

අධ්‍යාපනය හා භාවනාව
ජයසුන්දර ගමගේ වෘත්තීය
සහකාර පුස්තකාලයාධිපති, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

අධ්‍යාපනය පුද්ගල සංවර්ධන කාරකයක්, සමාජ සංවර්ධන කාරකයක් ලෙස විවිධ දෘෂ්ටිකෝණ යටතේ විමසීමට ලක් කළ හැකි සංකල්පයකි. එය කවදා කෙසේ ඇති වූවාදැයි නිශ්චිතව කිව නොහැකි අතර මිනිසා තමන් ලබාගත් දැනුම් සම්භාරය අනාගත පරපුරට දායාද කිරීම ආරම්භ කළ දා සිටම අධ්‍යාපනය ආරම්භ වී යැයි පැවසිය හැකිය. කෙසේ වුව ද වත්මන් අධ්‍යාපන සංකල්පය මිනිසාගේ සංවර්ධනය හා බැඳුණු ඉතා වැදගත් වර්ගාත්මක ක්‍රියාවලියක් වශයෙන් හඳුනාගත හැකි ය.

“අධ්‍යාපනය යනු ජීවත් වීමේ ක්‍රියාවලියයි (Education is a process of living)”. මිනිසා මුළු ජීවිත කාලයේම ලබන්නා වූ දැනුමෙන් ජීවත් වීමේ කලාව අවබෝධ කර ගැනීම අධ්‍යාපනයේ ස්වභාවයයි යන්න 19 වන සියවසේ මැද භාගයේ ජීවත් වූ ජෝන් ඩුවී නම් අධ්‍යාපන දාර්ශනිකයා අධ්‍යාපනය පිළිබඳ අදහස් දක්වා ඇත.

අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ඉතා පුළුල් නිර්වචනයක් ඉදිරිපත් කරමින් රේඩන් නම් අධ්‍යාපනඥයා මෙසේ පවසා තිබේ. “පුද්ගලයාට අවශ්‍ය උපදේශ, විනය, හික්මීම, ශාරීරික බුද්ධිමය සෞන්දර්යාත්මක සමාජමය හා ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයට අවශ්‍ය බලපෑම අධ්‍යාපන කාර්යයේ නිරතවන පරිණත පුද්ගලයින් මගින් ඉතා ඕනෑකමින් සහ ක්‍රමානුකූලව ලබාදීම අධ්‍යාපනය වේ.”¹

“අධ්‍යාපනය යන්නට සීමාවක් පැනවිය නොහැක. මේ නිසා මිනිසාට ඉගැන්විය යුත්තේ බුද්ධි ධර්මතා වර්ධනය ද නැතහොත් වර්ගා ධර්මතා වර්ධනය දැයි එකඟව කීම බෙහෙවින් අසීරු වේ. අධ්‍යාපනයෙන් අප ලබනුයේ හුදෙක් ම ඥානය ලබා ගැනීම පමණක් නොවේ”² යනුවෙන් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ඇරිස්ටෝටල් නමැති ග්‍රීක දාර්ශනිකයා ඔහුගේ Politics නම් ග්‍රන්ථයේ දක්වා තිබේ.

එසේම අධ්‍යාපනය යනු සම්පූර්ණ ජීවිතයකට සූදානම් කිරීමය යනුවෙන් හර්බට් ස්පෙන්සර් පවසයි. උපතින් පුද්ගලයා අසම්පූර්ණ ලෙස උපදී. පසුව ලබන්නා වූ අධ්‍යාපනය මගින් සම්පූර්ණ බවට පත් වන්නේය යන්න මෙයින් ගම්‍ය වේ. ජීවන ගැටළුවලට මුහුණ දීමේ දී අල්ප බව පූරණය කිරීම සඳහා පුද්ගලයාට අධ්‍යාපනය අවශ්‍ය වෙයි. එනම් ජීවත් වීම සඳහා අවශ්‍ය ඥාන සම්භාරයයි. අධ්‍යාපනය යන්න මුළු මානව සමාජය සිසාරා පැතිර යන සෑම ක්‍රියාවකටම බලපාන අද්විතීය බලවේගයක් යැයි ඇරිස්ටෝටල් විසින් ඉදිරිපත් කරඇති නිර්වචනය තුළ සදාතනික වටිනාකමක් ඇත්තේ ඒ නිසා ය.

¹ විරතුංග, එන්., අධ්‍යාපන මූලධර්ම හා ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රගතිය, 1973.
² විරතුංග, එන්., අධ්‍යාපන මූලධර්ම හා ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රගතිය, 1973.

එසේම පෙර දිගින් බිහි වූ ශ්‍රේෂ්ඨ අධ්‍යාපන චින්තනයක් වශයෙන් බුදුසමය දැක්විය හැකිය. බොහෝ බටහිර චින්තකයින් සමතික්‍රමණය කරමින් පෙරට ගමන් කළ අධ්‍යාපන දර්ශනයක් වශයෙන් එය අගය කළ හැකි වන්නේ පුද්ගල ලෞකික ජීවන රටාවේ භෞතික හා ආධ්‍යාත්මික යන අංශ දෙකම සහ ඓතිහාසික වූත් පාර ලෞකික වූත් සකලවිධ විවිධ ක්‍රියාවන් කෙරෙහි එකසේ වැදගත්කමක් ලබා දී ඇති බැවිනි. නිරෝගී ශරීරයක් තුළ නිරෝගී මනසක් බිහි කිරීම (ඇරිස්ටෝටල්), කය සහ ආත්මය සංවර්ධනය කිරීම (ප්ලේටෝ), සමාජ කාර්යක්ෂමතාව ඉහළ නැංවීම (ජෝන් ඩුවි), ගැමුරු අවබෝධ සහ ශක්ති ඇති පූර්ණ මිනිසෙකු බිහි කිරීම (ආර්. එස්. පීටර්), පුද්ගලයාගේ සමබර දැනුම, ප්‍රඥාව, බුද්ධිය හා ගුණ ධර්ම වර්ධනය (රාධාක්‍රිෂ්ණන්), හිස, හදවත, අත දියුණු කිරීම (මහත්මා ගාන්ධි) යනුවෙන් ඉදිරිපත් කර ඇති විවිධ නිර්වචනවලින් ප්‍රකාශ වනුයේ අධ්‍යාපනය යනු එක් අතකින් පුද්ගල සංවර්ධන ක්‍රියාවලියක් බවයි. එහෙත් බුදු දහමට අනුව අධ්‍යාපනය යාව නිබ්බාන ක්‍රියාවලියකි. නිවනින් පමණක් කෙළවර වේ.

