



# ආනාපාන සති දේශනාව

ත්‍රිපිටකාලායඪී මහා කම්මට්ඨානාලායඪී  
අතිපූජ්‍ය නා උයනේ අරියධම්ම  
ස්වාමීන් වහන්සේ



මෙන් සිතුවිලි පින් දහරක  
 ශෝභමාන  
 කුශල සම්පන්නින් කෙරෙහි  
 මෝකොන්නර ප්‍රඥාව ද  
 උන්නරීතර සංසිද්ධි ද පතා  
 මතු මොව්තුරා බුදුවන  
 අපගේ ගුරුදේව රාජෝන්නම  
 අතිපූජනීය නා උයනේ  
 අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේගේ  
 71 වෙනි පුණ්‍යකාමී ජන්ම දිනය  
 සිහිපත් කරමින් කෙරෙන උන්නම  
 ගුරු පූජාවකි.









# ආනාපාන සති දේශනාව

දේශකයාණෝ  
අතිපූජ්‍ය හා උයනේ අරියධම්ම  
ස්වාමීන් වහන්සේ

ධර්ම දානස  
එච්. ජී. ආරියරත්න  
චන්ද්‍රා ආරියරත්න



Lithira

ආනාපාන සති දේශනාව

ත්‍රිපිටකාවායඪී මහා කම්මට්ටියානාවායඪී

අතිපුජ්‍ය හා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ

පට්ඨ මුද්‍රණය

ශ්‍රී. බු. ව. 2540 ව්‍ය. ව. 1997

මුද්‍රණය



Lithira Printing Industries

306, ඇඹුල්දෙණිය හංදිය,  
නුගේගොඩ.

0718152131

0114921309

---



## පෙරවදන

### තථාගතසාවේදිනො ධම්ම විනයො විරොවති නො පටිච්ඡන්තො

සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී සද්ධර්මය විවෘත වූයේ ම බලෙන් නේ ය. සැඟවී ගියේ නම් එසේ නොවේ, යනු සූත්‍ර පාඨයේ තේරුමය. ව්‍යු සූර්ය දෙදෙනා ගගන තලයේ බැබළෙනුයේ වළාකුළු, මීදුම, ධූමානය, දූවිල්ලා, රාහු නමැති බාධාවන් නොමැති විටකය. එසේම ශ්‍රී සද්ධර්මය බැබළෙනුයේ ශ්‍රාවකයන් විසින් ශ්‍රද්ධාවත්, නුවණත් පිහිටුවාගෙන ධර්මය ඉගෙනීම, උගැන්වීම අනුගමනය කරමින් ද, පිළිවෙත්හි යෙදීමෙනි.

ශ්‍රී සම්බුද්ධ ජයන්ති සමයේ සිට සමථ-විපස්සනා භාවනා ගැන බෞද්ධයන්ගේ උදෙසාගය උදා වූ බැවින් ථෙරවාද බෞද්ධ රටවල ඉමහත් ප්‍රබෝධයක් ජනිත විය. ඇත අතීතයේ දියුණුවෙන් පැවති ධ්‍යාන භාවනා ගැනත් පුනර්ජීවයක් උදාපත් කරන ලද්දේ වර්තමානයේ මාන්මාර් රාජාධානියේ මෝලමියෙන් නගර ආශ්‍රිත විත්තලපබ්බත භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහි පැවිදි දහස් ගණනකට ඒ සඳහා උපදෙස් දෙමින් වැඩ සිටින අති පූජ්‍ය අග්ගමහා කම්මට්ඨානාවරිය එා අවුක් සෙයාඩෝ මාහිමියන් වහන්සේ විසිනි.

ශ්‍රී ලංකාවාසීන් හටත් එම සමථ පුර්වාංගම විපස්සනා භාවනාව පුහුණු කරවනු පිණිස අපගේ ගෞරවණීය ආරාධනාවෙන් 1997 ජනවාරි මස 27 වෙනිදා ශ්‍රී ලංකාවට එම මාහිමියන් වහන්සේ ප්‍රධාන පිරිස 10 දෙනෙකු වැඩම කරවා ආරම්භ කළ ප්‍රථම වැඩ සටහනේ දී අප විසින් යෝගී පිරිස සඳහා පවත්වන ලද දම් දෙසුම "ආනාසාන සති භාවනාව" නමින් මෙසේ දහම් පොතක් බවට මුද්‍රණය වී ඇත.

ගල්දූවේ ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානයේ දී පළමුව ආරම්භ කළ එම වැඩසටහන සේනාසන කීපයකම දැනට සාර්ථකව පුහුණු කරවීම ඉමහත් සතුටකි. මාන්මාර් රජාධානියේ සේනාසන රාශියක සහ විදේශ රටවල් රාශියකත් මෙම භාවනා ක්‍රමය පුහුණු කරවමින් පැවතීම සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි බැබළීම පිණිස හේතු වනවා නියතය.

වර්ෂයක් පාසා අප්‍රේල් 24 දිනට යෙදෙන මගේ ජන්ම දිනය නිමිත්තෙන් දහම් පොතක් මුද්‍රණය කරවා ධර්ම දානය පිරිනමා ආශීර්වාදය පිරිනමන, සැමකල්හි ම මාගේ හිතසුව පිණිස ඉමහත් දයාවෙන් පිහිටවන පින්වත් එච්. ජී. ආරියරත්න මහත්මයා සහ එම පින්වත් වඤා ආරියරත්න මහත්මනී මේ වාරයේ "ආනාපන සති දේශනාව" දෙවන වර මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය පිරිනමනුයේ සම්බුද්ධ ශාසනාභිවෘද්ධිය ද පැතුමෙනි.

මෙම ධර්මදානය කුසලය පින්වත් ආරියරත්න දම්පතීන් දෙපළගේ ම සගපත් ආදරණීය මවුපිය සතරදෙනාටත්, දෙපාර්ශවයේම අභාවප්‍රාප්ත ශ්‍රෝති මිත්‍රාදීන්ටත් අජරාමර ශාන්ත නිවන් සුව පිණිස හේතු වාසනා වේවා!

අපවත් වී වදාළ මාගේ ආචාර්යය උපාධ්‍යාය මහෝත්තමයන් වහන්සේලාට උතුම් බුදුබව අත්වේවා. මාගේ මවුපිය දෙදෙනා වහන්සේ ප්‍රධාන පරලෝ සැපත් සියලු ශ්‍රෝති මිත්‍රාදීන්ටත්, දායක දායිකා කල්‍යාණ මිත්‍රයන්ටත් අජරාමර ශාන්ත නිවන්සුව අත්වේවා!

මෙම ධර්මදානය පිරිනමන පින්වත් කල්‍යාණ මිත්‍ර එච්.ජී. ආරියරත්න මහත්මයා, එම වඤා ආරියරත්න මහත්මනී, අමීලා ගමගේ රණසිංහ දියණිය, අසංක ගමගේ පුතණුවන්, ඒවීන්-අනුක් රණසිංහ මුණුබුරු දෙපළ සහ දෙපාර්ශවයේම සහෝදර සහෝදරීන්, ශ්‍රෝති මිත්‍රාදීන් සැමටත් මෙම කුසලානුභාව බලයෙන් සහ රත්නත්‍රයේ අසීමිත සුවිසි මහා ගුණානුභාව බලයෙන් ආයුරාරෝග්‍යාදී ශ්‍රී සම්පත් සහ ධර්මඥාන, භාවනා ඥානයත් සමෘද්ධි වේවා. දෙලොව සුබ සෙතත් ශාන්ති ලක්‍ෂණ නිර්වාණ ධාතුවත් සුවසේම සාක්‍ෂාත් වේවා!

ඉතාමත් ගෞරවයෙන් සෝභන ලෙස දහම් පොත් මුද්‍රණය කරන සන්ගුණවත් කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහත්මයා සහ එම මහත්මනී ප්‍රධාන ලිතිර මුද්‍රණාලයේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සැමටත් රත්නත්‍රයානුභාවයෙන් ආයුරාරෝග්‍යාදී ශ්‍රී සම්පත්තියත්, ශාන්ති ලක්‍ෂණ නිර්වාණ ධාතුවත් සුවසේම සාක්‍ෂාත් වේවා!

**"සබ්බෙ සන්තා භවන්තු සුඛිනන්තා"**

මෙයට,  
මෙතැනි

නා උයනේ අරියධම්ම ස්ඵවිර  
නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනය  
පන්සියගම.

2010-04-10



## පුණ්‍යානුමෝදනාව

සියලුම බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා සම්බුද්ධත්වය ලබා ගැනීම සඳහා වඩන ලද භාවනාව ආනාපාන සති භාවනාවයි. එය මහා පුරිස භාවනාවක ලෙසින් හඳුන්වා දෙන්නේ ද එබැවිනි.

අති පූජ්‍ය නා උයනේ අරියධම්ම හිමිපාණන්ගේ 71 වන ඡන්ම දිනය නිමිති කොට ගෙන මෙම අති උත්තම සූත්‍ර දේශනය ග්‍රන්ථානුසාරයෙන් මුද්‍රණය කර සැදුහැවතුන් වෙත පිළිගැන්වීමට හැකිවීම අප ලද උතුම් භාග්‍යයක් කොට සලකමු.

බුරුම රට, අති පූජ්‍ය පා අවුක් සෙයාචෝ මහ තෙරුන්වහන්සේ, ලංකාවට වැඩම කළ අවස්ථාවේ දී අති පූජ්‍ය නා උයනේ අරියධම්ම හිමිපාණන් විසින් පවත්වන්නට යෙදුන දේශන මාලාවේ කොටසක් මෙම ආනාපාන සති දේශනාව. එසේ හෙයින් මෙය බොහෝ දෙනාට ප්‍රයෝජන පිණිස නැවත මුද්‍රණය කරන්නට යෙදුනේ. අති පූජ්‍ය අග්ගමහා කම්මට්ඨානාවරිය ආ අවුක් සෙයාචෝ මාහිමියන් වහන්සේට මෙම ධර්මදානම කුසලය, නිරෝගි සුව චිරජීවනයටත්, අවසානයේ ප්‍රාර්ථනා බෝධියකින් නිවන් අවබෝධ කිරීමට උපනිශ්‍රය වේවා!

අති පූජ්‍ය නා උයනේ අරියධම්ම නාහිමිපාණන් වහන්සේ අනන්ත තරුණ මැද බඳලන සොළොස් කලාවෙන් පිරිපුන් සරත් පුන්සඳ මඬලක් මෙන් සම්බුදුසසුන බබුළුවමින් තෙරුවන් ගුණ කෙද බල මහිමයෙන් සිය වසරකට වැඩි ආයු කාලයක් යෙහෙන් වැජඹේවා!

