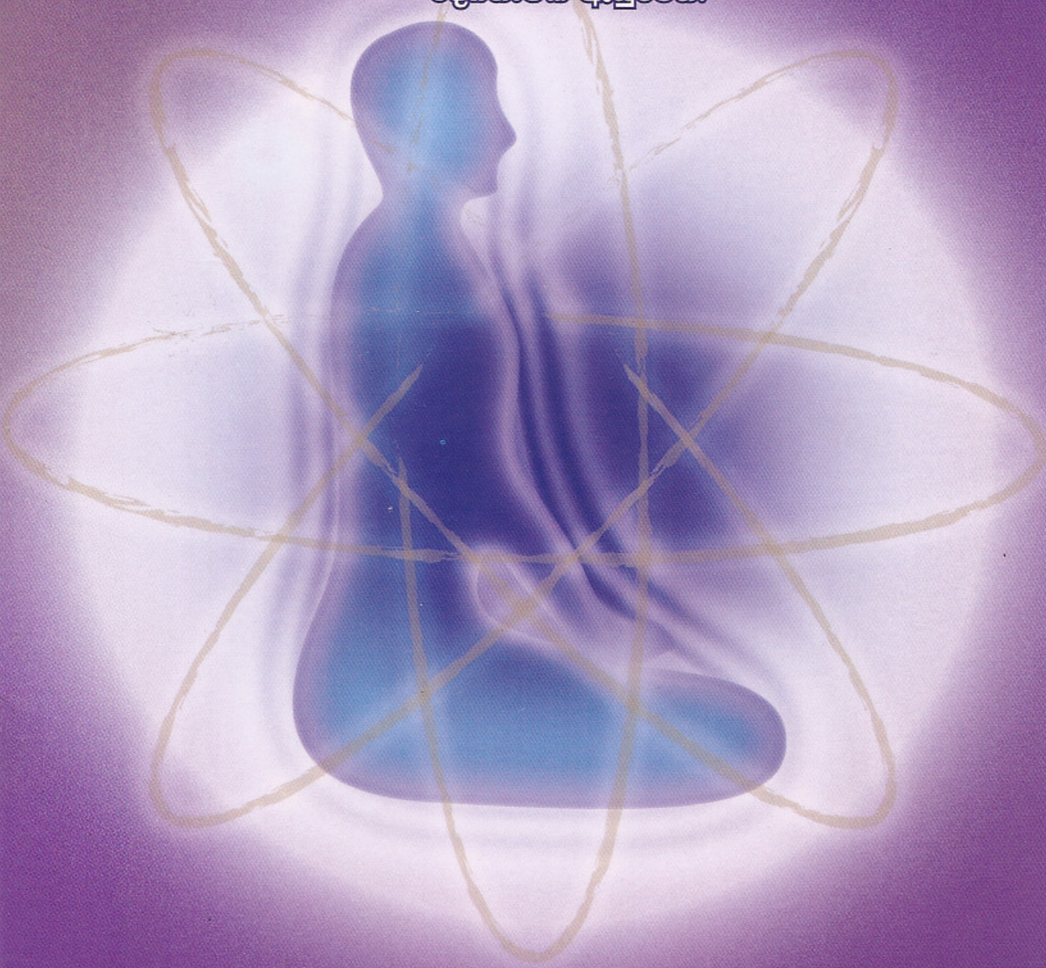
# ආනාපානසති භාවනාවේ ආනිශංස

ආනාපාන සූත්‍රය පිළිබඳ මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිකාරී

**පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව මාහිමියන්ගේ**

දේශනාවක් ඇසුරෙනි.



සංස්කරණය: මතුගම මහින්ද විජේතිලක

# ආනාපානසති භාවනාවේ ආනිශංස

**ආනාපාන සූත්‍රය පිළිබඳ**
මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිකාරී
පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව මාහිමියන්ගේ
දේශනාවක් ඇසුරෙනි.

සංස්කරණය - මතුගම මහින්ද විජේතිලක

සදිස ප්‍රකාශනයක්

# ආනාපානසති භාවනා ආනිශංස

**දේශනාය - පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව මාහිමි**

**සංස්කරණය - මතුගම මහින්ද විජේතිලක**

ISBN 978-955-1502-03-4

__ප්‍රකාශනය__

**සදිස ප්‍රකාශකයෝ**

132, පරණ කොට්ටාව පාර,
මිරිහාන, නුගේගොඩ.
දුරකථන: 011 5 632637
ෆැක්ස්: 011 2 853330

__මුද්‍රණය__

දීලක ඇසෝසියේට්ස්
132, පරණ කොට්ටාව පාර,
මිරිහාන, නුගේගොඩ.
E-mail :deelaka@gmail.com
Web: www.deelaka.com.lk

# පොතේ කතාව

''බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරණ ලද ආනාපාන සති භාවනාව අනු පිළිවෙළින් පරිපූර්ණ කළ, උසස් ලෙස භාවිතා කළ, බහුළ වශයෙන් භාවිතා කළ, ප්‍රගුණ කළ, ශ්‍රාවකයා වළා ගැබින් මිදුණු පුන් සඳමඬල සේ ස්වකීය ප්‍රභාස්වරය ලෝකය පතුරුවන්නේය'' යන අදහස බොහෝ දෙනා දෙසා ඇති අසා ඇති කාරණයකි.

එසේ ම මිනිසා උපන් මොහොතේ සිට ම ආනාපානය කරයි. එහෙත් අනාපාන සතිය හෙවත් හුස්ම ඉහළ පහළ දැමීම පිළබඳ සිත පිහිටුවා සමාධියක් ලබා ගැනීමට නොහැකිව වෙහෙසෙන්නෝ බොහෝය. ඒ පිළිබඳ උනන්දු පුද්ගලයා කෙරෙහි භාවිතයෙන් හා අත්දැකීමෙන් ලබන ලද අවබෝධයෙන් දේශනා කරනු ලැබූ මූලික කර්මස්ථාන දේශනාවකි මේ පොතෙන් ඉදිරිපත් කරනුයේ.

විද්‍යාවේදී පූජ්‍ය පිටිදූවේ සිරිධම්ම හිමියන් ගේ ආරාධනයෙන් 2007 වෙසක් මස පුන් පොහෝ දින බෙල්ලන්තර සිරි සදහම් ආශ්‍රමයට වැඩම කරවන ලද මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිකාරී පූජ්‍ය කම්මට්ඨානාචාර්ය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් අනාපාන සතිය පිළිබද පැවැත් වූ ධර්ම දේශනයට සවන් දීමේ අවස්ථාව මට ද ලැබුණි. එය වාසනාවකි. එහි දී පටිගත කරන ලද හඬ පටයට සවන් දීමෙන් ගැටලු තැන් තවත් සරලව විස්තර කොට බෞද්ධ පාඨකයා වෙත ඉදිරි පත් කරන්නට ඇත්නම් හොඳ යැයි මා තුළ ඇති වූ හැඟීම මේ පොත බිහිවීමට හෙතු කාරකය විය. ඒ අනුව නිස්සරණ වනයට ගොස් ධම්මජීව හිමියන් මුණ ගැසී දිගින් දිගට ම සාකච්ඡා කොට මේ ''ආනාපාන සති භභාවනාවේ ආනිසංස'' පොත සකස් කළෙමි. ඒ සඳහා උන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් හා කැමැත්තෙන් දැක් වූ අනුග්‍රහය, මහා කුසලයකි. අඳුරේ අත පත ගාන බොහෝ දෙනා වෙනුවෙන් මෙවැනි තව තවත් කුසලයන් සඳහා උන් වහන්සේ තෙරුවන් බෙලෙන් නිදුක් නීරෝගී දීර්ඝායු සුව වළඳත්වා.

මගේ මිය ගිය දෙමව්පියනට හා දයාබර බිරිඳ චන්ද්‍රාට ද මෙපින් අනුමෝදන් කොට නිවන් මඟ ඉක්මනින් ම පෑදේවායි පතමි.

විශේෂයෙන් ම මේ පොත මුද්‍රණය කිරීමේ බරපැන දැරීමට ඉදිරිපත් වූ පද්මිණී ජයසිංහ මහත්මිය හා සංජය ජයසිංහ මහතා යන මව් පුතු දෙපළට ද 2007 ඔක්තෝබර් මස 28 වෙනි දින නිස්සරණ වනයේ පැවිදි බව ලැබූ පූජ්‍ය බළන්ගොඩ ධම්ම සචින්තක ස්වාමින් වහන්සේ ගේ මව්පිය දෙපළට ද ස්තුති කරමින් දිගාසිරි පතමි.

