



09

## තැනුවානම් තම සිත තැනුවා ම ය

මිනිසා යනු ප්‍රධාන වශයෙන් සිත කය දෙකෙහි එකතුවයි. ලෝකයේ ඕනෑම දෙයකින් නිසි ඵල ලැබීමට නම්, එයින් යහපතක් දියුණුවක් සලසා ගැනීමට නම් එය වැඩි දියුණු කළ යුතු ය. කය මෙන්ම සිත ද එසේ ය. අපේ කය සුදුසු ආහාරපාන ඖෂධ ආදිය භාවිත කරමින් අවශ්‍ය ව්‍යායාම ආදිය ද නිසි ලෙස ප්‍රගුණ කිරීම නිසා වැඩෙයි; ශක්තිමත් වෙයි; නිරෝගි වෙයි. එවිට අපට හොඳින් අධ්‍යාපනය ලද හැකි ය. සියලු කටයුතු හොඳින් කරගත හැකි ය. සිත ද එලෙසින්ම වැඩි දියුණු කළ යුතු ය. සිතට ද සුදුසු ආහාර, ඖෂධ හා අභ්‍යාස අවශ්‍ය වේ. එවිට සිත ද වැඩෙයි; දියුණු වෙයි; ශක්තිමත් වෙයි. අධ්‍යාපනය ද වෙනත් කටයුතු ද සාර්ථක ලෙස කර ගැනීමට නම් අපට නිරෝගි ශක්තිමත් සිතක් ද තිබිය යුතු ය. බුදු දහම අනුව වැඩි දියුණු කිරීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි දේ අතර සිත මූලික වන්නේ ය. සිත වැඩි දියුණු වන්නේ පවි සිතුවිලි බැහැර කොට කුසල් සිතුවිලි ඇති කර ගත් විට ය. එම සිතුවිලිවල සිත එකඟ කර ගත් විට ය. බුදු දහමේ උගන්වන භාවනා ක්‍රම ඒ සඳහා උපකාරී වෙයි. ආනාපානසති භාවනාව ඉන් එකකි.

“ආන” යනු ආශ්වාසයයි. එනම් හුස්ම ගැනීමයි. “අපාන” යනු ප්‍රශ්වාසයයි. එනම් හුස්ම පිට කිරීමයි. සතිය නම් මනා සිහියයි. හුස්ම ගැනීමේ දී ද, පිට කිරීමේ දී ද මනා සිහියෙන් ක්‍රියා කරමින් සිත එකඟ කිරීම, ඒ තුළින් සිත දියුණු කිරීම සඳහා ආනාපානසති භාවනාව උගන්වා ඇත. හුස්ම ගැනීම සහ පිට කිරීම කායික ක්‍රියාවකි. මෙම භාවනාවේ දී එම කායික ක්‍රියාවන්, සිතත් එකිනෙකට උපකාරී ව ක්‍රියාත්මක කරවීමට පුහුණුවක් ලැබෙයි. එමගින් සිත එකඟ කර ගැනීමට ඉඩ සැලසෙයි.

ආනාපානසති භාවනාවේ දී සිහි කල්පනාව නමැති ඊතලය විදින්නේ හුස්ම නමැති ඉලක්කය වෙතටයි. අපේ කය හා බැඳී පවතින හුස්ම රැල්ල කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවමින් සිත දියුණු කිරීම, සිතේ ඇති වංචල බව සංසිඳවීම මෙමගින් සිදු වෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ එය උපමාවකින් වදාළේ දූවිලි ඇවිස්සෙන බිමකට වැස්සක් ඇද හැලෙනවා වැනිය කියායි. වැහි බිත්දු වැටෙන විට දූවිලි තැන්පත් වෙන්නා සේ ආනාපානසති භාවනාව තුළින් අපේ සිත තැන්පත් වෙයි.

