

වේදනාව, ආතතිය සහ රෝගී බල  
පිළබඳ  
බෞද්ධ දූෂ්ධිය

තුප්ප තුමේධ හම්

වේදනාව, ආතතිය සහ රෝගී බව

පිළිබඳ

බොංද්ධ දාශ්මිය

පූජ්‍ය සුමෙද හිමි

සිංහල පරිවර්තනය

මානව විද්‍යාදා පණ්ඩිල ඇඳුගම

“ඩම් දනයකි”

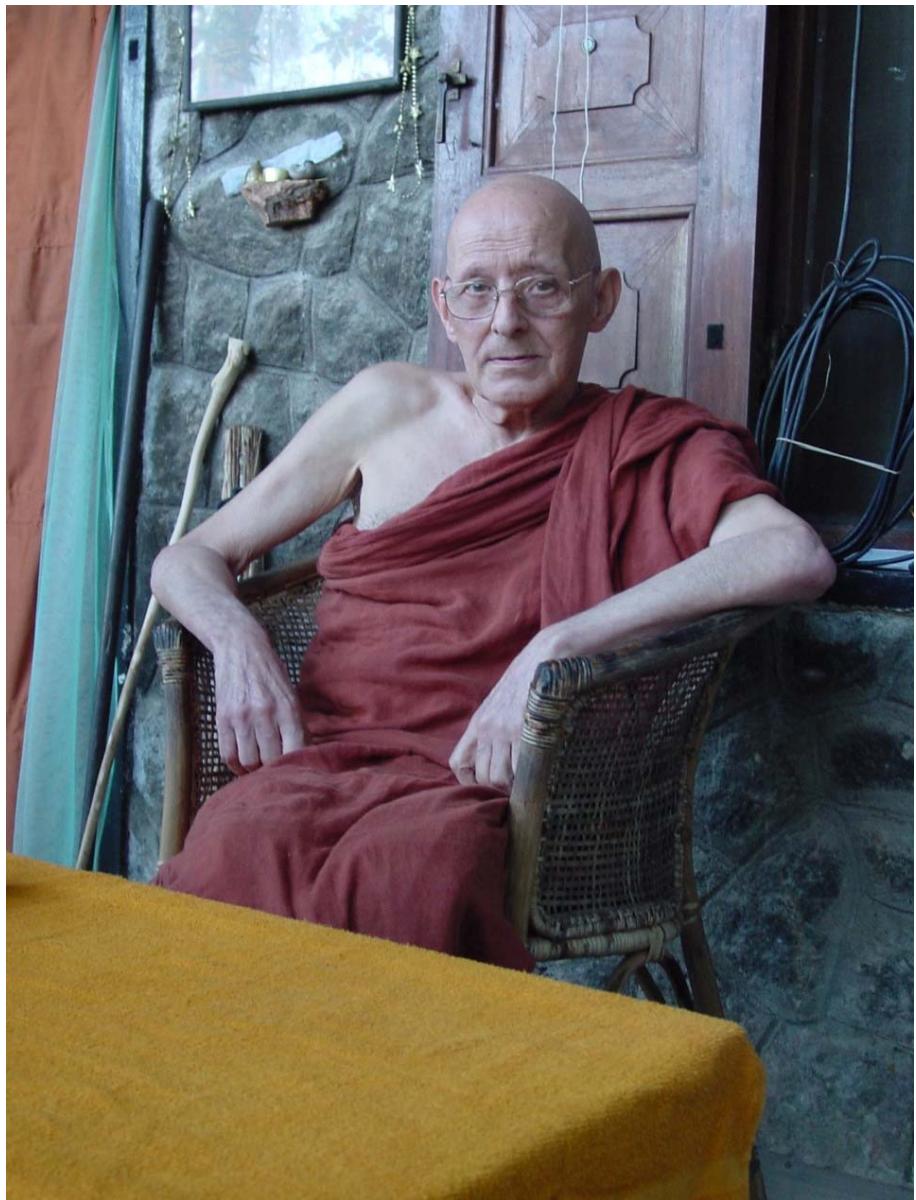
වේදනාව, ආතතිය සහ රෝගී බව  
පිළිබඳ  
බොධ්‍ය දාශ්ධීය

පුර්‍ය සුමෙද හිමි

සිංහල පරිවර්තනය  
මානව විද්‍යාඥ පණ්ඩිල අභ්‍යන්තර

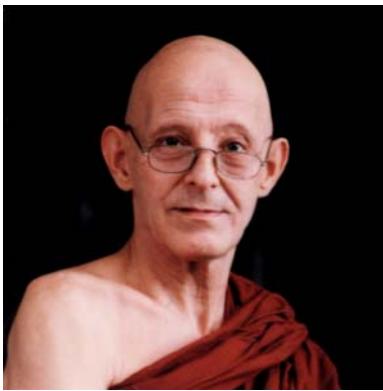
පුර්ම මුද්‍රණය  
ශ්‍රී. ලං. ව. 2559; ව්‍ය. ව. 2016

කර්තා ස්වාමීන් වහන්සේගේ කාරුණික අනුමැතියකින් තොරව  
නැවත මුද්‍රණය කිරීම නොමැතිවි



පූජ්‍ය සුමේධි නිමි මනාප දැක්සින ලෙන්කුටිය පිටතදී  
2006 පෙබරවාරි මාසයේදී

ජායාරූපය පිටර් සිමර්මාන් (Peter Zimmermann)



ප්‍රධාන කරක

පුජ්‍ය සුමෙධ ගිමි

මනාප දස්සන ලෙන

හල්ලොලුව, මහනුවර.

සංස්කාරක

පුජ්‍ය ආගත්දපේති ගිමි

සංස්කාරක සභාය

පේරාදෙණීය විශ්ව විද්‍යාලයේ

වෛද්‍ය පියයේ නිරවින්දන දෙපාර්මේන්තුවේ අංශ ප්‍රධානී

මහාචාර්ය වෛද්‍ය සි. ඩී. එම්. ඩී. ගුණසේකර

පේරාදෙණීය විශ්ව විද්‍යාලයේ

වෛද්‍ය පියයේ නිරවින්දන දෙපාර්මේන්තුවේ

ක්‍රීකාචාර්ය (තාවකාලික) වෛද්‍ය පී. ඇන්. රාජක්‍රිෂ්න

පේරාදෙණීය විශ්ව විද්‍යාලයේ

වෛද්‍ය පියයේ නිරවින්දන දෙපාර්මේන්තුවේ

ක්‍රීකාචාර්ය (තාවකාලික) වෛද්‍ය එ. ඇන්. බිබිලිවි. කරුණාරත්න

පේරාදෙණීය විශ්ව විද්‍යාලයේ

වෛද්‍ය පියයේ නිරවින්දන දෙපාර්මේන්තුවේ

ක්‍රීකාචාර්ය (තාවකාලික) වෛද්‍ය ඇස්. ඉ. ඒකනායක

## පුණ්‍යානුමෝදනාව

මෙම ධරුම ගුන්ථය මාගේ හාගුවත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට ස්තූති පුරුවකව පූජා කරමි, පූජා වේවා! පූජාම වේවා!

අන්තර්ජාලයේ පළ වූ “A Buddhist Perspective on Pain, Stress and Illness - By Bhikku Sumedha” යන කෘතිය සිංහල හාඡාවට පරිවර්තනය කර, නොමිලේ බෙදා හැරීමට මා හට දුඩී කැමැත්තක් ඇති විය. එම වටිනා ධරුම දානය සාර්ථක කර ගැනීමට මා හට ඉතා කැමැත්තෙන් අවසර ලබා දුන්, වසර 15 ක් පමණ ග්‍රී ලකාවේ වැඩ සිට, දැනට මැලේසියාවේ වැඩ වසන, මෙම ගුන්ථයේ කරන පූජා ආනන්දයේ ස්වාමීන් වහන්සේට පළමුවෙන්ම ඉතා කෘතවේදීව පුණ්‍යානුමෝදනා කරමි.

මූලික ගුන්ථයේ නිර්මාතා, අපවත්වී වදාල මහනුවර හල්ලොඩ්වේ “මනාප දස්සන” ලෙන් වැඩ විසූ, ස්විස්ටර්ලන්ත ජාතික පූජා සුමෙද හිමියන්ව ඉතාම කෘතවේදීව පුණ්‍යානුමෝදනා පුරුවකව සිහිපත් කරමි.

ඉංග්‍රීසි ගුන්ථය සංස්කරණයේ දී ඒ සඳහා කැපවීමෙන් දායක වී ඇති පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ වෙවදා අංශයේ මහාචාර්ය සී. ඩී. ඒ. ගුණසේකර මහතා ඇතුළු ගොරවණිය වෙවදා මණ්ඩලයට ද ඉතාම කෘතවේදීව පුණ්‍යානුමෝදනා කරමි.

කෘතයේ මූල් ප්‍රකාශක සුකී හෝතු සහ නැවත මූල්‍යය කරන ලද මැලේසියාවේ සියලු පින්වතුනට ද කෘතවේදීව පුණ්‍යානුමෝදනා කරමි.

ගුන්ථය සිංහල හාඡාවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා ඉතා සතුවීන් සහ වගකීමෙන් ඉදිරිපත්ව කිසිදු අධ්‍යාප්‍යවකින් තොරව එය මනා ලෙස ඉටු කර දුන් මානව විද්‍යාඥ පණ්ඩිල ඇදෑගම ඇයුරුතුමන්ට ද ඉතාම ස්තූති පුරුවකව, කෘතවේදීව පුණ්‍යානුමෝදනා කරමි.

කාතියේ සිංහල පරිවර්තනය සිදුකරගැනීම සඳහා පණ්ඩිල ඇදගම ඇශ්‍රුරුතුමන්ව හඳුන්වාදී මහගු උපකාරයක් කළ අප හිතවත් ඔහි පලිහවචන මහතාට ද ස්තූති ප්‍රර්වකව ප්‍රණ්‍යානුමෝදනා කරමි.

මෙම කටයුත්ත සඳහා සහ මුද්‍රණය සඳහා ඉතා කැමැත්තෙන් මා හට උපකාර කරන අප හිතවත් ලිතිර මුද්‍රණාලයාධිපති කමල් අයියා සහ වම්පා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට ද ස්තූති ප්‍රර්වකව ප්‍රණ්‍යානුමෝදනා කරමි.

මෙලොවට මා බිජිකර ගුද්ධාවන්ත බුදු දියණියක සේ මා හැඳු වැඩු මෙගේ ආදරණිය මැණියන්ට ද, කාතවේදීව ප්‍රණ්‍යානුමෝදනා කරමි.

මෙම සියලු කටයුතුවලදී නොපැකිලව ඉදිරිපත් වෙමින් මා හට සතුවේන්ම අනුබල දෙන, මා පසු පස ඇති යෝඛ ගක්තිය වන දොඛර ස්වාමියාට සහ ප්‍රත්‍යුවන්ට ද කාතවේදීව ප්‍රණ්‍යානුමෝදනා කරමි.

පරලෝ සැපැත් මාගේ දොඛර පියාණන් ඇතුළු මියගිය සියලු සත්ත්වයෝ මෙම පින් අනුමෝදන් වෙත්ව!

සියලු සත්ත්වයෝ සතුව සිතින් මෙම පින් අනුමෝදන්ව නිවතින්ම සැතැස්සත්ව!

දායිකාව,

2016 ජනවාරි 31 දින

මිරිහානේ දී

# පටුන

පෝර විදුන	01	
හඳුන්වීම	03	
පළමුවන පරිච්ඡේදය	- කය සහ සිත	11
දෙවන පරිච්ඡේදය	- සිතේ ග්‍රේෂ්ඩත්වය දිනවන මානසික ව්‍යායාමයක්	19
තෙවන පරිච්ඡේදය	- වේදනාව පාලනය කිරීම සඳහා වූ මානසික ව්‍යායාම	31
සිවවන පරිච්ඡේදය	- ස්වභාව ධර්මයේ (විශ්වයීය) නීතිය	39
පස්වන පරිච්ඡේදය	- ආතතිය හා එය සැහැල්ලු කිරීම	47
සයවන පරිච්ඡේදය	- මානසික අපිරකිදුතාවය පිටුවකීම	53
සත්වන පරිච්ඡේදය	- ආදරණීය කාරුණිකත්වය	63
අවවන පරිච්ඡේදය	- රෝගියාගේ දුධ්‍යිකත්කාර ව්‍යුක්ති පරීක්ෂණයේ දැක්ම	67
නවවන පරිච්ඡේදය	- නිගමනය	73

## පෙරවදුන

පූජ්‍ය සුමෙද හිමි 1932 දී ස්විස්ටර්ලන්තයේදී මෙලොව එළිය දුටුහ. අරා ස්කන්දර ස්ම්බ්ලින් යන ගිහි නමන් තැදින්වූ උන්වහන්සේ විතුයිල්පියෙකු වශයෙන් මහා ප්‍රසිද්ධියක් ඉසිලුය. එතුමා 1970 දී සිදුකරන ලද සිය ප්‍රථම ශ්‍රී ලංකා සංචාරයේදී ම මෙරට ස්වාභාවික අලංකාරයෙන් ද සුවිශේෂ වූ සංස්කෘතියෙන් ද බහු-ආගමික පසුතලයෙන් ද විශිල්, සිත කුල්මත්ව ගියහ.

1981 දී එතුමා එතිහාසික බොඳේ නගරයක් වූ අනුරාධපුරයේදී බොඳේ හික්ෂාන්වහන්සේ නමක් ලෙස සසුන් ගතවූහ. එදා සිට උන්වහන්සේ සිය පූර්ණ කාලය බුදුහම හා ශ්‍රී ලංකාවේ ජන සමාජය වෙනුවෙන් වැය කළහ. උන්වහන්සේගේ සමාජසේවා කටයුතු, ආගමික කටයුතුවලට පමණක් සීමා තොවිය. එතුමාගේ තිදහස් වෛද්‍යවරයෙකු වශයෙන් තමාම ප්‍රථමාධාර වෛද්‍ය සායනයක් ආරම්භ කළහ. ප්‍රදේශවාසී කිහිපයදෙනෙකුට ප්‍රථමාධාර සේවය පූජ්‍යතා කළ එතුමා 1987 දී දුල්චලදී ආරම්භ කළ ප්‍රථමාධාර සායනය අදවන තුරුත් කියාත්මකව පවති.

පූජ්‍ය සුමෙද හිමි ලේඛකයෙකු හෝ වියතෙකු තොවූ මුත් ධර්මය අවබෝධ කරගැනීම හා පහදාදීම අතිශය අද්විතීය ක්‍රමයකට සිදුකරන ලදී. උන්වහන්සේ තිරතුරුවම බොඳේ සංකල්ප පහදාදීම සඳහා මනාකල්පිත දරුණන හාවිතා කළහ. එතුමාගේ විතුයිල්පිය ප්‍රාගුණ්‍යතාවය දුල්චල පිහිටි උන්වහන්සේගේ ලෙන් ආගුමයේද ප්‍රදරුණය කරන ලද නිරමාණ ද ඇතුළු විතු විසින් මොනවට විදහා දක්වයි.

පූජ්‍ය සුමෙද හිමි තම ජීවිතයේ පසුකාලීන සමයේදී වරින්වර තමාගේ විෂම ආභාධ සඳහා ප්‍රතිකාර ලැබීමට ඇතුළත්වූ වූ ජේරාදෙණිය ඩික්ෂණ

ආරෝග්‍ය ගාලාවේ කාර්ය මණ්ඩලය සමග සම්පූර්ණ පවත්වාගෙන යන ලදී. උන්වහන්සේ රෝගලේ හැඳිසි ප්‍රතිකාර ඒකකයේ නැවති සිටියදී මා සමග ඉතා සම්පූර්ණ මිතුත්වයක් ගොඩ තැගුන අතර රෝගලේ බරපතල ලෙස රෝගාතුරව සිටි අයගේ මානසික සුවය පතා ධර්මය බෙඳාදීමේ සද්ධාර්යයේ ආරම්භය සිදුවූයේ එමගිනි. අනතුරුව උන්වහන්සේ රෝගලේ නිරන්තර අමුත්තෙකු බවට පත්වූයේ නොවාසිකයන් වෙනුවෙන් පිරින් නොහොත් ආරක්ෂක ගාරා දේශනා කිරීම, භාවනා කිරීම සඳහා උපදෙස් ලබාදීම හා මිල අධික බෙහෙත් වර්ග මිලදී ගැනීම සඳහා ලෙඩුන්ට මුදල් ආධාරද ලබා දෙමිනි. තමාගේ බරපතල රෝගාබාධය නිවේයදීම උන්වහන්සේ විසින් අන්‍යයන්ගේ අවශ්‍යතා කෙරෙහි දැඩි ලෙස කැපුවුණි.

පූර්ව සුමෙධ හිමිපාණේ 2006 දෙසැම්බර් මස 21 දින රාත්‍රී 10.30ට පමණ ජේරාදෙණිය ශික්ෂණ රෝගලේදී අපවත්වූහ. අපවත්වීමට බොහෝ කළකට පෙර උන්වහන්සේ විසින් කරන ලද ඉල්ලීමක් පරිදි උන්වහන්සේගේ ඇස් දෙක 'ඇස් බැංකුව' ව ලබාදෙන ලද අතර දේහය ජේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ වෙවදා විද්‍යා අධ්‍යයනාංශය වෙත භාරදෙන ලදී.

වේදනාවට පත් අවස්ථාවකදී හා අතිශය පිඩාකාරී රෝගී අවස්ථාවලදී මනසට ආවේණික ස්වභාවය හා එවන් අවස්ථාවන් කළමණාකරණය කර ගන්නා බොඳ්ධ කුමවේදය පිළිබඳ වූ මෙම කෘතිය පූර්ව සුමෙධ හිමි සමග වූ මෙගේ පෙන්දාගැලික අත්දැකීම් මත පදනම් වී ඇත. ජේරාදෙණිය ශික්ෂණ රෝගලේ ආගමික උපදෙශක වශයෙන් ද බොඳ්ධ හික්ෂන් වහන්සේ නමක් ලෙස වසර 30 ක් පූරා ශ්‍රී ලංකාවේ දී ඉටුකරන ලද මිලකළ නොහැකි අතිමහත් සේවාව වෙනුවෙන් ද උන්වහන්සේගේ ශ්‍රීනාමයට මෙම කෘතිය පූදුකරම් .

මහාචාර්ය සි. ඩී. ඒ. ගුණසේකර

නිර්විත්දාන විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානී

වෛද්‍යවිද්‍යා පිධිය ජේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය

## හැඳින්වීම

මගේ ඉතා හිතාදර මිතු මහනුවර ආසන්නයේ දුල්වල ග්‍රාමයේ මනාපදස්සන ලෙන් ආගුමයේ වැඩ විසු ස්විස්ටර්ලන්ත ජාතික පූජ්‍ය සුමෙධ හිමියේ 2006 වර්ෂයේ දෙසැම්බර් මස 21වන දින රාත්‍රී 10.30ට පමණ අපවත් විහ. පූජ්‍ය සුමෙධ හිමියේ රුළග පෙබරවාරි මස දී 75වන වියට එළඹින්නට සිරියහ. 2006 මුලදී උන්වහන්සේ මූත්‍රාගයේ පිළිකාවකින් පෙළෙන බවට හඳුනා ගෙන තිබුණ අතර මාර්තු මාසයේ දී ගලුකරුමයකට ද භාජනය විහ. නොවැම්බර් මාසයේ දී උන්වහන්සේ නිවිමෝනියාව වැළදී පේරාදෙණිය ශික්ෂණ රෝහලේ හඳිසි ප්‍රතිකාර අංශයට ඇතුළත් කරනු ලැබූහ. රෝහලේ නතරවී සිරියදීම උන්වහන්සේ උදර ප්‍රදේශයේ බරපතල වේදනා ගතියක් අත්විද ඇති අතර මූත්‍රා හා මළ සමග ලේ පහවන බවක් ප්‍රත්‍යුම්ස් කොට ගැනීමෙන් තමන් වහන්සේගේ පිළිකා තත්ත්වය ආපසු මතුවේ ඇති බව වටහා ගැන්. කෙසේ ව්‍යවද විශ්මය ජනක ලෙස ඉන් නොබේ දිනකින් උන්වහන්සේ රෝහලෙන් පිටවී ගිය. උන්වහන්සේ රෝහලේදී නිරතුරුව බැලීමට ගිය අප දෙදෙනාගේම හිතමිතු ජ්‍යෙයල් හරාරි නොවැම්බර් මස 19දා මට ලිපියක් එවමින් වේදනාවට හේතු කවරේදැයි සෞයා බැලීමට උන්වහන්සේ තව දින කීහිපයක් රෝහලේ නතර කර ගැනීමට වෛද්‍යවරුන් කැමැත්තෙන් සිරිය බවත් එහෙත් පූජ්‍ය සුමෙධ හිමි රට එකා නොවූ බවත් උන්වහන්සේ හොඳ තත්වයෙන් සිටින බවත් ඒ අතර මහත් වූ ගක්තියක් සහිත බවත් නිසාම වෛද්‍යවරුන් නම් උන්වහන්සේට පිළිකාවක් ඇතැයි නොසිතන බවත් දන්වා සිටියේය.

උන්වහන්සේ තම ලෙනට ආපසු සැපත් වූයේ බොහෝ දුරට නොවැම්බර් මස 24දා විය හැකිය. එසේ සැපත්වීමෙන් අනතුරුව උන්වහන්සේ හඳිසියේම කැමෙන් හා බීමෙන් වැළකි සිටියේ කිසිවක් කැම හෝ වතුරවත් බීම හෝ සමග අප්‍රසන්නතාවක් හා වමනයක් හටගන්නා බව පවසමිනි. මෙය තමන්වහන්සේගේ මරණයට ද හේතුවිය හැකි බව උන්වහන්සේ

දැන සිටිය මුත් අල්ප මාත්‍රාකින් හෝ බියක් නොදැක්වූහ. ඒ වෙනුවට ආ ගිය අය කියා සිටියේ උන්වහන්සේ තුළින් දක්නට හැකිවූයේ අතිවිරල වූ ප්‍රිති ප්‍රාග්ධනත් හා දීප්තිමත් බවකි. බොහෝදෙනා මට දක්වා සිටියේ උන්වහන්සේ විසින් නිරන්තරයෙන් පුදරුණුය කරන ලද ක්‍රියාදාශකත්වය, සේවාවරත්වය සහ සිතේ නිරවුල් බවින් තමන් විශ්මයට පත් වූ බවය. සති ගණන් කාලයක් තිස්සේ නිරාහාරව සිටීමෙන් පසු ද මෙම සේවාවය දක්නට හැකිවිය. උන්වහන්සේ පැය ගණන් වනතුරු ධර්මය පිළිබඳ කරා කළහ. එහෙත් කිසිදු වෙහෙස බවක් නොපෙන්වූහ. එතුමාව මහා ගක්ති ප්‍රහවයක් විසින් බලගන්වනු බවක් පෙනිනි. එමෙසින්ම උන්වහන්සේගේ සිත හැම කළේහිම තියුණුවිය. සුපරික්ෂාකාරී විය.

කෙසේ තමුදු සති කිහිපයකට පසු උන්වහන්සේගේ ගාරීරික ගක්තිය පිරිහෙන්නට විය. පියෙකුට සළකන දරුවෙකු මෙන් 1980 කාලයේ පටන් උන්වහන්සේ රැකබලා ගත් ජගත් විශේෂිර නම් උන්වහන්සේගේ කැපකරු විසින් නැවත වරක් රෝහල් ගතවීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දුන් කළේහි තමන් වහන්සේ රැකබලා ගැනීමේ මහා භාරද්වාර වගකීමෙන් ජගත් මුදවාලීමට හැකි බව සළකා උන්වහන්සේ රට එකගැඹුයේ කොන්දේසියක් මතය. එනම් තමන් වහන්සේගේ අධිෂ්ථානයන්ට ගැකිරීමේ වගකීම දැරීමේ කොන්දේසිය මතය. උන්වහන්සේ විශේෂ කොට දැක්වූයේ උන්වහන්සේට බලහත්කාරයෙන් කැවීම් නොකළයුතු බවත් නහර හරහා අසීමිත ලෙස පෝෂා පදාර්ථයන් තොරිය යුතු බවත්ය. මුබයේ වියලි ගතිය වළකාගැනීම සඳහා දියර ආහාර නහර මස්සේ (IV මගින්) ගැනීමට එකත වූ උන්වහන්සේ දියර ආහාරයක් තොළගැම හැර අන් ආහාර ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කළහ. උන්වහන්සේගේ අවසාන ද්‍රව්‍ය කිහිපය තුළ බරපතල ලෙස දුරටත් වන්නට පටන් ගත් අතර නිරන්තර පාවන තත්ත්වයකටද මුහුණ දුන්හ. උන්වහන්සේගේ අවසාන කාලයෙහි උන්වහන්සේ අසළ රැදී සිටි බ්‍රිතානාය ජාතික සික්ජුන් වහන්සේ නමක් වූ පූජා ආනන්දෝෂ්ති හිමියන් විසින් සඳහන් කළේ පූජා සුමෙද හිමිපාණන් වහන්සේගේ සිත අවසාන මොහොත දක්වාම පිළිසිදුව මෙන්ම අවදියෙන් තිබු බවය. උන්වහන්සේ රෝහලේ සිටි අවසන්

කාලය තුළ දිනපතා එහි ආ හිය කෙන් හා විභාකා කටසක් නම් අමෙරිකානු යුවුලගෙන් මම සිත් සසළුකරවන කථාවක් ඇසුවෙමි. උන්වහන්සේ අපවත් වූ දිනම ඔවුන් එහි යනවිට උන්වහන්සේ ඉතා කාග තත්ත්වයෙන් හා දැඩි දුරුවල බවකින් සිටියහ. යාබද කුටියේ ඉතා දැඩි ලෙස රෝගාතුර වූ බාලවයස් පිරිමි දරුවෙකු අඩමින් හා විලාප තබමින් සිටියේය. මේ දරුවාගේ විලාපය සුමෙධි හිමියන්ට ඇසුණී. තමන්ගේ දුබලතාවය අතරේම මහත් කරුණාවෙන් හා අනුකම්පාවෙන් ඒ දෙස බලා විමසා සිටියේ ඒ දරුවාගේ දුක වේදනාව සමනය කරන්නට කළ හැක්කේ කුමක්දැයි යන්නය. දුප්පත් හා අසරණ වූ විශේෂයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ අහිංසක ගම්බද ජනතාව කෙරෙහි දැඩි සැලකිල්ලක් හැමවිටම දැක්වූ උන්වහන්සේගේ පිටිතයේ උදාරත්වය එසේ විය.

