

**ආනාපානසති භාවනාව මනස ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස යොදා ගැනීම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් (මහාසතිපට්ඨාන හා ආනාපානසති සූත්‍ර ආශ්‍රයෙන්)**

**ලේඛියංගල සුමිත්තානන්ද හිමි<sup>1</sup>**

**හැඳින්වීම**

මනස යන්න වැඩි දියුණු කරගතයුතු දෙයකි. එම මනස පූර්වංග කොට කටයුතු කරණ බව බෞද්ධ ඉගැන්වීමයි. (මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා) මෙම මූල ලෝකයම මනස මගින් මෙහෙයවන බවත් මූල ලොවම සිතට යටත් බව යි. (චිත්තේන නීයති ලෝකොචිත්තේන පරිකස්සති-චිත්තස්ස ඒක ධම්මස්ස-සබ්බේව වසමන්වගු) ප්‍රකෘතියෙන්ම මනස ප්‍රභාස්වරයි එවන් මනස මොහොතක් මොහොතක් පාසා බැහැරින් පැමිණෙන අරමුණු නිසා අපිරිසිදු වේ. (පහස්සරමිදං හික්ඛවේ චිත්තං තඤ්ච බො ආගන්තුකෙහි උපක්ඛිලෙසෙහි උපක්ඛිලිට්ඨං) දැඩි ආශාව, කරභව, යථාර්ථය නොපෙනීම නිසා පුද්ගලයා නිරන්තරයෙන් ම අසහනයෙන් අතෘප්තියෙන් ඉච්ඡාභංගත්වයෙන් පසුවෙයි. මෙලෙස එදිනෙදා ජීවිතය ගත කරන පුද්ගලයාගේ මනස සන්සුන් නැත. සන්සුන් නොමැති මනසකින් කරන, කියන, සිතන දෑ කලබල වටපිටාවක් නිර්මාණය කරයි. එම කලබල වටපිටාව මගින් කායික මානසික නොසන්සුන්තාව ඇති කරයි. එම නොසන්සුන්තාවට කායික සන්සුන් තාවයක් මානික් මාන මානසික සන්සුන්තාවක් ඇති කළ යුතු යි. ඒ සඳහා නොයෙක් විධික්‍රමයන් භාවිත වන අතර කායික සංසුන්තාවට ද සරල සංයම අභ්‍යාස භාවනා ක්‍රම මානසික සන්සුන් තාවයට ද සරල සංයම අභ්‍යාස භාවනා ක්‍රම නූතන මනෝවිද්‍යාව තුළ භාවිත වේ. පුද්ගලයාගේ මානසික නොසන්සුන්තාව දියුණුවෙන්ම කායිකවද නොසන්සුන්තාව වඩාත් දියුණු වේ. එලෙස නම් කායික නොසන්සුන්තාව පාලනය කර ගැනීමටත් මානසික සන්සුන්තාව අත්‍යාවශ්‍ය වේ. එම මානසික ඉහිල් කිරීම ඇති කිරීම සඳහා ආනාපානසති භාවනාව මගින් ඇතිකිරීමේ ක්‍රමෝපාය මෙහි සාකච්ඡාවේ.

**පර්යේෂණ ගැටලුව**

ආනාපානසති භාවනාව මගින් මනස ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස යොදාගත හැකි ද? යන්න මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුවයි.

**පර්යේෂණ අරමුණු**

මානසික සන්සුන් භාවය නොමැතිව වර්තමානයේ උද්ගතව ඇති ගැටලු සඳහා සරල සංයම භාවනා අභ්‍යාසයක් ලෙස ආනාපානසති භාවනාව මනස ඉහිල් කිරීමේ

---

1. කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශයේ, කණිෂ්ඨ අධ්‍යක්ෂානන්වලාහි  
sumithhaven@gmail.com

ක්‍රමවේදයක් ලෙස යොදාගත හැකි ද? පෙන්වාදීම.

**පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය**

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය හා ආනාපානසති සූත්‍ර පදනම් කරගෙන පුද්ගල මනස ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රමෝපායන් හා නූතන මනෝවිද්‍යාවේ මනස ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රමෝපාය ගැන තුලනාත්මක අධ්‍යයනයක් සිදු කොට ඇත.

**පර්යේෂණ සීමාව හා වැදගත්කම**

මනස ඉහිල් වීමේ ක්‍රම පිළිබඳ පෙරවාද සූත්‍ර පිටකය හා ඊට අදාළ අට්ඨකතා මෙන් ම නූතන මනෝවිද්‍යාවේ ඉහිල් වීම සම්බන්ධ ව ලියවී ඇති පොත්, ලිපි,සඟරා ඇසුරෙන් සිදු කරයි. මෙම පර්යේෂණය වෘත්තිකයන්ට, පාසල් ළමයින්ට, මානසික නිරෝගීතාවයට වඩාත් වැදගත්ය.