පුද්ගල සංවර්ධනය මගින් සමාජ සංවර්ධනය ඇතිකිරීම බෞද්ධ අධ්‍යාපනයේ මුඛ්‍යම පරමාර්ථයයි.³ පුද්ගලයාගෙන් තොර සමාජයක් ගැන සිතිය නො හැක. සමාජයක් යනු පුද්ගලයන් රාශියකගෙන් සමන්විත එකකි. එම නිසා සමාජයක් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා ප්‍රථමයෙන් පුද්ගලයා සංවර්ධනය විය යුතුය. එහි දී පුද්ගලයකු සංවර්ධනය වීමට නම් ඔහු පෞරුෂ සදාචාර කායික හා මානසික යන සියලු අංශවලින් පිරිපුන් බවට පත්විය යුතුය යන්න බෞද්ධ අධ්‍යාපනය තුළින් අවධාරණය කෙරේ.

බුදුසමය තුළ අධ්‍යාපනය නිර්වාණය නිෂ්ටාව කොට පවතින්නක් වෙයි. නිදහස් අධ්‍යාපනයක ලක්ෂණ එමගින් හෙළි වෙයි.⁴ බාහිර බැඳීමවලින් තොරව නිදහස් චින්තනයෙන් යුතුව පුද්ගලයා දැනුම ලබා ගත යුතු ආකාරය මැනවින් පැහැදිලි කොට ඇති අයුරු කාලාම සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි වෙයි. කාලාමයන් හට ප්‍රකාශ කරනු ලැබ ඇත්තේ කාලාමයෙනි, “ආරංචියෙන් හෝ පරම්පරාවෙන් ආ නිසා හෝ මෙහෙමලු යන කට කථාවෙන් හෝ මේ අපගේ ආගමික ග්‍රන්ථ සම්ප්‍රදාය යයි සිතීමෙන් හෝ තර්ක හේතුවෙන් හෝ න්‍යාය හේතුවෙන් හෝ, මේ කාරණය යහපත් සේ පෙනේ යැයි කල්පනා කිරීමෙන් හෝ, මෙය අප සිතා බලා ගත් දෘෂ්ටියට ගැලපේ යැයි සිතීමෙන් හෝ මොහු සුදුස්සෙකුයි සැලකීමෙන් හෝ මොහු අපගේ ගුරුවරයා ය යන හැඟීමෙන් හෝ නොපිළිගන්න”, යම් විටෙක මේ දේ අයහපත්ය අකුසලය වරදයයි ඔබට වැටහේ ද එවිට එය අත්හැර දමන්න. එසේ ම යම් විටෙක මේ දේ යහපත් ය කුසල ය නිවැරදි ය යයි ඔබට වැටහේ ද එවිට ඒ දේ පිළිගෙන පිළිපදින්න. යනුවෙනි.

බුදුන් වහන්සේ විසින් අවධාරණය කොට ඇත්තේ තමාම ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් අවබෝධ කිරීමයි. අනුමානයෙන් ලබන ඥානය පූර්ණ නොවේ. විද්‍යාවේදී සැකය පවතිනා තුරු ඉදිරි ගමනක් නැත්තා සේ ම බුදු දහමෙහි ද විවිකිච්ඡාව ඇති තුරු ඉදිරි ගමනක් නැත. සත්‍ය ප්‍රත්‍යක්ෂ

³ නිවන්මග බෞද්ධ අධ්‍යාපන අංශය, රජයේ මුද්‍රණාලයීය බෞද්ධ සංගමය, 38 පිටුව.

⁴ අං. නි. 5, කාලාම සූත්‍රය, 336 පිටුව.

කරලීම සඳහා ආදානග්‍රාහිත්වයෙන් තොරව සත්‍ය සෙවීමේ පරමාර්ථයෙන්ම ගවේෂණය කිරීම අවශ්‍යය.⁵ මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රයේදී සතර මහෝපදේශ දේශනාවේ දී දක්වා ඇති පරිදි කිසියම් කෙනෙක් “මෙය ධර්මය යි, මෙය විනය යි, ශාස්තෘන්වහන්සේගේ අනුශාසනය මෙයයි” යනුවෙන් කියන කල එය ගැන සතුට පළ නොකර (නෙව අභිනන්දිතබ්බං න පටික්කොසිතබ්බං) එය නිවැරදි දැයි විමසා බැලීම කළ යුතු ය.

මෙකී කරුණුවලින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නේ අධ්‍යාපනය පිළිබඳ බෞද්ධ සංකල්පය කෙතරම් විද්‍යානුකූල ද යන්න ය. නිදහස්ව නිවහල් ව පුද්ගලයාට කටයුතු කිරීම් අයිතිය සුරක්ෂිත කොට ඇති අත්‍ය අධ්‍යාපන ක්‍රමයක් නොමැතිය. පුද්ගල සත්තාන ගත ක්ලේෂ ධර්මයන් ඉවත් කොට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරමින් බෞද්ධ අධ්‍යාපන අරමුණු මස්තකප්‍රාප්ත කර ගැනීම සඳහා පුද්ගලයාට ඉඩ හසර සලසා තිබීම බෞද්ධ අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදය තුළ දක්නට ඇති සුවිශේෂ ලක්ෂණයකි.