අපවත්වීමට බොහෝ කළකට පෙර උන්වහන්සේ විසින් තම මරණය සිදුවූ අවස්ථාවකදී සිය දැස් ඉවත්කොට අක්ෂී බද්ධකිරීම සඳහා ආක්ෂී බැංකුවට ප්‍රදානය කරන ලෙසත් තම ගැරුණේ කිතම් හෝ කොටසක් තවමත් නිසි පරිදි ක්‍රියා කෙරෙනම් බද්ධ කිරීම සඳහා හාවිතා කරන ලෙසත් තම දේහය වෙවදා පර්යේෂණ සඳහා පේරාදෙනිය වෙවදා විශ්ව විද්‍යාල ශික්ෂණ රෝහලට හාරදෙන ලෙසත් ඉල්ලීමක් කර තිබුණී. උන්වහන්සේ විසින් ඉල්ලා සිටි පරිදීම අපවත්වීමත් සමගම දැස් ද්‍රීදෙනු ලැබූ අතර අපවත්වූ දිනට පසු දින උදැසන දේහය තිලවයයෙන් පේරාදෙනිය වෙවදා පීඩියට ප්‍රදානය කරන ලදී. ඒ අතර සිකුරාදා දින උදැසන උන්වහන්සේගේ ගාසනික පාර්ශවය වූ ශ්‍රී ලංකා රාමස්සේ නිකායික උන්වහන්සේගේ ඉතා සම්පූර්ණ යටගම ධම්මපාල හිමියන් පැමිණ උන්වහන්සේ වෙනුවෙන් ආගමික ප්‍රණානුමෝදනා කටයුතු ඉවුකරනු ලැබූහ.

මරණය පිළිබඳව පුරුෂ සුමෙධි හිමියන් ලැබූ ප්‍රථම අත්දැකීම මෙය තොවීය. 2001 වර්ෂයේදී උන්වහන්සේ අමුලකරවාසුව තොමැනැතිවීමෙන් භුස්ම ගැනීමට තොගැකීවීම හේතුකොට ගෙන අපවත්වූවා හා සමානවිය. එම වර්ෂයේ මාර්තු මාසයේ අග දිනක උදැසනක උන්වහන්සේගේ

ලදැසන තේ සූදානම් කිරීම සඳහා ජගත් උන්වහන්සේගේ ලෙන් ආගුමයට පැමිණී අවස්ථාවේදී උන්වහන්සේ සිහිමුර්ජාවෙන් මෙන් ඇදේ වැතිර සිරිනු දැක ඇත . ඔහු වහාම උන්වහන්සේ මසවාගෙන කන්ද බැස ජේරාදෙණිය ශික්ෂණ රෝහලේ හඳිසි ප්‍රතිකාර අංශයට ගෙනයනු ලැබේය. උන්වහන්සේගේ මහනුවර හිතවතුන් වූ අප උන්වහන්සේ බැලීමට හඳිසි ප්‍රතිකාර අංශයට යනවිට උන්වහන්සේගේ තත්ත්වය කෙතරම් දරුණු වී තිබුණේද යන් අපි උන්වහන්සේගේ අවමංගලා කටයුතු සූදානම් කරන්නට යහුසුල් වූවෙමු. උන්වහන්සේ මුළුමණින්ම සිහිමුර්ජාවී සිටි අතර වෙදා යන්තු සූත්‍ර දුසීම් භාගයකට පමණ උන්වහන්සේ සම්බන්ධ කොට තිබුණි. කෙසේ වූවද බලාපොරාත්තු නොවූ පරිදි හතරවන දින පමණ උන්වහන්සේ සිහිමුර්ජා තත්ත්වයෙන් මිදුන අතර උන්වහන්සේ නැවත සිහිය ලැබ ඉතා සිරුවෙන් යථා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට පැමිණියහ. එහෙත් වඩාත් විශ්මයන්නක දේ සිදුවන්නට තව ඉදිරියට ඇත. උන්වහන්සේ යථා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ආවා පමණක් නොව තම ඒවිනය බෙරාදුන් හඳිසි ප්‍රතිකාර අංශයේ සියලුදෙනා පිළිබඳව කෘතගුණ සැලකීමේ සුදුසු ක්‍රමෝපායක් සොයා යාමේ නොතින් ආශාවක් උන්වහන්සේ තුළ හටගෙන තිබුණි. තම දැඩි සිහිමුර්ජාව හා මරණය ආසන්නයට ගොස් ආපසු පැමිණිමේ අත්දැකීම් විසින් තමාට බරපතල ලෙස සිහිමුර්ජා වූ රෝගීන්ගේ තත්ත්වය පිළිබඳ ගැහුරු වූ විද්‍යාත්‍යාගක් ලැබ දෙනු ලැබ ඇතැයි දැඩි ලෙස ඇදහු උන්වහන්සේ රෝහලේ දැඩි සත්කාර ඒකකයේ ප්‍රතිකාර ලබන ලෙඩුන් සඳහා ආගමික මාර්ගෝපදේශකයෙකු වීමට තිරණය කළහ. උන්වහන්සේ තම අත්දැකීම් පිළිබඳව ඒකකය හාර වෙදාවරයා වූ දොස්තර වන්න ගුණසේකර මහතා සමගද සාකච්ඡා කළ අතර උන්වහන්සේගේ අදහසට එතුමා එකගැවිය.

මෙට වසර දසකයකට පමණ පෙර 1987 දී උන්වහන්සේ තම ගමවූ දුල්වලදී නිධහස් ප්‍රථමාධාර සායනයක් ආරම්භ කළහ. එය මුලදී ක්‍රියාත්මක වූයේ තම ගුහා ආගුමයයේ වූ අතර උන්වහන්සේ එහි “ස්වෙච්ඡා” වෙදාවරයා වූහ. උන්වහන්සේ ප්‍රථමාධාර සේවාව ඉගෙන ගත්තේ විදේශවල දී මිලදී ගත් පාඨග්‍රන්ථ තමාම විසින් කියවීමෙනි. පසුකාලයකදී

ලන්වහන්සේ විසින් ගමේ අයටද ප්‍රථමාධාර විවිධතුම පුහුණුව ලබා දීමෙන් අනතුරුව සායනය ගම කුළටම ගෙනයන ලදී. මෙම සායනය දැනටත් ස්විස් ජාතික බොද්ධයෙකුගේ ආධාර මත පවත්වාගෙන යමින් ඇත. එහෙත් මින් අනතුරුව අප නාහිමියන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ පෙරලිකාරකම්වලින් පිරි විශ්මයජනක ජීවිතයේ නව පරිච්ඡේදයකට අවතිරේ වූහ.

මෙතැන් පටන් පස් අවුරුදු කාලයක් තිස්සේ උන්වහන්සේ සතියකට දින 3ක් හෝ 4ක් හැඳිස් ප්‍රතිකාර අංශයේ සහ අනෙකුත් වාචුවල සැරිසැරුහ. උන්වහන්සේ රෝගීන්ට කරාකළහ ඔවුන්ට උපදෙස් හා සිතට සැනසුම් ලබා දුන්හ. ඔවුන්ගේ විශේෂ අවශ්‍යතා පිළිබඳ විමසමින් ඒවා ඉටුකරදීම සඳහා ම් සේවුහ. රෝගීන් අතර ඉතාම තදබල ලෙස අනතුරට පත් අය වෙත කිසිදු වකිත්‍යකින් තොරව ගියහ. එසේ උන්වහන්සේගේ දැඩි සැලකිල්ලට හාජනය වූ අය අතර තම ඇවැස්ස ඇශින් විසින් ඇදුම් පැළදුම්වලට හා ගරීරයට පෙවල් දමා ගිනි තබා ගරීරය කැළල් සම්බාරයක් බවට පත්කළ කාන්තාවක්, රථවාහන අනතුරකින් පාද දෙකම අහිමි වූ තරුණයෙකු මෙන්ම විරල ගණයේ අසාමාන්‍ය රෝගයකින් පෙළෙමින් විශ්මේෂීමින දෙමාපිය ඇශින්මුදින් පිරිවරා ගෙන මරණාසන්නාව දුක් සාගරයක කිමිද සිටි දරුවෙකු අදිය වූහ.

වෙවදා කාර්ය මණ්ඩලයේ සැමටද විශ්මය ගෙනදෙන පමණට උන්වහන්සේ ඒ ඒ අසාධා තත්ත්වයේ සිටි රෝගීයෙකුට බලාපොරොත්තු හා ධෙරේය ගෙනදෙන පරිදි ප්‍රතිකාර ලබාදීමට ඉතාම යෝගා කුමවේදය කුමක්දැයි හඳුනාගැනීමේ පුදුමාකාර ගක්තියක් හා දක්ෂ කමක් පුදරුගනය කළහ. උන්වහන්සේ වෙවදා ගුණසේකර මහතා සම්ම ඉතා දැඩි කුළුපග බවක් ඇශින්කරගත් අතර එම දෙමදනා සම්මන්ත්‍රණ හා විශේෂ ව්‍යාපෘතිවලදී ඉතා තද හිතවත්කමකින් කණ්ඩාමයක් ලෙස කටයුතු කළහ. වෙවදාවාරයතුමාගේ සහය ඇශින්ව උන්වහන්සේ අනෙකුත් වෙවදාවරුන්ට හා හෙදියන්හට පුහුණු වැඩි සටහන් සංවිධාන කළේ තමන් හාරයේ සිටින ලෙඩුන්හට සත්‍ය ලෙසම නිසි සැලකිලි දක්වන්නේ කෙසේද යන්න උගන්වමිනි.

තමාගේ පියා (ඡිජු මියගියේ උන්වහන්සේ බාලවියෝදු) වෙදාවරයෙකු ව්‍යවද උන්වහන්සේගේ සියලු උපදෙස් කිසිදු පුර්ව පුහුණුවක් මත සිදුවූවක් නොව ඩැඳක් ස්වංඡානයෙන්ම සිදුකරන ලද ඒවා විය. එය මිනිසින්ගේ මුහුණු පිටුපස ගැඹුරින් විනිවිද දැකිය හැකි මුවන්ගේ හදවත් තුළ සැගවුනදේ සොයා වවනවල යටි පෙළ විනිවිද දැකිය හැකි විතුශිල්පියෙකුගේ ස්වංඡානයකි. මෙම ස්වංඡානය උන්වහන්සේ නිතැතින්ම ලද දෙයක් විය. මන්ද යත් උන්වහන්සේගේ ගිහි ජ්විතයේ දී මනා දැක්මක් උරුම කොට ගත් දැඩි විනයක් හා විතුකරම තාක්ෂණවේදය පිළිබඳ ඉතා දැඩි ගික්ෂණයක් සහිත පුහුණුවකින් යුත් විතුශිල්පියෙකු විය. එසේම මෙය යෝගියෙකුගේ ස්වංඡානයක් විය. ඒ උන්වහන්සේ වයස අවුරුදු 40 දී පමණ සිට බොද්ධ හික්ෂාන් වහන්සේ නමක් ලෙස ජ්වත්වීමේ අපේක්ෂාවෙන් ගිහි ජ්විතය අත්හැර දමා භුද්‍යකාලාවේ ගල්ගුහාවල වසර ගණනාවක්ම හාවනායෝගීව සිටි අයෙකුවීම නිසාය.

වසර 2005 මැයි මාසයේදී ප්‍රථම සුමෙදහ හිමි ශ්‍රී ලංකා රටවැසිහාවය සඳහා ඉල්ලුම් කළහ. එසේ තම ඉල්ලුම් පත්‍රය පුරවන අතරේදී උන්වහන්සේ තමා මෙම ඉල්ලුම් කරන්නේ ඇයි දැයි කියා රටේ ජනාධිපතිතුමා වෙත ලිපියක් ලිවුහ. (රටවැසිහාවය සඳහා නිරදේශ කළ හැක්කේ ජනාධිපතිතුමා පමණි) උන්වහන්සේ එම ලිපියේ ඉංග්‍රීසි හාජාව නිවැරදි කිරීම සඳහා පිටපතක් මාවත එවුහ. වාසනාවකට මෙන් එම ලිපිය මගේ පරිගණකයේ තවමත් ඇති අතර එහි අවසාන ජේදය උන්වහන්සේගේ අපවත්වීම සිදුවූ අවස්ථාවේදී කියවීම අතිශයින් කාලෝචිතයයි සළකම්.

“ මම ශ්‍රී ලංකාව මගේ හදාගත් මවිරට කොට ගෙන ඇති අතර මගේ පාර්ශ්වනාව වන්නේ මෙම රටවැදි අපවත්වීමටය. මට තවදුරටත් වෙනත් කිසිදු රටක් සමග අනනුතාවක් නැත. මගේ පැවැත්වීමත් සමග මම මෙම රටින් බැහැර වී නැති අතර මගේ ඉදිරි කාලයෝදුවත් එසේ කිරීමට අදහස් නොකරමි. මා ජරමානු විදෙස් ගමන් බලපත්‍රයක් දරන නමුත් කිසිදා ජ්‍රේමනියේ ජ්වත්වී නැත. මම කරණු

දෙකක් නිසා ශ්‍රී ලංකා රටවැසියෙකුවේමට කැමැත්තේම්. මා ජ්වත්වී ඇති අන් කිසිදු රටකට වඩා ශ්‍රී ලංකාව සමග අනනුවේමට ඇති කැමැත්තය. දෙවනුව මගේ වයෝච්ච කාලයේදී (මා දැනට වයස 70ද ඉක්මවා ඇත) රටක ජ්වත්වීම සඳහා වලංගු විසා බලපත්‍රයක් සඳහා අවුරුද්දක් පාසා ඉල්ලුම් කිරීමේ කරදරයෙන් නිදහස්වීම පිණිසය. මම වසර තිහක් තිස්සේ බොද්ධ හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් ලෙස ජ්වත්වුනෙම්. මා මියැදෙන තුරු එස්ම සිටීම මගේ පරම අපේක්ෂාවයි”.

එකී ලිපිය ලියා යන්තම් වසර එකඟමාරක් ගෙවී යාමන් සමග උන්වහන්සේ එහි සඳහන් කරන ලද උන්වහන්සේගේ අවසාන දිනය එළඹුන අතර ඒ වනවිටත් උන්වහන්සේ බොද්ධ හික්ෂුන්වහන්සේ නමකට උරුම දුහුරු පාටිති සිවුර දරමින් බොද්ධ හික්ෂුන් අතර වන්දනීය තත්ත්වයෙන් වැජුණුණහ. උන්වහන්සේ විතුළුලිපියෙකු වශයෙන් වින්දනය හා විවේකී සුවය අපේක්ෂාවන් ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි අතර, කරම ගක්තියේ විශ්මිත ක්‍රියාකාරකම් අනුව තෙරක් තොමැති අතිතයේ සිට පැමිණ, එතුමා යානය, සැනසුම හා අවසාන සාමයට මග සෞයාගත් සාම්බරයෙකු බවට මෙහිදී පත්කරණු ලැබේණ. සූමේධ, එනම් “නුපන්” (අප), ගල්ගුහාවේ හාවනායේගියාණන්, පේරාදෙණිය ශික්ෂණ රෝහලේ ආගමික උපදේශකයාණන්, විශාරද විතුළුලිපියා මෙන්ම තමන්ගේ මරණය අහිමුවෙහි සිටිමින්ම අසල රෝහල් ඇදේ වැතිර බියෙන් හඩා වැළෙන දරුවා ගැන සිතන අසමසම කෙනෙකුන් වූ උන්වහන්සේ, සැබැම හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් හා විරල ගණයේ දැක්මක් සහිත අයෙකු ලෙස ජ්වත්වුහ. එලෙසින්ම අපවත්වුහ.

පුජ්‍ය බොධි නිමි

බොධි විභාරය

ලැපයාටි, තිවි ජේසි,

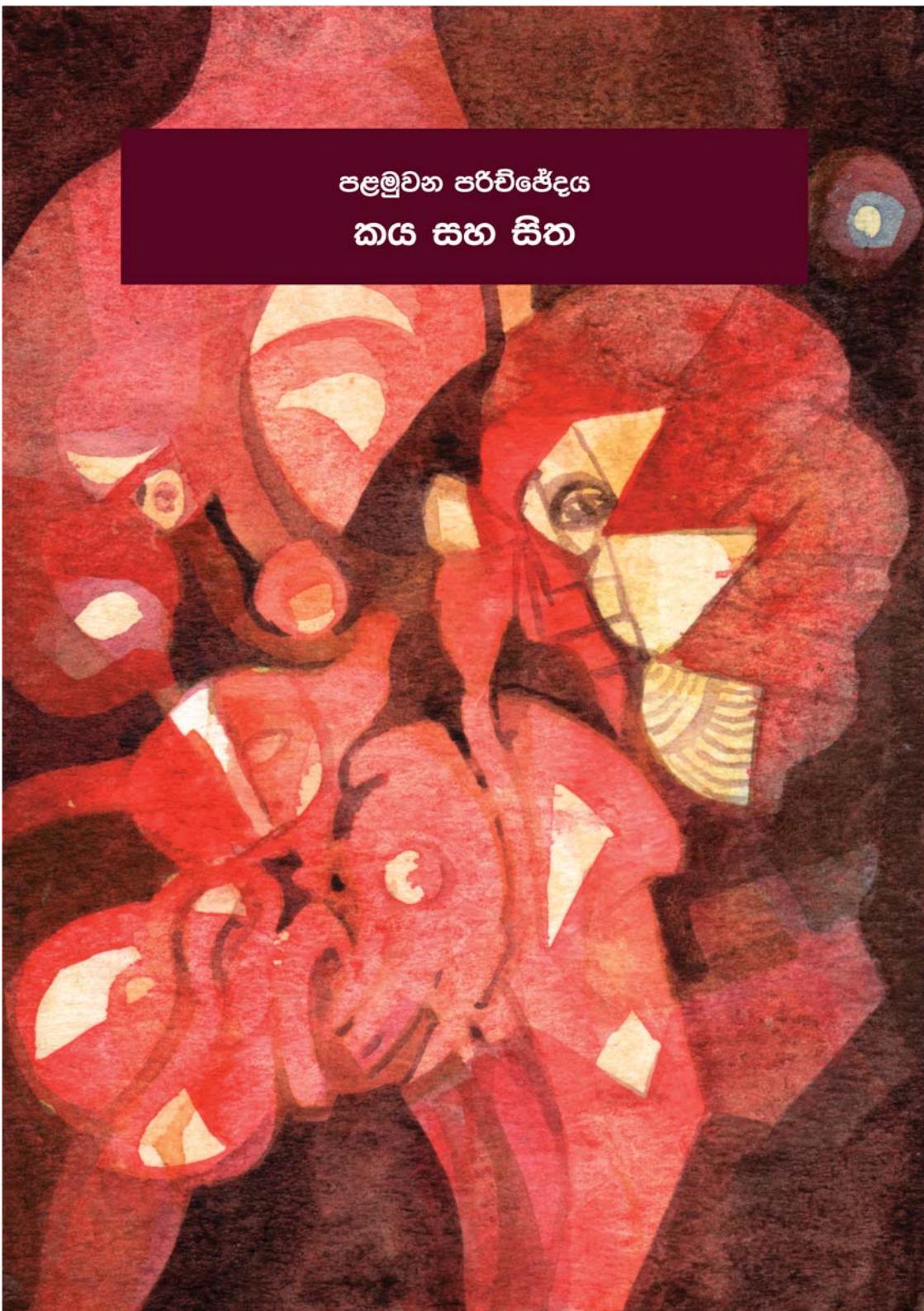
ඇමෙමරිකා එක්සත් ජනපදය.

2006 දෙසැම්බර් මස 22



පළමුවන පරිචේෂාය

කය සහ සිත



මෙනිස් ගරිරය මෙනිස් සිතෙන් වෙනස් වන්නේ ඉතා සූෂ්‍ණ මට්ටමකිනි. නමුත් ගරිරයේ හා සිතේ මූලික ස්වභාවය නම් සමාන වූ අංග ලක්ෂණ පොදුවේ හාවිතා වීමය. එකී මූලධර්මයන් පිළිබඳ කෙරෙන විස්තරයක අනිවාර්යයන්ම සිත හා ද්‍රව්‍යය පිළිබඳ සර්වසාධාරණ ස්වභාවය එකට ආචරණය කරනු ලබයි. මෙහිදී සිතේ ස්වභාවයේ යම් පැතිකඩයන් විස්තර කොට මානව ගරිරය සමඟ සංසන්දනය කිරීම සඳහා උත්සහායක් දරණු ඇති.

### වෙනස්වන ස්වභාවය

හොතික ගරිරය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අඛණ්ඩව අම්ලකර වායුව හා පෝෂ්‍ණ පදාර්ථ අවශ්‍යවේ. ගාරීරික ද්‍රව්‍යයන් සංකලනය කිරීම සඳහා අම්ලකර වායුව හා පෝෂ්‍ණ පදාර්ථ තොකඩවා පරිහේෂනය වේ. කුමනාකාර ද්‍රව්‍යයක් හටගන්තද එය අස්ථිර හෙයින් කැඩිවිදි යයි. එහෙන් ක්ෂණිකව හෝ ප්‍රමාද වී හෝ මූලමනින්ම නැති වූ ද්‍රව්‍යය වෙනුවට අපුත් වූ ද්‍රව්‍යයක් සංකලනය වීමෙන් අඛණ්ඩත්වය පවත්වා ගෙන එනු ලබයි. ස්ථිරසාර ගරිරයක් ලෙස දැකිය හැකිවන්නේ මෙවන් අස්ථිර ද්‍රව්‍ය පොදියක අඛණ්ඩතාවය වේ. නමුත් සත්‍යය වශයෙන්ම එය තොකඩවා සිදුවන වෙනස්වීම්, සංකලනයන් හා කැඩි බිඳීයාම් මිස අන් කිසිවක් තොවේ. මෙය නම් විශ්වයට ආවේණික වූ ස්වභාවය එනම් අස්ථිරත්වයේ ස්වභාවය වේ.

ස්වභාව ධර්මයේ එකී නීතියම සිත ද පාලනය කරනු ලබයි. අපේ සිතට ද එහි පැවැත්ම සඳහා අඛණ්ඩව අප දැකින, අසන, විදින, ආසාණය කරන, සිතන හා අපට දැනෙන අදි වශයෙන් වූ දේවල ස්වරුපයෙන් ලැබෙන, පෝෂ්‍ණපදාර්ථ, අවශ්‍ය කෙරේ. යම්කිසි නිශ්චිත වේලාවක් තුළ සිතේ පිළිබිඳුව තීරණය කරනු ලබන්නේ එම අවස්ථාව තුළ සිතට සම්පාදනය කරනු ලබන පෝෂ්‍ණපදාර්ථ අනුවය. වෙනත් වචනවලින් පවසන්නේ නම් අවට පරිසරයේ වෙනස්වීම්වලට මානසිකත්වයේ වෙනසක් බිඳීකු තුළ අම්ලකර වායුව පහත වැටීම

අම්ලකර වාසුව බෙදාහැරීමේ කුමවේදයේ වරදක් ලෙස වෙදාවරුන් විසින් හඳුනාගන්නා ලෙසින් ලෙබේකුගේ මානසිකත්වයේ වැට්මක් වේ නම් එය ලෙඛාගේ අවට පරිසරයේ වෙනසක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය. සිතට අවශ්‍ය, පෝෂ්‍යපදාර්ථ, පිළිබඳ මතා දැනුමක් ලැබූ කළේහි සිතේ අසාමාන්‍ය තත්ත්වයක් හටගත් අවස්ථාවක එය තිවැරුදී කොට සාමාන්‍ය මානසික සෞඛ්‍යය යළි පිහිටුවීමට හැකිවනු ඇත. උදාහරණයක් වශයෙන් සමඟ කරදරකාරී වූ තද අම්ලකර මුහුණු වැස්මක් ලෙබේකුගේ කළබලකාරී තත්ත්වයට හේතුව විය හැකිය. මුහුණු වැස්ම බුරුල් කිරීමෙන් ප්‍රශ්නය ඉතා සරලව විසඳාගත හැකිවනු ඇත.

