෙනයි මේ මතය මතු වන්නේ. මා කිසි විටක කර්මය ගැන කතා නොකරන්නේ ඔය නිසායි. කිසියම් වරදක් කළා නම් ඔබ සිතනවා දුක් විඳින්න සිදුවෙන්නේ අර කර්මය නිසා කියලයි. එයින් වෙන්වේ බුදු දහම දුක වැඩි කිරීමට යොදා ගැනීමක්. ඔවුන් හැම වෙලේම කල්පනා කරන්නේ නරක කර්ම ගැන පමණයි. හොඳ කර්ම ගැන කතාවක් නැහැ.

බුදු දහමේ මූලික අදහස; අරමුණ වඩ වඩා සතුට ඇති කිරීමයි. දුකින් නිදහස ලබා ගැනීමයි. ඒ කරුණ ගැන මම අවධාරණය කළා. දුක වැඩි කිරීමට බුදු දහම භාවිතා කිරීම ගැන මම කතාගාටු වෙනවා. උදාහරණයක් කියන්නම්. මා හොංකොං නුවර සිටිද්දී මට මුණ ගැහුණා කාන්තාවක් - බොහොම යහපත් කාන්තාවක් - කරුණාවන්ත කෙනෙක්. බෞද්ධ ගුරුවරයෙක් ඇයට කියලා තිබෙනවා ඇය තුළ යක්ෂයෙක් ඉන්නවා කියා. මට ඒ බව ඔබේ මුහුණෙන් පෙනෙනවා කියාත් කිව්වාලු. මට මුණ ගැසෙන විට ඇය සිටියේ අර ගුරුවරයා කියපු දේ නිසා දුක් විඳිමින්.

මෙතනදී සම්ප්‍රදාය ගැන කරුණකුත් මතු වෙනවා. සංස්කෘතියේ ඉගැන්වෙන දේයි, ආගමේ උගන්වන දේයි ගැන පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගැනීම අවශ්‍යයි. ශ්‍රී ලංකාවේ පවා මට මුණ ගැහිලා තියෙනවා මේ දුක පිළිබඳ කතාව ඉස්මතු කරන උදවිය. ඒ තමා පළමුවෙනි ආර්ය සත්‍යය. පළමු වැන්න පමණයි. අනෙක් ඒවා ගැන කොහොම හිට්ද. මෙන්න මේ අංශය ගැනයි මා අවධාරණය කරන්නේ. ඔබ ආචර්ජනය කළ යුතු අංශයක්. ඔබ විසින් මෛත්‍රිය - මාදු භාවය යොදා ගත යුතු වන්නේ, ඔබේම හොඳම මිත්‍රයා වීමට පුරුදු වීමෙන් - ඔබේම අගය වටහා ගනිමින් - ඔබේ හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් - ඔබ තුළ බුද්ධ ස්වභාවය පවතින බව අවබෝධ කර ගනිමිනුයි.

මෙයටම සම්බන්ධ තවත් කරුණක් වන්නේ, වැරදි කිරීමට ඇති බයයි. ඔබට හිතා මතාම වැරදි කරන්නට මා කියන්නේ නැහැ. ඒ වුණාට අප අතින් වරදක් සිදු වුණාම, එයට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද කියා අප දැනගත යුතුයි. එබඳු අවස්ථා ඉගෙන ගැනීමේ අත්දැකීම් වශයෙන් සලකන්නට මා කියන්නේ ඒ නිසයි. අගනා අත්දැකීම් හැටියට සලකා එසේ ඉගෙනීමට ලැබෙන නිසා ඒ ගැන කෘතඥ විය යුතුයි කියා මා කියන්නේ ඒ නිසයි.

