

Kasina

MEDITATION

අධි මානසික බලයෙන්
කළ හැකි දේ වොහෝය

ලොව බලවත්ම භාවනා ක්‍රම
ලෙස සැලකෙන කසිණ භාවනා
ගැන අංගසම්පූර්ණ විස්තර සහිත



කසිණ භාවනා අත්පොත



නිලන්ත
හෙට්ටිගේ

අධිමානසික බලයෙන් කළ හැකි දේ බොහෝය.

කසිණ භාවනා අත්පොත

ලෝකයේ බලවත්ම භාවනා ක්‍රම ලෙස
සැලකෙන කසිණ භාවනා ගැන අංග සම්පූර්ණ
විස්තර ඇතුළත් අත්පොත

කර්තෘගේ වෙනත් කෘතීන්

බෞද්ධ ග්‍රන්ථ

1. භාවනාව සහ අධ්‍යාත්මික දියුණුවේ රහස්
2. උසස් භාවනාව සහ අධිමානසික බලය
3. සමාධිය සහ ප්‍රඥාව වඩන ආනාපානසති භාවනාව
4. භාවනාව, මිනිස් සිත සහ නිවන
5. භාවනාව කුණ්ඩලීනී බලය සහ අධිමානසික විද්‍යාවේ රහස්
6. භාවනා රහස්
7. ප්‍රායෝගික අධිමානසික විද්‍යාව සහ භාවනාව
8. භාවනා උපදෙස් සහ සත්‍යාවබෝධයට නොවරදින මඟ
9. භාවනාව සහ චිත්ත ශක්තිය
10. භාවනාව යෝග සහ චිත්ත ශක්තිය
11. සතිපට්ඨාන භාවනාව සහ නිවන් මඟ
12. භාවනා උපදේශ සංග්‍රහය
13. භාවනා අභ්‍යාස සහ සත්‍යාවබෝධය
14. අධිමානසික විද්‍යාවේ භාස්කම්
15. බෞද්ධ භාවනා සහ මාර්ගඵල
16. විදර්ශනා භාවනාව සහ ධර්මාවබෝධය
17. අභිධර්ම ප්‍රවේශය
18. සදහම් සයුර
19. විදර්ශනා මාර්ගය
20. සෝවාන් මාර්ගය සහ සෝවාන් ඵලය
21. නුවණ වඩන බණකතා
22. භාවනාවේ භාස්කම්
23. ජීවිතය මරණය සහ පුනරුත්පත්තිය
24. භාවනා පුහුණුව
25. භාවනාව ධ්‍යාන සහ මාර්ගඵල විනිශ්චය
26. භාවනාවේ ආශ්චර්යය
27. සතරමග සතරඵල
28. ප්‍රායෝගික විදර්ශනා භාවනාව
29. භාවනා මාර්ගය
30. භාවනාවේ විස්මිත රහස්
31. සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රය සහ අක්ෂෝවහය තන්ත්‍රය
32. භාවනාවේ දිව්‍යමය රහස්
33. ධර්ම විනිශ්චය
34. කසිණ භාවනා රහස්
35. භාවනාවේ අනුහස්
36. සදහම් කැටපත
37. භාවනා අත්පොත
38. විපස්සනා භාවනාව
39. සදහම් සරණ
40. යෝග විද්‍යාවේ රහස්
41. බුද්ධානුස්සති භාවනාව
42. වජ්‍රසත්ව සූත්‍ර නිර්දේශය
43. භාවනාවේ ස්වර්ණමය රහස්
44. සසර ගමන සහ සෝවාන්ඵලය
45. බෞද්ධයාගේ භාවනා අත්පොත
46. භාවනාව සහ කුණ්ඩලනී බලය
47. භාවනාව සහ අධිමානසික හැකියාව

මනෝවිද්‍යාව සහ දාර්ශනික මතවාද

48. ජීවිතයේ දියුණුවට දාර්ශනික රහස්
49. දියුණුව සහ ජයග්‍රහණය ගෙනදෙන ස්වර්ණමය රහස්

50. ධනය බලය සහ දියුණුව පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක රහස්
51. සුපිරි මනස සහ සුපිරි බලය
52. එදිනෙදා ජීවිතයට අධිමානසික විද්‍යාව

භාෂා අධ්‍යයනය

53. ඉංග්‍රීසියෙන් ලිපි ලේඛන සැකසීම
54. ප්‍රායෝගික ඉංග්‍රීසි කථනය
55. ඉංග්‍රීසි යෙදුම් අත්පොත
56. ඉංග්‍රීසි ව්‍යාකරණ අත්පොත
57. ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ ප්‍රවීණයෙකු වන මඟ

නීතිය

58. අපරාධ නීතිය
59. පොදුජන නීති අත්පොත
60. ඉඩම් නීතිය
61. විවාහය සහ නීතිය
62. ජීවිතය සහ නීතිය
63. ඔබට බලපාන නීතිය
64. නීතිය යුක්තිය සහ අධිකරණය
65. නීති සහ නීතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය
66. ශ්‍රී ලංකාවේ නීතිය සහ අධිකරණ ක්‍රමය
67. සාක්ෂි නීතිය සහ නඩු ඇසීමේ ක්‍රියාවලිය
68. එදිනෙදා ජීවිතයේ නීති ගැටලු
69. සිවිල් නීතිය සහ නඩු කාර්ය පටිපාටිය
70. සාක්ෂිය නීතිය
71. කම්කරු නීතිය
72. අපරාධ නීතියේ මූලධර්ම
73. අපරාධ නඩු විධාන නීතිය
74. අපරාධ නීතිය සහ සාපරාධී වගකීම
75. පොදු ජන නීති අත්පොත නව සංස්කරණය
76. අපරාධ නීතිය සහ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය
77. පරිපාලන නීතිය සහ සේවක අයිතිවාසිකම්
78. ප්‍රායෝගික ඉඩම් නීතිය
79. ඉඩම් නීතියේ සංකල්ප සහ භාවිතය
80. නීති ප්‍රවේශය
81. මෝටර් රථ ප්‍රවාහන නීතිය
82. ශ්‍රී ලංකාවේ නීති ක්‍රමය
83. ශ්‍රී ලංකාවේ ඉඩම් නීතිය
84. ඉඩම් ආරවුල් සහ 66වන වගන්තියේ නඩු

වෙනත් කෘතීන්

85. සටන් කලාව
86. ගුප්ත විද්‍යාව සහ අමනුස්ස ලෝකය
87. ජීවිතය සහ මරණය පිළිබඳ විස්මිත රහස්
88. අන්තරාභවය සහ මළවුණගේ ලෝකය
89. මළවුණගේ ලෝකයේ අභිරහස්
90. විශ්ව ශක්තිය සහ සුවකිරීමේ බලය
91. විශ්වයේ විස්මිත අභිරහස්
92. ගුප්ත විද්‍යාව සහ අධිමානසික හැකියාව
93. ගුප්ත විද්‍යාවේ අභිරහස්
94. ඩිජිටල් ඡායාරූපකරණය
95. පිටසක්වල ජීවිතයේ විස්මිත රහස්
96. ලොව හෙල්ලු විස්මිත අභිරහස්

අධිමානසික බලයෙන් කළ හැකි දේ බොහෝය.

කසිණ භාවනා අත්පොත

ලෝකයේ බලවත්ම භාවනා ක්‍රම ලෙස
සැලකෙන කසිණ භාවනා ගැන අංග සම්පූර්ණ
විස්තර ඇතුළත් අත්පොත

කර්තෘ

නීතිඥ - නිලන්ත හෙට්ටිගේ



කසිණ භාවනා අත්පොත

© සුසර ප්‍රකාශකයෝ (පුද්) සමාගම

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2016

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාලය - ප්‍රකාශනගත සුවිකරණ දත්ත

හෙට්ටිගේ, නිලන්ත.

කසිණ භාවනා අත්පොත

නිලන්ත හෙට්ටිගේ

සී/ස සුසර ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ 11. 2016

පිටු. 64

මි.මි. 145 x 220

ISBN 978-955-330-351-6

මිල රු. 100.00

ISBN 978-955-330-351-6

පරිගණක පිටු සැකසුම -

W.M.S. අනුරාධ

මුද්‍රණය

සුසර මුද්‍රණාලය

නො: 338/ A, ගෝනහේන, කඩවත.

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම

සුසර ප්‍රකාශකයෝ

නො. 180/43, පීපල්ස් පාර්ක්, කොළඹ 11.

දු.ක. - 0112 430721 ෆැක්ස් - 0112 334597

E-mail: susarapub@gmail.com

Web: www.susarapublication.lk

Facebook: www.facebook.com/susarapublications

පෙරවදන

දැනට වසර එකොළහකට පමණ පෙර මා ලියූ මුල්ම භාවනා පොත එළිදැක්වන අවධියේදී බෞද්ධයන්ගෙන් අති බහුතරයක් භාවනාවෙන් දුරස්ථව සිටියහ. භාවනාව යනු ගිහියන්ට විෂය නොවන පැවිද්දන්ට අයත් දෙයක් බව වැඩි දෙනෙකුගේ මතය විය. ගිහියන් විසින් වඩන ලද භාවනා ක්‍රම බොහෝවිට භාවනාමය චින්තාවන්ට සීමාවිය. ඉදහිට හෝ ගැඹුරු භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කරන ලද්දේ වනවාසි හික්ෂුන්වහන්සේලා විසිනි. ඒ භාවනා ක්‍රමයන් එක්කෝ විසුද්ධි මාර්ගය මත පදනම් විය. නැතිනම් ඒවා බුරුම විපස්සනා ක්‍රමයට අයත්විය. බුරුම විපස්සනාව යනු විසුද්ධි මාර්ගයේ එන අභ්‍යාසයන්හිම වර්ධනයක් බව මම දිගින් දිගටම පෙන්වා දුන්නෙමි. එමෙන්ම විසුද්ධි මාර්ගයේ එන භාවනා ක්‍රමවලට වඩා සුත්‍ර පිටකයේ එන භාවනාවන් අතිශය සරල හා පහසු බව පෙන්වා දුන්නෙමි. භාවනා පොත් පනහකට අධික ගණනක් ලියා පළකර භාවනාව පොදු ජනතාවට සමීප විෂයයක් බවට පත් කළෙමි.

මා විසින් කිසියම් මට්ටමකින් හෝ මෙරට බෞද්ධත්වයේ ආකල්පමය වෙනසක් ඇති කළ බව සිතා මට දැන් සතුටු විය හැකිය. අද බොහෝ දෙනෙක් මා ලියූ පොතපත ඇසුරු කර ඉතා ගැඹුරු භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කරති. මා විසින් පවත්වන්නට යෙදෙන සමහර භාවනා වැඩසටහන්වල අතිබහුතරයක්ම සිටිනුයේ පාසල් යන වයසේ සිසුන්ය. ඒ ගැන සිතන විට මට ඇතිවන සතුට නිමිති නැත.

කෙසේ නමුත් මා මෙලෙසින් ලියා පළකළ භාවනා පොත් පෙළෙහි අඩුතැන් කිහිපයක් හිතවත් පාඨක පිරිස් විසින් මා වෙත දිගින් දිගටම පෙන්වා දී ඇත. එවැනි එක් අඩුවක් නම් කසිණ භාවනාව විස්තර කර දෙන තනි පොතක් එළිදැක්වීමට නොහැකි

වීමයි. වැඩි දෙනෙකුගේ ඉල්ලීම මත කසිණ භාවනාව පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් කරන ලද කුඩා පොතක් ලියා නොමිලයේ බෙදා හැරියෙමි. ඒ පොතෙහි පිටපත් දින කිහිපයක් තුළ අවසන් විය. කසිණ භාවනාව පිළිබඳ පොතපත මගෙන් ඉල්ලන කෙනෙකුට දෙන්නට පොතක් මා සතුව නැත. එබැවින් කසිණ භාවනාව පිළිබඳව වැඩි විස්තර ඇතුළත් කර සරල හා ප්‍රායෝගික කරුණු ඇතුළත් පොතක් ලිහි ලිහියේ ලියා පළකිරීමට කටයුතු ආරම්භ කළෙමි.

මේ පොත අනෙක් භාවනා පොත්වලට වඩා තරමක් වෙනස්ව සකස් කර ඇත. මෙහි විසුද්ධි මාර්ගය විමුක්ති මාර්ගය වැනි පැරණි පොත්වල ඇතුළත් කසිණ භාවනා අභ්‍යාස මෙන්ම මෙතෙක් වැඩිපුර ප්‍රසිද්ධියට පත්ව නැති ප්‍රායෝගික භාවනා ක්‍රම කිහිපයක්ද ඇතුළත්ය. ඔබ මෙහි එන ක්‍රමවේදයන් ප්‍රගුණ කිරීමට පෙර කරුණු කිහිපයක් සිතේ තබා ගත යුතුවෙයි. ඉන් පළමු කරුණ වනුයේ දීප්තිමත් ආලෝකයට එක දිගට දැස් නිරාවරණය වන ආකාරයෙන් කිසි දින අභ්‍යාස නොකළ යුතු බවයි. දීප්තිමත් ආලෝකය නිසා දැස්වල පෙනීමට ස්ථිර හානි සිදුවිය හැකිය. එමෙන්ම කසිණ භාවනා වඩන විට හිසරදයක් හෝ වෙනත් අපහසුතාවයක් දැනේ නම් දිගින් දිගට අභ්‍යාස නොකර වහාම විවේක ගත යුතුය.

කසිණ භාවනා ක්‍රම ලෝකයේ බලවත්ම භාවනා ක්‍රම වන අතර වැඩිම අධිමානසික හැකියා ප්‍රමාණයක් ලබා දීමට සමත්වනුයේද එම ක්‍රමයන්ම වේ. එනමුත් කසිණ භාවනාවන් ප්‍රගුණ කිරීම නිසා කෙනෙකුට යම් යම් ගැටළු පැන නැගිය හැකිය. නින්ද නොයාම නිතර කසිණ භාවනාව වඩන අයට ඇතිවිය හැකි එක් ප්‍රශ්නයකි. අනෙක් පොදු ප්‍රශ්නය වනුයේ එදිනෙදා කන බොන යන එන විටදී වුවද කසිණය ආවර්ජනය වූ වහාම නිමිත්ත පැන නැගීමයි. මෙය කෙනෙකුට වධයක් නොවුනද තවත් කෙනෙකුට වධයක් විය හැකිය.

කසිණ භාවනා කරන අය මුහුණ පාන පොදු ගැටළුවක්ද වෙයි. එය නම් නිමිත්ත ආරක්ෂා කරගැනීමේ අපහසුතාවයි. මෙහි නිමිත්ත යනු සිතෙහි සටහන් වන දෙයකි. නිමිත්ත සිතෙහි

ඇදී තිබෙනතාක් කසිණ සමවතට සමවැදීමට හැකිය. නිමිත්ත අතුරුදන් වුවොත් භාවනාව නැවත මූලසිට ඇරඹීමට සිදුවෙයි. සමහර විට අවුරුදු ගණනක් එකදිගට ආරක්ෂා කරගෙන සිටි නිමිත්තක් එක මොහොතකින් වුවද අතුරුදන් විය හැකිය. එනමුත් නිමිත්ත අතුරුදන්වීමේ සාමාන්‍ය ක්‍රමය වනුයේ පළමුව ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අතුරුදන්වී දෙවනුව උද්ග්‍රාහ නිමිත්තක් බවට පත්වී අවසානයේ ඒ උද්ග්‍රාහ නිමිත්තද පහව යාමයි.

ඔබ කෙතෙක් කසිණ භාවනා වැඩුව ද ඉන් ගුණ නැත්නම් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදින්නේ නැතිනම් ඊට හේතු ගණනාවක්ම පාදක විය හැකිය. ඔබ කසිණ මණ්ඩලය තනාගත් විශාලත්වය වැරදීමට ඉඩ ඇත. ඔබ එය තබන දුර වැරදි විය හැකිය. ඔබ ඒ දෙස බලන ආකාරය වැරදීමට ඉඩ ඇත. කසිණ මණ්ඩලය දෝෂ සහගත එකක් විය හැකිය. ඔබ වඩන කසිණය ඔබ පෙර ආත්මයක පුහුණු නොකළ එකක් විය හැකිය. ඉන් එක් හේතුවකින් වුවද ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිඵලය වනුයේ භාවනාවේ කිසිදු දියුණුවක් අත් නොවීමයි.

කසිණ භාවනාවන් තුළින් අත් භාවනා ක්‍රමවලට වඩා අන්තරාදායක ප්‍රතිඵල ඇතිවිය හැකිය. එබැවින් කසිණ වැඩීමට පෙර ආනාපානසතිය වැනි වඩා සරල භාවනා ක්‍රමයක් වඩා තරමක් පරිණත යෝගියෙකු බවට පත්වීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. තවද මෙහි එන අභ්‍යාස වරදවා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ඇතිවිය හැකි කිසියම් අයහපත් ප්‍රතිඵලයකට මා හෝ ප්‍රකාශන ආයතනය හෝ වග නොකියන බව කාරුණිකව දැනුම් දෙමි. මෙම කෘතිය වැඩි දෙනෙකුගේ ඉල්ලීම මත සකස් කළ එකක් මිසක භාවනාව ආරම්භ කරන අයෙකු මේ කෘතියෙන් වැඩ ඇල්ලීම නුසුදුසුය. මෙය භාවනාවේ ප්‍රවීණයන් වීමට කැමති අය වෙනුවෙන්ම සකස් කළ එකකි.

නීතිඥ නිලන්ත හෙට්ටිගේ
'සුනිල'
කලහ, වංචාවල

හැඳින්වීම

බුදුදහම වෙත යොමු වුණ අයගෙන් සැලකිය යුතු පිරිසක් ඊට එක්වනුයේ විවිධ අධිමානසික බල පිළිබඳව එන ඉගැන්වීම් පිළිබඳව ඇතිවූ කුතුහලයෙන් යුතුවය. පෙරකළ විසූ බොදු යතිවරුන් අහසෙහි ගමන් ගත් බවත් විවිධ දේ මවා පෙන්වූ බවත් තවත් දේ අතුරුදන් කළ බවත් මූලික සූත්‍රවල හා අටුවාවන්හි දැක්වෙයි. බොහෝ දෙනෙක් එබඳු විස්තර කියවීමෙන් පසු අධිමානසික හැකියා ලබා ගැනීමට උත්සුක වෙති.

අධිමානසික හැකියා ලබා ගැනීම හික්ෂුන්වහන්සේලාට පමණක් උචිත කටයුත්තක් බව සමහරු සිතති. එම මතය සම්පූර්ණයෙන්ම සාවද්‍යය. කසිණ භාවනා වඩන ආකාරය වඩුවෙකුට විස්තර කර දුන් අවස්ථාවක් සූත්‍ර පිටකයේ දැක්වෙයි. උග්‍ර නම් ගෘහපතියා අධිමානසික බල ලබාගෙන දෙවියන් සමඟ සංවාදයේ යෙදුණු බවත් දෙවියන්ට බණ කියූ බවත් හත්ථිගාමක උග්‍ර ගෘහපතියා පිළිබඳ විස්තරයෙහි සඳහන්ය.

පෙරකල අධිමානසික බල උරගා බැලූ හික්ෂුන්වහන්සේලා එම බල ලබා ගත්තේ එකම ක්‍රමයකට වීම සුවිශේෂී කරුණකි. අධිමානසික බල සඳහා උත්සාහ දරන සෑම හික්ෂුන්වහන්සේ නමක්ම කසිණ භාවනා හරහා එම තත්වයන් ළඟා කරගත යුතු විය. හික්ෂුන්වහන්සේලා විවිධ පෙළහර පාන ලද්දේ කසිණ සමවත් වල බලයෙනි. බුදුවරයෙකු විසින් කරනු ලබන වඩාත්ම පුදුම සහගත ප්‍රාතිහාර්යය වනුයේ යමක මහා ප්‍රාතිහාර්යයි. යමක මහා ප්‍රාතිහාර්යයේදී එකවර කසිණ සමවත් දෙකකට සමවැදීමෙන් ඒ දෙය කරනු ලැබේ. බෞද්ධ හික්ෂුවක් විසින් සිදුකරන ලද වඩාත්ම ත්‍රාසජනක ක්‍රියාව වනුයේ නන්දෝපනන්ද නාගරාජයා දමනය කිරීමයි. මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ විසින් ඒ අපූරු ප්‍රාතිහාර්යය කරන ලද්දේ කසිණ සමවත්වලට සීඝ්‍ර ලෙස මාරුවෙමින් සමවැදීමෙනි.

