



අරුත්බර ජීවිතයකට භාවනාව

එදා විදුහල්පතිතුමා උදෑසන රැස්වීමට ගියේ වෙනදාට වඩා ප්‍රීතියෙනි. එහි දී එතුමා අප ඇමතුවේ මෙලෙසයි.

මා ආදරණීය දරුවනි, අද ඔබ හැමදෙනාට ම කීමට සතුටුදායක ආරංචියක් තිබෙනවා. මෙවර අධ්‍යාපන පොදු සහතික පත්‍ර සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයේ ප්‍රතිඵල අනුව, අප විදුහලේ ගුණසෝම ජයසිංහ ශිෂ්‍යයාට ශ්‍රී ලංකාවේ පළමු ස්ථානය හිමි වෙලා. එම ජයග්‍රහණය එම දරුවාට මෙන් ම අප විදුහලට ද විශාල ගෞරවයක්. අනිත් දරුවනුත් ගුණසෝම ශිෂ්‍යයා වගේ ම උනන්දුවෙන් වැඩ කොට උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට හිතට ගන්න. මා, විදුහල වෙනුවෙන් ගුණසෝම පුතාගේ අනාගතය ආලෝකවත් වේවා'යි පතනවා.

මෙම රැස්වීමෙන් පසු ගුණසෝම මිතුරන් අතරට ගියේ ය. ඔහු තමාගේ හොඳ ම මිතුරා වන ධර්මසිරිට තම ජයග්‍රහණය ගැන සඳහන් කළේ මෙසේ ය.

“මට ඉස්සර එක තැනක එක ඉරියව්වකින් සිටීම හරි ම අපහසුයි. මේ නිසා මා, ගුරුතුමන්ලාගෙන් බැණුම් ඇසූ වාර අනන්තයි. අටවන ශ්‍රේණියේ දී අප මෙෙත්‍රී භාවනාව ඉගෙන ගත්තා. මෙෙත්‍රී භාවනාවට මගේ හිත ඇදී ගියා. මා හවසට මල් පහන් පූජා කර, බුදුන් වැඳ මිනිත්තු අට, දහය, දොළහ වශයෙන් කාලය ටික ටික වැඩි කරමින් මෙෙත්‍රී භාවනාවේ යෙදුණා. මේ විදියට මාසයක් පමණ මෙෙත්‍රී භාවනාව කරන විට මට, එක ඉරියව්වකින් එක තැනක ටික වෙලාවක් ගත කිරීමේ හැකියාව ලැබුණා.



දවසක් මා ගෙදර දී ගණිත ගැටලුවක් විසඳීමට උත්සාහ ගත්තා. එදා මට කොහොමවත් එම ගැටලුව විසඳා ගැනීමට බැරිවුණා. මට කේන්ති ආවා. පොත විසි කරන්නත් හිතුණා.

පසු ව මා දැස් පියාගෙන වික වේලාවක් මෙහි භාවනාව කළා. මගේ කේන්ති අඩුවේගෙන එන බව මට දැනුණා. ඉන්පසු මා පහසුවෙන් ම ගණිත ගැටලුව විසඳුවා.

මේ වැනි අවස්ථා රාශියක දී ම මට භාවනාවෙන් මානසික සහනයක් ලැබුණා. මගේ මේ ජයග්‍රහණයටත් භාවනාව ලොකු ශක්තියක් වුණා. මේ ගුණසෝම ජයසිංහගේ ජයග්‍රහණයේ රහස යි. ඒ නිසා, අපි ද භාවනාව හඳුනා ගෙන එහි යෙදීමට පුරුදු වෙමු.”

“ භාවේති කුසල ධර්මමේ ආසේවති වඩ්ඪෙති එතායාති භාවනා” කුසල් දහම් වැඩි දියුණු කිරීමේ මානසික අභ්‍යාසය භාවනාව යි. භාවනාව නිවන් දැකීමට පමණක් නොව අපේ දෛනික කටයුතු සාර්ථක ව කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමට ද උපකාර වන බව පැහැදිලි ය.

