

කෙරුවන් සරණයි

ආයුබෝවන්



# සවියෙත් පෙරට අපි එකට

ඉ-ඉගෙනුම් පාසල  
හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය  
බුද්ධ ධර්මය  
1 වාරය - 9 ශ්‍රේණිය  
පාඩම 5

## සිතිය පිහිටුවා හුස්ම ගනිමු

සැකසුම- අප්සරා පතිරගේ  
බප/තො/ ගාමිණී මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය

දුවේ පුනේ, ඔබ හුස්ම ගන්නවාද?

ඔබ 'ඔච්ච' වශයෙන් පිළිතුරු දෙයි. නමුත් මා මෙය අසන තෙක් ඔබට එය මතක් වූයේ නැහැ නේද? එහෙනම් අප විසින් නිරන්තරයෙන් සිදුකරන මේ ක්‍රියාදාමය සිහියෙන් යුතුව සිදු කරන්නේ නම් එය භාවනාවක් වෙනවා.



මිනිසා නිර්මාණය වී තිබෙන්නේ සිත සහ කය වශයෙනි. අපේ කායික වර්ධනය හා නිරෝගී බව ඇති වන්නේ ආහාර පාන හා ඔසු වර්ග නිසාය. එසේම ව්‍යායාමත් ඒ සඳහා උපකාර වේ. නමුත් සිත දියුණු කර ගැනීමට වර්ධනය කර ගැනීමට 'භාවනාව' උපකාරී වේ.

මේ ආකාරයෙන් කය මෙන්ම සිතත් නිරෝගීව වර්ධනය වීමෙන් පරිපූර්ණ මිනිසෙකු බිහිවේ.

'භාවනාව' යනු කුසල් සිත් වැඩිදියුණු කරන මානසික ආයාසයයි. එය කුසල් සිත් වඩා සිත පිරිසිදු කිරීමටත් සිත එකඟ කරගැනීමටත් හේතු වෙයි.





සොරෙකු තවත් සොරෙකුට හෝ වෛරකාරයෙකු තවත්  
වෛරකාරයෙකුට හෝ කරන නපුරට වැඩි නපුරක්  
අයහපතක් නොමඟට යොමු කළ සිත නිසා සිදුවෙයි.  
එසේම මාපියන් හෝ ඥාතියෙකු කරන යහපතට වඩා  
යහපතක් සුමඟට යොමු කළ සිත නිසා වන්නේ යයි  
ධම්මපදයෙහි දැක්වේ.



එසේනම් මෙම පාඩමෙන් අප ඉගෙනීමට සූදානම් වන්නේ 'ආනාපාන සති' භාවනාව පිළිබඳවයි.

ආන

+

අපාන

+

සති



හුස්ම ගැනීම

හුස්ම පිටකිරීම

සිහිය

(ආශ්වාස)

(ප්‍රාශ්වාස)



ඒ අනුව, හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවීම ආනාපාන සති භාවනාව නමින් හැඳින්වේ.

දුහුවිලි ඇවිස්සුනු බිමට වැසි පොදු වැටෙන විට එම දුහුවිලි ක්‍රමයෙන් තැන්පත් වේ. එසේම ආනාපාන සති භාවනාවෙන් චංචල සිතුවිලි නිශ්චල වේ. එමගින් සිත සමාධිගත වේ.

**ආනාපාන සති භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන**

- ❖ විභාගවලින් මෙන්ම අනෙකුත් කටයුතුවලින් ඉහළ ජයග්‍රහණ ලබාගැනීමට අවශ්‍ය සිහිය ඇති කර ගැනීම.
- ❖ උගන්වන විෂය කරුණු පහසුවෙන් ධාරණය කර ගැනීමට
- ❖ පාඩම මනසට හොඳින් වැටහීමට



භාවනාවට සුදානම් වෙමු.

- ❖ භාවනාවට පෙර ඇඟපත මුහුණකට සෝදා පිරිසිදු වීම.
- ❖ අවශ්‍ය පූජා ද්‍රව්‍ය පිළියෙළ කොට තබා තෙරුවන් වන්දනා කිරීම.
- ❖ සිල් සමාදන් වීම.
- ❖ භාවනාවට එළඹීම.
- ❖ භාවනාව සිදු කිරීම සඳහා ගැහැණු දරුවන් අර්ධ පර්යංකයෙන් ද පිරිමි දරුවන් බද්ධ පර්යංකයෙන් ද හිඳ ගැනීම වඩා සුදුසු වේ.





