10

බෞද්ධ භාවනාව මඟින් ක්ලමථය (Stress) පාලනය කළ හැකිද ?

හේමමාලි නිලාන්ගනි කරුණාරත්න.

සංක්ෂේපය

මිනිස් මනසෙහි හැඟිම් ඇතිවීම නිරායාසයෙන් ම සිදුවන්නකි. ඒ අනුව ප්‍රිය වස්තූන් කෙරෙහි ආශාවක් ද, අප්‍රිය වස්තූන් කෙරෙහි කෝපයක් ද ඇතිවීම සාමාන්‍ය පෘථග්ජන ස්වභාවය යි. එහෙත් මෙම හැඟීම් නිතර නිතර හෝ අධිකව ඇති වීමෙන් පුද්ගල මනස රෝගී වේ. නවීන විද්‍යාවේ දී මෙම තත්ත්වය ක්ලමථය (Stress) ලෙසින් හඳුන්වයි. ආතතිය, මානසික පීඩනය, අසහනය වැනි වචන වලින් ද මෙම තත්ත්වය හැඳින්විය හැකිය.

බෞද්ධ මනෝ විග්‍රහයට අනුව පුද්ගලයා නිරතුරුවම බොහෝ මානසික ගැටලුවලට මුහුණපායි. ඒවා සියල්ලක්ම බරපතළ මනෝ ව්‍යාධීන් නො වුණද ඒ හැම මානසික ගැටලුවකින්ම පාහේ පුද්ගලයා යම් පීඩාවක් විඳී. මෙවැනි පීඩාකාරී මානසික ගැටලු සඳහා රාගාදී ක්ලේශයන් හේතුවන බව බෞද්ධ ඉගැන්වීමයි. පුද්ගල මනස ස්වාභාවිකවම ප්‍රභාස්වර වූවකි. මනස ක්‍රමයෙන් අපවිත්‍ර වූ, අවුල් සහගත චංචල මනසක් බවට පත්වන්නේ ෂඩේන්ද්‍රියන් හා ඒවාට ගොදුරුවන අරමුණු නිසාය. එකී අරමුණු යථාර්ථවාදී දෘෂ්ටියකින් දකින්නට හැකි පුද්ගලයා නීරෝගී මනසකින් යුක්ත වන්නේය.

තම සිත තුළ හට ගන්නා වූ හැඟිම් නිසියාකාරව හඳුනා ගැනීමට නො හැකි වන්නේ පුද්ගල මනස මෝහයෙන් වැසී ගිය විටය. මෝහය සියලු පෘථග්ජනයන් තුළ පොදු වේ පවත්නා චෛතසිකයකි. පුද්ගලයකුගේ මනස රෝගී වීම සඳහා "මෝහය" විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි. පුද්ගල මනස මෝහයෙන් තොරවිය යුතුබව බුදුසමය අවධාරණය කරන්නේ ඒ නිසාය. සීලයෙහි පිහිටා සිතත් ප්‍රඥාවත් දියුණු කළවිට මෝහය දුරු කළ හැකිය යන්න බෞද්ධ ආකල්පයයි.

බුදුදහමේ ඉගැන්වෙන "භාවනාව" සිත්සතන් හි මෝහය දුරුකොට ප්‍රඥාව වර්ධනය කරන්නකි. බුදුන්වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණ

මානසික සෞඛ්‍යයත් සාමයත් සැනසීමත් ලබා දෙයි. ඒ අනුව බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයන් එදිනෙදා ජීවිතයට සම්බන්ධකර ගැනීමෙන් යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් ගොඩනගා ගත හැකිය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය භාවනා සම්බන්ධ ඉතා වැදගත් සූත්‍රයකි. එහි ඉගැන්වෙන භාවනා ක්‍රමය පුද්ගල ජීවිතයට සමීප සම්බන්ධයක් පෙන්නුම් කරයි. අප දිනපතා කරන පොදුවැඩ වලටත්. සතුටු වීම් හා අසහනවලටත්. කථා වලටත්. සිතුවිලි වලටත්. බුද්ධිමය කාර්ය වලටත්. එය සම්බන්ධය. "භාවනා" යන වචනයෙහි අරුථ වන්නේ සිත වැඩීම නැතහොත් සිත දියුණු කිරීම යන්නයි. සිත කිළිටි කරන කෙළෙස් වලින් මුදා පිරිසිදු කර ඒකාග්‍රතාව, ස්මෘතිය, බුද්ධිය, අධිෂ්ඨානය, විරීය, විවේචන ශක්තිය, ශ්‍රද්ධාව, ප්‍රීතිය, ශාන්තිය ආදි ගුණ දියුණු කොට ප්‍රඥාව ලබා දී නිර්වාණාවබෝධය ළඟාකර දීම එහි අරමුණයි. එහෙයින් සිත තුළ උපදින විවිධ ක්ලේශයන් නිසා මානසිකව පමණක් නොව කායිකව ද ඇතිවන ගැටලු පාලනය වීමක් සිදුවන අතර භාවනාව තව දුරටත් පුරුදු පුහුණු කිරිමෙන් ක්ලමථය මුලිනුපුටා දැමීම ද සිදු කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛ පදඃ පෘථග්ජන ස්වභාවය, මනස, ආතතිය, බුදුදහම, භාවනාව.

Can control stress from Buddhist meditation

Hemamali nilangani karunarathna
Dep. Of Pali & Buddhist

Abstract

Meditation is of great use today in a competitive world which is technologically advanced and driven by unlimited desire.Hallowed Social values have collapsed due to the extreme desire for competion.one can see everywhere The infliction of pain on another for strengthening one self militarily and economically Religion Teaches man the path for peace and harmony. It can be seen that man who has lots self-restraint experience manifold problems. meditation can be used to avoid tiredness, stress, exhaustion and lassitude,development, mental and physical can be seen in one who practises Buddhist meditation. the mental and

psychological development of a person influences his external social behaviour and development of character.

Keywords : Flesh, Mind, Stress, Buddhism, Meditation

නූතන සමාජය බෙහෙවින් සංකීර්ණය. එකී සංකීර්ණ සමාජ රටාව තුළ මිනිසා අතිශයින් කාර්ය බහුල වී ඇත. යන්ත්‍ර සූත්‍ර මෙන් ක්‍රියා කරන නූතන මිනිසා ඒ නිසාම ජීවිතාවබෝධයෙන් ද තොරව මානසික අසමතුලිතභාවයෙන් යුක්තව ජීවත් වේ.