### හේතුව හා එලය

ඡරීරයේ ඕනෑම සිද්ධිදාමයක් එකකට වඩා හේතුවල ප්‍රතිඵලයක් විය හැකිය. මෙහිදී වැදගත් වන්නේ මෙම ඡරීරයේ කිසිවක් හේතුවල ප්‍රතිඵලයක් නොවී පුදකලාව නොපැවැත්වෙන බව වටහා ගැනීමය. අපගේ සිතේ (සිහිය) සැම අංගයක්ම හේතු රාජියකගේ ඒකභේදතාවයේ ප්‍රතිඵලයක් මිස අන් කවරක් හෝ නොවන බව එකවිටම පිළිගැනීමට කියවන්නා එකග නොවනු ඇත. නමුත් වැදගත් කරුණ වන්නේ සිතේ කිසිදු අංගයක් හේතුවක් නොමැතිව පුදකලාව තැගී නොසිරින බවය. අප මෙය පිළිගන්නේ නම් එවිට අප විසින් සියලු මනුෂ්‍යයන් යනු පුදෙක් මානසිකභාවයන්ගේ පෙදි පමණක් යැයි දකිනු ඇත. මෙම අස්ථිර මානසිකභාවයන් පෙරදිය තමා විසින්ම මුශ්‍ර බව සමග හඳුනාගත් කළ, ‘මමය’, ‘මාගේය’, යන අදහස ආරම්භවේ.

මෙහි, ‘මම’ යන්නෙහි තාෂ්ණාව හා වෙටරය ඇත. තාෂ්ණාව සංතර්පනය වූ විට සතුව උපදී, තාෂ්ණාව සංතර්පණය නොවූ කළේහි දුක ඇතිවේ. එහෙත් මෙහි, මම, යනු පුදෙක් අස්ථිර මානසික තත්ත්වයන් පෙරදියක් පමණක් යයි කෙනෙකු විසින් වටහා ගත් කළේහි, ‘මම’ යන මුශ්‍ර බව

වැනසි යනු ඇත. එවන් මනසක් ද්‍රව්‍යයන් යනු අවශ්‍ය කරන හෝ ප්‍රතික්ෂේප කළයුතු දැ ලෙස නොදිනිනු ඇත. ඒ වෙනුවට එය සිදුවන ඕනෑම දෙයක් ඒ හැරියෙන් ම භාරගෙන කිසිදු අභ්‍යන්තර අවශ්‍යක් නොමැතිව යෝගු පරිදි ක්‍රියාකරනු ඇත. එවිට තෘප්තාවට හෝ ර්‍රේජාවට කවදුරටත් සිත යටත්කර ගැනීමට ඉඩ නොලැබෙනු ඇත. සිත කිසිදු අපිරිසිදුතාවයකින් තොරවන බැවින් එය එහි මූලික ස්වභාවයෙන් එනම් තැන්පත් බවින් හා සාමකාමී බවින් හැමවිටම ස්ථාවරව සිටිනු ඇත.

උදාහරණයක් ගනිමු; මමත්වය දරන කෙනෙකු, මම පිංතුරයක් දකිම්, යයි කියයි. නමුත් මානසික තත්ත්වයන්ගේ හේතු හා එල දකින අයෙකු මෙම මොහොතේදී පිංතුරයක් දැකිමේ ක්‍රියාවක් පැනනැගී ඇති බවත් එය යම් තත්ත්වයන්ගේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පහව යනු ඇති බවත් ප්‍රත්‍යාග්‍ය කොට ගනී. එහි, 'මම' පිළිබඳ කිසිදු අදහසක් බලපා නොමැත. එවිට, 'මම' සමග බැඳුණ තෘප්තාව හා ර්‍රේජාව වැනි මානසික කිළිටි පැනනොනගිනු ඇත.

මෙය සමහර විටක නිරපේක්ෂ උදාහරණයක් වියහැකිය. කෙසේ වුවද මමත්වය පිළිබඳ අදහස ලසුවේද එපමණටම වේදනාවද අඩුවීම සිදුවේ. නිවැරදි වූ දැක්මක් සහිත රෝගීයෙකු, මට වේදනාව එපා, හෝ මට සුන්දර දසුන් ඕනෑ, යයි පතන්නේ නැත. නමුත්, මමත්වයෙන්, බැහැරව හේතු-එල ධර්මය අනුව දැක සිදුවන සියල්ල ඒ ලෙසින්ම පිළිගනී. එවැන්නෙකු විසින් සිතේ හා ද්‍රව්‍යයන්ගේ සැබැඳු ස්වභාවය හඳුනාගෙන ඒ අනුව ජ්වත් වෙයි. ප්‍රතිඵලය වන්නේ ආතතිය දුරිභුත්වීම හා සාමකාමීත්වය පිහිටුවීමය.

### **ක්‍රියාවන් සතුව බලපෑමක් ඇත**

ගරීරය යම් විටක වෙරසය වැනි හානිකර කාරකයෙකු හා ගැටුන විට තමාගේම ආරක්ෂාව සඳහා ඉදිමුම වැනි ආරක්ෂක කුමවේදයක් තිපදවා

ගතී. තමුත් සමහර විට එකි ගාරීරික ප්‍රතිචාරයන් හානිකර කාරකයන්ටත් වඩා අනතුරුදායක වියහැකිය. එවිට වෙදුෂවරුන් විසින් ගාරීරික ප්‍රතිචාර අවම කිරීම සඳහා ඉදිමුම ප්‍රතිරෝධක නොහොත් නොවැළදෙන-පසුබස්සන මාශය දීමේ ප්‍රතිචාර සිදු කරනු ලැබිය හැකිය.

එහෙත් සිතට නිවැරදි වන්නේ මෙම, ප්‍රතිචාරය වේ. යම් අප්‍රසන්න හැඟීමක් (හානිකර කාරකයෙක්) ඇතිවුවහොත් නොදැනුවත් කමින්ම රට අකමැත්තක්, පිළිකුලක් හෝ වෙරයක් මගින් ප්‍රතිචාර දක්වයි. මෙම මානසික ප්‍රතිචාරය (ඉදිමුම) අප්‍රසන්න හැඟීම විසින් කළ හැකි හානියට වඩා වැඩි හානියක් විය හැකිය.

දඩ් කම්පාවක් වැනි තත්ත්වයක් ඇති කරන බේංග උණ හටගත් අවස්ථාවක දී ගැරිය 'සයිටොකයින්' නිෂ්පාදනයෙහිලා විෂම වක්‍රයකට හැරවෙන්නා සේ කොළය නම් මෙම මානසික අපිරිසිදුතාවය අවුල් සහගත හා කළහකාරී තත්ත්වයක් වර්ධනය කරයි. මූලදී මෙම වෙරය එල්ල වන්නේ අප්‍රසන්න හැඟීම කෙරෙහි පමණි. ක්ෂණිකව, එය හටගත් වේදනාව ගෙනයීමට වගකිවයුතු යයි සැලකෙන වස්තුව හෝ පුද්ගලයා කරා යොමුවෙයි. කිපුන පුද්ගලයා තම වේදනාව සඳහා වගකිව යුතුයයි සැක කරන ඕනෑම හා සැම දෙයකට වෙර කිරීමට පටන් ගත හැකිය. ගිනි ඇවිලෙන ඕනෑම දෙයක් අවුලවමින් හා විනාශ කරමින් පැනිරෙන ගින්නක් සේ මෙම වෙරය සිතට එන ඕනෑම දෙයක් දැල්වා දමයි. එහෙයින් මෙම ද්වන සිතුම් දේශෙරුගැලීම නතර කිරීම සඳහා සිතට රෝග නොවැළදෙන- පසුබස්සන ප්‍රතිචාරයක් දීම අත්‍යාවගාවෙ. එය අන් කිසිවක් නොව වෙරයට හේතුවන මානසික කසලය හා රට නිසි ප්‍රතිචාරය වූ හිතෙනි බව පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයයි. එය අත්කොට ගතහැක්කේ තමාගේ සිත තමා විසින්ම අධ්‍යයනය කිරීමෙනි.

වෙදුවරුන් විසින් මනුෂ්‍ය ගැරය පිළිබඳ නව දැනුම ත්‍රිවිධාකාරයකින් ලබා ගනු ඇත.

- කියවීමෙන් හා අසා සිටීමෙන් ලබන දැනුම
- දාරුණික හෝ තාර්කික වින්තනයෙන් ලබන දැනුම
- ස්වකිය අත්දැකීමෙන් ලබා ගන්නා දැනුම

මේවා අතුරෙන් අනෙක් ඒවාට වඩා අන්තිමට සඳහන් මාර්ගයට වෙදුවරුන්ගේ තීරණ කෙරෙහි වැඩි බලපෑමක් ඇත. මානසික ආතතිය දුරු කරන දැනුම මෙම තුන් ආකාරයේ ම ඇතුළත්ව ඇත. මානසික හා ගැරීරික තත්ත්වයන් පිළිබඳ සාප්‍ර අත්දැකීම මෙහි දී සැබැඳූ වෙනසට හේතුවන සාධකයකි. උදාහරණයක් ලෙස කෙනෙකු විසින් කේපයේ සෞඛ්‍යයට හානිකර බලපෑම සියල්ල පිළිබඳ අසා තිබෙන්නට හෝ කියවා තිබෙන්නට ප්‍රාථමික (ප්‍රථම වර්ගයේ දැනුම). කේපයට පත් පුද්ගලයන් දැක පුරුද්මෙන් කේපයේ හානිකර ප්‍රතිඵල පිළිබඳ කෙනෙකුට අනාවැකි කිවහැකිය (දෙවන වර්ගයේ දැනුම). එහෙත් ඒ දෙකින් එකකින් හෝ කේපයට සැබැඳූ සහනයක් ලබා තොදේයි. සත්‍ය වශයෙන්ම සිතේ ඇති කේපය නම් කිළිරි තුරන් කරන්නේ තමාගේම කේපය පැහැදිලිව නිරික්ෂණය කොට ඒ කේපය නම් සිතේ කිළිරි ඉදෑද පවිතු කරන හිතෙහිපාවය නම් විෂහරණ කාරකය වගාකර ගැනීම හරහා සාප්‍රවම ලබන දැනුම මගිනි.

## මැදිහත්වීමකින් තොර නිරික්ෂණය

රෝගීයකුගේ රෝග විනිශ්චය ක්‍රියාවලියේ සැබැඳූ ස්වරුපය අවබෝධ කොට ගැනීමේදී කිසිවක් තොකරන්න, නමුත් සුපරික්ෂාවෙන් සිටිනු යන මූලධර්මය යොදාගනු ලබයි. කිසිවක් තොකරන්න. යනු යම් කිසි මැදිහත්වීමක් විසින් ක්‍රියාවලියේ සැබැඳූ තත්ත්වය වසන් කරවිය හැකි බැවිනි. සුපරික්ෂාවෙන් සිටීම යනු සිදුවන්නේ කුමක්ද කියා දැඩි සැලකිල්ලෙන් පරික්ෂාවීමය.

සිත පිළිබඳ කටයුතු කිරීමේදී මෙම මූලධර්මය ඒ ලෙසින්ම අදාළවේ. සිත පිරිසිදු කරනු සඳහා අවශ්‍ය කරනුයේ නිකැලල් නිරික්ෂණයයි. නිරික්ෂණය යනු සුපරික්ෂාකාරී රඳිසිටිමයි. නිරික්ෂණය සුපිරිසිදුයි. නිකැලල්ය යනු කැමැති හෝ අකැමැති වගක මැදිහත්වීමක් එහි තොමැතිවීමය. උදාහරණයක් වගයෙන් යමෙකුහට කෝපයේ සැබැං ස්වභාවය පිළිබඳ දැන ගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඔහුගේ සිතට කෝපය පැන නැගුණ විටක කෝපය නැමැති ඉවුරය පිළිබඳ කැමැත්තක් හෝ අකැමැත්තක් තොමැතිව එය දැකිය යුතුය. කෙනෙකු විසින් කිසිදු කැමැත්තක් හෝ අකැමැත්තක් තොමැතිව සිතුවිලි පරික්ෂාවට පටන් ගතහොත් සිතුවිලිවල සැබැං ස්වරුපය විසින්ම එය විකාශනය විස්තාරණය කර පෙන්වීමට පටන් ගනී. එවිට මානසික අංගෝපාංග පාලනය කරන නීතිය වචා පැහැදිලිවනු ඇත. සිත තුළ මානසික ආතතිය හා වේදනාව ජනනය කරන්නේ කෙසේද යනු ඔහු විසින් අවබෝධකාට ගනු ඇත. එවිට ඔහු වේදනාවෙන් මිදෙන්න හා අභ්‍යන්තර සාමය විදින්න දැන ගනී.



දෙවන පරිච්ඡේදය  
සිනේ ශේෂ්ධිත්වය  
දිනා ගැනීමට ව්‍යායාමයක්

පුරුමයෙන්ම මෙම ක්‍රියාවලිය යොදාගැනීම හැම රෝගීයෙකුටම උචිත නොවිය හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න. එහෙයින් මේ පූජුණුව සඳහා අජේක්ෂකයන් තෝරා ගැනීම දැඩි සැලකිල්ලෙන් කළයුතු බව සලකන්න. බොහෝ වේලාවලට රෝගීන් අධික වේදනාව හා ආතතියෙන් පෙළෙන අවස්ථාවලදී ඔවුන් වෙත යාම පවා කිසිසේත් පහසු නොවේ. ඒ නිසා තනි තනි රෝගීයා වෙත යාමේදී ඒ ඒ රෝගීන් පිළිබඳ ඉතා පරික්ෂාකාරීව සැලකිල්ල යොමු කිරීම අවශ්‍ය වන අතර ඒ ඒ තනි රෝගීයාට ගැළපෙන පරිදි හැඩැගීමට සංවේදිතාවක් ද අවශ්‍ය වේ.

රෝග පරික්ෂා කරන්නා විසින් රෝගීයාගේ විශ්වාසය දිනාගත් පසුව ර්ලග මාර්ගෝපදේශ ඉතා දැඩි පරික්ෂාවෙන් සැලසුම් කරන්නට සිදුවනු ඇත. ආතතිය සමනාය කරන මෙවන් කුමවේදයකට ඉහළ වැදගත්කමක් දෙනු ලැබුවද ආදර කරුණාව වර්ධනය කිරීම සමානාත්මකාවය සහ පරිසරක හැඩැගැස්වීම් අදි වශයෙන් වූ වෙනත් සරල ක්‍රියා පිළිවෙත් කිහිපයක්ද ඇතුළත් කළ හැකිය.

පිරින් දේශනා ගුවණය කිරීම සහ සාහිතමය සුවපන් කිරීම මෙහිදී යොදාගත හැකි එලදායක වෙනත් ක්‍රියා පිළිවෙත් වේ. මෙම ක්‍රියා පිළිවෙත්වලට අඟාල විශේෂත්වයන් භූතා ගැනීමෙන් පසු රෝග සුවකරන්නාට ඒ ඒ රෝගීයාට ඉතා ගැළපෙන ක්‍රියා පිළිවෙත් කිහිපයක සම්මුඛණයක් සකසා ගැනීමටද හැකිවනු ඇත.

මෙහිදී සාකච්ඡා කළ ආතතිය සමනාය කිරීමේ කිසිදු න්‍යායකට වඩා ප්‍රායෝගික අංශය වැදගත් බව අවධාරණය කළ යුතුය එය ප්‍රායෝගික වන්නේ ක්‍රියාවේ යෙද්වීමෙන් පසුව පමණි. නොඑළේස්නම් එය සාකච්ඡාවට යොමු වූ කරුණක් පමණි.

ඁාරීරික රෝග ජීවිතයේ කොටසකි. ඔබ රෝගීව යහන් ගතවූ කළේහි ඔබට ඔබ මුණගැසීමට අවස්ථාව සැලසේ. ඔබ ඔබේ ඁාරීරික හා මානසික හැඟීම් සමඟ ඔබට මුණගැසේ. බොහෝවිට එවන් අවස්ථාවලදී තොදැනුවත්හාවය හේතුකොටගෙන ඔබ අසරණ වූ බවක් බයහිරාන්ත වූ බවක් හා මානසිකව බිඳවැටුන බවක් ඔබට දැනෙනු ඇත. එසේ වූවද රෝගී අවස්ථාව කෙනෙකුට තමා පිළිබඳව සත්‍යය දැනෙනු ඇත්, තමාව පරික්ෂාවට ලක්කිරීමටත්, ලැබෙන මහඟ අවස්ථාවකි. එවන් අවස්ථාවක් එළඹින තුරු ඔබ බාහිර ලෝකය ගැනම හැමවිට උනන්දු වෙමින් විවිධ ආකර්ෂණයන්ගෙන් පිරුණ ලෝකයක සිහිනෙන් ඇවේදින්නන් වේ. රෝගී වූ විටක ඔබට අභ්‍යන්තරයේ ඇති ලෝකය දෙසට එක් බලන්නට අවස්ථාවක් හිමිවෙයි. මෙහිදී අප ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නේ අප පිළිබඳව ඇතුළාන්තය දැකිමට හැකියාව සපයන ප්‍රායෝගික මානසික ප්‍රහුණුවකි. තවද අප ඁාරීරික වශයෙන් රෝගී වූවද මානසික වශයෙන් නීරෝගීව සිරින්නට අපට උපකාරීවීමට ඊට හැකියාව ඇත.

මානසික ප්‍රහුණුවේ අත්‍යවශ්‍ය පියවර තුනක් ඇත.

- පරපණ නැඟිමෙන් වැළකීම සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම, කාමයේ වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම, මුසාවාදයෙන් වැළකීම හා සුරාපානයෙන් වැළකීම යන පස්පලින් මිදීමෙන් අත්කර ගන්නා ගොනික සදාවාරය.
- නාස්පුඩු වලදී ඩුස්ම ඇල්ලීමේ විවෘත පරික්ෂණය හරහා දියුණු කර ගන්නා සිත පාලනය පිළිබඳ ප්‍රගුණතාවය.
- කෙනෙකු විසින් ක්‍රමානුකූලව, පිළිවෙළකට තමාගේම හැඟීම් අවධානයෙන් හා උපේක්ෂා සහගතව නිරික්ෂණය කිරීම හරහා දියුණු කරගන්නා විද්‍යානය.

තණ්ඩාව ර්රැජ්‍යාව හා තොදැනුවත්ත්ව (මුශ්‍ය බව) යන මානසික කිළිටි රැගත් කෙනෙකු ඒ හේතුවෙන් මානසික රෝගියෙකු වියහැකිය. මෙම මානසික අභ්‍යන්තරයේ අරමුණ කොට ගෙන ඇත්තේ එය ඉවත් කිරීමය.

පළමුව අනිවාරයෙන් අවශ්‍යතාවක් ලෙස කෙනෙකු විසින් එවන් මානසික අපිරිසිදුකම්වලට එරෙහිව ආරක්ෂක වැට තැනිය යුතුය. කෙනෙකු එය සිදුකරන්නේ වාචික හා ගාරීරික ක්‍රියා පිළිබඳ පාරිගුද්ධතාවය රැකගැනීමෙනි. බොරුකීමෙන්, කර්ක්‍රාන් හා අපහාසාන්මක වචන භාවිතයෙන් හා කටකරා පැශිරිවීමෙන් වැළකීම, වාචික පාරිගුද්ධතාවය වේ. පරපණ තැසීමෙන්, සොරකම් කිරීමෙන් හා කාමයේ වැරදි හැසිරීමෙන් වැළකීම යනු ගාරීරික පාරිගුද්ධතාවය වේ. යමෙකු විසින් මේවා නිවැරදි අවබෝධයෙන් යුත්ත්ව අවංකභාවයෙන් අනුගමනය කරයි නම්, හේ සත්‍ය වශයෙන් ම තණ්හාව, රෝගාව හා මූශ්ද බව වළක්වයි. ආතතියෙන් සහනය ලැබීමේ මානසික අභ්‍යාසයේ අන්තිවාරම මෙය වේ.

වාචික සහ ගාරීරික ක්‍රියා පිළිබඳ පිරිසිදු බව මත පදනම්ව, කෙනෙකු දෙවන පියවර වන, සිත පාලනය කර ගැනීම පිළිබඳ පුගුණතාවය කරා ඉදිරියට ගමන් කරයි. මෙහිදී සිතේ පිරිසිදු බව පවත්වා ගනිමින්, විත්ත ඒකග්‍රතාවය කුළින් වැඩිහිෂ්ටු ගක්තිය තව දුරටත් වර්ධනය කෙරේ. වාචික සහ කායික පිරිසිදු බව හා සිත පාලනය කර ගැනීමේ පුගුණතාවය වර්ධනය කිරීම මගින් කෙනෙකු අවසාන පියවර තබයි - එනම් ප්‍රයුවෙන්, ආතතිය දුරුකිරීමයි. දෙවන පියවර දියුණු කිරීමට කුම කිහිපයක් ඇත. එවන් එක් ක්‍රමයක් වනුයේ නුස්ම ගැනීම අරමුණුකර, එය සුපරික්ෂණකාරීව නිරික්ෂණය කිරීමට පුගුණ කිරීමයි.

### **ආශ්වාසය (හුස්ම ගැනීම) නිරික්ෂණය කරන්නේ කෙසේද?**

එය ඉතා සරලය, සෘජුත්‍යය. අප විසින් ඩුදෙක් වාතය නාස්පුඩුවල ගැටීමේ හැඟීම් දත්තන පුදේශය කෙරෙහි සිත යොමු කරමින් ඩුස්ම ගැනීමේ ස්වාභාචික රටාව පිළිබඳ දකුෂුත්‍යය. ඒ දැනුවත්හාවය තොකඩවා හැකිතාක් වේලාවක් තබා ගැනීමට උත්සහායක් ගන්න.

නොකළ යුතු දේ මොනවාද?

- සිතාමතාම හෝ කෘතීම ලෙස ඩුස්ම නොගන්න. අප විසින් නිරික්ෂණය කරන්නේ බලහත්කාරකමින් තොර ස්වාභාවික ඩුස්ම ගැනීමයි.
- ඩුස්ම ගැනීම සිතින් වචනයට නගන්න එපා. උදාහරණයක් වශයෙන් ඇතුළට ගන්නා ඩුස්ම (ආය්චාස) පිටතට යන ඩුස්ම (ප්‍රාය්චාස) යනුවෙති. ඒ වෙනුවට වාතය සමඟ මුසුරීමෙන් පැහෙතින හැඳීම සාපුරුව නිරික්ෂණය කිරීමට ප්‍රහුණුවන්න. එසේ නොවුනහොත් මත්ත්මය හංච්ඡුගැසීම මිස සැබැඳ හැඳීම ඉතිරි නොවනු ඇත.
- උපකල්පනය (සිතින් මවාගැනීම) කරනු එපා. වාතය ඇතුළට හා පිටතට යන එන නාසයක් පිළිබඳ විත්තරුප මවාගන්න එපා.
- කිසිදු අත්දැකීමක් වෙනස් කිරීමට හෝ නියාමනය කරන්නට හෝ උත්සාහ නොගන්න. ඒ වෙනුවට සිදුවන ඕනෑම දෙයක් ගැන දැන ගැනීමට හා එවා ඒ ලෙසින්ම පිළිගැනීමට ඉගෙන ගන්න. මෙය නම් ස්වභාව ධර්මය සමඟ ජ්වන්වීමට ඉගෙන ගැනීමයි.
- ඔබේ සිතේ ස්වභාවය ප්‍රමුදිත හෝ විකසිත විමට ඉඩ නොතබන්න. ඔනැම අත්දැකීමකදී මැදහත්වීමට හෝ සුපුරුදු ලෙස සාමාන්‍ය ස්වභාවයක් ගැනීමට පුරුදු වන්න.
- කිසි දෙයක ඇලෙන්න එපා. එවාට යන්න ඉඩදෙන්න. ඔබ එතෙක් දැන නොසිටි දැනුමක් දිනා ගත්තද ර්ව යන්න දෙන්න.

## කුමන බාධක තිබේද?

ඉහත සඳහන් පරිදි පුහුණුවේම් කරන විට අපහසුකාවන් හමුවේම ස්වාභාවිකය. ඒවානම් පුදෙක් හමුවන්නා වූද, ජයගතුයුත්තා වූද ඒවා වේ. ඔබ බාධක ජයගත්තේ ද එවිට ඔබ ජයකනුවේ සිටින බැවින් තවත් කළයුත්තක් නැත. අනතුරුව කෙරෙන පුහුණුවේම් සමග බාධක යනු ප්‍රධාන මානසික කසල වර්ග තුනක විවිධ ප්‍රකාශනයන් බව ඔබ විසින් අවබෝධ කරගනු ඇත.

