"පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනයෙහි ලා බෞද්ධ භාවනාවේ සුවිශේෂී දායකත්වය"
සමථ භාවනාව ඇසුරෙන් විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

පූජ්‍ය, ඔක්කම්පිටියේ විජිතවංස හිමි[1]

හැඳින්වීම

මානවචර්යාව සම්බන්ධයෙන් පෞරුෂය මුඛ්‍ය කරුණකි. පෞරුෂය යනු පොදු සඞ්කල්පයකි. සමාජයේ ජීවත් වන සෑම පුද්ගලයෙක් තුළ ම පෞරුෂයක් ඇත. එය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. මානවචර්යාව සම්බන්ධව පොදු සඞ්කල්පයක් වන පෞරුෂය දාර්ශනික වශයෙන් සමාජවිද්‍යාත්මක, මනෝවිද්‍යාත්මක හා ජීවවිද්‍යාත්මක පදනමක් තුළ සාකච්ඡාවට බඳුන් කරන සුවිශේෂී සඞ්කල්පයකි. පෞරුෂ සංවර්ධනයේ දී පුද්ගලයා සමාජ අන්තර්සබඳතාවන් ගොඩනගා ගන්නේ කෙසේ ද? අභිමතාර්ථ සඵලත්වයෙන් සමාජ හිතකාමී, පරාර්ථකාමිත්වය අගයන්නේ කෙසේ ද? මිනිස් දුර්වලතා සමුච්ඡේද කොට මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු වීමට අවශ්‍ය මානවධර්මයන් මොනවා ද? යන්න පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

මනෝවිද්‍යාඥ ඕල්පෝට් විසින් පෞරුෂය සම්බන්ධයෙන් පළමුව මිනිසුන් සමාන ය, දෙවනුව මිනිසුන් ඇතැමුන් සමඟ සමාන ය, තෙවනුව මිනිසා කිසිවෙකු හා සමාන වන්නේ නැත, වශයෙන් මතයක් ඉදිරිපත් කර ඇත. පෞරුෂය විවිධ ස්වරූපී බව මෙයින් ද පැහැදිලි වේ. පෞරුෂයෙහි ගතිකත්වය සමාජ, ආර්ථික, අධ්‍යාපනික හා ආධ්‍යාත්මික සාධකයන් මත සිදු වේ. දැනුම, බුද්ධිය, තර්කනය, ආකල්ප, කුශලතා පෞරුෂය පිළිබඳ ව පොදු සඞ්කල්පයන් ලෙස නිර්ණය කළ හැකි ය. පෞරුෂය පුරුෂත්වය හෝ ස්ත්‍රීත්වය හඟවන පදයක් නො ව පුද්ගල ස්වභාවයන් නිර්ණය කරන සඞ්කල්පයකි. එසේ ම පුළුල් අර්ථයක් සහිත ගවේෂණික පදයකි. පෞරුෂය ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් 'personality' වන අතර, එය ලතින් භාෂාවේ 'persona' යන වචනයෙන් බිඳී ආවකි. එහි සරලාර්ථය 'ස්වීයත්වය' යන්න යි. මෙම ස්වීයත්වය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අනන්‍ය වූවකි. ස්වීයත්වය ගැටුම්වලින් තොර සමාජයක් නිර්මාණය කිරීම පිණිස මහෝපකාරී වේ.

පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනයෙහි ලා බෞද්ධ භාවනාව සුවිශේෂිත ය. සෑම පුද්ගලයෙක් ම සුවසේ ජීවත් වීමට ප්‍රිය බවක්, රුචික බවක් දක්වති. කොපමණ ධනයකින් යුක්ත පුද්ගලයෙකු වුවත්, එම පුද්ගලයාට මානසික වශයෙන් සුවයක් විඳනය කිරීම අපහසු ය. අපේක්ෂිත අභිමතාර්ථයන් සඵල නො වන විට විවිධ දුක්ඛ-දෝමනස්සයන්ට ගොදුරු වේ. පෞරුෂ සංවර්ධනයෙහි ලා පූර්වයෙන් ම මනස සංවර්ධනය විය යුතු ය. පුද්ගලයා විවිධ කරදර, බාධකයන්ට පමුණු වන්නේ මානසිකව නිර්මාණය වන අයහපත් චිත්තවේගයන්ය. අයහපත් චිත්තවේගයන් නිවාරණය කිරීමට බෞද්ධ භාවනාව මහෝපකාරී වේ. භාවනාව යනුවෙන් අදහස් වන්නේ සිත කුසලසහගත ආරම්මණයක නියුක්ත කිරීම, වැඩීම, යෙදවීම යි. බෞද්ධ භාවනාව ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකින් සමන්විත ය. සමථ භාවනාව හා විදර්ශනා භාවනාව වශයෙනි. සමථ භාවනාව තුළින් පුද්ගලයා තුළ ඇතිවන පඤ්චනීවරණධර්මයන් ප්‍රහීණ කොට

