sinhalaebooks.com

සතිමත් බවෙන් උපන් නිසල සිත හා ප්‍රඥාව

පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි

sinhalaebooks.com

සති පාසල
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala

සතිමත් බවෙන් උපන් නිසල සිත හා ප්‍රඥාව

සම්පාදනය
පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරි හිමි

sinhalaebooks.com

''නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසය''

සතිමත් බවෙන් උපන් නිසල සිත හා ප්‍රඥාව

© පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි
සති පාසල www.satipasala.org

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2020 පොසොන් මස

ISBN :

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාල මණ්ඩලය ප්‍රකාශන සූචිකරණ දත්ත

පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි,

සතිමත් බවෙන් උපන් නිසල සිත හා ප්‍රඥාව / පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි
පි. 120 සෙමී. 21

ISBN :

මුද්‍රණය : සී/ස කරුණාරත්න සහ පුත්‍රයෝ (පුද්.) සමාගම
නො. 65 සී, තල්ගහවිල පාර,
මිදෙල්ලමුලහේන,
හොරණ.
දුරකථනය : 011 24 887 227
ඊමේල් : info@karusons.com

පිදුම

ගෙවෙන හැම මොහොතකම
පිබිදි සිහියට මා තුළම පවතින
අවදි බවකින් දිවි ගෙවන්නට
මාහට මග පෙන්වූ
අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව
ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේට
මෙම පොත උපහාරයක් වේවා

කයේ සියළු ඉරියව්
සිතේ සියළු සිතුවිලි හා චිත්තවේග
සමඟ මිතුරුව
වර්තමාන මොහොතට අවදිව
නිසල සිතක උපදින ප්‍රඥාවට
සිත විවර කරන්න
සතිමත් බව පුහුණුවේ යෙදෙන්නට
වෙර දරන සැමට
මේ පොත උපකාරයක් වේවා

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

ස්තුතිය

වර්තමාන තරඟකාරී ලෝකය තුළ හැල්මේ දිව යන මිනිස් ජීවිතවලට මේ මොහොත සමඟ සාමකාමී වී ජීවත් වන්නට ''සතිමත් බව'' අපට කියා දෙයි.

සමාජයේ විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් නියෝජනය කරමින් බාල, තරුණ, වැඩිහිටි සැමට ''සතිමත් බව'' පුහුණුවේ යෙදෙන්නට තෝතැන්නක් වූ ''සති පාසල'' පදනමේ නිර්මාතෘ අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේට කෘතඥ පූර්ව පාදාභිවන්දනාව පුදකර සිටින්නෙමි.

සතිමත් බව පිළිබඳ සිංහල පොත පත විරල යුගයක ''සතිමත් බව'' පිළිබඳ උපදෙස් පොතකට සම්පිණ්ඩනය කිරීමට මූල බීජය රෝපණය කළ එරන්දි ඉමල්කා උපාසිකා මහත්මියට ද, මේ සඳහා මාව ධෛර්යයවත් කළ හා උනන්දු කළ සැමට ද,

පොත රචනයේ දී පිටපත් ලිවීමෙන් සහාය වූ සියලු දෙනාටත්, වෙහෙස මහන්සි වී පරිගණක අකුරු ඇමුණුම් කළ ඇලෙක්සැන්ඩ්‍රා විද්‍යාලයේ ප්‍රියන්ත කුසුම්සිරි ගුරුතුමන්ටත්, ඉතා අලංකාරවත් ලෙස පිට කවරය සැකසීම හා පරිගණක පිටු සැකසුම් කළ එම විද්‍යාලයේ නාමල් සිරිවර්ධන ගුරුතුමන්ට ද, සෝවාපත් බැලුවා වූ බප/ජය/ කොතලාවල මහා විද්‍යාලයේ මල්කා වීරකෝන් ගුරුතුමියට ද, පොත මුද්‍රණය දක්වා සියලු කටයුතු වෙනුවෙන් වෙහෙස මහන්සි වී කටයුතු කල ඇලෙක්සැන්ඩ්‍රා විද්‍යාලයේ මාලන් ප්‍රනාන්දු මහතාට ද, දිසාලා මධුවන්ති ගුරුතුමියට ද, පොත මුද්‍රණය සඳහා මූල්‍යමය දායකත්ත්වය දැක් වූ සියලු දෙනාට ද, පොත මුද්‍රණය කළ කරුණාරත්න ප්‍රකාශන සමාගමටත්,

මාගේ හෘදයංගම ස්තුතිය මෙසේ පුදකර සිටිමි.

පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි,

''සති පාසල''

ඉහළ බෝමිරිය,

කඩුවෙල.

sinhalaebooks.com

පෙරවදන

අපගේ අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී ස්වාමීන්වහන්සේගේ ''සතිමත් බවෙන් උපන් නිසල සිත හා ප්‍රඥාව'' නමැති පොත කියැවීමෙන් පසු සිතට ගළා ආ අදහස් මෙසේ පෙරවදනක් ලෙස ලියමු.

මේ පොතේ ආරම්භය ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ දැනට අපේ සති පවුලට අයිති නැති නවකයන් සඳහාය.

මෙය අප **විසින් ද විවේකීව කල්පනා කරන ලද සිතා බැලූ දෙයකි. නොදන්නා නවක අයත් සමඟ** මෙලෙස හදා බෙදා ගැනීම අගය කළ යුත්තකි.

වසර හතරක පමණ කාලයක සිට අපි පිරිසක් ස්වේච්ඡාවෙන් ආගම් භේදයකින් තොරව දේශපාලනයක් සම්බන්ධ නොකරගෙන ''සති පාසල'' නමින් ආයතනයක් පටන් ගෙන කටයුතු කරගෙන යන්නෙමු. මෙහිලා ධම්මවිහාරී ස්වාමීන් වහන්සේ මුල පටන් ම ආරම්භක සාමාජිකයෙක් වශයෙන් මෙම කටයුතුවලට අපත් සමඟ දිගටම **සම්බන්ධ වී සිටියේ ය.**

මේ අනුව සති පාසලේ ළමුන්ට සතිමත් ඇවිදීම වශයෙන්, සතිමත් හිඳ ගැනීම වශයෙන් හා අනෙකුත් සාමාන්‍ය කටයුතු හරහා සතිය පුහුණුව නිතිපතා කරගෙන ගියෙමු.

ඒ සඳහා සති පාසලේ අපි

- පොත්පත්, විෂය නිර්දේශ මාලා ආදිය සකස් කොට නොමිලේ බෙදා දුන්නෙමු.

- විවිධ වීඩියෝ පට නිපදවා සතිමත් ළමුන්ට, දෙමාපියන්ට හා සති අනුග්‍රාහකයන්ට බැලීමට සැලැස්වීමු.

- ගුවන් විදුලිය, පුවත් පත්, රූපවාහිනිය හරහා වැඩසටහන්/ලිපි ප්‍රසිද්ධ කළෙමු.

sinhalaebooks.com

- ප්‍රශ්න විචාරාත්මක සැසිවාර පැවැත්වීමු.

- පාසල්, දහම් පාසල්, සිර කඳවුරු, පුනරුත්තාපන කඳවුරු ආදියට ගොස් පැය එකහාමාර දෙක සති පුහුණු සැසිවාර පැවැත්වීමු.

මේ සියලු කටයුතු සඳහා ක්‍රියාකාරීව සම්බන්ධ වූ අපගේ ධම්මවිහාරී ස්වාමීන් වහන්සේ මේ වසර හතරක පමණ කාලය තුළ මොන තරම් සතිය තමන්ගේ පැවිදි දිවියට සම්බන්ධ කරගෙන සිටීද යන්න මේ පොතෙන් ආංශිකව හෙළි දැක්වේ.

පසුගිය කොරෝනා වෛරස කාල පරිච්ඡේදය තුළ රචනාකොට ඇති මේ පොත ප්‍රධාන වශයෙන්ම දැනට සති මාත්‍රය හඳුනා නොගත් අයට පණිවිඩය ගෙන යාමට වටිනා අත්වැලක්වනු ඇත.

මේ අදහස ධම්මවිහාරී ස්වාමීන් වහන්සේට ප්‍රශංසා මුඛයෙන් සඳහන් කළ විට ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කළේ ''මෙම පොත ආධුනිකයින්ට ගැළපෙන ලෙස මුල් පරිච්ඡේද විස්තර වුණත් පොතේ අවසානයට දැක්වෙන පරිච්ඡේද ගැඹුරකට තොරතුරු සපයන බවයි.'' එය සැබෑවකි. ඒ අනුව මේ පොත නවීන මෙන්ම ප්‍රවීන යන දෙකොටසට ම, අප දන්නා මෙන්ම නොදන්නා යන දෙකොටසට ම එක සේ ප්‍රයෝජනවත් වන බව මෙහිලා සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

ඒ අනුව සියල්ලෝම මේ පොත කියවත් වා !

සතිමත් වෙත් වා !

අප්‍රමාදී වෙත් වා !

මෛත්‍රීයෙනි,

උ. ධම්මජීව හිමි,

අද 2020 මැයි මස 28වෙනි දා.

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

පටුන

01.	නිසල බවින් උපන් ප්‍රඥාව	1-10
02.	ජීවිතයම භාවනාවකි	11-14
03.	සතිමත් දිවියකට ප්‍රවේශයක්	15-18
04.	සතිමත් දිවියකට පුහුණුවක්	19-22
05.	සිව් ඉරියව්වෙන් සතිමත් බව	23-40
06.	සතිමත් බව දෛනික ජීවිතයට	41-50
07.	අධ්‍යාපනයේ යෙදෙන දරුවන් සඳහා සතිමත් බව	51-58
08.	හැඟීම් කෙරෙහි සතිමත් බව	59-66
09.	සතිමත් බව විද්‍යාත්මක ඇසින්	67-74
10.	සිතෙහි නිරීක්ෂකයකු වීම	75-82
11.	සතියෙන් උපන් නිරාමිස සතුට	83-90
12.	සොබාදහම සහ මම	91-108

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

''**සිත නිසල කිරීම**'' එය ඉතා චමත්කාරජනක ගමනකි. නමුත් ඒ සඳහා බොහෝ දෙනෙකුට අදහස් පහළ වන්නේ නැත. එයට විවිධ හේතු තිබීමට පුළුවන, සමහරවිට අපට අපේ සිත නිසල කිරීම පිළිබඳව අදහසක් පහළ වී නොතිබීමට ද පුළුවන, එසේත් නැතිනම් අපි ඒ ගැන අසා නොතිබීම ද විය හැකිය. නැතිනම් අපට සිත නිසල කිරීමට උවමනාවක් නැති කමද විය හැකිය. එසේත් නැතිනම් අපි අපේ සිතේ සතුට ඇති කර ගැනිමට විවිධ දේ සොයමින් ඒ සඳහා වෙහෙස මහන්සිවනවා විය හැකියි. කෙසේ නමුත්, දැනටමත් ඔබට ඔබේ සැහැල්ලු සාමකාමී සිත අහිමි වී ගොස් ඇත. ඒ වෙනුවට මානසික පීඩනය, මානසික වෙහෙස, හිතේ බර හා මානසික ආතතිය රජ කරන සිතක් ඔබට ඉතිරි වී ඇත.

නමුත් අප තුළ එවැන්නක් නැතුවා සේ ජීවත් වීමට අපි උත්සාහ දරන්නෙමු. කෙසේ නමුත් ඔබ, ඔබ දෙස අවදියෙන් හැරී බලන විට ජීවිතය පිළිබඳව වූ යම් යම් අතෘප්තිකර හැඟීම් ඔබ තුළ පවතින බව ඔබටම තේරුම් යනු ඇත. ඔබ සුවසේ ජීවත්වන බව පිටතින් පෙන්වීමට උත්සාහ කළ ද, බලාපොරොත්තු සුන් වූ කාල පරිච්ඡේද හා ජීවිතය ඔබ වටා ගිලා බසින බව දැනෙන අවස්ථාවන් පිළිබඳ මතකයන් ද ඔබ රහසක්ව තබා ගනී. ඔබ අවුල් ජාලාවක පැටලී ඇති බව ඔබ දනී. එහෙත් ඔබ එය දක්ෂ ලෙස සඟවා ගනී.

කෙසේ නමුත් ඔබ, ඔබේ සිතේ පීඩනය අමතක කිරීමට විවිධ දේ සිදු කරයි. විටෙක ඔබ රැකියාවක් ලබා ගනී. වැඩි දුර අධ්‍යාපනය ලැබීමට උත්සාහ කරයි. විටෙක ආදරයෙන් බැඳේ, විනෝද ගමන් යයි. චිත්‍රපට නරඹයි. ගීත ශ්‍රවණය කරයි. සමාජ මාධ්‍ය ජාලා ඇසුරු කරයි. මත් ද්‍රව්‍ය ගැනීමට පෙළඹෙයි. මේ මොන දේ කළ ද නැවත නැවතත් සිත තුළ පවතින පීඩනය බර හා අසහනකාරී ස්වභාවය ඔබට දැනෙනු ඇත. ජීවිතයේ කුමන හෝ වැරැද්දක් ඇති බව ඔබට ඉවෙන් මෙන් දැනෙයි. ජීවිතය නිරන්තර අරගලයක් සේ ඔබට හැඟී යයි.

මෙවැනි අතෘප්තිකර තත්ත්වයක් සඳහා ඔබට ඇති විසඳුම කුමක් ද? ඔබට හැඟෙන පිළිතුර නම් ''මෙහෙම වුණානම්'' යන අදහසයි. එනම්, මට බොහෝ මුදල් තිබුණානම්.... මට සතුටින් ඉන්න තිබුණා.

sinhalaebooks.com

මට හොඳ රැකියාවක් තිබුණානම්.... මට හොඳ ගෙයක් තිබුණානම්.... මට වාහනයක් තිබුණානම්.... මෙලෙස ''තිබුණානම්'' ආදියෙන් අපගේ ජීවිතය පිරී පවතී.

සමහරවිට ඔබ ''තිබුණානම්'' කියා කල්පනා කළ දේ ඔබ වෙහෙස මහන්සි වී අත්පත්කර ගනී. එය අත්පත්කර ගත් පසු, දැන් මට සතුටින් ඉන්නට හැකියි සිතුව ද, එයද සුළඟේ පාවෙන වලාකුලක් මෙන් ඈත් වී යයි. ඔබට ඉතිරි වන්නේ මතකයක් පමණක් හා කොතැනක හෝ වැරැද්දක් ඇති බවට යන්තම් දැනීමක් පමණි. නැවතත් ඔබ අසාර්ථක වී ඇතැයි ඔබටම හැඟෙයි. එවිට නැවත සිතෙහි නිදන්ගත ආතතිය මතු වී එයි. ඒ නිසාම, ඔබ සමඟ එක්ව ජීවත්වන අය මෙන්ම, අන් අය කෙරෙහි ද ඔබගේ සිතෙහි ඇති සැබෑ දයාව නැති වී ඔවුන් සමඟ නිතර ගැටීම් ඇතිකර ගනී. ඔබේ සිතෙහි අන් අය කෙරෙහි වූ සංවේදී බව මුළුමනින් ම නැති වීම නිසා, එය ඔබ සමඟ වාසය කරන්නන්ට ද පීඩා ඇති කරයි. ඔබ කතා කරන වචන, ඔබ හැසිරෙන ආකාරය අන් අයට ද වෙහෙස ඇති කරයි. සමහර විටෙක ඔබට ඒ බව වැටහේ, සමහර විටෙක එය ඔබට නොවැටහෙනවා ද විය හැකියි, මන්ද දැන් ඔබ, ඔබ සමඟ සාමදානයෙන් සිටින පුද්ගලයෙකු නොවන නිසාවෙනි. මේ නිසාම නැවත නැවතත් ඔබගේ සිතේ බලවත් කලකිරීම, අතෘප්තිය, දුක, මානසික පීඩාව යළි යළිත් හිස ඔසවනු ඇත. විටෙක සිදුවන මේ සියල්ල ඔබට ද වැටහෙනු ඇත. නමුත්, ප්‍රශ්නයක් ඉතිරි වී ඇත. එනම්,''මම කුමක් කළ යුතු ද?'' යන ප්‍රශ්නයයි.

මෙම ප්‍රශ්නයට ඇති පිළිතුර කුමක් ද? පිළිතුර නම් අපි අපේ ජීවිතයේ ස්වභාවය හරි හැටි තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි.

හොඳයි, අපි දැන් ඒ ගැන විමසා බලමු.

අපගේ ජීවිතයේ අත්දැකීම්වල ස්වභාවය වෙනස් වීමය. වෙනස් වීම නිරන්තරයෙන් සිදුවෙමින් පවතී. මොහොතින් මොහොත ජීවිතය ගලා යන බැවින් කිසිවිටෙකත් එය එකම ආකාරයකට සිදු නොවේ. මෙම විශ්වයේ ස්වභාවය වන්නේ නිරන්තර වෙනස් වීමයි. ඔබේ සිතේ හටගන්නා සිතුවිල්ලක් මොහොතකින් මැකී යයි. තවත් සිතුවිලි පැමිණ එයද සැනෙකින් ඉවත් වී යයි. හඬක් ඇසී ඊළඟ මොහොතේ

sinhalaebooks.com

නිශ්ශබ්දතාවය උදා වේ. ඇස් ඇර බලන විට පෙනෙන දේ තව මොහොතකින් වෙනත් දැකීමක් බවට පත්වේ. විවිධ පුද්ගලයෝ ඔබගේ ජීවිතයට ඇතුළු වී පිට වී යයි. යාළුවෝ ඔබගෙන් ඉවත් වී යයි. නෑදෑයෝ මරණයට පත්වෙති. ඔබගේ වස්තුව වැඩි වී අඩු වී නැති වී යයි. දේවල් හිමි වීම මෙන් ම අහිමි වීම ද එලෙසින් සිදු වේ. මේ මොහොත කලින් මොහොතට හෝ ඊළඟ මොහොතට සමාන නොවෙයි. මේ ආකාරයට වෙනස් වීම නොකඩවා සිදු වේ. මෙහි කිසි වැරැද්දක් නැත. මෙය විශ්ව ධර්මතාවයේ ස්වභාවයයි. නමුත් මෙම නිරන්තර ''ගලා යෑමට'' අපි අසාමාන්‍ය අන්දමේ ප්‍රතිචාර සමූහයක් දැක්වීමට පුරුදු වී ඇත. ජීවිතය අත්දැකීම් සමූහයක් සමඟ නොකඩවා ගලාගෙන යයි. මෙම ගලාගෙන යන ප්‍රවාහය අප විසින් හොඳ හා නරක වශයෙන් අපගේ මානසික පුරුදුවලට අනුව තෝරනු ලබයි. එම හොඳ හා නරක තේරීමේ දී අපගේ සංස්කෘතිය, අපගේ ආගම, අපගේ හැදියාවන්, අප ජීවත්වන පරිසරය, අපගේ රුචිකත්වයන් එනම්, කැමති අකමැති භාවයන් ද අපට බලපෑම් කරයි. අප උත්සාහ කරන්නේ හොඳ යැයි ලේබලය ඇල වූ දැකීම ළඟ නැවතී සිටීමට ය. එම අත්දැකීම නැවත නැවත විඳීම සඳහා අවශ්‍ය සියල්ල කිරීමට ද අපි පසුබට නොවෙමු. ඇලීම කියා හැඳින්වෙන්නේ මෙම මානසික පුරුද්දයි.

අනෙක් පස ඇත්තේ නරක ලේබලය සහිත සියල්ලයි. අපගේ මානසික පුරුදු අනුව යමක් නරක යැයි දකින විට, අපි එය පසෙකට තල්ලු කරයි. ප්‍රතික්ෂේප කර එය එසේ නොවේ යැයි පවසා කෙලෙසක හෝ එය ඉවත දැමීමට උත්සාහ කරමු. නොදැනුවත්වම වුවද අප මේ සටන් කරන්නේ අපේම අත්දැකීම් සමූහයක් සමඟ ය. මෙයින් සිදුවන්නේ, අප අප වෙතින් පලා යාමට උත්සාහ කිරීමයි. එසේ කිරීමේ මානසික පුරුද්ද ''ගැටීම'' කියා හඳුන්වන්නෙමු.

අපගේ අත්දැකීම්වල හොඳ හා නරක යන කොටස් අපගේ මානසික පුරුදු අනුව තෝරා ගත්තද, අපගේ අවධානය යොමු නොවන තවත් අත්දැකීම් කොටසක් ඇත. එය නම් මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් ය. මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් යනු අපව වෙනසකට පත් නොකරවන අත්දැකීම් ය. ඒවා හොඳ හෝ නරක වශයෙන් නොගන්නා උදාසීන, ඇල්මැරුණු හා නීරස, කම්මැලි යැයි පවසන අත්දැකීම් ය. මෙම අත්දැකීම් දමන්නේ මධ්‍යස්ථ ගොඩට ය.

sinhalaebooks.com

මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් මග හරින අපගේ අවධානය වැඩි වශයෙන් ම යොමුවන්නේ කෙළවරක් නැති ආශාවන් හා ගැටීම් වෙතටය. මේ හේතුවෙන් මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් අපගේ අවධානයෙන් ගිලිහී යයි. ආශාවන් ලුහුබඳින වේදනාවලින් පලා යන මේ ගමනේ දී අප ලබන අත්දැකීම්වලින් සියයට අනූවක් පමණ මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් ය. නමුත් ඒ පිළිබඳව අපගේ අවධානය යොමු නොවනු ඇත. තවත් සරලව කියනවානම් අප දවසක් තුළ අත්දකින අත්දැකීම් ගතහොත් අප කැමති හා අකමැති වූ අත්දැකීම් වෙන් කළ හොත් ඉතිරිවන වැඩි ප්‍රමාණයක් අත්දැකීම් කැමති හා අකමැති නොවන මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් ය. එම කොටස ''නොසලකා හැරීම'' නම් වූ මානසික පුරුද්දට වැටේ. මෙවන් උන්මත්තක වූ ක්‍රියාදාමයක ප්‍රතිඵලය වන්නේ, අපට ජීවිතයේ යථාස්වභාවය මඟ හැරී කෙළවරක් නැති වෙහෙස කර ධාවන තරඟයකට වැටීමයි. කොතරම් වෙහෙස දරා විනෝදය හා සාර්ථකත්වය හඹා ගිය ද ජීවිතය තේරුම් නොගැනීම නිසාම ජීවිතය තමාටම නීරස එකක් බවට පත්විය හැකියි. එය එසේ නමුත් ජීවිතය නීරස එකක්ම විය යුතු ද? නැත, කොහෙත් ම නැත. එහි කනස්සලු බවක් පෙනෙන්නේ ඔබ ඒ දෙස බලන බැල්මෙහි ඇති වැරැද්ද නිසා ය. ජීවිතය දෙස බැලිය හැකි හාත්පසින්ම වෙනස් දෘෂ්ටියක් නැතහොත් දැකීමක් එයට යටින් ඇත.

එනම්, කාලය නවතාලීමට උත්සාහ නොකර ගලා යන අපගේ අත්දැකීම් දැඩිව අල්ලා ගැනීමට හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හෝ නොසලකා හැරීමට උත්සාහ නොකරන මානසික මට්ටමක් සකසා ගැනීමයි. එය හොඳ හා නරක ඉක්මවාලූ මෙන්ම තෘප්තිය හා වේදනාවටත්, ආලෝකය හා අන්ධකාරයටත් එපිටින් පවතින චමත්කාර අයුරින් ලොව දැකිය හැකි මානසික මට්ටමකි. එය අප තුළ වර්ධනය කරගත හැකි කුසලතාවයකි. පහසු නැති නමුත් එය ඔබට ඉගෙනගත හැකිය.

අප ආශා කරන සියලු දේ දිනා ගැනීම කිසිදාක කළ නොහැකියි. නමුත් වාසනාවකට මෙන් එයට විකල්පයක් ඇත. අපි අපේ ජීවිතය තේරුම් ගැනීම තුළින් ආශාවෙන් හා ද්වේශයෙන් සැදුන මේ චක්‍රයෙන් මිදීමට අපට හැකියාව ඇත.

ජීවිතය හරි හැටි තේරුම් ගැනීමට නම් අපට දියුණු හා හොඳ අවදි මනසක් තිබිය යුතුය. අවාසනාවකට අපි අපගේ මනස ගැන වගබලා ගන්නේ නැත. මේ මනස හා කය අපගේ ගෘහයයි.

sinhalaebooks.com

අපි අපගේ සිරුර රැක බලා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඉතා නිපුණ වෙමු. අපි එය දිනකට දෙතුන් වතාවක් හෝ ඊටත් වඩා වැඩි වාර ගණනක් සෝදමු. පිරිසිදු ඇඳුමින් සරසා පිටතට යන්නෙමු. අපි සිරුර සෞඛ්‍යදායක, පෝෂ්‍යදායක දෙයින් පෝෂණය කරමු. වස විස යැයි සලකන කිසිවක් ඊට ඇතුළත් නොකරමු. යහපත් යැයි සලකන ආහාරම එයට ලබා දෙන අතර, සුදුසු ව්‍යායාමද සිදු කරමු. අඩුම ගානේ ඇවිදීම හෝ කරන්නෙමු. තවද අපේ සිරුර වැස්සෙන්, සුළඟින්, අව්වෙන්, රස්නෙන් හා සීතලින් සුරැකීම ද කරන්නේ ය. රැයෙහි අපි සිරුරට විවේක දෙන්නෙමු. අප එසේ විවේක නොගන්නේ නම් අපට ජීවත් වීමේ පීඩාව දැරිය නොහැකි වන්නේ ය.

අපගේ මනසට ද මේ දෙයම කළ යුතුව පවතී. එක අතකට මනස ඊටත් වඩා වැදගත් ය. එයට හේතුව මනස පාලකයා ද සිරුර සේවකයා ද වන බැවිනි. මෙලොව කිසිවක් මනස සමග සැසඳිය නොහැකි අතර, එම තැන ගන්නට ද අන් කිසිවකට නොහැකි ය. සෑම දෙයක් ම මනස විසින් සාදන ලද දේය. එහෙත් අපි මනස එතරම් ගණනකට නොගනිමු.

එසේ වුවද කිසිවෙක් සිරුර නම් ගණනකට නොගෙන සිටින්නේ නැත. සිරුර ගිලන් වන විට අපි වහා වෛද්‍යවරයා වෙත දිව යමු. ඊට කුසගිනි ඇති වූ විට වහා අපි ඊට ආහාර දෙමු. සිරුර වෙහෙසුණු විට අපි ඉක්මණින් ඊට විවේක දෙමු. නමුත් මනස? මනස ගැන වග බලා ගන්නේ අතළොස්සක් පමණයි.

ජීවිතය ගැඹුරින් හා නිවැරැදි දැකීමෙන් වර්ධනය වන්නට නම් මනස රැක බලා ගැනීම වැදගත් ය. මන්ද අපට වෙනත් පැතිකඩවල් දැකිය හැකි වන්නේ මනස පුහුණු වූ පසු පමණක් වන බැවිනි.

අප මනසට කළයුතු පළමු දේ නම් එය සෝදා පිරිසිදු කිරීමය. සිරුර මෙන් දිනකට දෙවරක් තුන්වරක් නොව, අප අවදියෙන් සිටින සෑම මොහොතකම එය කළ යුතුය. එය කරන්නට නම් අප එය කරන ආකාරය උගත යුතුය. සිරුර සම්බන්ධයෙන් නම් මෙය පහසු කාර්යයකි. ඒ සඳහා අපි සබන් සහ වතුර යොදා ගනිමු. එසේ කිරීමට අපි කුඩා කල සිටම ඉගෙන ගනිමු. සිරුර සම්බන්ධයෙන් එය එසේ නමුත් මනස පිරිසිදු කළ හැක්කේ ද මනසටම ය. මනස විසින් තැනපත් කරගෙන

sinhalaebooks.com

තිබෙන දෑ ඉවත් කළ හැක්කේ මනසටම ය. එය සිදු කළ හැක්කේ භාවනාව තුළින් පමණකි. භාවනාවට ගත කරන එක තත්පරයක් යනු මනස පිරිසිදු කරන තත්පරයක් වෙයි. අපගේ මනස දියුණු කිරීමට අපට හැකියාව ඇත්තේ, මනසට වරකට කළ හැක්කේ එක දෙයක් පමණක් වන බැවිනි.

මනස, මුළු මහත් විශ්වයේ ඇති අපූරු මෙවලමකි. ඒ වගේම මුළු විශ්වයේම ඇති, අති බලසම්පන්න සජීවි ඉන්ද්‍රිය ද මනසයි. අප සැම අයෙකුටම ඇත්තේ එක මනසකි. අප ජාති වශයෙන් ආගම් වශයෙන් කුල වශයෙන් නොයෙක් ආකාරයට බෙදී සිටියද, මනස එසේ බෙදීමකට ලක් කළ නොහැක.

අප සතුව යම් වටිනා මෙවලමක් ඇති නම් අපි එය ප්‍රවේසම් කර ගන්නෙමු. මෙහිදී ''මනස'' නමින් අපට ඇත්තේ සියලු දේ ඉටුකර ගත හැකි, අපට සදාකාලික සැනසිලි සුවය පවා ළඟා කරගත හැකි විස්මයජනක මෙවලමකි. එය රැක බලා ගත යුත්තේ කෙසේදැයි අප විසින් ඉගෙන ගත යුතුය. නැති නම් අප එයින් මැනවින් ප්‍රයෝජන නොගන්නා අවාසනාවන්තයින් වන්නේය.

අපගේ මනසේ පූර්ණ ශක්තිය හා බලය උපදවා ගැනීමට නම් මුලින් ම අප මනස පිරිසිදු කර ගත යුතුය. අපේ සිරුරෙන් කළ යුතු කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමට පහසු වන්නේ සිරුරෙහි ශක්තිය මතයි. එසේම මනසින් කරගත හැකි කටයුතු රදා පවතින්නේ මනසේ ශක්තිය මතයි. ශක්තිමත් මනසක් අලසකමින්, අපේක්ෂා භංගත්වයෙන්, කනස්සල්ලෙන් හෝ දුක්මුසු බවින් පීඩා නොවිඳියි. එය තමන්ට අනවශ්‍ය දේ බැහැර කිරීමට ඉගෙන ගනියි. ආවේගයන්ට වහල් වීම නිසා අවුල් වී ඇති සිතුවිලි ක්‍රියාවලිය පිරිසිදු කරයි. සිත නිසංසල හා අවදිමත් තත්ත්වයකටත්, සමාධිමත් තැන්පත් බවක් සහිතව සිහියෙන් කටයුතු කරන තත්ත්වයකටත් රැගෙන එයි. තව ද සිත එක අරමුණක රැඳවීමේ හැකියාව හා විනිවිද දකින අවබෝධය පහළ කරවයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය මනසේ ශක්තිය හා බලය මනස පිරිසිදු කිරීමේ පුහුණුවෙන් අපට ලැබෙනු ඇත.

sinhalaebooks.com

අපගේ මනස පිරිසිදු කරගැනීමට නම් මනසේ ඇති අනවශ්‍ය දෑ ඉවත් කළ යුතුය. අප නිතරම මනස තුළ බොහෝ දේ පුරවාගෙන සිටින්නෙමු. අතීතයේ සිදු වුණ දේ, අනාගතයේ සිදු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන දේ, බාහිර පුද්ගලයන්, බාහිර තැන් ආදිය ගැන කල්පනා කරමින් සිටින්නෙමු. මුළු දවසේම අපි සිතන්නෙමු. මනසට මොහොතකටවත් විවේකයක් නැත. අපි විවේක ගැනීමට බැහැරට යන්නෙමු. විවේකය ලැබෙන්නේ කුමකට ද? සිරුර විවේක ගැනීමට යයි. එය වැල්ලට, මුහුදු තීරයට හෝ කඳුකරයට හෝ වෙනත් ප්‍රදේශයකට නැතිනම් වෙනත් රටකට විය හැක. නමුත් මනස? වෙනදා පැවති එදිනෙදා කටයුතු ගැන සිතීම වෙනුවට මනසට දැන් සිදුවන්නේ අලුත් ස්ථානයේ දර්ශන, ශබ්ද හා වෙනත් වින්දනයක් ගැන සිතීමට ය. එබැවින් මනසට විවේකයක් ලැබෙන්නේ නැත. එය එක් විෂය පථයකින් වෙනත් විෂය පථයකට මාරු වීමක් පමණයි. මනස තවමත් අවිවේකීව පවතිනු ඇත.

අපේ සිරුරට රාත්‍රියේ දී විවේක නොදෙන්නේ නම් එයට දිගු කාලයක් ක්‍රියාත්මක වීමට නොහැකිවනු ඇත. මනසට ද විවේකයක් අවශ්‍යය, එහෙත් එය නින්දෙන් ලබා ගත නොහැක. මනසට විවේක ගත හැකි එකම මොහොත වන්නේ, එය සිතීම නතර කොට විඳීම හෝ අත්දැකීම පමණක් දැනගන්නා විටය. එසේ නොමැති විට අප විවිධ දේ කල්පනා කරමින් මනස බොහෝ දේවල්වලින් පුරවා ගනී. එවිට මනසට විශාල පීඩනයක් මෙන්ම බරක් ඇත. ඔබ බඩු ගොඩාක් පිර වූ බෑගයක් ඔබගේ කරේ එල්ලා ගත්තේ නම් එය ශරීරයට විශාල පීඩාවකි. මෙන්ම බරකි. අපගේ මනසත් නොයෙක් දෑවලින් පිරී පවතින විට එලෙසම ය. අප සතුව ඇති බෑගයේ අවශ්‍ය බඩුවක් දෙකක් පමණක් ඇතිනම් එය අපට පහසුවකි. අපගේ මනසත් දේවල්වලින් හිස්වන තරමට පහසුය, සැහැල්ලු ය. එපමණක් ද නොව මනස ශක්තිය හා බලය ද උපදවනු ඇත.

