පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි බෞද්ධ භාවනාවේ උපයෝගීතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

A Study of Utility of the Buddhist Meditation in Personality Development

පරසන්ගස්වැව සුමනතිස්ස හිමි

Abstract

"Personality" is one of the major topics in Western psychology and it has been the subject of extensive research into human personality, especially, personality development, personality weakness, and the use of a balanced personality etc. Counseling is advancing rapidly through psychology and medicine today. As a result, indigenous psychological branches are growing and such local psychological groups have made significant contributions to the development of the field of psychology and counseling. It is a common thought today that personality can be developed and changed with some scientific tactics. Meditation is one of the subjects that influence to the science today because scientific eye focuses on much about the meditation in general. Meditation cannot be limited to Buddhism. Therefore, meditation can be found in various religious traditions of the Indian subcontinent. Meditation is one of the most trusted practices that people have been passionate about for a long time. As a result, from ancient times the religious leaders used meditation to change their personality for the better. Buddhist meditation is far more unique than other meditation traditions, especially as it is human-centered and human-friendly. Research on Buddhist meditation and psychology has been volatile, and the results have been positive. Therefore, even Western psychology mixed with Buddhist meditation and

used it to develop personalities. In short, the positive benefits of meditation for personality development have been proven by almost all research related to Buddhist meditation. This article focuses on the benefits of Buddhist meditation for personality development. Canonical texts, commentaries, and other content related to the topic are used to collect data. The data collected through the literature survey are analyzed using qualitative methods to obtain a conclusion.

Keywords: Buddhism, Counselling, Meditation, Personality, Psychology

හැඳින්වීම

පුද්ගලයා යනු කවරෙක්දැයි ලෝකයා හමුවේ පැහැදිලි ප්‍රශ්නයක් තිබුණද ඒ සඳහා වූ නිශ්චිත වූත් ඒකමතික වූත් පිළිතුරක් මෙන්ම විවරණයක්ද ලොව හමුවේ නොවන්නේ එකී සියලුම නිර්වචන හා විවරණයන් දිනෙන් දින වෙනස් වෙමින්, අලුත් වෙමින් මානව සමාජය නව මගකට යොමුකරන බැවිනි. මිනිසෙක් තවත් මිනිසෙකුගෙන් වෙනස් වන්නේ කෙසේද? මිනිසා විවිධ වූ සංකීර්ණ හැසිරීම් රටාවකට හිමිකම් කියන්නේ කෙසේද? එකම උත්තේජයකට මිනිසා විවිධ ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද? වැනි ප්‍රශ්න පුද්ගලයා පිළිබඳ ගූඪත්වය තවදුරටත් තීව්‍ර කරයි. මේ පිළිබඳ උගතුන්, දාර්ශනිකයින් විවිධ මානයන්ගෙන් නානාවිධ පරීක්ෂණ සිදුකර අනාවරණය කරගත් සාධක මත පදනම්ව විවිධ න්‍යායන් මෙන්ම විවිධ ගුරුකුලද බිහිව තිබෙණු දක්නට පුළුවන. එකී අධ්‍යයනයන්හි වලංගුතාව පිළිබඳ නිශ්චිත බවක් දක්නා නොලැබීමට ප්‍රධාන හේතුවක් නම් නිතරම මෙකී විෂය විවිධ වියත් පිරිසගේ දායකත්වයෙන් යාවත්කාලීන වන නිසාවෙනි. මෙකී අධ්‍යයනයන්ගේ ඵලයකි, පෞරුෂය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම. මෙම ලිපියෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වනුයේ පෞරුෂය වර්ධනය යනු කුමක්දැයි දක්වා බෞද්ධ භාවනාව පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි කෙතෙක් දුරට උපයෝගී කරගත හැකිදැයි විමසා බැලීමය.

සාහිත්‍ය විමර්ශනය

පෞරුෂය යන තේමාව යටතේ නොයෙකුත් ශාස්ත්‍රීය පර්යේෂණ සිදුකර තිබෙනු දක්නා ලැබේ. ඒ අතර බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව කෘතිය රචනා කරන සූරක්කුලමේ පේමරතන හිමියන් විසින් තම කෘතියේදී පෞරුෂය පිළිබඳ බෞද්ධ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් සාකච්ඡා කර තිබුණද බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම ඇසුරින් පෞරුෂ වර්ධනය කරගත හැකි අයුරු සාකච්ඡා කොට නොමැති තරම්ය. පෞරුෂය හා පෞරුෂ වර්ධනය යන තේමාව යටතේ ඥානදාස පෙරේරා විසින් රචිත කෘතිය තුළද මෙකී තේමාවට කරුණු ගොනුකර තුබුණද බෞද්ධ භාවනාව සහ පෞරුෂ වර්ධනය පිළිබඳ තොරතුරු විරලය. තවද ධර්මසේන හෙට්ටිආරච්චි විසින් රචිත බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශය යන කෘතිය තුළද පෞරුෂය පිළිබඳ බෞද්ධ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් සාකච්ඡා කර තිබුණද පෞරුෂ වර්ධනය උදෙසා බෞද්ධ භාවනාවේ උපයෝගීතාව පිළිබඳ ගැඹුරින් සාකච්ඡාවට බඳුන්වී නොමැති මෙයින් මෙකී ඌනතාව තරමකට හෝ පූරණය කිරීමට මෙම ශාස්ත්‍රීය ලේඛනය උත්සහ දරයි.

පර්යේෂණ ගැටලුව

බෞද්ධ භාවනාව පෞරුෂ සංවර්ධන ක්‍රියාවලියෙහිලා උපයුක්ත කරගත හැකිද?

පර්යේෂණ අරමුණු

බෞද්ධ භාවනාව වනාහි සමථ සහ විදර්ශනා වශයෙන් දෙයාකාර වන අතර විදර්ශනා භාවනාව බුදු දහමටම ආවේනික වන අතර එය නිර්වාණය අරමුණුව පැවතියද සමථ භාවනාව වනාහි හතලිහක් වූ කර්මස්ථාන පාදකව සිත දමනය කරගන්නා ආකාරය පෙන්වා තුබුණද පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනයෙහිලා බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම යොදාගත හැකි ආකාරය පැහැදිලි කරගැනීම මෙම පර්යේෂණයේ මුඛ්‍ය පරමාර්ථය වේ.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය සඳහා තොරතුරු රැස්කිරීම පුස්තකාල භාවිතය ප්‍රධාන මාධ්‍ය කොටගෙන ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ, අටුවා, ටීකා මෙන්ම විෂයාගත තොරතුරු සංගෘහිත පශ්චාත් කාලීන වශයෙන් රචිත ග්‍රන්ථ ආශ්‍රේය කරගෙන සිදුකෙරෙන අතර මීට අමතරව විශ්වකෝෂ, ශබ්දකෝෂ යනාදී කෝෂ ග්‍රන්ථ භාවිතය සහ විද්‍යුත්මාධ්‍ය ආශ්‍රයෙන්ද සිදු කෙරෙන අතර මෙලෙස ලබාගන්නා දත්ත ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමය සහ සන්ධාර විශ්ලේෂණ ක්‍රමය යන පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය වශයෙන් භාවිත කරමින් නිගමනයට එළඹීමට අපේක්ෂිතය.

පර්යේෂණයේ වැදගත්කම

තවමත් ඉතා තරුණ අවධියේ පසුවන මනෝවිද්‍යාව විෂයයේ ගැඹුරින් සාකච්ඡාවට බඳුන්වන පෞරුෂය පිළිබඳ ඉගැන්වීම් වනාහි බොහෝ සෙයින් විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදය මත පිහිටා තුබුණද බුදුදහම වනාහි තවමත් විද්‍යාවට ඉදිරියෙන් පිහිටා ඇති හෙයින් බුදුදහමේ හමුවන පෞරුෂය සහ පෞරුෂ සංවර්ධනය පිළිබඳ ඉගැන්වීම් විස්මය ජනක ය. කෙසේ වෙතත් තවමත් බුදුදහමේ ඇතැම් ඉගැන්වීම් විද්‍යාවට බොහෝ ඉදිරියෙන් පවතින හෙයින් එවැනි ඉගැන්වීම් විද්‍යාත්මකව හැදෑරීම උගහටය. එසේ හෙයින් බෞද්ධ භාවනාව කෙසේ පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි යොදාගත හැකිදැයි විමර්ශනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ වැදගත්කමයි.

සාකච්ඡාව

පෞරුෂය

ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ ''Personality''යන වචනය ''පෞරුෂය'' ලෙස සිංහලයෙහි යෙදෙනු දක්නට ලැබුණද උක්ත වචනද්වයෙහි අර්ථාන්තරයෙහි යම්කිසි විසමතාවක්ද දක්නා ලැබේ. ''Personality'' යන වචනයෙහිද උත්පත්තිය සහ අර්ථසිද්ධිය ලතින් භාෂාවෙන් පැමිණි බව ඔක්ස්ෆර්ඩ් ආදි ශබ්දකෝෂයන්හි දක්වා තිබේ (Oxford Advanced Learner's Dictionary, 2010). මෙම වචනයේ ඓතිහාසික වර්ධනය පිළිබඳ ඔක්ස්ෆර්ඩ් ශබ්දකෝෂයේ ඇති පැහැදිලි කිරීම දැක්වීම මෙහිලා වැදගත්ය.

Late Middle English (referring to the fact of being a person rather than an animal or thing): from Old French personalite, from medieval Latin personalitas, from Latin personalis 'of a person', from persona 'actor's mask, character in a play', later 'human being'. Senses 1 and 2 date from the late 18th century (Oxford Advanced Learner's Dictionary, 2010).

ඉංග්‍රීසි ශබ්දකෝෂයන්හි විවිධ අයුරින් ''Personality'' යන වචනය අර්ථගන්වා තිබෙන අයුරු මෙලෙස දැක්විය හැකිය.

- The various aspects of a person's character that combine to make them different from other people.
- The qualities of a person's character that make them interesting and attractive.
- A person whose strong character makes them noticeable.
- The qualities of a place or thing that make it interesting and different.
- The quality or fact of being a person as distinct from a thing or animal.
- The combination of characteristics or qualities that form an individual's distinctive character (https://en.oxforddictionaries.com/definition/personality, accessed on 13/01/2019).

