

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරින් ආනාපානසති භාවනාව

කට්ඨාචාර්ය බලංගොඩ ආනන්ද චන්ද්‍රකීර්ති හිමි

සතිය පිහිටුවාගැනීමේ භාවනාව සති+පට්ඨාන භාවනාවයි. මෙම භාවනා ක්‍රමය දීඝනිකායේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක් වේ. තවද, මජ්ඣිම නිකායේ ද සතිපට්ඨාන සූත්‍රයක් ඇත. දීඝ නිකායේ දැක්වෙන මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන විස්තර අධිකය. ඒ අනුව "කිසියම් පුද්ගලයෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති අයුරින් වසර හතක්, හයක්, පහක්, හතරක්, තුනක්, දෙකක්, එකක්, සති දෙකක්, අවම වශයෙන් සතියක් පුහුණු කරන්නේ නම් අරහත් භාවයට හෝ අනාගාමී මාර්ග ඵලයට පත්වනු ඇත.¹ යනුවෙන් දක්වා ඇත්තේ නිවන් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා මෙම සූත්‍රය කෙතරම් ඵලදායක වන්නේ ද යන්නයි.

සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩීමේ අරමුණු

- 01 "රාගාදී ක්ලේශයන්ගෙන් කිලිටි වූ සිත් ඇති සත්‍වයන්ගේ විශුද්ධි සංඛ්‍යාත පිරිසිදු වීම පිණිස"
- 02 "දුකින් පීඩාවට පත්ව සුසුම් හෙලමින් හඬමින් සිටින සත්‍වයන් ඉන් වලක්වාලීම පිණිස"

¹අනුපද' විචාරනදේශීය ශ්‍රී සුදර්ශනාරාම සියවස් සමරු ශාස්ත්‍රීය විමසා, කිරිනදේ ගුණසිරි ථෙරාභිනන්දන කලාපය, සංස්. කිරිනදේ ජෙමසිරි හිමි, විචාරනදේශීයේ මේධානන්ද හිමි, නිලන්ත දිසානායක

- 03 "කායික දුක්ඛය වෛතසික දොර්මනසාය යන මේ දුක් දොම්නස් දෙදෙනාගේ නැසීම පිණිස"
- 04 "නිසි මග සාධනය කරනු පිණිස" (නියම මාර්ගය නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි.)
- 05 "තෘෂ්ණා නම් වාන වීරහිත බැවින් නිබ්බාන යයි ලද නම් ඇති අමාතය සාක්‍ෂාත් කිරීම සඳහා"

සුදුසුකම්

සතිපට්ඨාන භාවනාව පුහුණු කරන්නා සසරින් මිදීම සඳහා ලබාගන්නා සුදුසුකම් හතරක් පිළිබඳව මෙම සූත්‍රයේ ම දක්වා ඇත. එනම්,

"ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍යා ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං" යනුවෙන් දක්වා ඇති ආතාපී, සම්පජානො, සතිමා, විනෙය්‍යා, යන පද හතරයි.

01. ආතාපී, යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ "ආතපනය හෙවත් දවාලීමයි.² මෙය විරියයට පර්යාය පදයකි. භවත්‍රයෙහි ම කෙලෙස් තැවීම ආතාපී ලෙස ව්‍යාකරණ ග්‍රන්ථයන්හි දැක්වේ. මෙම පදය සම්මජ්ජධාන යන අර්ථය දීම සඳහා යොදා ඇති බව චේරගොඩ සාරද හිමියන්ගේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය නම් ග්‍රන්ථයෙහි දැක්වේ.

02. සම්පජානෝ, යනුවෙන් ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත බවින් යුතුව මනාව වටහා ගැනීම දැක් වේ.

03. සතිමා වශයෙන් විස්තර වනුයේ "කාය පරිග්‍රහක සතිය යි කියන ලද ශරීරයාගේ අසාර අශුභ වශයෙන් කය සිහිකරන්නා වූ" සිහිය යි. තව ද, "යෝගාවචරයා සිහි ඇතිව, නුවණින් යුතුව භාවනා අරමුණක් සේ තම ශරීරය ගනියි" යනුවෙන් සාරද හිමියෝ දක්වති.

