

විමුක්තියයි, ජෛම යුවය

ඒ. ඒස්. බාලසූරිය



බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය

125: අත්බර්සන් පාර, හැඳිමාල, දෙහිවල.

දුරකථන : 0112734256, 0112728468, 0112726234

ෆැක්ස් : 0112736737

විද්‍යුත් තැපෑල : bcc456@sltnet.lk, info@buddhistcc.com

www.buddhistcc.net

විමුක්තියයි. පරම සුවය

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2014

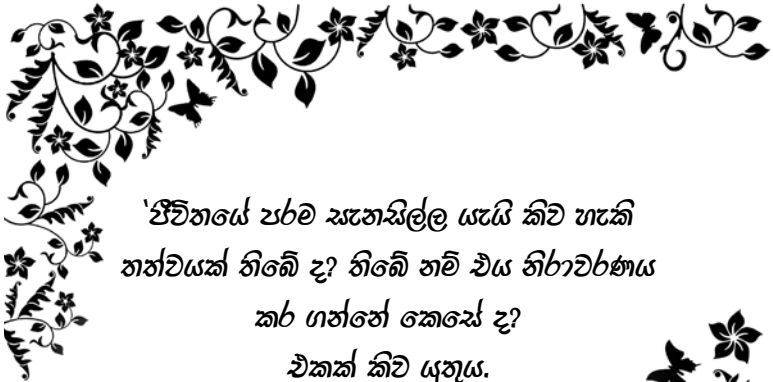
නැවත මුද්‍රණය කිරීමේ අයිතිය කප්තා සතු ය.

I S B N 978 - 955 - 663 - 450 -1

© ඒ. එස්. බාලසුරිය

ප්‍රකාශනය : බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.
125, ඇන්ඩර්සන් පාර,
නැදිමාල, දෙහිවල.
දුරකථන : 2734256, 2728468, 2726234
ෆැක්ස් : 2736737
විද්‍යුත් තැපෑල : bcc456@sltnet.lk
info@buddhistcc.com
www.buddhistcc.com

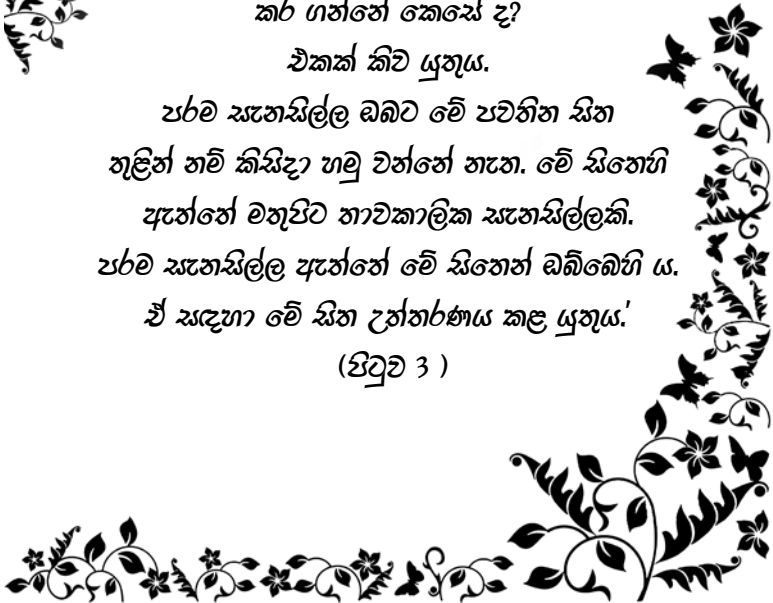
මුද්‍රණය : ලක්කොම් ආයතනය
නො. 88, පැපිලියාන පාර, ගංගොඩවිල,
නුගේගොඩ.
දුරකථන : 0112 825 666
www.lakcom.lk



'ජීවිතයේ පරම සැනසිල්ල යැයි කිව හැකි
තත්වයක් තිබේ ද? තිබේ නම් එය නිච්චරණිය
කර ගන්නේ කෙසේ ද?
එකක් කිව යුතුය.

පරම සැනසිල්ල බබට මේ පවතින සිත
තුළින් නම් කිසිදු හමු වන්නේ නැත. මේ සිතෙහි
ඇත්තේ මතුපිට භාවකාලික සැනසිල්ලකි.
පරම සැනසිල්ල ඇත්තේ මේ සිතෙන් බිබ්බෙහි ය.
එ සඳහා මේ සිත උත්තරණිය කළ යුතුය.'

(පිටුව 3)



කර්තෘගේ වෙනත් කෘති

අධ්‍යාපනය

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය - ළමා ක්‍රීඩා සංග්‍රහය

සාම අධ්‍යාපනය : T

ළමයින්ට සාමය ඉගැන්වීම : T

පාසලෙහි ගැටුම් කළමනාකරණය : T

සාරධර්ම අධ්‍යාපනය

සාරධර්ම ඉගැන්වීමේ නව ක්‍රම

සාම මග ඉගෙනුම : T

Learning the way of peace : T, H, U

සාමකාමී ජීවිතයකට සාම සිතුවිලි : T

ගැටුම් සමථකරණ ප්‍රවේශය : T

ගුණ නැණ වඩන පාසල

Sow Peace, Reap Peace

සාමය ව්‍යුහගත; නෙළන්න :T

ගැටුම් නිරාකරණයෙන් ලෝක සාමය :T

මද්‍ය පානයෙන් දුම පානයෙන් හා මත්ද්‍රව්‍ය

හා විනයයන්

වන සෞඛ්‍ය හානිය : (අප්‍රකාශිත)

විදුහල්පති නිපුණතා

අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය

පියුම තුළ මැණික

කබ්‍ර මුනි ගැයූ අමෘත උදාන

සමාපත්ති

විමුක්ති සිතේ ප්‍රීති උදාන

වේද ගීත සම්භාවනා

Beyond sorrow

දිය බිඳුව තුළ මහ සයුර

අධ්‍යාත්මික ගමන් මග හා එහි පියවර

පිනි වරුසා (හයිකු කාව්‍ය සංග්‍රහය)

අසිරිමත් බුදු වදන්

නව ගමනේ නිමාව

නිසල විලේ කුමුදු යාය

යොවුන් ඔබේ සරුදිවි මග

පූර්ණ ජීවනය

ආත්ම පුරණය

මේ ජීවත්වීමේ සතුට

යම් දිනයක ඔබේ නෙත් විවර වේ ද...

යහපත් ජීවිතය

පටුන

	පිටුව
1. පරම සැනසිල්ල ඇත්තේ කොහි ද?	1
2. ඉඩදෙන්න ජීවිතයට සුමුදුව ගලා යන්න	6
3. සිහිය ඇති විට වචන අවශය නැත.	12
4. පුද්ගල සිතේ පවතින මේ අසහනය	16
5. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය යනු කුමක් ද?	22
6. පූර්ණ ජීවිතය	28
7. ආදරය යනු කුමක් ද?	32
8. සත්‍යය ගවේෂණය	36
9. දුකෙන් මිදිය හැක්කේ දුක දැකීමෙනි	42
10. මේ ඇතුළත අන්ධතාව	49
11. අලුත් සිතක්. අලුත් ජීවිතයක්	54
12. පූර්ණව ජීවත්වීමට පූර්ණ සුවය දැන ගත යුතුය	60
13. ලෝකයෙන් ඉහළ සිටීම	67
14. මනුෂ්‍යයාට පිළිසරණක් තිබේ ද?	71
15. මට මෙහෙම සිතෙන්නේ ඇයි?	76
16. ඇතුළතින් නැගෙන හඬ	81
17. මමංකාරය නිම වන තැන	86
18. අග්‍රස්ථ අනුභූතිය	92
19. පරම සුවය හමු වන තැන	97
20. විමුක්තියයි, පරම සුවය	102
21. මානසික ගැටුමෙන් නිදහස	106
22. ඔබ එතෙර ද? මෙතෙර ද?	113
23. ආගමේ වසගයෙන් එහා	121
24. ප්‍රබද්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වන විනය	128
25. සැනසිල්ල ඇත්තේ ගෙකාතැන ද?	134
26. මෙහි 'මම' යැයි ගත හැකි පුද්ගලයෙක් සිටියිද?	138
27. මනැස භාවිතය නොකර සිටින්නේ කෙසේද?	144
28. මරණයෙන් මිදිය හැකි ද?	151

ජීවිතයේ සැනසිල්ල ඇත්තේ කොහි ද?

ආගමෙන් අප අවසාන වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්දැයි ආරම්භයේදී ම පැහැදිලි කර ගැනීම අවශ්‍ය ය. එසේ නොවුනහොත්, සිදු වන්නේ ආගමේ මතුපිට අලංකාර වතාවත් හා සම්ප්‍රදායයේ අප අතරමං වීම ය. අපේ බොහෝ ආගමික ප්‍රාර්ථනා මරණයෙන් එහා ලබන දේ බව පෙනේ. ඒ අනුව ආගම මිනිසා මරණයේ හයෙන් පළා යෑමට හදා ගත් විශ්වාස පද්ධතියක් ද යන ප්‍රශ්නය පහළ වේ.

ඇත්ත වශයෙන් ආගමෙන් අප අවසාන වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ ලෞකික ජීවිතයෙන් නොලැබෙන සැනසිල්ලයි. එසේ වුව ද බොහෝ දෙනා මේ ගැඹුරු ජීවන අවශ්‍යතාව ගැන සංවේදී නැත. එවැන්නන් ආගම අදහන්නේ එහි මතුපිට අලංකාරයෙන් හා හක්කි ආවේශයෙන් ලබන වින්දනය හා අස්වැසිල්ල උදෙසා ය. ඉන් එහා ගැඹුරකට යෑමට තරම් ඔවුන් පරිනත නොවේ.

එයට හේතුව මේ ගත කරන ලෞකික ජීවිතය සෑහේ යැයි යනුවෙන් සිතා සිටීමයි. ඔබට ලෞකික ජීවිතයෙන් එහා වූ සැනසිල්ලක් අවශ්‍ය ද ? නැත්නම් ඔබ තවම සිටින්නේ ලෞකික ජීවිතයට මහා වටිනාකමක්දී එය තුළ නැවතිලා ද?

ඇත්ත වශයෙන්ම, අපට ලෞකික ජීවිතය මුළුමනින්ම ප්‍රතික්ෂේප කළ නොහැක. එය යථාර්ථයකි. ලෞකික ජීවිතයෙහි

වර වර අපි සතුට, සැප, ආත්ම තෘප්තිය, සිතේ සාමය, ප්‍රබෝධය, ආදරය අත්දකිමු. එසේ වුවද, ඒවා තාවකාලික ය. එහි වැඩියෙන් ඇත්තේ ගැටුම් ය, ආතතිය ය, කැළඹිල්ල ය, දුක ය. මේ නිසා ජීවිතය මුහුකුරා යද්දී ලෞකික ජීවිතය නිස්සාර ය යන වැටහීම අපට ඇති වේ. එහෙත් අපි ඒ වැටහීම යටපත් කර නොසලකා හැර සුපුරුදු ලෙසම ජීවත් වෙමු. ස්වල්ප දෙනෙක් පමණක් ලෝකය ඉක්මවා යම් පරම සැනසිල්ලක් තිබේදැයි ගවේෂණය කිරීමට පෙළඹෙති.

ආගම් මිනිසුන්ට ඒ සඳහා දීර්ඝ ශීල වෘත්ත අභ්‍යාස වැඩ පිළිවෙලක් අනුගමනය කළ යුතුයැයි නිර්දේශ කරයි. එය මහත් ආත්ම පරිත්‍යාගයෙන්, ආත්ම දමනයෙන්, දඩ් අධිෂ්ඨානයකින් හා විරියයකින් කළ යුත්තකි. මේ ආගමික වැඩ සටහන් දෙස බලන විට, එහි ඇත්තේ උඩුගංබලා පිහිනීම බඳු ආයාසකාරී ක්‍රියාවක් බව පෙනේ.

එය උඩුගංබලා පිහිනීමට මා උපමා කරන්නේ, සිතේ සාමාන්‍ය මිනිස් ස්වභාවයට එරෙහි ව යැමක් එහි තිබෙන බැවිනි. ස්වභාවය අස්වාභාවය කොට සිතා එය ජය ගැනීමට වෘත්තාරියා ක්‍රියා කරයි. ශරීරය ඉල්ලන්නේ යමක් ද එය නොදීම එහි මූලික ලක්ෂණයයි. ආත්ම වධය හා ආත්ම දණ්ඩනය එහි ඇත. එවැනි පිළිවෙත් පුරන්නන් මහා යෝගීන්, මහා ශාන්තුවරයන් ලෙස පොදු ජනයා සලකති.

මිනිස් සිතට දිගුකලක් මෙබඳු ආත්ම මර්දන ක්‍රියා පිළිවෙතක රැඳී සිටිය නොහැක. වැඩිකල් යන්නට පෙර, එබඳු වෘත්තාරීහු තම ව්‍යායාමයෙන් බිඳ වැටෙති. තමා එරෙහිව සටන් කළ සිතේ ආශාවන්ට වහල් වී ආපසු ලෞකික ජීවිතය කරාම ඇද වැටෙති.

ඉහත දැක්වූ ආත්ම මර්දනය අප කරන භාවනාවේ පවා සියුම් ස්වරූපයකින් තිබේ. සිත ඒකාග්‍ර කිරීමට දරණ ප්‍රයත්නයෙහි ඒ ආත්ම මර්දනය පවතියි. එසේ නොවේ ද? සිත ඒකාග්‍ර කිරීමෙහිදී, ඔබ තම සිතෙහි ස්වභාවය මර්දනය කර ගැනීමට ප්‍රයත්න දරන්නෙහිය. බලහත්කාරයෙන් සිත හසුරුවන්නෙහිය. සිත සමග ගැටෙන්නෙහි ය. මේ සියල්ල ආත්ම මර්දනයයි.

මෙහිදී ඔබ උභතෝකෝටික ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දෙන්නෙහිය. සිතට ඕනෑ විධියට යන්නට ඉඩ දෙනවා ද? නැතහොත් සිතට එරෙහිව යනවා ද? මේ එක් මගක් වත් සැනසිල්ල කරා ඔබ ගෙ යන්නේ නැත. සාමාන්‍යයෙන් ජනයා යන්නේ, සිතට ඕනෑ විධියට ය. සිත යන්නේ සුඛ ආස්වාද කරා ය. මේ නිසා පොදු ජනයා ලෝභ, තෘෂ්ණා, කාම මගෙහි යන්නෝ ය. ඒ වනාහි ලෝකික ජීවන මගයි.

ආගම ඊට විරුද්ධ පැත්තක් දේශනා කරයි. සිතට එරෙහිව යමින් ආත්ම මර්දනය කළ යුතුයි ආගම් කියයි. බොහෝ අය භාවනා ආත්ම වධ ස්වරූප ගන්නා සැටි ඔබ වටහා ගෙන ඇත. එබඳු වූ ආත්ම මර්දනය භාවනාව වශයෙන් සැලකිය හැකිද?

දැන් ජීවිතයේ පරම සැනසිල්ලක් තිබේ නම් එය කවදාවත් සිත යන මග ඔස්සේ ගොස් ලබා ගත නොහැක. අප මේ දක්වා ජීවිතයේ කළේ එයයි. ඉන් අපට ලැබුණු සැනසිල්ලක් නැත. පරම සැනසිල්ල අවබෝධ කර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීමේ දී සිතට ඉඩ හැර සිතුවිලි ජාලය ඔස්සේ යෑම මෙන් ම අනෙක් අතට සිතුවිලිවලට එරෙහි ව යෑම ද යන ප්‍රවේශ දෙකම නිෂ්ඵල ය. එසේ නම් සිතුවිලි ඔස්සේද නොයමින් අනෙක් අතට සිතට විරුද්ධ ව ද නොයමින් පරම සැනසිල්ල හෙළි කරන සත්‍යය මතු කර ගන්නේ කෙසේ ද?

ඔබට භාවනාවට පිවිසීමට අවශ්‍යයැයි සිතමු. ඔබ ඒ සඳහා, විරිය යොදා සිත එකඟ කරන්නේ නම් ඔබ කරන්නේ ආත්ම මර්දනයයි. ඒ වෙනුවට සිතට ස්වාභාවික ව හා නිරායාසයෙන් තැන්පත් වීමට ඉඩ හැර සිත පිළිබඳ සිතියමක් ඔබට සිටිය හැකි ද? එහිදී ඔබ කරන්නේ තම සිතුවිලි වැල දෙස අවදියෙන් බලා සිටීම යි. එවිට වඩා සමීපව හා වඩා සංවේදීව සිතුවිලිවල ස්වභාවය පෙනෙනනට පටන් ගනියි. අප මේ කියන සිතිය සිතුවිලිවලට විරුද්ධ නැත, ඒවාට එකඟ ද නැත. සිතියමක් තම සිත දෙස බලා සිටීම ආත්ම මර්දනයක් නොවේ. එය වනාහි භාවනාවට පිවිසීමේ ස්වභාවික ම මඟ එයයි.

'ආත්ම වශයෙන් ම පරම සැනසිල්ල කරා පැමිණීම කෙබඳු ක්‍රියාවක් ද? එහිදී සිදු වන්නේ කුමක් ද?' ජීවිතයේ පරම සැනසිල්ල යැයි කිව හැකි තත්වයක් තිබේ ද? තිබේ නම් එය නිරාවරණය කර

ගන්නේ කෙසේ ද ? එකක් කිව යුතුය. පරම සැනසිල්ල ඔබට මේ පවතින සිත තුළින් නම් කිසිදා හමු වන්නේ නැත. මේ සිතෙහි ඇත්තේ මතුපිට තාවකාලික සැනසිල්ලකි. පරම සැනසිල්ල ඇත්තේ මේ සිතෙන් ඔබ්බෙහි ය. ඒ සඳහා මේ සිත උත්තරණය කළ යුතුය. එය අසන විට ඇති වන ප්‍රශ්නය නම් සිතෙන් ඔබ්බට යා හැකි ද යන්නයි.

එය අධිෂ්ඨානයෙන් හෝ වීර්යයෙන් කළ හැක්කක් නොවේ. සිතෙන් සිතා ඕනෑකමෙන් කර ගත හැක්කක් ද නොවේ. එය ඉදුණු ඵලයක් නටුවෙන් ගිලිහෙනු සේ ස්වාභාවිකව සිදු වන්නකි.

අපි හිතමු ඔබ තම සිත විසින් පහවා තිබූ සියලු සීමා ඉක්මවා අවදි වුනා කියලා. එය හරියට සිහිනයකින් අවදි වීම බඳුයි. එහිදී වන්නේ සීමිත තත්වයකින් අසීමිත තත්වයකට යෑමයි. ඒ සීමිත තත්වය නම් ඔබට සිතෙන් මවා ගෙන සිටින ලෝකයයි. අසීමිතය නම් අනන්ත නිදහසයි. විමුක්තිය කියන්නේ මේ සංසිද්ධියට ය. මෙය උපමා රූපයකින් හොඳින් පැහැදිලි කළ හැක. සිතන්න, මහා සාගරයේ පොලිතින් කවරයක් තුළට හසු වී සිටින මත්ස්‍යයකු ගැන. මේ මත්ස්‍යයා පොලිතින් කවරයෙන් මහ සාගරයට මිදී යෑම උගේ විමුක්තියයි. අප කථා කරන මානසික විමුක්තියත් මේ හා සමාන සංසිද්ධියකි. ඒ වනාහී පුද්ගල සිත තුළ හිර වුන විඥානය අවකාශයට මිදී යෑමයි.

අප පිළිබඳ ප්‍රශ්නය නම් මනාසින් මැවුන ලෝකය තුළ අප හිරවී සිටීමයි. මෙය ඔබට වැටහේ ද? බොහෝ දෙනාට මෙය නොවැටහේ. මක්නිසාද යත් මනාසට හා ඉන් නැගෙන චේතනා, සිතුවිලි හා අභිලාෂවලින් අපි වසඟ වී ඒවා සත්‍ය යැයි සිතා සිටිමු. මේ නිසා විමුක්තිය කරා තබන පළමු පියවර වන්නේ, තම වෛතසික ක්‍රියාකාරීත්වයෙහි ස්වභාවය දැකීමයි. තම පුද්ගල මනාස තුළ තමා මැදැරිගත වී ඇති බව එවිට වැටහෙනු ඇත. එම අවබෝධය යම් විටෙක පහළ වෙයි ද සිතුවිලිවලට වූ වසඟ යෙන් අවදි වී සිහියට පැමිණේ.

සිතට තම ස්වභාවය යම් මොහොතක මුළුමනින්ම වැටහෙයිද ඒ මොහොතෙහි සිතෙහි අන්ධ ක්‍රියාවලිය ස්වේච්ඡාවෙන්ම

නතර වෙයි. එවිට හෙළිවන්නේ මහා සාගරය බඳු වූ අනන්ත මහා නිදහසයි. එය වනාහී මනුෂ්‍ය සියලු ගැටුම් ඉක්මවා පවතින පරම සැනසිල්ලයි.

* * * * *



ඉඩදෙන්න ජීවිතයට සුමුදුව ගලා යන්න.

ජීවත්වීම ගැටලුවක් කර ගත් මිහිපිට වාසය කරන එකම සත්වයා මනුෂ්‍යයා ය. එහෙම නේද?

සතුන්ට ජීවත්වීම ගැටලුවක් වී ඇති බවක් පෙනෙන්නට නැහැ. එයින් අදහස් වන්නේ නැහැ, ජීවිතය පවත්වා ගැනීම උන්ට පහසුයි, කියා. ආහාර සුලභ නැහැ. සතුරු ප්‍රහාර කොයි වේලේදී කියන්න බැහැ. අවිච්ඡි සුළං තදයි. නමුත් තමන් මුහුණ දෙන ඒ කිසිවකින් සතුන් තම ප්‍රකෘති ස්වභාවය විකෘති කර ගෙන නැහැ.

සතුන් නිවැරදි ව ජීවත්වන බවට තව ප්‍රබල සාක්ෂියකි, ඔවුන්ගේ නිරෝගීතාව. සතෙකු ලෙඩ වන්නේ කලාතුරකිනි. බොහෝ විට ඊට පවා හේතු වන්නේ මිනිසුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් ය. සතුන් සමඟ මිනිසුන්ගේ නිරෝගීතාව සසඳා බැලුවොත්, මිනිසුන්ගේ තත්වය ඉතා කණගාටුදායක ය. මිනිස් සමාජය රෝගවලින් පිරිලා. මෙහි ලෙඩ ඉතා සුලභයි. මේ ඇයි? වැරදි ජීවන රටාව, පරිසර දූෂණය හා වැරදි ආහාර ගැනීම හා වැරදි මානසිකත්වය නිසා ය.

ඔබට ජීවත්වීම ගැටලුවක්ද? මොහොතක් මෙතෙහි කර බලන්න. එම ප්‍රශ්නය ඇසුවාම බොහෝ දෙනාගේ පිළිතුර වන්නේ “නැහැ” යනුයි. ඔවුන් එසේ කියන්නේ ඒ වේලාවේ ගැටලුවක් නැති නිසා විය හැක. ඔබ ඊට පිළිතුරු දිය යුතු වන්නේ තම සමස්ත ජීවිතය දෙස බලා යි.

අයෙකු මෙසේ කියනු ඇත. ජීවිතය ගැටලුවක් ව දැනෙන අවස්ථා ඇත. එහෙත් අනෙක් අවස්ථාවලදී ජීවත්වීම ගැටලුවක් නොවේ. ඒ ප්‍රකාශය සත්‍ය දැයි විමසා බැලීම වටී. ජීවත්වීම ගැටලුවක්ව දැනෙන අවස්ථා අපමණ ඇති වේ. සිරගත වීම, ස්වාමිපුරුෂයාගේ හෝ භාර්යාවගේ මරණය, දරුවන් රෝගාකාර වීම, රැකියාව නැතිවීම, පෙම්වතා තමාව අත හැරීම, සතුරු තර්ජන එබඳු කටුක ජීවිත අවස්ථාවලට නිදසුන් ය. අපි ඉන් කීපයක් ගෙන එහිදී පුද්ගලයා අත්දකින මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය හඳුනා ගනිමු.

සිරගත වීම බලමු. එහිදී ප්‍රබල දුක්ඛිත හැඟුමක් ඇති වන්නේ තමාගේ නිදහස නැතිව යෑම නිසායි. එය තමාගේ සියලු සම්බන්ධතා කපා හරියි. දැන් තමාට ඕනෑ හැටියට ජීවත් වන්නට බැරිය. තමා ගතකළ ජීවිතය දැන් අහිමි වී ඇත යනාදී හැඟුම් දු:බදායක ය.

රැකියාව නැති වීම ද ඊට සමාන වේදනාකාරී හැඟුම් උපදවයි. මෙතැන සිට තමා පවතින්නේ කෙසේ ද? තම පවුල නඩත්තු කරන්නේ කෙසේ ද? යන හැඟීම නිසා මහත් අසරණ භාවයකට ඉන් පුද්ගලයා වැටේ. තම රැකියාව අහිමි කළ අය කෙරෙහි කෝපය දැනෙයි.

අපට මෙසේ ම, තරුණියක තම ප්‍රේමවන්තයා විසින් අත්හරිනු ලැබූ විට, සිතෙන් විඳින දුක අපට සිතා ගත හැක. තමා ප්‍රතික්ෂේප කරණු ලැබ ඇත යන්න ඇයට මහත් සංකාපයක් උපදවයි.

මෙබඳු බේදවාචක ආතතිකාරී ජීවිත අවස්ථා යටතේ පුද්ගලයකු අත්දකින වේදනා බෙහෙවින් කවරෙකුට වුව ද එක හා සමාන ය. ඒවාට පහළින් බොහෝ අවස්ථාවල ද ඊට වඩා කුඩා, සියුම් ගැටළුවලින් පුද්ගලයා පෙළේ. අප ඒ සඳහන් කළේ ජීවත්වීම ගැටලුවක් වශයෙන් දැනෙන අවස්ථා ය. එබඳු කවර හෝ අවස්ථාවක් පැමිණි විට ඔබට එය හඳුනා ගත හැකි ද? එය කෙරෙහි සංවේදී විය හැකිද?

නිතර නිතර යමෙකු කම්කටොලු, කරදර, ප්‍රශ්න හා ගැටළුවලින් පෙළෙයි නම් ඉන් ගම්‍ය වන්නේ ඔහු තම ජීවන

මග වරද්දා ගෙන ඇති බවයි, එනම් ඔහු නිවැරදි දැකුමෙන් හා බුද්ධියෙන් තොර ව ජීවත් වන බවයි. ජීවිතයේ නිවැරදි මග තෝරා ගැනීමට අවශ්‍ය බුද්ධිය අපට සහජයෙන් ලැබී ඇත. ඒ බුද්ධිය අවදිකර නොගතහොත් පුද්ගලයා ගිය ගිය තැන අවුල් ඇති කර ගනියි.

අප මේ විමසන්නේ, ජීවත්වීම ගැටලු සහගත වන අවස්ථාවල අත්දකින වේදනාකාරී මානසිකත්වය ගැනයි. මෙහිදී ඇසිය යුතු මූලික ප්‍රශ්නයක් තිබේ. එනම්, ආතතිකාරී අවස්ථාවල දැනෙන දුක, වේදනාව, හා සංතාපය අප අවශ්‍යයෙන් ම විඳිය යුතු ද? දුකෙන් තොරව එම අවස්ථාවල ක්‍රියා කළ හැකි ද? එය කිසිසේත් කළ නොහැකියි සමහරුන් පිළිතුරු දෙනු ඇත.

කෙනෙකු ඔබට නින්දා කළේ යැයි සිතමු. එසේ නින්දා කරනු ලැබූ විට එහි වේදනාව අවශ්‍යයෙන්ම ඔබ විඳිය යුතු ද? සමීපව නිරීක්ෂණය කරන විට, ඒ වේදනාව ඔබට ඕනෑ නම් නොවිඳ සිටිය හැකි බව පෙනේ. යමෙකු ඔබට නින්දා කළ පමණින් ඔබ වේදනා විඳිය යුතු නැත. නින්දාවකට පාත්‍රවීමේ දී ඔබ වේදනා විඳින්නේ ඇත්ත වශයෙන් ඔබ එය දෙස බලන දෘෂ්ඨි කෝණය අනුවයි. එසේ නොවේ ද? ඔබට ඒ සිද්ධිය දෙස සිත නොරිදෙන කෝණයකින් බැලිය හැක.

මෙයට කදිම නිදසුනකි. මහාවංශයේ එන බුද්ධදාස රජතුමා අත්දුටු සිද්ධිය. රජතුමා විඳියක සපිරිවරින් ගමන් කරද්දී, එක්තරා පුද්ගලයෙක් ඉතා අශෝභන වචනවලින් එතුමාට බැණ වැදුනේය. එයින් කෝප වනු වෙනුවට රජතුමා සිතුවේ 'මොහුට මට වෙර කරන්නට, යම් හේතුවක් තිබිය යුතුය' යනුවෙනි. රජතුමා වරපුරුෂයකු ලවා ඔහු ගැන තොරතුරු සෙව්වේ ය. ඔහු කාත් කවුරුත් නැති, ඉන්න හිටින්න ගෙයක් දොරක් නැති, අසරණයෙකු බව හෙළි විය. රජතුමා එක් ඇමතිවරයෙකුට ඔහු සමඟ මිත්‍ර වන්නට කියා, තමා අප්‍රකට ව සිට, ඔහු ලවා නිවසක් තනාදී මාසික ජීවන ආධාරයක් ද පිරි නැමුවේ ය. ඒ මිනිසා මානසික ව යථා තත්ත්වයට පැමිණි පසු ඇමතිවරයා ඔහුට ඒ උපකාර කළේ තමා නොව රජතුමා බව හෙළි කළේ ය. සංවේගයට පැමිණි ඔහු රජතුමා වෙත ගොස් සමාව අයැදුවේ ය.

මෙලෙසින්ම ජීවිතයේ අපේ සිත් පෙළන, සසල කරන, කළකිරවන සිද්ධි දෙස ධනාත්මක දෘෂ්ටියකින් බලන විට, ඒවා තමාට ජය ගත හැකි අභියෝග සේ පෙනෙනු ඇත. අප මේ කරුණ තව පියවරකින් ගැඹුරට බලමු. ආතති නැති අවස්ථාවල එනම් බාහිර ගැටළු නැති විට සිත නිදහස් ය යන ආකල්පය අපට ඇත. ඇත්ත වශයෙන්ම ආතති නැති විට ඔබ නිදහස් ද?

තම සිතෙහි ක්‍රියාකරීත්වය දෙස සමීපව බලන කළ බාහිර ගැටලු නොමැති විට පවා, සිත යම් ආකාරයෙන් පීඩා විඳින බව ඔබ දකිනු ඇත. බාහිර ගැටලුවක් නැති විට, සිත නිදහසේ සිටින්නට නොදැනීම ඊට හේතුව ය. එවැනි සිත යටපත් වූ ගැටලුවක් මතු කර ගෙන හෝ කාල්පනික ව මවා ගෙන ඒ ගැන සිතමින් වෙහෙසෙයි.

ඇත්ත වශයෙන් මිනිස් සිත සටන් බිමක් වැනි ය. එය තුළ විවිධාකාර ගැටුම් පවතියි. ජීවිත ආශාව මරණය ආශාව සමඟ විටෙක ගැටෙයි. ඕනෑකම එපාවීම සමඟ ගැටෙයි. බුද්ධිය චිත්තවේග සමඟ ගැටේ. ආශාව භය සමඟ ගැටේ. මෙසේ ගැටුම මනාසේ මූලික අංගයකි.

මනාස කවර ආකාරයේ හෝ සංකල්පයක් ගොඩනගා ගැනීමත් සමඟ ඊට යටින් එහි ප්‍රතිවිරෝධී සංකල්පය ද ගොඩ නැගේ. පළමු වැන්න වර්ධනය වී එහි ශක්තිය හීන වෙත්ම යටපත්ව පැවතී, ප්‍රතිවිරෝධී සංකල්පය මතු වී ක්‍රියාත්මක වන්නට පටන් ගනියි. නිදසුනක් ගතහොත් ඔබ එඩිතර වන්නට හදනවාත් සමඟ අනෙක් පැත්තෙන් බියගුලුකම වැඩේ. ප්‍රේමය සමඟ එහි අනෙක් පැත්ත වන වෛරය වැඩේ. අපේක්ෂාව සමඟ අපේක්ෂා භංගත්වය පිළිබඳ හැඟුම වැඩේ. මේ ආකාරයෙන් අපේ චිත්ත සන්තානයේ සෑම තලයකම ගැටුම් ඇත්තේය. කොටින්ම කිවහොත් ගැටුමෙන් තොරව සිතට පවතින්නට බැරිය. මේ අනුව අපට පෙනෙන්නේ, මිනිසුන් සාමය පැතුවත්, ඔවුන්ට සාමයෙන් සිටින්නට බැරි වෙයි.

ඇතුළත ගැටුමෙහි ප්‍රකට අංගයකි, භය. පුද්ගලයා සෑම විටම සිටින්නේ යම් භයකිනි. එහෙත් අප තුළ ඇති හීනින් දැක හඳුනා

ගැනීමට අපි සැලකිලිමත් නොවෙමු. තමා තුළ සවිඥානිකව, මෙන් ම උපවිඥානික ව හා අවිඥානික ව ද පවත්නා හිතීන් දැකීම මහත් වූ ආත්මඥානයක් උපදවයි. මීට වර්ෂ මිලියනකට පෙර ඝන වනාන්තරයේ මානවකයන් තුළ ඇති වූ හිතීන් තවම අපේ අවිඥානයෙහි රැඳී පවතින බව ඔබ තේරුම් ගෙන තිබේ ද?

අප තුළ පවත්නා විවිධාකාර හිතීන් දෙස බලන විට, ඒ සියල්ල පැන නගින්නේ එකම මූලයකින් බව පැහැදිලි වේ. එනම් “මම නැතිවෙයි දෝ” යන භයයි. මරණය පිළිබඳ භය එහි ප්‍රකට ම ස්වරූපයයි. අප තුළ මෙබඳු භයක් පවතින්නේ ඇයි?

සැබැවින්ම නොමැති කාල්පනික පුද්ගලයකු “මම” යනුවෙන් තමා තුළ ගොඩ නගා ගත් විට, ඒ “මම” නැතිවෙයි දෝ යන භය ඇතිවීම ස්වාභාවික ය. එහෙයින් “මම” නිතර සිටින්නේ මගේ පැවැත්ම පිළිබඳ භයකිනි. වෙනත් වචනයෙන් කිවහොත්, ඔබ තුළ සිටින භය වන්නා “මම” ය. “මම” පෙරටු කර ගෙන ඔබ සිටින තුරු ඔබට සිදුවන්නේ භයෙන් ජීවත්වීමටය.

අපි ජීවිතයේ හැම විටම යම් ජීවන අවස්ථාවක සිටිමු. මෙහි දී විමසිය යුතු කරුණක් ඇත. අවස්ථාව හා ජීවත්වීම එකක් ද දෙකක් ද? යන්නයි. එනම් අවස්ථාව ජීවත්වීම තීරණය කරයි ද? හොඳින් බැලුවහොත් ඔබට වැටහෙවි, අවස්ථාව එකක්ය. ජීවත්වීම අනෙකක් ය යන සත්‍යය.

මෙය පැහැදිලි කිරීමට මෙබඳු උපමාවක් ගෙන හැර දැක්විය හැක. ඔබ වාහනයක් පදවා ගෙන දුර ගමනක් යන්නේයැයි සිතන්න. එහිදී ඔබ මග දෙපස කැළෑ, වෙල්යා, නගර, ගම් පසුකර ගෙන යන්නෙහිය. ඒවා ජීවිතයේ අප පසු කරන ප්‍රීතිය, දුක, සැප දනවන ජීවිත අවස්ථා සමාන කළ හැක. ඔබ ජීවිත ගමනේ දී ද එබඳු වූ විවිධ අවස්ථා පසුකර ගෙන කාලය සමඟ පෙරට ගමන් කරන්නෙහිය. අවස්ථා වනාහී එන යන දේය. කිසිම අවස්ථාවක් ස්ථිර ව රඳා නොපවතී. දැන් ඔබ යම් ජීවිත අවස්ථාවක් ආත්මීය වශයෙන් ග්‍රහණය කළහොත් ඔබ එතැන නවතින්නෙහිය. එසේ නොවේ ද? ඔබ එතැන නැවතීමත් සමඟ ජීවිතයේ සුමුදු ගලා යෑම

නවතියි. එය දිය පහරක් වතුර වළකට වැටීම බඳුය. එවිට ජීවිතය එතැන පල් වන්නට වෙයි. පල් වූ වතුර විෂ වේ.

අවස්ථාව වනාහී බාහිරව ඔබ මුහුණ දෙන බාහිර පරිසරයකි. නැවත කිවහොත් අවස්ථාව එකකි. ජීවත්වීම තවකෙකි. නිදර්ශනයක් ගනිමු. වැහි අඳුරෙන් යුක්ත දවසට ඔබ තම මානසිකත්වය තීරණය කරන්නට ඉඩ හරිනවා ද? අඳුරු දවසට තම මනස අඳුරු කරන්නට ඔබ ඉඩ දෙනවා ද? ඇත්ත වශයෙන් ජීවත්වීම පවතින්නේ අවස්ථාවට ඉහළිනි. එය තේරුම් ගැනීමට පහසු වනු පිණිස අපි එය ශුද්ධ ජීවනයැයි හඳුන්වමු. ශුද්ධ ජීවනය වනාහී අවස්ථා හා බාහිර ඉන්ද්‍රිය ගෝචර තලය ඉක්මවා පවතින, ලෝකයේ කිසිවකින් නොකෙළසි පවතින දෙයකි. මෙහිදී ජීව ධාරාව පිරිසිදු ව ගලන දිය දහරක් වැනිය. එය පවතින්නේ සැප, දුක, ප්‍රීතිය ශෝකය, ජයග්‍රහණය, පරාජය අත්දකින සිතුවිලි ඉක්ම වූ උත්තර තලයේ ය. ලෝකයෙහි කිසිදු ගැටලුවක් එහි නොපවති. එහි තමා යැයි සිතනු ලබන “මම” නැත. සිතන්නෙක් ද එහි නැත. ජීවත්වන්නෙක් හෝ මිය යන්නෙක් ද එහි නැත. එහි ඇත්තේ විශ්වයට විවර වූ නිර්මල සිහිය හා ඉන් පහළ වන පැහැදිලි දැකුම පමණය. සැබෑ ජීවිතය ඇත්තේ එහි ය.

යමෙකු ශුද්ධ ජීවනය ක්ෂණ මාත්‍රිකව හෝ දුටුවහොත්, ඔහු ජීවිත අවස්ථාවලට දුන් අවධාරණය ලිහිල්ව යන්නේ ය. එතැන් සිට ඔහුට හෝ ඇයට අර්ථවත් වන්නේ ජීවිත අවස්ථා නොව ඒවා ඉක්මවා පවතින ශුද්ධ ජීවනයයි.

* * * * *



සිහිය ඇති විට වචන නැත.

ඔබ ස්වල්ප වේලාවකට අවධානය ස්ව අභ්‍යන්තරයට යොමා බැලූවොත්, සිතෙහි නිරන්තරයෙන්ම යම් සංවාදයක්, විවාදයක් හෝ කථනයක් සිදු වන සැටි දකිනු ඇත. ඇතැම් විටෙක සිතෙහි සිදු වන මේ කතාව කොතරම් ප්‍රබල ද යත් සමහරු තනිව පවා කතා කර ගනිති. 'උන්මත්තකයා යනු තනිව කථා කරන්නාය' යනුවෙන් නිර්වචනයක් පවතියි. එය සත්‍ය නම් අප සියල්ලෝම උන්මත්තකයෝ ය. අපි හඬ නගා පිටතට පවසන්නට කතා නොකළත්, ඇතුළතින් කොතෙකුත් නොනවත්වා කථා කර ගන්නෝ වෙමු.

කුමක් ද සිත තුළ සිදුවන මේ කතාව? එය වනාහී සිතෙහි එක් කොටසක් තව කොටසකට කරන කතාවකි. එක් කොටසක් තව කොටසකට චෝදනා කරයි. දෙවන කොටස ඊට පිළිතුරු දෙයි. සිත තමාටම නොයෙක් දේ පවසයි. වරෙක ප්‍රශංසා කරයි. වරෙක දෝෂ නගයි. එසේ ඇතුළත සිදු වන භාෂණයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ, ඇතුළත කැළඹිල්ලක් පවතින බවයි. කැළඹිල්ල උග්‍රවන තරමට භාෂණය ප්‍රබල ය.

මෙහි දී අප විමසා බලන්නේ, අපට නිහඬ සිතින් ජීවත්විය හැකි ද? යන්නයි. ඇතුළත භාෂණය නිසා ඇතුළත නිහඬතාව බිඳී යයි. ඇතුළත භාෂණය යනු කුමක් ද? එය වනාහී ඇතුළතින් මතු වී දිග හැරෙන වදන් වැළකි. එය තමා තමාට කතා කර ගැනීමකි.

වචන නැතුව සිතුවිලි ඇති විය හැකි ද? යම් සිද්ධියකට මුහුණ පෑ විට, සිතෙහි යම් වංචලවීමක් සිදු වෙයි. එවිට අප පුරුදු වී ඇත්තේ එම ප්‍රතිචාරය වචනයට පරිවර්තනය කිරීමටය. පළමුව සිද්ධිය වේ. ඉන් පසු මැනැස එය වචනයට නගයි. අපි තව දුරටත් මේ සංසිද්ධිය විමසා බලමු.

ඔබ ගසක් දෙස බලනවායි සිතමු. ඒ සමග 'මෙය අසුවල් වර්ගයේ ගසකි' යන වදන් පෙළ හෝ එයට දිය යුතු නාම පදය මතක් වේ. ඒ වදන් පෙළ සමග සිදු වන්නේ ඒ හා බැඳී මනෝරූප මතුවීමයි. දැන් ඔබ එම වස්තුව දෙස බලන්නේ තම ඒ වචනය හා ඒ මනෝරූපය තුළින් ය. මිනිසුන් සම්බන්ධයෙන් මෙය වඩා පැහැදිලිය. යම් මනුෂ්‍යයකු දකින්නේ 'මේ ඉංග්‍රීසි ජාතිකයෙකි' 'මේ ඉන්දියානුවෙකි' යනුවෙන් මනෝරූපයක් මතුවෙයි. එවිට ඔබ ඔහු දෙස බලන්නේ ඒ ප්‍රතිරූපය තුළිනි.

මේ මානසික සංසිද්ධිය වනාහී හඳුනා ගැනීමයි. හඳුනා ගැනීමක් සිදු වන්නේ කෙසේද? ඔබ තුළ පෙර හඳුනා ගත් රූප සමූහයක් ඔබේ මතකයෙහි ගබඩා වී ඇත. ඔබ යම් වස්තුවක් හෝ පුද්ගලයකු දකීමත් සමග, ඇතුළත තිබූ රූපය මතු වෙයි. ඒ අනුව, 'මෙය අසුවල් දෙයයි. හෝ අසුවලාය' යනුවෙන් හඳුනා ගැනීමක් සිදු වන්නේය. මේ හඳුනා ගැනීමෙහි අප පෙර දුටු පරිදී භාෂාව ප්‍රමුඛ සේවයක් ඉටු කරයි. එනම් හඳුනා ගැනීම සිදුවන්නේ, නාම පදයක් වශයෙන් අප නම් දී තිබූ දෙයක් කෙරෙහි. සෑම නාම පදයක්ම යම් වර්ගයක් නියෝජනය කරයි.

අපේ සිත සිතුවිලි නැගෙන්නේ භාෂාව තුළින් බව පැහැදිලි ය. ඔබට යම් දෙයක් සිදු වෙයි. ඔබ ඒ සිද්ධියට අසුවල් දෙයය යනුවෙන් නාම පදයක් දෙයි. ඒ අනුව එම සිද්ධිය විස්තර කරන වදන් වැළක් ඔබ හදා ගනියි. සිදු වූයේ කුමක්දැයි අසනු ලබන හැම වාරයකම ඔබ ඒ වදන් වැළ පුන පුනා කියන්නෙහිය. දැන් ඒ සිද්ධිය වාචික විස්තරයකට පරිවර්තනය කරන විට, සිදු වන්නේ එය තමාට ඕනෑ හැටියට සංස්කරණය කර ගැනීමකි. එවිට එය ප්‍රතිනිර්මාණයක් විනා සිදු වූ සැබෑ සිද්ධිය දැනවීම නොවේ.

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ සත්‍යය වචනයට නැගිය නොහැකි බවයි. වචනයට නගන ලද සත්‍යය තවදුරටත් සත්‍ය නොවේ. අප යමකට දෙන නාමය එය පිළිබඳ සත්‍යය නොවේ. මෙය වෙන අයුරින් කිව හොත් වතුර යන වචනය වතුර නොවේ. මෙය එදිනෙදා ජීවිතයේ ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කර ගත හැකි සත්‍යයකි. ඔබ “නිවන” යනුවෙන් සිතන තත්වය නිවන නොවේ.

යමකට නාමයක් දීමත් සමග ඒ පිළිබඳ මිථ්‍යාවක් පහළ වන සැටි ආගම් දෙස බලන විට මනා ව පෙනේ. විශ්වයේ යම් උත්තරීතම දෙයක් ඇති බව අපට අන්තර් ඥානයෙන් දැනෙයි. එයට ‘දෙවියන් වහන්සේ’ ‘ඊශ්වර’ ආදී වශයෙන් නමක් දීමත් සමග එය මිථ්‍යාවක් වන්නේ ය. ඇත්ත වශයෙන් එය වනාහී අප නොදන්නා තත්වයකි.

ඔබ විවේක ඇති වේලාවක ගසක් වෙත ගොස් එය දෙස බලා සිටින්න. එවිට ඔබේ සිත ‘මේ අසුවල් ගසකි. මෙම දූව වර්ගය වටින්නේය. මෙය අසුවල් කුලයට අයත්ය’ ආදී වශයෙන් තමා ඒ ගැන දන්නා දැනුම ප්‍රතිචාර දක්වයි. නැතහොත් ඒ ගස පිළිබඳ තම අතිත අත්දැකීම් සිතියට නැගෙයි. මේ සියල්ල සිතෙහි සිදුවන භාෂණයයි. දැන් ඔබ භාෂණය ඉවත හෙළා මුළුමනින්ම නිශ්චල සිතෙන් ඒ ගස දෙස බලන්න. ගස පිළිබඳ තමාගේ දැනුම හා මානසික රූපය අත හැර, බලා සිටියදී යම් මොහොතක සැබෑ ගස ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඔබ සැබෑ ගස එසේ දුටුවහොත්, මේ ගස තමා සැබවින්ම දුටුවේ පළමු වරට යැයි විස්මයක් ඔබ තුළ හට ගනු ඇත.

වචනයෙන් තොර ව ඔබට ජීවිතය හා ලෝකය අත්දැකිය හැකි ද? භාෂාව අවශ්‍ය වන්නේ අන්‍යයන් සමග සංනිවේදනය සඳහා ය. තමා සමග සංනිවේදනය සඳහා භාෂාව අවශ්‍ය නැත. නිදර්ශනයක් බලමු. ඔබේ කුස රිදෙයි. එවිට ඔබ තමාට ‘මට බඩේ කැක්කුමක් දැනෙයි’ කීම අවශ්‍ය ද? එය පුනරුක්තියකි. දැන් එසේ භාෂාව මැදිහත් කර ගැනීමක් සමග තමාගේ වචන මාලාව ගලා එන්නට පටන් ගනියි. එයින් කතාන්දරයක් ගොඩ නැගේ.

අප තුළ භාෂණය සිදු වීම කෙරෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ සිහිය මඳ තත්වයකි. මක්නිසා ද යත් සිත කතා කරන්නට පටන් ගන්නේ අඩ සිහියෙන් සිටින විටය. පූර්ණ ලෙස අවදි වූ සිහිය පවතින විට, භාෂාව අනවශ්‍ය ය. ඇයි? එවිට සමස්ත සංසිද්ධිය ඔබට පෙනේ. පෙර දැක්වූ නිදර්ශනය ම ගනිමු. ඔබේ කුසෙහි යම් සියුම් වේදනාවක් නැගෙයි. ඔබේ සිහියට එය පාත්‍ර වෙයි. ඔබ ඊට අවධානය යොමු කර බලයි. ඒ තත්වය බඩේ කැක්කුමයැයි නම් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. ඊට පසු ඒ පණිවුඩයට බුද්ධිය යොමු වී, කළ යුතු ක්‍රියාව දනවයි. එය අලියකු පෙන්වා අලියකියි කීම වැනි අනවශ්‍ය ක්‍රියාවකි.

නිශ්ශබ්දතාව යනු අක්‍රිය තත්වයක් නොවන බව ඉහත කී නිදර්ශනයෙන් පැහැදිලි වේ. නිශ්ශබ්දතාව තරම් ක්‍රියාකාරී බලවේගයක් විශ්වයේ නැත. මුළු විශ්වයම ක්‍රියා කරන්නේ නිශ්ශබ්දව ය. ඒ නිශ්ශබ්දතාව තුළ වක්‍රවාට නිර්මාණය වේ. වක්‍රවාට භ්‍රමණය වේ. ග්‍රහ මත ජීවීහු හට ගනිති. මුහුදේ ජලයෙන් වළාකුළු සෑදේ. ඔබ සිතින් නිශ්ශබ්ද වීම යනු විශ්වයට ක්‍රියා කිරීමට ඉඩ හැර සිටීමයි.

මෙහිදී ඔබ මෙසේ අසන්නට පුළුවන. ආත්ම භාෂණය එනම් ඇතුළත තමා සමග සිදුවන කතාව වෙනුවට ආදේශ කළ යුත්තේ කුමක් ද? ආදේශ කළ යුත්තේ සිහියයි. එහෙත් ආදේශ කිරීම යන වදන ඊට නොගැළපේ. මක්නිසාදයත්, සිහිය ස්වාභාවික තත්වය වන අතර භාෂාව ආදේශ කරන ලද්දකි. භාෂාවේ ආදේශය ඉවත් කළ විට ඔබ ස්වාභාවික සිහියට පත්වේ.

සිහිය අවදිව පවතින විට, සිත තුළ සිදු වන භාෂණය නවතියි. එසේ භාෂණය නැවතුන විට හෙළි වන්නේ නිශ්ශබ්දතාවයි. ඒ නිශ්ශබ්දතාව තුළ ප්‍රඥාව පිබිදේ.

* * * * *

පුද්ගල සිතේ අසහනය

අත්‍ය සත්ත්වයන් හා සසඳා බලන විට මනුෂ්‍යයාට සුවිශේෂ ගැටලුවක් තිබෙන බව පෙනේ. සත්ත්වයන්ට තම ස්වභාවයෙහි පිහිටා ජීවත්වීමට හැකි නමුදු මනුෂ්‍යයාට තම ස්වභාවයෙහි පිහිටා ජීවත්විය නොහැක. එනිසා මනුෂ්‍යයා මානසික වශයෙන් වංචල ය. අසහනකාරී ය. ඔහුට තෘප්තිමත්ව තම මනැසෙහි පිහිටා සිටිය නොහැක්කේ එහෙයිනි.

මනුෂ්‍යයා තුළ පවතින මානසික අසහනයේ ස්වභාවය අපි විමසා බලමු. කවර පුද්ගලයකු දෙස වුව සමීප වී බලන විට මේ අසහනකාරීත්වය අඩුවෙන් හෝ වැඩියෙන් පෙනෙන්නට තිබේ. සමහරු ඉතා දක්ෂ ලෙස තම අසහනය සමාජය හමුවේ වසන් කර ගෙන හැසිරෙති. තව සමහරු එහි අන්තයට ගොස් උන්මත්තක වෙති. තව සමහරුන්ගේ අසහනය නියුරෝසියා මට්ටමට පැමිණ ඇත. නියුරෝසියාව යනු තම ස්වභාවික තත්වය යටපත් කර ගැනීම නිසා පහළ වන මනෝ කායික රෝගී තත්ත්වයකි. එවැන්නෝ සමාජයෙහි අප අතර බොහෝ සිටිති. උන්මාදය හා නියුරෝසියාව මනුෂ්‍ය සමාජයෙහි මෙතරම් බහුල වීම ම මනුෂ්‍යයාට තම ස්වභාවයෙහි පිහිටා සිටිය නොහැකි බව දක්වන දර්ශකයකි.

තම මානසික අසහනය නිසා ඉතා සුළු දෙයකින් පවා මිනිස්සු ප්‍රවණ්ඩකාරී වෙති. නැතහොත් කළකිරීමට පත්වෙති. මේ මානසික ගැටලුවේ ප්‍රකට ලක්ෂණය එයයි. තම චිත්තවේග සංවරයෙහි දුර්වලතාව නිසා බොහෝ දෙනා ඉතා සුලු දෙයින් පවා චිත්තවේගී උත්සන්නතාවට පත් වෙති.

මානසික වික්ෂිප්තය ද එහි තව දර්ශකයකි. පුද්ගලයකු මතුපිටින් නිරවුල්ව පෙනුන ද ඔහුගේ අභ්‍යන්තරයට එබී බලන විට, කිසිදු ගොමුවක් නැති අවුල් ජාලයක් බව පෙනේ. මේ වික්ෂිප්තිය නිසා මනුෂ්‍යයා ස්වභාව ධර්මයේ කවර තැනකට හෝ අත ගසයි ද එතැන අවුල් වන්නේ ය. ඔහුට අත්‍ය සහෝදර මනුෂ්‍යයන් සමග, අසල්වාසීන් සමග සාමයෙන් හා සහයෝගයෙන් වැඩිකල් සිටිය නොහැක.

ආත්මාර්ථකාමය ද මේ මානසික ගැටලුව පළ කරන දර්ශකයකි. එය තුළ ඇත්තේ, අත්‍යයන් කෙරෙන් තමා වෙන් කර ගෙන, අත්‍යයන් පරදවා තමාට ජයග්‍රහණ, වාසි, අවස්ථා හා සම්පත් ලබා ගැනීමේ ආත්මාර්ථකාමී චේතනාවයි. එවැන්නා ලෝකයේ කවර දෙයක් දෙස වුව බලන්නේ, තමා මුල් කර ගෙන ය. තමාට ලැබෙන වාසි අවාසි මුල් කර ගෙන ය. ආත්මාර්ථකාමය නිර්වචනය කළ හැකි නිවැරදිම ආකාරය අත්‍යයන්ට එරෙහිව තමා නැගී සිටීම වශයෙනි. අත්‍යයන්ට හිමි අවස්ථා හා සම්පත් ඔවුන්ට අහිමි කර තමාට ලබා ගැනීමට ආත්මාර්ථකාමියා ක්‍රියා කරයි.