මූලික බුදුදහමට අනුව යමින් විවිධ අධිමානසික බල ලබා ගැනීමට කැමති සෑම දෙනාටම ඇත්තේ එකම මාර්ගයකි. ඔවුන් සියලු දෙන කසිණ සමවත් උපදවා ගත යුතුය. දිවැස දිවකන ආදී අභිඤ්ඤා බලයන් ද විවිධාකාර සෘද්ධිබලයන් ද ලබා ගැනීමට කසිණ භාවනා වැඩිම හැර වෙනත් මාර්ගයක් නැත. බෞද්ධ අවබෝධතා මාර්ගය පිළිගෙන නිවන් සුව අත්විඳීම සඳහා ඇප කැපවෙන කෙනෙකු මෙවැනි අධිමානසික බල සඳහා වෙහෙසීමෙහි පලක් නැති බවට නූතන පරපුරේ යෝගීන් තර්ක විතර්ක ඉදිරිපත් කර ඇති අවස්ථා මා දැක ඇත. ඒ තර්ක විතර්ක ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ධර්මය පිළිබඳ පැහැදිලි වැටහීමක් නැති අය විසින් බව කිව යුතුය.

ලෝකයේ ඇති සියලු විද්‍යාවන්ට වඩා ත්‍රිවිද්‍යාවන් උසස් බව සූත්‍ර ධර්මයෙහි දැක්වෙයි. ත්‍රිවිද්‍යාවන් වනුයේ පෙර උපත් දැක්ම මතු උපත් දැක්ම හා ආශ්‍රවක්ෂය ඥානයයි. මෙකී ත්‍රිවිද්‍යාවන්ගෙන් දෙකක්ම ඇසට නොපෙනෙන සුක්ෂ්ම දේ දැකීම හා සම්බන්ධ වෙයි. මේ අනුව අභිඤ්ඤා හෙවත් අධිමානසික හැකියාවන් අතිශය වැදගත් ඒවා බව පැහැදිලිය. අභිඤ්ඤා උපදවා ගත් කෙනෙකුට සතර අපාය ඇති සැටියෙන්ම දැක සත්වයන් මියගොස් අන්තරායට ලක්වන අයුරු දැක සසර සයුරෙහි බියකරුකම හොඳාකාරව දැන අවබෝධකර ගත හැකිය. ඒ නිසා එවැනි කෙනෙකුට සසර පිළිබඳ ඇල්ම අත්හැරීම පහසුය. සෙස්සන් සසරෙහි බියකරු බව වටහා ගන්නේ අනුමාන වශයෙනි.

අභිඤ්ඤා සහ සෘද්ධිබලවලින් ලබා ගත හැකි වාසි රැසක් පිළිබඳව විසුද්ධි මාර්ගයේ ද අටුවා ග්‍රන්ථයන්හි ද දීර්ඝ විස්තර සඳහන් වෙයි. තනිව වනගතව භාවනා වඩන යෝගියෙකුට අභිඤ්ඤා සහ සෘද්ධිබලවල වටිනාකම පහසුවෙන් වටහා ගත හැකිය.

අභිඤ්ඤාවන්ට හා සෘද්ධිබලයන්ට පාදක වන කසිණ භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් මෙතැන් සිට දක්වා ඇති අතර කැමති කෙනෙකුට කැමති අභ්‍යාස ක්‍රමයක් තෝරා ගැනීමට නිදහස ඇත. එසේ නමුත් අභ්‍යාස කිහිපයක් එකට ප්‍රගුණ කිරීමෙහි කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් නැත. කසිණ භාවනා වඩනුයේ

නිමිත්තක් උපදවා ගෙනය. එම නිමිත්ත කවර හෝ අරමුණක් මත උපදවා ගැනීම ප්‍රමාණවත්ය. තමන් උපදවා ගත් නිමිත්ත පසු අවස්ථාවක තමන් කැමති නිමිත්තක් බවට හුවමාරු කරගැනීමේ තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයක් කසිණ භාවනාව තුළ ඇත. කසිණ භාවනා වඩන යෝගියා මනා ඉවසීමෙන් යුතුව වරින්වර තම දියුණුව ගැන විමසිලිමත් වෙමින් අභ්‍යාස කළ යුතුය. කසිණ භාවනා වඩන යෝගීන් ප්‍රතිපත්තියක් හැටියට තමන්ගේ භාවනාවේ දියුණුව ගැන ප්‍රසිද්ධ කිරීමෙන් වළකින සිරිතක් පෙර කල සිටම පැවතුනි. ඒ මන්ද යන්න පැහැදිලි නැතත් බුදුන්වහන්සේ පවා එය අනුමත කර ඇත. යමෙකු අධිමානසික බල ලබා ගත්තේ නම් අධිමානසික බල ගැන ප්‍රසිද්ධියක් ලබා දීම නුසුදුසු බව ආනන්ද තෙරුන්වහන්සේ වෙත වදාරා ඇත.

දැන් අපි මේ පොත පරිශීලනය කර කසිණ භාවනා වඩා අධිමානසික බල ලැබීමට උත්සාහ කරමු. ඔබට කැමති ලෙස විශුද්ධිමාර්ග ක්‍රමයට හෝ විමුක්ති මාර්ග ක්‍රමයට හෝ බුරුම ක්‍රමයට හෝ තායිලන්ත ක්‍රමයට හෝ වජ්‍රයාන ක්‍රමයට හෝ කසිණ භාවනා වඩන අයුරු මෙහි විස්තර කර දී ඇති අතර එයින් එක් සම්ප්‍රදායක් තෝරාගෙන දිගට ප්‍රගුණ කිරීම වඩාත් සුදුසුය. වජ්‍රයාන ක්‍රම තුළින් අතිසිසු දියුණුවක් ලැබෙන බව මා ලද පෞද්ගලික අත්දැකීම් අනුව එකහෙලාම ප්‍රකාශ කළ හැකිය.

මා විසුද්ධි මාර්ග ක්‍රමයට කසිණ භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමට කිහිප වරක් උත්සාහ කළද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදවා ගත හැකිවූයේ එකම එක දිනකදී පමණි. එනමුත් වජ්‍රයාන ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් පසු භාවනාව ශීඝ්‍රයෙන් දියුණුවී මා කිසියෙන් අපේක්ෂා නොකළ මට්ටමේ උසස් ප්‍රතිඵල ලැබුණි. මෙම කෘතියේ විස්තර කර ඇති කළු පැහැති කසිණ මණ්ඩලය සියලු කසිණ භාවනා අතර වඩාත්ම පුදුමාකාර එකයි. ඒ කසිණ මණ්ඩලය තනා අභ්‍යාස කරන පළමු දිනයේම ඉතා දීප්තිමත් ආලෝක නිමිත්තක් ඒ තුළින් දර්ශනය විය. එම ආලෝක නිමිත්ත ඇසුරු කරන විට මටත් නොදැනීම විවිධාකාර අධිමානසික හැකියාවන් වර්ධනය වන්නට විය. ඒ භාවනාව කරන කාලයේදී පර සක්වල වෙසෙන බෞද්ධ සෘෂිවරුන්ගේ ඇල්ම බැල්ම පවා මා වෙත යොමුවිය. එනමුත් අවාසනාවකට මෙන් කාර්යබහුලත්වය නිසා එකදිගට භාවනාව

කිරීමට නොහැකි විය. මා විසින් හෙළිදරව් කරන ලද සුවිශේෂී කසිණ භාවනා අභ්‍යාස කිහිපයක් ඇසුරු කරගෙන කිහිප දෙනෙක් දැනට විවිධ අසුරු දක්ෂතා පළ කරති. ඉන් එක් අයෙකුට තම ශරීරයෙන් පිටවී කැමති කැමති තැනට ගොස් පැමිණිය හැකිය. තවත් කෙනෙකුට සුක්ෂ්ම කයක් ලබාගෙන සක්වල තරණය කළ හැකිවිය. වනවාසී හික්ෂුවක් මා වෙත ලබා දුන් කර්මස්ථානයකට අනුව මාස දෙකක් භාවනා කළ අයෙකුට ඕනෑම අමනුෂ්‍යයෙකු දැකීමේ දිවැසක් පහළ විය. මෙවැනි සාර්ථක ඉලක්කයන් සපුරා ගන්නා තෙක් අනලස්ව භාවනාවෙහි යෙදීම අත්‍යවශ්‍යය. බොහෝ දෙනෙකු භාවනාව අත්හැර දමන්නේ අපේක්ෂිත ඉලක්කය අතළඟ තිබියදී ඒ බව නොදැනයි. එබැවින් අසනීප තත්වයක් මත මිසක තමන් පටන්ගත් භාවනාව අතහැර දැමීම සුදුසු නොවේ.



භාවනාවේ බලයෙන් දෙවියන් දුටු හික්මුන්වහන්සේ නමක්

වනවාසී සෝමානන්ද හිමියන් ගැන මා මින් පෙර කෘතීන් කිහිපයකින්ම හෙළිදරව් කර ඇත. උන්වහන්සේ කලක් ලෝහිත කසිණය ප්‍රගුණ කළහ. ලෝහිත කසිණය වඩනුයේ රතු පැහැ කසිණ මණ්ඩලයක ආධාරයෙනි. අගල් 11ක් පළල රවුමක් කපා සුදු පාට පසුබිමක අලවා ගැනීමෙන් ලෝහිත කසිණ මණ්ඩලයක් පිළියෙල කරගත හැකිය. ඒ කසිණ මණ්ඩලය රාත්‍රියේ පාවිච්චි කරන එකක්නම් පසුබිම කලුපාටින් තැබීම උචිතය. මෙයාකාරයෙන් කසිණ මණ්ඩලය තනාගෙන රියන් දෙකහමාරක් පමණ දුරින්තබා අභ්‍යාස කරන කල්හි කසිණයේ ඡායාව සිතට හසු වේ. එය බොහෝ විට කොළපාටට පෙනෙයි. ඉන්පසු දැස් පියාගෙන ලෝහිතකං ලෝහිතකං කියමින් කසිණ මණ්ඩලයේ සිතට දැනෙන ඡායාව දෙස බලා සිටිය යුතුය. මෙයාකාරයෙන් බලා සිටින කල්හි අනුක්‍රමයෙන් එම දර්ශනය පැහැදිලිවී නොසැලෙන ප්‍රභාවත් නිමිත්තක් මතු වෙයි. එය ප්‍රතිභාග නිමිත්තයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මත පහසුවෙන් සිත ඇලීගොස් කසිණ සමාපත්තිය එළඹෙයි.

සෝමානන්ද හිමියන් මෙයාකාරයෙන් කසිණ සමාපත්තිය උපදවා ගත් පසු උන්වහන්සේට සමහර දිනවලදී දෙවි දේවතාවුන් දැක ගැනීමට හැකිව ඇත. එනමුත් මේ තාක් උන්වහන්සේට දෙවිදේවතාවුන් හා කතාබහ කිරීමට නොහැකිව ඇත. දෙවියන් හා කතා බහ කිරීමට එක් ආකාරයක සමාධියකුත් දෙවියන් දැකීමට තවත් ආකාරයක සමාධියකුත් උපදවා ගත යුතු බව සූත්‍ර පිටකයේ අධිදේවඥාන සූත්‍රයේ දැක්වෙයි.



වතුර විදුරුවෙන් කළ හැකි භාස්කමක්

යක්කලමුල්ල ප්‍රදේශයේ ආරණ්‍ය සේනාසනයක වැඩ වසන තරුණ හිමි නමක් දිනක් මා හමුවට පැමිණ වැදගත් කසිණ කර්මස්ථානයක් ලබා දුන්න. එම භාවනාව ඉතා සරලය. ඔබ කළ යුත්තේ වතුර විදුරුවක් පිටාර යන්නට ඔන්න මෙන්න තරමට පුරවා ඉදිමී එන ජලතලයේ දිළිසුම දෙස බලා සිටීමයි. භාවනා කර්මස්ථානයක් ලබා ගැනීමට මා හමුවට පැමිණි ඉසංක නම් තරුණ මහතාට ඒ කර්මස්ථානය ලබා දුනිමි. ඔහු මාස දෙකක් පමණ ඒ අභ්‍යාසය කළත් කියන්න තරම් දියුණුවක් නොතිබුණි. අවසානයේ ඔහු ජලතලය දෙස බලා හිඳිම වෙනුවට විදුරුවේ බඳ දෙස බලා සිටියේය. ඒ අවස්ථාවේ භාවනාව දියුණුවී එතැන් සිට ඔහුට දිවැස් පහළ විය. අදත් ඔහු දිවැසෙහි මහිමයෙන් දෙව්වරු දැක බලා ගනියි. දෙව්වරුන් පමණක් නොව පිටසක්වල වෙසෙන බලගතු යෝගීන් පවා ඔහුගේ කසිණයට විෂය වෙයි. ඔහු දැනටත් අප්‍රසිද්ධව ජීවත් වෙමින් කසිණ භාවනාව තවදුරටත් ප්‍රගුණ කරයි.



වජ්‍රයාන ක්‍රමයේ කසිණ මණ්ඩලයක් තනමු.

අපි වඩා දීර්ඝ අභ්‍යාස වෙත යොමුවීමට පෙර වඩා සරල හා අධිබලැති කසිණ අභ්‍යාසයකට යොමුවෙමු. මේ සඳහා ඔබ පහත සඳහන් දේ එක්රැස් කරගත යුතුය.

01. අඟල් පහළොවක් දිග පළල ඇති දුඹුරුපාට සනකම් ලෑල්ලක්
02. අඟල් එකොළහක් විෂ්කම්භය ඇති රවුමට කපන ලද සුදු රෙදි කඩක්
03. අඟල් පහකට වඩා දිග පළල ඇති තදකළු රෙදි කඩක්
04. කවකටුවක් පැන්සලක් කතුරක් හා මැලියම්
05. කළු පෑනක් නැත්නම් කළු සායම් හා පින්සලක්

දැන් සියල්ල සූදානම්. පළමුව කළු රෙදිකඩ ලෑල්ලේ මැද අලවා ගන්න. ඊළඟට සුදු රෙදිකඩේ හරිමැද අඟල් පහක විෂ්කම්භය ඇති රවුමක් ලස්සනට කපා ගන්න. දැන් සුදු රෙදිකඩ කළු රෙදිදට උඩින් ලෑලි කැබැල්ලේ අලවන්න. දැන් බෙර ඇසක් මෙන් පෙනෙනු ඇත. දැන් ඊළඟට කවකටුවට පෑන සවිකර සුදු රවුමේ පිටත දාරයට අඟල් දෙකක් ඇතුළෙන් කළු රවුමක් ඇඳගන්න. දැන් සම්පූර්ණ රූපය මැද කළුපාටින් පාට කරන ලද පිඟානක් මෙන් පෙනෙනු ඇත.

දැන් කසිණ මණ්ඩලය සූදානම්. පැහැදිලි ආලෝකය ඇති තැනක කසිණය තබා අඩි අටක් දුරින් සෙවනෙහි හිඳගන්න.

කසිණ මණ්ඩලයේ මැද ඇති කළුරවුම දෙස බලාගෙන ඕම් මනි පද්මේ හුම් යන මන්ත්‍රය දිගින් දිගටම කියන්න. මෙවිට කසිණ මණ්ඩලයේ මැද කළුරවුම වටා කොළ පැහැ වළල්ලක් පෙනෙනු ඇත. කොළ පැහැ වළල්ල ඉතා දීප්තිමත්ව පෙනෙන විට දැස් පියාගන්න. එවිට දීප්තිමත් ආලෝකයක් පෙනෙනු ඇත. ඕම් මනි පද්මේ හුම් යන්න කියමින් ඒ ආලෝකය දෙස බලා සිටින්න. එවිට පුද්ගලික වේගයෙන් සිත සමාධිගත වෙයි. මෙයාකාරයෙන් සිත සමාධිගතවූ පසු ඔබට නොදැනීම දිවැස් ඇතුළු අධිමානසික බල රැසක් ඔබ වෙත ගලා එනු ඇත.

මෙය ගතවූ දශක දෙකක් ඉක්මවන කාලය තුළ මා විසින් අත්හදා බලන ලද වඩාත්ම බලගතු භාවනාවයි. සදේවලොවදේවියන් පමණක් නොව පිටසක්වල බෝසත්වරුන් පිටසක්වල වැඩවාසය කරන බුදුවරුන් පිටසක්වල ජීවය වැනි විසමිත දේ බලා කියා ගැනීමට ඔබට මෙම කසිණ මණ්ඩලය උපයෝගී කරගත හැකිය. මේ කසිණ මණ්ඩලය ඇසුරෙන් පහත සඳහන් මුණිවරුන් හා සම්බන්ධ වීමට උත්සාහ කර බලන්න.

අමිතාභය බුදුන්වහන්සේ සුඛාවතිය නම් දුරස්ථ ලෝක ධාතුවේ වැඩ වෙසෙති. උන්වහන්සේ වැඩ වාසය කරනුයේ විසිතුරු මාළිගයක් වැනි බුද්ධ මන්දිරයකය. උන්වහන්සේගේ බුද්ධ ශරීරය සුදු පැහැතිය. අඩි අසූවක් පමණ උසය. උන්වහන්සේගේ අග්‍රදායකයා මංජු ශ්‍රී නම්වෙයි. සුඛාවතී ලෝක ධාතුවෙහි නෙළුම් වැනි විශාල මල් වර්ගයක් තැන තැන පිපී ඇත. උන්වහන්සේ මහා කාරුණික වෙති. දසවරක් ආමන්ත්‍රණය කළ පසු උන්වහන්සේට ඇසීමට ඉඩ ඇත. උන්වහන්සේ ඉල්ලන ඕනෑම ධාර්මික උදව්වක් දීමට තරම් කාරුණික වෙති. ඉතා සරලව ධර්මය පහදා දෙති.

අක්ෂෝභ්‍ය බෝසත්හු සාග නම් ලෝක ධාතුවේ වැඩ වාසය කරති. එතුමාගේ ශරීරය නිල් පාටට හුරුය. එතුමාගේ මව වජ්‍රයෝගිනී යයි. පියා කත්‍රික නම් සක්විති රජුය. අක්ෂෝභ්‍ය කම්මැලි පුද්ගලයෙකි. මහා ධර්ම ධරයෙකි. සුක්ෂ්ම නුවන ඇත්තෙකි. මිනිසුන් පාලනය කිරීමේ සුක්ෂ්ම උපක්‍රම දන්නා අයෙකි. ගැඹුරු ධර්ම කරුණු සරලව පහදා දීමේ දක්ෂයෙකි.

පාරම්භ නම් බුදුහු ඉතා ඇත ලෝක ධාතුවක වැඩ වාසය කරති. උන්වහන්සේගේ බුද්ධ ශරීරය කුඩාය. උන්වහන්සේ ධර්ම විනය සම්බන්ධ උපදෙස් ලබා දීමට කැමැත්තෙන් සිටිති.

සමන්තපද මුණිවරයා විශ්වයේ ඇත කෙළවරක බුදුවරයෙකුගේ හැඩැතිව සිටිති. උන්වහන්සේ බුදුවරයෙකු මෙන් කාරුණිකය. භාවනා උපදෙස් ආදිය ලබා ගත හැකිය. නිවනට මඟ හෙළිකර ගතහැකිය.

