# ආනාපානසති භාවනාව

කර්තෘ :

පූජ්‍ය රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

WWW. SRI GOUTHAMA.COM

e-mail : secretary@SRIGOUTHAMA.COM



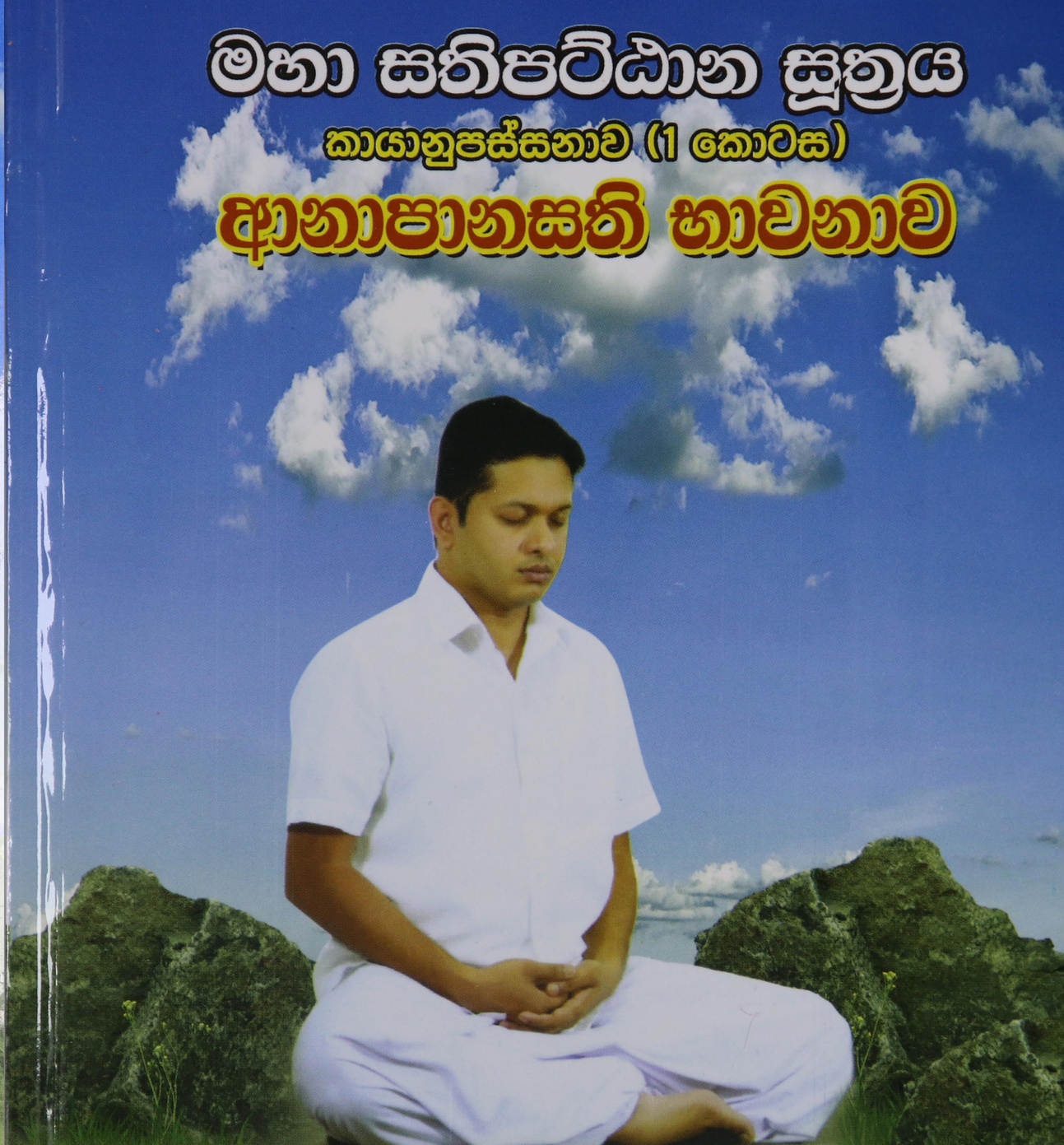
ISBN 978-955-52523-5-8

9 789555 251358


# මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

## කායානුපස්සනාව (1 කොටස)

# ආනාපානසති භාවනාව




කර්තෘ : පූජ්‍ය රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

WWW. SRI GOUTHAMA.COM

e-mail : secretary@SRIGOUTHAMA.COM

# මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

## කායානුපස්සනාව (1 කොටස)

# ආනාපානසති භාවනාව

කර්තා

පූජ්‍ය රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

## කර්තෘගේ වෙනත් කෘති

* ධ්‍යානය හා සම්මා සමාධිය
* බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳ ගැටලු වලට පිළිතුරු
* නිවන් මග හා භාවනාපූර්ව සාධනාව
* සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය
* සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස සතර කමටහන්
* ආනාපානසති භාවනාව
* කායානු පස්සනාව (II)
* වේදනානු පස්සනාව
* චිත්තානු පස්සනාව
* ධම්මානු පස්සනාව
* ධ්‍යාන, මගඵල හා නිවන

# මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

## කායානුපස්සනාව (1 කොටස)

## ආනාපානසති භාවනාව

කර්තෘ

**රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි**

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2013

දෙවන මුද්‍රණය - 2017

**ISBN 978 - 955 - 52513 - 5 - 8**

***හිමිකම් ඇවිරිණි.***

කර්තෘගේ ලිඛිත අවසරයකින් තොරව නැවත මුද්‍රණය කිරීම සම්පූර්ණයෙන්ම තහනම් ය.



**සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති**

ඉඹුල්ගොඩ පදිංචිව සිටි පරලෝ සැපත්

**නිමල් අඹේගොඩ** (සිවිල් ඉංජිනේරු) **මැතිතුමාට**

පිං පිණිස

**ඉඹුල්ගොඩ පදිංචි දමයන්ති අඹේගොඩ මහත්මිය**

**සරත් ඇල්ලලගොඩ** (සිවිල් ඉංජිනේරු) **මහත්මා**

**සහ දු දරු පිරිස**

මෙම වටිනා ධර්ම ග්‍රන්ථය සඳහා

ධර්මදානමය දායකත්වය දරා ඇත.

එම පිරිසටත් පරලෝ සැපත් නිමල් අඹේගොඩ මහත්මාටත්

මෙම ධර්මදානයෙන් ජනිත වන මහත්ඵල මහානිසංශ

පුණ්‍ය සම්භාරය පරම ශාන්ත නිවන් සුව පිණිස

උපනිශ්‍රය වේවා !

**නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

# පෙරවදන

දැනට මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පිළිබඳව පොත් රාශියක්ම ලියවී ඇත. ඒ හැම පොතකින්ම පර්යාප්ති ශාසනය රැකගෙන ඇත. නමුත් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා වඩන ආකාරයන් පිළිබඳව පැහැදිලි විස්තරයක් මෙතෙක් ලියවී නැත. එය මෙරට බුද්ධ ශාසනය තුල පවත්නා බලවත් අඩුපාඩුවකි. පර්යාප්තිය ඉගෙනීමෙන් පමණක් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා වඩන ආකාරය පිළිබඳව කෙසේවත් ලිවිය නොහැක. ඒ සඳහා පර්යාප්තිය ඉගෙන තමා විසින්ම භාවනා වඩා ප්‍රතිවේධයට පත්ව, අන් අයටද උගන්වා පළපුරුද්දක් තිබිය යුතුය.

මෙකල තවත් සමහරු මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා වඩන ආකාරය නොලියා සූත්‍ර පිටකයෙන් බොහෝ දේ ගෙන ඉල්පෙන ශ්‍රද්ධාව ඇතිවන සේ සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන්ට නොගැලපෙන සේ යම් යම් දේ ලියා ඇත. සූත්‍ර පිටකයෙන් උපුටාගත් කොටස් ලියා දැක්වීමේ කිසිදු වරදක් නැත. නමුත් අවශ්‍යයව ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා වඩන ආකාරය පැහැදිලි කිරීමය. එසේ සූත්‍ර පිටකයේ ඇති දේ ඉගෙනීම පර්යාප්ති ශාසනයට අයත් දෙයක් මිස ප්‍රතිපදා ශාසනයට අයත් දෙයක් නොවේ. එලෙසින් ප්‍රතිපදාව පර්යාප්ති තුලම ගිල්වීමෙන් කිසිකලෙකත් ප්‍රතිවේධ ශාසනයක් මෙරට බිහි නොවේ. සිදුවන්නේ අමා නිවන තව බොහෝ දුරවීම පමණි.

ප්‍රතිවේද ශාසනයක් නොපවතින විට මගඵල, ධ්‍යාන



විමෝක්ෂ හා නිවන නැති හිස් ශාසනයක්ම ඉතිරි වෙයි. ආර්ය සංඝරත්නය නැතිවෙයි. ආර්ය සංඝ රත්නය යනු "චත්තාරි පුරුෂ යුගානි, අට්ඨපුරුෂ පුග්ගලා, ඒස භගවතෝ සාවක සංඝෝ" යනුවෙන් කියවෙන, සෝවාන්, සකෘදගාමී, අනාගාමී, අරහත් යන මාරගස්ථ හා ඵලස්ථ අට දෙනාය. සම්මුති සංඝයා කියා වචනයක් බුද්ධ දේශනාවෙහි නැත. එහි දක්වා ඇත්තේ " පෘතග්ජන භික්ෂුව" යනුවෙන්ය. ආර්ය සංඝරත්නයක නැතිවිට බුද්ධ ශාසනයට පැවැත්මක්ද නැතිවෙයි.

ප්‍රකටව පෙනෙන ආර්ය සංඝරත්නයක් බිහිවීමට නම් මෙරට පැහැදිලි ප්‍රතිපදා ශාසනයක් ස්ථාපිත විය යුතුය. එවැනි ශාසනයක් ස්ථාපිත කිරීමට නම් නිවන සඳහා ඒකායන මාර්ගය වන සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා වඩන ආකාරය පිළිබඳව පැහැදිලි නිරවුල් ප්‍රතිපදාවක් තිබිය යුතුය. ඒ සඳහා උනන්දු නොවී සූත්‍ර දේශණා ඉගෙනීමෙන්, ඒවා ඇද පැද තාලයකට කියවීමෙන්, ඉගැන්වීමෙන්, අලංකාරව කෙරෙන ඉදිකිරීම්වලින් හා විවිධ ආමිෂ පූජාවන්ගෙන් පමණක් මෙරට බුද්ධශාසනය ආරක්ෂා කිරීම, බැබලවීම කිසිසේත්ම කළ නොහැක.

මගඵල, ධ්‍යාන, විමෝක්ෂ හා නිවන පවත්නා නිර්මල බුද්ධ ශාසනයක් පැවතීමට නම් නිසි ප්‍රතිපදා ශාසනයක් මෙහි පැවතිය යුතුය. අද දහම් පොත් ලිවිය යුත්තේ මෙම අවශ්‍යතාවය පදනම් කරගෙනය.

ලංකාවට නිදහස ලැබීමෙන් පසුව මෙරට තුල කිසියම් ප්‍රතිපදාවක් ඇතිවිය. නමුත් එය පර්යාප්තියට පටහැනි වූ නිසා ඒ තුලින් මගඵල ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන කරායාමට නොහැකි විය. එනිසාම දහස් ගණනින් බිහිවූ භාවනා මධ්‍යස්ථාන, ආරන්‍යය සේනාසන අද වල් බිහිවී ඇත. ඒවා අද අමනුෂ්‍යයන්ගේ වාසභවන බවට පත්නව ඇත. අද ඒවායේ සිටිනුයේ එම ස්ථාන රැකගැනීමට සිටින එක් අයෙකු හෝ දෙදෙනෙකු පමණි. සමහර ස්ථාන සම්පූර්ණයෙන්ම අතහැර දමා ඇත.

කෙසේ වෙතත් අප රටතුළ නිවන අරමුණු කරගෙන ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන සුළු පිරිසක් හෝ සිටීම සතුටට කරුණකි. මෙරට බුද්ධ ශාසනය සුරකින්නේත්, බබලවන්නේත් එම පිරිස පමණි. එම පිරිස පමණක්මය. මේ පිරිසට තම ප්‍රතිපදාව ගෙනයාමට උදව් දෙන සතර සතිපට්ඨාන භාවනා පිළිබඳව ලියවුන ග්‍රන්ථයක අඩුපාඩුව පවතී. ඒ නිසා අපි මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා වඩන ආකාරය පිළිබඳව අත්දැකීමෙන් ලැබූ අවබෝධය තුලින් කෘතියක් සම්පාදනය කිරීමට අදහස් කළෙමු.

අපි මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා කොටස් හතරකින් මුද්‍රණය කිරීමට අදහස් කළෙමු. එහිදී අපි කායානුපස්සනාවේ සඳහන් භාවනා සියල්ල එක් ග්‍රන්ථයකින් ඉදිරිපත් කිරීමට අදහස් කළත්, පහසු මිලට පොත් බෙදාහැරීමේ පදනම මත එයත් අපහසු විය. එබැවින් කායානුපස්සනාවේ සඳහන් භාවනා කොටස් දෙකකින් මුද්‍රණය කිරීමට තීරණය කළෙමු. එහි ප්‍රථම කොටස ලෙස මෙම "ආනාපානසති භාවනාව" පිළිබඳ කෘතිය ඉදිරිපත් කෙරෙයි.

නම් වශයෙන් මෙහිදී නොදැක්වුවත් තවත් බොහෝ දෙනා මෙම සඳහම් පොත් මුද්‍රණය කර බෙදා හැරීමට විවිධාකාරයෙන් සහයෝගය ලබාදී ඇත. එම පිරිසටත්, මෙම පුන්‍ය කර්මය මගඵල නිවන කරා යාමට හේතු වාසනා වේවා යැයි පතමි.

තෙරුවන් සරණයි

මෙයට,
ශාසනස්ථිකාමී,
රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි
2017 - 11 - 10

ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය,
තම්මැන්නාගම - පොල්පිතිගම
077 9558715



# මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

***ඒවං මේ සුතං***
***ඒකං සමයං භගවා කුරූසු විහරති. කම්මාස්සදම්මං***
***නාම කුරූනං නිගමෝ***
***තත්‍රඛෝ භගවා භික්ඛු ආමන්තේසි, "භික්ඛවෝ" ති.***
***'භදන්තෙ"ති තෙ භික්ඛු භගවතෝ පච්චස්සෝසුං,***
***භගවා ඒ තදවෝච***

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී. එක් කළෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කුරු රටේ කුරුන්ගේ කම්මාස්සදම්ම නැමැති ගම්මානයක වැඩ වාසය කළ සේක. එකල්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ***"මහණෙනි"*** යි භික්ෂූන් ඇමතූ සේක.

***"ස්වාමීනි"*** යි භික්ෂූහු භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පිළිවදන් දුන්හ. එකල්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක.

**මාතෘකා දේශණාව**

**"ඒකායතෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ, සත්තානං විසුද්ධියා, සෝක පරිද්දවා නං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය"**

කෙළෙසුන් නිසා සංසාරික දුකට පත් වූ සත්වයාට එම දුකින් නිදහස් වී පිරිසිදු වීමටත්, දුකට පත් වූ සත්වයාගේ ශෝක වැළපීම් ඉක්මවීම පිණිසත්, කායික මානසික දුක් දොම්නස්වලින් මිදීම සඳහාත්, අවබෝධ ඥාණය තුළින් නිර්වාණ ධාතුව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමටත්, මෙම සතර සතිපට්ඨානය ඒකායන මාර්ගය වන්නේ ය.

කවර කෙනෙකුටවත් මෙම සතර සතිපට්ඨාන භාවනා මාර්ග හැර වෙනත් මාර්ගයකින් නිවන කරා යා නොහැක. ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙම සතර සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය නිර්වානාවබෝධය සඳහා ඒකායන මාර්ගය වශයෙන් පෙන්වාදී ඇත.

**"යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා කතමේ**
**චත්තාරෝ? ඉධ භික්ඛවේ, භික්ඛු කායේ**
**කායානුපස්සී විහරතී, ආතාපි, සම්පජානෝ**
**සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං"**

**මේ සතර සතිපට්ඨානය කවරේ ද?**

මහණෙනි, භික්ෂුව දුකින් පිරි කය නම් වූ ලෝකයට ඇති ආශාවන්, දෝමනස්සයන් දුරුකරමින් මනාව යොමු කළ සිහියෙන් යුතුව, කෙළෙස් දුරුකිරීමේ වීරියෙන් හා කෙළෙස් ප්‍රහාණ කිරීමේ නුවනින් යුතුව යථාවබෝධයෙන් කය පිළිබඳව කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.



**වේදනාසු වේදනානු පස්සී විහරතී ආතාපි**
**සම්පජානො, සතිමා, විනෙය්‍ය ලෝකේ**
**අභිජ්ඣා දෝමනස්සං**

භික්ෂුව දුක නම් වූ ලෝක ස්වභාවයට ඇති ආශාවන්, දෝමනස්සයන් දුරුකරමින් මනාව යොමුකළ සිහියෙන් යුතුව කෙළෙස් දුරු කිරීමේ වීර්යයෙන් හා ප්‍රහාණ කිරීමේ නුවනින් යුතුව, යථාවබෝධයෙන් "වේදනාව" ගැන විමසමින් වේදනානු පස්සීව වාසය කරයි.

**චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපි,**
**සම්පජා නෝ, සතිමා, විනෙය්‍ය ලෝකේ**
**අභිජ්ඣා දෝමනස්සං**

භික්ෂුව කය නම් වූ ලෝක ස්වභාවයට ඇති ආශාවන් දෝමනස්සයන් දුරුකරමින්, මනාව යොමු කළ සිහියෙන් යුතුව කෙළෙස් දුරු කිරීමේ වීර්යෙන් හා ප්‍රහාණ කිරීමේ නුවනින් යුතුව යථාවබෝධයෙන් "සිතුවිලි" දෙස බලමින් චිත්තානුපස්සීව වාසය කරයි.

**ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරතී ආතාපි,**
**සම්පජානො, සතිමා, විනෙය්‍ය ලෝකේ,**
**අභිජ්ඣා දෝමනස්සං**

භික්ෂුව දුක නම් වූ ලෝක ස්වභාවයට ඇති ආශාවන් දෝමනස්සයන් දුරුකරමින් කෙළෙස් දුරුකිරීමේ වීර්යයෙන් හා ප්‍රහාණ කිරීමේ නුවනින් යුතුව යථාවබෝධයෙන් "ධර්මයන්" දෙස බලමින් ධම්මානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

# කායානුපස්සනාවේ ආනිසංස

අද අපේ රටේ භාවනා යෝගීන් ආරම්භයේදීම විදර්ශණා භාවනාවට පිවිසීමට උත්සහ දරයි. එයට හේතුව පසුගිය කාලයේදී සමාධියෙන් තොරව යන නිර්වාණ මාර්ගයක් පිළිබඳව කරන ලද මිථ්‍යා දේශණාවන්ය.

කායානුපස්සනාවේ විශේෂ වැදගත්කම පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ අවස්ථාවලදී දේශණා කොට ඇත. නිවන් මග යන ශ්‍රාවකාට එම දේශණාවන් පිළිබඳව දැන ගැනීමෙන් ඒ අනුව තම ධර්ම ප්‍රතිපදාව සකස් කර ගත හැක.

**"මහණෙනි, එකම ධර්මයක් වඩන ලද්දේ බහුල වශයෙන් කරන ලද්දේ, මහත් වූ සංවේගය පිණිස පවත්නේය. මහත් වූ අර්ථය (සතර මග) පිණිස පවත්නේය. මහත් වූ යෝග ක්ෂේමය පිණිස (සතර සාමාන්‍යය ඵල) පිණිස පවත්නේය, ස්මෘතිය හා සම්‍යක් පඤ්ඤාව පිණිස පවත්නේය. ඥාන දර්ශණ ප්‍රතිලාභය පිණිස පවත්නේය. ඉහතාත්මභාව සුඛ විහරණ පිණිස පවත්නේය. විද්‍යා විමුක්තිඵල ප්‍රත්‍යාවේක්ෂ කිරීම පිණිස පවත්නේය. කවර එකම ධර්මයක්ද යත්, කායගතා සතියයි."**

අ:නි:(1) 1.16.7.2 - 8

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ආනාපානසති භාවනාව මුල් කොටගත් කායානුපස්සනාවේ භාවනා වැඩීමෙන් විද්‍යා විමුක්ති ඵල ලද හැකි බවයි. මෙම කායානුපස්සනා භාවනා වැඩීමෙන් විද්‍යා විමුක්ති ඵල ලද හැකි නම් නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණ ගොස් "අඛණ්ඩ, අච්ඡිද්‍ර ..... සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ



පිහිටි ශ්‍රද්ධාව, වීර්ය හා මනා සතිය ඇති කෙනා මෙම භාවනා වැඩූ විට සෝවාන්ඵලයට පත්වීම ගැන කවර කථා ද?

**"මහණෙනි, එකම ධර්මයක් වැඩූ කල්හි කයද සංහිඳෙයි. සිතද සංහිඳෙයි. විතර්ක විචාරයක්ද සංහිඳෙයි. සියලු විද්‍යාභාගිය ධර්මයන් ද භාවනා වෙන් පිරිපුන් වෙයි. කවර එක් ධර්මයක් වැඩූ කළද, කායගතාසතියයි"**

අ:නි: (1) 1.16.7. 9 - 12

මෙම කායානුපස්සනා භාවනා වැඩීමෙන් විතර්ක විචාර සංහිඳෙන බව දක්වා තිබීමෙන් පැහැදිලි වන්නේ ධ්‍යාන වැඩීමේ මාර්ගයද කායානුපස්සනාවම බවයි. ඒ බැවින් සමථය නොවඩා අපි විදර්ශණා භාවනා වඩනවායයි යම් පිරිසක් කියයි නම්, ඒ අය කායානුපස්සනාව නොවඩන අයයි. නිවන සඳහා එකම මාර්ගය සතර සතිපට්ඨානයම වන බැවින් එවැනි පිරිස නිවන් මගින් බැහැර වූ පිරිසක් වෙයි.

**"මහණෙනි එකම ධර්මයක් වැඩූකල්හි නූපන්නා වූ කුසල ධර්මයන් උපදිත්, උපන්නා වූ කුසල ධර්මයන් විපුල බවට පත් වෙයි. ඒ කවර ධර්මයක් වැඩූ කල්හිද? මහණෙනි, කායගතා සතියයි."**

අ:නි: (1) 1.16.7.14

කුසල් අකුසල් අවබෝධයම සම්මා දෘෂ්ඨියට හේතුවයි. එබැවින් කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන් වැඩීමෙන් ශ්‍රාවකයා සම්මා දෘෂ්ඨියට පත්වෙයි. සම්මා දෘෂ්ඨියට පත් වූ කෙනා කාමයෙන් වෙන්ව ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වුවහොත් හා එය පිරිහීමට පත් නොවී කළුරිය කළහොත් ඔහු බ්‍රහ්ම පාරිසජ්ජයේ

ඉපිද බ්‍රහ්ම සුවයෙන් හිඳ එහි ආයුකාලය ගෙවා එහිම පිරිනිවන්පාන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට ඇත.

එසේනම් කෙළවරක් නැති සූත්‍ර දේශනා ඉගෙනීමට කාලය ගත නොකර නිසි ලෙස සමාධි සංවත්තනික සිලයට පත්ව ආනාපානසති භාවනාව මුල් කොටගත් කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් කෙනෙකුට බ්‍රහ්ම ලෝකයක එක්වරක් ඉපිද එහිම පිරිනිවන් පා සසර දුකින් මිදීමට හැකිවෙයි. එය ඉතාම පහසු ආශ්වාදයෙන්, ප්‍රමෝදයෙන්, සතුටින් හා සුඛයෙන් යුතුව යා හැකි නිර්වාණ මාර්ගයකි. අප ශාසනයේ අලස පිරිසක් විසින් මෙම ආශ්චර්යවත් මාර්ගය වසා ඇත.

**"මහණෙනි මේ එකම ධර්මයක් වැඩූ කල්හි අවිද්‍යාව ප්‍රහීණ වේ. විද්‍යාව උපදින්නේය. (අරහත්ඵල මාර්ග ඥාණය ) අස්මිමානය ප්‍රහීණ වන්නේය. අනුශයෝ නැසෙත්, දශ සංයොජනයෝ ප්‍රහීණ වෙත්, කවර එක් ධර්මයක් වැඩූ කලද යත් කායගත සතියයි.'**

අ:නි: (1) 1.16.17.15 - 19

මෙලෙස අරහත් ඵලය දක්වා යන ශ්‍රාවකයා ආනාපානසති භාවනාව චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වාම වැඩිය යුතු වෙයි. ඒ අතර නිතරම වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, නීවරණ, ස්කන්ධ ආයතන, බොජ්ජංග ධර්ම, චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය හා පටිච්ඡසමුප්පාද ධර්මය ගැන ධර්ම ශ්‍රවණය කළ යුතුයි. භාවනා කළ යුතුයි. අනතුරුව ඒකධර්ම සූත්‍රය, ආනන්ද සූත්‍රය වැනි සූත්‍ර දේශණාවල සඳහන් පරිදි චතුස්ක හතරකින් යුත් ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමෙන් නිවන කරාම යා හැකි වෙයි. මේ ලෙසින් කායානුපස්සනාවේ යෙදෙන යෝගියා



හුදකලාව වෙසෙන විට ඔහුගේ සිත තුල නිතැනින්ම වැඩෙන්නේ විදර්ශනාවයි. එය සතර ඉරියව්වලදීම වැඩෙයි.

නමුත් අද කරන්නේ කායානුපස්සනාව බහුලව එක දිගටම වැඩීමෙන් තොරව කෙළින්ම විදර්ශණා භාවනාව වැඩීමයි. එය බුද්ධානුශාසනාවට පටහැනිය. ආනාපානසති භාවනාව තුළින් ධ්‍යාන ලබමින් අනෙකුත් කායානුපස්සනා භාවනා බහුලව වැඩූ ශ්‍රාවකයාට විදර්ශනා භාවනාව වැඩීම ඉතාම පහසුය. එවිට ඔහුගේ අස්මිමානය ප්‍රහීන වෙයි. අනුෂයෝ නැසෙති. අවිද්‍යාව ප්‍රහීන වී දස සංයෝජනයෙන් ප්‍රහීණ වී අරහත් ඵල මාර්ග ඥානය උපදී.

මේ යුගයේදී වැඩි දෙනෙකුට නිවන කරාම යාම අපහසුය. නමුත් අනාගාමී සකෘදගාමී හා සෝවාන් ඵලයට පහසුවෙන් පත්විය හැක. වැඩිදෙනා උත්සාහ කරන්නේ සෝවාන් ඵලයට පත්වීමටය. ඒ සඳහා එකම මාර්ගය කායානුපස්සනාවේ භාවනා වැඩීමයි.

**"මහණෙනි එකම ධර්මයක් වඩන ලද්දේ බහුල කරන ලද්දේ සෝවාන් ඵලය පසක් කිරීම පිණිස පවත්නේය. සෙදගැමි ඵලය පසක් කිරීම පිණිස පවත්නේය. අනාගාමී ඵලය පසක් කිරීම පිණිස පවත්නේය. රහත්ඵලය පසක් කිරීම පිණිස පවත්නේය. ඒ කවර එක ධර්මයක්දයත් කායගතා සතියයි.**

අ: නි: (1) 1.16.7.25 - 28

මෙලෙස සතර මග සතර ඵලයන්ට පත්වීම සඳහා බූරු ඇදක මෙන් කකුල් හරස්කරගෙන කොන්ද වකුටු කරගෙන භාවනා වැඩීමෙන් ඵලක් නැත. ඒ සඳහා මුල සිටම නිසි භාවනා

ඉරියව්ව පළග පිහිටුවා පද්මාසනය, සිද්ධාසනය, සුඛාසනය, වජ්‍රාසනය වැනි සමභාව්‍යය යෝග ආසනයක කය ඍජුව තබා භාවනා කිරීමට පුහුණු විය යුතුය. සෝවාන් ඵලයට පත්වීම සඳහා ද ඉහත දැක්වූ ලෙසම ඉරියව් පවත්වා ගත යුතුය. ධ්‍යානයකට පත්නොවී සෝවාන්ඵලයට පත්විය නොහැක. නමුත් ධ්‍යානයකට පත්වීමට පෙර සෝවාන් මාර්ගයට පත්විය හැක. ඔහුටද නිසි ලෙස පළඟ පිහිටුවා කය ඍජුව තබා ගෙන භාවනා කිරීමට සිදුවෙයි. සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීමට **"සමාධිසංවත්තනික"** ශීලයක් අවශ්‍ය බව දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි.

කෙසේ වුවද සියළු භාවනායෝගින්ම නිවන කරාම යාමට සිත් ඇතිව භාවනා වැඩිය යුතුය. අද බොහෝ දෙනා කරන්නේ භාවනා ඉගෙනීම පමණි. බහුල වශයෙන් වැඩීමට උනන්දුවක් නැත. එලෙසින් මගඵල ලද නොහැක.

මෙලෙසින් කායගතාසතියයි දක්වන ලද්දේ ආනාපානසති භාවනාව මුල් කොටගත් කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන්ය.

1. ආනාපානසති භාවනාව
2. ඉරියාපාථ භාවනාව
3. සම්ප්‍රජන භාවනාව
4. පිළිකුල් භාවනාව
5. ධාතුමනසිකාර භාවනාව
6 - 14 නවසීවථික භාවනා



# කායානුපස්නාවේ භාවනා වැඩීමට පෙර ශ්‍රාවකයින් දතයුතු මූලික කරුණු

කායානුපස්සනාවේ ප්‍රථම භාවනාව වශයෙන් දැක්වෙන්නේ ආනාපානසති භාවනාවයි. මෙම භාවනාව තරම් අප ශ්‍රාවක, ශ්‍රාවිකාවන් අතර ප්‍රසිද්ධ වූ වෙනත් භාවනාවක් නොමැත. අප මහාබෝසතාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වූයේද මෙම භාවනාව වැඩීමෙන්ය. එබැවින් මෙම භාවනාව නිවන් මග ප්‍රධාන භාවනාව වශයෙන් දැක්විය හැක. ආනාපානසති භාවනාව නිසි ලෙස නොවඩා කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන් වැඩීමෙන් නිසි ප්‍රතිඵල ලද නොහැක.

කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන් පිළිබඳව ලියා ඇති පොතපත බොහෝය. මෙම භාවනාවන් ඉගැන්වූ ගුරුවරුද බොහෝය. නමුත් මෙම භාවනා වැඩීමෙන් නිසි ඵල ලද්දෝ නම් ඉතාම සීමිතය. මෙසේ වීමට හේතු,

* ආනාපානසති භාවනාව ඇතුළු කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන් අඛණ්ඩව සැළකිය යුතු කාලයක් වඩා මගඵල ධ්‍යාන ආදිය නොලබා, අත්දැකීමෙන් තොරව මෙම භාවනාවන් පිළිබඳව පොත පත ලිවීම, දේශනා කිරීම හා භාවනා උපදෙස් දීම.

* කායානුපස්සනාවේ භාවනා වැඩීමට පෙර භාවනා යෝගියකු තුළ තිබිය යුතු මූලික සුදුසුකම් ගණනාවකි. ඒ පිළිබඳව සැලකීමකින් තොරව භාවනාව පුහුණුවීම හා පුහුණු කිරීම.

මෙම භාවනාවන් පිළිබඳව සූත්‍ර දේශනාවෙහි දැක්වෙන මාර්ගය උගෙනීමට හා භාවනා පුහුණුවීමට පෙර ඉහත දැක්වූ කරුණු පිළිබඳව ගැඹුරු විමර්ශණයක යෙදෙන්න. නිසි සුදුසුකම් ඇති මනා සිහියෙන් යුතු කෙනෙකුට මෙම භාවනාවන් වැඩීම ඉතාම පහසුය. ඉතාම ප්‍රසන්න ප්‍රතීත බවකින් යුතුව තම ධර්ම මාර්ගය සාර්ථකව කරගත හැක. එවැනි ශ්‍රාවකයා මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ ලබමින් නිවන කරාම ගමන් කරයි.

නමුත් අද වැරදි ගුරුවරු නිසාත්, අත්දැකීම් නොමැතිව අහුලාගත් දේ සමඟ ලියූ පොත්පත් නිසාත්, ශ්‍රාවකයාට මෙම භාවනාවන් ගෙන් ලද හැකි ඵලයන් අහිමිවී ඇත. මෙතැන් සිට මේ පිළිබඳව කෙටි විමසීමක යෙදෙමු.

අප ශාසනය පර්යාප්ති, ප්‍රතිපත්ති හා ප්‍රතිවේදයයි කොටස් තුනකි. පර්යාප්ති ශාසනය යනු බුද්ධ වචනය නොවෙනස්ව ඒ අයුරින්ම පවත්වා ගැනීමයි. ඒ සඳහා සරල බසින් පොත්පත් ලිවීම ඉතාම යහපත් කටයුත්තකි. භාවනා වශයෙන් නොවඩා ඉගෙන ගත යුතු බොහෝ දේ ධර්මයෙහි අඩංගුය. එවැනි දේ සූත්‍ර පිටකයෙන් ගෙන සාමාන්‍යය පාඨකයාට අවබෝධ වන ලෙස ලිවීම ශාසනය රැකගැනීම සඳහා අවශ්‍යයෙන්ම කළ යුත්තකි.

නමුත් ප්‍රතිපත්ති ශාසනය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට හැක්කේ සූත්‍ර දේශණාවන් ඉගෙනීමෙන් පමණක් නොවේ. ඒ සඳහා සූත්‍ර දේශණාවන් සියල්ලම ඉගෙනීමේ අවශ්‍යතාවයක්ද නැත. මුල්ම රහතන් වහන්සේලා හැටනම ශ්‍රවණය කරන්න ඇත්තේ සූත්‍ර දේශණාවන් කිහිපයක් පමණක් බව කාටත් පිළිගැනීමට සිදුවෙයි. කළ යුත්තේ මූලික බුද්ධ වචනය ඉගෙන එකිනෙකා ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවත තුල සීල, සමාධි, ප්‍රඥාස්කන්ධයන් වැඩීමය. තමා ප්‍රතිවේදයට පත්වීමෙන් පසුව එමගින් ලැබුණ අත්දැකීම්



සහිතව අන්‍යයන්ට ප්‍රතිපදාව ක්‍රියා දිය යුතුය. නමුත් අද කරන්නේ කුමක් ද? කිසිදු භාවනා කිරීමේ පළපුරුද්දක්, සාර්ථක බවක් නොලබා සූත්‍ර දේශණ අතුරින් යමක් ගෙන තම පෘතග්ජන සිත තුළ වැඩෙන සංඛාරයන් සමඟ මුසු කොට භාවනා පොත් ලිවීම හා පුහුණු කරවීමය. මේ තුළින් කිසි ලෙසකින්වත් ප්‍රතිපත්ති ශාසනය හෝ ප්‍රතිවේධ ශාසනය පවත්වා ගත නොහැක.

සූත්‍ර දේශනාවල ඇත්තේ බුද්ධ දේශනාවන්හි සාරාංශ පමණි. එහි ධර්ම මාර්ගය කැටි කොට දක්වා ඇත. එය දැන සමථ - විපස්සනාව තුළින් තම තමා තුලින්ම ධර්මය අවබෝධ කරගත යුතුය. භාවනාකරණ ආකාරයක් පිළිබඳව පුළුල් විස්තරයක් සූත්‍ර දේශණාවන්හි නැත. එය භාවනාව තුළින්ම අවබෝධ කරගත යුත්තකි. එලෙසින් තමා ලබන අවබෝධය තුළින් ධර්ම මාර්ගය අන්‍යයන්ට කියා දිය යුතුය. කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයෙන් කෙරෙන්නේ එයයි. එනිසාම කළ්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය නිවන සඳහා අත්‍යාවශ්‍යය අංගයක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාල සේක.

නමුත් අද කරන්නේ කුමක්ද? ලාභ සත්කාර, කීර්ති ප්‍රශංසා සඳහාම දේ නොවේද? අද සමහරු සිතන්නේ සූත්‍ර දේශනා පමණක් දත් තැනැත්තා ධර්මධර කෙනෙකු ලෙසය. එය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදිය. ත්‍රිපිටකය හොඳින් ඉගෙන තමා ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදෙයි නම් එවැනි අය අනුන්ගේ හරක් බලන ගොපල්ලන් ලෙසට බුදුරජාණන් වහන්සේම පෙන්වා දී ඇත. මෙම ගොපල්ලන් කිසිසේත්ම කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයට සුදුසුකම් නොලැබූ අයයි. එවැනි අයගෙන් ධර්ම මාර්ගය ඉගෙනීමට උත්සාහ දැරීමෙන් සිදුවන්නේ ශ්‍රාවකයා මුලාවට පත්වීමයි. බුද්ධ ධර්මය පිළිබඳව මහාචාර්යවරයකු සූත්‍ර දේශනාවන්හි අඩංගු දෙය හොඳින් දකී. ඒ දැනුමින් පමණක් ඔහුට රහතන් වහන්සේ නමක් විය හැකි ද?

සමථ - විපස්සනා වෙන් තොරව සූත්‍ර දේශනා පමණක් ඉගෙන ගත් අය ලියූ පොත්පත් දෙස බලන විට පෙණෙනුයේ ඔවුහු දෘෂ්ඨි උපාදානයන්ට පත් වූ අනාථ පිරිසක් බවයි. එක සතරපද ගාථාවක් ඉගෙනගෙන වුවද නිසි සීලයක හිද සමථ - විපස්සනාව වැඩීමෙන් මගඵල, ධ්‍යාන විමොක්ෂයන් හිමිකරගත හැක. එබැවින් නිවන් මඟ යන ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් මේ පිළිබඳව අවබෝධයකින් යුතුව පොත්පත් කියවන්න. උපදෙස් ගන්න.

මෙය කියවන ඔබ සමහර විට උසස් අධ්‍යාපනයක් ලබා ඉහළ රැකියාවක් කරන හෝ විශ්‍රාම ගිය අයෙකු වීමට පුළුවන. ඔබ සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයෙහි සිට උපාධියක් ලැබීම දක්වා බුද්ධ ධර්මය විෂයක් ලෙස ද ඉගෙන ගත්තා නම් එම ඉගෙනගත් කාලය වසර 8කට ආසන්න විය හැක. එතැන් සිට පශ්චාත් උපාධියක් ලබා ගැනීමට තව වසර පහක් පමණ ගතවිය හැක. මෙලෙසින් වසර 13 - 15 ක් පමණ කාලයක් බුද්ධ ධර්මය විෂයක් ලෙස අධ්‍යයනයක යෙදුන කවර කෙනෙකුට උවද ඒ විෂය පිළිබඳව පුළුල් දැනුමක් තිබිය හැක. නමුත් ඔහු නිසි ලෙස තෙරුවන් ගුණ දැන ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව තෙරුවන් සරණ නොගියා නම්, අඛණ්ඩ, අච්ඡිද්‍ර .... ආර්ය, ශාන්ත, සමාධි සංවත්තනික ශීලයෙන් සමන්වාගත නොවූයේ නම් සමථ - විපස්සනාවේ නොයෙදුනේ නම් ඔහු පෘතග්ජනයෙකුමය. ඔහු සතර අපාය වියලු කෙනෙක් නොවේ. නමුත් ගමේ අකුරු නොදත් ගැමියෙකු තෙරුවන් ගුණ දැන ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් තෙරුවන් සරණ ගියේ නම්, අඛණ්ඩ, අච්ඡිද්‍ර.. ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටියේ නම්, නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකුගෙන් ධර්මය ශ්‍රවණය කර සමථ-විපස්සනා භාවනා වැඩූයේ නම්, ඔහු දැන සිටියේ සතර පද ගාථා ධර්ම කිහිපයක් වුවද ඔහු සතර අපාය වියලු කෙනෙක් විය හැක. මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ ලැබූ අති උතුම් ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු විය හැක.



සම්මුතියේ පවතින උගත් නූගත්කමේ යථා ස්වභාවය අපේ ශ්‍රාවකයින්ගේ වැඩිදෙනෙකු අවබෝධ කරගෙන නැත. පර්‍යාප්තිය පමණක් දේශණා කරන පිරිස ඉහත දැක් වූ සත්‍යය ශ්‍රාවකයාට හෙළි නොකරයි. නැවතත් මගඵල ධ්‍යාන විමෝක්ෂ ලැබූවත් බහුල කොටගත් ප්‍රතිවේද ශාසනයක් මෙහි බිහිවීමට නම් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් තුළ ඉහතින් දැක්වූ උගත් - නූගත්කම පිළිබඳව හරි වැටහීමක් තිබිය යුතුමය.

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියවීමෙන්, ශ්‍රවණය කිරීමෙන් හා දේශණා කිරීමෙන් කිසිවෙකුටත් අවබෝධ කරගත නොහැක. එය අවබෝධකරගත හැක්කේ නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගේ උපදෙස් මත සමථ - විපස්සනා වශයෙන් වැඩීමෙන් පමණි. අද භාවනාවන් ලිවීමට හා කියවීමට පමණක් සීමා වෙමින් ඇත. අවසානයේදී භාවනාවන් පර්‍යාප්තියට අයත් අංගයක් බවට පත්ව ඇත. ප්‍රතිපදා ශාසනයක් නොමැති කළ ප්‍රතිවේධ ශාසනය අහිමිවෙයි. දැනටමත් මගඵල ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන නැති හිස් ශාසනයක් අපට උරුමවෙමින් පවතී. අද භාවනාව පිළිබඳව විශාල උනන්දුවක් විදේශයයන්හිද පැතිර ඇත. ථේරවාදී බුදුසසුනේ කේන්ද්‍රස්ථානය ශ්‍රී ලංකාවයි. නමුත් විදේශිකයින් භාවනා ඉගෙනීමට මෙරට ඒම ක්‍රමයෙන් අඩු වී ඇත. භාවනාව සොයා එන යුරෝපීයන් අද තායිවානය බලා පිටත් වෙයි. සමහර දෙනා ඉන්දියාවට ගොස් යෝග භාවනාවන් පුහුණුවෙයි. අද ලංකාවේ ථේරවාදී බුද්ධශාසනය තුළ සාර්ථක භාවනා ක්‍රමයක් නැත. ඇදපැද තාලයට දේශණා කරන පිරිත් හා බණ දේශණා සතරවටින් නිතර ඇසෙයි. භාවනාවටද ගීතය මුසුකොට ඇත. සිද්ධාසනයෙන් වැඩසිටින බුදුපිළිම වහන්සේලා රටපුරා විසිරී ඇත. ඒ දෙස බලා හෝ තම භාවනා ඉරියව් නිසි ලෙස සකසා ගෙන සමථ - විපස්සනා වැඩීමක් නැත.

# කායානුපස්සනාවේ භාවනා වැඩීමට පෙර පැවතිය යුතු ශීල විශුද්ධිය.

සතර සතිපට්ඨානය නිවන සඳහා වන ඒකායන මාර්ගයයි. එය වැඩෙන මාර්ගය ද ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගමයි. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවත තුළ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යැයි ස්කන්ධ තුනකි. නමුත් ශීලස්කන්ධය පිළිබඳව සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ නොදැක්වෙයි. එය මෙම සූත්‍ර දේශනාවේ කිසිදු අඩුපාඩුවක් නොවේ. එයට හේතුව ~~තුළ~~ භික්ෂුව තුළ නිතැතින්ම සීලස්කන්ධය සපිරෙන නිසාය. ඒ ලෙස සීලස්කන්ධයන් සපිරුන භික්ෂුවට " සමාධි" හා"ප්‍රඥා" යන ස්කන්ධයන් සපුරා නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා ඒකායන මාර්ගයක් ලෙස මෙම සූත්‍ර දේශනාව දේශණා කොට වදාළ සේක.

එබැවින් එම කායානුපස්සනාවේ භාවනා වැඩීමට පෙර සියළු ශ්‍රාවක, ශ්‍රාවිකාවන්ම අඛණ්ඩ, අවිජිද්‍ර, අසබල, අකල්මාෂ, භුජිස්ස, විඥප්‍රස්ත, අපරාමෘෂ්ට ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලයෙන් සමන්වාගත විය යුතුය. එහිදී භික්ෂු භික්ෂුණී, උපාසක උපාසිකා යන සියළු දෙනාම තම සිල් පිරිසිදුවීම සඳහා සතර කමටහන් වැඩිය යුතු බව ද සළකන්න. කරණීයමෙත්ත සූත්‍රයේ මුල්ගාථා තුනින් දක්වා ඇති සක්කෝ ගුණය, සුවච, සුමුදු, කීකරු හා නිහතමානීකම ආදී පසළොස් ආකාර ශීල ගුණයන් ද අනිවාර්යෙන්ම තිබිය යුතුය.

මෙලෙසින් තෙරුවන් ගුණ දැන ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව තෙරුවන් සරණ ගොස් ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටි, ශ්‍රාවකයෙකු තුල නිසි කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය, සද්ධර්ම ශ්‍රවණය, නිසි ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාව හා යෝනිසෝමනසිකාරය



යන අංගයන් තිබේ නම් ඔහු සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසි ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකි. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා වැඩීමට සුදුසු වන්නේ එවැනි ආර්ය උත්තමයන් පමණි. සූත්‍ර දේශනාවන්හි සෝවාන් වීම පිළිබඳව මෙසේ දක්වා ඇත.

"නන්දක සිව් දහමෙකින් යුතු ආර්ය ශ්‍රාවකයා විවසව නොහෙන සුළු නියත වූ සම්බෝධිය පිහිට කොට ඇති සෝවාන් වේ. කවර සිව් දහමකින්ද යත්, නන්දක මෙහි ආර්ය ශ්‍රාවකයා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙ කරුණෙදු අර්හත්ය, සම්‍යක් සම්බුද්ධයහ, විජ්ජාචරණ සම්පන්නයහ. සුගතයහ, ලෝකවිදූහ, බුද්ධහ, භගවන්තයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතු වූයේ වෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශණා කරන ලද ධර්මය ස්වාඛාතය, සන්දිටඨිකය, අකාලිකය, ඒහිපස්සකය, ඕපනයිකය.... නුවණැත්තන් විසින් තම තමා කෙරෙහිලා දත යුතු යයි ධර්මයේ ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතු වූයේ වෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය සුපටිපන්නය, උජුපටිපන්නය, ඤායපටිපන්නය, සාමීචිපටිපන්නය, එහි පුරුෂ යුගල සතරක් වෙයි. පුරුෂ පුද්ගල අට දෙනෙකි. එම සංඝ තෙමේ ආහුනෙය්‍යය, පාහුනෙය්‍යය, දක්ඛිනෙය්‍යය, අඤ්ජලිකරණීය, ලෝකයාට අනුත්තර පුඤ්ඤක් ක්ෂේත්‍රයයි. සංඝයා කෙරෙහි ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතු වූයේ වෙයි.

අඛණ්ඩ, අවිජිද්‍ර අසබල, අකල්මාස, භුජිස්ස, විඥා, ප්‍රශස්ත, අපරාමෘෂ්ඨ, සමාධි සංවතතනික ආර්‍යකාන්ත ශීලයෙන් සමන්වාගත වෙයි.

නන්දක මේ සිව්දහමින් යුතු අරිසවු තෙමේ විවසව නොහෙන සුළු නියත වූ සම්බෝධිය පිහිට කොට ඇති සෝවාන් වේ."

**සෝතාපන්න සංයුක්තය 11.3.10**

මේ සිව් දහමින් යුතු ශ්‍රාවකයා තුළ පැවතිය යුතු තවත් ගුණාංග සතරක් ද, බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කොට ඇත.

**01. ධර්ම ශ්‍රවණය**
**02. නිසි දහම් පටිපදාව**
**03. කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය**
**04. යෝනිසෝ මනසිකාරය**

මෙම අංග 04 නිවන සාක්ෂාත් කර ගන්නා තුරාම සෑම ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංගයන්ය.

මෙලෙස සිව් දහමින් යුතුව සීලස්කන්ධය පිරූ ආර්ය ශ්‍රාවකයා කළ යුත්තේ කායානුපස්සනාවේ සඳහන් සියලු භාවනාවන් වැඩීමය. එහිදී ඔහුගෙ සමාධි ස්කන්ධය ද සපිරෙයි. එමගින් ඔහුට නිසැකවම සෝවාන් ඵලයට පත් විය හැක. ඒ හැර සෝවාන් ඵලයට පත්වීමට වෙනත් මගක් නැත.

නමුත් අද අපේ බොහෝ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් ඉහත දැක්වූ ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලයෙහි නොපෙහිටා සීලය පිරිසිදුවීමට අත්‍යාවශ්‍ය සතර කමටහන් නොවඩා නිසි පරිදි සද්ධර්මය ශ්‍රවණය නොකර සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයකින් තොරව, නිවැරදි ධර්ම පටිපදාව හරිහැටි තෝරා නොගෙන, නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබාගෙන පැයක්වත් පහසුවෙන්



සිටීමට පුහුණු නොවී, ආනාපානසති භාවනාවෙන් ආරම්භවන කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන් වැඩීමට උත්සාහ දරයි. එමගින් මගඵල ලද නොහැක. එය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදි ප්‍රතිපදාවකි.

සතර සතිපට්ඨානයේ ප්‍රථම භාවනාව ආනාපානසති භාවනාවයි. ඒ මගින් පැහැදිළි වන්නේ සීලස්කන්ධය සපිරිනු පසු සමාධි හා ප්‍රඥා ස්කන්ධයන් වැඩීම සඳහා සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කළ බවයි. එබැවින් පින්වත පින්වතිය නිසි ලෙස සීල ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරගෙන නිසි කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය ලබමින්, සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින්, යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුතුව අප්‍රමාදීව කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන් වඩන්න.

ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලය සපුරා ගැනීමට වසර එක හමාරක් හෝ දෙකක් ගත විය හැක. එම කාලය තුළදී සතරකමටහන් වඩමින්, ධර්ම ශ්‍රවණය කරමින්, නිසි ලෙස පළඟ බැඳ භාවනා කිරීමට ද පුහුණු විය හැක. එවැනි ශ්‍රාවකයාට ශ්‍රද්ධා වීර්යෙන් යුතුව කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන් වැඩිය හැක. එමගින් ඔබට ඉතා කෙටිකාලයකදී ධ්‍යානයකට පත්ව එම ධ්‍යානය තව තවත් ඉහළට වඩමින් ඉතා සාර්ථකව කායානුපස්සනාවේ සඳහන් සමථවිපස්සනා භාවාවන් වැඩිය හැක. එකිනෙකාගේ පෙර පුරුදු හා කායික, මානසික තත්වයන් වෙනස්ය. ඒ වෙනස්කම් වලට අනුව එකිනෙකාට ගැලපෙන උපදේශනයන් දිය හැක්කේ නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුට පමණි. තමා භාවනා කොට, නිසි ඵල නොලැබූ කෙනෙකුගෙන් භාවනා උපදේශ ගෙන කිසිදු භාවනාවකින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබිය නොහැක.

මෙහිදී අපේ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් පැහැදිලි කර ගත යුතු තවත් විශේෂ කරුණක් ඇත. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනාව, වේදානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව හා ධම්මානුපස්සනාව වෙන වෙනම දේශනා කොට ඇතත් ඒ සියල්ල ගැනම අවබෝධයක් කායානුපස්සනාවේ භාවනා සාර්ථක කරගැනීමට අවශ්‍යය.

උදාහරණයක් ලෙස නීවරණයන් පිළිබඳව දැක්වෙන්නේ ධම්මානු පස්සනාවේය. නමුත් භාවනාවට පෙර සියළු දෙනාටම නීවරණයන් පිළිබඳව අවබෝධයක් තිබීම අත්‍යාවශ්‍ය කරුණකි. එමෙන්ම රාග සහිත සිත, විරාගී සිත, ද්වේශ සහිත සිත, වීත දෝසි සිත, මෝහ සහිත සිත, මෝහය දුරුවී ගිය සිත, හැකුළුණු සිත, විසිරුණු සිත, මහග්ගත සිත, අමහග්ගත සිත, ධ්‍යාන තත්වයට බලවත් නොවූ සිත, ධ්‍යානයට පත් වූ සිත, සමාහිත සිත, අසමාහිත සිත, ආදී වශයෙන් චිත්තානු පස්සනාවේ දැක්වෙන ලෙස සිත ගැන අවබෝධයක් තිබීමෙන් සමථ - විපස්සනා භාවනා වැඩීමට පහසුවෙයි. විශේෂයෙන් ධ්‍යාන වැඩීමේදී සිතෙහි ස්වභාවය හඳුනා නොගත්විට තම ගමන ඉතා දීර්ඝ වෙයි.

එමෙන්ම සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සියළු සූත්‍ර දේශනා අවසානයේදී ,

**"ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති.."**
**"සමුදය දම්මානු පස්සී වා කායස්මිං විරති.."**
**අත්ථි කායෝනි වා පනස්සතී.."**

වශයෙන් දක්වා ඇත. එවැනි අවස්ථාවලදී භාවනා වශයෙන් වැඩීමට ධම්මානුපස්සනාවේ සඳහන් ධර්මයන් නොදත් ශ්‍රාවකයාට ගැටළු ඇතිවෙයි.



**මේ නිසා සියළුම ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් කායානුපස්සනාවේ භාවනා වැඩීමට පෙර සම්පූර්ණ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගැනම අවබෝධයක් ලබා තිබීම ඉතාම වැදගත්ය.** අද සමහරු ශීලයේ හා ධර්ම අවබෝධය නොමැතිවම අපෙන් විමසන්නේ ආනාපානසති භාවනා වැඩීම ගැනය . එමෙන්ම තෙරුවන් ගුණවත් හරිහැටි නොදැන නිසි සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ නොපිහිටා, උපචාර සමාධියක් වත් නැතිව ප්‍රථමයෙන්ම ඉල්ලා සිටින්නේ විදර්ශණා භාවනා උගන්වන ලෙසයි. අත්, පා, ශරීරය නොමැතිව හිසකට පැවතිය හැකිද? එසේම ශීලය හා සමාධිය නොමැතිව විදර්ශණාවකට පැවැතිය නොහැක. සමාධි සංවත්තනික ශීලය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට කෙනෙකුට උපරිම වසර දෙකක් පමණ ගත වෙනවා. ඒ කාලයේ දී කළ යුත්තේ ධර්මාවබෝධය ලැබීමයි. එවැනි ශ්‍රාවකයාට කායානුපස්සනාවේ භාවනා වැඩීමට සාමාන්‍යයෙන් වසරක් හෝ දෙකක් පමණ ගතවිය හැක. එහිදී සමථය මෙන්ම විපස්සනාව ද වැඩී ධ්‍යාන සමාපත්තිය ද ඇති වෙයි. අපේ සමහර දෙනා පුරුදු වී ඇත්තේ සමථ භාවනා ගැන හා ආනාපානසති භාවනාව ගැන ඉගෙන අපි සමථය වැඩුවායයි කීමටය. මෙහි වරද ශ්‍රාවකින්ගේ නොවේ. භාවනා ගුරුවරුන්ගේ වරදයි. අඩුම වශයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට හෝ පත්ව එය වශී බවට පත් කිරීමෙන් තොරව අපි සමථය වැඩුවා, මෙතැන් සිට විදර්ශණාව යනුවෙන් කීම තමාම රවටා ගෙන අනුන් ද රැවටීමකි.

අප රට තුළ බහුලව පවතින මෙවැනි මිත්‍යාවන් හරි හැටි නොදැන කෙනෙකුට භාවනා උපදෙස් ගැනීමෙන් පමණක් භාවනාව සාර්ථක කරගත නොහැක.

කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන් වැඩීමට ඔබට සුදුසුකම් ඇද්ද යන්න දැන ගැනීමට, පහත දැක්වෙන ස්වයං පරීක්ෂණයේ යෙදෙන්න.

# ස්වයං පරීක්ෂණයක්

අද බොහෝ දෙනා ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රධාන කායානුපස්සනාවේ සඳහන් භාවනා සාර්ථක කරන්නේ කෙසේදැයි දැනගැනීමට පොත් රාක්ක වලට එබී බලති. එය නිෂ්ඵල වෑයමකි. ඔබ එබී බැලිය යුත්තේ ඔබ තුලටමය.

එහිදී පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න ඔබෙන් අසන්න.

1. **මගේ ශ්‍රද්ධාව කොහොමද?**
   **මම බුද්ධානුස්සති භාවනාව උපචාර සමාධියකට පත්වන තෙක් වැඩුවාද?**
2. **මම මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, භාවනාවන් අඛණ්ඩව සැලකිය යුතු කාලයක් වැඩුවා ද?**
3. **කයේ අනියත බව අවබෝධ කර ගැනීමට මරණානුස්සති භාවනාව නිතර වඩන කෙනෙක් ද?**
4. **මම කය පිළිබඳව ඇති සුභ සංඥාව දුරු කිරීමට පිළිකුල් භාවනාව වැඩුවාද?**
5. **මම කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ථීනමිද්ධය, උද්ධච්ඡකුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡාව යන නීවරණ ධර්මයන් යනු මොනවාදැයි ඉගෙන ඒවා යටපත් කර ගැනීමට හැකි තත්වයක සිටින අයෙක් ද?**
6. **මම නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් (රූපවාහිනී හා ගුවන් විදුලි ධර්ම දේශනාවන්ගෙන් නොවේ) ධර්මය ශ්‍රවණය කළා ද?**
7. **මම දුක අවබෝධ කර ගැනීමට වීර්යය වැඩුවා ද?**
8. **මම, දුකට හේතුව කුමක් දැයි දැන ගත්තා ද?**
9. **මම මාර්ගඵල, නිවන පිළිබඳව අවබෝධයක් ලැබූ අයෙක් ද?**
10. **මම ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය පිළිබඳව හොඳ දැනුමක් ලැබූ අයෙක්ද?**
11. **මම සක්කෝ ගුණය ඇති සුවව, කීකරු, මුදු මොලොක් ගතිගුණ ඇති නිහතමානී කෙනෙක් ද?**



12. **මට නිවැරදි භාවනා ඉරියව්වක හිඳ කය කෙලින් තබා ගෙන අඩුම වශයෙන් පැයක්වත් එකම ඉරියව්වක ඉතා සුවයෙන් මනා සතියෙන් හිඳ ගෙන සිටීමට හැකි කෙනෙක්ද?**
13. **මගේ භාවනා ගුරුවරයා මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ අත්කර ගෙන ඇති හැඟෑ කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙක් ද?**
14. **මගේ කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ උපදෙස් දීමෙන් පමණක් නොව එතුමාගේ අධි චින්ත ශක්තිය තුළින් "ප්‍රතිහාර්ය" මාර්ගයෙන් මගේ භාවනා දියුණුවට උදව් කළහැකි කෙනෙක්ද?**
15. **මම මගේ මසුරු මළ පිරිසිදු කරගැනීම සඳහා මට හැකි හැම අවස්ථාවන්හිදීම දානමය පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි නිතර යෙදුණු සත්පුරුෂයෙක්ද?**
16. **මේ සසර දුකින් නිදහස්වීම සඳහා තම ලෞකික බැඳීම් වලින් කොටසක්වත් කැපකිරීමට හැකි සත්පුරුෂයෙක්ද?**
17. **මම මගේ කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ දෙන උපදේශ, ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන්, ගෞරව පූර්වක පිළිගෙන, වාදකිරීමෙන් තොරව, අඛණ්ඩව, දැඩි වීර්යකින්, අප්‍රමාදීව ධර්ම මාර්ගයේ යාමට හැකි සත්පුරුෂයෙක්ද?**

ඉහත ප්‍රශ්න තමාගෙන්ම විමසන්න. ඒවාට පිළිතුරු පොත්වල නැත. තම ඇතුලාන්තයෙන් අව්‍යාජව පිළිතුරු ගන්න. ප්‍රථමයෙන් තම අඩුපාඩු තමාම සොයා ඒවා නිවැරදි කර ගන්න. දෙවනුව නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු කරා යන්න.

ආනාපානසති භාවනාවෙන් අඩුතරමින් ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පැමිණ අනෙක් භාවනා වඩන්න. එසේ නොහැකි වූ අය තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ උපදෙස් ශ්‍රද්ධාවෙන්, ගෞරවයෙන් හා ඉතා නිහතමානීව පිළිගෙන තම අඩුපාඩු මගහරවා ගන්න.

මුලදීම ආනාපානසති භාවනාවෙන් ධ්‍යානයකට පත්වීම නොහැකි වූ කෙනා ආනාපාන සති භාවනාව වඩමින්ම අනෙක් භාවනාවන්ද වඩන්න. නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය දිගටම පවත්වා ගන්න. අවසානයේදී ඔබට ධ්‍යානයකට පත්වීමට හැකි වනු ඇත.

නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයා ඔබේ දුර්වලතාවයන් හැදින ප්‍රාතිහාර්යය මාර්ගයෙන් හෝ ඔබව නිසිතැනට ඔසවා තබනු ඇත. එය නිසි කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයකින් ඔබ ලබන ආනිසංශයකි.

එකිනෙකාගේ මුහුණු බලමින්, වාද කරමින්, භාවනා සංචාරයේ යෙදීමෙන් වැඩක් නැත. නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් උපදෙස් ගෙන තම නිවසේ සිටම භාවනා වඩා ඔබට මගඵල ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් ලැබිය හැක. සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයින් මෙකල බොහෝ දුලභ බව ඇත්තකි. නමුත් උත්සාහවන්කයෙකුට, මනා සිහි බුද්ධිය ඇති අයෙකුට එවැනි අයෙකු සොයා ගත හැක.

තමා කිසියම් පැහැදිලි සාර්ථකත්වයට පත්වනතුරු ගුරුවරයෙකු නොවන්න. නමුත් ඇසුරුකරන හිතවතුන්ට මගේ කල්‍යාණ මිත්‍රයා කියාදී ඇත්තේ මෙසේ යැයි පවසන්න. ධ්‍යාන වැඩීමේදී ඔබට ලැබෙන අතින්ද්‍රිය ශක්තීන් ප්‍රදර්ශණයට නොයන්න. එවැනි දේ ප්‍රදර්ශණයෙන් තම මාර්ගයට බලවත් බාධා ඇති වන බව තේරුම් ගන්න.



## මාර්ග ඵලයකට පත්වීමට ශ්‍රාවකයා තුළ තිබිය යුතු අංගයන්.

අප භාවනා කරන්නේ අධිමානසික තත්වයන් ඇතිකර ගැනීමට හෝ රෝග පීඩාදියෙන් මිදීමට (භාවනාවෙන් රෝග පීඩාදිය සුවපත් වෙනවා. අපේ පින්වත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් එවැනි ලාභයන් ලැබීමේ කිසිදු වරදක් නැ.) පමණක් නොවේ. බෞද්ධ අපේ එකම අරමුණ සංසාරික දුකින් මිදීමයි. ඒ සඳහා එකවරම නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමට අපහසු අය කළ යුත්තේ මාර්ගඵල ලැබීමයි. අඩුම වශයෙන් සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයෙකුවත් නොවිනි නම් කෙබඳු පින්දහම් කළත් සතර අපායෙන් මිදීම ගැන කිසිදු විශ්වාසයක් තැබිය නොහැක.

ඒ ලෙසින් ශ්‍රාවකයෙකු මගඵල ලබමින් නිවන කරාම යාම සඳහා තිබිය යුතු අංගයන් 4 ක් ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ අවස්ථාවලදී දේශණා කොට ඇත. එම අංගයන් නම්,

* **ධර්ම ශ්‍රවණය**
* **නිසි ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාව**
* **කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය**
* **යෝනිසෝමනසිකාරය**

මෙම අංගයන්ගෙන් තොරව කෙනෙකුට මගඵල නිවන කරා පිය නැගිය නොහැක. මේ පිළිබඳව විස්තරයක් අප විසින් පළකළ "සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය" යන කෘතියේ අඩංගුය. නමුත් මෙහිදීද ඒ පිළිබඳව කෙටි විස්තරයක් දැක්වීම සුදුසුයයි සිතමි.

## සද්ධර්ම ශ්‍රවණය

මගඵල නිවනකරා යන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට ගුවන් විදුලිය රූපවාහිනිය හා හඬපටි, තුලින් එකිනෙකට සම්බන්ධ නැතිව දේශණාකරණ ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙන් එතරම් ප්‍රතිඵලයක් ලද නොහේ. එම දේශනාවන් කරනු ලබන්නේ ද ලාභ සත්කාර, කීර්ති ප්‍රශංසාවන්ටම ගිජු පෘතග්ජන ගිහි පැවිදි පිරිස් විසින්ය. එවැනි දේශණා ඇසීමෙන් බොහෝ විට ශ්‍රාවකයා දෘෂ්ටි උපාදානයන්ට ගොදුරුවෙයි. එවැනි පිරිසට මගඵල ලැබිය නොහැක. තවද මෙම දේශනාවන් තුලින් බොහෝවිට දැක්වෙන්නේද නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාව නොවෙයි. එයට ප්‍රධාන හේතුව පෘතග්ජනයෙකුට කිසිලෙසකින්වත් කෙනෙක් මාර්ගඵලයකට පත්කිරීමට දහම් දෙසීමට නොහැකි වීමයි. අද අපේ පින්වත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් පමණක් නොව භාවනා මධ්‍යස්ථාන, අසපු, ආරාමවල සිටින භික්ෂු, භික්ෂූණීන්ද මෙම අර්බුදයට දැඩිසේ ගොදුරුවී ඇත. ගිහියනට මෙන් එම පිරිසට නිවැරදි මාර්ගය සොයා ගැනීමට නිදහස නැත. හරි හෝ වරදි කුමක් වුවද එම පිරිසට සිදුව ඇත්තේ තම නිකාය ගුරුකුලවල මතයන්ට පමණක්ම ගරු කිරීමය. සමහර ස්ථානවල බාහිර පොතපත කියවීම හා ධර්ම දේශණා ශ්‍රවණයද තහනම් ය.

## නිසි ධම්ම ප්‍රතිපදාව

නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවක්ද අප ශාසනය තුළ නැති තරම්ය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළ සීලස්කන්ධය වඩා සමාධි ස්කන්ධය වැඩීමත් සමාධි ස්කන්ධය වවඩා ප්‍රඥා ස්කන්ධය වැඩීමත් නිසි ධම්ම ප්‍රතිපදාවයි. නමුත් අප රටේ ආරම්භ වුණු මුල් භාවනා ව්‍යාපාරය සීලය හා සමාධිය ගැන නොතකා ප්‍රඥාස්කන්ධය වැඩීමට විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදීමට මුල්තැන දුන්හ. මාර්ගඵල



ලැබීමට හා අරහත් ඵල සමාපත්තියට පත්වීමට, ධ්‍යාන වැඩීම අත්‍යවශ්‍යය කරුණකි. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ අවසාන අංගය වන සම්මා සමාධිය යනු ප්‍රථම, දෙවන, තුන්වන හා හතර වන ධ්‍යානයට පත්වීමයි. එනිසාම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතරම භික්ෂුවට "මහණෙනි ධ්‍යාන වඩව්" යනුවෙන් අනුශාසනා කළසේක. සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන් ධ්‍යාන වැඩීමෙන් තොරව කිසිසේත්ම සාර්ථක කර ගත නොහැක. එහි දැක්වෙන්නේ සමථ විපස්සනා භාවනාවන්ය. කායානුපස්සනාව යනු ශුද්ධ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයක් නොවේ. එය සමථය ප්‍රධාන කොටගත් විදර්ශණා භාවනාවකි. එබැවින් සමථය - (ධ්‍යාන) නොවඩන්නා තුළ කායානුපස්සනාවද නොවැඩෙයි.

"කායානුපස්සනාව නොවළඳන කෙනා නිවන නොවළඳති." යන්න බුද්ධානුශාසනාවකි. ධ්‍යානයක් නොලැබූ කෙනාට ප්‍රථම මාර්ගඵලයට හෝ පත්විය නොහැක. මෑත ඉතිහාසයේ මෙරට සඳහම් ව්‍යාපාර දෙකක් ඇති විය. මේ දෙපිරිසම සමථයෙන් තොරව විදර්ශණා වැඩීම ප්‍රතික්ෂේප කළහ. නමුත් ඔවුන්ද ධ්‍යාන වැඩීමට නිසිමගක් හඳුනා නොගත්හ.

එබැවින් මගඵල නිවන කරා යන ආර්ය ශ්‍රාවකයා ධර්මය ශ්‍රවණය කළ යුත්තේ සුදුසුකම් ලැබූ කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකුගෙන් පමණි. එවැනි උත්තමයෙකු ගෙන් සතර පද ගාථාවක් හෝ කිහිපයක් අසා ගෙන උවද නිසි ධම්ම පටිපදාවේ (සමථ විපස්සනා) යෙදී මගඵල නිවන කරා යා හැක.

එබැවින් පින්වත පින්වතිය, ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටා ආනාපානසති භාවනාව වඩා ප්‍රථම හෝ දෙවන ධ්‍යානයට හෝ පත් වුන, කායානුපස්සනාවේ

භාවනාවන් නිසි ලෙස වැඩූ, නවසිවධිකභාවනාව බහුලව වැඩූ යම් කෙනෙකු සිටීද ඔහු හෝ ඇය නියත ලෙස මාර්ගඵලයකට පත්වන කෙනෙකි.

ඔහු දන්නේ සූත්‍ර දේශණා කිහිපයක් වීමට පුළුවන. ශ්‍රාවක සන්නිපාතයක් නැතිව සිටින කෙනෙක් විය හැක. අප්‍රසිද්ධ කෙනෙක් විය හැක. එවැනි කෙනෙකුගෙන් සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්න. දහම් පටිපදාව ඉගෙන ගන්න. ඔබේ උත්සාහය, වීර්ය හා අප්‍රමාදය තිබේ නම් ඔබට නිසැකවම මාර්ගඵලයකට පත්විය හැක. ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් අත්කරගත හැක. ප්‍රථම මාර්ගඵලයට පත් වූ පසුව ඔබ නිවන දකින අයෙකි. ඉහළ මාර්ගඵල නිවන කරා යාමට ඔබට බාධා නැත.

## කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය

මෙම ශාසනය පවත්නේ කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය මත යැයි වරක් බුදුරජාණන් වහන්සේම දේශණා කොට ඇත. පස්වග තපසුන්ට කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ වූයේ බුදුරජාණන් වහන්සේය. එදා එක එක රහතන් වහන්සේලා අතර සිසු පිරිස් සිටියහ.

අද කම්මට්ඨාචාරිකම එක් එක් නිකායන්ගෙන් පිරිනැමෙන නම්බුනාමයන් පමණි. එදා කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේලා වූයේ රහතන් වහන්සේලාය. අද රහතන් වහන්සේලා සිටියද ශ්‍රාවකයනට හඳුනා ගැනීමට නොහැක. අද කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේලා විය යුත්තේ මගඵල ධ්‍යාන විමෝක්ෂ ලැබූ ආර්ය පුද්ගලයන්ය.



නමුත් අද භාවනා උපදෙස් ටිකක් පොතක ලියාගත් අය, භාවනා මධ්‍යස්ථානයක දින කීපයක් භාවනා කළ අය හා සූත්‍ර දේශණාවන් පමණක් දැනගත් අය කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේලා වශයෙන් පෙනී සිටිති. අඩුම වශයෙන් දෙවැනි ධ්‍යානයට හෝ පත්වුණ කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ නමක් මෙරටින් සොයා ගැනීම අති දුෂ්කරය.

අද සමහර සිතන්නේ සූත්‍ර දේශනා පමණක් දත් තැනැත්තා තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ වශයෙන් තෝරා ගැනීම සුදුසු බවයි. නමුත් එය බරපතල වැරදීමකි. යම් කෙනෙකු නිසි ශීලයක හිඳ සමථ - විපස්සනා වශයෙන් සතර සතිපට්ඨානය නොවැඩුවේ නම් කල්‍යාණ මිත්‍රයකු වශයෙන් සැලකීමට සුදුසුකමක් නැත. ධර්මය ඉගෙන ගත්තත් එය සමථ-විපස්සනා වශයෙන් නොවැඩූ කෙනෙකුට අවබෝධ ඥානයක් නොමැත. කෙනෙකුට ධර්ම මාර්ගය හා භාවනා වඩන හැටි පැහැදිලි කරදීමට තම අත්දැකීම් වලින් තොරව කළ නොහැක. සූත්‍ර දේශනා පමණක් දත් තැනැත්තා ප්‍රතිපත්ති ශාසනයද පර්යාප්තිය තුලම දියකර හරී. එවිට ප්‍රතිපදා ශාසනය අභාවයට යයි. ප්‍රතිපදාව නැති විට ප්‍රතිවේධය ද නැතිවෙයි. අවසානයේදී ඉතිරි වන්නේ විවිධ මතවාදයන් ගෙන් යුත් පර්යාප්ති ශාසනය පමණි. එවිට මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ ලැබූවන් ඉතාම විරල වෙයි. අද මේ තත්වයට සසුන පත් වී හමාරය.

## යෝනිසෝමනසිකාරය

සතිය පමණක් නොව ඒ සමගම නුවණ පවත්වා ගැනීම යෝනිසෝමනසිකාරයයි. තමා දකින, ඇසෙන, හිතෙන දෙය ඒ ආකාරයෙන්ම නොගෙන මනා සිහිණුවනින් කටයුතු කිරීම යෝනිසෝමනසිකාරය පවත්වා ගැනීමකි. ධර්ම ශ්‍රවණය,

පොත්පත් කියවීම හා ධර්ම සාකච්ඡා වලදී යෝනිසෝමනසිකාර නොමැතිවිට සිදුවන්නේ විවිධ මතවාදවලට පැටලවීමය. ධර්ම ප්‍රතිපදාව හා සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකු තෝරා ගැනීමද යෝනිසෝමනසිකාරය නොමැති කෙනාට අපහසුය.

භාවනා කිරීමේ දී යෝනිසෝමනසිකාරය නොමැති විට එය සාර්ථක නොවෙයි. ඉරියාපථ භාවනාව, සති සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාව, නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය, හා කය නිසි ලෙස පිහිටුවා ගැනීමද යෝනිසෝමනසිකාරය දියුණුකර ගැනීමට ඉවහල් වෙයි.



# ආනාපානසති භාවනාව සඳහා නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගැනීම.

**කායානුපස්සනාවේ ආරම්භයේදීම,**

**"ඉධානන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමූල ගතෝවා සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා නිසීදතී පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පනිදාය පරිමුඛංසතිං උපට්ඨපෙත්වා"**

මහණෙනි, යෝගාවචර භික්ෂුව වන සෙනසුනකට හුදෙකලා තැනක පිහිටි ගසක් යටට හෝ ජනයාගෙන් වෙන් වූ ශූන්‍යාගාර සේනාසනයකට ගොස් පළඟ බැඳ කය ඍජුව පිහිටුවා භාවනා අරමුණ කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා හිඳියි. යනුවෙන් සූත්‍ර දේශණාවේ දක්වා ඇත.

සීලස්කන්ධය සපිරීමට අවශ්‍ය අවසාන අංගය ලෙස සමාධි සංවත්තතික සීලය දක්වා ඇත. සීලය ගැන කථා කිරීමේදී අද වනතුරුත් මෙම සමාධි සංවත්තනික සීලය පිළිබඳව කිසිවෙකු පැහැදිලිව කරුණු දක්වා නොමැත. නීවරණ ධර්මයන් යටතේ කිරීමට පාදක වන සීලයක කෙනෙකු පිහිටිය ද ඔහුට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබා සැලකිය යුතු කාලයක් සුවෙන් සිටිය නොහැකි නම් ඔහු තුළ සමාධිය නොවැඩෙයි. එබැවින් නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය කෙළින් තබා සැළකිය යුතු කාලයක් භාවනා ඉරියව්වක සිටීමට පුහුණුවීමත් සමාධි සංවත්තනික සීලයේම කොටසකි.

නමුත් අපේ බොහෝ කම්මට්ඨානාචාරීන් පැවසූයේ කකුල් කොහේ තිබුණද භාවනා කරන්නේ සිටිතිය? කියාය. එම පිරිස

පොත්පත් කියවීම හා ධර්ම සාකච්ඡා වලදී යෝනිසෝමනසිකාර නොමැතිවිට සිදුවන්නේ විවිධ මතවාදවලට පැටලවීමය. ධර්ම ප්‍රතිපදාව හා සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකු තෝරා ගැනීමද යෝනිසෝමනසිකාරය නොමැති කෙනාට අපහසුය.

භාවනා කිරීමේ දී යෝනිසෝමනසිකාරය නොමැති විට එය සාර්ථක නොවෙයි. ඉරියාපථ භාවනාව, සති සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාව, නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය, හා කය නිසි ලෙස පිහිටුවා ගැනීමද යෝනිසෝමනසිකාරය දියුණුකර ගැනීමට ඉවහල් වෙයි.



## ආනාපානසති භාවනාව සඳහා නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගැනීම.

**කායානුපස්සනාවේ ආරම්භයේදීම,**

**"ඉධානන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමූල ගතෝවා සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා නිසීදතී පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පනිදාය පරිමුඛංසතිං උපට්ඨපෙත්වා"**

මහණෙනි, යෝගාවචර භික්ෂුව වන සෙනසුනකට හුදෙකලා තැනක පිහිටි ගසක් යටට හෝ ජනයාගෙන් වෙන් වූ ශූන්‍යාගාර සේනාසනයකට ගොස් පළඟ බැඳ කය ඍජුව පිහිටුවා භාවනා අරමුණ කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා හිඳියි. යනුවෙන් සූත්‍ර දේශණාවේ දක්වා ඇත.

සීලස්කන්ධය සපිරීමට අවශ්‍ය අවසාන අංගය ලෙස සමාධි සංවත්තතික සීලය දක්වා ඇත. සීලය ගැන කථා කිරීමේදී අද වනතුරුත් මෙම සමාධි සංවත්තනික සීලය පිළිබඳව කිසිවෙකු පැහැදිලිව කරුණු දක්වා නොමැත. නීවරණ ධර්මයන් යටතේ කිරීමට පාදක වන සීලයක කෙනෙකු පිහිටිය ද ඔහුට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබා සැලකිය යුතු කාලයක් සුවෙන් සිටිය නොහැකි නම් ඔහු තුළ සමාධිය නොවැඩෙයි. එබැවින් නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය කෙළින් තබා සැළකිය යුතු කාලයක් භාවනා ඉරියව්වක සිටීමට පුහුණුවීමත් සමාධි සංවත්තනික සීලයේම කොටසකි.

නමුත් අපේ බොහෝ කම්මට්ඨානාචාරීන් පැවසූයේ කකුල් කොහේ තිබුණද භාවනා කරන්නේ සිටිතිය? කියාය. එම පිරිස

නාම - රූප සම්බන්ධය නොදත් පිරිසකි. නාමයෙන් තොරව රූපයටත් රූපයෙන් තොරව නාමයටත් පැවතිය නොහැක. ධ්‍යානය යනු මනුෂ්‍යය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය විශේෂිත ස්වභාවයකි. එම තත්වයට පත්වීමේදී සිත මුල් කරගෙන කයෙහි බලපෑමක්ද ඇති වෙයි. භාවනාවේදී සිදු වන මෙම මනෝකායික පරිවර්ථනය පිළිබඳව අප ශාසනය තුල නිරවුල් පැහැදිලි අවබෝධයක් නොතිබීම භාවනාව අසාර්ථක වීමටත් මගඵල හා නිවනින් දුරස්ථවූ හිස් ශාසනයක් පැවතීමටත් හේතු වී ඇත. "භාවනාවට කිසිදු කායික බලපෑමක් නැත.' යන දුර්මතය නිසාම අපේ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන භාවනා කිරීමට උනන්දු නොවීය. එබැවින් ඔවුන් තුළ සමාධි සංවත්තනික ශීලය සම්පූර්ණ නොවීය. ඒ නිසාම ඔවුනට සමාධි ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කර ගැනීමටද නොහැකි විය. එනිසා එම පිරිස ශීලස්කන්ධය හා සමාධි ස්කන්ධය නොවඩවාම විදර්ශණා භාවනාවට යොමු විය. කම්මට්ඨාචාරීන් වහන්සේලා පුහුණු වූයේ ද එලෙසමය. එය බුද්ධානු ශාසනයට සම්පූර්ණයෙන් පටහැනි වැරදි ප්‍රතිපදාවක් වූයෙන් අපට ප්‍රතිවේධ ශාසනය අහිමි විය. භාවනාවෙන් ලැබිය හැකි ලෞකික සුවය පවා අහිමි විය. භාවනාව අක්‍රමවත්ව හිඳගෙන සිදු කෙරෙන නිද්‍රාවක් බවට පත් විය. ඒ මගින් ශ්‍රාවකයා තුළ ව්‍යාධීන් බහුල විය. අමනුස්‍ය ග්‍රහණයන්ට පත්වීමටද එය හේතුවක් විය. අවසානයේදී බෞද්ධ භාවනාව ව්‍යාධීන් හා අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයන් බහුල වියපත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට පමණක් සීමාවිය.

ආනාපානසති භාවනාව අතහැරීමට හා සාර්ථක නොවීමට ප්‍රධානම හේතුවද සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කිරීමේදී සමාධි සංවත්තනික ශීලය පිළිබඳව නොසළකා හැරීමයි.



**නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වා නොගත් කිසිවෙකුටත් කිසිම ධ්‍යානයකට පත්විය නොහැක. ධ්‍යානයකින් තොරව ඵල සමාපත්ති ඇතිකර ගත නොහැක. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වා ගැනීමට පුහුණුවීම නිවන් මග යාමට " යානාව" සකස් කැරගැනීමකි.**

සමාධියට ආසන්න හේතුව සුඛයයි. සුඛයට ආසන්න හේතුව ප්‍රීතියයි. ප්‍රීතියට ආසන්න හේතුව ප්‍රමුදිතභාවයයි. නිසි ලෙස පළඟ බැඳගත් විට ප්‍රමෝදය, සතුට හා සුඛය ඇති වෙයි. අපහසුතාවෙන් අක්‍රමවත්ව හිඳ ගැනීමෙන් එය සිදු නොවෙයි. එවිට විවිධ කායික ව්‍යාධීන් මතුවෙයි. ඒ නිසාම ප්‍රමෝදය, සතුට, සුඛය නැතිවෙයි. චිත්තය විසිරී යයි. ථීනමිද්ධය බලවත් වෙයි. එබැවින් සමාධිය නොවැඩෙයි. මේ පිළිබඳව අවබෝධයක්, සැළකීමක් නැති විට ආනාපානසති භාවනාව සාර්තක කරගත නොහැක. කිසිදු ආකාරයකින් ධ්‍යානයකට පත්විය නොහැක. එනිසාම එවන් පිරිසට මගඵල ද අහිමි වෙයි.

පින්වත පින්වතිය ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් නිසි ආර්යකාන්ත සීලය පුරන කාලයේදී නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගෙන කය ඍජුව පවත්වා ගන්න පුහුණු වෙන්න. එවිට භාවනාවේදී ථීන මිද්ධය ඇති නොවෙයි. නිසි ලෙස වාඩිවීම නිසා උර කුහරයද නොහැකිළෙයි. එවිට ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය හොඳින් ප්‍රකට වෙයි.

නිසි ලෙස පළඟ බැඳගත් විට දණහිස් දෙක හා කලවා ප්‍රදේශයන් හොඳින් පොළවට තද වී පිහිටයි. දණහිස් දෙක ඉහලට එසවී තිබුණ හොත් කයේ බර කොදු රැහැන ආරම්භ වන ප්‍රදේශයටම දරා සිටීමට සිදුවෙයි. එනිසා සුළු වේලාවකින් වේදනාවන් ඇතිවෙයි. සතුට හා සුඛය නැතිවෙයි.

තවද ආනාපානසති භාවනාවේදී "සබ්බකාය පටිසංවෙදී" හා "පස්සම්භයං කාය සංඛාරං" යන අවස්ථාවල ද පහලට විශාල පීඩනයක් ඇතිවෙයි. ඒ ලෙස ආශ්වාසයේ හා ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදෙමින් සිටින විට නිසි ලෙස සිත, කය පිහිටියේ නම් නාභි ප්‍රදේශයෙන් යට සැඟව ඇති ශක්තිය ඉහළ ගමන් කිරීම අරඹයි. මුල් අවස්ථාවේදී එම ශක්තිය නාභි ප්‍රදේශය දක්වා ඉහළ නැඟ නැවත තරමක් පහළට බසී. නමුත් භාවනාවේ යෙදී සිටින විට ශක්තිය කොඳුරුහැන මුලටම නොබසී. එම අවස්ථාව ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වූ අවස්ථාවයි.

නිසි ලෙස පළඟ පිහිටුවා ගෙන, කය ඍජුව පවත්වා ගෙන, නීවරණයන් විශ්කම්භනය කළ විට යෝගියා නිරායාසයෙන්ම ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වෙනු ඇත. ආනාපානසති භාවනාවේදී ශ්වසනය කෙරෙහිම සතිය පවත්වා ගැනීමෙන් එය ඉක්මන් වෙයි. එවැනි ශ්‍රාවකයා විදර්ශණා භාවනාව කළත් අවසානයේ ධ්‍යානයකට පත්වෙයි. ඒ ලෙස ධ්‍යානයකට පත්විය හැක්කේ නිසි ලෙස පළඟ පිහිටුවා ගෙන භාවනා කළවිට පමණි.

ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලයෙන් සමන්වාගත වූ ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කඳ ඍජුව පවත්වා ගෙන පැයකට ආසන්න කාලයක් සුවෙන් සිටිය හැකි නම්, ධ්‍යානලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු ඉදිරියේ නිසි උපදෙස් ඇතිව බවුන් වඩන විට ප්‍රථම දිනයේදීම වුවද ප්‍රථම ධ්‍යනයකට පත්විය හැක. අප මෙසේ කිසිම පැකිලීමක් නොමැතිව කෙලින්ම පවසන්නේ අපට එබඳු අත්දැකීම් ඇති නිසා බව කාරුණිකව සළකන්න. එසේ නොවුවහොත් ගත වන්නේ කෙටි කාලයක් පමණි.



# ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාසය හා විමුක්තිය

ජීවිතය රඳා පැවැත්ම සඳහා හේතු වන ප්‍රධාන වායුව ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස වායුවයි. මව්කුස තුල සිටියදී මවගෙන් ගත් ප්‍රාණ ශක්තිය මව් කුසෙන් එළියට පැමිණි පසු ආශ්වාස වායුවෙන් ලබාගනී. එතෙක් දරුවාගේ සිත ප්‍රභාශ්වරය. ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය සමඟ දරුවාගේ ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වය ඇරඹෙයි. එම ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වය ඇති වන්නේ අවිද්‍යාව තුළය.

දරුවා වැඩෙන විට ඇස, කණ, දිව, නාසය, කය, මනස යන අභ්‍යන්තර ආයතනයක් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, මනසිකාර යන බාහිර ආයතනයන් හා ඒ ඒ අභ්‍යන්තර ආයතනයන්ට සම්බන්ධ විඤ්ඤාණයන් සම්බන්ධ වීමෙන් සය ආකාරයක ස්පර්ශයන් ඇති වෙයි. එම ස්පර්ශයන් නිසා වේදනා, සංඥා, චේතනා ඇති වෙයි. සුඛ වේදනාවන්ට ඇලීමෙන් තෘෂ්ණාව ඇති වෙයි. මෙලෙසින් කෙළෙස් වර්ධනය වීමේදී ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස රිද්මයේදී වෙනසක් ඇතිවෙයි. මුලදී දරුවාගේ අතිසියුම් බවට පත්ව තිබූ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය ක්‍රමයෙන් රළු බවට පත්වෙයි. රාග, ද්වේශ, මෝහයන් ක්‍රමයෙන් වැඩෙත්ම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස රිද්මයද වෙනස් වෙයි. ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමට පෙර ඔබට ඔබේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස රිද්මයන් පහත දැක්වෙන කරුණු මත නිරීක්ෂණය කරන්න.

* **දුකක්, කණගාටුවක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී...**
* **බියක් ඇති වූ අවස්ථාවකදී...**
* **ද්වේශ හිතක් ඇති අවස්ථාවකදී...**
* **ඉතා සියුම් දෙයක් අරමුණු කරන අවස්ථාවක දී.....**

* **රාගික අදහස් ඇතිවන අවස්ථාවක දී...**
* **ශාන්තව සිටින අවස්ථාවක දී....**

විවිධ අවස්ථාවලදී ශ්වසන රිද්මයෙහි විවිධාකාර වෙනස්වීම් ඇති වන බව ඉහත නිරීක්ෂණයෙන් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

"මට හුස්මගන්නවත් බැරි වුනා", **"මගේ පපුව පත්තු උනා" "අරයා ඉහළට ඇදගන්න ගමන්ම හිටියා", "මිනිහා හුස්ම ගන්නේවත් නැතිව කල්පනා කරණවා", මගෙ පපුව ගිඩි ගිඩි ගාලා ගැහෙන්න උනා"** වැනි කීම් ඔබ නිතර අසා ඇත. මේ හැම අවස්ථාවකදීම සිදු වූයේ ශ්වසන රිද්මයේ පැහැදිලි වෙනස්කම්ය. හැමවිටම ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වයේ රිද්මය ශ්වසන රිද්මය හා බැඳී පවතී.

මේ පිළිබඳව ගැඹුරු අධ්‍යයනයක යෙදුන බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙළෙස් ප්‍රහීණ කිරීම පිණිස ශ්වසන රිද්මය කෙරෙහි සතිය පවත්වා කරන ආනාපානසති භාවනාව නිර්වාණ මාර්ගයට එක් කළ සේක. නීවරණ ධර්මයන් යටපත් කර ශ්වසන රිද්මය කෙරෙහිම සතිය පවත්වා ගැනීමෙන් ක්‍රමයෙන් කෙළෙස් තාවකාලිකව සංහිඳීයයි. එහි පැහැදිලි කඩඉම් හතරකි. එනම් ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යාන වශයෙනි. එලෙස කෙලෙස් ප්‍රහාණය සමඟම ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පත්වීමේදී "ඒකාග්‍රතාවය" හැර අනෙක් ධ්‍යානාංග ක්‍රමයෙන් බැහැර වෙයි. අවසානයේදී සතර වන ධ්‍යානයේදී දුක, සැප, සෝමනස්ස, දෝමනස්සයන් ද අතහැර අතිපාරිශුද්ධ වූ උපේක්ෂාවට පත්වෙයි. එහි අවසානයේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයකින් තොර ප්‍රභාශ්වර ආලෝකයෙහි සිත ගිලී යයි. එය සම්මා සමාධියයි.