[1]. ශාස්ත්‍රවේදී, *Vijithawansaokkampitiye@gmail.com*

චිත්තසමාධිය ඇති කිරීම පිණිස හේතු වේ. සිත සාමාධිභාවයට පමුණු වන හෙයින් මෙම භාවනාව චිත්ත භාවනා, සමාධි භාවනා යන නාමයන් තුළින් ද ව්‍යවහාර කර ඇත. විදර්ශනා භාවනාව තුළින් සිත පළල් අයුරෙන් විවරණය කිරීමෙන්, ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමෙන් නිර්වාණය අවබෝධ කිරීම පිණිස මහෝපකාරී වේ. සමථ භාවනාවේදී ක්‍රමවේදයන් හතළිහක් ඔස්සේ පෞරුෂය සංවර්ධනය කළ හැකි ය. ඒවා සමසතළිස් කර්මස්ථානයන් වශයෙන් නිර්ණය කර ඇත.

පර්යේෂණ අරමුණ

පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනයෙහි ලා සමථ භාවනාවේ අවශ්‍යතාව හඳුනා ගැනීමෙන් පෞරුෂ සංවර්ධනය විධිමත් කර ගැනීම

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය සඳහා මුඛ්‍යතම ක්‍රමවේදය ලිඛිත මූලාශ්‍රය යි. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රයන්, ද්විතීයික මූලාශ්‍රයන් හා විශ්වකෝෂ, ශබ්දකෝෂ, අන්තර්ජාලය ආශ්‍රයෙන් ලබා ගන්නා දත්ත විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් අදාළ ප්‍රස්තුතය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමට අපේක්ෂිත ය.

පර්යේෂණ ගැටලුව

සමථ භාවනාවෙන් ප්‍රකාශිත සමසතළිස් කර්මස්ථානයන් තුළින් පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනය කරගත හැකි ද?

පර්යේෂණ උපන්‍යාසය

පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනයෙහි ලා සමථ භාවනාවේ සමසතළිස් කර්මස්ථානයන් උපයුක්ත වේ.

පර්යේෂණ සාකච්ඡාව

පෞරුෂය ඉංග්‍රීසි භාෂාව තුළ 'personality' වන අතර, එය ලතින් භාෂාවේ 'persona' යන වචනයෙන් බින්න වූවකි. සරලාර්ථය 'ස්වීයත්වය' යන්න යි. ස්වීයත්වය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අනන්‍ය වූ තත්ත්වයකි. සෑම පුද්ගලයෙකුගේ ම පෞරුෂය එක හා සමාන වන්නේ නැත. බුදුදහම 'පුද්ගල වේමත්තතා' යනුවෙන් ඒ බව ප්‍රකට කරයි. බුදුදහම තුළ 'භාවනා' යන්න හැඳින්වීම පිණිස 'භාවනා', 'භාවිතාය', 'භාවේතබ්බාය', 'භාවිතත්තං', 'භාවයං', 'භාවනීයං', 'භාවෙති', 'භාවෙතුං', 'භාවෙත්වා' යන ශබ්දයන් යොදා ගෙන ඇත. එම ශබ්දයන් තුළින් අර්ථවත් ධර්මයක් වර්ධනය කිරීම, වැඩීම, දියුණු කිරීම යන අර්ථයන් ජනනය කරයි. භාවනා යන ශබ්දය √භූ ධාතුවෙන් නිර්මිත වූවකි. එයින් සිත කුසල ධර්මයන්හි නියුක්ත කිරීම අර්ථවත් කරයි. භාවනාව යන පදයෙන් ආසේවිත - නිරන්තරයෙන් සේවනය කරන ලද, භාවිත - වර්ධනය කරන ලද, බහුලීකත - බහුල වශයෙන් පුහුණු කරන ලද, යානිකත - තමන් යටතට පත් කරන ලද, වත්ථුකත - දැඩි ලෙස පුහුණු කරන ලද, අනුට්ඨිත - මැනවින් අත් දකින ලද, පරිචිත - මනාව හුරු කරන ලද, සුසමාරද්ධ - මනාව ආරම්භ කරන ලද, යනාර්ථයන් ජනිත කරයි.

භාවනාව තුළින් පුද්ගලයාගේ මානසික ශක්තිය දියුණු කළ හැකි සේ ම පුද්ගල පෞරුෂය ද මැනවින් සංවර්ධනය කළ හැකි ය.

