

සංස්කාරක වචනය

චතුරාරක්ඛ භාවනා



ධර්ම දානය පිණිස මුද්‍රණය කරන ලදී.

සංස්කරණය හා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනය.

E.mail - nauyana@gmail.com
web - www.nauyana.org

මුද්‍රණය  දිමුතු මුද්‍රණාලය

අංක 103/A නුවර පාර, යක්කල.
දුර: 033-2239662 / 077-8829705
විද්‍යුත් තැපෑල: dimuthupub@yahoo.com
ධර්මදාන සඳහා පොත් ලබාගැනීමට
වෙබ්: dhammadanabooks.com

උපන්නා වූ සත්වයා ජාති මරණ දැතුර විදිනා වූ අනේක දුක්ගැහැට දුරලීම පිණිසම ලොවිතුරා සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව පහළ වූහ. එම සම්බුදු දේශනානුගත වීමෙන් සත්වයා සියලු දුක් දුරලයි. එම සම්බුද්ධ දේශිතය නම් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා නම් වූ විමුක්ති මගයි.

කවරෙකු වුවද මෙම අනුපිළිවෙළ ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරන්නේ නම් තමාගේ මූලික ආරක්‍ෂාව සපයා ගත යුතුයි. එම ආරක්‍ෂා නම් බුද්ධානුස්සති, මෛත්‍රිය, අසුභය, මරණ සතිය වේ.

නිර්වාණ රසය විදිනු කැමති සියල්ලෝම “චතුරාරක්ඛ භාවනා” නැමති භාවනා උපදේශ ග්‍රන්ථය භාවිතා කළ යුතුයි. මෙය අති විස්ථාරද අති සංක්‍ෂිප්තද නොවන පරිදි ඉතා සරල බසින්, පහසුවෙන් වටහා ගත හැකි අයුරින් සකසා ඇත.

මෙම ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කරන්නා වූ සැමගේම සිත් සතන් පහන් වේවා.

මෙම උදාරතර පුණ්‍ය බලය අපගේ ආචාර උපාධ්‍යායන් වහන්සේලාට ගුරු පූජාවක් වේවා. උදාරතර ශික්‍ෂා කාමී බුද්ධ පුත්‍රයන් වහන්සේලාටත් විමුක්ති රසය විඳ ගැනීම පිණිස වේවා.

මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කරන ලද දිමුතු මුද්‍රණාලයේ නීතිවේදී එච්.එම්.එච් බණ්ඩාර මහතා ඇතුළු කාර්යමණ්ඩලයේ සැමටත් අත හිත දුන් සැමටත් නිවන් පිණිසම හේතු වේවා.

මුද්‍රණ විසඳම දරන්නා වූ මහත්ම මහත්මීන්ට නිවන් පිණිසම හේතු වේවා. ඒ සියළු දෙනාගේ නමින් මිය පරලෝ ගිය සියළුම දෙනාටම නිවනින් සැනසීමට හේතු වාසනා වේවා.!!!

පෙරවදන

සෙලො යථා චිකගනො - වාතෙන න සමීරති.
ච්චං නිඝදා පසංසාසු - න සමම්ඤජනති පණ්ඨිතා.

“ඒක සණ වු පර්වතයක් වාතයෙන් කම්පා නොකළ හැක්කා සේ පඬිවරයෝ නින්දා ප්‍රශංසාවන්ගෙන් කම්පා නොවෙති.

මෙහි අදහස මනාව වැඩුණු සිත මධ්‍යස්ථ බව, ඉවසන බව, දුර දර්ශී බව, අකම්පිත බවයි. වංචල වු මානසිකත්වයක් ඇති නිතර කම්පිත ස්වභාව ඇති මානසිකත්වයකින් යුත් කෙනෙක් නිශ්චල මානසිකත්වයක් කරන මනස වඩා ගැනීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ධර්මතා රාශියකි. එම සුවිශේෂී වු ධර්මතා අතර බුදු ගුණ භාවනා වැඩීම, මෙහි භාවනා වැඩීම, අසුභ භාවනා වැඩීම, මරණ සති භාවනාව වැඩීම, ඉතාමත් ප්‍රයෝජන වන් වේ. මෙම භාවනා සතර චතුරාරක්‍ෂක භාවනා නමින්ද හඳුන්වනු ලැබේ.

නිවසක ඇතුලේ වාසය කරන අයට හතර පැත්තෙන් ඇති බිත්ති හතර, සුළඟ, වැස්ස, පින්තෙන් ආරක්‍ෂා කර දෙන්නා සේ චතුරාරක්‍ෂක භාවනාවෙන් හතර ආකාරකින් මනස ආරක්‍ෂාකර දෙනු ලබයි.

“බුදුගුණ භාවනා වැඩීමෙන්, ශ්‍රද්ධාව, විශ්වාසය, සතුට ආරක්‍ෂා කොට භාවනා වැඩීමට රුචිකත්වයක් ලබා දෙනු ලබයි.”

“මෙහි භාවනා වැඩීමෙන් අසහනය හෙවත් සෘණ මානසිකත්වය අඩුකොට ප්‍රබල කුසල කර්ම ශක්තියක් ගොඩ නගා අකුසල විපාක අඩුකොට මාර්ගය වැඩීමට පහසුව ගෙන දෙයි.

“අසුභ භාවනා වැඩීමෙන් ලෝභය තුනී කොට සහනකාරී මානසිකත්වයක් ගොඩනගා පහසුවෙන් භාවනා වැඩීමට අවශ්‍ය පරිසරය ගොඩනගයි.”

“මරණ සති භාවනා වැඩීමෙන් ප්‍රමාදය දුරුකොට අප්‍රමාදී බව ගොඩ නගා භාවනාව දියුණු කිරීමට පරිසරය ගොඩනගනු ලබයි.”

චතුරාරක්‍ෂක භාවනා වැඩීම ඉතාමත් අත්‍යවශ්‍ය බැවින් මෙම කුඩා දහම් පොත කියවා හොඳින් භාවනා දියුණු කොට අකම්පිත මානසිකත්වයක් ගොඩ නගා ගන්නා ලෙස දන්වා සිටිමු.