04. විනෙයා ලොකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං, යනුවෙන් කැටෙන බිඳෙන අරුතින් ලෝකය නම් වූ මේ ශරීරයෙහි කාමච්ඡන්ද සංඛ්‍යාත ලෝභය සහ ව්‍යාපාද සංඛ්‍යාත තරභ සිත ද අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් දකිමින් දුරු කිරීම විස්තර කෙරෙයි.

සිරුර පවත්වා ගැනීම

මෙහි දී විශේෂයෙන් භාවනානුයෝගී හික්ෂුව "ආරණ්‍යකට ගොස් හෝ, ගසක් මුලට ගොස් හෝ, හිස් ගෙයකට ගොස් පර්යච්ඡයෙන් වාඩි වී, ශරීරය සෘජුව තබාගෙන"¹⁰ භාවනාවට සුදානම් වීම අවධාරණය කොට ඇත. තවද, වැලිපැත්තේ උපතිස්ස නාහිමියන් "අෂ්ටාදශ ප්‍රමාණ කොඳු ඇට සන්ධි නොනැමී ඔවුනොවුන් කෙරෙහි පිහිටා තිබෙන සේ පිහිටුවාගෙන, නිර්වාණ සැපයෙහි ම සිත එළඹ සිටුවා එම නිවන් ම අරමුණු කරමින් සිහිය අහිමුබ කොට පිහිටුවාගෙන හිදිනේ ය යනුවෙන් මේ පිළිබඳව විස්තර කරති.

ආනාපාන සති භාවනාව වැඩීම

සතර සතිපට්ඨානය තුළ දැක්වෙන පළමු අනුපස්සනාව කය පිළිබඳව සිත එකඟ කරගැනීමයි. එය කායානුපස්සනාව වශයෙන් දැක් වේ. මෙහිදී විශේෂයෙන් "ලෝකවාසී සත්වයා බහුල වශයෙන් මේ අශුභ වූ රූපස්ඛන්ධය සුභ වශයෙන් විපර්යාස ග්‍රහණයෙන් ගෙන තියෙන නිසා අසුභෙ සුභන්ති විත්ත විපල්ලාස, සඤ්ඤා විපල්ලාස, දිට්ඨි විපල්ලාස යන ත්‍රිවිධ විපල්ලාසයන් සංසිද්ධිම පිණිස¹¹ කායානුපස්සනාව දේශනා කොට ඇති බව අතිපූජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම නාහිමියෝ පවසති. මෙම කායානුපස්සනාව තුළ ආනාපාන සති භාවනාව, ඉරියාපථ භාවනාව, සම්පජ්ඤා භාවනාව, පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව, ධාතු මනසිකාර භාවනාව, නවසීවථික වශයෙන් භාවනා ක්‍රම දහහතරක් විස්තර කෙරේ. නමුත් මෙහි දී අපගේ අවධානය යොමු වනුයේ ආනාපාන සති භාවනාව කෙරෙහි පමණි. ආන+අපාන යන පද දෙක

එක්වීමෙන් ආනාපාන යන වචනය සෑදී ඇත. ආශ්වාස කිරීම 'ආන' යනුවෙන් ද ප්‍රශ්වාස කිරීම 'අපාන' යනුවෙන් ද විචරණය කෙරෙයි. ඒ අනුව ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහි සිහිය යොමු කිරීම ආනාපාන සති භාවනාව වශයෙන් ප්‍රකාශ වේ.