බුදුදහම අනුව සිත හික්මවා ගැනීමට කළ යුතු භාවනා මෙන් ම නුවණ දියුණු කර ගැනීම සඳහා කළ යුතු භාවනා ද ඇත.

බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන භාවනාව දෙයාකාරයි.

1. සමථ භාවනාව
2. විපස්සනා භාවනාව

සමථ භාවනාව

යහපත් කුසල් අරමුණක සිත පිහිටුවා, සන්සුන් කර ගැනීම සමථ භාවනාව ය. “චිත්තං සමේතිති සමථෝ” සිත සන්සුන් කරන්නේ සමථය යි. මෙම භාවනාවෙන් සිත දියුණු කරන නිසා චිත්ත භාවනා යනු ද මෙයට ම කියන තවත් නමකි. සමථ භාවනා කරන විට සිතේ සමාධියක් ඇති වේ. ඒ නිසා මෙය සමාධි භාවනාව යනුවෙන් ද හැඳින්වේ යි. සත්‍යය අවබෝධ කිරීමට හෙවත් ප්‍රඥාව ලැබීමට උපකාර වන්නේ මෙම චිත්ත සමාධිය යි. සමථය භාවිත සිතක් සඳහා ය.

නිවරණ ධර්ම යටපත් කරන භාවනාව සමථ භාවනාව යි. සිත කිලිටි කරන, නිවන් මග අවුරණ ක්ලේශ ධර්ම නිවරණ ධර්ම යි. නිවරණ ධර්ම පහකි.

1. කාමච්ඡන්දය

කාම වස්තූන් සම්බන්ධ ව ඇතිවන ආශාව, තණ්හාව, ලෝභය, ආදරය, ඇලීම, බැඳීම මින් අදහස් වේ. කාමච්ඡතු නම් චක්ඛු, සෝත, සාණ, ජීවිතා සහ කාය යන දෙරටු පහට අරමුණුවන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස සහ ස්පර්ශ යන අරමුණු ය. එම අරමුණු රස විඳීමට නැවත නැවතත් ඇතිවන කැමැත්ත කාමච්ඡන්දය යි. එයින් පුද්ගලයාගේ චරිතය පිරිහෙයි.

2. ව්‍යාපෘදය

අරමුණු හා ගැටෙන ස්වභාවය ව්‍යාපෘදය යි. අරමුණු හා ගැටෙන්නේ දූනෙන අරමුණුවලට විරුද්ධ වීමෙනි. එමගින් හිතේ ඇති වන තරඟ, කෝපය, ක්‍රෝධය, ද්වේශය, පරිඝය නිසා හොඳ නරක විමසා බැලීමට බාධා ඇති වෙයි. සිත සැලෙන්නට පටන් ගනී. නපුරු වේ. රළු වේ.

3. ථීන මිද්ධය

ථීන නම් සිතේ උදසින ගතිය යි. මිද්ධ නම් චෛතසිකයන්ගේ අලස ගතිය යි. මේ නිසා ඇතිවන පසුබස්නා ස්වභාවය ථීන මිද්ධය යි. නිදිමත, අලසකම, කම්මැලිකම, උදසින ගතිය මෙයින් උපදියි.

4. උද්ධව්ව කුක්කුච්චය

උද්ධව්ව නම් සිතේ නොසන්සුන් ස්වභාවය යි. කුක්කුච්ච නම් පසුතැවෙන ගතිය යි. උද්ධව්ව කුක්කුච්ච නම් සිතේ නොසන්සුන්කම, කලබලවීම, විපිලිසරඳව හා පසුතැවිල්ල යි. මෙයින් හිතේ තැන්පත් ගතිය නැති වෙයි.

5. විචිකිච්ඡාව

විචිකිච්ඡා යනු සැකය විමතිය හෙවත් අවිශ්වාසය යි. ත්‍රිවිධ රත්නය, ශික්ෂාව, අතීත භවය, අනාගත භවය, අතීතානාගත භව, හේතුඵල ධර්මය යන අට තන්හි ඇතිවන සැකය විචිකිච්ඡාව යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉහත කී පංචනිවරණ ධර්ම උපමා පහක් ඇසුරින් මෙසේ පැහැදිලි කොට ඇත.

