

ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධන
මනෝවිද්‍යාව

ඒ.එස්.බාලසූරිය



ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධන
මනෝවිද්‍යාව

ඒ.එස්.බාලසූරිය

විද්‍යාපති (එඩ්මන්රෝ)

ශාස්ත්‍රපති (ලංකා)

කර්තෘගේ වෙනත් කෘති..

අධ්‍යාපනය

- * ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය
-ලමා ක්‍රීඩා සංග්‍රහය
- * සාම අධ්‍යාපනය T
- * ළමයින්ට සාමය ඉගැන්වීම T
- * පාසලෙහි ගැටුම් කළමනාකරණය THU
- * සාරධර්ම අධ්‍යාපනය
- * සාරධර්ම ඉගැන්වීමේ නව ක්‍රම
- * Learning the Way of Peace
- * සාම මග ඉගෙනුම
- * Sow Peace.Reap Peace
- * සාමකාමී ජීවිතයකට සාම සිතුවිලි T
- * ගැටුම් සමථකරණ ප්‍රවේශය T
- * ගුණ හැණ වඩන පාසල
- * ගැටුම් නිරාකරණයෙන් සාමය
- * ගැටුම් සමථකරණ ක්‍රියාවලිය T

ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය

- * පියුම තුළ මැණික
- * කඩිල්මුනි ගැසු අමෘත ගීත
- * වේද ගීත සම්භාවනා
- * Beyond Sorrow
- * ආධ්‍යාත්මික ගමන් මග
- * ශුද්ධ ශෝකුය
- * මේ ජීවත්වීමේ සතුට
- * දිය බිඳව තුළ මහ සයුර
- * පූර්ණ ජීවනය
- * විමුක්ති සිතේ ප්‍රීති උදාහ
- * නිසල විලේ කුමුදු යාය
- * ආත්ම පුරණය
- * සමාපන්නි
- * යම් දිනයක ඔබේ හෙත් විවර වේද....
- * අසිරිමත් බුදු වදන්
- * ළමයින්ගේ ආධ්‍යාත්මික ශක්ති(මුදුස්ථයි)

සමාජ විද්‍යාව

* ත්‍රස්තවාදයේ අභියෝගය

මනෝවිද්‍යාව

* හිංසනයට පත්
කාන්තාවන්ට උපදේශනය

වෙනත්

- * සිනා දෙසියය
- * සිඳුණු කටු (පරිවර්තනය)
- * පූර්ණ විජ්වය (පරිවර්තනය)
- * ජේ.ක්‍රිෂ්ණමූර්ති පවසන්නේ කුමක්ද? (පරිවර්තනය)
- * ලමා මානසික සෞඛ්‍යය (පරිවර්තනය)
- * ප්‍රීතිමත් ජීවනය(පරිවර්තනය)

වර්තාපදානය

* ලොව්තුරු සිත සොයා
ඒ.එස්.බාලසූරියගේ
ජීවන පුවත හා දැකුම
- කර්තෘ පියසිරි මාතරගේ
(T) දෙමළ, (H) හින්දි, (U) උර්දු
යන භාෂාවලට පරිවර්තනය වී
කාන්තාවන්ට උපදේශනය ඇති
ගුණ ඉහත සලකුණුවලින් දැක්වේ.

Websites :

- www.asbalasooriya.org
- www.asbalasooriya.blogspot.com
- www.asbalasooriyaoneducation.blogspot.com
- www.asbalasooriyanewsletter.blogspot.com

කොරා ප්‍රකාශන 6

මනෝවිද්‍යාව ලැබුණු සොත්සෙළ

ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව

© ඒ. එස්. බාලසූරිය

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2011

ISBN :

පිටකවරය: ආනන්ද ලියනගේ

මුද්‍රණය: කරුණි ප්‍රින්ට්ස්, 506, නාවික, මහරගම.

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම

කොරා ප්‍රකාශන

94/1, අතුරුගිරිය පාර, කොට්ටාල.

හැඳින්වීම

වර්තමානයේ මෙරට මෙන් ම ගෝලීය වශයෙන් ද ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ගැන මහත් ජනලදයෝගයක් ගොඩනැගෙමින් පවතියි. හැමෝ ම ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ගැන කතා කරති. මීට වසර දශක කීපයකට පෙර ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය මිනිසුන් සෙව්වේ, තමන් අදහන ආගම තුළිනි. නව ප්‍රවණතාවේ එක් ලක්ෂණයක් වන්නේ, ඒකීය ආගමික රාමුවෙන් බැහැරවීන් විවෘත ව පොදුවේ සැමට පිළිගත හැකි යම් මනෝවිද්‍යාත්මක පදනමක සිට ආධ්‍යාත්මික ජීවනය ස්වාධීන ව සෙවීමට මිනිසුන් පෙළඹී සිටීමයි.

මෙවැනි යුගයක ආධ්‍යාත්මික ජීවනය පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක විචරණයක් කිරීම කාලෝචිතයැයි හැඟිණ. මේ ඒ සඳහා ගත් සුළු වැයමකි.

මේ කෘතිය ලිවීමේදී, පසුගිය දශක පහ පුරා, පාසල්වල නවයොවුන් සිසුන්ට, ගුරුභවතුන්ට, විශ්වවිද්‍යාල කථිකවාරියවරුන්ට හා වෙනත් විවිධ වෘත්තිකයන්ට ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය පිළිබඳ වැඩිමුළු කිරීමෙන් මා ලද අවබෝධය හා අත්දැකීම් මහත් සේ පාදක විය. මෙය වනාහී ඒ ක්ෂේත්‍ර අත්දැකීම් ගොනු කොට දැක්වීමකි.

මෙහි එන ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධන ප්‍රවේශය පහසුවෙන් අධ්‍යාපනය, පෞරුෂ සංවර්ධනය, මනෝවිද්‍යා උපදේශනය, කලා නිර්මාණය වැනි විෂය ක්ෂේත්‍රයන්හි දැකුම් පටය පුළුල් කර ගැනීමට යොදා ගත හැකියි සිතමි. විශේෂයෙන් ආධ්‍යාත්මික ජීවනය සොයන්නවුන්ට මෙයින් යම් මගක් තමන්ට හෙළි කර ගතහැකි වනු ඇතැයි ද විශ්වාස කරමි.

මේ ග්‍රන්ථයට පෙරවදන ලියූ කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යා අංශයේ මහාචාර්ය රෝලන්ඩ් අබේපාල මහතාට මගේ ස්තූතිය පුදමි.

ඒ.එස්.බාලසූරිය

1674/1සී. 2 වන පටුමග
මාලමේ පාර
කොට්ටාව
පන්නිපිටිය.
www.asbalasooriya.org

පෙරවදන

වර්තමානයේ ලොව පුරා පැතිර යන වාණිජකරණ හා ගෝලීයකරණ සංස්කෘතියෙහි හර සුන් බවට එරෙහි ව ප්‍රබල මානුෂික ප්‍රතිචාරයක් ගොඩ නැගෙමින් පවතියි. එනම් තම ජීවිතයේ අධ්‍යාත්මික සත්‍යය ගවේශණයට වැඩි වැඩියෙන් ජනයා පෙළඹීමයි. මේ ප්‍රවණතාව නිදහස් චින්තනයට ඉඩ ඇති සෑම රටක ම පාහේ දක්නට ලැබේ. මේ විෂය පිළිබඳ ලොව පුරා පළ වන පත පොත, අන්තර්ජාලයේ වෙබ් අඩවි, ලිපි ලේඛන, පුහුණු පාඨමාලා හා අධ්‍යයන ආයතන සංඛ්‍යාවේ ප්‍රමාණය එහි ජනප්‍රියතාවට සාක්ෂි දරයි.

කතුවරයා මේ පොතේ හැඳින්වීමෙහි පවසන අයුරු පෙර මිනිසුන් අධ්‍යාත්මික ජීවිතය සෙව්වේ, තමා අයත් ආගමික රාමුව තුළිනි. දැන් දැන් බොහෝ දෙනා ඉන් බැහැර වෙමින්, විවෘත මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශයකින් එය සෙවීමට පෙළඹෙමින් සිටිති.

මේ කෘතිය කියවන විට, මසිතෙහි ඇති වූ යම් විස්මයක් කියනු කැමැත්තෙමි. එනම් මනෝවිද්‍යාව ආපසු එහි මූලාරම්භයට යන්නේ වේදැයි යන්නයි. එදා ශ්‍රීක යුගයේ මනෝවිද්‍යාව ආරම්භ වූයේ ආධ්‍යාත්මය පිළිබඳ හදාරණ විෂයයක් වශයෙනි. පසුව එය මිනිස් සිත පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් විය. ඊට පසු, එය මනුෂ්‍ය වර්ගයාවේ යාන්ත්‍රික රටාව පිළිබඳ හදාරණ විෂයයක් විය. අළුත් ම ප්‍රවණතාව මේ කෘතියෙන් ද හෙළිවන පරිදි මනෝවිද්‍යාව ආපසු අධ්‍යාත්මය හැදෑරීමට යොමු වීමයි.

මේ නව ප්‍රවණතාව බිහිවූයේ විසිවන සියවසේ පහළ වූ සාංදෘෂ්ඨික දර්ශනයෙහි සහ මානුෂිකවාදී මනෝවිද්‍යාවේ ආභාෂයෙනි. එහි ප්‍රමුඛයෝ වූයේ විශ්ව විද්‍යානය පිළිබඳ බටහිර මනෝවිද්‍යාවට හඳුන්වා දුන් රිචර්ඩ් ඇම්. බ්‍රැන්ඩ්, ආන්මපුරණය හඳුන්වා දුන් ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ, කාල් රොජර්ස් ආදීහුය. මේ ප්‍රවණතාව ඔස්සේ යන ධනාත්මක මනෝවිද්‍යාව නැමති ගුරුකුලයක් ද දැනට ජනප්‍රිය වෙමින් පවතියි.

මේ කෘතිය සිංහල පාඨකයන්ට මෙකල මනෝවිද්‍යාවේ වැඩෙන නවරැල්ල හඳුන්වා දෙයි. ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ගැන අප සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයෙහි, මානව සංවර්ධනයෙහි, ප්‍රජා සංවර්ධනයෙහි හා පාසල් අධ්‍යාපනයෙහි කතා කළත් එසේ කරන්නේ ඒ පිළිබඳ නිශ්චිත අවබෝධයකින් නොවේ. එයට හේතුව ඒ ජීවන පැතිකඩ පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය හා මනෝවිද්‍යාත්මක

පර්යේෂණ හා විවරණ දුලබ වීමයි. මේ උගන්වා ගත හැකි මෙම කෘතියෙන් සැපිරීම අගය කළ යුතු ය. කතුවරයා මෙම කෘතිය මගින් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය කුමක්ද? ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සිදු වන්නේ කෙසේද? සම්ප්‍රජානනය යනු කුමක්ද? ප්‍රඥාව යනු කුමක්ද? එය උද්දීපනය කර ගන්නේ කෙසේදැයි කතුවරයා ගැඹුරු විවරණයක යෙදෙයි. සිංහල පාඨකයන්ට තවම නුහුරු සම්ප්‍රජානනය, සත්ජීවනය වැනි වැදගත් ජීවන සංකල්ප ගණනාවක් මෙමගින් හඳුන්වා දෙයි. මිනිස් සිත පිළිබඳ කතුවරයා දක්වන ආකෘතිය, ඔහුගේ ම වූ දැනුමෙන් සකසන ලද්දකි. මිනිස් සිතේ සමස්ත ව්‍යුහය එමගින් ඔහු දක්වයි. මෙය මනෝවිද්‍යාවේ නිම් වළල්ල තව ඉදිරියට ගෙන පෑමකි.

මෙහි ඉදිරිපත් වන සත්ජීවනය (Being) හා ආධ්‍යාත්මික ව්‍යාධි පිළිබඳ පරිච්ඡේද බෙහෙවින් මා සිත් ගනියි. ආධ්‍යාත්මය පිළිබඳ අපට ඉගෙනීමට තව කෙතරම් පැතිකඩ තිබේදැයි මෙය කියවීමේදී මට සිහින. ආධ්‍යාත්මික මනෝවිද්‍යාවක් ගොඩනැගීමට බාලසූරිය මහතා ගෙන ඇති මේ ආරම්භක ප්‍රයත්නය අපේ පැසසුමට ලක්විය යුතුය.

මනෝවිද්‍යාව, අධ්‍යාපනය හා මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අපේ වර්තමාන ඥානයේ නිම්වළළු පුළුල් කිරීමට ගවේශණය කළ යුතු අංශ පිළිබඳ ඉහි රාශියක් පර්යේෂකයන්ට මේ කෘතියෙන් ලබා ගත හැකි බව මගේ විශ්වාසයයි. මෙය අවශ්‍යයෙන් ම අධ්‍යාපනඥයන්, අධ්‍යාපනය පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධි හදාරණ විද්‍යාර්ථීන්, ගුරුවරුන් හා මනෝවිද්‍යා උපදේශකයන් විසින් අධ්‍යයනය කළ යුතු මාහැඟි කෘතියක් වශයෙන් හඳුන්වා දීමට කැමැත්තෙමි.

මහාචාර්ය
රෝලන්ඩ් අබේපාල

අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
කොළඹ 3.

	පටුන	පිටු
	හැඳින්වීම	
	පෙරවදන	
1.	ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය	9-14
2.	සම්ප්‍රජානනය: සිත දකින සිහිය	15-23
3.	ප්‍රඥාව යනු කුමක්ද?	24-29
4.	ප්‍රඥාව පිළිබඳ මනෝවිද්‍යා විවරණ	30-38
5.	ප්‍රඥා උද්දීපනය: පුද්ගල අත්දැකීම්	39-50
6.	ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයෙහි පියවර	51-60
7.	සත්ජීවනය	61-67
8.	මානසික ගැටලු නිරාකරණය	68-75
9.	ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය	76-95
10.	ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය හා මොළය	96-103

1 ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය

ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සොයන පිරිස් සමග සාකච්ඡා කිරීමට මට බොහෝ අවස්ථා ලැබී ඇත. 'ඔබ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සොයන්නේ මන්ද?' විමසන ලද විට ඔවුන් පළ කරන්නේ මෙබඳු අදහස්ය.

- * 'මේ අප දැනට ජීවත්වන ආකාරයෙන් නම් කවදාවත් සැබෑ සතුට හා සැනසිල්ල ලබන්න බැහැ'.
- * 'ලෞකික ජීවිතයේ ආශා කවදාවත් නිම වන්නේ නැහැ'.
- * 'ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සොයන්නට අප නැඹුරු විය යුත්තේ මහල් විශේෂී නොවෙයි. හොඳ ශාරීරික හා බුද්ධි ශක්තිය පවතිද්දීයි'.
- * 'ජීවිතයේ ආතති, ගැටළු, පීඩා, අසහන සමනය කර ගෙන සැබෑ සැනසිල්ල සොයා ගත හැකි එකම මගයි, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය.'
- * 'අද කාලේ සමාජයේ ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා සපුරාලීමට සාම්ප්‍රදායික ආගම අසමත් වී තිබෙනවා'.
- * 'මට හැඟෙනවා, අප මේ ගත කරන ජීවිතයට වඩා උත්තර වූ, පරිපූර්ණ වූ ජීවිතයක් පවතින බව'.

වර්තමාන ලොව පුරා සමාජයෙහි වැඩෙන හරසුන්බව දකින මෙබඳු පිරිස් බොහෝ සිටිති. තව දුරටත් මේ සමාජයෙන් සතුට, සැනසිල්ල, සැහීම හා සාමය බලාපොරොත්තු විය නොහැකිය යනුවෙන් වැටහුණ ඔවුන් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සෙවීමට නැඹුරු වීම විස්මයක් නොවේ.

අප මේ ග්‍රන්ථයෙන් විමසා බලන්නේ, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය උදා කර ගත හැක්කේ කෙසේද? යන්නයි. ඒ සම්බන්ධ දැනට පවතින අදහස් ව්‍යාකූල ය. ඇතැම් ඒවා පරස්පර විරෝධී ය. ආධ්‍යාත්මය යනු කුමක්දැයි පවා නිශ්චිත නැත. කලෙක බොහෝ දෙනා ගමන් කළ, එහෙත් දැනට වල් බිහි ව ඇති මගක් යළි එළිපෙහෙළි කරනු සේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිත මග නැවත සොයා ගැනීමට අපට සිදු වේ. හැම දෙයක් ම අවතින් සිතා බැලීම අවශ්‍ය ව තිබේ.

ආධ්‍යාත්මය යනු කුමක්ද?

ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය කුමක්දැයි විමසීමට මත්තෙන් ආධ්‍යාත්මය යනු කුමක්ද? සැබවින් එවැන්නක් තිබේදැයි විමසිය යුතුව ඇත.

කලාතුරකින් වුව ආධ්‍යාත්මික ගුණ සුවද දැනෙන මනුෂ්‍යයෝ අපට මුණ ගැසෙති. ඔබට ද එවැන්නන් හමු වී ඇති බව නිසැක ය. ඇත්ත වශයෙන් බැඳු බැල්මට එවැන්නකු කෙරෙත් කැපී පෙනෙන විශේෂයක් දක්නට නොතිබුණ ද ඔවුන්ට සමීප ව බලන විට, සාමාන්‍ය මිනිසුන් කෙරෙහි විද්‍යමාන නොවන යම් ජීව ගුණයක්, ප්‍රඥා මහිමයක්, අභ්‍යන්තර සැනසිල්ලක් හා සතුටක් ඔවුන් කෙරෙහි පවතින බව අපට ඉවෙන් මෙන් හැඟෙයි.

මානව ඉතිහාසයේ බුදුන් වහන්සේ, යේසුස් වහන්සේ, සොක්‍රටීස්, ලාමටියේ වැන්නෝ තම ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය හේතු කොට ගෙන, මඩ ගොභොරුවක් බඳු සමාජයෙන් ඉහළට වැඩී පියුම් සේ බැබළුන අය වූහ. මෑත කාලීන ඉතිහාසයේ, ජේ. ක්‍රිෂ්ණමුර්ති, ටෝල්ස්ටෝයි, මහත්මා ගාන්ධි, හෙන්රි ජෝර්ජ්, රචින්ද්‍රනාත් තාගෝර්, ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ, අවන්වා හිමි, සුසුකි, රොබර්ටෝ ඇසිගාලි ආදීන් මහා ආධ්‍යාත්මික පුද්ගලයන් බව ඔවුන්ගේ ජීවිත වර්තවලින් හා ජීවිත දර්ශනයෙන් පෙනෙයි. මෙබඳු මනුෂ්‍යයන් ව්‍යවහාරික වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ, මුනිවරුන් (Sages) ප්‍රාඥයන්, ශාන්තුවරුන්, මාර්ගඵල ලාභීන්, ආදී වශයෙනි. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් පවතින බවට ඔවුහු කදිම සාක්ෂි වෙති.

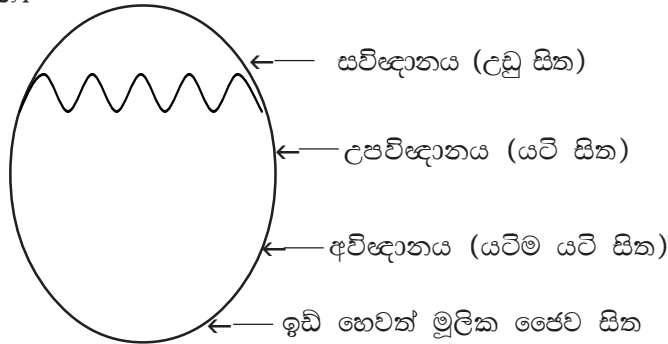
ආධ්‍යාත්මය යනු කුමක්දැයි යන ප්‍රශ්නයට දැනට ව්‍යවහාරික සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාවෙන් පිළිතුරක් බලාපොරොත්තු විය නොහැක. එම විෂයයෙන් දැනට කරන්නේ, ඉන්ද්‍රියන්ගේ ස්නායුමය ක්‍රියාකාරිත්වය මනුෂ්‍ය වර්ගයාට බලපාන ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීමයි. වර්ගයාදී මනෝවිද්‍යාඥයෝ සිත යනුවෙන් යමක් පවතිය යන්න පවා පිළිනොගනිති. එසේ වුවද ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ, රොබර්ටෝ ඇසිගියෝලි, බියුක් වැනි මනෝවිද්‍යාඥයන් විසින් මනුෂ්‍යයාට ප්‍රබල ආධ්‍යාත්මයක් ඇති බව පෙන්වා දී ඇත. මේ ක්ෂේත්‍රය අධ්‍යයනය කරන නව පරපුරේ මනෝවිද්‍යාඥයෝ අද සිටිති.

ආධ්‍යාත්මය යන සිංහල වචනයේ අර්ථය 'ඇතුළත' යන්නයි. ඉංග්‍රීසියෙන් එය (Spirit) හෙවත් සාරය යනුවෙන් ව්‍යවහාර වෙයි. මේ අර්ථ දෙක සම්මිශ්‍ර කිරීමෙන් **ආධ්‍යාත්මය වනාහී මනුෂ්‍යයාගේ ඇතුළත සාරය වන්නේ යැයි** යන පුළුල් නිර්වචනයට එළඹිය හැකි වන්නේ ය.

සිතෙහි ස්වභාවය

පුද්ගල සිතෙහි ස්වභාවය ගැන කදිම විවරණයක් මෑතකදී කර ඇත්තේ, මනෝවිද්‍යාවෙහි පියා වශයෙන් සැලකෙන සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් විසිනි. සිතෙහි ව්‍යුහය ඔහු දක්වන්නේ මෙලෙසිනි.

සටහන 1 පුද්ගල විඥානයේ තල



ඉහත දැක්වූ ව්‍යුහයෙහි මානසික තල සැකෙවින් හඳුනා ගනිමු.

- 1. සවිඥානය (උඩුසිත):** මේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ අප භාවිත කරන මානසික තලයයි. එය තර්කානුකූල ව සිතයි, යථාර්ථය පිළිබඳ හැඟුමකින් යුක්ත ය. දැනුවත් ව සිතන, කියන, කරන දේ සිදු කෙරෙන්නේ සවිඥානයෙනි.
- 2. උපවිඥානය (යටිසිත):** අතීතයෙහි අත්දුටු ප්‍රිය-අප්‍රිය හැඟීම්, නොවිසඳුන ගැටළු, ඉෂ්ට නොවූ ආශා මෙහි ගබඩා වී පවතියි. අතීතයේ අමතක වූ දේ මෙහි සටහන් ව ඇත. ඒවා බොහෝ විට අපට නොදැනුවත් ව මතු වී අපේ සවිඥානය හසුරුවයි. ඇතැම් විට පුද්ගලයන් අතාර්කික ව ක්‍රියාකරන්නේ උපවිඥානගත අතීතයෙහි ලැබූ අත්දැකීම්වල පෙළඹීම් හේතුවෙනි. නින්දේදී බොහෝ සිහින මතු වන්නේ ද

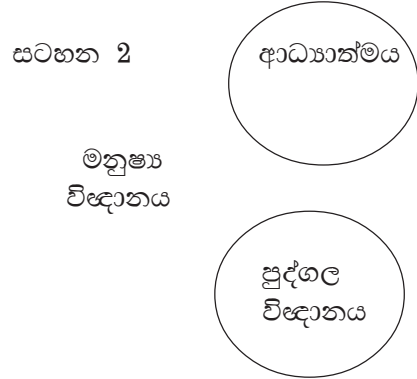
උපවිඥානගත භය, අසරණකම, අතෘප්ත වූ ආශා ආදියෙනි. උපවිඥානගත හැඟීම් අපට නොදැනුවත් ව අපේ ඵදිනෙදා වර්ගයා හා සිතූම් පැතුම් මෙහෙයවයි.

- 3. අවිඥානය (යටිම යටි සිත):** උපවිඥානයට ද ගැඹුරින් පවතින්නේ මේ විඥාන තලයයි. ඇත අතීතයෙහි මනුෂ්‍යයා ප්‍රාථමික යුගවල සිට ලැබූ අත්දැකීම් අවිඥානයේ සටහන් ව පවතියි. ඒවා කලාතුරකින් සිහින, අහේතුක භය, ආදී වශයෙන් මතු වේ.
- 4. ඉඩි:** ඉඩි යනු අපේ සිතෙහි ගැඹුරින් ම නැගෙන ජෛව තෘෂ්ණාවයි. එය සුබකාමයට ගිජු ය. එය මූලික සත්ව ආශා පවතින සිත ය. එසේ වුව ද එය මහත් මනෝජීව ශක්තියකින් යුක්ත ය.

මෙසේ අපේ සාමාන්‍ය විඥානයෙහි ගැඹුරට යන්නට යන්නට අප සමීප වන්නේ, ප්‍රාථමික හා නිර්ශචිත සිත කරා ය. එසේ නම් යහපතට ප්‍රිය කරන සිත, මනුෂ්‍ය වර්ගයාට මෙහිද දක්වන සිත පවතින්නේ කොහිද යන ප්‍රශ්නය පැන නගියි. සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් එය විස්තර කිරීමට සවිඥානයේ උපරි විඥානය යනුවෙන් තලයක් පවතින බව කීවේ ය. එය උපතින් ගෙන එනු ලබන්නක් නොව, දහම් පාසලෙන් ලද ශික්ෂණයෙන්, පූජකයන්ගේ අනුශාසනා ඇසීමෙන්, වැඩිහිටියන්ගේ සදාචාර ආකල්ප ග්‍රහණයෙන් ගොඩ නැගුණක් බව ඔහු කියයි. එහෙයින් සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් දක්වන එම උපරිවිඥානය ආධ්‍යාත්මය වන්නේ යැයි අපට පිළිගත නොහැක. මක්නිසාද යත් උපරි විඥානය ගොඩ නගා ගන්නා ලද විඥානයක් වන අතර ආධ්‍යාත්මය සහජයෙන් ලබන විඥාන තලයක් වන බැවිනි.

ඉහත විවරණයෙන් ගම්‍ය වන්නේ, පුද්ගල විඥානයෙහි ගැඹුරට යෑමෙන් ආධ්‍යාත්මය සොයා ගත නොහැකි බවයි. මේ අනුව ආධ්‍යාත්මය සිතෙහි ගැඹුරු තත්වයකිසි කීම සාවද්‍ය වේ. ඇත්ත වශයෙන් ආධ්‍යාත්මය පවතින්නේ, පුද්ගල විඥානයට ඉහළින් යනුවෙන් නිගමනය කිරීමට මෙහිදී අපට සිදුවේ. එය මෙසේ සටහන් කර දැක්විය හැක.(සටහන 2 බලන්න)

ආධ්‍යාත්මය කරා පැමිණීමට නම් අප පුද්ගල විඥානයෙන් ඉහළ නැගිය යුතු බව පැහැදිලි ය. මෙය සරල ව දක්වනොත් ආධ්‍යාත්මය යනු උත්තර සිතය. පුද්ගල විඥානය ඊට පහළින් පවතින සිතය.



ආධ්‍යාත්මය පුද්ගල විඥානයට ඉහළින් පවතී.

පුද්ගල විඥානය හා ආධ්‍යාත්මය අතර වෙනස

පුද්ගල විඥානය හා ආධ්‍යාත්මය අතර ඇති වෙනස කුමක්ද? මේ සටහනින් එය පැහැදිලි කෙරේ.

සටහන 3. පුද්ගල විඥානය හා ආධ්‍යාත්මය අතර වෙනස්කම්

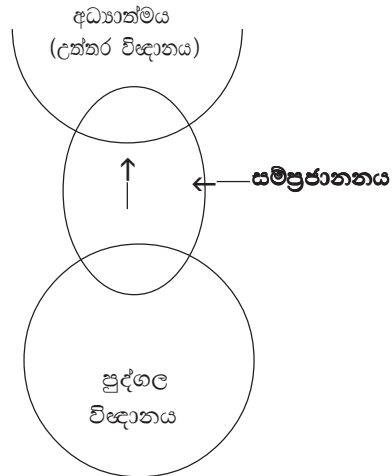
පුද්ගල විඥානය	ආධ්‍යාත්මය
1. චංචලය, අරමුණෙන් අරමුණට පනියි.	1. නිශ්චල ය, සමාධිගත ය.
2. අකෘෂ්ටත්වය.	2. සංකෘෂ්ට ය.
3. නිතර උභයතා හැඟුමෙන් පෙළෙයි.	3. පූර්ණත්වය නිතර අත්දකියි.
4. පුද්ගල කේන්ද්‍රීය ය.	4. විශ්ව කේන්ද්‍රීය ය.
5. රාගී ය.	5. විතරාගී ය.
6. ලෝකයේ සිද්ධිවලින් සැලෙන සුළුය.	6. ලෝක උත්තරය, අකම්පිතය.
7. පුද්ගල කේන්ද්‍රීය ආදරය	7. විශ්වකේන්ද්‍රීය ආදරය(මෙත්‍රිය)
8. ඇතුළතින් විවිධ සංකල්ප, රූප,ප්‍රිය,අප්‍රියතා,මතක, ඇලීම,ගැටීම්වලින් පිරී පවතියි.	8. ශුන්‍ය ය.
9. බුද්ධිමත් ය.	9. ප්‍රාඥ ය
10. තාර්කික ව සිතියි.	10. අන්තර්ඥානී ය.

පුද්ගල විඥානය සත්‍ය යැයි සිතා එය ග්‍රහණය කර, එය තුළ ම වෙසෙන අපට යම් විටෙක උත්තර විඥානය නිරාවරණය කර ගත හැකි වූවොත්, එහි පවතින සමාධිය, සංකෘෂ්ටිය, පූර්ණත්වය විශ්ව ව්‍යාප්ත බව, අකම්පිත ස්වභාවය, මෙත්‍රිය, ශුන්‍යතාව, ප්‍රඥාව හා අන්තර්ඥානය දැක අප ආත්මාදයට පත්වනු නිසැක ය. ආධ්‍යාත්මයෙහි ඉහත දැක්වූ ස්වභාවයන් අපි ඉදිරියේදී තව දුරටත් සවිස්තර ව විමසා බලමු.

2 සම්ප්‍රජානනය-සිත දකින සිහිය

පුද්ගල විඥානයට ඉහළින් ඇති උත්තර විඥානයට හෙවත් අධ්‍යාත්මයට පිවිසෙන්නේ කෙසේද යන්න විමසීමට මේ පරිච්ඡේදයෙන් අදහස් කරමු. එසේ පිවිසීමට ඇති එකම මාධ්‍යය වන්නේ **සම්ප්‍රජානනයයි.** (පහත දැක්වෙන සටහන බලන්න.)

සටහන 4



අධ්‍යාත්මයට පිවිසිය හැකි සම්ප්‍රජානනය

සම්ප්‍රජානනය යනු තම සිත දකින සිහියයි. තමාගේ සිතේ නැගෙන චේතනා, ආවේග, පෙළඹීම් සම්ප්‍රජානනය මගින් තමාට දැකගත හැක. සාමාන්‍යයෙන් අප එදිනෙදා හැසිරෙන්නේ යන්ත්‍ර ලෙසිනි. තම විඥානයෙන් නැගෙන චේතනා, ආවේග හා පෙළඹීම් ඔස්සේ අපි අන්ධ ව මෙහෙය වෙමු. අපි සිතේ වහළුන් සේ ක්‍රියා කරමු. තිරිසනුන්ගේ මානසික ස්වභාවය ද මෙයයි. සත්‍ය තුළ යම් පෙළඹීමක් ඇති වූ විට උඟ ඒ අනුව ක්‍රියා කරයි. තමාගේ සිත දකින බුද්ධියක් හෙවත් සම්ප්‍රජානනයක් උඟට නැත.

මා කලක බන්ධනාගාරයක ස්වේච්ඡා මනෝචිද්‍යා උපදේශකවරයකු ලෙස කටයුතු කරද්දී, මනුෂ්‍ය ඝාතන කළ අය හා කතා බහ කරන්නට අවස්ථා ලැබිණ. ඒ අතර එක්තරා කාන්තාවක් ද වූවාය. ඇය නිදා සිටි තම ස්වාමිපුරුෂයාගේ ගෙල තියුණු පිහියකින් කපා මරණයට පත් කිරීමේ වරදට ජීවිතාන්ත සිරදඬුවමක් විඳිමින් සිටියා ය. තමා එසේ කළේ මන්දැයි මා විමසූ විට, ඇය මෙසේ කීවාය.

'එදා රාත්‍රී ස්වාමිපුරුෂයා සමග දබරයක් ඇති වූනා. මට තද කෝපයක් ඇති වූනා. සිත වාවා ගන්න බැරි තැන ඔහු නින්දට ගියා ම මම ම දන්නේ නැහැ. මගේ අතින් ඒක සිදුවුනා'. බොහෝ මිනීමරුවන් කියන්නේ මීට සමාන හේතු ය. ඔවුන් කර ඇත්තේ, තම සිතට නැගුණ චේතනාව ක්‍රියාවට නැංවීමයි. සිත කියන දේ සත්‍ය යැයි අපි පිළිගෙන ඒ අනුව ක්‍රියා කරමු. අර කාන්තාව දැන් තමා කළ ක්‍රියාව ගැන පසුකැවෙන්නී ය. සිත කියන දේ අපට විශ්වාස කළ හැකි ද? එය වරක් එකක් කියයි; තවත් වරක් තවකෙක් කියයි. සිත වනාහී අප තුළ ක්‍රියා කරන මානසික යන්ත්‍රයයි. එය යම් ක්‍රියාවකට අප පොළඹවා එහි ප්‍රතිඵල පැමිණෙන විට පළා යයි. සම්ප්‍රජානනය හෙවත් තම සිත දකින සිහිය නිතර අවදියෙන් තබා ගැනීම කෙතරම් අවශ්‍යදැයි මෙයින් අපට පෙනේ.

සම්ප්‍රජානනය යනු කුමක්ද?

අප පෙර දුටු උපවිඥානගත, අවිඥානගත හා ඉඩි කෙරෙන්නැගෙන චේතනා අප පොළඹවන්නේ සිත අඩ නින්ද වැනි අසිහියෙන් සිටින විට ය. අසිහිය වනාහී සියුම් මනෝ නිද්‍රාවකි. එහිදී විචාරය ක්‍රියාත්මක නොවේ. සිහිය උපදවා ගැනීමක් සමග ඔබ යථාර්ථයට අවදි වන්නෙහිය. මේ විශේෂ බුද්ධි හැකියාව නවීන මනෝචිදාඥයෝ **Meta cognition** හෙවත් සම්ප්‍රජානනය වශයෙන් හඳුන්වති.

එහි ස්වභාවය ඔවුන් දක්වන්නේ:

- * සිත දකින සිහිය.
- * දැන ගන්නා සැටි දැන ගැනීම
- * සිතන සැටි සිතීම
- * තමාගේ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ අවදි බව ආදී වශයෙනි.

සම්ප්‍රජානනයෙහි ප්‍රයෝජන ලෙස ඔවුන් දක්වන්නේ, ඉන් තමාගේ සිතීම හා ක්‍රියාව නිවැරදි ව සිදුවන්නේදැයි නියාමනය(monitor)කළ හැකි වීමයි. වැරදි දිශාවකට තමා යන බව පෙනෙන විට, තමා නිවැරදි දිශාවට යොමු කිරීමට එමගින් පුළුවන් වේ.

සතර ස්වයංපාලන

බටහිර මනෝවිද්‍යාඥයන් සම්ප්‍රජානනය මෙසේ හඳුනා ගැනීමට වසර දෙදහස් ගණනකට පෙර බුදුන් වහන්සේ, මනුෂ්‍යයාගේ මේ බුද්ධිමය හැකියාව පෙන්වා දුන්න. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී එය පැහැදිලි කර ඇත. ඒ අනුව සිහිය තල හතරකින් යුක්තය. ඒවා මෙසේය.

1. කය පිළිබඳ සම්ප්‍රජානනය
2. සංවේදන පිළිබඳ සම්ප්‍රජානනය
3. සිත පිළිබඳ සම්ප්‍රජානනය
4. ධර්මය පිළිබඳ සම්ප්‍රජානනය

මේවා සිත පිහිටුවා ගත යුතු තල ලෙස හඳුන්වා දී ඇත. ඉහත කී සූත්‍රයෙහි බුදුන් වහන්සේ ඒවා විස්තර කරන්නේ මෙසේය.

1' lh ms<sn| iim&cdkdh

"යන්නේ" 'යන්නෙමි' යි දැන ගන්නේ ය. සිට ගන්නේ 'සිට ගනිමි'යි දන්නේ ය. හිඳින්නේ 'හිඳිමි'යි දන්නේ ය. වැතිරෙන්නේ 'වැතිරෙමි'යි දන්නේ ය. කය කවර ඉරියව්වක පිහිටුවන්නේද ඒ ඒ ආකාරයෙහි පිහිටුවන බව දන්නේ ය.

පෙරට යාමෙහි, ආපසු ඒමෙහි, සිහියෙන් දැන දැන ම කරන්නේ ය. අත් පා හැකිලීමෙහි, දිගු කිරීමෙහි, අනුභව කිරීමෙහි, වස්ත්‍ර හැඳීමෙහි, පානයෙහි, රස බැලීමෙහි, කතා කිරීමෙහි, නිදා ගැනීමෙහි, සිහියෙන් යුක්තව ම කරන්නේ ය."

2. සංවේදනය පිළිබඳ සම්ප්‍රජානනය

'සංවේදන ඇති වන විට සංවේදන ඇති වන බව ද ඒවා නැති වන විට ඒවා නැති වන බව ද දකින්නේ ය. මෙසේ සංවේදන අනුව බලන සිහියෙන් වෙසෙන්නේ ය. සංවේදනය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා වෙසෙන්නේ ය'.

3. සිත පිළිබඳ සම්ප්‍රජානනය

'රාගය පහළ වන විට, රාගය පහළ වූ බව දැන ගන්නේ ය. විතරාගය පහළ වූ විට, විතරාගය පවතින බව දැන ගන්නේ ය. මූළාව පහළ වූ විට මූළාව පවතින බව දැන ගන්නේ ය. නුමූළාව පවතින විට, නුමූළාව පවතින බව දැන ගන්නේ ය. ක්ලේශ පහළ වන විට, ඒවා දකිමින්, ඒවා ග්‍රහණය නොකරන්නේ ය. මෙලොව කිසිවක් 'මමය' 'මගේය' වශයෙන් නොගන්නේ ය.'

4. ධර්මය පිළිබඳ සම්ප්‍රජානනය

"සිතුවිලිවල ඇතිවීම හා නැතිවීම දකින්නේ ය. සිතුවිල්ලක් කෙරෙහි සිත ඇලෙන විට, එසේ ඇලෙන බව දකින්නේ ය. රූපය පහළ වීම, රූපය නැතිවීම, වේදනාව, සංඥා, සංඛාර, හා විඥාන පහළ වීම හා ඒවායේ නැතිවීම දකින ඵලඹ සිටි සිහියෙන් වාසය කරන්නේ ය. සිතෙහි පහළ වන කිසිවක් 'මමය, මගේය, යනුවෙන් නොගන්නේ ය.'