අප සතුව ඇති බෑගය විවිධ බඩුවලින් පිරී පැවතිය ද "**මනස**" පිරී පවතිනනේ සිතුවිලිවලිනි. එම සිතුවිලිවලට අපට අයත් දේපළ, පුද්ගලයන්, මුල්බැස ගත් හුරු පුරුදු, විවිධ අදහස්, ඇදහිලි, චින්තන රටා (අප හිතන ආකාර) ආදිය ද ඇතුළත් ය. මේ සියල්ල අප අතහැර දැමිය යුතුය. නමුත් එය අපහසු කාර්යයකි. අධ්‍යාත්මික මාර්ගය යනු සියල්ල බැහැර කිරීමයි. එහිදී ලබාගත යුතු හෝ ඉටුකර ගතයුතු කිසිවක්

sinhalaebooks.com

නැත. ඔබ අවබෝධය හා අනවබෝධය බැහැර කරන විට සැබෑ නිදහස ලබන්නේ ය. ඇත්ත වශයෙන්ම අධ්‍යාත්මික මාර්ගය යනු අත් හැරීමේ මාර්ගයයි. එනම් අප වටා ගොඩ නඟා ගත් සියලු දේ නිරතුරුවම බැහැර කිරීමයි. භාවනාවේ දී සිතීම නතර කිරීම අපහසු වන්නේ එය සියල්ල අතහැර දැමීමට සමාන වන බැවිනි. එමෙන්ම මමත්ත්වයට කිසිදු සහයක් නොමැති මොහොතක් ද වන බැවිනි. එය පළමු වරට සිදුවන විට මනස වහා ''හා, මේ වෙනස කුමක් දැ''යි ඊට ප්‍රතික්‍රියා දක්වනු ඇත. එසැනින් පුද්ගල මනස යළිත් සිතීම අරඹනු ඇත. භාවනාවේ දී ඇතිවන ශ්‍රේෂ්ඨතම ප්‍රතිඵලය සියලු සිතුවිලි බැහැර කිරීමයි. සිතන්නට කිසිවෙකු නැතිවිට මමංකාරය (මම ය මාගේය) තහවුරු වීමක් සිදු නොවේ. මේ බැහැර කිරීම නැතිනම් අතහැර දැමීම තුළින් අපට යම් අවබෝධයක් ඇති වෙයි. එනම් මමත්ත්වය නිසා නිරන්තරයෙන්ම අත්‍යවශ්‍යතාව ඇතිවන බව හා ඒ නිසාම සිතීමේ අවශ්‍යතාවය ඇතිවන බවය. මමත්ත්වයත්, අවශ්‍යතාවයත්, බැහැර කරන විට සියලු අතෘප්තිකර හැඟීම් බැහැර වේ.

sinhaladebooks.com

ජීවිතයම භාවනාවකි

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

හොඳයි අපි දැන් භාවනාව කෙසේද? යන පැත්ත දෙස බලමු.

අපගේ මනස පිරිසිදු කර මනසේ ශක්තිය හා බලය මෙන්ම නිසංසල හා අවදිමත් බව හරහා මනස තුළ විනිවිද දකින අවබෝධය පහළ කර ගැනීම සඳහා අප භාවනා කළ යුතු ය. සමහර විට ඔබ මේ වන විටත් ඒ ගැන අසා තිබීමට පුළුවනි. මෙහි දී භාවනාව යන වචනය වෙනුවට දෛනික ජීවිතයේ සතිමත් බව දියුණු කරනවා යන අදහස තේරුම් ගැනීම ඉතා අගනේ ය. මන්ද භාවනා කරනවා යන වචනය ඇසෙන කොටම අපේ හිතට බොහෝ අදහස් පහළ වනු ඇත. භාවනා මධ්‍යස්ථානයක අවශ්‍යතාවය, ඒ සඳහා කාලය වෙන් කර ගැනීම, භාවනාවට වාඩි වීමට අවශ්‍ය බව, ඒ සඳහා සියලු වැඩ නවතා දැමීමට සිදුවීම යන අදහස් ය. එම නිසා භාවනාව යන වචනයටත් බොහෝ දෙනෙක් අකමැති වනු ඇත.

සාමාන්‍ය ජනප්‍රිය අදහස වන්නේ භාවනා කිරීමට ඉහත සඳහන් කාරණා සියල්ල සම්පූර්ණ විය යුතු බවයි. නමුත් ඇත්තටම භාවනාවෙන් විය යුත්තේ ඔබ ජීවිතයේ එදිනෙදා කටයුතු කරන විට සැහැල්ලු හා අවදි මනසකින් කටයුතු කිරීම නම්, භාවනාව ඔබගේ දෛනික ජීවිතයේ ම කොටසක් විය යුතු බවය. ජීවිතයේ හොඳ නරක මැද හැලහැප්පිලි මැද බලාපොරොත්තු කඩවීම්, සිත් වේදනා, ජය පරාජය වැනි අවස්ථාවල අපේ භාවනාව ප්‍රයෝජනයක් වෙනවානම් එය මොන තරම් ප්‍රායෝගික ද, එසේ භාවනාව අපගේ දෛනික ජීවිතයට අදාළ කර ගැනීමට, දෛනික ජීවිතයේ සතිමත් බව දියුණු කිරීම භාවනාවේ හරය වන බව තේරුම් ගැනීම ඉතාම වැදගත් ය. එවිට අප සතිමත්ව සිටින සෑම මොහොතක් ම භාවනාවක් වනු ඇත. අපගේ භාවනාවේ ප්‍රථම පියවර වන්නේ සතිමත් බව හොඳින් දියුණු කිරීමයි. දෙවන පියවර වන්නේ දියුණු කරගත් සතිමත් බව උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රඥාව ලබා ගැනීමය. එනම් ''මම'' යනු කවුරුන් ද යන්න තේරුම් ගැනීම ය. ''මම'' යනු කවුරුන්ද යන්න හරි හැටි තේරුම් ගත් විට මුළු ජීවිතයම භාවනාවක් වනු ඇත. එය අපට ඉදිරියේදී ඉගෙනගත හැකිවනු ඇත.

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

දැන් අප ''සතිමත් බව'' ගැන සලකා බලමු.

''සති'' යනු පාලි භාෂාවේ එන වචනයකි. සිංහල තේරුම ''සිහිය''යි. ඉංග්‍රීසි බසින් Mindfulness (මයින්ඩ්ෆුල්නස්) වේ. සතිමත් වීම යනු; තමන් යම් කාර්යයක යෙදෙන විට යෙදෙන කාර්යයට තමන්ගේ පූර්ණ අවධානය යොදා තීන්දු තීරණ ගැනීමකින් තොරව ඒ ඒ මොහොතේ අත් දකින, අත්විඳින, දැනීම්, විඳීම්, හැඟීම්, සිතුවිලි අවධානයෙන් යුතුව දැන ගැනීමයි. මෙහිදී අපගේ සම්පූර්ණ අවධානය වර්තමාන මොහොතට එනම් මේ මොහොතට යොමු කරමින් සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කිරීමට උත්සහ කරයි. තවත් සරලව කියනවානම් මේ මොහොත සමඟ යහළු වී සිටීමයි. නමුත් එය අපහසු කාර්යයකි. මන්ද දැනටමත් අපගේ සතිමත් බව දියුණු වී නොමැති නිසාවෙනි. එම නිසා අපගේ අවධානය වර්තමාන මොහොතෙන් ගිලිහී අතීතයට නැතිනම් අනාගතයට එසේත් නැතිනම් වෙන කෙනෙක් හෝ වෙන තැනකට වශයෙන් විවිධ අරමුණු වෙත පැන යයි. එබැවින් අපගේ මනස වඳුරු මනසක් ලෙස ද හඳුන්වන්නෙමු. වඳුරාට එකම දෙයකට අවධානය තබා ගෙන එක ආකාරයකට සිටීම අපහසුය. නිතර අවධානය ඒ මේ අත වෙනස් කරයි. අපගේ මනසත් වේගයෙන් අරමුණින් අරමුණට පැන යයි. එබැවින් අප මනස පුහුණු කළ යුතුය, මේ මොහොතේ තබා ගැනීමට.

තවද, සිහිය පවතින දෙය එලෙසින් ම පිළිගනී. පවතින දෙය ඒ ආකාරයෙන් ම දැක ගන්නා තෙක් සිත පවිත්‍ර කළ නොහැක. ''ඇති දේ ඒ සැටියෙන් දැක ගැනීම'' ගැන සඳහන් කරන විට පියවි දෑසින් දැක ගැනීම අදහස් නොකෙරෙයි. ඒ ප්‍රඥාව තුළින් දැක ගැනීම වෙයි. එනම් ලෝභය, ද්වේශය, මුලාව ආදිය නිසා පක්ෂපාතී නොවුනාවූත් පූර්ව නිගමන නිසා කිළිටි නොවුනාවූත් දැක්මකින් කායික මානසික ක්‍රියාකාරකම් ඒ සැටියෙන්ම දැකීමයි.

සැබවින්ම එය වචනයෙන් නිවැරදිව ප්‍රකාශ කිරීමට අපහසුය. සිහිය ගැන තර්කානුකූලව දැන ගැනීමට නොහැකිය. කෙසේ වෙතත්, සිහිය වඩාත් පහසුවෙන් අත්දැකීමට හැකිවන අතර, ඒ තුළ ප්‍රකාශ කිරීමට තරම් දැනුමක් නොමැත. ''සත්‍ය ස්වභාවයේ'' අත්දැකීම වචන

sinhalaebooks.com

වලට එපිටින් හා සංකේතයන්ට ඉහළින් පවතී. වචනවලට එපිටින් පැවතුණු හේතුවෙන් එය අස්වාභාවික නොවේ. එය ස්වාභාවිකය.

ඔබ යම් කිසි දෙයක් පිළිබඳ දැනගත් විගස, ඔබ ඒ පිළිබඳව චිත්තරූප මවා ගැනීමට හෝ හඳුනාගැනීමට පෙර ක්ෂණයකින් ඇතිවන ශුද්ධ දැනීමක් ඇත. සාමාන්‍යයෙන් මෙය ඉතා කෙටි කාලයක දැනීමකි. ඔබ නෙත යම් දෙයක ගැටෙන මොහොතේම මෙන් ම, යම් දෙයක් මත සිත රදවන ක්ෂණයකින් හඳුනාගැනීමට පෙර හා අනෙකුත් දේවලින් එය වෙන්කර ගැනීමට පෙර, පවතින මොහොත සිහියයි.

සිහිය නැතහොත් සතිමත් බව දියුණු කිරීමට තිබෙන එකම මග ඉවසන සුළු පිළිගැනීමයි. සතිමත් බව වර්ධනය වන එකම ක්‍රමය නම් අඛණ්ඩව සතිය පිහිටුවා ගැනීම හා ඉවසීමෙන් සතිමත් බව පුරුදු කිරීම පමණක්ම ය. මෙම ක්‍රියාවලිය බලහත්කාරකමින් හෝ ඉක්මණින් කළ නොහැක. එයට ම ආවේණික වේගයකින් එය ඉදිරියට යනු ඇත.

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

දැන් අප සතිමත් බව පුහුණු කිරීම ගැන සලකා බලමු.

ප්‍රධාන වශයෙන්ම ඉරියව් හතරක් මත අපට සතිය පුහුණු කළ හැකිය. ඒවා නම්, ඉඳගෙන සිටින ඉරියව්ව, ඇවිදින ඉරියව්ව, නිදන ඉරියව්ව හා සිටගෙන සිටින ඉරියව්ව යන ප්‍රධාන ඉරියව් හතරයි. තවද අප යෙදෙන ඕනෑම දෛනික කටයුතුවලදී ද සතිමත් බව අපට පුහුණු කළ හැකිය. මේ අතර වඩා ප්‍රසිද්ධ වී ඇත්තේ ඉඳගෙන කරන භාවනාවයි. එනම් ඉඳගෙන සතිමත් බව පුහුණු කිරීමයි.

ඇවිදින ගමන් සතිය පුරුදු කිරීම නැතහොත් සක්මන් භාවනාව මෑත කාලයේ දී නැවත ඉස්මතු වී ඇත. එපමණක් නොව අනිකුත් ප්‍රධාන ඉරියව් මෙන්ම දෛනික ජීවිතයේ දී සතිමත් බව පුහුණු කිරීම ගැන දැන් සමාජය තුළ කතා බහට ලක් වී ඇත. මේ සඳහා බොහෝ සෙයින් උපදෙස් සැපයෙන්නේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ ආරම්භ කරන ලද ''**සති පාසල**'' නම් වූ වැඩ සටහන මගිනි. මීට පෙර බොහෝ දෙනෙකුගේ අදහස වූයේ භාවනා කිරීමට වාඩි වී සිටීම අනිවාර්යය ලෙසට ය. බොහෝ මිනිසුන් භාවනාව ගැන සිතාගෙන ඉන්නේ වැරදි විදියටයි. එනම්, භාවනා කළ හැක්කේ ඉදගෙන පමණක් යන අදහසයි. ඇත්තටම එය එසේ නොවෙයි ඉදගෙන භාවනා කිරීම යනු එක ඉරියව්වක් පමණි. අපට ඕනෑම ඉරියව්වක ඕනෑම වෙලාවක භාවනා කළ හැකිය.

'භාවනාව' යන වචනය වෙනුවට අප යොදා ගන්නා සතිය යන වචනය, භාවනා යන වචනයෙන් සමාජගත වී ඇති පටු ස්වභාවය ඉක්මවා ඊටත් වඩා පුළුල් අර්ථයක් අපට සපයා දී ඇත. එනම් හැම මොහොතක්ම සතිමත් වීම හරහා භාවනාවක් සිදුවන බවයි. ''**සති පාසල**'' මෙම විප්ලවීය අදහස ක්‍රියාවට නංවන හොඳ තෝතැන්නකි. මෙහි ප්‍රධානතම ගෞරවය හිමි විය යුත්තේ ''**සති පාසල**'' වැඩ සටහන නිර්මාතෘ වන අපගේ ද ගුරුදේව ස්වාමීන් වහන්සේ වන දැනට ලොව පුරා විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳ ප්‍රධාන පෙළේ භාවනා ගුරුවරයෙක් වශයෙන් කටයුතු කරන මීතිරිගල නිස්සරන වන ආරණ්‍ය සේනාසනයේ ප්‍රධාන භාවනා උපදේශක ස්වාමීන් වහන්සේ වන අති පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව නම් මහා ස්වාමීන් වහන්සේය.

sinhalaebooks.com

උන්වහන්සේගෙන් මෑත කාලයේ දී මේ විප්ලවීය අදහස සමාජගත වන්නට විය. එමගින් ජාති ආගම් භේදයකින් තොරව ''**සති පාසල**'' වැඩ සටහන හරහා සතිමත් බව ජනතාව අතරට සම්ප්‍රේෂණය විය.

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

දැන් අප ඉඳගෙන සතිය පුහුණුවීම ගැන සලකා බලමු. වාඩි වී සතිය පුරුදු කිරීම (පර්යංක භාවනාව)

පළමුව ඔබ හොඳින් සමබර පහසු ඉරියව්වක වාඩිවෙන්න. ඒ සඳහා මෙට්‍රස් එකක් හෝ පහසු ආසනයක් අවශ්‍ය නම් භාවිතා කරන්න. කොන්ද කෙළින් තබා ගන්න. ඇඟ දරදඬු නොකර සැහැල්ලු ආකාරයට හිඳ ගැනීම වැදගත්ය. අත් දෙක තමන්ට පහසු ආකාරයට තබා ගන්න. ඇස් දෙක තදින් නොව මෘදු ලෙස වසා ගන්න. ඔබ දැන් සැහැල්ලුවෙන් ඉඳගෙන ඉන්නා ශරීරය වෙත ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න. තමන්ගේ ශරීරයට දැනෙන දේ හා ශරීරය තුළ සිදුවන දේ සිහියෙන් යුතුව නිරීක්ෂණය කරන්න.

ඉඳගෙන ඉන්නා කයට අවධානය යොමු කළ විට ඔබගේ ශරීරයට දැනෙන දේ ලෙස, සුළං වදින විට දැනෙන සිසිලස, එසේ නැතිනම් ශරීරයට රස්නය දැනෙන ආකාරය, ඇඳුම් නිසා ශරීරයයේ දැනෙන තද ස්වභාවයන් මෙන්ම කකුල් පොළවට ස්පර්ශ වීමේ දී දැනෙන දැනීම් ආදිය සතියට නිරීක්ෂණය විය හැක. නැතිනම් ශරීරය තුළ සිදුවන දේ ලෙස, හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය, හුස්ම ඉහළ පහළ යන විට උදරය පිම්බෙන හැකිළෙන ආකාරය, ඔබගේ හෘද ස්පන්දනය, නැතිනම් ශරීරය තුළ යම් යම් කම්පන චංචල ස්වභාවයන් ඔබට නිරීක්ෂණය විය හැක. මේ ආකාරයට ඔබ කය තුළ අත්දකින අත්විඳින දේ සතියෙන් දැන ගන්න.

මේ මොනයම් හෝ දැනීමක් සිදුවීමක්, ඔබ හඳුනා ගන්නේ නම් එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ මේ මොහොතෙහි සිටින බවය. එනම් ඔබ සතිමත් වී සිටින බවයි. ඔබ මෙසේ සතිමත්ව සිටින විට ඔබට හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය වැඩි වශයෙන් ප්‍රකට වේ නම්, ඔබගේ අවධානය හුස්ම වෙත යොමු කරන්න. ඔබට වඩා හොඳින් ප්‍රකට වෙන්නේ උදරය පිම්බෙන හැකිළෙන ආකාරය නම් ඒ වෙත ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න. මෙසේ ප්‍රකටවන අරමුණු සමඟ වැඩි වේලාවක් අවධානය තබා ගනිමින් භාවනා අරමුණ සමඟ හැකිතාක් යාළු වී සිටීමට උත්සාහ කරන්න. එනම්, වැඩි වශයෙන් ප්‍රකට වූ අරමුණ වූයේ හුස්ම නම් හුස්ම සමඟ යාළු වී සිටීමට උත්සාහ කිරීමයි. මෙසේ ඔබ සතිමත් වී සිටින

sinhalaebooks.com

විට ශරීරයෙහි වෙනත් දැනීම් කෙරෙහි ද අවධානය නැවත යොමු විය හැකිය. එනම්, කයට දැනෙන සිසිලස හෝ රස්නය, කයෙහි ප්‍රකටවන කම්පන චංචල වැනි දෑය. එසේ වීම වරදක් නැත. මන්ද ඒවා ද කය නැතහොත් ශරීරය හා සම්බන්ධ දැනුවත්වීම් වන නිසාය.

මෙසේ ඔබ සතිමත්ව සිටින විට ඔබේ අවධානය බාහිර අරමුණක් වෙත ගියහොත් එනම්, අතීතයේ සිදු වූ දෙයකට නැතිනම් කිරීමට ඇති වැඩකට, වැනි සිතුවිලිවලට හෝ බාහිර ශබ්දවලට, ගිය විට නැවත ඔබේ අවධානය ඉඳගෙන සිටින ශරීරය වෙත යොමු කරමින් නැවතත් හුස්ම කෙරෙහි සතිය පිහිටුවීමට කටයුතු කරන්න. හිත භාවනා අරමුණින් බැහැරව වෙනත් අරමුණු වෙත යෑම නොවිය යුත්තක් ලෙස නොසිතන්න. භාවනාවට ආධුනික කාලය තුළ වැඩි වශයෙන් මෙසේ සිදුවීම ස්වභාවික කරුණකි. එමෙන්ම භාවනාවට ආධුනික සැමට පොදුවේ සිදුවන දෙයකි. එම නිසා හිත නිතර වෙනත් අරමුණු වෙත පැන යාම තමන්ගේ පෞද්ගලික වරදක් ලෙස නොසිතන්න. හිත බාහිර අරමුණු වෙත යන සෑම වෙලාවකම ඒ ගැන දුක් නොවී නැවත හිත කය වෙත ගන්න.

ඔබ මේ ආකාරයට දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙන්න. ඔබේ පුහුණුව අලුතින් ආරම්භවන මේ මොහොතේ සමහරවිට සිතේ විසිරෙන ස්වභාවය තරමක් වැඩි වීමට පුළුවනි. මෙසේ සිත විසිරීම වළක්වා වර්තමාන මොහොතට ගෙන ඒමට පහසුවක් ලෙස මෙම ක්‍රමය උපකාර කර ගත හැකිය.

එනම්,

බාහිර පරිසරයේ ශබ්ද ඇසීම මගින් මේ මොහොතට පැමිණීම

ඔබ හොඳින් සැහැල්ලු සමබර ඉරියව්වක වාඩි වී ටික වේලාවක් බාහිර පරිසරයෙන් ඇසෙන ශබ්ද වෙත අවධානය යොමු කරන්න. ඔබ අවට පරිසරයෙන් ඇසෙන සියලු ශබ්ද සිහියෙන් අසන්න. එවිට ඔබට ඒ මොහොතේ ඇසෙන බොහෝ ශබ්ද ඇසෙන්නට පටන් ගනී. එවිට ඔබේ අවධානය වර්තමාන මොහොතට පැමිණෙනු ඇත. එසේ පරිසරයේ ශබ්ද වෙත ඔබ සතිමත්ව සිටින විට ඔබේ ශරීරයේ හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය ඔබට හොඳින් වැටහෙනු ඇත. එවිට ඔබ ඔබේ අවධානය හුස්ම වෙත තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

sinhalaebooks.com

හුස්ම මත පවතින අවධානය වෙනස් වීම වළක්වා ගැනීමට ඔබට මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කළ හැක. එනම් හුස්ම ඉහළ පහළ යන එක මෙසේ ගණන් කිරීම කළ හැකිය.

එය මෙසේ ගණන් කළ යුතුය. හුස්මක් ඉහළට යන විට ඇතුළු වෙනවා, පහළට වැටෙන විට පිට වෙනවා එකයි වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් ගණන් කළ හැකිය.

ඇතුළු වෙනවා පිටවෙනවා 2යි

ඇතුළු වෙනවා පිටවෙනවා 3යි

වශයෙන් හෝ,

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස 1යි

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස 2යි

වශයෙන් ද මෙනෙහි කරමින් ගණන් කළ හැකිය. මෙහිදී, හිතලා හුස්ම ගැනීම අදහස් නොකරයි. ස්වභාවයෙන්ම හුස්ම වැටීමට ඉඩ හැර එය සිහියෙන් දැන ගනිමින් ගණන් කිරීම පමණක් කළ යුතුය. මෙම ගණන් කිරීම හුස්ම අටක් පමණ වන තුරු ගොස්, නැවත එකට පැමිණිය යුතුය. අටට යාමට පෙර හිත වෙන අරමුණකට ගියහොත් ඒ බව දැනගත් පසු නැවත මුල සිට ගණන් කිරීම කළ යුතුය.

මෙහිදී සිදුවන්නේ ඔබ, හුස්මක් එන තුරු ඉතා ඕනෑකමින් බලා සිටින නිසා හිත වෙන අරමුණු වෙත යෑම වැළැකීමයි. මෙසේ පුහුණුවේ යෙදෙන විට සිත එකඟ වූ පසු ගණන් කිරීම අවශ්‍ය නැත. එය අත හැර දමන්න. මෙනෙහි කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් ය. එනම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හෝ ඇතුළු වෙනවා පිටවෙනවා, ඇතුළු වෙනවා පිටවෙනවා වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් හුස්ම වෙත අවධානය තියා ගැනීමයි.

උදරය පිම්බීම හැකිලීම බලන කෙනෙකුට, පිම්බෙනවා හැකිළෙනවා වශයෙන් ගණන් කිරීම හා මෙනෙහි කිරීම කළ හැකිය. මෙසේ සිදු කිරීමේදී සිත හුස්ම සමඟ බොහෝ වේලාවක් පවතී නම් මෙනෙහි කිරීමද අතහැර දැමිය හැකිය.

sinhalaebooks.com

ඉන් පසුව ගණන් කිරීම හා මෙනෙහි කිරීම අවශ්‍ය නොවන අතර හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය සතියෙන් නිරීක්ෂණය කිරීම ප්‍රමාණවත් වේ. මේ ආකාරයට ඔබ හුස්ම වෙත සතිමත් වී සිටින විට නැවතත් සිත විවිධ අරමුණු වෙත පැන යා හැකි නමුත් එහි කිසිදු වරදක් නැත. ඒ බව ඔබ හොඳින් මතක තබා ගන්න. එය මානව මනසේ ස්වභාවික තත්ත්වයකි. සමහරවිට ඔබට මේ බව තේරුම් යාමට කල් ගත වීමට ද පුළුවන. එතෙක් අප සිත බාහිර අරමුණු වෙත ගිය විට නැවතත් අවධානය ඉදගෙන සිටින කය වෙත නැතිනම් බලමින් සිටි මුල් අරමුණු වෙත ගෙන ආ යුතුය.

බොහෝ විට බාහිර අරමුණු අපගේ මනස ව්‍යාකූල තත්ත්වයට පත් කරයි. අප සතියෙන් නොමැති සෑම වේලාවකම විවිධ අරමුණු අපේ මනසට වැද මනසට පීඩා ද ඇති කරයි. බොහෝ විට අතීතයේ අමිහිරි මතකයන් අපේ මනස කළඹයි, පීඩාවට පත් කරයි. නැතිනම් අනාගත සිහින තුළ ජීවත් වෙමින් අනාගතය කෙසේ වේ දැයි කල්පනා කරමින් වෙහෙසට පත්වෙයි. නැතිනම් වෙනත් පුද්ගලයකු ගැන කල්පනාවල සිරවී වෙහෙසට පත්වනු ඇත. එසේත් නැතිනම් වෙනත් තැනක් වෙත කල්පනාවක වැටී පීඩා විඳියි.

අප මේ මොහොත කෙරෙහි සතිමත් නොවන සෑම වේලාවකම මනස තුළ මෙවැනි ව්‍යාකූල තත්ත්වයක් පවතිනු ඇත. අප මේ මොහොත පිළිබඳ සතිමත් වන විට කල්පනා තුළ සිර වී පීඩනයට පත් අපේ මනස සාමකාමී ශාන්තභාවයට පත්වනු ඇත. මෙය සතිමත් වීම තුළින් අපට ලද හැකි වටිනාම ලාභයකි. එබැවින් අප මේ මොහොත සමඟ යාළු වීම ඉතාම වැදගත් ය. එය අපගේ මානසික මෙන්ම කායික සෞඛ්‍ය සම්පන්නභාවයට ද බෙහෙවින් උපකාරවනු ඇත. දැනට පවතින සියලුම බෝ නොවන රෝගවලට ප්‍රධාන හේතුව මනස තුළ පවතින මෙම පීඩන ස්වභාවයයි. එනම් මානසික ආතතියයි.

තව දුරටත් ඉඳගෙන සතිය දියුණු කිරීමේ දී ඉදිරි පියවරක් ලෙස, ඔබගේ භාවනා අරමුණ වූයේ හුස්ම නම් ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස දෙක අතර පවතින වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කිරීමට උත්සාහ කරන්න. එනම් හුස්ම ඉහළට ගන්නා විට වැටහෙන ආකාරය හා හුස්ම පහළට හෙළන විට වැටෙහෙන ආකාරය සිහියෙන් බැලීමයි. ඔබ හොඳින් හුස්ම ඉහළ

sinhalaebooks.com

පහළ යන ආකාරය නිරීක්ෂණය කළහොත් ගන්න හුස්ම හා හෙළන හුස්ම අතර වෙනස්කම් බොහෝමයක් ඔබට දැක ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

උදාහරණයක් ලෙස,

ගන්න හුස්ම දීර්ඝ ලෙසත්, හෙළන හුස්ම කෙටි ලෙසත්, ගන්නා හුස්ම නාසිකාග්‍රයේ වදින විට සිසිලසක් ලෙසත්, හෙළන හුස්ම උණුහුම් ලෙසත්, ගන්නා හුස්ම ප්‍රකටව දැනෙන අතර හෙළන හුස්ම එතරම් ප්‍රකට නැති බවත් වශයෙන් බොහෝ ලෙස හුස්මෙහි පැතිකඩවල් නිරීක්ෂණයට ලක්වනු ඇත.

උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම ප්‍රධාන අරමුණු වශයෙන් ගත් අයෙකුට උදරය පිම්බීමත් හැකිළීමත් අතර වෙනස්කම් බැලිය හැකිය.

උදාහරණයක් ලෙස,

උදරය පිම්බෙනවිට ඇඟ තදවෙන ආකාරය, උදරය හැකිළෙනවිට ඇඟ ලිහිල්වන ආකාරය, උදරය පිම්බීම දීර්ඝව සිදුවන බවත්, උදරය හැකිළීම කෙටි ලෙසත් වශයෙනි. යම් අයෙකුට ''මම දැන් මෙතන ඉඳගෙන ඉන්නවා'' යැයි කයට අවධානය යොමුකළ පසු කය හා සම්බන්ධ අත්දැකීම් මාරුවෙමින් නිරීක්ෂණයට ලක්වීම සිදුවීමට ද පුළුවන.

එනම්, විටෙක හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම විටෙක උදරය පිම්බීම හැකිළීම, තවත් විටෙක කයෙහි තැනින් තැනට දැනෙන උණුසුම් සීතල ස්වභාවයන්, කයට දැනෙන තදගති, සියුම් වේදනා හා යම් යම් කම්පන චංචල ස්වභාවයන් වැනි දෑය. එවිට එවැනි මාරුවෙමින් පවතින දැනීම් විඳීම් සතියෙන් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.

කොහොම නමුත් භාවනානුයෝගියා කළ යුත්තේ තමන්ට කයෙහි ප්‍රකටවන දේ හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීමයි.

තමන්ගේ භාවනා අරමුණ හොඳින් සතියෙන් නිරීක්ෂණය කිරීමේ ප්‍රයෝජන අප දැන ගත යුතුය. ඒවා නම්, සිත වෙනත් අරමුණු වෙත නොයා භාවනා අරමුණෙහිම රඳවා ගැනීමට උපකාරී වීම.

sinhalaebooks.com

භාවනා අරමුණ විස්තර ඇතුව සතියෙන් නිරීක්ෂණයවන විට මනසෙහි අවදිභාවය හොඳින් දියුණු වීම. අරමුණ විස්තර වශයෙන් බැලීමට තියුණු එල්ලකරගත් සතියක් අවශ්‍ය වන අතර, එසේ බලන විට ඒ ඒ තැන මනස හොඳින් ඒකාග්‍රවීමද සිදුවනු ඇත.

දැනගත යුතු විශේෂ කරුණක් ඇත. එනම්,

''කලාතුරකින් යම් භාවනා කරන්නෙකුට මම දැන් මෙතන ඉඳගෙන සිටිනවා යැයි අවධානය ඉදගෙන සිටින ඉරියව්වට එනම් කයට ගත් විට කය ගැන කිසිම දැනීමක් නොමැතිව ඉන්න බව පමණක් වැටහෙනු ඇත. එවැනි කෙනෙක් හිතාමතා අරමුණක් ප්‍රකට කර ගැනීමට උත්සාහ නොකළ යුතුය. එනම් හිතලා හුස්ම ගැනීම හෝ වෙනත් දෙයක් නොකළ යුතුය. මම දැන් මෙතන ඉදගෙන සිටිනවා යැයි දැනෙන දැනීම පමණක් දැන සිටීම ප්‍රමාණවත්ය.''

මේ ආකාරයට ඉඳගෙන සතිමත් බව දියුණු කිරීමේ දී සිතුවිලිවලට හා බාහිර ශබ්දවලට හිත ගියහොත් නැවත භාවනා අරමුණට සිත ගත යුතු බව මේ වනවිටත් ඔබ දන්නා කාරණාවකි. මෙසේ භාවනාවේ යෙදෙන විට කයට දැනෙන වේදනා සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය ඔබ දැන ගත යුතුය. එනම්, එක ඉරියව්වක වැඩි වේලාවක් සිටින විට කයට දැනෙන වේදනා හෝ වෙනත් කාරණා නිසා කය තුළින් මතුවෙන වේදනා සම්බන්ධව ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරයයි.