## ගැටළු හා විසඳුම් - ප්‍රාථමික මට්ටම

මට පුස්ම ගැනීමේ හැඟීම පැහැදිලිව නොදැනේ.

මෙහි ප්‍රශ්නය වී ඇත්තේ ඔබට එය පැහැදිලි විය යුතුවේමය. එසේ නම් ඒ මොහොතේ දී සත්‍යය එය නොවේ. ඒ අනුව සත්‍යය පිළිගන්න. ඔබ අත්විදින දේ වෙනස් කරන්න උත්සහා ගන්න එපා. වෙනසක් අපේක්ෂා කිරීමේ මෙම අවශ්‍යතාවය නම් තේහාවයි. ඒ නිසා එය බාධකයි. ඔබ අත්විදින ඕනෑම දෙයක් ඒ සැටියෙන්ම පිළිගැනේ නම් තේහාව දුරුවී යයි. ඔබේ සිත පහන් වෙයි. පුස්ම ගැනීම පැහැදිලිවේම ඔබේ අවශ්‍යතාවක් වෙන්න ඉඩ නොදී අන්න ඒ පහන් වූ සිතට එය වඩා පැහැදිලිව නිරික්ෂණය කිරීමට ඉඩදෙන්න.

වරක් දෙවරක් පුස්ම ගැනීම නිරික්ෂණය කරන සිත එහෙ මෙහේ සැරිසරයි.

සැබැවුම මෙහි කිසිදු ගැටළුවක් නැත. හික්මවනු නොලැබූ සිතේ සැබැ ස්වභාවය නම් එය එහෙ මෙහේ සැරිසැරීමය. ඒ අනුව සිත එහෙ-මෙහේ සැරිසරණ විට සිත සැරිසරණ බව පිළිගන්න. එවිට ඔබ නිරායාශයෙන්ම නැවතත් පුස්ම ගැනීම සමග එක්වෙයි. ශික්ෂණය ලබන අවස්ථාවේදී මෙය දහස්වරක් සිදුවිය හැකිය. ඒ නිසා තේරුම් ගන්න,

එය තමයි ස්වභාවය කියලා. රට මැදිහත්වෙන්න හදන්න එපා. එය වළක්වන්න හදන්න එපා. එවන් සැම අත්දැකීමක් සමග ඔබේ දැනුවත්හාවය වර්ධනය වෙයි. අවසාන වගයෙන් එය කොතෙක් දුරට වර්ධනය වෙයි ද යත් ඔබේ අරමුණ බිඳුණ වහාම ක්ෂේරයකින් ඔබ ඔබේ අරමුණ වෙත පමණුවනු ලැබයි.

ඔබ කිපුණේ තරහ ගත්තේ ඔබට සිත අරමුණු ගත කරන්නට අවශ්‍ය වූ නිසාය. මෙම අවශ්‍යතාවය වනාහි සිතේ සැරිසැරීමේ ස්වභාවය නම් ස්වභාව ධර්මයේ නීතිය කඩකිරීමකි. ඔබ තරහ ගැනීම මගින් වින්දේ රට දැඩුවමයි. මෙම බාධකය එනම් කොපය ඔබවෙත පැමිණීම යහපතකි. මත්ද යත්, සත්‍යය නොදැනීමෙන් ආතතිය වර්ධනය වන අත්දම ඔබට අවබෝධ කොට ගැනීමට එය කිඳීම අවස්ථාවක් වන බැවිති. ඔබට මෙය ඔබේම අත්දැකීමෙන් ඉගෙන ගතයුත්තකි.

මා නිරික්ෂණය ආරම්භ කරන විට පුස්ම ගැනීම සිතාමතා කරන්නක් වේ.

ආරම්භයේදී පුස්ම ගැනීම පුරුව නිගමණයක් පරිදි නැතහාත් සිතින් සැලසුම් කළ ආකාරයකට සිදුවිය යුතුයයි සිත අපේක්ෂා කරයි. එහෙයින් එය ස්වයං යුතායෙන් කෙරෙන පුස්ම ගැනීමක් බවට පත්වේ. එහෙයින් ඔබ කැමැති ආකාරයකට පුස්ම ගැනීමේ සිතුවිල්ල ඉවත දමන්න, ඒ වෙනුවට ස්වභාව ධර්මයට, රටම ආවේණික පුස්ම ගැනීමේ කුමය පවත්වා ගෙනයාමට ඉඩ දෙන්න. ඔබගේ කාර්ය විය යුත්තේ ඒ පිළිබඳව දැනුවත් වී සිටීම පමණය. ඔබට මෙය ඉටු කළහැකි වූ සැනින් සමහර විට ඔබේ ජීවිතයේ ප්‍රථම වරට සැබැං සාමය අත්විදින්න ඔබ පටන්ගනු ඇත. එවිට ඔබ ඔබේ ආතතියේ සැබැං හේතුව අවබෝධ කොට ගනු ඇත. පොතපතේ ලියා ඇති දේ නොව ඔබේම ගැරිය හා සිත කියවීමට පුරුදුවන්න. මත්ද යත් පොත් යනු සත්‍යය සඳහා මගපෙන්වීමක් මිස සත්‍යයම නොවන හෙයිනි.

මට කැක්කුම් හා වේදනා දැනෙනවා. ඒවා මට බාධා කරයි.

සත්‍යවශයෙන් නම් ඔබට කැක්කුම්වලට හා වේදනාවන්ට මානසික වශයෙන් බාධා කළ නොහැකිය. ඒවා ඉවත්කිරීමට උත්සහා ගැනීමෙන් ඒවාට බාධාකරන්නේ ඔබය. ඒ වෙනුවට ඒවා නොසලකා හරින්න. ඔබේ අවධානය තවදුරටත් එහි යැවේ නම් ඔබ විසින් පූස්ම ගැනීම නිරික්ෂණය කළාස්ම ඒවාට තණ්හාවක් හෝ වෙරයක් නොමැතිව ඒවා නිරික්ෂණය කරන්න. සැබුවින්ම මෙය මානසික ව්‍යායාමයේ ර්ලග පියවරයි.

මම නිදිකිරා වැවෙන්න පටන් ගන්නා අතර නින්දට වැවෙමි.

හාවනාවේ අතරමග නොනිදන්නට උත්සහා කරන්න. ඔබ එක්වරක් නිදා ගතහොත් එය පුරුද්දකට යයි. ඔබ කඩ ඉර බිඳෙන තරු නිදීමත ගතිය නොසලකා පුහුණුවන්න. ඉන් පසු ඔබ බොහෝම සුපරික්ෂාකාරී වනු ඇත. නිදිබර ගතිය එක්තරා අන්දම්ක තණ්හාවක් බව සලකන්න.

## ශැවැලු හා විකෘති - ඉහළ මට්ටම

සින එකාග්‍රාහීව එක්තැන් වූ කල්හි මම ඉතා සොඳුරු හැඟීම් අත්විදිම්. එහෙත් ඒවා ක්ෂණිකව අහෝසි වේ.

සොඳුරු හැඟීම් අහෝසි වනවාට අපි නොකැමැත්තේමු. මෙය තණ්හාවකි. නැතිනම් මානසික අපිරිසිදුතාවයකි. තණ්හාව පවතින විටක අප නොසන්සුන්වන තරම බලන්න. සොඳුරු හැඟීම් අහෝසිවී ගියේ නම් එය පිළිගන්න. එවිට ඔබ සාමයෙන් සිටිනු ඇත. තණ්හාව වඩවන්නේ නැතිව ජ්වත්වන හැටි ඔබ විසින් ඉගෙන ගන්නවා ඇත.

මෙය ස්වභාව ධර්මයේ නීතිය යයි ද, ඒ අනුව ජ්වත්වන අන්දම කුමක්දැයි ද හා මෙය අස්ථිරයයි ද ආදි වශයෙන් මිචින් අවබෝධ කොට ගතයුතුද?

ඉහත සඳහන් සියල්ලම සත්‍යය පිළිබඳ වවන වේ. එය යථාර්ථය කුමක්දැයි පෙන්වා දෙන මාරුගයකි. ඔබ ඒවායේ එල්ලී සිටිනම් ඒවා බාධක වේ. ඔබට කරන්නට ඇති එකම දෙය ත්‍යායයන් හෝ දුරශනයන් ගොඩනගන්නේ නැතිව සරල හා සාපුරු ලෙස ඔබේ සිත හා ගිරිය නිරික්ෂණය කිරීමය. ඔබ සිත් ඔබ තුළින්ම ආතතිය සමනය කරගන්නා මග සොයාගනු ඇත.

ඩුස්ම ගැනීමේ පරික්ෂණය කරන විට මට නිස්කලුංකභාවයක් දැනේ. නමුත් අනෙක් අවස්ථාවලදී මම හැමවිටම ආතතියෙන් පෙළෙමි.

ඩුස්ම ගැනීමේ පරික්ෂණය ඩුදේක් ආතතියෙන් තොරව ජ්වත්වන්නේ කෙසේද යන්න තේරුම් ගැනීමේ කුමයක් පමණක් බව තේරුම් ගැනීම අතිශය වැදගත්ය. අරමුණ ඉටුවූයේ නම් තවදුරටත් පරික්ෂණ පැවැත්වීම අවශ්‍යනොවේ. නමුත් එයින් නියම එලපුයෝගන ලබාගනීම සඳහා දෙනික ජ්වතයේදී එය යොදා ගන්නා අන්දම පිළිබඳ ඔබ විසින් දැන සිටිය යුතුය. මෙහිදී ඩුස්ම මේවලමක් ලෙස සේවය කරයි.

**සැලකිය යුතුයි:** මෙයින් මත දැක්වෙන දේ කියවීම ප්‍රහුණුවීම සිදුකළ පසු කෙරේ නම් මැනවී. නොඑස්වවහොත් කෙනෙකු විසින් දැනුමට දැනුම විසින්ම වර්ධනයවීමට ඉඩ තබනවා වෙනුවට එහිම යේදී සිටිය බැවිනි.

ප්‍රහුණුවීම කරන අතර පළපුරුද්දෙන්ම පහත සඳහන් දේ අප විසින් අවබෝධ කරගනු ලබයි.

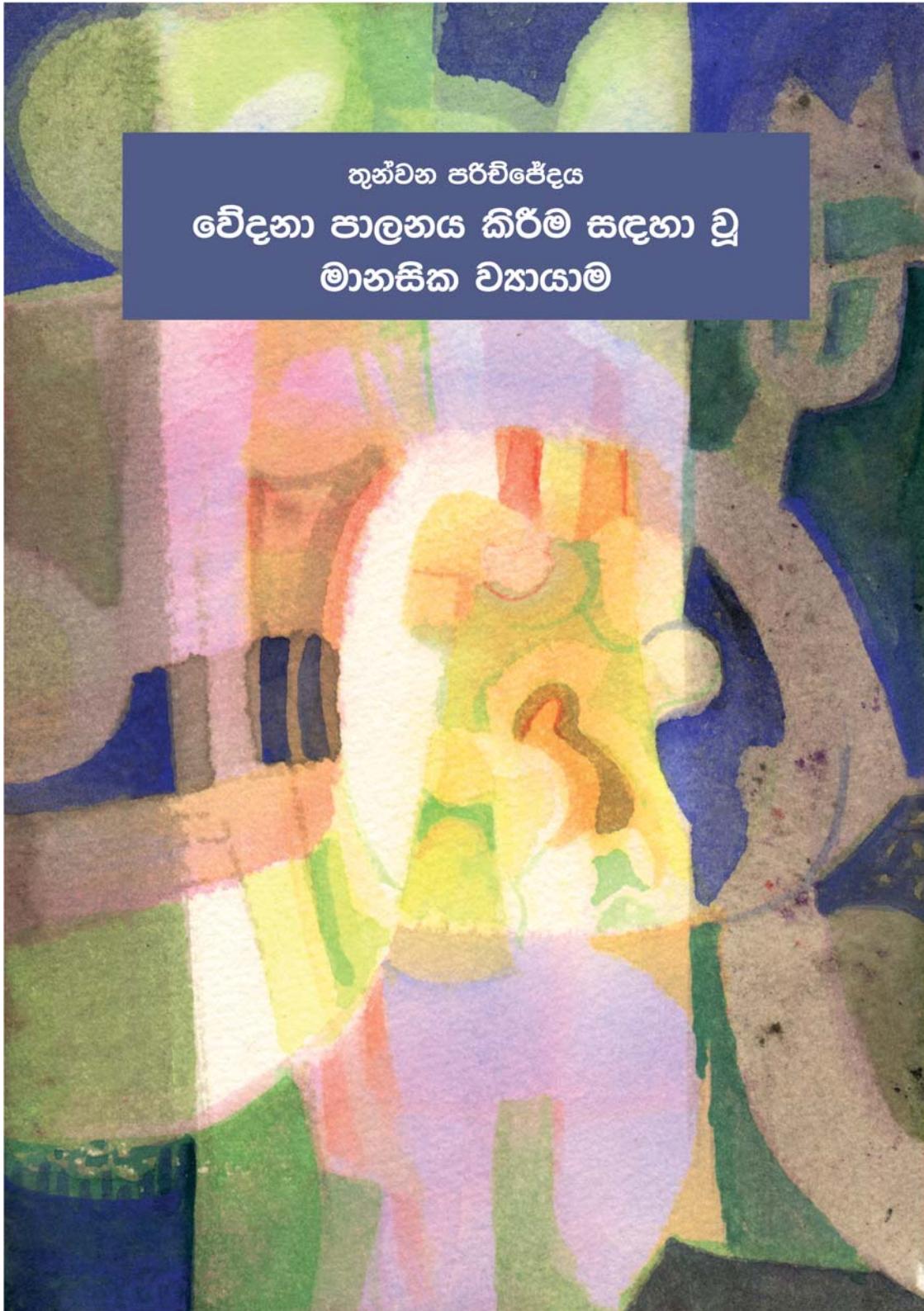
- අපගේ සිත සියලුම තොසංස්කන්තාවයන්ට හේතු වන ඕනෑකම් හා ඉවතදැමීම් පිළිබඳ පුරුදු රටාවන්ගේ සිරකාරයෙකු බව.
- එහෙත් ඕනෑකම් හා ඉවතදැමීම් ස්වභාව ධර්මයාගේ නීතියට එරෙහි වන බැවින් විද්‍යාවීම පසුපසින් එනවාම ය.

- තණ්ඩාව ඕනෑකම් විසින් මවන අතර ඉවත දැමීම විසින් කෝපය මවනු ලබයි.
- අප විසින් කිසිදු ඕනෑකමක් හෝ ඉවත දැමීමක් නොමැතිව යථාර්ථය පිළිගන්නේ නම් සිත සැහැල්ලු වෙයි සමනය වෙයි.
- අද ජ්වත්වන හෙයින්- අපට අතිතයේ ඩුස්ම ගැනීම පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගත නොහැකිය. සිදුවන ඕනෑම දෙයකට යන්න ඉඩ දේ නම් අප අතිතය සමග පැවෙලන්නේ නැත. අනාගත ඩුස්ම ගැන අප අපේක්ෂා නොතබන විට ආයාසයකින් තොරවම අප වර්තමානයට අයත් වේ.
- අද ජ්වත්වනවා යයි යනු සිදුවන්නේ කුමක්දැයි නිරික්ෂණයේ යෙදීමකි.
- අප විසින් සිදුවන සිද්ධින් විශ්ලේෂණය කිරීමක් හෝ ඒවායින් යම් ගැටළ උත්පාදනය කරන්නට කටයුතු කරන්නේ නම් අප අතිතයේ හෝ අනාගතයේ නැත්තම් කරදර හෝ අවිනිශ්චිතභාවයන් වල ගිලියනවා ඇත.
- සිද්ධින් හට ගන්නේ දුරුවීමටය එය අනිත්‍යය පිළිබඳ ධර්මතාවයයි. ස්වභාවයයි. එහෙයින් ඔබ වර්තමානයේ ජ්වත්වීය යුතුය.
- සිද්ධින්වලට බැඳී සිටිත්ද එවිට නිශ්චල ස්වභාවය අතුරුදහන් වේ. ඉන් ආතතිය හටගනී. එහෙයින් නොඇලී සිටින්න. සැබැඳු සතුට විදාහන්න.
- දැනුවත්ඩාවය හා ප්‍රාදූව යන ගුණාංග ද්වය, සියල් ආතතියන් ම්‍රදනය කිරීමට උපකාරී වේ.

සැලකිය යුතුය: මෙම පුහුණුවේ අවසාන ජයග්‍රහණය නම් කිසිදු ඇලීමකින් තොරව නොයෙක් දැ සමග කටයුතු කරන්නේ කෙසේද යනු ඉගෙනීම පමණි. ඩුස්ම ගැනීම යනු මෙවලමක් පමණි. ඩුස්ම ගැනීමේ නිරික්ෂණය කරන මූත් ඉන් ඉගෙන ගත් දේ දෙනික ජීවිතයට යොදවා නොගන්නා ඇය එහි නිසි ප්‍රයෝගන නොලබනු ඇත.



තුන්වන පරිචීජේදය  
වේදනා පාලනය කිරීම සඳහා වූ  
මානසික ව්‍යායාම



වේදනා පාලනය කිරීම සඳහා වූ මානසික ව්‍යායාම තම් ලෙඩියක් නිසා පිඩිනයට පත්ව දශගලන පුද්ගලයන්ට ගැලපෙන පරිදි සිත මුල් කොට ගත් වතුර්විධ භාවනාවේ විවිධ ස්වභාවයන්ය. මෙහි අරමුණ වන්නේ කෙනෙකුගේ ස්වකිය වූ වතුර්විධ පුද්ගලයන් වූ ගිරිය, හැඟීම්, සිත භා සිතට බැඳී දේ පිළිබඳ දැනුවත්හාවය දියුණු කිරීමය. තමන් පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ඇත්තම් කෙනෙකුට පුදකලා නිරික්ෂණය පිළිබඳ පුරුද්ද කෙරෙහි ආවේගයිලි ප්‍රතිචාර දැක්වීම වෙනස් කළ හැකිය.

ලදාහරණයක් වශයෙන්, ලෙඩිකු විසින් පුදෙක් ප්‍රතිචාර දක්වන අවස්ථාවකදී ඔහුගේ සිතුවිලි මෙසේ යයි නිරුපණය කළහැකිය. ආයි! හරි වේදනාකාරීය, මට මෙහෙම වෙන්නේ ඇයි? මම මගේ වේදනාවට, මේ ඇදට, වෙළද්‍යවරුන්ට, අර සාත්ත්‍ය සේවිකාවට, වෙර කරමි. අයියේ මට තවදුරටත් මෙය උසුලන්න බැහැ. කරුණාකර මට උද්විච්චන්න. මම ඉක්මණටම මැරයි. මට තවදුරටත් මගේ ආදරණීයයන් දකින්නට තොලැබෙනු ඇත. අනෙක් අතට භාවනාවෙහි යෙදෙන රෝගියෙකුගේ සිතුවිලි මෙසේ වනු ඇත. මේ වේදනාවේ ආරම්භයයි. මේ වේදනාවේ අවසානයයි. වේදනාවේ ස්වභාවය වෙනස් වෙනවා, අයි වශයෙනි, මෙය මෙසේ ව්‍යවත්තාව දමනු ලැබුවේ. අවබෝධය සඳහා පමණක් වුවද භාවනායෙහි රෝගියෙකු කිසිවක් සිතින් මවාගැනීමකින් තොරව හෝ මානසිකව වචනයට හැරවීමකින් තොරව මොහොතා සැබැ වේදනාව නිරික්ෂණය කළයුතුය.

රෝගීන්ට බොහෝවීට පිචාවට පත්කළ හැකි සිත් ඇති බැවින් ඔවුන්ට පියවරෙන් පියවරට පුහුණුව ලබාදීම අවශ්‍යවේ. පුරුම පියවරේදී උපදේශකයෙකු ගේ සහාය ඇතිව මානසික ව්‍යායාම සිදුකරනු ලබයි. දෙවන පියවරේදී එම ව්‍යායාමයම කැසට් කියාකරවන යන්ත්‍රයක ආධාර ඇතිව නැවත කරනු ලැබේ. තුන්වන පියවරේදී රෝගියා තමා විසින්ම ව්‍යායාමවල යෙදෙනු ඇත.

### ලදාහරණයක්:

පහත සඳහන් උපදෙස් මගින් බරපතල ලෙස රෝගාතුර වූ ලෙබේකු සිත පිළිබඳ හාවනාමය පුහුණුවකදී අවසන් පියවරේදී උපදේශකයෙකු විසින් යොමුකරවනු ලබන ආකාරය පෙන්නුම් කරනු ලබයි.

පළමුවන පියවර: ඔබට වේදනාව දැනෙන්නේ කොහේද? (ප්‍රථම පිංතුරය) ඔබට ඒ ස්ථානය හඳුනා ගතහැකිද? දැන් වේදනාව නැති ස්ථානයක් හඳුනාගන්න. ඔබට එහි කිසිවක් දැනේද? විනාඩි හාගයකට එම දැනීම පිළිබඳ ඔබේ අවධානය තබා ගැනීමට උත්සහා කරන්න.

දෙවන පියවර: වේදනාව ඇති ස්ථානයක් හඳුනාගන්න. ඊළගට වේදනාව ඇති ස්ථානයේ මධ්‍ය ස්ථානය එනම් වේදනාව වැඩියෙන්ම ඇති ස්ථානය බලන්න (දෙවන පිංතුරය). වේදනාව ඇති සැටියෙන් විනාඩි හාගයකට අල්ලාගෙන සිටින්න. වේදනාව අයින් කරන්න උත්සහා ගන්න එපා. වේදනාවට ප්‍රතිචාර දක්වන්න එපා. වේදනාවට ඉස්මතුවන්න ඉඩ හරින්න. වේදනාව හැකිතාක් වේලාවකට උසුලා සිටින්න.

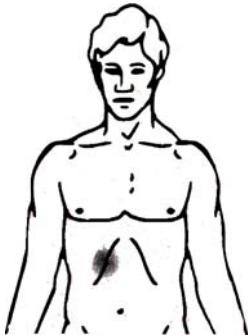
තුන්වන පියවර: ඔබ වේදනාවට ප්‍රතිචාර තොදැක්වූ මොහොතේදීම නිශේෂිත හැඟීම දුර්වල වේ. ආත්තිය අඩුවෙයි. වේදනාව ඉතා කුඩා කොටස්වලට දියවී යනු ඇත (තුන්වන පිංතුරය).

හතරවන පියවර: දැන් ඔබේ ගිරිරයේ කේකාන්තයේ සිට පාදාන්තය දක්වා වූ සියලුම හැඟීම සූක්ෂම ලෙසට අනුපිළිවෙළට නිරීක්ෂණය කරන්න (හතරවන පිංතුරය). කිසිදු හැඟීමකට කැමැති අකැමැති බවක් වර්ධනය කර තොගතයුතුය. සියලු හැඟීම පිළිබඳ ප්‍රතිචාර තොදක්වමින් දැනුවත්හාවයෙන් සිටීමට නම් තොකඩා තැවත තැවතන් මෙම ව්‍යායාමයෙහි යෙදෙන්න.

කිහිප විටක් නැවත නැවත මෙම ව්‍යායාමය සිදුකලාට පසු රෝගියාගේ ප්‍රගතිය පරික්ෂා කොට බලන්න. ගරීරයේ කොටසක් තෝරා ගන්න. රෝගියාට එම ස්ථානය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න කියන්න. ගරීරයේ වේදනාව පිළිබඳ හැඟීම පෙරසේමද? නොඋසේනම් එය වෙනස්වී ඇද්ද? අවධානය වැඩියුණු වන පමණට වේදනාවේ වෙනස්වන ස්වභාවය වඩා පැහැදිලි වනු ඇත. වේදනාවේ වෙනස්වන ස්වභාවය අගයන්න.

පස්වන පියවර: ඔබට හැඟීම්වල වෙනස් වන ස්වභාවය, ප්‍රාර්ථනා මගින් පාලනය කළ හැකිද? ගරීරයේ කිනම් හෝ හැඟීම්වල පාලනය කරගත නොහැකිවීමේ ස්වභාවය තේරුම් ගන්න. ආතතියෙන් මිදෙන්න ඇති මගක් වන්නේ පාලනය කළ නොහැකි යම් දෙයක් පාලනය කිරීමට උත්සහා නොගෙන සිටීමය. ඔබගේ සියලුම හැඟීම් ඒවායේ වෙනස්වීමේ හා පාලනය කිරීමට ඇති නොහැකියාවේ ස්වභාවය අතින් පොදු සමානකමක් දක්වයි.

