

ඒ නිසා මෙහි යෙදෙන්න.
ක්‍රමවත්ව යෙදෙන්න.
කැපවීමෙන් යෙදෙන්න.
සමාධි දක්වා කරන වක
ච්චර අමාරුත් නෑ.
ඊට පස්සේ ගැඹුරට වඩලා වඩලා
අපට පුළුවන්කම ලැබෙනවා
මාර්ගවල දක්වාම විඩාගන්න.

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.



Printed by

Dimuthu Publications Pvt.Ltd

No.103/A,

Kandy Road, Yakkala, Sri Lanka

Tel: +94 033-2239662 / 077-8829705

Email : dimuthupub@gmail.com

Web : www.dimuthupublication.com



ආනාපානසති භාවනාව Anapanasati Meditation

සුඤ්ඤාචාර්ය ආර්යගන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ
Venerable Angulgamuve Ariyananda Thero

ආනාපානසති භාවනාව Anapanasati Meditation

සුඡ්‍ය අගුල්ගමුවේ අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ
Venerable Angulgamuve Ariyananda Thero

ධර්මදානය පිණිසයි



Printed by

Dimuthu Publications Privet Limited

103/A, kandy Road, Yakkala

Tel - +94 - 0332239662

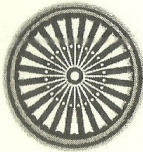
0778829705

e-mail - dimuthupub@gmail.com

Web - www.dimuthupublication.com

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.
For Free distribution

ආනාපානසති භාවනාව Anapanasati Meditation



The English version has been expounded by Ven. Ariyananda Bhante is not a word-by-word translation of Sinhala, as he was translating while preaching for the easy understanding of the non Sinhala speakers.

මෙම ඉංග්‍රීසි සවිස්තර කිරීම අති පූජ්‍ය අගුල්ගමුවේ අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්ම කරන ලදී. වහන්සේ වය සිංහලට .යෙදෙන වචනයක්, විචනයක් පාසා පරිවර්ථනයක් සිදු නොවේ. ඊට හේතුව, ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනාව කරන විට සිංහල නොදන්නා යෝගීන්ට පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීම පිණිස වහි අදහස දේශනා කිරීමයි.

පූජ්‍ය අගුල්ගමුවේ අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ
Venerable Angulgamuve Ariyananda Thero

ආනාපානසති අසස පරිපුණ්ණා සුභාවිතා
අනුපුබ්බං පරිවිතා යථා බුද්ධෙන දෙසිතා
සො ඉමං ලොකං පහාසති
අධිතා මුත්තො ච වස්ද්මාති

හිති පැවිදි යම් කිසි කෙනෙකු විසින්,
අනාපානසති භාවනාව, බුදු රජාණන් වහන්සේ
දෙසූ ලෙස පරිපුර්ණ වශයෙන් වඩන ලද්දේ නම්,
සුභාවිත ලෙස වඩන ලද්දේ නම්,
අනුපිළිවෙලින් වඩන ලද්දේ නම්,
ඒ පුද්ගලයා තමන්ගේ ආත්ම භාවය නැමති ලෝකය
පසලෙස්වක පොහොයට උදාවන වළාඟැබින් හිකුත් වූ
පුන්සඳු 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 ආතිසංසය

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

Benefits Of Anapanasathi Meditation

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 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.

ආධ්‍යාත්මික සුන්දරත්වය උදෙසා

භාවනා උපදෙස් ඇතුළත්

මෙම ධර්ම පුස්තකය

මුද්‍රණය කරවා

දහම් පිපාසිත දනන් උදෙසා

ප්‍රදානය කරමු

ඒ උතුම් ධර්ම දානයෙහි පින් බෙලෙන්

සසුන් වැඩ වසමින්

දහම් මග කියමින්

උතුම් පැවිදි දිවියෙහි

විසිපස් විය සපුරණ

ශාස්ත්‍රපති පුස්තපාද

පැලෑම්පිටියේ මහින්ද නිම්පාණන් වහන්සේට

සෙනක් ම වේවා!

සයිප්‍රසයේ ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ සංගමය

පෙරවදන

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස !!!

**යො භවෙ දහරො හිඤ්චි
ශුඤ්ජති බුද්ධි සාසනෙ
සො ඉමං ලොකං පභාසෙති
අඩහා මුඤ්ඤා ච වනදිමා**

**(යම්කිසි හිඤ්චක් ළදරු වූයේද බුදුසසුනෙහි මනාව යෙදේද ඔහු
වළාකුලින් හික්මුණු පුන්සඳ මෙන් මෙලොව බඩුළුවයි.)**

නා උයන ආරණ්‍යස්ථ ශ්‍රී සම්බුද්ධ සාසනානුග්‍රහ සම්භිය විසින් කළගුණ සැලකීමේ ශීර්ෂයෙන් කෙරෙන ධර්ම දානමය පිත්තමකි මේ. කළගුණ සලකන පුද්ගලයෝ ලෝකේ දුර්ලභය. චිත්තී දුර්ලභ දේ කිරීම උතුම්ය. නා උයන අරණ්‍ය සේනාසනය දියුණුවෙන් දියුණුවට පත්වෙමින් පවත්නේ පුජ්‍ය අගුල්ගමුවේ අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ අප්‍රතිහත ධේරුය හා දුර දැක්ම නිසාය.

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

යෝගාවචරයන් සඳහාද කොටස් කොටස් වශයෙන් ඉංග්‍රීසි බසින්ද කරාකරන ශෛලියෙන් දේශනාව පවත්වා ඇති සැටි අහන්න.

සමීතියේ නිළධාරී මඩුල්ලට මෙවැනි ධර්මදාන කුසල් තව තවත් කරගැනීමට ලැබේවා. දේශකයන් වහන්සේ ඇතුළු සැමට මෙම කුසලය හිවත් පිණිසම හේතුවේවා. ශ්‍රී කළුතාණී යෝගාශ්‍රමාධිපති අභිපූජනීය හා උයනේ අරියධම්ම මාහිමපාණන් වහන්සේටද මෙම කුසලය අත්පත්වීමෙන් විය සම්මා සම්බුද්ධත්වය පිණිසම හේතුවේවා.

චිරං තිරිඨතු ලෝකස්මිං - සම්මා සම්බුද්ධ සාසනං !

මෙයට,
මෙතැනි,
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
Namō tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
Namō tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
Namō tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

සාධු ! සාධු ! සාධු !

