

### මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම සඳහා බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයන්හි උපයෝගිතාව

#### මාදීපොල විමලජෝති හිමි

##### ප්‍රවේශය

පුද්ගලයා දෛනික ජීවිතයේදී බාහිර සමාජය හා ගැටී ක්‍රියා කරයි. එහිදී සමාජ දේහය විසින් දයාද කරන උත්තේජකවලට සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයාට මුහුණදීමට සිදු වේ. ඒ වෙනුවෙන් සිය අභ්‍යන්තරය ක්‍රියාකාරී ස්වරූපයකට පත් කිරීමට ඔහුට සිදු වේ. බාහිර උත්තේජකයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන මෙම සාමාන්‍ය සිද්ධියේදී පුද්ගලයාට අනිසි බලපෑමක් කරමින් මානසික වශයෙන් පීඩනයට, ආයාසකර බවට පත්වේ. එහිදී මානසික ආතතිය ඇතිවීමට හේතු වන සංඛ්‍යාත්මක සිතිවිලි ලෙස කෝපය, වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව, සතුරුකම, තනිකම, බිය, තණ්හාව, මානසික අසහනය, මානසික අවපීඩනය, කළකිරීම, පසුතැවිලිවීම, ඒකාකාරී බව, බලාපොරොත්තු කඩවීම, පමණට වඩා අධික වැඩ ගොඩගසා ගැනීම, අවිනිශ්චිතභාවය වැනි දෑ දක්විය හැකිය. වෙසෙසින්ම වර්තමාන සමාජයේ පුද්ගලයාට මානසික

ආතතිය ඇති කරන මෙවැනි සංඛ්‍යාත්මක සිතිවිලි වලට බහුලව මුහුණ පෑමට සිදුව තිබේ. මොළයට ඇතුළුවන සංවේදනා හය තුළින් පුද්ගලයා තුළ ධනාත්මක සිතිවිලි ඇති කරගත හොත් ඔහු මානසික ආතතියට විරුද්ධ තත්වයක් වන මානසික සන්සුන් භාවයට පත්වේ. මානසික ආතතියෙන් වැළකීමේ හා ඉන් මිදීමේ ඉතාම බලගතුම ක්‍රමය ලෙස භාවනාව හඳුන්වා දිය හැකිය. මෙයට හේතුව වන්නේ මානසික සන්සුන් බව ඇති කරන අනෙකුත් ක්‍රමයන් තුළදී එය සිදු වන්නේ එම ක්‍රියාවේ යෙදෙන කාලය තුළදී පමණක් වීමය. නමුත් යමෙකු නිරතුරුවම භාවනාවේ යෙදුනහොත් මානසික සන්සුන් බව සහ මොළයේ වම් කොටසේ සිදුවන ක්‍රියා කාරීත්වයේ වැඩිවීම, භාවනා නොකරන අවස්ථාවලදීද පවතී. මෙම මාතෘකාව කාලීන අවශ්‍යතාවයන්ට වඩාත් ගැලපෙන බැවින් අධ්‍යයනය කිරීමට පෙළඹුණි. වෙසෙසින්ම භාවනා කරන පුද්ගලයන් නොසැලෙන මනසක් සාදා ගන්නා බැවින් සාමාන්‍ය අයෙකුට ආතතිය ඇති කරන අවස්ථාවන් පවා සන්සුන්ව දරා ගැනීමට හැකියාවක් ලැබෙයි.

භාවනාව යනු ජීවමාන ක්‍රියාකාරකමකි. එහිදී සන්සුන් අවධානයක් ඇත. එයින් ගැඹුරු විවේකී, හිස් බවක් මනස තුළ ඇති කරයි. එහිදී මනස බාහිර සංවේදනාවන්ගෙන් මිදුණු තත්වයකට පත් කරයි. මේ කාරණය වෛද්‍ය ඩී.බී. නුගෙගොඩ මහතා සනිදර්ශනාව විග්‍රහ කර ඇත.<sup>1</sup> ඒ පිළිබඳවද ඉදිරියේදී දීර්ඝව සාකච්ඡා කෙරේ.

මානසික පීඩනය කළමනාකරණයට ලක් කරන්නේ හඳුනාගැනීම පදනම් කරගෙන බව "පරිඤ්ඤායා" (පූර්ණ වශයෙන් වටහා ගත යුතුයි. හඳුනාගත යුතුයි) යන යෙදුමෙන් පෙනේ. දුක්ඛ සත්‍ය පිළිබඳව ඇති ප්‍රායෝගිකත්වය හෙවත් දුක සම්බන්ධයෙන් කළ යුතු වැදගත්ම දේ නම් "පරිඤ්ඤායා" යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන දුක පිළිබඳව බොහෝ පැතිවලින් පිරිසිදු දැන ගැනීමයි. එසේම මජ්ඣිම නිකායේ සබ්බාසව සූත්‍රයේදීද "ජානං" (දැනගැනීම) "පස්සං" (දැකීම) යන යෙදුම් භාවිත කර තිබෙන්නේ තමා තුළ ඇති ආවේග, කෙළෙස්, හෙවත් දුක්පීඩා දැනීම, දැකීම පදනම් කරගෙන තුනී වී නැති වී යන ආකාරය පෙන්වා දීමට බව ජොෂ්ඨ කථිකාචාර්ය සුමනරත්නායක පවසයි.<sup>2</sup> මේ කාරණය සබ්බාසව සූත්‍රයේ එන "මහණෙනි, ආශ්‍රවයන්ගේ පහවීම මා පෙන්වා දෙන්නේ දන්නහුට හා දකින්නටහුට මිස නොදන්නහුට නොදකින්නහුට නොවේ."<sup>3</sup> යන්නෙන් පැහැදිලි වේ.

මේ අනුව කිසියම් පීඩනයක්, මානසික ගැටළුවක් හෝ දුකක් මූලිකවම හඳුනා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. එකී හඳුනාගැනීම මඟින් ගැටළුව ක්‍රමයෙන් ලිහිල් වේ. ලිහිල් නොවන, නොනිමෙන ගැටළුවක් හෝ මානසික පීඩනයක්, ආතතියක් තිබේ නම් එසේ වන්නේ මමන්වය පදනම් කරගෙන, වැරදි ආකාරයෙන් ඒවා හඳුනා ගැනීමට කරන ලද උත්සාහය නිසාය. මෙය වඩාත් පැහැදිලි කර ගැනීම සඳහා මජ්ඣිමනිකායේ ආනාපානසති සූත්‍රය වැදගත් වේ. මෙහිදී හුස්ම ගැනීම හෙළීම පදනම් කරගෙන සිත එකඟ කිරීමට

යොමුවන පුද්ගලයා ඉතා සරල වැනි හුස්ම ක්‍රියාවලියකට හිත යොමු කිරීමෙන් දීර්ඝව හුස්ම ගැනීම හා හෙළීමත් හුස්මට හුස්ම ගැනීම හා හෙළීමත් නුවණින් දැනගනී. හෙවත් මනාව දැනගනී. මෙම දැනගැනීම "සබ්බකායපටිසංවෙදී" යනුවෙන් හුස්ම ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කර දැන ගැනීම හා එමඟින් හික්මීම දක්වා වර්ධනය වේ. මෙම සියුම් අත්දැකීම් ලබන පුද්ගලයා "පස්සම්බයං කායසංඛාරං" යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන පරිදි හුස්ම ක්‍රියාවලියේ නිවීම හෙවත් සන්සිදීම අත්දකියි. මෙහිදීද දැනීම දැකීම නිවීම සඳහා යොමු වී ඇති ආකාරය ක්‍රමයෙන් පෙන්වා දී තිබේ. ඒ අනුව මානසික ආතතිය දැනීම, හඳුනා ගැනීම විශේෂ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක් බව භාවනාව තුළින්ද වටහාගත හැකිය.

වර්තමාන සමාජයේ මිනිසා මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන ආකාරය හා මානසික ආතතිය පිළිබඳ බටහිර හා බුදුසමයේ විග්‍රහයන්ද කෙටියෙන් විමසමින් ත්‍රිපිටකයන්, අනිකුත් ආශ්‍රයෙනුත් සසඳ ප්‍රායෝගිකව බෞද්ධ භාවනාව තුළින් මානසික ආතතිය සමනය කරගන්නේ කෙසේද යන්න මෙහිදී විමර්ශනයට ලක් කෙරේ. ප්‍රථමව මනස යනු කුමක්ද එහි ක්‍රියා කාරීත්වය හා මානසික ආතතිය යනු කුමක්ද මානසික ආතතිය ඇති වන්නේ කෙසේද ? යන්න විමසා, ප්‍රස්තුත මාතෘකාව පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම නිරවුල් අවබෝධයක් සඳහා හේතු වන බැවින් ඒ පිළිබඳ කෙටියෙන් තමුත් අධ්‍යයනය කෙරේ.

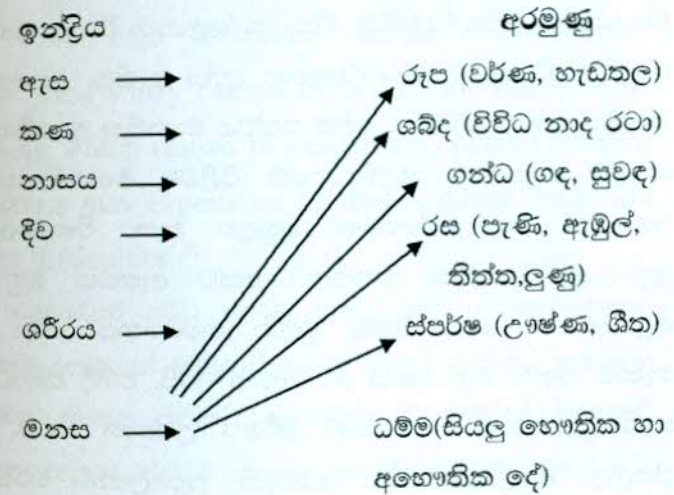
මනස

මන් ධාතුවෙන් නිපන් මනෝ හෙවත් මනස යන්නෙන් සිතිම, හැඟීම වැනි අර්ථ ප්‍රකට කෙරේ. මැනීමේ ස්වභාවයෙන් (මනනීති) යුක්ත වූයේ මනස යැයි අභිධර්මයේ සඳහන් වේ.<sup>4</sup> බෞද්ධ ධර්මයේ ආරම්භක අවස්ථාව වන්නේ මනසය. කේන්ද්‍රස්ථානය වන්නේද මනසය. එමෙන්ම, විමුක්තියට පත් වූ පවිත්‍ර වූ රහතන් වහන්සේගේ මනස ලෙසින් කුටප්‍රාප්ත වන්නේද මනසය.

මනස සියලු ධර්මයන්ට පෙරටු වන හෙයින් කයින් සිතින් මනසින් කරන සියලු ක්‍රියාවන්ටද පෙරටු වේ. එකී පෙරටු බවේදී මනස පිරිසිදු වූයේ නම් (පසන්තමනසා) ඉන් ලැබෙන විපාකයද සුවදයි විපාකයක් වේ. කිලිටි වූයේ නම් විපාකය දුක්ඛිත වූවක් වේ.<sup>5</sup> මුහුණ රතු වීම, පහර දීම, පරුෂ වචනය, අනුන්ට හිංසා කිරීම, නොසන්සුන් බව, නිදහැනීම, වැනි කායික ක්‍රියා කාරකම් දූෂිත මනස හේතුකොටගෙන විද්‍යාමාන වේ. මනසේ නොකිලිටි භාවය හේතුවෙන් ඉන්ද්‍රියන් මුල්කොට ලබන ඥානයන් නොකිලිටිය. නොකිලිටි සිත ශරීරයද නිවයි. ප්‍රසන්න බව සිතහව, ප්‍රිය වචනය, වාචී බව, ත්‍යාගී බව, ප්‍රබෝධමත්ව සිටීම, අකුටිල බව කායිකවද ප්‍රකාශ වේ. මනසේ කිලිටිවීම සසර බැඳීමයි. මනසේ පවිත්‍රත්වය නිවනට යොමුවීමයි.

විෂය විෂයීය නැතහොත් අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් හා බාහිර අරමුණු ගැටීමේ ක්‍රියාවලියට මනස නැමැති ඉන්ද්‍රිය

සාප්‍රචම බලපායි. පඤ්චේන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට මනසෙහි බලපෑම අත්‍යවශ්‍යය. මනෝවිද්‍යාත්මක අරුතින් ප්‍රකාශ කරන්නේ නම් බාහිර ප්‍රබෝධයක් නැතහොත් උත්තේජනයක් හේතුවෙන් අභ්‍යන්තරයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට නම් මනසේ බලපෑම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මන්ද මනසට අරමුණු වන්නේ ධර්මයන් බැවිනි. මෙය පහත රූප සටහනෙන් පහැදිලි කරගත හැකිය.



මේ අනුව බුදුසමයේ මනසට ප්‍රධාන තැනක් හිමිවන බව පැහැදිලිය. මනසේ සුවපත් බව අත් හැමට වඩා වැදගත් වේ. මානසික ආතතිය ඇති වන්නේද මනස මුල් කරගෙනය. බෞද්ධ භාවනා යෝනියොමනසිකාරයෙන් ලොව දෙස බලා යථාර්ථවබෝධය ලැබීමට උපකාරීවේ. මනස සියලු කාර්යයන් සඳහා ප්‍රමුඛ වේ.