මෙහි දී උභුමියේ සුමනසාර හිමියෝ ආනාපාන සති භාවනාව වඩන ආකාර හතරක් දක්වා ඇත. එනම් "ගණනා, ඵ්‍රසනා, අනුබන්ධනා, ධ්පනා"¹² යන ආකාරයෙනි. ගණනා යනුවෙන් විස්තර වනුයේ ආශ්වාසය "එකයි" ප්‍රශ්වාසය "දෙකයි" ආදී වශයෙන් ගණන් කිරීමයි. මෙම ගණන් කිරීම විවිධ ක්‍රම වලට සිදු කළ හැකිය. එකේ සිට දහය දක්වා, එකේ සිට පහ දක්වා ආදී වශයෙනි. ඵ්‍රසනා යනු ආශ්වාස කිරීමේදී හා ප්‍රශ්වාස කිරීමේදී වායුව ස්ඵර්ශ වන ස්ථානය කෙරෙහි සිත යොමු කරන ක්‍රමයයි. අනුබන්ධනා වශයෙන් සුමනසාර හිමියෝ දක්වන්නේ, "ඇතුල්වීමත් පිටවීමත් අතර කාලය තුළ හැසිරෙන ආකාරය කෙරෙහි නාසය අග, උරකුහරය, (පපුව) යටි බඩ ආදී වශයෙන් සිහි කිරීමයි."¹³ ධ්පනා යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ සිත එකඟ වන ආකාරය හොඳින් අවබෝධ කරගැනීම බව උභුමියේ හිමියෝ දක්වති.

මේ අයුරින් සුදානම් වී මනා සිහියෙන් යුතුව (සිහිය ඔබ්බෙනොබ යා නොදී) ආශ්වාස කිරීම හා ප්‍රශ්වාස කිරීම ආනාපාන සති භාවනාවේ මූලික පියවරයි. "සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති"¹⁴ මෙසේ උත්සාහයෙන් භාවනා වඩන විට එම යෝගාවචරයාට පහසුවෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

මෙලෙස වෙනත් අරමුණකට යෑමට ඉඩ නොදී මැනවින් සිහිය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් කෙරෙහි පිහිටුවාගත් කල්හි දීර්ඝ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ද කෙටි ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ද යෝගාවචරයාට දක ගත හැකි වේ¹⁵. මේ ආකාරයෙන් ක්‍රමාණුකූලව සිතේ දියුණු අවස්ථා කිහිපයක්ම සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළ සාකාච්ඡා වනු ඇත. ඉන්පසුව, "සබ්බකාය පටිසංචේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, සබ්බකාය පටිසංචේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"¹⁶ සියලු

කය හඳුනා ගනිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසකරන්නෙමි යි හික්මෙයි යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ ප්‍රකෘති කය නොව කාය ශබ්ද කිහිපයක් බව උනුමියේ සුමනසාර හිමියෝ පවසති. "මෙහි කාය, කය යනු මනස මුල්වී සිදුවන ක්‍රියාවයි. ඒ අනුව කාය නමින් ගැණෙන කොටස් තුනකි. රූපකාය, මනෝකාය, ප්‍රාණකාය වශයෙනි. ඒ රූපකාය යනු සතර ධාතුන්ගෙන් සෑදුන කාටත් පෙනෙන කයයි. මෙය ක්‍රියාත්මක වන්නේ මනස මුල්කරගෙනය. එය මනෝ කායයි. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ද කයකි. එය හඳුන්වන්නේ ප්‍රාණකාය නමිනි. මේ සියලුම කායයන් ඔවුනොවුන් සමග සම්බන්ධතාවයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ. සබ්බකාය, සියලු කය යනු මේ කොටස් තුනයි. මේ සියල්ල එකතුව කරන ක්‍රියාව නාම රූප පරම්පරා සැලැස්මයි.¹⁷ මේ පිළිබඳව වේරගොඩ සාරද හිමියන්ගේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය නම් ග්‍රන්ථයේ දැක්වෙන්නේ, "සියලු ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස කය පිළිබඳ වැටහෙන සුලු ආශ්වාස කරමිති අභ්‍යාස කරයි. සියලු ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස කය පිළිබඳ වැටහෙන සුලු ප්‍රශ්වාස කරමිති අභ්‍යාස කරයි."¹⁸ යනුවෙනි. දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි මේ පිළිබඳව මුලු කයම ප්‍රකට ලෙස අවබෝධ කරගනිමින් ආශ්වාස කරමින් හික්මෙයි, මුලු කයම ප්‍රකට ලෙස අවබෝධ කරගනිමින් ප්‍රාශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.¹⁹ යනුවෙන් අර්ථ සපයා ඇත. තවද මේ පාඨය සම්බන්ධයෙන් පුරාණ සන්න සහිත මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේසේ දක්වේ. "සියලු (ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස) කායයාගේ (හෙවත් නාහිය පටන් නාසිකාග්‍රය දක්වා උඩුකුරුව පවත්නා ආශ්වාසයාගේ ද එසේම නාසිකාග්‍රයේ පටන් නාහිය දක්වා යටිකුරුව පවත්නා ප්‍රාශ්වාසයාගේ ද යන මේ සියලුම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කායයාගේ උත්පත්තික්‍රමාදී සියලු ප්‍රවෘත්තිය) විශේෂයෙන් ප්‍රකාශව වැටහී භාවනා කරන තැනැත්තේ ආශ්වාසය පවත්වමිසි සිතා ආසේවන වශයෙන් අභ්‍යාස කරන්නේය."²⁰