පොත සඳහා වියදම පමණක් ගෙන මනහර ලෙස මුද්‍රණය කිරීම පිළබඳ නුගේගොඩ සදිස ප්‍රකාශක සමීර දිසානායක මහතාට හා කාර්ය මණ්ඩලයට ස්තුති කරමි.

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !

මෙයට

මතුගම මහින්ද විජේතිලක
248, සිරි සාරානන්ද මාවත,
බෝපිටිය, මතුගම.
034-2248950.

**නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුදධසස**

**අයමපි ඛො භිකඛවේ ආනාපාන සති සමාධි භාවිතො බහුලීකතො සනතො චේ ව පණීතොච අසෙචනකො ච සුඛො ච විහාරො උපපනනුපපනනේ ච පාපකෙ අකුසලෙ ධමමෙ ඨානසො අනතරධාපෙති වූපසමෙතී ති**

(බුද්ධ ජයන්ති සං.නි. 5-II, 106 සිටුව, පාරාජිකා පාලිය 156 පිටුව)

''මහණෙනි! මේ ආනාපාන සති සමාධිය වඩන ලද්දේ බහුල කරන ලද්දේ ශාන්ත ද ප්‍රණීත ද පියවින් මිහිරි ද සුව විහරණ ඇත්තේ ද වෙයි. උපනුපන් ලාමක අකුසල් ක්ෂණයකින් අතුරුදන් කෙරෙයි. සන්හිඳුවයි.''

ආනාපාන සතිය මූලික කොට ගත් මේ සාකච්ඡාව භාවනාවක් සේ හඳුන්වා දීමේ දී හා භාවනාවකට බැස ගැනීමේ දී කාටත් ප්‍රයෝජනවත් මූලික කර්මස්ථාන දේශනාවකි. මෙය ආනාපාන සති භාවනාවට පෙළඹී ඊට අවශ්‍ය තොරතුරු සොයන අයටත්, දැනට පෙළඹී ආනාපාන සති භාවනාව වැඩි දියුණු කැර ගැනීමට උත්සාහ කරන යෝගාවචරයන්ටත් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

මේ ආනාපාන සති භාවනාව සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් භාවනාවක් ලෙස ථේරවාද සම්ප්‍රදායට අනුව පිළිගනිමු. භාවනාවට පිවිසීම සඳහා දොරටු හෙවත් කර්මස්ථාන 21 ක් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් පෙන්වා දෙයි. ඒ නිසා සති පට්ඨාන සූත්‍රය සම්පූර්ණ හා සරු භාවනා ක්‍රම සහිත බෞද්ධ ථේරවාද සූත්‍රයක් ලෙස පිළි ගැනේ.

මීට අමතරව මජ්ඣිම නිකායේ ද ආනාපාන සූත්‍රයක්

සඳහන් වේ. මේ ආනාපාන සූත්‍රයේ සාකච්ඡා වන්නේ ආනාපාන සතිය පිළිබඳව පමණකි. ආනාපානය පිළිබඳ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ නැති අති විශේෂ අතිරේක අංග රාශියක් මේ මජ්ඣිම නිකායේ සඳහන් ආනාපාන සූත්‍රයේ විස්තර කැරේ. එසේ ම සංයුක්ත නිකායේත් යම් යම් තැන්වල ආනාපාන සතිය පිළිබඳව සඳහන් වේ. එසේ ම හුඟ දෙනෙක් නොකියවන විනය පිටකයේ තුන්වැනි පාරාජිකාව පිළිබඳ සඳහන් වන විස්තරයේ ද ආනාපාන සතිය ගැන කියැවේ.

පාරාජිකා පාලියේ සඳහන් ආනාපානය පිළිබඳ පාඨය මෙසේ ය.

**"සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ...................... වූපසමෙති"**

(පාරාජිකා පාලිය - තෙවන පාරාජිකාව 156 පිටු-බු.ජ.)

**"මහණෙනි, යම් සේ ගිම්හානයේ පැසුළු මස අහසට නැඟුණු දූවිලි නොකල් මහ වැස්සක් ක්ෂණයකින් ම අතුරුදන් කෙරේ ද, එසේ ම මහණෙනි, ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ලද්දේ බහුල කරන ලද්දේ ශාන්ත ද ප්‍රනීත ද පියවින් මිහිරි ද සුව විහරණ ඇත්තේ ද වෙයි. උපනූපන් ලාමක අකුසල් අතුරුදන් කෙරෙයි." (පා.පාලිය 157 පිටුව)**

කෙසේ නමුත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් වන ආනාපාන සති ක්‍රමයත්, පාරාජිකා පාලියේ විස්තර වන ආනාපාන සති ක්‍රමයත්, කිසි ම පැකිළීමක් නැතිව ඒහි පස්සිකව හෙවත් "එව බලවැ"යි කෙනෙකුට වටහා දීමටත්, වටහා ගැනීමටත් පුළුවන. ආනාපාන සති සූත්‍රයේ සඳහන් වන පරිදි මිගාර මාතා ප්‍රසාද නම් වූ (පූර්වාරාමය) විශාඛා මහෝපාසිකාව විසින් තනවා පූජා කළ විහාරයේ බුදු රජාණන් වහන්සේ වැඩ වසන කාලයේ වස් තුන් මාසය අවසන්ව පවාරණයට සූදානම් වූ අවස්ථාවේ ආනාපාන සති සූත්‍රයට පසුබිම සකස් වී ඇත.

වළාකුළින් තොර අහස් තලයේ පැයූ පුන් සඳ මේ විහාර

භූමිය ඒකාලෝක කළාය. මෙතැන ද ජේතවන භූමිය තරමට ම ඉඩ පහසුකම් ඇති තැනකි. බැලූ බැලූ තැන භික්ෂූන් වහන්සේ රුක්ඛ මූලව භාවනානුයෝගීව වෙසෙනු දක්නට ලැබුණි.

බුදු රජාණන් වහන්සේ මෙසේ භාවනාවේ යෙදෙන සියලු දෙනාගේ ම සිත් සතන් දෙස බුද්ධ ඥානයෙන්-පරසිත් දන්නා නුවණින් විමසා බැලූ සේක. සැම කෙනෙකු ගේ ම සිත භාවනාවට බැඳී - පෙරට වඩා උදාරව භාවනාව දියුණුවන අවස්ථාවට යා දී ගෙන එමින් පැවතුණි. එය පාලියෙන් සඳහන්ව ඇත්තේ **''උළාරං පුබ්බෙනාපරං විසෙසං පජානාති''** යනුවෙනි. (මජ්ඣිම නි. - 3 ආනාපාන සති සූත්ත - 224 පිටුව. බු.ජ.)

මේ ශ්‍රාවක පිරිස හට වස් පවාරණය වී යළිත් චාරිකාවේ යෙදීමට ගියහොත් මෙසේ භාවනාවට හැඩ ගැහෙමින් - යොදා ගනිමින් තිබෙන සිත් දූර්වලවීම ඒකාන්තය. එසේ නම් මේ භාවනා යෝගීන්ගේ සිත එහෙ මෙහෙ යෑම - විසිර යෑම - දූර්වලවීම - වළක්වාලීමට පියවර ගත යුතු ම ය.

ඒ සඳහා බුදු රජාණන් වහන්සේට ඇති අධිකාරී බලය ක්‍රියාත්මක කරමින් සංඝයා වහන්සේට ප්‍රකාශයක් නිකුත් කරන්නට යෙදුණි. **''මෙවර වස් පවාරණයෙන් පසු සිදු කරන ජනපද චාරිකාව තවත් මාසයකින් කල් දමන බව''** එම නියමයයි. **''ඉධෙවාහං සාවත්ථියං කොමුදිං චතුමාසිනිං ආගමෙස්සාමීති''** (ම.නි. 3 ආනාපාන සුත්ත 224 පිටුව. බු.ජ.)

සාරිපුත්ත, මොග්ගල්ලාන, කාශ්‍යප, අනුරුද්ධ, ආනන්ද ආදී මහා තෙරුන් වහන්සේලා මේ වන විට දහ පහළොස් දෙනා වහන්සේ පුරුදු කරමින් - ධර්මය පැහැදිලි කැර දෙමින්, එදිනෙදා චර්යාවන් කියා දෙමින්, සක්මන කියා දෙමින් සිටියහ. ඒ හැම දෙනාගේ ම සිත් භාවනාවට සකස් වෙමින්, හැඩ ගැහෙමින්, තිබුණු අවස්ථාව නිසා, එය සාර්ථක වනතුරු පවත්වා ගෙන යා යුතු බැවින් මෙසේ ජනපද චාරිකාව මාසයකින් කල් දමන්නට යෙදුණි.

