

ආධුනික නේවාසික භාවනානුයෝගීන්ගේ අත්පොත.

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණා සේනාසනය

කරුණාකර, භාවනා වැඩ සටහන අවසානයේදී මේ පොත ආපසු භාරදෙනු මැනවි.



Newcomers' Handbook for Residential Meditation Retreats at Nissarana Vanaya Monastery, Meethirigala.

Please return this booklet at the end of the retreat.



ධර්ම දුනය පිණිසයි.



අයිතිය මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණා සේනාසනයේ සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

පුථම මුදුණය - 2017 මැයි

මුදුණය

කොලිටි පුින්ටර්ස් 17/2, පැඟිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ. දුරකථනය: 0114 870 333

පටුන

(1) හැඳින්වීම	1
(1.1) වැඩමුළුවකට අදළ වැදගත් තොරතුරු සහ පිළිපැදිය යුතු උප	දස් 1
(1.1.1) වැඩමුළුවට සූදනම් වීම	1
(1.1.2) සමාරම්භක දිනය	2
(1.1.3) දෛනික කාල සටහන පිළිබඳ හැඳින්වීම	2
(1.1.4) ශීල සමාදනය	3
(1.1.5) විශේෂයෙන් දැනුවත් විය යුතු කරුණු	3
(1.1.6) අනෙකුත් දැනුවත් විය යුතු කරුණු	3
(1.1.7) වැඩ සටහනේ නිමාව	5
(2) යෝගාවචර කාල සටහන	7
(3) ශික්ෂා පද	8
(3.1) සිල් ඉල්ලන වාකෳය	8
(3.2) නමස්කාර පාඨය	8
(3.3) ඉතරුවන් සරණ යාම	8
(3.4) අෂ්ටාංග උපෝසථ සීලය	9
(3.5) ආජිව අෂ්ටමක ශීලය	10
(3.6) පන්සිල්	10
(3.7) දස සිල්	10
(3.8) විකාල භෝජන ශික්ෂා පදය	11
(4) මුලික කමටහන් උපදෙස්	13
(4.1) පයීඞක භාවනාව (ආනාපාන සති භාවනාව)	13
(4.2) සක්මන් භාවනාව	17
(4.3) දෛනික කටයුතුවලදී සතිය පැවැත්වීම	18
(5) භාවනා අක්දකීම් පිළිබඳව වාර්තා කිරීම	20
(5.1) පර්යංක භාවතාව	20
(5.2) සක්මන් භාවනාව	23
(6) ස්වාමීන්වහන්සේ වන්දනා කිරීම	24

English Translation

(1). Introduction.	27
(1.1). Regulations and Other Important Information Related to the Retreat	t 27
(1.1.1). Preparation for the retreat	. 27
(1.1.2). Date of commencement	. 28
(1.1.3). Introduction to the daily time table	. 28
(1.1.4). Observing the precepts (sil)	. 29
(1.1.5). Some important points for consideration	. 29
(1.1.6). Other related information	. 30
(1.1.7). End of programme	. 32
(2). The Yogi Time Table	33
(3). Precepts	34
(3.1). Requesting for the Precepts	. 34
(3.2). Paying Homage to the Buddha	. 35
(3.3). Tisarana (Three Refuges)	. 35
(3.4). Ashtanga Uposatha Silaya	.36
(3.5). Ajiva Ashtamaka Silaya	. 37
(3.6). Five Precepts	. 37
(3.7). Ten Precepts	. 38
(3.8). Vikala Bhojana Precept	. 38
(4). Basic Meditation Instructions	40
(4.1). Sitting Meditation (Ānāpānasathi Bhawana)	.40
(4.2). Walking Meditation	. 43
(4.3). Establishing Mindfulness in Daily Activities	. 45
(5). Guidelines for Reporting Meditation Experience	47
(5.1). Sitting Meditation	. 47
(5.2). Walking Meditation	. 50
(6). Venerating the Teacher	51
(7). සිතියම් / Maps	53
(7.1). සේනාසනයට පැමිණෙන ගමන් මාර්ගය / Road Map to the Monastery	53
(7.2). සේනාසනයේ සිතියම / Map of the Monastery	

(1) හැඳින්වීම

මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ සේනාසනාධිපති හා පුධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය අති පූජා උඩඊරියගම ධම්මජීව හිමිපාණන් වහන්සේගේ මුලිකත්වයෙන් මෙහෙයවනු ලබන භාවනා වැඩමුළු ථෙරවාදී සම්පුදයට අනුව සතිපට්ඨානය මුල් කරගෙන පැවැත්වේ. එහිදී පර්යංක භාවනාව, සක්මන් භාවනාව සහ දෛනික කටයුතු යන අවස්ථා තුනෙහිදීම **සතිය පවත්වා ගැනීමට** පුමුඛත්වය දෙනු ලැබේ.

මෙම භාවනා වැඩමුළු ඉතා ඵලදයීව සහ කුමවත්ව පවත්වාගෙන යාම සඳහා මෛතී පූර්වකව සකස් කර ඇති මෙම අත්පොත ඉතා හොඳින් කියවා තේරුම්ගෙන ඔබගේ සහයෝගය ලබාදෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරමු.

ශ්‍රේථ ආචාර්යවරයකුගේ ගුරු උපදෙස් අනුව පැවැත්වෙන ඉතා දුර්ලභ අවස්ථාවක් වන මෙමගින් විපුල ඵල නෙළාගැනීම පිණිස මෙම අත්පොත ඔබ සැමට මහෝපකාරී වේවා!

(1.1) වැඩමුළුවකට අදළ වැදගත් තොරතුරු සහ පිළිපැදිය යුතු උපදෙස්

(1.1.1) වැඩමුළුවට සුදුනම් වීම

- 1) භාවතා වැඩමුළුව තුළදී ආරණා සම්පුදයට ගැළපෙන පරිදි නිවැරදි චාම් සුදු සිල් ඇඳුම්ත් සැරසී සිටිය යුතුය (උතුරු සළුව අනිවාර්ය වේ). වළලුකර දක්වා දික් නොවූ කලිසම්, කොට සාය/ගවුම්, අත් ඉතා කොට කමිස/හැට්ට, ඇඟට හිර වූ හා විනිවිද පෙනෙන ඇඳුම් ඇඳීමෙන් වළකින්න. විශේෂයෙන් සායේ දිග ගැනද සැලකිලිමත් වන්න.
- 2) තමාට කිසියම් හෝ අසනීප තත්ත්වයක් ඇත්නම් අයදුම් පත යොමු කරන අවස්ථාවේදී ඒ ගැන සඳහන් කළ යුතුය. මෙහි පැමිණෙන විට ඒ සඳහා අදළ බෙහෙත් වර්ගද රැගෙන එන්න.
- 3) තමන්ගේ රුචිකත්වය මත හෝ රෝගී තත්ත්ව ඇත්නම් ඒ සඳහා සුදුසු පරිදි තමන්ගේ පුද්ගලික ගිලන්පසට අවශා දුවා (සීනි, තේ කොළ, කෝපි, කිරි පිටි වර්ග යනාදිය) රැගෙන ආ යුතුය.
- 4) පුද්ගලික පරිහරණයට සබන්, දත් බෙහෙත්, දත් බුරුසුවක්, ඇඳ ඇතිරිලි, කොට්ට උර, අත්පිස්නාවක් හා තුවායක් රැගෙන එන්න.

5) තම අවශාතාව මත විදුලි පන්දමක්, කුඩයක්, රබර් පාවහන් යුගළක්, කෝප්පයක්, ඔරලෝසුවක්, උණු වතුර බෝතලයක් හා කෘමීන් පලවාහරින දුවා ළඟ තබාගැනීම පුයෝජනවත් වනු ඇත.

(1.1.2) සමාරම්භක දිනය

- 1) වැඩ සටහනට ලියාපදිංචි කරවීම සමාරම්භක දිනයේ ප.ව. 1.00 සිට 4.00 දක්වා සිදු කෙරේ. නියමිත වේලාව තුළදී නිස්සරණ වනයට පැමිණිය යුතුය.
- 2) තමාගේ පැමිණීම කාර්යාලයෙහිදී අත්සන් කොට තහවුරු කරන්න.
- 3) වැඩසටහන අතරතුලදී ජංගම දුරකථන භාවිත නොකළ යුතු බැවින්, ඔබ ජංගම දුරකථනය (දුරකථන) රැගෙන පැමිණෙන්නේ නම් එය කාර්යාලයට බාරදීම අනිවාර්ය වේ. වැඩ සටහන අවසානයේ දුරකථන නැවත ලබාගන්න.
- 4) ලියාපදිංචි වීමෙන් පසු කාන්තා සහ පිරිමි යෝගීන් සඳහා නේවාසිකාගාරවල එක් එක් යෝගියාට අදළ ස්ථානය සංවිධායක විසින් දනුම් දෙනු ලැබේ.
- 5) එදින ප.ව. 5.00 ට පමණ සංවිධායක විසින් දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන පවත්වනු ලබන අතර, එහිදී භාවනා වැඩමුළුවට අදළ සියලුම උපදෙස් සහ තොරතුරු ලබාදෙනු ඇත. තමන්ට වැඩ සටහන පිළිබඳව විසඳගැනීමට යම් ගැටලුවක් ඇතොත් එය වැඩ සටහන් සංවිධායකගෙන් විමසීම සඳහා මෙම කාලය අවස්ථාවක් කරගන්න.

(1.1.3) ලෛතික කාල සටහන පිළිබඳ හැඳින්වීම

වැඩ සටහන පැවැත්වෙන සම්පූර්ණ කාලයම අනුමත කාල සටහනකට අනුව කිුියා කරනු ලබන හෙයින්, සියලුම සාමාජිකයන් එයට අනුගත වීම තරයේ අපේක්ෂා කරමු.

දිනපතා පෙරවරු 3.30 සිට රාතුි 9.00 දක්වා කාල සටහන කිුයාත්මක වේ. භාවනා පුහුණුව සඳහා (පර්යංක භාවනාව සහ සක්මන් භාවනාව වශයෙන්) පැය 12 කාලයක්, ධර්ම දේශනා, ධර්ම සාකච්ඡා සහ කමටහන් ලබාගැනීම සඳහා පැය 03 ක කාලයක් වෙන් කර ඇත.

(1.1.4) ශීල සමාදනය

සියලුම යෝගීන් සහ යෝගිනීන් වැඩමුළුවේ පළමුවන දිනයේදී පෙ.ව. 6.00 ට සිල් (උපෝසථ අෂ්ටාංග සීලය) සමාදන් කරවනු ලැබේ. එදින පෙ.ව. 5.45 වන විට භාවනා ශාලාව වෙත උතුරු සළුව සහිතව නිවැරදි සිල් ඇඳුමින් සැරසී පැමිණ තැන්පත් වී සිටින්න.

වැඩමුළුවේ අවසාන දවසේ පස්වරු 01.00 ට පැවැත්වෙන ධර්ම සාකච්ඡාව, නිම කිරීමේ සැසිය, පින් අනුමෝදනාව යන සිදුවීම්වලින් අනතුරුව සිල් පවාරණය සිදු කරනු ලැබේ.

(1.1.5) විශේෂයෙන් දැනුවත් විය යුතු කරුණු

- 1) සියලුම යෝගීහු ලබාදී ඇති ගුරු උපදෙස් පිළිපැදිය යුත්තාහ.
- 2) වැඩ සටහන පැවැත්වෙන සම්පූර්ණ කාලයම සහභාගි වීම අනිවාර්ය වේ. වැඩ සටහන අතරතුර කාලය තුළ පැමිණීම සහ කලින් පිටත් වීම අනුමත නොකෙරේ.
- 3) සමාදන් වූ ශීලය ආරක්ෂා කරගැනීම, ආර්ය නිශ්ශබ්දතාව ආරක්ෂා කිරීම, එකිනෙකා සමග කෙඳිරීම හෝ කතාබස් නොකිරීම, ධර්ම සාකච්ඡා නොකර සිටීම දඩිව අපේක්ෂා කරනු ලැබේ. කථාව භාවනාවේ හතුරකු බව සිතට ගන්න.
- 4) ගැටලුවක් ඇත්නම් ඒ පිළිබඳව අතාවශා අවස්ථාවලදී පමණක් සුදුසු කල්හි සංවිධායක තුමා/තුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- 5) පුශ්නෝත්තර/කමටහන් පිළිබඳව අසන පුශ්න වාරය තම භාවනා අත්දකීමට, භාවනා පිළිබඳ සැක දුරු කරගැනීමට හා දේශනාව සම්බන්ධව පැහැදිලි කිරීම්වලට පමණක් සීමා කරන්න.
- 6) ආරණා සේනාසනය තුළදී ඡායාරූප ගැනීම හා වීඩියෝගත කිරීම සිදු නොකළ යුතුය.

(1.1.6) අනෙකුත් දනුවත් විය යුතු කරුණු

- 1) කරුණාකර සැම විටම ආර්ය නිශ්ශබ්දතාව ආරක්ෂා කිරීම අතාවශා බව මතක තබා ගන්න.
- 2) සැම විටම කාල සටහන පිළිපැදිය යුතුයි. (පෞද්ගලික ආරණායේ කටයුතු, පූජා කටයුතු, අරමුදල් එකතු කිරීමේ සංවිධාන කටයුතු වැනි අතිරේක කටයුතුවලට සම්බන්ධ නොවන්න.)

