

## සිත, සිතුවිලි සහ මනස

කළයා දිසානායක

අපගේ සිත ඉතා සංකීර්ණව ක්‍රියා කරන ඉන්ද්‍රියකි. සිත ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා සිතුවිලි තිබිය යුතු අතර , සිතුවිලි පාලනය කර ගැනීම සඳහා මනස අවශ්‍ය වේ. උත්පත්තියේ පටන් අපගේ සිත නොහොත් චිත්තය වෙත සිතුවිලි ගලාගෙන එයි. එක සිතුවිලිලක් පසු පස අනෙක් සිතුවිලිල පැමිණේ. මෙය බුදු දහමේ මනසිකාර ලෙස හැඳින් වේ. අපගේ සිතුවිලි මූලික වශයෙන් කොටස් හයකට වෙන් කල හැක. එනම් ලෝභ, දෝස, මෝහ, අලෝභ, අදෝස හා අමෝහ වශයෙනි. සාමාන්‍ය පෘතග්ජන පුද්ගලයන් වන අපගේ සිතුවිලි නිරන්තරයෙන් ලෝභ, දෝස, මෝහ යන අකුසල මූලයන් හා සම්බන්ධව පවතී. ලෝභය තමාට අයත් දෙයක් අනෙකකුට අයිති වීම හෝ අනිකකු පාවිච්චි කිරීමට ඇති නොකමැත්ත ලෙස සැලකේ. අරමුණු හොඳ දෙයක් ලෙස ගෙන ඇලෙන ස්වභාවය එනම් ආදරය, රාගය, ආශාව, ඕනෑකම යන සිතුවිලි ලෝභය නම් වේ. ලෝභය මවිජරිය ලෙසද හඳුන්වා දී ඇති අතර ආවාස, කුල, ලාභ, ව්‍යාපාර හා ධර්ම ලෙස පස් ආකාරයට ධර්මයේ සඳහන් වේ. තවද නපුරු බව, රළු බව, ක්‍රෝධය, කෝපය, හය, නොසතුට, පිළිකුල, අප්‍රසාදය, ඉස්සාව ආදිය අදෝස සිතුවිලි ලෙසද සඳහන් වේ. අරමුණෙහි සැබෑ තත්වය නොදන්නා ස්වභාවය මෝහ නම් වේ. මේ මෝහය ඇසෙහි ඇති පටලයක් වැනිය. දුක ඇති වීමේ හේතුව වන තත්භාව සැපයක් ලෙස පෙනේ. දුක නිවීම වූ සැබෑ සැපය නපුරක් සැටියට පෙනේ. මෙන්නා, කරුණා, මුදිතා හා උපෙක්ඛා සිතුවිලි වැඩිමෙන් ලෝභ, දෝස, මෝහ යන සිතුවිලි ඇතිවීම වලක්වා ගත හැක.

අපගේ පංච ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් ලබාගන්නා සකද්කඳු වලට අනුරූපව සිතුවිලි හටගන්නා අතර එ ඔස්සේ අපගේ ක්‍රියාවන් සිදු වේ. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය හා මනස යන පංච ඉන්ද්‍රියයන් අරමුණු ලබාගන්නා අයුරු මෙසේ සඳහන් කල හැක.

**ඇස:** ඇස නිරුපද්‍රිතව ඇති විට ආලෝකය ඇති පරිසරයකදී ඇස රූපයක් හා සම්බන්ධවන විට ඇසේ විකද්කඳුණය ක්‍රියාත්මක වන අතර ඊට අනුරූපව ලැබෙන සකද්කඳු මගින් සිතුවිලි එනම් චේතනා හටගනී.

**කන:** කන නිරුපද්‍රිතව ඇතිනම්, අවකාශයක් ඇති පරිසරයකදී ශබ්දයක් කන හා සම්බන්ධ වන විට කනේ විකද්කඳුණය ක්‍රියාත්මක වීමෙන් ලැබෙන සකද්කඳු මගින් සිතුවිලි හට ගනී.

**නාසය:** අවකාශය ඇති විටකදී නාසය ගඳ, සුවඳ ආදී සකද්කඳු ඔස්සේ නාසයේ විකද්කඳුණය ක්‍රියාත්මක වන අතර එ මගින් සිතුවිලි හට ගනී.

**දිව:** අප ලබාගන්නා ආහාරයන්ගේ රස දිවේ හටගන්නා විකද්කඳුණය මගින් නිකුත්වන සකද්කඳු ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වන අතර ඊට අනුරූපව සිතුවිලි ඇති වේ.

**කය:** කයට ලැබෙන පහස හා කයේ විකද්කඳුණය ක්‍රියාත්මක වීමෙන් ලැබෙන සකද්කඳු ඔස්සේ සීනල, රසනය, රළු බව, සුමට බව ආදිය පිලිබඳ දැනීම ලැබෙන අතර ඊට අනුරූපව සිතුවිලි ඇති වේ.

