

ධර්ම දනය වශයෙන් නොවලයේ බෙදා දීම පිණිසයි.



අඤ්ඤානට සවන් දීම

අපාන් අමරෝ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ

පරිවර්තනය

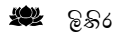
රාණි සේනාරත්න රාජපක්ෂ

අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

ප්‍රථම මුද්‍රණය

ශ්‍රී. බු. ව. 2556 ව්‍ය. ව. 2015-03-25



© Lithira Printing Industries 2015 5 5

306, ඇඹුල්දෙණිය පාර, නුගේගොඩ.

0714521990/0718152131/0711348282

0112177088/0112835583

lithira2000@yahoo.com

INNER LISTENING

Ajahn Amaro

අඤ්ඤානට සවන් දීම

අපාන් අමරෝ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ





පෙරවදන

ධීතෙ මජ්ඣනිකෙ කාලෙ සන්තිසීවෙසු පක්ඛිසු,
සනතෙව බ්‍රහාරඤ්ඤං සා රතී පටිභාති මනි

සනමාන සූත්‍රය : සං. නි. 1/14

සිටි (රාත්‍රී) මද්දහනෙහි පක්ෂීන් ඉසුඹු ලන කල්හි මහ
වනය මහත් සේ හඬ නගන්නාක් මෙනි. එය මට
සිත් පිනවන්නක්ව වැටහෙයි.

බටහිර ලෝකය හඬ ගැන නිතර විවිධ මත පළ කරයි. එසේ
තිබියදී, ත්‍රිපිටකය ගවේෂණය කරන විට ඉහත ගාථා රත්නය හමු විය.
එම සූත්‍රයට අනුව, මහ වනය මහත් සේ හඬ නගන්නාක් සේ දැනෙන
විට ප්‍රශ්නය නගන දේවතාවා බිය වූ බවක් කියවෙයි. දේවතාවාගේ එම
ප්‍රකාශයට සර්වඥයන් වහන්සේ දෙන ඉහත දැක්වෙන පිළිතුරු ගාථාවට
අනුව එය උන්වහන්සේට සිත් පිනවන්නක් වී ඇත. මනුෂ්‍යයකු ලෙස
පිළින කරන සර්වඥයන් වහන්සේ මෙලෙස දේවතාවන්ට පවා බිය
ඇති වන ප්‍රස්තුතයෙහි සිත් පිනවමින් වැඩ වසන්නේ හුදෙකලාවේ
විවේකයේ අගය හොඳින්ම දන්නා බැවිනි.

මේ සූත්‍රයේ කියවෙන එම දේවතාවා මෙන් මෙතෙක් බියක් සේ
සැලකූ මෙම හඬ සිත් පිනවන්නක් බවට පත් කර ගත හැකි වූණි නම්,
ඒ මේ පොතේ හාස්කමක් නිසා නොව ඔබගේම විජ්ජවිය රැකිකල්වාදී
චින්තනය නිසාමය.

එසේ නැතිනම් පොත නැවත නැවත කියවන අතර දිගටම භාවනා
කරන්න. එවිට ඔබටත් එම වෙනස නොබෝ දිනකින්ම වැටහෙනු ඇත.

මෙම පොතේ කර්තෘ පූජ්‍ය අමරෝ ස්වාමීන්වහන්සේ මේ
පරිවර්තනය පිළිබඳව තම සම්පූර්ණ සහයෝගය ලබාදෙමින්, සිංහල
පාඨකයා කෙරෙහි දයානුකම්පාවෙන් ඒ ගැන සිය මහත් සතුට පළ
කළහ. අපද ඒ පිළිබඳව - එනම් සිංහල පාඨකයාට ලැබුණ මේ අත්වැල
පිළිබඳව - මේ ස්තූති පූර්වක සටහන තබන්නේ ලක්දිව බුදු සසුන
වෙනුවෙනි.

මේ පොත පරිවර්තනය කරන ලද්දේ රාණී රාජපක්ෂ මහත්මිය
විසිනි. වින්සන්ට් හලහකෝන්, කමල් ඇඹුල්දෙණිය යන මහත්වරුද
මෙහි ලා උපකාරී වූහ. කමල් මහතා මේ කෘතිය තම ලිතිර මුද්‍රණාලයේ
මුද්‍රණය කළේ ඉතාමත් උනන්දුවෙනි.

සියල්ලන්ම මෙම හඬ (නිහඬ හඬ) හරහා හුදෙකලාව විවේකය
හඳුනාගන්නවායි ශාසන දයාවෙන් යුතුව පතමි.

ලක් බුදු සසුන බැබළේවා !

මෙමතීයෙන්,
උ. ධම්මපීච හිමි
16. 04. 2015





තථාගතයන් වහන්සේගේ ශුභායතා විහරණය

රමණියෝ වත භූමිභාගෝ, පාසාදිකෝච වතසණේඛා, නදීව සන්දති සෙතකා සුපතිත්ථා රමණියා, සමන්තා ච ගෝවර ගාමෝ. අලං වතිදං කුලපුත්තස්ස පධානස්ථිකස්ස පධාන යා ති.

භූමිභාගය රමණියය. වනලැහැබ ප්‍රසාදජනකය. සුදු වැලි තලා ඇති මනා නොටු ඇති රමණිය නදියද ගලා බසින්නීය. හාත්පස ගොදුරු ගමද වෙයි. ප්‍රධන් කරනු කැමැති කුලපුත්‍රයකුට ප්‍රධන් වීර්යය පිණිස මෙය සුදුසුය.

ම.නි. 1 - අරියපර්යෙසන සූත්‍රය

තග්ග තෙ එතං ආනන්ද, සුසසුතං සුගගිතං. සුමනසිකතං සුපධාරිතං. පුබ්බෙපාහං ආනන්ද, එතරහි පි සුඤ්ඤතාවිභාරෙන බහුලං විහරාමි.

ආනන්ද, ඒකාන්තයෙන් ඔබේ ඇසීම නිවැරදි වෙයි. දැරීම නිවැරදි වෙයි. මනා කොට මෙනෙහි කරන ලද වෙයි. මනා කොට විමසන ලද වෙයි. ආනන්ද, මම පළමුවත් දැනුත් සුඤ්ඤතා විහරණයෙන් බහුල කොට වසමි.

ම.නි. 3 - චූල සුඤ්ඤත සූත්‍රය

එකස්ස වරිතං සෙය්‍යො නස්ථි බාලෙ සහායතා එකෝ වරෙ න ච පාපානි කයිරා අපොසසුකෙකා මාතංග රඤ්ඤෙ ච නාගොති

එකලා වූවහුගේ හැසිරීම ශ්‍රේෂ්ඨ වෙයි. බාලයා කෙරෙහි සහාය භාවයක් නැත. අල්පෝත්සුකව ආරණ්‍යයේ වාසයට පැමිණි ශ්‍රේෂ්ඨ මාතංගයා සේ එකලාව හැසිරෙන්නේය.

ම.නි. 3 - උපකිකිලේස සූත්‍රය

ඉච්ඡාමහං භික්ඛවෙ, තෙමාසං පතිසලලීයිකුං, නමහි කෙනචි උපසංඛමීතබ්බො අඤ්ඤත්‍ර එකෙන පිණ්ඩපාතනීභාරකෙනා ති.

භික්ෂුනි, මම තෙමසක් තනිව වසන්නට කැමැත්තෙමි. පිණ්ඩපාතය රැගෙන එන එකකු හැර අන් කිසිවකු විසින් නොඑළඹිය යුත්තෙමි වෙමි.

සං.නි. 5 I - දුතිය විහාර සූත්‍රය; සං.නි. 5 II - ඉච්ඡානංගල සූත්‍රය

ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ :

යසමිං ආචුසො සමයෙ භගවා සාමං සෙනාසනං සංඝාමෙඤ්චා පත්ත විවරමාදාය අනාමනොඤ්චා උපධායාකෙ අනපලොකෙඤ්චා භික්ඛු සංඝ එකෝ අදුකියෝ වාරිකං පක්කමති එකෝච භගවා තසමිං සමයෙ විහරිතුකාමෝ භොති. න භගවා තසමිං සමයෙ කෙනචි අනුබන්ධිතබ්බො භොති ති.

ඇවැත්, යම් කලෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සේනාසන සඟවා තබා පාත්‍ර සිවුරු ගෙන, උපස්ථායකයින් නොඅමතා භික්ෂු සංඝයා අපලෝකනය නොකොට පශ්චාත් ශ්‍රමණයකු නැතිව තනිව වාරිකාවට බැස යන සේකද, එකල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එකලාවම වසනු කැමැති සේක. එකල්හි යම් ම කෙනකු විසින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලුහුබැඳිය යුතු නොවේ.

සං.නි. 3 - පාරිලෙය්‍යක සූත්‍රය

භාරද්වාජ බ්‍රාහ්මණ : (තථාගතයන් වහන්සේට)

ගමහිරරූපෙ බහුභෙරවෙ වනෙ සුඤ්ඤං අරඤ්ඤං විජනං විගාහිය, අනිඤ්ඤමානෙන ධීතෙන වගුනා සුවාරරූපං වන භික්ඛුකධායසී.

න යස් භිතා න පි යස් වාදිතං එකෝ අරඤ්ඤෙ වනමසසිතො මුනි, අචෙජරරූපං පටිභාති මං ඉදං යදෙකකො පීතිමනො වනෙ වසෙ.

ශ්‍රමණයෙනි, හිස් වූ, ජනශාගෙන් තොර වූ අරණ්‍යයට පිවිස, ගැඹුරු ස්වභාව ඇති, බොහෝ සෙයින් බිය එළවන මේ වනයෙහි නොසැලෙන ස්ථිර වූ මනහර සිරුරින් යුක්තව ඒකාන්තයෙන් සුන්දර ස්වභාව ඇතිව ධ්‍යාන කරති.

යම් තැනක ගී ගැයුම් නැද්ද, යම් තැනක වැයුමකුත් නැද්ද, එබඳු වූ මේ වනයේ (සර්වඥ) මුනි තෙමේ හුදෙකලාව වන සේනාසන ඇසුරු කරයි. යම් හෙයකින් එකලාවම තුටු සිත් ඇතිව වනයෙහි වසයිද, ඒ කරුණ පුද්ගලයක් සේ මට හැඟෙයි.

සං. නි. I - බ්‍රාහ්මණ සංයුක්තය - කට්ඨභාර සූත්‍රය

(අජාන් අමරෝ ස්වාමීන්වහන්සේගේ අනුමැතිය ඇතිව,
පරිවර්තිකා විසින් අලුතින් එකතු කරන ලදී.)



පටුන	පිටුව
ඇතුළතට සවන් දීම	1
ඇතුළත නාදය සහ එය සොයාගන්නා ආකාරය	1
සමාධියේ ආකාර දෙක	2
නාදය සමඟ භාවනාවට උපකාරයක් ලෙස	3
නාදය විපස්සනා භාවනාවට උපකාරයක් ලෙස	4
නාදය ඔබේ සිතුවිලිවලට ඇහුම්කන් දීමට උපකාරී වෙයි.	6
නාදය, ශූන්‍යතාව සහ තථතාව	7
නාදය සහ අනම්මයතාව - මනස තුළ ලෝකය දැකීම	11
නාදය විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හා දැඩි සේ සම්බන්ධ වෙයි.	13
නාදය - මෙමත්‍රිය වර්ධනය වීම	15
නාදය සක්කාය දිට්ඨිය විනිවිද දැකීමට උපකාරී වෙයි.	17
නාදය සහ ප්‍රශ්න කිරීම	18
නාදයෙහි ස්වභාව ලක්ෂණ	20
නාදය පාරභෞතිකත්වයේ සංකේතයක් වශයෙන්	21
නාදය ප්‍රකාශයට පත් වන විවිධ ක්‍රම	22
බහුලව අසනු ලබන ප්‍රශ්න	24
අදාළ ග්‍රන්ථවල උධෘත	43
ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ	47



ඇතුළතට සවන් දීම

බෞද්ධ භාවනානුයෝගීන්ට ඉතා හුරු පුරුදු භාවනා ක්‍රම ගණනාවක් ඇත: ශ්වසනයෙහි රිද්මය කෙරෙහි සතිය පිහිටුවන ආනාපාන සතිය, යම් සක්මන් පටයක දෙපැත්තට සක්මන් කරන විට තබන පාදයේ ස්පර්ශය කෙරේ සතිය පිහිටුවන වංක්‍රමණ භාවනාව (සක්මන් භාවනාව), “බුද්-ධෝ” වැනි යම් මන්ත්‍රයක් සිතින් නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම. මේ සියල්ලම සකස් කර ඇත්තේ මේ වර්තමාන මොහොත කෙරෙහි, මේ වර්තමාන යථාර්ථය කෙරෙහි අවධානය තරයේ පිහිටුවීම සඳහා යොමු කිරීමට උපකාරවත් වීමටයි.

මෙම වඩාත් ප්‍රචලිත භාවනා ක්‍රම සමග යන, ඊට සමාන කාර්යයක් ඉටු කළ හැකි තවත් භාවනා ක්‍රම රාශියක් වෙයි. ඒවායින් එකක් “ඇතුළතට සවන් දීම” හෙවත් “ඇතුළත නාදය පිළිබඳ භාවනාව” හෙවත් සංස්කෘතයෙන් “නාද යෝග” යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. මේ පද සියල්ලම යෙදෙන්නේ “නිහඬ බවේ හඬ”, “නාද ධ්වනිය” යන ක්‍රමය පුහුණු කිරීම පිළිබඳවය. “නාද” යනු “ශබ්ද” යන අරුත දෙන සංස්කෘත පදය මෙන්ම “කිසිත් නෑ” යන අරුත දෙන ස්පාඤ්ඤ වචනයයි. එය සිත් අදනාසුලු, අහඹු ලෙස සැබෑ අරුත් දෙන සහසිද්ධියකි.

ඇතුළත නාදය සහ එය සොයාගන්නා ආකාරය.

මේ නාද ධ්වනිය යනු උච්ච ස්වරයෙන් යුක්තව අඛණ්ඩව ඇසෙන ඇතුළත නාදයකි. ඔබ ඔබේ ශ්‍රවණයට අවධානය යොමු කළ පසුව, ඔබ අවට ඇති ශබ්දවලට සැලකිල්ලෙන් ඇහුම්කන් දී සිටියොත් උච්ච

ස්වරයෙන් යුක්ත අඛණ්ඩ ධ්වනියක් - අගක් නැති, මූලක් නැති (white noise* වැනි) නාද කදම්බයක් - පසුබිමින් දිදුලන අයුරු ඇසෙන්නට වෙයි.

එය වෙන් කොට හඳුනාගෙන ඊට අවධානය යෙදවිය හැකිදැයි බලන්න. ඒ පිළිබඳව විවිධ මත පහළ කරන්නටවත් හරියටම ඒ ක්‍රමක්දැයි මවිත වන්නටවත් දැනට අවශ්‍ය නැත. හුදෙක්ම ඒ කෙරෙහි අවධානය යොදන්න. ඒ මෘදු ඇතුළත කම්පනය හඳුනාගත හැකිදැයි බලන්න.

ඒ ඇතුළත ධ්වනිය ඇසීමට ඔබ සමත් වේ නම්, ඊට ඇහුම්කන් දීමේ සරල ක්‍රියාව තවත් භාවනා ක්‍රමයක් ලෙසට ඔබට භාවිත කළ හැකිය. එයද ආනාපානය ලෙසින්ම සතිය පැවැත්වීමේ කර්මස්ථානයක් කරගත හැකිය. හුදෙක්ම ඔබේ අවධානය ඊට යොමු කර ඔබේ සම්පූර්ණ සතිමත් බව එයින් පිරෙන්නට හරින්න.

සමාධියේ ආකාර දෙක.

භාවනාවේ ඒකෝදී භාවය හෙවත් සමාධිය යනු “යම් කාල සීමාවක් තුළදී සතිමත් බව මුළුමනින්ම පුරවාගන්නා මානසික අරමුණක්” හෙවත් “යම් තනි අරමුණකට සිත ඒකාග්‍ර කරගෙන සිටීම” යයි විස්තර කළ හැකිය. මේ අනුව සමාධිය යනු විත්ත ඒකාග්‍රතාවයි. එහෙත් මේ ඒකාග්‍රතාව එකිනෙකට වෙනස් ආකාර දෙකකින් ක්‍රියා කරයි. පළමුකොට, එය “ඉවත් කරවන ලක්ෂ්‍යයක්” සේ අපට සැලකිය හැකිය. එනම්, එය යම් තනි දෙයක් කෙරෙහි ඒකාග්‍ර වී අනෙක් සියල්ලම බැහැර කරයි. ඒ අනුව මෙම පළමුවන ආකාරය දැඩි පටු ඵල්ලයකි. එය හරියට ආලෝකය සකස් කළ හැකි විදුලි පන්දමක ආලෝක කදම්බය එක් තනි ලක්ෂ්‍යයකට නාහිගත කරන්නා මෙනි. මේ සමථයේ (නිසල බවේ, ශාන්ත බවේ) පදනම වේ.

* හැම සංඛ්‍යාතයකම ශබ්ද තරංග එකතු වීමෙන් සෑදුණ ඒකාකාරී ධ්වනි සංකලනයක්. (නිද: සුසර නොකළ ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රයකින් ඇසෙන ඒකාකාරී ධ්වනිය) මෙවැනි white noise ධ්වනි සංකලනවල කිසිදු සන්නිවේදනයක් ගැබ් වී නොමැත - පරිවර්තිකා

සමාධියේ දෙවන ආකාරය හොඳින්ම විස්තර කළ හැකි වන්නේ “ඇතුළත් කරගන්නා ලක්ෂ්‍යය” යනුවෙනි. එනම්, එය සම්පූර්ණ වර්තමාන මොහොතම භාවනා අරමුණ බවට පත් කරගන්නා විස්තීර්ණ සතියකි. මෙහිදී වර්තමාන අත්දැකීමේ ඇති සියලුම අංග ඇතුළත් වන පරිදි “ඒකාග්‍ර වීම” ක්‍රමයෙන් පැතිර යාමට සලස්වනු ලැබේ. එවිට පෙර කී විදුලි පන්දම පුළුල් ආලෝක කදම්බය විහිදෙන සේ සකස් කර භාවිත කරන්නා වැනිය. එවිට දීප්තිමත්ව ආලෝකවත් වූ තනි ලක්ෂ්‍යයක් වෙනුවට, වර්තමාන මොහොතේ ඇති විවිධ අරමුණු සියල්ලම වසාගෙන සති ආලෝකය පැතිරී යයි. මේ විපස්සනාවේ පදනම වේ.

