# ආනාපානසති භාවනාව

# Anapanasati Meditation

**පූජ්‍ය අඟුල්ගමුවේ අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ**

Venerable Angulgamuve Ariyananda Thero





## පෙරවදන

**නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**යො හවෙ දහරො භික්ඛු**
**යුඤ්ජති බුද්ධ සාසනෙ**
**සො ඉමං ලොකං පභාසෙති**
**අබ්භා මුත්තොව චන්දිමා**

**(යම්කිසි භික්ෂුවක් ළදරු වූයේද බුදුසසුනෙහි මනාව යෙදේද ඔහු වළාකුලින් නික්මුණු පුන්සඳ මෙන් මෙලොව බබුළුවයි.)**

නා උයන ආරණ්‍යස්ථ ශ්‍රී සම්බුද්ධ සාසනානුග්‍රහ සමිතිය විසින් කළගුණ සැලකීමේ ශීර්ෂයෙන් කෙරෙන ධර්ම දානමය පින්කමකි මේ. කළගුණ සලකන පුද්ගලයෝ ලෝකේ දුර්ලභය. එවැනි දුර්ලභ දේ කිරීම උතුම්ය. නා උයන අරණ්‍ය සේනාසනය දියුණුවෙන් දියුණුවට පත්වෙමින් පවත්නේ පූජ්‍ය අඟුල්ගමුවේ අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ අප්‍රතිහත ධෛර්ය්‍ය හා දුර දැක්ම නිසාය.

මෙම ස්වාමීන් වහන්සේගේ ජන්ම ප්‍රතිලාභයෙන් සම පනස් වසක් පිරෙන අවස්ථාවේ 2014.02.27 වැනි දිනට යෙදෙන ජන්ම දිනයේදී ධර්ම දේශනයක් මුද්‍රණය කරවා බෙදාහැරීමේ කුසලයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ පූජ්‍ය අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී සුව ප්‍රාර්ථනා කිරීමයි. සියළු දානයන් අභිබවා ධර්ම දානය පවත්නා බැවින් එම පින පැතුම් ඉටුකිරීමට සමත් වේ. මේ දේශනයේ දේශකයාණන් වහන්සේ පූජ්‍ය අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේම බැවින් ධර්ම දානමය කුසලය දෙගුණ තෙගුණ වේ. මෙම දේශනය නා උයන අරණ්‍ය සේනාසනයේදී යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේලාට ආනාපාන සති භාවනාව පිළිබඳ කරන ලද උපදේශනාත්මක දේශනාවකි. විදේශික

යෝගාවචරයන් සඳහාද කොටස් කොටස් වශයෙන් ඉංග්‍රීසි බසින්ද කථාකරන ශෛලීයෙන් දේශනාව පවත්වා ඇති සැටි අගනේය.

සමිතියේ නිළධාරි මඩුල්ලට මෙවැනි ධර්මදාන කුසල් තව තවත් කරගැනීමට ලැබේවා. දේශකයන් වහන්සේ ඇතුළු සැමට මෙම කුසලය නිවන් පිණිසම හේතුවේවා. ශ්‍රී කල්‍යානී යෝගාශ්‍රමාධිපති අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම මාහිමිපාණන් වහන්සේටද මෙම කුසලය අත්පත්වීමෙන් එය සම්මා සම්බුද්ධත්වය පිණිසම හේතුවේවා.

චිරං තිට්ඨතු ලෝකස්මිං - සම්මා සම්බුද්ධ සාසනං !

මෙයට,
මෙතැති,
**මීගොඩ සංඝසෝභන හිමි,**
නා උයන අරණ්‍ය සේනාසනය,
පන්සියගම.



# Foreword

Namo tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

Yo have daharo bhikkhu
Yunjati Buddha sasane
So imam lokam pabhaseti
Abbha muttova candima

(Even a young monk who devotes himself to the doctrine of the Lord Buddha illuminates the world like the moon freed from the cloud.)

This is an offering of the members of the Na-Uyana Aranyastha Sri Sambuddha Sasananuggaha Samitiya done out of gratitude to Venerable Angulgamuve Ariyananda Thero. Grateful people are rare in the world. So it is noble to be grateful.

The progress of Na-Uyana Monastery is due to the great effort and foresight of Venerable Angulgamuve Ariyananda Thero who completes his fifty years from birth on 27-02-2014. On this occasion the above society issues this Dhamma book and by the merit of this Dhamma offering they wish good health and long life for Venerable Ariyananda Thero. As offering the at Dhamma excels all other offerings their wish will be fulfilled. The sermon contained in this book was delivered by Venerable Ariyananda Thero to the yogi bhikkhus in Na-Uyana Aranya as an instruction on breath meditation. It is appreciable that the sermon was done part by part in English also in conversational style to benefit the Foreign

meditators. As Venerable Ariyananda Thero himself delivered this sermon he automatically gets the merit of giving Dhamma.

May the members of the society get the opportunity to accrue more and more merit by giving Dhamma.

By the power of this merit may Venerable Ariyananda Thero who delivered the sermon and all the others enjoy the final bliss of Nibbana. By enjoying this merit may the Most Venerable Na-Uyana Ariyadhamma Maha Thero who is the director of the Sri Kalyani Yogashrama samstha attain Samma Sambodhi.

May the Buddha Sasana last long,
With metta,
**Ven. Meegoda Sanghasobhana Thero**
Na-Uyana Aranya Senasanaya,
Pansiyagama.





**නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස**
Namo tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

**නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස**
Namo tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

**නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස**
Namo tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

**සාධු ! සාධු ! සාධු !**

පසුගිය දේශනාවන්වල අපි අනුස්සති භාවනාවන් ගැන විස්තර කිරීමක් සිද්ධ වුණා. අනුස්සති වලින් අන්තිමට අපි ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳව කරුණු ස්වල්පයක් ඉදිරිපත් කළා. තවදුරටත් ඒ ආනාපානසති භාවනාව ගැන කරුණු ටිකක් අද දවසේ ඉදිරිපත් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ ආනාපානසති භාවනාවේදී කය සකස් වීම සම්බන්ධව. එතකොට ඒ වගේම හිත භාවනාවට සකස් කරවා ගැනීම සම්බන්ධව.

In our last talk we had been talking about Anussati reflection. We explained about the 'in and out breath Anapanasati'. We explained the basics of Anapanasati meditation, how to prepare for the Anapanasati meditation: the bodily preparation and the mental preparation, then focusing upon the Anapana object. These things we have explained earlier.

Today we are going to explain, how to develop the Anapanasati further.

එතකොට ඒ භාවනාවේ මුල්ම නම ගත්තහම ඒ තමයි සතිය කියන්නේ. අවධාරණය, නැතිනම් දැනගැනීම, නැත්නම් අපි කල්පනාවෙන් ඉදීම. දැන් අපි යමක් කරනකොට අපි කියනවනේ ඔන්න එයාට සතිය නෑනේ. මොකක්

හරි දැන් කරනකොට මොකක් හරි අමතක වෙලා යනවා. එයාට සතිය නෑනේ. අතේ තියෙද්දී කෝප්පයක් වැටිලා යනවා. ඔන්න එයාට සතිය නෑනේ. ඒ අපි සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයෙන් මේ සතිය නැතිබව දන්නවා. ඒ වුණාට භික්ෂූන් වහන්සේලා නැත්නම් යෝගීන් වහන්සේලා භාවනානුයෝගීන් වහන්සේලා මේ සතිය කියන එක වෙන් කරලා තේරුම් ගන්නවා. සතිය කියන්නේ යමක් පිළිබඳව අපි ඒ දේ වෙනකොට හොඳට අවධාරණයෙන් දැනගන්නවා. ඔන්න සිහිය. දැන් පොතක් බලනවා නම් ඒ පොත බලන ආකාරය හොඳට අවධාරණයෙන් දැනගන්නවා. ඔන්න සිහිය. දැන් අපේ හුස්ම නම් හුස්ම ඇතුල්වෙන එක අවධාරණයෙන් දැනගන්නවා, **සිහිය.** අපි හුස්ම පිටවෙන එක දැනගන්නවා, **සිහිය.** අපි හුස්ම ඇතුල් වෙනකොටත් දන්නවා. හුස්ම පිටවෙනකොටත් හොඳට දන්නවා. ආයෙත් හුස්ම ඇතුළු වෙනකොටත් හොඳට දන්නවා. හුස්ම පිටවෙනකොටත් හොඳට දන්නවා. මෙන්න මේ විදිහට පැවැත්වීමයි **සතිය** කියලා කියන්නේ. මේකට තව කියනවා **ආනාපානසතිය**. අපි වාඩිවෙලා මේ නාසිකා අග්‍රයේ සිත පිහිටෙව්වා කියලා හරියට සතිය වැඩුණේ නැතිනම් මේකෙන් සමාධි එන්නේ නෑ. මේක සමාධි ගන්න නම් සතිය හොඳට වැඩෙන්න ඕන. සතිය වැඩෙන රටාව ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේලා එක්ක සාකච්ඡා කරලා තමන් නොදන්නා දේ හදාගෙන සතිය ඉදිරියට ගන්න ඕන. එහෙම සතිය ඉදිරියට ආවොත් පමණයි සමාධි වෙන්නේ. එතකොට අපි ගොඩක් දෙනා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ආනාපාන සමාධිය. ඇත්තටම අපට අවශ්‍ය වෙන්නේ සතිය ආනාපානසතිය. එකේ ප්‍රතිඵලය තමයි හිත සමාධි වීම. අපිට වඩන්න තියෙන්නේ ආනාපානසතියයි. ආනාපාන සතිය යම් කෙනෙක් වඩනකොට ආනාපානය පිළිබඳව හුස්ම ඇතුල්වීම හුස්ම පිටවීම පිළිබඳව යමෙක් සතිය වඩනකොට ඒ සතියේ ප්‍රතිඵලයෙකුයි සමාධිය. එක්තරා ආකාරයකට ප්‍රබලවෙලා ප්‍රබලවෙලා ශක්තිමත් වුනා නම්, අන්න එය ශක්තිමත් වීමේ ප්‍රතිඵලයෙකුයි **සමාධිය.** දැන් ඔන්න කයට පහසුවක් දැනෙන්නේ සැහැල්ලුවක් දැනෙන්නේ අර සතියේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස. අපි හිතන් ඉන්නවා සමාධියක් ආවාහම එකපාරම සමාධියක් ආවනේ. එහෙම එකක් නෙමේ





මේක. වුනේ, හුස්ම දිහා බල බලා ඉන්නකොට ඔන්න අපිට ඒ හුස්ම බල බලා හිටපු එකත් එක්ක හුස්ම පිළිබඳව සිහිය වැඩිවෙලා හිත ඇතුළෙන් දියුණුවෙලා යම් ගුණාංගයක්, ඒ ගුණාංගය තමයි සතිය. සතිය කියන ගුණාංගය ඉදිරියට ආවා. අන්න ඒ ඉදිරියට ආපු සතිය කියන ගුණාංගය එක්ක කායික පහසුවක් ආවා. ඒ සම්බන්ධව වැඩිදියුණු කරන භාවනාව තමයි ආනාපානසතිය. ඒ භාවනාව වැඩිදියුණු කිරීමේදී අපිට කාලයක් වඩන්න පුළුවන් වෙන්න ඕන. මේක විනාඩියෙන් දෙකෙන් වඩලා අවසන් කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමේ. ඒ නිසා සකස් වීම් ටිකක් ඕන. අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ නිසයි කය විශේෂයෙන් පර්යංකය බැඳගෙන කය ඍජුව තබාගෙන කාලයක් ඉන්න පුළුවන් විදිහට මේ කායික සකස්වීම අවශ්‍ය බව කිව්වේ. දැන් තමන්ට පහසු ඉරියව්වකට පළමුව පර්යංකය බැඳගන්නවා. පුළුවන් නම් බද්ද පර්යංකය නැතිනම් ඉතින් ඊට සමානව ගැලපෙන සුඛාසනය වගේ දේවල්. ඒ තමන්ට ගැලපෙන ආසන ක්‍රමයකින් දීර්ඝ කාලයක් ඉන්න පුළුවන් ආසනයක් තෝරගන්නවා. කයට බරක් නැතුව වැඩි වේලාවක් වාඩිවෙලා ඉන්න පුළුවන් ආසනයක් තෝරාගන්නවා. අන්න ඒ ආසනයයි අපි සකස් කර ගන්නේ. පළමුව අපිට බැරි ආසනයක් තෝරාගත්තොත් අපිට වේදනාව වැඩියි. කැක්කුම් වැඩියි. අමාරු වැඩියි. විනාඩියක් වත් ඉන්න බැරි ආසනයක් තෝරාගත්තොත්, කොහොමද අපි සතිය වඩන්නේ ? දැන් අපි ගහක් හරි මොකක් හරි කපන්න යනවා. එතන හොඳට පට්ටල් වෙලා ඉන්න පුළුවන් නම් හොඳට කකුල් දෙක පට්ටල් වෙලා තියෙනවා නම් දැන් අපිට හොඳට මේකට පහර ගහන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ගලක් කඩන්න යනවා. අපි දැන් හොඳ ලොකු මිටියක් අරන් ගිහින් ගල කඩන්න හදනවා. හොඳට පට්ටලේ ඉන්නවානම් පුළුවන්. විශාල පල්ලමකට අමාරු තැනකට අපි ගිහින් මේක කඩන්න හැදුවට කැඩෙන්නේ නෑ. අපි වැටිලා යනවා, අතපයත් තුවාල වෙනවා. අන්න ඒ වගේ වෙනවා යෝගීයා තමන්ට බැරි ආසනවල ඔට්ටු වෙන්න හදනකොට. එහෙම එක පාරට යන්න හොඳ නෑ. තමන්ට පුළුවන් ආසනයක පහසුවෙන් ඉන්න පුළුවන් වැඩිකාලයක් ඉන්ඩ පුළුවන් සරල ආසනයක් ඉස්සරවෙලා