2. මානසික ආතතිය යනු කුමක්ද ?

ලෝකය දිනෙන් දින සංකීර්ණ වෙයි. එහෙයින් මිනිසාද අතිශයින් කාර්ය බහුල දිවියක් ගත කරයි. පුද්ගලයා විසින් සිය ජීවිතය තුළ මුහුණ දිය යුතු ගැටලු ප්‍රමාණය, දිනිය යුතු ජීවන අරගල ප්‍රමාණය මහමෙරක් තරම්ය. අධ්‍යාපනය, වාර්තීය ජීවිතය, පවුල් ජීවිතය, ආදී ජීවන රටාවන්හි විවිධ අවස්ථා අනුව මතු වන බාහිර උත්තේජකයන්ට අභ්‍යන්තරික වශයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම නිසා පුද්ගලයාට විශාල මානසික අසහනකාරී තත්වයක් උද්ගතවනු දැකිය හැකිය. උපතේ සිට මරණය දක්වා පවත්නා මෙම තත්වය මානසික ආතතිය යැයි සරලව හඳුනාගත හැකිය. මේ පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක වශයෙන් කළ පර්යේෂණ බහුලව ඇත. විශේෂයෙන්ම පුද්ගලයා මානසික ආතතියට පත්ව ඇත්තේ ඔහු සතු අප්‍රමාණ බලාපොරොත්තු මූලික කරගෙනය. ඒවා ලබා ගැනීම සඳහා ඔහු මහත් වෙහෙසක් දරයි. එහිදී තමාට කළ හැකි ප්‍රමාණයට වඩා වැඩ කිරීමට උත්සාහ කරයි. එහිදී සියල්ල අවුල් කරගනී. මෙවැනි පුද්ගලයන් වර්තමාන සමාජයේ බහුලව වෙසෙන බව දැකිය හැකිය.

මානසික ආතතිය සඳහා ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ යෙදෙන්නේ stress යන පදයයි. ලතින් භාෂාවේ 'Stricuts' වචනයෙන් හිත්ත වී නිෂ්පන්න වූ මෙම වචනය ප්‍රංශ භාෂාවේ යෙදී ඇත්තේ 'Estresse' යනුවෙනි.<sup>6</sup> ශබ්දකෝෂවල stress යන්න හැඳින්වීමට යොදා ඇති සිංහල

වචන කිහිපයකි. මලලසේකර ඉංග්‍රීසි සිංහල ශබ්දකෝෂයේ ශ්‍රී ලංකා මානසික ආතතිය, ක්ලමටය, අවධාරණය යන වචන භාවිත කර ඇත.<sup>7</sup> මහාචාර්ය සුවර්ත ගම්ලත් ඉංග්‍රීසි සිංහල මහා ශබ්දකෝෂයේදී වෙහෙස, ආතතිය, ප්‍රාතතිය, පීඩාව, ප්‍රත්‍යාබලය, ආයාසය, අද්භාරය, බරැරැම, බරපතලකම, බර වැනි වචනද ඊට එකතු කර ඇත.<sup>8</sup> මනෝවිද්‍යා ශබ්දකෝෂයේ stress යන්න සඳහා මනෝ-කායික බර, ක්ලමටය, ආතතිය යන වචන දක්වේ.<sup>9</sup>

'Cambridge advanced learner's Dictionary' stress – great worry caused by a difficult situation, or something which causes this condition; people under a lot of stress may experience headaches minor pains and sleeping difficulties.<sup>10</sup>

යනුවෙන් අර්ථ දක්වා ඇත. මෙම වචනය සඳහා ශබ්දකෝෂයන්ගෙන් මනෝවිද්‍යාවේ stress යන්නට යෙදෙන පාරිභාෂික සිංහල වචනය ක්ලමටනයයි. වෛද්‍ය විද්‍යාවේ Tension යනුවෙන්ද ව්‍යවහාර කරන්නේ මේ වචනයයි. දර්ශනික විෂයක්ෂේත්‍රයේදී මෙය Frustration (ඉච්ඡාහිංසා) ලෙස යෙදේ.<sup>11</sup> පාතේගම ඤාණාරාම හිමියෝ stress යන්නට දී ඇති 'ප්‍රත්‍යාබලය' යන සිංහල වචනයට වඩා 'වික්‍රියතාව' යන්න වඩාත් යෝග්‍ය යැයි යෝජනා කරති.<sup>12</sup> පීඩනයන්ගෙන් මනස අකර්මන්‍ය තත්වයට පත් කිරීම එහි දක්නට ලැබීම ඊට හේතුව බව උත්වහන්සේගේ අදහසයි.

බටහිර විග්‍රහය

මෙහිදී ආතතිය පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තර තිබුණද ඒ සියල්ල විග්‍රහ නොකර හුදෙක් ආතතිය යනු කුමක්ද එහි ස්වභාවය කෙබඳුද යන්න හඳුනා ගැනීම සඳහා අපගේ ප්‍රස්තුතයට වඩාත් සම්බන්ධ කරුණු පමණක් වෙසෙසින් අවධානයට ලක් කෙරෙයි.

මානසික ආතතිය යන්නට යෙදෙන පර්යාය පද රාශියක් දක්නට ලැබුණද මානසික අසහනය, මානසික පීඩනය වැනි වචන යොදා ගැනීම කාගේත් සුඛාවබෝධයට හේතු වන බව ආචාර්ය සරත් වන්දසේකර මහතා පෙන්වා දෙයි.<sup>13</sup> මෙහිදී Andrew M. colman විසින් stress යන්න හඳුන්වා ඇති ආකාරය ඉතා වැදගත්වේ. "කළමනාකරණය කර ගැනීමට අපහසු හෝ දරාගැනීමට නොහැකි කායික, චිත්තවේගීය, සාමාජික, ආර්ථික හෝ රැකියාවට සම්බන්ධ පරිධිය හෝ ඒ තුළින් ලද අත්දැකීම් නිසා ඇති වූ මානසික හා කායික වෙහෙස ආතතිය නම් වේ."<sup>14</sup> මෙම අර්ථකථනයෙන් පැහැදිලි වන්නේ බාහිරින් ලැබෙන උත්තේජකවලට අභ්‍යන්තරය තුළින් විවිධ ප්‍රතිචාර දැක්වීම නිසා ආතතිය ඇතිවන බවය. එය ආතතිය යන්න සඳහා දැක්විය හැකි සරල අර්ථකථනයකි. සැබැවින්ම ආතතිය වූ කලි පරෙස්සමින් විග්‍රහ කළ යුතු සංකීර්ණ සංකල්පයකි. එය මිනිසුන්ගේ ජෛවීය හා ශරීරය හා බැඳී පවතින අතර මානසික හැඟීම්, මානසික හැසිරීම් හා චිත්තවේග මුල් කරගෙන පවතී.

පුද්ගල ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදු වන සිදුවීම් කිහිපයක් ඇසුරින් මෙය පැහැදිලි කරගත හැකිය. නිදසුනක් ලෙස ශිෂ්‍යයෙකුට තමන් ඉදිරිපත්වන විභාගයක් නිසා විශාල පීඩනයක් ඇති විය හැකිය. පුද්ගලයෙකුට තමන්ගේ රැකියාව අහිමිවීම සම්බන්ධ ප්‍රවතක් දැනගන්නට ලැබීම, සමීපතම හිතවතෙකුගේ හදිසි අභාවය, තමන්ට නියමිතව තිබූ වගකීමක් නිසි වේලාවේදී සම්පූර්ණ කිරීමට නොහැකිවීම, වැනි කුමන තත්වයකදී වුවද මෙම පීඩාකාරී මානසික ස්වභාවය ඇතිවිය හැකිය. මේ සෑම සිදුවීමකදීම පුද්ගලයාට බාහිරින් කිසියම් උත්තේජකයක් ඇති කෙරේ. ආතතිය තත්වය ඇති වන්නේ ඒ උත්තේජකවලට අභ්‍යන්තරික වශයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට වැයම් කිරීමේදීය.

මානසික ආතතිය යැයි කී විට එකවරම හැඟෙන්නේ එය පුද්ගලයාට අයහපත් ලෙස බලපෑම් ඇති කරන්නක් ලෙසය. එහෙත් ආතතියේ අංශ දෙකක් ඇති බව අප වටහාගත යුතුය.

- 1. ධනාත්මක ආතතිය Positive stress
- 2. සෘණාත්මක ආතතිය Negative stress<sup>15</sup> යනුවෙනි.

කායික වශයෙන් අපේ සිරුරේ ඇතිවන වෙනස්කම් පාදක කරගෙන මෙම බෙදීම කර ඇත. එහෙයින් ශරීරයේ ඇතිවන රසායනික වෙනස්වීම් කෙරෙහි මෙහිදී අපගේ අවධානය යොමු කළ යුතුය. බාහිරින් පැමිණෙන උත්තේජකවලට අභ්‍යන්තරයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ශක්තිය

වැය කළ යුතු වේ. "එම ශක්තිය නිපදවීම සඳහා රුධිරයේ සීනි සහ මේද මට්ටම ක්ෂණිකව ඉහළ යයි. එසේම සීනි සහ මේද දහනය කිරීම සඳහා රුධිරයේ ඔක්සිජන් මට්ටම, වේගයෙන් වැඩිවීමෙන් ඉහළ යයි. මෙම ක්‍රියාව සිදු වන්නේ මොළයෙන් ලැබෙන පණිවුඩ මත ස්නායු පද්ධතියේ ඇති කොටසක් වන ඉව්ඡානුග ස්නායු පද්ධතිය ක්ෂණිකව ක්‍රියාත්මක වීම තුළිනි.<sup>16</sup> එහිදී වකුගඩු දෙක මත පිහිටා ඇති ඇඩ්‍රිනල් ග්‍රන්ථි දෙක අධික ලෙස ක්‍රියාත්මක වීමෙන් ඇඩ්‍රිනලින්, නො ඇඩ්‍රිනලින්, කොටිසෝල් යන හෝමෝන තුන ශ්‍රාවය වේ. පුද්ගලයා ආතතියට ගොදුරු වූ කල්හි ඇඩ්‍රිනලින් ග්‍රන්ථිහි ඇඩ්‍රිනලින් හෝමෝන නිපද වී ශ්‍රාවය වේ. එම හෝමෝනය ගලා ඒමත් සමගම පුද්ගලයාගේ ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රබල වේ. එය සිරුරේ අධිවේගීය ක්‍රියාකාරීත්වයකි. ඉහත දැක්වූ අංශ දෙකේදීම මෙම ක්‍රියාකාරීත්වය දැක්නට ලැබේ. එහි ඇති විශේෂත්වය නම් ධනාත්මක ආතතියේදී ඇඩ්‍රිනලින් හෝමෝනය ගලාවත් එහි අතිරික්තයක් නොවීමයි. එහෙයින් ශරීරයට කිසිදු හානියක්ද සිදු නොවේ. එහෙත් සෘණාත්මක ආතතියේදී අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා මෙම හෝමෝනය නිපදවී අතිරික්තය අධිවේගයෙන් ගලායෑම සිදු වේ. එය ශරීරයට හානි දයක විය හැකිය.<sup>17</sup> ධනාත්මක ආතතිය පාලනය කරගත හැකි වුවත් සෘණාත්මක ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට අපහසු වන්නේ එහෙයිනි.

සෘණාත්මක ආතතිය නරක බලපෑම් ඇති කරන අතර එයින් පුද්ගලයා පාලනය කිරීමක් කරයි. පුද්ගලයාගේ කායික හා මානසික රෝගී තත්වයන් උද්ගතවීමට හේතු වන්නේ

මෙම සෘණාත්මක ආතතියයි. ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී මෙම ආතතියට "පැනයෑමේ ප්‍රචාරය" fight response යැයි කියනු ලැබේ. සෘණාත්මක ආතතිය ඇති වූ විට පුද්ගලයා ඉන් පැනයෑමට උත්සාහ කරන අතර ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් පුද්ගලයාගේ ක්‍රියාකාරීත්වය නොපිටට පෙරළෙන්නේය. එවිට එම සෘණාත්මක ආතතිය විසින් පුද්ගලයා පාලනය කරනු ලැබේ.<sup>18</sup>

පුද්ගලයාට දෛනිකව සුභවාදී මෙන්ම අසුභවාදී අත්දැකීම්වලට මුහුණදීමට සිදු වන අතර එහිදී අනපේක්ෂිත සිදුවීම්වලදී වැඩි ආතතියකට ගොදුරු වන්නේ අසුභවාදීහුය. එහෙයින්ම මානසික ආතතිය හේතු කොටගෙන අසුභවාදීන් තුළ සාංකාව, හිතීකාව, විෂාදය, ආදී වෙනත් න්‍යූරෝසික රෝග තත්වයන් මතුවීමද දැක්නට ලැබේ.<sup>19</sup>

මෙහිදී වෝල්ටර් කැනන් විසින් දක්වා ඇති ආතතිය ඇති වීම සඳහා බලපාන ශරීරයේ රසායනික ක්‍රියාකාරීත්වය වැදගත් වේ. ඔහු විසින් පුද්ගලයෙකුට බාහිරින් එළැඹෙන උත්තේජක නිසා ඇඩ්‍රිනලින් ග්‍රන්ථිවල ක්‍රියා කාරීත්වය ඉහළ යෑමත් ඒ හරහා නිපදවන හෝමෝන ශරීරිකව ඇති වන අනිසි තත්වයන් පිළිබඳ පැහැදිලි කර ඇත. ඒ අනුව,

1. හද ගැස්ම සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ යෑම
2. ස්වසන වේගය වැඩිවීම
3. රුධිර නාලවල පීඩනය වැඩිවීම

- 4. දහඩිය දැමීම වැඩිවීම
- 5. ක්‍රියාකාරීත්වය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා මාංශ පේෂීන් ශක්තිමත් වීම
- 6. මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිවීම වැනි විපර්යාසයන් සිදු වීමක් ආතතිය නිසා ඇති වේ.