මෙම කුඩා දහම් පොත සම්පාදනය කළ පූජ්‍ය සීලගම ඤාණසිරි ස්වාමීන් වහන්සේට නිවැරදි භාවනා ක්‍රමයන් ලෝකයට හඳුන්වා දෙමින් බොහෝ දෙනාට පිහිටවන්න ශක්තිය ලැබේවා. ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථා ප්‍රධාන අනුශාසක අතිපූජනීය නාඋයනේ අරියධම්ම නාහිමිපාණන් වහන්සේටත් මහ සසරුවනටත් දහම් සැනසිල්ල වේවා!

පොත මුද්‍රණය සඳහා දායකත්වය දරන පිංවත් කල්‍යාණමිත්‍ර පිරිසේ සැමටත් මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කරන ලද දිමුතු මුද්‍රණාලයේ නීතිවේදී එච්.එම්.එච් බණ්ඩාර මහතා ඇතුළු කාර්යාලයේ සැමටත් අත හිත දුන් සැමටත් නිවන් පිණිසම හේතු වේවා.

සියළු සත්වයෝ දහමින් සැනසෙත්වා !
මෙයට,
මෙතැනි, අගුල්ගමුවේ අරියනන්ද හිමි
නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනය,
පන්සියගම.

පටුන

1. කෙටි හැඳින්වීම	5
2. පූර්ව කාතෘ (තුන් ආකාර)	6
3. බුද්ධානුස්සතිය	10
4. මෙහි භාවනාව	13
5. අසුභ භාවනාව	15
6. මරණ සතිය	16
7. ආනාපාන සතිය	17

කෙටි හැඳින්වීම

සමථ හා විපස්සනා වශයෙන් භාවනාවේ කොටස් දෙකක් ඇත. සමථ භාවනාවේදී බලාපොරොත්තු වන්නේ නීවරණ ධර්ම යටපත් කරමින් සමාධිය දියුණු කර ගැනීමයි. විපස්සනා භාවනාවෙන් කෙරෙනුයේ පංචස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීමයි. සමථ හා විපස්සනා භාවනා වඩන සෑම යෝගීන් වහන්සේ නමක් විසින්ම බුද්ධානුස්සති, මෙත්තානුස්සති, අශුභානුස්සති හා මරණානුස්සති යන සතර කමටහන් භාවනා ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

සතර කමටහන් භාවනා, “සබ්බත්ථක කමටහන්” හා “චතුරාරක්ඛ කමටහන්” යන නම් වලින් ද හඳුන්වනු ලැබේ. සෑම යෝගීන් වහන්සේ නමක් විසින්ම සෑම තැනකදීම පුරුදු පුහුණු කළයුතු කමටහනක්ය යන අදහසින් සබ්බත්ථක නම යෙදේ. චතුරාරක්ඛායී යන්න යෝගීන් වහන්සේගේ මනස උපක්ලේශයන් සතරකින් ආරක්‍ෂා කරන හටයෝය යන අර්ථයෙන් ව්‍යවහාර කෙරේ. අශ්‍රද්ධාව, ව්‍යාපාදය, ඇලීම හා ප්‍රමාදය ඒ උප ක්ලේශයන් සතර දෙනාය.

1. බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩීමෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව වැඩී දියුණු වීමෙන් අශ්‍රද්ධාව නිසා ඇතිවන විවිකිච්ඡාදී වින්තෝපක්ලේශ දුරු වේ.
2. සියලු සත්ත්වයන් කෙරේ මෙම ක්‍රියා වඩන මෙත්තානුස්සති භාවනාවේ ආනිසංස ලෙස ව්‍යාපාදය පහ වීමෙන් සිත සන්සුන් වේ. සියලු දෙනාගේ හිතවත් බවට පත්වීම නිසා ආත්මාරක්‍ෂාව ද සැලසේ.
3. ශරීරයේ පිළිකුල් බව අවබෝධ කරවන අශුභ භාවනාවෙන් කිසිම අරමුණක් ශුභ වශයෙන් නොගන්නා බැවින් කාමච්ඡන්දාදී ඇලීම් බැඳීම් වලින් සිත ආරක්‍ෂා වේ.
4. ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව ප්‍රකට කරවන මරණානුස්සති භාවනාවෙන් අප්‍රමාදව භාවනා වැඩීමටත්, කුසල් කිරීමටත් උනන්දුව ඇති වේ.

එනිසා තමාගේ චරිතයට අනුරූපව භාවනා කළයුතු කර්මස්ථාන වැඩීම ආරම්භ කිරීමේදී මූල කර්මස්ථාන වශයෙන් මෙම චතුරාරක්ඛා භාවනා වැඩීම සුදුසුය. ධ්‍යාන අභිඥා, මාර්ගඵල දක්වාම යෑම සාර්ථක වීම පිණිස සතර

කමටහන් භාවනා විධිමත්ව වඩා තිබිය යුතුය.

භාවනා කිරීම ආරම්භ කරන්නා වූ සෑම යෝගීන් වහන්සේ නමක් විසින්ම පළමුව සුදුසු විවේකී ස්ථානයක් තෝරා ගත යුතුය. ඉන්පසු පහසු පරිදි අසුන්ගෙන, කය සෘජුව තබා, සන්සුන් සිතින් යුතුව, භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය සිදුකොට, සතර කමටහන් ස්වල්ප වශයෙන් හෝ සිහිකොට, තමාගේ නියමිත කර්මස්ථානය ඇරඹිය යුතු වන්නේය. **කර්මස්ථාන ලබා ගැනීමට පළපුරුදු, අත්දැකීම් ඇති ගුරුවරයන් වහන්සේ හමක් වෙත යා යුතුයි.**

(I) පූර්ව කෘත්‍ය

හමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස හමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස හමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉතිපි සෝ හගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකවිදු අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී සත්ථා දේවමනුස්සානං බුද්ධෝ හගවාති