තෝරාගන්නවා. අන්න ඒකයි වැදගත්. භාවනාවේ අපිට බද්ද පරියංකය බෑ තවම. හුරුවෙන්න තියෙන ඒවා දැන් අපි එකපාරටම ඒවට ඔට්ටු වෙන්න යන්න හොඳ නෑ. දැන් තමන්ට පුළුවන් සරලම සැහැල්ලුම ආසනයේ වාඩිවෙන්න තෝරාගන්නවා. බද්ද පරියංකය හුරු කෙනා ඒ විදිහට හුරු වෙනවා. බැරිකෙනා සුඛ ආසනය හෝ පහසු ආසනයක වාඩිවෙලා ඉන්න පුළුවන් පැයක් හමාරක් ඉන්න පුළුවන් ආසනය තෝරා ගන්නවා. අන්න ඒ ආසනයේදී අපි ඉස්සෙල්ලාම කය හදන්න යන්නේ නෑ. ඉස්සෙල්ලාම අපි කරන්නේ කායික වශයෙන් තමන්ට පුරුදු ඉරියව්වෙ චුට්ටක් වෙලා ඉන්නවා. දැන් අපි එකපාරටම කය කෙළින් කරන්න ගියොත් එහෙම මස් පිඩුවල තදවීමක් වෙනවා. මස් බුරුල් නෑ, මස් තදවෙච්ච ගතිය නිසා ඉක්මනින් වේදනා කැක්කුම් ඇවිල්ලා පරියංකයේ ඉන්න බැරිවෙනවා. ඒ නිසා පහසුම ඉරියව්වේ චුට්ටක් වෙලා ඉඳලා විනාඩි පහක් දහයක් භාවනා කරන එක අමතක කරනවා. අමතක කරලා ටිකක් ඕන නම් බුදුගුණයක් හරි මොනවාහරි හිත හිතා ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් මේ කයේ ස්වභාවය නැත්නම් තවත් දෙයක් මොනවා හරි දෙයක් හිත හිතා ඉන්නවා. ඉන්න කොට ඔන්න චුට්ටක් ගියාම චුට්ටක් කය සැහැල්ලු වෙනකොට අර මස්පිඬු බුරුල් වෙනවා ඇගේ තියෙන මේ තදවෙලා තියෙන මස්පිඬු බුරුල් වෙනවා. හිමිහිට කය ටිකෙන් ටික සකස් කරගන්නවා. හැබැයි තද වෙනවා නම් නැවත ආපසු බුරුල් කර ගන්නවා. තද වෙන්නේ නැතුව කය දැන් කෙළින් කරගන්න පුළුවන්. කෙළින් කිව්වාහම හොඳටම ඍජු. අපි මේ කියන්නේ කෝටුවක් වගේ ඉරටුවක් වගේ කෙළින්ම ඉන්න කියලා නෙමෙයි. එහෙම ඉන්න පුළුවන් සංසාරයේ පින තියෙන කෙනාට. නමුත් අර කලින්ට වඩා කය ඍජුව පවත්වා ගන්න පුළුවන්. අන්න ඒ මට්ටමට බරක් නැතුව කය ටිකක් ඍජු කරගන්නවා. ඒ ඍජු කරගැනීමේ වාසිය අඩු ශක්තියකින් කය පවත්වා ගන්න පුළුවන් වීම. දැන් අපි කය නැවිලා තිබුණොත් වැඩියෙන් ශක්තියක් යොදන්න ඕන කය පවත්වගන්න. කය ඍජු වෙලා තියෙද්දී පොළොවට සමාන්තර නිසා අඩු ශක්තියකින් කය පවත්වගන්න පුළුවන්. එතකොට කය ගොඩක් වෙලා දිගට පවත්වාගන්න පුළුවන්. පැයක් එකහමාරක් දෙකක් පහසුවෙන්





පවත්වාගන්න පුළුවන්. අන්න ඒ කාරණය නිසා කායික සැහැල්ලුව හදාගැනීමට අපිට විනාඩි පහක් දහයක් ගියාට කමක් නෑ මුලදී. පසුකාලීනව කය හොඳට පුරුදු වුනාම ඒ මොහොතේදීම ගත්තාට වරදකුත් නෑ. මුල සකස් වෙන යෝගියා විනාඩි පහක් දහයක් සරල ක්‍රමයට හුරුවෙන්න ඕන.

එහෙම බැරි කෙනෙක් ඉන්නවා නම් කය කෙළින් කරන්න අමාරු, මස් තද වෙන, එහෙම නම් පරියංකයට කලින් මස්පිඬු අනිත් පැත්තට චුට්ටක් බුරුල් කරලා ඉන්න ඕන. දැන් කය කෙළින් කරද්දී ඇඟ තද වෙනවා නම් විනාඩි පහක් දහයක් අනික් පැත්තට ඇඟ නමලා කය අනිත් පැත්තට නවලා හුරු කරලා ඉන්න ඕන. එතකොට මස් චුට්ටක් බුරුල් වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට වාඩිවෙලා ඇඟ කෙළින් කරගන්න අමාරු නෑ. ඒ වාගේ උපක්‍රම තමන් ටිකක් අත්හදා බලනවා. බලලා ඉවරවෙලා පරියංකෙ වාඩිවෙලා පරියංකය සකස් කරගන්නවා. ගොඩක් වෙලා පරියංකයේ වාඩිවී ඉදීමෙන් තමන්ට අපහසුනම් චුට්ටක් පිටුපස උස්සලා වගේ තියාගෙන ඉන්නවා. ඒ වගේ සරල ක්‍රම තමන් භාවිතා කලාට කමක් නෑ. හැබැයි ගොඩක් මෘදු කුෂන් එච්චර හොඳ නෑ. ගොඩක් මෘදු කුෂන්වල වාඩිවෙලා ඉන්න බෑ. රත්වීම් වැඩයි. අමාරුකම් වැඩියි. සාමාන්‍යයෙන් කුඩා කුෂන් එකක් පාවිච්චි කලාට කමක් නෑ. පිටුපසට ගොඩක් මෘදු උස කොට්ට ඔය එරෙන කොට්ට උඩ හිටියම වාඩිවෙලා බලන්න හරි අමාරුයි. ටිකක් වෙලා හිටින කොට වේදනා කැක්කුම් වැඩියි. සාමාන්‍යයෙන් සරල ආසනයක ඉන්නකොට ගොඩක් වෙලා ඉන්න පුළුවන්. ඒ වගේ දිගට ඉන්න පුළුවන් ආසන ක්‍රමයක් හොයාගන්නවා. පරියංක ක්‍රමයක් හදාගන්නවා. අන්න හදාගෙන තමයි අපි මේ ආනාපානසති භාවනාවට හිත යොදා ගන්නේ.

ඒ හිත යොදා ගැනීමේදී ඉතාම වැදගත් සතිය වැඩෙන ආකාරයට හිත යොදා ගැනීම. කමටහනක් වඩනකොට කොයි භාවනාවටත් මෙහෙමයි. නමුත් මෙතනදී බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩියෙන් විස්තර කියනවා, මොකද? අනිත් භාවනාත් මේ වගේමයි. මේ භාවනාවේ හොඳට පැහැදිලිව සතිය දියුණු කරන්න පුළුවන් හින්දා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගොඩක් කියනවා මේ

ආනාපාන සතිය ගැන. හිත සමථයට වඩන ආකාරය විපස්සනාවට වඩන ආකාරය ගොඩක් කියනවා. දහසය ආකාරයක් විස්තර කරමින් කියන්නේ ඒ ඒ වඩන ආකාරය. එතකොට ඒවා දියුණු කරගන්න නම් අපි ඉස්සෙල්ලා මේකේ ඉන්න පුළුවන් ගතිය හදාගන්න ඕන. ඉතිං බරක් නැතුව කය සැහැල්ලුවෙන් මේ දේ කරන්න පුළුවන් ගතියට හදාගැනීමයි මූලික අත්‍යාවශ්‍ය කරුණු ටික. ඊට පස්සේ තමයි ඔන්න අනුපිළිවෙලින් භාවනාව වඩන්න ඕන. ඒ සම්බන්ධව කරුණු තව ඉදිරියට කියන්නම්.

So concerning the 'in and out breath' meditation we name Anapanasati (Anapana means 'in and out breath'). **Sati** means mindfulness. **Mindfulness** means awareness. **Awareness** means the focussing ability. When you are reading the newspaper, for example you know that you are reading it. You know about certain basic characteristics about the newspaper so this way you are just focusing on the reading. It is called focusing ability,- or **awareness.** This ability we call **sati.** Similarly, with other things, just when you are walking, or when you are talking you focus on these activities - there is **sati.** We do the same when we breathe. When the 'in breath' goes in, we are aware of it and the same with the 'out breath'. This awareness we call **mindfulness.** We know the breath goes in and we know the breath goes out. This knowing ability is very important. Our main aim is concentration. Concentration is the result of sati. However, we should not think of concentration. When the sati, the mindfulness grows enough definitely the concentration is there. So development is mindfulness, sati grows up to a certain level. We can now be sure that concentration is there as a result, and mindfulness is growing. We understand when the breath goes in and we understand when the breath goes out. This understanding is the basic foundation for the focusing.





We need to go through this stage in order to develop more mindfulness. So to develop Anapana meditation our Lord Buddha says first we have to prepare the body as well as the mind, we cannot develop Anapana within a short period and without preparation. Sometimes it will take a few hours, and other times many days, maybe even several weeks, months or years to develop this meditation practice. Bodily preparation consists of making sure that we are feeling comfortable. That is why the Lord Buddha says, “Bring the body up into a straight position.” We should also try to think in a comfortable way to bring the body as straight as possible. Yet for some people it is difficult to bring the body into a straight sitting position. They should not try too hard at the beginning, there may be some muscle pain arising. The main thing is they should sit comfortably for a longer period if possible. Some people may use different postures for one sitting and they can sit for one or two hours without harm but they do not experience pain. Others may not even be able to sit for five minutes; they may not even be able to concentrate for five minutes. They should not force themselves. Later on with training, they will also be able to sit longer. After a few months, they can train this sort of posture. However, at first, we have to train in the simplest sitting posture and the yogi can now sit comfortably for one or two hours without difficulty even though he might experience a little bit of pain. That posture is very important but they should not immediately try to bring the body into a straight position, we should sit in a more natural, relaxed way. Sitting then is normal, the body feels normal and we let the muscles relax for a few minutes. Within these few minutes, we can focus on the breath, but it is better to think of the Lord Buddha, Dhamma, Sangha and the value of the practice. This kind of focusing is better for the beginning. After

the muscles have relaxed you can slowly bring the body into a straight position yet not fully straight.

Another trick, if you cannot bring your body to the straight position, is to do a little exercise. You can bend your body in the other direction, the muscles get relaxed, and you can sit a little bit more comfortably. In this way, the bodily adjustment is there – with this adjustment, it is very easy for you to meditate for longer period.

Just like if you want to cut a tree or you want to break a big stone a flat ground is necessary for you to do the work well. If the ground is not flat, it will be very difficult for you to sit well, to stand well, to use the hammer well or to use the saw very well. It is more painful to cut the tree and difficult to break the stone.

Similarly, in meditation - if you select a painful or difficult posture resulting in muscle pain it is very difficult for you to meditate. After a few minutes, your mind will be wandering away because you have not adjusted your posture well. Therefore, the bodily adjustment is very important. Some yogis have more muscle pain than others do, they should relax a little bit more and release it. That way you have to understand the bodily adjustment. This part is very important to the yogi for the meditation practice. After that you have to practice mindfulness. Later we explain how to develop mindfulness.

