

අනාපානසති භාවනාව විස්තර කරන

අනාපානසති සූත්‍රය

- බළන්ගොඩ ආනන්ද වැව්කීර්ති හිමි -

මෙම සූත්‍රය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමට ප්‍රථම ආනාපානය යන වචනය පිළිබඳව විමසීම ප්‍රයෝජනවත් ය. "ආනාපාන = ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය"¹ යනුවෙන් වැලිවිටියේ සෝරත නාහිමියෝ පවසති. තවද සිරි ලියනගේ මහත්මා මෙසේ දක්වා ඇත. "ආනාපානසති (පා. ආනාපානසති) සම සතළිස් කමටහත් වල එන දසවිධ අනුස්සති ප්‍රභේදයෙන් එකක නාමය භාවනාවට අරමුණු කොට ගත් ආනාපානය කෙරෙහි පවත්නා සිහිය හුස්ම ගැනීම හා හුස්ම හෙළීම අරමුණු කර ගනිමින් පවත්වන සිහිය විත්තේකාග්‍රතාවය හා සතර ධ්‍යානයන් උපදවා ගැනීමේ මාර්ගයකි."² එසේම පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත නාහිමිපාණෝ මෙසේ අර්ථ දක්වති. "ආන, ආණ, (න) ආශ්වාස (වාත) ය" "අපාණ, (න) පිට කරන හුස්ම"³ මේ අනුව ආන යනු ආශ්වාස වායුව වන අතර, අපාන යනු ප්‍රශ්වාස වායුවයි. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳව සිහිය යෙදවීම ආනාපාන සති භාවනාවයි.

තථාගතයන් වහන්සේ සැවැත්තුවර පූර්වාරාමයෙහි වැඩ සිටි සමයෙක ආනාපානසති සූත්‍රය දේශනා කළහ. විශේෂයෙන් මෙම සූත්‍රය දේශනා කිරීමට හේතු වී ඇත්තේ හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ අධ්‍යාත්මික දියුණුව ඇති කර ගැනීමේ උද්යෝගය වැඩි කිරීම වෙනුවෙනි. මේ අවස්ථාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ සමඟ සැරියුත් තෙරුන් මහමුගලන්

තෙරුන්, මහ කාශ්‍යප තෙරුන්, මහා කච්චායන තෙරුන්, මහා කොට්ඨිත තෙරුන්, මහා කප්පිත තෙරුන්, මහා චූන්ද තෙරුන්, අනුරුද්ධ තෙරුන්, රේවත තෙරුන් හා ආනන්ද තෙරුන් ඇතුළුකොට අති විශාල හික්ෂු සංඛ්‍යාවක් වැඩ සිටියහ. ඒ බැව් මජ්ඣිම නිකාය අටුවාවේ සිංහල පරිවර්තනයේ මෙසේ දක්වා ඇත. "එහි අඤ්ඤාහි වාහි පෙළෙහි ආ දස තෙරුන් හැර වෙනත් ප්‍රසිද්ධ වූ බොහෝ ශ්‍රාවකයන් සමග එකල්හි වනාහි පිරිසිඳිය නොහැකි ගණනින් මහත් වූ හික්ෂුසංඝයා විය."⁴ එහිදී ස්ථවිර හික්ෂුන් වහන්සේලා නවක පැවිද්දන්ට අනුශාසනා කළහ. ඒ ඒ ස්ථවිරයන් වහන්සේ නොයෙක් සංඛ්‍යාවලින් යුත් නවක හික්ෂු කණ්ඩායම්වලට අවවාද අනුශාසනා කළහ.

සම්පූර්ණ සඳ ඇති පොහෝ දිනක රාත්‍රියෙහි හික්ෂු සංඝයා පිරිවරාගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ එළිමහනේ වැඩ සිටි සේක. එහිදී නිහඬව සිටි හික්ෂු පිරිසගේ මග එල ලබාගැනීමේ වටිනාකම හඟවනු වස් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ. "තස්මාතිහ හික්ඛවෙ, හියොර්සොමත්තාය වීරියං ආරහථ අප්පත්තස්ස පත්තියා අනධගතස්ස අධගමාය, අසච්ඡිකතස්ස සච්ඡිකිරියාය, ඉධෙවා හං සාවඤ්චියං (කොමුදිං) චතුමාසිනිං ආගමෙස්සාමිති"⁵

මහණෙනි, ලබානොගත් අර්හත්ඵලයාගේ ලැබීම පිණිස ද නොලැබුණු අධගමයන්ගේ අවබෝධය පිණිස ද විශේෂයෙන් වීර්ය වඩමු. මම හතර වෙනි මාසය තුළ ඉල් පසළොස්වක (කොමුදිං) වන තුරු සැවැත් නුවර මෙහි ම වාසය කරමි' යි දේශනා කළහ. මෙහි දැක්වෙන "කොමුදිං" යන්න අටුවාවේ මෙසේ විස්තර කොට ඇත.