බෙන්ජමින් බ්ලූම් විසින් අධ්‍යාපන වර්ගීකරණය ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර තුනක් යටතේ ඉදිරිපත්කර තිබේ.

1. ප්‍රජානන ක්ෂේත්‍රය (Cognitive domain)
2. ආවේදන ක්ෂේත්‍රය (Affective domain)
3. මනෝචාලක ක්ෂේත්‍රය (Psychomotor domain)

දැනුම (knowledge), අවබෝධය (comprehension), විශ්ලේෂණය (analysis), සංස්ලේෂණය (synthesis) හා ඇගයීම (Evaluation) යන කරුණු ප්‍රජානන ක්ෂේත්‍රයේ දී පුද්ගලයකු විසින් සම්පූර්ණ කළ යුතුය. බුදුසමය මානසික හැකියා හා ශක්තීන් වර්ධනය කොට ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය මුඛ්‍ය අරමුණ කරගත් වර්ග මාර්ගයකි.⁶ ලෝකයේ අන්තයට ගමනින් යා නොහැකි ය. (ගමනෙන න වික්කන්දිතබ්බෝ) ලෝකය අවබෝධ කිරීමෙන් පමණක් ම එය කළ හැකි වෙයි. ඒ අනුව විජ්ජා හෙවත් ලෝකය පිළිබඳව මිනිසා ලබන දැනුම ප්‍රජානන ක්ෂේත්‍රය ලෙස සැලකේ. අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් පුද්ගලයා ලබා ගන්නා මූල ප්‍රජානන ක්ෂේත්‍රයේ දියුණුව අපේ විද්‍යා යන්තෙන් දක්වා තිබේ.⁷

බෞද්ධ අධ්‍යාපනය තුළ පුද්ගලයා විසින්ම අවබෝධ කරගත හැකි ඥානයන් ලෙස විදර්ශනා ඥානය (නාම රූප ධර්මයන් හා එහි අනිත්‍යවාදී ලක්ෂණ දන්නා නුවණ), මනෝමය සෘද්ධි ඥානය (තම කය තුළ තමා හා සමාන කයක් නිර්මාණය කර ගැනීමේ නුවණ), ඉද්ධිවිධ ඥානය (නා නා විධ සෘද්ධිත් පෑ හැකි නුවණ), දිබ්බසොක ඥානය (පියෙවි කණට නො ඇසෙන සියුම් වූ දුර වූද ශබ්දයන් ඇසීමේ නුවණ), පරචිත්ත විජානන ඥානය (අනුන්ගේ සිත් දන්නා නුවණ), පුබ්බෙනිවාසානුස්සති ඥානය (පෙර විසූ උත්පත්ති දක්නා නුවණ), ආසවක්ඛය ඥානය (ආශ්‍රවක්ෂය කිරීමේ නුවණ) හඳුන්වා දී ඇත. ඉගෙනීම යනු අඳුරෙන්

⁵දී. නි. 2, මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රය, 110 පිටුව.
⁶ අබේරත්න, කේ.එම්., විසුද්ධි මාර්ගයෙන් හෙළිවන අධ්‍යාපන සංකල්ප, 1989, 82 පිටුව.
⁷දී. නි. 1, අම්බට්ට සූත්‍රය, 150 පිටුව.

එළියට ඒම ය. (කමෝ ජොති පරායනෝ) එය වඩාත් දියුණු කළ හැකි මග අරහත් සංකල්පයයි. එය ආලෝකයෙන් ආලෝකයට ගමන් කිරීම (ජොති ජොති පරායන) ලෙස බෞද්ධ අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය තුළ අර්ථ ගැන්විය හැකිය.

පුද්ගලයා ලබන්නා වූ දැනුම ක්ෂේත්‍ර අධ්‍යාපන අරමුණ මස්තකප්‍රාප්තියට හේතුවන්නක් පමණි. "මහණෙනි මා ඔබට ධර්මය දේශනා කරමි. එය හැර දමා යාම පිණිස මිස රැගෙන යාම සඳහා නොවේ. (කුල්ලපමං භික්ඛවේ ධම්මං දේසිස්සාමි නිඤ්ජරනත්ථාය)" බෞද්ධ අධ්‍යාපනයේ නිෂ්ටාව ලෙස රහත් සංකල්පය දැක්විය හැකි ය.⁸ (බිණා ජාතිවුසිතං කතං කරණියං නා පරං ඉන්තත්ථාය)

දෙවැන්න ආවේදනික ක්ෂේත්‍රය හෙවත් ආකල්පමය හැසිරීමයි. එහි දී වර්ගවත් පහළොවක් සූත්‍ර ධර්මවල අවධාරණය කොට තිබේ. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලය (චූල සීල, මජ්ඣිම සීල, මහා සීල), ඉන්ද්‍රිය සංවරය (ඇස් කන් ආදී ඉඳුරන්ගේ සංවරය), මත්තඤ්ඤතාව (ආහාරයේ ප්‍රමාණය දැනීම), ජාගරියානුයෝගය (කෙළෙස් නින්දෙන් අවදිව සිටීම), ශ්‍රද්ධාව (තෙරුවන් කෙරෙහි පැහැදීම), හිරි (පවට පිළිකුල් ස්වභාවය), ඔත්තප්පය (පවට භය වන ස්වභාවය), බහුශ්‍රැත බව (ධර්මයන් ප්‍රගුණ කර සිත්හි දරා සිටීම), විරියය (අකුසල් නැති කිරීමේ හා කුසල් වැඩීමේ උත්සාහය), ස්මෘතිය (මනා සිතිය), ප්‍රඥාව (විදර්ශනා හා මාර්ග ප්‍රඥාව), ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය හා චතුර්ථ ධ්‍යානය යනු ඒවාය.⁹

