



සෞඛ්‍ය සේවාව නිසල කරනවා

(ආතතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැරක්)

පුජ්‍ය බෝධි චිත්තා මෙනෙණින් වහන්සේ
මෙලිබන් නුවර නිසල අරණ

සිල, සමාධි, ප්‍රඥා යන අංග වලින් සමන්විත ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිම පටන් ගැනීමට කලින් මේ ගැන අවබෝධයක් ඇතිකර ගත යුතුයි. මෙය අවබෝධ කර ගැනීමේ ආරම්භය වන්නේ සම්මා දිවියේ ඇති කර ගැනීමයි. සමයක් දෘෂ්ඨිය ඇතිවුණ පසු ව එම නැතරැන්තා ගන්නා තීරණය නම් මතු ව එන චිත්තාවේග නැති කළ යුතු බවයි. මෙය කාම චිත්ත, ව්‍යාපාද, චිත්ත හා හිංසා චිත්ත අත තැරමෙන් කළ හැකිය. මෙම ගන්නා නිවැරදි තීරණ සම්මා සංකප්ප නම් වේ. එනම් චිත්තාවේග ඇවිස්සීම, නැවැත්වීම සඳහා හෙක්කම්ම සංකප්ප, අවනා-පාද සංකප්ප හා අවිනිංසා සංකප්ප වැඩීම ය. මෙසේ තමන්ව කිලිටි කළ, අපිරිසිදු සිතිවිලි අයින් කිරීමට පටන් ගත් විට චිත්තාවේග ද ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අඩු වී නැතිව යයි. මෙම චිත්තාවේග නතර කරන්න තීරණය කර ඒ අරමුණු ඔස්සේ ක්‍රියා කරන්නා වූ එම උතුමන්ගේ සිලය සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත හා සම්මා ආජීව බවට පත් වේ. මින් අනතුරුව එතුමන්ගේ සිතේ ඇවිස්සීම සහමුලින් ම නැවැත්වීමට ගන්නා අසාහය උත්සාහය, වැයම නැතිව ව්‍යායාමය සම්මා වායාම නම් වේ.

සම්මා වායාමයේ සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්ය නමින් කළ යුතු වැයමි සංචර, ප්‍රහාන, භාවනා හා අනුරුක්ඛන නමින් කොටස් හතරකි. එනම්,

1. නූපන් අකුසල් ධර්මයන් නූපදනා පිණිස එනම් නරක සිතිවිලි ගිතට එන්න නොදී වලක්වා සංචර කර ගැනීමට වීර්යය පවත්වමින්, සිත නගමින් සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය කිරීම.
2. උපන් අකුසල ධර්මයන් දුරු කිරීමට එනම් නරක සිතිවිලි ගිතට ආ විට එය වහාම අයින් කර ගැනීමට ඒවා ප්‍රහාන කිරීමට ව්‍යායාම කරමින්, වීර්ය පවත්වමින්, සිත නගමින් සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය කිරීම.
3. නූපන් කුසල ධර්මයන් උපදවමින්, ඒවා පැවැත්වීම පිණිස භාවනා එනම් හොඳ සිතිවිලි ඇති කර ගනිමින් හා වර්ධනය කර ගනිමින් වැඩීමට ව්‍යායාම කරමින්, වීර්යය පවත්වමින්, සිත නගමින් සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය කිරීම.
4. හොඳ එනම් සිතිවිලි වර්ධනය කර ගත් පසු එය දිගට ම ආරක්ෂාකර උපන් කුසල ධර්මයන්ගේ නොනැසීම පිණිස, බහුල භාවය පිණිස, විපුල භාවය පිණිස, පරිපූර්ණය පිණිස අනුරුක්ඛන කිරීමට ව්‍යායාම කරමින්, වීර්ය පවත්වමින්, සිත නගමින් සමයක් ප්‍රධාන වීර්යය කිරීම.