"කොමුදිං චතුමාසිනිති පච්ඡිමකත්තික පුණණ්මාසා හි කුමුදානං අඤ්ඤාය කොමුදි චතුත්තං වස්සකානං මාසානං පරියොසානත්තා චතුමාසිනි තිව - චූච්චති"⁶ තවද මෙම "කොමුදිං" යන පදය පිළිබඳව මජ්ඣිම නිකාය අටුවාවේ සිංහල පරිවර්තනයේ මෙසේ විස්තර කොට

ඇත. "කොමුදි චතුමාසිනිති ඉල්මස මැදි පොහෝදා ඒ කාලයෙහි කුමුදු ඇති නිසා කොමුදි යැයි කියයි. වස් හාරමස අවසානයෙහි පිහිටි හෙයින් චතුමාසිනි යැයි කියනු ලැබේ"⁷ එමෙන්ම එහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ රැස්ව සිටි හික්ෂු පර්ෂදය සතුවත් අගය කරමින් ආමන්ත්‍රණය කළහ.

"අප්පලාපායං හික්ඛවෙ, පරිසා නිප්පලාපායං හික්ඛවෙ, පරිසා සුද්ධා සාරෙ පතිට්ඨිතා තථාරූපො අයං හික්ඛවෙ හික්ඛු සංඝො"⁸ මහණෙනි, මෙම හික්ෂු පිරිස සම්පූර්ණය, බොළඳ බස් ඕපාදුප ආදී විවිධ කතාවලින් තොරය, සාරවත් ය. මෙම හික්ෂු සංඝයා එසේ ය. තවද වැඩිදුරටත් මෙම සිල්වත් ගුණවත් හික්ෂු පිරිස පිළිබඳ ගුණ වර්ණා කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ,

"අප්පං දිත්තං ඛන්ධං හොති, ඛන්ධං දිත්තං ඛන්ධරං තථාරූපො අයං හික්ඛවෙ හික්ඛු සංඝො - දුල්ලහා දස්සනාය ලොකස්ස. යථා රූපං පරිසං අලං යොජනගණනානි දස්සනාය ගත්තුං පුටොසෙනාපි"⁹ යනුවෙන් දේශනා කොට ඇත. එනම්, මෙම හික්ෂුන්ට සුළු දෙයක් දුන්න ද වඩා එල ලැබේ. වැඩි වශයෙන් දීමෙන් වඩ වඩාත් එල ලැබේ. මෙබඳු හික්ෂු පිරිසක් දක්නට ලැබීම දුර්ලභය. ගව් ගණන් දුර ගෙවා ගොස් දැකීමට සුදුසු ය. මෙහිදී ම බුදුරජාණන් වහන්සේ මාගී ඵලසතරට පත් හික්ෂුන් පිළිබඳ විස්තර කරති. ඒ අනුව කෙනෙකුට සතර මාර්ග ඵලයන්ට පත් ආයථීන් වහන්සේලා පිළිබඳව මේ තුළින් මනා අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය. පළමු කොට අර්හත් ඵලයට පත් හික්ෂුන් වහන්සේලා පිළිබඳ හඳුන්වා දීමක් ඇත.

"සත්ත හික්ඛවෙ, හික්ඛු ඉමස්මිං හික්ඛු සංඝෙ අරහත්තො බිණාසවා චූසිතවත්තො කතකරණියා ඔහිතහාරා අනුප්පත්තසද්දථා පරික්ඛිණ හවසඤ්ඤොජනා සම්මදඤ්ඤා විමුත්තා"¹⁰ මහණෙනි, මෙම හික්ෂු සංඝයා අතරෙහි අර්හත් වූ කෂීණ වූ ආශ්‍රව ඇත්තා වූ නිවන් අවබෝධය වෙනුවෙන් කළ යුතු කටයුතු අවසන් කළ ඉවත් කර තැබූ

කෙලෙස් බර ඇති සැබෑ අරමුණට පැමිණි සත්ත්වයා හවයෙහි බැඳ තබන සංයෝජන බිඳ දැමූ අවබෝධයෙන් යුතුව පූර්ණ විමුක්තිය ලැබූ හික්ෂුහු ඇත. අනතුරුව අනාගාමී ඵලයට පත් හික්ෂුන් වහන්සේලා පිළිබඳ විස්තර කෙරේ.