මනෝවාලක හෙවත් පුද්ගල සත්‍යතාවන් පිළිබඳව ද බෞද්ධ අධ්‍යාපනය තුළ සුවිශේෂ වශයෙන් නිර්දේශ කොට ඇත. සතර සමාප්තිය මගින් හෙළි වන්නේ පුද්ගලයා ඇති කරගත යුතු කුසලතා සතරකි. යෝනිසොමනසිකාරය (සති) විශ්ලේෂණ සංස්ලේෂණය, බෙදා වෙන් කිරීම ආදියේ කුසලතාව (ධම්මවිචය) යමක් පුහුණු කරගෙන යාමේ ශක්තිය (විරිය), සන්තුෂ්ටිය (ප්‍රීති) සිත නිවුණු ස්වභාවය (පස්සද්ධි), විත්ත ඒකාග්‍රබව (සමාධි) උපේක්ෂාව (උපේක්ඛා) යන සත්ත බොජ්ජංග මගින් ඉන්ද්‍රිය සංවර කුසලතා පළ වේ.¹⁰

අර්ථවත් දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතාවලින් සපිරි උගතෙකු බිහිකිරීම අධ්‍යාපනයේ අරමුණු විය යුතු බැව් බෙන්ජමින් බ්‍රූම් විසින් කරනු ලැබූ අධ්‍යාපන වර්ගීකරණයට අනුව පැහැදිලි වෙයි. "සදාචාරවත් අවධි බව උගත්කම අර්ථවත් කරයි" යනුවෙන් ජලේටෝ පුද්ගලයකුගේ උගත්කම සැලකීමේ දී බාහිර ඇවතුම් පැවතුම් කෙරෙහි ද අවධානයක් යොමු විය යුතු යැයි අදහස් කර ඇත. ජලේටෝගේ මෙම උගතා නිර්ණය කිරීමේ අදහස සමග බෞද්ධ ආකල්ප ද යම් තරමකට සම්පව ගමන් කරන බව කිව හැකි ය. පුද්ගලයකුගේ බුද්ධි ප්‍රභාවේ විකසිත බව පමණක් ඔහුගේ උගත්කම සංකේතවත් කරන එකම සාධකය නොවන ආකාරය බුදුසමය අවධාරණය කරනු ලබන පුද්ගලයාගේ සදාචාරවත් වර්තය ඒ කෙරෙහි ප්‍රබල බලපෑමක් එල්ල කරන බවත්, උගත්කම ශෝභමාන වන්නේ සදාචාර වර්ධනය නිසා (අපදාන සෝභිනී

⁸ ඤාණිස්සර හිමි, පාතේගම, බෞද්ධ අධ්‍යාපන ප්‍රවේශය, 2006, 38 පිටුව.

⁹ ම. නි., සේඛ සූත්‍රය, 28 පිටුව.

¹⁰ දී. නි. 2, මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රය, 110.

පඤ්ඤා) බවත් මැනවින් පැහැදිලි කරයි. බාහිර හික්මීමෙන් හෙවත් සදාචාර පැවැතීමෙන් තොර වූ උගත්කම හෙවත් බහුශ්‍රැත බව බුදුසමය තුළ ප්‍රසංසාවට ලක් නොවේ. (සීලෙන අනුපේතස්ස සුතෙනසොන විජ්ජති) උගත්කම නිර්ණය කිරීමේ දී පුද්ගලයකුගේ අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය කෙරෙහි සුවිශේෂී අවධානයක් යොමු කරනු ලබයි.

ශීල, සමාධි, ප්‍රඥ යන ත්‍රිශික්ෂාවෙන් යුතු පූර්ණ මිනිසෙකු බිහි කිරීම බුදුදහමෙහි අධ්‍යාපනයේ මාර්ගයයි. ආර්ය පුද්ගලයා හෙවත් සියලු වැරදි ඉක්මවා වූ මිනිස් දුබලකම් ඉවත් කළ රහතන් වහන්සේ පරිපූර්ණ ජීවිතයක් ඇති පුද්ගලයා ලෙස බුදුසමය පෙන්වා දෙයි. එහි දී පෞරුෂ වර්ධනයෙහි උපරිම අවස්ථාව වන්නේ ද මෙම චිත්‍රාගී තත්වයට පත්වීමයි.

නූතන අධ්‍යාපනයේ පරමාර්ථ වන්නේ ද පුද්ගලයා කායික බුද්ධික චිත්තවේගීය හා ආචාර ධර්මාත්මක වශයෙන් පූර්ණ මිනිසෙකු බවට පත්කිරීමයි.¹¹ මෙම පරමාර්ථ බෞද්ධ අධ්‍යාපන පරමාර්ථවලට ද සමානය. බෞද්ධ අධ්‍යාපනයේ පුද්ගලයාට කායික සංවර්ධනයක් අවශ්‍ය බව පිළිගන්නා අතර මානසික සංවර්ධනය වඩාත් වැදගත් බව අවධාරණය කරයි. එම මානසික සංවර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගය භාවනා යනුවෙන් බෞද්ධ අධ්‍යාපනයේ දී හඳුන්වා දී තිබේ.

මිනිස් සිතේ ඇති අසංවරය පුද්ගලයා මෙලොව මෙන්ම පරලොව දී ද දුකට පත්කරයි. සියලු දුක්වලට හේතුව මෙම අසංවර සිත බව පිළිගන්නා බුදුසමය සසර දුක්වලින් මිදීමට චිත්ත ඒකාග්‍රතාව අවශ්‍ය බව පෙන්වා දේ. එම චිත්ත ඒකාග්‍රතාව ලබාගත යුත්තේ භාවනාව තුළින් බව පිළිගන්නා බුදුසමය ඒ සඳහා නොපමාව වැඩිය යුතු භාවනා ක්‍රම නිර්දේශ කොට තිබේ.