එතකොට අපි ආනාපානසති භාවනාවේදී කායික වශයෙන් සකස්වීම අවශ්‍යයයි. ඒ එක්කම අපේ සකස්විය යුතු දේ තව ගොඩක් තියෙනවා. දැන් අපි සකස්වීමේදී හුස්ම රැල්ල දිහා බලන් ඉන්න එපැයි. අපි බලාන ඉන්නකොට ඉක්මනින්ම ඉවරකරගන්න නේද අපි කවුරුත් කැමති?





ඉක්මනින්ම දැන් මේ ආසනයේදීම ධ්‍යානයක් ලැබිලා අහසින් යන්න පුළුවන්නම් අපි කවුරුත් කැමතියි. ඒ නිසා අපි හොඳයි මේ ආසනයේදීම කරගන්නම්කෝ කියලා, ගොඩක් අය ඔට්ටු වෙනවා. ඉතිං ඔට්ටුවෙලා ඔට්ටුවෙලා බලනකොට අන්තිමේට පරියංකය අවසන් වෙනකොට මොකද වෙලා තියෙන්නේ. හිස තද වෙලා ඇඟ තද වෙලා භාවනාවත් එපාවෙලා. එතකොට ඊළඟ පරියංකයට අපිට එන්න හිතෙන්නේ නැහැ. දැන් මොකද ඒ තරම් වෙහෙසයි. ඒ නිසා අපි දැන් මේකේ යන්න පුළුවන් ගාන අල්ල ගන්න ඕන. දවසේ වීරිය ගෙනියන්න පුළුවන් ගාන අපි අල්ලගන්න ඕන. ඕනෑවට වඩා වැඩි කරන්න ගියොත් අපිට වෙහෙස වැඩයි. එපා වෙනවා. පැයක් හමාරක් යනකොට එපාවෙලා. වැඩපොළත් එපා වෙනවා. ආයි යන්නෙත් නෑ පහුවදා වැඩට. ඒ වගේ මේ ආනාපානෙත් එහෙමයි. අපි මේක ඕනවට වඩා වේගවත්ව කරගන්න ගියොත් ඕනවට වඩා ඉක්මනින් කරන්න ගියොත් මේ දේ අපට කරන්න බැරිවෙනවා. ඒ නිසා අපි ඉස්සෙල්ලාම අපිට භාවනා මනසිකාරයේදී නිකන් පුංචි මනසිකාරයක් විතරක් කරන මට්ටමට ගන්න ඕන ලොකුවට කරන්නේ නෑ.

නිකන් මනසිකාරය  පැත්තට හිත තියන් ඉන්නවා. සරලින් පටන් ගන්නෙ. අපි මේ ලොකුවට අරගෙන මෙච්චර කෙලෙස් ගොඩක් තියෙනවා මේක ඉක්මනින් කඩාගන්න ඕන. මේකෙන් ඉක්මනට සමාධි හදාගන්න ඕන. ඕවට ඔට්ටු වෙන්න යන්න හොඳ නෑ. කෙලෙස් තියෙන හින්දා තමයි භාවනා කරන්නේ අපි. ඔච්චර කාලයක් තිබ්බ කෙලෙස් ටික තව ටික කාලයක් ඔහෙ තිබුණාවේ. හිමින් හිමින් අපි හදාගන්න කොට අපිට ඉතින් වැඩේ කරගන්න පුළුවන්. දැන් මෙතෙක් කාලයක් තිබ්බ කෙලෙස් එක ආසනෙන්ම කඩන්න ගියොත් වෙන්නේ නැති කෙලෙස් ගොඩක් අපි ආයේ හදාගන්නවා. තිබ්බ කෙලෙස් වලට වැඩිය දෙගුණයක් වෙනවා. කලිනුත් කෙලෙස් තිබුණා. මේකට ඔට්ටුවෙලා දැන් ඔළුව තදවෙලා අරහෙ මෙහේ තද වෙලා දැන් කෙලෙස් දෙගුණයක් වෙලා ද්වේෂයත් ඇවිල්ලනේ. කලින් තිබ්බේ නැති අනවශ්‍ය ද්වේෂයකුත් ඇවිල්ලා දැන් ඔන්න කලින්ට වඩා කෙලෙස් වැඩිවෙලා.

කෙලෙස් කඩන්න ගිහිල්ලා කෙලෙස් වැඩිකරගෙන ඒකත් හරි මාර්ගයක් නෙමෙයි. එහෙම නම් අපි ඉස්සරවෙලා පටන් ගන්න ඕන. සරල තැන ඉඳන් පොඩි තැන ඉඳන් පටන් අරං ටික ටික අපි වීර්යය වඩන රටාව අල්ලගන්න ඕන. එතකොට දවසෙ අපට පර්යංකයේ ඉන්න පුළුවන්. ඉස්සෙල්ලාම සරලව එකපාරට පිට යන එක නවත්වන්න හදනවනේ. අන්න නවත්වන්න හදනකොට මොකද වෙන්නේ. අන්න ඔළුව තදවෙනවා. මොකද අපි දැන් යමක්, භාජනයක් අපි එකපාරට තදින් ග්‍රහණය කළොත් මොකද වෙන්නේ. මේ අත්දෙක තදවෙනවා. හිරවෙනවා. මේක අපිට දරන්න බෑ. ඒවගේ තමයි කමටහනක් අපි තදින් ග්‍රහණය කළොත් වෙන්නේ කමටහනත් එක්ක අපේ ශරීරයේ තියෙන මස්පිඬු තදවෙන්න පටන් ගන්නවා.

විශේෂයෙන්ම මොළේ, ශරීරයේ ප්‍රධාන මස්පිඬු තදවෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ තදවීම තමා අපට පේන්නෙ බෙල්ල හිරවෙලා, පපුව හිරවෙලා, ඔන්න ඔළුව හිරවෙලා අන්න ඒ පෙන්නන්නේ ඕනවට වඩා මේක මේ ග්‍රහණය, තදවීම. ඒ නිසා දැන් අපි හිත පිට ගියා කියලා බය වෙන්න එපා. ක්ලේසයකට ගියා කියලත් බය වෙන්න එපා. අපි කඩන්න තමයි මේ වෑයම් කරන්නේ. හැබැයි අපි හිමින් සැරේ යන්න ඕන. දැන් අපි යුද්ධෙකට බැහැපුවාහම, අපිට ඕන එක දවසෙන්ම මේ යුද්ධෙ ඉවර කරන්න. දැන් ඉන්න සතුරන් එක්ක සටන් කරලා ඉවර කරන්න. දැන් මේකට බැහැලා. ගහගෙන ගහගෙන යනවා. ඉතින් අපි හෙම්බත් වෙලා සතුරා ජයගන්නවා. දැන් ඒ නිසා අපි සතුරු ඇනියම් වෙලා ඉන්න තැනට යන්න හොඳ නෑ. අපි ඉස්සෙල්ලා සතුරාට පුළුවන් ප්‍රමාණයකට ගහන්න ආයුධ ටික ශක්තිමත් කරගන්නවා. දැන් අපි ඉස්සෙල්ලාම කරන්නේ එහෙම නම් මේ සතිය කියන එක අපේ තියෙන්නේ ඉතාම අඩු තැනක මේ අඩු තැන ඉන්න සතියට මොකුත් කරන්න බෑ. මේ අඩුම තැන ඉන්න සතියට රාගය එලවා ගන්නත් බෑ. ද්වේශය එළවා ගන්නත් බෑ. මෝහය එලවා ගන්නත් බෑ. කිසිම ක්ලේසයක් එලවා ගන්න බෑ. ඒ නිසා කොහොමත් මේ වේලාවේ කෙලෙස් ටිකක් මනසෙ හිටිනවා. අපිට දැන් මේ වෙලාවේ රාග, ද්වේශ, මෝහ





අනිවාර්යයෙන් හිටිනවා. ඒක නවත්වන්න බෑ. ඒක හැම ගුරුවරයෙක්ම දන්නවා. මොකද සතිය කියන එක්කෙනා මේ වෙලාවේ තියෙන්නේ 5% යි නම් 95% ක් බලවත්ව ඉන්නෙ හිතේ අනිත් ධර්මතා. එතකොට අර 5% කියන එක්කෙනාට 95% ක් එලවන්න බැහැනේ. එහෙම නම් දැන් මෙයා කරන්න ඕන හිමින් මේ නාසිකා අග්‍රයට හිත ගෙනැල්ලා හුස්ම රැල්ලක් ඇතුල්වෙන එක පිටවෙන එක මනසිකාරයකින් හෝ බලාගෙන ඉදීමකින් හෝ කරනවා. චුටි මනසිකාරයක් වඩා හොඳයි. ගණන් කිරීමක්. ආශ්වාස එකයි ප්‍රාශ්වාස එකයි. පුංචි හුස්ම රැල්ල ගැන හොයන්න යන්නේ නෑ. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස... ප්‍රාශ්වාස..., ආශ්වාස... ප්‍රාශ්වාස... මේ වගේ ස්වරූපයකින් ඔය නිකං සාමාන්‍යයෙන් නාසික අග්‍රය අවට හිත තියාගෙන චුට්ට චුට්ට බල බලා ඉන්නවා. ඔහොම ඉන්නකොට ඉන්නකොට දැන් ඔන්න හුස්ම චුට්ටක් බලන්න පුළුවන් හයියක් එනවා. දැන් ටිකක් ඇඟත් පහසුවක් වෙනවා. චුට්ටක් වීර්යය වැඩිකර ගන්නවා. දැන් අරට වඩා චුට්ටක් බලන්න පුළුවන් මට්ටම හදාගන්නවා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස හැබැයි මනසිකාරය පුළුවන් තරම් යන එක හොඳයි. වචනයත් එක්ක යන එක හොඳයි. ඒකෙදීත් වඩා හොඳයි, මනසිකාරය මුලදී චුට්ටක් වේගවත් කරලා ඊළඟට හිමින් කරන එක. බොහොම ශාන්ත මනසිකාරයක් කරන එක. දැන් මොකද අපේ හිතේ එකඟබව තියෙන්නේ. ශාන්ත බවත් එක්ක. දැන් බලන්න වචනයක් කියද්දී හෙමින් කියන වචනෙයි වේගයෙන් කියන වචනයෙයි දෙකේ වෙනසක් තියෙනවනේ.

හිමින් කියනකොට හිතේ එකඟතාවය වැඩියි. වචනේ රවුම් ගතිය වැඩියි. හයියෙන් කියනකොට වචනෙ ඉහිරිච්ච ගතිය වැඩියි. ඒ වගේ දැන් මේ හුස්ම රැල්ලෙත් අපි හිමින් මනසිකාරයක් ගන්නවා. ආශ්වාස... ප්‍රාශ්වාස..., ආශ්වාස... ප්‍රාශ්වාස..., මනසිකාරයක් ගන්නවා. ඒ මනසිකාරයත් එක්ක ඔහේ සාමාන්‍යයෙන් පවත්වාගෙන ඉන්නවා අපි. මේ පවත්වාගෙන ඉන්නකොට ඉන්නකොට ඔන්න හුස්ම ටික ටික වැඩියෙන් අරමුණු කරන්න පුළුවන් ගතියක් එනවා. අන්න ඒ ගතියත් එක්කලා අපි වීර්යය වැඩිකරන්න

ඕන. එහෙම වේගෙන් චුට්ටක් ගානට අරන් යනකොට දැන් ඔන්න දැන් ටිකක් දැනෙනවා. ඇගේ පතේ තද ගතියක් එහෙම එනවා. දැන් බෙල්ල ටිකක් තදවෙලා එනවා. පපුවත් ටිකක් තදවෙලා එනවා. එහෙනම් දැන් දැනගන්න ඕන. මේ එහෙනම් වීර්යය වැඩිවෙලා තියෙන්නේ. දැන් හිමින් සැරේ ආයේ ටිකක් අඩු කරන්න ඕන. සමබර බව. වීර්ය්‍යය සමානව ගෙනියන්න ඕන. දැන් එහෙනම් අපි මේ භාජනය තදින් අල්ලගෙන ඉන්නේ. එතකොට දැනගන්න ඕන. අතේ මස් තද වීගෙන එනවා. අත තදවීගෙන එනකොට දැනගන්නවා එහෙනම් චුට්ටක් මේක බුරුල් කරන්න ඕන. දැං මං මොකක් හරි එකක් අල්ලනකොට තදවෙලා තියෙන්නේ, එහෙනම් දැනගන්න ඕන ටිකක් බුරුල් කරන්න.

