බුදුන් වදළ ආනාපානසති භාවනාව

ධර්ම දානයකි.

නොමිලයේ බෙදා දීම පිණිසයි.

පළමු මුද්‍රණය : 2016 වප් මස

මෙම කෘතිය එළිදැක්වීම සඳහා ආධාර උපකාර කළ සියලුම පින්වතුන්ට ධර්ම දානමය කුසලය හිමිවේ.

බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටකය ඇසුරින් සම්පාදනය

කිත්සිරි සමරසිංහ

සංස්කරණය

සමිරු ගයාන්

පෙරවදන

පින්වත් ඔබ අප සැමගේම ඒකායන පැතුම නොපමාව උතුම් නිර්වාණාවබෝධය ලබා මේ බියකරු සසර ගමන නවතා, නිවනෙහි නිවී සැනසී යාමයි.

ඒ සඳහා, ආනාපානසතිසමාධි භාවනාව කෙතරම් උපකාර වේද යන්න සංයුක්ත නිකායේ එන ආනාපාන සංයුක්තයේ ආනන්ද සූත්‍රයේදී[i] තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ; 'ආනන්ද, ආනාපානසතිසමාධි නම් යම් මේ එකම දහම බහුලව වඩන ලදුයේ සතිපට්ඨාන ධර්මයන් සතරද, බොජ්ජංග ධර්මයන් හතද, විද්‍යා විමුක්ති ධර්මයන් දෙකද පරිපූර්ණව සපුරාලයි.' යනුවෙන් මහා කරුණාවෙන් පෙන්වා දෙන ලදී.

කාලයත් සමග බුදුන් වදළ ඒ උතුම් ආනාපානසතිසමාධි භාවනාව ක්‍රමයෙන් මිසදිටු ආනාපානභාවනා විධි සමග මුසුවී සමාජගත වන්නේ, බොහෝ සාධු ජනයාගේ නිවන් මග ඉන් අහුරා දැමෙයි. අද වනවිට ත්‍රිපිටක පොත් වහන්සේලාගේ භාවිතයද බොහෝසෙයින් අඩුවීම හේතුවෙන් ඒ මිසදිටු ආනාපානභාවනා බුදුන් වදළ ආනාපානසතිසමාධි භාවනාව සේ සමාජගතවී වැජඹෙයි. එනිසාම පිනැති බොහෝ දෙනාගේ දෙලොව යහපත සහ විද්‍යා-විමුක්තිය පිණිස බුදුන් වදළ ඒ නිවැරදි ආනාපානසතිසමාධි භාවනාව අද අප විසින් නැවත මතුකරගත යුතු වෙයි.

බුදුන් වදළ ඒ උතුම් ආනාපානසතිසමාධි භාවනාවට තව තවත් ළං වීමට අනුගත වීමට පෙරුම් පුරන භාවනා කුසලයට කැමති ඒ සඳහා පින් ඇති කළණ මිතුරන්ට උපකාරයක් වන සේ මේ ධර්ම ග්‍රන්ථය බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටකයේ එන මහාර්ඝ සූත්‍ර ධර්මයන් ඇසුරෙන් සම්පාදනය කළෙමු.

මෙකල භාවිත සිංහල භාෂාව ඇසුරෙන් පාලි බුද්ධ දේශනාවේ එන ආනාපානසතිසමාධි භාවනාව ගැන දේශනා වී ඇති වටිනා කරුණු පින් ඇති කළණ මිතුරන්ට ලබාදීම මෙහි ප්‍රධාන අරමුණ

[i] සංයුක්ත නිකාය 5-2, 118 පිටුව.

විය. ඒ සඳහා අපට හැකි උපරිම ශක්තිය යෙදුවෙමු. වචන යෙදීමෙහිදී මුල් අරුතෙහි යම් අඩුපාඩුවක් වුණි නම් ඒ අපගේම ධර්ම දැනුමෙහි සහ වචන භාවිතයෙහි අඩුවක්ම මිස ශ්‍රී සද්ධර්මයෙහි අඩුපාඩුවක් නම් නොවේ. නොදැනුවත්ව එසේ වී නම් උතුම් ත්‍රිවිධ රත්නය අප කෙරෙහි කමා කරත්වා! මෙහි එන සිංහල පරිවර්තන පාඨ, පාලි බුද්ධ දේශනාවට සහ ත්‍රිපිටකයට, තව ටිකක් ළං වීමට මගක් ම පමණි. ධර්ම දැනමය පින්කම් වල යෙදෙමින් සහ උනන්දුවෙන් භාවනා කරමින් කුසල් වැඩීමේදී, එක්තරා කාලයකදී, උතුම් පාලි බුද්ධ දේශනාවම කියවීමේ හැකියාව සහ එහි නියම අරුතින්ම තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව පින්වත් ඔබ සතු වෙනු ඇති. ඒ හැකියාවද ලබා බුදු පියාණන් වහන්සේට තවත් ළංවී ආනාපානසතිසමාධි භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමට ඔබට මේ ධර්ම ග්‍රන්ථය උපකාරයක්ම වේවා! යනු අපේ ඒකායන පැතුමයි.

බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ සම්පාදක මණ්ඩලයේ අති ගෞරවනීය සද පූජනීය සියලු ස්වාමින් වහන්සේලාටත්, බොහෝ මහන්සියෙන්, ජීවිත පූජාවෙන් මේ උතුම් සද්ධර්මය ආරක්ෂා කර ගනිමින් පරපුරෙන් පරපුර ගෙනවිත් ඔබ අප වෙතට ලබා දුන් පෙර විසූ ඒ ගිහි පැවිදි මහා උත්තමයන් වහන්සේලාටත්, උතුම් ආනාපානසතිසමාධි භාවනාව මේ අයුරින් කුඩා ධර්ම ග්‍රන්ථයක් සේ සකසා කළණ මිතුරන්ට ලැබෙන්නට සැලැස්වීමේ උතුම් ධර්ම දැනමය පුණ්‍ය කර්මයට අදළ සියලු කටයුතු මුල සිට අගටම මහත් සතුටින් සහ වීර්යයෙන් ඉටු කළ සමිරු ගයාන් කළණ මිතුරාටත්, සෝදුපත් බලා දුන් ඩිස්නි නුවන්තිකා කළණ මිතුරියටත්, මුද්‍රණයට සහ ධර්ම දැනයක් සේ නොමිලයේ බෙදහැරීමට දායක වූ සැමදෙනාටමත්, අප ධෛර්යමත් කළ සහ නන් අයුරින් දායක වූ සෙසු කළණ මිතුරු සැමටත්, මේ ධර්ම දැනමය පින අයත්වේවා! එසේ ලැබුණා වූ ඒ පින ඒ සැමට චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිසම, සසර දුකින් මිදී නිවීයාම පිණිසම හේතුවේවා!!!

කිත්සිරි සමරසිංහ,
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, මොරටුව විශ්ව විද්‍යාලය.
2016 වප් මස 14 වන දා.

පටුන

පෙරවදන ii

රූප සටහන් vi

1. සිතෙහි පෙර සූදානම 1

2. ආනාපානසතිසමාධි භාවනාවෙහි ආනිසංස 4

3. කායානුපස්සනාව 5

3.1 කායානුපස්සනාවේ මුල් පියවර 5

3.1.1 උපනිබන්ධනා නිමිත්ත 5

3.1.2 මගහැරිය යුතු උපක්ලේශ 12

3.2 කායානුපස්සනාවේ දෙවන පියවර 18

3.3 කායානුපස්සනාවේ තෙවන පියවර 23

3.4 කායානුපස්සනාවේ අවසාන පියවර 25

3.5 කායානුපස්සනාව තුළ බොජ්ජංග ධර්ම වැඩීම 31

4. වේදනානුපස්සනාව 37

4.1 වේදනානුපස්සනාවේ මුල් පියවර 38

4.2 වේදනානුපස්සනාවේ දෙවන පියවර 39

4.3 වේදනානුපස්සනාවේ තෙවන පියවර 40

4.4 වේදනානුපස්සනාවේ අවසාන පියවර 41

4.5 වේදනානුපස්සනාව තුළ බොජ්ජංග ධර්ම වැඩීම 41

5. චිත්තානුපස්සනාව 44

5.1 චිත්තානුපස්සනාවේ මුල් පියවර 45

5.2 චිත්තානුපස්සනාවේ දෙවන පියවර 46

5.3 චිත්තානුපස්සනාවේ තෙවන පියවර 47

5.4 චිත්තානුපස්සනාවේ අවසාන පියවර 48

5.5 චිත්තානුපස්සනාව තුළ බොජ්ජංග ධර්ම වැඩීම 49
6. ධම්මානුපස්සනාව 52
6.1 ධම්මානුපස්සනාවේ මුල් පියවර 53
6.2 ධම්මානුපස්සනාවේ දෙවන පියවර 55
6.3 ධම්මානුපස්සනාවේ තෙවන පියවර 55
6.4 ධම්මානුපස්සනාවේ අවසාන පියවර 56
6.5 ධම්මානුපස්සනාව තුළ බොජ්ජංග ධර්ම වැඩීම 57
7. ආනාපානසති සමාධි වරුණ 61
8. සංක්ෂිප්ත උපදෙස් 66

