

සිදුහත් බෝසත් පුංචි කුමාරයා වජ්‍රගුලේ දා දඹගස් සෙවනේ සිටිය දී සිදු වූ ආශ්චර්යවත් සිදුවීම ඔබට මතකයි නේ ද? අහසේ පලක් බැඳගෙන භාවනාවේ යෙදී සිටිය හැටි. බෝසතාණන් වහන්සේ සය අවුරුදු දුෂ්කර ක්‍රියාවෙන් පසුව ද ජය ශ්‍රී මහ බෝමැඩ බුදු බවට පත්වීමේ දී ද වඩන ලද්දේ ආනාපාන සති භාවනාව යි. සිත තැන්පත් කරගැනීම සඳහා ඉතා සුලබ, ඉතා ශාන්ත, ප්‍රණීත කර්මස්ථානයක් ලෙස ආනාපාන සතිය වැදගත් වේ.

ආනාපාන සති යනු පාලි වචනයකි. එය ආන - අපාන - සති යන පද තුන සම්බන්ධ වී සකස් වී ඇත. ආන යනු හුස්ම ගැනීමයි. අපාන යනු හුස්ම හෙළීමයි. සති යනු සිතියයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයේ දී සිහිකල්පනාවෙන් යුතුව ඒ පිළිබඳ මෙතෙහි කිරීම ආනාපාන සති භාවනාව යි.

**ආනාපාන සති භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍ය**

බුදුගුණ භාවනාව, මෙමත්‍රී භාවනාව වැනි භාවනාවන් මෙන් ආනාපානසති භාවනාව කළබලකාරී පරිසරයක කළ නොහැකි ය. එසේම ඉදීම, සිටීම, ඇවිදීම, සැතපීම යන සියළු ඉරියව්වලදී ද කළ නොහැකි ය. ඒ සඳහා පළමුකොට කළබලකාරී පරිසරයෙන් මිදුණු අරණ්‍ය, වෘක්ෂ මූල, ශුන්‍යාගාර යන විවේක ස්ථානයක් තෝරාගත යුතු ය. අනතුරුව බද්ධපර්යංකයෙන් හිඳගෙන ශරීරය සෘජුව තබාගෙන භාවනාව සඳහා සූදානම් විය යුතු ය.

ඉධ හිකාවෙ හිකු අරඤ්ඤ ගතො වා රුකබ්බුල ගතො වා සුඤ්ඤාගාර ගතො වා උජුං කායං පනිධාය පරිමුඛං සනිං උපට්ඨපෙඤා

මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි යෝග්‍යවචරයා වනයට ගියේ හෝ, ගසක් මුලට ගියේ හෝ, ජනයාගෙන් හිස් තැනකට ගියේ හෝ පලඟ බැඳ උඩුකය කෙළින් තබාගෙන සිහිය කමටහන් අරමුණට යොමුකොට ඉඳගනී.

**පළමු අවස්ථාව:**

අපි නිතරම ආශ්වාස කරමු. නැතහොත් හුස්ම ගන්නෙමු. එය භාවනාවක් නොවේ. එබැවින් ආනාපාන සති භාවනාවේ දී අප මුලින් ම කළ යුත්තේ අප ගන්නා හුස්ම සිහියෙන් ගැනීමයි. හෙළන හුස්ම සිහියෙන් හෙළීමයි. ඒ ආනාපානසති භාවනාවේ පළමු අවස්ථාවයි.

“සො සතොව අසසසති සතොව පසසසති”

සිහියෙන්ම හුස්ම ගනියි. සිහියෙන්ම හුස්ම පිටකරයි.

මෙහි දී භාවනාව සඳහා අමුතුවෙන් හිතාමතා හුස්ම ගැනීමක් හෝ හෙළීමක් අවශ්‍ය නැත. එනිසා අප කළ යුත්තේ ගැනෙන හෙළෙන හුස්ම ගැන සිතීමයි. එය සිදුකළ යුත්තේ දොරටු පාලයෙකු සේ ය. දොරටු පාලයා දොරටුවෙන් ඇතුළු වන අයත් පිටවන අයත් පරීක්ෂා කරන්නා සේ යෝග්‍යවචරයා ද නාසය අග සිත රඳවාගෙන එහි ගැටෙමින් ඇතුළුවන පිටවන ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය මෙනෙහි කරයි.

පටන් ගැන්මේ දී හැම හුස්මක් ම අත් නොහැරෙන පරිදි මෙනෙහි කිරීම අපට පහසු නැත. එබැවින් මේ සඳහා පහසු ම උපක්‍රමය නම් ගණන් කිරීමයි. ඊටත් පළමුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඇතුළුවීමේ දී හා පිටවීමේ දී හැපෙන තැන හඳුනාගත යුතුයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගණන් කළ යුත්තේ හෝ මෙනෙහි කළ යුත්තේ සිහිය එතැන තබාගෙන ය.