හැබැයි, ඕනවට වඩා බුරුල් කළොත්  බිමට වැටෙනවා. ඒ නිසා අපි එක්තරා මට්ටමකට බුරුල් කරලා මේ තද ගතිය විතරක් අඩුකර ගන්නවා. අඩුකරගෙන ඔන්න ආයෙත් අපි කරපු වැඩේම කරගෙන යනවා. ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස මෙහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට දැන් ටික ටික ටික හුස්මෙ ඉන්න පුළුවන් ගතියක් එනවා. ඔන්න ඒ වේලාවේ අපි අවධානය වැඩිකර ගන්නවා. දැන් හුස්ම රැල්ල පේනවා. හොඳට හුස්ම රැල්ල පේනවා. හොඳට හුස්ම රැල්ල ඇතුල්වෙනවා පේනවා. හොඳට හුස්ම රැල්ල පිටවෙනවා පේනවා. අන්න එහෙම ඇතුල්වෙන පිටවෙන හුස්ම රැල්ල දිහා දැන් ගානට සිත ගෙනියන්න ඕනි. දැන් හොඳට ගානට හිත ගෙනියන්න ඕනි. යනකොට පුංචි පුංචි අත්දැකීමුත් එනවා. අත්දැකීම් ආවට ඒ එකකදීවත් හිත වෙනස් කරගන්න හොඳ නෑ. මේක දැන් කොහොමද තියාගන්නේ. මේක කොහොමද තියාගන්න ඕන. ඔය වගේ සිතුවිලි එනවා. ඒවා එකක්වත් හිතන්න ඉඩදෙන්න හොඳ නෑ. තමන් කරන් යන වැඩේම කරන් යනවා. නෑ මට තියෙන්නේ මෙච්චරයි කරන්න. මං මේ වැඩේ කර කරා ඉන්නවා. වැඩිය දේවල් මං හොයන්නේ නෑ. හිතට දැන් අල්පේච්ඡතාවය හුරු කරන්න ඕන. සමාධියක් වෙච්ච කාලේ සමාධියට තියෙන ආසාව අඩු කරන්න ඕන. සමාධියට හිතේ එකඟතාවයට තියෙන ආසාව අඩුකරන්න





ඕන. වැඩිවුණොත් එහෙම අනේ මේක කොහොම හරි තියාගන්න ඕන. හොඳට තියාගන්න ඕන. ඔන්න දන්නෙම නැතුව වීර්යය වැඩිවෙලා ආයි හිරවෙනවා. මේක වැඩියෙන් අල්ලන්න ගියොත් හොඳ නෑ. නෑ.. නෑ... වෙන දෙයක් වෙච්චදෙන් මං මේ යන ගානම යන්නම්. වැඩෙන එකක් දවසක වැඩිවෙච්චදෙන් මට හදිස්සියක් ඕන නෑ.

අන්න ඒ වගේ හිතේ අල්පේච්ඡතාවයක් එතනට අවශ්‍යයි. ඒ අල්පේච්ඡතාවයක් එක්ක අපි හිමින් සැරේ මේ හුස්ම රැල්ලෙන්ම හිත පවත්ව පවත්වා ඉන්නවා. ඉන්නකොට ඉන්නකොට ගැඹුරු සමාධි එන්න පටන් ගන්නවා. ඒ එනකොටත් අර අල්පේච්ඡතාවය හුරු කරන්න ඕන. නෑ. නෑ. මට මේවා ආවත් එකයි නැතත් එකයි. ඒක අල්ලගන්න ගියොත් එතනත් කඩා වැටෙනවා. ඒ හින්දා එතනත් කඩාගෙන වැටෙන්නේ නැතිවෙන්න, ආපු එක හිටියත් එකයි නැතත් එකයි මං කරන් යන වැඩේ කරගෙන යනවා. ඔන්න එතනත් අල්පේච්ඡතාවයක් හුරුකරගෙන තවත් අපි ඒ වැඩේම කරගෙන යනවා. ඔන්න කරගෙන යනකොට යනකොට හුස්ම රැල්ලේම හිත පිහිටලා පිහිටලා අන්න සතිය ප්‍රමාණයත් 5% තිබ්බ එක දැන් වැඩිවෙලා 10%, 15%, 20%, 25%, 30% ඔන්න දැන් සතිය 30%,40% විතර නැගලා. දැන් දැනෙනවා කය නොදැනී යන මට්ටමට ඇවිල්ලා. කායිකව හොඳටම පහසුයි. මනසටත් දැන් හරී සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. කලින් නැති සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. මොකද හේතුව, දැන් අපි අර කලින් නොහිටපු සතියක් මනසට එකතු වෙලා. දැන් මේ සතිය කවුද ගෙනාවේ අපි ගෙනාපු එකක් නෙමෙයි. කවුද හදලා දුන්නේ මේ සතිය. කවුද මේ සතිය වැඩි දියුණු කරලා දුන්නේ. අර හුස්ම දිහා බල බලා හිටපු එක හින්දා. එක හුස්ම රැල්ලක් බැලුවා. ඊළඟ හුස්ම රැල්ලත් බැලුවා. ඊළඟ හුස්ම රැල්ලත් බැලුවා. ඊළඟ හුස්ම රැල්ලත් බැලුවා. මේකෙන් මේක ආවේ. එහෙමනම් අන්න යෝගීන් වහන්සේ ඒ දේට දක්ෂ වෙන්න ඕන. ඔතනදී වැදගත් කරුණු කීපයක් තියෙනවා.

After the bodily preparation we have to focus on the mental preparation for the meditation. We all like to concentrate for one or two hours. We all like to have deep concentration. However, the mental ability is not yet able to concentrate deeply at the beginning. Mental power will only grow slowly. Therefore, we should not think of concentration. It is a bit painful.

We should think of our duty. Our duty is focusing on the breath, our meditation object. If we only focus on the result, it will be painful. We want to have the result on the present sitting. That is why we strive so hard - but what will happen? Tension will arise: because we work too hard. Earlier we did not have tension, now we do. Earlier we did not have this problem. Now we are actually increasing the problem because we use too much effort and have too much expectation. The ability to balance the physical and mental faculties is very important as well as the focusing ability. At the beginning, we should not focus too hard and we should not use too much effort. If we use too much effort, we cannot sit and meditate for longer periods because of pain.

Definitely we have some mental defilements that is why we are practising meditation in the first place - so now we want to overcome all the defilements at once but because of our mental inabilities, it cannot be done immediately. Normally our mindful ability is only five to ten percent; the other ninety percent of the mind is trained for distraction. Ninety percent is powerful… ten percent is poor so what can we do? At the beginning, we cannot remove any defilements. Therefore, we should not think about removing defilements. We let the de-





filements be there and face them with patience because these defilements were born earlier in our mind, so we let them be therefore a few more days. It is not necessary to remove them straight away. If we try to remove them, we get more tension. Therefore, our aim is focusing on the meditation object. In a very simple way, we watch the breath go in and out, yet at the same time the mind may also wander. Let it wander...

When we meditate on the 'in and out breath' the ninety percent mind may be wandering. Only the ten percent mind stays on the meditation object. When you repeat this breath meditation again and again the focusing ability will grow. Slowly it will grow to fifteen percent later grow up to twenty, thirty, forty percent and so on. Now you can feel the body and mind are quite comfortable. Why did this comfortableness come up? Who brings this comfortableness up? It is the mindfulness, because the mindfulness becomes more and more sharp. That is why our duty is not removing the defilements at first, but bringing up the mindfulness by focusing on the breath. We use the same system for any other meditation object. Whatever meditation you are practising, you should be able to bring up your mindfulness. Now with more mindfulness developed, your focusing on the 'in and out breath' is becoming comfortable. You can now increase your effort because of your powerful mindfulness. With about forty percent mindfulness, you can easily increase your effort and try to focus fully. Slowly, slowly, you bring up more mindfulness.

Due to bodily pains in the beginning, you might have felt like giving up the meditation practice and you might think that before you

did not have any defilements. When using the wrong meditation practice your defilements might even increase instead of reducing. However, if you do the proper meditation this would not happen. Slowly, slowly you bring the mindfulness up during the first week and continue the following week. Gradually after two, three weeks you are able to progressively bring up more and more mindfulness, resulting in comfortableness. The yogi's main work is continuous practice. The second important thing is to bring up and steady the focusing ability continuously. In the beginning when you focus on the breath, you maintain the mental notification, simply noting 'in breath...out breath...'. You may also do simple counting 'in breath one... out breath one...' then 'in breath two... out breath two...'. Better in the beginning to do it a little bit faster. After some time do it more slowly with longer notification. 'In breath… out breath…, in breath… out breath…' like that with longer notification you are calming down your mind. Now your focusing ability and comfortableness will increase very fast but do not stop the notification, you should maintain noting 'in breath, out breath, in breath out breath'. When you keep on focusing like that, you perceive the ability to maintain the mindfulness fully on your meditation object.

At our last talk we explained when focusing on the in and out breath, it is not necessary to focus on any exact spot around the nose but merely focus on the nose area noting 'in and out'. This focusing we have to maintain to bring up our mindfulness. Further on we will have to improve some other qualities and we will explain them later.





අපි කොයි භාවනාව වුණත්, කොයි වැඩකදී වුනත් අපි ඕනවට වඩා ගොඩක් තදින් කරන්න ගියොත් ඒක එපා වෙනවනේ. දැන් වැඩකදී වුණත් ගිහාම එකපාරටම මහ හයියෙන් වැඩ කරගෙන කරගෙන යනවා. ඉතින් ටිකක් වෙලා යනකොට එපාවෙලා ඒ වැඩේ තමන්ට කරන්න බැරුව යනවා. දැන් ඔය කුඹුරු වැඩ කරන ගොවියෝ එහෙම බලන්න ඉතින් ඒ කට්ටිය ගිහිල්ලා, ඉස්සර වෙලාම කුඹුරට එක පාරටම ගිහිල්ලා, පැනගෙන ගිහින් කොටාගෙන කොටාගෙන යන්නේ නෑනේ නේද? කොහොමද ඒ කට්ටිය කරගෙන යන්නේ ඉස්සෙල්ලා ගිහිං කුඹුරට ගිහිං ආ.. අද දවසේ මෙච්චර කරන්න තියෙනවා කියලා එකපාරට බහින්න හදන්නේ නෑ.

ගිහින් වාඩිවෙලා විටක් එහෙම කනවනම් ඒකත් කාලා වතුර එහෙම බොනවා නම් ඒවත් බීලා ඉතිං සාමාන්‍යයෙන් බොහොම සැහැල්ලුවෙන්, එහෙම හිත හදාගෙන, තමයි කුඹුරට බහින්නේ. බැහැලත් ඉතිං ඉස්සරවෙලා එකපාරට උදැල්ල උස්සලා කොටන්න හදන්නේ නෑ. ඉස්සෙල්ලා උදැල්ලෙන් චුට්ටක් අරහෙට මෙහෙට ගහන ඒවා එකක් දෙකක් ගහලා, ඉතිං අරහෙ මෙහේ කරලා තමයි,  ටිකක් ඇඟ හයිය එනකල් සාමාන්‍යයෙන් අර සරල දේ තමයි කර කර ඉන්නේ.

ඇඟ හයිය එනකොට ඔන්න ඊට පස්සේ හිමින් හිමින් ගානට උදැල්ල එක්ක වේගයෙන් කොටාගෙන යන්නේ නෑ එයා. දවසේ කරන් යන්න පුළුවන් ප්‍රමාණයට උදැල්ල උස්සනවා ගහනවා. උදැල්ල උස්සනවා ගහනවා. උදැල්ල උස්සනවා ගහනවා. අන්න එතකොටයි එයා ගානට දවසේ වැඩේ කරගෙන යන්නෙ. බලනකොට එයා උදේ ඉදන් හවස් වෙනකල් සෑහෙන්න වැඩ කොටසක් කරලා.

