

## කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු



අපගේ සිත ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ ආදී සිතිවිලිවලින් අපිරිසිදු වෙයි. වරෙක සංවර වෙයි. වරෙක අසංවර වෙයි. එසේ වන්නේ සිතෙහි හට ගන්නා සිතිවිලි අනුව ය. අපිරිසිදු සිතිවිලි නිසා වචනය හා ක්‍රියාව අයහපත් වන අතර පිරිසිදු සිතිවිලි නිසා වචනය හා ක්‍රියාව යහපත් වෙයි. යහපතට යෙදූ සිත අපගේ මවුපියන් කරන යහපතට වඩා යහපතක් සිදු කරන බවත් නොමගට ගිය සිත සතුරෙකුටත් වඩා අයහපතක් සිදු කරන බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ එබැවිනි. සිත කිලිටි කරන, කුසල් සිත්වලට බාධා කරන සිතිවිලි, නිවරණ නමින් හැඳින්වේ. නිවරණ පහකි. ඒවා සිතෙහි හට ගැනීමෙන් ඇති වන ස්වභාවය පහත දැක්වෙන කතා පුවතින් දැනගත හැකිය.

දිනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණි එක්තරා බ්‍රාහ්මණයෙක් “ස්වාමීනි මම බොහෝ දේ පාඩම් කර ඇත්තෙමි. එහෙත් දූන් ඒවා මතකයට නගා ගත නො හැකි ය. එයට හේතුව කුමක් දැයි” විමසී ය. එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ යමක් මතකයෙහි රඳවා ගැනීමටත් නැවත සිතියට නගා ගැනීමටත් අපහසු වන අවස්ථා කිහිපයක් ඇති බව උපමා මඟින් මෙසේ පැහැදිලි කළහ.

ජලයට යම් කිසි වර්ණයක් එකතු කළ විට ඒ තුළ කිසිවක් නොපෙනේ. එසේ ම සිතෙහි කාම වස්තු කෙරෙහි ආශාව බහුල ව පවතී නම් යහපත් සිතිවිලි හෝ උගත් දෙය මතකයට නොනැගේ. ඒ කාමව්ෂන්දය සිතෙහි ක්‍රියාත්මක වන අවස්ථාවයි.

ජලය රත් වී උතුරන විට බුබුළු නැගෙන ජලයෙහි යමක් දැකිය නොහැකි ය. එසේ ම සිතෙහි තරඟව ඇති විට ද යමක් මතකයට නගා ගත නොහැකි ය. ව්‍යාපාදය සිත තුළ ක්‍රියාත්මක වන අවස්ථාවයි ඒ.

ජලයෙහි පාසි ඇත්නම් ඒ තුළ කිසිවක් නොපෙනේ. එමෙන් ම සිතෙහි කයෙහි නිදිමත ගතිය, උදාසීනකම පවතී නම් පාඩම් කළ දෙය මතකයට නොඑයි. ඒ නිදිබර බව, උදාසීන කම හැඳින්වෙන්නේ ටීනමිද්ධ කියා යි.

ජලය කැළඹී ඇත්නම්, එහි කිසිවක් නොපෙනේ. එමෙන් ම සිත කැළඹුණු විට, නොසන්සුන් වූ විට මතකය අවදි නොවේ. උද්ධව්ව කුක්කුච්ච නමින් හැඳින්වෙන්නේ ඒ නොසන්සුන්කම සහ කළ නොකළ දේ පිළිබඳ ඇතිවන පසුතැවිල්ලයි.

බොර ජලයෙහි කිසිවක් පැහැදිලි ව නොපෙනේ. ඉන් අප තුළ උපදින්නේ සැකයයි. එසේ ම විවිධ කරුණු පිළිබඳ සිතෙහි සැකය හෙවත් විචිකිච්ඡාව ඇති විට මතකය අවදි

නොවේ. විවිකිවිඡාව නම් අතීත පැවැත්ම, අනාගත පැවැත්ම, අතීත හා අනාගත පැවැත්ම ආදිය පිළිබඳ සිතේ ඇති සැකයයි. වැනෙනසුලු ගතිය හෙවත් අතීරණාත්මක බව මින් අදහස් කෙරේ. සැකය ඇති තාක් නිවැරදි අවබෝධයක් නොලැබේ.

මේ සිතිවිලි පහ නිවන ආවරණය කරන, නිවන් මග අවුරා දැමීමට හේතු වන බැවින් නීවරණ ලෙස හැඳින්වෙයි. මේවා යටපත් වන ප්‍රමාණයට සිත සංවර වන අතර, සිත සංවර වන ප්‍රමාණයට නීවරණ යටපත් වේ.

