ආනාපානසති භාවනාව

ස්වාභාවිකව සිදුවන හුස්ම ඇතුළුවීම හා පිටවීම පිළිබඳ වූ ශරීරික ක්‍රියාවලියට තම සිහිය හා නුවණ එක්කිරීම් වශයෙන් සිදු කරන භාවනාව 'ආනාපානසතිය' නමින් හැඳින්වේ. බුදුදහමෙහි දැක්වෙන සමසතලිස් (40ක් පමණ) කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාවට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි වේ. ලොව පහළවන සියලු බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් බොහෝ රහතන් වහන්සේලාත් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා භාවිත කරන ප්‍රධාන කමටහනක් වීම ඊට හේතුවයි. තවද බුද්ධානුස්සති ආදි සෙසු කමටහන් 39ම කුසල විතර්ක මගින් සිත සමාධිමත් කෙරෙන අතර ආනාපානසති භාවනාවෙන් පමණක් ආරම්භයෙහි පටන් ම විතර්ක දුරුකරමින් ම සිත සමාධිමත් කෙරේ. එබැවින් සෙසු කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාව විශේෂත්වයක් උසුලයි.

උපතින් ලැබෙන දායාදයක් වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සිහිය යෙදවීමෙන් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමටත් එමගින් තම සිතෙහි උපරිම සතුට වර්ධනය කර ගැනීමටත් එකග වූ සිතින් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් විදර්ශනා නුවණ දියුණු කොට සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමටත් මෙම එක ම ආනාපානසති භාවනාව මහෝපකාරී වන අයුරු පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන විස්තර වේ. ආනාපානසති සංයුත්තය (සං.නි. 5-1), පටිසම්භිදාමග්ගයෙහි ආනාපානසතිකථා (පටි.ම.1), ආනාපානසති (ම.නි.3, 224-236පිටු) සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (අං.නි.), මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.) ආදි තැන්හි මේ පිළිබඳව තොරතුරු සඳහන් වේ.

ආනාපානසතිය වඩන අයුරු ඇතැම් තැනෙක සංක්ෂිප්තව ද තවත් තැනෙක සවිස්තරාත්මකව ද පැහැදිලි කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කායානුපස්සනාවට අදාළ ආනාපානසති භාවනාවේ මූලික පියවර හතර පමණක් දැක්වෙන අතර ආනාපානසති සූත්‍රය, ආනන්ද සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි තැන්හි සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩෙන අයුරින් එහි පියවර 16ක් දක්වා තිබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති පරිදි ආනාපානසතිය වඩන භික්ෂූන් වෙසෙන අතර ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බව සඳහන් වේ. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනැවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දක්වා තිබේ (ආනාපානසති සුත්ත, ම.නි. 3, 228 පිට). ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිළිවෙළින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

කතමා චානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතො'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති.

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මුලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලඟක් බැඳ තම කය ඍජුව තබාගෙන සිහිය අබිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සැහෙන කාලයක් නුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම කෙමෙන් දියුණුවට පත් වේ.

ඒ අනුව,

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.

   (දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති.)

   දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.

   (දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති)

2. කෙටිව (හ්‍රස්ව ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.

   (*රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති*)

   කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.

   (*රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති*)

3. තවද හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

   (*සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති*)

   හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

   (*සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වු හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිඳවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

   (*පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

   හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිඳවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

   (*පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති*).

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රුතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රවකයා තුළ තම කය අරභයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ හුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදාළ උපාදාය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කබලිංකාර ආහාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි මෙලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම කායානුපස්සනා අතර එක්තරා කයක් වශයෙන් සඳහන් කොට තිබේ (*කායෙසු කායඤ්ඤතරාහං භික්ඛවේ, එවං වදාමි: යදිදං අස්සාසපස්සාසා*). මෙලෙස ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ කායානුපස්සනාව තුළ