මෙලෙසින් වහ වහා කෙළෙසුන් ප්‍රහීන වන හෙයින් ආනාපානසති භාවනාව ඉතා ප්‍රනීතය, ඉතා ශාන්තය. එමගින් මොලොවදීත්, සුවවිඳි අවසානයේදී සංසාර දුකින් ද නිදහස් වෙයි. මෙම භාවනාවේදී තම කෙලෙස් ප්‍රහීණ වන අතර කිසිදු අපහසුතාවයක් ඇති නොවෙයි. කෙබඳු භාවනා කළත් අවසානයේ විමුක්තිය කරා යා හැක්කේ මෙම භාවනාව තුළින්මය. සිත ශාන්ත බවට පත්වීමේදී ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය ද සංසිඳීයයි. සියළු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යය දකිමින් ආශ්වාසයේ හා ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදෙන භාවනා යෝගියාගේ සියළු බන්ධනයන් සිඳීයත්ම ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාසයද නතර වෙයි.

කුඩා කළ සිට මෙතෙක් අවිද්‍යාව නිසා සිදුවුන ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වය මෙතැන් සිට නතර වෙයි. භාවනා යෝගියා තුළ යලි ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය ඇති වන්නේ විද්‍යාව තුලය. එතැන් සිට ඔහු විමුක්ති ඥාන දර්ශණයන් ලබමින් විමුක්තිය කරායයි. ඒ සඳහා දිගටම ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව වැඩීමට සිදුවෙයි.

## ආනාපානසති භාවනාව අසාර්ථක වීමට හේතු

වර්තමාන කාලයේදී සියළුම ශ්‍රාවකයින්ට මෙම අති උතුම් ශාන්ත, ප්‍රණීත භාවනාවෙන් නිසිඵල ලද නොහැක. එයට ප්‍රධානතම හේතුව අද අප ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් තුල පවතින දුර්වල කායික හා මානසික තත්ත්වයයි. අපේ කම්මට්ඨානාචාර්යවරු කිසිවෙකු මෙතෙක් මෙ ගැන කිසිදු සැලකිල්ලක් නොගත්හ. නිර්වාණ මාර්ගයේ යාමට අවශ්‍යයෙන්ම තිබිය යුතු කායික මානසික නීරෝගී බව ගැන කිසිත් නොතැකුහ. ඒ නිසාම බෞද්ධ භාවනාව ඵල රහිත නිසරු භාවනාවක් බවට පත්විය. වියපත්

රෝගීන් සඳහා කරන ශාන්ති කර්මයන් භාවනාවට වඩා ප්‍රබල විය.

නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයා ඉතාමත් නීරෝගී අයෙකු විය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ බෝධිරාජ සූත්‍රයේදී දේශණා කොට වදාල සේක. නමුත් එම නීරෝගී බව ගැන, කිසිදු සැලකිල්ලක් නොදැක්වූයේ භාවනාවට කිසිදු කායික සම්බන්ධයක් නැතැයි යන මිත්‍යාව නිසාය. ඒ නිසාම සමාධි සංවත්තනික ශීලය හා සමාධි ස්කන්ධය පිළිබඳව කිසිදු සැලකීමෙකින් තොරව ප්‍රථමයෙන්ම විදර්ශනා භාවනාවට පිවිසීමට අපේ කම්මට්ඨානාචාර්යයන් වහන්සේලා උපදෙස් දුන්හ. මේ නිසා වියපත් රෝගී අප ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් බලවත් පීඩාකාරී තත්වයන්ට, දෘෂ්ඨි උපාදානයන්ට හා අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයන්ට ගොදුරු විය. ආනාපාන භාවනාව අතහැර පිම්බීම හැකිලීම වැනි බුරුම භාවනා මෙරටට ගෙන ඒමෙන් එම තත්වය වඩාත් උග්‍ර බවට පත්විය.

ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම සඳහා තිබිය යුතු නීරෝගී කායික තත්වය පිළිබඳව තවදුරටත් කරුණු පැහැදිලි කළ යුතුයැයි සිතමි.

ඒකාකාර බට දෙකකට ඉතා කුඩා බැලුමයක් හා ලොකු බැලුනයක් සවිකර ඒ දෙකටම වාතය පුරවා පිවෙන්න හරින්න. ඉතා කුඩා බැලුමයට සවිකර ඇති බටයෙන් වාතය පිටවන බවක්වත් නොදැනෙන ඇත. නමුත් ලොකු බැලුමය සවිකළ බටයෙන් වාතය පිටවන විට එය පිටවන බව හොඳින් දැනෙනු ඇත.

අද මිනිසා ආශ්වාස කරන්නේ තමන්ට ලබා ගත හැකි



වාතයෙන් 1/3 ක් පමණ ප්‍රමාණයකි. එයට හේතුව උර කුහරය හැකිලී පැවතීමය. අද බොහෝ දෙනා ඉදිරියට නැමී නිතරම කොන්ද වකුටු කරගෙන සිටී. ඒ සඳහාම සුදුසු ඇඳුම් පැළඳුම් හා විලාසිතාවන්ද බිහි වී ඇත. නිසි ලෙස ප්‍රාණ ශක්තිය නොලබන මිනිසා නිතරම රෝගියෙකු වෙයි. ඒ ලෙස බෙලහීන වූ පුද්ගලයකු තුළ නිතරම වැඩෙන්නේ ඊන මිද්ධයයි. මෙවැනි රෝගී පුද්ගලයන් කෙරෙහි අමනුෂ්‍ය බලපෑම්ද වැඩිවෙයි. එවැනි අයගේ කොන්ද වකුටු වෙයි. කොදු රැහැන මැද මොළයට සම්බන්ධව පවත්නා සුෂුම්නා නම් නාඩිය නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් බැහැරවෙයි. සමහර අයගේ උදරයද මහත්වෙයි. එමගින් ද සුසුම්නාවේ ක්‍රියාකාරිත්වයට අවහිරකම් ඇතිවෙයි. මෙවැන් පුද්ගලයින් තුළ ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය සිදුවන්නේ ඉතාම මන්දගාමීවය. ඒ නිසාම නිරෝගී බව ද අඩුවෙයි. ශ්වසනය කෙරෙහි සතිය පවත්වා ගැනීමට අපහසුවෙයි.

වර්තමාන මිනිසාගේ කායික දුබලතාවයන්ට අනුව ආනාපානසති භාවනා වෙනස් කළ නොහැත. අප කළ යුත්තේ අපේ අඩුපාඩුකම් මඟහරවා ගෙන ධර්ම මාර්ගයේ යාමට සුදුසු කායික හා මානසික තත්වයක් ඇති කර ගැනීමයි.

මෙම කායික මානසික දුර්වලතාවයන්ගෙන් මිදී භාවනාව සඵල කර ගැනීමට උපායන් අප විසින් ඉදිරිපත් කර ඇති **"නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව"** යන කෘතියෙහි ඇතුළත් කර ඇත.

අවම වශයෙන් සය මසක්ද, උපරිම වශයෙන් දෙවසරක් පමණ කාලයක් ද, අඛණ්ඩවම පුහුණු වූ ශ්‍රාවකයාට සියළු ව්‍යාධීන් දුරුකොට මනා කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවයකින් යුතුව භාවනාව වැඩිය හැක. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගත් විට එවැනි

ශ්‍රාවකයාට ප්‍රමෝදය උපදී. ඒ නිසාම සතුට ඇතිවෙයි. ඒ සතුට සුඛයට හේතුවෙයි. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබා නීවරණයන් විශ්කම්භනය කරමින් ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේදී සතුට හා සුඛය තව තවත් වැඩිවෙයි. ඒ සතුට සුඛය නිසා භාවනා හොඳින් වැඩී සිත ඒකාග්‍ර වෙයි. වැඩිකල් නොයාම එම ශ්‍රාවකයා මිනිස් ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වෙයි.

එතැන් සිට ඔහු කායානුපස්සනාවේ භාවනාවන් එකින් එක වඩමින් නැවත නැවතත් ධ්‍යානයන්ට පත්වෙමින් මනා නුවණින් යුතුව කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි. ධ්‍යානයන් වශී බවට පත්කර ගනී. සතර සතිපට්ඨානයම භාවනා වශයෙන් වඩන ශ්‍රාවකයා අවසානයේ සම්මා සමාධිය නම් වූ හතරවන ධ්‍යානයට පහසුවෙන්ම පත්වෙයි. එතැන් සිට ඔහුට විශේෂ උපදේෂයන් පිටතින් අවශ්‍යම නොවේ. ඔහු යථාභූත ඥාණය ලබයි. විරාගයට පත් වෙයි. ලෝකය ගැන කළ කිරෙයි. අවසානයේදී අරහත්ඵල සමාපත්තියට පත්වෙයි. උපාදාන ශේෂවීම නිසා එම ඵලයට පත්විය නොහැකි වුවහොත් අනාගාමී ඵලයට පත්වෙයි.

**අදත් උපරිම සත් වසරක් තුල දී මෙම තත්වයට පත්විය හැකි බව වගකීමෙන් යුතුව ප්‍රකාශ කරමි. දැනටමත් අපේ පින්වත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් මෙම තත්වයට ලඟා වෙමින් සිටින බවද ඉතා සතුටින් දන්වමි.**

## භාවනාවට පෙර පහත කරුණු සැළකිල්ලට



## ගෙන සූදානම් වන්න.

01. ගිහි හෝ පැවිදි කවර කෙනෙකු වුවද ප්‍රථමයෙන් ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලය පළිගුවක් මෙන් බැබලෙන තත්වයට පත්කර ගත්හ.

02. සියළු ව්‍යාධින්ගෙන් තොරව මනා කායික මානසික පාරිශුද්ධතාවයකින් යුතුව නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වාගෙන මනා සුවයෙන් යුතුව අඩුම තරමින් පැයක්වත සිටීමට පුහුණු වන්න. (එම පුහුණුවේදී සතර කමටහන් වඩන්න.)

03. ගිහි හෝ පැවිදි කවර කෙනෙකු වුවද තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ වශයෙන් ආනාපානසති භාවනාව වඩා සතර වන ධ්‍යානයට පත්වූවකු සොයා ගන්න. ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් හා ධර්ම සාකච්ඡා තුලින් සම්පූර්ණ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගැනම හොඳ දැනුමක් ලබා ගන්න. සූත්‍ර පාලිය කට පාඩම් කර ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යම කරුණක් නොවුනද කෙනෙකුට අර්ථය දැනගෙන සූත්‍ර දේශණාව පාඩම් කරගත හැකි නම් එය ඔහුට වාසනාවකි.

04. ඔබට නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයකු හමු නොවුවහොත් අධෛර්යට පත් නොවන්න.

05. ඔබ ආනාපානසති භාවනාවට නිසි සුදුසුකම් ලබන විට සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයා හමුවනු ඇත.

# කායානුපස්සනාව

## ආනාපානසති භාවනාව

**"කතඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති ?"**

මහණෙනි යෝගාවචර මහණ තෙමේ කය නම් වූ රූප සමූහය දෙස නැවත නැවත බලමින් කෙසේ වාසය කරන්නේද?

**ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමූල ගතෝ වා සුඤ්ඤාගාර ගතෝ වා නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා, උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා.**

මහණෙනි මේ භික්ෂුව වන සෙනසුනකට, රුක්ඛ මූලයකට හෝ ශූන්‍යාගාර සේනාසනයකට ගොස් පළඟ පිහිටුවා කය ඍජුව තබා සිහිය කර්මස්ථානයට අරමුණු කොට හිඳියි.

මෙම භාවනාව වඩන යෝගියා ප්‍රථමයෙන්ම තමාට භාවනා කිරීම සුදුසු නිහඬ ස්ථානයක් සොයා ගන්න. කළබලකාරිත්වයක් නැතිනම් සත්පුරුසයින් වෙසෙත් නම් තම නිවස වුවද සුදුසුය. වර්ථමානයේදී බොහෝ පන්සල්වල නව ඉදිකිරීම් හා ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර මඟින් ඇසෙන ගී සිංදු හා ධර්ම ගීතිකා නිසා භාවනා කිරීමට යෝග්‍යය පරිසරයක් තිබිය නොහැක.

එසේ නිසල ස්ථානයක් සොයාගත් පසු එතැන හොඳින් පිරිසිදු කොට තමාට භාවනාව සඳහා නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගැනීමට සුදුසු බාහිර ආසනය ප්‍රථමයෙන් සකස් කර ගන්න. කිසිදු සූදානමකින් තොරව යමක් ගෙන ඒ මත පළඟ බැඳ ගැනීමෙන් අපහසුතාවයන් ඇතිවිය හැක. අද අපේ භාවනා



යෝගීන් භාවනාව සඳහා වාඩිවීමට යොදා ගන්නා දෙය (බාහිර ආසන්නය) පිළිබඳව කිසිදු උනන්දුවක් නොදක්වයි. මි.මී. 1 ක් පමණ ඝණකම ඇති රෙක්සින් කැබැල්ලක් හෝ පැදුරක් ඒ සඳහා නුසුදුසුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ බෝධි මූලයේදී පළඟ බැඳ ගැනීමට සොත්තිය බ්‍රාහ්මණයා දුන් කුස තණ අට මිටක් උපයෝගී කරගත් සේක. එය ආදර්ශයට ගෙන ඔබත් ඒ සඳහා සපයාගත හැකි වඩාත් තද නැති, වඩාත් මෘදු නැති, දෙයකින් ඉතා හොඳින් තම බාහිර ආසනය තනාගන්න. පුටුවලට දමන අඟල් 4 ක් පමණ උස රබර් මෙට්ට කිසිසේත්ම සුදුසු නැත. එය මෘදු වැඩිය. එහි හිඳගත්විට භාවනා යෝගියාට ශ්වසනයත් සමඟ කයෙහි ඇතිවන චලනයන්ට අනුව පැද්දීම සිදුවෙයි. එවිට ථීන මිද්ධය වර්ධනය වෙයි. එබැවින් තමා සකසා ගත් බාහිර ආසනය නිශ්චලව තිබිය යුතුය.

රෙක්සින් කැබැල්ලක් වැනි තුනී දෙයක් මත පළඟ බැඳගත්විට කකුල්වල වළලු කර ඇට හා උකුල් ඇටය පොළවට තෙරපීම නිසා වේදනාවන් ඇතිවෙයි. එවිට සුවෙන් සිටිය නොහැක. කුමන භාවනාවක් වැඩීමට වුවද තමා සිටින බාහිර ආසනය හා එහි හිඳගන්නා භාවනා ඉරියව්ව තමාට සුවදායක විය යුතුය. එසේ නොවූවිට අපහසුකම් ඇති වෙයි. එබැවින් ආනාපානසති භාවනාව පමණක් නොව අනෙකුත් භාවනාවන් ද නොවැඩෙයි. බාහිර ආසනයේ ඉදිරි පසට වඩා පසුපස තරමක් උස්වූ විට ඒ මත පළඟ බැඳ සිටීම පහසුය. උදරය ඉදිරියට නෙරාගිය මහත ශරීර ඇති. අයට බාහිර ආසනයේ පිටුපස උස වැඩිකර ගැනීමෙන් පහසු ඉරියව්වක් සකසා ගත හැක. කල්යාමේදී එම උස ක්‍රමයෙන් අඩුකර ගන්න. ස්ථූල ශරීර ඇති අය අඛණ්ඩවම

නමස්කාර ක්‍රියා හා සක්මන් භාවනාව වැඩියෙන් පුහුණු වන්න. එවිට ස්ථූල බව ක්‍රමයෙන් අඩුකර ගත හැක.

මෙලෙසින් භාවනා යෝගියා තමා සකස් කරගත් බාහිර ආසනය මත ශාන්තව පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබාගන්න. ආධුනික යෝගියා තම දෝත්වල ඇඟිලි දණහිස කෙළවරට තබා ඇඟිලි උඩ අතට හරවා මහපට ඇඟිල්ල හා ඒ ළඟට ඇති ඇඟිල්ලේ තුඩු එකට එකතු කර තබා අනිත් ඇඟිලි තුන ඉදිරියට විහිදුවා තබා ගන්න. (ධර්මචක්‍ර මුද්‍රාවෙන්) මෙහිදී භාවනා යෝගියා තම ඇඟිලි දණහිසෙන් පිටතට නොවිහිදෙන ලෙස තබාගත් විට කය ඍජුව තබා ගැනීමට පහසුය.

අපේ බොහෝ භාවනා පොත්වල පෙන්වා ඇත්තේ වම් අත මත දකුණු අත තබා ගැනීමටය. මෙය සමාපත්තියකදී දෝත් තබා ගන්නා ආකාරයයි. මෙයට ධ්‍යාන මුද්‍රාව යයිද කියති. බොහෝ බුද්ධ ප්‍රතිමාවල එලෙසින් දෝත් තබාගත් ආකාරයක් පෙනෙන්නට ඇත. එය සමාපත්ති සුවයෙන් වැඩ හිඳින ආකාරයයි. නමුත් ධ්‍යානයකට පත් නොවූ ආධුනික යෝගියාට කලින් දැක්වූ ලෙස දෝත් ඥාණ මුද්‍රාවෙන් (ධර්ම චක්‍ර මුද්‍රාවෙන්) තබා ගැනීමෙන් සිත එකඟ කරගැනීමට පහසුය. එසේ පුහුණු වූ පසුව භාවනා යෝගියාට වම් අත මත දකුණු අත තබා ධ්‍යාන මුද්‍රාවෙන් අත් තබා ගෙන භාවනා වැඩිය හැක.

එහිදී අත් දෙකේ මැද ඇඟිලි එකක් උඩ එකක් තබා ගෙන තම නාභි ප්‍රදේශයට යටින් උදරය තෙරපෙන ලෙස තබා ගන්න.

එකිනෙකාගේ කායික ස්වභාවය අනුව දෝත් තබා ගැනීම වෙනස්විය හැක.



**"පස්සම්භයං කාය සංඛ්‍යාරං"** යන අවස්ථාව අවසානයේදී දෝත් වන්දනා ඉරියව්වෙන් ලය මත තබා ගැනීමෙන් ධ්‍යානයට පත්වීම පහසුවෙයි.

මෙසේ වාඩිවී කය ඍජුකර නිකට පපුවට අඟලක් පමණ වනතෙක් ලංකරන්න. තමා සිටින තැන සිට අඩි දෙක හමාරක් පමණ දුරකට නෙත් බැල්ම තබා ඇස් පියා ගන්න. මුඛය හොඳින් වසා ගන්න. කිසිසේත්ම හිස උඩට හරවා තබා නොගන්න. එමගින් විවිධ ව්‍යාධීන් හට ගන්නා අතර චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය නොවැඩෙයි.

ධ්‍යානයකට පත්වූ පසුව කෙනෙකුට ඇස් ඇරගෙනද භාවනා කළ හැක. තමා තුළ ඉහළ නැගෙන ධ්‍යාන ශක්තිය පාලනය කර ගැනීම අපහසු වූ විට දෙනෙත් හැර දෝත් භූමි මුද්‍රාවේ තබා ගන්න.

## ආනාපානසති භාවනා සූත්‍ර දේශණාව

සෝ සතෝ'ව අස්සසති, සතෝ'ව පස්සසති, දීඝං වා අස්සසන්තෝ, දීඝං අස්සසාමි'ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තෝ, දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති, රස්සං වා අස්සසන්තෝ, රස්සං අස්සසාමී,ති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තෝ, රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති, සබ්බ

කාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති පස්සම්භයං

කාය සංඛාර අස්සසිස්සාමීනි සික්කඛති පස්සම්භයං

කාය සංඛාරං පස්සසිස්සාමී, ති සික්ඛති,

## සූත්‍ර දේශණාවේ සිංහල අනුවාදය

මනා සිහියෙන්ම ආශ්වාස කරයි.
මනා සිහියෙන්ම ප්‍රාශ්වාස කරයි.

දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාසය කරන්නේ නම් දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාසය කරමි'යි හොඳින් දැනගනී.

දීර්ඝ ලෙස ප්‍රාශ්වාසය කරන්නේ නම් දීර්ඝ ලෙස ප්‍රාශ්වාසය කරමි'යි හොඳින් දැනගනී.

කෙටියෙන් ලෙස ආශ්වාසය සිදු වන්නේ නම් එය කෙටියෙන් ආශ්වාසය කරමි'යි දැනගනී.

කෙටියෙන් ලෙස ප්‍රාශ්වාසය සිදු වන්නේ නම් එය කෙටියෙන් ප්‍රාශ්වාසය කරමි'යි දැනගනී.

සම්පූර්ණ කයටම දැනෙන ලෙස ආශ්වාසය කරමියි හික්මෙයි (පුහුණු කරයි)

සම්පූර්ණ කයටම දැනෙන ලෙස ප්‍රාශ්වාසය කරමියි හික්මෙයි (පුහුණු කරයි)

කාය සංඛාර සංහිඳුවමින් ආශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙති (පුහුණු කරයි)

කාය සංඛාර සංහිඳුවමින් ප්‍රාශ්වාස කරමි'යි හික්මෙති (පුහුණු කරයි)



සෙය්‍යථාපි, භික්ඛවේ, දක්ඛෝ භමකාරෝ වා, භම-කාරන්තේවාසි වා දීඝං වා අඤ්ඤන්තෝ, දීඝං අඤ්ඤාමී'ති පජානාති, රස්සං වා අඤ්ඤන්තෝ, රස්සං අඤ්ඤාමි'ති පජානාති.
ඒවමේව ඛෝ භික්ඛවේ, භික්ඛු දීඝං වා අස්සසන්තෝ, දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සසාමී, ති පජානාති, රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමී, ති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමී, ති පජානාති, සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී,ති සික්කති, සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී, ති සික්ඛති. පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමි, ති සික්ඛති. පස්සම්භයං කාය සංඛාරං පස්සසිස්සාමී, ති සික්ඛති.

මහණෙනි දක්ෂවූ ලී විදින්නෙකු ලියවන්නෙකු හෝ ඔහුගේ ගෝලයකු දීර්ඝ කොට ලියවන විට හෝ විදින විට දීර්ඝව ලියවමියි. දැනගනී. කෙටියෙන් ලියවන විට කෙටියෙන් ලියවමියි දැනගනී.

ඒ ආකාරයෙන්ම භික්ෂුව,

දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාසය කරන්නේනම් දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාසය කරමි'යි හොඳින් දැනගනී.

දීර්ඝ ලෙස ප්‍රාශ්වාසය කරන්නේ නම් දීර්ඝ ලෙස ප්‍රාශ්වාසය කරමි'යි හොඳින් දැනගනී.

කෙටියෙන් ආශ්වාසය සිදුවන්නේ නම් එය කෙටියෙන් ආශ්වාසය කරමි'යි දැනගනී.

කෙටියෙන් ප්‍රාශ්වාසය සිදුවන්නේ නම් එය කෙටියෙන් ප්‍රාශ්වාසය කරමි'යි දැනගනී.

සම්පූර්ණ කයටම දැනෙන ලෙස ආශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙති (පුහුණුවෙති)

සම්පූර්ණ කයටම දැනෙන ලෙස ප්‍රාශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙයි (පුහුණු කරයි.)

කාය සංඛ්‍යාර සංහිඳුවමින් ආශ්වාසය කරමි'යි හික්මෙති (පුහුණු කරයි)

කාය සංඛාර සංහිඳුවමින් ප්‍රාශ්වාස කරමි'යි හික්මෙති (පුහුණු කරයි)

**ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති. බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති.**

මෙලෙසින් තමාගේයයි සලකන කයේ ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාසය නම් වූ කාය සංඛාරය දෙස සතිය පවත්වා ගැනීමෙන් තම කය පිළිබඳව යථා ස්වභාවය දැනගනී. එසේම අනුන්ගේ කයෙහි යථා ස්වභාවයද එලෙසමයැයි අවබෝධ කරගනී. මෙලෙස තමාගේත් අනුන්ගේත් කය පිළිබඳව අවබෝධය ලබමින් කායානුපස්සීව වාසය කරයි.

**සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.**



ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කාය සංඛාරයේ ඇතිවීම දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම්වූ කයේ නැතිවීම දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කයේ ඇතිවීම හා නැතිවීම දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

**අත්ථි කායෝ'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති. යාවදේව ඤාණ මත්තාය. පතිස්සති මත්තාය. අනිස්සිතෝ'ව විහරති. න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.**

ඇතිවීම - නැතිවම යන ධර්මතාවයට අයත් අනිත්‍යය වූ දුක් වූ අනාත්ම වූ ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කයක් ඇතැයි ද, ඒ තුල මමය. මගේය, මගේ ආත්මයයි ගත හැකි සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැතැයි යන සතිය බලවත් වෙයි. එම සතිය අවබෝධ ඥානය වැඩි දියුණු වීම පිණිසත්, සිහිය බලවත්ව පිහිටීම පිණිසත්, තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් තොරව ජීවත්වීමටත්, හේතුවෙයි. කිසි රූපාදියක් ආත්ම වශයෙන් ග්‍රහණයට නොගෙන ලෝකයට කිසිත් නොඇලී කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

## ආනාපානසති භාවනාව වඩන හැටි

පූර්ව කෘතියකින් පසුව කරන භාවනාව වඩාත් සාර්ථක වෙයි. පැරණි භාවනා ව්‍යාපාරයේදී පූර්ව කෘතියක් කළේ අමනුෂ්‍යයින්ගෙන් වන පීඩාවන්ගෙන් බේරීමටය. නමුත් අප ඉදිරිපත් කරන නිවන් මඟ භාවනාවන්හිදී කිසිදින කිසිවෙකුට එවැනි බාහිර කරදර නැත. නිසි නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය අමනුෂ්‍යය බය නැති කරයි. එබැවින් මෙහිදී අප සඳහන් කරන පූර්ව ක්‍රියාවෙන් අදහස් කරන්නේ භාවනාව සාර්ථකව වැඩීමට කළයුතු පෙර සූදානමක් පමණි.

භාවනා නොකර එදනෙදා කටයුතු කරමින් සිටිනා විට සිත විවිධ අරමුණු කරා දුවයි. එම නිසා හිත ධර්මය දෙසට, භාවනා අරමුණු දෙසට හැරවීම, පූර්ව කෘතියේ ප්‍රධාන අරමුණයි. එහිදී කයේ යම් යම් සුළු ආබාධයන් පැවතී නම් ඒවාද එම පූර්ව කෘතියෙන් නැතිවෙයි. අවසානයේදී සිත භාවනා අරමුණට ගැනීම පහසු වෙයි. පූර්වකෘතියේ දී "නමස්කාරය" කීපවතාවක් පුහුණු කිරීමෙන් කායික ආබාධයන් හා අලස ගතිය දුරුවී යයි. සුළු මොහොතක් සජ්ඣායනයෙහි යෙදීමෙන් ස්වසන පද්ධතියේ පවතින අවහිරතාවයන් පහව යයි.

බොහෝ වේලාවක් බාහිර වැඩ කටයුතුවල යෙදී සිටියා නම් පූර්ව ක්‍රියාවට වැඩි කාලයක් යොදවන්න. එක් භාවනාවක් කරමින් සිට වෙනත් භාවනාවක යෙදීමට අදහස් කරන්නේ නම් පූර්ව ක්‍රියාවට වැඩි කාලයක් යෙදවීමට අවශ්‍ය නැත. නමුත් මිනිත්තු පහක පමණ කාලයක් තමා කරන්න බලාපොරොත්තු වන භාවනා කර්මස්ථානය පිළිබඳව මනසිකාරයේ යෙදෙන්න.



අශුභ භාවනාව, මෛත්‍රී භාවනාව, මරණ සතිය යන භාවනාවන් වඩමින් සිට ආනාපානසති භාවනාවට පිවිසෙන්නේ නම් වෙනත් පූර්ව කෘතියක් අවශ්‍යය නැත. එම භාවනාවන්ම ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමට පූර්ව කෘතියක් වනු ඇත.

## පූර්ව කෘතිය

01. තෙරුවන් ගුණ දැන සිහි කිරීම.
02. තෙරුවන් කෙරෙහි තමාගෙන් සිත, කය, වචනය යන තිදොරින් වරදක් සිදු වී ඇත්නම් ක්ෂමා කරගැනීම.
03. තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ සිහිකර භාවනාව පිළිබඳව දුන් උපදේශනයන් සිහිපත් කිරීම.
04. මීට පෙර අවසන් වරට ආනාපානසති භාවනාවේදී තමාට වැරදුන තැන් ඇත්නම් සිහිකර නිවැරදි කර ගැනීම.
05. කීපවාරයක් තමාට සුදුසු නිසි නමස්කාර ක්‍රියාවක යෙදීම.
06. සුළු කාලයක් සජ්ඣායනයේ යෙදීම.
07. සජ්ඣායනය අවසානයේදී මනා සිහියෙන් යුතුව භාවනාවට පිවිසීම.

## ආනාපානසති භාවනාවේ ප්‍රථම පියවර

නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබා ගෙන මනා සුවයෙන් ඉන්න තම කයෙහි ඇතුලාන්තයටම සිත යොමා කිසිදු අරමුණක් නොගෙන සුවෙන් ඉන්න.

මෙසේ සිටින විට ඔබට ඉබේම ප්‍රකට වන්නේ ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසයයි. එතැන් සිට ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය කෙරෙහිම සතිය තබා ගන්න. එය සූත්‍ර දේශනාවෙහි මෙසේ දැක්වෙයි.

"සෝ සතෝව අස්සති, සතෝ පස්සති"

මනා සිහියෙන්ම ආශ්වාස කරයි.
මනා සිහියෙන්ම ප්‍රාශ්වාස කරයි.

මෙලෙසින් ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය කෙරෙහිම සතිය තබා සිටින්න. මෙහිදී භාවනා යෝගියා දක්ෂ විය යුත්තේ තම සිහිය කිසි විටෙකත් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කෙරෙන් බැහැර නොවී පවත්වා ගැනීමටය.

මෙහිදී කිසි විටෙකත් ස්වභාවයෙන් කෙරෙන ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය දික් කිරීමට හෝ කොට කිරීමට නොයන්න. සිදු වන දෙය දෙස පමණක් සතිය තබා ඉන්න සූත්‍ර දේශණාවේ සඳහන් අනෙක් අවස්ථා එකක් ගැන හෝ නොසිතන්න. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කය දෙසම බලමින් කායානුපස්සීව වෙසෙන්න. ඇත්තෙන්ම මෙය කෙතරම් පහසු භාවනාවක්ද,

## දෙවැනි පියවර

මෙසේ ශාන්තව වෙසෙන යෝගියාට තම ශ්වසන රිද්මයේ කිසියම් වෙනසක් සිදු වන බව දැනෙයි. එය සිතාමතා කරන්නක් නොවේ. ඉබේම සිදු වන්නකි. ඒ දෙස ඉතා හොඳින් සතිය පවත්වා ගන්න.