කාමච්ඡන්දය පාට කළ වතුර වැනි ය.

ව්‍යාපෘදය උතුරන වතුර වැනි ය.

ථීනමිද්ධය පාසි සහිත වතුර වැනි ය.

උද්ධව්ව කුක්කුච්චය සෙලවෙන වතුර වැනි ය.

විචිකිච්ඡාව බොරවතුර වැනි ය.

මෙම පස් ආකාරයෙන් කුමන තත්ත්වයක් හෝ ජලයේ ඇති වුව හොත්, බඳුනේ පතුළ පැහැදිලි ව නො පෙනේ. එ සේ ම පංචනීවරණ ඇති විට නිවන ආවරණ වෙයි.

සමථ භාවනාව බුද්ධ කාලයට පෙර පටන් පැවතිණි. එම භාවනාව වැඩිමෙන් පංචාභිඤා අෂ්ටසමාපත්ති උපදවා ගත හැකි ය. කාලදේවල හෙවත් අසිත තවුසා එබඳු උසස් ධ්‍යාන ලාභියෙකි. සිදුහත් බෝසතාණන් "කිං කුසලගවේසී ව" සිටි කාලයේ දී හමුවුණු, ආලාර කාලාම තවුසා සප්ත සමාපත්ති ලාභියකු වූ අතර, උද්දකරාමපුත්ත තවුසා අෂ්ට සමාපත්ති ලාභියෙක් විය.

සමථ භාවනාවේ දී අරමුණු ම මෙතෙහි කරනු ලැබේ. ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි අරමුණු හතළිහකි. ඒවා කර්මස්ථාන හෙවත් කමටහන් යනුවෙන් හැඳින් වෙයි.

සම සතලිස් කර්මස්ථාන	
දසකසිණ	10
දසඅසුභ	10
අසඅනුස්සති	10
චතුඅප්පමඤ්ඤා	04
ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා	01
චතුර්ධාතු වචන්ථාන	01
සතරආරුප්ප	04
	40

කමටහන් ලබා ගතයුත්තේ භාවනා ආචාර්යවරයකුගෙනි. හෙතෙම යෝගාවචරයාගේ හෙවත් භාවනානුයෝගියාගේ චරිතයට ගැළපෙන කර්මස්ථානය තෝරා දෙයි.

පුද්ගලයෝ චරිත හයකට අයත් වෙති.

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. රාග චරිත | 4. සද්ධා චරිත |
| 2. දෝස චරිත | 5. බුද්ධ චරිත |
| 3. මෝහ චරිත | 6. විතක්ක චරිත |

යම් කිසිවකු කුමන චරිතයකට අයත් දැ යි දැන ගන්නේ කරුණු කිහිපයක් සලකා බැලීමෙනි. දැකීම් වශයෙන් ද කෙලෙසුන් වශයෙන් ද ඔහුගේ ඇවතුම් පැවතුම් ආදිය අනුව ද විමසා බැලීමෙන් කෙනකු අයත්වන චරිතය තීරණය කළ හැකි ය.

සමථ භාවනාව වැඩිම විදර්ශනා භාවනාව වැඩිමට පහසුවකි. සමථ භාවනාවෙන් පංචාභිඥා අර්ථසමාපත්ති උපදවා ගත හැකි ය.

දැන් අපි සමථ භාවනාව අපේ මෙලොව ජීවිතයට ප්‍රයෝජනවත් වන අන්දම විමසා බලමු. සියලු පුහුදුන් මිනිස්සු කෙලෙස් ඇත්තෝ වෙති. භාවනාවෙන් එම කෙලෙස් සිතුවිලි පාලනය වෙයි. සිත පාලනය වූ විට ධාරණ ශක්තිය වැඩි වෙයි. පොත් පාඩම් කිරීමේ දී වෙනදාට වඩා පහසුවක් දැනේ. සිතේ තෘප්තිමත් ස්වභාවය ඇති වේ. අසහනය නැති වී ප්‍රසන්න පෙනුමක් ඇති වේ. කායික රෝග පීඩා අඩු වීම නිසා නිරෝගී වේ. සමබර ජීවිතයක් ගත කිරීමට ද එම භාවනාව උපකාරී වෙයි. ඒ නිසා අපේ ඉගෙනීම සාර්ථක කර ගැනීමට ද භාවනාව උපයෝගී කර ගත හැකි ය. එ මගින් යහපත් අනාගතයකට මග පෑදේ.