එසේම සිතෙහි පහළ වන කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාද, ජීන මිද්ධය(අලස බව) උද්ධවිච කුක්කුච්චය(අසහනය හා කැලඹීම) විචිකිච්ඡාව (ධර්මය පිළිබඳ සැකය) දකිමින් ඒවා සංසිදුවා ගනිමින් වාසය කරන්නේ ය."

අපි පෙර සඳහන් කළ කාන්තාව තම සිතෙහි ඇති වූ ද්වේෂ වේතනාව 'මමය,මගේය'යි ග්‍රහණය කර ගෙන ඒ අනුව ක්‍රියා කළා ය. ඇය සම්ප්‍රජානනය වර්ධනය කර ගෙන සිටියා නම් සිතෙහි පහළ වූ ඝාතක වේතනාව අනුව ක්‍රියා නොකිරීමට ඉඩ තිබිණ.

සම්ප්‍රජානන හැකියාව වෙනත් සතුන්ට තිබේදැයි සැක සහිත ය. එම බුද්ධි හැකියාව ඇති එකම සත්වයා මනුෂ්‍යයා යැයි ඒ අනුව අපට කිව හැකි ය. සත්තු තමන් තුළ පහළ වන වේතනා ඔස්සේ යන්ත්‍ර සේ ක්‍රියා කරති. නමුත් මනුෂ්‍යයාට ඒ වේතනාවලට ඉහළින් සිට දැක, ඒවාට හසු නොවී සිටිය හැක. එසේ වුවද ප්‍රශ්නය වන්නේ මේ විශේෂ බුද්ධි හැකියාව අප එදිනෙදා කොතෙක් භාවිතය කරන්නේද යන්නයි.

මෙ කවුද?

සම්ප්‍රජානනයෙන් ලැබෙන උසස් ම ඥානය නම් තමා කවුරුද යන ආත්ම අවබෝධයයි. තමා කවුරුද යන ප්‍රශ්නය

වරින් වර අප තුළ පහළ වුවත් එය ගැඹුරින් විමර්ශනය කිරීමට අපි සැලකිලිමත් නොවෙමු. එය පැහැදිලි දැකුමකින් යුක්ත ව නිවැරදි ව ජීවත් වීමට නම් ආත්ම අවබෝධය අවශ්‍ය ය. බොහෝ මිනිසුන්ට මානසික ගැටලු හා ව්‍යාකූලතා ඇති වන්නේ ආත්ම අවබෝධය හීන වීම නිසා බව මනෝවිද්‍යා උපදේශනයෙහි ප්‍රමුඛයකු වූ කාල් රොජර්ස් පවසයි. සෑම පුද්ගලයකුට ම

* මම කවරෙක්ද?

* මා ජීවිතයෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ කුමක්ද?

* මා ජීවත්වන්නේ මට වුවමනා විධියටද? යනුවෙන් අවබෝධ කර ගැනීමට වුවමනා බව ඔහු කියයි. තමා වෙත මනෝවිද්‍යා උපදේශනය පතා පැමිණි බොහෝ දෙනාගේ මානසික ව්‍යාකූලතාවලට හේතු වූයේ ඉහත දැක්වූ ප්‍රශ්නවලට පැහැදිලි පිළිතුරු ඔවුන්ට නොමැති වීම නිසා බව රොජර්ස් කියයි. ඔවුන්ට එම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු පැහැදිලි වෙත්ම පෙර වූ මනෝව්‍යාකූලතා සමනය වූ බව ඔහු පවසයි.

දිනක් මනෝවිද්‍යා උපදේශනය පතා මා වෙත වැඩිහිටි කාන්තාවක් පැමිණියා ය. ඇය තම ගැටළුව මෙසේ විස්තර කළාය.

'මම රජයේ මහ රෝහලකට ජේෂ්ඨ හෙදියක්. රෝහලේ අනෙක් හෙදියන් ඇතුළු කාර්යමණ්ඩලය මට හිමි විය යුතු ගෞරවය, සැලකිල්ල දෙන්නේ නැහැ. ඔවුන් මගේ ජේෂ්ඨත්වයට ඊර්ෂ්‍යා කරනවා මේ නිසා මා සිටින්නේ හරි ම කලකිරීමෙන්'.

ඇගේ මේ දීර්ඝ විස්තරය දිගින් දිගට ඇසූ මම මෙසේ ප්‍රශ්නයක් නැගුවෙමි.

'ඔබේ ඥාතීන් ද ඔබ ව කොන් කරනවා ද?'

'ඔව්. ඔවුනුත් එසේමයි'

'ඔබේ අසල්වැසියන්?'

'ඔවුනුත් එසේමයි'

අවසානයෙහි මම ඇයට මෙසේ පෙන්වා දුනිමි. 'ඔබ දැන් විනාඩි 20 ක් කථා කළා. ඒ විනාඩි 20 තුළ, ඔබ 30 වරක් පමණ 'මම' 'මම' යන වචනය භාවිත කළා. මට පෙනෙන හැටියට ඔබ හැම දෙයක් ම දෙස බලන්නේ තමා ව මුල් කර ගෙනයි. ඔබට අන්‍යයන් ව හරියට පෙනෙනවාදැයි සැකයි. ඔබට තියෙන්නේ 'මම' රෝගයයි. දැන් ඔබට එයින් මිදී 'මම' අත හැර විවෘත ව ලෝකය දකින්න පුළුවන්දැයි බලන්න.'

එයට සවන් දී සිටි ඇගේ මුවට අඩ සිනාවක් නැගුණි. 'මට තේරුණා'යි ඇය කීවා ය. ඇගේ මුහුණ ආලෝකමත් විය. ඇය නික්ම ගියේ සුවපත් සිතකිනි. තමා ආත්ම කේන්ද්‍රීය ව සිටීම නිසා, සිත ව්‍යාකූලව වී ඇති බව ඇයට අවබෝධ විය.

ආත්ම අවබෝධය

සම්ප්‍රජානනයෙන් ලැබෙන ඉහළ ම අවබෝධය වන්නේ, තමාගේ සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ ව වැටහීමයි. තමා වශයෙන් දැනට තමා සිතා සිටින පුද්ගලයා සත්‍ය ද? තමාගේ සත්‍ය ස්වභාවය කුමක්ද?

ඔබ කවුරුදැයි මිනිසුන්ගෙන් අසන විට ඔවුන් පිළිතුරු දෙන්නේ මෙලෙසිනි.

- * 'මම' යනු අසුවල් නමක් ගමක් ඇති පුද්ගලයා ය.
- * 'මම' යනු ශරීරය පරිහරණය කරන පුද්ගලයා ය.
- * 'මම' යනු සිතන්නා ය.
- * 'මම' යනු විඥානයයි ආදී වශයෙනි.

ඉහත කී ආත්ම සංකල්ප සත්‍යදැයි අපි විමසා බලමු. ඔබ කවුරුදැයි අසන විට, තමා අසුවල් නමක් ඇති, අසුවල් තරාතිරමක් ඇති, අසුවල් සමාජ කණ්ඩායම්වල සාමාජිකයකිනි ඔබ පිළිතුරු දෙනවා ඇත. සමාජයීය වශයෙන් ගොඩනගා ගනු ලැබූ ඒ ප්‍රතිරූපය සමාජයට සාපේක්ෂ ව සත්‍ය ය. එහෙත් එය හුදු මතුපිට අන්‍යතාවක් පමණය. 'මම' යනු ඊට වඩා ගැඹුරින් පවතින්නකි.

'මම' යනු මේ ශරීරය පරිහරණය කරන්නාය යන සංකල්පය දෙස බලමු. 'මම' යනු ශරීරය සේ හැඟුණ ද එය සත්‍ය ද? 'මම' ශරීරය කෙරෙන් පහළ ව එය පරිහරණ කරන්නා නම්, ඒ සංකල්පය ඉවත් කර ගනු ලැබූ විට, ශරීරය අක්‍රීය විය යුතුය. එහෙත් එය එසේ නොවේ. ශරීරය එහි ස්වභාවය අනුව ක්‍රියා කරයි.'මම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරමි' 'මම ආහාර දිරවමි' යනුවෙන් සිතන්නා ශරීරයට අනවශ්‍ය ය. එහි තේරුම 'මම' යනුවෙන් ශරීරයට අයිතිවාසිකම් දක්වන්නා මනාකල්පිත ව ගොඩ නගා ගත් පුද්ගලයකු වන බවයි. ශරීරය මගේ නම් මට අභිමත වන පරිදි එය තබා ගත හැකි විය යුතු ය. යම් රෝගයක් වැළඳෙන විට, එය එපා යෑයි කී විට, එය පහව යා යුතු ය. මේ අනුව බලන කල්හී 'මම ශරීරය ය' 'ශරීරය මගේ ය'

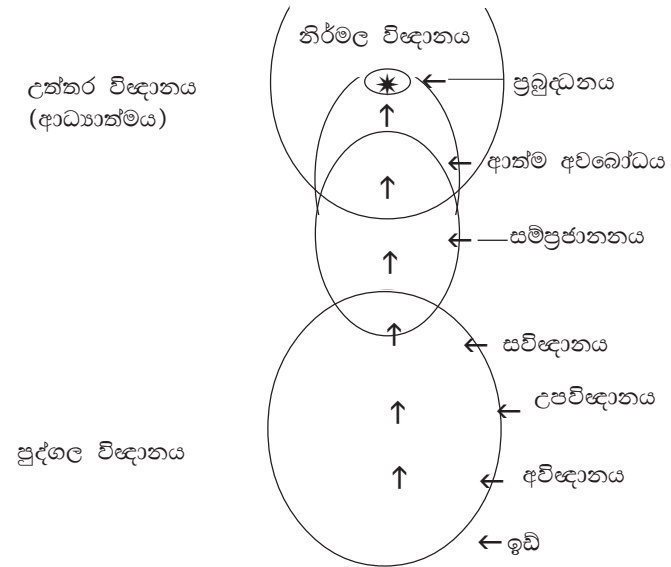
'මම ශරීරය කෙරෙන් පහළ වූ පුද්ගලයා ය' යන ආත්ම සංඥාව මුළාවක් බව පෙනේ.

"මම" යනු සිතන්නා ය යන සංකල්පය ද විමසමු. 'මම' සිතමි. සිතන්නේ මමය' යනුවෙන් සංඥාවක් අපට ඇත. 'මම' යනු තමාගේ විඥානයෙහි ගොඩ නගා ගත් පුද්ගල සංඥාවයි. අපේ සිතුවිලි, අත්දැකීම්, භාව, මතක ආදිය තැන්පත් වූ ගබඩාව ය, විඥානය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ. මේ මතක ජාලය මෙහි 'මම' යනුවෙන් ස්ථිර පුද්ගලයෙක් සිටින්නේ ය යන සංඥාව උපදවයි. එය මන:කල්පිතයක් විනා යථාර්ථ වශයෙන් පවතින්නක් නොවේ.

මෙසේ සම්ප්‍රජානනය පහළ කර ගනිමින්, තමාගේ තථ්‍ය ස්වභාවය විදර්ශනය කරන කල්හී තමා පිළිබඳ යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. මෙම ඥානය ආත්ම අවබෝධය යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. තමා යනුවෙන් පුද්ගලයෙක් සිටීද? ඒ කවුරුදැයි විමසා ගෙන යද්දී අවසාන වශයෙන්, තමාය(මමය) යනුවෙන් ගත හැකි පුද්ගලයකු මෙහි නොමැතිබව අවබෝධ වේ. තමා පිළිබඳ සත්‍ය තත්වය එයයි.

උසස් ම ඥානය තමා පිළිබඳ ඥානයයි. උසස් ම අවබෝධය තමා පිළිබඳ අවබෝධයයි. ආත්ම අවබෝධය සියුම් වෙමින්, යන යම් මෙහොතක, 'මම' යනු මුළාවකි යන පූර්ණ දැකුම පහළ වීමත් සමග 'මම' සංඥාව නැතුව යයි. ඒ සමග පුද්ගල විඥානයෙන් සිත නිදහසට පත් වේ. එය වනාහි දුක, ශෝකය, ලෝභය, ද්වේශය හා ගැටුම් සම්පූර්ණයෙන් ම දුරුව ගොස් නැවුම් වූ නව විඥාන තලයක් නිරාවරණය වීමකි. මෙසේ හෙළිවන්නේ උත්තර විඥානය ය. නිර්මල විඥානය යනුවෙන් ද එය හැඳින්විය හැක. විවිධ ආගම්වල නිර්වාණය, ඒකාත්වය, ස්වර්ගය, බ්‍රහ්මන් ආදී වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ මේ උත්තර විඥානයයි. එහි නිරාවරණය වීමේ සංසිද්ධිය ප්‍රබුද්ධනයයි.(Enlightenment) මෙය වටහා ගැනීමට නම් සමස්ත මනභ්‍ය විඥානයෙහි තල අප විසින් හඳුනාගත යුතු ව තිබේ. එය මෙබඳු සටහනකින් පෙන්වා දිය හැක.

සටහන 5 මනුෂ්‍ය විඥානයෙහි තල



මේ සියල්ල විමසීමට පෙර, මනුෂ්‍යයාගේ සිත හෙවත් විඥානය ගැන අපට සමස්ත දැකුමක් තිබිය යුතුවේ.

5 වන සටහනින් නිරූපිත මනුෂ්‍ය විඥානයෙහි තලයන් බලන්න. එය වනාහී මනුෂ්‍යාගේ සමස්ත විඥානයෙහි සිතුවමයි.

පුද්ගල විඥානයට ඉහළින් ආධ්‍යාත්මය හෙවත් උත්තර විඥානය පවතියි. එහි සිට උත්තර විඥානයට පිවිසෙන දොරටුව වන්නේ සම්ප්‍රජානනය හෙවත් සිහිය ය.

සම්ප්‍රජානනය කෙරෙන් ආත්ම අවබෝධය පහළ වෙයි. ආත්ම අවබෝධය වර්ධනය වෙමින් ද සියුම් වෙමින් ද පැහැදිලි වන යම් මොහොතක, ඇස හැරීම, අවදිවීම හෙවත් ප්‍රබුද්ධනය සිදුවන්නේ ය. ඒ ප්‍රබුද්ධනයෙන් මනුෂ්‍යයාට නිර්මල විඥානය නිරාවරණය වෙයි. නිර්මල විඥානයට විශ්ව විඥානය විෂය වේ. 5 වන සටහන මනුෂ්‍ය විඥානයෙහි සමස්ත සිතුවම දක්වන්නේ එලෙසිනි. මේ ග්‍රන්ථයෙහි ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය පිළිබඳ අප සාකච්ඡා කරන්නේ, ඉහත දැක්වූ මනුෂ්‍ය විඥානයේ සමස්ත සිතුවම පාදක කර ගෙන ය. මෙතෙක් මනෝවිද්‍යාඥයන් කර ඇත්තේ සිතෙහි යම් තෝරා ගත් කොටසක් පමණක් විග්‍රහ කිරීමයි. සමස්ත සිතේ ස්වභාවය ඔවුන් නොසලකා හැර ඇත.

මෙසේ සිතෙහි සමස්ත ස්වභාවය දැකීම ඉතා වැදගත් ය.

ඉහත සිතුවම දෙස බලද්දී මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ පරමාර්ථය ද ගම්‍ය වන්නේය. එනම් ඉඩ තලයේ සිට උත්තර විඥානය කරා මනස උසස් කර ගැනීමයි. උත්තර විඥානය කරා එළඹෙත් ම ජීවිතය පූර්ණත්වයට පත්වේ.

වර්තමාන මනුෂ්‍ය වර්ගයා සිටින්නේ පුද්ගල විඥාන තලයෙහි ය. ඒ අතර ම මනුෂ්‍ය සමාජයේ උත්තර විඥානය අධිගමය කර ගත් මනුෂ්‍යයෝ ද කලාතුරකින් වුව අපට හමු වෙති. මනුෂ්‍යයා ශිෂ්ටාචාරයෙන් දියුණු වෙත්ම ඔහු වඩ වඩා උත්තර විඥානය කරා පැමිණෙයි. අනාගතයේ යම් යුගයක සියලු මනුෂ්‍යයන් ප්‍රබුද්ධත්වයට පත් ආධ්‍යාත්මික සමාජයක් පහළ වනු නිසැක ය.

කෙසේ වෙතත්, දැනට අප දන්නා බුද්ධිය ඉක්මවා ගිය සුපිරි බුද්ධියක් පවතින බව, ඇතැම් මනුෂ්‍යයන් කෙරෙන් ගම්‍ය වේ. සොක්‍රටීස්, ලාඕටීස්, බුදුන්වහන්සේ, යේසුස් වහන්සේ, ආදීන් කෙරෙන් පළ වූයේ, ඒ සුවිශේෂ බුද්ධියයි. එය අපට ප්‍රඥාව වශයෙන් හැඳින්විය හැක. උත්තර විඥානය සමග ප්‍රඥාව නිරාවරණය වේ.

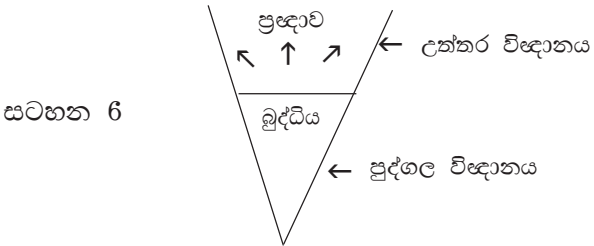
බුද්ධිය හා ප්‍රඥාව එකම ද? නැතහොත් දෙකක් ද? මී ලහ පරිච්ඡේදයේදී අපි ප්‍රඥාවේ ස්වභාවය විමසා බලමු.

3 ප්‍රඥාව යනු කුමක්ද?

ප්‍රඥාව යනුවෙන් දෙයක් තිබේ ද යන ප්‍රශ්නයට සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව නිහඬ ය. සමහරු එම අදහස දෙස උපහාසයෙන් වුව බලන්නට ද ඉඩ ඇත. ප්‍රඥාව යනු බුද්ධිය විනා අනෙකක් නොවන්නේ යැයි බොහෝ මනෝවිද්‍යාඥයන් කියනු ඇත.

බුද්ධිය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ, හේතු යුක්ත ව සිතීමෙහි, සැලසුම් කිරීමෙහි, ගැටළු නිරාකරණයෙහි, සංකීර්ණ ගැටලු තේරුම් ගැනීමෙහි, භාෂාව ග්‍රහණය කිරීමෙහි ආදී වශයෙන් පවතින මානසික හැකියා සමූහයයි. මොස්බේක්ගේ වෛද්‍ය විද්‍යා ශබ්දකෝෂයෙහි බුද්ධිය නිර්වචනය කර ඇත්තේ 'අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට හා එම අත්දැකීම් මගින් ඥානය ගොඩ නගා ගැනීමට, තර්කානුකූල ව සිතීමට, විනිශ්චය කිරීමට, නව අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට හා ගැටළු නිරාකරණයට ඇති හැකියාව' වශයෙනි.

කෙසේ වෙතත්, එසේ දැක්වෙන බුද්ධියට වඩා උසස් බුද්ධියක් ඇතැම් මනුෂ්‍යයන්ගෙන් හෙළි වන සැටි අපට නොතකා සිටිය නොහැක. සාමාන්‍ය බුද්ධියට ඉහළින් පවත්නා ඒ බුද්ධිය ප්‍රඥාව යනුවෙන් අපට පිළිගැනීමට සිදුවේ. ප්‍රඥාව බුද්ධියේ ඉදිරි විකාශනයකි; පරිනාමයකි; සියුම් වීමකි. කෙසේ වෙතත් බුද්ධිය හා ප්‍රඥාව එකිනෙකින් වෙන් වූ මානසික හැකියා ලෙස සිතීම සාවද්‍ය ය. මේ දෙක අතර සම්බන්ධතාව මෙසේ සටහන් කළ හැකිය.



සටහන 6

ප්‍රඥාව බුද්ධියේ ඉදිරි විකාශනයකි.

කෙසේ වෙතත් බුද්ධිය හා ප්‍රඥාව මට්ටම් දෙකකි. පුද්ගල විඥානයෙහි පවතින ප්‍රජානන හැකියාව හා වින්තන හැකියාව බුද්ධිය වන අතර උත්තර විඥානයේ පවතින ප්‍රජානන හැකියාව ප්‍රඥාව වන්නේ ය.

මනුෂ්‍යයාගේ සුවිශේෂත්වය ඔහු සතු බුද්ධි හැකියාවයි. මෙය කෙසේ පහළ වීදැයි අපට නිශ්චිත ව කිව නොහැක. එය ජනකානුවල සිදු වූ ජීව විකෘතියක් (mutation) විය හැකිය. කෙසේ වෙතත්, පරිසරයේ මනුෂ්‍යයා මුහුණ පෑ අභියෝග හේතු කොට ගෙන, සිත මෙහෙයවා ගැටළු නිරාකරණය කරන්නට සිදු වීමෙන්, මොළය වර්ධනය වූවා යැයි ද අපට නිගමනය කිරීමට සිදුවේ.

ඒ බුද්ධිය සියුම් වී තව ඉදිරියට වර්ධනය වීමෙන් ප්‍රඥාව පහළ වූවා විය හැක. බුද්ධිය පුද්ගලයාගේ පැවැත්මට අවශ්‍ය ය. එය ක්‍රියා කරන්නේ, පුද්ගලබද්ධ ව ය. එසේ වුවද ප්‍රඥාව ඊට ඉහළ පරාසයක ක්‍රියා කරයි. මහා ප්‍රාඥයන් වූ ඉහත අප දැක්වූ සොක්‍රටීස් වැන්නන් කෙරෙන් පෙනෙන්නේ, ප්‍රඥාව මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ පැවැත්ම උදෙසා ක්‍රියා කරන්නක් බවයි. මනුෂ්‍ය වර්ගයා ගමන් කළ යුතු දිශාව ඉන් පෙන්වා දෙයි.

කැනසිල්ල

ඇලෙක්සැන්ඩර් කුමරු ලෝකය ජය ගැනීමේ උන්නතිකාමයෙන් අතිවිශාල ශ්‍රීක සේනාවක් පිරිවරා ගෙන පෙරදිග ආක්‍රමණය කිරීමට පෙරට එද්දී ගංගාවක් වෙත එළඹියේ ය. යුද හටයන් එහි ගිමන් හරිද්දී, කුමරු ගංගා තීරයේ ඉහළට ඇවිද ගියේ ය. එහිදී උපශාන්ත ලීලාවෙන් නිසල ව හිඳ සිටින තවුසකු දක්නට ලැබිණ. කුමරා එතුමා වෙත එළඹ තමා හඳුන්වා දී පිළිසඳරකට පිවිසියේ ය.

'ඔබ මේ කොහි යන්නේදැ'යි තවුසා පිළිවිසියේ ය.

'මම යනවා, ලෝකය ජය ගන්න'

කුමරුගේ පිළිතුර අසා සිනාසුණ තවුසා 'ඇයි ලෝකය ජය ගන්න හදන්නේ?' යි ඇසුවේ ය.

'එවිටයි, මට සැනසිල්ලේ ජීවත්වන්න පුළුවන් වන්නේ'.

'නමුත්, සැනසිල්ලේ ජීවත්වීමට ලෝකය ජය ගන්නම ඕනෑද්? බලන්න. මා දෙස. මේ ඇදිවන හැර කිසිවක් නැතුව මම මහත් සැනසිල්ලේ ජීවත්වෙන්නවා.'

ඇලෙක්සැන්ඩර් කුමරු ලෝකය ජය ගැනීමට එම ගංගාව තරණය කර එතෙර ගියේ ය. යළි ඔහු පණපිටිත් ආපසු නොපැමිණියේ ය.

ඉහත සංවාදයෙහි ප්‍රඥාවේ ස්වභාවය ගැන අපට ඉභියක් ලැබේ.

ප්‍රඥාවේ අවදිවීම

යමෙකු ප්‍රඥාවන්ත වන්නේ කෙසේ ද? ප්‍රඥාව යනු පුද්ගලයා විසින් ගොඩ නගා ගනු ලබන බුද්ධි තත්වයක් ද? නැතහොත් සහජයෙන් ගෙන එනු ලබන්නක් ද? මෙබඳු විමසුමක් කර ගෙන යද්දී, අපට පෙනෙන්නේ, ප්‍රඥාව වනාහී යමෙකුට අවදි කර ගත හැකි බුද්ධි තලයක් වන බවයි. ඒ විභවතාව නිරෝගී සිතක් ඇති සෑමට සහජයෙන් ලැබී ඇත. එහෙත් අපි බොහෝ දෙනා එය නිද්‍රෝපගත ව තබා, යටපත් කර ගෙන ජීවත් වෙමු. කලාතුරකින් කෙනෙක් එය අවදි කර ගනිති.

ප්‍රඥාවේ අවදිවීම හඳුන්වන වදන් ගණනාවක් විවිධ ආගමික සාහිත්‍යවල දක්නට ලැබේ. ප්‍රබුද්ධනය, ප්‍රඥාලෝකනය, සත්‍යය අවබෝධය, යථාර්ථ දර්ශන ඥානය පහළ වීම, තුන්වන ඇස පහළ වීම එබඳු වදන්වලට නිදසුන් ය. 5වන සටහනින් (පිටුව 22) නිරූපන ය වන අයුරු ප්‍රබුද්ධනය වනාහී නිර්මල විඥානයේ නිරාවරණයයි.

බුදුන් වහන්සේ තමා තුළ සිදු වූ ප්‍රබුද්ධනය හෙවත් ප්‍රඥාවේ අවදිවීම ප්‍රකාශ කළේ 'ආලෝකය පහළ විය, නෙත පහළ විය, විද්‍යාව පහළ විය' යන වදන් පෙළෙනි.

අප කවුරු තුළත් යම් යම් සුළු ප්‍රමාණවලින් ප්‍රඥාව අවදි වන අවස්ථා තිබේ. ප්‍රබුද්ධනය (Enlightenment) වනාහී පූර්ණ වශයෙන් ප්‍රඥාව පහළ වන අවස්ථාවයි. අපි දැනට මේ අගනා සංසිද්ධිය නොදන්නා කමෙන් එය යටපත් කර ගෙන සිටිමු. දැනුමෙන් සිත පුරවා ගෙන සිටින විට ප්‍රඥාව යටපත් ව පවතියි. එසේම සිතෙහි පුරවා ගෙන සිටින සංකල්ප, දෘෂ්ටි, මතවාද හා අදහස්වලින් ද ප්‍රඥාව යටපත් වන්නේ ය. එම ආරෝපනවලින් සිත නිදහසට පමුණුවා ගත් විට ප්‍රඥාව පහළ වේ. එය සැබෑ මානසික විමුක්තියයි. මේ මානසික විමුක්තියෙහි ස්වභාවය ගැන ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ තම (The Farther Reaches of Human Mind -1969) කෘතියේදී සඳහන් කරයි. ඔහු මානසික විමුක්තියෙහි තල ගණනාවක් එහි පෙන්වා දෙයි. මේ ඉන් කීපයකි.

* තමාගේ සංස්කෘතික වින්තන රාමුවෙන් සිත නිදහස් වීම.

- * ස්වකීය අතීතයෙන් සිත නිදහස් ව වර්තමාන මොහොතට එළඹීම.
- * මමය-අනෙකාය.'අපිය-ඔවුන්ය' යන ද්විත්වයෙන් නිදහස් වීම.
- * මානසික පුරුදුවලින් නිදහස් වීම.
- * තමා මානසික වශයෙන් යැපෙමින් සිටින දෙයකින් නිදහස් වීම.
- * සුදු-කළු විත්තනයෙන් නිදහස් වීම.
- * සෘණාත්මක විත්තනයෙන් නිදහස් වීම.
- * 'මම යනු ශරීරය' යන අන්‍යත්‍යාවෙන් නිදහස් වීම.
- * ආත්ම කේන්ද්‍රීයතාවෙන් නිදහස් වීම.

සුළුවෙන් හෝ සිත එසේ නිදහස්වීමක් සමග ප්‍රඥාවේ අවදි වීම සිදු වන සැටි අපි අත්දකිමු.

පාරගමනය (Transcendence)

පාරගමනය යන්නෙහි තේරුම එක් තලයකින් ඊ ළඟ තලය කරා යෑමයි. විඥානයේ එක් තලයකින් ඊ ළඟ තලයට පැමිණීම පාරගමනය වේ. එතෙර වීම,තරණය හා අතික්‍රමණය යන වදන් ද පාරගමනය දැක්වීමට භාවිතය කෙරේ. බුදු දහමේ සංසාරය පාරගමනය කිරීම යන්නෙන් කියැවෙන්නේ සංසාරයෙන් එතෙර වීම හෙවත් සංසාරය ඉක්මවා යෑමයි. යම් තැනැත්තෙකු තුළ සිදුවන මානසික පාරගමනය හේතුවෙන් යාවජීව මානසික වෙනසක් පුද්ගලයා තුළ සිදුවේ. විත්ත විමුක්තිය සිදුවන්නේ පාරගමනයෙනි. විත්ත විමුක්තියේ තල ලෙස ද අප ඉහත සඳහන් කළ තනි දැක්විය හැකිය. ඒවා අතර පහත දැක්වෙන පාරගමන ප්‍රමුඛවේ.

- * සංස්කෘතික පාරගමනය
- * අතීත පාරගමනය
- * 'මම-අනෙකා' 'අපි-ඔවුන්' යන ද්විත්වයන් පාරගමනය.
- * අභංභාවය පාරගමනය කිරීම
- * යහපත-අයහපත යන විනිශ්චය පාරගමනය
- * තත්වාරෝපන පාරගමනය
- * දූෂකය පාරගමනය
- * වේදනා, රෝග හා මරණය පාරගමනය

බුදු දහමෙහි විත්ත විමුක්තිය උදා කරන පාරගමනයේ අවස්ථා සෝතාපන්න වීම, සකෘදාගාමී වීම, අනාගාමී වීම,

අර්භත්වීම යනාදී වශයෙන් අනුපිළිවෙලින් දක්වා තිබේ. අර්භත් වීම යනු ලෝක උත්තර විත්තය පූර්ණ ලෙස විවෘත වීමේ අවස්ථාවයි. ඉන් ඔබ්බට පාරගමනයක් නොපෙනේ. ප්‍රඥාව පහළ වන්නේ 'මමය, මගේය' යන පුද්ගල විඥානය පාරගමනය කළ සිතෙහි ය.

ප්‍රඥාවේ ලක්ෂණ:

ප්‍රඥාව යනු නිශ්චිත ව කුමක්දැයි අපට හඳුනා ගත හැකි විය යුතු ය. එය බුද්ධියෙන් වෙනස් වන්නේ කවර ලක්ෂණ හේතු කොට ගෙන ද? අපට ප්‍රඥාවේ සුවිශේෂ ලක්ෂණ දහයක් මෙසේ හඳුනා ගත හැකි වේ.

1. **ප්‍රඥාව සමස්ත දැකුම පහළ කරයි.** ලෝකික වූ ආත්ම කේන්ද්‍රීය සිත තමාගෙන් ඔබ්බට දැකීමෙහි අසමත් වෙයි. එහි දැකුම් පථය පටු ය. ප්‍රාඥයා ගැටළුවක් දකින්නේ, එහි සමස්ත සංදර්භය තුළ ය.
2. **ප්‍රඥාව සමග විවාරය පහළ වෙයි.** ප්‍රාඥයා යමක් ඇසූ පමණින්, එහි සත්‍ය අසත්‍යතාව දැකීමට සමත් වේ. අවශ්‍ය නම් ඔහුට එය කුමක්ද? කෙසේද? ඇයි? ආදී වශයෙන් ප්‍රශ්න නගමින් සත්‍යය හෝ අසත්‍යය අනාවරණය කර ගත හැක. ඔහු කිසිම විශ්වාස පද්ධතියක්, දෘෂ්ටිවාදයක් ග්‍රහණය කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කරයි.
3. **ප්‍රඥාව පුද්ගලයා බුද්ධිමය හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ස්වාධීන කරයි.**
4. **ප්‍රඥාව පවතින විට සිත පහසුවෙන් තම සංසිදියාව හා සතුව හඳුනා ගනියි.** එවිට සිත නිරායාසයෙන් සරල දිවි පැවැත්ම කරා යොමු වේ.
5. **ප්‍රඥාව පහළ වන තරමට ආත්ම අවබෝධය(Self Knowledge) පහළ වේ.** තමාගේ විත්තයෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය ඉන් විනිවිද පෙනෙයි. මේ හේතු කොට ගෙන ප්‍රාඥයා තම සිතෙන් නැගෙන මුළාකාරී චේතනා හා අභිලාෂ ඔස්සේ නොදුවයි. ඔහු තම සිතට වසභ නොවේ.
6. **ප්‍රඥාව සමග ප්‍රතිභාණය හෙවත් නිර්මාණශීලිත්වය පහළ වෙයි.** ඔහු වචනවල නව නිරුක්ති හා නව අර්ථ දකියි. ගැටලු නව දෘශ්ටිකෝණවලින් දකියි.

- 7. ප්‍රඥාච මානසික ගැටලු පිරිසිදු දැකීමෙහි සමත් ය.
- 8. ප්‍රඥාච කෙරෙහි පරම යහපත දැකිය හැකි වේ.
- 9. ප්‍රඥාච කෙරෙහි මෛත්‍රීය නිරාවරණය වේ.

10. ප්‍රඥාවේ විවෘතවීමක් සමග අධි ඉගෙනුම් හැකියාව පහළ වේ. එයට හේතුව මනස නිරවුල්වීමෙන් පහළ වන පැහැදිලිබවයි.

අප අතර වෙසෙන ප්‍රඥාවන්ත යැයි සිතිය හැකි මනුෂ්‍යයන් මෙන්ම අතීතයේ විසූ එබඳු අය කළ කී දේ අනුව අපට ප්‍රඥාවේ ලක්ෂණ තව බොහෝ හඳුනාගත හැකිවනු ඇත.

ප්‍රඥාච පිළිබඳ මනෝවිද්‍යා විවරණ අපි ඊළඟ පරිච්ඡේදයෙන් වැඩිදුරටත් සාකච්ඡා කරමු.

4 ප්‍රඥාච පිළිබඳ මනෝවිද්‍යා විවරණ

සාම්ප්‍රදායික මනෝවිද්‍යාව බුද්ධිය ගැන විනා ප්‍රඥාව ගැන විමසීමේ යම් පසුබටතාවක් දක්වන බව අපි පෙර කීවෙමු. කෙසේ වෙතත් මේ උෟනතාව සපුරා ලීමට ඇතැම් නව පරපුරේ මනෝවිද්‍යා ශුරුකුල ඉදිරිපත් ව සිටිති. මානුෂිකවාදී මනෝවිද්‍යා ශුරුකුලය, ධනාත්මක මනෝවිද්‍යා ශුරුකුලය, පුද්ගලපාරගමන මනෝවිද්‍යා ශුරුකුලය (Transpersonal psychology) ඒ අතර වඩා ප්‍රකට ය.

ධනාත්මක මනෝවිද්‍යාඥයකු වූ ඇන්ඩෘ සී භාටර් ක්‍රි.ව.2004 දී පළ කළ Character Strengths and Virtue නමැති තම කෘතියෙහි ප්‍රඥාව විස්තර කරන්නේ, ජීවිතයේ යහපැවැත්මේ සංවර්ධනයට උපකාර වන ඥානය හා අත්දැකීම් සමායෝජනය කරන බුද්ධිය වශයෙනි. ප්‍රඥාවන්තයකු තුළ පහත දැක්වෙන පෞරුෂ ලක්ෂණ ඔහු දකියි.

1. ප්‍රඥාවන්තයා ගැටළුවක මූල හඳුනා ගැනීමෙහි සමත් වේ.
2. ඔහු තම සිත විනිවිද දකියි.
3. ඔහු අන්‍යයන් සමග කටයුතු කිරීමෙහි දී අවංක හා සෘජු වෙයි.
4. අන්‍යයෝ තම ජීවිත ගැටළුවලට උපදෙස් පතා ඔහු වෙත පැමිණෙති.
5. ඔහුගේ වර්යා තමාගේ සදාචාර විශ්වාස හා එක් ව යයි.

පුද්ගලයා වයසින් වැඩෙත්ම ප්‍රඥාවන්ත වන්නේ යැයි යන විශ්වාසය භාටර් බැහැර කරයි. ප්‍රඥාව හා වයස අතර සම්බන්ධතාවක් ඔහු නොදකියි. ඉහත දැක්වූ විශ්වාසය නිසා අපි බොහෝ විට ළමයින් කෙරෙහි හෙළි වන ප්‍රඥාව නොසලකා හරිමු.

ප්‍රඥාව වනාහී සමස්තය දැකීමෙන් පහළ වන බුද්ධිය බව භාටර් පවසයි. ඒ අනුව ප්‍රඥාවන්තයා යම් සිද්ධියක්,

ගැටළුවක් හෝ අදහසක් දකින්නේ එහි සමස්ත සම්බන්ධතාව තුළ සිට ය. මෙයට නිදසුනක් ලෙස ඔහු මෙබඳු සිද්ධියක් ගෙන හැර දක්වයි. ක්‍රීඩකයෙක් ටැනිස් තරඟයට සුදානම් ව පිටියට යයි. එවිට අනපේක්ෂිත ව වැස්සක් වසයි. සාමාන්‍ය සිතක් ඇති පුද්ගලයා මෙහිදී බලාපොරොත්තු සුන් ව කණස්සලට පත් වේ. එහෙත් අප ක්‍රීඩකයා එය තමන්ට පාලනය කළ නොහැකි ස්වාභාවික සිද්ධියක් ලෙස දැක සිතෙන් කණස්සලට පත් නොවේ.

සමස්ත දැකුමට තව කදිම නිදසුනකි, බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ එන කියා ගෝතමී කතා පුවත. තම දරුවා මිය යෑමෙන් දුකට හා විකෂිප්තතාවට පත් වන ඇය බුදුන් වහන්සේගේ පිළිසරණ පතා, මළ දරුවා ඔසවා ගෙන එන්නී ය. ඇගේ මානසික තත්වය හඳුනා ගන්නා බුදුන් වහන්සේ, කිසිවකු නොමළ පවුලකින් අබ මිටක් ගෙන ආවොත් දරුවාට පණ දිය හැකි බව පවසති. කියා ගෝතමී කිසිවකු නොමළ පවුලකින් අබ මිටක් ලබා ගැනීමට නගරයේ ගෙයක් ගෙයක් පාසා යන්නී ය. හැම පවුලක ම යමෙකු මිය ගොස් ඇත. එසේ යද්දී මරණය තම දරුවාට පමණක් සිදු වූවක් නොව සැමට පොදු වූවක් බව ඇය අවබෝධ කර ගන්නී ය. එසේ පියෙවි සිතියට පැමිණෙන ඇගේ ප්‍රඥාව අවදි වෙයි. සමස්ත දැකුමෙහි ස්වභාවය ඉන් හෙළිවෙයි. ඇගේ ගෝකය පහ ව යයි.