මෙන්න මේ විස්තරය අනුව විශේෂ වූ දෙයක් මේ තුළින් අපට වටහා ගැනීමට පුළුවන. එනම්, එතැන සිටි මහ තෙරුන් වහන්සේ පවා එක් නමක් ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් තිස් දෙනෙකුට, හතලිස් දෙනෙකුට වඩා පුහුණුවට බාරගෙන නොතිබීම යි. සමහර ස්වාමීන් වහන්සේ 10 නමක්, තවත් සමහර ස්වාමීන් වහන්සේ 15 නමක්, තවත් සමහරෙක් 20 නමක්, තවත් සමහරෙක් 30 නමක්, වැඩි ම ගණන වශයෙන් හතලිස් දෙනා වහන්සේ නමක් හසුරුවමින් සිටි බව මේ (ම.නි.) සූත්‍රයේ සඳහන් වේ. එයින් පැහැදිලිව ම පෙනී යනුයේ මේ ආනාපාන සති භාවනාව වැනි භාවනාවල දී නිතර ම ආධුනිකයාට ගුරු ඇසුර, කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර අවශ්‍ය බවයි.

මේ පිරිස අතර සිව් පිළිසිඹියාපත් මහ රහතන් වහන්සේ සිටි බව ද, අනාගාමී වූ, සකෘදාගාමී වූ, සෝවාන් වූ, ඒ වාගේ ම මාර්ගයනට පිවිසියා වූ කල්‍යාණ පෘතග්ජන - සත්පුරුෂයන් වහන්සේ වැඩ සිටින බව ද බුදු රජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේ දේශනා කළ සේක. එසේ ම සමහර අය සතර සතිපට්ඨානය වඩමින් ද තවත් සමහර අය ඍධිපාද වඩමින් ද තවත් සමහරු බල ධර්ම, ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බොජ්ඣංග ධර්ම, ආර්ය අෂ්ඨාංගික ධර්ම වඩමින් ද තවත් සමහරු මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛාදියත්, අසුබ සතියත්, මරණානුස්මෘතියත් වඩමින් සිටිනා බව ද දේශනා කළහ.

ඒ නිසා මේ සෑම භාවනාවක් ම යම් යම් මට්ටමින් වර්ධනය වෙමින් සිටි පිරිසකට තමයි බුදු රජාණන් වහන්සේ මේ ආනාපාන සූත්‍රය දේශනා කරන්නේ.

ඒ නිසා වර්තමානයේ විවිධ භාවනා ක්‍රම තුළින් යම් යම් මට්ටමින් භාවනාවට හුරුවන බෞද්ධ ජනතාවට ආනාපානය පිළිබඳ විස්තර කිරීම වැදගත් යැයි අපට සිතේ. එහෙත් අනෙකුත් සියලු භාවනා අතහැර ආනාපාන සතිය ම වැඩීම සුදුසු යැයි කියනවා නොවේ. මේ ආනාපාන තොරතුරු සාදරයෙන්, ඇදහිල්ලෙන්, සිතට ගෙන, ප්‍රයෝජනයට ගත්තොත් අනිකුත් සියලු භාවනාවලට ද උදව්වක් වෙයි. පහසුවක් වෙයි.

ආනාපානය විශාල ගසක කඳ වාගේ ය. මේ කඳ අතු-ඉති-රිකිලි බෙදී මල් ඵල ගැනුණු රූස්ස ගසක් වී ඇත. ඒ නිසා ම ආනාපාන සතිය පිළිබඳ තොරතුරු කාටත් වැදගත් වෙයි.

පරාජිකාපාලියේ නිධාන කතාව අරගෙන බැලුවොත්, අද කාලයේ බෞද්ධ - අබෞද්ධ හැම දෙනා ම - ආසියාකරයත් බටහිර ලෝකයත් යන දෙපාර්ශවය ම - ස්ත්‍රී පුරුෂ සියලු දෙනා ම, ගිහි පැවිදි දෙපිරිස ම යන මේ හැම කෙනෙක් අතර ම පොදුවේ භාවනාව පිළිබඳ උද්දීපනයත් සමඟ ආනාපාන සතිය මේ තරම් ජනප්‍රිය වී ඇත්තේ ඇයි කියා විමසා බැලිය යුතුව ඇත.

බුදු රජාණන් වහන්සේ ජීවමානව වැඩ සිටි කාලයේ උන් වහන්සේ මෙසේ භාවනා කළ ස්වාමීන් වහන්සේලාට වරක් අශුභ භාවනාව දැඩි සේ අවධාරණය කරන්නට යෙදුණි. මේ ශරීරය පිළිබඳ පිළිකුල් භාවය දැඩි සේ අවධාරණය කිරීම නිසා මේ සංඝයා වහන්සේ බුද්ධ ගෞරවයෙන් - ධර්ම ගෞරවයෙන් - සංඝ (ආචාර්ය) ගෞරවයෙන් යුතුව බණ භාවනා කළ නිසා ශරීරය පිළිබඳ ඉතා ම දැඩි පිළිකුළක් ඇති වීය. තමන් ගේ ශරීරය තමන්ට ම එපා වීය. නිබ්බිදාවක් කළකිරීමක් ඇති වීය. ඒ හේතුවෙන් සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලා කෑම බීම ගැනීම පවා අත් හැරියහ. සමහරු සිය දිවි හානි කැර ගැනීමට පවා පෙළඹුණාහ. ශරීරයේ අශුභතාව නිසා ඔවුනොවුන් තුළ මතුව ඇති මේ නිබ්බිදාව පිළිබඳ එකිනෙකා කතා කරන්නට වූහ. මේ ආත්ම ඝාතක සිතුවිල්ල තමන්ගේ ඇතුළත හා පිටත විනාශ කරන්නට හේතුවීම නිසා විවිධ ක්‍රමවලින් සියදිවි හානි කැර ගැනීම් ආදියට පෙළඹුණු බැවින් සංඝයාගේ ප්‍රමාණය ගණනින් පවා අඩු වෙන්නට වීය.

එය විමසා බලා දැන ගත් සර්වඥයන් වහන්සේ ඊට පිළියමක් වශයෙන් මේ ආනාපාන සතිය වැඩීම අනුමත කොට වදාරමින් එයින් ලැබෙන විශේෂ ආනිශංස රාශිය පිළිබඳ දේශනා කරන්නට යෙදුණි. ආනාපාන සති භාවනාව එසේ නරක අතට යන කෙළෙස් සිතුවිලි නතර කරන භාවනාවක් වීය.

අමෙරිකාව ආදී රටවල මිනිසුන් තුළ සීඝ්‍රයෙන් මතු වෙමින් පවතින අසහනය - ආතතිය දුරු කිරීමට භාවනාව කියන වචනය හරහා පිළිතුරු සෙවීමට අද පෙළඹී ඇත. ඔවුන් දර්ශීය ක්‍රමය ලෙස තෝරා ගෙන ඇත්තේ විවිධ භාවනා ක්‍රම අතරින් මේ ආනාපාන සතියයි.

ඒ නිසා බුදු රජාණන් වහන්සේ ජීවමානව වැඩ සිටි කාලයේත් මේ වගේ මති මතාන්තර පහළ විය. මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේ මිනිසා තමන්ට ලැබුණු මිනිස් භවයේ ක්ෂණ සම්පත්තිය ඉක්මවා එය අනුන්ටත් තමන්ටත් හිංසා කරවන - කරදර කරවන ආකාරයේ විවිධාකාරයෙන් විලෝපනවලට පෙළඹුණි. එහෙත් ආනාපාන සති භාවනාව මානසික අසහනතා හෝ ආතතිය හෝ සිය දිවි නසා ගැනීම් වැනි දේට හෝ මොන ම ආකාරයකින්වත් නොපෙළඹවයි. ග්‍රීෂ්ම ඍතුවේ ඉඩෝර කාලයට වට වැස්සකින් දූවිලි තැන්පත් කරන්නාක් සේ කෙලෙස් දූවිල්ල සමනය කිරීමේ ශක්තියක් ආනාපාන සති භාවනාවට ඇත.

**"කතං භාවිතො භික්ඛවේ කතං බහුලීකතො....."** මහණෙනි කෙසේ වඩන ලද කෙසේ බහුලීකත කරන ලද ආනාපාන සතිය ද ඔය කියන ආනිශංස ලබා දෙන්නේ?"