ආත්මාර්ථකාමයේම තව ලක්ෂණයකි, මිනිසුන් හේදකර ඉන් තමාට වාසි ලබා ගැනීම. එවැන්නා මිනිසුන් හේද වීමට යොදා නොගන්නා දෙයක් නැත. ජනවර්ගය, භාෂාව, ආගම, ප්‍රදේශය, ආර්ථික මට්ටම, සංස්කෘතිය ආදී කවරක් වුව මනුෂ්‍යයන් හේද කිරීමට ඔහු යොදා ගනියි. හේදය ගමන් කරන්නේ යුද්ධය කරාය. සාමය කොතරම් අගය කළත් මිනිසුන්ට සාමයෙන් ජීවත්වීමට නොහැක. මනුෂ්‍ය ඉතිහාසය යුද්ධවලින් පිරී තිබේ. විසිවන සියවසෙහි, එනම් 1900 සිට 2000 කාල පරිච්ඡේදී පමණක් යුද්ධ 126 සිදු වී තිබීමෙන් ද එයින් මිලියන 41 මනුෂ්‍ය ජීවිත විනාශ වී තිබීමෙන්ද මේ තත්වයේ ඇති භයානකකම පැහැදිලිව පෙනේ. අත්‍ය කිසිදු සත්ව වර්ගයක් මේ ආකාරයට තම වර්ගයා විනාශ කර ගන්නේ නැත. සතුටින් සිටීමේ අසමත්කම ද මානසික රෝගීතාව දක්වන දර්ශකයක් වේ. මානසික අසහනය උග්‍රවන තරමට සිතෙහි සතුට පහළ වීම හීන වේ. අප සමාජයෙහි කොතෙකුත් දකින්නේ, අසතුටෙන් ජීවත්වන්නන්ය.

අප මේ කතා කළේ මනුෂ්‍යයාට තම ස්වභාවයෙහි රැඳී සිටීමට ඇති නොහැකියාවෙහි විපාක වශයෙන් ඔහු පත්ව ඇති විනාශකාරී තත්ත්වය ගැනයි. මෙවැනි අසහනකාරීත්වයක් පහළ වූයේ කෙසේ දැයි අපි මිලඟට විමසා බලමු.

මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ ළදරු, ළමා, පෙර යොවුන්, යොවුන්, වැඩිහිටි ආදී අවස්ථා දෙස බලන විට ළදරු, ළමා, පෙර යොවුන් යන අවධිවල පසු වන්නන් සතුවෙන් ජීවත්වන බව පෙනේ. ඔවුන්ට ජීවත්වීම සුන්දර ය. ආශ්චර්යවත්ය. ඔවුහු ජීව උද්යෝග යෙන් පිබිදී සිටිති. එහෙත් වැඩිහිටි වෙන්ම, කෙමෙන් පුද්ගලයා අසහනකාරී වෙයි.

මේ අනුව අපට මෙබඳු උපකල්පනයකට පැමිණිය හැකි ය. උත්පත්තියෙන් මනුෂ්‍යයා නිර්මල විඥානයක් ලබා උපදියි. වයසින් වැඩෙත්ම, එය සමාජයෙහි පවතින කිලිටෙන් යටපත් වේ. ළමයා ආත්මාර්ථකාමී වීමට, ප්‍රචණ්ඩකාරී වීමට, අසිහියෙන් ජීවත්වීමට, අන්‍යයන්ගෙන් උගනියි. අන්‍යයන්ගේ විකෘෂ්ටතා, සෘණ ආකල්ප, අසතුට, ළමයාගේ සහජ සතුට හා නිර්මලතාව කෙළසයි. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ, ඔහුගේ ඒ නිර්මල ස්වභාවය අනුක්‍රමයෙන් වැසී යාම ය.

ඇත අතීතයෙහි සිට මිනිස්සු යම් උත්තරීතර පාරිශුද්ධත්වයක් සෙවූහ. අදත් සොයති. මේ ආධ්‍යාත්මික ගවේෂණයෙහි ඔවුහු විවිධ අවස්ථා පසු කර වර්තමාන තත්වයට පැමිණ සිටිති. මේ ආධ්‍යාත්මික ගවේෂණය ආරම්භ වූයේ වනචාරී යුගයෙහි සන වනාන්තරවල ජීවත්වීමෙහි දී නිතර පෙළෙන හය හේතුවෙනි. එම හය නිසා යම් යම් අදෘෂ්‍යමාන බලවේග ඇතැයි සිතා ඒවායේ පිහිට ආරක්‍ෂාව යැදීමට මිනිස්සු පෙළඹුනහ.

තමන් ආරක්‍ෂා කරන හා මෙහෙය වන විශ්ව පුරුෂයෙකු සිටින්නේය යන විශ්වාසය ඔවුන් තුළ කෙමෙන් පහළ විය. ඒ ඔස්සේ තම පරිකල්පනය මෙහෙය වූ මිනිසා ලෝක නිර්මාපක සර්වබලධාරී දෙවියෙකු නිර්මාණය කර, ඔහුගේ පිහිට ආරක්‍ෂාව යදින දේව නිර්මාණවාදී ආගම් සාදා ගත්තේ ය. අදත් එම ආගම් කෙරෙහි ජනයා ඇදී යති.

මෙයට එක් හේතුවක් වන්නේ විශ්වයේ තමන් ආරක්‍ෂා කරන මහා බලවේගයක් තිබේ යන විශ්වාසය මනුෂ්‍ය විඥානයට ප්‍රබල ලෙස කාවැදී තිබීමයි. තව හේතුවක් වන්නේ, බල අධිකාරියකට යටත් වී තම දුක් කම්කටොළු එය විසින් විසඳා ගත හැකිය යන මානසිකත්වයයි. බල අධිකාරියකට යටත්ව සිටීමට මිනිසුන් කැමති ය. මිනිසාගේ ආධ්‍යාත්මික ගමන ස්වභාවිකවම යොමු කරනු වෙනුවට දේවවාදී ආගම් මත: කල්පිත දේව බලවේගයකට යොමු කරයි. එය නොමේරූ ප්‍රාථමික මානසිකත්වයක් පිළිබිඹු කරයි. මනුෂ්‍යයා තමාගේ ගැටලුව අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා යොමු විය යුත්තේ ස්වභාවිකවම කරා ය. ගැටලුව හදා ගන්නේ තමා විසින් නම් එය විසඳා ගත යුත්තේ ද තමා විසින්මය. එය බාහිර බලවේගයකට කන්තලවී කිරීමෙන් විසඳා ගත හැකියි සිතීම බොළඳ ය.

අප මෙතෙක් කළ විමර්ශනයෙන්, මනුෂ්‍යයාගේ ජීවන ගැටලුව පහළ වී ඇත්තේ සහජයෙන් ලබා සිටින නිර්මල විඥානය යටපත් කර ගැනීම නිසා බව අපි දැනුවෙමු. එසේ නම් විසඳුම වන්නේ ආපසු තමාගේ ප්‍රකෘති, නිර්මල විඥානය නිරාවරණය කර ගැනීම බවයි.

නිර්මල විඥානය සමාජයෙන් ඉගෙන ගත් දෙයින් වැසී යන බව අපි දැනුවෙමු. මෙය තව දුරටත් සමීප ව බැලිය යුත්තකි. සහජ නිර්මල විඥානයට අමතර ව ළමයා යම් පුද්ගලත්වයක බීජයක් ද රැගෙන එන බව පෙනන්නට තිබේ. අපට මෙසේ නිගමනය කළ හැකි වන්නේ, එකම පවුලේ වුවද ළමයින් විවිධ පුද්ගල ලක්ෂණ පළ කිරීම හේතු කොට ගෙන ය. නිර්මල විඥානය පමණක් පවතියි නම්, සියලු ළමයින් එකම පරිසරය යටතේ එකම පෞරුෂ ලක්ෂණයකින් යුක්ත විය යුතුය. ඔවුන් එකිනෙකාට වෙනස් වන්නේ සහජයෙන් ගෙන එන පුද්ගල විෂමතාව නිසාය. මුල සිටම එකී පුද්ගල විෂමතාව අනුව ළමයා පරිසරයේ තමාට අර්ථවත් දේ උකහා ගනිමින් ඉගෙන ගනියි. ඒ ඉගෙනීමේ වෙනස අනුව, ඔහුගේ පෞරුෂය වර්ධනය වේ.

මා දැන සිටි එක්තරා ළමයෙක් කුඩා කළ සිට වංචාව ඉගෙන ගත්තේ ය. තමා යම් අවස්ථාවකට පැමිණි විට, එහිදී තමාට කළ

හැකි වංචාව කුමක්දැයි ඔහු සෙවිවේය. පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසු ඔහු රක්ෂා කීපයක් කළ ද ඒ සැමකකින්ම තෙරපන ලද්දේ, වංචා කිරීම නිසා ය. පසුව ඔහු නිවාස බිඳින සොරකල්ලියක නායකයා වී දීර්ඝ සිර දඬුවමක් ලැබීය. යමෙකු උපදින විටම ඔහුගේ පෞරුෂය තීරණය වී ඇතැයි අපට සෘජුව කිව නොහැකි වුවද අනෙක් අතට එවැනි ප්‍රවණතාවක් නොපවතියි ද කිව නොහැක. යමෙකුගේ පෞරුෂය මුළුමනින්ම පරිසර සාධක හේතුවෙන් ගොඩනැගේ යැයි කීම පුළුල් සාමාන්‍යකරණයකි.

ළමයා වැඩෙන්ම, ඔහු තුළ පැවති පුද්ගල සාධකය වර්ධනය වී, ඔහුටම ආවේනික වූ පෞරුෂයක් වැඩෙයි. ඒ සමග සහජ නිර්මල විඥානය කෙමෙන් යටපත් වෙයි. එතැන් සිට ජීවත්වීම ගැටලුවක් වන්නට පටන් ගනියි. එය සිදු වන්නේ මමංකාරය ආරෝපනය වීමත් සමග ඇති වන පුද්ගල මානසිකත්වය හේතු කොට ගෙන ය. එහි හට ගන්නා ගැටලුවල අවසාන විසඳුම ඇත්තේ ආපසු නිර්මල විඥානය අනාවරණය කර ගැනීමෙනි ය. එම අනාවරණය කර ගන්නේ කෙසේ දැයි අපි අවසාන වශයෙන් විමසා බලමු.

පුද්ගල විඥානය ඉහත දක්වූ ආකාරයෙන් මතු වුව ද, නිර්මල විඥානය නැති ව නොයයි. එය අභ්‍යන්තර ගතව සැඟවී පවතියි. එය එසේ නොතිබුණා නම් ජීවිතයේ ඇති වන දුක් කම්කටොළු, හය, හා ආශාවල සංසිද්ධියැමක් අප තුළ කිසිදාක සිදු නොවනු ඇත. එය යටපත්ව සිට පවා මනුෂ්‍ය ආත්ම සංසිද්ධියි. ඔබට මේ නිර්මල විඥානය සවිඥානාත්මක ව අනාවරණය කර ගත හැකිය. නිර්මල විඥානය අනාවරණය කර ගැනීමේ ඵලදායකතම මග වන්නේ පුද්ගල විඥානයේ ආශා-හය, ක්‍රෝධ, ලෝභ සංසිද්ධිමට සැලැස්වීමයි. ඒවා සංසිද්ධන්තට සංසිද්ධන්තට නිර්මල විඥානය ඇතුළතින් වඩාත් දූෂේන්තට වෙයි. අප හැම එය අත්දැක තිබේ.

මේ සංහිදියාව ආරම්භ කළ හැකි හොඳම පියවර කායික සංහිදියාවයි. කය සංහිදෙන තරමට සිත ද සංහිදෙන්නේය. කයට සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්ව බලපාන ආකාරය පැහැදිලිය. සිතෙහි යම් විකෂිප්තින් හෝ චිත්තාවේශී අධිකතාවක් පවතින විට කය ද කැලඹිල්ලට පත් වේ. එහි ආතතිය ගොඩ නැගේ.

කාය සංහිදියාව ඔබට මෙබඳු පිවිසුමකින් ඇති කර ගත හැක. පළමු කොට කය කෙරෙහි සංවේදී වන්න. එහි පවතින කැළඹිල්ල නිරායාසීව සංහිදීමට ඉඩ හරින්න. සිතුවිල්ල එයට මැදිහත් නොවන විට කය කෙමෙන් නිශ්චල වෙමින් තැන්පත් වන්නේ ය. එසේ ඇති වූ සංහිදියාව තුළ එහි රැඳී සිටින්න.

ඊළඟට ඔබට තම සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය දෙස සිහිය යොමා එහි පවතින ක්‍රියාවලිය කුමක් ද? ඒ අවස්ථාවෙහි සිතෙහි පවතින ස්වභාව කුමක් ද යනුවෙන් බලා සිටින්න. මර්දනයෙන් තොරව, ගැටීමෙන් තොර, සිතෙහි පවතින තත්වය පිළිගෙන ඒ සමග රැඳී සිටින්න. සිතට ස්වාභාවිකව තැන්පත් වීමට ඉඩ හරින්න.

මෙසේ සිටියදී ඔබේ මානසිකත්වයේ වූ අසහනය, පීඩනය, කැළඹිල්ල නිරායාසයෙන් සංහිදී යනු ඇත. සෑම සිතුවිල්ලක් ම සිත කළඹයි. ඇතුළත සංහිදියාව නැති කරයි. සිතුවිලි ඔස්සේ යෑමේ නිෂ්ඵලත්වය දකිමින්, සිත සිතුවිලිවලින් තොරව ඔබට තබා ගත හැකි ද? සිතුවිලිවල වේගය හීන වෙත්ම, සිතුවිලි දෙකක් අතර අවකාශය පුළුල් වන්නේය. ඇති වූ සිතුවිල්ල නැතුව ගිය විටක, ඊළඟ සිතුවිල්ල පහළ නොකොට ඔබ සිටිය හැකි ද? එම අවස්ථාවෙහි ඔබට සිතුවිලි ශුන්‍ය වූ අවකාශය නිරාවරණය වනු ඇත. එය වනාහී නිර්මල විඥානයයි. එය නිශ්චල ය. එහි සිතන්නෙක් නැත. එය අභ්‍යවකාශය මෙන් ශුන්‍ය ය. එහි නිරාවරණය ආශ්චර්යයක් ලෙස ඔබ හඹනු ඇත.

අතීතයෙහි සිට මනුෂ්‍යයා සෙවූ උත්තර පාරිශුද්ධ තලය එයයි. එය වනාහී සියලු ගැටලුවලත් නිදහස් වූ ජීවපූර්ණ තලයකි. වරක් එය දුටුවොත් ඔබ නිරන්තරයෙන් එය කරා නැවත නැවත පැමිණිය හැක. එය වනාහී ඔබට සුවසේ ජීවත්විය හැකි නව භූමියක් සොයා ගැනීමකි. දැන් ඔබට අවශ්‍ය විට පුද්ගල විඥනයේ සිටිය හැක. අවශ්‍ය විට උත්තර විඥානයෙහි ද සිටිය හැක. ඔබ දැන් ඇතුළත ජීවන තල දෙකක ජීවත්වන උභය ජීවියෙක් වන්නෙහිය.

* * * * *

5

ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය යනු කුමක් ද?

ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය යනු අන් කිසිවක් නොව තමා ඇතුළතින් බහුල ව සුවය අත්විඳින ජීවිතයයි.

මිනිසුන් සුවය සොයන්නේ, බාහිර විනෝද ආස්වාද හා වින්දන කෙරෙහි. එනම් පංච ඉන්ද්‍රිය ප්‍රීතනයෙනි. ආධ්‍යාත්මික සුවය ඊට හාත්පසින් ම වෙනස් ය. එය නිරාමිස ය. එනම් බාහිර හෝ ඉන්ද්‍රියමය උත්තේජනවලින් පහළ වන්නක් නොවේ. එය නිරායාසි ව හා ස්වාභාවික ව පහළ වන්නකි. ඊට ස්වාභාවික සුවය යනුවෙන් වුව කිව හැකිය.

ඔබ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සොයන්නෙක් නම්, පළමු කොටම ඔබ සුවයට කැමති කෙනෙක් විය යුතුය. සුවය අගය කරන්නෙක් විය යුතුය. එය සඳහා දෙආකාර පිළිවෙතක් අනුගමනය කරන්නට සිදු වෙතවා ඇත. පළමු ආකාරය සිත පෙළන, දුක් ගන්වන, අසහනයට පමුණුවන දේවලින් හැකිතාක් ඇත්වීමය. එනම්, දුක්විඳීම ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙකු වීමයි.

සිත රිදවන, සසළ කරන, අසහනයට හා ශෝකයට පමුණුවන සිතුවිලිවලින් ඉවත්ව සිටීම පළමු ප්‍රතිපදාවයි. සිත පෙළන දේ නොඅසා සිටීම, නොදක සිටීම, එහිදී අවශ්‍ය ය. යම් ආකාරයකට යම් ගැටලුවක් ගැන සිතීම දුක උපදවන්නේ නම්, ඒ ආකාරයට සිතීමෙන් වැළකීම අවශ්‍යය. සෑම ආකාරයෙන්ම රචව

හෝ සියුම්ව හෝ තමාගේ සිත දුකට පමුණුවා ගැනීමෙන් වැළකී සිටීම එම ප්‍රතිපදාවයි.

දෙවන ප්‍රතිපදාව වන්නේ නිරාමිස සුවය අගය කිරීමය හා හැකිතාක් විඳීමය. සිත සුවපත් කරන, සනසන, සංහිඳු වන, සුව සේවනය ය. එසේ සිතේ සුවය බහුලව අත්දැකීමට හේතු වන ආකාරයට තම ජීවන රටාව, ඵදිනෙදා ජීවත්වන ආකාරය සකසා ගැනීම ඒ සඳහා අවශ්‍ය වෙයි.

මා සඳහන් කළේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය යනු නිරාමිස සුවය බහුලව අත්විඳින ජීවිතය බවයි. ඒ සඳහා ඔබ එක් අතකින් දුකින් ඇත් විය යුතු අතර අනෙක් අතින් බොහෝ කොට සුවය අත්දැකින පිළිවෙතෙහි පිහිටා ජීවත්විය යුතු ය.

නිරාමිස සුවය පහළ වන්නේ සිහිය කෙරෙහි. සිහියෙන් තම සිත පවතින තත්වය පෙනෙයි. ඒ පෙනීමත් සමඟ, සිතේ පිළිවෙළ ඇතිවේ. ඒ සමඟ සිතෙහි පැහැදිලි බව ඇතිවේ. ඒ පැහැදිලිබව කෙරෙත් සුවය පැන නගී.

ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයෙහි ඊළඟ මූලික අංගය වන්නේ දවසේ හැකි තාක් අවදි වූ සිහියෙන් සිටීම හා වැඩ කිරීමයි. ලෞකික මිනිසුන් මුළු දවසේම ක්‍රියා කරන්නේ, අසිහියෙන් හෝ අඩ සිහියෙනි. අපට අසන්නට ලැබෙන දරුණු අපරාධ දෙස බලන විට, පුද්ගලයන් කොතරම් අසිහියෙන් ක්‍රියා කර ඇද්දැයි පෙනේ. සමාජයෙහි සියලු විනාශකාරී ක්‍රියා සිදුවන්නේ මිනිසුන්ගේ අසිහිය කෙරෙහි.

ඔබට සිහියෙන් යුක්තව ජීවත්වීමට අවශ්‍ය නම් ඔබ නිරන්තරයෙන් තමාගෙන් 'මා දැන් සිටින්නේ සිහියෙන්ද?' යන ප්‍රශ්නය අසා ගත යුතුව ඇත. ඇත්ත වශයෙන්ම සිහිය යනු තමාගේ ශරීරය පවතින ස්වභාවය, මනැස පවතින ස්වභාවය සහ තමා සිටින අවස්ථාව හා පරිසරය ගැන දැනුවත් වීමයි.

සිහියට පත්වීම හා සිහියෙහි රැඳී සිටීම සඳහා ඔබට මෙවැනි ක්‍රියාකාරකමක් කළ හැකිය. එනම් තම ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමයි. ආශ්වාස කරන විට ආශ්වාස

කරන බව දැන ගන්න. ප්‍රශ්වාස කරන විට, ප්‍රශ්වාසය කරන බව දැන ගන්න. එහිදී ඔබට මෙසේ තමාට කියා ගැනීමට පුළුවන.

‘ආශ්වාසය- ප්‍රශ්වාසය

ශාන්ත ව - සැනසිල්ලෙන්

ගැඹුරින් - සෙමින්

අතහරිමි, සිතේ බර.

නිදහස ! ’

ඔබට මෙය ඕනෑම විටෙක, ඕනෑම වැඩක දී, එනම්, හිඳ සිටීම, නැගිට සිටීම, ගමන් කිරීම, රෙදි සේදීම, ගෙය අතුගෑම, ආහර පිසීම, නෑම, රියපැදවීම, රූපවාහිනිය නැරඹීම, ආහාර ගැනීම ආදී ඕනෑම අවස්ථාවක කළ හැකිය. එයින් ඔබ කරන ඒ වැඩය ලිහිල් සිතින් නිරවුල්ව වැඩි සිහියෙන් යුතුව කළ හැකි වනු ඇත. අපි එම භාවනාවෙහි අංග විමසා බමු.

‘ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය’

එහි තේරුම තම ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි අවධානය යොමා, ඊට මැදිහත් නොවී, ස්වාභාවික ව සිදුවන ක්‍රියාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමයි. එවිට හුස්ම ගන්නා විට හුස්ම ගන්නා බව දැනෙයි. හුස්ම පිට කරන විට හුස්ම පිට කරන බව දැනෙයි. මෙසේ ස්වල්ප වේලාවක් සිටින විට, සිත සිහියෙන් පිහිටයි.

‘ශාන්ත ව - සැනසිල්ලෙන්’

සිත සිහියෙහි පිහිටත්ම ඇතුළතින් ප්‍රණීත ශාන්තබවක් දැනෙයි. ඒ ඇතුළත ශාන්තිය දකින්න, එය විඳින්න. ඔබ එහිදී ‘ශාන්තයි’ ‘ශාන්තයි’ යනුවෙන් හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම සමඟ කියා ගත හැකිය.

ඒ සමඟ ම ඔබට මහත් සැනසිල්ලක් දැනෙනු ඇත. තමා තුළින් දැනෙන ඒ සැනසිල්ල මනාව හඹින්න. ‘සැනසිල්ල’ ‘සැනසිල්ල’ යනුවෙන් හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම සමඟ ඔබ කියා

ගත හැකිය. නැතහොත්, 'ශාන්තිය' යන වචනය හුස්ම ගන්නා විට ද සැනසිල්ල යන වචනය හුස්ම පිට කරන විට ද කියා ගත හැකිය.

'ගැඹුරින්' - සෙමින්'

ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ගැන සිහිය යොමු කර සිටින විට, ඔබේ සිහිය ගැඹුරු වන්නට පටන් ගනියි. ආධ්‍යාත්මය යනු ඔබ තුළ ගැඹුරින් පවතින පාරිශුද්ධ ස්වභාවයයි.

'සෙමින්' යන වචනයෙහි අර්ථය 'හදිසියක් නැති' යන්නයි. වර්තමාන සමාජයෙහි හැම විටම හදිසි, කාර්ය අධික, වේගවත්, සිතකින් සිටීම පුරුද්දක් වී ඇත. 'සෙමින්' 'සෙමින්' යැයි මෙතෙහි කිරීම මගින් ඔබට සිතෙහි එම කලබලකාරී පුරුද්ද සංසිඳවා ගත හැක. ඔබ ආශ්වාස කරන විට 'ගැඹුරින්' යනුවෙන් ද ප්‍රශ්වාස කරන විට 'සෙමින්' යනුවෙන් ද කිව හැක.

ස්වභාවධර්මයට කිසිවකට හදිසියක් නැත. සියල්ල මෙහි සිදු වන්නේ සෙමිනි. නිහඬවය. ස්වභාව ධර්මයේ පවතින සෙමින් සියල්ල සිදුවීමේ ගුණය ඔබට කදිම භාවනා අරමුණක් කර ගත හැක. වළාකුළක් සෙමින් පාවී යන සැටි, සෙමින් වෙනස්වන සැටි බලා සිටීමින් ඔබට ඒ භාවනාව කළ හැක.

සිහියට පත්වීමත් සමඟ පළමුව සිදුවන්නේ ඔබ වර්තමාන මේ මොහොතට පැමිණීමයි. අසිහියෙහි ලක්ෂණයක් වන්නේ කයෙන් මෙතැන සිටියත් සිතින් අන් තැනක. අතීතයේ යම් තැනක. අනාගතයේ අපේක්ෂාවක සිටීමයි. සිහිය යනු මේ මොහොතේ මෙතැන, දැන් සිටීමයි.

ජීවිතය වසර හැත්තෑවක් අසූවක කාල පරාසයකිනි අපි සිතමු. එහෙත් එය වැරදි අදහසකි. ජීවත්වීම සිදු වන්නේ, මොහොතක් මොහොතක් පාසාය. සැබවින්ම ජීවිතය ඇත්තේ මේ මොහොතේ මෙතැන ය. එහෙත් අප කරන්නේ අතීතය හෝ අනාගතය ගැන සිතීමෙන්, මේ මොහොත වසා දැමීම ය. සිහිය ඇති විට ඔබ මේ මොහොතේ ජීවත් වන්නෙකි.

සිත කොතෙකුත් සිතුවිලි මවයි. එක් සිතුවිල්ලක් නිම වන විට තව සිතුවිල්ලක් උපදියි. වාතරයකු අත්තෙන් අත්තට පනිනු සේ ඔබ සිතුවිල්ලෙන් සිතුවිල්ලට පනිමින් නොනිමෙන ගමනක යෙදී සිටින්නෙහිය.

‘සිතුවිලි ඔස්සේ යෑම අත හරිමි.

අතීතය අත හරිමි.

සිතේ බර අත හරිමි.

දැන් නිදහස් !’

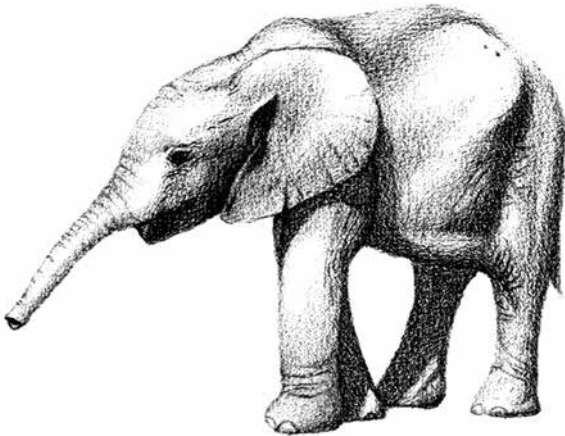
යනුවෙන් මෙතෙහි කරමින් ඔබට නිදහසට පැමිණීමට පුළුවන.

අප කෙතරම් සිත හා එහි නැඟෙන සිතුවිලි ක්‍රියාවලි ග්‍රහණය කර ගෙන සිටිනවා ද යත්, එය අත හැරීම පවා දුෂ්කර ය. සිත අත හැරීම වෙනම ම උගත යුතු කලාවකි. සිතෙහි ඇති වන රූප, අභිලාෂ, ආශා කෙරෙහි ඇලීම නිසා ඒවා අත හැරීම දුෂ්කර වේ. ඔබට හැකි ද සිතේ ඇතිවන ආශා සමඟ නොගැටී සිටින්නට?

ඉහළ සිතිය හඳුන්වන්නේ සම්ප්‍රජානනය යනුවෙනි. එහි තේරුම: සිත දකින සිතිය යන්නයි. අප සිත දකින්නේ සිත තුළ සිට ය. සම්ප්‍රජානනය යනු සිතට ඉහළින් සිට සිතේ ආශා, ශෝක, හය, ද්වේශ, ඊර්ෂ්‍යා දිග හැරෙන ආකාරය, ඒවාට නොඇලී ඒවා හා නොගැටී බලා සිටීමයි. එවිට ඔබ ආශාවකට ඇති වන්නට ඉඩ හැර, එය හොඳ හෝ නරක යැයි විනිශ්චය නොකර, ඊට මැදිහත් නොවී, බලා සිටින්නෙහි ය. එසේ බලා සිටින විට ආශාවේ, ස්වභාවය ඔබට වැටහෙයි. ආශාවෙහි ස්වභාවය දැකීමත් සමඟ එය හීන වී ගොස් නැති ව යයි. ශෝකය, හය, ද්වේශය ආදී විත්ත වේග සම්බන්ධයෙන් ද කළ යුත්තේ එයයි. ඔබට නිරන්තරයෙන්ම අවශ්‍ය වන්නේ සිත පෙළන දෙයින් නිදහස් වීමයි. නිදහස් වීම අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලියකි. කිසි විටෙක ඔබට ‘මගේ සිත නිදහස් වුණා’යි කියා එහි නතර වී සිටිය නොහැක. නිවසක බිම නිතර අතු ගාමින් පිරිසිදු කර ගන්නා සේ, තම සිතෙහි ද වරින් වර එකතු වන කිලිට පිස දා හරිමින් සිත පිරිසිදු කර ගත යුතු ය.

සිතෙහි රැස්වන කිළිට පිසදා හරිත් ම හෙළිවන නැවුම් සිත
ප්‍රසන්න ය. සුවදායකය. ඔබ ඒ ප්‍රසන්නබව, සුවදායක බව බහුලව
අත්දකිමින් ජීවත්වන්නෙහි ය. මෙයයි, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය.

* * * * *



6

පූර්ණ ජීවිතය

අවට වෙසෙන මිනිසුන් ගත කරන ජීවිත දකින විට ඔබට හැඟෙන්නේ කුමක් ද? මට හැඟෙනවා, ඔවුන් ජීවත් වන්නේ මතුපිටින් බව. එදිනෙදා දවසේ එන අවස්ථාවලට ඔහේ මුහුණ දෙමින් ඔවුන් ජීවත් වෙනවා. ඔවුන්ට කොහොම හරි දවස ගත කළොත් ඒ ඇති. .

ජීවිතයේ මහත් වූ ගැඹුරක් තිබෙනවා. එසේ වූ ගැඹුරක් තිබියදී මතුපිටට සීමා වී ජීවත්වීම ප්‍රාථමිකයි. මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ දොඩමළුව හැසිරුණ හික්කු පිරිසක් සම්බන්ධයෙන් කළ කතා බහකදී පැවසූ උපමා කතන්දරයක් මට මතක් වෙනවා. එක් රජ කෙනෙකුගේ අශ්වගාල අසල බුරු ගාලක් ද තිබුණා. රාත්‍රී කාලයේ දී අශ්වයෝ නිහඬව විවේක ගන්නවා. බුරුවන් එහෙම නොවෙයි, රාත්‍රිය පුරා සෝෂා කරනවා. මේ බුරුවන්ගේ සෝෂාව රජපුරුවන්ගේ නින්ද බාධාවක් වුණා. දිනක් එතුමා සත්වපාලකයාගෙන් ඇසුවා, අශ්වයන්ගේ හා බුරුවන්ගේ මේ හැසිරීම්වලට හේතුව.

සත්ව පාලකයා ඊට හේතුව දක්වමින් කීවා, හේතුව උන් බොන බීම විය හැකි බව. අශ්වයන්ට දුන්නේ රස මිදි යුෂ. බුරුවන්ට දුන්නේ රස පෙරා ගත් රොඩුවලට කවලම් කළ ජලය. මිදි රස පානය කරන අශ්වයන් නිහඬ ව හා සන්සුන් ව සිටින අතර රොඩු යුෂ පානය කළ බුරුවන් සෝෂා කරමින් සිටිනවා, මේ කතන්දරයෙන් පෙන්වන්නේ, ජීවිතයේ ගැඹුර අත්දකින පුද්ගලයන් ශාන්ත ව, හා

සන්සුන්ව ජීවත්වන අතර මතුපිටින් ජීවත්වන්නන් අසහනකාරී ව නොසන්සුන් ව කැළඹුණ සිතෙන් ජීවත්වන බවයි. නොගැඹුරු සිත ලාමකයි. එක් අරමුණක රැඳී සිටීමට එය අසමත්. ඔබ අසා ඇති එවැනි පිරිසක් එකතු වුණා ම කරන නිෂ්පල, නිරර්ථක කතා බහ.

මා ඔබෙන් අසන ප්‍රශ්නය: ඔබ ජීවිතය අත්දකින්නේ මතුපිටෙන් ද? ගැඹුරින් ද?

මතුපිටින් ජීවිතය අත්දකීම හරියට ගංගාවක මතුපිට ජලය පානය කිරීම වගෙයි. ඔබ දන්නවා ගංගාවේ මතුපිට ජලය කිලිටියි. පිරිසිදු ජලය ගලන්නේ ගංගාවේ ගැඹුරෙහිය.

දැන් ඔබ මෙහෙම අසන්නට පුළුවන්. ජීවිතයේ ගැඹුර ඇත්තේ කොහිද? එය අත්දකින්නේ කොහොම ද?

මතුපිටින් ජීවත්වෙනවායි කියන්නේ, මතුපිට සිතේ හෝ සිතේ යම් කොටසක ජීවත්වීමයි. ගැඹුරින් ජීවත්වෙනවායි කියන්නේ සමස්ත සිතින්, සමස්ත ජීව ගුණය අත්දකිමින් ජීවත්වීමයි. පැහැදිලි ද?

ඔබේ ඊළඟ ප්‍රශ්නය, ජීවිතයේ ගැඹුර අත්දකින්නේ කොහොම ද? පිළිතුර : මේ වර්තමාන මොහොත පූර්ණ ව ජීවත්වීමෙන්. වෙනත් වචනයෙන් කිවහොත්, ජීවිතයේ ගැඹුර මේ මොහොතේ අත්දකීම තුළින්.

මේ මොහොතේ පූර්ණ ව ජීවත්වීම අවශ්‍යයි. අපි හිතමු, ඔබ විවේකීව මෙහි හිඳ සිටිනවා. ඔබට පුළුවන් ද පූර්ණ අවධානයෙන්, පූර්ණ සිතියෙන්, මේ මොහොතේ මෙතැන සිටින්න? සියයට සියයක්ම වර්තමාන මේ මොහොතේ ජීවත්වන්න? එවිට ඔබ ගැඹුරින් ජීවිතය අත්දකිනවා.

එහෙත් අප දැනට පුරුදු වී සිටින්නේ, සිතුවිලි ජාලයෙහි සැරිසරමින් සිටින්නයි. සිතුවිලි හරියට ජීවන ගංගාවේ මතුපිටින් පාවී යන කසළ රොඩු වගෙයි. සිතුවිලි සමානයයි, පෙර කී කතාවේ මිදි රොඩුවලට.

සිතුවිල්ලේ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම මෙහිදී අවශ්‍යයි. අපි හිතමු, ඔබ මේ වේලාවේ රස ඵලයක් අනුභව කරනවා කියලා. එහි සැබෑ රසය ඔබ එහිදී අත්දකිනවා. පසුව යම් කාලයක ඔබට ඒ අත්දැකීම මතක් වෙනවා. ඔබ සිතෙන් යළි ඒ අත්දැකීම ලබනවා. එය සැබෑ අත්දැකීම නොවෙයි. එය කොතෙක් කැවත් කුස නොපිරෙන මන:කල්පිත ආහාරයක්.

සිතුවිලි අතර සැරි සැරීම තුළ තිබෙන්නේ අසහන, පසුතැවීම, කළකිරීම, ගැටීම, අනාගත අභිලාෂ පිළිබඳ සිහින ආදියයි. ඇත්ත වශයෙන් මිනිසුන් තම සිතුවිලි තුළ අතරමංව සැරිසරන්නෝ. මං මුළා වූ සිත ඒ අත යනවා, මේ අත යනවා. යා යුතු තැනක් ගැන පැහැදිලි දැකුමක් නැහැ. ඔබට මේ මානසික පුරුද්දෙන් නිදහස් ව වර්තමාන මොහොතට පැමිණ ජීවත්විය හැකි ද? එයයි. අභියෝගය.

සිත අසහනකාරී ව සිතුවිලි වැල් ඔස්සේ සැරිසරන්නේ ඇයි? එහි ගැඹුරුම හේතුව තමාගේ සහජ සමාධිය හෙවත් ස්වභාවික සමාධිය නොදැනීමයි. ඔබ එය තමා තුළින් සොයා ගෙන තිබේ නම්, කරන්නට වැඩක් නැති විට, ඔබ විවේක ගන්නේ තම සමාධිය කරා පැමිණයි. සිත පිහිටුවා ගත හැකි අර්ථවත්ම සාරයයි. සහජ සමාධිය.

දැන් මේ සහජ සමාධිය සොයා ගන්නේ කෙසේ ද? එය ඇත්තේ සිතුවිලි දෙකක් අතර ඇති පරතරයෙනි. පැහැදිලි ද? සිතුවිල්ලක් ඇති වි නැතිව ගිය විට, එතැන ශුන්‍ය වූ පරතරයක් තිබෙනවා. එහෙත් අප කරන්නේ ඒ පරතරයට උඩින් ඊළඟ සිතුවිල්ලට පැනීමයි. යම් සිතුවිල්ලක් නැතුව ගියාම ඊළඟ සිතුවිල්ලට නොපැන සිටින විට ඔබ සිටින්නේ සියල්ල ශුන්‍ය වූ ශුද්ධ අවකාශයෙනි. එය එදිනෙදා ජීවිතයේ බහුලව විවර කර ගත හැකි අවකාශයක්.

ඔබට පෙනෙනවා, ඒ අවකාශය සිතුවිලි රූප, සංඥා, මතක ආදියෙන් ශුන්‍ය වුවත්, එහි සිහිය පූර්ණ වශයෙන් පවතින බව. මේ අවස්ථාවගේ මේ සවන්දීම හෝ කියවීම නවතා ඒ ශුද්ධ අවකාශයට පිවිස සිටින්නැයි මා ඔබට ආරාධනා කරනවා.

දැන් දකින්න, එය අනන්ත අවකාශය බව. එහි සිතුවිලි නැත. සිතන්නා ද නැත. සිත පෙළ ගැටලු ද නැත. එහි ඇත්තේ නිර්මල සිහිය පමණි. ඒ සිහිය ඇති විට ජීවය මත තෙරපෙමින් තිබූ සියලු බර ඉවත්ව ඇත. එනිසා ජීවය නිර්බාධක ව ඇති වෙමින් ද නැති වෙමින් ද ගලා යයි. දැන් ඔබ පූර්ණ නිදහසට පැමිණ ඇත.

එහි ඔබට කරදර කරන තමාගේ පැවැත්ම පිළිබඳ ප්‍රශ්නය නොමැත. ඇත්තේ අපුද්ගල වූ විශ්වීය පැවැත්ම පමණි. 'මට කුමක් වෙයි දෝ' යන භය එහි නැත.

මෙහිදී පසුතැවෙන්නට දෙයක් නැත. ප්‍රාර්ථනා කරන්නට ද දෙයක් නැත. ඔබ මේ අත්දකින්නේ පූර්ණ ජීවනයයි.

* * * * *



ආදරය යනු කුමක් ද?

ආදරය යනු කුමක් ද යන ප්‍රශ්නය ඔබ තුළ ඇති වූ අවස්ථා තිබෙන්නට ඇත. ආදරය යනු කුමක් ද යන ඉහත ප්‍රශ්නය බොහෝ විට ඇති වන්නේ, තමා ආදරයැයි සිතා සිටි සම්බන්ධතාවක් බිඳ වැටෙන පසු ය.

ආදරය යනු ජීවිතයේ මනුෂ්‍යයකුට අත්දැකිය හැකි ප්‍රතිතතම ජීව ගුණයයි. බොහෝ දෙනා ආදරය හඟින්නේ ප්‍රියයකු කෙරෙහි ඇති වූ මානසික බන්ධනය කෙරෙහි. යෞවනයන් ආදරය සොයන්නේ විරුද්ධ ලිංගිකයකුගේ ඇසුර මගින් ය. එය ආදරය නොවන්නේ යි මම නොකියමි. එහෙත් ආදරය ශාරීරික උත්තේජන කෙරෙත් පහළ වන ආකාරයට වඩා සියුම් ය.

බන්ධනයකින් සැබෑ ආදරය අත්දැකිය හැකි ද? බන්ධනයකින් පහළ වන ඇල්ම තුළ ශෝකයේ බීජය පවතියි. අනෙකා තම ඇල්ම ප්‍රතික්ෂේප කළ විට, ඒ ඇල්ම ශෝකයට පෙරළේ. තමා ඇලුම් කරන්නිය අනෙකකු තෝරා ගත් විට ඇය කෙරෙහි වෛරය ඇති වෙන අවස්ථා අප අසා ඇත. ශෝකයට හා වෛරයට පෙරළෙන මනෝභාවයකට ආදරයැයි කිව හැකි ද? සැබෑ ආදරය කිසිසේත් වෛරයට නොපෙරළෙන දෙයකි.

බොහෝ විට අනෙකු කෙරෙහි ඇති වන මානසික බන්ධනය ආරම්භයේදී ඉතා සුන්දර වුවද බොහෝ විට පසුව එය වේදනාකාරී වන සැටි අපි කවුරුත් අත්දැක ඇත්තෙමු. ඔබට බන්ධනයක

ආස්වාද පැත්ත පමණක් ගෙන එහි වේදනාකාරී පැත්ත ප්‍රතික්ෂේප කළ නොහැක.

ආදරය යනු බන්ධනය නොවන්නේ නම් එය කුමක් ද? ආදරය යනු බන්ධනය නොව සම්බන්ධතාවයයි. මේ මානසික තත්ත්ව දෙකේ වෙනස පළමු කොට අප හඳුනා ගත යුතුය. බන්ධනය ආත්මකේන්ද්‍රීය ය, ආත්මාර්ථකාමීය. බන්ධනය කෙරෙන් පුද්ගලයා තම ආස්වාදය, තම තෘප්තිය හා තම ආරක්‍ෂාව අපේක්‍ෂා කරයි. එය අනෙකාගෙන් නොලැබෙන විට, ඔහු හෝ ඇය කළකිරීමට, නෂ්ටාපේක්‍ෂාවට, අසහනයට හා කැලඹීමට පත් වෙයි.

එහෙත් සම්බන්ධතාව තුළ එබඳු ආත්මකේන්ද්‍රීයතාවක් නැත. එහි දී අනෙකාගෙන් තමාගේ ආස්වාදය සහ තෘප්තිය සෙවිය යුතුය යන ආත්මකේන්ද්‍රීය චේතනාව නැත. අනෙක් තැනැත්තා තමාට රිසි ලෙස හසුරුවා ගත යුතුය යන චේතනාව ද එහි නැත. අනෙක් තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය තම ප්‍රයෝජනයට ගත යුතුයැයි සිතීමත් සමඟ සම්බන්ධතාව බිඳ වැටේ.

මෙයට සවන් දෙන ඔබට මෙහිදී මෙබඳු ප්‍රශ්නයක් ඇති විය හැකිය. ස්ත්‍රීයකට හා පුරුෂයකුට මෙබඳු සම්බන්ධතාවක් තුළ විවාහ ජීවිතයක් ගත කළ හැකි ද?

ඔබ අසන්නේ බන්ධනය වෙනුවට සම්බන්ධතාව මුළුමනින්ම ආදේශ කළ හැකි ද යන්නයි සිතමි. විවාහ ජීවිතයක් ගත කිරීමට ස්ත්‍රීයක හා පුරුෂයකු අතර යම් මානසික බන්ධනයක් තිබීම අනිවාර්ය නොවේ. එවැනි ස්ත්‍රී පුරුෂ සම්බන්ධතා මත විවාහ ජීවිත ගත කරන අය සිටිති. මා පෙන්වා දෙන්නේ බන්ධනයක් ආත්මාර්ථකාමී වන තරමට එය අසාර්ථක වීමේ ප්‍රවණතාවක් පවතින බවයි. එය දීර්ඝ කාලීනව පවත්වා ගෙන යෑම සඳහා ආත්ම කේන්ද්‍රීයතාව අඩු කර ගනිමින් ඒ වෙනුවට සම්බන්ධතාව වැඩි කර ගැනීමට සිදු වෙයි. ආත්මාර්ථකාමය මත ගොඩනැගෙන බන්ධනවල ආයුෂ හීන බව අපි අවට මිනිසුන්ගේ ජීවිත කෙරෙන් කොතෙකුත් දකිමු.

මනුෂ්‍යයාට ජීවත්වීම සඳහා සම්බන්ධතාව අවශ්‍යයි. මක්නිසාදයත්, මනුෂ්‍යයාට කිසිසේත් අන්‍යයන්ගෙන් තනි වී, ජීවත්විය නොහැක. තනිකම උග්‍ර මානසික හා ආත්මීය වේදනාවක් දනවයි. උපද්දිදී පෙකෙනි වැල වෙන්වීමත් සමඟ බිලිඳා අසරණ ජීවියෙක් වෙයි. දීර්ඝ ළමා කාලය පුරාම ඔහුට දෙමව්පිය සම්බන්ධතාව අවශ්‍ය වේ. ඔහුට තමා ස්වභාව ධර්මයෙන් වෙන්වූවෙකු ලෙස හැඟෙයි. මේ උග්‍රතාව ජීවිතය පුරා මනුෂ්‍යයාට දූනෙයි. මේ ආත්මීය උග්‍රතාව සපුරා ගත හැකි එක ම මාර්ගය සම්බන්ධතාවයි.

ඔහු පළමුකොට ම සම්බන්ධතාව සොයන්නේ තම සහෝදර මනුෂ්‍ය වර්ගයා සමඟ ය. එය පවුලෙන් අරඹා ඥාතීන්, හිත මිතුරන්, අසල්වාසීන්, ආදී පිරිස් කරා පුළුල්ව විකාශනය වේ. අවසාන වශයෙන් ඔහුට මානව වර්ගයා සමඟ ද ඉන් ඔබ්බට ගස් වැල්, ගංගා, ආදී වශයෙන් පෘථිවිය සමඟ ද ඉන් ඔබ්බට සමස්ත විශ්වය සමඟ ද සම්බන්ධ වීමට අවශ්‍ය වේ. මේ සම්බන්ධතාව ඔහු සහෝදරත්වය, ඥාතීත්වය, මිත්‍රත්වය, මානව දයාව සහානුභූතිය ආදී විවිධ ස්වරූපවලින් අත්දකියි. තම ජීවන වෘත්තීය පවා මානව වර්ගයාට සම්බන්ධ වීමේ ක්‍රියා මාර්ගයකි.

සම්බන්ධතාව යනු විද්‍යාත්මක සංකල්පයක් නොවේ. එය වනාහී සජීවී අනුභූතියකි. අපි නිදර්ශනයකින් මෙය පැහැදිලි කර ගනිමු. ඔබේ නිවස අබියස ඇති ගසට ඔබ සම්බන්ධ ද?

විද්‍යාත්මක වශයෙන්, අහසේ පෙළොවේ සෑම දෙයක් ම අනෙක් සියල්ලට හා සම්බන්ධ ය. හැම දෙයක්ම අන් සියල්ල හා සම්බන්ධ ව තිබුණ ද අපි එය නොදකිමු. අප දැනට දකින්නේ හැම දෙයක්ම තනි වස්තුවක් ලෙසයි. එය පටු ය. අර ගස නිපදවන ඔක්සිජන් වාතය ඔබ ආශ්වාස කරන්නෙහි ය. එය නිපදවන සිසිල ඔබ විඳ ගන්නෙහි ය. ඔබ පොළොවේ, අහසේ සෑම දෙයකටම සම්බන්ධය යන සත්‍යය ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැකි ද? මේ සම්බන්ධතා ජාලය සවිඥානික ව ඔබට දැකිය හැකි ද? ඔබේ නිවස අභියස ඇති ගස වෙත යන්න. එය දෙස සාවධානීව බලන්න. තම සිතෙහි ඇති දැකුම හා සිතුවිලි සියල්ල ඉවත හෙළා නිහඬ සිතින් ගස දෙස බලන්න. එසේ සමීප ව බලා සිටින යම් මොහොතක ඔබ

ගසේ සැබෑ ස්වරූපය දැකිනු ඇත. ඒ ඔබ ගස සමඟ සම්බන්ධතාව
අත්දකින සජීවී අවස්ථාවයි. ආදරය ඔබ අත්දකින්නේ, සජීවී
සම්බන්ධතාව තුළ ය. මෙසේ සජීවී ව ඔබට පෘථිවියට, අහසට, ඉර
හඳ, තාරකා ඇතුළු සමස්ථ විශ්වය සමඟ වන ඔබේ සම්බන්ධතාව
අත්දකිය හැක.

කවර හෝ සම්බන්ධතාවක් සජීවීව අත්දකින අවස්ථාවේ
ආශ්චර්යවත් දෙයක් සිදු වේ. එනම් “මේ මමය, ඒ අනෙකාය” යන
බෙදීම අතුරුදහන් වීමයි. එවිට “මම” යනු අනෙකායි, අනෙකා
යනු “මම” ය. මෙහි තේරුම සියල්ල එක ය යනුවෙන් දැකීමයි.

මේ ඒකත්වය තුළ තමාගේ ඇතුළත ය. තමාගෙන් පිටතය
යන හේදය නැතිව යයි. එවිට ඇතුළත යනු පිටතයි. පිටත යනු
ඇතුළතයි. එහිදී ඔබ සියල්ල ඒකත්වයේ ඇසෙන් දකින්නෙහි ය.
එවිට සියල්ල කෙරෙහි ඇති වන්නේ සැබෑ ආදරයයි.

* * * * *



සත්‍යය ගවේෂණය

ආධ්‍යාත්මික ජීවනය සෙවීමට මිනිසුන් යොමු වන්නේ තමන් ඇතුළතින් සියුම් අසහනයකින් පෙළෙන නිසා ය. එහෙත් බොහෝ දෙනා තමන් තුළ පවතින අසහනයට සංවේදී නැත. මේ අසහනයයි, සියලු ජීවන ගැටලු යටින් දිවෙන මූලික ගැටලුව.

මේ අසහනය හැඟෙන්නේ කෙසේ ද? එය හැඟෙන එක් ආකාරයක් නම් ජීවත්වීමේ අර්ථයක් නැතැයි සිතීමයි. ජීවිතය නිරර්ථකය යන හැඟීම වේදනාකාරී ය. එහි ම තව පැතිකඩක් වන්නේ තෘප්තියෙන් තොර බවයි. කවර දෙයක් ලැබුණත්, සිතට තෘප්ත වී වැඩි වේලාවක් සිටීමට නොහැක. ඒ නිසා සිත බොහෝ නැති දේ ගැන සිහින මවයි. 'මට මේ දේ තිබුණොත් හොඳයි' අර දේ තිබුණොත් හොඳයි' ආදී වශයෙනි. සිත ප්‍රාර්ථනා ගොන්නක් වී ඇත්තේ මේ අතෘප්තිය නිසා ය. අසුවල් දේ ලැබුණොත් තමාට තෘප්තිමත් විය හැකියි කොතෙකුත් ඔබ සිතන්නෙහි ය.

අසහනයේ තව කොටසකි, සතුටෙන් තොර බව. පෙර සිතේ යම් සතුටක් තිබුණා ද එය කෙමෙන් හීන වෙමින් කණස්සලු ස්වභාවයකට ජීවිතය ගමන් කරමින් පවතින බව ඒ තැනැත්තාට හැඟේ. එය ජීවිතයේ හැම පසෙකින්ම ලියලන අඳුරක් මෙනි. මේ කණස්සල්ලට තව එක් හේතුවකි. බලාපොරොත්තු කඩ වීම, ඔබ වැඩෙන්නට වැඩෙන්නට ඔබ පෙර ඇති කර ගෙන සිටි බලාපොරොත්තු එකිනෙක කඩා වැටෙමින් පවතින බවක් ඔබට

හැඟේ. ඒ සමඟ පෙර ජීවිතය පිළිබඳ තිබූ උද්යෝගය සිඳි යමින් ඇත.

මේ සියලු තත්වයන්ට පිළිතුර සතුව ය. එහෙත් සතුව ඇත්තේ කොයිබඳ? සතුව හුදෙක් පරමාදර්ශ කල්පනාවක් ද? සැබවින් සතුවෙන් පිරි ජීවිතය කියා දෙයක් තිබේ ද?

මිනිසුන් සතුව විමට කරන්නේ, කා බී විනෝද වීම, විනෝද ගමන් යෑම, සාද පැවැත්වීම, සංගීත ප්‍රසංග නැරඹීම, සාප්පු සචාරී යෑම ආදියෙනි. මත්පැන් බී සිහිය විකල් කර ගැනීම සතුව සඳහා සමහරු කරන තව කාර්යයකි. කාම සම්බන්ධතා කෙරෙන් ද සතුව ලබා ගත හැකියි, හැඟුමක් ඇත. මේ ක්‍රියා දෙස බලන විට මෙහි ඇත්තේ අධිපරිභෝජනයෙන් සතුව සෙවීමේ තැනකි. සතුවින් සිටිනු සේ පෙනෙන මිනිසුන්ගේ ජීවිතය සමීපව බලන විට එය හුදු මතුපිට තත්ත්වයක් බව වැටහෙනු ඇත. කෘත්‍රීම සතුව නො ගැඹුරු ව්‍යාජ තත්වයකි.

මා මෙතෙක් විස්තර කළේ අප පෙළෙන ජීවන ගැටලුවේ ස්වභාවයයි. තමා පිළිබඳ තව දුරටත් ඔබ විමසා බැලුවහොත් ඒ හා බැඳී පවතින තව බොහෝ පැතිකඩ සොයා ගත හැකි වනු නිසැක ය. ඒ සියල්ල සමස්තයක් වශයෙන් බැලුවහොත්, ඔබ විශ්වාසය තැබූ ලෞකික ජීවිතය නිස්සාරය යන කළකිරීම ඔබ තුළ වැඩෙමින් පවතියි. සතුව, සැනසීම, සුවය ලෞකික ජීවිතයෙන් ඔබ අපේක්ෂා කළ සමය පසුවී ඇත.

මේ අසහනකාරීබව ගැඹුරින් දැනෙන විට මනුෂ්‍යයා සහනශීලී වෙතත් ආකාරයක ජීවිතයක් තිබේදැයි සෙවීමට යොමු වෙයි. එය වනාහි ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයයි. මිනිසුන් ජීවිතයෙන් පරිනත වන්නට වන්නට ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය කරා යොමු වෙන සැටි පෙනේ.

මා කැමතියි, ඔබ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය කරා යන ගමන ගැන විමසා බලන්න. ජනයා ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සොයා ගනු සඳහා පළමු ශාකට යොමු වන්නේ තම ආගම වෙතය. බොහෝ දෙනාට ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය ගැන පළමුව ඉගෙන ගන්නට ලැබෙන්නේ ද ආගම කෙරෙනි.