ඇතුළත නාදය ඇසුරින් භාවනා කිරීමේ ඉතාම හොඳ වාසියක් නම්, මේ සමාධි ආකාර දෙකම - බැහැර කරන ක්‍රමය මෙන්ම ඇතුළත් කරන ක්‍රමයද - පිළිබඳව නාදයට පහසුවෙන් උපකාරී විය හැකි වීමයි.

නාදය සමථ භාවනාවට උපකාරයක් ලෙස.

අප දන්නා සමස්ත අවකාශය පුරාම මේ ඇතුළත ධ්වනිය පැතිරෙන්නට සලස්වමින් අපට එය මූල කර්මස්ථානයක් බවට පත් කරගත හැකිය. අපි අනෙක් සියල්ලම - සිරුරට දූනෙන සංවේදනා, අපට ඇසෙන ශබ්ද, උපදනා සිතුවිලි ආදිය - අපේ දැනුම් මායිමේ කෙළවර, අපේ රූචිකත්වයේ ඇතම මායිම්වල තබාගැනීමට හිතාමතා සැලකිල්ලෙන් යුතුව යෙදෙමු. ඒ වෙනුවට අප ඇතුළත ඇති නාදයෙන් අපගේ අවධානයේ එල්ලය මුළුමනින්ම පිරෙන්නට ඉඩ හරිමු. මේ ආකාරයට එය සමථය නොහොත් මානසික ශාන්ත භාවය ඇති කරගැනීමට කෙළින්ම උපකාරී වෙයි. අපේ අවධානය පාලනය කිරීමටද ඒ මගින් ඒකෝදී භාවය, අවල බව හා ස්ථිර බව පිහිටුවාගැනීමට උපකාරවත් වන තනි අරමුණක් ලෙස වර්තමානය වෙත අවධානය ඒකාග්‍ර කරගැනීමටද හරියටම ආනාපානය තරම්ම අපට නාදයන් යොදාගත හැකිය.

නාදය විපස්සනා භාවනාවට උපකාරයක් ලෙස.

සිත පහසුවෙන් මේ මොහොතේ විවේකී වන ලෙස ස්ථායී අවල ස්වභාවයක් ඇති වන තරමට ඇතුළත ධ්වනියට අවධානය යොමු කරගෙන සිටියහොත් අපට ඒ ඇතුළත ධ්වනිය පසුබිමට තල්ලු වී යාමට සැලැස්විය හැකිය. එවිට එය අනෙක් සියලු ශබ්ද, ශාරීරික සංවේදන, මනෝභාව සහ අදහස් නිරූපණය වන තිරයක් මෙන් වෙයි. එනම්, එය අපේ අත්දැකීම්වල අනෙක් කොටස්වල රටා නමැති චිත්‍රපටය ප්‍රදර්ශනය වන තිරයක් මෙන් වෙයි. එහි ඇති සරල බව හා සමරූපී බව නිසා එය ඉතා හොඳ තිරයක් වේ. එය සිතෙහි උපදනා අනෙක් දේවලට බාධා නොකරයි. අවුල් නොකරයි. ඒ අතරේම එය ඉතා පැහැදිලිව තිබේ. එය චිත්‍රපටයක් පෙන්වන, මඳක් පැල්ලම් සහිත හෝ පැහැදිලි තිරයක් වැනිය. ඔබ අවධානශීලී නම්, ආලෝකය යොදා රූප පෙන්වන තිරයක් ඇති බව ඔබට පෙනෙයි. එවිට එය “මේක මේ චිත්‍රපටියක් විතරයි. මේ රූප පෙන්වීමක් විතරයි. මේ යථාර්ථය නෙවෙයි” කියා ඔබට සිහිපත් කරවයි.

මේ ආකාරයට, ධ්වනිය ඔහේ පසුබිමේ තිබෙන්නට ඉඩ හැරීමට අපට පුළුවන. එසේ තිබෙන නිසා එය යමක් සිහිගැන්වීමට උපකාරී වෙයි. “අපොයි, මේවා හුදෙක්ම සංඛාර විතරයි - ඉපදෙමින් නැසෙමින් තියන විත්ත සංස්කාර විතරයි. සියලුම සංස්කාර දුක් සහිතයි - සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛා. යමක් සකස් වී ඇත්නම්, ඒක ‘දෙයක්’ නම්, ඒක ‘යමක්’ නම්, හරියටම එහි අනිත්‍යතාව තුළම, හරියටම එහි ‘යම් බව’ තුළම දුක්ඛ නමැති ස්වභාවය ඇත. ඒ නිසා ඊට නොඇලෙන්න. එහි නොපැටලෙන්න. එය තමා බවට පත් කර නොගන්න. එය තමාට අයත් යයි නොගන්න. අප කවුදුයි නොසිතන්න. සියල්ල යන්නට හරින්න” යයි මෙනෙහි කිරීමට උපකාරී වෙයි.

මේ අනුව සෑම සංස්කාරයක්ම - ශාරීරික සංවේදනයක්, දර්ශනයක්, රසක්, ගන්ධයක්, මනෝභාවයක්, ප්‍රීති සුඛයක් හෝ වෙනත් ඕනෑම දෙයක් - හිස් බවද අප සතු නැති බවද වටහාගැනීමට ධ්වනිය උපකාරවත් වෙයි. තවද, ඒ කිසිවකට නොඇලී මධ්‍යස්ථ බවක් හා නිරවුල් සතියක්

පවත්වාගැනීමටත් වර්තමාන මොහොතේ නිරවුල්ව යෙදී සිටීමටත් එය උපකාරවත් වෙයි.

මේ අතරතුර, ගලා එන හැඟීම් සමුදාය, ශරීරයේ බර, අපේ ඇඳුම්වල ස්පර්ශය, මනෝභාව ධාරාව, වෙහෙස, සැකය, අවබෝධය, ප්‍රබෝධක ආවේග ආදී විවිධ දේ නොකඩව දැනෙයි. එසේ තිබියදීත් ඒ මනෝභාව, හැඟීම් සහ සිතුවිලි රටා සියල්ලම මැද පැහැදිලි මධ්‍යස්ථ බවකින් යුතුව නොඇලී සිටීමට ඇතුළත ධ්වනිය උපකාරී වෙයි.

එය අවධානශීලී සතිමත් ගුණයකින් යුතුව හදවත සන්සුන්ව තිබීමට උපකාරී වෙයි. අත්දැකීම් සමුදාය ලබාගන්නේත් එය වටහාගෙන, එහි නිස්සාරත්වය, එහි හිස් බව හා එහි හරයක් නැති බව හඳුනාගෙන එය අත්හරින්නේත් මේ අවධානශීලී සතිමත් ගුණයමයි.

ඒ අතරේ, හැම දෙයම ධර්මය බව - හැම දෙයක්ම ස්වභාව ධර්මයේ ප්‍රකාරයක් පමණයි - එනවා, යනවා, වෙනස් වෙනවා, එපමණයි - කියා අපට සිහිගන්වමින් ඇතුළත ධ්වනිය දිගටම පසුබිමින් ගලා යයි. අප විසින් වර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ අත්තර්ඥානයෙන් දැන සිටිය යුතුව තිබුණේ වී වුවද අපේ අතීත මතක, අපේ මනෝභාව සහ සිතුවිලි, අපේ ශාරීරික අපහසුතා හෝ රූපි අරූපිකම් අපට අයිති යයි අපේ පෞරුෂයට සම්බන්ධ කරගැනීමෙන් හටගන්නා වියවුල නිසා අපට අමතක වී ඇති සත්‍යය මෙයයි.

උපන් දා පටන් ලැබූ අත්දැකීම් සියල්ලට ඇලීගෙන සිටීමේ පීඩනය නිසා අපේ අවධානය අවුල් වෙයි. සිත මෝහනය වෙයි. වික්ෂිප්ත වෙයි. එසේ වුවද එම මෝහනය බිඳ දැමීමට, ඒ වශය කෙළවර කිරීමට, සිතුවිලි හා මනෝභාව ගලන අයුරු ඇති සැටියෙන් දැනගැනීමට - එන, යන, වෙනස් වන, සිය කාර්ය ඉටු කරන ස්වභාව ධර්මයේ රටා පමණක් බව දැනගැනීමට - නාදය යොදාගන්නට අපට පිළිවන. ඒවා අප නොවේ. අපේ නොවේ. ඒවාට කිසි විටෙකත් අප ඇත්තටම තෘප්තිමත් කළ නොහැකිය. තවද ඒවා තීක්ෂණ බුද්ධියෙන් දුටු විට ඒවාට අපේ බලාපොරොත්තු කඩ කරන්නටද නොහැකිය.

නාදය ඔබේ සිතුවිලිවලට ඇහුම්කන් දීමට උපකාරී වෙයි.

ඇතුළත ධ්වනියට සවන් දීම ඔබේ විධිමත් භාවනාවේ අංගයක් බවට පත් කරගත් පසුව, ශ්‍රවණ අරමුණකට සවන් දීම ඔබේ සිතුවිලිවලට හා මනෝභාවවලට උපේක්ෂා සහගතව යොමු වීමට උපකාරී වන අයුරු පෙනෙන්නට වෙයි.

විවිධ ආකාරයෙන් බලන කල අපේ විතර්ක මනසේ නිහඬ දෙඩවිල්ලද නාද ධ්වනියේ ඇති දීප්තිමත් කාන්තිමත් උච්ච ගුමුගුමුව තරම්ම අර්ථ විරහිතය. ඒවාත් හුදෙක්ම විතර්ක මනසේ සංකල්පමය රටා සේ සකස් වූ කම්පන රාශියක් පමණකි. නොකඩව දිගින් දිගට මුණු මුණු ගා ගලන කම්පන ධාරාවක් පමණකි. මේ අනුව, ඇලීමෙන් හෝ අපේ බවට පත් කරගැනීමෙන් තොරව අප දොළ පාරකට, විසිරෙන ජල කර්ණිකාවකට හෝ කුරුලු රංචුවකගේ මිහිරි නාදයට සවන් දී සිටින ආකාරයේම නිදහස් බවකින් යුතුව, ඇලීමෙන් හෝ අපේ බවට පත් කරගැනීමෙන් තොරව අපේ සිතුවිලිවලටත් සවන් දී සිටීමට අපට ඉගෙනගත හැකි වෙයි. ඒ වනාහි අපේ සිත තුළ ඇති මුණු මුණු ගා ගලන ජල ධාරාව විනා වෙන යමක් නොවේ. මහ ලොකු දෙයක් නොවේ - කලබල වීමට, කරදර වීමට හේතුවක් නොවේ.

ඉතින් මේවා කියන්න නම් හරි පහසුයි. ඒත් අපේ දේවල් කෙරෙහි නොදැමුණු ලෙස වශීකෘතව සිටීමේ නැඹුරුවක් අපට ඇත - එසේ නොවේද? අපි අපේ කථාවලට ඉතා ආශා කරමු - විශේෂයෙන් අප ගැන දේවල්; අප කළ හොඳ වැඩ, අප කළ නරක වැඩ, සිහි කටයුතු දේ, අනුවේදනීය දේ, පසුතැවෙන දේ, අපට කරන්නට ඕනෑ දේ, අප කරන්නට අපේක්ෂා කරන දේ, අපට සිදු වෙනවාට බය දේ, අප ගැන අනුන් සිතන දේ....

මේ ආදරණීය රටා සියල්ලම මමායනය ප්‍රකාශයට පත් වන ආකාර වේ. “මම”, “මා” සහ “මාගේ” යයි මුළු ජීවිතය පුරාම සිතීමේ පුරුද්ද ප්‍රකාශ වන ආකාර වේ. පාලියෙන් මේවා “අහංකාර” හෙවත් “මම යයි සැදීම” සහ “මමංකාර” හෙවත් “මගේ යයි සැදීම” යනුවෙන් හැඳින්වෙයි.

මේවා ආත්මවාදයේ ප්‍රධානතම ලක්ෂණ වේ. අපේ අවධානය සංකල්පවල බල ප්‍රදේශය කරා ඉතාම දක්ෂ ලෙස හා නැවත නැවතත් යොමු කරවන්නේද ඉක්බිති සිත අයාලේ දුවවන්නේද මේ ඇබ්බැහිකමයි. යම් කථාවක “මා” සිටි නම්, වඩා දුරස්තර කථාවලට වඩා එය ඉතාම ප්‍රියජනකය. මෙය අසීමිතව ස්වාභාවික වූ කරුණකි. අප සියලුදෙනාගේම මූලික ඇබ්බැහියකි.

මේ අනුව, විපස්සනා භාවනාවෙන් වැඩි වශයෙන්ම කෙරෙන්නේ හරියටම මෙයමයි. අප අත්දකින සිතුවිලි තුළ “මම සාදන”, “මගේ යයි සාදන” ඇබ්බැහිකම් හඳුනාගැනීමට ඉගෙනීමයි. අහංකාර යන්නෙහි වචනාර්ථය “මම - බවින් නිර්මාණය වූ” යන්නයි. මමංකාර යන්නෙහි වචනාර්ථය “මගේ - බවින් නිර්මාණය වූ” යන්නයි. සැබෑ විපස්සනාව යනු මේ ඇබ්බැහිකම් හඳුනාගැනීම සහ “මගේ” කථාන්තරය කෙරේ නොඇලී සිටීමයි. එහි ශුන්‍යත්වය හා නිස්සාරත්වය දැක, එය අත්හැර දැමීමයි.

නාදය, ශුන්‍යතාව සහ තථතාව*.

කුමන සම්ප්‍රදායට අයත් වුවත් බෞද්ධ යෝගීහු ත්‍රිලක්ෂණය - අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම - හොඳින් දනිති. මේවා ඉපිද නැසෙනසුලු සියලුම අත්දැකීම්වලට පොදු සර්ව සාධාරණ ලක්ෂණයි. විපස්සනා භාවනාවේ ඉතාම සජීවී ලක්ෂණය නම්, මේවා දැක දැන හඳුනාගැනීමයි.

කෙසේ වුවද, සියලු සීමා බන්ධන සහ පීඩනවලින් සිත මුදවා ලීමට මේ ආකාරයෙන්ම යොදාගත හැකි තවත් සර්ව සාධාරණ ලක්ෂණ කිහිපයක් ඇත. මේවායින් දෙකක් තරමක් දුරට යුගල වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ. ඒ නම් ශුන්‍යතාව හා තථතාවයි. ශුන්‍යතාව යන පදය සෑදී ඇත්තේ සම්මුති ලෝකයක් “නැත” යන ප්‍රකාශයෙනි. “මං මේක විශ්වාස කරන්න යන්නෙ නෑ. මේක හිස්, බොල්. ඇතුළේ මොකුත් නෑ. මේක කිසි සේත්ම සැබෑවක් නෙවෙයි.”

* Suchness (එහෙව් බව යනුවෙන්ද යෙදේ.) - පරිවර්තිකා

දකුණු අත වම් අත සමග ගැලපෙන්නේ යම් සේද, “තථතාව” යන්න “ශුන්‍යතාව” සමග එපරිද්දෙන්ම ගැලපෙයි. කෙසේ වුවද, ශුන්‍යතාව යන සහායක පදයට වඩා වෙනස් අර්ථයක් දෙන තථතාව යන පදය විශ්වය “ඇත” යන අර්ථයෙන් සැදුණකි. මෙහි සිතුවිල්ලක්, මලක්, කන්දක් වැනි වෙන් වී පවත්නා එක් තනි සත දෙයක් නැතත් මෙහි යම් දෙයක් - සියල්ලටම යටින් ඇති, ඒ ඇතුළත මුළුමනින්ම පැතිරගෙන ඇති, වැළඳගෙන ඇති, අන්තර්ගත වී ඇති පරම යථාර්ථයක් වෙයි. “තථතාව” යන වචනය එම පරම යථාර්ථයේ සත්‍ය ස්වභාවය මැනවින් දක්වයි. තථතාව අවබෝධ කිරීම යනු තත්ත්වගත නොවූ ස්වභාවයද මරණයෙන් විමුක්ත බව හෙවත් අමත ධර්මයද අවබෝධ කිරීම සහ එය තමා තුළ අන්තර්ගත කරගැනීමය.

දක්ෂිණ දේශවල බෞද්ධ සම්ප්‍රදායට අයත් පාලි ත්‍රිපිටකයෙහි ශුන්‍යතාව ගැන කියන විට එහි සාමාන්‍ය අරුත “ආත්මයෙන් ශුන්‍ය සහ ආත්මයකට අයත් දෙයින් ශුන්‍ය” යනුයි. එහෙත් සියලුම දේවල හරයක් නැති ස්වභාවයද එයින් දක්වෙයි. ඔබ ඇතුළතට සවන් දී නාද ධ්වනිය කෙරේ යොමු වීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය කරගත් කල්හි, මේ ශුන්‍යතා ආකාර දෙකම - එනම්, අත්දකින්නා සහ අත්දකින දෙයත් “මම” සහ මා නොවන දෙයත් යන දෙවගේම ඇති ශුන්‍යතා ආකාර දෙකම - වටහාගැනීමේ ඔබේ හැකියාව ඉතා විශාල වශයෙන් වර්ධනය කිරීමට ඊට පුළුවන.

සෑහෙන්නට අවල ස්ථිරසාර ආකාරයෙන් නාද ධ්වනියට සවන් දීමට ඔබ සමත් වී, එහි රිදී වැනි දිඳුලන ස්වභාවය නොකඩව ඇති විට ඉහත කී “මම”, “මා”, “මගේ ” පදනම් කරගත් ආකල්ප සහ සිතුවිලි සියල්ලේම හරයක් නැති බව හඳුනාගැනීම පහසු කිරීමට නාදය සමත්ය. එය පා වෙන පෙණ බුබුළුවල ඇතුළත හිස් බව අපට පැහැදිලිව දක්වන දීප්තිමත් ආලෝක කදම්බයකට සමානය.

මේ ආකාරයටම අපට ඇසෙන, අප දකින, ආඝ්‍රාණය කරන, රස බලන, පහසු ලබන සියලුම දේවල්ද මනසේ උපදින ස්මරණ, සැලසුම්, මනෝභාව, අදහස් ආදියද යනුවෙන් අප අත්දකින සියලුම අරමුණුවල, ඒ සියලු විත්ත වෛතසික රටාවල, නිස්සාර භාවය පැහැදිලිව විදහා දැක්වීමට නාද ධ්වනිය උපකාරී වෙයි. සර්වඥයන් වහන්සේ එය මෙසේ දැක්වූ සේක:

1. "රූපය පෙණ පිඩක් වැන්න,
වේදනාව දිය බුබුළක් වැන්න,
සංඥාව මිරිගුවක් වැන්න,
සංස්කාර කෙසෙල් කඳක් වැන්න,
විඤ්ඤාණය මායාවක් වැන්නැයි
ආදිව්වඛන්ධු වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දක්වන ලදී.
2. "යමෙක් එය නුවණින් දකීද,
යම් යම් පරිද්දෙන් එය සිතාද,
නුවණින් පිරික්සාද,
එපරිද්දෙන් හිස් වූවක් බොල් වූවක් වෙයි."

