ජීවිතයේ අවසන් ප්‍රාශ්වාසයේ දී අරිහත්වයට පත්වන්නේ කෙසේද?

තුන්ලෝකාග්‍ර වූ භාග්‍යවත් අරිහත් දසබලධාරී සර්වඥ සම්මාසම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සම්බුද්ධ ශාසනය අධිශීල ශික්ෂා, අධිචිත්ත ශික්ෂා, අධිප්‍රඥා ශික්ෂා ලෙස ත්‍රිවිධ වන අතර එහිලා අධිචිත්ත ශික්ෂා සංඛ්‍යාත සමාධි ස්කන්ධය පරිපූරණය කරගෙන අධිප්‍රඥා ශික්ෂා සංඛ්‍යාත ප්‍රඥා ස්කන්ධය වඩා උතුම් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීමේ පිළිවෙත් මහ සමථ විදර්ශනා භාවනා වැඩීම මගින් සිදු වේ. එහිලා සිතෙහි සමාධිය වඩවන සමථ භාවනා කර්මස්ථාන මෙන්ම සංස්කාර ධර්මයන් ත්‍රිලක්ෂණයට නංවමින් විදර්ශනා නුවණ වඩා ගැනීම උදෙසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ පද්මයෙන් දේශනා වුණු සූත්‍ර දේශනා සමස්ථ ත්‍රිපිටකය පුරාම ඇත්තේය. ඒ අතරින් ආනාපානසති භාවනා කර්මස්ථානය විස්තරාත්මකව දේශනා වුණු සූත්‍ර දේශනා බොහොමයකි. එසේම බොහෝ අවස්ථාවල සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් ආනාපානසති භාවනාවෙහි ගුණ වර්ණනා කර, භික්ෂූන් වහන්සේලා හට එහි යෙදීමට උපදෙස් වදාරා ඇත්තේය. එසේ ඒ සර්වඥයන් වහන්සේ විසිනුදු ගුණ වර්ණනා කරන ලද, පසසන ලද ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ සුපිරිසිදු ථෙරවාදී ධර්මයට අනුකූල වූ විවරණයක් ගෙන ඒම මෙම ලිපියේ අභිමතාර්ථය වේ.

ආනාපානසති භාවනාව යනු බෝධිසත්ත්ව භාවනාවක් ලෙස සැලකේ. එනම් ලොව පහළවන සියලුම බුදුවරයන් වහන්සේලා මෙම ආනාපානසති භාවනාවම මූලික කරගෙන භාවනාව වඩා උතුම් බුද්ධත්වයට පත් වන බැව් පැවසේ. එසේම සමථ භාවනා කර්මස්ථාන එකිනෙකක්, එකිනෙක සුවිශේෂී චරිතයන් උදෙසා නිර්දිෂ්ඨ වන අතර මූලික වශයෙන් විතර්ක චරිතයා හට වඩාත් සුදුසු භාවනාවක් ලෙස සැලකෙතත් මෙම ආනාපානසතිය අවිශේෂයෙන් සියලුම චරිතයන් හට සුදුසු වේ.

ආන + ආපාන + සති = ආනාපානසති යනුවෙන් පද විග්‍රහ කළ විට ලැබෙන අන්දමින් ආන යනු ආශ්වාසයයි. ආපාන යනු ප්‍රශ්වාසයයි. ඒ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය පරිග්‍රහණය කරගන්නා, එය අරමුණු කරගත් සතිය ආනාපානසතියයි. මෙම ආනාපානසතිය පිළිබඳව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින්ම වදාරා ඇති මූලාශ්‍ර මෙන්ම තවත් ථෙරවාදී මූලාශ්‍ර ගණනාවක් ඇත්තේය. ඒ අතර මජ්ඣිම නිකායෙහි එන ආනාපානසති සූත්‍රය, සංයුක්ත නිකායේ ආනාපාන සංයුක්තය, සංයුක්ත නිකායේ බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ එන ආනාපාන සූත්‍ර සය (06), මජ්ඣිම නිකායේ මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය, මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය ආදියෙහි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින්ම මෙම ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ දේශනා කර ඇත. ඊට අමතරව ධර්ම සේනාධිපති සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද පටිසම්භිදාමග්ගපාළිය ආනාපානසතිය පිළිබඳ පූර්ණ විස්තර විවරණයක් ගෙන එයි. ඒ සියලු මූලාශ්‍ර එක් කරමින්, ඒවායෙහි අර්ථකතනයන් සම්පිණ්ඩනය කරමින් මහාඅර්ථකථාචාර්ය බුද්ධඝෝෂ මහාස්වාමිපාදයන් වහන්සේ විසින් විරචිත ‘විශුද්ධිමාර්ගය’ නැමති ථෙරවාදී භාවනා සංග්‍රහය අතිශයින් ප්‍රශස්ථතර වේ. එසේම ඒ බුදුගොස් ඇදුරුපාණන් විසින්ම සංග්‍රහ කරන ලද සමන්තපාසාදිකා විනය අර්ථකතාවෙහිද ආනාපානසතිය පිළිබඳ ප්‍රාමාණික විස්තරයක් අඩංගු වේ. ඒ සියලුම මූලාශ්‍ර අනුකූලව සුපිරිසිදු ථෙරවාදී බෞද්ධ විනිශ්චය පරිදි ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ විවරණයක් මෙහි ලා ඉදිරිපත් කරනු ලබන්නේ හුදු නිර්වාණාභිලාශී ජනයාගේ යථාවබෝධය පිණිසම වේ.