අන්තර්ඥානය (Intuition)

මනුෂ්‍ය බුද්ධියෙහි ස්වභාවය විමසන්නෙකුට මහත් කුතුහලයක් උපදවන සංසිද්ධියකි, අන්තර්ඥානය. ගණිත ගැටළුවක් දුන් සැණින් එය විසඳීමෙහි සමත් ළමයින් හා වැඩිහිටියන් ගැන අපට වරින් වර ආරංචි ලැබේ. අන්තර්ඥානයෙහි මූලික ලක්ෂණය වන්නේ, තර්කානුකූල ව සිත මෙහෙය වීමෙන් තොර ව, ක්ෂණික ව යම් යම් ගැටළු විසඳීමෙහි හැකියාවයි. බුද්ධිය පිළිබඳ දැනට ඇති මනෝවිද්‍යාත්මක දැනුමෙන් මේ සංසිද්ධිය විස්තර කළ නොහැක.

අන්තර්ඥානය විවිධ මට්ටමෙන් හා ප්‍රමාණයෙන් අප තුළ එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලදී ක්‍රියාත්මක වේ. වෛද්‍යවරු, රහස් පරීක්ෂකයෝ, ගුරුවරු, කලාකරුවන්, ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පීහු බොහෝ විට අන්තර්ඥානයෙන් ක්‍රියා කරති. ආයුර්වේදය මුළුමනින් ම පාහේ අන්තර්ඥානය මත පිහිටා ඇති ශාස්ත්‍රයකි. එහිදී

පැළෑටි ගුණ සොයා ගැනීමට පරීක්ෂණ නොපැවැත්වේ. ඇතැම් ප්‍රකට විද්‍යා ගවේෂණ සිදු වී ඇත්තේ ද එමගිනි.

බ්‍රිතාන්‍ය විශ්වකෝෂයෙහි (1989) අන්තර්ඥානය නිර්වචනය කෙරෙන්නේ 'තාර්කික චින්තනයෙන්, අත්දැකීමෙන්, නිරීක්ෂණයෙන් හෝ අනුමානයෙන් ලද නොහැකි වන ඥානය ලබා ගැනීමේ මානසික බලය' යනුවෙනි. මේ නිර්වචනය අප තුළ යම් ශුභ හැඟුමක් උපදවයි. ඉදින් තාර්කික චින්තනයෙන් බැහැර වූ යම් ප්‍රජානන මාර්ගයක් ඇත්නම් එය සොයා ගන්නේ කෙසේද? වර්ධනය කර ගන්නේ කෙසේද? යන ප්‍රශ්න අප තුළ හට ගනියි. 'අන්තර්ඥානය වනාහී අප යමක් දැන ගන්නේ කෙසේදැයි නොදැන, එය දැන ගැනීමයි' ටිල්මාන් බෙව් පවසයි. එබඳු අවස්ථාවකදී අදහස පළ කළ තැනැත්තාගෙන් 'ඔබ මෙය දැන ගන්නේ කෙසේදැයි අසනු ලැබුවහොත් ඔහු 'මා දන්නේ නැහැ'යි කියනු අප දැක තිබේ. අන්තර්ඥානය මනුෂ්‍ය බුද්ධියෙහි නිශ්චිත හැකියාවක් බව ටිල්මාන් බෙව් පවසයි.

මේ සුවිශේෂ හැකියාව මොළයේ දකුණු අර්ධ ගෝලයෙහි පවතින බව සමහර මනෝවිද්‍යාඥයෝ පවසති. තර්කණ හැකියාව පවතින්නේ වම් අර්ධ ගෝලයෙහි ය. ඒ අනුව මොළයේ දකුණු අර්ධගෝලය දියුණු තැනැත්තන්ට අන්තර්ඥාන හැකියාව උපදියි.

මේ සොයා ගැනීම අධ්‍යාපනික වශයෙන් ද වැදගත් වෙයි. පාසල්වල අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකම් වැඩිපුරම වම් මොළය ක්‍රියාකාරී කර වන ඒවා බව පෙනේ. සමබර අධ්‍යාපනයෙහි කාර්යය වන්නේ ළමයාගේ සමස්ත මොළය ම පාදක කර ගෙන, එය වර්ධනයට ක්‍රියා කිරීමයි. ළමයින්ගේ අන්තර්ඥානය වර්ධනය කළ යුතුය යන සංකල්පය පවා අධ්‍යාපනයෙහි නොපවතියි.

ප්‍රකට මනෝවිද්‍යාඥයකු වූ කාල් යූං මනුෂ්‍යයාගේ ප්‍රජානනය සිදු වන මට්ටම් දෙකක් පෙන්වා දුන්නේ ය. ඒවා මෙසේ සටහන් කර දැක්විය හැකිය.

- 1 වන මට්ටම: සිතීම ----- හැඟීම
- 2 වන මට්ටම: සංවේදනය----- අන්තර්ඥානය

කවර වූ පුද්ගලයකු වුව මානසික වශයෙන් මේ මට්ටම් දෙකේ රේඛාවල යම් තැනක සිටියි. සමහරුන් සිතීමට වඩා හැඟීමට නැඹුරු ය. තව සමහරුන් සංවේදනයට වඩා

අන්තර්දානයට නැඹුරු ය. මේ අනුව ඔවුන්ගේ පෞරුෂ ස්වභාවය ද නිශ්චය වේ. පළමුවන මට්ටම ප්‍රජානනය තාර්කික විනිශ්චය පාදක කර ගෙන පවතින අතර දෙවැන්න අතාර්කික ප්‍රජානනය පාදක කර ගෙන පවතියි. මෙයින් ගම්‍ය වන්නේ මනුෂ්‍යයාගේ ප්‍රජානනයෙහි තාර්කික තලයක් මෙන් ම අතාර්කික තලයක් ද පවතින බවයි. අන්තර්දානය වනාහි අතාර්කික ප්‍රජානනයයි.

මිලභට අප තුළ පහළ වන ප්‍රශ්නය වන්නේ, අප තුළ කවර අදහස් තාර්කික ව පහළ වේ ද, කවර අදහස් අන්තර්දානී ව පහළ වේදැයි දැන ගන්නේ කෙසේද? යන්න ය. අන්තර්දානයෙහි ලක්ෂණ මොනවා ද? ඇමරිකානි හා භාමී (1955) අන්තර්දානයෙහි ලක්ෂණ මෙසේ දක්වති.

අන්තර්දානයෙහිදී

- * සිදුවන වින්තනය සාමාන්‍ය වින්තනයෙන් වෙනස් ය.
- * විග්‍රහයෙන් තොර ව අදහස් පහළ වෙයි.
- * විග්‍රහාත්මක වින්තනයෙන් නොලැබෙන දානයක් එහිදී උපදියි.
- * විසඳුමක් නොව විසඳුමක ඉඟියක් එහිදී පහළ වේ. පසුව එම ඉඟිය තර්ක බුද්ධිය යොදා විසඳුමක් ලෙස වැඩි දියුණු කර ගත යුතු ය.
- * පහළ වන ඉඟිය සත්‍ය වන්නේය යනුවෙන් නිශ්චිත හැඟුමක් ඇති වෙයි.

අන්තර්දානය:

- සුවිශේෂ තොරතුරු භාවිතය කරයි.
- ස්ව අභ්‍යන්තර හැඟීමට අවධානය යොමු කරයි.
- තමාට ලැදි, හුරුපුරුදු ක්‍ෂේත්‍රවලදී වැඩියෙන් පහළ වේ.
- ක්‍ෂණික දැකුම පහළ කරයි.
- බොහෝ අවස්ථාවලදී එය බුද්ධියේ හඬ වෙයි.

අන්තර්දානයෙන් දකින, හැඟන දේ සත්‍ය යැයි අපට විශ්වාස කළ හැකි ද? මේ ප්‍රශ්නයට නිශ්චිත පිළිතුරක් දීම දුෂ්කර ය. ඇතැම් විට, අන්තර්දානය සත්‍ය දැකුම විය හැකි වන අතර, තව විටෙක මනාකල්පිතයක් විය හැකිවේ. නමුත් යමෙකුට තම අන්තර්දාන ඉඟිය, යථාර්ථය අනුව විමසා, එහි සත්‍යදැයි විනිශ්චය කළ හැක. බටහිර විසු දෙකාර්තේ හා ස්පින්නෝසා යන ශ්‍රේෂ්ඨ මධ්‍යකාලීන දර්ශනිකයන් දෙදෙනා

අන්තර්දානය දැනුම ලබා ගැනීමේ එක් මූලාශ්‍රයක් බව පිළිගත්හ.

ඉන්දියාවේ පුරාණ මුනිවරුන් විද්‍යාඥයන්ට පෙර වසර සහග්‍ර ගණනකට පෙර විශ්වය පිළිබඳ යම් යම් අනාවරණ කර ඇත. ඊට එක් නිදර්ශනයක් ලෙස ක්‍රි.පූ. 3000-1500 අතර රචිත සාග් වේදයේ එක් ශ්‍රේණියක පෘථිවිය සූර්යයා වටා පරිභ්‍රමණය වන බව සඳහන් වීමයි. ක්‍ෂීර පථය රථයක සකස් සේ වක්‍රාකාර ව කැරකෙන බව ද එහි දැක්වේ. බුදුන් වහන්සේ ස්වභාව ධර්මය, විශ්වය හා මිනිස් සිත පිළිබඳ කර ඇති අනාවරණ අන්තර්දානයෙන් මතු කරන්නා ලද දානය බව ද පැහැදිලි ය.

යමෙකු තුළ අන්තර්දානය පහළ වන්නේ ඔහුගේ සිත විශ්ව බුද්ධිය හා සම්බන්ධ වන අවස්ථාවේ බව එක් බටහිර විද්වතෙක් පවසයි. එහිදී තමාට යථාර්ථය හා සත්‍යය දකින විශේෂ බුද්ධියක් පහළ වී ඇති බව පුද්ගලයාට හැඟෙයි.

සාම්ප්‍රදායික මනෝවිද්‍යාඥයන් අන්තර්දාන සංසිද්ධිය විස්තර කරන්නේ, එය උපවිද්‍යානය ආශ්‍රයෙන් එය පහළ වන්නක් ලෙසිනි. අප උඩු සිතින් ලෝකය සංජානනය කරද්දී, උපවිද්‍යානය ද ඊට අතිරේක දේ සංජානනය කරයි. අපේ දීර්ඝ කාලීන මතකයෙහි සුවිශාල දානය කොටසක් උපවිද්‍යානය ව පවතියි. අප යම් ගැටළුවකට මුහුණ පෑ විට, උපවිද්‍යානය ද ක්‍රියාකරමින් එහි ගබඩා වී ඇති තොරතුරු සමග ගලපා නව විසඳුමක් පෙන්වයි. අන්තර්දානයැයි කියනු ලබන්නේ, මෙසේ උපවිද්‍යානයෙන් මතු වන ඉඟිය ඔවුහු පවසති. කෙසේ වෙතත්, අන්තර්දානය යනු කුමක්දැයි යන ප්‍රශ්නයට තවම නිශ්චිත පිළිතුරක් ලැබී නැත. එය නොවිසඳුන ප්‍රශ්නයකි. එය කවර ආකාරයෙන් විග්‍රහ කරනු ලැබුවත් මනුෂ්‍ය බුද්ධියෙහි අගනා හා සුවිශේෂී හැකියාවක් බව අපට පිළිගැනීමට සිදුවේ. මේ සුවිශේෂී හැකියාව අප හරි හැටියට තේරුම් ගතහොත්, අප තුළ මෙන් ම ළමයින් තුළ ද එය දියුණු කිරීමට ක්‍රියා කළ හැකි වන්නේ ය.

ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය

ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය(Spiritual Intelligence) යනුවෙන් සුවිශේෂ බුද්ධියක් පිළිබඳ නව සංකල්පයක් මෙකල බටහිර ජනප්‍රිය වෙමින් පවතියි. ඒ සංකල්පය මුල්වරට ඉදිරිපත් කරන ලද්දේ, 2000 වසරේදී රොබර්ට් එම්මොන්ස් විසිනි. ඔහු එය නිර්වචනය කරන්නේ, එදිනෙදා ජීවිතයේ ගැටළු විසඳීමට හා

අරමුණු සාධනයට ආධ්‍යාත්මික ඥානය යොදා ගැනීමේ හැකියාව වශයෙනි. රොබර්ට් එම්මොන්ස් ආධ්‍යාත්මික බුද්ධියෙහි මූලික ලක්ෂණ පහක් දකියි.

1. ශාරීරික හා ද්‍රව්‍යමය ලෝකය පාරගමනය කිරීමේ(ඉක්මවා දැකීමේ) හැකියාව.
2. ඉහළ මානසික තත්ව(Hightened States of Mind) අත්දැකීමේ හැකියාව
3. ඵදිනෙදා ජීවන අත්දැකීම් පාරිශුද්ධත්වයේ ඇසින් දැකීමේ හැකියාව.
4. ආධ්‍යාත්මික ශක්ති ඵලදායක ව භාවිතයෙහි හැකියාව.
5. යහපත් වීමේ හැකියාව හෙවත් යහපත් ගුණයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව.

එම්මොන්ස් පවසන පරිදී, ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය අවදි වන්නේ පුද්ගල විඥානය පාරගමනය කිරීම(Transcendence) කෙරෙහි. පුද්ගල විඥානය ඉක්මවා දැකීමේ හැකියාව පහළ වීමක් සමග පුද්ගලයා ඵදිනෙදා සිතන, කියන, හැසිරෙන ආකාරයේ මූලික වෙනසක් සිදු වන්නේ ය. ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය යහපත හා එක් ව ගමන් කිරීම එහි වැදගත් ලක්ෂණයකි.

ටෝනි බ්‍රසන්(2001) දී Power of Spiritual Intelligence නමැති කෘතියක් පළ කරමින් ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය වනාහී ලෝකය හා එහි තමාට හිමි තැන දකින සිහිය ලෙස විග්‍රහ කළේ ය. සිහියෙහි උසස්ම ස්වරූපය ආධ්‍යාත්මික බුද්ධියයි.

ඩේවිඩ් කිං (2007) ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය හඳුන්වන්නේ, අපේ ගැඹුරුතම ජීවන අර්ථය, පරමාර්ථය හා උදාර අරමුණු සාධනය කර ගැනීමට අප පොළඹවන බුද්ධිය වශයෙනි. එහි මූලික හැකියා සතරකි.

1. **විවක්ෂණශීලී සාංසාරික වින්තනය.(Critical Existential Thinking)** සාංසාරික ජීවන පැවැත්මේ ස්වභාවය, යථාර්ථය, විශ්වය, අවකාශය, කාලය හා මානසික ගැටළු විනිවිද අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව ඉන් හැදින්වෙයි. බුදු දහමේ විදර්ශනය මීට බෙහෙවින් සමාන බව පෙනේ.
2. **ජීවත්වීමේ අර්ථය දැකීම:** තමාගේ ජීවිතයේ සිදුවන සිද්ධීන්වල ගැඹුරු ජීවන අර්ථය දැකීම.
3. **උත්තර සිහිය:** ලෞකික තලය ඉක්මවා තමා, අනන්‍යයන් හා ලෝක ස්වභාවය දැකීමේ හැකියාව.

4. **විඥාන විකාශනය:** නිර්මල විඥානය(Pure Consciousness) විශ්ව විඥානය (Universal Consciousness) හා විශ්ව සමාධිය වැනි උත්තර විඥාන තලවලට භාවනාවෙන් පිවිසීමේ හැකියාව.

ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය පිළිබඳ තව එක් විවරණයක් ඉදිරිපත් කළ මනෝවිද්‍යාඥයකි, ප්‍රැන්සිස් වොට්ගන්.(2002) එය ඔහුගේ ම වචන වලින් මෙසේ උපුටා දක්වමි.

' ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය, අපේ මනසෙහි, ආධ්‍යාත්මයෙහි, අභ්‍යන්තර ජීවනයෙහි හා ලෝකයේ සියලු සත්වයන්ගේ පැවැත්ම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්නේ ය. එමගින් අපට අපේ සාංසාරික ගැටලු හා අප තුළ පවත්නා විවිධ විඥාන තල ද ගැඹුරින් දැකිය හැකි වන්නේය. ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය ශුද්ධ පැවැත්මේ(Being)පදනම ලෙස ද පරිනාමයේ ක්‍රියාකාරී ජීව ආවේගය ලෙස ද අපට හැඟේ. විශ්වයේ තාරුකා දූවිලි මගින් බනිප් ද ඉන් ශාක ද සත්වයන් ද බිහි කරමින් ජීවය මනුෂ්‍ය ස්වරූපය කරා පරිනාමයට පමුණුවා ඇත්තේ, විශ්වයේ මේ මහා බුද්ධිය විසිනි. මනුෂ්‍යයාට එය හැඟෙන්නේ ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය වශයෙනි. ප්‍රාථමික යුගවලදී මනුෂ්‍යයා තුළ පැවැති රළු සිහිය ඔහු ලද අත්දැකීම් සමග කාලය ඔස්සේ සියුම් හා ගැඹුරු වීමෙන්, ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය පහළ වුවා නිසැක ය. එය පුද්ගලබද්ධ බුද්ධියක් නොවේ. එය ඔබ සියලු සත්වයන් සහිත සමස්ත විශ්වය ම සමග සම්බන්ධ කරයි. මනෝවිකිත්සකයකු වශයෙන් මා ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගෙන ඇති පරිදී, ආධ්‍යාත්මික බුද්ධියට මනුෂ්‍ය අභ්‍යන්තරය ප්‍රබෝධමත් කිරීමේ හා ආලෝකමත් කිරීමේ හැකියාව ඇත. එය අපේ වින්තනය නිර්මල ජීවිතය හා සම්බන්ධ කරයි. මේ උත්තර බුද්ධිය විවිධ අභ්‍යාස හා ක්‍රියාකාරකම් මගින් වර්ධනය කර ගත හැකි ය. එය අසත්‍යයෙන් සත්‍යය වෙත කර ඔබට පෙන්වයි.'

ප්‍රැන්සිස් වොට්සන්ගේ මේ විවරණය ඉපැරණි වෛදික ආගම අපට සිහිපත් කරයි. 'ප්‍රඥාව වනාහී බ්‍රහ්ම වේ' (ප්‍රඥානම් බ්‍රහ්ම) යනුවෙන් එහි පාඨයක් ඇත. වොට්සන් ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය විශ්වයේ නිර්මාණ ශක්තිය හා විශ්ව බුද්ධිය සමඟ සම කරයි. බටහිර පවතින මේ ආධ්‍යාත්මික බුද්ධිය පිළිබඳ සංකල්පය කෙරෙහි ඔවුන් විස්තර කරන්නේ, ප්‍රඥාව විනා අනෙකක් නොවන බව අපට පැහැදිලි ය. එය ප්‍රඥාව වන වදනකින් හැදින්වීමක් පමණි.

ප්‍රඥාව මැනිය හැකිද?

ප්‍රඥාව යනුවෙන් උපරි බුද්ධියක් තිබේ නම් යමෙකු තුළ එය කවර මට්ටමෙන් තිබේදැයි පරීක්ෂණයෙන් මැනිය හැකි විය යුතුය. එසේ මැනිය නොහැකි දෙයක් විද්‍යාත්මක වශයෙන් පිළිගත නොහැකි ය. සාමාන්‍ය බුද්ධිය මනිනු ලබන්නේ ක්‍රමයක් ඇත. එනම්:

$$\frac{\text{මානසික වයස}}{\text{ජනම වයස}} \times 100 = IQ$$

මේ අනුව යමෙකුගේ ජනම වයස හා ඔහුගේ බුද්ධි හැකියාව සමාන නම් ඔහුගේ බුද්ධි බලය සාමාන්‍යය.(එය 100ය ලෙස ගණනය කෙරේ.) ජනම වයසට වඩා බුද්ධි හැකියාව පහළ නම් බුද්ධි බලය හීන ය.(එනම් 100ට අඩු ය.) ජනම වයස ඉක්මවා බුද්ධි හැකියාව පවතී නම් බුද්ධි බලය ඉහළ ය.(100ට ඉහළ ය.) එහෙත් මේ මිනුම ප්‍රඥාව හා සම්බන්ධයෙන් අදාළ කර ගත නොහැකි ය. මක්නිසාද යත්, අප පෙර ද සඳහන් කළ පරිදි, ප්‍රඥාව හා වයස අතර සම්බන්ධයක් නැත.

කෙසේ වෙතත් අප මේ පරිච්ඡේදයේ ද පසුගිය පරිච්ඡේදයේ ද දැක්වූ ප්‍රඥාවේ ලක්ෂණ(දර්ශක) පාදක කර ගෙන යම් පුද්ගලයකු තුළ කවර ප්‍රමාණයට ප්‍රඥාව තිබේදැයි යම් මැනීමක් කළ හැකි ය.

* 'ප්‍රඥාවන්තයා මිනිස් ගැටලුවක මුල් හේතුව හඳුනා ගැනීමේ සමත් වේ.' (ඇන්ඩෘ සී.හාටර්) මේ දර්ශකය අනුව යමෙකුට සැබෑ මානුෂික හෝ මානසික ගැටලුවක් දී එම ගැටලුව විස්තර කරන්නට කිවහොත් ඔහු එහි ගැඹුර හා යථාර්ථය දකින මට්ටම අනුව, ඔහුගේ ප්‍රඥාව ගැන අපට යම් විනිශ්චයක් කළ හැක. ඒ ගැටලුවේ සංකීර්ණතාව, එහි හේතුප්‍රත්‍ය, එහි ගැඹුර දකින ප්‍රමාණය අනුව, යමෙකුගේ ප්‍රඥාවේ ප්‍රමාණය අපට මැණිය හැක.

මෙබඳු දර්ශක ගණනාවක් භාවිතය කරමින් යම් යම් පරීක්ෂණ අපට සකසා ගැනීම අපහසු නොවේ. නිදර්ශක:

- * සමස්තය දැකීමේ හැකියාව
- * ආත්ම අවබෝධය
- * ආධ්‍යාත්මික ඥානය එදිනෙදා ජීවන ගැටලු විසඳීමට යොදා ගන්නා ආකාරය
- * ජීවත්වීමේ අර්ථය පිළිබඳ අවබෝධය

* ඉහළ මානසික තත්ව අත්දැකීමේ හැකියාව (වැනි දර්ශක මෙවැනි පරීක්ෂණයකදී යොදා ගත හැකිය.)

එවැනි පරීක්ෂණයකදී ශෝකයෙහි ස්වභාවය කුමක්ද? සතුටින් ජීවත්වන්නේ කෙසේද? යනාදී සාංසාරික ගැටලුවක් දී ඊට දෙන පිළිතුරෙහි අර්ථවත් බව, ගැඹුර, නිර්මාණශීලී දැකුම හා ස්වාධීන චින්තන හැකියාව බලා යම් තක්සේරුවක් කළ හැකි වනු ඇත.

කෙසේ වුවද, එහි එක් ගැටළුවක් පවතියි. එනම් සාමාන්‍ය පුද්ගලයන් තුළ ප්‍රඥාව යටපත් ව පැවතීමයි. එසේ ප්‍රඥාව යටපත් ව තිබියදී දෙන පිළිතුර පහළ ඇගයුම් මට්ටමක් ගත හැකි අතර, එම පුද්ගලයා ම ප්‍රඥාව අවදි කර ගත් දෙන පිළිතුර ඉහළ ඇගයුම් මට්ටමක තිබිය හැක. එහෙයින් එබඳු පරීක්ෂණයකින් ලබන මිනුම පෙන්වන්නේ ඒ අවස්ථාවෙහි හෙවත් ඒ කාලවකවානුවෙහි පුද්ගලයා සිටි ප්‍රඥා තත්වයයි. අද පහළ මට්ටමේ ප්‍රඥාවක් පෙන්වන්නා අනාගතයෙහි යම් දිනයක ඉහළ ප්‍රඥාවක් පෙන්වීමේ ශක්‍යතාව හැම විටම පවතියි.

5 m % n qo0kh(mpa., w;acelsi

ප්‍රබුද්ධතා (Enlightenment)හෙවත් ප්‍රඥාවේ අවදිවීම කාල්පනික සංසිද්ධියක් ද? එය සැබැවින් ම ප්‍රායෝගික ව යමෙකුට අත්දැකිය හැකි ද? එම සංසිද්ධිය කාල්පනික වුවක් නොව, සැබැවින් ම අත්දැකිය හැකි බව, එය අත්දැකූ අය කළ ප්‍රකාශවලින් පෙනේ. අපි මේ පරිච්ඡේදයෙහි විවිධ පුද්ගලයන් එය අත්දැක ඇති ආකාර කීපයක් විමසා බලමු.

ප්‍රබුද්ධතා ආගමික හා ආධ්‍යාත්මික සාහිත්‍යයේ විවිධ නම්වලින් දක්වා තිබේ. ඉන් කීපයක් නම් වේතෝ විමුක්තිය, විශ්වඥානය පහළ වීම, පාරගමනය(Transcendence) හා සත්‍යය අවබෝධයයි. මනුෂ්‍ය විඥානය පරිනාමයේ උපරිම වර්ධනයේ හිනිපෙත්තට පැමිණීමයි, ඉහත දැක්වූ සංසිද්ධිය.

ප්‍රබුද්ධතා සඳහා ආගමික මාර්ගයක් ඔස්සේ අවශ්‍යයෙන් ම යා යුතු ද? එසේ ආගමික මාර්ග ඔස්සේ ගොස්, එය සිද්ධ කර ගත් අය මෙන් ම, ස්වාධීන අවබෝධය ඔස්සේ ගොස්, එය සිද්ධ කර ගත් අය ද සිටිති. ඒ සඳහා මහත් කැපවීමක් හා දීර්ඝ ශීලව්‍ය පිරිමක් කළ යුතුයැයි ආගම් අවධාරණය කරයි. ඒ හේතුවෙන් පොදු ජනයා එය එදිනෙදා ජීවිතයෙන් බෙහෙවින් උස් තැනක තබා, හුදෙක් එය ප්‍රාර්ථනාවකට පමණක් සීමා කර සිටිති. එහෙත් ස්වාධීන ව එය සාක්‍ෂාත් කරන අය පවසන්නේ, එය පහසුවෙන් කර ගත හැකි සංසිද්ධියක් බවයි.

යමෙකු ප්‍රඥාව අවදි කර ගත් තැනැත්තෙක් ද නැද්ද යනුවෙන් හඳුනා ගන්නේ කෙසේදැයි මෙය කියවන ඔබට ප්‍රශ්නයක් පැන නැගෙනු නිසැක ය. එයට පිළිතුරු පෙර පරිච්ඡේදයේදී අප දක්වා ඇත. එවැනි ප්‍රකාශ කරන අය අතර ව්‍යාජ පුද්ගලයෝ ද සිටිති. තමන් තුළ වූ සුළු ආධ්‍යාත්මික අනුභූතියක් ප්‍රබුද්ධතායැයි වරදවා සිතා ගත් අය ද වෙති. එහෙත් එවැනි පුද්ගලයන් පැමිණ ඇති මානසික තත්ව මතුපිට ඒවා බැවින් දීර්ඝ කාලයක් නොපවතියි. සැබෑ ප්‍රබුද්ධතා යාවජීවව නොසිදී පවතියි.

ප්‍රඥාවේ අවදිවීම අත්දැකූ අය විසින් එහි ආශ්චර්යමත් බව ද එයින් තමන් මහත් ජීව ප්‍රබෝධයක් හා ආධ්‍යාත්මික

උද්දීපනයක් ලැබූ බව ද ප්‍රකාශ කර ඇත. සෑම ආගමික සාහිත්‍යයක ම එබඳු ප්‍රකාශ දැකිය හැක. අප මේ පරිච්ඡේදයෙහි එම සංසිද්ධීන්වල ස්වභාවය විමසා බැලීමට උත්සාහ කරමු.

එබඳු මහා ප්‍රකාශයක් කළ ශාස්තෘවරයෙකි, ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ. තමා තුළ වූ ප්‍රබුද්ධතා තුළින් බුද්ධත්වය පසක් කර ගත් උන්වහන්සේ, එයින් අත්දැකූ උද්දාමය මෙසේ ප්‍රකාශ කළහ.

'සසරෙහි අනන්ත ජාතිවල
ඉපදෙමින් මේ ආත්මභාවය නැමති
ගෙය සාදන වඩුවා සෙව්වෙමි.
ඔහු සොයා ගත නොහැකි ව
නැවත නැවත ඉපදෙමින්
අපමණ දුක් වින්දෙමි.
වඩුව, දැන් ඔබ දක්නා ලදුවෙහි ය
එබැවින් නැවත පෙර සේ
ඔබට ගෙය සෑදීමට නොහැක.
ඔබේ පරාල බිම හෙළන ලදී.
කැණී මඩල සුනු විසුනු කරන ලදී.
සිත හසු ව සිටි සියලු අවිච්චලින්
නිදහස් ව ඇත.
තෘෂ්ණාව ක්‍ෂය වී ගියේ ය'

(ධම්ම පදය 153 හා 154)

බුද්ධත්වය යනු ප්‍රඥාවේ පූර්ණ අවදිවීමයි. එම අවදිවීම සමග සිත නිදහසට පත්වීමෙන් මහත් සතුටක් උපදියි. එම සතුටු වේගය මගින් බුදුන් වහන්සේ කවියකු බවට පමුණුවා ඇත. ආත්මභාවය ගෙය ලෙසත් එය සාදන වඩුවා ආත්ම සංඥාව (මම) ලෙසත් උපමා කිරීම කාව්‍යාත්මක ය.

'සිත හසු ව සිටි අවිච්චලින් නිදහස් විය' (විසංඛාර ගතං විත්තං) යන ප්‍රකාශය මෙහිදී ඉතා වැදගත් ය. මනෝවිද්‍යාවේ බසින් එය පැවසුවොත් 'සිත තත්වාරෝපනවලින් මිදිණ' යනුවෙන් දැක්විය හැකිය. සහජයෙන් අප ලබන නිර්මල හා නිර්දෝෂ සිත කල් යත් යත්ම විවිධ ආකාරයට සමාජයේ පවතින දෘෂ්ටි, විශ්වාස හා ලබ්ධි මගින් තත්වාරෝපනය වෙයි. සිත තත්වාරෝපනය වන ප්‍රධාන සාධකය තෘෂ්ණාවයි. සම්බෝධිය

අත්දැකීමෙන් පසක් කර ගත් නිර්මල විද්‍යානය (උත්තර චින්තය) බුදුන් වහන්සේ, සමාජගත ජනයාට ද එය පසක් කර ගැනීමට උපකාර කිරීම තම ජීවිත මෙහෙවර කර ගත්හ.

ත්‍රිපිටක සාහිත්‍යයෙහි විවිධ පුද්ගලයන් තමා ලද ප්‍රබුද්ධතය පිළිබඳ කළ ප්‍රකාශ රාශියක් තිබේ. ඉන් පෙර ගාථා හා පෙරිගාථා ප්‍රමුඛ තැනක් ගනියි. පහත දැක්වෙන්නේ ඉන් කීපයකි. බුද්ධකාලයේ විසූ තෙරුන් හා තෙරණියන් ප්‍රබුද්ධතයෙන් උද්දාමයට පත්ව පළ කළ ප්‍රීති වාක්‍ය කීපයක් මෙසේ දක්වමි. එයින් ප්‍රබුද්ධතයෙහි ස්වභාවය පිළිබඳ අපට වැටහීමක් ලබා ගත හැකි වේ.

සුගුති තෙර: (1)

- වහළ මනාව සෙවිලි වී ඇත.
- එහි දැන් සිදුරු නැත.
- නිවස සුවදායක ය.
- මගේ සිත මනාව තැන්පත් ය,
- නිදහස් ය.
- එළඹ ගත් සිහියෙන් වෙසෙමි.
- එම්බා වැස්ස, රිසි සේ වසින්න.

පළමු කොට අප එය කියවීමෙන් ලබන්නේ කාව්‍යමය රසයකි. එය විශිෂ්ඨ ගණයේ කවියකි. මෙවැනි ප්‍රකාශ කළ තෙරුන්ගෙන් වැඩි දෙනා සාමාන්‍ය ජීවිත ගත කළ මිනිසුන් ය. ප්‍රඥාවේ අවදිවීම සමග ප්‍රතිභා ශක්තියක් පහළ වන බවට මේ කවිය නිදර්ශනයකි. එම කවියෙන් තෙරුන් වහන්සේ පවසන්නේ, එළඹ සිටි සිහිය නිසා තමාට මහත් සුරක්ෂිතතාවක් දැනෙන බවයි. ප්‍රඥාව අවදිවීම යනු අප තුළ යටපත් ව තිබූ නිර්මල සිහිය නිරාවරණය වීමයි.

iqux., f;r (

'නිදහස් ය ! නිදහස් ය !
 තුන්වකින් ම නිදහස් ය !
 දැකැත්ත, උදැල්ල හා නගුල
 දැන් මෙහි තිබුණත්
 ඒවා සමග මගේ කටයුතු නිමයි.'

ජීවන අරගලයෙන් ගිලන් ව සිටි පුද්ගලයකු මානසික වශයෙන් අත්දුටු නිදහස ප්‍රකාශ කළේ එලෙසිනි.

රාමනෙයක තෙර :

'කුරුල්ලන්ගේ කීවී බීවී
 නද හැම දෙසින් ම.
 එනමුදු මගේ සිත නිශ්චල ය.
 මගේ සතුට ඇත්තේ සමාධියෙහි ය.'

ප්‍රඥාව අවදි වූ සිත නිතැතින් ම සමාධියට පත් වන බව එයින් හෙළි වෙයි.

විමල තෙර :

'පොළොව මත වැස්ස වසියි.
 සුළඟ හමයි.
 විදුලි කොටයි.
 එහෙත් මගේ සිත නිශ්චල ය.
 මනාව තැන්පත් ය.

බාහිර ලෝකයෙහි ඇති වන සිද්ධි හේතුවෙන් සිත සසල නොවන තත්වයකට තමා පත්ව ඇතැයි එමගින් තෙර පවසයි.

වජ්ජ තෙර :

දකින්නා දකියි.
 නොදකින්නා නොදකියි.
 නොදකින්නා
 දකින්නා නොදකියි,
 නොදකින්නා ද නොදකියි.

ගැඹුරු දාර්ශනික වූ සත්‍යයක් වැකි කීපයකින් මෙසේ දැක්වීම අවදි වූ ප්‍රඥාව පිළිබඳ කදිම සාක්ෂියකි. ප්‍රඥාව ඇති විට, ආත්ම අවබෝධය ලද පුද්ගලයා කවුරුද, නොලද පුද්ගලයා කවුරුදැයි පැහැදිලිව පෙනෙන අතර ප්‍රඥාව නැත්තාට ඒ කිසිවක් නොපෙනෙන බව ඉන් කියවේ.

තිලක තෙර :

මහා ප්‍රීතියෙන් හා
 මහා ආනන්දයෙන්,
 ස්පර්ශය ලද මගේ සිරුර
 පවතේ පාවී යන පුළුන් රොදක් සේ
 සැහැල්ලුය.

සිත හසුව සිටි තත්‍වාරෝපනවලින් මිදීමක් සමග මහත් සැහැල්ලුවක් හෙලිදරව් වේ. තත්‍වාරෝපිත-දෘශ්ටි, මතවාද, ඇදහිලි, සිතට බරක් බව දැනට අපට නොහැඟෙයි.

නිර්නාමික තෙරණියක්:

කුඩා තෙරණිය
නිදන්ත.
ඔබ විසින් මසා ගත්
සිවුරෙහි වෙළී සුවසේ නිදන්ත.
ඔබ සිත් පෙළු කාම සිතුවිලි
දැන් සැලියක තැම්බී
කර වී ගිය පළාවක් සේ
වියළී ගොසිනි.

පෙර තමා තුළ නිරන්තර ව පහළ වූ කාම සිතුවිලි දැන් සිතින් ගිලිහී ප්‍රහීන ව ඇතැයි තෙරණිය කියයි. එහෙයින් දැන් ඇයට සුව සේ නිදා ගත හැකි ය.

ධම්මා තෙරණිය:

දුබල ගතින්, වෙවිලන දෙපයින්
සැරමිටියට මාරුවෙමින්
පිඬු සිහා යඳ්දී
මහ පොළොව මත මා ඇද වැටිණ.
ඒ මොහොතෙහි
සිරුරේ ස්වභාවය දුටු සිත
නිදහස අත්දැක්කේය.

මෙම තෙරණිය තම සිරුරෙහි අනිත්‍යතාව පසක් වීමෙන් සත්‍යය අවබෝධ කර ගත් බව ඉහත දැක්වූ ගාථාවෙන් හෙළි වෙයි.

උත්තමා තෙරණිය:

විසිපස් වරක් මම
සිතේ අසහනයෙන් විකෂිප්ත ව
නිවසින් පලා ගියෙමි.
අවසානයෙහි මා පැමිණියේ
උතුම් තෙරණියක වෙත ය.
ඇය මට පංචස්කන්ධය,පංචේන්ද්‍රිය,
පංච භූතයන් පෙන්වා දෙමින්

ධම්ම කියා දුන්නා ය.
ඒ අවබෝධයෙන් පහළ වූ
මහා ප්‍රීතියෙන්
දින සතක් එක ම තැන
හිඳ සිටියෙමි.
අටවන දිනයේදී සියළු මොහදුර දුරලා
නැගී සිටියෙමි.

ප්‍රඥාවේ අවදි වීමක් සමග මහා ප්‍රීති වේගයක් සිතෙහි පහළ වන සැටි එම තෙරණියගේ අත්දැකීමෙන් පෙනේ.

පටාවාරා තෙරණිය:

දෙපා දෝවනය කළ දිය
බිම දිගේ පහළට ගලා යන සැටි
බලා උනිමි.
ඉන් මගේ සිත තැන්පත් විය.
ඉක්බිති ව පහන ගෙන කුටිය තුළට
පිවිස යහන මත හිඳ ගනිමි.
පහන් නිරය නිමා දමා
යහනෙහි වැතිරෙත් ම
සිහියේ පහන මා තුළ දැල්වී
ඇතුළත ආලෝකමත් විය.