එකිනෙකා පරයා නැගී සිටීමේ අධික ආශාව හේතුකොටගෙන සමාජ සාරධර්ම බිඳ වැටී ඇත. ඔවුනොවුන් යුධමය වශයෙන් හෝ ආර්ථිකමය වශයෙන් ශක්තිමත් වීම පිණිස නිරන්තර අනෙකා පෙළමින් හිරිහැර කරදර කරමින් ජීවත් වන ආකාරය සුලභව දැකගත හැකිය. අධි තරඟකාරී සමාජ රටාව තුළ වත්මන් මිනිසා ගත කරන අවිවේකී ජීවන රටාව ඔහු මානසික අසහනයට පත් කොට ඇත. මෙසේ මානසික පීඩනයෙන් නිරතුරුව දැවෙන නූතන මිනිස් ප්‍රජාව තුළින් විවිධාකාර වූ අපගාමී මානසික ගති ලක්ෂණ හා මනෝ ව්‍යාධීන් විද්‍යමාන වීම ද පුදුමයට කරුණක් නොවේ.

අති ධාවනකාරී නවීන ලෝකයේ මිනිසා ඉතාමත්ම කාර්යය බහුල හෙයින් කරන කියන කටයුතු පිළිබඳව නුවණින් විමසා බැලීමක් (යෝනිසෝ මනසිකාරයක්) දක්නට නො ලැබේ. එබැවින් නොයෙක් අතපසුවීම් හා හානිකර නිගමන ආදියට මිනිසා නො දැනුවත්වම ඇද වැටේ. මෙසේ වගකීම් වැඩිවෙත්ම අසහනයට පත්වන මිනිසා තමන්ගෙන් සිදුවන වන වැරැදි වසා ගැනීමට තව තවත් වැරදි කිරීමට පෙළඹේ. එමඟින් සිදුවන්නේ ඔහු කායික මෙන් ම මානසිකව ද රෝගියෙක් බවට පත්විමයි.[1] එසේ රෝගී වූ මනස නිෂ්ඨාවට ම සුවවන ප්‍රතිකාර ක්‍රම බුදුන්වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. නූතන මනෝ විද්‍යාවේ සෑම අංශයක් සමඟම සම්බන්ධ කොට සාකච්ඡා කළ හැකි අංශ බුදුදහමෙහි විද්‍යමාන වීමෙන් පැහැදිලි වන්නේ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් තුළ මනසට ප්‍රමුඛත්වයක් දී තිබීම ය. මනස නිසා පුද්ගලයා උසස් තත්ත්වයට හෝ පහතතත්ත්වයට පත්වන බව බුදුදහමෙන් අවධාරණය කෙරේ.

මිනිසාගේ මානසික ලක්ෂණ පිළිබඳ ඉතා ගැඹුරින් විග්‍රහ කළ බුදුන්වහන්සේ රහතන්වහන්සේලා හැර අන් සියල්ලෝම අසාමාන්‍ය චර්යාවන් (Adnormal Behaviour) ගෙන් යුක්ත වූවෝ බව පෙන්වා දුන්හ. ''සියලුම පෘථග්ජනයෝ උන්මත්තකයෝ ය'' යනුවෙන් සූත්‍රාන්තයන්හි දක්වෙන විවරණයන්ගෙන් ඒ බව සනාථ වේ.2

බුද්ධ දේශනාවට අනුව මිනිසා සිය ජීවිතයේ දී විවිධ රෝගාබාධයන්ට ගොදුරු වෙයි. එකී රෝගාබාධ කායික හා මානසික වශයෙන් දෙවර්ගයකි. පුද්ගලයකුට කායික රෝගවලින් නො පෙළී වසර ගණනාවක් වුව ද නිරෝගිව සිටිය හැකි වුවත් මානසික රෝගවලින් පීඩා නො විඳ එක් මොහොතක් හෝ සිටීම දුෂ්කර බව බුදුන්වහන්සේ විසින් අවධාරණය කර තිබේ.3 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට හමුවන විවිධාකාර පුද්ගලයන්ගේ චරිත ස්වභාවයන් පිළිබඳ සුපරීක්ෂාකාරීව බැලීමෙන් ඔවුන් තුළ පවත්නා නානාප්‍රකාර වූ මානසික ව්‍යාධීන් හඳුනාගත හැකි ය. බොහෝ ලෞකික වස්තූන් කෙරෙහි ආශාවෙන් ඒවා තමන් සතු කර ගැනීමෙහි ලා නිරන්තර උත්සාහයක යෙදී සිටින පුද්ගලයා කෙතරම් සැප සම්පත් ලැබුණ ද ඉන් සෑහීමකට පත් නොවේ.4මෙසේ රූපාදී ආරම්මණයන් පිළිබඳ පිපාසයෙන් පීඩිතව, ඒවා පසු පස හඹා යාමේ දී අතෘප්තිමත් මනසකින් යුත් පුද්ගලයාගේ දෛනික ජීවන රටාවෙහි විවිධ චර්යා විෂමතා, විකෘතිතා හා අපිළිවෙලක් ඇතිවීම ස්වභාවික ය. නූතන විද්‍යාවේ දී මෙම තත්ත්වය ක්ලමථය ලෙසින් හඳුන්වයි. මේ අනුව පුද්ගලයා වස්තු කාමයන්ට හා ක්ලේශ කාමයන්ට වසඟව සාමිස සැප සොයමින් සැරි සැරීම මානසික රෝගීතාවයේ ලක්ෂණ ලෙසත් එම කාමයන්ගෙන් වෙන් වී නිරාමිස සුවයෙන් කල්ගත කිරීම මානසික නිරෝගිතාවයේ ලක්ෂණ ලෙසත් බුදුසමයෙහි පෙන්වා දී තිබේ.5

මානසික රෝගීතාවය හෙවත් ක්ලමථයෙන් වර්තමාන මිනිස් ප්‍රජාව නිරන්තර පීඩා විඳින බව නොරහසකි. ස්වාභාවික ව්‍යවසන (ජල ගැලීම්, භූමිකම්පා, නියඟය, සුනාමි වැනි තත්ත්වයන්) සහ මිනිසා විසින් ඇති කරන විවිධ ව්‍යවසන (ත්‍රස්තවාදී ක්‍රියා, ශාරීරික හා මානසික වධ බන්ධන ආදිය) හේතුකොට ගෙන නිරන්තර මානසික පීඩනයට ගොදුරු වන මිනිසා ඒ නිසාම විවිධ අපගාමී ලක්ෂණ වලින් යුක්තව සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වනු ලබයි.

