



සිහිය පිහිටුවා හුස්ම ගනිමු

වප් මඟුල් උළෙල සුදොවුන් රජකුමාට මෙන් ම රජ මාලිගයේ සියලු දෙනාට ද වැදගත් දිනයකි. කුඩා සිදුහත් කුමරු සමග කිරිමවුවරුන් ද මෙම ස්ථානයට පැමිණියේ රජු ඇතුළු රාජකීය පිරිස කුඹුරට බැස සීසාන අයුරු දැක බලා ගැනීමට ය. ප්‍රදේශය පුරා පැවතියේ උත්සවශ්‍රීයකි. වසරකට වරක් එළඹෙන මෙම සිත් ගන්නා සුලු අවස්ථාව දැක ගැනීමට රැස් ව සිටි සියල්ලෝ ම යුහුසුළු වූහ. සිදුහත් කුමරු රැක බලා ගැනීමට නිරන්තරයෙන් වෙහෙසුණු කිරිමවුවරුන්ගේ අවධානය නිමේශයකට ගිලිහී ගියේ ය. සිදුහත් කුමරු හැරුණු විට සියල්ලන්ගේ සිත් උත්සවශ්‍රීයෙන් කුල්මත් විය. මේ අතර දඹ රුක් සෙවණේ සිසිල් පරිසරය කුමරුගේ සිත කෙමෙන් දැහැන්ගත කරවන්නට සමත් විය. කුමරු දෙස නෙත් යොමු කරන කිරිමවුවරුන්ට දක්නට ලැබුණේ විස්මිත දසුනකි. කුඩා සිදුහත් කුමරු දඹ රුක් සෙවණෙහි පලඟ බැඳගෙන භාවනානුයෝගී ව සිටියේ ය. නෙත් අදහාගත නොහැකි එම දසුනින් පුදුමයට පත් ඔවුහු රජු ඇතුළු පිරිසට මේ පිළිබඳ දැනුම් දුන්හ. පුතු පිළිබඳ දරු සෙනෙහස අභිබවා ගිය හැඟුමෙන් යුතු සුදොවුන් රජු සිය පුතුවන්දනා කළේ ය. එය එකුමා සිදුහත් කුමරුට කළ දෙවන වැදුමයි.

සිදුහත් කුමරු විසින් දඹ රුක් සෙවණේ පලඟ බැඳගෙන වඩන ලද්දේ ආනාපානසනි භාවනාවයි. මෙම භාවනාව පිළිබඳ ඉගෙනුමට පෙර භාවනාවේ ඇති වැදගත්කම පිළිබඳව අප දත යතු කරුණු රැසකි. ඉන් කිහිපයක් විමසා බලමු.

මිනිස් සිරුර සැකසී තිබෙන්නේ සිත, කය දෙකෙනි. මිනිසාගේ වර්ධනය යනු මෙම දෙ අංශයෙහි ම වර්ධනයයි. මිනිසාගේ පිරිහීම නම් මෙම දෙ අංශයේ ම පිරිහීම ය. දියුණු මිනිසකු බිහි වන්නේ නිරෝගී කයක් හා නිරෝගී මනසක් ඇති විට ය. කායික වර්ධනය සිදු කරන විවිධ ආහාර පාන ද ඔසු වර්ග ද ඇත. අප විවිධාරකාරයේ ව්‍යායාම මගින් සිදු කරන්නේ ද කායික වර්ධනයයි. කායික වර්ධනයට අප දක්වන සැලකිල්ල මානසික වර්ධනය කෙරෙහි ද දැක්වීම අතිශය වැදගත් වේ. පරිපූර්ණ මිනිසකු වීමට ද අවසානයේ සාංසාරික විමුක්තිය ලබා ගැනීමට ද මනසෙහි දියුණුව අත්‍යවශ්‍ය වේ. භාවනාව මගින් මානසික දියුණුව ද ශක්තිමත් භාවය ද වර්ධනය කර ගැනීම සියලු කටයුතුවල සාර්ථකත්වයට ඉවහල් වේ. බුදු දහමින් ලබා දෙන මූලික උපදෙස වන්නේ සියලු පව්

