ආනාපානසති භාවනාව මඟින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම

දීඝ නිකායේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනාව යටතේ ඇති මුල්ම භාවනා ක්‍රමය වන මෙමඟින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග අටම වැඩෙන ආකාරය පැහැදිලිව ඇත. මේ සම්බන්ධව පහත කරුණු තේරුම් ගෙන ආධුනිකයන්ට ද මෙම භාවනාව පුරුදු කළ හැකි වේ.

- කය සෘජුව තබාගෙන බිම හෝ කුඩා පුටුවක වාඩිවීමෙන් භාවනාවට සූදානම් විය හැක.
- ඉන් පසුව ඇස් දෙක පියාගෙන තමාගේ හුස්ම පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.
- මෙසේ අවධානය යොමු කරනු ලබන්නේ තමාගේ නාසිකාග්‍රයේ හෝ තොල ආදී ස්ථානවල ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ස්පර්ශ වන ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත් වීමෙනි.
- කිසිම අවස්ථාවක තමාගේ උත්සාහයෙන් වේගයෙන් හුස්ම ගැනීම හෝ හෙළීම සිදු නොකළ යුතු වේ.
- නාසිකාග්‍රයෙන් හෝ තොලෙන් හුස්ම ගැන අවධානයක් සොයා ගැනීමට නොහැකි අය තම උදරයට අවධානය යොමු කිරීම මඟින් මෙම භාවනාව ආරම්භ කළ හැකි වේ.
- හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම සම්බන්ධව අවධානය හොඳින් පවත්වා ගැනීමට හුස්ම ගන්නා අවස්ථාව 'ආශ්වාසය' ලෙස මනසින් මෙනෙහි කිරීම වැදගත්

වේ. මේ ආකාරයටම ප්‍රශ්වාසය සඳහා ද 'ප්‍රශ්වාසය' ලෙස මනසින් මෙනෙහි කළ හැකි වේ.

පුහුණුව මනාකොට පවත්වා ගෙන යාමට පහතින් පෙන්නුම් කරන කරුණු ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සාහ ගත යුතු ය.

1. කනට ඇසෙන ශබ්ද කෙරෙහි අවධානය ක්‍රමයෙන් අඩු කිරීමට උත්සාහ කිරීම.
2. මනසින් හටගන්නා වෙනත් අරමුණුවලට අවධානය නොයොදා සිටීම.
3. හුස්ම ස්පර්ශ වන කායික ස්ථානය (තොල, නාසිකාග්‍රය) හැර වෙනත් කායික කොටස්වලින් අවධානය ඉවත් කර ගැනීම.
4. පිටත ශබ්ද, මනසට මතක් වන අරමුණු, කයේ එක් එක් කොටසට දැනෙනා වේදනා ආදියට තමන් විසින් දක්වන ප්‍රතිචාර අඩු කිරීමෙන්, අවධානය පිටතට යෑම අඩුකර ගත හැකි වේ.

මුලින් සඳහන් කරුණු 4 සැලකිල්ලට ගෙන දින කිහිපයක් (දිනකට මිනිත්තු 30 පමණ) පුහුණු වීමෙන් අඛණ්ඩව ආශ්වාසයේ හා ප්‍රශ්වාසයේ අවධානය පවත්වා ගෙන යාමට හැකියාව ලැබේ.

දැන් අප සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇති භාවනාවේ මූලික උපදෙස්වලට අවධානය යොමු කරමු.

දීඝං වා, අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති

දීඝං වා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සසාමීති පජානාති

රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමීති පජානාති

රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමීති පජානාති

සබ්බකායපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති

සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති

පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති

පස්සම්භයං කාය සංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළ මුලින්ම හුස්ම පිළිබඳව අවධානය පැවැත්වීමේ ක්‍රම හතරක් පෙන්නුම් කරයි.