රූප සටහන්

රූපය 1: ආනාපානසතිසමාධියට උපද්‍රව සහ උපකාරක ධර්ම...2
රූපය 2: දැනුවත් වියයුතු තුන් ධර්මයෝ.....6
රූපය 3: ආනාපානසතිසමාධිය නොලැබී යන හැටි.....7
රූපය 4: කියතකින් ගසක් කැපීමේ උපමාව.....10
රූපය 5: මගහැරිය යුතු පළමු උපක්ලේශ හය.....13
රූපය 6: මගහැරිය යුතු දෙවන උපක්ලේශ හය.....14
රූපය 7: මගහැරිය යුතු තෙවන උපක්ලේශ හය.....15
රූපය 8: පැන යා යුතු උපක්ලේශ නම්වූ බාධක.....17
රූපය 9: ආනාපානසතියේ කායානුපස්සනා අදියර සතර.....19
රූපය 10: දෙවන පියවරෙහි දැනෙන චිත්ත ස්වභාවයන් තුන..22
රූපය 11: කායික සම්ඵස්සයේදී රූපකාය සහ නාමකාය.....24
රූපය 12: නුවණැතියන්ගේ ආනාපානසතිසමාධිය.....28
රූපය 13: ශබ්දනිමිත්තාරම්මනයේ උපමාව.....30
රූපය 14: බොජ්ජංග ධර්ම අනුපිළිවෙලින් වැඩෙන හැටි.....32
රූපය 15: ආනාපානසතියේ වේදනානුපස්සනා අදියර සතර...38
රූපය 16: බොජ්ජංග ධර්ම අනුපිළිවෙලින් වැඩෙන හැටි. 43
රූපය 17: ආනාපානසතියේ චිත්තානුපස්සනා අදියර සතර.....45
රූපය 18: ආනාපානසතියේ ධම්මානුපස්සනා අදියර සතර.....53

1. සිතෙහි පෙර සූදානම

භාග්‍යවත් අරහත් සම්මා සම්බුද්ධ වූ තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කළ සත්ත්වයෝ සසර දුකින් මුදවන ඒ උතුම් බෞද්ධ ආනාපානසති භාවනාව අදියර දහසයකින් සමන්විත වෙයි.

ඒ සඳහා සූදානම් වීමේදී ආනාපානසතිසමාධි භාවනාවට උවදුරු වන සහ උපකාර වන ධර්මයන් දැනසිටීම වැදගත්ය. එවන් උපකාරක ධර්ම අටක්ද උපද්‍රව ධර්ම අටක්ද වෙයි. මේ උපද්‍රව ධර්මයෝ ප්‍රබලව සිතෙහි බලපැවැත්වෙන මොහොතක ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම අපහසු වේ. ඒනිසා අනෙකුත් භාවනා මනසිකාරයන් උපයෝගී කර ගනිමින් අප විසින් පෙර සිටම උපද්‍රව ධර්ම යටපත් කරමින් උපකාරක ධර්ම සිතෙහි වඩා ගත යුතු වෙයි.

පටිසම්භිදාමග්ගප්‍රකරණයේ ආනාපානසති කථා යටතේ මේ උපකාරක සහ උපද්‍රව ධර්ම කොටස් අප හට අනුකම්පාවෙන් මෙසේ දේශනා කර තිබේ.

'කතමානි අට්ඨ පරිපන්ථෙ ඤාණානි, අට්ඨ ච උපකාරෙ ඤාණානි? කාමච්ඡන්දෙ සමාධිස්ස පරිපන්ථො, නෙක්ඛම්මං සමාධිස්ස උපකාරං. බ්‍යාපාදෙ සමාධිස්ස පරිපන්ථො, අබ්‍යාපාදෙ සමාධිස්ස උපකාරං. ථීනමිද්ධං සමාධිස්ස පරිපන්ථො, ආලොකසඤ්ඤා සමාධිස්ස උපකාරං. උද්ධච්චං සමාධිස්ස පරිපන්ථො, අවික්ඛෙපො සමාධිස්ස උපකාරං. විචිකිච්ඡා සමාධිස්ස පරිපන්ථො, ධම්මවවත්ථානං සමාධිස්ස උපකාරං. අවිජ්ජා සමාධිස්ස පරිපන්ථො, ඤාණං සමාධිස්ස උපකාරං. අරති සමාධිස්ස පරිපන්ථො, පාමොජ්ජං සමාධිස්ස උපකාරං. සබ්බෙපි අකුසලා ධම්මා සමාධිස්ස පරිපන්ථා, සබ්බෙපි කුසලා ධම්මා සමාධිස්ස උපකාරා. ඉමානි අට්ඨ පරිපන්ථෙ ඤාණානි, අට්ඨ ච උපකාරෙ ඤාණානි.'

කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ථීනමිද්ධය, උද්ධච්චය, විචිකිච්ඡාව, අවිද්‍යාව, අරතිය සහ සියලු අකුසල සිතුවිලි ආනාපානසතියට උපද්‍රව පිණිස යෙදෙයි. ඒවාට ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම උපකාර පිණිස පවතියි. රූපය 1 බලන්න. එනිසා මෛත්‍රී භාවනාවෙන් ව්‍යාපාදයත්, අසුභ භාවනාවෙන් කාමච්ඡන්දයත්, ආලෝක සංඥාවෙන් ථීනමිද්ධයත්, මුදිතා භාවනාවෙන් අරතියත්, ධර්ම කරුණු නුවණින් විමසීමෙන් විචිකිච්ඡාව සහ අවිද්‍යාවත් වරින් වර සිතෙහි යටපත් කරගන්න.

ආනාපානසති භාවනාව සිතේ වැඩීයාමට ...

උපද්‍රව ධර්ම	උපකාරක ධර්ම
කාමච්ඡන්දය	නෙක්ඛම්මය
ව්‍යාපාදය	අව්‍යාපාදය
ථීනමිද්ධය	ආලෝක සංඥාව
උද්ධච්චය	අවික්ඛේපය
විචිකිච්ඡාව	ධර්ම විනිශ්චය
අවිද්‍යාව	ප්‍රඥාව
අරතිය	ප්‍රමෝදය
සියලු අකුසල සිතුවිලි	සියලු කුශල සිතුවිලි

[1]රූපය 1: ආනාපානසතිසමාධියට උපද්‍රව සහ උපකාරක ධර්ම

ඉමෙහි සොළසහි ආකාරෙහි උදුචිත්තං චිත්තං සමුදුචිතං චිත්තං එකත්තෙ සන්තිට්ඨති, නීවරණෙහි විසුජ්ඣති.

[1] ආනාපානසති කතා ඇසුරින්. පටිසම්භිදාමග්ගප්‍රකරණය, 308 පිටුව.

මෙසේ දහසය අයුරකින් හීලෑ කර, ඉතා හොඳින් මනාව පසුබිම සකස් කර ගත් සිත නීවරණයන් කෙරෙන් පිරිසිදු වෙයි. ඒකත්වයෙහි පිහිටයි.

කතමෙ තෙ එකත්තා? නෙක්ඛම්මං එකත්තං, අබ්‍යාපාදෙ එකත්තං, ආලොකසඤ්ඤු එකත්තං, අවික්ඛෙපො එකත්තං, ධම්මවවත්ථානං එකත්තං, ඤණං එකත්තං, පාමොජ්ජං එකත්තං, සබ්බෙපි කුසලා ධම්මා එකත්තා.

එවිට සිතෙහි ඇති වන ඒකත්වයෝ නම්; නෙක්ඛම්මය, අව්‍යාපාදය, ආලෝක සංඥාව, අවික්ෂේපය, ධර්ම විනිශ්චය, ඥානය, ප්‍රමෝදය සහ සියලු කුශල ධර්මයෝයි.

නීවරණාති, කතමෙ තෙ නීවරණා? කාමච්ඡන්දෙ නීවරණං, බ්‍යාපාදෙ නීවරණං, ථීනමිද්ධං නීවරණං, උද්ධච්චකුක්කුච්චං නීවරණං, විචිකිච්ඡා නීවරණං, අවිජ්ජා නීවරණං, අරති නීවරණං, සබ්බෙපි අකුසලා ධම්මා නීවරණා.

එසේ ඒකත්වයට පත්වෙද්දී සිතින් ඉවත්වන්නාවූ නීවරණයෝ නම්; කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ථීනමිද්ධය, උද්ධච්ඡකුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡාව, අවිද්‍යාව, අරතිය සහ සියලු අකුශල ධර්මයෝයි.