මානසික රෝග පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය සූත්‍ර ධර්ම රාශියකම දක්නට ලැබේ. මේ අතරින් සල්ලේඛ සූත්‍රයේ විවිධ මානසික රෝග 44 ක් පිළිබඳව සඳහන් වේ. එනම්,

1. අනුන්ට හිංසා කිරීම.
2. සතුන් මැරීම.
3. අන්සතු දේ ගැනීම.
4. කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම.
5. බොරු කීම.
6. කේලාම් කීම.
7. පරුෂ වචන කීම.
8. නිෂ්ප්‍රයෝජන වචන කීම.
9. අනුන්ගේ දේ ගැන ඇති ආශාව
10. දූෂිත (නරක) සිත් ඇති බව.
11. වැරදි සහිත දර්ශනය.
12. වැරදි අකුසල සංකල්පනා
13. වැරදි වචන කථා කිරීම.
14. වැරදි කර්මාන්ත කිරීම.
15. වැරදි ජීවිකාව.
16. වැරදි ව්‍යායාමය.
17. වැරදි සිහිය.
18. වැරදි සමාධිය.
19. නරක දෙයක් කොට හොඳ දෙයක් කළේ යැයි සිතීම.
20. වැරදි විමුක්තිය.
21. ථීන මිද්ධයෙන් යුක්ත වීම.
22. උඩඟු බව.
23. සැක සහිත බව.
24. කිපෙන සුළු බව.
25. බද්ධ වෛරය
26. ගුණමකු බව.
27. ඊර්ෂ්‍යාව.
28. යුගග්‍රාහ ඇති බව.
29. මසුරු බව.
30. කෛරාටික බව.
31. මායා ඇති බව.
32. තද බව.

33. මානාධික බව.
34. අකීකරු බව.
35. පාප මිත්‍රයන් ඇති බව.
36. ප්‍රමාද බව.
37. සැදැහැ නැති බව.
38. ලැජ්ජා නැති බව.
39. පවට බිය නොමැති වීම.
40. ඇසූ පිරූ තැන් නැති බව.
41. කුසීත බව.
42. සිහිමුලා බව.
43. මෝඩ බව.
44. තම අදහස් දැඩි කොට ගත් බව 6

යනුවෙනි. මෙහි දක්වා ඇති රෝග සියලුම පෘථග්ජනයින්ගේ සිත්සතන්වල නිරන්තරයෙන් ම පවතී. පුද්ගල චිත්ත සන්තානය තුළ මෙවැනි මානසික ගති ලක්ෂණ වර්ධනය වන්නට හේතු වන්නේ ඔවුන්ට එදිනෙදා ජීවිතය තුළ මුහුණ දෙන්නට සිදුවන විවිධ අත්දැකීම් ඔවුන්ගේ මනසට බලපෑම් කරන ආකාරය අනුවය. ඇතැම් පුද්ගලයින් තුළ එකම රෝගයේ ලක්ෂණ වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබෙන අතර එය දිගින් දිගට ම පැවතීමෙන් බරපතල රෝගයක් දක්වා වර්ධනය වේ.

පුද්ගල මනස ස්වභාවිකව ම ප්‍රභාස්වර වූවකි. මෙම ප්‍රභාස්වර මනස ක්‍රමයෙන් අපවිත්‍රව, අවුල් සහගත, චංචල මනසක් බවට පත්වන්නේ ෂඩේන්ද්‍රියන් හා ඒවාට ගොදුරු වන අරමුණු නිසාය. ඉන්ද්‍රිය හා අරමුණු එකිනෙක ගැටීම තුළින් නිරායාසයෙන් ම චක්ඛු විඤ්ඤාණ දී සිත් පහළ වේ. මෙම චක්ඛු විඤ්ඤාණාදිය හේතුවෙන් ස්පර්ශයත්, ස්පර්ශයෙන් වේදනාවත්, වේදනාව නිසා ඇතිවන සංජානනය, විතර්ක, ප්‍රපංච ආදිය හේතුකොටගෙන තෘෂ්ණාවත් හටගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරුණකි.

පුද්ගලයා ස්පර්ශය තුළින් ලබා ගන්නා වේදනාව දෙයාකාර වේ. ඒ සුඛ වේදනා සහ දුක්ඛ වේදනා යනුවෙනි. පුද්ගල මනස දුක්ඛ වේදනාවන්ගෙන් දුරස් වීමටත් සුඛ වේදනා කෙරෙහි ඇලීමටත් නිරායාසයෙන් ම පෙළඹේ. මේ අනුව ඇලීම (ලෝභය) හා ගැටීම (ද්වේශය) හේතුවෙන් පුද්ගලයා තුළ මෙන් ම සමාජය තුළත් විවිධ ගැටලු පැන නගින ආකාරය "මහා නිදාන සූත්‍රයේ" විස්තර කොට

ඇත. මෙසේ ගැටලු නිර්මාණය වන්නේ පුද්ගලයා ස්වකීය මානසික තත්ත්වයෙන් පිරිහීම හේතුකොටගෙනය. එහි දී කෙලෙස් හෙවත් මානසික තත්ත්වයන් සියලු ගැටලු, කරදර, දුක් පීඩා නිර්මාණය කරයි.

සිතෙහි උපදින ක්ලේශයන්ට අනුව පුද්ගල චරිත ස්වභාවයන් ද එකිනෙකට වෙනස් වේ. විසුද්ධි මාර්ගයෙහි එවැනි චරිත වර්ග හයක් පිළිබඳ ව තොරතුරු සඳහන් වේ. එනම්,

1. රාග චරිත - ලෝභ ගති ස්වභාව ඇති පුද්ගලයා
2. ද්වේශ චරිත - ද්වේශ ගති ස්වභාව ඇති පුද්ගලයා
3. මෝහ චරිත - මෝහ ගති ඇති පුද්ගලයා
4. ශ්‍රද්ධා චරිත - ශ්‍රද්ධා ගති ඇති පුද්ගලයා
5. බුද්ධි චරිත - නුවණැති පුද්ගලයා
6. විතක්ක චරිත - කාම විතක්ක ආදිය ස්වභාවය කොට ඇති පුද්ගලයා

මෙම චරිත සිතෙහි පවත්නා, උපදින ක්ලේශයන්ට අනුව වර්ග කොට ඇත.[7] බොහෝ විට ගැටලු ඇතිවන්නේ පුද්ගලයා එකී මානසික තත්ත්වයෙන් පිරිහීම හේතුකොට ගෙන බව පෙනේ. එහෙයින් සමාජයේ සියලු පුද්ගලයන් මෙකී චරිත අනුව වර්ග කිරීම සිදු කළ හැකි අතර, ඔවුන් හා සම්බන්ධයෙන් ඊට අදාළ ගැටලු මතුවීම ද බොහෝ විට අනිවාර්ය වශයෙන් දැකගත හැකිය. ඒ අනුව මෙකී චරිත ම සමාජයේ ගැටලු වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය.[8]

තම සිත තුළ හටගන්නා වූ හැඟීම් නිසියාකාරව හඳුනා ගැනීමට නො හැකි වන්නේ පුද්ගල මනස මෝහයෙන් වැසී ගිය විට ය. මෝහය සියලු පෘථග්ජනයන් තුළ පොදුවේ පවත්නා චෛතසිකයකි. පුද්ගලයකුගේ මනස රෝගී වීම සඳහා ''මෝහය'' විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි. පුද්ගල මනස මෝහයෙන් තොරවිය යුතු බව බුදුසමය අවධාරණය කරන්නේ ඒ නිසා ය. සීලයෙහි පිහිටා සිතත් ප්‍රඥාවත් දියුණු කළ විට මෝහය දුරු කළ හැකිය යන්න බෞද්ධ ආකල්පය යි.

