

සිත රාගාදියෙන් කිලිටි නොවූ ශාන්ත වූ කුසල් අරමුණක බොහෝ වේලාවක් රඳවා තබා ගැනීම සමථ භාවනාවේ ස්වරූපය යි. සමථ භාවනාව සඳහා චිත්ත භාවනා, සමාධි භාවනා යන නම් ද භාවිත කෙරේ. සමථ භාවනාවෙන් සිදුකරන්නේ සිත වික්ෂිප්ත කරන, නොසන්සුන් කරන, විවිධ අරමුණු කරා ගොස් සිත කිලිටි කරන නිවරණ ධර්මයන් යටපත් කොට සිත සාමකාමී සන්සුන් ස්වභාවයට පත් කිරීම යි. නිවරණ ධර්ම පහකි. ඒවා සමනය කරනුයේ සමථ භාවනාව මගිනි.

### පව්වනික ධර්ම සමෙතිනි සමථො

කාමච්ඡන්දාදී විරුද්ධ ධර්ම සමනය කරන්නේ සමථය යි. යනු විග්‍රහය යි.

සිත නිවන් මගින් බැහැර කරන්නේ නිවරණ ධර්මයෝ ය. නිවරණ ධර්මයන්හි පළමු වැන්න කාමච්ඡන්දය යි. කාම වස්තූන්හි ඇලීම කාමච්ඡන්දය යි. අරමුණු සුභ වශයෙන් බලන විට බලවත් ආශාව ඇති වේ. ඇලීම ඇතිවූ දෙය මම මගේ යැයි දැඩි කොට ගැනීම කාමච්ඡන්දයෙහි ස්වභාවය යි.

යම් අරමුණක් කෙරෙහි අප්‍රිය, අමනාප, විරුද්ධ ස්වභාවය ව්‍යාපාදය යි. එය දෙවැනි නිවරණය යි. කෝපය, වෛරය, ක්‍රෝධය, ද්වේශය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ද ව්‍යාපාද නිවරණය යි.

තෙවැන්න ඵ්නමිද්ධය යි. ඵ්න - මිද්ධ නම් චිත්ත හා වෛතසිකයන්ගේ මැලි ගතිය යි. මෙම අකුසල වෛතසික දෙක එකට බැඳී සිටින අතර කුසල ධර්ම ආවරණය කරයි. එබැවින් ඵ්නමිද්ධය නිවරණයකි.

සිව්වැන්න උද්ධච්චකුක්කුච්චය යි. උද්ධච්චකුක්කුච්ච යනු ද වෛතසික දෙකකි. උද්ධච්ච නම් සිතේ නොසන්සුන් ගතිය යි. කුක්කුච්ච නම් සිතේ පසුතැවිලි ගතිය යි. මේ වෛතසික දෙක එකට යෙදුන විට උද්ධච්චකුක්කුච්ච නිවරණය ලෙස හැඳින් වේ.

පස්වැන්න විචිකිච්ඡාව යි. බුද්ධාදී අටතැන්හි සැක කිරීම විචිකිච්ඡාව යි. මෙය කුසල, ධ්‍යාන, මාර්ග ඵල ආදිය ලැබීමට බාධා කරන බැවින් නිවරණයකි.

සමථ භාවනාව වැඩීමෙන් මෙම නිවරණ පහ යටපත් කොට සිත සමනය කරගත හැකිය. එයින් සිත සමාධිගත වෙයි.

කුසල චිත්තසස එකගතා සමාධි

සිත යම් කුසල් අරමුණක් විෂයෙහි පැවැතීම, නැවති සිටීම සමථය නම් වේ.

නොසන්සිඳුණු, විසිරී ගොස් පවතින සිතට කිසිදු ශක්තියක් හෝ බලයක් නැත. සන්සිඳුණු, ඒකාග්‍ර වූ සිතට ප්‍රබල ශක්තියක් ඇති වේ. සමථ භාවනාව මගින් ප්‍රථමධ්‍යානය, ද්විතීයධ්‍යානය, තෘතීයධ්‍යානය, චතුර්ථධ්‍යානය යන රූපාවචර ධ්‍යාන සතරත්, ආකාසානඤ්චායතනය, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය යන අරූපාවචර ධ්‍යාන සතරත් යන අෂ්ටසමාපත්ති ලැබිය හැකි ය.