දෛනික ජීවිතයේ භාවනාව

මා මෙහිදී හොයා ගත් තවත් කරුණක් වැඩි දෙනා භාවනාව ගැන හිතන්නේ වාඩි වී කරන දෙයක් හැටියට. නැත්නම් නියමිත වේලාවක පමණක් කළ යුතු දෙයක් හැටියට. එහෙමත් නැත්නම් විශේෂ ඉරියව්වකින් කළ යුතු දෙයක් හැටියට. ඒ වුණාට, මා නිතර කියාපු ආකාරයට, ඔබ භාවනාව බැරැරුම් විදියට ගණන් ගන්නවා නම් එය ජීවන ක්‍රමයක් විය යුතුයි. එදිනෙදා දිවියට අදාළ කර ගත යුතුයි. වැඩ කරන ස්ථානයේ දී නොහොත් ගෙදරදී පවත්වන සබඳතාවලට අදාළ කර ගත යුතුයි. ඒ හැම අවස්ථාවකම භාවනාව යොදාගත යුතු අවස්ථාව බවට පත්කර ගත යුතුයි. ඒ කියන්නේ භාවනාව අවබෝධ කර ගැනීමේ ක්‍රමයක් - දැනුම පිළිබඳ ක්‍රමයක් - ප්‍රඥාව වර්ධනය කර ගැනීමේ ක්‍රමයක්. ඒ විදියට භාවනාව ඔබේ එදිනෙදා ජීවිතයට අන්තර්ගත කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

මය විදියට මා දුටුවා මෙසේ සමහරක් භාවනාව වාඩි වී කරන්නක් හැටියට පමණයි සිතන්නේ. වාඩි වී කරන විට විශේෂ දෙයක් වශයෙනුයි ඔවුන් දකින්නේ. වාඩි වී සිටීම විශේෂ දෙයක් හැටියට සලකනවා නම් විශේෂ ගැටළු ඇතිවන බවත් සිකුරුයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමත් විශේෂ විදියට කරන්නයි ඔබ උත්සාහ කරන්නේ. වාඩි වූ විගසින් විශේෂ සන්සුන් බවක් ඇති කරගෙන විශේෂ අත්දැකීම් ලබන්නටයි බලන්නේ. ඒ වුණාට අතික් වේලාවට ඔබ ඒ ගැන කල්පනා කරන්නේවත් නැහැ. එතනින් පෙන්නුම් කරන්නේ එක්තරා කොටස්වලට බෙදී යාමක්. වාඩි වී සිටින පුද්ගලයා සහ වාඩි වීමෙන් බැහැර සිටින පුද්ගලයා අතර බෙදීමක්.

මා කියා දුන් විදියට, භාවනාව වැඩි වේලාවක් පුරුදු කරන දෙයක් හැටියට සලකනවා නම් - දැනුවත්ව සිදුවන්නේ කුමක්දැයි කියා අවබෝධ කරගන්නවා නම් - එවිට ඔබ වාඩි වී සිටින විට කරන්නේ ඒ පුරුද්ද දිගටම කරගෙන යාම පමණයි. අපි සිතිවිලි සමග ක්‍රියා කිරීමට එක් දවසකුත්, ආවේග සමග ක්‍රියා කිරීමට එක් දවසකුත් වෙන් කළේ ඒ නිසයි. සිතිවිලි හානි කර ආකාරයට යොදා ගන්න හැටියි - ආවේග හානිකර ආකාරයට යොදාගන්න හැටියි බලන්න. ඒවා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය බලා ගන්න. ඒවා එකතු වීමට ඇති හේතුව අවබෝධ කර ගැනීමට - එසේ කිරීමෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේ සිදුවන දේ තේරුම් ගන්නට - මේවා ඉස්මතු වන ආකාරය දැන ගන්නටත්, ඒ සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට පුරුදු වීමටත් අපට හැකිවන නිසා.

මේ නිසාම සමහර ගුරුවරුන් කියන්නේ වාඩි වී සිටින විට එසේ සිටීමේ කිසිම විශේෂයක් නැති බව සිතන්නටයි. විශේෂ යමක් සිදු නොවන නිසායි. ඇති වන්නේ එකම සිතිවිලි - සංවේදනා - ආවේග - ශබ්දමයි. ඉතින් එය වෙනස් වන්නේ කෙසේද? අප සිදුවන්නේ කුමක් ද කියා දන්න විටයි - අප අවබෝධ කර ගන්නා විටයි - අපට ඒ ගැන පැහැදිලිව පෙනෙනා විටයි වෙනසක් සිදු වන්නේ.

