

ආනාපානා සති දේශනාව

දේශකයාණෝ

අතිපූජ්‍ය නාලයන් ආර්යධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ

2012 ජූනි 04

මුද්‍රණය

දිමුතු මුද්‍රණාලය

103/ A

නුවර පාර

යක්කල.

දුර: 033 - 5623853

පෙරවදන

ධර්ම දානය උතුම්ම දානය ලෙසද දහම් පොත්පත් මුද්‍රණයකරවා බෙදාදීම නුවණ වඩවන පින්කමක් ලෙසද අප ලොරිතුරා බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාරා ඇත.

මැල්සිරිපුර නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනයේ සංඝරත්නය ඉතා සම්පව ඇසුරු කරන අප සිල්වත් කලාණ මිතුරු කැළ විසින් සිදුකරන තවත් එක ධර්ම දානය පිංකමක් මෙය.

මෙය නැවත පිටපත් කිරීමට යම්කිසි පින්වතුන් පිරිසකට සිත් ඇතිවූයේ නම් ඔවුනට ඒ සඳහා පූර්ණ අවසරය ඇති බවත් අපගේ ආර්යධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේගේද පූර්ණ ආශීර්වාදය හිමි වන බවත් මතක් කිරීමට කැමැත්තෙමු. තමන් වහන්සේ පමණක් නොව ලෝක සන්වයනුද මේ සසරින් එතෙර කිරීමට අප බුදු පියාණන්වහන්සේ ගිය මග යමින් අපවද මෙලෙසින් ධර්ම මාර්ගයෙහි තබන අපගේ අර්යධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේට අප කරන සියලුම පිං අනුමෝදන් වේවා.

සියලු සතවයන් නිවනට පැමිණෙත්වා

“ නිමක් නැති හව කතර දුක්ඛරයි

හැමදෙනට

මනු දහම එයම වෙයි ජනිත වූ ලෝ

සතට

කප්පරක් ධන නිධන් නිවුන් වීද

මහමෙරට

අංශුවක් සුඛ දෙයක් සුගඳ වෙයි මතු

සුවට ”

(බුරුමයට මෝලමියන් පා අවුක් චිත්තලපබ්බත ආරණ්‍යයේ සිට ශ්‍රී ලංකාවට වැඩම කළ අති පුජ්‍ය පා අවුක් සොයාබෝ නාහිමියන් වහන්සේ වෙනුවෙන් කතව ගල්දව ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාග්‍රම මධ්‍යස්ථානයේ 1997 ජනවාරි 20 දා සිට පැවැත්වූ භාවනා පන්තියේ දී අතිපුජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම මාහිමියන් වහන්සේ දෙසු දම් දෙසුමකි.)

නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනය

ඉතාමත් නිහඬ සුන්දර පරිසරයක පිහිටා ඇති නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනය අතිවිශාල බිම් ප්‍රමාණයක් පුරා පැතිර පවතී. නික්මුණු වහන්සේලා සහ උපාසක මහතුන් සඳහා නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනයද, දස සිල් මාතාවන් වහන්සේලා සහ උපාසිකාවන් සඳහා ධර්මික ආශ්‍රමයද නේවාසිකව භාවනා කටයුතු කරගැනීමට ඔබ සැමට ඉඩ පහසුවද, එහිදී ඉතාමත් නිවැරදි මාර්ගෝපදේශයද නොඅඩුව ලැබෙනු ඇත.

නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ වර්තමානයේ ආරණ්‍ය සේනාසනයේ මුලසුන හොබවයි. උන්වහන්සේ බුදුන් දෙසු ධර්මය ඵලෙසින්ම ලොවට දේශනා කරමින් ශාසනික වශයෙන් ඉතාමත් අනගි සේවයක් සිදුකරමින් සිටී.

මිතුරුනි, දහම් පොත පතහි දැනුමද කැටුව මෙවන් ආරණ්‍ය සේනාසනයක ඇසුර ලබාගෙන අප බුදුපියාණන් වහන්සේ හෙළි කර දුන් නිවැරදි දහම් මගට අද අදම පිවිසියහොත් නියත වශයෙන් ඊලඟ භවයේදී හෝ ධර්ම අවබෝධය පිණිස ඵම ඇසුර හේතුවෙනවා නිසැකය.

අප කල්‍යාණ මිතුරු කැළ මෙහි සිතින් සෙත් පතමින් ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ ඔබ සැමට නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනය වැද පුදාගෙන දන් පින්කම් පමණක් සිදු කිරීමෙන් නොනැවතී ආරණ්‍ය ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ නිවැරදි මාර්ගෝපදේශයද ලබාගෙන සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ වදාළ චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ අග්‍ර අමා මහ නිවන් අවබෝධ පිණිස කටයුතු කෙරෙන්නවා කියාය.

නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනය පිලිබඳ ඔබ සැමට අන්තර්ජාලය ඔස්සේද පිවිසිය හැකිය.

<http://www.nauyana.org/>
පරිගත කරනලද ධර්මදේශනා අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ලබාගැනීම සඳහා සම්බන්ධ වන්න
071-5186770
nauyanainfo@gmail.com

නමො තස්ස භගවතෝ අරහතෝ
සම්මා සම්බුද්ධස්ස

“ආනාපානසති යස්ස පරිපුණ්ණා සුභාවිතා
අනු පුබ්බං පරිචිතා යථා බුද්ධේන දෙසිතා
සො ඉමං ලොකං පභාසේති
අබ්භා මුත්තෝච වන්දිමාති”

“නික්‍ෂු නික්‍ෂුණි, උපාසක උපාසිකාදි යම් යොගාවචරයෙකු විසින් ආනාපාන සතිය පරිපුණ්ණිව සුභාවිත කරණ ලද්දේ නම්, අනුපිලිවෙලින් ප්‍රගුණ කොට ගන්නා ලද්දේ නම්, සඵඤ්ජයන් වහන්සේ දෙසූ ආකාරයෙන් ප්‍රගුණ කර ගන්නා ලද නම්, ඒ යෝගාවචරයා පසලොස්වක පොහෝ දවසක අහස් ගඟනතලයෙහි වලා ගැබින් යුත් අහසෙහි බැබළෙන සඳ මඩලක් වගේ තමන්ගේ ආත්මභාව සංඛ්‍යාත ලෝකය බබුලුවා ගන්නවා” කියන එක මේ ගාථාවේ කෙටි තේරුමයි.

සිද්ධාර්ථ කුමාරයන් වහන්සේ ඉපදී පස් මාසයේදී වප් පුර පසළොස්වක පොහොය දවසේ වප් මඟුල් උළලේ දී දඹ ගස් සෙවනේ දී විවේකයක් ගන්නා විට ආනාපාන සති භාවනාවේ ප්‍රථම ධ්‍යානය ඉපදෙව්වා. ඒ වෙලාවේ ප්‍රාතිභායී සිද්ධ වුනා. ඒ අවස්ථාව සුද්ධෝදන රජතුමා දැකලා නමාගේ උතුම් පුත් රුවනට වන්දනා කළා. ඒ ආනාපානා සති භාවනාව කුඩා අවදියේ දී පවා බෝසතුන් වහන්සේට ප්‍රගුණ වුනේ අත අතියේ දී අනන්ත ජාති සත සහශ්‍රයන්හිදී මැනවින් ප්‍රගුණ කර තිබූ නිසයි. පන්ලක්‍ෂ දොළොස් දහස් විසි හත් නමක් බුදු සසුන්හිදීද අබුද්ධෝද්දා කාලයන්හිදීද මහා බෝධිසත්වයන් වහන්සේ මේ ආනාපානසතිය අතිශයින්ම ප්‍රගුණ කරගෙන තිබුනා. ඒ කාලයේ දී ආනාපානසතිය විදුණීමට හැරෙව්වේ නැතිව වෙනත් අති සමට භාවනා වශයෙන් අංග සම්පූර්ණ වැඩුවා. හැබැයි බුද්ධෝද්දාකාලවලදී නම් ආනාපානසතියෙන් අනතුරුව විදුණීමට හැරිල තිබෙනවා. බුද්ධෝද්දා කාලවල දී සංඛාර උපේක්‍ෂා ඥානය දක්වා විදුණීම වඩල තියෙනවා. ලොව්තුරා බුදුවීම සඳහා, බෝ සෙවන වැඩ ඉඳුගෙන පළමුවෙන්ම ආරම්භ කළේ ආනාපානසති කමීස්ථානය. ආනාපානසති කමීස්ථාන භාවනාවෙන් රූපාවචර වතුර්ත ධ්‍යානය දක්වාම සමාපත්ති උපදවා ඉන් අනතුරුව

සියලුම අභිණා සමාප්තිය උපදවා, අභිණා ධ්‍යාන අභිණා කමීස්ථාන වැඩුවා. එසේ වැඩීම නිසා උන්වහන්සේට ඒ රාත්‍රියේදී ප්‍රථම යාමයෙන්, මධ්‍යම යාමයෙන් අභිඥා උපදවා ගන්ට පුලුවන් උනා. ආනාපාන සතියෙන් පමණක් අභිඥා පහලවන සිරිතක් නැහැ. ඒ සඳහා දස කසිණ වැඩිය යුතුම වෙනවා.