ආරම්භයේදී ආගම ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය ගැන උනන්දුවක් දක්වන බව පෙනෙන ද යමෙකු එයට සම්ප වන්නට වන්නට පෙනෙන්නේ එය කුළු පවතින අධිකාර බලය ය. සංවිධානීය චේතනා ය. ආගම ද අනෙක් සංවිධාන මෙන් ම පිරිස් බලය ගොඩ නැගීමේ චේතනා වෙන් ක්‍රියා කරයි. ආගම යනු වෙස් වළා ගත් දේශපාලනයකි. එහි බලකාමය හා ධන කාමය සමග එක්ව යයි. පූජකයෝ විවිධ ආකාරයෙන් බැතිමතුන්ගෙන් ලාභ සත්කාර ලබා ගැනීමේ චේතනාවෙන් ක්‍රියා කරති. මේ සඳහා ඔවුන් උපක්‍රමය කර ගන්නේ, හක්කියෙන් ජනයා වසඟ කර තබා ගැනීමයි. සත්‍යය ගැන ආගමෙහි උනන්දුවක් නැති තරම් ය. උනන්දුව ඇත්තේ ජනයාගේ හක්කිය උද්දීපනය කිරීමටයි. මේ අනුව අවංක ව ආධ්‍යාත්මික ජීවනය සොයා යන තැනැත්තාට ආගම සමඟ යා හැකි වන්නේ කෙටි දුරක් පමණකි.

කෙසේ වෙතත් ඔබේ ආධ්‍යාත්මික ගමනෙහි වගකීම බාහිර පුද්ගලයෙකුට හෝ ආගමට පවරා තමාට හැමදා අනුගාමිකයකු ව සිටිය නොහැක. තම ජීවිත නිෂ්ඨාව කරා ගමන් කිරීමේ වගකීම තමා විසින් භාර ගත යුතු ය. ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් තමා තමා වශයෙන් දෙපයින් නැගී සිටීමට අවශ්‍ය ස්වාධීනත්වය ඔබට තිබිය යුතුය. ආගම් විසින් කරන ලොකුම හානිය නම් සත්‍යය ගවේෂණයට පුද්ගලයාට අවශ්‍ය වන ස්වාධීනත්වය දුර්වල කර ඔහු යාව ජීවිත ආගමික සංස්ථාව මත යැපෙන්නෙකු බවට පත්කිරීමයි.

ඔබ තම ආධ්‍යාත්මික ගමන ඇරඹිය යුත්තේ කුමකින් ද? එහි පළමුවන පියවර වන්නේ විමුක්තිය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමයි. විමුක්තිය ලද ශාස්තෘවරුන්, ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරුන්, මුනිවරුන්, යෝගීන් හා මාර්ග ඵල ලාභීන්, ඒ පිළිබඳ පවසා ඇත්තේ මොනවා ද? සිත විමුක්තිය කරා ගෙන යන ජීවන ප්‍රතිපත්ති මොනවා ද? විමුක්තිය කරා යෑමට උපකාර වන ස්වභාවධර්ම නියමයන් මොනවා ද? මිනිස් සිත ක්‍රියාකරන්නේ කෙසේ ද? විමුක්තිය වසන මනෝභාවයන් මොනවා ද? ජීවත්වීමේ අර්ථය කුමක් ද? මරණයෙහි ස්වභාවය කුමක් ද? ලෝක ස්වභාවය කුමක් ද? යනාදී ප්‍රශ්න ඔබ ගැඹුරින් විමසා බැලීම අවශ්‍ය ය.

අවබෝධය ලැබූ මනුෂ්‍යයන් තම අත්දැකීම් පහදා දී ඇති ආකාරය මොනවා දැයි ඔවුන් හමු වී සාකච්චා කිරීම ප්‍රයෝජනවත් ය. එවැන්නන්ගේ ඉගැන්වීම් හැදෑරීමට තම ශ්‍රේණි පටය හා චිත්ත පටය පුළුල් කර ගත යුතුය.

සත්‍යය ගවේෂණය ඔබට තමන්ගේ ආගම ඉගෙනීමෙන් ද ආරම්භ කළ හැකිය. ධර්මය කරුණු වශයෙන් ඉගෙනීම එතරම් ඵලදායී නොවේ. ධර්මය ඉගෙන ගත යුත්තේ අවබෝධය හා අනුභූතිය කෙරෙහි. ගාථාවක වචනය ඉක්ම වූ ගැඹුරු අර්ථයක් ඇත. සෑම ගාථාවක්ම තුළින් ඔබට ප්‍රඥාව උද්දීපනය කර ගත හැකිය.

ඔබ සත්‍යය ගවේෂණයේදී වෙනත් ආගම්වල දැක්වෙන විමුක්ති මාර්ග ද අධ්‍යයනය කළ හැක. සෑම ආගමක්ම භාෂාවකි. භාෂාවල වචන විවිධ වුවද එයින් කියැවෙන අර්ථය සමාන ය. යම් ආගමක ග්‍රන්ථයක් කියවන විට, එහි එන මිථ්‍යා බැහැර කොට එහි ඉගැන්වෙන සත්‍යය පමණක් ඔබට තෝරා ගැනීමට හැකි විය යුතුය. ආගම් තුළ සත්‍යය ද මිථ්‍යාව ද මිශ්‍ර වී ඇත. සත්‍යය අසත්‍යයෙන් වෙන් කර ගැනීමේ ප්‍රඥාව විවික්ෂණය වශයෙන් හැඳින්වෙයි. විවික්ෂණය ඇති පුද්ගලයා කිසිවකින් නොධවටේ. මූලාව හා මිථ්‍යාව දුටු සැණින් ඔහුට හඳුනා ගත හැකිය.

ඔබ දැන් සත්‍ය ගවේෂකයෙකි. සත්‍යය ඇත්තේ කවර පොතක ද ඔබ එය සොයා ගෙන කියවති. සත්‍යය දේශනා කරන්නේ කවරෙක් ද ඔබ ඔහු සොයා ගොස් සවන් දෙති. මෙහිදී ඔබට ධර්මය ගැඹුරින් සාකච්ඡා කළ හැකි, තම අවබෝධය බෙදා ගත හැකි තමා මෙන්ම වූ සත්‍යය ගවේෂක මිතුරු පිරිසක් සාදා ගැනීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

ස්වභාව ධර්මය සත්‍යය සොයන්නාට උපකාර කරන බවක් අපට පෙනේ. ඊට නිදර්ශනකි, ඔබ යම් ධර්මයක් සොයන විට, ඒ සම්බන්ධව පත පොත හා ගුරුවරුන් හමු වීම. සොයන්නාට සම්බ වේ යන න්‍යාය එහි දී ක්‍රියාත්මක වේ. එක් එක් ආකාරයේ ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරු ඔබට ඒ ඒ අවධියට අවශ්‍ය වන මග පෙන්වීමක් කර ඇත්ව යති. ඔබ එක් තැනක නැවතී සිටින විට, ඔබට ඊළඟ පියවර පෙන්වීමට ගුරුවරයෙක් පැමිණෙයි.

මෙසේ සත්‍ය ධර්මය සොයමින් ඉදිරියට යන ඔබ අවසාන වශයෙන් යොමු වන්නේ භාවනාවටය. භාවනාව විසින් ඔබ ගෙන යන්නේ කවර දිශාවකට දැයි බලමු. බොහෝ දෙනා භාවනාවට පිවිසෙන්නේ ආනාපාන සතිය වැඩීමෙනි. චිත්ත ඒකාග්‍රතාව වැඩීම භාවනාවේ ආරම්භක පියවරයි. එසේ වුව ද එය දීර්ඝ වශයෙන් පුහුණු කිරීම අවශ්‍ය නොවන්නේ ය. එයින් යම් චිත්ත පාලන කුසලතාවක් ලබා ගත් පසු ඊළඟට ඔබ ධර්මය මෙනෙහි කිරීමට යොමුවීම අවශ්‍ය ය. සත්‍ය ධර්මය දැකීමට කරන මෙනෙහි කිරීම හඳුන්වන්නේ විදර්ශනය ලෙසනි. යම් ධර්ම පාඨයක් ගෙන එහි අර්ථය ගැඹුරින් මෙනෙහි කිරීම විදර්ශනාවේ ප්‍රධාන කාර්යයක් වේ.

විදර්ශනාවේ තව ක්‍රියාවක් වන්නේ, සිතිය වැඩීමයි. ඔබට කය පිළිබඳ සිතිය වැඩීමෙන් එය ඇරඹා, පියවරින් පියවරට සංවේදන පිළිබඳ සිතිය හා සිත පිළිබඳ සිතිය කරා යා හැකිය.

ඔබ භාවනාවෙන් හෙළි කර ගත් සිතිය තමාගේ එදිනෙදා ජීවිතය කරා ගෙන යා යුතුය. දවසේ වැඩි කාලයක් සිතියෙන් යුක්තව සිටීම ඔබේ අභියෝගය වන්නේය. මෙතෙක් සිතුවිලි ඔස්සේ අවිඥානික ව ගමන් කළ ඔබට, දැන් හැම දෙයක්ම අවදි සිතියෙන් දැකීමට උත්සුක වන්නෙහිය. සිතියේ කාර්යය, යථාර්ථය දැකීම ය. යථාර්ථය දකින සිතිය ප්‍රඥාව වේ.

ඔබ පෙර ලෝකය දුටුවේ තම සිතුවිලි පටලය තුළිනි. දැන් ඔබ ලෝකය දකින්නේ පැහැදිලි සිතිය කෙරෙනි. මෙසේ සිතිය පැහැදිලි වෙමින් පිරිසිදු වෙද්දී, ලෝකය ඉක්මවා පවතින උත්තර සත්‍යය ඔබට ක්‍ෂණ මාත්‍ර විදුලි එළියක් සේ නිරාවරණය විය හැක. එය අන්ධකාර රාත්‍රියක වනාන්තරයක් මැද අතරමං වී සිටින විට ඇති වූ අනපේක්ෂිත විදුලි එළියක් බඳුය. එයින් ඔබට ගමන් මඟ හෙළිවෙයි. ඒ ක්‍ෂමාත්‍ර දර්ශනය විස්මය ජනක හෙළිදරව්වක් වෙනවා ඇත. ආපසු ඔබ පෙර සිටි පුද්ගල මනැසට පැමිණියත් එය පෙරට වඩා පැහැදිලිය.

නැවත නැවත සිතිය පැහැදිලි කර ගනිමින් යද්දී දෙවන වරට ද එම ඇතුළත ආලෝකය හෙළිදරව් වුවහොත් ඔබ වඩා හාගය සම්පන්න ය. දෙවන වරට එම විවර වීම සිදුවූ තැන් පටන්

උත්තර චිත්තය නිරායාසිව නැවත නැවත හෙළිදරව් වීමට පටන් ගන්නවා ඇත. එවිට නිරන්තරයෙන් ඔබට සමාධියට පැමිණෙනු ඇත. මේ වනාහී විඥාන වර්ධනයේ පරිපාකයයි. ඉන් එහා පැමිණිය යුතු තැනක් නැත. ඉන් එහාට අධිගමය කළ යුතු සත්‍යයක් නැත. කළ යුතු භාවනාවක් ද නැත. එතැන් සිට ඔබට ඇත්තේ හෙළිදරව් වූ නිදහස නිරන්තරයෙන් අත්දකිමින් සුවසේ ජීවත්වීමයි.

ජීවත්වන තුරු මිනිසාට විවිධ අභියෝග, දුෂ්කරතා පවතියි. එය ජීවිතයෙහි ස්වභාවයයි. එහෙත් මෙම උත්තර අවබෝධයෙන් පසු කවර අභියෝග හා දුෂ්කරතා පැමිණියත් ඒවා ඔබ දුක් විඳවන ගැටළු නොවන්නේ ය. ඒවා සමබර හා උපේක්‍ෂා සිතින් මුහුණ දී බුද්ධිමත් ව විසඳා ගැනීමේ පරිත්‍යය එම අවබෝධය සමඟ ඔබට ලැබෙනු ඇත.

* * * * *



දුකෙන් මිදීමට නම් දුක දැකිය යුතුය.

සතුන් විඳින දුක හා සසඳා බලන විට මිනිස්සුන් විඳින දුක වැඩි ය. මිනිසා බෙහෙවින් දුකට පාත්‍ර වන සත්වයකු බව පෙනෙනවා. දුක යනුවෙන් මා මෙහි සඳහන් කරන්නේ මානසික ව විඳින වේදනාවයි. සත්තු ද යම් යම් අවස්ථාවලදී මානසික වේදනා විඳිති. නමුදු ඒවා වැඩි කාලයක් නොපවති. තම පැටියා කපුටෙකු විසින් ඩැහැගෙන යද්දී කිරිල්ලිය විලාප දෙයි. එහෙත් දින දෙක තුනකදී එය සමනය වී ඇය යළි සුපුරුදු දිවියට පැමිණෙයි. මේ සිද්ධිය මිනිස් මවකට සිදු වුනා නම් ඇය දිවි ඇති තුරා ඒ ගැන සිතමින් මානසික වේදනා විඳිනු ඇත.

ඇයි මනුෂ්‍යයා වැඩියෙන් දුකට පාත්‍ර වන්නේ? මා හිතන්නේ, අනෙක් සතුන්ට වඩා වර්ධනය වූ මොළයක් පරිනාමයෙන් ලැබීම ඊට හේතුව බවයි. ඒ වැඩුණු මොළයෙහි ප්‍රබල විඥානය ශක්තියක් ඇත. ඒ නිසා දුක වඩා තීව්‍රව එහි දැනෙයි. මතකයෙහි දුක්බර සිද්ධිය සංවේදීව රැඳෙයි.

සතුන් හැසිරෙන්නේ සහජාශා මගිනි. ඒ ඒ අවස්ථාවේ සතා ක්‍රියා කළ යුත්තේ කවර ආකාරයට දැයි කල්තබා ස්වභාව ධර්මය තීරණය කර ඇත. මනුෂ්‍යයාට එසේ නොවේ. වැඩි මොළයක් ලැබීම නිසා මනුෂ්‍යයාගේ සහජාශා හීනව ගොස් ඇත. ඔහු තම මොළය මෙහෙයවා ඒ ඒ අවස්ථාවේ තමා කෙසේ ක්‍රියා කළ යුතුදැයි තීරණය කළ යුතුව තිබේ. බුද්ධිය මෙහෙයවා කටයුතු නොකරන විට පුද්ගලයා දුක් කරදර වලට පාත්‍ර වේ.

මිනිසුන්ගේ දුක් කරදරවලට හේතු වන්නේ, ඔවුන් බුද්ධිය පෙරටු කර ක්‍රියා කිරීම නොකිරීමයි. නිතර දුකෙන් පෙළෙන

පුද්ගලයකු දෙස විමසා බැලුවහොත් ඔහු ඒ දුක විඳින්නේ බුද්ධියෙන් තොරව ක්‍රියා කළ නිසා බව පෙනෙනු ඇත. මෙහි මූලික පරස්පර විරෝධිතාවක් ඇත. බුද්ධිය වැඩි මිනිසා අනෙක් අතට දුක් විඳින්නේ කෙසේද? මෙහි පරස්පර විරෝධිතාවක් පෙනේ. මෙහිදී බුද්ධිය වසන යම් සාධකයක් මැදිහත් වන බව පෙනේ. ඒ සාධකය නම් මනූෂ්‍ය ය.

කුමක් ද මනස? මනූෂ්‍ය යනුවෙන් මා මෙහි සඳහන් කරන්නේ සිතේ නිෂ්ඵල, අනවශ්‍ය හා මනාකල්පිත සිතුවිලි උපදින කොටසයි. ආශා, භය, ශෝකය, ද්වේෂය, ඇලීම, ගැටීම් පහළ වන්නේ එයිනි. තීරණාත්මක අවස්ථාවක දී බුද්ධිය එකක් කියයි. මනූෂ්‍ය තවකක් කියයි. මනූෂ්‍යට ඕනෑ දේ කරන්නට යෑමෙන් පසුතැවිල්ලට, නොසැහීමට හේතුවන දේ සිදු වෙයි. නිදර්ශනයක් කෝපයෙන් ක්‍රියා කරන හැම විට ම පසුතැවෙන්නට සිදු වන සැටි ඔබ වටහා ගෙන ඇත. මනූෂ්‍ය මුළු වන සුළු ය. මනූෂ්‍ය උපදවන දෙයින් මනූෂ්‍ය ම මුළු වේ. මිනිසා එක් අතකින් බුද්ධිමත්ය, අනෙක් අතින් මුළුවන සුළුය. මේ අනුව බලන විට මිනිසා ස්වභාව ධර්මයේ සිටින භාසාඡනක සත්වයකි.

පැහැදිලිව ම මිනිසාගේ මූලික ගැටලුව මනූෂ්‍ය විසින් උපදවනු ලබන දුකය. යම් ආකාරයක දුකකින් නොපෙළෙන පුද්ගලයකු හමු නොවන තරම් ය. මතුපිටින් ප්‍රීතිමත් බවක් පෙන්නුවත් පුද්ගලයෝ ඇතුළතින් විවිධ දුකින් පෙළෙන්නෝය. මිනිසාට දුකෙන් නිදහස් විය හැකි ද?

මිනිසුන් දුක සම්බන්ධයෙන් කරන දේ විමසමු. බහුතරය දුක සම්බන්ධයෙන් සිතන්නේ මෙසේය. 'දුක ඇති බව ඇත්තයි. නමුත් එය ජීවිතයේ අනිවාර්ය කොටසක්. ජීවත්වෙනවා නම් දුක් විඳින්න සිදු වෙනවා. එය පිළිගෙන ජීවත්වීම හැරෙන්නට වෙන කරන්නට දෙයක් නැත'.

තව සමහරු මෙසේ සිතති. 'අප කළ යුත්තේ දුක අඩු කර ගෙන ජීවත්වීමයි. ඒ සඳහා දුකට හේතුවන ක්‍රියාවලින් වැලකී, හැකිතාක් දුකෙන් සුරකිතව ජීවත් විය යුතුයි.' එම ප්‍රතිපත්තිය බුද්ධිමත් වුවත්, ඉන් මුළුමනින් ගැටළුවට විසඳුම නොවේ. කෙතරම්

ප්‍රවේශමෙන් ජීවිතය සුරක්ෂිත කර ගන්නන් නොසිතූ අනපේක්ෂිත සිද්ධිවලින් අපි දුකට ගොදුරු වෙමු.

මිනිසුන් අතරින් වඩා බුද්ධිමත් සුළු පිරිසක් තව එහාට සිතති. 'මේ දුකෙන් අතරින් පතර නොව මුළුමනින්ම නිදහස් විය යුතුය. මේ ජීවිතය තුළ දුකෙන් නිදහස් කර ගැනීමට මා කටයුතු කළ යුතුයි' යනුවෙනි. ඔවුන්ට දුක්විඳීමේ නිෂ්ඵලතාව මනාව වැටහී ඇත. දුකෙන් මුළුමනින් නිදහස් වීම යනු මානසික විමුක්තියයි.

අප ඒ දැක්වුවේ මිනිසුන් දුක ගැන සිතන මට්ටම් තුනයි. දුක පිළිගෙන ජීවත්විය යුතුය, දුක අඩු කර ගෙන ජීවත් විය යුතුය හා යනුවෙන් මුළුමනින්ම දුකෙන් නිදහස් විය යුතුය යනු ඒ මට්ටම් තුනයි. ඔබ මේ තුන් පිරිසගේ අයත් වන්නේ කවර පිරිසකට ද?

දුක අඩු කර ගැනීම හා දුකෙන් මුළුමනින් නිදහස් වීම අතර ලොකු වෙනසක් ඇත. දුක අඩු කර ගැනීමේ ක්‍රමය වන්නේ ඊට පාත්‍ර විය හැකි අවස්ථා කල්තබා දුක එය මඟ හැරීමයි. එවැන්නා සිතන්නේ, දුක ඇති වන්නේ බාහිර සිද්ධි කෙරෙන් බවයි. ඒවා මඟ හැරියාම දුක අඩුවේ. දුකෙන් නිදහස්වීමට තම විඥානයෙහි දුක උපදනව සාධක හඳුනා ගෙන ඒවා ප්‍රහීන කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

දුකෙන් නිදහස් වීම ඇරඹිය හැකි හොඳම ක්‍රියා මාර්ගය කුමක් දැයි බලමු. එහි පළමු පියවර දුකෙහි ස්වභාවය දැකීමයි. මක්නිසාද යත් දුක නොදැක, දුක දෙස නොබලා ඔබට දුකෙන් නිදහස් විය නොහැක. කොටින්ම අප දුක ග්‍රහණය කරන්නේ එහි ස්වභාවය නොදැනීම නිසායි. සර්පයකු විසකුරු බව දන්නේ නම්, යමෙකු උග්‍ර අල්ලන්නේ නැති සේය.

දුක දකින විට පළමුවෙන් අපට පෙනෙන්නේ එය විවිධ ස්වරූපයෙන් පැමිණෙන බවයි. ශෝකය, නෂ්ටාපේක්ෂාව, අසරණකම, කළ කිරීම, ද්වේශය, ගැටුම, තනිකම හා හිස්බව ආදිය දුකෙහි විවිධ ස්වරූප වේ. දුක කවර ස්වරූපයකින් පැමිණිය ද එය ඔබට හඳුනා ගත හැකි විය යුතුය.

මෙහිදී මා පෙන්වා දෙන්නේ දුකම දුක නැති කර ගැනීමට නිමිත්ත කර ගත හැකිය යන්නයි. මේ අනුව බලන විට, ජීවිතයේ ඔබ මුහුණ දෙන බේදවාචක ඔබ විමුක්තියට පිවිසෙන දොරටු වන්නේය. ජීවිතයේ සිදුවන ශෝචනීය සිද්ධියකට දිය හැකි හොඳම ප්‍රතිචාරය එය තමාට විමුක්තියට පැමිණීමට අවස්ථාව කර ගැනීමයි.

මනුෂ්‍යා දුක පිළිගෙන ජීවත්වන්නේ එය දෙස නොබැලීම නිසා ය. එයට එක් හේතුවක් ඇත. එනම් සෘජුව බලන විට එය දුක නොපෙනෙන සුළු වීමයි. මෙය හරියට මීදුම සමීපව බලන විට නොපෙනී යෑම වැනිය. දුක ජීවිතය පුරා පැතිර පවතින දුමාරයක් බඳුය. සමීපව බලන විට එය නොපෙනෙයි. කෙසේ වෙතත් බේදවාචකයකදී එය සනච පෙනෙන්නේ ය. බේදවාචකයක් අගනා අවස්ථාවකිනි මා කියන්නේ, එහිදී එය සෘජුව බලා ගත හැකි හෙයිනි.

දුකක් පැමිණි විට එහි ස්වභාවය දැකීමට කදිම අවස්ථාවක් වන්නේ ය. මා පෙර සඳහන් කලා සේ දුක නොදැක ඔබට එයින් නිදහස් විය නොහැක. මේ සඳහා අනුන්ගේ දුක ද උපයෝගී කර ගත හැකි ය. දුක දෙස බලන විට එය වැටහෙන ආකාරයට නිදසුනක් බලමු.

වරෙක මා සතු දෙයක් සොරෙකු විසින් ගෙන ගොස් තිබිණ. ඉන් මගේ සිත සසල විය. මා තුළ ශෝකයක් හට ගත්තේය. එහිදී මට මෙය වැටහිණ. සාමාන්‍යයෙන් අප සිතන්නේ ශෝකය, දුක, දොම්නස ඇති වන්නේ බාහිර හේතුවක් නිසා ය යනුවෙනි. මගේ ශෝකයට හේතුව භාණ්ඩයක් නැතිවීමයි. එහෙත් සමීප බලන කළ ඒ නිගමනය වැරදි බව මට වැටහිණ. මගේ ශෝකයට හේතුව භාණ්ඩය නැති වීම නොව ඒ සිද්ධිය දෙස මා දකින ආකාරය බව මට වැටහුණි.

පුරාණයෙහි ජපානයෙහි රියෝකන් නම් වූ හික්සුවක් කඳු මුදුනක කුටියක් තනා ගෙන වාසය කළහ. බැතිමත්හු කන්ද තරණය කරමින් උන්වහන්සේ බැහැ දැකීමට යති. පහළ ගමක විසූ සොරෙක් ආශ්‍රමයේ වටිනා බඩු ඇතැයි සිතා එක් සඳ ඇති රූයක

කන්ද නැග ආශ්‍රමයට පැමිණියේ ය. එවිට හිඤ්ඤාත් වහන්සේ බිම පැදුරක වැතිර නිදා සිටිනු ඔහු දුටුවේය. ඔහු සෙමෙන් එහි ඇතුළු වී ගෙන යෑමට වටිනා බඩු සොයද්දී හිඤ්ඤාත් වහන්සේ අවදි වූහ.

“ඔබ කවුරුන්ද? මෙහි පැමිණියේ ඇයි?” උන්වහන්සේ ඇසූහ

මිනිසා ඇත්ත කීවේ ය. “මම මෙහි ආවේ වටිනා යමක් ගෙන යන්න.”

“ඔබ කැමති ඕනෑම දෙයක් ගෙන යන්න. මගෙන් බාධාවක් නැහැ.”

“ඒත් මෙහි ගෙන යන්න තරම් වටිනා කිසිවක් නැහැ.”

හිඤ්ඤාත් වහන්සේ නිහඬව සිට “මෙතරම් මහත්සිව් මෙහි පැමිණි ඔබ හිස් අතින් යෑවීමට මා කැමති නැහැ. මේ මා නිදා සිටින පැදුර අලුත්. අදයි ලැබුණේ”යි කියා එය ඔතා ඒ මිනිසාගේ අත තැබූහ. ඔහු “ස්තූතියි” වත් නොකියා නිහඬව පැදුර රැගෙන පිටව ගියේය.

ඉක්බිතිව පිටතට පැමිණි උන්වහන්සේ රැ අහසේ රත්නැටියක් සේ බලන සඳ දෙස බලා සිටියහ. “අනේ මේ සඳත් ඒ මිනිසාට දෙන්න තිබුණා නම්” යනුවෙන් උන්වහන්සේ සිතූහ.

අප තුළ ශෝකය, වෛරය, අසරණකම ආදී වශයෙන් දුක හටගන්නේ සිදුවන සිද්ධිය නිසා නොව එය දෙස තමා බලන ආකාරය හේතු කොට ගෙනය. ඕනෑම සිද්ධියක් දෙස දුක ඇති නොවන ලෙස දැකීමට මේ අවබෝධය මට අදත් උපකාර වේ.

දුක දෙස බලන විට අපට පළමුව වැටහෙන සත්‍යයක් නම් එය ස්වභාවික වූවක් නොව සිතෙන් ගොඩනගා ගත් මානසික වූවක් බවයි. වෙනත් වචනයෙන් කිවහොත් දුකක් ලෙස අප කියන්නේ, වේදනාකාරී සිතුවිලි ජාලයකටය. කෙනෙකු තම දුකක් කියා පාන විට ප්‍රකාශ කරන්නේ ඒ සිතුවිලි ජාලයයි. දුක අප හදා ගන්නේ, තමාට වූ සිද්ධියක් පිළිබඳ සිතුවිලි සමූහයක් කෙරෙහි. අපි මෙහි ආරම්භයේ දී සතුන් ගැන කතා කළෙමු. සත්‍ය යම් දුෂ්කරතාවකට මුහුණ දුන් විට, ක්‍රියා කරනු විනා එය

පිළිබඳ සිතුවිලි ජාලයක් උපදවා නොගනියි. ඒ නිසා උඟ ඒ සිද්ධිය නිසා දුක අත්නොවිදියි. මේ අවබෝධයෙන් ඔබට පුළුවන් ද යම් බේදජනක සිද්ධියකට මුහුණ පෑ විට, ක්‍රියා කරනු විනා, ඒ පිළිබඳ දුඃඛ සිතුවිලි නොඋපදවා ගෙන සිටින්න?

මෙහි භ්‍යාසජනක තත්වයක් තිබේ. ඔබ සිද්ධියක දී එක් පසෙකින් දුක ගොඩනගා ගන්නා අතර අනෙක් පසෙන් ඒ දුකෙන් පෙළෙන්නෙහි ය. එනම් දුක ගොඩනගන්නාත් ඔබය. ඒ දුකෙන් පෙළෙන්නාත් ඔබය. ඉදින් දුක ගොඩනගා නොගන්නේ නම් ඔබට පෙළෙන්නට දුකක් නැත.

දුකෙහි ස්වභාවය දැකීම කදිම විදර්ශනයකි. අපි බොහෝ දෙනා දුක් විඳිනු විනා එය කුමක්දැයි දැකීමට සිත් යොමු නොකරමු. සිතේ කණස්සල්ලක්, අසහනයක් හට ගත් විට අප කරන්නේ රූපවාහිනිය හෝ ගුවන්විදුලියට සිත යොමු කර, එය යටපත් කර දැමීමය.

මේ විදර්ශනාවෙහි දී ඔබ කරන්නේ, එම ශෝකය වේවා සිතේ අසහනය වේවා, එය මතුවන්නට ඉඩ හැර මනා සිතියෙන් එය දෙස බලා සිටීමයි. එය වනාහී සිතෙන් කිසිවක් නොකර එනම් එය ඔස්සේ සිතන්නේ ද නැතුව එය යටපත් කරන්නේ ද නැතුව නිහඬ සාක්‍ෂියක් සේ එහි සෑම වලනයක්ම සංවේදීව බලා සිටීමයි. සිතෙහි ඇති වන භය, ද්වේශ, ඊර්ෂ්‍යා, මාන, තනිකම, හිස්බව, අසරණකම ආදී දුකෙහි ස්වරූප දෙස ද මෙසේ බලා සිටිය හැක. එවිට ඒවා දිග හැරෙමින් මතු වෙයි. ඒවා මතුවන තරමට ඒවායේ ස්වභාව ඔබට පෙනෙන්නට වෙයි.

දුකක් යනු හුදකලාව සෑදුන දෙයක් නොවේ. දුකක් දෙස ගැඹුරින් බලන විට, එය උපදවන මූල හේතු පෙනෙන්නට පටන් ගනියි. සෑම දුකක් තුළම යම් තෘෂ්ණාවක් දැකිය හැක. යම් මූලාවක් දැකිය හැක. ඔබ ඊළඟට ශෝකයකින් පෙළෙන විට, 'මේ ශෝකයක මා තුළ උපදවන තෘෂ්ණාව කුමක් ද? මූලාව කුමක් ද? භය කුමක් ද? ද්වේෂය කුමක් ද? යනුවෙන් විමර්ශනයකරමින් එහි මූලයයන් හඳුනා ගත හැක. මේ දුක ගොඩ නගන්නා කවුරු ද? මේ දුකෙන් පෙළෙන්නා කවුරු ද? යනුවෙන් ඔබට තමාගෙන් ප්‍රශ්න කර ගත හැකිය. ඇත්ත වශයේන දුක ගොඩ නගන්නා "මම" ය.

මම කවුරු ද? මම සත්‍ය පුද්ගලයෙක් ද? නැතහොත් මනුෂීන් ගොඩනගා ගත් ආත්ම රූපයක් ද? යනුවෙන් ඔබට විමර්ශනය කළ හැකිය.

මෙසේ දුක උපදවන මූලයන් දැකීමත් සමඟ දුක ආලෝකයට පාත්‍රවන සෙවනැලි සේ නැතුව යයි. කවරවූ හෝ දුකක් ඔබ තුළ පවතින්නේ සිහිය යොමා නොබලන තාක්ය. ඒ මූලයන් දැකීමත් සමඟ දුක මුලුමනින්ම නැතිව යයි. එය නින්දකින් අවදි වී හිරු එළිය දැකීම බඳුය. දුක නමැති මෝහ නිද්‍රාවෙන් අවදි වත්ම නිද්‍රාව තලය හැමදාම හැම මොහොතක ම තමා වෙත තිබූ බව, දැන් ද තිබෙන බව හෙළි වන්නේ ය. ඒ නිද්‍රාව තලය එය ආශ්චර්යවත් අනාවරණයක් වනු ඇත.

* * * * *



මේ ඇතුළත අන්ධතාව

ඔබ යනු අන්ධතාවකි. කවදාද ඔබේ ඇස් ඇරෙන්නේ ?

එහෙත් මේ තත්ත්වය පිළිගැනීමට අපේ ගර්වය කැමති නැත. 'කොහොමද මා අන්ධයකු වන්නේ?' යි ඔබ අසනු ඇත. ඔබ එසේ අසන්නේ තම සාංසාරික අන්ධබව තමාට නොපෙනෙන නිසායි.

සිතට හැඟෙන්නේ තමා සිතන දේ සත්‍ය බවයි. තමා මවන රූප සත්‍ය බවයි. සිත මවන හැඟීම්, ආවේග, ආශා, තරහ, ශෝක සත්‍ය යැයි අපි සිතමු. සිත විවිධ දේට දෙන අර්ථ සත්‍යයැයි අපි සිතමු. මෙයයි, අප තුළ පවත්නා අන්ධතාවය.

මෙය හරියට සිතමා තිරය මත මැවෙන රූප සත්‍යයැයි සිතීම වැනිය. තිරය මත වරෙක විචිත්‍ර, වරෙක ශෝකාකූල, වරෙක බියකරු රූප මැවේ. ඒ ඒ අවස්ථාවේ ඇති වන මනුෂ්‍ය මැවෙන රූප අනුව වරෙක ඔබ උද්දාම වන්නෙහිය. වරෙක කළකිරෙන්නෙහි ය. වරෙක ප්‍රීති වන්නෙහිය. වරෙක ශෝක වන්නෙහි ය. වරෙක සංක්‍රාස වන්නෙහි ය. මනුෂ්‍ය නැමති තිරය මත මැවෙන සිද්ධි වැළඹ ඔබ තමාගේ ජීවිතය ලෙස අන්‍යය කර ගෙන වාසය කරන්නෙහිය. මේ 'මාගේ කතන්දරය' යැයි ඔබ සිතා සිටිනවා නොවේ ද?

මෙය අභිංසක මානුෂික ස්වභාවයකි යි ඔබ සිතනවා ඇත. එහෙත් මේ අන්ධතාව ඔබ ස්වයං ඝාතනයට පොළඹවන සැටි ඔබට දැකිය හැකි ද? ඔබ ඇතුළත පවතින අන්ධතාව ඔබ විනාශ කරයි. ඔබ ජීවත්වන්නේ නිරන්තරයෙන් තමා ස්වයං ඝාතනය කර ගනිමින් ය.

ස්වයං ඝාතනය යනුවෙන් මා මෙහි අදහස් කරන්නේ, තමාගේ නිර්මල ජීවනය විනාශ කර ගැනීමයි. තමා සහජයෙන් ලද, නිර්මල වූ, ස්වාභාවික ජීවනය හා එහි සතුට, සැනසිල්ල විනාශ කර ගනිමින් නොවේ ද අප ජීවත්වන්නේ?

අප නිර්මල ජීවනය විනාශ කර ගන්නා සැටි පැහැදිලි කරගත යුතුය. නිර්මල ජීවනය මතුවන සෑම විටකම, එය යටපත් කිරීමට දැනුවත්ව මෙන් ම නොදැනුවත් ව ද අප ක්‍රියා කරනවා නොවේ ද? අපේ මානසික ලෝකය මුළුමනින්ම නිර්මල ජීවනයට එරෙහිව ගොඩ නගා ගනු ලද්දක් නොවේ ද?

එය යටපත් කිරීමට, දුබල කිරීමට අප යොදා ගන්නේ, සිතුවිලියි. යම් විටෙක නිර්මල ජීවනය මතුවෙත් ම, වහා සිතුවිලි පැමිණ එය යටපත් කරයි. සිතට නිරන්තර ව සිතුවිලිවල නියුක්ත වී සිටීමට අවශ්‍ය ය. නිරන්තරව යමක් ගැන කල්පනා කරමින්, සිහින මවමින්, යමක් සමග ගැටෙමින්, පසු තැවෙමින්, උද්දාම වෙමින් සිටින්න සිතට ඕනෑය. සිතුවිලිවලට අඛණ්ඩව පෙරට ඇදී යෑමට ඕනෑ ය. ඔබ ජීවත්වෙනවා යි සිතන්නේ, මේ සිතුවිලි වැළ දිගේ කාලය සමඟ ගමන් කිරීමයි.

ඔබේ අන්ධතාව නිසා තම සිතුවිලි වැළ තුළ සැඟවී සිට ක්‍රියා කරන ස්වයං ඝාතකයා ඔබට නොපෙනේ. ඔහු වනාහී ඔබ තුළ සිටින 'මම' යි. මෙහිදී ඩොස්ටොව්ස්කි නමැති රුසියානු නවකතාකරු ලියූ කුඩා කතන්දරයක් සිහි වෙයි. එය මෙසේ ය.

එය ඇරඹෙන්නේ 'මම මැරුණෙමි' යනුවෙනි. එක් පුද්ගලයෙක් මිය යයි. ඔහු අවදි වී බලන විට දිව්‍ය ලෝකයේ දෙවිවරු ඔහු වට කර ගෙන ප්‍රීතිය පළකරති. ඔහුව සිප වැළඳ ගනිති. ඔහුට සුභ පතති. ඔහුට පුදුම හිතෙනවා, දෙවියන් අතරේ තිබෙන මේ ආදරය දැකින විට. හැමෝම හැමෝටම ආදරෙයි.

ඒ ආදරය නිසා ඔවුන් කොතරම් සතුටෙන් ජීවත් වෙනවාදැයි ඔහුට පෙනෙනවා. ඔවුන් අතර කිසිම හේදයක් නැහැ. දිව්‍ය ලෝකය ආදරයෙන් පිරිලා. ඔහුට සිහි වෙනවා. තමා සිටි මනුෂ්‍ය ලෝකය කොයි තරම් ආදරයෙන් හීන ද කියලා. මිනිසුන් ආත්මාර්ථකාමීයි. මිනිසුන් හැම දෙනාම බලන්නේ හේද වන්නයි. හේදය නිම වන්නේ ගැටුමෙන් හා යුද්ධයෙන්. දෙවියන් අතර ඇති ආදරය දකින විට අපේ තරයාට, පරණ පුරුද්දට ඊර්ෂ්‍යාව උපදිනවා. එන්න එන්නම ඒ ඊර්ෂ්‍යාව ලියලනවා. තම ඊර්ෂ්‍යාව වාචා ගන්න බැරිම තැන ඔහුට හිතෙනවා, දෙවියන් අතරේ පවතින ආදරය විනාශ කර දැමීමට. ඔහුට උපක්‍රමයක් කල්පනා වෙනවා.

ඔහු එක්තරා දෙවියෙකුට කතා කරලා කීවා, 'ඔය ගොල්ලො හරිම ආදරයෙන් හා සතුටෙන් ජීවත් වෙනවා. හරිම ලස්සනයි. නමුත් ඕගොල්ලො නොදන්නා එක්තරා දෙයක් තිබෙනවා. එය නොදැනීම නිසයි, ඔය ආදරයෙන් ඉන්නේ කියා.'

ඒ දෙවියා ඇහුවා 'මොකක් ද ඒ, අපි නොදන්නා දේ?' කියා. තරයා ගණන් ඉස්සුවා.

'ඒක රහසක්.'

දැන් දෙවියා බැගෑපත් වෙනවා. ඒ රහස කුමක්දැයි දැන ගන්න.

අවසානයෙහි ඔහු දෙවියාගේ කණට කොඳුරලා කීවා 'හොඳයි. මම කියන්නම් ඒ රහස. එය තමයි ඕගොල්ලො දන්නේ නැහැ. 'මම' කියා කෙනෙක් ඉන්න බව'.

'ඇත්තටම 'මම' කියා කෙනෙක් ඉන්නවාද'යි අභිංසක දෙවියා ඇසුවා.

'ඔව්. ඇත්තටම 'මම' කියා කෙනෙක් ඉන්නවා'යි තරයා කීවා.

එතැන් සිට මොකද වුණේ? ඒ දෙවියා මේ 'රහස' අනෙක් සියල්ලන්ට කීවා. ඔවුන් එය විශ්වාස කළා. දැන් දෙවියන් අතරේ පෙර තිබූ සමගිය හා සහයෝගය කෙමෙන් අඩුවී යනවා. තමා අනුන්ගෙන්

වෙන් කර සිතීමට ඔවුන් පටන් ගන්නවා. පිල්වලට බෙදෙනවා. ඊළඟට පිල් අතර ගැටීම් ඇති වෙනවා. අවසානයෙහි දිව්‍ය ලෝකයේ මහා පිල් දෙකක් ඇති වී ඒ දෙක අතර භයානක යුද්ධයක් ඇති වෙලා සියලු දෙනා මිය යනවා. ඉතුරු වන්නේ අපේ නරයා පමණයි.

“මම” කියා දෙයක් ඇති බව දෙවියන්ට කීමෙන් තමා කළේ බලවත් අපරාධයක් යන වැරදිකාර හැඟීමෙන් ඔහු පශ්චාත්තාප වෙනවා. මේ කතන්දරයෙන් ඔබට පෙනෙනවා ඇති ‘මම’ යනු තමා පමණක් නොව අන්‍යයන් ද ඝාතනය කරන්නෙක් බව. අද ලෝකයේ පවතින දේශපාලන ජනවාර්ගික, ආගමික ආදී සියලු ගැටුම්වල මූල ප්‍රභවය ‘මම’ ය. ‘මම’ පැහැදිලි ව ස්වයං ඝාතකයකිනි මා කියන්නේ එහෙයිනි.

මෙහිදී නිර්මල ජීවනය යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කළ යුතුව ඇත. යම් මොහොතක පුද්ගල ජීවිතය අත්හැරී ගිය විට හෙළිවන්නේ නිර්මල ජීවනයයි. එය පුද්ගල සිතට පසුබිමින් හැම විටම පවතියි. සිතුවිල්ලක් ගිලිහී ගිය විට, ඔබ ඊළඟ සිතුවිල්ල නොඋපදවා සිටින විට, හෙළි වන පරතරය තුළ නිර්මල ජීවනය ඇත. සෑම සිතුවිලි දෙකක් අතර ඝෂණමාත්‍රික ව හෝ නිර්මල ජීවනය හෙළිවෙයි. එහෙත් එය බැලීමට අප ඉගෙන ගෙන නැත. අපි කොතෙකුත් කරන්නේ වානරයකු ගසින් ගසට පනින්නා සේ, සිතුවිල්ලෙන් සිතුවිල්ලට පැනීමයි.

සිතුවිලිවල වේගය හීන වන්නට වන්නට ඒවා අතර ඇති පරතරය ද එනම් ඒ ශුද්ධ අවකාශය පුළුල් වේ. එහි ශුද්ධ අවකාශය නිර්මල ජීවනය ක්ෂණ මාත්‍රික ව හෙළිවෙයි. ඇත්ත වශයෙන්, මිනිසුන් මේ මට්ටමින් හෝ උන්මත්තක නොවී ජීවත්වන්නේ, ඝෂණමාත්‍රිකව වරින්වර හෙළිවන නිර්මල ජීවිතය නිසා ය. එය සිදු වන්නේ උපවිඥානාත්මක ව ය. අපි නිදසුනක් බලමු. ඔබ තීව්‍ර ගැටලුවකින් පෙළෙමින්, රාත්‍රී නින්දට ගිය අවස්ථාවක් මෙනෙහි කරන්න. පසු දින අවදිවන විට, ගැටලුවේ වූ වේදනාව තුනී වී ඇති සැටි ඔබ දුටු අවස්ථා ඇත. මෙය සිදුවූයේ, නින්දේ දී සිතුවිලිවල වේගය හීන වී යෑමෙන් හෙළි වූ නිර්මල ජීවනයෙන් ලද සුවය හේතු කොට ගෙනය. ඒ අනුව, ඉදින් යමෙකු සවිඥානික ව නිරන්තරව

නිර්මල ජීවිතයට පත් වෙමින් ජීවත්වන විට, නිරන්තරයෙන් මනැස සුවපත් වන්නේ ය. රෙදිකඩක් කිලිටි වන හැම විටම පිරිසිදු වනු ලෙසිනි. ඇත්ත වශයෙන් මේ මානසික පාරිශුද්ධත්වය නොමැති වූ විට මනැස රෝගී වන්නේ ය. රෙදිකඩක් නොසෝදා දිගින් දිගට භාවිතය කරන විට, එය දුගඳ හමන දුර්වර්ණ වූවක් වන අයුරිනි. නිර්මල ජීවිතයෙන් ඇත්වන පමණට මනැස විකෘති වෙයි. මේ තත්ත්වය අපට හව ව්‍යාධි වශයෙන් හැඳින්විය හැක. ශාරීරික ව්‍යාධියක තිබෙන මූලික අපහසුතා, වේදනා, විෂමතා හව ව්‍යාධිවල ද ඇත. අපි හව ව්‍යාධි කීපයක් විමසා බලමු.

දැඩි ආත්මාර්ථකාමය එවැන්නකි. ඔබ දැඩි ආත්මාර්ථකාමියකු දෙස සමීප බැලුවහොත්, ඔහු සිටින්නේ මානසික ව්‍යාධි ස්වභාවයක බව දකිනු ඇත. ඔහු එයින් සියුම් වේදනා ඔහු විඳියි. කොතෙක් වින්දන් තමා සිටින මනෝභාවයෙහි අස්වාභාවිකත්වය ඔහුට නොපෙනේ. සිය ආත්මාර්ථකාමීත්වයෙන් විඳින දුක ඔහුට නොවැටහේ. තව හව ව්‍යාධියකි, සෘණ මානසිකත්වය. එවැන්නෙකු ජීවිතය දෙස හා අන්‍යන් දෙස බලන්නේ සෘණ ආකල්පයකිනි. මෙසේ බලන හැම විටම ඔහුගේ සිත කළකිරීමට පත්වේ. මේ මානසික තත්ත්වය වැඩි වන විට, ඔහු විශාදය නමැති මානසික රෝගයට පාත්‍ර වේ. දේශපාලකයන් තුළ පවත්නා බලලෝභය ද එබඳු මානසික ව්‍යාධියකි. එය උග්‍ර වන විට, පුද්ගලයා සැබෑ උත්මත්කයෙකු ලෙස හැසිරෙයි. මේවා හැඳින්විය හැකි හොඳම වචනය හව ව්‍යාධි යන්නයි.

සමාජයෙහි වෙසෙන පුද්ගලයන්ගේ මනැස දෙස සමීපව බැලීමෙන් ඔබට මෙබඳු හව ව්‍යාධි තව බොහෝ හඳුනා ගත හැකිය ඒවා වනාහි ජීවිතය විකෘති කර ගැනීමෙන් ඇති වන තත්ව වේ. නිර්මල ජීවිතයෙන් ඇත් වන තරමට මනැස රෝගී වන සැටි අපට පෙනේ. සෑම පුද්ගලයෙක්ම යම් හව ව්‍යාධියකින් පෙළෙන්නෙකි. එහි උග්‍රතාව පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වෙයි. මමංකාරයට හසුවීමෙන් පුද්ගලයාට සිදුවන ව්‍යසනය දැන් ඔබට පැහැදිලි වෙනවා ඇත. ඔබ තුළ ඇති හව අන්ධතාව දුරුවී ඇස් හැරීම අවශ්‍ය ය.

* * * * *

අලුත් සිතක්. අලුත් ජීවිතයක්

ඔබ මේ දැනට පරිහරණය කරන, අත්දකින මනුෂ්‍ය පිළිබඳ ඔබට සැහීමට පුළුවන් ද? මෙය කිසිදාක යමෙකු ඔබ නොඇසූ විධියේ ප්‍රශ්නයක් වන්නට ඇති. බොහෝ දෙනා මේ මනුෂ්‍ය මේ ආකාරයෙන්ම පිළිගෙන ජීවත් වෙනවා. හොඳ සිතියට එළඹ මේ මනුෂ්‍ය දෙස බැලුවොත් ඔබට පෙනේවි එහි බොහෝ දෝෂ පවතින බව. අපේ සිත් බොහොම සෘණ පැත්තට බරයි. මේ දේශනයෙන් මා බලාපොරොත්තු වෙනවා, මනුෂ්‍ය නිවැරදි කර ගත හැකි ආකාරය විමසා බලන්න.

මනුෂ්‍යේ දුබලතා, අධිකතා හා සෘණ ප්‍රවණතා අප දුටුවත්, ඒවා වෙනස් කර, මනුෂ්‍ය අලුත් කර ගැනීමට අප අලසයි නොසැලකිලිමත්. අපි මුළු ජීවිතයේ ම ඉගෙන ගෙන ඇත්තේ පවතින මනුෂ්‍ය ප්‍රශ්න කිරීමෙන් තොරව පිළිගෙන ඒ අනුව ජීවවීමටයි. මනුෂ්‍ය වෙනස් කර ගත හැකි දෙයක්. මනුෂ්‍ය වඩා නිරෝගී පැත්තට, ධනාත්මක පැත්තට, බුද්ධිය හා ප්‍රඥාව පැත්තට වෙනස් කර ගත හැකියි. මනුෂ්‍ය අලුත් කර ගන්නාම ජීවිතය අලුත් වෙනවා.

හොඳයි, මනුෂ්‍ය නිවැරදි දිශාවට වෙනස් කර ගන්නේ කෙසේ දැයි බලමු. පළමු පියවර, වර්තමාන ඔබේ මනුෂ්‍ය ස්වභාවය දැකීමයි. තමාගේ මනුෂ්‍ය දෙස බලන විට අපට පෙනෙනවා, එය අසහනකාරී බව. කොතරම් අසහනකාරී කල්පනා, හැඟීම් දවසේ ඇති වෙනවා ද? ඇතුළත පවතින මේ අසහනය ජීවිත්වීමේ සතුට

වසනවා. පුද්ගලයන් තුළ පවතින මානසික අසහනය හේතුවෙන් අසහනකාරී සමාජයක් පහළ වී තිබෙනවා.

මේ අසහනයට යටින් ඇත්තේ නොසැහීමයි. ඔබේ මනුෂ්‍ය ඉල්ලන දේ දෙස බලන්න. මනුෂ්‍ය කොතෙකුත් 'ඕනෑ' 'ඕනෑ' යි ඉල්ලමින් සිටිනවා. ඔබ දන්නවා මිනිසුන් සොයන දේ. ධනය, බලය, වස්තුව, තත්ත්වය, සැප පහසුකම්. මේ සියලු ඕනෑකම් යටින් ඇත්තේ සුබකාම ලෝභයයි.

මනුෂ්‍ය ඉල්ලන දේ දුන්නත් එය සැහීමට පත්වන්නේ නැහැ. යමක් ලැබුණාම සැහීමක් ලැබුණත් එය තාවකාලිකය. මනුෂ්‍යේ මූලික දුබලතාවක් නම් තමාට දැනට තිබෙන දේ අගය නොකිරීමයි. මනුෂ්‍ය වෙනස් කර ගැනීමේ එක් ක්‍රමයක් නම්, දැනට තමාට තිබෙන දේ අගය කරන්නට ඉගෙනීමයි. දැනට තමාට තිබෙන අගනා දේ හඳුනා ගනිමින් ඔබට දීර්ඝ ලැයිස්තුවක් සැදීම භාවනාවක් සේ කළ හැකියි. තමාට ලැබී ඇති ශරීරය, සිහි බුද්ධිය, ඉගෙනීමේ හැකියාව කෙතරම් වටිනවා ද? තමාගේ සෞඛ්‍යය. තමාගේ දෙමාපියන්, දරු පවුල, හිතවතුන්, තමාට ජීවිතයේ ලැබුණු අවස්ථා ආදිය දකින විට, ජීවිතයේ දැනට තමාට අගය කළ හැකි දේ කොතරම් තිබේදැයි ඔබට විස්මයක් ඇති වනු නිසැකයි.

අප මේ කතා කරන්නේ තමාගේ මනුෂ්‍ය ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීම ගැනයි. අප දුටුවා මනුෂ්‍ය අසහනකාරී බව. මේ අසහනයට යටින් ඇත්තේ නොසැහීම බවත් දුටුවා.

මනුෂ්‍ය දෙස බලන විට, පෙනෙනවා, මනුෂ්‍යේ හැම විටම වාගේ යම් ගැටුමක් පවතින බව. එක් අදහසක් තව අදහසක් සමඟ ගැටෙනවා. එක් අපේක්ෂාවක් තව අපේක්ෂාවක් සමඟ ගැටෙනවා. හොඳ-නරක, ආශාව-භය, අධ්‍යාත්මය හා ලෝකික ආශා, අතර නිරන්තර ගැටුම් අප තුළ පවතියි. මනුෂ්‍යේ ගැටුම් පවතිනවා පමණක් නොව, මනුෂ්‍ය ගැටුම් සොයයි. ගැටුම් නැතුව මනුෂ්‍යට සිටිය නොහැකියි. එසේ නොවේ ද ? ඇයි මේ ගැටුම් ? ගැටුම්වලට යටින් ඇත්තේ අවිනිශ්චිතතාවයි. කුමක්කරම්ද? නොකරම් ද? කොහි යම් ද? මෙසේ කරන්නට තිබුණානේද ? යනුවෙන් අපමණ අවිනිශ්චිතතාවක් මනුෂ්‍යෙහි තිබීම නිසා

ගැටුම්කාරීත්වයක් පහළ වී තිබේ. අවිනිශ්චිත මනැස හබල නැති රුවල් ඔරුවක් සේ සුළඟ හමන හමන දිශාවට යයි. ඔබ ජීවිතයේ යා යුත්තේ කොතැනට දැයි දන්නෙහි ද? තමාට අවශ්‍ය මොනවා ද? තමා කළ යුතු දේ, වැළකිය යුතු දේ මොනවාදැයි ඔබට පෙර දැකුමක් තිබෙනවා ද? ජීවිතයේ වටිනා දේ මොනවා ද? නොවටිනා දේ මොනවා ද? ඔබ ජීවත්වන්නට හදන්නේ මෙබඳු අවිනිශ්චිත වලින් යුක්ත මනැසකින්ය. තව අපේ වර්තමාන මනැසේ ස්වභාවයක් නම් පෙර සඳහන් කළ සාණාත්මක බවයි. ඔබ විමසා බැලුවොත් දකිනවා ඇති කොයිතරම් සාණ අදහස්, සාණ ආකල්ප, අමනාප, තමා තුළ තිබෙනවා ද කියා.

අප මේ දක්වා කළ විමසීමෙහිදී දුටුවා අපේ වර්තමාන මනැස අසහනකාරී බව, ගැටුම්කාරී බව, නොසැහීමෙන් පෙළෙන බව, අවිනිශ්චිතතාවෙන් යුක්ත බව. මේ සියල්ල තමා පිළිබඳ අමිහිරි සත්‍යයන් ය. මේ තත්වය ඒ පිළිගත යුතුව ඇත.

තවදුරටත් බලන විට පෙනෙනවා අපේ වර්තමාන මනැස කොතරම් අවුල් සහගත ද කියා. යමෙකු මතුපිටින් ඉතා නිරවුල්ව කතා කළත්, ඔහුට සමීපව බලන විට, ඔහු අවුල් බව දකිය හැකි වෙනවා. මනැස එහි ස්වභාවයෙන්ම අසංවිධිත ය. ඔබ එය පිළිගන්නවා ද? එය කොතරම් අසංවිධිත යත් තමා පුද්ගලයකිනි කීම පවා බෙහෙවින් මතුපිට කල්පනාවකි. තමා පුද්ගලයකිනි ඔබ සිතුවත්, සමීපව බලන විට ඔබ වනාහී විවිධ පුද්ගලයන් සමූහයක එකතුවකි. ඒ ඒ අවස්ථාවට විවිධ පුද්ගලයෝ ඔබ තුළ මතු වෙති. වරෙක ඔබ අහිංසකය. වරෙක ප්‍රචණ්ඩකාරිය. වරෙක සදාචාරිය, වරෙක සදාචාර විරෝධී ය. මෙබඳු වික්ෂිප්තතාවක සිටීමේ අපහසුව ඔබට හැඟෙනවා නිසැකය. මෙය සුව ඵලඹවන සිතක් නම් නොවේ.