- 3) සෑම දවසකම ධර්ම දේශනාව, ධර්ම සාකච්ඡාව සහ කමටහන් ලබාගැනීම යන අවස්ථා අවසානයේදී ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්සේ වන්දනා කරන ගාථාව ශබ්ද නගා සප්ඣායනා කිරීම ඔබගෙන් අපේක්ෂා කරමු. (ගාථා මෙම පොතෙහි 'ස්වාමීන්වහන්සේ වන්දනා කිරීම', පිටුව අංක 24 හි සඳහන්ව ඇත.)
- 4) අති ගරු ස්වාමීන්වහන්සේට පූජා කිරීමට ඇති පිරිකර කරුණාකර සම්පූර්ණ වැඩ සටහන නිමාවට පසු පූජා කරන්න.
- 5) කරුණාකර වැඩ සටහනට අදළ නොවන පොත් පත් කියවීමෙන් හා ශුවා දෘශා මාධා භාවිත කිරීමෙන් වැළකී සිටින්න.
- 6) භාවතා කොට්ට අතිසි ලෙස භාවිත නොකරන්න. (කොට්ට නැමීම හෝ ආරණා සේනාසනයේ ඉහළ පෙදෙසට ගෙන යාමෙන් වළකින්න.)
- 7) භාවතා කිරීම සඳහා තමාට පුරුදු, පහසුවෙන් එහා මෙහා කළ හැකි, වඩා විශාල නොවූ ආසන රැගෙන ආ හැකිය. කරුණාකර මෙම ආසන භාවතා ශාලාවේ පසුපසට වන්නට තබන්න.
- 8) ආරණා සේනාසනයේ විහාරය අසල සක්මන් මළුවට කාන්තා යෝගීන් තනිව නොයන්න. කරුණාකර පුමාණවත් ආලෝකය ඇති විට පමණක් යන්න.
- 9) බැහැරින් පැමිණෙන ආගන්තුකයන් සඳහා ආරණා සේනාසනයේ ඉහළ මළුව මධාහ්න 12:00 සිට ප. ව. 01:30 දක්වා පමණක් විවෘතව ඇත. යෝගිනීන්ටද මෙම කාලය තුළදී පමණක්, සංවිධායකගේ පූර්ව අනුමැතිය ලබාගෙන, කාර්යාලයට දනුම්දීමෙන් අනතුරුව, තමන් කැඳවාගෙන යන්නට පිරිමි කෙනකු සමග ඉහළ මළුවට පිවිසිය හැක.
- 10) සියලු යෝගීන් සක්මන් මළු අතුගෑමට හවුල් වන්න. (පිරිමි හා කාන්තා)
- 11) දන දයකයින්ට සැම විටම උපරිම ගෞරවය දක්වන්න. එහෙත් ඒ ඇත්තන් සමග පිළිසඳර හෝ වෙනත් කතාබහ පැවැත්වීමෙන් සම්පුර්ණයෙන් වැළකීම අනිවාර්ය වේ.
- 12) දනය සඳහා යන විට ආර්ය නිශ්ශබ්දතාව ආරක්ෂා කිරීමට මෙන්ම ඇඳුම් පිළිබඳව විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වීමටද සිහි තබා ගන්න. (උදහරණ වශයෙන් අත් ඇති හැට්ට අදින්න.) උතුරු සළුවට විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න. දිග කොණ්ඩයක් ඇති යෝගීන් කොණ්ඩය ගැටගසා පහතට නොවැටෙන සේ සකසා ගන්න.

- 13) අතාාවශා කරුණකදී හැර කාර්යාලයෙන් නිතර දුරකථන ඇමැතුම් ඉල්ලමින් බාධා නොකර සිටීමට කාරුණික වන්න.
- 14) රිළවුන්ගෙන් පරෙස්සම් වන්න. (කරුණාකර කිසිම අයුරකින් රිළවුන්ට කෑම දීමෙන් හෝ වෙනත් අයුරින් අනුබල දීමෙන් වළකින්න. රිළවුන් ඉදිරියෙහි පසුබසින්න. සැර වැර කිරීමට ගියොත් ඔවුන් ආකුමණශීලී විය හැක. වනය රිළවුන්ගේ නිජ භූමිය බව අමතක නොකරන්න.)
- 15) පැන්ට්රියේ හා නිදන කාමරවල අල්ලාප සල්ලාපයේ යෙදීම තමාටත් අනෙක් යෝගීන්ටත් බාධාවක් වන බැවින් කරුණාකර කිසිම අවස්ථාවකදී කතා නොකර සිටින්න.
- 16) කරුණාකර පැන්වීයේ ඇති පුටු භාවනා ශාලාව හෝ නිදන කාමර තුළට ගෙන යාමෙන් වළකින්න.
- 17) භාවනා ශාලාවේ හා නිදන කාමරවල සවි කර ඇති විදුලි පංකා සියලු යෝගීන්ගේ පහසුව සඳහා බව කරුණාවෙන් තේරුම්ගන්න.
- 18) කරුණාකර පොදු ස්ථාන (පෑන්වීය, වැසිකිළි) වල වගකීමෙන් හැසිරෙන්න. පොදු උපකරණ (බොයිලේරුව, ෆිල්ටරය, විදුලි පංකා, රෙදි සෝදන හා වියලන යන්තු) පරිස්සමෙන් පරිහරණය කරන්න.
- 19) රෙදි සෝදන හා වියළන යන්තු අනවශා ලෙස භාවිත කිරීමෙන් වැළකී සිටින්න. භාවිත කරන්නේ නම් කණ්ඩායම් නායකයා දැනුවත් කරන්න.
- 20) පැන්ට්රිය තුළ මීයන් ගැවසීමේ අවදනමක් ඇති බැවින් පූර්වාරක්ෂාවට කටයුතු යොදන්න. මෙහි කෑම ගබඩා කිරීම පිළිබඳව හා පොදු සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න. හැම විටම පැන්ට්රිය පිරිසිදුව තබාගන්න.

(1.1.7) වැඩ සටහනේ නිමාව

- 1) අවසාන දවසේ ප.ව. 3.00 ට පමණ වැඩ සටහනේ නිමාව සනිටුහන් වේ. එහිදී ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්සේ සඳහා පිරිකර පූජා කළ හැකිය. කවරවල බහා මුදල් ආධාර පූජා නොකළ යුතුය. දහවල් 12 න් පසු ආහාර දුවා අතට පූජා කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- 2) වැඩ සටහනට අදළ දේශනා පටිගත කළ සංයුක්ත තැටියක් සහ ධර්ම ගුන්ථද එදින ඔබ වෙත ලැබෙන්නට සලස්වනු ඇති.
- 3) ඔබ විසින් නම් කරන ලද කලින් දේශිත සූතු අඩංගු **CD** පටයක් ඉදිරි කාලයේදී ඔබ වෙත ලැබෙන්නට සලස්වනු ඇත. (අදළ වැඩ සටහන් වලට පමණි)

- 4) වැඩි විස්තර සඳහාත් අති පූජා උඩඊරියගම ධම්මජීව මහතෙරුන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා සඳහාත් www.nissarana.lk හෝ damsara.org වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.
- 5) නිස්සරණ වනය සෙනසුන සහ භාවනා මධාස්ථානයේ නඩත්තුව සහ ඉදිරි සංවර්ධන කටයුතු සඳහා තමන්ට ශක්ති පුමාණයෙන් මුදලින් ආධාර කිරීමට හැකි නම් එය අගය කොට සලකමු. ආධාර කිරීමෙන් පසු අදළ රිසිට් පත කාර්යාලයෙන් ලබාගන්න. සියලුම ආධාර නි.ව. ගිණුමේ තැන්පත් කරනු ලැබේ.
- 6) වැඩ සටහන අවසානයේ කාර්යාලයෙහිදී තම පිට වීම අත්සන් තැබිය යුතුය. එය සිහි තබාගන්න. ඉන් පසු ජංගම දුරකථන කාර්යාලයෙන් ලබාගන්න.

(2) යෝගාවචර කාල සටහන

පෙරවරු

03.30 - 04.00 - අවදි වීම / සුදුනම් වීම

04.00 - 05.00 - සක්මන් භාවනාව

05.00 - 06.30 - පර්යංක භාවනාව

06.30 - 08.15 - උදෑසන දනය / පිරිසිදු කිරීම

08.15 - 09.15 - පර්යංක භාවනාව

09.15 - 10.15 - සක්මන් භාවනාව

10.15 - 11.15 - පර්යංක භාවනාව

11.15 - 12.00 - දහවල් දුනය

පස්වරු

12.00 - 01.00 - සක්මන් භාවනාව

01.00 - 02.00 - ධර්ම සාකච්ඡාව (ලිඛිත/වාචික)

02.00 - 03.00 - සක්මන් භාවනාව

03.00 - 04.00 - සමුහ පර්යංක භාවනාව

04.00 - 05.00 - සක්මන් භාවනාව

05.00 - 06.30 - ධර්ම දේශනාව (අවසාන දවස හැර)

06.30 - 07.00 - ගිලන්පස විචේකය (නිශ්ශබ්දතාව අගයන්නෙමු)

07.00 - 08.00 - සක්මන් භාවනාව 08.00 - 09.00 - පර්යංක භාවනාව

09.00 - දවසේ වැඩ සටහන් නිමාව

ශීල සමාදුනය

සියලුම යෝගීන් සහ යෝගිනීන් වැඩමුළුවේ පළමුවන දවසේදී පෙ.ව. 6.00 වන විට සිල් (උපෝසථ අෂ්ටාංග ශීලය) සමාදන් වීම සඳහා උතුරු සළුව සහිතව නිවැරදි සිල් ඇඳුමින් සැරසී භාවනා ශාලාවට පැමිණීම අනිවාර්ය වේ.

වැඩමුළුවේ අවසාන දවසේ පස්වරු 1.00 ට පැවැත්වෙන ධර්ම සාකච්ඡාව, නිම කිරීමේ සැසිය සහ පින් අනුමෝදනාව යන අවස්ථා වලින් අනතුරුව සිල් පවාරණය කොට වැඩමුළුවේ නිමාව සනිටුහන් කරනු ලැබේ.

(3) ශික්ෂා පද

(3.1) සිල් ඉල්ලන වාකාය

පිරිස

- ඕකාස අහං භත්තෙ තිසරණෙන සද්ධිං උපොසථ අට්ඨාංග සීලං ධම්මං යාචාමි, අනුග්ගහං කත්වා සීලං දෙථ මේ භත්තෙ, අනුකම්පං උපාදය.
- දුතියම්පි අහං භත්තත, තිසරණෙන සද්ධිං උපොසථ අට්ඨාංග සීලං ධම්මං යාචාමි, අනුග්ගහං කත්වා සීලං දෙථ මෙ භත්තත, අනුකම්පං උපාදය.
- තතියම්පි අහං භන්තෙ තිසරණෙන සද්ධිං උපොසථ අට්ඨාංග සීලං ධම්මං යාචාමි, අනුග්ගහං කත්වා සීලං දෙථ මෙ භන්තෙ, අනුකම්පං උපාදය.

මේ වාකාය කියා සිල් ඉල්ලීම කළ යුතුය.

(3.2) නමස්කාර පාඨය

පිරිස :

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස

ස්වාමීන්වහන්සේ : යමහං වදුමි තං වදේථ

පිරිස : ආම භන්තේ

(3.3) තෙරුවන් සරණ යාම

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

ස්වාමීන්වහන්සේ : තිසරණ ගමනං සම්පුණ්ණං

පිරිස : ආම භන්තේ

(3.4) අෂ්ටාංග උපෝසථ සීලය

1) **පාණාතිපාතා වේරමණී සික්බාපදං සමාදියාමි.** පුාණඝාතයෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

2) අදින්නාදනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි. හිමියන් විසින් නුදුන් අන් සතු දෑ සොර සිතින් ගැනීමෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

3) අබුහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමී. අබුහ්මචරියා නම් ස්ත්‍රී පුරුෂයන්ගේ ලාමක හැසිරීමෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

4) මුසාවාද වේරමණී සික්බාපදං සමාදියාමි. බොරු කීමෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

5) සු**රාමේරය මජ්ජ පමාදට්ඨානා වේරමණී සික්බාපදං සමාදියාමි.** මදයට හා පුමාදයට හේතු වන සුරා මේරය පානයෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

6) විකාල භෝජනා වේරමණී සික්බාපදං සමාදියාමි. නොකල්හි අහර වැළඳීමෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

7) නච්ච ගීත වාදිත විසූක දස්සන මාලා ගන්ධ විලෙපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි. නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, ආලේපන සහ විලවුන් වලින් වැළකීම යන

නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, ආලේපන සහ විලවුන් වලින් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

8) උච්චාසයනමහාසයනා වේරමණී සික්බාපදං සමාදියාමී. උස් අසුන් මහ අසුන්වල හිඳීමෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

(3.5) ආජිව අෂ්ටමක ශීලය

- 1) පාණාතිපාතා වේරමණී සික්බාපදං සමාදියාමි.
- 2) අදින්නාදුනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
- 3) **කාමේසුමිච්චාරා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.** කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
- 4) මුසාවාද වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
- 5) පිසුණාවාචා වේරමණී සික්බාපදං සමාදියාමි. කේලාම් කීමෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
- 6) **එරුසාවාචා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.** පරුස වචන කීමෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
- 7) **සම්එප්පලාපා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමී.** හිස් වචන කීමෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.
- 8) **මිච්ඡාජිවා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.** වැරදි ලෙස උපයන ධනයෙන් ජීවත් වීමෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

(3.6) පන්සිල්

- 1) පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි.
- 2) අදින්නාදනා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි.
- 3) කාමේසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි.
- 4) මුසාවාදු වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි.
- 5) සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි.