පුද්ගලයෙකු තවත් පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙනස්වන සාධක, පුද්ගල චරිතයක අන්‍යයන්ගේ ආකර්ෂණය ලබා ගැනීමට ඇති සුවිශේෂිත්වය, පුද්ගල චරිතයේ ශක්තිමත් බව අන්‍යයනට ප්‍රසාරණය කිරීමේ ක්‍රමවේදය වැනි අර්ථයන්හිලා "Personality" යන වචනය

යෙදෙන බව උක්ත ශබ්දකෝෂය විවරණය කරයි. තවදුරටත් මෙවැනිම අර්ථදැක්වීමක් කේම්බ්‍රිජ් ශබ්දකෝෂයෙහිද දක්නට ලැබේ. ඒ මෙසේ දැක්විය හැකිය.

The type of person you are, shown by the way you behave, feel, and think (https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/personality?q=personality, accessed on 13/01/2019).

මෙලෙස ගත්කල ඕනෑම කටයුත්තකදී අපගේ සමස්ත සංවිධාන රටාව, තීරණ ගැනීම, කැමැත්ත, අකමැත්ත, ආකල්ප, වින්දනය, ආවේග, ගැටලු විසඳීම, ලෝකය දෙස බලන ක්‍රමය, යමක් කිරීමේ හැකියාව හා නොහැකියාව, ඉදිරිපත්වීම, ජීවිතය දෙස බලන දෘෂ්ටිය ආදී සංකීර්ණ චර්යාවන් හා ඒ සඳහා ඇති චේතනාවලිය පෞරුෂය ලෙස හඳුනාගත හැකිය (පෙරේරා, 2005: 2). සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ්, ඇල්ෆ්‍රඩ් ඇඩ්ලර්, ඕල්පොට්, කැටෙල්, අයිසෙන්ක්, බන්ධුරා, මාස්ලෝ, කාල්රොජර් වැනි මනෝවිද්‍යාඥයින් පෞරුෂය පිළිබඳ විවිධ පරීක්ෂණ සිදුකරමින් ඒ පිළිබඳ අවධානය යොමුකළවුන් අතර ප්‍රධාන තැනක් ගනී (පෙරේරා, 2005: 2). තතු එසේ වුවද පෞරුෂය සහ පුද්ගල වෛමත්තතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනය ශිෂ්ටාචාර යුගය තරම්ම ඈතකට දිගුව යයි. තවද පුරාණ දාර්ශනිකයන්, විවිධ කවීන් විවිධාකාරයෙන් මේ පිළිබඳ එකිනෙකට පරස්පර මතවාද ඉදිරිපත් කර තිබෙණු පෙනේ.

“Interest in personality is as long as civilization. Ancient philosophers and poets often speculate about why individuals were unique and why they differed from each other in so many ways” (Baron & Misra, 2018 :387).

නිදසුන් වශයෙන් හෝරාශාස්ත්‍රය හෙවත් ජ්‍යෝතීර් විද්‍යාව (Strology), සාමුද්‍රිකාශාස්ත්‍රය හෙවත් හස්තරේඛා ශාස්ත්‍රය (Palmistry) වැනි ගුප්ත විද්‍යාවන් දැක්විය හැකිය. විශේෂයෙන්ම පෙරදිග චින්තන දහරාව ඉතා ඈත ඉතිහාසයක සිටම පෞරුෂත්වය සහ පුද්ගල වෛමත්තාව පිළිබඳ සාකච්ඡා කළ බව නොරහසකි. එයිනුත් වර්තමානයේ ඉන්දීය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා ලෙස සම්භාවනාවට පාත්‍රවී ඇති චරකාචාර්යවරයා අතින් ලියවුණු චරකසංහිතාවේද මෙකී

වෛමත්තතාව පිළිබඳ දක්වා තිබීම විශ්මය දනවන සුලුය. ත්‍රිදෝෂ ප්‍රකිර්ති යනුවෙන් වාත (Wind), පිත්ත (Bile), කඵ (Phlegm) යනුවෙන් තුන්දොස් පිළිබඳව දක්වමින් චරකසංහිතාව පුද්ගල විවිධත්වය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරනු පෙනේ.

Charaka, the father of Indian medicine, in his compendium Caraka Sanhita gave a humoural classification of personality (Prekriti) during 200 BC. These Humours were wind (Vāta), bile (Pitta), and phlegm (Kapha) which constitute tridosa prakriti.. (Baron & Misra, 2018: 388).

මේ අනුව පෙනීයන්නේ අපරදිග වියත් පර්ෂදය පෞරුෂත්වය පිළිබඳ සිතන්නටත් පූර්වයේ සිටම පෙරදිග වියත් චින්තනය උක්ත සන්දර්භය පිළිබඳ පරීක්ෂණ, නිරීක්ෂණ පමණක් නොව විවිධාකාරයේ නිගමනයන්ටද එළඹී බවයි. මනෝවිද්‍යාව නම් විෂය බිහිවීමට බොහෝ කලකට පෙර මෙකී පෙරදිග චින්තන දහරාව මනස පිළිබඳ අධ්‍යයනය ආරම්භ කර තුබූ බවට ඉන්දියාවේ විද්‍යමාන විවිධ දර්ශනවාද අදටත් මොනවට කියාපායි. ප්‍රාග් වෛදික යුගයේ සිටම මෙකී ප්‍රස්තුතය පිළිබඳ විවිධ මතවාද තිබෙනු දක්නට ඇතත් ඇතැම් බටහිර උගතුන් විසින් ඔවුන්ගේ සම්ප්‍රදායට, සංස්කෘතියට සහ චින්තනයට ගැලපෙන අයුරින් පෙරදිග චින්තනය විවිධ සංස්කරණයන්ට ලක්කර ඔවුන්ගේ අභිමත සාධනය උදෙසා එකී සාධක අර්ථගැන්වීමේ ඵලයක් ලෙස පෙරදිග චින්තනය සදොස්ව අර්ථගන්වා ඇති අයුරු පැහැදිලිය. දකුණු ආසියාතික බොහෝමයක් රටවල දූනට භාවිත ඉතිහාසය ගොඩනගා ඇත්තේද එකී රටවල් ආක්‍රමණය කළ බටහිර පුද්ගලයන් විසින් බව අපි දනිමු. එකී ඉතිහාසය ගොඩනැගීමේදී ඔවුන්ට මගහැරුණු තොරතුරු අප්‍රමාණය. ඇතැම් තොරතුරක් ඔවුන් හිතාමතාම වසන් කළ බවටද ඕනෑතරම් ශාක්ෂ්‍ය එලවිය හැකි වුවත් මෙහිදී ඒ පිළිබඳ විමසීම සිදුනොවේ.

පෙර දක්වන පරිදි පුද්ගලයෙකුගේ හැසිරීම් රටාවේ සංගත බවක් කිසිවිටකත් අපේක්ෂා කළ නොහැකිය. මෙකී පදනම මත පිහිටා පුද්ගලයින්ට විවිධ ඇගයුම් ලබාදීම සිදුකරයි. පුද්ගලයෙක් තවත් පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙන්කර හැඳිනගත හැකි, ඔහුට ආවේණික

සහ සංගත ලක්ෂණ සමස්තය පොදුවේ පෞරුෂය ලෙස දැක්විය හැකිය (පේමරතන හිමි, 2017: 51). පූරාණ ග්‍රීකයන්ට අනුව නළුවෙකු ඒ ඒ දර්ශනයට අනුව වෙස්මුහුණු මාරු කරන්නාසේ පුද්ගලයා ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි සිය ස්වභාවය වෙනස් කරනු පෙනේ (සමරසිංහ, 2015: 116). එසේම පුද්ගලයන් එකින් එකාට වෙනස් සිතුම් පැතුම් සමුදායකට හිමිකම් කියයි. එකම අත්දැකීමකට විවිධ ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ ඒනිසාය. නූතන මනෝවිද්‍යාව තුළ පෞරුෂය යනු ප්‍රධාන මාතෘකාවකි. ඒ අනුව පෞරුෂය විවිධාකාරයෙන් වර්ගකර දැක්වීමක් නූතන මනෝවිද්‍යාවෙහි දක්නට ලැබේ. නූතන අධ්‍යයනයට අනුව පෞරුෂයේ අන්තර්වර්තී සහ බහිර්වර්තී වශයෙන් ලක්ෂණද්වයක් දක්නට ලැබෙන බව පැවසේ.

අන්තර්වර්තී පෞරුෂය යනු සිය අභ්‍යන්තරයට නැඹුරු වූ චරිතාංගයයි (පෙරේරා, 2005: 3). මෙකී පෞරුෂයකට හිමිකම් කියන පුද්ගලයා නිතරම බාහිර සමාජ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම කෙරෙහි එතරම් උනන්දුවක් නොදක්වන බව පැවසේ. හුදෙකලාව ප්‍රියකරන අතර තීරණ ගැනීමේදී තනිව කටයුතු කරනු ලබන බවද වැඩිදුරටත් පැවසේ. ලජ්ජාශීලී ස්වභාවයකින් යුක්ත මෙකී පුද්ගලයන් සුළු දේවල් ලොකුවට සිතීමද විටෙක අසුභවාදී සිතිවිලිවලින් ගැවසීගත් මෙබඳු පුද්ගලයන් නිදහසේ විසීම අගයන බව පැවසේ. තවද මෙබඳු පෞරුෂයක් හිමි පුද්ගලයින් බොහෝවිට සොම්නසින් විසීම වෙනුවට දොම්නසින්ම වෙසෙන බව දැක්වේ (පෙරේරා, 2005: 3). බහිර්වර්තී පෞරුෂයකට හිමිකම් කියන පුද්ගලයා උක්ත ලක්ෂණ වලට ප්‍රතිවිරුද්ධ චරිතයකට හිමිකම් කියයි. මෙකී පෞරුෂයකට හිමිකම් කියන පුදගලයා සමාජශීලීය, සමාජ උත්තේජනයන් සඳහා යහපත් ප්‍රතිචාර දක්වන අතර නිරතුරුවම සුභවාදීව ලොව දෙස බලයි. අන්තර්වර්තී සහ බහිර්වර්තී යන දෙයාකාර පෞරුෂ ලක්ෂණයන්ගෙන් හෙබි පුද්ගලයන් සතුව සමබර පෞරුෂයක් ඇති බව වැඩිදුරටත් එහි දැක්වේ. සමාජය සමතුලිතව පවත්වාගෙන යාමට නම් සමබර පෞරුෂයකින් හෙබි සාමාජිකයන් බහුතරයකින් එකී සමාජය සංස්ථාපනය විය යුතුය.