මානසික ආතතිය පිළිබඳ පර්යේෂණ රාශියක් කළ Hans Selye විසින් සිය The stress of life (1956) කෘතිය තුළින් දෛනික ජීවිතයට මානසික ආතතිය බලපාන ආකාරය පිළිබඳ දැක්වූ කරුණු අතර 1976 දී මානසික ආතතිය හඳුනාගැනීමට අදාළ ලක්ෂණ රාශියක් දක්වා ඇත. මෙහිදී ඉන් කිහිපයක් විමසා බැලෙයි.

- 1. කිපෙන සුලු ස්වභාවය, නොරුස්සනා ගතිය හා වේදනාත්මක ස්වභාවය, විෂාද තත්වය
- 2. චිත්තාවේග වෙනස්වීම ක්ලමටනකාරී හැසිරීම,
- 3. අනියම් සාංකාව, හේතුවක් දැක්විය නොහැකි බිය
- 4. ආතතිය හා සුපරික්ෂාකාරී බව
- 5. බලවත් වෙහෙස, අධික තෙහෙට්ටුව හා ජීවිතයේ සතුටක් නොමැති වීම
- 5. අධිෂ්ඨාන ශක්තිය දුර්වලවීම වැනි ලක්ෂණ බොහෝමයක් දක්වා ඇත.<sup>20</sup>

පහත කරුණු ආශ්‍රයෙන්ද ආතතිය යන්න මැනවින් හඳුනාගත හැකිය.

1. චිත්තාවේගීය ලක්ෂණ / ප්‍රතිචාර (Emotional Response)  
 කෝපය, තරහව, සාංකාව, තනිකම දැනීම, අන් අයගේ උදව් නැති බව දැනීම, වණ්ඩ බව, විෂාද ස්වභාව, සමාජයෙන් ප්‍රතික්ෂේප වන බව, යහළුවන්ගෙන් කොන්වීමේ බිය, අසමත්වීමේ බිය, බලාපොරොත්තු සුන් වූ බව<sup>21</sup>

2. මනෝවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණ / ප්‍රතිචාර (Psychological Response)  
 සිතෙහි එකඟ බවක් නැතිකම, සරල තීරණ ගැනීමේ අපහසුව, විනිශ්චයක් දීමට නොහැකිවීම, දැඩි තීරණ ගැනීම, නිතර සංකාත්මක කථාව, අමතක වීම, මානසික පීඩාව, ඉච්ඡාහිංගත්වය, ආදී ලක්ෂණ රාශියක් දක්වෙතත් ඒ සියල්ල පිළිබඳ සාකච්ඡා නොකෙරේ.

ආතති කාරක ලෙස පහත කරුණු දැක්විය හැකිය.

- 1. අසාර්ථකවීම
- 2. ගැටුම / අර්බුදය
- 3. වෙනස්වීම
- 4. පීඩනය
- 5. තර්ජනය
- 6. අසීමිත ඉල්ලීම්
- 7. කාර්ය බහුලවීම ආදියද මානසික ආතතිය ඇති වීමට ප්‍රමුඛව බලපායි. වෙසෙසින්ම භාවනාව තුළින් සන්සුන් මනසක් ඇතිකරගෙන යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් ජීවත් වන පුද්ගලයාට ආතතියෙන් පහසුවෙන් ඉවත් විය හැකිය.

බුදුසමයේ විග්‍රහය

මනස හා මානසික ධර්මතා පිළිබඳ බුදුසමයේ එන විග්‍රහ අසිරිමත්ය. මනසත් මනසේ ස්වභාවයත් ගැඹුරෙන් විමර්ශනය කරන බුදුසමය මනස කිලිටි කරන ක්ලේෂයන් පිළිබඳ පරිපූර්ණ විශ්ලේෂණයක් ඉදිරිපත් කර ඇත. බෞද්ධ විමුක්ති සාධනයෙහිලා එය අවශ්‍යයෙන්ම අදළ වේ. "බුදුදහම මූලික වශයෙන්ම හෙළිදරව් කරන්නේ දුකක් (දුක්ඛ) දුකින් මිදීමක් (දුක්ඛ නිරෝධ) සිදු වන ආකාරයයි. දුක පවතින්නේ බාහිර ලෝකයට ඇතුළත් වූවක් ලෙස නොව, ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් එකිනෙකා නිර්මාණය කරගන්නක් හැටියටය."<sup>22</sup> එහෙයින් බුදුදහමෙහි විග්‍රහය වන්නේ දැනීම (විඤ්ඤායා) හා දැනගන්නා (විඤ්ඤානා) දෙකෙහි සබඳතාව මඟින් බිහිවන චෛතසික ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳවය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් "සබ්බෙ පුපුප්පනා උම්මතත්තකා" යනුවෙන් ඉදිරිපත් කළ චින්තනය සර්වකාලින සමස්ත සමාජය වෙත එකසේ අවධානය යොමු කර දෙසුවක් බව පැහැදිලි කිරීමට සාධක බහුලය. ශාරීරිකව මෙන්ම මානසිකව හටගන්නා රෝග සමනයට බුදුසමය ප්‍රතිකාර ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ රෝගය, රෝගය ඇතිවීමට හේතුව ආදිය පිළිබඳ කරුණු පරික්ෂා කිරීමෙන් අනතුරුව වීම විශේෂත්වයකි. "ඇතුළත් අවුල්ය, පිටතත් අවුල්ය, සමස්ත මනුෂ්‍ය සංහතියම පත්ව ඇති මෙම තත්වයෙන් ගොඩ එන්නේ කෙසේද ?"<sup>23</sup> යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන

බුදුරජාණන් වහන්සේ "පැහැදිලි නිරවුල් ක්‍රමණ ඇති දැඩි තෘෂ්ණා ආදී වූ බැඳීම් (කෙලෙස්) දැඩි විරියෙන් ලිහා දැමීමට හැකි සසරෙහි බියකරු බව දක්නා පුද්ගලයා ප්‍රඥාව උපදවා ගනිමින් ශීලයෙහි පිහිටා තැන්පත් බවට පත්වෙමින් මෙම අවුල් සහගත බවින් අත්මිදීමට උත්සාහ කළ යුතුය."<sup>24</sup> යැයි වදාළ සේක. ඉතා සැකෙවින් හා පරිපූර්ණව ඉදිරිපත් කර ඇති සංයුක්තනිකායාගත මෙම ධර්ම පර්යායම බුදුසමයේ මුළුමනින්ම මනෝවිකිත්සක ඉගැන්වීමක් වශයෙන්ද මාර්ගෝපදේශනය හා උපදේශනය පදනම් කරගත් දහමක් වශයෙන්ද හැඳින්වීම ප්‍රමාණවත්ය.

මෙබඳු ස්වභාවයක් ඇති බෞද්ධ දර්ශනය තුළ මානසික තත්වයන් පිළිබඳ දක්නට ලැබෙන විග්‍රහයන්හි ඊට අනන්‍ය වූ ව්‍යවහාර රටාවක් හඳුනාගත හැකිය. බුදුසමයට අනුව සියලු මානසික රෝග හටගැනීමට මූලික වන මනෝභාවයන් තුනක් වේ. ලෝභ, දෝස, මෝහ යනු ඒවායි. මෙම මනෝභාවයන් නිසා හට ගැනෙන මානසික රෝගී තත්වයන් ආශ්‍රව, ක්ලේශ, ඕස, යෝග, අනුසය, නීවරණ සංයෝජන ආදී නම්වලින් හඳුන්වනු ලැබේ.

මජ්ඣිම නිකායේ සල්ලේඛ සූත්‍රය, වත්ථුපම සූත්‍රය, සබ්බාසව සූත්‍රය වැනි ප්‍රකට සූත්‍ර මෙන්ම සූත්‍ර පිටකාගත බොහෝ සූත්‍රවල මනෝවිකෘතිතා හා අසාමාන්‍ය වර්ථාවන් ඒ ඒ රීතිවලට සාපේක්ෂකව ඉදිරිපත් කර ඇති අයුරු හඳුනාගත හැකිය. අභිධර්ම පිටකයේ පුග්ගලපඤ්ඤත්ති ප්‍රකරණයේදී සංග්‍රහ කොට ඇති අසාමාන්‍ය වර්ථා හා



මනෝවිකෘතිතා කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ රේරුකානේ වන්දවිමල හිමිපාණේ "කෙළෙස් එක්දහස් පන්සිය" නම් කෘතියේදී මානසික රෝග 1500 පමණ පෙළගස්වයි. මනෝවිද්‍යාව මෙතෙක් සොයාගෙන නොමැති රෝගී තත්වයන් පවා ඊට අන්තර්ගත යයි කිව හැකිය. මනෝවිද්‍යාවේදී මානසික ආතතිය හඳුනා ගැනෙන්නේ බොහෝ මනෝ රෝගවලට හේතු කාරකයක් ලෙසය. එසේම එය ඉතා සංකීර්ණ මානසික තත්වයකි. දැනට මානසික ආතතිය යන්නට යොදන බෞද්ධ ව්‍යවහාරය නම් "ආසව" යන්නයි.

බුදුසමයේ ආතතතිය යන්නට බොහෝ සමාන එමෙන් එහි ස්වභාවය වටහාගත හැකි ව්‍යවහාර කිහිපයක් මෙසේ දැක්විය හැකිය.

1. විතක්ක
2. විසාත පරිලාභ
3. සොක
4. පරිදෙව
5. දුක්ඛ
6. දෙමනස්ස
7. උපායාස එසේම පුද්ගලයාගේ ඉන්ද්‍රිය සංජානනයේදී වන ප්‍රපඤ්චකරණය, සක්කන්ධ ධර්ම උපාදනස්කන්ධ වශයෙන් ගැනීම, සක්කාය දිට්ඨිය, අවිජ්ජාව, කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, උද්ධච්චය, ඡන්දය යන කරුණුද පුද්ගලයාගේ මානසික ආතතිය ඇති වීමට බලපායි. මෙහිදී අපගේ මූලික අරමුණ වන්නේ මෙබඳු වූ මානසික ආතතිය දුරු කර ගැනීමට බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම කොතෙක් දුරට

ඉවහල් වේද යන්න විමසීම බැවින් මානසික ආතතිය දීර්ඝව විග්‍රහ කිරීමට අපේක්ෂා නොකෙරෙයි. මානසික ආතතිය හා එහි ස්වභාවයන් කෙසේද යන්න හඳුනාගැනීම සඳහා උක්ත කරුණු ප්‍රමාණවත් වනු ඇත.

මානසික ආතතියෙන් මිදී තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කරන්නේ කෙසේද ?

බොහෝ අවස්ථාවන්හිදී අපට මානසික ආතතිය ඇති කරන තත්වයන්ගෙන් මිදීමට නොහැකිව ඒ හා සමානව දිවිගෙවයි. මෙම අවස්ථාවන්හිදී මානසික ආතතිය අවම කරගැනීම හෝ එය වළක්වා ගැනීම සඳහා ඇති එක් පිළියමක් වන්නේ එය තේරුම්ගෙන යථාර්ථවාදී වී එයට නිර්භයව මුහුණ දීමයි. මානසික ආතතිය ඇති කරන සාධක හොඳින් තේරුම්ගෙන ඊට මුහුණ දෙන අය නිරෝගිමත් බව විකාශෝ විශ්වවිද්‍යාලය මගින් නිලධාරීන් 200 ගෙන කරන ලද අධ්‍යයනයකදී සොයාගෙන ඇත. එහිදී මානසික ආතතියට තුඩු දෙන කරුණුවලට යථාර්ථවාදීව, බියපත් නොවී ඒවා අභියෝග ලෙස මුහුණ දුන් අය එබඳු ගති ලක්ෂණ නැති විධායක නිලධාරීන්ට වඩා නිරෝගිය. කෝපය, තැති ගැන්ම, බිය වැනි දෑ පිට නොකරන මනස තුළ ගිලී පවතින විට මානසික ආතතිය ඇති වේ.<sup>25</sup>

ඩී.බී. නුගේගොඩ මහතා භාවනාවට අමතරව මානසික ආතතියෙන් මිදීම සඳහා අවශ්‍ය වන කරුණු

කිහිපයක් සිය "මානසික ආතතියෙන් ගොඩ එමු" නම් කෘතියේදී දක්වා ඇත. මෙහිදී එම කරුණු අතිශය වැදගත් වන බැවින් නාම මාත්‍රිකව පමණක් දැක්වෙයි.