එසේ ම,

- ඉද්ධිවිධ ඤාණය (විවිධ වූ සෘද්ධි බල පෑ හැකි නුවණ)
- දිබ්බසෝත ඤාණය (පියවි කණින් ඇසිය නොහැකි ශබ්ද ඇසීමේ නුවණ)
- පරචිත්තචිජානන ඤාණය (පරසින් දන්නා නුවණ)
- පුබ්බේ නිවාසානුස්සති ඤාණය (පෙර ආත්මභාව සිහිකිරීමේ නුවණ)
- දිබ්බචක්ඛු ඤාණය (පියවි ඇසින් දැකිය නොහැකි දේ දැකිය හැකි දේ දැකීමේ නුවණ)

යන පංච අභිඥා උපදවා ගැනීමට ද

හැකි ය.

මේ අනුව සමථ භාවනාවේ ආනිසංස වශයෙන් මේ ආත්ම භාවයේ දී ම සැප විභරණ ලබයි. පෘථග්ජනයන්ට සමථ භාවනාව විදර්ශනා ඥානය උපදවා ගැනීමට උපකාරී වෙයි. අෂ්ට සමාපත්ති පංච අභිඤ්ඤා ලබාගත හැකි වෙයි. බ්‍රහ්ම ලෝකවල උත්පත්තිය ලැබීමට හැකිවෙයි. රහතන් වහන්සේලාට සහ අනාගාමී ආර්යයන්ට නිරෝධ සමාපත්තියට සම වැදීමට ද උපකාරී වෙයි.

බුදුදහම උගන්වන්නේ සමථයේ හෙවත් සමාධියේ රැඳී නොසිට එය පදනම් කරගෙන විදර්ශනාව වඩා නිවන් අවබෝධ කිරීම ය. ආලාරකාලාම, උද්දකරාමපුත්ත යන තවුසන් දෙදෙනා සමථ භාවනාවේ ඉහළ ම කලයට ගිය ඇත්තෝ වූහ. බෝසතාණන් වහන්සේ ඔවුන් අතහැර යන්නේ සමථ භාවනාවෙන් පමණක් නිවන් ලැබිය නොහැකි නිසා ය. මේ අනුව සමථ භාවනා විධි බුද්ධ කාලයට පෙර සිට ම භාරතයේ යෝගීන් විසින් භාවිතකර තිබේ. එම භාවනා ක්‍රම මගින් දඹදිව තවුසන් අභිඥා, සමාපත්ති ලාභිව සිට ඇත. බුදුදහමෙහි දැක්වෙන සමථ භාවනාව අභිඥා, සමාපත්ති ලැබීමට පමණක් සීමා නොවීම විශේෂයකි. එය විපස්සනා ඤාණය උපදවා ගැනීමට ඉවහල් කරගනු ලැබේ.

භාවනා කිරීමට යොමුවීමේ දී ඒ ඒ පුද්ගලයාට සුදුසු කමටහන හඳුනාගැනීම ද වැදගත් ය. භාවනාවට සිත පුරුදු කිරීම සඳහා අපි පොදුවේ බොහෝ කමටහන් භාවිත කිරීමට පෙළඹෙමු. එසේ වුවත් අපගේ වර්ත ස්වභාවයට අනුකූල කමටහන හඳුනාගනු ලබන්නේ කම්මට්ඨානාචාර්යවරයා විසිනි. භාවනාවේ දී ගුරුවරයෙකුගේ ඇසුර සහ මග පෙන්වීම අනිවාර්යයෙන් ම අවශ්‍ය වේ. උන්වහන්සේ මෙබඳු ගුණයෙන් පිරිපුන් අයෙකු විය යුතු ය.