අප්‍රසන්න අත්දැකීම්

මේවායින්ද බොහොමයක් අපේ මනුස්සකමට පොදු බවක් මම සොයා ගන්නා. මේ සංස්කෘතියට අදාළ සමහරක් ගැන විශේෂයෙන් සඳහන් කරන්නට මම කැමතියි. එකක් අප්‍රසන්න යටපත් කිරීම - ඉවතට තල්ලුකර දැමීම - ඇති බව නොපිළිගැනීම - ඒ දිහා නොබැලීම. මෙතනත් අපට පෙනෙන්නේ අර දෙබිඬි ගතියයි. භාවනාව - අධ්‍යාත්මික ජීවිතය කියන්නේ ප්‍රසන්න අත්දැකීම් තිබීම පමණයි. අපට අප්‍රසන්න අත්දැකීම් නොතිබිය යුතුයි කියන අදහස. එතනත් සටනක් - දෙබිඬි බවක් - බෙදීමක් - ද්විත්වයක්.

මම මෙහෙම යෝජනා කරනවා. කරුණා කරලා මේ ගැන පුදුම වන්නට එපා. ප්‍රසන්න අත්දැකීම් එතරම් වැදගත් නැහැ. වඩා වැදගත් අප්‍රසන්න අත්දැකීම්. ප්‍රසන්න අත්දැකීම් සම්බන්ධයෙන් ප්‍රශ්නයක් නැති නිසා. ප්‍රශ්නයක් ඇත්තේ අප්‍රසන්න අත්දැකීම් පිළිබඳවයි. අපට එය අවබෝධ කර ගන්නට ඒවා ඉවතට තල්ලු කිරීමෙන් බැහැ - යටපත් කිරීමෙන් බැහැ - ඒ දෙය නොදැනීමෙන් අප කරන්නේ ඒවාට වැඩි බලයක් දීමයි. ඒ එක්තරා නපුරු වක්‍රයක්. එක්තරා විදියට පටිච්ච සමුප්පාදයක් - එක් දෙයකින් තවත් දෙයක් හට ගැනීමක්, එමඟින් දුක හටගැනීමක්. මේ නිසා තමයි මා නිතරම අප්‍රසන්න අත්දැකීම්වලට විවෘතව සිටින්නැයි කියන්නේ. ඒවාට මතු වෙන්න ඉඩදෙන්න. ඉවතට තල්ලු කර දමන්න එපා. ඒවා ඉවතට තල්ලු කිරීමෙන් ඒවා යටපත් කිරීමෙන් අපි ඒවාට බලයක් දෙනවා. එහෙම කරන්නේ අපි ඒවාට බය නිසා. ඒ බලය ඉවතට ගන්නාම ප්‍රශ්නයක් නොමැති බව ඔබට වැටහේවි.