අවසානයේ උතුම් බුද්ධත්වයට පිවිසීමට මෙම ධර්ම දානමය කුසලය හේතු වේවා! අති පූජ්‍ය නාහිමියන්ගේ පරලොව සැපත් මාපිය දෙපළට ද මේ පින් නිවන් අවබෝධය පිණිස ම හේතු වේවා!



නා උයන සෙනසුනේ වැඩ වසන පූජ්‍ය අඟුල්ගමුවේ අරියනන්ද හිමිපාණන් වහන්සේ, මහා නායක අති පූජ්‍ය අරියධම්ම හිමිපාණන්ගේ සුව දුක් සොයා බලා උපස්ථානය කරන පූජ්‍ය නාග පොකුණේ අරිය සීල හිමිපාණන් ඇතුළු සෙසු ආරණ්‍යවාසී සියලු සබ්බන්දවාරීන් වහන්සේලා ප්‍රමුඛ සෙසු ආරණ්‍යවාසී සංඝ ජිනාන්වහන්සේලාට බුදු සසුන නගාසිටුවීමට කාය ශක්තිය, චිත්ත ශක්තිය අභිවර්ධනය කිරීමට මෙම කුසලය හේතු වේවා! වාසනා වේවා!

ධර්ම ඥාතිත්වයෙන් අප හා එකට පින්කම් සිදුකරන සියලු කලාණ මිත්‍ර සංසඳයටත් මෙම ධර්ම දානමය කුසලය නිවන් අවබෝධවීම පිණිස හේතු වේවා!

පරිගණක අක්‍ෂර සංයෝජනය කළ වම්පා ඇඹුල්දෙණිය ඇතුළු ලිතිර ආයතනයේ කාර්ය මණ්ඩලයට නිවනින් සැනසීම ලැබේවා! ශාසනික කටයුතුවල නියැලීමට තව තවත් වීර්යය, ධෛර්යය ලැබේවා!

සම්බුද්ධ ශාසනයෙන් ගත යුතු උත්තම ධර්මය මෙම ජීවිතයේදී ම අත් කර ගැනීම පිණිස මෙම ආනාපන සති දේශනාව ශාසනමාමකත්වයෙන් සියල්ලෝම අනුගමනය කරත්වා'යි මෙන් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙයට,  
 ශාසනාලයැති,  
 එච්. ජී. ආරියරත්න  
 වන්දා ආරියරත්න  
 12, උද්‍යාන පාර,  
 කොළඹ 5.

2010-04-18



නමෝ තසස භගවතො අරභතො සමමා සම්බුද්ධාසස///

ආනාපන සති යසස පරිපුණණා සුභාවිතා  
අනුපුබ්බං පරිචිතා යථා බුද්ධෙන දෙසිතා  
සො ඉමං ලොකං පභාසෙති  
අබ්භා මුතෙතාව චන්දිමාති

තුන් ලෝකාග්‍ර වූ සමමා සම්බුද්ධරජාණන් වහන්සේ වදාළ ආනාපන සති භාවනාව සම්බන්ධ උපදේශාත්මක ගාථාවක්,

ආනාපන සති යසස පරිපුණණා සුභාවිතා, හික්‍ෂු හික්‍ෂුණි, උපාසක උපාසිකා, හෝ යම් යෝගාවචරයෙකු විසින් ආනාපනසතිය සම්පූර්ණව/පරිපූර්ණව, සුභාවිත කරණ ලද්දේ නම් අනුපුබ්බං පරිචිතා - අනුපිළිවෙළින් ප්‍රගුණ කොට ගන්නා ලද්දේ නම්, යථා බුද්ධෙන දෙසිතා සර්වඥයන් වහන්සේ දෙසූ ආකාරයෙන් ප්‍රගුණ කරගන්නා ලද නම්, සො ඉමං ලොකං පභාසෙති අබ්භා මුතෙතාව චන්දිමා - ඒ යෝගාවචරයා පසළොස්වක් පොහෝ දවසක, අහසේ, ගගන තලයෙහි වළාගැබින් මිදුනු අහසෙහි බැබළෙන සඳ මඬලක් වගේ තමන්ගේ ආත්මභාව සංධ්‍යාත ලෝකය බබුළුවා ගන්නවා කියන එක මේ ගාථාවේ කෙටි තේරුමයි. සිද්ධාර්ථ කුමාරයන් වහන්සේ ඉපදී පස් මාසයේ දී වස් පුර පසළොස්වක් පොහොය දවසේ වස් මඟුල් උළලේදී, දඹ ගස් සෙවනෙදී, විවේකයක් ගන්නා විට ආනාපන සති භාවනාවේ ප්‍රථම ධ්‍යානය ඉපදෙව්වා. ඒ වෙලාවේ ප්‍රාතිහාර්යය සිද්ධ වූනා. ඒ අවස්ථාවේ සුද්ධෝදන රජතුමා දකලා තමාගේ උතුම් පුත් රුවනට වන්දනා කළා. ඒ ආනාපන සති

භාවනාව කුඩා අවදියේදී පවා බෝසතුන් වහන්සේට ප්‍රගුණ වූනේ ඇත අතීතයේ දී අනන්ත ජාති සත සහග්‍රයන්හි දී මැනවින් ප්‍රගුණ කර තිබූ නිසයි. පන්ලක්‍ෂ දොළොස් දහස් විසිහත් නමකගේ බුදු සසුන්හි දී අබුද්ධෝත්පාද කාලයන්හි දී පවා මහා බෝධිසත්වයන් වහන්සේ මේ ආනාපාන සතිය අතිශයින් ම ප්‍රගුණ කරගෙන සිටියා. ඒ කාලයේ දී ආනාපාන සතිය විදර්ශනාවට හැරෙව්වේ නැතිව වෙන්න ඇති, සමථ භාවනාව වශයෙන් අංග සම්පූර්ණ කළා. හැබැයි බුද්ධෝත්පාද කාලවල දී නම්, ආනාපාන සතියෙන් අනතුරුව විදර්ශනාවට හැරීලා තිබෙනවා. සංඛාර උපේක්‍ෂා ඥානය දක්වා වඩලා තියෙනවා. ඒ බුද්ධෝත්පාද කාලවල දී ලොච්තුරා බුදුවීම සඳහා, බෝ මූල අරා වැඩ ඉඳගෙන පළමුවෙන්ම ආරම්භ කළේ ආනාපාන සති කර්මස්ථානය. ආනාපාන සති භාවනාවෙන් රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යාන දක්වාම සමාපත්ති උපදවා ඉන් අනතුරුව ඉතිරි අර්පණා සමාපත්ති උපදවා, අර්පණා ධ්‍යාන, අර්පණා කර්මස්ථාන වැඩුවා. එසේ වැඩීම නිසා උන්වහන්සේට ඒ රාත්‍රියේ දී ම ප්‍රථම යාමයේ, මධ්‍යම යාමයේ අභිඥා උපදවා ගන්නට පුළුවන් වුනා. ආනාපාන සතියෙන් පමණක් අභිඥා උපදවා ගන්න සිරිතක් නැහැ. ඒ සඳහා දස කසිණ වැඩිය යුතු වෙනවා.

ඒ ආනාපාන සති භාවනාවෙහි ධ්‍යාන උපදවා ගෙන දස කසිණ සමාපත්ති උපදවා ගත් බැවින් පුබ්බේනිවානුස්සති ඤාණය හා දිබ්බවක්ඛු ඤාණය උපදවා ගන්න පුළුවන් වුනේ. එයින් පැහැදිලි වෙනවා ආනාපාන සති කර්මස්ථානය, සෑම කර්මස්ථානයකට ම පුරෝගාමී වෙමින්, පුරේචාරී වෙමින්, අග්‍ර වූ, ශ්‍රේෂ්ඨ වූ, ජ්‍යෙෂ්ඨ වූ, උත්තම වූ භාවනා කර්මස්ථානයක් වන බව. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රාන්ත දේශනාවේ තියෙනවා භාවනා කර්මස්ථාන විසිඑකක්. එයින් දෙකක් පමණක් සමථ පූර්වාංගම භාවනා. අනිත් සියල්ලම කෙළින්ම, සෘජුවම විදර්ශනා භාවනා. ඒ සියලු කර්මස්ථාන භාවනාකට ම මුළින්ම ප්‍රකාශ කොට වදාළේ ආනාපාන සතියයි. ඒ නිසා මේ ආනාපානය මහා පුරිස භාවනාවක් හැටියට හැඳින්වෙනවා. ලොච්තුරා බුදුවන, මහා

බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා බුදුවීම සඳහා පාදක කරගනු ලබන්නේ ආනාපන සති කර්මස්ථානයයි. යථා බුද්ධෙත දෙසිතා - සර්වඥයන් වහන්සේ දෙසු පරිද්දෙන් අවතීර්ණව ප්‍රගුණ කරනවා නම්, භාවිත, බහුලිකෘත කර ගන්නා ලද නම් ඒ යෝගාවචරයාට පුළුවන් තමන්ගේ ජීවිතය බබුළුවා ගන්න. ඒ කියන්නේ, සියලුම ධ්‍යාන, සමාධි, සමාපත්ති, අභිඥා වඩා, විදර්ශනා මාර්ග ඵල උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්මයන්ගෙන් බබුළුවා ගන්න. ඒ නිසා ආනාපන සති කර්මස්ථාන භාවනාව ගැන අපි වඩ වඩාත් කරුණු වටහාගෙන තිබීම වටිනවා.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, මහා රාහුලෝවාද සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙන් සතිපට්ඨාන සංයුක්තයෙන්, පටිසම්භිදා මග්ග පාලියේ සතිපට්ඨාන කථාවෙන්, විභංග ප්‍රකරණයෙන්, සතිපට්ඨාන විභංගයේත්, විනය පිටකයේ පාරාජිකා පාලියේත්, තවත් බොහෝ තැන් වල මේ ආනාපන සති භාවනාව සවිස්තරව දැක්වෙනවා. ත්‍රිපිටක ධර්මයේ ම මෙය සඳහන්ව තිබෙනවා. ආනාපන සති කර්මස්ථානය, ඒකයි මේ ආනාපන සති කර්මස්ථානය මූල කර්මස්ථානයක් හැටියට ගත්තේ.

ඒ කර්මස්ථාන බෙදා දක්වන විසුද්ධි මාර්ගයෙහි, ආනාපන සතිය දක්වා ඇත්තේ චරිත වශයෙන්, විතර්ක චරිතයා හා මෝහ චරිතයාටයි. නමුත්, ප්‍රඥාවෙන් අග තැන්පත් වූ, මහා බෝධිසත්වයන් වහන්සේ පවා මෙය මූල කර්මස්ථානයක් කරගත් බැවින්, සෑම චරිතයක් ඇත්තෙකුට ම මෙය සුදුසුයි කියලා පැහැදිලි වෙනවා.