(සං.නි. බන්ධ සංයුත්තය,
ඵණ පිණ්ඩුපම සූත්‍රය, 245-247 පි.)

සියලු අත්දැකීම්වල තථ්‍යතාව සිහිපත් කරගන්නටත් අපට උපකාරී වීමට නාද ධ්වනියට පුළුවන. මේ ධර්මතා පරස්පර විරෝධී යයි කෙනකුට පෙනිය හැකි වුවද, මේවා එකිනෙකට අනුපූරක යයි කීම වඩා නිවැරදිය. ඔබ නිහඬ බවේ ධ්වනියට ඕනෑකමින් සවන් දී සිටීමින් සතිමත් බවේ ඇතුළත අවකාශය එයින් පිරී යාමට සැලැස්වුවහොත්, එහි ප්‍රබල ප්‍රාණවත් ගුණය සහ එහි අරුපී සාරවත් ප්‍රණීත බව, තථ්‍යතාවෙහි ගුණය අන්තර් ඥානයෙන් ප්‍රබලව සිහිගන්වන්නක් වෙයි. ඇතුළත ධ්වනිය ඔබට

වැළඹීමෙන් ඇන, ආපසු තථ්‍යතාව පෙන්වනු සඳහා "ඒ....." යයි හෝ "මේ....." යයි අසීමිතව හඬ නගන්නා වාගේය.

තථ්‍යතාව එහි නීතාර්ථයෙන් ගත් කල, සංකල්ප ඇසුරින් හරියටම දැක්වීම අපහසුය. ග්‍රහණය කරගත නොහැකි නෛසර්ගික ගුණයක් ඒ තුළ ඇති හෙයින් එය නොපැහැදිලි හෝ සැබෑ නොවන දෙයකිසි පෙනිය හැකිය. එහෙත් මෙහි ඇති උත්ප්‍රාසය වන්නේ එය තථ්‍යතාවෙහි අත්‍යවශ්‍ය කොටසක්ම වීමයි. සර්වඥයන් වහන්සේ තමන්වහන්සේ ගැන සඳහන් කිරීමට සාදාගත් වචනය වූයේ "තථ්‍යතා" මයි යන්න ඉතාම වැදගත් කරුණකි. එහි අර්ථය නම් "තථ්‍යතාවට පැමිණි තැනැත්තා" හෙවත් "තථ්‍යතාවට ගිය තැනැත්තා" යනුයි (අවස්ථානුකූල අර්ථ නිරූපණයට අනුව). මේ අනුව "තථ්‍යතාව" යන වචනයෙහි සිතට හසු නොවන යම් අර්ථයක් ඇතැයි පෙනෙතත් එය එහි සැබෑ ගුණයක්ම බවද එය මූලික යථාර්ථයක් හඟවන බවද අප විසින් වටහාගත යුතුය.

මෙය ගණිත ලෝකය සමග - සෘණ එකෙහි වර්ගමූලය සමග - සංසන්දය කළ හැකිය. යම් පූර්ණ සංඛ්‍යාවක් එම පූර්ණ සංඛ්‍යාවෙන්ම ගුණ කළ විට පිළිතුර ලෙස සෘණ එක (-1) එන අන්දමේ පූර්ණ සංඛ්‍යා තාත්ත්වික සංඛ්‍යා ලෝකයෙහි නොමැත. එවැනි සංඛ්‍යාවක් ඇත්තෙන්ම පැවතුණි නම්, පුරාණ කාලයේදී සොයාගනු ලැබ 18 වන සියවසේදී ගණිතඥයන් විසින් දියුණු කරන ලද අන්දමේ සිත් අදනාසුලු විවිධාකාර හව්‍යතා හෙළි වන්නට තිබුණි.

මෙය තථ්‍ය ලෝකයේ නැති, කාල්පනික ස්වභාවයක් පමණක් ඇති සංඛ්‍යාවක් වුවද ඉංජිනේරු විද්‍යාවේදී යොදාගන්නා කලා - මාරු දෝලක නිර්මාණයේදී තවමත් අත්‍යවශ්‍ය වන බවත් පරිගණක රූප නිර්මාණය, රොබෝට විද්‍යාව, සංඥා සකස් කිරීම, පරිගණකයෙන් ආකෘති නිර්මාණය කිරීම, කක්ෂීය යාන්ත්‍ර විද්‍යාව ආදී ක්ෂේත්‍රවල මෙය බහුලව භාවිත වන බවත් දැකීම සිත් අදනාසුලු කරුණකි.

මෙයින් අදහස් වන්නේ, හරියටම තථතාව මෙන්ම මෙයද ග්‍රහණය කරගත නොහැක්කක් වුවත් සැබෑ ලෝකයෙහි විදහා දැක්විය හැකි පැහැදිලි ස්වභාවයක් ඊට ඇති බවය.¹

නාදය සහ අතම්මයතාව - මනස තුළ ලෝකය දැකීම.

පැවැත්ම පිළිබඳ තුන්වන, මීටත් වඩා සුක්ෂ්ම ලක්ෂණයක් “අතම්මයතාව” යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. මෙහි වචනාර්ථය “එයින් හට නොගත්” යනුයි.

ශුන්‍යතාව සහ තථතාව යන ගුණ පිළිබඳව සලකා බලන විට “මම වෙමි” යන අහංකාරයේ හෙවත් අස්මිමානයේ හිස් බව දැකිය හැකි තත්ත්වයේදී පවා, උපාදානයේ සුක්ෂ්ම අංශු මාත්‍ර ඉතිරි වී තිබිය හැකිය. එනම් “මම” යන සංඥාව කොහෙත්ම පැහැදිලි නැති විටදී පවා පුද්ගල නිශ්‍රීත දැනුමකින් “වාස්තවික ලෝකයක් ඇත” යන අදහසේ එල්බගෙන සිටිය හැකිය. එහිදී “මෙය” යන හැඟීමද දිගටම තිබිය හැකිය; “එය” යන්නක් දැන සිටීමකුත් එවිට අදහස් වෙයි. මෙහිදී තථතාව පැත්තෙන් “ඇත” යයි කීමක් හා ශුන්‍යතාව පැත්තෙන් “නැත” යයි කීමක්ද ඉන් අදහස් වෙයි.

අතම්මයතාව යනු ඒ මුළු ක්ෂේත්‍රයම වසා දැමීමකි. “ ‘එය’ කියා දෙයක් නැත” යන තීක්ෂණ දැනීම එයින් ප්‍රකාශ වෙයි. එවිට අත්දකින්නා සහ අත්දකින දෙය වෙන් වෙන් වූ දෙකක්ය කියා දැකීමේ මායාවද විවිධ ප්‍රභංව යම් අයුරකින් මූලිකවම එකිනෙකින් වෙනස්ය කියා දැකීමේ මායාවද සැබෑවටම විනාශ වෙයි.

මේ තීක්ෂණ දැනීම දියුණු කරගැනීමට ප්‍රායෝගික මට්ටමින් ඇති එක් මගක් නම්, පහත දැක්වෙන අන්දමට යම් සරල මෙතෙහි කිරීමක් සමග නාද ධ්වනියට සවන් දී සිටීමයි.

මනස ඇත්තේ ශරීරය තුළ යයි සිතා සිටීමට අපේ නැඹුරුවක් ඇත. ඇත්තෙන්ම නම් අප එය බලන්නේ වැරදි පැත්තටය. ඇත්ත වශයෙන්ම සිරුර ඇත්තේ මනස තුළය. ශරීරය ගැන දැනුත් මීට පෙර

ඕනෑම කාලයකදීත් අප දැනගෙන ඇති සියල්ලක්ම දැනගෙන ඇත්තේ මනස නමැති නියෝජිතයා හරහාය. මෙයින් අදහස් වන්නේ භෞතික ලෝකයක් නැති බව නොව, අපට නිසැකවම කිව හැක්කේ ශරීරය පිළිබඳ අත්දැකීම් හා ලෝකය පිළිබඳ අත්දැකීම් හටගන්නේ අපගේ මනස තුළ බවයි යන කාරණයයි.

මේ සියල්ලක්ම සිදු වන්නේ මෙහිය. මේ “මෙහි බව” නියම වශයෙන්ම හඳුනාගෙන ඊට අවදි වූ පසු, ලෝකය අපගෙන් බාහිරව වෙන්ව පවතින්නකි යන විශ්වාසය නැති වී යයි. මුළු ලෝකයම අප තුළ දරාගෙන ඇති බව අප වටහාගත් කල, එහි “ඇති” බව * හා එහි “අන් සේ” * බව විමසා බලා හමාරය. එවිට එහි යථා ස්වභාවය හඳුනාගැනීමට අපට වඩාත් හොඳින් හැකියාව ලැබේ.

ඇතුළත ධ්වනියට සිත යොමු කර ඉක්බිති “ලෝකය තියෙන්නෙ මගේ මනසෙයි. මගේ ශරීරයත් ලෝකයත් තියෙන්නෙ නිහඬ බවේ ධ්වනිය සම්පූර්ණයෙන්ම පැතිරී තියන, මේ අපි සතිමත්ව සිටින අවකාශය තුළයි” කියා හුදෙක්ම මෙතෙහි කරන්නේ නම්, සිතන්නේ නම්, කල් යාමේදී එය දෘෂ්ටි කෝණයේ වෙනසක් ඇති කරයි. මේ ආකාරයට දේවල් දකින විට ඔබේ ශරීරය, මනස හා ලෝකය යන සියල්ල යම් සම්මතයකට පැමිණෙන බව ඔබට හිටිහැටියේ වැටහෙයි. ක්‍රමවත් පරිපූර්ණතාව පිළිබඳ අවබෝධයක් හටගනියි. කම්පනය වන නිහඬතාවේ හදවත තුළ ලෝකය සමතුලනය වෙයි.

අතම්මයතාව** යනු “එය කියා දෙයක් නැත. ඇත්තේ මෙය පමණයි” කියා දැනගැනීමට ඔබ තුළ ඇති ගුණයයි. ඉක්බිති මෙහි සත්‍යතාව අවබෝධ වූ කල්හි “මෙය-බව” සහ “මෙහි බව” පවා අර්ථශුන්‍ය වෙයි. නාද ධ්වනිය තිබීම, එවැනි පර්යාලෝකයක් වටහාගැනීමට සහ

* thing - ness සහ other - ness

** අතම්මයතාව - තණ්හා මාන දිට්ඨි වශයෙන් ඇලීමේ හෝ මඤ්ඤණා නොකිරීමේ ස්වභාවය; දිවිය සුභ මුඛ වශයෙන් නොඇලීම; රහතත්වහන්සේ පිළිබඳව අතම්මය යයි යෙදේ. (කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන්වහන්සේගේ “නිවනේ නිවීම” දේශන මාලාවේ 537, 565, 678, 679 යන පිටුවල දැක්වෙන විග්‍රහය අනුව.) - පරිවර්තිකා

පවත්වාගැනීමට ඔබට උපකාරී වෙයි. සෑම විටම බාහිර ලෝකයට යාමටත් ආශ්‍රව ධර්මවල පිටාර ගැලීමට හසු වීමටත් ඒ අනුව ලෞකික ආශාවල අතරම. වීමටත් මනස තුළ ඇති පුරුද්ද සෙමෙන් සෙමෙන් නැති වෙයි. ඔබ තුළ සුවදායක සන්තෘප්තිකර භාවයක්ද ඇතුළත සංහිදියාවක්ද දියුණු වෙයි. හදවත ඉතා පහසුවෙන් අවුරාලමින් අප බෙහෙවින් අතරම. කරවන, වියවුල්වල පටලවන බලවත් උද්වේගවලින් ඔබ නිදහස් වන්නෙහිය.

අසහනයට හේතු වන ඉතාම සුක්ෂ්ම ඇබ්බැහිවලින් ගැලවීමටත් අත්දකින්නා සහ අත්දකින දේ යයි ද්වයතාවක් ඇතැයි තදින් මුල් බැසගත් මුළාවල දෝංකාර දීම් නිසසල කිරීමටත් අතම්මයතාව අපගේ හදවතට පිහිට වෙයි. ඒ නිසසල සංහිදියාව ඔබේ හදවත තුළ මෙන්න මේ අවබෝධය උපදවයි: ඇත්තෙන්ම පවතින්නේ ධර්මයෙහි පරිපූර්ණ භාවය, පරිපූර්ණ අවකාශය හා සන්තෘප්තිය පමණකි. මෙය හා එය, අත්දකින්නා සහ අත්දකින දේ ආදී වශයෙන් පෙනෙන ද්වයතා මූලික වශයෙන්ම අර්ථශුන්‍යය.

නාදය විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හා දැඩි සේ සම්බන්ධ වෙයි.

විධිමත් පර්යංක භාවනාවේදී නාද ධ්වනිය කෙරේ අවල අවධානයක් පවත්වාගෙන සිටීමට ඔබ සමත් වූ විට එය සක්මන් භාවනාවේ කොටසක් ලෙසද යෙදවිය හැකිය. දෙනෙත් ඇරගෙන සිටියත් වංක්‍රමණ පටයේ දෙපැත්තට සිරුර නොකඩව ගමන් කරමින් සිටියත් නාද ධ්වනිය සියල්ල වසා පැතිරගෙන ඇති අයුරු ඔබට හැඟෙනු ඇත. එය සෑම විටම ඔබේ සියලු අත්දැකීම් වසා පැතිරගෙන ස්ථිරසාර ලෙස පසුබිමේ පවතිමින්, ඔබේ සතිමත් බව තුළ මේ සියල්ල ගැන ඔබ දැනුවත්ව සිටින බව ඔබට සිහිපත් කරවයි. ශරීරය සහ ලෝකය ඇත්තෙන්ම පවතින්නේ මනස තුළය.

මෙසේ වඩාත් විවිධාකාර ඉන්ද්‍රිය ආරම්මණ අතරේ නිහඬ බවේ ධ්වනිය කෙරෙහි අවධානය පවත්වාගැනීමේ කෞශල්‍යය වැඩි වත්ම,

එය සියලු අවස්ථා තුළදීම වාගේ ලබාගත හැකි බව ඔබට පෙනෙයි. ඔබේ සතිය වඩාත් සවිමත් හා ස්ථිර වෙයි.

ඔබ විදියේ ඇවිදින විට, ඔබේ දරුවන් සමග සෙල්ලම් කරන විට, විධායක රැස්වීමකට සහභාගි වී ඉන්නා විට, ආහාර ගන්නා විට, පෝලිමක සිටියදී, ගුවන් යානාවක යද්දී, යහළුවන් සමග පිළිසඳරක යෙදෙද්දී, රූපවාහිනිය බලද්දී, ලිපියක් ලියද්දී, මෑණියන් බලන්නට ගොස් සිටියදී..... එපමණක් නොව රථවාහන ශබ්ද, ක්‍රියාත්මක කළ දම්වැල් කියතක්, විදුලි බුරුමයක් ආදී තියුණු ගොරහැඩි සෝෂා මැද පවා ඔබ ඇහුම්කන් දී සිටිත් නම්, එය දිගටම එහි ඇත. එසේ නම්, සතියට හා සම්ප්‍රජානනයට ආධාරකයක් ලෙස හැම විටම එය අපට යොදාගත හැකිය.

තවද, මේ ආකාරයට දේවල් නියම පර්යාලෝකයෙන් දැකිය යුතු බව අපට සිහිපත් කරවීම සඳහා එය භාවිත කරන විට, අප කරන කාර්යයේ වඩාත් සංවේදීව යෙදීමට එය උපකාරී වෙයි. එය වඩා හොඳින් කිරීමට අපගේ අවධානය ඒ කෙරෙහි වෙනම යොමු කරවීම අනවශ්‍ය බවක්ද කෙසේ හෝ පෙනෙයි. ඊට අමතරව, විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සහ කටයුතු මැද ඊට අවධානය යෙදූ විට, තමා ගැන ඕනෑවට වඩා සලකා කටයුතු අවුල් කර නොගෙන ඒ කටයුතුවල යෙදීමේ හැකියාවද ඔබට ලැබෙයි.

ජීවිතයේ අප්‍රමාණ සිද්ධිවලට හා අත්දැකීම්වලට ඇබ්බැහිකම් සහ දැඩි පෙළඹීම් ඇසුරින් අන්ධ ලෙස ප්‍රතික්‍රියා දක්වනු වෙනුවට, සතිමත්ව ස්වභාව ධර්මයේ නියාමවලට අනුකූලව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඔබ ඔබට අවස්ථාවක් දෙන්නෙහිය. අප වැඩිදෙනකු තරයේ සිර වී සිටින, කෙළවරක් නැතිව නැවත නැවතත් හටගන්නා දැඩි පෙළඹීම් සහ පසුතැවිලි කෙරෙත් මිදීමට ඔබට හැකි වෙයි.

නාදය - මෙම ක්‍රියා වර්ධනය වීම.

එවැනි බාධාකාරී පෙළඹීම්වලින් හදවත නිදහස් කරගැනීමට උපකාරී වීමටත් විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සහ කටයුතු මැද යහගුණවලට

ආධාරක වීමටත් අමතරව, කරුණාව සහ මෛත්‍රිය පුබුදුවා දියුණු කිරීමටද නාද ධ්වනිය යොදාගත හැකිය. අප පොදුවේ ලෝකය සමග ප්‍රතිචාර දක්වන හා ක්‍රියා කරන ආකාරය සලකා බලන විට, වර්ධනය කරගත යුතු ඉතාම උසස් හා උපකාරවත් ගුණාංග මේවාය.