එක අතකින් මා ස්වභාව ධර්මය සම්බන්ධයෙන් ඔබට දුන් සමහර අභ්‍යාසවලටත් මෙය අදාළ කර ගත හැකියි. තියුණු විදියට යම් යම් දේ බලා ගැනීම, පැහැදිලිව බලා ගැනීම, බාහිර දේවල් පැහැදිලි ආකාරයට නිරීක්ෂණය කිරීමට පුරුදු වුණාම හැම දෙයක්ම දැකීමට ඔබ පුරුදු වෙනවා. ඔබට දැකිය හැකි හැම දෙයක්ම - ප්‍රසන්න දේ වාගේම අප්‍රසන්න දේත් ඔබට පෙනී යනවා කිසිම දෙයක් අත් නොහැර තෝරා ගැනීමක් නැතිව. ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා මේ කියන බාහිර වශයෙන් හා අභ්‍යන්තර වශයෙන් යන වගන්තිය. එවිට ඔබ ඇතුළත සිදු වන බොහෝ දේවල් නිරීක්ෂණය කිරීමට ඔබම පුරුදු වෙනවා. ඔබ ඇතුළත සිදු වන දේ වැඩි වැඩියෙන් දකින විට ඔබ ඔබේ සැබෑ ගතිගුණ වැඩි වැඩියෙන් දකින්නට පටන් ගන්නවා. ඔබේ දුර්වලතාත් ඔබට වඩා පැහැදිලිව පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා. මා කී විදියටම ඒවා සම්පූර්ණයෙන් ම අත්දැකින්නට පුරුදු වීම වැදගත්. අත්දැකලා ඒවා දුක නිර්මාණය කරන හැටි බලා ගැනීම වැදගත්. බුදුන් වහන්සේ මෙය බොහොම අවධාරණය කළා. මේවා සම්පූර්ණයෙන්ම අත්දැකලා දුක හට ගන්නා ආකාරය නිරීක්ෂණය

කරන්නට අපට උපදෙස් දුන්නා. ඒවා දුක ඇති කරන බව පවා දැන් අපි දන්නේ නැහැ. අප බුදුන් වහන්සේගේ වචනය හරි වෙතත් කෙනෙක් කී දෙයක් බාර ගන්නවා පමණයි.

අපට කෝපය, බය නැතිනම් ඉරිසියාව ඇති වුණාම එයින් අපට සිදු වන්නේ කුමක් ද කියා අපි බලන්නට ඕනැ. මේ ආවේගවලට විරෝධයක් පවතිනවා නම් - ඒවාට අකමැත්තක් ඇතොත් - අපි ඒවා ඇත්තටම අත්දකින්නේ නැහැ. සරලම ප්‍රශ්නය තමා - ඔබ ඒවා අත්දකින්නේ නැත්නම් ඒවා සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කරන්නේ කොහොමද? ඒවා නොමැති විට, ඒවා නැති බව දැන ගැනීමත් අවශ්‍යයි. එවිට ඔබ අනායාසයෙන්ම වෙනස දකිනවා. එවිට ධර්මයේ කියා ඇති ආකාරයට, ඔබේ පුරුදු කිරීමේ විස්තාරණයක් අනායාසයෙන්ම සිදු වෙනවා.

ආශාව සහ අවශ්‍යතාව

අපව ම හුරුකල් කර ගැනීම තවත් අංශයක් හැටියටයි මට පෙනෙන්නේ. මාගේ මිත්‍රයෙක් මට කීවේ හුරුකල් කිරීම කියන එක ලිහිල් වැඩියි කියායි. අප අපවම නරක් කරනවා කියන එක වඩා හොඳ වෙන්න පුළුවන්. මා හික්මුණි ආරාමයේ දී පැවැත් වූ කතාවලදී මම කිව්වා පරිභෝජන වාදය, භෞතික වාදය වැනි දේ ගැන, අප වාසය කරන සංස්කෘතියට බොහොම පහසුවෙන් අපව නරක් කරන්නට පුළුවන්. ඔබ ඔබවම හුරුකල් කිරීමට පටන් ගන්න එකක් බොහොම පහසුයි. සමහර විට ඔබට නොදැනීම එය සිදු වෙනවා. ඔබම දන්නේ නැහැ ඔබ ඔබට කර ගන්නේ කුමක්ද කියා. ඔබට නොදැනීම එය ආත්ම තෘප්තිකරණයක් වෙනවා. සමහර වේලාවට ඔබ යම් යම් දේට නැහැ බැහැ කියන්නට පුරුදු විය යුතුයි කියා මා කිව්වේ මෙන්න මේ කාරණය නිසායි. එය කිව යුත්තේ මිත්‍ර ලීලාවෙන් - වෙලාවකට ඔව් කියන්නත් සිද්ද වෙනවා.