(3.7) දස සිල්

- 1) පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
- 2) අදින්නාදනා වේරමණී සික්බාපදං සමාදියාමි.
- 3) අබුත්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
- 4) මුසාවාදු වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
- 5) සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨාණා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
- 6) විකාල භෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
- 7) නච්ච ගීත වාදිත විසූක දස්සනා වේරමණී සික්බාපදං සමාදියාමි.

- 8) මාලා ගන්ධ විලෙපන ධාරණ මණ්ඩන විභුසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
- 9) උච්චාසයනමහාසයනා වේරමණී සික්බාපදං සමාදියාමි.
- 10) **ජාත රූප රජත පටිග්ගහණා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.** රත් රදී මසු කහවනු (මිල මුදල්) ගැනීමෙන් වැළකීම යන ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

(3.8) විකාල භෝජන ශික්ෂා පදය

"යො පන භික්ඛු විකාලෙ බාදනීයං වා හොජනීයං වා බාදෙයා වා භුඤ් ජෙයා වා පාචිත්තියං."¹

යම් මහණෙක් විකාලයෙහි බාදා3යක් හෝ භෝජනීයයක් හෝ කැයේ හෝ අනුභව කෙළේ හෝ වේ නම් පචිති ඇවැත් වේ.

මේ ශික්ෂා පදයෙහි "බාදනීය භෝජනීය" යන වචන දෙකට ආහාර පිණිස ගන්නා සියල්ල අයත්ය. ඒවා අටුවාවෙහි දිගට විස්තර කර ඇත්තේය. අරුණෝදයේ පටන් හිර මුදුනට පැමිණීම දක්වා මේ කාලය පැවිද්දන් ආහාර වළඳන කාලයය. ඉර මුදුනේ පවත්නා වෙලාවත් කාලයටම අයත්ය. හිර මුදුන පසු කළ තැන් පටන් අරුණෝදය තෙක් කාලය පැවිද්දන් ආහාර නොගන්නා කාලයයි. ආහාර ගන්නා කාලයට කාලය යිද නො ගන්නා කාලයට විකාලය යි ද කියනු ලැබේ. ඔර්ලෝසු නොතිබුණු අතීත කාලයේ වෙලාව දන ගැනීම සඳහා කාල ස්තම්භ පිහිටුවා තිබිණි. භික්ෂුහු ඒවායින් හා වෙනත් ලකුණුවලින් කාලය දනගත්හ. මෙකල වෙලාව දනගැනීමට ඔර්ලෝසු ඇති බැවින් පහසුය.

ඔර්ලෝසු පැය ගණනින් දවල් දෙළහ වීම කාලයේ අවසානය සැටියට සාමානෲයෙන් සලකති. එය ස්ථිර නැත. සමහර දිනවල දවල් දෙළහ වත්නට කලින්ද කාලය ඉක්මිය හැකිය. සමහර දිනවල දෙළහ පසු වී විනාඩි ගණනක් පසු වන තුරුත් කාලය තිබිය හැකිය. සූයෙන්දය වන වෙලාවත් අස්ත වන වෙලාවත් මඳින් මඳ දිනෙන් දින වෙනස් වේ. ඒවා ඇතැම් පඤ්චාංග ලිත්වල දක්වා තිබේ. ඒ ඒ දිනයේ සූයාංශය උද වන වෙලාවට හා අස්ත වන වෙලාවට හරි මැද මජ්ඣන්තික කාලයය. උදය හය පසු වී විනාඩි විසිතුනකදී හිරු උද වී සවස සය පසු වී විනාඩි විසිතුනකදී බැස යන දිනයේදී දෙළොහ පසු වී විනාඩි විසිසුනකිනි වෙසම අත්තේය. විකාලය එන්නේ දෙළහ පසු වී විනාඩි විසිතුනකිනි. මාර්තු මාසයේ ඒ දිනය පැමිණේ. අලුයම පහ පසු වී විනාඩි ගණනකදී හිරු උද වන ඇතැම් දිනවල දවල් දෙළහ වන්නට විනාඩි කීපයකට කලින්ද විකාලය එළඹේ. හරියටම කාල විකාල දෙක

සොයාගැනීම අපහසු නිසා දවල් දනය දෙළහට විනාඩි පසළොසකට තරම කලින් අවසන් කරගැනීම යහපති,*

මෙය පුඥප්ති වදා ශික්ෂා පදයක් බැවිත් කාලය ඉක්ම යාමෙන් පසු කාලය ඇතය යන හැඟීමෙන් වැළඳුවද පචිති ඇවැත් වේ. නො දැනීම ඇවැත් නොවීමට කරුණු නොවේ. විකාලයෙහි වළඳන අදහසින් ආහාර පිළිගැනීමෙන් දුකුළා ඇවැත් වේ. වළඳන කල්හි ගිලින ගිලින වාරයෙහි පචිති ඇවැත් වේ.

"යාමකාලිකං සත්තාහකාලිකං යාවජීවිකං ආහාරත්ථාය පතිගණ්හාති ආපත්ති දුක්කටස්ස. අජ්ඣොහාරෙ අජ්ඣොහාරෙ ආපත්ති දුක්කටස්ස." ¹

විකාලයෙහි පුතායක් ඇති කල්හි වැළඳීමට අනුදූන වදරා ඇති යාමකාලික සත්තාහකාලික යාවජිවික වස්තූන් ආහාර පිණිස පිළිගැනීමෙන් දුකුළා ඇවැත් වේ. වළඳන කල්හි ගිලින වාරයක් පාසා දුකුළා ඇවැත් වේ.

"අනාපත්ති යාමකාලිකං සත්තාහකාලිකං යාවජීවිකං සතිපච්චයෙ පරීභූඤ්ජති." 1

යාමකාලික සත්තාහකාලික යාවජීවිකයන් කරුණක් ඇති කල්හි වැළඳීමෙන් ඇවැත් නො වේ. කරුණක් ඇති කල්හි වැළඳීමෙන් ඇවැත් නැතය යන මෙහි අදහස කරුණක් නැතිව වැළඳුවහොත් ඇවැත් සිදු වන බවය. පිපාසය ක්ලාන්තය හතිය යනාදි කරුණක් ඇති කල්හි යාමකාලික පානයක් වැළඳීම සුදුසුය. සත්තාහකාලික යාවජීවික වස්තූන් රෝගයක් ඇති කල්හි වැළඳීම සුදුසුය. කිසි කරුණක් නැතිව රසවිඳීම පිණිස හෝ අනුන්ගේ ඉල්ලීම ඉටු කරනු පිණිස හෝ වැළඳීම නුසුදුසුය.

^{1.} පාචි - 102 පි.

^{* 1996} දී පැය භාගයකින් ඔරලෝසු වේලාව ඉදිරියට ගෙනවුත් ඇති බැවින් සාමානෲයෙන් ප.ව. 12.30 දක්වා දනය සඳහා වේලාව ඇති බවත් ප.ව. 12.15 ට අවසන් කිරීම වඩා සුදුසු බවත් ඉහත ජේදයට අනුව සැලකිය හැකිය.

(4) මූලික කමටහන් උපදෙස්

(4.1) පයීඞ්ක භාවනාව (ආනාපාන සති භාවනාව)

ආනාපාන සති භාවනාව ශමථ, විදර්ශනා යන දෙකටම සාධාරණ භාවනාවකි. ඒ අතින් ආනාපාන සති භාවනා කම්ස්ථානය සුවිශේෂී කම්ස්ථානයකි. සතිපට්ඨාන සූතුය, ආනාපාන සති සූතුය, ගිරිමානන්ද සූතුය වැනි පුසිද්ධ සූතුවල සව්ඥයන් වහන්සේ මේ ආනාපාන සති භාවනාවට සුදුසු පරිසරය හුවා දක්වලා තියනවා. නියමිත ඉරියව්ව දක්වලා තියෙනවා.

මේ භාවතාව සඳහා වඩාත් සුදුසු සාමාතා වාතාවරණය, ආලෝකය පවතින නිසංසල පරිසරයක්. එවත් පරිසරයකට ගිය යෝගාවචරයා භාවතාව සඳහා සුවපහසු ආසනයක් විවේකී ස්ථානයක් සලසාගත යුතුය. පද්මාසනයේ වාඩි වීම ඒ සඳහා සුදුසුම කුමයයි. එය අපහසු නම් දුෂ්කර නම්, වීරාසනය, සුබාසනය වැනි පහසු ආකාරයකට වාඩි වන්න. කායික අපහසුතා, ලෙඩ රෝගාදිය නිසා මෙලෙස බිම වාඩි වීමට අපහසු අය සුදුසු භාවතා ආසනයක් හෝ පුටුවක් භාවිත කළ හැකිය.

මෙලෙස සුදුසු ආසනයක වාඩි වූ පසු යෝගාවචරයා සමබරව සැහැල්ලුව ඉරියව්ව පැවැත්වීය යුතුය. කය ලිහිල් ආකාරයෙන් තබාගත යුතුය. කයේ ඉහළ කොටස ඍජු විය යුතුය. මෙම ඍජු ඉරියව්ව ශ්වසන කිුිිියාවලිය නිරවුල්ව සිදු වීමට මෙන්ම භාවනාව සජිවීව පැවැත්වීම සඳහාද අවශාය.

දෙඇස් මෘදුව වසාගෙන සැහැල්ලු මෘදු සමමිතික සමබර පයීඞ්කයක වාඩි වී, මෙම ඉරියව්වෙහි සිහිය පිහිටුවන්න. මෙලෙස ඉරියව්ව හෙවත් කය සකස් කරගත් පසු බද්ධ පයීඞ්කයේදී නම් චෛතායක හෝ පිරමීඩයක හැඩය ගන්නවා ඇත. මෙලෙස වාඩි වී වතීමානයට එළඹි සිහියෙන් යුතුව, හිඳගෙන සිටින ඉරියව්ව සිතින් බලන්න. අතීතය හා අනාගතය ගැන හෝ මෙම පරිසරය ගැන හෝ අවට හිඳගෙන සිටින්නන් ගැන හෝ සිත නොයොදන්න. විවේක ස්ථානයක අතුරු කරදර රහිත තැනක සිටින්නේ නම් මෙය වඩා පහසුය. මෙම මොහොත දුනෙන්නේ "මම, දුන්, මෙතන" යන ලෙසිනි.

නිතර තමා වාඩි වන පුරුදු තැනක සිට මෙලෙස සිත යොදන්නේ නම් එය වඩාත් පහසු වනු ඇත. කෙසේ වුවද නවක යෝගාවචරයනට මුලින් මුලින් මෙලෙස බැලීම නුහුරු ගතියක් දනවනු ඇති. නැවත නැවත කිරීමෙන්

- සමබර සමමිතික ලිහිල් ලෙස වාඩි වී, ඉක්බිති මුළු ලෝකයම අමතක කිරීම.
- 2) ඉබේ මතු වන ආනාපානය අනුව උඩුකයට සිත ගෙන ඒම.
- 3) හැපෙන තැන අනුව නාසිකාගුයට (හෝ උදරයට) සිත පිහිටුවීම යන අවස්ථා වැටහී යනු ඇත.

මෙලෙස පයීඞ්කයෙහි යෙදෙමින් නිතිපතා භාවනා කරන විට වඩාත් සුදුසු ඉරියව්ව හුරු වනු ඇති. මෙසේ පයීඞ්කයට, ඉරියව්වට හුරු වූ පසු ආනාපාන සතිය කෙරේ යොමු විය හැකිය. එතෙක් මම - දන් - මෙතන යන අත්දකීම හුරු කරගන්න. එයත් හොඳ භාවනාවකි. මෙලෙස පට්ටල් (තැන්පත්) වන විට අයාලේ යන සිතිවිලි, කරදරකාරී බාහිර ශබ්ද සහ ශාරීරික අපහසුතා අසමබරතා දුරු වී සිහිය වතීමානයට එළඹ සිටිනු ඇත. ඊට අනුගුහ කරන්න.

මෙසේ ස්වභාවයෙන්ම වාගේ හුස්ම ගැනීම ද නෙන්නේ නම් එයට සිත යොදන්න. ඉබේ වැටෙන හුස්මට හිත ගියේ නම්, හුස්ම වදින තැන පුකටව ද නෙන තැන ගැන සැලකිලිමත් වන්න. එය නාසිකාගුය මත හෝ උඩුතොල මත හෝ උගුර පුදේශයේ හෝ පපු පුදේශයේ හෝ උදරයේ පුකට විය හැක. නාසිකාගුයේ හෝ උඩුතොල මත හුස්ම වැදීම මත සතිය පිහිටුවා කරන භාවනාවට ආනාපාන සති භාවනාව යැයි කියනු ලැබේ. මෙලෙස තැනක් පුකට කරගන්නා අදහසින් බලෙන් හුස්ම ගැනීම නොකළ යුතු වේ. ස්වාභාවිකව වැටෙන හුස්ම පුකට වන්නේ අනෙකුත් බාහිර බාධා තුනී වීමෙනි.