මෙසේ අර්ථ කිහිපයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමේදී උනුමියේ සුමනසාර හිමියන්ගේ අර්ථ නිරූපනය වඩාත් යොග්‍ය යයි සඳහන් කළ හැකිය.

"පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, පස්සම්භයං කාය සංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"²¹ මහත්

වූ ඕලාරික කායසංස්කාරය සංසිද්ධවගෙන ආශ්වාස කරමි යි, ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැන ගෙන හික්මීම හෙවත් ආනාපාන සතියෙහි යෙදීම මෙහි අර්ථය බව වැලිපැන්නේ උපතිස්ස නාහිමියෝ තම පුරාණ සන්න සහිත මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දක්වති. මෙහි සංඛාර ශබ්දය "සත්‍ය නොදන්නා නිසා සකස් කරගන්නා දේය" යනුවෙන් උනුමියේ සුමනසාර හිමියෝ දක්වති. තව ද, කාය වාග් මනෝ වශයෙන් ද පුඤ්ඤහිසංඛාර අපුඤ්ඤහිසංඛාර හා ආනෙඤ්ජාහිසංඛාරා යනුවෙන් ද විවිධ අර්ථයන්ගෙන් සංඛාරා යන වචනය යෙදේ. එසේම, සිත කය වචනය යන තිදොරින් ද සංඛාර ඇතිවන අතර කුසල් අකුසල් රැස්වීමෙන් ද සංඛාර හටගන්නා බව සුමනසාර හිමියෝ තම සතිපට්ඨාන දේශනා ග්‍රන්ථයේ දී සඳහස් කරති. මෙහි ආනෙඤ්ජාහිසංඛාරා යනු ධ්‍යාන ආදිය ලබා ගත් යෝගාවචරයාගේ සිතේ ඇති වන සිතිවිලි ය. නොසෙල්වන, කම්පා නොවන යන අර්ථයෙන් ආනෙඤ්ජාහිසංඛාරා යයි යෙදෙන බව සුමනසාර හිමියෝ දක්වති.

එසේම, මෙම අවස්ථාවේදී භාවනානුයෝගියාගේ සිහිය කය මුල්කරගත් කාය සංඛාරා කෙරෙහි යොමුව පවතී. මෙම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සිහිය තුළින් ශරීරයේ ස්වභාවික ක්‍රියාවන් ඉවසාගෙන, එම නිසා ඇතිවූ නොසන්සුන් භාවය සංසුන්කොට ගෙන, සිහිය වඩාත් වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවේ. මේ පිළිබඳව සුමනසාර හිමියෝ මෙසේ දක්වති. "මෙසේ කායික ස්වභාවයන් (කායානුපස්සනාව) හඳුනා ගනිමින් ඒවා ඇසුරු කරගෙන සිත එකඟවීම, සංවරවීම නිසා සිත ඉඳුරන්ගෙන් මිදීම, භාවනා අරමුණු සමග හුදකලාවීම ඇරඹෙයි. මේ නිසා සංඛාර හට ගැනීම ද නවතී. සංඛාර සංසිද්ධවමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්නෙමි යන්නෙන් ප්‍රකට වන්නේ එයයි."²² මෙම කරුණ සම්බන්ධව වේරගොඩ සාරද හිමියන්ගේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය නම් කෘතියෙහි "කය සහ සිත හික්මවා ගත් විට, සංසුන් වූ විට ශ්වසන ක්‍රියාවලිය ද සියුම්ව සංසුන්ව සිදු වේ. කෙතරම් සංසුන්ව සිදුවේ ද කිවහොත් ශ්වසනය ඇත්තටම සිදුවේ ද, නැතහොත් නැවතී ඇත්දැයි භාවනානු-යෝගියාට සැක සිතීමට පවා ඉඩ තිබේ."²³ යනුවෙන් දක්වා ඇත. තවදුරටත් මේ පිළිබඳව "භාවනාවක් නොකරන විට ශ්වසන කාය