ඔව් කීම සම්බන්ධයෙන් බැලුවොත්, ඔබට යමක් අවශ්‍ය නිසා සිතුවොත් ඔබ මෙන්න මේ ප්‍රශ්නය ඔබෙන්ම ඇසිය යුතුයි. මට ඇත්ත වශයෙන්ම මෙය අවශ්‍යද? නැත්නම් මා මෙය මිලට

ගන්නේ - මෙය ගන්නට හිතන්නේ - සමාජය ගැන සිතාද? මා මෙය වැළඳගත යුතුයි කියා සමාජය බලාපොරොත්තුවන නිසාද? මා මෙසේ සිටිය යුතුයි, මෙසේ ජීවත් විය යුතුයි කියා සමාජය අපේක්ෂා කරන නිසාද?

පුද්ගලික දෙයක් - අපි අනෙක් අයට මේ තරම් බලයක් දී තිබීම. සමාජයට අධික බලයක් දී තිබීම. සමාජ වටිනාකම්වලට අධික බලයක් දී තිබීම. එවිට අපට වැටහෙන්නේ නැහැ - අප එහිම ගොදුරු බවට පත් වී ඇති බව - සමාජය විසින් අපේ ඒ ආශාව - නැත්නම් කැදරකම අනිසි විදියට හසුරුවන බව. අප කල්පනා කරන්නේ නැහැ ආශාව මොකක්ද - අවශ්‍යතාව මොකක්ද කියන එක. අපට ඇත්තටම අවශ්‍ය වන්නේ කුමක් ද කියා කල්පනා කරන්නේ නැහැ. අපේ මධ්‍යස්ථානයේ කුසිසියේ මෙන් මෙහෙම කවියක් ලියා තිබෙනවා.

“තමාට අවැසි දේ දැන ගෙන
කිසිම ආසාවක් නොදක්වන
තැනැත්තා අදහන දහම කවරක් වුව
ඔහු සැබවින්ම සාන්තුවරයෙකි”

මේ කවිය රචනා කළේ මගේ මිත්‍රයෙක්. ඔහු ඉන්දියාවේ දී දුටු දෙයක් අනුවයි. ඉන්දියාවේ පූජ්‍යස්ථානයකට ගිය වේලාවක ඉන් පිටත වාඩි වී සිටි හිඟන්නෙක් ඉස්සරහින් රෙදි කඩක් එලා ගෙන සිටියා සල්ලි දමන්නට. හිඟන්නා සිටියේ ඇස් පියා ගෙන. එහෙම දැස් පියා ගෙන හිටපු හිඟන්නා මගේ මිත්‍රයාගේ හිතට ඇල්ලුවේ හිඟන්නා වාඩි වී සිටි තැන්පත් විලාසයට - සන්සුන් විලාසයට මිත්‍රයා බොහොම පැහැදුණා. ඒ නිසා පැත්තකට වෙලා ටික වෙලාවක් බලා ගෙන සිටියා. හිටි හැටියේම නැගිට ගත් හිඟන්නා අර තිබුණු කාසිවලින් කිහිපයක් අතට අරන් අනෙක් කාසි බිමට දැමීමා. එහෙම විසි කරලා ළඟ තිබුණ කඩයකට ගිහින් කන්නයි බොන්නයි යමක් මිලට ගෙන නොපෙනී ගියා. මේ සිද්දිය මගේ මිත්‍රයාගේ සිතට තදින් බලපෑවා. ඒ සිද්දිය ගැන ආවර්ජනා කරද්දී ඔහුට අර කවිය හිතට ආවේ.