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ වාසනා සහිත සකල ක්ලේශයන් කෙරෙන් දුරු වූ හෙයින් ද, රාගාදී කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින්ද, සංසාර චක්‍රයා ගේ අවිද්‍යාදී කෙලෙස් අර සිඳුලූ හෙයින් ද, ආම්ස ප්‍රතිපත්ති පූජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින් ද, රහසත් පවක් නැති අති පරිසුද්ධ සන්තාන ඇති හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක. මෙසේ අරහං ආදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්තාගත වූ සම්මා සම්බුද්ධ රත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා ! මාගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ස්වක්ඛාතෝ හගවතා ධම්මෝ සන්දිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ ජීහි පස්සිකෝ ඕපනයිකෝ පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤුහිති.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ විසින් ජයසිරි මහ බෝ මැඩ දී අවබෝධ කොට වදාළා වූ සපර්යාජනික නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මුල මැද අග යහපත් බැවින් ද, අර්ථ සම්පන්න ව්‍යාඤ්ජන සම්පන්න සර්ව සම්පූර්ණ සුපරිශුද්ධ ශාසන බ්‍රහ්මවර්යාව ප්‍රකාශ වන බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක. මෙසේ ස්වක්ඛාතාදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්තාගත වූ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නයට මා ගේ නමස්කාරය වේවා ! මා ගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

සුපටිපන්නෝ හගවතෝ සාවක සංඝෝ, උජුපටිපන්නෝ හගවතෝ සාවක සංඝෝ, ඤායපටිපන්නෝ හගවතෝ සාවක සංඝෝ, සාමිපිපටිපන්නෝ හගවතෝ සාවක සංඝෝ යදිදං චන්තාරි පුරිස යුගානි අට්ඨි පුරිස පුග්ගලා, එස හගවතෝ සාවක සංඝෝ, ආහුනෙය්‍යෝ, පාහුනෙය්‍යෝ. දක්ඛිණෙය්‍යෝ, අඤ්ජලි කරණී යෝ අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛේතං ලෝකස්සාති.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක පුත්‍ර භාවයට පැමිණියා වූ අජ්ඨායා පුද්ගල මහා සංඝ රත්නය සමාස් මාර්ගයට පිළිපත් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක. මෙසේ සුපටිපන්නාදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්තාගත වූ මහා සංඝ රත්නයට මා ගේ නමස්කාරය වේවා ! මාගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පියෝ ව ගරු භාවනීයෝ - චන්තා ව වචනක්ඛමෝ ගම්භිරඤ්ච කථං කත්තා - හොවට්ඨානෙ නියෝජයේ ති

සීලාදී ගුණයෙන් ප්‍රිය වූ ද, එසේ හෙයින්ම ගරු සම්භාවනීය වූ ද, අවවාද අනුශාසනා දෙන්නා වූ ද, නපුරු වචන ඉවසන සුභ වූ ද, ගැඹුරු දහම් කතා කියාදෙන්නා වූ ද, අස්ථානයෙහි නොයොදවා නිර්වාණ මාර්ගයෙහි යොදවන්නා වූ ද කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාට මාගේ නමස්කාරය වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස ! මා ගේ සිත කය වචනයෙන් සිදු වූ සියලු පමා වරදට බුද්ධ රත්නය මට ඤාමා වන සේක්වා ! ධර්ම රත්නය ද මට ඤාමා වන සේක්වා ! සංඝ රත්නය ද මට ඤාමා වන සේක්වා ! ආර්යයන් වහන්සේලා ද මට ඤාමා වන සේක්වා ! කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලා ද මට ඤාමා වන සේක්වා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මම වෛර නොවෙමි, තරහ නොවෙමි, නිදුක් වෙමි, නිරෝගී වෙමි, සුවපත් වෙමි, මා මෙන් මාගේ හිතවත් සත්වයෝ ද, මැදහත් සත්වයෝ ද, වෛරී සත්වයෝ ද, සියලු සත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා ! තරහ නොවෙත්වා ! නිදුක් වෙත්වා ! නිරෝගී වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා ! මා මෙන් සියලු දෙවියෝ ද වෛර නොවෙත්වා ! තරහ නොවෙත්වා ! නිදුක් වෙත්වා ! නිරෝගී වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා ! යහතින් අප රකිත්වා !

මා ගේ මෙම ශරීරය රන් රිදී මුතු මැණික් වෛදුර්ය ආදී වටිනා රත්නයන්ගෙන් සැදුනක් නොව කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් ආදී අතිශයින් පිළිකුල් වූ පරම දුර්ගන්ධ වූ දෙතිස් කුණපයකින් සැදුනා වූ පිළිකුල් ශරීරයක් වේ. පිළිකුල් ශරීරයක් වේ. පිළිකුල් ශරීරයක් වේ.

අතිවිවා වත සංඛාරා - උප්පාද වය ධම්මනො උප්පජ්ජිත්වා නිරුජ්ජධන්ති - තෙසං වූප සමො සුඛොති

සංස්කාරයෝ ඒකාන්තනයෙන්ම අනිත්‍යයෝය. ඇතිවීම නැතිවීම ස්වභාව කොට ඇත්තෝය. ඉපිද නිරුද්ධ වන්නාහ. ඔවුන් ගේ සංසිදීම නම්වූ නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවයක් වන්නේය. මා ගේ ජීවිතය අනියතයි, මරණය නියතයි, ජීවිතය අනියතයි, මරණය නියතයි, ජීවිතය අනියතයි, මරණය නියතයි. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ අසුභ වූ මෙම ස්කන්ධ ලෝකය හැර දමා බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිවී සැනසී පැමිණ වදාළ වූ පරම රමණීය වූ ශාන්ත ලක්ෂණ වූ

නිර්වාණ අභය පුරයට පැමිණීම පිණිස මෙම මෙහි
භාවනාව හේතු වේවා ! වාසනා වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

සැලකිය යුතුයි. - “මෙහි භාවනාව” යන්නට තමන් වඩන
භාවනාවේ නම යොදා ගත යුතු.