ඕනෑම අයෙකුට එක දිගට එක ඉරියව්වක වාඩි වී සිටින විට කයෙහි වේදනා ප්‍රකටවනු ඇත. සාමාන්‍ය වශයෙන් විනාඩි 30ක් 40ක් පමණ යන විට එසේ සිදුවීමට පුළුවන. ආධුනික භාවනා කරන්නෙකුට ඊට පෙර වේදනා මතුවිය හැකිය. වේදනා මතුවන විට භාවනා යෝගාවචරයා කළ යුත්තේ වේදනාව මතුවීගෙන එන අවස්ථාවේදී භාවනා අරමුණින් සිත ඉවත්කර නොගෙන මතුවීගෙන එන වේදනාව තිබිය දී භාවනා අරමුණ සමඟ සිටීමට උත්සාහ කිරීමය. වේදනාව නැතිවිට දී භාවනා අරමුණ සමඟ සිටිනවාට වඩා වේදනාවක් පවතින විට එය ගණන් නොගෙන භාවනා අරමුණ සමඟ සිටීමට හැකි නම් එය දක්ෂකමකි. සමහර විට එසේ සිටින විට මතුවීගෙන ආ වේදනා නැති වී යාමට ද ඉඩ ඇත.

sinhalaebooks.com

එසේ වේදනාව ඉවත් වී ගියහොත් දිගටම භාවනා අරමුණ සමඟ සිටිය හැකිය. සමහර විට භාවනා අරමුණ සමඟ රැඳී සිටීමට නොහැකි තරමට වේදනාව වැඩි වීමට පුළුවන. එසේ වූ විට ඔබ වේදනාව මතුවන තැනට අවධානය යොමුකර, වේදනාව දැනෙන ආකාරය සතියෙන් නිරීක්ෂණය කරන්න. කලින් භාවනා අරමුණ හොඳින් නිරීක්ෂණය කළා මෙන් අලුතින් මතු වී ඇති වේදනාව නම් වූ අරමුණ ද හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. වේදනාව අඩු වැඩිවෙන ආකාරය වේදනාව තුළ දැනෙන විවිධ ස්වභාවයන් හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. එවිට වේදනාව තුළ ද ඔබේ භාවනාව සිදුවනු ඇත. වේදනාව මතින් ද ඔබේ සතිය හොඳින් දියුණුවනු ඇත. එසේ වේදනාව සමඟ ද භාවනාව සිදුවන විට ලැබෙන ප්‍රයෝජන ඇත. එනම්,

1. වේදනාව පවතින විට සිත වෙන අරමුණු වෙත නොයන බැවින් වේදනාව තුළ තව තවත් සතිය දියුණු කළ හැකි වීම.
2. වේදනාව සතියෙන් බැලීමට උත්සාහ කරන විට, වේදනාව සමඟ ගැටීම එනම්, වේදනාවට ඇති අකමැත්ත ඉවත් වී සිත මධ්‍යස්ථ වීම. (වේදනාව කෙරෙහි සිත උපේක්ෂා සහගත වීම)
3. වේදනා දරා සිටීමේ හැකියාව දියුණු වීම.
4. තද බල වේදනා සතියෙන් බැලීමට පුරුදු වීමෙන් කුඩා කුඩා වේදනා නොසලකා භාවනා කිරීමට ශක්තියක් ලැබීම, වැනි දෑය.

තව දුරටත් වේදනාව නිරීක්ෂණය කරමින් සතිමත් වී සිටින විට බලා සිටීමට නොහැකි තරම් වේදනාව වැඩි වුවහොත් ඔබට සතියෙන් ඉරියව් මාරු කිරීමට ද පුළුවන. පාදයක මතු වූ වේදනාවක් නම් සතියෙන් පාදය දිග හැර පහසු ඉරියව්වක් නැවත සකස්කර ගෙන (වේදනා නැති ඉරියව්වකට පැමිණ) මුල් භාවනා අරමුණ වෙත යා හැකිය. මතක තබාගත යුත්තේ ඉරියව් වෙනස් කළ ද එය සතිමත්ව සිදු කළ යුතු බවයි.

ඔබ නිරීක්ෂකයකු වීම,

භාවනාවේ දී ඔබ නිරීක්ෂකයකු බව මතක තබා ගන්න. නිරීක්ෂණය කරන්නේ කය ගැන හා හිත ගැනයි. කය වෙත අවධානය යොමා ගනිමින් කය තුළ සිදුවන දේ, විවිධ දැනීම් විඳීම් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. කයෙහි පවතින හිත විටින් විට විවිධ අරමුණු වෙත පැන

sinhalaebooks.com

යයි. අතීතයට, අනාගතයට, වෙනකෙනෙක් වෙත, වෙන තැනකට, තරහවල් වෙත, ආශාවන් වෙත, ඉරිසියා සහිත දේට වශයෙනි. මෙසේ සිතේ සිදුවන ක්‍රියාකාරීත්වය ද සතියෙන් නිරීක්ෂණය කරන්න. කයෙහි හා සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්ත්වය නිරීක්ෂණයේ දී අත්දකින දේ හොඳ හා නරක වශයෙන් තේරීමට නොයන්න. මන්ද ඔබ සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කරන්නෙකු බැවිනි.

තව දුරටත් කය වෙත සතිමත්ව සිටින විට කයෙහි සිදුවන විවිධ දේ ඔබට නිරීක්ෂණය විය හැක.

එනම්, විටෙක කය ගලක් මෙන් තදවන ආකාරය, විටෙක කය සැහැල්ලුවන ආකාරය, කයට දැඩි උණුසුම් ස්වභාවයන් දැනීම, සීතල ස්වභාවයන් දැනීම, කය ඉදිරියට හෝ පිටුපසට ඇලවී ම නැතිනම් ශරීරය දෙපසට පැද්දෙන ස්වභාවයන් කයෙහි කුඩා සතුන් ඇවිදිනවාක් මෙන් දැනීම්, ඉඳිකටුවලින් අනින්නාක් මෙන් දැනීම් ආදී වශයෙනි.

මේ ආකාරයට කය තුළ විවිධ දැනීම් නිරීක්ෂණය වීමට ඉඩ ඇත. ඒ කුමක් සිදුවුවද භාවනා යෝගාවචරයා සිදුවන සියල්ල සතියෙන් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. මන්ද ඔබ කය ගැන නිරීක්ෂකයෙක්වන බැවිනි. භාවනා යෝගාවචරයා නම් වෙනදා නොගිය පාරක ගමන්කරන්නෙක් වැනිය. කිසිදිනෙක නොගිය පාරක ගමන්කරන්නෙකුට මාර්ගයේ හමුවන දේ වෙනදා දැක ඇති දේවල් නොවීමට පුළුවන. කළ යුත්තේ සියල්ල බලාගෙන ගමන ඉදිරියට ගමන් කිරීමයි. භාවනා යෝගාවචරයාද සිදුවන සියල්ල නිරීක්ෂණය කරමින් ඉදිරියට යා යුතුය.

තව දුරටත් ඉදිරියට භාවනාව සිදුවන විට, එනම් දිගින් දිගටම භාවනා අරමුණ සතියෙන් නිරීක්ෂණය කරන විට එහි ඇති ගොරෝසු බව එනම්, ප්‍රකට ස්වභාවය ටිකෙන් ටික අඩු වීමට පුළුවන. එසේ සිදුවුවහොත් අරමුණ සියුම්භාවයට පත්වන ආකාරය ඔබ හොඳින් අවධානයෙන් බලන්න. එසේ අරමුණ සියුම් වන විට අවධානය තබා ගැනීමට නොහැකි වුවහොත් ඔබට නින්ද යාමක් වැනි දෙයක් සිදුවේ. එනම් අරමුණ සියුම්වන විට සිත සැඟවී ගනී. එවිට ඔබට භාවනාවේ කොටසක් අමතක වී ගියා සේ දැනේ. ගැස්මකින් නැවත භාවනා අරමුණ වෙත පැමිණේ. සමහර විට ඔබටත් එය නින්දක් නොවන සේද දැනේ.

sinhalaebooks.com

නමුත් සිදුවන දෙය නොතේරේ. සමහර විටෙක පැයක් පමණ එක දිගට භාවනාවේ යෙදෙන විට නින්දක් වැනි ස්වභාවයත්, යම් ගැස්මකින් ඇහැරෙන ස්වභාවයත්, ඔබට කීප විටක්ම අත්දැකීමට ලැබෙනු ඇත.

මෙහිදී සිදුවන්නේ භාවනා අරමුණ හොඳට ප්‍රකට වේලාවේ සතියෙන් දැක ගැනීමට හැකි වුවද අරමුණ සියුම් වී ගෙවී යන විට එය අරමුණු කිරීමට ප්‍රමාණවත් තරම් සතිය ප්‍රබල නොවීමය. එම නිසා කළ යුත්තේ භාවනා අරමුණ ප්‍රකට මොහොතේ සිට අප්‍රකට වන ආකාරය හොඳ අවධානයෙන් යුතුව නිරීක්ෂණය කිරීමයි.

එනම්, අරමුණ ගොරෝසු ලෙස ප්‍රකටව වැටහෙන අවස්ථා මෙන්ම, අරමුණේ ගොරෝසු බව අඩුවන ආකාරයත්, අරමුණ වඩා සියුම් භාවයට පත්වන ආකාරයත්, සතියෙන් නිරීක්ෂණය කිරීමයි. මේ ආකාරයට තව දුරටත් සතිමත් වී සිටින විට අරමුණ සම්පූර්ණයෙන් නැති වී යන ආකාරය ඔබට අත්දැක ගත හැකිය. මෙහිදී අරමුණ සම්පූර්ණයෙන් ගෙවී ගිය ද සතිය පවතිනු ඇත. ඒ බව ඔබටද අත්දැකගත හැකිය. එවිට අරමුණ මත මෙන්ම අරමුණෙන් තොර සතිය ගැන ඔබට අත්දැකීමක් ලැබෙනු ඇත. ඇතැම් අයෙකුට කය ගැන වැටහීම නැතිවන විට බියක් ද ඇතිවනු ඇත. එවිට නැවත කය අත පත ගා කය සෙවීමට උත්සාහ කරයි. එසේ කළ විට සිදු වන්නේ භාවනාව කැඩී යාමය. එබැවින් එසේ නොකළ යුතුය.

මේ අත්දැකීම් සහිතව ඔබ දිගටම භාවනාවේ යෙදෙන විට මුලදී අරමුණ ඇතිව වැඩි වේලාවක්, සහ අරමුණ ගෙවී ටික වේලාවක් වශයෙන් භාවනා සිදුවන ආකාරය ඔබට අත්දැකගත හැකිය. තව දුරටත් භාවනාව ඉදිරියට යන විට අරමුණු ඇතිව සිදුවන භාවනාව කෙමෙන් අඩු වී, ඉක්මණින් අරමුණ ගෙවෙන ආකාරය ද අත්දැක ගත හැකිවනු ඇත. එවිට සිදුවනුයේ අරමුණින් තොරව සිදුවන භාවනාවේ කාලය වැඩිවීමයි. මේ වන විට ඔබගේ භාවනා කාලය ඔබට ඉතා සාමකාමී සැනසිලි දායක මොහොතක් බවට පත් වී ඇති බවනම් නොවනු මානය. මන්ද දැන් ඔබේ මනස බාහිර පීඩාකාරී අරමුණුවලින් නිදහස්ව පවතින බැවිනි.

sinhalaebooks.com

තව දුරටත් ඔබ භාවනාවේ යෙදෙන විට ඔබ, ඔබගේ ආසනයේ පහසුවෙන් වාඩි වී මම දැන් මෙතන යන අරමුණට හිත ගන්නා විට ඉතා කෙටි වේලාවකින්ම හිත අරමුණෙන් තොර භාවනාවට වැටෙනු ඇත. මේ මොහොතෙහි ඔබේ මනස සම්පූර්ණ අරමුණුවලින් නිදහස් වී ඇත. ඔබේ මනස අරමුණු මතින් ආ පීඩාවලින් නිදහස් වී ඉතාම ශාන්ත භාවයට පත් වී ඇත. මෙම සාමකාමී ශාන්ත වූ නිර්මල මනස ඔබට භාවනාවේ දී අත්දැක ගත හැකිවනු ඇත.

සතිමත් ඇවිදීම (සක්මන් භාවනාව)

සතිමත් ඇවිදීම සඳහා මුලින්ම ඔබ පියවර 20ක් 30ක් ගමන් කළ හැකි තීරුවක් තෝරා ගන්න. එය වැලි පොළවක් හෝ තණකොළ සහිත පොළවක් නම් වඩා හොඳයි. එසේ නොමැති නම් ඔබට හැකි ස්ථානයක්, ගෘහස්ථ හෝ එළිමහනක් තෝරා ගන්න. හැකි සෑම විටම පාවහන් නොමැති ව සතිමත් ඇවිදීම පුරුදු කිරීම වැදගත් බව මතක තබා ගන්න.

ඔබ සතිමත් ඇවිදීමට තෝරා ගත් ස්ථානයේ පස් හය වතාවක් පමණ ඉහළටත්, පහළටත් නිදහසේ ගමන් කරන්න. දැන් ඔබ සතිමත් ව ඇවිදීම ආරම්භ කිරීම සඳහා එක් කෙළවරක සිට තමන් සිටගෙන සිටින බව සතියෙන් දැනගන්න. අත් දෙක ඉදිරිපසට හෝ පිටුපසට බැඳ ගන්න. නැතිනම් දෙපසට තබා ගන්න. සාමාන්‍ය ගමනකදී මෙන් අත් පද්දමින් ගමන් කිරීම නොකළ යුතුයි. ඔබගේ ඇස් මීටර දෙකක් පමණ එනම් අඩි හයක් පමණ දුරින් බිමට හෙළා ගන්න. ඇස් වසා ගැනීම නොකළ යුතුය.

ඔබ ගමනේදී බිම ඇති දේවල් විශේෂයෙන් බැලීමට නොයන්න. දැන් ඔබ සතිමත් ඇවිදීම ආරම්භ කරන්න. ඇවිදින විට තමාගේ අවධානය ඇවිදීම මත ම තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ඇවිදීම මත අවධානය තබා ගැනීම සඳහා ඇවිදගෙන යන විට දකුණු කකුල පොළොවේ වදින විට, දකුණු කකුල වශයෙන් ද, වම් කකුළ පොළවේ වදින විට වම වශයෙන්ද, සතියෙන් දැන ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එලෙස වම දකුණ වශයෙන් පියවර තැබීම සතිමත්ව සිදු කරන්න. මෙසේ ඔබ සතිමත්ව ඇවිදින විට ඔබේ අවධානය බැහැරට ගියහොත් නැවත අවධානය

sinhalaebooks.com

ඇවිදීම වෙත ගන්න. හැකිතාක් බාහිර ලෝකය අමතක කොට ඇවිදීම සමඟ යාළු වී සිටින්න. ඔබ උනන්දුවෙන් උත්සාහයෙන් යුතුව සතිමත් ඇවිදීම පුරුදු කරන්න. ඔබ එක් කෙළවරක සිට අනෙක් කෙළවර වෙත යනතෙක්ම අවධානය වම දකුණ වශයෙන් තබා ගනිමින් සතිමත්ව ගමන් කළ හැකි ද කියා උත්සාහ කර බලන්න. ඒ ආකාරයට සක්මන් මළුව තුළ වාර කීපයක් අවධානය වෙනස් වීමට ඉඩ නොදී ඇවිදීම සමඟ සතිමත් වී සිටීමට උත්සාහ කරන්න. අවධානය වෙනස්වන සෑම මොහොතකම නැවත අවධානය ඇවිදීම වෙත ගන්න.

මේ ආකාරයට ඔබ ඇවිදීම සමඟ සතිමත් වන විට ඇවිදීමේදී අත්දකින අත්විඳින බොහෝ දෑ ඔබට තවදුරටත් වැටහෙනු ඇත. එනම් යටිපතුල් පොළොවේ ස්පර්ශවන විට දැනෙන විවිධ දැනීම් විඳීම් ය. එනම් පොළොවෙහි පවතින උණුසුම් හෝ සීතල ස්වභාවයන්, රළු හෝ සිනිඳු ස්වභාවයන් ගල් පෑගෙන අවස්ථාවල දැනෙන සියුම් වේදනා, ඇගේ බර කකුල් දෙකට මාරුවන ආකාරය, ආදී වශයෙන් ඇතිවන දැනීම් ය.

ඔබ ඇවිදීම සමඟ හොඳින් සතිමත් වී සිටින විට අප මෙතෙක් කල් කොතෙක් ඇවිද තිබුණත් ඇවිදීම ගැන නොදැන අවුල් වූ වඳුරු මනසකින් යුතුව බොහෝ කාලයක් ඇවිද ඇති බව ඔබටම වැටහෙනු ඇත. ඔබ ඇවිදීමත් සමඟ හොඳින් යාළු වන විට වික්ෂිප්ත වඳුරු මනස ඉවත් වී ඇවිදීම සමඟ සිත ඒකෝධි භාවයට ඒකාග්‍රභාවයට පත්වනු ඇත.

මෙහි දී එනම්, සතිමත් ඇවිදීමේදී යම් කෙනෙකුට වම දකුණ වශයෙන් අවධානය තබා ගනිමින් සතිමත් බව පුහුණු කිරීම පහසු නම් එම ක්‍රමයට සතිමත් බව පුරුදු කළ හැකිය.

යම් අයෙකුට යටිපතුල්වලට දැනෙන දැනීම් විඳීම් දැන ගනිමින් සතිමත් බව පුරුදු කිරීම පහසු නම් ඒ ආකාරයට සතිය දියුණු කරන්න.

යම් කෙනෙකුට මුලින් වම දකුණ වශයෙන් ඇවිදීමට අවධානය ගෙන පසුව පතුල්වලට දැනෙන දැනීම්, විඳීම් බලමින් වුවද, සතිමත් බව පුරුදුකළ හැකිය. කෙසේ හෝ අවශ්‍ය වන්නේ ඇවිදීම සමඟ යහළු වී සිටීමය. එනම්, ඇවිදීම සමඟ සතිමත් වීමයි.

sinhalaebooks.com

බාහිර ලෝකය අමතක කර දමා ඔබ ඇවිදීම සමඟ යහළුවන විට ලෝකයක් දුක, ලෝකයක් අසහන, ලෝකයක් ආතතිය, ලෝකයක් ප්‍රශ්න ඔබේ මනසින් ඉවත් වී යනු ඇත. මන්ද ඔබ මේ මොහොතෙහි ඇවිදීම සමඟ සතිමත් වී සිටින බැවිනි. එවිට මනස සාමකාමී හා සැහැල්ලු භාවයට ද පත්වනු ඇත. ඒ බව ඔබට සතිමත් ඇවිදීමේ දී අත් දැක ගත හැකිය.

තව දුරටත් සක්මන් භාවනාව නැතිනම් සතිමත් ඇවිදීම දියුණු කිරීමේදී ඉදිරි පියවරක් ලෙස, ඔබ වම දකුණ වශයෙන් සතිමත් බව පුරුදු කරන විට පියවර මත අඛණ්ඩ සතියක් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එනම්, අවධානය බැහැරට යාමට ඉඩ නොදී ඇවිදීම සමඟ වැඩි වේලාවක් අවධානය රඳවාගෙන සිටීමට පුරුදු කිරීමයි. ඇවිදින තීරුවේ එහා මෙහා වශයෙන් වාර කීහිපයක් හෝ විනාඩි කිහිපයක් අඛණ්ඩව සතිය පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි. එවිට ඔබේ මනස වැඩි වේලාවක් බාහිර දේවල්වලින් නිදහස්ව පවතිනු ඇත. ඇවිදීම සමඟ හිත ඒකෝධිවනු ඇත.

යටි පතුල්වලට දැනෙන දැනීම් විඳීම් නිරීක්ෂණය කරමින් සතිමත් බව දියුණු කරන කෙනෙක් නම්, ඇවිදීමේදී සිදුවන සියල්ල ඔබේ අවධානයට ලක්කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එනම්, යටිපතුල පොළොවේ ස්පර්ශවන විට දැනෙන්නේ සීතල ස්වභාවයක් නම් එය පතුලෙහි විළුඹට දැනෙන ආකාරය, මැද කොටසට දැනෙන ආකාරය, ඇඟිලි තුඩු මතට දැනෙන ආකාරය වශයෙන් හොඳින් ඇවිදීම නිරීක්ෂණය කිරීමයි. එහිදී ඔබේ අවධානය ඇවිදීම සමඟ හොඳින් පවතින බැවින් හිත බාහිර අරමුණු වෙත යෑම අඩුවන අතර, භාවනා අරමුණෙහි බොහෝ විස්තර දැන ගැනීමේ හැකියාවද වැඩි වේ. සතිය තව තවත් තීව්‍ර භාවයට පත්වේ. තවද මනසෙහි අවදිභාවය තව තවත් දියුණුවනු ඇත.

ඔබ දිගින් දිගටම සතිමත් ඇවිදීම පුහුණු කරගෙන යන විට සමහර විටෙක සතිමත් ඇවිදීමේදී මුලදී දැනුණු ගොරෝසු එනම් ප්‍රකට දැනීම් විඳීම් අප්‍රකට වී යන ආකාරය, දැනීම් විඳීම් සියුම් වී යන ආකාරය ඔබට අත් දැක ගැනීමට හැකිවනු ඇත. එසේ සිදුවූ විට භාවනා යෝගාවචරයා කළ යුත්තේ පයට දැනෙන ඒ සියුම් දැනීම් විඳීම් ද

sinhalaebooks.com

හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීමයි. එවිට ඔබේ සතිමත් බව හා මනසේ අවදිභාවය තව තවත් දියුණු වනු ඇත. එම සියුම් දැනීම් දැන ගනිමින් තවදුරටත් සක්මනෙහි යෙදෙන විට එම දැනීම් ද නොදැනී ඉබේටම සක්මන සිදුවන්නාක් මෙන් අත් දැකීමක් ඔබට ලැබෙනු ඇත.

ඔබ මෙසේ සතිමත්වන විට සමහර විටෙක සක්මන ඒකාකාරී වීම, කම්මැලි ගති ඇති වීම, ඇවිදීමේ සමබරතාවය ගිලිහී විසිවෙන්නා සේ දැනීම, නිදිමත ගති ඇති වීම, සක්මන එපා වීම වැනි ස්වභාවයන් මතු වීමට ඉඩ ඇත. එසේ සිදුවන විට සක්මන නතර නොකර දිගටම කරගෙන යා යුතුය. කම්මැලි ඒකාකාරී නිදිමති ගති නිසා සක්මන නතර නොකළ යුතුය. එසේ තිබියදී දිගටම සක්මන කරගෙන යාමේ දී කම්මැලි, නිදිමත ගති, ඒකාකාරී ගති ඉවත් වී සක්මන ඉතා පහසු එකක් බවට පත්වනු ඇත. එමෙන්ම ආයාසයකින් තොරව ඉබේටම සක්මන සිදුවන්නාක් මෙන් ඔබට දැනෙනු ඇත. වම දකුණ හෝ දැනීම් විඳීම් විශේෂයෙන් ප්‍රකට නොවී මෙහිදී සක්මන සිදුවනු ඇත. එය සක්මන් භාවනාවේ දියුණු තත්ත්වයකි. එය පර්යංක භාවනාවේ අරමුණින් තොරව පවතින සතියට සමානය. එනම්, පර්යංක භාවනාවේ දී මෙන්ම සක්මන් භාවනාවේදී ද අරමුණු සහිත සතිය හා අරමුණුවලින් තොර සතිය ඔබට අත්දැක ගත හැකිවන බවයි.

ඔබ දැනගත යුතු විශේෂ කරුණක් ඇත. එනම්, වාඩි වී සතිය පුරුදු කිරීමේ දී ඔබ නිරීක්ෂකයකු මෙන් කටයුතු කළ ආකාරයටම සතිමත් ඇවිදීමේදීද ඔබ නිරීක්ෂකයකු විය යුතු බවයි.

ඇවිදින කය වෙත අවධානය තබාගෙන ඇවිදීමේදී පතුල්වලට දැනෙන දේ මෙන්ම ඇවිදීම හා සම්බන්ධව සිදුවන සියල්ල නිරීක්ෂණයට ලක්කර ගත යුතුය. ඔබ ඇවිදීම හා සම්බන්ධව අත්දකින සියලු අත්දැකීම් ඔබ මේ මොහොතේ සිටින බවට සාක්ෂියක් වේ. එනම්, ඔබ සතියෙන් ඇවිදින බවයි. සතිමත් ඇවිදීම සිදුකරන විට සිත විවිධ අරමුණු වෙත පැන යාමද, ඔබ සතියෙන් නිරීක්ෂණය කරන්න. මන්ද ඔබ ඇවිදින කයෙහි මෙන්ම සිතෙහි ද නිරීක්ෂකයා වන බැවිනි.

මේ ආකාරයට ඔබ සතිමත් ඇවිදීම හොඳින් දියුණු කරන්න.

sinhalaebooks.com

සතිමත් ඇවිදීමකින් පසු සතිමත් හිඳගැනීමක් වෙත.

ලෞකික ජීවිතය තුළ ලෝකයට විවරව පවතින ඒ මේ අත දුව පනින විසිරුණු වඳුරු මනසකින් යුත් ඔබ එකවරම සතිමත් හිඳ ගැනීමකට වාඩි වූ නමුත් ඔබේ සිත පවතින්නේ ඔබ පෙර සිටි බොහෝ සිතුවිලිවලින් පිරුණු ලෝකයේමය. ඔබ දෙනෙත් පියා ගත්ත ද ඔබේ සිත නිරන්තරයෙන් සිතුවිලිවලින් පිරී යයි. විදුලි පංකාවක් ස්විච්චයෙන් නිවා දැමුව ද එහි තටු තවදුරටත් කැරකීම සිදුවන්නා සේ සිතේ සිතුවිලි ද එකවර නතර නොවීම නිසා සිත එකඟකර ගැනීමට තරමක් අසීරු විය හැකිය. සතිමත් ඇවිදීම එයට විසඳුමක් ලෙස අපට යොදාගත හැකිය. බොහෝ දෙනෙකු වාඩි වී සතිමත් වීමට වඩා සතිමත් ඇවිදීම මගින් සිත එකඟ කිරීමට පහසු බව ද, සතිමත් ඇවිදීමට වඩාත් කැමති බව ද සඳහන් කරයි.

අත්දැකීම් බහුල භාවනා ගුරුවරුන් පවසන්නේ සෑම පර්යංක භාවනාවකට පෙර අඩුම තරමේ විනාඩි දහයක් හෝ සක්මන් කිරීමකින් අනතුරුව වාඩිවීම ඉතා වැදගත් බවයි. එය භාවනා යෝගාවචරයන් අත්දකින සත්‍ය කාරණාවකි. එබැවින් ඔබත් පර්යංක භාවනාවට පෙර සක්මන් කිරීමකට පහසුකමක් ඇත්නම් සුලු වේලාවක් හෝ සක්මන් භාවනා කිරීමෙන් පසු පර්යංකයට යාමට පුරුදුවන්න. සක්මන් කිරීමට සුදුසු තැනක් නොමැති නම් පර්යංක භාවනාවට කාලය යොදවන්න.

ඔබට සම්පූර්ණ දවසක් එසේත් නැතිනම් දවස් කිහිපයක් භාවනාවට යොදාගත හැකිනම් සක්මන් භාවනාවට හා පර්යංක භාවනාවට සමසේ කාලය වෙන් කරගන්න. එනම්, සක්මන් භාවනාව සඳහා පැයක කාලයක් පර්යංක භාවනාව සඳහා පැයක කාලයක් වශයෙනි.

සතිමත්බව දියුණුකරගෙන යාමේදී ඔබ දැනගත යුතු තවත් කරුණක් සඳහන් කිරීමට කැමැත්තෙමු. එනම්, යම් වේලාවක ඔබට කම්මැලි, නිදිමත ගති ඇති විට පර්යංක භාවනාවට යෑම සුදුසු නොවේ. මන්ද එවිට ඉක්මණින් භාවනා කාලය තුළ ඔබ නින්දට වැටෙන බැවිනි. එවැනි අවස්ථාවක සුදුසු වන්නේ අලසගති ඉවත් වී වීර්යය ඇතිකර ගැනීම පිණිස සක්මන් භාවනාවේ යෙදීමයි.

sinhalaebooks.com

ඔබට හොඳින් උනන්දුව වීර්යය ඇති විට සක්මන් භාවනාව සඳහා යොමු වීම සුදුසු නොවේ. මන්ද, එවිට වීර්යය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩිවීමෙන් සිත විසිරීම සිදුවන බැවිනි. වීර්යය උනන්දුව ඇති විට ඔබට වඩාත් සුදුසු වන්නේ පර්යංක භාවනාව හෙවත් සතිමත් වාඩි වීමයි.

ඒ වගේම හිතේ යම් ප්‍රශ්නයක්, හිතට පීඩාවක්, කුමක් හෝ කරුණක් නිසා සිත කලබල වී ඇති වේලාවකදී පර්යංක භාවනාව සුදුසු නොවේ. එවන් වේලාවක වඩා සාර්ථක වන්නේ සතිමත් ඇවිදීම හෙවත් සක්මන් භාවනාවයි.

ඉහත සඳහන් කරන ලද තොරතුරු ද සැලකිල්ලට ගනිමින් ''පර්යංක භාවනාව හා සක්මන් භාවනාව'' ඔබ හොඳින් දියුණු කරන්න.

නිදන ඉරියව්ව මත සතිය පුරුදු කිරීම

ඔබ උඩ අතට නිදන ඉරියව්වට එන්න. ඔබගේ අත් දෙක උදරයමත ඇඟිලි අතර රිංගවා තබා ගන්න. දැන් ඔබේ අවධානය නිදාගෙන සිටින ඉරියව්ව වෙත ගන්න. ඔබගේ ශරීරයට මේ මොහොතේ දැනෙන දේ සතියෙන් නිරීක්ෂණය කරන්න. කයට දැනෙන සුව පහසුව, කයට දැනෙන සිසිලස හෝ උණුසුම, හුස්ම ඉහළ පහළ යන විට උදරය පිම්බෙන, හැකිලෙන ආකාරය සතියෙන් බලන්න. එසේ සතිමත් වී සිටින විට උදරය පිම්බෙන හැකිලෙන ආකාරය හොඳින් ප්‍රකටව දැනේනම් ඔබේ අවධානය ඒ මත තබා ගන්න. උදරය පිම්බීම, හැකිලීම මතම අවධානය තබා ගනිමින් සතිමත් බව හොඳින් දියුණු කරන්න.

ඔබගේ සතිමත් බව තව තවත් දියුණු කර ගැනීම පිණිස, උදරය පිම්බීම හා හැකිලීම වෙන වෙනම නිරීක්ෂණය කිරීමට උත්සහ කරන්න. එනම් උදරය පිම්බෙන විට එය ඔබට වැටහෙන ආකාරය හා උදරය හැකිලෙන විට වැටහෙන ආකාරය වෙන වෙනම නිරීක්ෂණයට ලක් කිරීමයි.

උදාහරණයක් ලෙස : උදරය පිම්බෙන විට කය තදවන ආකාරය හා උදරය හැකිලෙන විට කය ලිහිල් වන ආකාරය වශයෙනි.

sinhalaebooks.com

එසේ සතිමත් වන විට උදරය පිම්බීම හැකිලීම අතර වෙනස් කම් ඔබට තව තවත් දැකගත හැකිය. එහිදී සිදුවන්නේ හිතේ එකෝධිභාවය තව තවත් වැඩි වීම හා සතිය තව තවත් දියුණු වීමයි. තව ද, හිත බාහිර අරමුණු වෙත පැන යෑම ද අඩුවනු ඇත. යම් හෙයකින් හිත බාහිර අරමුණු වෙත පැන ගියහොත්, නැවත හිත නිදන ඉරියව්වට ගත යුතු බව ඔබ මතක තබා ගන්න. හිත බාහිර අරමුණු වෙත පැන යෑම වරදක් ලෙස නොසිතා නැවත භාවනා අරමුණ වෙත හිත ගැනීම කළයුතු බව ඔබ දැනටමත් දැනුවත් වී ඇති කාරණාවකි. මෙසේ නිදන ඉරියව්ව මත ඔබ හොඳින් ඔබේ සතිය දියුණු කර ගන්න.

සිටගෙන සිටින ඉරියව්ව මත සතිය පුරුදු කිරීම

ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබ සිටගෙන සිටින විට, මම දැන් මෙතන සිටගෙන සිටිනවා යැයි දැන ගනිමින් සිත තමන් සිට ගෙන සිටින ඉරියව්වට ගන්න. ඔබගේ අවධානය සිටගෙන සිටින ඉරියව්වට ගත් පසු ඔබගේ කය ඔබට වැටහෙන ආකාරය සතියෙන් බලන්න. සමහර විටෙක කය කණුවක් මෙන්, රිටක් මෙන්, එසේත් නැතිනම් හිටි පිළිමයක් මෙන් පවතින ආකාරයට ඔබට වැටහෙනු ඇත. තවද ඔබේ ශරීරයේ බර දෙපා මතට වැටී ඇති ආකාරයද ඔබට වැටහෙනු ඇත. ඔබ පාවහන් නොමැතිව සිටින අවස්ථාවක නම් පොළොවේ ස්වභාවය අනුව දෙපතුල්වලට දැනෙන දැනීම් ද ඔබට සතියෙන් හඳුනා ගත හැකිය. එ සියලු දැනුවත් කම් ඔබ සිටගෙන සිටින ඉරියව්ව සමඟ සතිමත් බවට ඇති සාක්ෂි වනු ඇත.