ඔබේ සල්ලි විසි කරන්නට කියා මම කියන්නේ නැහැ. මා යෝජනා කරන්නේ ඔබේ මුදල් වැඩක් ඇතිව භාවිතා කරන්නටයි. අපට මුදල් අවශ්‍යයි. භෞතික දේවල් අවශ්‍යයි. දූන් සිද්ද වෙලා තිබෙන්නේ ඒවා විසින් අපව අයිති කරගෙන තිබීමයි. අපි ඒවායේ ග්‍රහණයට අසු වෙලා. ඒ නිසා අප කළ යුත්තේ ඒවාට අපව පාලනය කිරීමට ඉඩ නොදී අප ඒවා පාලනය කිරීමට පුරුදු වීමයි. එවිට ඔබ ඇතුළත හටගන්නා වෙනසක් තිබෙනවා. ඉතා අලංකාර, අධ්‍යාත්මික ගුණයක් මතු වෙනවා. එය තමා සන්තුෂ්ටිය. ලද දෙයින් සතුටු වීම. තමා ගැනම - තමාට ඇති දේ ගැන - සතුටට පත් වුණ කෙනෙක් මට මුණ ගැහෙන්නේ ඉතාම කලාතුරකින්. මේ අධ්‍යාත්මික ගුණය ධර්මයේ හොඳින් අවධාරණය කර තිබෙන දෙයක්. පාලි වචනය 'සංකුට්ඨි' එය අගේ ඇති වචනයක්. ඒ තමා ලොකුම ධනය. බොහොම අගේ ඇති දෙයක්.

පැමිණිලි නො තිබීම, නො කිරීම

සංතුෂ්ටිය සම්බන්ධව තවත් අංශයක් - ලක්ෂණයක් නම් පැමිණිලි නොතිබීමයි - නොකිරීමයි. මිනිස් වර්ගයා පැමිණිලි කිරීමේ ශූරයෝ. අපට ඕනෑම දෙයක් ගැන පැමිණිලි කළ හැකියි. අපට උදවු කරන අයට පවා වරදක් කළ හැටියේ අපි පැමිණිලි කරන්නට පටන් ඉන්නවා. ඒ නිසා ඔබට පැමිණිලි රහිත ජීවිතයක් ගත කළ හැකි නම් මැරෙන විටත් ඔබට කියන්නට පුළුවන් මට කරන්නට පැමිණිල්ලක් නැත කියා.

මේ ගැන ලස්සන කතාවක් තියෙනවා. සෙන් ගුරුවරයෙක් ළඟ පුහුණු වන ශිෂ්‍යයෙක් දීර්ඝ කාලයක් පුහුණුව ලැබුවා. එක දවසක් සෙන් ගුරුවරයා ශිෂ්‍යයාට කතා කරලා මෙහෙම කිව්වා. මම ඔබට මට පුළුවන් හැම දේම ඉගැන්නුවා. දූන් ඔබ ගිහින් වෙනත් ගුරුවරයෙක් ළඟ පුහුණු වෙන්න කියා කිව්වා. එහෙම කියලා අනික් ගුරුවරයා මුණ ගැහෙන ලිපිනයත් කියා දුන්නා.

හොයා ගෙන ගියාම, ඒ ගුරුවරයා දුප්පත් ගැහැනියක් බව ශිෂ්‍යයා දුක්කා. කිසිම ගැමිමක් නැති කෙනෙක්. ශිෂ්‍යයා කල්පනා කළේ තමන් වැරදි තැනකට ආවා කියලා. පස්සේ පෙනුණා

- තැනත් හරි, ගුරුවරයාත් හරි බව. ඇය ඔහුට කිසි දෙයක් ඉගැන්වුවේ නැහැ. තමන්ගේ පුරුදු වැඩ කටයුතු කර ගෙන ගියා. භාවනා යෝගියෙක් හැටියට ඔහු මේ ගැහැනිය නිරීක්ෂණය කරන්නට පටන් ගත්තා. එහෙම නිරීක්ෂණය කරන විට ඔහුගේ හිතට ආවා වචන දෙකක්. පැමිණිලි නැත යන වචන දෙක.