**මනස:** මනසට ලැබෙන අරමුණු හා මනෝ විකද්කඳුණය ක්‍රියාත්මක වීමෙන් ඉහත සඳහන් කල ආකාරයේ හයාකාර වූ සිතුවිලි ඇති වේ.

අපගේ සිත බොරු ජලය සහිත විලකට සමාන කල හැක. බොරු වූ ජලය නිසා විලේ පතුල නෙපෙනෙන ආකාරයටම අප සතු කෙලෙස් සිතුවිලි සමග අපගේ සිත කිලිටි වී ඇති නිසා සිත අභ්‍යන්තරය අපහට නොපෙනේ. ලෝභ, දෝස, මෝහ සිතුවිලි නිසා අපගේ අභ්‍යන්තරය නිතරම කැලඹිලි සහගත ස්වභාවයක පවතී. මේ නිසා අප බොහෝ විට ජීවත් වන්නේ අතීත සිතුවිලි සමග හෝ අනාගත සිතුවිලි පරම්පරාවක් සමගය. වර්තමානයේ අප සිත පවතින්නේ නැති තරම්ය. අප වර්තමානයේ කරන කාර්යයන් සමග සිත තබා ගැනීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතුය. එනම් නිතරම එළඹ සිහියෙන් සිටිය යුතුය. අපගේ සිත නිරන්තරයෙන් ලෝභ සහගත හෝ දෝස සහගත හෝ මෝහ සහගත මුලා වූ සිතුවිලි ඔස්සේ නොනවතින ගමනක යෙදෙමින් පවතී. මෙයාකාර නන්නන්තාර වූ සිතුවිලි වලින් අප වසාගෙන ඇති බව අපහට අවබෝධයක් ඇත්තේම නැත. මේ නිසා සිතේ අභ්‍යන්තරය දැන ගැනීමේ හැකියාව අපහට නොලැබේ.

තමාගේ සිත ගැන තමා විසින්ම විමසිලිමව බලන්නේ නම් විමර්ශණය කරන්නේ නම් අපගේ සිතේ ස්වභාවය ගැන අපට යම් හැඟීමක් අවබෝධයක් ලබාගත හැක. මේ සඳහා වූ මූලික ක්‍රම වේදය භාවනාව ලෙස හැඳින්වේ. භාවනාව භාවිත මනස ලෙස අර්ථ දක්වා ඇත. කායික ඉන්ද්‍රිය අවබෝධය තුලින් මානසිකත්වය දියුණු කර ගැනීම භාවනාව තුලින් සිදු වේ. භාවනාව තුලින් ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මන ඇසුරින් අප වෙත වර්තමානයේ ලැබෙන නොයෙක් සිතුවිලි සකද්කඳු අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙන අතර එ තුලින් ලෝභ, දෝස, මෝහ සිතුවිලි හඳුනාගෙන පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාව දියුණු කර ගත හැක. මේ සඳහා අපගේ සිත තැන්පත කර එකග්‍රතාවයකට පත් කර ගැනීම අවශ්‍ය වන අතර එය සමථ භාවනාව ලෙස

හැඳින්වේ. තැන්පත් වූ නිසසල ජලය සහිත වීමක පතුව දැක ගත හැකි අයුරුම තැන්පත් වූ සමාධිගත වූ සිතකට සිතෙහි අභ්‍යන්තරය දැක ගැනීමේ අවස්ථාව උදා වේ. මෙය සමඵ භාවනාව තුලින් ලබාගත හැකි මහගු දායාදයකි.

අප වෙත පසුදුරන්ගෙන් ලැබෙන නොයෙක් ආකාර වූ සිතුවිලි පාලනය කරනු ලබන්නේ මනසයි. එනම් ලෝභ, දෝස, මෝහ, යන සිතුවිලි අවබෝධ කර ගෙන ඒවා පාලනය කර ගැනීම මනස ක්‍රියාත්මක කිරීම තුලින් කල හැක. ඒ මගින් අලෝභ, අදෝස අමෝහ යන සිතුවිලි උපදවා ගෙන සිත මෘදු භාවයට පත්කර ගැනීමට පුරුදු පුහුණු කිරීම විපස්සනා භාවනාව තුලින් සිදු කෙරේ.

මේ අනුව බලන කල සිත ගැන නිරන්තරයෙන් අප විමසිලිමත් විය යුතු අතර නිතරම සිත වැඩිය යුතුය. විකද්කදාණය හෙවත් හෙවත් පංච ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් ලබා ගන්නා අරමුණු අවබෝධ කර ගත යුතුය. මනස හෙවත් පකද්කදාව උපයෝගි කරගෙන සිතුවිලි පාලනය කරගත යුතුය. මේ සඳහා නිරන්තරයෙන් ඵලඹ සිහියෙන් සිටිය යුතුය. බුදු දහමේ මෙය යෝනිසේ මනසිකාරය ලෙස හදුන්වා දේ. නොපමාව සමඵ හා විපස්සනා භාවනා වඩා අපගේ පකද්කදාව දියුණු කර ගැනීමට ස්ඵරව අදිටන් කර ගත යුතුය.