ඒවා නම්:

1. දීර්ඝ ආශ්වාසය හා දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය දැන ගැනීම. (**පජානාති**)
2. කෙටි ආශ්වාසය හා කෙටි ප්‍රශ්වාසය දැන ගැනීම. (**පජානාති**)
3. සම්පූර්ණ වශයෙන් (සබ්බකාය) ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් සිටීමේ පුහුණුව (**සික්ඛති)**

4. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය සංසිඳවමින් (පස්සම්භයං) අවධානයෙන් සිටීමේ පුහුණුව (**සික්ඛති**)

දීර්ඝ ආශ්වාසය හා දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය අවස්ථාව

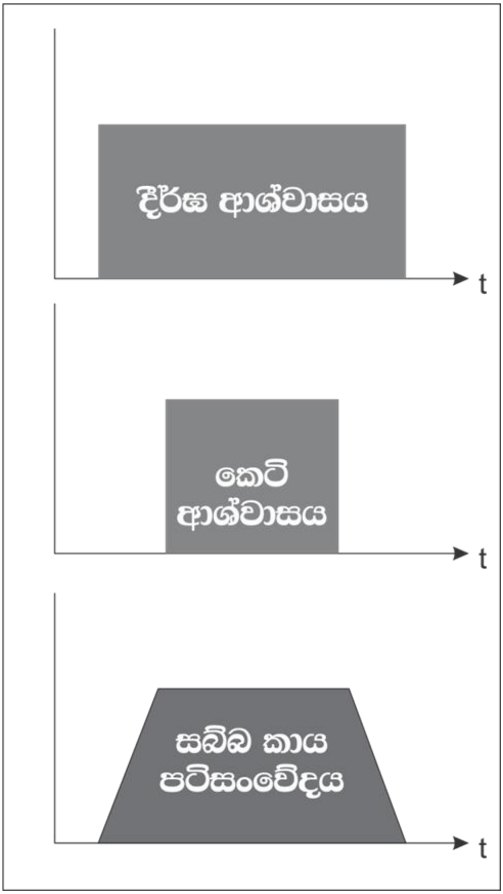
මුලින් සඳහන් කළ ආකාරයට පිටත ශබ්ද, මනසට මතක් වන අරමුණු හා කයේ වෙනත් ස්ථානවල දැනෙන වේදනා ආදියට අවධානය අවම කර හුස්ම ගැන අවධානයෙන් සිටීමේ දී මෙය අත් දැකිය හැකි වේ. මේ සම්බන්ධව සාමාන්‍යයෙන් දැන ගැනීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වන බැවින් **''පජානාති''** පදයෙන් පැහැදිලි කර ඇත.

කෙටි ආශ්වාස හා කෙටි ප්‍රශ්වාස අවස්ථාව

සාමාන්‍යයෙන් කය (ශරීරය) විවේකයට පත් වන විට හුස්ම ගන්නා ප්‍රමාණය අඩු වෙයි. ආනාපානසති භාවනාවේ දී කාය විවේකය ලැබෙන ප්‍රමාණයට හුස්ම කෙටි වේ. මෙය හඳුනා ගැනීම පමණක් භාවනාවට ප්‍රමාණවත් වේ.

සබ්බකායපටිසංවේදී අවස්ථාව

කෙටි ආශ්වාසය හා කෙටි ප්‍රශ්වාසය දැනෙන අවස්ථාව තව දුරටත් ප්‍රගුණ කිරිමෙන් ආශ්වාසයේ මේ දක්වා හසු නොවූ මුල හා අග කොටස් දෙක්ත් අවධානයට ගත හැකි වේ. දී ඇති සටහන අනුව මෙය තේරුම් ගන්න. මෙම ශික්ෂාව වැඩි කලක් පුහුණු විය යුතුයි.



ඵස්සම්භයං කාය සංඛාරං අවස්ථාව

මෙම අවස්ථාව භාවනාවේ ප්‍රධාන සන්ධිස්ථානයක් වේ. මේ සම්බන්ධව වැරදි හඳුන්වා දීම සමාජයේ බහුලව ඇති බැවින් නිවැරදිව තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතු වේ. පහත කරුණු සම්බන්ධව සැලකිලිමත් වන්න.

1. මීට ඉහතින් දක්වූ දීර්ඝ ආශ්වාසය, කෙටි ආශ්වාසය, සබ්බ කාය පටිසංවේ දී අවස්ථා තුන තුළම භාවනාව සඳහා යෝගියාගේ කාය විඥානය හා මනෝ විඥානය යන ඉන්ද්‍රියයන් දෙකම ක්‍රියාකාරී වේ.
2. පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අවස්ථාවේ දී කාය විඥානයට පමණක් ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය තේරෙන අවස්ථාවකි.
3. මෙම අවස්ථාවේ දී යෝගියාට ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය තේරෙන අතර අවස්ථා දෙකේ වෙනසක් දැකිය නොහැකි වේ.
4. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ශරීරයේ ගැටෙන ස්ථාන තේරුම් ගැනීමට නොහැකි බව, වාඩිවී සිටින ආසනය නොදැණී යාම ආදී අත්දැකීම් ලැබේ.
5. පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අවස්ථාව, මනාව පුහුණු කිරීමෙන් ආනාපානසති භාවනාවේ සමථ (සමාධි) කොටස සම්පූර්ණ වේ.