තව කෙනෙක් ඉන්නවා, අද මං දවසේ මේ ඔක්කොම කරන්නම්කෝ කියලා දුවලා ගිහිල්ලා, එකාපාරට කුඹුරට ගිහිල්ලා, දෙකක් තුනක් ගහනකොට අතපය හිරිවැටිලා, රිදිලා, එක්කෝ තුවාලත් වෙලා. ඉතිං කුඹුරට ගිහිල්ලා එයා කරපු දේකුත් නෑ. ඉතිං අර ඒ ගොවිතැන වගේමයි

මේ භාවනාවත්. ගොවියා සාර්ථක ලෙස කොටලා ප්‍රතිඵලයක් ලබාගන්නනව වගේමයි, භාවනා යෝගියාත් සාර්ථක ලෙස මේ දේ කොටලා ප්‍රතිඵල ගන්න එක. ඒ කියන්නේ මේ කමටහනේ කොටලා කොටලා ඕනි ප්‍රතිඵලයක් ගන්න. අපිට එහෙම නැතුව කමටහනෙන් ප්‍රතිඵලයක් ගන්න පුළුවන් කමක් නෑ. යමෙක් ප්‍රතිඵලයක් ගන්නවා කිව්වොත් කවුරුත් දන්නවා, ඒක දැන් ප්‍රායෝගිකව කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි. එහෙම නම් අපිට මෙච්චර මේ කැළෑවල අවුරුදු ගණන් ඔට්ටු වෙන්න ඕනකමක් නෑ. මේක බොහෝම මහන්සි වෙලා ගතයුතු දෙයක්. ඉතිං ඒ හින්දා අපි අනුපිළිවෙලින් යන්න පුළුවන් ගානට සකස් කරගැනීම වැදගත්. අන්න එතනදී අපිට වැදගත් දෙයක් තියෙනවා. භාවනාවේ මේ සතිය කියන එක්කෙනා පිහිටුවා ගැනීමේදී වැදගත්ම දෙයක් තියෙනවා. අපි ගොඩක් දෙනා හිතන්නේ නැති වැදගත් දෙයක් තියෙනවා. **විතර්කය.** වැදගත්ම තැනක ඉන්න කෙනෙක් තමයි මේ විතර්කය කියන එක්කෙනා. අපි හිතන්නේ විතර්කය කියන එක්කෙනා වැදගත් වෙන්නේ නෑ කියලා. අපිට ඉස්සෙල්ලා සතිය තමයි හදාගන්න තියෙන්නේ. ඉක්මනින් සමාධිය තමයි අපිට හදාගන්න තියෙන්නේ. ඉක්මනින් නුවණ තමයි අපිට හදාගන්න තියෙන්නේ. මේ ඔක්කෝටම උදව් කරන ප්‍රධාන කෙනෙක් ඉන්නවා. එයාව හොඳට හදලා ගන්න ඕනි.

දැන් ගොවියා පිළිවෙළට කොටන එක තමයි වැදගත්කම. පිළිවෙළට කොටන් යනකොටයි එයාගේ කුඹුර කෙටිලා අවසන් වෙන්නේ. ඒ වගේ භාවනාව කරන එක්කෙනා පිළිවෙළට භාවනාව කරන එක තමයි වැදගත්කම.

පිළිවෙළට භාවනාව කරන කෙනා කවුද? **'විතර්කය'** පිළිවෙළට භාවනා කමටහනට ගෙනැල්ලා තබන්නේ කවුද? **'විතර්කය'** දැන් ඔන්න භාවනාවට හිමින් සැරේ අපි හිත ගෙනැල්ලා මෙතන තියාගන්නවා. තියාගන්නකොට හිත පිටත් යනවා. ආයිත් චුට්ටක් පිට ගියාම ආයිත් ගෙනැල්ලා තියාගන්නවා. ඉතින් ආයෙත් යනවා. ඉතිං එහෙම එහෙම කර කර මෙයා අර කමටහනට හිත තියාගන්න විතර්ක කරනවා. කමටහනෙ





ගෙනැල්ලා තියාගන්නවා. ආයෙත් පිට යනවා. ආයෙත් ගෙනැල්ලා තියාගන්නවා, ආයෙත් පිට යනවා. ආයෙත් ගෙනැල්ලා තියාගන්නවා. මේ කෘත්‍යය වැදගත්. කමටහනක දී කොයි කමටහන වැඩුවත් මූලිකව වැඩෙන්න ඕන විතර්කය. මොනම කමටහනක් වැඩුවත් එකයි සිද්ධාන්තය. අට්ඨික භාවනාවටත් ඒ සිද්ධාන්තය. ද්වත්තිංසාකාරය වැඩුවත් ඒ සිද්ධාන්තය. කොයි භාවනාවටත් තියෙන එකම සිද්ධාන්තය තමයි මේ විතර්කය. එතකොට විතර්කය කියන එක්කෙනා අපි ක්‍රමවත්ව දැන් පුහුණු කරන්න ඕන. දැන් අපේ අතපය තියෙන්නේ හොඳට පුහුණු කළොත් හොඳට කුඹුරු කොටන්න. ඒ වගේම තමයි භාවනා කමටහනේ ඉන්න පුළුවන් ගතිය ගානට අපි හුරු කරන්න ඕන. ඒ හුරු කිරීම හරහා ඔන්න හිත පිට යනකොට ආයෙත් ඉතිං හිමින් සැරේ කියලා ගෙනැල්ලා මෙතන තියාගන්නවා. ආයෙත් ගෙනැල්ලා මෙතන නාසික අග්‍රයේ හිත තියාගන්නවා. අයෙත් ගෙනැල්ලා තියාගන්නවා. මෙන්න මේ ක්‍රමයට විතර්කය හුරුවෙනකොට එයාගේ ළඟම යාළුවෙක් ඉන්නවා. එයත් මෙතනට එනවා. විතර්කයත් එක්ක ළඟම ඉන්න කෙනා විචාරය. දැන් විතර්කය හුරුවෙලා හුරුවෙලා ටිකක් කාලයක් යනකොට කමටහනේ, දැන් විතර්ක නොකරත් කමටහනේ ටික වේලාවක් ඉන්නවා. අන්න විචාරය. ඉස්සෙල්ලා විතර්කය විතරයි ඉන්නේ. චුට්ටක් තියෙන කොටම එයා පැනලා ගිහිල්ලා. ආයෙත් අරන් ඇවිල්ලා තියනවා. ආයි තියන කොටම පැනලා ගිහිල්ලා. ආයෙත් තියන කොට පැනලා දුවනවා. ටිකක් වෙලා යනකොට ඔන්න තිබ්බහම හුස්ම රැල්ලක් දෙකක් එයා නිකං දුවනවා. ආයෙත් දුවලා ගිහාම ආයෙත් ඇදගෙන ඇදගෙන ඇවිල්ලා උඩින් තියාගන්නවා. ආයෙත් චුට්ටක් තියන්න ඕන මෙන්න යනවා.

මෙන්න මේ ආකාරයට කමටහනට නැවත නැවත ගෙනැල්ලා, කමටහනේ නැවත නැවත හුරු කරවන කෙනා තමයි ඉතා වැදගත් කෙනා එයාට කියනවා විතර්කය. මේ විතර්කය ක්‍රමවත්ව යෝගියාට හුරුවුණාට පස්සේ ඔන්න විතර්කයත් එක්ක විචාරය වැඩකරන්න පටන් ගන්නවා. විතර්කය විචාර දෙක හොඳට මනසේ හුරුවෙනකොට හුරුවෙනකොට

දැන් කමටහනෙන් පිටයන ගතිය අඩුවෙලා යනවා. ඇයි නිතර නිතර ගෙනැල්ලා තියනවනේ එයා. නිතරම ගෙනැල්ලා තියනවා. දැන් පිටයන එක අඩුයි. දැන් අර ගොවියා වගේම තමයි. ගොවියා දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා ඉතිං ගෙවල් දොරවල් දරුවන් අඹුවත් කල්පනා වෙවී තමයි කුඹුරට ආවේ. ඉතිං ඇවිල්ලා කුඹුර දැන් කොටාගෙන කොටාගෙන කොටාගෙන යනකොට අනෙක් ඒවා ඔක්කොම අමතක වෙලා දැන් උදැල්ල එක්ක විතරයි හිත තියෙන්නේ. උදැල්ලයි මේ කෙටෙන එකයි, උදැල්ලයි කෙටන එකයි, ඔච්චරයි හිතේ තියෙන්න ඕනේ. දැන් ඉතින් දවස ගත වෙනවා. දැන් කාලය යනවා තේරෙන්නේ නෑ. අන්න ඒ වගේ තමයි දැන් මෙයාට කාලය යනවා තේරෙන්නේ නෑ. හුස්ම රැල්ලේමයි හිත පිහිටුවන්නේ විතර්කය විචාරය දෙක හොඳට වැඩ කරනවා හුස්ම රැල්ලේම හිත පිහිටුවා ගන්නවා. දැන් කාලය යනවා තේරෙන්නේ නෑ. ඔන්න ඊකත් එක්ක හිත පිටයන ගතිය අඩුවෙච්ච ගමන් එයාට ඊළඟට තව ළඟම යාළුවෙක් එනවා. ප්‍රීතිය. හිටිගමන් හිත පිනායන ගතියක් ඇතිවෙනවා. ලොකුවට එනවා ආයෙත් නැතිවෙලා යනවා. ඉස්සෙල්ලාම ඒක සමහර විට ඔළුව නිකං හිරිවැටිලා වගේ යනවා. ආයෙත් නැතිවෙනවා. ඒ වගේ අතපය පපුව මේවා හිරිවැටිලා වගේ යනවා. ඔන්න එයාට ලොකු ප්‍රීතියක් එනවා. ටික වේලාවක් යනකොට ඔන්න ඊළඟට යාළුවෙක් එකතු වෙනවා. සුඛය. සුඛය කියන එක්කෙනා ඔන්න දැන් කයම සැහැල්ලු කරලා සතුටක් හදලා දෙනවා.

කයම බොහොම සැහැල්ලු කෙනෙක් බවට පත්කරලා දුන්නා. අන්න ඒක කවුද පටන් ගත්ත කෙනා. අපි හිතුවේ නැති වුණාට කමටහනේ අවධාරණය කියන එක්කෙනා පවත්වාගන්න උදව් කළේ විතර්කය මොකද දැන් සතිය කියන එක්කෙනා වඩන්න උදව් කළේ විතර්කය. විතර්කයත් එක්ක විචාර, ප්‍රීති, සුඛය ආවා. අන්න දැන් ඒ හතරදෙනා එකතු වෙච්ච ගමන්ම අපි දැන් සාමාන්‍යයෙන් හිත පිටයන්නේ මේ අරමුණේ රස නැති හින්දා. දැන් අපිට මේ මොකක් හරි ආහාරයක්, වෙන එකක් හොයන්නේ මේ හපන ආහාරයේ රසයක් නැති හින්දා.





අපි මේ කන ආහාරය ගොඩක් රසවත් නම් පිට ආහාර සොයන්නේ නෑ. මොකද පිට ආහාරයට වඩා කන ආහාරය රසවත් නම් ඒ ගැන හොඳට අවධාරණයෙන් අපි කනවා. ඒ වගේමයි අපි දැන් භාවනා කමටහනේ රසයක් නැති හින්දායි මනස පිට ආරම්මණ සොයන්නේ. දැන් මේ ආරම්මණය රසවත් වෙච්ච හින්දා එයා දැන් පිට ඒවා හොයන්නේ නෑ. අන්න ඒකාග්‍රතාවය. දැන් ඒ ආරම්මණයේම හිත පිහිටනවා. එතකොට එහෙමනං භාවනාවේදී අපට වැදගත්ම වෙන්නේ මෙන්න මේ කමටහන තුළ විතර්කය ක්‍රමවත්ව හුරු කරන එක. අනික් ටික ඉබේ හැදෙන ඒවා ටිකක්. ඒ නිසා ආනාපානසති භාවනාවේදි විශේෂයෙන් අපි කවුරුත් විතර්ක ගානට හුරු කරගන්න ඕන. විතර්කය හුරුකිරීමේදී වීර්යයේ ක්‍රමවත් බව වැදගත්. අර ඕනෑවට වඩා විතර්කය හුරු කරන්නේ නෑ හිරවෙනවා. ඕනවට වඩා අඩුවෙන් කරන්න ගියොත් එහෙම හිත පිට යනවා. ඒ දෙකෙන්ම මග හරවාගෙන යෝගීන් වහන්සේ දක්‍ෂ වෙන්නට ඕන, මධ්‍යස්ථ වීර්යයකින් මේ විතර්කය පවත්වලා පවත්වලා මේකේ අර සතිය කියන එක්කෙනා ඉදිරියට ගන්න. විතර්කය කියන එක්කෙනාත් එක්ක ප්‍රීති සුඛ එලියට ගන්න එයා දක්‍ෂ වෙන්න ඕන. අන්න ඒ දක්‍ෂ වෙනකොට මෙයාට ඒකාග්‍රතාවය හැදෙනවා.

භාවනාවට මූලික ගුණාංග ධ්‍යාන අංග 5 හැදෙන්නේ විතර්කයත් එකක්. එතකොට ඒක ආනාපාන භාවනාවටත් සාධාරණයි. කොයි භාවනාවටත් සාධාරණයි.

When practicing Anapana meditation very important mental factors are at work. Normally we do not think of it as very important but it is actually a very important factor. It is called Vitakka, the applied mind. Normally we think we have to bring up the mindfulness to the concentration level. That is true but all this work is being done by the applied mind.