ඔබ සක්මනක් කෙළවර සිටගෙන සිටින විටදී සතිමත් සිට ගැනීම සම්බන්ධව අත් දැකීම් ලබා ගත හැකිය. එමෙන්ම ඔබ බසයක හෝ දුම්රියක සිට ගෙන ගමන් කරන අවස්ථාවක, එසේත් නැතිනම් ඔබ බෙහෙත් ලබා ගැනීමට ඔබගේ වාරය එනතුරු සිට ගෙන සිටින අවස්ථාවල දීද සිට ගෙන සතිමත් වීම ගැන අත්දැකීම් ලබා ගත හැක. ඒ සඳහා ඔබ එවැනි සිටගෙන සිටිනා අවස්ථාවල ඔබ සිටගෙන සිටින කය වෙත සිත යොදවා එම මොහොත නිරීක්ෂණය කිරීමට උත්සාහ කරන්න. එනම්, ඔබගේ අවධානය සිටගෙන සිටිනා ඉරියව්ව වෙත ගෙන සතිමත් වීමයි.

sinhalaebooks.com

සතිමත් බව

දෛනික ජීවිතයට

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

දෛනික ජීවිතයේ දී සතිය දියුණු කරන ආකාරය

ඔබ දිනපතා සිදු කරන කටයුතු අතරින් කීපයක් තෝරාගෙන එම කටයුතු සතියෙන් කිරීමට උත්සාහ කරන්න. පහත සඳහන් ආකාරයට සතිමත් බව පුහුණු වීම හරහා යම් දිනකදී දවසේ සිදු කරන සියලු කටයුතු සතිමත්ව සිදු කිරීමට අවශ්‍ය පුහුණුව ඔබට ලැබෙනු ඇත.

සතියෙන් දිය නෑම

ඔබ සතිමත් දිය නෑමකට සූදානම් වන්න. ඔබට නෑම සඳහා අවශ්‍ය දේවල් අතට ගන්නා විට අතට දැනෙන දේවල් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. එනම් ''තුවාය, සබන් පෙට්ටිය'' ආදිය අතට ගන්නා විට අතට දැනෙන සිනිඳු හෝ ගොරෝසු බව, බර හෝ සැහැල්ලු බව, උණුසුම් හෝ සිසිල් බව යනාදිය සතිමත්ව දැන ගැනීමයි. ඉන් පසු ඔබ නාන ස්ථානයට සතිමත්ව ගමන් කරන්න. වතුර නාන ස්ථානයට ගොස් කරාමය අරින විට අතට දැනෙන දේ පෙර සඳහන් කළ ආකාරයට සතිමත්ව දැනගන්න. ඇඟට වතුර වැටෙන විට ඇඟට දැනෙන දේ සිහියෙන් දැනගන්න. ඇඟට සිසිලස හෝ උණුසුම දැනෙන ආකාරය, ඒ දැනෙන උණුසුම හෝ සිසිලස එකම ආකාරයකට වැටහෙනවා ද, ඒ දැනීම විටින් විට වෙනස් වෙනවාද, දැනෙන උණුසුම හෝ සිසිලස මුළු ශරීරය පුරාවටම සමසේ වැටහෙනවා ද, යන බව සතියෙන් නිරීක්ෂණය කරන්න.

ඉන් පසු සබන් ගාන අවස්ථාවේදී සබන් කැටය අතට ගත් විට එහි 'බර, සපර්ශය' අතට දැනෙන ආකාරය, සබන් ඇගේ ගාන විට දැනෙන ලිස්සන සුලු සිනිඳු ස්පර්ශය ද සතියෙන් දැන ගන්න. ලණු කොස්සක් වැනි යමකින් අතපය උලන විට දැනෙන රළු, හීරෙන සුලු ස්පර්ශය ද සතියෙන් දැන ගන්න. මේ ආකාරයට සබන් ගා අවසාන වනතෙක් සතිමත් බව පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. සබන් ගා නැවත ඔබ වතුර නාන විට වතුර ඇඟට වැටෙන විට දැනෙන සිසිලස හෝ උණුසුම, සබන් වතුර සමග දිය වී යන ආකාරය, වතුර බිමට වැටෙන විට ඇසෙන හඬ ආදිය පිළිබඳව ඔබ හොඳින් සතිමත් වන්න.

sinhalaebooks.com

මේ ආකාරයට ඔබ සතිමත් වී සිටින විට ඔබට නොදැනීම සතිමත් වීම අමතක වී ඔබේ හිත වෙනත් කල්පනා ඔස්සේ ගියහොත් ඔබ ඒ බව දැනගත් පසු නැවත වතුර නෑම වෙත ඔබේ අවධානය ගෙන එන්න. සමහර විටෙක සතිය පුහුණු කරන මුල් කාලයේදී වැඩි වශයෙන් ඔබට සතිමත් වීම අමතක වී හිත වෙනත් කල්පනා වෙත යා හැකිය. එවිට කළ යුත්තේ එසේවන සෑම අවස්ථාවකම අවධානය නැවත වතුර නෑම වෙත ගැනීමයි.

ඔබ සතිමත් නෑම අවසාන කොට නාන ස්ථානය පිරිසිදු කිරීම ආදී කටයුතු ද සතිමත් ව කිරීමට උත්සාහ කරන්න. ශරීරය පිසදමන අවස්ථාවේ දී දැනෙන දේ ගැන ද සතිමත් වන්න. වතුර නා සියල්ල අවසන් කළ පසු කයට හා හිතට දැනෙන සැහැල්ලු බව ද සතියෙන් අත් විඳින්න.

සතියෙන් දත් මැදීම

ඔබ සතිමත් දත් මැදීමේ දී සිදු කළ යුත්තේ දත් මදින කාර්යයට ඔබගේ සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරමින් ඒ මොහොතේ අත් දකින, අත් විඳින, දැනීම්, විඳීම් සියල්ල සතියෙන් යුක්තව දැන ගැනීමයි.

එනම්, ඔබ දත් බෙහෙත් එක අතට ගත් පසු අතට දැනෙන සිනිඳු ස්පර්ශය සතියෙන් දැනගන්න. එහි මූඩිය විවෘත කරන විට ඇඟිලිවලට දැනෙන ගොරෝසු ස්පර්ශය හා තද ස්වභාවය සතියෙන් යුක්තව දැනගන්න. දත් බෙහෙත් ටියුබයේ කෙළවර සිට මිරිකා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ගැනීම, මූඩිය නැවත වසා අදාළ තැන තැබීම ආදිය කෙරෙහි ද සතිමත් වන්න.

ඉන්පසු දත් බුරුසුව අතින් අල්ලන විට දැනෙන ස්වභාවයත්, දත් බුරුසුව කටට ඇතුළු කොට දත් මදින විට දත් බෙහෙත්වල සැර කටට දැනෙන ආකාරය ගැන සතිමත්වන්න. තව ද දත් බුරුසුවේ කෙඳි විදුරුමස මත වදින විට දැනෙන ගොරෝසු දැනීම් හා එවිට දැනෙන සියුම් වේදනා ගැන ද සතිමත්වන්න. දත් මදින විට ඇසෙන හඬ කෙරෙහි ද සතිමත්වන්න.

සතියෙන් දත් මදින අවස්ථාවේ දී දත් මැදීම අමතක වී හිත බාහිරට පැන ගියහොත් නැවත දත් මැදීම වෙත අවධානය

sinhalaebooks.com

ගෙන නැවත සතිමත් බව පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. මේ ආකාරයට කට සෝදා දත් මැදීමේ කටයුත්ත අවසාන වීම තෙක්ම දත් මැදීම සමග යහළුව සිටීමට උත්සාහ කරන්න.

සතියෙන් තේ බීම

ඔබ තේ බොන විට ඔබගේ අවධානය තේ බීම මත තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. තේ කෝප්පය අතට ගත් පසු එහි ස්පර්ශය අතට දැනෙන ආකාරය, තේ කෝප්පයේ බර අතට දැනෙන ආකාරය කෙරෙහි සතිමත් වන්න. තවද තේ කෝප්පයෙන් දැනන උණුසුම, මුව තුළට ළං කරන විට දැනෙන සුවඳ කෙරෙහි සතිමත් වන්න. තේවල ඇති රස කෙරෙහි ද සතිමත් වන්න. එහි ඇති කහට රස, කිරි රස, පැණි රස, ආදිය සතියෙන් දැන ගන්න. තේ බීම හා ඔබ සතිමත් වී සිටින විට ඔබට නොදැනීම අවධානය වෙනත් අරමුණක් වෙත ගියහොත් ඒ බව දැනගත් පසු නැවත අවධානය තේ බීම වෙත ගෙන එන්න.

ඔබ සතිමත් ව තේ පානය කරන විට වෙනදාටත් වඩා එහි රස ඔබට හොඳින් දැනෙනු ඇත. මන්ද ඔබේ මනස තේ බීම සමග සතිමත් ව පවතින බැවිනි.

තේ බී අවසාන වී කෝප්පය සෝදන මොහොතේදී ද ඔබ සතිමත් වීමට උත්සාහ කරන්න. එනම්, තේ කෝප්පය සෝදන විට අතට දැනෙන තද ගති හා සිනිඳු ගති, බර ගති හා සැහැල්ලු ගති, මෙන්ම අතට දැනෙන උණුසුම් හෝ සිසිල් ස්වභාවයන් ය. මෙසේ සතිමත් වීම හැම මොහොතක් ම, සතිමත් මොහොතක් කර ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වනු ඇත.

සතියෙන් ආහාර ගැනීම

ඔබ ආහාර ගන්නා විට ආහාර ගැනීම කෙරෙහි ඔබගේ පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

ඔබ ආහාර ගැනීමට පිඟාන අතට ගත් පසු පිඟානේ ස්පර්ශය අතට දැනෙන ආකාරය හා එහි බර අතට වැටී ඇති ආකාරය සතියෙන් දැනගන්න. පිඟානට ආහාර බෙදා ගැනීමේදී ආහාර වර්ණ වශයෙන් ඔබට පෙනෙන ආකාරයත්, ආහාර පිඟානට බෙදා ගන්නා විට අතට බර වැටෙන ආකාරය කෙරෙහි සතිමත් වන්න.

sinhalaebooks.com

ඉන් පසු ඔබ ආහාර අනන විට ඇඟිලිවලට දැනෙන දේ කෙරෙහි ද සතිමත් වන්න. එනම්, ඇඟිලිවලට උණුසුම හෝ සිසිලස දැනෙන ආකාරය, ගොරෝසු ගතිය, සිනිඳු ගති දැනෙන ආකාරය කෙරෙහි සතිමත් වීමයි.

එමෙන් ම, ආහාරයේ සුවඳ දැනෙන ආකාරය හපන විට දැනෙන විවිධ රස කෙරෙහි ද සතිමත් වන්න. ඔබ හොඳින් සතිමත් ව සිටින විට වෙනදාටත් වඩා ආහාරයේ රස හොඳින් දැනෙනු ඇත. මේ ආකාරයට ඔබ ආහාරය ගැනීම අවසානවන තෙක්ම සතිමත් වී සිටීමට උත්සාහ කරන්න. ආහාර ගැනීමෙන් අනතුරුව පිඟාන සේදීමේදී ද ඔබේ සතිමත් බව පවත්වා ගන්න.

සතිමත් ආහාර ගැනීම ඔබට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට ද බෙහෙවින් උපකාරීවනු ඇත. ඒ මන්ද, අප සතියෙන් තොරව ආහාර ගැනීම සිදු කරන්නේ නම් ඒ මොහොතෙහි අපගේ අවධානය ආහාර ගැනීම සමග නොමැත. ආහාර ගැනීම පුරුද්දට ඉබේටම සිදුවන අතර ඒ මොහොතේ අප වෙනත් දේ සිදු කරයි.

උදාහරණයක් ලෙස,

බොහෝ දෙනෙක් ආහාර ගන්නේ රූපවාහිනිය නරඹමින් ය. එවිට අපේ අවධානය ආහාර ගැනීම තුළ නොමැත. අවධානය ඇත්තේ රූපවාහිනිය තුළයි. එබැවින් අපට ඒ මොහොතෙහි සතිමත් බව නොමැත.

එසේ නොමැති නම්, අප ආහාර ගන්නා විට අවට ඉන්න අය සමඟ විවිධ කතාවල නිරත වෙමින් ආහාර ගනී. එවැනි අවස්ථාවකදී ද ආහාර ගැනීම සමඟ සතිමත් බවක් ඇත්තේ නැත.

නැතිනම්, වෙන වැඩ සිදු කරන අතර ආහාර ගැනීම සිදු කරයි. එසේ නොමැති නම්, විවිධ දේ කල්පනා කරමින් ආහාර ගනී. මේ හැම අවස්ථාවකදී ම අපගේ අවධානය ආහාර ගැනීම සමඟ නොමැත. ආහාර ගැනීම පුරුද්දට සිදුවන අතර මනස අයාලේ යයි. එවන් අවස්ථාවල අප ආහාර බාගෙට සපමින් ඔහේ ගිල දමයි.

sinhalaebooks.com

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීමකදී ඝන ආහාරයක් නම් එය දියරයක් වනතුරු හොඳින් සපමින් ආහාර ගිලීම සිදුකළ යුතුයි. ආහාර හොඳින් සපන විට මුඛයේ දී කෙල සමග හොඳින් මිශ්‍ර වීමෙන් මුඛයේදී සිදුවිය යුතු රසායනික ක්‍රියාවලියක් හොඳින් සිදුවනු ඇත. එය හේතු කොට ගෙන ආහාර මඟින් දියවැඩියාව වැනි රෝග සෑදීමට ඇති ඉඩ වැළකෙන බව සඳහන් වේ.

තවත් කරුණක් නම්, අප හොඳින් සපමින් සතිමත්ව ආහාර ගන්නා විට අපගේ ශරීරයට අවශ්‍ය ආහාර ප්‍රමාණය ලැබුණු පසු ආමාශයෙන් මොළයට යන පණිවිඩයක් මඟින් දැන් ආහාර ගැනීම ප්‍රමාණවත් බව අපටම හැඟී යනු ඇත.

ඒ හේතුවෙන් තව දුරටත් ආහාර ගැනීම අවශ්‍ය නොවන බව වැටහී ආහාර ගැනීම නවතා දැමීමට සිතෙයි. එමගින් ශරීරයට අනවශ්‍ය තරම් ආහාර ලැබීමෙන් ඇතිවන රෝගාබාධවලින් ද ආරක්ෂාවනු ඇත. ඉහත අදහස් වෛද්‍යවරුන් විසින් දක්වන අදහස් වේ.

එබැවින් සතිමත් ආහාර ගැනීම අපගේ සතිමත් බව දියුණුකර ගැනීමට මෙන්ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට ද බෙහෙවින් උපකාරීවන බව දැන සිටීම වැදගත්වනු ඇත.

මේ ආකාරයට අපි එදිනෙදා කරන කටයුතු කෙරෙහි සතිමත් වීමට පුරුදු වෙමු. මෙලෙස අප වර්තමානයේ එනම් මේ මොහොතෙහි ජීවත්වීමට පුරුදුවන විට අපට අපගේ මනස සැහැල්ලුවෙන් හා සාමකාමීව පවත්වා ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

බොහෝ මිනිස්සු සතිමත්ව වාසය කිරීම ගැන නොදනිති. එබැවින් ඔවුන්ගේ මනස නිතර ව්‍යාකූලව පවතී. මානසික පීඩනය, මානසික වෙහෙස නිසා ඔවුන් නිතරම පීඩාවට පත් වේ. ඔවුන් නිතරම අතීතයේ සිදු වූ දේ කල්පනා කරයි. අතීතයේ තමන්ට සිදු වූ අසාධාරණකම්, අතීතය පිළිබඳ අමිහිරි මතකයන් නැත්නම් අතීතයේ තමන් ජීවත් වූ ආකාරය සිතමින් පීඩා විඳී. අතීතය යනු සිදු වී අවසාන වූ දෙයකි. අතීතය ගෙවී ගොස් අවසානය. ඒ ගැන නැවත කල්පනා කිරීම ''වමාරා'' කෑමක් වැනිය. සත්‍ය වශයෙන්ම අතීතය සිදු වී හමාරය. නැවත කල්පනා කරමින් පීඩා විඳීම කිසිම ඵලක් නැත. මෙය අතීත කල්පනාවල සිර වී දුක් විඳීමකි.

sinhalaebooks.com

මිනිසුන් අතර කොටසක් නිතරම අනාගත සැලසුම්වල ජීවත් වෙයි. ඔවුන් අනාගතය ගැන අනවශ්‍ය ලෙස කල්පනා කරමින් මනස ව්‍යාකූල භාවයට හා පීඩනයකට පත්කර ගනී. සත්‍ය වශයෙන්ම අනාගතය සිදුවන්නේ කෙසේද යන්න අප නොදනී.එය අවිනිශ්චිත කාරණයකි. අනාගතය සැලසුමක් පමණි. එය ඒ ආකාරයෙන්ම සිදු වේද යන්න අප නොදනී.

මෙමඟින් අදහස් කෙරෙන්නේ අනාගතය සැලසුම් නොකළ යුතුයි යන අදහස නොවෙයි. සත්‍ය වශයෙන්ම අප ජීවත් වීම සිදුවන්නේ මේ මොහොතේ බව තේරුම් නොගෙන අනාගත සිහිනවල ජීවත්වීමට යෑම අනුවණ ක්‍රියාවකි. ඒ වාගේම අපට මේ මොහොතේ සත්‍ය වශයෙන්ම ජීවත් වීමට ඇති අවස්ථාව අහිමිකර ගැනීමකි. එය හීනවල ජීවත්වන්නාක් මෙනි. උදාහරණයක් ලෙස කියතොත් අප ගොඩනැඟිල්ලක් සෑදීමට සැලසුම් කරනවානම්, ඒ සකස්කරන සැලසුම, සැලසුමක් පමණි. නැතිනම් අනාගතය හීනයකි. අප එම ගොඩනැඟිල්ල සෑදීමට මුල් ගලක් තබමින් වැඩ ආරම්භ කරනවානම්, එය සිදු වන්නේ වර්තමාන මොහොතක් තුළ ම බව අප තේරුම් ගත යුතුය. එනම් සිදුවන සියල්ල සිදු වන්නේ මේ මොහොතේ පමණකි. අනෙකුත් සියල්ල සිහින බව තේරුම් ගත යුතුය.

අපගේ මිනිස් විකාරවලින් එකක් වන්නේ නිරතුරුවම අතීතය ගැන, නැතහොත් අනාගතය ගැන සිතමින් සිටීමය. වයසින් බාල අය අනාගතය ගැන සිතති. ඒ ඔවුන්ට වැඩිපුර දක්නට ඇත්තේ අනාගතය නිසාය. වයසින් වැඩිහිටි අයට වැඩිපුර දක්නට ඇත්තේ අතීතය නිසා, ඔවුහු වඩාත් අතීතය ගැන සිතති. අනාගතය ගැන සිතීමට තරම් ඔවුන්ට වැඩි කාලයක් නැත.

නමුත් ජීවිතය අත්දැකීමට නම් අපි සෑම මොහොතකම ජීවත් විය යුතුය. අපට ජීවත්වන්නට හැකි එකම කාලය මේ මොහොතයි. එය කොතරම් විකාර අදහසක් ලෙස පෙනුනත් අප එය පුහුණු විය යුතුය. වසර හැටක, හැත්තෑවක හෝ අසූවක ආයු කාලයක් ඇති මිනිසුන් වශයෙන් අපි සැබැවින්ම වර්තමානයේ ජීවත් වීම අත්දකින්නට ඉගෙන ගත යුතු වෙමු. එය උගත් විට අපේ බොහෝමයක් ප්‍රශ්න විසඳ ගත්තා වෙයි.

sinhalaebooks.com

මේ මොහොතෙහි ජීවත් වීම, එය පෙනෙන්නේ කොතරම් සරල ලෙසද ? ඒත් එය ඉතාම අසීරු දෙයකි. ඒ සඳහා උත්සාහ කරමින් සිටින කෙනෙක් එහි ඇති අසීරු බව දන්නවා ඇත. තවමත් උත්සාහ කර නැති අයට ඉදිරියේ දී එය දැන ගන්නට ලැබෙනු ඇත. එය ඉතා සරල පොරොන්දුවකි. නමුත් එය ඉටු කරන්නට කොහොමත්ම පහසු නැත. ඒ ඒ මොහොත, ජීවත් වන ආකාරය ඉගැනීමට සතිමත් බව මිස (භාවනාව මිස) අන් මඟක් නැත. සතිමත් බව පුහුණු කිරීම පිළිබඳව උපදෙස් ලබා දෙනුයේ ඔබට ඒ සඳහා පහසුවක් පිණිසය. එය ජීවිතයට එකතුකර ගැනීම ඔබ සතු කාර්යයකි. ගුරුවරයෙකුට කළ හැක්කේ ඒ සඳහා මඟ කියා දීම පමණකි. ඔබ විසින් ඔබගේ නුපුහුණු මනස පුහුණු කළ යුතුය.

පටන් ගැනීමේ දී අතීත, අනාගත හෝ වෙනත් සිතුවිලි බැහැර කිරීම ඉතාමත් අපහසුය. ආරම්භයේදී සිතුවිලි බැහැර කිරීම ඉතා සුළු මොහොතකට පමණක් සීමා විය හැකිය. නමුත් දිගින් දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙන විට හා ක්‍රමයෙන් අප ඒ පිළිබඳව නිපුණ වන විට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී පවා පිඩාකාරී අනිසි සිතුවිලි බැහැර කරගනිමින් වර්තමාන මොහොතේ කරන වැඩ සමග යහළු වී සතිමත්ව සිටීමට හුරුවන්නෙමු.

මේ සිතුවිලි බැහැර කිරීම හැමවිටම සාර්ථක නොවන්නේ නම් ඒ ගැන ඔබ කරදර විය යුතු නැත. මේ මොහොතේ බිඳ වැටුණත් එය ඊළඟ මොහොතෙහි සාර්ථක කරගත හැකිය. මන්ද නැවතත් අලුත් වර්තමාන මොහොතක් එළඹ ඇති බැවිනි.

යම්කිසි පොතක පිටුවක් අග තෙක් කියවා ඊළඟ පිටුව පෙරළන විට, මේ දැන් කියැවූයේ කුමක් දැයි මතක නැතිව යළි පෙර පිටුව කියවන්නට සිදු වී මේ අත්දැකීම් ඔබත් ලබා තිබෙනවා ද? මේ ආකාරයට සිදු කරන වැඩක අවධානය තියා ගත්ත ද, විටෙක එය අමතක වී වෙනත් සිතුවිලි ඔස්සේ සිත ගමන් කරයි. සිත එක අරමුණක තබා ගැනීමට මනස අභ්‍යාස කරවීම කළ යුතුය. කය වර්ධනය කර ගැනීමට උත්සාහ දරන්නෙකු කාය වර්ධන ව්‍යායාම නැවත නැවත කිරීම මගින් කය වර්ධනය කර ගන්නාක් මෙන් මනස පුහුණු කිරීමේ යෙදෙන භාවනා යෝගාවචරයාද නැවත නැවත පුහුණුවේ යෙදිය යුතුය. එවිට මනසේ පේශීන් ශක්තිමත් වී අවධානය තබා ගැනීමට අවශ්‍ය මනසේ බලය හා ශක්තිය වැඩි දියුණු වනු ඇත.

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

අධ්‍යාපනයේ යෙදෙන දරුවන් සඳහා සතිමත් බව

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

අධ්‍යාපනයේ යෙදෙන දරුවන් සඳහා සතිමත් බව

විශේෂයෙන් අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන්ට සතිමත් බව පුහුණු කිරීම ඉතාම වැදගත්වනු ඇත. ඔවුන්ට තරඟකාරී අධ්‍යාපන ක්‍රමය තුළ ඇති පීඩනයන්ගෙන් මනස නිදහස් කර ගැනීමටත්, අධ්‍යාපන කටයුතු ඉතා සාර්ථකව සිදුකර ගැනීමටත්, සතිමත් බවේ පුහුණුව දරුවන්ට බෙහෙවින් උපකාරී වනු ඇත.

අධ්‍යාපන කටයුතු සිදු කරන විට ඒ කෙරෙහි අවධානය හොඳින් තබා ගැනීම සඳහා සතිමත් බව පුහුණු වීම දරුවන්ට ඉතා වැදගත් වනු ඇත. ගුරුවරයා විෂය කරුණු කියා දෙන අවස්ථාවල බොහෝ දරුවන්ගේ අවධානය ගුරුවරයා වෙත රඳවා ගැනීම ඉතා අපහසු කාර්යයකි. දරුවන්ගේ අවධානය ලබා ගැනීමට ගුරුවරුන් සිදු කරන්නේ හඬ නඟා කෑ ගැසීම ය. එසේ සිදු කළ විට ළමුන්ගේ අවධානය කෙටි වේලාවකට ගුරුවරයා වෙත ලැබෙන අතර නැවත අවධානය ගිලිහී යනු ඇත. මෙසේ නැවත නැවත සිදු කරන ගුරුවරායාට අවසානයේ ඉතිරි වන්නේ උගුරේ අමාරුවක් සහ වෙහෙසක් පමණි. කෑ ගසමින් ළමුන්ගේ අවධානය ලබා ගැනීමට උත්සාහ දැරීම නිෂ්ඵල කාර්යයකි. මන්ද එය නිවැරදි ක්‍රමවේදයක් නොවන බැවිනි. එය කිසි විටෙක ළමුන්ගේ මානසික ක්‍රියාකාරීත්ත්වයේ කිසිඳු වෙනසක් ඇති නොකරනු ඇත. ඒ වෙනුවට ළමුන්ට සතිමත් බව පුහුණු කර ගැනීමට ක්‍රමවේදයක් කියා දීමට හැකි නම් එය හොඳ සාර්ථක පිළිතුරක් වනු ඇත. මන්ද සතිමත් බව මානසික ක්‍රියාකාරීත්ත්වයේ වෙනසක් ඇති කිරීමට සෘජුවම දායක වන නිසා වෙනි. එවිට දරුවන් සතිමත් ව ඇහුන් කන් දීමට හා අනෙකුත් වැඩ සතියෙන් කිරීමට පුරුදුවනු ඇත.

පාසල් දරුවන්ගේ සතිමත් බව දියුණු කිරීම සඳහා ''**සති පාසල**'' වැඩසටහන් මගින් ක්‍රමවේද රාශියක් ඉදිරිපත් කර ඇත. එම ක්‍රමවේද අතරින් කිහිපයක් මෙහි දී සඳහන් කිරීමට කැමැත්තෙමු. පාසල් දරුවන්ට පාසල තුළදීම මෙම ක්‍රම අනුගමනය කිරීම තුළින් දරුවන් ගේ සතිමත් බව දියුණු කිරීමට හැකිවනු ඇත. එමගින් අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා දරුවන්ගේ අවධානය හොඳින් ලබා ගැනීමට ද හැකිවනු ඇත. සෑම කාලච්ජේදයකම, පාඩම් ආරම්භ කිරීමට පෙර සියලු දරුවන් පුටුමත

sinhalaebooks.com

වාඩි වී විනාඩි දෙක තුනක් සතිමත් බව පුහුණු කිරීම මගින් දරුවන්ගේ අවධානය පාඩම් වෙත යොමු කර ගැනීමට පහසුවනු ඇත.

දරුවන්ට සතිමත් බව පුහුණු කරන එක් ක්‍රමවේදයක්,

එනම්, ඉගැනුම් කාලච්ඡේදය ආරම්භ කිරීමට ගුරුතුමිය හෝ ගුරුතුමා පංතියට පැමිණ ආයුබෝවන් කියා හෝ වෙනයම් ආකාරයකට දරුවන් ආමන්ත්‍රණය කොට සියලු දරුවන් පුටු මත වාඩි වූ පසු අත් දෙකත් පහසු ආකාරයට තබාගෙන ඇස් වසාගෙන බාහිර පරිසරයෙන් ඇසෙන ශබ්ද සිහියෙන් ඇසීමට දරුවන්ට කියා දීමයි. එහිදී සිදු කරන්නේ ඒ මොහොතේ අවට පරිසරයෙන් ඇසෙන සියලු ශබ්දවලට සතියෙන් ඇහුන් කන් දීමයි. මෙලෙස බාහිර පරිසරයේ ඒ මොහොතේ ඇසෙන සියලු ශබ්ද දරුවන් සතිමත් ව ඇසීම සිදුකරන විට දරුවන්ගේ ඒ, මේ, අත දුවන කලබල කාරී වඳුරු මනස කෙමෙන් ඉවත් වී යනු ඇත. මෙලෙස කෙටි වේලාවක් දරුවන්ට සතිමත් වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. මෙලෙස සතිමත් වන විට කැළතුණු වතුර වීදුරුවක් නොසොල්වා පසෙකින් තැබූ විට මඬ්ඩි අඩියට මිදී ජලය පැහැදිලි වන්නාක් මෙන් දරුවන්ගේ කලබල මනස ඉවත් වී මනස තැන්පත්වනු ඇත. එවිට අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා දරුවන්ගේ අවධානය ලබා ගැනීමට ගුරුවරුන්ට පහසු වනු ඇත.

තවත් එක් ක්‍රමයක් නම්,

පෙර පරිදිම අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා දරුවන් වාඩි වූ පසු අත් දෙක පහසුවෙන් තබාගෙන ඇස් වසා ගෙන, තමන් පහසුවෙන් වාඩි වී, තමන් වාඩි වී සිටින ඉරියව්වට සිත යොදා ශරීරය තුළ සිදුවන හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම කෙරෙහි අවධානය තබාගෙන සිටීමට පුරුදු වීමයි. මෙහිදී සිදු කරන්නේ සිහියෙන් යුතුව හුස්ම බැලීමයි. මෙහිදී සිතා මතා හුස්ම ගැනීම සිදු නොකරන අතර ඉබේටම හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය සතියෙන් බලාගෙන සිටීම පමණක් සිදු කළ යුතුයි. මෙසේ හුස්ම සමඟ යහළු වී සතිමත් වන විට ද, දරුවන්ගේ විසිරුණු වඳුරු මනස ඉවත් වී යනු ඇත. මනස සන්සුන් වනු ඇත. ඉහත සඳහන් කළ එනම් පරිසරයේ ශබ්ද අසන විට දී හා හුස්ම බලමින් සතිමත් බව පුරුදු කරන විට අවධානය වෙනස් වුවහොත්, එසේ අවධානය වෙනස් වන

sinhalaebooks.com

සෑම වේලාවකම නැවත මුල් අරමුණට එනම් බාහිර ශබ්ද හෝ හුස්ම වෙත නැවත අවධානය ගත යුතු බව දරුවන්ට කියා දිය යුතුයි.

මේ ආකාරයට සෑම කාලච්ඡේදයකම විනාඩි දෙක තුනක් සතිමත් බව පුහුණු කිරීමට දරුවන්ට අවස්ථාව ලබා දීමට හැකිනම් ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ දරුවන්ගේ සතිමත් බව හොඳින් දියුණු වනු ඇත. එමගින් ඔවුන්ට අධ්‍යාපන කටයුතුවලට අවධානය තබා ගැනීමේ හැකියාව දියුණු වීම සිදුවන අතර ගුරුවරුන්ට ඉගැන්වීමේ කටයුතු ද පහසුවනු ඇත.

එපමණක් ද නොව සතිමත් බව දියුණු කරන දරුවන්ගේ මතක ශක්තියද හොඳින් වැඩි දියුණු වනු ඇත. මක් නිසා ද? අපගේ මොළයේ මතක ගබඩා කොට තබන කොටසක් ඇත. එම කොටස ''හිපොකැම්පස්'' (Hippocampus) ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. හුස්ම අරමුණු කරගෙන හෝ අනෙකුත් ආකාර මගින් සතිමත් බව පුහුණු කරන විට මොළයේ මෙම හිපොකැම්පස් කොටසේ ස්නායු පරිපත වර්ධනය වීමක් සිදුවන බව බටහිර මානසික වෛද්‍යවරු සතිමත් බව පුහුණු කිරීම හා සම්බන්ධ පර්යේෂණ දත්ත උපයෝගී කරගනිමින් සඳහන් කරයි. එමගින් සතිමත් බව පුරුදු කරන දරුවන්ගේ මතක ශක්තිය හොඳින් වැඩි දියුණු වන බව සනාථ කරගෙන ඇත. එබැවින් සතිමත් බව පුහුණු කිරීම දරුවන්ගේ මතක ශක්තිය දියුණු කිරීමට උපකාරී වන බව පැහැදිලි වනු ඇත.