බුදුදහමේ ඉගැන්වෙන ''භාවනාව'' සිත් සතන්හි මෝහය දුරුකොට ප්‍රඥාව වර්ධනය කරන්නකි. බුදුන්වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණ මානසික සෞඛ්‍යයත් සාමයත් සැනසීමත් ලබා දෙයි. ''භාවනාව'' යන වචනය ඇසෙත් ම එය සාමාන්‍ය ජීවිතයෙන් හා සමාජයෙන් මිදී කරන

මනෝ චිකිත්සාවෙහි දක්වෙන ඇතැම් මානසික රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා ද ප්‍රතිකාර ක්‍රමෝපායන් වශයෙන් භාවිත කෙරේ. එසේ ම බුදුදහමට අනුව නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාවෙහි එක් මූලික පියවරක් ලෙස ද භාවනාවට සුවිශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ. ඒ අනුව මානසික සංවර්ධනය සහ පුද්ගලයාගේ අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇති කරන ප්‍රධාන මාර්ගයක් ලෙස භාවනාව සැලකිය හැකිය.[10]

'භාවනා'' යන්නෙහි අර්ථය විමසීමේ දී ත්‍රිපිටකයෙහි භාවනාව යන්න අර්ථ කිහිපයක යෙදෙන බව පෙන්වා දී තිබේ.

1. ආසෙවිත (frequented) - නිතර සේවනය කරන ලද
2. භාවිත (Devoloped) - වර්ධනය කරන ලද
3. බහුලීකත (Practised Frequently)- බහුලව පුහුණු කරන ලද
4. යානීකත (Mastered) - තමන් යටතට පත් කරන ලද
5. වත්ථුකත (Practised thoroughly)- දැඩි ලෙස පුහුණු කරන ලද
6. අනුට්ඨිත (Experienced) - අත් දකින ලද
7. පරිචිත (Accntomed) - මනාව හුරු කරන ලද
8. සුසමාරද්ධ (Undertaken)- මනාව ආරම්භ කරන ලද මනාව භාර ගන්නා ලද [11]

යනුවෙන් දැක්වීමෙන් පැහැදිලි වන්නේ ''භාවනා'' යන පදය ත්‍රිපිටකය තුළ ඉතා පුළුල් අර්ථයකින් භාවිතා වී ඇති බවකි. පුද්ගලයාගේ මනස මනාව සකසා ගැන්ම හා වැඩි දියුණු කර ගැන්ම කෙරෙහි භාවනාව බලපාන ආකාරය විද්‍යාත්මක පදනමක් මත පැහැදිලි කෙරෙන තැන් රැසක්ම මුල් බුදුසමයට අයත් ග්‍රන්ථයන්හි දැකගත හැකිය. අනුරුද්ධ මහරහතන්වහන්සේ වරක් තදබල වේදනා සහගත රෝගයකින් ගිලන්ව සිටි අවස්ථාවේ උන්වහන්සේ බැලීමට පැමිණි භික්ෂූන් වහන්සේලා හා අනුරුද්ධ මහතෙරුන් අතර ඇති වූ සංවාදය ඉන් එකකි. රෝගය ඉතා වේදනාකාරී එකක් වුව ද බෙහෙවින් සන්සුන් හා තැන්පත් ඉරියව්වෙන් අනුරුද්ධ තෙරුන් හිඳිනු දුටු භික්ෂූහු උන්වහන්සේගෙන් මෙසේ විමසති.[12]

''ආයුෂ්මත් අනුරුද්ධයෙනි. ඔබ වහන්සේගේ මනස වේදනාකාරී කායික සංවේදනයන්ගෙන් කැළඹීමට පත් නොවීමට උපස්ථම්භක වූ චිත්ත

මනෝ චිකිත්සාවෙහි දක්වෙන ඇතැම් මානසික රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා ද ප්‍රතිකාර ක්‍රමෝපායන් වශයෙන් භාවිත කෙරේ. එසේ ම බුදුදහමට අනුව නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාවෙහි එක් මූලික පියවරක් ලෙස ද භාවනාවට සුවිශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ. ඒ අනුව මානසික සංවර්ධනය සහ පුද්ගලයාගේ අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇති කරන ප්‍රධාන මාර්ගයක් ලෙස භාවනාව සැලකිය හැකිය. [10]

'භාවනා'' යන්නෙහි අර්ථය විමසීමේ දී ත්‍රිපිටකයෙහි භාවනාව යන්න අර්ථ කිහිපයක යෙදෙන බව පෙන්වා දී තිබේ.

1. ආසෙවිත (frequented) - නිතර සේවනය කරන ලද
2. භාවිත (Devoloped) - වර්ධනය කරන ලද
3. බහුලීකත (Practised Frequently)- බහුලව පුහුණු කරන ලද
4. යානීකත (Mastered) - තමන් යටතට පත් කරන ලද
5. වත්ථුකත (Practised thoroughly)- දැඩි ලෙස පුහුණු කරන ලද
6. අනුට්ඨිත (Experienced) - අත් දකින ලද
7. පරිචිත (Accntomed) - මනාව හුරු කරන ලද
8. සුසමාරද්ධ (Undertaken)- මනාව ආරම්භ කරන ලද මනාව භාර ගන්නා ලද [11]