(II) **පූර්ව කාතය**

නමාමි බුද්ධං ගුණ සාගරන්තං
සත්තා සදා හොන්තු සුඛි අවේරා
කායෝ පිගුච්ඡෝ සකලෝ දුගන්ධෝ
ගච්ඡන්ති සබ්බේ මරණං අභංච

නමාමි ධම්මං සුගතේන දේසිතං
සත්තා සදා හොන්තු සුඛි අවේරා
කායෝ පිගුච්ඡෝ සකලෝ දුගන්ධෝ
ගච්ඡන්ති සබ්බේ මරණං අභංච

නමාමි සංඝං මුණිරාජ සාවකං
සත්තා සදා හොන්තු සුඛි අවේරා
කායෝ පිගුච්ඡෝ සකලෝ දුගන්ධෝ
ගච්ඡන්ති සබ්බේ මරණං අභංච

පියෝ ව ගරු භාවනියෝ - වත්තා ව වචනක්ඛමෝ
ගමිතිරඤ්ච කථං කත්තා - නොවට්ඨානෙ නියෝජයේ හි

සීලාදී ගුණයෙන් ප්‍රිය වූ ද, එසේ හෙයින්ම ගරු
සම්භාවනීය වූ ද, අවවාද අනුශාසනා දෙන්නා වූ ද, නපුරු
වචන ඉවසන සුඵ වූ ද, ගැඹුරු දහම් කතා කියාදෙන්නා වූ ද,
අස්ථානයෙහි නොයොදවා නිර්වාණ මාර්ගයෙහි
යොදවන්නා වූ ද කලාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාට මාගේ
නමස්කාරය වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

(III) **පූර්ව කාතය**

- බුද්ධ රත්නයට පළමුවද දෙවනුවද තෙවනුවද නමස්කාර කරමි. නමස්කාර වේවා, ජීවිතයද පූජා කරමි. පූජා වේවා.
- ධර්ම රත්නයට පළමුවද දෙවනුවද තෙවනුවද නමස්කාර කරමි. නමස්කාර වේවා, ජීවිතයද පූජා කරමි. පූජා වේවා.
- සංඝ රත්නයට පළමුවද දෙවනුවද තෙවනුවද නමස්කාර කරමි. නමස්කාර වේවා, ජීවිතයද පූජා කරමි. පූජා වේවා.

(I,II,III යන ඉහත පූර්ව කාතය තුනෙන් තමන්ට ගැලපෙන
වකක් තෝරගන්න.)

බුද්ධානුස්සතිස

මෙය අප බෞද්ධයන් වශයෙන් නිතර කරන
භාවනාවකි. මීට “නව අරහාදී බුදු ගුණ භාවනාව” යයි ද කියනු
ලැබේ. “ඉතිපි සෝ භගවා” යන ගාථාවේ ගුණ නවය
මෙතෙහි කිරීම මෙයින් සිදු වේ.

තමාගේ සිත පහන් වන බුදු රුව කෙරෙහි සිත යොමා
ගෙන මේ එක් එක් ගුණයක් සිතීන් මෙතෙහි කළ යුතු ය.

අරහං -

ලෝභ, ද්වේෂ හා මෝහ යන
සියලු කෙළෙසුන් නැසූ
හෙයින් හා සියලු ආමිෂ හා
ප්‍රතිපත්ති පූජාවන් ලැබීමට
සුදුසු වූ හෙයින් “අරහං” නම්
වන සේක.

සම්මා සම්බුද්ධෝ -

දුක, දුක ඉපදීමේ
හේතුව, දුක නැති කිරීම, දුක
නැති කිරීමේ මාර්ගය යන
චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය තමන්
වහන්සේ විසින් ම අවබෝධ
කර ගත් හෙයින් උන්වහන්සේ
“සම්මා සම්බුද්ධ” නම්වන
සේක.

විජ්ජාවරණසම්පන්නෝ -

පුබ්බේ නිවාසානුස්සති

ඤාණය, දිබ්බවක්ඛු ඤාණය, ආසව්‍යකර ඤාණය යන ත්‍රිවිද්‍යාව (හෝ අෂ්ට විද්‍යාව) හා සීල සංවරය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, භෝජනයෙහි පමණ දන්නා බව, නිදි වර්ජනයෙහි යෙදීම, ශ්‍රද්ධාව, නිරි, ඔත්තප්ප, බහුශ්‍රැතභාවය, විරිය, සතිය, ප්‍රඥාව, ලෝකෝත්තර ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය හා චතුර්ථ ධ්‍යානය යන වරණ ධර්ම පහළොව ඇති හෙයින් “විජ්ජාවරණ සම්පන්න” නම් වන සේක.

සුගතෝ -

දීපංකර පාද මූලයෙහි පටන් මැනවින් - පිවිතුරු ලෙස - ජීවිතය ගත කළ හෙයින් ද, ශෝභන ගමන් ඇති හෙයින් ද, සුන්දර නිර්වාණයට සම්ප්‍රාප්ත වූ හෙයින් ද, මනා තෙපුල් ඇති හෙයින් ද “සුගත” නම් වන සේක.

ලෝකවිදු -

කාම ලෝකය, රූප ලෝකය හා අරූප ලෝකය යන ලෝක දක්නා හෙයින් “ලෝක විදු” නම් වන සේක.

අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී-

අංගුලිමාල, “නාලාගිරි” නම් හස්ති රාජ්‍යය වැන්නන් පතළ මහා කරුණාවෙන් ද, සවිචක නිගණ්ඨ ආදීන් මහා ප්‍රඥාවෙන් ද, දෙවි මිනිස් හා මිසිදිටු බොහෝ දෙනා යමා මහ පෙළහර ආදියෙන් ද දමනය කළ හෙයින් “පුරිසදම්ම සාරථී” නම් වන සේක.

සත්ථා දේව මනුස්සානං -

දෙවි මිනිසුන් අමා මහ නිවන් දක්වා ගෙන යන ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙනෙකු වූ හෙයින් “දේවමනුස්සානං සත්ථා” නම් වන සේක.