මහණෙනි, “යමෙක් ආනාපානසති සමාධිය වඩන ලද්දේ ද එය ඉතා අගනේ ය, ප්‍රණීත ය, ස්වභාවයෙන් ම ඉතා මිහිරි ය. සැපසේ වාසය කිරීමට හේතු වේ. සිතෙහි උපන් ශ්‍රාමක අකුසල ධර්මයන් ඒ සැණින් අතුරුදහන් කොට දවා සංසිද්ධයි”

“මහණෙනි, ගිම්හාන මාසයේ පොළොව උඩට නැගී තිබෙන දූවිල්ල අකල් වැස්සක් ඇද හැලුණු සැනින් අතුරුදහන් වේ ද, දූවිල්ල සංසිද්ධියා ද එලෙසින් ම ආනාපානසති භාවනාව පුරුදු කළ විට උපන් ශ්‍රාමක අකුසල ධර්මයන් සැණින් අතුරුදහන් කර දමයි. සංසිද්ධයි”

(සංයුත්ත නිකායේ ආනාපාන සංයුත්තය)

එකඟ වූ, සන්සුන් වූ සිතක් නොමැති ව සතුට, සැපය සිත තුළ නොමැති ව අපේ අනාගතය හොඳින් හැඩගස්වාගත නොහැකි ය. ගුරු දෙගුරුන් උගන්වන පාඩම් වඩාත් නිවැරදි ව හොඳින් ධාරණය කරගත හැක්කේ සිත සන්සුන් ව ඇති විට ය; සතුටින් සුවපත් ව ඇති විට ය. කිලිටි වූ වස්ත්‍රයකට කොතරම් සායම් පොවනු ලැබුව ද එය පැහැපත් නො වේ. පොවන ලද වර්ණය එයට කාවැදෙන්නේ නැත. එහෙත් පිරිසිදු වස්ත්‍රයකට වහා ම සායම් උරාගනී. එය පැහැපත් වේ. පොවන ලද වර්ණය එහි ඉස්මතු වී පෙනෙයි. සිත ද එසේ ය. ඉගෙන ගන්නා පාඩම හෝ ගුරු දෙගුරුන් දෙන උපදේශය හෝ සිත විසින් උරාගනු ලබන්නේ ද, අපේ ජීවිතයට එක්ව එහි දියුණුව ඇති කරන්නේ ද, සිත පිරිසිදු ව, එකඟ ව හා සුවපත් ව ඇති විටයි. බුදු දහම උගන්වන භාවනා ක්‍රම ඒ සඳහා උපකාරී වෙයි. ආනාපානසති භාවනාව ඒ අතර වැදගත් තැනක් ගනී. අපි අපගේ දියුණුව උදෙසා එමගින් සිත දියුණු කර ගැනීමට පුරුදු පුහුණු වෙමු.

**සූර්ව සුදානම**

විධිමත් භාවනා වැඩසටහනකට සුදානම් වීමේ දී ගත සරසන ආහරණවලින් බැහැර විය යුතු ය. (පන්ති කාමරයට මෙය අදාළ නැත) මුහුණ කට අතපය ඇඟපත සෝදා පිරිසිදු වීම අවශ්‍ය ය. භාවනාවට පෙර තුනුරුවන් වන්දනාවට අවශ්‍ය තෙල් මල් ආදිය ද පිළියෙල කර ගත යුතු වේ. පාසලේ දී නම් තිසරණ සහිත පන්සිල් සමාදන් වීම ප්‍රමාණවත් ය.

**භාවනා ඉරියව්ව**

ආනාපානසති භාවනාවේ දී සුදුසු ම වන්නේ පිරිමි දරුවන් බද්ධ පර්යංකයෙකුත් ගැහැණු දරුවන් අර්ධ පර්යංකයෙකුත් වාඩි වීමයි. ආබාධයක් නිසා හෝ වෙනත් අපහසුතාවක් නිසා හෝ බිම වාඩි වීමට නොහැකි අයට මිටි ආසනයක පහසු පරිදි සංවර ව වාඩි වී භාවනා කළ හැකි ය. පර්යංකයෙන් වාඩි වීම හුරු කර ගත යුත්තකි. හිස සහ කය කෙලින් තබා ගත් විට භාවනා කිරීම පහසු ය.