ආනාපානසති භාවනාව කිරීමේදී තම සිත එම අරමුණට මනාව එකඟ නොවන බවත් වෙනත් අරමුණු වලට සිත 'දුවන' බවත් බොහෝ විට ඇසෙන ප්‍රශ්නයකි. සිතෙහි මෙම පෙර සූදානම ප්‍රමාණවත්ව නොතිබීම ඊට ප්‍රධාන හේතුවයි. එනිසා උපද්‍රව ධර්ම සිතේ තදින් බලපැවැත්වෙන වේලාවන් මුලින් උපක්‍රමශීලීව මගහරින්න. උපද්‍රව ධර්ම අඩු වේලාවන් තෝරාගෙන නැවත උත්සාහ කරන්න. ඒ අතරතුර ඉහත සඳහන් අන් භාවනා වරින් වර කරමින් ආනාපානසතිය සඳහා සිතට අවශ්‍ය උපකාරය ලබා දෙන්න. ටික කලකින් සිත ආනාපානසතියට මනාව කැමති වෙන බව ඔබටම දැනේවි.

2. ආනාපානසතිසමාධි භාවනාවෙහි ආනිසංස

එසේ උපද්‍රව දුරු කොට පෙර සුදුනම් කර ගත් සිතෙන් ආනාපානසතිය වඩන විට ඉන් ලැබෙන මහත්වූ ආනිසංස මජ්ඣිම නිකායේ එන ආනාපානසති සූත්‍රය ආරම්භයේදී තථාගතයන් වහන්සේ මෙසේ පෙන්වා දුන් සේක.

'ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා. ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති.'

මහණෙනි, වඩන ලද, නිතර වඩා මනාව දියුණු කර ගන්නා ලද, ආනාපානසතිය මහත්ඵල වෙයි, මහානිසංස වෙයි. මහණෙනි, වඩන ලද, නිතර වඩා මනාව දියුණු කර ගන්නා ලද, ආනාපානසතිය සතර සතිපට්ඨානය සපුරාලයි. වඩන ලද, නිතර වඩා මනාව දියුණු කර ගන්නා ලද සතර සතිපට්ඨානය සප්තබොධ්‍යඞ්ග ධර්මයන් සපුරාලයි. වඩන ලද, නිතර වඩා මනාව දියුණු කර ගන්නා ලද සප්තබොධ්‍යඞ්ග ධර්මයෝ විද්‍යාවත් විමුක්තියත් සපුරාලත්.

ක්‍රමයෙන් සතර සතිපට්ඨානයත්, සප්ත බොජ්ජංග ධර්මත් වැඩී අවසන උතුම් විද්‍යා-විමුක්තිය ලැබීම බුදුන් වදළ පරිපූර්ණ ආනාපානසතියේ මහා ආනිසංසයයි. වෙනත් ආනාපානසති භාවනාද තිබෙන බව සංයුක්ත නිකායේ එන අරිට්ඨ සූත්‍රයේ 'වෙනත් ආනාපානසති භාවනාවන් ඇත, ඒවා නැතැයි නොකියමි. එනමුදු පරිපූර්ණ ආනාපානසතිය නම් මෙය වෙයි' යනුවෙන් දේශනා කර තිබීමෙන් පැහැදිලි වෙයි.

3. කායානුපස්සනාව

3.1 කායානුපස්සනාවේ මුල් පියවර

'කථං භාවිතා ච, භික්ඛවෙ, ආනාපානසති කථං බහුලීකතා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතොව අස්සසති සතොව පස්සසති.'

මහණෙනි, කෙසේ වඩන ලද, කෙසේ නිතර වඩා මනාව දියුණු කර ගන්නා ලද, ආනාපානසතිය මහත්ඵල වෙයිද, මහානිසංස වෙයිද? මහණෙනි, මේ සඳහා මහණ අරණ්‍යගතව හෝ වෘක්ෂමූලගතව හෝ ශූන්‍යාගාරගතව පලක් බැඳ කය ඍජු කොට තබා සිහිය පරිමුඛ (උපනිබන්ධනා) නිමිත්තෙහි පිහිටුවා ගෙන ආශ්වාසයෙහිත් ප්‍රාශ්වාසයෙහිත් සිහිය පවත්වයි.

3.1.1 උපනිබන්ධනා නිමිත්ත

චිත්ත සමාධියක් අත්වින්ද ද ආනාපානසතියෙහි අදියර දහසයටම සිත වැඩීම අපහසු බව පවසන අය හමුවෙයි. ඊට අමතරව, චිත්ත සමාධියකට සිත කෙසේවත් එකඟ නොවන බවත්, 'දුවන' බවත්, විචිත්‍ර වර්ණ සටහන් හෝ වෙනත් නිමිති සිතින්ම සදා තමන්ට පෙන්වන බවත් බොහෝ දෙනා පවසනු නිතර අසන්නට ලැබෙයි.