තවද සතිමත් බව දියුණු කිරීම දරුවන්ට හැඟීම් හා ආවේග පාලනයට ද, බෙහෙවින් උපකාරීවනු ඇත. වර්තමාන අධ්‍යාපන ක්‍රමයේ තරඟකාරී බව නිසා දරුවන්ගේ මනස දැඩි ලෙස පීඩාවට පත්ව ඇත. එම නිසාවෙන් වර්තමාන දරුවන්ගේ කලහාකාරී ස්වාභාවය, ප්‍රචන්ඩකාරී බව හා අධික ලෙස තරහා ගැනීම, මෙන්ම ප්‍රකෝපකාරී හැසිරීම් ද වැඩි වී ඇත. ඒ වාගේම දරුවන් තුළ මානසික ආතතිය, කලකිරීම, එපා වීම වැනි හැඟීම් ද වැඩි වී ඇත. මෙවැනි තත්ත්ව දරුවන්ට පාලනය කරගත නොහැකි වීමෙන් වර්තමානයේ දරුවන් දැඩි ලෙස මත් ද්‍රව්‍යවලට මෙන්ම වෙනත් වෙනත් දේවල් සඳහා ද ඇබ්බැහි වී ඇත.

සතිමත් බව පුහුණු කරන දරුවන්ගේ මනස සැහැල්ලු භාවයට පත්වන බැවින් ඔවුන්ගේ මනස පීඩාවලින් නිදහස් වී සාමකාමී බවට ද

sinhalaebooks.com

පත්වනු ඇත. මානසික සැහැල්ලු භාවයක් ඇති දරුවකුට ප්‍රචණ්ඩ වීමට හෝ ප්‍රකෝපකාරී වීමට අවශ්‍යතාවයක් නොමැත. මන්ද ඔහු දැනටමත් ඔහු සමග සාමයෙන් ගතකරන නිසාවෙනි. තමන් තුළ සාමකාමී මානසිකත්වයක් නොමැති නම් එවැනි කෙනෙකුගෙන් බාහිර වශයෙන් සාමකාමී බවක් බලාපොරොත්තු විය නොහැකියි. මන්ද ඔවුන්ගේ ඇතුළත කැළඹී ඇති බැවිනි.

සතිමත් බව පුහුණු කරන අයගේ මනසේ වන වෙනස්කම් තව දුරටත් විස්තර කරනවානම්, බටහිර මනෝ විද්‍යාවට අනුව අපගේ මොළය කොටස් දෙකකට බෙදා දක්වනු ඇත. එනම් ''වම් අර්ධ ගෝලයක් වශයෙන් හා දකුණු අර්ධ ගෝලයක්'' වශයෙනි. මෙම වම් හා දකුණු අර්ධගෝල මගින් සිදුවන කාර්යයභාරය එකිනෙකට වෙනස් ඒවා යි. අපගේ මොළයේ වම් අර්ධ ගෝලය මොළයේ තර්කානුකූල කොටස ලෙස හඳුන්වයි. එය දෙයක් විග්‍රහ කිරීම, විමසා බැලීම, ආදියට ප්‍රමුඛත්ත්වය ලබා දෙනු ඇත. අප යම් යම් දේ ඉගෙන ගැනීමෙන් ලබන දැනුම ද මොළයේ වම් පැත්තට අයිතිවනු ඇත.

අපගේ මොළයේ දකුණු අර්ධ ගෝලය නිර්මාණාත්මක ගති ලක්ෂණ ඇති කොටස මෙන්ම සන්සුන් හා සුන්දර කොටස වශයෙන් හඳුන්වයි. කරුණා, මෛත්‍රීය, දයානුකම්පාව, ආදරය, නිර්මාණශීලී හැකියාවන්, සාමකාමී බව, සතුට ආදිය රැඳී ඇත්තේ දකුණු මොළය තුළයි. සතිමත් බව දියුණු කරන කෙනෙකුගේ මෙම දකුණු මොළයේ ස්නායු පරිපත සක්‍රීය ලෙස ශක්තිමත් වීම නිසා කරුණාව මෛත්‍රීය ආදී ඉහත ගති ලක්ෂණ ඔවුන්ගෙන් වැඩි වශයෙන් දැකිය හැකිවනු ඇත.

දරුවන්ගේ අවධානය අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා පමණක් යොදවන්නේ නම් දකුණු මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්ත්වය අඩපණ වනු ඇත. එසේ වූ විට එවැනි දරුවන් තුළ ඉහත සඳහන් යහපත් ගති ලක්ෂණ අතුරුදහන්වී යනු ඇත. ඔවුන් මෘදු මොළොක් ගති වෙනුවට වැඩි වශයෙන් දරදඬු ගති සමාජයට විදහා දක්වනු ඇත. මෙවැනි ගති වැඩි වශයෙන් වර්තමාන සමාජය තුළ දැකිය හැක්කේ සියලු දෙනා දරුවන්ගේ දකුණු මොළය අමතක කොට කටයුතු කිරීමේ ප්‍රතිඵලය වශයෙනි. දරුවන්ට දැනුම ලබා දීමට සියලු කාලය යෙදූ විට සිදුවන්නේ

sinhalaebooks.com

මොළයේ වම් පැත්ත පමණක් පෝෂණය වීමයි. එය හේතුවෙන් දරුවන් විෂය දැනුම අතින් පොහොසත් උනත් ආකල්ප හා ගුණධර්ම අතින් සීග්‍ර පිරිහීමකට පත්වනු ඇත. මෙය දරුවන්ගේ වැරැද්දක් නොව දරුවන් ඒ දෙසට තල්ලු කරන සියල්ල දන්නවා යැයි සිතා ගත් උගතුන්ගේම නූගත් ක්‍රියාවන්හි ප්‍රතිඵලයන් ය. දැනුමෙන් පමණක් දරුවකු සම්පූර්ණ පුද්ගලයකු වන්නේ නැත. ඔහු තුළ යහපත් ගුණ ධර්ම හා යහපත් ආකල්ප සංවර්ධනය විය යුතුයි. දැනුම මෙන්ම යහපත් ගුණ ධර්ම හා යහපත් ආකල්ප සහිත සර්ව සම්පූර්ණ පුද්ගලයකු බිහි වීමට නම් මොළයේ වම් හා දකුණු අර්ධ ගෝල දෙකම එක ලෙස ශක්තිමත් විය යුතුයි. එය සතිමත් බව පුරුදු කිරීම මගින් සිදුවන බව බටහිර මනෝ වෛද්‍යවරු ඔවුන්ගේ විවිධ පර්යේෂණ මගින් සනාත කර ඇත. ඉහත කරුණු සලකා බලන විට සතිමත් බවේ පුහුණුව දරුවන්ට ඉතා වැදගත් බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.

අප ''**සති පාසල**'' වැඩසටහන මගින් විශේෂයෙන්, දරුවන්ගේ දකුණු මොළයේ සංවර්ධනය සඳහා අභ්‍යාස ලෙස සතිමත් වාඩි වීම, සතිමත් ඇවිදීම, දෛනික ජීවිතයේ සතිමත් බව දියුණු කිරීම, සතිමත් බව දියුණු කරන විවිධ ක්‍රීඩා සිදු කිරීම, සතිමත්ව චිත්‍ර ඇඳීම, සතිමත්ව ගීත සවන් දීම හා පරිසරය සමඟ සිදු කරන සතිමත් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරනු ඇත. එමගින් දරුවන්ගේ සුන්දර බව හා නිර්මාණශීලි බව දියුණුවනු ඇත. ඔවුන් සතිමත් වී පරිසරය සමඟ කටයුතු කරන විට ඔවුනට මානසික පීඩා ඇති නොවනු ඇත. එමගින් පීඩනයට හා මානසික ආතතියට ලක්වූ දරුවෙකු වෙනුවට සුන්දර ගති පැවතුම් ඇති දරුවකු සමාජයට බිහිවනු ඇත.

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

හැඟීම් කෙරෙහි සතිමත් බව

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

හැඟීම් හා ආවේග කෙරෙහි සතිමත් වීම

අපගේ සිත්වල මානසික බාධාවන්, වැට කඩුළු ආදිය ගොඩ නැඟෙන්නේ අපේම මුල් බැසගත් ප්‍රතික්‍රියා හේතුකොට ගෙන ය. අපගේ මනසට ඒවා තැන්පත් කිරීමට මෙන්ම ඉවත් කිරීමට ද පිළිවන. අපි සතිමත් වීම මගින් සිදු කරන්නේ ''හැඟීම් හා ආවේග'' වටහා ගැනීම, ප්‍රතිචාර නොදක්වා සිටීම හා අතහැර දැමීමට පුරුදු වීමයි. එය අප තුළට සාමය හා සමතුලිත බව ළඟා කර ගැනීමට වැදගත් පියවරකි. එසේ නොවුනහොත් අපේ ප්‍රතිචාර හැම විටම අප ද අභිබවා යන සැඩ පහරවල් වන අතර, අපට කිසි විටෙකත් මග පැහැදිලිව නොපෙනෙනු ඇත. එය සැමදාම බාධක සපිරුණු අපහැදිලි මගක් වනු ඇත. නමුත් අභ්‍යන්තර දැක්ම නැත්නම් කිසි විටකත් අප එය නොදකිනු ඇත. දැනට එම අභ්‍යන්තර දැක්ම අපේ ප්‍රතික්‍රියාවලින් එනම් හැඟීම්බර ප්‍රතිචාරවලින් වැසී පවතී.

සතිමත් වීම මගින් අප හැඟීම් හා ආවේග දැකගන්නේ නම් ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උවමනාවක්වත්, ඇති නොවේ. සාමාන්‍යයෙන් ඒ සඳහා යොමුවීමක්වත් ඇති නොවේ. එයින් අදහස්වන්නේ, ඒවාට ප්‍රතිචාර නොදක්වා සිටින්නට පිළිවන් බවයි. අප නිරීක්ෂකයකු වීම හරහා සිදු කෙරෙන්නේ එයමය. ප්‍රතිචාර නොදක්වා සිටීම අපේ එදිනෙදා ජීවිතවලට ද ගෙන ගිය හැකිය. කුමන හැඟීමක් ඉස්මතු වූවද එය ඇති වී නැති වී යන දෙයක් පමණක් ලෙස අපට දැකීමට පිළිවෙන, මේ හදාරන්නේ අපවම පාලනයකර ගැනීම පිළිබඳව ඉතා වැදගත් පාඩමකි. දිගින් දිගටම සතිමත් බව පුහුණු වූ පසු අපට හැඟීම්වල අස්ථිර බව පහසුවෙන් දැක ගත හැකිය.

හැඟීම් ආවේග කෙරෙහි සතිමත් වන ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස්

හිත තුළ නිතර පහළ වන හැඟීම් ආවේග බොහොමයක් ඇත. තරහව, ඉරිසියාව, නුරුස්සන බව, බය, සතුට, දුක, එපා වීම, කලකිරීම ඒවා අතරින් කිහිපයක් වේ. මෙම හැඟීම් ආවේග කිහිපයක් කෙරෙහි සතිමත් වන ආකාරය පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කිරීමට කැමැත්තෙමු. ඒ අනුසාරයෙන් අනෙකුත්

sinhalaebooks.com

හැඟීම් හා ආවේග කෙරෙහි සතිමත් වන ආකාරය ඔබට තේරුම් ගත හැකිවනු ඇත.

තරහා ගියවිට සතිමත් වන ආකාරය

මොනයම් හෝ කාරණයක් නිසා ඔබට තරහා පැමිණි විට මුලින්ම ඔබ දැන් තරහින් ඉන්න බව සතියෙන් යුතුව දැනගන්න. එනම් ඔබ මේ මොහොතේ තරහින් ඉන්නා බවට දැනුවත් වීමයි. ඉන්පසු ඔබ තරහා පැමිණි විට සිදු කරන ප්‍රතික්‍රියා නතර කරන්න. එනම්, ඔබ වෙනදා තරහා ගිය පසු සිදු කරන ක්‍රියාවන්ය. එනම්, බනින්න යෑම, එකට එක කීම, බඩු පොළොවේ ගැසීම, පහර දීම, වැඩනොකර සිටීම, ආදී වශයෙන් වෙනදා සිදු කරන ලද ප්‍රතික්‍රියා සියල්ල නතර කිරීමයි. ඒ වෙනුවට ඔබ ඔබට ඒ මොහොතේ දැනෙන දේ සතියෙන් යුතුව දැනගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එනම්, තරහා ගිය විට කයේ හා හිතේ ඇතිවන වෙනස්කම් සතියෙන් යුතුව නිරීක්ෂණය කිරීමයි. සමහර විටෙක ඇඟ රත්වන ආකාරය, ඇඟ වෙව්ලන ආකාරය, පහර දීමට සිතීම, බනින්න හිතෙන ආකාරය, හිතට දැනෙන පීඩනය ආදිය, සතියෙන් දැන ගැනීම ය.

තරහාව ඇති මොහොතෙහි ඔබට දැනෙන දේ සතියෙන් යුතුව දැන ගන්නා විට ඔබේ අවධානය බාහිරෙන් ගැලවී තමා දෙසට යොමුවනු ඇත. එසේ සතිමත් නොවන විට අපගේ අවධානය යොමු වනුයේ බාහිරට ය. එවිට බාහිරෙන් ඇසෙන, දකින, පෙනෙන දේ නිසා තව තවත් අපගේ තරහව වැඩිවන අතර අප තරහවට යටවනු ඇත. එවිට තරහාව විසින් අපව පාලනය කරනු ලබයි. තරහව කෙරෙහි සතිමත් වී තමන් වෙත අවධානය යොමු කළ විට බාහිර දෙයින් අපගේ මනස නිදහස් වේ. එමෙන් ම අප ප්‍රතික්‍රියා නවතා ඇති නිසා තරහව අපේ පාලනයට නතුකර ගත්තා වෙයි. එබැවින් තරහාව නිසා තමන්ටත් අනුන්ටත් විය හැකි අනතුරු ද වැළකෙනු ඇත. තරහ ගිය විට සිදු කරන ප්‍රතික්‍රියා නිසා පුද්ගලයන් අතර, පවුල් තුළ, සමාජය තුළ සිදුවන අඩ දබර පිළිබඳව අප කොතෙකුත් අසා ඇත. එවැනි දේ සිදු නොවීමට ප්‍රතික්‍රියා නොකර සිටීම වැදගත් වනු ඇත.

sinhalaebooks.com

අප ''**සති පාසල**'' වැඩසටහන්වලදී පාසල් දරුවන්ට හා වැඩිහිටි අයට කියාදෙන දෙයක් නම්, තරහා ගිය විට තරහාව ගැන සතිමත් වී ඉබ්බෙක් මෙන් ඉන්නා ලෙසයි. ඉබ්බාගේ ස්වභාවය මොන වගේ ද? ඉබ්බාට මොනයම් හෝ කරදරයක්, හිරිහැරයක්, සිදුවන්නේ නම්, උගු ඔළුව හා අඬු හතර ඉක්මණින්ම ඉබි කට්ට ඇතුළට ගනී. එයා ඉක්මණින්ම අවදානය තමන් වෙත ගන්නා අතර බාහිර ගැන විමසා බැලීමට නොයයි. මේ ආකාරයට තරහා ගිය විට ඔබත් ඉබ්බෙකු මෙන් අවධානය තමා වෙතට ගෙන සිටීමට උත්සාහ කරන්න.

ඔබ මේ ආකාරයට තරහාව පැමිණෙන සෑම අවස්ථාවකම සතිමත් වී ඉබ්බෙක් මෙන් ප්‍රතික්‍රියා නොකර ඒ මොහොතේ තමන්ට දැනෙන දේ බලා සිටීමට පුරුදු වන්න. නැවත නැවත මේ ආකාරයට තරහා පැමිණෙන සෑම අවස්ථාවකම සතිමත් වීම පුරුදුවන විට යම් දිනයක තරහා පැමිණිය ද ප්‍රතික්‍රියා නොකර බලා සිටීමේ හැකියාව දියුණු වනු ඇත. වෙනදා ඔබ තරහා පැමිණි විට ප්‍රතික්‍රියා නිසා කොපමණ ප්‍රශ්න ඇති කර ගත්තේ ද? දැන් එසේ සිදු නොවන බවද කෙටි කලකදීම ඔබට වැටහෙනු ඇත. සතිය මොනතරම් සාමකාමී බවක් අපට ඇති කර දෙන්නේ ද යන්න එවිට ඔබටම හොඳින් තේරුම් යනු ඇත. මේ ආකාරයට තරහා කෙරෙහි නැවත, නැවත සතිමත් වන විට ඔබට වැටහෙන කාරණාවක් නම්, ඔබේ හිතේ තරහව පවතින්නේ ඉතා කෙටිකාලයක් බවත්, දවසේ වැඩි කාලයක් ඔබේ හිතේ තරහාව නොමැති බවත් ය. එපමණක් ද නොව තරහාව යනු ඔබ නොවන බවත් එය හිතේ හට ගන්නා එක්තරා ස්වභාවයක් බවත්, එය සිත තුළට ඇතුළු වී පිට වී යන හැඟීමක් පමණක් බව ද ඔබට වැටහෙනු ඇත. එය තාවකාලික සිදුවීමක් පමණක් බව කල්යත් ම ඔබට තේරුම් යනු ඇත.

දුකක් පැමිණි විට සතිමත් වීම

මොනයම් හෝ අවස්ථාවක ඔබේ සිතට දුකක් පැමිණි විට මුලින්ම ඔබ දැන් දුකින් සිටින බවට සතිමත් වන්න. එනම්, ඔබේ හිතේ මේ මොහොතෙහි දුකක් පවතින බව පිළිබඳව දැනුවත් වීමයි. දෙවනුව ඔබ ප්‍රතික්‍රියා කිරීම නතර කරන්න. එනම්, දුකක් පැමිණි විට ඔබ සිදුකරනු ලබන දේය. එනම්, ඒ ගැන කල්පනා කරමින් අඬ අඬා සිටීම, නිදා ගැනීම, වැඩ නොකර සිටීම, ආහාර නොගෙන සිටීම, ඒ ගැන කල්පනා

sinhalaebooks.com

කර කර සිටීම ආදියයි. මෙවන් දේ සිදු කරන විට දුක තවත් තවත් වැඩි වනු ඇත. දුක නිසා මනසට දැනෙන පීඩාව දරා ගත නොහැකි වූ විට අවසානයේ ජීවිතයට අනතුරු කර ගැනීම දක්වාම දුර දිග යනු ඇත. එබැවින් ප්‍රතික්‍රියා නොකර සිටීමට හැකිතාක් උත්සාහ කරන්න. එවිට ඔබේ ජීවිතයට ආරක්ෂාව ද සැලසෙනු ඇත. ඔබ දුකක් පැමිණි විට දීද ඉබ්බෙක් මෙන් තමන් වෙත අවධානය තබා ගනිමින් ඒ මොහොතෙහි ඔබේ හිතට දැනෙන දේ නිරීක්ෂණය කරන්න. එනම්, දුක පවතින විට හිතට දැනෙන වෙහෙසකර ස්වභාවය හිතට දැනෙන පීඩනය, ආදි වශයෙන් ඒ මොහොතෙහි දැනෙන දේ කෙරෙහි සතිමත් වීමයි.

ඔබ මේ ආකාරයට දුක ගැන සතිමත් වී සිටින විට, දුක යම් තාක් වැඩි වී පවතින විට ඒ බවත්, යම් විටෙක දුක අඩු වෙනවානම්, දුක අඩුවන ආකාරයත්, යම් කාලයක් දුක පැවතී, නැතිවී යන ආකාරයත් දැක ගත හැකිවනු ඇත. මේ ආකාරයට ඔබේ හිතට දුකක් දැනෙන සෑම විටකදීම ප්‍රතික්‍රියා නොකර සතිමත්ව බලා සිටීමට පුරුදු වන්න. දිගින් දිගටම ඔබේ සතිමත් බව දියුණු වන විට ඔබේ හිතට පැමිණෙන දුක, වෙනදා මෙන් ඔබව පීඩාවට පත් නොකරන බවත් දුක ඉක්මණින්ම ඉවත් වී යන බවත් ඔබට වැටහෙනු ඇත. එමෙන්ම ඉඳ හිට හිතට දුකක් පැමිණියේ ද දවසේ වැඩි වේලාවක් ඔබේ හිතේ දුකක් නොමැති බව ද වැටහෙනු ඇත. තවද දුක යනු ඔබ නොවන බවත් දුක හිතේ ඇතිවන එක්තරා ස්වභාවයක් බවත් එය ඇතුළු වී පිට වී යන හැඟීමක් පමණක් බව ද, ඔබට වැටහෙනු ඇත. එවිට ඔබට එය තාවකාලික සිදු වීමක් පමණක් බව හොඳින් තේරුම් යනු ඇත.

ඉරිසියාවක් ඇති වූ විට සතිමත් වීම

ඔබේ හිතට ඉරිසියාවක් පැමිණි විට ඔබ ඒ බව සතියෙන් යුතුව දැනගන්න. ඔබට ඇති වූ ඉරිසියාව සම්බන්ධයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට නොයන්න. එනම් ඔබේ හිතට පැමිණි ඉරිසියාව නිසා අන් අයට හිංසා, පීඩා කිරීම් නොකර සිටීමයි. ඔබේ හිතේ ඉරිසියාව පවතින විට එය ඔබට දැනෙන ආකාරය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. හිතට එන අදහස් සතියෙන් යුතුව බලා සිටින්න. ඉරිසියාව වැඩිවෙන ආකාරය එය වෙනස් වන ආකාරය, එය යම් කාලයක් පැවත නැති වී යන ආකාරය කෙරෙහි සතිමත් ව බලා සිටින්න.

sinhalaebooks.com

ඔබේ හිතට ඉරිසියාව පැමිණෙන සෑම අවස්ථාවකම ප්‍රතික්‍රියා නොකර ඒ දෙස සතියෙන් බලා සිටීමට පුරුදු වන්න. මෙලෙස ඔබ දිගින් දිගටම ඉරිසියාව කෙරෙහි සතිමත් වන විට, ඔබට වැටහේවි හිතට පැමිණෙන ඉරිසියාව වෙනදා මෙන් ඔබට පීඩා ඇති නොකර ඉක්මණින් ඉවත් වී යන ආකාරය. තව දුරටත් සතිමත් බව ප්‍රගුණ වන විට ඔබට වැටහෙන දෙයක් නම්, ඉඳහිට ඉරිසියාව ඔබේ සිතට පැමිණියද දවසේ වැඩි වේලාවක් ඔබේ හිතේ ඉරිසියාව නොමැති බවයි. තවද ඉරිසියාව යනු ඔබ නොවන බවත්, එය හිතේ හටගන්නා එක්තරා ස්වභාවයක් බවත්, එමෙන්ම එය සිත තුළට ඇතුළු වී පිට වී යන තාවකාලික හැඟීමක් පමණක් බව ද ඔබට වැටහී යනු ඇත.

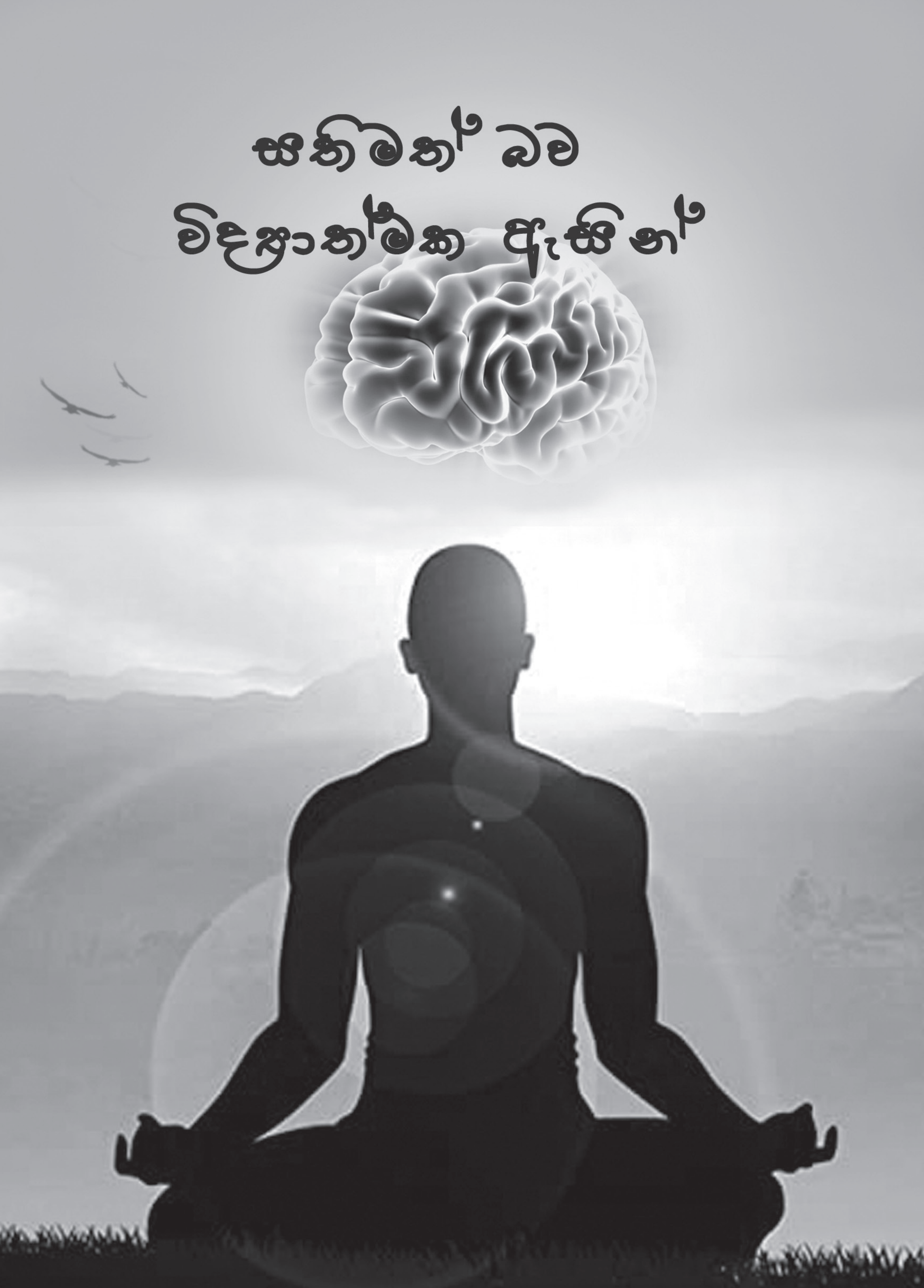
මේ ආකාරයට ඔබේ හිතෙහි පහළවන සෑම හැඟීමක් ආවේග යක් කෙරෙහිම සතිමත් වීමට පුරුදු වන්න. එවිට ඔබට වටහා ගත හැකි දෙයක් නම් හිතේ පහළවන කිසිම හැඟීමක් හෝ ආවේගයක්, ස්ථිර වශයෙන් පවතින්නේ නැති බවත්, හැඟීම් ආවේග ඒ, ඒ, මොහොතට අදාළව හිතේ පහළ වී යම් කාලයක් පැවත, නැවත නැතිවී යන බවත් ය. අපගේ භාවනා පුහුණුවේ වැදගත් කමින් අනූන සාධකයක් වන්නේ අස්ථිරභාවය පිළිබඳව දැනගැනීමයි. අස්ථිරභාවය ගැන පෞද්ගලිකව නොදන්නේ නම් එය වචන මාත්‍රයකට පමණක් සීමාවනු ඇත. වචන මාත්‍රයකට පමණක් අපගේ ගැලවීම ලබාදීමට නොපිළිවන. ඒ සඳහා අත්දැකීම්ද අවශ්‍යය. භාවනාවේදී අස්ථිර බවේ අත්දැකීම් සෘජුවම අපට ලැබෙනු ඇත. ඔබ හුස්ම වෙත අවධානය යොමු කරන විට, එය සිරුර තුළට පිවිසුණු බවත්, යළි පිටතට ආ බවත් ඔබ දනී. එය මුලින් තිබූ හුස්ම නොවේ. ඇතුළු වූ හුස්ම එකක් වන අතර පිටවූ හුස්ම තවත් එකකි. කකුලේ ක්ෂණික වේදනාවක් ඇති වෙයි. එය වෙනස් වෙයි, නැතිව යයි. නැවත අලුත් වේදනා හටගෙන නැති වී යනු ඇත. හැඟීම් ජනිත වී, එය වියැකී යයි. ඉන්පසු වෙනත් තැනක තවත් හැඟීමක් ඇති වේ. හැඟීම් හා දැනීම් සමුදායක් මතු වී ඉන්පසු කිසිවක් ඉතිරි නොවන පරිදි නැතිවී යයි. මෙසේ හැඟීම් ඇති වී නැති වී යයි. අප මේ ආකාරයට පුහුණුව ලබන විට හැඟීම්වල අස්ථිර බව අපට පහසුවෙන්ම හඳුනා ගත හැකිය. හැඟීම්වල ස්වභාවය නම්, ඒවා අපගේ පාලනයකින් තොරව පහළ වීමයි. එක් හැඟීමක් පහළව ඉවත්ව ගිය පසු ඊළඟට පහළ වන හැඟීම කුමක් ද යන්න අප නොදනී. එය අපගේ අනුදැනුමකින් තොරවම සිදුවනු ඇත.

sinhalaebooks.com

එය මා විසින් සිදුකරන බවට කල්පනා කිරීම මුලාවකි. එම මුලාවෙන් නිදහස් වීමට සතිය අපට උපකාර කරනු ඇත. හැඟීම් හා සිතුවිලි අපට ලෝකය ඇති කර දෙන අතර ඒ හැඟීම් හා සිතුවිලිවලින් නිදහස් වූ විට අප ලෝකයෙන්ද නිදහස් වනු ඇත. මේ මගෙහි අරමුණ වන්නේ මිදීම එනම්, පූර්ණ හා අසීමිත නිදහස වන අතර එය පෞද්ගලික අත්දැකීමක් විය යුතුය. භාවනාව දිගටම සිදුවන විට එම අත්දැකීම යම් දිනකදී අපට ලබාගැනීමට හැකිවනු ඇත.

sinhalaebooks.com

සතිමත් බව විද්‍යාත්මක ඇසින්



sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

සතිමත් බවේ මනෝ විද්‍යාත්මක වැදගත් කම

පෙරදිග ලෝකය තුළ ''සතිමත් බව'' පිළිබඳව ඉමහත් දීර්ඝ ඉතිහාසයක් ඇතිමුත් යුරෝපා, ඇමෙරිකාව වැනි බටහිර ලෝකයට නම් සතිමත් බව යන්න ඉතා මෑතකදී භාවිතයට පැමිණි සංකල්පයක් විය. මේ පිළිබඳව ඔවුන් තුළ අලුත් උද්යෝගයක් සහ අවධානයක් විශේෂයෙන්ම මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රවල කටයුතු කරන මනෝ වෛද්‍යවරුන්, මනෝ චිකිත්සකයින්, මනෝ විද්‍යාඥයින් අතර දක්නට ඇත. ඔවුන්ගේ උනන්දු වීම අනුව සතිමත් බවේ මනෝ විද්‍යාත්මක හා චිකිත්සක වටිනාකමක් ඇති බව ඔවුනට පෙනී ගියේ ය. සතිමත් බව ඇතැම් මානසික ආබාධයනට යෝග්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ද ඔවුන් යෝජනා කරන්නට විය.

බටහිර ලෝකයා අතර සතිමත් බව ප්‍රචලිත වීමට මූලික වශයෙන් තුඩු දෙනු ලැබ ඇත්තේ, සතිමත් බව මගින් අත්පත්කර දෙන්නා වූ අතිමහත් ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රතිලාභයන් ය. විශේෂයෙන් අධිකාර්මීකරණයන්ට හා අති නාගරීකරණයට මැදි වී අවිවේකයෙන් ජීවත්වන බටහිර ලෝකයට මානසික සහනය, මානසික විවේකය, මෙමගින් ලැබෙන බැවින් සතිමත් බව පුහුණුවට ඔවුන් වැඩි වශයෙන් පෙළඹ සිටී. විශේෂයෙන් නාගරික ජීවන රටාවකට මැදි වී අවිවේකයෙන් වැඩ කිරීමට සිදු වී ඇති ඔවුනට මනස සන්සුන්ව හා ව්‍යාකූල නොවී තබා ගැනීමට ඔවුන් සතිමත් බව පුරුදු කරයි.

ඇත්ත වශයෙන්ම බටහිර මනෝ වෛද්‍යවරුන් සතිමත් බව මානසික ව්‍යාකූල බවින් හා ආබාධයන්ගෙන් තොර වීමට ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් යොදා ගනී.

සතිමත් බව දියුණු වීම මගින් තමාගේ ව්‍යාකූල ගැටලු හා මානසික පීඩන දෙස තමාටම අව්‍යාජ මනසකින් බැලීමේ හැකියාව දියුණු වනු ඇත.

සතිමත් බව මානසික වශයෙන් පමණක් නොව මානසික හේතූන් මත ඇතිවන කායික රෝග විශාල ප්‍රමාණයක් සුව කළ හැකි බවට බටහිර මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥයින් සනාථ කර ඇත. බටහිර මේ හා

sinhalaebooks.com

සම්බන්ධ පොත පත ද ලියැවී ඇත. අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, අම්ල පිත්ත රෝග, දියවැඩියාව, තදබල හිසේ කැක්කුම (ඉරුවාරදය) වැනි බෝ නොවන රෝග විශේෂයෙන්ම මානසික ආතතිය හේතුවෙන් ඇති වන අතර, මෙවැනි රෝග සුව වීමද සතිමත් බව පුරුදු කිරීමෙන් සිදුවන බව බටහිර වෛද්‍යවරු සඳහන් කරති. එපමණක් ද නොව පිළිකා වැනි දරුණු රෝග පවා සතිමත් බව පුහුණු කිරීම මගින් සුව වන බවට සාක්ෂි, සාධක බොහෝමයක් ඇත.