<u>ආනාපානසති භාවනාවේ විපස්සනා කොටස</u>

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරතී

බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරතී

අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරතී

සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරතී

වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරතී

සමුදයවය ධම්මානු පස්සී වා කායස්මිං විහරතී

ආනාපානසති භාවනාවේ විපස්සනා කොටස ඉහතින් දී ඇති පාලි පාඨ මගින් දක්වේ.

මෙම භාවනා කොටස සිදු කිරීම සඳහා ආශ්වාසයේ හා ප්‍රශ්වාසයේ ''පස්සම්භයං කාය සංඛාරං'' යන අවස්ථාව ප්‍රගුණ කර තිබිය යුතු වේ.

විපස්සනා භාවනා කොටසට ඇතුළත් වීමට පහත දැක්වෙන උපදෙස් පිලිපදින්න.

1. තමා කරන භාවනාවේ ''පස්සම්භයං කාය සංඛාරං'' යන අවස්ථාවට පත් වී හඳුනා ගන්න.
2. දැනට ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසයට පමණක් යොමු කළ අවධානය තමාගේ මුළු කයටම යොමු කිරීමට උත්සාහ ගන්න.
3. තමාගේ කය තුළින් දැනෙන සීතල ගති, උෂ්ණ ගති, වැගිරෙන ගති, තද ගති, මස්පිඩු නටන ගති, විවිධ චංචල ගති, කම්පන ගති හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.
4. මෙසේ හුස්ම ගැන හා කයට දැනෙන සීතල ගති, උෂ්ණ ගති, වැගිරෙන ගති, තද ගති, මස්පිඩු නටන ගති, විවිධ චංචල ගති, කම්පන ගති ආදිය ගැන මාරුවෙන් මාරුවට අවධානය පැවැත්වීමට පුරුදු වන්න.
5. එක් මොහොතක තමාට දැනෙන ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස, සීතල ගති, උෂ්ණ ගති, වැගිරෙන ගති, තද ගති, මස්පිඩු නටන ගති, විවිධ චංචල ගති, කම්පන ගති ආදිය එම මොහොතේ තමාගේ අජ්ඣත්ත කය වේ.

මෙසේ අවධානයෙන් සිටීම **''ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරතී''** අදාළව සිදු කරන විපස්සනා භාවනාවයි.

6. එක් මොහොතක තමාගේ කයේ නොදැනෙන කොටස් බහිද්ධ කය වේ. මෙහි දී කයෙහි නොදැනෙන කොටස් හිස් අවකාශයක් ලෙස තේරුම් ගනී. මෙසේ අවධානයෙන් සිටීම **''බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරතී''** අදාළව සිදු කරන විපස්සනා භාවනාවයි.
7. ඉහත සඳහන් ලෙස තව දුරටත් පුහුණු කිරීමෙන් එක් මොහොතක දී අජ්ඣත්ත කායික කොටස් එම මොහොතේම බාහිර කය වන අවස්ථාව අවධානයට ලක් වේ. මෙය ''අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී...., සමුදය ධම්මානුපස්සී...., වය ධම්මානුපස්සී...., සමුදයවය ධම්මානුපස්සී..... විහරතී" යන්න ඉහත අවධාන තුනම පෙන්නුම් කරන තවත් ආකාරයක් පමණකි.
8. මෙසේ වාසය කිරීම ආනාපානසති භාවනාවේ විපස්සනාවයි. මෙසේ භාවනා කිරීම, කායික මානසික පීඩාවක් නොමැතිව බොහෝ කාලයක් කළ හැකි වේ.
9. මුලින් සඳහන් කළ විපස්සනාව බහුල වශයෙන් පුහුණු කිරීමෙන් සාමාන්‍ය භාවනා ආසනයේ දී පමණක් නොව නිදහසේ සිටින විට වෙනත් ඉරියව්වල දී කළ හැකි ලෙසට පුහුණු වන්න.
10. ඉහත සඳහන් පුහුණුව පවතින ඕනෑම මොහොතක ඔබ සිටින්නේ **<u>ප්‍රඥා ශික්ෂාව</u>** තුළයි.