උත්තර දේශවල බෞද්ධ සම්ප්‍රදායෙහි කුවාන් යිං බෝධිසත්ත්වයින් හෙවත් අවලෝකිතේශ්වර මෛත්‍රියෙහි ප්‍රතිමූර්තිය ලෙස සැලකීම මෙහිදී වැදගත්ය. මේ නමෙහි අර්ථය “ලෝකයේ ධ්වනිවලට ප්‍රතිචාර දක්වන තැනැත්තා” යනුයි. මේ අර්ථයෙන් ගත් විට එය සැබෑ මෛත්‍රියෙහි මූලය ඇත්තේ කොහිද යන්න ප්‍රබලව දක්වන්නකි. මෛත්‍රිය යනු බොහෝ කොටම “දුක් විඳින සත්ත්වයාට උපකාරී වන දේ කිරීම” යයි අප ආකෘතියක් තනාගත හැකි වුවත්, කුවාන් යින් යන නම (සහ පහත දැක්වෙන පරිදි ඇත්තෙන්ම කුවාන් යින් විසින් නිර්දේශිත භාවනා ක්‍රමය) මූලික හරය වශයෙන් දක්වන්නේ ලෝකයෙහි දේවල් පවතින ආකාරය භාරගැනීම සහ ඊට අනුව හැඩගැසීමය. ඉක්බිති ඒ විප්ලවකාරී කාරුණික පිළිගැනීම වෙතින් කුවාන් යින්ගේ අත් දහසටම ක්‍රියාත්මක විය හැකිය.

බෝධිසත්ත්ව උතුමාගේ ස්වලක්ෂණ යනු, අප පුහුණු විය යුතු ආකාර මොනවාදැයි දක්වන ආධ්‍යාත්මික සංකේතයකි. ඇතුළත ධ්වනියට සවන් දීමේ අභ්‍යාසය අපේ ජීවිත තුළට මෛත්‍රිය ඇතුළු කරගැනීම සඳහා අපට යෙදවිය හැකිය. නිහඬ බවේ ධ්වනියට හදවත විවෘත කොට අනෙක් සියලුම දේවල් අත්හැරිය විට, අපට මේ වර්තමාන මොහොත ගැනත් එහි ඇති සියලුම දේ ගැනත් සම්පූර්ණයෙන් සතිමත් වී, බුද්ධිමත් ලෙස අවධානය ගැනීම විය හැකිය. ඒ සතිමත් අවදි බව හරහා නිර්මල හදවතේ නිසග මෛත්‍රී සහගත ස්වභාවය අවදි වෙයි. ඉක්බිති ඒ මෛත්‍රී සහගත ආකල්පය අප අවට සිටින සත්ත්වයින් වෙත පැතිරෙයි. ඊට අමතරව, ඇහුම්කන් දීමේ හුදු පුහුණුවම අප අනෙක් ඇත්තන් සමග සම්බන්ධ වන ආකාරය කෙරෙහි බලපායි. නාද ධ්වනියට සවන් දීමෙන් අපේ සිතුවිලිවලට සවන් දීම අපට පහසු වන අයුරු

ඉහතදී විස්තර කරන ලදී; බැලූවාම අනෙක් පුද්ගලයින්ට සවන් දීමෙහිදීත් එය එතරම්ම ඵලදායී ලෙස ක්‍රියාත්මක වෙයි. කරුණාව සහ මෛත්‍රිය යන දෙකටම ඉවසීමත් පිළිගැනීමත් බෙහෙවින් අවශ්‍යය. සවන් දීමට පුහුණු වීම යනු ඒ ගුණාංග උපදවා හැඩගැස්වීමට යෙදෙන ප්‍රබල ක්‍රමයකි. ප්‍රතික්‍රියා නොදක්වා, ආසක්ත නොවී, ප්‍රතික්ෂේප නොකර, එපා වීමෙන් විඩාවෙන් තොරව යම් අයකුට ඇත්තටම සවන් දීම යනු කලාවකි. ලාලිතායකි. යම් අයකු කියන දෙය උකහාගැනීමත් මෙහිදී එය මුළුමනින් පිළිගැනීමත් ඔහුටද ඔබටද කරන ආශීර්වාදයකි.

වඩා පුළුල් මට්ටමකින් ගත් කල, මෛත්‍රී සහගත අවධානය පිළිබඳ මේ ආකල්පය, ලෝකයේ ශබ්දවලට ඇහුම්කන් දීම තෙක් අපට ව්‍යාප්ත කළ හැකිය. එවිට සියලුම සත්ත්වයින් සහ ඔවුන්ගේ දුක් පීඩා ඇතුළත් කරගැනීමට හදවත පුහුණු වෙයි. මෙහිදී ඉතා වැදගත් වන්නේ, මෙය හුදෙක්ම සිද්ධාන්තමය වශයෙන් වැළඳගැනීමක් පමණක් නොවිය යුතු බවයි; අවලෝකිතේශ්වර බෝධිසත්ත්වයෝ සවන් දෙනු පමණක් නොව හිස්, අත් හා නෙත්ද කෞශල්‍යයෙන් යුත් ක්‍රම මහත් රාශියක්ද යොදති. ඒ ආකාරයටම අපද මුළු ලෝකයම වෙත අපේ හදවත් මෛත්‍රියෙන් යුතුව සුසර කළ විට, ඉතා ප්‍රායෝගික නිශ්චිත ප්‍රත්‍යක්ෂ අයුරින් පිහිට වීමට අවශ්‍ය ක්‍රියා සහ වචන ඉදිරියට එයි. මීට සමාන ලෙසකින්, එනම් ඇලීමෙන්, විරුද්ධ වීමෙන් හෝ විඩාවෙන්, එපා වීමෙන් තොරව නිහඬ බවේ ධ්වනියට සවන් දීමට පුහුණු වීමෙන් අපි අපගේ හදවතට අති උතුම් අභයස්ථානයක් මුදා ලෝකය අති සුන්දරව ආලෝකවත් කරන්නා මුදා කරුණාව සහ මෛත්‍රිය නමැති ආකල්ප වර්ධනය වන සෘජු මාවතකට එළඹෙමු.

නාදය සක්කාය දිට්ඨිය විනිවිද දැකීමට උපකාරී වෙයි.

එවැනි අපරිමිත ආකල්පයකට ඇති ප්‍රධානතම බාධකය නම් අපට හුරු පුරුදු කරදරකාරයා වන සක්කාය දිට්ඨියයි. එහෙත් මමායනය

නිර්මාණය කරන මානසික පුරුද්ද සහ ඊට නිරන්තරයෙන් පුනර්ජීවනයක් දෙන නොමැඬිය හැකි උද්වේග සොයාගෙන හැඳින්ගැනීමට අපට වාසනාවට මෙන් ඇතුළත ධ්වනිය - නාදය - පිහිට කරගත හැකිය.

එවැනි මැඬගත නොහැකි උද්වේගවලින් හදවත මුදාගැනීමට උපකාරී විය හැකි එක් මගක් නම්, ඔබේ නම අරමුණු කොට ගෙන භාවනා කිරීමයි. ඇතුළත ධ්වනියට සවන් දීමට එක මොහොතක් ගනිමින් මෙය පටන්ගන්න. මනස පැහැදිලි වී විවෘත වී හිස් වන තුරු ඊට සිත ඒකාග්‍ර කරගන්න. ඉක්බිති ඔබේ නම සිත තුළින් ඔහේ කියන්න. ඊට කලින් ඇති නිහඬ බවේ ධ්වනියට, ඉක්බිති ඒ තුළ ඇති නිහඬ බවේ ධ්වනියට, ඉක්බිති ඔබේ නමේ ශබ්දය පසුපස ඇති නිහඬ බවේ ධ්වනියට, අවසානයේදී ඔබ නම නැවත කියූ පසු ඇති නිහඬ බවේ ධ්වනියට සවන් දෙන්න. “අ - ම - රෝ”, “සු-සන්”, “ජෝ-න්”. ඒ ධ්වනිය ගෙන දෙන්නේ කුමන ස්වභාවයක්දැයි බලන්න. හඟින්න. ඒ අපට ඉතා හුරු පුරුදු, ඉතා සාමාන්‍ය, ඔබේ නමේ ශබ්දය පමණකි. එය සිතේ නිහඬ බවට වැටුණ විට සිදු වන දෙයද එවිට ඇත්තටම හැඟෙන හැටි දැනෙන හැටිද පොඩි වෙනසකටත් එක්ක බලන්න. එය අප තුළ උපදවන ගුණයක් එය අප දෙස අප බලන අන්දම විශේෂ ආකාරයකින් වෙනස් කරන හැටිත් දකින්න. එය සීමා බන්ධන සියල්ල ලිහිල් කරයි. ඒ නම සහ ඒ හුරු පුරුදු අකුරු, ලෝකයේ ඇති ඉතාම අරුම පුදුම විකාර නිමැවුමක් ලෙස පුදුමයට මෙන් හදිසියේම අපට හැඟෙන්නට පුළුවන. හදවත තුළ යම් කම්පනයක් ඇති වී අන්තර් ශ්‍රෝණයෙන් මෙසේ සිතෙයි - “සැබෑ දේකට මේකෙ තියන සම්බන්ධය මොකක්ද?” සාමාන්‍යයෙන් අපගේ නම යයි සිතාගෙන යොදන වචනය ඇත්තටම බැලුවොත් මුළුමනින්ම අපුද්ගල ගුණයක් බව ඒ මොහොතේදී අපට හැඟෙයි. ප්‍රඥාවේ මෙවැනි පැහැදිලි විවෘත අවකාශයක් තුළ අපේ නම උච්චාරණය කිරීම, ගලා හැලෙන දිය ඇල්ලක් මත ආලෝක කදම්බයකින් ඒ නම ලියන්නට තැත්

කිරීමක් සේ හැඟෙනු ඇත. ලිවීමට යොදාගන්න දෙයකුත් නැත. ලියන්න මතුපිටකුත් නැත.

මේ අභ්‍යාසය මඳක් සිත් සසල කරවන, එසේ වුවද මහත් උත්කර්ෂවත් නිදහස් බවක් උපදවන අත්දැකීමක් විය හැකිය. අප නිදහස් කිරීමට ඇත්තටම ඒ කටයුත්තට ඉඩ දුනහොත් අප තුළ ඉතිරි වන්නේ විමුක්තියේ රසය හා වේගයෙන් පතිත වන දිය ඇල්ලේ නාදය පමණකි.

නාදය සහ ප්‍රශ්න කිරීම.

නාදය බාගදා වඩාත් සෘජු ලෙස යොදාගත හැකි තවත් මගක් නම්, සක්කාය දිට්ඨියේ ඇබ්බැහිකම් දූක දූන ක්ෂය කිරීම සඳහා ප්‍රශ්න කරන ක්‍රමයක් භාවිත කිරීමය.

නැවතත් නිහඬ බවේ ධ්වනියට සවන් දෙන්න. අවධානය තිරසර වන ලෙස ඊට සිත ඒකාග්‍ර කරගන්න. මනසට හැකි තාක් නිහඬ වන්නටත් අවධානය ශීලී වන්නටත් ඉඩ දෙන්න. ඉක්බිති මේ ප්‍රශ්නය අසන්න - “මම කවුද?”

ප්‍රථමයෙන්ම නිහඬ බවේ ධ්වනිය ශ්‍රවණය කරන්න. ඉක්බිති ප්‍රශ්නය නගන්න. ඊට අවධානය යොමු කරන්න. “මම කවුද?” යන මේ ප්‍රශ්නය අව්‍යාජ ලෙස අසන විට සිදු වන්නේ කුමක්දැයි දැකගන්න. අපි පැහැදිලි ලෙස වචනයෙන් පිළිතුරක්, සංකල්පමය පිළිතුරක් අපේක්ෂා නොකරමු. එහෙත් දන් පරතරයක් - අප ප්‍රශ්නය ඇසීමෙන් අනතුරුව, වචනයෙන් පිළිතුරු, සංකල්පමය පිළිතුරු ලැබෙන්නට පෙර කෙටි පරතරයක් තිබෙන බව දැකගන්න. “මම කවුද?” “මම කොහොම කෙනෙක්ද?” යයි අප ඇත්ත වශයෙන්ම අසන විට එක මොහොතකට විරාමයක්, හිඩැසක් ඇති වේ. ඒ විරාමය තුළදී හදවත සහජ බුද්ධිය යොදවයි. පුද්ගලයකු හැටියට අප ගැන අපම සාදාගෙන ඇති - ගැහැනියක්, පිරිමියෙක්, මහල්ලෙක්, තරුණයෙක් ආදී වශයෙන් අපම සාදාගෙන ඇති - පූර්ව නිගමන සැක කිරීමට දැන් හිඩැසක් ඇත.

පෞද්ගලික විස්තර සියල්ල ගලා ඒමට පෙර “ආ!” යයි නවතින එක මොහොතක් එයි. මඳ හිඩැසක්, ලැග්ගීමක් හටගනියි. “මම කවුද?”

ඒ ප්‍රශ්නය කෙළවර වූ පසු, පිළිතුරු එන්නට පෙර, ඇති ඒ හිඩැස තුළ ඔබේ අවධානය රැඳෙන්න හරින්න. ඒ හිඩැසෙහි, ඒ අවකාශයෙහි ඔබේ අවධානය නිසලව තබන්න. මක් නිසාද යත්, සැබෑම අරුතින් ගත් කල ඒ ප්‍රශ්නයට පිළිතුර මනසේ නිහඬ බවයි. ඒ විවෘත, අවධානශීලී, අභිසංස්කරණය නොකළ ප්‍රකෘති අවකාශයෙහි විවේකීව නිසලව සිටින ලෙස ඔබේ මනසට ඉඩ දී ඔබේ රියවත් කරන්න. මන්ද යත් ඒ මොහොතේදී සත්කාය දෘෂ්ටියට බාධා පැමිණෙයි. මමායනය උපදවන සාමාන්‍ය ඇබ්බැහිකම් අවුල් වෙයි. ඒවා වැරදි බව ඔප්පු වෙයි. මමායනය උපදවන ඇබ්බැහිය අතටම හසු වෙයි. කැමරා ශිල්පියා සැඟවෙන්නට කලින් හිටිනැටියේම කැමරාව ඔහු වෙතට හැරෙව්වා වාගේය. එය අභිසංස්කරණය නොවූ, තත්ත්වගත නොවූ ප්‍රකෘති මොහොතයි. මනස අවධානශීලීය. සන්සුන්ය. දීප්තිමත්ය. එහෙත් මමායනය ගැන හැඟීමක් නැත. එය සුවිශේෂී ලෙසින්ම සරලය, ස්වාභාවිකය. අවධානය ඒ තුළ, ඒ සමග, විශ්‍රාම වීමට ඉඩ දෙන්න.

මඳ වේලාවකට පසුව පයේ වේදනාවක්, ගමන් කරන මෝටර් රථයක ශබ්දය, නාසයේ කිතියක් ආදී වඩාත් හුරු පුරුදු ඕනෑ එපාකම් ගලා එන්නට වූ කල්හි, සත්කාය දෘෂ්ටියේ අංග නැවත එකට එක් වන කල්හි, සිත අවධානශීලීව ඒකාග්‍ර කරගෙන නැවත නාද ධ්වනියට එන්න. එය ශ්‍රවණය කරන්න. නැවත “මම කවුද?” යන ප්‍රශ්නය නගන්න - එසේ කරන්නේ කුකුභලයේ, යථාර්ථයේ කවුළුව නැවත විවෘත කර සත්කාය දෘෂ්ටිය නමැති පෙණ බුබුළු එක මොහොතකට පමණක් සිදුරු කරනු පිණිසය. ඒ පෙණ බුබුළු අප දේවල් දෙස බලන ආකාරය තව දුරටත් අපැහැදිලි නොකරන විට, විකෘත නොකරන විට, සත්කාය දෘෂ්ටිය ඇද හැලෙන විට, ඇති ස්වභාවය කෙබඳුදැයි බලන්න. දැන් මෙහි ඇත්තේ කුමක්ද? ඒ ඇබ්බැහියට බාධා කළ විට ජීවිතය කොහොමද?

ඔබේ නම අරමුණු කොට ගෙන භාවනා කරන විට මෙන්ම මේ අභ්‍යාසයද බියජනක මෙන්ම සැනසිලිදායකද විය හැකිය. එහෙත් අපට මේ හැඟීම් දෙකින් එකකින්වත් නොකැලඹී සිටිය හැකි නම්, හුදෙක්ම වර්තමානය දකිමින් අවධානයෙන් ඔහේ සිටිය හැකි නම්, අපට අවබෝධ වන්නේ - මහා නින්තාද නංවන නිහඬ බවේ වැළඳගැනීම තුළ එකට එක් වූ නිර්මල බව, ප්‍රභාවත් බව හා සන්සුන් බවයි. මූලික ප්‍රකෘතියයි. ආශීර්වාදිත සරල බවයි.

නාදයෙහි ස්වභාව ලක්ෂණ.

නාද ධ්වනියෙහි විවිධ ලක්ෂණ තුළ ප්‍රයෝජනවත් ආධ්‍යාත්මික ගුණ අන්තර්ගත වේ. ඒවායින් සමහරක් ආනාපානයෙහි සතිය පිහිටුවීම තරම්ම - බාගදා ඊටත් වැඩියෙන් - ඕනෑ විටෙක ලබාගත හැකි, එතරම්ම ප්‍රයෝජනවත් ගුණ වේ.

පළමුවෙන්ම, නාද ධ්වනිය භාවනා අරමුණක් සේ ගත් විට යමක් ශ්‍රවණය කිරීම සහ ඇසෙන දේ ග්‍රහණය කිරීම පිළිබඳ ආකල්පය දියුණු වෙයි. එහිදී පුද්ගලයා යම් ක්‍රියාවක් මෙහෙයවන්නා ලෙස නොව, පුළුල් විවෘත මනසකින් යුතුව අත්දකින්නා වීම අවශ්‍යය.

දෙවැනිව, ධ්වනිය පුද්ගලයකුගේ පාලනයට යටත් වූවක් නොවේ. අපේ අභිමතය පරිදි දික් කරන්නට, කෙටි කරන්නට හෝ වෙනත් අයුරකින් වෙනස් කරන්නට හැකි ශ්වසනය මෙන් නොව, ඇතුළත ධ්වනිය වැඩි කරන්නට හෝ අඩු කරන්නට, පටන්ගන්නට හෝ කෙළවර කරන්නට, නැත්නම් අපට ඕනෑ ඕනෑ කිසිවක්ම කරන්නට හැකියාවක් නැත. අපට එක්කෝ එයට යොමු වී අවධානයෙන් සිටිය හැකිය. නැත්නම් නිකම් සිටිය හැකිය. ඒ විනා එය පුද්ගලයාගේ හැසිරවීමට හෝ අභිමතයට භාජන වන්නක් නොවේ. මේ අනුව එය අපේ අත්දකීම් සම්පූර්ණයෙන් අපුද්ගල බව අවබෝධ වීමට ඉබේම සලස්වයි. එය “මා” යයි හෝ “මගේ” යයි අපට සිතීමට සලස්වන කිසිම විශේෂ ලක්ෂණයක් ඒ තුළ නැත. එය ගැහැනු හෝ පිරිමි, තරුණ හෝ මහලු,

නුවණැති හෝ මෝඩ... දෙයක් නොවේ. එයට දිග පළලක් හෝ ජාතියක් නැත. වර්ණයක් හෝ භාෂාවක් නැත.... එය හුදෙක්ම ස්වභාව ධර්මයාගේ පරිපූර්ණ මධ්‍යස්ථ භාවය සහිතව ඔහේ ඇත.