සිතෙහි ස්වභාවය හා සිත කිලිටි කරන සිතුවිලි හඳුනා ගත් තැනැත්තා සිත යහපතෙහි යොදවයි. සිතට පවි සිතිවිලි ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදෙයි. කුසල් සිතිවිලි වර්ධනය කරයි. ඒ සඳහා පුරුදු කළ යුත්තේ භාවනාවයි. බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන භාවනාවෙහි පරමාර්ථය වන්නේ යහපත් අරමුණක හෙවත් කුසල් අරමුණක සිත එකඟ කර ගැනීමයි.

භාවනාව සමථ හා විදර්ශනා වශයෙන් දෙවදැරුම් ය. සමථය යන වචනයෙහි තේරුම සිත සන්සුන් කිරීම, විසිරී ඇති සිත එක්තැන් කිරීම යනුයි.

“භාවේනි කුසල ධම්මේ ආසේවති වඩ්ඛේති ඒතායතාති භාවනා”  
කුසල් දම් වැඩි දියුණු කරන මානසික අභ්‍යාසය භාවනාවයි.

“චිත්තං සමේතීති සමථෝ”  
සිත සන්සුන් කරන්නේ සමථයයි.

මෙම සමථ භාවනාව සිත දියුණු කෙරෙන නිසා චිත්ත භාවනාව යනුවෙන් ද සිත සමාධිගත කෙරෙන නිසා සමාධි භාවනාව යනුවෙන් ද හැඳින්වෙයි. ඒ සඳහා මුලින් ම අප සිල්වත් විය යුතු ය. ශීලය සිත දියුණු කිරීමේ පදනමයි. ශීලය යනු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත හා සම්මා ආජීව අනුව හික්මීමයි. ශීලයෙන් යුතු ව සමාධි භාවනාව සඳහා යොමු වීමේ දී පහත සඳහන් ගුණාංග ද ඒ පුද්ගලයා තුළ තිබිය යුතු ය.

ඉන්ද්‍රිය සංවරය (ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය සංවර කිරීම)

සති සම්පජ්ඣාද්දා (හිඳීම, සිටීම, ඇවිදීම ආදී සියලු ක්‍රියාවන්හි දී අවබෝධයෙන් යුතුවීම)

සන්තුට්ඨිතා (ලද දෙයින් සතුටු වීම)

සමථ භාවනාව වඩන පුද්ගලයා ආචාර්යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම ද අවශ්‍ය වේ. එහි දී තමාගේ චරිතයට අනුව කර්මස්ථානයක් තෝරා ගත යුතු ය. ඒ සඳහා තෝරා ගත හැකි අරමුණු හෙවත් කර්මස්ථාන හතළිහකි. ඒ සම සතළිස් කර්මස්ථාන පුද්ගල චරිත ස්වභාවය අනුව තෝරා ගත හැකි ය. පුද්ගල චරිත හයකි. රාග චරිත, දෝස චරිත, මෝහ චරිත, සද්ධා චරිත, බුද්ධි චරිත, චිත්තක චරිත යනුවෙනි.

යම් කිසිවෙකු කුමන වර්තයකට අයත් දැයි දැන ගන්නේ කරුණු කීපයක් සලකා බැලීමෙනි. සිතන පහත ආකාරය, රුවි අරුවිකම්, ඇවතුම් පැවතුම් ආදිය අනුව විමසා බැලීමෙන් කෙනෙකු අයත් වන වර්තය තීරණය කළ හැකි ය. ඒ වර්තය අනුව කමටහනක් තෝරා ගැනීමට කර්මස්ථාන ආචාර්යවරයෙකුගේ උදවු ලබා ගත යුතු ය. එවැනි මග පෙන්වීමක් නොලබා තමාගේ අභිමතය පරිදි සාරමසක් මුළුල්ලේ භාවනා කොට ප්‍රතිඵල නොලැබූ, සැරියුත් හිමියන්ගේ ගෝල නමක් වූ, ස්වර්ණකාර නම් හිමි නමක් අවසානයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට පැමිණවීමෙන් වර්තයට සුදුසු කමටහනක් ලබා නොපමා ව රහත් ඵලයට පත් වූ කථා පුවතක් ඇත.

භාවනාවට පිවිසෙන තැනැත්තා පහත දැක්වෙන පූර්ව අවශ්‍යතා ඉටුකර ගත යුතු බව ද බුදු දහමෙහි දක්වා ඇත.

- කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය - කුසලයට මග පෙන්වන, යහපතට යොමු කරන මිතුරන් ඇසුර
- සිල්වත් වීම - කය වචනය දෙකෙහි සංවර බව
- ධර්ම ශ්‍රවණය - නිතර නිතර ධර්මය ඇසීම
- වීර්යය - උත්සාහයෙන්, කැපවීමෙන් ක්‍රියා කිරීම
- ප්‍රඥාව - විනිවිද දැකින නුවණ යනුවෙනි.

සක්මන් ඉරියව්ව, සිටි ඉරියව්ව, වාඩි වී හිඳීම, වැතිරී සිටීම යන සතර ඉරියව්වෙන් ම භාවනා කළ හැකි වේ. සමථ භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව පහළ වීමට පෙර පටන් භාරතීය යෝගීන් අතර භාවිත වූවකි. කාලදේවල හෙවත් අසිත තවුසා උසස් ධ්‍යාන ලාභියෙකි. සිදුහත් බෝසතාණෝ කිං කුසලගවේසී ව සිටි කාලයේ දී හමු වුණු ආලාර කාලාම තවුසා සජ්ඣ සමාපත්ති ලාභියෙකු වූ අතර උද්දකරාම තවුසා අෂ්ට සමාපත්ති ලාභියෙකු විය. සමථ භාවනාව වැඩීමෙන් පඤ්චාහිඤා අෂ්ට සමාපත්ති ලබා ගත හැකි ය. එසේ ම දෛනික ජීවිතයට ද සමථ භාවනාවෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රයෝජන රැසකි.

- \* ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ ආදී කෙලෙස් සිතුවිලි පාලනය වේ
- \* ධාරණ ශක්තිය වැඩි වේ
- \* පොත පත පාඩම් කිරීමේදී වෙනදාට වඩා පහසුවක් දැනේ
- \* සිතෙහි තෘප්තිමත් ස්වභාවයක් ඇති වේ
- \* අසහනය නැති වී ප්‍රසන්න පෙනුමක් ඇති වේ
- \* කායික රෝග පීඩා අඩු වීමෙන් නිරෝගී වේ
- \* සිත විසිරී යාමට නොදී එකඟ කර ගැනීමට උපකාරී වේ

වර්තමාන ලෝකයේ සකල විධ අපචාරයන්ට හේතු වී ඇත්තේ මිනිසුන්ගේ විසුරුණු සිත් ය. සංකීර්ණ වූත්, කාර්යබහුල වූත්, වේගයෙන් වෙනස් වන්නා වූත් ලෝකයේ යන්ත්‍ර සූත්‍ර මෙන් ක්‍රියා කරන මිනිසාට යථාර්ථය තේරුම් ගැනීමට තිබෙන අවස්ථා අඩු ය. මේ නිසා මනස විපරීත වේ. විපරීත මනස මානසික අසහනය උපදවයි. මිනිසා නොමගට

යොමු කරන්නේ විපරීත මනසයි. ඒ මනස සන්සුන් කර ගැනීමට භාවනාව උපකාර වෙයි. දැන් අපි මෙවැනි අනුසස් ඇති සමථ භාවනාවට අදාළ බුද්ධානුස්සතිය හෙවත් බුදුගුණ භාවනාව වැඩීමට සැරසෙමු. අද අප භාවනා කරන්නේ “සුගත” බුදුගුණය අරමුණු කරනෙයි.



**පිටිසීම**

බුද්ධ ප්‍රතිමාව ඉදිරිපිට භාවනා ඉරියව්වෙන් වාඩිවෙන්න.  
 දැන් නළලෙහි තබා නමස්කාර පාඨය කියා, තෙරුවන සරණ ගොස් පන්සිල් සමාදන් වන්න.  
 වම් අත්ල මත දකුණු අත්ල සිටින සේ දැන් තබා ගන්න.  
 හොඳින් හුස්ම ඉහළට ගෙන එය ක්‍රමයෙන් පහළට හෙලා කය සැහැල්ලු කර ගන්න.

**පළමු පියවර**

බුද්ධ ප්‍රතිමාව දෙස හොඳින් බලන්න.  
 “සුගත” බුදුගුණය මෙනෙහි කරන්න.  
 ක්‍රමයෙන් දැස් පියාගෙන බුද්ධ ප්‍රතිමාව සිතින් දැකීමට උත්සාහ ගන්න.  
 සිතෙහි ඇඳුණු බුදුරුව දෙස බලා සිටිමින් සුගත බුදුගුණ අර්ථය සන්සුන් ව නැවත නැවත සිහි කරන්න.

