

# ආනාතාන සහි භාවනාව

පූජ්‍ය ගලිගමුවේ ඤාණදීප හිමි

## හමෝ බුද්ධිය

ඒ භාග්‍යවත් අරහත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ හට  
මාගේ නමස්කාරය වේවා !

### 1.

**ප්‍රශ්නය :-**

**ආහාපානසති භාවනාව ආරම්භ කරන්නේ කෙසේ ද ?**

ආහාපානසති භාවනාව කියන්නේ අපේ කය හා බැඳී පවතින හුස්ම රැල්ල කෙරෙහි කෙලෙස් තවන විරියකින් යුතුව, මනා නුවණකින් යුතුව, හුස්ම රැල්ලේ වෙනස්කම් තේරුම්ගත හැකි ලෙස ස්වභවික හුස්ම රැල්ල කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවමින් සිතත්, ප්‍රඥාවත් දියුණු කිරීමයි.

ඇත්තෙන්ම ආහාපාන සති භාවනාව කියන්නේ ඉතාමත්ම ප්‍රණීත භාවනා ක්‍රමයකි. ආහාපාන සති භාවනාව තුළින් පුදුම විදිහට සිතේ සංසිදීමක් ඇති වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ, “ආහාපානසති භාවේතබ්බා චිතක්කුපච්ඡේදාය” අපේ හිතේ තියෙන විතර්කයක් සංසිදවා ගැනීම පිණිස ආහාපාන සති භාවනාව වඩන්න කියල යි. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවකට වදාළේ හරියට දූවිලි ඇවිස්සිව්ව බිමකට

වැස්සක් ඇද හැලෙනවා වගේ කියල. වැහි බිත්ද වැටෙන කොට අර දූවිලි වල තියෙන ඇවිස්සීම ඒ සැනින්ම අතුරුදහන් වෙලා යනවා. මෙන්න මේ වගේම ආහාපාන සති භාවනාව තුළින් අපේ හිතේ තියෙන ඇවිස්සීම සංසිදවා ගන්න පුළුවන්.

මුලින්ම ආහාපාන සති භාවනාව කරද්දී අපි තේරුම් ගන්න ඕන ආහාපාන සති භාවනාව කියන්නේ ඇවිදගෙන යනකොට කරන සක්මන් භාවනාවක් නෙවෙයි. හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවක් නෙවෙයි. නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් කරන භාවනාවකුත් නෙවෙයි. අන්න ඒකයි මේකෙ තියෙන විශේෂත්වය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කළේ ආහාපාන සති භාවනාව වඩන කෙනා මුලින්ම පළඟක් බැඳගෙන වාඩි වෙලා (නිසිදැනි පල්ලංකං ආභුජිත්වා) තමන් ගෙ කය සෘජුව තබාගෙන (උජුං කායං පණ්ඩාය) භාවනා අරමුණ කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගන්න කියල. (පරිමුණං සතිං උපට්ඨපෙත්වා) ඊට පස්සේ තමන් ගේ ශරීරයේ ස්වභාවික හුස්ම රැල්ලට සිහිය යොමු කරල සිහියෙන් යුක්තව ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන් යුක්තව ප්‍රාශ්වාස කරනවා. (සෝ සතෝ ව අස්සසති සතෝ ව පස්සසති) මෙන්න මේක තමයි ආහාපාන සති භාවනාවේ පළමු වෙනි පියවර.

මුලින්ම අපි පුරුදු වෙන්නේ සිහියෙන් හුස්ම ගන්නත් සිහියෙන් හුස්ම හෙළන්නත් විතර යි. ඊට පස්සේ ටිකෙන් ටික හුස්ම රැල්ල තුළ අපේ සිහිය පිහිටුවන්න පටන් ගන්නවා. අන්න එතකොට තමයි මේ හුස්ම රැල්ලේ තියෙන වෙනස්කම්

හඳුනගන්න අපට පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ කිව්වේ දීර්ඝ ආශ්වාස, දීර්ඝ ප්‍රාශ්වාස, කෙටි ආශ්වාස, කෙටි ප්‍රාශ්වාස වශයෙන් හුස්ම රැල්ලේ වෙනස්කම් තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ සිහිය පිහිටියට පස්සේ යි.

එකකොට එයා පුරුදු වෙනවා **(දිසං වා අස්සසන්තෝ දිසං අස්සසාමිති පජානාති)** දීර්ඝව ආශ්වාස කරද්දි මම දැන් දීර්ඝව ආශ්වාස කරනවා කියල දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරන්න. **(දිසං වා පස්සසන්තෝ දිසං පස්සසාමිති පජානාති)** දීර්ඝව ප්‍රාශ්වාස කරද්දි මම දැන් දීර්ඝව ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියල දැන ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරන්න. ඒ වගේම **(රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති)** කෙටි ලෙස ආශ්වාස කරද්දි මම දැන් කෙටි ආශ්වාස කරනවා කියල දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරන්න. **(රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමිති පජානාති)** කෙටි ලෙස ප්‍රාශ්වාස කරද්දි මම දැන් කෙටි ලෙස ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියල දැන ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරන්න. හැබැයි මේ විදිහට දීර්ඝ, කෙටි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස තේරුම් ගනිමින් භාවනා වඩන්නේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස රැල්ල කෙරෙහි හොඳින් සිහිය පිහිටියට පස්සේ යි.

ඇත්තෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව කරන්න පටන්ගත්ත කෙනෙක් තමයි දන්නේ, පංච නිවරණයන් ඔස්සේ අරමුණින් අරමුණ විසිරෙන මේ සිත ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ, ඒකාරම්මන භාවනා අරමුණක් තුළ මොහොතක් පවත්වා ගැනීම කෙතරම් අපහසුද කියලා. නමුත් විරියෙන්, නුවණින් හුස්ම රැල්ල කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවීම තුළ පංචනිවරණ ඔස්සේ

විසිරෙන සිත දමනය කරලා ආනාපාන සති භාවනාව ඔස්සේ දියුණු කරන්න පුළුවන්.

## 2.

**ප්‍රශ්නය :-**  
**ආනාපාන සති භාවනාව වඩද්දී ආයාසයකින් හුස්ම ගත යුතු ද ?**

ඇත්තෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් කයට විරිය අරගෙන ආයාසයකින් හුස්ම ගන්න හොඳ නැහැ. ආයාසයෙන් හුස්ම ගැනීම තුළ ඇඟ තදවීම, පපුව හිරවීම, පෙනහළු හිරවැටීම ආදී කායික අපහසුතාවයන්ට ටික වේලාවක් යනවිට පත්වෙන්න පුළුවන්.

ආනාපාන සති භාවනාවේදී කරන්නේ, ස්වභාවික හුස්ම රැල්ල තුළ සිහිය පිහිටවීම පමණයි. අපි උපන් දා පටන් අවසන් සුසුම් පොද හිස් වා තලයට මුසු කරන මොහොත දක්වා හුස්ම ගන්නවා, හුස්ම හෙළනවා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නම් වූ කාය සංඛාර අපේ කය හා බැඳී පවතින ස්වභාවික දෙයක්. අන්න ඒ ස්වභාවික ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස තුළ කෙලෙස් තවන විරියෙන් යුතුව, හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන මනා නුවණකින් එහි වෙනස්කම් තේරුම් ගන්න පුළුවන් නම්, අන්න ඒ කෙනා ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරන්න දක්ෂ කෙනෙක්.

ඇත්තෙන්ම අපට ඕන හැටියට හිත වැඩෙන්නේ නැහැ. හේතු සකස් කරන හැටියට යි ඵලය ලැබෙන්නේ. අපි ඉවසීමෙන් යුතුව ස්වාභාවික හුස්ම රැල්ල කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවාගෙන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න පුරුදු වෙනවා නම්, අපට ආයේ අමුතු ආයාසයක් අරගෙන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. ස්වභාවික හුස්ම රැල්ල තුළම සිහිය පිහිටලා පංචනීවරණ යටපත් වෙලා සිත එකඟ වෙනවා.

### 3.

**ප්‍රශ්නය :-**

**ආනාපාන සති භාවනාව ආරම්භ කිරීමේ දී පූර්ව කාන්තය ලෙස කුමක් කළ යුතු ද ?**

ආනාපාන සති භාවනාව ආරම්භ කරන කෙනෙක් මුලින්ම කළ යුත්තේ භාවනා කිරීම සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් සකස් කරගැනීම යි. භාවනා කිරීම සඳහා සුදුසු ස්ථාන තුනක් මහා කාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. පළවෙනි එක තමයි, “අරඤ්ඤගතෝ වා” එනම් භාවනාව දියුණු කරගැනීම පිණිස සුදුසු සෙනසුනක් තෝරගන්න ඕන. එහෙම නැතිනම් “රක්ඛමුලගතෝ වා” භාවනාව දියුණු කරගැනීම පිණිස කරදර බාධා අඩු නිදහස් තැනක ගස් සෙවණක් තෝරගන්න ඕන. එහෙමත් නැතිනම් “සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා” කරදර බාධා අඩු හිස් තැනක් තෝරගන්න ඕන. සමහර විට අපට අපේ නිවස තුළම කාමරයක් වෙන් කරගෙන සුඤ්ඤාගාරයක් හැටියට පවත්වා ගන්න පුළුවන්. අපි හිතමු ඔබ භාවනා වැඩසටහනක දහස් ගණනක පිරිසක් අතර ඉඳගෙන භාවනා කරනව කියලා. වටපිට සිටින හැම කෙනෙක්ම භාවනා කරනවා නම්, ඒ

අයගෙන් තමන්ට කරදරයක් පීඩාවක් නැතිනම් කොච්චර පිරිසක් හිටියත් එකත භාවනාවට සුදුසු තැනක් හෙවත් සුඤ්ඤාගාරයක් හැටියට සලකන්න පුළුවන්.

භාවනාවට පෙර කළ යුතු පූර්ව කාන්තයේ දී ඊළඟට අපි විශේෂයෙන්ම සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන. අපි භාවනා කරන්න ඉඳගන්න ආකාරය ගැනයි. ඒකේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා, “**හිසිදහි පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා**” “පළඟක් බැඳගෙන, කය සෘජුව තබාගෙන වාඩි විය යුතුයි.” එහිදී පිරිමි කෙනෙක් නම් පර්යංකයෙන් වාඩි වීම සුදුසුයි. පර්යංකයෙන් වාඩි වෙනවා කියන්නේ දකුණු කකුලේ යටි පතුල උඩට හිටින ආකාරයට ඉඳගෙන වම් කකුලේ කලවා මත තබාගන්නවා. ඊළඟට වම් කකුල ඔසවලා යටි පතුල උඩට හිටින විදිහට දකුණු කකුලේ කලවා මත තබනවා. කොන්ද සෘජුව තබාගෙන වම් අතේ අල්ල මත දකුණු අතේ අල්ල තබාගෙන වාඩිවෙනවා. මේ භාවනා ආසනයේ ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරගැනීම පිණිස ඉතාමත්ම පහසුයි. නමුත් හැම කෙනෙකුටම පර්යංකයෙන් වාඩි වෙන්න අපහසුයි. එහෙම අය තමන්ට පහසු ඉරියව්වකින් හිඳගෙන කය සෘජුව තබාගෙන භාවනා අරමුණ කෙරෙහි හිත යොමු කරමින් ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරගන්න මහන්සි ගන්න ඕන.

කාන්තාවකට නම් වාඩි වෙන්න ඉතාමත්ම හොඳ ඉරියව්වක් තමයි අර්ධ පර්යංකය. එනම් දෙපා පිටුපසට නවාගෙන දෙපා මත වාඩිවීම. මීට අමතරව කය සෘජුව පැවැත්විය හැකි ආකාරයට කුඩා බංකුවක් මත හෝ කොට්ටියක් මත හෝ කුඩා පුටුවක් මත හෝ බොහෝ වේලාවක් අපහසුවකින් තොරව කොඳු ඇට පේළිය කෙලින් පිහිටන සේ කය සෘජුව

තබාගෙන වාඩිවෙලා ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරගැනීම පිණිස හිත යොමු කරන්න ඕන.

ඊළඟට ආනාපාන සති භාවනාව ආරම්භ කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ බුද්ධ දේශනා ඇසුරෙන් ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරන ආකාරය ගැන, හුස්ම රැළල තුළ සිහිය පිහිටුවා ගෙන සෑම වෙනස් කමක්ම තේරුම් ගනිමින් ආනාපාන සති අරමුණින් බැහැර නොවී භාවනාව දියුණු කරගන්නා ආකාරය ගැන දැනුමක් ඇති කෙනෙක් වෙන්නට ඕන. ආනාපාන සති භාවනාව ආරම්භ කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු ඉහත කරුණු පිළිබඳව මනා දැනුමක්, අවබෝධයක් ඇතිව භාවනාව ආරම්භ කරයි නම් අන්න ඒ කෙනාට ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒක තමයි, භාවනාවට කලින් දැනගත යුතු පූර්ව කෘත්‍යය වෙන්නේ.

ඊට අමතරව භාවනා කරන්න පටන් ගැනීමට පෙර තුණුරුවන් වන්දනා කරලා තමන් සමාදන් වී සිටින සීලය ආචර්ජනය කරලා බලන්නට ඕන. ශික්ෂාපද කැඩිලද කියලා. තමන් සමාදන් වූ ශික්ෂා පද අතරින් පතර හෝ බිඳී තිබෙනවා නම්, භාවනා කරන්න පෙර යළි සිල් සමාදන් වෙන්නට ඕන. නැතිනම් තමන් අතින් සිදුවන වැරදි අඩුපාඩු ඔස්සේ හිත විසිරෙනවා. හිතේ පසුතැවීම් ඇතිවෙනවා, උද්ධවිෂ්, කුක්කුච්ඡ නිවරණය ප්‍රකට වෙලා භාවනා කරන්න පෙර සිල් සමාදන් වීම තුළ වැරදි අඩුපාඩු ඔස්සේ සිත විසිරීම නවත්වාගන්න පුළුවන්. සිල් සමාදන් වීම තුළ මම දැන් සිල්වත් කෙනෙක් යන හැඟීම අපේ හිතට නිතරම මතක් වෙනවා.

තවත් සමහරු පුරුදු වෙලා තියෙනවා, භාවනා කරන්න කලින් සුළු මොහොතක් සතර කමටහන සිහිකරලා ආනාපාන සති භාවනාව කරන්න. ඒකත් හොඳ දෙයක්.

# 4.

## ප්‍රශ්නය :- ආනාපාන සති භාවනාව කරගෙන යන අතරතුර අතපය රිදීම් ඇතිවන විට කුමක් කළ යුතුද ?

ඇත්තෙන්ම එක ඉරියව්වකින් බොහෝ වේලාවක් හිඳගෙන සිටින විට අතපය රිදීම් ඇතිවීම සාමාන්‍ය දෙයක්. නමුත් එම වේදනාව සමඟ තම සිතේ ගැටීමක් ඇති කරගැනීම තුළ ව්‍යාපාද නිවරණය බලවත් වෙලා ආනාපාන සති සමාධිය වඩන කෙනෙක් නම් ඒ සමාධිය බිඳී යන්න පුළුවන්.

ආනාපාන සති භාවනාව තුළ සමථය වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු නම් භාවනාව දියුණු කරගෙන යන අතරතුර කායිකව ඇතිවන සුළු සුළු වේදනාවන් කෙරෙහි අවධානයක් යොමු නොකොට හුස්ම රැළල කෙරෙහිම හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන සමාධිය දියුණු කරගන්න මහන්සි ගත යුතුයි. නමුත් කායිකව ඇතිවන වේදනාවන් එන්න එන්නම වැඩිවීමක් දැනෙයි නම්, ආනාපාන සති භාවනා අරමුණට බාධාවක් ඇති නොවන ලෙස ඉතා සිහි නුවණින් යුතුව එම ඉරියව්ව වෙනස් කළ යුතුයි.

ඇත්තෙන්ම ඒකත් අයිති වෙන්නේ කායානුපස්සනා භාවනාවකට ම යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා සම්පජාන භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා “සම්මිඤ්ජිතේ පසාරතේ සම්පජානකාරී හෝති” අතපය හකුළන විට ද, හැකිලූ අත් පා දිග හරින විට ද පංච නිවරණ ධර්මයන් සිතට ඇතුළු වීමට ඉඩකඩ ඇහිරී යන ආකාරයට කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ සිහි නුවණකින් යුතුව අත් පා දිග හැරීමත්, හැකිලීමත් සිදුකළ යුතුයි කියලා.

ඇත්තෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු මේ ආකාරයට කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ සිහි නුවණින් යුතුව ආනාපාන සති සමාධියට බාධාවක් ඇති නොවන ලෙස ඉරියව් වෙනස් කිරීමේ දී කටයුතු කළ යුතුයි.

ආනාපාන සති භාවනාව තුළ විදර්ශනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු නම්, කායික වේදනාවන් බලවත්ව ඇතිවන විට, ඒ වේදනාව කෙරෙහි සිත යොමු කොට, ස්පර්ෂය නිසා හටගත් වේදනාවේ යථා ස්වභාවය මෙතෙහි කළ යුතුයි. ස්පර්ෂය නිසා හටගත් වේදනාවේ යථා ස්වභාවය නම් හේතු නිසා හටගෙන හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන අනිත්‍ය ස්වභාවය යි. වේදනාව කෙරෙහි හිත යොමු කොට වේදනාවේ අනිත්‍ය ස්වභාවය මෙතෙහි කිරීමේදී අනිත්‍ය ප්‍රකට වීම තුළ අනිත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමටත්, කායික විදීම සංසිද්ධා ගැනීමටත් ඒ විදීම ම උපකාර කරගත හැකි යි.