අවසාන වශයෙන්, අප උද්‍යාගී කරවනසුලු ගුණයක් ස්වභාව යෙන්ම එහි තිබේ. අප ඒ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරත් කරත්ම, එය මනස වැඩි වැඩියෙන් ආලෝකවත් කිරීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. එය සාධනීය වක්‍රයක ගමන් කරන හෙයින්, ඒ කෙරෙහි අවධානය ප්‍රබල වෙත්ම, එය අපේ අවධානශීලී වීමේ හැකියාවද වැඩි කරයි. මේ ආකාරයට එය වඩාත් අවධානශීලී වීමට මනසට උපකාරී වෙමින් හරියටම නියම භාවනා කටයුත්තට පිහිට වෙයි.

නාදය පාරභෞතිකත්වයේ * සංකේතයක් වශයෙන්.

නිහඬ බවේ ධ්වනිය ඉන්ද්‍රියානුභූති ලෝකයට අයත් වූවක් වන අතර, එය ධර්මයේ ස්වලක්ෂණ ගණනාවක්ම පාරභෞතික ගුණයකින් යුක්ත බව පිළිබිඹු කරයි. එහෙයින් එයට කදිම සංකේතාත්මක නියෝජනයක්ද ඒ පරමාර්ථ සත්‍යය මැනවින් සිහිපත් කරවන්නක්ද ලෙස ක්‍රියා කළ හැකිය.

නිදර්ශනයක් වශයෙන්, නාද ධ්වනිය සෑම විටම "මෙහි" ඇත. මේ අනුව එය ධර්මයේ සන්දිට්ඨිකො ගුණය - "මෙහි සහ දැන් ඇති බව" - පිළිබඳ කදිම සංකේතයකි.

එය මූලක් නැති අගක් නැති එකකිසි හැඟෙන දෙයකි. එහෙයින් ධර්මයේ අකාලිකො හෙවත් "කාලය රහිත" ගුණය මැනවින් නියෝජනය කරයි. එය පුද්ගල භාවයෙන් තොරය. හැම කල්හිම ඇත.

අපට එය ඇසෙන්නට වූ කල, විමසා බැලීම සඳහා එය අප උනන්දු කරවයි. ඒ අනුව එය ධර්මයේ ඒහිපස්සිකො ගුණය - "ඇවිත් බලන්න කියා ආරාධනා කරන" ගුණය - නින්නාද නංවයි.

* Transcendence

එය ඔබ ඉන්ද්‍රියානුභූති ලෝකයෙහි ගැලී සිටීම අධෛර්යවත් කරමින් ඔබ ඇතුළතට ගෙන යයි. එහෙයින් ධර්මයේ ඕපනෙකො ගුණයද මනා කොට නියෝජනය කරයි.

අවසාන වශයෙන්, එය ඇසීමටත් අගය කිරීමටත් කැමැත්තවුන්ගේ ආරම්භක ශක්තිය ඊට යෙදෙයි. ඒ අනුව පව්වන්තං වෙදිනබ්බො විඤ්ඤුහි හෙවත් "සෑම ප්‍රාඥයා විසින්ම තම තමා දැනගත යුතු" යන ගුණය එම ලක්ෂණයෙන් මැනවින් පිළිබිඹු වෙයි.

මේ අනුව, එය හුදෙක්ම සරල ඉන්ද්‍රිය ගෝචර අරමුණක් වුවද එහි ස්වභාව ලක්ෂණ නිසා අඩු වශයෙන් බෞද්ධ දාර්ශනික සම්ප්‍රදාය තුළ එය ධර්මයේම මාහැඟි කදිම සංකේතයක් බවට පත් වී ඇත. ඔබ කැමති නම් මෙසේ කියමු - එය වනාහි පරමාර්ථ සත්‍යයේ මූලික හා පාරභෞතික ගුණ, ඉන්ද්‍රියානුභූති ලෝකය තුළ අනුනාද ප්‍රතිනාද හටගැන්වීමකි.

නාදය ප්‍රකාශයට පත් වන විවිධ ක්‍රම.

මේ සියල්ල මෙසේ වුවද, ඇතැම් පුද්ගලයින්ට ඇතුළත ධ්වනිය පැහැදිලිව ඇසීම ඉතා දුෂ්කර බව සත්‍යයකි. එහෙයින් මෙය කියවූ පසු ඔබට "මේ ඇත්තා මේ දොඩවන්නෙ මොනවද?" යයි සිතෙන්නට පුළුවන.

හැම අයකුටම ශ්‍රවණයේ බල ප්‍රදේශය තුළ මේ අත්දැකීම පහසුවෙන් ලබාගත නොහැකිය. ඊට හේතුව අප එකිනෙකාගේ ගති ලක්ෂණ අනුව අප තත්ත්වගත වී ඇත්තේ වෙනස් ක්‍රමවලින් වීම විය හැකිය. නිදර්ශන වශයෙන්, ඔබ ප්‍රකාශන කලා මාධ්‍යයේ කලාකාරයකු නම්, ඒ ඇතුළත කම්පන ධාරාව දෘශ්‍ය ගුණයක් ලෙස, දෘශ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ඉතා සියුම් දෝලනයක් ලෙස, වඩා පැහැදිලිව පෙනෙනු විය හැකිය. ඔබ හට යෝග ගුරුවරයකු ලෙස ශරීරයේ සංවේදිතාව බෙහෙවින් දියුණු කරගෙන ඇත්නම්, ඔබට එය සිරුර පුරා පැතිර යන

මෘදු කම්පන ස්වභාවයක්, සියුම් අනුනාදයක් හෝ ප්‍රතිනාදයක්, අත්වල සියුම් පොපියන හැඟීමක් හෝ සියුම් ශක්ති විශේෂයක්, නැතහොත් සිරුර මුළුල්ලේ අඛණ්ඩව විහිදෙන සක්‍රිය ධාරාවක් මෙන් දූනෙන්නට පුළුවන.

බොහෝ විටම අප එය හඳුනාගන්නා අයුරු රඳා පවතින්නේ අපේ තත්ත්වගත වීම, අපේ විශේෂ කර්මානුරූප පුරුදු සහ හැඩගැස්ම අනුවය. වර්ෂ විස්සක් පමණ මේ ක්‍රමය ඉගැන්වීමෙන් මා ලබා ඇති පළපුරුද්ද අනුව, බොහෝ පුද්ගලයින්ට මෙය ශ්‍රවණ මාධ්‍යය වෙතින් ඉතාම පහසුවෙන් දූනෙන බව කිව හැකිය. එය “නාද යෝග” - නාදය පිළිබඳ ආධ්‍යාත්මික ශික්ෂාව - යයි හඳුන්වනු ලබන්නේ එහෙයිනි. එහෙත් ඒ සර්ව සාධාරණ කම්පන ධාරාව, ඔබේ දැකීම හෝ ශරීරය - එපමණක් නොව රසය හෝ ආස්‍රාණය තුළින් වුවද හඳුනාගත හැකි නම්, එයද එතරම්ම ප්‍රායෝගික අභ්‍යාසයකි. එය අත්දකින්නේ කුමන ඉන්ද්‍රිය මාධ්‍යය ඔස්සේ වුවත්, එය කෙරේ සිත යොමු කිරීම සහ එහි ප්‍රතිඵල ලැබීම හරියටම එකම ආකාරයට සිදු වේ. ඉහත විස්තර කළ සියලු පුහුණු වීම් සඳහා එය භාවිත කළ හැකි අතර, ඉන් ඒ ප්‍රතිඵලම ලැබෙයි.

ඔබේ ස්වාභාවික නැඹුරුව එය නම්, ඔබ ඉතාම අනර්ඝ ත්‍යාග සොයාගන්නට යෙදෙන්නේ එතැනදීය. කීමට කියන්නා සේ “රත්රන් ඇත්තේ ඔබට එය හමු වන තැනයි”.

බහුලව අසනු ලබන ප්‍රශ්න

- ප්‍ර - නිහඬ බවේ ධ්වනියට ඇහුම්කන් දීමේ මේ ක්‍රමය සුතුවල හෝ සාම්ප්‍රදායික අටුවාවල කොහේවත් මම දැකලා නෑ. ඕක එන්නෙ කොහෙන්ද?
- පි - මුලදී මේක අජාන් සුමේධ ස්වාමීන්වහන්සේ තමන්ම භොයාගත්තා කියලා හිතුව ක්‍රමයක්.

උන්වහන්සේ තායිලන්තයේ ආරණ්‍යවාසීව අවුරුදු එකොළහක් හිටියා. එහෙදී විධිමත් භාවනාව ඉතාම වැඩි වශයෙන් කරන්නෙ රැට. ඒ රාත්‍රී කාල හැම තිස්සෙම කාමීන්ගෙ නාදවලින් පිරිලා. ඉතින් හරිම උත්ප්‍රාසය තමයි, උන්වහන්සේ 1977 දී ලන්ඩන් නුවර වාසයට ආවට පස්සෙයි මේ ඇතුළත ධ්වනියට අවධානය යොමු වෙලා තියෙන්නෙ. විශේෂයෙන්ම මේක පැහැදිලිව ඇහෙන්න වුණා, ශිශිර සෘතුවෙ හිම සහිත නිසල කාලගුණයෙ මධ්‍යම රාත්‍රී කාලවලදී. එක දවසක හැවස්ටොක් හිල් පෙදෙසේ ජනාකීර්ණ විදියක ඇවිදිනකොට පවා ඉතාම ශබ්දයෙන් ඒක ඇහුණා.

ඒක කොයි තරම් ප්‍රබලව ඇහුණාද කීවොත් උන්වහන්සේ ඒක භාවනා කර්මස්ථානයක් හැටියට අරන් පර්යේෂණ කරන්න පටන්ගත්තා - එහෙම එකක් ඊට කලින් කවදාවත් අහලා නොතිබුණත්. උන්වහන්සෙගෙ පුදුමයට හේතු වෙමින් ඒක ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රමයක් බව තේරුණා. The Law of Attention² නමින් එඩ්වඩ් සලිම් මයිකල් ලිච්ච් පොතේ මෑත කාලයේ සංස්කරණයකට උන්වහන්සේ ලිච්ච් පෙරවදනේ මෙහෙම සඳහන් වෙනවා.

“මා මේ ‘ඇතුළත ධ්වනිය’ මීට වර්ෂ ගණනාවකට පෙර සොයා ගෙන තිබුණ නමුත් පාලි පිටක ග්‍රන්ථවල ඒ ගැන කිසිවක් කියවා හෝ ඒ ගැන අසා හෝ නොතිබුණි. පසුබිමේ ඇති මේ කම්පනය ආශ්‍රය කොට ගෙන මා භාවනා පුහුණුවක් පටන්ගෙන තිබුණ අතර, සිතුවිලි යන්නට හරිමින් සතිය දියුණු කරගැනීමේදී මේ ක්‍රමය ඉතාම ප්‍රතිඵලදායක බව අත්දැක්කෙමි. එය විඥානයේ හටගෙන නැසී යන වෛතසික මෙතෙහි කළ හැකි අන්දමේ පාරභෞතික සතිමත් බවක් පිළිබඳ පර්යාලෝකයක් ඇති කළේය”. කියලා උන්වහන්සේ ලිච්චා.

මෙහෙම ඇතුළතට සවන් දීමේ ක්‍රමය දියුණු කිරීම තමාගෙ භාවනා පුහුණුව පිළිබඳ ආකල්පයට ඉතා ගැඹුරු බලපෑමක් කළ

හැටින් උන්වහන්සේ විස්තර කරලා තියනවා. නියම වශයෙන්ම අබොද්ධ නුහුරු පිට රටකට අලුතින් ආව කෙනෙක් හැටියට, සෝෂාකාරී විශාල නගරයක කුඩා ගෙයක පදිංචි කෙනෙක් හැටියට, උන්වහන්සේ තුළ විශාල පෙළඹීමක් ඇති වුණා, මෙහෙන් පිට වෙලා මේ "වද කරව්වල්කාර" සෙනගින් වෙන් වෙලා තමන්ගේ ආදරණීය තායිලන්ත ආරණ්‍යයට යන්නම යන්න. ඒත් ක්‍රමයෙන් ඉතා පැහැදිලි තියුණු තීක්ෂණ ඥානයක් පිබිදුණා, කායවිචේක නමැති ශාරීරික හුදෙකලාව සෙවීමට වඩා අවශ්‍ය වන්නේ චිත්තවිචේක නමැති ඇතුළත හුදෙකලාව සෙවීම බව හඟවමින්. ඊටත් වඩා, මේ ඇතුළතට සවන් දීම නමැති අලුතින් භොයාගත්ත පුහුණුව - උන්වහන්සේ නිහඬ බවේ ධ්වනිය කියා හැඳින්වූ දෙය - මේ ගුණයට ආධාරක වීමටත් ඇතුළතින් හුදෙකලාව සොයාගැනීමටත් ඉතාම සුදුසු මග බව උන්වහන්සේ සොයාගත්තා. මේ අලුත් පරිසරයේදී කොයි තරම් හොඳින් වැඩ කරගෙන යන්න පුළුවන්ද කියන කාරණය වටහාගැනීමට මේ අලුත් තීක්ෂණ ඥානය මොන තරම් මූලික හා ප්‍රධාන වුණාද කිව්වොත්, ඒ ඇත්තන්ට බටහිර සසෙක්ස් කෝරළයේ වනාන්තරයක් ලැබිලා අන්තිමේදී ලන්ඩන් නගරයෙන් බැහැර වෙලා ගියාම, උන්වහන්සේ ඒ අලුත් ආරණ්‍ය සේනාසනයට "චිත්තවිචේක" කියන නම දුම්මා. මේ සේනාසනය පිහිටුවූ ගමේ නම වන "විට්හර්ස්ට්" යන්න සමග ඒක කදිමට සමානව ශබ්ද වීමත් හොඳ සහසිද්ධියක්.

උන්වහන්සේ මේ ක්‍රමය අවුරුදු කීපයක් කරලා එහි විස්තර විභාගත් ඒකෙන් තමාටම ලැබෙන ප්‍රතිඵලත් විමසා බැලුවා. ඊට පස්සේ චිත්තවිචේක සේනාසනයේ ආධුනික යෝගීන්ට ඒක උගන්වන්න පටන්ගත්තා. මෙවැනි ක්‍රමයක් ගැන ථෙරවාදී පිටකවල භොයා ගන්න නැති බව උන්වහන්සේ දැනගෙන හිටියා. ඒත් ඉතින් ඒ ක්‍රමයෙන් එහෙම යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා නං භාවිත කළාට මක් වෙයිද කියලා හිතුවා.

මේ කරුණේදී උන්වහන්සේගේ ප්‍රවේශය, 1950 ගණන්වල තමාගෙම විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයක් දියුණු කළ මහාසී සයාඩෝ ස්වාමීන්වහන්සේගේ ප්‍රවේශයට ඉතාම සමානයි. මේ "මහාසී ක්‍රමය" තුළ ඇති දේවල් කීපයක් සම්භාව්‍ය ථෙරවාදී භාවනා ක්‍රමයට අයිති නොවන නිසා විවේචනයට භාජන වුණා- උදාහරණ ලෙස, වචනයෙන් "ලේබල් කිරීමත්" ශ්වසනය නිසා උදරයේ ඇති වන සංවේදන නිරීක්ෂණය කිරීමත් යන කාරණා. ඒ කොහොම වුණත් සුමේධ ස්වාමීන්වහන්සේම නිහඬ බවේ ධ්වනියට සවන් දීමෙන් සොයාගත්තා වගේම ඔබත් මේ ක්‍රම ක්‍රියාවේ යොදවලා, ඒවා සතිය පිහිටුවාගැනීමට ආධාරක වෙන බව සොයාගත්තොත් ඒවා භාවිත කරන එක වඩා ඥානවන්තයි නේද, ක්‍රී පිටකයෙ නැති පලියටම ඒවා පැත්තකට නොදමා?

බොද්ධ භාවනා ක්‍රමයේ සාරය හැම විටම යෙදී තියෙන්නේ දුක, අසහනය සම්පූර්ණයෙන්ම කෙළවර කරලා විමුක්තිය ලබා දීමට උපකාරී වන ඵලදායී මාර්ග සියල්ල භාවිත කරන්නයි. ඉතින් මේක වැඩ කරනවා නං, එහෙම නං අපිට හිතන්න තියෙන්නේ මේක වටිනා දෙයක් බවයි.

- පු. - මේ අන්දමේ ඇතුළතට සවන් දීමේ ක්‍රමයක් වෙනත් ආධ්‍යාත්මික සම්ප්‍රදායවලත් යෙදෙනවාද? මේකට කියන්නේ "නාද යෝග" කියලයි. ඉතින් අඩුම වශයෙන් වෙනත් ආගමික කණ්ඩායම් ඒක භොයාගෙන තියෙන බවක් ඒකෙන් හැඟෙනවා.
- පි.- අජාන් සුමේධ හිමියන් මේක උගන්වන්න පටන්ගත්තට පස්සේ සමහර ඇත්තෝ උන්වහන්සේට කියන්න වුණා, තමන් ඊට කලින් ඒ ගැන දැනගෙන හිටිය බව - එක්කො තමන්ගෙම පර්යේෂණ මගින්, නැත්නම් ඒගොල්ලෝ එක්ක භාවනා කළ වෙනත් කණ්ඩායම් මගින්. එතකොට උන්වහන්සේ ක්‍රමයෙන් හෙමින් දැනගන්න යෙදුණා, සාරවත් ආධ්‍යාත්මික සම්ප්‍රදාය ගණනාවක්ම ශතවර්ෂ කීපයක් තිස්සේ මේක භාවිත කරලා තියන බව.

ඒ විදියට මූලිකම කළ සොයාගැනීමක් තමයි, මම ඉහතින් සඳහන් කළ පොත - එඩ්වඩ් සලිම් මයිකල්ගේ පොත. ඒකෙ 2010 සංස්කරණයේ අජාන් සුමේධ හිමියන්ගේ පෙරවදනට නැවත යමු.