අමෙරිකානු ජාතික මනෝවිද්‍යාඥයෙකු වන ගොල්ඩර්න් ඇල්පෝර්ට් (Gordon Allport) පෞරුෂය පිළිබඳ නිර්වචන

බොහොමයක් දක්වා ඇති අතර අදටද එකී නිර්වචනයනට ප්‍රමුඛස්ථානයක් හිමිව තිබේ (Narvaez and Lapsley (ed), 2009:11). ඔහුගේ නිර්වචනයනට අනුව පෞරුෂය යනු පුද්ගලයෙකු සතු අඛණ්ඩතාව සහතික කරන ලද ගති ලක්ෂණ සමූහයක් ලෙසද මිනිස් හැසිරීම්වල අභිප්‍රේරිත හරය ලෙසද ජීවිතයේ අභියෝගයනට අනුවර්තනය වීම උපරිම කිරීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති ස්වයං නියාමන පද්ධතියක් ලෙසද පුද්ගලාවේණික ලක්ෂණ සමූහය පෞරුෂය ලෙස විවරණය කර තිබේ (Allport, 1937: 48). ඇතමෙක් පෞරුෂය සහ පෞරුෂ වර්ධනය පිළිබඳ ඉගැන්වීම් අභියෝගයට ලක්කරමින් ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර ඇතමෙක් මේ පිළිබඳ ධනාත්මක ආකල්පයක සිටින බවද බටහිර විචාරවාද අධ්‍යයනයෙන් පෙනේ.

තතු එසේ වුවද සමබර පෞරුෂයකට හිමිකම් නොකියන පුද්ගලයින් පෞරුෂ අක්‍රමිකතාවන්ගෙන් හෙබි වූවන් ලෙස නූතන මනෝවිද්‍යාවේ හඳුන්වන අතර විවිධ උපක්‍රම මගින් පෞරුෂ සංවර්ධන ඇතිකිරීමට නූතනයේදී විවිධ අත්හදා බැලීම් සිදුකෙරෙමින් පවතී. ධනාත්මක චින්තනය වර්ධන කරගැනීම, ස්වයං ගෞරවය වර්ධනය කරගැනීම, සන්නිවේදන කුසලතා දියුණු කරගැනීම, ඉවසීම, මානව දයාව වර්ධනය කරගැනීම, නම්‍යශීලී බව ඇති කරගැනීම, මානසික විඩාව අඩු කරගැනීම, නීති ගරුක වීම, අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම වැනි ගුණ ධර්ම රෝපණය කිරීම මගින් සමබර පෞරුෂයක් ගොඩනැගිය හැකිය. විවිධ පුහුණුවීම්, ස්වයං පෙළඹවීමක් ඇති කිරීම, ආකල්ප වෙනස් කරවීම වැනි ක්‍රියාමාර්ග මගින් පුද්ගලාගත පෞරුෂය ධනාත්මකව වෙනස් කිරීමට හැකි වනු ඇත.

පෞරුෂ වර්ධනය සඳහා බෞද්ධ භාවනාව

ප්‍රජානනය (Cognition), චර්යාව (Behavior), චිත්තවේග (Emotion) සමුදායක සමවායෙන් පුද්ගල පෞරුෂය ගෙඩනැගී ඇති අතර එකී මූලධර්මයන් ධනාත්මකව වෙනස් කිරීමට බෞද්ධ භාවනාව කෙසේ උපයුක්ත කරගත හැකිදැයි මෙහිදී සාකච්ඡාවට බඳුන්වේ. බුදුසමය බටහිර දෘෂ්ටියට වඩා තරමක් ගැඹුරින් පෞරුෂය පිළිබඳ විග්‍රහ කරනු පෙනේ. පුද්ගලයා උත්පත්තියෙන්ම අයෙක් තවකෙකුගෙ

න් වෙනස් බව බුදුසමය එකහෙලාම පිළිගන්නා අතර කායිකව මෙන්ම මානසික වශයෙන්ද පුද්ගලයා වෙනස් බව පැහැදිලි කරයි. පුද්ගල පෞරුෂ වෛමත්තතාව පිළිබඳ විග්‍රහයන් සියල්ලම පඤ්චස්කන්ධ විග්‍රහය මගින් ඉදිරිපත් කරයි. මෙමගින් පුද්ගල පෞරුෂයේ ව්‍යුහාත්මක මෙන්ම ක්‍රියාකාරී පැතිකඩ පිළිබඳ දීර්ඝ ලෙස සාකච්ඡාවට බඳුන් කරයි. බුදුදහම පැහැදිලි කරන අන්දමට පඤ්චස්කන්ධ විග්‍රහය පුද්ගලයාගේ බාහිර කායික පදනම මෙන්ම පුද්ගල මනස පිළිබඳ කෙරෙන විග්‍රහය සියුම් වූත් ගැඹුරු වූත් විශ්වසනීය අර්ථකථනයකැයි පැවසීම යුක්තියුක්තය.

පුද්ගලයාගේ කායික පදනමත් බාහිර භෞතික තත්වයනුත් පොදුවේ පෞරුෂය ලෙස විස්තර වන්නේ රූපස්ඛන්ධ විග්‍රහය යටතේය. අතීත, අනාගත, වර්තමාන (පච්චුප්පන්න) යන කාලත්‍රයට අයත් තමා සම්බන්ධ (අජ්ඣත්තික) හෝ බාහිර වූ ඖලාරික වූ හෝ සියුම් වූ හෝ හීන - ප්‍රණීත, දුර හෝ ළඟ ඇති සියලු රූප රූපස්කන්ධය නමින් හැඳින්වෙන බව ආචාර්ය ධර්මසේන හෙට්ටිආරච්චි පවසයි (හෙට්ටිආරච්චි, 2008ඃ 24-25). මේ පිළිබඳ තවදුරටත් සංයුත්ත නිකායේ ඛන්ධ සූත්‍රය තුළ විස්තර විභාග හමුවේ. අනතුරුව හමුවන වේදනා ස්කන්ධය නිරතුරුවම සුඛ, දුක්ඛ සහ අදුක්ඛමසුඛ යන වේදනාත්‍රය පිළිබඳ සියුම් විග්‍රහයක් වේ.

යං කිඤ්චි, භික්ඛවෙ, රූපං අතීතානාගතපච්චුප්පන්නං අජ්ඣත්තං වා බහිද්ධා වා ඔළාරිකං වා සුඛුමං වා හීනං වා පණීතං වා යං දූරෙ සන්තිකෙ වා, අයං වුච්චති රූපක්ඛන්ධො.. (සංයුත්ත නිකාය 3, ඛන්ධ සූත්‍රය, 2006ඃ 84)

ඛජ්ජනීය සූත්‍රයට අනුව වේදනාව යනු වින්දන ක්‍රියාවම ලෙසද එය ක්‍රියා මාත්‍රයක් ලෙසද හැඳින්වේ (සංයුත්ත නිකාය 3, ඛජ්ජනීය සූත්‍රය, 2006ඃ 150). වේදනාව විවිධ පර්යාය ක්‍රමයන් යටතේ වර්ගකර දැක්විය හැකි බව බහුවේදනීය සූත්‍රයෙහිද වේ (මජ්ඣිම නිකාය 2, බහුවේදනීය සූත්‍රය, 2006ඃ 102). අරමුණ දැනගැනීම සඤ්ඤා නමින් හඳුන්වන අතර එය සඤ්ඤා ස්කන්ධය යටතේ විස්තර වේ (සංයුත්ත නිකාය 3, ඛජ්ජනීය සූත්‍රය, 2006ඃ 150). සංස්කාර ස්කන්ධය යටතේ විවරණය කෙරෙන සංඛතයාගේ ලක්ෂණත්‍රයක් වෙති. ඉපදීම,

වැනසීයාම සහ වෙනස් වෙමින් පැවතීම යන කරුණු එකී ලක්ෂණයෝ වෙති (සංයුත්ත නිකාය 3, ඛජ්ජනීය සූත්‍රය, 2006: 150). විඤ්ඤාණය යනු දැනීමයි. මෙකී විඤ්ඤාණය ඉන්ද්‍රියානුසාරි වේ. විඤ්ඤාණය සය වැදෑරුම් බව විභංග සූත්‍රයේ සඳහන් වේ (සංයුත්ත නිකාය 2, විභංග සූත්‍රය, 2006: 06). මේ අයුරින් පඤ්චස්කන්ධ විග්‍රහය තුළින් පුද්ගල විවිධත්වය මැනවින් පැහැදිලි කරන බුදුසමය පුද්ගල පෞරුෂය විවිධ බව සැකෙවින් දක්වයි. මිනිසා යනු ධාතුන්ගේ සංයෝගයක් බව ධාතුවිභංග සූත්‍රයේ ඉගැන්වේ (මජ්ඣිම නිකාය 3, ධාතු විභංග සූත්‍රය, 2006: 498). බුදුදහමට අනුව පුද්ගලයා යනු වර්තමාන උපතට පෙර සම්බන්ධයක් ඇති මරණයෙන් ශාරීරික අභාවය පමණක් සිදුවන අනාගත භවයන්ට සම්බන්ධකම් ඇතිවිය හැකි සාංසාරික සත්වයෙකි (හෙට්ටිආරච්චි, 2008: 33). මේ අනුව බුදුදහමේ පෞරුෂය පිළිබඳ ස්ථාවරය තවදුරටත් සැකවින් දැක්වීමට අංගුත්තර නිකායේ එන සත්තාවාස සූත්‍රය උපකාරීවේ. ''නානත්ත කාය නානත්ත සඤ්ඤ සත්වයෝ ලෝකයේ ඇත.'' ''සන්ති භික්ඛවේ සත්තා, නානත්තකායා නානත්ත සඤ්ඤානානත්ත සඤ්ඤිනෝ...'' (අංගුත්තර නිකාය 5, සත්තාවාස සූත්‍රය, 2006: 448) යනුවෙන් බුදුසමය තුළ සත්වයින්ගේ විවිධත්වක් ඇති බව පැහැදිලිවම දක්වා තිබේ.

බුදු පියාණන් වහන්සේ විසින් පුද්ගල විවිධත්වය පැහැදිලි කිරීම සඳහා විවිධ උපමා රූපකාදිය භාවිත කරයි. මජ්ඣිම නිකායේ අරියපරියේසන සූත්‍රයට අනුව බුදු පියාණන් වහන්සේ මානව විවිධත්වය විලක පිපි පියුම්වල විවිධත්වයට උපමා කරයි.