එම නිසා ආනාපාන සති භාවනාව තුළ සමථය වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු නම්, ආනාපාන සති සමාධියට බාධාවක් ඇති නොවන ලෙස සිහි නුවණින් යුතුව ඉරියව්ව වෙනස් කොට කායික වේදනාව සංසිද්ධාගත යුතුයි. ආනාපාන සති භාවනාව තුළ විදර්ශනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු නම්, වේදනාවට හිත යොමුකොට වේදනාව අනිත්‍ය වශයෙන් සිහි කරමින් වේදනාවේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් ම වේදනාව සංසිද්ධා ගත යුතු යි

## 5.

**ප්‍රශ්නය :-**

**හැම කෙනෙකුටම ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරගැනීම අපහසු ද ?**

ඇත්තෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරගැනීම පිණිස භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයා තුළ හොඳ සිහි නුවණක් තියෙන්න ඕන. ආනාපාන සති භාවනාව කියලා කියන්නේ, ඉතා සියුම් භාවනා අරමුණක් වන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන එහි සෑම වෙනස් කමක් ම තේරුම් ගනිමින් දියුණු කළ යුතු භාවනාවක්. මහා කාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්ම දේශනා කළා, **“භාහං ආනන්ද, මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජ්ජනස්ස ආනාපානසති සමාධිභාවනං වදුමි”** “ආනන්දය, මුළා වූ සිහි ඇති කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස යොමුකළ හැකි නුවණක් නැති කෙනා හට ආනාපාන සති සමාධිය වඩන්න කියලා තර්කයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ නැහැ” කියලා.

ඒකෙන් අපට ජේනවා. ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරගන්න නම් ඒ කෙනා තුළ භාවනා අරමුණ කෙරෙහි යොමු කරන ලද හොඳ සිහියක් තියෙන්න ඕන. යම්කිසි ශ්‍රාවකයෙකුට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කෙරෙහි සිහිය පැවැත්වීමට අපහසු නම් ඔහු මුළා වූ සිහි ඇති කෙනෙක්. එවැනි මුළා වූ සිහියකින් යුතු **“මුට්ඨස්සතිස්ස”** කෙනෙකු හට ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරන්න අමාරු යි. ඒ විතරක් නෙවෙයි,

ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරගන්න නම් හුස්ම රැළිල තුළ ඇතිවන වෙනස්කම් තේරුම් ගනිමින් කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස යොමුකළ හැකි නුවණක් තියෙන්න ඕන.

කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස යොමුකළ හැකි නුවණක් නැති “අසම්පජ්ජනස්ස” කෙනෙකුටත් ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරගන්න අමාරු යි.

හැබැයි, ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරගැනීම පිණිස තමන් තුළ තිබෙන සිහි නුවණ ප්‍රමාණවත් ද ? නැති ද ? කියන කාරණය දවසක් දෙකක් භාවනා කරල කෙනෙකුට තීරණය කරන්න අමාරු යි. දැඩි උත්සාහයක්, වීර්යයක්, නුවණක් පවත්වමින් ආනාපාන සති භාවනා අරමුණ තුළ සිහිය පිහිටුවා ගෙන මාස කිහිපයක් හෝ ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරගන්න මහන්සි ගත යුතුයි. අපි හිතමු කෙනෙකුට මාස ගණනක් ම වීර්යයෙන් යුතුව භාවනා කරල ආනාපාන සති භාවනාව තුළ සිහි නුවණ පිහිටුවා ගන්න අපහසු වුණා කියලා. ඒ කෙනාට පුළුවන්. වෙනත් භාවනාවක් ඔස්සේ සිහි නුවණ දියුණු කරගෙන යලි ආනාපාන සති භාවනාව වඩන්න.

ඒ කියන්නේ ආනාපාන සති භාවනාව වැඩෙන්නේ නැතිනම් ඒ කෙනාට පුළුවන් මෙමගින් භාවනාව වඩලා ඒ තුළින් සමාධියක් ඇති කරගෙන ඊට පස්සේ හුස්ම රැළල කෙරෙහි හිත යොමු කරලා ආනාපාන සති භාවනාව වඩන්න. එහෙම නැතිනම් ධාතු මනසිකාර භාවනාව වඩලා ඒ තුළින් සමාධියක් ඇති කරගෙන ඊට පස්සේ හුස්ම රැළල කෙරෙහි හිත යොමු කරලා ආනාපාන සති භාවනාව වඩන්න. මේ විදිහට පිළිකල් භාවනාව, බුද්ධානුස්සති භාවනාව ආදී වෙනත් ඕනෑම සමථ භාවනාවක් ඔස්සේ සිහි නුවණ දියුණු කරගෙන ආනාපාන සති භාවනාව වඩන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

# 6.

**ප්‍රශ්නය :-**

**ඉඳගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් ආනාපාන සති සමාධිය දියුණු කළ අයෙක් සිටගත් විට දී පවා සමාධිය ඇති වේ නම් කළ යුත්තේ කුමක් ද ?**

ඇත්තෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව කියන්නේ සිටගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් වැඩිය යුතු භාවනාවක් නෙවෙයි. නිදාගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් වැඩිය යුතු භාවනාවක් ද නෙවෙයි. සක්මන් කරමින් වැඩිය යුතු භාවනාවක් ද නෙවෙයි. ආනාපාන සති භාවනාව වැඩිය යුතු ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පෙන්වලා දුන්නේ “**හිසිදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණ්ඩාය**” පළඟක් බැඳගෙන වාඩි වී තමාගේ උඩු කය කෙළින් සිටින සේ තබාගෙන ආනාපාන සති භාවනාව වැඩිය යුතුයි කියල යි.

ඒ නිසා අපි ධර්මස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ අවවාද අනුශාසනා ඒ අයුරින්ම පිළිගෙන ඉඳගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් පමණක් ආනාපාන සති භාවනාව වැඩිය යුතුයි. ඉඳගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් ආනාපාන සති භාවනාව වඩා සමාධියක් ඇති කරගත් ශ්‍රාවකයෙකු හට සිටගෙන සිටින ඉරියව්ව තුළ දී ද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙහි හිත යොමුකළ විට ආනාපාන සති සමාධිය ඇතිවිය හැකියි. නමුත් සිටගෙන සිටින ඉරියව්ව තුළ දී ආනාපාන සති සමාධිය දියුණු කිරීම පිණිස උත්සාහ නොකළ යුතුයි.

ඉඳගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් ආනාපාන සති භාවනාව වඩා සමාධියක් ඇති කරගත් ශ්‍රාවකයෙකු හට නිදාගෙන සිටින ඉරියව්ව තුළ දී ද, සක්මන් කරමින් සිටින ඉරියව්ව තුළ දී ද

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙහි හිත යොමුකළ විට ආනාපාන සති සමාධිය ඇතිවිය හැකියි. නමුත් ඉඳගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් බැහැර වෙනත් කිසිම ඉරියව්වක් තුළ දී ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කිරීම පිණිස උත්සාහ නොකළ යුතුයි.

ආනාපාන සති සමාධිය දියුණු කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු අනෙක් ඉරියව් තුළ දී සිහි නුවණ දියුණු කරගැනීම පිණිස උපකාර වන ඉරියව්ව භාවනාව, සම්පජන භාවනාව වැනි වෙනත් ඕනෑම භාවනාවක් පුරුදු කරගත යුතුයි.

# 7.

**ප්‍රශ්නය :-**

**ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට සම්පජන භාවනාව වැඩීම වැදගත් වන්නේ ඇයි ?**

ඇත්තෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව විතරක් නෙවෙයි, වෙනත් ඕනෑම භාවනාවක් වඩන ශ්‍රාවකයෙකුට සමාධියක් දියුණු කරගැනීමට ද, ලැබූ සමාධියක් ඇත්නම් එය නොපිරිහී පවත්වා ගැනීමට ද, ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස ආදී ඉන්ද්‍රියන් සංවර කරගැනීම අවශ්‍ය යි. පංච නිවරණයන් සිතට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදී සෑම ඉරියව්වක් තුළ දී ම මනා සිහි නුවණක් පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය යි. ඒ නිසා සම්පජන භාවනාව පුරුදු කරගැනීම නිවන් මගේ ගමන් කරන ශ්‍රාවකයෙකුට ඉතාම වැදගත් වෙනවා.

දවසක් ශුභ කියලා තරුණයෙක් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ගෙන් මෙබඳු ප්‍රශ්නයක් ඇසුවා. ආනන්දයන් වහන්සේ, ඔබ වහන්සේ ගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ විසින් යම් සමාධියක්

වර්ණනා කරන ලද්දේ නම්, ශ්‍රාවකයන් හට එම සමාධිය ඇති කරගැනීමට උපකාරී වන කරුණු පෙන්වා දී තිබේ ද?, කියලා. මේ ප්‍රශ්නයට ආනන්ද හිමියන් පිළිතුරු දී වදාළේ,

“බුදුරජාණන් වහන්සේ වර්ණනා කළ සම්මා සමාධිය ඇති කරගැනීමට කැමති පුද්ගලයෙකු විසින් ඉන්ද්‍රියන් සංවර කළ කෙනෙකු විය යුතු යි. සති සම්පජනයෙන් කටයුතු කරන කෙනෙක් විය යුතු යි. ලද දෙයින් සතුටු වන කෙනෙක් විය යුතු යි. විවේකී තැන් ඇසුරු කරගනිමින් නීවරණයන් ගෙන් සිත පිරිසිදු කොට සිත සමාධිමත් කරගැනීමට වෙහෙසෙන කෙනෙක් විය යුතු යි. එවිට සමාධිය උපදවා ගැනීම පිණිස සති, සම්පජන දෙකම බලවත්ව වර්ධනය වන අතර බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් වර්ණනා කරන ලද්දේ, එසේ උපදවා ගන්නා ලද සම්මා සමාධිය යි” යනුවෙන් ශුභ තරුණයාට ආනන්ද හිමියන් වදාළා.

විශේෂයෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරන ශ්‍රාවකයෙක් ආනාපාන සති භාවනාව කළ යුත්තේ, “**හිසිඳුති පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පතිධාය**” පළඟක් බැඳගෙන වාඩි වී තමාගේ කය ඍජුව තබාගෙන ය. එනම් ඉඳගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් පමණක් ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කිරීමට වෙහෙසෙන ශ්‍රාවකයෙකුට සිටගෙන සිටින විට, ඉදිරිපසට ගමන් කරන විට, ආපසු හැරී එන විට, ඉදිරිපස බලන විට, වටපිට බලන විට, අතපය දිගහරින විට, අතපය හකුලවන විට, ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින විට, පළඳින විට, පිඟන් කෝප්ප පරිහරණය කරන විට, වැසිකිලි කැසිකිලි කරන විට, ආහාර ගන්නා විට, බීම වර්ග පානය කරන විට, නිදාසිටින විට, අවදිව සිටින විට, කතාබස් කරන විට, නිදිවරමින් සිටින විට කියන සෑම අවස්ථාවක දී ම සිතට පංච නිවරණයන් ඇතුළු වීමට ඉඩ



නොදී සිහි නුවණ බලවත් ලෙස පැවැත්විය යුතුය. ඒ සඳහා උපකාරී වන භාවනාව සම්පජාන භාවනාව යි.

සාමාන්‍යයෙන් දිනකට පැයක් ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක්, දවසේ ඉතිරි පැය සියල්ලම සති සම්පජානයෙන් යුතුව ගෙදර දොරේ වැඩකටයුතු ආදී සෑම කටයුත්තක දී ම සිතට කෙලෙස් ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදී, කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ නුවණින් යුතුව කටයුතු කරයි නම්, සමාධිය දියුණු කරගැනීම ඔහුට ඉතා පහසු යි .

## 8.

**ප්‍රශ්නය :-**

**ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් දවසේ ඒදිනෙදා වැඩකටයුතු සිදුකරන අතරතුර සම්පජාන භාවනාව කරන්නේ කෙසේ ද ?**

දවසේ ඒදිනෙදා වැඩකටයුතු සිදුකරන අතරතුර සම්පජාන භාවනාවක් දියුණු කරගන්න පුළුවන්. සම්පජාන භාවනාව කියන්නේ ශරීරය මුල් කරගෙන අපි කරන සෑම කායික ක්‍රියාවක් තුළ දී ම කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ නුවණින් යුතුව කටයුතු කිරීම යි.

සම්පජාන භාවනාව සිදුකළ හැකි අවස්ථා බොහොමයක් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙනවා. එනම්, ඉදිරියට ගමන් කරන විට, ආපසු හැරී යනවිට, ඉදිරිපස බලන විට, වටපිට බලන විට, අතපය හකුලවන විට, අතපය දිගහරින විට, හික්ෂුවක් නම් සිවුරු, පාත්තර ආදිය පරිහරණය කරන විට, ගිහි ශ්‍රාවකයෙක් නම්, ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින විට, ඒවා ශරීරයෙන්

ඉවත් කරන විට, පිගන් කෝප්ප පරිහරණය කරන විට, ආහාර ගන්නා විට, බීම වර්ග පානය කරන විට, රසකැවිලි වැනි දෑ සපාකන විට, වැසිකිලි කැසිකිලි කරන විට, ගමන් කරන විට, නැවතී සිටින විට, වාඩි වී සිටින විට, සැනපී සිටින විට, අවදියෙන් සිටින විට, කතාබස් කරන විට, නිහඬව සිටින විට කියන මේ සෑම අවස්ථාවක දී ම කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ නුවණින් කටයුතු කරන ආකාරය තමයි, සම්පජාන භාවනාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දෙන්නේ.

ගෙදර දොරේ වැඩකටයුතු කරනවා කියන්නේ, ඔය ටික තමයි. ඔබ හොඳින් කල්පනා කරල බලන්න, ඔය කියපු අවස්ථා වලින් තොරව කෙනෙකුට තමන්ගේ ජීවිතය තුළ සතර මහා ධාතුන්ගෙන් හටගත් මේ කය පරිහරණය කරමින් කරන්න යමක් පුළුවන් ද ? කියල. බැහැ, වැසිකිලි කැසිකිලි කරද්දී පවා කෙලෙස් හටගන්න ඉඩනොදී ශරීරය කෙරෙහි හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ නුවණ පවත්වන ආකාරය ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙනවා.

සතර සතිපට්ඨානය දිහා බලද්දී අපට තේරෙනවා, සතිපට්ඨානය තුළ රැඳී ඉන්නවා කියල කියන්නේ, හිඳගෙන කය සෘජුව තබාගෙන, ඇස් වහගෙන කරන භාවනාව විතරක් නෙවෙයි. දවසේ පැයක් හිඳගෙන භාවනා කරන කෙනෙකුට ඉතුරු පැය විසිතුන තුළදී ම සිතට කෙලෙස් හටගන්න ඉඩනොදී කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමේ නුවණින් ඒදිනෙදා ජීවිතය තුළ කරන කියන සෑම කටයුත්තක් ම කරන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. දවසේ සෑම මොහොතකම සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවන ශ්‍රාවකයා තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ පිය උරුමයෙන් ලැබුණු ආරක්ෂිත ස්ථානය තුළ හැම මොහොතක දී ම ආරක්ෂා සහිතව රැඳී ඉන්නේ.

## 9.

**ප්‍රශ්නය :-**

**ආනාපාන සති භාවනාව තුළින් සමාධිය ඇති කර ගන්නේ කෙසේ ද ?**

ආනාපාන සති භාවනාව තුළින් සමාධියක් ඇති කරගැනීමට නම් “ආතාපි” කෙලෙස් තවන විරියයකින් යුතුව “සම්පජානෝ” කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරන නුවණින් යුතුව “සතිමා” භාවනා අරමුණ කෙරෙහි යොමුකරන ලද බලවත් සිහියකින් යුතුව හුස්ම රැළල කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිහි නුවණින් යුතුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වස කිරීමට හොඳින් පුහුණු විය යුතු යි.

සිහි නුවණින් යුතුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට පුහුණු වන විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ ම පිහිටන සිහි නුවණ විකෙන් ටික දියුණු වීම නිසා දීර්ඝ ආශ්වාස, දීර්ඝ ප්‍රශ්වාස, කෙටි ආශ්වාස, කෙටි ප්‍රශ්වාස ආදී හුස්ම රැළලේ වෙනස්කම් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තේරුම් ගැනීමේ කුසලතාවය ආනාපාන සති භාවනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයාට ඇති වෙනවා.

මේ ආකාරයට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන එහි වෙනස්කම් ද තේරුම් ගනිමින් ආනාපාන සති භාවනාවේ දිගින් දිගටම යෙදෙමින් හුස්ම රැළල ප්‍රකට වන විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම් වූ කාය සංඛාර කය හා බැඳී පවතින ආකාරය තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වස කිරීමේ හැකියාව ඇති වෙනවා. ශරීරය හා බැඳී පවතින හුස්ම රැළල එක්තරා කයක් හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දීල තියෙනවා. ඒ ආනාපාන කය හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න ශ්‍රාවකයා හික්මෙන විට ආනාපාන කය හොඳින් තේරෙන්න පටන් ගන්නවා.