ලෞකික ජීවිතයේ මහා බේදවාචකයකට ලක් ව අභාග්‍යසම්පන්න වූ ගැහැණියක අවසානයේ දී ජීවිතයේ පරම සැනසිල්ල සොයා ගත් පුවතයි, ඒ. එදා විකෂිප්තයෙන් උන්මත්කම ව බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණි කල්හී ඇයට උන්වහන්සේ පැවසුවේ 'සිහියට පත් වන්න, නැගෙනිය' යන කාරුණික වදනයි. එසැණින් ම ඇය සිහියට පත් වූවා ය. මෙහි ඇය පවසන්නේ තමා සැබෑ සිහියට පත් වූ අවස්ථාව ගැන ය. ප්‍රඥාව යනු නිර්මල සිහිය බව අපි පෙර ද සඳහන් කළෙමු. දැල්වූන සිහිය අබියස ජීවිතයේ සියළු දුක් දොම්නස් ආලෝක ධාරාවකට ලක්වූ සෙවනැලි සේ අතුරුදහන් ව යන්නේ ය.

මහා කච් රචිත්දුනාත් භාගෝර්

භාරතයේ මහාකච්චර රචිත්දුනාත් කාගෝර්තුමා ප්‍රබුද්ධතය අත්දුටු ආකාරය ඔහු මෙසේ පවසයි. "එක් දිනෙක

අළුම උදා වන හිරුගේ රැස් දහරා තුරු අතරින් මිහි මත වැටෙනු මා බලා සිටියදී, හිටි හැටියේ මගේ දසුන මෙතෙක් වසා සිටි පුරාණ මිහිදුම් පටලය සිඳී ගියා සේ දැනින. ළහිරු රැසෙහි සිරිය සැබවින් ම හෙළි විය. මෙතෙක් මුළු මිනිස් වග ඇතුළු සියලු දේ වසා සිටි පුරාණ මිහිදුම් පටලය සිඳී යත්ම, හැම දෙයක් ම එහි යථා ස්වභාවයෙන් පෙනෙන්නට විය. එම නව දැකුමෙන් සිත උද්දීපනය වූයේ ය. එහිදී සැබෑ සෞන්දර්යය හෙළි විය.

සත්‍යයෙන් සෞන්දර්යය වෙන් කළ නොහැක්කේ ය. සත්‍යය සෑම තැනම පවතියි. එහෙයින් සෑම දෙයක් ම ප්‍රඥාව උපදවන වස්තුවකි. සෞන්දර්යය ද සෑම තැනම පවතියි. එහෙයින් සෑම දෙයක්ම අප තුළ සතුට ජනනය කිරීමේ හැකියාවෙන් යුක්ත ය. සත්‍යය හඟින සිහිය තුළින් විශ්ව සත්‍යය අපි දකිමු. සෞන්දර්යය හඟින සිහියෙන් විශ්වයේ සුසංයෝගය (Harmony) දැකිය හැක."

බොහෝ දෙනාට ප්‍රඥාවේ අවදිවීම සිදු වන්නේ, යම් අනපේක්ෂිත මොහොතක බවට තාගෝර්තුමාගේ ඉහත අත්දැකීමෙන් හෙළි වේ. එහෙත් එය යම් අනපේක්ෂිත මොහොතක කවදා හෝ සිදු වෙයිද නොසලකා සිටීමෙන් එලක් නොවේ. ඒ සඳහා අවශ්‍ය ආධ්‍යාත්මික පොහොසත්බව හා මානසික නිර්මලත්වය කෙනෙකු සකසා ගෙන සිටින විටය, යම් මොහොතක එය සිදු විය හැකි වන්නේ.

තමාගේ තෙත් වසා සිටි පුරාණ මිහිදුම් පටලය දුරු ව ගියායි යන ප්‍රකාශයෙන් කියවෙන්නේ තමා තුළ පැවති මෝහ පටලයේ සිඳී යෑමයි. 'ඇස පහළ වුවා'යි බුදුන් වහන්සේ පැවසුවේ ද එම අත්දැකීමයි.

තාගෝර්තුමා ඉන් විශ්වයේ සෞන්දර්යය තමාට නිරාවරණය වියැයි පැවසීම සුවිශේෂ ය. බොහෝ ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරු ජීවිතයේ සෞන්දර්ය පක්ෂය ගැන සඳහන් නොකරති. යම් සුවිශේෂ ප්‍රඥාවක් හා ප්‍රතිභාවක් නොවී නම් තාගෝර්තුමාට එබඳු අතිවිශිෂ්ට කාව්‍ය නිර්මාණය කළ නොහැකි වනු ඇත.

රමන මහාසාමි:

ක්‍රි.ව. 1879-1950 අතර ඉන්දියාවේ විසූ ප්‍රකට මහා මුනිවරයකු වූ රමන මහා සාමි තම ජීවිතය පරිවර්තනය වූ

සිද්ධිය මෙසේ විස්තර කළේ ය. එතුමා දහසය හැවිරිදි වියේ දී දිනක් විවේකය පිණිස දිවා කාලයේ නිවසක වැතිර සිටියදී හදිසියේ තමා මරණයට පත්වනු සේ හැඟීමක් අත්දුටුවේ ය.

'දිනක් මගේ ඥාතියෙකුගේ නිවසේ පළමු මාලයේ මම හුදකලාව බිම වැතිර උනිමි. මා සිටියේ හොඳ සෞඛ්‍ය තත්වයක ය. එහෙත් හිටි හැටියේ මා මිය යන්නා සේ හැඟීමක් ඇති වී මම භයට පත් වීමි. එය කෙසේ වීදැයි මට විස්තර කළ නොහැක.

'මරණයට මා තනි ව මුහුණ දිය යුතු ය. එය මා විසින් ම විසඳා ගත යුතු ය'. යනුවෙන් මම සිතා ගනිමි. 'මේ මිය යන්නාවූ මම කවරෙක්ද?' යන ප්‍රශ්නය මා තුළ පැන නැංගේ ය. ශරීරය අප්‍රාණික වෙද්දී මම ඒ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරක් දකිනු රිසියෙන් සිතේ ගැඹුරට කිමිදුනෙමි. එවිට ශරීරය යනු මා නොවන බව මට වැටහිණ. ඒ සමඟ මරණ භය පහ ව ගියේය. ඉන් මා අවදි වූයේ නව ජීවිතයකට ය.

ඉන් පසු මා තුළ මූලික වෙනසක් ඇති විය. 'මේ දේ ප්‍රිය ය, මේ දේ අප්‍රිය ය,' යන තේරීම හා බෙදීම මා තුළ පහව ගොස් තිබිණ. හැම දේම ඉවසන උපේක්ෂාවක් මා තුළ පහළ විය.

අප පෙර දුටු පරිදි රමන මහාසාමිගේ ද 'විවෘත' වීම (ප්‍රබුද්ධනය) අනපේක්ෂිත මොහොතක සිදු වූවකි. ඔහුට හදිසියේ තමා මිය යන්නේ ය යනුවෙන් හැඟිණ. ඔහුට ඒ වෙලාවේ 'මේ මිය යන මම කවරෙක්ද? යන ප්‍රශ්නය පහළ විය. මිය යෑමට ඉඩ හැර සිටියදී ඔහු අවදි සිහියෙන් සිදු වන දේ දෙස බලා සිටියේ ය. එවිට ශරීරය යනු තමා නොවන්නේ ය යන සත්‍යය ඔහුට පසක් විය. දහසය හැවිරිදි ළමයාගේ ප්‍රඥාව අවදි වූයේ එලෙසිනි.

ජේ. ක්‍රිෂ්ණමූර්තිතුමා:

පසුගිය සියවසේ ලෝකප්‍රකට මහා ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරයා වූ ජිද්දු ක්‍රිෂ්ණමූර්තිතුමා, තමා තිස්තුන් වන වියෙහිදී (1928) කැලිෆෝනියාවේ විවේක අසපුවක, භාවනාවේ යෙදී සිටි මොහොතක සත්‍යය අවබෝධයට පත් වූ සැටි පසු කලෙක මෙසේ විස්තර කළේ ය.

'මගේ සදාදරයානන්(සත්‍යය) මා විසින් සොයා ගත්

සැටි මම ඔබට හෙළි කරන්නම්. ළමා විශේෂි සිට මම විප්ලවකාරයෙක් වූයෙමි. කිසිවකින් කැප්තිමක් වීමට මට නොහැකි විය. මම ලෝකයාගේ බසට සවන් දුනිමි. ලෝකය දෙස විමසිල්ලෙන් බලා සිටියෙමි. සත්‍යය මා විසින් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගන්නා තුරු, අනුන් දේශනා කරන කිසි බසක් සත්‍ය යැයි පිළිගැනීමට මම සූදානම් නොවිමි. වාක්‍ය ප්‍රයෝගය ඉක්ම වූ, වචනයෙහි මායාව ඉක්ම වූ, යමක් මට අවශ්‍ය විය. එහෙයින් අත්‍යයන් පවසන කිසිදු බසකින් මට සැඟිමක් නොවීය. මා සෙවූ ජීවිතය යුරෝපයෙහි හෝ ඉන්දියාවෙහි නොතිබිණ. එහෙත් නිසැක ව එය කොහේ හෝ තිබෙන බව දත් මම එය සොයමින් සැරුවෙමි.

ජීවිතයෙන් තොර ජීවන අවස්ථාවක් යටතේ මට කැලිෆෝනියාවට පැමිණීමට සිදුවිය. මගේ සොයුරා එහි රෝගාකූර ව සිටියේ ය. මට ඔහු සමග නැවතී, ඒ කඳු ගැට මැද වූ කුඩා නිවසෙහි වැඩ පළ කර ගනිමින් ජීවත්වීමට සිදු විය. එහිදී සොයුරා අභාවප්‍රාප්ත විය. මම ඒ ශෝකය නිසා, නිරායාසයෙන් විත්ත අභ්‍යන්තරයට යොමු වීමි. ජීවිතයේ ස්ථිර පදනමකට පත් වන තුරු අත්‍ය බොහෝ වූ මනුෂ්‍යයන් මෙන් මා ද කුණාටු මුහුදක අබලන් ඔරුවක් සේ අසරණ බව වැටහිණ. මම ඒ වැටහීම පෙරටු කර ගෙන නිස්සාර වූ බොහෝ දෙයින් සිත මුදවා ගෙන අභිමතාර්ථක සාධකයට වන්නෙමි.

ජීවන සාගරයෙන් පානය කිරීම මගේ අභිමතාර්ථ විය. මූල හා අග එක් කිරීමට මට වුවමනා වූයේ ය. මනුෂ්‍යයා සහ ඔහුගේ පරමාර්ථය අතර ඇති බෙදුම්කිර පටලය සිදු දැමීම මගේ අභිමතාර්ථය විය. කාලය සමග අනුක්‍රමයෙන් විදර්ශනයෙහි ගැඹුරට අවතීර්ණ වූ මා කෙමෙන් අරමුණට ආසන්න වන බව හැඟිණ.

මෙසේ මගේ අරමුණ වූ ආලෝකය අනාවරණය කර ගැනීමෙහි නිරත ව කල් යැවීමි. මා පැතු අරමුණ සකල මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ ම අරමුණ විය. මක්නිසාදයත්, එය මනුෂ්‍යත්වය ම මත හෙයිනි. මා බැඳී සිටි බැමි ගැලවීම කෙතරම් වේදනාකාරී වුවද ඒවා ගලවා දමමින් සැහැල්ලු වෙමින්, ඒ සැහැල්ලුව ඔස්සේ ගමන් ගනිමි. ඒ ගමන නිම වූයේ, විමුක්තියේ ආනන්ද සාගරයට පිවිසීමෙන් ය. මම විමුක්තියෙහි මැනවින් පිහිටියෙමි. යළි වෙන් නොවන සේ සදාකාලික ව එහි පිහිටියෙමි. එබැවින් ඒ මග ඔබට ද පෙන්වමි. මක්නිසාද යත්, ඔබ ද දුකෙන්,

වේදනාවෙන් හා වියවුලෙන් ජීවත්වන තවත් මනුෂ්‍යයකු හෙයිනි.

එනමුදු මට කළ හැක්කේ පහන් කණුවක් වීම පමණි. මේ මරණීය ජීවිතයෙන් මිදීමේ වුවමනාව ඔබට තිබිය යුතුයි. එය ඔබේ අධ්‍යාත්මයේ පත්ලෙන් ම මතු වන්නක් විය යුතුයි.

(From Darkness to Light (1931))

එක්භාර්ට් ටෝල්

වර්තමාන බටහිර ප්‍රකට ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරයකු වන එක්භාර්ට් ටෝල් තමාගේ විඥානයෙහි වූ පරිවර්තනය මෙසේ සවිස්තරව දක්වයි.

' මා නිස්චිත විය දක්වා ජීවත් වූයේ, නිරන්තර ව ආතතියෙන් පෙළෙමිනි. ඇතැම් විට සියදිවි නසා ගැනීමට පවා සිත් දුන් කළකිරීම් ඇති විය.

මගේ විසි නව වන උපන් දිනය පසු වී දින කීපයකට පසු, මැදියම් රැයේ හෝරාවක, උත්සන්න වූ බියකින් තැති ගෙන මම අවදි වූයෙමි. මෙබඳු හැඟීම් පෙර ද මා තුළ පැන නැගුණ ද මෙතරම් උත්සන්න තත්වයක් නම් නොවීය. රාත්‍රියෙහි නිහඬතාව, කළුවරේ යාන්තමින් පෙනුන කාමයේ ලී බඩුවල සේයා, ඇත දිවෙන දුම්මරයක හඬ ඇතුළු මේ හැම මට නුපුරුදු ලෙස ද සතුරු ලෙස ද කිසිම තේරුමක් නැති දේ සේ ද දැනින. ලෝකය පිළිබඳ එපා වීමක් මා තුළ ගොඩ නැගෙන්නට විය. මා ගත කරන ජීවිතය මෙලොව ඉතාම පිළිකුල් සහගත දෙය ලෙස දැනින. මේ කාලකණ්ණිබවේ බර උසුලා ගෙන, ගත කරන මේ ජීවිතයේ තේරුම කුමක්ද? ඇයි මා මෙසේ නිමක් නැති නිරර්ථක අරගලයක යෙදී සිටින්නේ? මෙසේ සිතක් ම ජීවිත ආශාව අභිබවා ජීවිතය විනාශ කර ගැනීමේ අභිප්‍රාය උග්‍ර ලෙස මතු වූයේය.

' මේ ආත්මභාවය සමග තව දුරටත් මට ජීවත් වීමට බැරියැයි' යන සිතුවිල්ල නැවත නැවත මතු විය. එවිට මට පෙර නොනැගුණ ප්‍රශ්නයක් පහළ විය. එනම්, මම යනු එක් පුද්ගලයෙක්ද? දෙදෙනෙක්ද? යනුයි. මා සමග මට වාසය කළ නොහැකියි මට හිතෙනවා නම් මෙහි පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු සිටිය යුතුයි. මා සමග වාසය කරන්නා පළමුවැන්නා ය. එසේ වාසය කළ නොහැකියි සිතන්නා දෙවන පුද්ගලයා ය. මේ දෙදෙනාගෙන් සත්‍ය විය හැක්කේ එක් පුද්ගලයෙකු පමණය.

මේ ප්‍රශ්නය විසින් අපූර්ව අවබෝධයක්, විස්මිත අවබෝධයක් මා තුළ පහළ විය. ඉන් සිත නැවතුනේ ය. කිසිදු සිතුවිල්ලක් නැති තලයක් ඉන් හෙළි විය. එහෙත් එහි සිහිය පරිපූර්ණ ව පැවතුණි. ඒ සමග මහත් ජීව ශක්ති සුළියකට මා ඇදී යනු දැනින. මුලදී එය සෙමින් සිදු වුවත්, අනුක්‍රමයෙන් එය වේගවත් විය. මා එසේ ඇදී යත්ම මා තුළ මහත් භයක් හට ගත්තේ ය. මගේ සිරුර සැලෙනවාට විය. එවිට ඇතුළතින් නැගී හඬක් ඊට විරුද්ධ නොවන්නැයි කියනු හැඟිණ. මා ජීව ශක්ති සුළිය ඔස්සේ එහි මැද වූ ශුන්‍යතාව විසින් ගිල ගනු ලබනු සේ හැඟිණ. විස්මයකි! හිටි හැටියේ සියලු භය පහව ගියේ ය. ශුන්‍යතාවට මා වැටී නැතිව යෑමට ඉඩ හැර සිටියෙමි. ඊට පසු කුමක් වී දැයි මතක නැත.

අළුයම කවුළුව අසල කුරුල්ලෙකු ගැයූ ගී හඬින් මම නින්දෙන් අවදි වීම. එබඳු මිහිරි හඬක් මා පෙර අසා නැති තරම් ය. තවම නෙක් පියා සිටි මට ඒ හඬ ඇසුනේ, දියමන්ති කැට දෙකක් ඇතිල්ලෙන විට නැගෙන හඬක් ලෙසිනි. අළුයම ළහිරු රැස් දහර කවුළු තිරයෙන් පෙරි කාමරය ආලෝකමත් වෙයි. නෙතට පෙනෙනවාට වඩා අනන්තවූ ආලෝකයක් පවතින බව මට හැඟිණ. ඒ තිරයෙන් පෙරි එන්නේ, මෙහි යැයි මට හැඟීමක් සමග, මගේ නෙත්වලින් කඳුළු කඩා හැළිණ. යහනෙන් නැගිට කාමරයේ එහා මෙහා පිය නැගුවෙමි. මේ මා සිටි කාමරය බව හඳුනා ගත්තත්, එහි හැම දෙයක්ම අපූර්ව නවතාවකින් හා සජීවී ගුණයකින් පෙනෙන්නට විය. ඒ සියල්ල දැන් පහළ වූවා සේ ය. මම පෑනක්, හිස් බඳුනක් වැනි ද්‍රව්‍ය කීපයක් අතින් ගෙන පරීක්ෂාවෙන් බැලුවෙමි. ඒවායේ පෙර නොදුටු සුන්දරත්වයක් හා ජීව ගුණයක් පෙනින.

එදා මා පුරවරයෙහි ඇවිද යමින් පොළොන්නලය මත පවතින ජීවයෙහි ආශ්චර්යය දකිමින් විස්මයට පත් වූයෙමි. මා දැන් මේ පොළොව මත අවතින් ඉපද ඇති සේ ය. මා මාස පහ භයක් ජීවත්වූයේ අඛණ්ඩ ගැඹුරු චිත්ත ශාන්තියක් හා ආශීර්වාදයක් අත්දකිමිනි. පසුව එහි නිවුතාව තරමක් හීන වී ගියේ ය. එයට හේතුව දැන් එය මගේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය වීමයි. එහෙත් මට ලොවෙහි තවම කාර්යක්ෂම ව ක්‍රියා කළ හැක. ඒ අතරම මෙලොව මා කුමක් කළත් මා තුළ පවතින ගුණයට ඉන් කිසිවක් අවතෙත් එකතු නොවේ. එකතු කළ හැකි යමක් ද නැත්තේය.

මා තුළ සිදු වී ඇති වෙනස සුළු කොට තැකිය නොහැකි බව මට වැටහිණ. එහෙත් එය කුමක්දැයි මම නොදකිමි. පසුව මම ආධ්‍යාත්මය ගැන ලියවුන පතපොත කියවමින් ද ආධ්‍යාත්මික ගුරුන් සමග වෙසෙමින් ද සිටියදී ඔවුන් සෑම දෙනාම පෙන්වා දෙන්නේ, මා තුළ පෙර වූ සංසිද්ධියම බව මට වැටහිණ.'

මෙසේ ප්‍රඥා උද්දීපනය අත්දුටු අය විවිධ ආකාරයෙන් එය ප්‍රකාශ කළත්, එය එකම සංසිද්ධිය වන බව පෙනේ. එය කවර කාලයක, කවර මනුෂ්‍යයකු තුළ කවර සංස්කෘතියක් හෝ ආගමක් තුළ සිදුවුවත්, එකම සංසිද්ධියයි.

මේ සත්‍යය විසින් ආගමික හේද නිෂ්ප්‍රභ කරනු ලැබේ. එක් එක් ආගම එක් එක් භාෂාවක් වැනිය. විවිධ භාෂාවෙන් කිව්ව ද අවසාන වශයෙන් පෙන්වා දෙන්නේ ප්‍රබුද්ධනය මේ මානුෂික සංසිද්ධියයි.

(Power of Now p.p 1-3)

අප ඉහත විමසා බැලුවේ, ප්‍රබුද්ධනය නැමැති ජීවන සංසිද්ධිය යම් අය විසින් අත්දැක ඇති ආකාරයි. එය මනුෂ්‍ය විඥානයේ සිදුවන පරිනාමයේ මුදුන්පෙත්ත බව අපි දුටුවෙමු. මේ තලය කරා විඥානය සංවර්ධනය වන පියවර ඊ ළඟ පරිච්ඡේදයෙන් විමසමු.

6 wdOHd;añl ixj¼Okfhys mshjr

ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ගැන හැමෝ ම කතා කරති. ප්‍රජා සංවර්ධනය, අධ්‍යාපනය, පෞරුෂ වර්ධනය, ආගම ආදී ක්‍ෂේත්‍රවලදී එය බහුලව කතා කෙරේ. සැබවින් ම ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය යනු කුමක්දැයි අපි මේ පරිච්ඡේදයෙහි විමසා බලමු.

ආධ්‍යාත්මය යනු මනුෂ්‍ය චිත්ත සන්තානයෙහි ඉහළ තලයේ පවත්නා නිර්මල විඥානය වේ.(22 වන පිටුවේ මනුෂ්‍ය විඥාන තල දක්වන සටහන බලන්න) එය පරිපූර්ණ බැවින් එහි තවදුරටත් වර්ධනය කළ යුතු දෙයක් හෝ පිරිසිදු කිරීමට දෙයක් නොපවතියි. එබැවින් ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය යනු බෙහෙවින් නොමග යවන සුළු වදනකි. කෙසේ වෙතත් ඉන්, අධ්‍යාත්මය පසක් කර ගැනීමට ගන්නා ක්‍රියාමාර්ගය හා එහි පියවර අපට අදහස් කළ හැකි ය. අප මෙහිදී එම වදන යොදන්නේ එම අර්ථයෙනි.

ඉහත දැක්වූ සටහන බැලූවොත්, ආධ්‍යාත්මික තලයට පිවිසෙන දොරටුව සිහිය හෙවත් සම්ප්‍රජානනය බව ඔබ දකිනු ඇත. සම්ප්‍රජානනය යනු තමා දකින සිහියයි; ආත්ම අවබෝධය උපදවන සිහියයි. එමගින් ආත්ම අවබෝධය සියුම් වෙමින් යන යම් අවස්ථාවක ප්‍රබුද්ධනය සිදු විය හැක. එයින් නිර්මල විඥානය නිරාවරණය වෙයි. එය යම් කාල රාමුවක සිට කෙනෙකුට කළ හැකි දෙයක් නොවේ. එහෙත් සිත ගොනුවෙමින් සම්ප්‍රජානනය හා ආත්ම අවබෝධය දියුණු වී යන ඕනෑම විටෙක එම සංසිද්ධිය සිදුවිය හැකි ය.

අප සහජයෙන් ගෙන එන නිර්මල විඥානය වැසී පවතින්නේ අප තුළ නිරන්තරයෙන් ම හට ගන්නා සිතුවිලි විසිනි. සිතෙන් දෙවර්ගයක සිතුවිලි හට ගනියි. එනම් ක්‍රියාකාරී සිතුවිලි හා මානසික සිතුවිලි ය. ක්‍රියාකාරී සිතුවිලි ජීවිතය පවත්වා ගෙන යෑමට අවශ්‍ය ය. ඉගෙනීම, වැඩ සැලසුම් කිරීම, ගැටළු නිරාකරණය, තර්කාණුකූල ව සිතීම එහි ප්‍රමුඛ කාර්ය වේ. ක්‍රියාකාරී සිතුවිලි ගැටළු නූපදවයි. ඒවා මනෝභාවවලින් තොර විෂය බද්ධ සිතුවිලි පමණි.

දෙවන වර්ගය වූ, මනෝභාවික සිතුවිලි පැහැදිලි කාර්යයක් ජීවිතයට ඉටු කරන බවක් නොපෙනේ. දවල් හීන දැකීම, ආශා හා ආස්වාද ඔස්සේ සැරි සැරීම, පසුකැවීම,කළකිරීම, ශෝක වීම, වෛර කිරීම. ඊර්ෂ්‍යා කිරීම, විවිධ අහුන භය පහළ කිරීම ආදිය එහි කාර්යයන් ය. සිත මොහොතක තැන්පත් වීමත් නැතුව කැලඹෙමින්, අසහනකාරී ව, අතෘප්ත ව පවතින්නේ මේ මනෝභාවික සිතුවිලි හේතු කොට ගෙන ය. මේ සිතුවිලි උන්මත්තකයකුගේ නන්දෙඩවීම බඳු ය. කොතෙක් ලැබුවත් සෑහී මකට පත් වීමට සිතට ඉඩ නොදෙන්නේ මේ සිතුවිලි ය.

මනෝභාවික සිතුවිලිවල මායාව ඉපදවීමේ ප්‍රබල හැකියාවක් ඇත්තේ ය. එය මවා පෙන්වන දේ සැබෑවයි. සිතීම මූලාවේ ප්‍රධාන ලක්ෂණයයි. මිනිසුන් අපරාධ හා සියදිවි නසා ගැනීම් වැනි විනාශකාරී ක්‍රියා කරන්නේ තම සිතුවිලි කියන, යෝජනා කරන, පෙන්වා දෙන දේ සැබෑයි මූලාවේ නිසා ය.

ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය ගැන විමසීමෙහිදී සිහියෙහි කාර්යය අප අවබෝධ කර ගැනීම අවශ්‍ය ය. සිතුවිලි මවා පාන දේ මායාකාරී බැවින්, නොඋච්චිය යුතුය යනුවෙන් පෙන්වනු ලබන්නේ සිහිය විසිනි. ඔබ සිහියෙන් සිටින විට සිත කියන දේට නොඋච්චෙන්නෙහි ය. මෙසේ සිහිය පැහැදිලි කර ගනිමින් සිටින යම් මොහොතක, වළා පටලය සිදී නිල් අහස් කුස හෙළි වන්නා සේ අනන්ත වූ නිර්මල විඥානය කෙනෙකුට නිරාවරණය විය හැක. එය ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයේ නිෂ්ඨාවයි.

ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයේ අවධි

ආධ්‍යාත්මයේ වර්ධනය ද මනුෂ්‍ය පරිනාමයෙහි පැතිකඩකි. මනුෂ්‍ය ශරීරය සමග විඥානය ද යුගයෙන් යුගයට සියුම් වෙමින් වර්ධනය වේ. විඥානයේ මූලික අවස්ථාව අපට සත්වයන් වෙතින් දැකිය හැක. සතුන් හැසිරෙන්නේ ආහාරය, ප්‍රජානනය, ආරක්ෂාව, නින්ද, රංචු, ලැදියාව වැනි සහජාශා මගිනි. ඔවුන් ඉගෙන ගන්නේ වරද්දා වරද්දා කරන ක්‍රියා මගිනි. සහජාශාවලින් ඔබ්බට ජීවිතයක් උන්ට නැත.

ප්‍රාථමික යුගවල විසූ මිනිසුන්ට ද තිබුණේ සත්ව විඥානයට බෙහෙවින් සමීප වූ විඥානයකි. මනුෂ්‍යයා ජීවත් වූ පරිසරය කෙමෙන් සංකීර්ණවත් ම ඊට යෝග්‍ය වන පරිදි විඥානය ද සියුම් වන්නට විය. සහජාශා වෙනුවට බුද්ධිය පහළ වීම එහි

වැදගත් වර්ධනයකි. මුලදී තිබූ ගෝත්‍ර ලැදියාවෙන් අනුක්‍රමයෙන් මිදී පවුල් ඒකක වශයෙන් ජීවත්වන්නට පටන් ගැනීමෙන් පසු පුද්ගල විඥානය වර්ධනය වන්නට පටන් ගත්තේය. පුද්ගල විඥානයෙහි ලක්ෂණය අන්‍යයන්ගෙන් තමා වෙන් කොට සිතීමයි. තමාගේ හා තම පවුලේ ආරක්ෂාව ද පැවැත්ම ද සලසා ගැනීමට පුද්ගල විඥානය අවශ්‍ය විය.

කෙසේ වුවද ගෝත්‍ර ලැදියාව මුළුමනින් ම අදත් අපේ සිතෙන් මැකී ගොස් නැත. මෙතරම් නවීන යුගයේ පවා ගෝත්‍ර ලැදියාව ශේෂ වී පවතියි. වර්තමානයේ එය ජනවාර්ගික හැභීම බවට සංස්කරණය වී ඇත. ජනවාර්ගික හැභීම ගෝත්‍ර ලැදියාවේ නෂ්ටාවශේෂයකි. ගෝලීය වශයෙන් මනුෂ්‍යයන් සමගිවීම එය අදත් වළක්වා ගනු ලැබ සිටියි.

පුළුල් ව බලන විට පුද්ගලයාගේ පැවැත්ම සුරක්ෂිත වන්නේ, සමස්ත මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ පැවැත්ම සුරක්ෂිත වුවහොත් පමණි. එබැවින් ආත්මකේන්ද්‍රීය සිත අභාවයට ගොස් සමස්ත මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ පැවැත්ම හා අභිවෘද්ධිය පිළිබඳ සිතන පුළුල් සිතක් කරා පරිනාමය වීමේ අවශ්‍යතාව අද මතු වී තිබේ.

විශ්ව විඥානය

ක්‍රි.ව. 1837-1902 වකවානුවෙහි කැනඩාවේ විසූ රිචර්ඩ් ඇම් බ්‍රැක් නැමති මනෝවිද්‍යාඥයා මනෝවිද්‍යාවේ නිම් වළල්ල පුළුල් කළ නව සොයා ගැනීමක් කළේ ය. ඔහු 1901 දී පළ කළ Cosmic Consciousness නැමැති ග්‍රන්ථයෙන් මනුෂ්‍යයා තුළ විශ්ව විඥානයක් මතු වන බව පෙන්වා දුන්නේ ය. මෙකල එය මතු වීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් පවතින බව ද ඔහු දුටුවේ ය. මනුෂ්‍ය විඥානය පළමු කොට සත්ව විඥානයෙන් ගෝත්‍ර විඥානයට විකාශය විය. දෙවනුව එය ගෝත්‍ර විඥානයෙන් පුද්ගල විඥානයට පැමිණියේය. අප දැන් වෙසෙන්නේ පුද්ගල විඥාන අවධියෙහි ය. එය දැනට ඉනුදු ඔබ්බට යමින් විශ්ව විඥානය කරා පැමිණෙමින් සිටින්නේ යැයි ඔහු පෙන්වා දුන්නේය. විශ්ව විඥානය අවදිවීමක් සමග පුද්ගල විඥානය මූලික වෙනස් වීම් රැසකට භාජනය වේ. එවැන්නා විශ්ව මනුෂ්‍යයකු බවට පත් වේ. රචිත්‍රනාත් තාගෝර් ද මනුෂ්‍ය පරිනාමයේ උපරිම තලය වශයෙන් දුටුවේ විශ්ව මනුෂ්‍යයාගේ පහළ වීමයි.

විශ්ව විඥානය හෙළි දරව් කර ගත් මිනිස්සු ඕනෑම රටක, ඕනෑම කාලයක සිටිති. රිචර්ඩ් බ්‍රැක් විශ්ව විඥානය

ලැබූ බුදුන් වහන්සේ, යේසුස් වහන්සේ වැනි ඉතිහාසගත මනුෂ්‍යයන්ගේ ජීවන චරිත අධ්‍යයනය කළේ ය. එවැන්නන් තුළ කැපී පෙනෙන පොදු චරිත ලක්ෂණ පහක් ඔහු දුටුවේ ය.

1. අන්තර්ඥාන අවබෝධය
2. උසස් සදාචාර විඥානය
3. අමරණීයත්වය ප්‍රත්‍යක්ෂය
4. මරණය පිළිබඳ භයෙන් නිදහස
5. යම් නිශ්චිත වෙලාවක අත්දැකූ මානසික පරිවර්තනය

ආත්ම කේන්ද්‍රීය වූ පුද්ගල සිත වර්තමාන ලෝකයෙහි මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ පැවැත්ම පිළිබඳ පැන නැගී ඇති දැවැන්ත ගැටළු සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට අසමත් ව සිටියි. නිදසුනක් ලෙස අප පරිසර සංරක්ෂණයෙහි අවශ්‍යතාව ගැන කොතෙක් කතා කළත් පුද්ගලයා ආත්ම කේන්ද්‍රීය ක්‍රියා කරන තුරු එය නොවිසඳී පවතියි. පුද්ගල සිත තම රට, ජාතිය, ජනවර්ගය, ආගම තුළින් තමාගේ අන්‍යතාව සොයයි. මනුෂ්‍ය වර්ගයාට මේ ශිෂ්ටාචාරයේ සීමාව ඉක්මවා, පෙරට යා හැක්කේ, පුද්ගල සිතින් මිදී විශ්ව විඥානය කරා සපැමිණීමෙනි. මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ අනාගත පැවැත්ම සුරක්ෂිත වන්නේ, ජාති,ආගම්, දේශ ඉක්මවා ගෝලීය වශයෙන් සිතන සිතක උදාවෙන්ය.

රිචර්ඩ් බ්‍රැක් පෙන්වා දුන් විශ්ව විඥානය හුදෙක් ඔහුගේ අනුමාන මාත්‍රික දාර්ශනික සංකල්පයක් නොවීය. ඔහු එය තමාට ප්‍රත්‍යක්ෂ වූ අවස්ථාවක් සඳහන් කරයි. ඔහු තිස් හය හැවිරිදි වියේ සිටියදී එක් රාත්‍රියක මිතුරන් දෙදෙනෙකු සමග වර්ඩ්ස්වත්, ෂෙලී, කිට්ස් වැනි කවියන්ගේ නිර්මාණ ගැන ගැඹුරු රසාස්වාදනීය සාකච්ඡාවක නිරත ව සිට, තම නිවහන කරා රිය පදවා ගෙන එමින් සිටියේ ය. ඒ වෙලාවේ ඔහු සිටියේ ප්‍රබෝධමත් වූ සතුටු සිතකිනි. එහිදී අනපේක්ෂිත ව ආලෝකමත් සුදු වලාකුළකින් තමා වැසී යනු සේ ඔහුට දැනින. ඒ ආලෝකය තමා තුළින්ම මතු වන්නක් බව ඔහු තේරුම් ගත්තේ ය. ඒ සමග උත්කෘෂ්ට ආනන්දයකින් ඔහු වෙළී ගියේ ය. ඒ අවස්ථාවෙහි පෙර අත් නොදැකූ විරූ ප්‍රඥාලෝකයක් සිතෙහි දැල්විණ. ඒ ප්‍රඥාලෝකයෙන් සමස්ත විශ්වයේ සත්තාව ඔහු දුටුවේ ය. සෑම දෙයක් ම වනාහී විශ්වය යි. තමා විශ්වයෙන් වෙන් කළ නොහැකි කොටසක් බව ඔහු වටහා ගත්තේ ය. විශ්වය විස්මජනක ලෙස ජීවයෙන් පිරී පවතියි. සෑම දෙයක් ම එකිනෙකට ප්‍රසම්බන්ධ ය. එකකින් තවකක් වෙන් කළ නොහැක. විශ්වයේ

මේ සජීවීකාවෙහි පදනම මෙහි හා ආනන්දයයි. සත්වයන් මෙහි ඉපදී , පැවතී, මිය ගියත් විශ්ව ජීවනය සදාකාලික ව පවතියි. විශ්වයට අවදි වූ උද්දීප්ත මානසික කලයයි, ඔහු විශ්ව විඥානය ලෙස පසුකලෙක හැදින්වුයේ. එහිදී පුද්ගල සිත විශ්වය සමග ඒකාත්මීය ව විශ්ව සිත බවට පරිවර්තනය වන්නේ ය.

බියුක් පළ කළ විශ්ව විඥානය පිළිබඳ සංකල්පය පසුකාලයක ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ වැනි මානුෂිකවාදී මනෝවිද්‍යාඥයන්ගේ චින්තනයට මූලික පදනමක් සැපයී ය.

බ්‍රහ්ම ඥානය

විශ්ව විඥානය පිළිබඳ සංකල්පය බටහිර චින්තනයට 1901 දී හඳුන්වාදීමේ ගෞරවය බියුක්ට හිමි වුවද පෙරදිග ආගමික දර්ශනයට එය අළුත් දෙයක් නොවේ. ක්‍රි.පූ. තුන් දහසකට පෙර පහළ වූ වෛදික ආගමෙහි මූලික පදනම වූ එය, ආර්ය ජනයා හැදින්වුයේ **බ්‍රහ්ම** නමිනි. ක්‍රි.පූ. 1300-800 අතර වූ උපනිෂද් යුගයේ ද ඊට පසු වූ වේදාන්ත යුගයෙහි ද බ්‍රහ්ම හින්දු ආගමේ කේන්ද්‍රීය සංකල්පය වූයේ ය. සාග්, යජුර්, සාම හා උපනිෂද් සාහිත්‍යයෙහි බ්‍රහ්ම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්දැයි බලමු.

'බ්‍රහ්ම' යන සංස්කෘත වචනයෙහි අර්ථ දෙකක් ඇත. වර්ධනය හා ව්‍යාප්තිය යනු ඒ අර්ථ දෙක වේ. විශ්වයේ ව්‍යාප්ත ව පවතින පරම සත්තාව බ්‍රහ්ම වේ. එය නිර්මල ය. පාරිශුද්ධ ය. එය සියළු ප්‍රපංච ඉක්මවා සදාකාලික ව නොවෙනස් ව පවතියි.

පහත දැක්වෙන්නේ බ්‍රහ්ම පිළිබඳ වේදයෙහි එන සඳහන් කීපයකි.