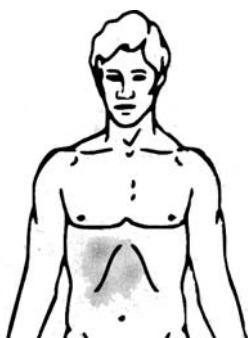
දැන් මෙහි මමත්වයක් නැත. ඇත්තේ වෙනස්වීම් සිදුවීමක් පමණි (පස්වන පිංතුරය). උඩ සිට පහළට සියලුම ගාරීරික හැඟීම් නැවත නැවතන් නිරික්ෂණය කරන්න. ඒ වෙනස්වන ස්වභාවයේ සියලුම හැඟීම්වලට ප්‍රතිචාර නොදක්වමින් ඒවා සමඟ සිටීමට උපරිමයෙන් උත්සහා කරන්න. ඔබගේ අවධානය දියුණුවන විට ඔබ තවතවත් ගාරීරික හැඟීම අත්විදින්නට පටන් ගන්නවා ඇත. එවිට ඔබ කිසිත් නොකොට දිර්ජාන්තයේ සිට පාදාන්තය දක්වා ගරීරය නිරික්ෂණය කරමින් ඒවායේ පැවැත්ම පිළිබඳ දැනුවත් වෙමින් සිටිනු ඇත.



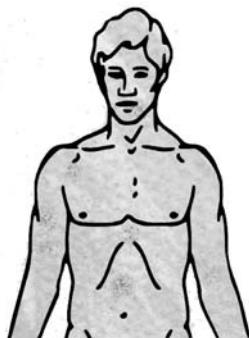
පලමුවන රුප සටහන - කළපාට කර ඇති කොටසින්, පලමුවන පියවරේදී, රෝගීයාට වේදනාව දැනෙන අයුරු නිරුපණය වේ. වේදනාව රඟ හා ස්ථීර ස්වභාවයෙන් දැන්



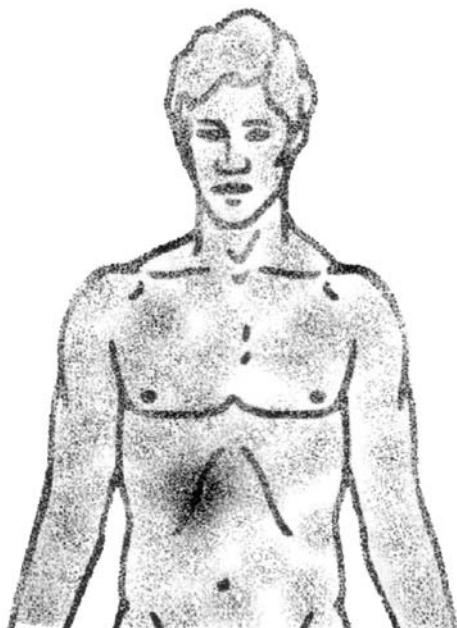
දෙවන රුප සටහන - අවධානය දියුණු වන විට රෝගීයාට වේදනාව විවිධ මට්ටම්වලින් දැනෙන අයුරු නිරුපණය වේ.



තුන්වන රුප සටහන - වේදනාව ඇති ප්‍රදේශය නිරන්තරයෙන් හටගන්නා හා තැක්වන්නා වූ, ඉතා කුඩා වේදනා කැබලි වලට බේදී යන බවක් දැන්.



හතරවන රුප සටහන - මුළු කරිරය පුරා වෙනස්වන සුළු ස්වභාවයෙන් යුක්ක විවිධාකාර වූ හැඟීම් දැන්.

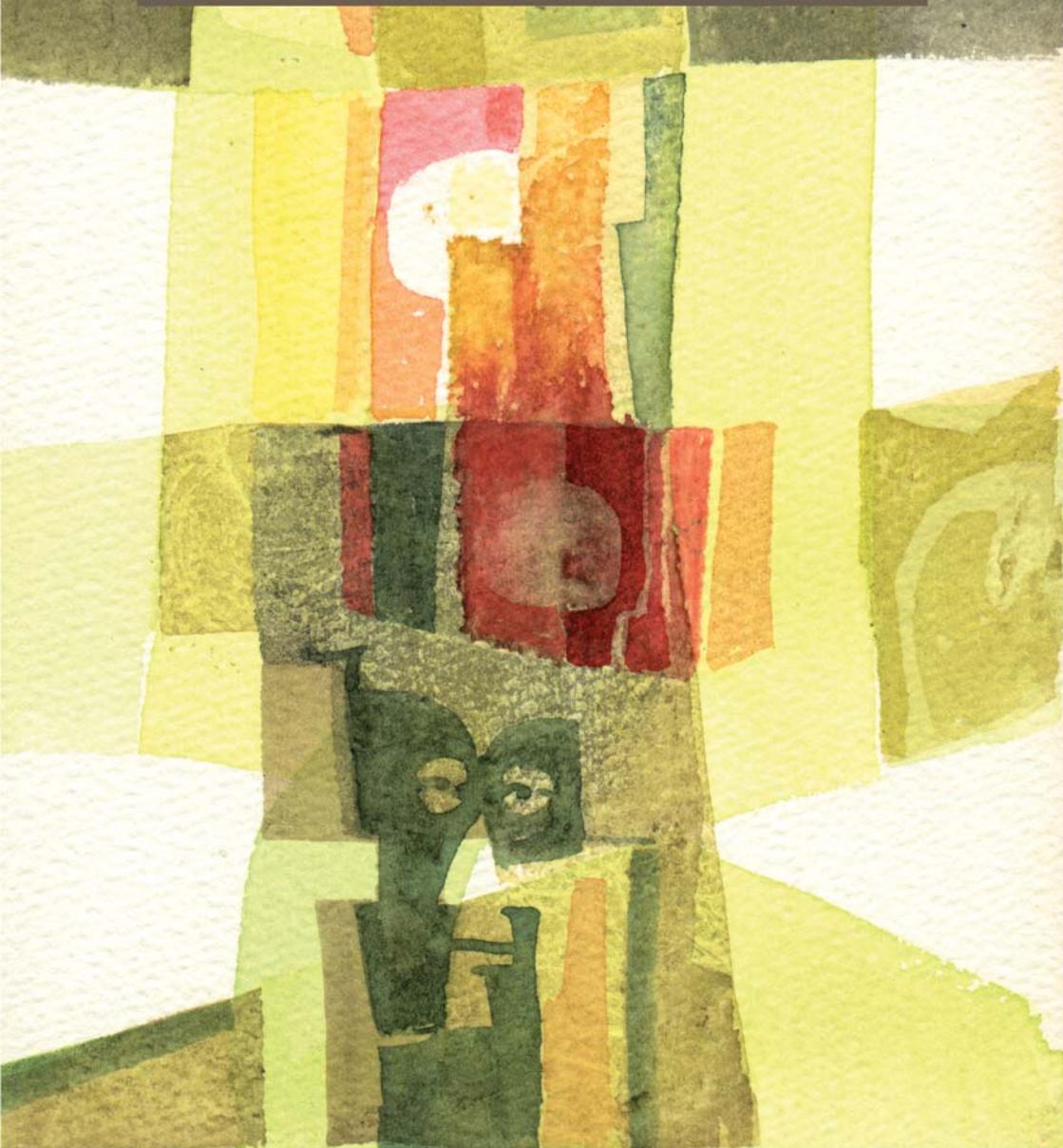


පස්වන රුප සටහන- අනාත්මිය ස්වභාවය දරුණනයවීම ගරිරය ගලායන හැඟිම ධාරාවක් ලෙසත් ගරිරයේ සීමා මායිම් බිඳියන සෙයක් ද දැනේ.

ආතතිය වචවන කත්ත්වයක් යටතේ ආතතියට පත් නොවී සිටීමට පුරදුවේම හාවනාමය පුහුණුව ඔස්සේ දියුණුකර ගතයුතු කුඩලතාවයකි. රෝගාබාධ යනු ඒ සඳහා ලැබෙන ඉවත නොදැමිය යුතු වන අතිගය වටිනා අවස්ථාවකි.



හතරවන පරිවිෂ්දය  
ස්වභාව ධර්මයේ  
විශ්වය නීතිය



යම් කෙනෙකු විසින් ස්වභාව ධර්මයාගේ විශ්වයීය නීතිය එනම් ඉතා සරලව කියන්නේ නම් දෙයක් සිදුවන ආකාරය හා සිදුනොවන ආකාරය නොවැනියෙන් ද ඒ අය නීතිය උල්ලාස්ථය කරනු ලබති. නීතිය කඩන අයට දූෂ්චරණ කෙරෙනු ඇත. නීතිය රකින අය ත්‍යාග ලබති. දූෂ්චරණ අත් කිසිවක් නොව විදුවීමයි. ආතතියයි. දුක්ඛ්වකමයි. අනෙක් අතට ත්‍යාග ලැබීම යනු අභ්‍යන්තර සතුට, සංස්ක්‍රීත හා සාමයයි.

**ස්වභාව ධර්මයාගේ විශ්වයීය නීතිය යනු කුමක්ද?**

විශ්වයීය නීතිය අපේ ගරීර, සිත හා අප දකින, අසන, ආස්‍රාණය කරන, දැනෙන හා රස බලන සියල්ලම ඇතුළ සිත, ද්‍රව්‍ය සහ සිද්ධිදාමයන් පාලනය කරයි. පහත සඳහන් උදාහරණය විමසීමෙන් මෙම විශ්වයීය ස්වභාවය අවබෝධ කොට ගැනීමට මහන්සි ගනිමු. ඉටුපන්දම් දැල්ලකට අදාළ සැබැ ස්වභාවය කුමක්ද?

දැල්ල යනු තෙල්, තුල්, අම්ලකර වායුව හා උෂ්ණත්වය යන සියල්ලේ එකතුවේ ප්‍රතිඵලයකි. දැල්ල පවතින බව පහත සඳහන් සූත්‍රයෙන් සාරාංශ කොට ඇත.

දැල්ල = තෙල් + තුල් + හාන්පස පැනිරුණ උෂ්ණත්වය තුළ අම්ලකර වායුව

දැල්ල තත්පර 3 කට දැකිය හැකිනම්

එවිට කාල රටාව:

ප්‍රථම නිමේෂයේ දී

$\text{දැල්ල} = \text{තෙල}^1 + \text{නුල}^1 + \text{අම්ලකර}^1$

දෙවන තත්පරයේ දී

$\text{දැල්ල}^2 = \text{තෙල}^2 + \text{නුල}^2 + \text{අම්ලකර}^2$

තුන්වන තත්පරයේ දී

$\text{දැල්ල}^3 = \text{තෙල}^3 + \text{නුල}^3 + \text{අම්ලකර}^3$

ප්‍රථම නිමේෂය සඳහා භාවිතා කළ තෙල් ප්‍රමාණය අම්ලකර වායු ප්‍රමාණය හෝ නුල් ප්‍රමාණය දෙවන අවස්ථාවට නොලැබෙන බවට සටහනක් තබා ගන්න. දැල්ල පවත්වා ගෙන යාමට සැමල්වම අලුත් තෙල් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව දැල්ල වනාහි අව්‍යාපිත්ත් හෝ පරිහෝජන ක්‍රියාදාමයක ප්‍රතිපලයක් වේ. හේතු පරිහෝජනයෙන් තොරව දැල්ලට එක නිමේෂයක් හෝ පැවතිය නොහැකිය. සැම නිමේෂයකදීම දැල්ලේ පූර්ණ ආයු කාලය එය අභ්‍යන්ති වීම දක්වා අඩුවෙමින් යයි. දැල්ලේ මෙම වෙනස්වන ස්වභාවය එහි අස්ථීරත්වය නැතිනම් අනිව්‍ය ලක්ෂණය ලෙස හැඳින්වේ.

අස්ථීරභාවය යථාර්ථය ව්‍යවද, අවස්ථා තුනේම කාලපරිච්ඡේදය පුරා පැවතුනේ එකම ස්ථීර දැල්ලක් යනු අපේ හැඟීම වේ. එය රට්ටිලිකාර-මායාකාරී දැක්මකි. යථාර්ථවයිව නම් අස්ථීර දෙයකට ස්ථීරයයි පට බැන්දේ නම් ප්‍රතිපලය වන්නේ ආතතියයි. නැතිනම් දුකය. විශ්වයිය ස්වභාවයේ දෙවන අංගය මෙය වේ.

දැල්ලක් තෙල්, තුළ්, අම්ලකර වායුව හා හාත්පස පැතිරුණ උෂ්ණත්වය යන සාධකයන්ගේ ඒකාබද්ධතාවය මත හට ගන්නා දෙයකි. එහෙයින් එහි හැසිරීම තනිව ස්වාධීනව ස්වයංනිශ්චලත්තියක් සහිත ඒකකයක මෙන් නොවේ. රට හිමියයි දක්නට ඇති පැවැත්ම එහි හේතු සාධක මත යැමේ. එහෙයින් එය කෙනෙකුගේ පැතුම්වල කැමැත්ත, අකැමැත්ත හෝ අපේක්ෂාව විසින් පාලනය කළ නොහැකිය. එය වෙනස්විය හැක්කේ එහි හේතුසාධක වෙනස් කරන්නේ නම් පමණි. මෙය වනාහි දැල්ලේ ගුනාත්‍යා ස්වභාවය නොහොත් ‘අනත්ත’ ස්වභාවය වේ.

මනුෂ්‍ය ගිරිය හා සිත මෙන්ම දරුණනය කළ හැකි සමස්ත විශ්වයම මෙම නීතියට අනුරූපව ක්‍රියාත්මක වේ. දැල්ලට මෙන්ම මිනිස් සිරුරටද සිය පැවැත්ම සඳහා අම්ලකර වායුවල පෝෂ්‍යපදාර්ථයන්, හාත්පස විසුරුණ උෂ්ණත්වය ආදිය නිසි ප්‍රමාණවලට අවශ්‍ය කෙරේ.

එම නීතිය සංක්ෂිප්ත කෙරේ නම්

- ද්‍රව්‍යයන් වෙනස් වේ. ඒවා ස්ථීර නොවේ. ඒවා අස්ථාවර ද වේ.
- ද්‍රව්‍යයන්ට ඇලිම් වේ නම් ආතතිකාරක වේ. කැමැත්ත හෝ අකැමැත්ත යනු ඇලිමයි.
- ද්‍රව්‍යයන් අනාත්මයි- පැවැත්මක් නැත. උදාහරණයක් ලෙස ඒවා පැතුම් මගින්, අවශ්‍යවීමෙන් හෝ කැමැත්ත මගින් පාලනය කළ නොහැකිය.

මෙහිදී ද්‍රව්‍යයන් යන්නෙන් සිත, ගිරිය හා අප විසින් දකින, අසන, ආස්‍යාණය කරන, රස විදින, හැගෙන හා සිතන ආදි වශයෙන් වූ සියල්ල නොහොත් සිතින් ග්‍රහණය කර ගන්නා විශ්වය ඇතුළත්වේ. ඉතා සංක්ෂිප්තව දක්වන්නේ නම් මෙම වචනයෙන් මෙම විශ්වය තුළ හේතුසාධක මත යැපෙන සියල්ලම ඇතුළත් වේ.

අප විසින් නීතිය නොතකන්නේ කෙසේද?

යමෙකු විසින්

- ද්‍රව්‍යයන් ස්ථීර ලෙස, ස්ථාවර ලෙස හෝ වෙනස් නොවන ලෙස දකිද? එහෙයින් මරණය පිළිගැනීමට නොහැකි වේද?
- මා උපයන ප්‍රමාණය වැඩිවන තරමට ප්‍රිති ප්‍රමෝදය වැඩිවේය. අදි වශයෙන් ගුහ ප්‍රතිඵලවලට ඇලීම ඇතුළත් වන සේ ද්‍රව්‍යයන් නම් ඇත්තේ ඇලෙන්නටය, බැලෙන්නටය යයි දකිද?
- මා ඉංජිනේරුවෙකු නිසා මගේ පුතාද ඉංජිනේරුවෙකු විය යුතුයයි. සිතන පරිද්දෙන් ද්‍රව්‍යයන් නම් පැතුම් හෝ කැමැත්ත මගින් පාලනය කළ හැකියයි සිතන ආකාරයේ මමන්වයක් සහිත බව අගවනු ලබයිද?

එවැන්නන් විසින් ස්වභාව ධර්මයේ නීතිය නොසළකා හරිනු ලබයි.

ඉහත සඳහන් මායාවන් තුන ද්‍රව්‍යයන් පිළිබඳ සැබැඳු ස්වභාවයේ සම්පූර්ණ විරුද්ධාර්ථයයි. ඒවා විසින්

මුළු අයෙකුගේ යතාර්ථය පිළිබඳ දෘශ්‍යීය විස්තර කරනු ලබයි. ජාති ආගම්, කුල, පාති, අධ්‍යාපන මට්ටම හෝ සංස්කෘතිය අදි කිහිවකින් තොරව ඉහත සඳහන් මායාවන් මත සිට සිතයිද? කතා කරයිද? ක්‍රියා කරයිද? හෝ ස්වභාව ධර්මයාගේ නීතිය නොසළකා හරි. අන්තිමෙදි විද්‍යාම මගින් ක්ෂේත්‍රීකව දඩුවම් ලැබීමට ලක්වෙයි.

දැඩුවම් දීමේ ක්‍රියාවලිය කුමක්ද?

එය නැවතන් හේතු-ඒල ධර්මයේ ම ස්වභාවය වේ. වඩා පැහැදිලිව මෙම ක්‍රියාවලිය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා පහත සඳහන් උදාහරණ ගෙන බලමු.

පළමුවෙන් ම රෝගියෙකු පිළිකා රෝගය වැළඳුන අයෙකු යයි හඳුනා ගැනේ. වෛද්‍යවරයා රෝගියාට ඒ බව දැනුම් දෙයි. එවිට රෝගියා මහත් සේ අසරණ වේ.

පුදරුණනය කිරීම: පිළිකාව, 'මම', හෝ 'මාගේ', යනුවෙන් කෙනෙකු ඇදේද නැදේද යනු තොසලකයි. පිළිකා භට ගන්නේ හේතුවාදය මත වන ආතර එහෙයින් පිළිකා යනු ඩුදෙක් හේතුවල එලය වේ. ඒ අනුව පිළිකා ලැබේම හෝ තොලැබේම පිළිබඳ පාලනයක් මනුෂ්‍ය ගරිරයට තොමැත. මෙයින් අපට අප ගරිරයේ අනාත්ම ස්වභාවය තේරුම් ගතහැකිය. නමුත් රෝගියාට, මට පිළිකා නැදෙන්නේ නැහැ. මගේ ගරිරයට පිළිකා වැළඳෙන්න බැහැ, යනුවෙන් තම ගරිරය පිළිබඳ මායාවක් විය. මමත්වය පිළිබඳ මායාකාරී බව අවබෝධ කර ගැනීමට මෙය අපට උපකාරී වෙයි.

එ අයුරින්ම රෝගී තත්ත්වයක් ඇතිවිට කෙනෙකුගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය වෙනස්වේ. සෞඛ්‍යය අස්ථිරය, වංචලය, ස්ථාවර තොවේ. ඒ නිසා වරක් එයට ඇශ්‍රුනහොත් අතිවරයෙන්ම එහි විද්‍යාමක් ඇත. රෝගියෙකු සෞඛ්‍යයට ඇති කැමැත්ත නිසා තම සෞඛ්‍යය වෙනස්කිරීමට හෝ වෙනස්වීමට තොහැකිය යන මායාවේ නිමැත්ත වේ. ඒ නිසා රෝගියා විශ්වයිය නීතිය තොසලකා හැර ඇත. ඔහු විසින් නීතිය උල්ලාසනය කොට ඇති බැවින් එවිලෙහි ම එතැන්හිදී ම ඔහුට දඩුවම් දී ඇත්තේ කෙසේදැයි තේරුම්ගත යුතුය. දඩුවම පැමිණ ඇත්තේ ඔහුගේ විද්‍යාම හා අසරණ බව මගිනි.

රෝග විනිශ්චයෙන් මසකට පසු පිළිකා රෝගියාට වෛද්‍යවරයාගෙන් මෙසේ වූ ලිපියක් ලැබේ. ඔබ පිළිකා රෝගියෙකු ලෙස වරදවා රෝග විනිශ්චය කිරීම ගැන සමාව අයදු සිටිමි. වැරදි රෝග නිධාන වාර්තාවක් නිසා මෙම බරපතල වරද සිදුවී ඇත. එවිට රෝගියා ඉමහත් සතුවට පත්වේ.

පුදරුණය කිරීම: යථාර්තය නම් රෝගීයා පිළිකා රෝගීයෙකු තොවේ. එසේ වුවත් ඔහු තුළ මසක කාලයක් තිස්සේ බලාපොරොත්තුවේ පිළිකාව තිබු නිසා ඔහු වින්දේය.

ඔහුට ලිපිය ලැබීමට පෙර ඔහුගේ විද්‍යාමට හේතු කවරේදැයි ඔබ ඇසුවේ නම් ඒ ඔහුගේ පිළිකා රෝගය නිසායයි පිළිතුරු දෙනු ඇත. නමුත් සත්‍යය වශයෙන් නම් ඔහුට පිළිකා තොත්තුණි. එවිට කෙනෙකු විසින් ඔහුට වේදනාව ගෙනෙනු ලැබූවේ පිළිකා තිබුණායයි යන දැනුම විසින් යයි කියනු ඇත. මත්ද යත් ඔහුට පිළිකා පිළිබඳ දැනුමක් තොත්තුයේ නම් ඔහු එසේ විද්‍යාත්තට තොත්තුණ නිසාය. මෙම පිළිතුර තරමක්දරට නිවැරදි වුවද යථාර්තය සමඟ බලන විට එය තවදුරටත් වැරදි පිළිතුරකි.

එසේනම් විද්‍යාමේ සැබැං හේතුව කුමක්ද?

එය නම් පිළිකාව පිළිබඳ ඇති තොකුමැත්තය. පිළිකාවට ද අනාත්ම ස්වභාවයක් ඇති බැවින් පිළිකා යනු කැමතිවීමට හෝ අකුමැතිවීමට හෝ දෙයක් තොවේ. හේතු සාධක එකතු වේ නම් පිළිකා වර්ධනය වේ. පිළිකාවක් ඇතත් තැතත් ඊට අකුමැත්තක් වේ නම් විද්‍යාම එහි තිබීම අතිවාරය වේ.

ඒ අනුව සැබැං හේතුන් අප තුළම දක්නට ඇත. එහි පලයක් ලෙස විද්‍යාමද අප තුළම වේ. මෙමගින් අපට පිළිකා යනු විද්‍යාමේ හේතුකාරකයක් වශයෙන් වුවද දැකීම මායාවක් බව තේරුම ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

එය විද්‍යාමේ සැබැං හේතුව වශයෙන් සළකන්නේ ඇයි?

එය සියලුම විද්‍යාම්වල විශ්වයීය හේතුව වන නිසාය. කෙනෙකුට පිළිකා වැළඳුනත් තැතත් ඔහු ත්‍රිවිධාකාර මායාවලින් තොයවටෙන්නේ නම්

මහුට මානසික විද්‍යාවේමක් ඇත්තේම නැත. එසේ වන්නේ මහු විසින් විද්‍යාවේමට සැබැඳූ හේතුව ඉවත් කොට ඇති බැවිනි. එවිට සාමකාමිත්වය නැමැති ත්‍යාගය සැමකල්හිම මහු තුළ පවතිනු ඇත.

ස්වභාව ධර්මයේ නීතියට අනුරුපව ක්‍රියාකරන්නේ කෙසේද?

නීතියට අනුරුපව ජ්‍යෙෂ්ඨීම යනු නීතිය කඩකිරීමක් නොවේ. සියලු දේවල් අස්ථිරය. ඒවා පැන නගින්නේ වෙනස්වීමටය. වෙනස් වන්නේ විනාශීලීමටය. විනාශ වන්නේ නැවත බිජිවීමටය. එසේනම් මෙයට අනුරුපව ජ්‍යෙෂ්ඨී වන්නේ කෙසේද?

- යමක් මියයයි නම් මියදෙන්න ඒවායේ ඇලි නොසිටින්න. අප ඇලි ඉන්නේ අප ඒවාට කැමැති නිසාය. නැත්තම් තණ්ඩාව නිසාය.
- යමක් නැවත බිඡිවීමට මියදෙන්නේ නම එවිට එම ක්‍රියාවලියට එරහි නොවන්න. නොකැමැත්ත තරහවේ හා පිටුදැකීමේ ආරම්භයයි.
- සියලු දේ නිරන්තරයෙන් ම වෙනස් වේ. නිරික්ෂණය තුළින් මෙය දැනුවත් වන්න. ඒ සියලු දේ සේරාවරය යන මිත්‍යාව, මුර්ධ බවේ පදනමයි.

එ අනුව කෙනෙකු විශ්වයීය නීතිය අනුකූලව ජ්‍යෙෂ්ඨීවනවා වේ.