මේ විදිහට ආනාපාන සති භාවනාව තුළ සිහිය පිහිටුවා ගෙන එහි වෙනස්කම් ද ප්‍රකටව තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට තවදුරටත් හික්මෙන විට විකෙන් ටික හුස්ම රැළල සංසිදෙන පටන් ගන්නවා. හුස්ම රැළලේ තිබෙන ගොරෝසු ගතිය විකෙන් ටික අඩුවෙමින්, හුස්ම රැළලේ රළු ස්වභාවය විකෙන් ටික අඩුවෙමින් හුස්ම රැළල සියුම් වේගන යනවා. ආනාපාන සති භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා හුස්ම රැළලේ සංසිදීම කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන තේරුම් ගනිමින් තවදුරටත් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරන්නට හික්මෙනවා. එවිට හුස්ම රැළලේ සංසිදීමත් සමඟ කායිකව සංසිදීමකුත් සැහැල්ලු බවකුත් විකෙන් ටික ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ විදිහට හුස්ම රැළල සංසිදවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට හික්මෙන විට සිතේ එකඟ බවක් සමාධියක් විකෙන් ටික වර්ධනය වෙනවා. ඒ ආකාරයට තමයි, ආනාපාන සති භාවනාව තුළින් සමාධියක් ඇති කරගන්න තියෙන්නේ.

## 10.

**ප්‍රශ්නය :-**

**ආනාපාන සති භාවනාව තුළ විදර්ශනා වඩන්නේ කෙසේද ?**

ඇත්තෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ශ්‍රාවකයෙකුට ආනාපාන සති සමාධිය ධ්‍යාන මට්ටම දක්වාම දියුණු කොට ආනාපාන සති සමාධිය තුළ තිබෙන පංචඋපාදානස්කන්ධය බෙදාගෙන විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන්.

එහෙම නැතිනම් ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ශ්‍රාවකයා හුස්ම රැළල මුල් කරගෙන හිතේ සංසිදීමක් ඇති වුනාට පස්සේ හුස්ම රැළලට හොඳින් හිත යොමුකොට එම හුස්ම රැළල අනිත්‍ය

වශයෙන් සිහිකරන්න පුළුවන්. ඇත්තෙන්ම හුස්ම රැළල කියන්නේ අපේ ශරීරය හා බැඳී පවතින **“අස්සාස පස්සාසා වතා”** නමින් හැඳින්වෙන වායෝ ධාතුව යි. වායෝ ධාතුව බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරලා තියෙන්නේ,

- අප්ඤ්ඤානං** - තමාගේ යැයි සලකන
- පච්චිත්තං** - තමා තුළ පවතින
- වායෝ** - හමා යන ස්වභාවයක් වේද
- වායෝ ගතං** - හමා යන ස්වභාවයෙන් යුතු යමක් වේද
- උපාදිතං** - සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත් හමා යන ස්වභාවයක් අපි වායෝ ධාතුව නමින් හඳුන්වනවා.

එනම් අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන වායෝ ධාතුව පවා සකස් වෙලා තියෙන්නේ සතර මහා ධාතූන් ගෙනි. හමාගෙන යන වායෝ ස්වභාවය අපට ප්‍රකටව පෙනෙන්න තිබුණට වායෝ ධාතුව තුළ පඨවි ධාතූ කොටස් පවතිනවා. ජල වාෂ්ප ආදී ආපෝ ධාතූ කොටස් පවතිනවා. උණුසුම ආදී තේජෝ ධාතුව පවතිනවා. ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ශ්‍රාවකයා ආනාපාන සති සමථය තුළින් සිතේ යම් සංසිද්ධිමක් ඇති වුණාට පස්සේ හුස්ම රැළල අනිත්‍ය වශයෙන් සිහිකරද්දී, හුස්ම රැළල තුළ සතර මහා ධාතූන් ගේ පැවැත්ම ටිකෙන් ටික ප්‍රකටව වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ හටගැනීමත්, නැතිවීමත්, වෙනස් වෙමින් පැවතීමත් කියන අනිත්‍ය ලක්ෂණ ප්‍රකටව වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා.

මේ ආකාරයට ආනාපාන සති විදර්ශනාව වඩන ශ්‍රාවකයෙකුට කායානුපස්සනාව තුළ රූපයේ පැවැත්ම ප්‍රකටව තේරුම් ගෙන එය අනිත්‍ය වශයෙන් සිහිකරමින් විදර්ශනා

වඩන්න පුළුවන් වගේම ආනාපාන සති භාවනාව තුළ හිතේ යම් සංසිද්ධිමක් ඇති වුණාට පස්සේ වේදනාව කෙරෙහි හිත යොමු කරලා වේදනාවේ අනිත්‍ය ස්වභාවය ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්. බොහෝ විට ආනාපාන සති භාවනාව තුළ දී සැප විඳීමත්, උපේක්ෂා විඳීමත් තමයි, වේදනාව තුළ ප්‍රකටව තේරෙන්න පටන් ගන්නේ.

ඒ වගේම කෙනෙකුට පුළුවන්. ආශ්වාස හඳුනාගැනීම, ප්‍රශ්වාස හඳුනාගැනීම, හුස්ම රැළල තුළ ඇතිවන වෙනස්කම් හඳුනාගැනීම, හුස්ම රැළල තුළ අනිත්‍ය ස්වභාවය හඳුනාගැනීම ආදී ස්පර්ශය නිසා හටගන්නා වූ සියලු හඳුනාගැනීම් ආනාපාන සති භාවනාව තුළ දී සංඥා උපාදානස්කන්ධය හැටියට ප්‍රකට කරගෙන ඒ තුළ අනිත්‍ය සිහිකරමින් විදර්ශනා වඩන්න.

මේ ආකාරයට ආනාපාන සති භාවනාව තුළ දී අපේ හිතේ ඇතිවන චේතනාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්. මේ සියලු දේ දැනගන්නේ විඤ්ඤාණයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසයි. ආනාපාන සති භාවනාව තුළ විඤ්ඤාණයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රකට කරගන්නත් පුළුවන්. මේ ආකාරයට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ රූපයේ අනිත්‍ය බව සිහිකරමින් ප්‍රකටව තේරුම් ගන්නවා වගේම වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණය යන උපාදානස්කන්ධයන් ගේ ද අනිත්‍ය බව සිහිකරමින් අනිත්‍ය බව ටිකෙන් ටික ප්‍රකටව වැටහෙන විට එය හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආර්ය සත්‍ය අවබෝධය කරා නැඹුරු වන ආකාරයට විදර්ශනා වඩන්න පුළුවන්. ඔන්න ඔය විදිහට තමයි ආනාපාන සති භාවනාව තුළ විදර්ශනා වැඩීම ආරම්භ කළ යුත්තේ.

# 11.

**ප්‍රශ්නය :-**

**ආනාපාන සති භාවනාව තුළ සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් වැඩෙන්නේ කෙසේද?**

ආනාපාන සති භාවනාව නම් වූ එකම භාවනාව තුළ සතර සතිපට්ඨානයම දියුණු කරන්න පුළුවන්. ඒ ගැන අපි කිම්බිල සූත්‍රයේ දී විස්තරාත්මකව කතා කළා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට වදලා, "ආනන්දය, එකම භාවනාවක් තුළ සතර සතිපට්ඨානය නම් වූ අංග හතරම වර්ධනය වෙනවා නම්, ඒ අංග හතර වර්ධනය වන විට සප්ත බොජ්ඣංග නම් වූ අංග හතක් වර්ධනය වී, විජ්ජා විමුක්ති නම් වූ අංග දෙකක් සම්පූර්ණ වීම තුළ ඒ අමා නිවන් සුව ලබාගත හැකි එකම භාවනාව ආනාපාන සති භාවනාව යි කියලා.

ඒකෙන් අපිට පෙනෙනවා ආනාපාන සති භාවනාව තුළ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් සම්පූර්ණ වන විට සති, ධම්ම විචය, විරිය, ප්‍රීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා යන සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් ද සම්පූර්ණ වෙනව කියලා. අපි බලමු කොහොම ද ? ආනාපාන සති භාවනාව තුළ සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් වර්ධනය වෙන්නේ කියලා.

ආනාපාන සති කායානුපස්සනාව තුළ හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයා ගේ සිහි නුවණ හුස්ම රැළල තුළම පිහිටලා ඉතා බලවත් ලෙස වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒ වෙලාවට ඔහුගේ සිහිය මුළා වෙලා නැහැ. නිවරණයන් බැහැර වූ මුළා නොවූ සිහියකින් යුතුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ පවතින ඔහුගේ සිහිය අවබෝධ ඥාණයේ

අංගයක් හැටියට නිවන අරමුණු කරගෙන ටිකෙන් ටික වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒ ආකාරයට දියුණු කරන සිහිය සති සම්බොජ්ඣංගය යි.

ඊළඟට ආනාපාන සති භාවනාව තුළ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙහි මනා කොට සිහිය පිහිටවනු ලැබූ ආර්ය ශ්‍රාවකයා අවබෝධ ඥාණය ඇතිවන පරිදි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුල් වී හටගන්නා පංචඋපාදානස්කන්ධය හඳුනාගෙන එය අනිත්‍ය වහයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් විමසමින් විදර්ශනා වඩනවා. ආනාපාන සති සමාධිය තුළ පවා අනිත්‍ය දකිමින් සතිපට්ඨාන ධර්මයන් නුවණින් විමසමින් වාසය කරද්දී, ඒ නුවණින් විමසීම ඔහු තුළ චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට නිවන අරමුණු වෙලා වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක තමයි, **ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය** බවට පත්වෙන්නේ.

මේ ආකාරයට ආනාපාන සති භාවනාව තුළ හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන ආනාපාන සති සමාධිය තුළ පවා විදර්ශනා වඩමින් සතිපට්ඨාන ධර්මයන් නුවණින් විමසමින් විරියය පවත්වන ශ්‍රාවකයා හට සිත තුළ පවතින කම්මැලිකම, අලසකම, කුසල ධර්මයන් කෙරෙහි හිතේ ඇති නොඇල්ම, සිතේ හැකිලුණු බව ආදිය හිතීන් බැහැර වෙලා චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට, තමා තුළ පවතින අකුසල ධර්මයන් ප්‍රහාණය කිරීම පිණිසත්, කුසල ධර්මයන් උපදවා ගැනීම පිණිසත් බලවත් විරියයක් වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා. චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට නිවන අරමුණු කරගෙන ආනාපාන සති භාවනාව තුළ විරියය වර්ධනය වෙද්දී අන්න එය **විරිය සම්බොජ්ඣංගය** බවට පත්වෙනවා.

ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා තුළ ධර්මාවබෝධය පිණිස විර්යය වර්ධනය වන විට නිරාමිස ප්‍රීතිය උපදිනවා. ඒකට හේතුව විර්යය වර්ධනය වන විට පංච නිවරණයන් යටපත් වෙලා සමාධිය වර්ධනය වීමයි. ආනාපාන සති භාවනාව තුළ යෝනිසෝ මනසිකාරයේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා ප්‍රීතියට පවා නොඇලී ප්‍රීතියේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් හේතූන් නිසා හටගත් සැප සහිත විදීමක් වන ප්‍රීතිය හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන ආකාරය නුවණින් විමසමින් තවදුරටත් ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරනවා. එවිට ඔහු තුළ පවතින නිරාමිස ප්‍රීතිය පවා චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට නිවන අරමුණු වෙලා වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්ත ඒක තමයි, **ප්‍රීති සම්බෝජකංගය** බවට පත්වෙන්නේ.

මේ ආකාරයට ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරන ශ්‍රාවකයා ප්‍රීතිය කෙරෙහි පවා නොඇලී නිවනට යොමු වූ සිතින් ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරන විට ඔහුගේ සිතත්, කයත් දෙකම සැහැල්ලු වෙන්න පටන් ගන්නවා. ආර්ය ශ්‍රාවකයා කායික මානසික සැහැල්ලු බව තුළ පවා නොඇල්මෙන් යුතුව හේතූන් නිසා හටගත් පස්සද්ධිය හෙවත් සැහැල්ලු බව හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන අනිත්‍ය ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් පස්සද්ධියට නොඇලී වාසය කරන විට එම සැහැල්ලු බව හෙවත් පස්සද්ධිය පවා චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට නිවන අරමුණු වෙලා ඔහු තුළ වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක තමයි **පස්සද්ධි සම්බෝජකංගය** වෙන්නේ.

ඇත්තෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව තුළ සිහිය පිහිටුවා ගෙන සති පටිඨාන ධර්මයන් නුවණින් විමසමින් ධර්මාවබෝධයේ අංගයක් හැටියට විර්යය පවත්වමින් ප්‍රීතියට පවා නොඇලී, කායික මානසික සැහැල්ලු බව තුළ පවා අනිත්‍යය

දකිමින් නොඇල්මෙන් භාවනා වඩද්දී තව තවත් සමාධිය වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා. ආනාපාන සති භාවනාව තුළ සමාධිය වර්ධනය වන විට සමාධිය තුළ පවා පංචඋපාදානස්කන්ධය හඳුනාගෙන අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් සිහිකරමින් සමාධියට පවා නොඇලී නිවන අරමුණු කරගෙන තවදුරටත් ආනාපාන සති භාවනාවේ ම යෙදෙනවා. මේ ආකාරයට චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට සමාධිය වර්ධනය වන විට එය **සමාධි සම්බෝජකංගය** බවට පත්වෙනවා.

මේ ආකාරයට ආනාපාන සති සමාධිය තුළ පවා නොඇලී, ආනාපාන සති සමාධිය තුළ පවා ප්‍රබල ලෙස විදර්ශනා වඩන විට සමාධිමත් වූ සිත වඩ වඩාත් මධ්‍යස්ථ භාවයට පත්වෙනවා. ආර්ය ශ්‍රාවකයා උපේක්ෂාව හෙවත් එම මධ්‍යස්ථ භාවය තුළ පවා හේතු නිසා හටගත් හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන අනිත්‍ය ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් උපේක්ෂාව තුළ පවා යථා අවබෝධය ඇතිවන ආකාරයට භාවනා වඩනවා. මේ ආකාරයට ආනාපාන සති භාවනාව දියුණු කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයා හට සමාධිය තුළ ඇතිවන මධ්‍යස්ථ භාවය හෙවත් උපේක්ෂාව පවා චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධයේ අංගයක් හැටියට නිවන අරමුණු වෙලා වර්ධනය වන විට එය **උපේක්ෂා සම්බෝජකංගය** වශයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත්වෙනවා.

ඔන්න ඔය ආකාරයට තමයි, ආනාපාන සති භාවනාව තුළ සතර සතිපට්ඨානය වඩන ශ්‍රාවකයා තුළ අවබෝධ ඥාණයට උපකාර වන සජ්ඣ ඛොජ්ඣංග ධර්මයන් වර්ධනය වෙලා පරිපූර්ණත්වයට පත්වෙන්නේ.

# 12.

**ප්‍රශ්නය :-**

**ආනාපාන සති භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන ආනිසංස මොනවාද ?**

ඇත්තෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව ගැන සංයුක්ත නිකායේ ඒකධම්ම සූත්‍රයේ දී, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ,

**“ඒකධම්මො භික්ඛවේ, භාවිතො ඛහුලිකතො මහජ්චලො හෝති මහානිසංසො. කතමො ඒකධම්මො: ආනාපානසති.”**

“මහණෙනි, එකම භාවනාවක් වැඩීම තුළ බහුල වශයෙන් පුරුදු කිරීම තුළ මහත්ඵල මහානිසංස වේද ? ඒ එකම භාවනාව නම් ආනාපාන සති භාවනාවයි.” කියලා.

ඇත්තෙන්ම ආනාපාන සති භාවනාව කියන්නේ පුරුදු පුහුණු කිරීම තුළ මේ ජීවිතයේදී ම මහත්ඵල මහානිසංස ලැබිය හැකි උතුම් භාවනාවක්. දුකිය ඵල සූත්‍රයේ දී ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට මේ ජීවිතයේ දී ම ලැබිය හැකි ආනිසංස හතක් පෙන්වල දීලා තියෙනවා.

## 1. දිට්ඨෙවධම්මේ පටිගච්ච අඤ්ඤං ආරාධෙති.

ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ ජීවිතයේ දී ම අරහත්වයට පත්වෙයි.

## 2. නො වෙ දිට්ඨෙව ධම්මේ පටිගච්ච අඤ්ඤං ආරාධෙති. අට් මරණකාලෙ අඤ්ඤං ආරාධෙති.

ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ ජීවිතයේදී මුලින් අරහත්වයට පත් නොවුන හොත්, මරණාසන්න මොහොතේ දී හෝ අරහත්වයට පත්වෙයි.

## 3. නො වෙ දිට්ඨෙව ධම්මේ පටිගච්ච අඤ්ඤං ආරාධෙති. නො වෙ මරණකාලේ අඤ්ඤං ආරාධෙති. අට් පඤ්චන්තං ඔරම්භාගියානං සංයෝජනානං පරික්ඛායා අන්තරා පරිනිබ්බාසි හොති.

ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ ජීවිතයේදී මුලින් අරහත්වයට පත් නොවුන හොත්, මරණාසන්න මොහොතේ දී හෝ අරහත්වයට පත් නොවුන හොත්, පංච ඕරංභාගිය සංයෝජනයන් ප්‍රභාණය කොට අනාගාමී ඵලයට පත් වී බලලොව ඉපදීමට පෙර ඒ අතර පිරිනිවන් පායි.

## 4. උපභව්ච පරිනිබ්බාසි හොති.

පංච ඕරංභාගිය සංයෝජන ප්‍රභාණය කොට අනාගාමී ඵලයට පත් වී බලලොව උපත ලබා ආයුෂ අඩක් ගෙවා එහි දී ම පිරිනිවන් පායි.

## 5. අසඛධාරපරිනිබ්බාසි හොති.

පංච ඕරංභාගිය සංයෝජන ප්‍රභාණය කොට අනාගාමී ඵලයට පත් වී බලලොව උපත ලබා උත්සාහ රහිතව ම එහි දී පිරිනිවන් පායි.