In Sinhala, we can easily explain this with a practical example but I am not sure if it works the same in English, but I will try. There are some farmers going about their work, farming their land. Morning until evening they do their farming work. They may cut the earth using the plough and dig the earth using their hands and energy.

There is one person doing this kind of farming starting his work on the farm first thing in the morning, working very hard. He started off using lots of energy so that after a few minutes he gets very tired and has to stop working and cannot finish his work which he intended to do. Normally you see some of our more skilled workers not starting work very hard at the beginning. They would go to the field and look around a bit, then they might sit around comfortably, taking in the situation. Some would also eat a little betel nut and drink some water. Like that, easily, a relaxed situation is created after a few minutes. This might be a very Asian habit in general, though. Then they would go to the fields, start cutting grass, and do other works. Even then, they might not immediately start hard cutting or ploughing. Slowly little by little they would apply more energy as time goes by and this way get their work done by the end of the day where as. Some others might think of finishing work very quickly using up all their energy and ending in exhaustion. This way the farm is not being worked skilfully.

Similarly, we can also compare our meditation work with that of a farmer. We may do the meditation practice today thinking we have to meditate very hard at the beginning but only ending in exhaustion after a short while. We should also start our meditation by sitting simply and try bringing as much relaxation into the meditation as possible: maybe





start by thinking about the Buddha or the Dhamma and Sangha. Like the skilful farmer who starts his work very simply cutting little by little with enough energy to work the whole day through. After some time this farmer even forgets everything around him, he only knows that he is cutting and ploughing the earth. He likes to cut the soil, only that matters in that moment, the only thing he feels. Another thing he forgets is time; he is simply engrossed in his work.

Similarly, a meditation yogi should start slowly and simply. After a while, he forgets everything around him and can maintain his meditation practice upright. This part we have to understand when meditating. The important thing is the applied mind. When the mind is applied to the meditation object and it turns away immediately, we bring it back to the meditation object and keep it with us. Again and again when it turns away we have to bring it back to the meditation object.

This is the nature of the mind whatever meditation we do. Maybe you practice skeleton contemplation or the thirty-two parts meditation; it is all the same. Just as with the breath. You bring the meditation object back to the mind again and again. This way you train the applied mind. The applied mind is the important part for us as it works with mindfulness. By training the mind continuously again and again, it will stay some time steady, we now call it sustained mind.

You bring the mind back to the breath. After a few minutes, maybe a few breaths, you can see continuously how the applied mind and sustained mind both work. When the mind wanders off again you bring it back and keep it there. Like that, when we have trained the applied mind, the nearest friend, the sustained mind **(vicara)**, appears.

These two friends “the applied mind and the sustained mind” we train again and again, a hundred, thousand, million times. The third friend is joy (piti). We feel some rapture and joy maybe in the face area, chest area, stomach area or leg area, in some area we should be able to feel joy. Joy coming up due to the applied mind (vitakka). Later on joy also brings along the happy mind (sukha). You feel the body very comfortable, very tranquil. When those four mental factors have come up the fifth factor “one object” (ekaggata) arises.

Normally our mind is distracted, why is that? Because the present food that we are consuming is not very tasty – we crave for good foods. If the present food were good and tasty, there would be no need to search for other foods.

As our present object is tasty, there is no need for any other external object. That is why the mind stops going outside. The mind stays with the breath because this object is now more tasty. The mind is now more joyful, happier so external objects are not so appealing. Now that the mind stays with the object, we call it one objected. In this way the five jhana factors are growing up.

එතකොට මේ ක්‍රමයට අපි නොවඩා කෙනෙක් ඔන්න වාඩිවෙලා ධ්‍යානයක් ගැන බලාපොරොත්තුවෙන් හිටියා. සමාධියක් ගැන බලාපොරොත්තුව හිටියා. අහසින් යන්න බලාපොරොත්තුව හිටියට බෑ. බැරි මේක වැඩිය යුතු ධර්මතා ගොඩක්. මේක වඩලා ගතයුතු ධර්මතා ගොඩක්. භාවනාව කියන එක, සමාධි කියන එක, වඩලා ගතයුතු ධර්මතා ගොඩක් මිසක් ඔය බණ අහගෙන ඉඳලා ගතයුතු එකක් නොවෙයි.





හැමකෙනාම කුඹුරු කොටලා කොටලාම අස්වැන්න ගන්න ඕන. ඒ වගේ තමයි භාවනාව කියන එක. අපි මේක යෙදිලා යෙදිලා යෙදිලාම අස්වැන්න ගන්න ඕන.

ඒ නිසා භාවනාවේ ස්වරූපයත් පළමුවෙන් වටහා ගන්නට ඕන. වටහාගෙන දැන් එහෙමනම් අපිට දැන් සමාධියක් එන්නෑ. එහෙනම් තේරුම් ගන්න මගේ සතිය දුබලයි. ආයේ කිසි කථාවක් නෑ. අනිවාර්යයෙන්ම සතිය ඉන්නේ බොහොම අඩු තැනක. සාමාන්‍යයෙන් කායිකව හරි සැහැල්ලුව තියෙනවා නම්, එහෙනම් සතිය අඩුම ගානේ 20% ක් 30% වත් තැනක ඉන්නවා. ඒකවත් නෑ කියන්නේ එහෙම නම් අපි ඉන්නේ සතිය බොහොම අඩු තැනක කියලා තමන්ටම ලැජ්ජාවක් හදාගන්න. ඕං සතිය හොඳටම දුබලයි නේද? කොහොමද සැහැල්ලුවක් එන්නේ. එහෙමනම් මේ සතිය ඉස්සරහට ගන්න එපැයි. ඔන්න තවත් ලැජ්ජාව හදාගන්න. සතිය එතකොට කොයි කමටහනෙනුත් එනවා. එහෙමනං සතිය ගන්නේ කොහොමද? කමටහන වඩන්න අර උදැල්ලෙන් කොට කොටා බලනවා වගේ. කමටහනෙන් කමටහන ආරම්මණයෙන් ආරම්මණය අළුත් කරන්න. අළුත් කර කරා අළුත් කර කරා ඉන්නකොට වෙන්නෙ, සතිය වැඩි දියුණු වෙලා සතිය කලින් තිබුණ ප්‍රතිශතයෙන් ඉහළට ගිහිල්ලා. බලන්න ඕනම කෙනෙක් කරලා බලන්න. ප්‍රතිඵල එන්නේ නැද්ද කියලා. මේක මට විතරක් නෙමෙයි හැමකෙනාටම ප්‍රතිඵල එනවා. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලේ මේ හැමෝටම ප්‍රතිඵල ආවේ. දැන් බලන්න සීයක් භාවනා කරලා සීයම ප්‍රතිඵල අරන් රහත් වෙලා දාහක් භාවනා කළොත් දාහම ප්‍රතිඵල අරගෙන.

ඒකට හේතුව එදා කාලේ අයගේ පාරමී ශක්තිය වැඩියි එකක්. අනික බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම හරි විසිතුරුයි. ඒ නිසා ඕන කෙනෙකුට මේක කැපවෙලා කරන්න හිත් පහළ වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් හරිම ලස්සනට පිළිවෙළට අපිට කාවදින්න උදාහරණ එක්ක කියලා දෙනවා. ඒ කියලා දෙන ශක්තිය නිසා අපිට මේක නොකර බැරිවෙනවා. ඒ නිසා අපි රෑ දවල් මේකට ඔට්ටු වෙනවා. ඉක්මනින් ප්‍රතිඵල

ලැබෙනවා. අර මැත භාගයේදී ඒ උනන්දුව කියන එක අපිට ක්‍රමවත්ව නැතිකම අපිට ලොකු පාඩුවක් වෙලා තියෙනවා. ඒක අපි ඉදිරියට හදාගත්තහම අපිටත් පුළුවන් අපිටත් ඒ හැකියාව මතුවෙනවා. අපේ මනසෙත් අනිවාර්යයෙන්ම ඒ හැකියාව මතුවෙනවා. ඒක අපි එක්කෙනෙකුට දෙන්නෙකුට අදාල දෙයක් නෙමෙයි. හැබැයි නුවණෙ සීමාවන් අපිට හිටිනවා. එක එක්කෙනා සංසාරේ හුරුකරලා තියෙන ප්‍රමාණයෙන් නුවණෙ සීමාවල් හිටිනවා. ඒ වුණාට සමාධිය උපදවා ගැනීම දක්වා සතිය දියුණු කර ගැනීම අපි කාටත් පුළුවන්. ඒ නිසා මෙන්න මේ ගුණාංග පහ හදාගත්තාහම ඔන්න දැන් මේ ගුණාංග පහත් එක්ක ඉන්න පුළුවන් ගතිය හැදෙනවා. හොඳ උපචාරයක් හැදෙනවා භාවනාවේ. උපචාරයක් කියන්නේ ප්‍රභාස්වර ආලෝක ගතිය ඇතුව ඉන්න පුළුවන් බවක් හැදෙනවා ආනාපානයෙන්.

හොඳට දැන් මේ පළාතම එළිය වැටිලා විනිවිද දකින්න පුළුවන් එළියකුත් තියෙනවා. දැන් ඉතිං හරිම සතුටක් ලබනවා තමන්ගේ භාවනාවෙන්. එතකොට ඒ තමන්ගේ කය දැන් තියෙනවද නැද්දවත් කියන මට්ටමට කයත් නොදැනී ගිහිල්ලා.

මෙන්න මේ සමාධි අංග පහ ශක්තිමත් වෙන්න වෙන්න දැන් ඔන්න හොඳට ආසනේ ඉන්න පුළුවන්. ආලෝකයත් විනිවිද යන මට්ටමට කයත් නොදැනී යන මට්ටමේ බොහෝම සැහැල්ලුයි. සතුටුයි. නිතරම වාඩිවෙච්ච ගමන් මේ සැහැල්ලුව තියෙනවා. ඔන්න දැන් මේ සමාධි අංග පහ ඊට පස්සේ මොකද කරන්න ඕන. මෙව්වා තව වැඩෙන්න ඕන. මෙතනදි දැන් හිතා ගත්තොත් අනේ මං නම් හරි තමයි. දැන් මේ ධ්‍යානත් ලැබුණා තමයි කියලා හිතා ගත්තොත් එතන එයා නැවතුනා වෙනවා. ආයෙත් අර සමාධිය කඩාගෙන වැටෙනවා හිටපු තැනටම. මොකද අළුත හැදිච්ච සමාධිය වේගයෙන් කඩා වැටෙනවා. දන්නේ නෑනේ පවත්වා ගන්න හැටි. ඔන්න දන්නේ නැතුව දැන් මේ වහලේ උඩට දන්නැති කෙනෙක් ගියොත් එහෙම, ඉක්මණින් වහලෙන් පල්ලෙහාට වැටෙනවා. මොකද දන්න කෙනෙක් ගියොත්





මොකක් හරි එකක් අල්ලගෙන ඉන්නවා ඔය වැටෙන්නේ නැතිව ඉන්න. නොදන්නා කෙනා ගිය ගමන් ඕකේ දඟලපුවහම කඩාගෙන වැටෙනවා. ඒ වගේම තමයි කමටහනෙත්. දැන් අපි අර හිටියෙ කාමලෝකේ බොහෝම පහළ තැනක රාග, ද්වේශ, මෝහ දැනුමෙන් ඉදිරියට ගියා. වහලේ උඩට නැග්ගා වගේ තමයි. දැන් නැගලා ඉන්නේ. මෙයා දන්නේ නෑ උඩක ඉන්නේ කියලා. මෙයා චුට්ටක් ඉතිං ඔය ක්ලේසයන්ට ගොදුරු වෙච්ච ගමන් ආයෙත් කඩාගෙන බිම. ඉතිං කකුලුත් කඩාගන්නවා. ඒ වගේ තමයි භාවනාවෙන් ටිකක් ඉතින් අපි අනවශ්‍ය විදිහට වැටෙන්න ගියොත් එහෙම වැටිලා ඊට පස්සේ අරතිබ්බ ගානට වඩා මනස වැටෙනවා. කකුල් කඩාගෙන ගියා වගේ අරතිබ්බ ගානට වඩා මනස වැටෙනවා. කලින් හිටියටත් වඩා මනස වැටෙනවා. මොකද දැන් එකක් තමා සමාධිය තිබිලා නැතිවෙච්ච දුකකුත් තියෙනවා. දැන් ගන්න බැරි අමාරුකමකුත් තියෙනවා. ඔන්න ඔය වගේ කාරණා හින්දා. දැන් විතර්ක, විචාර තියෙන සමාධියක් හදාගත්තට පස්සේ මේක පවත්වගන්න ඕන. යෝගීන් මේක දිගට පවත්වගන්න ඕන. හිත වශී වෙනකන් පවත්වගන්න ඕන. දැන් මොකද මේක අළුත් එකක් හින්දා වේගයෙන් කඩා වැටෙන්න පුළුවන්. කඩා වැටෙන කරුණු තාම යට තියෙනවා. ඉතිං මේක නිතර නිතර පවත්වලා පවත්වලා හුරුවුණාම හොඳට හුරුවෙච්ච උපචාරයක් හැදෙනවා. දැන් පැයක්, හමාරක්, දෙකක්, තුනක් වුණත් මේ උපචාරේ ඉන්න පුළුවන්. හිත නොසොල්වාගෙන ඉන්න පුළුවන්. පුංචි පුංචි සිතුවිලි පිටවෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඉක්මනින් ආරම්මණයේමයි ඉන්නේ. අන්න ඒ තත්වෙට ගත්තහම දැන් පුළුවන් මෙයාට සමාධිය ධ්‍යාන බවට හරවගන්න. ඊළඟට එයාට දැන් ඒ සමාධි ආලෝකය තුළ හිත පිහිටුවාගෙන හුරුකරන කොට, ඒ ආලෝකයට හිත කිදා බැහැගෙන වෙන අරමුණුවලට යන්නේ නැති හිතක් ගොඩනැගෙනවා. අන්න ඒක ධ්‍යාන සමාධිය. මේක ඊට පස්සේ වශී කරගන්න ඕන. නිතරම යද්දිත් එද්දිත් හැමතැනම යන්න පුළුවන් විදියට හිත හුරු කරගන්නවා. හුරු වුණායින් පස්සේ ඔන්න සමාධි අංග ටික තේරුම් අරගෙන අපි අනුපිළිවෙලින් දෙවැනි