ඉහත දැක්වූ තමාගේ මනැසේ ස්වභාවය ඔබට හරි හැටි පෙනෙනවා නම්, මෙය වෙනස් කර ගත යුතුය යන හැඟීම ඔබට ඇති වනු නිසැකය. මනැස සහනශීලී කර ගන්නේ කෙසේ ද? සැහීමෙන් යුක්ත වූවක් කර ගන්නේ කෙසේ ද? මනැස සාමකාමී කර ගන්නේ කෙසේ ද? මනැස නිරවුල් කර ගන්නේ කෙසේ ද?

ඇත්ත වශයෙන් අපේ වර්තමාන මනැස පිරිසිදු කර ගත හැකි ද යනු අප විමසිය යුතු වටිනා මූලික ප්‍රශ්නයක් වෙයි. මනැස පිරිසිදු වන්නේ කෙසේ ද?

ඉහත අප දටු අසහන, අතෘප්ති, ගැටුම් හා අවුල් සියල්ල මනැස කිලිටි වීමෙන් පහළ වූ තත්ත්ව බව පෙනේ. කිලිටි මනැසකින් ජීවත්වීම අපහසු ය.

මනැස පිරිසිදු කර ගැනීමේ ක්‍රියාව සිහියයි. මනැසේ විෂමතාවට ප්‍රතිකර්මය සිහියයි. මේ අවස්ථාවෙහි මා ඔබෙන් ඉල්ලා සිටිනවා, සවන් දීම නවතා ස්වල්ප වේලාවක් තමා තුළ සිහිය උපදවා ගන්නා ලෙසයි.

සිහිය යනු කුමක් ද? සිහිය යනු තමාගේ ශරීරය කෙරෙහි, ක්‍රියාව කෙරෙහි, සිත කෙරෙහි, පරිසරය කෙරෙහි සංවේදී වීමයි. එවිට ශරීරය, ක්‍රියාව, සිත, පරිසරය වඩා සියුම්ව දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා. එසේම සිහිය යනු අවදිබවකි. අවදියට පත්වීමකි.

අප තවදුරටත් සිහිය හඳුනා ගනිමු. පළමුකොට ඔබට පුළුවන් තම ශරීරය කෙරෙහි සිහිය උපදවා ගැනීමට. හිස මුදුනේ සිට, දෙපතුළ දක්වා තම ශරීරය මනාව හඟින්න. ඉතා සියුම් ව ශරීරයේ මේ මොහොතේ පවතින ස්වභාවය හඟින්න. මේ මොහොතේ දැනෙන සංවේදන, උෂ්ණය, සීතල, පහසුතා - අපහසුතා, සියල්ල ඉතා සියුම් ව හා සංවේදීව බලා සිටින්න.

සිහියෙන් යුක්ත ව ඉරියව් පැවැත්වීම ද එහි කොටසකි. අතපය හසුරුවීම, ඇවිදීම, ආහාර ගැනීම, හිඳීම, කතා කිරීම, සවන්දීම, ආදී එදිනෙදා අප කරන සෑම ක්‍රියාවක්ම ඔබට සිහියෙන් යුක්තව කළ හැකියි. යම් විටක සිහියෙන් තොර වුවහොත්, ඔබ හැසිරෙන්නේ යන්ත්‍රයක් ලෙසිනි. අලුත් සිතක් ඇති කර ගැනීමට නම්, ඔබ තුළ ඇති යාන්ත්‍රිකත්වය බිඳ දමිය යුතුවේ.

අපි ඕනෑවට වඩා මනසට අවධානය දෙමු. මෙය විෂම තත්ත්වයකි. මනැසට දෙන අවධාරණය අපි යොමු කළ යුත්තේ ශරීරයටය. මක්නිසාද යත් සැබවින් ජීවත්වන්නේ ශරීරයයි.

සිහියෙහි දෙවන තලය මනැස කෙරෙහි සිහියෙන් යුක්ත වීමයි. එනම් මනැස දකින සිහියයි. පළමුකොට ඔබ මනැස දෙස සිහියෙන් බැලීමට ඉගෙන ගත යුතුය.

විවේක ඇති විටෙක අවධානය ඇතුළට යොමු කර තමාට ඇති වන කල්පනා, හැඟීම්, මතක, අපේක්ෂා ආදී වෛතසික දෙස බලා සිටින්න. ඒවා නැඟෙන්නට ඉඩ හැර, මැදිහත් නොවී, 'හොඳයි - නරකයි' යනුවෙන් විනිශ්චයෙන් තොරව, කේරීමෙන්, තොරව මැදිහත්ව බලා සිටින්න. නැඟෙන සිතුවිලි පිලිගැනීමක් එහි නැත. මර්දනයක් ද නැත. සිතුවිලි දෙස බලා සිටින "මම" යැයි පුද්ගලයෙක් ද එහි නැත.

ඉතා සියුම් ව තම මනැසේ ක්‍රියාකාරිත්වය දකින විට, ඔබට තම මනැසේ විවිධ ස්වභාව අවබෝධ වන්නට පටන් ගනියි. අප තුළ පවතින ප්‍රබල අවිද්‍යාව මනැසේ ස්වභාවය නොදැනීමයි. සිත දෙස බැලීමෙන් ඒ අවිද්‍යාව දුරු වෙයි. මේ ස්වයං නිරීක්ෂණ හැකියාව වර්ධනය කර ගත් විට, ඔබ තම ක්‍රියාව, කතාව, කල්පනා දෙස ඉහළ තලයක සිට බලනවා නම් මෙය සිටිය හැකිය. මෙය මනෝවිද්‍යාවේ හඳුන්වනු ලබන්නේ සම්ප්‍රජානනය යනුවෙනි.

සිහියෙහි තව කාර්යයක් නම් සමස්ත දැකුමයි. දැනට අප පරිහරණය කරන පුද්ගල සිත පටුය. එයට පෙනෙන සීමාව, එහි දර්ශණ පථය කුඩාය. ඔබ සිහියට පත් වන්නට පත්වන්නට සිතේ දර්ශණ පථය පුළුල් වේ. ඔබ යම් දෘෂ්ටියක සිට සිතන විට, සිහිය එහි පටුබව පෙන්වයි. පුද්ගල සිත ආත්මකේන්ද්‍රීය ය. එය හැම දෙයක්ම දකින්නේ, තමාගේ රූපී අරූචිකම්, තමාගේ දෘෂ්ටි, තමාගේ අපේක්ෂා අනුවයි. තමාගේ සිතුවිලි පටලය තුළ සිට බලන විට, යථාර්ථය පෙනෙන්නේ නැත. සිහිය යනු යකාර්ථය දකින සිතේ පැහැදිලි බවයි.

මෙහිදී දෘෂ්ටිය යනු කුමක් දැයි පැහැදිලි කිරීම අවශ්‍ය වෙයි. දෘෂ්ටි යනු අප අපේ චිත්තනයට පනවා ගෙන ඇති රාමුයි. අභාග්‍යයකට තමාගේ දෘෂ්ටි තමාට පෙනෙනවා අඩුය. එය පෙනෙන්නේ අන්‍යයන්ටය. සිහිය වැඩෙන්නට වැඩෙන්නට ඔබට තම දෘෂ්ටි තම මානසික පටුතා, අධිගතා පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා ඇත.

මේ සියල්ලෙන් හෙළිවන සත්‍යය නම් සිහිය කෙරෙන් ප්‍රඥාව පහළ වන බවයි. සිහිය කෙරෙන් සිත පැහැදිලි වන්නට වන්නට යථාර්ථය දර්ශනය වේ. ප්‍රඥාව යනු යථාර්ථ දර්ශනයයි. මා මෙතෙක් උත්සාහ කළේ අලුත් සිතක් ඔබට අවශ්‍ය නම් එය පහළ කර ගත හැක්කේ සිහිය කෙරෙන් බවයි. මෙය සිදුවන ආකාරය මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය තුළින් පැහැදිලි කළ හැකියි.

දැනට මොළය පවතින්නේ එක්තරා සියුම් නිද්‍රා අවස්ථාවකය. එසේ සිදුව ඇත්තේ, මනැස විසින් සකසන ලද පරිපථවල බලපෑමයි. ඒ පරිපථ තුළ මොළය ක්‍රියා කරන්නේ, දෙන ලද දෘෂ්ටි, ආකල්ප, නොදැනුවත්කම්, මානසික පුරුදු ආදිය තුළ සිටය.

සිහිය අවදිකර ගන්නට, ගන්නටඑම පරිපථවල තත්වාරෝපනය දුබල වී සමස්ථ මොළය නිදහස් වන්නට පටන් ගනියි. මෙසේ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අවදි වෙමින් පූර්ණ සිහියට පත්වත්ම, දැනට පවතින මනැස නවතියි. ඔබ ගැඹුරින් ගැඹුරට සිහිය පැහැදිලි කර ගනිමින් යන ඕනෑම විටෙක මනැස නැමති නිද්‍රාවෙන් අවදිවීමට ඉඩ ඇත. මනැස නැවතුන විට ඔබ පෙර අත් නොදුටු ආශ්චර්යමත් නව විඥාන තලයක් නිරාවරණය වන්නේ ය. එය වනාහි නිර්මල විඥානයයි. එය අපුද්ගලය. විශ්වයට විවෘතය. පරිපූර්ණය.

මනැසේ ස්වභාවය අපි පෙර දුටුවෙමු. මනැස යනු ඔබේ පැරණි සිතයි. මනැස ගිලිහී ගිය විට පහළ වන නිර්මල විඥානය ඔබේ අලුත් සිත ය. ඇත්ත වශයෙන් ඔබේ සත්‍ය ස්වභාවය මනැස නොව ඒ නිර්මල විඥානයයි.

පූර්ණ සිහිය යනු මොළයේ පූර්ණ අවදිවීමයි. එක්වරක් හෝ මොළයේ පූර්ණ අවදිය සිදු වුවහොත්, එහි තිබූ මැනැසෙහි තත්වාරෝපන දුර්වලවෙයි. පූර්ණ අවදියට ඔබ පත්වන වාරයක් පාසා මොළය අලුත් වෙයි. සිත අලුත්වෙයි. ඒ හේතුවෙන් ඔබේ ජීවිතය අලුත් වෙයි.

(31.01.2013 දින කැළණි විශ්වවිද්‍යාලයේ ව්‍යාපාර හා කළමනාකරණ අධ්‍යයන පීඨයේ කළ දේශනය)

* * * * *

පූර්ණව ජීවත්වීමට පූර්ණ සුවය දැන ගත යුතුය.

මා කැමතියි, ජීවත්වීමේ සුවය ගැන විමසා බැලීමක් කරන්නට. ජීවත්වීම සුවදායක ද? එවැනි සුවයක් තිබේ නම් එය බහුලව අත්දැකීමින් ජීවත්වන්නේ කෙසේ ද? ජීවත්වීමේ සුවය යටපත් කරන, වළක්වන සාධක මොනවා ද? යනුවෙන් මෙහිදී අපි විමසා බලමු.

ජීවිතයේ සුවය පිළිබඳ මූලික සත්‍යයක් මා ඔබට මෙහිදී පෙන්වා දීමට කැමතියි. එය ඉතා සරල සත්‍යයක්. ඒ වගේ ම එය ඉතා ගැඹුරුයි. යමක් ඉතා සරල වුනාම අපට එය නොපෙනෙන නැති ස්වභාවයක් තිබෙනවා. මේ පෙන්වා දෙන කරුණත් එවැන්නක්.

පළමුකොට මෙහිදී අප තේරුම් ගත යුතු වචන දෙකක් තිබෙනවා. එනම්, ජීවය හා ජීවිතය අතර වෙනසයි. ජීවය යනු අප උත්පත්තියෙන් ලබන ප්‍රාණයයි. ජීවිතය යනු අප එකිනෙකා ඒ මත ගොඩ නගා ගත් තත්ත්වයයි. වෙනත් වචනයෙන් කිවහොත් ජීවිතය සංස්කාරයක්. එය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වෙනවා.

මේ අනුව සුවබර ජීවිතය අපට මෙහෙම නිර්වචනය කළ හැකියි. සුවබර ජීවිතය යනු ජීවයට හිතෙහිව ගොඩනගා ගන්නා ජීවිතයයි. ජීවිතය අවශ්‍යයෙන්ම සුවබර විය යුතුයි.

අපේ ජීවය ඉතා සංවේදීයි, සවිඥානකයි. එය බාහිර ලෝකයට ප්‍රතිචාර දක්වනවා. කෙනෙක් මට දයාබර සිනාවක් පානවා. එය මගේ ජීවය හඟින්නේ මගේ ජීවිතයට දැක්වූ හිතෙහි බවක් ලෙසයි. මට ඒ පුද්ගලයා හැඟෙන්නේ මිත්‍රයකු ලෙසයි. මිතුරා යනු තමාගේ ජීවියට හා ජීවිතයට හිතෙහි තැනැත්තා ය. අනෙකකු ඔබට හිතෙහි වචනයක් හෝ ක්‍රියාවක් කළා ම, ඔබේ ජීවය එය හඟින සැටි ඔබට සංවේදී ව දැක ඇත. නිදර්ශනයක් ලෙස අන්‍යයන් ඔබට පවසන මේ වදන් කෙරෙහි ඔබේ ජීවය ප්‍රතිචාර දක්වන සැටි ඔබට සිහිපත් කළ හැක.

- ඔබට සුභ උදෑසනක් වේවා!
- මම ඔබේ ක්‍රියාව අගය කරනවා!
- මට ඔබේ ප්‍රශ්නය තේරෙනවා.!
- ඔබ වෙනුවෙන් මට කළ හැක්කේ කුමක් ද?
- ඔබට ඕනෑ මොනවා ද?

මෙවැනි වදනක් අනෙකකු අවංක සිතෙන් කියනු ලැබීමත් සමඟ ඔබේ ජීවය සතුටට පත්වන සැටි ඔබට දැකිය හැක. මේ ආකාරයෙන්ම අන්‍යයන් ඔබට ගෞරවය, පිළිගැනීම, අවබෝධය, සහානුභූතිය හා ආදරය දක්වන විට ද ඔබේ ජීවය සතුටට හා ප්‍රබෝධයට පත් වෙනවා.

මිලඟට ඉහත කී වර්ගයාවේ විරුද්ධ පැත්ත බලමු. 'නුඹට කවදාවත් හරි යන්නේ නැහැ' වැනි අකාරුණික වදනක් යමෙකු කීවොත් ඔබේ ජීවය කම්පා වෙයි. අනෙකා ඔබ කෙරෙහි ප්‍රවණ්ඩ ව, වෛර සහගත ව හැසිරීම, ඊර්ෂ්‍යා සහගත ව හා ආත්මාර්ථකාමී ව හැසිරීම ඔබේ ජීවය අර්ථකථනය කරන්නේ 'නුඹ මියේවා' යි ඔහු කීවා ලෙසිනි. ඇත්ත වශයෙන් යමෙකු කෙරෙහි අන්‍යයන් එසේ ජීව විරෝධී ව හැසිරෙන විට, ඔහුගේ ජීව ශක්තිය කෙමෙන් බිඳ වැටී, මරණය කරා ඔහු සමීප වෙයි. ඔබට වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන් අනෙකකු මරණය කරා පැමිණ විය හැකිය.

මේ විධියටම ජීවිතයේ පුද්ගලයකුට සිදුවන විවිධ සිද්ධි ඔහුට ජෛවමය වශයෙන් බලපාන සැටි තේරුම් ගැනීම වැදගත්ය. ජීවය උද්දාමයට පමුණුවන සිද්ධි වන්නේ, ප්‍රාර්ථනාවක් ඉෂ්ට වීම, යම් පහසුකමක් හෝ සම්පතක් ලැබීම, ප්‍රශංසාවට ලක්වීම වැනි ධනාත්මක ඒවායි. එවැන්නක් වුනාම ජීවය සතුටට පත් වෙනවා.

ජීවිතයේ නරක සිද්ධි එනම්, රැකියාව නැති වීම, බිරිඳ හෝ සැමියා හැරයාම, ධන භානිය, බලාපොරොත්තු බිඳ වැටීම ප්‍රියයකුගේ මරණය ජීවය හඟින්නේ තමා මරණයට පමුණුවන සිද්ධි ලෙසයි. එහෙම නොවේ ද? ඒවා අඛියස මරණය අඛියසදී මෙන්ම අසරණ බවට හා කඩා වැටීමට ජීවය පත්වෙනවා.

මේ අනුව මිනිසුන් අන්‍යයන් කෙරෙහි දක්වන වර්යා දෙආකාර බව පෙනේ. ජීව හිතොයමි වර්යා හා ජීව සතුරු වර්යා වශයෙනි. සතුරා යනු තමා ජීවය විනාශ කරන්නායි. අපට ජීවත්වීමට සිදු වන්නේ විවිධාකාර සතුරන් හා සතුරු බලවේග වලින් ආරක්ෂා වෙමිනි. සත්ව ලෝකය දෙස බලන විට එය හොදාකාර ව පෙනෙයි. ජීවත්වීමේ අරගලයේදී අප මැඩ නැඟී සිටින්නට බොහෝ දෙනා තරග කරනවා. අන්‍යයන් විනාශ කිරීම සඳහා ඔවුන් තර්ජනය, වර්ත ඝාතනය, අවස්ථා අහිමි කිරීම, සම්පත් පැහැර ගැනීම, යටපත් කිරීම, කොන් කිරීම මෙන්ම ඝාතනය ද යොදා ගන්නවා.

සතුරන් හෝ සතුරු බලවේග දෙවර්ගයක් තිබෙනවා. එනම් බාහිර සතුරන් හා සතුරු බලවේග හා අභ්‍යන්තර සතුරන් හා සතුරු බලවේග වශයෙනි. අප බොහෝ දෙනා නොදන්නා කරුණක් නම්, තමාගේ ජීවයට එරෙහි වන සිතන හා ක්‍රියා සතුරකු තමා තුළ ද සිටින බව. තමා තුළ සිටින සතුරා ඔබ හඳුනා ගෙන තිබෙනවා ද? එවැන්නෙකු තමා ඇතුළත සිටින බවට හොඳම නිදර්ශනය සියදිවි නසා ගැනීම ය. එහිදී ඇතුළත සතුරා ජීවත්වන්නා මුළුමනින්ම ඝාතනය කර දමයි.

මනුෂ්‍යයා ඇතුළත සිටින සතුරා ප්‍රකට මනෝ විද්‍යාඥයකු වූ, සිග්මන්ඩ් ප්‍රොයිඩ් හැඳින්වූයේ මනුෂ්‍යයා තුළ වෙසෙන 'වෘකයා' යනුවෙනි. සෑම මනුෂ්‍යයකු තුළම වෘකයෙක් වෙසෙන්නේ යැයි ඔහු කීවේය. ඒ වෘකයා දෙආකාරයකින් ක්‍රියා කරයි. බාහිර මනුෂ්‍යයන්,

විනාශ කරන්නෙකු ලෙසින් හා තමා විනාශ කරන්නෙකු වශයෙනි. අතීතයෙහි මිනිස්සු ගොඩ නැගූ සියලු ශිෂ්ටාචාර පොළොවට සමතලා කරන ලද්දේ මේ වෘකයා විසිනි. සමාජයෙහි මිනිසුන් සතුටෙන් හා සාමයෙන් වාසය කරනු දැකීමට උඟ අකමැතිය. මිනිසා අපරාධ, දූෂණ, මනුෂ්‍ය ඝාතන, යුද්ධ, ත්‍රස්තවාදී ක්‍රියාවලට පොළඹවන්නේ මේ වෘකයා ය. මේ වෘකයා මතු වීම වැළැක්වීමට සෑම සමාජයකම නීතිය හා දණ්ඩනය ක්‍රියාත්මක කෙරේ. යම් විටෙක නීතිය ක්‍රියාත්මක වීමේ බලය හා රාජ්‍ය පාලනය තාවකාලික ව හෝ බිඳ වැටුණ විට හැම පසින් ම වෘකයන් මතු වන සැටි අප දක ඇත.

ඇතුළත සතුරා ක්‍රියා කරන දෙවන ආකාරය වන සියදිවි නසා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් අප දුටුවා සේ, තමා විනාශ කර ගැනීමට විවිධ ආකාරයෙන් ක්‍රියා කිරීමයි. එය සෘජු ස්වයං ඝාතනයේ සිට, සියුම් වෙමින් හා වක්‍ර වෙමින් විවිධ ස්වරූප ගනිමින් අපේ සිතෙහි ක්‍රියාත්මක වෙයි. එහි සියුම් ස්වරූප කීපයක් අපි හඳුනා ගනිමු.

ඔබ දැකලා තියෙනවා ද, තමා විසින් තමාගේ සෞඛ්‍යය විනාශ කර ගන්නා මිනිසුන්? ඔවුන් තුළ ක්‍රියාත්මක වන්නේ මරණයේ බලවේගය බව පැහැදිලියි. මත්පැන් බීම, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය, ධූම පානය තම සෞඛ්‍යයට හානිකර බව දැන දැනත් ඇතැම් මිනිස්සු ඒවා භාවිත කරනවා. ඒ වගේම සමහරු තමාට රෝගයක් වැළඳී ඇති බව දැන දැනත් එයට නිසිප්‍රතිකාර ලබා නොගෙන කල් අරිනවා. මෙහෙම ඔවුන් හැසිරෙන්නේ, තමා තුළ ඇති මරණ චේතනාව නිසායි.

තමා තුළ ඇති මරණ චේතනාව ඇතුළත සතුරෙකු සේ තම ජීවිතය සියුම් ආකාරවලින් විනාශ කරයි. බොහෝ දෙනා තම ජීවිතය අසාර්ථක වීම ගැන දෙමව්පියන්ට, රජයට, පාසලට, හා සමාජ ක්‍රමයට ඇඟිල්ල දික් කරති. එහෙත් ඊට සැබෑ හේතුව තමා තුළ ක්‍රියාත්මක වූ ජීව විරෝධී මානසිකත්වයයි. එය තම ජීවිතය අසාර්ථක කරන්නට විවිධාකාරයෙන් ක්‍රියාකර තිබේ. මේ ඇතුළත සිටින පුද්ගලයා ක්‍රියා කරන ආකාරය දැකීම ඉතා අවශ්‍යය. පහසුවෙන් ජීවත්වීමට කැමති මිනිසා අපහසුවෙන් ජීවත්වීමට පොළඹවන්නේ මේ ජීව විරෝධී මානසිකත්වයයි. එය වනාහි

තම ඇතුළත සිටින ආත්ම ඝාතකයාය. සුවසේ ජීවත්වීමට කැමති මිනිසා තම ජීවිතය දුකක් බවට පමුණුවා ගන්නා සැටි, සාමයෙන් ජීවත්වීමට කැමති මිනිසා ගැටුමට හා යුද්ධයට ම අර අදින සැටි. තමාගේ සතුටට සුවයට හා යහපැවැත්මට එරෙහිව තමා තුළ පවතින චේතනා ක්‍රියා කරන සැටි ඔබට බලා ගත හැක. පීඩිත මානසිකත්වයෙන් සිටීමේ කැමැත්ත ද මේ ආත්ම ඝාතකයාගේ ලක්ෂණයකි. අපේ මානසික පුරුද්ද අනුව උදෑසන පහන් සිතෙන් අවදි වූවත්, දවසේ කටයුත්තක් පිළිබඳ පීඩාකාරී සිතුවිල්ලක් මනැසට නගා ගෙන, ඒ පහන් සිත නැති කර ගැනීමයි. ස්වභාවික ව සිතට නැගෙන සහනය හා සැනසිල්ල ඊළඟ මොහොතේ දී, අසහනකාරී සිතුවිල්ලක් උපදවා යටපත් කර ගැනීමේ මානසික පුරුද්ද ඔබට හඳුනා ගත හැකිය.

සහනයෙන් හා සැනසිල්ලෙන් සිටිනු වෙනුවට අපට ඇතුළතින් වුවමනා වන්නේ පීඩිත සිතෙන් සිටීමට ය. ඒ අනුව සහනයෙන් හා සැනසිල්ලෙන් සිත පවතින බව දැකීමත් සමග අපි යම් කාර්යයක, සිතුවිලි දාමයක හෝ ගැටළුවක සිතින් නියුක්තව වෙමු. එනම් සිත සැහැල්ලුවෙන් තිබෙනු දකින විට අප කරන්නේ යම් ගැටළුවක් සිහිකර හිස බර කර ගැනීමයි. නිදර්ශනයක් වශයෙන් මමංකාරය පෙරටු කර ගෙන සිටීම කෙතරම් බරක් දැයි බලන්න. මනැසේ ක්‍රියාත්මක වන තමා දුකට පමුණුවන ජීව විරෝධී මානසිකත්වයේ විවිධ ස්වරූප හඳුනා ගැනීමට අවදියෙන් සිටීමේ වැදගත් බව මෙයින් වැටහෙනවා ඇත. එවැනි චේතනාවක් පහළ වූ වහාම තමාගේ ජීව හිතෙහි ආකල්පය කරා ආපසු යෑම අවශ්‍ය ය. නිරන්තරයෙන් ඒ අනුව ඔබට තමාගේ සිහි කැඳවන මේ ප්‍රශ්න අසා ගත හැකිය.

මේ අවස්ථාවේ දී.....

- සුවදායීව සිටීමට මා කළ යුත්තේ කුමක් ද?
- නිදහස් සිතින් සිටීමට මා කළ යුත්තේ කුමක් ද?
- සාමයෙන් සිටීමට මා කළ යුත්තේ කුමක් ද?
- මට සිටිය හැකි පහසුම තත්වය කුමක් ද?

අප මේ දක්වා තේරුම් ගත් දේ දෙස ආපසු බැලුවහොත් අප දුටුවා, සුවඹර ජීවිතය යනු තමා ජීවයට හිතෙහිව ගොඩනගාගත් ජීවිතය බව. එසේ ම ලෝකයෙන් තමාට එල්ල වන අන්‍යයන්ගේ ප්‍රතිචාර තමාගේ ජීවය හඟින්නේ එක්කෝ ජීව හිතෙහි ජීවා ලෙස ය, නැත්නම් ජීව සතුරු ක්‍රියා ලෙස ය.

ජීව සතුරු බලවේග බාහිරත ලෝකයේ අපමණ තිබෙනවා. ඒ වගේ ම තමා ඇතුළත් තිබෙනවා. තමා තුළ තිබෙන ජීව සතුරු බලවේගය තමා විනාශ කිරීමට නොයෙක් ස්වරූපයෙන් ක්‍රියා කරනවා. මේ ස්වභාවය තේරුම් ගත්තාම අන්‍යයන් කෙරෙහි මෙන් ම තමා කෙරෙහි ද කෙසේ හැසිරිය යුතු ද යන්න පැහැදිලි වෙනවා. අප හැසිරිය යුත්තේ තමා කෙරෙහි මෙන්ම අන්‍යයන් කෙරෙහි ද ජීව හිතෙහි ලෙසය. මෙහිදී ජීවහිතෙහි විම යන්නෙහි ගැඹුරු ස්වභාවය අපි මිලගට විමසා බලමු.

ජීවය ජීවත්වන්නාට නිසගයෙන්ම සුවදායක ය. මෙය අප වටහා ගත යුතු මූලික ජීව සත්‍යයකි. ජීවය හා සුවය නිසගයෙන් එක්ව යන බැවින් සුවසේ සිටීමට ඔබ අමුතුවෙන් කිසිවක් කළ යුතු නැත. කළ හැකි එකම දෙය ජීවයටබාධා නොකර ගලා ගෙන යන්නට ඉඩ හැර සිටීමයි.

ජීවය යනු නිත්‍ය වූ පවතින්නක් නොව, මොහොතනේ මොහොත උල්පතකින් සේ මතුවෙමින් පවතින අඛණ්ඩ ශක්ති ධාරාවකි. එය නිපදවෙන්නේ ශරීරයේ සෑදී පවතින බිලියන ගණන් වූ සෛලවලිනි. එක් එක් සෛලයෙන් නිපදවන අංශු මාත්‍ර ජීව මාත්‍ර එක්වී ශරීරයෙහි සමස්ත ජීවය පහළ වෙයි.

අප ජීවය අත්දකින්නේ, හඟින්නේ මනූෂ්‍ය කේන්ද්‍රය කර ගෙන ය. මනූෂ්‍ය වනාහී ජීවය මත පසුකාලීන ව ගොඩනගා ගත් තත්ත්වයකි. මනූෂ්‍යේ සිතුවිලි විසින් ජීවය පෙළෙයි. මනූෂ්‍ය මූලික ඡායයන් අපහසු තත්වයකි. කොටින් ම මනූෂ්‍ය සුවදායක වූවක් නොවේ. මෙය තේරුම් ගත යුතු වැදගත් සත්‍යයක්.

ඇයි මනූෂ්‍ය සුවදායක නොවන්නේ? එය නිරන්තරව පවතින්නේ යම් කිසි අසහනයක ය, අතෘප්තියක ය. ගැටුමක ය. ඔබ තමා දෙස බැලුවොත් පෙනෙවි හැම විටම මනූෂ්‍ය තුළ යම්

අසහනය, අතෘප්තිය හා ගැටුම නැතුව මනැසට පැවැතින්නට බැරි බව. දිනක් යම් තැනැත්තෙක් මෙසේ කියනු ඇසිණ. 'ප්‍රශ්නයක් නැති විට ජීවත්වන බවක් දැනෙන්නේ නැහැ' මිනිසුන්ට තමන් ජීවත් වන බව දැනෙන්නේ ගැටළුවක් සමග පොර බද්දේ යි.

මනැස අවශ්‍ය නැතැයි මෙහිදී මම නොකියමි. අපට ජීවිතයේ බුද්ධිමත් ව සිතා බලා තීරණ ගැනීමට, සැලසුම් කිරීමට, තර්කානුකූලව සත්‍යය ගවේෂණයට මනැස අවශ්‍ය ය. එහෙත් එතැනින් එහා ඇති වන මානසික සිතුවිලි පටලය අනවශ්‍ය ය. මානසික සිතුවිලි සෘණාත්මක වුව ද ධනාත්මක වුවද, ජීවයට අපහසුවකි. මනැසේ කේන්ද්‍රය වන "මම" යන පුද්ගල සංඥාව ජීවයට සැබෑ බරකි.

ජීවය එහි නිසග සුවය අත්දැකින්නේ මනැස හා එය කේන්ද්‍රීය කර ගත් 'මම' හා එහි සිතුවිලි ජාලය සංසිඳුණු මොහොතේ ය. එසේ මනැස ගිලිහුණ විට ජීවයට දැනෙන සුවය හා නිදහස ආශ්චර්යමත් ය. යමෙකුට පූර්ණ ව ජීවත්වීමට අවශ්‍ය නම්, පළමු කොට ඔහු ජීවයේ නිසග පූර්ණ සුවය අනාවරණය කර ගත යුතුය. එතැන් සිට ඒ සුවය බහුලව අනාවරණය කර ගන්නා ආකාරයට තමා ජීවන ප්‍රතිපදාව සකසා ගත හැකි වනු ඇත.

* * * * *



ලෝකයට ඉහළින් සිටීම

මේ දේශනයෙන් මා අදහස් කරනවා, ඔබට අධ්‍යාත්මයට පිවිසිය හැකි දොරටුවක් පෙන්වා දෙන්නට. අධ්‍යාත්මය කීවාම බොහෝ දෙනා සිතන්නේ එය දුෂ්කර යෝග භාවනා, සාධන කුලීන් හෙළි කර ගත යුතු උත්තර තලයක්ය කියලයි. එක් එක් ආගම එය පෙන්වා දෙන්නේ, තම ඇදහිල්ල හා ලබ්ධිය සම්බන්ධ කර ගෙනයි.

අධ්‍යාත්මය යනු සරල ව හැඳින්වුවහොත්, එය ඔබ දැනට සිටින මනුෂ්‍යත්වය නිදහස් වන්නට වන්නට හෙළි වන නිර්මල සිතියයි. එයයි, ඔබේ හරය. එයයි, ඔබේ සත්‍ය ස්වභාවය. එය හෙළි වන්නේ මනුෂ්‍ය හා ඉන් මැවෙන ලෝකය ඉක්ම වූ විට ය.

ලෝකය ඉක්මවා දැකින්නේ කෙසේදැයි අපි බලමු. මෙහිදී සංසිද්ධි දෙකක් ඔබ තේරුම් ගන්න ඕනෑ. එනම්, ලෝකය ස්පර්ශ කිරීම හා ලෝකය ස්පර්ශ නොකිරීම යනුයි. මෙය ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් අවබෝධ කර ගැනීම අවශ්‍යයි.

ලෝකය ස්පර්ශ කිරීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මනුෂ්‍ය ලෝකය සමඟ ඇලීම හෝ ගැටීමයි. ලෝකය ඉතා ආකර්ෂණීයයි. මෙහි හැම අත ම ඇත්තේ අපේ මනුෂ්‍ය ආකර්ෂණය කරන දේ ය. ඔබ යමකට වසඟ වී එය ග්‍රහණය කිරීම කුලීන් ඔබ ලෝකය ස්පර්ශ කරනවා. වෙළඳ දැන්වීමක් දෙස බලන්න. එය ඔබ ප්‍රිය කරන, ඔබේ ආශාව අවුස්සන යම් රූපයක් පෙන්වා, ඔබ ඒ වෙළඳ භාණ්ඩයට ඔබ අද්දවා ගන්නට බලනවා. ඔබ දේශපාලන

කතාවකට සවන් දෙන විට, කථිකයා ඔබේ ආවේග අවුස්සා ඔහුගේ පක්ෂයට ඔබ අද්දවා ගන්නට බලනවා. අපි හිතමු, යමෙක් ඔබට ප්‍රශංසාවක් කරනවා ය කියා. ඔබ 'මේ ප්‍රශංසාව මට හොඳයි' කියා භාර ගන්නවාත් සමග ඔබේ මමංකාරය උද්දාමයට පත්වෙනවා. ඉන් ඔබ ලෝකය ස්පර්ශ කරනවා. යම් දෙයක් කෙරෙහි ඇලීමෙන් මෙන් ම ගැටීමෙන් ද ඔබ ලෝකය ස්පර්ශ කරනවා.

ගැටීම සිදු වන්නේ ලෝකයේ යම් දෙයකට එරෙහිව ඔබ මමංකාරයෙන් නැගී සිටීම කෙරෙන් ය. නිදර්ශනයක් බලමු. යමෙක් ඔබ දක්වන අදහසක් ප්‍රතික්ෂේප කරන විට ඔබ තුළ සියුම් කෝපයක් හටගන්නවා. ඔබ ඒ කියූ දෙයට විරුද්ධ ව ප්‍රතික්‍රියා දක්වමින් ඒ පුද්ගලයා හෙළා දකිනවා. මෙහි දී ද ඔබ ලෝකය ස්පර්ශ කරනවා.

අප ලෝකය ස්පර්ශ කරන්නේ, තමන්ගේ මමංකාරය නමැති හස්තයෙන්. සමහර ඒවා ස්පර්ශ කළාම ප්‍රීතිය, උද්දාමය, ජයග්‍රහණය, ආඩම්බරය ඇති වෙනවා. තව සමහර දේ ස්පර්ශ කළාම, කළකිරීම, කැළඹීම, දුක, ශෝකය, කෝපය ඇති වෙනවා. මෙය හරියට යම් රසක් දිව ගා බැලීම වැනියි. සමහර දේ රසයි. සමහර දේ කිත්තයි.

මෙය ඔබට ප්‍රායෝගික ව අවබෝධ කළ හැකියි. ඔබ පුවත් පතක එන සිද්ධි ස්පර්ශ කළා ම, එනම් මානසික ව ඇතුළට ගත්තාම සිදුවන දේ ඔබ අත්දැක ඇත. එවිට ඔබට සිදු වන්නේ දවස පුරා කණස්සල්ලෙන් ජීවත්වීමට ය. ජීවිතයේ දී අපට බොහෝ දේ සිදු වේ. වරෙක ලාභය, වරෙක පාඩුව, වරෙක ජය වරෙක පරාජය, වරෙක දුක, වරෙක සැප ආදී වශයෙනි. මේ සිද්ධි 'මට වුනා' යනුවෙන් මමංකාරය හා සම්බන්ධ කර බැලීමත් සමග, ඇතැම් විට මල් අත ගැවා සේ, තව විටෙක කටු අත ගැවා සේ තව විටෙක කසළ අතගැවා සේ ඔබට හැඟෙයි.

මෙම අවබෝධයෙන් ඔබට හැකි ද, ලාභය මෙන්ම අලාභය ද, ආත්මීය වශයෙන්, ග්‍රහණය නොකර සිටීමට? එවිට ඉන් උද්දාමයක් හෝ කළකිරීමක් ඔබ තුළ ජනිත නොවේ. ඉන් අදහස් වන්නේ උකටලී ව වෙන දෙයක් වුනා වේයැයි සිටීම නොවේ. ඇත්ත වශයෙන් මානසික ව නොඇලී නොගැටී සිටිමින්

ජීවිතයේ බරපතල අභියෝගවලට පවා වඩා කාර්යක්ෂම වඩා සාර්ථක ව මුහුණ දිය හැකිය.

එහෙත් අපට ඕනෑ සුභ පැත්ත පමණක් ග්‍රහණය කර ගන්නයි. 'අලාභය මට එපා. මට ඕනෑ ලාභය පමණයි' සිතන පුද්ගලයා අලාභයේ දී කළකිරෙයි. ලාභයේ දී උද්දාම වෙයි. අපට ඕනෑ සුභ පැත්ත තබා ගෙන අසුභ පැත්ත අත්හැරීමටයි. එසේ නොවේ ද? ලෝකය ක්‍රියාත්මක වන්නේ, වරෙක ජය, වරෙක පරාජය ආදී වශයෙන් ද්විත්ව ධර්මතාව තුළ ය. ඔබට එක් අන්තයක් පමණක් ග්‍රහණය කර අනෙක් අන්තය අත් හළ නොහැක. මක්නිසාද යත් එක් අන්තයක් තුළ අනෙක් අන්තය ඇතුළත් වේ. සැප තුළ දුක ඇත.

මෙසේ ඔබ ලෝකය ස්පර්ශ කරන විට සැබවින් සිදු වන්නේ, ඔබේ මමංකාරය එක්කෝ ලෝකයේ දේ සමග ඇලීමයි , නැත්නම් ගැටීමයි. ඇලීම තුළින් ලබෙන ජීවිතය, උද්දාමය, ජයග්‍රහණය, වින්දොත් එහි අනෙක් පැත්ත වන ශෝකය, භය අසරණ බව, පරාජිත බව, සන්තාපය ද විඳින්න සිදුවෙනවා. සාමාන්‍ය ජනයා ලෝකය නැමති මඩ ගොභොරුවේ එරි සිටින්නෝ ය. ඔවුන්ට තමන් යනු ලෝකය ය. ලෝකය යනු තමන් ය.

ඇත්ත වශයෙන් බලන විට, ලෝකය බෙහෙවින් රළුය, ඕලාරිකය. එය ස්පර්ශ කිරීම කටු අකුලක් අත ගැම බඳුය. ලෝකයේ දේ යනු 'මමය' 'මගේය' යනුවෙන් ග්‍රහණය කළ විට, ඔබ ලෝකයේ පාශයට අහුවෙනවා. තමාට අහිමිත ලෙස ලෝකයේ දේ සිදු නොවන විට ඔබ ශෝකය, කණස්සල්ල, කළකිරීම මෙන්ම කෝපය හා නොසන්සුන් බවට ගොදුරු වෙනවා.

ඔබට හැකි ද ලාභය මෙන්ම අලාභය ආත්මීය වශයෙන් ග්‍රහණය නොකර සිටීමට? මෙහිදී ඔබ මෙසේ අසන්නට පුළුවන්. 'මට බැරි ද සෘණපැත්ත අතහැර ධනාත්මක පැත්ත පමණක් ග්‍රහණය කරන්න? මට බැරිද අලාභයේ අසතුට ගෙන දෙන පැත්ත අත හැර ලාභයේ හා සතුට පමණක් විඳින්න?

ඔබට ලෝකයේ සුභ පැත්ත පමණක් ග්‍රහණය කර අසුභ පැත්ත අත්හැරිය නොහැකියි. ලාභයෙන් ලබන උද්දාමය තුළ අලාභයේ වේදනාව යටපත්ව තිබෙනවා. ලාභයේ උද්දාමය තුළ ඔබ සිතනවා, තමාට අලාභය එපාය කියා. ඉදින් යම් හෙයකින් අලාභයක් සිදු වුවහොත්, ඔබේ මානසිකත්වය ඉන් කම්පා වෙනවා. ඔබ එක අන්තයක් පමණක් ග්‍රහණය කරන විට එහි අනෙක් අන්තයට ද ඒ සමග භාජනය වෙනවා. ඔබට පුළුවන් ද ජීවිතයේ සිදු වන දේට ඇලෙන්නේ හෝ ගැටෙන්නේ නැතුව ඉන්න? අත්ත වශයෙන් මෙයයි , උසස් ජීවිතය.

මා පැහැදිලි කළේ ලෝකයේ කිලිට තවරා නොගෙන ඔබට ලෝකයේ ජීවත්විය හැකියි කියායි. මනුෂ්‍ය සිත ප්‍රකෘතියෙන් නිර්මලයි. අනෙක් අතට ලෝකය කිලිටියි. දන් ඔබට තිබෙන අභියෝගය ලෝකයේ කිලිටි තවරා නොගෙන, තම සත්‍ය වූ නිර්මල ස්වභාවයෙන් රැඳී සිටීමයි.

* * * * *



මනුෂ්‍යයාට පිළිසරණක් තිබේ ද?

අප කවුරුත් තුළත් ගැඹුරු ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවක් පවතිනවා, අර්ථවත් ජීවිතය කුමක්දැයි යන්න දැනගැනීමට. එහෙත් බොහෝ දෙනා තමන් දැනට ගත කරන ජීවිතය ඒ ආකාරයෙන්ම පිළිගෙන සිටිනවා. ඒ අනුව ඔවුන් හිතනවා, මෙය තමයි, ජීවිතය මේ ආකාරයෙන් පිළිගෙන ජීවත්වෙනවා හැරෙන්නට වෙන කරන්න දෙයක් නැහැ කියලා. එහෙත් ඔවුන් තෘප්තිමත් ව ජීවත්වන බවක් ද පෙනෙන්නට නැහැ. ඒ බව, මිනිසුන්ගේ නිමක් නැති සෙවිල්ලෙන්ම පැහැදිලියි.

හැම දෙනාම සිටින්නේ යම් නිරන්තර සෙවිල්ලක. මෙසේ සොයන්නේ, යම් මානසික උග්‍රතාවයකින් පෙළීම නිසා නොවේ ද? ඔවුන් මේ උත්සාහ කරන්නේ, ලෝකයේ විවිධ දේවලින් තම උග්‍රතාව පුරවා ගැනීමටයි. ඒවා සුඛය වෙන්නට පුළුවන්. ධනය වෙන්නට පුළුවන්. දේශපාලකයන් සිතනවා, වඩ වඩා බලවත් වීමෙන්, තමන් තුළ පවතින උග්‍රතාව පුරවා ගත හැකියි කියා. ධනයෙන් එය පුරවා ගත හැකියි තව සමහරු සිතනවා. තව සමහරු උගත්කමෙන් එය පුරවා ගත හැකියි සිතනවා. එවැන්නනෙකුගෙන් ඔබ ඇසුවොත්, ඔබ ජීවිතයේ පුර්ණත්වය අත්දකිනවා ද කියා, එසේ කිව හැකි අයෙකු සොයා ගන්නට නැහැ. එහෙත් සත්‍යය නම් ලෝකයේ කිසිම දෙයකින්, මේ මනුෂ්‍යේ දැනෙන උග්‍රතාව පුරවා ගන්නට නොහැක යන්නයි.

මෙහිදී සිහි බුද්ධිය ඇති අයෙකුට ඇතිවෙනවා, මේ මනුෂ්‍ය ඉල්ලන කවර දේ දුන්නත්, ඒ කිසිවකින් මේ ඇතුළත පවතින උගන්වා සපුරා ගත නොහැකියි යන අවබෝධය. එසේ නම් මේ උගන්වා වෙන් පෙළෙන මනුෂ්‍ය අතහැර, මීට වඩා පුරුණත්වය දැනෙන, නව සිතක් කරා ඵලඹිය හැකි ද? ඇත්ත වශයෙන් එබඳු නව සිතක් සොයා ගන්නට තිබෙනවා ද?

කලාතුරකින් අපට හමුවෙනවා. දැනට අප දැනට නොදන්නා පුරුණ ගුණයකින් සංකාප්තව ජීවත්වන මනුෂ්‍යයන්. ඒ වගේම අතීතයේ විසූ ශාස්තාවරුන්, මුනිවරුන්, ආගමිකව ජීවත් වූවන්, එබඳු ඒතතර සිතක් පවතින බව පවසා තිබෙනවා. අප විසින් සොයා ගත යුතු නව සිතක් තිබෙනවා. එසේ නම්, අපට එය සොයා ගත හැකි ද? එවැනි සිතකට පිවිසීම, මේ මනුෂ්‍යයන් නිදහස් වීමක් වනු නිසැක ය.

මේ මනුෂ්‍යයන් නිදහසට පැමිණිය හැකි දොරටු තිබෙනවා ද? මේ දේශනයෙන් මා බලාපොරොත්තු වෙනවා එබඳු දොරටුවක් ඔබට පෙන්වා දෙන්න. එය ඉදිරියට කළ යුතු දෙයක් ලෙස නොසිතා, මේ මොහොතේ මෙයට සවන් දෙද්දී ම, ඔබට තම මනුෂ්‍යයන් නිදහසට පැමිණීමට ක්‍රියා කරන මෙන් මම ඔබෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

මේ මනුෂ්‍යයන් ස්වභාවය දෙස බැලූවොත් පෙනේවි, එය ගොඩනැගී ඇත්තේ විවිධාකාර වූ රූපවලින් බව. ඒ වනාහී ඇසෙන් ගත් රූප, කණින් ගත් රූප, නාසයෙන් ගත් රූප, දිවෙන් ගත් රූප හා ස්පර්ශයෙන් ගත් රූපයි. මේ මුළු මනුෂ්‍යම රූප ගොඩකි. මනුෂ්‍ය රූපයක් ගොඩනැගෙන්නේ, පංචේන්ද්‍රියකින් ගන්නා ලද සංඥාවකින්.

නිදසුනක් දක්වතොත් 'මගේ රට,' යනු මා ගොඩ නගා ගෙන සිටින මානසික රූපයකි. 'මගේ ශරීරය' මා ගොඩ නගා ගෙන සිටින රූපයකි. 'මගේ දරුවන්' මා ගොඩ නගා ගෙන සිටින රූපයකි. ඔබ දකිනවා ගසක්. ඔබ අසුවල් වර්ගයේ ගසක් ය යනුවෙන් සංජානනය කරනවා. ඒ සමඟ ඔබ ඒ ගස ගැන රූපයක් ගොඩනගා ගන්නවා.

දැන් ඔබ යම් රූපයක් ග්‍රහණය කරන්නේ එය නිත්‍ය දෙයක් යන සංඥාවෙන්. සිතේ පවතින 'මගේ රට' 'මගේ ශරීරය' 'මගේ බිරිඳ' 'මගේ ස්වාමිපුරුෂයා' යනාදී රූප ඔබ හඟින්නේ, නිත්‍ය ලෙසයි.

මෙහිදී ඔබ සිතිය එළඹවා ප්‍රශ්න කරන්න ඕනෑ, නිත්‍යයි සිතා මේ ග්‍රහණය කර ගෙන සිටින රූප සැබැවින්ම නිත්‍ය ද? යනුවෙන්. දැන් බලන්න මේ ශරීරය. එය නිත්‍යය ද? මිළඟට බලන්න. 'මම' යනුවෙන් ඔබ තමා පිළිබඳ ගොඩ නගා ගෙන සිටින ආත්ම රූපය නිත්‍ය ද? ඔබ සිතනවා, "මම" අතීතයේ සිටියා. වර්තමානයේ සිටිනවා. අනාගතයේත් සිටිනවා යනුවෙන්. එසේ කාලය හා ගමන් කරන නිත්‍ය පුද්ගලයෙක් මෙහි සිටිනවා ද? ඔබ ඇසුරු කරන අය නිත්‍ය වූ පුද්ගලයෝ ද? මෙසේ ප්‍රශ්න කර බලන විට අපට පෙනෙනවා, ලෝකයේ ද්‍රව්‍යමය වූ හෝ ජීවමය වූ හෝ සෑම දෙයක්ම පවතින්නේ වෙනස්වීමේ නිරන්තර ක්‍රියාවලියක බව. මේ වෙනස් වීම බැලූ බැල්මට නොපෙනුනාට, ඝෂණයෙන් ඝෂණයක් පාසා, සමහර විට තත්පරයෙන් ලඝණයක් පසා, අඛණ්ඩව සිදු වෙනවා. මෙය හරියට ඇතට නිත්‍ය ව නිශ්චල ව පෙනෙන ගංගාවක් සමීපයට ගොස් බලන විට, මොහොතින් මොහොත ගලා යන දිය දහරක් ලෙස පෙනීම හා සමාන ය. තව නිදර්ශනයක් ලෙස පහන් දූල්ල දැක්විය හැකියි. එය නිත්‍ය ආලෝකයක් ලෙස පෙනුන ද, එය ඝෂණයක් ඝෂණයක් පාසා, දූල්වෙන නිවෙන ගිනි සිඵවකි. විශ්වයේ කිසිම වස්තුවක් නිත්‍ය නැත.

මේ ගස දෙස බලන්න. මෙය නිත්‍ය ද? නැතහොත් වෙනස් වෙවී යන ක්‍රියාවලියක් ද? ඇත්ත වශයෙන් ගස කියා දෙයක් නැත. ඇත්තේ වැඩෙන, දිරා යන 'ගස ක්‍රියාවලියකි'. ශරීරයක් කියා නිත්‍ය දෙයක් නැත. ඇත්තේ ඝෂණයක් ඝෂණයක් පාසා, වැඩෙන, දිරන ශාරීරික ක්‍රියාවලියකි. ඔබ නිත්‍ය වූ ජීවමාන පුද්ගලයකියි ඔබ සිතුව ද පෘථිවියේ ඇසෙන් බලන විට, ඔබ එක් ඝෂණයක පහළ වී, ඊළඟ ඝෂණයෙන් නැතුව යන ජීව අංශුවක් පමණය.

මෙසේ අප කොතෙකුත් මේ ලෝකයෙහි දේ අල්ලා ගන්නේ ඒවා නිත්‍ය වස්තූන්ගැයි යන සංඥාව මතය. මක්නිසාදයත් අල්ලා

ගත හැක්කේ නිත්‍ය දෙයක් පමණය. නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන දෙයක් අල්වා ගත නොහැක. ජලධාරවක් ඔබට අල්ලා ගත හැකි ද?

අප මෙතෙක් කල් සිටියේ මේ ලෝකයේ බොහෝ දේ අල්වා ගත හැකිය යන සංඥාවෙනි. දැන් මේ කළ විමර්ශනයේ දී, ඔබට මෙහි කිසිවක් නිත්‍යයැයි අල්වා ගත නොහැකි බව වැටහෙන්නට ඇත. ක්‍ෂණ මාත්‍රිකව හෝ ඔබ මේ අනිත්‍යයතාව දුටුවාද?

දකින දකින, ඇසෙන ඇසෙන, හැම දෙයක්ම අල්වා ගැනීම පෙළඹුනේ, එයින් යම් සුරක්‍ෂිතතාවක් දැනෙන නිසායි. 'මේ මගේ භාර්යාව' 'මේ මගේ ජීවිතය' 'මේ මමය' 'මේ මගේ ඉඩමය' යනාදී වශයෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීමෙහි මහත් සුරක්‍ෂිතතාවක් ඇත. එහෙත් සමීප ව බලන කළ මෙහි කිසිදෙක් මමය මගේය යනුවෙන් අල්වා ගත නොහැකි බව දැන් ඔබට වැටහෙනවා ඇත.

මේ සත්‍යය ක්‍ෂණ මාත්‍රව හෝ දකින මොහොතේ ඔබට වන්නේ කුමක්ද? චුන් කුමක් ද?

ශ්‍රාවක 1 : දකුම පුළුල් වුණා.

ශ්‍රාවක 2 : සහනයක් දුන්නා.

ශ්‍රාවක 3 : සැහැල්ලුවක් දුන්නා.

ශ්‍රාවක 4 : හයක් දුන්නා. එයින් අසරණ බවක් අත්දුටුවා.

ඔව්. අසරණකම දැනීම මෙහිදී ඉතා වැදගත්. අතීතයේ ඔබ නිත්‍යයැයි ග්‍රහණය කර ගත් බොහෝ දේ, ගිලිහී යනු දැක ඔබ සිය වාර ගණනක් අසරණබව අත්දැක ඇත.

ශ්‍රාවක 5 : අප යම් යම් දේ ග්‍රහණය කරන්නේ, ඒවා නිශ්චිතව යන හැඟුමෙන් නොවෙයි. නේද?

'ඔව් මතුපිට සිත එය නොදුටුවත්, ඔබ තුළ තිබෙන ගැඹුරු සිහිය එය නිශ්චිතය කියා දකිනවා. යමක් අනිත්‍ය බව දකින විට එය අල්ලා ගැනීමක් සිදු විය නොහැකියි.

මා ඇසුවේ අල්ලා ගැනීමට, පිහිට කර ගැනීමට සුරක්‍ෂිත විමට ලෝකයේ හෝ ජීවිතයේ කිසිවක් තිබේ ද යන්නයි.

ශ්‍රවක 5 : නැහැ.

එයින් ඔබට හැඟෙන අසරණඛව ඉතා වැදගත්. මේ මනැස අතහැර වෙනත් සිතකට පිවිසීමට එය දොරටුවක් කර ගත හැකියි. පැහැදිලි ද?

ශ්‍රවක 6 : ඒ දොරටුවෙන් එහාට ගිය විට, ඇත්තේ කුමක් ද?

එය මා පැවසුවොත්, ඔබ ඉන් මානසික රූපයක් සාදා ගෙන, ඊළඟට එයත් සොයන්නට පටන් ගන්නවා ඇත. එවිට ආපසු ඔබ වක්‍රයේ මුලට නැවත වැටෙනවා.

ශ්‍රවක 6 : ඔබ එය අත්දැක තිබෙනවා ද?

ඔව්.

ශ්‍රවක 6 : එය කෙබඳු අත්දැකීමක් ද?

දොරටුවෙන් මෙහා සිටියදී මා දුටුවා මේ ජීවිතය, මේ මිනිසුන්, කෙතරම් අසරණ ද කියා. දොරටුවෙන් එහාට ගියාම මට දැන් පෙනෙනවා, මිනිසුන් ඊටත් වඩා අසරණ බව.