1. නිවැරදි ආහාර ගැනීම (පළතුරු හා එලවලු වැනි antioxidants වලින් බහුල ආහාර වර්ග)
2. සන්සුන්වීම
3. සිනහව
4. සතුට හා ශ්‍රීතිය
5. ව්‍යායාමය (යෝග ව්‍යායාම ආදිය)
6. ආදරය, කරුණාව, මෛත්‍රීය, උපේක්ෂාව
7. සාමාජීය සහයෝගය
8. සම්භාහනය
9. සොබාදහම සමග ජීවත්වීම
10. සුමිහිරි සෞම්‍ය සංගීතය
11. නින්ද
12. භාවනාව<sup>26</sup>

බොහෝ දෙනෙක් දිනයේ රාජකාරී අවසානයේ මානසික ආතතියෙන් පෙළෙති. සවස් වරුවේ වන ලැහැබකට යෑම, ගසක් යට හිඳගෙන සිටීම, ගඟක් හෝ දෙළක් සමීපයෙහි හිඳගෙන සිටීම, ඉර බැස යන දර්ශන වැනි දෑ තුළින් සොබාදහම සමග සම්බන්ධ විය හැකි නම් එයින් මානසික සැහැල්ලුව ලබාගෙන, මානසික ආතතියෙන් මිදී ශ්‍රීතියට පත්ව නිරෝගී භාවයෙන් කාලය ගත කළ හැකිය. සැබැවින්ම මෙම කරුණු බුදුසමයේ නිතර දක්වා ඇති ඒවාය.

මානසික ආතතික පාලනය විෂයෙහි බෞද්ධ භාවනාවේ උපයෝගීතාව

මෙහිදී ප්‍රථමයෙන්ම ඩී.බී. නුගේගොඩ මහතා නූතන පර්යේෂණ මගින් සොයාගෙන ඇති කරුණු ආශ්‍රයෙන් මේ පිළිබඳ කෙටියෙන් අධ්‍යයනය කිරීම අතිශය වැදගත් වේ.

නවීනතම වෛද්‍ය ක්‍රමයක් වන චිත්තකාය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ (Mind Body Medicine) නිර්මාතෘවරයෙකු වන සීගල් පවසා ඇත්තේ, භාවනාව තරම් ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය ඇති කිරීමට ඉවහල් වන වෙනත් කිසිම ක්‍රියාවක් නැත යනුවෙනි. (Siegel - 1988)<sup>27</sup> භාවනාව යනු ජීවමාන ක්‍රියාකාරකමකි. එහිදී සන්සුන් අවධානයක් ඇත. එයින් ගැඹුරු විවේකී හිස් බවක් මනස තුළ ඇති කරයි. එයින් මනස බාහිර සංවේදනාවන්ගෙන් මිදුණු තත්වයකට පත් කරයි. එහිදී වැඩි වශයෙන්ම මොළයෙන් නිකුත් වන්නේ ඇල්පා තරංගයි. (මොළයේ අති බිලියන සිය ගණනක සෛලවලින් සිදුවන විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරකම්වලින් නිපදවෙන තරංග විශේෂයකි. වම් සහ දකුණු ශ්‍රී පුත්ටල් ලොබ් යන මොළයේ කොටස් දෙක තළලට පිටුපසින් පිහිටා ඇත) (උපග්‍රන්ථයේ රූප සටහන් දක්වා ඇත)

ස්නායු විද්‍යාඥයන් මොළයේ ස්කෑන් පරීක්ෂණ මගින් සොයා ගෙන ඇත්තේ යමෙකු සෘණාත්මක සිතිවිලි වලට ලක් වූ විට ශ්‍රී පුත්ටල් ලොබ් කොටස් දෙකෙන් දකුණු කොටස වැඩියෙන් ක්‍රියාකාරී වන බවය. මීට ප්‍රතිවිරුද්ධ

ලෙස වම් ප්‍රී ප්‍රන්ටල් ලොබ් කොටස, වැඩියෙන් ක්‍රියාකාරී වීම සම්බන්ධ වන්නේ ප්‍රීතිය, යහපත් මානසිකත්වය, ආත්ම විශ්වාසය, සමානාත්මතාව, ආදරය, කරුණාව, ලද දෙයින් සතුටුවීම වැනි යහපත් සිතිවිලි සමගයි.<sup>28</sup>

සිනාසීම, ප්‍රීතිමත්ව කාලය ගත කිරීම, සෞම්‍ය සංගීතයට සවන්දීම වැනි අනෙකුත් මානසික සැහැල්ලු භාවය ඇති කරන ක්‍රියාවල යෙදීම මගින්ද මොළයේ වම් ප්‍රී ප්‍රන්ටල් ලොබ් කොටස, දකුණු ප්‍රී ප්‍රන්ටල් ලොබ් කොටසට සාපේක්ෂව විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි වන බව සඳහන් කළ යුතුය. එහෙත් මෙම වෙනස් වීම එම ක්‍රියාවන්හි යෙදෙන කාලයට පමණක් සීමා වේ. එහෙත් නිරතුරුව භාවනාවෙහි යෙදෙන විට, භාවනාවේ නොයෙදෙන අවස්ථාවලදී පවා මොළයේ වම් ප්‍රී ප්‍රන්ටල් ලොබ් කොටසේ විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩියෙන් පවතී.<sup>29</sup>

භාවනාවේදී අවධානයෙන් යුතු මනසක් සහ අවම කායික ක්‍රියාකාරීත්වයක් සිදු වේ. මෙය අවම පරිවෘත්තික අවධානය ලෙස සැලකිය හැකිය. ඉහත සඳහන් කළ පරිදි මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන්නන්ගේ සෛල තුළ අධිකව නිපදවෙන free Radicals සෛල තුළ න්‍යෂ්ටිය සමග ගැටීමෙන් ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටලු තුනක් ඇති කෙරේ.<sup>30</sup> භාවනාවෙන් සිදුවන පරිවෘත්තික ක්‍රියා අවම වීමෙන් free Radicals නිපදවීම අවම වන නිසා සෞඛ්‍ය වාසි තුනක්ද ඇති වේ.<sup>31</sup>

“කිලිටි වූ රන් උපක්‍රමයෙන් පිරිසිදු බවට පත් කළ හැකිය. උදුනද, පුණුද, ගෛරිකද, පිඹින නළය හා අඩුවද පුද්ගලයාගේ වෙහෙසද නිසා රන් පිරිසිදු කරගත හැකිය. එමෙන්ම ක්‍රමානුකූලව සද්ධා, සීල, සුත, වාග, පඤ්ඤ වැඩිමෙන් සිත පිරිසිදු බවට පත් වේ.”

මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීමේදී අනුගමනය කළ හැකි සුවිශේෂීම බෞද්ධ ක්‍රමය වන්නේ භාවනාවයි. මුල් බුදුසමයේ භාවනා යන පදය විවිධ ස්වරූපයෙන් යෙදී ඇති ආකාරය දැකගත හැකිය. භාවනා, භාවිතාය, භාවෙනබ්බ, භාවිතත්ත, භාවයං, භාවනීය, භාවෙති, භාවෙතුං, භාවෙන්වා ආදී වශයෙන් යෙදෙන මෙම පදයෙන් “අර්ථවත් ධර්මයක් වර්ධනය කිරීම” (දියුණු කිරීම, වැඩීම) යන අදහස ප්‍රකට කෙරේ. භූ ධාතුවෙන් නිපත් භාවනා යන්නෙන් කුශල ධර්මයන්හි සිත වර්ධනය කිරීම යන අර්ථය වාච්‍ය බව අටුවාවාරීන්ගේ අදහසයි.<sup>32</sup> “භාවනා” යන වචනය අනුව ගොස් මෙසේ සංක්ෂිප්තාර්ථයක් ගම්‍ය කරගත් නමුදු ඊට වඩා පුළුල් අර්ථයක් ඉන් ප්‍රකට වන බව පැහැදිලි වන්නේ මේ හා බැඳි සූත්‍රාගත පර්යාය පද පිරික්සීමෙනි.

- සෙවිත - නිතර සේවනය කරන ලද
- භාවිත - වර්ධනය කරන ලද
- බහුලිකත - බහුලව පුහුණු කරන ලද
- යානිකත - තමන් යටතට පත් කරන ලද
- වත්ථුකත - දැඩි ලෙස පුහුණු කරන ලද

- අනුට්ඨිත - මනාව හුරු කරන ලද
- පරිචිත - නිතර පුහුණු කරන ලද
- සුසමාරද්ධ - මනාව ආරම්භ කරන ලද

මේ අනුව භාවනා යන්නෙන් මානසික සංවර්ධනය හෙවත් මානසික ශික්ෂණය යන අර්ථ ඉක්මවා ගොස් පුද්ගලයාගේ දෛනික ජීවිතයේ සියලු වර්ග පද්ධතිය හා එකසේ බැඳී පවත්නා බව වටහා ගත හැකිය.

- කුසල ධර්ම සංවර්ධනය හෙවත් සිත දියුණු කිරීම
- ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග වර්ධනය කිරීම
- පුරුදු පුහුණු කිරීම හෙවත් පරිවය<sup>33</sup>

මුල් බුදුසමයේ අංග සම්පූර්ණ පෞරුෂ වර්ධනයක් උදෙසා භාවනාව උපයෝගී කරගනු ලැබේ. සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂා වැඩිම තුළින් ඒ පෞරුෂ වර්ධනය සපුරාගත හැකි බව බුදුසමයේ පිළිගැනීමයි. සීලයෙන් කායික හා වාචසික යන බාහිර වර්ගවේ සංවරය අපේක්ෂා කර ඇත. එහෙත් කායික වාචසික ක්‍රියාවන් මෙහෙය වන්නේ මනසින්.<sup>34</sup> එබැවින් මානසික එකඟ බව සීල සංවරයට අවශ්‍යය. මේ නිසා භාවනාව පුද්ගලයාගේ බාහිර වර්ගවෙන් කිසිසේත් වියුක්ත කොට සැලකිය නොහැකිය. සමාධි යන්නෙන් මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයේ සංවරයක් පඤ්ඤා යන්නෙන් මනා අවබෝධයේ සංවර්ධනයක් අදහස් කෙරේ. එම කරුණු දෙක සෘජුවම ආධ්‍යාත්මික අංශයට අදාළ වන බැවින් භාවනාව එහිලා අවශ්‍යයෙන්ම යොදාගත යුතු වේ.

පුද්ගලයාට ඇති වන ආතති කාරක දෙස බැලීමේදී භාවනාව තුළින් එකී සියලු ලක්ෂණ සමනය කරගත හැකි බව මැනවින් පැහැදිලි වේ. නිල්ලභ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ භාවනාවේ යෙදෙද්දී රැස්ව සිටි පිරිස දෙස විමර්ශනාත්මකව බැලූ මාහට හැගී ගියේ භාවනාව තුළින් මිනිසා ලබන නිරාමිස වින්දනයේ ස්වභාවයයි.

ලෝකික ප්‍රයෝජන සලකා බෞද්ධ භාවනාව යොදාගත් නමුත් එහි මුඛ්‍ය පරමාර්ථය වන්නේ සංසාරික ජීවිතය පුරාත්, වර්තමාන ජීවිතයේදීත් දුක්ඛ දෙමනස්සයන් ඉපදීමට පදනම්වන ආශ්‍රව ධර්ම ප්‍රභිණ කිරීමයි. බුදුසමයේ අපේක්ෂිත පරම නිෂ්ටාව ආශ්‍රව ප්‍රභිණ කිරීම මත රඳා පවතී. ආශ්‍රවයන්ගේ වැඩි යෑම සන්තාන ගතව සිදු වූ නමුදු ඊට බාහිර හා අභ්‍යන්තරික සාධක රාශියක් බලපායි. එහෙයින් සියලු ආශ්‍රවයන් ප්‍රභිණ කිරීම සඳහා ඒ සාධක සියල්ල කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම අවශ්‍යය. සබ්බාසව සූත්‍රයේ ඇත්තේ එබඳු පර්යාලෝකයකි.

සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂා බුදුසමයේ වෙන් කළ නොහැකි අන්තෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් සහිත පිළිවෙතකි. සීලය නම් කය වචනය දෙකෙහි හික්මීම යැයි පිළිගැනෙන අතර එය සිතින් වියුක්ත වුවක් නොවේ. සංයුක්ත නිකායේ සඳහන් වන අන්දමට සීලයෙහි පිහිටා සිතත් ප්‍රඥාවත් වැඩිය යුතුය.<sup>35</sup> සමාධිය යනු කුසල් සිතෙහි එකඟ බවයි. නැතහොත් චෛතසික ධර්ම මනාව තැන්පත් කර ගැනීමයි. එහෙත් පුද්ගලයා කායික හා වාචසික

වර්යාවෙන් විසුකත වූ සමාධියක් පිළිබඳ බුදුසමයේ අනුඥන වේ. ප්‍රඥව වැඩිමද යථෝක්ත ගුණාංග දෙක පදනම්ව පවත්නා බව සංයුක්ත නිකායාගත ධර්ම පර්යායෙන් පැහැදිලි වේ. මෙයින් ප්‍රකට වන්නේ බෞද්ධ භාවනාව පුද්ගලයාගේ සම්පූර්ණ ජීවන ක්‍රියාවලියත් සමඟ බැඳී ඇති බවයි. මිනිස් මනසේ නිසඟවම දැකිය හැකි අකුසල් මුල් තුනකි. ලෝභ (රාග) දෝස, මෝහ යනු ඒවාය. ඒවා කෙලෙස් මුල් වශයෙන් හැදින්වූ නමුත් මූලික අසංවර්ධිත අවස්ථාවන් නොවේ. ප්‍රමාණය ඉක්මවා සංවර්ධනය වී පුද්ගලයාගේත් සමාජයේත් අහිත පිණිස, දුක පිණිස හේතු එම කෙලෙස්ය. මේ කෙලෙස් මුල් සංවර්ධනය කිරීමට පෙර මුල් ස්වරූපය තුළ කෙලෙස් සහගත බව, අසහනය, අතෘප්තීමත් බව තිබුණ නමුත් ඉන් මානසික හා සමාජ ජීවිතයට දැඩි හානියක් නොවේ. පුද්ගලයාට මෙම කෙලෙස් මුල් අනිසි බලපෑමක් කරන්නේ අභිධ්‍යා, ව්‍යාපාද, මිත්‍යාදාෂ්ටි ආදී වශයෙන් වැඩි යෑමෙනි. එය මානසික ආතතිය සඳහාද බලපායි.

බෞද්ධ භාවනාවෙන් සිදු කරන්නේ අකුසල් මුල් වැඩි යෑමෙන් පුද්ගලයා මුහුණපාන මානසික හා සමාජ ගැටලුව නිරාකරණය කිරීමයි. පුද්ගල වේමත්තතාව සමාජයේ ප්‍රමුඛම ලක්ෂණයයි. එසේ වරිත විවිධත්වයක් දක්නට ලැබෙන්නේද සිතේ පවත්නා කෙලෙස් අඩු වැඩි බව අනුවය. මුල් සූත්‍රවලද ඒ ඒ කෙලෙස් මුල් බිඳීමට, නැසීමට අදාළ භාවනා විධි දක්වා ඇති අයුරු හඳුනාගත හැකිය. උදන පාලියේ මෙඝිය සූත්‍රයේ එබඳු නිර්දේශයක් ඇත.<sup>36</sup>

1. රාගය දුරු කිරීමට අසුභ භාවනාව වැඩිය යුතුය.
2. ව්‍යාපාදය දුරු කිරීමට මෛත්‍රී භාවනාව වැඩිය යුතුය.
3. විතර්කය දුරු කිරීමට ආනාපානසතිය වැඩිය යුතුය.
4. අස්මිමානය දුරු කිරීමට අනිච්ච සඤ්ඤාව වැඩිය යුතුය.

පෙළෙහි සඳහන් වන පරිදි චිත්ත ස්වභාවය අනුව වරිත විග්‍රහයක් කරන බුද්ධසෝෂ හිමියෝ ප්‍රකටව පෙනෙන වරිත හයක් පෙන්වා දෙති. 1. රාග 2. දෝස 3. මෝහ 4. සද්ධා 5. බුද්ධි 6. විතක්ක යනු ඒ මූලික වර්ගී කරණයයි. මෙම ලක්ෂණ මිශ්‍ර වරිත ස්වභාවයෙන් තවදුරටත් දක්විය හැකි බව බුද්ධසෝෂ හිමියෝ පෙන්වා දෙති. ඒ ඒ වරිත ස්වභාවයන් හඳුනාගෙන පෙළෙහි එන සම සතළිස් කර්මස්ථාන වැඩිම තුළින් ලබන මානසික සැහැල්ලුව මානසික ආතතියෙන් මිදීමේ තීරසාරම පිළිවෙත ලෙස පිළිගත හැකිය. එහෙයින් තත් කරුණ මැනවින් පැහැදිලි කර ගැනීම සඳහා මෙහිදී විසුද්ධිමග්ගයේ එන වරිත ස්වභාවයන් විග්‍රහ කිරීමත් ඒ අනුව සමථ භාවනා යටතේ එම කර්මස්ථාන වැඩිමත් පිළිබඳ යම් විමසීමක් කිරීම වැදගත් වේ.

ඒ ඒ වරිත ලක්ෂණ පිළිබඳ මහාවාර්ය සුමනපාල ගල්මංගොඩ මහතා විශුද්ධිමග්ගයේ පැහැදිලි කර තිබෙන ආකාරයට පහත දැක්වෙන ලෙස විග්‍රහ කර ඇත.

- 1. රාග වර්තය - මායා (මායා), කපටි බව (සාධේය්‍ය), මානය (මාන), පවිටු දෙයට ඇති කැමැත්ත (පාපිච්ඡතා), විශාල ප්‍රමාණයක් කැමතිවීම (මහිච්ඡතා), තෘප්තිමත් නොවීම (අසන්තුට්ඨිතා), උත්සන්න වූ කෙලෙස් ඇති බව (සිඛිත), වපල බව (වාපල්‍ය)
- 2. ද්වේශ වර්තය - ක්‍රෝධය (කොධ), බද්ධ වෛරය (උපානාහ), ගුණමතු බව (මක්ඛ), ගුණවත් බව හැඟවීම (පලාස), ඊර්ෂ්‍යාව (ඉස්සා), මසුරුකම (මච්ඡරිය)
- 3. මෝහ වර්තය - සිතෙහි මැලි බව (ඊන), කයෙහි මැලි බව (මිද්ධ), නො සන්සුන් බව (උද්ධච්චය), කුකුස (කුක්කුච්ච), සැකය (චිචිකිච්ඡා), අනුවණින් දැඩිව ගැනීම (ආදනගහිතා), යමක් ඉවත් කිරීමේ අපහසුව (දුප්පටිනිස්සග්ගතා)
- 4. සද්ධා වර්තය - පරිත්‍යාගශීලිත්වය, උතුමන් දැකීමේ කැමැත්ත, ධර්ම ශ්‍රවණය, සතුට බහුලවීම, කපටි නොවීම, යහපත් දේ කෙරෙහි ප්‍රසාදය.
- 5. බුද්ධි වර්තය - කීකරුබව, යහපත් මිතුරන් සිටීම, ප්‍රමාණයට ආහාර ගැනීම, සිහිය හා නුවණ ඇති බව, නිදිවැරීම හෙවත් පුබුදුවන බව, සංවේගය ඉපදවිය යුතු

- තැන සංවේගය ඉපදවීම, මානසික ඒකාග්‍රතාව.
- 6. චිත්තක වර්තය - කතා බහුලවීම, සමූහයට ඇලීම, කුසලයට නො ඇලීම, සිත තැන්පත් නොවීම, අවුල් සහගතව සිටීම, අධිකව වෙහෙසීම, පිළිවෙළකින් තොරව කටයුතු කිරීම<sup>37</sup>
- තවද ඒ ඒ වර්ත තුළින් ප්‍රකට කෙරෙන ස්වභාවයන් අනුව භාවනා කර්මස්ථාන වැඩීමට සුදුසු පසුබිම් පිළිබඳ මෙසේ කරුණු දක්වා ඇත.
- රාග වර්තය - රාගය අඩු කිරීමට හේතු වන ප්‍රසන්න බවකින් තොර ස්ථාන, සිටීම හා සක්මන් කිරීම යන ඉරියව් පැවැත්වීම, අරමුණු වශයෙන් අපිරිසිදු වර්ණ
- දෝස වර්තය - ද්වේශය අඩු කිරීමට හේතුවන ප්‍රසන්න ස්ථාන, හිඳීම හා නිදගැනීම
- මෝහ වර්තය - දිසාවල විවෘත වූ නිදහස් ස්ථාන, සක්මන් කිරීමේ ඉරියව්, අරමුණු ලෙස විශාල අරමුණු
- සද්ධා වර්තය - දෝස වර්තයට අදාළ දේ, අරමුණු ලෙස බුද්ධානුස්සතිය

ආදිය

බුද්ධි වර්තය - කුමක් වුවද ගැලපේ

චිතක්ක වර්ත - විවෘත ස්ථාන, එහෙත් විවිධ දර්ශන නො පෙනෙන වනයෙන් ගැවසුණු හත්ථිකුච්ඡ, මහින්ද ගුහා වැනි ස්ථාන විය යුතුය.<sup>38</sup>

මෙම වර්ත විභාගයෙන් පසු විසුද්ධිමග්ගයේ දක්වා ඇත්තේ ඒ ඒ වර්ත විෂයෙහි ගැලපෙන සම සතලින් කමටහන්ය. මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීම සඳහා බෞද්ධ භාවනාවලදී මෙම කර්මස්ථාන විභජනය අතිශය වැදගත් වේ. විවිධ පුද්ගලයන්ට මානසික ආතතිය ඇති වන්නේ ඔවුන්ගේ වර්ත ස්වභාවයේ විවිධත්වය අනුවය. ඇතමෙක් රාගය නිසා ආතතියට පත්වෙති. එහෙයින් මෙම සතලිස් කර්මස්ථාන අතුරින් තම වර්තයට ගැලපෙන කර්මස්ථාන අනුව භාවනා කිරීම තුළින් ආතතිය පාලනය කරගත හැකි වේ. විසුද්ධිමග්ගයේ සඳහන් එම කර්මස්ථාන මෙසේය.

කසිණ	10
අසුභ	10
අනුස්සති	10
බ්‍රහ්මචිහාර	04
ආරුප්ප	04
ආහාරපටික්කුල සඤ්ඤ	01
චතුර්ධාතුවච්චාන <sup>39</sup>	01

ඒ ඒ වර්තවලට ගැලපෙන කමටහන්

1. රාග වර්තයට දස අසුභ හා කායගතාසති
2. දෝස වර්තයට සතර බ්‍රහ්මචිහාර හා නීල, පීත, ලෝහිත, ඕදන යන කසිත
3. මෝහ වර්තයට හා චිතක්ක වර්තවලට ආනාපානසති
4. සද්ධා වර්තයට බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, සීල, වාග, දේවතා යන අනුස්සති
5. බුද්ධි වර්තයට මරණානුස්සති, උපසමා නුස්සති, චතුර්ධාතුවච්චාන, ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤ
6. පොදුවේ සියලු වර්තවලට ගැලපෙන කමටහන් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආලෝක, පරිච්ඡන්තාකාස

ඉහත ආකාරයට පුද්ගල වර්ත ලක්ෂණ හා කර්මස්ථාන විමසනු ලැබුවේ පුද්ගල විවිධත්වය අනුව මානසික පීඩනයෙන් පෙළෙන ස්වරූපයද වෙනස්වන ආකාරය හඳුනාගැනීම සඳහාය. ඒ ඒ වර්ත ලක්ෂණ අනුව ආතති කාරක වෙනස් වේ. එහිදී වර්ත ලක්ෂණය හා අවශ්‍ය කමටහන තේරුම් ගත් විට වහාම භාවනාව තුළින් එය සමනය කළ හැකිය. වෙසෙසින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පුද්ගල වර්ත ස්වභාවය තේරුම්ගෙන ඊට අනුකූල කමටහන්

නැවත නැවත පවත්වන සිහිය කායාදී ආරම්භණයෙහි බැඳ තබන ස්වභාවය සනිපට්ඨානයයි. සනිපට්ඨාන භාවනාව යනු සතිය පිහිටුවා සමාධිය හා ප්‍රඥාව වැඩීමයි. මෙය තව දුරටත් පැහැදිලි කෙරෙන විස්තරයක් තලල්ලේ ධම්මානන්ද හිමියෝ මෙසේ දක්වති.