වජ්‍රසත්වතූමා විමලා නම් ලෝකධාතුවේ වාසය කරයි. 14 වරක් ආමන්ත්‍රණය කළ පසු උන්වහන්සේට ඇසීමට ඉඩ ඇත. එතුමාට කරන ආරාධනා පිළිගෙන ළඟටම පැමිණීමේ ස්වභාවයක් ඇත. සියලු පාපකාරී අමනුෂ්‍ය පිරිස් වජ්‍රසත්ව යන නම ඇසීමට පවා බියවෙති. මාර බලපෑම් ඇති අයට වජ්‍රසත්වයන්ගෙන් උදව් ලබා ගත හැකිය. කර්ම බල පිළිබඳ රහස් හා කුණ්ඩලනී යෝග රහස් එතුමාගෙන් අසා දැනගත හැකිය.

අවලෝකිතේශ්වරතූමා ඉතා ඇත විශ්වයේ වැඩවාසය කරන බෝසත්වරයෙකි. එතුමා කරුණා භාවනාව පිළිබඳ විශේෂඥයෙකි.

පද්මශ්‍රී තූමා කොළ පැහැ සිරුරක් ඇති බෝසත්වරයෙකි. උන්වහන්සේද ආරාධනා පිළිගෙන ළඟට එන අයෙකි.

වජ්‍රයාන ක්‍රමයට භාවනා කරන පිරිසට මේ උතුමන් ආශ්‍රය කිරීමටත් උන්වහන්සේලාගෙන් ලෞකික හා ලෝකෝත්තර යන දෙපක්ෂයේම උදව් ලැබීමටත් හැකිය.

මා එම කරුණු මේ කෘතියට ඇතුළු කළේ වජ්‍රයාන භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කරන ආධුනික යෝගීන්ගේ පහසුව පිණිසය. වජ්‍රයාන භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කරන පිරිසේ භාවනා ක්‍රම සම්බන්ධ කරුණු ගැන ඒවා පිළිනොගන්නා අයට කීමෙන් වැළකිය යුතුය. ගෞතම බුදුන්වහන්සේ වජ්‍රයාන ක්‍රම දැන සිට හෙළි නොකළ අතර පසුකලෙක ඒවා හෙළි කෙරෙන බව පිරිණිවන් මංවකයේදී මතක් කර ඇති බව ටිබෙට් පතපොතෙහි සඳහන්ය.

පෘථිවියට ඇතින් පිහිටි වෙනත් ග්‍රහවස්තූන් මතද මිනිසුන්ට සමාන ජීවි කොට්ඨාශ වෙසෙති. ඔවුන් අතර වෙසෙන යම් කෙනෙකු සත්‍යාවබෝධය ලදහොත් මුණිවරයෙකු නැතහොත් බුදුවරයෙකු

ලෙසම හඳුන්වනු ලැබේ. ඒ බුදුවරු මුණිවරු හා පිටසක්වල බෝසත්වරු දුරස්ථ සක්වල සිටින බෞද්ධයන්ට උදව් උපකාර කිරීමට පෙළඹෙති. දැනට රටවල් කිහිපයක පමණක් භාවිත කෙරෙන වජ්‍රයාන භාවනා ක්‍රම ඒ බුදුවරුන් බෝසත්වරුන් හා මුණිවරුන් විසින් කරන ලද හඳුන්වා දීම් වේ. උන්වහන්සේලාගේ ඒකායන අරමුණ වී ඇත්තේ ද සම්බුද්ධ ශාසනය දිගුකල් ආරක්ෂා කර දීම වේ. ඔබ විසින් ඉහත දක්වන ලද අභ්‍යාසය මනා ඉවසීමෙන් යුතුව ප්‍රගුණ කළහොත් බාගෙවීම ඒ බුදුවරුන් බෝසත්වරුන් පිළිබඳ කතාවන් සත්‍යයක් බව ඔප්පු කර ගත හැකිවනු ඇත.



කසිණ භාවනාව විසුද්ධි මාර්ග ක්‍රමයට වඩන හැටි

කසිණ භාවනාව වඩන ආකාරය මූලික සූත්‍ර ඇසුරෙන් තේරුම් ගැනීම අපහසුය. එබැවින් කසිණ භාවනාව වඩන යෝගියා එක්කෝ හොඳ ගුරුවරයෙකු වෙත යොමු විය යුතුය. නැතිනම් ඒ සඳහා සුදුසු විස්තර ඇතුළත් ග්‍රන්ථයක් නිතර ඇසුරු කළ යුතුය. මහාවිහාරවාසීන්ගේ භාවනා අත්පොත ලෙස සැලකෙන විසුද්ධි මාර්ගයෙහි ද ඊට බොහෝ පෙර සාර්වස්තිකවාදීන් විසින් ඇසුරු කළ විමුක්ති මාර්ගයෙහි ද කසිණ භාවනාව ගැන ඉතාම දීර්ඝ විස්තර ඇතුළත්ය. අපි පළමුකොටම විසුද්ධිමාර්ගය ගුරුකොට කසිණ භාවනාව වඩන අයුරු පියවරෙන් පියවර ඉගෙන ගනිමු.

පඨවි යනු පොළවට යෙදෙන නමකි. පඨවි කසිණය වඩන යෝගියා සකස් කළ කසිණ නිමිත්තක් හෝ ස්වභාවික පොළව ඇසුරෙන් නිමිති ගත යුතුය. කුඩා කුල්ලක් තරම්වූ රවුම් කසිණ මණ්ඩලයක් භාවනාවට වඩාත් සුදුසුය. පෙර ආත්මභාවයේ කසිණ භාවනාව හොඳින් වඩන ලද තැනැත්තාට ස්වභාවික පොළවෙන් ද පහසුවෙන් කසිණ නිමිත්ත උපදියි. මල්ලක තෙරුන්ට සීඝ්‍රයෙන් ද කුඹුරු දැකීමෙන්ම එපමණ විශාලවූ කසිණ නිමිත්ත උපන්නේය. උන්වහන්සේ ඒ කසිණ නිමිත්ත පාදක කර වතුර්ථධ්‍යානය ලබා විදර්ශනා කර අර්හත්ඵලයට පැමිණියහ.

කසිණ මණ්ඩලය පිරිසිදු මැටියෙන් තනාගත යුතුය. නිල් කහ රතු හෝ සුදු යන වර්ණ මිශ්‍රවූවහොත් කසිණ දෝෂ පැන නගී. එබැවින් තැඹිලි පැහැ (අරුණු වත්) මැටිවලින් මණ්ඩලය තනාගත යුතුය. ජංගම හා ස්ථාවර යනුවෙන් කසිණ මණ්ඩල

දෙවර්ගයක් ඇත. ජංගම කසිණ මණ්ඩලය කැමති තැනකට ගෙන යා හැකිය. ලී දඩු සතරකින් රාමුවක් තනා එහි රෙදි කැබැල්ලක් සවිකර ඒ මත අරුණුවන් මැටිටෙන් එක් වියත් සතර අඟල් ප්‍රමාණ විෂ්කම්භයැති වෘත්තාකාර කසිණ මණ්ඩලයක් තනා අලවා ගත හැකිය. එය බිම තබා බැලීම සඳහා සුදුසුය. තනාගත් කසිණ මණ්ඩලය බිම තබා රියන් දෙකහමාරක් දුරින් කසිණ මණ්ඩලයේ විෂ්කම්භයට සමාන උසකින් හිඳගත හැකි පුටුවක් තබා හිඳගෙන දෑස් සෙමෙන් විවර කර කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටිය යුතුය. පමණට වඩා ඇස් ඇරීමෙන් හෝ ඇස් පමණට වඩා පියවීමෙන් නිමිත්ත පැන නැගීමට බාධා ඇතිවෙයි. කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටිනු මිස එහි වර්ණය තද බව හෝ ලක්ෂණ මෙනෙහි නොකළ යුතුය.

හුදෙක් පොළවය යන හැඟීමෙන් යුතුව ඒ දෙස බලා සිටිය යුතුය. එලෙස බලා සිට පයවි පයවි හෝ වෙනත් සුදුසු නමකින් එකදිගට ආමන්ත්‍රණය කරමින් වරින් වර දෑස් පියවමින්ද දෑස් අරිමින් ද ඒ දෙස බලා හිඳින්න. දෑස් පියාගෙන ද කසිණ නිමිත්ත සිතට ග්‍රහණය වේ නම් උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපදවා ඇති බව පැහැදිලිය. උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපන් පසු කසිණ මණ්ඩලය දෙසින් ඉවත්ව දෑස් පියාගෙන උද්ග්‍රාහ නිමිත්තට සිත යොදවා අභ්‍යාසය දිගටම කරන්න. මෙකල්හි අනුක්‍රමයෙන් උපචාර සමාධිය එළඹෙන අතර කසිණ නිමිත්ත පිරිසිදුවී පැහැදිලිවී ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් බවට හැරෙයි. උපචාර සමාධිය පිරිහීමට බර වන අතර නගින බහින ස්වභාවය ඇත.

උපචාර සමාධිය තුළදී නිවරණ පහ වෙයි. පහවූ නිවරණ ඇති කල ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදවාගෙන ඒමත සිත ඇලවීමෙන් අර්පණා සමාධිය එළඹෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපන් කල ප්‍රතිභාග නිමිත්ත රකින තාක් සමාධිය පිරිහීමක් නොවේ. එබැවින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත රැකගත යුතුය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත රැක ගැනීමට සත්වැදෑරුම් සප්පායදේ ආශ්‍රය කළ යුතුය. අසප්පාය දේ දුරු කළ යුතුය. තමන් විසින් කෙතෙක් උත්සාහ කළද උපචාර සමාධිය මිසක අර්පණා සමාධියට පැමිණීමට නොහැකිවීම සමහර යෝගීන්ට ඇතිවන ගැටළුවකි. මෙවැනි ගැටළු විසඳාගැනීම සඳහා දසවිධ අර්පණා කෞශල්‍යය ප්‍රගුණ කළ යුතුය. තවද සප්ත බොජ්ජංග වැඩිම භාවනාවේ දියුණුව පිණිස හේතුවෙයි.

සිත අර්පණාව හෙවත් ඒකාග්‍රතා සහිත සමාධියට පත් කරවූ කල්හි කාමාවචර සිත් ඉක්මවා බලවත් වූ රූපාවචර සමාධියට පත්වෙයි. රූපාවචර සමාධියෙහිදී කාමාවචර සිත් නූපදින බැවින් හෙවත් කාමාවචර සිත් මැඩලන බැවින් ගෝත්‍රභූ යන පදය ද යෙදෙයි. රූපාවචර ධ්‍යානයට පැමිණිය යෝගියා ඒ වහාම තම ධ්‍යානය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරයි. එය විත්ත විචිත්තේ ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව ඉබේටම සිදුවන්නකි.

ප්‍රථම ධ්‍යානය

ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණි කල්හි කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ඡ-කුක්කුච්ඡා විචිකිච්ඡා යන පංච නිවරණ ධර්ම විෂ්කම්භන වශයෙන් යටපත් වෙති. ප්‍රථමධ්‍යානයෙහි විතර්ක විචාර ශ්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පහක් පවතියි. සමාධියට කාමච්ඡන්දය ද ශ්‍රීතියට ව්‍යාපාදය ද විතර්කයට ථීනමිද්ධය ද සුඛයට උද්ධච්ඡ කුක්කුච්ඡයද විචාරයට විචිකිච්ඡාවද ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මතා වේ. පංච නිවරණ ධර්ම මැඩපැවැත්වෙනුයේ එකී ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මතා බලපැවැත්වීම තුළිනි.

ප්‍රථමධ්‍යානයේ ධ්‍යානාංග පිළිබඳ විස්තරය මෙසේය. විතර්ක යනු අරමුණ වෙත සිත යොමු කිරීමයි. විචාර යනු අරමුණෙහි සිත හැසිරවීමයි. ශ්‍රීති යනු අරමුණ ප්‍රිය කිරීමයි. එයින් කය හා සිත පිනවනු ලැබේ. ක්ෂණික සමාධිය උපචාර සමාධිය හා අර්පණා සමාධිය වශයෙන් සමාධියේ ප්‍රභේද තුනකි. සුඛ යනු සැපයයි. ශ්‍රීතිය ඇති තැන සුඛය ඇති මුත් සුඛය ඇති සෑම තැනම ශ්‍රීතිය තිබීම අනිවාර්ය නැත. විතර්ක, විචාර, ශ්‍රීති හා සුඛ යන අංග වලින් සමන්විත වූ කල්හි සිත ඒකාග්‍රතාව කරා එසවීම පහසු වේ. එකී ධ්‍යානාංග පස සමන්වාගත අංග නම් වේ. හේතුව ප්‍රථමධ්‍යානය එම ධ්‍යානාංග වලින් සමන්විත වීමයි.

නිමිත්ත වැඩීම

කසිණ භාවනාවෙහි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපන් පසු එය වැඩීමට හෙවත් ප්‍රමාණයෙන් වර්ධනය කිරීමට යෝගියා උත්සාහ කළ යුතුය. අර්පණා සමාධියෙහිදී මෙන්ම උපචාර සමාධියෙහිදී

ද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩිමට හැකිය. එහිදී පළමු කොටම නිමිත්ත වඩන ප්‍රමාණය පිරිසිදුගත යුතුය. එනම් කල්තබා නිමිත්තේ ප්‍රමාණය සිතා ගත යුතුය. ඉන් අනතුරුව නිමිත්ත ඒ ප්‍රමාණයට සිතින් පතුරුවාහළ යුතුය. අඟලක්, අඟල් දෙකක්, තුනක්, හතරක්, වියනක්, රියනක, ගෙමිදුල තරම්, පිරිවෙනක් තරම්, විහාරයක් තරම් ගමක් තරම්, නියම් ගමක් තරම් දනව්වක් තරම්, රාජ්‍යයක් තරම්, සමුද්‍රය තරම් ආදී වශයෙන් නිමිත්ත ප්‍රමාණයෙන් අනුක්‍රමයෙන් විශාල කල යුතුය. නිමිත්ත වඩන ලද ප්‍රදේශය යෝගියාගේ සිතට සම බිමක් සේ දිස්වෙයි. කෙසේ නමුත් ප්‍රථමධ්‍යානයට පැමිණි නවක යෝගීයි නිතර ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නොකර නිතර ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. නිතර ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කළහොත් ඒවා දුබලව වැටහෙයි.

තවද පහත සඳහන් පරිදි අභ්‍යාස කිරීමෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නොපිරිහී ආරක්ෂා කර ගත හැකිය.

- ප්‍රතිභාග නිමිත්ත බොහෝ කොට සේවනය කිරීම
- ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩිම
- බොහෝ කොට පුරුදු කිරීම
- තවද ප්‍රථමධ්‍යානය පංච වග්ගිතාවෙන් වග්ගි කර ගත යුතුය.

ප්‍රථමධ්‍යානය බොහෝ හුරුවන තෙක් (වග්ගිවන තෙක්) ද්විතීයධ්‍යානයට උත්සාහ නොකළ යුතුය. ප්‍රථමධ්‍යානය හොඳින් හුරු නොකර ද්විතීයධ්‍යානයට උත්සාහ දරන යෝගියා විෂම බැවුමක උලාකන නුපුහුණු ඵලදෙනක නුහුරු තැන්හි පය තබා ඇදවැටී විපතට පැමිණෙන්නාක් මෙන් ප්‍රථමධ්‍යානයෙන්ද පිරිහී යයි.

ද්විතීය ධ්‍යානය

ප්‍රථම ධ්‍යානය පංචවිධ වග්ගිතාවයෙන් හුරුකර ගත් යෝගියා ද්විතීය ධ්‍යානය කෙරෙහි කැමැත්ත ඇති කර ගත යුතුය. යෝගියා පළමුකොටම ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි දොස් දැකිය යුතුය. ද්විතීය ධ්‍යානයේ ගුණ දැකිය යුතුය.

- ප්‍රථමධ්‍යානය නිවරණ නම්වූ සතුරන්ට නුදුරින් සිටියි.
- විතර්ක විචාර යන ධ්‍යානාංග රළු හෙවත් ඕලාරික ස්වභාවය ඇති ඒවාය.
- එනමුත් ද්විතීයධ්‍යානය ශාන්තය.
- ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග ශාන්තය.

මෙසේ ප්‍රත්‍යචේක්ෂා කර ඉන් අනතුරුව මුලින් උපදවා ගත් කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්තම අරමුණු කරගෙන පයවි පයවි ආදී වශයෙන් ආවර්ජනය කළ යුතුය.

මෙකල්හි යෝගියා වඩාත් ශාන්තවූ ද්විතීයධ්‍යානයට පිවිසෙයි. එහි ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග ඇති අතර විතර්ක විචාර නම්වූ ධ්‍යානාංග සංසිද්ධි ඇත.

තෘතීය ධ්‍යානය

ද්විතීය ධ්‍යානය පංචවග්ගිතාවයෙන් හුරුකරගත් යෝගියා තෘතීයධ්‍යානයට යොමු විය යුතුය. ඒ සඳහා ද්විතීය ධ්‍යානයේ දොස්ද තෘතීයධ්‍යානයේ ගුණද කල්පනා කොට පයවි පයවි ආදී ලෙස පයවි කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ආවර්ජනය කළ යුතුය. එකල්හි තෘතීය ධ්‍යානය එළඹෙයි. ද්විතීයධ්‍යානයේ දොස් හා තෘතීයධ්‍යානයේ ගුණ දකිනුයේ මෙසේය.

- ද්විතීයධ්‍යානය විතර්ක විචාර යන සතුරන් ආසන්නයේ සිටියි.
- ප්‍රීතිය හෙවත් සිතෙහි ඉල්පෙන ස්වභාවය ඕලාරිකය.
- තෘතීය ධ්‍යානය ශාන්තය.
- තෘතීය ධ්‍යානයේ සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පිහිටියේය.
- සුඛ විහරණ සහිත තෘතීයධ්‍යානය ආර්යයන් විසින් බොහෝ කොට සමවදිනු ලබන්නකි.

චතුර්ථධ්‍යානය

තෘතීය ධ්‍යානය වැඩි කර ගත් යෝගියා ඉන් අනතුරුව චතුර්ථධ්‍යානය වෙත සමවැදීමට උත්සාහ කළ යුතුය. ඒ සඳහා තෘතීය ධ්‍යානයේ දොස් ද චතුර්ථධ්‍යානයේ ගුණ ද දැකිය යුතුය.

- තෘතීය ධ්‍යානය ඕලාරික වූ ප්‍රීතියට ආසන්නය.
- තෘතීය ධ්‍යානයේ සුඛයද ඕලාරිකය.
- චතුර්ථ ධ්‍යානයේ පවත්නා උපේක්ෂාව වඩා උසස්ය.

මෙසේ කල්පනා කරන යෝගියා මූලකී ප්‍රතිභාග නිමිත්තම අරමුණු කරමින් පටිච්ච සංඛාරාදී ලෙස සිතමින් අභ්‍යාස කළ යුතුය. එකල්හි චතුර්ථධ්‍යානය එළඹෙයි. චතුර්ථධ්‍යානයෙහි උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග ඇත.

තවද යම් කිසිවෙකුට පංචක ක්‍රමයට හෙවත් ධ්‍යාන පභේ ක්‍රමයට අනුරූපව ධ්‍යාන එකිනෙක ඉහළ නැංවීමට අවශ්‍යනම් ප්‍රථමධ්‍යානයේ සිට විතර්ක යන ධ්‍යානාංගය පමණක් ඕලාරිකය යන හැඟීමෙන් යුතුව ඉදිරි ධ්‍යානය සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය. එවිට අවිතර්ක සවිචාරවූ දෙවන ධ්‍යානය එළඹෙයි. මෙයාකාරයෙන් ඉදිරි ධ්‍යාන සතර ද එකිනෙක ධ්‍යානාංගවල ඕලාරික ස්වභාවය සලකා බලමින් ලබා ගත යුතුය.