හා සම්බන්ධ දළ ක්‍රියාවලිය සංසුන් කිරීම පිළිබඳව හෙතෙම නොසිතයි. නොවීමසයි. නොදනියි. එහෙත් භාවනා කරන්නේ නම් ඔහුට එය දැනෙයි. එහෙයින් භාවනා නොකරන විට මෙන් නොව භාවනා කරන විට ශ්වසනකාය (මුළු හුස්ම) සියුම් බවට පත් වෙයි. පැරණි අය "නොසන්සුන් කය හා මනස ඇති විට හුස්ම රළුය, සංසුන් සිරුරෙහි හුස්ම ගැනීම ඉතා සියුම්ව සිදුවේ." යනුවෙන් ප්‍රකාශ කළේ මෙය පැහැදිලි කරනු පිණිසය.²⁴" තවද, මෙම "පස්සම්භයං කාය සංඛාරං" යන්නෙහි අර්ථය "පුද්ගලයාගේ ක්‍රියාවල යහපත් අයහපත් බව මනාව වටහා ගැනීම" බව කෝට්ටේ දේවානන්ද හිමියෝ දක්වා ඇත. තවද, මෙම තත්ත්වය පිළිබඳව "පස්සං උභයං කාය සංඛාරං"²⁵ යනුවෙන් ද දේවානන්ද හිමියෝ දක්වති. එසේම, මේ පිළිබඳව තවදුරටත් සුමනසාර හිමියෝ මෙසේ දක්වති.

"භාවනානුයෝගියකු සිත නිතර සමාධියට පත්කර ගැනීමට සමත් වුවහොත් ඉදුරන්ගෙන් සිත මිදීම නිසා සංඛාර (හොඳ නරක) මුල්කරගෙන ඇති වන මානසික නොසන්සුන්තාවයන් සංසිදවා ගැනීමට ද හුරු වෙයි. සංසිදවීම යනු සිතේ ඇති වූ පිරිසිදු බවින් හා පිබිදීමෙන් කාය සංඛාරයන් දැන හැඳින අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අඩු වැඩි කරගැනීමයි. මෙසේ හොඳ නරක පාලනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය විත්ත ශක්තිය වැඩිවෙනවා යනු ජීවිතය සෑම අංගයකින්ම පිරිසිදුවීමයි.²⁶" යනුවෙනි.

අනතුරුව, "ඉති අජ්ඣාත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣාත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති"²⁷ දැක්වෙන්නේ තමාගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ශරීරය අනුව සිත යොමු කරමින් භාවනා කිරීම බව වැලිපැන්නේ උපතිස්ස හිමි දක්වති. එමෙන්ම උනුම්යේ සුමනසාර හිමියෝ " තමාගේ යැයි සලකනු ලබන කයෙහි ද බාහිර අනුන්ගේ කය පිළිබඳව ද තමාගේ හා අනුන්ගේ කය පිළිබඳව ද ස්වභාවය දැකීමත් වසයි²⁸" යනුවෙන් පාළි පාඨයට අර්ථ දක්වති. එසේම, යෝගාවචාරය තම ශරීරය ආශ්‍රිතව හඳුනාගත් ස්වභාවයන් තමාගේ නොවන බාහිර ශරීරයන් හා සංසන්දනය කරමින් ගත කරන අවස්ථාවක් බව ද සුමනසාර හිමියෝ පෙන්වා දෙති.