ආනාපානසති භාවනාවෙහි ආනිසංස

ආනාපානසති භාවනාව මහත්ඵල මහානිසංස වන භාවනාවක් බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින්ම බොහෝ සූත්‍රදේශනාදියෙහි දක්වා ඇත්තේය. සංයුක්ත නිකායෙහි එන ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන්නේ, ‘ආනාපානසති භික්ඛවේ භාවිතා, බහුලීකතා මහප්ඵලා හෝති මහානිසංසා’ යනුවෙනි. එසේම ‘ආනාපානසති භික්ඛවේ, භාවිතා බහුලීකතා මහතෝ අත්ථාය සංවත්තති’ (සං. නි., තතිය ආනාපානසති සූත්‍රය), ‘ඒකධම්මෝ භික්ඛවේ භාවිතෝ බහුලීකතෝ මහප්ඵලෝ හෝති මහානිසංසා, කතමෝ ඒකධම්මෝ ආනාපානසති’ (ආනාපාන සංයුක්තය), ‘ආනාපානසති භික්ඛවේ භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා හෝති මහානිසංසා. ආනාපානසති භික්ඛවේ භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ පරිපූරෙන්ති, චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්තබොජ්ඣඞ්ගේ පරිපූරෙන්ති, සත්තබොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරේති’ (මජ්ඣිම නිකාය, ආනාපානසති සූත්‍රය) යනාදී ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසතියෙහි මහත්ඵල මහානිසංස බව වදාරණ ලද්දේය.

දම් සෙනෙවි සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර වදාළ පටිසම්භිදාමග්ගපාළියෙහි ආනාපානසතිය වර්ණනා කර ඇති ගාථාවක් මෙසේය.

‘ආනාපානසති යස්ස පරිපුණ්ණා සුභාවිතා
අනුපුබ්බං පරිචිතා යථා බුද්ධේන දේසිතා
සෝ ඉමං ලෝකං පභාසේති අබ්භා මුත්තෝව චන්දිමා’

ජීවිතයේ අවසන් ප්‍රාශ්වාසයේ දී අරිහත්වයට පත්වන්නේ කෙසේද?

(යමෙකු හට ආනාපානසතිය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර වදාළ පරිද්දෙන් පිරිපුන්ව, මනාව වඩන ලද්දේද, පිළිවෙළින් ප්‍රගුණ කරන ලද්දේද, හෙතෙම වලා ගැබින් මිදුණු පුන්සඳමඬලක් සේ මෙලොව දීප්තිමත් කෙරේ.) යනුවෙනි.
මෙසේ මහත්ඵල මහානිසංස වන ආනාපානසතිය වැඩීමෙන් ලැබෙන අනුසස් විශුද්ධිමාර්ගයෙහි බුදුගොස් ඇදුරුපාණන් විසින් මෙසේ දක්වන ලදී.