සෙසු කසිණ ක්‍රම විසුද්ධි මාර්ග ක්‍රමයට වඩමු

ආපෝ කසිණය

ආපෝ යනු ජලයයි. ආපෝ කසිණය වඩන යෝගියාට ස්වභාවික ජල තලයක් මත හෝ තනන ලද කසිණ මණ්ඩලයක නිමිති ලබා ගත හැකිය. පෙර ආත්මභාවයක පුරුදු පුහුණු කළ අයෙකුට ස්වභාවික ජල තලයක පහසුවෙන් කසිණ නිමිත්ත උපදවා ගත හැකිය. චූලසීව තෙරුන්වහන්සේ දඹදිව බලා වැඩම කරන කල මුහුද දෙස බලා කසිණ නිමිති උපදවා ගත්හ.

වැසි ජලය බිමට වැටෙන්නට පෙර එක් කරගෙන පිරිසිදු රෙදිකඩකින් පෙරා පාත්‍රයක හෝ සැලියක මුවවිට දක්වා පුරවන්න. එය ආපෝ කසිණ මණ්ඩලයයි. දැන් දුර ආදිය පෙර ලෙසම සලකා ආපෝ ආපෝ යනුවෙන් කියමින් වර්ණය හෝ ගුණ නොසලකමින් ජලයයි යන හැඟීමෙන් යුතුව අභ්‍යාස කර උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපදවාගත යුතුය. උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත සැලෙන ආකාර ඇති නමුත් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ස්ථාවරය. එය කැඩපතක් මෙන් දීප්තිමත්ව වැටහෙයි. ඉන් ධ්‍යාන ඉපිදවීම පෙර පරිදීමය.

තේජෝ කසිණය

මෙය ගින්න නිමිති ගෙන කරන භාවනාවකි. පෙර අත් බැවිහි පුහුණු කළ අයට ස්වභාවික ගින්නකින් වුව නිමිත්ත උපදවා ගත හැකිය. විත්තගුප්ත තෙරුන්ට පහන් එළියෙන් කසිණ නිමිත්ත පහළ විය. තේජෝ කසිණය වඩන යෝගියා දර එකතු කර ගින්නක් අවුළුවා රෙදිකඩක එක්වියත් සතරඟුල් රවුම් සිදුරක් කපා ඒ තුළින්

ගින්නෙහි ආලෝකමත් මධ්‍යය දෙස තේජෝ තේජෝ යනුවෙන් කියමින් බැලිය යුතුය. උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත සැලෙන ස්වභාවයක් ගනී. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත රත් ටැඹක් මෙන් දීප්තිමත්ව ස්ථාවරව වැටහේ. ධ්‍යාන ඉපිදවීම පෙර ලෙසමය.

වායෝ කසිණය

වායෝ කසිණය වචන යෝගියා සුළඟෙහි නිමිති ගනියි. සුළඟෙන් සැලෙන උක් ගස් අගක් උණ ගස් අගක්, අත්තක්, කොස් ගසක් වැනි දෙයක් දෙස බලා වායෝ වායෝ කියමින් උද්ග්‍රාහ නිමිති ගත යුතුය. උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උදුනෙන් බාගත් කිරිබතක දුමක් ලෙස වැටහේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිවුනු කිරිබතක් ලෙස වැටහේ. ධ්‍යාන ඉපිදවීම පෙර ලෙසමය.

නිල කසිණය

නිල් පැහැති මලක හෝ නිල් වස්ත්‍රයක හෝ නිල් මල් වට්ටියක නිල කසිණ නිමිත්ත ගත යුතුය. මල්වට්ටියක නම් නටු පහලට සිටිනසේ සෑදිය යුතුය. නැතිනම් නිල්වත් රෙදි කඩක් වට්ටියක් මත බෙර ඇසක් සේ බැඳගත හැකිය. නිලං නිලං යනුවෙන් උද්ග්‍රාහ නිමිති ගත යුතුය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිල් අහස මෙනි. ස්වභාවික නිල් පැහැයක් පමණක් නිලකසිණය සඳහා තෝරාගත යුතුය.

පීත කසිණය

කහ මල්වල හෝ කහ වස්ත්‍රයක හෝ නිමිති ගත යුතුය. පීතකං පීතකං යනුවෙන් උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ගත යුතුය.

ලෝහිත කසිණය

රතු මලක හෝ රතු වස්ත්‍රයක රතු පැහැ නිමිත්ත ගත හැකිය. නැතහොත් රතු රෙද්දකින් කසිණ මණ්ඩලය තනා ගත හැකිය. ලෝහිතකං ලෝහිතකං යනුවෙන් මනසිකාර කරමින් උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ගත යුතුය.

මිදාන කසිණය

සුදු මලක හෝ සුදු වස්ත්‍රයක නිමිති ගතහැකිය. මිදානකං මිදානකං යනුවෙන් මනසිකාර කරමින් උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ගත යුතුය.

ආලෝක කසිණය

සිදුරකින් වැටෙන ආලෝක පැල්ලමක්දෙස බලා නිමිත්ත ගත යුතුය. පෙර ආත්ම පුරුදු ඇති අය ගස් අතරින් බිමට වැටෙන ආලෝකයෙන්ද නිමිති ගනිති. කළයක සිදුරක් තනා ඒ තුළ පහතක් දල්වා සිදුර තුළින් ආලෝකය බිත්තියක් මත වැටෙන්නට සැලැස්වීමෙන් ආලෝක කසිණ මණ්ඩලයක් තනා ගත හැකිය. ඕභාසො ඕභාසො යනුවෙන් හෝ ආලෝකො ආලෝකො යනුවෙන් මනසිකාර කරමින් උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ගත යුතුය. උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත තමා තෝරාගත් කසිණ මණ්ඩලය හා සමාන වේ. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඉතා දීප්තිමත්ව වැටහෙයි.

පරිච්ඡන්තාකාස කසිණය

සිදුරක් තුළින් දකින අහසෙහි නිමිත්ත ගනී. පෙර සසරෙහි පුරුදු අය සිදුරකින් අහස දැක පහසුවෙන් නිමිති ගනිති. බට පැලැල්ලක් වැනි දෙයක එක් වියත් සතරඟුල් තරමැති සිදුරක් සාදා ආකාසෝ ආකාසෝ යනුවෙන් නිමිති ගත යුතුය. උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත සිදුරේ හැඩයට ඇතිවේ. නිමිත්ත වැඩුවද නොවැඩෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අහස මෙහි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වර්ධනය කළ හැකිය. කසිණාලෝකය පතුරුවා හැරීමේ දී උඩට යටට හරහට හා හාත්පස පතුරවා හළ හැකිය.



කසිණ ඵල

කසිණ භාවනාවේ බලයෙන් ලැබෙන හැකියාවන් බොහෝය. ඒවා කසිණ ඵල නම්වෙයි. කසිණ ඵල ඒ ඒ කසිණය අනුව වෙනස් වන අතර සමහරවිට එක කසිණයකින් බොහෝ ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිය. අලෝක කසිණය ඕදාත කසිණය තේජෝ කසිණය යන කසිණ තුන කසිණ ඵල වැඩි ගණනක් ලබා දෙයි. විසුද්ධි මාර්ග යෙහි කසිණ ඵල විස්තර වනුයේ මෙලෙසය.

පට්ඨකසිණය- එකෙක්ව සිට බොහෝ දෙනෙකු ලෙස පෙනීමට සැලැස්වීම, අහසේ හෝ ජලයේ පොළව මවා ඒ මත ගමන් කිරීම අහසේ හෝ ජලය මතුපිට සිට ගැනීම හිඳ ගැනීම, පරිත්ත හෝ අප්‍රමාණ ලෙස අභිභායතන ලැබීම

ආපෝකසිණ - පොළවෙහි කිමිදීම, ජල වැසි වැස්සවීම, ගංගා මුහුදු මැවීම, පෘථිවිය පර්වත ප්‍රාසාද ආදිය කම්පා කරවීම

තේජෝ කසිණය - දුම් දැමීම, දිළිසීම, අඟුරු වැසි වැස්සවීම, තම තේජසින් අනෙකාගේ තේජස මැඩලීම, යමක් දවාලීම, දිවැස් ලැබීම, පිරිනිවන් පා සිරුර දැවී යාමට සැලැස්වීම

වායෝ කසිණ - වාතය මෙන් ශීඝ්‍රයෙන් ගමන් කිරීම, සුළං හා වැසි නිපදවීම

නිල කසිණ - නිල්වන් රූ මැවීම, අඳුර ඇති කිරීම, සුවර්ණ, දුර්වර්ණ වශයෙන් අභිභායතන ධ්‍යාන ලැබීම, ශුභ විමෝක්ෂාධිගමය

- පීත කසිණය - රත්වත් රූ මැවීම, රත් බවට පත් කිරීම, අභිභායතන විමෝක්ෂ අධිගම ආදිය ලැබීම
- ලෝභිත කසිණය - රත් පැහැ රූප මැවීම, අභිභායතන විමෝක්ෂ අධිගම ආදිය ලැබීම
- මිදාත කසිණය - සුදුවත් රූ මැවීම, ටීත මිද්ධය දුරු කරනු පිණිස අඳුර නැසීම, දිවැසින් රූප දැකීම
- ආලෝක කසිණය - දිළිසෙන රූප මැවීම, ටීත මිද්ධය දුරු කරනු පිණිස අඳුර නැසීම, දිවැසින් රූප දැකීම
- ආකාස කසිණය - මුවාචු දෙය ගෙනහැර පෑම, පෘථිවිය හා පර්වත තුළ ආකාශය මවා එහි ඉරියව් පැවැත්වීම, බිත්ති හරහා යාම



විමුක්ති මාර්ගයේ එන කසිණ භාවනා අභ්‍යාස

පෙරකල අභ්‍යගිරිවාසීන් විසින් විමුක්තිමාර්ගයද මහා විහාරවාසීන් විසින් විසුද්ධිමාර්ගයද ඇසුරුකරමින් භාවනා කළ බව කියනු ලැබේ. විමුක්ති මාර්ගය විසුද්ධි මාර්ගයට වඩා සියවස් පහක්වත් පැරණි පොතකි. එය බොහෝ දෙනෙකුගේ අවධානයෙන් ගිලිහී ගියත් එහි එන භාවනා ක්‍රම මූලික සුත්‍ර දේශනා සමඟ වඩා හොඳින් පෑහෙයි. විමුක්ති මාර්ගයේ එන ආකාරයට කසිණ භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතු ආකාරය මෙතැන් සිට පියවරෙන් පියවර දක්වා ඇත.

පයව් කසිණ යනු පෘථිවි සංඥාවෙන් යුතුව සිත ඒකාග්‍ර කිරීමේ අභ්‍යාසයකි. පයව් කසිණ අභ්‍යාසය සඳහා ස්වභාවික පොළව සහ කසිණ මණ්ඩල යන දෙයාකාරයම පරිකර්ම නිමිති ලෙස භාවිත කරනු ලැබෙයි. කසිණ මණ්ඩල තැනීම සඳහා සුදු, කළු, රතු යන වර්ණ අත්හැර අරුණුවන් මැටි යොදාගත යුතුය. මැටිවලට තවත් යමක් කළවම් නොකළ යුතුය. අත්හරින ලෙස උපදෙස් දී ඇති වර්ණ තුනට අදාළව කසිණ මණ්ඩල තැනුවහොත් කසිණ මණ්ඩලය නොව එහි වර්ණය සිතෙහි සටහන් වෙයි.

ඒ හේතුවෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අවශ්‍ය ආකාරයට නූපදියි. ඒ ඒ වර්ණයට අදාළ ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් ඒ වෙනුවට උපදියි. ස්වභාවික පොළවම වුවද කසිණ අභ්‍යාසය සඳහා යොදාගත හැකිය. පැළෑටි, කටුපඳුරු, මුල්, තෘණ පඳුරු ආදිය ඉවත්කර පළමු කොට පොළව මට්ටම් කළ යුතුය. පැහැදිලිව ජේත දුරක සිට භාවනා කළ හැකි තැනක් මෙලෙස සකසා ගත යුතුය. ආදී

කාර්මිකයා හෙවත් මූලිත්ම භාවනාවට පිවිසෙන තැනැත්තා මනාව සැකසූ කසිණ මණ්ඩලයක් තනා අභ්‍යාසය ඇරඹිය යුතුය. ඔහු ස්වභාවික පොළවෙන් නිමිති උපදවා ගැනීමට උත්සාහ නොකළ යුතුය.

කසිණ භාවනාව වැඩීම ඇරඹීමට පෙර ඒ සඳහා සුදුසු තැනක් තෝරාගත යුතුය. පන්සලක නිදහස් තැනක්, ගල් ගුහාවක්, රූක් සෙවනක්, පාලුගෙයක්, සෙවන ඇති තැනක්, පාලු පාරක් වැනි තැනක් භාවනාරම්භය සඳහා කදිමය. කසිණය අභ්‍යාසය සඳහා බලියක පමණ දුර අවශ්‍යවේ. යෝගියා තමා තෝරාගත් ස්ථානයේ පොළව මතුපිට සුමට බවට පත්කර පිසදා පිරිසිදු කරගත යුතුය. කසිණ මණ්ඩල තැනීමට භාවිත කළ යුත්තේ අරුණුවන් පිරිසිදු මැටි පමණි. භාජනයකට වතුර දමා ඊට මැටි දිය කර තලපයක් සකසා එයින් පැතලි කසිණ මණ්ඩලයක් තනාගත යුතුය. මෙයාකාරයෙන් තනාගත් මැටි තට්ටුව පළමුව කුණුරොඩු නොවැටෙන සේ වසා වේලාගත යුතුය.

කසිණ මණ්ඩලය රවුමට හතරැස්ව, ත්‍රිකෝණාකාරව හෝ සෘජුකෝණාශ්‍රාකාරව තැනිය හැකිය. එනමුත් භාවනාවාර්යවරයාගේ ඉගැන්වීම පරිදි වෘත්තාකාර කසිණ මණ්ඩල වැඩියෙන් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි. කසිණ මණ්ඩලය පෙතේරයක් තරමට විශාල වියයුතුය. කසිණ මණ්ඩලය තුළ පිහිටි ප්‍රදේශය නිරාවරණය වනසේ මණ්ඩලය සීමා කර ඉන් පිටත වෙනත් වර්ණයකින් පාට කර ගන්න. මෙයාකාරයෙන් රෙද්දෙන් තනන ලද රාමුවක් මත, ආධාරකයක් මත, බිත්තියක් මත හෝ බිම කසිණ මණ්ඩලය තැනිය හැකිය. එනමුත් පුරාණ ආචාර්යවරුන් කියන පරිදි පොළවෙහි තනන ලද කසිණ මණ්ඩලය උසස්ම ප්‍රතිඵල ගෙන දෙයි.

කසිණ භාවනාව වැඩීමට කැමති යෝගියා පළමුකොටම පූර්වකෘත්‍ය වශයෙන් පෙරකී පරිදි කාමයන්ගේ ආදිනවද ඉන් මිදීමේ ආනිසංසද මෙතෙහි කරගෙන භාවනාවට කැමැත්ත ඇතිකර ගත යුතුය. ඉන් අනතුරුව ඔහු පෙර විස්තර කළ පරිදි ස්වභාවික පොළවෙහි පිහිටි කසිණ මණ්ඩලයක් හෝ මැටියෙන් තනාගත් කසිණ මණ්ඩලයක මත සිත පිහිටුවා භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදානම් විය යුතුය. තමන් මෙකී භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමට

පෙර සීලාදී ගුණ ධර්මයන්ගෙන් ද පනවන ලද්දා වූ සහ සමාදන්වූ විනයෙන් ද පිරිසිදුව සිටිය යුතුය. භාවනාවට පෙර දැන් දෙපා දෝවනය කර අසුන් ගෙන බුදුන්වහන්සේ බෝ මැඩදී සත්‍යාවබෝධය ලබාගත් ආකාරය සිතේ මවා ගත යුතුය. එකල්හි සිතට ප්‍රීතියක් දැනෙනු ඇත. දැන් මෙයාකාරයෙන් සිතා ගත යුතුය.

දැන් එළඹ ඇත්තේ මගේ වාරයයි. මා සත්‍යාවබෝධය නොලදහොත් එය මට මහත් අනතුරකි. එබැවින් සත්‍යාවබෝධය පිණිස අවංකව වෙර දරමි. යනුවෙන් අදිටන් කළ යුතුය. දැන් කසිණ මණ්ඩලයෙන් විශගහක දුරින් නැතහොත් බඹයක් පමණ දුරින් ඒ දෙසට හැරී පැදුරක් මත හෝ බිම දෙපා හරස්කොට පර්යංකයෙන් හිඳගත යුතුය. කඳු සෘජුව තබා ගත යුතු අතර දැස් පියාගෙන මනා අවධානයෙන් සිටිය යුතුය.

මෙයාරයෙන් කිසිවක් නොසිතා සිතුවිලි නැග ඒම නවතින තෙක් හිඳින්න. එක්තරා හොඳ මොහොතකදී කායික ඉරියව්වලින් වන බාධාවන් ද සිතුවිලිවලින් වන බාධාවන් ද මඟ හැරී යනු ඇත. මෙයාකාරයෙන් සිත පාලනය වූ පසු දැස් තදින් හෝ යන්තමින් නොව මධ්‍යස්ථ ලෙස විවර කර කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා හිඳින්න. කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටීමේ අරමුණ වනුයේ උද්ග්‍රාහ අරමුණ (නිමිත්ත) උපදවා ගැනීමයි.

උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපදවා ගැනීමට තුන් ආකාරයක උපක්‍රම භාවිත කළ යුතුය. නිරන්තර බලා හිඳීම, දක්ෂතාව සහ බාධාවන් වැළැක්වීම යන උපායයන් තුන උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපදවා ගැනීමට උපකාරී වෙයි.

කසිණ මණ්ඩලය දෙස පමණ ඉක්මවා දැස් විවර කර බලා සිටීම ද දැස් යන්තමින් හැර බලා සිටීමද කසිණ දෝෂ පැන නැඟීමට හේතුවෙයි. පමණ ඉක්මවා දැස් හැරගෙන සිටියහොත් වඩා වැඩි ආලෝකයක් දැසට ඇතුළුවී මණ්ඩලයේ ප්‍රභාව සිතේ සනිටුහන් වන අතර ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැන නැඟීමක් සිදු නොවේ. දැස් යන්තමින් හැර සිටියහොත් දැස තුළට ඇතුළුවන ආලෝකය මඳකම නිසා නිමිත්ත පැන නොනඟී. කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා කසිණ නිමිත්ත ග්‍රහණය කරගැනීම කැඩපතක් දෙස බලා තමන්ගේ ම මුහුණ බැලීම වැනිය. මන්දයත් කැඩපත නොව තමන්ගේ

මුහුණ අරමුණු වන්නාක්මෙන් කසිණය දෙස බලා සිටියදී නිමිත්ත සිතෙහි පැන නැගිය යුතුය. නිමිත්ත යනු මණ්ඩලය තුළ ඇති දෙයක් නොව සිතෙහි සටහන්වන සලකුණක් බව මෙයින් අදහස් කර ඇත.

කසිණ මණ්ඩය තුළින් උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපදවා ගැනීමට දක්ෂතාවන් හතරක් උපයෝගී කරගනු ලැබේ. ඉන් පළමුවැන්න තමන්ගේ අභ්‍යන්තරික අවශ්‍යතාවන් ඉටු කර ගැනීමයි. කසිණ මණ්ඩලයෙන් අඩක් හෝ පැත්තක් පමණක් පෙනේ නම් කසිණ දෝෂ පැන නගින අතර මණ්ඩලය පැහැදිලිව පෙනිය යුතුය. සෑම විටම මණ්ඩලය දෙස සෘජුව බලා සිටිය යුතුය. කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටින කල සිතුවිලි මගින් අවධානය වෙනතක යොමු කළහොත් නිමිත්ත ඉපදීමට බාධා ඇතිවෙයි. එබැවින් දිගින් දිගටම මණ්ඩලය මත අවධානය පවත්වා ගත යුතුය. මේ සම්බන්ධව දිය හැකි උපමාව වනුයේ කුඹල් කරුවෙකු කුඹල් සකදෙස බලා සිටින්නාක්සේ කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටිය යුතු බවයි. නිමිත්ත උපන් කල්හි නිමිත්ත මත දිගටම බලා හිඳිම කළ යුතුය.