ඒ ආනාපානසති කමටහනින් ධ්‍යාන උපදවාගෙන දස කසිණ සමාපත්ති උපදවා ගත් බැව්නුයි පුබ්බේ නිවාසානුසස්ති ඥානය සහ දිබ්බ වකඛු ඥානය උපදවා ගන්න පුලුවන් උනේ. එයින් පැහැදිලි වෙනවා ආනාපානසති කමීස්ථානය සෑම කමීස්ථාන භාවනාවකටම පුරෝගාමී වෙමින්, අගු වූ, ශ්‍රේෂ්ඨ වූ, ජෛෂ්ඨ වූ, උත්තම වූ භාවනා කමීස්ථානයක් වන බව. මහා සති පටිඨාන සුත්‍රාන්ත දේශනාවේ තියෙනවා භාවනා කමීස්ථාන විසි එකක්. එයින් දෙකක්, පමණක් සමට පුඵංගම භාවනා, අනිත් සියල්ලම සෘජුවම විදුණීම භාවනා. ඒ සියලුම කමීස්ථානයන්ට මුලින් ප්‍රකාශ කොට වදාළේ ආනාපානසතියයි. ඒ නිසා මේය මහාපුරිස භාවනාවක් හැටියට හැඳින්වෙනවා. ලොව්තුරා බුදුවන මහා බෝධි සත්වයන් වහන්සේලා බුදු වීම සඳහා පාදක කරගනු ලබන්නේ ආනාපානා සති කමීස්ථානයයි. ඒ මහා පුරුෂ භාවනාවක්වන ආනාපානසති කමීස්ථානය “යථා බුද්ධේන දෙසිතා” සඵඤ්ජයන් වහන්සේ දෙසූ පරිද්දෙන්ම යම් කෙනෙකුට පිලිවලින් ප්‍රගුණ කරනවානම්, භාවිතා බහුලිකෘත කර ගන්නා ලද නම්, ඒ යෝගාවචරයාට පුලුවන් තමන්ගේ ජීවිතය බබුලුවා ගන්න. ඒ කියන්නේ, සියලුම ධ්‍යාන, සමාධි, සමාපත්ති, අභිඥා බල, විපස්සනා, මාර්ගිචල ආදී උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්මයන්ගෙන් බබුලුවා ගන්න පුලුවන්. ඒ නිසා ආනාපානසති කමීස්ථාන භාවනාව ගැන අපි වඩ වඩාත් කරුණු වටහාගෙන තිබීම වටිනවා.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, මහා රහුලොවාද සූත්‍රය, ගිරිමාන්ද සූත්‍රයෙන්, සතිපට්ඨාන සංයුක්තයෙන්, පටිසම්භිදා මග්ග පාලියේ සතපට්ඨාන කථාවෙන්, විභංගප්‍රකාරණයේ සතිපට්ඨාන විභංගයෙන්, විනය පිටකයේ පරාජිකා පාලියෙන්, තවත් බොහෝ තැන් වලත් මේ ආනාපානසති කමීස්ථානය සවිස්තරව දැක්වෙනවා. ආනාපානසති කමීස්ථානය ත්‍රිපිටක ධර්මයේම සඳහන්ව තියෙනවා. ඒකයි මේ

ආනාපානසති කමීස්ථානය, මූල කමීස්ථානයක් හැටියට ගත හැක.

වර්තාප්‍රධාන වශයෙන් කමීස්ථාන බෙදා දැක්වන විසුද්ධි මාර්ගයෙහි, ආනාපානසතිය දක්වා ඇත්තේ වර්ත වශයෙන් විතර්ක වර්තයාට හා මෝහ වර්තයාටයි. නමුත් ලොච්තුරා බුදුවෙන ප්‍රඥාවෙන් අග තැන්පත් මහා බෝසතාණන් වහන්සේ පවා මෙය මූල කමීස්ථානයක් කරගත් බැවින්, සෑම වර්තයක් ඇත්තෙකුටම මෙය සුදුසුයි කියලා පැහැදිලි වෙනවා.

විශේෂයෙන්ම මේ ආනාපානසති කමීස්ථාන භාවනාව, භාවනා අතුරෙන් ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ භාවනාවක්. ඒ නිසා ආනාපානසති සූත්‍රයෙන් දැක්වෙනවා “අයංවකෝ භික්ඛවේ ආනාපානසති සමාධි භාවිතෝ බහුලිකතෝ සන්තෝවේව පණිතෝව අසේනවකෝව සුඛෝව විහාරෝ උප්පන්න උප්පන්නේව පාපකෝ අකුසලේ ධම්මේ ධානසෝ අන්තරාධාපෙති වුපසෙමෙති” කියලා. මේ ආනාපානසති සමාධිය භාවිත බහුලිකත කරන ලද්දේ නම් ශාන්තද වෙනවා, ප්‍රණීතද වෙනවා, උතුම් ද වෙනවා, මධුරද වෙනවා, සැප විභරණයක්ද වෙනවා, උපන් උපන් අකුසල සිතිවිලි ඒ ඒ ක්ෂණයෙහිදීම ප්‍රාහණය වෙනවා. ඒ නිසා ආනාපානසති කමීස්ථානය මුල් තැනට ගැනෙන භාවනාවක්.

එය වැඩිම සඳහා කැමති සෑම යොගාවචරයකු විසින්ම දස පළිබෝධයන්ගෙන් වැළකීම අත්‍යවශ්‍යයි. දස පළිබෝධ කවුරුත් අහල තියෙනවා. ඒ වායෙන් වැලකී භාවනාව පටන් ගැනීම අවශ්‍යයි.

“ආවාසෝව කුලං ලාහෝ - ගනෝකම්මංව පඤ්චමං අද්ධානං ඤාති ආබාධො ගතො ඉද්ධිති තෙදස”

මේ දස පළිබෝධයන් අපි වෙන්කරගන්නට ඕනේ, වෙන්වන්නට ඕනේ, නිදහස් වෙන්නට ඕනේ. ආනාපානසති පමණක් නොව කවර හෝ මූල කමීස්ථානයක් වඩනු කැමති යොගාවචරයෙකු විසින් මේ දස පළිබෝධයන්ගෙන් තොරව පටන් ගන්නට ඕනේ. ඊලඟට ආරණ්‍යක, වෘක්ෂ මූලයක, ශුණ්‍යාගාරයක, විවේකස්ථානයක වී, උඩුකය කෙලින් තබා ගෙනම වාඩිවීම අවශ්‍යයි මුල් අවස්ථාවේ දී.

ආනාපානසති කමීස්ථානය ප්‍රගුණ කර ගැනීම පිණිස පළමුවර උඩුකය කෙලින් තබාගෙන වාඩි වීම අවශ්‍යයි.

ඒ නිසයි “පල්ලඛකං ආභුජිත්වා උජ්‍රං කාය පතිධාය, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා නිසිදති” කීවේ.

වාඩි වෙනවා උඩු කය කෙලිං තබාගෙන නාසිකා අග සිතිය පිහිටුවාගෙන. “පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා” කීවේ නාසිකා අග ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකට අධිමුඛව සිතිය පිහිටුවා ගැනීමයි. එතකොට මෙහිදී, “යථා බුද්ධෙන දෙසිතා” කියා වදාළ උපදේශයට අනුවම කළයුතුයි.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ හැර වෙනත් ශාස්තෘවරු වෙනත් යෝගීවරු මේක නොයෙක් ආකාරයෙන් වඩන සිරිතක් තියෙනවා. හඬ යෝගීන්ගේ ප්‍රාණායාම කියන ක්‍රමයට අනුව මීට හාත් පසින්ම වෙනස් වූ ආනාපානසතියක් තියෙනවා. ආශ්වාසය ආරම්භයේදී නාසිකාව, මැදදී හෘදය, අගදී නාභිය. ප්‍රශ්වාසය මුලදී නාභිය, මැදදී හෘදය, අග දී නාසිකාව කියලා ස්ථාන තුන බල බලා ඒ අය වඩනවා. එපමණක් නොවෙයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පාලනය කරනවා. ඒ කියන්නේ එකේ සිට 5 දක්වා ගණන් කරන තුරු එක් නාසි පුඩුවකින් හුස්ම ගන්නවා, එකේ සිට දහය දක්වා ගණන් කරන තුරු හුස්ම රඳවා ගන්නවා, එකේ ඉඳන් පහ දක්වා ගණන් කරන තුරු හුස්ම අනිත් නාසි පුඩුවෙන් පිට කරනවා. ඒ විදිහට අනුපිලිවෙලින් එකේ සිට 100 දක්වා හුස්ම නවත්වා ගන්න හැටියට ඒ ගොල්ලො පුරුදු කරනවා. ඒවාට කියනවා ප්‍රාණායාම. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දිගු කලක් පැවැත් වීම. එය එක්තරා හඬ යෝගීන්ගේ භාවනා මාභීයක්. නමුත් ඒකෙන් කිසිම ධ්‍යානයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ යෝග ව්‍යායාමයක් පමණයි.

