

නූතන සමාජ ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා විත්තාවේග පාලනය පිළිබඳ බෞද්ධ මතය (විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරින්)

ඩී. දිල්හානි ඉන්ද්‍රචාපා¹

හැඳින්වීම

නූතන සමාජය යනු ස්ඵීතික වුවක් නොව ගතික ප්‍රපංචයකි. සමාජය යනු පුද්ගල එකතුවකි. පුද්ගලයාගෙන් තොරව සමාජයක් නොමැත. එකට එක්වී සිටින පුද්ගලයන් අතර එක්තරා ආකාරයකට ගොඩ නැගුණු සම්බන්ධතාවන්ගේ සංකලනයක් සමාජයක දැකිය හැකි ය. තාක්‍ෂණය, සන්නිවේදනය සහ අධ්‍යාපනයේ දියුණුව තිබියදීත්, සමකාලීන සමාජය සැලකිය යුතු අභියෝගවලට මුහුණදෙනු ලබයි. පුළුල්ව පැතිරුණු මානසික අසමගිය, වර්ධනය වන බලාපොරොත්තු රහිත හැඟීම් සහ නොනවතින දේශපාලන හා සමාජ ගැටුම් ආදී ගැටලු රාශියකට වර්තමාන සමාජයට මුහුණදීමට සිදුව ඇත. මෙම ගැටලු බොහොමයක් ආතතීන් උග්‍ර කරන සහ සමාජ ඒකාබද්ධතාවට බාධා කරන ලෝභය, ද්වේශය සහ මෝහය වැනි පාලනය කළ නොහැකි විත්තාවේගයන් ලෙස සැලකිය හැකි ය. මනෝවිද්‍යාත්මක යහපැවැත්ම සහ සමාජ ස්ථාවරත්වය ප්‍රමුඛ වන යුගයක, මෙම නවීන අභියෝගවලට මුහුණදීමේ හැකියාව සඳහා බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල ඇති විත්තාවේග පාලනය කිරීමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගත හැකි ය.

මජ්ඣිම නිකායේ ප්‍රධාන සූත්‍රයක් වන විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය හැඟීම් කළමනාකරණය සහ ඒවා පාලනය පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් ලබා දෙයි. මෙම සූත්‍රයෙන් අයහපත් සිතිවිලි සමග කටයුතු කරන අයුරු පිළිබඳ ප්‍රායෝගික ක්‍රම පහක් ගෙනහැර දක්වයි. එනම්,

1. අරමුණ වෙනස් කිරීම (අඤ්ඤ නිමිත්ත)
2. ආදීනව මෙනෙහි කිරීම (ආදීනව නිමිත්ත)
3. මෙනෙහි නොකර සිටීම (අසති අමනිසකාර නිමිත්ත)
4. මුල් හේතුව විශ්ලේෂණය කිරීම (විතක්ක මූල හේද නිමිත්ත)
5. දැඩි ලෙස පාලනය කිරීම (අභිණ්ගේගණ්හණ නිමිත්ත)
(ම.නි., සීහනාදවග්ගෝ, පි. 300)

මෙම අධ්‍යයනය මගින් නූතන සමාජ ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා විත්තාවේග පාලනය කිරීම සිදුකරනු ලබන අයුරු පිළිබඳ ව විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය ඔස්සේ

1. සහාය කපීකාචාර්ය, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය
dilhaniindrachapa@gmail.com

ගවේෂණය කරන අතර, මෙම පැරණි බෞද්ධ ඉගැන්වීම් නවීන භාවිතයන් සමඟ ඒකාබද්ධ කිරීම මගින් සමාජයේ පාලනය කළ නොහැකි චිත්තවේගයන්ගේ අහිතකර බලපෑම සැලකිය යුතු ලෙස අවම කළ හැකි බව අවධාරණය කරනු ලැබේ.

පර්යේෂණ ගැටලුව

මෙම පර්යේෂණයේ කේන්ද්‍රීය ගැටලුව නම්, සමාජ ගැටලු අවම කිරීම සඳහා විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ මූලධර්ම ප්‍රායෝගික, නවීන සන්දර්භයක් තුළ භාවිත කළ හැක්කේ කෙසේද? යන්නයි. මෙහි දී විශේෂයෙන් මානසික අසමගිය, දේශපාලන අස්ථාවරත්වය සහ සමාජ අසමගිය, ආර්ථික ගැටලු වැනි අභියෝග හමුවේ වඩාත් ශිෂ්ට සම්පන්න සහ සුභද සමාජයක් පෝෂණය කිරීම සඳහා බෞද්ධ චිත්තවේග පාලනය කිරීමේ ක්‍රම වර්තමාන මනෝවිද්‍යාත්මක භාවිතයන් සමඟ ඵලදායී ලෙස ඒකාබද්ධ කළ හැකි ද යන්න මෙම අධ්‍යයනය තුළ දී විමර්ශනය කරයි.