- * 'විශ්ව නිර්මාණයට පෙර සිට පවතින උත්තර සත්තාව'
-(සාග් වේදය 10.90.20)
- * 'මේ උත්තර විශ්ව සත්තාව අවබෝධයෙන් මනුෂ්‍යයා විමුක්තියට පත්වේ.'
-(සාග් වේදය 10.90.20)
- * 'විශ්ව ආත්මය හා සුසංයෝගී ව ජීවත්වන්න'
-(සාග් වේදය 8.44.23)
- * 'තමා වශයෙන් වෙන් කර ගෙන සිතන පුද්ගල ආත්මය අත හැර විශ්ව සත්තාව හා ඒකාත්මීය වන්න'
-(සාග් වේදය 8.44.23)

- * 'බ්‍රහ්මන් හා ඒකාත්මීය වීම සමග මනුෂ්‍යයා පූර්ණ සංකෘෂ්ටියට පත් වේ.'
-(සාග් වේදය 8.44.23)
- * 'මාගේ හදවත ප්‍රභාශ්වර විශ්ව සම්ඳානන්ගේ ප්‍රේමය කෙරෙහි යොමු වේවා! එමිඛා සිත, තව කල් නොහැර, ඒ සදාකාලික ආනන්දය හා ඒකාත්මීය වන්න.'
-(සාග් වේදය 9.113.7)
- * 'ඔබ සදා ජීවනය ය, සදා සවිඥානයය; සදා ආශිර්වාදය ය.'
-(සාග් වේදය 3.62.10)
- * 'සමස්ත විශ්වය ම බ්‍රහ්ම තුළ පිහිටා සිටියි. බ්‍රහ්ම සර්වභෞමික ය. අපි එය විවිධ ස්වරූපයෙන් දකිමු. බ්‍රහ්ම සියලු ලෝක ආලෝකමත් කරයි.'
-(අපර්ව වේදය 19.53.3)
- * 'සත්විත් ආනන්දය බ්‍රහ්ම වේ.' (සත්විත් ආනන්දම් බ්‍රහ්මා)
-උපනිෂද්
- * 'ප්‍රඥාව බ්‍රහ්ම වේ.' (ප්‍රඥානම් බ්‍රහ්මා)
-උපනිෂද්
- * 'මේ ආත්මය බ්‍රහ්ම වේ.'(අයම් ආත්මා බ්‍රහ්මා)
-උපනිෂද්
- * 'එය ඔබ වන්නෙහිය.'(තත් තම් අසි)
-උපනිෂද්
- * 'මම බ්‍රහ්ම වෙමි.' (අහං බ්‍රහ්මස්මිං)
-උපනිෂද්

බ්‍රහ්ම යන පදයෙන් පොදු ජනයා විශ්ව නිර්මාපක පුද්ගල දෙවියකු මවා ගත් විට, උපනිෂද් මුනිවරු එම පදය බැහැර කර ඉන් හුදෙක් විශ්වයේ පරම පදාර්ථය අර්ථවත් වන 'බ්‍රහ්මන්' යන පදය යොදා ගත්හ.

සියලු ප්‍රපංච ඉක්මවා පවතින විශ්වයේ පරම සාරය වූ බ්‍රහ්ම, විත්ත විෂය ඉක්මවා පවතියි. මේ සිතින් බ්‍රහ්ම යනු කුමක්දැයි සිතා ගත නොහැකි ය. බ්‍රහ්ම යනුවෙන් මේ සිත ගොඩ නගා ගන්නා රූප හා සංකල්ප සත්‍ය නොවේ.

උපනිෂද් යුගයෙහි බ්‍රහ්ම විස්තර කිරීමට යොදා ගත් 'සත්විත් ආනන්දම් බ්‍රහ්මා' යන මහා වාක්‍යයෙහි අර්ථය මෙසේයි. පරම ජීවන සත්තාව (සත්) ද පරම විඥානය (විත්) ද පරම ආනන්දය ද බ්‍රහ්ම වේ යනු එහි අදහසයි. විශ්වයේ පරම සාරය ඒ අනුව සජීවී ය; සවිඥානක ය; ආනන්දමය ය.

'ප්‍රඥානම් බ්‍රහ්මා' යන්නෙහි අර්ථය නිර්මල විඥානය හෙවත් පරම විඥානය බ්‍රහ්ම වේ යනුයි. එය පුද්ගලයා තුළ බීජයක් සේ යටපත් ව පවතියි.

'අයම් ආත්මා බ්‍රහ්මා' යනු 'මේ ආත්මය බ්‍රහ්ම වේ' යනුයි. හින්දු ආගමෙහි ඇතැම් යුගයක පුද්ගලයා තුළ නිත්‍ය වූ ශරීරයෙන් ශරීරයට සංසාරයෙහි ගමන් කරන ආත්මයක් පවතියි විශ්වාසයක් ඇති විය. එහෙත් ඉහත දක්වන ලද මහා වාක්‍යය විස්තර කරන ශංකරාචාර්යතුමා බුදු දහමේ අනාත්මවාදය හා එකඟවෙමින් පුද්ගලයා ආත්මය යනුවෙන් සිතන්නේ මායාමය රූපයකටයැයි පැවසී ය. සැබැවින් ම විශ්වයේ පවතින්නේ බ්‍රහ්මන් ය. තනි තනි පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ටම විශේෂිත වූ ආත්ම නිබිඳ නොහැක. ඒවා ඔවුන් සිතෙන් මවා ගත් සංඥා වන්නේ ය. ආත්මය වශයෙන් ගත යුත්තේ විශ්වයේ පරම සත්තාව වූ බ්‍රහ්ම පමණි.

වේද සාහිත්‍යයේ දැක්වෙන පරිදි බ්‍රහ්මන් අනන්ත ය. බ්‍රහ්මන් සියළු ද්‍රව්‍ය, ශක්ති, කාලය, අවකාශයෙහි හා ජීවයෙහි දිව්‍යමය වූ මූලධාතුව වේ. වෙනත් වචනයෙන් කිවහොත් එය වනාහී පරම සත්‍යය වන්නේ ය.

නිර්මාණාත්මක ආගම්වල 'දෙවියන් වහන්සේ', 'මැවුම්කරු', ශුද්ධාත්මය' 'විශ්ව පිතෘ' යනුවෙන් සත්‍ය වශයෙන් ම අදහස් කරන්නේ බ්‍රහ්ම පදාර්ථයයි. අද්වේතවාදී ශංකරාචාර්යතුමා පවසන පරිදි බ්‍රහ්ම කෙරෙන් සිත 'දෙවියන් වහන්සේ' යනුවෙන් අසත්‍ය රූපයක් මවා ගන්නා බව පවසයි. බ්‍රහ්ම පිළිබඳ සිතා ගත නොහැකි සිත ඒ වෙනුවට නිර්මාපක පුද්ගල දෙවියකු මවා ගනියි.

බුදු දහම බ්‍රහ්ම සංකල්පය පිළිගන්නේ ද යන ප්‍රශ්නය මෙහිදී පැන නගියි. බුදුන් වහන්සේ මැවුම්කාර බ්‍රහ්මයා යනුවෙන් පුද්ගල දෙවියකු පිළිබඳ විශ්වාසය මුළුමනින් ම බැහැර කළහ. එසේ වුවද උන්වහන්සේ විශ්වයේ පරම සත්තාව යන අර්ථයෙන් බ්‍රහ්ම සංකල්පය ප්‍රතික්ෂේප කළ අවස්ථාවක් ත්‍රිපිටකයෙන් සොයා ගත නොහැක. බෞද්ධ ධර්මයෙහි බ්‍රහ්ම පදාර්ථය වෙනුවට යොදා ගැනෙන්නේ ලෝකෝත්තර චිත්තය, පරමාර්ථ සත්‍යය යන වදන්ය. නිවන් දැකීම යනු ලෝකෝත්තර චිත්තය නිරාවරණය කර ගැනීමයි. නිවනින් හෙළි වන ලෝක උත්තර ස්වභාවය විස්තර කිරීමට බුදුන් වහන්සේ ද නිත්‍ය(ධ්‍රැවං) අපර,

අමර, පරම, සුඛ, අනන්ත, ශාන්තපදය, වැනි වදන් යොදා ගනියි. බ්‍රහ්ම විස්තර කරනු ලබන්නේ ද එවැනිම විශේෂණ පදවලිනි. ත්‍රිපිටකයේ සූත්‍ර කීපයක බුදුන් වහන්සේ නිවන විස්තර කරන්නේ, සලකුණු නැති, අනන්ත වූ, සෑම තැනම බලන විඥානය වශයෙනි. (උදාහරණ: බ්‍රහ්මනිමන්තක සූත්‍රයේ එන 'අනිදස්සනං අනන්තං සබ්බතො පබ්බි විඥානං')

ආගමික චින්තා මතුවිටින් විවිධ වුවද මනුෂ්‍යයාගේ ආධ්‍යාත්මික අනුභූතිය හා පරම විමුක්තිය එකක්ම ය. 'ඒක සත් විඥා බ්‍රහ්ම වදන්ති' යනුවෙන් පාඨයක් උපනිෂද් පාඨයක් ඇත. එහි අරුත 'විශ්වයේ පවතින්නේ එකම සත්‍යයයි. ප්‍රාඥයෝ එය විවිධාකාරයෙන් විස්තර කරති' යන්නයි.

ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය හා ලෞකික ජීවිතය

යමෙකු ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයට යොමු වෙත් ම ලෞකික ජීවිතය කෙරෙහි කළ කිරීමට පත් ව ලෞකික වශයෙන් උදාසීන වන්නේ යැයි විශ්වාසයක් අප වෙසෙන සමාජයෙහි පවතියි. මේ හේතුවෙන් නව යෞවනයන් ඒ මග ඔස්සේ යනු දකින ඇතැම් දෙමව්පියෝ එයට අනුබල නොදෙති. එම විශ්වාසයෙහි යම් සත්‍යතාවක් තිබේද?

මෙහිදී මට සිහියට නැගෙන එක් සිද්ධියක් ඇත. මා ගුරුවරයකු ව සිටියදී පාසැලේ යොවුන් සිසුන් සඳහා සංවිධානය කළ භාවනා වැඩ සටහනකට තම දරුවා සහභාගිවීම දකිනු තොරිසි වූ මවක් මා හමුවීමට පැමිණ, ඔහු ඊට සහභාගී නොකර ගන්නැයි ඉල්ලා සිටියා ය.

'අපේ දරුවා ගැන අපට ලොකු බලාපොරොත්තු තිබෙනවා. ඔවුනි වැඩසටහනකට දරුවා සහභාගී වුනොත් ජීවිතය ගැන කළකිරේවි. එයින් ඉගෙනීමක්, මතු බලාපොරොත්තුක් එපා වේවි.'

මම ඇයට මෙසේ කීවෙමි.'මට තේරෙනවා ඔබට ඔනෑ තම පුතා වෛද්‍යවරයකු, ඉංජිනේරුවරයකු වැනි උසස් වෘත්තිකයෙක් කිරීම බව. එය බොහොම හොඳයි. නමුත් මේ ටිකක් හිතා බලන්න. වෛද්‍යවරයකු හෝ ඉංජිනේරුවරයකු වන්නට පෙර ළමයා හොඳ මනුෂ්‍යයකු විය යුතුයි තේද? එය මෙවැනි සමාජයක කවදාවත් ඉබේ සිදුවන්නේ නැහැ. ඊට යම් අධ්‍යාපනයක් දෙන්න වෙනවා. ඔබ කියනවා නම්, මම වැඩසටහනට දරුවා නොගෙන ඉන්නමි.'

' අපට බය ළමයා ජීවිතය ගැන කළකිරෙයි ද කියලයි.' ඇය යළි කිව්වාය.

' භාවනා කිරීමෙන් ජීවිතය ගැන කළකිරෙනවායි කියන්නේ කවුද? භාවනාවෙන් සිත පිරිසිදු වෙනවා, ප්‍රසන්න වෙනවා, මෘදු වෙනවා. ඒ හේතුවෙන් සිත සතුටින් පිරෙනවා. භාවනාවෙන් ලැබෙන අවබෝධයෙන් අර්ථවත් ජීවිතයක් සෙවීමට පෙළඹෙනවා. සිත පැහැදිලි වන විට, නිරවුල් වන විට ඉගෙනීමේ හා මතක තබා ගැනීමේ ශක්තිය වැඩි වෙනවා'.

ඇය තීරණයකින් තොරව නික්ම ගියා ය. වර්තමාන තරඟකාරී සමාජයෙහි දෙමාපියන් තුළ පවතින වැරදි විශ්වාසයක් වන්නේ යහපත් ව ජීවත්වන සැටි ළමයින්ට අමුතුවෙන් ඉගෙනීම අනවශ්‍ය බව ය. එය කාලයාගේ ඇවෑමෙන් ස්වාභාවික ව සිදුවනු ඇතැයි ඔවුහු සිතති. සමාජය සැබැවින්ම යහපත් නම්, ළමයින් ඇසෙන දකින දේ වලින් යහපත් ජීවිතය නිරායාසී ව ඉගෙන ගනු ඇත. එහෙත් වර්තමානයේ සමාජය ළමයින්ගේ, විශේෂයෙන් නව යෞවනයන්ගේ සිත් දුෂ්‍ය කරන බලවේගවලින් පිරී ඇත.

ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයට යොමු වීම නිසා ලෞකික ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය නොසලකා හැරීමට යමෙකු පෙළඹෙයි සිතීම පදනම් විරහිත ය. ආධ්‍යාත්මය වනාහී ප්‍රභාශ්වර වූ විඥානය බව අපි පෙර දැනුවෙමු. එය ස්වභාවිකත්වයෙන් නිරාවරණය වන ප්‍රමාණයට ජීවන ප්‍රබෝධයක් හට ගනියි. ඒ හේතු කොට ගෙන සිතෙහි වූ සෘණ හැඟුම්, කළකිරීම්, දොම්නස් හැඟීම් පහ ව සිත නිර්මල වන්නේය.

නිර්මල සිහිය මතු වෙත්ම පුද්ගලයන් තුළ යටපත් ව පැවති කථිකත්වය, කවිත්වය, දාර්ශනික චින්තනය, චිත්‍රන හැකියාව, සමාජ කුසලතාව, අධිෂ්ඨානය, අභියෝග ජය ගැනීමේ ශක්තිය, සමෘතිය වැනි විවිධ ශක්‍යතා මතු වන්නට පටන් ගන්නේ ය. ඒ හේතුවෙන් විශිෂ්ඨ ගණයේ කලාකරුවන්, නිර්මාණශීලීන්, හා වෘත්තිකයන් පහළ වීමට පුළුවන.

කරුණු එසේ වුවද ආගමික පැත්තට යොමු වී පුද පූජා, භාවනා, යාඥා, දේවකන්තලවි ආදියෙහි නිරත වන සමහරුන් අනුක්‍රමයෙන් මානසික උන්මත්තභාවය කරා යන බව පෙනෙන්නට ඇත. සෑම මානසික රෝහලකම එවැන්නෝ දක්නට සිටිති. මෙබඳු රෝගීන් පිළිබඳ අප කළ නිරීක්ෂණවලින්

පෙනී ගියේ, වෙනත් පැත්තකි. එහිදී සිදුව ඇත්තේ ආගමික වීම නිසා මානසික ව රෝගී වීම නොව, මානසික ව රෝගී වී, ඒ රෝගයෙහි ලක්ෂණයක් හැටියට ඔවුන් ආගමික වීමක් එහි දී සිදුවී ඇති බවයි. නිදර්ශනයක් ලෙස එක් කාන්තාවක් තුළ විශාද ලක්ෂණ පහළ වීමෙන් ඇය ජීවිතය ගැන කළකිරී, භාවනා කරන්නට වූවා ය. ඇගේ විශාදය කෙමෙන් උත්සන්න වී, අවසානයෙහි ඇය මානසික රෝහලකට ඇතුළු කරනු ලැබුවා ය. එහෙත් ඥාතීන් හා අසල්වැසියන් සිතන්නේ ඇය භාවනාවට එළඹීම නිසා, භාවනාව වැරදී ඇය උන්මත්තක වූවා ය යනුවෙනි.

සමහරු තම මානසික ආකූලතා නිසා ද ආධ්‍යාත්මික පැත්තට යොමු වෙති. විශාදය නම් මානසික ආකූලතාව වැළඳී ගෙන එන සමහරු ජීවිතය හා ලෝකය ගැන ඇතිවූ කළකිරීමේ හේතුවෙන් ආගමික වීම කෙරෙහි නැඹුරුවෙති. සිටිනොප්‍රේතියා හෙවත් හින්ත උන්මාදයෙන් පෙළෙන සමහරු තමා දේවදූතයෙකි; ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරයෙකි; මනුෂ්‍යයන් යහමග යැවීමට දේව වරම් ලද්දෙකි යන සවයංභ්‍රමනයෙන් හැසිරෙති. ඇතැම් බැතිමත්හු මෙබඳු පුද්ගලයන් ශාන්තවරුන්ගැයි සිතා රැවටෙති. තමාගේ ආගමෙන් හෝ යම් ආගමික සංකල්පයකින් ස්වයංමෝහණයට පත්ව හැසිරෙන පුද්ගලයෝ ද අපට හමුවෙති. අපි ඉදිරි පරිච්ඡේදයකදී මේ පිළිබඳ සුවිශේෂ ව විමසා බලමු.

ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සොයන තැනැත්තා පළමුකොට මානසික නිරෝගී අයෙකු විය යුතු ය. ජීවිතයේ විවිධ කළකිරීම්, පරාජය, බිඳවැටීම නිසා මානසික ව ව්‍යාකූල වූවන්ට ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය කරා එළඹිය නොහැක. එවැන්නන් භාවනාව වැනි ආධ්‍යාත්මික සාධනවලට යොමු කිරීම ද සුදුසු නොවේ. ඒ වෙනුවට ඔවුන් දැනට පෙළෙන මානසික ව්‍යාකූලතා විසඳා මානසික ව නිරෝගී වීමට මනෝ චිකිත්සාවට හා මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයට යොමු කළ යුතුව ඇත.

7 සත්ථිවනය

සත්ථිවනය යන වදන මෙහි යෙදෙන්නේ, ඉංග්‍රීසියෙන් Being යනුවෙන් දැක්වෙන ජීවන අනුභූතිය හැඟවීමට ය. මෙම වදන සිංහල පාඨකයන්ට නුහුරු වුවද ඉන් දැන්වෙන ජීවන අනුභූතිය කවරෙකු වුව අවශ්‍යයෙන් ජීවිතය පිළිබඳ දන්නා තත්වයකි. එම වදනෙහි අර්ථය ඉතා සරල ව දැක්විය හැක්කේ, ජීවිතයේ ප්‍රකෘති ස්වභාවය හෙවත් සත්තාව අත්දැකීමත් ජීවත් වන අවස්ථාව යනුවෙනි. යමෙකු තමා යම් අවස්ථාවක සැඟීමෙන්, සැනසිල්ලෙන් හා සිතේ සාමයෙන් සිටියායි කීමේ අර්ථය ඔහු එවිට සත්ථිවනය අත්දැකීමත් සිටි බවයි.

ටිබෙට් මුනිවරයකු වූ නරෝපා සත්ථිවනය මෙසේ විස්තර කරයි.

'නොසිතා, විග්‍රහ නොකර
කිසිවක නියුක්ත නොවී
කිසිදු උත්සාහයක නොයෙදී
සැහැල්ලුවේ හා ස්වාභාවිකව සිටීම.'

අපේ වර්තමාන සිත කොතෙකුත් කල්පනා කරයි. සිතට නැගෙන අදහස් හා සංකල්ප විග්‍රහ කරයි. සිත හැම විට ම සිටින්නේ යමක නියුක්තව ය, නැතහොත් අනාගතයෙහි මේ මේ දේ ලබා ගත යුතු ය, මේ මේ දේ කළ යුතු ය යන කල්පනාවල නිමග්න ව ය. සිත සැම විට ම යම් ගැටලුවක බර දරා ගෙන, එය ගැන කරදර වෙමින් සිටියි. සිතේ මේ මානසික ක්‍රියා සමූහය සවල්ප වේලාවකට අත්හැර විවේකයට පැමිණි විට, එය නිරායාසී ජීවනය හෙවත් සත්ථිවනය අත්දැකියි.

ඕෂෝ නැමති ප්‍රකට ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරයා තමාගේ එබඳු අත්දැකීමක් මෙසේ විස්තර කරයි.

'ළමයකු ව සිටියදී මම උදෑසන ගහට යෑමට පුරුදු ව සිටියෙමි. ඒ වෙලාවේ ගහ කෙතරම් අලස වී ද යත් ගලා යන

බවවත් පෙනෙන්නේ නැත. තවම හිරු නැගී නැති ඒ වේලේ කුරුල්ලන් පවා නිහඩ ය. ගහ අද්දර අඹ තුරුයාය අඹ සුවදින් පිරී ඇත.

මම ගහ දිගේ ඇතට යමි. තුරු වදුලක් යට හිඳ ගනිමි. කිසිවක් සිතීමේ හෝ කිරීමේ චේතනාවක් මට නැත. නිකම්ම හිඳ සිටීම සැහේ. එසේ හිඳ සිටීම සුන්දර අත්දැකීමකි.

මම ගහට බැස දිය නාමි. හිරු එළිය වැටී ඇති එකෙරට ගොස් ගත වෙලෙන තුරු වැල්ල මත වැතිර සිටිමි. ඇතැම් විට මා නින්දට ද වැටේ.

ආපසු මා නිවසට පැමිණියා ම අම්මා විමකියෙන් 'නුඹ මුළු උදේ වරුවෙම කොහි ද සිටියේ ? යි අසන්නීය. 'නිකම් හිටියා'යි මම කියමි. ඇත්තෙන් ම මා එහි කිසිවක් කළේ නැත. මගේ පිළිතුරෙන් සැඟීමට පත් නොවන ඇය 'ඒක වෙන්න බැහැ. පැය හතරක් නිකම් හිටියා? නුඹ මොනවා හරි කරන්න ඇති'යි කියන්නීය. ඇය කියන දේ ඇත්තය, මා කියන දේ ද ඇත්තය.

මම කිසිවක් නොකෙළෙමි. මා ගහ සමග ඔහේ සිටියා පමණි. එහිදී වෙන දෙයක් වෙන්නට ඉඩ හැරියෙමි. පිහිනන්නට සිතූන විට පිහිනුවෙමි. එහෙත් එය වැඩක් කර නොගත්තෙමි.

'නුඹ මොනවා හරි කරන්න ඇති'
'හා! හොඳයි. මම නාලා ඇඟ වේලෙනකන් වැල්ලේ වැතිර සිටියා'

අම්මා ඉන් සැඟීමට පත් වන්නීය.

එහෙත් ඇත්තෙන් ම මා කිසිවක් කළේ නැත'

නිකම් සිටීම යන්නෙහි සැබෑ අරුත නිෂ්ක්‍රමය ව සිටීමයි; හෙවත් සිතුවිලිවලින් ශුන්‍ය ව සිටීමයි. එහිදී සිත සියලු ගැටළු හා පීඩාවලින් නිදහස් ය. සත්ථිවනය යනු සිතෙහි සිතීම, ගැටලු මැවීම හා අරමුණු ඔස්සේ සැරිසැරීම යනාදී සියළු මානසික ක්‍රියා නිරායාසයෙන් අත හැරී, ස්වභාවික සිතියට පත් ව විසීම බව ඉහත විස්තරයෙන් අපට වැටහෙයි. වර්තමාන මොහොතේ/සත් ජීවනය වනාහී පූර්ණ ව ජීවත්වීමයි.

මෙය භාවනා කිරීම ද නොවේ. භාවනා කරන විට තමා තවත් වැඩක නියුක්ත වෙයි. භාවනාව ද අරමුණක් පෙරටු කර ගෙන කරන වැඩකි. සත්ථිවනය ඒ සියල්ලෙන් නිදහස් ව ජීවත් වන අවස්ථාවකි.

සත්ඵවනය තව දුරටත් තේරුම් ගැනීමට එහි විරුද්ධ වචනය දෙස බැලීමෙන් පුළුවන. එහි විරුද්ධ වචනය හවය හෙවත් වීමයි. (Becoming) 'හවති' යන පාලි වචනයෙහි අර්ථය 'වීම'යි, පෘථග්ජන පුද්ගලයා නිතර ජීවත්වන්නේ 'තව තවත් විය යුතුය, අත්දැකිය යුතුය' යන තෘෂ්ණා වේතනාව ඔස්සේ යමිනි. කෙතෙක් වීම සිදුවන්නේ, ඉන් සිත සෑහීමකට පත් නොවේ. දුප්පතාට ධනවත් වීමට ඕනෑ ය. ධනවතාට බලවත් වීමට ඕනෑ ය. බුදුන් වහන්සේ පවසන පරිදි ජනයා අතෘප්තියෙන් ජීවත් වී අතෘප්තියෙන් ම මිය යති. ඔවුන්ගේ සිත කොතෙකුත් අතීතයෙහි හා අනාගතයෙහි සැරිසරයි. යම් විටෙක සිත වර්තමාන මොහොතට එළඹ, පූර්ණ සිහිය අවදි කර ගැනීමත් සමග හව ක්‍රියාවලිය නවතියි. එහි දී හෙළිවන ශුද්ධ පැවැත්ම හෙවත් සත්‍ය ජීවනයයි, අප මෙහි සත්ඵවනය ලෙස දක්වන්නේ.

නිරන්තරයෙන් සිතුවිලි ලෝකයෙහි සැරි සරමින් අසහනකාරී ව වෙසෙන පුද්ගලයෙක් පළමු වරට සත්ඵවනය නිරාවරණය කර ගැනීමත් සමග මහත් විස්මයකට ද ප්‍රබෝධයකට පත් වනු නිසැකය. එය ජීවත්වීම පිළිබඳ අපූරු සොයා ගැනීමක් ලෙස ඔහු හඟියි. මේ ජීවන තලය නිරාවරණය වීමත් සමග, මහත් වූ අභ්‍යන්තර ලිහිල් බවක් ඇති වේ. ඔහු එතැන් සිට පහසුවෙන් ජීවත්වන අයුරු හඳුනා ගනියි. එය සරල වෙනසක් වුව ද එයින් සිදුවන වෙනස මූලික ය.

සත්ඵවනය (Being Cognition)

ඇමෙරිකානු මනෝවිද්‍යාඥයකු වූ ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ මිනිසුන්ගේ සත්ඵවන අත්දැකීම් පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් කළේ ය. The Psychology of Being (1964) යන තම කෘතියෙහි ඔහු ඒ පිළිබඳ කරුණු අනාවරණය කරයි.

සත්ඵවනය සොයා ගැනීම බොහෝ දෙනා තම ජීවිතයේ ලද ඉහළම තෘප්තකර අත් දැකීමයැයි පවසති. මාස්ලෝ එය අග්‍රසථ අනුභූතිය (Peak experience) යනුවෙන් නම් කරයි. එහි අරුත ඉහළ ම ජීවනය අත්දැකීම යනුයි.(කුටස්ථ අනුභූතිය)

එම අනුභූතිය හේතු කොට ගෙන පුද්ගලයා ලෝකය දකින ආකාරයෙහි ඔහුගේ සංජානනයෙහි පරිවර්තනයක් සිදු වන බව මාස්ලෝ පසක් කර ගත්තේ ය. පුද්ගලයා තුළ ඉන් පහළ වන නව දැකුම මාස්ලෝ හඳුන්වන්නේ 'සත්ප්‍රජානනය'

හෙවත් Being Cognition යනුවෙනි. එම අනුභූතිය නොලද පුද්ගලයන්ගේ දැකුම 'උෟන ප්‍රජානනය (Deficient Cognition)යනුවෙන් ඔහු නම් කරයි. උෟන ප්‍රජානනය ඇති සිත හැම දෙයකම අඩුවක් දකියි. එබඳු සිත තමා පිළිබඳ හා තම ජීවිතය පිළිබඳ ගැඹුරු වූ උෟනතාවක් (අඩුවක්) දකිමින් සිටින්නේ ය. සත් ප්‍රජානනයෙහි හා උෟන ප්‍රජානනයෙහි වෙනස දක්වමින් මාස්ලෝ මෙබඳු සැසඳීමක් කරයි.

උෟන ප්‍රජානනය

සත් ප්‍රජානනය

- | | |
|---|---|
| <p>1. දකින දේ අසම්පූර්ණ ව පෙනේ. එය කැබැල්ලකි. එහි පැවැත්ම තව දෙයක් මත රඳී ඇත.</p> | <p>1. දකින දේ සම්පූර්ණ ඒකකයක් ලෙස එනම් සමස්තය ලෙස දකියි. එය එක්කෝ ස්වාධීන ඒකකයක් ලෙස හෝ විශ්වයේ සෑම දෙයක් ම සමග ප්‍රසම්බන්ධ ව පවතිනු දකියි.</p> |
| <p>2. යමක් දකිනු ලබන්නේ එය තව යමක් සමග සංසන්දනය කරමිනි. යමක් දකිත් ම එය යම් වර්ගයකට වහා ඇතුළත් කරයි.</p> | <p>2. යමක් දකිනු ලබන්නේ එය එයට ම සුවිශේෂ වූ අන්‍යතාවකිනි. සංසන්දනය නොකරයි. එය තථ්‍ය ස්වභාවයෙන් ම දකියි.</p> |
| <p>3. දකිනු ලබන්නේ මානව කේන්ද්‍රීයවයි. මිනිසුන්ට ප්‍රයෝජනවත් නම් එය හොඳ ය. අප්‍රයෝජනවත් නම් එය නරක ය.</p> | <p>3. දකිනු ලබන්නේ ස්වභාව ධර්මයේ හෙවත් විශ්වයේ ඇසෙනි.</p> |
| <p>4. දකිනු ලබන්නේ ආත්ම කේන්ද්‍රීයවයි. තමාට වුවමනා දේ වටීයි.</p> | <p>4. ආත්ම කේන්ද්‍රීය වූ වේතනාවෙන් තොරව දකියි. පුද්ගල මනෝබද්ධතාවෙන් තොර ව දකියි.</p> |

නුමනා දේ නොවටියි.
දැකුම මනෝබදධ ය.

වාස්තවික ව පෙනේ.

5. දකින දේ තම සිතේ
හැඟුම් අනුව හැඩ ගන්වා
බලයි.

5. දකින දේ එහි තර්ක ස්ව
භාවයෙන් පෙනීමට ඉඩ
හරියි. තම සිතුවිලි
පටලයට මැදිහත් වීමට
ඉඩ නොහරියි. දකින දේ
ඒ සැටියෙන්ම පිළිගනියි.

6. දකිනු ලැබෙන දේ කාලය
හා අවකාශය තුළ සිදුවේ.
එය කාල රාමුව තුළ සිදු
වන්නකි; පවතින්නකි.

6. කාලයෙන් හා අවකාශ
යෙන් විමුක්ත ව පෙනේ.

7. දකිනු ලබන දෙයෙහි
විශේෂත්වයක් නැත. එය
'සාමාන්‍ය ය' 'අමුත්තක්
නැත'.

7. දකිනු ලබන හැම දෙයක
ම යම් සුවිශේෂත්වයක්
පෙනේ. සෑමදෙයක් ම
පූජනීයය, වමන්කාර ය.

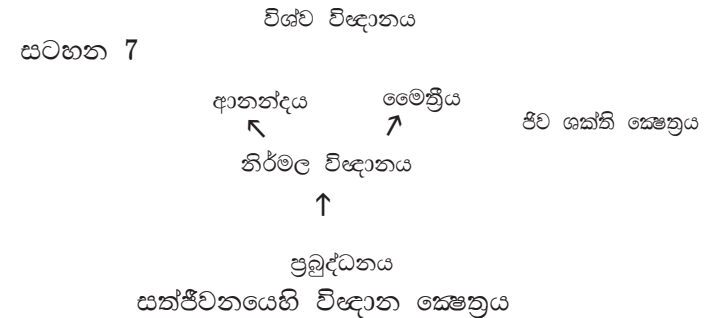
8. දකින ලබන දේ තුළ
භාසායයක් නැත,
නීරස ය, නැතහොත්
බරපතල ය, අප්‍රිය ය.

8. ලෝකයෙහි හා ස්වභාව
ධර්මයෙහි භාසාය දකියි.
දැකුම ප්‍රියජනක ය.

මේ අනුව සත්ථිවනය තමා තුළින් විවර කර ගැනීමක්
සමඟ පුද්ගලයාගේ විද්‍යානයෙහි මූලික වෙනසක් ඇති වෙයි.
අප පෙර ප්‍රබුද්ධනය යනුවෙන් සඳහන් කරන ලද්දේ ද ඒ
සංසිද්ධියයි.

සත්ථිවනයෙහි ස්වභාවය

සත්ථිවනයෙහි අත්දකින විද්‍යාන ක්‍ෂේත්‍රය මෙබඳු
සටහනකින් නිරූපනය කළ හැකිය.



ඉහත සටහනකින් පළමුකොට ම දැක්වෙන්නේ, ප්‍රබුද්ධනය
තුළින් සිත සත්ථිවනයට පිවිසෙන බව ය. සැබැවින් ම සත්ථිවනය
වනාහී සිත නිර්මල විද්‍යානය (Pure Consciousness) අත්දකින
ස්වභාවයයි. නිර්මල විද්‍යානය නිවු වෙන් ම එය ආනන්දය
(Bliss) සහ මෛත්‍රීය (Compassion) අත්දකියි. එයට පසුබිමින්
ඇත්තේ, උත්තර විද්‍යානය හෙවත් විශ්ව විද්‍යානයයි.

සත්ථිවනය පවතින්නේ, ජීව ශක්ති ක්‍ෂේත්‍රය තුළ ය.
සත්ථිවනයට පත් වෙත්ම මහත් ජීව ශක්ති ප්‍රබෝධයක් දැනෙන්නේ
එහෙයිනි.

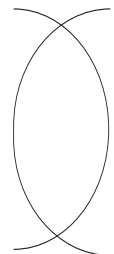
wđkkaoh yd ffu;%Sh

සත්ථිවනයෙහි නිවුතාව ඔස්සේ ආනන්දය හා මෛත්‍රීය
හෙළි වෙයි. ඇත්ත වශයෙන් මේවා එකිනෙකින් වෙන් කළ
නොහැක. ජීවිතයේ ද විද්‍යානයෙහි ද පරමසාරය ආනන්දය හා
මෛත්‍රීයයි.

එක්තරා උපනිෂද් සූත්‍රයක විශ්වය ආනන්දයෙන් පහළ
ව ආපසු ආනන්දය කරා එන්නේ යැයි සඳහන් වේ. ආනන්දය
බ්‍රහ්මන්ට තවත් නමකි.

'ජීවිතය නැමති වදනා ගමනේ නිෂ්ඨාව සත්-සිත්-
ආනන්දයයි' යුජුර්වේදයෙහි 745 ශීතකාවක දැක්වේ.

'දිව්‍ය ආනන්දයේ ප්‍රභාව
උත්කෘෂ්ට ප්‍රේමයෙන්



සදාකාලික ව ඔබ වැළඳ ගනිමින් යනුවෙන් යඡුර්වේදයේ තව ගිනිකාවක ප්‍රාර්ථනා පාඨයක් වේ. බුදු දහමේ නිර්වාණ අවබෝධයෙන් හෙළිවන ලෝක උත්තර ඡ්‍රීතිය ද ආනන්දයයි. සියලු ආගම්වල නිෂඨාව ආනන්දයයි.

ආනන්දයේ ස්වභාවය හෙළිකරන එක්තරා ඉන්ද්‍රියානු ජනකථාවක් ඇත.

එක්තරා ප්‍රකට මුනිවරයෙකු තම ප්‍රාන්තයට පැමිණ ඇති බව ආරංචි වූ එහි රජ එතුමා බැහැ දැකීමට ගියේ ය. මුනිවරයා කෙරෙහි පැහැදුන රජ එතුමාට අසපුවක් තනා දුන්නේය.

රජ විවේක ලද අවස්ථාවල එහි ගොස් මුනිවරයා සමග සාකච්ඡා කර, අනුශාසනා ලබා ගනියි. දිනක් රජු එහි ගිය විට, අසපුවේ ශාලාවේ යම් පිරිසක් වැතිර විවේක ගනිමින් සිටිනු දක්නා ලදහ. මෙසේ වැතිර සිටි ඇතැමෙක් මෙහෙම සුවයක් 'ආනන්දය! ආනන්දය!' 'අහෝ සැපයි' යනුවෙන් තමන්ට කියා ගනු ද රජුට ඇසිණ. ශාලාවට පිවිසි රජු ගැන ද ඔවුන්ගේ තැකීමක් නොවීය. තමාට ගෞරව නොදැක්වීම ගැන රජු තුළ අමනාපයක් ද සියුම් කෝපයක් ද හට ගත්තේ ය.

මුනිවරයා පැමිණි විට රජු චෝදනා මුඛයෙන් 'කවුද මේ ශාලාවේ වැතිර සිටින අය? මොවුන් මා දැක දැකක් මට කිසි තැකීමක් කළේ නැහැ' යි කීවේය.

මුනිවරයා කාරුණික හඬින් ඊට මෙසේ පිළිතුරු දුන්නේය.

'මහරජ, කෝප නොගත්හ. මේ පිරිස දුර රටවල සිට දුර කතර ගෙවා, මා දැකීමට පැමිණි මගේ ශිෂ්‍යයෝ යි. ඔවුන් ඔබේ රාජ්‍යයේ වැසියන් නොවේ. ඔවුන් මේ ගොම ගැ රළු පොළවේ, වැතිර සුවසේ සිටින සැටි බලන්න.'

'ඔව්. මට ඇසුණා, සමහරු මුමුනනවා' මෙහෙම සැපක් 'මෙහෙම ආනන්දයක්' කියා. රජ කීවේය.

'මහරජතුමනි, ඔබට තරම් සුබෝපහෝගී සිරි යහනක් ගැබ්බක් මේ රටේ කිසිවෙකුට නැහැ. ඔබ එහි වැතිර කවදා හෝ 'මෙහෙම සැපක්' යැයි කියා ගෙන තිබේද? නමුත් මේ කටු මැටි පොළොවේ මත වැතිර ඔවුන් විඳින සුවය බලන්න.'

එබස් ඇසූ රජුගේ කෝපය සිඳී ගියේ ය. යමෙකු සත්ථිවනය ද එහි සුවය ද වරක් සොයා ගත හොත්, එය එදිනෙදා ජීවිතයේ නිතර අත්දකින සාමාන්‍ය අංගයක් වනු ඇත.

8 udkisl .eg" ksrdlrKh

ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සමග නිතැතින් පහළ වන ජීවන කුසලතාවකි, තමාගේ මානසික ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමේ හැකියාව. උසස් ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට පත් පුද්ගලයන්ගේ ජීවන වර්තවල එකී කුසලතාව මනා ව පිළිබිඹු වෙයි. එය ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය හා නිතැතින් පහළ වෙතත්, එය පිළිබඳ විමසීම වැදගත් ය.

ජීවිතයේ ඇතිවන මානසික ගැටලු විසඳා ගැනීමේ කුසලතාව දියුණු කිරීමට වර්තමාන පාසල් අධ්‍යාපනයේ සැලකිල්ල යොමු වී ඇති බවක් නොපෙනේ.

එහි ප්‍රතිඵලය වශයෙන් යෞවනයන් තම මානසික ගැටලු විසඳා ගැනීමට නොහැකි ව, ජීවිත අවුල් කර ගැනීම, දෙමාපිය ගුරුවරුන්ගේ සිත් රිදෙන ලෙස හැසිරීම, ඉගෙනුම අතර මගදී කඩාකප්පල් කර ගැනීම, මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වීම හා සියදිවි නසා ගැනීම වැනි ක්‍රියාවලට නැඹුරුවීම් ගැන නිතර අසන්නට ලැබේ.