පසඟිය දේශනාවන්වල අපි අනුස්සති භාවනාවක් 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, චිතකොට 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.

චිතකොට ඒ භාවනාවේ මුල්ම නම ගන්නනම ඒ තමයි සතිය කියන්නේ. අවධාරණය, නැතිනම් දැනගැනීම, නැත්නම් අපි කල්පනාවෙන් ඉදීම. දැන් අපි යමක් කරනකොට අපි කියනවනේ ඔන්න වයාට සතිය නැනේ. මොකක්



හර් දැන් කරනකොට මොකක් හර් අමතක වෙලා යනවා. වයාට සතිය නැනේ. අනේ තියෙද්දී කෝප්පයක් වැටිලා යනවා. ඔන්න වයාට සතිය නැනේ. ඒ අපි සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයෙන් මේ සතිය නැතිබව දන්නවා. ඒ වුණාට හිතනුත් 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 **සීතිය**. දැන් පොතක් බලනවා නම් ඒ පොත බලන ආකාරය හොඳට අවධාරණයෙන් දැනගන්නවා. ඔන්න **සීතිය**. දැන් අපේ හුස්ම නම් හුස්ම ඇතුල්වෙන එක අවධාරණයෙන් දැනගන්නවා, **සීතිය**. අපි හුස්ම පිටවෙන එක දැනගන්නවා, **සීතිය**. අපි හුස්ම ඇතුල් වෙනකොටත් දන්නවා. හුස්ම පිටවෙනකොටත් හොඳට දන්නවා. ආයෙන් 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 පිහිටව්වා 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 වඩාත්ම ආනාපානසති ආනාපානසතියයි. ආනාපාන සතිය යම් කෙනෙක් වඩනකොට ආනාපානසති පිළිබඳව හුස්ම ඇතුල්වීම හුස්ම පිටවීම පිළිබඳව යමක් සතිය වඩනකොට ඒ සතියේ ප්‍රතිඵලයෙකුයි සමාධිය. එක්තරා ආකාරයකට ප්‍රබලවෙලා ප්‍රබලවෙලා ශක්තිමත් වුනා නම්, අන්න ඒ ශක්තිමත් වීමේ ප්‍රතිඵලයෙකුයි **සමාධිය**. දැන් ඔන්න කයට පහසුවක් දැනෙන්නේ සැනැල්ලුවක් දැනෙන්නේ අර සතියේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස. අපි හිතන් ඉන්නවා සමාධියක් ආවානම එකපාරම සමාධියක් ආවනේ. එහෙම එකක් නෙමේ



මේක. චුනේ, හුස්ම දිහා බල බලා ඉන්නකොට ඔන්න අපිට ඒ හුස්ම බල බලා හිටපු එකත් එක්ක හුස්ම පිළිබඳව සිතිය 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 වඩාත්න පුළුවන් වෙන්න ඕන. මේක විනාඩියෙන් දෙකෙන් වඩාලා අවසන් කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමේ. ඒ නිසා සකස් වීම් ටිකක් ඕන. අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ නිසයි කය විශේෂයෙන් පර්යංකය බැඳගෙන කය සෘජුව තබාගෙන කාලයක් ඉන්න පුළුවන් විදිහට මේ කායික සකස්වීම් 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 තෝරාගන්නවා. කයට බරක් නැතුව වැඩි වේලාවක් වාඩිවෙලා ඉන්න පුළුවන් ආසනයක් තෝරාගන්නවා. අන්න ඒ ආසනයයි අපි සකස් කර ගන්නේ. පළමුව අපිට බැර ආසනයක් තෝරාගත්තොත් අපිට වේදනාව වැඩියි. කැක්කුම් වැඩියි. අමාරු වැඩියි. විනාඩියක් වත් ඉන්න බැර ආසනයක් තෝරාගත්තොත්, කොහොමද අපි සතිය වඩන්නේ? දැන් අපි ගතක් 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 වැට්ලා යනවා, අතපයත් තුවාල වෙනවා. අන්න ඒ වගේ වෙනවා යෝගියා තමන්ට බැර ආසනවල ඔර්ටු වෙන්න හදනකොට. එහෙම එක පාරට යන්න හොඳ නෑ. තමන්ට පුළුවන් ආසනයක පහසුවෙන් ඉන්න පුළුවන් වැඩිකාලයක් ඉතින් පුළුවන් සරල ආසනයක් ඉස්සරවෙලා



තෝරාගන්නවා. අන්න ඒකයි වැදගත්. භාවනාවේ අපිට බද්ද පර්යංකය බෑ තවම. හුරුවෙන් තියෙන ඒවා දැන් අපි එකපාරටම ඒවට ඔර්ටු වෙන්න යන්න හොඳ නෑ. දැන් තමන්ට පුළුවන් සරලම සැහැල්ලුම ආසනයේ වාඩිවෙන්න තෝරාගන්නවා. බද්ද පර්යංකය හුරු කෙනා ඒ විදිහට හුරු වෙනවා. බැරකෙනා 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 ඉරියව්වේ චුට්ටක් වෙලා ඉන්නවා. දැන් අපි එකපාරටම කය කෙළින් කරන්න ගියොත් එහෙම මස් පිඩුවල තදවීමක් වෙනවා. මස් බුරුල් නෑ, මස් තදවෙව්ව ගතිය නිසා ඉක්මනින් වේදනා කැක්කුම් ඇවිල්ලා පර්යංකයේ ඉන්න බැරවෙනවා. 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 වෙතකොට අර මස්පිඩු බුරුල් වෙතවා ඇගේ තියෙන මේ තදවෙලා තියෙන මස්පිඩු බුරුල් වෙතවා. හිමිහිට කය ටිකෙන් ටික සකස් කරගන්නවා. හැඳිපි තද වෙනවා නම් නැවත ආපසු බුරුල් කර ගන්නවා. තද වෙන්නේ නැතුව කය දැන් කෙලින් කරගන්න පුළුවන්. කෙලින් කිව්වානම හොඳටම සෘජු. අපි මේ කියන්නේ කෝටුවක් වගේ ඉරටුවක් වගේ කෙලින්ම ඉන්න කියලා නෙමෙයි. එහෙම ඉන්න පුළුවන් සංසාරයේ පින තියෙන කෙනාට. නමුත් අර කලින්ට වඩා කය සෘජුව පවත්වා ගන්න පුළුවන්. අන්න ඒ මට්ටමට බරක් නැතුව කය ටිකක් සෘජු කරගන්නවා. ඒ සෘජු කරගැනීමේ වාසිය අඩු ශක්තියකින් කය පවත්වා ගන්න පුළුවන් වීම. දැන් අපි කය නැව්ලා තිබුණොත් වැඩියෙන් ශක්තියක් යොදන්න ඕන කය පවත්වගන්න. කය සෘජු 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 ගන්නට වරදකුත් නෑ. මුල සකස් වෙන යෝගියා විනාඩි පහක් දහයක් සරල ක්‍රමයට හුරුවෙන්න ඕන.