## 6. සසඛධාරිනිබ්බාසි හොති.

පංච ඕරංභාගිය සංයෝජන ප්‍රභාණය කොට අනාගාමී ඵලයට පත් වී බලලොව උපත ලබා උත්සාහයෙන්, වීරියෙන් යුතුව ම එහි දී ඉතිරි කෙලෙස් ප්‍රභාණය කොට පිරිනිවන් පායි.

**7. උද්ධං සොතො හොති අකනිට්ඨගාමී.**

පංච ඕරංභාගිය සංයෝජන ප්‍රභාණය කොට අනාගාමී ඵලයට පත් වී බ්‍රහ්මලොච උපත ලබා අවිභ, අතප්ප, සුදස්ස, සුදස්සි, අකනිට්ඨ යන සුද්ධාවාස බ්‍රහ්මලොච පිළිවෙලින් ඉපදෙමින් ගොස් අකනිට්ඨ බ්‍රහ්මලොච තුළ දී පිරිනිවන් පායි.

(දුතිය ඵල සූත්‍රය - ආනාපාන සති සංයුක්තය :- සං.නි)

ආනාපාන සතිය නම් වූ එකම භාවනාවක් වැඩීම තුළ ඉහත සඳහන් ආනිසංස හතෙන් එකක් මේ ජීවිතයේ දී ම ලැබිය හැකි බව අනාවරණ ප්‍රඥා ඇති බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළහ. ඒ නිසා සතර සතිපට්ඨානයේ කායානුපස්සනාවට අයත් ආනාපාන සතිය නම් වූ, උතුම් භාවනාව මේ ජීවිතය තුළ දී ම දියුණු කොට ප්‍රථිපල ලැබීමට බුද්ධිමත් ශ්‍රාවකයන් උත්සාහ ගත යුතුය.

**13.**

**ප්‍රශ්නය :-**

**සතර සතිපට්ඨානයට අයත් භාවනාවන් දියුණු කිරීම තුළ ලැබිය හැකි ප්‍රථිපල මොනවා ද ?**

අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයට අයත් සතිපට්ඨාන වර්ගයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ආනිසංස දහයක් පෙන්වා දී තිබේ.

1. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම නිසා යම්කිසි ශ්‍රාවකයෙකුට ශික්ෂා පද රැකීමේ දුබල බවක් තිබේ නම්, ඒ දුබල බව ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.
2. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම නිසා පංච නීවරණයන් ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.

3. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම නිසා පංච කාම ගුණයන් ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.
4. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම නිසා පංච උපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි තිබෙන අවිද්‍යාවත්, තණ්හාවත් ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.
5. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම නිසා සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්චා, සීලබ්බක පරාමාස, කාමරාග, පටිස යන ඕරම්භාගිය සංයෝජනයන් ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.
6. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම නිසා කාම ලෝකයට අයත් නිරය, තිරිසන් ලෝකය, ප්‍රේත ලෝකය, මනුස්ස ලෝකය, දිව්‍ය ලෝකය යන පංච ගති ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.
7. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම නිසා ආවාස මච්ඡරිය, කුල මච්ඡරිය, ලාභ මච්ඡරිය, වණ්න මච්ඡරිය, ධම්ම මච්ඡරිය යන පස් ආකාර වූ මසුරු කම ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.
8. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම නිසා රූප රාග, අරූප රාග, මානස, උද්ධච්චය, අවිජ්ජා යන උද්ධම්භාගිය සංයෝජන ධර්මයන් ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.
9. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම නිසා පංච චේතෝබ්බිල ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.
10. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම නිසා පංච විනි බන්ධන ප්‍රභාණය වෙලා යනවා.

# කිම්බිල සූත්‍රය.

(ආනාපාන සංයුක්තය - සං.නි 5 - II)

## නමෝ බුද්ධාය

ඒ භාග්‍යවත් අරහත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ හට  
මාගේ නමස්කාරය වේවා !

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

අද අපි කතාකරන්න සුදානම් වෙන්නේ, අපේ ජීවිතට ඉතාමත් වැදගත් වන ජීවිතය අවබෝධ කරගන්න උපකාර වන භාවනාවක් ගැනයි. මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ වැදගත්ම දේ බවට පත්වෙන්නේ, කය නෙවෙයි සිතයි. කෙනෙකුට කයින් බුද්ධ ශාසනයට ඇතුලු වෙන්න පුලුවන් කමක් නැහැ, කෙනෙකුට කයෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන්න පුළුවන් කමක් නැහැ. බුද්ධ ශාසනයකට කෙනෙක් ඇතුලු වෙන්නේ සිතීන්.

කය ජරාවට පත්වීම වලක්වන්න ක්‍රම හැහැ.....

යම්කිසි කෙනෙක් තමන්ගේ සිත තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවක් දියුණු කරගත්තා නම්, නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවක් දියුණු කරගත්තා නම්, මාර්ගඵල ලාභී ශ්‍රාවක සංඝරත්නය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවක් දියුණු කරගත්තා නම්, ඒ කෙනා කයෙන් කොයිතරම් දුබල කෙනෙක් වුනත්, නැගිටගන්න බැරුව එක තැනම ජරාජීරණ



වෙලා ලෙඩ ඇදේ ඉන්න කෙනෙක් වුනත් ඒ කෙනා හිතීන් බුද්ධ ශාසනයට ඇතුලු වෙච්ච කෙනෙක්. යම්කිසි කෙනෙක් තමන්ගේ හිත තුළ මෙහිස, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ෂාව ආදී ගුණ ධර්ම දියුණු කරගන්නා නම්, ත්‍යාග සම්පත්තිය, ප්‍රඥාව, ආදී ගුණ ධර්ම දියුණු කරගන්නා නම්, අන්න ඒ කෙනා බුද්ධ ශාසනයට ඇතුලු වෙච්ච කෙනෙක්.

එහෙම නැතුව පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඇඟේ දැවටී දැවටී උන්වහන්සේ සිරිපා තබමින් වඩින ආකාරය බලාගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිවුරු කොනක් අල්ලාගෙන උන්වහන්සේ පස්සෙන් ආවත්, ඒ කෙනාගේ සිත තුළ ධර්මය නැත්නම් ඒ පුද්ගලයා බුදුරජාණන් වහන්සේට ගොඩාක් දුරින් ඉන්න කෙනෙක් කියලා සංඝාට්ඨණ්ණ සුත්‍රයේදී මහා කාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පෙන්වලා දීල තියෙනවා.

හාසයෙන් කෑම කනීහ පුළුවනී ද ?.....

පින්වතුනි, අපි අද කතාකරන්නේ, ජීවිතයේ වැදගත්ම ආයතනයක් වන මනසට තිබෙන එකම රැකවරණය වන සිහිය දියුණු කරගන්න ආකාරය ගැනයි.

දවසක් පින්වතුනි, උන්නාහ කියලා බ්‍රාහ්මණයෙක් මහා කාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේ මුණ ගැහෙන්න ඇවිදින් උන්වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්නයක් අහනවා,

“ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මේ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, කියන එකිනෙකට වෙනස් ගෝචර වූ විෂයන් ඇති පංච ඉන්ද්‍රියන් හට තිබෙන රැකවරණය කුමක්ද ?” කියලා.

ඒ කියන්නේ ඇසට ගෝචර වෙන්නේ රූප, කනට ගෝචර වෙන්නේ ශබ්ද, නාසයට ගෝචර වෙන්නේ ගඳ සුවඳ, දිවට ගෝචර වෙන්නේ රස, කයට ගෝචර වෙන්නේ පහස. එකිනෙකට වෙනස් ගෝචර විෂයන්, එහෙම නැතුව ඇහෙන්න ශබ්ද අහන්න බැහැ, නාසයෙන් රස දැනගන්න බැහැ, පංච ඉන්ද්‍රියන්ටම වෙන වෙනම ගෝචර විෂයන් තමයි, පවතින්නේ. මේ උන්නාහ බ්‍රාහ්මණයා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඇහුවේ, මේ පංච ඉන්ද්‍රියන්ට පිළිසරණ කුමක්ද ? කියලයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා, බ්‍රාහ්මණය එකිනෙකට වෙනස් ගෝචර විෂයන් ඇති පංච ඉන්ද්‍රියන්ට පිළිසරණ මනසයි කියලා. දැන් බලන්න, ඇස මනස පිළිසරණ කරගෙනයි පවතින්නේ. කණ මනස පිළිසරණ කරගෙනයි පවතින්නේ. නාසය මනස පිළිසරණ කරගෙනයි පවතින්නේ. දිව මනස පිළිසරණ කරගෙනයි පවතින්නේ. කය මනස පිළිසරණ කරගෙනයි පවතින්නේ. අන්න ඒ නිසා තමයි, ඇහෙන්න දැකපු දේවල්, කනෙන් අහපු දේවල්, නාසයට දැණුණු ගඳ සුවඳ, දිවට දැණුණු රස, කයට දැණුණු පහස අපට ඕනෑම වෙලාවක සිහිකරන්න පුළුවන්කම ලැබිලා තියෙන්නේ.

මේ බ්‍රාහ්මණයා, ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අහනවා, ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මනසට තියෙන පිළිසරණ කුමක්ද ?, මනසට තියෙන රැකවරණය කුමක්ද ? කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා, මනසට තිබෙන එකම එක රැකවරණය සිහියයි කියලා. දැන් පින්වතුනි, ඒකෙන් අපට තේරෙනවා, මනසට තිබෙන රැකවරණය සිහිය එහෙමත් නැත්නම්, සතිය කියලා.

මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ ස්වභාවය තමයි, සිහිය දියුණු කරන්න පුළුවන්. සිහිය දියුණු කරලා ඉන්ද්‍රියක් හැටියට තමන්ගේ ජීවිතය හා බැඳී පවතින දෙයක් හැටියට සිහිය වර්ධනය කරගන්න පුළුවන්. ඒ විදියට දියුණු කරලා වර්ධනය කරගන්න සිහියට කියනවා, **සති ඉන්ද්‍රිය** කියලා.

**සිහි මුලා වුහු අය පොඩි ලුමයිනිට් අනිතයි.....**

පින්වතුනි, සතිය ඉන්ද්‍රියක් හැටියට තමන්ගේ ජීවිතය තුළ පිහිටුවා ගෙන නැති සෑම කෙනෙකුගේම සිහිය පවතින්නේ, තමන්ගේ ජීවිතයට ආරක්ෂාවක් හැටියට නෙවෙයි. ඕනෑම මොහොතක ඔහුගේ සිහිය මුලා වෙන්න පුළුවන්.

දැන් ඔබ බලන්න, බොහෝ දෙනෙක් සිහිය දියුණු කරගන්න පුළුවන්කම තියෙද්දී, තරුණ වයසේ ධර්මයේ හැසිරෙන්නේ නැහැ. මැදි වයසේදී ධර්මයේ හැසිරෙන්නේ නැහැ. වයසට ගිහින් සිහි නුවණ තියෙන කාලේදී වත් බණ භාවනා දියුණු කරගන්න, ධර්මයේ හැසිරෙන්න උවමනාවක් නැහැ. අවසානයේදී මොකද වෙන්නේ ඒ අය මරණාසන්න වෙතකොට සිහිය හොදටම දුර්වල වෙනවා. කල්පනාව නැතුව යනවා.

සිහිය දියුණු කරගත්තේ නැති බොහෝ අය අපි දැකලා තියෙනවා. වයසට ගියාට පස්සේ තමන්ගේ දරුවෝ හඳුනාගන්න සිහි කල්පනාවක් නැහැ. කෑවද බීවද මකන නැහැ. ඇගේ ඇඳුමක් තියෙනවාද නැද්ද කියලාවත් තමන්ට සිහියක් නැහැ. සමහරු ඉන්නවා කොයිතරම් අවාසනාවන්තද කියන්නේ තමන්ම අසුවි කරලා ඒවා කනවා. බලන්න පින්වතුනි, මනුෂ්‍ය ජීවිත ලැබූ අය ධර්මයේ හැසිරෙන්න ප්‍රමාද වීම නිසා අවාසනාවන්ත ලෙස ක්ෂණ සම්පත්තිය අහිමි කරගන්න ආකාරය.

ඒ නිසා පින්වතුනි, අපේ ජීවිතයට ආරක්ෂාවක්, රැකවරණයක් හදාගන්න නම් සිතට තියෙන රැකවරණය වන සිහිය දියුණු කරගන්න අපි හැම කෙනෙක්ම මහන්සි ගන්න ඕන. බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට සිහිය දියුණු කරගන්න, සිහිය පිහිටුවන ආකාර හතරක් පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. ඒ තමයි, සතර සතිපට්ඨානය.

**නිවහට එකම මඟ.....**

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා, කෙලෙස් නිසා අපිරිසිදු වූ සත්වයන්ගේ සිත් පිරිසිදු කරගැනීම පිණිස (**සන්තානං විශුද්ධියා**) ශෝක වැලපීම වලින් නිදහස් වීම පිණිස (**සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය**) කායික මානසික දුක් දොමනස් වලින් නිදහස් වීම පිණිස (**දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය**) ආර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීම පිණිස (**ඤායස්ස අධිගමාය**) ඒ අමා මහ නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස (**තිබ්බාණස්ස සංජිඛරියාය**) වැඩිය යුතු එකම මාර්ගය සතර සතිපට්ඨානයයි කියලා.

යම්කිසි කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා සතර මහා ධාතුන්ගෙන් හටගත්ත මේ කය හා බැඳී පවතින හුස්ම රැල්ල කෙරෙහි සිහිය පිහිටවලා සිහිය දියුණු කරගන්න. ඒකට කියනවා, **ආනාපානසති භාවනාව** කියලා.

කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා, මේ ශරීරයේ ඉරියව් වෙනස්වීම කෙරෙහි සිහිය පිහිටවලා ඉරියව් තුළ සිහිය දියුණු කරගන්න. ඒකට කියනවා, **ඉරියව් භාවනාව** කියලා.

කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා, අපේ ශරීරයේ සෑම ඉරියව්වක් තුළදීම හිතට කෙලෙස් හටගන්න ඉඩ නොදී කෙලෙස්

ප්‍රභාණය කරන විරියකින්, නුවණකින් යුතුව ඉරියව් පවත්වමින් සිහිය දියුණු කරගන්න. ඒකට කියනවා, **සම්පජ්ඣාදි භාවනාව** කියලා.

කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා, මේ ශරීරය තුළ පවතින දෙතිස් කුණප කොටස් වල යථා ස්වභාවය නුවණින් සලකා බලමින් ඒ ඒ කුණප කොටස් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන භාවනා වඩන්න. ඒකට කියනවා, **පිළිකුල් භාවනාව** කියලා.

එහෙමත් නැත්නම් කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා, මේ ශරීරය හටගෙන තිබෙන පට්ඨ, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන සතර මහා ධාතු කොටස් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන තමන්ගේ ශරීරය තුළ තිබෙන සතර මහා ධාතූන් බාහිර සතර මහා ධාතූන් හා සසඳා බලමින් භාවනා වඩන්න. ඒකට කියනවා, **ධාතු මහසිකාර භාවනාව** කියලා.

කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා මරණයට පත්වෙච්ච අයෙකුගේ මෘත ශරීරයක් දිනෙන් දින කුණු වෙච්ච කුණු වෙච්ච ගිහින්, අවස්ථා නවයක් යටතේ කුණු වෙලා, දිරලා, පොළොවට පස් වෙලා යන ආකාරය තමන්ගේ ජීවිතය හා සසඳා බලමින් භාවනාවේ යෙදෙන්න. ඒකට කියනවා, **හවසිවට්ඨ භාවනාව** කියලා.

දැන් අපි මේ කතා කරපු සෑම භාවනාවක් තුළින්ම කය කෙරෙහි සිහිය පිහිටවලා සිහිය දියුණු කරන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒ නිසා **කායානුපස්සනා භාවනා** කියලා හඳුන්වනවා.

වේදනාව විඤ්චනා වගේම අවබෝධ කරන්නේ පුළුවන්.....

බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පෙන්වල දීලා තියෙන්නේ, සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගත්ත කය කෙරෙහි සිහිය පිහිටවලා සිහිය දියුණු කරන කායානුපස්සනා භාවනා ක්‍රම විතරක් නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙනවා අපේ මේ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය තුළම ස්පර්ශය නිසා සැප විඳිම් ඇතිවෙනවා. දුක් සහගත විඳිම් ඇතිවෙනවා. උපේක්ෂා සහගත විඳිම් ඇතිවෙනවා. ආයතන හය තුළ හටගන්න මේ සෑම විඳිමක් කෙරෙහිම සිහිය පිහිටවලා සිහිය දියුණු කරන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒකට කියනවා, **වේදනානුපස්සනාව** කියලා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ සිහිය දියුණු කරන තවත් ක්‍රමයක් අපට පෙන්වල දීල තියෙනවා. කෙනෙකුට පුළුවන්කම තියෙනවා, නාමරූප නිසා හටගත්ත විඤ්ඤාණය කෙරෙහි එහෙමත් නැත්නම් අපේ සිත කෙරෙහි මනා අවධානයකින් යුතුව සිහිය පිහිටවලා සිහිය දියුණු කරගන්න. සිත කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවීම තුළින් සිතේ ඇතිවන සෑම වෙනස් කමක්ම වටහාගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. රාග සහිත සිත් ඇතිවෙනවා. විතරාගී සිත් ඇතිවෙනවා. ද්වේෂ සහිත සිත් ඇතිවෙනවා. විතරෝෂී සිත් ඇතිවෙනවා. මෝහ සහිත සිත් ඇතිවෙනවා. විතමෝහී සිත් ඇතිවෙනවා. වෙලාවකට අපේ සිත බාහිරට විසිරෙනවා. වෙලාවකට තමන් තුළම සැඟවෙනවා. නිදිමතට, අලසකමට බර වෙනවා, හිත සමාධිගත වෙනවා. මේ සෑම ආකාරයකටම සිත තුළ ඇතිවන වෙනස් වීම් මනා සිහි නුවණකින් යුතුව සිත තුළ සිහිය පිහිටුවා ගෙන භාවනා වඩන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒකට කියනවා, **විත්තානුපස්සනාව** කියලා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ සිහිය දියුණු කරන තවත් ක්‍රමයක් ලෙස **ධම්මානුපස්සනාව** පෙන්වලා දිලා තියෙනවා. ධම්මානුපස්සනාව යටතේ **පංචඋපාදානස්කන්ධය, ආයතන හය, පංච නිවරණ, සප්ත බෝජ්ඣංග, චතුරාර්ය සත්‍ය** පෙන්වල දිල තියෙනවා.