විපස්සනා භාවනාව

පස්සනා නම් දැකීම යි. විවිධාකාරයෙන් නැත්නම් විශේෂ කොට බැලීම විපස්සනාව යි. “විවිධාකාරේන පස්සතීති විපස්සනා” යනුවෙන් එය දැක්විණි. මෙය විදර්ශනා භාවනාව නමින් ද යෙදේ. විදර්ශනා යනු සංස්කෘත වචනය කි. මෙම භාවනාවෙන් ප්‍රඥාව දියුණු වෙයි. එම නිසා මෙය ප්‍රඥා භාවනාව නමින් ද හැඳින් වේ. පංචස්කන්ධයේ යථාර්ථය ත්‍රිලක්ෂණයට නගා වඩන භාවනාව නිසා මෙය ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව ලෙස ද හැඳින් වේ. මෙම භාවනාව වැඩිමෙන් නිවන් අවබෝධ කර ගත හැකි ය.

පංචස්කන්ධය නම්

රූපස්කන්ධය	- භෞතික ශරීරය , කය
වේදනාස්කන්ධය	- විඳීම, සැප, දුක්, උපේක්ෂා ආදිය
සංඥාස්කන්ධය	- හඳුනා ගැනීම, (රූප ශබ්දාදී වශයෙන්)
සංස්කාරස්කන්ධය	- චේතනාව, (කුසල/අකුසල වශයෙන්)
විඥානස්කන්ධය	- අරමුණු දැන ගැනීම, (වක්බු විඤ්ඤාණාදී වශයෙන්)

රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර හා විඤ්ඤාණ යන පංචස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක්ඛ වශයෙන් හා අනාත්ම වශයෙන් ප්‍රඥාවෙන් දැකීම විපස්සනා භාවනාව යි.