ඒ සමඟම දැනෙනුයේ ඔබේ ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය දීර්ඝව සිදුවන බවයි. නමුත් එය ඉබේම සිදුවූවක් මිස ඔබ සිතාමතා කරන ලද්දක් නොවිය යුතුය. ස්වභාවයෙන්ම සිදුවන දෙය දෙස සතිය පවත්වා ගන්න. සූත්‍ර දේශණාවේ මෙම අවස්ථාව මෙසේ දක්වා ඇත.



"දීඝං වා අස්ස සත්තෝ, දීඝං අස්සසාමි" ති පජානාති
දීඝං වා පස්සසත්තෝ දීඝං පස්සසාමී" ති පජා නාති.

දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස කරන්නේ නම් දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස කරමියි හොඳින් දැනගනී. දීර්ඝ ලෙස ප්‍රාශ්වාස කරන්නේ නම් දීර්ඝ ලෙස ප්‍රාහ්වාස කරමීය'යි දැනගනී. මෙහිදී යෝගියා දීර්ඝව ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස කිරීමට කිසිදු උත්සහයක් නොගත යුතුය. කළ යුත්තේ මනා සතියෙන් යුක්තව ස්වභාවයෙන්ම සිදුවන දෙය දැන ගැනීම පමණි. එපමණයි. භාවනාවේ යෙදී සිටින්න, සිත කිසි ලෙසකින්වත් එම අරමුණින් පිටත නොයවා සිටීම, භාවනා කිරීමයි.

## තුන්වන පියවර

මෙසේ භාවනාවේ යෙදී සිටින ඔබට නැවතත් ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස රිද්මයේ කිසියම් වෙනසක් සිදුවන බව දැනේවි. එය හඳුනාගැනීමට පමණක් උත්සාහ කරන්න. ශ්වසන රිද්මය වෙනස් කිරීමට කිසිම උත්සහයක් ගන්න එපා. ඉබේම සිදුවන දෙයට ඉඩ හැර හොඳින් සතිය පවත්වා ගන්න.

මෙහිදී ඔබට ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය කෙටියෙන් සිදුවන බව දැනේවි. නමුත් ඔබ කෙටියෙන් ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස කිරීමට කිසිදු උත්සාහයක් ගන්න එපා. ඔබ කළ යුත්තේ ස්වභාවයෙන්ම සිදුවන දෙය හඳුනාගෙන ඒ කෙරෙහි සතිය පවත්වා ගැනීම පමණි. මෙලෙසින් කෙටියෙන් සිදුවන ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය කෙරෙහි සතිය මෙලෙස දක්වා ඇත.

"රස්සං වා අස්සසත්තෝ, රස්සං අස්සසාමී' ති පජානාති,
රස්සං වා පස්සසත්තෝ, රස්සං පස්සසාමී' ති පජානාති'

ඉතා කෙටියෙන් ආශ්වාසය සිදුවන්නේ නම් එය කෙටි ලෙස සිදුවන බව දැනගනී. ඉතා කෙටි ලෙස ප්‍රාශ්වාසය සිදුවන්නේ නම් එය කෙටි ලෙස සිදුවන බව දැනගනී.

ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේදී කිසිම අවස්ථාවකදීවත් සූත්‍ර දේශනාවෙහි ඇති පාඨයන් සිතින් නොකියවන්න. මෙලෙස කෙටියෙන් සිදුවන ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය ගැන පමණක් සතිය තබා ගන්න. මෙහිදී කෙටියෙන් යැයි පැවසුවද සිදුවන්නේ. කය තුල ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වාතය කැරකෙමින් ගමන් කිරීමයි. නමුත් එය කෙටියෙන් සිදුවනවා යැයි දැන ගැනීම භාවනාවට ප්‍රමාණවත්ය.

## විශේෂ අවස්ථාවක්

මෙලෙසින් භාවනා කරගෙන යාමේදී මෙම අවස්ථාවෙහිදී හෝ වෙනත් අවස්ථාවකදී ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය නතර වූ බවක් දැනීමට ඉඩ ඇත. ඇත්තෙන්ම එහිදී ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසයෙහි නතර වීමක් සිදු නොවෙයි. සිදු වන්නේ එය අති සියුම් බවට පත්වීමයි. එවිට එය නොදැනෙන නිසා තම ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය නතර වූ බව ඒ යෝගියාට දැණෙයි. මෙහිදී කළබල නොවී ඉතා ශාන්තව සතිය තබා ගන්න. මොහොතකින් යළි ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය දැණෙනු ඇත.

සමහර ආධුණික යෝගීන් මෙම අවස්ථාව පසුකර සතරවන අවස්ථාව වූ "සබ්බකාය පටිසංවේදී" අවස්ථාවට පත් නොවෙයි. එයට හේතුව කායික වේදනා ඇතිවීම හා හිත විසිරීමයි.



නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන පැයක්වත් සුවෙන් ඉන්න හුරුවන්නයයි අප විසින් පුන පුනා දැක්වූයේ මෙවැනි අවස්ථාවන් පහසුවෙන් පසුකර භාවනාව සාර්ථක කර ගැනීම සඳහාය. මෙලෙසින් කායික වේදනා ඇතිවී සිත විසිරී යන්නේ නම් භාවනා යෝගියා මෙසේ සිතන්න.

"මට නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන කය ඍජුව තබා අඩුම තරමින් පැයක්වත් සුවෙන් සිටින්න නොහැකි වීම මාගේ ලොකු දුර්වලතාවයකි. ඒ පිළිබඳව මා ලැජ්ජා විය යුතුය. මම එම දුර්වලකම මග හරවා ගැනීමට අඛණ්ඩවම නමස්කාරය, සජ්ඣායනය හා නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගැනීම පුහුණුවෙමි. පළඟ බැඳගෙන ආහාර ගනිමි. පොත්පත් කියවීම්, ධර්මය ශ්‍රවණය කරමි. එසේ මාස කීපයක් හොඳින් පුහුණු වී නැවත භාවනාව පටන් ගනිමි.

මට ආනාපානසති භාවනාව වැඩෙන්නේ නැහැ යැයි නොකියමි. එසේ කීම භාග්‍යවතුන් වහන්සේටත් ධර්මයටත් කරන බලවත් නිග්‍රහයක් බව දනිමි. මම මාස කීපයක් පුහුණු වෙමි. එම කාලය තුල දී සතර කමටහන් වඩමි. ධර්මය ශ්‍රවණය කරමි. කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේගෙන් උපදේශනයන් ගනිමි.

## සතරවන පියවර

අතර මග බාධාවකින් තොරව කෙටියෙන් සිදු වන ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය කෙරෙහි සතිය තබා භාවනා කර ගෙන යන විට නැවතත් ස්වසන රිද්මයේ වෙනසක් ඇති වන බව ඔබට දැනේවි. කයට හොඳින් දැනෙන ලෙස ගැඹුරු ආශ්වාසයක් හා ප්‍රාශ්වාසයක් ඇති වෙයි. සූත්‍ර දේශනාවෙහි මෙම අවස්ථාව පහත සඳහන් ලෙස දක්වා ඇත.

**"සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සා මි'ති සික්ඛතී**
**සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛතී"**

සම්පූර්ණ කයටම දැනෙන ලෙස ආශ්වාස කරමියි හික්මෙති

සම්පූර්ණ කයටම දැනෙන ලෙස ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙති

මෙම සබ්බකාය පටිසංවේදී අවස්ථාව පිළිබඳව කිසිදු අත්දැකීමකින් තොරව අවුල් සහගත අර්ථයන් දක්වා ඇති පොත් පත් හා උපදේශයන් බොහෝය. එබැවින් මෙම අවස්ථාව පිළිබඳව තරමක විස්තරයක් නොපැවසුවහොත් ශ්‍රාවකයාට නිවැරදි භාවනා මාර්ගය හඳුනා ගැනීමට අපහසුවනු ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය කයක් වශයෙන් පෙන්වා දේශණා කළ සේක. මෙම අවස්ථාව වනතුරුම ඔබ සතිය පවත්වා ගත්තේ එම කය (ආශ්වාසය - ප්‍රාශ්වාස) කෙරෙහිය. එහිදී රූපයේ වෙනත් කොටසක් මත සතිය පවත්වා ගැනීමක් සිදු නොවීය. නාසයේ අග, උඩු තොල්වලට උඩ, හදවත, නාභිය, මුල, මැද, අග ආදී වශයෙන් ආනාපානසති භාවනාවේ ආරම්භයේදී සතිය පවත්වා ගැනීමක් පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ කිසි විටෙක දේශනා කොට නැත. නමුත් නාසය අග, හදවත, නාභිය ආදිය මත ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය අරමුණු කර ගැනීමෙන් ද ධ්‍යාන ඉපද විය හැක. එම භාවනාවන් ආනාපාන සති භාවනාවන්ට වඩා යෝග භාවනාවන්ට සමීප වෙයි. එම භාවනාවල ශාන්ත, ප්‍රනීත බව අඩුය. නමුත් ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි අවස්ථාද ඇති විය හැක. එමෙන්ම එම භාවනාවන් තරමක් රළු ස්වභාවයක් ගනී. ධ්‍යාන වැඩූවත් හිත ශාන්ත බවට පත්



වන්නේ හිමිහිටය. එවැනි භාවනා කල අයටද මගඵල, නිවන කරා යාමට කිසිදු බාධාවක් නැත. නමුත් ඒ මග තරමක් දිගය. ඔවුන් රළු මාවතක දිගු කලක් ගමන් කරයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණා කොට වදාලා වූ ආනාපානසති භාවනාව වැඩෙනුයේ තියුණු සති ප්‍රඥාඥා ඇති අයටය. එසේ තියුණු සති ප්‍රඥාඥා නොමැති අය ශරීරයේ විවිධ තැන්මත නිමිති ගෙන ආනාපානසති භවානාව වැඩීම සුදුසුය. කෙබඳු ක්‍රමයකින් ධ්‍යාන වැඩූවත් එම පාරිශුද්ධ චිත්තය මත විදර්ශනා වැඩීමෙන් සත්‍යාවබෝධය කරා පිය නැගිය හැක. අප මහා බෝසත් සිද්ධාර්ථ තාපසයාණන් වහන්සේ ද ධ්‍යාන වැඩීම පුහුණු වූයේ ඉන්දියාවේ සිට ආලාර කලාම, උද්දකරාම පුත්‍ර යන ගුරුවරුන් ඇසුරිනි. ඒවා සම්පූර්ණයෙන්ම යෝග භාවනාවන් බවට කිසිදු සැකයක් නැත. එමෙන්ම දාරුචීවර, මහා කාශ්‍යප, මෝඝරාජ වැන අය ද බුද්ධ ශාසනයට පැමිණීමට පෙර යෝග භාවනාවන් වැඩූ අයයි. නමුත් අද අප පළමුව උත්සහ කළ යුත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයටම මෙම භාවනාව වැඩීමටය.

මෙම **"සබ්බකාය පටිසංවේදී"** අවස්ථාවේදී ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාස කය මෙන්ම සම්පූර්ණ රූපකාය කෙරෙහිම අවධානයෙන් භාවනා කිරීමට සිදු වෙයි. මෙහිදී සිදුවන ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ඉතාම ගැඹුරුය. එමෙන්ම සිත කය දෙකටම මනා ප්‍රසන්න බවක් ඇතිවෙයි. තරමක ප්‍රීතිය හා සුඛයක්ද ඇති වෙයි. මෙම අවස්ථාවේදී තමා බැඳ සිටින පළඟ වඩාත් හොඳින් සැකසී බාහිර ආසන මත පිහිටයි. කොඳු රැහැන වඩාත් හොඳින් ඍජු වෙයි. පපුව ප්‍රදේශය ඉදිරියට නෙරායයි. විටෙක යෝගියා ඉතා ඉහළට පාවී යන්නාක් මෙන්ද දැණෙයි.

මෙම තත්වය ඔබට පැහැදිලි කිරීම සඳහා මා ලද අත්දැකීමක් දක්වමි. මා මෙම භාවනාව පුහුණුයේ මීට වසර 15කට පමණ පෙරදීය. ඒ වන විට මා ගිහි ජීවිතය ගත කළෙමි. භාවනා කළේ ඉදිවෙමින් තිබූ නිවසක කොන්ක්‍රීට් වහලක් මතය. මට ගුරුවරයකු ද නොසිටි අතර හැම විටම දෙවිවරු උදව් කළහ. කෙබඳු කෙනෙක් වුවද දැඩි වීර්යකින් යුතුව අඛණ්ඩ භාවනාවේ යෙදෙන විට දෙවිවරු පිහිට වෙනවා. නමුත් ශාන්තිකර්ම මුල් තැනට ගත්විට ළඟට එන්නේ විවිධ භූත කොටස්ය. එවිට භාවනාව අසාර්ථක වෙනවා.

මට ආනාපානසති භාවනාව කරගෙන යද්දී මෙම අවස්ථාවේදී වැටහුනේ මා ඉහළට පාවීයන බවයි. එය නිරීක්ෂණය කරවා ගැනීමට ද කෙනෙකු නොවීය. මා ඉහළට පාවී නැවත බිම වැටේවිය යන බිය මට ඇති විය. එය භාවනාවටද බාධාවක් වීම නිසා මා කළේ භාවනාවට පෙර මගේ ඉණට කුඩා නයිලෝන් ලනුවක් දමා එය ළඟ තිබූ යකඩ කුරක් බැඳීමය. ඉන්පසුව මා බියකින් තොරව භාවනා කළෙමි. ධ්‍යානයන්ට පහසුවෙන් පත්වූයෙමි. කය ඉහළට පාවී යන්නාක් මෙන් දැණුනද එසේ කිසි විටෙකත් සිදු නොවූ බව පසුව පැහැදිලිව දැන ගත්තෙමි.

එමෙන්ම අපේ සමහර භාවනා යෝගීන් ද එලෙස කය ඉහළට ඉස්සෙන බවක් දැනෙන බව කලබලයෙන් යුතුව පවසනවා. ඒ හැම දෙනාටමත් ඔබටත් වැරදි අවබෝධයක් ඇතිවීම වැළැක්වීම පිණිස ඉහත අත්දැකීම් පළ කළෙමි.

මෙසේ ඉහළට ඉස්සෙන බව දැණෙන්නේ කුමක් නිසාද යන්න පැහැදිලි කර ගැනීම වැදගත්ය. මෙම අවස්ථාව ධ්‍යානයක පත්වන්න පෙර ඇති වන්නකි. ධ්‍යානයට පත්වන්නේ " **පස්සම්භයංකාය සංඛ්‍යාරං**" යනු අවස්ථාව අවසානයේදීය. මෙම



අවස්ථාවට භාවනා යෝගියා පත්වන්නේ "**සබ්බකාය පටිසංවේදී..**" යන අවස්ථාව සාර්තකව පසු කළවිට පමණි.

සබ්බකාය පටිසංවේදී අවස්ථාවේදී සිදුවන ගැඹුරු ආශ්වාසය නිසා විශාල ප්‍රාණ ශක්තියක් ශරීරයට ඇතුළු වෙයි. එසේ ඇතුලු වූ ශක්තිය කොඳුරැහැන මුලට දැඩි පීඩනයක් දී තෙරපෙයි. මේ අවස්ථාවේදී නීවරණයන් යටපත්ව ඇති නිසා එම පීඩනයත් සමඟම ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළට ඇදීමට උත්සාහ දරයි. එය බලවත් විශ්මිත ශක්තියකි. ඒ නිසාම සිරුර ඉහළට ඇදී යන්නාක් මෙන් දැනෙයි. මෙම අවස්තාව පසුකර "**පස්සම්භයං කාය සංඛාරං**" යන අවස්ථාවට පත්විය හැක්කේ නීවරණයන් සම්පූර්ණයෙන් යටපත් කර සිත ඒකාග්‍ර කොට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වාගෙන සුවෙන් යුතුව භාවනාවේ යෙදෙන විට පමණි. එසේ නොවුනහොත් සිදු වන්නේ භාවනා යෝගියා නැවතත් "**දීඝංවා අස්සසන්තෝ...**" යන මුල් අවස්ථාවට පත්වීමයි. ආනාපානසති භාවනාව වඩන බොහෝ දෙනා මෙම අවස්ථාව සාර්තකව පසු නොකර නැවතත් මුලටම යාම ගැන නිතර අසන්නට ලැබෙයි. සමහරු එම සබ්බකාය පටිසංවේදී අවස්ථාව සාර්ථකව අවසාන කොට පස්සම්භයං කාය සංකාකරට යන අවස්ථාවට පත්ව එය සාර්ථක කර ගැනීමට නොහැකිව නැවත මුල් අවස්ථාවට කර ගැනීමට නොහැකිව නැවත මුල් අවස්ථාවට (දීඝංවා අස්සසන් තෝ...) පත්වෙයි.

**මෙලෙස භාවනාව අතරමගදී අසාර්ථක වී නැවත මුලටම යාමට හේතු :-**

1. නීවරණ ධර්මයෙන් දිගටම යටපත්ව නොතිබීම.
2. නිසි ලෙස පළඟ පිහිටුවා ගෙන කය ඍජුව තබා අඩුම වශයෙන් පැයක්වත් සුවෙන් සිටීමට නොහැකි වීම.
3. අවට පරිසරය නුසුදුසු වීම.

**"පජානාති" හා "සික්ඛතී"**

"සබ්බකාය පටිසංවේදී.." හා "පස්සම්භයං කාය සංඛාරං" යන අවස්ථාවලදී පජානාති යන්න වෙනුවට සික්ඛක් යන අර්ථය දැක්වෙයි. "සික්ඛතී" යන්නට හික්මීම, පිළිපැදීම, පුහුණුවීම, වැයම කිරීමාදී අර්ථ දැක්වෙයි. මෙහිදී අප තේරුම් ගත යුත්තේ මුළු කයටම දැනෙන ලෙස සිදුවන ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය දැනගැනීමෙන් පමණක් නොනැවතී එය වඩාත් හොඳින් සිදුවන්නට අනුබල දී පුහුණු කිරීමයි. මෙහිදී සම්පූර්ණ කයටම දැනෙන ලෙස ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය සිදුවෙයි. එය ඉතා ප්‍රසන්න අවස්ථාවකි. එම ප්‍රනීත ප්‍රසන්න බව රැක ගැනීමට උවමනාවට වැඩියෙන් ඒ සඳහා ප්‍රයත්න දැරීමෙන් ද භාවනාවට බාධා ඇති වෙයි. මෙහිදී භාවනා යෝගියා මධ්‍යස්ථ බව රැක ගැනීමට දක්ෂ විය යුතුය.

මෙම අවස්ථාව පවතිණුයේ කළින් අවස්ථාවලට වඩා කෙටි කාලයකි. එහි ඇති ප්‍රසන්න බව නිසාම යෝගියා එය දිගු කාලයක් පවත්වා ගැනීමට උත්සහ කළහොත් එහිදී ද භාවනාව බිඳ වැටෙයි. එවිට නැවතත් මුල සිට එන්න සිදුවෙයි. මෙම අවස්ථාව හරි හැටි අවබෝධ කර නොගැනීමෙන් බොහෝ දෙනා අපහසුතාවයට පත්වෙයි.



## පස්වන පියවර

ඉහත දැක් වූ **"සබ්බකාය පටිසංවේදී"** අවස්ථාව නතර වූ සැණින්ම නැවත අලුත් ශ්වසන රිද්මයක් යෝගියාට දැණෙයි. එහිදී ශ්වසනය නතර වෙන්න හදනවා මෙන් දැණෙයි. එහිදී යෝගියාට තමා කළින් සිටි ප්‍රසන්න අවස්ථාව නැතිවේය යන අදහස ඇති විය හැක. එසේ නොසිතා මෙය භාවනාවේම ස්වභාවය යයි සිතා සිදු වන දෙයට ඉඩ හැර තම සතිය ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය කරෙහිම පිහිටුවා ගන්න. මෙහිදී භාවනා යෝගියා දක්ෂ විය යුත්තේ සිදුවන දෙයට අනුවම ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය සංහිඳුවමියි සිතා සතිය තබා ගැනීමය. සූත්‍ර දේශනාවේදී මෙම අවස්ථාව මෙසේ දක්වා ඇත.

"පස්ස්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛතී"
පස්සම්භයං කාය සංඛාරං පස්ස සිස්සාමි' ති සික්ඛතී"

කාය සංඛාරය සංහිඳුවමින් ආශ්වාසය කරමියි හික්මෙති
කාය සංඛාර සංහිඳුවමින් ප්‍රාශ්වාසය කරමියි හික්මෙති

මෙහිදී කාය සංඛාර (ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස) කෙරහි සතිය පවත්වාගෙන යන්නේ මෙම කාය සංඛාර සංහිඳුවමි, නතර වෙන්න ඉඩහරිමි යන අරමුණ ඇතිවය. එය මෙම භාවනාව අවස්ථාවේදී ධ්‍යානයකට පත් වෙන්න පෙර ශ්වසන රිද්මයේ ඇති වන ස්වභාවයකි. යෝගියා කළ යුත්තේ එයට ඉඩ හැර එය වඩාත් උනන්දු කරමින් සතිය පවත්වා ගැනීම පමණි.

කුමන භාවනාවක් වැඩීමෙන් වුවද ධ්‍යානයකට පත්වීමේදී දීර්ඝ, කෙටි, සබ්බකාය හා පස්සම්භයං යන අවස්ථා ඇතිවෙයි.

නමුත් අනෙක් භාවනා වලදී ආනාපානසති භාවනාවේදී මෙන් ශ්වසනය එතරම් ප්‍රකට නොවේ.

එමෙන්ම මෛත්‍රී හෝ අශුභ භාවනාවේදී ස්වසන රිද්මයේ සිදුවන වෙනස්වීම කෙරෙහි සතිය පැවතුනහොත් එම භාවනා අසාර්ථක වෙයි.

හතරවන ධ්‍යානයෙන් පසුව වඩන ශූන්‍යයතා සමාධියේ දී ද ඉතා සුළුවෙන් හෝ ස්වසනය කෙරෙහි සිත ගිය විට එම භාවනාව බිඳෙයි. අනිමිත්ත හා අප්පනිහිත සමාධි වලදීත් එසේමය.

මෙහිදී සිදුවන මනෝකායික ක්‍රියාව පිළිබඳව යම් අවබෝධයක් භාවනා යෝගියාට තිබේ නම් භාවනාව සාර්තක කර ගැනීමට පහසුය.

සබ්බකාය පටිසංවේදී අවස්ථාවේදී මුළු සිරුරටම දැණෙන ලෙස විශාල වායු ප්‍රමාණයක් සිරුරට ඇතුලත් වූ බවත් ඒ මගින් උත්තේජනය වූ ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළට ගමන් කිරීමට උත්සාහ කල ආකාරයත් කලින් විස්තර කළෙමු. මෙම අවස්ථාවේදී කෙරෙන්නේ එසේ ඉහළට ඇදුන ශක්තිය නැවත පහළට තෙරපීමයි. එය සිදුවන්නේ ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය සංහිදුවමියි සිතා ස්වසනයේ යෙදීමෙනි. එසේ ධ්‍යාන ශක්තිය පහළට තෙරපීමෙන් සිදුවන්නේ එම ශක්තිය ඉහළට හෝ පහළට නොගොස් කෙටි කාලයකට එක තැනක නතර වීමයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීම යනු එයයි.

**මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ සියළුම භාවනා වලින් ධ්‍යානයට පත්වීමේ ක්‍රමවේදය ආනාපානසති භාවනාව තුළ පවතින බවයි.**



**එබැවින් ආනාපානසති භාවනාව යනු ධ්‍යාන වැඩීමේ විද්‍යාවයි. එම විද්‍යාව නොදත් කෙනාට අවිද්‍යාව දුරු කළ නොහැක. සියළු භාවනාවන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන ඵලය ආනාපානසති භාවනාව තුළ පවතී.**

ඒ නිසාම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිවන සඳහා එකම මාර්ගය වූ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ප්‍රථම භාවනාව ලෙස ආනාපානසති භාවනාව දේශනා කොට වදාළ සේක. නමුත් අපේ රටේ සිටි බොහෝ කම්මට්ඨානාචාරීන් වහන්සේලා තුළ පැවති නොදන්නාකම දුර්මත හා අලසකම, පින්මදිකම නිසා සියළු භාවනාවන්ගේ මූලයවූත්, අග්‍රයවූත් ආනාපානසති භාවනාව නිර්වාන මාර්ගයෙන් බැහැරකොට තමනුත් විනාශ වී අනුන්ද විනාශ කිරීමේ මහා අකුසලයක යෙදිණ. එබැවින් සියළුම භාවනා යෝගීන් ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ නිවැරදි ආකාරය දැන ගැනීමටත් එය නිසි ලෙස වැඩීමටත් උනන්දු වීම ශ්‍රද්ධා සම්ප්‍රයුක්තව දැඩි වීර්යෙන් යුක්තව අප්‍රමාදීව කල යුත්තකි.

මෙම "පස්සම්භයං කාය සංඛාරං" යන අවස්ථාවේදී එකිනෙකා තුළ විවිධ ආකාරයේ අත්දැකීම් ඇති විය හැක. කෙනෙකුගේ කොදුරුහැනෙහි පහත ප්‍රදේශය ලෑල්ලකින් තද කරනවා මෙන් දැණිය හැක. සිරුරෙහි යම් යම් ප්‍රදේශයන්හි දරදඬු ස්වභාවයක් ඇති විය හැක. කෙනෙකුට නලල් තලයෙන් ආලෝක නිමිති ඇතිවී නැතිව යනු ඇත. කෙනෙකු තුළ ඒවා ටික වේලාවක් පවතිනු ඇත. කෙනෙකුට දිව්‍යමය මල්දම් විශාල දැල්වෙන හඳුන්කූරු විශාල සේපාලිකා වැනි මල් පෙනීමට ඉඩ ඇත. වැඩිදෙනෙකුට දිව්‍යමය සුගන්ධයද දැනෙනු ඇත.

මේ අවස්ථාවේදී චිත්තය ප්‍රීති සාගරයක ඒකාග්‍රවන්න හරින්න. කොඳුරුහැන මුලින් අපහසුවෙන් ඉහළට ඇදුණ ධ්‍යාන ශක්තිය නාභි ප්‍රදේශය තෙක් ඉහළ නැග නැවත ටිකක් පහළට බැස නිශ්චල වෙයි. මේ අවස්ථාවේදී තුනටිය ප්‍රදේශය හා උදරයේ පහත ප්‍රදේශයේ ගැස්සීම් පැද්දීම ඇතිවිය හැක. මේ සියල්ල සුළු මොහොතකින් ශාන්ත බවට පත්වෙයි. ප්‍රීතිය සුඛය ඒකාග්‍රතාවය තව තවත් වැඩිවෙයි. නමුත් විතක්ක හා විචාර දිගටම පවතියි. මේ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වූ අවස්ථාවයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා ඇත්තේ මෙම අවස්ථාව මිනිස් ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය තත්වයක් ලෙසය. මේ එනම් සත්ව පුද්ගල සඥාව බැහැර වූ අවස්ථාවකි. කෙනෙකුට මෙම අවස්ථාවේදී තමාට ආශිර්වාද කරන බ්‍රහ්ම කායික දෙවිවරු දර්ශනය විය හැක. මේ අවස්ථාවේදී තම ධ්‍යාන ලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ ලඟ සිටිනවා නම් ඉතාම පහසුවෙන් මෙම තත්වයට පත්විය හැක. මෙහිදී තම ශිෂ්‍යාගේ අඩුපාඩුකම් හඳුනාගන්න කල්‍යාන මිත්‍රයාණන් වහන්සේ විසින් සිතින්, වචනයෙන් හා ස්පර්ශයෙන්ද තම සිසුවා ඉහළට ගනී. ඒ පිළිබඳව අත්දැකීමක් අප ශාසනය තුළ නොමැත්තේ හැබෑ ප්‍රතිවේධ ශාසනයක් නොමැති බැවිනි. මෙලෙසින් ධ්‍යානයකට පත්වීම පැයක පමණ කාලයකින්ද සිදුවිය හැක. තවත් කෙනෙකුට වැඩිකාලයක් ගතවිය හැක. අප විසින් මීට පෙර විස්තරාත්මකව දක්වා ඇති ලෙස ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමට උපරිම සුදුසුකම් ලැබූ පුද්ගලයකුට තම කල්‍යාන මිත්‍රයාණන් වහන්සේ ඉදිරියේ භාවනාකොට පහසුවෙන්ම ම ඉතාම අඩු කාලයකින් ප්‍රථම ධ්‍යානයකට පත්විය හැක. මෙහිදී සතරවන ධ්‍යානය තෙක් සිත දියුණු කල කල්‍යාණ මිත්‍රයකුට ප්‍රාතිහාර්ය මාර්ගයෙන්ද තම ශිෂ්‍යාට උදව් කළ හැක.



## ආනාපානසති භාවානවේ දෙවන කොටස

ආනාපානසති භාවනාවේ ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි. ඉන් පළමු කොටස මෙතෙක් විස්තර කළෙමි. එහිදී එකවරම " **පස්සම්භයං කායසංඛාරං**" යන අවස්ථාවේදී ධ්‍යානයට පත්වීම සඳහා සියලු සුදුසුකම් සම්පූර්ණ විය යුතුය. කිසියම් අඩුපාඩුවක් ඇතත් ධ්‍යාන ලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයකු සිටීනම් එම යෝගියාටද පහසුවෙන් ධ්‍යානයකට පත්විය හැක.

එසේත් සාර්ථකත්වය නොලබන කෙනා ධ්‍යානයකට පත් නොවීම ගැන අධෛර්‍ය නොවී දෙවන කොටසට යා යු යුතුය. එහිදී "පස්සම්භයන් කායාසංඛාරං" යන අවස්ථාවේදී ධ්‍යානයට පත් නොවූ කෙනා නැවත "දීඝංවා අස්සසත්තෝ" යන මුල් අවස්ථාවට ඉබෙම පත්වෙයි. ආනාපානාසති භාවනාවේ දෙවන කොටස ආරම්භ වන්නේ එතැන් සිටය. එය සූත්‍ර දේශනාවේ මෙසේ දක්වා ඇත.