පර්යේෂණ අරමුණ

මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ වන්නේ, ශිෂ්ට සම්පන්න මානව සමාජයක් බිහිකිරීම සඳහා විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය මගින් ඉදිරිපත් කරන කරුණු නූතන සමාජ ප්‍රශ්න අවම කර ගැනීම සඳහා උපයෝගී කර ගැනීමට නවීන චිත්තවේගීය හා සමාජ අධ්‍යාපනයට බෞද්ධ පිළිවෙත් ඒකාබද්ධ කිරීම සඳහා රාමුවක් නිර්මාණය කිරීමයි. එතුළින් වඩාත් සාමකාමී සහ ස්ථාවර සමාජයක් ගොඩනැගීමට මෙම පර්යේෂණය දායක කර ගැනීම මෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වේ.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ පාඨමය විශ්ලේෂණය සහ එහි ඉගැන්වීම්වල ප්‍රායෝගික භාවිතය නිදර්ශනය කරන සිද්ධි අධ්‍යයනය යන දෙකම ඇතුළත්, ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය මෙම අධ්‍යයනයට භාවිත කරන අතර ප්‍රාථමික සහ ද්විතීයික මූලාශ්‍රය ද මෙහිදී පරිශීලනය කෙරේ.

ප්‍රතිඵල සහ සාකච්ඡාව

වර්තමානය වන විට මිනිසුන්ට මුහුණපෑමට සිදුව ඇති සමාජ ප්‍රශ්න හා ඒ හරහා පැන නගින මානසික ආතතිය ඉතා වේගයෙන් වැඩි වීමක් දක්නට ලැබේ. මෙම වැඩි වීමට ආර්ථික අර්බුදය ප්‍රධාන හේතුව ලෙස පෙන්වා දිය හැකි ය. ලොව කුමන හෝ රටක ආර්ථික අර්බුදයක් පැවතුණහොත් එය අනිවාර්යෙන්ම එරට ජනතාවගේ මානසික සෞඛ්‍යයට සෘජුව බලපානු ලබයි. එමනිසා ආතතිය, විශාදය, බලාපොරොත්තු සුන්වීම හා සිය දිවි නසා ගැනීම් වැඩි වීමේ ප්‍රවණතාවක් දක්නට ලැබේ. ආර්ථික අර්බුදය නිසා විරැකියාව ඇතිවෙයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස පවුලක සමස්ත ආර්ථිකයම බිඳ වැටේ. රැකියාවක් ඇති පුද්ගලයෙකුගේ වුවත් රැකියාවේ සුරක්ෂිතභව අඩුය. එය පුද්ගල මානසික සෞඛ්‍යට අහිතකර ලෙස බලපෑම් එල්ල කරනු ලබයි.. ආර්ථික අර්බුදය හේතුවෙන් සෑම භාණ්ඩයකම මිල විශාල වශයෙන් වැඩිවේ. මෙම හේතු සාධක අනුව මානසික ආතතියෙන් පීඩා විඳීමට පුද්ගලයින්ට සිදුවේ. එහි අතුරු ප්‍රතිඵලය වන්නේ පුද්ගල ප්‍රවණ්ඩකාරී හැසිරීම් වැඩි වීමයි. ඒ ඔස්සේ මිනීමැරුම්, මං පැහැරීම්, ස්ත්‍රී දූෂණ

හා විවිධ අපචාර ක්‍රියාවන්ගේ වර්ධනයේ වේගය වැඩිවෙමින් පවතී. එතුළින් සමාජ පිරිහීම ඇතිවේ.

අරමුණු බිඳ වැටීම, ඉව්ෂාභංගත්වය ආදී හේතු සාධක හේතුවෙන් තරුණ උගත් පිරිස රට අතහැර යති. රට හැර යාමට නොහැකි උගත් පන්තිය අසරණ වීමෙන් ආතතිය වැඩි වී විශාදය වැනි රෝගාබාධවලට ගොදුරු වේ. ආක්‍රමණශීලීත්වය හා සිය දිවි නසා ගැනීම් වැඩි වීමට ද මෙය තවදුරටත් හේතු වේ. එමෙන් ම සමාජය තුළ මානසික ආතතිය වැඩි වීම හේතුවෙන් තරුණ සහ වැඩිහිටි පරපුර මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීමේ ප්‍රවණතාවක් දක්නට ලැබේ. එනිසා ඒ හරහා පවුල් ප්‍රශ්න, දික්කසාද වීම් වැඩි වීම හා විවාහ සංස්ථාව බිඳ වැටීමට ලක් වීම වැනි ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්ට වර්තමාන සමාජයට මුහුණ පෑමට සිදුව ඇත.