ධ්‍යානය, තුන්වන ධ්‍යානය, හතරවන ධ්‍යානය හුරු කරන්න පුළුවන් ආනාපාන සතියෙන්. දෙවැනි ධ්‍යානයේදීත් අපට පුළුවන් දැන් විතක්ක විචාර නැතුව ඉන්න පුළුවන්. දැන් පළමු ධ්‍යානය පවත්වාගැනීමේදී විතක්ක විචාර පවතින්න වෙනවා. ඒ නිසා තාම අල්ලලා තමයි මෙයාව තියාගෙන ඉන්නේ. පළමු ධ්‍යානයෙන් පිටයන්න හදනකොට ආයෙත් ගෙනැල්ලා මෙතන තියාගන්නේ අල්ලලා තමයි. ගෙනත් තියාගෙන ඉන්නේ පළමු ධ්‍යානයෙන්. හැබැයි දෙවන ධ්‍යානය වෙනකොට එහෙම අවශ්‍ය නෑ. තිබ්බහම ඔහේ ඉන්නවා. හිත ආරම්මණයට තිබ්බහම ඔහේ ඉන්නවා. අන්න ඒ ගතියට අපි කියනවා දෙවැනි ධ්‍යානය. නමුත් ලොකු වෙනසක් නෑ විතක්ක විචාර නැහැ. තුන්වන ධ්‍යානයේදී ඊටත් වඩා පහසු වෙනවා. හතරවෙනි ධ්‍යානයට යනකොට ඊටත් වඩා පහසු වෙනවා. අනුපිළිවෙලින් සමාධිය එන්න එන්න ප්‍රබල ශක්තිමත් ගැඹුරු තියුණු සමාධියක් හැදෙනවා. එන්න එන්න ශක්තිමත් ගැඹුරු තියුණු මානසිකත්වයක් ගොඩනැගෙනවා. ඉතින් ඔය පළමු ධ්‍යානයට වඩා දෙවැනි ධ්‍යානයේදී සමාධිය ශක්තිවන්තයි. ඊට වඩා ශක්තිවන්තයි තුන්වන ධ්‍යානයේදී. ඊටත් වඩා ශක්තිවන්තයි හතරවන ධ්‍යානයේදී, හිතේ එකඟ බව ඊටත් වඩා ප්‍රබලයි. අන්න ඒ වගේ සමාධි 4 ක් දක්වාම ගැඹුරට දියුණු කරන්න පුළුවන් භාවනාවක් තමයි මේ ආනාපානසතිය. ඉතින් භාවනාවේදී අපට ධ්‍යාන ලැබීම නොවෙයි වැදගත් වෙන්නේ. ඒක එච්චර අමාරු දෙයක් නෙමෙයි. එහෙනම් අමාරු මොකක්ද භාවනාවකදී මොකක්ද අමාරු දේ. ඔන්න මම අහනවා කට්ටිය එක එක්කෙනාගෙන්.

We say that we practice the in and out breath meditation in order combined with the concentration factor, the applied mind. We do the application, continuous application. Applied mind again and again we apply. Then the second factor is sustained mind called vicara. The third factor is joy (piti). The fourth factor is happiness (sukha). The fifth factor is 'one object' (ekagatta), some refer here to 'one pointedness' but best is 'one object' because the mind stays with the same object,





this object feels comfortable, very relaxed, very happy now. That is why the mind does not look for other objects. After we develop the five qualities, the five concentration factors, you will get a very bright concentration, with the bright light; we call this access concentration (upacara samadhi). You feel very bright on the outside; maybe some yogis feel the meditation hall or room area as very bright. Therefore, this brightness together with these five qualities we call access concentration.

When we develop this mindfulness, further, we can maintain this concentration for one, two hours and access concentration becomes stable. We can maintain longer periods comfortably. After longer concentration periods, we can train the mind for the concentration light. Earlier the concentration object was Anapana 'in and out breath'. Later we focus awareness on the concentration light, brightness, light is penetrating comfortably now. The body also feels comfortable; we can focus well and feel the mind. Absorption there. This we call jhana concentration. In the first absorption, we have to maintain the applied mind. We call first jhana together with the five qualities applied mind, sustained mind, joy mind, happy mind, one object mind. These five qualities should be there in the first jhana because in the first jhana the mind still tries to jump away. After having trained the first jhana one, two or three hours we have mastered the first jhana. Then we train the second jhana. The second jhana is more comfortable than the first jhana because joy is stronger. Applied mind does not work there. When the mind focuses on the object, brightness stays there, no need to bring it back again and again. The mind stays there for longer periods of time. It is called second jhana. When it is also strong for a few hours, then

we can train for the third jhana. In the third jhana, happiness is stronger. When the third jhana is very strong, we can go on to the fourth jhana. In the fourth jhana, we are mainly focusing on the meditation object with equanimity. The jhanas go deeper and deeper, stage-by-stage up to the fourth jhana. First jhana is good but second jhana is better than the first jhana, the third jhana better than the second jhana. The fourth jhana is better than the third jhana. In order they go higher and deeper. Therefore, Anapana can develop up to the fourth jhana. So, to develop this Anapana meditation what are the important qualities now? Now you know you all have a good picture of Anapana meditation, what are the important qualities? Maybe you can think about it and afterwards I will tell you …

මොනවද අත්‍යාවශ්‍ය ගුණාංග මේ තත්වයට. ධ්‍යාන දක්වා හෝ ගැඹුරු තත්වෙට ගන්න අවශ්‍ය ගුණාංග මොනවාද? මොනවාද පඤ්ඤාරාම ආයුෂ්මතුන්? ඔය කට්ටිය දැන් දන්නවා අහගෙන හිටියා හොඳට. දැන් ගොවිතැන නම් ගොවිතැනක හොඳට අස්වැන්නක් ගන්න අවශ්‍ය ගුණාංග මොනවාද? ඒ වගේ භාවනාවක නම් භාවනාවට හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ගන්න තියෙන ගුණාංග මොනවාද?

සතිය මූලික වෙච්ච ක්‍රමවත් විතර්කය. ඔව්. සතිය ඉතා වැදගත්. ක්‍රමවත් විතර්කය ඉතා වැදගත් ආයේ මොනවාද? ඒ දෙකත් වැදගත් තව ඒ දෙකත් එක්ක අපි දැන් විතර්කය කියන එක අපි විශේෂයෙන් මතු කරලා පෙන්නුවා. විතර්කයත් එක්ක අපේ වීරිය පිහිටන ක්‍රමවත් වීරිය. දැන් අපි කරන් ටික වේලාවක් යනකොට 'අනේ, අද නම් බැ, අද නම් බෑ' කියන එකත් එක්ක පසුබෑමක් ඇතිවෙනවා. එච්චත් හදලා ගන්න ඕන. එතකොට ඒ වගේ මේක නිතර යෙදිලා ඉන්න පුළුවන් ගතිය මතු කරගන්න ඕන. අපේ අර හීන වීර්යය කම්මැලිකම කොහොම හරි කඩාගන්න ඕන. අද දවසේ කරලා හෙට දවසේ හිතනවා අද නම් බෑ මේක කියලා. ඒ





මට්ටම කඩාගන්න ඕන. ප්‍රතිඵලයක් බලාපොරොත්තුව ඉන්නවනම්, අපි අනාගතයේ ගැඹුරු සමාධියක් බලාපොරොත්තුව ඉන්නවනම්, අපි ඒ දේට වෙහෙසෙන්න ඕන. අපේ ඉලක්කය නිතර තියාගන්න ඕන. අපි ඔහේ අර අනුන් වැනෙනවා අපිත් වැනෙනවා වාගේ ඉබාගාතේ වැනෙන මට්ටමේ නැතුව අපි ඉලක්කයේ ඉන්න ඕන. දැන් ඒ කට්ටියත් ඔය ගිහින් මොනවාහරි කොටනවා. මාත් ගිහින් ඒ අය කොටන හින්දා චුට්ටක් කොටනවා. එහෙම කලොත් මේක අපිට අර ඉලක්කයක් නැතුව වැනෙන එකක් හින්දා ගමන දුබලයි. හරිම දුබලයි. අස්වැන්නත් ඉතාම දුබලයි. අපි එහෙම නෙමෙයි. අපි ඉලක්කය හදාගන්න ඕන. මගේ ඉලක්කය මොකක්ද? ඉතින් මේ හොඳට මේ භාවනාව වඩන එකනේ. එහෙනම් අද දවසේ මොකක්ද මට කරන්න තියෙන්නේ භාවනාවේ. කොහොමද අද දවසේ කරන්න ඕන. අද උදේ ඉදන් කරන්න එපැයි හවස් වෙනකල්. මහන්සියි තමයි. ඉතිං මට විතරක් ඇයි අනික් අයටත් මහන්සිනේ. දැන් ඒ ගොවියා කල්පනා කරනවා. මට විතරක් ඇයි අනික් ගොවියටත් මහන්සිනේ. ඒත් එයා කොටනවනේ ඒක. එයාට පුළුවන්නම් ඇයි මට බැරි නේද ? අන්න ඒ වාගේ දේවල් වලින් අපි මේ ක්‍රමවත්ව දිගට කරන් යන්න පුළුවන් ගතිය හදාගන්න ඕන. මෙතන දවසකින් දෙකකින් ප්‍රතිඵල ගන්න එක හිතෙන් අමතක කරලා, කවදා හරි ප්‍රතිඵලය ලැබෙනකම්ම මම මේක අඛණ්ඩව ක්‍රමවත්ව කරනවා. ඔන්න ඔහොම හිතේ හදාගන්න ඕන. ඒක අත්‍යාවශ්‍යම කාරණයක්. ඒක අපි උදාහරණ වශයෙන්ම කියන්නම්. අපි වුණත් කරන මුල් කාලවල හරියට ඔට්ටු වෙනවා. ඔට්ටු වෙනකොට අන්තිමට හවස් වෙනකොට මොකද වෙලා තියෙන්නේ. ඔන්න ඔළුව හිරවෙලා භාවනාවත් එපාවෙලා. පහුවදා ඉතින් චුට්ටක් නින්දට ගිහිල්ලා නැගිට්ටහම ටිකක් තද වෙච්ච ඒවා හරි ගිහිල්ලා. පහුවදාත් ඉතින් කල්පනා කරලා බලනවා මොකක්ද මේකට වුණේ. මොකක්ද වුණේ මේකට වැරැද්ද. ඉතින් කල්පනා කරනකොට ඉතින් ඒත් අහුවෙන්නේ නෑ. ඔන්න කාලයක් යනකොට අහුවෙනවා. ආ... එක වරදක් වෙලා තියෙනවා. මේ අනවශ්‍ය ඔට්ටුවීමක් වෙලා තියෙනවා. අනවශ්‍ය බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා. එහෙම නෙමෙයි මේක. භාවනාවෙන්

මොකක්ද කෙරෙන්න තියෙන්නේ. අද දවසේ කරන්න තියෙන ටික කරන්න ඕන. එච්චරයි මේකෙ අපේක්ෂාව. නෑ ඉතින් ඔන්න දැන් ටිකක් කල් කරගෙන යනකොට ආයෙත් සැහැල්ලුවක් එහෙම එන්න හදනවා. නෑ නෑ මට වැඩක් නෑ ඔය සැහැල්ලුව. මට අයිතිය තියෙන්නේ කරන එක කරන්න. මට කියලා තියෙන්නෙ භාවනා කරන්න. මං ඒ දේ කරනවා. එච්චරයි මට වැඩක් නෑ. දන්නවා මේ සැහැල්ලුව ඕන. නමුත් අර සැහැල්ලුව කියන එක හිතින් අල්ල ගන්න හදනවනේ ඒක වලක්වගන්න. මොකද හිතින් ඒක අල්ල ගැනීමෙන් හිත හිර වෙන්න බලනවා. ඒක අල්ල ගත්තොත් එහෙම අපිට මේ සැහැල්ලුව තියාගන්න බැරිවෙනවා. ඒකයි උපාය. නෑ නෑ මට වැඩක් නෑ. ඔය සැහැල්ලුව ආවත්. මං දැන් කරන්නේ භාවනාව වඩන එක විතරයි.