තවද, සතිමත් බව පුහුණු කිරීම මගින් මනස තුළ සිදුවන විශාල වෙනස්කම් ප්‍රමාණයක් බටහිර මනෝ වෛද්‍යවරුන් විසින් පෙන්වා දෙනු ලබයි. සතිමත් බව හොඳින් දියුණු කරන ලද ස්වාමීන් වහන්සේලා හා වෙනත් පුද්ගලයින් ඔවුගේ අවසර මත චුම්භක අනුනාද රූපණ පරීක්ෂාව එනම් (Magnetic Resonance Imaging) MRI ස්කෑන් යන්ත්‍ර ආධාර කර ගනිමින් ඒ අයගේ මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්ත්වය පිළිබඳව පර්යේෂණ සිදුකර මෙම තොරතුරු අනාවරණය කරනු ලබයි.

බටහිර මනෝ වෛද්‍යවරු සඳහන් කරන ආකාරයට, සතිමත් බවින් තොරව වැඩ කටයුතු කරන විට අප එකවර ක්‍රියාවන් කිහිපයක් කිරීම සිදු කරයි. එනම් පොතක් කියවමින් තේ පානය කිරීම, ආහාර ගනිමින් රූපවාහිනිය නැරඹීම, රිය පදවමින් ජංගම දුරකථන සංවාදවල යෙදීම වැනි දේ සිදු කිරීමයි. මෙලෙස අප ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු කරන කටයුත්තෙහි අවධානය තබා නොගැනීම මල්ටිටාස්කින්ග් (Multitasking) මගින් මොළයේ ස්නායු පරිපත දුර්වල වීමක් සිදුවන බවත්, මොළයේ වර්ධනය හා ශක්තිය ද පරිහානියට ලක්වන බව ඔවුන් පවසනු ලබයි. ඒ හේතුවෙන් අපගේ සාමාන්‍ය බුද්ධිය පවා පරිහානියට පත්වන බව පවසයි. සතිමත්ව කටයුතු කිරීමේ දී තමන් සිදුකරන කටයුත්තටම අවධානය පැවතීම නිසා මොළයේ ස්නායු පරිපත විශාල වශයෙන් ශක්තිමත් වීම සිදුවන අතර සාමාන්‍ය බුද්ධිය ද වර්ධනය වන බව ඔවුන් පවසයි.

ඒ වාගේම අපගේ මොළයේ වැදගත් කොටසක් වන පූර්ව මස්තිෂ්කයේ (Emotional Brain) ස්නායු පරිපතවල ශක්තිය හා ඝනත්වය වැඩි වීමෙන් සමාජයට සුදුසු නැති හැඟීම් පාලනය කිරීමේ හැකියාව, යමක් සිදු කිරිමට පෙර එහි ආදීනව එනම් එයින් සිදුවන අවැඩ කල්පනා

sinhalaebooks.com

කිරීමේ හැකියාව සතිමත් බව දියුණු කිරීමෙන් සිදුවන බව ඔවුන් සඳහන් කරයි.

තවද, සතිමත් බව පුහුණු කරන විට මොළයේ වම් හා දකුණු අර්ධගෝලවල ස්නායු සම්බන්ධ කරන කොටස කෝපස් කැලෝසම් (Corpus Callosum) ශක්තිමත් වීම මගින් මෙම අර්ධගෝල මගින් සිදු කරන එකිනෙකට වෙනස් වූ කාර්යයන් ඉතා හොඳින් සිදු වීමට උපකාරී වන බව සඳහන් කරයි. එනම්, මොළයේ වම් අර්ධගෝලයේ කාර්යය භාරය වන තර්කානුකූල බුද්ධිය, යමක් හොඳින් විග්‍රහකිරීමේ හැකියාව, නව දැනුම සොයා යෑම, ගණිත ගැටලු විසඳීම, ආදී වශයෙන් සිදු කෙරෙන ක්‍රියාකාරීත්ත්වය හොඳින් සිදු වීමයි.

ඒ වාගේම මොළයේ දකුණු අර්ධගෝලයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වන නිර්මාණාත්මක බව, සන්සුන් බව, රස වින්දනය, දයානුකම්පාව, කරුණාව, මෛත්‍රීය ආදියෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය හොඳින් සිදු වන බවයි. එනම්, එක් එක් අර්ධගෝල මගින් සිදුකරන කාර්යයන් මනා ලෙස සිදුවන බවයි.

ඒ වගේම බටහිර මනෝවෛද්‍යවරුන් සඳහන් කරන තවත් කාරණයක් නම්, අපගේ මොළයේ හැඟීම් සම්බන්ධ කටයුතු කරන කොටසක් වන ඇමිග්ඩලා (Amygdala) කොටසේ ස්නායු ඝනත්වය දුර්වල වීම සතිමත් බව පුහුණු කිරීම මගින් සිදුවන බවයි. එමගින් හැඟීම් හා ආවේග පාලන ශක්තියක් මනස තුළ සැලසෙනු ඇති බව ඔවුන් සඳහන් කරයි. එනම්, යමක් සිදුවන විට වහා ප්‍රතික්‍රියා කරන ස්වභාවය දුර්වල වන බවයි. කේන්තියක් වැනි ආවේගකාරී බවක් ඇති වූ විට වහා ප්‍රතික්‍රියා කිරීම ආදිය මෙමගින් දුර්වල වේ. එසේම ආවේග කාරී අවස්ථාවක සිදුවන දේ කලබල නොකර ඉවසීමෙන් බලා සිටීමේ හැකියාවද වර්ධනය වන බව ඔවුන් තව දුරටත් සඳහන් කරයි.

බටහිර මනෝ වෛද්‍යවරුන් සඳහන් කරන තවත් දෙයක් නම්, මොළයේ හිපොකැම්පස් (Hippocampus) කොටසේ ස්නායු පරිපතවල ඝනත්ත්වය වැඩි වීම මගින් මතක ශක්තිය හොඳින් වැඩි වන බවයි. අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන්ට ඉගෙන ගන්නා දේ හොඳින් මතක තබා ගැනීමට සතිමත් බවේ පුහුණුව බෙහෙවින් උපකාරී වන බව මෙයින්

sinhalaebooks.com

වටහා ගත හැකිය. ඒ වාගේම අප තුළ පවතින විශාදීය ලක්‍ෂණ දුර්වල කර දමන බව පවසයි. එනම් නිතර ඇතිවන එපා වීම කලකිරීම වැනි ලක්‍ෂණ දුර්වල වීමයි.

තවද, මොළයේ ඉන්සියුලා (Insula) නමින් හඳුන්වන කොටසේ ස්නායු පරිපත වර්ධනය වීමෙන් කරුණාව, දයානුකම්පාව වැනි ගති ලක්ෂණ දියුණු වීම සිදු වන බවද පවසයි. එපමණක් ද නොව සතිමත් බව පුහුණු කිරීම මගින් මොළයේ පොන්ස් (Pons) නැමැති ඉන්ද්‍රිය කොටස ශක්තිමත් වීමෙන් අපට සුවදායක නින්දක් ලබා ගත හැකි බවද මනෝවෛද්‍යවරු පවසති. තවද අපගේ ජීවිතවල සතුට, දියුණු වීමද සතිමත් බව දියුණු වන විට සිදු වන බව ඔවුහු පවසති.

බොහෝ දෙනෙක් සතුට තමා වෙත ළඟාකර ගැනීමට සිදු කරන්නේ බාහිර ඇති, පණ ඇති හා පණ නැති වස්තු ළංකර ගැනීමයි. නමුත් එම බාහිර වස්තු බොහෝමයක් රැස් කර ගත්ත ද සතුටින් සිටින එක් අයකු හෝ අපට මුණ ගැසී නොමැත. ඔවුන් තව දුරටත් විවිධ පීඩා මත ඔවුන්ගේ ජීවිතය ගත කරයි. ඔවුන් එසේ පීඩිතව ජීවත් වෙමින් තම දරුවන්ට ද එවැනිම පීඩා සහිත බාහිර වස්තු පමණක් ලබා දීම පුදුම සහගතය. එය මත් පැන් මගින් මත් වූවකු මත් වී සිදු කරන කටයුතු වැන්න. කෙසේ නමුත් තේරුම් ගත යුතු කාරණාව නම්, බාහිර කිසිම පණ ඇති හෝ පණ නැති වස්තුවකට අපට සතුට ළඟාකර දිය නොහැකි බවයි. සතුට නම් අප තුළ දියුණු කරගත යුතු කුසලතාවයකි. සතිමත් බව දියුණු කර ගැනීම මඟින් බාහිර දේවලින් නිදහස් වීම තුළින් ලැබිය හැකි සතුටක් අපේ ජීවිතවලට ළඟාකරගත හැකිය. එම සතුට කිසි දවසක නැවත නැති නොවන සතුටකි. ඒ සතුට නැති කිරීමට බාහිර පුද්ගලයකුට හෝ බාහිර කිසිම වස්තුවකට හැකියාවක් නොමැත. මන්ද ඒ සතුට ඇතිකර ගැනීම බාහිර යමක් මත පදනම් නොවීමයි. මෙවැනි සතුටු දායක බවක් අපේ ජීවිත තුළට එකතු කර ගත හැකිනම් අපට එය අන් අයටද බෙදා දිය හැකිය. එසේ නොමැති නම් සිදු වනුයේ අපේ අසතුට අන් අයටද බෝ වීම පමණකි.

ඉහත බොහෝ කරුණු ගෙන හැර දැක්වූවේ බටහිර රටවල් සතිමත් බව පිළිබඳව, විශේෂයෙන් මෙම වකවානුවේ උනන්දුවෙන් කරුණු සොයා බලමින් සිටින බව ඔබට දැන ගැනීමටය. බටහිර

sinhalaebooks.com

බොහෝ සෙයින් සතිමත් බව කායික මානසික රෝගීන්ට වෙදකමක් ලෙස භාවිතා කළ ද ''**සති පාසල**'' මගින් සතිමත් බව කියා දෙන්නේ වෙදකමක් ලෙස නොව හෙද කමක් ලෙසයි. එනම්, එලෙස කායික, මානසික රෝගී තත්ත්වයට පත්වීමට පෙර ආරක්‍ෂා වීමට ක්‍රමවේදයක් ලෙසට ය.

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

සිතෙහි නිරීක්ෂකයකු වීම

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

මීට පෙර අප හුස්ම හා කය අරමුණු කර ගනිමින් සතිමත් බව පුහුණු කිරීම සම්බන්ධව බොහෝ දේ දැනගත්තෙමු. එහිදී ප්‍රධාන ඉරියව් හතරක් මත සතිමත් බව පුහුණු කිරීම හා කය මාධ්‍යය කර ගනිමින් දෛනික කටයුතු ද සතිමත් ව සිදු කිරීම පිළිබඳව දැනගත්තෙමු. මෙහිදී සිදුකරන ලද්දේ කය ගැන නිරීක්ෂණයකි. එසේ කය ගැන නිරීක්ෂණය කරමින් සිටින විට හිතට පහළ වන හැඟීම් ආවේග කෙරෙහි ද සතිමත් ව නිරීක්ෂණයක් කළ යුතු බව, ඔබ මේ වන විටත් දැනුවත් වී ඇත.

මෙහිදී තව දුරටත් හිත ගැන නිරීක්ෂණය කිරීම සම්බන්ධව කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට කැමැත්තෙමු. සිත ගැන නිරීක්ෂණය වඩා පහසු වනුයේ, හුස්ම හා කය ඇසුරු කර ගනිමින් හොඳින් සතිමත් බව පුහුණු කර ඇත්නම් පමණි. එසේ නොමැති නම් සිතුවිලි නිරීක්ෂණයට යාමේදී සිත නොදැනුවත්වම සිතුවිලි හා හැඟීම් දිගේ ඔබටත් නොදැනීම කතන්දර ගෙතෙමින් යෑම වැඩි වශයෙන් සිදු වීමයි. ඒ හෙයින් හුස්ම හා කය ඇසුරු කරමින් හා අනෙකුත් ඉරියව් මත සතිමත් බව දියුණු කිරීම මෙන්ම දෛනික කටයුතු මත සතිමත් බවේ පුහුණුව ඉතාම වැදගත් වනු ඇත. ඇතැම් අය පවසන්නේ හිත නිරීක්ෂණය කිරීම ඉතා දුෂ්කර බවයි. ඇත්ත වශයෙන්ම එය අපහසු වන්නේ කය අරමුණු කරගෙන සතිමත් බව දියුණු කර නොමැති වීම නිසාවෙනි.

එබැවින් කය අරමුණු කර ගනිමින් සතිමත් බව පුහුණු කරන අතරතුර සිත තුළ පහළ වන හැඟීම් ද නිරීක්ෂණයට පුහුණු විය යුතුය. මෙහිදී හිත තුළ පහළ වන විවිධ හැඟීම් හා සිතුවිලි හොඳ නරක වශයෙන් බෙදීමට යෑම, විග්‍රහ කර බැලීමට හෝ පාලනය කිරීමට යෑම නොකළ යුතුය. තවද හිත සතුටුදායක තත්ත්වයකට පත් කිරීමට යෑම ආදී වශයෙන් තමන්ට වුවමනා පරිදි වෙනස් කිරීමට යෑමද නොකළ යුතුය. හිත තුළ පහළ වන හැඟීම් කෙබඳු වුවද ඔබ ඒ ගැන දැනුවත් වීම පමණක් කළ යුතුය. විටෙක හිත තුළ නැවුම් හා උද්යෝගිමත් බවකි. විටෙක අලස හා කම්මැලි ස්වභාවයක් පවතිනු ඇත. තවත් විටෙක හිත ඉක්මණින්ම කළකිරීමට පත් වේ. ඔබ කළ යුත්තේ යමක් පවතින ආකාරයෙන් ම දැන ගැනීම පමණි.

සිතෙහි බියක් ඉස්මතු වී ඇති විට එය සිහි නුවණින් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. එහිදී දැනෙන දේ කෙරෙහි සතිමත් වී සිටින විට ඒ බිය වෙනස්

sinhalaebooks.com

වෙමින් යම් කාලයක් පැවත අතුරුදන් වී යනු ඇත. මොහොතකට පෙර පැවති බිය දැන් නොමැති බව අපට අවබෝධ වේ. නැවත සිත යහපත් දේ වෙත හා අයහපත් දේ වෙත යනු ඇත. එය අපගේ පාලනයෙන් තොරව සිදුවනු ඇත.

නිතර වෙනස් වන හැඟීම් වෙත සතිමත් වී සිටින විට, එක් මොහොතක ප්‍රියමනාප බවත් හිත තුළ පවතින අතර තවත් වෙලාවක අප්‍රිය අමනාප විය හැකිය. සිත එක් මොහොතක සතුටින් පසුවන බවත් ඊළඟ මොහොතෙහි අසතුටින් පසුවන බවත් ඔබට වටහා ගත හැකිය. සතුට මෙන්ම අසතුට ද මඳ වේලාවක් පැවත අතුරුදන් වී යයි. විටෙක ආශාව, විටෙක ඉරිසියාව, තවත් විටෙක කෝපය, අරමුණක් නැති සිතුවිලි ආදිය මද වේලාවක් පැවත අතුරුදන් වේ. බටහිර මනෝවිද්‍යාඥයින් පවසන්නේ භාවනාවෙන් දියුණු නොකළ සිතක දිනකට මෙවැනි සිතුවිලි හැට දහසක් හැත්තෑ දහසක් අතර ප්‍රමාණයක් පහළ වන බවයි. කෙසේ නමුත් සිතෙහි ඉස්මතු වන හැම හැඟීමක්ම අතුරුදන් වී යන ආකාරය අප අඛණ්ඩව නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. ඇති වී නැතිවීම හැම දේකම ස්වභාවය බව සිත යම් දිනයක තමන් ම තීරණය කරනු ඇත.

ඔබ සෑම අවස්ථාවකම මෙලෙස සතිමත් වන්නේ නම්, ඒ හැම මොහොතකම ඔබේ භාවනාව සිදුවනවා ඇත. ඔබ කාර්යාලයට යන විටත් සතිමත් නම්, එය එසේමය. කාර්යාලයට යන විට, සවස ආපසු එන විට ඔබගේ රථය වාහන තදබදයට අසුවේ. රතුපාට සංඥා එළිය දුටු විට අප්‍රසාදයක් ද, කොළ පාට සංඥා එළිය දුටු විට සතුටක් ද ඇති වේ. කොළ පාට සංඥා එළිය අනුව මඳක් ඉදිරියට ඇදෙන විට වාහන පේළිය දිග නිසා යළිත් රතු එළිය අනුව නතර කිරීමට සිදු වූ විට ඇතිවන්නේ කෝපයකි. වාහන පේළියේ ඉදිරියටම ඒමට හැකි වුණොත් ඇතිවන්නේ සතුටකි. මේ ආකාරයට ඒ ඒ අවස්ථාවලදී හිතේ හැඟීම් වෙනස් වනු ඇත. කළ යුත්තේ මේ සියලු තත්ත්ව නිරීක්ෂණයට ලක් කිරීමයි.

අත්දැකීම් බහුල භාවනා යෝගියාට සෑම කාලයක්ම භාවනාවක් වනු ඇත. මන්ද ඔහු හෝ ඇය හැම මොහොතක්ම නිරීක්ෂණය කරමින් සිටිනා බැවිනි. ඔබ රෝහල වෙත ගොස් ඔබගේ වාරය එනතුරු සිත් තැවුලෙන් සිටිනා විට ඒ කාන්සාව ඔබගේ භාවනා අරමුණ ලෙස යොදාගත හැකිය. ඔබ රැකියාවට යන විට ඇති වන එපා වීම ඒ

sinhalaebooks.com

මොහොතේ ඔබගේ භාවනා අරමුණ වේ. ඔබ නොරිස්සුම් ගතියෙන් බැංකුවේ පෝළිමේ සිටින විට නොරිස්සුම් ගතිය පිළිබඳව භාවනා කරන්න. කම්මැලිකමින් බස් රථය එන තෙක් ඔබ හිටගෙන ඉන්නා විට කම්මැලිකම භාවනා අරමුණ කරගන්න. ඉතා අකමැති වෙහෙසකර කාර්යයක් අතරතුර වුව ද, මේ සෑම මොහොතේම සිදුවෙමින් පවතින දේ පිළිබඳව සිහියෙන් සිටින්න. මේ සෑම මොහොතකම ස්වභාවය වන්නේ ස්වල්ප මොහොතකින් වෙනස් වීමයි. මෙසේ වෙනස් වන හැඟීම් ගැන සිත් කරදර ගත යුතු නැත. කළ යුත්තේ මේ ස්වභාවය තේරුම් ගැනීම පමණකි.

ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල විවිධ ගැටලුවලට මුහුණ පෑමට අපට සිදුවනු ඇත. එම ගැටලු විවිධ ආකාරයෙන් පැමිණෙන අතර මෙවැනි ගැටලු සමඟ ගනුදෙනු කිරීමේ ප්‍රධාන උපක්‍රමය නිවැරදි ආකල්පයක් ඇතිකර ගැනීමයි. අසාධාරණකම් තමන්ට සිදුවීම, නින්දා අපහාස විඳින්නට සිදුවීම, විවිධ චෝදනා එල්ලවීම, නොසිතූ කරදර ජීවිතවලට පැමිණීම ආදී මේ සියලුම දේ අපගේ ජීවිතයේම කොටසක් බව තේරුම් ගත යුතුය. ඒවාගෙන් පලා යෑමට අපට හැකියාවක් නැත. කොතැනක හිටියත් එවැනි දේ සිදුවිය හැකිය. දුෂ්කරතා ඔබගේ පුහුණුවේම කොටසක් වන අතර ඒවා මගහැරිය යුතු නැත. වටිනා ඉගෙනුම් අවස්ථාවක් සලසන මෙම දුෂ්කරතා ප්‍රයෝජනයට ගත යුතුය.

ප්‍රශ්නවලින් පැන යෑම මෙන්ම ආශාවන් පසුපස හඹා යෑම හේතුවෙන් අප සියලු දෙනා ජීවිත මඩ ගොහොරුවේ එරී සිටිමු. මෙවැනි තත්ත්ව විමසා බලා ඒවා සමඟ ගනුදෙනු කිරීමට හැකියාව සතිමත් බව මඟින් අපට සපයා දෙනු ලැබේ. තරමක හෝ වේදනාවක් රහිත වින්දනයක් මෙලොව නැත. ජීවිතය සොම්නස හා කනගාටුවේ සම්මිශ්‍රණයකි. ඒවා අන්‍යෝන්‍යව බැඳී පවතී. මේ බව සතිමත් වීම තුළින් තේරුම් ගන්නා විට ඒවා සමඟ ද සාමයෙන් සිටීමට අපට පුළුවන. එනම්, පැමිණි දුක් පැණි රසක් ලෙස භාර ගැනීමයි.

අපගේ සිතේ ස්වභාවය නම් අපේ සිත කිසි දෙයකින් පහසුවෙන් තෘප්තිමත් නොවීමයි. කය සහ සිතෙහි උද්ගත වන ආශාවන් අනුගමනය කිරීම වෙහෙසකරය. ඒ ආශාවන් අනන්තය, අප්‍රමාණය. අනන්ත වූ ආශාවන් ඉටු කර ගැනීමට සිත තුළ පවතින්නේ පිපාසයකි. කය සුවපත්

sinhalaebooks.com

කිරීමට දරන වෑයම බලගතු කරදරයක් වන අතර සිතෙහි ආශාවන් ඉටු කිරීමටත් සිදුවීම අතිවිශාල කරදරයකි.

කුසගිනි දැනුණු විට කුසට සෑහෙන ආහාර ලබාදීමෙන් කය තෘප්තිමත් වේ. එහෙත් සිත පහසුවෙන් තෘප්තිමත් නොවේ. විලි වසා ගැනීමත්, සුවපහසුවත් සඳහා කයට ඇඳුම් අවශ්‍ය වන අතර, සිතට අවශ්‍ය වන්නේ විවිධ මෝස්තර සහිත ඇඳුම්ය. අපගේ අවශ්‍යතා අඩුවන තරමට අපට ඇතිවන දුක් පීඩා ද අඩුය.

මෙතරම් කරදර මෙන්ම දුක් වේදනාවලට ද හේතු වූ මානසික ආශාවන් තුරන් කිරීමට අප කරන්නේ කුමක් ද? නිදසුනක් වශයෙන්, චිත්‍රපටයක් නැරඹීමට ආශාවක් ඇති වුවහොත්, අප කරන්නේ එම ආශාව ඉටු කිරීමට එම චිත්‍රපටය නැරඹීමයි. අප සාමාන්‍යයෙන් යොදන පහසුම පිළියම එයයි. එසේ කිරීමට අප පුරුදු වී ඇත්තෙමු. ඉටු කළ යුතු ආශාවන්වල අවසානයක් නැති බව අපට වැටහේ. ආශාවන් ඉටු කිරීම අතිශයින් තාවකාලික ය. එය සැබෑ විසඳුමක් නොවනු ඇත.

ආශාවන් යටපත් කිරීම තවත් විකල්පයකි. ආශාවන් ඉටු කිරීමත්, ඒවා යටපත් කිරීමත් යන විසඳුම් දෙකම, නියම පිළිතුරු නොවන අතර ඒවා නිෂ්ඵලය. ඒ වෙනුවට එම ආශාවන් පිළිබඳව දැනුවත් වීම, ඒවා සතියෙන් නිරීක්ෂණය කිරීම කළ යුතුය. දිගින් දිගටම සතිමත්ව හිතට පහළ වන ආශාවන් නිරීක්ෂණය කිරීම වැදගත් ය. හැම දෙනාටම මෙබඳු හැඟීම් පහළ වීම ස්වභාවිකය. එහි වරදක් නැත. වැදගත් වන්නේ ඒ කෙරෙහි සතිමත් වීමය. එවිට යම් දිනෙක ඔබට වැටහෙනු ඇත්තේ සිතෙහි විවිධ ආශාවන් ඇතිවීම නතර කිරීමට ක්‍රමයක් නැති බවත් මෙන්ම, ආශාවන් ඇති වීමත්, ඒ නිසා දුක් වේදනා විඳීමත් සිතෙහි ස්වභාවයක් බවය.

ආශාව මෙන්ම හිතේ හටගන්නා කෝපය ද එබඳුම හැඟීමකි. කෝපය ඉස්මතු වූ විටද එය සතියෙන් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. දිගින් දිගටම සතිමත් වන විට කෝපයක් ඉස්මතු වුවහොත් අපට ඒ බව අවබෝධ වේ. අප ඒ ගැන දැනුවත් වූ විට යම් කාලයක් පැවති කෝපය අතුරුදන් වේ. එවිට අප නිදහස් ය. අපට යමක් ඉගැන්වීමට කෝපයට පුළුවන. එනම් කෝපය යනු සිත නොවන බවත් එය සිත තුළට පිවිස

sinhalaebooks.com

පසුව ඉවත්ව යන හැඟීමක් බවත් අපට පෙන්වා දීමය. එය තාවකාලික සිදුවීමක් පමණි. සිතෙහි ඉස්මතු වන සෑම හැඟීමක්ම ඊට සමානය. ඒවා ඇති වී මඳ වේලාවක් පැවත නැති වී යයි. ඒවා සිත නොවේ. හේතු ඇති විට ඉස්මතු වන එම හැඟීම්, ඊට අදාළ හේතු නැති විට අතුරුදන් වේ. මෙම සත්‍ය ස්වභාවය අපට පාලනය කළ නොහැකිය. අප නිවැරදි ආකාරයට නිරීක්ෂණය කරන විට යම් දිනෙක සත්‍ය පිළිබඳ ප්‍රඥාව ඉස්මතු වනු ඇත. අප සිත පාලනය කළහොත් ප්‍රඥාව ඉස්මතු නොවනු ඇත.

යම් විටෙක සිත වික්ෂිප්ත වී ඇත්නම්, ඔබ ඒ බව දැනගන්න. මේ නිවැරදි භාවනාවයි. සිත නිදැල්ලේ යන විට එය රඳවා ගැනීමට අප උත්සාහ නොකළ යුතුය. කිසිවෙකුට එය කළ නොහැකිය. සිත සත්‍ය වශයෙන්ම අපේ පාලනයේ නොපවතී. සියලු සතුටුදායක, අසතුටුදායක, යහපත්, අයහපත් හැඟීම් තාවකාලික බව වටහා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රඥාව, සිතෙහි යම් දිනෙක පහළ වනු ඇත. එවිට එම හැඟීම් අප හෝ අපේ හෝ නොවන බවද තේරුම් යනු ඇත.

මෙහි ප්‍රඥාව පහළ වීමට පෙර සතුටක් ඇති වූ විට එය පවත්වා ගැනීමට අප තැත් කළෙමු. අසතුටක් ඇති වූ විට එය පළවා හැරීමට උත්සාහ කළෙමු. දැන් අපට එසේ කිරීමට අවශ්‍ය නොවනු ඇත. සතුටක් ඇති වී නැති වන බව වැටහුණු විට එම සත්‍ය පිළිබඳ ව ප්‍රඥාව අපට ලැබේ. දුකක් ඇති වූ විට ද ඒ අවබෝධය අපට ලැබෙනු ඇත.

ඇති වී නැති වන සියලු සැප, දුක්, වේදනා පිළිබඳ සතිමත් වන විට ඒ අතර පවතින සැප, දුක දෙකටම නොවැටෙන මධ්‍යස්ථ වේදනා එනම්, සැප යැයි හෝ දුකක් යැයි ලේබලය නොවදින මධ්‍යස්ථ වේදනා ද සතියට නිරීක්ෂණය වනු ඇත. මෙම මධ්‍යස්ථ වේදනා දවසේ වැඩි වේලාවක් පවතිනු ඇත. තව දුරටත් විස්තර කරනවා නම්, සිත ඇලීමකට හෝ ගැටීමකට ලක් වී නොමැති අවස්ථාවන් ය. අපගේ සිත දවස පුරාම ඇලීම් හෝ ගැටීම් තුළ නොමැත. අප ආශා කරන සැප වේදනා හා අප අකමැති දුක් වේදනා දිනක් තුළ පවතිනුයේ කෙටි වේලාවක් පමණකි. වැඩි වේලාවක් පවතිනුයේ මධ්‍යස්ථ වේදනාය. නමුත් එය අපේ අවධානයට ලක් නොවනු ඇත. එවැනි කාල අපට හරි කම්මැළිය, ඒකාකාරීය, නිදිමතය, ඇල් මැරුණු ස්වභාවයක් ඇත. එය

sinhalaebooks.com

එසේ දැනෙනුයේ එම කාලය තුළ ඇලීම්, ගැටීම් නැතහොත් සැප හා දුක් වේදනා නොමැති බව අප නොදන්නා බැවින් ය. එය දන්නේ නම්, එම කාලය මනසට විශාල විවේකයකි. මේ මධ්‍යස්ථ වේදනාව දවසේ වැඩි වේලාවක් පවතින බව හඳුනාගත් විට, මෙය නොදැන සැප හා දුක සමඟ පොර බඳිමින් පෙර දුක් විඳි ආකාරයත් හොඳින් වැටහෙනු ඇත. මේ බව වැටහෙන විට ඇති වන්නේ සැහැල්ලු බවකි. විශාල බරකින් නිදහස් වූවක් මෙන් දැනීමකි. සතිමත්ව සියලු හැඟීම් නිරීක්ෂණය දිගින් දිගටම සිදු කරන විට යම් දිනෙක ඔබට මේ බව වැටහෙනු ඇත.

sinhalaebooks.com

සතියෙන් උපන් නිරාමිස සතුට

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

සතුට විවිධාකාරය. ඉන්ද්‍රියන් පිනවීම මගින් ලැබෙන සතුට, සතුට පිළිබඳ ඇති පහත්ම මට්ටම වේ. එනම් ඇසෙන් විවිධ රූප බැලීම මගින් ඇති කර ගන්නා සතුට, කනෙන් විවිධ ශබ්ද ඇසීම මගින් ඇති කර ගන්නා සතුට, නාසයට විවිධ සුවඳ, දිවට විවිධ රස, කයට විවිධ පහස හා මනසට කැමති කැමති අරමුණු කල්පනා ඇති කර ගනිමින් ලබන සතුටයි. මෙම සතුටෙහි ස්වභාවය නම්, එය අතිශයින්ම තාවකාලිකය. නෑ හිතමිතුරන් ඇසුරු කිරීම, කැමති කැමති වස්තු භෝග අත්පත් කර ගැනීම, විනෝද ගමන් යෑම, සාප්පු සවාරි යෑම, විනෝද සාදවලට සහභාගී වීම, චිත්‍රපට නැරඹීම, ගීත ඇසීම ආදී වශයෙන් ලබන සතුට, ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියන් හා බැඳුනු සතුටකි. මෙම සතුටේ ස්වභාවය නම් ස්ථාවර නොමැති බවයි. මේවා කෙරෙහි ඇති සතුට ගැන විශ්වාස තැබිය නොහැකිය.

අපගේ හිත බාහිර වස්තු, නෑ හිත මිතුරන් ආදිය කෙරෙහි බැඳී ඇති විට අපගේ හිතේ නිදහසක් නොමැත. තවද මේ කිසිවක් අප කැමති පරිදිම නොපවතින බැවින් ලැබෙන සතුට වහා අතුරුදන් වී යනු ඇත.

අප යම් කෙනෙකුට දක්වන ආදරය වැඩි වූ තරමට එමගින් උද්ගත වන දුක් වේදනා ද වැඩිය. තමන් ආදරය කරන කෙනෙකු මිය යෑමෙන් හෝ දුරස් වීමෙන් ඇතිවන වේදනා ඉතා බලවත්ය. එවැනි අත්දැකීම් ලද අයට මෙය මැනවින් වැටහෙනු ඇත. බොහෝ දෙනෙකුට තමන්ගේ ජීවිතවල වරක් හෝ දෙවරක් මෙවැනි අත්දැකීම් මුණ ගැසෙනු ඇත.

අප විවාහක නම් අපේ සතුට බොහෝ දුරට සීමා වී ඇති බව දැනේ. විවාහ වීමට පෙර පැවති නැවුම් බව සහ උද්යෝගය බෙලහීන වී ඇත. විවාහ වූ අලුත, අපේ සහකරු හෝ සහකාරිය ගැන හැමවිටම සිතන අතර, අවුරුදු ගණනකට පසු, ඔහු හෝ ඇය ගැන වැඩිපුර සිතන්නේ නැත. අපේ සැමියා හෝ බිරිඳ සමඟ එක්ව හිඳ ගෙන ආහාර අනුභව කරනවිට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ අලුත් ඇඳුම කෙරෙහි අපගේ අවධානය යොමුවන්නේ නැත. ඔහු හෝ ඇය රූමත්යැයි කීමට අප එකල පුරුදුව සිටියත් දැන් එවැනි වචන අපගේ මුවින් පිටවන්නේ නැති තරම් ය. අපේ සතුට සෙසු අය මත රඳා පවතින විට ඔවුන් ගේ වෙනස්වීම් මත අපේ සතුට ද වෙනස් වනු ඇත. එහිදී අපේ සතුට වෙනත් අයගේ පාලනයට ලක් වී ඇත. තවද අපේ සතුට අන් අය මත රඳා පවතින

sinhalaebooks.com

විට ඔවුන් ද සතුටු කිරීමට අපට සිදුවේ. ඒ සතුට තුළ දුක් වේදනා ද, බොහෝ වගකීම් ද, බොහෝ කරදර ද සැඟවී ඇත.