විශේෂයෙන් ම මේ ආනාපන සති කර්මස්ථාන භාවනාව, භාවනා අතුරෙන් ශාන්ත වූ, ප්‍රණීත වූ භාවනාවක්. ඒ නිසා ආනාපන සූත්‍රයෙන් දැක්වෙන්නේ,

අයං ව බො භික්ඛවෙ ආනාපන සති සමාධි භාවිතො බහුලිකතො සන්තො වෙච, පණිතො ච, අසෙචනකො ච, සුබො ච විහාරො, උප්පන්නු පන්ත ච පාපකෙ අකුසලෙ ධමෙම, ධානසො අන්තරා ධාපෙති, වුපසමෙති, කියලා. ඒ ආනාපනසති සමාධිය, භාවිත බහුලිකෘත කරන ලද්දේ නම්

ශාන්ත ද වෙනවා, ප්‍රණීත ද වෙනවා, උතුම් ද වෙනවා, මධුර ද වෙනවා, සැප විභරණයක් ද වෙනවා, උපන් උපන් අකුසල සිතිවිලි ප්‍රභාණ වෙනවා, ප්‍රහීණ වෙනවා. ඒ නිසා මේ ආනාපාන සති කර්මස්ථානය, මුල් තැනට ගැනෙන භාවනාවක්. එය වැඩීම සඳහා කැමති සෑම යෝගාවචරයකු විසින් ම දස පළිබෝධයන් ගෙන් වැළකීම අත්‍යවශ්‍යයි. දස පළිබෝධ කවුරුත් අහලා තියෙනවා. ඒවායෙන් වැළකී භාවනාව පටන් ගැනීම අවශ්‍යයි.

ආවාසො ච කුලං ලාභො - ගණොකමමං ච පඤ්චමං,  
 අද්ධානං ඤාති ආබාධො - ගජො ඉද්ධිති තෙදස,

මේ දස පළිබෝධයන් අපි වෙන්කර ගන්නට ඕනේ. මෙයින් වෙන් වෙන්නට ඕනේ. මෙයින් නිදහස් වෙන්නට ඕනේ. ආනාපාන සති භාවනාවට පමණක් නොව, කවර හෝ මූල කර්මස්ථානයක් වඩනු කැමති යෝගාවචරයෙකු විසින් මේ දස පළිබෝධයන් ගෙන් තොරව පටන් ගන්නට ඕනේ. ඊළඟට ආරණ්‍යයකට, වෘක්ෂ මූලයකට, ශුන්‍යාගාරයකට, විවේකස්ථානයකට වී, උඩුකය කෙළින් තබාගෙන ම වාඩිවීම අවශ්‍යයි. මුල් අවස්ථාවේදී ආනාපාන සති කර්මස්ථානය ප්‍රගුණ කර ගැනීම පිණිස, පළමුවර උඩුකය කෙළින් තබාගෙන වාඩිවීම අවශ්‍ය ඒ නිසයි.

පලලඛකං ආභුජ්ඣවා, උජුං කාය පනිධාය, පරිමුඛං සතිං  
 උපට්ඨපෙඤා නිසීදති,

කීවේ, වාඩි වෙනවා උඩුකය කෙළින් තබාගෙන, නාසිකා අග සිහිය පිහිටුවාගෙන. පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙඤා කීවේ නාසිකා අග ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස දෙකට අභිමුඛව සිහිය පිහිටුවා ගැනීම. එතකොට මෙහි දී යථා බුද්ධෙන දෙසිතා කියා වදාළ උපදේශයට අනුවම කළ යුතුයි. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ හැර වෙනත් ශාස්තෘවරු වෙනත් යෝගීවරු මේක නොයෙක් ආකාරයෙන් වඩන සිරිතක් තියෙනවා. හට් යෝගීන්ගේ ප්‍රාණයාම කියන ක්‍රමයට අනුව, මීට හාත්පසින්ම වෙනස් වූ ආනාපාන සතියක් තියෙනවා.



ආශ්වාස ආරම්භයේ දී නාසිකා මූල, මැද හෘදය, අග දී නාභිය. ප්‍රශ්වාසයේ දී මූල දී නාභිය, මැද දී හෘදය, අග දී නාසිකා අග, කියලා මෙනැන් බල බලා ඒ අය වඩනවා. එපමණක් නොවෙයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පාලනය කරනවා. ඒ කියන්නේ 1 සිට 5 දක්වා, ගණන් කරන තුරු එක් නාස් පුඬුවකින් හුස්ම ගන්නවා. 1 සිට 10 දක්වා ගණන් කරන තුරු හුස්ම රඳවා ගන්නවා. 1 සිට 5 දක්වා ගණන් කරන තුරු හුස්ම අනිත් නාස් පුඬුවෙන් පිට කරනවා. ඒ විදියට අනුපිළිවෙලින් 1 සිට 100 දක්වා හුස්ම නවත්වා ගන්න හැටියට ඒ ගොල්ලො පුරුදු කරනවා. ඒවාට කියනවා ප්‍රාණයාම කියා. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දිගු කලක් පැවැත්වීම. ඒ එක්තරා හය් යෝගීන්ගේ භාවනා මාර්ගයක්. නමුත් ඒකෙන් කිසිම ධ්‍යානයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ යෝග ව්‍යායාමයක් පමණයි. නමුත් ලොවීතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ආනාපාන සතිය අනුපිළිවෙලින් වැඩීමෙන් ධ්‍යාන සියල්ල, රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ලම උපදවන්න පුළුවන්. සො සතොව අසස සති, සතොව පසස සති, සිහියෙන්ම ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන්ම ප්‍රශ්වාස කරනවා. ඒ මුළු කර්මස්ථානයම එක වචන දෙකකින් පහදා දුන්න හැටි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක වඩන්නට සතිය ඉතා අවශ්‍යයි. උපධ්‍යාන සතිසසාහං භික්ඛවෙ, ආනාපාන සතිං වදාමි, නො මුඨසච්ඡස මෙහෙම දේශනාවක් තිබෙනවා එළඹ සිටි සිහිය ඇති කෙනාට ආනාපාන සතිය වැඩෙන්නේ යැයි දේශනා කරමි. සිහි මුලා වූවහු ට, ආනාපාන සතිය නොම වැඩේ. ඒක සියයට සියයක් සත්‍යයයි.

ඒ කියන්නේ, සතිය ඇතොත් පමණයි ආනාපාන සති සමාධිය ලැබෙන්නේ. විශේෂයෙන්ම අපේ චිත්ත සන්තානයෙහි මේ සමාධි පාක්ෂික ධර්ම අතුරෙන් සතිය මුල් තැන ගන්නවා. දැන් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ තිබෙන්නේ, සමාධි පාක්ෂික ධර්ම දෙකක්. සම්මා වායාම, සම්මා සති කියලා. ඒක සම්මා සමාධියට අත්‍යවශ්‍යයි සම්මා වායාම, සම්මා සති. වායාම කියන්නේ චිර්යය, සති කියන්නේ ස්මෘතිය. එයින් මේ සති කියන වෛතසිකය අවශ්‍යයි සමාධි වඩන්නට. සති ව බ්‍රහ්ම.

හික්කවෙ සබ්බකම්මං වදාමි. න විනා සතියා විතතස්ස පග්ගහ නිග්ගහො හොති කියා දේශනා කරලා තියෙනවා. මේ සතිය හැම තැනටම අවශ්‍යයි. හැම ඤාණයකදීම අවශ්‍යයි. ඒ මක්නිසාද, සතිය නැත්නම් සිතේ විරියය වැඩි දියුණුවීම හෝ අඩුවීම හෝ තේරුම් ගන්නට බැහැ. මේ සතිය ඇතොත් පමණයි විරියය අඩු වැඩි කර ගන්නට පුළුවන්.

ලොණ ධූපනං වීය, සබ්බ සුප ව්‍යඤ්ජනෙසු, කියලා තියෙනවා අවධි කථාවේ. ඒ කියන්නේ සෑම සුප ව්‍යඤ්ජනයකටම ලුණු අවශ්‍යයෙන් ම දමනවා වගේ, සෑම කටයුත්තකදී ම, සෑම ඉරියව්වකදී ම, සෑම විත්තඤාණයකදී ම මේ සතිය අත්‍යාවශ්‍යයි. මේ සතිය ඇතොත් පමණයි ආනාපන සති, සතිය වැඩෙන්නේ - හෙවත් සමාධිය වැඩෙන්නේ. ඒකතේ කියන්නේ සො සතොව අස්සසති, සතොව පස්සසති, සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරයි. සිහියෙන් ම ප්‍රශ්වාස කරයි. එතැන සිහියෙන් ම ආශ්වාස කිරීමේ දී ප්‍රශ්වාස කිරීමේ දී යෝගාවචරයාට කළ යුතු, යුතුකම් කිහිපයක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වඩා ප්‍රකට නොවන කොට සමහර විට සිය කැමැත්තෙන්, උත්සාහයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න හිතෙනවා. එසේ නොකළ යුතුයි. සිය කැමැත්තෙන් උත්සාහයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න ගියොත්, ටික වෙලාවක දී වෙහෙසක්/විඩාවක්, ඇති වෙනවා. එය සමාධියට බාධාවක්. මෙතැන කියන්නේ ස්වභාවිකව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන ආකාර බලා ගැනීම පමණයි. ඒ බලා ගැනීමේ දී ක්‍රමය ඉදිරියට පහදා දීලා තියෙනවා.