එහෙම බැර කෙනෙක් ඉන්නවා නම් කය කෙලින් කරන්න අමාරු, මස් තද වෙන, එහෙම නම් පර්යංකයට කලින් මස්පිඬු අතින් පැන්තට වුට්ටක් බුරුල් කරලා ඉන්න ඕන. දැන් කය කෙලින් කරද්දී ඇඟ තද වෙනවා නම් විනාඩි පහක් දහයක් අතින් පැන්තට ඇඟ නමලා කය අතින් පැන්තට නවලා හුරු කරලා ඉන්න ඕන. එතකොට මස් වුට්ටක් බුරුල් වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට වාඩිවෙලා ඇඟ කෙලින් කරගන්න අමාරු නෑ. ඒ වාගේ උපක්‍රම තමන් විකක් අත්හදා බලනවා. බලලා ඉවරවෙලා පර්යංක වාඩිවෙලා පර්යංකය සකස් කරගන්නවා. ගොඩක් වෙලා පර්යංකයේ වාඩිවී ඉදීමෙන් තමන්ට අපහසුකම් වුට්ටක් පිටුපස උස්සලා වගේ තියාගෙන ඉන්නවා. ඒ වගේ සරල ක්‍රම තමන් භාවිතා කලාට කමක් නෑ. හැඩැයි ගොඩක් මෘදු කුණන් වච්චර හොඳ නෑ. ගොඩක් මෘදු කුණන්වල වාඩිවෙලා ඉන්න බෑ. රත්වීම් වැඩියි. අමාරුකම් වැඩියි. සාමාන්‍යයෙන් කුඩා කුණන් එකක් පාවිච්චි කලාට කමක් නෑ. පිටුපසට ගොඩක් මෘදු උප කොට්ට ඔය එරෙන කොට්ට උඩ හිරියම වාඩිවෙලා බලන්න හරි අමාරුයි. ඊකක් වෙලා හිරින කොට වේදනා කැක්කුම් වැඩියි. සාමාන්‍යයෙන් සරල ආසනයක ඉන්නකොට ගොඩක් වෙලා ඉන්න පුළුවන්. ඒ වගේ දිගට ඉන්න පුළුවන් ආසන ක්‍රමයක් හොයාගන්නවා. පර්යංක ක්‍රමයක් හදාගන්නවා. අන්න හදාගෙන තමයි අපි මේ ආනාපානසනී ආවනාවට 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? අතින් භාවනාත් මේ වගේමයි. මේ භාවනාවේ හොඳට පැහැදිලිව සතිය දියුණු කරන්න පුළුවන් හික්දා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගොඩක් කියනවා මේ



ආනාපාන සතිය ගැන. හිත සමඵයට වඩන ආකාරය විස්සනාවට 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 අත්‍යවශ්‍ය කරුණු වික. 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 focusing 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 අවශ්‍යයි. ඒ එක්කම අපේ සකස්විය යුතු දේ තව ගොඩක් තියෙනවා. දැන් අපි සකස්වීමේදී හුස්ම රැල්ල දිනා බලන් ඉන්න එපැයි. අපි බලන ඉන්නකොට ඉක්මනින්ම ඉවරකරගන්න හේද අපි කවුරුත් කැමති?



ඉක්මනින්ම දැන් මේ ආසනයේදීම ධ්‍යානයක් ලැබීමට අහසින් යන්න පුළුවන්කම් අපි කවුරුත් කැමතියි. ඒ නිසා අපි හොඳයි මේ ආසනයේදීම කරගන්නම්කෝ කියලා, ගොඩක් අය ඔර්ටු වෙනවා. ඉතිං ඔර්ටුවෙලා ඔර්ටුවෙලා බලනකොට අන්තිමේට පර්යංකය අවසන් වෙනකොට මොකද වෙලා තියෙන්නේ. නිස තද වෙලා ඇත තද වෙලා භාවනාවක් වපාවෙලා. වතකොට ඊළඟ පර්යංකයට අපිට එන්න හිතෙන්නේ නැතැ. දැන් මොකද ඒ තරම් වෙහෙසයි. ඒ නිසා අපි දැන් මේකේ යන්න පුළුවන් ගාන අල්ල ගන්න ඕන. දවසේ විරිය ගෙතියන්න පුළුවන් ගාන අපි අල්ලගන්න ඕන. ඕනෑවට වඩා වැඩි කරන්න ගියොත් අපිට වෙහෙස වැඩියි. වපා වෙනවා. පැයක් නමාරක් යනකොට වපාවෙලා. වැඩපොළත් වපා වෙනවා. ආයි යන්නෙන් නෑ පනුවදා වැඩට. ඒ වගේ මේ ආනාපානෙන් වැහෙමයි. අපි මේක ඕනවට වඩා වේගවත්ව කරගන්න ගියොත් ඕනවට වඩා ඉක්මනින් කරන්න ගියොත් මේ දේ අපට කරන්න බැරුවෙනවා. 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 ගන්නේ. අපි මේ ලොකුවට අරගෙන මෙඵ්වර කෙලෙස් ගොඩක් තියෙනවා මේක ඉක්මනින් කඩාගන්න ඕන. මේකෙන් ඉක්මනට සමාධි තදාගන්න ඕන. ඕවට ඔර්ටු වෙන්න යන්න හොඳ නෑ. කෙලෙස් තියෙන හින්දා තමයි භාවනා කරන්නේ අපි. ඔඵ්වර කාලයක් තිබ්බ කෙලෙස් ඊක තව ඊක කාලයක් ඔහෙ තිබුණාට. හිමින් හිමින් අපි හදාගන්න කොට අපිට ඉතින් වැඩේ කරගන්න පුළුවන්. දැන් මෙතෙක් කාලයක් තිබ්බ කෙලෙස් එක ආසනයේම කඩන්න ගියොත් වෙන්වේ නැති කෙලෙස් ගොඩක් අපි ආයේ තදාගන්නවා. තිබ්බ කෙලෙස් වලට වැඩිය දෙගුණයක් වෙනවා. කලින් කෙලෙස් තිබුණා. මේකට ඔර්ටුවෙලා දැන් ඔළුව තදවෙලා අරගෙන මෙහේ තද වෙලා දැන් කෙලෙස් දෙගුණයක් වෙලා ද්වේෂයත් ඇවිල්ලෙන්. 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 ඊක ඊක අපි විරියය වඩන රටාව අල්ලගන්න ඕන. වතකොට දවසෙ අපට පර්යංකයේ ඉන්න පුළුවන්. ඉස්සෙල්ලාම සරලව එකපාරට පිට යන එක නවත්වන්න හදන්නවනේ. අන්න නවත්වන්න හදනකොට මොකද වෙන්නේ. අන්න ඔළුව තදවෙනවා. මොකද අපි දැන් යමක්, භාජනයක් අපි එකපාරට තදින් ගුහණය කළොත් මොකද වෙන්නේ. මේ අත්දෙක තදවෙනවා. හිරවෙනවා. මේක අපිට දරන්න බෑ. ඒවගේ තමයි කමටහනක් අපි තදින් ගුහණය කළොත් වෙන්වේ කමටහනත් එක්ක අපේ ශරීරයේ තියෙන මස්පිඬු තදවෙන්න පටන් ගන්නවා.