''සෙය්‍යථාපි නාම උප්පලිනියං වා පදුමිනියං වා පුණ්ඩරීකිනියං වා අප්පෙකච්චානි උප්පලානි වා පදුමානි වා පුණ්ඩරීකානි වා උදකෙ ජාතානි උදකෙ සංවඩ්ඪානි උදකානුග්ගතානි අන්තොනිමුග්ගපොසීනි, අප්පෙකච්චානි උප්පලානි වා පදුමානි වා පුණ්ඩරීකානි වා උදකෙ ජාතානි උදකෙ සංවඩ්ඪානි උදකානුග්ගතානි සමොදකං ඨිතානි, අප්පෙකච්චානි උප්පලානි වා පදුමානි වා පුණ්ඩරීකානි වා උදකෙ ජාතානි උදකෙ සංවඩ්ඪානි උදකං අච්චුග්ගම්ම ඨිතානි ඤතිට්ඨන්ති අනුපලිත්තානි උදකෙන...'' (මජ්ඣිම නිකාය 1, අරියපරියේසන සූත්‍රය, 2006: 411-412)

පියුම්හි වර්ධනයෙහි හෙවත් වැඩීමෙහි විවිධත්වය අනුව බුදුපියාණන් වහන්සේ මිනිසුන් වර්ගකර දක්වයි.

බුදුවීමෙන් අනතුරුව ධර්මය දේශනා කරන්නේ කාටදැයි විමසන බුදුපියාණන් වහන්සේ කෙලෙස් බරින් තැවෙන මානව සමාජයේ විවිධත්වය සැකවින් සහ මැනවින් විග්‍රහ කරයි. ඒ අනුව බුදුපියාණන් වහන්සේ විවිධ වූ පුද්ගලයන්ගේ ධර්මාවබෝධ ශක්තිය මනාව පැහැදිලි කරමින් සමාජයේ මානව සන්හතිය අධ්‍යාත්මික ගවේශනයෙහිලා වර්ගකර දක්වයි. මජ්ඣිම නිකාය ඉංග්‍රීසී භාෂාවට පරිවර්තනය කරමින් අයි. බී. හෝනර් මේ පිළිබඳව ඉතා පැහැදිලි විවරණයක් දක්වයි.

It's like a pool with blue water lilies, or pink or white lotuses. Some of them sprout and grow in the water without rising above it, thriving underwater. Some of them sprout and grow in the water reaching the water's surface. And some of them sprout and grow in the water but rise up above the water and stand with no water clinging to them.

The Collection of Middle Length Sayings... (Majjhima Nikāya Vol. 1. (Trans), 2007: 213)

එකී වර්ගීකරණය පහත පරිදි දැක්විය හැකිය.

- සත්තා අප්පරජක්ඛෙ - කෙලෙස් අඩු සත්වයෝ
- සත්තා මහාරජක්ඛෙ - කෙලෙස් වැඩි සත්වයෝ
- සත්තා තික්ඛින්ද්‍රියෙ - තියුණු ඉන්ද්‍රියන් ඇති සත්වයෝ
- සත්තා මුදින්ද්‍රියෙ - මෘදු ඉන්ද්‍රියන් ඇති සත්වයෝ
- ස්වාකාරෙ - යහපත් ආකාර ඇති සත්වයෝ
- ද්වාකාරෙ - අයහපත් ආකාර ඇති සත්වයෝ
- සුවිඤ්ඤාපයෙ - පහසුවෙන් අවබෝධ කරවිය හැකි සත්වයෝ

- දුවිඤ්ඤාපයෙ - පහසුවෙන් අවබෝධ කරවිය නොහැකි සත්වයෝ

''බුද්ධචක්ඛුනා ලොකං වොලොකෙන්තො අද්දසං සත්තෙ අප්පරජක්ඛෙ මහාරජක්ඛෙ, තික්ඛින්ද්‍රියෙ මුදින්ද්‍රියෙ, ස්වාකාරෙ ද්වාකාරෙ, සුවිඤ්ඤාපයෙ දුවිඤ්ඤාපයෙ, අප්පෙකච්චෙ පරලොකවජ්ජභයදස්සාවිනෙ විහරන්තෙ, අප්පෙකච්චෙ න පරලොකවජ්ජභයදස්සාවිනෙ විහරන්තෙ... (මජ්ඣිම නිකාය 1, අරියපරියේසන සූත්‍රය, 2006 :411-412).

තවදුරටත් කායික ස්වරූපය හා ලක්ෂණ අනුව පෞරුෂ විවිධත්වය පිළිබඳව විවිධ සූත්‍රයන්හි කරුණු හමුවේ. දීඝනිකායේ ලක්ඛණ සූත්‍රය බුදු සිරුරේ විශේෂත්වය පිළිබඳව විස්තරාත්මකව සාකච්ඡාවට බඳුන් කරයි. අංගුත්තර නිකායේ සූත්‍රාන්තරයන්හි පුද්ගල විවිධත්වය මැනවින් පිළිබිඹු කරන සූත්‍ර රාශියකි (දීඝ නිකාය 3, ලක්ඛණ සූත්‍රය, 2006: 236-288). ඒ අතර පඤ්චම සූත්‍රය තුළ පුද්ගලයා බාහිර ලෝකයේ සිදුවීම් වලට මුහුණදෙන ආකාරය අනුව සහ එකී අත්දැකීම් අනුව ජීවිතය සකස්කරගන්නා ආකාරය අනුව පුද්ගලයා ප්‍රභේදත්‍රයක් කොට දක්වයි (අංගුත්තර නිකාය, තිකනිපාතය, පඤ්චම සූත්‍රය, 2006: 230). පුද්ගල චිත්ත සන්තානයේ ඇතිවන කෝපය පදනම් කරගෙන පුද්ගලයා ත්‍රිවිධ බව අංගුත්තර නිකායේ දසම සූත්‍රයෙහි වේ (අංගුත්තර නිකාය, තිකනිපාතය, දසම සූත්‍රය, 2006: 510). පුද්ගලයෙක් යමක් අවබෝධ කරගන්නා ආකාරය අනුව පුද්ගලයා සිව්වැදෑරුම් බව අංගුත්තර නිකායේ පඨම සූත්‍රයේ දක්වේ (අංගුත්තර නිකාය, චතුක්කනිපාතය, පඨම සූත්‍රය, 2006: 260). පුද්ගලා සතු දැනුම, කුසලතා මත පදනම්ව පුද්ගල වර්ගීකරණයක් අංගුත්තර නිකායේම පටිභාන පුග්ගල සූත්‍රයෙහි වේ (අංගුත්තර නිකාය, චතුක්කනිපාතය, පටිභාන පුග්ගල සූත්‍රය, 2006: 260).

මෙකී විග්‍රහය තවදුරටත් ධර්මයේ විවිධ තන්හි විවිධාකාරයෙන් දක්වා තිබෙනු දක්නට ලැබේ. අභිධර්ම පිටකයට අයත් සප්තප්‍රකරණය අතුරින් පුග්ගලපඤ්ඤත්තිප්‍රකරණය පුග්ගල විසමතාවය අනුව පුද්ගලයා වර්ගකර ඇති අයුරු විශ්මය එළවන සුළුය. මෙය සප්තප්‍රකරණයෙහි සිව්වැනි ග්‍රන්ථයයි. බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ

මාලාවෙහි පුග්ගලපඤ්ඤත්තිප්පකරණයෙහි සඤාපනය ලියමින් පූජ්‍ය පණ්ඩිත කරහම්පිටිගොඩ සුමනසාර ස්ථරයන් වහන්සේ මේ පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විවරණයන් කරයි. පඤ්ඤත්ති සයෙක් බවද එහි සවැන්න පුග්ගලපඤ්ඤත්තිය බවද දක්වයි. ''පුග්ගලපඤ්ඤත්තිප්පකරණය උද්දේස නිද්දේස වශයෙන් ද්විවිධ වෙයි. උද්දේසයෙහි ඒකකයෙහි පටන් දසකය තෙක් අනුක්‍රමයෙන් රාශිදශකයෙහිලා විවිධ පුද්ගලයෝ සංග්‍රහ කරන ලදහ. ඒකක රාශියෙහි පුද්ගලයෝ පනස්දෙනෙකි. ද්විකරාශී විස්සෙක, ත්‍රිකරාශී සොළොසෙක, චතුෂ්කරාශී එකුන්තිසෙක, පඤ්ඤකරාශී තුදුසෙක, සප්තකරාශී දෙකෙක, ෂට්ක, අෂ්ටක, නවක, දශක යන්හි එකෙකි රාශිය බැවිනි.'' (ධාතුකථා ප්‍රකරණ සහ පුද්ගල ප්‍රඥප්ති ප්‍රකරණය, 2006: xiv). මේ අනුව තවදුරටත් පැහැදිලි වන්නේ බුදුසමය තුළ පුද්ගල විවිධත්වය ඉතා සියුම්ව ග්‍රහණය කොට විස්තාරිත බවයි. එහිම තවත් ගැඹුරටම මෙකී චරිත විග්‍රහය පැහැදිලි කරයි. ඒ අනුව විවිධ පුද්ගල චරිත තුන්සීය අසූතුනක් (383) පිළිබඳව පුද්ගල ප්‍රඥප්තියේ විස්තර විභාග හමුවේ (ධාතුකථා ප්‍රකරණ සහ පුද්ගල ප්‍රඥප්ති ප්‍රකරණය, 2006: xiv). මෙකී පුද්ගල ප්‍රඥප්ති ප්‍රකරණය පුද්ගල වේමත්තතාව පිළිබඳ මනාව විස්තර කරන අතර එහිදී ඇතැම් තැනක උපමා භාවිතයෙන්ද එය වඩාත් පැහැදිලි කරයි. මූසිකූපමාව මෙහිදී විශේෂීය. මෙහිදී පුද්ගලයා මූසිකයාගේ ලක්ෂණ අනුව සිව්වැදෑරුම් කොට දක්වයි (ධාතුකථා ප්‍රකරණ සහ පුද්ගල පඥප්ති ප්‍රකරණය, 2006: 338).