සාමාන්‍යයෙන් හුස්ම හැපෙන තැන ලෙස බොහෝ දෙනාට දැනෙන්නේ නාස් පුඩුවේ අග ය. උඩු තොළ උස්ව ඇති විට උඩු තොළ අග ද හුස්ම හැපෙනු දැනේ. ඒ අනුව එම ස්ථානයේ සිත රඳවාගෙන ඇතුළුවන පිටවන හුස්ම ගණන් කළ යුතු ය. මෙනෙහි කළ යුතු ය.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගණන් කිරීමේ දී බෞද්ධ ආචාර්ය පරම්පරා අතර ක්‍රම දෙකක් පවතී. ඉන් පළමු වැන්න නම් ඇතුළට ගන්නා හුස්ම ශරීරය තුළ ගමන් කොට නැවත පිටවන තුරු ම එකයි..... එකයි..... එකයි..... දෙකයි..... දෙකයි..... දෙකයි..... යනාදී වශයෙන් ගණන් කිරීමයි.

එය වී මණින්නන්ගේ ක්‍රමය ලෙස අටුවාවන් හි දැක්වේ. වී මනින්නා මල්ලට වී පුරවන විටම එකයි..... එකයි..... කියා ගණන් කිරීමට පටන් ගනී. එය මල්ලට දමන තුරුම ඔහු එකයි..... එකයි..... යනුවෙන් ම කියයි. මේ ක්‍රමය අනුව ගන්නා හුස්මක් නැවත පිටවන තුරුම එකක් ලෙස ගණන් ගැනේ.

දෙවන ක්‍රමය නම් තවත් සමහර කෙනෙක් හුස්ම ගන්නා විට එකයි කියා ද පිටවන විට දෙකයි කියා ද ගණන් කරති. මේ කවර ක්‍රමයක් වුව ද වරදක් නැත. එහෙත් පැරණි සම්ප්‍රදාය අනුව වඩාත් පිළිගත් ක්‍රමය පළමු වැන්නයි.

ගණන් කිරීමේ දී පහට අඩුවෙන් ද දහයට වැඩියෙන් ද ගණන් නොකළ යුතු ය. අඩුවෙන් ගණන් කිරීමේ දී සීමාව පටු වැඩිවේ. දහයට ගණන් කිරීමේ දී ගණන අමතක වීම වැනි ගැටළු ඇතිවේ. මෙසේ දිගට ම ගණනා භාවනාව කරගෙන ගොස් ගණන් නොකර ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි සිහිය ඉබේම රඳවා ගත හැකිවන තුරුම මේ ක්‍රමය අනුගමනය කළ යුතු ය. සමහර විට ඒ සඳහා මාස ගණනක් වුව ද ගතවිය හැකි ය.

**දෙවන අවස්ථාව:**

මෙසේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අපේ සිතට හොඳට ම හුරුපුරුදු වූ විට දෙවන අවස්ථාවට යා හැකිය. මෙතෙක් අප කළේ හුස්ම ගන්නා බව හා හෙළන බව පමණක් සිහි කිරීමයි. එහි වෙනස්කම් ගැන විමසීමක් නොවීය. දෙවන අවස්ථාවේ දී ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ තිබෙන ප්‍රධාන වෙනස පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි. එනම් හුස්මෙහි දිග බව හා කෙටි බව යි. කිසියම් කෙනෙකුට එකම ප්‍රමාණයකට එක දිගට ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුනොවේ. උදාහරණයක් ලෙස අපි සන්සුන් ව සිටින විට සෙමෙන් තරමක් දිගට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමු. දිවීමෙන් හෝ කඳු නැගීම වැනි දෙයකින් හති වැටුණු විට වේගයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමු. මේ සිදුවීම සාමාන්‍යයෙන් හුස්ම ගනිමින් සිටින වේලාවට ද අතරින් පතර සිදුවේ.

මේ ආකාරයෙන් ගැනෙන හෙළෙන දිගු හුස්ම දිගු හුස්ම ලෙසත්, කෙටි හුස්ම කෙටි හුස්ම ලෙසත් වෙන් වෙන්ව සිහිකල්පනාවෙන් හිඳිමින් මෙතෙහි කිරීම දෙවන අවස්ථාවයි.

“දීසං වා අසසසනොනා දීසං අසසසාමීති පජානාති”  
දිග හුස්මක් ගන්නා විට දිග හුස්මක් ගන්නා බව දැනගනියි.

