

## දෛනික ජීවිතයට බෞද්ධ භාවනාව

බලංගොඩ ආනන්ද චන්ද්‍රකීර්ති හිමි

ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය හා මනස යන ඉන්ද්‍රියයන් සයෙන් අප සිරුරෙහි සියලු කටයුතු මනස හෙවත් සිත මූලික කොට පවතී. "මනෝ ප්‍රබ්බංගමා ධම්මා"<sup>1</sup> යනුවෙන් සියලු ධර්ම මනසින් හටගන්නා බව, මනසට යටත් වන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළහ. එම නිසා සිත යහපත්ව පවත්වා ගැනීමෙන් කායික වශයෙන් හා වාචසික වශයෙන් සිදුවන ක්‍රියා යහපත් කරගත හැකිය. එමෙන්ම සිත අයහපත් වුවහොත් කායික ක්‍රියා හා වාචසික වචනය අයහපත් වනු ඇත. මේ සඳහා පුද්ගලයා තම සිත නිවැරදි ලෙස හසුරුවා ගත යුතුය. පාලනය කරගත යුතුය.

සිත හසුරුවා ගැනීමට, පාලනය කර ගැනීමට, ඥානවත්ත පුද්ගලයා උත්සාහ කරයි. ඒ බව "අත්තානං දමයන්ති පණ්ඩිතා"<sup>2</sup> යනුවෙන් ධම්මපදයෙහි දක්වා ඇත.

ඇසට පෙනෙන රූප, කණට ඇසෙන ශබ්ද, නාසයට ආඝ්‍රාණය වන ගන්ධය, දිවට දැනෙන රස හා ශරීරයට දැනෙන ස්පර්ශය යන මේවා කෙරෙහි නිරතුරුව අප සිත ගමන් කරයි. මෙහිදී ඇසට පෙනෙන රූප අප කැමති හා අකමැති රූප වශයෙන් දෙකොටසකට බෙදාගෙන ඇත. කැමති රූප නැවත නැවත දකින්නට කැමති වන අපි ඒ රූප සතු කර ගැනීමට ද උත්සාහ කරමු. මෙලෙස එම රූපය, එම රූපයට අයත් පුද්ගලයා හෝ දෙය ලබාගැනීමට වෙර දැරීමේදී තෘෂ්ණා සහගත වූ බැඳීම්වලින් බැඳේ. එලෙස බැඳීම නිසා නොයෙක් ආකාරයේ දුක් දොම්නස් රාශියක් හටගැනීමේ තත්ත්වයක් උදාවේ.

එලෙස ම අකමැති රූප ප්‍රතික්ෂේප කරමින් එම රූපය, එම රූපයට අයත් පුද්ගලයා හෝ දෙය දුරු කිරීමට උත්සාහ කරයි. ඒ කෙරෙහි වෛරී සිතිවිලි, තරහ සිතිවිලි ඇති කර ගනී. මෙලෙස තමා අප්‍රිය කරන දේ කෙරෙහි ගැටීමට සිදු වේ. කැමති දේ කෙරෙහි තෘෂ්ණාවෙන් බැඳෙන අතර අකමැති දේ තරහවෙන් ප්‍රතික්ෂේප කරන පුද්ගලයාට සැනසිල්ලක් ලබාගත නොහැකිය. මේ ආකාරයෙන් සිත සංවර කොට නොමැති පුද්ගලයා කණින් අසන ශබ්ද ආදී කොට ඇති අනෙක් ඉදුරන් ගෙන් ලබාගන්නා අරමුණු කෙරෙහි ද ඇසින් දකින



රූප කෙරෙහි මෙන්ම ක්‍රියා කරයි. මේ නිසා බොහෝ කොට කායික වශයෙන් මානසික වශයෙන් අපහසුතාවයකට පත් වේ.