සිත සමාධිමත් වූ කල්හි එම ධර්මතාවන් පිළිබඳව විවිධාකාරයෙන් නුවණින් විමසා බලයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් සතිමත් වූ සිතින් පටිච්චසමුප්පන්නාදි වශයෙන් ධර්මය ගැඹුරින් නුවණින් විමසා බැලීම නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. මෙලෙස දහම නුවණින් විමසා බලන කල්හි ධෛර්යවත්ව ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට වීර්යයක් හටගනී. විරිය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වන්නේ මේ අයුරිනි. මෙසේ අකුසලයෙන් දුරුව වීර්යෙන් කුසලයෙහි දැඩිව යෙදෙන කල්හි නිරාමිස ප්‍රීතියක් හටගනී. එය පීති සම්බොජ්ඣංග නම් වේ. ඒ අනුව පීති සම්බොජ්ඣංගය වඩයි. එවිට එම තැනැත්තාගේ පීති සම්බොජ්ඣංගය භාවනාවෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. ප්‍රීති සිත් ඇත්තාගේ මනස ද සිත ද සන්සිඳෙයි (පීතිමනස්ස කායොපි පස්සම්භති, චිත්තම්පි පස්සම්භති). මෙලෙස මනස හා සිත සන්සිඳුණු කල්හි ඔහුගේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් කයෙහි සැහැල්ලු භාවය නම් වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. කය සැහැල්ලු වූ කල්හි සිත සමාධිමත් වීම් වශයෙන් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එකල්හි සමාධියෙහි පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. සමාහිතො භික්ඛවේ යථාභූතං පජානාති යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි සිත සමාධිමත් වූ කල්හි හේතුඵල දහම්හි අවබෝධයෙන් යුතු සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට දහම් වැඩූ ශ්‍රාවකයාට අනිත්‍යාදි වශයෙන් ලෝක යථාර්ථය අවබෝධ වීම නිසා සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටයි. එනම් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩී එහි භාවනා වශයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි මුල් පියවර හතර වූ කායානුපස්සනා කොටස වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ක්‍රමයෙන් සති සම්බොජ්ඣංග ආදි බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන අයුරු දැක ගත හැකිය. මේ තත්ත්වය ක්ෂණිකව ඇති වන්නක් නොව බුදුරදුන් වදාළ පරිදි ආනාපානසතියෙහි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයකි.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳව ද අවබෝධය ප්‍රකට වේ.

ඒ අනුව,

5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(*පීතිපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(*පීතිපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(*සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(*සුඛපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

7. චිත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤා-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(*චිත්තසඞ්ඛාරපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤා-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි’යි හික්මෙයි.
(*චිත්තසඞ්ඛාරපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති.*)
8. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤා-වේදනා) සංසිඳීම දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි’යි හික්මෙයි.
(*පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති.*)
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤා-වේදනා) සංසිඳීම දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි’යි හික්මෙයි.
(*පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති.*)

ආනාපානසතිය වැඩීමේ දෙවන කොටස වූ මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤා පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. වේදනාවන් අතර ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය එක්තරා වේදනාවක් වශයෙන් සූත්‍රයෙහි දක්වා තිබේ (වේදනාසු වේදනාඤ්ඤතරාහං භික්ඛවේ, එවං වදාමි : යදිදං අස්සාසපස්සාසානං සාධුකං මනසිකාරං). මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤා, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ.

ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි මෙලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම වේදනාවන් අතර එක්තරා වේදනාවක් වශයෙන් සඳහන් කොට තිබේ. මෙලෙස ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ කායානුපස්සනාව තුළ සිත සමාධිමත් වූ කල්හි බොජ්ඣංග ධර්ම තවදුරටත් දියුණුවීම් වශයෙන් වේදනාව හා සම්බන්ධ ධර්මතාවන් පිළිබඳව විවිධාකාරයෙන් නුවණින් විමසා බලයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් සතිමත් වූ සිතින් පටිච්චසමුප්පන්නාදි වශයෙන් ධර්මය ගැඹුරින් නුවණින් විවිධාකාරයෙන් විමසා බැලීම නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. මෙලෙස දහම නුවණින් විමසා බලන කල්හි ධෛර්යවත්ව ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට වීර්යයක් ඡන්දයක් හටගනී. විරිය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වන්නේ මේ අයුරිනි. මෙසේ අකුසලයෙන් දුරුව වීර්යෙන් කුසලයෙහි දැඩිව යෙදෙන කල්හි නිරාමිස ප්‍රීතියක් හටගනී. එය පීති සම්බොජ්ඣංග නම් වේ. ඒ අනුව පීති සම්බොජ්ඣංගය වඩයි. එවිට එම තැනැත්තාගේ පීති සම්බොජ්ඣංගය භාවනාවෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. ප්‍රීති සිත් ඇත්තාගේ මනස ද සිත ද සන්සිඳෙයි (***පීතිමනස්ස කායොපි පස්සම්භති, චිත්තම්පි පස්සම්භති***). මෙලෙස මනස හා සිත සන්සිඳුණු කල්හි ඔහුගේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් කයෙහි සැහැල්ලු භාවය නම් වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. කය සැහැල්ලු වූ කල්හි සිත සමාධිමත් වීම් වශයෙන් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එකල්හි සමාධියෙහි පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. ***‘සමාහිතො භික්ඛවේ යථාභූතං පජානාති’*** යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි සිත සමාධිමත් වූ කල්හි හේතුඵල දහම්හි අවබෝධයෙන් යුතු සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට දහම් වැඩූ ශ්‍රාවකයාට අනිත්‍යාදි වශයෙන් ලෝක යථාර්ථය අවබෝධ වීම නිසා සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටයි. එනම් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩී

එහි භාවනා වශයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි මුල් පියවර හතර වූ කායානුපස්සනා කොටස වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ක්‍රමයෙන් සති සම්බොජ්ඣංග ආදි බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන අයුරු දැක ගත හැකිය. මේ තත්ත්වය ක්ෂණිකව ඇති වන්නක් නොව බුදුරදුන් වදාළ පරිදි ආනාපානසතියෙහි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයකි. දෙවනුව දැක්වූ ආනාපානසතියට අදාළ මෙම පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සැපය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිහිය ශක්තිමත් වේ.

මෙලෙස නොකඩවා ආනාපානසති භාවනාවෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සිත හෙවත් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ.

ඒ අනුව,

9. සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*චිත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*චිත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

10. සිතෙහි දැඩි සතුටින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
සිතෙහි දැඩි සතුටින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*අභිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*විමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤාණය හා එහි හටගැනීම් වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤාණාහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. තවද ඉහත පැහැදිලි කළ පරිදි සති සම්බොජ්ඣංග ආදි බොජ්ඣංග ධර්ම තවදුරටත් දියුණුවට පත්වෙමින් සිහිය හා නුවණ වඩ වඩාත් දියුණුවට පත් වේ. මෙහිදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන විශේෂ කරුණක් නම් සිහිමුලා වූ අනුවණින් ක්‍රියා කරන්නාට ආනාපානසති භාවනාව දේශනා නොකරන බවයි (*නාහං භික්ඛවේ, මුට්ඨසතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසතිභාවනං වදාමි*). කොටස් තුනක් යටතේ දැක්වූ ඉහත පියවර දොළහ වැඩීමේ දී ධර්මය පිළිබඳ තමාගේ ශ්‍රැතමය ඥානයේ මට්ටම

අනුව එය සමථ කමටහනක් වශයෙන් මෙන් ම විදර්ශනා කමටහනක් වශයෙන් ද යොදා ගත හැකිය. එහෙත් ඊළඟට දැක්වෙන අවසාන පියවර හතර ශුද්ධ විදර්ශනා වශයෙන් ම වැඩෙන අයුරු දැක ගත හැකිය.

ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ. ආනාපානසති භාවනාවෙහි අවසාන පියවර හතරින් දැක්වෙන්නේ විදර්ශනාව වැඩෙන ආකාරයයි.

13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

14. විරාගීබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
විරාගීබව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

15. දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*නිරොධානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*නිරොධානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

16. නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංචේතනාහාරය අවබෝධයට පත්වන මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදාළ සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ (*එවං භාවිතා ඛො භික්ඛවේ, ආනාපානසති එවං බහුලීකතා චත්තාරෝ සතිපට්ඨානෙ පරිපූරේති,* ආනාපානසති සුත්ත, 232 පිට).