විශේෂයෙන්ම මොළේ, ශරීරයේ ප්‍රධාන මස්පිඬු තදවෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ තදවීම තමා අපට ජේතනෙ බෙල්ල හිරවෙලා, පපුව හිරවෙලා, ඔන්න ඔළුව හිරවෙලා අන්න ඒ පෙන්නන්නේ ඕනවට වඩා මේක මේ ගුහණය, තදවීම. ඒ නිසා දැන් අපි හිත පිට ගියා කියලා බය වෙන්න වපා. ක්ලේසයකට ගියා කියලත් බය වෙන්න වපා. අපි කඩන්න තමයි මේ වැයම් කරන්නේ. හැබැයි අපි හිමින් සැරේ යන්න ඕන. දැන් අපි යුද්ධෙකට බැනැපුවානම, අපිට ඕන එක දවසෙන්ම මේ යුද්ධෙ ඉවර කරන්න. දැන් ඉන්න සතුරන් එක්ක සටන් කරලා ඉවර කරන්න. දැන් මේකට බැනැලා. ගහගෙන ගහගෙන යනවා. ඉතින් අපි හෙම්බත් වෙලා සතුරා ජයගන්නවා. දැන් ඒ නිසා අපි සතුරු ඇතියම් වෙලා ඉන්න තැනට යන්න හොඳ නෑ. අපි ඉස්සෙල්ලා සතුරාට පුළුවන් ප්‍රමාණයකට ගනන්න ආයුධ ඊක 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 ඵලවා ගන්නත් බෑ. ද්වේශය ඵලවා ගන්නත් බෑ. මෝහය ඵලවා ගන්නත් බෑ. කිසිම ක්ලේසයක් ඵලවා ගන්න බෑ. ඒ නිසා කොහොමත් මේ ඵලාවේ කෙලෙස් ඊකක් මනසෙ හිඊනවා. අපිට දැන් මේ වෙලාවේ රාග, ද්වේශ, මෝහ



අනිවාර්යයෙන් හිටිනවා. ඒක නවත්වන්න බෑ. ඒක තැම ගුරුවරයෙක්ම දන්නවා. මොකද සතිය කියන එක්කෙනා මේ වෙලාවේ තියෙන්නේ 5% යි නම් 95% ක් බලවත්ව ඉන්නෙ තිනේ අතින් 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 ඉදිමකින් හෝ කරනවා. චූරි 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 චූරිට චූරිට බල බලා ඉන්නවා. ඔහොම ඉන්නකොට ඉන්නකොට දැන් ඔත්ත හුස්ම චූරිටක් බලන්න පුළුවන් හයිසක් එනවා. දැන් ඊකක් ඇඟන් පහසුවක් වෙනවා. චූරිටක් ඒරියය වැඩිකර ගන්නවා. දැන් අරට වඩා චූරිටක් බලන්න පුළුවන් මට්ටම හදාගන්නවා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස හැඩයි මනසිකාරය පුළුවන් තරම් යන එක හොඳයි. වචනයන් එක්ක යන එක හොඳයි. ඒකෙදීත් වඩා හොඳයි, මනසිකාරය මුලදී චූරිටක් 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 වචනයේ වේගයෙන් කියන වචනයෙයි දෙකේ වෙනසක් තියෙනවනේ.

හිමින් කියනකොට හිතේ එකඟතාවය වැඩියි. වචනේ රචුම් ගතිය වැඩියි. හයිසෙන් කියනකොට වචනෙ ඉතිරිවීව ගතිය වැඩියි. ඒ වගේ දැන් මේ හුස්ම රැල්ලෙන් අපි හිමින් මනසිකාරයක් ගන්නවා. ආශ්වාස... ප්‍රාශ්වාස..., ආශ්වාස... ප්‍රාශ්වාස..., මනසිකාරයක් ගන්නවා. ඒ මනසිකාරයන් එක්ක ඔහේ සාමාන්‍යයෙන් පවත්වාගෙන ඉන්නවා අපි. මේ පවත්වාගෙන ඉන්නකොට ඉන්නකොට ඔත්ත හුස්ම ඊක ඊක වැඩියෙන් අරමුණු කරන්න පුළුවන් ගතියක් එනවා. අන්න ඒ ගතියන් එක්කලා අපි ඒරියයය වැඩිකරන්න



ඕන. එහෙම වේගෙන් චූරිටක් ගානට අරන් යනකොට දැන් ඔත්ත දැන් ඊකක් දැනෙනවා. ඇගේ පතේ තද ගතියක් එහෙම එනවා. දැන් බෙල්ල ඊකක් තදවෙලා එනවා. පපුවත් ඊකක් තදවෙලා එනවා. එහෙනම් දැන් දැනගන්න ඕන. මේ එහෙනම් ඒරියය වැඩිවෙලා තියෙන්නේ. දැන් හිමින් සැරේ ආයේ ඊකක් අඩු කරන්න ඕන. සමබර බව. ඒරියයය සමානව ගෙනියන්න ඕන. දැන් එහෙනම් අපි මේ තාපනය තදින් අල්ලගෙන ඉන්නේ. එතකොට දැනගන්න ඕන. අතේ මස් තද වීගෙන එනවා. අත තදවීගෙන එනකොට දැනගන්නවා එහෙනම් චූරිටක් මේක ධුරුල් කරන්න ඕන. දැන් මං මොකක් හරි එකක් අල්ලනකොට තදවෙලා තියෙන්නේ, එහෙනම් දැනගන්න ඕන ඊකක් ධුරුල් කරන්න.