එම නිසා භාවනාවකට සිත හුරුකර ගැනීමෙන් තම සිත තමාට අවශ්‍ය ආකාරයෙන් පාලනය කර ගැනීමට පුද්ගලයාට හැකි වේ. එලෙස පාලනය කිරීමෙන් විශාල වශයෙන් මානසික සහනයක් සුවයක්, සැනසිල්ලක් උදාකර ගත හැකිය. මේ සඳහා විශේෂයෙන්ම සිත ප්‍රධාන වේ. එම නිසා සිත යනු කුමක්ද? යන්න විශේෂ අවධානයට ගත යුතු කාරණයකි. මෙම සිතේ එකඟ බව කෙතරම් වටිනාදැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළ සූත්‍රයක් ඇත. එනම්, අංගුත්තර නිකායේ ඉන්ද්‍රිය වග්ගයේ රෝග සූත්‍රයයි. එහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ,

“දිස්සන්ති භික්ඛවෙ සත්තා කායිකෙන රොගෙන එකම්පි වස්සං ආරොග්‍ය පටිජානමානා ද්වෙපි වස්සානි.... වස්ස සතම්පි භියොපි ආරෝග්‍ය පටිජානමානා තෙ භික්ඛවෙ සත්තා සුදුල්ලභා ලෝකස්මිං යෙ චේතසිකෙන රෝගෙන මුහුත්තම්පි. ආරොග්‍යං පටිජානාති අඤ්ඤත්‍ර ඛිණ්ණාවේහි” යනුවෙන් දේශනා කළහ. ඒ අනුව මේ ලෝකයෙහි පෘථග්ජන පුද්ගලයන්ට කායික රෝගවලින් තොරව වසරක්, දෙකක්, තුනක්, හතරක් පමණක් නොව ඇතැම් විට වසර 100ක් හෝ ඊට වැඩිපුර යම් කාලයක් ද ජීවත්විය හැකිය. නමුත් මානසික රෝගවලින් තොරව එක මොහොතක්වත් සිටින පෘථග්ජන පුද්ගලයින් නොමැති බව එහිදී දේශනා කොට ඇත.

මෙලෙසින් දක්වන්නට හේතු වන්නේ පුද්ගලයා නිරතුරුව යම් ආකාර වූ කෙළෙස් සිතිවිලිවලින් යුක්තව වාසය කරන නිසාවෙනි. මේ අනුව මිනිසාට සතුට ලබාගැනීමට මානසික සහනය ප්‍රධාන යෙකි. එම මානසික සැනසීම ලබාගැනීම සඳහා සරල, පහසු, සාර්ථක ක්‍රම අනුගමනය කිරීමේදී මානසික ගැටලු බොහොමයක් හටගන්නේ බැඳීම හා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නිසා බව පැහැදිලි වේ. මේ නිසා තාක්ෂණවෙන්, රාගයෙන් මෙන්ම චෛරයෙන් (ද්වේෂයෙන්) පුද්ගලයා අපමණ පීඩාවකට පත් වේ.

මේ සඳහා එකම විසඳුම දෛනික භාවනාවයි. ඒ අනුව දිනපතා යම් භාවනාවක යෙදෙන පුද්ගලයාට ක්‍රමානුකූලව සන්තෝෂය ලබාගත හැකිය. මෙහිදී විශේෂයෙන් යෝනිසෝ මනසිකාරය හෙවත් එළඹ සිටි සිහිය ප්‍රධාන වේ. එහිදී පුද්ගලයාගේ සෑම කටයුත්තක්ම

අවධානයෙන් හා විමසිල්ලෙන් යුතුව සිදු කෙරේ. එලෙස ක්‍රියාකිරීමේදී, රාග, ද්වේෂ, ආදී වැරදි සිතිවිලි පැමිණීමට තිබෙන අවස්ථාව ක්‍රමයෙන් අඩු වනු ඇත.