එලෙස ඉබේ පුකට වන ඉස්මතු වන හුස්ම, ඇතුල් වීම හා පිට වීම වශයෙන් දනෙන්නට පටන්ගනු ඇත. යෝගාවචරයා කරන්නේ ස්වාභාවිකව සිදු වන හුස්ම ඇතුල් වීම හා පිට වීම දෙසට අවධානය යොමු කිරීම, එනම් එහි සතිය යෙදීම පමණි. එවිට හුස්ම වඩාත්ම හොඳින් වදින, තැවරෙන තැන පුකට වනු ඇත. කුමයෙන් එතැනට සිත යොමාගෙන භාවනා කරන්න.

මහා සතිපට්ඨාන සූතුයෙහි මෙය සඳහන් වන්නේ "පරිමුඛං සකිං උපට්ඨපෙත්වා" යනුවෙනි. මෙය සාමානෳයෙන් පරිවර්තනය කරන්නේ " සතිය ඉදිරියෙන් තබාගෙන" කියාය. වෙනත් අයුරකින් කියනවා නම්, සතිය ඉස්සරහ නාසිකාගුයේ තබාගෙන යනුවෙනි . එහෙත් ඒ වෙනුවට කෙනකු හුස්ම වදින තැන, පුකට තැන මොළය මැද පුදේශයේ, උගුරේ, පපුවේ හෝ නැබ පුදේශයේ උදර චලන යනාදී වශයෙන් අත්දකිනු ඇත. එම තත්ත්ව යටතේ "සිහිය පෙරටුවේ තබාගන" යන තේරුම වඩා ගැළපේ. පුකට තැන කොතැන හෝ වේවා සිත තදින්ම එහි අලවා සතිය පෙරමුණේ, අභිමුඛයේ තබාගන දිගටම භාවනා කරන්න. සිත ඒ ඒ තැන් අනුව දිවීම හෝ දිවවීම

නොකළ යුතුයි. මෙලෙස දිගට කරගෙන යෑමේදී හැපෙන තැන වඩවඩාත් පුකට වනු ඇත. එලෙස පුකට වීමත් සමගම ශාන්ත තැන්පත් බවක් අත්දකිනු ඇත.

මෙවන් තැන්පත් බවක් තුළ යෝගාවචරයා හැකි තාක් දුරට හුස්ම ඇතුල් වීම පිළිබඳ වැටහීම පිට වීමේ කෘතායෙන් වෙන්ව, වෙනස්ව නිරීක්ෂණය කළ යුතුයි. ඇතුල් වන හුස්ම වැදීම අනුව ලං වී බලන්න. එසේම පිට වන හුස්මත් හැකි තාක් සමීපව නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙලෙස මෙනෙහි කිරීම සාර්ථක වන විට භාවනා සිත ආනාපාන අරමුණට සමීප වීම ඉබේටම සිදු වනු ඇත. සමීප භාවය වැඩි වන විට ආශ්වාස හා පුශ්වාස දෙකේ තව තවත් විස්තර විසිතුරුව වැටහෙනු ඇත.

නිදසුනක් දක්වතොත්, ආශ්වාස හුස්ම රැල්ලේ සිසිල් බවට සාපේක්ෂක ව, පිට වන පුශ්වාස සුළං රැල්ල උණුසුම් බව විශදව අත්දකිනු ඇත. එසේත් නැතිනම් ආශ්වාසය පුශ්වාසයට වඩා දීර්ඝ බව හෝ පුශ්වාසය ආශ්වාසයට වඩා දීර්ඝ බව හෝ ප්‍රශ්වාසය ආශ්වාසයට වඩා දීර්ඝ බව හෝ දකිනු ඇත. මේවා ඉබේටම මතු වන ආකාරයට බලනවා මිස ආයාසයෙන් කරන්නට නොයා යුතුය. කළ යුත්තේ ස්වාභාවිකව වැටෙන හුස්ම දෙස එළඹ සිටි සිහියෙන් යුක්තව බලාගෙන සිටීමයි. අවධානයෙන් යුක්තව බලා සිටීමයි.

මෙලෙස ආනාපානය සමීපව සාවධානව මෙනෙහි කරන විට බාහිර සංඥවලින් එන බාධා, කයේ කරදරකාරී වේදනා, අයාලේ යන සිතිවිලිවලින් වන බාධා ආදිය දුරස් වනු ඇත. එම බාධා ඇත තිබුණත් කරදරකාරී නොවන බව අත්දකගත හැකි වනු ඇත. මෙලෙස සාමානා මඳ වේදනා, බාහිර වටාපිටාවේ ශබ්ද සහ තේරුමක් නැති සිතිවිලි තිබියදී පවා ආශ්වාස පුශ්වාසයට සිත යොමා සිටීමේ හැකියාව තිබේ නම් එය පුහුණු කළ යුතුය. මේ සඳහා (අවශා නම්) ආශ්වාසය පුශ්වාසය මෙනෙහි කිරීම මහෝපකාරී වනු ඇත. ආශ්වාසය 'ඇතුල් වෙනවා' 'ගන්නවා' යයිද පුශ්වාසය 'පිට වෙනවා' හෙළනවා' යයිද මෙනෙහි කිරීමෙන්, බාහිර බාධා තුරන් කිරීමත් තව දුරටත් දුරස් කිරීමත් පහසුය.

මෙලෙස කුමානුකූලව සතිය වඩන විට බාහිර අරමුණුවල බලපෑම දුවීල වනු ඇත. ඒවා බලපෑමකින් තොරව නමුත් පසුබිමේ පවතින බැව් වැටහෙනු ඇත. මෙසේ බලපෑමකින් තොරව ඒවා ඇවිත් නො පෙනී යන්නේ නම්, දිගින් දිගටම ආනාපානය අනුව සතිය පැවැත්වීම විචිතු අත්දකීමක් වනු ඇත.

ආනාපාන සතිය කුමානූකූලව වැඩෙන විට හුස්ම තුනී වේගන යාමටද පටන්ගනු ඇත. ඒ අනුව මෙනෙහි කරන සිත ඉතා උනන්දුවෙන් විස්තර බලන්නේ නම්, ඒ අනුව කයද තැන්පත් බවට පත් වනු ඇත. මේ තත්ත්ව යටතේ යෝගාවචරයා හුස්ම අනුවම අවධානය පැවැත්විය යුතුය. මේ සඳහා, එනම් සවිස්තර නිරීක්ෂණයක් සඳහා හුස්ම රැල්ල මුල සිට අග දක්වාම අත නොහැර නිරීක්ෂණය කිරීම මෙහි ලා වැදගත් වේ. මේ සූක්ෂ්ම නිරීක්ෂණයේදී සමහර විට ආශ්වාසයේ කෙළවර සහ පුශ්වාසයේ ආරම්භය අතර විරාමයක් පවතින බව අත්දකගත හැකි වනු ඇත.

මෙවන් අවස්ථාවල පවා බාහිර අරමුණුවලින් සිදු වන බලපෑම් නැතුවාම නොවේ. එහෙත් ඒවාට පුතිකිුයා නොකරන්න. පුරුද්දක් වශයෙන් නිතර සිතට සිතිවිලි නඟින්නේ නම් හෝ සිහින මවන ගතිය බහුල නම්, "සිතනවා, සිතනවා" යැයි මෙනෙහි කොට නැවත ඉඩ ලද පරිදි මුල කම්ස්ථානයට යන්න. දිගින් දිගට සිතිවිලි නගී නම් ඒ අනුව "සිතනවා, සිතනවා, සිතනවා" යැයි මනසිකාරය පවත්වන්න.

මෙලෙස සිතීමේදී සිතන බව මෙනෙහි කිරීමට දක්ෂ වුවහොත්, සිතිවිල්ලේ අන්තර්ගතය අනුව මත් වීමට ඉඩ නොතබා බේරීගත හැකි වනු ඇත. සිතන බව මෙනෙහි කරනවා මිස සිතිවිලිවල අන්තර්ගතය ඔස්සේ සිත දිගින් දිගට යාමෙන් වළකින්න.

ශබ්ද ඇසීමෙන් බාධා සිදු වන්නේ නම් "සද්දයක්, සද්දයක්" යැයි මෙනෙහි කරන්න. ශාරීරික චේදනා ඉස්මතු වන විට "චේදනා, චේදනා" යැයි ඒ අනුව මෙනෙහි කරන්න. මේ මෙනෙහි කිරීමට අනුව සිත ඉබේටම මුල කම්ස්ථානය වෙත නැවත පැමිණෙන්නේ නම්, නැවතත් "ඇතුල් වෙනවා, පිට වෙනවා" යැයි ආනාපානය අනුව මෙනෙහි කරන්න. ඉදිරිපත් වී ඇති අරමුණට සෘජුව මුහුණ දී මෙනෙහි කරන්න. මෙය යෝගාවචරයා විසින් දුනගෙන කළ යුතු කාර්යය වේ.

ඔබගේ භාවනා අත්දකීම් කම්ස්ථානාචාර්යවරයාට වාර්තා කොට කමටහන් සුද්ධ කරගත යුතුය. දින 2-3 ට වරක් එසේ සම්මුඛ වී උපදෙස් ලබාගැනීමෙන් දියුණුව ඉක්මන් කරවාගත හැක.

භාවතාව කරගෙන යාමේදී යෝගාවචරයාට ඉස්මතු වන බාධක, ඇත්ත වශයෙන්ම යෝගාවචරයාගේ චරිතය හා උපනිශුය සම්පත්ති පිළිබඳව වැදගත් ඉඟි සපයන්නකි. මේ බාධක හා අතුරු කරදර ඇති සැටියෙන්ම කමටහන් වාර්තාවට ඇතුළත් කිරීමෙන් කම්ස්ථානාචාර්යවරයාට ඒ තුළින් යෝගාවචරයාගේ චරිතය පිළිබඳ හැඟීමක් ලබාගත හැකි වේ. මේ නිසා මතු වන හමු වන බාධක එලෙසින්ම සටහන් වාර්තාවට ඇතුළත් කරන්න. මේ ලෙසට තමාගේ වාර්තාව හරි හැටියට ඉදිරිපත් කිරීම අනුව යෝගාචාරයාටම තමා සමථයානිකයකුද නැතහොත් විපස්සනා කුසල සහිත කෙනකුදශි යන්න පවා නොබෝ කලකින් වටහාගත හැකි වනු ඇත. මෙය භාවනාවක නොයෙදී විනිශ්චය කිරීම දුෂ්කරය. මෙලෙස භාවනාව

මගින් මෙන්ම කමටහන් ශුද්ධ කිරීම මගින්ද තමාගේ ගමන් පෙත ශුද්ධ වේ. මේ සඳහා ඔබගේ නිරීක්ෂණ නිරවුල් විය යුතු අතර, සෘජු ලෙස නිවැරදිව වාතී කිරීමද එක සේ වැදගත් වන්නේය.

නිවසේදී සාමානායෙන් නවක යෝගාවචරයා එදිනෙද කටයුතු අතර දවසකට පැයක්වත් පයීඞ්ක භාවනාවේ යෙදීමට අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය.

(4.2) සක්මන් භාවනාව

ආහාර වේලකට පසු හෝ නින්දකට පසු පයීඞ්ක භාවනාවට යෑමට පෙර සක්මනක යෙදීම පුරුද්දක් කරගත යුතුය. මෙලෙස පයීඞ්කයට පෙරාතුව සක්මනේ යෙදීම සිත එකලස් කර දීමේ ලා මහෝපකාරීය.

සම්පුදයානුකූල භාවනා මධාස්ථානවල හා ආරණය සේනාසනවල මෙම සක්මන එළිමහන් සහ ඇතුළත යන දෙතන්හිම පනවා ඇත. ඇතුළත සක්මන ආවරණය කොට විෂම කාලගුණික තත්ත්වවලින් ආරක්ෂා වෙන ලෙසට සකස් කරනු ලැබේ.

මෙලෙස සකස් කොට ඇති එළිමහත් සක්මත් පථයේ හෝ ඇතුළත සක්මත් පථයේ සක්මත ආරම්භ කිරීමට පුථම සක්මතට මුහුණ ලා සැහැල්ලුව ඍජුව සිටගත්ත. එලෙස සමබරව සිටගෙන, ඒ සිටින ඉරියවියට සිත යොදවත්ත. වතීමාත මොහොතට එළඹෙන්ත. මෙහිදී සක්මතට යොදත සිත අරමුණෙන් බැහැර කරවත රූප පෙනීම, ශබ්ද ඇසීම ආදී බාහිර බාධා බොහෝය. මේ නිසා මේ අතුරු බාධා මැද සක්මතේදී සතිය තහවුරු කරගතහොත්, එයින් ලැබෙන අභෳසය එදිතෙද කටයුතුවලදී සති පිහිටුවීම කෙරේ යහපත් ලෙස බලපෑමක් ඇති කරයි.