"සෙය්‍යථාපී, ශික්ඛවේ, දක්කෝ භමකාරෝවා, භමකාරන්තේවාසී වා
දිඝංවා අඤ්ජන්තෝ, දීඝං අඤ්ජාමිති පජානාති, රස්සං වා
අඤ්ජත්තෝ, රස්සං අඤ්ජාමිති පජානාති"
ඒවමේව ඛෝ බික්ඛවේ, භික්ඛු දිඝංවා අස්සසත්තෝ
දිඝං අස්සසාමී'තී පජානාති දිගංවා පස්සසත්තෝ
දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාතී රස්සංවා අස්සසත්තෝ
රස්සං අස්සසාමී, ති පජානාතී රස්සං වා පස්සත්තෝ
රස්සං පස්සසාමිති පජානාති සබ්බකාය පටිසංවේදී
අස්සසිස්සාමි, ති සික්ඛති සබ්බකාය පටිසංවෙදී
පස්සසිස්සාමී, ති සික්ඛති පස්සම්භයං කාය සංඛාරං
අස්සසිස්සාමි, ති සික්ඛති, පස්සම්භයං කාය සංඛාර
පස්සසිස්සාමී, ති සික්ඛති"

පින්වත් මහණෙනි යම්කිසි දක්ෂ වූ ලී විදින්නෙකු ලියවන්නෙකු හෝ ඔහුගේ ගෝලයකු දීර්ඝ කොට ලියන විට දීර්ඝව ලියවමියි දැන ගනියි. කෙටියෙන් ලියන විට කෙටියෙන් ලියවමි'යි දැනගනියි.

මෙහිදී භමකාරෝවා යන්නට විවිධ පොත්වල විවිධ අර්ථ දක්වා ඇත. මෙහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම උපමාවෙන් දැක්වෙන්නේ කුමක්ද යන්න අප විසින් ප්‍රථමයෙන් විමසිය යුතුය. ලීයක් ඉරන විට හා විදින විට වඩුවා එම ලියවන විදින තැනම සිත තබා එය කරයි. නමුත් එම වඩුවාට තම අත් හැසිරෙන ආකාරය ගැනද දැනීමක් ඇත. මෙහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ මෙම ආනාපානසති භාවනාව දෙවන කොටසේදී සතිය පවත්වා ගන්නා ආකාරයයි. ආනාපානසති භාවනාවේ ප්‍රථම කොටසේ දී භාවනා යෝගියා සතිය පවත්වා ගන්නේ මීට වෙනස් ආකාරයකටය. එහිදී සතිය පවත්වා ගන්නා ආකාරය

**"සෝසතෝව අස්සතී සතෝ පස්සතී"** යනුවෙන් දක්වා ඇත. එහිදී සිරුරේ වෙන කිනම් ස්ථානයක මත හෝ සතිය පැවැත්මක් ගැන සඳහන් වී නොමැත. නමුත් මෙම දෙවන කොටසේදී එයට වඩා වෙනස් ආකාරයකින් සතිය පවත්වා ගනී. එමෙන්ම මෙම භාවනාවේදී ද භාවනා යෝගියා සතිය පවත්වා ගත යුතු නියමිත ස්ථානයක් පෙන්වා දෙයි. එම සතිය පවත්වා ගත යුතු ස්ථානය පිළිබඳව මීලගට විමසමු.

මෙම සූත්‍ර දේශනාව ගැන ලියන විස්තර කරන උපදෙස් දෙන සියළු දෙනාම පාහේ සූත්‍ර දේශනාවේ මෙම විස්තරය සඳහන් කරන තැන වන විට යෝගියා පත්ව ඇති තත්වය පිළිබඳව සැලකීමක් කර නැත. සූත්‍ර දේශනාවේ මෙම "භමකාරෝවා..."



යන කොටස සඳහන්ව ඇත්තේ පස්සම්භයංතාය යන අවස්ථාවට අනතුරුවය. නිසි ලෙස යෝගියා භාවනා වැඩූයේ නම්, එය සාර්ථක වූයේ නම්, ඔහු ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වෙන අයුරු මීට ඉහත පෙන්වා දී ඇත. තව කෙනෙකුට මෙම අවස්ථාවේදී එසේ නිමිත්ත මත සතිය තබා භාවනා කිරීමේදී චිත්තය ඒකාග්‍රවත්ම භාවනා යෝගියා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වෙයි. එබැවින් " භමනාරෝවා.." යන ආනාපානසති භාවනාවේ දෙවන කොටස පළමු කොටසේ පස්සම්භයං කායසංකාරං යන අවස්ථාව ආරම්භ වී සුළු මොහොතකින් ආරම්භ කරන්න. එසේ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වූ ශ්‍රාවකයා සතිය පවත්වා ගත යුතු වූ ආකාරයද මෙම කොටසින් පෙන්වා දී ඇත. එමෙන්ම වැඩි දෙනෙකුට ප්‍රථම අවස්ථාවේදී ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමට අපහසුවෙයි. ඔවුන්ට නැවත මුල සිටම භාවනාව වැඩීමට සිදුවෙයි. එම අවස්ථාවේදී සතිය තබාගත යුතු ආකාරයද භමකාරෝවා... යන කොටසින් පෙන්වාදේ. කලින් **"සෝසතෝව අස්සති සතෝ පස්සති"** යනුවෙන් දැක්වූ ලෙස සතිය තබා ගත් යෝගියාට දැන් වෙනත් ආකාරයකින් සතිය තබා ගැනීමට සිදුවෙයි.

මෙම නිමිත්ත ඇතිවනුයේ නාසය කෙලින් නළල මධ්‍යයේය. යෝග ශ්‍රාස්ත්‍රයේදී මෙම ස්ථානය **"කූටස්තය, ත්‍රිවේණිය, අඥ්ඤා"** චක්‍රය යන නම් වලින් හැඳින්වෙයි. විශුද්ධි මාර්ගයේද මෙම ස්ථානයේ ඇතිවන නිමිති ගැන විස්තර වෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ද විවිධ අවස්ථාවලදී නිමිති ධ්‍යානයන් ගැන විස්තර කොට ඇත. අරහත් ඵල සමාධියට පත්වීමේදී ද නිමිති ධ්‍යානය අවශ්‍ය බව සූත්‍ර දේශනාවන්හි සඳහන් විය. එමෙන්ම දිවැස් ඇතිවන්නේව මෙම "නිමිත්ත" මුල් කරගෙනය.

මෙම ස්ථානයේ පුංචි තාරකාවක් වැනි පැහැදිලි නිමිත්තක්

මතු වී එය නොනැසී පවත්වන්නේ නම් ඒ මත සංයමය කොට කුමන ධ්‍යානයකට උවද පහසුවෙන් පත්විය හැක.

"**භමකාරොවා..**" යන කොටසින් දැක්වෙන්නේ එම නිමිත්ත කෙරෙහිම සතිය පවත්වා ගෙන ආශ්වාසයේ හා ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදෙන ලෙසය. ලී විදින වඩුවා තම සතිය ලීයේ විදින තැනටම යොමුකර විදින ආකාරයට භාවනා යෝගියාද එම නිමිත්ත කෙරෙහිම සතිය පවත්වාගෙන භාවනාවෙහි යෙදේ.

විදින ලියන වඩුවා තම සතිය ලීයේ විදින ලියන තැනටම යොමුකලත් ඔහුගේ අත් දිග හැරීම හා නිවීම් ගැනද අවබෝධයෙන් සිටියි. එසේම භාවනා යෝගියාද නිමිත්ත කෙරෙහිම සතිය පවත්වාගෙන භාවනා කළත් ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය යන එන හැටි ගැනද මනා අවබෝධයෙන් හා අවධානයෙන් සිටියි.

මෙසේ නිමිත්ත මත සතිය පවත්වා ගනිමින් දෙවන පියවරේදී සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් ආකාරයට භාවනා වඩන්න.

"දීඝංවා අස්සසන්තෝ....."
දීඝංවා පස්සසත්තෝ....."

රස්සංවා අස්සසන්තෝ....
රස්සං වා පස්සසන්තෝ.....
සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී, ති.....

සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී'ති....
පස්සම් භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමි'ති...
පස්සම්භයං කාය සංඛයාරං පස්ස...



යන ආකාරයට නිමිත්ත කෙරෙහිම සතිය තබා ක්‍රමාණුකූලව භාවනාව වඩන යෝගියාට ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්විය හැකිය. එසේම ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වූ භාවනා යෝගියා නිමිත්ත කෙරෙහිම සතිය තබා ක්‍රමාණුකූලව භාවනා වඩන විට දෙවන ධ්‍යානයට පත්විය හැක. මෙලෙසින් නිමිත්ත කෙරෙහිම සතිය පවත්වා ගනිමින් කලින් දැක්වූ පිළිවෙලට භාවනා කරන යෝගියාට සතර වන ධ්‍යානය දක්වාම සිත දියුණු කල හැක. සූත්‍ර දේශනාවේ මුල් කොටසට වඩා දෙවන කොටසේ වෙනස් වන්නේ සතිය පවත්වා ගන්නා ආකාරය පමණි. එම නිසා මෙහිදී ඒ පිළිබඳව නැවත විස්තරයක් ඉදිරිපත් කිරීමට නොයෙමි.

සූත්‍ර දේශනාවේ මෙම දෙවන කොටස පිළිබඳව අත්දැකීමෙකින් තොරව ලියන ලද දුර්මත රාශියකි. මෙහිදී භමකාරෝවා යන්නට ලී යතුගාන වඩුවෙකු යනුවෙන් සඳහන් කිරීම ප්‍රධාන දුර්මතයකි. ලී යතුගාන වඩුවා යතු කැටය දෙස බලමින් සතිය ඔබමොබ දුවවයි. එලෙසින් ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය යන එන තැන බලා සිත විසිරුන විට කිසි දිනක එකඟතාවයක් ඇති නොවෙයි. සමහර භාවනා උපදේශයන්හී උඩුතොල හා නැහැබිල් අතර ප්‍රදේශය අතර සතිය පවත්වාගෙන භාවනා වැඩිය යුතු ආකාරය පෙන්වා දී ඇත. එහිදී වරදක් නැත. **නමුත් නිවැරදිම ක්‍රමය වනුයේ නාසාග්‍රයට හා හුස්ම ඇතුලුවන හා පිටවන තැන සතිය තබා භාවනා කිරීමය. එලෙස භාවනා කිරීමේදී ඉක්මණින් නිමිති ඇතිවෙයි. නිමිත්ත ඇති වූ පසු ඒ මත සතිය තබා භාවනා වඩන්න.** සමහර භාවනා යෝගීන්ට මෙලෙස භාවනා කිරීමේදී යම් යම් අපහසුතාවයන් ඇතිවෙයි. එසේ වන්නේ භාවනා පිළිබඳ අඩු දැනුම හා වැරදි උපදේශයන් නිසාය. ඒවා එකිනෙක ගැන විමසිය යුතු නොවන්නේ මෙහිදී නිවැරදිම ක්‍රමය දක්වා ඇති නිසාය.

## "නිමිති ' ඇති නොවීමට හේතු

1. සිතේ හා කයේ පාරිශුද්ධතාවයක් නොමැතිවීම.
2. නෙක්කම්මය වැඩී නොමැතිවීම.
3. දික්ශ්වරයෙන් ඇද පැද බණ කීම.

**නිමිති ඇතිකර ගැනීමට කළ යුතු දේ :-**

1. ලෞකික බැඳීම් වලින් සිත හැකිතාක් ඉවත්කර ගැනීම.
2. නමස්කාරය සජ්ඣායනාව හා නිසි ලෙස පළඟ බැඳීම ඇතුළත් අප විසින් ඉදරිපත් කළ භාවනා පූර්ව සාධනාව අඛණ්ඩව පුහුණු කිරීම.
3. ධ්‍යාන ලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයකු ලවා පරීක්ෂා කරවාගෙන අමතර උපදෙස් ගැනීම.
4. කිසිම අවස්ථාවක ගාථා ධර්මයන් ඇදපැද දික් ශ්වරයෙන් සජ්ඣායනා නොකිරීම.
5. කෙටි ස්වරයෙන් නමෝ බුද්ධාය නමෝ බුද්ධාය නමෝ බුද්ධාය යනුවෙන් සිරුර නොසොල්වා අඩුම වශයෙන් දිනකට පැය භාගයක්වත් සජ්ඣායනා කිරීම.

ඉහත දැක්වූ ලෙස කලක් පුහුණු වූ භාවනා යෝගියෙකුට ඉතාම පහසුවෙන් ආනාපානසති භාවනාව වඩා ධ්‍යානයකට පත්විය හැක.

## නිමිති ඇතිකර ගැනීමේ විශේෂ ක්‍රමයක්.

හතරවන ධ්‍යානයට පත් භාවනා යෝගියෙකුගෙන් උපදෙස් ගෙන එම කල්‍යාණ මිත්‍රයා තමාගේ අති ප්‍රිය මිත්‍රයා වශයෙන් ගෙන මෛත්‍රී වඩා සීමා සම්භේදයට පත්වීම. අප විසින් ලියා ඇති "සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස සතර කමටහන්" නැමැති කෘතියේ මේ පිළිබඳව පැහැදිලි විස්තරයක් දක්වා ඇත.



## නිමිති ඇති කර ගැනීමේ සරල කසින භාවනා

01. රාත්‍රී කාලයේදී සැලකිය යුතු දුරකින් ඔබට පැහැදිලිව පෙනෙන නොසෙල්වන කුඩා ආලෝකයක් දෙස නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබාගෙන බලා ඉන්න. ඇසිපිය නොහෙලාම බලා ඉන්න. පසුව ඇස පියාගෙන එම ආලෝකය සිතින් මවන්න. ටි දිනකින්ම නෙත් පියාගත්විට ආලෝක නිමිත්ත ඇතිවනු ඇත.

02. ගිනි දැල්ල නොසෙල්වන ලෙස තබාගත් ඉටි පන්දම් එලියක් දෙස අඩි 10 ක පමණ දුර සිට බලා ඉන්න. පසුව නෙත් පියා ගන්න. කීපවරක් පුහුණු වීමෙන් ආලෝක නිමිත්ත ඇතිවනු ඇත.

වැඩි විස්තර සඳහා අප ලියා පලකල නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව නැමැති කෘතිය බලන්න. නිසි උපදෙස් නොලබා මෙම භාවනා පුහුණු නොවන්න.

## නිමිති ලෙස වැරදි වැටහීම් ඇති වන අවස්ථා

01. භාවනාවේදී විවිධ දර්ශන පෙනී එකවරම නැතිව යයි. මේවා මෙහිදී ඉහත සඳහන් කළ නිමිති නොවේ.

02. අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයන්ට පත්වූ අයට ද භාවනාවේ දී විවිධ දේ දර්ශනය වෙයි. මේවාද මෙහිදී සඳහන් කරන නිමිති නොවේ.

නිමිති සම්බන්ධයෙන් ඔබට ඇති ගැටලු සම්බන්ධයෙන් තම කල්‍යාන මිත්‍රයා සමඟ සාකච්ඡා කර අවබෝධ කර ගන්න. නිමිති නොමැතිව ධ්‍යාන වැඩෙන අයත් ඉන්නවා. නිමිති ලෙස

යම වැරදි අවබෝධයන් ලබන අවස්ථාද පවතිනවා. මානසික ආබාධයන් නිසාද නිමිති වැනි දේ ඇතිවෙනවා. එක් එක් යෝගියා තුළ ඇතිවන නිමිතිවල වෙනස්කම් ද ඇත.

**හොඳම ක්‍රමය වන්නේ නිමිති ඇතත් නැතත් නාසයේ අග හුස්ම ඇතුලු වන හා පිටවන ස්ථානයට සතිය තබාගෙන භාවනාවේ යෙදීමයි.**

මෙසේ භාවනා කරන යෝගියාට ටික කලකින්ම තම නලල මැදින් නිමිත්තක් ඇති වෙනවා. එතැන් සිට භාවනා කර ගෙන යන්න . සමහර භාවනා යෝගීන්ට මෙලෙස සතිය පවත්වා ගෙන භාවනා කිරීමේදී නාසයේ අග ශ්වසන පද්ධතිය තුළ හෝ කපාල ප්‍රදේශයේ හි දැඩි උණුසුම් වීමක් ඇතිවිය හැක. ඒ ලෙස කීපවතාවක් අත්දැකීම් ලබන යෝගියා අනාපානසති භාවනාව මට සුදුසු නැහැ කියා අතහැර වෙන භාවනාවකට යනවා. කම්මට්ඨාචාරීන්ට මේ පිළිබඳව යමක් පහදා දෙන්න හැකිකමකුත් නැහැ. එවිට ඔවුන් කියන්නේ නාසය අගට සතිය තබා භාවනා කිරීමට බැරිනම් උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම දෙස සතිය පවත්වා භාවනා කරන ලෙසයි. බලන්න නිසි අවබෝධයක් නොමැති කම්මට්ටාචාර්යවරුන් නිසා සිදුවන හානිය.

එලෙස උණුසුම් වී අපහසුවට පත්වීමට හේතු වන කරුණු ඉතා කෙටියෙන් ඉදිරිපත් කරමි. මේ පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීමේ දී භාවනාවට විශේෂ සම්බන්ධයක් ඇති සුවිශේෂී නාඩි දෙකක් පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීමක් අත්‍යාවශ්‍යය. සිරුරක උණුසුම පාලනය වන්නේ "ඉඩා' හා "පිංගල" යන කපා බැලිය නොහැකි විශේෂ නාඩි දෙකකින් ය. අපට නාස්පුඩු දෙකක් තිබුණ ද අපි එක් අවස්ථාවකදී ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්නේ එක් නැහැ බිලකින්



පමණි. "ඉඩා" "පිංගල" නාඩි දෙක සූර්ය, චන්ද්‍ර වශයෙන් යෝග ශාස්ත්‍රයේ දැක්වෙයි. සූර්ය නාඩිය ක්‍රියාත්මකව පවතින විට සිරුර උණුසුම් වෙයි. චන්ද්‍ර නාඩිය ක්‍රියාත්මකව පවතින විට සිරුර සිසිල් වෙයි. උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමේ අවශ්‍යතාවය මත මෙම නාඩි පැය කීපයකට වරක් මාරු වෙයි. එය සිදු වන්නේ ස්වාභාවිකවමය. සූර්ය නාඩිය ක්‍රියාත්මකව පවතින විට සිරුර උණුසුම් වන නිසා එවැනි අවස්ථාවක දී ආනාපානසති භාවනාව වැඩුවහොත් බලවත් අපහසුතාවක් ඇති වෙයි.

නමුත් චන්ද්‍ර නාඩිය ක්‍රියාත්මක වන විට ආනාපානසති භාවනාව වඩන විට ඒ ලෙස උණුසුම් වීමක් සිදු නොවෙයි. ආනාපානසති භාවනාව ශාන්ත ප්‍රණීත භාවනාවක් වන්නේ එවිටය.

මේ පිළිබඳව අවබෝධයකින් තොරව ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමෙන් අපහසුකම් ඇතිවෙයි. සමහර වෙලාවකට භාවනාව හොඳින් වැඩෙනවා. සමහර වෙලාවකට එලෙස වැඩෙන්නේ නැහැයයි කියා මෙම භාවනාව අතහරින කවරෙකු වුවද සිදු කරගන්නේ බුද්ධානුශාසනාව හා නිවන් මාර්ගය අත හැරීමකි.

යම් අවස්ථාවකදී උණුසුම් වීමක් සිදුවී භාවනාව අපහසු වන විටම භාවනා යෝගියා එයට හේතුව දත යුතුයි. එවැනි අවස්ථාවකදී යෝගියා කළ යුත්තේ ශ්වසනය සිදුවන නැහැබිල මාරු කිරීමය. එසේ චන්ද්‍ර, සූර්ය නාඩි මාරු කිරීමට ක්‍රම ගණනාවකි. ඒවා පිළිබඳව විස්තර කිරීමට මෙහි දී අවස්ථාවක් නොමැත.

එසේ චන්ද්‍ර, සූර්ය නාඩි මාරු කිරීමේ දී ඉතාම පහසු සුවදායක ක්‍රමයක් පමණක් ඉදිරිපත් කරමි.

**නාසයේ අග කිසියම් උණුසුම්වීමක් ඇති වූ වහාම සිංහ සෙයියාවෙන් දකුණු ඇලයට හැරී මිනිත්තු හත අටක් ශාන්තව වැතිරී ඉන්න. එවිට ඉබේම චන්ද්‍ර නාඩිය ක්‍රියාත්මක වීම සිදුවනු ඇත. ඒ සමඟම භාවනාවට පිවිසෙන්න. එවිට ඔබට ආනාපානසති භාවනාව ඉතා ශාන්තව හා ප්‍රණීතව වැඩිය හැකි වනු ඇත.**

බුදුරජාණනන් වහන්සේ භික්ෂුවට දකුණු ඇලයට හැරී සිංහ සෙයියාවෙන් සැතපී සිටීමට උපදෙස් දුන්නේත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ නිතරම ඒ ලෙසින් වැඩ සිටියේත් චන්ද්‍ර නාඩිය ක්‍රියාත්මකව පවත්වා ගැනීම සඳහා ය.

චන්ද්‍ර නාඩිය ක්‍රියාත්මක වනවිට සිතට සෞම්‍යය අදහස් එයි. සූර්ය නාඩිය ක්‍රියාත්මක වන විට ශාන්ත බව නැති වන අතර සිරුර උණුසුම් වීම සිදුවෙයි. එසේම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයද තරමක රළු ස්වභාවයක් ඇති වෙයි. එවිට භාවනාව වැඩීම අපහසුවෙයි. ධ්‍යාන වැඩූ අයෙකු වම් ඇලයට හැරී සැතපුන හොත් විශාල අපහසුකම් ඇතිවෙයි. එහිදී හිසෙහි බියකරු පිපිරීම් හඬ ඇති වෙයි. ඒ නිසාම බුදුරජාණන් වහන්සේ දකුණු ඇලයට හැරී සිංහ සෙයියාවෙන්ම සැතපෙන ලෙස භික්ෂුවට අවවාද දී ඇත.

අපේ ධර්ම දේශකයාණන් වහන්සේලා හා කම්මට්ඨාචාරීන් වහන්සේලා සූත්‍ර දේශනාවල ඇති සිංහ සෙයියාව මෙසේ යැයි විස්තර කළත් එසේ සැතපෙන්නේ කුමක් නිසාද යන්න මෙතෙක් පැහැදිලි කරදී නොමැත. එයට හේතුව සූත්‍ර දේශණා බලා බණ කියනවා මිස නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදී භාවනා වැඩිමක් අද සිදු නොවෙන නිසාය.



**මුලසිටම "නිමිති" මත සතිය පවත්වා ගෙන ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම පිළිබඳව සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් නොවන්නේ ඇයි.**

මෙම ප්‍රශ්ණයට පිළිතුරු තබා මෙම භාවනාවේදී දෙයාකාරයකින් සතිය පවත්වා ගැනීමක් සඳහන්ව ඇති බව හෝ මෙතෙක් අනාවරණය නොවීය. සූත්‍ර දේශනාවන්හී යම් ධර්මයක් සඳහන්ව ඇත්නම් එය පිළිපැදීම තෙරුවන් සරණගිය ශ්‍රද්ධාවන්තයකු තුල තිබිය යුතු උතුම් ගුණාංගයකි.

මේ යුගයේ ලොව පහළ වූ අසමසම මහා යෝගීශ්වරයාණන් වහන්සේ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ වූ ධර්මයෙහි වාක්‍යයක්, වචනයක් තුල පමණක් නොව එක අකුරක් තුල පවා ගැඹුරු ධර්මයක් අන්තර්ගතව ඇත.

සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් වන පරිදි සතිය පවත්වා ගතයුතු ආකාරයන් දෙකකි.

1. "සෝසතෝව අස්සති, සතෝ අස්සති" (ප්‍රථම කොටස)
2. "නිමිත්ත" මත සතිය තබා භාවනා කිරීම.
   (දෙවන කොටස)
   ("..... හමකාරෝවා හමකාරන්තේ සීවා...")

**මෙලෙස දෙයාකාරයකින් සතිය පවත්වා ගැනීමක් පිළිබඳව දක්වා ඇත්තේ කුමක් නිසා ද?**

1. සිත ශාන්ත බවට පත්වන තුරු, සිත ඒකාග්‍රවනතුරු "නිමිත්ත" ග්‍රහණයට ගැනීම අපහසු වීම නිසා,

2. ආරම්භයේදීම යෝගියාට "නිමිත්ත" පහළ නොවීම නිසා,
3. නීවරණයන් විශ්කම්භනය වනතුරු නිමිත්ත කෙරෙහි අඛන්ඩවම සතිය පවත්වා ගැනීමට අපහසුවීම නිසා,

මෙම භාවනාවේ ප්‍රථම කොටසේදී විශේෂ වූ නිමිත්තක් නැතිව ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය කෙරෙහි පමණක් සතිය පවත්වා ගෙන භාවනා කිරීමෙන් හිත ශාන්ත බවට පත්වෙයි. නීවරණයන් ක්‍රමයෙන් විස්කම්භනය වෙයි. එලෙසින් භාවනා යෝගියාගේ හිත **"නිමිත්තක්"** දැඩිව අල්ලා ගෙන තම සිත දැඩි ඒකාග්‍රතාවයකට පත්කර ගැනීමට සුදුසු තත්වයකට පත්වෙයි.

**ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී**
**විහරතී බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී**
**විරහති, අජ්ඣත්ත බහිද්දා වා කායේ**
**කායානුපස්සී විහරති**

මෙලෙසින් තමාගේ යැයි සලකන කයේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කාය සංඛාරය දෙස සතිය පවත්වා ගැනීමෙන් තම කය පිළිබඳ යථා ස්වභාවය දැන ගනී. අනුන්ගේ කයෙහි යථා ස්වභාවයද එලෙසමයයි අවබෝධ කරගනී. මෙලෙස තමාගේත් අනුන්ගේත් කය පිළිබඳව අවබෝධය ලබමින් වාසය කරයි.

මෙතැන් සිට දැක්වෙන්නේ ආනාපානසති භාවනාව තුල විදර්ශනාව වැඩෙන ආකාරයයි. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සෑම භාවනාවක් අවසානයේම,

**"ඉති අජ්ඣන්තං වා කායේ කායානු.."**
**"සමුදය ධම්මානු පස්සීවා කායානුපස්සීවා කායස්මිං විහරතී.."**
**"අත්ථි කායෝ තීවා පනස්සසතී.."**



යන කොටස් තුන දක්නට ඇත. අප ශාසනය තුළ "සතර සතිපට්ඨානය" පිළිබඳව බොහෝ පොත පත ලියවී ඇත. සමහරු ඉල්පෙන ශ්‍රද්ධාව මතු කරමින් විවිධ අලංකාර වදන් යොදමින්, සූත්‍ර දේශණාවන්හි සඳහන් දේ ගෙනහැර පාමින් විවිධ පොත පත ලියා ඇත.

මේ හැම පොත පතක්ම ලියා ඇති අයගෙන් වැඩිදෙනෙකු ආනාපානසති භාවනාව වඩා අඩුම වශයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පත් නොවූවන් බව නොකියා බැරිය. ඒ නිසාම විවිධ "දුර්මත" යන් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුලට ඇතුලු වී ඇත. එයද අප ශාසනයෙ ප්‍රතිපදා ශාසනය පවත්වා ගැනීමට බලවත් බාධාවකි.

(ඉති අජ්ඣත්තන්වා) ලෙස සඳහන්ව ඇති තැන සිට විදර්ශණා භාවනාව වැඩිය යුත්තේ භාවනා යෝගියා ආනාපානසති භාවනාවෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමෙන් පසුවය. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ විතක්ක විචාර පවතී. එබැවින් මෙතැන් සිට දැක්වෙන ධර්මයන් තමා ධ්‍යානයට පත්ව එම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීමට කාලය වනවිට අරමුණු කරගන්න. එහිදී යෝගියා ක්‍රමයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් ඉවත්ව පාරිශුද්ධ සිතකින් යුතුව මෙම කොටසේ දැක්වෙන ධර්මයන්ට අනුව විදර්ශණා භාවනාවේ යෙදීම සුදුසුම ක්‍රමයයි. යම් කෙනෙකු තමා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමට පෙර මෙතැන් සිට දැක්වෙන ධර්මයන් ගැන විමසීමට ගියහොත් සිදු වන්නේ සමාධිය බිඳී ධ්‍යානයක පත්වන්න නොහැකිවීමයි.

තම කයේ යථා ස්වභාවය මෙන්ම අනුන්ගේ කයේ යථා ස්වභාවයද අවබෝධ කර ගනිමින් කායානු පස්සනාවේ යෙදීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට උපදෙස් දී ඇත. රාගය, ද්වේශය ඇති වන්නේ තම කය ගැන සැලකීම නිසාම නොව අනුන්ගේ

කය ගැනද සැලකීම නිසාය. එබැවින් තම කය මෙන්ම අන් අය පිළිබඳවත් අවබෝධ කර ගැනීමට අපට උපදෙස් ලැබී ඇත.

මෙහිදී කිසි විටෙකත් අනුන්ගේ කයක් වෙන් කොට නොසිතිය යුතුය. එසේ අරමුණු කළවිට ලිංග විසභාගය නිසා නැවත නීවරණයන් වර්ධනය වීමට ඉඩ ඇත. එබැවින් මෙහි දී ස්ත්‍රී, පුරුෂ, මහලු, තරුණ, ළමා, රෝගී යන සියළු දෙනාම එකට සාමූහිකව සළකා මේ අයගේ කයත් මගේ කය මෙන් යයි අවබෝධ කර ගත්හ.

මෙසේ ආනාපානසති භාවනාවෙන් කය පිළිබඳව අවබෝධ කර ගත යුත්තේ කුමක්ද? ආනාපානසති භාවනාව වඩමින් ධ්‍යානයට පත් වූ ශ්‍රාවකයා පහත සඳහන් අවබෝධයන් නිරායාසයෙන්ම ලබයි.

භාවනා කිරීමට පෙර හුස්ම ගන්නවා, හෙලවනා යන දැනීම කෙනෙකුට තිබුණත් ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය යන කාය සංඛාරයක් නැත හොත් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ වෙනම කයක් පවතින බව අවබෝධකර ගෙන සිටියේ නැත.