යනුවෙන් දැක්වීමෙන් පැහැදිලි වන්නේ ''භාවනා'' යන පදය ත්‍රිපිටකය තුළ ඉතා පුළුල් අර්ථයකින් භාවිතා වී ඇති බවකි. පුද්ගලයාගේ මනස මනාව සකසා ගැන්ම හා වැඩි දියුණු කර ගැන්ම කෙරෙහි භාවනාව බලපාන ආකාරය විද්‍යාත්මක පදනමක් මත පැහැදිලි කෙරෙන තැන් රැසක්ම මුල් බුදුසමයට අයත් ග්‍රන්ථයන්හි දැකගත හැකිය. අනුරුද්ධ මහරහතන්වහන්සේ වරක් තදබල වේදනා සහගත රෝගයකින් ගිලන්ව සිටි අවස්ථාවේ උන්වහන්සේ බැලීමට පැමිණි භික්ෂූන් වහන්සේලා හා අනුරුද්ධ මහතෙරුන් අතර ඇති වූ සංවාදය ඉන් එකකි. රෝගය ඉතා වේදනාකාරී එකක් වුව ද බෙහෙවින් සන්සුන් හා තැන්පත් ඉරියව්වෙන් අනුරුද්ධ තෙරුන් හිඳිනු දුටු භික්ෂූහු උන්වහන්සේගෙන් මෙසේ විමසති.[12]

''ආයුෂ්මත් අනුරුද්ධයෙනි. ඔබ වහන්සේගේ මනස වේදනාකාරී කායික සංවේදනයන්ගෙන් කැළඹීමට පත් නොවීමට උපස්ථම්භක වූ චිත්ත

ශක්තිය කවරාකාර වූවක් ද? එවැනි චිත්ත ශක්තියක් කෙසේ ඇතිවේ ද?''13
එවිට අනුරුද්ධ තෙරුන් දුන් පිළිතුරු මෙබඳුය.
''ආයුෂ්මතුනි, එය එක්තරා ප්‍රබල මානසික තත්ත්වයකි. කෙසේ ඇති වූ මානසික තත්ත්වයක්ද? සති සම්පජානතාව (සිහිය පිහිටුවීම) පිළිබඳ පදනම් හතරක් මත මැනවින් පිහිටුවන ලද මානසික තත්ත්වයකි. එසේ පිහිටු වූ මානසික ශක්තිය අතිශයින් ප්‍රබල ය. කිසිවිටක නොසැලෙයි. එම නිසා වේදනාකාරී කායික සංවේදනයන්ට මාගේ මනස කැළඹිය නො හැකි ය''14

මෙහි සඳහන් වන්නේ මනස සවිමත් කිරීමට - සුසමාහිත කිරීමට සතිපට්ඨාන භාවනාව පිටිවහල් වන අයුරු ය. සිත එක් අරමුණක රඳවා තබා ගැනීමේ ශක්තිය පුද්ගලයකු තුළ ලෙහෙසියෙන් ඇති වන්නක් නොවේ. එය උත්සාහයෙන් ඇති කර ගත යුත්තකි. ඒ සඳහා උපයෝගි කර ගත හැකි ප්‍රායෝගික අභ්‍යාසය භාවනාව වෙයි. වික්ෂිප්ත මනස විවිධ මානසික සංකූලතා, විකෘතිතා හා භින්න මානසිකත්වයට තුඩු දෙන බව නූතන මනෝ විද්‍යාව පෙන්නුම් කරයි. සිත එකඟ කිරීමේ ශක්තිය වැඩුණු තරමට මිනිසාගේ පෞරුෂයීය හා සාමාජීය සංවර්ධනය සැලසෙනු ඇත. යම් පුද්ගලයකු තුළ මේ ශක්තිය වැඩි දියුණු කර ඇත්නම් ඔහු මැනවින් මානසික ලෙස සංවර්ධනය වූ සමබර පෞරුෂයක් ඇත්තෙකු වේ. පසුබටභාවය, විස්මෘතිය, (අමතක වීම), භීතිකාව, නියුරෝසියාව වැනි මානසික දුබලතාවන් ඔහු කෙරෙහි දිස් නොවේ. තමා සතු යුතුකම්, වගකීම් ඔහු නිසි ලෙස ඉටු කරයි. ඔහුගේ ජීවිතය අරමුණු සහගත වෙයි. ඔහු ලොවට බරක් නොවන්නා සේම ලොව ඔහුට බරක් කර ගන්නේ ද නැත.15

බුදුදහමේ සඳහන්වන විමුක්තිය හෙවත් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම සියලු දුක් වේදනාවන්ගෙන් නිත්‍ය වශයෙන් මිදීමේ එකම මාර්ගය යි. ඒ තාක් පුද්ගලයාට සසර පුරා අනේකප්‍රකාර වූ දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ගෙන් මිදීමක් නොමැති අතර පාලනය කිරීමක් කළ හැකිය. ඒ සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ සබ්බාසව සූත්‍රයේ දී නිර්දේශ කොට ඇත්තේ භාවනාව යි.16

බුදුන්වහන්සේ උගන්වා වදාළ භාවනා ක්‍රම ප්‍රධාන වශයෙන් දෙකකි. එනම්,

01. සමථ භාවනාව

02. විපස්සනා භාවනාව වශයෙනි.

සමථ භාවනාව

පඤ්චනීවරණාදී ය සංසිඳුවන හෙයින් සමථ වේ. එනම් වික්ෂිප්ත වූ එහා මෙහා විසිරී ඇති සිත තැන්පත් කිරීම සමථ වන බව හේන්පිටගෙදර ඥානසීහ හිමියන් දක්වයි.[17] ස්වභාවයෙන්ම මිනිස් සිත නොයෙකුත් අරමුණු ඔස්සේ ඔබ මොබ දුවයි. එනිසා එය වික්ෂිප්ත ය. තැන්පත් බවක් නැත්තේය. ඒ වික්ෂිප්ත සිත එක් අරමුණක් කෙරේ නවතා තැබීම බලවත් උත්සාහයකින් කළ යුත්තකි. සමථ භාවනාව වැඩීමෙන් කාමච්ඡන්දා දි පංච නීවරණයන් නිසා විසිරුණ සිත තැන්පත් බවට - සමථයට පත්වේ. පංච නීවරණයන් නම් සිත සමාධිගත වීම අවුරාලන කෙලෙසුන් පස් වර්ගයකි. මේවා නිසා සිත කිළිටි වී සිතේ බැබළීම නැතිව යයි. සිත අපිරිසිදු බවට පත්වේ.[18] එම නීවරණ ධර්ම පහ මෙසේය.

