



සමාධිගත සිතක මනීම

පන්තියට පැමිණි ගුරුතුමියට සියලු සිසුන් නැගී සිට ආචාර කළ නමුදු සසලංක එසේ නොකළේ ය. ඔහු නැගී සිටියේ ගුරුතුමිය 'සසලංක' යැයි උස් හඬින් කතා කළ විට දී ය.

ගුරුතුමිය මෙම සිදුවීම එදින පාඩම සඳහා ප්‍රවේශය කර ගත්තා ය. එතුමිය විසින් පැහැදිලි කරන ලද කරුණු මෙසේ දැක්විය හැකි වෙයි.

නිරන්තරයෙන් අපවිත්‍ර වන අපගේ ශරීරය හා ඇඳුම් පැලඳුම් නැමෙන් සහ සේදීමෙන් පිරිසිදු කර ගත හැකි ය. එසේ ම ශාරීරික දුර්වලතා හා ලෙඩ රෝග සුව කර ගැනීමට ව්‍යායාම, ක්‍රීඩා සහ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු වෙයි. ඇඳුම් පැලඳුම් මෙන් ම සිත ද නොයෙකුත් හේතු නිසා අපිරිසිදු වෙයි. සිත අපිරිසිදු වීමට වෛරය, ක්‍රෝධය හා පලිගැනීම වැනි අකුසල් සිතිවිලි හේතු වෙයි. අපිරිසිදු සිතිවිලි ඇති වූ විට යහපත් ක්‍රියා කිසිවක් සිදු කළ නොහැකි ය. අපිරිසිදු සිතින් කරන හා කියන සෑම දෙයක් ම අපිරිසිදු ය.

එබැවින් සියලු යහපත උදා කර ගැනීම සඳහා අපිරිසිදු සිත පිරිසිදු කර ගත යුතු ය. ඒ සඳහා ප්‍රථමයෙන් ම මිනිස් සිතෙහි ස්වභාවය හඳුනා ගත යුතු ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ පහත සඳහන් ධම්මපද ගාථාවෙන් මිනිස් සිතෙහි ස්වභාවය හා සිත දමනය කර ගැනීමෙන් සිදුවන යහපත දේශනා කර තිබේ.

“දුරංගමං ඒකචරං - අසරීරං ගුහාසයං
යේ චිත්තං සඤ්ඤමෙස්සන්ති - මොක්ඛන්ති මාර ඛන්ධනා”

දුර ගමන් කරන, තනි ව හැසිරෙන, ශරීරයක් නැති, ගුහාවක වෙසෙන සිත දමනය කර ගන්නා තැනැත්තෝ මාරයාගේ බැම්මෙන් මිදෙති.

පුද්ගලයාගේ සිතට බොහෝ දුර ගමන් කළ හැකි ය. අප කවර ස්ථානයක සිටිය ද සිතින් තවත් ස්ථානයකට යා හැකි ය. එසේ ම සිත තනි ව ම ගමන් කරයි. තවත් කිසිවෙකුට

සිත සමග එක්ව ගමන් කළ නොහැකි ය. සිත ශරීරය නැමැති ගුහාවෙහි වාසය කරයි. සිතට ගමන් කිරීමට ශරීරයේ ආධාරය අවශ්‍ය නොවේ. නමුත්, යහපත් සහ අයහපත් ඕනෑ ම කටයුත්තක් සඳහා පුද්ගලයා මෙහෙයවන සිත දමනය කර ගැනීමෙන් මාරයාගේ ග්‍රහණයෙන් එනම්, සසර දුකින් මිදිය හැකි බැව් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සේක.