නමුත් ලොච්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ආනාපානසතිය අනුපිලිවෙලින් වැඩිමෙන් රූපාවචර ධ්‍යාන සියල්ලම උපදවන්න පුළුවන්. “සෝ සතෝව අස්ස සතී, සතෝව පස්ස සතී” සිතියෙන්ම ආශ්වාස කරයි සිතියෙන්ම ප්‍රශ්වාස කරයි යන්නයි. ඒ මූල කමීස්ථානයම එක වචන දෙකකින් පහදා දන්න හැටි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක වඩන්නට සතිය ඉතා අවශ්‍යයි. “උප්ඨිත සතිස්සාහං භික්ඛවෙ, ආනාපානසති සමාධින් වදාමි නො මුට්ඨසච්චස්ස” මෙහෙම දේශනාවක් තියෙනවා.

එලඹ සිටි සිහිය ඇති කෙනාට ආනාපානසතිය වැඩෙන්නේ යැයි දේසනා කරමි. සිහි මුලා වුවහුට, ආනාපානසතිය නොම වැඩේ. ඒක සියට සියක්ම සත්‍යයි. ඒ කියන්නේ සතිය ඇතොත් පමණයි ආනාපානසති සමාධිය වැඩෙන්නේ. විශේෂයෙන්ම අපේ චිත්ත සන්නාහයෙහි මේ සමාධි පාක්ෂික ධර්ම අනුරෝහි සතිය මුල්තැන ගන්නවා. දැන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ තිබෙන්නේ, සමාධි පාක්ෂික ධර්ම 2ක්. සම්මා වායාම, සම්මා සති කියලා. ඒක සම්මා සමාධියට අත්‍යාවශ්‍යයි. සම්මා වායාම, සම්මා සති, වායාම කියන්නේ විශ්චි, සති කියන්නේ ස්මෘතිය, එයින් මේ සතිය කියන එක අත්‍යාවශ්‍යයි සමාධිය වඩන්නට. මේ සතිය හැමතැනටම අවශ්‍යයි, හැම විටම අවශ්‍යයි, හැම ක්ෂණයකදීම අවශ්‍යයි. ඒ මක් නිසාද සතිය නැත්නම්, සිතේ විශ්චි වැඩිවීම හෝ අඩුවීම හෝ තේරුම් ගන්නට බැහැ. මේ සතිය ඇතොත් පමණයි විශ්චි අඩු වැඩි කර ගන්නට පුළුවන්.

අර්ධ කථාවේ “ලෝණා ධූපනංචිය සබ්බ සුප ව්‍යාකුප්පනෙසු” කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ සෑම සුප ව්‍යාකුප්පනයකටම ලුණු අවශ්‍යයෙන්ම දමනවා වගේ, සෑම කටයුත්තකදීම සෑම ඉරියව්වකදීම, සෑම චිත්තක්ෂණයකදීම මේ සතිය අත්‍යාවශ්‍යයි. මේ සතිය ඇතොත් පමණයි ආනාපාන සමාධිය වැඩෙන්නේ. ඒකෙන් කියන්නේ “සෝ සතොච අස්සසති, සතොච පස්සති” සිහියෙන්ම ආශ්වාස කරයි සිහියෙන්ම ප්‍රශ්වාස කරයි. මෙතැන සිහියෙන්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමේ දී යොගාවචරයා ප්‍රවේසම්චිය යුතු කරුණු කිහිපයක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වඩා ප්‍රකට වීමට සමහර විට සිය කැමැත්තෙන්, උත්සාහයෙන්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න ගිනෙනවා. එසේ නොකළ යුතුයි. සිය කැමැත්තෙන් උත්සාහයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න ගියොත්, ටික වේලාවකදී වෙහෙසක්, විඩාවක් ඇති වෙනවා. එය සමාධියට බාධාවක්. මෙතැන තියෙන්නේ ස්වාභාවිකව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන ආකාරය බලා ගැනීම පමණයි. ඒ බලා ගැනීමේ ක්‍රමය ඉදිරියට පහදා දීම තිබෙනවා.

“දිසංචා සසන්තෝ දිසං අස්සසාමිති පජානාති
දිසංචා පස්සසන්තෝ දිසං පස්සසාමිති පජානාති”

කියන මේ දෙපදෙහුත්,

“රස්සංචා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති,
රස්සංචා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමිති පජානාති”

කියන මේ දෙපදෙහුත්, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ පැවැත්ම තේරුම් ගැනීමට උපදෙස් දුන්නා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේදී නාසිකා අග දකුණු දොරටුවේ හෝ වම් දොරටුවේ හෝ අග ස්පඨි වන තැනක් තියෙනවා. ඒ ස්පඨි වන තැන වැඩි වේලාවක් ආශ්වාස මෙනෙහි වෙචී පවතිනවා නම්, වැඩි වේලාවක් ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි වෙචී පවතිනවා නම්, ඒක තමයි දිසිතම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය. ඒ සඳහා අමුතු වචන සිහිකරන්නේ නැහැ. මේ දිසි ආශ්වාසය මේ දිසි ප්‍රශ්වාසය කියලා හිතෙන්නේ නැහැ. තියෙන්නේ ඒ ගැන තේරුම් ගැනීම නුවණින් දැන ගැනීම පමණයි. ආශ්වාස කරන කොට හුස්ම ගැනීමේදී “ආශ්වාස, ආශ්වාස, ආශ්වාස” ලෙසින් වැඩිවේලාවක් සිහි කරන්න හැකිනම් ඒ තමයි දිසි ආශ්වාසය දිසි ප්‍රශ්වාසය. කෙටි කෙටි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වැටෙන අවස්ථාවල කෙටි වේලාවකින් සිහිකළ යුතු වෙනවා. ඒ කාලයට අනුවයි දිසි බව කෙටි බව තේරුම් ගන්නේ. යොගාවචරයා විසින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කිරීමේදී සිහි කිරීමේදී නාසිකා දොරටුවෙහි හැපෙන තැන ලකුණක් වශයෙන් තබාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන හුස්ම රැල්ල පමණක් බැලිය යුතුයි. ඒ හැපීම අනුව ස්පඨිය මෙනෙහි නොකළ යුතුයි. දැනීම මෙනෙහි නොකළ යුතුයි. වේදනාවක් 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 විදියට කරන්න ගියොත් ආනාපානසතිය නොවෙයි විදුණා අරමුණක් වෙනවා. ආනාපානසතිය සම්මුතිසක් ප්‍රඥප්තියක්, ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන්නේ හුස්ම රැල්ලම පමණක් මෙතැන අරමුණු කළ යුතු වෙනවා. ඒ හුස්ම රැල්ල අතරක් නෑර මනා සිහි නුවණින් මේ දිසි ආශ්වාසයයි මේ දිසි ප්‍රශ්වාසයයි, මේ කෙටි ආශ්වාසයයි මේ කෙටි ප්‍රශ්වාසයයි කියලා නුවණින් දැනගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක මෙනෙහි කරගෙන යාමේ දී “සබ්බ කාය පට්ඨංචේදී අස්සසස්සාමිති සිකඛති, සබ්බ කාය පට්ඨංචේදී පස්සසස්සාමිති සිකඛති” කියන

අවස්ථාව තේරුම් කර ගන්න පුළුවන්. දිසී වුවද කෙටි වුවද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක නාසිකා අග ආරම්භයත්, පැවැත්මත්, අවසානයත් දකින්නට පුළුවන්. ආශ්වාසයේ ආරම්භය පැවැත්ම අවසානය. ඒ වගේම ප්‍රශ්වාසයේ ආරම්භය පැවැත්ම අවසානය. මේ කියන අවස්ථා තුනම නාසිකාග්‍රයේ සිතියෙන් දැන දැන මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. ඒකයි සබ්බ කාය පටිසංවේදී කිව්වේ. මුල ආශ්වාස සමූහයම, ප්‍රශ්වාස සමූහයම මෙනෙහි කිරීමයි සබ්බ කාය කිව්වේ.

එතකොට ඒ සබ්බකාය පටිසංවේදී කියන අවස්ථාව යොගාවචරයාට මුණ ගැහෙන අවස්ථාවේ දී සිත විසිරී යන්නේ නැහැ. සිත විසිරී යනවා නම් ස්ථාන 3න පේන්නේ නැහැ. පටන් ගැන්ම, පැවැත්ම, අවසානය කියන එක එක හුස්ම රැල්ලක් ගානේ තුන් අවස්ථාව දකින කොට සිත විසිරී යන්නේ නැහැ. සිත විසිරී යනවානම් තුන් අවස්ථාව පේන්නේ නැතිව යනවා. සිත විසිරී යන්නැත්තම් ඒ අවස්ථාව ඉතාම වැදගත්, එතකොට මෙහි මුල මැද අග තේරෙන විදිහට සිතිය පවත්වාගෙන යාමේ දී යෝගාවචරයාට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා සමාධි නිමිති, ආනාපානසති සමාධි නිමිති පේන්න පටන් ගන්නවා. ඒ අවස්ථාව බොහෝම වැදගත්, යෝගාවචරයාගේ ඉතා හොඳ අවස්ථාවක්. ඒ කියන්නේ තමන්ගේ හිතේ පවත්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන සංඥාවනේ. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ යම්කිසි වණීයක් පේනවා. දැන් අපි නිදසුනක් ගන්නවානම්, වායෝ කසිණය වැඩිමේදී ඒ සුලඟ ඇහැට පෙන්නේ නැහැ. නමුත් ඒ සුලඟ අරමුණු කොටගෙන වායෝ කසිණය වඩනකොට ඒකේ වණීයක් පේනව පටන් ගන්නවා. පළමුවෙන් අලුපාට ලා සුදු පාට වණීයක් පේනව පටන් ගන්නවා. ඊට පස්සේ පටිභාග නිමිත්ත එතකොට බොහොම පැහැදිලි කැඩපතක් වගේ පැහැදිලි වණීයක් පේනව පටන් ගන්නවා. ඒ වගේම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණෙන් ඇහැට පෙන්නැති වුනාට හිතට අරමුණක් වශයෙන්, වණීයක් පේනවා. එය මුලදී සුදු පාට අලුපාට වණීයක් විදිහට පෙනේවි. ඒ තමයි උග්ගහ නිමිත්ත කියන නිමිත්ත. ඒ වෙත කොට සිත පරිකම් සමාධියෙන් සමාහිතයි. තමන්ගේ ශරීරය බොහෝම සැහැල්ලුවෙලා දැනෙයි. ශරීරය සමාධි වෙලා, ඇඟිල්ලක්වත් හෙලවෙන්නේ නැහැ. ඇසිපියවත් හෙළවෙන්නේ නැහැ. ඒ වෙලාවට

