23 පාඩම

දියුණු කළ සිත සලසයි සියලු සෙත

දිනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේලා අමතා ඉතා රසවත් උපමා කතා පුවතක් මෙසේ වදාළ සේක.

මහණෙනි, දිනක් ඉබ්බෙක් කෑම සොයාගෙන ගං තෙරක ඇවිද යයි. නරියෙක් ද අහර සොයමින් ඒ මේ අත ගමන් කරයි. මේ නරියා දුරදීම ඉබ්බා දැක රස කෑමක් ලැබුණේයැයි මහත් සතුටින් ඉබ්බා දෙසට ළං විය. නරියා දුටු ඉබ්බා බියපත්ව වහා සිය අඟ පසඟ කටුව තුළට ගෙන සැඟවුනේය. නරියා ද කොයි මොහොතක හෝ ඉබ්බා කටුවෙන් එළියට එනතුරු නොඉවසිල්ලෙන් බලා සිටියේය. ඉබ්බා ද නරියා එතැනින් පිටමංවන තුරුම හිස හෝ අතක් පයක් කටුවෙන් එළියට දැම්මේ නැත. නරියා පිටත්ව ගිය බව දැනගත් ඉබ්බා සිතුසේ තමන්ගේ ගමන යන්නට ගියේය.

සංයුත්ත නිකායේ කුම්මූපම සූත්‍රයෙහි එන මෙම උපමාවට අනුව ඉබ්බාගෙන් සංකේතවත් වන්නේ පඤ්ච ඉන්ද්‍රියයි. නරියාගෙන් සංකේතවත් වන්නේ ක්ලේශ මාරයායි. ඉබ්බාට පා හතරත් හිසත් යන අංග පසක් ඇත. මෙයින් එකක් හෝ පිටතට දැමුවේ නම් ඉබ්බා නරියාට ගොදුරු වන්නේය. පංච ඉන්ද්‍රියත් එසේය. ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය යන පඤ්ච ඉන්ද්‍රියන්ට කුමක් හෝ අරමුණක් හමුවී ඊට වහල් වුව හොත් ක්ලේශ මාරයාට හසුවන්නේය. එයින් කියැවෙන්නේ පසිඳුරන් අසංවරව සිටිය හොත් කෙලෙස් උපදින බවයි. එබැවින් පංච ඉන්ද්‍රියන් රකින්න. ඉන්ද්‍රියන් සංවරය කරගන්න. මාරයාට අවස්ථාවක් නොදෙන්නැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ.

මෙම ඉන්ද්‍රියන් පහෙන් වඩාත් බලවත් වන්නේ මනින්ද්‍රිය හෙවත් සිතයි. ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය යන කුමකින් අරමුණු ගත්තත් ඒවා පිළිබඳ කෙලෙස් ඇතිවන්නේ සිතෙහි ය. ඒ අනුව ඉඳුරන් සංවර කරගැනීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ඉඳුරන් ඔස්සේ අරමුණු පසු පස දුවන සිත සංවර කරගැනීමයි. උදාහරණයක් ලෙස ඇස සංවර කළ නොහැක. සංවර කළ යුත්තේ ඇසට පෙනෙන රූපය ගැන සිතන සිතයි.

මේ නිසා පඤ්ච ඉන්ද්‍රියන්ට මුණගැසෙන අරමුණුවලදී ඒ පිළිබඳ ඇලීමට හෝ ආසාවට නැතිනම් ගැටීමට හෝ ද්වේෂයට නොවැටී සිත පාලනය කරගත යුතු ය. එසේ මනින්ද්‍රිය සංවරකර ගැනීමෙන් නරියාට ඉබ්බා ගොදුරුකර ගැනීමට නොහැකි වූවා සේ ක්ලේශ මාරයාට අපව හසුකර ගැනීමට ඉඩ නොලැබෙයි.

ඉන්ද්‍රිය	අරමුණු
චක්ඛු ඉන්ද්‍රිය	රූප ආරම්මණ
සෝත ඉන්ද්‍රිය	ශබ්ද ආරම්මණ
ඝාණ ඉන්ද්‍රිය	ගන්ධ ආරම්මණ
ජිව්හා ඉන්ද්‍රිය	රස ආරම්මණ
කාය ඉන්ද්‍රිය	ස්පර්ශ ආරම්මණ
මන ඉන්ද්‍රිය	ධර්ම ආරම්මණ

''පභස්සර මිදං භික්ඛවෙ චිත්තං ආගන්තුකෙහි උපක්කිලෙසෙහි උපක්කිලිට්ඨං''

සිත නිරායාසයෙන් ම පිරිසිදු ය. එහෙත් බැහැරින් එන අරමුණු මත සිත අපවිත්‍ර වෙයි. ඇසින්, කණින්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන් ගන්නා අරමුණු නිසා සිත කිලිටි වේ. ඒ කිලිටි කරන ධර්ම කෙලෙස් යැයි කියනු ලැබේ.