1. සිත පිහිටුවා ගැනීමට ස්ථාන වේය, යන අර්ථයෙන් සනිපට්ඨාන නම් වේ.
2. සිත පිහිට විය යුතු තැන් වේය, යන අර්ථයෙන් සනිපට්ඨාන නම් වේ.
3. එළඹ සිටි සිහිය ඇතැයි යන අර්ථයෙන් සනිපට්ඨාන නම් වේ.<sup>41</sup>

මේ ආදී අර්ථ "සනිපට්ඨාන" යන්නෙන් ජනනය කරයි. සනිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ථෙරවාද බෞද්ධ රටවල් සියල්ලෙහිම අතිශය ගෞරවාදයට පාත්‍ර වූවකි. පශ්චාත් කාලීන භාවනා වර්ගීකරණය අනුව යමින් සනිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය සමට හෝ විපස්සනා යනුවෙන් බෙද දැක්වීමට සුදුසු නොවන බව විශතුන්ගේ පිළිගැනීමයි. එම අංශද්වයටම අදාළ වන කරුණු එහි ඇතුළත් වීම එයට හේතුවයි. සනිපට්ඨාන සූත්‍රය යථා පරිදි යොදාගනු ලබන යෝගියා මෙලොවදීම අරහත් භාවයට හෝ අනාගාමී බව සාක්ෂාත් කිරීමට සමත්වෙතැයි සනිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වේ.<sup>42</sup> ජීවන ගමනේදී ආශ්‍රව ඇතිවීමට හේතු වන සෑම අංශයක් කෙරෙහිම අවධානය යොමු කළ යුතු බව උගන්වන බුදුසමය, එබඳු අවධානය යොමු නොකළ යුතු කුඩා වූ දෙයක් හෝ නොමැති බව පෙන්වා දෙයි. එසේවුවද මෙම සූත්‍රයේදී අවධානය යොමු කිරීමට උපදෙස් දී ඇත්තේ කරුණු

හතරකට පමණි. ඒ කරුණු හතරට නිරතුරු සිහිය පිහිටුවාලීමෙන් දෙයාකාරයකින් පුද්ගල යහපත උදකරගත හැකි බව දක්වයි. එනම්,

1. ලෞකික ජීවිතයේදී මුහුණ දෙන කායික මානසික පීඩනයන් හා ශෝක සන්තාපයන් අවම කරගැනීමත් දුක් දෙමිනස් දුරු කර ගැනීමත් පිණිස (සොක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථංගමාය)
2. යථෝක්ත තත්වයම තවදුරටත් දියුණු කර ගැනීමෙන් නිර්වාණාවබෝධය සාක්ෂාත් කර ගැනීම පිණිස (ඤයස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය)

මේ අනුව කය සිත හා වින්දන ශක්තිය හා සාරධර්ම යන කරුණු හතර කෙරෙහි සතිය පිහිටුවා ගැනීමට උපදෙස් දෙන සනිපට්ඨාන සූත්‍රය මඟින් උභයලෝකාර්ථ සුඛ සාධනයට අවශ්‍ය මඟපෙන්වීමක් කෙරෙන බව කිව හැකිය. එහි කරුණු හතර මෙසේය.

1. පුද්ගලයා සිය භෞතික කය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයත් සෙසු ජීවින්ගේ භෞතික ශරීරය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයත් දැන සිටීම හා සමස්තයක් ලෙස මේ දෙකෙහි සමවායෙන් වන භෞතික ලෝකයේ ක්‍රියාත්මක ආකාරය ගැනත් නිරතුරු අවධානයෙන් සිටීම (කායානුපස්සනාව)
2. තම වින්දනාත්මක අවශ්‍යතා හා සෙසු ජීවින්ගේ වින්දනාත්මක අවශ්‍යතා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පිළිබඳ තීරන්තර අවධානයෙන් සිටීම (වේදනානුපස්සනාව)



- 3. තම සිතේ හා සෙසු සත්වයන්ගේ සිත්වල ස්වභාවයන් ඒවා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයන් පිළිබඳ නිරතුරු අවධානයෙන් සිටීම (චිත්තානුපස්සනා)
- 4. ලෝකික හා ලෝකෝත්තර දියුණුව සඳහා වන කරුණු (ධම්ම) පිළිබඳ නිරතුරු අවධානයෙන් සිටීම (ධම්මානුපස්සනාව)

මෙහිදී සතර සතිපට්ඨානයෙහි අන්තර්ගත කරුණු එකින් එක ගෙන විග්‍රහ කිරීමට උත්සාහ නොකෙරෙයි. ඉහත සතර සතිපට්ඨානය කෙටියෙන් හැඳින්වීම තුළින්ම මෙහි ඇති සුවිශේෂත්වය මැනවින් අවබෝධ කරගත හැකිය. සතිපට්ඨානයේ සිහිය පිහිටුවා ගන්නා ආකාරය මැනවින් දක්වා ඇත. එසේ සිහිය පිහිටුවා ගන්නේ නම් කිසිසේත්ම පුද්ගලයාට මානසික අසහනයක් හෝ ආතතියක් සිදු නොවන වග ප්‍රත්‍යක්ෂය. ගැටලුව වන්නේ කෙතෙක් දුරට මේවා භාවිත කරන්නේද යන්න පිළිබඳවයි.

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම අතර ආනාපානසතිය සතර සතිපට්ඨානයන්ගෙන් කායානුපස්සනාවෙහිලා ගැනේ. ඊට හේතුව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයන් නිරන්තරයෙන් ශරීරය හා බැඳී පැවතීමයි. ලෝකය පිළිබඳ යථාවබෝධය ලැබීම බඹයක් පමණ වූ අප ශරීරයන් එහි යථා තත්ත්වයක් අවබෝධ කර ගැනීම බව ධර්මයේ ඉගැන්වේ. එයම නිවනට හේතුවන බවද එහි දැක්වේ. සිත හා සම්බන්ධ නාම ධර්මයනුත් කය හා සම්බන්ධ රූපයත් මනාව අවබෝධ කර ගැනීමට නම් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය යථා තත්වයෙන් ඒ ඒ අවස්ථාවේදීම මනසින් දකගත යුතු වේ. ආන - ආපාන දෙකෙහි සිහිය

පිහිටුවා ගැනීම හෙවත් ආනාපානසතිය ඒ සඳහා නිර්දේශිත විධියයි.

ආනාපානසතියෙහි අගය පිළිබඳ බුදුජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයේ මෙසේ දේශනා කර ඇත. "මහණෙනි, ආනාපානසතිය භාවිත කිරීම, මනාව ප්‍රගුණ කිරීම, මහත්ඵල මහානිසංස පිණිස වේ. ආනාපානසතිය වැඩීමෙන්, ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානයම වැඩේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් සජ්ත බෝධ්‍යංග ධර්ම වැඩේ. සජ්ත බෝධ්‍යංග ධර්ම මගින් විද්‍යා විමුක්තිය සපිරේ."<sup>43</sup> යනුවෙනි.

මේ අනුව ආනාපානසති භාවනාව නිවන් දක්වා යොමු වූ මානසික ශික්ෂණ විධියක් බව පෙනේ. ආනාපානසතිය වැඩීමෙන් හා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් උපනුපත් අකුසල් දහම් දුරු වී ආධ්‍යාත්මික ශික්ෂණය ඇති වන ආකාරය සංයුක්ත නිකායේ වෙසාලි සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.<sup>44</sup>

බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අනුව අනෙකුත් භාවනා ක්‍රමයන්ට වඩා විශේෂ සුදුනමක් ආනාපානසති භාවනාවට අවශ්‍යය. ආනාපානසති සූත්‍රයේ සඳහන් වන ආකාරයට යෝගියා විසින් බාහිර උච්චුරුවලින් තොර නිහඬ වටපිටාවක් ඇති තැනක්ම මූලික වශයෙන් තොරාගත යුතුය. අරණ්‍ය, රුක්මුල, මිනිස් වාසයෙන් තොර ශුන්‍ය භූමියක් වැනි කලබල සෝභා රහිත ශාන්ත වූ වටපිටාවක් ඒ සඳහා සුදුසු බව එහි පෙන්වා දී ඇත. එසේම ආනාපානසති භාවනාව වාඩි වී කළ යුතුය. එහි දැක්වෙන්නේ කය කෙළින් ඉදිරිපස බැලීම, මනා සිහියෙන් යුතුවීම අවශ්‍ය බවය.<sup>45</sup>

පෙළෙහි සඳහන් ආකාරයට ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමට සමාන යැයි දක්වා තිබේ. වෙසෙසසිත්ම ආනාපානසති භාවනාවේදී අවධානය යොමු කරන්නේ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහිය. සිහි ඇතිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමින් ආනාපානසතිය වැඩීම ඇරඹිය යුතු වේ. එහි වතුෂ්ක වශයෙන් ෂෝඛශාකාරය (16). එය පහතා දැක්වෙන අයුරින් පැහැදිලි කර ගත හැකිය.

"කථං භාවිතා ව භික්ඛවෙ ආනාපානසති කථං බහුලීකතා වත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපුරෙති.

කය පිළිබඳ මෙතෙහි කිරීම (කායානුපස්සනාව)

I. ප්‍රථම වතුෂ්කයේදී<sup>46</sup> ශරීරය සම්බන්ධ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය අවධාරණය කෙරෙන බැවින් ඉන් කායානුපස්සනාව වඩන්නේ වෙයි. මේ වන විට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන කය පිළිබඳ අනිත්‍යාදී වශයෙන් මෙතෙහි කිරීම සම්පූර්ණය. එසේම එහිදී විතක්ක විචාර යන ධ්‍යාන දෙකද වැඩෙනුයේ වෙයි.

"යස්මිං සමයේ භික්ඛවෙ භික්ඛු දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති.."

වේදනාවපිළිබඳ මෙතෙහි කිරීම (වේදනානුපස්සනාව)

II. ද්විතීය වතුෂ්කයේදී<sup>47</sup> පිති, සුඛ ආදී සියලු වේදනාවන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කෙරෙන බැවින් වේදනානුපස්සනාව වඩන්නේ වෙයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන වේදනා ප්‍රභේද අනිත්‍යාදී වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමේ හැකියාව මෙම වතුෂ්කය සපිරීමෙන් ලැබේ. මෙයින් ප්‍රීති සුඛ ධ්‍යානාංග දෙකද සම්පූර්ණ වේ.

සිත පිළිබඳ මෙතෙහි කිරීම (චිත්තානුපස්සනාව)

III. තෘතීය වතුෂ්කයේදී<sup>48</sup> ප්‍රමෝදය, සමාධිය ආදී විත්ත වෘත්තීන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කෙරෙන බැවින් චිත්තානුපස්සනාව වඩන්නේ වෙයි. මේ චිත්තානුපස්සනාව තුළින් ප්‍රථමධ්‍යානයේ ධ්‍යානාංග පහ සම්පූර්ණත්වයට පත්වේ. මේ වන විට පඤ්චනීවරණයන්ගෙන් සිතමිදී ඇත. එසේම ආර්ය මාර්ගයේ අටවන අංගය වන සම්මා සමාධියද සපිරේ.

සිතෙහි අරමුණු මෙතෙහි කිරීම (ධම්මානුපස්සනාව)

IV. වතුරුව වතුෂ්කයේදී<sup>49</sup> අනිත්‍යය ආදී ධර්මතා අරමුණු කෙරෙහි බැවින් ධම්මානුපස්සනාව වඩන්නේ වෙයි. විමුක්ති මාර්ගය සම්පූර්ණ

කිරීමට අවශ්‍ය සම්මා ඥාන හා සම්මා විමුක්තිය ලැබීමට මින් අවකාශ සැලසේ.

"යමෙකු විසින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කල පරිදි මේ ආනාපානසතිය සම්පූර්ණයෙන් භාවනා කරන ලද්දේද, පිළිවෙළින් පුරුදු කරන ලද්දේද, ඔහු වළා ගැබින් මිදුණු සඳක් මෙන් මේ ලොව ආලෝක කන්නේය.<sup>50</sup> මේ අනුව පෙර සඳහන් කළ පරිදි ආනාපානසති භාවනාවේ අනේකපරිධායෙන් ආනිශංස ඇති බව පැහැදිලිය.

එක් අතකින් ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමට සමාන වේ. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා යන හතර ආනාපාන සති භාවනාවෙන්ම සපිරන බව දක්වන්නේ එය මේ සියලු අනුපස්සනාවන්ට සම්බන්ධ කළ හැකි බැවිනි. ඒ අනුව බෞද්ධ විමුක්ති මාර්ගය සාක්ෂාත් කරගනු වස් ආනාපාන සති භාවනාව වැදගත්ම ප්‍රවේශයක් ලෙස සැලකීමේ වරදක් නැත.

මෙහිදී උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා ආනාපානසතිය පිළිබඳ දක්වා ඇති අදහසක් දක්වීම මෙහිදී වැදගත්වනු ඇත. "අසනීපවලදී හුස්ම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් කය සුවපත් කර ගන්න. මතකය වැඩි කරගන්න. එසේම මෙම ආනාපානසති සමාධියෙන් කලාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුගේ කයයි මනසයි දෙකම ගැඹුරින්ම නිශ්චල වෙනවා. එපමණ ගැඹුරින් නිශ්චල කරගන්න පුළුවන් තවත්

භාවනා ක්‍රමයක් නැති තරමයි. නැහැම කියන්න බැහැ. නමුත් මේ ආනාපානසති සමාධියට මනස ගැඹුරින්ම නිහඬ කරන්න පුළුවන්. කයත් ගැඹුරින්ම නිශ්චල කරන්න පුළුවන්. හේතුව තමයි මේ හුස්ම කයටත් මනසටත් දෙකටම සම්බන්ධ වීම" ආනාපානසති භාවනාව මානසික ආතතිය ඇතුළු නොයෙක් මානසික රෝගලවලට සාන්ද්‍රාෂ්ටික ඖෂධයක් වශයෙන් භාවිත කළ හැකි බව උගතුන්ගේ මතයයි. මෙහිදී වඩා වැදගත් වන්නේ මානසික ආතතියෙන් මිදීම සඳහා සුදුසු ආචාර්ය වරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලැබ ආනාපාන සතිය වැඩීමයි. පුහුණු කිරීමයි. මෙම කරුණු පරීක්ෂා කිරීමෙන් ආනාපානසති භාවනාව සියලු මානසික ශික්ෂණ විධි අතර ප්‍රමුඛස්ථානයක් හිමි වන බව නිගමනය කළ හැකිය.