1. ආනාපානසතිය ශාන්තභාවාදී වශයෙන්ද, කාමවිතර්කාදී අකුසල විතර්කයන් සිඳලීම පිණිස ද හේතු වන බැවින් මහානිසංස වේ. වදාළේ මැ යි, 'අයම්පි ඛෝ භික්ඛවේ ආනාපානසති සමාධි භාවිතෝ බහුලීකතෝ සන්තෝ චේව පණීතෝච'යැයි වදාළ සේක.
2. ආනාපානසතිය වඩා මගඵල නිවන් සාක්ෂාත් කර ගත හැකි බැවින් ද මහානිසංස වේ. එනම් ආනාපාසතිය වැඩීමෙන් සතරසතිපට්ඨානය පරිපූරණය වේ. සතරසතිපට්ඨානය භාවිත බහුලීකෘත කිරීමෙන් සප්තබොජ්ඣඞ්ගයන් පරිපූරණය වේ. සප්තබොජ්ඣඞ්ගයන් භාවිත බහුලීකෘත කිරීමෙන් විද්‍යා විමුක්තිය හෙවත් මගඵල නිවන් සාක්ෂාත් කර ගත හැකි වේ. ඒ බව මජ්ඣිම නිකායේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි, 'ආනාපානසති භික්ඛවේ භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ පරිපූරෙන්ති. චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බෝජ්ඣඞ්ගේ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බෝජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරේන්ති' යැයි වදාරණ ලද්දේ එබැවිනි.
3. ආනාපානසතිය භාවිත බහුලීකත කරන යෝගාවචරයා හට මරණාසන්න මොහොතේදී චුති චිත්තක්ෂණයට චිත්තක්ෂණ දහසයකට ප්‍රථම ඇතිවන අවසන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහිද උත්පාද, ඨිති, භංග යනාදිය ප්‍රකට වේ. එහෙයින් නොමුළාව කළුරිය කරනු ලැබෙන හෙයින්ද මහත්ඵල මහානිසංස වේ.
4. ආනාපානසතිය වඩා අරිහත්වයට පත් වන භික්ෂුවට සිය ආයු අන්තරය එනම් ජීවිතය පවත්නා කාලය නිවැරදිව පිරිසිඳිය හැකි වන බැවින්ද මහත්ඵල මහානිසංස වේ.

මෙසේ අනේක ප්‍රකාරයෙන් මහත්ඵල මහානිසංස වන ආනාපානසති භාවනාවේ ආනිසංස මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථාවේ, මහාරාහුලෝවාද සූත්‍ර වර්ණනාවේ මෙසේ දැක්වේ.

1. ආනාපානසතිය වඩන භික්ෂුවට එක් ආසනයක හුන්නේම ආනාපානසති භාවනාව වඩා සව්කෙලෙස් නසා උතුම් අරිහත්වයට පැමිණිය හැකි වේ.
2. එසේ නොහැකි වන යෝගාවචරයා මරණයට පත් වන අවස්ථාවේ අවසන් හුස්මරැල්ල පිරිසිඳ අරිහත්වයට පත්වීමත් පිරිනිවන්පෑමත් එකවර සිදු වන සමසීසී මහරහතන් වහන්සේ නමක් විය හැකි වේ.
3. එසේද නොහැකි විට මරණින් මතු දෙව්ලොව ඉපිද ධර්මකථික දිව්‍ය පුත්‍රයන්ගෙන් ධර්මශ්‍රවණය කොට අරිහත්වයට පත් විය හැකි වේ.
4. එසේද නොහැකි වුවහොත් අබුද්ධෝත්පාද කාලයක උතුම් පසේබුද්ධත්වයෙන් නිවන් සාක්ෂාත් කරගැනීමට ආනාපානසතිය උපකාරී වේ.
5. එසේද නොහැකි වුවහොත් සම්මාසම්බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් අභිමුවේ බාහියදාරුචීරිය මහරහතන් වහන්සේට මෙන් වහා ධර්මය අවබෝධ කරගෙන උතුම් අරිහත්වයට පත් වීමට ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම උපකාරී වේ.

මෙසේ ආනාපානසති භාවනාව මහත්ඵල මහානිසංස වන බව ධර්මයේ නොයෙක් අයුරින් සඳහන් වන අතර ලොව්තුරු නිවන් සාක්ෂාත් කර ගනු කැමති සැවොම විසින් ආනාපානසති භාවනාව නිතර භාවිත බහුලීකෘත කර ගත යුතු වේ.

ආනාපානසති භාවනාව වඩන අයුරු මීළඟ ලිපියෙන් බලාපොරොත්තු වන්න.

සම්පාදක
මහව ඤාණාලෝක හිමි

නවතම දහම් ලිපි සඳහා පිවිසෙන්න. www.mahaviharaya.lk