අර්ධ පර්යංකය



බද්ධ පර්යංකය

**භාවනාව අරඹමු.**

ඉහත සඳහන් පරිදි වාඩි වෙන්න. දැස් පියාගෙන බුදුගුණ මෙනෙහි කරන්න. ඇඟිලි හොඳට එකතුවන සේ දෑත එකතු කර නළලත තබාගෙන සාධුකාර දී තෙවරක් නමස්කාරය කියන්න. තිසරණ සහිත පන්සිල් සමාදන් වී යළිත් සාධුකාර දෙන්න. අත් දෙක පහළට ගෙන ඡායාරූපවල දක්වා ඇති ආකාරයට පර්යංකය මත තබා ගන්න. දැස් පියාගෙන හොඳින් හුස්ම ගෙන සැහැල්ලුවෙන් පිට කරන්න. තවත් දෙවරක් එය ම කරන්න. සුපුරුදු පරිදි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වීමට ඉඩ හරින්න. ආයාසයෙන් හුස්ම ඉහළ පහළ නොයවන්න.

**පළමු පියවර**

හුස්ම ඇතුළු වන විටත් පිට වන විටත් ගැටෙන්නේ නාසයේ කෙළවර ද නැතහොත් උඩුකොල මතුපිට දැයි විමසා බලන්න. ඒ හුස්ම ගැටෙන තැනට සිහිය යොදන්න. නාසයට ඇතුළු වූ වාතය ගැන හෝ නාසයෙන් පිටට ගිය වාතය ගැන හෝ නො සිතන්න. උඩුකොල මත හෝ නාසිකාව කෙළවර හෝ හැපෙන වාතය ගැන පමණක් සිහියෙන් බලන්න. මුලදී වාතය හැපෙන බව හොඳින් නො තේරෙනු ඇත. පසුවන විට පැහැදිලිව තේරෙනු ඇත. එය හොඳින් හැඳින ගත හැක්කේ දිගු කලක් භාවනා කරන විට ය. හුස්ම රැල්ල වෙත සිහිය පවත්වා ගැනීමේ පහසු ක්‍රමයක් භාවනා උපදේශකවරුන් විසින් හඳුන්වා දෙනු ලැබ ඇත. එනම් හුස්ම රැලි ගණන් කරන ක්‍රමයයි. දෙවන පියවරේ දී එම ක්‍රමය උගනිමු.

## දෙවන පියවර

මෙහි දී කරන්නේ හුස්ම වාර ගණන් කිරීමයි. ගණන් කළ යුත්තේ හුස්ම ගන්නා වාර පමණක් හෝ හුස්ම පිට කරන වාර පමණක් ය. දෙක ම මිශ්‍ර කරගෙන නො වේ. අප හුස්ම ඇතුළුවන වාර ගණනය කිරීම තෝරා ගනිමු.