මෙතිසා බාහිර ශරීර ගැන අවිද්‍යා, තණ්හා නිසා පවත්වාගෙන ආ නොදන්නා කම් අවම කරගැනීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව සැලසෙන බව ද උනුම්යේ හිමියෝ දක්වති.

ඇතැම් විද්වත්හු මේ අජ්ඣාත්ත කාය හා බහිද්ධකාය යනු එකම පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරය හා බාහිරත්වය බව ද දක්වති. මේ පිළිබඳව තවදුරටත් තොරතුරු විමසා නිවැරදි අර්ථය සොයා ගත යුතුය. අනතුරුව,

"සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදය වය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති"²⁹ යන පාඨය පිළිබඳව "උත්පත්ති ධම්යන් දක්වේ හෝ (ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස) කය සිහිකරමින් වාසය කරන්නේය. (යථෝක්ත ක්‍රමයෙන් ඔවුන්ගේ) විනාස ස්වභාව දක්වේ හෝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය සිහිකරමින් වාසය කරන්නේය. කලෙක උත්පත්තිය කලෙක විනාශය දක්වේ හෝ (ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස) කායයාගේ ඉපදීම, නැසීම, සිහිකරමින් වාසය කරන්නේ ය."³⁰ යනුවෙන් පුරාණ සන්න සහිත මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අර්ථ සපයා ඇත. එසේම, සුමනසාරහිමියෝ "කායික ස්වභාවය හටගන්නා ආකාරය ද අභාවයට යන ආකාරය ද මනා වැටහීමෙන් යුතුව දැකීමත් කායානුපස්සනාවෙන් (කායික ස්වභාවය දැකීමත්) වාසය කරයි."³¹ යනුවෙන් දක්වති. මෙය අනාපාන සතිය ආශ්‍රය කරගෙන සිත විදර්ශනා දෙසට යොමු වීමකි. මේ තුළින් ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයන් කෙරෙහි සිත යොමු වේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම් ශරීරයේ උප්පාද, ධීති, භංග යන අවස්ථාවන් සලකා බැලීම මෙහි දී විශේෂයෙන් අවධාරණය කෙරේ. මෙම තත්ත්වය සත්‍යාවබෝධයේ පළමු පියවර බව උනුම්යේ සුමනසාර හිමියෝ තම සතිපට්ඨාන දේශනා නම් කෘතියෙහි දක්වති.

"ලෝකයේ ස්වභාවය ඇතිවීම, වෙනස් වෙමින් පැවතීම හා අභාවයට පත් වීමයි. අනාපාන සතිය ක්‍රමයෙන් දියුණු වන විට යෝගියා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුල්කරගෙන ම ඒ තුළින්ම ඇතිවීම, නැතිවීම දකින ඇස (ධම්මචක්ඛු) ශක්තිමත් කරගනී. මෙය සත්‍යාවබෝධයේ පළමු පියවරයි."³² මෙසේ ලෝකයේ

අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම තත්ත්වයන් දකිමින් සිත එකඟ කරන යෝගාවචරයා (අතීතයෝගිවාපනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති) ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම් කයක් පවතී යැයි ශරීරය පිළිබඳ වූ සිහිය ශක්තිමත් කර ගනී.

එසේ බලවත් සිහියක් උපුටා ගැනීම (යාවදෙව ඤාණමත්තාය, පතිස්සති මත්තාය, අනිස්සිතෝ ච විහරති, නච කිඤ්චිලෝකේ උපාදියති.) නුවණ දියුණු වීම පිණිස, බලවත් සිහියේ දියුණුව පිණිස, මෙන් ම මම ය, මාගේ යයි ආත්මය අල්ලා ගැනීම නතර කිරීමට හේතු වේ. මෙසේ පියවරෙන් පියවර ලෝකයේ කිසිම දෙයක් අල්ලා නොගෙන ඉදිරියටම ගොස් සියලු කෙලෙස් ප්‍රහීණ කිරීම දක්වා මෙම ආනාපාන සති භාවනාව ප්‍රගුණ කළ හැකිය.