කම්මට්ටියානාවාර්යවරයාණන් වහන්සේ,

පියො ව ගරු භාවනීයො - වතනා ව වචනකධමො  
ගමභීරං ව කථං කතනා - නොවට්ටියානෙ නියොජයෙ

එනම්, උන්වහන්සේ සීල සම්පත්තියෙන් යුක්ත, සැමට ප්‍රිය වූ, ගල් පියස්සක් සේ බරසාර වූත්, වරදට අවවාද කරනසුලු වූත්, ප්‍රශ්න හා චෝදනා ඉවසනා සුලු වූත්, ගැඹුරු ධර්ම කථා කරන්නා වූත්, ඇසුරු කරන්නන් නොමග නොයවන සුලු වූත් කෙනෙකු විය යුතු ය.

උන්වහන්සේ මගපල ලැබුවෙකු හෝ ධ්‍යාන ලැබුවෙකු නොවේ නම් පෘථග්ජනයෙකු වුවත්, ත්‍රිපිටකධාරී හෝ ඒක පිටකධාරී හෝ අටුවා සහිතව එක් නිකායක් වත් දරන ශික්ෂාපද ගරු කරන කෙනෙකු විය යුතු අතර පෙළ, අටුවා, ආචාරය මත ගරු කරන කෙනෙකු විය යුතු ය. අන්තනෝමතික නොවිය යුතු යයි විශුද්ධි මාර්ගයේ දී අවධාරණය කර ඇත.

**වරිත වර්ග සය**

අපට මුණගැසෙන පුද්ගලයන් විවිධාකාර ය. එසේ වන්නේ ඔවුන්ගේ වරිත ලක්ෂණ, ඇවතුම් පැවැතුම්, සිතූම් පැතුම් ආදී කරුණු අනුව ය. මෙලොව දී මෙන් ම පූර්ව ජාතීන්හි දී ඇතිකර ගත් පුරුදු ආදිය හේතුවෙන් මෙසේ විවිධ වරිත ගොඩ නැගෙනු ඇත. භාවනාවට උපදෙස් දෙන ගුරුවරයා, කම්මට්ටියානාවාර්යවරයා දිගු කාලයක් තුළ ලබන අත්දැකීම් අනුව මෙම පුද්ගලයන්ගේ ස්වරූප වෙන වෙන ම හඳුනාගැනීමට සමත් විය යුතු ය. ඒ අනුව ඒ ඒ පුද්ගලයාට ගැලපෙන සේ කමටහන් දෙනු ලැබේ.

මෙලොව අසහාය කම්මට්ටියානාවාර්යයන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ය. උන්වහන්සේ මුළු ලෝකයේ ම පුද්ගල වරිත බුදු නුවණින් හඳුනාගෙන වරිත හයකට බෙදා දක්වා වදාළහ.

- |             |              |
|-------------|--------------|
| රාග වරිතය   | සද්ධා වරිතය  |
| දේව්ෂ වරිතය | බුද්ධි වරිතය |
| මෝහ වරිතය   | විතර්ක වරිතය |

යනුවෙනි.

**වරිත ලක්ෂණ**

රාග වරිතයා ලස්සන දෙයට ප්‍රියකරයි, ඇලුම් කරයි. ඔහු පුද්ගලයන්ට හා වස්තූන්ට තදින් ඇලෙයි. ඔහුගේ ඉරියව් ප්‍රසන්න ය. ඔහු කරන කියන කටයුතු ද ඉතා පිරිසිදු ය, ක්‍රමානුකූල ය. රාග වරිතයා ගමන් කරන විට සෙමෙන් පා තබමින් අන්‍යයන්ට ප්‍රිය උපදවන අයුරින් ගමන් කරයි. සිටීම සහ හිඳීමේ දී ද ප්‍රසන්න ය. නිදන විට ද පිළිවෙළට නිදා ගනියි. පිබිඳෙන විට සතුටින් පිබිඳෙයි. ඇමදීම ආදී කටයුතු සිත්ගන්නා සුලු පරිදි සිදු කරයි. ආහාර ගැනීමේ දී රස විඳිමින් අහර ගනියි. මිහිරි ආහාරයට ප්‍රිය කරයි. ප්‍රිය මනාප රූපයක් දුටුවිට එහි තදින් ඇලෙයි.