1. කාමච්ඡන්දය -පඤ්ච කාම සම්පත්තියෙහි ඇලීම හෙවත් රාගය, ආශාව, තණ්හාව, ආදරය
2. ව්‍යාපාදය -වෛරය, ක්‍රෝධය, තරහ, භීතිය, අනුන්ට හිංසා කිරීම
3. ථීන මිද්ධය -උදාසීනත්වය, වීර්යය නොමැති වීම, කළකිරීම, එපා වීම.
4. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච -පසු තැවීම, නොසන්සුන් වීම, කලබල වීම.
5. විචිකිච්ඡා -සැකය, අවිශ්වාසය[19]

මෙසේ හැඳින්වෙන පඤ්චනීවරණයන්ගෙන් එකක් හෝ කිහිපයක් නිසා පුද්ගල මනස කිළිටි වීම සිදුවන බව අනාවරණය කරගත හැකි ය. එවැනි කෙලෙස් මඟින් පුද්ගලයා පීඩාවට පත් කිරීමේ දී භාවනාව කෙසේ උපයෝගී කරගත යුතු ද යන්න පිළිබඳව මෙසේ දැක්වේ.[20]

1. රාගය දුරු කිරීම සඳහා අසුභ භාවනාව වැඩීම.
2. ව්‍යාපාදය දුරු කිරීම සඳහා මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීම.
3. විතක්කය හෙවත් මෝහය දුරු කිරීම සඳහා ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම.
4. අස්මි මානය දුරු කිරීම සඳහා අනිච්ච සඤ්ඤාව වැඩීම.[21]

සමථ භාවනා වැඩීම සඳහා සුදුසු යැයි අනුදක්නා ලද කමටහන් හෙවත් අරමුණු 40 කි. එනම්,

1. දස කසිණ
2. දස අසුභ

3. දස අනුස්සති
4. සතර බ්‍රහ්ම විහාර
5. සතර ආරුප්ප
6. ආහාරපටික්කුල සඤ්ඤා
7.චතුධාතුවවත්ථාන වශයෙනි.[22]

ලොව වෙසෙන පුද්ගලයන් සියල්ලෝ ම එක සමාන නොවෙති. චරිත ලක්ෂණ, ගති පැවතුම්, සිතුම් පැතුම් යන මේ කරුණුවලින් පුද්ගලයෝ එකිනෙකාගෙන් වෙනස් වෙති. ඉහත දක්වන ලද කර්මස්ථානවලින් ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ චරිත ලක්ෂණවලට, ගති පැවතුම්වලට ගැලපෙන කර්මස්ථානයක් තෝරාගෙන, එය අරමුණු කොට භාවනා කිරීම වඩා ඵලදායි වේ. භාවනාවෙහි ඵලය ඉක්මනින් හා පහසුවෙන් ලබා ගැන්මට එය රුකුලක් වනු ඇත.[23]

ඒ ඒ චරිතයන් සඳහා භාවනාවේ දී උපයෝගී කරගත යුතු අරමුණු

1. රාග චරිත පුද්ගලයා - දස අසුභ හා කායගතා සතිය වැඩීම.
2. ද්වේශ චරිත පුද්ගලයා - සතර බ්‍රහ්ම විහරණ හා නීලා දි වර්ණ කසිණ සතර වැඩීම.
3. මෝහ චරිත පුද්ගලයා -ආනාපානසතිය වැඩීම
4. ශ්‍රද්ධා චරිත පුද්ගලයා - බුද්ධානුස්සති ආදි පළමු අනුස්සති හය වැඩීම
5. බුද්ධි චරිත පුද්ගලයා - මරණ සති හා උපසමානුස්සති, චතු ධාතු, වවත්ථාන ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤා වැඩීම.
6. විතක්ක චරිත පුද්ගලයා - ආනාපානසතිය වැඩීම[24]

සමථ භාවනාව වඩන්නා තමන්ගේ ගති ලක්ෂණවලට ගැලපෙන කමටහන තෝරා ගෙන එය වැඩීම බොහෝ දුරට වැදගත් ය. සිත එකඟ කර ගැනීමට සමාධිගත කිරීමට එවිට පහසුවන හෙයිනි. සමථ භාවනාව වඩන තැනැත්තාගේ සිත තුළින් පංච නීවරණ ධර්ම සෑහෙන දුරට යටපත් වේ. එකී නිවරණ ධර්මයන් දුරුකර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම තුළින් ලෞකික ජීවිතයේ උද්ගත විය හැකි ගැටලු අවම කර ගැනීමට ද දැනට පවතින ගැටලුවලින් මිදීමට ද අනාගතයේ ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයන් මර්දනය කිරීම ද සිදුකළ හැකිය.

විදර්ශනා භාවනාව

රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පහට අයත් සියලු සංස්කාර ධර්මයන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන තත්ත්වයන්

උරුම කොටගෙන ඇති බව දැකීම, වටහා ගැනීම ''විදර්ශනා'' නම් වේ. මෙම යථාවබෝධය සාමාන්‍ය ව්‍යවහාර ලෝකයේ අප දකින දැක්මට වඩා ගැඹුරු වූ ද, විශිෂ්ට වූ ද එකක් හෙයින් ''විදර්ශනා'' යන නම යෙදෙයි. බෞද්ධ නිෂ්ටාව නිර්වාණය යි. මෙසේ වූ නිවන සාක්ෂාත් කරගත හැක්කේ සත්ත්වයා හා ලෝකය පිළිබඳ පාරමාර්ථික තත්ත්වය හෙවත් යථාභූත තත්ත්වය නිසියාකාරව වටහා ගැනීමෙනි. එකී අවබෝධය ලබා ගැනීමට හැකි එකම මාර්ගය නම් විදර්ශනාව වැඩීමයි. විදර්ශනා භාවනාව වඩන්නාගේ සිත තුළ සන්සිඳියාවක් දැකගත හැකිය. එසේ වන්නේ යථාවබෝධය මඟින් ඇති කරන ප්‍රඥාව තුළින් සිතේ ආශාවේග කැළඹිලි ස්වභාවයන් පහව යෑමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. අනිත්‍යයට යටත් නොවන කිසිවක් මෙලොව නොමැත. එම විශේෂ ලක්ෂණය නිරන්තර නුවණින් විමසා බලමින් සිටින්නෙකුට සියලු දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ගෙන් මිදිය හැකිය. සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය වශයෙන් නිතර බලන්නා ස්ථිර යමක් නො දකියි. අස්ථිර වූ දැයකට ඔහු ඇලුම් නොකර යි. එබැවින් ඔහුට ලොවෙහි ඇලීමට දෙයක් නැත. සියල්ල අනිත්‍ය වූ දුක් සහිත වූ ලෝකයෙහි මගේ යැයි ආත්ම වශයෙන් ඔහු කිසිවක් නො ගනී. මෙලොව පවත්නා සියලු සංස්කාර ධර්මයන් කෙරෙහි පවත්නා ආශාව, බැඳීම, මනසින් ඉවත් කළ පසු හේ නිරායාසයෙන් ම සියලු දුකින් මිදේ.