ලෞකික සතුට තාවකාලිකය. කෙටි කලක් පවතින එම සතුට ඉක්මණින්ම නැති වී යයි. අප සිත් ගත් තරුණියකගේ හෝ තරුණයෙකුගේ ආදරය දිනාගත් විට අත්වන සතුට ද තාවකාලික වන අතර ඇගේ හෝ ඔහුගේ ඇසුර හුරු පුරුදු වූ විට එය නීරස විය හැකිය. එවිට වෙනත් ඇසුරකින් සතුටුවීම ලෝක ස්වභාවයයි. එසේ රූප ආදී අරමුණු මාරු කරමින් සතුට සොයා ගිය ද ලෞකික සැපත පිළිබඳව තෘප්තිමත් වීමේ කෙළවරක් නැත. එනම් දැන් ඇති යැයි සෑහීමකට පත් වීමක් කිසි දවසක දැකිය නොහැකිය. මේ සත්‍ය පිළිගත් විට අපේ සිත් නිදහස් වනු ඇත.

ඉහත කාරණා තේරුම් ගත් සමහරුන් තාවකාලිකව සතුට ලබා දෙන එම පණ ඇති හා පණ නැති කාම වස්තු අතහැර දමා පැවිදි ජීවිත වෙත පිවිසෙනු ඇත. සමහරු ගිහි ජීවිත ගත කරමින්ම තාවකාලිකව හෝ කාම වස්තූන්ගෙන් ඈත් ව භාවනා මධ්‍යස්ථාන, ආරණ්‍ය සේනාසන හෝ ජනයාගෙන් හිස් වූ තැන් වෙත ඇදෙති. මෙලෙස කාම වස්තූන්ගෙන් නිදහස් වීමෙන් ලැබෙන සතුට ඉන්ද්‍රියයන් සතුටු කිරීමෙන් ලබන සතුටට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ සතුටකි. එහිදී කාම වස්තූන් නිසා පැමිණිව හැකිව තිබූ දුක් බොහොමයක් මඟ හැරී ගොස් ඇත. එනම්, මිල මුදල් ඉපයීම්, නෑ හිතමිතුරන්ගේ කටයුතු, ගේ දොර කටයුතු, ඉඩකඩම්, යාන වාහන යනාදියෙන් පැමිණිය හැකිව තිබූ දුකින් නිදහස් වීමයි.

මෙසේ කාම වස්තූන්ගෙන් නිදහස් වූ තැනැත්තා ආරණ්‍යයකට හෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට නැතිනම් විවේක තැනකට පත්වීමෙන් පසු තමන්ට ලද මෙම විවේකය අර්ථාන්විත කරගැනීමට නම් තමන් අතහැර දමා පැමිණි කාම වස්තූන්ගෙන් හැකිතාක් හිත ඈත් කොට තබා ගනිමින් මනසේ දියුණුව උදෙසා භාවනාව වෙනුවෙන් කාලය කැප කළ යුතුය.

එසේ භාවනා කටයුත්තකට තමන්ගේ කාලය යොදා ගන්නේ නම් එය තමන් නෑදෑ හිතමිතුරන් අතහැරීමෙන් ලද විවේකයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමකි.

sinhalaebooks.com

මේ ආකාරයට කාම වස්තූන්ගෙන් නිදහස්ව විවේක ස්ථානයකට පත් වූ කෙනා පහසු තැනක පහසු ආකාරයකට වාඩි වී මම දැන් මෙතන පහසුවෙන් වාඩි වී සිටිනවා යැයි සතියෙන් දැන ගනිමින් වාඩි වී සිටින කය වෙත තමාගේ අවධානය යොමු කරයි. එනම් බාහිර සියලු ලෝකය අමතක කොට කයත් සමඟ යහළු වී සිටීමට උත්සාහ කිරීමයි. එසේ කය කෙරෙහි සතිමත්ව සිටින විට කයේ සිදුවන හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම වැටහේනම් හුස්ම සමඟ අවධානය තබා ගනිමින් සතිමත් වී සිටීමට උත්සාහ කරයි. කය කෙරෙහි හෝ කයේ සිදුවන හුස්ම කෙරෙහි අවධාන තබාගනිමින් සතිමත්ව භාවනාවේ යෙදෙන විට අතහැර දමා පැමිණි කාම වස්තු කෙරෙහි මතකයන් පවා හිතින් ඈත් වී යනු ඇත. එය මනසට විශාල පහසුවකි. මන්ද අතහැර දමා පැමිණි නෑ හිත මිතුරන් හා වෙනත් කාම වස්තු මතක් වීමෙන් පැමිණිය හැකිව තිබූ දුකෙන් හිත මේ වන විට නිදහස්ව පවතින බැවිනි. මේ ලද කායික විවේකය චිත්ත විවේකයක් දක්වා දියුණු කර ගැනීමකි. එනම්, කය පමණක් නොව මනසත් විවේකයට පත් වී තිබීමයි. මෙය ද ඉහළ මට්ටමක පවතින ශ්‍රේෂ්ඨ සතුටකි.

මෙසේ කය වෙත අවධානය යොමා ගෙන සතිමත් වී සිටින විට ඇතැම් වෙලාවකට කය තුළින් යම් යම් වේදනා ප්‍රකට වනු ඇත. එක් ඉරියව්වක සිටින විට කයෙන් පැමිණෙන වේදනා ඉවත් කිරීමට ඉරියව් මාරු කිරීමට සිදුවනු ඇත. මෙසේ නැවත නැවත කය වෙතම අවධානය තබා ගනිමින් සතිමත් වී සිටින විට මේ කයෙහි දැවෙන ගති, තැවෙන ගති, රිදුම් දෙන ගති, පෙළෙන ගති, පීඩාදෙන ගති පවතින බව නැවත නැවත වැටහෙනු ඇත. මෙසේ නැවත නැවත කය තුළින් පැන නගින පීඩා අත්දකින විට යම් දවසක භාවනායෝගියාට මේ කය ද දුකක් ලෙසට වැටහෙනු ඇත. එය ද ලෝකයක, රටක, ගමක, ගෙදරක පවතින දුක මෙන් තවත් දුකකි. සැපක් යැයි සිතාගත් කය ද දුකක් බව එවිට භාවනාවේ යෙදෙන්නාට දිනෙන් දින වැටහෙනු ඇත. මෙසේ සතිමත් වන යෝගාවචරයා දුකෙහි විවිධ මට්ටම් ද තේරුම් ගනු ඇත. එසේම තමන් ගත් මේ යහපත් මගේ ගමන් කිරීමෙන් දුක වැඩි තැනක සිට දුක අඩු තැන් කරා ගමන් කරන බවද තේරුම් යනු ඇත.

මෙසේ ලබන අවබෝධයත් සමඟ තව තවත් භාවනාව ඉදිරියට යන විට තමාගේ සතියට ලක් වූ භාවනා අරමුණේ ගොරෝසු බව ගෙවී

sinhalaebooks.com

සියුම් ස්වභාවයට පත්වීම, නැතිනම් අරමුණ ප්‍රකට බව අඩු වී අප්‍රකට භාවයට පත්වන ආකාරය අත්දකිනු ඇත. තව දුරටත් දිගින් දිගටම සතිමත් වන විට කය ගැන පැවති සියලුම දැනීම් නොදැනී ඉතාමත් ශාන්ත භාවයකට මනස පත්වනු ඇත. මේ අත්දැකීම භාවනා යෝගාවචරයාට විශාල පහසුවකි. සතුටකි. මන්ද මේ වන විට භාවනා යෝගාවචරයා බාහිර ලෝකයක් දුකින් හා තමාගේ කය සම්බන්ධව පැවති දුකින් ද සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් වී ඇත. මනස කිසිම අරමුණක් සමඟ ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් නැති ශාන්ත භාවයකට පත් වී ඇත. මනසට අරමුණු සම්බන්ධව කිසි වෙහෙසක් නොමැත. මන්ද සියලු අරමුණුවලින් මනස නිදහස්ව පවතින බැවිනි. මෙයද භාවනා යෝගීන් අත්දකින උත්තරීතර සතුටකි.

මේ ආකාරයට භාවනාවේ නැවත නැවත යෙදෙමින් අපේ මනස, කායික හා මානසික සිදුවීම් පිළිබඳ නිරීක්ෂකයෙකු වෙමින්, කයෙහි හා සිතෙහි යථා ස්වභාවය නැවත නැවත තේරුම් ගන්නා විට ඇති වන සතුට සියලුම සතුට ඉක්ම වූ උත්තරීතර සතුටක් වනු ඇත. මෙයද භාවනා යෝගාවරචයාට අත්දැකීමට ලැබෙනු ඇත. මෙය විපස්සනා භාවනා කිරීම ලෙසද හඳුන්වනු ලබයි. මෙය භාවනාව මඟින් හිත සැහැල්ලු හා ශාන්ත භාවයට පත්වීමෙන් ලද සතුටට වඩා උසස් සතුටකි. මෙම සුවිශේෂී සතුට ජනිත වනුයේ යථාර්ථය පිළිබඳ සත්‍ය වැටහුණු විටය. එවිට අප අපගේ සිත හා කය කෙරෙහි සත්‍ය ස්වභාවය වටහා ගන්නවා ඇත.

ලෞකික සතුට භාවනාවෙන් අත්වන සතුට සමඟ සැසඳිය නොහැකිය. භාවනාවෙන් අත්වන නිසංසල සතුට ඉතා උසස් සතුටකි. දැනටමත් සතිමත් බව දියුණු කරන බොහෝ පිරිස් සිහි නුවණ ප්‍රගුණ කරගෙන උසස් සතුටක් අත් විඳිති. එපමණක් නොව දහස් ගණන් ජනතාවගේ ජීවිත සදාචාරාත්මක වශයෙන් පරිවර්තනය වී තිබේ. ඉමහත් දුක් වේදනාවලින් පීඩිතව සිටි ඔවුන් දැන් පීඩා විඳින්නේ අවම වශයෙනි. දිගු කලක් දුක් වින්ද ඔවුන් දැන් දුක් විඳින්නේ ඉතා කෙටි කලකට පමණි. කෙසේ වෙතත්, නිසි පරිදි භාවනාවේ යෙදෙන අයුරු ''**සතිය**'' නිසා ඔවුන් දැන් දැනගෙන සිටිති. ඔවුන් දැන් අත් විඳින්නේ බාහිර සාධකවලින් නිදහස් උත්තරීතර සතුටකි. බාහිර පුද්ගලයන් සහ බාහිර අවස්ථා මත රඳා පවතින සතුට අපි වහලුන් බවට පත් කරයි. බාහිර සාධක දුරස් වූ

sinhalaebooks.com

විට අපේ සතුට අතුරුදන් වේ. බාහිර සාධක මතින් නිදහස් වූ නිසා භාවනාවෙන් ලද අපේ සතුට අතුරුදන් නොවනු ඇත. භාවනාවේ අඛණ්ඩව නිරත වීමෙන් අපේ සතුට තව තවත් වර්ධනය වේ. ඒ සඳහා දීර්ඝ කාලයක් අප වෙහෙස විය යුතු නැත. නිවැරදි භාවනාව නොපමාව ප්‍රතිඵල ලබා දේ.

අප සතියෙන් යුතුව කටයුතු කරන විට දුක් වේදනා සැණෙකින් අතුරුදන් වනු ඇත. ජීවිතයේ බර තුරන් වී සැහැල්ලුවක් ද දැනෙනු ඇත. සතිමත් බව නැතහොත් භාවනාව පැවිදි වූවන් පමණක් සඳහා නොව, ගිහි පැවිදි කාටත් පොදුය. සිත සහ කය පිළිබඳව හොඳින් දැනුවත් වූ විට වචනයෙන් පැවසිය නොහැකි තරම් සතුටක් කාහටත් අත්විඳීමට පුළුවන. දුකින් මිදීමේ පිළිවෙත අධ්‍යනය කිරීමකි. එය මුළුමනින් ම වැටහුණු විට වනගත වී හුදකලා ජීවිතයක් ගත කිරීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. කොහි සිටියත් සතුට ළඟා කරගත හැකිය.

සැනසීමට ඇති මාර්ගය ''තමන්ව'' අවබෝධ කර ගැනීමයි. තමන් යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ අපේ කය හා සිත ය. එබැවින් අපේම කය සහ සිත අධ්‍යයනය කර එහි සැබෑ ලක්ෂණ වටහා ගත යුතුය. එවිට අපගේ සිත හා කය යනු ස්වභාදහමේ කොටස් බවත් ඇත්ත වශයෙන්ම අප නොවන බවත් අවබෝධ වන අතර, ඒ පිළිබඳව අප තුළ ඇති බැඳීම ද අත්හල හැකි ය.

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

සොබාදහම

සහ

මම

sinhalaebooks.com

sinhalaebooks.com

අප විසින් සතිමත් බව දියුණු කිරීම මඟින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන රාශියක් ඇත. ඒවා නම්, අපට සාමකාමී සන්සුන් මනසක් ඇතිකර ගැනීමට හැකිවීම, මනසේ ශක්තිය හා බලය වැඩි දියුණු වීම, අපගේ මනසේ පැහැදිලි බව හා අවදිභාවය වැඩිවීම, හිත තුළ ඇතිවන හැඟීම් ආවේග පාලනය කිරීමේ හැකියාව දියුණු වීම, ඒ වගේම සිත තුළ උපේක්ෂාව එනම් මධ්‍යස්ථ බව දියුණු වීම හා අපේ කය හා සිත පිළිබඳව සැබෑ තත්ත්වය වටහා ගැනීමට එනම්, මම යනු කවුරුන්ද යන්න තේරුම් ගැනීමට ද සතිමත් බව අපට බෙහෙවින් උපකාරී වනු ඇත.

මීට අමතරව තවත් බොහොමයක් ප්‍රයෝජන සතිමත් බව තුළින් අපේ ජීවිතවලට ලැබෙනු ඇත. එනම්, අප තුළ නිර්මාණාත්මක දක්ෂතා දියුණු වීම, අන් අය කෙරෙහි අපගේ සිත් තුළ කරුණාව, මෛත්‍රිය වැඩි දියුණු වීම, අප තුළ සතුට දියුණු වීම මඟින් ආදරය, අන් අයට සැලකීම, බෙදා ගැනීම ආදී ගුණාංග දියුණු වීම, ඒ වාගේම අපට කායික හා මානසික නිරෝගිභාවය ලැබීම මෙන්ම සතිමත් බව සුව නින්දක් සඳහා ද උපකාරී වනු ඇත. මෙවන් ප්‍රයෝජන රාශියක් සතිමත් බව දියුණු කිරීම මඟින් අපට හිමිවනු ඇත. මීළඟට අප බලාපොරොත්තු වන්නේ, මෙම ප්‍රයෝජන අතරින් කිහිපයක් ඔබට පැහැදිලි කර දීමටයි.

I සතිමත් බවින් හිමිවන සන්සුන් මනස

සිත සන්සුන් කිරීම යනු මානසික පුහුණුවකි. දෛනික ජීවිතයේදී අපේ සිත බොහෝ විට නොසන්සුන් ය. අප හැම විටම සිදු කරන්නේ අපට වැඩි වැඩියෙන් සතුට ලබාදෙන දේ සෙවීමයි. ආහාර ලබා ගැනීමේදී අප කල්පනා කරන්නේ එයින් ලැබෙන තෘප්තිය පිළිබඳවයි. එය අවසන් වූ විගස රූපවාහිනී නැරඹීම, සංගීතයට සවන් දීම, මිතුරෙකුට දුරකතන ඇමතුමක් දීම, මිතුරු මිතුරියන් මුණ ගැසීමට යාම, වැනි තවත් කාර්යයක නිරත වීමට අපට අවශ්‍ය වේ. ඉන් තහවුරු වන්නේ අප සිත් තුළ පවතින නොසන්සුන් බවයි. මේ ආකාරයට අපේ සිත් හැම විටම පවතින්නේ ව්‍යාකූල තත්ත්වයකය. දැකීම්, ඇසීම්, ආඝ්‍රහණය, රසවිඳීම හා ස්පර්ශය ලැබීම යන හැම ක්‍රියාවකම මෙම ව්‍යාකූල බව පවතිනු ඇත.

sinhalaebooks.com

මිනිස්සු නිරන්තර ජීවිත සටනක නිරතව සිටිති. මෙම ජීවිත සටනේදී එකිනෙකාට හිංසා කරති. ඉඩකඩම්, ගොඩනැගිලි, වෙළඳාම්, මිල මුදල්, බලය, රටවල් ආදිය උදෙසා ඇන කොට ගනිති. මිනිසුන් තරම් මිනිසුන්ටම හිංසා පමුණුවන වෙනත් කිසිම සත්ත්වයෙකු නැත. ආගම, ජාතිය, භාෂාව, කුලය ආදිය පිළිබඳව මිනිසුන් බෙදී වෙන් වී සිටියි. මිනිසා තරම් සාහසික වෙනත් සත්ත්වයකු මුළු විශ්වයේම නැති තරම් ය.

මිනිස්සු වෙනත් ජනවර්ග මුළුමනින්ම විනාශ කරති. සංස්කෘතීන් පැහැර ගනිති. විවිධ ආගම් අදහන අයට හිංසා, පීඩා කරති. තව ද ඔවුන් මරා දැමීමට ද කටයුතු කරති. එකම ආගමකට අයත් විවිධ නිකාය අතරද මතවාදී වශයෙන් ගැටුම් ඇතිකර ගනිති. වේදනාවෙන් හා විරෝධතාවලින් පිරී ඇති මේ ලෝකය තුළ වුවද, බුද්ධිමත් ලෙස ජීවත් වීමට අප උගත යුතුය. අපේ පරම සතුරන්, අපේම හදවත් තුළ ඇති අපවිත්‍ර අදහස් බව අප වටහාගත යුතුය. අපේ මනස ව්‍යාකූල කරන්නේ එම දූෂිත අදහස්ය. වෙනත් අයගෙන් අපට බොහෝ හිරිහැර සිදුවිය හැකි වුවත්, අපව වේදනාවට පත් කිරීමට හැකියාව ඇත්තේ එම දූෂිත අදහස්වලට පමණි. එම දූෂිත අදහස් අපේ මනස තුළ සන්සුන් බව නැති කර දමයි. මනස ව්‍යාකූල භාවයට පත් කරයි.

මිනිස්සු තණ්හාව හේතුකොට ගෙන අනවශ්‍ය හඹා යෑමක නිරත වී සිටිති. නිතරම අනෙකා පරයා ඉදිරියට යාමේ බරපතල රෝගයකින් පෙළෙනු ඇත. ඒ නිසාම තම සුන්දර මෙන්ම අහිංසක දරුවන් පවා පීඩනයට පත් කරමින් මෙම හඹා යාමට ඔවුන්ද එකතු කර ගනිති. හඹා යාමේදී තමා හෝ දරුවන් පසු බසින විට කෝප වෙති, මනස තවත් ව්‍යාකූලභාවයට පත්කර ගනිති. ඇත්ත වශයෙන්ම මේ තුළ මිනිසුන් ලබන සැනසීම කුමක් ද යන්න ප්‍රශ්න සහගතය. නමුත් වර්තමානය වන විට මෙම හඹාගෙන යාමේ වේගය ඉතා වේගවත් වී ඇත. ඒ හේතුවෙන් වැඩිහිටියන් හා ළමුන් වැඩි වැඩියෙන් මානසික පීඩා හේතුකොට ගෙන කායික මානසික රෝගීන් බවට පත් වී ඇත. මෙය එක් රටකට සීමා වී නැති අතර සියලු රටවල් මෙම උන්මත්තක ක්‍රියාදාමයට යට වී ඇත. වඩා දියුණු යැයි සලකන රටවල හා ජන සමාජ තුළ මෙම අවුල් සහගත ජීවන රටාව වැඩි වශයෙන් පවතිනු ඇත. ඔවුන් භෞතික වශයෙන් දියුණු හා පොහොසතුන් වුවද, මානසික වශයෙන් නම් ඉතා දිළිඳු අසරණයන් ය.

sinhalaebooks.com

මිනිසුන් තුළ මෙම හඹා යෑමේදී සීමාවක් නොපෙනෙන අතර එබැවින් ඔවුන් හැම දිනක්ම ව්‍යාකූල මනසකින් හා පීඩිත මනසකින් යුතුව ගැටුම්කාරී ජීවිත ගත කරනු ඇත. මෙවන් ගමනක අවසාන ප්‍රතිඵලය වනුයේ කායික හා මානසික රෝගීන් වැඩි වශයෙන් බිහිවීමයි. මන්ද වියවුල් සහගත සිතකින් යුක්තව වෙනම තැනක සිතේ ශාන්තිය සෙවීමය. සහනය ඇතිකර ගත යුත්තේ තමාගේම හිත තුළ බව නොදන ඔවුන් අන්ධයන් මෙන් හැසිරෙයි.

මෙම ව්‍යාකූල ජීවිතය තේරුම් ගත් ඇතැමෙක් සතිමත් බව පුහුණු කිරීම මඟින් මනස සැහැල්ලු හා සාමකාමී ස්වභාවයට පත්කර ගනිති. මෙය ආරම්භයේදී ඉතාම වෙහෙසකර කටයුත්තකි. බොහෝ දෙනෙක් පවසනුයේ කුමක් කළත්, සිත සන්සුන් නොවන බවයි. අපේ සිත දුවන පනින දඟකාර දරුවකු වැනිය. වරෙක සිනාසෙන ඔහු, ඊළඟ මොහොතේ හඬයි. වරෙක සතුටින් සිටින ඔහු ඊළඟ මොහොතෙහි දුකින් පසුවේ. අපේ සිත ද බොහෝ දුරට ඊට සමානය. සන්සුන් වන ලෙස අප දරුවාට බල කළොත් ඔහු පීඩාවට පත්වනු ඇත. එසේම සිතට ද බලපෑම් කළහොත් එයද පීඩාවට පත්වනු ඇත. කැළඹුණු වතුර බඳුනක ජලය මහන්සි වී විවිධ දේ කරමින් සන්සුන් කිරීමට උත්සාහ කළහොත්, සිදුවනුයේ එහි කැළඹීම තව තවත් වැඩි වීමය. කළ යුත්තේ බඳුන පසෙකින් තබා බලා සිටීම පමණකි. එවිට ඉබේටම කැළඹුණු වතුර සන්සුන් වනු ඇත.

එසේ හෙයින් භාවනාවේදී ද සිතට බලපෑම් නොකළ යුතුය. පහසු තැනක පහසු ලෙස වාඩි වී මම දන් පහසු ලෙස වාඩිවී සිටින බව දැන ගැනීම ප්‍රමාණවත්ය. එසේ සිටින විට කයෙන් දැනෙන දැනීම්, හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම, උදරය පිම්බීම, හැකිලීම වැනි අරමුණුවලින් තමන්ට ප්‍රිය, පහසු අරමුණක් තෝරා ගැනීම සිතට පීඩා නොදී සිත තමා වෙත රඳවා ගන්නා ක්‍රමයයි. පහසු ලෙස නිරීක්ෂණය කළ හැක්කේ හුස්ම නම්, ටික වේලාවක් හෝ හුස්ම නිරීක්ෂණය සුදුසු ය. උදරය පිම්බීම, හැකිලීම පහසු ලෙස දැනේ නම් ඒ මත අවධානය තබාගත හැකිය. නැතිනම් කයට දැනෙන විවිධ දැනීම්, විඳීම් බලා සිටිය හැකිය. මෙලෙස සිතට වද නොදී භාවනාවේ යෙදෙන විට යම් දවසක හිත නිකම්ම සන්සුන් වනු ඇත.

sinhalaebooks.com

මෙලෙස දිගින් දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙන විට භාවනා අරමුණ තුළින් හිත පාලනය වී සන්සුන් භාවයට පත්වනු ඇත. සිත විවිධ අරමුණුවල පවතින විට හිතට ඇත්තේ අවිවේකී තෙහෙට්ටු බවකි. භාවනා අරමුණු මඟින් හිත සමථයකට පත්වන විට හිතේ තෙහෙට්ටු බව හා ආතතිය ඉවත් වී යනු ඇත. දිගටම භාවනාව පුරුදු කරන විට හිතේ කලබල නොසන්සුන් ස්වභාවය ඇත් වී යනු ඇත. පුහුණුව නිසා සිත බොහෝ වේලාවක් සන්සුන්ව තබා ගැනීමට ඇතැම් භාවනායෝගීන්ට පුළුවන. මෙලෙස හිතේ ඇතිවන සමාධිය මනසට මෙන්ම කයටද විශාල සහනයකි. සන්සිඳීමකි. මෙය සතිමත් වීම තුළින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන අතර, ප්‍රධාන මෙන්ම වටිනා ප්‍රයෝජනයකි.

II මනසේ පැහැදිලි බව හා අවදි බව වැඩිවීම

සතිමත් බව දියුණුවත් ම මනසේ අවදි බව හා පැහැදිලි බව හොඳින් පවතිනු ඇත. එනම්, අපගේ කායික හා මානසික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව මනසේ ඇති අවදි බව හා පැහැදිලි බවයි.

කයෙහි යම් වේදනාවක් ඇති වුවහොත් එය අපේ අවධානයට යොමුවේ. එමෙන්ම සිතෙහි යම් වේදනාවක් ඇති වුණොත් එයද අපේ අවධානයට යොමුවනු ඇත.

සිත සහ එහි හැඟීම් අවදි මනසින් යුතුව නිරීක්ෂණය කරන අයට සිහි නුවණත්, ගැඹුරු ලෙස සිතෙහි ඒකාග්‍ර බවද ලබාගත හැකිය. නිදසුනක් වශයෙන් සිතෙහි තෘෂ්ණාවක් ඉස්මතු වුවහොත්, ඒ බව අපි දනිමු. ඒ මොහොතේ අපට සිහි නුවණ හොඳින් තිබේ. එම තෘෂ්ණාව අතුරුදන් වූ විටද ඒ පිළිබඳව සිහිය ද පවතිනු ඇත. මෙසේ සිතෙහි යහපත් අයහපත් කුමන හැඟීමක් ඉස්මතු වුණත්, අපි ඒ බව දනිමු. එසේම ඒ හැඟීම් තුරන් වූ විටද ඒ පිළිබඳ දැනුවත් බව අපට ලැබේ.

නිදසුනක් වශයෙන් සඳහන් කළ තෘෂ්ණාව අතුරුදන් වූ විට, ඒ වෙනුවට කෝපය ඉස්මතු විය හැකිය. එවිට අපේ සිතෙහි කෝපය පවතින බව අපි දනිමු. ඊට අදාළ හේතුන් නැති වී ගිය විට කෝපය නැතිවී යන බවද වැටහේ. ඇතැම් විට අපේ සිත තුළ අයහපත් හැඟීම් නැත. ඒ බව ද වටහාගත හැකිය. යම් විටක ඇසට යම් වස්තුවක් පෙනෙන මොහොතක ඒ වස්තුවේ ස්වභාවය තේරුම් ගෙන ඊට කැමති

sinhalaebooks.com

හෝ අකමැති වීම, එය කෙරෙහි ආශාවක් හෝ බියක් පහළ වීම නිසා සිත අයහපත් වන ආකාරය වැටහේ.

සිතෙහි ඉස්මතු වන භාවමය එනම්, එයටම ආවේණික තත්ත්වයන් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා මනසේ අවදි බව හා පැහැදිලි බව වැදගත්ය. එය අපගේ සිහි නුවණ පහළ වීමට ආධාර වේ. සිත පාලනය කිරීමෙන් සිහි නුවණ ඉස්මතු නොවේ. සිහි නුවණ ඉස්මතු වන්නේ ඊටම අදාළ හේතුවක් පවතින විටය. ඒ සඳහා මනසේ නිරන්තර අවදිභාවය තිබිය යුතුය.

සිහි නුවණ යම් දිනක ස්වයංක්‍රීය වශයෙන් ඉස්මතු වන තුරු සතිමත් බව පැවැත්වීම අප සතු කාර්යයකි. එය ඉස්මතු වූ විට අපට ඒ බව අවබෝධ වේ. අප විසින් සියලු කායික හා මානසික සිදුවීම් අරමුණු කරගනිමින් සතිමත් බව පැවැත්විය යුතුය.

කයට අවධානය යොමු කළ විට ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස සිදුවන බව වැටහේ. නැතිනම් උදරය පිම්බීම, හැකිලීම ප්‍රකට වේ. එසේත් නැතිනම් කයෙහි යම් යම් චලනයන් මතු වේ. එය සිදු කරන්නේ මා නොවෙයි. ඒවා සිදු වන්නේ ඉබේටමය. හුස්ම ගැනීම සිදු කරන්නේ මම නම්, අප මේවන විටත් මිය ගොස් ය. මන්ද ? අපට ඇති වැඩ රාජකාරී නිසා අපට හුස්ම ගැනීම අමතක වී යන බැවිනි. නැගිටීම, සක්මන් කිරීම, හිඳ ගැනීම, නිදා ගැනීම යන ක්‍රියා ශාරීරික වශයෙන් සිදුවන ක්‍රියාවන් ය. ඒවා ඉබේටම සිදුවනු ඇත.

ප්‍රසන්න හෝ අප්‍රසන්න හැඟීමක් ඇති වූ විට එය මගේ ක්‍රියාවක් නොවේ. කෝපය, ආශාව, ඇති වීම මම විසින් සැලසුම් කිරීමකින් ඇති නොවේ. ඒවා ඇති වන වේලාව මම නොදනී. මට අවශ්‍ය විටෙක මේවා ලබා ගැනීමද කළ නොහැකිය. ඊටම අදාළ හේතු සකස් විය යුතුය. මෙසේ සිදුවන කායික හා මානසික සිදුවීම් පෞද්ගලික වශයෙන් මා හෝ මම නොවනු ඇත.

මෙසේ කයෙහි හා සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය දිගටම අවදි මනසකින් තේරුම් ගැනීමට හැකිනම්, අපගේ සිහි නුවණ වඩාත් ප්‍රබල වේ. නිවැරදිව සිතෙහි ඒකාග්‍ර බව සහිතව සිත ස්ථාවර වී සිහි නුවණෙහි මුල් බැස ගැනීමද සිදුවනු ඇත.

sinhalaebooks.com

III ''මම'' යනු කවුද යන්න තේරුම් ගැනීම

අප සතිමත් බව දියුණු කිරීම මඟින් බොහෝ ප්‍රයෝජන ලබා ගන්නා අතර ඒවා පිළිබඳව යම් යම් කරුණු කාරණා පිළිබඳව අප බොහෝ දුරට දැනුවත් වුනෙමු. සතිමත් බව දියුණු කිරීම මඟින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන අතර ඉතාම වැදගත්ම ප්‍රයෝජනය වනුයේ, මම යනු කවුද? යන්න තේරුම් ගැනීමට ලැබීමයි.

මේ කය සහ සිත සැබැවින්ම අප සතු යැයි ද, අපේ පාලනයට යටත් යැයි ද අපි සිතන්නෙමු. අප සිත එකඟ කරන්නේත්, සිත සමාධිමත් කරන්නේත්, සිහි නුවණ ප්‍රගුණ කරන්නේත්, නිරීක්ෂණය කරමින් ''මම'' යනු කවුද යන්න අවබෝධයෙන් යුතුව දැනගැනීම සඳහාය.

අප නිවැරදි ලෙස භාවනාවෙහි යෙදුණහොත් අප කියන, කරන හැම දෙයක් මඟින්ම ''මම'' පිළිබඳ හැඟීම වඩාත් සවිමත් වන බව අවබෝධ වනු ඇත. සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය වටහාගත හැකිනම්, ඒ හැම සිතිවිල්ලකම පදනම වන්නේ ''මම'' යන පුද්ගලයාගේ පැවැත්ම තහවුරු කිරීමේ අවශ්‍යතාවය බව අපට වැටහෙනු ඇත.

''මම'' තරම් ප්‍රියමනාප අන් කිසිවක් අපට නැත. එපමණක් නොව අප, ''මම'' නඩත්තු කිරීමට, පාලනය කිරීමට හා ''මම'' රැක ගැනීමට ද විශාල වෙහෙසක් දරණු ඇත. අප නිතරම ''මම'' ආරක්ෂා කරමින් රැක බලා ගැනීමට කටයුතු කරනවා ඇත. මා ගැන කවුරුන් කොහොම හිතනවාද දන්නේ නැත, මට නින්දා අපහාස නොආ යුතුයි, මම මින්පසු මට එසේ වීමට ඉඩ තබන්නේ නැත, මම මෙහෙම කෙනෙක්ය, මට මේ වගේ දේවල් නම් පේන්න බැරිය, මම මේ විදිහේ ජීවිතයක් ගත කරන කෙනෙක්මි, මම කාටත් වැරැද්දක් නැතිව ජීවත්වන කෙනෙක්, මගේ ක්‍රමය මේකයි එය වෙනස් කිරීමට කාටත් බැරිය, මේ ආදී වශයෙන් අපි නිරන්තයෙන් ''මම'' නඩත්තු කරමින් සිටිමු.