“දීසං වා පසසසනොනා දීසං පසසසාමීති පජානාති”  
දිග හුස්මක් හෙළන විට දිග හුස්මක් හෙළන බව දැන ගනියි.

“රසසං වා අසසසනොනා රසසං අසසසාමීති පජානාති”  
කෙටි හුස්මක් ගන්නා විට කෙටි හුස්මක් ගන්නා බව දැනගනියි.

“රසසං වා පසසසනොනා රසසං පසසසාමීති පජානාති”  
කෙටි හුස්මක් හෙළන විට කෙටි හුස්මක් හෙළන බව දැන ගනියි.

**තෙවන අවස්ථාව:**

සාමාන්‍යයෙන් අප ගන්නා හුස්ම නාසයෙන් ඇතුළු වී ස්වාසනාලය ඔස්සේ කුස තුළ නාහි ප්‍රදේශය දක්වා ගමන් කොට නැවත එම ස්වාසනාලයෙන් ම අවුත් නාසයෙන් පිටවී යයි. ඒ අනුව ආශ්වාසයේ මූල නාස් පුඩුවයි. මැද හෘදය වස්තුවයි, අග නාහියයි. ප්‍රශ්වාසයේ මූල නාහියයි, මැද හෘදයයි, අග නාසයයි. ආනාපාන සති භාවනාවේ තුන්වන අවස්ථාව වන්නේ මේ හුස්ම ඇතුළුවී සිරුර පුරා ගමන් කොට නැවත පිටවන තැන දක්වා සම්පූර්ණ හුස්ම මෙතෙහි කිරීමයි. එය ඉහත කී පරිදි මූල, මැද, අග වශයෙන් සනිටුහන් කොටගෙන මෙතෙහි කිරීම පහසු ය. සබ්බ කාය හෙවත් සම්පූර්ණ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය වශයෙන් හැඳින්වෙන එහි කාය යනු මුළු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ම ඒකකයක් සේ ගැනීමයි.

“සබ්බකාය පටිසංවෙදී අසසසිසසාමිති සිකති”

සියලු ආශ්වාස කාය මූල, මැද, අග තුන් තැන්හි දැන ආශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි.

“සබ්බකාය පටිසංවෙදී පසසසිසසාමිති සිකති”

සියලු ප්‍රශ්වාස කාය මූල, මැද, අග තුන් තැන්හි දැන ප්‍රශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි.

**හතරවන අවස්ථාව:**

මෙතෙක් සඳහන් කළ පියවර තුනෙන් එක් එක් පියවරක් හොඳින් හුරුපුරුදු වීමට මාස ගණන් සමහර විට අවුරුදු ගණන් වුවද ගත විය හැකි ය. ඒ ආකාරයෙන් මේ තුන්වන අවස්ථාව දක්වා එනවිට සිතට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය හොඳට ම හුරුපුරුදු ය. මෙසේ පියවරින් පියවරට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස භාවනාව වඩන විට සිත ද සන්සුන් වේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ද සන්සුන් වෙයි. එන්න එන්නම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ දැනීම සියුම්ව යන්නේ ය. ඒ අනුව හතරවන අවස්ථාවේ දී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි තිබුණු ඕලාරික ගතිය, රළු ගොරෝසු ගතිය තුනී වී ගොස් දැනෙන නොදැනෙන තරමට පත්වන්නේ ය. පස්සම්භයං යනු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ එකී සන්සිඳුවීමයි.

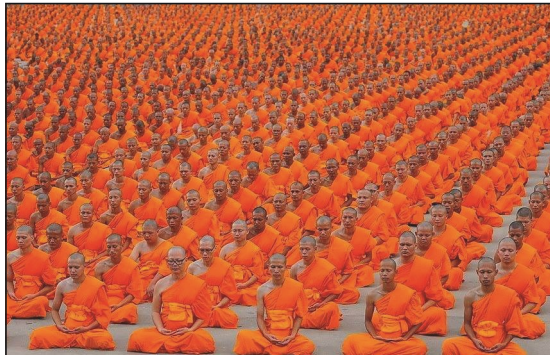
එතැන් සිට ඒ බව දනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කරන්නේය.

“පසසමභයං කායසංඛාරං අසසසිසසාමිති සිකති”

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සන්සිඳෙන සැටි දනිමින් ආශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි.

“පසසමභයං කායසංඛාරං පසසසිසසාමිති සිකති”

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සන්සිඳෙන සැටි දනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමිසි හික්මෙයි.



**අපි භාවනා කරමු.**

- පෙර පාඩමෙහි අනුපිළිවෙල පරිදි පූර්වකාන්ත සිදුකොට භාවනාව ආරම්භ කරන්න.
- විහාර මන්දිරයට හෝ වෙනත් සුදුසු විවේකස්ථානයකට ගොස් කය සෘජු ව තබා හිඳගන්න.