එතැන දී භාවනාව ඉදිරියට නොයන - එක තැන නතර වුණ අය සැළකිලිමත් විය යුතු, බාධක ධර්මතා වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන කරුණුවල අඩු පාඩු සර්වඥයන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන්නට බලාපොරොත්තු වෙයි. ඒ අඩු පාඩු වටහා ගෙන ඊට පිළියම් කරන්න නම් බණ දහම් ඇසිය යුතුය. නැතහොත් ධර්ම සාකච්ඡා කළ යුතුය. ඒ භාවනා ගැන පළපුරුදු පුහුණු කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කැර අවශ්‍ය නිවැරදි කමටහන් සුද්ධයක් ලබා ගත යුතුය. එසේ ඒ අඩු පාඩු දැන ගෙන, සකස් කැර නොගෙන ඒ වරද අඩු පාඩුව තුළම සිටියොත් කොයි තරම් ධෛර්යය ගත්තත් ඒ භාවනාව ඉදිරියට වර්ධනය වන්නේ නැත.

අලුතෙන් භාවනාව පුරුදු වන අයත් මෙසේ මහත්ඵල

මහානිශංස ලබා දෙන වැඩ පිළිවෙළක් ආවාට ගියාට කළ නොහැකි බව තේරුම් ගත යුතුයි. එය ක්‍රමානුකූලව මෙන් ම ධර්ම ගෞරවයෙන් යුතුව සිදු කළහොත් එහි ප්‍රතිඵල ස්ථිරව ලබා දෙන බවට සර්වඥයන් වහන්සේ සහතික වෙයි. එසේ නම් අපි අනිවාර්යයෙන් ම ඒ ආනාපාන සතියට හේතුවන පූර්වකෘති වැඩ පිළිවෙළ හොඳින් සැලකිල්ලට ගත යුතුය. අනුගමනය කළ යුතුය.

භාවනාවක් නොකරන, ඊට උනන්දුවක් නැති, අධ්‍යාපනය හදාරණ මට්ටමේ කෙනෙකු බණක් අහන මට්ටමෙන් කළත්, වැඩක් කරන විට එහි හැඩයක් තිබිය යුතු බව තේරුම් ගත යුතුය.

ගසක කැපුම ගස මුල පෑදුමෙන් දැනේ
හානා හීය පානා අඬ හැරෙන් දැනේ
මිනිහා නොමිනිහා යන කඩිසරෙන් දැනේ
අමුතු බත් දීම අත ඇල්ලුමෙන් දැනේ

ආදී වශයෙන් සිංහල ව්‍යවහාරයේ පවතින ආදර්ශ පාඨවලින් ඒ බව සනාථ වේ. යමෙක් යම් වැඩ පිළිවෙලක් ආරම්භ කරන විට ම ඊට සැරසෙන ආකාරයෙන් ම ඔහුගේ උත්සාහය සාර්ථක වේද අසාර්ථක වේදැයි ඒ ගැන විමසිල්ලෙන් බලන තලතුනා කෙනෙකුට වටහා ගන්නට පුළුවන. ඒ නිසා ආනාපාන සතිය විස්තර කරන සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ හැම වේලාවක ම ඊට අවශ්‍ය පරිසරයත්, මානසික තත්ත්වයත්, ඉරියව්වත් පිළිබඳ පැහැදිලි කොට ඇත.

මේ කාරණා පිළිබඳව භාවනාවට එළැඹෙන සෑම පුද්ගලයෙක් ම තනි තනිව ම සැලකිලිමත් විය යුතුය. සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද මේ සම්භාවනීය ආනාපානා සති භාවනාව කෙනෙක් ආරම්භ කරන්නේ නම් ඊට අවශ්‍ය අඩුම කුඩුම හා පූර්වකෘති පිළිබඳ හොඳ අවබොධයකින් අවශ්‍ය පරිසරය

සකස් කැර ගත යුතු ම ය. එසේ නියමිත පරිදි සකස් නොවුණහොත්, ආධුනිකයා කොයිතරම් උත්සාහ කළත් අධිෂ්ඨාන ශක්තියකින්-චිත්ත ශක්තියකින් වෙර වීරිය ගත්තත් සතිය (ආනාපාන) වර්ධනය නොවීමට ඉඩ කඩ බොහෝ ය. එය ආනාපාන සතියේවත්, සර්වඥයන් වහන්සේගේවත් දෝෂයක් නොවේ.

උදාහරණයක්ඃ අප දන්නා හඳුනන බටහිර ඖෂධ වර්ග තිබේ. සමහර බෙහෙත් වෛද්‍යවරයෙකුගේ නිර්දේශිත තුන්ඩුවක් නැතුව මිල දී ගත හැකිය. එවැනි බොහෝ වර්ග හිටගෙන බිව්වත්, ඉඳගෙන බිව්වත්, හිතුනොත් බිව්වත්, නැත්නම් නොබී හිටියත්, ප්‍රශ්නයක් වන්නේ නැත. එහෙත් වෛද්‍යවරයෙකුගේ නිර්දේශයක් නැතිව ලබා ගත නොහැකි රසායන ගුණ අධික (Prescription Drugs) ඉංග්‍රීසි බෙහෙත් වර්ග ඇත. එවැනි බෙහෙත් වර්ග සාමාන්‍ය බෙහෙත් වර්ගවලට වඩා සැර ගතියක් ඇත. අතුරු ආබාධවලට හේතු විය හැකිය. එවැනි බෙහෙත් වර්ග වෛද්‍යවරයාගේ නිර්දේශ මත ලබා ගත්තත් වෙලාවට කලාවට, නියම මාත්‍රාවට, නියමිත ක්‍රමයට නොගතහොත් ඒ බෙහෙතෙන් ගුණ ලබා ගැනීමට නොහැකි ය. එසේ ගුණ නොලැබුණු විට හා ඒ වගේ ම එයින් අතුරු ආබාධ මතු වූ විට රෝගියා එම බෙහෙත ගැන, වෛද්‍යවරයා ගැන විශ්වාසය කඩකර ගනී. මේ වෛද්‍යවරයාගේ ප්‍රතිකාරවලින් සුවයක් ලැබුණේ නැතැයි දොස් කියනු ඇත. එහෙත් එසේ සිදු වූයේ වෛද්‍යවරයා උපදෙස් දුන් ආකාරයට බෙහෙත පාවිච්චි නොකිරීම නිසාය. මාත්‍රාවට හා නියමිත වේලාවට බෙහෙත නොගැනීම නිසාය.

එසේ ම සාමාන්‍ය භාවනාවලට වඩා ආනාපාන සති භාවනාව වඩනවා නම් බුදු-පසේබුදු-මහරහත් උත්තමයන් වහන්සේලා සම්භාවනීය ලෙස අනු දැන වදාළ පරිදි උපදෙස් පිළිපදිනවා නම්, නියමිත සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි ය.

ඒ සඳහා බණ ඇසිය යුතුය. ධර්ම සාකච්ඡා කළ යුතුය. ඒ අනුව පිළිපැදිය යුතුය. ඒ නිසා මේ ආනාපාන සති භාවනාවට

උපදෙස් පරිදි මා පෙළඹී සිටී ද? මේ ආනාපාන සතිය මට නොපිහිටන්නේ ඇයි? කියා සැලකිලිමත් විය යුතුය. විමසා බැලිය යුතුය. අවශ්‍ය තොරතුරු සොයා බැලිය යුතුය.

කෙසේ වඩන ලද බහුලීකත කරන ලද භාවිත කරන ලද ආනාපාන සතිය ද කිසි ම බාහිර උදව්වක් නැතුව වැඩෙන්නේ? සාර්ථක වන්නේ? සාන්ත වන්නේ? ප්‍රනීත වන්නේ? සුඛ විහරණය සලසා දෙන්නේ? කියා බුදු රජාණන් වහන්සේ ම ප්‍රශ්න කොට "**ඉධ භිකඛවේ භිකඛු අරුඤ්ඤගතො වා රුකඛමූල ගතොවා සුඤ්ඤාගාරගතොවා නිසීදති පලලංකං......**" යැයි ප්‍රශ්නයට අවශ්‍ය පිළිතුරුත් ලබා දුන් සේක.

ආනාපාන සති භාවනාව ආරම්භ කිරීමට කලින් යෝගාවචරයා තමන් විසින් ම පුද්ගලිකව සලකා බැලිය යුතු කරුණු මේ මගින් පැහැදිලි කොට ඇත.

"මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි සංසාර භය දන්නා වූ සංසාර භයෙන් ගැලවීමට කටයුතු කරන්නා වූ භික්ෂුව...." යන මේ විස්තරය අසා පැවිදි නොවූ අය මේ බණ දේශනා කැර ඇත්තේ අපට නොවේ ය. භික්ෂූන් වහන්සේට ම යැයි ගැලවීමට කාරණා නැත. මග හැරීමට ඉඩක් නැත.