සුකරානි අසාධූනි - අත්තනො අහිතානි ච
යං වෙ හිතං ච සාධුං ච - තං වෙ පරමදුක්කරං

යථා අගාරං දුච්ඡන්නං - වුට්ඨී සමති විජ්ඣති
එවං අභාවිතං චිත්තං - රාගො සමති විජ්ඣති

සිත තමන්ට ම අහිතකර දෙයට යෙදවීම පහසුය. හිතකර දෙයට යෙදවීම ඉතා අපහසුය. ඒ සඳහා සිත වැඩිය යුතුය. පුහුණු කළ යුතු ය. පුහුණුවක් නොලද සිත අයාලේ ගමන් කරයි.

මනාව සෙවිලි නොකළ පියස්සෙන් ගෙය තෙමෙයි. එසේම අභාවිත වූ සිත රාගාදී ක්ලේශයන් ගෙන් තෙමෙයි. අභාවිත සිත කෙළෙසුන් නිසා නිතර කිළිටි වේ. භාවිත හෙවත් වැඩූ සිත හෙවත් පුහුණු කළ සිත කෙළෙසුන්ගේ වසඟයට නොයයි. යනු එහි අදහසයි.

කිළිටි වූ සිතින් කරන කියන දේ අකුසල් ය. එය තමාට මෙලොවත් පරලොවත් අහිත පිණිස පවතී. සතුරෙක් නිතරම කෙනෙකුට කරන්නේ සතුරුකමක් ම ය. වෛරී පුද්ගලයෙකු නිතරම සිටින්නේ වෛරයෙන් ම ය. මේ සතුරාගෙන් හෝ වෛරී තැනැත්තාගෙන් වන හානියට වඩා බලවත් හානියක් පව්වූ සිත නිසා අපට සිදුවේ. සිත කුසල් දහම්හි යෙදවීමෙන් මව්පියන් හෝ වෙනත් ඥාතියෙකු සිදුකරන යහපතට වඩා යහපතක් අපට සිදුකරයි. එසේ සිත කුසල ධර්මයන්හි දියුණු කිරීම සිත වැඩීම හෙවත් පුහුණු කිරීම

භාවනාව යැයි කියනු ලැබේ. භාවනාවෙන් සිත සකස්වූ විට, පුහුණු කළ විට, සංවර කළ විට, අපගේ කතාවත්, ක්‍රියාවත්, සංවර වේ. යහපත් වේ.

මේ අනුව එදිනෙදා ජීවිතයටත් භාවනාව මහත් උපකාරී වේ. කෙළෙසුන් යටපත්වීමෙන් නිවන් මගට ද භාවනාව අත්‍යවශ්‍ය වේ.

භාවනාව සමථ භාවනාව, විදර්ශනා භාවනාව වශයෙන් කොටස් දෙකකි. සමථ භාවනාව යනු නිතරම විවිධ අරමුණුවල දුවන, සැලෙන සිත එක්තැන් කිරීමයි. එකඟ කිරීමයි. සමාධියයි. විදර්ශනා භාවනාව යනු අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් ලෝකයේ ස්වභාවය ඇති සැටියෙන් විමසා බැලීමයි.

සමථ භාවනාව

"කාමච්ඡන්දාදී පච්චනික ධම්මේ සමේතීති සමථො"

කාමච්ඡන්ද ආදී පංච නීවරණ ධර්ම සංසිඳුවාලනුයේ සමථය යි.

කුසලයට විරුද්ධවන නිවන් මග වළකාලන අයහපත් ධර්ම අපගේ සිතෙහි හටගනී. කාම වස්තූන් කෙරෙහි ඇති කැමැත්ත, තරහව, සිතෙහි කයෙහි මැලි බව, සිතෙහි විසුරුණු බව, සද්ධර්මය පිළිබඳ සැකය යන මේවා පංච නීවරණ නමින් හැඳින් වේ. පංච නීවරණ ධර්ම සමනය කිරීම සමථ භාවනාවෙන් සිදුකරයි. එබැවින් භාවනාව මගින් සිදු කරන්නේ පාපී චේතනාවන් සිතින් බැහැර කරමින් අලෝභ, අදොස, අමොහ, සද්ධා, විරිය, හිරි ඔත්තප්ප ආදී කුසල චේතනාවන් වර්ධනය කිරීමය.