“පඤ්චන්තං ඔරම්භාගියානං සකෙද්දෙදාජනානං පරික්ඛයා ඔපපාතිකා තඤ්ඤා පරිනිබ්බායිනො අනාවත්ති ධම්මා තස්මා ලොකා, එවරුපාපි හික්ඛවෙ, සත්ත හික්ඛු ඉමස්මිං හික්ඛු සඛසෙ”¹¹ පඤ්ච ඔරම්භාගිය සංයෝජන බිඳ ශුද්ධාවාස බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදී එහිම පිරිනිවෙන සුළු වූ එම බ්‍රහ්ම ලෝ තලවලින් ආපසු කාම ලෝකවලට නො එන හික්ෂුහු ඇත. පසුව සකදාගාමී ඵලයට පත් වූ හික්ෂුන් පිළිබඳ විස්තර කෙරේ.

“තිණ්ණං සකෙද්දෙදාජනානං පරික්ඛයා රාගදොසමොහානං තනුත්තා සකදාගාමීනො සකිදෙව ඉමං ලොකං ආගන්ත්වා දුක්ඛස්සන්තං කරිස්සන්ත”¹² සංයෝජන තුනක් දුරුකළ කාමරාග, පටිස, මෝහ තුනී කළ දුක අවසන් කිරීම වෙනුවෙන් එක් වරක් පමණක් පැමිණෙන හික්ෂුන් වහන්සේලා ඇත. අනතුරුව සෝවාන් මාර්ග ඵලයන්ට පැමිණි හික්ෂුන් පිළිබඳව හඳුන්වා දේ.

“තිණ්ණං සකෙද්දෙදාජනානං පරික්ඛයා සොතාපත්තනා අවිනිපාතධම්මා නියතා සමෙබ්බාධිපරායණා, එවරුපාපි හික්ඛවෙ, සත්ති හික්ඛු ඉමස්මිං හික්ඛු සංසෙ” මෙම හික්ෂු සංස පරිභදයෙහි සංයෝජන තුනක් දුරුකළ ශෝතයට පැමිණි නිරයාදී දුක්චලට භාජනය නොවන නිවන් මගට පිළිපත් හික්ෂුන් ඇත. මෙලෙසින් හික්ෂුන් පිළිබඳ කරුණු දැක්වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්ම කරුණු කිහිපයක් ම සංක්ෂිප්තව ඉදිරිපත් කළහ. එනම්, සතර සමායක් ප්‍රධාන වියහී, සතර සාද්ධි පාද, පංච ආයතන, පංච බල, ආනාපාන සතිය, සතර සතිපට්ඨානය, හා සප්ත බෝධ්‍යාංග ධම් යනාදියයි. විශේෂයෙන් මෙම සූත්‍රයේ දී ආනාපාන සතිය මූලික කොට ගෙන නිර්වාණ ධර්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්නා ආකාරය මනාකොට දේශනා කොට ඇත.