පරිකම් සමාධියෙන් අර උග්ගහ නිමිත්ත දකිනවා. හැබැයි ඒ දැක්ක දේ ගැන සිත ගියොත් වහාම ඒක නැතිවෙනවා. ඒ නිසා ඒක නොනවති පිහිටන්නට නම් ඒ ගැන කිසිම දෙයක් සිතන්නැතිව, දැන් මට නිමිත්තක් පහළ වුනා කියලවත් හිතන්නේ නැතිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණේ සිතිය පිහිටුවා ගන්නට ඕනේ.

“සෝ සනෝච අස්සති සනෝච පස්සසති” කියන උපදේශයට අනුව, සිතියෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකම මෙනෙහි කරන්නට ඕනේ. සිතිය පිහිටුවා ගන්නට ඕනේ. අන්න එවිට ඒ පේන උග්ගහ නිමිත්ත උසස්ව ප්‍රභාස්වර වෙන්න පටන් ගන්නවා සිතේ සමාධි තත්වය වැඩෙන කොට. දැන් පරිකම් සමාධි අවස්ථාවේ නිවරණ තියෙනවා. හැබැයි නිවරණ තරමක් තදංග වශයෙන් යටවෙලා, නමුත් තවදුරටත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණේ සිත සමාධි ගතවන විට උපචාර සමාධිය පහළ වෙනවා. උපචාර සමාධිය කියන මේ අවස්ථාවේ පඤච නිවරණ විස්කම්භනය වෙනවා. ඒ නිසා අර පෙනෙමින් තිබුණ උග්ගහ නිමිත්ත ඉතාමත්ම පැහැදිලි ප්‍රභාස්වර තත්වයට පත්වෙනවා. දිලිසෙන කැඩපතක් වාගේ. එහෙම නැත්නම් පිරිසිදු පුලුං ගොඩක් වගේ සුදු පාට වලා කුලක් වගේ සුදු පාට සඳුමඩලක් වාගේ සුදු පාට අවකාශයක් වාගේ එක එක්කෙනාගේ සකද්ඤාවට අනුරූපව ඒ පටිභාග නිමිත්ත පහළ වෙනවා. සමහර විට ඊදි පාට හවඩියක් වගේ සුදු පාට මල් වට්ටියක් වගේ පේනවා. මුතු කැට - මුතු වැලක්, මැණික් වැලක් වාගේ තරුකැට වාගේ ඔය නොයෙකුත් ආකාරයෙන් පටිභාග නිමිත්ත පහළ වෙනවා. හැබැයි ඉතා පැහැදිලියි. ඒ වෙලාවේ සිත කොහේවත් විසිරී යන්නේ නැහැ. ඒ වෙලාවේ හිත හරිම ශාන්තයි. ශරීරය ගැන නොදැනී යනවා. ශරීරය පස්සද්ධියෙන් පිරිලා. ශරීරය ප්‍රීතියෙන් පිරිලා. ඒ වගේම ශරීරයටත්, සිතටත් මේ වගේ ලකුණු සියල්ලම ඇති වෙනවා මේ පටිභාගනිමිත්ත පහළ වෙන උපචාර අවස්ථාවේදී.

හැබැයි යොගාවචරයා ඒ උග්ගහ නිමිත්ත ගැනවත් පටිභාග නිමිත්ත ගැනවත් කලබල වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. මට නිමිත්තක් පහළ වුණා. මගේ සිත හරි දියුණුයි වෙන අයට මෙහෙම ලැබෙන්නේ නැහැ මටමයි මෙහෙම ලැබෙන්නේ කියලා හැඟීම් ආවොත් ඒක සංවර කර

ගන්න ඕනේ. එහෙම හැඟීමක් ආවොත් ඒක වහාම පිරිහෙනවා. ඒ සමාධි නිමිත්ත වැටෙනවා. ඒ අවස්ථාවේ ශාන්තව ඉවසිල්ලෙන් යුතුව සිහියෙන් යුතුව භාවනාවේ යෙදෙන්නට ඕනේ. ඒ පටිභාග නිමිත්ත දිගටම පෙන්නවත් තිබෙන කොට, එපමණකින් ධ්‍යාන ලැබුණා නොවේ. ඒක වැඩි වේලාවක් පවත්නා සේ ස්ථිර කර ගන්න ඕනේ. ස්ථිර කරගැනීම සඳහා නැවත නැවත අධිෂ්ඨාන කරමින්, වැඩි වේලාවක් පවත්වන්නට ඕනේ.

වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමේ දී තමාගේ අර “පරිමුඛං සතිං උපරිධිපෙච්චා” කියා වදාළ පරිද්දෙන් සිහිය නාසිකා අගම පිහිටියා වගේම ඒ පටි භාග නිමිත්ත ද නාසිකා අගට සමීපව එනවා. සමහරවිට මුල මුහුණම වැනුනා වාගේ දැනෙනවා. සමහර විට මුල කාමරයම මුල කුටියම සුදු පාටින් වැනුනා වාගේ දැනෙන්න පුලුවන්. ඒ අවස්ථාවේ ඒ පටිභාග නිමිත්තේ සිහිය පිහිටුවාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙස සිහියෙන් බලාගෙන සිටිය යුතුයි. නැවත නැවත පාටිභාග නිමිත්ත නැතිවුනොත් ඒක අධිෂ්ඨාන කොට නැවත නැවත ගන්නට ඕනේ. විනාඩි 20,30,40,50 පැයක් ඔහොම කාලය වෙන්කර බලන්නට ඕනේ.

දැන් සමාධි ශක්තිය හොඳට පිහිටියායින් පස්සේ අධිෂ්ඨාන කරන්න ඕනේ ආවපීණා කරන්න ඕනේ ප්‍රථම ධ්‍යානය. විතක්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකග්‍රතා සහිත ප්‍රථම ධ්‍යාන අපීණාව ලැබේවා පවතිවා පිහිටාවා කියලා හිතනකොටම තමාට අර මුලින් තිබූ උපචාර සමාධියට වඩා සිය ගුණයකින් යුත් දීප්තිමත් වින්ත සමාධියක් ක්‍ෂණිකව ලැබෙනවා. එය ක්‍ෂණිකවම ලැබෙන්නේ පළමුවෙන් ලැබෙන සමාධිය. ඒක වින්තක්‍ෂණිකයි. එක වින්තක්‍ෂණයයි තියෙන්නේ වින්ත ක්‍ෂණ දෙකක් නැහැ. හැබැයි, නැවත නැවතත්, ආවපීණා කර කර ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධියටම පත්වෙන්න ඕනේ. එහෙම විනාඩි 30ක් 40ක් විනාඩි 50ක්, පැයක් අධිෂ්ඨාන කර කර ඒ ප්‍රථම ධ්‍යානයට නැවත නැවතත් සම වදින්නට ඕනේ. ඒ සඳහා තමයි අවපීණා කරන්න ඕනේ. විතක්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකග්‍රතා සහිත ප්‍රථම ධ්‍යානය අපීණාව පහළ වේවා. ඒ වාගේ හිත හිතා පහල කරණකොට ආයිමත් ආයිමත් ඒ සමාධිය පහළ වෙනවා. මුලින්ම අපීණාව වසී කරණු ලබන්නේ, ආවපීණාවෙන් පමණයි. ආවපීණාවයි සමාපප්පනාවයි. අධිර්ධාන