මෙහිදී නරක, අපිරිසිදු සිතිවිලි හා හොඳ, පිරිසිදු සිතිවිලි වර්ග කර හඳුනාගැනීම වටී. නරක සිතිවිලි නම් පංච තීවරණ (කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, චිත්තමිද්ධ, උද්ධමන, විචිති චිත්ත) හට ගැනීමට තුඩු දෙන සිතුවිලි වේ. හොඳ සිතිවිලි නම් කාමච්ඡන්දයට විරුද්ධ ව පිලිකුල ගැන හා අනතරුම ගැන සිතිවිලි, ව්‍යාපාදයට විරුද්ධ ව මෙහිත්‍රිය, කරුණාව ගැන සිතිවිලි, චිත්තමිද්ධයට විරුද්ධ ව මරණය ගැන සිතිවිලි (හා සක්කම ද), උද්ධමන කුක්කුච්චයට විරුද්ධ ව ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය ගැන සිතිය පිහිටුවන සිතිවිලි හා විචිතිචිත්තවට විරුද්ධ ව අභිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත ගැන මෙනෙහි කරන, කුසලච්ඡන්දය උපදවන සිතුවිලි ද වෙයි. පංචතීවරණ අයින් කළ පසු සතර සතිපට්ඨානය වඩමින් භාවනා කිරීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග (සති, ධම්ම විචය, වීර්ය, ප්‍රීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා) වැඩීම මගින් යමෙකුට වඩා ගත හැකි ඉහළම කුසල් වඩා ගත හැකි වේ.

මෙම සම්මා වායාමයෙන් විමෙෂයෙන් කරනුයේ සිත පිරිසිදු කිරීමයි. පිරිසිදු වූ සිත ස්වභාවයෙන් ම තැන්පත් බවක් හා ප්‍රභාශ්වර බවක්

උසුලයි. මෙය "පහස්සර මිදුං ගික්ඛවේ චිත්තං" යන ගාථාවෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. මෙම අහසාස නිවැරදි ව ප්‍රශ්න කළ කෙනෙකුගේ ලේ ධාතුව පිරිසිදු වී 10ට අවසර නොදී ගිහි කල මා වැඩිදුර සම පැහැපත් වී රූප කාය ද ප්‍රසන්න වේ. සම්මා වායාමයෙන් පසුව සම්මා සතිය වැඩීම පිණිස දැන් මනස සුදානමය. සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීමට පටන් ගැනෙනුයේ මෙතැන් සිටය. "සති" යෙන් පටන් ගෙන එනම් සතර සති පරිධානය වඩමින්, ධම්ම විචය ද, ධම්ම විචය වැඩීමේ ප්‍රතිඵලය ලෙස වීර්ය ද, දැන් මොහු තුළ මනසේ වීර්ය වැඩීම නිසා ප්‍රීතියද, මනසේ ප්‍රීතිය ඇති වී ශරීරයේ මාංශ ජේෂීන් බුරුල් වීම නිසා පස්සද්ධියද (පිහි මනසේ කායො පස්සමනනි), ශරීරයේ මාංශ ජේෂීන් ලිහිල් වීම නිසා ශරීරයට සතිපයක්/සුවයක් දැනීමට පටන් ගැනීමද (පස්සද්ධි කායෝ සුඛං වේදයති), ශරීරයේ සුවය ඇති වී චිත්තය සමාධි ගත වීමද (සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියති) වේ.

සිත සමාධිගත වූ කල ධර්මය පහළ වීම (සමාතිගේ චිත්තේ ධම්මං පාකුඛවෝ) සිදු වන බව බුදුරජාණන්වහන්සේ මෙසේ පෙන්වා දී ඇත.