ආනාපානසති භාවනාවෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩෙන අනුපිළිවෙළ

ජීවත් වන අවස්ථාව	**සම්මා තත්ත්වයට පත්වන අංග**	**යෙදී සිටින ශික්ෂාව**
පංචශීලය කැඩෙන අවස්ථාවන්	නොමැත.	නොමැත.
පංචශීලය රකින අවස්ථාවන්	වාචා, කම්මන්ත ආජීව	ශීල
ආනාපානසති භාවනාව සිදු කරන විට (දීර්ඝ හුස්ම, කෙටි හුස්ම, සබ්බ කාය පටිසංවේදී)	වාචා, කම්මන්ත ආජීව, වායාම සති	ෂමාධි
ආනාපානසති භාවනාව සිදු කිරීම. (''පස්සම්භයං කාය සංඛාරං'' යන අවස්ථාව)	වාචා, කම්මන්ත ආජීව, වායාම සති, සමාධි	සමාධි ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කරයි
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරතී ආදී විපස්සනා කොටස් ඇති විට	වාචා, කම්මන්ත ආජීව. වායාම සති, සමාධි සංකප්ප, දිට්ඨි	ප්‍රඥා ශික්ෂාව ආරම්භ කර ඇත.

පංච නීවරණ

- නීවරණ යනු මනසේ පහළ වන මානසික ගති ස්වභාවයකි.
- සත්ත්වපුද්ගලයන්ගේ සත්‍යය ස්වරූපය ආවරණය කිරීම නීවරණවල කෘත්‍ය වේ.
- බුදුදහමේ පෙන්වන නිවන ආවරණය කරන ප්‍රධාන මානසික අංගයන් වන්නේ නීවරණයි.
- තවද කාමාවචරභාවය ඉක්මවා ඇති රූපාවචර හා අරූපාවචර මානසික තත්ත්වයන් නීවරණ මගින් ආවරණය කරයි.
- සමථ භාවනා ක්‍රම මගින් නීවරණ යටපත් කිරීමට හැකි වේ.
- විපස්සනා භාවනා ක්‍රම මගින් පළමුව නීවරණ යටපත් කරන අතර දෙවනුව නීවරණ ජනනය කරන ආශ්‍රවයන් විනාශ කර නීවරණ අතුරුදහන් කරනු ලබයි.
- ධර්මයේ පංච නීවරණ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච-කුක්කුච්ඡ හා විචිකිච්ඡා ලෙස නම් කරයි.

(1) කාමච්ඡන්ද

කාම ලෝකයේ ජීවත් වන සත්ත්වයන්ගේ ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් මගින් ලබාදෙන අරමුණුවලට කැමැත්ත, ආශාව, ඇල්ම ඇති කරනු ලබන්නේ කාමච්ඡන්ද නීවරණය මගිනි.

(2) ව්‍යාපාදය

කාම ලෝකයේ ජීවත් වන සත්ත්වයන්ගේ ඇස්, කන්, නාසාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් මගින් ලබාදෙන අරමුණුවලට

අකමැත්ත, තරහව, ගැටීම ඇති කරනු ලබන්නේ ව්‍යාපාද නීවරණය මඟිනි.

(3) **ථීනමිද්ධය**

කාම ලෝකයේ ජීවත් වන සත්ත්වයන්ගේ ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් මඟින් ලබාදෙන අරමුණු තාවකාලිකව නවතා දැමීමට ක්‍රියා කරනු ලබන්නේ ථීනමිද්ධ නීවරණයයි. සෑම පුද්ගලයෙක්ම නින්දට යොමු කරන්නේ ථීනමිද්ධ නීවරණයයි.

(4) **උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ**

කාම ලෝකයේ ජීවත් වන සත්ත්වයන්ගේ ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් මඟින් ලබාදෙන අරමුණුවල නොසන්සුන් ස්වභාවය ඇති කරනු ලබන්නේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ නීවරණය මඟිනි.

(5) **විචිකිච්ඡාව**

කාම ලෝකයේ ජීවත් වන සත්ත්වයන්ගේ ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් මඟින් ලබාදෙන අරමුණු වලට සැක ස්වරූපයක් ඇති කරනු ලබන්නේ විචිකිච්ඡා නීවරණය මඟිනි.