දහමට නැඹුරු වූ සියලු දෙනා සංසාර භය දන්නා බැවින් එයින් ගැලවීමට ඒ සැම දෙනෙකුට ම අවශ්‍යව ඇත. බුදු රජාණන් වහන්සේ "භික්ඛු" නමින් ආමන්ත්‍රණය කළේ මේ පිරිසට ය. සංසාර භය දන්නා වූ එයින් ගැලවීමට කටයුතු කරන්නා වූ අය "භික්ඛු" ලෙස සූත්‍ර පිටකයේ හඳුන්වා දී ඇත.

භාවනාව සඳහා ආරණ්‍ය ගතවීම, රුක්ඛ මූල ගතවීම, සුඤ්ඤාගාර ගතවීම තථාගතයන් වහන්සේ අනුදන වදාළ බව අපි දැන් දනිමු.

අපට ආරණ්‍යයක් නැත. රුක්ඛමූල පහසුකම් නැත. සූන්‍යාගාර පහසුකම් නැතැයි නගරවාසී බෞද්ධයෝ සිතති. මේ

ගැටලුව පිළිබඳ 1956 බුද්ධ ජයන්තියෙන් පසු මුළු ලෝකය ම කල්පනා කළේය.

තරුණ අසහනය, රුධිර පීඩනය, හා පරිසර දූෂණය නිසා වැළඳෙන කායික මානසික රෝග බෝවී ඇත්තේ ආරණ්‍ය සේනාසන, රුක්ඛ මූල හෝ සුන්‍යාගාරවල වෙසෙන මිනිසුනට නොවේ. මේ ලෙඩ, රෝග, වසංගත හැදෙන්නේ දියුණු යැයි කියා ගන්නා රාජධානිවලටය. අග නගර වලට ම ය. විශේෂයෙන් ම ආනාපාන සතිය අවශ්‍ය වී ඇත්තේ ඒ නගරවල වැසියන්ට ය.

එසේ නම් මේ ආනාපාන සති භාවනාව නගරයේ වැසියන් වෙත ගෙන යන්නේ කෙසේ දැයි විමසා බැලිය යුතුය. මේ ගැටලුව පිළිබඳ අද යම් ප්‍රමාණයක විසඳුමක් සොයා ගෙන ඇත. ඒ උත්තරය සොයා ගෙන ඇත්තේ 'ශූන්‍යාගාර' යන වචනය ප්‍රයෝජනයට ගනිමිනි. නගරයේ අයට ආරණ්‍ය නැත. රුක්ඛ මූල සොයා ගන්නට ද නුපුළුවන. ඒ නිසා සුන්‍යාගාර පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමට සිදුව ඇත.

ශූන්‍යාගාර යනු කාම භෝගී පුද්ගලයන්ගෙන් හා කාම වස්තුන්ගෙන් හිස් වූ ස්ථානය-ඉඩම-යන අරුත් දෙයි. මේ නගර යනු කාමය හදන, කාමය වඩන කාම කෙත්වතු ලෙස හැඳින්විය හැකිය. කාම භෝගීන්ගෙන් නිතර ම කෙලෙසුණු තැනකි. ඒ නිසා බණ භාවනා කරන්න කැමති පිරිසක් එකතු වී යම් නිවසක්, ශාලාවක් හෝ ස්ථානයක් වෙන් කැර ගන්නේ නම් ඒ ඉඩම කාමභෝගීන්ගෙන් හිස් යැයි කියා ශූන්‍යාගාරයක් බවට පත් කැර ගත හැකිය.

ඒ අය එකිනෙකාගේ-තම තමාගේ-අන්‍යෝන්‍ය සිතේ පිරිසිදුකම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වේ නම් ඒ අයගේ නිශ්ශබ්දතාවයට, සැලකිලිමත් වේ නම් ඒ අය තනි තනිව ''සතිය'' සඳහා නැවතිල්ලේ වැඩ කරනවා නම්, එය දකින කාගේත් සිත නිවෙනවා නම් එතැන කොයිතරම් විශාල පිරිසක් සිටිය ද එය ශූන්‍යාගාරයකි.

අලුතෙන් භාවනාවට යොමු වන අය තරමක කලබලකාරී ගතියක් දැක්වීම සොබාවිකය. භාවනා මධ්‍යස්ථාන ඇසුරු කළ පළපුරුදු අය ඒ අයට උපදෙස් දෙමින් ඊට සුදුසු පරිදි නීති පද්ධතියක් සකස් කැර ගත්තොත් නගර මධ්‍යයේ වුව ද ශූන්‍යාගාරයක් සකස් කැර ගත හැකිය. ඒවා ආරණ්‍ය නොවේ. භාවනා මධ්‍යස්ථාන ලෙස හැඳින්වේ. භාවනාවට හැඩ ගස්වන චර්යාවන්වලට හුරු කිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනය සලකා කාල සටහන් හා නීති පද්ධතියක් අනුව ක්‍රියාත්මක වන විට ඒවා ශූන්‍යාගාර ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ආනාපාන සති භාවනාව ආරම්භ කළ යුත්තේ ඒ වැනි ශූන්‍යාගාරයකටවත් ගිය කෙනෙකි.

මේ සඳහා තනිව ජීවත්වන කෙනෙකුට නම් තමාගේ නිවසේ ම බුදු පිළිමයක් තැන්පත් කොට සකස් කැර ගත් ස්ථානයක් - සන්සුන් පරිසරයක් - සන්සුන් වේලාවක් තෝරා ගෙන ශූන්‍යාගාර සංකල්පය ඇති කැර ගත හැකිය.

ආනාපාන සති භාවනාව පර්යංක භාවනාවකි. අනිකුත් භාවනා එදිනෙදා වැඩ කටයුතු කරන අතරත්, සක්මනේදීත්, පවත්වා ගෙන යා හැකිය. ආනාපාන සතියට පර්යංකයක් අවශ්‍ය ම ය. ''**නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා**'' යි කීවේ ඒ නිසා ය. ආධුනිකයා නිතර ම පර්යංක භාවනාවට ම හුරු විය යුතුය. පර්යංකය ද ආරණ්‍යයක, රුක්බමූලයක හෝ සුන්‍යාගාරයක ම විය යුතුය.

''**උජුං කායං:**'' උඩු කය ඍජුව තබා ගත යුතුය. ආනාපානය යනු වායෝ ධාතුව සමඟ ක්‍රියාත්මකවන්නක් බැවින් එය කයේ ඉහළ කොටසේ ස්වසන පද්ධතියත් සමඟ ක්‍රියාත්මක වන නිසා උඩු කය ඇද කුද සහිතව කළ නොහැකිය. ස්වාසනාල පද්ධතියේ ඇදවීම් තිබුණහොත් බාධා පැමිණ කායික අපහසුතා ඇතිවීමට පුළුවන.

**"පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා....."** යහපත් වූ සතියෙන් යුක්තව මෙයින් ඉදිරියට මම මගේ භාවනාවේ කටයුතු කර ගෙන

යන්නෙමි යි අධිෂ්ඨාන කළ යුතුය. මෙය **පරිමුඛං** නොවේ **උපරිමුඛං** යැයි සමහරු කියති. **උපරිමුඛං** යැයි කී විට තොල උඩ හෝ නාසාග්‍රය යැයි අර්ථ දක්වේ. එහෙත් පොත්වල සඳහන් වනුයේ "**පරිමුඛං**" යනුවෙන් ම ය. **පරිමුඛං** යනු පෙරමුණ ඉදිරිය - ඉදිරියෙන් තියාගෙන යන අරුත් දෙයි.

ඒ නිසා විවේක ස්ථානයකට යන්න. වාඩි වෙන්න. උඩු කය ඍජුව තබා ගන්න. සතිය ඉදිරියෙන් තබා ගන්න. භාවනා මධ්‍යස්ථානයකින් බලාපොරොත්තුවන්නේ මෙන්න මේ ටික ය. දවසකට පැයක්වත් භාවනා කරනවා නම් මේ ටික තමයි කළ යුතු.

සූත්‍රයේ සඳහන් නොවෙතත් මේ භාවනාවට පෙර අමතරව එකතු කැර ගත යුතු සුදුසු දෙයක් පිළිබඳ අත් දැකීමෙන් අපට කිය හැකිය. ඒ කුමක් ද? මේ විධියට යම් වේලාවක නිති පතා දවසේ පැයක් හෝ සතියකට වරක් හෝ මාසයකට දවසක් හෝ පහසු ස්ථානයකට පැමිණ භාවනාවට පෙළඹෙනවා නම්, භාවනාවට හිඳ ගැනීමට පෙර හොඳට සක්මන් කැර සිටිය යුතු බව අපට අත් දැකීමෙන් කිය හැකි ය. සක්මන් කළාට පසු හිඳගෙන සිටීම සැපයකි. හිඳගෙන සිටීමට කැමැත්තක් ඇති වේ. මේ කාරණය මේ ආනාපන සති සූත්‍රයේ සඳහන් නැතත් සක්මනෙන් පසු භාවනාවට හිඳ ගැනීම භාවනා පූර්වකෘතියට අනුකූලය.