බෞද්ධ අපගේ පරම අපේක්ෂාව නිර්වාණාවබෝධයයි. ඒ සඳහා ගමන් කළ යුතු ශික්ෂණ මාර්ගයක් බුදු දහමෙහි දක්වා තිබේ. සීලය එනම්, පන්සිල්, අටසිල් ආදිය මගින් කායික සහ වාචසික සංවරය ඇතිවීම තුළින් තාවකාලික ව කෙලෙස් යටපත් වෙයි. එහෙත්, සිත එකඟ කර ගැනීමටත්, සිත දියුණු කිරීමටත් භාවනාව වැඩිය යුතු ය. භාවනාව මගින් සිත එකඟ කරගැනීමෙන් හෙවත් සමාධිය උපදවා ගැනීමෙන් විවිධ අරමුණු කරණ කොටගෙන විසිරී ඇති සිත එක අරමුණක රඳවා ගත හැකි ය. සමාධිගත සිත පදනම් කරගෙන නිවන් සදා ගැනීමට ප්‍රඥාව ලබා ගත යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ "දිවා රැ දෙකෙහි ම භාවනාවට යොමු කළ සිත් ඇති බුදු සච්චෝ නිරතුරු ප්‍රබුද්ධ ජීවිතයක් ගත කරති"යි යනුවෙනි.

ප්‍රබුද්ධ ජීවිතය යනු අලසකමින්, උදාසීනකමින් හා අසහනයෙන් තොර ජීවිතයකි. සමහර කායික රෝග වැලඳුණත් ඒවා ඉවසා දරාගෙන ප්‍රබෝධවත් භාවය රැක ගත හැකි නමුදු මානසික ව රෝගී වූ විට එය රැක ගැනීම අපහසු ය. ඊර්ෂ්‍යාව, වෛරය, ක්‍රෝධය වැනි කෙලෙස් ඇති විට ද සිත දුබල වෙයි. ඒ සිත ප්‍රයෝජනවත් වැඩක යෙදවිය නොහැකි ය. දුබල සිත් තාවකාලික ව යටපත් කර ගැනීමට, සිත පිරිසිදු කර ගැනීමට හා සිත දියුණු කිරීමට භාවනාව උපකාරී වෙයි.

බුදු දහමෙහි භාවනාව නමින් හැඳින්වෙන්නේ කුසල ධර්ම දියුණු කරන මානසික අභ්‍යාසයයි.

- කුසල් යන්නෙහි පළමු අදහස නිරෝගී යන්නයි.
- දෙවන අදහස නිවැරදි යන්නයි.
- තෙවන අදහස දක්ෂ යන්නයි.

ඒ අනුව, මානසික නිරෝගීතාව
මානසික නිවැරදි බව
මානසික දක්ෂතාව දියුණු කරන විධිමත් ක්‍රියා පිළිවෙළ භාවනාවයි.



කෙලෙස් නිසා සිත රෝගී වෙයි. රෝගී සිතෙහි යහපත් සිතුවිලි ඉපදීම හෝ රඳවා තබා ගැනීම අපහසු ය. එවැනි සිතකින් යම්දෙයක ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකිය නොහැකි ය. පාට ආදියෙන් විකෘති වූ ජලයට එබී බැලූවත් අපගේ ප්‍රතිබිම්බය පැහැදිලි ව නොපෙනෙන්නාක් මෙනි. පැහැදිලි ජලයෙන් අපගේ ප්‍රතිබිම්බය පමණක් නොව භාජනයේ පතුළ පවා දැකිය හැකි ය. එපරිද්දෙන් ම පැහැදිලි සිතින්, ප්‍රබල ප්‍රඥාවෙන් ජීවිතයේ හා ලෝකයේ නියම තත්ත්වය දැකිය හැකි ය. අපගේ සිත්වල ගැටෙන අරමුණු නිසා විටෙක දොම්නසක් ඇති වන අතර තවත් විටෙක අධික ඇල්මක් හටගනී. සිත කිලිටි කරන කෙලෙස් දුර්වල වී නුවණ වැඩෙන විට සැබෑ තත්ත්වය පැහැදිලි වෙයි. ඇලීම් මෙන් ම ගැටීම් ද පාලනය වෙයි. එවිට සිතේ සහනය මෙන් ම ප්‍රබෝධය ද ඇති කර ගැනීමට හැකිවෙයි. ඒ සඳහා සිතත් ප්‍රඥාවත් දියුණු විය යුතු ය. එය කළ හැකි වන්නේ භාවනාවෙනි.