ජීවත් වීම හා නීවරණ අතර සම්බන්ධය

නීවරණ මඟින් නිවන ආවරණය කරන අතරම, සංසාරය පවත්වා ගෙන යෑමට ද උදව් කරනු ලබයි. සාමාන්‍ය මිනිසුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය රඳා පවතින්නේ එම

පුද්ගලයන්ගේ මනසේ ක්‍රියාත්මක වන නීවරණවල බලපෑම අනුවයි.

සෑම මිනිසෙක්ම ජීවත්වීමේ දී තමන් කැමති දෙය ලබා ගැනිමටත් අකමැති දෙයින් ඉවත් වීමටත් උත්සාහ කරයි. මෙය සමාජයේ ඉල්ලුම ලෙස හඳුන්වයි. ලෝකයේ තිබෙන සියලුම ඉල්ලුම්වල මනෝකාරකයන් වන්නේ කාමච්ඡන්දය සහ ව්‍යාපාදයයි.

සමාජයේ ඉල්ලුමක් ඇති විට ඊට අදාළ සැපයුම් නිපදවනු ලැබේ. මේ සඳහා සිදු කරනු ලබන නව සොයා ගැනීම් පර්යේෂණ ආදියට උදව් වන්නේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ නීවරණය හා විචිකිච්ඡා නීවරණයයි. එනම් සමාජයේ දියුණුව යනු උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ හා විචිකිච්ඡා නීවරණ දෙකෙන් වැඩ ගන්නා ප්‍රමාණයයි.

සෑම පුද්ගලයෙක්ම නිදා ගැනීමට ආසන්න මොහොතේ නීවරණ පහ යටපත් වේ. නමුත් එවැනි අවස්ථාවක දී පලදායි මනෝභාවයන් වන ශ්‍රද්ධා, සති, වීරිය, සමාධි, ප්‍රඥා වැනි ගුණාංග අක්‍රීය බැවින් සත්‍යාවබෝධයකට යොදා ගත නොහැකි වෙයි.

සමථ භාවනාවක් මඟින් පංච නීවරණ යටපත් කරණ අතර ශ්‍රද්ධාව, සතිය, වීරිය, සමාධිය යන මනෝභාවයන් සංවර්ධනය කරයි. විපස්සනා භාවනාවකින් වැඩි දියුණු කරන සප්ත බොජ්ඣංග නමැති මනෝභාවයන් මඟින් යටපත් වූ නීවරණවල මූලයන් විනාශ කරනු ලබයි.

සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුගේ මරණාසන්න අරමුණේ යෙදී ඇති නීවරණවල ප්‍රබලතාව මත දේව, මනුස්ස, සතර අපාය යන සත්ත්ව තලවල නැවත ඉපදීම සිදු වේ. සමථ භාවනාවකින් නීවරණ යටපත් කළ පුද්ගලයෙකු මරණාසන්න අරමුණේ නීවරණ යටපත් කර ගැනීමට දක්ෂ වූ විට ඔහු විසින් වැඩි දියුණු කරගත් යහපත් මනෝභාවයන්ගේ ස්වභාවය අනුව රූපාවචර, අරූපාවචර සත්ත්ව තලවල ඉපදීම සිදු වේ.

විපස්සනා භාවනාවකින් පළමුව නීවරණ යටපත් කරගෙන දෙවනුව විචිකිච්ඡා නීවරණය සම්පූර්ණයෙන් විනාශ කිරීමෙන් සෝවාන් තත්ත්වයට පත් වී මරණයෙන් පසු කාම ලෝකයේ නැවත ඉපදීම් හතකට අවම කරගනී. විපස්සනා භාවනාවකින් කාමච්ඡන්දය හා ව්‍යාපාදය නීවරණවල මූලවල අඩක් විනාශ කිරීමෙන් සකදාගාමී තත්ත්වයට පත් වී කාම ලෝකයේ නැවත ඉපදීම් එකකට සීමා කර ගනී. විපස්සනා භාවනාවකින් කාමච්ඡන්දය හා ව්‍යාපාදය නීවරණවල මූල සම්පූර්ණයෙන් විනාශ කිරීමෙන් අනාගාමී තත්ත්වයට පත් වී අකනිඨා බ්‍රහ්ම ලෝකයේ එක් වරක් පමණක් ඉපදීම සිදු වේ.