භාවනාව ධ්‍යානය දක්වා කරගෙන යාමේ දී සිත ඉතා පිරිසිදු වෙයි. ඒ පාරිශුද්ධ සිතට අවබෝධ වන්නේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ ප්‍රබල කයක් පවතින බවයි. එම ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාසයේදී සිදු වූයේ බාහිරව ඇති වාතය සිරුරට ඇද ගැනීම හා පිට වීමය. එය අවබෝධවත්ම යෝගියාට මෙතෙක් මමය මාගේඅ කියා සිටි කය පිළිබඳව අලුත් ආකල්පයක් ඇති වෙයි. පිටත පවතින වාතය මම යයි සලකන සිරුරට ඇද ගන්නවා. නැවත ඒවා පිට කරනවා. අනුන් යැයි සලකන සියළු දෙනාමත්



එම වාතය සිරුරුවලට ඇද ගන්නවා නම් පිට කරනවා නම් මේ කය මමය, මාගේය යි. කියන්නේ කෙසේ ද?

සතර මහා භූතයන්ට අයත් වායෝ ධාතුව මමත් සිරුර තුලට ඇතුලට ගන්නවා. ඒ වාතයම අන් අයත් ගන්නවා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කාය සංඛාරය මටත් තියෙනවා. අන්‍යයන්ටත් තියෙනවා. මට කියා වෙනම වායුවක් නැහැ. මගෙ කියා වෙනම වායුවක් නැහැ. මගේ ආත්මය හදන, රකින වෙනම වායෝ ධාතුවක් නැහැ. මෙලෙසින් නැවත නැවතත් විමසමින් (විදර්ශණා කරමින්) කායානුපස්සීව වාසය කරන්න.

ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය වෙනම කයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සෙ පෙන්වා දුන් සේක. මම භාවනාවේදී එම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කය හඳුනා ගත්තෙමි. එය වායෝ ධාතුවෙන් හැදී ඇත. එමගින් සිත කය දෙකම පාලනය කරයි. එම වායෝධාතුව සැම තැනම ඇත. එය මාගේ නොවේ. මාගේ ආත්මය නොවේ යන අවබෝධය කරා යන්න.

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සෑම භාවනාවක් අවසානයේම එම භාවනාවට අදාලව නුවනින් විමසා මේ කය පිළිබඳව පවතින මමය, මාගේය, මගේ ආත්මය යන මිත්‍යාව බිඳ දමා සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට කළයුතු විදර්ශණා භාවනාව දක්වා ඇත. මේ සඳහා උදාහරණයක් සපයමි. අපි හිතමු ධාතු මනසිකාර භාවනාව වැඩුවා කියා. එය වඩා නිකම්ම පළඟ ලෙහා ගෙන වැඩ කටයුතුවල යෙදීමෙන් ඵලක් නැත. එම භාවනාව අවසානයේ භාවනා යෝගියා මෙලෙසින් විදර්ශණා කළ යුතුය. (නුවනින් විමස විමසා බැලිය යුතුය)

මගේ යැයි සැලකූ මේ කය සතර මහා භූතයින්ගෙන් සැකසී ඇත. එම සතර මහා භූතයින්ගෙන්ම අනුන්ගේ කයත් සැකසී ඇත. බාහිරව පෙනෙන සෑම වස්තුවකමද එම සතර මහා භූතයින් පවතී. කෙසේ නම් මේ කය මමය, මාගේය යනුවෙන් කිව හැකිද? මෙලෙසින් පුන පුනා දිගටම විමසීම විදර්ශනා වැඩීමයි. ඒ තුළින් ඔබට මේ කය මම නොවේ. මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යන සත්‍යය කරා ක්‍රමයෙන් ලඟා විය හැක.

මෙලෙසින් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනාවන් අවසානයේදී ඒ ඒ භාවනාවන්ට අනුව විදර්ශණා වඩමින් මමය, මගේය මගේ ආත්මය යන මුලාවෙන් මිදී මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යන සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට භාවනා යෝගියා දක්ෂ විය යුතුය.

**සමුදය ධම්මානුපස්සී කායස්මිං විහරති**
**වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති**
**සමුදය වය ධම්මානුපස්සීවා කායස්මිං විහරති**

ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කයේ ඇතිවීම දකිමින් කායානුපස්සනාවේ වෙසෙයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කාය සංඛාරයේ නැති වීම දකිමින් කායානුපස්සනාවේ යෙදෙයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කාය සංඛාරයේ ඇති වීම නැතිවීම දකිමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි.

සියළු සංස්කාරයන් අනිත්‍යය. එම අනිත්‍යයතාවය තුළ පවතින්නේ ඇතිවීම නැතිවීම පිළිබඳව ධර්මතාවයයි. ඒ ඇතිවීම නැතිවීම අතර ඉතා සුලු පැවැත්මකි. කෝටි සංඛ්‍යාත රූප කලාපයන්ගේ එම සුළු පැවැත්ම කෙනෙකුට පෙනෙනුයේ



ස්කන්ධමය ස්වරූපයකිනි. එය අවිද්‍යාව තුල උපදින මායාවක්. එයට රැවටෙන කෙනා සත්ව පුද්ගල සංඥාවක් ඇති කර ගනී. අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාරයන් ඇතිකර ගනී. ඒ නිසාම මමය, මාගේය, මාගේ ආත්මය යන වැරදි අවබෝධය කරා යයි.

එය නිවැරදි කර ගෙන යථා ස්වරූපය අවබෝධකර ගත හැක්කේ රූපයේ ක්ෂණයක් පාසාම සිදුවන ඇතිවීම නැතිවීම අවබෝධ කර ගැනීමෙනි. ඒ පිළිබඳව ඥාණය උදාව්‍යය ඥාණයයි. මෙම උත්පාද-වය ධර්මය ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කාය සංඛාරයන් තුළින් අවබෝධ කර ගැනීම මෙහිදී සිදුවෙයි.

මෙහිදී දෙයාකාරයකින් එම අවබෝධය ලැබීම සිදුවෙයි. උපතක් ජාතියක් ඇති වන්නේ භවය නිසාය. භවය ඇතිවන්නේ උපාදානයන් නිසාය. උපාදාන ඇති වන්නේ තෘෂ්ණාව නිසාය. උපාදාන වූ තෘෂ්ණාව කර්ම ශක්තියක් බවට පත්වී අලුත් විඤ්ඤාණයක් ලෙස මව්කුසට එයි. රූපයක් සකස් කර ගනී. මව් කුසෙන් එලියට ආ විගසම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කාය සංඛාරය ඇති වෙයි. ඒ සමඟම ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වයද ඇතිවෙයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසයේ "සමුදය" එයයි. මරණයෙන් පසුව, නැතිවීම සිදුවෙයි. මෙලෙසින් දෙයාකාරයෙන්ම අවබෝධ කර ලගැනීම උදාව්‍යය ඥාණය ලැබීමට හේතුවෙයි.

මෙම අවස්ථාවේ දී පංච උපාදානස්කන්ධය ගැනම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස තුළින් අවබෝධ කර ගැනීමට යාම අති ධාවනකාරී වැරදි පිළිවෙතකි. එමගින් ආධුනිකයා අපහසුවට පත් වෙයි. කායානුපස්සනාවේ ඉතිරි භාවනා වලදී මෙන්ම සතරසතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ අනෙකුත් භාවනාවන් අවසානයේදී **"සමුදය ධම්මානු පස්සීවා...."** යන කොටස දැක්වෙයි.

ඒ ඒ භාවනාවන්ට අනුව ඒ ඒ අවස්ථාවලදී ඇතිවීම, හා නැතිවීම අවබෝධ කරගන්නා යෝගියා, අවසානයේදී පංච උපාදානස්කන්ධයෙහිම ඇතිවීම නැතිවීම අවබෝධ කරගනී. තම උදව්‍යය ඥාණය සම්පූර්ණ කරගනී. ප්‍රථම මාර්ගඵලයට පත්වීමට මෙම උදව්‍යය ඥාණය තිබිය යුතුමය.

**අත්ථි කායෝ'තී වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා**
**හෝතී, යාවදේව ඤාණ මත්තාය, පතිස්සති**
**මත්තාය අනිස්සිතෝව විහරතී නවකිඤ්චි**
**ලෝකේ උපාදියතී ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ**
**භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති**

ඇතිවීම නැතිවීම යන ධර්මතාවයට අයත් අනිත්‍ය වූ, දුක් වූ, අනාත්ම වූ, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කයක් ඇතැයි ද ඒ තුළ මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි, ගත හැකි සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැතැයි යන සතිය ශ්‍රාවකයාට බලවත් වෙයි. එම සතිය තවදුරටත් අවබෝධ ඥානය වැඩි දියුණු වීම පිණිසත්, සිහිය බලවත්ව පිහිටීම පිණිසත් තෘෂ්ණා දෘෂ්ටීන්ගෙන් තොරව විසීමටත් හේතුවෙයි. කිසිදු රූපාදියක් ආත්ම වශයෙන් නොගෙන ලෝකයට කිසිත් නොඇලී වෙසෙයි.

මෙලෙසින් භික්ෂුව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කය කෙරෙහි නැවත නැවතත් බලමින් කායානුපස්සනාවෙන් වෙසෙයි.

සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැතැයි යන පැරණි දහම් පොත්වල ඇති පරිවර්ථනයන් වැරදි බවට මෑතකදී මතයක් පළ වී ඇත. එය සම්පූර්ණයෙන්ම සාවද්‍යය මතයකි. එබඳු වැරදි මතයක් පළවීමට හේතු වූයේ භාවනා කර අත්දැකීමක් නොමැතිව,



සූත්‍ර දේශනාවේ එන සමහර දේ මෙතැනට වැරදි ලෙස ගලපා ගෙනය. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දී ඇත්තේ පංච උපාදනස්කන්ධය කෙරෙහි යම් ඇලීමක්, ආශ්වාදයක් ඇතිව එහිම ඇලී වෙලී ගියේ නම් "සත්වයෙක්" ඇත කියාය.

කායානුපස්සනාව වඩන්නේ මෙම සත්ව සංඥාව බැහැර කිරීමටය. නැතහොත් මමය, මාගේය, මාගේ ආත්මය යන දෘෂ්ටියෙන් මිදීමටය. ඒ බැවින් මෙහිදී ආනාපානසති භාවනාව වඩන භාවනා යෝගියා අවසානයේදී නුවනින් විමසා අවබෝධ කරගත යුත්තේ තමායයි කෙනෙක්, සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නැතැයිද ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා අනිත්‍ය වූ දුක් වූ, අනාත්ම වූ දේ පමණක් ඇතැයි ද කියාය. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇතැයි යන වැරදි මතය දරණ පිරිස නොදුටු පැත්ත නම් මෙම අවස්ථාව භාවනාවේදී අඩුම වශයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට හෝ පත් වූ අවස්ථාවක් යන්නයි.

එම අවස්ථාවේදී නීවරණයන් සියල්ල යටපත්ව ඇත. එහිදී භාවනා යෝගීන් තුල පංච උපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි ඇලීමක්, වෙලීමක්, ආශාවක් එම ධ්‍යාන චිත්තය තුල නොමැත. ඒ අවස්ථාවේ දී යෝගියාට දැණෙනුයේ ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා කාය සංස්ඛාරය පමණි. එහිදී යෝගියා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කයක් ඇත. සත්ව පුද්ගල කියා කෙනෙකු නැතැයි අවබෝධ කර ගනී. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනා වැඩීමේදී ඒ ඒ භාවනාවන්ට අනුව පංච උපාදානස්කන්ධයට නො ඇලී සත්ව සංඥාව බැහැර කරයි. අවසානයේ දී භාවනා යෝගියා සක්කාය දිට්ඨියෙන්ම මිදෙයි.

එසේ අවබෝධ කර ගැනීමකින් බැහැරව අනිත්‍ය වූ දුක් වූ, අනාත්ම වූ සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් ඇත යන අදහස ගෙන

භාවනා වැඩීමෙන් සතර සතිපට්ඨානයම නිවන මගින් බැහැර වෙයි. එ බැවින් නිවනට ඒකායන මාර්ගය වූ මෙම සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පිළිබඳව ඉතාත ප්‍රවේශමෙන් තමා විසින්ම භාවනා කොට අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පමණක් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම සුදුසු බව ඉතා කාරුණිකව සිහිපත් කරමි. පණ්ඩිතමානීව සියළු පැරණි මතයන්ට විරුද්ධව පොත් ලිවීමෙන් සිදුවන ශාසනික හානිය පිළිබඳව ගැඹුරින් හිතන මෙන් දෙවනුවද කාරුණිකව සිහිපත් කරමි.

කෙනෙක් කොතෙක් සූත්‍ර දේශනා ඉගෙන ගත්ත ද, කොතෙක් බණ දේශණා කළත්, කොතෙක් පරිවර්ථනය කළත්, කෙතරම් සිසු පිරිසක් සිටියත් අඛණ්ඩව සමථ - විපස්සනාවේ නොයෙදුන කෙනා තුළ ප්‍රඥ්ඤාවක් නොමැත. සූත්‍ර දේශනා කියවීමෙන් පමණක් සත්‍යාවබෝධය කරා යා නොහැක.

සූත්‍ර දේශනාවල ඇත්තේ බුද්ධ දේශනාවන් වලින් තෝරාගත් කොටසක සාරාංශය පමණි. එය පාඩම් කිරීමෙන් ලැබෙනුයේ බුද්ධ දේශනාව පිළිබඳව අපැහැදිලි දැනුමකි. දැනුම යනු ප්‍රඥ්ඤාව නොවේ. ප්‍රඥ්ඤාවෙන් තොරව සත්‍යාවබෝධය ලැබිය නොහැක. ප්‍රඥ්ඤාව ලැබෙනුයේ ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලයේ පිහිටා කරනු ලබන සමථ විපස්සනාවෙන්ය. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය තුළ සමථ විපස්සනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා අවසානයේ දී යථාභූත ඥාණය ලබයි.

පූර්ණ ප්‍රඥ්ඤාව වැඩෙනුයේ එතැන් සිට වඩන ශුද්ධ විදර්ශනාව තුලින්ය. ඒ මගින් භාවනා යෝගියා විමුක්ති ඥාණ දර්ශණ ලබයි. සත්‍යාවබෝධ කරා යයි. එවැනි භාවනා යෝගියාට සාරාංශයක් වශයෙන් ඉතා කෙටියෙන් සූත්‍ර දේශණාවෙහි දක්වා



ඇති සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මහා ප්‍රඥ්ඤා සාගරයක් බවට පත් වෙයි. ඔහු එහි කිමිදෙමින් සියළු තෘෂ්ණාවන් සෝදා හරිමින් අසංඛත වූ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගනී. යම් හෙයකින් උපාදානයන් ශේෂ උවහොත් අනාගාමී උත්තමයකු බවට පත්වෙයි.

ආනාපාන පබ්බං නිට්ඨිතං

## විශුද්ධි මාර්ගයේ දැක්වෙන ආනාපානසති භාවනාව වඩන ක්‍රමය

ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳව දීර්ඝ විස්තරයක් විශුද්ධි මාර්ගයේ දැක්වෙයි. මීට පෙර මෙම ග්‍රන්ථයේදී මෙම භාවනාව පිළිබඳව අත්‍යාවශ්‍යය සියලු විස්තර දක්වා ඇති හෙයින්අ විශුද්ධි මාර්ගයේ දක්වා ඇති දීර්ඝ විස්තරය අනවශ්‍යයි සිතමි. විශුද්ධි මාර්ගයේ දක්වා ඇති භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳව පමණක් මෙහිදී කෙටියෙන් දක්වයි.

### සතිය පවත්වා ගැනීම

නාසිකාග්‍රයේ නැහැබිල්වලින් වාතය ඇතුලු වන හා පිටවන ස්ථානය මත සතිය පවත්වාගන්න.

නාසාග්‍රයෙන් ඇතුලු වූ වාතය හා පිට වූ වාතය ගමන්කරණ දෙස නොබලන්න.

දොරටුපාලයකු කරන්නේ දොරටුවෙන් ඇතුලු වන හා පිටවන අය පිරික්සීම පමණයි.

දොරටුවෙන් පිටත සිටින අයගැන හෝ දොරටුවෙන් ඇතුල් වූ අය ගැන ඔහු නොසොයයි. එලෙස නාසාග්‍රයෙන් වාතය ඇතුලු වීම හා පිටවීම පිළිබඳව පමණක් සතිය තබා ගත යුතු බව දැක්වෙයි.

මෙසේ සතිය පිහිටුවාගත් ශ්‍රාවකයා - දීඝං වා අස්සංතෝ, දීඝං අස්සසාමිති පජානාති යන අවස්ථාවේ සිට "රස්සං වා අස්සන්තෝ, රස්සං අස්සසාමි'තී පජානාති" යන අවස්ථාවට පැමිණෙන තුරු සිතෙහි විසිරීම නැතිකිරීම සඳහා **"ගණනය"** කිරීමේ ක්‍රමයක් දක්වා ඇත. එසේ ගණනය කිරීමේ පියවර දෙකක් දක්වා ඇත.

## "ගණනය" කිරීමේ ප්‍රථම පියවර

ආධුනික යෝගියාගේ සිත කර්මස්ථානයෙන් බැහැරවීම වැළැක්වීමට උපායක් ලෙස නාසාග්‍රයෙන් වාතය ඇතුලුවෙන හා පිටවන වාර ගණන පහත සඳහන් ලෙස ගණනය කරන්න.

වී හෝ සහල් මනින කෙනා ගණන අමතක නොවීමට එකක් මැන අනික මනින තෙක් එකයි, එකයි, එකයි කියමින් ගනී. එ ආකාරයෙන් ආශ්වාස සිදුවනවිටම එකයි, එකයි, එකයි කියා ප්‍රාශ්වාස සිදුවන තෙක්ම ගණින්න, ප්‍රාශ්වාසය පටන්ගත් විටම දෙකයි, දෙකයි, දෙකයි කියා නැවත ආශ්වාසය සිදුවන තෙක්ම ගණින්න. පහත දැක්වෙන විස්තර බලා තවදුරටත් වටහා ගන්න.

ප්‍රථම ආශ්වාසයේදී

එකයි, එකයි, එකයි, කියා ගණින්න.



ප්‍රථම ප්‍රාශ්වාසයේදී

දෙකයි, දෙකයි, දෙකයි කියා ගනින්න.

දෙවන ආශ්වාසයේදී

තුනයි, තුනයි, තුනයි තියා ගනින්න.

දෙවන ප්‍රාශ්වාසයේදී

හතරයි, හතරයි, හතරයි කියා ගනින්න.

තෙවන ආශ්වාසයේදී

පහයි, පහයි, පහයි කියා ගනින්න.

තෙවන ප්‍රාශ්වාසයේදී

හයයි, හයයි, හයයි කියා ගනින්න.

මෙලෙසින් 10 තෙක් ගැන නැවත මුලසිට ගණින්න. ශබ්ද නගා ගණින් එපා. සිතින් ගණනයේ යෙදෙන්න.

## ගණනය කිරීමේ දෙවන පියවර

මෙසේ ටික දිනක් පුහුණු වූ පසුව එකයි, එකයි, එකයි කියා නොගැන "එකයි" කියා පමණක් ගණනයේ යෙදෙන්න පුහුණු වන්න.

මෙලෙස ටික දිනක් භාවනා කොට "ගණනය" කිරීම නවත්වා භාවනාකොට සිත එකඟ කරගැනීමට උත්සාහ දරන්න.

මීට ඉහත සූත්‍ර දේශණාවෙහි දැක්වෙන ලෙස ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආකාරය දක්වා ඇත. ආරම්භයේදීම තම සතිය භාවනා කර්මස්ථානයෙන් බැහැර වෙයිනම් විශුද්ධි මාර්ගයේ දක්වා ඇති ක්‍රමයට **"ගණනය"** කරමින් සිත භාවනා අරමුණේම පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. එසේ පුහුණු වී පසුව සූත්‍ර දේශනාවේ දක්වා ඇති ලෙස භාවනාව පුහුණු වෙන්න.

මෙසේ "ගණනය" කරමින් දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදෙන යෝගියාගේ සිත ශාන්ත බවට පත්ව සිත විසිරීයාම නවතියි.

දීර්ඝව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයෙන් පසුව "රස්සංවා අස්සන්තෝ.." යනුවෙන් දක්වා ඇති ලෙස කෙටියෙන් ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාසය සිදුවන අවස්ථාවට යෝගියා පත්වෙයි.

මෙම අවස්ථාවේදී නලල මැදින් එන නිමිත්ත මතම යෝගියා සතිය තබාගෙන ආශ්වාසයේ හා ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදෙන්න. එතැන් සිට මීට පෙර දැක්වූ ලෙසම භාවනාවේ යෙදෙන්න.

මෙසේ නිමිත්තක් ඇති නොවුණොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද යන්නට අප විසින් මීට පෙර පිළිතුරු සපයා ඇත. අනෙක් උපාය නම් නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය අඛණ්ඩව පුහුණු වන කාලය තුල ධ්‍යාන ලාභී කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සිහිපත් කොට මෛත්‍රී භාවනාවෙන්ද සීමා සම්භේදයට පත් වීමයි. ඒ පිළිබඳව පැහැදිලි විස්තරයක් "සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස සතර කමටහන්" යන කෘතියේ දැක්වෙයි.

මෙලෙසින් නිමිත්ත ඇතිත වූ පසුව සූත්‍ර දේශණාවේ **"සෙය්‍යථාපි, භික්ඛවේ, දක්ඛෝ භමකාරෝවා, භමකාරන්තේ වාසීවා.."**

යන කොටසේ සිට දැක්වූ ආකාරයට භාවනාව වඩන්න.

මෙලෙසින් ආධුනික යෝගියා ආරම්භයේදීම "ගණනය" කරමින් පුහුණු වී පසුව සූත්‍ර දේශනාවේ දැක්වෙන ලෙස භාවනාව පුහුණුවීම තුලින් ඉක්මන් දියුණුවක් ලැබිය හැක.



සමහර දෙනා ආනාපානසති භාවනාව වඩන විට මුල (නාසාග්‍රය) මැද (හදවත) අග (නාභිය) වශයෙන් සතිය පවත්වා ගනිමින් භාවනාවේ යෙදෙයි. මෙම ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදි බව විශුද්ධ මාර්ගයෙහි දැක්වෙයි. නමුත් එලෙස භාවනා කොට සාර්ථකවත්වයට පත් වූ අවස්ථාවන්ද ඇති බව දනිමි." අජාන් වා ස්වාමින් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේද එලෙස සතිය පවත්වා ගැනීම සුදුසු බවයි. එහිදී සිදුවිය යුත්තේ නලල මැද නිමිත්තට සතිය තබා මුල - මැද අග යනුවෙන්ද හැදින භාවනා කිරීමයි.

සමහර විට එකල අභයගිරිකයන් අතර මෙලෙස භාවනා කිරීමක් තිබෙන්න ඇත. විශුද්ධි මාර්ග කතුවරයාට මහා විහාරික මතය තුල සිරවී අභයගිරිකයන්ගේ මතයට විරුද්ධ වීමට සිදුවීම නිසා විශුද්ධි මාර්ගය තුලට මෙම අදහස එන්න ඇතැයි සිතිය හැක.

නමුත් අපේ පින්වත් ශ්‍රාවක - ශ්‍රාවිකාවන් විවිධ මත ගැන වාද කිරීමෙන් වලකින්න. අප මෙම කෘතියේදී ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආකාරය හා ඒ සඳහා තිබිය යුතු සුදුසුකම් පිළිබඳව පෙන්වා දී ඇත. එම මූලික සුදුසකම් තමා තුල ඇති කරගන්න. ආධුනික යෝගියාගේ සිත කර්මස්ථානයෙන් බැහැරවන්නේ නම් මෙහි දැක්වූ ගනනය කිරීම ටික කලකට උපයෝගී කරගන්න. ඔබ ශ්‍රද්ධා වීර්ය ඇතිව අඛණ්ඩවම නමස්කාරයේ හා සජ්ඣායනයේ යෙදෙන කෙනෙකු නම් මෙම භාවනාව වඩා ධ්‍යානයකට පත්වීම ඉතාම පහුසය.

ප්‍ර :- ආනාපානසති භාවනාව සෑම කෙනෙකුටම සාර්ථකව වැඩිය හැකි ද?

පි :- බැහැ, සිහිය මඳවූවන්ට මෙම භාවනාව සාර්ථකව වැඩිය නොහැක.

"ආනන්ද මුලා සිහි ඇති, මනා දැනුම් නැති අයට ආනාපානසති සමාධි භාවනාවක් මම නොකියමි"

සං:නි: 5(2) 10.1.10

නිසි භාවනා ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට නොහැක්කේ ව්‍යාදීන් බහුල නිසාය. එවැනි අය තුල නිසි කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවයක් නොමැත. එවැනි කෙනා මුලා සිහි ඇති, මනා දැනුම් නැති අයෙකුය. එවැනි අයට ආනාපානසති භාවනාව සාර්ථකව වැඩිය නොහැක.

ප්‍ර :- එම මුලා සිහි ඇති, මනා දැනුම් නැති අයට එම තත්වයෙන් මිදීමට නොහැකි ද?

පි :- සත්තකින්ම එවැනි අයට එම තත්වයෙන් මිදිය හැක. අප විසින් ආරම්භයේදීම නමස්කාරය, සජ්ඣායනය හා නිසි ලෙස පලග බැඳ ගැනීම ඇතුලත් භාවනා පූර්ව සාධනාවක් ඉදිරිපත් කළේ එනිසාය.

ප්‍ර :- එම පුහුණුව ලැබීම සඳහා කොපමණ කාලයක් ගත වෙයිද?

පි :- කාලය තීරණය වනුයේ එකිනෙකාගේ කායික මානසික තත්වයන්, අප්‍රමාදය, වීර්ය හා අඛණ්ඩවම පුහුණු වීම යන කරුණු මතය. සාමාන්‍ය කාලය මාස 1 සිට වසරක් ඇතුලත කාලයක් විය හැක.



ප්‍ර:- එලෙස පුහුණුවෙන් පසුව ද භාවනා වැඩීමට අපහසු අය සිටිය හැකි ද?

පි:- නිසි ලෙස පුහුණු වූයේ නම් සියළු දුර්වලතාවයන් මග හැරී යයි. නමුත් අමනුෂ්‍යය බලපෑම්, අණවින බන්ධනවලට හසුවීම වැනි කාරණා නිසා එවැනි අය මෙම භාවනා පූර්ව සාධනාව අඛණ්ඩව පුහුණු නොවෙයි. එයට හේතුව නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය පුහුණුවීමට ඔවුන් ඇතුලත සිටින අමනුෂ්‍යයා ඉඩ නොදීමයි. නමුත් දැඩි චිත්ත ශක්තියක් ඇති කෙනෙකුට අඛණ්ඩව පුහුණු වී එම අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයෙන් මිදිය හැක.

එලෙස අණවින බන්ධනවලට පත්වූ තැනැත්තා ප්‍රථමයෙන් ඒවා ඉවත් කරගෙන භාවනා පූර්ව සාධනාව අඛණ්ඩව පුහුණු වීමෙන් ඉක්මන් සාර්ථකත්ව ලැබිය හැක.

නමුත් සුළු වශයෙන් විවිධ දෝශ හා ව්‍යාදීන් ඇති අයට මෙම සාධනාව පුහුණු වීමෙන් ඒ සියල්ලෙන් මිදී කායික මානසික පාරිශුද්ධතාවය ලබා සාර්ථකත්වය ලැබ ධ්‍යාන ආදියද ලබාගත හැක.

ප්‍ර :- කෙනෙකුට මෙම භාවනාව වැඩිය හැකිද නොහැකිද යන්න ධ්‍යාන ලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුට කලින් තීරණය කළ හැකිද?

පි :- ඔව්

ප්‍ර :- ඒ කෙසේද?

පි :- එවැනි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගේ කට හඬෙහි සියුම් කම්පණයක් දසත පුරාම පැතිරෙයි. ඒ කට හඬ සමඟ විෂ්මිත ධ්‍යාන ශක්තියේ කම්පනයන් නිකුත්වෙයි.

එබැවින් එවැනි කල්‍යාණ මිත්‍රයකු අසල සිටින කෙනෙකුගේ සිත කයද එම සියුම් කම්පනයෙන් ප්‍රමෝදයට පත්වෙයි. ඒ සමඟම සතුට හා සුඛය ඇතිවන අතරම ආධුනික යෝගියාගේ සිත ශාන්ත බවටත් විශේෂ වූ සමාධියකටත් පත්වෙයි. එලෙස අත් දකින කෙබඳු ආධුනිකයකුට වුවද අඩු පාඩුකම් සපුරාගෙන මෙම භාවනාව සාර්ථක කරගත හැක.

**නමුත් සමහර දෙනාට මෙම සියුම් කම්පනයන් නොදැනෙයි. එයට හේතු :-**

1. කල්‍යාණ මිත්‍රයා පිළිබඳව පවත්නා සැකය.
2. සුවච, සුමුදු නිහතමානී ගුණයන් නොමැති වීම.
3. සිතේ හා කයේ පාරිශුද්ධතාවයක් නොමැති වීම.
4. කර්මාජ හේතුන්.
5. ණ, වින බන්ධනවලට හසු වී සිටීම.
6. දන් දීමෙන් තම මසුරු මල පිරිසිදු නොවීම.

ප්‍ර:- ආනාපානසති භාවනාවෙන් ධ්‍යානයකට පත්වීමට වයස බලපානවා ද?

පි:- ඔව්

කෙබඳු භාවනාවකින් වුවද ධ්‍යානයකට පත්විය හැක්කේ නීරෝගී සිරුරක් ඇති වියපත් නොවූ කෙනෙකුට පමණි. අපේ රටේ බොහෝ දෙනා වයස 55 පමණ වන විට විවිධාකාර රෝග පීඩාවට පත් වෙයි. එවැනි අයට ධ්‍යානය වැඩීමට අපහසුය. නමුත් වයස 65 ඉක්මවූ පසුවත් ධ්‍යානය වැඩිය හැකි නීරෝගී අය ඉන්නවා.

ධ්‍යාන වැඩීමට අපහසු අය තමන්ට හැකි පමණින් නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය පුහුණු වන්න.



සජ්ඣායනයට වැඩි කාලයක් යොදවන්න. ගුණ දැන තෙරුවන් සරණ ගොස් සතර කමටහන් වඩමින් තම ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලය පවත්වා ගන්න. සුදුසු කෙනෙකුගෙන් පමණක් ධර්මය ශ්‍රවණය කොට සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසෙන්න. ඒ සඳහා අප විසින් ලියා ඇති "සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය" හා "සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස සතර කමටහන්" යන කෘතීන් බලන්න.