බෞද්ධ භාවනාව පහත දැක්වෙන පරිදි දෙයාකාර ය.

1. සමථ භාවනාව
2. විපස්සනා භාවනාව

සමථ භාවනාව

කුසල් අරමුණක සිත එකඟ කරන භාවනාව, චිත්ත භාවනාව හෙවත් සමථ භාවනාව ලෙස හැඳින්වේ.

‘සමථය’ යනු සංසිඳුවීමයි; සංවර කරවීමයි; සාමදාන කිරීම යන්නයි. ඒ අනුව සිත දූෂණය කරන කෙලෙස් සතුරන් සංසිඳුවීමත් කුසල් සිත් දියුණු කිරීමෙන් සිත දියුණු කිරීමත් මෙම භාවනාවෙන් සිදු කෙරෙයි. කෙලෙස් සතුරන් පංච නිවරණ ලෙස හැඳින්වේ.

- 01. කාමච්ඡන්ද - කම් සැප විඳීමට ඇති කැමැත්ත
- 02. ව්‍යාපාද - තරඟව
- 03. ථීනමිද්ධ - සිත කය දෙකෙහි උදාසීන බව
- 04. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච - සිතෙහි නොසන්සුන්කම හා පසුතැවිල්ල
- 05. විචිකිච්ඡා - සැකය

මෙම නිවරණ ධර්ම සත්ත්වයාගේ සැනසීමට බාධක උපදවනුයේ කෙසේ ද යි බලමු.

01. කාමච්ඡන්ද නිවරණය

- ඇසට අරමුණු වනුයේ → රූප, එමගින් රූප කාමයන් හටගනී.
- කනට අරමුණු වනුයේ → ශබ්ද, එමගින් ශබ්ද කාමයන් හටගනී.
- නාසයට අරමුණු වනුයේ → ගන්ධ, එමගින් ගන්ධ කාමයන් හටගනී.
- දිවට අරමුණු වනුයේ → රස, එමගින් රස කාමයන් හටගනී.
- කයට අරමුණු වනුයේ → ස්පර්ශ, එමගින් ස්පර්ශ කාමයන් හටගනී.

මෙසේ ඉන්ද්‍රිය ප්‍රත්‍ය කරමින් හට ගන්නා වූ කාමයන් කෙරෙහි බැඳීම, ඒවායෙහි අවබෝධයෙන් තොර ව ආස්වාදය ලැබීම, සදාකල් පවත්වා ගැනීමට වෙර දැරීම, දුක්ඛදායක ආදිනවයකට හේතු වෙයි. අනවබෝධයෙන් ඇති වන මෙවන් තත්ත්වයන්ගෙන් බැහැර වීමට අප දැනුම්වත් විය යුතු ය.

සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රයේ දී කාමච්ඡන්ද නිවරණය පෙන්වා දී ඇත්තේ, ණයගැතියකු ණයහිමිට යම් බැඳීමක් ඇති ද, එවිට වහලකු මෙන් යටත් වන බවයි. එනිසා අපගේ සමාධියට බාධා වන කාමච්ඡන්දය යටපත් කිරීමට අප කටයුතු කළ යුතු ය.

02. ව්‍යාපාද නිවරණය

යම් කිසි පුද්ගලයකු හෝ වස්තුවක් පිළිබඳ ව හෝ යම් ක්‍රියාවක් ගැන හෝ අප්‍රිය ස්වභාවය, විරුද්ධ ස්වභාවය ව්‍යාපාද නම් වේ. කෝපය, වෛරය, ක්‍රෝධය, ද්වේෂය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ව්‍යාපාදය ම ය.

ව්‍යාපාද වශයෙන් සිතෙහි ඇති වන දූෂිත ස්වභාවය මනා කොට මෙනෙහි කිරීමෙන්, එවැනි තත්ත්වයක් ඇති වීමට හේතු හා ඉන් දුරු වීම පිළිබඳ ව සිතීමෙන් ව්‍යාපාදය දුරු කිරීමට හැකි වෙයි.