ස්ත්‍රී පක්ෂය අර්ධ පර්යංකයෙන් ද පුරුෂ පක්ෂය බද්ධ පර්යංකයෙන් ද හිඳ ගැනීමට සුදුසු ය. සමහර විට පද්මාසනය - වීරාසනය - හෝ සුඛාසනය වීමට ද පුළුවන.

සක්මනෙන් පසු පැමිණ කෙටි බුද්ධ වන්දනාවෙන් අනතුරුව භාවනාවට වාඩි වුණා නම් ඒ වාඩි වූ ඉරියව්ව දෙස බැලිය යුතු ය. මම මේ ඉඳ ගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් එක දිගට විනාඩි 10-15 ක් වත් සිටීමට හැකි වේ දැයි කියා භාවනා අරමුණට හිත යෙදවීමට කලින් තමන් ම තීරණය කළ යුතු ය. මා

හිඳගන්නා ඉරියව්වේ සුඛ විහරණයක් තිබේදැයි තමන් ම දැන සිටිය යුතුය. බිම වාඩිවීමට අපහසු නම් සුදුසු භාවනා ආසනයක් පාවිච්චි කළාට වරදක් නැත. එවැනි පහසු ආකාරයකින් හිඳ ගත යුතුය. හිඳ ගන්නා විට ම තමන්ට අපහසු නම් හිත එකඟ කැර ගැනීම අපහසු වෙයි. ඒ නිසා තමන්ගේ ශරීරයට හොඳින් මෛත්‍රී කළ යුතු ය. සිත-කය දෙක ම සැහැල්ලුවට තැන්පත් කළ යුතුය.

හරියට ම බද්ධ පර්යංකයෙන් හිඳගන්නවා නම් බුද්ධ ප්‍රතිමාවක් දෙස බලා ආදර්ශ ගත හැකිය. එයින් මිසරයේ පිරමීඩයක් සේ හැම පැත්තට ම හරියට තුන් හුලස් රූපයක් නිර්මාණය විය යුතු ය. ශරීරයේ යට කොටස හිඳගත් විට ත්‍රිකෝණාකාරව බිම ස්පර්ශ වෙයි. ඉහළට යනවිට ද ත්‍රිකෝණ හැඩය ගනී. අන්න එසේ කය තැන්පත් කර ඇස් දෙක වසා ගත යුතුය. දෑස් වසා ගෙන මා සිටින ඉරියව්ව සුව පහසු ද? ටික වේලාවක් සිටිය හැකි දැයි කියා ඒ ඉරියව්ව දෙසට හිත යොදන්න. සිත ඒ ඉරියව්වට යවන විට ම සිතුවිලි වේග ධාරා - වේදනා දැනේ නම් බාහිර ශබ්ද ඇසේ නම් ආනාපානයට යෑමට අපහසු ය. උදාහරණ: අපි පාරක් හරහා පනින්නට යන විට පාර හරහා වේගයෙන් යන යාන වාහන තිබේ නම් අපට එක් වර ම පාර පනින්නට නොහැකි ය. ඇයි? ඒවා ඇඟේ හැපුණොත් අනතුරුදායක නිසා. ඒ නිසා වාහන අඩුවෙනතුරු ඉඳලයි පාර පනින්නේ.

ඒ නිසයි පළමුව ම පර්යංකයේ වැඩි වෙලා එහි සිටින පහසුතාව බලන්න ඕනෑය කියන්නේ. ඒ වගේ ම මේ වෙලාවේ හෝ එදා කළ යුතු වැඩක්, භාර ගත් වගකීමක් තිබුණොත් යම් කිසිවෙක් යම් කිසිවකට දොස් කීවොත් හිත් පෑරීමකින් හෝ කුමන හේතුවකින් හෝ සිතුවිලි වේග ධාරාවක් තිබුණොත් ආනාපාන සතිය ආරම්භ කරන්න නොහැකි ය. හිඳගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් වේදනාවක් නැගුණොත් ශබ්ද ශ්‍රවනයෙන් බාධා පැමිණියොත් ඒත් නොහැකි ය. ඒ නිසා සිත තැන්පත් වනතුරු තමන් සිටින ඉරියව්වේ ම සිත යොදා ගෙන මඳක් සිටිය යුතුය.

ඊළඟට තේරෙන බාසාවෙන් කියනවා නම් හිතන්න ඕනෑ ''**මම-දැන්-මෙතන**'' ඉන්න බව. ''**මම දැන් මෙතන**'' කියන මොහොත ප්‍රිය කරන්න දැන ගත යුතුය. මෙයට, ''එළඹි මොහොත'' - ''වර්තමාන මොහොත'' ය කියන්නටත් පුළුවන. ''**මම-දැන්-මෙතන**'' කියා මේ මොහොතට සිත යොදන එක ම තමයි ''සතිය'' කියන්නෙත්. ඒත් අපි හැම වේලාවක ම ගත කරන්නේ ''**මම දැන් මෙතන**'' නොවේ. ඊයේ සිදු වෙච්ච දේවල්-හෙට සිදුවෙන දේවල් තුළ යි, සිත නිතරම පවතින්නේ. (අතීතයේත්, අනාගතයේත්) ''දැන්'' කියන මොහොත ගිලිහී ගොස් ඇත. එහෙම නැත්නම් වෙන දෙයක් ගැන කල්පනාවක ය. එවිට ''මෙතැන'' නොවේ.

එසේ බලන විට භාවනා කරන අය හුඟක් හිතන්නේ අනුන් ගැන ම ය. එහෙම නැත්නම් සැප විඳීමක් හෝ පොහොසත්වීමක් ගැන ය. අහසින් යන්න අත් හදා බලන්න හරි, අභිඥා ලබන්න හරි, මොනවා හෝ කල්පනා කරයි. එවිට මගේ හිත මගේ ළඟ නැත. ඇත්තට ම ''**මම-දැන්-මෙතන**'' යන චිත්තක්ෂණයේ පමණය අප ජීවත්වන්නේ. අනිත් හැම වේලාවක ම අපි ජීවත් වීමට සැළසුම් කරනවා පමණි. උත්සාහ කරමින් සිටිනවා පමණි. ඒ හැම චිත්තක්ෂණයක් ම මායාකාරී ලෙස අප තුළින් නිකරුණේ ගිලි හී යන, සෝදාපාළු වන චිත්තක්ෂණ බව මතක තබා ගත යුතුය.

භාවනාවට සුදුසු එක ම චිත්තක්ෂණය ''**මම-දැන්-මෙතැන**'' චිත්තක්ෂණ ය යි. එහෙම නූනොත් අප අපේ ජීවිත කාලය ම හිතනවා - හිතනවා. ඒ මිසක සමහර විටක මුළු ජීවිත කාලය ම ''**මම-දැන්-මෙතන**'' යැයි වර්තමානයේ ජීවත්ව නැත. සතියෙන්, අප්‍රමාදයෙන්, ගත කැර නැත. එහෙම නම් මුළු ජීවිතය ම ප්‍රමාද ජීවිතයක්. ඒ කියන්නේ මරණයත් ''පමාදෝ මච්චුනෝ පදං''.

මෙසේ නිකරුණේ චිත්තක්ෂණ සෝදා පාළු වෙන්නට ඉඩ හැර අන්තිමේ මරණාසන්න වූ වේලාවේ දී අනිවාර්ය ලෙස ''මම-

දූන්-මෙතන'' ට ආ විට විශාල විස්සෝපයකට පත්වීමට සිදුවෙයි. ඒ අනුව අන්තිමට බලන විට ''මගේ හිත මා සමඟ කවදාවත් ඉඳලා නැත''. අනුන් සතුටු කරන්නට, අනුන්ගේ හෝ කෙලෙස්වල න්‍යාය පත්‍ර අනුව වැඩ කරන්නට ගොස්, අනුන් ගේ මති මතාන්තරවලට ලක්වෙමින් එක එක්කෙනාගේ ඕනෑ එපාකම් ඉටු කරන්නට ගොස් ''මම-දූන්-මෙතනට'' ආ විට විශේෂයෙන් මරණ මොහොතේ දී තැති ගැන්වීමකට පත් වෙනවා අනිවාර්ය ය.