ප්‍රශ්නය:- යම් යම් රෝග පීඩාදිය ඇති වියපත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට මෙම ආනාපානසති භාවනා වැඩීමෙන් කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් ගත නොහැකි ද?

උත්තරය :- ඇයි නැත්තේ ඒ අයට ධ්‍යාන වඩන්න අපහසු උවත් මෙම භාවනාව වැඩීමෙන් යහපත් ප්‍රතිඵල ලද හැකිය.

එවැනි අයට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වාගෙන සැළකිය යුතු කාලයක් භාවනා කිරීමට අපහසු වන්න පුළුවන්. එවැනි අය කළ යුත්තේ පුටුවක හිඳගෙන කය කෙලින් තබාගෙන මෙම භාවනාව වැඩීමයි. ඒ සඳහා ගෙවල්වල ප්‍රයෝජනයට ගන්නා පුටු සුදුසු නැත.

ඒ සඳහා අඟල් 10 උස, දිග අඟල් 30 ක් පළල අඟල් 18 ක් පමණ වන කුඩා බංකුවක් සාදවා ගන්න.

එම බංකුවේ පිටුපස පැත්ත ඉදිරියට වඩා අඟලක් උසින් වැඩි වන සේ සාදවා ගන්න. පළඟ බැඳීමේදී දණහිස පවතින ආකාරයටම තබා එහි වාඩි වෙන්න. වළලුකරින් දෙකකුල් හරස් කර තබා ගන්න. කිසිවේටකත් දණහිස් එකට සම්බන්ධ වන සේ (සාමාන්‍ය වාඩිවන ක්‍රමයට) තබා නොගන්න. දණහිස් හැකිතරම් දෙපසට විහිදුවන්න. කොන්ද නොනමා පපුව ඉදිරියට නෙරා එන ලෙස තබා

ගන්න. (නිවන් මඟ හා භාවනා පූර්ව සාධනාව කෘතිය බලා තවදුරටත් විස්තර ලබා ගන්න.) නිමිති ගැන නොසිතන්න. සිහිය ඇතිව ආශ්වාස කරන්න. සිහිය ඇතිවම ප්‍රාශ්වාස කරන්න. එපමණයි. මේ අතරදී කායානුපස්සනාවේ අනෙකුත් භාවනා වඩන්න.

ප්‍රශ්නය :- ඇදුම රෝගය ඇති අයට ආනාපානසති භාවනාව සාර්ථකව වැඩිය හැකි ද?

උත්තරය :- නිසි පුහුණුවෙන් ඇදුම රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කරගෙන භාවනාව වඩා ධ්‍යානය උපදවා ගැනීමට හැකි බව වගකීමෙන් යුතුව පවසමි. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ විශේෂ උපදෙස් සහිතව භාවනා පූර්ව සාධනාව අඛණ්ඩව පුහුණු වීමයි.

ප්‍රශ්නය :- සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන්නේ චතුෂ්ක එකකින් යුත් ආනාපානසති භාවනාවයි.

නමුත් ඒකධම්ම සූත්‍රය, ආනන්ද සූත්‍රය කිම්බිලි සූත්‍රය හා තවත් සූත්‍ර ගණනාවකම නිවන දක්වාම වැඩිය හැකි චතුෂ්ක හතරකින් යුතු ආනාපානසති භාවනාව දැක්වෙයි.

ආධුනික යෝගියා ප්‍රථමයෙන් තෝරා ගත යුත්තේ කුමන භාවනාව ද?

උත්තරය :- ආධුනික භාවනා යෝගියා සතරවන ධ්‍යානයට පත්වන තුරුම වැඩි යුත්තේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන චතුෂ්ක එකකින් යුත් ආනාපානසති භාවනාවයි.

ප්‍රශ්නය :- සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන්නේ චතුෂ්ක එකක් පමණක් නිසා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමෙන් පසුව දෙවැනි, තුන්වැනි, හා හතරවැනි ධ්‍යානයන්ට පත්වන්නේ කෙසේ ද?



උත්තරය :- ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමෙන් පසුව එම ධ්‍යානයේ සමාපත්තියෙකට පත් නොවුවහොත් ඉබේම නැවතත් " දීඝං වා අස්ස සන්තෝ...." යන අවස්ථාවට පත්වෙයි. එතැන් සිට පස්සම්භයං කාය සංඛාරං...." යන අවස්ථාව තෙක් වැඩීමේ දී දෙවැනි ධ්‍යානයට පත්විය හැක. එලෙසින්ම තුන්වන හා හතර වන ධ්‍යානයන්ට පත්විය හැක. එලෙස ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වූවකු සිටීනම් කරුණා කර අප හමුවන්න. ඔහුට අවශ්‍යය සියළු උපදේශ දීමට සූදානමෙන් සිටිමු.

ප්‍රශ්නය :- ආනාපානසති භාවනාවෙන් ලබන ධ්‍යාන පිරිහී යාමට ඉඩ තිබේ ද?

උත්තරය :- කුමන භාවනාවකින් ධ්‍යාන ලැබූවද තමා ධර්ම මාර්ගයෙන් පිටත අසංවරව හැසුරුණ විට ධ්‍යාන පිරිහී යයි. නමුත් තුන්වන ධ්‍යානයට පත් වූ පසුව පහසුවෙන් ධ්‍යානයක් පිරිහී නොයයි. විදර්ශණා භාවනාවෙන් යම් දියුණුවක් ලැබූවත් ධර්ම මාර්ගය අතහැර සිත, කය, වචනය අසංවරව පවත්වාගත හොත් එම දියුණුව පිරිහීමයි.

නමුත් කැමති කෙනෙකුට ප්‍රථම හෝ දෙවන ධ්‍යානයන්ට පත්ව එය ආරක්ෂා කරගෙන මනා සුවයෙන් හා කායික මානසික සැහැල්ලුවෙන් යුතුව විවාහ ජීවිතය අවසානය දක්වාම විසිය හැක. නමුත් ඔහු ධර්ම මාර්ගය අත නොහැර තම සීලය රැකගෙන සත්පුරුෂයන් මෙන් ජීවිතය ගත කරමින් සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් නිසි උපදෙස් ගෙන දිගම ධ්‍යාන වඩන්න.

එවැනි කෙනා කය බිඳී මරණයෙන් පසුව බ්‍රහ්ම ලෝකයක ඉපදෙයි. එහිම පිරිනිවන් පායි. නැවත උපතක්

නැත. මෙය එක් භවයක ඉපදී බ්‍රහ්ම සුවයෙන් හිඳ, නිවන සාක්ෂාත් කරගත හැකි ආශ්වාසයෙන් පිරි මාර්ගයකි. විවාහ ජීවිතය එයට බාධාවක් නොවේ.

ප්‍රශ්නය :- ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාසය පාලනය කරමින් ප්‍රානයාම නම් යෝග භාවනාව පුහුණු වූ පසුව ආනාපාසති භාවනාව වැඩිය නොහැකිය යන මතයක් පවතී. එහි සත්‍ය අසත්‍යතාව පැහැදිලි කර දෙන්න.

උත්තරය :- එවැනි මත ඉදිරිපත් කර ඇති තැන් මාත් දැක තියෙනවා. එම මත ඉදිරිපත් කරන අය යෝගභාවනා වඩලත් නෑ. ආනාපානසති භාවනාව වඩලත් නැහැ. කිසිදු භාවනාවකින් ධ්‍යානයකට පත් වෙලත් නැහැ. ඒ නිසාම එවන් අය තුළ විදර්ශනාව වැඩිලත් නැහැ. ඔවුන් දෘෂ්ටි උපාදනයන්ට පත්වුන අසරණ පණ්ඩිතයින්ය.

යෝග භාවනාවලින් ධ්‍යාන ලැබූ කෙනෙකුට ද පහසුවෙන්ම ආනාපානසති භාවනාව පුහුණු වෙන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා හොඳම උදාහරණය අපගේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ය.

අප මහා බෝසතාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වීමට පෙර ඉංදීය භාවනා ගුරුවරු දෙදෙනෙකු වූ ආලාරකාලාම, උද්දකරාමපුත්‍ර යන දෙදෙනා ඇසුරෙන් නේවසංඥා නාසඤ්ඤායතනය තෙක්ම ධ්‍යාන වැඩූ බව පැහැදිලි සත්‍යයකි. ඒ ඉංදීය ගුරුවරුන්ගෙන් ඉගෙනගත්තේ යෝග භාවනා බව පසුකාලීන අපේ වියතුන් අමතක කර ඇතත් එම ඓතිහාසික සිද්ධිය වසන් කළ නොහැක. ඒ ඉංදීය යෝගීන් තම ගුරුවරුවරයන් වූ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට ඇතිත බව සූත්‍රපිටකයම සාක්ෂි දරයි.



යෝග භාවනා වැඩූ අප මහා බෝසතාණන් වහන්සේට ආනාපානසති භාවනාව වඩා බුද්ධත්වයට පත්වීමට හැකිවුනා නම් අද යෝග භාවනා වැඩූ කෙනෙකුට ආනාපානසති භාවනාව වඩා මගඵල නිවන කරා යාමට නොහැකියයි පවසන අය තම තමාගේ හිස් මුදුන අත ගා බැලිය යුතු නොවේ ද?

ප්‍රාණයාම භාවනාව තුලින් ඉතා පහසුවෙන් ධ්‍යානයකට පත්විය හැකිය. ධ්‍යානයකට පත්වීම සඳහා විශේෂ උත්සාහයක් අවශ්‍යය වන්නේ නැහැ.

සැළකිය යුතු කාලයක් එම භාවනාව කරගෙන යන අතරතුරේ විවේකී අවස්ථාවක සිහි ඇතිව ආශ්වාසයේ හා ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදී සිටින විටකදී ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වෙයි. යෝග භාවනා කළත් අවසානයේ දී ධ්‍යානයට පත්වන්නේ ආනාපානසති භාවනාවේදී පෙන්වා දී ඇති ලෙස ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වසය කෙරෙහිම සිහිය පවත්වා ගැනීමෙන් පමණි.

මෙහිදී සිහිපත් කළ යුතු තවත් කාරණයක් ඇත. ප්‍රාණයාම භාවනාව පුහුණු වීමට පෙර සෑම කෙනෙකුටම ප්‍රමාණවත් කාලයක් යෝග අභ්‍යාස පුහුණු වීමට සිදුවෙයි. එහිදී නිතරම කෙටි ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය ද පුහුණු කළ යුතු වෙයි. එවැනි භාවනා යෝගියාගේ කායික මානසික පාර්ශුද්ධිය ඉතාම ඉහළ මට්ටමක පවතියි. එසේම එවැනි යෝගියා විවේකීව සිටින්නේද, පද්මාසනය , සිද්ධාසනය, වැනි සම්භාව්‍යය යෝග ආසනයකමය. එසේ විවේකීව සිටින යෝගියාට තම කායික මානසික පාරිශුද්ධියත්, බලවත් නීරෝගී බවත් නිසාම ඉමහත් ප්‍රමෝදයක් ඇතිවෙයි. එම ප්‍රමෝදය නිසා සතුටත් සතුට නිසාම සුඛයත් ඇතිවෙයි. ඔහුගේ නීවණයන් යටපත් වෙයි. බාහිර අරමුණු වලින් හිත මුදවා ශාන්තව සිටින කවරෙකුට වුවද ප්‍රකට වන්නේ තම ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසයමය . ප්‍රානයාම පුහුණු කර ඇති නිසා එය බලවත්ව

සිදුවෙයි. එහිදී යෝගියා නිරායාසයෙන්ම ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වෙයි. ඒ සඳහා යෙදිය යුතු වෙනත් උපායක් නැත.

මෙලෙස ධ්‍යාන වැඩූ යෝගියා නිසි ලෙස ගුණ දැන තෙරුවන් සරණ ගොස් සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටි කෙනෙකු නම්,

චතුරාර්ය සත්‍යය, සත්‍යය ඥාණයක් ලෙස අවබෝධ කරගත් කෙනෙකු නම් ඔහුට පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇතිවීම, නැතිවීම, ආදීනවය, ආශ්වාදය හා නිශ්සරණය අනිත්‍යය, දුඃඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය විදසුන් කිරීමෙන් අවබෝධ කර ගැනීම ඉතාම පහසුය. එයට හේතුව ධ්‍යානයක් සමඟම පඤ්ඤාව වැඩීමය. එවැනි කෙනා මගඵල, නිවන කරා යාම ගැන කියනුම කවරේද?

නමුත් මෙහිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතු කරුණක් ඇත. ප්‍රාණයාම පුහුණු වී ධ්‍යානයකට පත්වීමේදී ආරම්භයේදී ධ්‍යානාංග හඳුනා ගැනීමේ අපහසුවක් නැත. නමුත් ටික කළක් යනවිට සිත යටපත් කරමින් ධ්‍යාන ශක්තිය වේගයෙන් ඉහළට ගමන් ගනී. එහිදී එය පාලනය කර ගැනීමට ගුරුවරයෙකුගේ සහාය අවශ්‍යවන අවස්ථා ඇතිවිය හැක. නමුත් සැලකිය යුතු කාලයකට පසුව එම ධ්‍යාන ශක්තිය සිතේ වසඟයට පත්වෙයි. ශාන්ත වූ සමාධියකට පත්වෙයි. මේ අවස්ථාවට පත් වූ යෝගියෙකුට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති චතුෂ්ක හතරකින් යුත් ආනාපානසති භාවනාව වඩා පහසුවෙන්ම නිවන කරා පැමිණිය හැක.

නමුත් අප විසින් පුහුණු කරවන නමස්කාර හා සජ්ඣායන ක්‍රමයන් නිසා යෝග අභ්‍යාස හෝ ප්‍රාණයාම පුහු2ණු වීමට අවශ්‍යය නොවෙයි. එම පුහුණුව ලබන කාලයේ දී අඛණ්ඩවම "සතර කමටහන්" වැඩූ භාවනා යෝගියෙකුට කායානුපස්සනාවේ සඳහන්



ආනාපානසති භාවනාව වඩා ඉතාම පහසුවෙන් ධ්‍යානයකට පත්විය හැක.

ප්‍රාණයාම භාවනා ක්‍රමය හඳුන්වා දුන්නේ සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසුව ඉංදියාවේ වැඩ විසූ පතාංජලී නම් ඍෂිවරයාය. ධ්‍යාන වැඩූ යෝගියා ඉතාම හෙමින් ආශ්වාසයේ හා ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදිය යුතු බව පතංජලී ඍෂිවරයා පෙන්වා දී ඇත. ඉතාම හෙමින් ආශ්වාසයේ හා ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදීමට නම් ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාසය කෙරෙහිම "සතිය" තබාගත යුතුවෙයි. එසේනම් පතාංජලී ඍෂිවරයා දුන් උපදේශයත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ වූ "සෝ සතෝ ව අස්සතී - සතෝ පස්සතී" යන්නම නොනවේ ද? ඔබට යෝග හෝ කුමන භාවනාවකින් වුවද පුහුණුව ආරම්භ කළ හැක. නමුත් විමුක්තිය කරායන ඔබට එය අවසන් කරන්න වෙන්නේ ආනාපාසනති භාවනාවෙන්ම ය. අවසානයේදී කිව යුත්තේ "ආනාපානසති භාවනාවෙන්" තොරව විමුක්තියක් නොමැති බවයි.

සීල, සමාධි හා ප්‍රඥ්ඤා යනු විමුක්ති මාර්ගයේ පැහැදිලි කඩඉම්ය. නමුත් ඒවා කිසිවිටෙක එකින් එක වෙන් කළ නොහැක. සතර සතිපට්ඨාන භාවනා වඩන විට ඒ තුල නිරායාසයෙන් සප්ත විශුද්ධියම වැඩෙයි. දෘෂ්ඨි විශුද්ධියේ සිට බලවත්ව වැඩෙන්නේ ප්‍රඥ්ඤාවයි. ප්‍රඥ්ඤාව වැඩෙනුයේ ධ්‍යානය තුලින්ය. සීලය නොමැතිව ධ්‍යානය පවත්වාගත නොහැක. නමුත් ශීල, සමාධි, ප්‍රඥ්ඤා යන ස්කන්ධ තුන සෑම කෙනෙකුටම සමානව නොවැඩෙයි. නමුත් සමාධි ප්‍රඥ්ඤා යන ස්කන්ධයන්ගෙන් එකක් මාත්‍රඥ වුවද විමුක්ති මාර්ගයෙන් ශ්‍රාවකයා ඉවත් නොවෙයි.

එබැවින් සෑම භාවනායෝගියෙකුම තමා තුල දුබලව පවතින ස්කන්ධය කුමක්දැයි හඳුනාගත යුතුමය. එහිදී ධ්‍යාන වැඩූ භාවනා යෝගියා උඩඟු නොවී පඤ්ඤාස්කන්ධය අනිත්‍ය,

දුඃඛ අනාත්ම වශයෙන් විදසුන් වැඩිය යුතුය. පඤ්ඤාස්කන්ධය පමණක් වැඩීමට මුල්තැන දුන් භාවනායෝගියා සමාධිස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරගැනීමට ධ්‍යාන වැඩිය යුතුය. නමුත් අද එවැන්නක් දක්නට නොලැබෙයි. විදර්ශණා භාවනාව වඩන කෙනා ධ්‍යානය ගැන කියන්නේ "ඕවා යෝග" ඔය කියන විදියට පළඟ බැඳගෙන භාවනා කරන්න අපට බැහැ ධ්‍යාන වඩන්න අවශ්‍ය නැහැ කියාය.

ධ්‍යාන වඩන කෙනා විදර්ශනා භාවනාවෙන් මග හැරීමත්, විදර්ශනා භාවනාව කරන කෙනා ධයාන වැඩීමෙන් මග හැරීමත් යන දෙකම නිවනින් ශ්‍රාවකයා මග හරවන අන්තයන් බව කරුණාවෙන් සැළකුව මැනව.

**මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආකාරය හැර එම භාවනාව වඩන වෙනත් ක්‍රමයන් තිබේද?**

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන්නේ ආධුනික භාවනා යෝගියෙකු ආනාපානසති භාවනාව වඩන ක්‍රමයයි. නමුත් එකිනෙකාගේ කායික, මානසික තත්වයන්ට අනුවත්, එකිනෙකා පුරුදු පුහුණු භාවනා ක්‍රමයන්ට අනුවත් එකිනෙකාගේ සති සම්ප්‍රජානයේ ස්වභාවයන් අනුවත් සියළු දෙනාටම මෙම භාවනාව මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන ලෙස සාර්ථකව වැඩිය නොහැක.

එවැනි පිරිසට මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ මූලික ධර්මයන්ට එකඟව තවත් ක්‍රම ගණනාවකින් මෙම භාවනාව වැඩිය හැක. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේත් එලෙස මෙම භාවනාව වැඩූ පිරිසක් සිටිය බවට "අරිට්ඨ සූත්‍රය" සාක්ෂි දරයි.



භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අරිට්ඨ තෙරුණුවන්ගෙන් "තෙපි කෙසේ නම් ආනාපානසති වඩව්දැයි" විචාල කල්හි

"වහන්ස, මගේ කාමච්ඡන්දය ප්‍රහීන වූයේය. මතු කාමයන්හි මගේ කාමච්ඡන්දය පහව ගියේය. අධ්‍යාත්මික හා බාහිර ද්වාදශායතනයන්හි මාගේ ප්‍රතිඝ සංඥාව සිඳින ලද්දේය. මම එ සිහි ඇතිවම ආශ්වාසය කරමි. සිහි ඇතිවම ප්‍රාශ්වාස කරමි. (සෝ සතෝව අස්සති - සෝ සතෝ පස්සති) මම එසේ ආනාපානසතිය වඩමි"

"අරිට්ඨ එබඳු ආනාපානසති භාවනාවක් ඇත. නැතැයි නොකියමි. නමුත් යම් කෙනෙකු නිවන අනුව දක්නා සුළුව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරමින් හික්මේ නම් එය පිරිපුන් වේයයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාල සේක.

**සංයුක්ත නිකාය (5-2) 10.17**

මෙහිදී අරිට්ඨ තෙරුන්වහන්සේ ආනාපානසති භාවනාව වැඩූ ආකාරය පිළිබඳව තවදුරටත් කරුණු පැහැදිලි කර ගැනීම වැදගත්ය.

එහිදී වර්ථමාන කාලයේ හා මතු කාලයේ දී කාමච්ඡන්දය ප්‍රහීන වූ බවත්, අභ්‍යන්තර හා බාහිර ආයතනයන්හි ප්‍රතිඝ සංඥාව සිඳින ලද බවත්, දැක්වෙයි. ධ්‍යානයකට පත්වීම සඳහා අවශ්‍යවන්නේ කාමච්ඡන්ද ආදී නීවරණ ධර්මයන් තාවකාලිකව යටපත් කිරීමය. නමුත් අරිට්ඨ තෙරුන් වහන්සේ පවසා ඇත්තේ තමා තුළ කාමච්ඡන්දය සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහීණ වූ බවයි. එය ඉතාම ඉහළ අධ්‍යාත්මක තත්වයකි. සමථ භාවනාව නොකොට සීලස්කන්ධය සපුරා විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදීමෙන්ද කෙනෙකුට එම තත්වයට පත්විය හැක. එවැනි තත්වයකට පත් වූ කෙනා "

සිහි ඇතිවම ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රාශ්වාසයෙහි යෙදුනහොත් නිරායාසයෙන්ම ප්‍රථම ආදී ධ්‍යානයන්ට පත්වෙනු ඇත.

නමුත් නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන කය ඍජුව තබා නොගෙන එලෙස සිහි ඇතිවම ආශ්වාසයේ හා ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදුනද කිසිවිටෙකත් ධ්‍යානයකට පත් නොවෙයි.

යම් කෙනෙකු සීලය බැබලෙන තත්වයට සීලස්කන්දය සම්පූර්ණ කරගෙන විදර්ශණා භාවනාවේ යෙදුනහොත් අරිට්ඨ තෙරුන් වහන්සේට මෙන්ම කාමච්ඡන්දය සම්පූර්ණ ප්‍රහීණ කිරීමටත්, බාහිර හා අභ්‍යන්තර ආයතනයන්හි පටිඝ සංඥාව ප්‍රහීණ කිරීමටත් හැකිකම ඇත. එවැනි භික්ෂුවක් නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබා විදර්ශනාවෙන් ලබන චිත්ත ප්‍රබෝධයෙන් යුතුව සිහි ඇතිවම ආශ්වාසයේ හා ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදෙන විට නිරායාසයෙන්ම ධ්‍යානයට පත්වීම කිසිවෙකුටත් වැළැක්විය නොහැක.

අප විසින් මුලදීම සීලස්කන්ධය පිරීමේදී නිසිලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වා ගන්න පහසුවෙන භාවනා පූර්ව සාධනාවක් ඉදිරිපත් කළේද මේ නිසා ය. අද ලංකාවේ භික්ෂු භික්ෂූන් වැඩි දෙනෙකු භාවනාව පටන්ගන්නේ විදර්ශණා භාවනාවෙනි. නමුත් ඔවුහු කිසිවිටෙකත් "සමාධි සංවත්තනික සීලය" පිළිබඳව බුද්ධානුශාසනාවට ගරු කිරීමක් කර නැත. කැමති විදියකට වාඩි වී වකුටු වී විදර්ශණා භාවනාව වඩයි. ටික කලකින් රෝගී තත්වයන්ට පත්වෙයි. දිගු කලක් කායික, මානසික ප්‍රමෝදයෙන් තොරව ථීනමිද්ධය සහිතව කල් ගෙවීම නිසා විවිධාකාර අමනුෂ්‍ය බලපෑම් වලටද ගොදුරුවේ ය.



මෙවන් පිරිසට අරිට්ඨ සූත්‍රයේ දක්වා ඇති ලෙස ආනාපානසති භවානාව වැඩීමෙන් ධ්‍යානයකට පත්විය නොහැක. ධ්‍යානයකට පත් නොවී කිසිසේත්ම ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ අවසානය වූ සම්මා සමාධියට පත්විය නොහැක. සම්මා සමාධිය යනු, කුසල් සිත මුල් කරගෙන ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමයි. නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණාකොට වදාල වූ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව නොහොත් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය හැර වෙනත් ක්‍රමයක් නැත. එලෙස සම්මා සමාධියට පත්වීමට කෙනෙකුට බැරි උවද එය නිර්වාණ මාර්ගයයි යන පැහැදිලි අවබෝධයක් හා ඒ පිළිබඳව ශ්‍රද්ධාවක් තිබිය යුතුමයි. එය නැතිවිට ඔහු තුල සම්මා දෘෂ්ඨිය නැතිවෙයි. ඉතිරිවන්නේ නිවන්මඟ වරදවා ගැනීමෙන් ලැබූ විවිධ දෘෂ්ඨි උපදානයන් පමණි. එවැනි කෙනෙකුට කිසිවිටෙකත් මාර්ගඵලයකටද පත්විය නොහැක. එමෙන්ම වැරදි ධර්ම මාර්ගයක් අනුන්ට දේශණා කිරීමෙන් බොහෝ අකුසල්ද රැස්කර ගනී. එවන් පිරිස මරණින් පසුව යන්නේ කොහිද?

නිමි.

## දින කීපයකින් සතරවන ධ්‍යානයටම පත්කරන ව්‍යාජ භාවනා

දින කීපයකින් ම ආනාපානසති භාවනාව වඩා සතරවන ධ්‍යානයට පත්කරන ව්‍යාජ භාවනා ව්‍යාපාර ගණනාවක්ම ලංකාවේ ඇත.

මෙහිදී සීලය, පළඟ බැඳගැනීම හෝ ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමට පෙර පුහුණු කළයුතු භාවනා වැඩීමක් නැත. අමනුෂ්‍ය රෝග ඇතුළු විවිධ ව්‍යාධීන් නිසා පීඩාවට පත්වූවන්ට පවා එකවරම පුටුවක හිඳ භාවනා වැඩීමට උපදෙස් දෙයි.

මෙහිදී භාවනා වඩන්නේ සූත්‍රදේශනාවේ දැක්වෙන භාවනාවෙන් කොටසක් පමණි. කෙනෙකු ධ්‍යානයට පත්කරවන සබ්බකාය පටිසංවේදී හා පස්සම්භයට කාය සංඛාරං යන අවස්ථාවන් භාවනාවට නොගනී. ආනාපානසති භාවනාවේ වැදගත්ම කොටසද එයයි.

**දීඝංවා අස්සසන්තෝ....** හා රස්සංවා යන මුල් කොටස වඩන ශ්‍රාවකයා පළඟබැඳ කය ඍජුව නොතබා සිටිනවිට එතැනින් එහාට භාවනාව නොවැඩෙයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය තරමක් සියුම්වෙයි. අමනුෂ්‍යය දෝශ ඇති අයට තමා තුළ සිටින අමනුෂ්‍යයා ඉන් එහාට භාවනාව වැඩීමට ද ඉඩ නොදෙයි. එවැනි අයට ආහ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය නොදැනී යන තරමට සියුම් වෙයි. මෙම ආවස්ථාවට පත්වන විට දැන් සංසිඳුනා සංසිඳුනා යයි කියමින් ශ්‍රාවකයා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වූ ඔබ ගුරුවරයා ප්‍රකාශ කරයි. මෙසේ පුහුණු කරණ ශ්‍රාවකයා අධිෂ්ඨාන බලයෙන් දැහැනට පත්වුනා යයි ගුරුවරයා ප්‍රකාශ කරයි. ශ්‍රාවකයා රැවටෙයි.

ගුරු පඬුරු ලැබෙයි. ලාභ සත්කාර කීර්ති ඊසංශා සඳහා මෙවැනි ව්‍යාජ භාවනා ක්‍රමයන් පත්වාගෙන යයි. ශ්‍රාවකයා මිත්‍යා දෘෂ්ඨියට පත්වෙයි. එවැනි තැන්වලට යන ශ්‍රාවකයින් ආනාපානසති



භාවනාව දැක්වෙන සූත්‍රදේශණාව බලන්නේ නම් ඒ අයට මෙම ව්‍යාජ භාවනා ක්‍රමයන්ගෙන් මිදිය හැක. මිත්‍යාදෘෂ්ඨිය බලවත් පාපයක් බව සිතන්න.

## නිවන දක්වාම වැඩිය හැකි ආනාපානසති භාවනාව

චතුෂ්ක හතරකින් යුත් නිවන සඳහාම වැඩිය හැකි භාවනාව මෙහි දක්වා නැත. එයට හේතුව මෙහි දැක්වෙන්නේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන ආනාපානසති භාවනාව පමණක් වීමය. ආනන්ද සූත්‍රය, ඒකධම්ම සූත්‍රය, කිමිබිල සූත්‍රය වැනි සූත්‍ර දේශණාවන්හි නිවන දක්වාම එක දිගට වැඩිය හැකි ආනාපානසති භාවනාවක් පෙන්වාදී ඇත. එසේ වැඩිය හැක්කේ තෙවන හෝ හතරවන ධ්‍යානය දක්වා වඩමින් සතර සතිපට්ඨාන භාවනා සියල්ල වැඩූ උත්තමයින්ට පමණි. එමෙන්ම අරහත්ඵලයට පත්වූ පසුව රහතන් වහන්සේලා තම අරණ විහරනයේ දී ද නිතර වඩන්නේ මෙම භාවනාවයි. මෙහිදී සතර සතිපට්ඨානයම නැවත නැවතත් වැඩෙයි.

නමුත් භාවනාවෙන් කිසිදු අත්දැකීමක් නැතිව ලියන බොහෝ ලේඛකයෝ සාමාන්‍යය ශ්‍රාවකයින්ට මෙම භාවනාව සුරංගනා කතාවක් මෙන් ඉදිරිපත් කරයි. නමුත් මා ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ගේ කුතුහලය ඇවිස්සීමට භාවනා ගැන නොලියමි. ක්‍රමානුකූලව නිවන්මග දක්වා භාවනා වඩන ආකාරය පමණක් ඉදිරි පත් කරමි.

ඉදිරියේ දී අපේ ශ්‍රාවකයන්ට එම භාවනාව ඉගෙන වැඩීමට සිදුවන බව මා හොදාකාරව දනිමි. ඒ අවස්ථාවේදී චතුෂ්ක හතරකින් යුතු භාවනාව පිළිබඳව වෙනම කෘතියක් ලෙස ලිවීමට බලාපොරොත්තු වෙමි. ශ්‍රාවකයින් අතිධාවන කාරීව භාවනාවන් අවුල්කර ගැනීමට ඉඩ ඇති නිසා එම දීර්ඝ ආනාපානසති භාවනාව මෙහි දක්වා නැත.