මෙෙහි භාවනාවේ යෙදීමෙන්, කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කිරීමෙන් ව්‍යාපාදය පහළ වීම දුරු කළ හැකි වෙයි.

පින් රෝගයෙන් පෙළෙන්නකුට ආහාරයක කිසිදු රසයක් නොදන්නේනා සේ ව්‍යාපාදය හෙවත් තරඟ උපන් සිතට හොඳ හෝ නරක කිසිවක් හඳුනා ගත නොහැකි බැව් පෙළ දහමෙහි දක්වා ඇත.

03. ථීනමිද්ධ නිවරණය

ථීන-මිද්ධ යනු අකුසල චෛතසික දෙකකි. සිත කය දෙකෙහි අලස බව ථීන නම් වෙයි. සිතෙහි අකර්මණ්‍ය බව, රෝගී බව මිද්ධ නම් වෙයි. මෙම පාප ධර්ම දෙක එකට ම බැඳී පැවතෙමින් කුසල ධර්ම ආචරණය කරයි. මෙම නිවරණ සිත්හි ඇතිවීම නිසා පුද්ගලයා එදිනෙදා කළ යුතු දේ පසුවට කල් තබයි; උදාසීන වෙයි. ථීනමිද්ධය දුරු කිරීමට ආරම්භ ධාතු, නික්කම ධාතු, පරක්කම ධාතු යන එකිනෙකට බල පවත්වන විර්යයෙහි යෙදී කටයුතු කළ යුතු ය.

ථීනමිද්ධ දුරු කිරීමට පමණ දූත ආහාර ගැනීම, ඉරියවු වෙනස් කිරීම ආදිය කළ හැකි ය.

04. උද්ධව්ව කුක්කුච්ච නීවරණය

සිතෙහි පවතින නොසන්සුන් බව, විසිරුණු ගතිය, සෙලවෙන ගතිය “උද්ධව්ව” නම් වෙයි. කළ-නොකළ වරද පිළිබඳ ව තැවෙන ස්වභාවය “කුක්කුච්ච” නම් වෙයි. මේවා අකුසල සිතුවිලි දෙකකි. නොසන්සුන් වූ සිත, සිර ගෙයක දුක් විඳින්නකු ලෙස සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇත.

සිතෙහි සංසිදීම හෙවත් සමාධිය ඇති වීම නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් මෙම නීවරණය යටපත් කළ හැකි ය. සත්‍යය දැකීමට, යථා ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමට අප සැමවිට ම උත්සාහ කළ යුතු ය. සත්‍යය අවබෝධයෙන් එනම් ප්‍රත්‍යක්ෂය දැකීමෙන් අනතිමානිත්වයට පත් විය හැකි ය. මෙම නීවරණය යටපත් කළ හැකි ය.

05. විචිකිච්ඡා නීවරණය

විචිකිච්ඡා යනු සැකයයි. බුදුන්, දහම්, සඟුන්, පෙර-අපර හව, ත්‍රිශික්ෂාව ආදී අට තැන්හි සැක කිරීම විචිකිච්ඡාවයි. එක් කරුණක් ගැන වරක් ඇති වූ විචිකිච්ඡාව ප්‍රභාණය නොකළ විට එය නැවත නැවතත් උපදියි. සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇත්තේ විචිකිච්ඡාව නම් කුතුහලය ඇති තැනැත්තා වනයක අතරමං වුවකු ලෙසිනි. සැකය නිසා නිවැරදි මග සොයා ගත නොහැකි ව පුද්ගලයා අතරමං වෙයි. කුතුහලය සසර මග දිගු කරයි; සසරෙහි බැඳ තබයි. සසරෙහි අතරමං කරයි. මෙම නීවරණය, ත්‍රිපිටක ධර්මය හොඳින් ඉගෙනීමෙන්, තෙරුවන් පිළිබඳ අවල ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගැනීමෙන් ප්‍රහීන කළ හැකි ය.