මජ්ඣිම නිකායේ විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය තුළ නූතන සමාජ ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා විත්තාවේග පාලනය පිළිබඳ කරුණු පහක් සඳහන් වේ. එහි සඳහන් විත්තාවේග පාලනය කිරීමේ ක්‍රම නවීන මනෝවිද්‍යාත්මක භාවිතයන් සඳහා බෙහෙවින් අදාළ වන බව හෙළි වේ. මෙම සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති ක්‍රම පහ සමකාලීන සංජානන-වර්යා ප්‍රතිකාර සහ සිහිකල්පනාව සඳහා භාවිත කරන ශිල්පීය ක්‍රම සමඟ සමීපව සමපාත වන බව අධ්‍යයනයෙන් සොයාගෙන ඇත. සූත්‍රයේ උපදෙස් මෙසේ සාරාංශ කළ හැකි ය.

1. අරමුණ වෙනස් කිරීම (අඤ්ඤ නිමිත්ත)

සෘණාත්මක සිතුවිලි සඳහා ධනාත්මක සිතුවිලි ආදේශ කිරීම. සූත්‍රයේ සඳහන් වන්නේ අහිතකර හෝ නිෂේධාත්මක සිතුවිලි ධනාත්මක සහ නිර්මාණාත්මක ඒවා සමඟ ප්‍රතිස්ථාපනය කරන ලෙසයි. බොහෝ විට සමාජ අසමගීයට තුඩු දෙන කෝපය, ඊර්ෂ්‍යාව සහ අමනාපය වැනි නිෂේධාත්මක හැඟීම් මැඩපැවැත්වීමට මෙම තාක්ෂණය භාවිත කළ හැකි ය. ධනාත්මක ප්‍රතිඵල කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට පුද්ගලයන් දිරිමත් කිරීමෙන්, මෙම ක්‍රමය ගැටුම් අවම කිරීමට සහ වඩාත් සුසංයෝගී අන්තර්ක්‍රියා ප්‍රවර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ. (Segal et al., 2013).

2. ආදිනව මෙනෙහි කිරීම (ආදිනව නිමිත්ත)

සෘණාත්මක සිතුවිලි වල ප්‍රතිවිපාක ගැන මෙනෙහි කිරීම. නිෂේධාත්මක සිතුවිලි සහ විත්තාවේගයන් නිසා ඇති විය හැකි හානිය සලකා බැලීමට සූත්‍රය නිර්දේශ කරයි. පාලනය කළ නොහැකි විත්තාවේගයන් විසින් මෙහෙයවනු ලබන ආවේගශීලී ක්‍රියාවන් ප්‍රවණ්ඩත්වයට සහ සමාජ නොසන්සුන්තාවට තුඩු දිය හැකි වර්තමාන ලෝකයේ මෙම ක්‍රමය පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ගේ ක්‍රියාවන්හි දිගුකාලීන ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳ මෙහොතක් ගෙන මෙනෙහි කිරීමට උපකාරී වේ. එතුළින් පුද්ගලයින්ගේ කල්පනාකාරී සහ වගකිවයුතු හැසිරීම් පෝෂණය වේ. (Kabat-Zinn, 1990) .

3. මෙනෙහි නොකර සිටීම (අසති - අමනිසකාර නිමිත්ත)

මධ්‍යස්ථ වස්තු වෙත අවධානය යොමු කිරීම. සූත්‍රයෙන් යෝජනා කරන්නේ හරවා යැවීමයි. හානිකර සිතුවිලිවලින් මධ්‍යස්ථ හෝ ධනාත්මක වස්තූන් වෙත අවධානය

යොමු කරයි. නූතන සමාජයේ බහුලව පවතින ආතතිය සහ කාංසාව කළමනාකරණය කිරීම සඳහා මෙම පිළිවෙත ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි ය. ඔවුන්ගේ හුස්ම ගැනීම හෝ එවැනි මධ්‍යස්ථ දෙයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට මිනිසුන්ට ඉගැන්වීමෙන්, මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීමට සහ සමාජ ආතතියට හේතු වන විපත් ප්‍රභවයන්ගෙන් වෙන්වීම පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාගත හැකි ය. (ගුණරතන, 2011).