විපස්සනා භාවනාවකින් පංච නීවරණවල මූලයන් සියල්ලම සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ කිරීමෙන් මහරහත්භාවයට පත් වී සංසාරය අවසාන කරයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම

බෞද්ධයාගේ අවසාන බලාපොරොත්තුව නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමයි. මේ සඳහා ඒකායන මාර්ගය මැදුම් පිළිවෙත හෙවත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීමයි. සම්මා සම්බුදුවරයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන ශ්‍රාවකයෙකු විසින් පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

- ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග අටක් ඇති බව.
- එම අංග **ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා** වශයෙන් කොටස් තුනකින් යුක්ත බව.
- පියවි තත්ත්වයේ ජීවත් වන සෑම විටම මෙම අංග ක්‍රියාකාරී බව.
- නින්ද හෝ සිහි විකල් වන විට මෙම අංග ක්‍රියාකාරී නොවන බව.
- මෙම අංග නිත්‍ය නොවන බව. එනම් වේගයෙන් ඇති වී නැති වී යන බව.
- මෙම අංග නැවත නැවත ඇති වීමට හේතුව ඇස්, කන්, නාස, දිව, කය, මන යන ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අරමුණු ගැනීම බව.
- මෙම අංග ක්‍රියාකාරී වන විට ජීවිතය හෙවත් සංසාරය පවතින බව.
- මෙම අංග අට ඒ ඒ මොහොතේ ඇති වී නැති වී යන ආකාරය නොදැනීම අවිද්‍යාව හෙවත් තමන් ගැන අනවබෝධය බව.

- තමා ගැන අවබෝධයක් ලැබෙන පරිදි මෙම අංග සකස් කර ගැනීම (සම්මා කර ගැනීම) **අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම** ලෙස හඳුන්වනු ලබන බව.

<u>ජීවත් වීම හා මාර්ග අංග අට ක්‍රියාත්මක වීම එකම දෙයක් බව</u>

- අපි සාමාන්‍ය මට්ටමේ ජීවත් වීම යනු **වාචා, කම්මන්ත, ආජීව** ප්‍රයෝජනයට ගන්නා අවස්ථාවක් පමණකි.
- **වායාමය** යනු අපගේ උත්සාහයයි.
- **සතිය** යනු අපගේ සිහි කල්පනාවයි.
- **සමාධි** යනු අපගේ එකඟකමයි.
- **වායාමය, සතිය හා සමාධියේ** බලපෑමක් නොමැතිව කිසිම වචනයක් කතා කිරීම සිදු නොවේ.
- **වායාමය, සතිය හා සමාධියේ** බලපෑමක් නොමැතිව කිසිම කම්මන්තයක් සිදු නොවේ.
- **වායාමය, සතිය හා සමාධියේ** බලපෑමක් නොමැතිව කිසිම ආජීවයක් සිදු නොවේ.
- වාචා, කම්මන්ත, ආජීවවල පාලනය, වායාම, සති, සමාධිවලට අයත් වේ.
- එනම් වාචා, කම්මන්ත, ආජීව රැකිය හැකි වේ. රැකිය හැකි යන අර්ථයෙන් මෙම අංග **ශීල** කොටස ලෙස හඳුන්වයි.

- වායාමය, සතිය හා සමාධිය රැකීමට නොහැකි වැඩීමට හැකි ධර්මයන් වේ. වැඩිය හැකි යන අර්ථයෙන් මෙම අංග **සමාධි** කොටස ලෙස හඳුන්වයි.
- එනම් ඇස්, කන්, නාසාදී එක් ඉන්ද්‍රියකින් ඇතුළුවන අරමුණකින් හට ගන්නා උත්සාහය (**වායාමය**) ඊළඟ ඉන්ද්‍රියේ ඇතුළුවන අරමුණ තුළ පවත්වා ගත හැකි වේ.
- මේ ආකාරයටම සතිය හා සමාධිය වැඩිය හැකි වේ.
- **දිට්ඨි හා සංකප්ප** මනසේ අභ්‍යන්තරයේ ඇති ගුප්ත කොටස් දෙකක් වේ.
- දිට්ඨි, සංකප්ප යන කොටස් රැකීමට හෝ වැඩීමට හැකි ධර්මතා නොවේ. මෙම කොටස් **අවබෝධ** කර ගැනීමට හැකියාව පමණක් ඇති බැවින් **ප්‍රඥා** කොටස ලෙස හඳුන්වයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම

- මෙම අංග සාමාන්‍ය පරිදි ක්‍රියාත්මක වීම යනු සත්ත්වයා ජීවත්වීමයි. එය අනාගත සංසාරය සකස් වීමයි.
- බුදුදහමේ පෙන්නුම් කරන ආකාරයට මෙම අංග වෙනස් කිරීමෙන් හෝ සම්මා කිරීමෙන් සංසාර ගමන නැවැත්විය හැකි වේ. මෙය නිවන් ලැබීම, තමා ගැන අවබෝධ වීම ලෙස හඳුන්වයි.
- මෙම අංග පිළිවෙලින් සම්මා කිරීම, **ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම** ලෙස හඳුන්වයි.

- ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීමේ අනුපිළිවෙලක් ඇත. එනම් පළමුව ශීල කොටසේ ඇති වාචා, කම්මන්ත, ආජීව සම්මා කළ යුතුය. දෙවනුව සමාධි කොටසේ ඇති වායාම, සති, සමාධි, සම්මා කළ යුතු වේ. අවසානයේ ප්‍රඥා කොටසේ ඇති සංකප්ප, දිට්ඨි සම්මා වේ.
- ශීල කොටසේ ඇති වාචා, කම්මන්ත, ආජීව රැකීමෙන් සම්මා කළ යුතු වේ. මෙය **ශීල ශික්ෂාව** ලෙස හඳුන්වයි.

- සමාධි කොටසේ ඇති වායාම, සති, සමාධි වැඩීම මගින් සම්මා කළ යුතු වේ. මෙය **සමාධි ශික්ෂාව** ලෙස හඳුන්වයි.

- ප්‍රඥා කොටසේ ඇති සංකප්ප, දිට්ඨි අවබෝධයෙන් සම්මා කළ යුතු වේ. මෙය **ප්‍රඥා ශික්ෂාව** ලෙස හඳුන්වයි.

- සමාධි කොටසේ ඇති වායාමය සම්මා කිරීම **සමථ භාවනා** ලෙස හඳුන්වයි.

- සමාධි කොටසේ ඇති වායාමය, සතිය, සම්මා කිරීම **විපස්සනා භාවනා** ලෙස හඳුන්වයි.

- සමථ භාවනා (සම්මා වායාමය) දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන සමාධිය (එකඟකම) අනුව රූපාවචර, අරූපාවචර, ධ්‍යාන ලබා ගත හැකි වේ.

- විපස්සනා භාවනාව (සම්මා වායාම, සම්මා සති) දියුණු කිරීමෙන් **සම්මා සමාධිය** ලබා ගත හැකි වේ. එමගින්

ප්‍රඥා ශික්ෂාවට ඇතුළුවීමට හැකියාව ලැබෙන අතර එයම දියුණු කිරීමෙන් සතර මාර්ග සතර ඵල ලැබේ.

- විපස්සනා හෝ සමථ භාවනාවක යෙදී ඇති විට වායාමය, සති, සමාධි අංගවලින් වාචා, කම්මන්ත, ආජීව අංග සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් වන කාලය (වාචා, කම්මන්ත, ආජීව අතුරුදහන් වන) '**කාය විවේකය**' ලෙස හඳුන්වයි.
- කාය විවේකය හඳුනා ගැනීම භාවනාවක් සාර්ථක කර ගැනීමට ඉතා වැදගත් වේ.
- විපස්සනා හෝ සමථ භාවනාවක දී පංච නීවරණ ධර්ම යටපත් වී තිබෙන කාලය '**චිත්ත විවේකය**'ලෙස හඳුන්වයි. චිත්ත විවේකය, සංකප්ප හා දිට්ඨි යන අංග දෙක සම්මා කර ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- විපස්සනා භාවනාවක දී සම්මා සමාධි ලබා ගැනීමෙන් පසුව සංකප්ප හා දිට්ඨි යන අංග අවබෝධ කර ගැනීමට යොමුවේ. මෙහි දී බෝජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වන අවස්ථාව '**උපධි විවේකය**' ලෙස හඳුන්වයි.

විපස්සනා භාවනාවක දී සැලකිය යුතු කරුණු

1. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ධර්මතා බොහෝ දෙනෙකු විසින් වරදවා වටහා ගෙන තිබේ. යම් රූපයක් දෙස බලා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස සිතුව පමණින් හෝ පංචස්කන්ධය හෝ වෙන යම් දෙයක් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස මෙනෙහි කළ පමණින් මෙම ධර්මතා

අවබෝධ කර ගත නොහැක. බුදුරජාණන් වහන්සේට අවශ්‍ය වන්නේ පංච නීවරණ යටපත් වූ මනසකින් විපස්සනා භාවනාව වැඩීමෙන් මෙම ධර්මතා අවබෝධ කර ගැනීමයි.