පස්වන පරිවිෂේෂය  
ආතතිය හා එය  
සැහැල්ල කිරීම



ආතතියේ කුමවේදය සහගැඳෙයෙන් පැහැදිලිය. එනමුත් නිරතුරුව එය දැකින්න අප අපොහොසත් වේ. මෙම පරිවහේදය එය නියම වශයෙන් කුමක්දැයි අනාවරණය කරගැනීමට උපකාරී වනු ඇත. පැහැදිලි බව සඳහාම අපි ආතති කුමවේදය ප්‍රශ්න- පිළිතුරු ආකෘතියක ස්වරූපයෙන් ඉදිරිපත් කරමු. කමත් තුළ ඇති ආතතිය පිළිබඳ සත්‍යය සොයාගන්නා විසින් එය බැහැර කරනු ඇත. එහෙත් ඒ පැවත්ම පිළිබඳ පවතින අසතුවුදායක තත්ත්වය ගැන විද්‍යාත් මතවාද පළකිරීමෙන් නොවේ. ආතතිය රහිත තත්ත්වයට මාරුවීමට තුළුදෙන හැඟීම උද්‍යතවීම, වෙනස්වීම හා මියයාම පිළිබඳ බුද්ධීමත් නිරික්ෂණ හරහා ආතතියට හේතුන් කෙරෙහි කුමානුකුල බුද්ධීමත් අවධානය යෙද්වීම මගිනි. දැන් අප විසින් අපව නිරික්ෂණය කරමින් ප්‍රශ්න කිහිපයක් අසුමු.

මනු සත්ත්වයන් වූ අප සත්‍ය වශයෙන් ම කරන්නේ කුමක්ද?

අප විසින් කරන ඕනෑම දෙයක් කාණ්ඩ තුනකට අයත් වේ.

- සංඛ්‍යා සබඳතාව දැකීම, හැඟීම, අධිෂ්ථානය, හටගැන්ම හා මතයක් සැකසීම ආදිය පිළිබඳ ඇතිවාන අඛස් ඇතුළත් මත්‍යෝග ක්‍රියාකාරීකම්
- කතා කිරීම, උපදෙස්දීම, සිනාසීම, හැඩීම, සාකච්ඡා කිරීම වැනි වාච්‍යාර්ථ ක්‍රියාකාරීකම්.
- කියවීම, ආහාර ගැනීම, ස්නානය කිරීම හා මස්පිළු වළනය හා සම්බන්ධවන සියලු ක්‍රියා වැනි කායික ක්‍රියාකාරීකම්.

අප කරනු ලබන දේවල් අප විසින් කරනු ලබන්නේ ඇයි?

දැනටමත් ඇති දේවල්වල වෙනසක් ඇති කිමීමටය. අප විසින් කරනු ලබන දේ විසින්ම වෙනසක් ගෙනඹනු ලබයි. මෙය සියලු මානව ක්‍රියාකාරිකම්වලටම සර්වසාධාරණ තොවේද? උදාහරණයක් වශයෙන් අප කැම කන්නේ බඩිගින්න නිවා ගැනීමටය. අප උපයන්නේ අපේ ආර්ථික තත්ත්වය නැංවීමටය. වෙද්‍යවරුන් ලෙඛුන්ට ප්‍රතිකාර කරන්නේ අසනීප සුවකර ගැනීමටය. මේ සියල්ලම වෙනසේ විවිධ ස්වරුපයන්ය

අපට වෙනසක් අවශ්‍ය ඇයි?

අපේ අභ්‍යන්තර හා බාහිර පරිසරය නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන හා අස්ථ්‍යාවර වන සුළු හෙයින් ස්ථාවරත්වය ලබා ගැනීම පතා අප විසින් නිරුරුවම දැනටත්, පවතින පරිසරයේ යම් වෙනසක් සිදුකිරීමට පරිසරය වෙනස් කිරීම සඳහා ක්‍රියා කරනු ලබයි. උදාහරණයක් වශයෙන්, අපට නැවත නැවත කැම ගැනීම අවශ්‍යවන්නේ, බඩිගිනී තොමැති තත්ත්වය, අස්ථ්‍යාවර බැවිනි.

අප වෙනස් කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරී තොවන්නේ නම් දුක්ඩිත බව මානසික විද්‍යාවේ හෝ අප අකැමැති යම් කිසිදෙයක් සිදුවේ. සමහරවේ අපට වෙනසක් අවශ්‍ය වන්නේ සැපදායක්වීමටය. සැපදායක බව අවශ්‍ය වන්නේ එසේ තොවුන හොත් දුක්ඩිත බව හට ගන්නා නිසාය. උදාහරණයක් වශයෙන් අප බඩිගින්නේ දුක්ඩිත බවය. අපේ ආර්ථික තත්ත්වය වැඩිදියුණු කරගැනීම සඳහා හම්බ තොකෙරුවේ නම් අප දරිද්‍රතාවයේ දුක්ඩිත තත්ත්වය අත්විදිනු ඇත. වෙද්‍යවරුන් ලෙඛුන්ගේ රෝගී තත්ත්වය වෙනස් කිරීමට ලෙඛුන්ට සාත්ත්ව තොකරත් නම් ඒ ලෙඛුන්ගේ විද්‍යාව දිගටම පවතිනු ඇත. සමහර විට මියයන්තට ද හැකිය.

සදාකල්හිම වෙනස් වන ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට කටයුතු කරමින් දුක්ඩිත තත්ත්වයෙන් මිදිමට අපි දැනටමත් අඛණ්ඩ සටනක යෙදෙමින් සිටිමු. නමුත් දුක්ඩිත තත්ත්වයෙන් මිදෙන්වයයි අප විසින් කරන එම සටනම අපව තවදුරටත් දුක්ඩිත තත්ත්වයකට පත්කරයි.

උදාහරණයක් වශයෙන්, කුසගින්න වෙනස් කරවාගැනීම සඳහා ඔබට ආහාර අවශ්‍ය වේ. එහෙයින් ඔබ මුදල් සෙවීම සඳහා සටනක් කරයි. එතෙකදු වුවත් මුදල් ඉපයිම පහසු නැත. ඒ සඳහා ඔබට රකියාවක් අවශ්‍යවේ. එවිට ඔබ රකියාවක් සොයා ගැනීමේ සටනට යොමු කෙරේ. රකියාවක් ලැබුන කළේහි රකියාවේ කටයුතු ඉටුකිරීමේ දුක්ඩිත සටන පැමිණේ.

එසේනම් දුක්ඩිත තත්ත්වයෙන් මිදිමේ නිවැරදි මග කුමක්ද? එය ස්වභාව ධර්මය වෙනස් කිරීමට උත්සහා කිරීමද නැතිනම් ස්වභාව ධර්මය සමග සහයෝගයෙන් සිටීමට හැකිවන පරිදි අපම වෙනස්වීමට උත්සහා ගැනීමද? පිළිතුර පහත පරිදි පහදු ලබයි.

දුක්ඩිත තත්ත්වය හෝ මානසික විද්‍යාවේ හට ගන්නේ කෙසේද?

එය සිදුවන්නේ කුම දෙකකට පමණි.

- අප අකැමැති යමක් සිදුවෙයි.
- අප කැමැති යමක් නොසිදුවෙයි.

සියලු විධ විද්‍යාවේ හා ආතති පිළිබඳ කුමවේදයන් අවබෝධ කොට ගැනීම සඳහා මෙම විද්‍යාවේ සිදුවන කුම දෙක වග විභාග කොට බලමු.

සිදුවීම් හා නොසිදුවීම් යනු ලොවතුළ පවතින සිද්ධීන්ය. ඒවා හැමවිටම අහඹු සාධක රාජියක ප්‍රතිපලයන්ය. උදාහරණයක් වශයෙන් පොල් පැලයක වැඩිම යනු පොල් ගෙඩිය, ජලනාල, සරු පස, යෝගය උෂ්ණත්වය

අදි වශයෙන් වූ කරුණු රාඩියක ඒකාබද්ධතාවයේ ප්‍රතිපලයයි. මෙම අහැළු සාධකයන් පවතී නම් අදාළ සිදුවීම හෝ නොසිදුවීම අනිවාර්යයන් අප්‍රේක්ෂිත වේ. කිසිවක් කෙනෙකුගේ ප්‍රාර්ථනා පරිදි සිදුවන්නේ නැත. උදාහරණයක් වශයෙන්, කොස් ඇටයක් සිටුවා ඔබට පොල්පැලයක් බලාපොරාරාත්තු විය නොහැකිය. මන්ද යත්; සිදුවීම් හටගන්නේ ඒවාට නියමිත හේතුන් අනුවම නිසාය.

කැමැත්ත හා අකැමැත්ත යනු මානසික දෙයක්ය. මම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කරන්න කැමැත්තේම්. නැතිනම්, මම පිළිකාවලට අකැමැත්තේම්, යයි මිනිස්සු කියති. මිර්ෂාව නම් තමන් පිළිකාවට කැමති නැති බැවින් තමන් රට ගොදුරු නොවේ යයි මිනිස්සු සිතති. ඔවුන් සෞඛ්‍යසම්පන්න බවට කැමති නිසා නිරන්තර මනා සෞඛ්‍යයෙන් සිටිතැයි මවුහු සිතති. නමුත් පිළිකාවට හෝ සෞඛ්‍යයට කැමැත්ත අකැමැත්ත පිළිබඳ හැඟීමක් නැත. ඒවානම් තුදෙක්ම ඒ ඒවාට හිමි හේතුන්වල ප්‍රතිපලවේ.

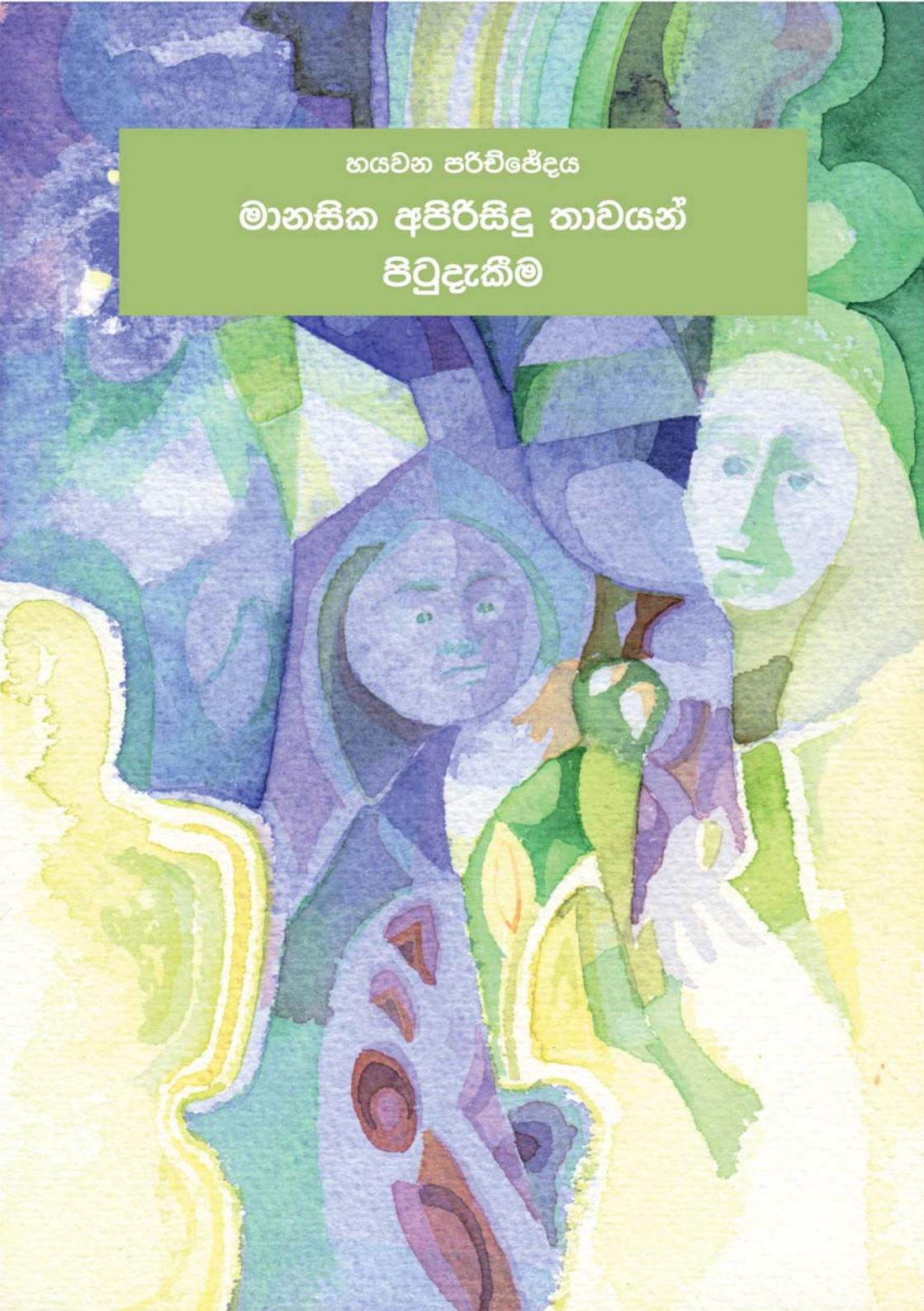
එහෙත් අප පිළිකා නොවැලදීම යථාර්ථයක් වශයෙන් සළකන්නේ අපට පිළිකා වැළදීමේ අනතුරු දායක සාධක ඇද්ද නැද්දවත් නොදැනය. ඒ අනුව කැමැත්ත අකැමැත්ත කරලියට පැමිණි විට හේතු හා එල පිළිබඳ නොදැකීමේ රෝගය පැමිණෙයි. සත්‍ය වශයෙන් නම් ආතතිය හෝ විදුවීම ඉස්මතුවීමට හේතුවන්නේ මනස් හටගන්නා මායාවක් වූ කැමැත්ත අකැමැත්ත නැමැති දෙලොව අතර හා ලොව සිදුවීම හා නොසිදුවීම අතර නොගැලපුමයි. මෙය සැම මානව ගැටළුවලට විශ්ව සාධාරණ නොවන්නේද? ඔබේ හදවත නැතැයි කියයිද ඒස් නම් ඔබේ සිත තවමත් මුලාවේ සිටී.

ආතතිය උත්පාදනයටීම නතර කරන්නේ කොස්ද?

යම් කිසි අයෙකුගේ දරුණනය කැමැති හා අකැමැති දෙයින් මේ ඇද්ද, හේ සිදුවීම හා නොසිදුවීම, ඒවායේ අදාළ හේතුන් වල එලයන් ලෙස දකින්,

හේ ස්වභාව ධර්මයා සමග සහයෝගයෙන් ජ්වත්වීමට ඉගෙන ගනී. ස්වභාව ධර්මය අනුව ජ්වත්වීමට නැඩගැසෙනවා යනු යථාර්ථයේ හේතු-ඡල ස්වභාවය පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇති බවය. ඔහුට යමක් අවශ්‍ය වූ කළේහි තමාට අවශ්‍ය දේ ලබා ගැනීම සඳහා හේතු හසුරුවනු ලබයි. එනමුදු ඔහු කිසිවිට ඡලය මහත් ගිපුකමකින් බලාපොරොත්තු වන්නේ නැත. ඒ වෙනුවට ඔහු ස්වභාව ධර්මයට ඡලය ලබාදීමට ඉඩ සලසා තම අභ්‍යන්තරය තුළ කිසිදු සටනක් ඇතිවීමෙන් තමා නිදහස් කරගනී. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔබට ඇටුයක් පැල කළ හැකිය. ඊට වතුර දැමිය හැකිය. පොහොර දැමිය හැකිය. එය ආරක්ෂා කරගැනීමටද හැකිය. එහෙත් ඔබට පැලය වර්ධනය කළ නොහැකිය. මන්ද යන් වර්ධනය වන්නේ පැලයයි. ස්වභාව ධර්මයට සිය කාර්යභාරය ඉටු කිරීමට ඔබ ඉඩ දෙන්නේ ඒ අයුරිනි. ඔබ ඊට උදව් කරනවා පමණි. එහෙත් ඔබ පැලය දින දෙකකින් වර්ධනය කිරීමට අපේක්ෂා කරන්නේ නම් ඔබ පැලැටිය වර්ධනය කිරීමට උත්සහා දැරීමකි. එය සාර්ථක නොවනු ඇත.

හයවන පරිවිෂ්දය  
මානසික අභිරුකිදු තාචයන්  
පිටුදැකීම



වෙතසික අණ්ඩතාවන් මොනවාද?

ඒචා නම් නීතිය උල්ලංසනය කරන්නට අපව පොලම් වන, එහෙයින් අපව විද්‍යාම්වලට තල්පු කරන බලවිගයන්ය. ප්‍රධාන වශයෙන් ඒචා ත්‍රිවිධාකාරය.

- තණ්හාව
- අප්‍රියතාවය
- මූර්ඛ බව

තරහව, ර්‍යාම්‍යාව, කළහකාරීව, කම්මැලිකම, පසුතැවිලිවීම ඇදි අනෙක් සියල්ලම ප්‍රධාන දූෂණ මූලයන් තුනේ විවිධාකාර වූ ස්වරුපයන් වේ.

### 1. තණ්හාව විසින් ආතතිය උත්සාදනය කරන ආකාරය

මැදි වයසේ කාන්තාවක් (ම්) සිය මිණුබිරියගේ මරණයෙන් දුකට පත්ව සිටින්නිය, අයට උපදේශකවරයෙකු හමුවේ. (උ) පහත දැක්වෙන්නේ ඒ දෙදෙනා අතර ඇතිවූ සංවාදයයි (ලදාන 8.8 මත සැකසේ).

- ල. ඔබ දුකෙන් සිටින බවක් පෙන්වන්නේ ඇයි?
  - ම්. මගේ ප්‍රතාගේ දුව මියගියා.
  - ල. ඔබ ඇය පණිවිත් තැවත ලබා ගන්න කැමතිද?
- එයින් ඔමේ දුක සමනය කරයිද?

- මි. අනිවාරයෙන්ම මහත්මයාණෙනි. නමුත් ඇය සඳහටම ගිහිල්ලානේ.
- රී. ඔබ ඇයට මහත් සේ ආදරය කරන බවක් පෙන්නුම් කරනවා.
- නගරයේ සිටින සියලුම දියණීවරුන් ඔබේම දියණීවරුන් ලෙස භාර ගැනීමට ඔබ කැමතිද?
- මි. ඔව්, මම ඒ හැමදෙනා කෙරෙහි මහත් වූ ආදරයක් දක්වනවා.
- රී. එහෙම වුනෙන් ඔබ හැම දිනකම අඛනවා ඇති.
- මි. අහ්! ඒ ඇයි?
- රී. ඇයිද කියන්නේ? ඔබේ ප්‍රදේශයේ කොහො හරි දියණීයක් මියයනු ඇති.
- මි. (පුදුමයෙන්) ඉතින් මම මොකට ද දුක්වෙන්නේ?
- රී. ඔබ ඇය මින් පෙර කිසිදාක දැක තොතිබුණේ නම් ඔබට දුක සිනේදී?
- මි. නැහැ. මහත්මයාණෙනි, මම ඇය කළින් දැක තොතිබුණේ නම් ඇයට මගේ ඇලීමක් තිබෙන්නේ නැහැ.
- රී. ඇලීමක්, ඇලීම තමයි ඔබේ දුකට හේතුව. එහෙම නැතිව ඔබගේ මිණිවිරියගේ මරණය තොවයි.

මරණය යනු ස්වාභාවික සංසිද්ධියකි. ඉපදීමක් වේද එහි මරණය අනිවාරයෙන් ම තිබිය යුතුය. සදාකල්පිම ජ්වත්වීමට අප්‍රක්ෂා කරමින්, ස්වභාව ධර්මයාට එරෙහිව තොයමින්, ස්වභාව ධර්මයට නිදහසේ නැගී සිටින්න ඉඩයෙන්න. එය ඔබේ විද්‍යාවේමේ අවසානය වනු ඇති.

මවති, මරණය ඔබේ දුකට, විද්‍යාවේමට හේතුව යයි සිතන තාක් කල් වෙනස් කිරීමට තොහැකි දෙයක්, වෙනස් කිරීමට උත්සහා දැරීමෙන් ඔබ විදවනු ඇති. යම් දිනක ඔබ ඔබේ දුකට හේතුව ඇලීම බව වහා ගත් විට වෙනස් කළ හැකි දෙයක් වෙනස් කිරීමට ඔබට උත්සහා කළ හැකිය. ඒ මගින් ඔබට ඔබේ විද්‍යාවේමෙන් මිදිය හැකිවනු ඇති.

## 2. තරහව ආතතිය උත්තාදනය කරන්නේ කෙසේද?

මාරුග තදබදයක් අස්සේ රිය පැදිල්ල වැනි ජනලිය උදාහරණයක් ගෙන බලමු. ජනයාගෙන් පිරිගිය මාරුගයක උදෑසන රිය පදවා ගෙන යාම සඳහා වෙහෙසෙන රථයේ රියදුරු වූ, තරහ මහත්මයා බෙහෙවින් ආතතියට පත්වෙයි. පහත සඳහන් සංවාදය දැඩි අවධානයෙන් නිරික්ෂණය කරන්න.

- ප්‍ර. රිය පදවදී ඔබ මෙතරම් ආතතියට පත් වන්නේ ඇයි?
- ල. ඔබ දත්තවානෙ මිනිසුන් නීතියට අවනත නැහැ. පදිකයන් තමන්ට හිතැ තැනකින් පාර හරහා යනවා. ඒ අතර ක්‍රිරෝද රථ තමයි අන්තිම නරකම. ඔවුන්ගේ රියපැදිල්ල මුළුමෙන්ම අවිනිශ්චිතයි, සිතාගත තොහැකියි. අද මම බස් රියදුරුන් දෙදෙනෙකුටම බැණ වැශ්‍යනා. පාර මැද ඔවුන්ගේ වාහන නැවැත්වීම ගැන. මම කොහොමද සාමකාමීව රිය පදවන්නෙ. මේ මිනිස්සු රටේ නීතියට අවනත නැත්තම්?
- ප්‍ර. ඒත් ඔබට කිසිදු ප්‍රමාදයක් නැතිව එන්න හැකිවෙලා තිබෙනවා?
- ල. ඔව් ඒත් පාරවල් හොඳට තිබුණ නම් මට මෙතරම් ආතතියක් තොතිබෙන්නට තිබුණා.
- ප්‍ර. පාරෙ කොපමණ වාහන තදබදයක් තිබුණක් සාමකාමීව රිය පදවන්න පූජාවන් මගක් තිබෙනවා.
- ල. ඒ කොහොමද මහත්මයාණනි?
- ප්‍ර. ඔබ ඇතුළේ ඇති දේ පාලනය කරගන්න. එනම් ඔබේ තරහා වෙනුවට සුහද බව වග කරගන්න. ර්ට පසු වෙනස බලන්න. ඔබට දැනෙයි එය හරිම සාමකාමීය කියල.

- උ. හැම කෙනෙක්ම විසින් එහෙම පිතන්න ගත්තොත් රෝචාහන තදබදය කවදාවත් මග හැරෙන එකක් නැහැ. හරියන්න නම් කටුරු හරි කෙනෙක් ඉන්න එකේ කැගහන්න. ඒ වගේම ප්‍රශ්නය විසඳන්න මගකත් තියෙන්න ඕනෑ.
- ප්‍ර. සත්‍ය වශයෙන්ම ඔව්. එය සැඟැ පිළියම නම් ඔබට ප්‍රශ්නවත් කැගහන්නයි, බැණ වදින්නයි. නමුත් මතක තබා ගන්න. ඒ කරුණාව පදනම් කරගෙන මිස, තරහව පදනම් කරගෙන නොවෙයි කියලා. කිසිදු කළහකාරී බවකින් තොරව ඔබ තදබදය පිළිගන්නවා නම්, ඔබේ ප්‍රශ්නයට වඩා හොඳ විසදුමක් ලැබෙනවා ඇති.

### 3. මූර්ග බව ආතතිය උත්පාදනය කරන්නේ කෙසේද?

තණ්ඩාවටයි තරහටයි අත්‍යාවශා සහායක සාධකයක් තමයි මූර්ග බව. ඉහත සඳහන් උදාහරණ දෙකේ මේ සියලු දේවල්වල සැඟැ ස්වභාවය පිළිබඳ තොදැනීම (මූර්ග බව) ආතතිය උත්පාදනයට හේතුවීයයි පෙන්වයි. තණ්ඩාව හා තරහව උත්පාදනය කිරීමට අමතරව මූර්ග බව විසින් ම විවිධ අන්දමින් දුක්ක්වීත බව ජනිත කරවයි. ඉන් එක් අවස්ථාවක් පහතින් විස්තර කොට ඇත.

තමාගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන අයෙකු මාවතක් දිගේ ගමන් කරයි. පාරේ ගල් බොරඹ කටු කොහොල් සහ වලවල් දකින ඔහු ඒවා මගහරයි. ඔහුගේ පෙනීම ඔහුට කිසියම හෝ අනතුරක් හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වේ. ඔහු තණකාල වැළි සහිත ප්‍රදේශ දකින විට ඒ ස්පර්යය විදිමින් ඒ පාරේ යයි. ඒ අනුව ඔහු තම ඇවේදීමේද කිසිදු අනතුරකට හාජනය තොවී බෙරෙයි.