“අනමනගෙගායං හික්ඛවේ සංසාරො පුබ්බා කොටි නපඤ්ඤායති” යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත්තේ මේ සංසාර ගමන ආරම්භයක් නොපෙනෙන තරමට දීර්ඝ වන බවයි. ඉපදෙමින් මැරෙමින් ගමන් කරන සත්වයා නිරන්තරයෙන් දුකම උරුමකොට ගෙන සිටී. එසේ වූ මේ භයානක සසරින් එතෙර වීම සඳහා සත්වයා විසින් කළ යුතු කටයුතු මැනවින් ධර්මයෙහි සඳහන් වේ. එනම් දාන, සීල, භාවනා යනුවෙන් දක්වා ඇති ක්‍රමානුකූලව සම්පූර්ණ කළයුතු ක්‍රියා මාලාවකි.

මෙහි දී “භාවේති කුසලධම්මේ වඩ්ඪේ” ති භාවනා” යනුවෙන් කුසල් දහම් වැඩීම, දියුණු කිරීම භාවනා වශයෙන් අර්ථ කථාවන්හි දක්වා ඇත. කුසල් දහම් වශයෙන් ගැනෙනුයේ සිත, කය, වචන යන ද්වාරත්‍රයෙන් සිද්ධ කරන යහපත් කටයුතුය.

“සමථ විපස්සනාසු අනුයොගො භාවනා” යනුවෙන් ථේර ගාථා අට්ටකථාවෙහි දක්වා ඇතත් ද සමථ හා විපස්සනා යන භාවනාවන් අනුව යෙදීම භාවනාව යනුවෙනි. “භාවියති වඩ්ඪීය ති භාවනා” යයි පටිසම්භිදාමඟ්ග අටුවාවේ දැක්වේ. දියුණු කිරීම, වැඩීම භාවනාව වන බව එහි අර්ථයයි. “භාවේති’ති ජනෙති උප්පාදෙති වඩ්ඪෙති අයං තාව-ඉධ භාවනාය අත්ථො” යනුවෙන් ධම්මසංගණි අටුවාවේ දක්වන්නේ වඩයි, හටගනී, උපදවයි, දියුණු කරයි

¹¹ දිව්‍යපැවැත්ම සඳහා ඉගැනුම, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, 155 පිටුව.

යන අර්ථයෙනි. එමෙන්ම “භාවනාහි වඩ්ඪනා” යනුවෙන් වැඩීම ම භාවනාවයි දක්වා ඇත. මේ අනුව සිත එකඟකොට ගෙන කුසල් දහම් වැඩීම භාවනාව වශයෙන් විස්තර කළ හැකිය. වචනාර්ථය එසේ දැක්වුව ද පුද්ගල සන්තානගත අධ්‍යාත්මික ගුණයන් වර්ධනය කිරීම යන අර්ථයෙන් ද භාවනා යන්න යෙදී ඇත. විශේෂයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සබ්බාසව සූත්‍රයේ දී භාවනා පහතබ්බා යනුවෙන් දක්වන කාරණයට අවධානය යොමුකරගත යුතුය. එහිදී සරලව සිත එකඟ කිරීම පමණක් නොව පුළුල් අර්ථයකින් භාවනා යන්න විස්තර වේ. ඒ අනුව භාවනාවෙන් ආශ්‍රවයන් (කෙළෙස්) දුරු කරන්නේ කෙසේ දැයි විග්‍රහ කෙරේ.

භාවනාව සාර්ථක කරගැනීමට කැමති පුද්ගලයා දුරුකළ යුතු බාධාවන් ඇත. පලිබෝධ වශයෙන් හැඳින්වෙන්නේ මෙම බාධාවන්ය. විශේෂයෙන් ම සිත දියුණු කිරීමට උත්සාහ කරන ආධුනික බවුන් වඩන්තා විසින් ඉවත් කළ යුතු, බැහැර කළ යුතු බාධක දහයක් බුද්ධසෝභ හිමියෝ විසුද්ධි මාර්ගයේ දී පෙන්වා දෙති. එනම්,

ආවාසො ච කුලං ලාභො - ගණො කම්මඤ්ච පඤ්චමං
අද්ධානං ඤාති ආබාධො - ගනෙථා ඉද්ධිති තෙ දස¹² යනුවෙනි.

පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට පහළ වන සිතිවිලි වෙනස් ය. එය යහපත් හෝ අයහපත් වුව ද විවිධාකාරයෙන් අඩු වැඩි වශයෙන් උපදී. එකම පුද්ගලයා තුළ වුව ද සැමවිටම එකම ආකාරයේ අකුසල් සිතිවිලි ඇති නොවේ. විටෙක රාග සිතිවිලි ද විටෙක ද්වේශ සිතිවිලි ද විටෙක මෝහ සිතිවිලි ද ආදී වශයෙන් එකිනෙකට වෙනස් වූ නොයෙක් ආකාර වූ වැරදි සිතිවිලි හටගනු ඇත. ඒ ඒ අකුසල් සිතිවිලි යටපත් කළ හැකි භාවනා ක්‍රම අවස්ථාවට උචිත ආකාරයෙන් හඳුනාගෙන පුහුණු කළ යුතුය.

“මේසිය, රාගය දුරු කිරීම පිණිස අසුභ භාවනාවත්, ව්‍යාපාදය දුරු කිරීම පිණිස මෛත්‍රිය භවනාවත්, විතර්ක නැතිකිරීම පිණිස ආනාපානසති භාවනාවත්, මානය නසනු පිණිස අනිත්‍ය සංඥාවත් භාවනා කළ යුතුයි”¹³ යනුවෙන් මේසිය තෙරුන්ට නොයෙක් භාවනා ක්‍රම හඳුන්වා දී ඇත. මජ්ඣිම නිකායට අයත් මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රයෙන් ප්‍රකට වන්නේ රාහුල හිමියන්ට භාවනාව පිළිබඳව උපදෙස් ලබා දීමේදී සතර බ්‍රහ්ම විහරණය, අසුභ භාවනාව, කායගතාසති භාවනාව, ආනාපානසතිය යන භාවනා ක්‍රම හතක් පිළිබඳව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති බවයි.

ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව භාවනාව වර්ග දෙකකි. සමථ භාවනා විදර්ශනා භාවනා යනුවෙනි. සමථ භාවනාව යනු යහපත් අරමුණක සිත පිහිටුවා සිත සන්සුන් කරගැනීමේ අභ්‍යාස ක්‍රමයකි. “චිත්තං සමෙතිති සමථො” සිත සන්සුන් කරන්නේ සමථයයි.

¹² වන්දුකීර්ති හිමි, බලංගොඩ ආනන්ද, භාවනාව හා නිර්වාණය, කොටියාගල
¹³ වන්දානන්දාභිධාන නායක ස්වාමීන්ද්‍ර අභිස්තව ශාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථය, 2011, 76 පිටුව.

සිතේ පවත්නා සිතිවිලි අනුව පුද්ගලයා වර්ග සයකට බෙදා ඇත. රාග වර්ග, ද්වේශ වර්ග, මෝහ වර්ග, ශ්‍රද්ධා වර්ග, විතර්ක වර්ග හා බුද්ධි වර්ග මේ හය ආකාරයයි. භාවනාවට පෙර මෙම වර්ග හඳුනා ගැනීමේ වැදගත්කම බලංගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රීය හිමියන්ගේ සමථ භාවනාව නම් කෘතියේ ද දක්වා ඇත. එනම්,

“සමථය වඩන්නහු විසින් තමා ගේ වර්තයට ගැලපෙන සේ වූ කමටහනක් ඉගෙන යූතු. මෙහි වර්ත යනු රාගවර්ත, ද්වේෂවර්ත, මෝහවර්ත, සද්ධාවර්ත, බුද්ධිවර්ත, විතර්කවර්ත යැයි සයෙකි. පෘථග්ජන වූ සෑම පුද්ගලයෙක් තුළම රාග ද්වේෂාදිය ඇත. එහෙත් යම් යම් හේතූන් නිසා සමහරුන් තුළ රාගාදී සයෙන් එකක් එකක් වඩා බලවත්ව සිටී. සමහරු රාගාධිකයෝය. සමහරු වහා කිපෙන සුළු ද්වේෂාධිකයෝය. සමහරු මෝහාධිකයෝය. සමහරු ශ්‍රද්ධාධිකයෝය. සමහරු බුද්ධි අධිකව ඇත්තෝය. සමහරු විතර්කාධිකයෝය. මොවුන් හැඳින ගැනීම පිළිබඳ විස්තර විශුද්ධිමාර්ගයේ කම්මට්ඨානගහණ නිද්දේසයේ සඳහන්ව ඇත. භාවනා උපදේශ අපේක්ෂා කරන තැනැත්තා ගමා ගැන ගැඹුරටම සිතා බලතොත් තමා ස්වභාවයෙන්ම ප්‍රකෘතියෙන්ම රාගාධික ද ද්වේෂාධික අධිකව ඇත්තේදැයි දත හැක්ක. එසේ දැන හෝ තමා තුළ ඇති ප්‍රකෘති ගති කර්මස්ථානාවාර්යවරයාට කියා හෙළි කොට තමාට ගැලපෙන කමටහන් ලබා ගත හැක්ක” යනාදී වශයෙනි.¹⁴

සිතේ හට ගන්නා රාග, ද්වේෂ, මෝහ, මද, මාන ආදී වැරදි සිතිවිලි ඉපදීමට හේතු නොවන අරමුණක සිත පැවැත්වීමට මහත් සේ උපකාරී වන අරමුණු සතළිසෙක් ධර්මයෙහි උගන්වා ඇත. මෙම අරමුණු සතළිසෙන් එකක සිත මැනවින් බැඳ තබන්නට සමත් වුවහොත් ක්‍රමාණුකූලව සිතේ දියුණුවීම ඇති වෙයි. සිතේ සමාධිය ඇති වීම සිදුවන නිසා මේවා සමාධි භාවනා වශයෙන් හඳුන්වයි. මෙම භාවනා ක්‍රම සතළිසට සමථ යනුවෙන් දක්වන්නේ කාමච්ඡන්ද ආදීන් සංසිඳුවන නිසා යැයි අති පූජ්‍ය අග්ගමහා පණ්ඩිත බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රීය මහනායක හිමිපාණෝ පවසති.

මූලික වශයෙන්ම කර්මස්ථාන සතළිස කොටස් 7 ක් වශයෙන් දක්වා තිබේ. ඒ දස අනුස්සති, දස අසුභ, දස කසිණ, සතර බ්‍රහ්ම විහාර, සතර ආරූප්‍ය, ඒක සඤ්ඤා, එක් වච්ඡාන වශයෙනි.

දස අනුසසති

අනුස්සති යනු සිහි කිරීමයි. එවැනි සිහිකරන භාවනා ක්‍රම දහයක් මෙහි ඇතුළත්ය. ¹⁵ බුද්ධානුස්සතිය (බුදු ගුණ සිතිම), ධම්මානුස්සතිය (දහම් ගුණ සිතිම), සංඝානුස්සතිය (සඟ ගුණ සිතිම), සීලානුස්සතිය (තම සීලයේ ගුණ සිතිම), වාගානුස්සතිය (තම ත්‍යාගයේ ගුණ සිතිම), දේවතානුස්සතිය (දෙවියන්ගේ ගුණ සිතිම), මරණානුස්සතිය

¹⁴ භාවනා, වෙසක් කලාපය, සංස්කෘතික කටයුතු දෙපාර්තමෙන්තුව, බුද්ධ වර්ෂ 2516, 35 පිටුව.