බුද්ධඝෝෂාචාර්ය වරයාගේ විශුද්ධිමාර්ගයේ හමුවන පුද්ගල වර්ගීකරණය සියුම් වූත් ගැඹුරු වූත් විග්‍රහයකැයි සම්භාවනාවට පත්ව ඇත. රාග චරිත, ද්වේෂ චරිත, මෝහ චරිත, ශ්‍රද්ධා චරිත, බුද්ධි චරිත, විතර්ක චරිත යැයි සය වැදෑරුම් චරිත විග්‍රහයක් විශුද්ධිමාර්ගයෙහි වේ (ධර්මවංශ හිමි, 1960: 157). චරිත තුදුසකැයිද එහිම විවිධ විග්‍රයන් හමුවේ (ධර්මවංශ හිමි, 1960: 157). මේ අනුව බුදු සමය තුළ පුද්ගල විවිධත්වය මැනවින් විශද කර ඇති අයුරු දැකිය හැකිය. මෙකී විවිධ චරිත හඳුනාගැනීම උදෙසා විවිධ ක්‍රමෝපායන්ද විශුද්ධිමාර්ගයේ වේ (ධර්මවංශ හිමි, 1960: 157-169). මෙකී ලක්ෂණ මහාචාර්ය සුමනපාල ගල්මංගොඩ එතුමාගේ ''බෞද්ධායුර්වේද මනෝකායික චිකිත්සා ක්‍රමය'' නම් කෘතියේ සංක්ෂිප්තව සඳහන් කරයි (ගල්මංගොඩ, 2014: 100). ඒ ඒ චරිතයාට ගැලපෙන භාවනා ක්‍රම

පිළිබඳවද විශුද්ධි මාර්ගයේ වැඩි දුරටත් සඳහන් කරයි (ධර්මවංශ හිමි, 1960: 157-169). භාවනාව යන වචනය ඇසූ සැනින්ම සිතට නැගෙනුයේ එක් තැනකට වී කායික ක්‍රියාවන්ගෙන් මිදී සිත එක්තැන් කරගැනීම යන අදහස වුවත් භාවනාව යනු ඉතා පුළුල් වූ අර්ථයකින් යුතුව යෙදෙන පදයකි (පඤ්ඤානන්ද හිමි (සංස්.), 2009: 67). භාවනා යන්න අටුවාවන්හි පැහැදිලි කර ඇති ආකාරය විමසීම මෙහිලා උපයුක්තය. ''භාවේති කුසලේ ධම්මේ ආසේවති වඩ්ඪේති ඒතායාති භාවනා'' යනුවෙන් අත්ථසාලිනී අටුවා විස්තරයට අනුව කුසල් දහම් වැඩීම, දියුණු කිරීම, වර්ධනය කිරීම භාවනාව යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. භාවනාව යනු හුදෙක් නිවනම අරමුණුව දේශිත ධර්මයක් නොවන බව ඒ පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීමේදී මනාව විශද කරගත හැකි වේ. විශේෂයෙන්ම භාවනාව එදිනෙදා ජීවිතයේ වේදනා යටපත් කරගැනීම සඳහා මෙන්ම විඳ දරා ගැනීම සඳහාද මානසික අසහනය දුරුකර මානසික සන්තෘප්තිය ලැබීම උදෙසාද උපයෝගී කර ගත හැකිය. මෙහිදී පුද්ගල පෞරුෂ වර්ධනයට භාවනාව උපයෝගී කර ගත හැකි අයුරු විමංසනය කෙරේ.

බුදුදහමට අනුව පුද්ගලයා වනාහි නිරතුරුවම කෙලෙස් සහිත සත්වයෙක් වන අතර ලෝභ, ද්වේෂ සහ මෝහ යන අකුසල් මූලයන්ගෙන් නිරතුරුවම අකුසලය වෙතටම රැගෙන යන අතර එය මේ ලෝක වශයෙන් සහ පරලෝක වශයෙන්ද පරිහානියට මග පාදයි. කුසලය සහ පින අතර යම් වෙනස් කමක් ඇතත් පින වනාහි යහපත් ක්‍රියාවක ඵලයක් බවනම් ඉඳුරාම සිතිය හැකිය. පින් කරන ඇත්තන් දෙලොවම සතුටු වන බව ධම්මපදය නම් සංග්‍රහයේ සඳහන් වන්නේ ඒ නිසාය.

> ඉධ නන්දති පෙච්ච නන්දති, කතපුඤ්ඤො උභයත්ථ නන්දති;
> පුඤ්ඤං මෙ කතන්ති නන්දති, භියො‍යා නන්දති සුග්ගතිං ගතො... (ඛුද්දක නිකාය 1, ධම්මපද පාලිය, 2006: 28-29).

භාවනා යන පදය විවිධ තන්හි විවිධ අර්ථයෙන් යෙදෙනු දැකිය හැකිය. භාවනාව යනු ආධ්‍යාත්ම ගුණ වර්ධනය බව සබ්බාසාව වැනි සූත්‍රයන්හි දක්වා ඇත. සබ්බාසව සූත්‍රාගත ඉගැන්වීමට අනුව භාවනාව යනු සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා

යන සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩීමය (මජ්ඣිම නිකාය 1, සබ්බාසව සූත්‍රය, 2006: 18-28). බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩීමයි මගින් මානසික රෝග නිවාරනය කරගත හැකි බව ප්‍රත්‍යක්ෂය (සීලරතන හිමි, 2017: 607-630). භාවනාව යන්න ධර්මය තුළ ඉතා පෘථුල අර්ථයකින් යෙදී ඇති බව පැහැදිලිය.

ආසෙවිත	-	නිතර සේවනය කරන ලද
භාවිත	-	වර්ධනය කරන ලද
බහුලීකත	-	බහුලව පුහුණු කරන ලද
යානීකත	-	තමන් යටතට පත් කරන ලද
වත්ථුකත	-	දැඩිලෙස පුහුණු කරන ලද
අනුට්ඨිත	-	අත්දක්නා ලද
පරිචිත	-	මනාව හුරු කරන ලද
සුසමාරද්ධ	-	මනාව ආරම්භ කරන ලද (අංගුත්තර නිකාය 5, මෙත්තානිසංස සූත්‍රය, 2006: 2-5)

මුල් බුදුසමයාගත ඉගැන්වීම් විශ්ලේෂණයක යෙදෙන්නවුන්ට පැහැදිලි වන්නේ භාවනාව හුදු සිත පමණක් දියුණු කිරීම නොව සිත, කය මෙන්ම වචනය යන තිදොරම ධනාත්මකව සංවර්ධනය කිරීම භාවනාවේ අපේක්ෂාව බවයි. මේ අනුව පැහැදිලි වන්නේ භාවනාව යනු කුසල් දහම් මත පිහිටා අනුක්‍රමයෙන් සංවර්ධනය කරගත යුතු මානසික දියුණුවක් බවයි. සංයුත්ත නිකායේ ජටා සූත්‍රයට අනුව විවිධ දුක් දෝමනස්සයන්ට ගොදුරුවන ජීවිතයේ ප්‍රශ්න වලින් පැටලී ගැලී සිටින මිනිසා එයින් මිදෙන්නේ කෙසේදැයි අසන එක්තරා දේවතාවකගේ පැනයට පිළිතුරු සපයන බුදුපියාණන් වහන්සේ ''ප්‍රඥාවන්ත මිනිසා කෙලෙස් තවන වීර්යෙන් යුතුව සීලයෙහි පිහිටා සිත හා ප්‍රඥාව දියුණු කරමින් සියලු ගැටලු විසඳා සුවෙන් වෙසේ.'' යනුවෙන් වදාළහ (සංයුත්ත නිකාය 1, දේවතා සංයුත්ත, ජටා සූත්‍රය, 2006: 26-27). මේ අනුව බුදු සමයේ භාවනාව අදියරත්‍රයක් යටතේ ක්‍රියාත්මක වන බව සිතිය හැකිය.

- සීල - බාහිර චර්යා රටාවේ සංවරය
- සමාධි - මානසික ක්‍රියාකාරිත්වයේ සංවරය
- ප්‍රඥා - මනා අවබෝධය සහ සංවරය (පඤ්ඤානන්ද හිමි (සංස්.) 2009 :68).

ප්‍රඥාවෙන් අවසන් වන නිර්වාණ මාර්ගයේ ආරම්භක පියවර සීලයයි. සීලය යනු කය වචනය දෙකෙහි හික්මීම, පාලනය, සංවරයයි. ''කායවාචාචානං සමෝධානං සීලං'' යනුවෙන් පැහැදිලි කරන්නේ එයයි (Dīgha Nikāya I, (ed), 1975: 123). ප්‍රඥාවෙන් තොරව සීලයත් සීලයන් තොරව ප්‍රඥාවත් අර්ථ ශූන්‍ය බව සෝණදණ්ඩ සූත්‍රයේ එන විවරණය සීලයේ සහ ප්‍රඥාවේ උත්කෘෂ්ට බව පෙන්වයි (දීඝ නිකාය 1, සොණ්දණ්ඩ සූත්‍රය, 2006: 222-242). මේ අනුව පැහැදිලි වන්නේ සීලය වනාහි යහපත් පෞරුෂයක් ගොඩනැගීමට අතිශයින්ම හේතුවන බවයි. පංච ශීල ප්‍රතිපදාවෙන් ආරම්භ වන ශීලය නිරතුරුවම නිර්වාණගාමී මාර්ගයේ පදනමයි. මේ පිළිබඳව විශුද්ධිමාර්ගයේ ශීල නිර්දේශය තුළ දීර්ඝ විස්තරයක් හමුවේ (ධර්මවංශ හිමි, 1960: 01-91). පන්සිල්, අටසිල්, දසසිල්, සාමණේර ශීලය, උපසම්පදා ශීලය, ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය, ආජීව අට්ඨමක ශීලය යනාදී වශයෙන් පුද්ගල චර්යාව අනුක්‍රමිකව දියුණු කිරීම් උපයුක්ත ප්‍රතිපදා දක්වා ඇත. ශීලයෙන් යුක්ත පුද්ගල පෞරුෂය නිරතුරුවම සංවර්ධිත සහ ධනාත්මක බව අමුතුවෙන් සිතිය යුතු නැත. මුසාවෙන්, ප්‍රාණඝාතයෙන්, අදත්තාදානයෙන්, කාමේසුමිච්ඡාචාරාවෙන්, සුරාවෙන් තොර පුද්ගලයා නිරතුරුවම සමාජයට මෙන්ම තමන්ටද යහපතක් සිදුකර ගනී. භාවනාව යනු කුසල් දහම් වැඩීම බව අටුවානයින් ඉහතින් විස්තර කරන ලදි. මේ අනුව වීමංසනයක යෙදෙන්නෙකුට ධම්මපදානුගත බෞද්ධයන් අතර ප්‍රචලිත සියලු බුදුවරුන්ගේ අනුශාසනය වන ''සියලු අකුසල කර්ම නොකිරීමද කුසල් දහම් කිරීමද තම සිත පිරිසිදු කිරීමද යන මේ සියල්ල සියලු බුදුවරුන්ගේ අනුශාසනයෝ වෙති.''