මානසික ගැටළුවක ස්වභාවය

ජීවිත කාලයේ දී විවිධ වර්ගවල ගැටලුවලට අපි මුහුණ පාමු. පුළුල් ව ඒවා බාහිර ගැටලු හා මානසික ගැටලු ලෙස වර්ග කළ හැක. එහෙත් ඒවා බොහෝ විට, අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධ ය. බාහිර හේතුවකින් තොර මානසික ගැටලු යමෙකුට තිබිය හැක්කේ කලාතුරකින් බව ද පෙනේ. අප මෙහි දී සාමාන්‍යයෙන් මානසික ගැටලුයැයි සඳහන් කරන්නේ බාහිර ගැටලුවක මානසික පැතිකඩයයි.

යම් සිද්ධියක්, තත්වයක්, අභියෝගයක් යමෙකුගේ සුපුරුදු ජීවිත පැවැත්මට තර්ජනයක් එල්ල කරන තරමට එයින් සිදුවන මානසික කම්පනය අධික ය. රැකියාව අහිමි වීම, තමා විවාහ අපේක්ෂාවෙන් සිටි පෙම්වතා හෝ පෙම්වතිය තමා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, විභාගයකින් අසමත් වීම, බලාපොරොත්තුවක් කඩවීම

වැනි සිද්ධි පුද්ගලයන් තුළ විත්තවේගීය කම්පනය ප්‍රබල ව උපදවන්නේ ඉන් සිය පැවැත්මට තර්ජනයක් එල්ල වීම හේතුවෙනි.

යමෙකුගේ පැවැත්ම සුරක්ෂිතය යන හැඟුම ඇති වන්නේ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ජීවිතයේ මූලික අවශ්‍යතා සංකර්ෂණය වෙමින් පවතින කල්හිය. මනුෂ්‍යයාගේ මූලික අවශ්‍යතා පහක් මාස්ලෝ පෙන්වා දුන්නේය.

1. කායික අවශ්‍යතා: ගතට වන, කුසට අහර හිසට සෙවන, ලෙඩට බෙහෙත ඇතුළු ශාරීරික සුව පැවැත්මට අවශ්‍ය දේ.
2. සුරක්ෂිතතාව. තමා කායික වශයෙන් මෙන් ම සමාජයීය, ආර්ථික, ගෘහමය, වෘත්තීමය ආදී වශයෙන් ද සුරක්ෂිතය යන හැඟුම.
3. සමාජ පිළිගැනීම. තමා වෙසෙන සමාජයෙන් තමාට පිළිගැනුම ගෞරවය, දයාව, ආදරය, හිතවත්කම ලැබෙන්නේය යන හැඟුම.
4. සවිභවතාව: තමා පිළිබඳ ධනාත්මක ආත්ම සංකල්පය, තමා ගෞරවනීය හා යහපත් පුද්ගලයකි යන හැඟුම (තමාට පුළුවන් ය, තමා දක්ෂය, යන හැඟුම)
5. ආත්ම පුරණය: එනම්, තමාගේ ඉහළ ම අභිලාෂය සාධනය විය යන ස් වසාර්ථකත්වය පිළිබඳ හැඟුම.

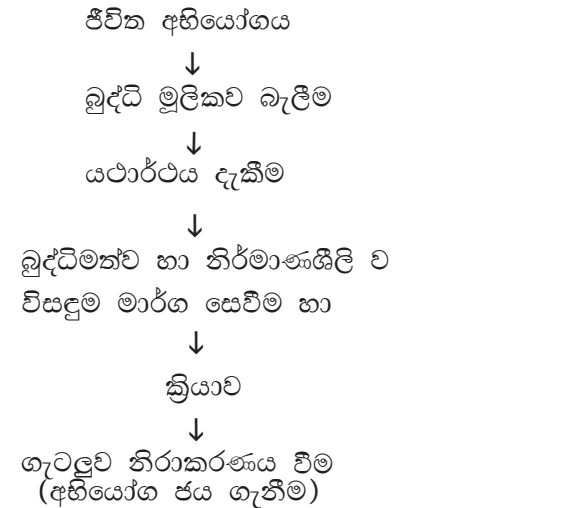
ඉහත කී කවර හෝ අවශ්‍යතාවක් අවහිර කරනු ලැබෙන විට, එය තම ජීවිත පැවැත්මට තර්ජනයක් සිදුවී ඇති සේ මනුෂ්‍යයා හඟියි.

ජීවිත අභියෝගය දැකීම

තමාට එල්ල වන අභියෝග දෙස පුද්ගලයන් බලන ආකාරය ඉතා වැදගත් ය. පුද්ගලයන් තම ජීවිත අභියෝග දෙස බලන මූලික ආකාර තුනකි.

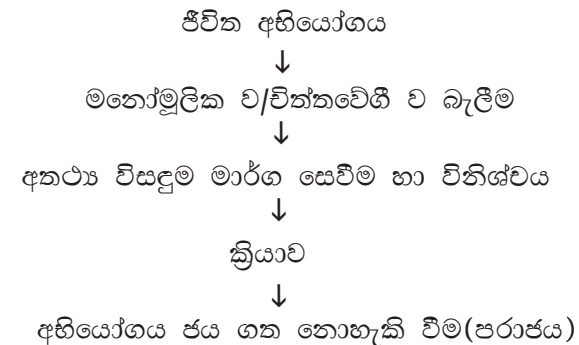
1. බුද්ධිමූලික ව බැලීම
2. උදාසීන ව බැලීම
3. මනෝමූලික ව බැලීම යනුවෙනි.

සැබවින්ම අප ජීවිත අභියෝග දෙස බැලිය යුත්තේ බුද්ධිමූලිකව ය. එම ක්‍රියාවලිය අපට මෙසේ දැක්විය හැක.



අභියෝගය දෙස උදාසීන ව බැලීමෙහි ලක්ෂණ වන්නේ, එහි බරපතලකම නොසලකා හැරීමයි. එයට හේතු විය හැක්කේ, ඒ පිළිබඳ නොදැනුවත්බව හෝ මානසික අලසබව හෙවත් උද්යෝගහීනතාවයි.

මනෝමූලික ව ජීවිත අභියෝග දෙස බැලීමෙහි ක්‍රියාවලිය මෙසේ දැක්විය හැක.



සාමාන්‍ය මනුෂ්‍ය සිතෙහි ප්‍රවණතාව වන්නේ, ජීවිතයෙහි අභියෝගයක් එල්ල වන්නේ, ඊට මනෝමූලික ව ප්‍රතික්‍රියා කිරීමට පෙළඹීමයි. එය තමාගේ මමංකාරයට තර්ජනයක් ලෙස දකිනු ලබයි. එබඳු සිත 'ඇයි මට මෙසේ වුණේ? යි කමිපා වෙයි. ඒ සමඟ එක්කෝ කෝපය උපදියි; නැත්නම් කළකිරීමක් උපදියි. ශෝකය, අසරණකම වැනි සෘණ චිත්ත ආවේගවලින් මෙහෙය වනු ලැබ කරන ක්‍රියාවෙන් ගැටළුව මහත් සේ අවුල් කර ගනියි.

ගැටලුවට බුද්ධිමූලික ව මුහුණ දීම

යථාර්ථවාදී ව හා දුරදර්ශී ව ගැටලුවකට මුහුණ දීමට මග පෙන්වන උපදේශ මාලාවක් මෙසේ දැක්විය හැක.

1. 'ගැටලුවක්ද? බුද්ධිමත් ව ක්‍රියා කරමි. ආවේග හා හැඟීම් පාලනය කර ගනිමි' යනුවෙන් තමාට කියා ගැනීමට පුරුදු වන්න.
2. ගැටලුවේ අභියෝගයට ක්‍ෂණික ව ප්‍රතිචාර නොදක්වා ස්වල්ප වේලාවක් නිහඬ ව සිටින්න.
3. අභියෝගකරු ගැටලුව විසඳා ගැනීමට සහාය කර ගන්නා සාකච්ඡාවකට මුල පුරන්න. 'ඇයි ඔබ මට මෙසේ වෝදනා කරන්නේ? ඔබ ඔය නිගමනයට පැමිණියේ කෙසේද? යනුවෙන් ඔබට ප්‍රශ්න කර ඔහු සාකච්ඡාවකට පොළඹවා ගත හැකිය.
4. අනෙකාට ඔහුගේ චිත්තවේග පළ කිරීමට ඉඩ හැර, සාවධානී ව සවන් දෙන්න.
5. ඉන් පසු ගැටලුවේ තමාගේ පැත්ත ඔහුට විස්තර කරන්න.
6. ගැටලුවට 'අප දෙදෙනාටම පිළිගත හැකි විසඳුමක් සොයමු'යි යෝජනා කර විසඳුම් සොයන සාකච්ඡාවකට පිවිසෙන්න.

මානසික ගැටලු ඇති වන්නේ සිද්ධියෙන් නොව එය දෙස තමා බලන ආකාරයෙනි. අප ගැටලුවකින් පීඩා විඳිද්දී, එහි හේතුව ලෙස දකින්නේ, බාහිර සිද්ධියකි. ඒ කල්පනාව මෙසේ සටහන් කර දැක්විය හැක.

සටහන 8



'බාහිර සිද්ධිය නිසා මම සිතින් වේදනා විඳිමි' යනුවෙන්

ඔබ සිතන්නෙහිය. එහෙත් සමීප බලන විට, මෙය සත්‍ය නොවන බව පෙනේ. යමෙකු මට පරිභව කිරීම (බාහිර සිද්ධිය) නිසා මා තුළ මානසික පීඩාවක් හටගත්තේයැයි කීම සත්‍ය නොවේ. සත්‍ය තත්වය නම්:

සටහන 9



පෙර දැක්වූ පුද්ගලයකු පරිභව කිරීම මා දකින්නේ, මට කළ අපහාසයක්, මා හෙළා දැකීමක් ලෙස නම් ඉන් මා තුළ මානසික පීඩනයක් හට ගනියි. අනෙක් අතට ඔහු එසේ කළේ ඔහුගේ අනවබෝධය නිසා ය, ඔහු ඒ වෙලාවේ සිටි මානසික තත්වය නිසා ය, එය අහේතුක බව ඔහුට පසුව වැටහේවි යන ආකල්පයෙන් බලන විට, මා තුළ මානසික පීඩාවක් ඇති නොවේ. සිද්ධියක් ධනාත්මක හෝ යථාර්ථවාදී දෘශ්ටියෙන් බලන විට ඇති වන්නේ ධනාත්මක හෝ යථාර්ථවාදී මානසිකත්වයකි. එයම සෘණාත්මකව බලන විට ඇති වන්නේ සෘණ මානසිකත්වයකි. ගැටලුවකින් චිත්ත පීඩා විඳින්නේ ගැටලුව නිසා නොව එය දෙස බලන ආකාරය නිසාය.

ඉවසීම

යමෙකු ආධ්‍යාත්මික ව වැඩෙන පමණට ඔහුගේ ඉවසීමේ හැකියාව ද ඒ සමඟ වැඩෙයි. ඒ අනුව යමෙකුගේ ඉවසීමේ හැකියා මට්ටමෙන් ඔහුගේ ආධ්‍යාත්මික වර්ධන මට්ටම දර්ශනය වන්නේයැයි නිගමනය කළ හැක.

ඉවසීම යනු කුමක්ද? ඉවසීම ලෙස අන්‍යයන්ට පිටතට පෙනෙන තව ක්‍රියාවක් තිබේ. එනම් දරා සිටීමයි.(tolerance) යම් අප්‍රසන්න, අප්‍රිය, ප්‍රකෝපකාරී සිද්ධියකට ඔබ මුහුණ පාන විට, ඔබ තමා තුළ ඇති වන තොරස්සුම සිතින් මැඩ ගෙන සිටින්නෙහි ය. එය වනාහී දරා සිටීම යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ එයයි.

ඉවසීම ඊට වඩා වෙනස් ය. එහි දී ඔබ එම තොරස්සුම සිද්ධියට චිත්තවේගී ව ප්‍රතික්‍රියා නොදක්වන්නෙහි ය. ඉන් ප්‍රකෝප

නොවන්නෙහි ය. ඔබ සිද්ධිය දෙස ඉහළ තලයක සිට බලන්නෙහිය. ඉවසීම දක්වන පාලි වචනය වූ අධිවාසය සැකසී ඇත්තේ එම අර්ථයෙනි. අධිවාසය යනු ඉහළ වාසයයි. නිදසුනක් දක්වනොත්, යමෙකු මට අපභාසයක් කරන විට, මා ද මානසික ව ඔහුගේ මට්ටමෙන් සිටියොත් ඉන් මගේ සිත රිදෙයි. මා ඔහුගේ මානසිකත්වයට ඉහළ සිට එම ක්‍රියාව බලන විට, ඔහුගේ වචන මට බල නොපායි. ඉහළ සිටීම යන්නෙහි අදහස ඉහළ බුද්ධියෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් අභියෝගය දෙස බැලීමයි.

ඉවසීමෙහි තව ආකාරයක් වන්නේ, උපේක්‍ෂාවෙන් සිද්ධිය දෙස බැලීමයි. එනම් ගැටීමෙන් හෝ ඇලීමෙන් තොර ව, යථාර්ථවාදී ව අභියෝගය දෙස බැලීම උපේක්‍ෂාව නම් වේ. එහි දී එම ක්‍රියාවෙහි මානසික බලපෑමක් තමා තුළ ඇති නොවේ.

තමාගේ ජීවිතයෙහි ඇති වන අලාභ, නින්දා, පරිහානි, බේදවාචක, බිඳ වැටීම්, අපේක්‍ෂා සුන් වීම් ඉවසන්නේ කෙසේදැයි අපි විමසමු. යම් සිද්ධියක් හේතුවෙන් ක්‍රීඩා මානසික වේදනාවක් ඔබ තුළ හට ගන්නේ යැයි සිතමු. එය මනුෂ්‍ය සිතෙහි සාමාන්‍ය ස්වභාවයකි. අභියෝගකාරී සිද්ධියක් හේතුවෙන්, විත්ත වේදනාව පහළ වීම, ජීවිතයේ ආරක්‍ෂක පද්ධතියෙහි ක්‍රියාවකිසි සිතිය හැක. විත්ත වේදනාව ඔබට සිද්ධිය පිළිබඳ අනතුරු හඟවන සංඥාවකි. ඒ හේතු කෙට ගෙන ඔබ අභියෝගය කෙරෙහි සැලකිල්ල යොමු කර, එය ජය ගැනීමට, ක්‍රියා කරන්නෙහි ය.

එහෙත් අභියෝගය නිසා හට ගන්නා විත්ත වේගයෙන් ඔබ මානසික ව බිඳ වැටුනහොත් සිදු වන්නේ, එය ජය ගැනීම නොව ඉන් පරාජය වීමයි. විත්තවේගය ඔබ භාවිතය කළ යුත්තේ, තම ඉහළ බුද්ධිය හා ප්‍රඥාව අවදි කර, ඉන් ක්‍රියා කිරීමට විනා ඉන් මානසික ව බිඳ වැටීමට නොවේ.

තර්ජනකාරී අභියෝගයන් හේතු කොට ගෙන හට ගන්නා මානසික වේදනාවෙන් අප ජීව්‍ය විඳින්නේ, එක්තරා නොදැනුවත්කමක් නිසාය. එනම් සිතෙහි හඬ තම සත්‍ය ස්වභාවයෙහි හඬ යැයි අනන්‍ය කර ගැනීම නිසා ය. නිදර්ශනයක් ලෙස යම් දැඩි අලාභයකදී තමාගේ බිඳ වැටුන සිත සියදිවි නසා ගත යුතු යැයි කියයි. එය ඔබේ සත්‍ය ස්වභාවයේ හඬ ද? නැතහොත් විකෂිප්ත වූ සිතෙහි හඬ ද? යම් යම් අවස්ථාවල ඇති වන විත්තවේගවල හඬ ඔබේ සිහි බුද්ධියේ හඬ නොවේ. එම හඬ සිතෙහි ඇති ව නැති ව යයි. එය තමාගේ සැබෑ හඬ

යැයි ගෙන, ක්‍රියා කිරීම මූලාවක් වන්නේ ය.

ජීවන ගැටළු හමුවේ කුමක් කළ යුතු ද?

මානසික ගැටලුවලින් පෙළෙන බොහෝ දෙනා ඉන් අසරණ තත්වයට පත් වෙති. ඒ ගැන සිතන්නට සිතන්නට, සිතේ ගැටුම, කළකිරීම, ආවේගකාරීත්ව හා අසහනය ද අධික වෙයි. එසේ සිතීමෙන් ගැටලුව සමනය වීමක් සිදු නොවෙයි. එයින් සිදුවන්නේ සෘණ හැඟීම් වැඩි වීමෙන් තමාගේ සිහි බුද්ධිය තව තවත් යටපත් ව යථාර්ථය නොමදකින මූලාකාරී තත්වයකට තමා පත්වීමයි.

මානසික ගැටලුවට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතු වන්නේ, යථාර්ථය දකින සිහි බුද්ධියෙනි. ගැටලුවේ උද්වේගකාරීත්වය නිසා ආරම්භයේදී කිසිදු දෙයක් සිහි බුද්ධියෙන් සිතා ගත නොහැකි විකෂිප්තයක් ඇති විය හැක. එහි දී කළ හැකි හොඳ ම දෙය නම් ප්‍රඥාවන්තයකු සමග කථා කර, ඔහුගේ හෝ ඇයගේ අදහස් විමසීමයි. මනෝවිද්‍යා උපදේශනයේදී සිදු වන්නේ ද එයයි. එසේ අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමේදී තමාගේ සිහිබුද්ධිය ක්‍රමයෙන් යළි මතු වෙයි.

මෙහි දී ධනාත්මක චින්තනය ඉතා වැදගත් ප්‍රවේශයක් වෙයි. තමා මුහුණ පාන මේ ගැටලුව තමාට පවසන ජීවිත පණිවුඩය කුමක්දැයි ඔබට විමසිය හැක. ඔබ පෙළෙන සෑම ගැටලුවක් ම ඔබට යම් ජීවිත පණිවුඩයක් දෙයි. එය තමා විසින් නොසලකා හැර තිබෙන තමාගේ ජීවිත පැති කඩක්, තම ආකල්පවල දුර්වල පැතිකඩක්, හෝ තම ජීවන දැකුමෙහි උභයතාවක් පෙන්නවයි. එය ඔබ විසින් ඉගෙන ගත යුතු ය. එක්තරා විධියකින් බලන විට ඔබ පෙළන, හඬවන සෑම ගැටලුවක් ම වෙස් වලා ගත් ආශීර්වාදයක් වන්නේ ය. එය ඔබේ ජීවිතයට අළුත් දොරක් විවර කර ඇත. වැසුණ දොර ගැන ලකුණක් වන වෙනුවට හැරුණ දොර කුමක් දැයි නෙත් හැර බලන්නැයි ප්‍රකට උපදේශක වාක්‍යයක් තිබේ.

ජීවන ගැටලු සම්බන්ධයෙන් මානසික ව සිතමින් වේදනා විඳීම වෙනුවට, එවැන්නක් නිරාකරණය කර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම අවශ්‍ය වේ. බැඳු බැඳීමට ඒ සම්බන්ධ ව කිසිවක් කරන්නට නැතැයි ඔබට සිතෙන්නට පුළුවන. එහෙත් එය විසඳෙන අතට, කළ හැකි සුළු ක්‍රියාවක් හෝ හඳුනා ගෙන, එය කිරීම මගින්, ඔබට ක්‍රියාරම්භ කළ හැකි වේ. එසේ ක්‍රියා කරන්නට කරන්නට

ගැටලුවේ මුල් ස්වරූපය වෙනස් වන්නට පටන් ගනු ඇත. එහි මුල් කීවුකාව හීන වන්නට පටන් ගනු ඇත. මෙසේ ක්‍රියා කර ගෙන යද්දී සමහර විට, එය විසඳීමට මග වෙන්වන ඔබ නොසිතූ විරු අවස්ථා ලැබෙන්නට පුළුවන. ඔබට උපකාර වන පුද්ගලයන් හමුවීමට පුළුවන.

අවසාන විග්‍රහයේදී, ඇත්ත වශයෙන් දුක්, කරදර, වික්ෂිප්තිය, මානසික බිඳ වැටීම් යනුවෙන් සංසිද්ධි ජීවිතයෙහි නැත. ඒවා ජීවිතයෙහි සත්‍ය වශයෙන් පවතින දේ නොව යම් යම් සිද්ධි ඇසුරෙන්, පුද්ගලයා තම සිතෙන් නිර්මාණය කර ගත් මන:කල්පිත පමණි. සැබවින් පවතින්නේ ඒ ඒ අවස්ථාගත සිද්ධීන්ය. ඒවා තමා පෙළෙන ගැටලු බවට පත් කර ගන්නේ, තමන් විසිනි.

යම් තර්ජනකාරී අවස්ථාගත සිද්ධියකදී ඔබට තමාගේ පූර්ණ සිහියෙන්, එදෙස බලන විට, එය ක්‍රියා කළ යුතු අවස්ථාවක් හැටියට විනා, ජීවිත විදිය යුතු දුකක්, කරදරයක් හැටියට නොපෙනේ.

9 ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය

ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙහි අවශ්‍යතනම අංශයකි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනය අනුව සෞඛ්‍යය යනු රෝගාබාධ නැතිකම පමණක් නොව ශාරීරික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික සුවපැවැත්ම ද වේ. මේ අංශ එකිනෙකට ප්‍රසම්බන්ධ බැවින්, ඒවා වෙන් කර පවත්වා ගෙන යෑම දුෂ්කර ය. නිදර්ශනයක් ලෙස යමෙකු තුළ ශාරීරික, මානසික, හා සාමාජයීය වශයෙන් සෞඛ්‍යය නොපවතී නම්, ඔහු තුළ ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය ද තිබිය නොහැක. අප මෙහිදී ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය විමසා බලන්නේ එහි පූර්වාංග වන ශාරීරික, මානසික, සමාජයීය යන අංශ ද පවතින්නේය යන උපකල්පනය මතය.

ශාරීරය හෝ මනස හෝ ආධ්‍යාත්මය සෞඛ්‍ය සම්පන්න යැයි කිව හැක්කේ, ඒවා නිසි පරිදි ක්‍රියාකාරී වන්නේ නම් පමණ ය. ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය පහළ වන්නේ, ආධ්‍යාත්මය සතු සහජ ශක්තීන් නිසි ලෙස ක්‍රියා කරන විට ය. එබඳු මූලික ආධ්‍යාත්මික ශක්ති අටක් අපට හඳුනා ගත හැකි ය. ඒවා මෙසේ දක්වමු.

1. තම මනුෂ්‍යත්වයේ ගැඹුරින්
 - * ශාන්තිය (වික්ෂිප්ත සාමය)
 - * යහපත
 - * මෙහිිය
 - * සංතෘෂ්ටිය(සතුට)
 - * සංතෘප්තිය(සැහීම)
 - * සෞන්දර්යය හා
 - * ජීවත්වීමේ අර්ථය හැඟීමේ හැකියාව
2. ලෝකය හා ජීවිතයේ අභියෝග, තම සිහි බුද්ධිය මගින් තත්වාකාරයෙන් දැක තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව.
3. වර්තමාන මොහොතේ පූර්ණ ව ජීවත්වීමේ හැකියාව(එනම් පූර්ණ සිහියෙන් වර්තමාන මොහොතේ ජීවත්වීමේ හැකියාව)
4. තම මනස හා එහි වෛතසික ක්‍රියාවලිය ඕනෑම විටෙක නිරායාසී ව අත හැර, ඉන් ඔබ්බෙහි පවත්නා උත්තර

විද්‍යානයට පිවිසීමේ හැකියාව.(පාරගමන හැකියාව)

- 5. තමා විසින් නිර්මිත රූප,සංකල්ප, දෘෂ්ටි මෙන් ම සමාජය විසින් නිර්මිත ජාති, සංස්කෘති, ආගම් ආදී දෘෂ්ටි පටල ඉක්මවා විශ්වයේ ඇසින් ලෝකය, ජීවිතය හා අත්‍යයන් දැකීමේ හැකියාව.
- 6. නිරන්තරයෙන් සතුටෙන්, සැහැල්ලුවෙන් හා සාමයෙන් ජීවත්වීමේ හැකියාව හා සත්ජීවනයට පත්වීමේ හැකියාව.
- 7. අසීමිත ව හා නිරන්තර ව විශ්ව ආදරය හා යහපත අත්දැකීමේ හැකියාව.
- 8. පහසුවෙන් සිත සමාධිගත කර ගැනීමේ හැකියාව

තව මෙබඳු බොහෝ ආධ්‍යාත්මික ශක්ති, තිබුණ ද අප මූලික වශයෙන් ඉහත දැක් වූ ශක්ති හඳුනා ගන්නේ, ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් දියුණුයැයි සැලකිය හැකි යහපත් මනුෂ්‍යයන්ගේ ජීවන චරිත පිලිබඳ කළ නිරීක්ෂණ මගිනි.

ඉහත දැක්වූ දර්ශක ඇසුරෙන් තමාගේ හෝ අනෙකුගේ ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය මට්ටම තක්සේරු කළ හැකි මිනුම් දණ්ඩක් ප්‍රශ්නාවලියක ස්වරූපයෙන් සකසා ගැනීම දුෂ්කර නොවේ.

ඉහත දැක්වූ දර්ශක විමසා බලද්දී, ඒ සෑම එකක් ම, උත්තර විත්තය හෙවත් නිර්මල විද්‍යානය කෙරෙන් පහළ වූවක් බව ඔබ දකිනු ඇත. එසේ නම් උත්තර විද්‍යානය සාක්ෂාත් කර නොගත්තෙකු කෙරෙන් පූර්ණ ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයක් අපේක්ෂා කළ හැකි නොවේ.

ආධ්‍යාත්මික ව්‍යාධි

ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් පුද්ගලයකු රෝගී විය හැකි ද? අප මෙතෙක් ආධ්‍යාත්මය තේරුම් ගත් අයුරින් එය සියලු රෝග ඉක්මවා පවතින සහජයෙන් නිර්මල වූ උත්තර විද්‍යානයයි. කෙසේ වෙතත් ආධ්‍යාත්මික රෝගීන් යැයි හැඳින්විය හැකි, පිරිස් අපට හමුවෙති. ආධ්‍යාත්මික රෝගීන් ලෙස අපට සැබවින් ම හමු වන්නේ, යම් යම් මානසික රෝගී තත්වලින් පෙළෙන්නෝ ය.

පහත දක්වන්නේ, මට හමු වී ඇති එවැනි රෝගීන් අතරින් කීපදෙනෙකු පිලිබඳ තොරතුරු ය.

1. දියසේන කුමාරයා:

ක්‍රි.ව. 1945-1965 අතර කාල වකවානුවෙහි මෙරට දියසේන නැමැති මහබලැති කුමාරයකු පහළ ව රට එක් සේසත් කොට ධම් රාජ්‍යයක් පිහිටුවන්නේ යැයි ජන විශ්වාසයක් ගොඩ නැගී තිබිණ. මේ කුමාරයා මුළු ලෝකය ම තම අණසක යටතට ගෙන ධම් රාජ්‍යයක් ගොඩ නගනු ඇතැයි සමහරු කීහ. මේ ජනතා අපේක්ෂාව හේතුකොට ගෙන තමා දියසේන යැයි හිමිකම් කියා ගන්නා පුද්ගලයන් ගණනාවක් විවිධ ප්‍රදේශවල මතු වූහ.

මම 1965-1966 වසරවල කටුකුරුන්ද ගුරු විදුහලේ ගුරු ශිෂ්‍යයකුව සිටියදී, එවැනිනකු දුටුවෙමි. එහි අතහැර දමා තිබුණ ගරාජයක් වැනි විවෘත කාමරයකට දිනපතා රාත්‍රී නවාතැනට හින්දු සන්‍යාසියකුගේ ස්වරූපය ඇති දිගු රැවුලක් වවා ගත ප්‍රකාශවත්, එහෙත් අපිරිසිදු පෙනුමෙන් යුතු පුද්ගලයෙක් පැමිණියේ ය. මුළුතැන් ගෙයි සේවකයෝ ඔහුට අනුකම්පාවෙන් රාත්‍රී ආහාරය දුන්න. ඔහු තමා දියසේන කුමාරයා යැයි කියා ගන්නෙකිසි සැලවීමෙන් ඇති වූ කුතුහලය නිසා මම ඔහු වෙත එළඹ තොරතුරු විමසුවෙමි. පහත දැක්වෙන්නේ අප අතර වූ කතා බහයි.

මම: ඔබ කවුරුද?

ඔහු: මා කවුරු කියල ද ඔබ සිතන්නේ?

මම: මට හිතා ගන්න බැහැ!

ඔහු: මා හඳුනා ගන්න පුළුවන්, සිත දියුණු කළ උත්තමයන්ට පමණයි.

මම: එතකොට මොන උත්තමයෝ ද ඔබ ව දැනට දන්නේ?

ඔහු: (එවකට රටේ අගමැති, අමාත්‍යවරුන්, ප්‍රභූවරුන් ගණනාවකගේ නම් කියා) ඔවුන් දන්නවා මම කවුද කියලා. මේ බලන්න. ඔවුන් මට එවලා තියෙන ලිපි(තම රෙදි මල්ලෙන් පොඩි වූ පයිල් කවරයක් ගෙන, එහි ගොනු කර ඇති ලිපි ගණනාවක් පෙන්වයි. එහි ලංකා පාර්ලිමේන්තුවේ නිල ශීර්ෂය ඇතුළත් ලිපි අතර අගමැති, හිටපු අගමැති හා අමාත්‍යවරුන්ගේ ලිපි තිබුණි. ඒවා ඔවුන් ඔහුට ස්තුති කර ලියා එවා තිබූ ලිපි විය.)

මම: ඇයි ඔවුන් ඔබට මෙහෙම ස්තුති කරන්නේ?

ඔහු: මම ඔවුන්ව මාරක සිද්ධිවලින් බේරා ගත්තා.

මම: කොහොමද?

ඔහු: මම මෙහෙම නිකං ඉන්නවා වගේ මිනිසුන්ට පෙනුනාට, මුළු රට ගැන ම, ලෝකය ගැන ම සෝදිසියෙනුයි ඉන්නේ. යම් උතුමෙකුට අනතුරක් මාරකයක් එන විට, මට පෙනවා. මම වහාම එතුමාට ආරක්ෂා වෙන්න කියලා ලිපියක් යවනවා. මේ විධියට මම බොහෝ දෙනෙකුගේ ජීවිත බේරාගෙන තියෙනවා. මම: ඔබ කොහොම ද, සෝදිසියෙන් සිටින්නේ ?

ඔහු: මට දිවැසින් පෙනෙනවා, ලෝකයේ සිදුවෙන්න යන අනතුරු. මම විත්ත බලයෙන් ඒවා නවත්වනවා. දැන් ඔබට තේරෙනවාද, මම කවුද කියලා?

මම: (ඊට දින කීපයකට පෙර පුවත්පත්වල වාර්තා වූ මගීන් සමඟ නැවක් මුහුදේ ගිලීමේ සිද්ධිය මතක් කරමින්) ඔබ ඔය කියන හෝදිසියෙන් හිටියා නම් ඔහොම නැවක් ගිලෙන්නේ කොහොමද?

ඔහු: මට ඒක ගැන කණගාටුයි. ඇත්තටම ඒ වෙලාවේ මට නින්දක් ගියා. එයින් ඒ සිද්ධිය මට බලාගන්න බැරි වුනා.

2. බුදුවරයෙක් පහළවෙලා

1981 වසරේදී මා නුගේගොඩ විථියක යද්දී තමා බුදුවරයකිසි පවසමින් දේශනා කරන පුද්ගලයෙක් දක්නට ලැබිණ. ඔහුගේ දෑග සවිවරුන් වශයෙන් සිටියේ සුදුවනින් සැරසුන කාන්තාවන් දෙදෙනෙකි.

තමා කථා කරන දේ තුන්ලොවට ම ඇසෙන්නේයැයි ඔහු කීවේය. තමාගේ ශ්‍රාවකයකු වන ඕනෑම කෙනෙකුට මේ ජීවිත කාලය තුළ නිවන් දැකිය හැකි ය. තම දෑග සවිවරයන් එසේ මාර්ගඵල ලබා සිටින්නියන් ය. දැනට ලංකාවේ පවතින්නේ බුද්ධාගම නමින් වූ මිථ්‍යා දෘෂ්ටියකි. තමා මෙරට උත්පත්තිය ලැබීමට තෝරා ගත්තේ, පිරිසිදු බුද්ධධර්මය නැවත මෙහි ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීමට යැයි ඔහු කීය. ඇතැම් පුද්ගලයන්ට ඔහු ද්වේෂ සහගත ව බැණ වැදුණේය.

විශ්වයේ පණිවුඩය

1970 වසරේ මා සොයා පැමිණි උභව පළාතේ, තැපැල් කාර්යාලයක සේවය කළ වයස තිහක් පමණ වූවෙක් නොයෙක් ධර්ම කරුණු මා සමඟ සාකච්ඡා කළේ ය. තමා ධර්ම ගවේෂකයකිසි ඔහු හඳුන්වා ගත්තේ ය.

කලකට පසු ඔහු මා සොයා පැමිණ, එවකට පවත්වන්නට යන මහමැතිවරණයට තමා ඡන්ද අපේක්ෂකයකු ලෙස ඉදිරිපත් වීමට තීරණය කර ඇති බව කියා සිටියේ ය. ඔහු එසේ ඉදිරිපත් වූයේ මන්දැයි මම විමසූ විට ඔහු මෙසේ කීය.

' මට පරම සත්‍යය අවබෝධ වුනා. දැන් විශ්වය මගෙන් ඉල්ලා සිටිනවා, රාජ්‍ය බලය ලබා ගෙන, මේ රටේ ධර්ම සමාජයක් පිහිටු වීමට ක්‍රියාකරන්නය කියලා. මට ඒ විශ්වයේ ඉල්ලීමට පිටුපාන්න බැහැ.'

ඔහු තම සුළු වැටුපෙන්, දරුවන් දෙදෙනෙකු හා බිරිඳ අමාරුවෙන් පෝෂණය කරමින් සිටි තැනැත්තෙකි.

'ඉතින් කෝ ඡන්දය කරන්න මුදල්?' මම ඇසුවෙමි.

'සියල්ල වෙලාවට ලැබේවි'

මම පසුවදා ඔහු හමු වීමට ඔහුගේ නිවසට ගොස් බිරිඳ ද සමඟ සාකච්ඡා කර, ඡන්දයකට ඉදිරිපත් වීමෙන් ඔහු මහත් ව්‍යාසනයකට පත්වන බව පෙන්වා දී ඉන් වළකින ලෙස ආයාචනය කළත්, ඔහු නොවේ තම අදහස අත හැරියේ.

ඔහු තම ගෙය හා ඉඩම උකසට තබා මුදල් ගෙන ඡන්ද ව්‍යාපාරය ආරම්භ කළේ ය. ඔහුගේ උදව්වට කිසිවෙක් නොසිටියේ ය.

ඔහුගේ රැස්වීමක් බලන්නට මම ද ගොස් ඡනයා අතර රැඳී ඔහු කියන දේට සවන් දුනිමි.

තමා බලයට පැමිණියහොත්, පොලිසිය ද සිරගෙවල් ද අහෝසි කරන බව ඔහු පැවසීය. යුධ හමුදාව ද විසිර හරින බව ඔහු කීවේය. ඡනයාට පරම නිදහස ලබාදීම තමාගේ එකම අභිප්‍රාය බව ඔහු ප්‍රකාශ කළේය.

තමා වෙත වූ මුදල් නිම වන විට, වත්තේ ගස් කපා විකුණා ඔහු තව මුදල් ලබා ගත්තේ ය. ඔහුට සහාය පිණිස නගරයේ පාතාල කල්ලියක තරුණයන් හතර දෙනෙක් ඉදිරිපත් ව නිවසේ පදිංචියට පැමිණියහ.

මැතිවරණයෙන් ඔහුට ලැබුණේ ඡන්ද 60ක් පමණි. ඔහු උගස් කළ නිවස හා ඉඩම සිත්තයට යන තත්වයක් උදා විය. ඔහු තැපැල් කාර්යාලයේ රැකියාවට ආපසු ගිය ද ඔහු වරක් කෝපාවිශ්ටව ඉහළ නිලධාරියෙකුට පහරදීම නිසා රැකියාව අහිමි විය. මේ අතර ඔහුගේ තරුණ බිරිඳ අර තරුණයන් හතර දෙනා සමඟ නිවසින් පැන ගියා ය.

ඔහු දරුවන් දෙදෙනා දොති නිවසක ගෙදරක නවතා පළාතෙන් අතුරුදහන් විය. ඉන්පසු මෙතෙක් ඔහු ගැන කිසිදු ආරංචියක් නැත.

මම රහත් !

මා විසූ පෙදෙසේ අසල පන්සලක හිඤ්ඤා වහන්සේ නමක් තමා රහත් වී ඇතැයි ප්‍රකාශ කරන බව ආරංචි විය. දිනක් තමා භාවනා නිම කර තෙත් හැර බලන විට සතර වරම් දෙව්වරුන් පැමිණ, වැඳ නමස්කාර කොට ' ඔබ වහන්සේ උතුම් රහත් ඵලයට පැමිණ සිටී'යි තම ප්‍රසාදය පළ කල බව උන්වහන්සේ පවසති.

එතැන් සිට, උන්වහන්සේ පන්සලට යන එන්නන්ගෙන් අසීමිත ගෞරව අපේක්ෂා කරන්නට වූහ. ගරු කිරීම සුළුවෙන් හෝ යමෙකු නොසලකා හළ විට, ඔහුට දැඩි අපහාසාත්මක ව උන්වහන්සේ පරිභව කරන්නට වූහ.

උන්වහන්සේ මහ මග යද්දී, කිසිම වාහනයකට අයින් නොවී, පාර මැදින් ගමන් කරන්නට පටන් ගත්හ. මේ මහත් ගර්වය නිසා, සෑම කෙනෙකුම සමග උන්වහන්සේ ගැටුම් ඇතිකර ගැනීමට පටන් ගත්හ. එය නිම වූයේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු දායකයන්, උන්වහන්සේ බලයෙන් අල්ලා ගෙන, එවකට වූ අංගොඩ උන්මත්තකාගාරයට ඇතුළු කිරීමෙනි.