සක්මන ආරම්භයේදීම තමා සිටගෙන සිටින කයට සිත යොද ඊළඟට සක්මන් මළුවේ එහාට මෙහාට සාමානෳ ගමන් වේගයෙන් විනාඩි 3-5 ක් පමණ වේලාවක් ඇවිදින්න. මෙය අතපය හිරි ඇරීමටත් රුධිර පද්ධතිය උනන්දු කරවීමටත් (විශේෂයෙන් පයීඞ්කයෙන් පසුව කරන සක්මනේදී) ආධාරක වේ. මෙලෙස සක්මන් කරන විට ඔබේ අවධානය යොමු කළ යුත්තේ පාදයටයි. පාදයේ කි්යාකාරකම්වලටයි. අවධානය පයට යෙදවීම උනන්දු කරවීම සඳහා දෙඅත් තමා ඉදිරියෙන් හෝ පසුපසින් බැඳගත යුතුයි. සක්මන් කරන අවස්ථාවේ දකුණු පය විහිදුවන විට එහි කි්යාකාරකම් සහ විදීම් දෙසට සිත යොමන්න. උදහරණයක් ලෙසට පතුල් පොළවේ ගැටෙන අයුරු බලන්න. අත්දකින්න. අත්විඳින්න. රළු ස්පශයීක්ද, මෘදුදයිද බලන්න. ඊළඟට වම් පය විහිදුවන විට අවධානය වම් පයට යොදන්න. වම් පතුල පොළොවේ ගැටෙන අයුරු වන

විට පය තැබීම අනුව වළලුකර, දණහිස ආදී සන්ධිවල ඇති වන විඳීම්ද අවධානයට ලක් කරන්න.

සක්මන් කරන අවස්ථාවේදී යට හෙලු නෙත් සහිතව සිටින්න. බඹයක් (විය දණඩක්) පමණ දුර තැනකට නෙත් යවන්න. දෙපා නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් , ඇස් දෙකින් බැලීමෙන් වළකින්න. කෙළින්ම ඉදිරියේ ඇති වස්තු දෙසද නොබැලිය යුතුය.

මෙලෙස සක්මන් කරන විට පයීඞ්ක භාවනාවේදී මෙන් සිතිවිලි, දකින දේවල් සහ ශබ්ද නිසා අවධානය කැඩී යා හැක. එහෙත් හැකි සැම අවස්ථාවකම වමේ සහ දකුණේ සිත පවත්වන්න උත්සුක වන්න. මෙලෙස උත්සුක වන විට බාධක කුමයෙන් දුරු වී පුධාන අරමුණ වඩාත් පුකට වනු ඇත.

සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන විට පය මෙහෙයවීම සඳහාද එය තිරීක්ෂණය සඳහාද ශක්තිය යෙදවෙන තිසා සක්මන සජීවි වේ. මෙලෙස දෙගුණයක් ගත සිත යහපත් ලෙස සජීවි වන තිසා සක්මතකින් පසු කෙරෙන පයීඞ්ක භාවනාව බොහෝ විට සාර්ථකය. මේ අනුව, සෑම භාවනා වැඩමුළුවකදීම, සෑම පයීඞ්ක භාවනාවකටම පුථම සක්මත් භාවනාවක් බැගින් කාලය සැලසුම් කරනු ලැබේ.

සාමානා දෙනික ජීවිතයේදීද පයීඞ්කයට කලින් සක්මනක් සඳහා කාලය යොදගන්නේ නම්, භාවනාවේ සාර්ථත්වය වැඩි වේ. තවද, දවසේ පසු භාගයේත් සක්මනක් හා පයීඞ්කයක් යොදගත හැකි නම් ඉතාමත් යහපත්ය. විශේෂයෙන් මෙලෙස සවස් භාගයේ පයීඞ්කයේ යෙදීමට කලින් කරන සක්මන් භාවනාව ඉතාමත් ආනිශංසදයක වනු ඇත. දවසේ කටයුතු නිම කොට පැමිණි ඔබ කෙළින්ම පයීඞ්කයේ යෙදීම එතරම් නුවණට හුරු නොවේ. ඒ වෙනුවට සක්මනේ යෙදීම චාරිතුයක් කරගතහොත් මනසිකාරය තීවු වේ. වාඩි වී සිටිය හැකි කාලයද දික් කරගත හැකි වනු ඇත.

දෙනික ජීවිතයේදී සතිය පිහිටුවීම සඳහා ඉරියව් පැවැත්වීම අපහසු ය. එහිදී යුතුකම්, වගකීම්, කාලයේ සීමිත බව ආදිය තදින් බලපායි. මෙලෙස හැල්මේ දෛනික කටයුතු කරන අතරවාරයේ සතිය පිහිටුවීමේ අදහසින් සීමිත කාලයක් නැවතිල්ලේ යම් කිුිිියාවක් කර බැලිය හැකිය. එහි ලා කරන දෙයට සිහිය එලවා එළඹ සිටි සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීම මෙයින් අදහස් වේ.

පළපුරුදු තහවුරු සතියක් නැති කෙනාට සමාජශීලී කටයුතුවලදී එය පටන්ගත නොහැක. එම නිසා ආධුනිකයා එදිනෙද කටයුතුවලදී සතිය පිහිටුවීමට උත්සාහ කරන්නේ නම්, තමා තනිව කරන කටයුත්තකින් එය පටන්ගත යුතුය. තමාගේ සේදීම් කටයුතු, නෑම, වැසිකිළි-කැසිකිළි කෘතා කරන වේලාවල එම කටයුතු නැවතිල්ලේ කරන අතර සතියෙන් කිරීමට උත්සාහ කළ හැක.

ඒ සඳහා - නැවතිල්ලේ (Slowly - S) සතියෙන් යුක්තව (Mindffully - M) හැකි තරම් නිශ්ශබ්දව (Silently - S)

කටයුතු කිරීම සාර්ථකත්වයේ ගමන් මගයි. පයීඞ්ක භාවනාවේදී හඳුනාගත් සතිය දෛනික කටයුතු කරන අතරවාරයේත් අත්විඳීමට පුළුවන් බව මෙහි ඇති විශේෂත්වයයි. ඒ සඳහා, විශේෂයෙන් සිතාගත් කාල සීමාවක නැවතිල්ලේ කටයුතු කරන අතරවාරයේ, තමාගෙන් පිට වන සෑම ශබ්දයකටම ඇහුම්කන් දෙමින් සතිය වඩන්න.

පයීඞ්කයේදී සතිය පුහුණු කිරීම වඩාත් සාර්ථක සෘජු කුමයයි. සක්මන ඊට වඩා දියාරු ගතියක් දක්වන නමුත් දෛනික කටයුතු කරන කලට වඩා සතිය පැවැත්විය හැකිය. දෛනික කටයුතු කරද්දී ගන්නා උත්සාහය ඒ අතින් එතරම් පුතිඵලදයී නොවන බව පෙනී ගියත් එයින් ඇති වන සතිය දුර දිග යන ගමනකට මහඟු රුකුලක් වනු ඇත. එය තමාගේ ජීවිතය සංවිධානය කරගැනීමේදීත් සැබෑ වෙනසක් සඳහාත් යහපත් බලපෑමක් කරයි.

පයීඞ්කයේදී උපයන සතිය එයින් නැඟිටීමත් සමඟම බිඳී යනසුලුය. ඊට සාපේක්ෂකව, එදිනෙද දෛනික කටයුතු අතරතුර පුහුණු කරන සතිය කල් අල්ලනසුලුය. මේ දෙක - එනම් පයීඞ්කයේ ඇති කර ගන්නා සතියත් දෛනික කටයුතු කරන අතරවාරයේ ඇති කර ගන්නා සතියත් - එක් වූ වීට යෝගාවචර ජීවිතයේ පැවැත්ම තහවුරු වේ.

සාමානා භාවනා වැඩමුළුවකදී පුථමයෙන් පයීඞ්ක භාවනාව පිළිබඳව උපදෙස් දෙන නමුත් සක්මන් භාවනාවත් එදිනෙද දෛතික කටයුතුවලදී සතිය පිහිටුවීමත් අඩු තක්සේරුවකට ලක් කළ යුතු නොවේ. විශේෂයෙන් සක්මන් භාවනාවේදී ඉතාමත් ගැඹුරු ධර්මතා අවබෝධ විය හැකිය. අවසාන සතාාවබෝධය පවා එහිදී විය හැකිය.

(5) භාවනා අත්දකීම් පිළිබඳව වාර්තා කිරීම

භාවනා අත්දකීම කම්මට්ඨානාචාර්යවරයාට වාර්තා කිරීම සම්බන්ධ උපදෙස් මාලාව

(5.1) පර්යංක භාවනාව

අති පූජා ඕවාදචාර්ය පණ්ඩිතාභිවංශ ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් සම්පාදනය කරන ලද මූලික රචනය ආනාපාන සති භාවනාවට ගැළ පෙන පරිදි සකස් කොට මෙසේ ඉදිරිපත් කරමු.

බොහෝ යෝගාවචරයන් ආනාපාන සති භාවනාවේදී ලබාගන්නා අත්දකීම් වාර්තා කිරීමට නොදන සිටින්නාහ. ඒ අපහසුතාව මගහරවා ලීමට ආදර්ශයක් ලෙස මෙය ඉදිරිපත් කෙරේ.

1) පුථමයෙන්ම මූල කර්මස්ථානය (උද. ආශ්වාසය/පුශ්වාසය) අත්දකපු ආකාරයත්

දෙවනුව මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහි කිරීම සම්බන්ධවත් තුන්වනුව එය වටහා ගත් ආකාරයත් විස්තර කරන්න.

උදහරණ :-

- ආශ්වාසය සිදු වන අවස්ථාවේ ආශ්වාසය යැයි මෙනෙහි කළෙමි.
- මම ආශ්වාසය ඇතුළු වන බව නිරීක්ෂණය කළෙමි. සිසිල් බවක් වැටහුණි. ආශ්වාසය දකුණු නාසයෙන් ඇතුළු වී පුශ්වාසය වම් නාසයෙන් පිට වන හැටි නිරීක්ෂණය කළෙමි. සමහර විට ආශ්වාසය හා පුශ්වාසය එකම නාස් පුඩුවෙන් ඇතුල් වන පිට වන බව දනුණි. නැවත වමෙන් හා දකුණින් යන දෙකෙන්ම ඇතුළු වන බව දනුණි.
- මම පුශ්වාසය පිට වන බව නිරීක්ෂණය කළෙමි. එය ආශ්වාසයට වඩා උණුසුම් බව නිරීක්ෂණය කළෙමි.
- පුශ්වාසය ආශ්වාසයට වඩා දීර්ඝ බව හෝ ආශ්වාසය පුශ්වාසයට වඩා දීර්ඝ බව දැනුණි. හුස්ම දෙස සිහියෙන් අවධානයෙන් බලා සිටියෙමි.
- 2) මූල කර්මස්ථානය කොපමණ කාලයක් අඛණ්ඩව නිරීක්ෂණය කළ හැකිද?
 - නිරීක්ෂණය කරන අතරම කොතෙක් ඒ පිළිබඳව අවබෝධය පවතීද යන්න විස්තර කරන්න.

උදුහරණ :-

- මට ආශ්වාසය, පුශ්වාසය පිළිබද අවබෝධය පහළ වූයේ ආශ්වාස, පුශ්වාසය කිුිිියාව හමාර වූවාට පසුවය.
- මට නිරීක්ෂණය කළ හැකි වූයේ වාර දෙකක් හෝ තුනක් පමණි. හිත වෙන දේවල් සඳහා ඇදී ගියේය.
- එසේ නොමැතිව ආශ්වාසය, වාර 20 ක් 30 ක් නිරීක්ෂණය කළ හැක. ඉන් පසු සිත චෙනතකට ඇදී ගියේය. (සිත චෙනතකට යාමට පෙර ආශ්වාස, පුශ්වාස වාර 20 ක් 30 ක් පමණ නිරීක්ෂණය කළ හැක.)

මූල කර්මස්ථානය ඉතාමත් පැහැදිලිවත් සරලවත් නිවැරදිවත් විස්තර කිරීම වැදගත් කාරණයකි. මේ විස්තරයට සියලුම සතා තොරතුරු අඩංගු විය යුතුය.

වෙනත් අරමුණු පිළිබඳ විස්තර ඉදිරිපත් කළ යුත්තේ මූල කර්මස්ථානය පිළිබඳ ඉහත විස්තරය හමාර කිරීමෙන් අනතුරුව පමණි.

තමා පර්යංකයේදී අත්දකින ලද, පැහැදිලිව වටහාගත් අනෙකුත් අරමුණු මේ තුළ අඩංගු කළ යුතු වේ.

3) පර්යංක භාවනාවේදී නිරීඤණය කරන ලද අමතර කරුණු මෙසේ විස්තර කරන්න.

උදුහරණ :-

- මම ශාරීරික වේදනා නිරීඤණය කළෙමි.
- වේදනා වැඩි වෙමින් පවතී.
- වේදනා අඩු වෙමින් පවතී.
- කොන්දේ වේදනාව දුනේ.
- පතුලේ වේදනාව දුනේ.
- හිරිවැටීම දනේ. සීතල දනේ. උණුසුම දනේ. වෙව්ලීම, ශරීරයේ විදුලි වේග ආදිය දනේ.
- මගේ සමාධිය හොඳය. නැතිනම් මාගේ සිත නිතර නිතර බාහිරයට දුවයි. සැලසුම් කල්පනා කරයි. අදහස් පහළ කරයි. සිහිපත් කරයි. තීන්දු කල්පනා කරයි. නැතිනම් මානසික ආවේග එනම්, තරහ, මානය, සතුට ආදිය ඇති වේ නම් ඒවා වාර්තා කළ යුතුය.