භාවනා යන වචනය පිළිබඳව දක්වා ඇති අර්ථ පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම ද ප්‍රතිඵලදායක ය. “භාවෙති කුසලධම්මේ වඩ්ඪෙති භාවනා” යනුවෙන් කුසල් දහම් වැඩීම, දියුණු කිරීම භාවනා වශයෙන් අර්ථ කථාවන්හි දක්වා ඇත. මෙහිදී කුසල් දහම් වශයෙන් ගැනෙනුයේ සිත, කය, වචන යන ද්වාරත්‍රයෙන් සිද්ධ කරන යහපත් කටයුතුය. “සමථ විපස්සනාසු අනුයොගො භාවනා” යනුවෙන් ථේර ගාථා අට්ඨකථාවෙහි දක්වා ඇත. එනම් සමථ හා විපස්සනා යන භාවනාවන් අනුව යෙදීම (ක්‍රියා කිරීම) භාවනාව යනුවෙනි. “භාවියති වඩ්ඪීය ති භාවනා” යයි පටිසම්භිදාමග්ග අටුවාවේ දැක්වේ. දියුණු කිරීම, වැඩීම භාවනා වන බව එහි අර්ථයයි. තවද “භාවෙති ති ජනෙති උප්පාදෙති වඩ්ඪෙති අයං තාව - ඉධ භාවනාය අත්ථො” යනුවෙන් ධම්මසංගණි අටුවාවේ දක්වන්නේ වඩයි, හටගනී, උපදවයි, දියුණු කරයි යන අර්ථයෙනි. එමෙන්ම “භාවනාහි වඩ්ඪනා” යනුවෙන් වැඩීම ම භාවනාවයි දක්වා ඇත.

ඉහත දැක්වූ පාලි පාඨයන් අනුව සිත එකඟ කොට ගෙන කුසල් දහම් වැඩීම භාවනාව වශයෙන් විස්තර කළ හැකිය. මෙලෙස වචනාර්ථය දැක්වූව ද පුද්ගල සන්තානගත අධ්‍යාත්මික ගුණයන් වර්ධනය කිරීම යන අර්ථයෙන් ද භාවනා යන්න යෙදී ඇත. විශේෂයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සබ්බාසව සූත්‍රයේ දී භාවනා පහතබ්බා යනුවෙන් දක්වන කාරණයට අවධානය යොමුකරගත යුතුය. එහිදී සරලව සිත එකඟ කිරීම පමණක් නොව පුළුල් අර්ථයකින් භාවනා යන්න විස්තර වේ. ඒ අනුව භාවනාවෙන් ආශ්‍රවයන් (කෙළෙස්) දුරු කරන්නේ කෙසේ දැයි විග්‍රහ කෙරේ.

මේ ශාසනයෙහි හික්ෂුච නුවණින් සලකා විමසා බලා පළමුව සතිය නමැති සම්බෝධි අංගය වැඩිය යුතුය. පසුව එම හික්ෂුච මෙම සිහිය දියුණු කර ගැනීමෙන් ධර්මය පිළිබඳව අවබෝධ කිරීම් ඇතිකර ගත යුතුය. මෙලෙස ධම්මවිචය නම් සම්බෝධි අංගය දියුණු කිරීමේදී චීර්යය වර්ධනය වනු ඇත. මෙම චීර්ය “චීර්ය සම්බොජ්ඣංග” වශයෙන් දැක්වේ. මෙලෙස චීර්ය දියුණු කිරීමෙන් ප්‍රීතිය හටගනී. “පීති සම්බොජ්ඣංග” වශයෙන් දැක්වෙන්නේ මෙයයි. මෙසේ ප්‍රීතිය දියුණු



කොට භාවනා කිරීමේදී සංසිද්ධිම නැමැති පස්සද්ධි සම්බෝධාංගය හටගනී. පසුව සමාධි නැමැති සම්බෝධි අංගය මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයෙන් යුක්ත උපේක්ෂාව ද හටගනී.<sup>3</sup> මෙලෙස නිර්වාණාධිගමයට මහෝපකාරී වන බෝධි අංග සතක දියුණු කිරීම භාවනා වශයෙන් හදුන්වා තිබීමෙන් පුද්ගලයාගේ මානසික ඒකාග්‍රතාව මෙන්ම ආධ්‍යාත්මික ගුණ වගාව කෙරෙහි ද භාවනාව කෙසේ ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ දැයි ප්‍රකට වේ.