2. පංචස්කන්ධය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස 'මෙනෙහි කිරීම' විපස්සනාව නොවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව පරිදි පංචස්කන්ධයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය 'දැකීම' විපස්සනාවයි. මෙම 'දැකීම' මනසින්, ශරීරයෙන් හෝ ඇස, කන, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්වලින් කළ නොහැකිය. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ධර්මතා දැකිය හැක්කේ දියුණුම මට්ටමට වඩාගත් සද්ධා, සති, වීර්යය, සමාධි, ප්‍රඥා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම මඟිනි. මේ සඳහා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම මඟින් ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ශික්ෂා පිළිවෙළින් සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

3. මෙම දේශන මාලාවෙන් පැහැදිලි කරදුන් පරිදි භාවනාව වඩයි නම් පංච නීවරණ යටපත් වූ පසු කායානුපස්සනාව ඉබේම වැඩෙයි. මෙසේ කායානුපස්සනාව වඩන විට අජ්ඣත්ත කය, බහිද්ධ කය, සමුදය, වය ආදී ධර්ම කාරණා සමඟ විපස්සනාව සිදු වේ. මෙවිට ඒ මොහොතේ හදන පංචස්කන්ධය නොදැනුවත්වම නිරීක්ෂණයට ලක් වෙයි. මෙවන් නිරීක්ෂණයක් තුළ තමන්ගේ දැක්ම තුළට අන්තර්ගත වන්නේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම පමණයි.

4. යමෙක් කායානුපස්සනාව නිසියාකාරව වඩයි නම් ඔහු බුද්ධ දේශනාව අනුව මළමිණියක් සේ කය කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. තමන් ඉගෙන ගත් හෝ අසන

ලද කුමන ධර්ම කරුණක් හෝ ගැන සිතයි (මනසිකාරය කරයි) නම් කායානුපස්සනාව සිදු නොවෙයි.

5. විපස්සනා භාවනාවක් වැඩීමෙන් බොජ්ඣංග ධර්ම සම තත්ත්වයකට පත් වන්නේ සත්‍ය, කෘත්‍ය සහ කෘතඃ ඤාණ සම්පූර්ණ වූ විටයි.

6. ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව (සම්මා දිට්ඨිය) සහ දැනුම අතර වෙනස නම්, දැනුම තුළ 'මමත්ත්වය' පවතී. ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය තුළ 'මමත්ත්වය' නොමැත.

7. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට නම් යමෙක් තුළ බොජ්ඣංග වැඩුණු මනසක් තිබිය යුතුය. බොජ්ඣංග වැඩීමට නම් යමෙක් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි සඳහන් ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ශික්ෂා පිළිවෙළින් වැඩිය යුතුය.

8. සම්මා දිට්ඨිලාභියෙක් නැවත නැවත විපස්සනාව වැඩීමේ දී බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙයි. එබැවින් එම විපස්සනා භාවනාව 'බොජ්ඣංග භාවනා' ලෙසද ධර්මයේ සඳහන් වෙයි.

9. සම්මා දිට්ඨිය යනු චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයයි. (සම්මා දිට්ඨිය නොමැති විට සංසාරගත සත්ත්වයා ගේ දිට්ඨිය තුළ විවිධාකාර දැක්මයන් පැවතිය හැක. එනමුත් සම්මා දිට්ඨිය ඇති විට දැක්ම තුළ අන්තර්ගත වන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය පමණි.)

10. සම්මා දිට්ඨිලාභියෙකු තුළ, සම්මා දිට්ඨිය පවතින මොහොතක 'මම' යන සංකල්පය (මමත්ත්වය)

බලනොපායි. සෝවාන්, සකෘදාගාමි, අනාගාමි, අරිහත් යන ඵල තුළ ද මෙම ගුණ පවතියි.

මෙම අත් පොතෙහි අන්තර්ජාල සංස්කරණය (PDF), වෙනත් ධර්ම දේශනා සහ භාවනාමය වැඩසටහන් වල විස්තර දැනගැනීම සඳහා පහත සඳහන් වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

Web - http://medamawatha.lk

http://madamawatha.blogspot.com

http://soundcloud.com/medamawatha

E-mail- ellawalavijithananda@gmail.com

info@medamawatha.lk

විමසීම් - තුෂාරිකා 0777 304415

රංජනී 0779 824424