“මීට වර්ෂ විසිපහකට පමණ පෙර බෞද්ධ සංගමයේ ගිම්හාන පාසලේ පුස්තකාලයෙන් මේ පොත සොයාගත් බව මට මතකය. එහි පිට කවරයේ බුද්ධ ප්‍රතිමාවක ඡායාරූපයක් විය. මම පොතේ නමට කැමැති වීමි. එහෙයින් එය උඩින් පල්ලෙන් කියවන්නට වීමි. (එකල එහි නම The Way of Inner Vigilance ය.) නාද යෝග පිළිබඳ පරිච්ඡේදය විශේෂයෙන්ම මගේ සිත වසඟ කරගත්තේය... තවද සතිය දෛනික ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳව එඩ්වඩ් සලිම් මයිකල් දී ඇති උපදෙස් අගය කළෙමි.”

නාද යෝග පිළිබඳව මයිකල්ට තීක්ෂණ දැනීමක් ඇවිත් තියෙන්නේ එයාගෙම අත්දැකීම් ඇසුරින්. ප්‍රධාන වශයෙන්ම බෞද්ධ සහ හින්දු යෝගී ක්‍රමවලින් ඊට බලපෑම් ලැබුණා.

සුමේධ ස්වාමීන්වහන්සේට ඔය The Way of Inner Vigilance පොත ලැබීලා අවුරුදු ගණනාවකට පස්සෙ, ඒකෙ තිබුණ සමහර ක්‍රම තමාගේ පුහුණුවටත් ඉගැන්වීමටත් එකතු කරගන්න වුණාට පස්සෙ, ඒක භාවිත කරන තවත් දියුණු පටයක් උන්වහන්සේට හම්බ වුණා.

1991 දී උන්වහන්සේ කැලිපෝනියාවේ භාවනා වැඩ සටහනක් කළා. ඒක පැවැත්තුවේ උත්තර දේශ බෞද්ධ සම්ප්‍රදායට අයිති “දසදහසක් බුදුවරුන්ගේ පුරය” කියා හඳුන්වන විශාල ආරාමය කයි. මේ භාවනා වැඩ සටහන ප්‍රධාන වශයෙන්ම පැවැත්තුවේ මේ සඳහා මුළු ඇමෙරිකාවෙන්ම එහාට පැමිණි ගිහි බෞද්ධයෝ 60 දෙනකුගේ කණ්ඩායමකටයි. ඒ වුණත් ඒ ආරාමයේ වාසී හික්ෂු හික්ෂුණින් ටිකදෙනෙකුත් ඒකට ආවා.

මේ වැඩ සටහනේ බාගයක් විතර ඉවර වුණාම සුමේධ ස්වාමීන්වහන්සේ නිහඬ බවේ ධ්වනියට සවන් දීමේ ක්‍රමය හඳුන්වා දුන්නා. දවසක් දෙකක් ගියාම, ආරාමයට අලුතින් පත් වෙලා හිටිය නායක භාමුදුරුවෝ - ගරු හෙං වී ස්වාමීන්වහන්සේ - සුමේධ ස්වාමීන්වහන්සේට මෙහෙම කීව්වා. “දන්නවද, මට හිතෙනවා ඔබට ශූරංගම සමාධිය අහම්බෙන් හම්බ වෙලා තියනවා” කියල. ඉතින් සුමේධ භාමුදුරුවන්ට මේක තේරුණේ නැති බව කියන්න දෙයක්යැ. ඉතින් අර නායක භාමුදුරුවෝ කාරණා පැහැදිලි කළා.

“අපේ වාන් බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ ප්‍රධානම මූලික ධර්ම ග්‍රන්ථය තමයි ශූරංගම සූත්‍රය - විශේෂයෙන්ම ඒකෙ තියන භාවනා ඉගැන්වීම් ක්‍රමය. මේ සූත්‍රයේ විස්තර කරන්නේ විවිධ බෝධිසත්ත්වවරු තමතමන් විමුක්තිය ලැබූ ආධ්‍යාත්මික භාවනා ක්‍රම 25 ක් බුදුන්වහන්සේට ඉදිරිපත් කරන අයුරුයි. බුදුන්වහන්සේ ඉතාම ඵලදායී එක හැටියට අගය කළේ අවලෝකිතේශ්වර කුවාන් ෂී යින් බෝධිසත්ත්වයින්ගේ ක්‍රමයයි. ඒක ශ්‍රවණය පදනම් කරගත්ත භාවනාවක්. ඒන භාෂාවෙන් ඇති මේ සූත්‍රය විවිධාකාර විධියට පරිවර්තනය කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි කවදාවත් දන්නේ නෑ හරියටම ඒක තේරුම. කුවාන් යින් ඒ ක්‍රමය මෙහෙම විස්තර කරනවා.

“ මම ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රියයේ ප්‍රබුද්ධ ස්වභාවය පදනම් කරගත් භාවනාවකින් ආරම්භ කළෙමි. ප්‍රථමයෙන් මම බුදුවරයින්ගේ ප්‍රවාහයට ඇතුළත් වීමේ අරමුණ ඇතිව මගේ ශ්‍රවණය අභ්‍යන්තරයට නැවත යොමු කළෙමි.....

“ මා දැන් විස්තර කළ ආකාරය අනුව මම ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රියය නමැති ද්වාරය හරහා ඇතුළු වී සමාධි නමැති ආභ්‍යන්තරික දීප්තිය පරිපූර්ණව සාක්ෂාත් කළෙමි. ඉන්ද්‍රිය ගෝචර වස්තූ කෙරෙහි පෙර රඳා පැවැති මගේ මනස ස්වයං - ආධිපත්‍යය හා ශාන්තිය වර්ධනය කරගත්තේය. බුදුවරයින්ගේ ප්‍රවාහයට අවතීර්ණ වී

සමාධිගත වීමෙන් මමද නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළෙමි. එහෙයින් මෙය ඉතාම යහපත් ක්‍රමය වේ.’³

“ඡිත්‍ර (ආරාමයේ ආරම්භකයා සහ ගුරුවරයා වූ භ්‍රමුවාන් හුවා නායක ස්වාමීන්වහන්සේ) ඉහත දැක්වුණ පාඨයේ අදහස අපට පහදා දෙන්නට තැත් කරනවා, මෙහෙම දේවල් කියමින් -

“ ‘ප්‍රඥාවන්ත ලෙස ශ්‍රවණය කිරීම යනු බාහිරය නොව අභ්‍යන්තරය ශ්‍රවණය කිරීමයි. විවිධ ශබ්ද හඹා යාමට ඔබේ මනසට ඔබ ඉඩ නොදෙන්නෙහිය. ඡඩ් ඉන්ද්‍රිය (ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය සහ මනස) පසුපස හඹා නොයන ලෙසත් ඒවාට නතු නොවන ලෙසත් බුදුන්වහන්සේ මේ සූත්‍රය මුලදී දේශනා කළහ. ඔබේ සත්‍ය අව්‍යාජ ස්වභාවය ශ්‍රවණය කරනු සඳහා ඔබ හුදෙක්ම ඔබේ ශ්‍රවණය ආපස්සට හරවන්නෙහිය. බාහිර ශබ්ද ශ්‍රවණය කිරීම වෙනුවට ඔබ ඔබේ ශරීරයේ සහ මනසේ අභ්‍යන්තරයට ඒකාග්‍ර වන්නෙහිය. ඔබගෙන් පිටත දේ සෙවීම නවතා ඔබේ අවධානයේ ආලෝකය ආපස්සට හැරවූ විට එය ඔබේ අභ්‍යන්තරය ආලෝකවත් කරයි’³

“ ‘ඔබේ ශ්‍රවණය ආපස්සට හරවන්නෙහිය’ කීමේ අර්ථය මොකක්ද කියා අපි උන්වහන්සේගෙන් අහනවා. එතකොට මෙන්ම මෙහෙම දේවල් කියනවා. ‘ඔබලා ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රියයට ඇහුම්කන් දෙන්න ශ්‍රවණය ආපස්සට හරවනවා. ඒ වුණාට කියන්න දෙයක්යැ. ඒ ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රියය කිව්වෙ ශාරීරිකව තියන කනට නෙවෙයි - තේරුණානෙ?’ කිව්වා. ඒ වුණාට කියන්න දෙයක් නෑ තමා - අපිට වැඩි හරිය තේරුණේ නෑ තමා....

“ඉතින් දැන් ඔබ මේ පහු වුණ දවස් කීපයේ උගන්වපු ඇතුළතට සවන් දීමේ ක්‍රමය නිසා, අර දේවල් සේරම ඉතාම පැහැදිලි වෙන්ම ගත්තා - විශේෂයෙන්ම ‘බුදුවරයින්ගේ ප්‍රවාහයට’ වගේ යෙදුම්. අපේ සම්ප්‍රදායට ඉතාමත් වැදගත් වන මේ ක්‍රමය හරියටම මොකක්ද කියලා මට දැන් අන්තිමේදී තේරෙනවා. ඒ වචනවල

අර්ථයේ අඛිරහස විසඳා දීම ගැන ඔබට ස්තූතියි. ඒක භාවිත කරන්නෙ කොහොමද කියලා අපට ඉගැන්වීම ගැනත් ස්තූතියි!” කියලා හෙං වී නායක භාමුදුරුවෝ සුමේධ හිමියන්ට කිව්වා.

මෙහෙම කාලය ගත වෙනකොට තවත් ඇත්තො ඇවිල්ලා මේ ඇතුළත ධ්වනියම මීට සමානවම යොදා කරන භාවනා ගැනත් ඉගැන්වීම් ගැනත් කිව්වා. මෑත කාලයේදී ඔරිගන් පෙදෙසේ ශ්‍රේෂ්ඨ භාරය නමැති සෙන් ආරාමයේ ගුරුවරියක් වන වෝසෙන් බේස් විස්තර කරලා තියනවා, හකුයින් ඉකකුගේ සුප්‍රසිද්ධ අවිතක්කතාවේ* පදනම මේ ධ්වනියම සහ ඉතා ගැඹුරින් ඊට සවන් දීමේ ක්‍රමයමයි කියලා ඇයට හිතෙනවාලු. ඒ අවිතක්කතාව මෙහෙමයි: “අන් දෙකකින් අප්ප්‍රච්චි ගහනවා. එතකොට ශබ්දයක් නැගෙනවා. (ඒත්) තනි අතක ශබ්දය මොකක්ද?” ඇය මේ ගැන මෙහෙම ලියනවා.

“මේ අවිතක්කතාව - තනි අතක ශබ්දය - බටහිර ලෝකයේ ඇත්තන් සුළු කොට සලකා ඇත්ත මෙහි සැබෑ අරුත ඉතා ගැඹුරුය. මේ අවිතක්කතාව අපේ සාමාන්‍ය ක්‍රමයට (සිතීමෙන්) පිළිතුරු දිය හැක්කක් නොවේ. ඊට පිළිතුරු දිය හැක්කේ නො-සිතීමෙන් පමණකි. අප මීට පෙර කිසි විටෙකත් නොකළ පරිද්දෙන් ගැඹුරින්ම සවන් දෙන්න, අපේ දෙකන්වලින් පමණක් නොව අපේ සමස්ත සත්තාව තුළින්ම, අපේ දෙනෙත්, අපේ සම, අපේ අස්ථි හා අපේ හදවත හරහා - ගැඹුරු ලෙසම සවන් දීමට තරයේ යෙදෙන්න කියා එය අපෙන් ඉල්ලයි.

“ගැඹුරින් සවන් දීමෙහිදී ඇසෙන දෙය සම්පූර්ණයෙන්ම ග්‍රහණය කරගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. මෙහි අරුත නම්, මෙහිදී කිසිවක්ම පිටතට විකාශනය නොකරන බවය. මෙහිදී කිසිවක්ම පිටතට

* koan - සෙන් බෞද්ධ භික්ෂූන් තර්කය මත ඒකාන්ත වශයෙන් රඳා සිටීමේ ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන්ම අත්හැර දැමීමට පුහුණු කරවන්නටද සහජ අන්තර් ඥානයෙන් ක්ෂණිකව නිර්වාණය අවබෝධ කිරීමට උන්වහන්සේලාට බල කරවන්නටද යොදනු ලබන විරුද්ධාභාසයක් (paradox) - පරිවර්තිකා.

නොගලයි. සිරුර, මුඛය හා මනස නිසල නිහඬ කරගන්නැයි ගැඹුරු ශ්‍රවණය අපෙන් ඉල්ලා සිටියි. මෙහිදී අපේ සිතුවිලි නිහඬ විය යුතුමය. ඒක නං කොහෙත්ම කරන්න බැහැමයි කියා ඔබ කියනු ඇත. ඒක කරන්න කොහෙත්ම බැරි වෙන්තේ නැහැ, ඔබේ සිතුවිලිවල ධ්වනිය පවා ඔබේ සවන් දීමට උපකාරී වන තරමටම සුපරීක්ෂාකාරීව ඔබ සවන් දෙන්නේ නම්. මෙය අවශෝෂක සවන් දීමකි. ධ්වනිය තුළට සම්පූර්ණ වශයෙන්ම උරා වැදීමකි.” 4

ඒ කාලයේදී අජාන් සුමේධ ස්වාමීන් වහන්සේගේ දැනුමෙන් තොරවම, පාලි සූත්‍රවල හෝ විශුද්ධි මාර්ගය වැනි දක්ෂිණ දිග දේශ බෞද්ධ අටුවාවල හෝ සඳහනකින් තොරවම, මේ ක්‍රමය දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ කොටසක්ව තිබීලා තියනවා, බැලුවාම.

බෞද්ධ ලෝකයේ මේ පුරාණ ආචාර්යවරුන්ට අමතරව, ඇතුළත නාදයට සවන් දීමේ ක්‍රමය ආධ්‍යාත්මික සම්ප්‍රදාය ගණනාවකම වැදගත් තැනක් ගන්නවා. නිදර්ශනයක් හැටියට, සීක් සම්ප්‍රදාය වෙතින් හටගත් ශාන්ත මාන් ආගමික සංවිධානයේ එන “ඇතුළත ආලෝකය සහ නාදය ඇසුරින් භාවනා කිරීම” නමැති ක්‍රමයේ නාද ප්‍රවාහයට සවන් දීමත් තියනවා. එය ඔවුන් හඳුන්වන්නේ ශබ්ද, නාමී හෙවත් “දෙවියන්වහන්සේගේ වාග් ප්‍රකාශනය” කියලයි.

ඇතුළත නාදය වෙනමම ගත්තාම ඊට බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ ශ්‍රේෂ්ඨ ආධ්‍යාත්මික වැදගත්කමක් දී නැති නමුත් මේ කීව සම්ප්‍රදායෙන් වෙනත් ආගමික නිකායවලත් එය නෛසර්ගිකවම දිව්‍යමය ස්වභාවයකින් යුක්ත යයි සැලකෙනවා.

ශ්‍රවණය වන ජීවන ප්‍රවාහය, ඇතුළත නාදය, නාද ප්‍රවාහය ආදී විවිධ නම්වලින් හැඳින්වෙන ශබ්ද සංකල්පය දෙවියන් වහන්සේගේ ගුණ වූ සාරය බවත් එය සමස්ත මනුෂ්‍ය වර්ගයා තුළම ඇති බවත් සැලකෙනවා. මෙසේ සලකන්නේ ඒකාංකර්, ශාන්ත මත් සහ සුරාත් ශබ්ද යෝග යන සම්ප්‍රදායවල ශබ්ද මාර්ග ඉගැන්වීම තුළයි.

මේ අන්තිමට දැක්වූ සම්ප්‍රදාය, ඇතුළත නාදය දක්වන අයුරු

“ පරමෝත්තර සත්තාවෙහි පරම පදාර්ථයයි. එනම්, විශ්වය ප්‍රකාශයට පත් වීමේ අරුණෝදයෙහිදී අවකාශයේ අගාධය තුළට පරමෝත්තර සත්තාව වෙතින් ශබ්ද කම්පන ස්වරූපයෙන් එවන ලද නිර්මාණාත්මක ශක්තියේ ක්‍රියාශීලී බලයයි. එය එසේ එවන ලද්දේ විශ්වයේ කොටස් බවට පත් වී වාසය කරන සියල්ලන්ම අනාදිමත් කාලයක් මුළුල්ලේ නිර්මාණය කරවමිනි.” 5

සුරාත් ශබ්ද යෝග සම්ප්‍රදාය, නාදයේ අරමුණ වනාහි “පරමෝත්තර වූ සත්තාවෙහි සාරය සමග ආත්මන් ඒකාත්මික කිරීම” යයි දක්වනවා. මේ භාවනා ක්‍රමය හඳුන්වන තවත් නම් කීපයක් - ආලෝකයේ හා ශබ්දයේ මාර්ගය, ආත්මන්ගේ සංවරණය, නාද කම්පන ධාරාවෙහි යෝගය ආදියයි.

වෙනත් සම්ප්‍රදායවලත් මේ ඇතුළත නාදය ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයක් හෝ යොමු සලකුණක් හැටියට දියුණු කරලා තියනවා. විවිධ ආගමික ග්‍රන්ථවලත් දාර්ශනික කෘතිවලත් එය පහත දැක්වෙන නම්වලින් හැඳින්වෙනවා.

- නාද, ආකාශ බාහි සහ ශාති - වෛදික ග්‍රන්ථවල
- නාද සහ උද්ගීන් - උපනිෂද් ග්‍රන්ථවල
- විශ්වයේ සංගීතය - පිතගෝරාස්ගේ ඉගැන්වීම්වල
- ශ්රෝෂ - ශරතුස්ත්‍රතුමා
- කල්මා, කලාම් ඉ ක්වාදිම් - කෝරානයේ
- නාමී, අබන්ද් කීර්තන්, සව ශබ්ද - ගුරු ග්‍රන්ථ සහිබ් කෘතියේ

ප්‍ර - මම නිහඬ බවේ ධ්වනිය අහන්න ඔබේ උපදෙස් පිළිපදිනකොට ඒක දූනෙන්නෙ ටිකක් ටිනිටස්* වගෙයි. ඒ දෙකේ යම් කිසි සම්බන්ධයක් තියෙනවද? මම හැමදාම හිතුවෙ ඔය ඇතුළත

ධ්වනිය තරමක කරදරයක් කියලයි. දැන් ඔබ ඒකට ඇහුම්කන් දෙන්න මාව පෙළඹවීමට පස්සෙ - මේන් බලන්නකො ! මෙන්න මං ඒක ඇහීම ගැන හරියට ප්‍රීති වෙනවා! මේ වෙන්නෙ මොකක්ද?