මං ඕක විතරයි වඩන්නේ කියලා වඩ වඩා ගන්නවා. ඉන්නකොට ආයෙත් ඉතින් මොකක් හරි නිසා අල්ලගන්න හදනවා. දැන් උදේ ලැබිච්ච සමාධිය දැන් එයිද. ඔයවගේ දෙයක් අල්ල ගන්නවා. නෑ නෑ මට ආවත් එකයි නාවත් එකයි. අද දවසේ කරන ටික මං කරනවා. යුතුකම් ටික. අන්න ඒ වගේ ඒ දේවල් උදාහරණ වශයෙන් අපි කිව්වේ. අපි කාටත් මේක අවශ්‍යයයි. කාටත් න්‍යායක් මේක. භාවනාවක් වැඩීමේදී අපි දවසේ ගෙනයාම ඉතා වැදගත්. අඛණ්ඩව කරන් යන්න පුළුවන් ගතිය. ඒ සඳහා දැන් හොඳට අත්දැකීම් තියෙනවා හැමදෙනාටම. ඒ වගේම මේ කරුණු අහලා අහලා අවබෝධයකුත් තියෙනවා. දැන් එහෙම නම් තියෙන්නේ අපිට ගොවිතැනට බැහැලා ගොවිතැන කරන් යන්න. අනිවාර්යයෙන් මේක ප්‍රතිඵලය ලැබෙනවාමයි. කිසිම කථාවක් නෑ අපේ පාරමී හොඳනම් අනිවාර්යයෙන්ම ලැබෙනවා. සියයකින් සීයටම නොලැබුණත් අසූවකට අනූවකට නම් හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබෙනවාමයි. ඒ තරම් විශ්වාසයක් මේ දහම තුළ තියෙනවා.

ඒ නිසා මේකෙ යෙදෙන්න. ක්‍රමවත්ව යෙදෙන්න. කැපවීමෙන් යෙදෙන්න. සමාධි දක්වා කරන එක එච්චර අමාරුත් නෑ. ඊට පස්සේ ගැඹුරට වඩලා වඩලා අපට පුළුවන්කම ලැබෙනවා මාර්ගඵල දක්වාම වඩාගන්න. ඒ නිසා ඒ සම්බන්ධව මාර්ගඵල නිවන තෙක්ම මේ දහම දියුණු





කර ගන්න අපි හැමදෙනාටම ශක්තිය ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

So then, what are the qualities we need for anapana meditation? Mindfulness is very important - we need to relax, also very important. Another very important factor is applied mind, applying the correct way. If your application is too hard, you cannot have concentration, too soft, also cannot have. Like that, correct application is very important and maintaining correct effort. Maybe today, we work, tomorrow also, we work, next week we work and next month we work... like that, continuous effort is very important in meditation. Because many of us like to have the concentration immediately but it is the wrong approach for us. Definitely, concentration comes when the mind is mature enough. So our duty is to bring up the concentration, bring up the mind and mental qualities. At the beginning, we may also have some experiences, we also work very hard, sometimes too hard. So that at the end of the day, after some sitting sessions, tension is there or a headache. Sometimes there is body ache, tension there. So after that, we may think what happened? where did this tension come from? Do we need the meditation? Do we do this meditation correct? What is the way that the Lord Buddha taught us? So then, we might think - “Oh no! This is wrong! What is wrong with me?” One thing is too much effort, too much expectation. “Today I want the meditation! Today I want the result!”

“My duty is to bring up the mindfulness, bring up the meditation practice continuous meditation practice and maintain the applied mind. This is enough for me.” After that, the mind tries to say, “Now you can practice ok, you can do it.” Then again, another mind says, “I don't want anything.” Then a little bit of comfortableness comes and the

mind says, “Oh now you have reached comfortableness … maybe I can have more comfortableness.” Actually the mind likes it but if I think it, the mind grasps it. The mind's habit is to grasp it, there is clinging, there is a hindrance there. We have to train to develop contentment, “Oh I don't want, my duty is meditation only.” Later on, another deep concentration comes up, “Ah no, no I don't want this one… my practice is not concentration my practice is the meditation object... I only want the meditation object. Because of the meditation object the comfortableness comes, but I might not want any comfortableness. I maintain my practice.”

So some time later very deep calmness comes, that time also the mind tries to grasp it - like that - various experiences come up, the mind tries to grasp them. So like that, we have to repeatedly give up the habit of clinging. So these experiences definitely come for all the yogis if they practice the correct way, then they will definitely have concentration, but it needs continuous practice, needs proper applied mind and proper effort, less expectation and also we need contentment. If you maintain these things with you, practice slowly, mindfulness will grow. When the mindfulness is at twenty percent, thirty percent you feel very comfortable after that you can reach fifty, sixty, seventy percent. You feel very very comfortable, a more bright light will definitely come.

This is the nature for the Anapana meditation. We explained here more in detail the Anapana from our Lord Buddha who also explained Anapana in detail but this theory is common for all meditations. Even with samatha and vipassana meditation, any kind of meditation you use is based on the same theory. We have to apply it again and again





and reduce the craving for the concentration and train happiness. You then practice again and again - then really, your happiness increases. Happiness you can bring up to the concentration level, bring up to the deeper level So now you understand how to develop meditation practice. We wish everyone of you to develop this meditation practice up to the deeper level of the concentration up to the attainment of the Path, Fruition and Nibbana.

**Sadhu! Sadhu! Sadhu!**

**ආනාපානසති අසස පරිපුණ්ණා සුභාවිතා**
**අනුපුබ්බං පරිචිතා යථා බුද්ධෙන දෙසිතා**
**සො ඉමං ලොකං පභාසෙතී**
**අබ්භා මුත්තො ව චන්දිමා'ති**

ගිහි පැවිදි යම් කිසි කෙනෙකු විසින්,
අනාපානසති භාවනාව, බුදු රජාණන් වහන්සේ
දෙසූ ලෙස පරිපූර්ණ වශයෙන් වඩන ලද්දේ නම්,
සුභාවිත ලෙස වඩන ලද්දේ නම්,
අනුපිළිවෙළින් වඩන ලද්දේ නම්,
ඒ පුද්ගලයා තමන්ගේ ආත්ම භාවය නැමති ලෝකය
පසලොස්වක පොහොයට උදාවන වළාගැබින් නිකුත් වූ
පුන්සඳ මඩලක් මෙන්, ලෝකය බබුළුවනවා.

**Anapanasati assa paripunna subhavita**
**Anupubbam paricita yatha Buddhena desita**
**So imam lokam pabhaseti**
**Abbha mutto va Candimati**

A layman or a monk, who develops breathing meditation fully, well and gradually according to the way preached by Lord Buddha, will illuminate his self like the full moon freed from the clouds.



## ආනාපානසති භාවනාවේ ආනිසංස

1. මෙලොව වශයෙන් සුවසේ සිටීමේ ආනිසංසය.
2. විපස්සනාව වැඩීමට පහසු වීම.
3. අභිඤ්ඤා ලැබීමට උපකාර වේ.
4. නිරෝධ සමාපත්තියට උපකාර වේ.
5. බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදීමට හේතු වේ.
6. මරණාසන්න මොහොතේ සිහියෙන් සිටිය හැකි වේ.
7. ධාරණ ශක්තිය වැඩේ.
8. කායික මානසික සංසිඳීම ඇතිවේ.
9. ජීවිතයේ ප්‍රශ්ණ නිරාකරණය කර ගැනීමට හැකි වේ.

1. One enjoys happiness in this very life.
2. It is the foundation for insight meditation.
3. It is the foundation for supernormal knowledges.
4. Helps for the attainment of cessation of consciousness. (Nirodha Samapatti)
5. Helps traversing the first three brahmalokas.
6. Helps to be conscious at the time of death.
7. Increases the power of remembrance.
8. Pacification of body and mind.
9. Helps to solve problems in daily life.1

# ආනාපානසති භාවනාව ග්‍රන්ථය දෙවන මුද්‍රණ පුණ්‍යකර්මය

පූජ්‍ය අඟුල්ගමුවේ අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් නා උයන මැදකන්දේ වැඩවසන භාවනායෝගී භික්ෂූන් වහන්සේලා අරභයා ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ කරන ලද දේශනාවක් තවත් බොහෝ පිරිසකට බෙදාදීමේ උතුම් චේතනාවෙන් ආනාපානසති භාවනා පොතක් ලෙස මුද්‍රණද්වාරයට පැමිණවීමට නම් වශයෙන් සඳහන් කිරීමට නොහැකිතරම් බොහෝ සැදැහැවතුන් පිරිසක් දායක විය. ඒ සියළුදෙනාටත් ඒ සියළුදෙනාගේ සමීපතමයන් හටත් මේ කුසල බලයෙන් සියළු යහපැතුම් මුදුන්පත් වී නිවන්සුව නොපමාව සාක්ෂාත් වීමට හේතුවේවා !

මෙය දැක සතුටු වන්නාවූ, අනුමෝදන් වූ සියළු දෙනාටත් ආරණ්‍යවාසී ග්‍රාමවාසී සුපේෂල ශික්ෂාකාමී මහ සඝරුවනටත්, සමස්ථ ලෝකවාසී සත්වයන් හටත් ධර්ම මාර්ගයට පැමිණීමටත් පැමිණි ධර්ම මාර්ගයන්හි දියුණුවට පත්වීමටත් කෙළවර නොපමාව නිවන්සුව සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හේතු වේවා ! සත්‍ය වසාගෙන සිටින සම්බුදු දෘෂ්ඨියක සිටී නම් ඒ දෘෂ්ඨියෙන් මිදී නිවැරදි මාර්ගයට අවතීර්ණ වෙත්වා !

නා උයනෙ මහා ස්වාමීන්වහන්පෙතන උතුම් සම්මා සම්බුද පදවියට සපැමිණීමට මේ කුසලය ඒකාන්තනේම උපකාරී වේවා ! උන්වහන්සේ සුවසේ පාරමී පුරාගෙන අතිඋතුම් සම්මා සම්බුදු පදවියම ලබත්වා ! පූජ්‍ය මීගොඩ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේද නිදුක් නිරෝගී චිරජීවනය ලබා පැතූ බෝධියකින් නොපමාව නිවනින් සැනසෙත්වා ! පූජ්‍ය අඟුල්ගමුවේ ස්වාමීන් වහන්සේ ද කරගෙන යන ශාසනික කටයුතු පෝදා පෑයූ පුන් සඳක් සේ සඵල සාර්ථක භාවයට පැමිණෙත්වා ! උන්වහන්සේ ද නිදුක් නිරෝගී චිරජීවනයම ලබත්වා !

නා උයන ධම්මකාරාමය ඇසුරු කොටගෙන නේවාසිකව භාවනාවෙහි යෙදෙන නා උයන ධම්මිකාරාමය ඇසුරු කොටගෙන මාතාවන්, සහ උපාසක උපාසිකාවන්ට ද මේ උතුම් කුසලයන්ගේ බලයෙන් නොපමාව නිවන් සම්පත් ලැබේවා !

තවද දිව්‍යරාජ බ්‍රහ්මරාජ මණ්ඩලයද මේ පින්අනුමෝදන් කොට ගනිත්ම, ඔවුන් ද අමා මහ නිවනේම සැනසීමට අප විසින් සිදුකරනු ලබන ආනාපානසති භාවනා පොත මුද්‍රණය කොට නොමිලයේ බෙදාදීමේ කුසලය එකසේම හේතු වාසනා වේවා !

මෙයට,<br>
ශාසනාභිවෘද්ධිකාමී,<br>
ආනාපානසති භාවනා ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ කමිටුව