මජ්ඣිම නිකායෙහි උපරිපණ්ණාසකයෙහි අනුපද වග්ගයට අයත් අටවැනි සූත්‍රය වන ආනාපානසති සූත්‍රය ඉතා දීඪ සූත්‍ර දේශනාවක් නොවේ. එසේ වුවත්, මේ සූත්‍රය තුළින් නිවණ අරමුණු කොට කටයුතු කරන යෝගාවචරයෙකුට අවශ්‍ය තොරතුරු සංක්ෂිප්ත කොට ඉදිරිපත් කර ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්ෂු මහා සංඝයා පිරිවරාගෙන උන්වහන්සේලා වඩන භාවනා ක්‍රම හා ලබාගෙන ඇති මාර්ගඵල තත්වයන් අනුව හඳුන්වමින් ප්‍රීතියෙන් අගය කරමින් දක්වා ඇත. ඒ අතර, මේ හික්ෂු සංඝයා අතර, සතර සතිපට්ඨාන භාවනා වඩන හික්ෂුන් ඇත, සතර සමායක්ප්‍රධාන වියහී පිළිබඳ භාවනා වඩන හික්ෂුන් ඇත. සතර සාද්ධිපාද පිළිබඳ භාවනා වඩන හික්ෂුන් ඇත. පඤ්ච ප්‍රකාර ඉන්ද්‍රිය භාවනා වඩන හික්ෂුන් ඇත. අරි අටඟි මඟ පිළිබඳ භාවනා වඩන හික්ෂුන් ඇත යනුවෙන් සඳහන් කොට ඇත. තවදුරටත් මේ හික්ෂු සංඝයා අතර මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා භාවනා වඩන හික්ෂුන් ඇත. අශ්‍රහ භාවනා වඩන, අනිත්‍ය සංඥා භාවනා වඩන හික්ෂුන් ඇත යනුවෙන් ද දේශනා කොට ඇත.

පසුව බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති භාවනා වැඩීමේ ආනිශංස විශේෂයෙන් දක්වා ඇත. මහණෙනි, භාවිත, බොහෝ කොට වඩන ලද ආනාපානසති භාවනාව මහත්ඵල මහානිසංස වෙයි. බොහෝ කොට වඩන ආනාපානසති භාවනාව සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ කරයි. බොහෝ කොට වඩන ලද සප්ත බෝධි අංගයෝ විද්‍යා විමුක්තිය හෙවත් නිර්වාණය සපුරාලයි.

“ආනාපානසති හික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලිකතා මහජ්ඣලා හොති මහානිසංසා ආනාපානසති හික්ඛවෙ භාවිතා බහුලිකතා වත්තාරො සතිපට්ඨානේ පරිපුරෙති. වත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලිකතා සත්ත පරිපුරෙත්ති. සත්ත බොජ්ඣංගො භාවිතා බහුලිකතා විජ්ජා විමුක්තිං පරිපුරෙත්ත”¹⁴ යන ආකාරයෙන් ආනාපාන සතිය වඩන ආධුනික යෝගාවචරයාට නිවන් ලැබීම දක්වා ඉදිරියට ගමන් ගන්නා ආකාරය පෙන්වා දී ඇත. පසුව ආනාපාන වඩන යෝගියාගේ සිතේ

සතර සතිපට්ඨානය හා සජ්ඣ ඛේධාංග ධම්ම වර්ධනය වන ආකාරය විස්තර සහිතව මෙම සූත්‍රය තුළින් දැකිය හැකිය. එය ද කුමානුකූලව ඉදිරිපත් කෙරේ. පළමුව ආනාපානසති භාවනාව වඩන යෝගාවචරයාගේ ශරීර ඉරියව් පවත්වන අයුරු දක්වයි.

“ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු අරඤ්ඤාගතො වා රුක්ඛ මූලගතො වා සඤ්ඤාගාරතො වා නිසීදති පල්ලඛකං ආතුජ්ඣා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨාපෙතො සො සතොව අස්සසති සතො පස්සසති”¹⁵ මේ ශාසනයෙහි භික්ෂුව ආරණ්‍යගතව හෝ රුක්මුල් ගතව හෝ ශුන්‍යාගාරගතව හෝ භාවනා කිරීමට එළඹිය යුතු බව දක්වයි. මෙහිදී පලක් බැඳගෙන (එරමිණිය ගොතාගෙන) සිරුර (කොඳු ඇට පෙළ) සෘජුව තබාගෙන භාවනා කිරීම අරඹා සිහි ඇතිව ම ආශ්වාස කිරීම හා ප්‍රශ්වාස කිරීම කළ යුතු ආකාරය දේශනා කොට ඇත. මේ ආකාරයෙන් ආනාපානසති භාවනාව අරඹන යෝගියා වැඩිදුරටත් ස්වකීය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම පිළිබඳ සිහිය (සතිය) දියුණු කළ යුතු ආකාරය පෙන්වා දෙයි. යෝගාවචරයා දීර්ඝව ආශ්වාස කිරීම මෙන්ම ප්‍රශ්වාස කිරීම ද හුස්ව ව (කෙටිව) ආශ්වාස කිරීම මෙන්ම ප්‍රශ්වාස කිරීම ද තම අවබෝධයෙන් යුතුව ම සිදු කළ යුතුය. “දීඝංවා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමිති පජානාති. රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති. රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමිති පජානාති. දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමිති පජානාති.”¹⁶ මෙලෙස තම ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කිරීම පිළිබඳව දැඩි අවධානයකින් යුතුව භාවනා වඩන යෝගාවචරයා සම්පූර්ණ කළ යුතු අවස්ථා කිහිපයක් මෙම සූත්‍රය පෙන්වා දෙයි. එනම්,