හැඩැයි, ඕනවට වඩා ධුරුල් කළොත් ක්‍රීමට වැටෙනවා. ඒ නිසා අපි එක්තරා මට්ටමකට ධුරුල් කරලා මේ තද ගතිය ඒතරක් අඩුකර ගන්නවා. අඩුකරගෙන ඔත්ත ආයෙන් අපි කරපු වැඩේම කරගෙන යනවා. ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස මෙහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට දැන් ඊක ඊක ඊක හුස්මේ ඉන්න පුළුවන් ගතියක් එනවා. ඔත්ත ඒ වේලාවේ අපි අවධානය වැඩිකර ගන්නවා. දැන් හුස්ම රැල්ල ජේනවා. හොඳට හුස්ම රැල්ල ජේනවා. හොඳට හුස්ම රැල්ල ඇතුල්වෙනවා ජේනවා. හොඳට හුස්ම රැල්ල පිටවෙනවා ජේනවා. අන්න එහෙම ඇතුල්වෙන පිටවෙන හුස්ම රැල්ල දිනා දැන් ගානට සිත ගෙනියන්න ඕනි. දැන් හොඳට ගානට හිත ගෙනියන්න ඕනි. යනකොට පුංචි පුංචි අත්දැකීම්‍රුත් 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 කර ඉන්නවා. වැඩිය දේවල් මං නොයන්නේ 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 ඒරියය වැඩිවෙලා ආයි තිරවෙනවා. 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 එකක අපි හිමිත් සැරේ මේ හුස්ම රැල්ලෙන්ම හිත පවත්වා පවත්වා ඉන්නවා. ඉන්නකොට ඉන්නකොට ගැඹුරු සමාධි එන්න පටන් ගන්නවා. ඒ එතකොටත් අර අල්පේච්ඡතාවය හුරු කරන්න ඕන. නෑ. නෑ. මට මේවා ආවත් එකයි නැතත් එකයි. ඒක අල්ලගන්න ගියොත් එතනත් කඩා වැටෙනවා. ඒ හිත්දා එතනත් කඩාගෙන වැටෙන්නේ නැතිවෙන්න, ආපු එක හිරියත් 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% ඒතර නැගලා. දැන් දැනෙනවා කය නොදැනී යන මට්ටමට ඇවිල්ලා. කායිකව හොඳටම පහසුයි. මනසටත් දැන් හරි සැනැල්ලුවක් දැනෙනවා. කලින් නැති සැනැල්ලුවක් 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 දිනා බල බලා හිටපු එක හිත්දා. එක හුස්ම රැල්ලක් බැලුවා. ඊළඟ හුස්ම රැල්ලත් බැලුවා. ඊළඟ හුස්ම රැල්ලත් බැලුවා. ඊළඟ හුස්ම රැල්ලත් බැලුවා. මේකෙන් මේක ආවේ. එහෙමනම් අන්න යෝගින් වගන්සේ 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 defilements 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 හයිසෙත් වැඩ කරගෙන කරගෙන යනවා. ඉතින් ටීකක් 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 බිහින්න හදන්නේ නෑ.

ගිහින් වාඩිවෙලා ඒටත් එහෙම තනවනම් ඒකත් කාලා වතුර එහෙම බොනවා නම් ඒවත් ඩිලා ඉතිං සාමාන්‍යයෙන් බොහොම සැතැල්ලුවෙන්, එහෙම හිත හදාගෙන, තමයි කුඹුරට බිහින්නේ. බැනැලත් 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 හයිප එනකල් සාමාන්‍යයෙන් අර සරල දේ තමයි කර කර ඉන්නේ.

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

තව කෙනෙක් ඉන්නවා, අද මං දවසේ මේ ඔක්කොම කරන්නම්කෝ කියලා දුවලා ගිහිල්ලා, එකපාරට කුඹුරට ගිහිල්ලා, දෙකක් තුනක් ගහනකොට අතපය හිරවැට්ලා, ඊදිලා, එක්කෝ තුවාලත් වෙලා. ඉතිං කුඹුරට ගිහිල්ලා වියා කරපු දේකුත් නෑ. ඉතිං අර ඒ ගොවිතැන වගේමයි මේ භාවනාවත්. ගොවියා සාර්ථක ලෙස කොටලා ප්‍රතිඵලයක් ලබාගන්නවා 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 පිටුවිලා ගැනීමේදී වැදගත්ම දෙයක් තියෙනවා. අපි ගොඩක් දෙනා හිතන්නේ නැති වැදගත් දෙයක් තියෙනවා. **චිතර්කය**. වැදගත්ම තැනක ඉන්න කෙනෙක් තමයි මේ චිතර්කය කියන එක්කෙනා. අපි හිතන්නේ චිතර්කය 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. වයාව හොඳට හදලා ගන්න ඕනි.