ජීම් ජෝනස්: දේව නියෝජිතයා

1978 වසරේදී ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදය ඇතුළු මුළු ලෝකය ම කම්පාවට පත් කළ මහා සාමූහික සියදිවි නසා ගැනීමක් සිදු විය. තමා දේව නියෝජිතයෙකි, ගැළවුම් කරවෙකි, මිහිපිට දෙවියන් වහන්සේගැයි කියා ගත් ජීම් ජෝනස් නැමැත්තෙකු තමාගේ ආගමික කල්ලියේ අනුගාමිකයන් 906ක පිරිසට සහනයකින් මිශ්‍ර පානයක් ගෙන සියදිවි නසා ගැනීමට සලස්වා ඔහු ද සිය දිවි නසා ගැනීම ලොව කම්පා කළ බේදවාචකය විය.

ජීම් ජෝනස්ගේ පුවත කෙටියෙන් මෙසේය. 1931 දී ඉන්ඩියානා ප්‍රාන්තයේ උපන් ඔහුට ළමා වියේ දී පවුලේ ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසා, කම්කරුවා මධ්‍යයේ හැදී වැඩෙන්නට සිදු විය. කුඩා කළ සිට ඔහු තුළ අන්තගාමී ආගමික භක්තියක් ද මරණය කෙරෙහි ලැදියාවක් ද පැවති බව කියති. නිවසේ සුරතල් සතුන් මළ විට ඔහු ආගමික වතාවත් කළේ ය. ඒ අතර ම වරෙක තම නිවසේ බළලා පිහියෙන් ඇණ මරා දැමීමේ ය.

ඔහු තරුණ වියේදී ස්ටාලින්, ලෙනින්, මහත්මා ගාන්ධි, ඇඩොල්ෆ් හිට්ලර් වැන්නන්ගේ ජීවිත කතා කියවීමට මහත් කැමැත්තක් දැක්වීය. ආගම ලඟට ඔහුගේ සිත ඇදී ගියේ කොමියුනිස්ට්වාදයට ය. ඔහු තරුණවියට එළඹ ඇමෙරිකානු කොමියුනිස්ට් පක්ෂයේ සාමාජිකත්වය ලබා ගත්තේ ය. එකල ඇමෙරිකානු සමාජය කොමියුනිස්ට්වාදීන් කොන් කරමින් හෙළා දැකීම නිසා ඔහුට ඇමෙරිකානු සමාජය කෙරෙහි ද්වේශයක් ඇති විය. ඇමෙරිකාවේ කොමියුනිස්ට් ජනපදයක් පිහිටුවීමේ සිහිනයක් උපදවා ගත් ඔහු ඒ සඳහා මංපෙත් සොයමින් සිටියදී, එය කළ හැකි සුරක්ෂිතම ක්‍රමය ක්‍රිස්තියානි ආගම තුළින් ක්‍රියා කිරීම බව වටහා ගත්තේ ය.

ඔහු මැතෝදිස්ත පල්ලියකට උපකාර කරමින් අවසානයෙහි එහි ආධුනික පූජක පදවියක් ද ලබා ගැනීමෙහි සමත්වීය. ඒ තනතුර උපයෝගී කර ගෙන, ප්‍රදේශයේ දේශපාලකයන් හා සම්බන්ධ වී, විවිධ තනතුරු ද ලබා ගැනීමට ඔහු ක්‍රියා කළේ ය.

පසුව ඔහු මහජන පල්ලිය නමින් නව ක්‍රිස්තියානි නිකායක් පිහිටුවා එහි නායකයා ලෙස කටයුතු කරමින් ප්‍රමාණවත් අනුගාමී පිරිසක් එකතු කර ගත්තේ ය. පසුව ඔහු තම ආගමික මූලස්ථානය සෙන්ප්‍රැන්සිස්කෝ නුවරට ගෙන යෑමෙන් පසු ඇමෙරිකාවේ බලවත් දේශපාලකයන් හා සම්බන්ධ වී කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව ලැබිණ.

ජීම් ජෝනස්ට වූයේ ජන ආකර්ශනීය පෙනුමක් හා පෞරුෂයකි. ජනයා තමා වෙත නම්මා ගැනීමේ කථිකත්වයක් ද ඔහුට තිබිණ. ඔහු තම අනුගාමිකයන් අමතා තමා ජීවමාන ජෙසුස් බව ද ප්‍රකාශ කළේය.

'ඔබ විශ්වාස කළ යුත්තේ ඔබ දකින දෙයයි. ඔබ මා මිතුරෙකු ලෙස දකින්නේ නම් මම ඔබේ මිතුරා වෙමි; පියකු ලෙස දකින්නේ නම් මම ඔබේ පියා වෙමි; ඔබ මා ගැලවුම්කරු ලෙස දකින්නේ නම් මම ඔබේ ගැලවුම් කරු වෙමි; ඔබ මා දෙවියන් වහන්සේ ලෙස දකින්නේ නම්, දෙවියන් වහන්සේ වෙමි.'යි ඔහු පිරිසට දේශනා කළේය.

කෙසේ වෙතත් ඔහුගේ වර්තමාන දූෂිතයැයි ජනමාධ්‍යවලින් පළ වෙත්ම, ඔහු බ්‍රසීලයට ගොස් ගුයානා ප්‍රදේශයෙහි භූමිභාගයක් මිලයට ගෙන එහි ජනපදයක් පිහිටු වීමට ක්‍රියා කළේ ය. ඒ

සඳහා තමා සමග එහි වාසයට යෑමට අනුගාමික පිරිසක් ඔහුට ඕනෑ විය.

වැඩිකල් නොගොස් මුළු ඇමෙරිකාවට න්‍යෂ්ටික ප්‍රහාරයක් රුසියාවෙන් එල්ල වන බව දෙවියන් වහන්සේ තමාට දක්වන බවත්, තම ජීවිත බේරා ගැනීමට කැමති පිරිස් බ්‍රසීලයේ තම ජනපදයට පැමිණිය යුතු බවත් ඔහු අනුගාමිකයන්ට දේශනා කළේ ය. එහි ගොස් මිහිපිට ඊඩන් උද්‍යානය වැනි පරාදීසයක් ගොඩ නගා සාමයෙන් ජීවත්වීමට තමා සමග පැමිණෙන්නැයි කළ ඉල්ලීමට සිය ගණන් අනුගාමිකයෝ කැමති වූහ.

ඔහු ගුයානාහී ජෝනස් නගරය යනුවෙන් ජනපදයක් පිහිටුවා, එහි නායකයා ලෙස ක්‍රියා කරන්නාට පටන් ගත්තේ ය. ජෝනස් මෙකෙක් සභවා ගෙන සිටි ඔහුගේ සැබෑ වර්තය එහි දී ප්‍රදර්ශනය විය. ඔහු දරුණු, අනුකම්පා විරහිත ඒකාධිපතියෙක් විය. ඔහු තම අනුගාමිකයන් තම ලිංගික ආශා සපුරා ගැනීමට යොදා ගන්නට විය. පිරිමින් පවා තමා සමග සමලිංගික සේවනයට යොදා ගත්තේ ය. ඒ අතර ඔහු මත්කුඩුවලට ඇබ්බැහි වූවෙක් බව ද ප්‍රකට විය. තමන් ඔහුගේ සිරකරුවන් වී සිටින බව ජනයා තේරුම් ගන්නා විට සියල්ල ප්‍රමා වී තිබිණ. ජනපදයෙන් පලා යන්නන්ට දැඩි දඬුවම් දෙන ආරක්‍ෂක බලකායක් ද ඔහු ගොඩ නගා ගෙන සිටියේය.

ඇමරිකානු පුරවැසි පිරිසක් ගුයානාහී සිරකරුවන් කර ගෙන ඔවුන්ට අමානුෂික වධ දෙන බව ඇමෙරිකානු රජයට ආරංචි විය. ඒ පිළිබඳ සත්‍ය තත්වය පරීක්ෂා කිරීමට කොන්ග්‍රස් සභිකයකු සහිත නියෝජිත කණ්ඩායමක් එහි යැවීන. ජෝනස් ඔවුන්ට පහර දී, ඔවුන් පලා යන විට තම බල ඇණිය ලවා ඔවුන්ට වෙඩි ප්‍රහාරයක් එල්ල කළේ ය. කොන්ග්‍රස් සභිකයා ඇතුළු හය දෙනෙක් ඉන් ජීවිතක්ෂයට පත් වූහ.

මේ සිද්ධියෙන් තැනී ගත් ජීම් ජෝනස් තම අනුගාමිකයන් සියලු දෙනාම රැස්කොට සයින්සිඩ් විෂ මිශ්‍ර පානයක් පෙන්වා, ඇමෙරිකානු යුධ හමුදාව ජනපදය ආක්‍රමණය කිරීමට පෙර සියලු දෙනා ගෞරවාන්විත ව සියදිවි නසා ගත යුතු බව නියෝග කළේය. එහි වූ 906 ක් වූ පිරිසෙන් ළමයි 297ක් වූහ. පළමුකොට ළමයින් පෙළ ගස්වා ඔවුන්ට වස පානය ලබා දෙන ලදී. ඇමෙරිකානු හමුදා පැමිණෙන විට මුළු ජනපදයේ ම සියලු ජනයා, ජෝනස් හා ඔහුගේ බිරිඳ ද ඇතුළු 906ක් ජීවිතක්ෂයට පත්ව සිටියහ.

ඉහත දක්වන ලද්දේ පුද්ගලයන්ට වැළඳෙන ආධ්‍යාත්මික යැයි කිව හැකි මානසික රෝග අතුරෙන් කීපයකි. තමා මගින් දෙවියන් වහන්සේ හෝ විවිධ දෙවිවරුන් කතා කරන්නේයැයි කීම, දේව හා භූතාරූඪයෙන් අනාවැකි කීම, තමා උසස් අධිගමයක් ලබා ඇති බව අන්‍යයන්ට ඒත්තු ගන්වීම වැනි වර්ග අපට ඇතැමුන් කෙරෙන් දක්නට ලැබේ. ඇතැම් අය ඒ ආවේශවල ව්‍යාපයෙන් ස්ත්‍රී දූෂණ, මුදල් වංචා වැනි අපරාධ කරති. තව සමහරු තමන් ආධ්‍යාත්මික ගුරුන් සේ පෙනී සිට විශාල අනුගාමික පිරිස් සාදා ගෙන ලාභ ප්‍රයෝජන ද ලබති; මහත් අභිමානයක් ගොඩ නගා ගනිති.

ආධ්‍යාත්මික රෝගී වර්ග ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග පහ කට වැටෙන බව අපට පෙනේ. ඒවා නම්:

1. ආධ්‍යාත්මික ස්වරූපයෙන් ප්‍රකාශ වන විවිධ මානසික අක්‍රමිකතා.
2. ආධ්‍යාත්මික භ්‍රාන්ති
3. සාරගුණ විරහිතතාවෙන් පහළ වන පෞරුෂ අක්‍රමිකතා.
4. වැරදි ආධ්‍යාත්මික මාර්ගෝපදේශයෙන් ඇති වූ මානසික අක්‍රමිකතා.
5. ආධ්‍යාත්මික අනුභූති තමන්ගේ මානසික අක්‍රමිකතා කෙරෙන් ප්‍රකාශ වීම. අපට මේ එක් එක් තත්ව විමසා බැලිය හැක.

1. ආධ්‍යාත්මික ස්වරූපයෙන් ප්‍රකාශ වන මානසික අක්‍රමිකතා

මිනිසුන්ට වැළඳෙන බොහෝ මානසික අක්‍රමිකතා ඇත. ඇමෙරිකානු මනෝචිකිත්සක සංගමය විසින් DSM යන ප්‍රකට නාමයෙන් ඒ එක් එක් අක්‍රමිකතා විස්තර කර ඇත. මානසික අක්‍රමිකතාවක් යනු ශායනික වශයෙන් හඳුනා ගත හැකි, පුද්ගලයකුගේ සාමාන්‍ය ඵදිනෙදා කටයුතුවලට බාධා කරන, මානසික ආතති තත්ව උපදවන රෝග ලක්ෂණ හෝ වර්ග විධි සමූහයකි, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නිර්වචනය කරයි. ඒ අනුව තමාට ඇතැයි පවසන මානසික තත්වය තමාගේ පැවැත්මට හා අවශ්‍ය ඵදිනෙදා කටයුතු කර ගැනීමට බාධා කරන්නේද, යන දර්ශකය යමෙකු මානසික රෝගයකින් පෙළෙන්නේ දැයි විනිශ්චය කිරීමට මූලික වශයෙන් මනෝචිකිත්සකවරු යොදා ගනිති.

DSM සංග්‍රහය මනුෂ්‍යයන්ට වැළඳෙන සියලු මානසික අක්‍රමිකතා ගොනු කළ හැකි පහත දැක්වෙන වර්ගීකරණය

ඉදිරිපත් කරයි. ඒ මූලික මානසික අක්‍රමිකතා වර්ග දැන ගැනීම අපේ මේ විමර්ශනයට ප්‍රයෝජනවත් වේයැයි සිතමි.

1. උත්පත්ති වර්ධන අක්‍රමිකතා
2. ප්‍රජානන අක්‍රමිකතා
3. ශාරීරික රෝග තත්වයන් නිසා ඇති වන මානසික අක්‍රමිකතා
4. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හේතුවෙන් හටගන්නා මානසික අක්‍රමිකතා
5. හින්ත උත්මාදය හා වෙනත් මානසික ව්‍යාධි(භ්‍රාන්තිය අවපීඩනය වැනි)
6. ආතති අක්‍රමිකතා (නිරන්තර උග්‍ර ආතතියෙන් පෙළීම හේතු කොට ගෙන ඇති වන මානසික තත්ව වැනි)
7. මනෝකායික අක්‍රමිකතා(මානසික හේතු නිසා ඇති වන ශාරීරික ආබාධ වැනි)
8. මවා පානු ලබන අක්‍රමිකතා(අන්‍යයන්ගේ අවධානය, සැලකිල්ල හා සන්කාරය ලැබීමේ අභිප්‍රායෙන් ඕනෑකමෙන් මවා පාන රෝග තත්ව)
9. ලිංගික අක්‍රමිකතා
10. ආහාර අනුභව කිරීමේ අක්‍රමිකතා
11. නින්ද සම්බන්ධ අක්‍රමිකතා
12. හැනීම් පාලනයෙහි නොහැකියාව
13. හැඩගැසීමේ හා ගැලපී සිටීමේ නොහැකියාව
14. පෞරුෂ අක්‍රමිකතා.
15. ශායනික අවධානයට යොමු වන වෙනත් මානසික අක්‍රමිකතා.

ඉහත කී මූලික මානසික රෝග සෑදී ගෙන එන ඇතැම් රෝගීන් ආධ්‍යාත්මික වර්ත ලෙස හැසිරීමේ නැඹුරුවක් තිබේ. නිදර්ශනයක් ලෙස අවපීඩනය(Depression) සෑදීගෙන එන තැනැත්තෙක්, තමා ගිහි ගෙය ගැන කළකිරී ඇති බව පෙන්වන විලාශයකින් හැසිරෙමින්, තවුස්දම් පුරන්නකු වීමට ඉඩ ඇත. මිඤ්ජුමුරයෙන් පෙළී, සිත යළි ප්‍රකෘති වන අවස්ථාවෙහි තමාට දේව පණිවුඩ ලැබෙන්නේ යැයි යමෙකු විසින් කීමට ඉඩ ඇත.

ඇතැම් ආධ්‍යාත්මික ගුරුන් ලෙස ප්‍රසිද්ධියේ ක්‍රියා කරන්නන් ස්වාත්ම ආලය(Narcisism) යන මානසික අක්‍රමිකතාවෙන් පෙළෙන බවට සැක උපදියි. ස්වාත්ම ආලයෙන් පෙළෙන්නා තමා අතිසුවිශේෂ, අතිශය අගනා, උත්කමයකියි සිතයි. එම කල්පනාව සත්‍ය කර ගැනීමට ඔහු බොහෝ විට ආගම යොදා ගෙන ශාන්තුවරයකුගේ විලාශයෙන් හැසිරීමට හා දේශනා කිරීමට පටන් ගනියි. අන්‍යයන්ගේ ගෞරව, ප්‍රශංසා, වැඳුම් පිදුම් මත ඔහු මානසික ව යැපෙයි. තමා පිළිබඳ දැනෙන හිස් කම, නිස්සාරත්වය ජනයාගෙන් ලැබෙන කීර්ති ප්‍රශංසාවෙන් වසා ගන්නා ඔහු ඉන් ආත්මීය උත්තේජනයක් ලබයි. ඔහු මවා පාන වර්තයට යටත් බොහෝ විට ඇත්තේ, ආත්ම කේන්ද්‍රීය වූ අන්‍යයන් රවටා ගෙන තම අවශ්‍යතා ඉටු කරගන්නා, වංක,

හිතුවක්කාර, කාමුක පුද්ගලයකි. මෙබඳු පුද්ගලයෝ බොහෝ විට, ආකර්ශනීය පෞරුෂ ඇත්තෝ වෙති. මතුපිටින් ප්‍රීතිමත්, ශාන්ත, සැහැල්ලු මුහුණක් පෙන්වීමෙහිලා ඔවුහු දක්‍ෂ වෙති. ඔවුන්ගේ වසභයට හසුවන අනුගාමිකයෝ අවසානයෙහි මහත් මූලාවකට හසු ව ජීවිත කාලය ම පසු තැවෙති. ඉතා ම දක්‍ෂ ලෙස ශාන්තුවර වර්ත ඔවුන්ට රහ පෑ හැක.

2. ආධ්‍යාත්මික භ්‍රාන්ති(Spiritual Delusions)

භාවනාවෙහි, යාඥාවෙහි, යෝග සාධකයෙහි යෙදෙන සමහරු තමන් අධිමානසික අත්දැකීම් ලැබූ බව බොහෝ විට පවසති.

- 'මම මෙහි බෝධිසත්වයන් දුටුවා'
- 'යේසුස් වහන්සේ මා හමුවේ පෙනී සිටියා'
- 'දිව්‍ය සංගීතය ඇසුණා'
- 'දේව මෑණියන් පෙනී සිට මට ආශිර්වාද කළා'
- ' මහා ආලෝක ධාරාවක් දර්ශනය වී, මා එය හා එක් වුනා'

මේ එබඳු අය පවසන ආධ්‍යාත්මික අනුභූතීන් ය. මේවා සත්‍ය දැයි අපට මහත් කුතුහලයක් ඇති වෙයි. මේවා ඔවුන්ගේ ආගමික විශ්වාස අනුව, මනසින් මැවී පෙනෙන භ්‍රාන්ති බවට සැකයක් නැත. ඇතැම් ශ්‍රේෂ්ඨ ආගමික ශාස්තෘවරු ද ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරු ද තමන්ගේ එබඳු වූ අධිමානසික අනුභූතීන් පවසා ඇත.

මගේ වැටහීම අනුව, භාවනාවෙන් මනස සියුම් වෙමින්, උත්තරීතවය කරා යද්දී, එක් තලයකින් තව තලයකට සංක්‍රමණය වන අවස්ථාවේදී මෙබඳු දර්ශන පහළ වේ. එහෙත් සිහි නුවණ ඇති ආධ්‍යාත්මික පුද්ගලයෝ පසුව ඒවා භ්‍රාන්ති බව හඳුනා ගනිති.

සිතෙහි මෙබඳු භ්‍රාන්ති උපදවන මානසික රෝග ගණනාවක් ඇත. ඉන් එකක් නම් ද්විධ්‍රැව අක්‍රමිකතාවයි. (Bipolar Disorder) පහත දැක්වෙන්නේ, මා දුටු එවැනි රෝගියකු පිළිබඳ විස්තරයකි.

ඒ තැනැත්තා සන්‍යාසියකු වේශයෙන් කතරගම දේවාලය අසල කුටියක වාසය කළේ ය. ඔහු යම් කාලයක්, ඉතා උසස්

මහා යෝගීවරයකු සේ හැසිරෙයි. තමා ඉහළ ම විමුක්තිය පසක් කර ගත්තෙකු සේ කතා කරයි. තමා බුන්ම හා ඒකාන්තිය වී සිටින බව කියයි. ඊළඟ කාලවකවානුවේ දී ඔහු ඒ ප්‍රපාතවත් ප්‍රභාවයෙන් පිරිහී කෙමෙන්, මනසින් වැටුන, කණස්සලෙන් පෙළෙන, අපිරිසිදු යාවකයකුගේ ස්වරූපයට පත් ව කුණු බාල්දි අවුස්සමින්, මග අයින් නිදා ගනිමින් කාලය ගත කරයි. දිනක් ඔහුගේ මේ වෙනස්වීම කුමක්දැයි මම විමසුවෙමි. ඒ කාලයෙහි අශෝභන ප්‍රේතයකු තම ශරීරයට ඇතුළු වී වාසය කරන බව ඔහු කීය.

ද්විධ්‍රැව අක්‍රමිකතාවේ ලක්ෂණය වන්නේ, මනෝභාවය එක් කාලයක උත්කර්ෂවත් ව පැවතීම හා ඉන් පසුව පහළ වැටීමයි. මනෝභාවය උත්කර්ෂවත් ව පවතිද්දී ආධ්‍යාත්මික පක්ෂයට නැඹුරු වූ අය තමා දේව නියෝජිතයන් ය; තමා යේපුස් ක්‍රිස්තුස් ය, තමා බුදුවරයෙක් ය. ආදී වශයෙන් ප්‍රකාශ කරති, මහා අධිමානසික බලධරයකු සේ හැසිරෙති. එම මානසික උත්කර්ෂණය සිදු වන්නේ, ශරීරයේ ඇඬුනලින් හා නෝර් ඇඬුනලින් යන හෝමෝන අධික ව රුධිරයට එකතු වීම හේතුවෙන් බව වෛද්‍යවරු පවසති.

3 සත්ජීවන ගුණ විරහිතතාවෙන් පහළ වන පෞරුෂ අක්‍රමිකතා

අප මේ විමසා බලන්නේ මූලික ආධ්‍යාත්මික ව්‍යාධි වර්ග ය. මානුෂික ගුණයෙන් තොර වන විට පුද්ගලයා අස්වාභාවික මානසිකත්වයකට පත්වෙයි. බොහෝ ආගම්වල මෙබඳු පුද්ගලයන් පවිකාරයන් සේ සඳහන් කරයි. පාපය වනාහී ආධ්‍යාත්මික රෝග තත්වයක් ලෙස ආගමික සාහිත්‍යයේ දැක්වෙයි. පාපී මනස යනු පැහැදිලිව ම, මානුෂික ගුණයෙන්, සත්ජීවන ගුණයෙන් තොර වූ දුඛදායක, සතුටෙන් තොර, විනාශකාරී පක්ෂයට යොමු වූවකි.

ඇමෙරිකානු මනෝවිද්‍යාඥ ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ මේ මානසික තත්වය **Metapathology** හෙවත් භවව්‍යාධි ලෙස හඳුන්වයි. ඔහු විස්තර කරන පරිදි ආධ්‍යාත්මික ජීවන ස්වභාවික ජීවනයෙහි අවශ්‍යතම අංශයකි. උත්පත්තියෙන් මිනිසා තුළ ඒ සඳහා ප්‍රවණතාවක් පවතියි. එහෙත් එය ලිංගික ආශාව වැනි ආවේග හා සංසන්දනාත්මක ව බලන විට දුර්වල ය. එසේ වුව ද එම සහජ ප්‍රවණතාවට එරෙහි ව ජීවත්වන විට, පුද්ගලයාගේ ආත්මභාවය ව්‍යාධිගත වෙයි. මෙබඳු මානසිකත්වයකට පුද්ගලයන්

ඇද වැටීමේ ප්‍රධාන හේතුවක් හැටියට මාස්ලෝ දකින්නේ, නවීන සමාජයෙහි හරසුන් බවයි. භෞතිකවාදී සමාජයක මනුෂ්‍යයාට උකහා ගැනීමට, හරයක් නැති වීමේ හේතුවෙන් ආධ්‍යාත්මික හිස් බවක් සමාජයේ පහළ වී තිබේ. මාස්ලෝ දක්වන භව ව්‍යාධි මෙසේය.

- * පරාරෝපනය: තමාට තමා වෙනුවෙන් කිසිවක් කර ගත නොහැකි ය යන පරාජිත ආකල්පය.
- * ජීව උද්යෝග හීනතාව: කිසිවක් කිරීමට උනන්දුවක් නැතිවීම.
- * ජීවිතයේ අර්ථහීනතාව: ජීවත්වීම නිරර්ථකය, නිෂ්ඵලය යන හැඟීම.
- * සතුටුවීමට හා විනෝදවීමට නොහැකියාව.
- * ජීවත්වීම, වැඩ කිරීම, ඵදිනෙදා කටයුතු කිරීම වධයක් සේ දැනීම.
- * ඇතුළත හිස් හා නිස්සාරබවක් දැනීම.
- * නිරන්තර දෝමිතස් සහගත බව.
- * මරණයට නැඹුරු වූ සිතුවිලි හා ආකල්ප ඇතිවීම.
- * තමා සමාජයට අනවශ්‍ය ය: නිෂ්ප්‍රයෝජනවත්ය යන හැඟීම
- * තෂ්ටාපේක්ෂාව
- * හැම දේම හෙළා දැකීම, අශ්‍රද්ධාව. (Cynicism / loss of faith)
- * අධිෂ්ඨාන ශක්තිය බිඳ වැටීම.
- * අරමුණු විරහිතතාව: තම ජීවිතය අරමුණක පිහිටුවා ගත නොහැකි වීම.
- * මනුෂ්‍ය සම්බන්ධතාවෙහි දුබලතාව: තම හිතවතුන්, දෙමාපියන් හා ඥාති මිත්‍රාදීන්ට මානුෂිකව සම්බන්ධ වීමේ නොහැකියාව
- * විනාශකාරී හැඟීම් නිතර පහළ වීම

(බලන්න: Abraham Maslow (The Farther Reaches of Human Nature(P.307)

මෙබඳු සෘණ මානසිකත්ව පුද්ගලයකු තුළ වැඩෙන්නේ සත්ජීවන ගුණ විරහිත ව ජීවත්වීම නිසා බව මාස්ලෝ පවසයි. ඔහු එය මෙසේ පෙන්වා දෙයි.

igyk (úrys; ;dfjka
i; aójk .+xh	yg.kakd ufkdajHdêLFj
1. සත්‍යය/සත්‍යවාදීඛව	1. වංකභාවය
2. යහපත	2. නපුර
3. සෞන්දර්යය	3. අශෝභනත්වය
4. සමාධිය/සමස්තතාව	4. විකෂිප්ත සිත.විසම්බන්ධතාව
5. සජීවිතාව	5. මිය ගියා බඳු හැඟීම/යාන්ත්‍රික ජීවිතය
6. අද්විතීයත්වය	6. හැම දෙයක් ම ඒකාකාරව දැකීම
7. පූර්ණත්වය	7. අසම්පූර්ණ හැඟීම, හැම දේක ම අඩුවක් දැකීම
8. පූර්ණ නිමාව	8. හැම දෙයක් ම අසම්පූර්ණව නිම කිරීම
9. සාධාරණත්වය	9. අසාධාරණයට බර සිතුවිලි/ අභිලාෂ
10. සරල ජීවිතය	10. ජීවිතය සංකීර්ණ කර ගැනීම හා අවුලු කර ගැනීම
11. ඇතුළත සාරවත් බව	11. ඇතුළතින් දුගීවීම. කළකිරීම
12. නිරායාසී පහසු ජීවනය	12. ආයාසකාරී ජීවිතය
13. කෙළිලොල් බව	13. භාසාය නොදැනීම/භාසායෙන් තොරවීම
14. ආත්ම තෘප්තිය	14. අන්‍යයන් මත යැපීම
15. අර්ථවත් ජීවිතය	15. අර්ථශුන්‍ය ජීවිතය

ඉහත දැක්වූ අර්ථකථනය උපයෝගී කර ගෙන පුද්ගලයන්ගේ විෂම මනෝභාවවල මූල හේතු හඳුනා ගැනීමට අපට හැකියාව ලැබේ. උදාහරණයක් ගතහොත් යමෙකු වාචනික ව හැසිරෙති යි සිතමු. ඔහු තුළ ඒ අක්‍රමිකතාව ගොඩනැගී ඇත්තේ, තමා ජීවත් වූ පවුල් පරිසරය ඇතුළු සමාජ පරිසරයෙහි සත්‍යවාදී බව ඔහු අත්දැක නොතිබීමයි. එබැවින් ඔහු සත්‍යවාදී බව නැමති සත්ජීවන ගුණය සිය ආත්මභාවයෙන් අත්දැක නොමැත. එහි ප්‍රතිඵලය වී ඇත්තේ, සිත වංකභාවයට හා

වංචාවට නැඹුරු වීමයි.

4. වැරදි ආධ්‍යාත්මික උපදේශනයෙන් ඇති වූ මානසික අක්‍රමිකතා

ආධ්‍යාත්මික ගමනේදී තමාට වඩා පෙරට ගිය කැනැන්තන්ගේ ඇසුර, මග පෙන්වීම හා ආදර්ශය අපට බොහෝ විට අවශ්‍ය වේ. එහිදී වැරදි ගුරුවරයකුගෙන් මහත් හානි සිදු විය හැක. ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරුන් ලෙස විවිධ ව්‍යාජ පුද්ගලයෝ, මානසික අක්‍රමිකාවලින් පෙළෙන්නෝ, වාචනිකයෝ, සවාත්ම ආලයෙන් පෙළෙන්නෝ, නිසි අවබෝධයක් නොලද්දෝ ඉදිරිපත් වෙති. වැරදි ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරුන් කෙරෙහි පොදුවේ පහත දැක්වෙන විෂම වර්ගයා ඇත.

1. ශිෂ්‍යයාගේ බුද්ධිය වගී කර ගෙන, ඔහුගේ ස්වාධීන විචාරය දුර්වල කර, තමාට අවනත කර ගැනීම.
2. තමාගේ අධිකාරී කොන්දේසි විරහිත ව, ප්‍රශ්න කිරීමෙන් තොර ව පිළිගැනීමට බලපෑම් කිරීම.
3. තමාගේ බැබළීම උදෙසා ශිෂ්‍යයා යොදා ගැනීම.
4. ශිෂ්‍යයාගේ ප්‍රඥාලෝකනය අවදි කිරීම වෙනුවට වක්‍ර ව හා සියුම් ව ඔහු අනවබෝධ මට්ටමෙහි තබා සිටීම.
5. ශිෂ්‍යයා යාවජීව ව තම අනුගාමිකයකුව තබා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම.
6. තම විෂම වේතනා හා පෞරුෂ දුර්වලතා සාධාරණය කිරීම.

යහපත් ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරයා ඊට භාත්පසින්ම වෙනස් ගති ලක්ෂණයෙන් යුක්ත ය. ඔහු තම ප්‍රතිරූපය විශාල කොට නොදක්වන අතර ඉතා නිහතමානී මට්ටමක සිට ක්‍රියා කරයි. ශිෂ්‍යයා තමා වෙත දිගින් දිගට තබා ගැනීමට ක්‍රියා නොකරයි. හැකි හැම විටම, සම මට්ටමේ මිතුරෙකු ලෙස ක්‍රියා කරයි. තම අවබෝධය නිහතමානී ව ශිෂ්‍යයන් සමඟ බෙදා හදා ගනියි. ශිෂ්‍යයාගෙන් ආත්මීය යටහත් බව අපේක්ෂා නොකරයි.

5. ආධ්‍යාත්මික අනුග්‍රහිත් තම මානසික අක්‍රමිකතා කෙරෙහි ප්‍රකාශ කිරීම.

ඇතැම් පුද්ගලයන් තමා බුන්ම ය, තමා ගැලවුම්කරු ය, වැනි ප්‍රකාශ කරන බව අපි පෙර සඳහන් කළෙමු. ඒවා ඇතැම් මානසික අක්‍රමිකතා නිසා ඇති වන භ්‍රාන්ති වන බව අපි පෙන්වා දුනිමු.

එහෙත් සියලු පුද්ගලයන් කරන එබඳු ප්‍රකාශ භ්‍රාන්ති යැයි කීම පටු විනිශ්චයකි. සත්‍යය අවබෝධ කරගත් පුද්ගලයන් ද එසේ ප්‍රකාශ කරන අවස්ථා තිබේ. බුදුන්වහන්සේ, යේසුස් වහන්සේ ජේ. ක්‍රිස්තුමුර්ති වැනි ශ්‍රේෂ්ඨ ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරුන් එබඳු ප්‍රකාශ කළ අවස්ථා ඇත.

සත්‍යය සැබවින් ම අවබෝධ කර ගත් නිර්ව්‍යාජ පුද්ගලයෝ ඉතා ම අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක හැර එසේ ප්‍රකාශ නොකරති. යමෙක් නිතර එසේ ප්‍රසිද්ධ ප්‍රකාශ කරන්නේ නම්, ඔහු සැක කිරීම වටී.

එබඳු ප්‍රකාශ මගින් උත්තර මනුෂ්‍යත්වය ප්‍රදර්ශනය කරමින් හැසිරෙන තැනැත්තා එසේ කරන්නේ, සැබවින්ම යම් උසස් දර්ශනයක් දැකීම නිසා ද විය හැක. තමන් දුටු දර්ශනය ඔහුගේ මනසට ඔරොත්තු නොදෙයි. ඔහුට එහි ප්‍රබලතාව දරා ගත හැක. එහෙයින් ඔහු එය අන්‍යයන්ට ප්‍රකාශ කරයි. මෙහි ඇත්තේ, නොමේරු මානසික ස්වභාවයකි.

මෙම හැසිරීමෙහි තව ස්වරූපයක් තිබේ. යමෙකු යම් මානසික අක්‍රමිකතාවක් තිබියදී යම් හෙයින් සත්‍යය දර්ශනය කළේ නම්, ඔහුගේ තමාගේ එම අක්‍රමිකතාව තුළ සිට ම සිය ආධ්‍යාත්මය ප්‍රකාශ කරයි. නිදර්ශනයක් ලෙස යමෙකු තම ආගම හා කෙරෙහි විශ්වාසය දැඩි ව ග්‍රහණය කර ගෙන, සිටින්නේ යැයි සිතමු. ඔහු සත්‍යය දුටහොත්, එය ප්‍රකාශ කිරීමට පෙළඹෙන්නේ ද බොහෝ විට, තම සුපුරුදු සාම්ප්‍රදායික ලබ්ධිය තුළ සිට ය. ජීවිතය අර්ථශුන්‍යය යැයි දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ සිතා සිටි පුද්ගලයකු සත්‍යය දුටහොත් එය ප්‍රකාශ කිරීමට පෙළඹිය හැක්කේද, අර්ථශුන්‍යතාව කේන්ද්‍රීය සංකල්පය කර ගෙන ය. කෙසේ වෙතත් වඩ වඩා ඔහු පූර්ණ සත්‍යයට විවෘත වෙත්ම, එම අධ්‍යානග්‍රාහිත්වය භීත වී ගොස්, විවෘත ව එය ප්‍රකාශ කිරීමට නැඹුරු වනු ඇත.

මේ පරිච්ඡේදයෙහි දී අප කළ විමර්ශනයෙන් ගම්‍ය වන මූලික සත්‍යයන් කීපයක් ඇත. පළමු කොට ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයේ ස්වභාවය ද අවශ්‍යතාව ද අපි වටහා ගතිමු. ආධ්‍යාත්මික යැයි කිව හැකි ව්‍යාධි පවතියි. ඉන් සමහරක් ශායනික වශයෙන් ප්‍රතිකාර ලැබිය යුතු මානසික අක්‍රමිකතා මුල් වෙයි. සමහර මානසික අක්‍රමිකතාවලින් පෙළෙන්නෝ, ද ආධ්‍යාත්මික වර්ත ලෙස හැසිරීමට පටන් ගෙන, ඇතැම් විට අනුගාමිකයන්ට මහත් විනාශ පමුණුවති. ඔවුන් නොමග යවති.

අපි ආධ්‍යාත්මික ව්‍යාධි වර්ග පහක් අවසාන වශයෙන් හඳුනා ගතිමු. මේ සියල්ලෙන් හෙළිවන වැදගත් ම සත්‍යය නම්, අප ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සෙවීමට පෙර මානසික වශයෙන් නිරෝගී විය යුතුය යන්නයි. මනසේ කවර හෝ අක්‍රමිකතාවක් තිබුණහොත්, එය ආධ්‍යාත්මික අක්‍රමිකතාවකට හේතු විය හැකිය. ආධ්‍යාත්මය සෙවීමට පෙර තම නොවිසඳුන මානසික ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාව ද මෙයින් තවදුරටත් ගම්‍ය වන්නේය.

ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයෙහි ධනාත්මක ලක්ෂණ ද අප මෙහි සාකච්ඡා කළ යුතු ව ඇත. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයෙහි මූලිකාංග ලෙස දැක් වූ සත්ජීවන ගුණ යළි අපේ අවධාරණයට ලක් වීම අවශ්‍ය ය. මේ සත්ගුණ වර්තමානයේ අප සිටින පුද්ගල විඥානය හෙවත් චිත්ත වෛතසිකය තුළ සිට අත්දැකිය දැයි සැක සහිත ය. පුද්ගල විඥානය තුළ සිටින්නන් බුදුන්වහන්සේ හැදින්වූයේ පෘථග්ජනායා ලෙස ය. 'සියලු පෘථග්ජනායා මානසික රෝගීහු යැ'යි බුදුන්වහන්සේ පෙන්වා දුන්න. මෙයින් ගම්‍ය වන්නේ, සැබෑ ආධ්‍යාත්මික සුවතාවට පැමිණෙන්නේ, පුද්ගල විඥානය පාරගමනය කළ තැනැත්තන් බවය. අප ප්‍රබුද්ධනය යනුවෙන් මෙහි සඳහන් කළේ එම සංසිද්ධියයි. එයින් සත් ජීවනය හෙවත් සත්‍ය ජීවනය හෙළි වෙයි. පෙර සඳහන් කළ මාස්ලෝ දැක්වූ සත්ජීවන ගුණ 15 යළි අපි සලකා බලමු. ඒවා මෙසේය.

- 1. සත්‍යය /සත්‍යවාදීබව:** ප්‍රබුද්ධනයට පත් වූ මනුෂ්‍යයා (ප්‍රබුද්ධ මනුෂ්‍යයා) නිරන්තරයෙන් විශ්වයේ පරම සත්තාව අත්දකියි. ඒ හේතුවෙන් ඔහුගේ මුළුමනම ප්‍රභීත වේ. ඒ වෙනුවට ඔහුගේ ජීවිතය සත්‍යය විසින් මෙහෙය වනු ලබයි.
- 2. යහපත:** ඔහු බහුල ව පරම යහපත අත්දකියි. යහපතෙහි පිහිටා සිටීමෙහි මහත් සුවයක්, සැනසිල්ලක් හා ආරක්‍ෂාවක් ඔහු හඟියි.
- 3. සෞන්දර්යය:** ජීවත්වීමේ ගැඹුරු සුන්දරත්වයක් ඔහු හඟින්නේ ය. එමෙන් ම ස්වභාවික ලෝකයෙහි ජීවමාන වමන්කාරය ඔහු අත්විදියි
- 4. සමාධිය/සමස්තතාව:** ඔහුගේ සිත බහුල ව සමාධියෙහි සුවයට නිරායාසයෙන් පැමිණෙයි. එහි දී සියල්ල සමස්තයක්

ලෙස ඔහු දකියි. මෙය පැරණි ග්‍රන්ථවල ඒකත්වය යනුවෙන් ද හඳුන්වා තිබේ. සියල්ල එක ය යනු දැකුම ඉන් පහළ වේ.