දීසං වා අස්සසන්නො දීසං අස්සසාමීති පජානාති  
 දීසං වා පස්සසන්නො දීසං පස්සසාමීති පජානාති

කියන මේ දෙපදෙහුත්,

රස්සං වා අස්සසන්නො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති  
 රස්සං වා පස්සසන්නො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති

කියන මේ දෙපදෙහුත්, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ පැවැත්ම තේරුම් ගැනීමට උපදෙස් දුන්නා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේදී නාසිකා

අග දකුණු දොරටුවෙහි හෝ වම් දොරටුවේ හෝ අග ස්පර්ශ වන තැනක් තියෙනවා. වැඩි වෙලාවක් ආශ්වාස මෙනෙහි වෙච්චි පවතිනවා නම්, ඒක තමයි දීර්ඝතම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය. ඒ සඳහා අමුතු වචන සිහි කරන්නේ නැහැ. මේ දීර්ඝ ආශ්වාසය, මේ දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය කියලා හිතන්නේ නැහැ. තියෙන්නේ ඒ ගැන තේරුම් ගැනීම - නුවණින් තේරුම් ගැනීම පමණයි. ආශ්වාස කරන කොට හුස්ම ගැනීමේ දී වැඩි වෙලාවක් සිහි කරන්න හැකි නම්, ඒ තමයි දීර්ඝ ආශ්වාසය දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය. කෙටි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වඩන අවස්ථා වල කෙටි වෙලාවකින් සිහිකළ යුතු වෙනවා. ඒ කාලයට අනුවයි දීර්ඝ බව කෙටි බව තේරුම් ගන්නේ. යෝගාවචරයා විසින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කිරීමේ දී නාසිකා දොරටුවෙහි හැපෙන තැන ලකුණක් වශයෙන් තබාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන හුස්ම රැල්ල පමණක් බැලිය යුතුයි. ඒ හැපීම අනුව ස්පර්ශය මෙනෙහි නොකළ යුතුයි. දැනීම මෙනෙහි නොකළ යුතුයි. සිතලක් උණුසුමක් ඒ හුස්ම රැල්ලේ දැනෙන්න පුළුවන්.

ඒ සිතලත් උණුසුමත් මෙනෙහි නොකළ යුතුයි. වායෝ ධාතුවක් කියා මෙනෙහි නොකළ යුතුයි. ඒ වගේම රූප කලාපයක් කියලා මෙනෙහි නොකළ යුතුයි. මේ විධියට කරන්න ගියොත් ආනාපාන සතිය නොවෙයි විදර්ශනා වශයෙන් ගැනෙනවා. ආනාපාන සතිය සම්මුතියයි. ආනාපාන සතිය සම්මුතියක් ප්‍රඥප්තියක්. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන හුස්ම රැල්ලම පමණක් මෙතැන අරමුණු කළ යුතු වෙනවා. ඒ හුස්ම රැල්ල අතරක් නැර මනා සිහි නුවණින්, මේ දීර්ඝ ආශ්වාසයයි මේ දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයයි, මේ කෙටි ආශ්වාසයයි මේ කෙටි ප්‍රශ්වාසයයි කියලා නුවණින් දැනගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක මෙනෙහි කර ගෙන යාමේදී - සබ්බ කාය පටිසංවෙදි අසසසිසාමිති සිකති, සබ්බ කාය පටිසංවෙදි පසසසිසාමිති සිකති - කියන අවස්ථාව තේරුම් කර ගන්න පුළුවන්. දීර්ඝ වූ ද, කෙටි වූ ද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක නාසිකා අග ආරම්භයත්, පැවැත්මත්, අවසානයත් දකින්නට පුළුවන්. ආශ්වාසයේ ආරම්භය, පැවැත්ම, අවසානය, ඒ වාගේම

ප්‍රශ්වාසයේ ආරම්භය, පැවැත්ම, අවසානය, මේ කියන අවස්ථා තුනම සිහියෙන් දැන දැන මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. ඒකයි සබ්බ කාය පටිසංවේදි කිව්වේ, මුළු අශ්වාස සමූහයම, ප්‍රශ්වාස සමූහයම මෙනෙහි කිරීමයි, සබ්බ කාය කිව්වේ. එතකොට ඒ සබ්බ කාය පටිසංවේදි කියන අවස්ථාව යෝගාවචරයාට මුණ ගැහෙන අවස්ථාවේදී සිත විසිර යන්නේ නැහැ. සිත විසිරී යනවා නම් ස්ථාන තුන ජේත්තේ නැහැ. පටන් ගැන්ම, පැවැත්ම, අවසානය කියන එක එක හුස්ම රැල්ලක් ගානේ තුන් අවස්ථාව දකින කොට සිත විසිර යන්නේ නැහැ. සිත විසිර යනවා නම්, තුන් අවස්ථාව ජේත්තේ නැතිව යනවා. සිත විසිර යන්නැත්තම් ඒ අවස්ථාව ඉතාම වැදගත්. එකකොට මෙහි මුල, මැද, අග තේරෙන විදියට සිහිය පවත්වාගෙන යාමේදී යෝගාවචරයාට දූතෙන්න පටන් ගන්නවා. සමාධි නිමිති, ආනාපන සති සමාධි නිමිති ජේත්ත පටන් ගන්නවා.

ඒ අවස්ථාව බොහොම වැදගත්. යෝගාවචරයාගේ ඉතා හොඳ අවස්ථාවක්. ඒ කියන්නේ, තමන්ගේ හිතේ පවත්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන සඤ්ඤාවනේ. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ යම්කිසි වර්ණයක් ජේතවා. දැන් අපි නිදසුනක් ගන්නවා නම්, වායෝ කසිණය වැඩිමේ දී ඒ සුළඟ ඇහැට ජේත්තේ නැහැ. නමුත් ඒ සුළඟ අරමුණු කොට ගෙන වායෝ කසිණය වඩන කොට ඒකේ වර්ණයක් ජේත්ත පටන් ගන්නවා. ඉට පස්සේ පටිභාග නිමිත්ත. එතකොට පැහැදිලි කැඩපතක් වාගේ පැහැදිලි වර්ණයක් ජේත්ත පටන් ගන්නවා. ඒ වගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණෙන්, ඇහැට ජේත්තැති චූතාට හිතට අරමුණක් වශයෙන්, වර්ණයක් ජේතවා එය මුල දී ලා සුදු පාටයි. අලු පාට වර්ණයක් විදියට පෙනෙවි. ඒ තමයි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත කියන නිමිත්ත. ඒ වෙන කොට සිත පරිකර්ම සමාධියෙන් සමාහිතයි. තමන්ගේ ශරීරය බොහොම සැහැල්ලු වෙලා දූතෙයි. ශරීරය සමාධි වෙලා, ඇඟිල්ලක් වත් හෙලවෙන්නේ නැහැ. ඇසිපියවත් හෙලවෙන්නේ නැහැ. ඒ වෙලාවට පරිකර්ම සමාධියෙන් අර උද්ග්‍රහ නිමිත්ත දකිනවා. හැබැයි ඒ දූකලා සිත එහෙ

මෙහෙ ගියොත් වහාම ඒක නැතිවෙනවා. ඒනිසා ඒක නොම නැතිවන්නට පිහිටන්නට නම් ඒ ගැන කිසිම දෙයක් සිතන්නේ නැතිව දැන් මට නිමිත්තක් පහළ වුනා කියලා වත් හිතන්නේ නැතිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකම, මෙතෙහි කරන්නට ඕනේ. සිහිය පිහිටුවා ගන්නට ඕනේ. අන්න එවිට ඒ ජේන උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උසස්ව ප්‍රභාස්වර වෙන්න පටන් ගන්නවා. සිතේ සමාධි තත්ත්වය වැඩෙන කොට, දැන් පරිකර්ම අවස්ථාවේ නිවරණ තියෙනවා. හැබැයි නිවරණ පමණක් තදංග වශයෙන් යටවෙලා. තවදුරටත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණේ සිත සමාධි ගත වන විට උපචාර සමාධිය පහළ වෙනවා. උපචාර සමාධිය කියන මේ අවස්ථාව පඤ්ච නිවරණ විෂ්කම්භනය වෙනවා. ඒ නිසා අර පෙනෙමින් තිබුණ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ඉතාමත්ම පැහැදිලි ප්‍රභාස්වර තත්ත්වයට පත්වෙනවා. දිලිසෙන කැඩපතක් වාගේ.

එහෙම නැත්නම්, පිරිසිදු පුළුං ගොඩක් වාගේ, සුදු පාට වළාකුලක් වාගේ, සුදු පාට සඳුමඬලක් වාගේ, සුදු පාට අවකාශයක් වාගේ, එක එක්කෙනාගේ සඤ්ඤාවට අනුරූපව ඒ පටිභාග නිමිත්ත පහළ වෙනවා. සමහරවිට රිදී පාට හවඩියක් වාගේ, සුදු පාට මල් වට්ටියක් වාගේ ජේනවා. මුතු කැට - මුතු වැලක්, මැණික් වැලක් වාගේ, තරු කැට වාගේ, ඔය නොයෙක් ආකාරයෙන් පටිභාග නිමිත්ත පහළ වෙනවා. හැබැයි ඉතා පැහැදිලියි. ඒ වෙලාවේ සිත කොහෙවත් විසිර යන්නේ නැහැ. ඒ වෙලාවේ සිත හරිම ශාන්තයි. ශරීරය ගැන නොදැනී යනවා. ශරීරය පස්සද්ධියෙන් පිරිලා. ශරීරය ප්‍රීතියෙන් පිරිලා. ඒ වාගේම ශරීරයටත් සිතටත්, මිහිරක්, සැපයක්. මේ වාගේ ලකුණු සියල්ලම ඇතිවෙනවා, පටිභාග නිමිත්ත පහළ වෙලා උපචාර අවස්ථාවේ. හැබැයි යෝගාවචරයා ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ගැනවත් පටිභාග නිමිත්ත ගැනවත් කලබල වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. මට නිමිත්තක් පහළ වුනා. මගේ සිත හරි දියුණුයි. වෙන අයට මෙහෙම ලැබෙන්නේ නැහැ. මටමයි මෙහෙම ලැබෙන්නේ කියලා හැඟීම් ආවොත් ඒක සංවර කරගන්න ඕනේ. එහෙම හැඟීමක් ආවොත් ඒක වහාම පිරිහෙනවා. ඒ සමාධි නිමිත්ත දිගටම



වැටෙනවා. ඒ අවස්ථාවේ ශාන්තව ඉවසිල්ලෙන් යුතුව, සිතියෙන් යුතුව භාවනාවේ යෙදෙන්නට ඕනේ. ඒ පටිභාග නිමිත්ත දිගටම පෙනෙමින් තිබෙන කොට. එපමණකින් ධ්‍යාන ලැබුණා නොවේ. ඒක වැඩිවේලාවක් පවත්නා සේ ස්ථිර කරගන්නට ඕනේ. ස්ථිර කර ගැනීම සඳහා භාවනා නැවත නැවත අධිෂ්ඨාන කරමින් වැඩිවේලාවක් පවත්වන්නට ඕනේ. වැඩිවේලාවක් පවත්වා ගැනීමේ දී තමාගේ අර පරිමුඛං සක්ඛිං උපධ්‍යාපෙත්වා - කියා වදාළ පරිද්දෙන් සිතිය නාසිකා අගේ පිහිටියා වගේම ඒ පටිභාග නිමිත්ත ද, නාසිකා අගට සමීපව එනවා, සමහර විට මුළු මුහුණම වැහුණා වගේ දනෙනවා. සමහරවිට මුළු කාමරයම, මුළු කුටියම, සුදුපාවින් වැහුණා වගේ දෙනෙන්න පුළුවන්.