පහත සඳහන් සාධකයන් ඔහුට ආරක්ෂාවීමට උදව් විය.

1. කෙනෙකුට හොතික ගරීරයක් තිබීම අනතුරුවලට හාජනයවීමට ඉඩ ඇති බව අවබෝධ කොට ගැනීම.

2. හොඳ හා හානි කර තොටු පෙනුම.
3. එකී පෙනුම අනතුරුදායක හා ආරක්ෂිත ප්‍රදේශ හඳුනාගැනීමට යොදවා ගැනීම.
4. අනතුරුදායක ප්‍රදේශ මගහැරීමට හා ආරක්ෂිත ප්‍රදේශවලට යොමුවීමට සමත්වීම.

එම මූලධර්මයම ආතතියෙන් මිදීම වෙනුවෙන්ද සාධාරණ වේ. ආතතියෙන් මිදී සිටීමට ප්‍රගුණ කළයුතු සාධකයන් නම්:

1. මානසක් තිබේමෙන් මානසික අඟුද්ධතාවයන්ගෙන් සිදුවන ආතතියට ගොදුරු වියහැකි බව අවබෝධ කොට ගැනීම.
2. සිතුව්ලි පිළිබඳ දැනුවත්හාවය.
3. එම දැනුවත්හාවය අඟුද්ධතාවයන් හා අපිරිසිදු සිතුව්ලි හඳුනා ගැනීමට යොදාගැනීම.
4. මානසික අඟුද්ධතාවයන් මගහැරීමට හා පිරිසිදු සිතුව්ලි වගා කරගැනීමට සමත්වීම

මානසික පවිත්‍රතා අත්හළ විට, කෙනෙකුට පිළික්ෂෙලන් තොරව පර්පණ නැසිය තොහැකි බැවින් මැරීම නතර කරයි.

- යමෙකුට තණ්හාවෙන් තොරව සෞරකම් කිරීමට තොහැකි බැවින් සෞරකම්න් වැළකේයි.
- යමෙකුට රාග ගින්නෙන් තොරව ලිංගික අපවාරයෙහි යෙදිය තොහැකි බැවින් ලිංගික අපවාරයෙන් ඉවත් වේ.

කෙනෙකුගේ මානසික, වාචික හා ගාරීරික ක්‍රියා අන්‍යයන්හාට හානිකර තොවනු ඇත. එවිට ඔහු විසින් කුමන ක්‍රියාවක් සිදුකළද ඒවා අන්‍යයන්හාට සතුව හා සාමය ගෙනෙනු ඇත. එවිට ඔහු කිසිදු ඇලිමකින් තොරව සියලුදෙනාටම ආදරය කරයි. එවිට ඔහුගේ ආදරය විශ්වයීය ආදරයක් වේ. කුමක් සිදුවුවද ඔහු කැමැති අකැමැති බවකින් තොරව පිළිගනී. ඒ අනුව ඔහු තුළ විද්‍යාමක් ජනිත තොවේ.

ගාරීරික වේදනාව ගැන කෙසේද?

ස්වභාව ධර්මයේ සත්‍යතාවය අනුව ජීවත්වන අයෙකු වේද, හේ කායික වේදනාව ගරීරයට භාර කරයි. ඔහු එය මානසික වේදනාවක් කර නොගනී. එතෙකු ව්‍යවත් ඔහුට වේදනාව දැනෙනු ඇත. නමුත් ඔහු හැරීම්වලට වේදනාව හැගෙන්නට හරිනු ඇත. එහෙයින්, මම, විද්‍යාවනු නොමැත. එසේනම් වේදනාව යනු හේතුවල එලයක් ලෙස හටගත් තවත් සංවිගයකි. වේදනාව, 'මම' කියා කෙනෙකු ඇතැයි නොසිතයි. ගරීරය 'මම' කියා කෙනෙකු ඇතැයි නොසිතයි. සිත ද, 'මම' නොවේ. ඒ සියල්ලම හේතුන්ගේ අස්ථිර ප්‍රතිඵලය එපමණකි. රෝ වැඩිමනත් දෙයක් නැත. රව්‍යීමකට හසුම් කුවුරු හරි අයෙකු පමණක්, 'මම' නැමැති මායාව දකිනු ඇත.

සියල්ල ස්වභාව ධර්මයට පවරයි නම් 'මම' කිසිවක් නොකරමිද?

යමක් කිරීම යනු හේතුන් තිෂ්පාදනය කරන මාර්ගයකි. හේතුන් පවතින තැන ප්‍රතිඵල ඔවුන් පසුපස ඇත. එසේනම් කෙනෙකුට හේතු එල මත වූ ස්වභාව ධර්මය අනුව ඔහුගේ ජීවිතය හැඩාගෙන ගතහැකිය. එසේනම් අස්ථිරභාවය, ආතතිය හා අනාත්මය පිළිබඳ සත්‍යය දැන කෙනෙකුට මුදල්වලට ඇලීමක් නොමැතිව මුදල් හමිල කළහැකිය. ඇලීමක් නොමැතිව සුබෝධනේහේතී මත්දිරයක ව්‍යවද වාසය කළ හැකිය කෙනෙකුට ආතතියක් නොමැතිව හැමවිට සාමකාමිව ජීවිතය පූර්ණ වශයෙන් ගත කළ හැකිවන්නේ එවිටය.

මෙහි සඳහන් කළ සියල්ලට මම එකගවෙමි. නමුත් එය ප්‍රායෝගික නොවේ.

අඟේ කැමැත්ත අකැමැත්ත පිළිබඳ පුරුපුරුදු රටාවන් කෙතරම් බලවත්දැයි කිවහාත් ඒවා මැඩලිම අඟේ හැකියාවන් බාහිරයයි සිතීමට අපි පුරුදු

වි සිටිමු. නමුත් ඒ වැරදි පුරුදු රටාව පදනම වි ඇත්තේ මුසාව මතය. ඒ අනුව සත්‍යය දැනගත්විට ප්‍රශ්නය එමගින්ම විසඳුයි.

ඉහත පරිදි අවබෝධය වර්ධනය කරගත් කල්හි කෙනෙකුට ලෙඩිරෝග හේතු කොටගෙන පැන තහින ගාරිරික වේදනා හා කැක්කුම් දැකබලා ගතහැකිවනු ඇත. එවිට ඒවාට ඇලි සිටින තාක් කල් වේදනා හා කැක්කුම් පවා අස්ථිරය. ආතතිය ගෙන එන සූචිය. අනාත්මකාරිය යයි ඔහු තෝරුම් ගනු ඇත. එමගින් ඔහු ගාරිරික වේදනා පිළිබඳ ක්‍රියා කරන ආකාරය ඉගෙන ගනී. එහෙත් ඔහු තවදුරටත් ගාරිරික වේදනා දනී. එහෙත් ඔහු මානසිකව විද්‍යාත්තේ නැත. සිතේ හැගවෙන කොටසට තවදුරටත් වේදනාව දැනේ. නමුත් කැමැත්ත අකැමැත්ත වශයෙන් ර්ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් සිදුනොවේ. වේදනාව පිළිබඳ දැනුවත්හාවයත් සමග කථාව අවසන්වනු ඇත. මෙසේ පුහුණුවේම සිදු කරමින් යනවිට මෙතෙක් තමා තොදැන සිටි මුශ්‍රේකම, ආතතියට හේතුව බව ඔහු දකී. ඒ අනුව වේදනාව හෝ සතුට සමසිතින් දකින අතරම එසේ හාරගැනීමට ද ඔහු පුරුදු වේ.

### ගාරිරික වේදනාව අප්‍රසන්නය

මෙය වේදනාව පිළිබඳ සූපුරුදු මානසික ප්‍රතිචාරය නියෝජනය කරයි. වේදනාව හටගත් විට අප විසින් එයින් මිදිමට උත්සහ ගනී. අප වේදනාව දකින්නේ අපේ සතුරෙකු වශයෙනි. වේදනාවක් ඇති විට රෝගියෙකු කැගසන්නේ එහෙට මෙහෙට ඇඹුරෙන්නේ හා කලබලකාරී වන්නේ ඒ නිසාය.

මතුපිට මට්ටමෙන් බලන විට වේදනාව නිසා අප විද්‍යාත්වා යැයි සැලකුවද සත්‍ය වශයෙන් නම් අප විද්‍යාත්තේ අප තුළ ඇති විද්‍යාමේ පුරුද්ද නිසාය. වේදනාව නම් අප්‍රසන්නය යන අදහස කරා අප තොමග යවනු ලබන්නේ වේදනාව කෙරෙහි අප තුළ පවතින තොකැමැත්ත විසිනි.

වේදනාව යනු වේදනාවයි. සිත යනු සිතය. ගරීර මට්ටමින් වේදනාවක් වේ නම්, එය එහි තිබූණාවේ. සිතට ඒ හා පැටලෙන්නට ඉඩ දෙන්න එපා. එට පැටලෙන්නට ඉඩ දුන්හොත් වේදනාව ආවෙශ තුළ උත්සන්නවනු ඇත. බොහෝවිට මිනිසුන්ට මේ බව පිළිගැනීමට තොහැක්කේ ඔවුන් කිසිවෙකු විසින් සිත් සේ තමාව විමර්ශනය කොට නැති නිසාය. එසේ කළ පසු හැඟීම හා සිත වෙන වෙනම ස්ථානවල ඇති බවත් සිතේ නිශේදනිය හැඟීම උත්පාදනය කරගැනීමට සාධාරණ හේතුවක් තොමැති බවත් සනාථ වෙයි.

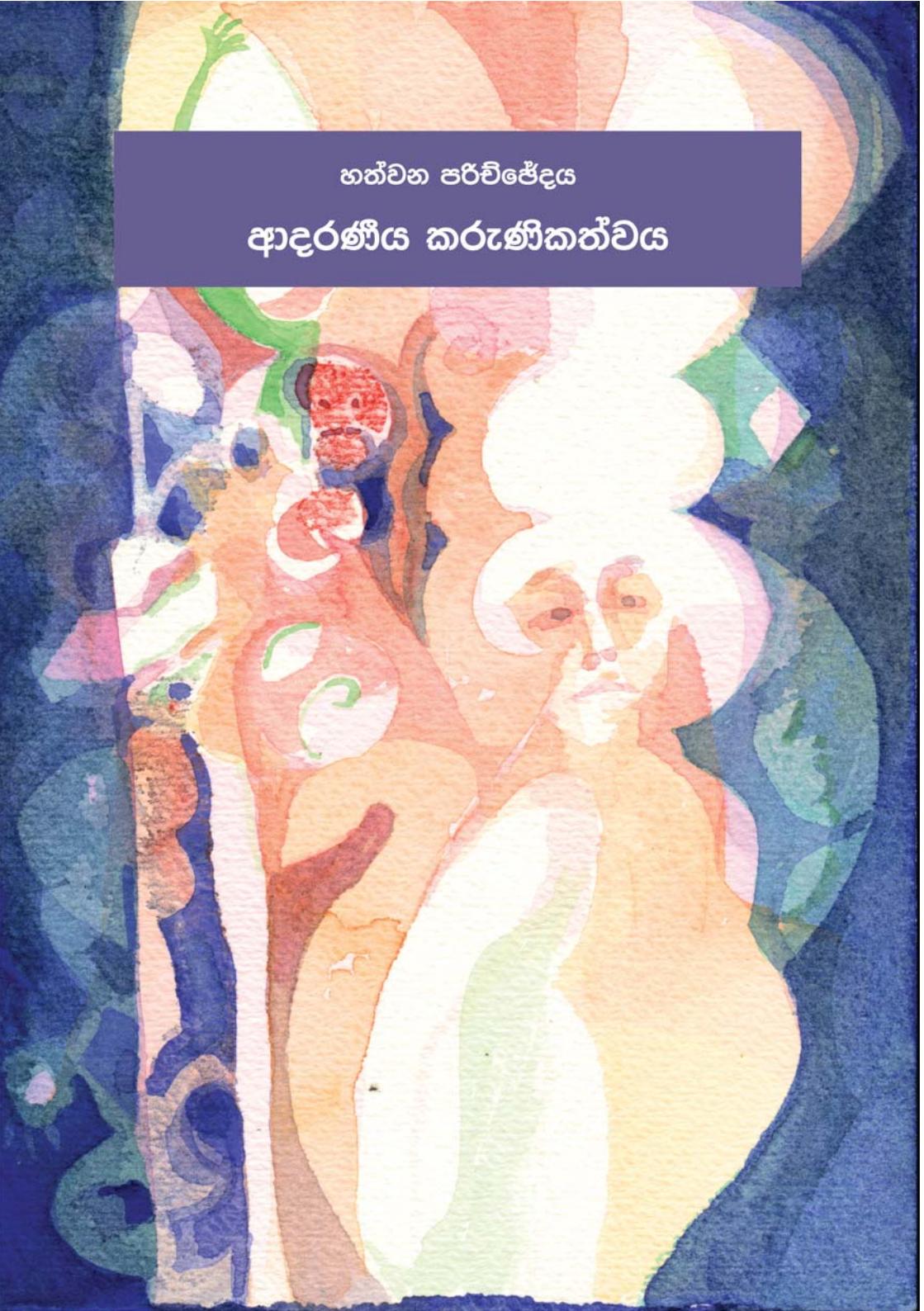
මුළුන්ම අපට වේදනාවක් දැනෙනවිට අකැමැත්ත දනවන ප්‍රතිචාරයක් බිජිවෙයි. ඒ මොහොතෙහි අප සිහිබුද්ධියෙන් යුක්ත විය යුතුය. කැමැත්ත අකැමැත්තකින් තොරව සිත සමබරතාවයෙන් තබාගත යුතුය. මෙය ආඩුනිකයෙකුහට දැඩි අපහසු කාර්යක්ලීම ස්වාභාවිකය. අපට වැඩි වැඩියෙන් වේදනාව දැනෙනු විය හැකිය. සමහරවිට අප සිටියාටත් වඩා කළබලකාරී වියහැකිය. නමුත් අප විසින් යම්කිසි කඩුමක් තොඳක්මවා අත තොහැර සිටිනම්, සිත වේදනාව හමුවෙම සංසුන් තත්ත්වයක් උසුලයි.

එවත් අත්දැකීමකින් අප පෙර මෙන්ම වේදනාව ඇති බව අවබෝධ කොට ගත්ත ද සිත කොතරම් සන්සුන් වී ඇදේද යත් වේදනාව අයින් කිරීමට කිසිදු වේතනාවක් තොපෙන්වයි. විද්‍යාම යනු පුදෙක්ම පුරුදු රටාවක එලයක් බවත් අප එම වැරදි පුරුද්දේ සිරකරුවන් වී ඇති බවත් අපට පැහැදිලි වන්නේ එවිට පමණි. වේදනාව යනු කැමතිවිය යුතු හෝ අකැමැති විය යුතු දෙයක් තොව ඔහෙන් යන්නට ඉඩ හැරිය යුත්තකි. ඒ අනුව අප අපේම ස්වාමිවරුන් වන අතර අනර්ථකාම් පුරුදුවල සිරකරුවන් තොවනු ඇත.



හත්වන පරිවිෂේදය

# ආදරණීය කරුණෙකාත්වය



පෙර පරිවිශේෂවලින් මානසික අඟුද්ධකාරකයන් ඉවත් කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරනු ලැබේය. ආතතියෙන් මිදිමේ ර්ලග පියවර වන්නේ ඇතිවූ හිස්තැන යහපත් සිතුවිලිවලින් පිරවීමය. ආදර කරුණාව, මෙමතිය සානුකම්පිත සතුට හා ගාන්තිය මානව සිත පෝෂණය කළ හැකි යහපත් සිතුවිලි භතරකි.

කරුණාවන්ත මිනිසේකු ගැන මෙනෙහි කරන විට, අපි වාචික හා ගාරීරික ප්‍රතිචාරයන් මඟු හා බයායු වූ ගාන්තුවරයෙකු ගැන සිතමු. එහෙත් එය එස්ම වියයුතු නොවේ. කරුණාවන්ත අයෙකුට තවත් අයෙකුගේ හානිකර හැසිරීම වෙනස් කිරීම සඳහා තද වවන හාවිතා කළහැකිය. එහෙත් ඒ දැඩිලෙස අභ්‍යන්තරයේ ආදරය හා මෙමති සහිතවය. දරුවෙකුගේ හැසිරීම නිවැරදි කිරීමෙහි යෙදෙන කරුණාවන්ත දෙමාපියෙකු ගැන මෙනෙහි කරන්න. නිවැරදි කිරීම යනු දරුවාට තේරුම් ගතහැකි එකම හාඡාව වියහැකිය. මෙහිදී එය සිදු වන්නේ දරුවාගේ යහපත වෙනුවෙන්ය. ආදර කරුණාව ඇති තැන ඒ ක්‍රියාවේ තරඟව පිළිබඳ ජායාමානුයක් හෝ දක්නට නැත.

- ආදර කරුණාව පුහුණු කිරීමේදී අත්‍යාවගා වන පියවර කිහිපයක් ඇත.
- කෙනෙකු විසින් ජායාමානුයක් හෝ නැතිවන සේ පිළිකුල අත්හැරය යුතුය.
  - කෙනෙකු විසින් සිතේ පාරිඟුද්ධතාවයෙන් මතුවන අභ්‍යන්තර සතුට බුක්ති විදිය යුතුය.
  - ර්ලගට කෙනෙකු විසින් තමා විසින් වින්දාක් මෙන් අනෙක් අයද සතුට විදිනු ඇතැයි ප්‍රස්ථාන කළ යුතුය.

මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආතතියට පත් අයෙකුට තමාගේ ආතතියෙන් මිලදෙන තුරු අනෙක් අය වෙත සැබැවට කරුණාව දැක්විය නොහැකි බවය. මෙමතිය යනු අනෙක් අයගේ ආතතිය ඉවත් කිරීමට ඇති ආගාව හා කිසිවක් කෙරෙහි ඇලීමකින් තොරවීමය. ආතතිය, මෙමතියෙන් උත්පාදනය කළනොහැකිය. මෙමතියෙන් ඔබ අන්‍යයන්ට උද්වී කරයි. නමුත් ඔබ ඒ වෙනුවෙන් කිසිවක් ආපසු අපේක්ෂා කරනු නොලැබේ. ඔබ විසින් උද්වී කරන ලද අයෙකු විසින් ඔබට අනතුරක් සිදුකළද සැබැ ආදරය තිබේනම් ඔබට තරහ වචවා ගත නොහැකිය. මෙමතිය ස්වභාවයෙන්ම සිත සාමකාමීව තබන අතර අභ්‍යන්තර සතුට උත්පාදනය කරයි.

සානුකම්පිත සතුට යනු ඊර්ජාවේ විරද්ධාර්ථයයි. එය නම් අන්‍යයන්ගේ ජයග්‍රහණයන් බලා සතුවුවීමේ ගුණයයි. මෙම ගුණය සිතේ හට ගන්නේ මමත්වය හා ආත්මය පිළිබඳ මුශ්‍රේඛාව තුරන්වීමත් සමගය.

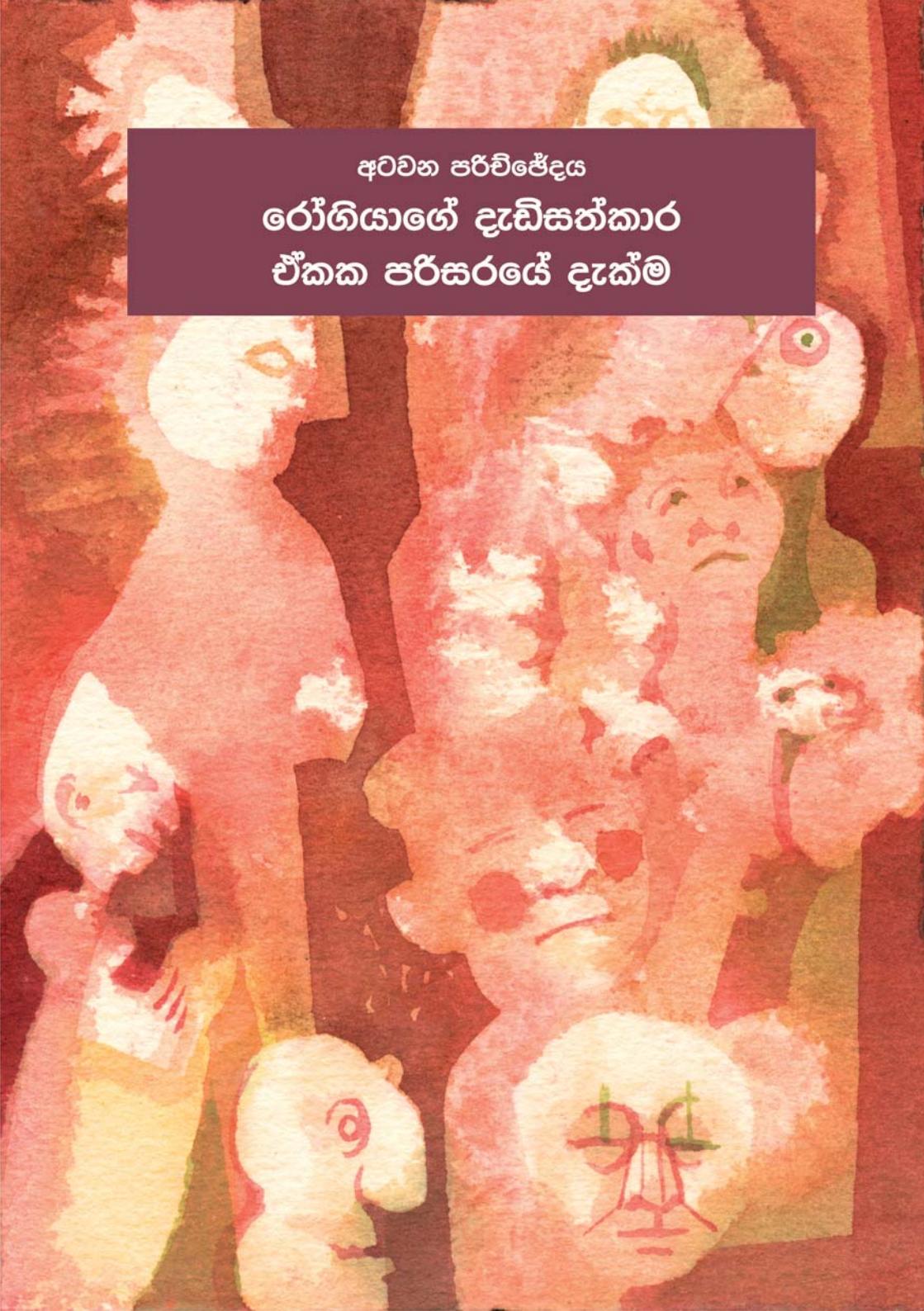
සමසිත් ස්වභාවය යනු අපහසු අවස්ථාවේදී හා පහසු අවස්ථාවේදී ද ප්‍රතිචාරයේ වෙනසක් නොතිබීමය. එය නම් දෙනිනික ජීවිතයේ වෙනස්වන තත්ත්වයන් යටතේ ප්‍රතිචාර වෙනස් නොවී ස්ථාවරව සිටීමට සිත ප්‍රහුණු කරවීම තුළින්, දියුණු කරගතයුතු ගුණයකි.

ප්‍රහුණුවේදී කෙනෙකු විසින් වරින් වර තම සිතුවිලි පරික්ෂා කොට බලා විවිධ අභිතකරකාරී මානසික අශ්‍රද්ධතාවන් වෙනුවට යහපත් සිතුවිලි වගා කොට ගතයුතුය. ප්‍රහුණුවීම් දිර්සකාලයක් නොකඩවා කරන්නේ නම් මානසික අශ්‍රද්ධතාවන් ජයගත හැකිය.

රෝගීන් විසින් හැමදෙයක්ම ආගන්තුක යයි හා ආතතිය වචවනවා යයි සලකන රෝහල් පසුබීමක, රෝගීයෙකු ආතතියෙන් මුද්වීම සඳහා සාත්ත්‍ය සේවකාවකගේ හෝ වෙද්‍යවරයෙකුගේ එක කාරුණික වදනකට මහත්වා

සේවාවක් කළහැකිය. සත්‍ය වශයෙන් නම් එවන් වචන සැම රෝගීයකුටම අවශ්‍ය කරන හා පහසුවෙන්ම තොම්ලේ ලබා දියහැකි තොහොත් ගාස්තු රහිත මාෂධවේදයකි. එහෙයින් රෝහල් සේවයේ ආධ්‍යාත්මික පාර්ශවය පලක් ගතයුතු අතිශය වටිනා අංශයක් ලෙස හඳුනාගත යුතුය.