මෙහි භාවනාව වැඩීමේ ඇති ප්‍රතිඵල විමසීමෙන්ද පැහැදිලි වන්නේ මානසික ආතතිය පාලනය කිරීමට ඉමහත් අස්වැසිල්ලක් ඉන් සැලසෙන බවය. සුන්තනිපාතයේ මෙන්තානිසංස සූත්‍රයේ එම ප්‍රතිඵල, කරුණු දහයක් වශයෙන් මෙසේ දක්වා ඇත.

1. සුවසේ නිදයි. (සුබං සුපති)
2. සුවසේ පිබ්ඳෙයි. (සුබං පට්ඨුප්ඤ්ඤි)
3. නපුරු සිහින නොදකියි. ( න පාපකං සුපිනං පස්සති)
4. මිනිසුන්ට ප්‍රිය මනාප වේ (මනුස්සානං පියො හොති)
5. අමුෂ්‍යයනන්ට ප්‍රිය වෙයි. (අමනුස්සානං පියො හොති)
6. දෙවියන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබීම (දෙවතා රක්ඛන්ති)
7. ගින්නෙන් වස විසේ හෝ ආයුධවලින් අනතුරු නොවේ (නාස්ස අග්ගිවා විසංවා සත්ථං වා බමති)

- 8. වහා සිත එකඟ වේ. (කුවටං චිත්තං සමාධියති)
- 9. මුහුණ පැහැපත් වේ. (මුඛ වණ්ණො විජ්ජසීදති)
- 10. සිහි මුලාවෙන් තොරව මරණයට පත්විය හැකිය.  
(අසම්මුල්හො කාලං කරොති)
- 11. අධිගමනයක් නො ලැබුව හොත් මරණින් පසු බඹලොව ඉපදීම (උත්තරිං අප්පට්චිජ්ජන්තො බ්‍රහ්මලොකුපගො හොති)

මෙසේ බුදුසමයේ එන භාවනා ක්‍රම මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට අතිශය උපකාරී වන බව පෙන්වා දිය හැකිය. තමා තමාට පහතක් වී විසිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනාවයි. එහෙයින් මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීමේ කාර්යය තමා විසින්ම සිදු කර ගත යුතුය. එහිදී බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයන්හි උපයෝගීතාව අතිශය වැදගත්ය.

**නිගමනය**

බුදුසමය අනුව මනස යනු ස්ථාවර තත්වයක් නොව, විවිධ සම්බන්ධතා මත ක්‍රියාත්මක වන කාර්යාවලියකි. එහි පවත්නා විවිධ හා විශේෂ අවස්ථා පදනම් කරගෙන පුද්ගල වර්යාවේ අනෙක ප්‍රකාර වේමත්තාවන් ඇති වන අයුරු ත්‍රිපිටකයේ සඳහන්වේ. මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ දක්වන ක්‍රමවේද අසාර්ථක නොවේ. එහෙත් ඒවා ආතතිය පාලනය කිරීමේ තිරසාර

විසඳුම් යැයි දැක්වීමේදී ගැටලුවක් ඇති හෙයින් එම ක්‍රමවේද තදංග වශයෙන් ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට සුදුසු බව කිව යුතුය. බුදුසමයේ ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට ඉදිරිපත් කරනු ලබන දේශනාවන් ස්ථිරසාර වූ විසඳුමකි. ආතතිය මෙන්ම ආතතිය ඇතිවීමට හේතු මැනවින් විශ්ලේෂණය කරමින් එම හේතු නැති කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රමවේද හේතුඑල න්‍යාය අනුව පෙළගැස්වීම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේදී භාවිත පිළිවෙතයි. ආතතිය පාලනය කර ගැනීම සඳහා වන බෞද්ධ ක්‍රමවේදයේදී පාරිසරික, සාමාජික හා ශාරීරික ගැටලු නිරාකරණ කිරීම, මානසික සංවර්ධනය මගින් ආතතිය පාලනය කිරීම, ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඔස්සේ යථාර්ථාවබෝධයට ගමන් කිරීම වැනි ක්‍රියාවන් මූලිකවම භාවනාව පදනම් කරගෙන සිදු වේ. මෙහි පවත්නා විශේෂත්වය නම් විෂය විෂයි සම්බන්ධතාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් "දැනීම" "දැකීම" "හඳුනාගැනීම" පදනම් කරගත් ක්‍රමවේදයක් ඉදිරිපත් කිරීමයි. භාවනාව මගින් විසඳුම් ඉදිරිපත් කර ඇත්තේද යෝනි සොමනසිකාරයෙන් සම්මා දිට්ඨිය ඇති කිරීමෙන් පසුවය.

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම සමාධිය හෙවත් කුසල චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය උපදවා ගැනීම පිණිස යොමුකරගෙන තිබෙන්නේ එමගින් මනසේ හැකියා වර්ධනය හා විනිවිද දැකීමේ කුසලතා ඇතිකර ගැනීම පිණිස එය අන්‍යවශ්‍ය බැවිනි. එක්සත් මනස සැගවුණු හා වෙස්වලාගෙන මෙන් පැමිණෙන දුක සහ අවුල් සහගත ස්වභාවයන් හඳුනාගැනීමට

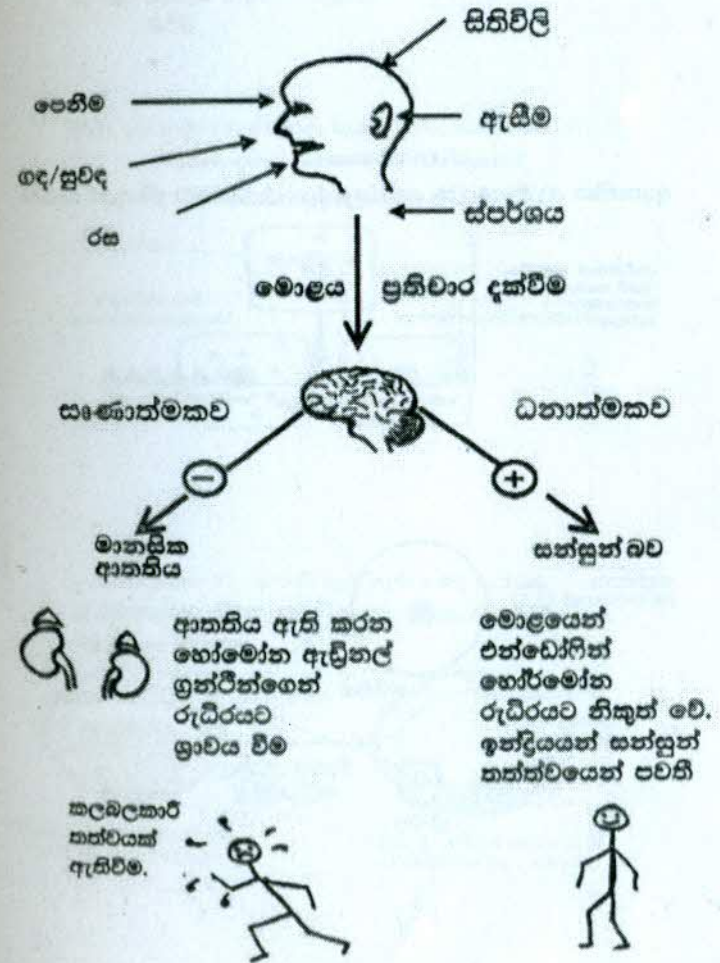
මහෝපකාරී වෙයි. අවුල් සහගත මනසකට එසේ හඳුනාගැනීම කළ නොහැකිය. විපස්සනාව හෙවත් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනත්ත වශයෙන් අප සතු අනන්‍යතා හා අත්දැකීම් වටහා ගැනීමට සමාධියෙන් යුක්ත මනස විනිවිද යයි. මේ ආකාරයට සමාධිය විපස්සනාමය හඳුනාගැනීම පිණිස යොමුවන බව පෙනේ. මෙහිදීද ගැඹුරු අර්ථයකින් මනෝවිකිත්සාවක් හෙවත් මනස සුවපත් වීමක් සිදුවෙයි. එය මානසික ආතතියේද නිවාරණයයි.

නිතිපතා භාවනා කරන්නන් අතර, භාවනා නොකරන කාලය තුළදීද පරිවෘත්තික ක්‍රියා ඉතා සෙමෙන් සිදු වේ. භාර්දස්පන්ධන වේගය සහ රුධිර පීඩනය අඩු මට්ටමක පවත්වා ගැනීම නිසා රුධිර වාහිනී පද්ධතියේ නිරෝගී බාවයටද එය රුකුලක් වේ. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට මානසික ආතතිය ඇති කරවන අවස්ථාවක්, භාවනා යෝගියෙකුට එලෙස නොවන්නේ දර්ශනිකව එය සලකා බැලීමට සමතුලිතතාවයට නොහොත් සමාධියට පත් මනසක් ඔවුන්ට ඇති බැවිනි. එහෙයින් මානසික ආතතිය පාලනය සඳහා වැදගත්ම ක්‍රමවේදය බෞද්ධ භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමයි.

උපග්‍රන්ථය

මෙම රූප සටහන් ඩී.බී. ත්‍රගෙගොඩ මහතාගේ "මානසික ආතතියෙන් ගොඩ එමු" කෘතියෙන් උපුටා ගන්නා ලදී.

රූප සටහන 1. මොළයට සංවේදන හය කුමින් පණිවිඩ ලැබීම

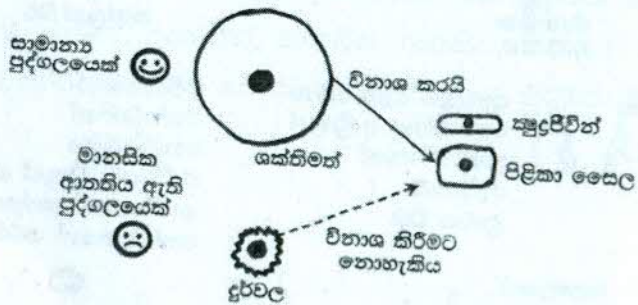
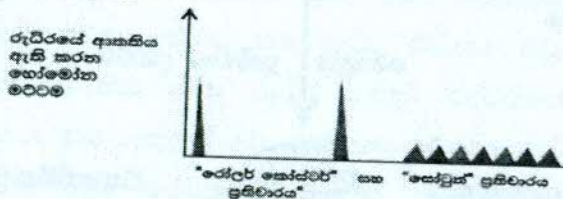


රූපසටහන 9. එකම අවස්ථාවට දෙයාකාරයකට ප්‍රතිචාර දැක්වීම

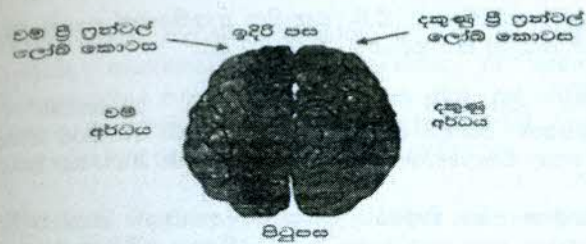


රූප සටහන 2.

ආකතිය ඇති කරන හෝමෝන රුධිරයට නිකුත් කිරීම



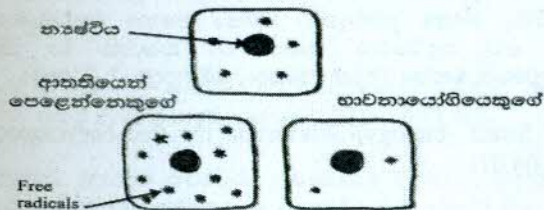
රූප සටහන 10. මිනිස් මොළය ඉහළින් බැලූ විට