එහෙත්, ආනාපාන සතිය පුරුදු කරන අය ඒක මහත් ඵල මහානිශංස වෙන්න නම් - ඒ මහානිසංස ආනාපාන සතිය හිත් වදින්න නම් - කා වදින්න නම් - හිත ''මම-දූන්-මෙතන'' කියන තැනට ගන්නට හැමදාම එක චිත්තක්ෂණයක් වත් මහන්සි වෙනවා නම්, හත් අට දවසක දී ම තමන්ට වැටහෙයි ''මම-දූන්-මෙතන'' ඉන්නවා ය, නිකම් ඉඳගෙන ඉන්නවා කියා අත් දැකීමෙන් ම.

අපේ හිත මුළු කාලයේ ම (ජීවිතයේ ම) බාහිර අරමුණු මත්තේ ම පවතින බව වටහා ගත යුතුයි. ඇස් දෙක වසා ගෙන පිරමීඩයක් තුළට ගිහින් බලන්නා සේ තමන් තුළට ගොස් තමන්ගේ සිතින් තමන් සිටින ඉරියව්ව බලන්නට උවමනා ය. එය ඒකාකාරී අත්දැකීමක් වේ. එවිට මම දූන් මෙතන ඉඳගෙන ඉන්නවා කියන අත්දැකීම ලැබේ.

මෙය අපට පුදුම අත් දැකීමක් වෙයි. කැලයක අතරමං වූ අයෙක් පාර සොයා ගත්තා වාගේ වෙයි. වල්මත් වූ අයෙක් ගෙදර යන පාර දැක්කා වගේ වෙයි. ''මම-දූන්-මෙතන'' චිත්තක්ෂණයට ගත්තොත් ඕනෑ ම කලබැගෑනියක දී පුදුමාකාර ලෙස සිතට ගලා එන දූෂිත සිතුවිලි නතර කොට සිත තැන්පත් කිරීමට උදව් උපකාර වෙයි.

එසේ පුරුදු කොට ''මම-දූන්-මෙතැන'' කියන දෙයෙහි සිත තැන්පත් කැර ගත්තොත් ඉබේම ආනාපානය, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය වඩා සජීවීව ප්‍රකටවීමට ඉඩ තිබේ. ''මම-දූන්-මෙතැන'' ඉඳගෙන

ඉන්නවා කියන ඒකාකාරී අත්දැකීම තුළින් ඉබේ ම හුස්ම ඇතුල්වීම පිටවීම කෙරෙහි සතිය පිහිටියා නම් - සක්‍රීය බව අනුව සිත පිහිටියා නම් ඒ අනුව අපේ සිත ආනාපානයට යොදවා හැකිතාක් කල් එහි සිත පැවැත්විය හැකි ය.

අප හිඳගෙන "මම-දැන්-මෙතැන" කියන භාවයට එළඹිවිට හිත මුළු කය පුරා ම පවතී. ආනාපානයට යන විට එසේ මුළු කය සිසාරා විසිරී තිබුණු සිත උඩුකයට පැමිණේ. ටිකක් එක්තැන් වෙයි.

එසේ ආනාපානය සජීවීව දැක ගෙන සිටින විට - උඩු කයේ හුස්ම ගන්නා විට, නැබ - උදරය-පපුව-ගෙල-හිස-නාසිකාග්‍රය-උඩුතොළ කියන ඕනෑ ම තැනකින් හුස්ම රැල්ල හැපීමේ අත්දැකීම් ප්‍රකට වෙන්නට පටන් ගනු ඇත.

මෙහි දී යෝගාවචරයා වඩාත් ම සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඒ අත්දැකීම්වලින් වඩාත් ම ප්‍රකටව තමන්ට පෙනෙන්නේ කොතනදැයි කියා දැන ගැනීමට ය.

මෙන්න මේ ක්‍රමයේ දී තමයි ආනාපාන සතියත්, මහාසී භාවනා ක්‍රමයත් වෙනස් වන තැන. මේ වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතු ක්‍රියා කාරකම් උදරයේ ප්‍රකටවීම මහාසී ක්‍රමය යි. එය ම නාසයේ ප්‍රකටවීම ආනාපාන නමින් හඳුන්වයි.

සමහර කෙනෙකුට හුස්ම ගන්නා විට ම හුස්ම වැටීම ප්‍රකට වී උදරයේ උස් පහත්වීම හොඳට පෙනෙන්නට ගනී. තව කෙනෙකුට නාසිකාග්‍රයේ හෝ උඩු තොලේ හැපෙන වැඩ පිළිවෙල පෙනෙන්නට පටන් ගනී. සමහරෙකුට උගුර ඇතුළේත්, තව සමහරෙකුට පපුවේත් පෙනෙන්නට ඉඩ තිබේ. ඒ නිසා ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ උපනිශ්‍රය සම්පත්වල හැටියට, රුචි-අරුචිකම්වල හැටියට හැපෙන තැනේ ප්‍රකට බව වෙනස් වේ. ඒ නිසා එම ස්ථානය උත්සාහයෙන් සොයන්නට වෙහෙසීම සුදුසු නැත. හැපෙන ස්ථානය ඉබේ ම ප්‍රකටවීමට ඉඩ දිය යුතු ය. ආනාපානය

විසින් ම ආනාපානය ප්‍රකට වෙන්නට ඉඩ දුන්නොත් ටික වේලාවක් ගතවෙන විට හැමදාම මගේ සිත විවේක වෙන විට තැන්පත් වෙන්නේ නාසිකාවේ ද උඩුතොලේ ද, උගුරේ ද පපු ප්‍රදේශයේ ද කියා යෝගාවචරයාට දැනේ. මෙය ඉබේ ම මතු වුණොත් ආනාපානය බොහෝ කාලයක් යා දෙන්න පටන් ගනී. මෙය ඉතා ම වැදගත් වේ.

අටුවාවේ සඳහන් පරිදි හැපෙන හැපෙන ස්ථානයේ ම "ඵුට්ඨෝ ඵුට්ඨෝකාසේ" ආනාපානය මෙහෙය වුවහොත් අරමුණ සමහන් වේ. ආනාපානයේ ගැටීම අසවල් තැන තිබිය යුතු යැයි හිතන්න ගත්තොත් ඒක හුදු සිතිවිල්ලක් වෙයි. (චින්තාමයවේ, ප්‍රත්‍යක්ෂ නොවේ.) සිතිවිලි ගොඩ නැගීමක් වෙයි. ඒ මිසක භාවනාව ඉටු නොවේ. ඒ නිසා මේ හැපෙන තැන අල්ලා ගැනීම යෝගී ජීවිතයේ ඉතා වැදගත් සන්ධිස්ථානයක් වේ. මේ හැපෙන තැනට ද **ආනාපාන නිමිත්ත යැයි පටිසම්භිදා මාර්ගයේ** මේ නිසා හඳුන්වා ඇත.

මේ හැපෙන තැන අල්ලා ගැනීමට අඩු ගණනේ දවස් 7-8 ක පැය 7-8 ක් පර්යංක 7-8 ක්වත් සමහරෙකුට වාඩි වී ගත කරන්න ඕනෑය. නැවත නැවත උරගා බලන්න ඕනෑය. ආනාපානයට අනුව උඩුකයේ යම් තැනක සිත නතර වී තිබේ නම් සතිය තිබෙන්නේ ආනාපානයේ පමණි. සිතිවිලිවල නොවේ. වේදනාවල නොවේ. මෙන්න මේ එකලාසය විශාල ගොනුවීමක - එකඟවීමක ලකුණක් වේ.

මෙය දිනපතා හරි හොයන්නට පුළුවන. ඒත් එක දවසක ආනාපාන සතිය ප්‍රකට වූ විට භාවනාවේ යම් ප්‍රගතියක් ලැබිය හැකි බව වැටහෙනු ඇත. එසේ ආනාපානය හැපෙන තැන සොයා ගත් යෝගාවචරයාට ඉතුරු ටික කියාදීම බොහොම පහසුය. දැන් ඔහුගේ සිත සිතිවිලි සමඟ නොවේ. එක තැනකට ගොනු වී ඇත.

දැන් ආනාපාන හුස්ම රැළි 10-20 ක් විතර දිගින් දිගට මේ

මත ම කීකරු වෙන්නට පටන් ගනී. මේ කීකරු බවේ නිතිපතා දිගින් දිගට නැවත නැවත යෙදිය යුතු ය.

හැම කෙනෙකුට ම දවසේ හැම පර්යංකයක් ම හරියන්නේත් නැත. යෝගාවචරයාට පහළ වන ලකුණු අනුව තමන්ට ගැළපෙන පහසු පර්යංකයක් වටහා ගත යුතුය.

