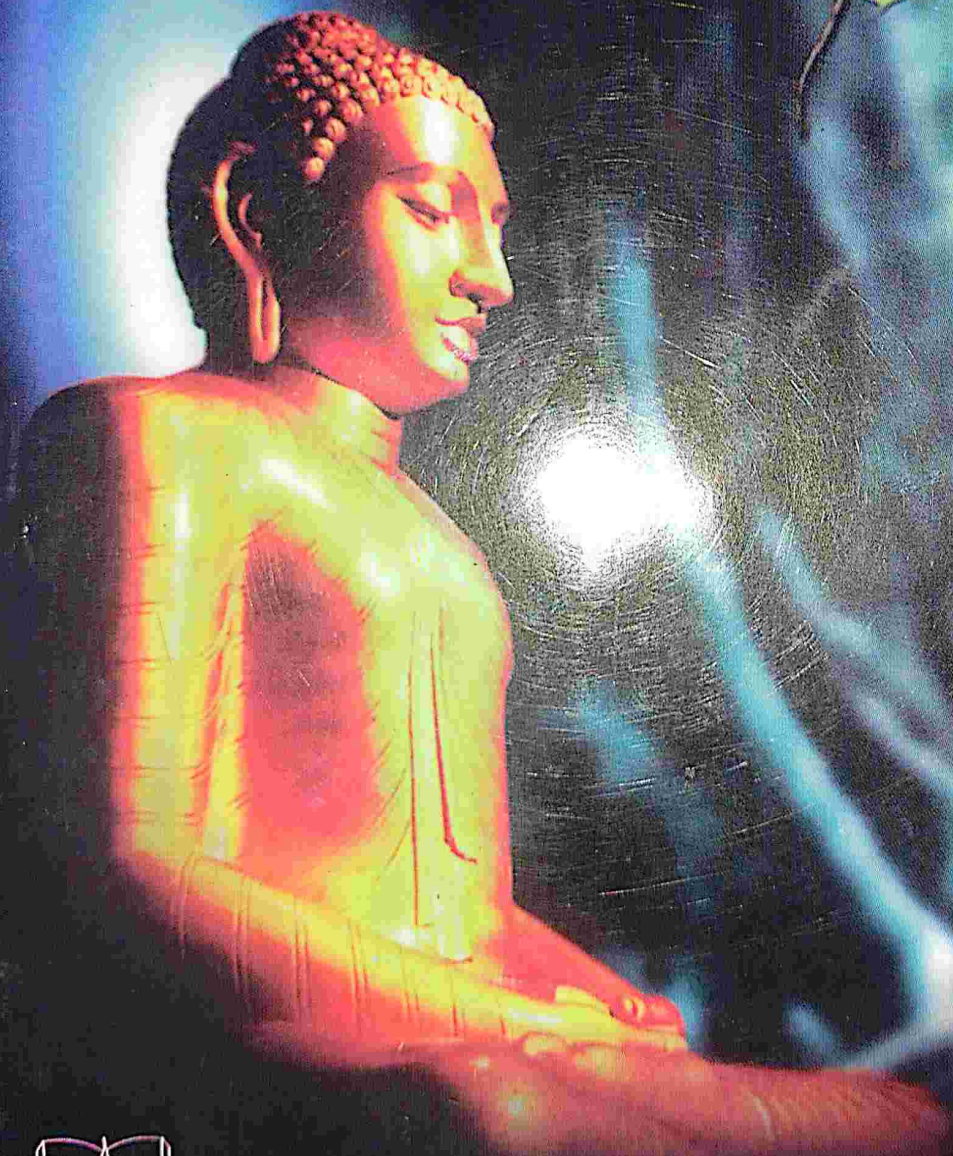


රෝග නිවාරණයට ආවහාම සෞඛ්‍ය ගැනීම පිළිබඳව හැදෑරීමේ තොරතුරු ඇතුළත්.

ආවහා

උපදේශ සංග්‍රහය



ජාතික පොතුවේ

භාවනා උපදේශ සංග්‍රහය

භාවනා පිළිබඳව නිතර පැන නගින ගැටළු වලට
පැහැදිලි ධර්මානුකූල විසඳුම් සපයා නිවැරදි භාවනා
ක්‍රම සරලව විස්තර කර දෙන, සූත්‍ර පිටකය ගුරු කොට
ලියැවුණු අංග සම්පූර්ණ උපදේශ ග්‍රන්ථය

නීතිඥ නිලභ්‍ර 'හෙට්ටිගේ'

'සුනිල' කලහේ, වංචාවල.