අධ්‍යාත්මික මිත්‍රයෝ

මේ ඔබේ පුහුණු කිරීම දිගටම කර ගෙන යාමට රුකුලක් හැටියට මට දෙන්නට පුළුවන් උපදෙස් කිහිපයක් මා කීවේ. ඔබට ඉතා හොඳ සංවිධානයක් තිබෙන බවත් - වටිනා ධර්ම කණ්ඩායමක් සිටින බවත් - අගනා ගුරුවරයෙකුත්, බෙහෙවින් ඵලදායී විදියේ අධ්‍යාත්මික කණ්ඩායමක් ඇති බවත් කියන්නට ලැබීම සතුටක්. ඒ නිසා මා කැමතියි මේ සංවිධානයට - මේ කණ්ඩායමට ආධාර කරන්නට හැම දෙනාගෙන්ම ඉල්ලා සිටීමට. එසේ කිරීමෙන් ඔබටත් අනෙක් අයටත් උදව් කරන්නට පුළුවන්.

දැන් බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමට සම්බන්ධව යමක් කියන්නට කැමතියි. ඔබ සමහරෙක් මට ගුරුවරයා කියා කිව්වා. මාත් එයට ඉඩ දිගෙන හිටියා. ඇත්ත වශයෙන් පාලි සම්ප්‍රදායේ ගුරුවරයා යන වචනය භාවිතා කරන්නේ නැහැ. භාවිත කරන්නේ වචන දෙකක්. ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයා යන වචන දෙකයි. මා කැමතියි ඔබ මාත් ඒ විදියට දකිනවා නම්. අධ්‍යාත්මික මිත්‍රයෙක් හැටියට. ඒ අගනා සබඳතාවක්. ගුරුවරයා කියන විට එනන ගුරුවරයා සහ ශිෂ්‍යයා අතර බෙදීමක් - දුරස් වීමක් ඇතිවෙනවා. අප අධ්‍යාත්මික මිත්‍රයන් චුණාම අපි එකට - එකමුතුව - විමර්ශනය කරනවා. ගවේෂණයේ යෙදෙනවා. එකට ඉගෙන ගන්නවා. එකිනෙකාගේ අදහස් බෙදා ගන්නවා. එය එකිනෙකා සමග සම්බන්ධ වීමේ අගනා ක්‍රමයක්.

තවත් අනතුරක් ගැන ඔබට දැනුම් දිය යුතුයි. ගුරුවරයා සමග වැඩ කරන විට ඔබ ගුරුවරයා කියන හැම දෙයක්ම බාරගන්නවා. ඔබ ඔහු බලධාරියෙක් හැටියට පිළිගන්නවා. බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල ඒ විදියට බලධාරියෙකුට තැනක් නැහැ.

අවසාන වශයෙන් මා කැමතියි ප්‍රකට බෞද්ධ දේශනාවකින් යමක් උපුටා දක්වන්නට. කාලාම යන නමින් හැඳින්වුණු අධ්‍යාත්මික පිරිසක් නොයෙක් නොයෙක් ගුරුවරුන්ගෙන් ඉගෙන ගෙන සිත් අවුල් කරගෙන සිටියා. ඔවුන් බුදුන් වහන්සේ ළඟට ඇවිත් මෙහෙම කිව්වා. අපට මේක අවුලක් වෙලා තියෙන්නේ. නොයෙකුත් ගුරුවරු නොයෙකුත් දේ කියනවා. අප මොනවාද කළ යුත්තේ? අපට පිහිට වන්න කියා කිව්වා. බුදුන් වහන්සේ ඔවුන්ට දුන් අවවාදය ඒ කාලයේ හැටියට විප්ලවකාරී අදහස් කියන්නක් පුළුවන්. උන් වහන්සේ කාලාමයන්ට මෙන්න මේ විදියට අවවාද කළා.