වුට්ඨාන, පච්චවේකඛණා කියන මේ වසී තුන භාවිතා කරනු ලබන්නේ, හොඳට ප්‍රගුණ වුනාමයි. ඊලඟට දැන් ඉතිං හිතු ක්‍ෂණයෙහි පටිභාග නිමිත්ත පහළ කරගන්න පුලුවන්. හිතු ක්‍ෂණයෙහි ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන අපීණාවට පත්වෙන්න පුලුවන් වුනාම අර අධිර්ධාන, වුට්ඨාන, පච්චවේකඛණා යන තුනක් කර ගන්නට ඕනේ. අධිෂ්ඨාන කියන්නේ මං මෙව්වර වේලාවක්, ඒ කිව්වේ විනාඩි 5ක් විනාඩි 10ක් විනාඩි 15ක් ආදී වශයෙන් වේලාව නියම කර ගන්නවා සමාධියට. වුට්ඨාන කියන්නේ, මං මෙව්වර වේලාවකින් අවදිවෙනවා සමාපප්පතියෙන් නැගිට සිටිනවා. ඊලඟට ඒ විදිහට ආවපීණා සමාපප්පන අධිර්ධාන වුට්ඨාන හතර පුරුදු වුනාට පස්සේ තමාගේ අර පටිභාග නිමිත්ත, ආලෝකය, භවාංගයට හඳුය වස්තුවට යොමුකරලා ධ්‍යාන අංග 5 ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂ කරණවා. ධ්‍යානංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව වෙනයි ධ්‍යානංග අපීණාව වෙනයි. ධ්‍යානංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව කරන්නේ, ඒ වෙලාවේ ඒ අපීණා සිතේ පැවති, විතක්කී, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, එකාග්‍රතා, වෙන වෙනම සිතින් බලන්නට, එතකොට ඒ ධ්‍යානංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරලා ආයිමත් ආයිමත් නැවත නැවතත් අර ධ්‍යානයන් අවපීණා කරමින් සමවදින්න ඕනේ. සියවර දහස්වර හරි එහි යෙදෙන්නට ඕනේ. සමහර විට එක ආසනයකදී ලැබුනොත් ඊලඟට දෙවැනි ධ්‍යානය ගැන සිතන්න පුලුවන්. එහෙම හිතන්නේ නැතිව, ප්‍රථම ධ්‍යානයටම, සමවැදී ප්‍රගුණ කරගන්නට ඕනේ. ඒ මක් නිසාද ඒක “යභ්ච්චකං යදිවජකං යාවතිවජකං සමාපප්පතියි වුට්ඨානිප” කියන දේශනාවට අනුව යම් කලෙක ඉරියව්වක යම් විටක හිතුන හිතුන වෙලාවේ සම වදින්න එය ප්‍රගුණ වෙන්න ඕනේ.

ඊට පස්සේ තමයි දෙවනි ධ්‍යාන සඳහා පරිකම් කිරීමේ දී මුලින්ම ලැබුනා වූ ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී ඒ ධ්‍යානයෙන් නැගී ඒ ධ්‍යානංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාකරලා එයින් විතක්කී විචාර දෙකේ තිබෙන ඔඳුරුකත්වය සිහිකරන්න ඕනේ. විතක්කී විචාර දෙක නිවර්තනයට සමීපයි. විතක්කී විචාර දෙක ඉලිප්පෙන සුලුයි කලබලකාරී සුලුයි. ඒ නිසා විතක්කී විචාර දෙකෙන් තොර වූ ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා සහිත අංග තුන ශාන්තයි, ප්‍රණීතයි ඒ ධ්‍යානංග තුනෙන් යුත් දුතියප්පධාන අපීණාවට සමවදිමි දුතියප්පධාන අපීණාව මට ලැබේවා කියලා

හිතාගෙන, ආයිමත් අර ආනාපානා සති පටිභාග නිමිත්ත සිහියේ පිහිටුවා ගෙන භාවනා කරනවා. එසේ භාවනා කිරීමේදී අර ප්‍රථම ධ්‍යානයට වඩා ඉතාමත්ම ධ්‍යානයේ පැවති නිශ්චිතික සුඛ වේදනාව, එහි ආදීනව වශයෙන් සලකලා උපෙක්‍ෂා ඒකග්ගතා සහිත චතුත්ථි ධ්‍යානය තෘතීයඒකධ්‍යානයට වඩා ශාන්තයි ප්‍රණීතයි කියන එක නුවණින් තේරුම් ගෙන මේ ඉරියව්වේ දී ඒ උපෙක්‍ෂා ඒකග්ගතා සහිත චතුත්ථි ධ්‍යාන අපීඝ්‍රාව මට පහළ වේවා ලැබේවා කියල හිතාගෙන ආනාපාන සති පටිභාග නිමිත්ත, අනුව මෙහෙති කරනවා. සැබවින්ම ස්වල්ප වේලාවක් තුළදී ඒ විතකී නැති, විචාර නැති, ප්‍රීතිය නැති, සුඛ නැති, උපෙක්‍ෂා ඒකග්ගතා සහිත මේ චතුත්ථි ධ්‍යාන අපීඝ්‍රාව අපීඝ්‍රා ගත වෙනවා. ඒකත් නැවත නැවත සමවැදී හොඳට ප්‍රගුණ වුණාට පස්සේ ආවජීජනා, සමාපජීජන අධිරිධාන, වුරිධාන, පච්චවෙක්ඛණ, අවස්ථා පහෙන්ම වසීභාවයට පමුණුවන්න ඕනේ. ඒ තෘතීය ධ්‍යාන ඉක්මවා චතුත්ථි ධ්‍යානයට සමවැදීම සඳහා පරිකම් කළ යෝගාවචරයාට චතුත්ථි ධ්‍යාන උපචාර යේ දීම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රැල්ල නවතිනවා නිරුද්ධ වෙනවා. චතුත්ථි ධ්‍යානයේ දී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නැහැ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස චතුත්ථි ධ්‍යානයේ දී කොහොමටත් පවතින්නෙම නැහැ. සියුම් වශයෙන්වත්, පවතින්නෙ නැහැ. ඒ නිසා තමයි, චතුත්ථි ධ්‍යානයෙන් එහාට නියෙන ධ්‍යාන සියල්ලම ආණාකප් සමාපත්ති කියන්නේ. තමන් කැමති තාක් වේලාවක් අධිෂ්ඨාන කර කර ඒ ආශ්වාස නැතිව ආනාපානා සති පටිභාග නිමිත්ත පළමු අවස්ථාවට වඩා ප්‍රභාස්වරය පවත්නා බැවින්, ඒ ප්‍රභාස්වර වූ ආනාපාන සති පටිභාග නිමිත්තේ හිත පිහිටුවාගෙන සමාපත්තියෙන් ගත කරනවා. ඉතිං ඒ සමාපත්තියෙන් අගට ධ්‍යානාග ප්‍රත්‍යාවෙක්‍ෂ කරනවා. මෙන්න මේ විදියට ආනාපානසති භාවනාවෙන් යොගාවචරයාට පුලුවන් වෙනවා රූපාවචර ධ්‍යාන 4ම උපදවන්න. හැබැයි මේ ධ්‍යාන හතර උපදවා ගැනීම මුලින්ම අපහසු වෙන්න පුලුවන්. ඒ අපහසු වෙන හේතු මතක තියා ගන්න ඕනේ.

විශේෂයෙන්ම ශාරීරික සෞඛ්‍යය අවශ්‍යයි. ශාරීරික සෞඛ්‍ය ඇතොත් තමයි මේවා කෙරෙන්නේ කියලත් තියෙනවා. දස පළිබෝධයන්ගෙන් එකක්නෙ අබාධය කියන එක. ස්වල්ප හරි අසනීපයක්, ආපදාවක්, තියෙනවනම් බාධාවක් වෙනවා. අනිත්

සියල්ලටම වඩා බාධාවක් තමයි නිවරණ පහ. මේ නිවරණ පහ තමයි ජය ගන්න ඕනෙ. මුල් අවස්ථාවේ දී මුලින්ම බොහෝ දෙනාට අපහසු වන්නේ මේ නිවරණ පහ සියුම් වශයෙන් අපේ සිත වටකර ගන්නවා. කාමවජ්ජ, ව්‍යාපාදය, ඊනමිද්ධය, උද්ධච්ච, කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන මේ නිවරණ පහ අපව රවට්ටනවා.

ප්‍රණීත ප්‍රීතියෙන් පිරි ඉතිරි යන අතිශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ අපීඝ්‍රාවක් ලැබෙනවා. ඒ අපීඝ්‍රාව ලැබීවිච ගමන්ම ධ්‍යානංග ප්‍රත්‍යාවෙක්‍ෂා කරන්නේ නැහැ. ආයිමත් ආයිමත් ඒ අපීඝ්‍රාවට සමවදින්න ඕනේ. අධිෂ්ඨාන කර කර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්‍රතා, සහිත දුතියජ්ඣාන අපීඝ්‍රාව ලැබේවා කිය කියා හිතමින් නැවත නැවත සමවදින්න ඕනේ. එතකොට සමාධිය වැඩි කලක් පුරුදු පුහුණු කලාම තමයි අධිරිධාන, වුරිධාන, පච්චවෙක්ඛණ, කියන මේ වසීතා තුන පුරුදු පුහුණු කරන්නේ. ඉතින් වසීතා 5 ම ප්‍රගුණ කරනවා. ප්‍රථම ධ්‍යානයට වගේ කැමති විටක කැමති තැනක හැම ඉරියව්වක දීම ඒ දුතියජ්ඣානයට සමවදින්න පුලුවන් හැටියටම ප්‍රගුණ කර ගන්නවා. වසී කරගන්නවා.