සබ්බපාපස්ස අකරණං, කුසලස්ස උපසම්පදා සචිත්තපරියොදපනං, එතං බුද්ධාන සාසනං (ඛුද්දක නිකාය 1, ධම්මපද පාලිය, 2006: 72-73)

මේ අනුව සියලු කුසල් දහම් වැඩීම භාවනාව මගින් සිදුකළහැකි බව ඉහතින් දක්වන ලදි. බුද්ධ දේශනාව තුළ කුසල කර්ම පිළිබඳ විශේෂ විග්‍රහයක් විවිධ සූත්‍රයන්හි හමුවේ. ඒ අතර දීඝ නිකායේ සංගීති සූත්‍රය කුසල කර්ම පථ පිළිබඳව මෙන්ම අකුසල කර්ම පථ පිළිබඳවද සාකච්ඡා කරයි. ''දස කුසලකම්මපථා - පාණාතිපාතා වෙරමණී, අදින්නාදානා වෙරමණී, කාමෙසුමිච්ඡාචාරා වෙරමණී, මුසාවාදා වෙරමණී, පිසුණාය වාචාය වෙරමණී, ඵරුසාය වාචාය වෙරමණී, සම්ඵප්පලාපා වෙරමණී, අනභිජ්ඣා, අබ්‍යාපාදො, සම්මාදිට්ඨි... (දීඝ නිකාය 3, සංගීති සූත්‍රය, 2006: 462 - 463). භාවනානුයෝගියා නිරතුරුවම දස කුසල කර්ම පථ වන පාණාතිපාතා වෙරමණී, අදින්නාදානා වෙරමණී, කාමෙසුමිච්ඡාචාරා වෙරමණී, මුසාවාදා වෙරමණී, පිසුණාය වාචාය වෙරමණී, ඵරුසාය වාචාය වෙරමණී, සම්ඵප්පලාපා වෙරමණී, අනභිජ්ඣා, අබ්‍යාපාදො, සම්මාදිට්ඨි නිරතුරුවම වර්ධනය කරමින් ජීවත් විය යුතුය. එසේ හෙයින් පෞරුෂය වර්ධනය උදෙසා දස කුසල කර්ම වැඩීම ඍජුවම හේතු වේ.

භාවනාව පිළිබඳව විවිධ පර්යේෂණ සිදුකරන ලද වියතුන් නානාවිධ අදහස් හා මතයන් දුරුබව විද්‍යමානය. භාවනාව යන පෘථුල විෂය පථය අතර බෞද්ධ භාවනාවට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිවේ. සමථ සහ විපස්සනා වශයෙන් භාවනාව දෙයාකාරය. සමථ භාවනාව බුදුසමය ඇතිවීමට පෙර පහළව තුබූ බවට නිදසුන් කෙතෙකුත් තිබුණද සමථ භාවනාවේද බුදුදමහට ආවේනික ලක්ෂණද නැතුවාම නොවේ. චිත්ත භාවනා, සමාධි භාවනා යනු සමථ භාවනාවටම නමෙකි. පඤ්ඤාභාවනා යනු විපස්සනා භාවනාවටම නමෙකි (අරියවිමල හිමි, 2018: 436). විපස්සනාවද සමාධියෙන් තොර බව මෙහිලා නොසිතිය යුතුය. පංචකාම සම්පත්තිය විඳීමට හෙවත් පංච ඉන්ද්‍රියන් පිනවීමටම පෘතග්ජන සත්වයා නිරතුරුවම වෙහෙසවේ. නීවරණ ධර්ම පහකින් මිනිස් සිත් වැසී ඇත. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද ථීනමිද්ධ, උද්ධච්චකුක්කුච්ච සහ විචිකිච්ඡා යන නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් සිත ආවරණය වී ඇති බව දීඝ නිකායේ තවදුරටත් විස්තර

වේ. ''පඤ්ච නීවරණානි -කාමච්ඡන්දනීවරණං, බ්‍යාපාදනීවරණං, ථිනමිද්ධනීවරණං, උද්ධච්චකුක්කුච්චනීවරණං, විචිකිච්ඡානීවරණං... (දීඝ නිකාය 3, සංගීති සූත්‍රය, 2006: 396-397). පංචකාම සම්පත්තිය ලැබීමට ඇති ආශාව, ද්වේශ සහගත බව, අලසකම නොසන්සුන් කම, පසුතැවිල්ල, කුශලයෙහි සැකකරනසුලු බව යනු එකී නීවරණයෝය (අරියවිමල හිමි, 2018: 436). නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් වැසුණු සිත නිරතුරුවම මාරයාගේ වසඟයට පත්ව ඇති බවත් එසේ වූ කල්හි මාරයාට අවැසි සේ සසරගමන දීර්ඝ කිරීමේ ක්‍රියාවලියට සිත නතුකර ගැනීමට හැකි බවද එහි වැඩි දුරටත් දක්වේ. පංච නීවරණයන්ගෙන් මැඩගත් සිත කිසිඳුවිටකත් මනුෂ්‍යධර්ම ඉක්මවූ ආර්ය ඥාණය සාක්ෂාත් නොකරන බව තවදුරටත් දක්වා තිබේ (අංගුත්තර නිකාය 3, නීවරණ සූත්‍රය, 2006: 100-102). සමථය වැඩීම සඳහා නිර්දේශිත කර්මස්ථාන හතළිහක් දක්වේ. දසකසින, දසඅසුභ, සතර අප්පමඤ්ඤා, ආහාරේපටික්කුල සඤ්ඤා, චතුධාතුවවත්ථාන, සතර ආරුප්ප යනුවෙනි. සමථ භාවනාව මගින් අපේක්ෂිත නීවරණ ධර්ම මථනය මගින් සමබල පෞරුෂයක් ගොඩනැගිය හැකි අතර නිරතුරුවම අන්තගාමී නොවූ සිතිවිලි සමුදායකට හිමිකම් කියන යහපෞරුෂයක් ගොඩනැගීමෙහිලා සමථ භාවනාව ඍජුවම උපකාරී වනබව මෙහිදී විශේෂයෙන්ම සඳහන් කළ යුතුය.

සමථයෙන් දියුණු කරන ලද සිත තාවකාලික බව විපස්සනාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් කරන කළ වැටහී යනු ඇත. අස්මිමානයේ පදනම වන පංචඋපාදානස්ඛන්ධය පිළිබඳ අනිච්ච, දුක්ඛ සහ අනත්ත වශයෙන් මනා නුවණින් දකිමින් මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය වෙමි යැයි තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි මාන වශයෙන් නොගනිමින් යථාභූත ඥානදර්ශන වශයෙන් වැඩීම විපස්සනා භාවනාවයි. සියලු සම්මුතීන් හේතුඵල වශයෙන්, සමුදය වශයෙන් නුවණින් දැකීම විපස්සනාවේ කාර්යයි (අරියවිමල හිමි, 2018: 438). සීලයෙහි පිහිටි පුද්ගලයා ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා වශයෙන් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහක් වැඩිය යුතු අතර සමථයෙන් සමාධියත් විපස්සනාවෙන් පඤ්ඤා ඉන්ද්‍රියත් වැඩෙන බව තවදුරටත් දක්වේ. සැකවින් දක්වන්නේ නම් පංච උපාදානස්ඛන්ධයම අනිත්‍ය, දුක්ඛ සහ අනාත්ම වශයෙන් මෙනෙහි කළයුතුය. සංයුක්ත නිකායේ සීල සූත්‍රයේ මේ පිළිබඳ විවරණයක් හමුවේ. ''සීලවතාවුසො, කොට්ඨික, භික්ඛුනා පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා අනිච්චතො දුක්ඛතො

රොගතො ගණ්ඩතො සල්ලතො අඝතො ආබාධතො පරතො පලොකතො සුඤ්ඤතො අනත්තතො යොනිසොමනසිකාතබ්බා...'' (සංයුත්ත නිකාය 3, සීල සූත්‍රය, 2006: 294). සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම වනාහි සිහිය පිහිටුවිය යුතු කරුණු සතරකි. මෙකී සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම වනාහි පුද්ගලයා අධ්‍යාත්මිකව සංවර්ධනය වීම යැයි පැවසීම නිරවද්‍යය. දීඝ නිකායේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මේ පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් සපයයි (දීඝ නිකාය 2, මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 2006: 460). කායානුපස්සනාව තුළින් සියලුම කාය කර්මයන් අවබෝධයෙන් සිදුකරන අතර කිසිඳු අයුරකින් තම කය වැරදි ක්‍රියාවක් සඳහා නොයෙදීමට වග බලා ගනී. වේදනානුපස්සනාව මගින් සියලුම විඳීම් අවබෝධයෙන් යුක්තවම සිදුකිරීමට වගබලාගනියි. චිත්තානුපස්සනාව මගින් අකුසල සිත් හඳුනාගෙන කුසල සිත් වැඩීම සිදුකරන අතරම ධම්මානුපස්සනාව මගින් නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් සිත වලක්වාලීම සිදුකරයි (දීඝ නිකාය 2, මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 2006: 436-503).

භාවනාව යන විෂය අතිශය පෘථුල බව මෙහිදී අමුතුවෙන් දැක්විය යුතු නොවේ. එසේ හෙයින් මාතෘකානුකූලව කරුණු දැක්වීම අපේක්ෂාවයි. ඒ අනුව පෞරුෂ වර්ධනයට සෘජුවම හේතුවන භාවනාවක් ලෙස මෛත්‍රී භාවනාව දැක්විය හැකිය. තමාට මෛත්‍රී කරමින් ඇරඹෙන මෛත්‍රිය සියලු ලෝසතහට පැතිරවීම මෙහි අපේක්ෂාවයි. සියලු සත්වයෝ සැපවත් වෙත්වා යැයි මෙත්ත සූත්‍රයේදී කරන ප්‍රාර්ථනාව මේ සඳහා කදිම නිදසුනකි (ඛුද්දක නිකාය 1, ඛුද්දකපාඨ, මෙත්ත සූත්‍රය, 2006: 20-21). මෛත්‍රියේ ආනිශංස දක්වන මෙත්තානිසංස සූත්‍රය තුළ යහපෞරුෂයකට අදාල ගති ලක්ෂණ ලැබෙන බව දක්වා තිබේ. ඒ අතර සැපසේ නින්දයාම සහ අවදිවීම, පවිටු සිහින නොදැකීම, මනුෂ්‍යයන්ට සහ මනුෂ්‍ය නොවන ජීවීන්ට ප්‍රිය වීම, වහා සිත සමාධිගතවීම, සිහිනොමුලාව කාලක්‍රියා කිරීම වැනි කාරණා කැපී පෙනේ.

මෙත්තාය, භික්ඛවෙ, චෙතොවිමුත්තියා ආසෙවිතාය භාවිතාය බහුලීකතාය යානීකතාය වත්ථුකතාය අනුට්ඨිතාය පරිචිතාය සුසමාරද්ධාය අට්ඨානිසංසා පාටිකඞ්ඛා. කතමෙ අට්ඨ? සුඛං සුපති, සුඛං පටිබුජ්ඣති, න පාපකං සුපිනං පස්සති, මනුස්සානං පියො හොති, අමනුස්සානං පියො හොති, දෙවතා රක්ඛන්ති, නාස්ස

අග්ගි වා විසං වා සත්ථං වා කමති, උත්තරිං අප්පටිවිජ්ඣන්තො බ්‍රහ්මලොකූපගො හොති. (අංගුත්ත නිකාය 5, මෙත්තානිසංස සූත්‍රය, 2006: 2-5).