මෙම බොජ්ඣංග වැඩි සම්පූර්ණ වූ විට චිත්තයේ හට ගන්නා ප්‍රීතිය හා කයට දැනෙන සුඛයන් සමග සම්මා සමාධිය දියුණු වෙමින් උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය දක්වා වැඩි සප්ත බොජ්ඣංග පරිපූර්ණ තත්වයට පත් වේ. සම්මා සමාධිය වැඩුණු පසු සම්මා ප්‍රඥාව ඇති වේ (සමාතිනේ චිත්තේ යථා තුතං පජානාති). සමාතින වූ සිතට ලෝකය තතු වූ පරිදි දැනගත හැකි ප්‍රඥාව ඇති වීමෙන් අභිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත යන ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ වීමෙන් දුක්ඛ මිදී විමුක්තිය ඇති වේ. එනම්, "අකුප්පා වේනෝ විමුක්තිය" හා "ප්‍රඥා විමුක්තිය" ඇති වී දුක්ඛ මිදී නිවන් සුව අවබෝධ වේ. මෙසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සියලු දුක නිවා ගැනීමේ මග මෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ වේ. විද්‍යාව හා බුදුදහම අතර ඇති සබැඳියාව නොදන්නකම නිසා Stress වන්නන්ට හා පීඩනයට පත්වන්නන්ට සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණකි. සමාධි, උපේක්ඛා) වැඩීම මගින් සැලකීම.

මා හට මෙසේ වෛද්‍ය විද්‍යාවේ, මනෝ විද්‍යාවේ සොයා ගැනීම් උපයෝගී කර ගනිමින් අපට නොතේරෙන ගැටලු සහිත තැන් නිරාකරණය කිරීමට වැයමි කරමින් මෙහි සටහන්

තැබීමට හැකි වූයේ, මා කුඩා කල සිට භාවනානුයෝගිව, ගිහලයේ වන ගතවී නිසිකලංක ජීවිතයක් ගත කිරීමට තිබූ ආභාවනා කළ කෙනෙකුගේ ලේ ධාතුව පිරිසිදු වී 10ට අවසර නොදී ගිහි කල මා වැඩිදුර සම පැහැපත් වී රූප කාය ද ප්‍රසන්න වේ.



අධ්‍යාපනය සඳහා යොමු කරවූ මා දසාබර මෂනි යන්, පියාණන් හා සමහර ආදානිකට පියා සිදුවන්නටත්, මගේ පීච වෛද්‍ය විද්‍යා උපාධියට (Bio Medical Sc.) පියා සිදුවන්නටත්.

මනෝ විද්‍යාවෙන් වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන්, අප සිත හා ගත ක්‍රියාකරන්නා වූ අසුරු සොයා ගැනීමට වෙර දුරද්දී, මීට අවුරුදු 2500 කට පෙර බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙවා මැනවින්

තෝරා බේරා, පැහැදිලිව අපට දේශනා කර ඇති බව මා හට පසක් විය. මෙසේ මාගේ ඇරවූ ගුරු-වරුන්ටද, හේතු වූයේ, මේ දුකට කටපාඩමක් මුඛ

පරම්පරාවෙන් රැගෙන චිත්, ගුන්ථාරූපී කර සුර-සමන කර ගැබූ මහා සංසරත්තයට මෙහිදී මා අනෙක වාරයක් පිංදීමට කැමැත්තෙමි.

මාගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම නම් මේ විද්‍යාවන් ගැන මනා දැනීමක් තිබීම ධර්මය මනා කොට අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාරයක් මිස, අවිනි-රයක් බාධකයක් නොවන බවය.

මතු සම්බන්ධයි

FOR ALL YOUR TRANSLATIONS
PROFESSIONAL TRANSLATOR
 NAATI accredited (Level 3)
 (ENGLISH < > SINHALESE)

Documents for immigration purposes
 BIRTH, MARRIAGE, DEATH
 EDUCATIONAL/ VOCATIONAL
 LEGAL AND POLICE DOCUMENTS
 NATIONAL IDENTITY CARDS

CONTACT
DR. PREMA KUDALIGAMA
 (BA, PGDE, M.A. Ph.D.(Edu.))
 NAATI Level 3 (Interpreting & Translating)

Tel:(03) 94671658 mob: 0458 60 60 66
 Email: premakudali@gmail.com