- (අ) මෙලෙස මතු වන ඕනෑම බාහිර අරමුණක් වාර්තා කිරීමේදී පහත සඳහන් පිළිවෙත අනුගමනය කරන්න.
 - i. එම බාහිර අරමුණේ මතු වීම.
 - ii. යෝගාවචරයා එයට දක්වු පුතිචාරය, නැත්නම් තමා එයට කුමක් කළේද? යන්න, තමා එය කෙසේ හඳුනාගත්තේද? යන වග.
 - iii. එම බාහිර අරමුණින් තමා කුමක් වටහාගත්තේද? යන වග.
 - iv. එවිට බාහිර අරමුණට කුමක් වීද? යන වග.
 - v. එම වෙනස අනුව තමා කුමක් කළේද? කුමන පුතිචාරයක් දක්වීද? යන වග.
 - vi. ඊළඟට කුමක් සිදු වීද? (තමාගේ පුතිචාරය අනුව)
 - vii. එහිලා කුමක් වටහාගත්තේද?
 - viii. ඊළඟට තමා කුමක් කළේද? (කුමන පුතිචාරයක් දක්වීද?)
- (ආ) සිත මූල කර්මස්ථානයෙන් බැහැර ගියේය.

උදහරණ :-

- දණහිසේ වේදනාවක් ඇති විය.
- මම වේදනාවක් යැයි මෙනෙහි කළෙමි. (වේදනාව ඇතිවූ තැන පැහැදිලිව සඳහන් කළ යුතය.)
- මම අනින්නාක් වැනි වේදනාවක් නිරීඤණය කළෙමි.
- එය කුමයෙන් තද වේදනාවක් බවට පත් විය. මම තද වේදනාවක්, තද වේදනාවක් යැයි මෙනෙහි කළෙමි.
- මම හෙමින් නාඩි වැටෙන්නාක් මෙන් තද ගතියක් නිරීඎණය කළෙමි.
- මා එය මෙනෙහි කරන විට එය විසිරී ගියේය.
- මම නැවත ආශ්වාස පුශ්වාසය වෙත සිත යොමු කළෙමි.
- එක වරටම ආශ්වාස පුශ්වාස දැනුණේ නැත. සිත ඉවතට ගියේය.
 මම සිත පිටතට ගියා, පිටතට ගියා යැයි මෙතෙහි කළෙමි. එය නතර විය. ඉන් පසු නැවතත් ආශ්වාස පුශ්වාස වෙතට සිත යොමු කළෙමි.

(5.2) සක්මන් භාවනාව

සක්මත් භාවතාවේදී මම පාදය එසවීමි . ඔසවතවා ඔසවතවා යැයි මෙතෙහි කළෙමි. මම එහි මූල-මැද-අග අවස්ථා නිරීඤණය කළෙමි. පාදය, ඉදිරියට යැවීමේදී යවතවා, යවතවා යැයි මෙතෙහි කළෙමි. එහිද මූල-මැද-අග අවස්ථා නිරීඤණය කළෙමි. පාදය බිම තබන අතර තබනවා, තබනවා යැයි මෙතෙහි කළෙමි. එහිද මූල-මැද-අග අවස්ථා නිරීඤණය කළෙමි. සිත ඉවතට යාමේදී පියවර 10-15 ක් තොකඩව නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය. (එසේ නැතිනම්) මගේ සිත ශබ්ද, රූප නිසා විසිරී ගියේය. (විසිරී යාමට හේතු වූ අරමුණු සඳහන් කරන්න)

උදහරණ :-

- සිත විසිරී (ඉවතට) යන විට මම වහාම එය දනගතිමි.
- නැතිනම්, මම (සිත පිටතට ගියා, පිටතට ගියා) සිතනවා, සිතනවා යැයි. මෙනෙහි කළෙමි. එවිට සිතුවිලි තුනී වී ගියේය. නැතිනම්, සිතෙන් ඉවත් විය. නොපෙනී ගියේය. මම නැවත පියවර තැබීම කෙරෙහි සිත යොමු කළෙමි.

මේ විස්තර කුමය බොහෝ යෝගීන්ට පුයෝජනවත්ය. එය භාවනා මනසිකාරයේ සිත පවත්වාගෙන යාමට උදව් කරන අතරම, අපගෙ කය සිත දෙකෙහි සිදු වන දේවල් විදහා දක්වීමක්ද වනු ඇත. ඔබගේ සියලුම අත්දකීම් කුමක් හෝ වේවා, කමටහන් වාර්තාවට ඇතුළත් කළ හැක. මෙය ඔබගේ සතිය එක එල්ලේම අරමුණට යොමු කිරීමට උදව් කරන අතර, සිත කල්පනාවට වැටීමෙන් වළක්වනු ඇත. සිත විසිරී යැමෙන් වළක්වනු ඇත. භාවනා අත්දකීම් වාර්තා කිරීමේ කිුයාවලිය පහසු වෙයි. භාවනාවේ ගැඹුරු වැටහීම් ශක්තිය, අවබෝධය සහ නිරවුල් භාවය ඇති වෙයි. භාවනා අත්දකීම් ලිඛිතව ඉදිරිපත් කිරීමේදී පැහැදිලිව නිරවුල් ලෙස සටහන් කරන්න. වාචිකව ඉදිරිපත් කිරීමේදී නැවතිල්ලේ (හෙමිහිට) ශබ්ද නගා කියවන්න.

සාධූ.....සාධූ.....සාධූ.....!

ඔබ සැමට උතුම් නිර්වාණාවබෝධයම වේවා !

(6) ස්වාමීන්වහන්සේ වන්දනා කිරීම

පිරිස : ඕකාස වන්දමි භන්තෙ

(අවසරයි , ස්වාමීන්වහන්ස! මම වන්දනා කරමි)

ස්වාමීන් වහන්සේ : සුඛී හොන්තු (සුවපත් වේවා!)

පිරිස : මයා කතං පුඤ්ඤං සාමිනා අනුමෝදි තබ්බං

(මා විසින් කරන ලද පින් ස්වාමීන් වහන්සේ

විසින් අනුමෝදන් වන සේක්වා!)

ස්වාමීන් වහන්සේ : සාධු ! සාධු !! අනුමෝදුමි

(සාදූ ! සාදූ !! අනුමෝදන් වෙමි)

පිරිස : සාමිනා කතං පුඤ්ඤං මය්හං දු තබ්බං

(ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් කරන ලද පින් මට

දෙනු මැනවි)

ස්වාමීන් වහන්සේ : සාධූ! අනුමෝදථ (අනුමෝදන් වන්න)

පිරිස : සාධු ! සාධු !! අනුමෝදුමි

(සාදු ! සාදු !! අනුමෝදන් වෙමි)

: ඕකාස ද්වාරත්තයෙන කතං සබ්බං අච්ඡයං ඛමත

මේ භන්තේ

(අවසර, තුන්දෙරින් වරදක් වී නම් සියලු වරදට

සමා වනු මැනවි ස්වාමීනි)

ස්වාමීන් වහන්සේ : ඛමාමී ඛමිතබ්බං (සමා කරමි. සමාවිය යුතුයි)

පිරිස : ඕකාස බමාමි භන්තේ

(අවසරයි, සමා කරගනිමි)

ස්වාමීන් වහන්සේ : සුඛී හොන්තු (සුවපත් වේවා!)

පිරිස : දුතියම්පි ඕකාස බමාමි භන්තේ

(අවසරයි, දෙවනුවද සමා කරගනිමි)

ස්වාමීන් වහන්සේ : සුඛී හොන්තු (සුවපත් වේවා!)

පිරිස

: තතියම්පි ඕකාස ඛමාමි භන්තේ

(අවසරයි, තෙවනුවද සමා කරගනිමි)

ස්වාමීන් වහන්සේ : සුබී හොන්තු (සුවපත් වේවා!) පිරිස :

සීලවන්තං ගුණවන්තං - පුඤ්ඤක්බෙත්තං අනුත්තරං දුල්ලභේන මයා ලද්ධං - පස්සිතුං වන්දිතුංවරං සාරිපුක්තාදි ථෙරානං - ආගතං පටිපාටියා සද්ධා සීලං දයාවාසං - බුද්ධ පුක්තං නමා මහං

- * සිල්වත් වූ, ගුණවත් වූ උත්තම පින් කෙතක් බඳු වූ
- * දුර්ලභ මනුෂා ආත්ම භාවයක් ලත් මාගේ -පසඟ පිහිටුවා ගෞරවනීය වැඳීමට සුදුසු වූ
- * සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ ආදී උත්තමයන්ගෙන් පැවත එන්නා වූ
- * ශුද්ධාවට සීලයට කරුණාවට වාසස්ථාන බඳු -බුද්ධ පුතුයන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි.)

English Translation

(1). Introduction

The Most Venerable Uda Eriyagama Dhammajiva Maha Thero is the Abbot and Chief Meditation master of the forest monastery Nissaranawanaya, Mitirigala in Sri Lanka. Venerable Dhammajiva's meditation teachings are based on the four foundations of mindfulness. He stands out as a uniquely skilled meditation teacher who emphasises the practice of Sati not only for sitting and walking meditation but for the entire duration of your wakeful hours ie, in general daily activities.

To ensure the smooth running of these retreats it is imperative that all yogis read the contents of this book diligently.

In doing so, it will facilitate the yogis to reap the maximum benefit from this unique opportunity of following a retreat with the supremely skilled and knowledgeable master; Most Venerable Dhammajiva Maha Thero.

(1.1). Regulations and Other Important Information Related to the Retreat

(1.1.1). Preparation for the retreat

- 1) The Aranya dress code should be strictly adhered to at all times. i.e. respectable white clothing which is sober, non-revealing, non-figure hugging. Avoid wearing ¾ pants, short skirts and sleeveless or very short sleeved blouses etc. The white shawl (uthuru saluwa) is mandatory for males and females.
- 2) If you have a medical condition it must be stated in the application form. Accordingly it is your responsibility to bring all the necessary medication for the retreat.

- 3) Individuals should bring their personal gilanpasa requirements e.g. tea, coffee, milk, juice etc.
- 4) Individuals should also bring their toiletries; e.g. soap, toothpaste, bed linen, pillowcase, covering sheet, a serviette etc.
- 5) Some other useful items to be considered are: a torch, an alarm clock, a pair of rubber slippers, a mug, flask, an umbrella and insect repellent.

(1.1.2). Date of commencement

- 1) The registration will be from 01:00pm 04:00pm on the date of commencement. Please make sure you arrive on time.
- 2) On arrival please place your signature and complete the registration requirements.
- 3) It is imperative that you hand over your mobile phone/s to the office at the time of registration. The use of mobile phones is strictly prohibited within the Aranya premises (dorms / rooms etc.). Please collect the phones from the office at the end of the retreat.
- 4) After the registration both males and females will be allocated dorms/rooms.
- 5) Around 05:00pm the Retreat Organiser (RO) will conduct a comprehensive briefing where all relevant information will be explained. On completion of the briefing yogis are welcome to seek further clarifications/clear doubts.

(1.1.3). Introduction to the daily time table

- 1) The time table should be strictly followed at all times.
- 2) The daily proceedings commence at 3:30am and will continue till 9:00pm. This includes a period of about 12 hours for sitting/walking meditation, Q & A session and a dhamma sermon.

(1.1.4). Observing the precepts (sil)

On the date following the registration all yogis should be present at the meditation hall by 5:45am, suitably attired to observe sil. The administration of the eight precepts would take place by 06:00am.

Relinquishing the precepts will take place on the final day of the retreat after the Q & A session (01:00pm) and the closing ceremony.

(1.1.5). Some important points for consideration

- 1) All yogis must strictly abide by the specified rules and regulations.
- 2) It is prohibited for Yogis to come after the commencement of the retreat and / or to depart before the conclusion of the retreat. They must be in attendance for the entire duration of the retreat.
- 3) It is imperative that all yogis strictly adhere to the eight precepts and strictly maintain noble silence at all times. They should refrain from any form of discussion, even on dhamma related matters. Socialisation is completely discouraged.
- 4) The yogis may speak to the RO. only if there is an urgent need; at a mutually acceptable time.
- 5) Please limit your questions (for the Q & A session) to your meditation experience or for obtaining any clarification pertaining to the dhamma desana.
- 6) Taking photographs or videos within the Aranya premises is strictly prohibited.
- 7) Please be respectful to Dana Dayakas, It is strictly advised to refrain from communicating with them.

(1.1.6). Other related information

- 1) Maintaining Noble Silence is mandatory. Please be advised that talking is considered as one of the worst enemies of Mindfulness.
- 2) Yogis must strictly follow the time table at all times. Avoid any activity external to the time table e.g. offering puja, fund raising or attending to other Aranya related activities.
- 3) At the end of each Q & A session and Dhmma desana all yogis must chant the stanzas venerating the teacher as indicated on page 53.
- 4) Please make the offering of pirikara to Venerbale Bhanthe only at the end of the retreat.
- 5) Please refrain from reading literature unrelated to the retreat or the use of any electronic devices.
- 6) Please do not misuse the meditation cushions. Do not take them out of the meditation hall.
- 7) If you wish, you may bring a small portable chair for sitting meditation. However it must be placed at the rear of the meditation hall.
- 8) Female yogis should refrain from going to the upper level sand walking paths alone, especially when there is inadequate light. (very early morning or late evening)
- 9) The upper Monastery is open for visitors from 12.00 to 1.30 pm. During a retreat yogis should refrain from making any casual visits to the upper monastery unless prior permission has been obtained from the RO & the office. An accompanying male is mandatory for female yogis. At all other times, visitors (male or female) should not enter the upper monastery.