නිවන් මග අහුරා ඇති පංච නීවරණ ධර්ම, සිත තුළ නිතර ඇති කරන අරගල සමථයකට පත් කිරීමෙන් නිවන් මගට පිවිසිය හැකි ය.

සමථ භාවනාවේ යෙදීමට බලාපොරොත්තු වන යෝගියා, කම්මට්ඨානාවාර්යවරයකු වෙත එළඹිය යුතු ය. තම වර්ත ලක්ෂණවලට අනුව කම්මහන් හෙවත් උපදෙස් ලබා ගත යුතු ය. එවැනි පුද්ගල වර්ත වර්ග හයකි.

1. රාග වර්ත - ආශාව අධික වර්ත
2. දෝෂ වර්ත - ද්වේෂය අධික වර්ත
3. මෝහ වර්ත - මුළාව, මෝඩකම අධික වර්ත
4. සද්ධා වර්ත - ශ්‍රද්ධාව මූලික වූ වර්ත
5. බුද්ධි වර්ත - බුද්ධිය මූලික ව කටයුතු කරන වර්ත
6. විතර්ක වර්ත - තර්කානුකූල ව විමසුම් සිතින් කටයුතු කරන වර්ත

සමථ භාවනාව සදහා යොදා ගත හැකි කර්මස්ථාන හෙවත් කමටහන් 40 කි.

දස කසිණ	-	10
දස අසුභ	-	10
දස අනුස්සති	-	10
චතු අප්පමඤ්ඤා	-	04
ආහාරෙ පටික්කුල සඤ්ඤා	-	01
චතුර්ධාතු වචන්ථාන	-	01
සතර ආරුප්ප	-	04
		40

සමථ භාවනාව වැඩිමෙන් ෭෭බෙන උසස්තම ඵල ලෙස,

පංච අභිඤ්ඤා
අෂ්ට සමාපත්ති දැක්විය හැකි ය.

මෙයට අමතර ව සමථ භාවනාවෙන් ශිෂ්‍ය ජීවිතයට ගත හැකි ප්‍රයෝජන රැසකි. ඉන් කීපයක් පහත දැක්වේ.

1. මතක ශක්තිය දියුණු වීම
2. එක අරමුණක සිටීමට හැකි වීම
3. ගැටලු විසඳීමේ ශක්තිය දියුණු වීම
4. වහා අවබෝධ කර ගැනීමේ ශක්තිය දියුණු වීම
5. ඉවසීමේ ශක්තිය දියුණු වීම
6. පිළිවෙලින් යමක් ඉදිරිපත් කිරීමට හැකි වීම

විදර්ශනා භාවනාව (විපස්සනා භාවනාව)

පංචස්කන්ධය දෙස ගැඹුරින් බැලීම විපස්සනා භාවනාවයි. විපස්සනා භාවනාව, ප්‍රඥා භාවනාව හා ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව වශයෙන් ද හැඳින්වේ. ජීවිතය සහ ලෝකය, ත්‍රිලක්ෂණයට අනුව බලමින් මෙම භාවනාව වැඩීම තුළින් ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගත හැකි වෙයි. අවසානයේ ප්‍රඥාව පහළ වීමෙන් නිර්වාණ මාර්ගය සාක්ෂාත් කර ගත හැකි ය.

මෙම භාවනාව තුළ ‘ජීවිතය’ යන්න විග්‍රහ කර ඇත්තේ මෙසේ ය.

1. රූප	-	ශරීරය	-	රූප
2. වේදනා	-	විඳීම (දුක/සැප/මධ්‍යස්ථ)	}	- නාම
3. සඤ්ඤා	-	හඳුනා ගැනීම		
4. සංඛාර	-	හඳුනාගෙන රැස් කරන දේ		
5. විඤ්ඤාණ	-	(සිත) අරමුණ දැන ගැනීම		

විදර්ශනා භාවනාවේ ආනිසංස

විදර්ශනා භාවනාවෙන් කෙරෙනුයේ අරමුණුවල සැබෑ තත්ත්වය නුවණින් විග්‍රහ කොට බැලීමයි. තම ශරීරයේ අස්ථි ර බව, දුක් සහිත බව, පිළිකුල් සහගත බව, නොවෙනස් වන කිසිදු පදාර්ථයක් නැති බව අවබෝධ වන්නේ විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමෙනි.