සමහරු කසිණ භාවනාව උදේට පටන්ගෙන හවසට නිමිත්ත නූපන්නත් හා දැන් ඇතැයි කියා මණ්ඩලය අතහැර භාවනා කරති. ඔවුන් පමණට වඩා ඉක්මන් වීමෙන් ප්‍රතිඵල නොලැබී යයි. තවත් අය නිමිත්ත උපදවා ගත් පසුද නිමිත්ත ඇසුරු නොකර දිගින් දිගටම කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටිති. එය ප්‍රමාදයෙන් වන දෝෂය නම්වෙයි. පමණට වඩා වෙහෙසවී අභ්‍යාස කිරීමෙන් කය දුර්වල වෙයි. කය දුර්වල වූ කල මනස කොඩියක් මෙන් එහෙ මෙහෙ වැනෙන්නට ගනී.

තව ද පමණට සැහැල්ලුවෙන් අභ්‍යාසය කළ විට සිතට අලස සුවය දැනී නින්දට බර වෙයි. මෙවන් අය භාවනා කරන්නට ගොස් නිදියති. භාවනාවෙහි දී නිස්සාර සිතුවිලි සිතට පැන නැගුණොත් සිත අරමුණෙන් ඉවතට යයි. නිස්සාර සිතුවිලි අතහැර දැමුවහොත් සිත තුළ ප්‍රමෝදයක් හටගනී. සිතුවිලිවලින් වන බාධා දුරලීමෙන් භාවනාමය ප්‍රීතිය හා සුඛය හටගනී. යෝගියාගේ සිතෙහි මණ්ඩලය ගැන නොකැමැත්තක් ඇතිවුවහොත් මුළු අභ්‍යාසයේම දියුණුවට එය හරස්වෙයි. භාවනා

කරද්දී සිතට එපා වුනු කළකිරුණු හැඟීම් ඇතිවීමට එය හේතුවෙයි. භාවනාවේදී කළකිරීම කම්මැලිකම රාගික සිතුවිලි කෝපය යන මානසික බාධාවන් පැන නැග්ගොත් වහාම ක්‍රියාකාරී වී එම මානසික බාධාවන් ඉවත් කර ඉන් අනතුරුව කර්මස්ථානය දිගටම ඇසුරු කළ යුතුය. ඒ බාධාවන් වැළැක්වීම සඳහා මනාව සිහිය පවත්වා ගැනීම සහ සිත සමාධියට හුරු කිරීම උපකාරී වනු ඇත.

නිමිත්ත පැන නගිනුයේ සිත විවිධ දිශාවලට ඇදීයාම වළක්වා එක් දිශාවකට ක්‍රියාකාරී වනවිටදීය.

උද්ග්‍රාහ-ප්‍රතිභාග වශයෙන් සිතෙහි පහළවන නිමිති දෙයාකාරය. උද්ග්‍රාහ යනු ග්‍රහණය කර ගැනීමයි. භාවනා කරද්දී මණ්ඩලය මත නොව අවකාශය මත ප්‍රතිබිම්බයක් පෙනේ නම් උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත නම් වෙයි. එය ළඟින්, දුරින්, වමට හෝ දකුණට බරව නැතහොත් කෙලින්ම, ලස්සනට හෝ අවලස්සනට, ලොකුවට, කුඩාවට යන කවරාකාරයකට වුව පහළ විය හැකිය. උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත පහළ වූ තැන පටන් කසිණ මණ්ඩලයෙන් සිත මුදවාගෙන උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ඇසුරු කර අභ්‍යාස කිරීමේ හැකියාව ලැබෙයි.

උද්ග්‍රහ නිමිත්ත මත සිත නැවත නැවතත් යෙදවීමෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදියි. ප්‍රතිභාග නිමිත්තේ වෙනස්කම් මෙසේය.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සිතෙන් එක්වරක් ආවර්ජනය කළ ද පැන නගී. පස්සට යන ලෙස අණ කර විට පස්සටද ඉස්සරහට වමට දකුණද බරව දැකීමට කැමති විට එලෙස යන තම වසඟයේ පවත්නා නිමිත්තකි. කෙසේ නමුත් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදින්නේ ද සිතෙහිය. උද්ග්‍රාහ ප්‍රතිභාග නිමිති උපදවාගත් යෝගියා එය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතුය. ආරක්ෂා කර නොගත් නිමිත්ත පිරිහී යනු ඇත. අකුසලයෙන් වැලකීම කුසලයෙහි යෙදීම නිරන්තර අභ්‍යාසය යන කරුණු තුන නිමිත්ත ආරක්ෂා කර ගැනීමට උපකාරී වෙයි. නිමිත්ත ආරක්ෂා කරනු කැමති යෝගියා නිරන්තර අභ්‍යාසයේ යෙදිය යුතුය. දහවල්ද රාත්‍රියද වෙනසක් නැතිව අභ්‍යාස කළ යුතුය. දෛනික ජීවිතයේදී ද නිතර නිමිත්ත ආවර්ජනය කළ යුතුය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපන් පසු ඒ මත උපචාර සමාධිය උපදවාගත හැකිය. උපචාර සමාධිය ඉන් අනතුරුව අර්පණා සමාධිය බවට පත්කළ හැකිය.

උපචාර සමාධිය - ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මත සිත එකඟ කළ පසු සිත සමාධිගතවෙයි. නමුත් විතර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පස එකල්හි ක්ෂණිකව නූපදියි. එකී ධ්‍යානාංග පහෙන් අංගසම්පූර්ණ නොවූ සමාධිය උපචාර සමාධියයි.

උපචාර සමාධියට වත් යෝගියා එම තත්වය තවදුරටත් දියුණු කිරීමෙන් අර්පණා සමාධියට හෙවත් ධ්‍යාන මට්ටමේ සමාධියට පිවිසෙයි. උපචාර සමාධිය සහ අර්පණා සමාධිය වෙන් කර හඳුනාගන්නේ මෙසේය. අර්පණා සමාධි මට්ටමට එන විට පංච නිවරණ ධර්මයන් යටපත් වෙයි. උපචාර සමාධිය තුළ කයෙහි හා සිතෙහි සෙලවීම් නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. හරියටම රළ පහරකට අසුවූ නැවක් මෙනි. අර්පණා සමාධියේදී සිත හා කය නොසැලී පවතින අතර එය නිසල ජලයේ ඇති නැවකට උපමා කළ හැකිය. උපචාර සමාධියේ ධ්‍යානාංග පරිපූර්ණ නොවන අතර එය බොහෝ වේලා පවත්වාගත නොහැකි ළදරු මට්ටමේ සමාධියකි. අර්පණා සමාධියේදී ධ්‍යානාංග පහ නිශ්චිත ව පවතින අතර බොහෝ වේලා පවත්වා ගත හැකි තත්වයකි.

අර්පණා සමාධියේ ප්‍රති විරුද්ධ ධර්ම නිශ්චිතව මැඩ පැවැත්වෙන මුත් උපචාර සමාධියෙහි දී නිමිත්ත අල්ලා ගැනීම පමණක් සිද්ධ වෙයි. උපචාර සමාධිය ඉහළ පහළ නගින බහින සමාධියකි. උපචාර සමාධියට ඒ නම යෙදෙන්නේ ධ්‍යානයට කිට්ටු බැවිනි. ගමට යන පාර ඒ ගමේ නමින් නම් කරන්නාක් මෙනි.

අර්පණා සමාධියේ දී සිත සම්පූර්ණයෙන්ම අරමුණට බැස ගැනීමක් සිදුවෙයි. කෙසේ නමුත් අර්පණා සමාධියෙහිදී මෙන්ම උපචාර සමාධියෙහිදී ද නිමිත්ත පතුරවා හැරීම නම් අභ්‍යාසය සිදු කළ හැකිය.

කසිණ භාවනාවෙන් නිමිත්තක් උපදවා ගත් යෝගියාට සිතෙන් අණකර එය විශාලනය කළ හැකිය. මුලින්ම ග්‍රහණය කරන නිමිත්ත කසිණ මණ්ඩලයේ තරමට එනම් එක්වියත් සතරඟුල් තරමට පෙනෙයි. මෙය රිය සකක් තරමට, උඩු වියනක් තරමට, රූක් සෙවනක් තරමට, ලියැද්දක් තරමට, ගම් ගොඩැල්ලක් තරමට, ගමක් තරමට, නගරයක් තරමට විශාලනය කළ හැකිය. කෙසේ නමුත් කසිණ පතුරුවාලීමේදී පොළවෙහි

උස් මිටිකම් නොසලකා හළ යුතුය. මුළු පොළවම මහා සමුද්‍රය සේ සමච විත්තරූප ලෙස දැකිය යුතුය.

තමන් විසින් කෙතෙක් උත්සාහ කළ ද උපචාර සමාධිය මිසක අර්පණා සමාධියට පැමිණීමට නොහැකිවීම සමහර යෝගීන්ට ඇතිවන ගැටළුවකි. මෙවැනි ගැටලු විසඳාගැනීම සඳහා දසවිධ අර්පණා කෞශල්‍යය ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

යෝගියා සිත භාවනාවෙන් ඉවතට නැමෙන විට භය කිරීම හා සතුටු කිරීම යන උපක්‍රම දෙකෙන් නැවත භාවනාවට කැමැත්ත උපදවා ගත යුතුය. භය කිරීම යනු උපත ජරාවට පත්වීම මරණයට පත්වීම දුකට කණගාටුවට පත්වීම යන අවස්ථාවන් යළි ඇතිවීම වළකාලීමට යෝගියා කල්පනා කිරීමයි. තවද බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති සීලානුස්සති, වාගානුස්සති, දේවතානුස්සති යන භාවනා ක්‍රම වඩන විට සිතෙහි සතුට උපදවයි.

ප්‍රථම ධ්‍යානය

ඉහත විස්තර කළ පරිදි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මත නොසැලෙන ලෙස ඇලවීමෙන් සිත අර්පණාවට පැමිණ ප්‍රථමධ්‍යානය උපදියි. ප්‍රථමධ්‍යානයෙහි විතර්ක විචාර ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පහ පිහිටයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයේදී කාමයන්ගෙන් වෙන්වීම, කාය විචේකය විත්ත විචේකය යන තුන් ආකාර විචේකය පහළ වෙයි. තවද කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීන-මිද්ධ, උද්ධච්ඡ-කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන පංච නීවරණ ධර්මයෝ පහළ නොවෙති. තව ද ප්‍රථමධ්‍යානයේදී වස්තු තණ්හාව, කාම තණ්හාව පහළ නොවේ. රාග ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල් මූල පහළ නොවේ. තවත් ගුරු පරම්පරාවක් පිළිගන්නා පරිදි ස්වභාවික, මිශ්‍ර හා විපරිත යන තුන් ආකාරයක අකුසල් සිතුවිලි ධ්‍යානගතව සිටින විට පහළ නොවේ.

ධ්‍යානාංගයන්හි කියවෙන විතර්කය යනු එකම අරමුණක් නොනවත්වා අරමුණු කර ගැනීමයි. විචාර යනු නොනවත්වාම එහි ස්වභාවය සිතෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීමයි. ප්‍රීති යනු සිතේ සතුටු වන ස්වභාවයයි. සුඛ යනු කායික සුව පහසුවයි. ඒකාග්‍රතා යනු සිතේ විසිරී නොයන ස්වභාවයයි.

ද්විතීය ධ්‍යානය

ප්‍රථම ධ්‍යානය හුරු කළ යෝගියා ද්විතීය ධ්‍යානයට සමවදිනු කැමැති නම් ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ආදීනව ද ද්විතීය ධ්‍යානයේ අනුසස්ද කල්පනාකොට ද්විතීය ධ්‍යානය කෙරෙහි කැමැත්තක් ඇතිකර ගත යුතුය.

සමහරු ප්‍රථම ධ්‍යානයට පිවිස එහි සමවැදී සිටින මුත් දෙවැනි ධ්‍යානයට පිවිසීමට නොදනිති. ද්විතීය ධ්‍යානයේ විතර්ක විචාර ධ්‍යානාංග නොමැත. නුපුහුණු යෝගියෙකු ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට ඉදිරි ධ්‍යානයට යොමුවනු සිතැතිව විතර්ක විචාර අත්හැර දැමුවහොත් ඔහු ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් පහළට වැටෙයි. එවන් විටෙක ප්‍රථම ධ්‍යානයට නැවත සමවැදීමක්ද සිදු නොවේ. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ පවතින විතර්ක හා විචාර අත්හැර දැමුවහොත් ධ්‍යාන මට්ටම පිරිහී කාමාවචර සිත් ඇතිවෙයි.

එබැවින් දිගින් දිගටම විතර්ක විචාර කරමින් සිටීමට සිදුවීම ප්‍රථම ධ්‍යානයේ දෝෂයකි. විෂම බැවුම් ඇති කන්දක ගැවසෙන අඥාන එළදෙනක් අවිචාරවත්ව ඇතට ඇවිද යාමෙන් ප්‍රපාතයට ඇදවැටෙන්නාක්සේ ප්‍රථම ධ්‍යානය මනාව හුරු නොකර ද්විතීය ධ්‍යානය සොයන යෝගියා අගතියට පත්වෙයි. එබැවින් ද්විතීය ධ්‍යානයට සමවැදීමට අදහස් කරන්නේ නම් පළමුකොටම ප්‍රථම ධ්‍යානය හොදින් හුරු කර ගත යුතුය. රාත්‍රී කාලයේ භාවනාව හොදින් වැඩිය යුතුය.

යෝගියා ද්විතීය ධ්‍යානයට උත්සාහ දැරීමට පෙර ප්‍රථම ධ්‍යානයේ දොස් දැකිය යුත්තේ මෙසේය. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ඇති විතර්ක විචාර යනු මානසික වධයකි. මෙයාකාර මානසික ව්‍යායාමයක යෙදෙමින් සත්‍යාවබෝධය ඇතුළු උසස් අවබෝධය ලබා ගැනීම අසීරුය. ද්විතීය ධ්‍යානයේ වාසි නම් මෙකී දෝෂ මගහැරීමට හැකියාව ලැබීමයි.

ද්විතීය ධ්‍යානයට නැගීමට උත්සාහ කිරීමේදී,

මෙයාකාරයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි කැමැත්ත නැති කර විතර්ක විචාර නොකර සිටීමට උත්සාහ දරමින් ද්විතීය ධ්‍යානයෙහි කැමැත්ත ඇතිකොට ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා ධ්‍යානාංග ස්පර්ශ කරමින්ම හා ප්‍රතිභාග නමිත්ත ඇසුරු කරමින්ම වාසය

කළ යුතුය. එකල්හි ඉක්මනින් ම විතර්ක විචාර සංසිද්ධි යාමෙන් ද්විතීය ධ්‍යානය පහළ වෙයි. ද්විතීය ධ්‍යානයෙහි ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග පවතියි.

ප්‍රථමධ්‍යානය ලත් යෝගියාට වඩා ද්විතීය ධ්‍යානය ලද යෝගියා මරණින් මතු වැඩි සැපතකට පත්වෙයි. ද්විතීය ධ්‍යානය හීන ලෙස වැඩුණු අය මරණින් මතු අඩු ප්‍රභාවක් සහිත කල්ප දෙකක් ආයු ඇති බඹ තලයේ උපදියි. ද්විතීය ධ්‍යානය මධ්‍යම ලෙස වඩා බඹලොව උපන් කල කල්ප 4ක් දක්වා ආයු හිමිවන අතර ශරීර ප්‍රභාව ද උසස්ය. ද්විතීය ධ්‍යානය ප්‍රණීත ලෙස වඩා උපන් බ්‍රහ්මයන්ට කල්ප අටක් ආයු ඇති අතර ශරීර ප්‍රභාව ඊටද වඩා උසස්ය. ද්විතීය ධ්‍යානයේ ඇති ධ්‍යානමය ප්‍රීතියෙන් මුළු කයම පිනා යන අතර ප්‍රීතිය නැමැති පොකුණේ බැස ස්නානය කිරීමට සමාන කළ හැකිය.

තෘතීය ධ්‍යානය

ද්විතීය ධ්‍යානය හුරු කොට එහි දොස් දකින යෝගියා ද්විතීය ධ්‍යානය රඵය. තෘතීය ධ්‍යානය ප්‍රණීතය යනුවෙන් කල්පනා කර තෘතීය ධ්‍යානයට සමවැදීමට කැමැත්ත පහළ කර ගත යුතුය. ද්විතීය ධ්‍යානයට ආසන්න තත්වයකි. එබැවින් විතර්ක විචාර නම්වූ කරදරය ළඟින්ම ඇත. තවද ප්‍රීති නම් ධ්‍යානාංගයේ ආශ්වාදයට සිත නතු වීමෙන් උසස් ධ්‍යාන වෙත යෑම පමාවෙයි.

තෘතීය ධ්‍යානයේ ඇති වාසි නම් ද්විතීය ධ්‍යානයේ ඇති පෙරකී අවාසි නොමැති කමයි. තෘතීය ධ්‍යානයට සමවදිනු කැමති යෝගියා පෙර පරිදිම ද්විතීය ධ්‍යානයේ සිට ප්‍රීති නම් ධ්‍යානාංගයට නොකැමතිව ඉතිරි ධ්‍යානාංග ස්පර්ශ කරමින්ම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඇසුරු කරයි. එකල්හි සුඛ ඒකාග්‍රතා සහිත තෘතීය ධ්‍යානය පහළ වෙයි.

ශීතල දිය ඇති පොකුණක නිල්, සුදු, රතු යන තුන් පැහැ නෙළුම් මල් දියෙන් ඉපිලී පිපී දිලෙන්නාක් මෙන් සුඛ ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග සහිතව යෝගියා තෘතීය ධ්‍යානයේ යෙදී වාසය කරයි. තෘතීය ධ්‍යානය හීන ලෙස වැඩුවහොත් ඊළඟ ආත්මභාවයේ කල්ප 16ක් ආයු ඇති බඹ තලයක ද මධ්‍යම ලෙස වැඩුවොත්

කල්ප 32ක් ආයු ඇති බඹ තලයක ද ප්‍රණීත ලෙස වැඩුවොත් කල්ප 64ක් ආයු ඇති බඹ තලයක ද උපත ලැබීමට හේතු වාසනා වෙයි.

චතුර්ථ ධ්‍යානය

චතුර්ථ ධ්‍යානය වඩනු කැමති යෝගියා තෘතීය ධ්‍යානය වඩා එහි දොස් දැක චතුර්ථ ධ්‍යානයේ අනුසස් දැන ඊට කැමති විය යුතුය. තෘතීය ධ්‍යානය රඵය. චතුර්ථ ධ්‍යානය ප්‍රණීතය යනුවෙන් ඔහු විසින් කල්පනා කළයුතුය. තෘතීය ධ්‍යානයට ඇති ආසන්නම සතුරා ද්විතීය ධ්‍යානයේ ඇති සිත පිනායන ධ්‍යානමය ප්‍රීතියයි. තෘතීය ධ්‍යානයේ ඇති සුඛය ද උසස් ධ්‍යානයන් මඟහරවන සතුරෙකු ලෙසම සැලකිය හැකිය. චතුර්ථධ්‍යානයේ වාසි වනුයේ ද තෘතීය ධ්‍යානයේ පවත්නා පෙරකී දෝෂ මඟහැරී යාමයි. මෙයාකාරයෙන් ධ්‍යානමය සුඛය පිටුදකිමින් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මතම සිත සමාධිගත කරන කල්හි උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග සහිත චතුර්ථධ්‍යානය පහළ වෙයි.