- සාම්ප්‍රදායේ ඇති නිසා, පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට ආ දෙයක් නිසා කිසිම දෙයක් බාර ගන්නට එපා.
- බණ පොතේ තිබුණා කියලා කිසි දෙයක් බාර ගන්නට එපා.
- තාර්කිකයි, යුක්ති සහගතයි, බුද්ධිමත් නිසාත් කිසි දෙයක් බාර ගන්නට එපා.
- ගුරුවරයා කිව්වා කියාත් කිසි දෙයක් බාර ගන්නට එපා.
- ඔබේ අන්දකීමේ හැටියට, සතුට ඇති කරන්නේ කවරක් ද, දුක ඇති කරන්නේ කවරක්ද, දුක නැති කර ගැනීමට උපකාරී වන්නේ කවරක්ද යනුවෙන් ඔබට අවබෝධ වුණහොත් ඒ පමණක් බාරගන්න.

කොයි තරම් පුදුම කියමනක් ද? ඔබේ ගුරුවරයා ජීවිත අන්දකීමයි. ඔබට ලැබිය හැකි හොඳම ගුරුවරයා ජීවිතයයි.

මෙතනින් ධර්මය ගැන මා දෙන අදහස් නිමා කරනවා.

ස්තූතිය

දැන් මා මතක් කළ යුතු පිරිසක් ඉන්නවා. පළමු කොටම මෙහි සිටින ඔබ හැම දෙනාම මා හිතනවා බොහොම කැපවීමකින්

පුහුණු වුණා කියා. මෙහි හොඳ කණ්ඩායම් වනාවරණයක් ගොඩ නැඟිලා තිබුණා. මම සංවිධායකයන්ට ස්තුති කරනවා. මොවුන් අගේ ඇති කණ්ඩායමක් හැටියට ක්‍රියා කරනවා. ඔවුන්ගේ සංවිධානය ඉස්තරම් එකක්. ශ්‍රී ලංකාවේ වගේ නෙවෙයි මෙහේ හැම දෙයක්ම පැහැදිලියි. හැම එකක්ම ලියා තිබෙනවා. ලිඛිතව තිබෙනවා. ශ්‍රී ලංකාවෙන් එන කාගේ වුවත් සිත් ගන්නා ලක්ෂණයක්.

කුසේසිය බාරව සිටින කාන්තාවට විශේෂ ස්තූතියක් හිමි වෙනවා. ඇයට උදව් කළ අයටත් විශේෂ ස්තූතියක් පිරිනැමීමට මා කැමතියි. ඔවුන් වැඩ කරන ආකාරය මගේ හිත පැහැදුණා. ඔවුන් එකිනෙකාට සහාය වෙමින් ක්‍රියා කරන ආකාරයෙන් මට පෙනී ගියේ ඔවුන් තමන් කරන වැඩට ආදරය කරන බවයි, ළැදි බවයි. ඒ නිසා මා කියන්නට කැමැතියි අපේ ක්‍රියා භාවනාවෙන් ලොකු සතුටක් ලැබිය හැකි බව. එය මෛත්‍රීය ක්‍රියාවට නැංවීමක් හැටියට සලකන්න පුළුවන්. යෝග ගුරුවරයා ජැක්ටත් ස්තූති කිරීමට මා කැමතියි.

යෝග ගුරුවරයා - කරුණාකර මට ගුරුවරයා නොකියා යෝග මිත්‍රයා කියන්න.

ගොඩවිත් - බොහොම අගෙයි. එහෙම නම් අපි අපේ යෝග මිත්‍රයාටත් ස්තූති කරමු. මා විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතුයි භාෂා පරිවර්තනය කළ අය. එය ඉතා දුෂ්කර කාර්යයක්. සම්මුඛ සාකච්ඡාවලටත් සහභාගි වන්නට ඔවුන්ට සිදු වුණා. තමන්ගේ වැඩය නවත්වා වෙනත් අයගේ දුක් ගැනවිලිවලට කන් දෙන්නටත් ඔවුන්ට සිදු වුණා. ඔවුන් කිසිම පැමිණිල්ලක් නොකර විශිෂ්ට මෙහෙයක් ඉටු කළ බවත් මට පෙනුණා.

දැන් අපි සජ්ඣායනාවක් කරලා මෛත්‍රී භාවනාවෙන් කටයුතු අවසන් කරමු.