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

පිළිවෙළට භාවනාව කරන කෙනා කවුද? **'චිතර්කය'** පිළිවෙළට භාවනා කමටහනට ගෙනැල්ලා තබන්නේ කවුද? **'චිතර්කය'** දැන් ඔන්න භාවනාවට හිමින් සැරේ අපි හිත ගෙනැල්ලා මෙතන තියාගන්නවා. තියාගන්නකොට හිත පිටත් යනවා. ආයින් චුට්ටක් පිට ගියාම ආයින් ගෙනැල්ලා තියාගන්නවා. ඉතින් ආයෙත් යනවා. ඉතිං එහෙම එහෙම කර කර මෙයා අර කමටහනට ශ්‍රීත තියාගන්න චිතර්ක කරනවා. කමටහනෙ ගෙනැල්ලා තියාගන්නවා. ආයෙත් පිට යනවා. ආයෙත් ගෙනැල්ලා තියාගන්නවා, ආයෙත් පිට යනවා. ආයෙත් ගෙනැල්ලා තියාගන්නවා. මේ කෘත්‍යය වැදගත්. කමටහනක දී කොයි කමටහන වැඩුවත් මුලිකව වැඩෙන්න ඕන චිතර්කය. මොනම කමටහනක් වැඩුවත් එකයි සිද්ධාන්තය. අර්ථික



භාවනාවටත් ඒ සිද්ධාන්තය. ද්වන්තිංසාකාරය 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 ඕනක හිත පිට යනකොට ආයේ ඉතිං හිමිත් සැරේ කියලා ගෙනැරේලා මෙතන තියාගන්නවා. ආයේ ගෙනැරේලා තියාගන්නවා. මෙන්න මේ ක්‍රමයට විතර්කය හුරුවෙනකොට වයාගේ ළඟම යාළුවෙක් ඉන්නවා. වයන් 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 වයා පැනලා ගිහිල්ලා. ආයේ අරන් ඇවිල්ලා තියනවා. ආයි තියන කොටම පැනලා ගිහිල්ලා. ආයේ තියන කොට පැනලා දුවනවා. ටිකක් වෙලා යනකොට ඕනක තිබ්බහම හුස්ම රැල්ලක් දෙකක් වයා හිකං දුවනවා. ආයේ දුවලා ගිහාම ආයේ ඇදගෙන ඇදගෙන ඇවිල්ලා උඩින් තියාගන්නවා. ආයේ චුට්ටක් තියන්න ඕන මෙන්න යනවා.

මෙන්න මේ ආකාරයට කමටහනට නැවත නැවත ගෙනැරේලා, කමටහනේ නැවත නැවත හුරු කරවන කෙනා තමයි ඉතා වැදගත් කෙනා වයාට කියනවා විතර්කය. මේ විතර්කය ක්‍රමවත්ව යෝගියාට හුරුවුණාට පස්සේ ඕනක විතර්කයත් එක්ක විචාරය වැඩිකරන්න පටන් ගන්නවා. විතර්කය විචාර දෙක හොඳට මනනේ හුරුවෙනකොට හුරුවෙනකොට දැන් කමටහනේ තියෙන ගතිය අඩුවෙලා යනවා. ඇයි නිතර නිතර ගෙනැරේලා තියනවනේ වයා. නිතරම ගෙනැරේලා තියනවා. දැන් පිටයන එක අඩුයි. දැන් අර ගොවියා වගේම තමයි. ගොවියා දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා ඉතිං ගෙවල් දොරවල් දැරුවත් අඹුවත් කල්පනා වෙච්ච තමයි කුඹුරට ආවේ. ඉතිං



ඇවිල්ලා කුඹුර දැන් කොටගෙන කොටගෙන කොටගෙන 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. ඕනක එක්ක එක්ක හිත පිටයන ගතිය අඩුවෙච්ච වගේ වයාට ඊළඟට තව ළඟම යාළුවෙක් එනවා. ප්‍රීතිය. හිටිගමන් හිත පිනායන ගතියක් ඇතිවෙනවා. ලොකුට එනවා ආයේ නැතිවෙලා යනවා. ඉස්සෙල්ලාම ඒක සම්භර වීට ඔච්ච හිකං හිරිවැටීලා වගේ යනවා. ආයේ නැතිවෙනවා. ඒ වගේ අතපය පපුව මේවා හිරිවැටීලා වගේ යනවා. ඕනක වයාට ලොකු ප්‍රීතියක් එනවා. ටික වේලාවක් යනකොට ඕනක ඊළඟට යාළුවෙක් එකතු වෙනවා. සුඛය. සුඛය කියන එක්කෙනා ඕනක දැන් කයම සැතැල්ලු කරලා සතුටක් හදලා දෙනවා.

කයම බොහොම සැතැල්ලු 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 හර 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 ආරම්භණ සොයන්නේ. දැන් මේ ආරම්භණ රසවත්



වෙව්ව හින්දා එයා දැන් පිට ඒවා හොයන්නේ නෑ. අන්න ඒකාග්‍රතාවය. දැන් ඒ ආරම්භයේම හිත පිහිටනවා. එතකොට එහෙමනං භාවනාවේදී අපට වැදගත්ම වෙන්නේ මෙන්න මේ කමටහන තුළ විතර්කය ක්‍රමවත්ව හුරු කරන එක. අතික් ටික ඉඹේ හැදෙන ඒවා ටිකක්. ඒ හිසා ආනාපානසති භාවනාවේදී විශේෂයෙන් අපි කවුරුත් විතර්ක ගතව හුරු කරගන්න ඕන. විතර්කය හුරුකිරීමේදී විරියයේ ක්‍රමවත් බව වැදගත්. අර ඕනෑවට වඩා විතර්කය හුරු කරන්නේ නෑ හිරවෙනවා. ඕනවට වඩා අඩුවෙන් කරන්න හිසොත් එහෙම හිත පිට යනවා. ඒ දෙකෙන්ම මග හරවාගෙන යෝගීන් වනන්සේ දැක් වෙන්නට ඕන, මධ්‍යස්ථ විරියයකින් මේ විතර්කය පවත්වලා පවත්වලා මේකේ අර සතිය කියන එක්කෙනා ඉදිරියට ගන්න. විතර්කය කියන එක්කෙනාත් එක්ක ප්‍රීති සුඛ වලියට ගන්න එයා දැක් වෙන්න ඕන. අන්න ඒ දැක් වෙනකොට මෙයාට ඒකාග්‍රතාවය හැදෙනවා.

භාවනාවට මූලික ගුණාංග ධ්‍යාන අංග 5 හැදෙන්නේ විතර්කයන් 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 mo-



ment, 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 object. In this way the five jhana factors are growing up.