යම්කිසි කෙනෙක් අවිද්‍යාවක්, තණ්හාවක් ප්‍රභාණය වෙලා යන ආකාරයට පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් භාවනා වඩනවා නම් ඒක අයිති වෙන්නේ, ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයටයි.

**සසර ගමන සකස් කරන අවබෝධ කළයුතු ආයතන.....**

යම්කිසි කෙනෙක් මේ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස, යන ආයතන හයට මුලානොවී සංසාර ගමන සකස් කරන මේ ආයතනයන්ගේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට යෝනිසෝ මනසිකාරයේ යෙදෙමින් භාවනා වඩනවා නම්, ඒක අයිති වෙන්නේ, ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයටයි.

යම්කිසි කෙනෙක් පංච නිවරණයන්ට වසඟ නොවී පංච නිවරණ ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස සිහිය පිහිටුවා ගෙන නිවරණයන්ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් සලකමින් යෝනිසෝ මනසිකාරයේ යෙදෙනවා නම්, ඒක අයිති වෙන්නේ, ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයටයි.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිස උපකාර වන සති, ධම්ම විවය, විරිය, ප්‍රීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා යන සප්ත බෝජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කරගැනීම පිණිස යෝනිසෝ මනසිකාරයේ යෙදෙමින් භාවනා වඩනවා නම් ඒක අයිති වෙන්නේ, ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයටයි.

ඒ නිසා පින්වතුනි, මනුෂ්‍ය ජීවිතයට රැකවරණය පිණිස පවතින සිහිය දියුණු කරගන්න කැමති කෙනා, සිත රැකගන්න කැමති කෙනා, මේ කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව යන සතර සතිපට්ඨාන කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවාගෙන සිහිය දියුණු කරගන්න බලවත් කැමැත්තක් (**ඡන්ද**), විරියක් (**විරිය**), අධිෂ්ඨානයක් (**චිත්ත**), නුවණින් විමසීමක් (**විමංසා**), ඇතිකරගන්න ඕන.

**දියුණු කළයුතු ආනාපානසති භාවනාව.....**

අද දවසේ අපි කායානුපස්සනාවට අයිති ඉතා වැදගත්ම භාවනාවක් දියුණු කරගන්න ආකාරය ගැන ඉතා විස්තරාත්මකව කතා කරමු. ඒ තමයි, **ආනාපානසති භාවනාව**.

ඒකෙදී අපි බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපාන සතිය ගැන වදළ, දේශනාවක් ඇසුරෙන්ම ප්‍රායෝගිකව අපේ ජීවිතය තුළ ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කරගෙන ධර්මය අවබෝධ කරගන්න ආකාරය ගැන කතා කරමු.

අද අපි කතා කරන්නේ, සංයුක්ත නිකාය නැමති උතුම් ග්‍රන්ථරත්නයේ පස්වෙනි කොටසේ ආනාපාන සංයුක්තය තුළ සඳහන්ව ඇති **කිම්බිල සුත්‍රයයි**. කිම්බිල කියන ස්වාමීන් වහන්සේ හට ආනාපාන සති භාවනාව තුළ සතර සතිපට්ඨානයම දියුණු කරගන්න ආකාරය ගැන පෙන්වා දීපු දේශනයක්.

මේ දේශනාව කරන කාලයේදී භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කිම්බිලා නුවර සමීපයෙහි පිහිටි වෙළුමනෙහි තමයි වැඩ සිටියේ. ඉතින් එදා කිම්බිල ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේව මුණ ගැසෙන්න ඇවිදින් මහා කාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේට වන්දනා කරලා, එකත් පසෙක වැඩ සිටියා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ වෙලේ කිම්බිල ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අහනවා, “කිම්බිල, කෙසේ වඩන ලද, බහුල වශයෙන් කෙසේ දියුණු කරන ලද ආනාපාන සති සමාධියද මහත්ඵල මහානිසංස වෙන්නේ” කියලා. කිම්බිල ස්වාමීන් වහන්සේ, එක පාරටම පැනලා උත්තර දෙන්න ගියේ නැහැ. සමහර විට බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි තිබෙන ගෞරවය නිසා වෙන්න ඇති. නිහඬව සිටියා.

පිළිතුරු නොදී නිහඬ වුනා.....

දෙවන වතාවේදීත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කිම්බිල ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අහනවා, **“කථා භාවිතො ඛො කිම්බිල, ආනාපානසතිසමාධි කථා බහුලිකතො මහපඵලො හොති මහානිසංසොති”** “කිම්බිල කොහොම දියුණු කරන ලද ආනාපානසති සමාධියද මහත්ඵල මහානිසංස වෙන්නේ” කියලා. දෙවැනි වතාවේත් කිම්බිල ස්වාමීන් වහන්සේ, පිළිතුරක් නොදී නිහඬව වැඩ සිටියා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ තුන්වැනි වතාවටත් ඇහුවා. කොහොම දියුණු කරන ලද ආනාපානසති සමාධියද, කොයි විදිහට ප්‍රගුණ කරන ලද ආනාපානසති සමාධියද මහත්ඵල මහානිසංස වෙන්නේ කියලා. තුන්වැනි වතාවේදීත් කිම්බිල ස්වාමීන් වහන්සේ පිළිතුරු නොදී නිහඬ වුනා.

පින්වතුනි, ඒ වෙලාවේදී ආනන්ද හාමුදුරුවෝ එතැන වැඩ සිටියා. ආනන්ද හාමුදුරුවෝ ඉක්මනට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරියට පැමිණිලා මහා කාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටියා. **“ඒතස්ස භගවා කාලො, ඒතස්ස සුගත, කාලො, යං භගවා ආනාපානසතිසමාධිං භාසෙය්‍ය.**

**භාගවතො සුචවා භික්ඛු ධාරෙස්සන්ති ති”** “ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ආනාපානසති සමාධිය ගැන දේශනා කරන්නට මෙය කාලයයි. සුගතයන් වහන්ස, ආනාපානසති සමාධිය ගැන දේශනා කරන්නට මෙය කාලයයි” කියලා.

ඉතින් ඒ වෙලාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ, රැස්ව සිටි භික්ෂූන් වහන්සේලා අමතල දේශනා කරනව, “මහණෙනි, ඔබලා ආනාපානසති සමාධිය ගැන මේ ධර්මය අසන්නට ඕන, මේ ධර්මය මතකයේ රඳවාගෙන මනසිකාරයේ යෙදෙමින් භාවනා වඩන්නට ඕන” කියලා.

නිවන් දැකින අදහස විතරයි භාවනාවේදී තියෙන ඕන.....

මහා කාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කරන ආකාරය ගැන දේශනා කරන්න පටන් ගත්තා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා, **“කථා භාවිතො ච ආනන්ද, ආනාපානසති සමාධි කථං බහුලිකතො මහත්ඵලො හොති මහානිසංසො”** “ආනන්දය, කොහොම දියුණු කරන ලද, ආනාපානසති සමාධියද, කොහොම ප්‍රගුණ කරන ලද ආනාපානසති සමාධියද මහත්ඵල මහානිසංස වෙන්නේ” **“පටිනිස්සගානුපස්සි”** “නිවනට යොමු වූ සිතින් යුතුව වඩන ලද ආනාපානසති සමාධියයි මහත්ඵල මහානිසංස වෙන්නේ” කියලා.

දැන් බලන්න පින්වතුනි, ආනාපානසති භාවනාව වඩන කෙනා කුමක් අරමුණු කරගෙනද ආනාපානසති සමාධිය දියුණු කරන්න ඕන. නිවන අරමුණු කරගෙනයි. එහෙම නැතිව වෙනත් ලෝකික සැප සම්පත් බලාගෙන නෙවෙයි. ඉද්ධි ප්‍රාතිහාර පාන අදහසින් නෙවෙයි. නිවනට යොමු වූ සිතින් ම යි, ආනාපානසති

සමාධිය වඩන්නට ඕන. අන්න එවිටයි ඒ ආනාපානසති සමාධිය මහත්ඵල මහානිසංස වෙන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දෙනවා, කොහොමද මුලින්ම ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න සුදුසු පරිසරයක් තෝරා ගන්නේ කියලා. මොකද පින්වතුනි, අපිට සෙනඟ කෑ කෝ ගහන තැනක ඉදගෙන ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න අමාරුයි. සෝෂාකාරී කරදර, බාධා වැඩි තැනක ඉදගෙන ආනාපානසති සමාධිය වඩන්න අමාරුයි.

භාවනාවට ඉඳගන්නා විශේෂ ක්‍රම තියෙනවා.....

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා, “**ඉධාහන්ද, හික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා**” කරදර බාධා අඩු ආරණ්‍යගත පරිසරයකට යනවා. එහෙමත් නැත්නම් ගස් සෙවණක් යටට යනවා. එහෙමත් නැත්නම් සුඤ්ඤාගාරයක් ඒ කියන්නේ, හිස් කුටියක්, කරදර නැති හිස් තැනක් භාවනාව සඳහා තෝරා ගන්නවා.

**“හිසිදුහි පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා”** ඊළඟට මොකද කරන්නේ, පළඟක් බැඳගෙන කය සෘජුව තබාගෙන වාඩි වෙනවා. පින්වතුනි, ආනාපානසති භාවනාවේ විශේෂයක් තමයි, ආනාපානසති භාවනාව හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් කරන්නේ නැහැ, නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් කරන්නේ නැහැ, සක්මනේ ඇවිදගෙන යමින් ආනාපානසති භාවනාව කරන්නේ නැහැ.

ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කරගැනීම පිණිස බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දීලා තියෙන්නේ එකම එක

ඉරියව්වයි. ඒ තමයි, කය සෘජුව තබාගෙන පළඟක් බැඳගෙන වාඩි වී සිටින ඉරියව්ව. කාන්තාවන්ට නම් කකුල් දෙක පිටුපසට නවාගෙන අර්ධ පරියංකයෙන් ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න පුළුවන්.

ඊළඟට වැදගත්ම දේ තමයි, භාවනා අරමුණ කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිහියෙන් හුස්ම ගන්නත්, සිහියෙන් හුස්ම හෙළන්නත් පුරුදු වීම.

දැන් පින්වතුනි, මේ දේශනාව තුළින් ආනාපානසති භාවනාව තුළ කායානුපස්සනාව වඩන හැටි කියල දෙනවා. මේ දේශනාව තුළින් ආනාපානසතිය තුළ වේදනානුපස්සනාව වඩන හැටි කියල දෙනවා. මේ දේශනාව තුළින් ආනාපානසතිය තුළ චිත්තානුපස්සනාව වඩන හැටි කියල දෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, මේ දේශනාව තුළින් ආනාපානසතිය තුළ ධම්මානුපස්සනාව වඩන හැටිත් කියල දෙනවා. සතර සතිපට්ඨානයම වඩන්න පුළුවන් එකම භාවනාවක් තමයි, ආනාපානසති භාවනාව.

## ආනාපානසතියෙන් කායානුපස්සනාවට.....

දැන් අපි බලමු. ආනාපානසති භාවනාව තුළ කායානුපස්සනා කොටස වැඩෙන්නේ කොහොමද කියලා. ආනාපානසති භාවනාවේ පළවෙනි පියවර තමයි,

### “සෝ සතෝ අස්සසති, සෝ සතෝ පස්සසති”

සිහියෙන් යුක්තව ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන් යුක්තව ප්‍රශ්වාස කරනවා.

මන්න ඕක තමයි, ආනාපානසති භාවනාවේ මුල්ම පියවර. භාවනා අරමුණ කෙරෙහි මනා අවධානයකින් යුක්තව සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිහියෙන් යුක්තව ආශ්වාස කිරීමටත්, සිහියෙන් යුක්තව ප්‍රශ්වාස කිරීමටත් දක්ෂතාවය ඇතිකරගන්න ඕන. මොකක්ද සිහිය පිහිටුවන භාවනා අරමුණ ? භාවනා අරමුණ තමයි, හුස්ම රැල්ල.

බාහිර අරමුණු වලට හිත විසිරෙන්න ඉඩ නොදී, පංච නීවරණයන්ගෙන් හිත මුදවා ගැනීම පිණිස විරිය පවත්වමින් හුස්ම රැල්ල කෙරෙහිම යොමුකරන ලද මනා අවධානයකින් යුක්තව ආශ්වාස කරන්නත්, ප්‍රශ්වාස කරන්නත් පුරුදු වෙද්දී, ටිකෙන් ටික හුස්ම රැල්ල තුළ සිහිය පිහිටන්න පටන් ගන්නවා. හුස්ම රැල්ල ප්‍රකටව තේරෙන්න පටන් ගන්නවා.

භාවනාවේදී මේ දක්ෂතා තියෙන්න ඕන.....

ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කරගන්න නම්, කරුණු තුනක් තමන් තුළ තියෙන්නට ඕන. ඒ තමයි,

**ආතාපි** - කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස උපකාර වන බලවත් විරියයක් තමන් තුළ තියෙන්න ඕන. එනම් භාවනා අරමුණට බාධා ඇතිවන ආකාරයෙන් විටින් විට මතුවන නීවරණ ප්‍රභාණය කිරීම පිණිසත්, නිවන් අවබෝධය නැමති අරමුණ කරා අඛණ්ඩව භාවනාව දියුණු කරගැනීම පිණිසත්, උපකාර වන බලවත් විරියයක් තමන් තුළ තියෙන්නට ඕන.

**සම්පජානෝ**- කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස උපකාර වන මනා නුවණක් තමන් තුළ තියෙන්නට ඕන.

**සතිමා** - කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීම පිණිස උපකාර වන ආකාරයට භාවනා අරමුණ කෙරෙහි යොමුකර පවත්වාගත හැකි මනා සිහියක් තියෙන්නට ඕන.

මෙන්න මේ කරුණු තුන තමන් තුළ පිහිටුවා ගෙන සිහියෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරද්දී, හුස්ම රැල්ල ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික තමන්ට ප්‍රකටව තේරෙන්න පටන් ගන්නවා.

හුස්ම රැල්ල ප්‍රකටව තේරෙන්න, තේරෙන්න හුස්ම රැල්ලේ වෙනස්කම් ප්‍රකටව තේරෙනවා. ඒ තමයි, ආනාපානසති භාවනාවේ දෙවැනි පියවර.

**දිඝං වා අස්සසන්තො දිඝං අස්සසාමිති පජානාති,  
දිඝං වා පස්සසන්තො දිඝං පස්සසාමිති පජානාති.**

හුස්ම රැල්ල ප්‍රකටව තේරෙන්න තේරෙන්න දීර්ඝව යන ආශ්වාස, දීර්ඝ ආශ්වාස වශයෙන් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. දීර්ඝ ප්‍රශ්වාස දීර්ඝ ප්‍රශ්වාස වශයෙන් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා.

හුස්ම රැළල ප්‍රකටව තේරෙන්න තේරෙන්න කෙටිව යන ආශ්වාස, කෙටි ආශ්වාස වශයෙන් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. කෙටි ප්‍රශ්වාස කෙටි ප්‍රශ්වාස වශයෙන් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා.

කයට විරිය ගැනීමක් මොනහු හැරෙ.....

දැන් ඔබට තේරෙනවා ඇති මේ තුළ උත්සාහයකින්, විරියකින්, දත්මටි කා ගෙන බලෙන් හුස්ම ගැනීමක් නැහැ. තමන්ගේ ශරීරය තුළ ස්වාභාවික හුස්ම රැළල පවතින්න කොයි ආකාරයෙන්ද, ඒ ස්වාභාවික හුස්ම රැළල තුළයි, තිබෙන වෙනස්කම් ප්‍රකටව තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න. මේකෙ තියෙනවා, “පජානති” දැනගන්නවා කියලා වචනයක්. ස්වාභාවික හුස්ම රැළල ප්‍රකට වෙන්න වෙන්න ඒ තුළ තිබෙන වෙනස්කම් ප්‍රකටව දැනෙන්න පටන් ගන්නවා.

ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා දීර්ඝ ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස දැන ගනිමින්, කෙටි ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස දැනගනිමින් තවදුරටත් හුස්ම රැළල තුළම සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිහියෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා.

මේ විදිහට හුස්ම රැළල ප්‍රකටව තේරුම් ගනිමින්, එහි වෙනස්කම් ද දැනගනිමින් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරගෙන යද්දී, තුන්වැනි පියවර යටතේ ආනාපානකය තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

**සබ්බකාය පටිසංවේදි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**  
**සබ්බකායපටිසංවේදි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. අපේ ශරීරය හා බැඳී පවතින හුස්ම රැළලත් එක්තරා කයක් ය කියලා. හුස්ම රැළල අයිති වෙන්නෙත්, මේ ශරීරය තුළ පවතින වායෝ ධාතුවටයි. හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන ආනාපානසති භාවනාව කරගෙන යද්දී, සම්පූර්ණයෙන්ම හුස්ම රැළලේ ක්‍රියාකාරීත්වය මේ කය හා බැඳී පවතින ආකාරය තේරුම් ගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. එනම් ආනාපාන කය හෙවත් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස මුල්කරගෙන ඕලාරික කය කෙරෙහි ඇතිවන සියලු බලපෑම් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

හුස්ම රැළලක් එක්තරා කයක්.....