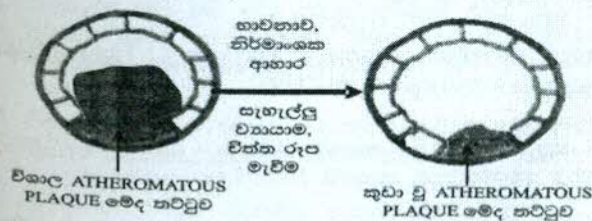
රූප සටහන 11. සෛල තුළ FREE RADICALS

නිෂ්පාදනය වෙන අවස්ථා තුනක්

සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුගේ සෛල



රූපසටහන 12 - ධමනි තුළ ඇති මේද තට්ටුව (ATHEROMATOUS PLAQUE) දියකර හැරීම



ආන්තික සටහන්

1. බලන්න, නුගේගොඩ, ඩී.බී. මානසික ආතතියෙන් ගොඩ එමු, සීමා සහිත බෙලින් සහ සමාගම, 2009, 102 පිට.
2. "සිහිය පිහිටුවීමේ මනෝචිකිත්සාත්මක වැදගත්කම" සුමන රත්නායක, බෞද්ධ හා පාලි අධ්‍යයන, සංස්., ගොඩගම මංගල හිමි, මාදිපොල විමලජෝති හිමි, ගොඩගේ සමාගම, 2014, 160 පිට.
3. "ජාතනො අහං හික්ඛවෙ පස්සනො ආසවානං ඛයං වදමි, නො අජාතනො නො අපස්සනො" මජ්ඣිමනිකාය, සබ්බාස සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි. 2005.
4. "මනකීති මනෝ" පටිසම්භිදමග්ගවංකපා, තතිය වතුක්ක නිද්දෙස වණ්ණනා, 176.
5. "මනෝප්‍රබ්බංගමා ධම්මා මනෝ සෙට්ඨාමනෝමයා මනසා වෙ පසන්තෙන භාසතිවා කරොති වා තතොනං සුඛමන්වෙති ඡායාව අනපායිති, මනෝ ප්‍රබ්බංගමා ධම්මා මනෝ සෙට්ඨාමනෝමයා මනසා වෙ පදුට්ඨෙත භාසති වා කරොති වා තතොනං දුක්ඛමන්වෙති වක්කං ව වහතොපදං, ධම්මපදය, 1, 2 ගාථා.
6. Www. Stress (biology) Wikipedia, the free encyclopedia.mht (2010, 04,07).
7. ඉංග්‍රීසි සිංහල ශබ්දකෝෂය, සංස්. ජී.පී. මලලසේකර, ගුණසේන සමාගම, 2007, 994 පිට.
8. ඉංග්‍රීසි සිංහල මහා ශබ්දකෝෂය, සංස්. සුවර්තගමලත්, සන්තිද මුද්‍රණය හා ප්‍රකාශනය, 2009, 1906.
9. මූර්ති, මනෝවිද්‍යා ශබ්දකෝෂය, සංස්. මූර්ති සුභසිරි පොත් ප්‍රකාශකයෝ, 2007, 189 පිට.
10. Cambridge Advanced Learner's Dictionary, Third Edition, Cambridge University press, p. 1439.
11. ඇනදස පෙරේරා, ආතතිය කළමනාකරණය - විඩාව හා විඩාවෙන් මිදීම, සහග්‍ර ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ, 2005, 5 පිට.
12. පාත්තම ඤාණාරාම හිමි, මුල්බුදුසමයේ විචරණ ගැටළු, සිංගප්පූරු බෞද්ධ මද්‍යස්ථානය, 128 පිට.

13. සරත් වන්දසේකර, ප්‍රායෝගික බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, ගොඩගේ සමාගම, 2008, 359 පිට.
14. "Psychological and physical strain or tension generated by physical, emotional, social, economic or occupational circumstances, events of experiences that are difficult to manage or endure.' Dictionary of psychology. Ed, Andrew m. colman, oxford university press, 2001, p.711.
15. C. Wade, C. Taviris, Psychology, Harper and row publishers, 1987, p. 39
16. බලන්න, නුගේගොඩ, ඩී.බී. මානසික ආතතියෙන් ගොඩ එමු, සීමා සහිත බෙලින් සහ සමාගම, 2009, 2 පිට.
17. ඩොරති අබේවික්‍රම, මානසික පීඩනයට සහනය, තරුණ ප්‍රින්ටර්ස්, 2005, 39-42 පිටු.
18. එම, 43
19. ඇනදස පෙරේරා, ආතතිය කළමනාකරණය - විඩාව හා විඩාවෙන් මිදීම, සහග්‍ර ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ, 2005, 16-21 පිටු.
20. බලන්න, ඇනදස පෙරේරා, අසාමාන්‍ය වර්ග - මනෝවිද්‍යාත්මක විග්‍රහයක්, සහග්‍ර ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ, 2007, 24-25 පිට.
21. සරත් වන්දසේකර, ප්‍රායෝගික බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, ගොඩගේ සමාගම, 2008, 366 පිට.
22. බලන්නගොඩ සොහිත හිමි, බුදුදහමින් පිළිඹිබු වන පෙළඹුම් න්‍යාය, 69 පිට.
23. "අත්තො ජටා බහි ජටා ජටාය ජටිතො පජා තං තං ගොතම පුච්ඡාමි කො ඉමං විජටෙ ජටං", සංයුක්ත නිකාය, දේවතා සංයුක්තය, ජටා සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි., 2005, 26 පිට.
24. සීලෙ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤෙ විත්තං පඤ්ඤංච භාවයං ආතාපි නිපකො හික්ඛු සො ඉමං විජටෙ ජටං", එම, 26.
25. නුගේගොඩ, ඩී.බී. මානසික ආතතියෙන් ගොඩ එමු, සීමා සහිත බෙලින් සහ සමාගම, 2009, 39 පිට.

- 26. එම, 42-99 පිටු.
- 27. එම, 100 පිට.
- 28. එම, 102 පිට.
- 29. එම, 104 පිට.
- 30. සෛල පිළිකා සෛල බවට පත් කිරීම, සෛල මරණයට පත්කිරීම, සෛලවල වයස්ගතවීම ඉක්මන් කිරීම. එම, 105 පිට.
- 31. පිළිකා ඇතිවීමේ අවධානම අඩු කිරීම, හෘදයාබාද සහ අංසභාගය ඇතිවීම අඩු කිරීම, ශරීරයේ වයස්ගතවීමේ ක්‍රියාවලිය අඩු කිරීම නිසා, භාවනා කරන්නන් වයසට වඩා අඩු තරුණ පෙනුමකින් යුක්ත වීම, එම, 106.
- 32. "භාවෙහි කුසලෙ ධම්මෙ ආසේවති වඩිසේහීති එතායාති භාවනා." විසුද්ධිමයගය, "භාවෙහි, ජානෙහි, අප්පාදෙහි, වඩිසේහි අයං... ඉධ භාවනාය අත්ථො" අත්ථසාලිති අවිඤ්ඤා.
- 33. සුමනපාල ගල්මංගොඩ, බෞද්ධ භාවනාවේ සමාජ සන්දර්භය, 3 පිට.
- 34. මජ්ඣිම නිකාය, චූළවෙදල්ල සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි., 2005, 708 පිට.
- 35. සංයුක්ත නිකාය, දෙවතා සංයුක්තය, නමානකාම සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි., 2005, 08 පිට.
- 36. "අසුභා භාවෙතඛබ්බා රාගස්ස පහානාය, මෙත්තා භාවෙතඛබ්බා බ්‍රහ්මචාරියස්ස පහානාය, අනාපානාසති භාවෙතඛබ්බා විතක්කච්චෙදය, අනිච්ච සඤ්ඤා භාවෙතඛබ්බා අස්මිමාන සමුග්ගානාය.... බුද්දනිකාය, උදනපාලි, මෙඝීය සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි., 2005, 200 පිට.
- 37. විස්තරාර්ථ සන්න සහිත සිංහල විභූද්ධි මාර්ගය, එම, 147-148.
- 38. එම, 149-151 පිටු.
- 39. එම, 152 පිට.
- 40. "සිහිය පිහිටුවීමේ මනෝවිකිත්සාත්මක වැදගත්කම" සුමන රත්නායක, බෞද්ධ හා පාලි අධ්‍යයන, සංස්., ගොඩගම මංගල හිමි, මාදිපොල විමලජෝති හිමි, ගොඩගේ සමාගම, 2014, 162 පිට.

- 41. තලලේ ධම්මානන්ද හිමි, සම්බුද්ධ දේශනාව, චරිතය හා තත්කාලීන සමාජය, අභය ප්‍රකාශකයෝ, 1968, 210, 211 පිටු.
- 42. දීඝනිකාය, මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි., 2005, 500 පිට.
- 43. "අනාපානසති හික්ඛවේ, භාවිතා බහුලිකතා මහජ්ජලාති හොති මහානිසංසො. ආනාපානසති හික්ඛවේ භාවිතා බහුලිකතා වත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපුරෙති. වත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවනා බහුලිකතා සත්තබ්බොද්ධංගෙ පරිපුරෙති. සත්තබ්බොද්ධංගා භාවිතා බහුලිකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපුරෙති. සත්ත බ්බොද්ධංගා භාවිතා බහුලිකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපුරෙති. මජ්ඣිමනිකාය III, අනාපානසති සූත්‍රය, පාලි ග්‍රන්ථ සමාගම, ලන්ඩන්, 82 පිට.
- 44. "අනාපානසතිසමාධි භාවිතො බහුලිකතො සත්තො වෙච චක්ඛිතො ච අසෙවනතො ච සුඛො ච විභාගො උප්පත්තූප්පත්තෙ ච පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ ඨානසො අත්තරුදපෙති චූපසමෙති" සංයුක්ත නිකාය V, -එම- 321 පිට.
- 45. "ඉධ හික්ඛවේ අරඤ්ඤාගතොවා රුක්ඛමූලගතොවා සුඤ්ඤාගාරගතොවා නිසීදති පල්ලඛිකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා සො සතොව අස්සසති සතො පස්සසති" ම.නි. 3, ආනාපානසති සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි. 1974, 228 පිටු.
- 46. 1. දිග හුස්මක් ගන්නාවිටදී, "මම දිග හුස්මක් ගනිමි" යනුවෙන් ඔහු දනියි. දිග හුස්මක් පිට කරනවිට "මම දිග හුස්මක් පිටකරමි" ඔහු දනියි.  
2. කෙටි හුස්මක් ගන්නා විටදී "මම කෙටි හුස්මක් ගනිමි" යනුවෙන් ඔහු දනියි. කෙටි හුස්මක් පිටකරන විටදී, "මම කෙටි හුස්මක් පිටකරමි" යනුවෙන් ඔහු දනියි.  
3. මුළු කයම (හුස්ම) අත්විදීමින්, "මම හුස්ම ගනිමි" යනුවෙන් ඔහු පුහුණුවේ යෙදෙයි. මුළු කයම අත්විදීමින් මම හුස්ම පිටකරමි යනුවෙන් ඔහු පුහුණුවේ යෙදෙයි.  
4. කායික ක්‍රියාව (හුස්ම ගැනීම) සන්සුන් කරමින් මම හුස්ම ගනිමි යනුවෙන් ඔහු පුහුණුවේ යෙදෙයි. කායික ක්‍රියාව (හුස්ම ගැනීම) සන්සුන් කරමින්, මම හුස්ම පිට කරමි යනුවෙන් ඔහු පුහුණුවේ යෙදෙයි. එම, 228-232 පිටු.
- 47. 1. ප්‍රීති (ප්‍රමෝදය) අත්දකීමින්, මම හුස්ම ගන්නෙමි. මම හුස්ම පිටකරන්නෙමි, මෙසේ ඔහු පුහුණුවේ යෙදෙයි.  
2. (කායික මානසික සුවය) අත්දකීමින්, මම හුස්ම ගන්නෙමි, මම හුස්ම



- පිටකරන්තෙමි” මෙසේ ඔහු පුහුණුවේ යෙදෙයි.
3. චිත්තසංකාර අන්දකිමින් මම හුස්ම ගන්නෙමියි, මම හුස්ම පිටකරන්නෙමි, මෙසේ පුහුණුවේ යෙදෙයි.
  4. චිත්තසංකාර සන්සුන් කරමින් මම හුස්ම ගන්නෙමි, මම හුස්ම පිටකරන්නෙමියි, මෙසේ පුහුණුවේ යෙදෙයි.
48. 1. සිත අන්දකිමින්, මම හුස්ම ගන්නෙමි, මම හුස්ම පිටකරන්නෙමි, මෙසේ පුහුණුවෙ යෙදෙයි.
2. සිත ගැඹුරින් සතුටු කරමින් මම හුස්ම ගන්නෙමි, මම හුස්ම පිටකරන්නෙමියි මෙසේ පුහුණුවේ යෙදෙයි.
  3. සිත එකඟ කරමින් මම හුස්ම ගන්නෙමි, මම හුස්ම පිට කරන්නෙමි මෙසේ පුහුණු වේ යෙදෙයි.
  4. සිත නිදහස් කරමින් මම හුස්ම ගන්නෙමි මම හුස්ම පිට කරන්නෙමි මෙසේ පුහුණුවේ යෙදෙයි.
49. 1. අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කරමින් මම හුස්ම ගන්නෙමි, මම හුස්ම පිට කරන්නෙමි මෙසේ ඔහු පුහුණුවේ යෙදෙයි.
2. විරාගී බව මෙනෙහි කරමින්, මම හුස්ම ගන්නෙමි මම හුස්ම පිටකරන්නෙමි, මෙසේ ඔහු පුහුණුවේ යෙදෙයි.
  3. නිරෝධය (අවසන් කිරීම) මෙනෙහි කරමින් මම හුස්ම ගන්නෙමි මම හුස්ම පිට කරන්නෙමි මෙසේ ඔහු පුහුණුවේ යෙදෙයි.
  4. අත්හැරීම මෙනෙහි කරමින් මම හුස්ම ගන්නෙමි, මම හුස්ම පිට කරන්නෙමි, මෙසේ ඔහු පුහුණුවේ යෙදෙයි.
50. “ආනාපානසති යස්ස පරිපුණ්ණො සුභාවිතා අනුපුබ්බා පරිචිතා යථා බුද්ධෙන දෙසිතා සොමං ලොකං පහාසෙති අබ්භාමුක්තොට වන්දිමා” පටිසම්භිදමග්ගො, බු.ජ.ක්‍රි., 2005, 316 පිටු.