බැහැර කොට කුසල් සිත් වඩා සිත පිරිසිදු කිරීම ය. සිත එකඟකර ගැනීම ය. සොරකු තවත් සොරකුට හෝ වෛරක්කාරයකු තවත් වෛරක්කාරයකුට හෝ කරන නපුරට, වැඩි නපුරක් අයහපතක් නොමගට යොමු කළ සිත නිසා සිදුවෙයි. එසේ ම මාපියන් හෝ අන් ඥාතියකු කරන යහපතට වැඩි යහපතක් සුමගට යෙදූ සිත නිසා සිදු වන්නේ යයි ධම්ම පදයෙහි දැක්වේ. වැඩි දියුණු නොකිරීමෙන් අවැඩ සිදු කරන දේ අතර සිත ම ප්‍රධාන වේ. 'වැඩිදියුණු කිරීමෙන් හිතසුව සැලසෙන දේ අතර ද කිසිවක් සිතට දෙවෙනි වන්නේ නැත' යනු බුද්ධ වචනයයි. බුදු දහමින් ඒ සඳහා උගන්වා ඇති පිළිවෙත වන්නේ භාවනාවයි. භාවනා අතර ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් සුව ගෙනෙයි.

**ආන යනු ආශ්වාසයයි. එනම් හුස්ම ගැනීමයි.
අපාන යනු ප්‍රශ්වාසයයි. එනම් හුස්ම පිට කිරීමයි.
සති යනු සිතියයි.**

මේ අනුව,
හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම පිළිබඳ සිතිය පිහිටුවීම ආනාපානසති භාවනාව නමින් හැඳින්වේ.

ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය නිරායාසයෙන් සිදු වන ක්‍රියාවලියකි. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී මෙම ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ අප තුළ අවධානය පිහිටුවා ගැනීමක් දක්නට නොමැත. හුස්ම ගැනීමත් හුස්ම පිට කිරීමත් පිළිබඳ සිහිනුවණ පිහිටුවීමට මගපෙන්වන භාවනාව ආනාපානසතිය නමින් හැඳින්වේ.

දුහුවිලි ඇවිස්සුණු බිමකට වැසි පොදු වැටෙන විට එම දුහුවිලි ක්‍රමයෙන් තැන්පත් වේ. එසේ ම ආනාපානසති භාවනාවෙන් වංචල සිතුවිලි නිශ්චල වේ. එමගින් සිත සමාධි ගත වේ.

සිසුන්ට මෙම භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන රැසකි. අපගේ අනාගතය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා බොහෝ දේ දැන උගත යුතු ය. විවිධ ආකාරයේ හැකියාවන් ප්‍රගුණ කර ගත යුතු ය. ඒ සඳහා උත්සාහය අත්‍යවශ්‍ය වේ. උත්සාහයෙන් නිසි ප්‍රයෝජන අත්පත් කර ගැනීමට නම් අප සිදු කරන කවර කටයුත්තක් වුව ද එකඟ වූ පිරිසිදු සිතක් කළ යුතු ය. එකඟ නොවූ අපිරිසිදු සිතක් කරන කිසිදු කටයුත්තකින් නිසි ප්‍රයෝජන ගැනීම අසීරු ය. විභාගවලින් මෙන් ම අනිකුත් කටයුතුවලින් ද ඉහළ ජයග්‍රහණ ලබන අය ඇත. එම සියලු ජයග්‍රහණ තුළ සැඟවුණු රහස නම් මනා සිතිය යි. කිලිටි වූ වස්ත්‍රයකට කෙතරම් සායම් පොවනු ලැබුව ද උරා නොගනී. එහෙත් පිරිසිදු වස්ත්‍රයකට වහා සායම් උරා ගනී. එසේ ම අපිරිසිදු වූ වංචල සිතක් යුතු ව කරන ඉගෙනීමේ කටයුතුවලින් නුවණ,

ධාරණය නොවැඩේ. උගන්වනු ලබන විෂය කරුණු පහසුවෙන් ධාරණය කර ගැනීමට පිරිසිදු එකඟ වූ සිතට ඉහළ හැකියාවක් ඇත. පාඩම මනසට හොඳින් කාවැදේ. තැන්පත් හා සුවපත් වූ මනස ඕනෑම පුද්ගලයකු සාර්ථකත්වය කරා රැගෙන යයි.

භාවනාවට සූදානම් වෙමු

භාවනාවට පෙර ඇඟ පත මුහුණ කට සෝදා පිරිසිදු විය යුතු ය. දෙවනුව අවශ්‍ය පෑණ ද්‍රව්‍ය පිළියෙල කොට තබා තෙරුවන් වැඳිය යුතු ය. තෙවනුව සිල් සමාදන් විය යුතු ය. සිව්වනුව භාවනාවට එළඹිය හැකි ය.

ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමේ දී ගැහැනු දරුවන් අර්ධ පර්යංකයෙන් ද පිරිමි දරුවන් බද්ධ පර්යංකයෙන් ද සිටීම වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය වේ. අසනීප තත්වයක් නිසා බිම වාඩි විය නොහැකි අයකුට මිටි අසුනක් පරිහරණය කිරීමේ හැකියාව පවතී. භාවනා කිරීමේ දී හිස හා කය සෘජු ව තබා ගැනීම අවශ්‍ය ය.



නිවැරදි ව භාවනා කිරීම

දැස් පියාගෙන දොහොත් මුදුන් තබා සාධුකාර දී තෙවරක් නමස්කාරය කියන්න. කිසරණ සහිත පංචශීලය සමාදන් වන්න. දැස් පියාගෙන හොඳින් හුස්ම ගන්න. සැහැල්ලුවෙන් පිට කරන්න. මෙසේ තෙවරක් කරන්න. අනතුරුව සුපුරුදු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට ඉඩ හරින්න. එහෙත් ආයාසයෙන් හුස්ම ඉහළ පහළ නොයවන්න.

පියවර 1

ආශ්වාස කරන විට හුස්ම වදින ස්ථානය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා ගන්න. එය නාසයේ අග හෝ උඩු තොල මතුපිට විය හැකි ය. සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු වන්නේ එසේ හුස්ම ගැටෙන ස්ථානයේ ය. ආරම්භයේ දී නාසයට ඇතුළු වන වාතය හෝ නාසයෙන් පිට වන වාතය ගැන නොසිතන්න. උඩු තොල මත හෝ නාසය අග ගැටෙන වාතය ගැන පමණක් අවධානය රඳවා ගන්න. ක්‍රමයෙන් භාවනාව ප්‍රගුණ කරන විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය එම ස්ථානවල ගැටෙන ආකාරය මැනවින් පසක් වනු ඇත.

පියවර 2

මෙහි දී කළ යුත්තේ ආශ්වාස කරන වායුව උඩු තොල මත හෝ නාසය අග වදින විට එකයි යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීමයි. දෙවන වර ආශ්වාස කරන විට දෙකයි යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න. මෙසේ ආශ්වාස වායුව පස්වතාව දක්වා ගණනය කරන්න. එමගින් සිත ක්‍රමයෙන් සන්සුන් වේ. ආශ්වාස වායුව නාසය අග හෝ තොල් අතර ගැටෙන අයුරු ඔබට මැනවින් දැනෙනු ඇත. ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් ආනාපානසති වැඩීමට අදාළ පියවර කිහිපයකි. භාවනා කරන්නකු විසින් අවසානයේ සිදු කළ යුතු ප්‍රාර්ථනයක් ඇත.

මාගේ මේ භාවනාමය කුසලය මෙලොව සැනසීම පිණිසත්, පරලොව සැනසීම පිණිසත්, නිවන් සුවයෙන් සැනසීම පිණිසත්, හේතු වේවා. වාසනා වේවා. සාධු! සාධු! සාධු!

සාරාංශය

කුසල් සිත් වැඩෙන මානසික අභ්‍යාසය භාවනාවයි. හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම මෙනෙහි කරමින් සිදු කරන භාවනාව ආනාපානසති භාවනාවයි. එමගින් මෙලොව සැනසීමත් පරලොව සැනසීමත් නිවනත් උදා කර ගත හැකි ය. අපගේ අධ්‍යාපන කටයුතු වඩාත් හොඳින් කිරීමට නම් අපට පිරිසිදු එකඟ සිතක් තිබිය යුතු ය. ආනාපානසති භාවනාව ඒ සඳහා සමඟු පිටිවහලක් සපයයි.

ක්‍රියාකාරකම

1. ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
2. ආනාපානසති භාවනාව වඩන ශිෂ්‍යයකු සඳහා සුදුසු උපදෙස් පත්‍රිකාවක් පිළියෙල කරන්න.

පැවරුම

- ඔබට ලැබී ඇති උපදෙස් අනුව නිවසේ දී දිනපතා ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න. ඒ සඳහා ගත කළ හැකි කාලය පිළිබඳ සටහනක් තබා ගන්න.