තුන්වැනි පියවර යටතේ ආනාපානසති භාවනාව වඩන ශ්‍රාවකයා හුස්ම රැළල තුළ සිහිය පිහිටන්න, පිහිටන්න, හුස්ම රැළලේ වෙනස්කම් ප්‍රකටව තේරෙන්න තේරෙන්න ආනාපානකය තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. ආනාපානකය තේරුම් ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. ඒ තුළ ඔහුට සම්පූර්ණයෙන්ම හුස්ම රැළලේ ක්‍රියාකාරීත්වය තේරුම් ගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

ඒකෙදි විශේෂයෙන්ම තේරුම් ගන්න ඕන. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දුන්න, කලින් පියවරේදී වගේ පජානාතී කියල නෙවෙයි. තුන්වැනි පියවරේ තියෙන්නෙ සික්ඛති කියලයි. සික්ඛති කියන්නේ, හික්මෙනවා, පුරුදු වෙනවා කියන අර්ථයයි.

දැන් පින්වතුනි, ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා මනා අවධානයකින් යුතුව, හුස්ම රැළලේ වෙනස්කම්ද



ප්‍රකටව තේරුම් ගනිමින්, ආනාපානකය ද තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරගෙන යද්දී ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික හුස්ම රැළල සංසිද්දෙන් පටන් ගන්නවා. තවත් විදිහකින් කියනවා නම්, හුස්ම රැළලේ තිබෙන ගොරෝසු ගතිය, රළු ගතිය ටිකෙන් ටික අඩු වෙනවා. හුස්ම රැළල සියුම් වේගෙන යනවා. හුස්ම රැළලේ සංසිද්දීමත් සමඟ කායික සැහැල්ලු බවකුත්, කායිකව සංසිද්දීමකුත්, ටිකෙන් ටික ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒ අවස්ථාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දෙන්නෙ, ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා,

**පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති  
පස්සම්භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**

ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසයන්ගේ සංසිද්දීම තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසයන්ගේ සංසිද්දීම තේරුම් ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. දැන් බලන්න, ඒ ඔක්කෝම තියෙන්නේ, හික්මෙන දේවල්. “සික්ඛති” කියන්නේ ඒ නිසයි.

ඇයි මේ ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසයන්ට කාය සංඛාර කියල කියන්නෙ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා, කය හා බැඳී පවතින නිසයි, ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසයන්ට කාය සංඛාර කියන්නෙ කියල.

දැන් බලන්න පින්වතුනි, අපි ආනාපානසති භාවනාවේ කායානුපස්සනා කොටස යටතේ මූලින්ම පටන් ගත්තේ මනා අවධානයකින් යුතුව හුස්ම රැළල කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන හුස්ම ගන්නත්, හුස්ම හෙළන්නත් පුරුදු වෙනවා. ඊළඟට ටිකෙන් ටික හුස්ම රැළල ප්‍රකටව තේරෙන්න තේරෙන්න, හුස්ම රැළල තුළ සිහිය පිහිටන්න පිහිටන්න හුස්ම රැළලේ වෙනස්කම් ප්‍රකටව තේරෙනවා. ඊළඟට මුලු හුස්ම රැළලම කය හා බැඳී පවතින

ආකාරය තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. ඒ විදිහට දියුණු කරගෙන යද්දී, කාය සංඛාර හෙවත් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස සංසිද්දෙන් පටන් ගන්නවා. ශ්‍රාවකයා කාය සංඛාරයන්ගේ සංසිද්දීමත් හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න තව දුරටත් හික්මෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා, මේ විදිහට යම්කිසි කෙනෙක් ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කරනවා නම්, ඒ කෙනා ආනාපානසති භාවනාව තුළ කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරනවා.

**“තස්මාතිහ ආනන්ද, කායෙ කායානුපස්සි භික්ඛු තස්මිං සමයෙ විහරති අතාපි සම්පජානො සතිමා විනයෙස ලොකෙ අභිජක්ඛාදොමනස්සං”**

ආනන්දය, හික්ෂුව ඔය ආකාරයෙන් කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරන විරියෙන් යුතුව, කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරන නුවණකින් යුතුව, මනා සිහියකින් යුතුව, ආනාපානසති භාවනාව වඩමින් කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි නම්, ඒ හික්ෂුව මේ ලෝකයේ කිසිම දෙයකට නොඇලී ආශාවත්, දොම්නසත්, ප්‍රභාණය කිරීමට සුදුසුයි කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දුන්නා.

## ආනාපානසති යෙහි වේදනානුපස්සනාව.....

දැන් අපි බලමු. ආනාපානසති භාවනාව තුළ වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨාන කොටස වැඩෙන්නේ, කොහොමද කියල. සාමාන්‍යයෙන් වේදනානුපස්සනාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීල තියෙන්නේ ස්පර්ශය නිසා හටගන්න සැප වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගන්න දුක් වේදනාව, ස්පර්ශය නිසා හටගන්න දුක්සැප රහිත උපේක්ෂා වේදනාව කියන ත්‍රිවිධ වේදනාවන් ආයතන හය තුළ හටගන්න ආකාරයත්, ස්පර්ශයේ වෙනස්වීම නිසා ත්‍රිවිධ වේදනාවන් වෙනස් වී යන ආකාරයත්, මනා සිහි නුවණින් යුතුව තේරුම් ගනිමින් වේදනාවේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට භාවනා වැඩීම වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යි.

ආනාපානසති භාවනාවේදී නම්, හුස්ම රැළල තුළ සිහිය පිහිටුවා ගෙන අපි කායානුපස්සනා කොටසේදී ඉගෙන ගත් ආකාරයට පියවරෙන් පියවර ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කරගෙන යද්දී, ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස සංසිද්ධිමත් ගැන අපි කතා කළා. ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස සංසිද්ධන්ත, සංසිද්ධන්ත කය සැහැල්ලු වෙලා පංච නිවරණ ටිකෙන් ටික යටපත් වෙලා සිත තුළ ප්‍රීතිය හටගන්නවා.

ප්‍රීතියට අඳුලහොක් භාවනාවෙන් පිට.....

ආනාපානසති භාවනාව දිගින් දිගටම කරගෙන යද්දී, කාය සංඛාර සංසිද්ධිම නිසා සිත තුළ නිරාමිස ප්‍රීතියක්, සතුටක් ඇතිවුනා නම් ඒ ප්‍රීතිය ඇතිවුනේ, සිතයි, සිතුවිලියි, විඤ්ඤාණයයි, එකතු වීම හෙවත් ස්පර්ශය නිසයි. ස්පර්ශය වෙනස්වීම නිසා ඒ සිත තුළ හටගත් සැප සහගත විදීම, එහෙමත් නැත්නම් ප්‍රීතිය නැතිවෙලා යනවා.

ආනාපානසති භාවනාව තුළ වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වඩන ශ්‍රාවකයා භාවනාව තුළදී සිතේ හටගන්නා ප්‍රීතියේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

**ප්‍රීතිපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති,  
ප්‍රීතිපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.**

ප්‍රීතියේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට, ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. ප්‍රීතියේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

දැන් බලන්න පින්වතුනි, ඔබ දන්නවා. ආනාපානසති භාවනාව තුළින් හෝ මොනයම්ම භාවනාවක් තුළින් සමාධියක් ඇතිවුනා නම්, පළවෙනි සමාධිය තුළ තියෙන අංග තමයි, **චිතක්ක, ච්චාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා** කියන අංග පහ.

සමාධියේ අංග හඳුනාගත යුතුයි.....

ආනාපානසති සමාධිය තුළ ගත්තොත්, **චිතක්ක ච්චාර** කියන්නේ, භාවනා අරමුණ සිහිකිරීමත්, නැවත නැවත ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස සිහි කරමින් භාවනා අරමුණ තුළ හිත පැවැත්වීමයි. **ප්‍රීති** කියන්නේ, සමාධිය තුළ පංච නිවරණ යටපත් වීම නිසා සිතට දැනෙන නිරමිස සතුටයි. **සුඛ** කියන්නේ, කාය සංඛාර සංසිද්ධිමත් සමඟ හුස්ම රැළල විතරක් නොවෙයි, හුස්ම රැළල හා බැඳී පවතින කයේ ඇතිවන සැහැල්ලු බව නිසා දැනෙන සැපයයි. **ඒකාග්‍රතා** යනු ආනාපානසති අරමුණෙන් බැහැර නොවී භාවනා අරමුණ තුළම සිත පවත්වාගෙන එහි ඇතිවන සෑම වෙනස්කමක්ම තේරුම් ගනිමින් දිගින් දිගටම හුස්ම රැළල තුළම හිත පවත්වා ගැනීමේ දක්ෂතාවය යි.

දැන් බලන්න පින්වතුනි, ආනාපානසති භාවනාව කොයිතරම් ගැඹුරට වැඩිගෙන ගියත්, හුස්ම රැළල තුළ කොයිතරම් වෙනස්කම් ප්‍රකට වූනත්, කාය සංඛාර සංසිද්ධන්, භාවනාව තුළදී කොයිතරම් සැප සහගත විදීම හිතට දැනුනත් ඔහු භාවනා අරමුණෙන් පිට පනින්නේ නැහැ.

ස්පර්ෂය නිසා හටගත්ත ප්‍රීතියේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට තවදුරටත් ආශ්වාස කරන්න ම යි, හික්මෙන්න. ප්‍රීතියට නොඇලී, ප්‍රීතියේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරගෙන යද්දී, ආනාපානසති භාවනාව තුළ සිත තව තවත් එකඟ වෙන්න පටන් ගන්නවා. ප්‍රීතියට නො ඇලෙන කොට කායික සැහැල්ලු බව නිසා දැනෙන සැපය තව තවත් වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා.

සැපයටවඩා ආලෝකය හොඳු වැඩෙන.....

ආනාපානසති භාවනාව වඩන ශ්‍රාවකයා කායික සැහැල්ලු බව නිසා දැනෙන සැපය කෙරෙහි නොඇලී, සැපයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන අයුරින් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරන්න ඊළඟට ඔහු හික්මෙනවා.

**සුඛපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති,  
සුඛපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.**

සැපයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට තේරුම් ගනිමින්, ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. සැපයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට තේරුම් ගනිමින්, ප්‍රශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

පින්වතුනි, කායික සැහැල්ලු බව නිසා දැනෙන සැපයට හේතුවත්, ස්පර්ෂයයි. කයයි, පහසයි, විඤ්ඤාණයයි, එකතුවීම නිසයි, කායික සැහැල්ලු බව නිසා සැප විදීම හටගත්තේ. නමුත් ඒ සැප විදීම අනිත්‍යයි, දුකයි, වෙනස් වී යන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. ස්පර්ෂය වෙනස් වීමෙන් සැප විදීමත්, වෙනස් වී යන බව භාවනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා වටහා ගනිමින් කායික සැහැල්ලු බව නිසා දැනෙන සැපයට ද නොඇලී දිගින් දිගටම ආනාපානසති අරමුණේම හිත රඳවා ගනිමින් භාවනාවේ යෙදෙනවා.

දැන් බලන්න, ප්‍රීතිය කෙරෙහිත් නොඇලී, කායික සැහැල්ලු බව නිසා දැනෙන සැපය කෙරෙහිත් නොඇලී ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරන්න හික්මෙන විට ආනාපානසති සමාධිය තව තවත් ඔහු තුළ වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා. ස්පර්ෂය නිසා හටගන්න සංඥා, වේදනා, දෙක ඔහුට හොඳින් භාවනාව තුළ තේරෙන්න පටන් ගන්නවා.

සංඥා, වේදනාවලට තමයි, විත්ත සංඛාර කියල කියන්න. සංඥාව කියන්නේ, හඳුනාගැනීමට. ආනාපානසති සමාධිය තුළ හුස්ම රැළල හඳුනාගන්නවා, විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති සුඛ, ආදී ධ්‍යාන අංග හඳුනාගන්නවා. හුස්ම රැළලේ සංසිද්ධිම හඳුනාගන්නවා. මේ ඔක්කෝම ස්පර්ෂය නිසා ඇතිවන සංඥාව හෙවත් හඳුනාගැනීමට යි අයිති වෙන්න.

හුස්ම රැළලේ පිට යනීන් වැඩෙන.....

ඊළඟට ස්පර්ෂය නිසා ඇතිවන සැප සහගත විදීම, දුක් සහගත විදීම, දුක්සැප රහිත විදීම ගැන අපි කතා කළා. ආනාපානසති සමාධිය තුළදී ප්‍රීතිය, සැපය, කියන්නේ ස්පර්ෂය

නිසා ඇතිවන සෑප සහගත විදීම, ආනාපානසති භාවනාව තුළ වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වඩන ශ්‍රාවකයා භාවනාව තුළදී විත්ත සංඛාර හෙවත් සංඥා විදීම ප්‍රකට වෙද්දී, විත්ත සංඛාර හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. ඒකට කියනවා,

**විත්තසංඛාරපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති  
විත්තසංඛාරපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**

විත්ත සංඛාර තේරුම් ගනිමින්, ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. විත්ත සංඛාර තේරුම් ගනිමින්, ප්‍රශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා කියලා.

මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව තුළ විත්ත සංඛාර තේරුම් ගනිමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න හික්මෙද්දී, ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික විත්ත සංඛාරත්, සංසිදෙන පටන් ගන්නවා.

**පස්සමිහයං විත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති,  
පස්සමිහයං විත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති.**

ආනාපානසති භාවනාව තුළ වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය වඩන ශ්‍රාවකයා විත්ත සංඛාරයන්ගේ සංසිදීම තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. විත්ත සංඛාරයන්ගේ සංසිදීම තේරුම් ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා,

**“තස්මාතිහ ආනන්ද, වේදනාසු වේදනානුපස්සි හික්ඛු තස්මිං සමයෙ විහරති අතාපි සම්පජානො සතිමා විනයෙප ලොකෙ අභිජන්ධාදොමනස්සං”**

ආනන්දය, හික්ෂුව ඔය ආකාරයෙන් කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරන චීරියෙන් යුතුව, කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරන නුවණකින් යුතුව, මනා සිහියකින් යුතුව, ආනාපානසති භාවනාව වඩමින් වේදනානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි නම්, ඒ හික්ෂුව මේ ලෝකයේ කිසිම දෙයකට නොඇලී ආශාවත්, දොම්නසත්, ප්‍රාභණය කිරීමට සුදුසුයි කියලා.

## ආනාපානසතියෙන් චිත්තානුපස්සනාවට.....

චිත්තානුපස්සනාව කියල කියන්නේ, නාමරූප නිසා හටගත්ත, සිතේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට සිත කෙරෙහි සිහිය පිහිටවමින්, සිතේ ඇතිවන සෑම වෙනස්කමක්ම අවබෝධයෙන් දැනගැනීමයි. ඒ කියන්නේ, වෙලාවකට අපේ හිත රාගයෙන් යටපත් වෙනවා. එතකොට තමන්ගේ හිත රාගයෙන් මැඩගෙන තිබෙන බව චිත්තානුපස්සනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා හොඳින් දැනගන්නවා. ඒ දැනගැනීම තුළ තමයි, රාගය හිතීන් බැහැර කරලා චීතරාගී සිතක් ඇති කරගැනීම පිණිස යෝනිසෝ මනසිකාරයේ යෙදෙන්න පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ. චීතරාගී සිතක් ඇතිවුනාට පස්සේ, ඒ බවත් චිත්තානුපස්සනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා හොඳින් දැනගන්නවා.

භාවනාවේදී සිත ගැනෙත් අවධානය තියෙන්න ඕන.....

ඒ විදිහට තමයි, මේ සිතේ හටගන්න ද්වේෂ සහිත සිතුවිලි, චිතදෝෂී සිතුවිලි, මෝහ සහිත සිත්, චිතමෝහී සිත්, බාහිරට විසිරෙන සිත, තමා තුළම සැඟවී පවතින සිත, සමාධිගත වූ සිත, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුනා වූ සිත, ආදී සිතේ හටගන්න සෑම වෙනස් වීමක්ම චිත්තානුපස්සනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයාට සිතට වසඟ නොවී දැනගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

ආනාපානසති භාවනාව තුළ පවා හුස්ම රැළල තුළ හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන, හුස්ම රැළලේ වෙනස්කම් ද තේරුම් ගනිමින්, ආනාපාන කයද තේරුම් ගනිමින්, කාය සංඛාර සංසිද්ධමින්, ප්‍රීතියටත්, සැපයටත්, නොඇලී, චිත්ත සංඛාර පවා තේරුම් ගෙන ආනාපානසතිය තුළ දී ම චිත්ත සංඛාර පවා සංසිද්ධමින් දිගින් දිගටම ආනාපානසති භාවනාව දියුණු

කරගෙන යද්දී, මේ හිතේ යථා ස්වභාවය හොඳින් තේරුම් ගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දෙනවා, එවිට ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා,

### චිත්තපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති චිත්තපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

නාමරූප නිසා හටගත් සිතේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගනිමින්, ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. නාමරූප නිසා හටගත් සිතේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

ආනාපානසති භාවනාව තුළ දී ම සිතේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරද්දී, වෙනදා වගේ හිත ප්‍රිය මනාප අරමුණු ඔස්සේ දුවන්නේ නැහැ. සිත තුළ තරඟ, අමනාපකම්, ගැටීම් ඇතිවන අරමුණු ඔස්සේ දුවන්නේ නැහැ. සිත තුළ නිද්මත, අළස බව, කම්මැලි ගතිය, තමා තුළම සැඟවුණු ස්වභාවය නැහැ. හිතේ බාහිරට විසිරීම, පසුතැවීම නැහැ. සිතේ හටගන්න සෑම අරමුණකම යථා ස්වභාවය අවබෝධයෙන් දකිමින්, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න, හික්මෙද්දී සිත තුළ සතුටක් ප්‍රබෝධයක් ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා.