- 10) All yogis (male and female) should sweep the sand walking paths daily.
- 11) Please show utmost respect to the dāna dayakas.
- 12) When going for dāna, please maintain noble silence. Pay attention to your attire (especially to the uthuru saluwa) Long hair should be tied back neatly.
- 13) Unless for an emergency, please refrain from requesting to take calls from the office.
- 14) Be careful of monkeys. Please do not make eye contact, encourage or feed them. If they confront you, avoid reacting aggressively as they may harm you. Always remember the forest is their territory.
- 15) Refrain from disturbing others by talking in the pantry or the dorms or any public area.
- 16) The chairs in the pantry should not be moved to the meditation hall or to the dorms.
- 17) Please be aware that the fans in the dorms and the meditation hall are for the benefit of all and not for the needs of individuals.
- 18) Please use public areas (pantry, wash rooms) and all appliances (fans, boiler, filter, washing machine, dryer) responsibly.
- 19) Please use the washing machine only if really necessary. The dorm leader should be informed before doing so.
- 20) Due to a strong possibility of rats please store food/drink carefully and pay special attention to the maintenance of hygiene.

(1.1.7). End of programme

- 1) On the last day, after the completion of proceedings (around 03:00pm) yogis may make their offerings to Venerable Bhanthe. Please refrain from giving cash. After 12.00 noon food items will not be accepted.
- 2) At the end of each retreat each yogi will be given a CD with the dhamma desana.
- 3) On designated retreats the yogi may choose a sutta of their choice and inform the RO. Arrangements will be made to post them to the yogi at a later date.
- 4) For further information on NV and for dhamma recordings you may access www.nissarana.lk or damsara.org.
- 5) Any donation given to NV would be highly appreciated. The Aranya is entirely dependent on these donations for its maintenance and development. You are welcome to make a donation to the office. Please obtain a receipt.
- 6) When leaving the premises after the retreat please do not forget to sign off and collect your mobile phone/s.

(2). The Yogi Time Table

Morning Session

03.30 - 04.00 a.m. – Wake-up / Dress-up

04.00 - 05.00 a.m. - Walking Meditation

05.00 - 06.30 a.m. – Sitting Meditation

06.30 – 08.15 a.m. – Breakfast dāna, cleaning

common areas, toilets and dorms etc.

08.15 - 09.15 a.m. – Sitting Meditation

09.15 – 10.15 a.m. – Walking Meditation

10.15 – 11.15 a.m. – Sitting Meditation

11.15 – 12.00 p.m. – Lunch Dāna

Afternoon Session

12.00 – 01.00 p.m. – Walking Meditation

01.00 – 02.00 p.m. – Q & A/Dhamma Discussion (Every Day)

02.00 - 03.00 p.m. - Walking Meditation

03.00 - 04.00 p.m. - Sitting Meditation

04.00 – 05.00 p.m. – Walking Meditation

05.00 – 06.30 p.m. – Dhamma Talk (Except the Last Day)

06.30 – 07.00 p.m. – Mindful Gilanpasa Break

07.00 – 08.00 p.m. – Walking Meditation

08.00 - 09.00 p.m. – Sitting Meditation

09.00 p.m. – End of Day's Program

Observing the precepts (sil)

On the day following the registration all yogis should be present at the meditation hall by 05:45am, suitably attired to observe sil. The administration of the eight precepts would take place by 06:00am.

Relinquishing the precepts will take place on the final day of the retreat after the Q & A session (01:00pm) and the closing ceremony.

(3). Precepts

(3.1). Requesting for the Precepts

Yogis:

 Aham, bhante, tisaranena saddhim uposatha attanga sīlam dhammam yācāmi, anuggaham katvā sīlam detha me, bhante.

May I, Venerable Sir, observe the Uposatha Eight Precepts with the Three Refuges; please Venerable Sir, have compassion and grant me the precepts.

 Dutiyam'pi, aham, bhante, tisaranena saddhim uposatha attanga sīlam dhammam yācāmi, anuggaham katvā sīlam detha me, bhante.

For the second time, may I, Venerable Sir, observe the Uposatha Eight Precepts with the Three Refuges; please Venerable Sir, have compassion and grant me the Precepts.

• Tatiyam'pi, aham, bhante, tisaranena saddhim uposatha attanga sīlam dhammam yācāmi, anuggaham katvā sīlam detha me, bhante.

For the third time, may I, Venerable Sir, observe the Uposatha Eight Precepts with the Three Refuges; please Venerable Sir, have compassion and grant me the Precepts, out of compassion for me.

Monk: Yamahamvadāmitamvadetha.

What I recite, you follow.

Yogis: Āma, Bhante. *Yes, Venerable Sir.*

(3.2). Paying Homage to the Buddha

Yogis:

• Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa Homage to him, the blessed one, the fully enlightened one (3 times)

(3.3). Tisarana (Three Refuges)

Yogis:

• Buddham saranam gacchā-mi

I go to the Buddha as my refuge.

• Dhammam saranam gacchā-mi

I go to the Dhamma as my refuge.

Sangham saranam gacchā-mi

I go to the Sangha as my refuge.

- Dutiyampi Buddham saranam gacchā-mi For the second time, I go to the Buddha as my refuge.
- Dutiyampi Dhammam saranam gacchā-mi For the second time, I go to the Dhamma as my refuge.
- Dutiyampi Sangham saranam gacchā-mi For the second time, I go to the Sangha as my refuge.
- Tatiyampi Buddham saranam gacchā-mi For the third time, I go to the Buddha as my refuge.
- Tatiyampi Dhammam saranam gacchā-mi For the third time, I go to the Dhamma as my refuge.
- Tatiyampi Sangham saranam gacchā-mi For the third time, I go to the Sangha as my refuge.

Monk: Saraṇā gamanaṁ paripuṇṇaṁ *Taking Refuge is complete*.

Yogis: Āma Bhante *Yes, Venerable Sir*

(3.4). Ashtanga Uposatha Silaya

- Pānātipātā veramaņī sikkhāpadam samādiyāmi
 I undertake the rule of training to refrain from killing any beings.
- Adinnādānā veramaņī sikkhāpadam samādiyāmi
 I undertake the rule of training to refrain from taking what is not given.
- 3) Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi I undertake the rule of training to refrain from any sexual activity.
- 4) Musāvādā veramaņī sikkhāpadam samādiyāmi I undertake the rule of training to refrain from false speech.
- 5) Surā meraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi
 - I undertake the rule of training to refrain from drinks, drugs and intoxicants.
- 6) Vikhāla bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi I undertake the rule of training to refrain from taking food at improper times (after midday).
- Nacca gīta vādita visūka dassana mālā gandha vilepana dhārana maṇḍana vibūsanaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi
 - I undertake the rule of training to refrain from dancing, singing, music, shows, from the use of garlands, perfumes, cosmetics, adornments and ornaments.
- 8) Uccā sayana mahā sayanā veramaņī sikkhāpadam samādiyāmi

I undertake the rule of training to refrain from using high and luxurious seats or beds.

Monk: Tisaraṇena saddhiṁ uposatha aṭṭaṅga sīlaṁ dhammaṁ sādhukaṁ surakkhitaṁ katvā appamādena sampādetabbaṁ

Maintaining well the Uposatha Eight Precepts with the Three Refuges, accomplish the training with mindfulness.

Yogis: Āma Bhante

Yes, Venerable Sir.

(3.5). Ajiva Ashtamaka Silaya

- 1) Pāṇātipātā vēramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 2) Adinnādānā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- Kāmēsumicchāchārā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.

I undertake the precept to refrain from sexual misconduct.

- 4) Musāvādā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 5) Pisunāvācā vēramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 6) Pharusāvācā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 7) Samphappalāpā vēramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 8) Micchājīvā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.

(3.6). Five Precepts

- 1) Pāṇātipātā vēramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 2) Adinnādānā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 3) Kāmēsumicchācārā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 4) Musāvādā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 5) Surāmēraya majjapamādaṭṭhānā vēramaṇī sikkhā padam samādiyāmi.

(3.7). Ten Precepts

- 1) Pānātipātā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 2) Adinnādānā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 3) Abbrammacariyā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 4) Musāvādā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 5) Surāmēraya majjapamādatthānā vēramaņī sikkhāpadamsamādiyāmi.
- 6) Vikhāla bojanā veramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 7) Nacca gīta vādita visūka dassanā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
 - I undertake the precept to refrain from dancing, singing, music, going to see entertainments.
- 8) Mālā gandha vilēpana dhāraņa maņdana vibhūsanatthānā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
 - I undertake the precept to refrain from wearing garlands, using perfumes, and beautifying the body with cosmetics.
- 9) Uccāsayana mahāsayanā vēramaņī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 10) Jāta rūpa rajata paṭiggahaṇā vēramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

I undertake the precept to refrain from accepting gold and silver (money).

(3.8). Vikala Bhojana Precept

I will refrain from consuming any solid foods after the solar noon and until the following dawn, so as to develop good conduct. During this period, I will not even drink milk, which is considered as a solid food, as it is very nourishing. In case of severe hunger or a great lack of energy, honey, molasses, liquid sugars, oil and butter are permitted.

1) The sixth precept speaks of eating at one time only. Is it wrong to eat more than once?

Before this question can be answered, one must know the 'time' first. The time for meals are two in number:

- i) Purebhatta-kala the time before the meal.
- ii) Pacchabhatta-kala the time after the meal.

The time from dawn to midday (noon) is called purebhatta-kala. From midday to dusk is called pacchabhatta-kala. One may eat as many times as necessary in the first period. From dusk to the next dawn is called ratti (night), and meals may not be taken at this time. This is the reason for the passage with the words to the effect that one refrains from eating at night.

2) In the Pali of the sixth precept, it states that one will refrain from food in the vikala. What time is kala and what time is vikala?

From dawn to midday (noon) is called kala (proper time) or the time that Buddhas and Ariyas take their meal. From midday to the dawn of the following day is vikala or the improper time for meals.

These guidelines will help you to observe the precept of 'viksikkhaala bhojana veramani sikkha' for purposes of practicing the vinaya rules during retreats at the Nissarana Vanaya. One abstains from consuming food between noon and sunrise, the next day. This covers all foods including milk. It also covers any fruit that are larger than a mango. For those who are sick, ie. Who have special health requirements, they are permitted to the "Five tonics to be taken by a sick person – ghee, butter, oil, honey, sugarmolasses", Sugar lumps for those who are ill, and sugar lumps in water for one who is not ill.

(4). Basic Meditation Instructions

Instructions for sitting meditation, walking meditation and establishing mindfulness in daily affairs 'In This Life Itself' - Ven. Dhammajīva:

(4.1). Sitting Meditation (Ānāpānasathi Bhawana)

A yogi can practice both insight meditation and concentration samatha meditation (vipassanā and bhāvanā) ānāpānasati bhāvanā. In the Satipatthāna sutta, Ānāpānasati sutta and the Girimananda sutta, the Buddha discussed the suitable environment and the appropriate posture for the ānāpānasati practice. Ānāpānasati bhāvanā must be practised in a relaxed environment, with a little breeze and a medium amount of light. The yogi must be in solitude and consider a comfortable and conducive posture. It is recommended that the yogi sit firmly on the ground in the full lotus posture. Alternatively, the yogis can sit in a half-lotus or quarter-lotus posture. Yogis with disabilities or weak health conditions, precluding themselves from sitting on the ground, can use a meditation bench or a straight back chair. It is important that the yogi sits in a symmetrical and relaxed manner, keeping the upper part of the body erect. An erect posture facilitates the movement of air through the body and energises the meditation practice.

Close your eyes and sit in a comfortable, relaxed, symmetrical and erect manner. Then become mindful of the sitting posture. Scan through the posture and bring your mind to the present. Do not think about the past or the future, the person sitting in front of you or those around you. It is preferable if you are in a solitary place with the least amount of distractions. If you customarily sit in a particular place, you will become accustomed to it and it will be conducive for

your practice. Early sittings of course will be a trial and error process. Through experience, you will identify the most conducive posture for you.

Once you know your alignment and the posture that works best, you can commence ānāpānasati bhāvanā. Bring your attention to the present, to the "here and now". Sitting in this manner in itself is a meditative experience. Remain in the present to avoid chain thoughts, irritating sounds or bodily pains from disturbing you. Focus your attention on the primary object. Then your attention will converge to one part of the body - your nostrils, the top of the lip, the throat or the diaphragm. Do not do forced breathing to locate the in-breath and the out-breath, or to gain a prominent experience. Let the breath become prominent at its own pace.

Gradually, the in-breath and the out-breath will become prominent. The breathing must be natural and not forced. Just be aware of the in-breath and the out-breath occurring. As you continually focus on the in-breath and the out-breath, the breathing process will become prominent at a particular point. Then, your attention should be refined to this point.

According to the Satipaṭṭhāna sutta, you should focus on the object in front of you (parimukhaṃ satiṃ uppatthapetvā). Classically, the attention of the in-breath and the out-breath is referred to as being at the tip of the nose or at the top of the lip (as an object in front of you). But some may find the most prominent point of touch to be in the middle of the skull, the throat, the chest or in the naval. Wherever it may be, your attention should be confined to one place and you should not allow the mind to move from one place to another. Your focus will become refined as you progress with the meditation. With a refined focus, calmness will set in.

You must observe the in-breath as a separate unit from the out-breath. Observe the in-breath and its touch. Be fully aware of the out-breath as it occurs. Gradually the noting

mind will move closer to the breath and you will experience the in-breath and the out-breath in a contrasting and different manner. For example, you will observe that the air draught of the in-breath is cooler and that the out-breath is warmer. Or else, you will observe that the in-breath is longer than the out-breath or vice versa. Do not manipulate what is occurring. Just observe the transaction of air.