සභාවෙන් : (සිනා)

සියල්ල අනිත්‍යය යනුවෙන් දකින විට ඇති වන අසරණඛවේ රැදී සිටින්න. ඉන් පලා යෑමෙන් තොර ව යම් පිහිටක් සෙවීමෙන් ද තොරව ඒ අසරණ බවේ රැදී සිටින්න. එවැනි යම් මොහොතක, මේ අසරණඛව ඉක්මවූ යම් තලයක් තිබේ නම් එය සාක්‍ෂාත් වනු ඇත.

* * * * *

මට මෙහෙම සිතෙන්නේ ඇයි?

සාමාන්‍යයෙන් ඔබ යම් තීරණාත්මක ක්‍රියාවක් කරන්නට යද්දී තමා එසේ කරන්නේ ඇයි ද යනුවෙන් තමා දෙස හැරී බලනවා ද? බොහෝ විට අප එසේ ආපසු හැරී බලන්නේ තමන් ගත් තීරණය සාධාරණීකරණය කර ගැනීමට ය. කෙසේ වෙතත් එසේ ආපසු බලන විට ඔබ දකින්නේ තමාට ඒ තීරණය ගැනීමට තුඩු දුන් හේතු ය.

ඒ සමීප හේතුවලින් ද ඔබ්බට බැලිය හැක. එවිට ඔබට ඒ හේතුවලට පසුබිම් වූ තමාගේ මූලික නිගමන, විශ්වාස, ආකල්ප, අතීත අත්දැකීම් හා දැනුම් දැකිය හැකි වනු ඇත. ඒ තමාගේ මූලික නිගමන, විශ්වාස, ආකල්ප ආදිය සත්‍ය දැයි පරීක්ෂා කර බැලිය හැක. එහෙත් ළඟම හේතු දැකිවනවා විනා මූලික නිගමන සත්‍ය දැයි අප විමසා බලන්නේ කලාතුරකිනි. ඔබේ ඒ මූලික නිගමන හා විශ්වාස සත්‍ය ද? යථාර්ථවාදී ද? තර්කානුකූල ද? යනුවෙන් විමසීම බුද්ධිමත් බවේ ලක්ෂණයකි.

ඒ මූලික සාධක අතාර්කික හෝ හුදු විශ්වාස මාත්‍ර පමණක් නම්, බුද්ධියට වඩා හැඟීම්වලට බර නම් ඒ ඔස්සේ ක්‍රියා කිරීමෙන් තමාගේ ජීවිත ගමනෙහි බොහෝ වැරදීම්, බොහෝ නොමඟ යෑම් සිදු වීමට ඉඩ ඇත. නිවැරදි ව ජීවත්වීම අප හැමගේ වගකීමයි. ඒ සඳහා ජීවිතයේ හැම අංගයක් ම හැම අස්සක් මුල්ලක් ම සත්‍ය දැයි පරීක්ෂාවට ලක් කළ යුතුවේ.

මෙහිදී මා පෙන්වාදීමට උත්සාහ කරන්නේ, හුදෙක් තම වින්තනය ඔස්සේ යනු වෙනුවට තමා එසේ සිතන්නේ ඇයිදැයි විමසීම අවශ්‍ය වන බවයි.

මෙය ආත්ම පරීක්ෂාවයි. මා හමුවට පැමිණි පුද්ගලයෙකු පැවසූ එක්තරා පුවතක් මේ ආත්ම පරීක්ෂක අවශ්‍යතාවේ වැදගත්කම දැක්වීමට කදිම නිදසුනක් ලෙස ගෙන හැර පැමි මැනවැයි සිතේ. ඇය වැදගත් පවුලක කාන්තාවකි. ස්වාමිපුරුෂයා මිය ගිය ද තිබූ දේපොළ තම දරුවන් හදා වඩා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් විය. මේ අතර ඇය හඳුනාගත් කාන්තාවක් ශ්‍රමිකයන් පිටරටකට යවන ව්‍යාපාරයකට එක් වන්නැයි ඇයට කීවාය. සොයා දෙන එක් අයෙකු සඳහා ඇයට සෑහෙන සිත් ගන්නා කොමිස් මුදලක් දෙන බවට ද ඇය පොරොන්දු වූවාය. ඇය ඒ අනුව තමා දන්නා පුද්ගලයන් හත් අටදෙනෙකු බඳවා, ඔවුන්ගෙන් මුළු මුදල ලබා ගෙන, ඒ කාන්තාවට දී තම කොමිස් මුදල ලබා ගත්තාය. ඒ විශාල මුදල එකතු කර ගත් ඒ කාන්තාව අතුරුදහන් වූවාය. මුදල් දුන් පුද්ගලයෝ ඇගෙන් මුදල් ඉල්ලා පැමිණියහ. ඊලඟට පොලීසියට ද දන්වූහ. ඇයට විරුද්ධ ව අධිකරණයට ද ගියහ. ඉන් සිර ගෙදරට යෑමෙන් බේරීම සඳහා ඇයට තම ඉඩමක් විකුණා, ඒ මුදල් ඔවුන් දී ගැටලුවෙන් නිදහස් වීමට සිදු විය. අද ඇය දු:ඛිත තත්වයක ජීවත් වන්නීය.

ඇගේ එම ක්‍රියාකලාපයට යටින් වූ නිගමන, විශ්වාස, ආකල්ප, මොනවා දැයි මම ඇගෙන් විමසා බැලුවෙමි. සතුටින් ජීවත්වීමට වැඩිපුර මුදල් තිබිය යුතුය යන ආකල්පය ඇයට තිබිණ. ඇය ඊට පෙළඹුණේ මූලික වශයෙන් ඒ ආකල්පය නිසාය. ඒ නිසාම ඇය තම ක්‍රියාවෙහි නීතිමය තත්වය විමසා බැලීම නොසලකා හැරියාය.

තමා තුළ පවතින අතාර්කික, පටු, නිගමන හැකි හැම විට ම සත්‍යදැයි පරීක්ෂා කිරීමට සැලකිලිමත් වීම කෙතරම් අවශ්‍ය දැයි මෙයින් අපට පෙනේ. අපේ ආත්මීය නිගමන හා ආකල්ප විමසා බලන විට, බොහෝ ඒවා අතාර්කික බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.

තම මනැස අවබෝධ කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාව දැන් ඔබට වැටහෙනවා ඇත. තම මනැස අවබෝධ කර ගන්නේ කෙසේද? අපි එය විමසමු. මනැස දැකීම දුෂ්කර ය. ඇතුළතට අවධානය යොමු කර මනැස දෙස බලන විට මනැස නොපෙනී යන ස්වභාවයක් පවතී. මනැස දෙස බලන විට එය මීදුමට සමීප ව බලන කළ මෙන් නොපෙනී යයි.

ඔබට තම මනැස දැකිය හැකි වන්නේ, එය යම් දෙයකට, අවස්ථාවකට, පුද්ගලයකුට හෝ සිද්ධියකට ප්‍රතිචාර දක්වන විට ය. බස් රථයකට ඔබ ගොඩවෙන විට පිටු පසින් පැමිණි පුද්ගලයෙක්, ඔබට පෙර ගොඩ වන්නේයැයි සිතමු. එයට ඔබේ මනැස දක්වන ප්‍රතිචාරය තුළින් ඔබට තම මනැස ක්‍රියා කරන ආකාරය දැකිය හැක. යමෙකු ඔබට ප්‍රශංසා කරද්දී ඔබේ මනැස ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේ ද? ඔබේ ආගම යමෙකු විවේචනය කරන විට, ඔබ තුළින් නැගෙන ප්‍රතිචාර මොනවා ද? ගැටලුවකට මුහුණ පාන විට ඔබට සිතෙන්නේ මොනවා ද? ඔබ තුළ මතුවන විත්තවේග මොනවා ද? තම මනැසේ ස්වභාවය දැකීමට මේවා කදිම අවස්ථා වේ.

තම මනැස ක්‍රියා කරන සැටි දැකිය හැකි තව කැටපතකි, සම්බන්ධතාව. යමෙකු සම්බන්ධයෙන් ඔබ හැසිරෙන්නේ කෙසේ ද? ඔබ තුළ ඇති වන සිතුවිලි හා හැඟීම් මොනවා ද? අනෙකකු සමඟ ඇති වන ගැටුමක දී ඔබේ මනැස ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේ ද? ඔබ තමාට වඩා බලවතෙකු ඉදිරියේ හැසිරෙන ආකාරය හා දුබලයකු ඉදිරියේ හැසිරෙන ආකාරය කෙරෙන් ඔබේ ස්වභාවය ඔබටම බලාගත හැකිය. මෙසේ තම මනැස දැකීම ඉතා වැදගත් ය. මක්නිසාද යත් තම මනැසේ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගන්නා හැම විටක ම ම, ඔබ ප්‍රඥාවන්ත වන්නෙහිය. ප්‍රඥාව පහළ වන්නේ, ආත්ම අවබෝධය කෙරෙහි.

මනැස දෙස බලන විට, ඔබ දකින්නේ එය කෙරෙන් මතුවන සිතුවිලි හා විත්තවේගයි. ඔබ තම සිතුවිලිදාමය ඔස්සේ ඉදිරියට ගමන් කළ හැක. සිතුවිල්ලක් නැගෙයි. එය වෙනත් අරමුණකට හැරේ. ඒ ඔස්සේ යළි සිතුවිල්ලක් නැගෙයි. ඔබට වෙනතකට නොහැරී, ඒ සිතුවිලිදාමයේ කෙළවරටම යා හැකි ද?

මෙසේ සම්පව හා සියුම්ව බලා සිටින විට, සිතුවිල්ලක් ඇති වී නැතුව යත්ම, ඇතුළතින් යම් ශුන්‍ය අවකාශයක් හෙළි වනු ඔබට පෙනෙනු ඇත. සිතුවිලි දෙක්ක අතර පරතරයෙහි ය, එය ඇත්තේ.

සිතුවිල්ලක් නිම වූ විට, යළි තව සිතුවිල්ලක් උපදවා නොගෙන සිතුවිලි නැති ශුන්‍ය අවකාශයේ ඔබට රැඳී සිටිය හැකිද? එහි සිතන්නෙක් ද නැත. සිතුවිලි විසින් මවන ලද අතීතය මෙන්ම අනාගතය ද නැත. එය කාල විමුක්ත වූ තලයකි. ගැටළුව ද ගැටලුවෙන් පෙළෙන්නා ද නැති එහි දී මහා නිදහසක් දැනෙයි. මෙය වනාහී මනුෂ්‍යයන් එහා පවතින අවකාශයයි.

මාළුවෙකු තෙත් හැර බලද්දී සමස්ත සාගරයම දකින අයුරු, එහිදී ඔබ සමස්ත විශ්වය ම පෙනේ. එහිදී මනුෂ්‍ය මෙන් ම එය ක්‍රියා කරනවන “මම” යන පුද්ගලයා ද නැත.

මා ඔබට ඒ පෙන්වා දුන්නේ, සිතුවිලි තලය හෙවත් මනුෂ්‍ය දෙස පූර්ණ අවධානයෙන් බලත්ම හෙළිවන, සිතුවිලි නැති තලයයි. මනුෂ්‍ය ක්‍රියා කරන්නට පටන් ගැනීමත් සමඟ, එය වැසී යයි. මනුෂ්‍ය ක්‍රියා කරන්නට පටන් ගැනීමත් සමඟ “මම” යන පුද්ගලයා මතු වෙයි. අප ඵ්දිනෙදා ජීවත්වන්නේ, ‘මම’ පෙරටු කර ගෙනයි. හැම විටම “මම” පවතියි. හැම දේකටම “මම” ප්‍රතික්‍රියා කරයි.

ලෝකයෙහි තම ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට “මම” වශයෙන් සිතා ක්‍රියා කළ යුතු අවස්ථා බොහෝ තිබේ. බුද්ධිමත් ව ජීවිතයේ තීරණ ගැනීමට “මම” අවශ්‍ය ය. එක්තරා ආකාරයකින් බලන විට, ජීවත්වීමට භාවිතය කළ යුතු උපකරණයකි, “මම” සංඥාව. එහෙත් ඉන් ගත යුතු කාර්යයක් කළ පසු, එය අනවශ්‍ය වේ. අප පුරුදු වී ඇත්තේ කාර්යය කළ පසු ද උපකරණය පෙරටු කර ගෙන සිටීමයි. එසේ නොවේ ද? මෙය යම් උපකරණයක් භාවිතය කළ පසු එය අතහැරීමට නොහැකි වීම වැනිය.

ඔබට පුළුවන් ද “මම” “මම” යනුවෙන් සිතන පුරුද්ද අත හැර, අවශ්‍ය විට පමණක් එය භාවිතය කර, ඉන් පසු එය අතහැර සිටින්න? වෙනත් වචනයෙන් කිවහොත්, “මම” නැතුව ජීවත්වීමට?

“මම” නැතිව ගියාම ඉතුරුවන්නේ කුමක්දැයි බොහෝ දෙනා අසති. “මම” නැතුව ජීවත්විය නොහැකියි යන කල්පනාව අපට තිබේ. ඇත්ත වශයෙන් “මම” නැති වුණාම ශේෂ වන දෙයක් තිබේ ද?

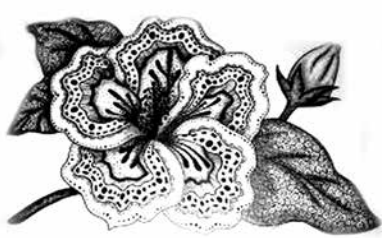
“මම” අතහැරීම යනු සමස්ත මනැස හා එහි සිතුවිලි ජාලය අතහැරීමකි. යම් විටෙක මනැසෙහි ස්වභාවය පූර්ණ වශයෙන් දැකීමත් සමඟ මනැස පවතින්නට නොහැකිව එය ගිලිහී යයි. එය නිරායාසී ව සිදුවන්නකි.

“මම” සමග සමස්ත මනැස හා එහි සිතුවිලි ජාලය අතහැරී ගිය විට ශේෂ වන්නේ, ලෝකය ඉක්මවා පවතින නිර්මල සිතියයි. ඒ නිර්මල සිතිය වනාහි විශ්වයේ සිතියයි. එය “මගේ සිතියැ”යි කිව හැකි පුද්ගල විඥානයක් නොවේ.

දැන් ඔබේ අභියෝගය “මම” “මම” යනුවෙන් සිතන පුරුද්දෙන් අවදිවී, “මම” අතහැර, ඒ විශ්ව සිතිය බහුලව අත්දැකීමත් ජීවත්වීමයි. මෙය වනාහි පූර්ණ සතිසම්ප්‍රජානනකාරී ජීවිතයට පිවිසීමයි.

“මම” අත හැරුනු විට හෙළි වන සිතිය ඇති විට ඔබ ජීවත්වන්නේ, මේ මොහොතෙහි පූර්ණත්වය තුළයි. පූර්ණ ජීවත්වීම ඇත්තේ එහි ය.

* * * * *



ඇතුළතින් නැගෙන හඬ

'ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය වෙත යොමුවන්නැ'යි යම් හඬක්, යම් කැඳවීමක්, අප ඇතුළතින් නැගෙන බව ඔබට හැඟී තිබෙනවා ද? මෙය ද අනෙක් ඒවා මෙන් ම මූලික මානුෂික අවශ්‍යතාවක දැනවීමක්. මේ තෙරපුම නිසායි, ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ජනයා ආගම කරා නැඹුරු වන්නේ. වර්තමානයේ ආගමෙන් බැහැරව ද ආධ්‍යාත්මීය ජීවිතය සෙවිය හැකියි සිතන අය සිටිනවා. ඔබ දන්නවා ද, ඇතුළතින් ආධ්‍යාත්මීය ජීවිතය ඉල්ලා නැගෙන හඬ? ඒ සම්බන්ධයෙන් ඔබ සිටින්නේ කොතැන ද?

මේ ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාව මනුෂ්‍යයන් හැටියට අපට නොයෙක් ආකාරයෙන් දැනෙනවා. දැන් මේ ගත කරන ජීවිතය පැරණියි, නිස්සාරයි, නිෂ්ඵලයි. දැනෙන අසහනය කෙරෙන් මේ පළ වන මේ ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාව සමහරුන්ට හදුනාගැනීමට සිට දැනෙනවා. තව සමහරුන්ට වැඩිහිටි වියේ විවිධ අවස්ථාවල එය දැනෙනවා. අභාග්‍යයකට බොහෝ දෙනාට එය දැනෙන්නේ, මහළු වියේයි. එහෙත් එවිට ජීවිතය බොහෝ පසු වී අවසානයයි.

මා කරුණ වියේ දී දැන සිටියා, එක් ද්‍රව්‍යවාදය දේශනා කළ, ඒ සම්බන්ධයෙන් පොත් පළ කළ, විද්වතෙක්. ඔහුගේ දේශනය දී ඔහු ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය විඥානවාදී මනාකල්පිතයක් බව කීවා. භාවනාව යනු ජීවිතයේ යථාර්ථයෙන් පළා යෑමකිනි ද ඔහු කීවා. ඊට අවුරුදු තිහකට පසු මා එක් භාවනා ආශ්‍රමයකට ගිය වේලේ,

ඔහු භාවනා කරමින් සිටිනවා මම දුටුවා. මොහුගේ මේ වෙනස්වීම කුමක් දැයි එහි සිටි හිඤ්ඤාත් වහන්සේගෙන් මා ඇසුවාම, මට දැන ගන්නට ලැබුණේ ඔහුට සුව කළ නොහැකි රෝගයක් වැළඳී ඇති බව වෛද්‍යවරුන් පවසා ඇති බවයි. ඔහුට ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ අවශ්‍යතාව වැටහී ඇත්තේ දැන් ය.

‘සාරවත් ජීවිතය සොයන්නැ’යි යනුවෙන් ආධ්‍යාත්මික හැඟීමක් අප තුළ පැන නැගෙන්නේ කොහොම ද? තමා ගත කරන ජීවිතය, කරන වැඩ, සිතන සිතුවිලි නිෂ්ඵල බව, නිස්සාර බව වැටහීම කෙරෙන් ය, එය පැන නගින්නේ. මක්නිසාද යත්, මිනිස් සිතට හැමදාම මේ නිස්සාර ජීවිතයේ සිටීම අපහසුයි. ඉන් සිත වෙහෙසට පත්ව අවසානයේ ගිලන් වෙනවා. එවිට තමාගේ ඇතුළත කියනවා ‘ජීවිතය සාරවත් කර ගන්න, අලුත් කර ගන්න’ය කියා.

අපට දිනපතා හමු වන පුද්ගලයන්ගේ ඇතුළත කෙරෙහි ඔබ සංවේදී වන විට, ඔබට හැඟෙනවා ඇති, ඔවුන්ගෙන් බොහෝ දෙනා මානසික ව ගිලන් වූ අය බව. හැමදාම ඒකාකාර මනැසින් ජීවත්වන විට, මිනිසුන් ඉන් ගිලන් වෙනවා. ජීවත්වීමට අවශ්‍ය ප්‍රබෝධය, උද්යෝගය, සතුට, නිර්මාණශීලීත්වය ඔවුන් කෙරෙන කෙමෙන් හීන වී යනවා. බුදුන් වහන්සේ පැවසූ විධියට ඔවුන් ජීවත්වුවත් මිය ගියවූත් හා සමානයි.

මිළඟට අධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ අවශ්‍යතාව දනෙනවා අර්ථවත් ජීවිතයක් ගත කරන්නය යන ඇතුළත තෙරපුම වශයෙන්. මනුෂ්‍යයාට හරිම අපහසුයි. නිර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට. ඔබ කරන රැකියාව ඔබට අර්ථවත් විය යුතුයි. එසේ නොවන්නේ නම්, එය තමාට අර්ථවත් වන ලෙස සකසා ගත යුතුයි. ඔබ තම ආත්මභාවයෙන් අසා ගත යුතු ප්‍රශ්න තුනක් තිබෙනවා. ඒවා නම්,

- මා ගත කරන මේ ජීවිතය මට සැබවින්ම අර්ථවත් ද?
- මා ජීවත්වන්නේ මට වුවමනා විධියට ද?
- මා ජීවත්වන්නේ මගේ හොඳම හෘදය සාක්ෂිය අනුව ද?

මේවා කදිම ආත්ම පරීක්ෂක ප්‍රශ්න වේ. කාලානුරූපීව තම ජීවිතය අර්ථවත් කර නොගත්තහොත් සිදුවන්නේ අකාලයේ වයසට යෑමයි. ජීවත්වීමට නිතර දූවෙන ජීව ප්‍රබෝධයක් හා ජීව උද්යෝගයක් ඇතුළත දැල්වීමෙන් තිබීම අවශ්‍යයි. එසේ නොමැති විට මරණය සිසුයෙන් අප කරා සමීප වෙනවා.

ඇතුළතින් නැගෙන ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවේ තව තෙරපුමක් තිබෙනවා. එනම්, 'ඔබ නිදහස් මනුෂ්‍යයෙක් වන්න' යන හඬයි. තමා නිදහස් මනුෂ්‍යයෙක් විය යුතුය ය යන හැඟීම නිරන්තරයෙන් ඇතුළතින් නැගෙන තෙරපුමක්. මනුෂ්‍යයා නිදහස් විය යුතු බොහෝ දේ තිබෙනවා. පළමුකොට ඔහු දරිද්‍රතාවෙන් ආර්ථික අගහිඟකම්වලින් නිදහස් විය යුතුයි. තමාගේ ජීවිතයේ පූර්ණ වර්ධනය අහුරන විවිධ සමාජ හා දේශපාලනික බලපෑම්වලින් නිදහස් විය යුතුයි.

සමාජ සංවර්ධනය අවසාන වශයෙන් යන්නේ, පුද්ගල නිදහස කරා ය. පුද්ගල නිදහස යම් සමාජයක්, ජනතාවක් කොතරම් සංවර්ධිතදැයි බලා ගත හැකි දර්ශකයකි. සියලු ආර්ථික, දේශපාලනික ආදී විවිධ නිදහස් අවසානයේ පැමිණෙන්නේ මානසික නිදහස කරායි. එයයි, මනුෂ්‍යයාගේ මූලිකතම අවශ්‍යතාව. යමෙකු මානසික ව නිදහස් නොවේ නම් කුමන සැප සම්පත් ඔහුට තිබුණත් ඵලයක් නැත. ඒවා සුව සේ භුක්ති විඳීමට ඔහුට හැකියාවක් නැත.

බොහෝ දෙනා මෙහිදී සිතන ක්‍රමය නම් පළමුකොට ආර්ථික දේශපාලනික ආදී වශයෙන් නිදහස් වී දෙවනුව මානසික නිදහස ලබා ගත යුතුය යන්නයි. එහෙත් එය කිසිදා සිදු නොවන්නක්. ඔබ ආරම්භයේ සිට මානසික නිදහසට පත් විය යුතුයි.

මානසික නිදහස යනු කුමක් ද? එහි තේරුම මැනැසෙන් නිදහස්වීම යනුයි. ඔබ ඔබේ මනැසෙන් නිදහස් විය යුතුයි. අප අවසාන වශයෙන් හසු වී සිටින්නේ තමාගේ මනැසට ය.

මිනිසුන් සිටින මානසික මට්ටම අනුව මනැසෙන් නිදහස් වීමේ අවශ්‍යතාව දූනෙන්නේ, ලක්ෂයකින් එක් අයෙකු තරම් සුළු දෙනෙකුට ය. එයට හේතුව ඒ තරම් ම ප්‍රබල ව මනුෂ්‍යයා තම

මනැසට වසඟ ව මැනසට හසු වී ජීවත් වීමයි. මුළු ජීවිත කාලයම මනැස තුළ සිටියත්, මිනිසුන්ට තම මනැස එහා නොවේ. ඔක්නිසාද? එය කොතෙකුත් සැප සිතුවිලි, සැප පරිකල්පන, සැප අපේක්ෂා මවමින් ඔහුට ඒවා ලුහු බැඳීමට සැලැස්වීමයි. බලාපොරොත්තු වූ සුබයක් ලැබූ පසු එයින් තෘප්තිමත් වීමට මනැස ඉඩ දෙන්නේ නැත. එය ඊට වඩා සැප අරමුණක් ඔබට මවා පායි. මෙසේ ඔබ ජීවත්වන තුරා සැප අරමුණු ලුහුබඳිමින් සිටිනවා.

මෙසේ සැප පරිකල්පන මවන, සැප හැඟුම් මවන, මනැස කෙසේ නම් අත්හරින්න දැයි ඔබට සිතෙනු ඇත. ඔබ වෙසෙන්නේ මනැසේ වසඟය තුළ ය. ඔබ හොඳ සිහිය උපදවා, මෙසේ මනැසට වසඟව සිටීම හරිදැයි ප්‍රශ්න කළ යුතුය. මනැස කියන කියන දේ කරමින් ඔබ ජීවත්වන්නෙහි ය. මා දැක සිටි එක් පුද්ගලයෙක් ජීවිතයේ ප්‍රශ්නයක් නිසා කළකිරී, සියදිවි නසා ගැනීමට ලිඳකට පැන්නා. එහි වැටී වතුර පෙවෙන විට, ඔහු කැගසන්න වුනා. "මාව බේරා ගන්න" කියා.

මනැස කියන හැම දෙයක්ම හරිද? විශ්වාස කළ හැකි ද? සත්‍ය ද? යන ප්‍රශ්නය මෙහි දී ඇති වෙනවා. මනැසින් නැගෙන තරහ, ලෝභ, රාග චේතනා ඔස්සේ ක්‍රියා කර, පුද්ගලයන් පැමිණෙන ව්‍යසන ඔබ කොතෙකුත් අසා ඇත. මනැස වනාහී නිරන්තරයෙන් අරමුණු උපද්දවමින්, සිතුවිල්ලෙන් සිතුවිල්ලට යමින් සිටින අසහනකාරී වෛතසික ක්‍රියාකාරිත්වයයි. මනුෂ්‍යයන් විඳින සියලු දුඃඛයන් උපදවන්නේ මනැස විසින් බව ඔබට දැකිය හැකි ද? සැප සිතුවිලි මවමින් එය පුද්ගලයා ගෙන යන්නේ දුක කරා නොවේ ද?

මෙහිදී ඔබට නැගෙන ප්‍රශ්නය වනු ඇත්තේ, මනැස අත හළ හැකි ද? මනැසෙන් එහා කුමක් ද යන්නයි. පිළිතුරු : මනැස අත හළ හැකියි. මනැසෙන් එහා ඇත්තේ නිර්මල නිදහස් සිහියයි.

එක්තරා ප්‍රමාණයකට ජීවිතය පවත්වා ගෙන යෑමට මනැසේ සිදු වන බුද්ධිමය, තර්කානුකූල චින්තනය අවශ්‍යයි. ජීවිතයේ ගැටළු විසඳීමට, කටයුතු සැලසුම් කරණයට, තීරණ ගැනීමට මනැසේ බුද්ධිමය හැකියාව අප භාවිතය කළ යුතුයි. එය කිසිදු ගැටළුවක්

දුකක් නොඋපදවයි. මනැසේ අනවශ්‍ය කොටස වන්නේ, නිකරුණේ ඇති වන මානසික සිතුවිලි ය. ඔබ තම මානසික සිතුවිලිවලට ඉඩ හැර සිටින විට, ඒවා භය, ද්වේශය, කළ කිරීම, ශෝකය, තෘෂ්ණාව හා මූලාව උපදින බව වටහා ගෙන ඇත.

අවශ්‍ය විට බුද්ධිමය චිත්තනය භාවිතා කර, ඉන් විසඳීමට ගැටලුවක් නැති විට, ඔබට මනැස ඉක්මවා පවතින නිර්මල නිදහස් සිතියට එළඹ සිටිය හැකි ද?

සිතුවිලි මුළුමනින්ම සිඳී ගිය විට, රූප සංඥා නැති, පුද්ගල විඥානය ඉක්ම වූ ශුද්ධ අවකාශයක් හෙළි වනු ඇත. මෙය ප්‍රාර්ථනා කළ යුතු, දුෂ්කර ක්‍රියාවෙන් සාක්‍ෂාත්කර ගත යුතු, නිදහසක් නොවේ. ඔබ සමීපව බැලූවොත්, දැනටමත් ඵදිනෙදා ජීවිතයේ, කලාතුරකින් හෝ මනැස සංසිදී යන අවස්ථාවල ඔබ මේ නිදහස අත්දැක තිබෙනු නිසැක ය. වළාකුළු මැත් වී, නිල් අහස හෙළිවනු සේ සිතුවිලි ගිලිහී, හෙළිවන ඒ නිදහස අපි නොසලකා හරිමු. මක්නිසාද යත් අප පුරුදු වී ඇත්තේ කොතෙකුත් සිතුවිලිවල නිමග්නව සිටීමටයි.

එසේ අහඹුවෙන් හෝ හෙළිවන නිදහස හඳුනා ගෙන, සිතුවිල්ලෙන් එය වැසී යෑමට ඉඩ නොහැර සිටින විට, එය ගැඹුරින් ගැඹුරට විවර වෙනවා ඇත. සිත වරක් ඒ අනන්ත නිදහස දුටුවහොත් නිරායාසයෙන් නැවත නැවත එය කරා එන්නට පටන් ගනියි. පූර්ණ ජීවිතය හෙළිවන්නේ ඒ නිදහස කෙරෙහි.

* * * * *

මමංකාරය නිම වන තැන

හැම පුද්ගලයෙක් ම ආත්මාර්ථකාමීයි අපි හැම දෙනාම මමංකාරයෙන් පිරුණු මිනිසුන්. මමංකාරය කියන්නේ අප තුළ තියෙන “මමය, මගේය” යන සංඥාවයි. මා අදහස් කරනවා, මෙහිදී මමංකාරයේ ස්වභාවය විමසා බලන්නට. ආරම්භයේදීම මා ඔබෙන් ඉල්ලා සිටිනවා තමා දැකීමට මේ දේශනය කැටපතක් කර ගන්නය කියා. මා විස්තර කරන්නේ ඔබේ මමංකාරයේ ස්වභාවයයි.

කෙනෙකුට ආරම්භයේදීම මෙහිදී හිතෙන්න පුළුවන්, ජීවත්වීමට ‘මම’ අවශ්‍යයි නේද කියා. ‘මම’ අනවශ්‍ය යි’ මෙහිදී මා කියන්නේ නැහැ. ජීවිතයේ දී තමා වශයෙන් සිතා ක්‍රියා කිරීම අවශ්‍ය වන අවස්ථා බෙහෝ තිබෙනවා. අපි හිතමු, ඔබ අසනීප වුනාම, වෙන දෙයක් වුනා වේයි සිතා ඔබට නිකම් ඉන්න බැහැ. තමා සනීප කර ගන්නට ඔබට ක්‍රියා කරන්න සිදු වෙනවා. තමා ගැන තමාට වගකීමක් තිබෙනවා. තමා විසින් තමාට ඉටු කළ යුතු යුතුකම් තිබෙනවා. එහිදී ඔබ “මම” වශයෙන් සිතා ක්‍රියා කළ යුතු වෙනවා.

මමංකාරය ගැටළුවක් වන්නේ ස්වභාවික සීමාව ඉක්මවා ඉන් උත්සන්න වීමෙනි. මිනිසුන් කෙරෙහි දක්නට ලැබෙන්නේ ඉහ වහා ගත් ආත්මාර්ථකාමීත්වයක්. මෙයට හේතුව සමාජයේ සිසුයෙන් වැඩෙන තරගකාරීත්වය විය හැකියි. ජීවත්වීම සඳහා මහත් අරගලයක් අද කරන්නට සිදුවෙලා තියෙනවා. ඒත් එයට

ප්‍රතිචාරය හැටියට අප තෝරා ගන්නේ වඩා ආත්මාර්ථකාමී වීම නම් එය තමාගේ ජීවිතය පටුකර ගැනීමකි. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ, අන්‍යෝන්‍ය සැලකිල්ල, ගෞරවය, අවබෝධය, සංවේදීතාව නැති වූ ඕලාරික සමාජයක් පහළ වීමයි. මෙයට සවන් දෙන ඔබ සිටින්නේ කොතැන ද? ඔබේ මමංකාරය දුර්වල ද? ප්‍රබලද? අපට පුළුවන්, මේ යෙදී සිටින ජීවන අරගලය අඩු ආත්මාර්ථකාමීත්වයකින්, හා වැඩි ජීවිතනෙහි බවකින් කර ගෙන යන්න. මමංකාරයට හසු වූණාම කෙනෙකුට හිතෙනවා, 'මම' නැති තැන ජීවිතයක් නැහැ කියා. මෙය මමංකාරයෙන් වසග වීමකි. සියලු මිනිසුන් මමංකාරයේ දාසයන්. ඔවුන් ජීවිතයෙහි මෙහෙය වනු ලබන්නේ මමංකාරයේ චේතනා විසිනි.

සිත වසග වෙනවා කියන්නේ සියුම් නිද්‍රාවකට පත් වීමකි. ඒ නිද්‍රාව තුළ සිටින විට, යථාර්ථය පෙනෙන්නේ නැහැ. මම ඔබෙන් ප්‍රශ්නයක් අසන්නම්. දවසේ දී ඔබ මමංකාරය නැති අවස්ථා අත්දකිනවා ද? නැත්නම් ඔබ මුළු දවසම ගත කරන්නේ "මම" පෙරටු කර ගෙන ද?තමා දෙස බැලූවොත් ඔබට පෙනේවි සෑම සිතුවිල්ලක්ම නැගෙන්නේ, මමංකාරයේ යම් චේතනාවක් කෙරෙත් බව සෑම සිතුවිල්ලකම "මම" සිටිනවා.

"මම" යන මානසිකත්වයේ සිටින විට, ඔබට තමාගෙන් එහාට ලෝකය පෙනෙන්නේ නැහැ. අනුන් පෙනෙන්නේ නැහැ. අනෙකාගේ දුක, ශෝකය, සා පීපාසා දුනෙන්නේ නැහැ. ඔබ අඛණ්ඩ පැමිණෙන සෑම පුද්ගලයකු දෙසම ඔබ බලන්නේ 'මොහුගෙන් මට ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජනය කුමක් ද යන චේතනාවෙන්. තමාට ප්‍රයෝජනයක් නැති පුද්ගලයා නිකමෙකි.ඔබ දෑක ඇති මිනිසුන් දේශපාලකයකුට මල්මාලා පළදවා, හිඳුවා, ඔහුගේ ගුණ ගායනා කරන සැටි. ඔහුට යටහත් පහත්කම දක්වන සැටි. මේ කුමකට ද? ඔහු කෙරෙහි හට ගත් ආදරයෙන් ද නැහැ. ඔහුගෙන් තමන්ට ලාභ ප්‍රයෝජන ගැනීමටයි.

අප සිටින මේ මමංකාරයේ මානසිකත්වයෙන්, මමංකාරයේ වසගයෙන් අපට අවදි විය හැකි ද? බොහෝ දෙනාට මමංකාරය අතහැරින්න ඕනෑ කමක් නැහැ. මමංකාරයෙන් ඔබ්බෙහි පවතින ජීවිතය දැකීමට නම්, තමාගේ මමංකාරය දකින හෙවත් අවදි සිහිය

උපදවා ගත යුතුයි. සම්ප්‍රජාතනය යන්නෙහි තේරුම, තමා දකින සිහිය යන්නයි.

මමංකාරයේ ස්වභාවය දැකීම සඳහා එය ක්‍රියා කරන ආකාර කීපයක් අපි හඳුනා ගනිමු. එබඳු එක් ක්‍රියා කරන ආකාරයක් නම් අනුන් පහත් කොට තමා උසස් කොට සිතීමයි. ඔබ දකිනවා, දුප්පත් මනුෂ්‍යයෙක්. ඔබ හිතනවා 'ඔහු දුප්පත්, මම පොහොසත්' යනුවෙන්. එයින් ඔබ කරන්නේ තමාගේ මමංකාරය බලගන්වා ගැනීමක්. මෙසේ තමා දකින පුද්ගලයන් සමඟ තමා සංසන්දනය කරමින් තමා උසස් යැයි සිතන වාරයක් පාසා ඔබේ මමංකාරය ශක්තිමත් වෙනවා. ඇයි අපේ මනූෂ්‍ය මෙසේ ක්‍රියා කරන්නේ?

අසත්‍යයක් පවත්වා ගෙන යෑමට නම් එය නිතර ශක්තිමත් කළ යුතුයි. "මම" යනු අසත්‍යයක්. එය ස්වභාවධර්මයේ පවතින තර්ථ්‍ය දෙයක් නොව, අප මානසික ව ගෙවා නගා ගත් සිතුවිල්ලක්. සිතුවිල්ලක් සේම එය ඇතිව නැතුව යනවා. එය නිරන්තරයෙන් උත්තේජනය කරමින් හා බලගන්වමින් පවත්වා ගන්න ඕනෑ.

ප්‍රශංසාව තුළින් තමාගේ මමංකාරය උද්දාමයට පත්වන සෑටි ඔබ නිරීක්ෂණය කර ඇත. මමංකාරය මිනිසුන්ගේ ප්‍රශංසාවට, වර්ණනාවට, ගෞරවයට කැමතියි. මිනිසුන් මෙතරම් බලයට කැඳර කුමක් නිසාදැයි ඔබ විමතියට පත් වූ අවස්ථා තිබෙන්නට පුළුවන. යම් සමාජ බලයක් ලැබීමත් සමඟ ඒ පුද්ගලයාගේ මමංකාරය මහත් සේ බලගැන්වෙනවා. මමංකාරය බල ගැන්වෙන්නේ ප්‍රශංසාවෙන්, ලාභයෙන්, ජයග්‍රහණයෙන් පමණක් නොවෙයි. නින්දාවෙන් ද , අලාභයෙන් ද පරාජයෙන් ද මමංකාරය බල ගැන්වෙනවා. පළමු වැන්න ධනාත්මක බල ගැන්වීමයි. දෙවැන්න ඍණාත්මක බල ගැන්වීමයි. මේ ආකාරයෙන් අපට පින-පව දෙක ද තේරුම් ගත හැකියි. ඇයි මිනිසුන් මෙතරම් පිනට කැමති? එයින් තමන්ගේ මමංකාරය සියුම්ව බල ගැන්වෙන නිසායි. 'මම මෙවැනි යහපත් වැඩ කර ඇත' යන්න තුළ ඇත්තේ මමංකාරයේ උද්දමයයි. පව් කරන විට ද මමංකාරය බල ගැන්වෙයි. පවෙහිඳී මමංකාරය රළු වෙනවා. පව්කාරයා පුරුදු වී සිටින්නේ පව්කමෙන් මමංකාරය රළු කර ගැනීමටයි.

ඔබට මමංකාරයෙන් තොරව හොඳ වැඩ කළ හැකි ද? අප යහපත් වැඩ කළ යුත්තේ එය යුතුකමක් ලෙස දැක මිස එයින් මමංකාරය වැඩි කර ගැනීමට නොවේ. පව් සම්බන්ධයෙන් විමසා බලන විට, මමංකාරයෙන් තොරව එය කළ නොහැකි බව පෙනේ. මක්නිසාද යත් පවක් කරන විට මමංකාරය දැඩි කර ගැනීමක් අනිවාර්යයෙන් සිදු වන නිසායි.

අපට මෙහිදී අවශ්‍ය වන්නේ, තමන්ගේ මමංකාරය ක්‍රියා කරන ආකාරය හඳුනා ගැනීමටයි. මමංකාරය පහළ වූ විට, එය ස්වයංක්‍රීය ව තමාගේ පැවැත්මට ක්‍රියා කරන්නට පටන් ගනියි. තමාගේ පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීමට මමංකාරය ක්‍රියා කරන තව ප්‍රකට ආකාරයක් වන්නේ, තමා පිළිබඳ කථාන්දරයක් ප්‍රබන්ධ කර ගැනීමයි.

අප හැම දෙනා ම තමා පිළිබඳ කථාන්දරයක් සාදා ගෙන ඇත. එය වනාහි 'මගේ කථාන්දරයයි.' එහිදී කියවෙන්නේ අතීතයේ විවිධ බාධක ජයගනිමින් 'මම' වර්තමානයට පැමිණ ආකාරයයි. 'අතීතයෙහි මම සිටියෙමි' 'වර්තමානයෙහි මම සිටිමි.' 'අනාගතයේ මම සිටින්නෙමි' යනු එහි හරයයි. ඒ කථාන්දරයේ විරයා තමා ය.

ඔබ 'තමාගේ කතාන්දරය' යැයි සිතේ තබා ගෙන සිටින ඒ කථාන්දරය සත්‍යයක් ද? නැතහොත් එය ප්‍රබන්ධයක් ද? සමීපව බලන විට එය අතීතයේ තමාට වූ සමහර සිද්ධි තෝරා ගනිමින් ද තව සමහර සිද්ධි අතහරිමින් ගොතා ඇති බවයි. ඒ තෝරා ගත් සිද්ධි පවා, තමාට අවශ්‍ය පරිදි ප්‍රතිනිර්මාණ කර ගත් ඒවා යි.

මෙය තේරුම් ගත හැකි ආකාරයක් නම් ගැටුමකදී පාර්ශව දෙක එකම සිද්ධිය විස්තර කරන ආකාරවල වෙනසයි. සැබැවින් සිදු වූ දෙය කියන කිසිවෙක් නැත. මෙයට හේතුව ඒවා අර්ථ ගන්වන්නේ තම මමංකාරයට අභිමත වන ආකාරයට වීමයි.

කෙනෙකුගේ ජීවිත කථාන්දරයේ එක් එක් සිද්ධි පවා ප්‍රබන්ධිත නම් සමස්ත කථාන්දරය කොතරම් අතථ්‍ය දැයි අපට මෙහි දී පෙනේ. සෑම 'මගේ' යැයි කියන කථාන්දරයක් ම ප්‍රබන්ධිත ය. මෙයට හේතුව වන්නේ ජීවිතයට සත්‍ය වශයෙන්

කථාන්දරයක් නැති වීමයි. කථාන්දරය යනු ජීවිතය පිළිබඳ තමාගේ මනාකල්පිත අර්ථකථනයක් පමණි.

ජීවිතයට කථාන්දරයක් නැත යන්න අවබෝධ කර ගැනීම මෙහි දී ඉතා වැදගත් ය. සැබවින් ඇත්තේ ජීවය හා ජීවත්වීමයි. ජීවත්වීම සිදු වන්නේ මේ ක්ෂණ මාත්‍ර වූ වර්තමාන මොහොතෙහි ය. එහෙත් අප ජීවිතයැයි යනුවෙන් හඳුන්වන දෙය ද සත්‍ය ජීවිතය නොව හුදෙක් ඒ පිළිබඳ මානසික ව ගොඩ නගා ගත් සංකල්පයකි.

ඔබ වර්තමාන මොහොතට පූර්ණ ව පැමිණ බැලුවොත්, එහි ජීවයේ පැවැත්ම විනා ජීවත්වන්නෙකු, පවතින බවක් නොපෙනේ. එහි 'මම' නැත. එහි පවතින්නේ ශුද්ධ වූ ජීවිතය පමණි. පූර්ණ සිහිය තුළ 'මමය මගේ' යැයි කියා ගන්නා පුද්ගලයෙක් නොසිටියි. පුද්ගල සංඥාව පහළ වීමත් සමඟ පූර්ණ සිහිය යටපත් වෙයි. සිහියට හා 'මම' ට එකවර පවතින්නට නොහැකිය. සිහිය ඇති තැන 'මම' නැත. 'මම' ඇති තැන සිහිය නැත.

සැබවින්ම ඔබ අතීතයෙහි සිටියායැයි සිතුවත් සත්‍ය අර්ථයෙන් පැවතියේ වර්තමාන මොහොතවල් රාශියකි. ඔබ වර්තමාන මොහොතට සිහිය යොමා බැලුවහොත් එහි ඇත්තේ ඒ ශුද්ධ ජීවිතය පමණි. පුද්ගලයෙක් එහි නැත.

මේ සත්‍යය තත්ත්වය මමංකාරය විසින් විවිධාකාරයෙන් යටපත් කෙරේ. උපක්‍රම මගින් යාවත්කාලීන කරමින් එය පවත්වා ගෙන යෑම කෙතරම් අපහසු ද හා වෙහෙසකර ද යන්න දැන් ඔබට වැටහෙනවා ඇත. ඔබ ඒ සඳහා විශාල මානසික ශක්තියක් වැය කරනවා.

මමංකාරය විඥානය තුළ පිහිටුවා ගැනීමත් සමඟ එය පවත්වා ගෙන යෑම පිළිබඳ හය ඇති වෙයි. එහි අභිලාෂ ඉටුකර ගැනීමට විශාල ශක්තියක් යෙදවිය යුතු වෙයි. ඒවා ඉටු නොවන විට ශෝකය, කණස්සල්ල ඇති වෙයි. මනුෂ්‍යා ඇතිකරන්නා සියලු මානසික ගැටළුවලට යටත් ඇත්තේ "මම" යි. "මම" හැම විටම පවතින්නේ අප්‍රමාණ මාසික ගැටළු සමූහයක් පසුබිමේ තබා ගෙනය.

මේ මොහොතේ පූර්ණ සිහිය කෙරෙන්නේ අනාවරණය වන ශුද්ධ ජීවනය අතිශය සහනශීලී ය, සැනසිලිදායක ය. මක්නිසාද යත් එහි ‘‘මම පවත්වා ගත යුතුය’’ ‘මම මේ දේ කළ යුතුය’ ආදී කිසිදු ආතතියක් හෝ භයක් නැත. අසහනයක් නැත. පසුතැවීම් නැත. ශුද්ධ ජීවනයට සැපත් ව සිටීම තරම් අර්ථවත් ක්‍රියාවක් ජීවිතයෙහි තවත් නැත. ඔබ එහිදී කිසිවක් කළ යුතු නැත.

ශුද්ධ ජීවිතයෙහි අඛණ්ඩව එනම් හැම විට ම ඔබ වාසය කළ යුතුයි නියමයක් නැත. පළමු කොට වැදගත් වන්නේ, ජීවිතයේ එක් වරක් හෝ මමංකාරයෙන් නිදහස් වූ ඒ ජීවන තලය දැකීමයි. වරක් එය දුටුවහොත් ඔබේ සිත වරින් වර එය කරා එනු ඇත. එය හරියට පිවිතුරු දිය දහයක් සොයා ගත් විට පිපාසය දැනෙන විට එය කරා පැමිණීමට ඔබ පටන් ගන්නවා මෙනි. විවර වූ තිමිරයේ තිරපටලය යළි යළි විවර වන්නට පටන් ගනී. ඔබ එය හරියට දුටුවා නම්, එය වෙත පැමිණා නම්, එය නිරුත්සාහයෙන් අනාවරණය වන්නට පටන් ගනියි. එවිට ශුද්ධ ජීවනය බහුලව අත්දැකීමින් ඔබට එතැන් සිට ජීවත් විය හැකි වෙනවා ඇත. අවශ්‍ය විට පමණක් ‘මම’ වශයෙන් ක්‍රියා කරන ඔබ, එම කාර්යය නිම වූ විට නිරායාසයෙන් ශුද්ධ ජීවනයට පිවිසෙමින් ජීවත්වනු ඇත.

* * * * *



අග්‍රස්ථ අනුභූතිය

ශිෂ්ටාචාරයේ ප්‍රගතිය සිදු වන්නේ කෙසේදැයි අප වටහා ගැනීම ඉතා වැදගත්. දැනට අප සිතන්නේ, මනුෂ්‍යයා ස්වභාව ධර්මය පාලනය කර ගනිමින්, තම සුඛ විභරණය වර්ධනය කර ගන්නා ප්‍රමාණය අනුව ශිෂ්ටාචාරය දියුණු වන බවයි. එනම් ශිෂ්ටාචාරය ඉදිරියට යන්නේ ආර්ථික සංවර්ධනය අනුව බවයි.

ශිෂ්ටාචාරයේ ඉදිරියට යෑම නිර්ණය කළ හැකි තව කෝණයක් ඇත. එනම් මනුෂ්‍යයාගේ විඥානයේ ප්‍රගතියයි. ඒ අනුව ශිෂ්ටාචාරය පෙරට යන්නේ මනුෂ්‍ය විඥානයේ වර්ධනය සමඟයි. අප මේ දේශනයෙන් විමසා බලන්නේ, මනුෂ්‍ය විඥානය යුගයෙන් යුගයට පරිනාම වී වර්තමාන තත්ත්වයට පැමිණී ආකාරයයි.

විඥානයක් පෘථිවියෙහි හට ගන්නේ කෙසේ දැයි විද්‍යාඥයෝ මවිත වෙනවා. ආරම්භයෙහි තිබුණේ ද්‍රව්‍යයි. ද්‍රව්‍ය කෙරෙහි විඥානය පහළ වූයේ කෙසේදැයි අභිරහසක්ව පවතියි. මෙහිදී අප දකින සත්‍යයක් නම් ජීවය සමඟ විඥානය ද පහළ වූ බවයි. මක්නිසාද යත් ජීවයෙන් විඥානය වෙන් කළ නොහැකි තරමට ඒ සංසිද්ධි දෙක ඒකාබද්ධ ය.

ජීවයේ මූලික ම අවධිය වෛරස් වේ. එය කෙමෙන් විකාශනය වී බැක්ටීරියා ද ඉන් ඒක ජෛලික ඇමීබා වැනි ජීවින් ද ඇති විය. සතුන් විඥානයේ මූලික අවධියෙහි සිටින ජීවීහු වෙති. ඔවුන්ට ඇත්තේ, ජෛවීය මනැසකි. ඔවුන් මුළුමනින්ම

මෙහෙවනු ලබන්නේ ජෛවීය අවශ්‍යතා හෙවත් කායික අවශ්‍යතා විසින් ය. කුසගින්න, පිපාසාව, ආරක්‍ෂාව, නින්ද, ලිංගික සහජාශා, ප්‍රජනනය ආදී ශාරීරික අවශ්‍යතා මගිනි. ඇතැම් සතුන් තුළ ඒ සඳහා බුද්ධිය ද ක්‍රියා කරන බව පෙනෙන්නට තිබේ. සතෙකුගේ මනැස ජෛව මට්ටමෙන් ඔබ්බට නොයයි.

මනුෂ්‍යයාගේ ආරම්භය සිදු වූයේ සතුන් කෙරෙන්, මීට වසර මිලියන අසූපහකට පෙර බිහි වූ වානර පරම්පරාවකිනි. මීට වසර මිලියන 2කට හෝ 3 කට පෙර හෝමෝ හැබිලිස් නම් ආදි මානවකයෝ පහළ වූහ. ඔහුට තිබුණේ විම්පන්සියන්ට සමාන වූ මොළයකි. එම පරපුරෙන් පසු කාලයේ හෝමෝසාපියන් නැමති වැඩුණු මොළක් ඇති වර්තමාන මනුෂ්‍යයා පහළ විය. එතැන් සිට වර්ෂ මිලියන දෙකක්ම ඔහු වනවාරිව, දඩයමෙන් ජීවත් විය. වර්තමාන හිෂ්ටාවාරයේ, ඡායාමාත්‍ර ආරම්භය වූයේ මීට වසර පනස්දාහකට පෙරය.

වනවාරිව විසූ යුගයේ ඔවුන් තම පැවැත්ම හා ආරක්‍ෂාව සඳහා ජීවත්වූයේ ගෝත්‍ර වශයෙනි. එහිදී වැදගත් වූයේ පුද්ගලයා නොව ගෝත්‍රයයි. පුද්ගලයා ගෝත්‍රයේ එක් අවයවයක් වුවා පමණි. මේ ප්‍රාථමික මනුෂ්‍යයා තුළ වූයේ සතුන්ට මෙන්ම ජෛව මනැසකි. තම ජීවය පවත්වා ගෙන යෑම එහි එකම අරමුණ විය. ඔහුගේ ශාරීරික ශ්‍රමය ද බුද්ධිය ද මුළුමනින්ම යොමු වූයේ ආහාර සපයා ගැනීම සඳහා ය. ගෝත්‍රය තුළ වාසය කිරීම හේතුවෙන් ජෛව මනැස ක්‍රමයෙන් ගෝත්‍ර මනැසකට පරිවර්තනය විය. මෙසේ වර්ෂ මිලියන 2ක් වනාන්තරයේ ජීවත් වූ මනුෂ්‍යයන් සත්ව පාලනය හා ගොවිතැන ඉගෙන, තණබිම් කරාත් ඊළඟට වගා බිම් කරාත් ක්‍රමයෙන් යොමු විය. ඉහත කී පරිදි ඒ මීට වසර පනස්දාහකට පෙරය. ඔවුහු නිවාස සෑදීමට ඉගෙන, ගම් පිහිටුවා ගෙන ගොවි සත්ව පාලන වෘත්තියට යොමු වුණා.

මෙවැනි සමාජ පරිසරයකදී මුනුෂ්‍යයාට තමා වශයෙන් සිතා කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය විය. එයට පවුල් ජීවිතය ද ප්‍රබල සාධකයක් වුණා. භාණ්ඩ හුවමාරුවෙන් ආරම්භ වූ ආර්ථික කටයුතු ද ඊට බලපෑවා. මේ තත්ත්වයන් යටතේ, පුද්ගල මනස පහළ වුණා.

දැනට අපි මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් ගොවි යුගය, මධ්‍යතන වැඩ වසම් යුගය, කාර්මික යුගය, අධිතාක්ෂණික යුගය ආදිය ඉක්මවමින් වර්තමානයේ දැනුම් හා තොරතුරු සංනිවේදන යුගයක් කරා පැමිණ සිටිමු. එහිදී සිදු ව ඇත්තේ පුද්ගල මනැස තව තවත් ශක්තිමත් වෙමින් විකාශනය වීමකි.

අපි මෙහිදී පුද්ගල මනැසේ ස්වභාවය විමසා බලමු. එහි මූලික ලක්ෂණය ආත්ම කේන්ද්‍රීයතාවයි. එහිදී ලෝකය ස්වභාවධර්මය හා ජීවිතය පෙනෙන්නේ, තමාගේ අභිලාෂ, වුවමනා එපාකම්, රූපි අරුචිකම් අනුවයි. පුද්ගල මනැසේ න්‍යෂ්ටිය 'මම' යන සංඥාවයි. කොටින්ම 'මම' නැති තැන මනැස නැත.