ඒ අවස්ථාවේ පටිභාග නිමිත්තේ සිතිය පිහිටුවාගෙන ආශ්වාස ප්‍රත්වාස දෙක ගැන සිතිය පිහිටුවාගෙන සිතියෙන් බලා ගෙන සිටිය යුතුයි. නැවත නැවත, පටිභාග නිමිත්ත නැතිවුනොත් එය අධිෂ්ඨාන කොට නැවත නැවත ගන්නට ඕනේ. විනාඩි 20, 30, 40, 50, පැයක් ඔහොම කාලය වෙන් කර බලන්නට ඕනේ. දැන් සමාධි තත්ත්වය හොඳට පිහිටියායින් පස්සේ, අධිෂ්ඨාන කරන්න, ඕනේ. ආචර්ජණා කරන්න ඕනේ. ප්‍රථම ධ්‍යාන අර්පණාව ලැබේවා, පවතීවා, පිහිටාවා කියලා. එහෙම හිතනකොටම තමාට අර මුලින් තිබූ උපචාර සමධියට වඩා සිය ගුණයකින් යුත් දීප්තිමත් චිත්ත සමාධියක් ඤාණිකව ලැබෙනවා. එය ඤාණිකවම ලැබෙන්නේ පළමුවෙන් ලැබෙන සමාධිය ඒක චිත්තඤාණිකයි. එක චිත්තඤාණයක්, චිත්තඤාණික දෙකක් නැහැ. හැබැයි, නැවත නැවතත් ආචර්ජනා කර, කර ඒ ප්‍රථම ධ්‍යානය සමාධියට පත්වෙන්න ඕනේ. එහෙම විනාඩි 30 ක්, 40 ක්, 50 ක්, පැයක් අධිෂ්ඨාන කර කර, ඒ ප්‍රථම ධ්‍යානයට නැවත නැවතත් සමවදින්නට ඕනේ. ඒ සඳහා තමයි ආචර්ජනා කරන්න ඕනේ. විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ ඒකග්ගතා සහිත ප්‍රථම ධ්‍යාන අර්පණාව පහළ වේවා. ඒ වගේ හිත හිතා පහළ කරන කොට ආයිමත් ආයිමත්, ඒ සමාධිය පහළ වෙනවා. මුලින්ම අර්පණාව වසී කරනු ලබන්නේ ආචර්ජනාවෙන් පමණයි. ආචර්ජනා

සමාජවාදී ජනරජයේ සේවයේ සහභාගීත්වය. අධිධාන, වෛද්‍ය, පවුලවෙකකුණා කියන මේ වසිතා තුන භාවිතා කරනු ලබන්නේ, හොඳට ප්‍රගුණ වුනාමයි. ඊළඟට දැන් ඉතිං හිතු ක්‍ෂණයෙහි පටිභාග නිමිත්ත පහළ කරගන්න පුළුවන්. සිතු ක්‍ෂණයෙහි ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන අර්පණාවට පත්වෙන්න පුළුවන් වුනාම අර අධිධාන, වෛද්‍ය, පවුලවෙකකුණා තුනක් කර ගන්න ඕනේ. අධිශ්‍යාන කියන්නේ මං මෙව්වර වෙලාවක්, ඒ කිව්වේ විනාඩි 5 ක්, විනාඩි 10 ක්, විනාඩි 15 ක් ආදී වශයෙන්, වේලාව නියම කර ගන්නවා. සමාධිය ට වූට්ඨාන කියන්නේ. මං මෙව්වර වෙලාවකින් අවදි වෙනවා. සමාජිකයන් නැගිට සිටිනවා. ඊළඟට ඒ විදියට, ආවර්ජන, සමාජය, අධිධාන, වෛද්‍ය හතර පුරුදු වුනාට පස්සේ තමාගේ අර පටිභාග නිමිත්ත, අර ආලෝකය, හට්ටයට, හෘදය වස්තුවට යොමු කරලා - ධ්‍යාන අංග 5 ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරනවා. ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව වෙනයි. ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව කරන්නේ, ඒ වෙලාවේ ඒ අර්පණා සිතේ පැවති විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා වෙන වෙනම සිතින් බලන්නට, එතකොට ඒ ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව කරලා ආයිමත් ආයිමත්, නැවත නැවතත්, අර ධ්‍යානයන් ආවර්ජනා කරමින් සමවදින්න ඕනේ. සමහර විට එක ආසනයක දී ලැබුණොත්, ඊළඟට දෙවෙනි ධ්‍යානය ගැන හිතන්න පුළුවන්. එහෙම හිතන්නේ නැතිව, ප්‍රථම ධ්‍යානයටම සමවදි ප්‍රගුණ කරගන්නට ඕනේ. ඒ මක් නිසාද, ඒක යතුවර්ජනං යදිවර්ජනං යාවතිවර්ජනං, සමාජයේ වූ ධ්‍යානිපි - කියන දේශනාවට අනුව යම් කලෙක, යම් ඉරියව්වක, යම් විටක, හිතන හිතන වේලාවේ, සමවදින්න, එය ප්‍රගුණ වෙන්න ඕනේ.

ඊට පස්සේ තමයි දෙවෙනි ධ්‍යානය සඳහා පරිකර්ම කරන්නේ, ඉතින් මේ විදියට දෙවෙනි ධ්‍යානය සඳහා පරිකර්ම කිරීමේ දී මුලින් ම ලැබුණා වූ ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවදි ඒ ධ්‍යානයෙන් නැගී ඒ ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරලා එයින් විතර්ක විචාර දෙකේ තිබෙන ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව ඖදාරිකත්වය සිහි කරන්න ඕනේ. විතර්ක විචාර දෙක නිවර්ණයන්ට සමීපයි. විතර්ක විචාර. දෙක ඉලිප්පෙන සුලුයි. ඒ නිසා විතර්ක විචාර දෙකෙන් තොර වූ ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත අංග තුන

ශාන්තයි, ප්‍රණීතයි. ඒ ධ්‍යානාංග තුනෙන් යුත් දුතියධ්‍යාන අර්පණාවට සමවදිමි. දුතියධ්‍යාන අර්පණාව මට ලැබේවා., කියා හිතාගෙන, ආයිමක් අර ආනාපන සති පටිභාග නිමිත්ත සිහියේ පිහිටුවාගෙන භාවනා කරනවා. එසේ භාවනා කිරීමේ දී අර ප්‍රථම ධ්‍යානයට වඩා ඉතාමත් ප්‍රණීත ප්‍රීතියෙන් පිරි ඉතිරි යන අති ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ අර්පණාවක් ලැබෙනවා. ඒ අර්පණාව ලැබිවිව ගමන්ම ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරන්නේ නැහැ. ආයිමක් ආයිමක් ඒ අර්පණාවට සමවදින්න ඕනේ. අධිෂ්ඨාන කර කර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත දුතිය ධ්‍යාන අර්පණාව ලැබේවා කිය කියා, හිතමින්, නැවත නැවත, සමවදින්න ඕනේ. එතකොට සමාධිය වැඩි කලක් පුරුදු පුහුණු කලාම තමයි අධිධ්‍යාන, වුධ්‍යාන, පව්වචෙක්කණ කියන මේ වසිතා තුන පුරුදු පුහුණු කරන්නේ. ඉතින් වසිතා 5 ම ප්‍රගුණ කරනවා,

ප්‍රථම ධ්‍යානයට වගේ. කැමති තැනක, කැමති විටක, කැමති ඉරියව්වකදීම ඒ දුතිය ධ්‍යානයට සමවදින්න පුළුවන් හැටියටම ප්‍රගුණ කරගන්නවා, වසී කරගන්නවා. ඒ වසී කරගෙන ගිහින් තමයි, නැවතත් තුන්වෙනි ධ්‍යානයට පරිකර්ම කිරීමට කැමති නම්, ඒ දුතිය ධ්‍යානයේ තිබෙන ප්‍රීතියේ ඖදාරිකත්වය හිතන්න ඕනේ. මේ ප්‍රීතිය නිවරණයන්ට ආසන්නයි. මේ ප්‍රීතිය ඉලිප්පෙන සුලුයි. කලබලකාරී සුලුයි. ඔඳ වැඩෙන සුලුයි. ඒ නිසා ප්‍රීතියෙන් තොර නිශ්ප්‍රීතික සුඛයන් ඒකාග්‍රතාවයක් ශාන්තයි ප්‍රණීතයි. ඒ නිසා නිශ්ප්‍රීතික සුඛ ඒකාග්‍රතා සහිත තෘතීය ධ්‍යාන අර්පණාව. හැබැයි ලැබිවිව ගමන්ම වෙනස් වෙනවා. ඊළඟට නැවත නැවත එය ආවර්ජනා කරමින් සමවදින්න ඕනේ. නැවත නැවත සමවැදී සමවැදී අර මූලින් වගේම ආවජ්ජන, සමාපජ්ජන කියන දෙක වැඩියෙන් කරලා, අධිධ්‍යාන, වුධ්‍යාන පව්වචෙක්කණ තුනට අනුව වසී කරණවා. ඒ හොඳට වසී භාවයට පමුණුවාගෙනයි ප්‍රථම ධ්‍යානය, දුතිය ධ්‍යානය වගේම කැමති විටක, කැමති තැනක, කැමති ඉරියව්වක, සිතු ක්‍ෂණයෙහිම, සමවදින්නට ප්‍රගුණ වුනාට පස්සේ තමයි හතරවෙනි ධ්‍යානය සඳහා පරිකර්ම කරන්නේ. හතරවෙනි ධ්‍යානය සඳහා පරිකර්ම කරනු කැමති