"සිලේ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤො  
චිත්තං පඤ්ඤං ච භාවයං"<sup>4</sup>

යනුවෙන් විශුද්ධි මාර්ගය රචනා කිරීම සඳහා මාතෘකාව කොට ඇති ගාථාවට අනුව පුද්ගලයා සීලයක පිහිටාම භාවනා වැඩිය යුතුය. සීලයෙන් තොරව භාවනාවක ප්‍රතිඵල දැකිය නොහැකිය. සීලය භාවනාවේ පදනමයි. මේ අනුව පුද්ගලයා සීලයක පිහිටා එම සීලය ආරක්ෂා කරමින් ම භාවනාවට එළඹිය යුතුය. එලෙස සීලයක පිහිටීමේදී කායික, වාචසික සංවරය නිරායාසයෙන්ම ඇති වේ. "කාය වාචානං සමොධානං සීලං" යනුවෙන් දක්වා ඇති ආකාරයෙන් ශරීරයෙන් වන වැරදි තුනෙන් (ප්‍රාණසාත, අදන්තාදාන, කාමමිථ්‍යාවාර) හා වචනයෙන් වන වැරදි හතරෙන් (මුසාවාදා, පිසුණාවාවා, එරුසාවාවා, සම්ඵඵපලාපා) වෙන්වීම සීලයයි. මෙලෙස කය හා වචනය සංවර කර ගැනීමේදී පුද්ගල සන්තානයේ ඇතිවන්නා වූ අකුසල සිතිවිලි අවම වනු ඇත.

මීට අමතරව වාරිත්‍ර සීල හා වාරිත්‍ර සීල වශයෙන් ද සීලයට අයත් දේ ඇත. වාරිත්‍ර යනු කළ යුතු දේවල්ය. පරිත්‍රාග කිරීම, අනුකම්පා කිරීම, අසරණයන්ට පිහිට වීම ආදී වූ දේවල්ය. වාරිත්‍ර නම් නොකළ යුතු දේවල්ය. වැරදි දේවලින් වැළකීමය. මේ අනුව "චන්තං න පරිපුරන්ති සීලං න පරිපුරති" විහාර, බෝමලු පිරිසිදු කිරීම, මල් ආසන ආදිය සේදීම, පිරිසිදු කිරීම ආදී වූ වත් පිළිවෙත් සිදුකිරීමද සීලයටම අයත් දේය.

එමෙන්ම බුදුන් වැදීම, මල් පහන් පිදීම, පින් අනුමෝදන් කිරීම ආදී දේ ද සීලය සම්පූර්ණ කරගැනීමට බවහල් වන දැය. එමෙන්ම තම වැඩිහිටියන්ට ගෞරව කිරීම, ගිලනුන්ට උවදුරක් කිරීම ආදී කටයුතු ද මීටම අයත් දේය. මේ සීලය ද ක්‍රමානුකූලව බලවත් වේ.

දීඝනිකායට අනුව වූල, මජ්ඣිම සීල හා මහා සීල වශයෙන් ද සීලය වර්ග කොට ඇත.

"චිනයෝ සංවරතාය. සංවරො අවිජ්ජට්ඨසාරතාය, අවිජ්ජට්ඨසාරො පාමොජ්ජතාය, පාමොජ්ජං පීතතාය, පීති පස්සද්ධතාය, පස්සද්ධි සුකතාය, සුඛං සමාධතාය, සමාධි යථාභුත ඤාණදස්සනතාය, යථාභුතඤාණදස්සනං නිබ්බිදතාය, නිබ්බිදා විරාගතාය, විමුක්ති ඤාණදස්සනං අනුපාදා පරිනිබ්බානතාය."<sup>5</sup> යන ආකාරකයෙන් විසුද්ධි මාර්ගයේදී දක්වා ඇති හික්මීම, සංවර වීම පිණිසද, සංවර වීම විපිළිසර අනුපාදියේස පරිනිර්වාණ ධාතුව අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස ද හේතුවනු ඇත.