සිත සතුටින් ප්‍රබෝධමත් වෙනවා.....

ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා සිතේ ඇතිවන ඒ ප්‍රබෝධමත් බව තුළ පවා යථා ස්වභාවය දකිමින්, එයට නොඇලී තවදුරටත් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා,

**අභිප්‍රමෝදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**  
**අභිප්‍රමෝදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**

සිත සතුටින් ප්‍රබෝධමත් කරවමින්, සිතේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගනිමින්, ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා, සිත සතුටින් ප්‍රබෝධමත් කරවමින් ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

දැන් බලන්න පින්වතුනි, ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා හට හුස්ම රැල්ලේ කොයිතරම් වෙනස්කම් ඇතිවුනත්, සිතේ කොයිතරම් වෙනස්කම් ප්‍රකට වුනත්, ඒ සියල්ල තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරනවා. ආනාපානසති අරමුණෙන් පිට යන්නේ නැහැ.

ආනාපානසති භාවනාව තුළදී සිතේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගනිමින්, සිත සතුටින් ප්‍රබෝධමත් කරවමින්, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙන්න හික්මෙන්න, සිතේ සමාධිමත් බව තව තවත් වර්ධනය වෙනවා. එවිට ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒ සමාධිමත් බව පවා හොඳින් තේරුම් ගනිමින්, තව දුරටත් සිත සමාධිමත් කරවමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා, එවිට ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා,

**සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**  
**සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**

සිත තවදුරටත් සමාධිමත් කරවමින්, ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. සිත තවදුරටත් සමාධිමත් කරවමින්, ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

සිත සමාධිමත් වෙන්න වෙන්න, පංච නිවරණ සිත තුළ වර්ධනය වෙනවද ?, පංච නිවරණ සිතෙන් බැහැර වෙනවද ? සිත සමාධිමත් වෙන්න වෙන්න, පංච නිවරණ සිතෙන් බැහැර වෙනවා. කාම ඡන්දයෙන්, ව්‍යාපාදයෙන්, ඵීනමිද්ධයෙන්, උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන්, විචිකිච්ඡාවෙන් සිත බැහැර වෙනවා. නිවරණයන්ගෙන් සිත බැහැර වෙද්දී, එය හොඳින් තේරුම් ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න, ශ්‍රාවකයා තවදුරටත් හික්මෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා, ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා එවිට,

**චිමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**  
**චිමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**

පංච නිවරණයන්ගෙන් සිත මුදවා ගනිමින්, ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. පංච නිවරණයන්ගෙන් සිත මුදවා ගනිමින්, ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා,

**“තස්මාතිහ ආනන්ද, චිත්තෙ චිත්තානුපස්සි භික්ඛු තස්මිං සමයෙ විහරති අතාපි සම්පජානො සතිමා විනයෙප ලොකෙ අභිප්ඤ්ඤාමනස්සං”**

ආනන්දය, හික්ෂුව ඔය ආකාරයෙන් කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරන චීරයෙන් යුතුව, කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරන නුවණකින් යුතුව, මනා සිහියකින් යුතුව, ආනාපානසති භාවනාව වඩමින් චිත්තානුපස්සනාවේ වාසය කරයි නම්, ඒ හික්ෂුව මේ ලෝකයේ

කිසිම දෙයකට නොඇලී ආශාවක්, දොම්නසක්, ප්‍රාභණය කිරීමට සුදුසුයි කියලා.

සිහි කල්පනාව හැබූව කොහොම කරන්න ද ?.....

ඒ කොටසේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ, විශේෂයෙන් වදලා, **“භාහං ආහන්ද, මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසති සමාධිභාවනං වදුම්”** “ආනන්දය, මුළා වූ සිහි ඇති, කෙලෙස් ප්‍රාභාණය කිරීම පිණිස යොමුකළ හැකි නුවණක් නැති, කෙනා හට ආනාපානසති සමාධිය වඩන්න, තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ නැහැ” කියලා.

දැන් බලන්න පින්වතුනි, ඔබම කල්පනා කරලා මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කරන්න නම්, කොයිතරම් සිහියක්, නුවණක් පවත්වන කෙනෙක් වෙන්න ඕනෑද කියලා. සිහි කල්පනාව නැති, මන්ද බුද්ධික අයට, කෙලතොලු අයට, මේ ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කරන්න පුළුවන් වෙයිද ? බැහැ. බලවත් සිහියක්, නුවණක් පවත්වන්න පුළුවන් කෙනා තමයි, ආනාපානසති භාවනාව තුළින් සතර සතිපට්ඨානයම දියුණු කරගන්න දක්ෂ වෙන්නේ.

### ආනාපානසතියෙන් ධම්මානුපස්සනාවට.....

දැන් අපි දන්නවා, යම්කිසි කෙනෙක් පංචඋපාදානස්කන්ධය හොඳින් ප්‍රකට කරගෙන පංචඋපාදානස්කන්ධයේ හටගැනීම, නැතිවීම නුවණින් සලකමින්, අනිත්‍ය අනුව බලමින් වාසය කරනවා නම්, ඒක ධම්මානුපස්සනාව ට යි අයිති වෙන්නේ.

යම්කිසි කෙනෙක් මේ ඇස, කන, නසය, දිව, කය, මනස, යන ආයතන හයේ යථා ස්වභාවය නුවණින් සලකමින් ආයතනයන් අනිත්‍ය අනුව බලමින්, අවිද්‍යාවක්, තණ්හාවක් ප්‍රභාණය වී යන ආකාරයට වාසය කරයි නම්, ඒකත් ධම්මානුපස්සනාව ට යි අයිති වෙන්නේ.

හිතේ හටගන්න පංච නීවරණ ධර්මයන් පවා හේතූන් නිසා හටගෙන, හේතු නැතිවීමෙන් නැති වී යන අනිත්‍ය වූ, දුකට අයිති, අනාත්ම වූ ස්වභාවයකින් යුක්තයි කියලා. යෝනිසෝ මනසිකාරයේ යෙදෙමින් වාසය කරයි නම්, ඒකත් ධම්මානුපස්සනාව ට යි අයිති වෙන්නේ.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, සති සම්බොජ්ඣංගය, ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය යන බොජ්ඣංග ධර්මයන් වර්ධනය වන ආකාරයට යෝනිසෝ මනසිකාරයේ යෙදෙමින්, අවිද්‍යාවක්, තණ්හාවක් ප්‍රභාණය වී යන ආකාරයට, බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි පවා නොඇලී, ඒවායේද අනිත්‍ය දකිමින් වාසය කරයි නම්, ඒකත් ධම්මානුපස්සනාව ට යි අයිති වෙන්නේ.

කියනවා තරම් ලේසි නැහැ, නමුත් පුළුවන්.....

ආනාපානසති භාවනාව තුළ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා හුස්ම රැල්ලේ වෙනස්කම් හොඳින් තේරුම් ගනිමින්, ආනාපාන කයද තේරුම් ගනිමින්, කාය සංඛාරයන්ගේ සංසිද්ධිද තේරුම් ගනිමින්, ප්‍රීතිය කෙරෙහි පවා නොඇලී, සැපය කෙරෙහි නොඇලී, විත්ත සංඛාරයන් පවා හොඳින් තේරුම් ගනිමින්, විත්ත සංඛාර සංසිද්ධි යන ආකාරයට හික්මෙමින්, ආනාපානසති භාවනාව තවදුරටත් දියුණු කරගෙන යද්දී, ඔහුට හිතේ ස්වභාවය හොඳින් ප්‍රකටව තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. එයත් තේරුම් ගනිමින්, සිත සතුටින් ප්‍රබෝධමත් කරවමින්, සිත තවදුරටත් සමාධිමත් කරවමින්, දිගින් දිගටම ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන විට, පංච නිවරණ හිතෙන් බැහැරවෙලා යනවා. ඔහු එයත් තේරුම් ගනිමින්, පංච නිවරණයන්ගෙන් සිත මුදවා ගනිමින්, දිගින් දිගටම ආනාපානසති භාවනාව තුළම යෙදෙන්නට හික්මෙනවා.

එනම් ආනාපානසති භාවනාව තුළම කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, යටතේ අපි කතා කළ පියවරයන් අනුව යෙදෙමින් දිගින් දිගටම ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා හට අනිත්‍ය ස්වභාවය හොඳින් ප්‍රකට කරගෙන අනිත්‍ය අනුව බලමින්, ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන්න හැකියාව ලැබෙනවා.

නිවරණයන්ගෙන් මුදවාගත් සමාධිමත් සිතකින් යුතුව ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා හට, හුස්ම රැල්ලේ අනිත්‍ය ස්වභාවය ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. ආනාපාන කයේ අනිත්‍ය ස්වභාවය ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. කාය සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය ස්වභාවය, ප්‍රීතියේ

අනිත්‍ය ස්වභාවය, සැපයේ අනිත්‍ය ස්වභාවය, විත්ත සංඛාරයන්ගේ අනිත්‍ය ස්වභාවය, ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, නාමරූප නිසා හටගත් හිතේ යථා ස්වභාවයත් අනිත්‍ය අනුව බලමින්, හොඳින් ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා.

සමාධිය තුළින් පංචඋපාදානස්කන්ධයක්.....

ආනාපානසති භාවනාව තුළ විදර්ශනාවේ තවදුරටත්, ගැඹුරින් යෙදෙන ශ්‍රාවකයා ආනාපානසති සමාධිය තුළ පංචඋපාදානස්කන්ධය වෙන් වෙන් වශයෙන් බෙදාගෙන, සමාධිය තුළ තිබෙන ඒ පංචඋපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය අනුව බලමින්, විදර්ශනා වඩන්න පටන් ගන්නවා.

ආනාපානසති සමාධිය තුළ රූපයේ පැවැත්මක් ප්‍රකටව තේරෙන විට, එය **රූප උපාදානස්කන්ධය** ලෙස බෙදාගන්නවා. සමාධිය තුළ තිබෙන ප්‍රීතිය, සැපය, ආදී ස්පර්ශය නිසා හටගත් විදිම්, **වේදනා උපාදානස්කන්ධය** ලෙස බෙදාගන්නවා. සමාධිය තුළ ස්පර්ශය නිසා ඇති වූ නු හඳුනාගැනීම, **සංඥා උපාදානස්කන්ධය** ලෙස බෙදාගන්නවා. සමාධිය තුළ සිතමින්, නැවත නැවත සිහිකරමින්, මනසිකාරයේ යෙදෙද්දී, ස්පර්ශය නිසා චේතනාවේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඒ තුළ හටගන්නවා. සමාධිය තුළ පවතින චේතනාව **සංඛාර උපාදානස්කන්ධය** ලෙස බෙදාගන්නවා. සමාධිය තුළ මේ සියල්ල දැනගැනීමට, බෙදා වෙන්කර ගැනීමට, තේරුම් ගැනීමට, හැකිවූනේ විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මක් ඒ තුළ තිබූ නිසයි. සමාධිය තුළ තිබෙන්නා වූ ඒ සියලු දැනගැනීම් **විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධය** ලෙස බෙදාගන්නවා.



මේ විදිහට ආනාපානසති සමාධිය තුළ පංචඋපාදානස්කන්ධය බෙදාගන්නෙන් සිතින් ම යි. සමාධිය තුළ පංචඋපාදානස්කන්ධය බෙදාගත්ත කියලා, සමාධිය තුළ පංචඋපාදානස්කන්ධය ප්‍රකටව තේරුම් ගත්ත කියලා, ඔහු ආනාපානසති අරමුණෙන් බැහැර වෙන්නෙ නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා, ආනාපානසති භාවනාව තුළ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා,

**අභිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති  
අභිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**

අනිත්‍ය ස්වභාවය නුවණින් විමසමින්, අනිත්‍යය අවබෝධ වන ආකාරයට ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. අනිත්‍ය ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

සංඛ්‍යායක ලක්ෂණ තුනක්.....

මේ විදිහට සමාධිය තුළ පංචඋපාදානස්කන්ධය ප්‍රකට කරගෙන අනිත්‍ය අනුව බලමින්, ආනාපානසති භාවනාවේ දිගින් දිගටම යෙදෙන විට, ආනාපානසති සමාධිය තුළත්, අනිත්‍ය ස්වභාවය ටිකෙන් ටික ප්‍රකටව තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

පින්වතුනි, මේ ලෝකයේ අනිත්‍ය ස්වභාවය පවතින්නෙ, සංඛ්‍යායක තුළයි. සංඛ්‍යායක ලක්ෂණ තුනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වල දීලා තියෙනවා.

**උප්පාඥේ පඤ්ඤායති**

හටගැනීමක් පෙනෙන්නට තිබෙනවා.

**වයෝ පඤ්ඤායති**

වැනසීමක් පෙනෙන්නට තිබෙනවා.

**ධීතස්ස අඤ්ඤත්තතං පඤ්ඤායති**

පවතින දේ තුළ වෙනස්වීමක්, වෙනස් වෙමින් පැවතීමක් පෙනෙන්නට තිබෙනවා.

මේ ස්වභාවය ආනාපානසති සමාධිය තුළත් පවතිනවා. සමාධිය තුළ තිබෙන පංචඋපාදානස්කන්ධය තුළ මේ අනිත්‍ය ස්වභාවය නුවණින් විමසමින්, ප්‍රකට කරගත්ත ශ්‍රාවකයා සමාධිය තුළ පංචඋපාදානස්කන්ධයට නොඇලී තවදුරටත් අනිත්‍ය අනුව බලමින්, වාසය කරන්න හික්මෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා ආර්ය ශ්‍රාවකයා,

**විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති  
විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**

පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි නොඇල්ම ඇතිවන ආකාරයට ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා, පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි නොඇල්ම ඇතිවන ආකාරයට ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

දැන් බලන්න, පංචඋපාදානස්කන්ධය ප්‍රකට කරගෙන අනිත්‍ය අනුව බලමින් වාසය කරද්දී, පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි නොඇල්ම ඇතිවෙනවා, රූපය කෙරෙහි නොඇල්ම ඇතිවෙනවා, වේදනාව කෙරෙහි නොඇල්ම ඇතිවෙනවා, සංඥාව කෙරෙහි නොඇල්ම ඇතිවෙනවා, සංස්කාර කෙරෙහි නොඇල්ම ඇතිවෙනවා, විඤ්ඤාණය කෙරෙහි නොඇල්ම

ඇතිවෙනවා. පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි නොඇල්ම ඇතිවෙන්න, ඇතිවෙන්න ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදී සිටින ශ්‍රාවකයා ආනාපානසති අරමුණින් බැහැර නොවී, තවදුරටත් අනිත්‍ය අනුව බලමින්, නොඇල්ම ඇතිවන ආකාරයට ම ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා, ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

මේ විදිහට පංචඋපාදානස්කන්ධය තුළ අනිත්‍ය දකිමින් නොඇල්ම ඇතිවන ආකාරයට ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙද්දී, පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි තිබෙන තණ්හාව ටිකෙන් ටික නිරුද්ධ වෙලා යනවා, කෙලෙස් ප්‍රභාණය වෙලා යන ආකාරය දකිමින්, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න තවදුරටත් ඔහු හික්මෙනවා.

ආවධෝධිය කථා ගිය හුණිම රුළීම.....

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ඔය විදිහට ආනාපානසති භාවනාව තුළ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා,

**තිරෝධානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති  
තිරෝධානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**

කෙලෙස් ප්‍රභාණය වී පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි තිබෙන ඇල්ම නිරුද්ධ වී යන ආකාරයට ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා. පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි තිබෙන ඇල්ම නිරුද්ධ වී යන ආකාරයට ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

පින්වතුනි, මේ ආකාරයට ආනාපානසති භාවනාව තුළ කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ආදී කොටස් හොඳින් භාවනාව තුළ තේරුම් ගනිමින්, ඒවායේ යථා

ස්වභාවය අවබෝධ වන ආකාරයට දිගින් දිගටම ආනාපානසති භාවනාව කරගෙන යමින් ආනාපානසති සමාධිය තුළ පවා පංචඋපාදානස්කන්ධය බෙදාගෙන අනිත්‍ය අනුව බලමින්, පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි නොඇල්ම ඇතිවන ආකාරයට ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කරගෙන යද්දී, ටිකෙන් ටික කෙලෙස් ප්‍රභාණය වී යාම නිසා, පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි ඇල්ම නිරුද්ධ වී යාම නිසා, ඔහුට නිවන අරමුණු වෙන්න පටන් ගන්නවා.

නිවනේ ස්වභාවය අරමුණු වෙනවා කියන්නේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විදිහට නිවනේ ස්වභාවය පෙන්වල දීලා තියෙනවා.