- සච්ඡාය ප්‍රතිසංවේදිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- කාය සංස්කාර සන්සිඳුවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- ප්‍රීති ප්‍රතිසංවේදිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම

- සුඛ ප්‍රතිසංවේදිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- විත්ත සංඛාර ප්‍රතිසංවේදිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- විත්ත සංස්කාර සන්සිඳුවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- විත්ත ප්‍රතිසංවේදිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- විත්තය වෙසෙසින් ප්‍රමෝද කරමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- විත්තය සමාධාන කරමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- විත්තය විමුක්ඛවන කරමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- අනිත්‍ය නුවණින් දකිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- විරාගය අනුව නුවණින් දකිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- නිරෝධය නුවණින් දකිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම
- පටිනිස්සජනය නුවණින් දකිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනීම යන ආකාරයෙනි.

මෙලෙස භාවිත කරමින් වැඩි වශයෙන් ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන්නේ නම් එය මහත් වූ ඵල හා මහත් වූ ආනිසංස ලබා ගැනීමට හේතුවන බව විශේෂයෙන් බුදුරාජණන් වහන්සේ දක්වා වදාරා ඇත. මෙසේ දියුණු කරන ආනාපාන සති භාවනාව කෙසේ සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ කරවීමට සමත් වේ දැයි පැහැදිලි කෙරේ.

“කාං කායානුපස්ස භික්ඛවෙ, තසමිං සමයෙ භික්ඛු විහරති ආනාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං”¹⁷

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම කෙරෙහි සාර්ථකව අවධානය යොමු කරමින් බවුන් වඩන යෝගාවචරයා කයෙහි කය අනුව විමසමින් කෙලෙස් දුරු කිරීමේ විරිය ඇතිව සතිය වඩමින් ශරීරය කෙරෙහි අභිධ්‍යා දොම්නස් දුරු කොට වාසය කරයි” තස්මාතිහානි යස්මා චතුසු කායෙසු අඤ්ඤතරං වායො කායං පඤ්චවීසති කොට්ඨාසෙ වා රූපකායෙ අඤ්ඤතරං ආනාපාන අනුපස්සති තස්මා කායෙ කායානුපස්සති අතො” යනුවෙන් මජ්ඣිම නිකාය අටුවාව මේ පිළිබඳ විස්තර කරයි. එම පාඨයම සිංහල පරිවර්තනයේදී “තස්මාතිහානි යම් හෙයකින් කයවල් හතර අතුරෙහි වායෝ කය ද එකකි. වායෝ කය පස්විසි වැදැරුම් කොට්ඨාසයෙහි හෝ එක්තරා රූප කයක හෝ ආනාපානය අනුව දකියි. එහෙයින් කයෙහි කය අනුව බලන්නේ යයි යන තේරුමයි”¹⁸ මෙලෙස විරියයෙන් යුතුව භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ කෙරේ. තවද භාවනානුයෝගියා ප්‍රීතිය දැන ගනිමින්, සුඛය දැනගනිමින්, චිත්ත සංස්කාර දැනගනිමින්, චිත්ත සංස්කාර සන්සිඳුවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරයි ද එවිට වේදනාවෙහි ඇති සුඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා හා අදුක්ඛමසුඛ වේදනා නුවණින් දනියි. මෙසේ වේදනාව පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රඥාවෙන් හා ස්මෘතියෙන් යුතුව භාවනා කිරීමේ දී අභිධ්‍යා දොම්නස් දුරු කිරීමට සමත් වෙයි.