**සාහිත්‍ය විමර්ශනය**

ආනාපානසති භාවනාව මගින් මනස ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස යොදාගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ ග්‍රන්ථයක්, ලිපියක්, සිංහල මාධ්‍යයෙන් මෙතෙක් පලවී නොමැත. ඩබ්ලිව්. ඇම්. ගුණතිලක නිවන් මග බෞද්ධ භාවනා, විසි නම වන කලාපය සඳහා එදිනෙදා ජීවිතයට සතිපට්ඨානය-ප්‍රායෝගික ඉහි කිහිපයක් යනුවෙන් ලිපියක් පල කොට ඇත. එහි දී සාකච්ඡාවන්තේ සිහියෙන් හුස්ම රැල්ල පිහිටුවා ගැනීමයි. මනස ඉහිල් වීමක් ගැන එහි සාකච්ඡා නොවෙයි.නිවන් මග බෞද්ධ භාවනා, විසි නම වන කලාපයේම කලල් ඇල්ලේ ශේඛර හිමි, මානසික රෝග සඳහා බෞද්ධ ප්‍රතිකාරය යන ලිපිය යටතේ මානසික රෝග සහ පොදුවේ භාවනා ගැන සාකච්ඡා වේ. ආනාපානසතිය ගැන ඉතා කෙටියෙන් සාකච්ඡා වන අතර මනස ඉහිල්වීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස සාකච්ඡා නොවේ. එච්.එස්.එස්. නිශ්ශංක මහාතාගේ බෞද්ධ මනෝවිකිත්සාව නම් කෘතියේ සතර සතිපට්ඨානයේ සය විධ කායානුපස්සනාව යටතේ ආනාපනසතිය සාකච්ඡාවේ. මෙහි දී හුස්ම මූලික කරගෙන කායික සංයමයක් ඇතිකිරීමට මූලිකාවධානයක් ලබා දී ඇත. මනස ඉහිල් වීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස ආනාපනසතිය සාකච්ඡා වී නොමැත. මෙම පර්යේෂණය මගින් ආනාපනසති භාවනාව මනස ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස යොදාගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ සාකච්ඡා කොට ඇත.

**පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය**

මෙම ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යයනයෙහි පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය වශයෙන් ගුණාත්මක ක්‍රමවේදය ඔස්සේ දත්ත ඒකරාශීකරණය, දත්ත විශ්ලේෂණය වැනි අවශ්‍යතාවයන් සපුරා ගැනීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් ත්‍රිපිටකය, අට්ඨකථා, සහ වෙනත් ග්‍රන්ථ/ ලිපි/ සඟරා දී ලිඛිත මූලාශ්‍රය පරිහරණය කිරීමට අපේක්ෂිත ය. තව ද මානසික සුවතාවය සඳහා සරල භාවනා අභ්‍යාස පිළිබඳ නූතන මනෝවිද්‍යා කෘති, ලිපි, සඟරා, යනාදියත් පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය සඳහා යොදාගෙන ඇත.

**සාකච්ඡාව**

නූතන මිනිසා අද්විදින බොහෝමයක් භෞතික හා මානසික ගැටලු සඳහා මානසික නොසන්සුන්තාවය බලපා ඇත. ඒ බව එම සිද්ධීන්හි මූල හේතුව සොයාගෙන යාමේ දී මනාව පැහැදිලියි. එම හේතුව නිසා මානසික ඉහිල් භාවය පිණිස නොයෙක් ක්‍රමවේද භාවිත කරයි. නූතන මනෝවිද්‍යාව තුළ භාවිත මානසික ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රමවේද ඉතා කෙටි කාලීනයි. බෞද්ධ ක්‍රමවේද මනස ඉහිල් වීම සඳහා ආනාපානසති භාවනා ක්‍රමය නිවාරණාත්මක හා ප්‍රතිකාරාත්මක භාවයක් අන්තර්ගත ව ඇත. එම ක්‍රමවේද කෙටි කාලීන, තරමක් කෙටි කාලීන බවක්, සම්පූර්ණ වශයෙන් නැති කිරීම යනාදී ලෙස පියවරෙන් පියවරට මනස ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් අන්තර්ගත ව ඇත.

**නිගමනය**

මානසික ඉහිල් භාවය පිණිස නොයෙක් ක්‍රමවේද භාවිත කරයි. නූතන මනෝවිද්‍යාව තුළ භාවිත මානසික ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රමවේද ඉතා කෙටි කාලීනයි. බෞද්ධ ක්‍රමවේද මනස ඉහිල් වීම සඳහා ආනාපානසති භාවනා ක්‍රමය නිවාරණාත්මක හා ප්‍රතිකාරාත්මක භාවයක් අන්තර්ගත ව ඇත. ආනාපානසති භාවනාව නිවන සඳහාම පමණක්ම නොව එදිනෙදා ජීවිතයේ උද්ගතවන ගැටලු සඳහා ද ආනාපානසති භාවනාව යොදා ගැනීම ප්‍රතිඵලදායක බවත්, ආනාපානසති භාවනාව මනස ඉහිල් වීමේ සාර්ථක ක්‍රමවේදයකි.

**මූලාශ්‍ර:** ආනාපානසති භාවනාව, මනස, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ඉහිල් කිරීම, මානසික පීඩනය

**ආශ්‍රිත මූලාශ්‍රය**

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල, (2006,) *බෞද්ධ භාවනාව ක්‍රම සහ මනෝවිකිත්සාව*. දිවුලපිටිය: සරස්වති ප්‍රකාශන.

දීපනිකාය අට්ඨකථා, (2008,) දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

දීපනිකාය, මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර, (1962). දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සංයුත්තනිකාය, ආනාපානසති මහානිසංස සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර, (1962). දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

නිශ්ශංක, එච්.එස්.එස්. (2001). *බෞද්ධ මනෝවිකිත්සාව*. කොළඹ: ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම.

මජ්ඣිමනිකාය අට්ඨකථා, (2008). බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිමනිකාය, ආනාපානසති සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර, (1962). දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිමනිකාය, කායගතාසති සූත්‍රය,බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර, (1962). දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.