කාමච්ඡන්ද	කාමවස්තූන් කෙරෙහි ඇති කැමැත්ත
ව්‍යාපාද	තරහව
ථීනමිද්ධ	සිතෙහි කයෙහි මැලි බව
උද්දච්ච කුක්කුච්ඡ	සිතෙහි විසුරුණු බව හා කුකුස
විචිකිච්ඡා	ධර්මය පිළිබඳ සැකය

අපගේ සිතෙහි හටගන්නා රාග- දෝස- මෝහ- ඊර්ෂ්‍යාව- ක්‍රෝධය- වෛරය- මානය- සැකය ආදී ක්ලේශ ධර්මයන් එක්වර දුරු කළ නොහැක. ක්‍රමයෙන් බැහැර කළ යුතු ය. නුවණැත්තා විසින් මෙම කෙලෙස් සිතින් බැහැර කරනුයේ වරින් වර ටිකෙන් ටික රන් රිදියෙහි මලකඩ ඉවත් කරන්නාක් මෙනි.

"අනුපුබ්බෙන මේධාවී ථොක ථොකං ඛණෙ ඛණෙ"

සිත පුහුණු කිරීම මගින් බුද්ධිය වර්ධනය වේ. ප්‍රඥාව දියුණු වීමෙන් ජීවිතාවබෝධය, ධර්මාවබෝධය ඇති වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේ යහපතට හේතුවන සිතේ සන්සුන් බව, ඉවසීම, ධාරණ ශක්තිය ඇතිකර ගැනීමට උපකාරී වේ. නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාවෙහි ද ස්නායුගත රෝග සහ රුධිර පීඩා වැනි ආබාධයන්ට මානසික නොසන්සුන්කම ද හේතුවන බවත්, ඒ සඳහා ප්‍රතිකාර වශයෙන් භාවනාව බෙහෙවින් ඉවහල්වන බව පිළිගෙන ඇත. ශිෂ්‍ය ජීවිතයේ සිටින අපගේ ද මානසික සන්සුන් බව ඇතිකර ගැනීමෙන් නිරෝගී බව, ධාරණ ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම, ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීම, නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, ඥාන ශක්තිය දියුණු කර ගැනීම වැනි ප්‍රතිඵල ළඟා කර ගත හැකි වෙයි.

භාවනාවට එළඹෙන තැනැත්තා යෝගාවචරයා යි. යෝගාවචරයා භාවනාවට එළඹීමේ දී මුලින් ම කළයුතු වතාවත් පූර්වකෘත්‍යය නමින් හැඳින් වේ. ප්‍රථමයෙන් මුහුණ කට සෝදාගෙන පිරිසිදු විය යුතු ය. අනතුරුව භාවනාවට බාධා නොවන සුදුසු ස්ථානයක් (සේනාසනය) වෙත යායුතු ය. නිහඬ ස්ථානයක් වෙත ගිය යෝගාවචරයා ගිහියෙකු නම් සිල් සමාදන් විය යුතු ය. (පන්සිල් හෝ අටසිල්) පැවිද්දෙකු නම් සිල් අළුත් කිරීම හෝ උපසම්පන්නයෙකු ඇවැත් දෙසීම කළ යුතුයි.

ඉන්පසු තෙරුවන් ගුණ සිහිකර වන්දනා කළ යුතුය. අනතුරුව තෙරුවන් හා මව් දෙමාපිය වැඩිහිටියන් වෙත දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත් ව සිදු වූ වරදට සමාව ගැනීම සිදුකරයි.

කම්මට්ඨානාචාර්යයන් වහන්සේලා විසින් දෙනු ලබන අවවාද පිළිපදිමි, එම උපදෙස් පරිදි භාවනා වඩමියි. ඒ මගින් උතුම් නිවන් සැප අවබෝධ වේවායි අධිෂ්ඨාන කිරීමෙන් පසු චතුරාරක්ඛා භාවනාවට එළඹිය යුතු ය.

බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච අසුභං මරණස්සති
ඉතිඉමා චතුරාරක්ඛා භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා

සිල්වත් යෝගාවචරයා බුද්ධානුස්සතිය ද, මෙත්තානුස්සතිය ද, අසුභානුස්සතිය ද, මරණානුස්සතිය ද යන මේ අනුස්සති භාවනා සතර වඩන්නේය.

ඒ අනුව ප්‍රථමයෙන් බුදුගුණ අතුරින් එක් බුදුගුණයක් සිහිකරමින් බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුයි. බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමෙන් භාවනාවට අවශ්‍ය කරන ශ්‍රද්ධාව උපදී. දෙවනුව තමන් ඇතුළු සියලු සත්වයන්ට සුළු වේලාවක් මෛත්‍රී භාවනාව වැඩිය යුතු යි. මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් භාවනාට එරෙහි නුරුස්නා ගති ද්වේෂ සහගත සිතුවිලි දුරු වේ. තෙවනුව ශරීරයේ යථාස්වභාවය සිහිකරමින් සුළු වේලාවක් අසුභ භාවනාව වැඩී වැඩිය යුතුයි. එමගින් ශරීරය පිළිබඳව ඇති ආලය, ඇගයීම දුරුවේ. සිව්වනුව ජීවිතයේ අස්ථිරභාවය ගැන සිහිකරමින් සුළු වේලාවක් මරණානුස්මෘතිය වැඩීම සිදුකළ යුතු ය.

මරණය ගැන සිහි කිරීමෙන් මරණ බිය දුරුවෙනවා සේම මරණය ඒමට පෙර භාවනාව සපුරාගත යුතුය යන අප්‍රමාදී සිතුවිල්ල ඇතිවේ. මේ ආකාරයෙන් භාවනාවට ආරක්ෂාව සැපයෙන නිසා මේවාට චතුරාරක්ඛාව යැයි කියනු ලැබේ.

ඉන් පසුව වීර්යයෙන් භාවනාවෙහි නිරත වෙමියි අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකර ගෙන එතැන් සිට කම්මට්ඨානාචාර්යවරයා (භාවනා ගුරුතුමා) දුන් කමටහන (භාවනා උපදේශය) අනුව භාවනා කිරීම ආරම්භ කෙරේ.

භාවනාව සඳහා ගත කළ කාලය අවසන් වූ පසු දෙවියන්ට පින් දී භාවනා ආසන-යෙන්, ඉරියව්වෙන් නිදහස් විය යුතු ය.

භාවනා කිරීමට අනුපිළිවෙලක්:

1. සිල් සමාදන් වීම.
2. තුනුරුවන් ගුණ සිහිකර වන්දනා කිරීම.
3. තෙරුවන් හා මව් දෙමාපිය වැඩිහිටියන් වෙත දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත් ව සිදුවූ වරදට සමාව ගැනීම.
4. තෙරුවන් කෙරෙහි හා කම්මට්ඨානාචාර්යවරුනට ජීවිතය පූජා වේවායි ජීවිත පරිත්‍යාග කිරීම.
5. කමටහන් ඇදුරුතුමන් වහන්සේලා විසින් දෙනු ලබන අවවාද පිළිපදිමි, එම උපදෙස් පරිදි භාවනා වඩමි. ඒ මගින් උතුම් නිවන් සැප අවබෝධ වේවායි පැතීම.
6. බුදුගුණ අතුරින් එක් බුදුගුණයක් සිහිකරමින් බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩීම.
7. තමන් ඇතුළු සත්වයන්ට සුළු වේලාවක් මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීම.
8. ශරීරයේ යථාස්වභාවය සිහිකරමින් සුළු වේලාවක් අසුභ භාවනාව වැඩීම.
9. ජීවිතයේ අස්ථිරභාවය ගැන සිහිකරමින් සුළු වේලාවක් මරණානුස්මෘතිය වැඩීම.
10. වීර්යයෙන් භාවනාවෙහි නිරත වෙමියි අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකර ගැනීම.
11. මෙතැන් සිට කමටහන් ලැබී ඇති පරිදි භාවනා කිරීම.
12. දෙවියන්ට පින් දී භාවනාව අවසන් කිරීම.

අභ්‍යාස

01. පංචමාරයන් නම් කරන්න.
02. ඉන්ද්‍රිය හා අරමුණු දැක්වෙන ලෙස චිත්‍රයක් අඳින්න.
03. නීවරණ ධර්ම නම් කරන්න.
04. භාවනා කිරීමේ අනුපිළිවෙල අනුව මෛත්‍රී භාවනාවෙහි යෙදෙන්න.