''මම'' නඩත්තු වීම එසේ සිදුවන නමුත් අප සතිමත් බව හොඳින් දියුණු කර ගනිමින් සිත සහ කය පිළිබඳ ස්ථාවර නිරීක්ෂකයකු බවට පත් වූ විට, සිත සහ කය අප නොවන බව අපට පෙනෙනු ඇත. මේ සත්‍ය වැටහුණු විට විවිධ ආකාරයට ''මම'' නඩත්තු කිරීමේ වෙහෙසින් අප නිදහස් වනු ඇත.

sinhalaebooks.com

අපි අපගේ භාවනාවේදී කයට අවධානය යොදා ගනිමින් සතිමත් වුනෙමු. එහිදී අප අපේ කය හුස්මක් වශයෙන් හඳුනා ගත්තෙමු. නැතිනම් පිම්බීමක්, හැකිලීමක් වශයෙන් හඳුනා ගත්තෙමු. දිගින් දිගටම භාවනාවේ ගැඹුරට යන විට අපේ සිරුරේ සෑම ශෛලයකම නිරන්තර චලනයක් තිබෙන බව අපට වැටහෙනු ඇත. හුස්ම නිරීක්ෂණය කරන විට ද එක හුස්මක් තුළ හුස්ම රාශියක් පවතින මෙන් චලන රාශියක් දැකගත හැකිය. උදරය, පිම්බීම, හැකිලීම දෙස බලා සිටිය ද එසේම ය.

තව දුරටත් කය වෙත සතිමත් වී සිටින විට කයේ තද ගති, සැහැල්ලු ගති, උණුසුම් ගති, සීතල ගති, කය පැද්දෙන හා කඩා වැටෙන ස්වභාවයන්, බර ගති, දහඩිය, කඳුළු ආදී වශයෙන් වැගිරෙන ස්වභාවයන් වශයෙන් හඳුනා ගන්නා ලදී. මෙලෙස අප කය දෙස භාවනාත්මක අවධානය තුළින් බලන විට අඩුම තරමේ සිරුරවත් ඝන හෝ ස්ථිර ස්වභාවයක් නැති බව ඍජුවම අපට අවබෝධ වනු ඇත. එවිට අපට අප දෙසත් ලෝකය දෙසත් වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බැලිය හැකි වනු ඇත.

මේ මුළු මහත් විශ්වයේම ඝන බවින් යුත් කිසිඳු යමක් නැති බව විද්‍යාඥයින් විසින් ඔප්පු කර තිබේ. පවත්නා සියල්ල ඉතා වේගයෙන් වෙනස් වේ. එනම්, එකතු වී යළි බිඳී යන බලශක්ති අංශුවලින් නිර්මාණය වී ඇති අතර එමඟින් ශක්තිය හා ඝනත්වය පිළිබඳ මායාවක් ජනිත වේ.

භාවනා යෝගාවචරයාට ඒ බව පරීක්ෂාකර ඔප්පු කිරීමට විද්‍යාගාරයක් අවශ්‍ය නොවනු ඇත. භාවනා යෝගාවචරයා කය පිළිබඳ නිරීක්ෂණයේ දී මේ පිළිබඳව අත්දකිනු ඇත. එමගින් තම කය මෙන්ම බාහිර සියලුම වස්තු පිළිබඳව සත්‍ය ස්වභාවය භාවනා යෝගාවචරයා විසින් වටහා ගන්නවා ඇත. විද්‍යාඥයෝද මේ පිළිබඳව සියල්ල දනිති. එයින් අදහස් කරන්නේ ඔවුන් සියල්ල අවබෝධකර ඇති බව නොවේ. ඔවුන්ට පෞද්ගලික අත්දැකීම අත්හැරී ගොස් ඇත. මන්ද ඔවුන් භාවනා නොකරන නිසාවෙනි.

අපගේ භාවනා පුහුණුවේදී මෙම අත්දැකීම් හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ ධාතු ගුණ වශයෙනි. මෙම මූල ධාතුන් භෞතික විද්‍යාව තුළ ඝන, ද්‍රව, වායු හා උෂ්ණ ස්වභාව වශයෙන් හඳුන්වනු ලබයි. එනම්, පොළොව,

sinhalaebooks.com

ජලය, ගිනි සහ වායු වශයෙනි, සිරුරේ ඝනත්වය පිළිබඳ හැඟීම පඨවි ධාතුවයි. කය පිළිබඳ සතිමත් වී සිටින විට කයේ තද ගති, සැහැල්ලු ගති, බර ගති වශයෙන් අත්දැකීමට ලැබෙන්නේ මෙම පඨවි ධාතුවේ ස්වභාවයයි. සතිමත්ව ඇවිදීමේදී පය පොළොවේ ස්පර්ශවන විට තද ගති, බර ගති, රළු ගති, සිනිඳු ගති වශයෙන් අත් දකින්නේ ද මෙම පඨවි ධාතුවේම ස්වභාවයයි. එය පොළොවේ පඨවි ධාතුවට සාපේක්ෂව අත්දැකීමට ලැබේ. පොළොවේ තද ගතිය හා ඊට සාපේක්ෂව පයේ මෙලෙක් ගතිය යන දෙකම පඨවි ධාතුවයි. ධාතු ගුණ තුළ සත්ත්ව, පුද්ගලභාවය ඉස්මතුවන්නේ නැත. සතිමත්ව ආහාර ගැනීමේ දී පිඟාන අතට ගත් විට දැනෙන්නා වූ බර ගතිය, ගොරෝසු හෝ සිනිඳු ස්වභාවය පඨවි ධාතුවේ ස්වභාවයම වේ. භාවනා යෝගාවචරයා සතිමත් වීම මගින් ධාතු ගුණ අත්දකින විට පිඟාන යන සංඥාව, නැතිනම් දැන ගැනීම, ඉවත්ව ගොස් ඇත. ඔහු හෝ ඇය අත්දකින්නේ ධාතු ගුණමය. මේ ආකාරයට සතිමත් වන අනෙකුත් අවස්ථාවලදී ද මේ ස්වභාවය අත්දැකීමට ලැබෙනු ඇත.

මේ ආකාරයට අප කය පිළිබඳව සතිමත්ව නිරීක්ෂණයේ යෙදෙන විට හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම හා උදරය පිම්බීම හා හැකිළීම වායෝ ධාතුවේ ස්වභාවය ලෙස අත්දකිනු ඇත. කය වෙතින් දැනෙන උෂ්ණ හා සීතල ස්වභාවය තේජෝ ධාතුවයි. කය වෙතින් දැනෙන දහදිය වැගිරෙන ස්වභාවය ආපෝ ධාතුව ලෙස අත්දකිනු ඇත.

එකම ධාතුවක් තුළ ද අනෙකුත් ධාතු ගුණ පවතිනු ඇත. එනම් සිරුරේ ඝනත්වය පිළිබඳ හැඟීම් පඨවි ධාතුවයි. එය ජලයේ ද ඇත. එසේ නොමැතිනම් අපට ජලය මත පිහිනන්නට හෝ එය මත බෝට්ටුවක් පා කර හරින්නට නොහැකිවනු ඇත. තද ස්වභාවය නැතිනම්, පඨවි ධාතුව වායුවේද ඇත. නැතිනම්, කුරුල්ලන්ට හෝ අහස් යානයකට පියාසර කරන්නට නොහැකිවනු ඇත.

තේජෝ ධාතුව හෙවත් උෂ්ණ ස්වභාවය සෑම දෙයකම අඩංගුය. අපේ අවධානය කයට යොමු වූ විට එය අප තුළ තිබෙන බව අපට දැනෙයි. සාමාන්‍යයෙන් අපට තේජෝ ධාතුව දැනෙන්නේ අප සීතලෙන් මිරිකෙන විට හෝ ඉතා උණුසුමක් දැනෙන විටදී ය. නමුත් උෂ්ණ ස්වභාවය හැම විටම පවතී. එය සෑම ජීවියෙකු තුළම හා සෑම ද්‍රව්‍යක් තුළම ඇත.

sinhalaebooks.com

ආපෝ ධාතුව හෙවත් වැගිරෙන ස්වභාවය අප තුළ ලේවල, කෙල සහ දහදිය ආදී වශයෙන් දැකිය හැකිය. මේ අපෝ ධාතුව තුළ යම් යම් දේ එකට බැඳ තැබීමේ බලයක් ද ඇත. ඕනෑම දෙයක් එක් තැන් කිරීමේ බලය ඇත්තේ ජලයට ය. පිටි අංශු එකට බැඳ තබන්නට වතුර එකතු කළ යුතු ය. (පිටි ගුලි කිරීමට) එය නොමැතිනම් මේ නිරතුරු චලනය වන අංශු කැඩී වෙන්වනු ඇත. අපව එකට බැඳ තැබීමට එම ධාතුව නැතිනම් අපට මෙලෙස සිටීමට නොහැකි වනු ඇත.

මේ සියල්ල ඉතා සිත් ඇද ගන්නා සුලු නොවේ ද...? සිහි නුවණින් බලන විට පඨවි, අපෝ, තේජෝ, වායෝ යනු පොදු වස්තූන් ය. නමුත් අපි එහි අයිතිකරුවෝ වී සිටින්නෙමු. එනමුත් එය අත් දැකීමෙන් නොදන්නේ නම් පළක් නැත. එතෙක් එය අන් අය සමඟ සාකච්ඡා කළ හැකි බුද්ධිමය විෂයක් පමණි. එහෙත් අත්දැකීම් ලද පසු ඒ සියලු දෙයෙහි යථාර්ථය පිළිබඳ අභ්‍යන්තර දැක්මක් ඔබට ලැබෙනු ඇත.

මුලින් සඳහන් කළ ධාතූන් හතරට අමතරව පස්වන ධාතුව ලෙස සඳහන් වනනේ අවකාශ ධාතුවයි. අවකාශය නැතහොත් හිඩැස් හැම තැනකම පවතිනු ඇත. ආශ්වාසයක් ආරම්භ වී ගෙවී ගොස් ප්‍රශ්වාසයට මාරු වීමට පෙර අවකාශයක් පවතී. ඒවාගේම හුස්ම දෙකක් අතර අවකාශයක් ඇත. සිතුවිලි දෙකක් අතර, ශබ්ද දෙකක් අතර, සාකච්ඡාවක වචන දෙකක් අතර අවකාශ ඇත. මේ විශ්වයම අවකාශයකි. එනමුත්, අවකාශය අපගේ අවධානයට හසුවන්නේ නැති තරම් ය. අප හුස්ම බලමින් භාවනාවේ යෙදෙන විට, අප හුස්ම හොඳින් හඳුනා ගනී. නමුත් හුස්ම ආරම්භ වන අවකාශය අපට හසු නොවේ. හුස්ම ආරම්භ වන්නේ කොතනින්ද කියා හොඳින් සතිමත්ව බලන විට වැටහෙන්නේ අවකාශයකින් අලුතින් හුස්ම හටගන්නා බවයි. එක හුස්මක් ගෙවී ගොස් ඊළඟ හුස්මද හටගන්නේ අවකාශයකිනි. එනම්, කිසිවක් නැති තැනකිනි. ඔබ රාත්‍රී කාලයේ අහස දෙස බලා සිටින්නේ නම්, අහසේ විවිධාකාර තරු කැට ඔබ දකිනු ඇත. නමුත් තරු කැට දෙකක් අතර අවකාශය ඔබගේ අවධානයට ලක්වන්නේ නැත. අහසේ තරු කැට සියල්ල රේක්කයක් වැනි යමකින් එකතු කළහොත් වැඩි වශයෙන් ඉතිරිවන්නේ අවකාශයයි. භාවනාවේ දී මෙම අවකාශය වැඩි වශයෙන් ඔබට අත්දැකගත හැකිවනු ඇත.

sinhalaebooks.com

අප යනු එකතු වී වෙන්වන බලශක්ති අංශු මිස අන් කිසිවක් නොවන බවත්, මේ සියල්ල ධාතූන්ගෙන් පමණක් සෑදී ඇති බවත් වටහා ගත් විට අප මේ ඉතා පරිස්සමින් ආරක්ෂා කරන ''මම'' යනු කුමක් ද? එමෙන්ම තර්ජනාත්ත්මක ලෙස පෙනෙන බාහිර ලෝකය යනු කුමක් ද? යන්න හරි හැටි වැටහෙනු ඇත.

අපි වඩාත් අවධානයෙන් යුතුව කය තුළ සිදුවන නිරන්තර චලන සතිමත්ව දැන ගත්තෙමු. එවැනි නිරන්තර චලනයක් අප තුළ ඇත්නම් පිටතද එසේම පැවතිය යුතුය. එසේනම් සනත්ත්වයක් ඇත්තේ කොතැනක ද...? ''මම'' යනුවෙන් කෙනෙක් සිටින්නේ කොහේදැයි'' ඔබට විමසා බැලිය හැකිය. හැඟීම් සියල්ලද වහ වහා වෙනස් වෙයි. මොහොතකට පෙර තිබූ කිසිවක් දැන් නැත. සිරුර චලනය වෙයි. මට රැඳී සිටින්නට හෝ අල්ලා ගන්නට දෙයක් නැත. සිතුවිලි ද චලනය වේ. ඉතින් ''මම'' සිටින්නේ කොහේ ද? මෙහිදී සමහරුන්ට තමන් සිටින තැන පිළිබඳව යම් යම් මනෝ විකාර පහළ වනු ඇත. ඉහළ තැනක තමන් සිටිනවා ලෙස, ඉහළ තලයක පවතින ආත්මයක් ආදී වශයෙනි. නමුත් මේවා ගැන තව දුරටත් සතිමත් වී බැලුවහොත් ඒවා මනසේ මායවන් බව හැඟෙනු ඇත. මේ බව අත් දැකීම් තුළින්ම දැන ගතයුතු වන්නේ ය.

''මම'' දකින විශේෂ කෝණයක් අපි සතිමත් වීම තුළින් වඩවා ගනිමු. මෙය විපස්සනා භාවනාව ලෙස ද හඳුන්වයි. අප කය හෝ හුස්ම හෝ එසේත් නැතිනම් උදරය පිම්බීම හැකිලීම මත සතිමත් බව ඉදිරියට දියුණු කරමින් භාවනාව ඉදිරියට යන විට කය ගැන සියලු දැනීම් අතුරුදහන් වනු ඇත. නැවත නැවත භාවනාවේ යෙදෙන විට මේ ස්වභාවය ඉතා ඉක්මණින්ම උපදවා ගැනීමට භාවනා යෝගාවචරයා සමත්වනු ඇත. මෙය සක්මන් කරන විට ද සිදුවනු ඇත. එනම් අරමුණින් තොරව භාවනාව සිදු වීමයි. සිටගෙන සිටීම, නිදන ඉරියව්ව හා අනෙකුත් දෛනික කටයුතුවලදී ද භාවනා යෝගාවචරයාට මේ අත්දැකීම ලබාගත හැකිය. එනම්, සෑම මොහොතකම අරමුණුවලින් තොර භාවනාව වැටහීමයි. එලෙස භාවනාව දියුණු වූයේ නම් එය භාවනා ජීවිතයේ විශාල ජයග්‍රහණයකි.

sinhalaebooks.com

මේ මොහොතෙහි සිතුවිලිවලින් නිදහස් වූ සිත පැහැදිලි අවදිමත් බවක් ලබා ඉතාමත් සරල දැනීමක් තුළ නිශ්චලතාවයට පත් වෙයි. මෙම අවදිමත් බව මුළුමනින්ම විස්තර කළ නොහැක. ඒ සඳහා වචන ප්‍රමාණවත් නැත. එය අත්දැකිය යුතුමය. එවිට වැටහෙනුයේ ශබ්ද, වේදනා, සිතුවිලි, බාහිර පවතින දේවල් ලෙසත්, පසුතලය ඉතාම පැහැදිලිව පවතින බවත් ය. එහිදී ''මම හෝ මට'' පරිබාහිර යමක් තිබේයැයි පැවසිය නොහැකි ය. එය වර්තමාන මොහොතම වෙයි. සතිමත් බව අත්දකින ලද බාහිර සියල්ල යථාර්ථයක් ලෙස නොව සංකල්ප ලෙස දකියි. සංකල්ප යනු අප සිත් තුළට ඇතුළු කරගන්නා ලද දෑය. මෙම සංකල්ප අප ඉපිද අවුරුදු හයක් පමණ වීමට පෙර මනස තුළ පැවතියේ නැත. එබැවින් කුඩාකල අපේ මනස ප්‍රභාෂ්වරය. කල් ගත වෙත්ම ජීවත්වන රට, ජීවත්වන පරිසරය, අපගේ සංස්කෘතිය, අදහන ආගම, අපගේ දැනුම හා අපගේ හුරු පුරුදු ආදිය මගින් පවතින දෙය පවතින ආකාරයට නොව විකෘතිකොට බැලීමට පුරුදු කරයි. එබැවින් අපට දේවල්, දේවල් ලෙස බැලීම වෙනුවට දේවල් හොඳ, නරක, සුබ, අසුබ, යහපත්, අයහපත් ආදී වශයෙන් තෝරා බැලීමට උගන්වයි. දේවල්වල හොඳ නරක බව, යහපත් අයහපත් බව, සුබ අසුබ බව අපට තෝරා දෙනු ලබන්නේ අපගේ ආගම, සංස්කෘතිය, ජීවත්වන රට, පරිසරය ආදී සාධක පදනම් කර ගනිමින් ය.

උදාහරණයක් ලෙස අපි අඳින ඇඳුම් ගැන සිතා බලමු. අප අඳින ඇඳුම වඩාත් සදාචාර සම්පන්න බවින් යුක්ත වීම තීරණය වීමට අපගේ රට, ආගම, සංස්කෘතිය සහ අපගේ රුචිකත්වය යන ආදීය බලපානු ලබයි. එමගින් අප අඳින ඇඳුමේ හොඳ හෝ නරක බව තීරණය වෙයි. බොහෝ විට බටහිර රටවල මිනිසුන් ඇඳුම් අඳින විධි අප ප්‍රතික්ෂේප කරයි. ඒවා සුදුසු නොවේ යැයි පවසයි. නමුත් එම විධි එම රටවල මිනිසුන්ට ප්‍රශ්නයක් නොවේ. මන්ද එම රටවල සංස්කෘතියට මෙන්ම ඔවුන්ගේ රුචිකත්වයටද ඒවා ගැළපෙන නිසාවෙනි.

මෙමගින් තේරුම් ගත යුත්තේ අපගේ හුරු පුරුදු අනුව අප ලෝකය දෙස බලන බවය. ඒවා බාහිර ලෝකයේ පවතින වැරදි නොවන අතර අපගේ චිත්ත සන්තානය තුළ ගොඩනගාගත් ආකල්ප හා මත වාද වල වැරදීම් ය. එලෙස අප දකින දේ පමණක් නොව ඇසෙන දේ ද හොඳ හෝ නරක වශයෙන් තෝරන්නේ අපගේ සිතට ඇතුළු කරගත් මතිමතාන්තර අනුව මය.

sinhalaebooks.com

සතිමත් බව මෙම විකෘති ස්වභාවය මග හරවා පවතින දෙය එලෙසින්ම දැකීමට මග සලසා දෙයි. මෙම යහපත් දැකීමෙන් පසු ඔබ සම්පූර්ණ සංසිද්ධිය ඒ ආකාරයෙන්ම දකින අවස්ථා හා මානසික ආකල්ප හේතුවෙන් ඔබ එම සංසිද්ධියට බාධා කරන අවස්ථා ඔබම පැහැදිලිව දැක ගනී. අපගේ පෞද්ගලික මත, යළි පැන නගින ප්‍රතිරූප හා මානසික විවේචන මගින් යථාර්ථයට බාධා පමුණුවන ආකාරය ඔබ හොඳින් දකී.

සතිමත් වී සිටින විට, ඔබ කුමක් කරනවාද කියා එය කරන මොහොතේදීම දැක ගනී. යථාර්ථය එනම්, ඇත්ත ස්වභාවය මග හැරී යන්නේ කෙසේ ද යන්න කෙරෙහි වඩාත් සංවේදී වන ඔබ පවතින දෙයට යමක් එකතු නොකරන හෝ එයින් යමක් අඩු නොකරන සරල අවබෝධයක් වෙතට ආකර්ෂණය වනු ඇත. ඔබ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානය එනම් තමා විසින් දකින ලද නුවණ හා සබැඳි පුද්ගලයෙකු බවට පත්වෙනු ඇත. සිදුවන සියල්ල ඉතාමත් පැහැදිලි බවකින් දකිනු ඇත. ගණනය කළ නොහැකි මානසික හා ශාරීරික ක්‍රියාවන් විස්තර සහිතව කැපී පෙනෙනු ඇත.

ඔබගේ ජීවිතයේ සිදුවන නොනවතින වෙනස්කම්වලට ඔබ අවදි වෙයි. විවිධ ක්‍රියාවන්, සිතුවිලි, හැඟීම් හා ආශාවන් සමීප හේතුඵල මත සිදුවන බව ඔබට දැනෙයි. වින්දනාත්මක අත්දැකීම් ද දිගටම නොපැවතී, ඇති වී නැති වී යන අන්දම ඔබ දකී. ආරාධනාවකින් තොරවම පැමිණෙන වේදනා ඉවතට විසි කිරීමට දරන ප්‍රයත්නය ඔබ දකී. ඔබ ඒ සියල්ල සිදුවන ආකාරය බලා සිටින අතර, මේ සියලු දෙය නැවත නැවත සිදුවන බවද දනී.

සිහියෙන් යුතුව ඔබ නිරන්තරයෙන් හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම හෝ උදරය පිම්බීම හැකිලීම නිරීක්ෂණය කරයි. විටෙක ඔබ කයේ තද ගති, උණුසුම්, සීතල ගති, කය වේගයෙන් චලනය වන පැද්දෙන ආකාර වශයෙන් ධාතු ගුණ අත්දකියි. නොනවතින ශාරීරික සංවේදන හා චලන ප්‍රවාහය සතියෙන් නිරීක්ෂණය කරයි. විටෙක සියල්ල සංසිඳීමට පත් වී ඉන්නා බවට දැනීමක් පමණක් ඉතිරි වේ. විටෙක කය තුළ වේදනා ඇති වී නැති වී යයි. විටෙක විකාර රූප මතුවීම හා විවිධ ශබ්ද මතු වී නැසී යන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරයි. තවත් විටෙක න්‍යාය පත්‍රයක් නැති

sinhalaebooks.com

සිතුවිලි ගලා එන ආකාරය ඔබ සතියෙන් නිරීක්ෂණය කරයි. නැවත සියල්ල සංසිඳීමට පත් වේ. විටෙක බාහිර ශබ්ද ඇසී නැසී යයි. මේ සියල්ල ඔබ සතියෙන් නිරීක්ෂණය කරයි. එකකට වඩා එකක් හොඳයැයි කල්පනා නොකර සියල්ල සම සිතින් සතියෙන් දිගින් දිගටම නිරීක්ෂණයේ යෙදෙන විට යම් මොහොතක නිරීක්ෂණය ඉතිරි වී නිරීක්ෂකයා අතුරුදන් වී ඇති බව ඔබට හැඟී යයි. එය සැබැවින්ම විත්තිකරුවෙකු නොමැති විනිශ්චයක් මෙනි. විනිශ්චය හේතුඵල ධර්මතාවයකි. එනම් සිදුවන දෙය හේතුඵල ධර්මතාවයක් බවයි. එය ''මම'' නොවනු ඇත. එය ස්වභාව ධර්මයයි. අප ''මම''යැයි පවසන්නේ මෙම ස්වභාවයටය. එය ''මම'' නොවෙයි යන වැටහීම යෝගාවචරයා ලබන විට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ මනස විශ්වය යම්තාක් පවතීද ඒතාක් විවෘතභාවයට පත් වී ඇත. ''මම'' ද අතුරුදහන් වී ඇත. මේ බව අවබෝධ වූ විට වෙනම භාවනා කිරීමක් අවශ්‍ය නොවන අතර, සෑම අත්දැකීමක්ම භාවනාවක් වනු ඇත. මුළු ජීවිතයම භාවනාවක් බව ඔබ විසින් ම දැන ගනු ඇත. මෙය සතිමත් බව අපට ලබා දෙන උත්තම ලාභය වනු ඇත.

මනස ''මම'' මවන ආකාරය

සත්‍ය ස්වභාවයේ තවත් පැතිකඩක් වනුයේ, සෑම දෙයක්ම මනස විසින් මවන ලද දේ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන්ම දැන ගැනීමයි.

අප කය ඇසුරු කරමින් සතිමත් බව දියුණු කරන්නෙමු. එහිදී අප විසින් ''මම'' කියා හඳුනා ගත් කය හුස්ම වශයෙන් හා ධාතු ගුණයන්ගේ ස්වභාවයක් වශයෙන් හඳුනා ගත්තෙමු. තවත් විටෙක කය සියුම් වූ කම්පන චංචල ස්වභාවයක් වශයෙන්ද හඳුනා ගන්නා ලදි.

අප දිගින් දිගටම භාවනාවේ යෙදෙන විට කය ගැන පැවති සියලුම දැනීම් අතුරුදහන් වී යනු ඇත. මෙම අත් දැකීම සක්මන් භාවනාවේදී ද සිදුවනු ඇත. එනම් කය ගැන පැවති සියලු දැනීම් අතුරුදහන් වී ගොස් සක්මන ඉබේ සිදුවන්නාක් මෙන් දැනීමයි. අනෙකුත් ඉරියව් මතද සතිමත් බව හොඳින් පවත්වා ගන්නා විට මෙම අත්දැකීම භාවනා යෝගාවචරයාට ලැබෙනු ඇත.

මෙම අරමුණෙන් තොරව සිදුවන භාවනාව බොහෝ දෙනෙක් පර්යංක භාවනාවේ දී වැඩි වශයෙන් අත්දකින නමුත් සක්මන් භාවනාවේදී එය

sinhalaebooks.com

ඊට වඩා අඩු පිරිසක් අත්දකිනු ඇත. අනෙකුත් ඉරියව් මත හා අනෙකුත් කටයුතුවලදී මෙම ස්වභාවය අත් දකිනුයේ කලාතුරකින් කෙනෙක් පමණි. මෙම, සියලු අරමුණුවලින් තොරව සිදුවන භාවනාව කෙනෙකුට අත්දැකීමට ලැබෙන්නේ නම්, එය ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දෘෂ්ටියේ පරිවර්තනයක් සිදුකරනු ඇත. එනම් ''මම'' ඇතුළු ලෝකය දෙස බලන බැල්මෙහි වෙනසක් ඇති වීමයි. එහිදී යථාර්ථය පවතින ආකාරයෙන්ම දැක ගැනීමට හැකිවනු ඇත. එය තව දුරටත් මෙසේ විස්තර කළ හැකිය.

අප පියෙවි ඇසින් බලන කල ''මම'' යන රූපය හා බාහිර රූප ද හඳුනා ගත්තෙමු. එහිදී අප විසින් එම රූප ලස්සන රූප මෙන්ම කැත රූප වශයෙන් ද හඳුනා ගන්නා ලදි.

අප සතිමත් වී කය දෙස බලන කල අපට මෙම කය ධාතු කොටස් වශයෙන් පෙනෙන ලදි. එහිදී ''මම'' යන පුද්ගලයා හඳුනා ගැනීමට හැකි වූයේ හුස්ම ලෙස හා තද ගති, සැහැල්ලු ගති, උණුසුම් සීතල ගති හා කම්පන චංචල ස්වභාවයන් ලෙසය.

මෙම අත්දැකීම් තව දුරටත් විග්‍රහ කර බැලීමේ දී මනසේ මායාව අපට තේරුම් ගැනීමට පහසු වනු ඇත. අප රූපයක් දකින විට එය ලස්සන යැයි සිතන අවස්ථාවක් ගැන විමසා බලමු. අප රූපය ලස්සන ලෙස කල්පනා කිරීම සිත තුළ පහළ වූ දෙයක් වන අතර එය රූපය තුළ පැවති දෙයක් නොවනු ඇත. මන්ද, එකම රූපයක් ගතහොත් යම් කෙනෙකු එම රූපය ලස්සනයැයි කියන විට එය ලස්සන නොවේයැයි පවසන අයද ඇත. යම් කෙනෙක් එය සාමාන්‍ය රූපයක් ලෙසද දකිනු ඇත. එයින් තේරුම් ගත යුක්තේ මේ ස්වභාවයන් රූපය තුළ නොව සිත තුළම පහළ වන ස්වභාවයන් බවය. එසේනම් මෙම රූපය හා එහි ලස්සන මැවීම සිදු වූයේ සිත තුළම ය.

භාවනාවේ දී අප ධාතු ගුණ අත්දකින විට එම ධාතු ස්වභාවය ද පහළ වූයේ අපේ සිත තුළ වන අතර එය ඒ ධාතුවේ පැවති දෙයක් නොව, එනම් මෙම ධාතු වශයෙන් මැවීමද සිදු කරන ලද්දේ අපේ මනස විසින්ම ය.

දිගටම භාවනාවේ යෙදෙන විට කය ගැන කිසිම දැනීමක් නොමැති අවස්ථාවකට පත් වනු ඇත. මෙම අවස්ථාව විස්තර කළ හැක්කේ සිත

sinhalaebooks.com

රූප මැවීම නතරකොට ඇති අවස්ථාවක් ලෙසය. සෑම ඉරියව්වකම හා සෑම වෙලාවකම අරමුණින් තොර භාවනාව යනු මනස රූප මැවීම නතරකොට ඇති අවස්ථාව බව තේරුම් ගත යුතුය.

එසේනම්, තේරුම් ගතයුත්තේ ''මම'' සහිත සියලු ලෝකය, මැවීම සිදු කරන්නේ මනස විසින් බවයි. ලෝකය චෛතසික ධර්මයන්ගේ නිර්මාණයක් වනු ඇත. හැඟීම් හා සිතුවිලි ලෝකය වන අතර අප හැඟීම් හා සිතුවිලිවලින් නිදහස් වූ කල ලෝකයෙන් ද නිදහස් වී ඇති බවයි. එනම්, සිත පවිත්‍ර දැනීමකට පත් වී ඇති බවයි. මෙම පවිත්‍ර දැනීම විශ්වය යම්තාක් පවතී ද ඒ තාක් දීර්ඝව පවතිනු ඇත. එහි ''මම හෝ මට'' පරිබාහිර දෙයක් නොමැත. මෙය සතිමත් බවින් උපන් නිසල සිත හා ප්‍රඥාවයි.

සතිමත් බව දියුණු කිරීම මගින් අපගේ ජීවිතවලට අත්වන වටිනා ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව යම් දැනුමක් ඔබ මෙමගින් ලබා ගන්නා ලදැයි විශ්වාස කරමි. අවසාන වශයෙන් සතිමත් බවින් පිරිපුන් වන විට ඔබගේ ජීවිතයේ ස්වභාවය මෙසේ සටහන් කළ හැකිය.

අවබෝධය වැඩිවන තරමට ඔබ වඩා නම්‍යශීලී වනු ඇත. එමෙන්ම ඉතා ඉවසන සුලු ද වෙයි. වැරදි අමතක කර, ඕනෑම අයෙකුට සමාව දීමට ඔබ සූදානම් ය. ඔබ අන් අය කෙරෙහි දයාව දක්වන්නේ ඔබට ඔවුන් වඩා හොඳින් තේරුම් ගතහැකි නිසාය. ඔබ ඔවුන්ව වඩා හොඳින් තේරුම් ගනුයේ ඔබ, ඔබව තේරුම් ගෙන ඇති නිසාය. ඔබ, ඔබගේ ඇතුළාන්තය දැක එහි ඇති ආත්ම මුලාව හා මානුෂික අඩුපාඩු ද, ඔබගේ මිනිස්කම ද තේරුම්ගෙන ඇත. එබැවින් අත්වැරදි අමතක කර දයාව දැක්වීමට ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත. තමාට තමා කෙරෙහි කරුණාව දැක්විය හැකිවන විට එය අනුන් වෙත නිරායාසයෙන්ම පැතිර විය හැකිය. මනා නිපුණතාවයකින් යුත් භාවනා යෝගියා ජීවිතය පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් ලබා ඇත. එබැවින් ඔහු හෝ ඇය නියත ලෙසම ලෝකය දෙස බලන්නේ ගැඹුරු වූත් අවිවේචනාත්මක වූත් කරුණා දයාවකිනි.

sinhalaebooks.com

පිරිසිදු ජලය ඇති

නිසල විලක පතුළේ ඇති සියල්ල

අපට පැහැදිලිව පෙනෙනු ඇත.

එමෙන්ම විවේකී මනස නිසලය

නිසල මනස තුළින්

ප්‍රඥාව පහසුවෙන් මතු වී එන්නේය.

ප්‍රඥාව ගලා එද්දී

පවිත්‍ර අවබෝධය ද පසුපස එන්නේය.

මුද්‍රණය : කරුණාරත්න සහ පුත්‍රයෝ (පුද්.) සමාගම

9789554584105