හිස සිට දෙපතුළ දක්වා රෙද්දකින් වසා ගත් කල මුළු ශරීරයම ආවරණය වන්නාක් මෙන් යෝගියාගේ මුළු ශරීරයම චතුර්ථධ්‍යානයෙන් උපන් උපේක්ෂාවෙන් නැහැවී යයි. සිතද පෙරට වඩා ශක්තිමත්ව ප්‍රහාස්වර වෙයි. චතුර්ථධ්‍යානය වඩන ලද යෝගියා එහි විපාක ලෙස කල්ප 500ක් ආයු ඇති බඹ ලොව උපදීයි.

ආකාසානංචායතනය

අනන්ත ආකාසය අරමුණු කරගෙන එය නිමිත්ත කොට සමාධිගතව සිටීම ආකාසානංචායතනයයි. පළමු අරූප ධ්‍යානය වන මෙය සතරවන ධ්‍යානය ඉක්මවීමෙන් ඇති කරගත හැකි තත්වයකි. මූලික සූත්‍රයන්හි දැක්වෙන පරිදි සිත රූපමය අරමුණුවලින් මුදවා ගැනීම සිත නානා අරමුණුවල නොයෙදීම සහ අනන්ත ආකාශය අරමුණු කර ගැනීම යන උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආකාසානංචායතනයට සමවැදිය හැකි වෙයි.

ආකාසානංචායතනයට සමවදිනු කැමති යෝගියා පළමුකොටම සතරවන ධ්‍යානය තෙක් හොදින් හුරුකර ගත යුතුවෙයි. ඔහු සතරවන ධ්‍යානයේ දොස් දැකිය යුතු අතර ආකාසානංචායතනයේ අනුසස් දැක ඊට කැමැත්ත ඇති කර ගත යුතුය. රූපයේ දොස් දකින යෝගියා රූපය ඉක්මවීමට ඉටා ගත යුතුය. රූපය මත සිත සමාධිගත කිරීම රළු වන අතර ආකාස සංඥාව මත සිත සමාධිගත කිරීම සුක්ෂ්ම වෙයි. රූපයේ ආදීනව නම්, ආයුධවලින් කරන පහර දීමිවලට රූපය හේතුවෙයි. කැරලි කෝලාහල වලට රූපය හේතු වෙයි. අපවාද වලට හේතුවෙයි. බොරුවට හේතුවෙයි. විවිධ ආපදාවට ලක්ව විකලත්වයට පත්වීමට හේතුවෙයි. කායික මානසික පීඩාවන්ට හේතුවෙයි. සිතල උණුසුම පිපාසය කුසගින්න යනාදිය රූපය නිසා හටගන්නා ආදීනවයන්ය.

ආකාසානංචායතනයට සමවදිනු කැමති යෝගියා පහත සඳහන් පරිදි අභ්‍යාස කළ යුතුය. ඔහු පයවි කසිණය ඉක්මවමින් ආකාසානංචායතනයට සමවදීමට කැමැත්තේ නම් පෘථිවි සංඥාව ද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ද ඉක්මවිය යුතුය. එලෙස ඉක්මවා හිස් ආකාශය මත සිත සමාධිගත කළ යුතුය. පයවි සංඥාව හා නිමිත්ත ඉහත සඳහන් ලෙස ප්‍රතික්ෂේප කරමින් ආකාශය අනන්ත විශාලත්වය ඇති හිස් වස්තුවක් ලෙස සැලකිය යුතුය. මෙහිදී පයවි කසිණ සංඥාව අභාවයට පත්වෙයි. එලෙස අභාවයට පත් සැනින් අනන්ත ආකාශය අරමුණු කර සිත සමාධියට පත්වෙයි. යෝගියා මෙතැන් සිට සියලු ආකාර රූපමය සංඥාවන් ද රූපමය සංඥාවන් නිසා පැන නගින සියලු ආකාර බාධාවන් ද ඉක්මවයි. මෙහි රූප සංඥා යනු රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස ස්පර්ශ යන ඉන්ද්‍රියගෝචර වූ සංඥාවන්ය. මෙහි ආකාශ සංඥාව යනු රූප සංඥාවක් නොව කිසිවක් නැති රික්තයක් පිළිබඳවූ සංඥාවකි.

ආකාසානංචායතනය වඩන ලද යෝගියා එහි විපාක ලෙස මතු අත්බැවිහි කල්ප දෙදහසක් ආයු ඇති අරූප බ්‍රහ්ම තලයක උපත ලබයි.

විඤ්ඤාණංවායතනය.

විඤ්ඤාණංවායතනය යනු අරූප ධ්‍යාන අතර දෙවැන්නයි. විඤ්ඤාණය අනන්තය යන සංඥාව ඇතිව සමාධිගත සිතින් යුතුව වාසය කිරීම එහි ප්‍රධාන ලක්ෂණයයි. විඤ්ඤාණංවායතනයට සමවදිනු කැමති යෝගියා ආකාසානංවායතනය හොඳින් ප්‍රගුණ කළ යුතුය. විඤ්ඤාණංවායතනයට සමවදිනු කැමති යෝගියා පළමුකොටම ආකාසානංවායතනය හොඳාකාරවම ප්‍රගුණ කර ආකාසානංවායතනයේ දොස් දැකිය යුතුය. විඤ්ඤාණංවායතනය යනු විඤ්ඤාණය අනන්ත ඉඩක පැතිර ඇත යන සංඥාවෙන් යුතුව කසිණ සමචතකට සමවැදීමයි. ඒ සඳහා ආකාසානංවායතනයේ රළු බවද විඤ්ඤාණංවායතනයේ ප්‍රණීත බවද කල්පනා කළ යුතුය. රූප සංඥාව ඇති සතරවන ධ්‍යානය ආසන්නතම සතුරෙකු ලෙස සලකන්න. තවද ආකාස සංඥාව විඤ්ඤාණ සංඥාවට වඩා රළු ලෙස සලකන්න.

නානාවිධ සංඥා ලැබෙන රූපාවචර ධ්‍යානයන්ට ඇද වැටීමේ අන්තරාය සලකන්න. කෙසේ නමුත් ආකාසානංවායතනය හුරුකළ යෝගියා ඊට ආසක්ත වීම නිසා එහි දොස් දැකීම ඔහුට අසීරු විය හැකිය. මන්දයත් ආකාස සංඥාව සිතට තදින්ම ග්‍රහණය වන ස්වභාවයක් ඇති බැවිනි. එබැවින් දෙවනුව කී ක්‍රමයට එනම් විඤ්ඤාණංවායතනයේ ආනිසංස දැක ඒ වෙත යොමු වීම වඩාත් ප්‍රායෝගික වෙයි. එය වඩාත් සංසුන් හා වඩාත් ස්ථාවර තත්වයක් ලෙස එහි අනුසස් දැකීම සුදුසුය. දැන් පෙර කී ලෙස විඤ්ඤාණංවායතනය වෙත සමවැදීමට සුදානම්ව විඤ්ඤාණය අනන්තය යන හැඟීමෙන් යුතුව සිත සමාධිගත කරන්න.

මෙකල්හි ඉක්මනටම සිත ආකාස සංඥාව අතහැර දමා විඤ්ඤාණ සංඥාවෙහි බැස ගනියි. කෙසේ වෙතත් අනෙකුත් කසිණ ක්‍රමවලදීමෙන් නොව අරූප සමාධි සියල්ලෙහිම නිමිත්තෙහි මායිම් හෝ සීමා නැති බව දැන සිටීම වැදගත්ය. විඤ්ඤාණංවායතනය ප්‍රගුණ කළ යෝගියා මරණින් මතු එහි විපාක ලෙස කල්ප භාරදහසක් ආයුෂ ඇති අරූප තලයෙහි උත්පත්තිය ලබයි.

ආකිංචඤ්ඤායතනය

ආකිංචඤ්ඤායතනය යනු නැති බව හෙවත් ශුන්‍යය යන හැඟීමෙන් යුතුව සිත සමාධිගත කර සිටින තුන්වන අරූප ධ්‍යානයයි.

ආකිංච සමාධියට සමවදිනු කැමති යෝගියා පළමුකොටම විඤ්ඤාණංචායතනය දක්වා ප්‍රගුණ කර එහි නිපුණත්වය ලබා සිටිය යුතුය. දැන් ඔහු කළ යුත්තේ විඤ්ඤාණංචායතනයේ දොස් ද ආකිංචඤ්ඤායතනයේ අනුසස් ද දැක ඒ වෙත සමවැදීමට කැමැත්තක් ඇති කර ගැනීමයි. විඤ්ඤාණංචායතනය රඵය. ආකිංචඤ්ඤායතනය සුක්ෂ්මය ආදී ලෙස සිතන යෝගියා ආකිංච සමාධියට ඇතුළත්වීමට කැමැත්ත උපදවා ගත යුතුය. ආකිංචඤ්ඤායතනයට ළඟම සිටින සතුරා ආකාස සංඥාවයි. ආකිංච සමාධියට සමවදිනු කැමති යෝගියා පෙර ලෙසම විඤ්ඤාණංචායතනයට සමවැදී ඉන් අනතුරුව විඤ්ඤාණය පිළිබඳ හැඟීම අත්හැර දැමිය යුතුය. එකල්හි ආකිංච සමාධිය එළඹෙයි.

නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය

මෙය අවසන් අරූප සමවතයි. නේවසඤ්ඤානා සඤ්ඤායතනයට සමවදිනු කැමති යෝගියා පළමුකොටම ආකිංචඤ්ඤාචායතනය හොඳින් හුරුකර ගනියි. ආකිංච සමාධියේ දොස් දැක නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට සමවැදීමට කැමති වෙයි. ආකිංච සමාධිය රඵය. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය සුක්ෂ්මය ආදී ලෙස සිතට ගත යුතුය. ආකිංච සමාධියේ ආසන්නතම සතුරා වනුයේ විඤ්ඤාණ සංඥාවයි. සංඥාව කටුවක් විසප්පුවක් ලෙසක් ආදී ලෙස සිතා සංඥාව අත්හැර දැමිය යුතුය. මෙකල්හි ඉතා සුක්ෂ්ම සංඥාවක් පමණක් ඉතිරිව ඇති ධ්‍යානය අවස්ථාවක් ඇතිවේ.

ඒ ඒ ධ්‍යානයන් අතර වෙනස්කම් යෝගියා දැන සිටීම වැදගත්ය. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් ඉහළට කථා කිරීමේ හැකියාව නැතිවෙයි. 4 වන ධ්‍යානයේදී හුස්ම නවතීය. ශබ්දය ධ්‍යානයට බාධාවකි. ධ්‍යානගත වුවත් ශබ්ද ඇසේ. මීට හේතුව කථා කිරීමට හා ශබ්ද ඇසීමට වෙනම ශරීර කොටස් (මොළය) වෙන්ව ක්‍රියාත්මක වන බැවිනි. කෙසේ නමුත් ධ්‍යානයනට සම්වැද්දු කල ශබ්ද ඇසීම අනුක්‍රමයෙන් අඩුවී නැත්තටම නැතිවයයි. රූපාවචර සමාධියක ධ්‍යානවේගය සිදී යාමට බාධක පහක් ඉවහල් වෙයි.

1. ඉරියව්වෙන් පැන නගින වේදනාව
2. මානසික බැඳීම්
3. බාහිර බාධාවන්
4. යෝගියාගේ තාක්ෂණික දුර්වලතාවන්
5. ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීමේ කැමැත්ත යන කරුණු ඊට ඉවහල් වෙයි.

කෙසේ නමුත් අරූප ධ්‍යානයන්හිදී මෙයාකාර බාධකයන් ගෙන් කිසිදු බලපෑමක් එල්ල නොවෙයි. රූප යන්නෙන් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන පංචේන්ද්‍රියන්ගෙන් අනුලා ගන්නා සියලු සංවේදන අදහස් වෙයි. අරූප ධ්‍යානයක සිටින තාක් කල් පංචේන්ද්‍රියන්ගෙන් කිසිදු සංවේදනයක් නොදැනෙයි. එබැවින් අරූප ධ්‍යානයකට සම්වදිනු කැමති යෝගියා කාලය ඉටාගෙන ඊට සම්වැදිය යුතුය. නොඑසේවී නම් ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීම දුෂ්කර වනු ඇත.

ධ්‍යාන හුරු කරන කල රූප ධ්‍යානයන්හි එක එක මට්ටමද එක් එක් අරූප ධ්‍යානය ද වෙන වෙනම හුරු කර ගත යුතුය. පංචානන්තරිය පාප කර්ම කළ අය මරණින් මතු අනිවාර්යයෙන්ම අපාගත වෙති. කිසිදු ධ්‍යානයක් එවැන්නකට විෂය නොවනු ඇත.



වෙනත් කසිණයන් විමුක්ති මාර්ග ක්‍රමයට වඩන අයුරු

ආපෝ කසිණය

ජලය පිළිබඳ සංඥාව උපදවා ඒ මත සිත සමාධිගත කිරීම ආපෝ කසිණ නම් වෙයි. ආපෝ කසිණය කළ යෝගියා ජලයේ මෙන් පොළවේ කිමිදීමට සමර්ථයෙක් වෙයි. පර්වත, මන්දිර සෙලවීමට සමත් වෙයි. වැසි වැස්සවීමට ද තමන්ගේ ශරීරයෙන් ජලධාරා විහිදවීමට සමත් වෙයි. තවද ඔහුට මහපොළව මුහුද මෙන් පෙනෙන්නට සැලැස්විය හැකිය. එමෙන්ම පඨවි කසිණයෙන් ලැබෙන යම් වෙනත් අතිරේක දක්ෂතාවක් වේ නම් ඒ සියල්ල ද ආපෝ කසිණයෙන් ලබා ගත හැකිය.

ආපෝකසිණය වඩන යෝගියා දෙයාකාරයකින් එක් ආකාරයක කසිණ මණ්ඩලයක් තෝරාගත යුතුය. පළමු ආකාරය ස්වභාවික කසිණ මණ්ඩලයයි. කළයක්, පොකුණක්, දිය කඩිත්තක්, ගඟක්, විලක්, කලපුවක් වැනි දෙයක් කසිණ මණ්ඩලය ලෙස තෝරා ගැනීමට පළපුරුදු යෝගියෙකුට හැකියාව ඇත. එනමුත් ආධුනික යෝගියා ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව කසිණ මණ්ඩලයක් සකස් කර ගත යුතුය. මේ සඳහා එක්වියත් සතරගුල් විෂ්කම්භයැති කළයක් තෝරාගෙන පොළවෙහි වළක් සාරා කළය ගැට්ට දක්වා එහි බස්වා මුවවිට දක්වා වතුර පිරවිය යුතුය. කළය වළලා තබන තැන එක එල්ලේ හිරු එළිය නොවැටෙන වඩාත් අඳුරු නොවූද වඩාත් ආලෝකමත් නොවූද තැනක් විය යුතුය. දුහුවිලි, සුළං, මැසිමදුරුවන් ගහණ ස්ථානයන් ආපෝ කසිණයට සුදුසු නැත.

තවද සෑම විටම කසිණ සඳහා යොදා ගත යුත්තේ පිරිසිදු වැසි වතුරයි. භාවනාව ප්‍රගුණ කරන ආකාරය පඨවි කසිණයට හාත්පසින්ම සමානය.

තේජෝ කසිණය

ගින්න ආශ්‍රිතව ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදවන අභ්‍යාසය තේජෝ කසිණය ලෙස හැඳින්වෙයි. තේජෝ කසිණය වඩන ලද යෝගියාට දුම් සහ ගිනි මැවිය හැකිය. ආලෝකමත් රූප මැවිය හැකිය. එමෙන්ම වෙනත් ආලෝක ප්‍රභවයන්ගේ ආලෝකය නිවා දැමිය හැකිය. කැමති දෙයක් පුළුස්සා දැමිය හැකිය. තවද ඕනෑම තැනක නගින ගින්නක් දිවැසින් දැකිය හැකිය.

තේජෝ කසිණ සමවත සඳහා ස්වභාවිකව නගින ලැවි ගිනි, තණබිම් මත නගින ගිනි, ගිනි මැලයක්, උදුනක් වුව භාවිත කළ හැකිය. ආධුනිකයන් සඳහා කසිණය සකසා ගත යුතුය. ඒ සඳහා දර ගොඩක් එක් කර යටින් ගිනි තබන්න. හොඳින් ගිනිදැල් නැග එන විට දුම හෝ ඉහළ නගින ගිනිදැල් දෙස නොබලා ගින්නේ මැද ඇති ගිනිමැලය දෙස බලා සිට උද්ග්‍රාහ ප්‍රතිභාග නිමිති උපදවා ගත යුතුය. භාවනා විස්තරය පඨවි කසිණයේ මෙනි.

වායෝ කසිණය

වායෝ කසිණය යනු වාතය ඇසුරුකර කසිණ භාවනා කිරීමයි. වායෝ කසිණය ප්‍රගුණ කළ යෝගියා වාත වේගයෙන් යාමට සමත් වෙයි. සුළං නිපදවයි. පරිසරය සිසිල් කරයි.

වායෝ කසිණ භාවනාවේදී දැක්මෙන් හෝ ස්පර්ශයෙන් නිමිත්ත උපදවා ගතයුතුය. දැක්මෙන් නිමිත්ත උපදවා ගැනීම සඳහා බතල පාත්තියක් හෝ උණ පඳුරක් වැනි දෙයක් සුළගෙන් වැනෙන අයුරු බලා සිටින්න. ස්පර්ශයෙන් නිමිත්ත ගැනීම සඳහා බිත්තියක සිදුරක් සාදා ඊට බටයක් ඇතුළුකර ඒ ළඟින් හිඳගෙන සුළගෙහි ස්පර්ශයෙන් නිමිත්ත අල්ලා ගන්න. හොඳින් පුහුණ වූ පසු ඕනෑම ඉරියව්වක සිට කළ හැකි භාවනාවකි.

නිල් කසිණය

නිල්පාට කසිණාලෝකයක් මත සිත එකඟකිරීම් අභ්‍යාසයකි. මේ සඳහා සුදුසුම වර්ණය අසිත (ඉන්ඩිගෝ) මලෙනි වර්ණයයි. නිල කසිණය වැඩු යෝගියා ඕනෑ දෙයක් නිල් පාට කිරීමටද ඕනෑ තැනක ඇති නිල්පාට දෙයක් දිවැසින් දැකීමටද සමත් වෙයි. ස්වභාවික කසිණ මණ්ඩලයක් සඳහා නිල් මල්, නිල් රෙදි හෝ ඕනෑම නිල්පාට දෙයක් යොදා ගත හැකිය. කසිණ මණ්ඩලයක් තැනීමේදී එක්වියත් සතරඟුල් ප්‍රමාණයට සැකසිය යුතු අතර වර්ණ කසිණ මණ්ඩල වතුරශ්‍රාකාරව හෝ ත්‍රිකෝණාකාරව තැනීමෙන් වඩා ගුණදෙයි. තවද කසිණ මණ්ඩය වටේ වෙනත් පාටකින් පාට කිරීමද අවශ්‍ය වෙයි.

කහපාට කසිණය

කහපාට (පීත) කසිණ මණ්ඩලයක් මත සිත පිහිටුවා කරන භාවනා ක්‍රමයකි. මෙය ප්‍රගුණ කළ යෝගියා කහපාට දේ මවයි. ඕනෑම තැනක ඇති කහපාට යමක් දිවැසින් දැකී. කහමල් කහ රෙදි මෙම කසිණ මණ්ඩලය සඳහා යොදා ගත හැකිය. මණ්ඩලයක් තනා ගන්නේ නම් ත්‍රිකෝණ හෝ සතරැස් ලෙස සදාගෙන වටේට වෙනත් පාටකින් පාටකර ගන්න. කණකා නම් මලේ පාට මේ සඳහා කදිමය.

රතුපාට කසිණය

ලෝහිත කසිණය යනු රතුපාට කසිණ නිමිත්තක් මත කරන භාවනාවකි. මෙම භාවනාව වැඩු යෝගියා ඕනෑ දෙයක් රතුපාටට හරවයි. තවද රතු පාට ඕනෑ දෙයක් දිවැසින් දැකී. මල්වලින් හෝ රෙදිවලින් ලෝහිත කසිණ මණ්ඩලයක් තැනිය හැකිය. සඳහා සුදුසුම වර්ණය බන්ධුජීවක මලේ රතුපාටයි. මණ්ඩලයක් තනා ගන්නේ නම් ත්‍රිකෝණ හෝ සතරැස් ලෙස සදාගෙන වටේට වෙනත් පාටකින් පාටකර ගන්න.