පි - ගොඩනැගිලි තැනීමේ ශිල්පයෙ බොහෝම පැරණි සිද්ධාන්තයක් තියනවා - යමෙක් ගොඩනැගිලි නිර්මාණයක යෙදී ඉන්නකොට අයින් කරන්නම බැරි නොගැළපෙන දෙයක් හම්බ වුණොත් - ඒ කියන්නෙ පරණ ගෙදරක කාමරයක් ඇතුළට කැන්ටිලීවර් බාල්කයක්** නෙරලා තිබුණොත්, නැත්නං කඩලා අයින් කරන්න බැරි අලි ගලක් උයනක් මැද තිබුණොත් - "ඒක හංගන්න බැරි නං, ඒක නිර්මාණයේ අංගයක් බවට පත් කරන්න."

අපි ඇවිත් ඉන්නෙ නාද ධ්වනිය උතුම් ගුණයක් හැටියට සලකන සම්ප්‍රදායකින් නෙවෙයි නං, ඒ වෙනුවට ඒක නොඉවසිල්ලක් ඇති කරවන වදයක් හැටියට අපි සලකනවා නං, මම යෝජනා කරනවා අර ගොඩනැගිලි තනන්නන්ගෙ ආප්තයට සමාන විදියකට අපි බොහෝදෙනාට අපේ ආකල්පය වෙනස් කරගන්න පුළුවන් කියලා. ඔබ කියන හැටියට ඔබට දැන් හරියටම පෙනිලා තියෙන්නෙ අන්න ඒ දෙයයි. අපි කරදරයක් හැටියට සැලකුව දෙයක් අපි අගය කරන දෙයක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්.

පුද්ගලයින් ඉතාම බහුතරයකට නාද ධ්වනිය නුරුස්නා කරදරකාරී ගුණයක් විය යුතු නෑ. ඇත්තටම ඔබ සොයාගත් විදියට, දවස් කීපයකින් හෝ පැය කීපයකින්, ආකල්පය යාන්තම් වෙනස් කළ පමණින්, ඔබේ උයනේ තණ පිටිය නාස්ති කළ ඒ එපා කරපු ගල් ගෙඩිය ප්‍රීතිය උපදවන කදිම නිර්මාණයක් හැටියට බලන්න පුළුවන්.

* tinnitus - කන ඇතුළේ කිං ගෑම, බෙර ගසන්නා සේ ඇසීම ආදිය ලක්ෂණ කොට ගත් කර්ණ රෝගයක් - පරිවර්තිකා

**එක් කොනකින් සවි වුණ බාල්කයක් - පරිවර්තිකා

වරක් මම මේ ක්‍රමය ඉගැන්වූ එක් දින වැඩමුළුවකදී කාන්තාවක් ඒ කණ්ඩායමට විස්තර කළා, ඒක දැන් ආධ්‍යාත්මික පිහිටක් හැටියට හිතාගන්න පුළුවන් බවත් ඒක ඇත්තෙන්ම වටිනා සහායකයෙක් ලෙස පෙනෙන බවත්. ඇය මේ තරම් කාලයක් ඒ වෙනුවෙන් විශේෂඥ දොස්තරලා ගණනාවක් හම්බ වෙමින් නිෂ්ඵල ලෙස නාස්ති කළ විශාල මුදල නිසා ඇති වුණ මහ තරහ පාලනය කරමින් හිටියාලු. "මට හරිම තරහයි" කියලා ඇය හිතා වුණා. "ඒත් ඒක මගෙන් අයින් කළ යුතු ප්‍රශ්නයක් කියලා දැකීමෙන් නිදහස් වීම දැන් මට හරිම සැනසිල්ලක්."

මේ ගැන වෝසෙන් බේස් මෙහෙම ලියලා තියනවා :

"බොහෝදෙනෙක් තමන් භාවනා කරන විට කන තුළ ලොකු සීනු නාදයක් හෝ ගුමුගුමුවක් ඇසෙන බවට පැමිණිලි කරන්නට මා හමු වෙති. ඔවුන්ට සුව කළ නොහැකි කර්ණ රෝගයක් - ටිනිටස් රෝගය - ඇතැයි වෛද්‍යවරුන් කියා ඇති නිසා ඔවුහු සිත අවුල් වී සිටිති. මා වැඩි දුර ප්‍රශ්න කරන විට මට පෙනුණේ එය ටිනිටස් රෝගය නොවන බවයි; ථෙරවාද බුද්ධාගමේ නාද ධ්වනිය යයි හැඳින්වෙන නාදය ඔවුන්ට ඇසෙන්නට පටන්ගෙන ඇති බවයි. වෙනත් ඇතැම්හු එය හරිත වර්ණයේ නාදය, සියලු ජීවීන්ගේ නාදය, නාද අතර නාදය ආදී නමින් හඳුන්වති. ඇතැම් සංගීත සංධ්වනි නිර්මාපකයෝ A ස්වරය සියල්ලටම මූලික වූ නාදය බවත් අප එය නාද කරන විට සමස්ත විශ්වයේම පැවැත්මෙහි ඉතාම මූලික ශබ්දය හා අනුනාදී වන බවත් පවසති." 4

පුද්ගලයින් සුළු ගණනකට සාමාන්‍යයෙන් යම් ශාරීරික හේතුවක් නිසා මේ ඇතුළත නාදය පීඩාකාරී ලෙස හෝ බියජනක ලෙස සෝෂාකාරී වෙනවා. එතකොට මේ ඇතුළතට සවන් දීමේ ක්‍රමය භාවනාවක් හැටියට යොදාගන්න අමාරුයි. මොකද, ඒ ශබ්දයේ තියුණු බව නිසා ඒක සන්සුන් බවත් පැහැදිලි බවත්

දියුණු කරන අරමුණක් හැටියට යොදාගන්න බෑ. ඒ වගේම තමයි, ඔබට එම්ඊසීඑම් කියනවා නං, වේදනාකාරී වෙනත් ශ්වසන ගැටලු කියනවා නං, ආනාපාන සති භාවනාව ඔබට හුඟක් ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රමයක් වෙන්නෙ නෑ.

ප්‍ර - ඉතින් ඒක ඇත්තටම මොකක්ද? මේ ශබ්දයට හේතුව මොකක්ද? සමහර සම්ප්‍රදායවල ඒක දෙවියන්ගේ නිරූපණයක් හැටියට හිතනවා. ඒත් කායික විද්‍යාඥයෙක් කියයි ඒක හුදෙක්ම ඔබේ කන් දෙක ඇතුළෙ වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන ස්නායු ආවේගවල විද්‍යුත් ප්‍රතිඵලයක් විතරයි කියලා. ඉතින් මේක මොකක්ද?

පි - මම මෙතෙක් වේලා විස්තර කළ පුහුණුව ගැන බලනකොට නං ඒකෙ ඇත්තටම ඇති වැදගත්මක් නෑ.

එක් කෙනෙක් කියනවා “ඒ පරමෝත්තර බ්‍රහ්ම පදාර්ථය” කියලා. තව කෙනෙක් කියනවා “ඒක මේ ඔයාගෙ ස්නායු පද්ධතිය ගුමු ගුමු ගානවා - එච්චරයි” කියලා. පිතගෝරාස් කියයි “සූර්යයා, චන්ද්‍රයා සහ ග්‍රහයින් තමතමාගෙ හුමණය පදනම් කරගෙන තමන්ටම විශේෂිත වූ ගුමුගුමුවක් නිපදවනවා. ඒ නිසා අපිට මේ ඇහෙන්නෙ විශ්වයේ සංගීතයයි. ඒක බාහිරව මිනිස් කනට ඇහෙන්නෙ නෑ” කියලා. හඬ යෝගියෙක් කියයි “නෑ, මේක තමයි ඔබේ ප්‍රාණ නමැති ජීවමය ශක්තියේ අනුනාදය. ප්‍රාණය ඔයාගෙ වක්‍ර හත ඔස්සේ ක්‍රියාකාරී වෙනකොට එන අනුනාදය. ඒක තමයි ඔයාගෙ ශාරීරික හා මානසික ශක්ති පද්ධතියෙ ඇහෙන දූතෙන නියෝජනය”, “ඒක තථතාවේ ගීතය”, “නෑ නෑ ඒක තමයි” ඔය විදියට දිගට දිගට යන්න පුළුවන්.

මෙතන වැදගත් කාරණේ තමයි, මතවාද ඇති කර නොගෙන, විශාල ප්‍රතිඵලයක් නොදෙන විදිහෙ ස්ථිර විනිශ්චයවලට නොපැමිණ, ඒ වෙනුවට මේ විශ්වය පුරා පැතිරුණ සර්ව සාධාරණ

කම්පනයේ තියන හොඳ ගුණාංග අපිව පුබුදුවාලන්නට උපකාරී කරගැනීම; එයින් දැනුමැති වී ශාන්ත භාවයක් ඇති කරගැනීම.

මේකත් හරියට ශ්වසනය වගෙයි. ශ්වසනය යනු පෙණහලුවලට අවශ්‍ය ශක්තිය වාතයේ තියන ඔක්සිජන්වලින් උරාගෙන කාබන් ඩයොක්සයිඩ් පිටතට දමීමයි කියලා අපට හුස්ම ගැනීම සරල බටහිර විද්‍යාත්මක ක්‍රමයට සම්බන්ධ කරන්න පුළුවනි. එහෙම නැත්නම් ශ්වසනය විශ්වමය අධිභෞතික ලක්ෂණයක් හැටියට, එනම්, විශ්වයේ ප්‍රාණය (සංස්කෘතයෙන් ප්‍රාණ කියන්නෙ ශ්වසනයට) ස්ථිරව නොකඩව වක්‍රාකාරව ගමන් කිරීමක් හැටියට හිතන්න පුළුවන්. ශ්වසනයේ වැදගත්කම විශ්වමය වශයෙන් ගත්තත් ක්‍රියාත්මක වශයෙන් ගත්තත් ඔබට ඒ දෙස බලා සිටලා සිත ඒකාග්‍ර කරගන්නයි සතිමත් වෙන්නයි පුළුවන් නෙ.

නාද යෝගය සංසන්දනය කළ හැක්කක්. ඉතින් මම හැම විටම ධෛර්යවත් කරන්නෙ ඒ ආකල්පයයි. ඒක “ඇත්තටම” (මේ වචනය මෙතනදි අර්ථවත්ව යොදන්න පුළුවන් නං) මොකක් වුණත් අපිට ඒක භාවිත කරන්න පුළුවන්. ඒ භාවිතයේ ප්‍රතිඵල ඉතාම නිසැක සැබෑ ප්‍රතිඵලයි.

ප්‍ර - යම් අයකුට මේ නාදය ඇහෙනවා නං එයා සෝනාපන්න වෙලා කියලා කියනවා මම අහලා තියනවා. ඒක ඇත්තක්ද? මගෙ යාළුවෙක් ඉතා මිල අධික සති අන්ත භාවනා වැඩ සටහනකට ගියා. එතන එයා ඉගෙනගත්තෙ මේ ක්‍රමයයි. ඒකෙන් ඔහුට යම් යහපතක් වෙන්න ඇති. ඒත් ඒක සෝවාන් වීම කියලා කීම නං තරමක අතිශයෝක්තියක් හැටියටයි මට පෙනෙන්නෙ. ඔබ මොකද කියන්නෙ?

පි - මේ ඉගැන්වීම මිල කරන්න බැරි තරම් අතර්ඝ දෙයක්. ඒත් සති අන්තයකට ඩොලර් 5000 ක් ගෙවීම අපරාදෙ කියලයි මට හිතෙන්නෙ. අඩු ගණනෙ මිට අවුරුදු කීපයකට කලින්

ඇමෙරිකාවේ ඔය වගේ වැඩ සටහනක මිල දර්ශනය මම දැක්කේ ඔහොමයි.

යම් අයකුට නාද ධ්වනිය ඇහෙනවා නං එයා සෝතාපන්න වෙලා කියන එක කොහෙත්ම ඇත්තක් නෙවෙයි - අඩු ගණනේ ඒ වචනය බෞද්ධයින් අතර භාවිත වෙන අර්ථයෙන් ගත්තාම. සම්භාව්‍ය බුද්ධ ධර්මයේ අරුතින් ගත්තොත් සෝතාපන්න කියන්නේ යමකුගේ හදවත සහ සිත ආයේ නොඑන පරිද්දෙන්ම ලෝභ, දෝස, මෝහවලින් විමුක්ත වීමත් කිසිම ආකාරයක ආත්මාර්ථකාමී ආකල්ප නොතිබීමත් යන තත්වයටයි. සෝතාපන්න ඇත්තො සම්පූර්ණයෙන්ම නිර්මල හදවතින් යුක්තයි. ඒ අය කවදාවත් වංචා, දරුණු ක්‍රියා, වංකකම්, කාමයේ ගැලීම් ආදියේ යෙදෙන්නේ නෑ. ඔවුන් ස්ථිරවම ඉන්නේ නොසැලෙන සන්තිදියාවක, ප්‍රීතියක, නිදහස් බවක. ඉතින් ඒ අය නං තමන් දන්න දේ උගන්වන්න අර වගේ මුදලක් අය කරන්නේ නෑ.

නාද ධ්වනිය කියන්නේ යමකුට යෙදෙන්න පුළුවන් අත්දැකීමක ස්වාභාවික ගුණයක්. ඒක දිග කාලයක් තිස්සේ බුද්ධිමත්ව යෙදෙව්වොත් ඒක සැබෑ විමුක්තියට උපකාරවත් වන කෞශල්‍යයක් වෙන්න පුළුවන්.

තමන්ට හොඳ අත්දැකීමක් ලැබුණාම ඒක වෙනත් අය එක්ක බෙදාගන්න උනන්දුවක් ඇති වීම ස්වාභාවිකයි. ඒ අනුව ඔවුන් වැරදි ප්‍රත්‍යක්ෂයක් ඔස්සේ තමන්ගේ අත්දැකීම අතිශයෝක්තියෙන් කියන්න යෙදෙනවා. ඒ වගේම, තමන්ට ඉතා හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබුණාම මිනිස්සු බොහෝ විට ඒ අත්දැකීමේ වඩා ගැඹුරු අරුතක් හෙළි කරගන්න, නැත්නං බාහිර ලෝකයෙන් වලංගු භාවයක් ලබාගන්න කැමතියි. මේ කාරණයේදී ථෙරවාදී සම්ප්‍රදායෙන් ආව ඇත්තො මේ ඇතුළතට සවන් දීමේ ක්‍රමය ඉගෙනගත්තාම සමහර විට මෙන් මේ වගේ දේවල් උදව්ගයෙන් කියනවා - “දන්නවද, බුදුන්වහන්සේගේ ගෝලයින්ට කිව්වේ ‘සාවක සංඝ’ කියලයි. ‘අසන්නන්ගේ ප්‍රජාවක්.’ ඒකේ තේරුම, එයාලා ඇතුළත ධ්වනිය

අහන්න සමත් වුණ ඇත්තො වෙන් මිනෑ.” එහෙම නැත්නං මිටත් වඩා සැක සහිත නිරුක්තිය තර්කයක් හදාගන්නවා. “දන්නවද - සෝතාපන්න කියන වචනය හැම තිස්සේම පරිවර්තනය වෙන්නේ ‘ප්‍රවාහයට ඇතුළු වූ තැනැත්තා’ කියලයි. ඒ උනත් මට හිතෙන්නේ එයාලා ‘සෝත’ කියන එකේ වැරදි තේරුමයි අරගත තියෙන්නේ. ඔව්, ‘සෝත’ කියන්නේ ප්‍රවාහය තමයි. ඒත් හරියටම මේ අකුරුවලින්ම ‘සෝත’ කියන වචනයෙ තියනවා කන, ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රියය කියන තේරුමක්! ඉතින් ඒ පදයෙ නියමම තේරුම තමයි, ‘ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රියය නමැති ද්වාරය ඔස්සේ ධර්මය අවබෝධ කළ තැනැත්තා.’ ඉතින් නාද ධ්වනියට සවන් දෙන්න පුළුවන් වුණ කෙනා ඇත්තටම සෝතාපන්නයි!” ඔන්න ඔහොම තර්කයක්.

ඒකත් වැරදියි ! ආයෙ පාරක් හිතේ ආසාවට ආව සිතුවිල්ලක්. මොකද, මෙතනදී “සෝත” කියන්නේ ඒ තේරුමෙන් නෙවෙයි. වෙනත් හුඟක් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවලින් ඒ බව සනාථ වෙනවා. ⁶

ඊටත් වඩා, මේ “කනින් ඇතුළු වූ තැනැත්තා” කියන අර්ථ නිරූපණය ගත්තොත්, සෝවාන් වීමේ ලක්ෂණයක් හැටියට ඒක පිළිගන්න නං හුදෙක්ම මේ නිහඬ බවේ නාදය ඇසීමට වඩා තව හුඟක් දේවල් අවශ්‍ය වෙනවා. සෝතාපන්න වෙනවා කියන්නේ හදවතක් මනසක් ගර්චයෙන් හා පුද්ගල භාවයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වීම. සමාජ හා ආගමික සම්මත වලට බැඳීමක්වත් ඒවා ගැන අවුලක්වත් කොහෙත්ම නොමැති වීම. අන්තිමට, සත්‍යය අවබෝධ කිරීමේ මේ තැනට පත් වුණ තැනැත්තා විමුක්ති මාර්ගය වන්නේ මොකක්ද, නොවන්නේ මොකක්ද යන්න ගැන සැක ඇති වීමේ තත්වයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබ්බට ගිහිනි. මේ සත්‍යාවබෝධයේ ගැඹුර, නාද ධ්වනිය විතරක් ඇසීම නිසා යම් ආධ්‍යාත්මික ගුණයක් ලැබුණා නම් ඊට වඩා ඉතාම ඔබ්බෙනුයි තියෙන්නේ.

මට ඇහිලා තියනවා, මීට සමාන ආකාරයට මිනිස්සු මෙන්න මෙහෙම දේවල් ප්‍රකාශ කරනවා. "ඒක තත්වගත නොවූ ස්වභාවයේ නාදයයි", "ඒක අමත ධර්මයේ නාදයයි". මමත් ඒ වාගෙ කියමන් කීපයක් හදලා තියනවා.⁷

නිර්මල දිඳුලන තථතා ගීයයි,
ඇතුළත සුදිලෙන අනන්ත ශාන්තියයි,
නිරතුරු ඇසෙනා නාද කදම්බය
ගිගුම් දෙමින් එයි මහෝසයක් සේ.