මේ අපහසුකම් සියල්ලම පාහේ පැන නගින්නේ උපනිබන්ධනා නිමිත්ත තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් අයුරින් මනාව වඩා

නොගෙන ඉහළ-පහළ යන හුස්ම පමණක් අරමුණු කර ගෙන මේ භාවනාවට හුරුවීමෙනි.

එනිසා උපනිබන්ධනා නිමිත්ත මුලින් මනාව හුරු කර ගන්න. ඉන්පසු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් පිළිබඳ සිහිය ඒ මත වඩාගන්න. පටිසම්භිදාමග්ගප්‍රකරණයේ ආනාපානසති කථා යටතේ මෙහි එන උපනිබන්ධනා නිමිත්ත වඩාත් සවිස්තරව මෙසේ දේශනා වෙයි.

නිමිත්තං අස්සාසපස්සාසා, අනාරම්මණමෙකචිත්තස්ස

නිමිත්තද ආශ්වාසයද ප්‍රශ්වාසයද යන මේ තුන් ධර්මයෝ එක් සිතකට අරමුණු නොවෙන බව මින් පෙන්වා දී ඇත.

මේ තුන් ධර්මයෝ



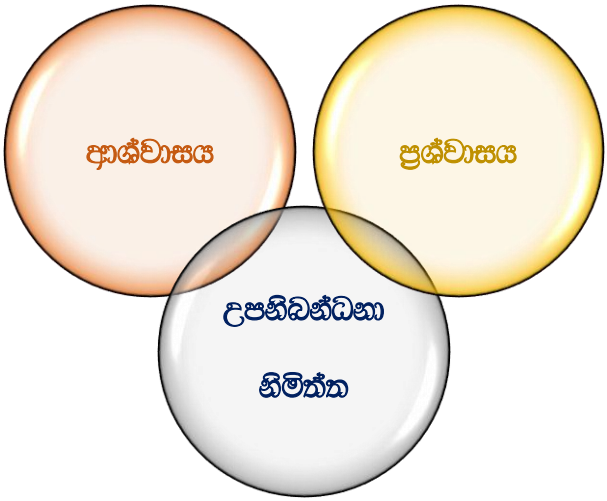
[2]රූපය 2: දැනුවත් වියයුතු තුන් ධර්මයෝ

[2] ආනාපානසති කථා ඇසුරෙන්. පටිසම්භිදාමග්ගප්‍රකරණය, 322 පිටුව.

අජානතො ච තයො ධම්මෙ, භාවනා නුපලබ්භති.

මේ තුන් ධර්මයන් මනා නුවණින් නොදන්නේ නම් භාවනාව නොලැබෙයි.

එක් සිතකට එකවිට අරමුණු නොවුණාද, මේ තුන් ධර්මයන් නොදන්නා හට...



...ආනාපානසතිසමාධි භාවනාව නොලැබෙයි..

[3]රූපය 3: ආනාපානසතිසමාධිය නොලැබී යන හැටි

නිමිත්තං අස්සාසපස්සාසා, අනාරම්මණමෙකචිත්තස්ස;
ජානතො ච තයො ධම්මෙ, භාවනා උපලබ්භතීති

නිමිත්තද ආශ්වාසයද ප්‍රශ්වාසයද යන මේ තුන් ධර්මයෝ එක් සිතකට අරමුණු නොවේ. මේ තුන් ධර්මයන් මෙසේ මනා

[3] ආනාපානසති කතා ඇසුරින්. පටිසම්භිදාමග්ගප්‍රකරණය, 322 පිටුව.

නුවණින් දන්නේ නම් භාවනාව ලැබෙයි. එහිදී සිත නොවිසිරෙයි. **උත්සාහය** සාර්ථක වෙයි. **උපක්‍රමය** සඵල වෙයි. **උසස් දියුණු ඥන ලැබ ගනියි.**

කතමං පධානං? ආරද්ධවීරියස්ස කායොපි චිත්තම්පි කම්මනියං හොති - ඉදං පධානං. කතමො පයොගො? ආරද්ධවීරියස්ස උපක්කිලෙසා පහීයන්ති, විතක්කා වූපසමන්ති - අයං පයොගො. කතමො විසෙසො? ආරද්ධවීරියස්ස සඤ්ඤොජනා පහීයන්ති, අනුසයා බ්‍යන්තීහොන්ති. අයං විසෙසො. එවං ඉමෙ තයො ධම්මා එකචිත්තස්ස ආරම්මණා න හොන්ති , න චිමෙ තයො ධම්මා අවිදිතා හොන්ති, න ච චිත්තං වික්ඛෙපං ගච්ඡති, පධානඤ්ච පඤ්ඤයති, පයොගඤ්ච සාධෙති, විසෙසමධිගච්ඡති.