භාවනාව නම් වැඩීමකැයි බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කොට වදාළහ. (භාවනා ති වඩ්ඪනා) එ කුමන වැඩීමක්ද? සිතෙහි වැඩීම ය. සිතෙහි ඇතිවන සමාධිය වැඩීම ය. සියලු කුසල ධර්මයන් සිත තුළ වැඩීම ය. ''කුසල ධම්මෙ භාවෙති ති භාවනා'' (කුසල ධර්මයන් වැඩීම භාවනාවයි) යනුවෙන් පවසන ලද්දේ ද එ හෙයිනි. දන්දීම්, සිල් රැකීම්, ආදියෙන් ද සිතෙහි කුසලයෝ වැඩි දියුණු වෙති. සතර බඹ විහරණ, සති පට්ඨාන, ආනාපානසති, කසිණ වැනි අරමුණෙක සිත පිහිටුවා නැවත නැවත භාවනාවෙන් සිත සමාධිගත කිරීමෙන් ලබන කුසල් සිත් තරම් දාන සීලාදියෙන් ලැබෙන කුසල් සිත් බල පම්පන්න නොවේ. ඉක්මනින් චංචල වන, වෙනස් වන සුළු ය. එහෙත් භාවනා වැඩීමෙන් සිත එක්තැන් වී බලවත් බවට පැමිණෙයි. පංච නීවරණාදී අකුසල ධර්මයන් දුරු වීමෙන් සිත පිරිසිදු වෙයි. චිත්ත ඒකාග්‍රතාව ඇති වෙයි. මෙසේ කුසල් දහම් සිතෙහි වැඩීමත් සමඟ සිතෙහි හට ගන්නා චිත්ත චෛතසික පරම්පරාව ද ක්‍රමයෙන් දියුණු තත්ත්වයට පත් වෙමින් කාමාවචර තත්ත්වයෙන් වඩා උසස් බවට පැමිණ, උපචාර ධ්‍යානසිත් බවට පත්වේ. තවදුරටත් එම

අරමුණෙහිම සිත පිහිටුවා ගැනීමෙන් එය කාමාවචර තත්ත්වයෙන් රූපාවචර තත්ත්වයට වැඩෙන්නේය. ඉන් නො නැවතී තවදුරටත් සිත විදර්ශනා සමාධියෙහි පිහිටුවීමෙන් එය ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට දියුණු වන්නේය.25 විදර්ශනා ඥානය ලබා ගැනීමේ මාර්ගය ඊට අදාළ භාවනාවන් වැඩීම තුළින් උපදවා ගත හැකිය.

සමාධිය වැඩීම සිත පිරිසිදු කර ගැනීමට යෙදිය හැකි ප්‍රතිකර්මය යි. සතියෙන් (සිහියෙන්) යුක්තව සිත එක අරමුණක රඳවා තැබීමේ ශක්තිය 'සමාධි' යන්නෙන් අදහස් කෙරේ. ඒ සමාධිය හෙවත් එකඟකම සමඟ දියුණුවන විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති සුඛ යන ධ්‍යාන සිත් විසින් කාමච්ඡන්දා දී නීවරණයන් මැඩ පවත්වා සිත සමාහිත කරනු ලැබේ. එවිට විදර්ශනා ප්‍රඥාව පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් සාක්ෂාත් කළ හැකිවෙයි.26 සමථ භාවනාවෙහි දී විස්තර කෙරෙන ආනාපානසතිය විදර්ශනාව දක්වා වර්ධනය කර ගත හැකි ආකාරය මෙසේ පැහැදිලි කළ හැකිය. ආනාපානසති භාවනාවෙහි දී කෙරෙනුයේ අපගේ හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි සිත පිහිටුවීම ය. හුස්ම ඉහළ පහළ ගැනීමේ දී හා හෙළීමේ දී හුස්ම පහර වැදීමේ දී ඇතිවන වින්දනය (වේදනා) ද නුවණින් සලකා බැලිය යුතුය. මේ වේදනාව හේතු ප්‍රත්‍යයන් අනුව ඇතිවන්නක් මිස හැම විටම ඒකාකාරීව පවතින්නක් නොවේ. එය ඇතිවෙයි. ඒ සමඟම නැති වෙයි. මෙසේ වේදනාවේ ස්වභාවය නුවණින් සැලකීම වේදනානුපස්සනාවයි. ඒ අතර මේ ගැනෙන්නේ දිගු හුස්මකි. මෙය කෙටි හුස්මකි. දැන් හුස්ම නැහැයේ අග හැපෙයි. ආදී වශයෙන් මේ හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේ දී සිත් රැසක් පුද්ගලයා තුළ ඇතිවේ. ඒ සිත් ඇතිවීමේ දී චිත්ත වීථියක් හට ගනී. එය රූපක්ෂණයක් ඇතුළත චිත්තක්ෂණ දාහතක් ඇති වී නැති වී යයි. මේ සිත් පිළිබඳව නුවණින් සැලකීම''චිත්තානුපස්සනා'' නම් වේ. ඉහත සඳහන් කළ රූප කලාප මොහොතක් මොහොතක් පාසා වෙනස්වන හෙයින් ඒවා අනිත්‍ය වශයෙන් ද වේදනාවන් ද එසේ නොපවතින බැවින් ඒවා අනිත්‍ය වශයෙන් ද යට කී සිත් පරම්පරාවන් ද ක්ෂණයක් පාසා ඇති වෙමින් යළි නැතිවෙමින් පවත්නා බැවින් ඒවා අනිත්‍ය වශයෙන් ද සැලකීමත්, එසේ අනිත්‍ය වූ දේ දුක් සහිතය, අනාත්මය යන වශයෙන් සැලකීමත් ''ධම්මානුපස්සනාව'' වේ. මෙසේ මේ තෙවැදෑරුම් අනුපස්සනාවන් වඩමින් ඒ වන විට යෝගාවචරයා ලබා ඇති ධ්‍යාන තත්ත්වයන්හි අනිත්‍යතාවත් ඒවායේ පරම ශාන්ත භාවයක් නැති බවත් නුවණින් සැලකිය යුතුය.27 මේ ආකාරයට යම් තැනැත්තකුට ආනාපානසතිය