5. සජීවිතාව: ප්‍රබුද්ධත්වය සමඟ නිවු සජීවිතාවකට පුද්ගලයා පත් වෙයි. සෑම මොහොතක ම ඒ සජීවිතාව ඇත. ප්‍රබෝධය එම සජීවිතාවෙහි එක් ස්වරූපයකි. ළමයින් සජීවිතාවට කදිම නිදසුන් ය.

6. අද්විතීයත්වය: තමා සුවිශේෂ වූ මනුෂ්‍යයකු ලෙස ඔහු ගැඹුරින් හඟියි. එපමණක් නොව දකින සෑම මනුෂ්‍යයකු ම, සත්වයකු ම, ගහකොළ ඇතුළු ස්වාභාවික වස්තූන් ද අසම සම ලෙස ඔහු දකියි. සෑම කෙනෙක්ම, සෑම දෙයක් ම අපූර්ව නිර්මාණ වේ.

7. පූර්ණත්වය: ජීවිතයේ පරම පූර්ණත්වය ඔහු ගැඹුරින් හඟියි. ඔහු මානව පරිනාමයේ පරිපාකයට පැමිණ සිටියි. ඉන් ඔබ්බට ලබා ගත යුත්තක් ඔහු නො හඟියි.

8. පූර්ණ නිමාව: සෑම කාර්යක්ෂම පූර්ණ ව නිම කිරීමේ විශේෂ ගුණයක් ඔහු තුළ පහළ වේ. ඔහුගේ ජීවත්වීම මෙන් ම මිය යෑම ද පරිපූර්ණ ය.

9. සාධාරණත්වය: ප්‍රබුද්ධ මනුෂ්‍යයා තුළ සාධාරණත්වය කෙරෙහි නිසඟ නැඹුරුවක් පහළ වෙයි. ඔහු අසාධාරණ ක්‍රියාවකට නොපෙළඹෙන සුළු ය. ඔහු අසාධාරණය නොඉවසයි.

10. සරල ජීවනය: ලද දෙයින් සෑහී, අවස්ථාවට අනුකූල ව සැකසී, සැහැල්ලු ජීවිතයක් ඔහු ගත කරයි.

11. ඇතුළත සාරවත් බව: තමා ඇතුළතින් පෙහොසත් ය යන හැඟුම ඔහු නිතර අත්දකියි. ඔහු ප්‍රඥාවෙන්, ගුණයෙන් හා මානුෂික හැඟීම්වලින් පොහොසත් ය.

12. නිරායාසී පහසු ජීවනය: ලෝකය සමඟ නොගැටී, අරගල නොකර, පහසුවෙන් ජීවත්වන සැටි ඔහු දනියි.

13. කෙලිලොල් බව: ඔහු භාසායට ප්‍රිය කරයි. ළමයෙකු බඳු කෙලිලොල්බවකින් ඔහු ජීවත්වෙයි.

14. ආත්ම තෘප්තිය: ඔහු ගැඹුරින් ජීවිතයෙහි සෑහීම අත්දකියි.

15. අර්ථවත් ජීවිතය: තමා ජීවත්වන ආකාරය හා මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙහි අර්ථවත් බව ඔහු හඟියි. මේ අර්ථවත් ව ජීවත්වීමේ ගුණය ඔහුගේ සිතුවිලි, වචන හා හැසිරීම කෙරෙන් පිලිබිඹු

වේ. ආධ්‍යාත්මයෙන් වැඩෙන්නට වැඩෙන්නට ඉහත දැක්වූ මානුෂික ගුණ පුද්ගලයා තුළ නිරායාසයෙන් පහළ වේ.

විශ්ව ශක්තිය.

ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයෙහි විශිෂ්ට විභවතාවක් වන්නේ, විශ්ව ශක්තිය අත්දැකීමයි. මේ වදන මෙකල මහත් සේ ජනප්‍රිය වෙමින් පවතින අතර එය නොයෙක් දෙනා නොයෙක් අර්ථයන් භාවිතය කරති.

ප්‍රබුද්ධනයෙන් සිත නිර්මල විඥානයට විවෘත වන බව පෙර අපි සඳහන් කළෙමු. නිර්මල විඥානය නිරාවරණය වීමත් සමඟ, නිර්මල ජීවගුණය උත්තේජනය වෙයි. පැරණි ආධ්‍යාත්මික ශාස්ත්‍රවල මේ සංසිද්ධිය ශක්ති ශරීරයෙහි අවදිවීම යනුවෙන් හැඳින්වෙන අතර යෝග ශාස්ත්‍රයෙහි කුණ්ඩලනී ශක්තිය අවදිවීම යනුවෙන් ද හැඳින්වේ. එහිදී විශ්වයෙහි අනන්ත වූ නිර්මාණ ශක්තිය සමඟ විඥානය සම්බන්ධ වෙයි. ඉහත කී නව ජීව ශක්තිය පහළ වන්නේ විශ්ව ශක්තියට සම්බන්ධ වීම තුළිනි.

මේ ජීව ශක්තියේ උද්දීපනය හේතුවෙන් මහත් කායික, මානසික හා ආධ්‍යාත්මික ප්‍රබෝධයක් පුද්ගලයා තුළ පහළ වේ. තමා තුළ ජීව ශක්තිය උතුරා යනු සේ එවිට තමාට දැනෙයි. මෙය වනාහී පූර්ණ සෞඛ්‍යය එහි උච්චතම මට්ටමෙන් අත්දකින අවස්ථාවකි.

ආධ්‍යාත්මික ව පහළ වන ජීව ශක්තිය පුද්ගලයා හැම ආකාරයෙන් ම නිරෝගී කරයි. මේ උද්දීපිත ජීව ශක්තිය විවිධාකාර අධිමානසික ශක්තී ද අවදි කරයි. මෙබඳු පුද්ගලයකුගේ ප්‍රාර්ථනා ස්වභාව ධර්මය විසින් ඉටු කර දෙන ආකාරයක් දක්නට ලැබේ.

තමා තුළ පහළ වූ ජීව ශක්තිය ස්පර්ශය මගින් තව ශරීරයකට සම්ප්‍රේෂණය කළ හැකි වේ. මේ මගින් රෝගීන් සුවපත් කිරීමේ හැකියාව පහළ වේ. එසේ සම්ප්‍රේෂණය වූ ජීව ශක්තියෙන් රෝගියාගේ ප්‍රතිශක්තිය වැඩිම හේතුවෙන් ඔහු සුවපත් වන්නේ ය.

ආධ්‍යාත්මික සුවතාව අපට හැදෑරිය හැකි හොඳම මූලාශ්‍ර වන්නේ ප්‍රබුද්ධනයට පත් වූ මුනිවරුන්, ප්‍රාඥයන් හා සාධුවරුන් ගේ ජීවන වෘත්තාන්ත ය.

10 ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය හා මොළය

ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ විවිධ මානසික තත්ව මේ ග්‍රන්ථය පුරා අපි විමසා බැලුවෙමු. විද්‍යාත්මක ව ඒවා කොතෙක් දුරට සත්‍ය ද ? මේ පරිච්ඡේදයෙහි අපි ඒවා ජීව විද්‍යාත්මක දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලා තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කරමු. අපේ මානසික හා ආධ්‍යාත්මික හැකියා අවසාන විග්‍රහයේදී ශාරීරික තත්වයි; විශේෂයෙන් ම මොළයෙහි, හෘදයෙහි හා ස්නායු පද්ධතියෙහි විභවතා යි.

ආධ්‍යාත්මය යනු කුමක්දැයි ජීව විද්‍යාත්මක ව වෙන් කර හඳුනාගත හැකි ය. ඒ මොළයෙන් නිකුත් වන එක්තරා තරංග විශේෂයකිනි. ආධ්‍යාත්මය අවදි වෙන් ම, මොළයෙන් ඇල්ෆා නැමති තරංග විශේෂය නිකුත් වන්නේය. ඉලෙක්ට්‍රොඑක්සලොග්‍රාෆ්(EEG) යන්ත්‍රයෙන් ඒ තරංගවල සටහන් ලබා ගත හැකි ය. මොළයෙහි නියුරෝන සෛලවල ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් ජනනය වන සියුම් විදුලියෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් ඩෙල්ටා,තීටා, ඇල්ෆා හා බීටා යනුවෙන් තරංග වර්ග සතර නිකුත් වේ.

මොළයෙන් පිටවෙන ප්‍රධාන තරංග හතර

- සටහන 10 ඇල්ෆා
- බීටා
- තීටා
- ඩෙල්ටා

යමෙකු සිහින නොදකින ගැඹුරු නින්දේ සිටින විට, මොළය, තත්පරයට කම්පන වාර 2 සිට 3.99 දක්වා ඇති ඩෙල්ටා තරංග උපදවයි. මේ අවස්ථාවෙහි ශාරීරික වර්ධනය සිදු කරන වර්ධන හෝර්මෝනය නිකුත් වන්නේ ය. මද නින්දේ දී හා ගැඹුරු විවේකයේ දී මොළයෙන් තත්පරයට කම්පන වාර 4 සිට 7 දක්වා වූ තීටා තරංග නිකුත් වේ. මොළය මනා අවදි සිහියට පත් ව, ඉතා ශාන්ත, සන්සුන් සමාධියෙහි සිටින විට

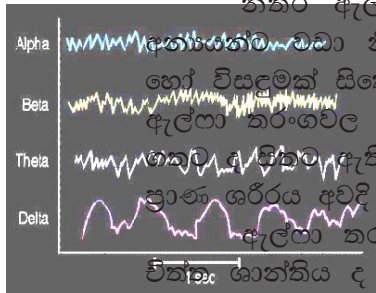
ඇල්ෆා තරංග උපදවයි. ඒ තරංග තත්පරයට කම්පන වාර 8 සිට 13 දක්වා වේ. මොළය ඊට වඩා ක්‍රියාකාරී ව පවතින විට, කම්පන වාර 13 සිට 40 දක්වා වූ බීටා තරංග නිකුත් කරයි.

සාමාන්‍යයෙන් එදිනෙදා මනස ආතතියට පමුණුවන වැඩවල නිරත ව සිටියදීය බීටා තරංග උපදින්නේ. රූපවාහිනිය නරඹන විට, යම් කරදරයකින් සිත නොසන්සුන් ව හා අවිනිශ්චිත ව පවතින විට, සිත වෙහෙසන කල්පනාවක නිරත ව සිටින විට බීටා තරංග මොළයෙන් විහිදෙයි.

ඉහත කී මොළයෙහි තරංග අතර ඇල්ෆා තරංග ශාරීරික වශයෙන් ද මානසික වශයෙන් ද ඉතා හිතකර ය. එහි මහත් වූ ස්වයං ප්‍රතිකාර ගුණයක් පවතියි. එම මානසිකත්වයෙහි සිටින විට, රෝග හා සටන් කළ හැකි ප්‍රතිශක්ති මට්ටම ඉහළ යයි.

භාවනාවේදී මොළයෙන් නිකුත්වන ඇල්ෆා තරංග හේතුවෙන් එච්.අයි.ඒ. ආසාදනයෙන් පෙළෙන රෝගීන්ගේ ශ්වේතානු සෛල විනාශ වීමේ වේගය හීන වන බව කැලිෆෝනියා ලොස් ඇන්ජල්ස් විශ්ව විද්‍යාලයයේ ඩේවිඩ් ක්‍රෙස්වෙල් පාලිත කණ්ඩායම් පරීක්ෂණයකින් සනාථ කළේ ය.

නිතර ඇල්ෆා තරංග මට්ටමේ සිටින පුද්ගලයෝ, අන්තර්මාණශීලීය. යම් නිර්මාණශීලී අදහසක් හෝ විසඳුමක් සිතේ පහළ වන්නට පෙරත් පහළ වන විටත් ඇල්ෆා තරංගවල උද්දීපනයක් සිදු වේ. ඉන් විශේෂ ජවයක් ගතවූ ද, සිතට ඇති වේ. ඇල්ෆා තරංග ශක්ති ශරීරය හෙවත් ප්‍රාණ ශරීරය අවදි කරයි.



ඇල්ෆා තරංග කීවු වන තරමට භාවනාවෙන් ලබන වින්දන ශාන්තිය ද කීවු වෙයි. ඇල්ෆා තරංග කීවු වී ගොස්, අවසානයෙහි විස්තාරය (amplitude) නැතුව ගොස් එකම රේඛාවක් බවට පත්වෙයි. (state of amplitude suppressed - silent and flat) එය භාවනාවෙන් උත්කෘෂ්ටකම ශාන්තිය අත් දකින අවස්ථාවයි.

ඇල්ෆා තරංග පිළිබඳ කුතුහලය වඩන කරුණක් නම් එය පෘථිවියේ කම්පන තරංග හෙවත් ඉමාන් සංද්ධවනියට සමාන වීමයි. ඇල්ෆා තරංග අප පෙර දැක්වූ පරිදි කම්පන වාර (හාර්ට්ස්) 8 සිට 13 වන අතර ඉමාන් සන්ද්ධවනිය හාර්ට්ස් 7.83ක් වේ. ඉමාන් සන්ද්ධවනිය යනු පෘථිවි ගෝලය හා වළාකුළු පවතින අවකාශයෙහි සන්ද්ධවනි තරංග මාලාවයි. භාවනාවෙන් සමාධිය අත්දුටු අය තමා පරිසරය හා විශ්වය

සමඟ ඒකාත්මීය වුවායැයි පවසන්නේ තම ඇල්ලා තරංග මූලාන්තර සන්ද්ධවනිය සමඟ සංගත වීම බව මෙයින් පැහැදිලි වේ.

1960 ගණන් වල යුරෝපයේ එක් පර්යේෂකයෙක් මූලාන්තර සන්ද්ධවනිය ඇතුළු නොවන පරිදි ඊයම් තහඩුවලින් ආවරණය කළ කුටියක් තුළ මිනිසුන් කණ්ඩායමක් ඇතුළු කර ඔවුන්ට එහි යම් වේලාවක් සිටින්නට සැලැස්සුවේය. එවිට ඔවුහු අනුක්‍රමයෙන් මානසික ව විකෘති වන්නට පටන් ගත්හ. මෙයින් හෙළිවන්නේ අපේ නිසි ලෙස ක්‍රියාකරන්නේ හර්ට්ස් 7.83 තරංග මාලාව පෘථිවි පරිසරයේ පවතින විට බවය.

ඇල්ලා තරංග නිකුත් වන අවස්ථාවෙහි මොළයෙහි ඉගෙනුම් මට්ටම ඉහළ යන බව පර්යේෂකයන් විසින් සොයා ගෙන ඇත. පන්තියක පාඩම අරඹන විට, සිසුන් මානසික ව සංසුන් බවට පත් කර, ඉගැන්වීම කරන විට, ඔවුන්ට වඩා හොඳින් ඉගෙන ගත හැකි බව පළපුරුදු ගුරුවරු දනිති. මොළයෙන් ඇල්ලා තරංග නිකුත් වන අවස්ථා ලෙස, භාවනාව, සමාධිය, යෝග ව්‍යායාම හා තායි ක්‍රී ව්‍යායාම, දිය මත සැහැල්ලුවේ පාවී යෑම, සොඳුරු නිසල ස්වභාවික පරිසරයක සැනසිල්ලේ සිටීම, සිත සන්සුන් කරන සංගීතයකට සවන්දීම, ධම් ග්‍රන්ථයක් කියවීම, ගැඹුරු ධර්මයකට සවන්දීම, ආගමික ස්තෝත්‍ර සජ්ඣායනා කිරීම හා ඒවාට සවන්දීම දැක්විය හැක. මෙසේ ඇල්ලා තරංග මනුෂ්‍යයාගේ අධ්‍යාත්මයේ ක්‍රියාකාරීත්වය දක්වයි. ආධ්‍යාත්මික පුද්ගලයා වනාහී නිරන්තර ව මොළයෙන් ඇල්ලා තරංග නිකුත් වන මානසිකත්වය තුළ ජීවත්වන්නෙකි.

හෘදය හා ආධ්‍යාත්මය

ආධ්‍යාත්මය හා හෘදයෙහි ද සෘජු සම්බන්ධතාවක් පවතියි. මනුෂ්‍ය හෘදය හුදු ශක්තිමත් පේශිවලින් සෑදුණ ඉන්ද්‍රියක් ලෙස මෑතක් වන තුරු සිතන ලදී. නමුත්, මෑත කාලීන පර්යේෂණවලින් හෘදයේ පේශිවලින් සියයට 60-65 ක් අතර ප්‍රමාණයක් සෑදී ඇත්තේ, මොළයේ පවතින වර්ගයේ නියුරෝන සෛලවලින් බව අනාවරණය වී ඇත. ඒවා මොළයේ මෙන්ම තන්තුවලින් සම්බන්ධ වී ඇති බැවින් හෘදයට ද ඉගෙනීමට, සිතීමට, හැඟීමට, විනිශ්චය කිරීමට හා දැන ගැනීමට හැකියාව පවතියි. මේ අනුව බලන කල්හී හෘදය අපගේ දෙවන මොළය වන්නේ ය. හෘදයෙන් විහිදෙන ග්‍රාහක හා සම්ප්‍රේෂක තන්තුව මගින් එය මොළයෙන් හා ශරීරයේ සියලු ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා අතර තම සංඥා ඒවා කරා සන්නිවේදනය කරන්නේ ය.

හෘදයෙහි පවතින මේ බුද්ධිය, හෘදය සාක්ෂිය ලෙස අප තුළ ක්‍රියාකරන ආකාරය අන්තරාවලෝකනයෙන් අපි කවුරුන් අන්දකිමු. ඇතැම් විට, එය මොළයේ තීරණවලට විරුද්ධ වී නැගී සිටියි. වැරදි ක්‍රියාවක් කළ විට පසුතැවෙන්නට පටන් ගනියි. හෘදයේ බුද්ධිය විශේෂයෙන් ම ක්‍රියාකරන්නේ ස්වාභාවික -මානුෂික-හැඟුම් මත පිහිටි සදාචාරය මත බව ද අන්තරාවලෝකනයෙන් පෙනේ. අප තුළ මෙහි, දයාව, සෙනෙහස, සෞන්දර්යය, සතුට, සංවේදිතාව ආදී මානුෂික සාරධර්ම පහළ වන්නේ, තර්කානුකූල ව සිතන මොළයෙන් නොව, හෘදයෙන් බව පැහැදිලිය. අපට මේ අවබෝධයෙන් පාසල් අධ්‍යාපනය නව අර්ථ කථනයකට ලක් කළ හැකි ය. වර්තමාන පාසල් අධ්‍යාපනය කෙතෙක් දුරට ළමයින්ගේ හෘදය සංවර්ධනය කරයි දැයි අපට විමසීමක් කළ හැක.

ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ තම *The Farther Reaches of Humman Nature* නැමැති ග්‍රන්ථයෙහි, හෘදයෙන් නැගෙන සහජ සාරධර්මවලට පිටුපා මනුෂ්‍යයා ක්‍රියාකිරීමෙන් එක්තරා මානසික ව්‍යාධි විශේෂයක් හට ගන්නා බව පෙන්වා දෙයි. ඔහු ඒවා හව ව්‍යාධි (meta pathologies) යනුවෙන් නම් කරයි. (බලන්න 9 න පරිච්ඡේදයේ 88-90 පිටු) මේ හව ව්‍යාධි වර්තමාන සමාජයෙහි පුද්ගලයන් තුළ ම බහුල ව දකින්නට තිබීම අභාග්‍ය සම්පන්න ය.

හෘදය පැහැදිලි ව චිත්තවේගී බුද්ධියෙහි කේන්ද්‍රස්ථානය වෙයි. යම් අවස්ථාවක පහළ වන චිත්තවේග පළමුකොට තීරණය කරන්නේ, හෘදය විසින් යි කීම නිවැරදිය. එම තීරණය මොළයෙහි චිත්තවේග උපදවන තලමසය අයත් ප්‍රදේශයට යැවීමත් සමඟ, එම චිත්තවේගය උද්දීපනය වේ.

හෘදය පිළිබඳ මෑතක සොයා ගන්නා ලද තව වැදගත් කරුණක් වන්නේ, එය ජෛව විද්‍යුත් ශක්තියක් ජනනය කරන ඉන්ද්‍රියක් ද වන බවයි. මොළය ද ජෛව විද්‍යුත් ශක්තිය ජනනය කරයි. හෘදයෙහි ප්‍රබල ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ඒ විද්‍යුත් ශක්තිය අවශ්‍ය ය. හෘදයෙන් නිකුත් වන එම විද්‍යුත් තරංග ගැන තවම පර්යේෂණ කර නැතත්, එවා ශරීරයෙන් පිටත අඩි 12ක් තරම් දුරට විකිරණය වන බව, එක් උපකරණයක ආධාරයෙන් නිරීක්ෂණය කර ඇත.

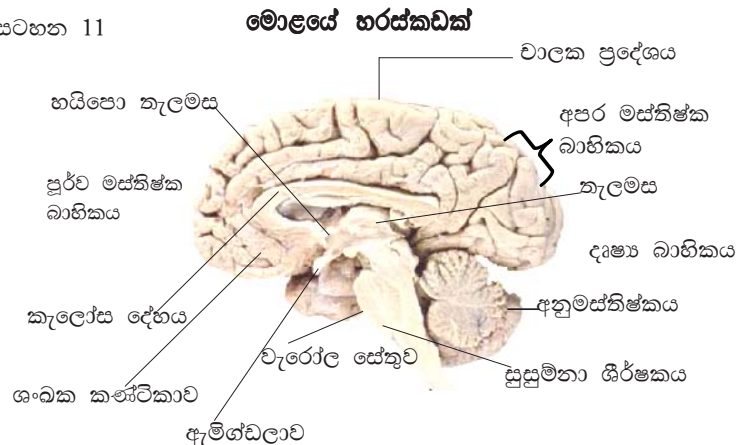
කවර හෝ පුද්ගලයෙකුට සමීප වත්ම ඔහු/ඇය සිටින මානසිකත්වය ගැන අපට සංවේදිතාවක් ඇති වන සැටි, එදිනෙදා

අපි කොතෙකුත් අත් දැක ඇත්තෙමු. ඒ තැනැත්තා සිටින්නේ සතුටෙන් ද? සැනසීමෙන් ද එසේ නැත්නම් ශෝකයෙන් ද, කෝපයෙන් ද යනාදී වශයෙන් අපට හැඟෙන්නේ, ඔහුගේ හෘදයෙන් විහිදෙන තරංග මගින් යැයි අපට අනුමාන කළ හැක. ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය අවදි කර ගත් මුනිවරුන් හා යෝගීන් අබියස දැනෙන මානසික සුවතාව ගැන බොහෝ දෙනා සඳහන් කරති. වරක් මම ඉන්දියාවේ ප්‍රකට යෝගීවරයෙකු බැහැදැකීමට ගිය අවස්ථාවක, සමාධිගත ව සිටින එතුමා වටා සැහෙන පිරිසක් ද නිහඬව සිටිනු දුටුවෙමි. විවේකයක් ලද විට, එහි හිඳ සිටි බටහිර ජාතිකයෙකුගෙන් මේ පිළිබඳ විමසන ලද විට ඔහු කීවේ "එතුමා අසල සිටියදී මට කියා ගන්න බැරි සුන්දර ආධ්‍යාත්මික සුවයක් දැනෙනවා" යනුවෙනි. මේ සංසිද්ධිය සෘණාත්මක පැත්තට ද එලෙසම ක්‍රියාකරන බව අප අමතක නොකළ යුතු ය. දූෂිත සිත් ඇති පුද්ගලයා තමා සමීපයට එන අයගේ ද සිත් දූෂණය කරයි.

විත්තයේ දී සිදුවන මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය

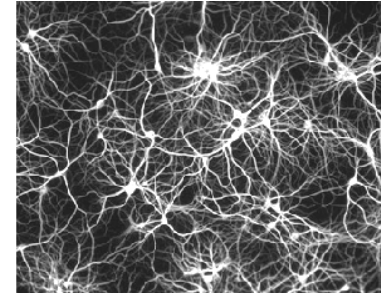
මනුෂ්‍යයාගේ මොළය තරම් අතිසුක්ෂ්ම, අතිසංකීර්ණ තම වස්තුවක් විශ්වයේ තව නොමැත. වැඩිහිටියකුගේ මොළය සාමාන්‍යයෙන් කිලෝ 1.4ක් පමණ බරය. මොළයෙන් සියයට දහයක් වූ ප්‍රමාණයක් ගන්නා ධූසර ද්‍රව්‍යවලින් සැදුන මස්තිෂ්ක බාහිකයෙහි නියුරෝන සෛල බිලියන 100ක් පමණ පවතියි.

සටහන 11



සෑම නියුරෝනයක්ම අනෙක් නියුරෝන සමඟ ස්නායු තන්තු මගින්, සම්බන්ධතා 1000 සිට 10,000 දක්වා ගොඩ නගා ගෙන පවතියි. මස්තිෂ්ක බාහිකයට යටින් වූ කොටසෙහි තව බිලියන 100කට වැඩි ගණනක් ගිලියල් නම් වූ සෛල පවතී. ඒවා නියුරෝන සෛලවල ක්‍රියාකාරීත්වයට සහාය වේ.

සටහන 12



මොළයේ නියුරෝන තන්තු ජාලයේ කොටසක්

ඇස, කණ, නාසය ඇතුළු පංච ඉන්ද්‍රියන් බාහිර ලෝකය හා සංසට්ඨනයෙන් උත්තේජනය වී, එම සංඥා ස්නායු මගින් මොළයෙහි විවිධ කොටස්වලට සම්ප්‍රේෂණය කරයි. ඉක්බිති ව එම මූල සංඥා මොළයෙහි විවිධ ක්‍රියාවලියන්ට භාජනය වී, දෘෂ්‍ය, ශබ්ද, රස වැනි රූප උපදවා ගන්නේ ය. නිදර්ශනයක් වශයෙන් ඇසෙන් ලබා ගන්නා රූප සංඥාවක්, දෘශ්‍ය රූපයක් ලෙස දැකීමට මොළයේ ක්‍රියාවලීන් 32ක් තුළින් ගමන් කළ යුතුය.

මෙයින් ගම්‍ය වන්නේ, අප දකින්නේ, යථාර්ථ වස්තූන් නොව, ඒවා ආශ්‍රයෙන්, සංස්කරණය කර ගත් රූප බවයි. ඔබ යමක් සංජානනය කරන ආකාරයට නොව මා ඒ දෙය සංජානනය කරන්නේ. තම තමාගේ මොළයෙහි ස්වභාවය, මානසිකත්වය හා මතකය අනුව පංචඉන්ද්‍රියන් විසින් ගෙනෙන සංඥා සංස්කරණය වීම හේතු කොට ගෙන සංජානනය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. මනුෂ්‍යයාට සැබෑ ලෝකය(විශ්වය) කිසිසේත් දැක ගත නොහැකියැයි කියන දර්ශනවාදයක් අඥාන වාදය යනුවෙන් පුරාණ ග්‍රීසියෙහි තිබිණ. බෞද්ධ දර්ශනය ද එබඳු අඥානවාදයකි. අපට දැන ගත හැක්කේ, පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ලබා ගන්නා සංඥා හෙවත් ඉන්ද්‍රිය දත්ත පමණය. දැනුමෙහි මූල පදනම ඉන්ද්‍රිය දත්තයි.

අප යම් සංකල්පයක් - එනම් අදහසක්, මතයක්, විශ්වාසයක්, ආකල්පයක් - ඉගෙන ගැනීමේදී සිදු වන්නේ. නියුරෝන අතර යම් පරිපථයක් ගොඩ නැගීම ය. ඔබ තම ආගම ගැන සිතනවාත් සමග ආගම සම්බන්ධ තම මොළයෙහි පරිපථය ක්‍රියාකරන්නට පටන් ගනියි. මේ අනුව නිදහස් චින්තනය යනුවෙන් දෙයක් නොපවතියි යන නිගමනයට පැමිණීමට අපට සිදුවේ. අප කවර හෝ යමක් සිතන්නේ ඒ පිළිබඳ පෙර ගොඩ නගා ගත් පරිපථ ඔස්සේ ය. එබඳු පරිපථයක් නැති විට, අනෙකා කියන දේ, කියවන දේ, අපට අවබෝධ වන්නේ නැත.

මෙහිදී නිර්මාණශීලී අදහසක් පහළ වන්නේ, කෙසේදැයි යමෙකු ප්‍රශ්න කළ හැකිය. පවතින පරිපථ ජාලය තුළ කෙටි මගක් හෝ නව සම්බන්ධතාවක් හඳුනා ගැනීම නිර්මාණාත්මක අදහසක් ඉපදවීමකි. එම චින්තනය දෙආකාර වේ. එනම්, බුද්ධිමූලික හා මනෝමූලික වශයෙනි. බුද්ධිය යොදවා, අරමුණක් ඔස්සේ, සිතන විට, එය බුද්ධිමූලික ය. පැහැදිලි අරමුණකින් තොර ව යාන්ත්‍රිකව පරිපථ ඔස්සේ සැරිසැරීම මනෝමූලික ය. යමක් සිතන විට, ඒ පරිපථය තුළ ඇති නියුරෝන සෛල අනෙක් සෛල සමග සංනිවේදන ගනු දෙනුවක් විද්යුත් සංඥා ග්‍රාහක තන්තු (dendrites) හා සංප්‍රේක්ෂක ස්නායු (axon) මගින් සිදු කර ගෙන යම් නිගමනයකට පැමිණෙයි.

නිර්මල විඥානය හා මොළය

ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයේ ඉහළම තලය නිර්මල විඥානය යනුවෙන් මේ ග්‍රන්ථයේ දී අපි පෙන්වා දුනිමු. නිර්මල විඥානය යනු පූර්ණ සිහිය බව ද පැහැදිලි කළෙමු.

මොළයෙහි ප්‍රමුඛතම කාර්යය සිහිය නිපදවීමයි. සංජානනය, චින්තනය, ස්මෘතිය ආදී අනෙක් සියලු මස්තිෂ්ක කාර්යයන්ට පෙරටු වන්නේ සිහියයි.

සෑම නියුරෝන සෛලයක් ම විද්යුත්කයක් උපදවන බව අපි පෙර දුටුවෙමු. සිහිය (Awareness/consciousness) පහළ වන්නේ, එම විද්යුත්කයෙනි. මේ අනුව සෑම නියුරෝනයක්ම අංශුමාත්‍රික සිහියක් ජනනය කරයි.

අවධානය යනු කුමක්දැයි මෙයින් පැහැදිලි වේ. යම් කාර්යක් හා සම්බන්ධ පරිපථයක් තුළ පවතින සීමිත නියුරෝන සෛලවල අවදිවීමෙන් අවධානය උපදියි. එසේ අවදි වන නියුරෝන සෛල සමූහයේ ප්‍රමාණය අනුව අවධානයෙහි ප්‍රමාණය අඩු හෝ වැඩි වේ.

නිර්මල විඥානය හෙවත් පූර්ණ සිහියෙහිදී සිදුවන්නේ, මස්තිෂ්කයේ සියලු නියුරෝන අවදිවීමයි. මොළයේ නියුරෝන සෛලවල සමස්ත අවදිවීම ප්‍රබුද්ධනය(Enlightenment) යන සංසිද්ධියයි. එම සමස්ත මොළයේ අවදිවීමෙන් පහළ වන උපරි බුද්ධිය ප්‍රඥාව වේ.

සමස්ත මොළයේ අවදිවීම වළක්වා ගෙන සිටින්නේ සිතුවිලියි. චින්තනය නිපදවීමට මොළයෙහි විද්‍යුත් නියුක්ත කළ විට, පූර්ණ අවදියට අවශ්‍ය ශක්තිය ඒන වෙයි. යම් විටෙක සියලු සිතුවිලි නැවතුන හොත්, ඊට යෙද වූ ශක්තිය, මොළයේ සෛල වලට ආපසු ලැබේ. සමස්ත මොළයේ ම නියුරෝන සෛල අවදි වූ විට, හෙළි වන උපරි විඥාන තලය නිර්මල විඥානය වෙයි. එය අප පෙර විශ්ව විඥානය, උත්තර චිත්තය, බ්‍රහ්මත් යනාදී නම්වලින් ද හැඳින්වූයෙමු. සමස්ත මොළය අවදි වූ විට, එයට අනන්ත විශ්වය ස්වභාවය විෂය වේ.

භාවනාවේ ප්‍රතිකාරක ගුණය

මෑතක සිට බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව භාවනාව කායික හා මානසික ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදා ගනිමින් සිටියි. ඉන් ආතතිය හා ශාරීරික වේදනා සමනය කළ හැකි බව ඔවුහු හඳුනාගෙන සිටිති. මේ සඳහා ආනාපාන සතිය හා වේදනානුපස්සනාව යන බෞද්ධ භාවනාවල ආභාෂයෙන් සතිසම්ප්‍රජානන පාදක ආතති සමනය (mindfulness based stress reduction) නම් ක්‍රමයක් ඔවුහු සකස්කර ගෙන ඇත. පිළිකාවෙන් හා වෙනත් රෝගවලින් ඇති වන දුස්සාධ්‍ය වේදනා සමනය කර ගැනීමට එය විශේෂයෙන් උපකාර වේ. හෘද රෝග සඳහා ද මෙය ප්‍රතිකාරයක් වේ.

ඇමරිකාවේ ජාතික සෞඛ්‍ය ආයතනය මේ සම්බන්ධව මෙසේ සඳහන් කරයි. "ඇතැම් භාවනා ක්‍රම මගින් (ආතති සමනය සඳහා) අනුවේගී ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය පහත හෙළීම ද පාරානුවේගී ස්නායුපද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ නැංවීමක් ද කළ හැකි ය." අනිච්ඡාගත (involuntary) ස්නායු පද්ධතියේ කොටස් දෙක වන්නේ අනුවේගී හා පාරානුවේගී ස්නායු පද්ධති යනුවෙනි. අනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය පහරදීම හෝ පලායෑම සම්බන්ධ ආතතිය හා භය උපදවයි. පාරානුවේගී ස්නායු පද්ධතිය විවේකය හා ආහාර දිරවීම සම්බන්ධව ක්‍රියා කරයි. භාවනාවෙන් පළමුවන ස්නායු පද්ධතියේ

අධික්‍රියාකාරීත්වය පහත හෙළන අතර විවේකය හා ආහාර දිරවීම ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ නංවන බව සොයා ගැනීම වැදගත්ය.

භාවනාවෙන් හා මොළයේ වර්ධනය

මොළයේ සෛල අළුතින් වර්ධනය නොවන බව මෑතක් වන තුරු වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පිළිගැනීමක් තිබිණ. එහෙත් නවීන පර්යේෂණ විශේෂයෙන් භාවනාව සම්බන්ධව කරන ලද පර්යේෂණ මගින්, මොළයේ වර්ධනය සිදු කර ගත හැකි බව සනාථ වී ඇත.

ඇමෙරිකාවේ යෙල්, හාර්වර්ඩ්, මස්සාචුසෙට් යන රෝහලවල, කරන ලද පර්යේෂණ මගින්, භාවනාවෙන් මොළයේ ධුසර ද්‍රව්‍ය වැඩි වන බවත් වයස් ගත වීමේදී මොළය දුබල වීම ප්‍රමාද කර ගත හැකි බවත් සොයා ගෙන ඇත.

භාවනා ප්‍රගුණ කරන පුද්ගලයන් 20 ක් හා එසේ නොකරන ලද පුද්ගලයන් 15ක් ද ගෙන ඔවුන්ගේ මස්තිෂ්ක කොටස් IMR මගින් පරීක්ෂා කර බැලීමෙන් භාවනා කරන්නන්ගේ අවධානය හා සන්වේදනය හා සම්බන්ධ මොළයේ කොටස්වල වැඩි වර්ධනයක් දක්නා ලදී. මේ ආකාරයේ පරීක්ෂණයක් කළ කැලිෆෝනියාවේ ලොස් ඇන්ජලීස් විශ්ව විද්‍යාලයේ අයිලීන් ලුවර්ස් ද එම නිගමනයට පැමිණෙයි. භාවනා කරන්නන්ගේ මොළයෙහි හයිපොතලම්පය, තැලමසය, ඔබ්ටෝ පූර්ව බාහිකය, යටි ටෙම්පරල් හා ගයිරුස් යන කොටස්වල වැඩි වර්ධනයක් ඇය දුටුවාය. ඒවා විත්තවේග පාලනය හා සමනය සම්බන්ධ වූ මොළයේ කොටස් ය.

-නිමි-

මූලාශ්‍ර:

Echart Tolle(1999) The Power of Now. Hodder & Stoughton
Bucke,Richard R. Cosmic Consciousness: E.P.Dutton(1923)
New York.

Benjamine B. Lahey & Anthony R. Criminero (1980)
Maladaptive Behaviour. Scott, Foreamen and
Company. Ilinois.

Harter Andrew (2004) Character Strengths and Virtue
Suzuli; D.(1957) Mysticism: Christian and Buddhist
Harper & Bros. New York.

Krishnamurti J,(1931) From Darkness to Light.
Maslow, A.H. (1971) The Farther Reaches of Human Nature.
Penguin books.

Maslow, A.H.(1968) Towards a Psychology of Being(2nd Ed)
Van Nostrand Reinhold NewYork.

Osho (1999) A Lotus of Emptiness Osha International
Foundation.

Pir Vilayat Inayat Khan(1999) Awakening : A Sufi Experience.
Penguin Putnam. New York.

Rogers, Carl R (1961) On Becoming a Person Hanghton.
Churchland,P.(1996) Neurophilosophy MIT Press Cambridge
Blakemore(1997)Mechanics of mind University of Cambridge.

Vilayanur Ramachandran (2003) The Emerging Mind Profile
books

Pinker (1997) How the mind works Freeman New York

Websites
www.siencedaily.com
www.ajitvadakayil.blospot.com
Spiritual Intelligence Wikipedia.

බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටකය
චතුර්වේදය

රෝලන්ඩ් අබේපාල (2008) සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ්ගේ
මනෝවිශ්ලේෂණ වාදය සාර ප්‍රකාශන, කොට්ටාව.