ඒ වසී කරගෙන ගිහින් නැවතත් තුන්වැනි ධ්‍යානය පරිකම් කිරීමට කැමති නම් ඒ දුතියජ්ඣානයේ තිබෙන ප්‍රීතියේ ඔහුදාරකත්වය හිතන්න ඕනේ. මේ ප්‍රීතිය නිවරණයන්ට ආසන්නයි. මේ ප්‍රීතිය ඉලිප්පෙන සුලුයි. කලබලකාරී සුලුයි. මද වැඩෙන සුලුයි. ඒ නිසා ප්‍රීතියෙන් තොර නිෂ්චිතික සුඛයන් ඒකග්ගතාවන් ශාන්තයි ප්‍රණීතයි. ඒ නිසා නිෂ්චිතික සුඛ ඒකාග්‍රතා සහිත තෘතීයඒකධ්‍යාන අපීඝ්‍රාවට සම වදිමි. සුඛ ඒකාග්‍රතා සහිත තෘතීයඒකධ්‍යාන අපීඝ්‍රාව මට ලැබේවා කියලා ආයිමත් ආනාපානා සති පටිභාග නිමිත්තට සිත පිහිටුවාගෙන භාවනා කරනවා. ඒ දැන් ධ්‍යාන 2ක් ප්‍රගුණ කරගත් ඒ යොගාවචරයාට ලැබෙනවා අර නිශ්චිතික සුඛ ඒකග්ගතා සහිත තෘතීය ධ්‍යාන අපීඝ්‍රාව. හැබැයි ලැබීවිච ගමන්ම වෙනස්වෙනවා. ඊලඟට නැවත නැවත සමවැදී අර මුලින් වගේම ආවජීජනා සමාපජීජන කියන දෙක වැඩියෙන් කරලා අධිරිධාන, වුරිධාන, පච්චවෙක්ඛණ තුනට අනුව වසී කරනවා. ඒ හොඳට වසී භාවයට පමුණුවාගෙනයි ප්‍රථම ධ්‍යාන දුතිය ධ්‍යානය වගේම කැමති විටක කැමති තැනක කැමති ඉරියව්වක සිත

කෂණයෙහිම සම වදින්නට ප්‍රගුණ වුනාට පස්සෙ තමයි හතර වෙනි ධ්‍යානය සඳහා පරිකම් කරන්නේ.

හතර වෙනි ධ්‍යානය සඳහා පරිකම් කරනු කැමති යොගාවචරයා විසින් තුන්වෙනි ධ්‍යානයේ තිබෙන නිෂ්ප්‍රීතික සුඛ වේදනාවේ ඕලාරික තත්වය සිහි කරන්න ඕනෙ. 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 උපෙක්‍ෂා වේදනාවත් ඒකාග්‍රතාවයත් ශාන්තයි. තෘතිය නොයෙක් විදියෙන් මුලින්ම රවට්ටනවා. ඒ කියන්නේ මුලින්ම භාවනා කරගෙන යන කොට සමහර විට මුලින්ම ඇතිවෙන්න පුලුවන් චීන මිද්ධය. ඒ කියන්නේ නිදිමත. ඔය නිදිමත ආවාම සිත ඇකිලි යනවා. පාලනය කරගන්න බැරව යනවා. ඒක එක්තරා නිවරණයක්. අනිත් කාරණය තමයි උද්ධවිචය. ඔය දෙක බොහෝසෙයින් ඇතිවෙනවා. උද්ධවිචය කියන්නේ සිත විසිරී යාම, එතකොට විකෂිප්ත භාවයයි චීන භාවයයි මේ දෙකම තමයි, යෝගාවචරයාට තදින්ම බාධා කරන්නේ. භාවනා කරනු කැමති යොගාවචරයෙකුට කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපද දෙක ඕලාරික වෙන්නෙ නැහැ. නෙක්ඛම්ම පටිපදාවට උර දී ළය දී ගත කරන බැවින් ඒ දෙක ඕලාරික වෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි සියුම් වශයෙන් එනවා. එහෙමත් එන්නෙ නැහැ කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපදය ඕලාරික වශයෙන් එන්නේ මේ විකෂාපයයි. චීන මිද්ධයයි. මේ දෙක තමයි භූගක්ම තදට බාධා කරන්නේ ඒක නිසා හොඳට සිහිය පවත්වන්න ඕනේ තමාගේ සිතේ නිවරණය පහළ නොවෙන්න. සිහියෙන් ඉන්නවානම් කොයි වේලාවේවත් නිවරණය එන්නේ නැහැ. මේ සිහිය මැඩපවත්වාගෙන සිහිය අහිභවාගෙන එනවා. මේ නිවරණ පහ ඒ සඳහා දැඩි උත්සහයෙන් සිහිය පාවිච්චි කරන්න ඕනේ. සිහිය පාවිච්චි කිරීමට ඇති එකම පිලිවෙත තමයි මනසිකාරය. දැන් අපි සිහිය පවත්වාගෙන ගිටියට ඇත්තටම මේ සිහිය කියන එකත් කෂණයක් කෂණයක් පාසා බිඳෙන වෛතසික ධර්මයක්, ඒ ධර්මයට අර ප්‍රබල විකෂෙපයෙන් තොර මානසිකාරය වැඩි කරන්න ඕනේ.

දැන් අපි ගණන් කිරීම ආරම්භයේදී ආශ්වාස ගන්න කොට ආශ්වාස දැනෙන නැපෙන තැන අරමුණු කරගෙන අශ්වාස එකයි, එකයි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, කියලා

කිහිප වරක් ගණන් කර ගන්නවා. අර එකම ගාන කිහිප වරක් සිතන්නේ මි නිසාද සතිය අවදියෙන් නියා ගන්න. සතිය නොබෙදී පවත්වා ගන්න. ඊලඟට ප්‍රශ්වාස කරණ කොට ප්‍රශ්වාස එකයි, එකයි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, 1යි, කියලා කිහිප වරක් මෙහෙහි කරනවා. සිතනවා එතකොට ඒ ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ල නිමවන තුරුම අතරක් නැර අර කුසල විතර්කයෙන් මනසිකාර කරන්නේ ඕනේ. එතකොට සිහිය අමතක වෙත වෙලාවක් නැහැ. සිහිය අවදියෙන් සිටිනවා. ඒ වගේම ගණන් කිරීම එකේ සිට අට දක්වා ගණන් කරන්න පුලුවන්. එකේ සිට 10 දක්වාත් පුලුවන්. විසුද්ධි මාගීයේ හැටියට තවත් මීට වඩා සියුම් ලෙස ගණන් කරන්න පුලුවන්. ඒ කෙසේ නමුත් ගණන් කිරීමේ දී ගණන් කිරීම හෝ අර හුස්ම රැල්ල හෝ අතරක් නැර මෙහෙහි කිරීම පැවැත්විය යුතුයි. සමහර විට එක හුස්ම රැල්ලක් ගණන් කරන කොට 1යි කියලා නවතිනවා. ඒ තමන් ගණන් කරනවා වගේ හිතෙනවා. නමුත් එකක් ගණන් කිරීමේ දී සිත විසිරී පිටස්තර දුවනවා. ඒක තමයි විකෂෙපය කියන්නේ. මේක නිසා ඒ ගණනාව හරි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් මෙහෙහි කිරීම හරි, කරන කොට අතරක් නැර ශාන්තව ඉක්මන් නොවී පැටලෙන්නේ පසු වෙන්නේ නැතිව මෙහෙහි කරන්නට ඕනේ.

දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියලා ආශ්වාසයේ මුල පටන් ආශ්වාසය අවසානවන තුරුම ආශ්වාසය, ආශ්වාසය, ආශ්වාසය මෙහෙම කිහිප සැරයක් හිතන්නට ඕනේ. දැන් එහෙම කරන කොට හිතේ වේගයෙන් හිතුවට කමක් නැහැ. ඒ කියන්නේ සිතේ මුල ශක්තියම යොදා හිතුවාට වරදක් නැහැ. එතකොට සිහිය අවදියෙන් තියෙනවා. සිහිය අවදියෙන් තියෙන කොට නිවරණ නැහැ. ඒක නිසා ඒක ඉතා වැදගත් මතක තබාගත යුතු කරුණක් . ඒ කියන්නේ සිහිය අවදියෙන් තබා ගැනීමට අපි මෙහෙහි කිරීම හොඳට ශක්තිමත්ව කරන්න ඕනේ. දැන් අපි හඬ නගා යමක් සප්කධායනා කරණවා කියමුකො. අන්න ඒ සප්කධායනා කරනවා වගේ සිතින් හඬ නගාගෙන නැතත් හිතේ වේගයෙන් ඒක සිහිකරන්නට ඕනේ. එතකොටයි අපේ හිතේ නිවරණ එන්නෙ නැතිව අවධියෙන් තබා ගන්න පුලුවන් වෙන්නේ. ඒ සිහිය අවදියෙන් තියෙනවානම් පකදවනිවරණයන් අපව යට කරන්නෙ නැහැ. පකදවනිවරණයන් නැත්නම් අපට එකම ආසනයක දී

පුලුවනි මේ කියන උද්ගුහනිමිනි පටිභාග නිමිනි ඒවගේම පුටම ධ්‍යාන අභිභා උපද්දවන්න. මේවා අපි දිග් සසර දී අනන්ත ජාති වලත් කරල තියෙනවා. අඛුද්ධෝද්දපද කාලවලත් මේවා අපි වඩලා තියෙනවා. ඉතින් ඛුද්ධෝද්දපද කාලවල අපට අංග සම්පූර්ණ උතුම් සීලයක් ඇති බැවින් සීලස්ඛන්ධයක පිහිටා සිටින බැවින් අඛුද්ධෝද්දපද කාලවලට වඩා මේ කාලයේ දී අපිට මේක වඩන්නට පුලුවන්. මේවා අපට වඩන්නට බැහැ කියලා කවදාවත් සිහිනෙකින්වත් නොසිතිය යුතුයි. මේවා වඩන්න පුලුවන් මේකට අවශ්‍ය ගුරු උපදේශත්, උත්සහයත් තමයි අවශ්‍ය වන්නේ