4. මුල් හේතුව විශ්ලේෂණය කිරීම (විනක්ක මූල හේද නිමිත්ත)

සෘණාත්මක චිත්තවේගයන්ගේ මූල හේතු හඳුනාගැනීම සහ විශ්ලේෂණය කිරීම. නිෂේධාත්මක සිතුවිලි සහ චිත්තවේගයන් ඇතිවීමට මූලික හේතු තේරුම් ගැනීමේ වැදගත්කම සූත්‍රය අවධාරණය කරයි. නූතන මනෝවිද්‍යාව තුළ, මෙය බොහෝ විට නොවිසඳුණු කම්පන හෝ අසම්පූර්ණ අවශ්‍යතා තුළ මුල් බැස ඇති කෝපය, මානසික අවපීඩනය වැනි ගැටලුවලට මූලික හේතු ගවේෂණය කිරීමට යොදාගත ගැනේ. මෙම මූලික හේතූන් විශ්ලේෂණය කිරීම වඩාත් තිරසාර චිත්තවේගීය නියාමනයකට සහ සමාජ ගැටුම් අඩු කරගැනීමට හේතු වේ. (Shulman & Streng, 2012).

5. දැඩි ලෙස පාලනය කිරීම (අභිණිග්ගණ්හණ නිමිත්ත)

හානිකර සිතුවිලි නැවැත්වීමට බලහත්කාරයෙන් මානසික වෙහෙස යෙදීම. සූත්‍රයේ සඳහන් වන්නේ අයහපත් සිතිවිලි ඇති වූ විට ඒවා දුරු කිරීමට දැඩි මානසික වැයමක් යොදා ගැනීමයි. ඇබ්බැහි වීම්, කෝපය වැනි සෘණාත්මක හැසිරීම් වැළැක්වීම සඳහා ක්ෂණික ක්‍රියාමාර්ග අවශ්‍ය වන අවස්ථාවන්හිදී මෙය යෙදිය හැකි ය. මෙම ක්‍රමය මගින් පුද්ගලයන්ට තම ආවේග පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය මානසික විනය වර්ධනය කර ගැනීමටත්, සියදිවි නසාගැනීම වැනි හානිකර හැසිරීම්වල අනිසි ප්‍රතිච්ඡාක අවම කර ගැනීමටත්, වඩාත් සාමකාමී සමාජයකට දායක වීමටත් හැකි වේ.

මෙම ඉගැන්වීම් සමකාලීන ප්‍රජානන-වර්ග ප්‍රතිකාර සහ සිහිකල්පනාව භාවිත කරන ශිල්පීය ක්‍රම සමඟ සමීපව සමපාත වේ. නිදසුනක් වශයෙන්, නිෂේධාත්මක සිතුවිලි ධනාත්මක ඒවා සමඟ ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමේ පුරුද්ද සංජානන ප්‍රතිව්‍යුහගත කිරීමේ (CBT) තාක්‍ෂණයට සමාන වේ, එහි දී පුද්ගලයන් ගේ සෘණාත්මක සිතුවිලි ධනාත්මක සිතුවිලිවල ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට උගන්වනු ලැබේ. (Segal et al., 2013).

අභිතකර සිතිවිලිවල ප්‍රතිච්ඡාක මෙතෙහි කිරීම පිළිබඳ සූත්‍රයේ අවධාරණය වේ, එහි දී පුද්ගලයන් තම සිතුවිලි සහ චිත්තවේගයන්ගේ අස්ථිර ස්වභාවය පිළිබඳ ව දැනුවත් වීමට සහ නිෂේධාත්මක චිත්තන රටා වල යෙදීමේ දිගුකාලීන ප්‍රතිච්ඡාක හඳුනාගැනීමට දිරිමත් කරනු ලැබේ. (Kabat-Zinn, 1990).

මධ්‍යස්ථ වස්තූන් වෙත අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීමේ ක්‍රමය, හුස්ම ගැනීම හෝ ශරීර සංවේදනයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන සිහිකල්පනා අභ්‍යාසවලින් පිළිබිඹු වන අතර, එලදායි නොවන චිත්තන වක්‍රවලින් ඉවත් වීමට පුද්ගලයන්ට උපකාර වේ. (ගුණරතන, (2011).) නිෂේධාත්මක චිත්තවේගයන්ගේ මූල හේතු ආමන්ත්‍රණය කිරීම ගැඹුරු මනෝවිද්‍යාව සහ විවිධ මනෝ ගතික ප්‍රතිකාර ක්‍රමවල ද යොදා ගන්නා උපාය මාර්ගයකි. එහි දී චිත්තවේගීය ප්‍රතිචාර මෙහෙයවන යටිත් පවතින ගැටලු අනාවරණය

කර ගැනීම දිගු කාලීන විත්තවේගීය සෞඛ්‍යයට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපානු ලැබේ. (Shulman & Streng, 2012).