සුදු පැහැ කසිණය

ඕදාත කසිණ යනු සුදු පැහැ අරමුණකින් උපදවා ගන්නා ලද ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් මත සිත ඇලවීමයි. අඳුර මැකීම, ආලෝකය ඉපදවීම, දිවැස් ලැබීම ඕදාත කසිණයෙන් ලබන හැකියාවන් වේ. සුදුමල්, සඳුළු, හිරු එළිය, තරු එළිය, සුදු රෙදි මෙන්ම කැඩපතක් දෙස බලාගෙන වුව ඕදාත කසිණ නිමිත්ත උපදවා ගත හැකිය. ඕදාත කසිණය පුහුණු කළ පසු සුදුපාට දෙයක් දුටුවිටම කසිණ නිමිත්ත පැන නගී. මෙය යෝගියාට සමහර විට අපහසුවක් වීමට ඉඩ ඇත.

ආලෝක කසිණය

හිරු එළිය, සඳු එළිය, තරු එළිය, ලාම්පු වල එළිය, මැණික් වල කාන්තිය වැනි ඕනෑම එළියකින් ආලෝක කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදවා ගත හැකිය. ආධුනිකයන් කසිණ මණ්ඩලයක් තනාගෙන උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපදවා ගත යුතුය. ඒ සඳහා පළමුකොටම නැගෙනහිරට හෝ බටහිරට මුහුණලා ඇති සෙවන වැටුණු බිත්තියක් තෝරාගන්න. භාජනයක වතුර පුරවා අවිච්චි තබා බිත්තිය මතට ඒ එළිය පරාවර්තය වීමට හරින්න. මෙවිට තැනෙන ආලෝක ලපය උපයෝගී කරගෙන ආලෝක කසිණ උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපදවාගත හැකිය. මෙම කසිණ අභ්‍යාසය වඩන ලද විට ප්‍රතිභාග නිමිත්ත දිගටම පෙනෙමින් මනසට වධයක් වීමට ඉඩ ඇත. ආලෝක කසිණ භාවනාව වඩන යෝගියා දිළිසෙන රූප මැවීම අලස බව දුරලීම ආලෝකය ඉපිදවීම හා දිවැස් ලැබීම යන අධිමානසික හැකියා ලබයි.

පරිච්ඡින්න ආකාස කසිණය

ආකාස කසිණය වෙන් කළ හා වෙන් නොකළ ආකාස කසිණය ලෙස දෙයාකාරය. පරිච්ඡින්න ආකාස කසිණය වඩන ලද යෝගියා බිත්තිවලින් රිංගීම, කඳු හෙල් අතරින් රිංගා යාම වැනි අපූරු හැකියා ලබයි. පුහුණු කළ යෝගියෙකුට හිස් අහස දෙස බලා කසිණ නිමිත්තක් උපදවා ගත හැකිය. ආධුනික යෝගියා කවුලුවකින් හෝ කිසියම් දෙයක් මත තනන ලද සිදුරකින් හෝ

ගසක කොළ අතර සිඳුරකින් අහස බලා උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ලබා ගතයුතුය.

විඤ්ඤාණ කසිණය

විඤ්ඤාණ කසිණය යනු විඤ්ඤාණංචායතන සමාපත්තියම වේ. විඤ්ඤාණංචායතනය විස්තර කර ඇති තැන බලන්න.

එක කසිණයකින් තවත් කසිණයක් ලබා ගත හැකිය. එක් කසිණයකින් කිසියම් ධ්‍යානයක් ලබා ගත හොත් වෙනත් කසිණයකින්ද ඒ ධ්‍යානය ලබා ගත හැකිය. මෙය මුල් ධ්‍යාන සතරටම අදාළ රීතියකි. කසිණ අතරින් වර්ණ සතරට අදාළ අභ්‍යාස වඩා වැදගත්ය. විමෝක්ෂ නම්වූ උසස් සමාධීන්ට ඒවා උපකාරී වේ. වර්ණ කසිණ අතරින් ඕදාන කසිණය වැඩි ගුණ ගෙන දෙයි. ඕදාන කසිණයෙන් සිත හොඳින් සමාහිත වෙයි.



තායිලන්ත ක්‍රමයට කසිණ භාවනාව වඩමු

ලංකාවේ මෙන් නොව බුරුමයේ හා තායිලන්තයේ අදටත් මාර්ගඵලලාභී භික්ෂූන්වහන්සේලා ප්‍රකටව වැඩවාසය කරති. උන්වහන්සේලා විසින් මුඛ පරම්පරාගතව රැකගෙන ආ භාවනා රහස් අදවන විට මුළුලොව පුරා ශීඝ්‍රයෙන් ජනප්‍රිය වෙමින් පවතී. ආනාපානසතිය වඩා ඒ ඇසුරෙන් කසිණ සමාපත්තිවලට එළඹීම එවැනි එක් ජනප්‍රිය භාවනා ක්‍රමයකි. එ අසුරු භාවනා ක්‍රමය ප්‍රසිද්ධ කරන ලද්දේ කලක් තායිලන්තයේ වැඩ සිට භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කළ ඉංග්‍රීසි ජාතික අජාන් බ්‍රහ්මවංසෝ ස්වාමීන්වහන්සේ විසිනි. බ්‍රහ්මවංසෝ ස්වාමීන්වහන්සේගේ ආනාපානසති-කසිණ ක්‍රමය මෙතැන් සිට සරලව විස්තර කෙරෙයි.

මේ මොහොත තුළ ජීවත්වීම

අප ජීවත් වනුයේ අනාගතයේ හෝ අතීතයේ නොවේ. මේ මොහොත තුළය. භාවනා කරන යෝගියා පළමුකොටම එය අවබෝධ කරගත යුතුය. ඒ නිසා පළමුව භාවනාවට සුදුසු ඉරියව්වකට පැමිණ අතීතය සහ අනාගතය ගැන ඇතිවන සිතුවිලි සියල්ල වළකාලමින් මේ මොහොත ගැන අවධානයෙන් සිටින්න. මේ මොහොත ගැන පමණක් අවධානයෙන් සිටින විට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සිතුවිලි පැන නැගීම අඩුවෙයි.

අභ්‍යන්තර අවධානය

දැන් ඊළඟ පියවර වන්නේ සිත තුළ සිතුවිලි පැන නැගීම හා සිතුවිලි ගලා යාම ගැන පූර්ණ අවධානයෙන් යුතුව තම සිත පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටීමයි. මේ අභ්‍යාසයෙන් සිතුවිලි පැන නැගීම තවදුරටත් අඩුවෙයි.

හුස්මට සිත යොමු කිරීම

මේ අවස්ථාවේදී පළමු කොට අභ්‍යන්තර අවධානය පිළිබඳ අභ්‍යාසය කළ යුතුය. ඉන්පසු පළමු හා දෙවන හුස්ම රැලි අමතක කර තුන්වන හුස්ම රැල්ලේ සිට තමන්ගේ අවධානය යොමු කරන්න. හුස්ම වදින තැනක් විශේෂයෙන් නොසලකා මෙම අභ්‍යාසය කළ යුතුය.

හුස්මෙහි පරතරය සෙවීම

හතරවන අභ්‍යාසයේදී හුස්මට පූර්ණ අවධානය යොමු කරනු ලැබේ. හුස්ම ආරම්භ වීම ඇතුළට ගලා යාම හා මඳ විරාමයකින් පසුව එළියට ගලායාම සිදුවෙයි. මෙලෙස ඇතිවන විරාමකාලයන් මුලදී තමන්ට නොදැනේ. විරාමකාලයන් දැනෙනුයේ භාවනාව දියුණු වන විටය.

පියකරු හුස්ම දැනීම

මෙයාකාරයෙන් හුස්මට සිත යොමුකර සිටින විට ප්‍රීති සුඛය න ධ්‍යානාංග පහළවෙයි. එකල්හි සමහරුන්ට විවිධ රූප මැවී පෙනෙයි. කදිම සුවයක් ගතට හා සිතට දැනෙයි.

හුස්ම නොදැනී යාම

මෙයාකාරයෙන් ප්‍රීතිය සුඛය දැනෙන්නට පටන්ගෙන ප්‍රීතිය සුඛය තීව්‍ර වන විට හුස්ම නොදැනී ප්‍රීතිය සුඛය පමණක් පවත්නා අවස්ථාවක්ද එළඹෙයි. එය මුල කී අවස්ථාවට වඩා දියුණු අවස්ථාවකි.

ආලෝක සංඥා පහළවීම

මෙයාකාරයෙන් පියකරූ හුස්ම පිළිබඳ අවස්ථා දෙකම පසුවී ගිය කල ඉතා දීප්තිමත් ආලෝක නිමිත්තක් දර්ශනය වේ. පළමු හා දෙවන අවස්ථාවලදී නිමිත්ත සිතෙන් වැළඳ ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතුය. එකල්හි තෙවන වර නිමිත්ත ප්‍රභලව දර්ශනය වේ. එම නිමිත්ත මත සිත ඇලවීම කළ යුතුය.

ආලෝකය තුළට කිමිදීම

මෙයාකාරයෙන් ප්‍රභල ආලෝක නිමිත්තක් පහලවූ කල්හි ඒ ආලෝක නිමිත්තේ මැද දෙසම බලාගෙනසිටිය යුතුය. එක්හොඳ අවස්ථාවකදී එක්කෝ ආලෝක නිමිත්ත වර්ධනයවී තමන් වටකර ගනී. නැතිනම් තමන් ආලෝක නිමිත්ත වැළඳගන්නාක් මෙන් දැනෙයි. මෙතැනින් පසු ආලෝක නිමිත්ත ස්ථාවරව පවතින අතර සිතෙහි ඒකාග්‍රතාවයද පවතියි. එය ප්‍රථමධ්‍යානයයි.

මෙයාකාරයෙන් සිත සමාධිමත් වූ පසු හුස්ම වැටීම සම්පූර්ණයෙන්ම නවතින තෙක් සමාධිය දියුණු කළ යුතුය. හුස්ම වැටීම නවතින අවස්ථාව සතරවන ධ්‍යානයයි.



කසිණ භාවනාව බුරුම ක්‍රමයට වඩමු

කසිණ භාවනාව වැඩීමේ ක්‍රම රාශියක්ම ඇත. ඒ ක්‍රමවලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් විසුද්ධිමාර්ගයේ එන ඉගැන්වීම් අනුව සකස් කර ඇත. බුරුමයේ වනවාසී හික්ෂුන්වහන්සේලා විසින් රහසිගතව ප්‍රගුණ කරන එවැනි එක් භාවනා ක්‍රමයක් මෙතැන්සිට විස්තර කෙරෙයි. මේ භාවනා ක්‍රමයෙන් දීප්තිමත් ආලෝක සංඥාවක් උපදවා ගත හැකි අතර දිවැස් ලැබීම ඇතුළු බොහෝ අධිමානසික හැකියාවන් වඩා ඉක්මනින් උපදවා ගත හැකිය. එනමුත් මේ භාවනා ක්‍රමය වඩන විට කිසිවිට උපදෙස් ඉක්මවා අභ්‍යාස නොකළ යුතුය.

අප දැන් උත්සාහ කරන්නේ හිරුමඩල ඇසුරෙන් තේජෝ කසිණ ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් උපදවා ගැනීමටයි. පළමුව ඇත ක්ෂිතිජයේ නැගෙනහිර ඉම පැහැදිලිව පෙනෙන තැනක් භාවනාවට තෝරා ගනිමු. මේ සඳහා කන්දක් මුදුනට හෝ මුහුදක් නැතිනම් වැවක් අද්දර ඇති අසපුවකට යාම ප්‍රයෝජනවත්ය. දැන් උදෑසන හිරු නැගීමට ඔන්න මෙන්න තිබියදී නැගෙනහිර අහස දෙස බලන්න.

සූර්යයා ක්ෂිතිජයෙන් මැක්වී රතුපාටට දිලිසෙන්නට වූ කල ඒ දෙස මිනිත්තු දෙකක් බලා හිඳ දැස් පියා ගන්න. එවිට තද ආලෝක පැල්ලමක් සිතට හසුවෙයි. එය උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත නම් වෙයි. දැන් ඒ ආලෝක පැල්ලම සිතේ දරාගෙන සෙවණකට ගොස් දැස් පියාගෙන තේජෝ කසිණං... තේජෝකසිණං... යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න. ඒ ආලෝක පැල්ලම අනුක්‍රමයෙන් නොපෙනී ගියොත් නැවත සුළු වේලාවක් හිරු දෙස බලා හිඳ

ආලෝක සංඥාව උපදවා ගන්න. මෙයාකාරයෙන් අභ්‍යාස කරන විට ආලෝක පැල්ලම ක්‍රමයෙන් ප්‍රභාවත් වී දිළිසෙන්නට ගනී. මෙයාකාරයෙන් ආලෝක පැල්ලම දිළිසෙන විට තවදුරටත් තේජෝකසිණං... කියමින් ඒ දෙස බලා හිඳින්න. එවිට පහත සඳහන් අත්දැකීම්වලින් කවර හෝ එකක් ඔබට ලැබෙනු ඇත.

01. ආලෝක නිමිත්ත කැරකෙන්නට පටන් ගනී.
02. ආලෝක නිමිත්ත පසුපසට තල්ලුවී ගොස් ස්ථාවර වෙයි.
03. ආලෝක නිමිත්ත තමන් වටා වර්ධනය වී තමන් ආලෝක නිමිත්තෙන් වැසී යයි.

මෙයින් පළමු අවස්ථාව වන ආලෝකය කැරකීම දර්ශනය වුවහොත් භාවනාව මඳ වේලාවක් නවතා දමා නැවත භාවනාවට එන්න. නිමිත්ත කැරකීමට පටන් ගැනීම අසුභ ලකුණකි. කැරකෙන නිමිත්ත මත සිත එක්තැන් කරන්නට ගියොත් මනස අවුල් වෙයි. දෙවන තුන්වන අවස්ථාවන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඉපදීමයි. එය ප්‍රතිභාග නිමිත්ත දැයි සැක හැර දැන ගැනීමට අවශ්‍ය නම් තමන් කැමති ලෙස ඉදිරියට පසුපසට පැත්තට යන ලෙස ප්‍රතිභාග නිමිත්තට අණ කරන්න. එය එලෙසම සිදුවනු ඇත. අවශ්‍ය නම් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පතුරවා හැරීම ද කළ හැකි අතර එලෙස පතුරවා හැරීම තුළින් හොඳ ප්‍රතිඵල අත්වෙයි.

මෙයාකාරයෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපන් පසු ඒ දෙස බලාගෙන තේජෝ කසිණං යනුවෙන් සිහිපත් කරන්න. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මත සිත ඒකාග්‍රවී ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදිනු ඇත. මෙහි පහත දැක්වෙන අභ්‍යාසයන් ඇසුරු කරමින් ඉතිරි ධ්‍යානයන් ද උපදවා ගත හැකිය.

අට කසිණය ප්‍රගුණ කිරීම

සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්ය පාත්‍ර කැමති යෝගියා අට කසිණය තුළින් ධ්‍යාන උපදවා ගෙන දහහතර ආකාරයකින් ඒ සමාධිය ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

අට කසිණය යනු

පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ නීල පිත ලොහිත ඕදාත යන කසිණ අටයි. අට කසිණය දහහතර ආකාරයකින් ප්‍රගුණ කරනුයේ මෙසේය.

01. කසිණානුලෝමය

ප්‍රථමධ්‍යානයේ සිට නේවසඤ්ඤානාසංඤ්ඤායතනය දක්වා ගෙනින් සමවත් අටකි. යෝගියා එක් එක් කසිණයෙන් ප්‍රතිභාග නිමිති උපදවාගෙන එකී සමවත් අටම ඒ ඒ කසිණයෙන් උපදවා ගත යුතුය. මෙසේමුල් කසිණ අටෙන් අනුලෝමව එනම් පඨවි කසිණයේ සිට ඕදාත කසිණය දක්වා වන සමාපත්තීන් අටට සිය දහස් වරක් අනුලෝමව සමවැදීම කසිණානුලෝමයයි.

02. කසිණ පටිලෝමය

පෙරකී ධ්‍යාන අටටම ඕදාත කසිණයේ සිට පඨවි කසිණය දක්වා සිය දහස් වරක් සමවැදීම කසිණ පටිලෝමයයි.

03. කසිණානුලෝම පටිලෝමය

පෙර කී ධ්‍යාන අටටම පඨවි කසිණයේ සිට ඕදාත කසිණය දක්වාද නැවතත් ඕදාත කසිණයේ සිට පඨවි කසිණය දක්වා ද සිය දහස්වරක් සමවැදීම කසිණානුලෝම පටිලෝමයයි.

04. ධ්‍යානානුලෝමය

ප්‍රථමධ්‍යානයේ සිට නේවසංඤ්ඤානාසංඤ්ඤායතනය දක්වා නැවත නැවතත් සමවැදීම ධ්‍යානානුලෝමයයි.

05. ධ්‍යාන පටිලෝමය

නේවසංඤ්ඤානාසංඤ්ඤායතනයේ සිට ප්‍රථමධ්‍යානය දක්වා නැවත නැවතත් සමවැදීම ධ්‍යාන පටිලෝමයයි.

06. ධ්‍යානානුලෝම පටිලෝමය

ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට නේවසංඤානාසඤ්ඤායතනය තෙක් ද එතැන් සිට නැවත ප්‍රථමධ්‍යානය තෙක් ද නැවත නැවතත් සමච්ඡේදිත ධ්‍යානානුලෝම පටිලෝමයයි.

07. ධ්‍යානුක්ඛන්තිකය

1-3-5-7 වශයෙන් ධ්‍යාන එකක් හැර එකක් ඉදිරියට පනිමින් සමච්ඡේදිත ධ්‍යානුක්ඛන්තිකයයි.

08. කසිණුක්ඛන්තිකය

පයව් තේජෝ නීල ලෝහිත ආදී ලෙස කසිණ එකක් හැර එකක් ප්‍රථමධ්‍යානයට සමච්ඡේදිත මෙයින් අදහස් වෙයි.

09. ධ්‍යාන කසිණුක්ඛන්තිකය

පයව් කසිණයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයටද තේජෝ කසිණයෙන් කෘතිය ධ්‍යානයටද නීල කසිණය උගුළුවා ආකාසානංවායතනයටද ලෝහිත කසිණයෙන් ආකිංචංඥායතනයටද ද ආදී ලෙස ධ්‍යානය කසිණයද ඉහළට මාරු කරමින් සමච්ඡේදිතයි.

10. අංගසංකන්තික

පයව් කසිණයෙන් ධ්‍යාන අටට අනුපිළිවෙලින් සමච්ඡේදිතයි

11. ආරම්මන සංකන්තික

අට කසිණයෙන් අනුපිළිවෙලින් ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමච්ඡේදිතයි.

12. අංගාරම්මන සංකන්තිකය

පයව් කසිණයෙන් ප්‍රථම මධ්‍යානයට සමච්ඡේදිත ඉන් නැගී සිට ආපෝ කසිණයෙන් ද්විතීයධ්‍යානයට ආදී ලෙස ඉහළට මාරු වෙමින් සමච්ඡේදිතයි.