ආන්තික සටහන්

- 1 දීඝනිකාය ද්විතීය භාගය, මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, බුද්ධජන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර්මුද්‍රණය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 449-500-501 පිටුව.
- 2 "සත්තානං විසුද්ධියා" වැලිපැන්නේ ශ්‍රී උපතිස්සාභිධාන නාහිමි, පුරාණ සන්න සහිත මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, අනුල මුද්‍රණාලය, මරදාන, 1956: 6 පිටුව.
- 3 "සොක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දොමනස්සානං අත්ථංග මාය" උහුමියේ සුමනසාර හිමි, සතිපට්ඨාන දේශනා, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය-දෙහිවල, 2009, 01 පිටුව.
- 4 පුරාණ සන්න සහිත මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 6 පිටුව.
- 5 "ඤායස්ස අධිගමාය", පූජ්‍ය චේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, නිවනට එකම මග, සිංගප්පූරු බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය, සිංගප්පූරුව, 1999, 114-115 පිටුව.
- 6 "නිබ්බානණස්ස සච්ඡකිරියාය" දීඝනිකායට්ඨකථා (දෙවෙනි කොටස) සිංහල පරිවර්තනය, ඩී.එම්.පී.බාලසූරිය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2008, 111 පිටුව.
- 7 දීඝ නිකාය, ද්විතීය භාගය, 436 පිටුව.
- 8 පූජ්‍ය චේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 117 පිටුව.
- 9 පුරාණ සන්න සහිත මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 10 පිටුව.

- 10 "අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤාගාර ගතො වා නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිතො" දන්තන්දේ ධම්මරතන හිමි, සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ලලිත් ප්‍රින්ටර්ස් ඇන්ඩ් එන්ටර්ප්‍රයිසස්, පත්තිපිටිය 2007, 02 පිටුව.
- 11 නා උයනේ අරියධම්ම නාහිමිපාණෝ,මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය-ලිතිර මුද්‍රණය, නුගේගොඩ -2008, 09 පිටුව.
- 12 උහුමියේ සුමනසාර හිමි, සතිපට්ඨාන දේශනා, 04 පිටුව.
- 13 එම, 05 පිටුව.
- 14 දීඝ නිකාය, ද්විතීය භාගය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 438 පිටුව.
- 15 දීඝ නිකාය, එම, 438 පිටුව.
- 16 එම, 438 පිටුව.
- 17 උහුමියේ සුමනසාර හිමි, සතිපට්ඨාන දේශනා, 9-10 පිටුව.
- 18 පූජ්‍ය චේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 04 පිටුව.
- 19 දන්තන්දේ ධම්මරතන හිමි, සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 02 පිටුව.
- 20 පුරාණ සන්න සහිත මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 17 පිටුව.
- 21 එම, 19 පිටුව.
- 22 උහුමියේ සුමනසාර හිමි, සතිපට්ඨාන දේශනා, 11 පිටුව.
- 23 පූජ්‍ය චේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 119 පිටුව.
- 24 එම, 119, 120 පිටුව.
- 25 බුදු දහමේ අධ්‍යාත්මය (මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය) ශ්‍රී කලාණධර්ම ග්‍රන්ථකාර මණ්ඩලය, ශ්‍රී දේවී ප්‍රකාශන, දෙහිවල, 2008, 58 පිටුව.
- 26 උහුමියේ සුමනසාර හිමි, සතිපට්ඨාන දේශනා, 11 පිටුව.
- 27 දීඝ නිකාය, ද්විතීය භාගය, 440 පිටුව.
- 28 උහුමියේ සුමනසාර හිමි, 13 පිටුව.
- 29 දීඝ නිකාය, ද්විතීය භාගය, 440 පිටුව.
- 30 වැලිපැන්නේ ශ්‍රී උපතිස්සාභිධාන නාහිමි, 21- 22 පිටුව.
- 31 උහුමියේ සුමනසාර හිමි, 13 පිටුව.
- 32 එම 14 වන පිටුව