මෙලෙස සීලය සම්පූර්ණ කර ගනිමින් භාවනාවට එළඹ කටයුතු කරන යෝගාවචරයා තමාට ගැළපෙන භාවනා ක්‍රමයක් තෝරාගත යුතුය. ඒ සඳහා සමථ භාවනා හා විදර්ශනා භාවනා වශයෙන් ක්‍රම දෙකක් ඇත. මෙහිදී බොහෝ කර්මස්ථානාවාර්යවරු මඟපෙන්වන්නේ සමථ භාවනාව පළමුවෙන් වැඩිමටය. ඊට හේතුවන්නේ විදර්ශනා වැඩිමට එකඟ වූ සිතක් පුද්ගලයෙකුට තිබිය යුතු නිසාය. "කෙනට්ඨෙන සමධිති සමාධානට්ඨෙන සමාධි, කිමිදං සමාධානං නාම එකාරම්මණේ චිත්ත චෙතසිකානං සමං සම්මා ච ආධානං ධ්පනන්ති චුත්තං හොති"<sup>6</sup> යනුවෙන් සිත හා සිතිවිලි නම් වන බව විසුද්ධි මාර්ගය පෙන්වා දෙයි. ඒ අනුව සමාධි භාවනාව හෙවත් සමථ භාවනාව පළමුවෙන් පුහුණු කිරීම භාවනාව සඵල කරගැනීමට මහත් සේ ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

මෙලෙස කලක් සමථ භාවනාව ප්‍රගුණ කොට යම් ප්‍රමාණයකට සිතේ සමාධිය දියුණු වූ පසුව විදර්ශනා භාවනාව පුහුණු විය හැකිය. එලෙසින් එකඟ වූ සිතින් ආරම්භ කරන විදර්ශනාව සාර්ථකව දියුණු කල හැකිය. එසේ ක්‍රමානුකූලව ඉදිරියට ගමන් කිරීමේදී නව මහා විදර්ශනා ඤාණ ලබාගෙන අවසානයේ සියලු කෙළෙස් ප්‍රහීන කොට නිර්වාණාවබෝධය කොට ගත හැකිය.

## ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

1. අර්ථකථාවාර්ථය ශ්‍රීමත් බුද්ධසේන මහා ස්ථවිර ප්‍රණීත විශුද්ධිමාර්ගය, සිංහලානුවාදය, මාතර ශ්‍රී ධර්මවංශ ස්ථවිර, මාතර, බු.ව. 2503.
2. බුද්ධසේනසන්ථෙරවරෙත සම්පාදිතො, විසුද්ධිමග්ගො, බුද්ධදත්තෙන හික්ඛුතා සංසොධිතො, අභිනවගාමෙ (අලුත්ගම) 1914.
3. මජ්ඣිම නිකාය, මූල පණ්ණාසකය, සබ්බාසව සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2005.

## ආන්තික සටහන්

- 1 ඤාණරතන නායක හිමිපාණේ, වැලිගම, සිංහලානුවාදය සහිත ධම්මපදය, බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය, මහනුවර, 2003, 15 පිටුව
- 2 එම, 57 පිටුව.
- 3 "ඉධ හික්ඛවෙ හික්ඛු..... සතිසම්බොජ්ඣංගං භාවෙති.... ධම්මවිවය සම්බොජ්ඣංගං.... විරියසම්බොජ්ඣංගං.... ජිතිසම්බොජ්ඣංගං.... පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගං.... සමාධි සම්බොජ්ඣංගං.... උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගං භාවෙති" මජ්ඣිම නිකාය, මූල පණ්ණාසකය, සබ්බාසව සූත්‍රය, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2005, 28 පිටුව.
- 4 විසුද්ධිමග්ගො, බුද්ධසේනසන්ථෙරවරෙත සම්පාදිතො, බුද්ධදත්තෙන හික්ඛුතා සංසොධිතො, අභිනවගාමෙ (අලුත්ගම) 1914, 1 පිටුව.
- 5 අර්ථකථාවාර්ථය ශ්‍රීමත් බුද්ධසේන මහා ස්ථවිර ප්‍රණීත විශුද්ධිමාර්ගය, සිංහලානුවාදය, මාතර ශ්‍රී ධර්මවංශ ස්ථවිර, මාතර, බු.ව. 2503, 19 පිටුව.
- 6 බුද්ධසේනසන්ථෙරවරෙත සම්පාදිතො, විසුද්ධිමග්ගො, එම, 62 පිටුව.