අවවන පරිවිෂ්දය  
රෝගියාගේ දැඩිකත්කාර  
ල්කක පරිකරයේ දැක්ම



රෝගීයා හා වෙවදුවරයා විසින් දර්ශනය කරන දැඩි සත්කාර ඒකකය සැබැඳූ දැඩි සත්කාර ඒකකය නොවේ. දැඩි සත්කාර ඒකකයම සැබැඳූ දැඩි සත්කාර ඒකකය වේ. බරපතල ලෙස රෝගාතුර වූ රෝගීයෙකු සැබැඳූ දැඩි සත්කාර ඒකකය පිළිබඳ අත්දැකීම් ආරම්භ කරන විට ඔහු සිය වේදනාවෙන් හා ආතතියෙන් මිදිමට ජ්‍යෙෂ්ඨීන් අත්දැකීම් ආරම්භ කරයි.

මෙය වටහා ගැනීම සඳහා අපි පහත සඳහන් උදාහරණය සළකා බලමු. පුද්ගලයෙකු අව් කණ්නාඩි යුවලක් පැලද ඇතැයිද එහෙත් ඔහු ඒ බව නොදැන්නා බවද සිතන්න. ඔහු පිටත දෙස බලන විට සියල්ල කළවර වී පෙනේ. ලෝකය වර්ණයෙන් දැකීමට ආකාවෙන්, හේ දැස් මැද කළවර ඉවත් කිරීමට උත්සහා ගනී. එහෙත් ඔහු තවමත් දැකින්නේ කළවරය. එබැවින් ඔහු කළවරේම රැඳු අතර අත්ප්‍රතියෙන් සිටී.

එහෙත් කළවර ඇත්තේ බාහිර නොව අවු කණ්නාඩි යුවලක් පළදුපු නිසාය. එමෙසින්ම ඔහුගේ වැරදි දෘශ්දීය ඔහුගේම මුශ්ද බවට පත් වූ නිසාමය. මෙම මුශ්ද බව පවතිනතාක් කල් අඹර මකා දැමීමටත් අනෙක් වර්ණයෙන් දැකීමටත් උත්සහා කිරීම පල රහිත වනු ඇත. ඔහු විසින් නොලා ගන්නේ කුටුකත්වය මිස අත් කිසිවක් නොවේ.

ඛද්ධිමත් හා කරුණාවන්ත අයෙකුගේ උපදෙස් ඇතිව මිනිසාට බාහිර ලෝකය දැකීමට පෙර අවු කණ්නාඩි යුවලේ කාවය පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීමට හැකිවනු ඇත. තමාට අනවශ්‍ය වර්ණය එන්නේ කොයි දෙසින්දැයි අවබෝධ කොට ගන්නා විට ඔහුගේ මුශ්ද බව පහවී යයි. එවිට ඔහු කළ කරණ ලද කාවය ඉවත්කිරීම නිසා සැබැඳූ පිටත ලෝකය දැකින්නටත් ඉගෙන ගනු ඇත.

දැන් කළ වර්ණ ලෝකය සැබැඳූ ලෝකයේ වර්ණය නොවන බව තේරුම් ගැනීමට හැකිය. ලෝකයේ සැබැඳූ වර්ණය නම් ලෝකයේ වර්ණවත්

බවම වේ. දැඩි සත්කාර ඒකකයේ පරිසරයද ඒ හා සමාන අන්දමින් අවබෝධ කොට ගතපුතුය.

දැඩි සත්කාර ඒකකයට ඇතුළු කරනු ලබන රෝගීන් පළදින්නේ එක අවශ්‍යක්නාඩි යුවලක් නොව ඒවා කිහිපයකි. එහෙයින් ඔවුන් හැමවිටම දැඩි සත්කාර ඒකකය එකී කාවයන්ගෙන් විකාති කරනු ලබන වර්ණයෙන් දකි. ඔවුන් ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ ඔවුන්ට හැකි නම් දැඩි සත්කාර ඒකකය හා එහි පරිසරය වෙනස් කිරීමටය. එහෙන් ඔවුන් කාවයන් දකින්නේ නම් එය පහසුවෙන්ම කළ හැකිය. මෙම කාවයන් වැරදි දැක්මන්ය. වැරදි විශ්වාසයන්ය. මූර්ගඩහාවයන්ය. ඔවුන් මෙම කාවයන් පළදින තාක් කල් ඔවුන් තරහින් ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇත. තරහව විද්‍යාම උත්පාදනය කරනු ඇත.

දැඩි සත්කාර ඒකකයේ පරිසරය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ, රෝගීයාගේ ම සිත ඇතුළත මැවෙන ලෝකයයි. සැබැම වූ දැඩි සත්කාර ඒකක පරිසරය ස්වභාවයෙන් ම මධ්‍යස්ථාන වන, අනාත්ම වන හා නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වන දෙයක් හෙයින්, රෝගීයාගේ සිතේ හට ගන්නා දැඩි සත්කාර ඒකක පරිසරය බිභිකිරීමෙහිලා අවකාෂ උත්තේත්තනයන් සපයනවා පමණි. සියලු රෝගීන් තමන්ගේම සිත්තු මවාගත් ලෝකවල ජ්වත්වෙන අතර ඔවුන්ගේ හැසිරීම් රාවන් නම් එහි පවතින දේව ලබා දෙන ප්‍රතිචාර පමණක් වේ.

වේදනාවන් හා ආතතියන් බිභිකරන සියලුම හේතු ඇත්තේ එහි මිස දැඩි සත්කාර ඒකකයට බාහිර ක්ෂේත්‍රයේ නොවේ. එකී සැබැ හේතුන් නම් අන් කිසිවක් නොව මානසික අඹද්ධතාවන් සමුහයකි. මෙම අඹද්ධතාවන්ගේ සැබැ ස්වභාවය නිරවුල් තිරික්ෂණයකින් අවබෝධ කොට ගැනීමෙන් ඒවා ඉවත් වනු ඇත. කෙනෙකුගේ සිත හා කය තමා

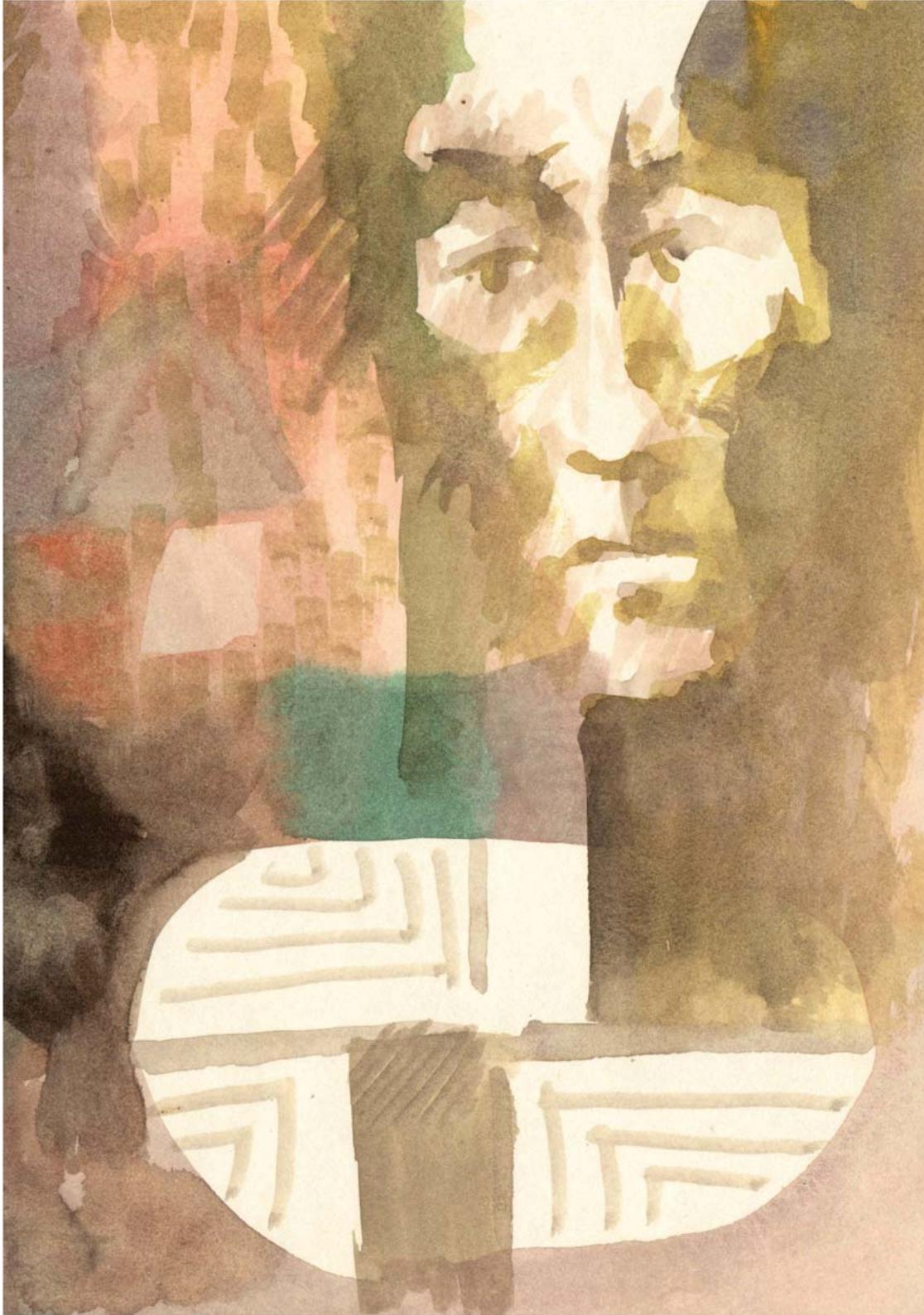
විසින්ම කිසිදු කැමැත්තක් හෝ අකැමැත්තක් නොමැතිව නිරික්ෂණය කිරීම නිරවුල් නිරික්ෂණය වේ. අවශ්‍ය කරන එකම දෙය නම් නිරික්ෂණය හා අවබෝධ කිරීම සඳහා වූ නිවැරදි කුමවේදය ඉගෙන ගැනීමය.

රෝගියෙකු පැහැදිලි නිරික්ෂණයකින් දේවල් පිළිබඳ බලන්න ඉගෙන ගත්තේ ඔහුගේ අභ්‍යන්තර ලෝකය සමතුලිත වනු ඇත. දැඩි සත්කාර එකකයේ පරිසරය පිළිබඳ රෝගියාගේ අත්දැකීම් යථාර්ථයට වඩා වඩාත් සම්ප වෙයි. යථාර්ථය දුටු කළේහ සිතේ හටගන් ලෝකය හා යථාවදී බාහිර ලෝකය අතර ගැටුම අවසන් වෙයි. එවන් රෝගියෙකුගේ මනස සමතුලිතාවය ලබා ගන්නා අතර බාහිර ලෝකයේ කුමක් සිදු වුවද කිසිදු ප්‍රතිචාරයක් නොමැතිව ඒවා පිළිගැනීමට ලක්වෙයි. එවන් මනසකට දිනාගත නොහැකි කිසිවක් අවශ්‍ය නොවනු ඇත. පවතින දෙයක් ප්‍රතික්ෂේප නොකරනු ඇත. ඒ වෙනුවට දිනාගතහැකි දේ සඳහා වෙහෙසෙනු ඇත. අභ්‍යන්තර කිසිදු ගැටුමකින් තොරව ඉවත් කොට ගත හැකි දේ ඉවත්කර ගන්නවා ඇත. මනසේ ස්වභාවය මනෝහාවයට වඩා යථාවදීත්වයට නැඹුරුවේ.

ලදාහරණයක් වශයෙන්, අමිහිර වේදනාවක් ඇති වූ වික බුද්ධීමත් රෝගියෙකු ඒ වේදනාව හැඟීමක් ලෙසින් දැනා එය නම් පසුව අමිහිරියයි වර්ගිකරණය කරන සිතේ යම් කොටසක් පමණක් යයි අවබෝධ කොට ගනී. එවිට ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ඉඩක් නැත. මිහිර හැඟීම ද කිසිදු තණ්ඩාවකින් තොරව එලෙසින්ම සළකනු ලබයි. මෙම සත්‍යය අත්විදින රෝගියා හැඟීමවලට සමසිතින් සළකයි.

මහු වේදනාවේ ආරම්භය හා කෙළවර සංකීර්ත ලෙසින් දකී. එහයින් මනස සමතුලිත වනවා මෙන්ම ආතතියෙන් මිදුනා වේ. එය හැම කළේහිම අභ්‍යන්තර සාමය අත්විදී. පුදෙක් විද්‍යාත් බුද්ධීයට, අවබෝධයට මෙම

තන්ත්වය උදාකර ගත නොහැකි බව අවධාරණය කළයුතුවේ. අවශ්‍ය කරන්නේ ඒ දේවල් පිළිබඳ යථා පරිදි හික්මවනු ලැබූ ප්‍රහුණුවකින්, අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට අවබෝධය හා අත්දැකීම ලබා ගැනීමය.





නමවන පරිවිෂ්දය

නිගමනය

බොඳ්ධ දරුණනය, වේදනාවෙන් ආතතියෙන් හා ලෙඩින් පෙළෙන අයට උපකාරීවීමට සුවිශේෂ වූ ක්‍රමවේදයක් උගන්වයි. අද පවත්නා ගලුකරුම ක්‍රමවේද, වේදනා නාභකයන්. නිදුකාරක එෂ්ඨඛල විශාධිය නාභක මාශය ආදිය හෝ ජල සාත්ත්වවල ගක්ති පුරුණ සාත්ත්වවල සම්බාහනය වැනි විකල්ප ක්‍රම මෙන් නොව මෙම ක්‍රමයෙන් කිසිදු බාහිර රසායනික ද්‍රව්‍ය හෝ ගක්ති මුලයන්ගේ ආධාරයක් නොමැතිව වේදනාව කුරනු ලබයි.

මාශය ප්‍රතිකාරකයේ විවිධ මට්ටම්වලදී ස්නායු පද්ධතියේ සංයු විසුරුවා හැරීම අවහිර කිරීමෙන් සිය බලපැමි ක්‍රියාත්මක කරති. මෙම විකල්ප ක්‍රමවේදයන් ගරීරයට තාවකාලික සුවය ගෙනෙනවා විය හැකිය. බොඳ්ධ ක්‍රමය ඒ ක්‍රමවේද දෙකෙන්ම වෙනස් වේ. එය කෙනෙකුට සැම අත්දැකීමකටම අවම අවධානයක් හෝ යෙද්වීමට උගන්වන්නේ ඊට ආවේණික ස්වභාවය සෞය දැනගැනීමටය. ඒ පිටුපස ඇති තායාය පැහැදිලිව අවබෝධ කොට ගැනීම සමඟ ප්‍රායෝගික මානසික ව්‍යායාම ඉන් එල නෙළාගැනීමට මග පාදයි.

ආතතියේ ක්‍රියාදාමය බොඳ්ධ දාශ්චි කෝණයෙන්

රෝගීයෙකු ලෙඩිඩුක්වලින් මෙන්ම ආගන්තුක රෝහල් පරිසරය ආදියෙන් හටගන්නා අමිහිර මානසික හා ගාරීරික වූ සංවේදනා වැනි තම අමිහිර අත්දැකීම් වලින් මේදී, මිහිර අත්දැකීම් ලබාගන්න තිරන්තර සටනක යෙදේ. මෙම උත්සහාය ආවේගයිලි ප්‍රතිචාරයකි. එයම ආතතියද වේ. මෙම ප්‍රතිචාරය රෝගීය සිය අතිත සිහි කල්පනාවල හෝ අනාගත සිහින ලෝකවල සැරිසරවන මුත් මෙම නිමේෂයෙහි යථාර්ථය දක්නට හැකි වර්තමානයෙහි රඳ්වීමට ක්‍රියා නොකරයි. එකී ආවේගාත්මක ප්‍රතිචාරය තමාගේම ඒ අත්දැකීම්වල සැබැං ස්වභාවය නොදැනීම මත පදනම් වේ.

## ආතතියෙන් බැහැරවීමට මග

කෙනෙක තමාගේම අත්දැකීම් වල සැබැඳූ ස්වභාවය අවබෝධ කොටගත් පසු ආවේගාත්මක ප්‍රතිචාර නවතින අතර එයින්ම ආතතිය මුදවා හැරයි. සාමාන්‍ය කෙනෙකු විසින් සිය අත්දැකීම්වල යථාර්ථය තොදැකීමට හේතුව වන්නේ, ඔහුගේ ප්‍රතික්‍රියා, සත්‍යය විකෘති කිරීමය. උදාහරණයක් වශයෙන් වේදනාව යනු දකින්නේ, හැකි ඉක්මණින්ම තුරන් කරගතයුතු හැඟීමක් ලෙසටය. එය හඳුන්වන්නේ අමිහිර හා ඉඩකඩ තොදියුතු දෙයක් ලෙසිනි.

කෙසේ වුවද කෙනෙකු විසින් වේදනාවට මේ අත්දීමින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම නතර කරන්නේ නම් වේදනාව එලෙසින්ම පිළිගන්නේ නම්, මොඥාතින් මොඥාතට, අඛණ්ඩව, ඔහුගේ පුරුණ අවධානය වේදනාව කෙරෙහි යොමුකරන අතර ම සමසිතින් සිටිය හැකිනම්, ඔහු එහි සැබැඳූ ස්වරුපය දැනගති. එවන් මට්ටමක අවබෝධයක දී අමත්දානන්දයට හේතුවක් වන්නේ ඔහු සියලු හැඟීම එක සමාන බවත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට දෙයක් නැති බවත් සෞයාගැනීමය. ප්‍රතිචාර දැක්වීම තිරිප්‍රාක පුරුද්දක් බව ඔහු තේරුම් ගන්නා අතර ඔහු එවන් හැඟීම තිරික්ෂණය කරන්නෙකු බවට පත්වෙයි. ඔහුගේ මනස නිශ්චල වනු ඇත.

## වැරදි මතවාද ආතතියට වගකිව යුතුයි

රෝගීහු බොහෝවිට ආතතිය යනු පාලනය කළ තොහැකි බාහිර හේතුන්වල ප්‍රතිඵල සේ සළකති. නමුත් ඔවුන්ට චෙවරය, තණ්ඩාව හා දුර්මත වැනි පාලනය කළ හැකි අභ්‍යන්තර හේතුන් දැකීමේ පුරුද්දක් නැත.

මේ නිසා ඔවුන්ට ඔවුන්ගේම අදහස් විමසා බැලීමට හැකිවන ව්‍යායාමයක් අවශ්‍ය වේ. රෝගීන් සිතන්නේ ඔවුන් දීර්ස වූ කාලයක් සඳහා අමිහිර හැඟීම විඳිය යුතුය කියාය. ඔවුන් විසින් මේවායේ අස්ථිර ස්වභාවය

තේරුම් ගැනීමට නම් ඒවායේ අමිහිර බව නිරික්ෂණය කළයුතුමය. රෝගීහු අමිහිර අත්දැකීම් ඉවත් කළ යුතු දැ ලෙස දකිනි. එහෙත් අමිහිර අත්දැකීම්වලට හේතු දැකගන්නට ඉගෙන ගන්නා විට, ප්‍රතිචාර දැක්වීමකින් තොරව ඒවා පිළිගැනීමටත්, ඒවා සමග ජ්වන්වීමටත් අවශ්‍ය වේය යන තත්ත්වයට ඔවුනු එළඹිනි.

කළකට ඉහතදී ලෙඩවලින් පිඩා විදින, 'මම' නම් අයෙකු දුටු රෝගීහු දැන්වන විට ඉහත සඳහන් කොට ඇති දේ අනුව පුහුණුවෙමින්, 'මම', යනු ඩුදෙක්ම සිතුවිලිවල නිෂ්පාදනයක් බව තේරුම් ගනිති. තවදුරටත්, 'මම' යන්නෙකු සම්බන්ධ තැත. අවසාන වශයෙන් මවුනු තමන්ගේ ආතතියට ප්‍රධාන හේතුව තමන් පිළිබඳව වැරදි දැක්ම බවත්, නිවැරදි ආකල්ප විසින් ආතතියෙන් පිරිණ ප්‍රතික්ෂියාවන්ගෙන් සිත මුදවනු ඇති බවත් වටහා ගනිති.

මෙම නිර්මාණය අතිපූර්ජ සුමෙධ නිමියන්ගේ  
පුද්ගලික අත්දැකීම් පදනම් කොට ගෙන සකසුනුකි.

## වැඩිදුර කියවීම සඳහා

### හාටනා උගැන්වීම්

Meditation Discourses

The Ways of Attending to Mindfulness (MN10)

The Removal of (Unwholesome Thoughts (MN20)

Mindfulness while Breathing (MN 118)

Mindfulness related to the Body (MN119)

The Characteristic of Non-Self (Samyuttanikaya 2259)

### වේදනාව හා ලෙඩරෝග පිළිබඳ තොරතුරු

The Dart (SN 36.6-the two pains, physical and mental)

Nakula's Father (SN 22.1- advice on dealing with sickness)

The Sick Person (AN Bk5.121-five things to cultivate when sick)

The 1st and 2nd Discourses about Sickness (SN36,7,8- enduring through wisdom

The Story of PutigattaBhikkhu (DhpA 41-the Buddha tending to a sick monk

The Righteous Laymen (DhpA 16-Chanting for a Sick Man)

### රෝගී අවස්ථාවලදී සජ්ජබායනා කෙරෙන දේශනා

The Sick Person (1-3) (SN46.14-16)

Girimananda (AN 10.60)

**අතිරේක කියවීම් සඳහා**

Ven Visuddhacara-Loving and Dying

Lily de Silva: Ministering to the Sick and Terminally Ill (online)

Sangye Khadro: Preparing for Death and Helping the Dying

Elizabeth Kubler-Ross: On Death and Dying

Stephen Levine: Healing into Life and Death

Vidyamala Burch: Living Well with Pain and Illness:

The Mindful Way to Free Yourself from Suffering

Darlene Cohen: Turning Suffering Inside Out

Jackie-Gardner-Nix: The Mindfulness Solutionto Pain:

Step -by-Step Techniques for Chronic Pain Management

Bob Stahl and Elisha Goldstein: A Mindfulness- Based  
Stress Reduction Workbook

Jon Kabat-Zinn: Mindfulness Meditation for Pain Relief

(Guided Audio Meditations)

## පරිගණක මාධ්‍ය හරහා එන සම්පත්

Ajahn Thanissaro: Beyond Coping (online source book for teachings on this subject)

There is a lot of other material available online, from chantings for the dying to mindful ways of dealing with sickness and death.

Try searching for "mindfulness dying" or "meditation sickness" or something similar and see what turns up.

සකර සැඩි පහර නවතා නිවන්	වදු
පැතිර නැණුකි දිරිමන් රන් පතක්	ලෙද
නිතර දිලෙන තුම් සදහම් දෙකන	ලද
වැතිර වදුම් මගේ සම්බුද්ධ මහිම	සදු



## පුරුෂ සුමෙධි නිමි

ස්වේච්ඡලන්තයේ උපත ලද අතිපූර්ණ සුමෙධි නිමියේ වර්ෂ 2006 දී උන්වහන්සේගේ අපවත්වීම සිදුවා, ශ්‍රී ලංකාවේ පේරාදෙණිය ආරෝගනකාලාවේ දැඩි සත්කාර එකකයේ අසාධා හා සාමාන්‍ය ලෙස රෝගී වූ ලෙඩුන්ට වෙවද්‍යවරෘන් සමඟ වික්වී උන්වහන්සේගේ පිළිතයේ අවසාන දැනුයක පමණ කාලයක් තිස්සේ උපස්ථාන කිරීමේ යෙදුනහ.

මෙම කාලය තුළ උන්වහන්සේ සමඟ කටයුතු කළ වෙවද්‍යවරු, උන්වහන්සේ විසින් ඔවුන්ට හා රෝගීන්ට ද දෙන ලද විවිධාකාර වූ උපදෙස් ඉතා දැඩි සැපුකිල්ලකින් සටහන් කර ගනු ලෙඩුහ. උන්වහන්සේගේ අපවත්වීමෙන් අනතුරුව එම වෙවද්‍යවරෘන්ගේ සටහන් ආශ්‍යයෙන් විකනු කරන ලද උන්වහන්සේගේ වික් උපදෙස් මෙම ගුන්ථයේ අඩංගු වේ.

මෙන් අඩංගු දැක වේදනාව, ආතතිය හා රෝගී බව යන ගැටෙලුවලට බුද්ධීමය ප්‍රවේශයක් ඉදිරිපත් කරනු ඇතර, මහා කරදරකාර තත්ත්වයකට පත්වන්නට යන අවස්ථාවක්, වර්ධනය හා අවබෝධය සඳහා වන්නා වූ කාලපරාසයකට හරවා ගන්නා ආකාරය පෙන්වුම් කරයි.

ඁාරීරික හා මානසික ආතතියට පත් ඇය සඳහා අපේක්ෂිත ව්‍යවද මෙම ගුන්ථය දැක හා දැක නැති කිරීම පිළිබඳ වූ බුද්‍යන් වහන්සේගේ ඉගෙන්වීම් කෙරෙන් උන්දු වන හා එය ඉගෙන්මෙන් යෙදෙන අයෙකුට බෙහෙවින් වටිනා බව නිසැකව පල කළ නැකිය.