උත්සාහය යනුවෙන් ඉහත යොදා ඇත්තේ ආරම්භවීර්යය සහිත කෙනෙකුගේ කයත් සිතත් මනාව ආනාපානසතියට යොමු කිරීමයි.

උපක්‍රමය යනුවෙන් ඉහත යොදා ඇත්තේ ආරම්භවීර්යය සහිත කෙනෙකුගේ සිතෙහි උපක්ලේශයෝ ප්‍රහීණ වීමත් විතර්කයෝ සන්සිඳීමත් වෙයි.

උසස් දියුණු ඥන ලැබ ගනියි යනුවෙන් ඉහත දක්වා ඇත්තේ ආරම්භවීර්යය සහිත කෙනෙකුගේ සිතෙහි ප්‍රඥාව වැඩී සංයෝජන ප්‍රහීණ වී කෙලෙස් අනුශය ධර්මයෝ ප්‍රහාණය වීමයි.

කථං ඉමෙ තයො ධම්මා එකචිත්තස්ස ආරම්මණා න හොන්ති, න චිමෙ තයො ධම්මා අවිදිතා හොන්ති, න ච චිත්තං වික්ඛෙපං ගච්ඡති, පධානඤ්ච පඤ්ඤයති, පයොගඤ්ච සාධෙති, විසෙසමධිගච්ඡති?

කුමන ලෙසින්ද මේ තුන් ධර්මයෝ එක සිතට අරමුණු නොවන්නේ, මේ තුන් ධර්මයෝ නුවණින් දැනගන්නේ, සිත

නොවිසිරෙන්නේ, උත්සාහය සාර්ථක වෙන්නේ, උපක්‍රමය සඵල වෙන්නේ, උසස් දියුණු ඥන ලැබෙන්නේ?

සෙය්‍යථාපි රුක්ඛො සමෙ භූමිභාගෙ නික්ඛිත්තො. තමෙනං පුරිසො කකචෙන ඡින්දෙය්‍ය. රුක්ඛෙ ඵුට්ඨකකචදන්තානං වසෙන පුරිසස්ස සති උපට්ඨිතා හොති; න ආගතෙ වා ගතෙ වා කකචදන්තෙ මනසි කරොති. න ආගතා වා ගතා වා කකචදන්තා අවිදිතා හොන්ති , පධානඤ්ච පඤ්ඤයති, පයොගඤ්ච සාධෙති.

යථා රුක්ඛො සමෙ භූමිභාගෙ නික්ඛිත්තො, එවං උපනිබන්ධනා නිමිත්තං. යථා කකචදන්තා, එවං අස්සාසපස්සාසා.

යථා රුක්ඛෙ ඵුට්ඨකකචදන්තානං වසෙන පුරිසස්ස සති උපට්ඨිතා හොති, න ආගතෙ වා ගතෙ වා කකචදන්තෙ මනසි කරොති, න ආගතා වා ගතා වා කකචදන්තා අවිදිතා හොන්ති, පධානඤ්ච පඤ්ඤයති, පයොගඤ්ච සාධෙති. එවමෙවං භික්ඛු නාසිකග්ගෙ වා මුඛනිමිත්තෙ වා සතිං උපට්ඨපෙත්වා නිසින්නො හොති, න ආගතෙ වා ගතෙ වා අස්සාසපස්සාසෙ මනසි කරොති, න ආගතා වා ගතා වා අස්සාසපස්සාසා අවිදිතා හොන්ති, පධානඤ්ච පඤ්ඤයති, පයොගඤ්ච සාධෙති. විසෙසමධිගච්ඡති.

සම භූමි භාගයක පිහිටා ඇති ගසක් වෙයි. මේ ගස එක්තරා පුරුෂයෙක් කියතින් කපයි. එවිට ඒ ගසෙහි ස්පර්ශ වෙන කියත්දත් කෙරෙහි පුරුෂයාගේ සිහිය පිහිටා සිටියි. මෙපිට ආවා වූ හෝ එපිට ගියා වූ හෝ කියත්දත් මෙනෙහි නොකෙරෙයි. එසේ වුවද මෙපිටට ආවා වූ හෝ එපිටට ගියා වූ හෝ කියත්දත් ගැන ඔහු නොදන්නවා නොවේ. ඒවා ගැන මනා නුවණද සහිත වෙයි. එවිට ඔහුගේ උත්සාහය සාර්ථක වෙයි. උපක්‍රම සඵල වෙයි.

සම භූමි භාගයෙහි පිහිටා ඇති ගස උපනිබන්ධනා නිමිත්ත මෙන්ද කියත් දත් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයෝ මෙන්ද සිතන්න.