**ඒතං සන්තං**

මෙයයි ශාන්ත වූ ස්වභාවය

**ඒතං පණිතං**

මෙයයි ප්‍රණීත වූ ස්වභාවය

**යදිදං සබ්බසංඛාරසමථෝ**

සියළුම සංස්කාර ධර්මයන් සංසිදී ගිය ස්වභාවය

**සබ්බපට්ඨිතිස්සග්ගෝ**

සියළු කෙලෙස් සහිත කර්මයන් මුළුමනින්ම බැහැර වී ගිය ස්වභාවය

**තණ්හක්ඛයෝ**

තණ්හාව ක්ෂය වී ගිය ස්වභාවය

**හිරෝධෝ**

පංචලපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි ඇල්ම නිරුද්ධ වී ගිය ස්වභාවය

**හිබ්බානන් හි**

ඒ අමා නිවනයි කියලා.

ආනාපානසති භාවනාව තුළ අනිත්‍ය දකිමින්, පංචලපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි නොඇල්ම ඇතිවන ආකාරයට, පංචලපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි තණ්හාව ප්‍රාහණය වී ඇල්ම නිරුද්ධ වන ආකාරයට දිගින් දිගටම භාවනා කරගෙන යද්දී, ඔන්න ඔය කියපු නිවනේ ස්වභාවය අරමුණු වෙන්න පටන් ගන්නවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා, එවිට ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා,

**පටිභිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති  
පටිභිස්සග්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**

නිවන අරමුණු කරගෙන, නිවනට යොමු වූ සිතින් යුතුව ආශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා, නිවන අරමුණු කරගෙන, නිවනට යොමු වූ සිතින් යුතුව ප්‍රාශ්වාස කරන්න හික්මෙනවා.

සුසුම් පොඳිනී හිවහ කරා.....

පින්වතුනි, මේ විදිහට නිවන අරමුණු කරගෙන දිගින් දිගටම ආනාපානසති භාවනාව තුළ අනිත්‍ය අනුව බලමින්, පංචලපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි නොඇල්ම ඇතිවන

ආකාරයටත්, කෙලෙස් ප්‍රහාණය වී ඇල්ම නිරුද්ධ වී යන ආකාරයටත්, භාවනා කරගෙන යද්දී, පංචලපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි අවබෝධයෙන් කලකිරීමත් සමඟ සිත පංචලපාදානස්කන්ධයෙන් නිදහස් වෙලා, ඒ අමා නිවනේ සිත පිහිටනවා.

ඒ නිවනේ ස්වභාවය තමයි, අපි කලින් කතාකරපු ශාන්ත වූ, ප්‍රණීත වූ, සියළු සංස්කාර ධර්මයන් සංසිද්ධී ගිය, කෙලෙස් සහිත කර්මයන් බැහැර වී ගිය, තණ්හාව ක්ෂය වී ගිය, පංචලපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි ඇල්ම මුළුමනින්ම නිරුද්ධ වී ගිය ස්වභාවය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා,

**“තස්මාතිහ ආනන්ද, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සි භික්ඛු තස්මිං සමයෙ විහරති අතාපි සම්පජානො සතිමා විහෙය්‍ය ලොකෙ අභිජක්ඛාදොමනස්සං”**

ආනන්දය, හික්ෂුව ඔය ආකාරයෙන් කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන විරියෙන් යුතුව, කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන නුවණකින් යුතුව, මනා සිහියකින් යුතුව, ආනාපානසති භාවනාව වඩමින් ධම්මානුපස්සනාවෙන් වාසය කරයි නම්, ඒ හික්ෂුව මේ ලෝකයේ කිසිම දෙයකට නොඇලී ආශාවත්, දොම්නසත්, ප්‍රාහණය කිරීමට සුදුසුයි කියලා.

ස්වක්ඛාත ධර්මයේ මුල, මෑද, අග ගැලපෙනවා.....

දැන් ඔබට මතකද, මේ දේශනාව පටන් ගනිද්දී, කිම්බල ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ, අහපු ප්‍රශ්නය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇහුවේ, “කිම්බල, කෙසේ වඩන ලද , කෙසේ ප්‍රගුණ කරන ලද, ආනාපානසති සමාධියද මහත්ඵල මහානිසංස වෙන්තේ” කියල යි. නමුත් කිම්බල ස්වාමීන් වහන්සේ, තුන්වතාවක් දක්වා ඒ ප්‍රශ්නය අහද්දී, පිළිතුරු නොදී නිහඬ වුනා.

එතන වැඩ සිටිය, ආනන්ද භාමුදුරුවන්ගේ ඉල්ලීම පරිදි තමයි, මහා කාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සමාධිය මහත්ඵල මහානිසංස වීම පිණිස වැඩිය යුතු, ප්‍රගුණ කළ යුතු ආකාරය දේශනා කළේ.

දැන් බලන්න, ආනාපානසතිය බුදුරජාණන් වහන්සේ පටන් ගත්තේම ආනන්දය, නිවන අරමුණු කරගෙන, නිවනට යොමු වූ සිතින් යුතුව (පටිනිස්සග්ගානුපස්සි) වඩන ලද, ප්‍රගුණ කරන ලද ආනාපානසති සමාධි ය යි මහත්ඵල මහානිසංස වෙන්තේ කියලා.

දැන් බලන්න, මේ කිම්බල සූත්‍රයේ දී කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව යන සතර සතිපට්ඨානයම ආනාපානසති භාවනාව තුළ දියුණු කරලා නිවන කරා යන ආකාරය පෙන්වල දුන්නා. මේ දේශනාවේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අවසන් වූනේ කොහොමද ?

**පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**  
**පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති**

නිවනට යොමු වූ සිතින් යුතුව, නිවන අරමුණු කරගෙන සමාධිය තුළ තිබෙන පංචඋපාදානස්කන්ධය විදර්ශනා වඩලා,

පංචඋපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි තිබෙන තණ්හාව නිරුද්ධ කරලා, නිවන් අවබෝධ කරගැනීම තුළයි.

සතර මං භන්දියක පස් තලන රථ වාහන.....

ආනාපානසති භාවනාව තුළින් සතර සතිපට්ඨානයම දියුණු කරලා, කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරගෙන නිවන් අවබෝධ කිරීම පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ පුංචි උපමාවක් අන්තිමට පෙන්වල දෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා, හතරමං භන්දියක් මැදදේ පස්ගොඩක් ගොඩ ගැහිල තියෙනවා. උතුරු දිශාවෙන් එන ගැල් රථ, වාහන වලින් මේ පස් ගොඩ යටකරගෙන, තලාගෙන යනවා. ඒ වගේම දකුණු දිශාවෙන් එන වාහන වලිනුත් මේ පස් ගොඩ තලාගෙන යනවා. නැගෙනහිර දිශාවෙන් එන වාහන වලිනුත් මේ පස් ගොඩ තලාගෙන යනවා.

සිව් දිශාවෙන්ම පැමිණෙන වාහන නිසා මේ පස් ගොඩ තැලිලා යටපත් වෙලා යනව වගේ, හික්ෂුව ආනාපානසති භාවනාව තුළ කායානුපස්සනාවෙන් වාසය කරද්දී, ළාමක අකුසල ධර්මයන් යටපත් වෙලා වැනසී යනවා. වේදනානුපස්සනාවෙන් වාසය කරද්දී, ළාමක අකුසල ධර්මයන් යටපත් වෙලා වැනසී යනවා. චිත්තානුපස්සනාවෙන් වාසය කරද්දී, ළාමක අකුසල ධර්මයන් යටපත් වෙලා වැනසී යනවා. ධම්මානුපස්සනාවෙන් වාසය කරද්දී, ළාමක අකුසල ධර්මයන් යටපත් වෙලා වැනසී යනව කියලා.

දැන් බලන්න පින්වතුනි, අපි උපන් දා පටන් හුස්ම ගත්තා. හුස්ම හෙලුවා. නමුත් අපේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස රැළිල තුළ හිත

පිහිටුවා ගෙන කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරලා නිවන් දකින්න පුළුවන් කියලා අපි දැනගෙන හිටියේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළින් තමයි, හුස්ම රැළල තුළින් නිවන් අවබෝධය කරා සතර සතිපට්ඨානයම දියුණු කරගන්න ආකාරය ගැන පෙන්වල දෙන්නේ.

ආනාපානසති භාවනාව කියන්නේ ඉතාමත් ප්‍රණීත, සිතේ සංසිද්ධි ඇතිවන භාවනාවක්. බුදුරජාණන් වහන්සේලා පවා සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත්වීම පිණිස ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ තමයි, සිතත්, ප්‍රඥාවත් දියුණු කරගන්නේ.

ඔබත් මේ ලැබිවිච දුර්ලභ මනුෂ්‍ය ජීවිතය තුළ නිවනට යොමු වූ සිත් ඇතිව ආනාපානසති භාවනාව තුළ සතර සතිපට්ඨානයම දියුණු කරගෙන විජ්ජා විමුක්ති සාක්ෂාත් කරගෙන සංසාර දුකින් නිදහස් වෙන්න මහත්සි ගන්න ඕන. ඒ සඳහා ඔබ සියළු දෙනාට ම වාසනාව උදා වේවා !

*තෙරුවන් යුග්මය !*

## සුජ්‍ය ගලිගමුවේ ඤාණදීප හිමියන් විසින් රචිත සඳහම් ග්‍රන්ථ

### භාවනා ග්‍රන්ථ

#### 1. අඳුරෙන් එළිය කරා, කායානුපස්සනා භාවනා

සතර සතිපට්ඨානයේ කායානුපස්සනාවට අයත් ආනාපාන සති භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව, ධාතු මනසිකාර භාවනාව, සම්පඤ්ඤ භාවනාව, ඉරියාපථ භාවනාව, නවසීවරීක භාවනාව, අට්ඨක සංඥා භාවනාව, මරණසති භාවනාව යන භාවනාවන් දියුණු කරන ආකාරය පිළිබඳ ප්‍රශ්න උත්තර ක්‍රමයට ඉතා සරල බසින් සකස් කරන ලද ධර්ම ග්‍රන්ථයකි.

#### 2. අනුස්සති භාවනා

බුද්ධානුස්සති භාවනාව, ධම්මානුස්සති භාවනාව, සංඝානුස්සති භාවනාව, සීලානුස්සති භාවනාව, ත්‍යාගානුස්සති භාවනාව, දේවතානුස්සති භාවනාව යන අනුස්සති භාවනාවන් දියුණු කරන ආකාරය පිළිබඳ සකස් කරන ලද ධර්ම ග්‍රන්ථයකි.

#### 3. ආනාපාන සති භාවනාව

ආනාපාන සති භාවනා ගැටළු සඳහා පිළිතුරු මෙන්ම, ආනාපාන සති භාවනාව පිළිබඳ කිම්බිල සූත්‍රය ඇසුරෙන් කරන ලද විස්තරාත්මක ධර්ම දේශනයක් ඇසුරෙන් ඉතා සරල බසින් සකස් කරන ලද ධර්ම ග්‍රන්ථයකි.

#### 4. ධර්මාවබෝධය ලබන මඟ භාවනා

කායගතාසති භාවනාව, ආනාපාන සති භාවනාව, ඉරියාපථ සහ සම්පඤ්ඤ භාවනාව පිළිබඳ විස්තරාත්මකව කරන ලද ධර්ම දේශනා ඇසුරෙන් ඉතා සරල බසින් සකස් කරන ලද ධර්ම ග්‍රන්ථයකි.

#### 5. මඟවල ලබන මඟ

විදර්ශනා භාවනාව තුළින් චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කොට මඟවල ලබන ආකාරය පිළිබඳ පංචඋපාදනස්කන්ධ ආයතන විදර්ශනා භාවනාව සහ ස්කන්ධ විදර්ශනා භාවනා පිළිබඳ භාවනා වැකි ඇසුරෙන් ඉතා සරල බසින් සකස් කරන ලද ධර්ම ග්‍රන්ථයකි.

**ධර්ම ග්‍රන්ථ**

**1. මාරයා යනු කවරෙක්ද ?**

මාරයා යනු කවරෙක්ද?, මාරයාට බැඳෙන්නේ කෙසේද?, මාරයාගෙන් මිදෙන්නේ කෙසේද ?, මාරයාගෙන් මිදෙන මාර්ගය කුමක්ද යන්න ත්‍රිපිටකය තුළ සඳහන් බුද්ධ දේශනා රාශියක් ඇසුරෙන් ඉතා සරල බසින් සකස් කරන ලද ධර්ම ග්‍රන්ථයකි.

**2. අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයෙන් මිදී සුගතිය කරා**

සැබෑ ලෙසම දෙවියන් යනු කවුරුන්ද ?, අමනුෂ්‍යයන් යනු කවුරුන්ද, යන්න මෙම සඳහම් ග්‍රන්ථය තුළින් බුද්ධ දේශනා ඇසුරෙන් පෙන්වා දී ඇති අතර දෙවියන් ලෙස රැවටී අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයකට මිනිසුන් හසුවන අයුරු පෙන්වා දී ඇත.

**3. මේ ජීවිතයේ දී ම කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙනා මඟ**

සබ්බාසව සුභු දේශණය ඇසුරෙන් කෙලෙසුන් ප්‍රභාණය කරන ක්‍රම හතක් පිළිබඳ ඉතා විස්තරාත්මකව ධර්ම දේශනාවක් ඇසුරෙන් මෙම ග්‍රන්ථය සකස් කොට ඇත.

**4. තෙරුවන් වන්දනා අත්පොත**

ශාරීරික, පාරිභෝගික, උද්දේශික, යන ත්‍රිවිධ වෛතස වන්දනාවේ යෙදෙන සැදැහැවතුන් හට නිවැරදි අයුරින් පුද පූජාවන් පැවැත්විය යුතු අයුරු පහදා දී බෝධි පූජා, වෛතස වන්දනා, ගාථා සහ සජ්ඣායනා කළයුතු පිරිත් දේශනාවන් ද, ලක්දිව පුරා විසිරී වැඩ සිටින ත්‍රිවිධ වෛතස පිළිබඳ ඉතිහාස විස්තරද ඇතුළත් කර සකස් කරන ලද වන්දනා අත් පොතකි.

**5. බුදුහිමි සියැසින් දුටු දඹදිව වන්දනාව**

සම්බුදු පහස ලද දඹදිව පූජනීය ප්‍රණය භූමි පිළිබඳ ඉතිහාස විස්තර රැසක් ඇසුරෙන් බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතිය උපදින අයුරින් වන්දනා ගාථා සහ සජ්ඣායනා කළයුතු පිරිත් දේශනාවන් ඇතුළත් කොට ඉතා සරල බසින් සකස් කරන ලද ධර්ම ග්‍රන්ථයකි.

**6. අනන්ත ගුණ පිරි බුද්ධ දිවාකරයාණෝ**

බුදුරජාණන් වහන්සේලාගේ ජීවිතය හා බැඳුණු ආශ්චර්යමත් කරුණු සහ නව අරහාදී බුදුගුණ, සත්බුදුරජාණන් වහන්සේලා පිළිබඳ ඇතුළත් කොට බුද්ධානුස්සතිය වැඩෙන අයුරින් ඉතා සරල බසින් සකස් කරන ලද සඳහම් ග්‍රන්ථයකි.

**7. මරණය අභියස අසරණ නොවන මඟ**

මරණාසන්න මොහොතක ධර්මානුකූලව කටයුතු කළයුතු ආකාරය බුද්ධ දේශනා රැසක් ඇසුරෙන් කරන ලද ධර්ම දේශනා තුළින් ඉතා සරල බසින් මෙම ග්‍රන්ථය තුළ පෙන්වා දී ඇත.

**8. රුවන්වැලි සෑයයි, දුටුගැමුණු රජපුරාවෝයි**

ද්‍රෝණයක් සර්වඥ ධාතුන් වහන්සේලා වැඩසිටින ස්වර්ණමාලී වෛතසයේ ඉතිහාස කථා කතන්දරයක ස්වරූපයෙන් ළමා පරපුර වෙත ළමා මනසට ගෝචර වන අයුරින් සකස් කරන ලද ධර්ම ග්‍රන්ථයකි.

<p>☎ සෛම :-</p>	<p><b>හෙළිමිවිල සඳහම් පදනම</b> 011-5753987,</p>
<p>☎ ප්‍රකාශණය හා බෙදාහැරීම :-</p>	<p><b>ශ්‍රී ධර්ම ප්‍රකාශණ,</b> නො. 282, කොට්ටවත්ත -මාවනැල්ල ☎ ටෙලි :- 035-2246611</p>



































**සුඡය ගලිගමුවේ කැණදිප හිමියන් රචිත වෙනත්  
සඳහම් ග්‍රන්ථයන්**

**භාවනා ග්‍රන්ථ**

1. අඳරෙන් ඵලිය කරා භාවනා
2. අනුස්සති භාවනා
3. ආනාපානසති භාවනා
4. ධර්මාවබෝධය ලබන මග භාවනා
5. සතිපට්ඨාන භාවනා ගැටලු

**ධර්ම ග්‍රන්ථ**

6. මගඵල ලබන මග
7. අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයෙන් මිදී සුගතිය කරා
8. මරයා යනු කවරෙක් ද ?
9. අනන්ත ගුණපිරි බුද්ධ දිවාකරයාණෝ
10. මේ ජීවිතයේ දීම කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙනා මග
11. බුදු සසුන අනතුරේ
12. ගිහි ජීවිතයේදීම ධර්මාවබෝධයට මග
13. මරණය අභියස අසරණ නොවන මග

**ළමා ධර්ම ග්‍රන්ථ**

14. රුවන්වැලි සෑය යි දුටුගැමුණු රජපුරාවෝ යි
15. ශ්‍රී මහා බෝධිය යි දෙවන පෘතිස් රජපුරාවෝ යි

**විමසිමි :- හෙළිමි වල සඳහම් පදනම**  
**දු : 011-5753987**