යෝගාවචරයා විසින් තුන්වෙනි ධ්‍යානයේ තිබෙන නිෂ්ප්‍රීතික සුඛ වේදනාවේ ඕලාරික තත්ත්වය, සිහි කරන්න ඕනේ. මේ සුඛ වේදනාව ප්‍රීතියට ආසන්නයි. මේ සුඛ වේදනාව රාගයට ආසන්නයි. ඒ නිසා මේ සුඛ වේදනාව ආදීනව සහිතයි. මේ නිෂ්ප්‍රීතික වේදනාව හෙවත් සුඛ වේදනාව එහි ආදීනව වශයෙන් සලකලා උපේක්‍ෂා වේදනාවත්, ඒකාග්‍රතාවයත් ශාන්තයි. තෘතීය ධ්‍යානයේ පැවති නිෂ්ප්‍රීතික සුඛ වේදනාව, එහි ආදීනව වශයෙන් සලකලා උපේක්‍ෂා ඒකග්‍රතා සහිත, චතුර්ථ ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානයට වඩා ශාන්තයි, ප්‍රණීතයි, කියන එක නුවණින් තේරුම් ගෙන, මේ ඉරියව්වේදී ඒ උපේක්‍ෂා ඒකග්‍රතා සහිත චතුර්ථ ධ්‍යාන අර්පණාව, මට පහළ වේවා, ලැබේවා, කියලා හිතාගෙන ආනාපන සති පටිභාග නිමිත්ත අනුව මෙනෙහි කරනවා. සැබැවින්ම ස්වල්ප වේලාවක් තුළදී ඒ විතර්ක නැති, විචාර නැති, ප්‍රීතිය නැති, සුඛ නැති, උපේක්‍ෂා ඒකග්‍රතා සහිත මේ චතුර්ථ ධ්‍යාන අර්පණාව අර්පණා ගත වෙනවා. ඒකත් නැවත නැවත සමවැදී හොඳට ප්‍රගුණ වුනාට පස්සේ ආවර්ජන, සමාවර්ජන, අධිධ්‍යාන, වුධ්‍යාන, පච්චේක්‍ෂණ අවස්ථා පහෙන්ම වසිභාවයට පමුණුවන්න ඕනේ. ඒ තෘතීය ධ්‍යානය ඉක්මවා චතුර්ථ ධ්‍යානයට සමවැදීම සඳහා, පරිකර්ම කළ යෝගාවචරයාට චතුර්ථ ධ්‍යාන උපචාරයේ දීම ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස රැල්ල නවතිනවා. නිරුද්ධ වෙනවා. චතුර්ථ ධ්‍යානයේ දී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නැහැ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස චතුර්ථ ධ්‍යානයේ දී කොහොමටවත් පවතින්නේම නැහැ. සියුම් වශයෙන්වත් පවතින්නේ නැහැ.

ඒ නිසා තමයි චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් එහාට තියෙන ධ්‍යාන සියල්ලම ආණෙඤ්ජ සමාපත්ති කියන්නේ, තමන් කැමති තාක් වේලාවක් අධිෂ්ඨාන කර කර, ඒ ආශ්වාස නැතිව ආනාපාන සති පටිභාග නිමිත්ත පළමු අවස්ථාවට වඩා ප්‍රභාස්වරව පවත්නා බැවින්, ඒ ප්‍රභාස්වර වූ ආනාපාන සති පටිභාග නිමිත්තේ සිත පිහිටුවා ගෙන, සමාපත්තියෙන් ගත කරනවා. ඉතිං ඒ සමාපත්තියෙන් අගට ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරනවා. මෙන්න මේ විදියට ආනාපාන සති භාවනාවෙන්

යෝගාවචරයාට පුළුවන් වෙනවා රූපාවචර ධ්‍යාන 4 ම උපදවන්න. හැබැයි මේ ධ්‍යාන හතර උපදවාගැනීම මුලින් අපහසු වෙන්න පුළුවන්. ඒ අපහසු වෙන හේතු මතක තියාගන්න ඕනේ. විශේෂයෙන්ම ශාරීරික සෞඛ්‍යය අවශ්‍යයි. ශාරීරික සෞඛ්‍යය ඇතොත් තමයි මේවා කෙරෙන්නේ කියලත් තියෙනවා. දස පළිබෝධයන්ගෙන් එකක් නේ ආබාධය කියන එක. ස්වල්ප හරි අසනීපයක්, ආපදාවක් තියෙනවා නම්, බාධාවක් වෙනවා. අනික් සියල්ලටම වඩා බාධාවක් තමයි, නීවරණ පහ. මේ නීවරණ පහ තමයි ජය ගන්න ඕනේ. මුල් අවස්ථවේ දී, මුලින්ම බොහෝ දෙනාට අපහසු වන්නේ, මේ නීවරණ පහ සියුම් වශයෙන් අපේ සිත වටකර ගන්නවා. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාදය, ඵ්‍යාග්‍යාදය, උද්ධච්ච කුකුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන මේ නීවරණ පහ අපව රවට්ටනවා. නොයෙක් විධියෙන් මුලින්ම රවට්ටනවා.

ඒ කියන්නේ මුලින්ම භාවනා කරගෙන යනකොට, සමහර විට, මුලින්ම ඇති වෙන්න පුළුවන් ඵ්‍යාග්‍යාදය. ඒ කියන්නේ නිදිමත. ඔය නිදිමත ආවාම සිත ඇකිලී යනවා. පාලනය කර ගන්න බැරිව යනවා. ඒක එක්තරා නීවරණයක්. අනික් කාරණය තමයි උද්ධච්චය. ඔය දෙක බොහෝ සෙයින් ඇති වෙනවා. උද්ධච්චය කියන්නේ සිත විසිරී යාම. එතකොට වික්ෂිප්ත භාවයයි, ඵ්‍යාග්‍යාදයයි, මේ දෙක තමයි යෝගාවචරයාට තදින්ම බාධා කරන්නේ. භාවනා කරනු කැමති යෝගාවචරයෙකුට, කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද දෙක ඕලාරික වෙන්නේ නැහැ. හැබැයි සියුම් වශයෙන් එනවා. එහෙමත් එන්නේ නැහැ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාදය. ඕලාරික වශයෙන් එන්නේ මේ වික්ෂිප්තයයි, ඵ්‍යාග්‍යාදයයි. මේ දෙක තමයි තදට බාධා කරන්නේ. ඒක නිසා හොඳට සිහිය පවත්වන්න ඕනේ තමාගේ සිතේ නීවරණ පහළ නොවෙන්න. සිහියෙන් ඉන්නවා නම් කොයි වේලාවේ වත් නීවරණ එන්නේ නැහැ. මේ සිහිය මැඩ පවත්වාගෙන, සිහිය අහිබවාගෙන එනවා මේ නීවරණ පහ. ඒ සඳහා දැඩි උත්සාහයෙන් සිහිය පාවිච්චි කරන්න ඕනේ. සිහිය පාවිච්චි කිරීමට ඇති එකම පිළිවෙත තමයි මනසිකාරය. දැන් අපි සිහිය



පවත්වාගෙන සිටියට, ඇත්තටම මේ සිහිය කියන එකත්, ඤාණයක් ඤාණයක් පාසා බිඳෙන වෛතසික ධර්මයක්. ඒ ධර්මයට අර ප්‍රභල විකේෂ්පයෙන් තොර මනසිකාරය වැඩි කරන්න ඕනේ. ඒක තමයි අර ගණනා අනුබද්ධතා කියවෙන්නේ. දැන් අපි ගණන් කිරීම් ආරම්භයේ දී ආශ්වාස ගන්න කොට, ආශ්වාසය දැනෙන, හැපෙන තැන අරමුණු කරගෙන, ආශ්වාස 1යි 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, කියලා කිහිප වරක් ගණන් කර ගන්නවා. අර එකම වාර කිහිප වරක් සිතන්නේ මක් නිසාද, සතිය අවදියෙන් තියා ගන්න. සතිය නොබිඳී පවත්වා ගන්න. ඊළඟට ප්‍රශ්වාස කරන කොට ප්‍රශ්වාස 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, කියලා කිහිප වරක් මෙනෙහි කරනවා. සිතනවා. එතකොට ඒ ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල නිමවන තුරුම අතරැක් නැර අර කුසල විතර්කයෙන් මනසිකාර කරන්න ඕනේ. එතකොට සිහිය අමතක වෙන්න වෙලාවක් නැහැ. සිහිය අවදියෙන් සිටිනවා. ඒ වගේම ගණන් කිරීම. 1 සිට 8 දක්වා ගණන් කරන්න පුළුවන්. 1 සිට 10 දක්වාත් පුළුවන්. විසුද්ධි මාර්ගයේ හැටියට තවත් මීට වඩා සියුම් ලෙස ගණන් කරන්න පුළුවන්.

ඒ කෙසේ නමුත් ගණන් කිරීමේ දී, ගණන් කිරීම හෝ අර හුස්ම රැල්ල හෝ අතරැක් නැර මෙනෙහි කිරීම පැවැත්විය යුතුයි. සමහර විට එක හුස්ම රැල්ලක් ගණන් කොට 1 යි කියලා නවතිනවාඒ තමන් ගමන් කරනවා වගේ හිතෙනවා. නමුත් එකක් ගනන් කිරීමේ දී සිත විසිර, පිටස්තර දුවනවා. ඒක තමයි විකේෂ්පය කියන්නේ. මේක නිසා ඒ ගණනාව හරි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කිරීම හරි කරන කොට අතරැක් නැර ශාන්තව, ඉකමන් නොවී, පැටලෙන්නේ පසු වෙන්නේ නැතිව මෙනෙහි කරන්නට ඕනේ දැන් ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය කියලා. ආශ්වාසයේ මූල පටන්, ආශ්වාසය අවසන් වන තුරුම, ආශ්වාසය, ආශ්වාසය, ආශ්වාසය, ආශ්වාසය, මෙහෙම කිහිප සැරයක් හිතන්නට ඕනේ. දැන් එහෙම කරන කොට හිතේ වේගයෙන් හිතුවට කමක් නැහැ. ඒ කියන්නේ හිතේ මුළු ශක්තියම යොදා හිතුවට වරදක් නැහැ. එතකොට සිහිය අවදියෙන් තියෙනවා. සිහිය අවදියෙන් තිබෙන කොට නීවරණ

නැහැ. ඒක නිසා, ඒක ඉතා වැදගත්. මතක තබා ගත යුතු කරුණක්. ඒ කියන්නේ සිහිය අවදියෙන් තබා ගැනීමට, අපි මෙනෙහි කිරීම හොඳට ශක්තිමත්ව කරන්නට ඕනේ. දැන් අපි හඬනඟා යමක් සජ්ඣායනා කරනවා කියමුකෝ. අන්න ඒ සජ්ඣායනා කරනවා වගේ, සිතින් හඬනඟාගෙන නැතත් හිතේ වේගයෙන් ඒක සිහි කරන්නට ඕනේ. එතකොටයි අපේ සිතේ නිවරණ එන්නේ නැතිව අවදියෙන් තබා ගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ සිහිය අවදියෙන් තියෙනවා නම් පඤ්චනිවරණයන් අපව යටකරන්නේ නැහැ. පඤ්ච නිවරණයන් නැතිනම් අපට එකම ආසනයක දී පුළුවනි මේ කියන උද්ග්‍රහ නිමිති, පටිභාග නිමිති, ඒ වගේම ප්‍රථම ධ්‍යාන, අර්පණා උපදවන්න. මේවා අපි දිග් සසරෙ දී අනන්ත ජාති වලත් කරලා තියෙනවා. අබුද්ධෝත්පාද කාලවලදීත් මේවා අපි වඬලා තියෙනවා. ඉතින් බුද්ධෝත්පාද කාලවල අපට අංග සම්පූර්ණ උතුම් සීලයක් ඇති බැවින් සීලස්කන්ධයක පිහිටා සිටින බැවින්, සැබෑ සම්මා දිට්ඨිය ඇති බැවින්, සති සමාධි ඥාන ඇති බැවින්, අබුද්ධෝත්පාද කාල වලට වඩා මේ කාලයේ දී අපට මේක වඩන්නට පුළුවන්. මේවා අපට වඩන්නට බැහැ කියලා කවදාවත් සිහිනෙකින් වත් නොසිතිය යුතුයි. මේවා වඩන්න පුළුවන්, මේකට අවශ්‍ය ගුරු උපදේශයන්, උත්සාහයන් තමයි අවශ්‍ය වන්නේ.