“වේදනාසු වේදනඤ්ඤතරාහං භික්ඛවෙ, එවං වදාමි, යදිදං අස්සාස පසසාසානං සාධුකං මනසිකාරං.”¹⁹ මේ පිළිබඳව අර්ථ කථාවේ මෙසේ දැක්වේ. “වේදනඤ්ඤතරනති තීසු වේදනාසු අඤ්ඤතරං සුඛවේදනං සන්ධායෙනං චුත්තං”²⁰ විවිධාකාර වේදනාවන් අතරෙහි එක් සුඛ වේදනාවක් වෙනුවෙන් මෙසේ දක්වා ඇති බව උක්ත අටුවා පාඨයෙන් විස්තර වේ. එමෙන් ම අනාපානසතිය වඩන යෝගාවචරයාගේ චිත්තානුපස්සනාව ද සම්පූර්ණ වන ආකාරය දක්වා තිබේ. “චිත්තෙ චිත්තානුපස්සි භික්ඛවෙ, තස්මිං සමයෙ භික්ඛු විහරති ආනාපී සමපජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජක්ඛා දොමනස්සං.”²¹

සිත පිළිබඳව නුවණින් දකිමින්, ප්‍රමෝදකරමින්, සමාධාන කරමින් විමුඤ්චන කරමින් භාවනා වඩන යෝගාවචරයා සිතෙහි ස්වභාවය කෙරෙහි නුවණ මෙහෙයවමින් අභිධ්‍යා දොම්නස් දුරුකොට වාසය කරයි. අටුවාව පවසන පරිදි “ඒ සිතේ අරමුණෙහි සිතියත් සම්ප්‍රජන්‍යයන් උපදවා පවතින හෙයින් මෙය “චිත්තේ චිත්තානුපස්සි නම් වෙයි.”²² මෙලෙස භාවනාවේ යෙදෙන භික්ෂුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳව අතින්‍ය ධර්මතාවට අනුව නුවණ මෙහෙයවයි. එසේම විරාගය පිළිබඳ නුවණින් දකියි. තවද නිරෝධය හා පටිනිස්සජනනය නුවණින් දකිමින් ආනාපාන සතිය වඩයි” සො යං තං අභිජක්ඛාදොමනස්සං පහානං තං පඤ්ඤාය දිස්වා සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති. තස්මාතිහ භික්ඛවෙ, ධමෙමසු ධමමානුපස්සි තස්මිං සමයෙ භික්ඛු විහරති ආනාපී සමපජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජක්ඛා දොමනස්සං”²³ යෝගාවචර තෙමේ අභිධ්‍යා දෝමනස්සයන්ගේ ප්‍රභාණය නුවණින් දකිමින් එහි නොඇලී උපේක්ෂා සහගත වෙයි. එවිට ධර්මයෙහි ධර්මය අනුව විමසමින් කෙලෙස් දුරුකිරීමේ විරියෙන් යුක්තව ස්මෘති සම්පන්නව භාවනා කිරීමෙන් අභිධ්‍යා දෝමනස්සයන් දුරු කොට වාසය කරයි.” තං පඤ්ඤාය දිස්වා සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොතිති” මෙහි අභිධ්‍යාව කාමච්ඡන්ද නිවරණයමයි. දෝමනස්ස වශයෙන් ව්‍යාපාද නිවරණය දක්වන ලදී”²⁴ මේ ආකාරයෙන් බහුල වශයෙන් ආනාපාන සතිය දියුණු කරන යෝගාවචර තෙමේ සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ කරයි.

මෙලෙස සම්පූර්ණ කරන ලද සතර සතිපට්ඨානය සජ්ත බෝධි අංග ධර්මයන්ගේ වර්ධනය පිණිස හේතු වෙයි. “යසමිං සමයෙ භික්ඛවේ, භික්ඛුනො උපට්ඨිතා සති හොති අසම්මුට්ඨා, සති සම්බොජ්ඣධ්‍මෙගා තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති”²⁵ භාවනා වඩන භික්ෂුව කයෙහි යථා ස්වභාවය තම නුවණින් දකිමින් නොපසුබට විරියයෙන් හා ස්මෘතියෙන් යුතුව අභිධ්‍යා දොම්නස් රහිතව තම අනානාපානසතිය දියුණු කරයි ද එකල්හිම එම භික්ෂුව සති සම්බෝධ්‍යංග ධර්මය අවබෝධ