අපට ඇතුළත ධ්වනිය ඇහෙනවා නම් අපට ඇත්තටම "අමත ධර්මය හමු වුණා" කියලා අපි හිතුවොත් ඒක තමයි වැරද්ද. ඒක එහෙම වෙන්නෙ නෑ. අපට නිසැකව කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ සීනුවක් දිගටම වදිනවා වගේ නාදයක් කන් දෙක ඇතුළෙන් ඇහෙනවා කියලා විතරයි. මම ආයෙත් කියන්නම් - මේවා කාව්‍යමය සහ ප්‍රබෝධක ආවේගයෙන් කියන කියමන් වෙන්න පුළුවන්. පරම සත්‍යය පිළිබඳ වැදගත් දර්ශක වෙන්න පුළුවන්. ඒත් බෞද්ධ පර්යාලෝකයෙන් බැලුවොත්, සෝවාන් වීම පිළිබඳ මේ අතිරේක උපකල්පනය බරපතල අතිශයෝක්තියක්.

ඒ ඇරෙන්න, ඒක ටිනිටස් රෝගය කියලා හිතාගෙන ඒක මහ වදකාර ලෙඩක් කියලා බේත් ගත්ත ඇත්තො ගැන බලන්න. ඒ ඇත්තො ඉන්නවා ඇත්තෙ කිසිම අන්දමක ආධ්‍යාත්මික පූර්ණත්වයකින් ඉතාම දුරකයි. ඊටත් වඩා, ඒක ඇසීමට ඒ අයට විශාල මුදලක් ගෙවන්න සිද්ධ වෙලාත් නෑ.

කලින් කීවා වගේ, අඩු ගණනේ බෞද්ධ පර්යාලෝකයකින් ගත්තාම, නිහඬ බවේ ධ්වනිය ඇසීම විමුක්තියට උපකාරී වන ඵලදායී මගක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එය ඇසීම විමුක්තියේ අංගයක් නෙවෙයි.

පාරභෞතික ධර්මයේ, අමත ධර්මයේ ඉතා හොඳ සංකේතයක් හැටියට ගැනීමට සුදුසු ලක්ෂණ ගණනාවක් නාද ධ්වනිය තුළ

තියනවා. ඒත් මෙන්න මේක සිතේ තබාගැනීම ඉතා වැදගත්: මේ ලක්ෂණ වනාහි නෛසර්ගිකවම ඉන්ද්‍රියානුභූති ලෝකයෙන් ඔබ්බෙහි ඇති දෙයක් විස්තර කිරීමට ඉන්ද්‍රියානුභූති ලෝකය තුළින් ගත් සංකේතයි. අපි අන්න ඒක හිතේ තබාගත්තොත් අපට එය ගැන අදහසක් ඇති කරගන්න පහසු වෙනවා. ඒත් අපේගමනට ප්‍රයෝජනවත් වෙන මග සලකුණ, අපේ ගමනේ කෙළවර හැටියට වරදවා වටහාගන්න නරකයි.

ප්‍ර - අපට ඒක ඇහෙන්නෙ නැත්නං, හැගෙන්නෙ නැත්නං, පෙනෙන්නෙ නැත්නං..... එතකොට ?

පී - මෙහෙමයි - කලින් කීව්වා වගේ "රත්රත් ඇත්තේ ඔබට එය හමු වෙන තැනයි." ඉතින් ඔබට මේ කම්පනයේ කිසිම ස්වභාවයක් හඳුනාගන්න බැරි නං, බාගදා ඔබට වෙන තැනක් භාරන්න වෙයි. ඒ කියන්නෙ, ඔබේ ගතිලක්ෂණවලට වඩාත් ගැළපෙන භාවනාවක් තෝරාගන්න - ආනාපාන සතිය, මෙමත්‍රී භාවනාව, නැත්නං යම් මන්ත්‍රයක්.

ඒ වුණත් ඔබ ඒක අත්හැර දමන්න කලින්, ඒක භොයාගෙන ඊට පස්සෙ ඒක යොදාගැනීමේ හැකියාව වැඩි කරන්න සරල ක්‍රම කීපයක් තියනවා. ඒවා කරලා බලන්න පුළුවන්. පළමුවෙන් - ඔබේ ඇඟිලි දෙකක් කන් දෙක අස්සට දමාගෙන බලන්න. මේක ටිකක් ගොරහැඩි දෙයක් වගේ. දිග වෙලාවක් පුහුණු වෙන්න කොහෙත්ම හොඳ විදිහක් නෙවෙයි. ඒත් ඒ මුල්ම සම්බන්ධය ගන්න මේක හොඳ විදිහක්. හැකි තාක් ප්‍රමාණයකට බාහිර ශබ්ද කපා හැරලා ඊට පස්සෙ ශ්‍රවණයෙ ඉතුරු වෙලා තියෙන්නෙ මොකක්ද බලනවා.

දෙවැනිව - මේක ටිකක් සංකීර්ණයි. මීළඟ සැරේ නානකොට හෝ පිහිනුම් තටාකයට ගියාම කන් දෙක වතුරට යටින් හිටින්න තියාගෙන ඉතාම නිශ්චලව ඉන්න. නැවත වාරයක් ඔබේ අවධානය

ශ්‍රවණයට යොමු කරගෙන ඔහේ අහගෙන ඉන්න. කියන්න දෙයක්යැ, මහ සෙනගක් ඉන්න තටාකයකට ගියොත් නං මේකෙන් ඒ හැටි වෙනසක් වෙන්නෙ නැ. ඒත් මේක නිහඬව කරන්න ඔබට පුළුවන් නං, ඇතුළත ධ්වනිය පිළිබඳ හොඳම අවබෝධයක් දෙන හැඳින්වීමක් විය හැකියි.

නිගමනය

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයෙහිදී ඔබ හැම විටම “මේක වැඩ කරයිද? මගෙ උත්සාහයෙ ප්‍රතිඵල මොනවාද?” යයි නිතරම සලකා බලන්නෙහිය. ප්‍රතිඵල යහපත් නම්, ඔබට දිගටම කරගෙන යාමට එය ධෛර්යයක් ලෙස යොදාගන්නෙහිය. එහෙත් ඔබේ ව්‍යායාමය ප්‍රතිඵල නොදෙන්නේ නම්, ඔබ කරන ආකාරයද ඔබට යොදාගත හැකි වෙනත් විවිධ ක්‍රමද ගැන සලකා බැලීම අවශ්‍යය.

මේ භාවනා ක්‍රම ඇත්තේ ඔබ සඳහා බව සිහි කිරීම හැම විටම වැදගත්ය. ඒවාට ඔබ යටත් වනවා වෙනුවට, ඒවා ඇත්තේ ඔබට සේවයක් කිරීමටය. එහෙයින් කරුණාකර මේ ඇතුළතට සවන් දීමේ ක්‍රමය යොදා ගෙන එය ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වේදැයි බලන්න. එසේ වේ නම්, “හරි දේ” එයයි. එසේ නොවේ නම්, ආධ්‍යාත්මික ගිරි ශිඛරය නැගීම සඳහා වෙනත් මාර්ග තෝරාගනු මැනවි.

ඉතුරු වන්නේ නිහඬතාවයි.



අදාළ ග්‍රන්ථවල උධාත

ශූරංගම සූත්‍රය

“මම ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රියයේ ප්‍රබුද්ධ ස්වභාවය කෙරෙහි යොමු කරන භාවනාවකින් ආරම්භ කළෙමි. ප්‍රථමයෙන්ම මම බුදුවරයින්ගේ ප්‍රවාහයට ඇතුළු වීමේ අරමුණ ඇතිව මගේ ශ්‍රවණය අභ්‍යන්තරයට නැවත යොමු කළෙමි. එවිට බාහිර ශබ්ද අන්තර්ධාන විය. මගේ ශ්‍රවණය ගමන් කරන දිශාව ආපස්සට හැරවූ පසු ශබ්දය නතර වූ පසු, ශබ්දය හා නිහඬ බව යන දෙකම හටගැනීම නතර විය. ඒ කෙසේ වීද යත්, මා ක්‍රමයෙන් ඉදිරියට යන විට, මා ශ්‍රවණය කළ දෙයත් එසේ ශ්‍රවණය කළ දෙය පිළිබඳ මගේ දැනුවත් බවත් යන දෙකම කෙළවර විය. සෑම දෙයක්ම කෙළවර වූ විට පැවැති මානසික තත්ත්වය පවා අන්තර්ධාන වූ පසුවද මම විවේක නොවීමි. මගේ අවදි බවද අවදි බවට අරමුණු වූ විෂය වූ දේවල්ද ශුන්‍ය විය. මගේ අවදි බව ශුන්‍ය වීමේ ඒ ක්‍රියාවලිය මුළුමනින්ම සම්පූර්ණ වූ විට, ඒ ශුන්‍ය වීම මෙන්ම ශුන්‍ය වීමට විෂය වූ දේ පවා අන්තර්ධාන විය. උත්පාද වීම සහ ඒවා භංග වීමද භංග විය. ඉක්බිති පරම නිශ්චලතාව, නිර්වාණය පහළ විය.

“මම එක් වරටම සාමාන්‍ය සත්ත්වයින් වසන ලෝක අඛිබවා ගොස් ලෝකෝත්තර බවට පත් වීමි. තවද සාමාන්‍ය සත්ත්වයින් වසන ලෝක අඛිබවා ගොස් ලෝකෝත්තර බවට පත් වූවන් වසන ලෝකද අඛිබවා ගොස් ලෝකෝත්තර බවට පත් වීමි. එවිට දස දිසාවේම පැවැති සෑම දෙයක්ම කෙරෙහි සම්පූර්ණයෙන්ම දීප්තියක් පැතිර ගියේය. එකල්හි මම අසමසම වූ බල දෙකක් දිනාගත්තෙමි. පළමුකොට, සමස්ත දස දිසාවේම පැතිර පවත්නා සියලුම බුදුවරයින්ගේ පරමාර්ථමය වූ විස්මයජනක ගැඹුරු බුද්ධත්වයට පත් පරම මනස හා එක් වනු සඳහා මගේ මනස ඉහළට ගමන් කළේය. එකල්හි මගේ මෙහි බලය ඒ තථාගතයින් වහන්සේලාගේ මෙහි බලය හා සමාන විය. දෙවැනිව, සමස්ත දස දිසාවේම සය ආකාර වූ පැවැත්මවල වාසය කරන සියලුම සත්ත්වයින්

හා එක් වීම සඳහා මගේ මනස පහළට ගමන් කළේය. ඒ කෙසේද යත්, ඔවුන්ගේ දුක් පීඩාද ඔවුන් මෙම ක්‍රියා සඳහා කරන දුක්ඛිත ආයාචනාද මගේම මෙන් මට දැනුණි. ” (234, 235 පිටුව)

“මේ ස්ථානය උදෙසාම වන, සත්‍ය වූ පරමාර්ථ ධර්මය මේ සභා ලෝක ධාතුවට දේශනා කිරීමට බුදුවරයකු ලෙස පහළ වූ උත්තමයන් වහන්සේට, ලෝක පූජිත තථාගතයන් වහන්සේට, මම දැන් ගෞරවයෙන් මෙසේ පවසා සිටිමි - නිර්මල වූ නිර්වාණය හෙළි කරගත හැක්කේ ශ්‍රවණය තුළින් බව මම පවසා සිටිමි. සමාධියේ පරිපූර්ණත්වය දිනාගැනීමට අපේක්ෂා කරන සියල්ලෝම, එයට පිවිසීමට ඇති මාර්ගය ශ්‍රවණය බව නිසැකයෙන්ම වටහාගන්නෝය.” (253 පිටුව)

“ශ්‍රේෂ්ඨ පර්ෂදය! ආනන්ද! ඔබේ විකෘත ශ්‍රවණය නමැති රූකඩ නැටුම නවත්වන්න! ඔබේ අව්‍යාජ නෛසර්ගික ස්වභාවය ශ්‍රවණය කරනු සඳහා හුදෙක්ම ඔබේ ශ්‍රවණය ආපස්සට හරවන්න. පරමෝත්තර නිර්වාණයට මාර්ගය මෙයයි. නිර්වාණය වෙත බිඳගෙන යන අව්‍යාජ සත්‍ය මාර්ගය මෙයයි.” (256 පිටුව)

වින බසින් අලුතින් ඉංග්‍රීසියට පරිවර්තනය කරන ලද ගුරුගම සූත්‍රයෙනි. (3)
(බෞද්ධ ග්‍රන්ථ පරිවර්තන සංගමයේ පරිවර්තන කමිටුව),

ජාන්දොග්‍රා උපනිෂද්

ඉදින්, මේ දේව ලෝකයට වඩා ඉහළින්, සියල්ලටම ඔබ්බෙන්, සෑම දෙයකටම ඔබ්බෙන්, වඩාත් ඉහළින් වෙනත් ලෝකයක් නොමැති යම් ලෝකයක් ඇත්තේද, ඒ ඉහළම පිහිටි ලෝකයෙහි දිලෙන ආලෝකය - සත්‍ය වශයෙන්ම එය වනාහි, මිනිසා අභ්‍යන්තරයෙහි දිලෙන ආලෝකයම වේ. එහි ශ්‍රවණය මෙසේ වෙයි - දෙකත් වසාගත් විට නාදයක්, වහ්නි ජාලාවක් බුරබුරා නගින්නා වැනි නින්තාදයක් ඇසෙයි.

(ජාන්දොග්‍රා උපනිෂද් - 313.7.8
Mind Like Fire Unbound -
තනිස්සරො හිමියන්ගේ පරිවර්තනයේ 1 පරිච්ඡේදය

The Dharma Bums

නිහඬතාව කොයි තරම් තියුණුද යත්, ඔබට ඔබේ රුධිරය දෙකත් තුළ ගිගුම් දෙනු ඇසෙයි. එහෙත් ඊට වඩා ඉතාම විශාල ලෙස ඇසෙන්නේ ඒ ගුප්ත ගිගුම් දීමයි. ප්‍රඥාවේ වජ්‍රයෙහි ගිගුම් දීම හා නිහඬ බවේම ගුප්ත ගිගුම් දීම නම් මෙයම යයි මම සෑම විටම සිතමි. එය වනාහි ඔබ උපන් දා සිට මේ දක්වා කාලය පුරාම විඳින පීඩනය නිසා ඔබට අමතක වී ඇතැයි සිතෙන යමක් සිහිපත් කරවන ඉමහත් ෂ් ෂ් ෂ් ෂ් නාදයකි.

මා ආදරය කරන්නන්ට - මගේ මවට, ජැරීට් - මේ ගැන පහදා දෙන්නට ඇත්නම් කියා සිතේ. එහෙත් එහි ශුන්‍යතාව සහ නිර්මල භාවය විස්තර කරන්නට වචන කොහෙත්ම නැතිකමයි ගැටලුව. “ජීවත් වන සත්ත්වයින් වෙත දිය හැකි යම් නිශ්චිත නියත ඉගැන්වීමක් ඇත්ද?” යනු එල්ලා හැලෙන ඇසිබැමින් යුතු දීපංකරගෙන් බාගදා ඇසූ ප්‍රශ්නය විය හැකිය. ඔහුගේ පිළිතුර වූයේ “වජ්‍රයෙහි ගිගුම් දෙන නිහඬතාවයි” යනුයි.

(The Dharma Bums. - පි 22. Jack Kerouac)

කාමල් කන්දේ ආරෝහණය

(සුඛ්‍යා ඩෙල් මොන්තෙ කාමෙලෝ)

කිසිත් නෑ, කිසිත් නෑ, කිසිත් නෑ, කිසිත් නෑ, කිසිත් නෑ.

කන්ද මත පවා, කිසිත් නෑ.

(නාද, නාද, නාද, නාද, නාද.

යෙ එන් එල් මොන්තෙ, නාද)

(කාමල් කන්දේ ආරෝහණය -
ශුද්ධ වූ ආත්මයාණන්ගේ මාර්ගය,
කුරුසියේ ශාන්ත ජෝන් විසිනි.)



ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

1. *An Imaginary Tale : The Story of i (The Square Root of Minus One)* -
ප්‍රින්ස්ටන් ප්‍රස්තකාල විද්‍යා සංස්කරණය - කර්තෘ : පෝල්. ජේ. නහින්
2. *The Law of Attention : Nada Yoga and the Way of Inner Vigilance*
(Inner Traditions; 2 වන සංස්කරණය, 2010) - කර්තෘ : එඩ්වඩ් සලිම් මයිකල්
3. *ශුරංගම සූත්‍රය* - ගරු හේසුවාන් හුවා ස්වාමීන්වහන්සේගේ අටුවාවෙන් ගත් කොටස්ද සහිතය. (අයිතිය - බෞද්ධ ග්‍රන්ථ පරිවර්තන සංගමය - 2009)

බෞද්ධ ග්‍රන්ථ පරිවර්තන සංගමයෙහි ශුරංගම සූත්‍ර පරිවර්තන කමිටුව විසින් චීන භාෂාවෙන් ඉංග්‍රීසි භාෂාවට අලුතින් පරිවර්තනය කරන ලදී. ගරු හෙං සුපේ ස්වාමීන් වහන්සේ (සහතික කරන්නා.), ශිං යෑං ස්වාමීන්වහන්සේ, ශිං යොං ස්වාමීන්වහන්සේ, ශිං ශිං සාමණේරයන් වහන්සේ, ශිං හායි සාමණේරයන් වහන්සේ, රොන් එප්ස්ටින්, ඩේවිඩ් රවුන්ඩ්ස්, යොයි වෙයි, පුලින් වෑං සහ ලෝරා ලින්
4. මුද්‍රණය නොකළ අත් පිටපත - *Deep Listening* වාන් චෝසෙන් බෙස්ගේ ධර්ම දේශනයක්. <http://www.zendust.org/audio/deep-listening>
5. *Naam or Word - Book Two : Shabd - The Sound Principle* -
කර්තෘ : ශාන්ත් කපිල් සිං.
http://www.ruhanisatsangusa.org/naam, naam_shabd1.htm
6. නිදර්ශන : සංයුක්ත නිකායේ 55 . 5
"ශාරිපුත්‍රය, 'ප්‍රොතය, ප්‍රොතය' යයි කියනු ලැබේ. ශාරිපුත්‍රය, ප්‍රොතය කවරේද" යි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ සේක.

වහන්ස, මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයම ප්‍රොතය වේ. එනම්, සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා ආජීව, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධියි."

"සාරිපුත්ත, මැනැව් මැනැව්. සාරිපුත්ත, යමෙක් මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් යුතු වූයේ වේද මේ සෝතාපන්න යයි කියනු ලැබේ."

(සං.නි. 5 - II සෝතාපන්නි සංයුක්තය, දුතිය සාරිපුත්ත සූත්‍රය)
7. *Self Portrait* - කර්තෘ : අජාන් අමරෝ ස්වාමීන්වහන්සේ -
"Silent Rain" කෘතියේ 263 පි; "Rain on the Nile" කෘතියේ 65 පි.