13. අංගවච්ඡිකාපනය

ධ්‍යාන අට්ඨම අනුපිළිවෙලින් සමවැදෙමින් ඒ ඒ ධ්‍යානාංග යන්ට වෙන් වෙන්ව සංවේදීව සිටීමයි. ප්‍රථම ධ්‍යනයෙහි ධ්‍යානාංග පසකි. ද්විතීය ධ්‍යනයේ තුනකි. ඉන් එහාට ධ්‍යානාංග දෙක බැගිනි. එනම් තෘතීය ධ්‍යනයේ සුඛ ඒකාග්‍රතාද එතැන් සිට ඉදිරියට උපේක්ෂා ඒකාග්‍රතාද වශයෙන් වෙයි. ඒ ඒ ධ්‍යානයට සමවැදී ඒ ඒ ධ්‍යානාංගය මනසින් අනුක්‍රමයෙන් ස්පර්ශ කරමින් වාසය කිරීම මෙයින් අදහස් වෙයි.

14. ආරම්මණ ව්‍යස්ථාපනය

අට කසිණයෙහි වෙන් වෙන් වශයෙන් අරමුණු හඳුනා ගනිමින් ඒ ඒ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඇසුරු කර වාසය කිරීම

15. අංගාරම්මණ ව්‍යස්ථාපනය

මෙය අට්ඨකථාවට ඇතුළත් නොවේ. එබැවින් අංගාරම්මන ව්‍යවස්ථාපනය අනිවාර්ය අභ්‍යාසයක් නොවන බව සැලකිය යුතුය. මෙයින් අදහස් වන්නේ පෙරකී 12 හා 13 දරන පියවර දෙකම එකට මිශ්‍ර කර අභ්‍යාස කිරීමයි.



අභිංඥා උපදවා ගැනීම

සාමාන්‍ය කෙනෙකුට විෂය නොවන විවිධ අතීන්ද්‍රිය ඥානයන් අභිංඥා නම් වෙයි. අභිංඥා උපදවා ගැනීම සම්බන්ධ දීර්ඝ විස්තර විසුද්ධි මාර්ගයේ ඇතුළත් වෙයි. මෙහි පහත දැක්වෙනුයේ එම විස්තරවල සාරාංශයකි.

දිබ්බසෝත ඥානය

දෙවියන්ගේ ශබ්දද මනුෂ්‍යයන්ගේ ශබ්දද ඇසීමට දිබ්බසෝත ඥානය උපයෝගී කරගත හැකිය. දුර ඇති වන ශබ්ද ළඟ ඇති වන සේ ඇසීමටද හැකිය. දිබ්බසෝත ඥානය ලබනු රිසි යෝගියා පළමු කොටම පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැඟී සිට තමන් වටා ඇසෙන ප්‍රකෘති ශබ්දයන්ට අවධානය යොමු කළ යුතුය. මෙයාකාරයෙන් සතර දිශාවටද උඩු අතටද යටි අතටද ඇසෙන සියලු ශබ්දයන් ග්‍රහණය කර ගත යුතුය. එකල්හි දැන් දිබ්බසෝත ඥානය උපදින්නේය යනුවෙන් වැටහීමක් ඔහුට ඇතිවෙයි. ඉන් අනතුරුව චතුර්ථධ්‍යානගත වන ඔහුට දිබ්බසෝත ඥානය උපදියි. පළමුව අඟලක් පමණ තරම් දුරක් සිතින් ආවර්ජනය කර ඒ තාක් දුරට දිබ්බසෝත ඥානය ඇතිව හිඳිමිසි අදිටන් කළ යුතුය. ඒ තාක් දුරට දිබ්බසෝත ඥානයෙන් සියුම් ශබ්ද ඇසිය හැකිවෙයි. මෙයාකාරයෙන් අනුක්‍රමයෙන් වැඩි දුරක් දක්වාද බලලොව දක්වාද දිබ්බසෝත ඥානයෙන් සියුම් ශබ්ද ඇසීමට හැකිය.

වේතොපරිය ඥානය

සිත් පිරිසිදු දැන ගැනීම යන අර්ථයෙන් වේතොපරිය ඥාන නම් වෙයි. මෙම ඥානය දිබ්බවක්ඛු ඥානයෙන්ම ලබා ගන්නා එකකි. යෝගියා ආලෝක කසිණය වඩා දිවැසින් අනුන්ගේ හෘදය දෙස බලා එහි ඇති ලේවල වර්ණයට අනුරූපව සිතෙහි ස්වභාවය සෙවිය යුතුය. සොම්නස් සිතක් ඇතිවිට හෘදයෙහි ලෙස ඉදුණු නුග එලයක් මෙන් රක්ත වර්ණ වෙයි. දොම්නස්සිතක් ඇතිවිට ඉදුණු දම් ගෙඩියක් මෙන් කාලවර්ණ වෙයි. උපේක්ෂා සිතක් ඇතිවිට තල තෙල් මෙන් පැහැදිලි වර්ණ වෙයි. තවද වේතොපරිය ඥානයෙන් සිතෙහි ඇති ස්වභාවයන් දැනගත හැකිවෙයි.

පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඥානය

පෙර විසූ කඳු පිළිවෙළ දකින ඥානයයි. මෙහිදී තමාගේ විඤ්ඤාණයෙන් පසුකළ අවස්ථා දැකීම හා අනුන්ගේ විඤ්ඤාණයෙන් පසුකළ අවස්ථා දැකීම ලෙස දෙයාකාරයක් ඇත. අනුන්ගේ විඤ්ඤාණයෙන් පසුකළ අවස්ථා බුදුවරුන්ට පමණක් විෂය වෙයි. එක් එක් පුද්ගලයාගේ විශේෂත්වය අනුව පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඥානය ලැබීමට හැකි අතීත කාල සීමාව විවිධාකාරය.

අන්‍ය ශාස්තෘවරු කල්ප 40ක් පස්සට දකිති. ඒ ඔවුන්ට නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය නොමැති බැවිනි. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයෝ කල්ප සියයක් දහසක් වුව සිහි කරති. අසු මහ ශ්‍රාවකයන්ට කල්ප අසුහාරදහසක් සිහිකළ හැකිය. අග්‍රශ්‍රාවකයෝ එකාසංඛ්‍යා කල්ප ලක්ෂයක් සිහිකරති. පසේබුදුවරු අසංඛ්‍යා කල්ප දෙලක්ෂයක් සිහිකරති. බුදුවරු අනන්ත දුරට සිහිකරති. තීර්ථකයෝ කඳු පිළිවෙළ වශයෙන් සිහිකරති. ප්‍රකෘති ශ්‍රාවකයෝ කඳු පිළිවෙළ වශයෙන් ද වුති ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් ද යන දෙයාකාරයටම වුව සිහි කරති. බුදුවරුන්ට කැමති තැනකින් සිහි කිරීමේ හැකියාව ඇත. එය සිංහ පිම්ම හෙවත් සිංහාවක්‍රාන්තය නම් වෙයි.

පෙරවිසූ කඳුපිළිවෙළ දකිනු රිසි ආධුනික යෝගියා පලමුව පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී සිට එදින අන්තිමට කළ

ක්‍රියාව සිහියට නඟා ගත යුතුය. මෙයාකාරයෙන් ඊට පෙර කළ ක්‍රියාව ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙයාකාරයෙන් එදිනද ඊට පෙර දින ද ආදී ලෙස හැකිතාක් දුරට ආවර්ජනා කළ යුතුය. පසුදින නැවතත් පෙරකී ලෙස පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී සිට (පෙර දින නැවැත්වූ තැන් පටන්) ආවර්ජනා කළ යුතුය. මෙයාකාරයෙන් දිනපතා ආවර්ජනා කරන කල්හි අනුක්‍රමයෙන් තමන් මව් කුස සිටි කාලය ද පෙර භවය ද ප්‍රකට වෙයි. පූර්ව භවයේ නාමරූප ධර්ම අශේෂ ලෙස නිරුද්ධවීමෙන් මේ භවයේ උපන්නේ නම් දුර්වල ප්‍රඥා ඇත්තෙකුට එය බාධයකයක් බවට පත්වෙයි. එකල්හි පාදක ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී සිට ආවර්ජනා කරන ලද අවසන් අතීත මොහොතේ සිට නැවතද ආවර්ජනා කළ යුතුය.

භාවනාවට හිඳගත් තැන පටන් ප්‍රතිසන්ධිය දක්වා මෙනෙහි කර මතක් කර ගැනීම පරිකර්ම සමාධි ඥාන නම්වෙයි. ඊට අතීතාංශඥාන යන නමද යෙදෙයි. පෙර භවය අරමුණු කර උපන් ඥානය පුබ්බේ නිවාසානුස්සති ඥානයයි. මේ ඥානය මෙහෙයවමින් අතීත ආත්මභාවයන් සිහිපත් කළ හැකිවෙයි.

මෙයාකාරයෙන් කල්ප ගණනක් වුව ආපස්සට මෙනෙහි කළ හැකිය. ලෝකය විනාශ වෙමින් පවතින කාලය සංවට්ඨ කල්පය නම්වෙයි. විනාශ වී පවතින කාලය සංවට්ටස්ථායී කල්පය නම්වෙයි. ලෝකය වැඩෙමින් පවතින කාලය විවට්ඨ කල්පය නම්වෙයි. ලෝකය වැඩී විවෘතව පවතින කාලය විවට්ඨස්ථායී කල්පය නම් වෙයි. අසවල් කල්පයෙහි මම අසවල් සත්ව නිකායේ අසවල් නම් ගොත් සහිතව විසුච්චි යනුවෙන් යෝගියා විසින් සිහිකළ හැකිය. තමන් දිවි පෙවත ගෙවූ ආකාරය ද තමන්ගේ හැඩරුව ආදිය ද සිහිකළ හැකිය. විදින ලද ආයුෂ සිහිකළ හැකිය. එතැන්සිට යළි ඉපදුන තැන් ද සිහිකළ හැකිය.

චුතුපපාත ඥානය

මියයන සත්වයන්ගේ චුති ප්‍රතිසන්ධි යන අවස්ථා දෙකම පිළිබඳ දැන ගැනීමේ නුවණ චුතුපපාත ඥානයයි. යම් යෝගියෙකු දිවැසින් සත්වයන්ගේ චුතිය පමණක් දැන ගන්නේ ද ඔහු උච්ඡේද

දෘෂ්ඨිය ගනියි. එමෙන්ම ප්‍රතිසන්ධිය පමණක් දැන ගන්නේ ද ඔහු නවක සත්වයෙකු බිහිවීය යන දෘෂ්ඨියට එළඹෙයි. චූතිය සහ ප්‍රතිසන්ධිය යන කරුණු දෙකම දැන ගැනීමෙන් දෘෂ්ඨිය ප්‍රහීණ වී සම්මා දිවියට පැමිණෙයි.

චූතූපපාත ඥානයට පාදක කරගත යුත්තේ කසිණාලෝකයයි. එබැවින් තේජෝ, ආලෝක, ඕදාත යන කසිණ තුනෙන් එකක් වඩා කසිණාලෝකයක් උපදවා ගැනීමට යෝගියා පළමුව අභ්‍යාස කළ යුතුය. මෙයින් ආලෝක කසිණය වඩාත් සුදුසු වෙයි. කසිණාලෝකය වඩා උපචාර සමාධියේ සිට කසිණාලෝකය පතුරුවා හල කල්හි ඒ ප්‍රමාණයේ වෙසෙන සුක්ෂම ජීවී කොට්ඨාශ යෝගියාට පැහැදිලිව දර්ශනය වෙයි. කෙසේ නමුත් මෙයාකාරයෙන් දකින කල අනුක්‍රමයෙන් කසිණාලෝකයද නිවී යයි. එවිට නැවතත් පාදක ධ්‍යානයට අදාල කසිණාලෝකය උපදවා ගැනීමට උත්සුක වියයුතුය. මෙයාකාරයෙන් නැවත නැවතත් කසිණාලෝකය උපදවා ගත් කල්හි එය නොපිරිහී ආරක්ෂා වනු ඇත.

මෙලෙස දිවැස උපදවා ගත් කල එම දිවැසට විෂය වන ක්ෂේත්‍රය තුළ සත්වයන්ගේ චූති-උප්පත්ති යන කරුණු ද ප්‍රකටව දැනගත හැකිය. යම් යම් සත්ව කොට්ඨාශයන් පිළිබඳව චූතූපපාත ඥානයෙන් විමසා බලන අයුරු මෙසේය. පොළව පත්ලෙහි ඇති නිරය දෙසට කසිණාලෝකය වඩන කල්හි නිරයෙහි දුක්විදින සත්වයෝ ප්‍රකට වෙති. එකල්හි ඒ සත්වයන් පිළිබඳ යථාකම්මුපග ඥානය උපදවාගත යුතුය. ඒ කෙසේද යත් තමන් දිවැසින් අපාගත සත්වයන් දකින කල්හි ඒ සත්වයන් කවර නම්වූ පාප කර්මයන් නිසා මෙවන් දුකකට පත්වූයේදැයි මනසින් විමසිය යුතුය. එකල්හි අසවල් පාප කර්මය නිසා මෙවන් විපාක විදිනතේ යැයි යෝගියාගේ සිතට ප්‍රකටවෙයි. එය යථාකම්මුපග ඥානය උපදවන ආකාරයයි. මෙයාකාරයෙන්ම දෙවිලොවට අභිමුඛ කර කසිණාලෝකය පතුරවා හැර දිව්‍ය විමාන ද දෙවියන් ද ඔවුන් විදින සැපසම්පත් ද දැකගත හැකි වෙයි. දෙවියන් කවර නම් වූ පින්කමක විපාක නිසා මෙවන් සැපතකට පැමිණියේදැයි යෝගියා මනසින් විචාරන කල්හි එය ද ඔහුගේ මනසට විෂය වෙයි.



උපග්‍රහ්ථය පංච නිවරණ ධර්ම

නිවරණ යනු නිවන වළකාලන නිවනට බාධාකාරී ධර්මතාවන්ය. ඒවා අනුපිළිවෙලින් මෙසේය.

01. කාමච්ඡන්ද යනු පංචේන්ද්‍රියන්ගෙන් ලැබෙන සුභ අරමුණු විඳීමේ කැමැත්තයි.
02. ව්‍යාපාද යනු තරඟවයි
03. ජීන මිද්ධ යනු අලස බව හා බත් මතයි.
04. උද්ධච්ඡ - කුක්කුච්ඡ යනු සිතෙහි නොසන්සුන් බව හා කුකුසයි.
05. විචිකිච්ඡා යනු සැකයයි.

පංචවග්ගිතාවය

01. ආවර්ජන වග්ගිය - ධ්‍යානාංග ආවර්ජනය කිරීමේ සාමාර්ථයයි. ඒ පිළිබඳ පිළිවෙල මෙසේය. ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී සිට විතර්කය ආවර්ජනය කරන විට විතර්කය අරමුණු වී විතර්ක නම් ධ්‍යානාංගය මනා කොට පැහැදිලි වෙයි. අනෙකුත්

- ධ්‍යානාංගද මෙලෙසම ආචර්ජනය කර ගත හැකිය.
02. සමාපජ්ජන වගීය - ශීඝ්‍රයෙන් ධ්‍යානයට සමවැදීමේ හැකියාවයි.
03. අධිච්ඡාන වගීය - කැමති පරිදි අධිඡ්ඡානයෙන් කැමති ධ්‍යානාංගයක් කැමති කාලයක් ආචර්ජනය කිරීමේ හැකියාවයි.
04. චුච්ඡාන වගීය - සැහැල්ලු ලෙසින් ධ්‍යානයට නැගෙන නිතර සමත් කමයි.
05. ප්‍රත්‍යවේක්ෂණ වගීය - ආචර්ජන වගීයේදී ආචර්ජනය කරන ධ්‍යානාංගය ප්‍රත්‍යක්ෂව දැනගන්නා බවයි.



දස අර්පණා කෞශල්‍යය

කෙතෙක් උත්සාහ කළද උපචාර සමාධිය මිසක අර්පණා සමාධියට පැමිණීමට නොහැකිවීම සමහර යෝගීන්ට ඇතිවන ගැටළුවකි. මෙවැනි ගැටළු විසඳාගැනීම සඳහා දසවිධ අර්පණා කෞශල්‍යය ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

- 01. වස්තු විෂද ක්‍රියාව - වස්තු විෂද ක්‍රියාව යනු තමන්ගේ ශරීරයද ඇඳුම් පැළඳුම්ද බාහිර පරිසරයද පිරිසිදුව පිළිවෙලකට තබා ගැනීමයි. මෙයාකාරයෙන් පිරිසිදු තැනක ශරීරයද පිරිසිදු කර භාවනාව කිරීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ඉක්මනින් ලැබේ.
- 02. ඉන්ද්‍රිය සමත්වය - සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා යනුවෙන් ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් පහකි. ඒ එක් එක් ඉන්ද්‍රිය මගින් සත්‍යාවබෝධයට ඔසවා තැබීමට සහය දෙතත් ඉන්ද්‍රියයන් එක හා සමාන බලයෙන් ක්‍රියාත්මක නොවුවොත් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල ඇති නොවේ.
- 03. නිමිත්ත කෞශල්‍යය - නිමිත්ත යනු භාවනාවට යොදා ගන්නා නිමිත්තය. එය තුන් ආකාරය. නූපත් නිමිත්ත උපදවාගත යුතුය. උපත් නිමිත්ත වැඩිදියුණු කළ යුතුය. උපත් නිමිත්ත රැකගත යුතුය. තවද සජ්ත බොජ්ඣංග වැඩීම භාවනාවේ දියුණුව පිණිස හේතුවෙයි.

04. සිත දිරිමත් කිරීම - භාවනාවෙන් ඉවතට සිත නැමෙන විට නැවත නැවතත් සිත අරමුණට ගෙන ආ යුතුය.
05. සිතට නිග්‍රහ කළ යුතු විට එසේ කිරීම.
06. සිත සතුටු කළ යුතු විට එසේ කිරීම.
07. සිත උපේක්ෂාවට පත්කළ යුතු විට එසේ කිරීම.
08. සමාහිත පුද්ගල සේවනය.
09. අසමාහිත පුද්ගල පරිවර්ජනය හෙවත් සිත කලබල කරවන අය දුරින් දුරු කිරීම
10. තදධිමුක්තිය හෙවත් සමාධිය බහුලව සේවනය කිරීම.

Kasina

MEDITATION

කසිණ භාවනා

අධි මානසික බලයෙන් කළ හැකි දේ බොහෝය

ලොව බලවත්ම භාවනා ක්‍රම ලෙස සැලකෙන කසිණ භාවනා ගැන අංගසම්පූර්ණ විස්තර සහිත

නිලන්ත හෙට්ටිගේ

කසිණ භාවනා ක්‍රම ලෝකයේ බලවත්ම භාවනා ක්‍රම වන අතර වැඩිම අධිමානසික හැකියා ප්‍රමාණයක් ලබා දීමට සමත්වනුයේද එම ක්‍රමයන්ම වේ. එනමුත් කසිණ භාවනාවන් ප්‍රගුණ කිරීම නිසා කෙනෙකුට යම් යම් ගැටළු පැන නැගිය හැකිය. නින්ද නොයාම නිතර කසිණ භාවනාව වඩන අයට ඇතිවිය හැකි එක් ප්‍රශ්නයකි. අනෙක් පොදු ප්‍රශ්නය වනුයේ එදිනෙදා කන බොන යන එන විටදී වුවද කසිණය ආවර්ජනය වූ වහාම නිමිත්ත පැන නැගීමයි. මෙය කෙනෙකුට වධයක් නොවුනද තවත් කෙනෙකුට වධයක් විය හැකිය.

බෞද්ධ භාවනා පිළිබඳ පොත් 50 කට හා පුවත්පත් ලිපි 200 කට අධික ප්‍රමාණයක් පළ කළ හිඟිඤ නිලන්ත හෙට්ටිගේ මහතා විසින් සම්පාදිත නවතම කෘතියයි.



සුසර ප්‍රකාශනයෝ

www.susarapublication.lk

ISBN - 978-955-330-351-6

978 955 330 351 6

RS. 100.00

00067684-1

Kasina Bawana Athpo:na

10/19

43, පිපල්ස් පාර්ක්, කොළඹ 11.
 0112 430721 Fax : 0112 334597
 Email : susarapub@gmail.com

SOB61
Rs. 100.00

Printers, No: 338/A, Gonahena, Kadawatha.