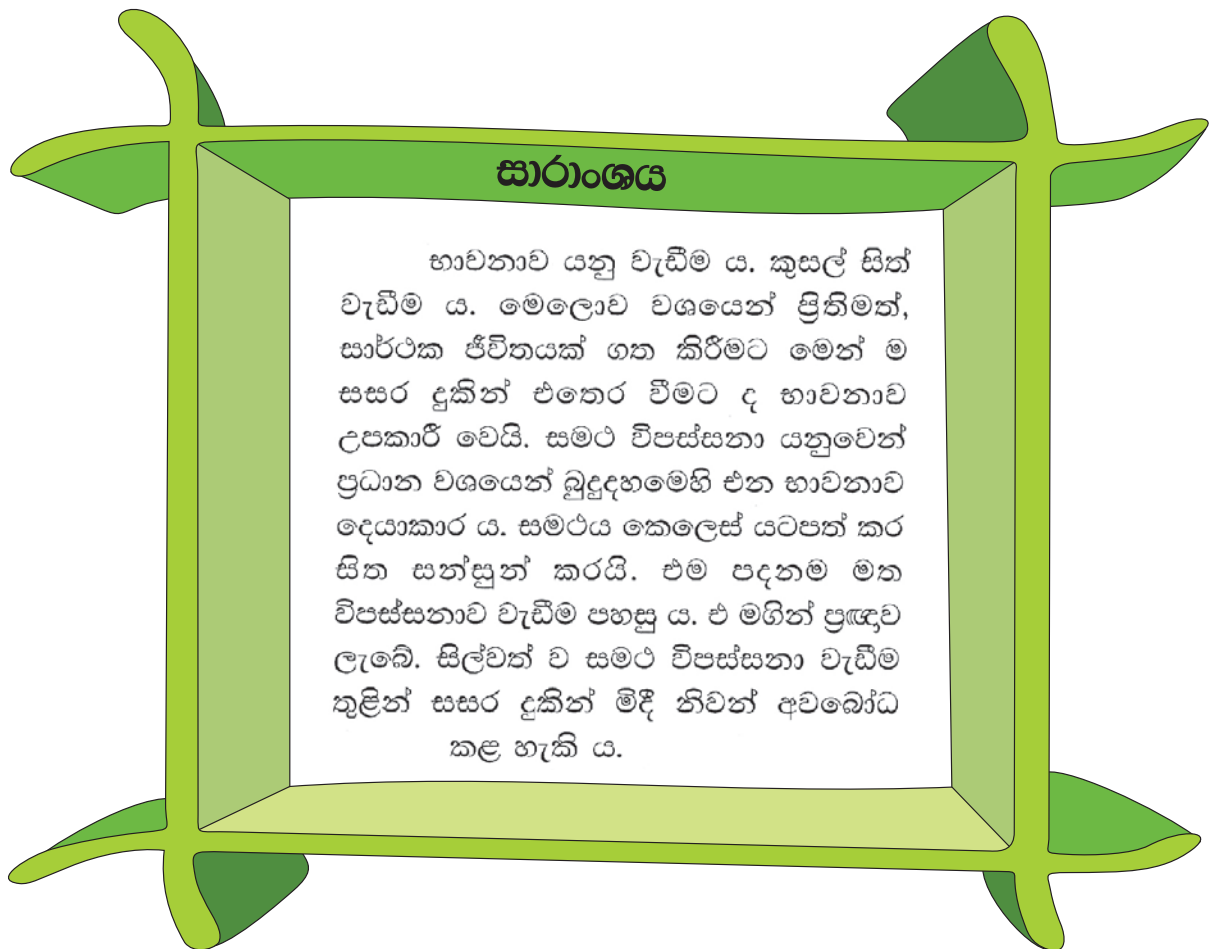
විවිධ හේතු විවිධ ශක්තින් ක්‍රියාත්මක වීමෙන් සකස් වූ සියල්ල අනිත්‍ය නිසා එක ම ආකාරයකට නො පවතී. “සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චා” සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය ය. අනිත්‍යයට යටත් නො වන ලෞකික කිසිවක් නොමැත. සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය වශයෙන් බලන්නා ස්ථිර යමක් නො දකියි. අස්ථිර වූ දෑකට ඇලුම් නො කරයි. එබැවින් ඔහුට ලොවෙහි ඇලීමට දෙයක් නොමැත. ඇලීමක් නැති විට ලොව තතු ඇති හැටියෙන් දකියි. අනිත්‍ය වූත් දුක් වූත් ධර්මයක්, මගේ ආත්මය කියා නො සලකයි. ස්කන්ධ ධර්ම අනිත්‍ය ය, දුක්ඛ ය, අනාත්ම ය, යනු බුද්ධ දේශනාවයි.

විපස්සනා භාවනාව නිවන් අවබෝධයට පමණක් නොව, අපේ ජීවිත අර්ථවත් කර ගැනීමට ද ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. දැන් අපි “විපස්සනා භාවනාව ලෞකික ජීවිතය අර්ථවත් කර ගැනීමට උපකාර වන්නේ කෙසේ ද” යි විමසා බලමු.

අප නිතර පතන කිසිවක් ඒ ආකාරයෙන් ම ඉටු නො වේ. වයසට යනවාට කිසිවකු කැමති නැත. එහෙත් වයසට යාම ස්වාභාවික ය. එය නොවැළැක්විය හැකි ය. කිසිවකු ගිලන් වීමට, ලෙඩ වීමට, මිය යාමට, අකැමැති වුවත්, ඒ සියල්ලට ම මුහුණ පෑමට සිදු වේ. ඒවා ස්වභාවික ය. ඒ අපගේ ජීවිත ත්‍රිලක්ෂණයට යටත් වන හෙයිනි. අප පරිහරණය කරන සියලු ම භාණ්ඩ එක ම තත්ත්වයෙන් නො පවතී. ඒවා පරණ වේ. දිරයි, කැඩෙන බිඳෙන සුලු ය. ගේ දෙර ද මුල් අවස්ථාවේ ලස්සනට තිබුණත් , කල් යත් ම පරණ වේ. ගහ කොළ ද හොඳින් වැඩේ. එල දරයි , එහෙත් විනාශ වේ. ලෝකයේ සෑම වස්තුවක් මෙන් ම අපේ ජීවිත ද වෙනස් වෙයි. අප ඒ බව තේරුම් ගෙන වෙනස් විම්වලට ඔරොත්තු දෙන තත්ත්වයක් ඇති කර ගත යුතු ය. කම්පාවෙන් තොර ව බුද්ධිමත් ව ඉගෙනුම් කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට වග බලා ගත යුතු ය. මෙම ආකල්පය ඇති කර ගැනීමට විදර්ශනාව උපකාරී වේ.

ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා, ප්‍රශංසා, සැප හා දුක යන අෂ්ට ලෝක ධර්මයෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය අප වටහා ගත යුතු ය. ඉගෙනීමේ දී සැම දා ම එක සේ ලකුනු ලබා ගත නොහැකි වන අවස්ථා ඇත. කීර්තිය මෙන් ම අපකීර්තිය ද පැතිරෙයි. ප්‍රශංසා මෙන් ම නින්දා ද ලැබීමට සිදු වෙයි. විභාගයකින් තමා බලාපොරොත්තු ප්‍රතිඵල නො ලැබුණු විට එම තත්ත්වයට මුහුණ දීමේ මානසික ශක්තිය අප ඇති කර ගත යුතු ය. බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ගැන කල්පනා කර වෙනස්වීම්වලට ඔරොත්තු දෙමින් සමබර ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය මානසික තත්ත්වයක් ගොඩනගා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමෙන් ඉගෙනුම සාර්ථක කර ගත හැකි ය. විදර්ශනා භාවනාවෙන් ලැබෙන අත්දැකීම් මේ සඳහා උපකාරී වේ.

දුකසැප බෙදා ගෙන ජීවත් විය හැකි පරිසරයක් ගොඩ නගා ගැනීමට ද ත්‍රිලක්ෂණ දර්ශනය උපකාර වෙයි. අප අනුන්ගේ දුකෙහි දී පිහිට වීමටත්, අපගේ සැපතේ දී අන් අය අමතක නො කිරීමටත් පුරුදු විය යුතු ය. විභාගයකින් සමත් වීමෙන් ඕනෑවට වඩා උද්දම නොවී, අනතිමානී ව කටයුතු කිරීමට පුරුදු වීම අපේ යහපතට හේතු වෙයි. සැප දුක් ,ලාභ අලාභ, අදිය ද අනිත්‍ය ලෙස දැකීමට පුරුදු වීමෙන් මෙම ආකල්ප වගා කර ගත හැකි ය. ශිෂ්‍යයකු, ශිෂ්‍යාවක වශයෙන් ඔබේ ජීවිතය ගොඩ නගා ගැනීමේ නිවැරදි මග මෙ මගින් තෝරා ගත හැකි වෙයි. මෙසේ ඵලදායී හා තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට භාවනාව ඔබට උපකාරී වන්නේ ය.



ක්‍රියාකාරකම්

01. භාවනාවෙන් ශිෂ්‍ය ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහක් ලියන්න.
02. විභාගය අසමත් වී කලකිරුණු ඔබේ හොඳ ම මිතුරාට / මිතුරියට සිත හදා ගැනීම සඳහා ඔබ දෙන අවවාද පහක් ලියන්න.
03. සමථ, විපස්සනා භාවනා වෙන වෙන ම හඳුන්වන්න.



පැවරුම

01. ඔබ අලාභ, අයස, නින්දා හා දුක, ඇති වූ අවස්ථාවල සාර්ථක ව මුහුණ දුන් හැටි පොත් පිංචක සඳහන් කරන්න.
02. දිනපතා භාවනා කිරීමට පහසු වේලාවක් වෙන් කර ගෙන භාවනාවක යෙදෙන්න. ප්‍රතිඵල අත්හදා බලන්න. සාකච්ඡා කරන්න.