එනිසා පඤ්ච නිවරණයන් තේරුම් අරගෙන, පඤ්ච නිවරණයන් සිතට නො එන හැටියට සිහිය පිහිටුවාගෙන මේ භාවනාව වැඩිම කළ යුතු වෙනවා. අනිත් කාරණය මේ භාවනා වැඩිමේ දී මීට පෙර අපි විපස්සනා භාවනාවක් සමග සන්සන්දනය කරමින් යුගනද් වශයෙන් වැඩු ක්‍රමයක් කවුරුත් කවුරුත් පුරුදු කරලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණ මෙනෙහි කිරීමේ දී ශබ්දයක් ඇසුණොත් - ඇහෙනවා, ඇහෙනවා මෙනෙහි කරනවා. වේදනාවක් ආවොත් - වේදනාවක්, වේදනාවක් මෙනෙහි කරනවා. සිත විසිරී ගියානම් - සිත විසිරී යනවා, සිත විසිරී යනවා, සිත විසිරී යනවා මෙනෙහි කරනවා. නමුත් මේ කියන සමථ භාවනා යෝගයේ දී ඒ විදර්ශනා කිසිවක් නොකළ

යුතුයි. ඒ විපස්සනා වශයෙන් අනුපස්සනා මෙනෙහි කරන්න ගියොත් ආනාපන සති සමාධියට කාලය මදි වෙනවා. එය ප්‍රමාද වෙනවා. සමහර විට අවුරුදු ගණනක් ගියත් සමාධිය වැඩෙන්නෙන් නැති වෙනවා. ඊට හේතුව විපස්සනා කරන කොට සමථ අරමුණු පහත බැස ගන්නවා.

දොරටු හයකින් අපට අරමුණු ලැබෙනවා. ඇහැට ජේන අරමුණු. කනට ඇහෙන ශබ්ද අරමුණු. ඒ වගේම ගන්ධ අරමුණු. රස අරමුණු. ස්පර්ශ අරමුණු. සිතීච්චි අරමුණු. නොයෙක් දේවල් අපට ගලාගෙන ගලාගෙන එනවා. ඒවා එකින් එක අනුපස්සනා කරන්න ගියාම සමථ භාවනාවෙන් ලැබෙන්න තියෙන ඒකාග්‍රතාවය නොලැබී යනවා. ඒ අනුපස්සනා කිරීමේ අවස්ථාව ඉදිරියට තියෙනවා. ආනාපන සතියේ ධ්‍යාන 4 ලබාගෙන, තවත් කැමති නම් ඉදිරියට තියෙන ධ්‍යාන සියල්ල සම්පූර්ණ කරගෙන විදර්ශනාව ප්‍රගුණ කරන්න පුළුවන්. එතකොට ඇහෙන ජේන දේ පමණක් නොවෙයි, මුළු පඤ්චස්කන්ධයමත් බාහිර සියලු පඤ්චස්කන්ධත්, අප්ඤාත්ත, බහිද්ධා කියන සියලුම නාම රූප කියන සියලුම නාම රූප ධර්ම සියල්ලම අපට සත්‍ය වශයෙන් දැකගන්න පුළුවන්. හරියට දවල් කාලයේ හිරු මුදුන් වූ වේලාවේ, හාත්පස ආලෝකය තියෙනවා වගේ, අපේ සිතින් ධ්‍යාන ආලෝකය පුරුදු කරගන්නාම අපට සියලුම නාම රූප ධර්මයන් අතට ගත්ත නෙල්ලි ගෙඩියක් වගේ දකින්න පුළුවන්. අතේ තියෙන රේඛාවන් වගේ දකින්න පුළුවන්. ඉතාම සියුම් රූප කලාප හා නාම කලාප දකින්න ලැබෙනවා. ඒ නිසා දැන්මම විදර්ශනා කිරීම අවශ්‍ය නැහැ. දැන් ඒ ඇහෙන, ජේන, දූනෙන සෑම අරමුණක්ම ප්‍රතිකෂේප කරලා ඒ ඇහෙන, ජේන, දූනෙන සෑම අරමුණක් ම ගණන් ගන්නේ නැතිව, අපේ සතිය මනාසේ පිහිටුවා ගෙන ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සිත ඒකාග්‍රතා බවට පමුණුවා ගැනීම. මේක ඉතා වැදගත් කාරණයක්. දැන් බොහෝ යෝගාවචරයන් වහන්සේලාට මේ විදර්ශනා කිරීම ප්‍රගුණ වී ඇති බැවින් නිතරම ඒ තත්වෙට සිත නැමෙනවා. ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කරද්දී අර විදර්ශනාවට සිත වැටෙනවා. අපි ඒකෙන් වෙන්කර ගන්නට ඕනේ. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස්

වශයෙන් දීලා තියෙනවානේ. කැමති කැමති වේලාවක කැමති කැමති අරමුණක් ගන්න යෝගාවචරයා සමර්ථ විය යුතුයි. ඒ කිව්වේ කැමති වේලාවක කැමති භාවනා කමටහනකට යෙදෙන්න සමර්ථ විය යුතුයි.

එකක් ප්‍රගුණ කරලා ඒකේම පතිත වීම නොවෙයි අවශ්‍ය. අවශ්‍ය වේලාවකට තවත් කමටහනක් ගන්නවා. ඔය විදියට හැම කර්මස්ථානයක් ම ප්‍රගුණ කර තබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දීලා තියෙනවා. ඒ නිසානේ රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට කර්මස්ථාන හතක් (7) උගැන්වූයේ. මේසීය ස්වාමීන් වහන්සේට කර්මස්ථාන පහක් (5) උගැන්වූයේ. ඒ ඒ යෝගාවචරයාට ඒ ඒ කමටහන අවශ්‍යයි. හැබැයි කළවම් වන්නෙන් නැහැ. එකක් කරන කොට ඒ එක පමණයි. අනිකක් කළවම් වන්නේ නැහැ. අන්න ඒ විදියට අපිත් පුරුදු වන්න ඕනේ. අපට ප්‍රගුණ වී තිබෙනවා විපස්සනා භාවනාව. ඒක නැවත අවස්ථාවක කරන්න ලැබෙනවා. දැන් තියෙන්නේ මෙය සමර්ථ වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමේ බලාපොරොත්තුව විතරයි. එතකොට මෙන්න මේ ආනාපන සති කර්මස්ථාන භාවනාවේ අනුපිළිවෙලින් මේ විදියට වැඩුවහම යථා බුද්ධිමත දෙසිනා - බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙසු පරිද්දෙන්, මේ ආනාපන සතිය වැඩුවහම, ආනාපන සති චතුර්ථ ධ්‍යානයම ලබාගන්න පුළුවන්. ඒ ආනාපන චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් නවතින්නේ නැහැ. දැන් අද මේ පවත්වා ගෙන යනු ලබන කමටහන් පෙළේ පරමාර්ථය සියලු අර්පණා කර්මස්ථාන ප්‍රගුණ කිරීමයි. ඒක යෝගාවචරයාට එක්තරා ධ්‍යාන ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් දැනෙන්න පුළුවන් ඉදිරියට. ඒ කියන්නේ දැන් මේ කමටහන් පෙළ අපට ලබා දී වදාළ අපේ බුරුම රට පා අවුක් චිත්තල පබ්බත ආරණ්‍ය සේනාසනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය ස්වාමීන් වහන්සේ උපදෙස් දීල තිබෙන්නේ යෝගාවචරයන්ට, ආනාපන චතුර්ථ ධ්‍යානය වඩලා හොඳට ප්‍රගුණ කළාට පස්සේ, ද්වන්තිංසාකාරයට හැරවීම. ආධ්‍යාත්මික, බාහිර වශයෙන් ද්වන්තිංසාකාරය බකලනවා. ඊළඟට තමන්ගේ අවධි පඤ්ඡරය අරමුණු කරගෙන, ඇට සැකිල්ලෙහි ලා පටික්කුල මනසිකාර ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවනවා. ඒක හොඳට ප්‍රගුණ

කරගත්තට පස්සේ පටික්කුල මනසිකාරය අත් හැරදාලා අට්ඨික පඤ්ඡරයේ ඕදාන වර්ණය අරමුණු කරනවා. ඕදාන වර්ණය අරමුණු කරගෙන, ඊළඟට තමාගේ අට්ඨික පඤ්ඡරයේ ඕදාන පටිභාග නිමිත්ත ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා බාහිර පුද්ගලයන්ගේ ඒ අට්ඨික පඤ්ඡරය අරමුණු කරනවා. ඉතින් දහදෙනෙකුගේ පමණ අට්ඨික (පඤ්ඡරය) දෙපතුලේ පටන් හිස දක්වා බලමින්, ඒ තමන්ගේ ඇට සැකිල්ලත්, අනුන්ගේ ඇට සැකිල්ලත් එක්කාසු කරමින්, හිතින් ඉදිරි පිටට අරගෙන, ඕදාන කසිණය වඩනවා, ඕදාන, ඕදාන, ඕදාන, ඕදාන, (කියා). ඒ වැඩිමේ දීම මුලින්ම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පහළ වෙනවා. දැන් මුලින් යෝගාවචරයා වතුරට ධ්‍යාන ලාභී බැවින් ඉතා පහසු වෙනවා. නැවත ස්වල්ප වේලාවකින් ඒකේම පටිභාග නිමිත්ත පහළ වෙනවා. පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට ගෙන ආනාපන සතිය මෙන්ම ධ්‍යාන 4 ක් අනුපිළිවෙලින් වර්ධනය කරනවා. වඩනවා. එයින් නවතින්නේ නැහැ. ඊළඟට යෝගාවචරයා මෙහි කර්මස්ථානයට හැරෙනවා. මෙහි කර්මස්ථානයක් තියෙනවනේ ධ්‍යාන 3 ක්, 3 ක්, බැගින් උපදවන්න සීමා සම්භේද කරලා. සීමා සම්භේද කරලා මෙහි ධ්‍යාන සියල්ල ඔධිසො අනොධිසො වශයෙන් වඩනවා. ඒ සියල්ලම සම්පූර්ණ කරලා කැමති නම්, කරුණා බ්‍රහ්ම විහරණය වඩනවා, එයින් ධ්‍යාන තුන, තුන, ඊළඟට මුදිතා බ්‍රහ්ම විහරණය වඩනවා, එයින් ධ්‍යාන තුන, තුන, ඊළඟට උපේක්ඛා බ්‍රහ්ම විහරණය වඩනවා,