මෙහි දී අවසානයෙහි රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. ඒ සමග ඉහත විස්තර කළ සත්ත බොජ්ඣංග පිළිබඳ අවබෝධය හා අද්දැකීම ද පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ.

එනම් :-

1. සති සම්බොජ්ඣංග
2. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංග
3. විරිය සම්බොජ්ඣංග
4. පීති සම්බොජ්ඣංග
5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග
6. සමාධි සම්බොජ්ඣංග
7. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංග

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් දක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි. සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීමේ විශේෂ ලක්ෂණයක් නම් සති ආදි එම අංග විවේකයෙන් යුතුව (*විවේකනිස්සිතං*), විරාග නිශ්‍රිතව (*විරාගනිස්සිතං*), නිරෝධ නිශ්‍රිතව (*නිරෝධනිස්සිතං*), නිවන අබිමුව කොට (*වොස්සග්ගපරිණාමිං*) වැඩීමයි. ඒවා නිර්වාණාවබෝධය සඳහා ඉවහල් වන්නේ එවිටයි. **මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය දියුණුවන ලෙස ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රගුණ කොට බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය වන්නේ විද්‍යාව හා විමුක්තිය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි.** එනම් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම සංඛ්‍යාත ලෝක යථාර්ථය පිළිබඳ අවබෝධය ස්ථාවරත්වයට පත්ව පඤ්චුපාදානස්කන්ධ සංඛ්‍යාත දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. සසර අනාදිමත් කාලයක් විඳි නිරය ආදි අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ.

මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදානස්කන්ධයේ සමුදය (හටගැනීම) හා වය (නැතිවීම=නිරෝධය) පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ, මරණසති යන චතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද **කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද එහි ආරම්භයේ පටන් ම 'සති නිමිත්ත' මැනැවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.** සතිමත්බව දියුණුවීම සඳහා 'සති නිමිත්ත' භාවිත කිරීම බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඡප්පාණක සූත්‍රයේ දක්වෙන පරිදි සතුන් හය දෙනෙකුගේ (වඳුරා, සිවලා, බල්ලා, කිඹුලා, සර්පයා, පක්ෂියා) වලිග හය එකට ගැටගසා ඇතිවිට ඔවුන් තම ශක්ති පමණින් අන් සතුන් අදින්නාක් මෙන් අපගේ ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය නිතර ඒ ඒ අරමුණු වෙත දිව යමින් පවතී. ඉහත දක්වූ සතුන් හය දෙනා එක ශක්තිමක් කණුවක බඳින්නාක් මෙන් ඒ මේ අත දිව යන සිත බැඳ තබන ශක්තිමත් කණුව වන්නේ සති නිමිත්තයි. හුදෙක් කිසියම් නිශ්චිත ඉරියව්වක සිට භාවනා කරන අවස්ථාවන්හි පමණක් නොව දවසේ හැම අවස්ථාවකදී ම තම සිත නාසයේ අග හෝ උඩු තොල අසල පවත්වා ගනිමින් 'සති නිමිත්ත'

වැඩීම හුරු කළහොත් තමාගේ සතිමත් බව වේගයෙන් දියුණු වීමට එය බෙහෙවින් උපකාරවත් වේ.

ආනාපානසති සූත්‍රයේ (ම.නි.) දක්වෙන පරිදි ක්‍රමානුකූලව මනා දර්ශනයකින් යුතුව ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වී සත්ත බොජ්ඣංග ක්‍රමයෙන් දියුණු වන අයුරු දැක ගත හැකිය. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය වඩාත් ප්‍රකට වී අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රත්‍යක්ෂ වීමෙන් අවිද්‍යාව සහිත සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් සපුරා සිත නිදහස් වීමයි. බුදුදහමින් පෙන්වා දී ඇති අවසාන ප්‍රතිඵලය මෙයයි. සියලු දුකෙහි අවසානය මෙයයි. රූපාදි පංචුපාදානස්කන්ධ නමැති මහා බර බිමින් තැබීම යනු මෙයයි. අනේකවිධ කායික මානසික දුක් සමුදායේ නිමාව මෙයයි. නුවණැති සත්ත්වයකුගේ උත්තරීතර ජීවිත ප්‍රාර්ථනය මෙයයි.

ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී ඛුද්දක නිකායෙහි පටිසම්භිදාමග්ග නමැති ග්‍රන්ථයෙහි ආනාපානසති කථා කොටසෙහි එන ආනාපානසති භාවනාව සම්බන්ධව ඇති කර ගත ඥාන පිළිබඳ විස්තරය බෙහෙවින් වැදගත් වේ. එහි දක්වෙන පරිදි ආනාපානසතියට උපක්ලේශ (බාධක) වශයෙන් පැමිණෙන කරුණු 18 පිළිබඳව දැන සිටීම ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී නොමග යාම්වලින් මිදීමට හේතුවේ. ඒ අනුව ආනාපානසතිය වැඩීමේ දී අනුගමනය නොකළ යුතු කරුණු 18 නම්,

1. ආශ්වාසයේ (හුස්ම ගැනීමේදී) මුල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ ආධ්‍යාත්ම වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි (උවදුරකි).

2. ප්‍රශ්වාසයේ (හුස්ම පිටකිරීමේදී) මුල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ බාහිර වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි.

3. ආශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ (තම කැමැත්තෙන් යුතු) තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි.

4. ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි.

5. ආශ්වාස කරන විට ප්‍රශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම සමාධියට බාධාවකි.

6. ප්‍රශ්වාස කරන විට ආශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම ද සමාධියට බාධාවකි.

7. (ආශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ආශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි. එය සමාධියට බාධාවකි.

8. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.

9. (ප්‍රශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ප්‍රශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.

10. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.

11. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ප්‍රශ්වාසයෙහි විසිරෙයි.

12. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ආශ්වාසයෙහි සැලෙයි, විසිරෙයි.

13. අතීත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව ගිය සිත වික්ෂිප්ත වන හෙයින් එය සමාධියට උවදුරෙකි, බාධාවකි.

14. අනාගත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය පතන සිත සැලුණේ සමාධියට බාධාවකි.

15. ලීන (සැඟවුණ=හැකිලුණ) වූ සිත කුසීතබව (idleness) අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.

16. ඉතා දැඩිව ගන්නා ලද සිත උද්ධච්චයට (නොසන්සුන්බවට) වැටුණේ සමාධියට බාධාවකි.

17. වෙසෙසින් නැමුණු සිත රාගය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.

18. නොනැමුණු (නතු නොවූ) සිත ව්‍යාපාදය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි. (පටි.ම.1,)

ඉහත සඳහන් කරුණු 18 තේරුම් ගෙන එම තත්ත්වයන්ට තම සිත නොවැටෙන පරිදි ආනාපානසතිය තුළ සිහිය හා නුවණ භාවිත කිරීම මෙම භාවනාවෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල වෙත ළඟාවීම පහසු කෙරේ.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උසස් ම ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසූ දහම ඔස්සේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, වීර්යයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සපුරා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. තම කාලය, ධනය, ශ්‍රමය ඇතුළු සියලු ශක්තීන් මේ සඳහා උපරිම ලෙස කැප කිරීම තුළින් මේ ජීවිතය තුළ දී ම උසස් ප්‍රතිඵල අත්විඳීමට හැකියාව ලැබේ. ඒ සඳහා තෙරුවන් බෙලෙන් ඔබට සියලු කායික මානසික ශක්තිය ලැබේවා'යි ඉත සිතින් පතමු.

'ආනාපානසතී යස්ස අනුපුබ්බං පරිචිතා යථා බුද්ධේන දේසිතා,
සො ඉමං ලෝක පභාසේති අබ්භාමුත්තෝ'ව චන්දිමා'.

(යමෙක් බුදුරදුන් වදාළ පරිදි ආනාපානසතිය වඩයි ද
වළාගැබින් නික්මෙන පුන්සඳ මෙන් ඔහු මෙලොව ආලෝකවත් කරයි.)

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!

(Navam Poya Day Sil Program at LA Buddhist Vihara in Pasadena, 02/12/2017)