¹⁵ බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රීය නාහිමිපාණන් වහන්සේ, සමථ භාවනාව, දෙහිවල, 1977, 287 පිටුව.

(මරණය ගැන සිතීම), කායගතාසනිය (කයේ පිළිකුල් බව සිතීම), ආනාපානසනිය (හුස්ම පිළිබඳ සිතිය), උපසමානුස්සති (නිවණ ගැන සිතීම) ආදී වශයෙනි.

දස අසුභ

තම සිරුරෙහි අසුභ බව මෙනෙහි කිරීම මෙහි ස්වභාවයයි. උද්ධමාතක (ඉදිමී ගිය මළ සිරුර), විනීලක (නිල් වී ගිය මළ සිරුර), විපුබ්බක (සැරව වැගිරෙන මළ සිරුර), විච්ඡිද්දක (දෙකට මැදින් කපා දැමූ මළ සිරුර), වික්ඛායිතක (සතුන් විසින් කනලද මළ සිරුර), වික්ඛිත්තක (ශරීරය කැබලිවලට කැඩුණු මළ සිරුර), හතවික්ඛිත්තක (කපා කැබලි කරන ලද මළ සිරුර), ලෝහිතක (ලේ වැගිරෙන මළ සිරුර), පුලවක (පණුවන් වැගිරෙන මළ සිරුර), අට්ඨික (ඇට සැකිල්ලක් බවට පත් වූ මළ සිරුර).¹⁶ යනුවෙන් අසුභයන් දහයකි.

පෘග්ඵජනයා නිරතුරුවම මේ ශරීරය සුභය, ලස්සන, හොඳය සිතා සුභ නිමිති ඇතිකර ගනී. “මේ කය දුර්ගන්ධය, අපවිත්‍රය, කුණුය, කසළ ගොඩක් හෝ වර්වස්කුපයක් බඳුය. මේ කය තෙත් සමකින් පිළිසන්ය. නව දොරක් ඇත්තේය. කුණු ගඳ ඇති අසුවි හාත්පසින් වැගිරෙයි. මේ කයෙහි ඇතුළු පැත්ත ඉදින් පිට පැත්තට හැරුණේ නම් ඒකාන්තයෙන් දඬු මුගුරු ගෙන කවුඩන් බල්ලන් එළවන්නට සිදු වන්නේය. එබැවින් පණ්ඩිත යෝගාවචරයා විසින් දිවමන් සිරුර වේවා මළ සිරුර වේවා අශුභ ලක්ෂණය පෙනෙන කොතැන හෝ නිමිති ගෙන කර්මස්ථානය අර්පණාවට පමුණුවා ගත යුතුයි.”¹⁷ යනුවෙන් සිංහල විශුද්ධි මාර්ගය අසුභ භාවනාව අවසානයේ විස්තර කොට ඇත.

දස කසිණ

කසිණ යනු සියල්ලය. මේ භාවනාව වැඩිමේදී ලැබෙන ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩිමේදී එය සියලු තැනම වසාගෙන සිටින සේ වැඩිය යුතුය. එය සලකා මේ භාවනා දසයටම කසිණ යන නම ව්‍යවහාර වේ.¹⁸ යනුවෙන් බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රීය නාහිමිපාණන් වහන්සේ හඳුන්වති. පඨවි (මැටි), ආපෝ (ජලය), තේජෝ (ගින්න), වායෝ (සුළඟ), නීල (නිල් පාට), පීත (කහ පාට), ලෝහිත (රතු පාට), ඕදාත (සුදු පාට), ආලෝක (ආලෝකය), ආකාශ (ආකාසය) ¹⁹ ඒවාය.

¹⁶ පණ්ඩිත ධම්මවංශ ස්ථවිර මාතර, සිංහල විශුද්ධි මාර්ගය; සිංහලානුවාදය, තායිවානයේ එක්සත් සමූහ බෞද්ධ අධ්‍යාපන පදනම, බු.ව. 2503, 287 පිටුව.

¹⁷ සංස්කාරක බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රීය නාහිමිපාණන් වහන්සේ, සමථ භාවනාව, කොළඹ 10, 1993, 06 පිටුව.

¹⁸ පණ්ඩිත ධම්මවංශ ස්ථවිර මාතර, සිංහල විශුද්ධි මාර්ගය; සිංහලානුවාදය, තායිවානයේ එක්සත් සමූහ බෞද්ධ අධ්‍යාපන පදනම, බු.ව. 2503, 286 පිටුව.

¹⁹ සංස්කාරක බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රීය නාහිමිපාණන් වහන්සේ, සමථ භාවනාව, කොළඹ 10, 1993, 07 පිටුව.

සතර බ්‍රහ්ම විහාර

“මෙත්තා කරුණා මුදිතා උපේක්කාති ඉමෙසු චතුසු බ්‍රහ්ම විහාරෙසු”²⁰ යනුවෙන් මෙෙත්‍රී, කරුණා, මුදිතා හා උපේක්ෂා යන සතර බ්‍රහ්ම විහාර භාවනා යයි විශුද්ධි මාර්ගයෙහි සඳහන්ව ඇත. මෙෙත්‍රී භාවනාව බුදු සසුනේ ප්‍රධාන භාවනාවකි. දස පාරමිතා අතර මෙෙත්‍රීය පාරමිතාවක් වශයෙන් ද නම් කොට ඇත. සියලු ලෝක සත්වයා කෙරෙහි එකම දරුවකු ඇති මවක එම දරුවාට ප්‍රේම කරන්නා සේ මෙෙත්‍රීය කළ යුතු බව කරුණිය මෙත්ත සූත්‍රයේදී ද දක්වා ඇත. “පර දුක්ඛෙ හදයං කම්පනං කරොන්තිත කරුණා” යන ආකාරයෙන් දක්වා ඇත්තේ අන්‍යයන්ගේ දුක් වේදනාවකදී හදවතේ ඇතිවන්නා වූ කම්පනය කරුණාව වන බවයි. මුදිතාව නම් අන්‍යයන්ගේ සැපත, සන්තෝෂය දැක ඒ කෙරෙහි තුටුවීමයි.