ආදි කාලයේ සිට මනුෂ්‍යයාට හොඳ නරක අතර ගැටුම ප්‍රභේලිකාවක් වුණා. හොඳ කුමක් ද? නරක කුමක් ද? යන්න පිළිබඳ විවිධ විශ්වාස හා මත තිබුණා. අදත් තිබෙනවා. ක්‍රිස්තියානි ආගමෙහි යහපතෙහි මූලාශ්‍රය දෙවියන් වහන්සේ වන අතර නපුරෙහි යහපතෙහි මූලාශ්‍රය සාතන් ය. දෙවියන් වහන්සේ හා සාතන් අතර ගැටුම ලොව පවතින තුරු සිදු වෙනවා. හින්දු ආගමෙහි සුර-අසුර ගැටුම ලෝකයෙහි හොඳ නරක ගැටුම සංකේතවත් කරයි. බුදු දහමෙහි එය නික්ලේෂ හා ක්ලේෂ අතර ගැටුමයි. නරක පහළ වන මූලාශ්‍ර තුනක් එහි දක්වේ. එනම් ලෝභ, ද්වේශ හා මෝහ යන පාප මූලයි. මේ ඔස්සේ තව දුරට විග්‍රහ කරන විට, නපුර පහළ වන්නේ "මම" සංඥාවෙන් හෙවත් මමංකාරයෙන් බව පෙනේ. සමීපව බලන විට, 'මම' යනු මුළුමනින්ම නපුර බව පෙනේ. එහි තේරුම මමංකාරයෙන් කිසිදු හොඳක් අපේක්ෂා කළ නොහැකිබවයි.

ලෝභයෙහි 'මම' ලෝභ කරන්නා ය. ද්වේෂයෙහි "මම" ද්වේශ කරන්නා ය, මෝහයෙහි 'මම' මූළාව තුළ සැරිසරන්නා ය, නැතහොත් මූළාව මවන්නා ය. මේ අනුව 'මම' නැති තැන ලෝභය හෝ ද්වේෂය හෝ මූළාව නැත. 'මම' නැති තැන ඇත්තේ කුමක් ද යන ප්‍රශ්නය යමෙකුට මෙහිදී ඇති විය හැකියි. 'මම' නැති තැන ඇත්තේ නිර්මල සිහියයි.

මමංකාරය කෙරෙන් කිසිවිට මනුෂ්‍යත්වය අපේක්ෂා කළ නොහැක. මනුෂ්‍යත්වයෙහි ස්වභාවය ආදරයයි. යමෙකු තුළ

ආදරය පහළ වෙතොත් එය සිදු වන්නේ, මමංකාරය ගිලිහුණු විටකදී බව පැහැදිලිය. ඔබ යමෙකුට උපකාර කරන්නේ, තම මමංකාරය මැඩ ගෙන ය. මක්නිසාද යත් මමංකාරය කියන්නේ ඒ උපකාරය නොකරන ලෙසටයි. මමංකාරය යමෙකුට උපකාර කරන්නේ, තමාට ඉන් ලැබෙන ලාභ ප්‍රයෝජනයක් අපේක්ෂාවනි.

මෙය සත්‍ය නම් උතුම් ජීවිතයක් ගත කරන්නේ කෙසේ ද යන ප්‍රශ්නය පැන නගියි. එය කළ හැක්කේ මමංකාරය අතික්‍රමණය කිරීමෙන් පමණි. ඇත්ත වශයෙන් ම මේ අනුව අපට යම් පුද්ගලයකු යහපත්ය, විතරාගීය, ප්‍රාඥ ය, මෙමිත්‍රී සහගත ය ආදී වශයෙන් අපට විනිශ්චය කළ හැකි ද?

සත්‍යය නම් එවැනි පුද්ගලයන් මෙලොව නැති බවයි. ඇත්ත වශයෙන් සිටින්නේ යහපත් පුද්ගලයෙකු නොව, වරින් වර හෝ බහුල ව හෝ යහපත, දයාව, ප්‍රඥාව ආදී ගුණ අත්දකින විඥානයක් ඇත්තෙකි. පුද්ගලයෙක් යහපත් යැයි යන කියමනේ පරස්පර විරෝධතාවක් ඇත. එනම් 'මම' ඇති තැන යහපත නොමැති වීම ය. යහපත හෙළි වීමට නම් 'මම' නැතුව යා යුතුය.

පුද්ගලයකුට මමංකාරයෙන් මිදිය හැකි ද? සත්‍යය නම් පුද්ගලයෙකුට මමංකාරයෙන් හා එයින් නිර්මාණය වූ මැනැසින් නිත්‍ය මිදීමක් ලැබිය නොහැකි බවයි. සිදු කර ගත හැක්කේ වරින් වර මමංකාරයෙන් වරින් වර අත්මිදීමයි. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෝ වනාහි කිසිදා මමංකාරයෙන් අත්මිදුන ජීවිතයේ නිර්මාමක තලය නොදුටුවෝ වෙති.

මේ නිර්මාමක තලය දැකීම ඉතා වැදගත් ය. මක් නිසාද ? එය දැකීමත් සමඟ, පුද්ගලයා තුළ කා වැදී තිබෙන මමංකාරය දුර්වල වන්නේ ය. එහි පෙර වූ බලය බිඳී යන්නේ ය.

වර්තමාන යුගයෙහි ඉතා සුඵවෙන් නමුත් පුද්ගල විඥානයේ වෙනස් වීම් මනුෂ්‍ය සමාජයෙහි සිදු වෙමින් පවතියි. එනම් මේ මනැස තුළ ජීවත්වීමේ නිස්සාරත්වය අවබෝධ වීමේ ප්‍රචණතාවක් බොහෝ මිනිසුන්ට ඇති වී තිබේ. ඉතිහාසයේ මෙය වරින් වර දුටු මනුෂ්‍යයෝ කවදත් සිටියා. නමුත් මෙකල මෙම අධිගමය

බහුලව පුද්ගලයන් තුළ සිදු වේ. වැඩි වැඩියෙන් සිහි බුද්ධිය ඇති මනුෂ්‍යයෝ මනැස ඉක්මවා පවතින ලොව්තුරු සත්‍යය දැකීමට යොමු වෙමින් සිටිති.

අප පෙර ද සඳහන් කළ පරිදි, මනැස ඉක්මවූ විට නිරාවරණය වන්නේ පුද්ගලයා නැති නිර්මල සිහියයි. මනැස ඉක්මවූ විට හෙළි වන ඒ නිර්මල සිහිය ආශ්චර්යවත් මෙන් ම ආත්ලාදජනක ය. මනැස තුළ අප්‍රමාණ ගැටුම්, අසහන, ශෝක, පසුතැවීම් මැද ජීවත් වූ පුද්ගලයා ඒ කිසිත් නැති සිහියක් එහිදී හඳුනා ගනියි. තමා ඒ අවුල් සහගත තත්වයේ සිටියේ පිරිසිදු සිහිය නොදුටු නිසා යැයි එහිදී අවබෝධ වෙයි.

නිර්මල සිහියට පැමිණි විට, පෙර අත්නොදුටු මහා පූර්ණත්වයක්, මහා නිදහසක් හා සාමයක් දැනෙයි. මෙය සිදු වන්නේ නිර්මල සිහියේ පාරිශුද්ධ හැඟීම නිසා ය. මනුෂ්‍ය විඥාන වර්ධනයේ අග්‍රස්ථ අනුභූතිය වන්නේ උත්තර සිහියට පැමිණීමයි. එහි දී මනුෂ්‍යයා පූර්ණත්වය සාක්ෂාත් කර ගනියි.

* * * * *



පරම සුවය හමුවන තැන

මේ දේශනයෙන් මම කැමතියි, ජීවිතය සම්බන්ධයෙන් ඉතා වැදගත් විමසීමක් කරන්න. එනම්: ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයැයි පැවසිය හැකි යම් අර්ථවත් ජීවිතයක් තිබේද? තිබේ නම් එය නිරාවරණය කර ගත හැක්කේ කෙසේ ද?

අප මේ ගත කරන වර්තමාන ජීවිතයට ඉහළින් යම් උතුම් ජීවන තලයක් ඇති බවට ගැඹුරු දැනවීමක් ඇතුළතින් වරින් වර හැඟෙනවා. එසේ නොවේ ද? ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ජනයා ආගම කෙරෙහි නැඹුරු වන්නේ, ඒ උතුම් ජීවිතය කරා යෑමට ඇතුළතින් නැඟෙන පෙළඹීම නිසායි. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය යනු මේ ලෝකික ජීවිතයට ඔබ්බෙන් ඇති නිර්මල උතුම් ජීවිතයයි. එය නිරාවරණය කරගන්නේ කෙසේ ද?

එය නිරාවරණය කර ගැනීමට මග පාදන ක්‍රියා මාර්ග තුනක් පෙන්වා දීමට මම කැමතියි. ඊට පෙර විමසිය යුතු දෙයක් ඇත. එනම් අප ජීවත් වන්නේ කුමක් සඳහා ද යන්නයි. මම මේ ප්‍රශ්නය බොහෝ දෙනාගෙන් අසා තිබෙනවා. බොහෝ දෙනා එහි දී අවිනිශ්චිත ය.

සමහරු ඊට පිළිතුරු වශයෙන් පවසන්නේ, ජීවිතයේ පරමාර්ථයක් තිබේද යන ප්‍රශ්නය එතරම් අදාල නැති ප්‍රශ්නයක් බවයි. අපට ජීවිතයක් ලැබී තිබෙන නිසා අප ජීවත්වෙතවා. එවැන්නෙකුගෙන් මා ඇසුවා, ජීවිතයේ පරමාර්ථය ඔහේ ජීවත්

විමද කියලා. එක් අයෙක් මෙහෙම පිළිතුරුක් දුන්නා. ජීවත් වන්නේ සැප විඳින්නයි.

අප සැපයැයි සිතන්නේ මොනවා ද? අප සැපයැයි සිතන්නේ පංච ඉන්ද්‍රියන් හා මනැසින් විඳින ආස්වාදයයි. සැපය යම් ප්‍රමණයකට අවශ්‍යයි. ඒ ගැන ප්‍රශ්නයක් නැත. එහෙත් ඒ ස්වභාවික සීමාව ඉක්මවා සැප සෙවීමට ගියොත් ප්‍රායෝගික වශයෙන් ගැටළු ඇති වේ. සුඛ විභරණය පෙරටු කර ගත් විට, ජීවිතය ඒ ඔස්සේ ගොනු කර ගත නොහැකි වේ. කාම සුඛය ඔස්සේ යෑමෙන් ජීවිත කාලකණ්ණි කර ගත් මිනිසුන් බහුල ය. කාම සුඛ සේවනය සමඟ ගැඹුරු මානසික අසහනයක් පුද්ගලයා තුළ උපදියි. මක්නිසාද යත් කාමය සමඟ අසහනය එක්ව ගමන් කිරියි. ඒ නිසා කාම සුඛ විඳින්නට විඳින්නට මනුෂ්‍යයා දුකට පත්වෙයි. ජීවත්වන්නේ කාම සුඛ විඳීමටය යන්න පුද්ගලයා නොමග යවන සුළු අදහසකි.

මෙහිදී සුඛය හා සුවය යනු එකක් දැයි විමසීමෙන් අවශ්‍ය වෙනවා. පැහැදිලි ව ම සුඛය එකකි, සුවය අනෙකකි. සුඛය රළුයි, සුවය සියුම්. සුඛය ප්‍රචණ්ඩාකාරියි. සුවය අහිංසකයි. සුඛය දුක හා සම්බන්ධයි. සුවය එසේ නොවේ. සුඛය නිර්මලයි. ජීවත්වන්නේ සුවය විඳීමට යැයි යමෙකු කියනවා නම්, අපට එය බොහෝ දුරට පිළිගත හැකියි අදහසකි. සුඛයට වඩා වටින්නේ සුවයයි.

මෙහිදී ඔබට සිදුවෙනවා ජීවිතයේ සුවය කුමක්දැයි අලුතින් සොයා බැලීමට. මොනවාද ජීවිතයේ සුවය එළඹවන දේ? සුවයෙහි ස්වභාවය කුමක් ද? ඔබ බහුලව සුව විඳිමින් ජීවත්වෙනවා ද?

සුඛ චින්දනයට මුදල් අවශ්‍යයි. බොහෝ සුඛ වෙළෙඳපොළෙහි තිබෙනවා. එහෙත් අනෙක් අතට සුවයෙන් ජීවත් වීමට මුදල් අවශ්‍ය නෑ. පිදුරු සෙවි කළ පැල්පතක වුවත් ඔබට සුවබරව ජීවත්වන්නට පුළුවන්. ඒ සඳහා සුවයෙන්, සනීපයෙන් ජීවත්වීමේ කලාව ඔබ දැනගත යුතුයි.

සුවය යනු කුමක් ද? ශරීරයට සුවය දැනෙන්නේ සනීපය හා ප්‍රසන්න ජීව ගුණය වශයෙනි. සිතට එය සැනසිල්ල, ශාන්තිය, සතුට, සෞන්දර්යය සැහීම ආදී වශයෙන් දැනෙයි. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය යනු ඉහළම සුවයෙන් යුතුව ගත කරන ජීවිතයයි.

සුවඛර ජීවිතයක් ගත කිරීමේ පළමු වන පියවර දුක දුරු කිරීමයි. සුවය නැති කරන්නේ දුකයි. ඔබට සුවයෙන් ජීවත්වීමට අවශ්‍ය නම් හැකිතාක් දුකෙන් ඇත්විය යුතුයි.

දුක ඇත් කිරීමේ පළමු පියවර වන්නේ කවර ආකාරයෙන් වුව දුක පැමිණියත් මෙය දුක යැයි හඳුනා ගැනීමේ අවදි බවෙන් ජීවත්වීමයි. මිනිසුන් දූඛිත ජීවිත ගත කිරීමේ ප්‍රධාන හේතුව දුක දුක හැටියට හඳුනා නොගැනීමයි. මේ හේතුවෙන් ජීවිතයේ මුහුණ පෑමට වන දුෂ්කරතා, ගැටළු, අභියෝග මිනිසුන් දුකක් බවට පමුණුවා ගන්නවා.

දුක අපේ ජීවිතයේ විවිධ ස්වරූපවලින් ඇතිවෙනවා. ශෝකය, පසුතැවීම, කණස්සල්ල, අසහනය, කළකිරීම, තනිකම, අසරණකම ආදී වශයෙනි. එසේම ඇතුළත කළඹවන වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව, නොඉවසීම, වියවුල ආදී වශයෙන් ද දුක පහළ වෙනවා. ඒ කවර ස්වරූපයෙන් සිත තුළ දුක හට ගන්නත් එය දුක බව හඳුනා ගැනීම අවශ්‍යයයි.

දුක හඳුනා ගැනීමේ තම පියවරෙකි, දුක සිතෙහි, හට ගන්නා ආකාරය වටහා ගැනීම. තමා තුළ දුක හටගන්නා ආකාරය දැන ගත් විට, එය හට ගැනීම වළක්වාගත හැකි වෙනවා.

මෙහිදී අප සිතන්නට පුරුදු වී සිටින්නේ, 'මට අසුවල් දේ වුණා. ඒ නිසා මා තුළ දුක ඇති වුණා' යනුවෙනි. මේ නිගමනය සත්‍ය ද? සම්මුඛ පරීක්ෂණයකින් නොතේරීම දුකට හේතුව ද? නැතහොත් එය අසමත් වීම පිළිබඳ ඔබ බලන ආකාරය ද දුකට හේතුව? අප බොහෝ දුක උපදවා ගන්නේ, ජීවිතයේ ගැටළු දෙස බලන ආකාරය හේතු කොටගෙන ය. 'සම්මුඛ පරීක්ෂණයෙන් මා නොතේරීම නිසා මට වැටහෙනවා මගේ සුදුසුකම් තව දියුණු කර ගත යුතු බව', යි යනුවෙන් දකින විට, හට ගන්නේ දුක නොව විර්ය ය. දුක උපදවන දේ දෙස ඔබට ධනාත්මක දෘෂ්ටිකෝණයකින් බැලිය හැකි ද?

දුකෙන් වැළකීම තුළ ජීවිතය නිරවුල් වීමක් සිදුවෙනවා. එයින් මහත් ශික්ෂණයක් ජීවිතයෙහි ඇතිවෙනවා. කළ යුත්තේ කුමක් ද? නොකළ යුත්තේ කුමක් ද? යනුවෙන් ජීවිතයෙහි තීරණය

කිරීමට එමඟින් හැකි වෙනවා. තමා දුකට පාත්‍ර වන දේ නොකළ යුතුය. ඒ වෙනුවට කළ යුත්තේ, තමාගේ සුවයට, සතුටට හා දියුණුවට හේතු වන දේය යන දැකුම කෙරෙහි ජීවිතය ශික්ෂණය වෙනවා. මිනිසුන් එම දැකුමෙන් ශික්ෂණය වන විට සමාජයට ද යහපත් වෙනවා.

ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය කරා යන දෙවන පියවර වන්නේ, යහපත පිරිමයි. යහපත යනු කුමක් ද? ඔබ අසරණයකට කාරුණික උපකාරයක් කළ විටක, යමෙකුට ප්‍රිය වචනයක් කී විට ආධ්‍යාත්මික පිනා යෑමක් සිදුවන බව අත්දැක ඇත. යහපත් ක්‍රියාවක් කරන හැම විටම ආධ්‍යාත්මික පිනා යෑමක් තමා තුළ සිදු වන සැටි අත්දැක ඇත. යහපතෙහි ගැඹුරු වින්දනයක් තිබේ.

යහපතෙහි විවිධ ස්වරූප ඇත. සතුට එහි එක් ස්වරූපයකි. ඔබ සතුටින් සිටින විට යහපත් ය. දයාව, ආදරය, අනුකම්පාව, කරුණාව ද යහපතෙහි ස්වරූපයයි. සෞන්දර්යය ද යහපතෙහි තව ස්වරූපයකි. සියලු සාරධර්ම පහළ වන්නේ යහපතෙන් ය. ඇත්ත වශයෙන් ම ආධ්‍යාත්මය යනු අප තුළ ගැඹුරින් පවතින යහපත් විඥාන තලයයි. යහපත කිරීමට, යහපත ඇත්දැකීමට, යහපත්ව ජීවත්වීමට එය ගැඹුරෙන් අප පොළඹවයි. එයට එරෙහිව ක්‍රියා කරන හැම වාරයකම හෘදසාක්ෂිය ඔබට දොස් නගන්නේ ය. ඔබ සාවද්‍ය හැඟීමෙන් පීඩා විඳින්නෙකිය.

යහපත් ක්‍රියාව යනු කුමක් දැයි ඇතුළාන්තයෙන් අපට හැඟෙයි. යහපත් ක්‍රියාව යනු යහපත් අත්දැකීමට හේතු වන ක්‍රියාවයි. යහපත් ජීවිතය යනු බහුලව යහපත අත්දැකීමින් ගත කරන ජීවිතයයි. යමෙකු යහපත පෙරටු කර ගෙන ජීවත්වීම කෙරෙහි සදාචාරය පහළ වෙයි. අප යහපත පෙරටු කර ගෙන ජීවත් වන විට, නිතැතින්ම අපි සදාචාරවත් වෙමු.

යහපත පිළිබඳ අප තේරුම් ගත යුතු වැදගත් කරුණ නම්, එය මමංකාරයෙන් පිටත පවතින මනුෂ්‍ය ගුණය බවයි. මමංකාරය තුළ යහපතට විරුද්ධ ය.

අධ්‍යාත්මය කරා යන මග ලෙස අප මේ දක්වා දුක දැකීම, දුකෙන් වැළකීම හා යහපත පිරීම යන පියවර තුන විමසා බැලුවා. එහි අවසාන පියවර වන්නේ සමාධිය වැඩීමයි.

සමාධිය යනු සිතුවිලි සංසිද්ධි ගිය විට ඇතුළතින් හෙළිවන සහනශීලී තලයයි. එය අපට ඇතුළත සාමය යනුවෙන් ද හැඳින්විය හැක. සිතුවිලි ජාලය තුළ සමාධිය නැති බව පැහැදිලිය. සිතුවිලි ජාලය තුළ ඇත්තේ ගැටුමයි, අසහනයයි, විකෂිප්තතාවයයි. ඇත්ත වශයෙන් සිතුවිලිජාලය තුළ ජීවත්වීමයි, සැබෑ දුක වන්නේ. අප ජීවිතයෙහි සොයන පරම සුවය සිතුවිලි තුළ කිසිවිටෙක හමු නොවන්නකි. සිතුවිලි විසින් මවන සුඛ හැඟීම්, සුඛ කල්පනා, සුවය නොවන බව අපි පෙර දුටුවා.

ඔබට ජීවිතයෙහි පරම සුවය දැක ගත හැකි වන්නේ, සමාධිය තුළ දීය. එය වනාහී ඔබ පරම සුවය සමඟ ඒකාත්මීය ව සිටී අවස්ථාවකි. යමෙකු සමාධිය තුළ ඇති සුවය, සැනසීම, ශාන්තිය, පූර්ණත්වය දැක ඊළඟට එයින් තොර ව ලෝකයේ ජීවත්වන මිනිසුන් දකින විට, ඔහු තුළ මහත් අනුකම්පාවක් පහළ වේ. සමාධිය නැති සිත නිතර යම් උග්‍රතාවයකින් පෙළෙයි. ඒ උග්‍රතාව සපුරා ගැනීමට අපමණ දේ කොතෙකුත් සොයයි. කොතෙක් ඒවා ලබා ගත්තත්, ඒ උග්‍රතාව පහව නොයයි. මිනිසුන් තමා පෙළෙන උග්‍රතා සපුරා ගැනීමට සොයන්නේ සුඛ ආස්වාදයයි. එහෙත් සුඛ ආස්වාදය ලබන්නට ලබන්නට දුක අනෙක් පැත්තෙන් ජීවිතයට ඇතුළු වෙයි.

සමාධිය යනු ධ්‍යාන වැඩීම නොව ස්වභාවික ව එන සංහිදියාව ය. ධ්‍යානය කෘත්‍රීමව ගොඩ නගාගත් ඒකාග්‍රතාවකි. සමාධිය ඡ්වභාවික හෙයින් ඉතා ප්‍රතීතය. මිහිරි ය. ඔබ සැබෑ සමාධිය දුටුවා නම්, ඒ සමඟ සිතුවිලි ලොවෙහි සැරි සැරීමේ නිස්සාරත්වය වටහා ගනු ඇත. එතැන් සිට ඔබ ප්‍රිය කරන්නේ, සිතුවිලිවලින් විමුක්ත සමාධියෙහි සුවය සේවනය කරමින් ජීවත්වීමට ය.

* * * * *

විමුක්තියයි, පරම සුවය.

මනුෂ්‍යයකුට තම ජීවිත කාලයේ අසන්නට ලැබෙන වැදගත්ම පණිවුඩය කුමක් යැයි ඔබ සිතනවා ද? මා සිතන්නේ එය විමුක්තිය පිළිබඳ පණිවුඩයයි. ' මනසට හසුව ජීවත්වීම ඉබේ දෙවය නොවේ. ඔබට මනැසින් විමුක්ත වීමට පුළුවන.' යනු ඒ පණිවුඩයයි. එය ජීවිතාන්තය දක්වා සිරයට නියම වූවෙකුට නිදහස් විය හැකියි යනුවෙන් අසන්නට ලැබෙන පණිවුඩය හා හැම අතින් ම සමාන ය. ඇත්ත වශයෙන් මිනිසුන් මේ අනුව ඒ පණිවුඩය ඇසුවත් හා නොඇසුවත් යනුවෙන් දෙකොටසකට බෙදිය හැක. භාග්‍යයකට මෙන් අප ජීවත්වන සමාජයේ මෙය බහුල ව ඇසෙන්නට තිබේ. මෙසේ ඇසෙන ඒ පණිවුඩය සම්බන්ධයෙන් මිනිසුන් ක්‍රියාකරන්නේ කෙසේදැයි අපි සොයා බලමු.

මේ පණිවුඩය අපට බෙහෙවින් ඇසෙන්නේ ආගම කෙරෙහිය. සෑම ආගමක් ම විමුක්ති මාර්ගයක් දේශනා කරයි. එහෙත් අනෙක් අතට ආගම් විසින් එය ඕනෑවට වඩා බරපතල හා දුෂ්කර කොට දැක්වීම නිසා පොදු ජනයා එය ජීවිතයෙන් ඇත් කර හුදු පුර්වනාවකට පමණක් සීමා කර ගෙන සිටිති. සමහර ආගම් එය මරණයෙන් එහා තිබෙන දෙයක් ලෙස ද පෙන්වනවා. මේ විශ්වාසය හේතුවෙන් විමුක්තිය මේ ජීවිතයේ ලබා ගත නොහැකි දුරස්ථ දෙයක් ය යන අදහස ජනයා තුළ ඇති වී තිබේ.

ආගම් මෙසේ විමුක්තිය දුෂ්කර කොට දක්වන්නේ හුදෙක් තම සංස්ථාව රැක ගැනීමට බව පැහැදිලියි. විමුක්තිය කැරටි අලයක් ලෙස පෙන්වමින් අනුගාමිකයන් තමන් වෙත රඳවා ගැනීමයි. ඔවුන් ගේ උපක්‍රමය.

ඒ වගේ ම අප දකිනවා, ආගමික ඥානයෙන් හිස පිරෙන තරමට ද පුද්ගලයන්ට විමුක්තිය දුෂ්කරය වන සැටි. මක්නිසාද යත් විමුක්තිය පහසු යැයි පිළිගතහොත් තම දැනුම අතහැරින්ට ඔවුන්ට සිදුවෙනවා. එබඳු දැනුමක් තුළ යමෙකුට මහත් ආරක්ෂාවක් දැනෙනවා. මෙසේ දැන්මෙන් බුද්ධිය වසා ගැනීම නිසා අලුත් දෙයකට සවන් දීමට ඔවුන්ට බැහැ.

උගත් වේවා, නුගත් වේවා හැම අයෙකු ම විමුක්තිය මෙබඳුයැයි අදහසක් ඇති කර ගෙන සිටිනවා. හැමෝම සිත සිටින්නේ තමා විමුක්තියක් ඊට මාර්ගයක් දන්නවා කියලයි. ඒනිසා විමුක්තිය පිළිබඳ පණිවුඩය ඇසෙන විට ඔවුන් ඊට විවෘතව ඇහුම් කන් දෙන්නේ නැහැ. ඔවුන් එයට සවන් දෙන්නේ තම දැනුම හා සංකල්ප සමග සංසන්දනය කරමින්. ඊට අනුකූල වන දේ පමණයි, ඔවුන් ගන්නේ. ඔවුන්ගේ චේතනාව තමන් දැනටමත් සිටින මතය තහවුරු කර ගැනීමයි.

අප අවට වෙසෙන ජනයා දෙස බලන විට ඔවුන්ට වුවමනා විමුක්තියක් නැති බව පෙනේ. විමුක්තිය අවශ්‍ය කවරෙකුට ද යන විමතිය අප තුළ ඇති වේ. මිනිස්සු කෙතරම් ජීවිතයේ ගැහැට් වීන්දත් තමන් ගත කරන ජීවිතය එසේ ම පිළිගෙන තම ජීවනෝපාය හා දරුපවුල රකිමින් එකාකාර ජීවිතයක් ගෙවා ජීවිතයේ කිසිම හරයක් නොදැක අවසානයේ මිය යති.

මිනිසුන් මේ ගත කරන අර්ථහීන ජීවිතයට බැඳ තබා ගන්නා සාධකය කුමක් ද? එය වනාහී සැපයට ඇති ශිෂ්‍රකම හෙවත් සුඛකාමයයි. මනැස හැම විටම ලුහු බඳින්නේ, මවා පාන්නේ, යම් සුභයක් පිළිබඳ අරමුණකි. ජීවිතය කටුක වුවත් සැපයට ඇති ශිෂ්‍රකම නිසා ඔවුහු මේ ජීවිතය අල්ලා ගෙන සිටිති.

එවැන්නෙකුට මනැසින් නිදහස් විය හැකිය යන පණිවුඩය අර්ථවත් වෙනවා ඇත. මේ ගැටුම්කාර ජීවිතයට ඔබ්බෙන් උත්තර ජීවිතයක් තිබේය යන්න ඔහුට සිත් පහදන පණිවුඩයක් වේ. මක්නිසාද යත් ඉන් තමාට තව ජීවනයක් පිළිබඳ අපේක්ෂාවක් ගොඩ නගා ගත හැකි ය. එතැන් සිට ඒ තැනැත්තා ඒ පිළිබඳ තව අසන්නට හා කියවීමට යොමු වනු ඇත.

කෙසේ වෙතත් ආරම්භයේදී ඒ පිළිබඳ සැකයක් ඇති විම ස්වභාවික ය. ඔහු දෙගිඩ් විය හැකිය. මෙහිදී තමා පිළිබඳ එක්තරා මූලික තීරණයක් ගැනීමට සිදුවේ. එනම් මේ ලොකික ජීවිතයේ තමා මෙලෙස ම රැඳෙනවාද? මෙය අතහරිනවා ද යන්නයි. ඔහු වරෙක පියවරක් පෙරට තබයි. තව වරෙක පියවරක් ආපසු ගනියි. ආත්ම ශක්තිය අවශ්‍ය වන්නේ මෙහිදී ය. නැත්නම් සිදු වන්නේ මුළු ජීවිත කාලයේ ම කඹ ඇදිල්ලකට හසුව සිටින්නට වීමයි.

සාම්ප්‍රදායික ආගම මෙහිදී කියන්නේ සියල්ල අතහැර වන ගත විය යුතුය නැත්නම් ගිහි ජීවිතය අතහැර පැවිදි විය යුතු ය යනුවෙනි. එහෙත් එය අන්තවාදී ප්‍රවේශයකි. අවශ්‍ය වන්නේ තම දරුපවුල හෝ ජීවනෝපාය අතහැර යෑම නොවේ. අවශ්‍ය වන්නේ තමාගේ මේ හසුව සිටින මානසික ජීවන රටාව තුළ සත්‍ය ගවේෂණයට, නිදහසට හා අධ්‍යාත්මික සුවය විඳීමට ඉඩ සලසන වෙනසක් ඇති කර ගැනීම ය. මේ වෙනස ඇති කර ගැනීමට දැවෙන ඕනෑකමක් හා ආධ්‍යාත්මික අසහනයක් පුද්ගලයා තුළ තිබිය යුතුය. සත්‍යය ගවේෂණය හරියට නොදන්නා මගක නොදන්නා තැනකට යෑම බඳු ය.

ආගම මෙහිදී කරන්නේ සත්‍යය ගවේෂකයාගේ දැවෙන ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාව බාල කිරීමය. ඉරිදා පල්ලියේ මියුරු යාතිකා ගීත ගායනය, බෝධිපූජා කිරීම, වතාවත් හා පින්කම් කිරීම ආදියෙන් සිදු වන්නේ ඒවායේ වින්දනීය ආස්වාදය මත යැපෙන්නට වීමෙන් ඇතුළත ඇති වන සත්‍යය ගවේෂණයේ දැවෙන ඕනෑකම හීන වීමයි. බොහෝ දෙනා ජීවත් වන්නේ ඒ මට්ටමේ ය.

සත්‍යය ගවේෂණය යනු මානසික විමුක්තිය කරා එළඹෙන ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමයි. එම අවබෝධය ලැබූ උතුමන් සමග සාකච්ඡා කිරීමෙන්, පතපොත කියවීමෙන්, හුදකලාව මෙනෙහි කිරීමෙන්, යම් ආධ්‍යාත්මික ක්‍රියාකාරකම් අත්හදා බැලීමෙන් එය කළ හැක. කාලයක් යන විට එවැන් තැනැත්තා සත්‍යය අවබෝධය සඳහා වඩාත් ස්ව අභ්‍යන්තරයට යොමු වන්නේය. භාවනාව වනාහී අසත්‍යයෙන් සත්‍යය කරා, මූලාවෙන් සිහිය කරා යන අභ්‍යන්තර ගමන ය. එහිදී පුද්ගලයා අසත්‍යය අසත්‍යය වශයෙන් ද මූලාව වශයෙන් ද නිසරු දෙය නිසරු වශයෙන් ද දකිමින් ප්‍රඥාව කරා ගමන් කරන්නේ ය. මෙසේ ඇතුළත පැහැදිලි කර ගනිමින් යන යම් මොහොතක මනුෂ්‍යේ මූලාව හා නිසරුකම දැකීමත් සමග මෙතෙක් නුදුටු එහෙත් හැමදාම තමා වෙත තිබූ ඒ උත්තර සත්‍යය නිරාවරණය වීමට ඉඩ ඇත.

එය විස්තර කළ හැකි හොඳම වචනය ‘ආශ්චර්යවත්ය’ යන්නයි. එතරම් ම එය මේ සිතින් සිතා ගත නොහැකි නිදහසකි. එසේ මනුෂ්‍යින් නිදහසට පත් වීමත් සමග මනුෂ්‍යට තවදුරටත් තමා ශෝකයෙන්, භයෙන්, කෝපයෙන් පෙළන්නට හා එහා මැවෙන රූපවලින් මූලා කරන්නට නොහැකි වේ. මක්නිසාද යත් දැන් තමා මනුෂ්‍යේ උපක්‍රම හා ක්‍රියා විධි දන්නා බැවිනි. ඒ නිදහස හැම විට නැවුම් ය. ජීවිතයේ සියලු මානසික දු:ඛයන්ට අවසාන විසඳුම මෙසේ මනුෂ්‍යින් ලබන නිදහස ය.

* * * * *



මානසික ගැටුමෙන් නිදහස

ජීවත්වීම දුකක් කරන දෙයකි. සිතෙහි ඇති වන ගැටුම්, ඔබ තුළ ඇති වූ එවැනි ගැටුමක් සිහිපත් කර බැලුවහොත් එහි සත්‍යතාව වැටහෙනු ඇත.

ගැටුම් වර්ග දෙකකි. අන්‍යයන් සමඟ ඇති කර ගන්නා ගැටුම් හා මානසික ගැටුම් ඒ වර්ග දෙක වේ. ඒ කවර ආකාර වුවද ගැටුමක් වනාහී අභිලාෂ දෙකක් අතර ඇති වන සට්ටනයකි. මෙහිදී අප විමසා බලන්නේ, චිත්ත අභ්‍යන්තරයෙහි ඇති වන සට්ටන ගැනයි.

එහිදී ද වන්නේ, සිතේ එක් අභිලාෂයක් තව අභිලාශයක් සමඟ සට්ටනය වීමයි. ඒ සට්ටනයෙන් ආතතිය ඇති වෙයි. ඒ සමඟ ඇති වන අවිනිශ්චිතතාව, අසහනය, කැළඹිල්ල, කෝපය, අසරණ බව හා හය පීඩාකාරී ය. මෙසේ විමසා බලන විට, ඇති වන වැදගත් ප්‍රශ්නය 'අපට මානසික ගැටුමෙන් තොරව ජීවත් විය හැකි ද?' යන්නයි.

සාමාන්‍යයෙන් බොහෝ දෙනා සිතා සිටින්නේ, මානසික ගැටුම් අප තුළ ඇති වන්නේ කලාතුරකින් යනුවෙනි. ඒ නිසා, ඒ පිළිබඳව විමසා බැලීමට එතරම් උනන්දුවක් ඇති නොවේ. එහෙත් සමීපව බලන විට, මානසික ගැටුම් විවිධ ස්වරූපවලින් බහුලව ඇති වන සැටි පෙනෙයි.

ඔබ ගමනක් යෑමට දුම්රිය පොළට එන්නෙහිය. දුම්රිය ප්‍රමාද වන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි. එහි දී ඇති වන්නේ මානසික ගැටුමකි. ගැටුමක ඇති සියලු ලක්ෂණ මෙන්ම පීඩාවත් එහි තිබේ. ඔබට සවස් කාලය ප්‍රීතිමත්ව ගත කිරීමට අභිලාෂයක් ඇති වෙයි. එහෙත් යම් ඇති වූ තත්ත්වයක් නිසා එය කළ නොහැක. මෙය ගැටුමකි. තව නිදර්ශනයක් දක්වතොත් යමෙකු තමාට ගෞරව කළ යුතු යැයි ඔබ අපේක්ෂා කරන්නෙහි ය. නමුත් ඒ තැනැත්තා එසේ නොහැසිරෙයි. ඔබ ඉන් ආතතියට පත් වන්නෙහිය. උග්‍ර මානසික ගැටුම් ඇති වන්නේ කලාතුරකින් වුවද, සියුම් මානසික ගැටුම් බෙහෙවින් ඇති වෙයි.

අප පෙර දක්වූවා සේ ගැටුම් ඇති වන්නේ අභිලාෂ කෙරෙත් ය. අභිලාෂය යන්නෙන් මෙහි අදහස් කෙරෙන්නේ 'යමක් මෙසේ විය යුතුය' යනුවෙන් ඇති කර ගන්නා ආශාවකි. අපේක්ෂාවකි, අභිප්‍රායකි. මානසික ගැටුම උපදවන අභිලාශ වර්ග කීපයකි.

එක් අභිලාෂයක් තව අභිලාෂයක් සමඟ ගැටීම ඉන් එකකි. එනම් ඔබට 'එය ද ඕනෑය, මෙය ද ඕනෑ ය'. නමුත් එකවර ලබාගත හැක්කේ එකක් පමණ ය. නැතහොත් එකක් ලබා ගැනීමට අනෙක අත්හළ යුතුය. ඔබ එවැන්නකට මුහුණ පෑ අවස්ථාවක් සිතා ගත හැකිද?

තව ගැටුම් උපදින ආකාරයක් නම් යම් අභිලාෂය හා යථාර්ථය අන්‍යෝන්‍ය පරස්පර විරෝධී වීමයි. ඔබේ අභිලාෂය සැබවින් පතින තත්ත්වය යටතේ ඉෂ්ට කර ගත නොහැක. ඉන් ඔබ අසහනයට පත් වන්නෙහි ය.

එහිම තව ස්වරූපයකි, ආශාව හා භය අතර ඇති වන ගැටුම. ඒ සාධක දෙක ඔබ දෙපැත්තට අදියි. වරෙක ඔබ ආශාවට නැඹුරු වන්නෙහිය. වරෙක ඔබ භයට නැඹුරු වන්නෙහිය. මෙහි අවිනිශ්චිතතාව අසහනකාරී ය.

අභිලාෂය යනු ආශාවේ ස්වරූපයයි. බලාපොරොත්තුව, ප්‍රාර්ථනය, කැමැත්ත, පරමාදර්ශය ආදිය ද ආශාවේ ස්වරූප වේ. මානසික ගැටුමට හේතු වන්නේ ආශාව නිසා බව තේරුම් ගැනීම ඉතා අවශ්‍ය වේ.

ආශාව පහළ වන්නේ, මිහිරි හැඟීමක් වශයෙනි. ආශාව මිහිරි නිසා අපි ඊට සිතෙහි වැඩෙන්නට ඉඩ හරිමු. එය ප්‍රබලත්වයෙන් වැඩි කෙමෙන් එය අප මෙහෙයවන බලවේගයක් වෙයි.

ආශාව තුළ මුළාව පවතින බව ඔබ වටහා ගෙන තිබේද? . ප්‍රබුද්ධ ආශාව යනුවෙන් දෙයක් නැත. මක්නිසාද යත් ආශාව හැම විටම අන්ධ ය. මේ අන්ධතාව වනාහී යථාර්ථයට අන්ධ වීමයි. කවර ආශාවක් වුව වැඩෙන්නට වැඩෙන්නට, එය යථාර්ථයට එරෙහි වෙයි.

ආශාවෙහි තව ලක්ෂණයක් වන්නේ, එය තුළ ගැටුමක් තිබීමයි. වෙනත් වචනයෙන් කිවහොත් ආශාව තුළම ගැටුම තිබේ. සාමකාමී ආශාවයැයි දෙයක් නැත. කවර හෝ ආශාවක් පැන නගින්නේ, ඇතුලත සාමය කළඹවා ගෙනයි. මේ අනුව ආශාවකින් ඔබ සිටින විට, සැබවින් ම ඔබ පසුවන්නේ, මානසික කැලඹිල්ලක ය. එවිට ඔබ විත්ත වේගීය වශයෙන් හෝ බුද්ධිමය වශයෙන් සමබර නැත.

ආශාවේ තව ලක්ෂණයක් වන්නේ, එය පරම තෘප්තියක ඡායාවක් ප්‍රක්ෂේපනය කිරීමයි. ආශාව ඔස්සේ ක්‍රියා කිරීමෙන් පූර්ණ පරම තෘප්තියකට පත් විය හැකිය යන හැඟීම සිතෙහි ඇති වේ. අප ආශාවක් ඔස්සේ යන්නේ එහෙයිනි.

එහෙත්, ආශාව ඔස්සේ ක්‍රියා කිරීමෙන් අපේක්ෂිත පරම තෘප්තිය කවදාවත් හමු නොවේ. එයයි, ඇත්ත. ආශාවට වසඟ ව සිටින විට, හැඟෙන්නේ එය ලැබිය හැකි බවයි. ආශාවක් ඉෂ්ට වුනාම, යම් තෘප්තියක් ලැබෙන බව සැබෑය. ආශාව උග්‍ර වූ තරමට ඉන් ලබන තෘප්තිය ද උග්‍රය. එහෙත් ඒ සිතෙහි සුවභාවය වන්නේ වැඩි වේලාවක් තෘප්තියෙහි රැඳී සිටීමට නොහැකි වීමයි. නෙළා ගත් මලක් පරව යන්නා සේ පත් වූ ඒ තෘප්තිය විශැකී යන්නේ ය. ඊලඟට සිත ඊට වඩා තෘප්තියක ඡායාවක් ප්‍රක්ෂේපනය කරයි. මෙසේ ආශාව වනාහී කිසිදාක නිමාව නොදකින විෂම වක්‍රයකි. ආශාවකට හසු වීම විෂම වක්‍රයකට හසු වීමක් බව ඔබට දැකිය හැකි ද?

ආශා සම්බන්ධයෙන් අප ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේ ද? මුළුමනින් ම ආශාවෙන් තොර වූ ජීවිතය හුදෙක් පරමාදර්ශයක් වේ. එය ළඟා කර ගත නොහැකි තරමට ස්වභාවිකත්වයෙන් ඇත් ය. ආශා ඇතිවීම මනුෂ්‍යයාට එක් ක්‍රියාකාරීත්වයකි. අපට ආශා සම්බන්ධයෙන් කළ හැක්කේ, එය නිර්දෝෂ මට්ටමෙන් තබා ගැනීමය. එනම් ආශාවට වසඟ වීමෙන් තොරව සිටීමයි. එවිට ඒවා වළාකුළු මෙන් ඇති වී නැතුව යන දේ බවට පත්වෙයි.

ආශාව විසින් මවා පාන පරම තෘප්තිය හුදෙක් මිඊඟුවක වන්නේය යන අවබෝධය පවතින විට ආශාවේ වසඟය දුරුව යන්නේ ය. ආශාව සමඟ ගැටීම හෝ ආශාව මර්දනය කිරීම වෙනුවට අවශ්‍ය වන්නේ, ආශාව තේරුම් ගැනීමයි. ආශාවේ පාශයෙන් මිදිය හැක්කේ එමඟිනි.

මේ සම්බන්ධව කළ සාකච්ඡාවක දී වැඩිහිටියෙක් මෙසේ පැවසීය. 'ළමා කාලයේ බොහෝ ආශා ඇති වෙනවා. ළමයෙකු තුළ ඇති වන ආශාවල නිමාවක් නැහැ. ඊළඟට කරුණකාලයේ දී ද, ආශා ඇති වෙනවා. නමුත් වැඩිහිටි වියට එන්නට එන්නට ආශා ඇති වන්නේ කලාතුරකින්. ඒ නිසා වැඩිහිටි වියේ දී ආශාව ගැටළුවක් නොවෙයි.'

වැඩිහිටි වියේ දී ආශාව ඇති නොවන්නේ යැයි කීමට නුපුළුවන. එහි දී සිදුවන්නේ, ආශාව යටපත් ව සැඟ වී තිබීමයි. යම් යම් අවස්ථාවල එය උග්‍රව මතුවෙයි. එකල්හි ආශාව ගන්නා ස්වරූපය වන්නේ අතීතයේ තමා වින්ද ආස්වාද මෙතෙහි කරමින් සතුටු වීම හා අසුවල් ආස්වාද විඳීමට නොහැකි වූවා යි පසුතැවීමයි.

ආශාවට අප කැමතිය. ඉන් තොර වූ ජීවිතය මළගිය ජීවිතයක් වැනියි යනුවෙන් හැඟීමක් අප තුළ පවතියි. ආශා නැතුව ජීවත්වන්නේ කෙසේදැයි අපට සිතේ. ඒ නිසා අප දැනුවත්ව මෙන් ම නොදැනුවත්ව ද පෙළඹෙන්නේ ආශාවේ දිශාවට ය. ආශාව ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වන්නේයැයි අපි සිතමු.

මෙහි ඇත්තේ ජීව උද්යෝගය ආශාව සමඟ පටලවා ගැනීමකි. ආශාව එකකි. ජීව උද්යෝගය අනෙකකි. ජීවත්වීමට අවශ්‍ය වන්නේ ජීව උද්යෝගයයි. යමෙකු මළගිය ඇත්තෙකු හා සමාන වන්නේ, ජීව උද්යෝගයෙන් තොර වූ විටයි.

ජීව උද්යෝගය යනු කුමක් ද? එය වනාහී ජීවිතය පූර්ණව අත්විඳීමට, සාක්ෂාත් කිරීමට, ඇති වන උභයන්තර ඕනෑකමයි. එය පූර්ණව සුපිපීමට කැකුළක් තුළ පවතින විභව ශක්තිය මෙනි. මලක් වශයෙන් පිපීමට අතිමහත් ශක්තියක් කැකුළ යොදයි. මෙබඳු ම වූ මහත් විභව ජීව ශක්තියක් සහජයෙන් අප සෑම අයෙකු තුළම ගැබ්ව තිබේ. ළමයින් හා තරණයන් තුළ එය ප්‍රකටව තිබේ. මනුෂ්‍ය වර්ගයාට මහත් සේවයක් කළ, ශ්‍රේෂ්ඨ මිනිසුන් ඒ උදාරත්වය කරා පැමිණියේ ඔවුන් තුළ පැවති ජීව උද්යෝගය නිසා ය. අධිරාජ්‍ය ගොඩ නැගීමට, හිමගිර තරණය කිරීමට මිනිසුන් පොළඹවන්නේ ඔවුන් තුළින් නැගෙන ඒ ශක්තිය නිසා ය. ඕනෑම බාධකයක් මැඩ ගෙන තම ඉෂ්ටාර්ථ සාධනයට සඳහා නැගී සිටීමට ඒ ශක්තිය අවශ්‍ය ය. මේ ජීව ශක්තිය දෙආකාරයකට යෙදවිය හැකිය. බාහිර දේ ලබා ගැනීමට හා අභ්‍යන්තර වශයෙන් පූර්ණත්වය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ය. අප ඒ කථා කළේ ජීව උද්යෝගය ගැනයි.

මිනිසුන්ට සිදු වන බේදවාචකය නම් වැඩිහිටි වන්නට වන්නට ජීව උද්යෝගය හීන වී ගොස් අවසානයෙහි මිය ගිය තැනැත්තන් හා සමාන වීමයි. ජීව උද්යෝගයෙහි සිඳි යෑම ආශාව ප්‍රහීන වීමකිසි සිතීම ඉතා නොමඟ යවන සුළු ය.

ජීව උද්යෝගය දල්වා ගෙන සිටින විට ශරීරය මහළු වුවත්, ඇතුළතින් පුද්ගලයා මහළු නොවේ. ඇත්ත වශයෙන් ශරීරය දුබල වුවත්, ජීව උද්යෝගය නොසිඳා පවත්වා ගැනීමට යමෙකුට පුළුවන් ද? ඇත්ත වශයෙන් එය පුළුවන්. එයට හේතුව ජීවය සෑම විටම නැවුම් ව පැවතීම ය. සත්‍යය හැම මොහොතක් පාසා ම අලුත් ය. ජීව උද්යෝගය මනැසින් පහළ වන්නක් නොව, එය සමස්ථ ජීවයෙන් පහළ වන්නකි.

මෙහිදී ආශාව හා ජීව උද්යෝගය වෙනස කුමක් ද යන ප්‍රශ්නය පැන නගියි. ආශාව මානසික ප්‍රතිබිම්භයක් මුල් කොට ගෙන, එය ලබා ගත යුතුය. විඳිය යුතුය යනුවෙන් පැන නගින අභිප්‍රේරණයකි. සරලව කිවහොත් ආශාව මානසික වන අතර ජීව උද්යෝගය ජෛවමය වේ. එය සමස්ථ ජීවයෙන් නැගෙන්නකි.

ජීව උද්යෝගය තෙරපන්නේ, පූර්ණත්වය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට වන අතර ආශාව තෙරපන්නේ, මනාකල්පිත අභිලාෂයක් සාක්ෂාත්කර ගැනීමටය. ආශාව ජීව උද්යෝගය ලෙස පෙනී සිටින එහි විකෘතියකි.

තව මූලික වෙනසක් වන්නේ, ආශාව පුද්ගලයා අදින්නේ, පහළ සහජාශයන් (එනම් රාගය, ලෝභය, මමංකාරය වැනි භාව) කරා ය. ඇතැම් අයගේ ජීව උද්යෝගය අධිරාජය ගොඩ නැගීමට, වැනි බාහිර ලෝකයේ ප්‍රාප්තීන් දෙස යොමු වන බව අපි කලින් සඳහන් කළෙමු. එය සිදු වන්නේ, ජීව උද්යෝගය ආශාව සමඟ සම්මිශ්‍රණය වීමෙනි. නමුත් නුවණින් මෝරන්නට වත්ම, එවැනි පුද්ගලයෝ අභ්‍යන්තර ගවේෂණයට යොමු වෙති.

අප මෙහි දී පෙන්වා දීමට උත්සාහ කරන්නේ ආශාව ඔස්සේ ගොස් කිසිවිටෙක ජීව උද්යෝගයෙන් ලබන ආත්ම පූර්ණය සාක්ෂාත් කළ නොහැකි බවයි. ආශාවෙන් මවාපාන පූර්ණ තෘප්තිය කිසිදාක සාක්ෂාත් කළ නොහැකි මනාකල්පිතයකි.

මානසික ගැටුම පහළ වන්නේ අභිලාෂ කෙරෙන් බව අපි දුටුවා. අභිලාෂය යටින් ඇත්තේ ආශාවයි. අවසාන විග්‍රහයේ දී අප දකින්නේ මානසික ගැටුමට මූලික හේතුව, යථාර්ථයට එරෙහි ව ගොඩ නගා ගන්නා අභිලාෂය බවයි. හැම මානසික ගැටුමක්ම පැන නගින්නේ යථාර්ථය හෙවත් පවතින තත්ත්වය නොපිළිගැනීම නිසා යි.

මම හවස් වරුවේ එළිමහනේ ඇවිද යෑමට සිතා සිටිමි. ඒ සමඟම නොසිතූ වැස්සක් කඩා වැටේ. මම අසහනයට පත් වෙමි. මෙය සිදු වූයේ අභිලාෂය යථාර්ථය සමඟ ගැටීම හේතුවෙනි. මා වැස්ස යථාර්ථය ලෙස පිළිගනිත්ම ගැටුමෙන් සිත නිදහස් වෙයි. ඇත්ත වශයෙන්ම තමා තුළ හට ගන්නා සෑම මානසික ගැටුමක් ම තමා යථාර්ථය නොපිළිගන්නා බව හඟවයි. එය ඔබ යථාර්ථයට අවදි විය යුතුයි දනවන හැඟුමකි. යථාර්ථයට අනුගත වූනාම, කිසිම ගැටුමක් නැත. සැනසිල්ල ඇත්තේ, යථාර්ථය හා එක්ව යෑමෙනි ය.

මෙය පරාජිතවාදයක් ය යන හැඟුම මෙහි දී යමෙකුට ඇති විය හැක. තමාට සිදුවන සියල්ල නිහඬව ඉවසා සිටීමක් ද ඉන් අදහස් වන්නේ? නැත. යමෙකු මට අසාධාරණයක් කරයි. මා එය ඉවසා සිටිය යුතු ද? නැත. තමා ඉපදුණ දුගීභාවයේ ම, යමෙකු සිටිය යුතු ද? නැත.

උද්යෝගය ගැන අපි පෙර කතා කළෙමු. ජීවිතයේ කම්කටොළු හා බාධා ජය ගෙන, පූර්ණත්වය කරා යෑමේ විභව ශක්තියක් සහජයෙන් අප ලබා සිටින බව එහි දී අපි කීවෙමු. මනුෂ්‍යයා ස්වභාවයෙන් බාධක, කම්කටොළු ජය ගෙන, පෙරට යන්නෙකි. වර්තමාන මනුෂ්‍යයා මේ තත්ත්වයට පැමිණ සිටින්නේ, අතීතයේ මුහුණ පෑ අප්‍රමාණ බාධක ජය ගැනීමෙන් පෙරට පැමිණීම නිසායි.

මගේ පෙරට යෑම අහුරණ, මට මා වශයෙන් සිටීම අහුරණ බාධාවක් පැමිණෙයි. එම ගැටුමෙන් මා මානසිකව දුක් විඳිමින් සිටිය යුතු ද? පළමු පියවර වන්නේ, පැමිණ ඇති අභියෝගය දැකීමයි. යථාර්ථය හා ගැටෙන තුරු මට, එහි සමස්ථ වික්‍රය නොපෙනෙයි. පළමුකොට, මම පැමිණ ඇති තත්ත්වය දැක පිළිගනිමි. ඒ සමස්ථ දැකුම කෙරෙන්නේ, ඒ අභියෝගය ජය ගැනීම අවශ්‍ය නුවණ මෙන්ම ශක්තිය ද මා තුළ පහළ වෙයි. ඉන් මම අභියෝගය ජය ගෙන පෙරට පියවර නගමි. මානසික ගැටුමකට හසුව කරන ක්‍රියාවේත්, නිදහසට පත්ව කරන ක්‍රියාවේත් මහත් වෙනසක් ඇත.

* * * * *

ඔබ එතෙර ද? මෙතෙර ද?

මානසික විමුක්තිය යනුවෙන් සංසිද්ධියක් ජීවිතයෙහි තිබේ ද? මනුෂ්‍යයාට මනැසින් මිදිය හැකි ද? මෙය සිහි බුද්ධිය ඇති කවර මනුෂ්‍යයකු තුළ වුව පහළ වන මූලික ප්‍රශ්නයකි.

එවැන්නක් තිබිය නොහැකියි කියන පිරිස් සිටිති. ඔවුන් කියන්නේ, මොළයේ ඇති වූ තත්වාරෝපනවලින් මොළයට මිදිය නොහැක යනුවෙනි. ඒ අනුව අපේ මුළු ජීවිතයම මෙහෙය වන්නේ සමාජයීය ව, ජෛවී ව හා මානසික ව ලබන තත්වාරෝපන මගිනි. ඔවුන් කියන දේ සත්‍ය නම්, කෙනෙකුට කවදාවත් තමා තුළ ගොඩ නැගුණ මානසිකත්වයෙන් කවදාවත් මිදිය නොහැකිවනු ඇත.