කර ගනී. මෙලෙසින් සතිසම්බන්ධතාවය පුරුණය කරන හික්ෂුව එම බන්ධනාගාරයෙහි සිහියෙන් යුතුව අනිත්‍යාදී වශයෙන් මෙතෙහි කරමින් සතුවට පත් වේ. එය නැවත නැවත අවබෝධයෙන් වැඩිමේ දී ධම්මවිචය සම්බන්ධතාවය ධර්මය වර්ධනය කරයි. " යසම් සමයෙ හික්ඛවෙ, හික්ඛු තථා සතො විහරන්තො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පච්චිනති, පච්චයති, පරිච්චංසං ආපජ්ජති, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣධමො තස්මිං සමයෙ හික්ඛුනො ආරද්ධො හොති"²⁶ මෙහි දැක්වෙන පච්චිනන යන පදය සම්බන්ධයෙන් අටුවාවේ සිංහල පරිවර්තනයේ මෙසේ දැක්වේ. " පච්චිනතීති අනිත්‍යාදී වශයෙන් සොයයි. සෙසු පද දෙක මෙයටම පර්යායයි"²⁷

තවදුරටත් තමා ලැබූ ධම්මවිචය සම්බන්ධතාවය නොසැලසෙන මනසින් යුතුව දියුණු කරන හික්ෂුව නොසැලෙන විරියෙන් සමන්විත වූ විරිය සම්බන්ධතාවය ලබා ගනී. මෙහිදී බහුලව වැඩිමේ දී විරිය සම්බන්ධතාවයෙහි පරිපූර්ණතාවයට පත්වෙයි. " විරිය සම්බොජ්ඣධමො තස්මිං සමයෙ හික්ඛුනො භාවනා පාරිපූරිං ගච්ජති"²⁸ මෙලෙසින් විරිය සම්බන්ධතාවය ලබා තවදුරටත් භාවනාවෙහි නියැලෙන හික්ෂුව නිරාමිස ශ්‍රීති සුවයක් විඳී. මෙසේ විරිය සම්බන්ධතාවයෙහි පරිපූර්ණතාවය නිසා එම හික්ෂුව ශ්‍රීති සම්බන්ධතාවය ලබා ගනී" යසම් සමයෙ හික්ඛවෙ, හික්ඛුනො ආරද්ධවිරියස්ස උප්පජ්ජති පීති නිරාමිසා, පීති සම්බොජ්ඣධමො තස්මිං සමයෙ හික්ඛුනො ආරද්ධො හොති"²⁹ මේ ආකාරයෙන් ශ්‍රීති සම්බන්ධතාවයෙහි සුවතාවය අත්විඳින යෝග්‍යවචර හික්ෂුව ගේ ගත සිත දෙකම සන්සිඳීමට, සැනසීමට පත්වේ. මෙලෙස සිත ගත යන දෙකෙහි ම සැනසීම නිසා ප්‍රශ්නධි සම්බන්ධතාවය ලබා ගනී. මොලෙස සන්සුන් වූ සිත හා කය ඇති හික්ෂුව භාවනා වැඩිමේ දී සමාධි සම්බන්ධතාවය ධර්ම උපදවා ගැනීමට හැකියාව ලබයි. "සමාධි සම්බොජ්ඣධමො තස්මිං සමයෙ හික්ඛුනො භාවනා පාරිපූරිං ගච්ජති"³⁰ මෙම සමාධි බෝධි අංගය දියුණු කිරීමෙන් එහි සම්පූර්ණතාවයට පත්වන හික්ෂුව එම සමාධියෙහි ස්වභාවය පිළිබඳ

මනාකොට නුවණින් විමසමින් භාවනා කිරීමෙන් උපේක්ෂා සම්බන්ධතාවය වර්ධනය කර ගනී." සො තථා සමාහිතං චිත්තං සාධුකං අජ්ඣුපෙකඛිතා හොති, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣධමො තස්මිං සමයෙ හික්ඛු භාවෙති"³¹ මේ අයුරින් මනාකොට සිහියෙන් යුතුව ආනාපාන සතිය දියුණු කරන යෝග්‍යවචර තෙමේ සතර සතිපට්ඨානය හා සජ්න බන්ධනාගාර ධර්මයන් මනාව අවබෝධ කර ගනියි. මෙලෙස බොහෝ කොට සජ්න බන්ධනාගාර ධර්මයන් සම්පූර්ණ කරන හික්ෂුව විද්‍යා විමුක්තිය හෙවත් නිර්වාණ ධර්මය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගනී.