දුරකථන : 077-7185279, 091-2244978



ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම

සමාධි ප්‍රකාශන

25, පළමු මහල,

සුපිරිවෙළඳ සංකීර්ණය,

බොරැල්ල. කොළඹ - 08

දුර. 0777-482174, 0114-999304, 0724-053124

භාවනා උපදේශ සංග්‍රහය

නිලන්ත හෙට්ටිගේ

© සමාධි ප්‍රකාශකයෝ

නවතම මුද්‍රණය - 2018 සැප්තැම්බර්

ISBN - 978 - 955 - 8786 - 03 - 9

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය - **ඒ. ජය. වයිචිත් සෙන්ටර්**

- කොළඹ 14.

- 076-8927053, 077-1404153

මුද්‍රණය

- එස්. ඇන්ඩ්. එස්. ප්‍රින්ටර්ස්

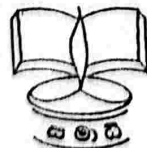
අංක 49,

ජයන්ත වීරසේකර මාවත,

කොළඹ 10.

දුර: 0112-384028

ප්‍රකාශනය හා
බෙදාහැරීම



සමාධි ප්‍රකාශන

25, පළමු මහල,

සුපිරිවෙලද සංකීර්ණය,

බොරැල්ල. කොළඹ - 08

දුර. 0777-482174, 0114-999304, 0724-053124

පෙරවදන

දැනට වසරකට පමණ පෙර අප විසින් ලියා පළකරන්නට යෙදුන භාවනා පොත් පෙළ මේ වන විට ලාංකීය ජනතාවගේ නොමද පැසසුමට හා ගෞරවාදරයට පත්ව ඇත. සාමාන්‍ය පාඨකයාගේ සිට විශ්ව විද්‍යාල මහාචාර්ය වරුන් දක්වා වන අති විශාල පිරිසක් අද එම පොත් පෙළ සිය ප්‍රායෝගික භාවනා අත්පොත් වශයෙන් භාවිත කරති.

මෙරට බහුතර ජනතාව සැබැවින්ම බුද්ධිමත් පිරිසකි. හුදෙක් සිත පිනවන්නට පොත් ලිවීම වෙනුවට විවාර බුද්ධිය අවධි කරවීම ඉලක්ක කරගත් අපගේ ලේඛන සම්ප්‍රදයට පොදු ජනතාව අතර ඉඩක් ලැබුණේ එබැවිනි. අද මෙරට බහුතරයක් කාර්ය බහුල ජීවිත ගත කරති. බොහෝ දෙනෙක් පොත් කියවන්නටද දැනුම එක්රැස් කරන්නටද රුචිකත්වය දක්වති. නමුත් කාල වේලාව ඔවුනට හරස් වෙයි. උපමා, උපමේය, කාව්‍යලංකාර අඩු 'අපගේ ලේඛන සම්ප්‍රදය වත්මන් කාලයට හරියට ගැලපෙයි.

අප ඉදිරිපත් කරන භාවනා කෘතිය සහෘද පාඨකයන්ගේ ඉල්ලීම මත සකස් වූවකි. ප්‍රකාශනය භාරගත් බොරැල්ලේ සමාධි ප්‍රකාශන ආයතනයේ අධිපති සී.පී. හේරත් මහතා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයද, සහෘද පාඨක ජාතික ගොඩනැගිලි පර්යේෂණ සංවිධානයේ එස්. මෙරිල් ප්‍රනාන්දු සහ ජා-ඇල පාලිත සිල්වා යන මහතන් අංග සම්පූර්ණ භාවනා උපදේශ සංග්‍රහයක් සකස් කරන ලෙස අපට ඇරයුම් කළහ.

එකී ඉල්ලීම් අනුව සකස් වූ මේ කෘතිය භාවනාව, මාර්ගඵල, ආතති පාලනය සහ රෝග සුවකිරීමේ ක්‍රම යන විෂය පරාසය තුළ විශාල දැනුම් සම්භාරයක් ඔබ වෙත ගෙන එයි. මෙහි එන උපදෙස් මත අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කළහොත් ඉතා කෙටි කලක් තුළ අති දක්ෂ යෝගියෙකු වීමේ හැකියාව ඔබට ලැබෙනු ඇත.

-සම්පාදක නීතිඥ නිලන්ත හෙට්ටිගේ

'සුනිල' කලහ,
වංචාවල.