බුද්ධෝ-

තමන් වහන්සේ සත්‍ය සතර

අවබෝධ කොට, සියල්ල දන් බවට පත් ව, අන්‍යයන් හට ද එය අවබෝධ කර දෙන හෙයින් “බුද්ධ” නම් වන සේක.

භගවා -

පූර්වයෙහි කරන ලද පුණ්‍ය ක්‍රියාවල බලය හේතු කොට භාග්‍යවත් වූ හෙයින් ද, සියලු කෙළසුන් බිඳ දමන ලද හෙයින් ද “භගවා” නම් වන සේක.

බුදු ගුණ වර්ණනා මීට වඩා විස්තෘත වීමට පුළුවන. මේ දක්වන ලද්දේ පහසුවෙන් සිතෙහි තබා ගත හැකි කරුණු ය. මීට බැහැර ව ද බුදු ගුණවලට අදාළ කරුණු සිතට ගත හැක.

දැන් මේවා සිතේ තබා ගෙන “ඉතිපි සෝ” ගාථාවේ ආරම්භයේ (“අරහං....”) සිට “භගවා” දක්වා අනුලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. එක් ගුණයකට යටත් පිරිසෙන් එක ලක්ෂණයක් වත් මෙනෙහි කරමින් සිතින් ගයන්න. මෙම මෙනෙහි කිරීම ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් මෙන් ම ඉතා සෙමින් ද නො කළ යුතු ය. ශීඝ්‍රයෙන් කළ විට ගුණ අමතක වීමට හෝ පැටලීමට පුළුවන. ඉතා සෙමින් කළ විට සිත එකලස් වීම ප්‍රමාද වන අතර විසිරී යාමට ද පුළුවන. එහෙයින් සාමාන්‍යයෙන් “ඉතිපි සෝ” ගාථාව පවසන ආකාරයට කරන්න. වරක් අනුලෝම ලෙස ගයා, “භගවා, බුද්ධෝ..... අරහං” වශයෙන් ප්‍රතිලෝම ලෙස ද මෙනෙහි කරන්න. ප්‍රතිලෝම ලෙස භාවනා කළ නො හැකි නම් අනුලෝම වශයෙන් පමණක් මෙනෙහි කිරීම මැනවි. මේ හැම වාරයක් පාසා ම එක් ගුණයක එක් තේරුමක් වත් මතකයට ආ යුතු බැවින් නිතර සලකන්න. මෙය දහදෙළොස් වරක් නොව විසි නිස් වාරයක් වුව ද සිතින් කරන්න. සිත ටිකෙන් ටික තැන්පත් වන සැටි ඔබට පෙනෙනු ඇත. සමහර විට බුද්ධ රූප ඔබ ඉදිරියේ මැවී පෙනෙන්නට පුළුවන. එහෙත් ඒ කෙරෙහි අවධානය යොමු නො කොට බුදු ගුණයට ම සිත යෙදවිය යුතුය. මෙසේ සිත යොමු කරන විට ඔබගේ සිත සංසුන් වී පියා ගත් දෙනෙතට පහන් ආලෝකයක් පෙනෙනු ඇත. මෙහි ආලෝකය අරුණාලෝකය බඳු එකක් වීමට පුළුවන. එහෙත් ඒ කිසිවක් කෙරෙහි ඇල්මක් නො කොට හුදෙක් බුදු ගුණ කෙරෙහි ම සිත මෙහෙය විය යුතු ය. අනෙක් අතට කිසිදු ලෙසකින් වත් “එවන්

ආලෝකයක් දකිනු රිසියෙමි” යි සිතා භාවනාව ආරම්භ නො කළ යුතු ය. මෙම උපදේශය හැම භාවනාවකට ම අදාළ ය. කිසියම් ප්‍රාර්ථනාවක් හෝ ආශාවක් සිතින් දරා ගෙන භාවනාව අරඹන්නා හට භාවනා ගුණ නො ලැබේ. තිබිය යුත්තේ භාවනා “නිමිත්ත” පමණි.

මෙය මැනවින් ප්‍රගුණ කළ පසු ගුණ නවයෙන් එකක් පමණක් ගෙන ඒ කෙරෙහි මනස යොමු කොට භාවනාව තව දුරටත් කර ගෙන යා යුතු ය.

සිත බෙහෙවින් සංසුන් වීම මෙමගින් සිදු වනු ඇත. මෙය ඔබට ම අත් විඳීමට පුළුවන.

මෛත්‍රී භාවනාව

භාවනා පූර්ව කෘත්‍යයෙන් පසු ටික වේලාවක් තමාට මෛත්‍රීය කරගෙන, තමා ගරු කරන, බොහෝ සෙයින් මෛත්‍රී සහගත ගුරුවරයෙකු (ලිංග විසභාග නොවන) ඉදිරිපිට ඉන්නා සේ ආචර්ජනය කරගෙන, ඒ ගුරුවරයන් වහන්සේට, මෛත්‍රීය වැඩිය යුතුය. වෙර නොවේවා, තරහ නොවේවා, නිදුක් වේවා, සුවසේ ජීවත් වේවා යන පද වලින්, ප්‍රථම, ද්විතීය හා තෘතීය ධ්‍යාන දක්වා භාවනාව දියුණු කළ හැකිය. ඉන්පසු ගරු කටයුතු දස දෙනෙකුට ද, හිතවතාය, මැදහතාය, අහිතවතාය වශයෙන් දසදෙනා බැගින් 40 දෙනෙකුට මෛත්‍රීය වැඩීමෙන් හා තමාය, හිතවතාය, මැදහතාය, අහිතවතාය යන සතර දෙනාටම එක හා සමානව මෛත්‍රීය වඩා තෙවන ධ්‍යානය දක්වා භාවනා කිරීමෙන් සීමා සම්බන්ධය සිදුවේ.