එහෙත් තමන් තුළ පැළපදියම් ව තිබූ යම් යම් ආකල්ප, විශ්වාස හා දෘෂ්ටිවලින් මානසික ව මිදිනු මිනිසුන් අපි දක ඇත්තෙමු. සියලු ආගම් විමුක්තියක් ගැන කථා කරයි. බොහෝ ආගම් විමුක්තිය යනුවෙන් දක්වන්නේ මරණින් පසු ස්වර්ගයේ ඉපදීමයි. බුදු දහම හා හින්දු දහම ආගම් මේ ජීවිතයේ ම ලබා ගත හැකි මානසික විමුක්තිය ගැන කථා කරයි. එහෙත් සාම්ප්‍රදායික ව සංස්ථා ගත වීමෙන් ඒ ආගම් පවා මානසික නිදහස ඕනෑවට වඩා අතිශයෝක්තියෙන්, මේ ජීවිතයෙන් ඔබ්බට තබා දැක්වීමට පෙළඹී සිටීම කණගාටුදායකය. ඒ ආගම් ද මානසික නිදහස දක්වන්නේ, එහි ඇදහිල්ල තුලින් ලබාගත යුතු දෙයක් හැටියට ය එවැනි වූ මානසික නිදහසක් හුදු පරමාදර්ශයක් විනා කිසිවෙකුට කවදාවත් සාක්ෂාත් කර ගත හැකි ජීවිතයෙන් දුරස්ථ සංසිද්ධියකි.

මෙහි දී මා මානසික නිදහස යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ, ඕනෑකම ඇති, සිහි බුද්ධිය ඇති කවරෙකුට වුව මේ ජීවිතයේ දී ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කර ගත හැකි සංසිද්ධියකි. මානසික නිදහස සම්බන්ධයෙන් සමහරුන් නගන ප්‍රශ්නයක් වන්නේ 'යමෙකු මානසික නිදහස ලැබූ බව දැන ගන්නේ කෙසේ ද?' යන්නයි. වෙනත් වචනයකින් කිවහොත් 'තමා මානසික නිදහස ලැබූ කෙනෙක් ද නැද්දැයි තමා දැන ගන්නේ කෙසේ ද?' යන්නයි. මේ දේශනයෙන් මා විමසා බලන්නට අදහස් කරන්නේ එම ප්‍රශ්නයයි.

යමෙකු තමා මානසික වශයෙන් සැබවින් නිදහසට පත් වූ අවස්ථාවක, ඒ තැනැත්තාට තමා සැබවින්ම නිදහසට පත් වූ බව සැක හැර දැනෙයි. එය පැහැදිලි සංසිද්ධියකි. 'එවැන්නක් මා තුළ සිදු වී තිබේ ද නැද්ද යනුවෙන් මා දන්නේ නැහැ'යි යමෙකු කීමෙන් ම පෙනෙන්නේ එය ඔහු තුළ හෝ ඇය තුළ සිදු වී නැති බවයි. සමහර විට, යමෙකු එසේ පවසන්නේ, අනවශ්‍ය සමාජ අවධානයක් තමා වෙත ඒම වැළැක්වීම සඳහා විය හැක.

කෙසේ වුවත්, ඔබට තමා මනාසින් මිදුණු අයෙක් දැයි සැක හැර දැන ගැනීමට උපකාර වන ප්‍රශ්න දොළහක් මෙහිදී මම ඉදිරිපත් කරමි. ඒ ප්‍රශ්න ඔබ අසා ගත යුත්තේ තමාගෙන් ය. ඊට තමා දෙන පිළිතුර ඉතාම අවංක විය යුතු ය.

01 වන ප්‍රශ්නය

ඔබ මනාසින් සම්පූර්ණයෙන් ම නිදහස් වූ විඥාන තලයක් අත්දැක තිබේ ද?

මෙහි මනාස යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ අප තුළින් අඛණ්ඩව නැගෙන සිතුවිලි ජාලයයි. එහි කේන්ද්‍රය "මම" යන හැඟීමයි. එහෙයින් ඔබ ජීවත්වන්නේ තමාගේ පුද්ගල මනස පෙරටු කර ගෙනයි. ඔබ තම මනාස සත්‍ය යැයි සිතන්නෙහි ය. එහි ඇති වන සිතුවිලි, හැඟීම්, සංඥා ඔබට සත්‍යය. ලෞකික පුද්ගලයා ජීවත්වන්නේ, තම මනාස පෙරටු කර ගෙනය.

මෙහිදී අසන්නේ, මේ මනැසෙන් නිදහස් වූ අපුද්ගල විඥාන තලයක් ඔබ අත්දැක තිබේද යන්නයි.

කෙසේ වෙතත් මනැස නැති කර ගැනීමක් මෙයින් අදහස් නොකෙරේ. ජීවිතය පවත්වා ගෙන යෑමට යම් ප්‍රමාණයක මමංකාරයක් අවශ්‍ය ය. ජීවත්වන තුරු මනැස පවතියි. මෙහි අසන්නේ, මනැසෙන් මිදුණු අවස්ථාවක් අත්දැක තිබේ ද යන්නයි.

ප්‍රශ්නයෙහි ම ඊළඟ කොටස: ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයෙහි බහුලව ඒ මනැසින් නිදහස් වූ තලය අත්දකින්නෙහිද? යන්නයි

02 වන ප්‍රශ්නය

තමා හෙවත් ස්වාත්මය මුළුමනින්ම අතහැර ඔබට විශ්වයේ අනන්තතාවට වැටී, ඒ අනන්තතාව හා ඒකාත්මීය විය හැකි ද?

එහෙත් මෙහි දී ඕනෑකමෙන්, උත්සාහයෙන්, අධිෂ්ඨානයෙන් තමා අතහැරීමක් අදහස් නොකෙරේ. "මම" අතහරින්නට තව "මම"ක් අවශ්‍ය වේ. මෙහි දී අතහැරීම අවබෝධය සමඟ නිතැතින් සිදු වන්නක් විනා ඕනෑකමෙන් කරන්නක් නොවේ.

ඒ ප්‍රශ්නයෙහි ම ඊළඟ කොටස: ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයෙහි බහුලව තමා අතහැරුණු නිදහස් තලය අත්දකින්නෙහි ද යන්නයි.

03 වන ප්‍රශ්නය

තමා හා අන්‍යයන්, තමා හා පරිසරය, තමා හා බාහිර වස්තු තමාගෙන් වෙන් කොට පෙනීම පහව ගොස් සියල්ල එකය. මෙහි ඇත්තේ පරම ඒකත්වය පමණි යන අවබෝධයට ඔබ පත්ව ඇත්තේ ද?

එහි තේරුම තමා විශ්වයේ අංශුවක් පමණයි. මනුෂ්‍ය සමාජයේ එක් සාමාජිකයෙකු පමණය ආදී වශයෙන්

විශ්වයේ ඇසින් තමා දැකීමයි. එවිට අනෙකා තමාගේ කොටසක් ලෙස පෙනෙයි. තමාගේ ජීවය පෘථිවියේ විවිධ ස්වරූපයෙන් පවතින ජීවයම බව පෙනෙයි.

එසේම පෙර මෙන්ම ප්‍රශ්නය වන්නේ, එදිනෙදා ජීවිතයේ දී බහුලව ඔබ මේ ඒකත්වය අත්දැකිනෙහි ද යන්නයි.

04 වන ප්‍රශ්නය

ඔබ තම සිතුවිලි වැල ඔස්සේ යන විටක ගත් සිතුවිල්ල නිමා වූවාම, ඊළඟ සිතුවිල්ල නොගන්නා විට පැවතින ශුද්ධ අවකාශය හෙළිදරව් කර ගෙන තිබේ ද? ඔබට එහි බොහෝ වෙලා රැඳී සිටිය හැකි ද?

මෙහි ශුද්ධ අවකාශය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ, සිතුවිලි දෙකක් අතර පවතින පරතරයයි. එය ශුන්‍යතාව හෙළි වන අන්තරයකි.

05 වන ප්‍රශ්නය

'මා මෙසේ විය යුතුය. මේ තත්ත්වයට පත්විය යුතුය' යන අභිලාෂ ඔස්සේ යන තම ජීවන ගමන නතර වූ අවස්ථාවක් ඔබ අත්දැක තිබේ ද?

ජීවිතය කාලය ඔස්සේ පෙරට ඇදෙන්නේ අභිලාෂයෙන් අභිලාෂයට යමිනි. තමා මෙසේ විය යුතු යැයි ඔබ සිතා එසේ වන්නෙහි ය. ඊළඟට ඉන් එහා යන අභිලාෂයක් උපදියි. ලබාගත් අභිලාෂයෙන් සැහීමක් සිදු නොවේ.

06 වන ප්‍රශ්නය

තමාගේ වර්තමාන පැවැත්ම, අනාගත පැවැත්ම හා මරණය සම්බන්ධයෙන් පවතින හීතිය මුළුමනින්ම පහව ගිය අවස්ථාවක් ඔබ අත්දැක තිබේ ද? එම හීතිය පහ වූ අවස්ථා ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයෙහි බහුලව අත්දැකින්නෙහි ද?

අප තුළ නිරන්තරයෙන් ජීවත්වීම පිළිබඳ සියුම් හිතියක් පවතියි. තමා කැමති විධියට වැඩ සිදු වේ ද? අකමැති දෙයක් සිදු වේද? යනා දී වශයෙනි.

මරණය පිළිබඳ හයත් එහි කොටසකි. නිරන්තරයෙන් ඒ හිතිය පැවතීම නිසා අපට වැඩි වශයෙන් එය නොදැනෙයි. ප්‍රශ්නයෙන් අසනු ලබන්නේ, ඒ හිතිය මුළුමනින්ම පහ වූ අවස්ථාවක් අත්දැක තිබේ ද යනුවෙනි.

07 වන ප්‍රශ්නය

මානසිකව නිතර පවතින, කිසිවකින් සැහි සිටින්නට බැරි උග්‍රතාව හැඟීම, යම් විටෙක මුළුමනින්ම පහව ගොස් ඔබ පූර්ණ සැහීම හෙවත් පූර්ණත්වය අත්දැක තිබේ ද? එය එදිනෙදා ඔබ බහුලව අත්දැකන්නෙහි ද?

අප මනසේ එක් ස්වභාවයක් වන්නේ, හැම දෙයකම උග්‍රතාව දැකීමයි. එය කිසිවකින් සැහීමට පත්වීමට බැරි මානසික ස්වභාවයයි. මිනිසුන් නොයෙක් දේ කිරීමට පෙළඹෙන්නේ එයිනි. එය තමාගේ ජීවිතය පිළිබඳ අඩුව, තමා පිළිබඳ අඩුව, තමා කරන දේ පිළිබඳ අඩුව, තමාට තිබෙන දේ පිළිබඳ අඩුව ආදී වශයෙන් දැනෙයි. ප්‍රශ්නයෙන් අසන්නේ, ඒ අඩුව නැති වී ගොස් පූර්ණත්වය අත්දැක තිබේ ද යන්නයි.

08 වන ප්‍රශ්නය

තමාට පූර්ණත්වයට පත්වීම සඳහා, අධ්‍යාත්මික හෝ ආගමික වශයෙන් තව කළ යුතු කිසිවක් නැත යන හැඟීම ඔබට ඇති වී තිබේ ද? ඔබ ඒ හැඟීම නිතර අත්දැකන්නෙහි ද?

09 වන ප්‍රශ්නය

අනුන්ගේ ආදරය, පිළිගැනීම හා ඇසුර ඇතුළු බාහිර දෙයින් ලබන උත්තේජ මත නොයැපී බුද්ධිමය, ආධ්‍යාත්මික, සමාජයීය වශයෙන් ස්වාධීනව ඔබට ජීවත්විය හැකි ද?

සාමාන්‍ය මනසේ ස්වභාවය වන්නේ, අනුන්ගේ ඇසුර, පිළිගැනීම හා බාහිර ආස්වාද මත යැපීමයි. ඒවායින් උත්තේජන නොලබන විට, මත්පැනට ඇබ්බැහි වූවෙකුට මත්පැන් නැති විට දූනෙන ආකාරයේ අසහනයක් ඇති වේ. මානසික නිදහස අත්දකිමින් ජීවත්වන විට, එවැනි අසහන නොදනෙයි.

10 වන ප්‍රශ්නය

තමාගේ විඥානය දෙස හැටි බලන විට, එදිනෙදා ජීවත් වීමට අවශ්‍ය මතුපිට සටහන් හා සංඥා තිබුණ ද තම ගැඹුරු විඥානය මුළුමනින්ම ශුන්‍ය බව වැටහෙන්නේ ද?

එහි තේරුම ඔබ තුළ දැඩිව ගත් අභිලාෂ, දෘෂ්ටි, ජීවිත අත්දකීම්, ලෝභ හෝ ක්‍රෝධ නැති බවයි. ඔබට ස්ව අභ්‍යන්තරය දූනෙන්නේ, ශුන්‍ය තලයක් ලෙසයි.

11 වන ප්‍රශ්නය

ඔබට ස්ව අභ්‍යන්තරයෙන් නිරන්තරව, ප්‍රසන්න ප්‍රබුද්ධ, ප්‍රතීත සුවදායී ජීව ගුණයක් දූනෙන්නේ ද?

එනම් ඔබ තමා දූනෙන්නේ, නොසිදෙන සුව උල්පතක් මෙනි. ඒ නිසා ඔබට ජීවත් වීම සුවදායක ය. හැමවිටම නැවුම් ය.

12 වන ප්‍රශ්නය

ඔබ යම් විටෙක මේ මොහොතෙහි ජීවත්වීමේ පූර්ණත්වය දැක තිබේ ද? සැබවින්ම ජීවත්වීම සිදුවන්නේ ක්‍ෂණ මාත්‍ර වූ මේ මොහොතේ බව ඔබට සාක්‍ෂ්‍යත් වී තිබේ ද? කවර අසිරු අභියෝග මධ්‍යයේ වුව ඔබට මේ මොහොතේ පූර්ණව පිහිටා සිටිය හැකි ද?

මේ මොහොත සොයා ගැනීම මානසික නිදහසේ දොටුව සොයා ගැනීමයි. ජීවත් වීමේ නිදහස මේ මොහොතේ පවතින දෙයක් මිස අනාගතයේ දී, ලබාගත යුත්තක් නොවේ. මනැස හැම ආකාරයකින්ම මේ මොහොත කරා පැමිණීම මඟ හරියි. මනැසේ පදනම වැටී ඇත්තේ, අතීතයේ ජීවන මතක හා අනාගතයේ ප්‍රාර්ථනා මතය. මනැස සිතන්නේ “මම අතීතයේ සිටියෙමි. අනාගතයේ සිටින්නෙමි” යනුවෙනි. යම්

හෙයකින් අතීතයත් අනාගතයත් නැතුව ගියහොත් මනැස ද නැතුව යයි. ඔබ මේ මොහොතට අවදි වෙත්ම මනැස නැතුව යන සැටි අත්දැක තිබේ ද?

අප ඉහත ඇසුවේ, තමා සැබවින්ම නිදහස් දැයි නිර්ණය කර ගැනීමට උපකාර වන ප්‍රශ්න මාලාවකි. එය තමා පිළිබඳ තමාට කර ගත හැකි සමීක්‍ෂණයක් වන්නේ ය. ඒ ප්‍රශ්න බොහොමයක ඔබ සාක්‍ෂාත් කර ගත් නිදහස එදිනෙදා බහුලව අත්දකින්නෙහි ද යන අතුරු ප්‍රශ්නය ඇත. නිදහස සාක්‍ෂාත් වීමේ මට්ටම් දෙකක් ඇති බව මෙහිදී පැහැදිලි කළ යුතුය. පළමුවැන්න යම් ජීවන අවස්ථාවක එක් වරක් නිදහස දැකීමයි. එය බොහෝ විට, ක්‍ෂණ මාත්‍රික විවර වීමකි. එය ක්‍ෂණ මාත්‍රික වුවද ඔබේ මනැස නිදහස කරා හරවන වැදගත් සංසිද්ධියකි. ඉන් ඔබ මානසික නිදහස දුටු අයෙකුගේ ගණයට පත්වන්නෙහි ය.

එසේ වුවද ඒ විවරය කෙරෙමින් එබේ හවයෙන් වැසී යයි. ඔබ ආපසු මනැස කරා පැමිණෙන්නෙහි ය. එනිසා එම නිරාවරණය නැවත සිදු කර ගැනීමට ඔබට ක්‍රියා කරන්නට සිදු වෙයි. යම් හෙයකින් එය දෙවන වරට ද සිදු වුවහොත් එතැන් සිට එදිනෙදා ජීවිතයේ එය ආයාසයෙන් තොරව වරින් වර විවර වීමට පටන් ගනු ඇත.

ඉහත දැක්වූ ප්‍රශ්නවලට ඔබ තමාට දෙන පිළිතුර අවංක හා යථාර්ථවාදී විය යුතුය. බොහෝ මිනිසුන් ජීවත් වන්නේ තමා පරිපූර්ණය, තමා නිදහස් ය, තමා යහපත් ය යුනවෙන් ව්‍යාජ ස්වයං තෘප්තවය. නිදර්ශනයක් වශයෙන් අලසව ජීවත්වන්නෙකු තමාට මෙයින් එහා කළ යුත්තක් නැතැයි සිතනු ඇත.

එම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුර දීමේ දී බොහෝ දෙනා තම පරිකල්පනය නිසා නොමග යා හැකියි. තමා විමුක්තිය ලැබුවකි යන පරිකල්පනාවෙන් ජීවත්වන අය සිටිති. විශේෂයෙන් ඔවුන් ධර්මය දන්නා විට, එම පරිකල්පනාව ප්‍රබල ය. තමා විමුක්තිය යන මූලාව බෙහෙවින් පුද්ගලාය නොමග යවන සුඵය. මෙහි දී තීව්‍ර ආත්ම පරීක්‍ෂාවක් අවශ්‍ය වන්නේ ඒ නිසා ය. තමාගේ ඇති සැටිය පිළිගැනීමට ඔබ අවංක විය යුතුය.

එම ප්‍රශ්න තමාගෙන් ඇසීමෙන්, තමාට සතුටුදායක පිළිතුරු දී ගත නොහැකි නම්, ඔබට නිහතමානීව තමා තවමත් සිටින්නේ මෙතෙර බව පිළිගැනීමට සිදු වෙයි. එම තෙත් විවර වීම හැම අතින්ම යහපත් ය. මක්නිසාද යත්, එතැන් සිට පරිපූර්ණත්වය සාක්‍ෂාත් කිරීමේ ගමන අලුතෙන් පටන් ගත හැකි ය.

* * * * *



ආගමික වසඟයෙන් එහා

ආගමික මාර්ගය සොයන බොහෝ දෙනාගේ ප්‍රාර්ථනාව ලෝකික ජීවිතයෙන් මිදී ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය කරා පැමිණීමයි. බොහෝ ආගම් ලෝකික ජීවිතය හෙළා දකිනවා. මේ හේතුව නිසා ලෝකික ජීවිතය එකක් ය, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය තවකක් ය යනුවෙන් හැඟීමක් අප තුළ ඇතිවී තිබෙනවා. එහෙත් අප ප්‍රශ්න කළ යුතුයි, මේ ආකාරයෙන් ජීවිතය බෙදීමට පුළුවන් ද කියා.

ලෝකික ජීවිතය යනුවෙන් සාමාන්‍යයෙන් සළකන්නේ රැකියාව කිරීම, තමාගේ ආර්ථිකය ගොඩ නැගීම, දේපොළ පරිහරණය, විවාහ වීම, පවුල නඩත්තු කිරීම, ශාරීරික අවශ්‍යතා සම්පාදනය යනාදී ක්‍රියායි. අනෙක් අතට ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය කියන්නේ ආගමික ක්‍රියාවල පින් කිරීම, වන්දනා, වතාවත්, බණ ඇසීම්, බෝධි පූජා, පල්ලි යෑම හා දිනපතා යාඥා ආදී ක්‍රියාවල නිරත වීමයි.

ආගම මෙහෙම ජීවිතය කොටස් දෙකකට බෙදා, ලෝකික ජීවිතය පහත් ය, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය උසස් ය යනුවෙන් දක්වනවා. ඒ අනුව මේ ජීවිත දෙක අන්‍යෝන්‍ය ප්‍රතිවිරුද්ධයි. මේ අනුව ලෝකික ජීවිතය හෙළා දැකිය යුත්තකි. ජීවිතයේ සියලු ප්‍රිය දේ, සැප දෙන දේ අශුභ ය. මුදල් ඉපැයීම තෘෂ්ණාව ය. දරුවන්ට ආදරය කිරීම බන්ධනයකි. තමා ගැන සිතා කටයුතු කිරීම ආත්මාර්ථකාමයයි. බොහෝ හිඤ්ඤන් වහන්සේලා කියන බණවල මූලික තේමාව මෙයයි.

මේවා අසන සැදහැවතුන් තුළ මානසික ගැටුමක් ඇති වෙනවා. රැකියාව කිරීම, මුදල් සෙවීම, විවාහ වීම ආදිය ආගමට විරුද්ධ ව ලෝභය හා මෝහය පෙරටු කරන ක්‍රියා ය යන හිතමානය ඔවුන් තුළ ඇති වෙනවා. එහෙත්, කාටත් තේරෙන සත්‍යයකි, ලෞකික කොටස ජීවිතයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි බව. එයින් තොරව, පැවිද්දෙකුට හැර, සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයකුට ජීවිතය පවත්වා ගෙන යෑමට නොහැක.

නිදර්ශනයක් වශයෙන් ඔබ සියලු ලෞකික බන්ධන ඉවත දමා, වනආරණක ආශ්‍රමයකට ගිය විට, පළමු දින කීපයෙහි මහත් වූ නිදහසක් හා විවේකයක් අත්දැකුව ද කල්යාණම, ජීවිතයේ මහත් අඩුවක් වේදනාකාරීව දැනෙන්නට පටන් ගනී. මිනිසුන් මැදට ඒමේ බලවත් පෙළඹීමක් ඔබ තුළින් නැග එයි. ඒවා ද නොසලකා, දැඩි ආත්ම මර්දනයෙන් ඔබ එහි වාසය කළහොත්, අවසානයේ දී තමාට තමා නැති කර ගත්, ජීව උද්යෝග හා සතුට මිලින වූ නිෂ්ඵල පුද්ගලයකු බවට ඔබ පත්වනු ඇත.

එහි දී භාවනාව සිද්ධියනු ඇත. යමෙකුට සියලු කාර්යවලින් මිදී, දවස පුරා භාවනාවේ යෙදිය නොහැකිබව ඔබ අත්දක තිබේදැයි නොදනිමි. භාවනාව සතුටුදායක ලෙස කළ හැක්කේ, ඒ අතර භාවනාවට සම්බන්ධ නැති කාර්යයක නිරත වන විට ය යන්න මට මනාව වැටහී තිබෙනවා. එහි තේරුම ජීවිතයෙහි ගැඹුරු සත්‍යය සෙවීමට හොඳම තැන මිනිසුන් මැද සිට බවයි. යම් විවේකයක් සඳහා ආරාමයකට ගියත්, මූලික ගවේෂණයට යෝග්‍ය වන්නේ, සමාජය හා සිටීමයි. මෙහි දී මා පෙන්වා දීමට අදහස් කරන්නේ ලෞකික-අධ්‍යාත්මික යන දෙගිඩියාව අනවශ්‍ය බවයි. එහිදී මට මතක් වන ජපන් සෙන් කථාන්දරයක් ඇත.

එක්තරා මුනිවරයකු වෙත පැමිණී, පෙදරේරුවරයෙක් (මේසන් බාස් කෙනෙක්) උන්වහන්සේගෙන් මේ ප්‍රශ්නය ඇසුවේ ය.

“නිර්වානය කියන්නේ කුමක් ද?”

ඊට උන්වහන්සේ මෙසේ පිළිතුරු දුන්හ.

“නිර්වාණය කියන්නේ, වැලි, ගඩොල් හා සිමෙන්ති”

ඔබට එහි අරුත වැටහෙනවා ද?

ජීවිතය පාරිශුද්ධයි. මේ ජීවිතයේ අප කුමක් කළත් පසුකලයෙහි ඒ පාරිශුද්ධතාව දීප්තිමත් ව බැබළෙමින් තිබේ. සමහර ක්‍රියා හා මානසික තත්ත්ව අනුව එය මතුවෙයි. සමහර ක්‍රියා හා මානසික තත්ත්ව අනුව එය යටපත් වෙයි. පෙදරේරුවා ගඬොලින් හා සිමෙන්තියෙන් බිත්තියක් බඳින විට ද එය පසුකලයෙහි තිබේ. අවශ්‍ය වන්නේ, එදෙස බැලීම පමණයි.

අප කරන බොහෝ ‘‘ලෞකික යැ’යි හඳුන්වන වැඩ සත්‍ය ජීවිතය දැකීමට දොරටු කර ගත හැක. අපි හිතමු. ඔබ යම් වගාවකට පොළව කොටනවා කියා. එය ඔබට පාර්වියට ද ඉන් සමස්ත විශ්වයට ද පිවිසිය හැකි මනසිකාරයක් කර ගත හැක. ඔබ මිනිසුන් සමඟ කරන කටයුතු වල දී ඔබට මෙහි අවබෝධ කර ගත හැක. රෝග පරීක්ෂාවක දී වෛද්‍යවරයකුට කයෙහි ස්වභාවය දැකින ප්‍රඥාවට පිවිසිය හැක.

මෙහි ඇත්තේ එකම ජීවිතයයි. සාගරය අපට කොටස්වලට බෙදිය නොහැකි වනු සේ ජීවිතය අපට ලෞකික-අලෞකික, පහත්-උස්, ආදී වශයෙන් බෙදිය නොහැක. තව ගැඹුරට බලන විට, මේ මගේ ජීවය ය, අර අනෙකාගේ ජීවය ය යනාදී වශයෙන් පවා ජීවිතය බෙදිය නොහැකි බව වැටහෙනු ඇත. පාර්වියෙහි ද විශ්වයෙහි ද පවතින්නේ එකම ජීවයයි. යම් සතෙකු තුළ තිබෙන ජීවයමයි, ඔබ තුළ ද ඇත්තේ.ඔබේ සතුරා තුළ තිබෙන ජීවයමයි,ඔබ තුළ ද ඇත්තේ.

ජීවිතය ලෞකික-ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් බෙදීම නිසා, තමාගේ ජීවිතය හා වර්ෂාව ශුද්ධ ග්‍රන්ථයේ දැක්වෙන මිනුම් අනුව විනිශ්චය කිරීමට ඔබ පෙළඹෙනවා ඇත. ඔබේ ජීවිතය විනිශ්චය කළ හැක්කේ ඔබට පමණයි. අනුන්ගේ විනිශ්ච, ඇගයීම් මත යැපීම පරාධීන වීමකි. ඔබ මෙලොව ජීවත්විය යුත්තේ, ඔබේ හොඳම හෘදසාක්ෂිය හා හොඳම බුද්ධිය අනුවයි. ඇත්ත වශයෙන් ඔබ ජීවත්විය යුත්තේ ඔබට ඕනෑ හැටියටයි. ඔබ විනිශ්චය කරන්න අධිකරණය හැර අන් කිසිවෙකුටවත් අයිතිවාසිකමක් නැත.

මෙහිදී ආගමේ සීමාව කොතැන ද යන ප්‍රශ්නය විමසීම වටිනි. ආගම කියන ඕනෑම දෙයක් හරිද? පෙර දකුණු ඇමෙරිකාවෙහි

විසූ ස්වදේශිකයන් වූ මායන් වරුන් ඇදහූ ආගම අනුව දෙවියන් ඉදිරියෙහි තම දිව, ඇගිලි ආදී අවයවයක් කපා ගැනීම තම හක්කිය පෙන්වන ක්‍රියාවක් වූනා. ඒ අනුව සැදූහවත්තු දෙවොල් තුළ තම ශරීර අවයව කපා ගත්තා. ආගමේ සීමාව කුමක් ද යන්න සැබවින්ම ඇසිය යුතු ප්‍රශ්නයකි. කිසිම ආගමකට ඔබේ පුද්ගලික ජීවිතය ආක්‍රමණය කිරීමට අයිතිවාසිකමක් නැත.ඔබේ මූලික මානුෂික අවශ්‍යතා පූරණයට බාධා කිරීමට අයිතිවාසිකමක් නැත.එහෙත් ආගම් හා පූජාකවරුන් භයානක ලෙස තම අනුගාමික ජනතාවගේ පුද්ගලික ජීවිත ආක්‍රමණය කර ඇත.

ආගමෙහි කාර්ය ජනයාට යහපත් ජීවිතය හා මානසික විමුක්තිය පෙන්වා දීමයි. එහෙත් එය තෝරා ගැනීමේ හෝ නොගැනීමේ නිදහස ඔබට ඇත. ඔබට ස්වර්ග රාජ්‍යයට හෝ විමුක්තියට මග පෙන්වීමට ඉදිරිපත් වන ආගම, කෙමෙන් කරන්නේ, ඔබේ සියලු නිදහස අහුරා, ඔබ අධ්‍යාත්මික විචාරයෙන් තොර, තමා වෙනුවෙන් කතා කිරීමට පවා අසමත්, යටහත්ශීලියකු කිරීමයි. මිනිසුන් ද තම ළාමක කම නිසා, ස්වේච්ඡාවෙන් ආගමට තමාගේ ජීවිතය පවා දී, යටහත්ශීලී ව සිටිති. එබඳු ආගම්වල ස්වප්‍රත්‍යක්‍ෂයට තැනක් නැත. වැදගත් වන්නේ යමෙකු ස්වප්‍රත්‍යක්‍ෂයෙන් අවබෝධ කර ගන්නා දේ නොවටින බව එබඳු ආගම් කියයි. ස්වප්‍රත්‍යක්‍ෂය පසෙක ලා ශුද්ධ ග්‍රන්ථයෙහි කියනු ලබන දේ ඔබ පිළිගතයුතුය.

ආගමික ග්‍රන්ථවල දක්වන දේ සත්‍ය ද? ආගමික දේශකයන් කියන දේ සත්‍ය ද? යන ප්‍රශ්නයට අපි මිලඟට එමු.පරම සත්‍යයැයි කිව හැකි දෙයක් විශ්වයෙහි ඇත. පරම සත්‍යය යන්නෙහි අර්ථය පරම වශයෙන් පවතින තත්ත්වය යනුයි. එය මිනිසුන් විසින් සාදා ගත් භාෂාවෙන් විස්තර කළ නොහැක්කකි. ඒ අනුව අප පරම සත්‍යයට කවර නමක් දුන්නත්, එය පටු ය. නොමග යවන සුළු ය. පරම සත්‍යය දැක්වීමට මිනිසුන් දී ඇති දෙවියන් වහන්සේ, රාමා, ක්‍රිෂ්ණා, ඊශ්වර, තාඹි, බ්‍රාහ්මන් ආදී සියලු නම් මිථ්‍යා වන්නේ ය.

පරම සත්‍යය පිළිබඳ කවරෙකු හෝ කවර ප්‍රකාශ ද එමෙන්ම අසත්‍ය වේ. අධ්‍යාත්මික ගුරුවරයෙකු, 'ලෝභය අත්හළ යුතුය' යනාදී වශයෙන් යම් ප්‍රකාශයක් කරන්නේ, මානසික විමුක්තිය පෙන්වා දෙන යම් සන්දර්භයක් තුළ ය. ශ්‍රාවකයාට එය වෙනත්

අවස්ථාවක් යටතේ සත්‍ය නොවේ. නිදර්ශණයක් වශයෙන් එය අසා යමෙක් නිවසට පැමිණ තම සියලු දේපොළ . අතහැර වනගත වුවොත්, එය මූලාවක් වනු ඇත. මා අසා ඇති එබඳු සත්‍ය සිද්ධියක් මෙසේ ය. ඉන්දියාවේ ස්වාමීවරයෙකු 'රාගය නපුරය, එය යක්‍ෂයාගේ බලවේගයකි' යන්නෙන් කළ දේශනයක් ඇසූ ඇසූ එක්තරා ශ්‍රාවකයෙක් ආගමික ජීවිතයක් ගත කිරීමේ වේතනාවෙන් තම ලිංගේන්ද්‍රිය සැත්කමකින් ඉවත් කළේ ය. තමා කළ ඒ ක්‍රියාව ගැන ඉන් පසු ඔහු මුළු ජීවිත කාලය තුළම පසු තැවුණේ ය.

උත්තර සත්‍යය ලෞකික තලයෙහි දී ඒ ආකාරයෙන් ම සත්‍ය නොවේ. එසේම උත්තර සත්‍යය ඔබ ලෝකයේ ලාභ ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට හෝ තම ප්‍රතිරූපය නංවන්නට යොදා ගත නොහැක. උත්තර සත්‍යය ලෝකයට අර්ථවත් නොවේ.

මා දැන සිටි එක්තරා තැනැත්තෙක් දිනක් මා වෙත පැමිණ තමා උත්තර සත්‍යය දැවුණ යැයි ප්‍රකාශ කළේ ය. මාස කීපයකට පසු පැමිණි පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණයක දී ඔහු ස්වාධීන ඡන්ද අපේක්‍ෂකයෙකු ලෙස ඉදිපත් විය. ලෝකය සැදිය හැක්කේ දේශපාලන බලයට පත් වීමෙන් ය යනු ඔහුගේ අදහස විය. ඔහු තම රැස්වීම්වල දී තම ප්‍රතිපත්ති ලෙස පැවසුවේ 'තමා බලයට පත් වුවහොත් අධිකරණය විසුරුවා හරින බවයි. ඒ වෙනුවට ගැටුම් ඇති කර ගත් පාර්ශ්වවලට ඔවුන්ගේ ගැටළු සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් විසඳා ගැනීමට සලස්වන බව ඔහු කීය. ඔහුගේ තව ප්‍රකාශයක් වූයේ සියලු සිරගෙවල්වලින් සිරකරුවන් මුදා හරින බවයි. එපමණක් නොව තමා ක්‍රිවිධ හමුදා ද විසුරුවා හරින බව ඔහු ප්‍රකාශ කළේ ය. රට පාලනය විය යුත්තේ දණ්ඩ නීතියෙන් නොව ධර්ම නීතියෙන් ය යන්න ඔහුගේ පිළිගැනීම විය. ඒ ඇසූ මිනිසුන් පිස්සෙක් මැතිවරණයට ඉදිරිපත් වී ඇතැයි ඔහුට සාවඥව සිනාසුණා ය. මැතිවරණයෙන් ඔහු අන්ත පරාජයට පත් විය.

ඇත්ත වශයෙන් උත්තරීත්වය අවබෝධ කර ගත් තැනැත්තෙකු කියන දේ වැටහෙන්නේ තම උත්තරීත්වය අවබෝධ කරගත් අයෙකුට පමණි. සෙස්සන්ට එය සත්‍යයැයි ඒ මොහොතේ වැටහුණ ද පසුව එය අසත්‍යයයි සිතේ. ඔවුන් එහි අර්ථය දකින්නේ, තම ආත්මකේන්ද්‍රිය වූ මනූස තුළ සිටිය.

යේසුස් වහන්සේට මරණීය දණ්ඩනය පමුණුවන ලද්දේ 'මට අවශ්‍ය මෙලොව ස්වර්ග රාජ්‍යය ගොඩනැංවීමටය' යන ප්‍රකාශය සීසර්ගේ පාලනයට කළ අභියෝගයක් යනුවෙන් වරදවා තේරුම් ගැනීම නිසා ය. එසේ නම් යමෙකු පවසන උත්තර සත්‍යයට අප කෙසේ සවන් දිය යුතු ද?

මුනිවරයකු පවසන තම දැකුම ඔබ තව යමෙකුගේ මතයක් හෝ දෘෂ්ටියක් වශයෙන් ගන්නා විට, එය නොවැටහෙයි. එය දැනුමක් වශයෙන් සටහන් කර ගත් විට, එය නොවැටහෙයි. මේ අනුව ධර්ම ග්‍රන්ථවල ධර්මය නැත. මක්නිසා ද යත් වචනයට නගා ලියන ලද දේ ධර්මය නොවන බැවිනි.

මෙහි දී මට මතක් වන තව සෙන් කතාන්දරයක් තිබේ. එය මෙසේ ය. බුදුන් වැඩ විසූ සමයේ චීන දේශයෙන් ජේතවනාරාමයට පැමිණ පැවිදි වූ භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට ආපසු තම දේශයට යන විට ගෙන යෑමට ධර්ම පුස්තකයක් අවශ්‍ය විය. උන්වහන්සේ අනෙක් භික්ෂූන් වහන්සේලාගෙන් එය ඉල්ලා සිටියහ. තමාට ඔවුන් දුන් පොත ද රැගෙන උන්වහන්සේ පිට වී ගියහ. අතර මග දී පොත පෙරලා බැලූ දක්නා ලද්දේ එක් අකුරකුණු ලියා නැති හිස් පිටු සහිත පොතක් බවයි. ඉන් වික්ෂිප්ත වූ උන්වහන්සේ ආපසු බුදුන්වහන්සේ වෙත පැමිණ සිද්ධිය සැළ කළහ. පොත අතට ගෙන පෙරලා බැලූ බුදුන් වහන්සේ 'මේ හොඳම ධර්ම පුස්තකය යැයි කීහ.

සත්‍යය දෘෂ්ටියක් වශයෙන් ගත් කළ එයින් පරමාදර්ශ (ideals) සංකල්ප හා පරමාදර්ශ වර්ත සෑදේ. පරමාදර්ශ යනු උසස් ජීවිත සංකල්ප වේ. 'ශීලය' 'පරිත්‍යාගය' යනාදිය එබඳු පරමාදර්ශ වේ. කවර හෝ පරමාදර්ශයක ලක්ෂණය එය පූර්ණ වශයෙන් සාක්ෂාත් කර ගත නොහැකි වීමයි. කොතෙක් පිරුවත් ශීලයේ සම්පූර්ණවීමක් නැත. තව ඔබ්බට තිබේ.

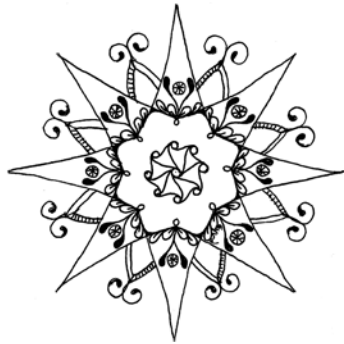
සත්‍යය නම් සියලු පරමාදර්ශ මනාකල්පිත ඒවා බවයි. යථාර්ථමය ජීවිතයේ පරමාදර්ශ නැත.

අප නැගූ ප්‍රශ්නය වූයේ මුනිවරයකු ප්‍රකාශ කරන උත්තර සත්‍යය වටහා ගන්නේ කෙසේ ද යන්නයි. මතයක් වශයෙන් හෝ

කරුණු වශයෙන් හෝ දෘෂ්ටියක් වශයෙන් දැනුමක් වශයෙන් හෝ ගැනීමෙන් එහි සත්‍යය දැකිය නොහැකි බව අපි කීවෙමු.

උත්තර සත්‍යයක් ඒ සැටියෙන්ම වටහාගත හැක්කේ ඒ කියනු ලබන මොහොතේ දීමයි. එය හරියට ආලෝක කදම්භයක, ප්‍රභව ඒ මොහොතේ දැකීම හා සමාන ය. එය වනාහී ග්‍රහණය කර ගැනීමේ චේතනාවෙන් තොර ශ්‍රවණයකි. ඒ සෑම අවබෝධ මාත්‍රාවකින්ම ඔබ පරම සත්‍යයට විවර වන්නෙහි ය.

* * * * *



ප්‍රබුද්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වන විනයෙහි ස්වභාවය

මා අදහස් කරනවා, ප්‍රබුද්ධනය (Enlightenment) කරා වර්ධනය වීමට යමෙකුට අවශ්‍ය වන්නේ කවර ආකාරයේ විනයක් ද යන ප්‍රශ්නය විමසා බැලීමට. එය විනයකින් ලබා ගත නොහැකිය යනුවෙන් ද කියන සමහරු සිටිනවා. එහෙත් අපට පෙනෙනවා මේ මනුෂ්‍යයන්ට මෙසේ යන්නට ඉඩ හැරීමෙන් එය කිසිදාක විමුක්තිය කරා නොපැමිණෙන බව. සිතුවිල්ලෙන් සිතුවිල්ල කරා යන මනුෂ්‍යයන් ගමනෙහි නිමාවක් නැත. ප්‍රබුද්ධනය මේ සිතුවිලි ජලය තුළ පහළ වන්නක් විය හැකි නොවේ. ඒ සඳහා මේ සිතුවිලිදාමය යම් තැනකින් නැවතිය යුතු ය.

සිතුවිලි ජලය අත හරින්නේ කෙසේ ද යන ප්‍රශ්නය මෙහි දී මතු වේ. එය විමසීමට පෙරාතුව, සිතුවිලි උපදවන මූලය කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම අවශ්‍ය ය. මෙහි දී මා සිතුවිලි යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ, මමංකාරයෙන් පහළ වන මානසික සිතුවිලි ය. අප සිත තුළ දවසේ වැඩි හරියක් දිග හැරෙන්නේ, මානසික සිතුවිලි ය. සිතුවිලි උපදවන මානසික මූලය සොයා යන විට, අපට අවසානයෙහි හමුවන්නේ, මානසික ව අප තුළ පවතින ගැඹුරු අසහනයයි. එසේ නොවේ ද? ඔබට තමා තුළ නිරන්තරව පවතින අසහනය දැකිය හැකි ද?

මේ මානසික අසහනය පහළ වී ඇත්තේ මනැසෙහි පවතින සුඛ තෘෂ්ණාවයි. නිසා බව පෙනෙයි. මනැස සිතුවිල්ලෙන් සිතුවිල්ලට යමින් සොයන්නේ සුඛ ආස්වාදයයි. සුඛ තෘෂ්ණාව මනැසෙහි මූලික ස්වභාවයකි. සුඛ තෘෂ්ණාව සමග අසහනය එක්ව යයි. එය සුඛ තෘෂ්ණාවේ ම අනෙක් පැත්තයි.

මෙහි දී අපි මනැස පිළිබඳ ඉතා වැදගත් සත්‍යතාවක් දකිමු. එනම්, මනැසේ පැවැත්මට හා ක්‍රියාකාරීත්වයට, අසහනය අවශ්‍ය වන බවයි. ඔබට වැටහේ ද? යම් අසහනයක් පවතින විට, මනැස වේගවත් ව සිතුවිලි නිපදවන සැටි ඔබ දැක ඇත. අසහනය තුනී වෙත්ම සිතුවිලිවල වේගය ද මන්දගාමී වෙයි. අසහනය නැති තැන සිතුවිලි හට ගැනීමට අවශ්‍යතාවක් නැත. සුඛ තෘෂ්ණාවෙන් පහළ වන අසහනය වරෙක අතෘප්තිය ලෙස ද වරෙක ආශා දෙකක් අතර ගැටුම ලෙස ද වරෙක නෂ්ටාපේක්ෂාව ලෙස ද අපි අත්දකිමු.

මෙබඳු වූ සිතුවිලි දාමයක් ඔස්සේ යෑමෙන් විමුක්තියක් කරා පැමිණී නොහැකි බව පැහැදිලි ය. ප්‍රබුද්ධනය වනාහී මනුෂ්‍යයා තුළ පවත්නා ඉහළම ශක්තිය ප්‍රකාශනයට පත් වීමයි. ඉදින් ප්‍රබුද්ධනය ඉහළම ශක්තියේ ප්‍රකාශනය නම් ප්‍රබුද්ධනය සඳහා අවශ්‍ය විනය ගැන අපට ඉඟියක් ලැබෙනවා. මේ අනුව බලන විට, අපට ආගම යනු කුමක්ද යන්නත් හෙළිවෙනවා. ආගම යනු ඉහළම විඥාන තලය කරා පැමිණීමට අවශ්‍ය පූර්ණ ශක්තිය ඒකාග්‍ර කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලියයි. වෙනත් වචනයෙන් කිව හොත් ආගම වනාහී ප්‍රබුද්ධනය කරා යෑමේ ක්‍රියාවලියයි.

අප මේ විමසා බලන්නේ, ප්‍රබුද්ධනය කරා යෑමට අවශ්‍ය වන විනය කුමක් ද යන ප්‍රශ්නයයි. ඒ විනයෙහි අරමුණ වන්නේ ශක්ති සංරක්ෂණය හා ශක්තිය විශුද්ධියයි. තව දුරට මෙය විමසා බලමු.

මනැස අසහනය කෙරෙත් ක්‍රියාත්මක වන බව අපි කලින් දැනුවෙමු. සෑම සිතුවිල්ලක්ම යම් ශක්ති පැකැට්ටුවකි. සිතුවිල්ල උපදවන ශක්තිය ඊළඟ මොහොතේ හීන වී යයි. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ, මනැස නිරන්තරයෙන් ම ශක්තිය වැය කරමින් පවතින බවයි. මනැසෙහි පහළවන සිතුවිලි, චිත්තවේග, සිහින, සංවාද,

පරිකල්පන මෙන්ම කරදර, ශෝක මගින් ද සිතෙහි ශක්තිය දැවී යයි. විත්ත වේගයක් ප්‍රබල වන තරමට ඉන් දූවෙන ශක්ති ප්‍රමාණය ද අධික ය. මෙසේ මනැසේ ශක්තිය දවා හරින්නට ඉඩ තබමින් අනෙක් අතට යමෙකුට ප්‍රබුද්ධතය කරා පැමිණිය නොහැක. මක්නිසාද යත් ප්‍රබුද්ධතය සඳහා මහත් ඇතුළත ශක්ති ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එනිසා මනැසේ ශක්තිය දහනය වීම වළක්වා ගැනීමට සිදු වේ.

එසේ නම් මනැසේ ශක්තිය සිතුවිලි මගින් දහනය කර ගැනීමෙන් වළකා ගත හැක්කේ කෙසේ ද?. මානසික ශක්තිය දුක් කරදර හා වික්ෂිප්තතාවෙන් වළක්වා ගත හැකි යම් මානසික තලයක් තිබේ ද? එවැනි තලයක් ඇත. එනම් සම්ප්‍රජානනය හෙවත් සිහිනයයි.

සිහිය යනුවෙන් මා මෙහි අදහස් කරන්නේ, මානසික නිද්‍රාවෙන් අවදියට පත් වූ විඥාන තලයයි. සම්ප්‍රජානනය යනු ඉහළ සිට දැකීමයි. (Meta cognition) සිහිය ඇති විට ඔබ මනැසින් ඉහළ සිට මනැසේ ක්‍රියාකාරිත්වය දකිනවා. මනැස තුළ සිටියදී එය උපදවන ප්‍රීතිය, ශෝකය, හය, තරහ, අභිප්‍රායන් යනාදිය අපට හරි හැටි නොපෙනේ. ඒ නිසා අපි ඒවායෙන් මුළා වෙමු. තමා යනු මනැස යැයි එහිදී අපට සිතේ. එහෙත් සම්ප්‍රජානනයෙන් යුක්තව බලන විට මනැසේ වසඟයෙන් හසු නොවී, එහි පහළ වන සිතුවිලි හා විත්තවේග පෙනෙන්නට වේ. ඉන් ඉහළ සිට දකින දැකුම ප්‍රඥාපූර්ණ ය, වඩා යථාර්ථයට සමීප ය. ප්‍රබුද්ධතය කරා යන විනය පහළ වන්නේ, දැකුමෙහි මේ පැහැදිලිතාව කෙරෙහි. එවිට තමා ක්‍රියා කරන්නා ලෙස නොපෙනේ. එසේම තමා ක්‍රියාවෙහි ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳින්නා ලෙස ද නොපෙනේ. ඔබ වනාහී එහි දී මනැසට මැදිහත් නොවන සාක්ෂිකරුවෙකු පමණි.

මනැසේ වසඟයෙන් නිදහස් වූ විට, පහළ වන ප්‍රඥාවෙන් ඔබට ජීවිතයේ අර්ථවත් දෙය කුමක් ද, අර්ථවත් නොවන දෙය කුමක් ද, සාරවත් දෙය කුමක් ද?, නිස්සාර දෙය කුමක් ද?, සත්‍යය කුමක් ද අසත්‍යය කුමක් ද යනුවෙන් පැහැදිලිව පෙනේ. ඔබේ විනයෙහි පදනම වන්නේ සිහියෙහි පැහැදිලිකමයි. එය ඇති කල්හි ඔබ තමාගේම ගුරුවරයා ය. එනම් තමාගේ විනය පනවා

ගන්නා ය. තමා වෙනුවෙන් වගකියන්නා ය. ප්‍රබුද්ධනයට අවශ්‍ය විනය පහළ වන්නේ තමාගේ ප්‍රඥාව පුබුදුවා ගැනීමෙන් බව දැන් පැහැදිලිය.

සිහිය ඇති විට, මනසේ ශක්තිය සංරක්‍ෂණය වේ. ඒ කෙසේද යත් සිහිය ඇති විට, මනස නිශ්ඵල දේ කරා යෑමෙන් වැළකෙයි. සිහිය කෙරෙන් නැගෙන මේ විනය ස්වභාවික ය. එහි ස්වයං ශික්ෂණයයි. පෙර අප විනය ලෙස සිතුවේ බාහිර පුද්ගලයකු විසින් හෝ ආගමික අධිකාරිය විසින් පනවන විනයයි. මේ දෙක අතර මහත් වෙනසක් තිබේ.

ලිංගික සහජාශා නිර්දය ලෙස මර්දනය කළ යුතු යැයි ආගම උගන්වයි. ඒ අනුව කුසගින්න දූනෙන විට නොකා සිටිය යුතු ය. නිදිමත දූනෙන විට නිදා නොගත යුතු ය. ආශා සමග සටන් කර ඒවා යටපත් කර තබා ගත යුතු ය. මෙබඳු ශීල වුත ප්‍රශ්න කිරීමෙන් තොරව පිළිපැදිය යුතු යැයි ආගමික අධිකාරිය පවසයි. ඒ අනුව වේදනා නිහඬ ඉවසා සිටීම එම ශිල්වත්කමේ ලක්ෂණයකි. මෙසේ බලන විට ආගමික ශීල වුත ජීව හිතෙහි නොවන බව පැහැදිලි ය.

සුඛ තෘෂ්ණාවට විරුද්ධව එය හා ගැටීම විමුක්ති මාර්ගය නොවන බව අපි කීවෙමු. එහෙත් එයින් සුඛ තෘෂ්ණාව ඔස්සේ යා යුතු යැයි අදහස් නොවේ. සුඛයට විරුද්ධ වීම මෙන්ම සුඛය ඔස්සේ යෑම යන අන්ත දෙකින්ම ඔබට නිදහස් විය හැකි ද? එහි දී ඔබ මනැසට යට වන්නේ ද නැතුව, මනැසට විරුද්ධ වන්නේ ද නැතුව ක්‍රියා කරන්නෙහි ය. ඔබ මෙහි දී ක්‍රියා කරන්නේ බුද්ධිය මාර්ග රූපදේශ කර ගෙන ය. මෙහි දී ඔබ බුද්ධියට තම ජීවියට හිතෙහිව ක්‍රියා කරන්නට ඉඩ දෙන්නෙහි ය. මෙහි දී ඔබේ තීරකයා ඔබම ය. විනිශ්චය කරුවා ඔබමය. කිසිවෙකුගේ අධිකාරියකට යටවීමක් මෙහි නැත. ඔබ වගකිව යුත්තේ තමාටම ය.

විනයෙහි අනෙක් මානය ගැන මිලඟට විමසා බලමු. එනම් ශක්ති විශුද්ධියයි මෙය විශේෂ ප්‍රවේශයකි. ප්‍රබුද්ධනයට මහත් ශක්තියක් අවශ්‍ය වන බව පෙර අපි කීවෙමු. එහෙත් දැනට අප තුළ පවතින ශක්තිය අපවිත්‍ර ය. එය පවිත්‍ර කර ගත යුතු වේ. එය අපවිත්‍ර වී ඇත්තේ විවිධ තත්වාරෝපන මගිනි. ශක්තිය විශුද්ධ වන්නේ,

තත්වාරෝපනවලින් මනුෂ්‍ය නිදහස්වීමත් සමඟ ය. දැනට සිදු වී ඇත්තේ, තත්වාරෝපන තුළ මනුෂ්‍ය ශක්තිය කොටු වී තිබීමයි.

මොළයේ ඇති වන තත්වාරෝපන විද්‍යුත් පරිපථ හා සමාන ය. ඇත්ත වශයෙන් ම ඒවා ස්නායු තත්තුවලින් සෑදුන පරිපථ වේ. පරිපථයක් තුළ ඇත්තේ ඔබ ගොඩ නගා ගත් කල්පනා රටාවකි. ඔබේ සෑම ආකල්පයක් ම, විශ්වාසයක් ම, දෘෂ්ටියක් ම, මොළයේ ගොඩ නගා ගන්නා ලද පරිපථයකි. සිතීමෙහි දී සිදුවන්නේ ඒ විෂයට සම්බන්ධ සෑදුන පරිපථ ක්‍රියා කරන්නට වීමයි.

යන්ත්‍රයක් සිහි බුද්ධියෙන් ක්‍රියා නොකරන්නා සේ ම, පරිපථ තුළ සිදු වන චිත්තනය ද සිහි බුද්ධියෙන් තොර ය. යාන්ත්‍රික ය. ඔබ තුළ පවතින තත්වාරෝපන සමූහ බැලූ බැල්මට ඔබට පෙනෙන්නේ නැත. ඒ නිසාවෙන් අප කවුරුත් සිතන්නේ, තමා සිතෙන් නිදහස් ය යනුවෙනි.

කෙසේ නමුත්, තමාගේ සිතූම් පැතුම් හා වර්ෂා දෙස සමීපව බලන විට, යම් යම් දේ පිළිබඳ තමා ක්‍රියා කරන්නේ තත්වාරෝපිතව බව දැකිය හැක. මම දේවාදියෙක් නම් යමෙකු 'ලෝකය ඇති වූයේ කෙසේදැ'යි ඇසීමත් සමඟ 'දෙවියන් වහන්සේ ලෝකය නිර්මාණය කළා' යි මම පිළිතුරු දෙමි. එම යාන්ත්‍රික ප්‍රතිචාරය තත්වාරෝපනයකි. මෙසේ තමා තුළ ගොඩ නැගී ඇති විවිධාකාර තත්වාරෝපන ඔබට හඳුනා ගත හැකි ද? යමෙකු දේශපාලනය ගැන කතා කරනවාත් සමඟ ඔහුගේ දේශපාලන දෘෂ්ටිය මතු වේ. සිතෙහි තත්වාරෝපිත නොවූ කොටසක් සොයා ගත නොහැක. සමස්ත සිතම ක්‍රියා කරන්නේ, තත්වාරෝපිත ජාල ඔස්සේ ය.

තමා තුළ ක්‍රියාත්මක වන යම් තත්වාරෝපණයක් තත්වාරෝපණයක් ලෙස දැකීමත් සමඟ, එහි මූලාව පෙනේ. ඒ සමඟ එම තත්වාරෝපනය ගිලිහී යයි. එවිට එය තුළ ගබඩා වූ ශක්තිය මිදී යයි.

ඔබ ජාතිවාදයෙන් තත්වාරෝපිත ව සිටින සැටි ඔබට දැකිය හැකි ද? එම තත්වාරෝපනය කාලය ඔස්සේ තමා තුළ ගොඩ නැගුණ ආකාරය, ඊට බලපෑ අතීත සාධක, එහි ව්‍යුහය

සම්ප්‍රජානනයෙන් දැකීමත් සමඟ එහි මූලාව අවබෝධ වීමත් සමඟ එය පහව යයි. එය තුළ ගැබ් වූ ශක්තිය නිදහස් වී යයි. ශක්ති විඝුද්ධිය යනු මේ සංසිද්ධියයි.