ද්වේෂ වර්තයා නිතර කීපෙන සුලු කැනැත්තෙක් වෙයි. ද්වේෂ වර්තයාගේ ගමන බිමන නොසන්සුන් ය. පා තදින් පොළවේ ගටා ගමන් කරයි. සිටිම් හිඳිම් ඉරියව් අන්‍යයන්ට ප්‍රිය නොවේ. නිදාගැනීමේ දී අපිළිවෙළින් යුතු වේ. අවදිවෙන විට තරහයෙන් යුක්ත වේ. ඇමදීම් ආදිය කරනවිට පිළිවෙළක් නැත. දූවිලි විසුරුවමින්, හඬ නැගෙන සේ අමදිය. ආහාර ගැනීම අසෝභන ය. කටුක ආහාරවලට කැමැති ය. යමක් පිළිබඳ අවධානය යොමුකළ හැක්කේ කෙටි වේලාවක් පමණි. සුළු වරදක් දුටුවිට ද ඒ හා ගැටෙයි.

මෝහ වර්තයාට කරුණු වටහා ගැනීමට අපහසු ය. රැවටෙනසුලු ය. මෝහ වර්තයා කැතිගත්තෙකු මෙන් ගමන් කරයි. ඇවැතුම් පැවැතුම් අවුල් සහගත ය. ඇතැම්විට හාසායට ලක්වේ. ඔහු නිදන විට මුණින් වැටී නිදයි. අවදිවන විට ඒ මේ අත පෙරළෙමින් මැලිකමක් දක්වයි. ඇමදීම් ආදිය කරන විට පිළිවෙළක් නැත. වැලි විසුරුවමින් අමදිය. ආහාර අනුභවයේ දී පිළිවෙළකින් තොරව බත්හුළු විසුරුවමින් අනුභව කරයි. මෝහ වර්තයාට කිසිවක් පිළිබඳ ස්වාධීන අදහසක් නැත. අනුන්ගේ අදහස් අනුව කටයුතු කරයි.

සද්ධා වර්තයාගේ ඉරියව් බොහෝවිට රාග වර්තයාට සමාන යි. ඔහු තෙරුවන් කෙරෙහි ඇලුම් කරයි. දහම් ඇසීමට කැමති වෙයි. ගුණවතුන් දැකීමට කැමති වෙයි. පරිත්‍යාගශීලී වෙයි. වහා පැහැදෙයි.

බුද්ධි වර්තයා ගැඹුරු දේ තේරුම් ගැනීමේ නුවණ ඇත්තෙකි. බාහිර ඉරියව්වලින් ද්වේෂ වර්තයාට සමාන යි. සිහිනුවණින් වෙසෙයි. චීර්ය සම්පන්න යි. විමසා කටයුතු කරයි.

චිතර්ක වර්තයා නොයෙක් දේ නිතර කල්පනා කරයි. දොඩමළු ස්වභාවයෙන් යුක්ත වෙයි. කණ්ඩායම් වශයෙන් සිටීමට කැමැති වෙයි. ඉක්මනින් අදහස් වෙනස් කරයි. එක දිගට යමක් කිරීමට ශක්තියක් නැත. ඉරියව්වලින් මෝහ වර්තයාට සමාන වෙයි.

භාවනා කම්මට්ඨානාවාර්ය වරයාණන් වහන්සේ මෙසේ විවිධ ගති ලක්ෂණවලින් යුත් වර්ත ස්වභාවයන් ඇති යෝගාවචරයාට, වඩාත් ගැලපෙන කමටහන් හඳුනාගත යුතු ය. ඒ ඒ වර්තයට ගැලපෙන කමටහන මෙම වගුවෙහි දැක්වේ.

වර්තය	ගැලපෙන කමටහන
රාග වර්තය	දස අසුභය, කායගතාසනිය
ද්වේෂ වර්තය	බුන්මවිහාර සතර, වර්ණ කසිණ සතර,
මෝහ වර්තය, චිතර්ක වර්තය	ආනාපාන සතිය
සද්ධා වර්තය,	බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, සීල, වාග, දේවතානුස්සති
බුද්ධි වර්තය,	මරණානුස්සති, උපසමානුස්සති, ආහාරෙ පටික්කුල සඤ්ඤා, ධාතු මනසිකාර

දස කසිණ අතරින් වර්ණ කසිණ සතර හැර ඉතිරි කසිණ හයත්, ආකාසානඤ්චායනන ආදී සතර ආරුප්පත් සෑම වර්තයකට ම අනුකූල වේ.