ඉන්පසු සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භුතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා, සබ්බා ඉත්ථියෝ, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා යන දොළොස් ආකාර සත්ත්ව කොට්ඨාශ වලට දසදිසා වශයෙන් මෛත්‍රීය පැතිරවිය හැකිය.

1. සබ්බේ සත්තා - සියලු සත්ත්වයෝ හෙවත් පංචස්කන්ධයෙහි ඇළුණ අය.

2. සබ්බේ පාණා - සියලු ප්‍රාණින් හෙවත් ස්වසනය කරන අය.
3. සබ්බේ භුතා - කර්ම ක්ලේශ දෙකෙන් ඉපදුන සත්ත්වයෝ
4. සබ්බේ පුග්ගලා - නිරයෙන් අත් නොමිදුන අය
5. අත්තභාව පරියාපන්නා - අත්ම භාවයෙහි ඇළුණ අය
6. සබ්බා ඉත්ථියෝ - සියලු ස්ත්‍රීහු
7. සබ්බේ පුරිසා - සියලු පුරුෂයෝ
8. සබ්බේ අරියා - සියලු ආර්යයෝ හෙවත් සෝවාන්, සකාදගාමී, අනාගාමී, අර්හත් උතුමෝ.
9. සබ්බේ අනරියා - සියලු පෘථග්ජනයෝ
10. සබ්බේ දේවා - සියලු දෙව් බඹහු
11. සබ්බේ මනුස්සා - සියලු මනුෂ්‍යයෝ
12. සබ්බේ විනිපාතිකා- අකුසල කර්මයකින් ඉපිද අකුසල කර්ම ගෙවන සියලු අපායගාමී සතුන්

පඤ්චක නයින් ධ්‍යාන වඩන්නේ නම් වතුර්ථ ධ්‍යානයට ද පිවිසිය හැක. මෛත්‍රී භාවනාවෙන් ධ්‍යාන 528 ක් ලැබිය හැකිය.

දිශා වශයෙන් නොගෙන සත්ත්ව කොට්ඨාශ 12 ට මෛත්‍රීය ධ්‍යාන 48 (12 x 4 = 48) දිසා 10 ට 480 කි. (48 x 10 = 480) එකතුව 528 කි. (48 + 480 = 528)

මෛත්‍රීය භාවනාවේ අනුසස් ලෙස,

- : සුවසේ නින්ද යාම
- : සුවසේ අවදි වීම
- : නපුරු සිහින නොපෙනීම
- : දෙවියන්ට ප්‍රිය වීම
- : මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වීම
- : අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වීම
- : දෙවියන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබීම
- : ගිනි, අවි, වස විෂ වලින් හානි නොවීම
- : වහා සිත සමාධිගත වීම
- : සුරූපී වීම

: මරණාසන්නයේ දී සිහි නුවණ එළඹ සිටීම

මතු බ්‍රහ්මලෝකයෙහි ඉපදීම වැනි අනන්ත අපරිමාණ අනුසස් ලැබෙන බව සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවයි.

මෙසේ වූ අප්‍රමාණ අනුසස් ඇත්තා වූ මෙමත්‍රිය භාවනාව ඉතා ආදරයෙන් වැඩීම පිණිස සියල්ලන්ගේම සිත් සතන් යොමු වේවා.

අසුභ භාවනාව

තමා දක ඇති මළ සිරුරකට සමාධි ආලෝකය යොමුකර, එම මෘතදේහය පිළිබඳව පිළිකුල් වශයෙන් බලා සිත සමාධි කිරීමෙන් අශුභානුස්සති ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබාගත හැක.

උද්ධුමාතක, විනීලක, විපුබ්බක, විච්ඡද්දක, වික්ඛායිතක, වික්ඛිත්තක, හතවික්ඛිත්තක, ලෝභිතක, පුලවක, අට්ඨික යන දස ආකාරයක අශුභ අරමුණු කරද්දී දස වාරයක් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පිවිසිය හැක. දසවිධ වූ අශුභය ලක්ෂණ වශයෙන් එකක්මය. අපිරිසිදු බව, දුර්ගන්ධ බව, පිළිකුල් බව, නින්දිත බව මළ සිරුරකින් හොඳහැටි වැටහේ. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, මළ, මු ආදී කිසිවක් ශරීරයෙන් බැහැරට වැටුණ විට අතින් ස්පර්ශ කිරීමට පවා මැලිවෙති. දැකීමට පවා පිළිකුල් ය. දෑක ලැජ්ජා වෙති. නමුත් බැහැරට නොවැටී ශරීරයේ ඉතිරි වූ දේත් බැහැරි වූ දේ සේම පිළිකුල්ය. ඒ බව මෙනෙහි කළ යුතුය.

ඔබගේ ශරීරය දැන් මළ සිරුරකි. එය කිසිදු රසායන ආදියක් ගැල්වීමකින් තොර ව බිම දමා තිබේ. එය තද කළු පැහැයක් ගැනෙන අතර ඉදිමෙන්නට ද පටන් ගැනේ. අතිශයින් විරූප වී පුපුරන තරමට ඉදිමී යයි. දැන් දින කීපයක් ගත වී ඇති හෙයින් ඇස්, මුඛය, අධෝමුඛය ආදී තැන්වලින් ඕපස් ගලනු ඔබට පෙනේ. ඒ ඕපස් සමඟ පණුවන් ද එළියට ඇදෙනු පෙනේ. මෙලෙස කුණු වී යන විට මස් වැදලී දිය වී

ගල ගලා යනු ඔබට දැකිය හැකි ය. මෙය අතිශයින් ම දුගඳ ය; පිළිකුල් ය. මස් වැදලී ආදිය කුණු වී අවසන් වන විට තැනින් තැන ඇට කටු පැදී ඉස්මතු වනු ඔබට දිස් වනු ඇත. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඇටසැකිල්ලක් පමණක් ඉතිරි ව තිබේ.