අස්ථි ර වූ අසාර වූ ජීවිතයක් ගත කරමින් ඊර්ෂ්‍යා කිරීම, වෛර කිරීම වැනි දුර්ගුණයන්ට ගොදුරු වීමෙහි, තේරුමක් නැති බව විදර්ශනා භාවනාවෙන් අවබෝධ වෙයි. එබඳු දූෂිත සිතිවිලි පාලනය කරගෙන හැකිතාක් ඉවසීමෙන් හා බුද්ධිමත් ව කටයුතු කිරීමට භාවනානුයෝගියා පෙළඹෙයි. එවිටද ඊර්ෂ්‍යාව වැනි මානසික තත්ත්ව නිසා ඇති වන අසහනය නැති වී යයි. සිතෙහි ප්‍රබෝධය ඇති වෙයි.

ජීවිතයේ සහ ලෝකයේ ස්වභාවය වැටහෙන විට අපට ලෝක ධර්මයට මැදහත් ව මුහුණ දීමේ හැකියාව අපට ලැබේ. ලාභ, අලාභ, යසස, ප්‍රසංශා හා සැප හමුවේ උද්දමයටත්, අලාභ, අයස, නින්ද හා දුක් හමුවේ කම්පාවටත් පත් වන විට අපට ප්‍රබෝධවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි නොවේ. එම වෙනස් වන සුලු ස්වභාවය වටහා ගෙන මැදහත් ව ඒවාට මුහුණ දීමටත්, කායික, මානසික දුක් පීඩා විඳ දරා ගැනීමටත් හැකියාව ඇති කරගත යුතු ය. ඒ සඳහා විදර්ශනා භාවනාව උපකාරී වේ.

සාරාංශය

භාවනාව යනු කුසල් සිත් වැඩීමයි. බුදු දහමෙහි සමථ සහ විදර්ශනා යනුවෙන් ප්‍රධාන භාවනා ක්‍රම දෙකකි. සමථ භාවනා වැඩීම මගින් කෙලෙස් යටපත් වී සිත සන්සුන් වෙයි. මෙලොව වශයෙන් සාර්ථක ජීවිතයක් ලබා ගැනීමට හැකි වෙයි. විදර්ශනා භාවනාව යනු ජීවිතය හා ලෝකය පිළිබඳ ව ත්‍රිලක්ෂණානුරූපී ව බැලීමයි. එමගින් ආර්ය ශික්ෂණ මාර්ගයට ප්‍රවේශ වී නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හැකි වෙයි. භාවනාව තුළින් ලෞකික මෙන් ම ලෝකෝත්තර ප්‍රතිඵල ද ලැබිය හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම

1. බෞද්ධ භාවනාවේ ප්‍රධාන ප්‍රභේද දක්වා කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
2. භාවනාවෙන් පුද්ගල ජීවිතවලට ලැබෙන ප්‍රයෝජන හතරක් ලියන්න.
3. පංච අභිඤ්ඤා හා අෂ්ට සමාපත්ති සොයා ලියන්න.
4. "පසුබට සිසුන්ගේ ප්‍රතිපෝෂණ අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා 'භාවනාව' ප්‍රයෝජනවත් වෙයි." ඔබ මෙයට එකඟ ද? හේතු දක්වන්න.

පැවරුම

1. 'බෞද්ධ භාවනාව' නමින් අත් පත්‍රිකාවක් සකසන්න.
2. දිනපතා ම පහසු වේලාවක් වෙන් කර ගෙන භාවනා කිරීමට පුරුදු වන්න.