එතකොට මේ ක්‍රමයට අපි නොවඩා කෙනෙක් ඔන්ත වාඩිවෙලා ධ්‍යානයක් ගැන බලාපොරොත්තුවෙන් හිටියා. සමාධියක් ගැන බලාපොරොත්තුව හිටියා. අහසින් යන්න බලාපොරොත්තුව හිටියට බෑ. බැර මේක වැඩිය යුතු ධර්මතා ගොඩක්. මේක වඩලා ගතයුතු ධර්මතා ගොඩක්. භාවනාව කියන එක, සමාධි කියන එක, වඩලා ගතයුතු ධර්මතා ගොඩක් මිසක් ඕය 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 එන්න. එහෙනම් තේරුම් ගන්න මගේ සතිය දුබලයි. ආයේ සිසි කථාවක් නෑ. අනිවාර්යයෙන්ම සතිය ඉන්නේ බොහොම අඩු තැනක. සාමාන්‍යයෙන් කායිකව හරි සැතැල්ලුව තියෙනවා නම්, එහෙනම් සතිය අඩුම ගානේ 20% ක් 30% වත් තැනක ඉන්නවා. ඒකටත් නෑ කියන්නේ එහෙම නම් අපි ඉන්නේ සතිය බොහොම අඩු තැනක කියලා තමන්ටම ලැජ්ජාවක් හදාගන්න. ඕං සතිය හොඳටම දුබලයි නේද? කොහොමද සැතැල්ලුවත් එන්නේ. එහෙමනම් මේ සතිය ඉස්සරහට ගන්න එපැයි. ඔන්න තවත් ලැජ්ජාවක් හදාගන්න. සතිය එතකොට කොයි කමටහනෙකුත් එනවා. එහෙමනං සතිය ගන්නේ කොහොමද? කමටහන වඩන්න අර උදැල්ලෙන් කොට කොටා බලනවා වගේ. කමටහනේ කමටහන ආරම්භයෙන් ආරම්භය අළුත් කරන්න. අළුත් කර කර අළුත් කර කර ඉන්නකොට වෙන්වෙ, සතිය වැඩි දියුණු වෙලා සතිය කලින් තිබුණ ප්‍රතිඵලයෙන් ඉහළට ගිහිල්ලා. බලන්න ඕනම කෙනෙක් තරලා බලන්න. ප්‍රතිඵල එන්නේ නැද්ද කියලා. මේක මට ඒතරක් නෙමෙයි හැමකෙනාටම ප්‍රතිඵල එනවා. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලේ මේ හැමෝටම ප්‍රතිඵල ආවේ. දැන් බලන්න සියක් භාවනා කරලා සියම ප්‍රතිඵල අරන් රහත් වෙලා දාහක් භාවනා කළොත් දාහම ප්‍රතිඵල අරගෙන.

ඒකට හේතුව එදා කාලේ අයගේ පාරම් ශක්තිය වැඩියි එකක්. අතික බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම හරි විසිතුරුයි. ඒ නිසා ඕන කෙනෙකුට මේක කැපවෙලා කරන්න හිත් පහළ වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් හරිම ලස්සනට පිළිවෙලට අපිට කාවදින්න උදාහරණ එක්ක කියලා දෙනවා. ඒ කියලා දෙන ශක්තිය නිසා අපිට මේක නොකර බැරවෙනවා. ඒ නිසා අපි ඊ 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 හදාගත්තම අපිටත් පුළුවන් අපිටත් ඒ හැකියාව මතු වෙනවා. අපේ මහසේන්



අනිවාර්යයෙන්ම ඒ හැකියාව මතු වෙනවා. ඒක අපි එක්කෙනෙකුට දෙන්නෙකුට අදාල දෙයක් නෙමෙයි. හැබැයි නුවණේ සීමාවන් අපිට හිටිනවා. එක එක්කෙනා සංසාරේ හුරුකරලා තියෙන ප්‍රමාණයෙන් නුවණේ සීමාවල් හිටිනවා. ඒ වුණාට සමාධිය උපදවා ගැනීම දක්වා සතිය දියුණු කර ගැනීම අපි කාටත් පුළුවන්. ඒ නිසා මෙන්න මේ ඉණාංග පහ හදාගන්නාහම ඔන්න දැන් මේ ඉණාංග පහත් එක්ක ඉන්න පුළුවන් ගතිය හැදෙනවා. හොඳ උපචාරයක් හැදෙනවා භාවනාවේ. උපචාරයක් කියන්නේ ප්‍රකාශ්වර ආලෝක ගතිය ඇතුළු ඉන්න පුළුවන් බවක් හැදෙනවා ආනාපානයෙන්.

හොඳට දැන් මේ පළාතම විළිය වැට්ලා විනිවිද දැක්වෙන පුළුවන් විළියකුත් තියෙනවා. දැන් ඉතිං හරිම සතුටක් ලබනවා තමන්ගේ භාවනාවෙන්. එතකොට ඒ තමන්ගේ කය දැන් තියෙනවද නැද්දවත් කියන මට්ටමට කයත් හොදැති ගිහිල්ලා.

මෙන්න මේ සමාධි අංග පහ ශක්තිමත් වෙන්න වෙන්න දැන් ඔන්න හොඳට ආසනේ ඉන්න පුළුවන්. ආලෝකයත් විනිවිද යන මට්ටමට කයත් හොදැති යන මට්ටමේ බොහෝම සැතැල්ලුයි. සතුටයි. නිතරම වාඩිවෙච්ච ගමන් මේ සැතැල්ලුව තියෙනවා. ඔන්න දැන් මේ සමාධි අංග පහ ඊට පස්සේ මොකද කරන්න ඕන. මෙච්චා තව වැඩෙන්න ඕන. මෙතනදී දැන් හිතා ගත්තොත් අනේ මං නම් හරි තමයි. දැන් මේ ධ්‍යානයත් ලැබුණා තමයි කියලා හිතා ගත්තොත් එතන එයා නැවතුනා වෙනවා. ආයෙන් අර සමාධිය කඩාගෙන වැටෙනවා හිටපු තැනටම. මොකද අළුත හැදීවි සමාධිය වේගයෙන් කඩා වැටෙනවා. දන්නේ නෑනේ පවත්වා ගන්න හැටි. ඔන්න දන්නේ නැතුව දැන් මේ වහලේ උඩට දන්නැති කෙනෙක් ගියොත් එහෙම, ඉක්මනින් වහලෙන් පල්ලෙනවා වැටෙනවා. මොකද දන්න කෙනෙක් ගියොත් මොකක් හරි එකක් අල්ලගෙන ඉන්නවා ඔය වැටෙන්නේ නැතිව ඉන්න. හොදන්නා කෙනා ගිය ගමන් ඕනේ දැනලපුවහම කඩාගෙන වැටෙනවා. ඒ වගේම තමයි කමටහනෙන්. දැන් අපි අර හිටියේ කාමලෝකේ බොහෝම