ඒ නිසා පඤ්ච නිවර්ණයන් තේරුම් අරගෙන පඤ්ච නිවර්ණයන් සිතට නොඑන හැටියට සිතිය පිහිටුවාගෙන මේ භාවනාව වැඩිම, කළ යුතු වෙනවා. අනිත් කාරණය මේ භාවනා වැඩිමේ දී මීට පෙර අපි විපස්සනා භාවනාවත් සමග සංසන්දනය කරමින් සුගතද්ධ වශයෙන් වැඩු කුමයක් කවුරුත් පුරුදු කරල තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස පුශ්වාස අරමුණු මෙහෙති කිරීමේ දී ශබ්දයක් ඇසුනොත් ඇහෙනවා ඇහෙනවා මෙහෙති කරනවා. වේදනාවක් ආවොත් වේදනාවක් වේදනාවක් මෙහෙති කරනවා. සිත විසිර ගියානම් සිත විසිර යනවා, සිත විසිර යනවා, මෙහෙති කරනවා. නමුත් මේ කියන සමට භාවනා යෝගයේ දී ඒ විදුණිනාව කිසිවක් නොකල යුතුයි. ඒ විපස්සනා වශයෙන් අනු පස්සනා මෙහෙති කරන්න ගියොත් ආනාපානා සති සමාධියට කාලය මදි වෙනවා. එය ප්‍රමාද වෙනවා. ඊට හේතුව විපස්සනා කරණකොට සමට අරමුණු පහතට බැස ගන්නවා.

දොරටු හයකින් අපට අරමුණු ලැබෙනවා. ඇහැට ජේන අරමුණු, කණට ඇහෙන ශබ්ද අරමුණු, ඒ වගේම ගන්ධ අරමුණු රස අරමුණු ස්පර්ශ අරමුණු සිතිවිලි අරමුණු නොයෙක් දේවල් අපට ගලාගෙන ගලාගෙන එනවා. ඒවා එකින් එකට අනුපස්සනා කරන්න ගියහම සමට භාවනාවෙන් ලැබෙන්න තියෙන ඒකාග්‍රතාවය නොලැබී යනවා. ඒ අනුපස්සනා කිරීමේ අවස්ථාව ඉදිරියට තියෙනවා. ආනාපානා සතියේ ධ්‍යාන 4 ලබාගෙන තවත් කැමතිනම් ඉදිරියට තියෙන ධ්‍යාන සියල්ල සම්පූර්ණ කරගෙන විදුණිනාව ප්‍රගුණ කරන්න පුලුවන්. එතකොට ඇහෙන ජේන දේ පමණක් නොවෙයි මුලු පඤ්චස්ඛන්ධයමත් බාහිර සියලු පඤ්චස්ඛන්ධත් අප්ඤ්ඤා, බහිද්ධා කියන සියලුම නාම රූප ධර්ම සියල්ලම අපට සත්‍ය වශයෙන් දැකගන්න

පුලුවන්. හරියට දහවල් කාලයේ ඉර මුදුන් වූ වේලාවේ භාත්පස ආලෝකය තියෙනවා වගේ අපේ සිතින් ධ්‍යාන ආලෝකය පුරුදු කර ගන්නාම අපට සියලුම නාම රූප ධර්මයන් අතට ගන්න නෙල්ලි ගෙඩියක් වගේ දැකින්න පුලුවන්. ඉතාම සියුම් රූප කලාප හා නාම කලාප දැකින්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඒ නිසා දැන්මම විදුණිනා කිරීම අවශ්‍ය නැහැ. දැන් ඒ ඇහෙන ජේන දැහෙන සෑම අරමුණක්ම ප්‍රතික්ෂේප කරලා ඒ ඇහෙන ජේන දැහෙන සෑම අරමුණක් ම ගණන් ගන්න නැතිව, අපේ සතිය මනසේ පිහිටුවාගෙන ආශ්වාස පුශ්වාස අරමුණෙහි සිත ඒකාග්‍රතාව බවට පමුණුවා ගැනීම, මේක ඉතා වැදගත් කාරණයක්. දැන් බොහෝ යොගාවචරයන් වහන්සේලාට මේ විදුණිනා කිරීම ප්‍රගුණ වී ඇති බැවින් නිතරම ඒ තත්වයට සිත නැමෙනවා. ආශ්වාස පුශ්වාස මෙහෙති කරද්දි අර විදුණිනාවට සිත වැටෙනවා. අපි ඒකෙන් වෙන්කර ගන්නට ඕනේ. ඒක ඛුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් වශයෙන් දීල තියෙනවා. කැමති කැමති වේලාවක කැමති කැමති අරමුණක් ගන්න යෝගාවචරයාට සමච්ච විය යුතුයි. ඒ කිව්වේ කැමති වේලාවක කැමති භාවනා කමටහනකට යෙදෙන්න සමච්ච විය යුතුයි.

එකක් ප්‍රගුණ කරල ඒකෙම පතිත වීම නොවෙයි. අවශ්‍ය අවශ්‍ය වේලාවකට තවත් කමටහනක් ගන්නවා. ඔය විදිහට හැම කම්ප්ථානයක්ම ප්‍රගුණ කර තබා ගැනීම, අත්‍යවශ්‍යයි කියලා ඛුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දීල තියෙනවා. ඒ නිසානේ රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට කම්ප්ථාන හතක් උගැන්වූයේ. මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේට කම්ප්ථාන පහක් උගැන්වූයේ. ඒ ඒ යොගාවචරයාට ඒ ඒ කමටහන අවශ්‍යයි. හැබැයි කලවං වන්නේ නැහැ එකක් කරන කොට ඒ එක පමණයි. අනිකක් කලවං වන්නේ නැහැ. අන්න ඒ විදිහට අපිත් පුරුදු වෙන්න ඕනේ අපට ප්‍රගුණ වී තිබෙනවා, විපස්සනා භාවනාව. ඒක නැවත අවස්ථාවක කරන්න ලැබෙනවා. දැන් තියෙන්නේ මෙම සමට වශයෙන් මෙහෙති කිරීමේ බලාපොරොත්තුව විතරයි. එතකොට මෙන්න මේ ආනාපානා සති කම්ප්ථාන භාවනාවේ අනුපිලිවෙලින්, මේ විදියට වැඩුවහම යථා ඛුද්දේධන දෙසිනා ඛුදුරජාණන් වහන්සේ දෙසු පරිද්දෙන් මේ ආනාපාන සතිය වැඩුවහම

ආනාපානසති, චතුර්ථධ්‍යානමය ලබා ගන්න පුළුවන්.

ඒ ආනාපාන චතුර්ථධ්‍යානයෙන් නවතින්නේ නැහැ. දැන් අද මේ පවත්වාගෙන යනු ලබන කමටහන් පෙළේ පරමාර්ථය සියලු අපීඡා කමීස්ථාන, ප්‍රගුණ කිරීමයි. ඒක යොගාවචරයාට එක්තරා ධ්‍යාන ක්‍රියාවක් වශයෙන් දැනෙන්න පුළුවන්. ඉදිරියට ඒ කියන්නේ දැන් මේ කමටහන් පෙළ අපට ලබා දී වදාළ අපේ බුරුම රට පා අවුක් විත්තල සබ්බත ආරණ්‍ය සේනාසනයේ ප්‍රධාන කමීස්ථානාවාය්‍යී ස්වාමීන් වහන්සේ උපදෙස් දිලා තිබෙන්නේ යොගාවචරයන්ට, ආනාපාන චතුර්ථධ්‍යානය වඩලා හොඳට ප්‍රගුණ කළාට පස්සේ ද්වන්තිංසාකාරයට හැරවීම. අධ්‍යාත්මික, බාහිර වශයෙන් දිවන්ති සාකාරය බලනවා. ඊලඟට තමන්ගේ අට්ඨි පකද්පරය අරමුණු කරගෙන ඇට සැකිල්ලෙහිලා. පටික්කුල මනසිකාර ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවනවා. ඒක හොඳට ප්‍රගුණ කරගත්තට පස්සේ පටික්කුල මනසිකාරය අත් හැරදාල අට්ඨික පකද්පරයේ, ඕදාන වණීය අරමුණු කරනවා. ඕදාන වණීය අරමුණු කරගෙන ඊලඟට තමාගේ අට්ඨික පකද්පරයේ, ඕදාන පටිභාග නිමිත්ත, ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා බාහිර පුද්ගලයන්ගේ, ඒ අට්ඨික පකද්පරය අරමුණු කරනවා. ඉතින් දහ දෙනෙකුගේ පමණ, අට්ඨික (පකද්පරය) දෙපතුලේ පටන් හිස දක්වා බලමින්, ඒ තමාගේ ඇටසැකිල්ලත්, අනුන්ගේ ඇටසැකිල්ලත් එක්කාසු කරමින්, සිතින් ඉදිරි පිටට අරගෙන , ඕදාන කසිනය වඩනවා. ඕදාන, ඕදාන, ඕදාන, ඕදාන, (කියා) ඒ වැඩිමේදීම මුලින්ම උද්ගුහ නිමිත්ත පහල වෙනවා. දැන් මුලින් යොගාවචරයා චතුර්ථධ්‍යාන ලාභි බැවින්, ඉතා පහසු වෙනවා. නැවත ස්වල්ප වේලාවකින් ඒකේම පටිභාග නිමිත්ත පහළ වෙනවා. පටිභාග නිමිත්ත, අරමුණු කොට ගෙන ආනාපාන සතිය මෙන්ම ධ්‍යාන 4ක් අනුපිළිවෙලින්ම වධීනය කරනවා. වඩනවා. එයින් නවතින් නැහැ. ඊලඟට යොගාවචරයා මෙහි කමීස්ථානයට හැරෙනවා. මෙහි කමීස්ථානයක් තියෙනවනේ ධ්‍යාන 03ක් 03 ක් බැගින් උපදවන්න සීමා සමහේදය කරලා, මෙහි ධ්‍යාන සියල්ල වඩනවා. ඒ සියල්ලම සම්පූර්ණ කරලා කැමති නම් කරුණා බුන්ම විහරණය වඩනවා. එයින් ධ්‍යාන තුන තුන ඊලඟට මුදිතා බුන්ම විහරණය වඩනවා. එයින් ධ්‍යාන තුන තුන ඊලඟට උපෙක්ඛා බුන්ම විහරණය වඩනවා. ඒ හතරවෙනි ධ්‍යානය. ඒ බුන්ම