මේ අතිශයින් පිළිකුල් සහගත තත්ත්වය මගේ සිරුරට ද අනිවාර්යයෙන් ම සිදු වේ. එය මෙලෙස බිම අත හැර දමා පැවතිණ නම් අනිවාර්යයෙන් ම සිදුවන්නේ මේ පිළිකුල් සහගත විපරිනාමය බව මට පෙනේ. සියලු සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය යි.

මේ භාවනාවේ අන්තය වශයෙන් ඇටසැකිල්ලක් සිතින් දැකිය හැකි නම් එය යළි යළිත් මනසිකාරයට ගෙන යළි මතක් කළ පමණින් එය සිහියට නගා ගැනීමට හැකි වන තෙක් ස්ථාවර කර ගන්න. මෙම ඇටසැකිල්ලෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට මී ළඟ අවස්ථාවක් ඔබට ඇත

මරණ සතිය

මහා සතිපට්ඨාන පාළි සූත්‍රයට හා විසුද්ධි මග්ග අටුවාවට අනුව මරණානුස්මතිය ඔබ පෙර දුටු මෘත ශරීරය මත පදනම් කොට ගෙන වැඩීමට පුළුවන. තමාම මැරී ඇති අයුරු අරමුණු කළ හැක එබැවින් මරණානුස්මතිය වැඩීම සඳහා මළ සිරුරේ පිළිකුල පදනම් කොටගත් ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධියට යළිත් ඇතුළු විය යුතුය. ඉන් පසු ඒ බාහිර මළ සිරුර අරමුණක් හැටියට ගෙන ප්‍රථම ධ්‍යානයට වන් විට “මගේ ශරීරයද මෙලෙස මැරෙන සුලු වූවකි. ඒකාන්තයෙන්ම එය මේ ආකාරයටම මරණයට පත් වේ. මෙලෙස වීමෙන් ගැලවීමට නුපුළුවන” යි මෙනෙහි කළ යුතුය. තමාද මරණයට පත්වන සුලු බව පිළිබඳව මනස සමාධියෙන් හා සතියෙන් යුතුව තැබීමෙන් ඔබට සංවේග හැඟීමක් ඇති වනු ඇත. මේ දැනුම ඔබ තුළ පිහිටි කල්හි ඔබගේම ශරීරයද පිළිකුල් කටයුතු මළ සිරුරක් සේ දකිනු ඇත. ඉක්බිති ඔබගේම මළ සිරුරේ ප්‍රතිරූපයේ ජීවිතේන්ද්‍රිය පහව ගොස් ඇතැයි අවබෝධ කර ගනිමින් ජීවිත විඤ්ඤාණය පහවීමේ අරමුණ පිළිබඳව භාවනා කිරීමත් සමාධිගත කිරීමත් ඔබ කළ යුතුය. ඒ පිළිබඳ සිත

සමාහිත වෙද්දී:

1. මා මරණයට පත් වීම නියතය ජීවිතය අනියතය (මරණං මෙ ධුවං. ජීවිතං මෙ අද්ධුවං)
2. මම නියත වශයෙන්ම මරණයට පත් වෙමි (මරණං මෙ භවිස්සති)
3. මගේ ජීවිතය මරණයෙන් කෙළවර වේ (මරණපරියොසානං මෙ ජීවිතං)
4. මරණය, මරණය (මරණං මරණං)

යන වැකිවලින් එකක් සිතියට ගත යුතුය. මේවා අතරින් ඔබ කැමති කවරක් හෝ අවධානය යොමු කිරීමේ මඟක් හැටියට ගෙන එය කවර හෝ භාෂාවකින් ඔබට සිතියට ගත හැක. ඔබගේ මළ ශරීර ප්‍රතිරූපයේ ජීවිතේන්ද්‍රිය පහවීමේ අරමුණ මත පැයක් හෝ දෙකක් ශාන්ත ලෙස මනසිකාර කිරීමට සමත් වන තෙක් වීර්යය කළ යුතුය. ප්‍රගුණ කළ යුතුය. ඔබට මෙය කිරීමට හැකි විට පඤ්ච ධ්‍යානාංග උපදී. එහෙත් මේ භාවනා ආරම්භයෙන් උග්ගහ සමාධිය පමණක් ලැබිය හැක. මෙහි, බුද්ධානුස්මෘති, අසුභ භාවනා, මරණානුස්මෘති යන භාවනා අරමුණු සතර ආරක්‍ෂා චතුර්ථය, “චතුරාරක්ඛ භාවනා” යි කියනු ලැබේ. මක් නිසාද යත් ඒවාට යෝගාවචරයා අනේක විධ අන්තරායයන්ගෙන් ආරක්‍ෂා කිරීමට හැකි හෙයිනි. ඒ හේතුව නිසා විදර්ශනා වැඩීමට පෙර මේවා ඉගෙනීමත් වැඩීමත් ඉතා වැදගත්ය. මේසිය සූත්‍රයේ (අන්ගු.111.109) මෙසේ පවසා ඇත. “කාම තෘෂ්ණාව බැහැර කිරීම සඳහා අසුභය වැඩිය යුතුය. ද්වේෂය බැහැර කිරීම සඳහා මෙත්‍රිය වැඩිය යුතුය. අනවස්ථිත සිතුවිලි සිදලීම සඳහා ආනාපානසතිය වැඩිය යුතුය.”

ආනාපාන සතිය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ආනාපාන සතී යස්ස - පරිපුණ්ණා සුභාවිතා
අනුපුබ්බං පරිචිතා - යථා බුද්ධෙන දේසිතා
සෝ ඉමං ලෝකං පභාසෙති - අබ්බා මුත්තෝච වන්දිමා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පරිදි ආනාපාන සති

භාවනාව යමෙකුට ප්‍රගුණ නම්, පරිපුර්ණ නම් භාවිතා කරන ලද නම්, මූල පටන් අනුපිලිවෙලින් පුරුදු කරන ලද නම් හෙතෙම වලාගැබින් මිදුණු පුත් සඳක් සේ මේ ලෝකය ආලෝක කරන්නේය. බබුළු වන්නේය. යනු ගාථාවෙහි තේරුමයි.