මේ අනුව පැහැදිලි වන්නේ මෛත්‍රිය වැඩීම වනාහි ඍජුවම පෞරුෂ වර්ධනයට හේතු වන බවයි. භාවනානුයෝගියෙකු තුළ වර්ධනය විය යුතු චරිත ලක්ෂණ පිළිබඳව විවිධ සූත්‍රයන්හි පැහැදිලි කර ඇති අතර මෙත්ත සූත්‍රය මේ සඳහා හොඳම නිදසුනකි. පූර්ණ පුද්ගල පෞරුෂයක් ගොඩනැගීමෙහිලා උපයුක්ත ලක්ෂණ කිහිපයක් මෙසේ දැක්විය හැකිය.

1. සක්කෝ - සියලු කටයුත්තෙහි දක්ෂ වීම.
2. උජූච - අවංක අයෙකු වීම.
3. සූජූච - නිරතුරුවම ඍජු ඇත්තෙකු වීම.
4. සුවචො - කීකරු වීම.
5. මුදු - මෘදු මොළොක් ඇත්තෙකු වීම.
6. අනතිමානි - නිහතමානී වීම.
7. සන්තුස්සකො - ලද දෙයින් සතුටු වීම.
8. සුභරෝ - පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකිවීම.
9. අප්පකිච්චො - වැඩ අඩු අයෙකු වීම.
10. සල්ලහුකවුත්ති - සැහැල්ලු ගති පැවතුම් ඇත්තෙකු වීම.
11. සන්තින්ද්‍රියො - සන්සුන් ඉඳුරන් ඇත්තෙකු වීම.
12. නිපකො - නුවණ ඇති අයෙකු වීම.
13. අප්පගබ්බෝ - තැන්පත් අයෙකු වීම.
14. කුලෙසු අනනුගිද්ධො - කුලයන් කෙරෙහි නො ඇලීම.

15. නච බුද්දං සමාචරෙ - සුළු වරදක් හෝ නොකරන අයෙකු වීම.

කරණීයමත්ථකුසලෙන, යන්තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච;

සක්කො උජූ ච සුජූ ච, සුවචො චස්ස මුදු අනතිමානී.

සන්තුස්සකො ච සුභරො ච, අප්පකිච්චො ච සල්ලහුකවුත්ති;

සන්තින්ද්‍රියො ච නිපකො ච, අප්පගබ්භො කුලෙසු අනනුගිද්ධො.

න ච ඛුද්දමාචරෙ කිඤ්චි, යෙන විඤ්ඤූ පරෙ උපවදෙය්‍යුං;

සුඛිනොවා ඛෙමිනො හොන්තු, සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා.
(ඛුද්දක නිකාය 1, ඛුද්දකපාඨ, මෙත්ත සූත්‍රය, 2006: 20-21).

භාවනාව තුළින් ගොඩනැගීමට අපේක්ෂිත සමබර පෞරුෂයක ලක්ෂණ රාශියක් උක්ත පරිදි දැක්විය හැකිය. භාවනාවේ අභිප්‍රාය නිර්වාණාධිගමය වුවද පුද්ගලයාගේ මානසික ශක්තිය අනුපූර්ව වශයෙන් සංවර්ධනය වන ආකාරය ඉහතින් සාකච්ඡා කරන ලදි. නීවරණ ධර්ම ප්‍රහාණය මගින් පිබිදෙන සමාධි චිත්තය නිරතුරුවම පුද්ගල පෞරුෂය සංවර්ධනය කරයි. භාවනාව මගින් ලෞකිකව ලැබිය හැකි උපරිම ඵලය ද සමාධිභාවනාව තුළින් ලඟාකරගත හැකි අතරම විවිධ ධ්‍යාන සම්පත්තීන්ද ලබාගත හැකිය. භාවනාව සහ ධාරණ ශක්තිය අතර ඇති සම්බන්ධතාවය මෙහිලා විශේෂයෙන්ම සඳහන් කළ යුතුය. ධාරණ ශක්තිය වර්ධනය සඳහා මනසේ ස්වභාවය ඍජුවම බලපාන බව ධර්මයේ විවිධ තන්හි දක්වා තිබේ. මේ සඳහා කදිම නිදසුනක් සංගාරව සූත්‍රයෙහි හමුවේ. වරක් සංගාරව නම් බ්‍රාහ්මණතෙමේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අභිමුඛයෙහි විමසනුයේ වරක් හදාල වේද මන්ත්‍ර අමතකවීමට සහ නොවැටහීමට හේතු කවරෙද යන්නයි.

කො නු ඛො, භො ගොතම, හෙතු කො පච්චයො, යෙන කදාචි දීඝරත්තං සජ්ඣායකතාපි මන්තා නප්පටිභන්ති, පගෙව අසජ්ඣායකතා? කො පන, භො ගොතම, හෙතු කො පච්චයො, යෙන කදාචි දීඝරත්තං අසජ්ඣායකතාපි මන්තා පටිභන්ති, පගෙව

සජ්ඣායකතාති... (අංගුත්ත නිකාය 3, සංගාරව සූත්‍රය, 2006: 374).

එහිදී බුදුපියාණන් වහන්සේගේ පිළිතුර වන්නේ යම් අවස්ථාවක කාමරාගයෙන් මැඩුණු සිතින් වාසය කරත්ද උපන් කාමරාගය සංසිඳීමක් ඇති සැටියෙන් නොදන්නේ නම් ඒ අවස්ථාවෙහි ආත්මාර්ථයක් නොදක්නේය. පරාර්ථයක්ද නොදකින්නේය. උභයාර්ථයම නොදකින්නේය. හදාල වේදමන්ත්‍ර නොවැටහේ. කල් ඇතිවම හදාල වේද මන්ත්‍රද නොවැටහේ යනුයි.

''බ්‍රාහ්මණ, යස්මිං සමයෙ කාමරාගපරියුට්ඨිතෙන චෙතසා විහරති කාමරාගපරෙතෙන, උප්පන්නස්ස ච කාමරාගස්ස නිස්සරණං යථාභූතං නප්පජානාති, අත්තත්ථම්පි තස්මිං සමයෙ යථාභූතං නප්පජානාති න පස්සති, පරත්ථම්පිඤපෙ.ඤ උභයත්ථම්පි තස්මිං සමයෙ යථාභූතං නප්පජානාති න පස්සති, දීඝරත්තං සජ්ඣායකතාපි මන්තා නප්පටිභන්ති, පගෙව අසජ්ඣායකතා...'' (අංගුත්ත නිකාය 3, සංගාරව සූත්‍රය, 2006: 274-276).

මෙහිදී බුදුපියාණන් වහන්සේ විවිධ උපමා භාවිත කරමින් උක්ත කරුණ පැහැදිලි කරයි.

- කාමරාගයෙන් මැඩුණු සිත - වර්ණ මුසුකළ දිය බඳුනකින් මුහුණ බැලීම
- ව්‍යාපාදයෙන් මැඩුණු සිත - නටන උණුවතුර බඳුනකින් මුහුණ බැලීම
- උදාසීනතාවෙන්මැඩුණුසිත-දියසෙවලින්වැසුණාවූබඳුනකින් මුහුණ බැලීම
- නොසන්සුන්කම සහ පසුතැවීමෙන් මැඩුණු සිත - රැලි නංවන දිය බඳුනකින් මුහුණ බැලීම
- සැකයෙන් මැඩුණු සිත - අඳුරෙහි තබන ලද බොරදිය බඳුනකින් මුහුණ බැලීම (අංගුත්ත නිකාය 3 සංගාරව සූත්‍රය 2006: 274-276).

මෙහිදී විද්‍යමාන වන ප්‍රධාන කරුණක් නම් සිත නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් ආවරණය වී ඇති විට කිසිඳු අයුරකින් සත්‍ය

නොවැටහෙන බවයි. සත්‍ය නොවැටහෙනතාක් ධාරණය පහසු නොවන බව මෙහිදී තවදුරටත් පැහැදිලි කරයි. සමබර පෞරුෂයක් අපේක්ෂා කරන්නවුන් නිරතුරුවම භාවනාව මගින් නීවරණයන් යටපත් කිරීමෙන් ලබන සමාධියෙන් යුක්ත වීම අවශ්‍යයෙන්ම සම්පූර්ණ කළ යුතුය. මේ සඳහා වූ කදිම නිදසුනක් ථේරගාථාපාලියෙහි හමුවේ. කටපාඩම් කිරීමේ අසමත් චුල්ලපන්ථක හිමියන්ගේ පුවතට (ඛුද්දක නිකාය 5, ථෙරගාථාපාලි, චුල්ලපන්ථක ථේරගාථා, 2006: 132) අනුව කෙලෙස් ධර්මයන්ගෙන් සිත ගැවසීගත් කළ කිසිඳු විටකත් ධාරණය පහසු නොවන බව මෙහිදී තව දුරටත් පැහැදිලි කරයි.

පරම ලාභය නිරෝගී කම බව ධම්මපද පාලියේදී බුදුපියාණන් වහන්සේ සඳහන් කරයි (ඛුද්දක නිකාය 5, ධම්මපදපාලි, සුඛවගග්ගය, 2006: 76). මේ අනුව විමසන කළ භාවනාව සහ මානසික සෞඛ්‍යය අතර අවියෝජනීය සම්බන්ධයක් ඇති බව සිතිය හැකිය. රෝග සූත්‍රයට අනුව කායික රෝග හා චෛතසික රෝග වශයෙන් රෝග දෙකකි. ''ද්වෙමෙ, භික්ඛවෙ, රොගා. කතමෙ ද්වෙ? කායිකො ච රොගො චෙතසිකො ච රොගො...'' (අංගුත්තර නිකාය 2, රෝග සූත්‍රය, 2006: 276).

නකුලපිතු සූත්‍රයට අනුව ආර්ය ධර්මයෙහි දක්ෂ වූ ආර්ය ධර්මයෙහි හික්මුණු සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි හික්මුණු ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා කායිකව ආතුර වුවද සිතින් අනාතුර වෙයි (සංයුත්ත නිකාය 3, නකුලපිතු සූත්‍රය, 2006: 2-8). මේ අනුව පැහැදිලි වන්නේ භාවනා කරන පුද්ගලයාගේ සිත නිරෝගී වන බවයි. සමාජය අපේක්ෂා කරන සමබර පෞරුෂයක් ගොඩනැගීමෙහිලා භාවනාව සෘජුවම උපකාරී වන බව මෙහිදී සඳහන් කළ යුතුය.