## නිවැරදිව භාවනාව කිරීම

- ❖ දැස් පියාගෙන දොහොත් මුදුනක තබා සාධුකාර දී තෙවරක් නමස්කාරය කියන්න.
- ❖ තිසරණ සහිත පංචශීලය සමාදන් වන්න.
- ❖ දැස් පියාගෙන හොඳින් හුස්ම ගන්න. සැහැල්ලුවෙන් හුස්ම පිට කරන්න. (ආයාසයෙන් හුස්ම ඉහළ පහළ නොයවන්න.)



## පියවර 1

ආශ්වාස කරන විට හුස්ම වදින ස්ථාන පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබාගන්න. එය නාසයේ අග හෝ උඩු කොළ මතුපිට විය හැකිය. සිහිය පිහිටුවා ගත යුත්තේ හුස්ම ගැටෙන ස්ථානයේ ය.

ආරම්භයේදී නාසයට ඇතුළුවන වාතය හෝ නාසයෙන් පිටවන වාතය ගැන නොසිතන්න. උඩුකොළ 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

මෙහිදී කළ යුත්තේ ආශ්වාස කරන වායුව උඩුතොල මත හෝ නාසය අග වදින විට එකයි යනුවෙන් මෙතෙහි කිරීමයි. දෙවන වර ආශ්වාස කරන විට දෙකයි යනුවෙන් මෙතෙහි කරන්න. මෙසේ ආශ්වාස වායුව පස් වතාව දක්වා ගණනය කරන්න. එමඟින් සිත ක්‍රමයෙන් සන්සුන් වේ. ආශ්වාස වායුව නාසය අග හෝ තොල් අතර ගැටෙන අයුරු ඔබට මැනවින් දැනෙනු ඇත.

ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් අනාපාන සති වැඩීමට අදාළ පියවර කිහිපයක් භාවනා කරන්නෙකු විසින් අවසානයේ සිදුකළ යුතු ප්‍රාර්ථනයක් ඇත.

“මාගේ මේ භාවනාමය කුසලය මෙලොව සැනසීම පිණිසත් පරලොව සැනසීම පිණිසත් නිවන් සුවයෙන් සැනසීම පිණිසත් හේතු වේවා !  
සාධු ! සාධු ! සාධු !



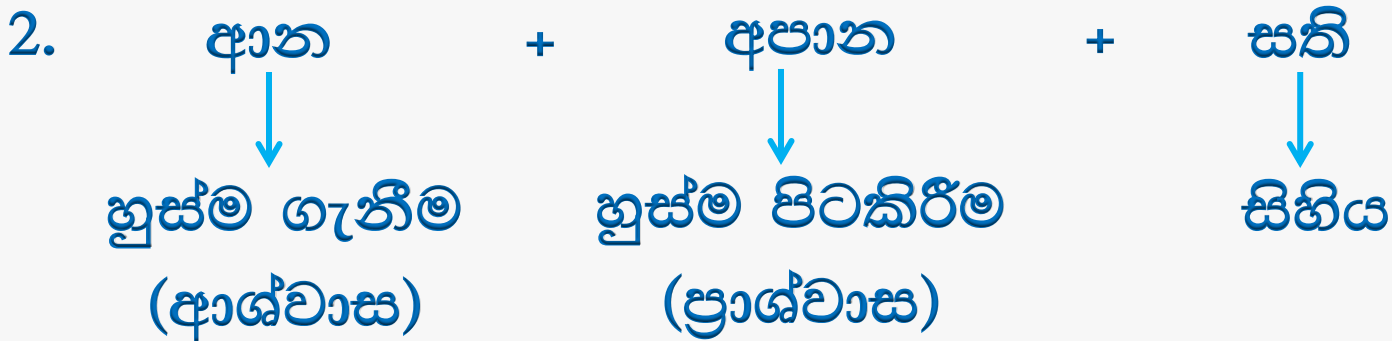
## ඇගයීම

1. 'භාවනාව' යනු කුමක්ද?
2. ආනාපාන සති භාවනාව යනු කුමක්ද?
3. ආනාපාන සති භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන ලැයිස්තු ගත කරන්න.



# පිළිතුරු

1. කුසල සිත් වැඩිදියුණු කරන මානසික අභ්‍යාසයයි.



හුස්ම ගැනීම සහ පිටකිරීම පිළිබඳ සිතිය පිහිටුවීම ආනාපාන සති භාවනාවයි.

3. විභාගවලින් ජය ගැනීමට හා විවිධ කටයුතුවලින් ජයග්‍රහණ ලබාගැනීමට අවශ්‍ය මනා සිතිය ඇතිවීම් උගන්වන විෂය කරුණු පහසුවෙන් ධාරණය කරගැනීම.

පාඩම මනසට හොඳින් වැටහීම.

# කෙරුවන් සරණයි