දෙවන පියවර

සිතෙහි ඇඳුණු බුදුරුව දෙස බලා සිටිමින් පහත සඳහන් පරිදි සුගත බුදුගුණය නැවත නැවත සිහි කරන්න.

(අ) මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ආර්ය මාර්ගයෙහි ගමන් කළ හෙයින්  
සුගත නම් වන සේක  
සුගත නම් වන සේක  
සුගත නම් වන සේක

(ආ) මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සුන්දර වූ නිර්වාණයට සැපත් වූ හෙයින්  
සුගත නම් වන සේක  
සුගත නම් වන සේක  
සුගත නම් වන සේක

(ඇ) මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙලොවට ම වැඩ ඇති යහපත් වචන පවසන හෙයින්  
සුගත නම් වන සේක  
සුගත නම් වන සේක  
සුගත නම් වන සේක

(ඈ) මාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ආර්ය මාර්ගය අනුගමනය කළ හෙයින් ද නිර්වාණයට සැපත් වූ හෙයින් ද යහපත් වචන ඇති හෙයින් ද  
සුගත නම් වන සේක  
සුගත නම් වන සේක  
සුගත නම් වන සේක

අවසානයේ,

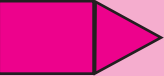
බුදුගුණ මාගේ සිත තුළ රැඳේවා

මාගේ සිත සන්සුන් වේවා


ගුණ නුවණ දියුණු වේවා

ආදී වශයෙන් අධිෂ්ඨාන කර ගන්න. දෙවියන්ට පින් දී භාවනාව අවසන් කරන්න.

සෑම දිනක ම උදෑසන අවදි වීමෙන් පසු හෝ රාත්‍රී නින්දට යෑමට පෙර හෝ ටික වේලාවක් බුදුගුණ භාවනාව කිරීමට පුරුදු වන්න. මෙහිදී බුදුගුණ නවය පිළිබඳ අර්ථය පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට මෙනෙහි කර භාවනා කළ යුතු ය. එසේ භාවනාව ජීවිතයට පුරුදු කර ගැනීමෙන් මානසික සුවය අත්විඳිමින් අපි ජීවිතය සාර්ථක කර ගනිමු.




## සාරාංශය

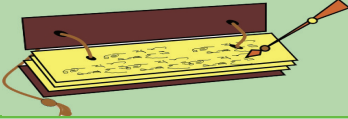


---

භාවනාව යනු වැඩීමයි; කුසල් සිත් වැඩීමයි. සමථ හා විදර්ශනා වශයෙන් භාවනාව දෙවදැරුම් වේ. සමථ භාවනාව, චිත්ත භාවනාව හා සමාධි භාවනාව ලෙස ද හැඳින්වෙයි. සමථ භාවනාව කෙලෙස් යටපත් කර සිත සන්සුන් කරයි. පුද්ගලයෝ වර්ත වර්ග හයකට අයත් වෙති. අදාළ වර්තය තේරුම් ගෙන ඊට අදාළ ව කර්මස්ථාන තෝරාගත යුත්තේ කර්මස්ථාන ආචාර්යවරයකුගේ මග පෙන්වීමෙනි. කර්මස්ථාන 40 කි. සීලයෙහි පිහිටා පූර්ව කෘත්‍ය සිදු කිරීමෙන් භාවනාව වැඩීම ආරම්භ කළ හැකි ය. මෙම භාවනාවෙන් පඤ්චාහිඤා අෂ්ට සමාපත්ති උපදවා ගත හැකි අතර මෙලොව ජීවිතය ද සාර්ථක කර ගත හැකි ය.




## ක්‍රියාකාරකම




---

1. භාවනා යන වචනයෙහි අර්ථ දක්වන්න.
2. සමථ භාවනාව මගින් යටපත් කෙරෙන නිවරණ ධර්ම නම් කර ඊට බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වූ උපමා ඉදිරියෙන් ලියන්න.
3. පුද්ගලයන් අයත් වන වර්ත වර්ග හය සඳහන් කරන්න.



## පැවරුම



---

සෑම දිනක ම සවස සීලයෙහි පිහිටා දෙමාපියන් සමඟ මල්පහන් පූජා කොට තෙරුවන නැමද සුදුසු භාවනාවක නිරත වන්න. දිනපතා තමා ලබන අත්දැකීම් පොතක සටහන් කර විෂය භාර ගුරුතුමියට පෙන්වන්න.