සතර ආරූපා

රූපාවචර ධ්‍යාන හතර ලබා ගැනීමෙන් පසුව අරූප භාවනා වැඩිය යුතුය. එසේ වූ අරූපාවචර භාවනා ක්‍රම සතරකි. ආකාසානඤ්චායතන, විඤ්ඤාණඤ්චායතන, ආකිඤ්චඤ්ඤායතන, නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතන වශයෙනි.

ඒක සඤ්ඤා

ආහාරයෙහි පිළිකුළ මෙනෙහි කිරීමය හෙවත් ආහාරෙ පටික්කුල සඤ්ඤාවයි.

ඒක වච්ඡාන

ධාතු මනසිකාරයයි. පඨවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ යන සතර ධාතූන් පිළිබඳව අවධානය යොමු කොට සිත එකඟ කිරීම ඒක වච්ඡානයයි.

මෙලෙස දක්වන ලද සමථ භාවනා දියුණු කිරීමෙන් රූපාවචර හා අරූපාවචර ධ්‍යාන සතර බැගින් ලබා ගන්නා අතර එය අෂ්ඨ සමාපත්තිය යැයි හඳුන්වයි. මෙම ධ්‍යාන දියුණු කිරීමෙන් පසුව කැමැත්තේ නම් අභිඤා පසක් උපදවා ගත හැකිය. ඉද්ධිවිධ ඤාණය, දිබ්බසෝඛ ඤාණය, පරචිත්ත විජානන ඤාණය, පුබ්බේ නිවාසානුස්සති ඤාණය හා දිබ්බ චක්ඛු ඤාණය යනු ඒවාය.

විදර්ශනා වැඩීම යනු සිරුර අරමුණු කොට ගෙන පවත්නා යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමට වෙර දැරීමයි. “විවිධාකාරෙන පස්සතිති විපස්සනා”විවිධාකාරයෙන් බැලීම විපස්සනාවයි. “විසේසේන විපස්සතිති විපස්සනා” විශේෂයෙන් බැලීම විපස්සනාවයි. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් බැලීම මෙහි අදහසයි. “සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති, සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛාති, සබ්බේ ධම්මා අනත්තාති” යනුවෙන් සියලු සංස්කාර ධර්මයෝ අනිත්‍යයයි, දුක්ඛයි,

²⁰ සංස්කාරක බළන්ගොඩ ආනන්ද මෙෙත්‍රීය නාහිමිපාණන් වහන්සේ, සමථ භාවනාව, කොළඹ 10, 1993, 07, 08, 09 පිටු.

අනාත්මයි ලෙස ධම්මපදයෙහි දක්වා ඇත. ඒවා පිළිබඳව කළකිරීම නිවනට මාර්ගය වන බවද සඳහන් වේ.

“සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති
යදා පඤ්ඤාය පස්සති
අඵනිබ්බන්දති දුක්ඛේ
එස මග්ගො විසුද්ධියා”

“ලෝකය යනු සංස්කාර රාශියකි. හේතු ප්‍රත්‍යයන් නිසා ඇතිවෙව් බිඳී බිඳී දිගින් දිගටම පවත්නා දෑ සමූහයකි. ක්ෂණයක් පාසා හැඳි හැඳි මැරී මැරී යාම ඒ සියලු සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවයයි. ඒ තත්වය ඇති සැටියෙන් නොදක්නා සත්වයා එහි ඇලෙයි. අවිද්‍යාව දුරුවනුයේ ඒවායේ යථා තත්වය හරි හැටි දැකීමෙනි. එය දැනීම විදර්ශනාවයි” යනුවෙන් බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රීය නාහිමිපාණන් වහන්සේ විදර්ශනාව පිළිබඳ දක්වා ඇත.

සමථ හා විදර්ශනා භාවනාවන් එකිනෙකට වෙනස්ය. සිත එක අරමුණය තැන්පත් වීමක් සිදු වන්නේ සමථ භාවනාවේ දී ය. සමථ භාවනාවේ ඵලය සමාධියයි. විදර්ශනා භාවනාවේ ඵලය සමාධිය නොවේ ප්‍රඥාවයි. ඊට භාවනාව යැයි ද කියනු ලැබේ. එයින් සිදු කරනුයේ යථාවබෝධයයි. “සමථො භික්ඛවෙ භාවිතො කමත්ති මනුහොති චිත්තං භාවියති. චිත්තං භාවිතං කමත්ත මනුහොති රාගොසෝ පහියති. විපස්සනා භික්ඛවෙ භාවිතා කමත්ථ මනුහොති පඤ්ඤා භාවියති. පඤ්ඤා භාවිතං කමත්ත මුනහොතියා අවිජ්ජා සො පහියති.” සමථය කුමක් සඳහා ද, භාවිත සිතක් (සිත වැඩීම) සඳහා ය. චිත්තභාවිතය කුමක් සඳහා ද, රාග (ආශා) දුරුවීම සඳහා ය. විදර්ශනාව කුමක් සඳහා ද, නුවන වැඩීම සඳහා ය. නුවන කුමක් සඳහා ද අවිද්‍යාව (මෝහය) ප්‍රහීණ කිරීම සඳහා ය. යන බුදු වදනට අනුව සමථයේ හා විදර්ශනාවේ කාර්ය තේරුම් ගත යුතු ය.