[4]රූපය 4: කියතකින් ගසක් කැපීමේ උපමාව

යම් සේ ගසෙහි ස්පර්ශ වෙන කියත්දත් කෙරෙහි පුරුෂයාගේ සිහිය පිහිටා සිටියිද, මෙපිට ආවා වූ හෝ එපිට ගියා වූ හෝ කියත්දත් මෙනෙහි නොකෙරෙයිද, එසේද වුව මෙපිටට ආවා වූ හෝ එපිටට ගියා වූ හෝ කියත්දත් ගැන ඔහු නොදන්නවාත් නොවේද, ඒවා ගැනත් මනා නුවණද සහිතද, එවිට ඔහුගේ උත්සාහය සාර්ථක වේද උපක්‍රම සඵල වේද, එලෙසින්ම මහණ තෙම නාසිකාග්‍රයෙහි හෝ මුඛනිමිත්තෙහි හෝ සිහිය පිහිටුවා හිඳිමින් මෙපිට ආවා වූ හෝ එපිට ගියා වූ හෝ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන් මෙනෙහි නොකෙරෙයිද, එසේද වුව ඇතුළට ආවා වූ හෝ පිටට ගියා වූ හෝ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන් නොදන්නවාත් නොවේද, ඒවා ගැනත් මනා නුවණද සහිතද, එවිට ඒ උත්සාහය සාර්ථක වෙයි. උපක්‍රමය සඵල වෙයි. උසස් දියුණු ඥන ලැබ ගනියි.

මෙලෙසින් මේ තුන් ධර්මයෝ එක සිතට අරමුණු නොවී, එහෙත් මේ තුන් ධර්මයෝ නුවණින් දැන, සිත නොවිසිරී **උත්සාහය**

[4] ආනාපානසති කතා ඇසුරින්. පටිසම්භිදාමග්ගප්‍රකරණය, 322 පිටුව.

සාර්ථක වෙයි. **උපක්‍රමය** සඵල වෙයි. **උසස් දියුණු ඥන ලැබ ගනියි.**

උත්සාහය යනුවෙන් ඉහත යොදා ඇත්තේ ආරම්භවීර්යය සහිත කෙනෙකුගේ කයත් සිතත් මනාව ආනාපානසතියට යොමු කිරීමයි.

උපක්‍රමය යනුවෙන් ඉහත යොදා ඇත්තේ ආරම්භවීර්යය සහිත කෙනෙකුගේ සිතෙහි උපක්ලේශයෝ ප්‍රහීණ වීමත් විතර්කයෝ සන්සිඳීමත් වෙයි.

උසස් දියුණු ඥන ලැබ ගනියි යනුවෙන් ඉහත දක්වා ඇත්තේ ආරම්භවීර්යය සහිත කෙනෙකුගේ සිතෙහි ප්‍රඥව වැඩී සංයෝජන ප්‍රහීණ වී කෙලෙස් අනුශය ධර්මයෝ ප්‍රහාණය වීමයි.

උපක්ලේශ ප්‍රහීණ කර නොගතහොත් උපක්‍රමය සඵල නොවෙයි. විතර්ක සන්සිඳීම හොඳින් සිදු නොවී යයි. එවිට ආනාපානසති භාවනාවේ ඉහළ අදියරයන්ට සිත ගෙනයාමට නොහැකිවෙයි. එනිසා උපක්ලේශ ගැන ඉතා හොඳින් දැන ඒවා ජයගැනීම අවශ්‍ය වෙයි.

ඉමෙහි ච පන නීවරණෙහි විසුද්ධචිත්තස්ස සොළසවත්ථුකං ආනාපානසතිසමාධිං භාවයතො ඛණිකසමොධානා කතමෙ අට්ඨාරස උපක්කිලෙසා උප්පජ්ජන්ති?

පෙර සඳහන් කරන ලද නීවරණයන් කෙරෙන් විශුද්ධ වීමෙන් පිරිසිදු වූ සිත් ඇතිව, දහසය අදියරකින් යුත් මේ ආනාපානසතිය සුළු මොහොතක් පවත්නා සමවැදීම සහිතව වඩන්නහුට දහ අට ආකාරයකින් උපක්ලේශ ධර්මයෝ උපදිත්.

එවිට ඒ උපක්ලේශ ධර්මයන් නිවැරදිව හඳුනාගෙන ඉන්පසු උපක්‍රමශීලීව මගහැර ඒ බාධක ජයගත යුතු වෙයි. එනිසා ඒවා හඳුනාගනිමු.

Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