Owing to continuous mindfulness, you will not be distracted by irritating sounds, bodily pains, day dreaming or fantasizing. But external distractions will interfere. If distractions come and go without any interference, you can continue to observe the in-breath and the out-breath. By making a mental note of the in-breath as "in" and the outbreath as "out", you can keep casual thinking, bodily sensations or sounds at bay.

With continuous mindfulness, the breathing will become subtle. The mind will have a refined observation and the body will calm down. The breath will become less prominent. Mindfully, you must observe the difference between continuing in- breaths and continuing out-breaths. Earlier you observed the difference between the in-breath and the out-breath. At this stage, you must observe the in-breaths and the out-breaths in the totality, from the beginning, through the middle to the end. Observe the difference between one in-breath to the next and one out-breath to the next.

Distractions such as thoughts, sounds or bodily pains will occur. Do not react to them. If you are a habitual thinker and day-dreaming occurs, make a mental note that you are "thinking" and bring your attention back to the breath. Or else, you should note it as "thinking-thinking-thinking", "day-dreaming - day-dreaming - day-dreaming" or " fantasizing-fantasizing-fantasizing". Whenever thinking is noted as "thinking", you are able to detach yourself from digesting the contents of the thought. Simply become aware that "thinking"

has occurred and not be concerned about the content of the thought. Similarly, if a sound irritates you, just note it as "hearing-hearing-hearing". When pain arises, note it as "pain-pain-pain". When they recede, come back to the breath and note the in-breath as "in" and the out-breath as "out". The line between the noting mind and the object of meditation must be straightened. That is the purpose of meditation.

Your observations during meditation must be discussed with an advanced yogi every two to three days. By doing this, you can receive guidance on how to advance in your practice.

The distractions encountered in the practice will be specific to your personality traits. Accordingly, it is important to report them to an advanced yogi who can give the appropriate instructions. With practice, you can determine whether your natural inclination is towards concentration or insight meditation. It is very difficult to predict this beforehand. Both the meditation and the reporting will lead to the proper path. Your observations must be clear and your reporting should be to the point.

Generally, a beginner yogi must do at least an hour of sitting meditation daily.

(4.2). Walking Meditation

After a meal or a sleep, it is recommended that you do walking meditation before sitting meditation. Further, a period of walking meditation before sitting serves to focus the mind. In traditional meditation centres there are open-air and internal walking meditation paths. Internal meditation paths are covered to avoid adverse weather conditions.

Before commencing walking meditation, stand at the end of the walking meditation path and contemplate the body. Then you bring your attention to the present moment. During walking meditation, you establish mindfulness amidst activity as your eyes are open and you will hear the sounds of birds and the external environment. Thus, any mindfulness established can be carried forward to day to day activities.

The yogi must first walk up and down the path to activate blood circulation (Especially after a long session of sitting meditation). You must walk at a normal pace to ensure that the path is suitable and that there are no obstructions. As you walk, be aware of the movement of the feet. Your arms must be as if tied in front of you or behind you. Your attention must be on the movement of the feet. When the right foot moves, you must observe the experience of the movement and the sensations of the foot. Experience and note the sensation of the sole touching the ground. Observe whether it is a coarse or soft sensation. Then shift your focus to the left foot, its movement and the sensation as it touches the ground. Your attention could also be kept on the movement of the joints, the ankle and so forth. Your eyes should be cast down and you must look about five feet ahead of you. The eyes should be focused on the walking path.

Just as during sitting meditation, your attention may be carried away by thoughts and sounds. However, your attention should remain with the right foot and the left foot as much as possible. With continuous attention on the right foot and the left foot, you can keep distractions at bay and proceed without any interference.

During walking meditation, you exert energy to maintain the focus on the steps and to note the movement of the feet. Accordingly, the energy that is exerted must be double. Warming up in this manner is conducive for sitting meditation. During intensive retreats it is usual to alternate periods of sitting meditation with periods of walking meditation, one after another throughout the day. In your daily life, you must have at least one session of walking and sitting meditation in the morning and in the evening. If you

meditate in the evening after work, doing some walking before sitting focuses the mind and arouses energy for the sitting that follows. Do not commence sitting meditation straight after your daily activities. The energy aroused during walking meditation, develops accuracy of awareness as well as durability of concentration.

(4.3). Establishing Mindfulness in Daily Activities

Doing a task simply for the purpose of establishing mindfulness is difficult in our daily activities. Generally we do things for a purpose or to fulfil responsibilities. But to control the speed of our daily activities, we must find some time to establish mindfulness. We must try to bring our attention to the present moment as much as we can. Then we become accountable for your experiences and actions. We will no longer do our daily activities mechanically, like a puppet or a robot. With mindfulness, our experiences will be live and vivid.

Practically, it is difficult to be mindful when you are socializing, unless you are experienced in maintaining continuous mindfulness. To establish mindfulness in our daily activities, you can start with your personal activities such as washing, showering or going to the toilet, mindfully. You can start doing things Silently, Mindfully and Slowly. This is the "SMS" that you should apply when establishing mindfulness in daily affairs. In this way, you can extend the mindfulness established during sitting meditation to day to day activities. Establishing mindfulness during sitting meditation is an intensive method of meditation.

Walking meditation is a semi-intensive method and establishing mindfulness in day to day affairs is an extensive method. If you can master establishing mindfulness in day to day activities, you will become more organised and you will experience an appealing change in your life.

Mindfulness cultivated during sitting meditation can diminish after you get up. But, the mindfulness established in day to day activities is durable. Both sitting meditation and wakefulness to day to day activities must complement each other to ensure continuous application of mindfulness.

Although instructions for sitting meditation (being the intensive method) are given first, you should not underestimate the benefits of walking meditation or establishing mindfulness in day to day activities. One can observe very profound aspects of the Dhamma during walking meditation, and even become enlightened.

(5). Guidelines for Reporting Meditation Experience

(5.1). Sitting Meditation

Most practitioners have certain experiences during breath meditation - *Ănāpānasati*. However, they may find it difficult to report these findings with accuracy. The examples given below may help the practitioner in that regard.

Reporting is also an aspect of meditation. Reporting your meditation experience to your meditation master has many benefits. Please be guided by the following:

When you frame a question at the Q & A Session too, it is best to give your meditation experience first and write your question clearly and briefly. Short to the point.

- 1) First, report as to how you experience the primary object.
- 2) Thereafter, describe how you noted/labeled the primary object.
- 3) Finally what did you experience or feel during such noting?

For instance, the reporting could be in this manner:

'When experiencing the in-breath I noted it as the 'in-breath'.

I felt the in-breath as cool air entering the right nostril and the out-breath as warm air leaving the left nostril. At certain times I notice that the in and out-breath enter and leave from the same nostril. The out-breath is warmer than the in-breath. And the out-breath is shorter than the in-breath. I notice these specific features when I focus my attention keenly on the breath'

* How long can you observe the primary object without interruption? During this period of observation for how long can you retain focused attention on the in and out-breath?

For instance: I noticed the out-breath after the completion of the in-breath. I was able to retain my attention on the in and out-breath only for a short while. Thereafter thoughts flooded my mind. However, there were occasions when I was able to retain my attention on 20-30 breaths without interruption. But thereafter, once again thoughts invaded my mind.

It is important that you describe the primary object clearly, precisely and accurately. The description needs to be absolutely honest in relation to one's personal experience.

If the practitioner has other experiences to share, this should be done only after completing the description of the primary object. Description of such secondary objects should have been experienced during the sitting meditation sessions.

* If during a sitting meditation session, the yogi has additional experiences it is advisable to report these in the following manner:

Bodily Experiences:

Example: 'I feel bodily pains. The pain increases in intensity and then decreases. Sometimes the pain radiates to the back or to the soles of the feet. I sometimes feel chills and coldness or sometimes heat. Electric currents radiate from head to toe. I have good samādhi, but at times thoughts invade the mind, and I get ideas, I make plans and projections.'

Mental Experiences:

If you experience irritation, aversion or greed, elation or feel jealous and conceit or any such mental experiences, please report these accurately to the teacher. These mental states if experienced, should be reported in the following manner:

- When a mental state (e.g. aversion/greed) is experienced, state how did it manifest?
- What was the yogi's response/reaction (noting) to that experience?
- What was your understanding of such an experience?
- Were there any consequences to that experience?
- What were your experiences after the episode?

If the mind leaves the primary object due to a bodily pain:

- I experienced pain in the knee
- The exact location of the pain in the knee was....
- The pain was stabbing, piercing, throbbing
- Initially it was mild but gradually it increased in severity
- I noted the pain as 'pain'.
- Gradually it became less painful and more bearable and eventually ceased to disturb me
- I reverted my attention to the primary object.
- Or the pain was increasing and noted continuously.
- Then again the mind left the primary object. Then I contemplated on the shift of my attention and after a short while the mind came back to the primary object.
- This became a cycle of repetition

(5.2). Walking Meditation

During walking meditation the reporting should be as follows:

When lifting the leg, contemplate as, 'lifting lifting'. Then whilst moving and placing the leg, 'lifting, moving, placing' should be contemplated. The yogi will then note the beginning, middle and end of the movement of the leg as an arc. After about 10-15 steps or less/more, the yogi will notice that the mind has left the walking process and has diverted to external thoughts, sounds or sights. Please mention the distractions that shifted the mind from the primary object.

Example:

- I noticed the mind leaving the focus on the feet.
- I contemplated that the mind has done so and gone to thoughts
- I noticed when contemplating in this manner, the thoughts becoming less prominent and eventually disappearing.
- I was able to revert to noting the feet movement, as lifting, moving, placing

Many yogis find this method of contemplation very useful.

This helps in noting the body movement and the mind that notes the movement. This helps to maintain awareness throughout the process of walking meditation. And it prevents thoughts proliferating and the yogi fantasizing on such thoughts. The mind becomes less discursive and more focused on the object of meditation. Eventually this would lead to deep understanding and realizations in one's meditation practice.

When a yogi records his/her experiences in this manner it brings sharpness and clarity to the mind.

(6). Venerating the Teacher

Chants recited at the end of evening chanting, or on any occasion when formally paying respects to a monk.

Yogi: Okāsa vandāmi bhante (Permit me to pay respects to you, Venerable Sir)

Monk: Sukhī hontu (May you be happy)

Yogi: Mayā katam puññam sāminā anumoditabbam (*May the Venerable partake of the merits acquired by me*)

Monk: Sādhu, sādhu, anumodāmi (Sadhu, Sadhu! I partake of it)

Yogi: Sāminā katam puññam mayham dātabbam (May I partake of the merits acquired by the Venerable)

Monk: Sādhu, Sādhu, anumodhitabbam (Sadhu! Sadhu! May you partake of it)

Yogi: Sādhu, Sādhu, anumodāmi (Sadhu! Sadhu! I partake of it)

This section may be omitted if the full chant has been recited earlier.

Okāsa dvārattayena katam sabbam accayam khamatha me bhante

(Permit me to seek forgiveness for all wrong actions done through the three doors Venerable Sir)

Monk: Khamāmi khamitabbam
(I forgive all wrong actions. May you forgive me [also])

Yogi: Sādhu, okāsa khamāmi bhante (Sadhu! Venerable Sir, I forgive you)

Monk: Sukhī hontu (*May you be happy*)

Yogi: Dutiyampi, okāsa khamāmi bhante (*Venerable Sir, for the second time, I forgive you*)

Monk: Sukhī hontu (*May you be happy*)

Yogi: Tatiyampi, okāsa khamāmi bhante (*Venerable Sir, for the third time, I forgive you*)

Monk: Sukhī hontu (*May you be happy*)

Yogi: Sīlavaṃtaṃ guṇavaṃtaṃ - Puññakkhettaṃ anuttaraṃ
Dullabhena mayā laddhaṃ - Passituṃ vandituṃ varaṃ
Sāriputtādi therānaṃ - Āgataṃ paṭipāṭiyā
Saddhā sīlaṃ dayāvāsaṃ - Buddha puttaṃ namāmahaṃ

(* Endowed with precepts, endowed with virtue, an unsurpassed field of merit,

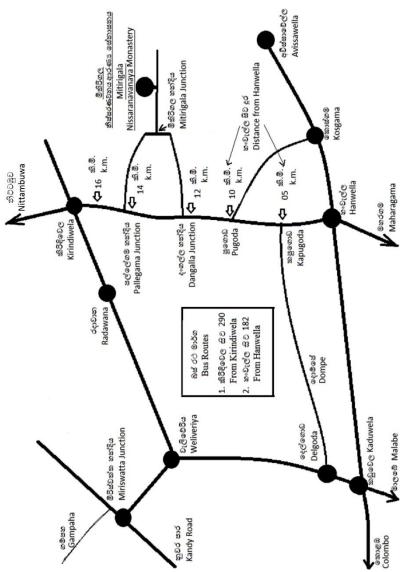
^{*} What is rare has been received by me, to see and to worship the noble,

^{*} The elders beginning with Sāriputta came in succession,

^{*} Faith, precepts, compassion - I worship that son of the Buddha.)

(7). සිතියම් / Maps

(7.1). සේනාසනයට පැමිණෙන ගමන් මාර්ගය / Road Map to the Monastery



(7.2). සේනාසනයේ සිතියම / Map of the Monastery