පාදක කොට සමථය වඩා ලෞකික ධ්‍යාන ලැබ කෙලෙස් ධර්ම යටපත් කොට, අනතුරුව එසේ ලබාගත් චිත්ත සමාධිය විදර්ශනාව දෙසට යොමු කිරීමෙන් මාර්ගඵල ලබා සියලුම කෙලෙස් සහ මුලින් ම සිඳ නිවන නැමැති පරම ශාන්ත සුවය අත්පත් කර ගත හැකි වන්නේ ය.[28] බුදුදහමට පමණක් ම ආවේණිකවන පුද්ගල මනස වැඩි දියුණු කොට සකසාලන ක්‍රියා පිළිවෙතක් ලෙස භාවනාව හැඳින්විය හැකිය. බුදුසමයේ දක්වෙන නිෂ්ටාව මනසේ අත්‍යන්ත පාරිශුද්ධිය ඇති කිරීමෙන් ලබා ගත යුත්තක්වන අතර එවන් නිෂ්ටාවක් වෙනත් කිසිදු ආගමක හෝ දර්ශනයක දකගත නො හැකිය. බුදුසමයෙහි පෙන්වා දෙනුයේ සෑම පෘථග්ජන පුද්ගලයකුමඑක්තරා අන්දමක උම්මතක්ක භාවයකින් කටයුතු කරන බව ය. (සබ්බේ පුථුජ්ජනා උම්මත්තකා) සත්ත්වයා හා ලෝකය පිළිබඳ යථාභූත තත්ත්වය නො දන්නා පුහුදුන් පුද්ගලයා එදිනෙදා ජීවිතයෙහි ක්‍රියාකරනුයේ කරුණු තත්ත්වාකාරයෙන් නො දන එක්තරා විකෘති ස්වභාවයකිනි. පරමාර්ථ වශයෙන් සැපයක් නැති දෑ සැප වශයෙන් සලකයි. යථාර්ථ වශයෙන් මම ය කියා කෙනෙකු නැති නමුත් මම ය මාගේ ය යන කල්පනාව ඇති කරයි. එම නිසා බුදුසමය පෙන්වා දෙන්නේ සෑම පුහුදුන් පුද්ගලයකුම උමතු නැතහොත් විකාර හැසිරීමක් ඇත්තකු වශයෙනි. මේ උම්මත්තක භාවයෙන් සුවය ලැබීමට බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාවේ දක්වෙන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය නම් භාවනාව යි.[29]

පුද්ගලයා ස්වකීය සිත ප්‍රභාවිත තත්ත්වයට හෙවත් පුහුණු කිරීමෙන් දියුණු තත්ත්වයට පත්කර නො ගත් විට සිදුවන්නේ ජීවිතාවබෝධයෙන් තොර අසාර්ථක පුද්ගලයකු වීමට ය. ස්වකීය ජීවිතය සාර්ථක මාර්ගයක ගමන් කරවීම සඳහා ක්‍රියා කරන පුද්ගලයා මූලික වශයෙන් සිත පුහුණු කළ යුතුය. එසේම තමන් කවර වූ ආගමික අංශයකට අයත් ව සිටියත් එම ආගම් මඟින් පුද්ගල සංවර්ධනයට දේශනා කර ඇති සාරධර්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර එම ආගමික සිතුවිලි අනුව චරිතය හැඩගස්වා ගැනීමට පියවර ගත යුතුය. ආගමික වත්පිළිවෙත්හි නියැලෙන්නේ නම් ස්වල්ප කාලයක් හෝ භාවනානුයෝගීව කල් ගත කිරීමට ද උත්සාහ කළ යුතුය. එයින් සිතෙහි මනා පුහුණුවක් නිරායාසයෙන් ම ගොඩනැගේ. එකී පුහුණුව මැනවින් සිත සැහැල්ලු කර ගැනීමට, සිත පාලනය කර ගැනීමට, මෙන්ම සිතෙහි පවත්නා පීඩාකාරී ස්වභාවය (Stress) දුරුකර ගැනීමට ද උපකාර වේ. එය

පුද්ගලයකුගේ චරිත සංවර්ධනයට හේතුවනවා පමණක් නොව යහපත් ගුණ ගරුක මනුෂ්‍යයකු ලෙසින් සමාජයට ප්‍රවේශ වීමට ද හේතුවක් වේ.

ආන්තික සටහන්

1. අමරකෝන්, සුරංග, 2011, 105 පිට
2. සුමනජෝති හිමි, වාරියපොල, 2003, 53 පිට
3. - එම- 54 පිට
4. මජ්ඣිම නිකාය,මූලපණ්ණාසකය,අරියපර්යේෂණ සූත්‍රය, 394 - 424 පිට
5. සුමනජෝති හිමි, වාරියපොල, 2003, 54 පිට
6. මජ්ඣිම නිකාය,මූලපණ්ණාසකය,සල්ලේඛ සූත්‍රය, 97-102 පිට
7. -එම- 78 පිට
8. -එම- 29 පිට
9. විජිත හිමි, කොග්ගල්ලේ, 2007, 137 පිට
10. -එම- 190 පිට
11. ගල්මන්ගොඩ, සුමනපාල, 2001, 65 පිට
12. මෛත්‍රී මූර්ති හිමි, කරගොඩ උයන්ගොඩ, 2001 68,පිට
13. -එම-
14. -එම-
15. -එම- 68-69 පිට
16. විජිත හිමි, කොග්ගල්ලේ, 2007, 192 පිට
17. ඤාණසීහ හිමි, හේන්පිටගෙදර, 1997, 113 පිට
18. මෛත්‍රී මූර්ති හිමි, කරගොඩ උයන්ගොඩ, 2001, 5,6 පිට
19. විජිත හිමි, කොග්ගල්ලේ, 2007, 193 පිට
20. -එම-
21. -එම-
22. මෛත්‍රී මූර්ති හිමි, කරගොඩ උයන්ගොඩ, 2001, 9,10 පිට
23. -එම- 10 පිට
24. විජිත හිමි, කොග්ගල්ලේ, 2007, 194 පිට
25. මෛත්‍රී මූර්ති හිමි, කරගොඩ උයන්ගොඩ, 2001, 50 පිට
26. -එම- 54 පිට
27. -එම- 57-58 පිට
28. -එම- 60 පිට
29. -එම- 61 පිට

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

1. අමරකෝන්, සුරංග, (2011), මානසික සුවය, බෞද්ධ හා බටහිර මනෝවිද්‍යාත්මක ආකල්ප, කර්තෘ ප්‍රකාශනයකි.
2. ගමගේ එස්.අයි. (2004), දැවෙන සිත, දවන සිත, නිවන මග, ආරිය ප්‍රකාශකයෝ වරකාපොල.
3. ගල්මන්ගොඩ, සුමනපාල, (2001), ආදී බෞද්ධ දර්ශනයේ භාවනා සංකල්පය'' ලිපිය, සමාධි
4. මජ්ඣිම නිකාය, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව, (2006), සිංහල පරිවර්තනය,
5. මෛත්‍රී මූර්ති හිමි, කරගොඩ උයන්ගොඩ, (2001), මනස පිළිබඳව බෞද්ධ විග්‍රහය, සමයවර්ධන ප්‍රකාශනයක්, කොළඹ 10.
6. විජිත හිමි, කොග්ගල්ලේ, (2007), බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ චිකිත්සාව, සූරිය ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ 10.