බුදු දහමට අනුව පුද්ගල චිත්ත සන්තානයෙහි ඇති ගැටලු කිහිපයක් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන අතර එකී ගැටලු සමස්ථයක් වශයෙන් සමාජයට බලපාන ආකාරයත් පුද්ගල පෞරුෂයට බලපාන ආකාරයත් පිළිබඳව විවිධ විචාරාදියද දක්නට ලැබේ. දුතිය තථාගතච්ඡරිය සූත්‍රයට අනුව පොදුවේ පුද්ගලයා මුහුණපාන ගැටලු කිහිපයක් පිළිබඳව තොරතුරු හමුවේ.

- පඤ්චකාමගුණයෙහි ඇලුණ බව හා ඉන් ප්‍රමුදිත බව
- මානයෙන් ඇලුණ බව හා ඉන් ප්‍රමුදිත බව
- නොසන්සුන්තාවෙහි ඇලුණ බව හා ඉන් ප්‍රමුදිත බව
- අවිද්‍යාව නමැති පටලයෙන් වැසුණු බව (අංගුත්තර නිකාය 2, දුතිය තථාගතච්ඡරිය සූත්‍රය, 2006ඃ 252)

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ධර්මයත් සමගම සමාජයේ ඇති මෙකී දුර්වලතා සියල්ල වියකී යයි. පුද්ගලයා සමාජයට හා පරිසරයට නිවැරදි සම්බන්ධතාවක් සහ ප්‍රතිචාරයක් නොදක්වාම රාග, දෝස සහ මෝහ යන දුක් වර්ධනය කිරීම උදෙසාම වෙහෙස වන අතර බුද්ධ ධර්මය හේතුවෙන් ඉන් මිදීමේ මාවත සාක්ශාත් කරගනී. මේ සඳහා නොවරදින මාර්ගය නම් භාවනාවයි. අවිඥානක වස්තූන් එකිනෙකට ගැටුනද අරගලයක් ඇති නොවන නමුදු පුද්ගලයින් දෙදෙනෙක් කායිකව හෝ අදහස් අනුව ගැටුනහොත් අරගලයක් ඒකාන්තයෙන්ම ඇතිවේ. බණින්නාට පෙරළා බණියි. ගැටෙන්නා හා පෙරළා ගැටෙයි. පහරදෙන්නාට පෙරළා පහරදෙයි. මේ පිළිබඳව විස්තරයක් චතුත්ථ පටිපදා සූත්‍රයේ හමුවෙයි (අංගුත්තර නිකාය 2, චතුත්ථ පටිපදා සූත්‍රය, 2006ඃ 294). මෙකී වෛරී සට්ඨනයට විසඳුම මෛත්‍රිය බවත් එය වැඩියයුතු බවත් ඉහතින් දක්වන ලදි. කාමයට ඇලීම අවසානයේදී දුක පමණක් ඇතිකරන බව මහාදුක්ඛන්ධ සූත්‍රයේ දක්වේ (මජ්ඣිම නිකාය 1, මහාදුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රය, 2006ඃ 204-208). මින් මිදීමේ මගද අනෙකක් නොව චිත්ත සමාධිය ඇති කරගැනීමයි. ඒ සඳහාද කදිම මාර්ගය භාවනාවයි. මානය හේතුවෙන් ඇතිවන අපගාමී චර්යා අවබෝධයෙන් දැකීමට අවශ්‍ය සමාධිගත චිත්තය ගොඩනැගීමට භාවනාව උපයුක්තය. නොසන්සුන් සිත සන්සුන් කිරීමට සමාධි භාවනාව උපයෝගී වන අයුරු ඉහතින් සාකච්ඡා කරන ලදි. මේ අනුව විමසන කළ යහ පෞරුෂයක් ගොඩනැගීම උදෙසා භාවනාව සෘජුවම හේතුවන බව පැහැදිලිය.

නිගමනය

මානසික සහ කායික සුවය, සදාචාරය, මානව යහපත සාමකාමීත්වය මිනිසාගේ අපේක්ෂාව වුවද එකී අපේක්ෂාවන් භංගව ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ සමාජ අපගාමිත්වය පමණක් ඉතිරිව ඇත. එහි ඵලයක් ලෙස මානසික ව්‍යාකූලතා, රෝගාබාධ, යුද්ධය, බල තරඟය, සාපරාධී බව, ප්‍රචණ්ඩත්වය, දුරාචාරය, සාපරාධීබව වැනි ලෝභ, දෝෂ සහ මෝහ යන අකුශල චිත්ත මූලයන් මත පිහිටි ක්‍රියාකාරකම් පමණක් සමාජයේ අවශේෂව ඇති බවක් දකිය හැකිය. මෙමගින් අපගාමී, විසම සහ දුශ්පෞරුෂයකින් හෙබි පුද්ගයන් බිහිවීම නොවැළැක්විය හැක්කකි. එසේ හෙයින් සමාජය අපේක්ෂා කරන සමබර පෞරුෂයකින් හෙබි පුද්ගලයෙක් බිහිකිරීමට භාවනාවේ උපයෝගීතාව සහේතුකව දක්වන ලදි. මෙකී විශම පෞරුෂය වෙනුවට සමබර පෞරුෂයක් ගොඩ නැගීමටත් එකී තත්වය තේරුම් ගැනීමටත් සාමාන්‍ය සංජානන මට්ටම (සඤ්ජානාති) අභිබවා වෙසෙස් නුවණින් (අභිජානාති) ලෝකය දෙස බැලීමට සිදුවේ. සීලයෙහි පිහිටා සමාධි ප්‍රඥාව වඩන කල්හි මෙකී වෙසෙස් නුවණ දියුණ වී පරිසමාප්තිය හෙවත් පිරිසඳ දැනගැනීම (පරිජානාති) සිදුවේ (අරියවිමල හිමි, 2018: 480). මෙසේ පරිජානනයෙන් හෙබි පුද්ගලයා සමබල පෞරුෂයකට ඒකාන්තයෙන්ම හිමිකම් කියයි. මෙකී ඵල සාධනය සඳහා මාර්ගය භාවනාවයි.

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

අංගුත්තර නිකාය 5, සත්තාවාස සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලː බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය, තිකනිපාතය, පඤ්චම සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලː බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය, තිකනිපාතය, දසම සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලː බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය, චතුක්කනිපාතය, පඨම සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලː බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය, චතුක්කනිපාතය, පටිභාන පුග්ගල සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලː බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය 5, මෙත්තානිසංස සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලː බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය 3, සංගාරව සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය 2, රෝග සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය 2, දුතිය තථාගතච්ඡරිය සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය 5, මෙත්තානිසංස සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය 3, නීවරණ සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය 2, චතුත්ථ පටිපදා සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ඛුද්දක නිකාය 1, ධම්මපද පාලිය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ඛුද්දක නිකාය 1, ඛුද්දකපාඨ, මෙත්ත සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ඛුද්දක නිකාය 5, ථෙරගාථාපාලි, චුල්ලපන්ථක ථේරගාථා. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

දීඝ නිකාය 3, ලක්ඛණ සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

දීඝ නිකාය 1, සෝණදණ්ඩ සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

දීඝ නිකාය 3, සංගීති සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

දීඝ නිකාය 2, මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ධාතුකථා ප්‍රකරණ සහ පුද්ගලපඤ්ඤත්ති ප්‍රකරණය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිම නිකාය 1, අරියපරියේසන සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිම නිකාය 1, සබ්බාසව සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිම නිකාය 1, මහාදුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිම නිකාය 2, බහුවේදනීය සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලः බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිම නිකාය 3, ධාතු විභංග සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සංයුත්ත නිකාය 3, ඛන්ධ සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සංයුත්ත නිකාය 3, ඛජ්ජනීය සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සංයුත්ත නිකාය 2, විභංග සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සංයුත්ත නිකාය 1, දේවතා සංයුත්ත, ජටා සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සංයුත්ත නිකාය 3, සීල සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සංයුත්ත නිකාය 3, නකුලපිතු සූත්‍රය. (2006). නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ද්විතීයික මූලාශ්‍රය

අරියවිමල හිමි, කොස්වත්තේ. (2018) *බුද්ධ ධර්මය*. කොළඹඃ සමයවර්ධන පොත්හල.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල. (2014). *බෞද්ධායුර්වේද මනෝකායික චිකිත්සා ක්‍රමය*. කැලණියඃ නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය.

පෙරේරා, ඥානදාස. (2005). *පෞරුෂය හා පෞරුෂ වර්ධනය*. කොළඹඃ සහස්‍ර ප්‍රකාශකයෝ, 2005.

පේමරතන හිමි, සූරක්කුලමේ. (2017). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව*. කොළඹඃ දයාවංශ කොඩිකාර සහ සමාගම.

සමරසිංහ, උපාලි (සංස්.), (2015) *ව්‍යවහාරික මනෝවිද්‍යාත්මක ලිපි*. රාජගිරියඃ සුසිත ප්‍රකාශන.

හෙට්ටිආරච්චි, ධර්මසේන. (2008). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශය*. කොළඹ, දයාවංශ කොඩිකාර සහ සමාගම.

පඤ්ඤානන්ද හිමි, මහියංගනේ. (සංස්) (2009). *ඤාණගවේසී*. දෙහිවලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සීලරතන හිමි, දන්කන්දේ. (සංස්) (2017). *විමලසර*. නුගේගොඩඃ කාංචන ප්‍රින්ටර්ස්.

ශ්‍රී ධර්මවංශ හිමි, මාතර. (අනුවාද). (1960). *සිංහල විශුද්ධි මාර්ගය*. මාතරඃ සිරිමංගල පරිවේණාධාර සමිතිය.

English Sources

Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Baron, Robert A. & Misra, Girishwar. (2018) 5th Edition. *Psychology Indian Subcontinent Edition*. India: Pearson Indian Education Service.

Narvaez, Darcia., and Lapsley, Daniel K.(ed.) (2009). *Personality, Identity, and Character Explorations in Moral Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.

Oxford Advanced Learner's Dictionary. (2010) 8th edition, Oxford University Press.

Horner, I.B. (Trans). (2007). *The Collection of Middle Length Sayings* (Majjhima Nikāya) Vol. 1., Discourse on the Aryan Quest. London.: Pali Text Society.

Davids, Rhys. (ed) (1975). *Dīgha Nikāya I*. London: Pali Text Society.

E-Sources

https://en.oxforddictionaries.com/definition/personality (accessed on 13/01/2019)

https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/personality?q=personality (accessed on 13/01/2019)