සිද්ධි අධ්‍යයනවලින් හෙළි වන්නේ විධිමත් විකිත්සක මැදිහත්වීම් හෝ පුද්ගලික පරිවෘත්තීය හරහා මෙම මූලධර්ම තම ජීවිතයට අදාළ කරගත් පුද්ගලයින් මානසික ආතතිය සැලකිය යුතු ලෙස අඩු කර ගැනීම, විත්තවේගීය නියාමනය වැඩිදියුණු කිරීම සහ වඩා හොඳ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා අත්විඳින බව යි. සමාජ බණ්ඩනයට සහ දේශපාලන නොසන්සුන්තාවට තුඩු දිය හැකි මානසික අසමගිය සහ බලාපොරොත්තු සුන්වීම වැනි පුළුල් සමාජ ගැටලු වලට මෙම සූත්‍රයේ පිළියම් ඉදිරිපත් කර ඇත. ප්‍රජාව තුළ ප්‍රවණ්ඩත්වය අවම කිරීමට, ප්‍රජා ඒකාබද්ධතාව වැඩි කිරීමට සහ මානසික යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීමට මෙම ක්‍රම ඇතුළත් වැඩසටහන් ඵලදායී ලෙස භාවිත කළ හැකි ය. දේශපාලනික සහ පද්ධතීන්ගේ ස්වභාවයන් ඇතුළු බොහෝ සමාජ ගැටලුවලට මූලික හේතු විසඳීම සඳහා නවීන මනෝවිද්‍යාත්මක හා සමාජ මැදිහත්වීම්වලට විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ ඉගැන්වීම් ඒකාබද්ධ කිරීමේ විභවය මෙම සාකච්ඡාවෙන් අවධාරනය කෙරේ.

නිගමනය

මෙම පර්යේෂණයේ සොයාගැනීම්වලින් පෙනී යන්නේ විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය සමකාලීන සමාජයට බෙහෙවින් අදාළ වන විත්තවේග පාලනය පිළිබඳ වටිනා අවබෝධයක් ලබා දෙන බව යි. සූත්‍රයේ ඉගැන්වීම් නවීන මනෝවිද්‍යාත්මක භාවිතයන් සහ සමාජ මැදිහත්වීම්වලට ඇතුළත් කිරීමෙන්, නූතනයේ වඩාත්ම දැවෙන සමාජ ගැටලුවලට විසඳුම් ලබාගත හැකි ය. සූත්‍රයේ දක්වා ඇති ක්‍රමවේදයන් පුද්ගල විත්තවේග පාලනය සඳහා මෙවලම් සපයනවා පමණක් නොව වඩාත් සාමකාමී සහ සුභද සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වේ. මෙම අධ්‍යයනය මගින්, බෞද්ධ මූලධර්ම නවීන පිළිවෙත්වලට ඒකාබද්ධ කිරීම, පාලනය කළ නොහැකි විත්තවේගයන්ගේ සෞභාග්‍යමක බලපෑම් අවම කිරීම සඳහා තීරණාත්මක කාර්යභාරයක් ඉටු කළ හැකි බව නිගමනය කෙරේ. වඩාත් ශිෂ්ට සම්පන්න සහ ස්ථාවර සමාජ පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහාත් එමෙන් ම මානසික අසමගිය, මානසික අසහනය සහ සමාජ, දේශපාලන, ආර්ථික අභියෝගවලට මුහුණ දීම සඳහාත් අවශ්‍යය මඟ පෙන්වීම මෙම සූත්‍රය මගින් සිදු කරන බව මෙහිදී නිගමනය කෙරේ.

මූලාශ්‍ර: විත්තවේග පාලනය, නූතන සමාජ ගැටලු, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, මානසික සුවය, විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

මජ්ඣිම නිකාය 1, සීහනාදවග්ගය, (2005). බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණය. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

Bodhi, Bhikkhu (Trans.). (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom Publications.

Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.

Gunaratana, H. (2011). *The Four Foundations of Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Dell.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Press.
- Shulman, E., & Streng, F. (2012). *The Techniques of Buddhist Meditation in the Pali Canon*. Oxford University Press.