- දැන් නළලෙහි තබා වැදගෙන නමස්කාරය කියා වම් අත්ල මත දකුණු අත්ල මත සිටින සේ දැන් තබාගන්න. ක්‍රමයෙන් දෙනෙත් පියාගන්න.
- හොඳින් හුස්මක් ඉහළට ගෙන එය ක්‍රමයෙන් පහළට හෙළා, කය සැහැල්ලු කොටගෙන භාවනාවට පිවිසෙන්න.

**පළමු පියවර:**

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගැන සිත යොමු කරන්න.

උඩු කොල මැද හෝ නාසය අග හුස්ම ගැටෙන ආකාරය මෙනෙහි කරන්න.

හුස්මක් ගනිමි ..... හුස්මක් ගනිමි ..... හුස්මක් ගනිමි .....

හුස්මක් හෙළමි ..... හුස්මක් හෙළමි ..... හුස්මක් හෙළමි .....

යනුවෙන් හුස්ම ගැනීම හෙළීම මෙනෙහි කරමින් දිගටම භාවනාවෙහි යෙදී සිටින්න.

(පළමු පියවර හොඳින් ප්‍රගුණ කොට ඉදිරි පියවරට යෑම වැදගත් වේ)

**දෙවන පියවර:**

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ ස්වභාවය සිතියෙන් යුතු ව හඳුනා ගන්න.

දිග හුස්මක් ගන්නා විට

දිග හුස්මක් ගනිමි.....දිග හුස්මක් ගනිමි.....

දිග හුස්මක් හෙළන විට

දිග හුස්මක් හෙළමි.....දිග හුස්මක් හෙළමි..... යනුවෙන් සිහි කරන්න.

කෙටි හුස්මක් ගන්නා විට

කෙටි හුස්මක් ගනිමි..... කෙටි හුස්මක් ගනිමි.....

කෙටි හුස්මක් හෙළන විට

කෙටි හුස්මක් හෙළමි..... කෙටි හුස්මක් හෙළමි..... යනුවෙන් සිහිකරන්න.

මෙසේ බොහෝ වේලාවක් භාවනාවෙහි යෙදෙන්න.

**තෙවන පියවර:**

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතයෙහි මූල මැද අග පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.

නාසය අග හෝ උඩු කොල මැද ගැටෙන හුස්ම හඳුනාගනිමින්,

හුස්ම ඇතුළු වෙනවා ..... හදවතට දැනෙනවා..... කුස පිම්බෙනවා ..... කුස හැකිලෙනවා

..... හුස්ම පිටවෙනවා.....

මෙසේ මෙනෙහි කරන්න, දිගටම භාවනාවෙහි යෙදෙන්න.

මෙසේ භාවනාව හොඳින් පුරුදුවන වන විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සියුම්ව දැනෙන නොදැනෙන තරමට පත්වන්නේ ය. එය පෙර සේ පියවරක් ලෙස මෙනෙහි කළ නොහැක. හේතුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නොදැනෙන බැවිනි. එබැවින් කළ යුත්තේ ඒ සන්සුන් බව විඳිමින් සිටීමයි.

එහි දී දැන් මගේ හුස්ම සන්සුන් ය ..... හුස්ම සන්සුන් ය ..... හුස්ම සන්සුන් ය ..... කියා මෙනෙහි කරන්න.

**අවසන් පියවර:**

මගේ සිත සන්සුන් වේවා.  
නැණ නුවණ දියුණු වේවා.  
කායික මානසික පීඩා දුරු වේවා.

යනාදී වශයෙන් අධිෂ්ඨානය ඇති කර ගන්න.

නළලෙහි දැන් තබා වැදගෙන තෙරුවන් සමා කර ගැනීමේ ගාථා කියන්න. දෙවියන්ට පින්දී භාවනාව අවසන් කරන්න.

මෙසේ පන්ති කාමරයේ දී හෝ විහාරයට ගොස් ගුරුතුමාගේ උපදෙස් පරිදි භාවනාව ටික කලක් හුරු පුරුදු වන්න.

**අභ්‍යාස**

01. ආනාපාන සති යන පදය පැහැදිලි කරන්න.
02. බෝසත් සිරිතේ ආනාපාන සති භාවනාව වැඩූ අවස්ථාවන් නම් කරන්න.
03. භාවනාවට සුදුසු ස්ථාන තුන නම් කරන්න.
04. “උජුං කායං” යනු කුමක් ද?
05. ඔබ පොහොය දින සිල් පිරිස වෙනුවෙන් ආනාපානසති භාවනාව මෙහෙය වීමට පුරුදු වන්න.