"චිත්තං සමෙතී'ති සමථො" චිත්ත සන්තානය එක් අරමුණක පිහිටු වීම, එක්තැන් කිරීම, සමාධි ගත කිරීම සමථ භාවනාවෙන් සිදු වේ. **"කාමච්ඡන්‍දදි පච්චනීකධම්මෙ සමෙතී'ති සමථො"** යනුවෙන් කාමච්ඡන්‍දාදි පඤ්චනීවරණ ධර්මයන් සංසිඳවීමේ අර්ථයෙන් ද සමථ භාවනාව නම් වේ. පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනය විෂයෙහි සමසතළිස් කර්මස්ථානයන් ඉවහල් වේ. පුද්ගල චරිත හය ආශ්‍රය කොට ගෙන කර්මස්ථානයන්ට අනුව පෞරුෂය ප්‍රගුණ කළ හැකි ය.

1. **රාග චරිතයට අදාළ කමටහන්**

   දස අසුභයන්/කායගතාසතිය

2. **දෝස චරිතයට**

   සතර බ්‍රහ්ම විහරණ/නීල, පීත, ලොහිත, ඕදාත කසිණයන්

3. **මෝහ චරිතයට**

   ආනාපානසතිය

4. **සද්ධා චරිතයට**

   බුද්ධ, ධම්ම, සඞ්ඝ, සීල, චාග, දෙවතා යන අනුස්සති

5. **බුද්ධි චරිතයට**

   මරණානුස්සතිය, උපසමානුස්සතිය/චතුධාතුවවත්ථානය/ආහාරෙ පටික්කූලසඤ්ඤාව

6. **විතර්ක චරිතයට**

   පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො, ආලොක, ආකාස

උක්ත ක්‍රමවේදයන් ආශ්‍රය කොට ගෙන පුද්ගලයාගේ පෞරුෂය මැනවින් සංවර්ධනය කළ හැකි වේ.

පර්යේෂණ නිගමනය

ඉංග්‍රීසි භාෂාව තුළ 'personality' යනුවෙන් හඳුන්වන පෞරුෂය සංවර්ධනය කර ගැනීමට සමථ භාවනාවේ එන සමසතළිස් කර්මස්ථානයන් වන දස කසිණ, දස අසුභ, දස අනුස්සති, සතර බ්‍රහ්මවිහරණය යනාදිය ප්‍රගුණ කළ යුතු ය. කර්මස්ථානයන් අතුරින් බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සඞ්ඝානුස්සතිය, සීලානුස්සතිය, වශයෙන් අනුස්සතීන් දහයක් වෙයි. නව අරහාදි බුදුගුණයන් පිළිබඳ මෙනෙහි කිරීම බුද්ධානුස්සතිය යි. ධර්මයෙහි ගුණයන් මෙනෙහි කිරීම ධම්මානුස්සතිය යි. සඞ්ඝරත්නයෙහි ගුණයන් මෙනෙහි කිරීම සඞ්ඝානුස්සතියයි. තෙරුවන්ගේ ගුණයන් මෙනෙහි කිරීමෙන් හා අන්‍ය අනුස්සතීන් මෙනෙහි කිරීමෙන් සේම, සතර බ්‍රහ්මවිහරණයන් වැඩීම තුළින් පුද්ගල පෞරුෂය සංවර්ධනය කරා යොමු කළ හැකි වේ. පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනය විෂයෙහි සමථ භාවනාව අත්‍යවශ්‍ය ම වූ සාධකයකි.

ප්‍රමුඛ පදඃ පෞරුෂය, භාවනා, සමසතළිස් කර්මස්ථාන, චරිත හය

මූලාශ්‍රය

- **දීඝනිකාය.** (2005). බුද්ධජයන්ති පුනර්මුද්‍රණය. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.
- **මජ්ඣිමනිකාය.** (2005). බුද්ධජයන්ති පුනර්මුද්‍රණය. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.
- චන්ද්‍රසේකර, සරත් (2008). **ප්‍රායෝගික බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව.** කොළඹ: එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.
- විජිත හිමි, කොග්ගල්ලේ (2007). **බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ චිකිත්සාව.** කොළඹ: සූරිය ප්‍රකාශකයෝ.
- ගම්ලත්, සුචරිත (සංස්.). (2009). **ඉංග්‍රීසි සිංහල මහා ශබ්ද කෝෂය.** පළමු වෙළුම. නුගේගොඩ: සංහිඳ මුද්‍රණ හා ප්‍රකාශනය.
- විජිත හිමි, කොග්ගල (2018). "චෛතසික රෝග පිළිබඳ බෞද්ධ ආකල්පය". **බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා මනෝප්‍රතිකාර.** කොටියාගල උපරතන හිමි සහ වැලිවිට සෝරත හිමි (සංස්.). නුගේගොඩ: කාංචන ප්‍රින්ටර්ස්.
- Weerarathne, W.G. (Ed.). (1991). **Encyclopedia of Buddhism**. Published by The Government of Sri Lanka.
- **Chaṭṭha Saṅgāyanā** CD Rom. Igatpuri: Vipassana Research Institute. Dhammagiri. 422 - 403 Dick, Nashik, India.