ඒ හතරවනි ධ්‍යානය. ඒ බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනාවෙන් කර්මස්ථාන සම්පූර්ණ කරනවා. අර්පණා කර්මස්ථාන, ඊළඟට බුද්ධානුස්සති, මරණසති වඩා අසුභ කර්මස්ථානයටත් හැරෙනවා. ඒ කියන්නේ උඩුමාතක ආදී අවිඤ්ඤාණක අසුභ, ප්‍රථම ධ්‍යාන උපදවනවා. තවත් ඒ යෝගාවචරයාගේ ශක්තිය ඇතොත් වර්ණ කසිණ වශයෙන් කසිණ වඩනවා. ඒ වගේම, භූත කසිණ වඩනවා, ආලෝක කසිණ, ආකාස කසිණ, මේ විදියට අනුපිළිවෙලින්, සියලුම කර්මස්ථාන අර්පණා කර්මස්ථාන 30 ම, ප්‍රගුණ කරන්න පුළුවන් වෙනවා. තවත් දුරට අරුප සමාපත්තියට හැරෙන්නත් උපදෙස් ලැබෙනවා. ඉතින් මේ විදියට සියලුම සමථ භාවනාවන් දියුණු

කලායින් පස්සේ යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙන්නේ ධාතු කර්මස්ථාන ගැන. ඒ කර්මස්ථාන තුළින් ආධ්‍යාත්මික සතර ධාතු අරමුණු කොට ආධ්‍යාත්මික සතර ධාතු හා ආකාස ධාතුව අනුව රූප කලාප වෙන් කර ගන්න සමර්ථ වෙනවා. එසේ බාහිර පුද්ගලයන්ගේ, ඒ වගේම සන්තාන වල සතර ධාතු වෙන් කොට ඇති රූප කලාප වෙන්කර ගන්නවා. ආධ්‍යාත්මික බාහිර රූප, පරිග්‍රහණය කරලා ඊළඟට නාම ධර්මයන් පරිග්‍රහණය කර ගන්නවා. මේ ඒ නාම ධර්මයන් තමන්ගේ හෘදය වස්තුව හිතීන් අරමුණු කොට හෘදය වස්තුවේ සිත් උපදන හැටි අරමුණු කරනවා. ඒ වගේම මේ වක්ඛු ද්වාර, සෝත ද්වාර ආදී දොටු පහේමත්, ඒ සිත් උපාදනාආකාරය අරමුණු කරනවා. චිත්ත වීථි වශයෙන් සිත් පහළවන හැටි ඒ එක එක චිත්තයක වෛතසික සම්පූර්ණ වෙන හැටි හොඳට බලනවා. ඉතිං මේ විදියට බාහිර පුද්ගලයන්ගේ සන්තානවලත් චිත්ත වෛතසික ධර්මයන් අරමුණු කරනවා. ඒ වගේම ඒ නාම රූප දෙක හොඳට පරිග්‍රහණය කොට, ඒක කලාට පස්සේ අතීතයටත් අනාගතයටත් හිත යවමින් නිසි හැටියට අතීත, අනාගත, නාම රූප දෙක සම්පිණ්ඩනය කොට දකගන්නවා. නාම රූප පරිග්‍රහණය කරලා ඒවාගේ හේතුවල ධර්ම සම්බන්ධව, ඒ කිව්වේ සම්බන්ධයට අනුව පටිච්චසමුප්පාදය පරිග්‍රහණය කරලා. ඒ වගේම, අතීත භවයේ, අනාගත භවයේ පවා බලා මේ කියන තුන්කාලයටම සම්බන්ධ පඤ්චස්කන්ධය අනුව නාම රූප පරිග්‍රහණයත්, ඒවගේම හේතුවල සම්බන්ධතාවයත්, පටිච්චසමුප්පාදයත් පරිග්‍රහණය කරලා ඉවරවෙලා ඊට පස්සේ උදයව්‍ය ඥානයට හරවනවා. මේවා එකින් එකට දකගන්න යාමෙන්, බලන්නට යාමෙන්, යෝගාවචරයාට ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් පුද්ගලාකාර දියුණුවක් දක ගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ මේ ලෝකයෙහි අපි මොනතරම් සංසාරයේ දී අතර මං වී සිටියා ද, අද තමයි මේ අපි නියම විදියට නිවන් මග ගමන් කරන්නේ කියලා තමාට පුද්ගලාකාර සම්පහංසනයක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. සොම්නසක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. එපමණක් නොවෙයි, ආධ්‍යාත්මික සන්තානයේ එකදහස් පන්සියයක් පමණ මේ කෙලෙසුන්ගේ තදංග විෂ්කම්භන වශයෙන් යටපත් වීම නිසා ජීවිතය හරියට, අර්භත්වයට

පත්වුනා වගේ දැනෙන්න පුළුවන්. ඒ කීව්වේ නික්ලේශී ගතියක් දැනෙන්න පුළුවන්. එයින් නික්ලේශී වුනා නොවේ. නමුත් නික්ලේශී වීමට මාර්ගයේ ගමන් කළ අවස්ථාවක්. ඉතිං මේ විදියට උදයව්‍ය ඤාණ, භංග ඤාණ ආදී විපස්සනා වඩන යෝගාවචරයාට, තමන්ට හේතු සම්පත් තියෙනවානම්, ඉඤ්ජිය බල බොජ්ඣංග, මග්ගංග, විසද සුවිසද බවට පැමිණියා නම්, ඒ ආනාපන සතියෙන් ආරම්භ කරගන්නා ලද මේ සමථ භාවනාවෙන්, විපස්සනා භාවනාවෙන් කෙලෙසුන් අබ්බවා මාර්ග ඵලාධිගමයෙන් ශාන්ත නිවන සාක්‍ෂාත් වෙනවා. ඒ නිසා ලොවුතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දී වදාළේ මේ අනාපන සතිය වැඩීමෙන් සතිපට්ඨාන 4 හොඳට වැඩෙනවා, සතිපට්ඨාන සතර වැඩීමෙන් බොජ්ඣංග ධර්ම 7 වැඩෙනවා, බොජ්ඣංග හත වැඩීම නිසා විජ්ජා විමුක්ති ඵල සාක්‍ෂාත් වෙනවා කියන එක උන්වහන්සේ දේශනා කොට වදාළා. ඉතිං මේ අනුව සලකා අපේ හිතෙන් ගන්න තියෙන උසස්ම අර්ථය මේකයි කියලා තේරුම් ගෙන අපි ලබා ගත් ශ්‍රේෂ්ඨ සාසනික ප්‍රවුජ්ජා උපසම්පදා භූමියක පිහිටලා අපට මේ ලැබුණු උතුම් කමටහන් පෙළ අත් නොහැර, ඒ කියන්නේ එක දවසේ අපි මේ කමටහන් පෙළ පවත්වාගෙන නොවේ. නැවත ආරම්භ කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ නිසා දිගටම තමන් ඉන්න ඉන්න තැන්වල මේ කමටහන් පෙළ වඩන්නට බලාපොරොත්තු වෙමු. අපි අපේක්‍ෂා කරමු. අධිෂ්ඨාන කරමු. එතකොට එයින් මේ අපි ලබාගත් බුද්ධ ශාසනයේ නියම ඵල නෙලාගන්න පුළුවන්. එපමණක් නොවේ අද කාලේ මේ ධ්‍යාන මාර්ග ඵල ලැබෙන්නේ නැහැ කියලා, අයුතු අයථා සිතිවිලි සිතනවා. කථා කරනවා. ඒ අයට බුද්ධ ශාසනයේ නෛයර්‍යාණික තත්ත්වය වටහා දීමට අපි මතක තබා ගත යුතු වෙනවා. ඒ මොකද අපගේ උපාධ්‍යාය ආචාර්යයන් වහන්සේලා පතන්නේ උතුම් වූ ප්‍රතිපත්ති ශාසනය නගා සිටුවීමටයි. ඒ නිසා ඒ ලෞකික අපේක්‍ෂාවෙන් තොරව, පරමාර්ථ ධර්මයන් හිතේ තබාගෙන පටන් ගත් මේ අතුම් ප්‍රවජ්ජා ජීවිතයෙන්, නෙක්ඛම්ම ජීවිතයෙන්, උතුම් නිසි පල නෙලා ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කරමු. මෙතෙක් දවස් රැස් කරගත් සියලු පින් තුන් ලෝකයට පිහිට වෙන්න ලොව පහළ වී වදාළ, තිලෝක

දීප, අංගීරස සර්වඥ කථාගත, සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී පාද පත්මයට උතුම් බුද්ධ පූජාවක් වේවා යැයි පූජා කරමු. නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මරත්නයට දහම් පූජාවක් වේවා. අෂ්ඨාර්ය පුද්ගල මහා සංඝරත්නයට උතුම් සංඝ පූජාවක් වේවා. අපගේ ආචාර්යය උපාධ්‍යාය ගුරු උතුමන් වහන්සේලාට උතුම් ගුරු පූජාවක් වේවා.

(බුරුම රට මොලමියන් පා අවුක් චිත්තලපබ්බත ආරණ්‍යයේ සිට ශ්‍රී ලංකාවට වැඩම කළ අතිපූජ්‍ය පා අවුක් සෙයාචෝ නා හිමියන් වහන්සේ වෙනුවෙන් කහව ගල්දූව ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාග්‍රම මධ්‍යස්ථානයේ 1997 ජනවාරි 20 දා පැවැත්වූ භාවනා පන්තියේ දී අතිපූජ්‍ය නා උයනේ අරියධම්ම මාහිමියන් වහන්සේ දෙසු දම් දෙසුමකි.)

(මෙම භාවනාවට අනතුරුව පා අවුක් භාවනා මාර්ගය නමැති පොත බලනු මැනවි)





Lithira

[lithira\\_2008@yahoo.com](mailto:lithira_2008@yahoo.com)/0718152131