විහරණ භාවනාවෙන් කමීස්ථාන සම්පූර්ණ කරනවා. අපීඡා කමීස්ථාන, ඊලඟට බුද්ධානුස්සති, මරණසති වඩා අසුභ කමීථිථානයටත් හැරෙනවා. ඒ කියන්නේ උඩුමානක ආදී අවිකද්දාණක අසුභ, ප්‍රථම ධ්‍යාන උපදවනවා. තවත් ඒ යොගාවචරයාගේ ශක්තිය ඇතොත් වණීකසිඡා වශයෙන් කසිඡා වඩනවා. ඒ වගේම භූත කසිඡාවඩනවා. අලෝක කසිඡා, ආකාස කසිඡා, මේ විදිහට අනුපිළිවෙලින්, සියලුම කමීස්ථාන අපීඡා කමීමස්ථාන 30 ම ප්‍රගුණ කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. තවත් දුරට අරුප සමාපත්තියට හැරෙන්නත් උපදෙස් ලැබෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට සියලුම සමට භාවනාවන් දියුණු කළයින් පස්සේ යොගාවචරයාට උපදෙස් දෙන්නේ ධාතු කමීස්ථාන ගැන. ඒ කමීස්ථාන තුලින් ආධ්‍යාත්මික සතර ධාතු අරමුණු කොට, අධ්‍යාත්මික, සතර ධාතු හා ආකාස ධාතුව අනුව, රූප කලාප වෙන් කර ගන්න සමත් වෙනවා. එසේ බාහිර පුද්ගලයන්ගේ ඒ වගේම සන්තානවල සතර ධාතු වෙන්කොට ඇති, රූප කලාව වෙන්කර ගන්නවා. අධ්‍යාත්මික, බාහිර රූප පරිගුහනය කරලා ඊලඟට නාම ධර්මයන් පරිගුහනය කර ගන්නවා. මේ ඒ නාම ධර්මයන්, තමන්ගේ හෘදය වස්තුව හිතීන් අරමුණු කොට හෘදය වස්තුවේ සිත් උපදන හැටි අරමුණු කරනවා. ඒ වගේම මේ වකබුද්ධාර සොත, ස්චාර ආදී දොරටු පහේමත් , ඒ සිත් උපදනාකාරය අරමුණු කරනවා. විත්ත විචි වශයෙන් සිත් පහළ වන හැටි, ඒ එක එක විත්තයක වෛතසික, සම්පූර්ණ වන හැටි හොඳට බලනවා. ඉතිං මේ විදිහට බාහිර පුද්ගලයන්ගේ සන්තානවලත් විත්ත වෛතසික ධර්මයන් අරමුණු කරනවා. ඒ වගේම ඒ නාම රූප දෙක හොඳට පරිගුහනය කොට ඒ කලට පස්සේ අතීතෙටත් අනාගතෙටත් හිතයවමින් නිසිහැටියට අතීත අනාගත, නාම රූප දෙක සම්පිණ්ඩනය කොට දැක ගන්නවා. නාම රූප පරිගුහනය කරලා එහි තියෙන ලක්ෂණ, රස පච්චු පටිධාන පද්ධිධාන පරිගුහනය කරලා ඒවගේ හේතු ඵල ධර්ම, සම්බන්ධව, ඒ කිව්වේ සම්බන්ධයට අනුව පටිච්ච සමුත්පාදය පරිගුහනය කරලා ඒ වගේම අතීත භවයේ අනාගත භවයේ පවා බලා මේ කියන තුන්කාලයටම සම්බන්ධ පකද්වස්ඛන්ධය අනුව නාමරූප පරිගුහනයත් ඒ වගේම හේතුඵල සම්බන්ධතාවයත් පටිච්ච සමුත්පාදයත් පරිගුහනය කරල ඉවර වෙලා

ඊට පස්සෙ උදයව්‍ය ඥානයට හරවනවා. මේවා එකින් එක දැකගන්න යාමෙන් බලන්නට යාමෙන් යෝගාවචරයාට අධ්‍යාත්මික වශයෙන් පුදුමාකාර දියුණුවක් දැක ගන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නේ මේ ලෝකයෙහි අපි මොනතරම් සංසාරයේ දී අතරමං වී සිටියද අද තමයි මේ අපි නියම විදිහට නිවන් මග ගමන් කරන්නේ කියලා තමාට පුදුමාකාර, සම්පහංසනයක් ඇතිවෙන්න පුලුවන්. සොම්නසක් ඇතිවෙන්න පුලුවන්. එපමණක් නොවෙයි අධ්‍යාත්මික සන්තානයේ එකදහස් පන්සියක් පමණ මේ කෙලෙසුන්ගේ තදංග විෂ්කම්භන වශයෙන් යටපත් වීම නිසා ජීවිතය හරියට අර්භතවයට පත්වුණා වගේ දැනේන පුලුවන්. ඒ කිව්වේ නික්ලේෂි වීමට මාරියේ ගමන් කළ අවස්ථාවක් ඉතිං මේ විදිහට උදයව්‍ය ඤාන හංග ඤාණාදී විපස්සනා වඩන යෝගාවචරයාට තමන්ට හේතු සම්පත් නියෙනවානම් ඉන්ද්‍රිය බල බොජ්ඣංග මග්ගංග විසද සුවිසද හවට පැමිණියා නම් ඒ ආනාපාන සතියෙන් ආරම්භ කරගන්නා ලද මේ සමථ භාවනාවෙන් විපස්සනා භාවනාවෙන් කෙලෙසුන් අභිභවා මාර්ග ඵලාධිගමයෙන් ශාන්ත නිවන සාක්ෂාත් වෙනවා.

ඒ නිසා ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දී වදාලේ මේ ආනාපාන සතිය වැඩීමෙන් සතිපට්ඨාන 4 හොඳට වැඩෙනවා. සතිපට්ඨාන 4 හොඳට වැඩීමෙන් බොජ්ඣංග ධර්ම හත වැඩෙනවා. බොජ්ඣංග ධර්ම හත වැඩීම නිසා විජ්ජා විමුක්ති ඵල සාක්ෂාත් වෙනවා කියන එක උන්වහන්සේ දේශනා කොට වදාලා. ඉතිං මේ අනුව සලසා, අපේ නිතෙන් ගන්න නියෙන උසස්ම අරිය මේකයි කියල තේරුම් ගෙන අපි ලබාගත් ශේෂ්ඨ සාසනික ප්‍රවුප්ප උපසම්පදා භූමියක පිහිටලා අපට මේ ලැබුණු උතුම් කමටහන් පෙළ අත් නොහැර, ඒ කියන්නේ එක දවසේ අපි මේ කමටහන් පෙළ පවත්වනවා නොවේ. නැවත ආරම්භ කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ නිසා දිගටම, තමන් ඉන්න තැන්වල මේ කමටහන් පෙළ වඩන්නට, බලාපොරොත්තු වෙමු. අපි අපේක්ෂා කරමු. අධිෂ්ඨාන කරමු. එතකොට ඵයින් මේ අපි ලබාගත් බුද්ධ ශාසනයේ නියම ඵල නෙලා ගන්න පුලුවන්. එපමණක් නොවේ අද කාලේ මේ ධ්‍යාන මාර්ග ඵල ලැබෙන්නැතැ කියලා රුහු අයථා සිතිවිලි සිතනවා, කට කරනවා, ඒ අයට බුද්ධ ශාසනයේ නෛය්‍යීණික තත්වය වටහා දීමට අපි මතක

තබා ගත යුතු වෙනවා. ඒ මොකද අපගේ උපාධ්‍යාය ආචාර්යන් වහන්සේලා පතන්නේ, උතුම් වූ ප්‍රතිපත්ති ශාසනය නගා සිටුවීමයි. ඒ