භාවනා කිරීමට සුදුසු ස්ථානයක් තෝරාගැනීම ද වැදගත් කරුණකි. ඒ සඳහා සලකා බැලිය යුතු කරුණු පහකි. ප්‍රත්‍ය පහසුව සපයා ගැනීමට පහසුවන සේ ගොදුරු ගම ආසන්න දුරකින් පිහිටා තිබීම. දහවල් කාලයෙහි මහජනයා භාවනා කරන ස්ථානයට නොපැමිණීමත්, රාත්‍රී කාලයෙහි මහජනයාගේ ශබ්ද නැති තැනක් වීම. අවු වැසි සුළගින්, මැසි මදුරුවන්ගෙන් හා සර්පයන්ගෙන් කරදර නොවීම. සිව්පසය ලැබීම. ධර්මධර, විනයධර තෙරුන් වහන්සේලා වැඩසිටීම යන මෙම අංග පසෙන් යුක්ත ස්ථානය භාවනා වැඩීමට සුදුසු ය.

සමාධි භාවනාවට යොමුවන යෝගාවචරයාට අහිතකර වන, බාධා ඇතිකරවන පළිබෝධ දහය ද හඳුනා ගත යුතු ය. පළිබෝධවලින් හැකිතාක් දුරුවීම භාවනාව දියුණු කරගැනීමට උපකාරී වේ. ඒ දස විධ පළිබෝධ මෙසේය.

1. ආවාස - ආවාසය පිළිබඳ වගකීම හෝ අපේක්ෂා තිබීම.
2. කුල - ඤාති කුල, දායක කුල ආදීන් සමීපව ඇසුරු කිරීම.
3. ලාභ - සිවුපස බහුලව ලැබෙන විට ආශාව ඇතිවීම. රැකබලා ගන්නට වීම. අනුමෝදනා කටයුතු අධිකවීම.
4. ගණ - තමා හමුවීමට පැමිණෙන පිරිස්, කණ්ඩායම් බහුල වීම.
5. කර්ම - නව ඉදිකිරීම් හා අලුත් වැඩියා කිරීම් ආදිය බහුල වීම.
6. අද්ධාන - නිතර නිතර ගමන් බිමන් යාමට පුරුදු වීම.
7. ඥාති - ගිහි ඥාතීන් හෝ එකට වසන හිඤ්ඤන් පිළිබඳ රෝග ආදී කාරණාවල නිරතවන්නට සිදුවීම.
8. ආබාධ - තමන් නිදන්ගත රෝගාබාධ බහුල කෙනෙකු වීම.
9. ග්‍රහ - පොත පත, ලේඛන කටයුතුවල නිරත වීම.
10. ඉද්ධි - ලැබූ සාද්ධි රැක ගැනීමට වෙහෙසීම.

සමථ භාවනාව වැඩීමට යොමුවී සිත දියුණු කරගැනීමට කැමති ඔබ ද සිල් පිරිසිදු කරගෙන, කල්‍යාණමිත්‍ර ගුරු ඇසුරකින්, වර්තයට ගැලපෙන කමටහන් ලබාගෙන, දස පළිබෝධයෙන් මිදී, සුදුසු සෙනසුනක් තෝරාගෙන, ඒ කර්මස්ථානයට අදාළ නිවැරදි පිළිවෙලට අනුව භාවනා කිරීමෙන් ලැබිය හැකි මානසික සුවය අත්විඳින්න.

**ක්‍රියාකාරකම ෪**

01. සමථ භාවනාවෙන් සිදුවන ප්‍රධාන කාර්යය කුමක් ද?
02. සමථ භාවනාව සමාධි භාවනාව යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ඇයි?
03. සද්ධා වර්තයාගේ ස්වභාවය පැහැදිලි කරන්න.
04. භාවනා කිරීමට සුදුසු සෙනසුනක් තෝරාගැනීමට අදාළ කරුණු විස්තර කරන්න.
05. භාවනාව සඳහා ඇතිවන පළිබෝධ ගැන විස්තර කරන්න.
06. සමථ භාවනාවේ ආනිසංස මොනවා දැයි දක්වන්න.