සිල් පිරිසිදු කොට තෙරුවන් නැමද ජීවිතය තෙරුවන්ට පූජාකොට, බුදුගුණ, මෙත්‍රිය, අසුභ හා මරණ සති සිහිකොට විවේක තැනක සැප වූද, කැප අසුනෙක පයඨංකයෙන් උඩු කය සෘජුව තබා හිඳ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සිතිය පිහිටුවා ආනාපාන සති භාවනාව කළ යුතුය. විත්ත සමාධියට ශීල විසුද්ධි අත්‍යවශ්‍ය බැවින් සිල් පිරිසිදු කිරීම හා පිරිසිදු සීලය ගැන මෙතෙහි කර සංපහංසනය සතුව ඇති කර ගත යුතුය.

තෙරුවන්ට කල්‍යාණ මිත්‍රයන්ට ජීවිත පූජාව හා බුදුගුණ සැලකීමාදී පූර්ව කෘතිය සම්පූර්ණ කළ යුතුය. පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ඇති නිහඬ නිසොල්මන් තැනක නැගෙනහිරට හෝ උතුරට මුහුණ ලා සමච අසුනක් පනවා ගත යුතුය.

මූලදීම මුහුණ අත් පා ධෝවනය කොට පිරිසිදුව සිහිල්ව සිතියෙන් අස්න වෙත පැමිණ බද්ධපයඨංකයෙන් හිඳගත යුතුයි. හික්ෂුන් වහන්සේට හා උපාසක යෝගාවචරයන්ට බද්ධපයඨංකයන් නියමිත බැවින් තම තමන්ට යෝග්‍ය පරිදි පයඨංකයෙන් වාඩි විය යුතුය. උඩුකය, ශ්‍රීවය හා හිස මනාව සෘජුව තබා ගෙන වාඩි වී සිටින ආකාරය සිතින් බලා හිඳිනවා, හිඳිනවා යි මෙතෙහි කොට වාඩි වී සිටින ශරීරය පින්තූරයක් මෙන් සිතට ගත යුතුය. තෙත් දෙක නාසිකා අග පෙනෙන සේ පිහිටුවා ගත යුතුය.

සෝ සතෝච අස්සසති - සතෝ පස්සසති - යි වදාළ පරිදි සිහියෙන්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කළ යුතුය. පටන් ගැනීමේ දී හුස්ම වඳින තැන නාසිකා අග සිත පිහිටුවා ඇතුල්වන පිටවන හුස්ම වෙත වෙතම මෙසේ ගණන් ගත යුතු. 1-2-3-4-5 / 1-2-3-4-5-6 / 1-2-3-4-5-6-7 / 1-2-3-4-5-6-7-8 / 1-2-3-4-5-6-7-8-9 / 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 යුනුවෙති.

පහට අඩුවෙන් ගණන නොනවත්වා දහයට වඩා නොගෙන මේ ගණන් පිලිවෙළ නොකඩවා සිතින් මෙතෙහි කළ යුතුය. දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති

වදාළ පරිදි හුස්ම ගැනීමේ දී හා හෙලීමේ දී හුස්ම වාරය නිමවන තුරු සිහියෙන් බලා ගෙනම එකයි, එකයි, දෙකයි, දෙකයි, තුනයි, තුනයි, යන ආකාරයට මෙනෙහි කළ යුතුය. රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති වදාළ පරිදි කෙටියෙන් හුස්ම පවත්නා විට එකයි, දෙකයි, තුනයි යනාදී ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. ගණන අතරමගදී වැරදුනොත් නැවත මුල සිට මෙනෙහි කළ යුතුය.

වඩාත්ම ශක්තිමත්ව සිහිය පැවැත්වීමට නම් මේ ගණන් වක්‍ර අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම, වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. එකේ සිට පහ, පහේ සිට එකට, එකේ සිට හයට, හයේ සිට එකට යන පිළිවෙළට එකේ සිට දහය, දහයේ සිට එක දක්වා මෙනෙහි කළ යුතුයි.

“ සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති ” යි වදාළ පරිදි ආශ්වාස, ආශ්වාස කියා මෙනෙහි කළ යුතුය. හුස්ම පටන් ගැනීම, පැවතීම හා නිමවීම යනු මුල, මැද, අග නම් හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ දී ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වාත්, හුස්ම පහළ හෙලීමේදී ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වාත්, සිහියෙන් මනාව බලාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කළ යුතුය.

පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති, යි වදාළ පරිදි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක තුනී වෙවී සන්සිඳී යන ආකාරයට දකගත හැකි වේ. සිත එකඟ වීමෙන් ප්‍රීතියත් සිත කය සන්සිඳීමත් ප්‍රණීත සුවයක් දැනෙන්නට පටන් ගනී. හුස්ම නැවතුනේ නම් බිය නොවී හුස්ම වදිමින් පැවතුන නාසිකා අගම සිත තබා බලා සිටීමේදී නැවතත් හුස්ම දැනෙන්නට පටන් ගනී. ආනාපාන පිළිබඳ උග්ගහ නිමිති හා පටිභාග නිමිති පහළ වන හැටි දකින්නට ලැබේ. ආලෝක, තරු කැට, මැණික් කැට, මුතු කැට, කපු පුළුන්, සුදු වළාකුළු, රිදීරැස් වැනි නානා ආකාර දර්ශන ඇත් මැත් වෙමින් සැලෙමින් මුහුණ ඉදිරියේ පෙනෙන අවස්ථා උග්ගහ නිමිති නම් වේ.

සමාධිය ශක්තිමත් වූ විට ඒ අරමුණු නිශ්චලව නාසිකා අගම පවතී. එය පටිභාග නිමිත්තයි. නීවරණ දුරු වී ධ්‍යානාංග ශක්තිමත් වූ ඒ තත්ත්වය උපචාර සමාධිය නම් වේ. තවදුරටත් ආනාපාන සතිය වැඩීමේ දී ඉන්මතු ධ්‍යාන නම් අර්පණා සමාධි ලාභය සිදුවේ.

**“සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා”
සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!!!**