පහළ තැනක රාග, ද්වේශ, මෝහ දැනුමෙන් ඉදිරියට ගියා. එහෙල් 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 විදිසට වැටෙන්න ගියොත් එහෙම වැට්ලා ඊට පස්සේ අරතිබ්බි ගානට වඩා මහස වැටෙනවා. කකුල් කඩාගෙන ගියා වගේ අරතිබ්බි ගානට වඩා මහස වැටෙනවා. කළින් හිරියටත් වඩා මහස වැටෙනවා. මොකද දැන් එකක් තමා සමාධිය තිබ්ලා නැතිවෙච්ච දුකකුත් තියෙනවා. දැන් ගන්න බැරි අමාරුකමකුත් තියෙනවා. ඔන්න ඔය වගේ කාරණා හික්දා. දැන් විතර්ක, විචාර තියෙන සමාධියක් හදාගන්නට පස්සේ මේක පවත්වගන්න ඕන. යෝගීන් මේක දිගට පවත්වගන්න ඕන. හිත වලි වෙනකන් පවත්වගන්න ඕන. දැන් මොකද මේක අළුත් එකක් හික්දා වේගයෙන් කඩා වැටෙන්න පුළුවන්. කඩා වැටෙන කරුණු තාම යට තියෙනවා. ඉතිං මේක හිතර හිතර පවත්වලා පවත්වලා හුරුචුණාම හොඳට හුරුවෙච්ච උපචාරයක් හැදෙනවා. දැන් පැයක්, හමාරක්, දෙකක්, තුනක් චුණාම මේ උපචාරේ ඉන්න පුළුවන්. හිත නොසොල්වාගෙන ඉන්න පුළුවන්. පුංචි පුංචි සිතුවිලි පිටවෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඉක්මනින් ආරම්භයේමයි ඉන්නේ. අන්න ඒ තත්වෙට ගත්තහම දැන් පුළුවන් මෙයාට සමාධිය ධ්‍යාන බවට හරවගන්න. ඊළඟට දැන් එයාගෙ ඒ සමාධි ආලෝකය තුළ හිත පිහිටුවාගෙන හුරුකරන කොට, ඒ ආලෝකයට හිත ක්ෂුද්‍ර බැහැරගෙන වෙන අරමුණුවලට යන්නේ නැති හිතක් ගොඩනැගෙනවා. අන්න ඒක ධ්‍යාන සමාධිය. මේක ඊට පස්සේ වලි කරගන්න ඕන. හිතරම යද්දින් එද්දින් හැමතැනම යන්න පුළුවන් විදියට හිත හුරු කරගන්නවා. හුරු චුණායින් පස්සේ ඔන්න සමාධි අංග ටික තේරුම් අරගෙන අපි අනුපිලිවෙලින් දෙවැනි ධ්‍යානය, තුන්වන ධ්‍යානය, හතරවන ධ්‍යානය හුරු කරන්න පුළුවන් ආනාපාන සතිගෙන්. දෙවැනි ධ්‍යානයේදීත් අපට පුළුවන් දැන් විතර්ක විචාර නැතුව ඉන්න පුළුවන්. දැන් පළමු ධ්‍යානය පවත්වාගැනීමේදී විතර්ක 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. තිබ්බිහම ඔබේ ඉන්නවා. හිත ආරම්භයට තිබ්බිහම ඔබේ ඉන්නවා. අන්න ඒ ගතියට අපි කියනවා දෙවැනි ධ්‍යානය. නමුත් ලොකු වෙනසක් නෑ විතර්ක විචාර නැත. තුන්වන ධ්‍යානයේදී ඊටත් වඩා පහසු වෙනවා. හතරවෙනි ධ්‍යානයට යනකොට ඊටත් වඩා පහසු වෙනවා. අනුපිලිවෙලින් සමාධිය එන්න එන්න ප්‍රබල ශක්තිමත් ගැඹුරු තියුණු සමාධියක් හැදෙනවා. එන්න එන්න ශක්තිමත් ගැඹුරු තියුණු මානසිකත්වයක් ගොඩනැගෙනවා. ඉතින් ඔය පළමු ධ්‍යානයට වඩා දෙවැනි ධ්‍යානයේදී සමාධිය ශක්තිවන්නයි. ඊට වඩා ශක්තිවන්නයි තුන්වන ධ්‍යානයේදී. ඊටත් වඩා ශක්තිවන්නයි හතරවන ධ්‍යානයේදී, හිතේ එකක 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 විචිචර අමාරු දෙයක් නෙමෙයි. එහෙනම් අමාරු මොකක්ද භාවනාවකදී මොකක්ද අමාරු දේ. ඔන්න මම අනන්‍ය 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 concentra-



tion, 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 ...

ප්‍රශ්නය :- "මොනවද අත්‍යවශ්‍ය ගුණාංග? මේ තත්වයට, ධ්‍යන දක්වා හෝ ගැඹුරු තත්වට ගන්න අවශ්‍ය ගුණාංග මොනවාද? මොනවාද පඤ්ඤාපුරාම 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?

පිළිතුර :- "සතිය මූලික වෙච්ච ක්‍රමවත් විතර්කය." ඔව්. සතිය ඉතා වැදගත්. ක්‍රමවත් විතර්කය ඉතා වැදගත් ආයේ මොනවාද? ඒ දෙකත් වැදගත් නව ඒ දෙකත් එක්ක අපි දැන් විතර්කය කියන එක අපි විශේෂයෙන් මතු කරලා පෙන්නුවා. විතර්කයත් එක්ක අපේ ඒරිය පිහිටන ක්‍රමවත් ඒරිය. දැන් අපි කරන්න ඊක වේලාවක් යනකොට 'අනේ, අද නම් බෑ, අද නම් බෑ' කියන එකත් එක්ක පසුබෑමක් ඇතිවෙනවා. ඒවිටත් හදලා ගන්න ඕන. එතකොට ඒ වගේ මේක නිතර යෙදිලා ඉන්න පුළුවන් ගතිය මතු කරගන්න ඕන. අපේ අර හීන ඒරියය කම්මලෙකම කොනොම 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 ඉබාගානේ වැනෙන මට්ටමේ නැතුව අපි ඉලක්කයේ ඉන්න ඕන. දැන් ඒ කට්ටියත් ඔය හිතීන් මොනවාහරි කොටනවා. මාත් හිතීන් ඒ අය කොටන හිත්පා චුට්ටක් කොටනවා. එනෙම



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 concen-



tration 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!