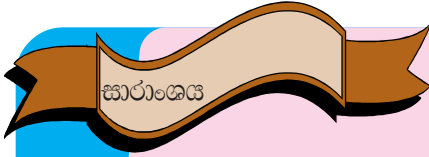
ඇතුළු වන හුස්ම නාසය අග හෝ උඩුකොළ මත හැපෙන විට ම 'එකයි' කියා සිතන්න. ඊළඟ වාරයේ හුස්ම ඇතුළු වෙමින් එතැන හැපෙන තුරුම එකයි .... එකයි ... එකයි ... ආදී වශයෙන් ගණිමින් එතැන ම සිහිය පිහිටුවා ගන්න. සිත වෙන පැත්තකට යෑමට ඉඩ නොදෙන්න. ඊළඟට ඇතුළු වන හුස්ම එතැන හැපුණු විට ම දෙකයි .... දෙකයි ... කියා සිතන්න. තුන්වන වර එහි ඇතුළු වන හුස්ම හැපෙන තුරු ම එසේ කරන්න. මෙසේ පස්වන වාරය තෙක් හුස්ම හැපෙන වාර ගණන් කරන්න. නැවතත් එකේ සිට පටන් ගන්න. මෙසේ ගණන් කරන විට ඉතා හොඳින් හුස්ම රැල්ල දැනෙනු ඇත. සිත එම අරමුණ ඔස්සේ ම ගමන් කරනු ඇත. මෙසේ ගණන් කිරීමේ පියවර කීපයක් ම තිබේ. භාවනාවට උනන්දු වන අයට භාවනා උපදේශකවරුන් හමු වී ඉදිරි පියවර ගැන උපදෙස් ලබාගත හැකි වනු ඇත. මෙහි දක්වන ලද්දේ පාසල් දරුවන්ට ප්‍රමාණවත් කොටසකි.

භාවනා කරන හැම වාරයක ම අවසානයේ සාධුකාර පවත්වා නළලක දෙඅත් තබා වැදගෙන මෙසේ ප්‍රාර්ථනා කරන්න.

“මාගේ මේ භාවනාමය කුසලය මෙලොව සැනසීම පිණිසත්, පරලොව සැනසීම පිණිසත්, නිවන් සුවයෙන් සැනසීම පිණිසත් හේතු වේවා ! වාසනා වේවා ! සාධු ! සාධු !! සාධු !!!”

මෙම අනාපානසතියේ මූලික ම පියවර අනුගමනය කිරීමෙන් වුව ද සිත කය සැහැල්ලු වී අපමණ සුවයක් දැනෙනු ඇත. අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක වීමටත් කායික මානසික නිරෝගතාව ඇතිවීමටත් එය උපකාර වනු ඇත.





භාවනාව යනු කුසල් අරමුණක සිත එකඟ කිරීමයි. හුස්ම ගැනීම සහ පිට කිරීම කෙරෙහි සිත යොමු කර සිත සන්සුන් කර ගැනීම ආනාපානසති භාවනාවයි. ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස අරමුණු කොටගෙන සිත එකඟ කර ගැනීමට එමගින් උගන්වනු ලැබේ. එසේ එකඟ වූ සිත ප්‍රීතිමත් ය. පිරිසිදු ය. එබඳු සිතකින් කරන සියලු කටයුතු සාර්ථක වෙයි. හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි. ඉගෙනීමේ කටයුතු ද සාර්ථක වෙයි.

**ක්‍රියාකාරකම්**



01. බද්ධපර්යංකය සහ අර්ධ පර්යංකය හඳුන්වන්න.
02. ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
03. පාසල් සිසුවකු වශයෙන් ඔබට භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවා දැයි විස්තර කරන්න.

**පැවරුම**



01. විෂය භාර ගුරුතුමා සමග සාකච්ඡා කර, බුද්ධ ධර්මය ඉගෙන ගන්නා සෑම කාල පරිච්ඡේදයක ම සුළු මොහොතක් භාවනා කර පාඩම ආරම්භ කිරීමේ සම්ප්‍රදායක් ගොඩනගා ගන්න.
02. දිනපතා රාත්‍රි නිදා ගැනීමට පෙර විනාඩි කීපයක් භාවනා කිරීම පුරුද්දක් කර ගන්න.

**පුහුණුව**

සුප්පබ්බද්ධං පබ්බජ්ඣධන්ති  
සදා ගෝතමසාවකා,  
යේසං දිවා ච රත්තෝ ච  
භාවනාය රතෝ මනෝ.

ධම්මපදය

දිවා රෑ දෙක්හි ම  
භාවනාවට යොමු වූ  
ගොයුම්ගොත් සච්චෝ  
හැම දා හොඳින් පිබිඳෙති.