මෙය ස්වචින්තය විඝුද්ධ කර ගැනීමේ භාවනාවක් ලෙස ඔබට නිතර කළ හැකි ය. යම් විටෙක තමා යම් මතවාදයකට විශ්වාසයකට, දෘෂ්ටියකට වසඟ වී ඇති බව දැකීමත් සමඟ ඔබ අවධානය යොමු කර එය සම්ප්‍රජානය දල්වා එහි ආලෝකයෙන් පරීක්ෂා කර බලන්නෙහි ය. එය තම සිත විඝුද්ධ වන තැන දක්වා ඔබ පරීක්ෂා කර බලා ඉන් පූර්ණව නිදහසට පත් වන්නෙහි ය.

දෘෂ්ටි, ඇදහිලි හා විශ්වාසවලින් තොර වූ විට සිදු කුමක් වන්නේ දැයි යමෙකු මෙහි දී ඇසිය හැක. එහි දී සිදුවන්නේ ප්‍රඥාව පහළ වීමයි. තමා තුළ පවතින සෑම තත්වාරෝපනයක් ම තමාගේ අන්ධ බිංදුවකි. ඔබ තමා ගැන සැබවින් සැලකිලිමත් නම්, ඔබ කරන්නේ තමාගේ බුද්ධිය හා ප්‍රඥාව වසා සිටින අන්ධ බිංදුවලින් සිත නිදහස් කර ගැනීමයි. එම සත්‍යතාව සංක්ෂිප්තයෙන් කිවහොත්, සම්ප්‍රජානනයේ ආලෝකය යොමා තමාගේ තත්වාරෝපනය දකිනු ලබන්නේ එහි මූලාව අවබෝධ වන්නේ ය යනුයි. තත්වාරෝපනයක් සමඟ ගැටීම මාර්ගය නොවේ. මාර්ගය වන්නේ දැකීමයි. දැකීමත් සමඟ තත්වාරෝපනය ගිලිහී බුද්ධිය නිදහස් වේ.

එහෙත් දීර්ඝ කාලීනව බලන විට, සිතෙහි ගොඩ ගැසී ඇති තත්වාරෝපන කන්දරාව දෙස බලන විට, ඒ එකක් එකක් වශයෙන් ගෙන විඝුද්ධ කර ගැනීම ගැනීම ප්‍රායෝගික වශයෙන් කළහැක්කක් නොවේ. එය නිමාවක් නැති කාර්යයක් වනු ඇත. ඒ වෙනුවට ඔබට තම මොළයේ පවතින සියලු තත්වාරෝපන සමස්තයක් වශයෙන් දැකිය හැකි ද? මේ සමස්ත දැකුම තුළින් සමස්ත නිදහස පහළ වේ.

සමස්ත සිතම එකම තත්වාරෝපිත ජාලයක් බව ඔබට දැකිය හැකි ද? එම සමස්ත තත්වාරෝපනය පහව යෑමත් සමඟ, එහි ගැබ්ව තිබූ අනන්ත ශක්තිය මුදා හැරේ. මේ සංසිද්ධිය වනාහී ප්‍රබුද්ධනයයි.

* * * * *

සැනසිල්ල ඇත්තේ කොහි ද?

වරක් කෙනෙක් ‘අපාය කියා තැනක් තිබේ දැ’යි මගෙන් ඇසුවේ ය.

‘ඔව්. අපාය තිබෙනවා සැනසිල්ල නැති තැන අපායයි’ මම කීවෙමි.

සැනසිල්ල නැති වෙත්ම ඔබ වැටෙන්නේ අපායට ය යන්නෙහි සත්‍යතාව ඔබට වැටහේ ද?

සැනසිල්ල යනු කුමක් ද? පුළුල්ව බලන විට එය වනාහි ආතතිය සංසිඳි යන අවස්ථාවක සිතට දැනෙන සාමයයි. මේ අනුව ඔබ පෙළෙමින් සිටී ගැටළුවක්, ගැටුමක් හෝ මානසික දුഃඛයක් සිතෙහි ගිලිහී ගිය විට දැනෙන පහසුව හා සහනය සැනසිල්ල යනුවෙන් අපට හඳුනාගත හැකි ය.

සැනසිල්ලට සංවේදී වීම ඉතා වැදගත් ය. ඇත්ත වශයෙන් බොහෝ දෙනා සැනසිල්ල හඳුනා ගෙන නැති බව පෙනේ. ඒ හේතුවෙන් ඔවුහු සිතේ කලාතුරකින් හෝ පහළ වන සැනසිල්ල නොසලකා හැර, ජීවිත මාසිකත්වයම හිසේ දරා ගෙන වාසය කරති. පැමිණි සැනසිල්ලහි රැඳී සිටීමට සැලකිලිමත් නොවීම අභාග්‍ය සම්පන්න ය. ඔබ සැනසිල්ලෙන් සිටින අවස්ථා ජීවිතයේ වටිනා අවස්ථා වේ.

සැනසිල්ල ජීවිතයේ වටිනා ඵලයකි. ජීවිතය සෑදී ඇත්තේ මූලික වශයෙන් ඵල හා මාර්ග කෙරෙත් ය. මාර්ග යනු ඵල ලබා

ගැනීමට කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් ය. අප කොතෙකුත් වැඩ කරන්නේ, ජීවිතයෙහි අප අපේක්ෂා කරන ඵලලබා ගැනීමට ය. දැනට මිනිසුන් කෙරෙහි දකින්නට ලැබෙන්නේ, ඵලයට වඩා මාර්ගය අගය කිරීමකි. මෙය කණගාටුදායක ය.

වැඩටම නියුක්ත වූ අවධානයෙන් ජීවත්වෙනවා වෙනුවට වැඩෙන් ලද ඵලය පූර්ණ වශයෙන් විඳින ජීවන ශෛලියකට යොමු වීම වැදගත් ය. බහුලව සැනසිල්ල අත්දකින සිතකින් ඔබට ජීවත් විය හැකි ද?

යම් යම් භෞතික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමෙන් ලබන සැනසිලි තිබේ. අවශ්‍යතාවක් සංතෘප්ත වූ විට, එහි සැනසිල්ලක් දැනෙයි. එහෙත්, ජීවිතයෙහි බහුලව ඇත්තේ, නිරායාසයෙන් එන සැනසිලි ය. එහි තේරුම සැනසිල්ලෙන් සිටීමට මුදල් අවශ්‍යම නැත. මුදල් නැතුව ද ලබා ගත හැකි සැනසිලි තිබේ.

නිදර්ශනයක් දක්වතොත්, ඔබ වැඩ හැරී නිවසට පැමිණ ගිමන් හරින අවස්ථාවේ දී සියලු ආතති, ප්‍රශ්න හිසෙන් බහා තබා සැනසිල්ලට පත්ව සිටිය හැක. ඇත්ත වශයෙන් මෙහි දී තේරීමක් කළ යුතුව ඇත. එනම්, දවසේ පළමු සිතුවිල්ල වශයෙන් 'අද දවසේ සැනසිලිලෙන් සිටීම මම තෝරා ගනිමි' යන අධිෂ්ඨානය උපදවා ගත හැකි ය.

සැනසිල්ලෙන් සිටීම යනු ජීවිතයේ ගැටළු ආත්මීය වශයෙන් ග්‍රහණය කර නොගෙන ඒවායින් මානසික වශයෙන් නොපෙළී සිටීම ය. ජීවිත ගැටළුවලදී වැදගත් වන්නේ, ක්‍රියා කිරීම විනා ඒ ගැන සිතෙන් වේදනා විඳීම නොවේ. බොහෝ දෙනා කරන්නේ, ක්‍රියා කරනු වෙනුවට සිතින් දුක් විඳිමින් සිටීමයි.

සැනසිල්ල අප වෙත එන්නේ, සිත පහසුවෙන් තබා ගෙන සිටින විට බව ඔබ දැක තිබේ ද? ඕනෑ නම් කවර කම්කටොළුවක් අඛියස වුවත් සිතෙන් පහසුවෙන් සිටීමට අපට පුළුවන. තමා සුඛයට වඩා අගය කරන්නේ පහසුවෙන් සිටීම බව බුදුන් වහන්සේ වරක් පැවසූ හ. කායිකව අපහසු තත්ත්වයකින් සිටිය දී වුව සිතෙන් පහසුවෙන් සිටිය හැකි බව සොයා ගැනීම වටිනා අවබෝධයකි. අපි හිතමු, ඔබට යම් ස්ථානයක නියමිත වේලාවට පැමිණීමට

ප්‍රමාද වුනා කියා. මෙහි දී ඔබ කරන්නේ, එහි ආතතියෙන් පීඩා විඳිමින්, ලහි ලහියේ ගමන් කිරීමයි. ඔබ පහසුවෙන් සිටීම අගය කරන්නෙක් නම් සිත පහසුවෙන් තබා ගෙන එහි යා හැක.

අප තුළ වරින් වර මතු වෙන සිත පෙළන ගැටළු තිබේ. ඒ ගැටළු පිළිබඳව විමසීම ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. එබඳු ගැටළු නොවිසඳුන ගැටළු යනුවෙන් හැඳින්විය හැක. අපි චිත්ත සන්තානයේ බොහෝ නොවිසඳුන ගැටලු පුරවා ගෙන සිටිමු. සැලකිල්ලෙන් ජීවත්වීමේ මූලික ලක්ෂණය නම් ගැටළුවක් ඇති වූ විට, එය එසැණින් ම විසඳා ගැනීමයි. යටත් පිරිසයින් ඔබට එය බාහිර ව විසඳා ගත නොහැකි වුවත්, මානසික වධයක් වීම වළක්වා ගත හැක. බාහිර වශයෙන් ඔබට කරදර කරන දෙයක් සම්බන්ධයෙන්, මානසිකව පීඩා විඳීම නිම කර ගැනීම ද විසඳුමක් වේ. බොහෝ විසඳුම් මානසික ය. ඇත්ත කිවහොත් ජීවිතයේ ලොකු ගැටළුවලට විසඳුම් නැත. ඒවායේ දී ඔබට සිදුවන්නේ, හිත හදා ගෙන ගැටළුව සමඟ ජීවත් වීමට ය.

ගැටළුවක් මානසික ව පීඩාකාරී වන්නේ කෙසේදැයි ඔබ කවදා හෝ විමසා තිබේ ද? අප හැම සිතා සිටින්නේ ගැටළුව නිසා තමා පීඩා විඳින බවයි. මට X යනුවෙන් ගැටළුවක් පැමිණ තිබේ. ඒ නිසා මම දුක් විඳිමි. එහෙත් ඇත්තෙන් ම ඒ නිගමනය වැරදියි. X නැමති ගැටලුව පැමිණි තරමින් මා දුක් විඳින්නේ නැත. මා දුක් විඳින්නේ ඒ ගැටළුව දෙස මා බලන දෘෂ්ටිකෝණය නිසා ය.

චිත භාෂාවෙහි 'ගැටුම' නිරූපණය කරන්නේ 'අවස්ථාව' දක්වන සංකේතයෙනි. යම් සිද්ධියක් ගැටුමක් ලෙස පෙනෙන්නේ, එය ගැටුමක් ලෙස බලන විට ය. එහෙත් ධනාත්මක ව බැලුවහොත් කවර හෝ ගැටුමක් තම අභිලාෂ පූර්ණයට අවස්ථාවක් බව ඔබට දැකිය හැක. එක් දොරක් වැසෙන විට, තව දොරක් කොහේ හෝ ඇරෙයි. වැදගත් වන්නේ, ගැටලුවෙන් උදා වී ඇති අවස්ථාව හඳුනා ගැනීමයි.

වරක් විදේශයක තිබූ ලෝක රූ රැජින තේටීමේ සංදර්ශනයක් නැරඹීමට මට අවස්ථාව ලැබිණ. එහි දී ලෝක රූ රැජින වෙතියි, බොහෝ දෙනා අපේක්ෂා කළ තරුණිය ඒ සඳහා නොතේරුණා ය. පසු දවසක මට ඇය හමු වූවා ය.

“ඔබ තේරේවි කියලා අප කවුරුත් බලාගෙන සිටියා. අපට කණගාටුයි’ මම කීවෙමි.

“දැන් මට වැටහුණා, මගේ ජීවිත මෙහෙවර ලෝක රුරුජන විම නොවන බව. ඒක ඉතා වටිනවා’ ඇය කීවා ය.

‘කුමක්ද එය?’ මම ඇසුවෙමි.

‘දැන් මම එය සොයා ගත යුතුයි’. ඇය කීවාය.

සැනසිල්ල අප මානසිකව ගොඩනගා ගන්නා දෙයක් ද? නැතහොත්, ස්වභාවික තත්ත්වයක් ද? ගැටලුවක දී තමාට හිතකර ආකාරයකට හිත හදා ගත් විට යම් සැනසිල්ලක් ලැබෙන බව ඇත්තයි. එහෙත් සැනසිල්ල වනාහී හැම දාම එකසේ පවතින ස්වභාවික තත්ත්වයකි.

අපේ විත්ත සන්තානය අප විසින් මවා ගත් කැලඹිලි, ආතති, විත්ත වේගවලින් නිදහස් වන අවස්ථාවල ඒ නෛසර්ගික සැනසිල්ල හා සුසර වේ. අපට ඒ නෛසර්ගික සැනසිල්ල මාර්ගගෝපදේශය කර ගෙන සුවසේ සාමයෙන් හා සතුටෙන් ජීවත්වීමට පුළුවන.

* * * * *



මෙහි 'මම' යැයි ගත හැකි පුද්ගලයෙක් සිටියි ද?

මා කැමතියි, ඔබෙන් ප්‍රශ්නයක් අසන්න. අවංක පිළිතුරක් මට ඕනෑ. මෙයයි ප්‍රශ්නය : ඔබ ඇතුළතින් පිරී සිටින්නේ කුමකින් ද?

“සාමයෙන් ද?”

නැහැ.

“සුවයෙන්?”

නැහැ.

“ප්‍රඥාවෙන්?”

නැහැ.

එසේ කිව හැකි අය කෙතරම් ස්වල්ප ද? ඇත්තෙන්ම අප සැබවින් ඇතුළතින් පිරී සිටින්නේ මමංකාරයෙනි. ඔබට ඒ සත්‍යතාව පෙනෙනවා ද? ඔබ එය පිළිගන්නවා ද?

මිනිසුන් දෙස බලන විට පෙනෙනවා, ඔවුන් තුළ මමංකාරය විනා අන් කිසිවක් නැති බව. මේ අතින් බලන විට, මුළු සමාජයම මිනිසුන්ගේ විවිධ මමංකාර පුද්ගලයකි. මෙහි විෂම මමංකාර, දැඩි මමංකාර, මෘදු මමංකාර, අශෝභන මමංකාර, ශෝභන මමංකාර දක්නට ඇත. ඔබත් එහි තව පුද්ගලන භාණ්ඩයකි. ඔබට ඇත්තේ කවර ආකාරයේ මමංකාරයක් ද?

මමංකාරය යනුවෙන් මෙහි කියනු ලබන්නේ ඔබ තුළ සිටින පුද්ගලයායි. ඔබ යනු මුළුමනින් ම ඒ පුද්ගලයා නොවේ ද? ඔබේ ඇතුළත විත්ත අවකාශය පිරී ඇත්තේ, ඒ පුද්ගලයාගෙන් බව දැකිය හැකි ද?

මමංකාරයේ අශෝභනත්වය දැක එය මැඩ ගැනීමට අපි නොයෙක් අවස්ථාවල ක්‍රියා කර ඇත්තෙමු. එහෙත් එය සුක්‍ෂම වංචාකරුවෙකු ලෙස ක්‍රියා කර, බේරී සිටියි. ඔබ තම මමංකාරය ඉස්සරහ දොරින් පිටමං කරන විට එය පිටුපස දොරෙන් යළි ඇතුළු වේ.

මා අසා ඇති කථාන්දරයකි මෙය,

එක්තරා සිල්වතකු මමංකාරය නැති කිරීමට මහත් උත්සාහයක් ගනු මාරයා දුටුවේ ය. ඔහු ඒ සිල්වතා මුළා කළේ ය.

දැන් ඒ සිල්වතා දේශකයකු වී, මමංකාරයෙන් මිදීමේ ආනිශංස දේශනා කරයි. ඔහු ඉන් ජනයාගෙන් ගරු සත්කාර ලබයි. මාරයා පසෙක සිට සිනාසෙයි. පෙර ඔහු පිටමං කළ මමංකාරය දැන් දේශකයකු ලෙස පැළදොරින් ඇතුළු වී ක්‍රියා කරයි.

මමංකාරය කොතරම් සුක්‍ෂම ද කිවහොත් ඇතුළතට නෙත යොමා බලන විට, එවැන්නක් නොපෙනේ. එය දෙස බලන විට, එය සැඟවෙයි.

ඔබට මමංකාරය අධිෂ්ඨානයෙන් පළවා හළ නොහැක. එසේ කරන විට එය අධිෂ්ඨානය කරන්නා බවට පත්ව ක්‍රියා කරයි. ඔබට මමංකාරය භාවනාවෙන් පළවා හළ නොහැක. මක්නිසාදයත් එවිට එය භාවනා කරන්නා බවට පත්ව ක්‍රියා කරයි.

එක් ප්‍රසිද්ධ සංවාදයක දී යමෙක් එහි කථා කළ විද්‍යාඥයාගෙන් 'ඔබ කවුරුන්ද'යි ප්‍රශ්න කළේ ය. එයට විද්‍යාඥයා පිළිතුරු දුන්නේ 'මම යනු විද්‍යාවයි' යනුවෙනි. යම් විෂය ඥානයක් හැදෑරූ පුද්ගලයා ඒ ඥානය තමා යැයි අනන්‍ය කර ගනියි.

මමංකාරය දෙස සමීපව බලන විට පෙනෙන සත්‍යයකි, එයට ස්වාධීනව පැවැතිය නොහැකිය යන්න. එයට පවතින්නට නම් යමක් ග්‍රහණය කර ගැනීමට අවශ්‍යයි. එය යම් භූමිකාවක්

හෝ ප්‍රතිරූපයක් හෝ වස්තුවක් හෝ නිල අධිකාරයක් විය හැකි ය.

වටිනා මෝටර් රථයක් මිල දී ගත් පුද්ගලයා ඒ මෝටර් රථය තමා යැයි සිතයි. පූජකයා තම පූජක භූමිකාව තමායැයි සිතා මාන්තයෙන් හැසිරෙන සැටි ඔබ දැක ඇත. පොලිස් නිලධාරියා තම රාජකාරී භූමිකාව තමා යැයි සිතා හැසිරෙයි. සියලු භූමිකා මමංකාරයේ ස්වරූප ලෙස භාවිතය කළ හැකි දේ ය.

මමංකාරයට ස්වාධීනව පවතින්නට බැරි බව අපි පෙර දුටුවෙමු. එයට පෝෂණය වීමට ආහාර අවශ්‍යයි. මමංකාරයේ ආහාර වන්නේ, සමාජ පිළිගැනීම, ගෞරවය, බලය, ප්‍රශංසාව යනාදියයි.

යමෙකු තේරුම් ගත හැකි හොඳම ක්‍රමය වන්නේ, ඔහු තම මමංකාරය පෝෂණය කර ගැනීමට ගන්නා ආහාර දෙස බැලීමෙනි. සුරක්ෂිතතාව, සමාජයෙන් ලබන පිළිගැනීම, ආදරය, ස්වාභිමානය, මානුෂික අවශ්‍යතා ලෙස ඇතැම් මනෝවිද්‍යාඥයන් කිව්ව ද සත්‍ය වශයෙන් ඒවා, මමංකාරයේ අවශ්‍යතා වේ.

මෙහි දී අප පුද්ගලයන් ලෙස ප්‍රාර්ථනා කරන සතුට, ප්‍රීතිය, සංතෘප්තිය යනු මොනවා ද යන්න පැහැදිලි වේ. පෙර කී මමංකාරයේ අවශ්‍යතාවක් සපිරීම සතුට ය, ප්‍රීතියය, සංතෘප්තිය ය.

මමංකාරයේ අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ නොවන විට, පුද්ගලයා විෂම වෙයි. නැතහොත් මානසිකව රෝගී වෙයි. ඒ තරමට එහි ග්‍රහණයට අප නතු වී තිබේවා. ඇත්ත වශයෙන් මමංකාරය යනු කුමක් ද? උපතින් අපට එය ලැබුණා ද? නැත්නම් එය සමාජය සමඟ සංසිට්ඨනය වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ගොඩනැගුණ ආත්ම ප්‍රතිරූපයක් ද? මෙයින් වඩා පිළිගත හැක්කේ දෙවැන්නයි. එයින් ගම‍්‍ය වන්නේ උපදින විට අපි නිර්මල විඥානයක්, මමංකාරය නැති විඥානයක් ඇතුව ලොවට පැමිණියත්, එය යටපත් කර ගෙන ආත්ම ප්‍රතිරූපය ගොඩනැගුණ බවයි. දැනට එය සොයා ගත නොහැකි තරමට යටපත් ව සැඟවී තිබෙනවා.

අපට මෙහි දී වැදගත් ප්‍රශ්නයක් ඇසිය හැක. එනම් මනුෂ්‍යයාට මමංකාරයෙන් නිදහස් විය හැකි ද යන්නයි. එහෙත් බොහෝ දෙනාට එය අර්ථවත් ප්‍රශ්නයක් නොවේ. ඔවුන්ට මමංකාරයෙන් නිදහස් වීමේ අවශ්‍යතාව කිසිදා නොහැඟුණ දෙයක් විය හැක. දිනක් මේ ගැන කළ සාකච්ඡාවක දී යමෙක් මෙසේ කී ය.

“මමංකාරය නැතුව ජීවත් වන්න බැහැ. මමංකාරය නැතුව ගියොත් පුද්ගලයා මැරෙනවා”

එහි තේරුම මමංකාරයෙන් එහා තලය ගැන මිනිසුන්ට සිතා ගැනීමට පවා නොහැකි බවයි.

මමංකාරයෙන් මිදීම යනු සහජයෙන් හිමි නිර්මල විඥානය අනාවරණය කර ගැනීමයි. ඇත්ත වශයෙන්, නැවත ඒ සහජ විඥානයට පැමිණිය හැකිදැයි ගවේෂණය කිරීම කුහුල දනවන වටිනා ක්‍රියාවක් වනු නොඅනුමානයයි.

මමංකාරය විමසා බලන විට අපට මනැස යනු කුමක් ද යන ප්‍රශ්නය නිතැතින් ඇති වෙයි. මනැස යනු මමංකාරයේ ඉදිරි විකාශනයයි. එයින් ප්‍රකාශ වන්නේ ද මමංකාරයයි. මමංකාරයේ සෑම ලක්ෂණයක් ම මනැසෙහි දැකිය හැක.

මනැසේ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමට අපි දැන් බලමු. මනැස දෙස බලන විට, අපට පෙනෙන එහි ප්‍රධාන ලක්ෂණ කීපයක් මෙසේ ය.

- මනැස සිතුවිලිජාල නිරන්තරයෙන් ම මතු කරමින් සිටියි. එක් සිතුවිල්ලක් නිම වෙත්ම ඊළඟ සිතුවිල්ල හට ගනියි. මෙසේ අප ජීවත් වන්නේ සිතුවිල්ලෙන් සිතුවිල්ලට යන ගමනක ය.
- මනැස ක්‍රියාකාරී කරවන බලය ආශාවයි. එය ක්‍රියාකරන්නේ හැම විටම යම් අභිලාෂයක් සපුරා ගැනීමට ය.

- සෑම ආශාවක්ම මූලාවකි. මනැස ක්‍රියා කරන්නේ මූලාව තුළ ය. ඒ මූලා ප්‍රාර්ථනා, අභිලාෂ, චේතනා, විශ්වාස, පරිකල්පන ආදී විවිධ ස්වරූප ගනියි.
- මනැස විසින් මවනු ලබන රූප මිරිඟු වැනි මූලාවන් ය. එනිසා ඒවා සත්‍යයැයි ගෙන ක්‍රියා කිරීමෙන් අවසානයෙහි සිදු වන්නේ රැවටිල්ලට හසු වීමකි.
- දුෂ්ඛයන් හටගන්නේ මනැස තුළ ය. ජීවිතය අසහනකාරීව ඇත්තේ මනැස හේතුවෙනි. ඇත්ත වශයෙන් දුක යනු මනැස සමඟ ජීවත්වීමේ අසහනයයි.
- මමංකාරය මෙන්ම මනැසට ද ස්වාධීනව පවතින්නට බැරි ය. මමංකාරය මෙන්ම එය ද තම පැවැත්ම සඳහා ආහාර සොයයි.
- මනැස තුළ සිට කරන කවර හෝ ක්‍රියාවකින් වුව මනැසෙන් මිදීමට නොහැක. එය අධිෂ්ඨානයෙන් හෝ ආත්ම මර්දනය කළ නොහැක.
- මමංකාරය හා මනැස දෙකක් නොව එකකි. ඔබේ මනැස ක්‍රියා කරන ආකාරයෙන්, චේතන උපදවන ආකාරයෙන් ඔබට තම මමංකාරය බලා ගත හැක.

මමංකාරය කවර හෝ අධිෂ්ඨානයකින්, මර්දනයකින්, අත්හළ නොහැකි බව අපි කීවෙමු. එසේ නම් එයින් මිදිය හැකි වන්නේ කෙසේ ද යන ප්‍රශ්නය ඇති වේ. මමංකාරයෙන් හා මනැසින් මිදිය හැකි වන්නේ, එහි ස්වභාවය හා ක්‍රියා කාරිත්වය පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධය ලැබීමෙනි.

මමංකාරයේ හා මනැසේ ස්වභාවය නිරවශේෂව දැකීමත් සමඟ, එනම් එහි මූලාව එයට ම අවබෝධ වීමත් සමඟ එය පවතින්නට බැරිව නිරුද්ධ වී යයි. ඔබ යම් මූලාවකින් හැසිරෙන යම් විටෙක, එය මූලාවක් බව දැකීමත් සමඟ ඒ මූලාවෙන් අවදි වූ අවස්ථා අත්දැක ඇත. මූලාව මූලාව බව දැකීමත් සමඟ මූලාව පහව යයි.

මමංකාරයෙන් හා මනැසින් මිදුන විට ඊළඟට කුමක් ද යන ප්‍රශ්නය මෙය අසා සිටින ඔබට ඇති වනු ඇත.

මමංකාරය හා මනැසින් මිඳෙන්ම ඔබ පත්වන්නේ පිරිසිදු සිහියට ය. පෙර අපි නිර්මල විඥානයැයි කීවේ එයටය.

ඔබ මමංකාරයෙන් පිටත පවතින ස්වභාවය දුටුවොත් 'අභා'යි කියැවෙන විස්මයකට පත්වනු නොඅනුමාන ය. ජීවිතයේ සුන්දරම දේ වන සතුට, ආනන්දය, ආදාරය, නැවුම් බව, ශක්තිය, ජීව උද්යෝගය ශාන්තිය ඇත්තේ මමංකාරයෙන් පිටත බව දැක ඔබ විශ්මයට පත්වනු නිසැක ය.

* * * * *



මනුෂ්‍ය භාවිතය නොකර සිටින්නේ කෙසේ ද?

සිත අපේ ජීවිතය ගෙන යෑමට අවශ්‍ය උපකරණයකි. ගැටළු නිරාකාරණය, තීරණ ගැනීම, සැලසුම් කිරීම, හොඳ නරක විනිශ්චය ආදී කාර්යයන්හි දී අපට සිත මෙහෙයවා ක්‍රියා කරන්නට සිදු වෙනවා. ඒ බුද්ධිමය ක්‍රියා හැරුණම, සිතට පුළුවන් පරිකල්පනය කිරීමට හා ධනාත්මක මෙන් ම සෘණාත්මක විත්තවේග නිෂ්පාදනවීමට. සිතෙහි මූලික කාර්යය සිතීම බවත් පැහැදිලියි. සිත ඉතා සියුම් ලෙස සංකීර්ණ ව ක්‍රියා කරන පරිගණක මෘදුකාංග යකට හැම අතින්ම සමානයයි.

සිත යනු කුමක්දැයි විමසන විට, එහි බොහෝ පැතිකඩ, තල හා අංශ තිබෙන බව පෙනෙනවා. එය සවිඥානිකයි. එය බුද්ධිමත් ඉගැනීමේ සමත් ඒ වගේම හැඟීම් සහිතයි.

මෙහි දී මා සිත විමසා බැලීමට සුදානම් වන්නේ, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය හා අදාළවයි. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ දී සිත කොතරම් අදාළ වෙනවා ද? කොතරම් වැදගත් වෙනවා ද? එයයි අපේ ප්‍රශ්නය.

අධ්‍යාත්මය යනුවෙන් මෙහි දී මා අදහස් කරන්නේ, අප තුළ සහජයෙන් පවතින මනුෂ්‍යත්වයේ හරයයි. වෙනත් වචනයෙන් කිවහොත් අධ්‍යාත්මය වනාහි මනුෂ්‍යත්වය ගොඩ නැගී ඇති සාරයයි. එය වනාහි ප්‍රඥාවේ, මෛත්‍රියේ, යහපතේ, සතුටේ හා

පූර්ණත්වයේ මූලාශ්‍රයයි. යහපත කිරීමට, පූර්ණත්වය අත්දැකීමට, මෙම ක්‍රියා කිරීමට ඇතුළත් අප පොළඹ වන්නේ අධ්‍යාත්මයයි.

පැහැදිලිවම අධ්‍යාත්මය සිත තුළ පවතින, සිතුවිලි හා හැඟීම් හා සම්බන්ධ තලයක් නොව සිත ඉක්මවා පවතින තලයක බව පෙනේ. සිත තුළින් ක්‍රියාකර අධ්‍යාත්මය සොයා ගන්න බැහැ.

අධ්‍යාත්මයේ ඇසෙන් බලන විට, අපට පෙනෙනවා, සිතෙහි එක්තරා කොටසක් කඩකුරාවකින් සේ අධ්‍යාත්මය වසන බව. අධ්‍යාත්මය වසන සිතෙහි ඒ කොටස නම් මනැස යි. ඔබට පහසුවෙන් තම මනැස දැකිය හැකියි. එහි ප්‍රකට ලක්ෂණ මේවායි.

- අනවශ්‍ය විකාර සිතුවිලි, දවල් හීන, රූප, හා පරිකල්පන ඉන් මතු වෙනවා. ඔබ කාර්යයක නියැලී නොසිටින විටෙක ඔබ තුළ අතරක් නැතුව දිග හැරෙන සිතුවිලි ජාලය මත සයි.
- අසහනය පහළ වන්නේ මනැසෙන්ය. මනැස නිතරෝම ආශා පසු පස යනවා. සුඛ අරමුණු උපදවා ගෙන ඒවා අඹා යනවා. ලැබූ සුඛය ඊට මඳි. තව තවත් සුඛ සොයා යනවා.
- මනැසට ස්වයංතෘප්තියෙන් තැන්පත් වී සිටින්න බැහැ.
- මනැස කොතෙකුත් උත්තේජන සොනවා. උත්තේජන නොලැබෙන විට, එය භාමත වැනි අපහසුවකට පත් වෙනවා.
- මනැස ලාභ, ප්‍රශංසා, ජයග්‍රහණවලින් ශක්තිමත් වෙනවා වගේම අනෙක් අතට අලාභ, අපකීර්ති, පරාජයවලින් ද ශක්තිමත් වෙනවා. ගැටුමක දී මනැස ශක්තිමත් වන සැටි ඔබ අත්දැක ඇත. මනැසේ පැවැත්මට ඒ සියල්ල අවශ්‍යයි.
- මනැසේ තව ලක්ෂණයක් නම් එයට අවදිව සිටීමට අපහසුවීමයි. එය කොතෙකුත් අඩ නිද්‍රාවට හෝ නිද්‍රාවට වැටෙනවා.

- එය යථාර්ථයට අන්ධයි. යථාර්ථයට මුහුණ දීමට එයට බැහැ. එය සිතුවිලි, දවල් සිහින, පරිකල්පන ඔස්සේ කොතෙකුත් උත්සාහ කරන්නේ යථාර්ථයෙන් පළා යෑමට යි.
- මනැස පිළිබඳ තව සත්‍යයක් නම්, එය කොතෙකුත් පවතින්නේ දිවිල්ලක යෙදුමින් බවයි. ඒ දිවිල්ල නැවතුණ විට මනැස නොපවතියි.

අපේ මුළු ජීවිතයම ගත වන්නේ මේ මනැස නමැති අසහනකාරී, ගැටුම්කාරී, කල්පිත වන්නේ මනැස කෙරෙහි. මනැස තුළ කොතෙක් ගමන් කළත්, සැබවින්ම අප සිටින්නේ එතැනටම ය.

ජීවිතයෙන් පරිනත වෙත්ම මනැස තුළ සිටීම විඩාවක් බව අපට වැටහෙන්නට වෙයි. බොහෝ දෙනා අධ්‍යාත්මික ජීවිතය කරා යොමු වන්නේ, මනැසින් මිදී සිටීමේ සුවය සෙවීම සඳහා ය.

මේ දේශනයෙන් මම අදහස් කරනවා. මනැස භාවිතය නොකර ජීවත්විය හැකි ආකාරය පෙන්වා දීමට මනැස භාවිතා නොකර සිටින්නේ කෙසේ දැයි අපි විමසමු.

ඊට පිවිසීමට පෙර සඳහන් කළ යුත්තක් ඇත. අපට මුළුමනින් මනැස උදුරා දැමිය නොහැක. මනැස ජීවිතයේ අංගයක්ව පවතියි. එය අවශ්‍ය වන අවස්ථාවල දී භාවිතය කරන අතර අනවශ්‍ය අවස්ථාවල දී භාවිතය නොකර සිටීමට අප ඉගෙන ගත යුතුව ඇත.

කෙසේ වෙතත් මේ ක්‍රම භාවිතය කළ හැක්කේ මනැස නොවන, විඥාන තලය ඔබ දැනටමත් අනාවරණයකර ගෙන සිටින්නේ නම් පමණි. එහෙත් එම නිදහස් තලය අනාවරණය කරගෙන නොමැති අයට වුව මේ සඳහා යම් උත්සාහයක් කළ හැකිය. ඒ ඔස්සේ, ඒ නිදහස් තලය අනාවරණය වීමට ඉඩ ඇත.

01 වන ක්‍රමය

ඔබ යම් විටෙක සිතුවිලි ජාලය තුළ සැරි සරමින් සිටින බව, දකින විට, ඒ සියලු සිතුවිලි ද ඒවා උපදවන මනැස ද අතහැර, සිතුවිලි, රූප සංඥා නැති ඇතුළත ශුන්‍ය අවකාශයට ඇතුළුව සිටින්න.

මනැසෙහි සිටිනවාට වඩා පහසුවක්, සුවයක් හා නිදහසක් එහි දී ඔබට දෙනෙතවා ඇත.

02 වන ක්‍රමය

සිතනවා වෙනවුට දකින්න.

යම් මනැස කළඹවන ගැටළුවකට මුහුණ පෑවිට අප නිතැතින්ම පෙළඹෙන්නේ, සිතීමට ය. ඒ සිතීම ද බුද්ධිය පෙරටු කර ගත් එකක් නොව, හැඟීම් හා විත්ත වේග පෙරටු කරගත් එකකි.

සිතීමට වඩා වැදගත් වන්නේ දැකීමයි. එනම් ප්‍රඥාවේ ඇසෙන් දැකීමයි. ගැටළුව දෙස මනා සිහියෙන් බලා සිටින යම් මොහොතක ඝෂණික දර්ශනය පහළ විය හැක.

03 වන ක්‍රමය

ගැටළුවලට මනැසෙන් ප්‍රතිචාර දක්වනු වෙනුවට, සමස්ත ජීවයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වන්න.

ඔබ යම් ගැටළුවකට මුහුණ පෑ විට, ඔබේ මනැස ඊට නොයෙක් ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වයි. එයින් පැහැදිලි වන්නේ ඔබගැටලුව භාර දෙන්නේ තම මනැසට බවයි.

මනැස වෙනුවට ඔබේ සමස්ත ජීවයට ගැටළුව භාර දිය හැක. එවිට සමස්ත ජීවය ඊට ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇත.

සමස්ත ජීවය යැයි මා අදහස් කරන්නේ සිතේත්, කයේත්, විඥානයේත් ජීවයේ එකතුවටයි. මනැස එහි සුළු කොටසක් පමණි. මනැසේ ප්‍රතිචාරයට වඩා සමස්තයෙහි ප්‍රතිචාරය සම්පූර්ණ ය.

04 වන ක්‍රමය

ශුද්ධ ජීවයේ ස්පර්ශය බහුලව අත්දැකීමින් ජීවත්වන්න.

මනැස ගිලිහී ගිය විට ඔබ විවර වන්නේ ශුද්ධ ජීවනයට ය. එයින් අදහස් වන්නේ, සිතුවිලිවලින් කිලිටි නොවූ මමංකාරයෙන් සංස්කරණය නොවූ ස්වභාවික ජීවනයයි.

එම ශුද්ධ ජීවනයේ 'මම' යන පුද්ගලයා නොමැත.

ශුද්ධ ජීවනය උත්පත්තියෙන් ගෙන එන අතර මනැස පසුව ගොඩ නැගුණ සංස්කාරයකි.

ඔබ ගැටළුවකට මුහුණ පෑ විට, ශුද්ධ ජීවනයට එයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඉඩ හැර සිටින්න.

05 වන ක්‍රමය

සත්තාව නිරාවරණය කර ගෙන බහුලව සත්තාවෙහි පිහිටා සිටින්න.

සත්තාව යනුවෙන් මෙහි අදහස් කෙරෙන්නේ, ස්වභාවිකව දැනෙන පූර්ණත්වයෙහි රැඳී සිටීමයි. සිතුවිලි ක්‍රියාත්මක වීමත් සමඟ එය පළු වෙයි. ටිබෙට් මුනිවරයකු එය හැඳින්වූයේ,

“සිතීමෙන් තොරව,

විග්‍රහ කිරීමෙන් තොරව,

කිසිවක නියුක්ත නොවී,

තමාගේ සහජ ස්වභාවයේ රැඳී සිටීම” යනුවෙනි.

06 වන ක්‍රමය

වර්තමාන මොහොතේ පූර්ණව ජීවත්වන්න

ජීවත් වීම සැබවින් සිදුවන්නේ ක්‍ෂණමාත්‍ර වූ මේ වර්තමාන මොහොතේ ය. අතීතය හා අනාගතය හුදෙක් මානසිකව මවා ගත් ලෝක දෙකකි.

කිසිවක් මනුසින් මවා නොගන්නා විට, ඔබ සිටින්නේ වර්තමාන මෙහෙයේ ය.

වර්තමාන මොහොතට සමීපව බලන කල ඔබට ක්ෂණයක් පාසා ජීවය ඇති වන සැටිත්, නැතිව යන සැටිත් පෙනෙනවා ඇත. ජීවය හා විඥානය දැල්වෙන පහන් සිලක් මෙන් හැම විටම ඇති වෙමින් නැති වෙමින් වර්තමානයෙහි පවතියි. එහි ඇතිවීම හා නැති වීම ඔබට නිමක් නැතුව බලා සිටිය හැක.

07 වන ක්‍රමය

කාලය ඉක්මවා පවතින අකාලික තලයෙහි වෙසෙන්න.

අපේ සිතුවිලි වැල ගමන් කරන්නේ කාලය ඔස්සේ ඉදිරියටය. එනම් අතීතයෙන් වර්තමානයට හා වර්තමානයෙන් අනාගතයට ය. මෙයින් ගම්‍ය වන්නේ මනැස පවතින්නේ කාලය තුළ බවයි.

මනැස හා එහි සිතුවිලි වැල අත්හැරීමත් සමඟ ඔබ විවර වනනේ කාලය ඉක්මවා විශ්වයේ පවතින අකාලික තලයට ය.

එය තුළ ගමනක් හෝ ගමන් කරන්නාක් නැත. යන කැනක් ද නැත. ජීවත් වන්නෙක් හෝ මිය යන්නෙක් නැත.

08 වන ක්‍රමය

මනැසට යොමු කළ ජීව ශක්තිය ශරීරයට යොමු කරන්න.

අප ජීවත්වන්නේ, මනැස ප්‍රමුඛ කර ගෙන ය. ඒ හේතුවෙන් ජීව ශක්තිය යොමු වී ඇත්තේ, මානසික ක්‍රියාවලියට ය. එයින් මනැස කෙරෙහි අධිසංවේදීතාවක් පහළ වී තිබේ.

මනැසට දෙන අවධාරණය සැබවින්ම යොමු විය යුත්තේ, ශරීරයට ය. ශරීරය කෙරෙහි සාවධානී මත, ඇතුළත සමබරතාවක් හට ගනියි. එයින් තම ප්‍රඥාවක් පහළ වෙයි.

මේ වනාහී ශරීරය කෙරෙහි සිහිය පැවැත්වීමයි. ඔබේ ශරීරය පූර්ණ ව හඟින්න. සිහිය පිහිටු විය හැකි ස්වභාවික භූමිය ශරීරයයි. සෑම වලනයක්ම, ඉරියව්වක්ම එළඹුන සිහියෙන් යුක්තව

පැවැත්වීම ඉතා වැදගත් ය. ශරීරය කෙරෙහි සිහිය පැවැත්වන විට, ශරීරය සතු නිසග බුද්ධිය මතු වේ. එය ප්‍රඥාවේ කොටසකි.

09 වන ක්‍රමය

ශරීරය පිළිබඳ සිහියෙන් මනැසත් ශරීරයත් ඉක්මවා පවතින ශුද්ධ විඥානයට අවදිවන්න.

එහි දී මනෝ සංඥාව ද කාය සංඥාවය ද ගිලිහී, අනන්ත වූ ශුද්ධ විඥානය විවර වේ.

10 වන ක්‍රමය

ශුද්ධ විඥානයෙන් නැගෙන ආශීර්වාදය බහුලව අත්විඳින්න.

ශුද්ධ විඥානයට ඔබ පිවිස සිටින විට, එහි ආශීර්වාදය වරින් වර ආලෝක ධාරා සේ ඔබ මත පතිත වේ. එය තීව්‍ර සංතෘප්ති වේග ලෙස, තීව්‍ර ප්‍රඥා ධාරා ලෙස, තීව්‍ර ශක්ති ධාරා ලෙස ඔබට දැනෙනු ඇත.

* * * * *



මරණයෙන් මිදිය හැකි ද?

මරණය යන වදන ඇසෙත්ම අප තුළ හයක් ඇති වේ. එක අතකින් එය ස්වභාවික ය. මක්නිසාද යත් අප තුළ මහත් ජීවිත ආශාවක් තිබේ. මරණය ඊට එරෙහි වූවකි.

මරණය සිහි වන වාරයක් පාසා හයෙන් පෙළෙනු වෙනුවට අපට කළ හැකි දෙයකි, මරණය යනු කුමක් දැයි විමසා බැලීම. ඇත්ත වශයෙන් මරණය ස්වභාව ධර්මයේ ගුප්ත සිද්ධියකි. එසේ වුව ද සිතෙන් එහි තේරුම් ගත හැකි යම් කොටසක් ඇත. එහිදී කයට සිදුවන්නේ කුමක්දැයි වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් දැන ගත හැක. මරණයෙහි මානසික පැත්ත ද යම් දුරකට දැකිය හැක. මෙසේ එය වැටහෙත් ම එය පිළිබඳ තිබූ හය හීන වී යයි.

හොඳින් විමසා බලන විට මරණයට ඔබ හය වන්නේ ඉන් සිදු වන තමාගේ නිම වීම ගැනයි. මට හැමදාම මේ විධියට මා පවත්වා ගැනීමට ඕනෑ ය. එය නිම වීම ගැන මට හය සිතේ. එය ජීවිතයේ ලොකුම හයයි. ඇත්ත වශයෙන් ම සියලු හය ඇති වන්නේ එයිනි.

මරණයේ හය මම නැතිවීම ගැන විනා කය නැතිවීම ගැන නොවන බව මට වැටහේ. මක්නිසාද යත් කය නිම වීමේ අත්දැකීම ගැන සිතා දැන ගත නොහැක. අපට හය විය හැක්කේ දන්නා දෙයක් ගැන ය. නොදන්නා දෙයක් ගැන අපට හය විය නොහැක. එසේ නම් මේ මරණ හය මමංකාරයේ නිම වීම ගැන ය. කොටින් කිවහොත් මරණය වනාහි සිතෙහි ගොඩ නඟා ගත් සංකල්පයකි. එහි සත්‍ය සිද්ධිය අවිනිත්‍ය ය. මනාසට විෂය නොවේ.

අප දැනට ගොඩ නඟා ගෙන සිටින සංකල්පය අනුව මරණය දු:බදායක ය. එය තමා අසරණ බවට පමුණුවයි. මිය යෑම දුෂ්කර ය. මේ සංකල්ප නිසා සිදු විය හැක්කකි, මිය යෑමේ සැබෑ සිද්ධිය ද ඒ අනුව අත්දැකීමට වීම. එනම්: යමෙකු මරණය යම් සේ යැයි සිතන්නේ ද ඔහුට මරණය එසේ ම වන්නේ ය. මරණය හමුවේ තමා අසරණ වේයැයි සිතුවහොත් තමා එය හමුවේ අසරණ වෙනවා ඇත.

අප මේ විමර්ශනයේ දී මරණය යැයි කියන්නේ තමන් මානසිකව සිතා සිටින සංසිද්ධියට ය. පෙර කී පරිදී එහි ස්වභාවික සිද්ධිය කුමක්දැයි අපි සැබවින් නොදනිමු. මේ අනුව මරණය පවතින්නේ තමාගේ සිත තුළ ය යන සත්‍යය පිළිගැනීමට අපට සිදු වේ. පැහැදිලි ද? එසේ නම් අපේ සිත තුළ මරණය ඇති තැන් අපට සොයා ගත හැකි විය යුතුය. එබඳු තැන් කීපයක් දෙස බලමු.

ඔබ තමා මෙබඳු යැයි යනුවෙන් ආත්ම ප්‍රතිරූපයක් සාදා ගෙන එය පෙරටු කර ගෙන ජීවත් වන්නෙහි ය. ඒ ආත්ම ප්‍රතිරූප සත්‍ය යැයි ඔබ සිතන්නෙහිය. තමාගේ ආත්ම ප්‍රතිරූපයට මහත් වටිනාකමක් ඔබ දී ඇත. එසේ වටිනාකමක් දෙන්නට දෙන්නට අහංකාරය ගොඩනැගේ. එවිට ඔබට තමාගෙන් එහා ලෝකයක් නැත. ඔබට තමා විනා අනන්‍යයන් නොපෙනේ. මෙසේ ආත්මකේන්ද්‍රීය වන තරමට මිය යෑම දුෂ්කර වේ. මක් නිසා ද යත් එය ගිලිහී යන මොහොතේ සිත දුකට පත් වෙනවා. සිත කම්පාවට පත්වෙනවා.

ඔබ ජීවිතය ආත්මීය වශයෙන් ආශාවෙන් ග්‍රහණය කරන තරමට ද මරණය දුෂ්කර වේ. මේ ජීවිතය මෙසේ පවත්වා ගැනීමට ඔබට ඕනෑය. පෙරළෙන ලෝකයේ සියල්ල වෙනස් වේ. නිත්‍යයැයි තමා ග්‍රහණය කර ගෙන සිටින 'මම' මරණයෙන් නිම වෙද්දී සිත දුකට පත්වේ.

සැප විඳීමට ඔබ තුළ පවතින ගිජුකම යට ද මරණය සැඟ වී පවතියි. මරණයේ දී ඒ සියල්ල තමාට නැති වන්නේය යන කල්පනාවෙන් සිත දුකට පත්වේ.

මිනිසුන් මිය යෑමට ආසන්නව තමාට අතහරින්නට බැහැයි හඟින්නේ එසේ මරණය සැඟවී සිටින ස්ථානයයි. ඒවා ගැට හා සමාන බන්ධන ය. අපේ සිත තුළ අපමණ බන්ධන තිබේ.

බන්ධන ආස්වාදජනක වුවත් ඒවා අතහැරීම වේදනා දායක ය. සිත ප්‍රිය දේට ඇලෙයි. ඔබ ප්‍රිය හැඟුමෙන් බැඳී සිටින වස්තු මොනවාද? ආස්වාද මොනවාද? පුද්ගලයන් කවුරුන් ද? තමා සිතෙන් ඇලී සිටින දේ කවරේදැයි හඳුනා ගැනීමට කරන මෙතෙහි කිරීම ආත්ම අවබෝධය උපදවන කදිම භාවනාවකි.

අප ඉහත දුටු මරණය සැඟවී සිටින තැන්වල ලක්ෂණය ජීවිතයේ ස්වභාවික ගලා යෑම වැළැක්වීමයි. එය දිය පහරක් දිය සුළියකට හසුවී එක තැන කරකැවීම වැනි ය. ඇත්ත වශයෙන් කවර වූ හෝ බන්ධනයක් සිතට අපහසු ය. තමා පිළිබඳ ගර්වයෙන් සිටීමේ අපහසුව ඔබට වටහා ගෙන තිබේ ද?

හය යනු කුමක්ද යන්නත් අප මෙහිදී විමසා බැලිය යුතුවේ. හය යනු යම් බන්ධනයක් බිඳී යයි දෝ යන සැකයෙන් හට ගන්නා

සසල වීමකි. ඒ අනුව සෑම භයක්ම ඔබේ බන්ධනයක් පෙන්වන දර්ශකයකි. අපේ ලොකුම බන්ධනය තමා කෙරෙහි ඇති ඇල්ම ය.

මීළඟට අපි බන්ධනවලින් මිදිය හැකි මගක් තිබේදැයි සොයාමු. ආගම් මේ සඳහා නිර්දේශ කරන්නේ කටුක ප්‍රතිපදාවකි. දැඩි ආත්ම මර්දනය, ශීල වුන පිරීම, ජීවිතයේ මූලික අවශ්‍යතා මර්දනය ආගමික මාර්ගයේ ලක්ෂණ වේ. ඒවා අනුක්‍රමයෙන් කාලරාමුවක් ඔස්සේ කළ යුතුවේ. යම් අභ්‍යාස වැඩ සටහනක අවසානයේ මානසික නිදහස පහළ වේ යැයි සිතීම මූළාවකි. එබඳු අභ්‍යාස හා මානසික නිදහස අතර සම්බන්ධයක් ඇත්තේ නැත. නිදර්ශනයක් වශයෙන් නිරාභාරව සිටීම හා මානසික නිදහස අතර කවර සම්බන්ධතාවක් තිබේ ද?

ආත්ම මර්දනය මගින් බන්ධනවලින් නිදහස් විය හැකි බවක් නොපෙනේ. එහි දී සිත තුළ ඇති වන්නේ ගැටුමකි. ශීල වුන පිරීම කිසිදා නිමාවක් නොදකින ගැටුමකට හසුවීමකි. ගැටුමක වෙළු සිටින තාක් සිත තුළ සාමයක් නැත.

සිතේ පවතින බන්ධනවලට එරෙහිව ඒවා සමග ගැටෙන විට ඒවා තවදුරටත් ශක්තිමත් වන ස්වභාවයක් ද පවතී. බන්ධන සම්බන්ධයෙන් අපට කළ හැක්කේ ඒවායේ ස්වභාවය වටහා ගැනීම ය. යම් ආශාවක ස්වභාවය පිරිසිඳ දකින්නට දකින්නට එහි තද බව මෘදුවී යන්නේ ය.

මම මා තුළ පවතින යම් බන්ධනයක් දකිමි. එහි අපහසුව මම හඟිමි. මම එය දෙස සංවේදී ව හා විවෘත ව බලමි. එවිට එය පැන නගින මූල හේතු හෙළි වන්නට පටන් ගනියි. එය සෑදී තිබෙන ආකාරය, එය උපදවන ආකල්ප හා සිතුවිලි එහිදී මට අවබෝධ වේ. බන්ධනයේ ස්වභාවය මුළුමනින් දකීමත් සමග ඇති වන අවදිය සමග එය නැතිව යන්නේ ය. එය මෙතෙක් කල් මා තුළ පැවතුනේ ඒ පිළිබඳ මා තුළ තිබූ අඥානය නිසා ය. ඒ අඥානය දැකීමත් සමග පහ විය.

බන්ධන මෙසේ පහවී ගිය විට ඔබ තුළ තවදුරටත් මරණය නැත. ඔබ තමා තුළ වූ මරණයේ අඳුරු සෙවනැලි සිහියේ ආලෝකයෙන් දුර ලා ඇත. කය බිඳ වැටෙන මොහොතේ අසරණ වීමට, පසුතැවීමට, වැළපීමට, සසල වීමට කිසිවක් දන් ඔබ තුළ නැත. වෙනත් වචනයෙන් කිවහොත් මිය යන්නට ඔබට මරණයක් නැත. මිය යන්නට මෙහි පුද්ගලයෙකු නැති නැත කයෙහි බිඳ වැටීම ගැටළුවක් නොවේ.

නිමි.

කර්තෘගේ වෙනත් කෘති

ශුද්ධ ශ්‍රෝතය

ඔබ තුළින් මතු කර ගත හැකි විශ්ව විඥානය

එදා රෝස සුවඳ අදත් (හයිකු කාව්‍යය)

ආශ්චර්යමත් සමාධිය

මනෝප්‍රතිකාරක භාවනා

The Joy of Awakening

ලමයින්ගේ ආධ්‍යාත්මික ශක්ති

සමාජ විද්‍යාව

ත්‍රස්තවාදයේ අභියෝගය

The Buddha's Life for Young Readers (Unpublished)

මනෝවිද්‍යාව

හිංසනයට පත් කාන්තාවන්ට උපදේශනය

ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය පිළිබඳ මනෝ විද්‍යාව

ගැටුම් සමථකරණ ක්‍රියාවලිය :T)

ලමයින්ගේ ආධ්‍යාත්මික ශක්ති

වෙනත්

සිතා දෙසියය

සිඳුණු තටු (පරිවර්තනය)

ජේ. ක්‍රිෂ්ණමූර්තිතුමාගේ ඉගැන්වීම හා ජීවන චරිතය -(පරිවර්තනය)

ලමා මානසික සෞඛ්‍යය (පරිවර්තනය)

ජීවන අපදානය

ලොව්තුරු සිත සොයා (කර්තෘ: පියසිරි මාකරගේ)

අලුත් සිතක් අලුත් ලොවක් : සංස්කාරක: (දිමුතු රුවන් පියසේන)

(ඉහත T අකුරින් දෙමළ භාෂාවට ද H අකුරින් හින්දි භාෂාවට ද U

අකුරින් උරුදු භාෂාවට ද පරිවර්තනය කර ඇති කෘති දැක්වේ.)

Web Sites:

www.vimukthi.org

www.asbfoundation.org

youtube- A.S. Balasooriya