පාදක සටහන්

- 1 වැලිවිටියේ සෝරත ස්වාමීන්‍රයන් වහන්සේ, ශ්‍රී සුමඛගල ශබ්දකෝෂය, ප්‍රථම භාගය, ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10, 1999, 129 පිට.
- 2 සිරි ලියනගේ, බෞද්ධ ශබ්ද කෝෂය ෧, (අ-නා), ඉඳුරු ඕෆ්සෙට් ප්‍රින්ටර්ස්, 2006, 250 පිට.
- 3 පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත නායක ස්ථවිර, පාලි - සිංහල අකාරාදිය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, 1998, 40 - 79 පිටු
- 4 පපඤ්චසුදනී නම් වූ මජ්ඣිම නිකායට්ඨකථා, සිව්වෙනි කොටස (සිංහල පරිවර්තනය), සිංහල පරිවර්තනය බලපිටියේ සිරි සිවලී හිමි, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2008, 84 පිට
- 5 බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, මජ්ඣිම නිකාය තෘතීය භාගය, ලබුගම ලඛිකානන්ද අනුනායක ස්ථවිරයන් වහන්සේ, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, පුනර් මුද්‍රණ 2006, 224 පිට.



- 6 පපඤ්චසූදහී නාම මජ්ඣිම නිකායට්ඨකථා, චතුසො භාගො, සයිමන් චෝවාචිතාරණ මුද්‍රණාලය, කොළඹ 1952, 95 පිට.
- 7 මජ්ඣිම නිකායට්ඨකථා (සිංහල පරිවර්තනය), එම, 84 පිට.
- 8 මජ්ඣිම නිකාය තෘතීය භාගය, එම, 226 පිට.
- 9 එම, 226 පිට
- 10 එම, 226 පිට
- 11 එම, 226 පිට
- 12 එම, 226 පිට
- 13 එම, 226 පිට
- 14 එම, 228 පිට
- 15 එම, 228 පිට
- 16 එම, 228 පිට
- 17 එම, 230 පිට
- 18 මජ්ඣිම නිකායට්ඨකථා (සිංහල පරිවර්තනය), එම, 86 පිට.
- 19 මජ්ඣිම නිකාය, තෘතීය භාගය, එම, 84 පිට.
- 20 මජ්ඣිම නිකායට්ඨකථා, චතුසො භාගො එම, 97 පිට.
- 21 මජ්ඣිම නිකාය, තෘතීය භාගය, එම, 230 පිට.

- 22 මජ්ඣිම නිකායට්ඨකථා (සිංහල පරිවර්තනය), එම, 87 පිට.
- 23 මජ්ඣිම නිකාය, තෘතීය භාගය, එම, 232 පිටුව.
- 24 මජ්ඣිම නිකායට්ඨකථා (සිංහල පරිවර්තනය), එම, 87 පිට.
- 25 මජ්ඣිම නිකාය, තෘතීය භාගය, එම, 232 පිටුව.
- 26 එම, 232 පිට
- 27 මජ්ඣිම නිකායට්ඨකථා (සිංහල පරිවර්තනය), එම, 88 පිට
- 28 මජ්ඣිම නිකාය, තෘතීය භාගය, එම, 232 පිටුව.
- 29 එම, 232 පිට
- 30 එම, 234 පිට
- 31 එම, 234 පිට



ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

1. පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත නායක ස්ථීර, පාලි - සිංහල අකාරාදිය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 1998
2. මජ්ඣිම නිකාය කෘතිය භාගය, පාඨ ශෝධනය, ලබුගම ලඛිකානන්ද අනුනායක ස්ථවිරයන් වහන්සේ, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, පුනර් මුද්‍රණය, 2006
3. පපඤ්චසුදනී නාම මජ්ඣිම නිකායට්ඨකථා. චතුර්‍යෝ භාගෝ, සයිමන් හේවාචිතාරණ මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1952
4. පපඤ්චසුදනී නාම මජ්ඣිම නිකායට්ඨකථා සිව්වෙනි කොටස, (සිංහල පරිවර්තනය) සිංහල පරිවර්තනය, බලපිටියේ සිරි සිවලී හිමි, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2008.
5. වැලිවිටියේ සෝරත ස්වාමීන්‍රයන් වහන්සේ, ශ්‍රී සුමඛගල ශබ්දකෝෂය, ප්‍රථම භාගය, ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ - 10, 1999
6. සිරි ලියනගේ, බෞද්ධ ශබ්දකෝෂය I, (අ-නා), ඉඳුරු ඕෆ්සෙට් ප්‍රින්ටර්ස්, 2006