මෙසේ ආනාපානයට හිත යොදාගෙන දිගට ම සතියේ පිහිටා භාවනාවේ යෙදෙන අයට ස්වකීය ආශ්වාස වාරයේත්, ප්‍රශ්වාස වාරයේත්, අතර අත්දැකීමේ වෙනසක් දැනේ. මේ ''හුස්ම ගන්න වේලාව'' ''මේ පිටකරන වේලාව'' යැයි දෙකේ වෙනස අල්ලා ගැනීමට පුළුවන් වුණොත් ඒ ගත්තා වූ එකලස දිගේ තවත් ඉදිරියට පියවරක් තැබීමක් වේ.

හුස්ම ගන්නා විට යෝගාවචරයාට ''**මේ හිතනවා නොවේය**'' - ''**ශබ්ද අහනවා නොවේ ය**'' - ''**වේදනා දැනෙනවා නොවේ ය**'' කියා දැනේ. හුස්ම පිට කරන විටත් මේ පිට කරනවා යැයි එසේ ම ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් දැන ගනී.

ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිමින් ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය දෙකට කඩා බැලුවේ නැත්නම්, අපි එයට ''**ආනාපාන**'' යැයි කියමු. දෙකට කඩා බලන තැනට ආ විට ''**ආනාපාන සතිය**'' යැයි කියමු.

උපන්න හැම සතෙක් ම ''ආනාපානය'' කරති. ඒ නිසා ප්‍රාණීන් යැයි කියනු ලැබේ. ඒත් ඔව්හු නිවන් නොදකිති. ඊට හේතුව ආනාපාන සතිය හෙවත් ආශ්වාසයේ හා ප්‍රශ්වාසයේ වෙනස දකින ආනාපාන සතියක් බවට සිහිය එළැඹී නැති කමයි. සතිය පිහිටියා යනු ආශ්වාස රසය හා ප්‍රශ්වාස රසය වෙන් වෙන්ව දැක ගන්නා තරමට සිත ප්‍රනීත වීම ය. එහෙම ම නිමග්න වී ඇත්නම් දිගින් දිගට යන්න යන්න ආනාපාන නිමිත්තට සමීප වෙමින් නෙත් හැර බලන ගතියක් දැනේ.

මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අතර වෙනස දැක ගැනීමට

දැන් "ඇතුල්වෙනවා" ය දැන් "පිට වෙනවා" යැයි මෙනෙහි කරන ලෙස සමහර අයට අපදෙස් ලැබේ. මෙසේ වැඩි ආරක්ෂාව සඳහා වැඩි විස්තර සඳහා ඇතුල්වීම පිටවීම අනුව මෙනෙහි කළොත් සිතිවිලි වලින් එන බාධාව අඩු කැර ගැනීමට පුළුවන. එසේ නූනොත් ආනාපාන සතිය අතර මග කැඩී සිතිවිලි වැනි අතුරු අරමුණු කෙරෙහි සිත දුවයි. සිතිවිලි අනුව සිත පිට යෑමේ. මේ බාධාව නතර කරන්නට නම් මේ විදිහට හැපෙන තැන හිත තබා ගෙන ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස අත්දැකීම් අනුව මෙනෙහි කළහොත් ආනාපාන අරමුණේ ම සිත නතරවීම බහුල වේ. මේ විදිහට ඉදිරියට යා හැකි නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අතර වෙනස පමණක් නොව දිගට එන ආශ්වාසයත් අතර වෙනස පවා අසුවෙන්නට පටන් ගනී.

මුලින් පටන් ගන්නා විට ආශ්වාසය දිගය. හොඳට කෙරීගෙන යන විට ආශ්වාසය කෙටි වේ. මුලින් පටන් ගන්නා විට ප්‍රශ්වාසය දිගය. නිවිහැනහිල්ලේ යන විට ප්‍රශ්වාසය කෙටිය කියා දැන ගනී. ආශ්වාසය අතර, ප්‍රශ්වාසය අතර වෙනස දකින කොට **සුඛෝ ච විහරෝ ච.....** ආදී පදවල කියැවෙන පරිදි ආනාපානය සුව සේ විහරණය කරන බව වැටහෙයි. වඩ වඩාත් පුරුදු කළ විට **සුඛුම තත්වයට එයි. සංහිඳියාවකට එයි.** ඊ ළඟට **ශාන්තභාවයට එයි. ප්‍රනීත වෙයි. ආශ්වාසය ආශ්වාදයක් වෙයි. සැනසීමක් වෙයි.** රුධිර ධාවනයේ විවේකයක්, විශ්‍රාමයක් ස්නායු පද්ධතියේ තැන්පත්වීමක් වෙයි. වර්තමාන මොහොතේ එළඹ සිටි සිහිය රජ වෙයි. ප්‍රනීතයක් සිදුවෙයි. මේ ලබන සුවය සඳහා පිටතින් මොන ම මාත්තුවක්වත් අවශ්‍ය වන්නේ නැත. වෙන දා තමන් තුළින් ම භාවනාවෙන් තොර ආනාපානය පිණිස, කෙලෙස් පිණිස, දිවූ චිත්ත සන්තතිය, සිත කය දෙක, සතිය සඳහා පිරිසිදු කරමින් ආනාපාන සතියට එන්න එන්න සුඛ විහරණයක් වෙන්නට පටන් ගනී. එවිට පර්යංකය හෙල්ලෙන්නේවත් නැත. ඇසි පිය ගහන්නවත් හිත දෙන්නේ නැත. ආනාපානයට ම බැඳී ගත් ගතියට ම පත් වෙයි. එසේ වන්නේ ආනාපාන සතියේ

බොහෝ දුරට ගිය කෙනෙකු තුළය.

එහෙත් සමහර පින් ඇති අය - උපනිශ්‍රය සම්පත් ඇති අය, දවසෙන් දෙකෙන් උග්‍ර සමාධියකට පවා පැමිණේ. නියම කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ලැබුණොත් බොහෝ ම ඉක්මණට ලද සමාධිය දියුණු කැර ගනී.

එසේ නමුදු කොතරම් දක්ෂ වුව ද කොයි තරම් යා දුන්න ද දවසකට පර්යංක දෙකකට වඩා ගෙවල්වල සිටින කාර්ය බහුල අයට සුදුසු නැතැයි උපදෙස්වල සඳහන් වෙයි. ඒ ටික ටික ශරීරය හුරු කැර ගන්න ටික ටික හිත හුරු කැර ගන්න අවශ්‍ය නිසයි. එක පාරට ම දරා කියා ගන්න අමාරු නිස යි. පුරුද්දක් නැති නිස යි. එය අලුතින් වාහන පදවන අයට එක් වර ම වේගයෙන් යෑම නුසුදුසුවා සේය.

ඒ නිසා මේ ඉහතින් දැක් වූ කරුණු සලකා බලා ක්‍රමික වර්ධනයක් ලැබෙන සේ ථේරවාද ප්‍රතිපදාවට අනුව අනුපූර්වී පිළිවෙලට තම තමන් ගේ ජීවන චර්යාව සකස් කැර ගැනීමට උත්සුක වෙත්වා.

**සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !**

# ආනාපානසති භාවනාවේ ආනිශංස

ආනාපාන සූත්‍රය පිළිබඳ මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිකාරී
පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව මාහිමියන්ගේ දේශනාවක් ඇසුරෙනි.

සබඳ !
ඔබ ජීවත්වූයෙහි ද?
ඔබ කුමක් කළෙහි ද?
ඔබේ වයසට සාපේක්ෂව සිතන්න. උදාහරණ ලෙස වයස අවුරුදු 50 සිතමු. එයින් 25 ක් රාත්‍රියට නින්දට ගෙවී ගියේය. තවත් 10 ක් ළදරු-ළමා දිවියට ගෙවුණේය. තවත් 10 ක් පාසලෙන්, සමාජයෙන් ඉගෙනීමට, අත් දැකීමට වැය කැරිණි. තවත් ඉතුරු 05 කි. පෙම්වතිය, බිරිඳ, මව්-පිය, දූ-දරු, සහෝදර, ඥාතීන් හා සතුරන් ගැන සිතුවේය. රැකියා, ගෙවල්-දොරවල් යාන-වාහන ආදී ලෞකික සම්පත් ගැන සිතුවේය. අතීතය සිහි කළේය. අනාගත සිහින මැව්වේය.
ආධ්‍යාත්මය ගැන සිතුවාද?
"මම දැන් මෙතන" ගැන සිතුවාද?
ඔබ උපන් දා සිට ම ආනාපාන කළ බව සිතුවාද?
එහෙත් ඇත්තට ම ආනාපාන සතිය වශයෙන් ගත කොට ඇත්තේ කොතරම් සුළු කාලයක්ද?

ISBN 978-955-1502-03-4

සදිස ප්‍රකාශන

අංක. 132, පරණ කොට්ටාව පාර,
මිරිහාන, නුගේගොඩ.
දුරකතන : 5632637