හැඳින්වීම

අප විසින් මීට පෙර ලියා පල කරන ලද භාවනා පොත් පෙළ කියවූ බොහෝ දෙනෙක් දැන් දක්ෂ යෝගීන් බවට පත්ව සිටිති. සියළු අංශයන් ආවරණය වන පරිදි අංග සම්පූර්ණ භාවනා පොත් පෙළක් පාඨකයන් වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට ලැබීම අප ලද විශාල ජයග්‍රහණයකි. තව තවත් භාවනා පොත් ලියන මෙන් බොහෝ අය අපව දිරිමත් කරති.

මෙවර අප විසින් ඉදිරිපත් කරන කෘතිය මගින් භාවනාවට අදාල ප්‍රධාන අංශ සියල්ලම ආවරණය කෙරෙයි. මෙම කෘතියේ මුල් පාඩම් පෙළ වෙන් වී ඇත්තේ බෞද්ධ භාවනාව සහ ආර්ය මාර්ගය ගැන සරල හා නිවැරදි විවරණයක් ලබා දීමටයි. සිංහල කියවීමට දන්නා ඕනෑම අයෙකුට පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකිවන පරිදි හැකිතාක් සරලව සහ ව්‍යක්තව එම පාඩම් පෙළ ඉදිරිපත් කිරීමට උත්සාහ කළෙමු.

භාවනාව මුල සිට ආරම්භ කරන ඕනෑම අයෙකුට වෙනත් කෙනෙකුගේ උපදෙස් නොමැතිව ඉදිරියට යා හැකි පරිදි මෙහි එන පාඩම් නිරවුල්ව හා පැහැදිලිව සකස් කර ඇත. සමථභාවනාව, විදර්ශනාව, සතිපට්ඨානය වැනි භාවනා ක්‍රම හැකිතාක් සරල බවට පත් කොට මෙහි දක්වා ඇතත් ඒවායේ මූලික ස්වරූපය කිසිදු ලෙසකින් වෙනස් කොට නැත. විදර්ශනා භාවනාවට අනතුරුව අප විසින් මෙහි විස්තර කරන සතිපට්ඨාන භාවනාව තනිකරම මූලික සූත්‍රයන් ඇසුරු කොට වඩාත් ප්‍රායෝගික ආකෘතියක් තුළ ඉදිරිපත් කර ඇත.

භාවනා අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන සියළු දෙනාටම පාහේ විටින් විට නානාප්‍රකාර ගැටළු මතුවෙයි. ඒවාට නිසි විසඳුම් නොලැබුණු විට විවිකිච්ඡාව හෙවත් සැකය දළලා වැඩෙයි. මෙම කෘතියේ දෙවැනි කොටස ආධ්‍යාත්මික අවබෝධය පිළිබඳව නිරතුරුව නැගෙන ප්‍රශ්න වලට සාධාරණ විසඳුම් ලබා දීම සඳහා වෙන් කර ඇත. ලක්දිව ප්‍රචලිතව පවතින විවිධාකාර භාවනා වැඩසටහන් රාශියකට සහභාගී වූ අපට යෝගීන් විසින් නිරතුරුව

නගන ප්‍රශ්න රාශියක් සොයාගත හැකි විය. එකී ගැටළුවලට විශ්වාසනීය පිළිතුරු ලබාදෙන ප්‍රධානතම මූලාශ්‍රය සුත්‍ර පිටකයයි. සුත්‍ර පිටකය මනාව අධ්‍යයනය කළ අපට බොහෝ යෝගීන් දරණ ස්ථාවරය නිවැරදි නොවන බව පසක් විය. සමහරු ධ්‍යානලාභීව ඒ බැව් නොදනිති. සමහරු මගපල ලැබ ඒ බව නොදන සිටිති. පුදුමයට මෙන් ලක්දිව යෝගීහු බහුතරයක් තමා ලද මගඵල අන් අයට හෙළි කිරීම බරපතල වරදක් බව අදහති. මෙවැනි මිථ්‍යා මත වල එල්ල සිටීමෙහි අවසාන ප්‍රතිඵලය වනුයේ අධිගම අන්තර්ධානයයි. අධිගම අන්තර්ධානය යන්නෙහි තේරුම මාර්ගඵල ලබන්නවුන් තවදුරටත් නොසිටින තත්ත්වයක් ඇතිවීමයි. එය බුද්ධ ශාසනයේ අවසානයේ ආරම්භයයි.

තමා ලද මගඵල හෙළි නොකළ යුතු යයි යමෙක් කියන්නේ නම් ඔහු අපායෙහි විඳවීමට සිදුවන බරපතල පාප කර්මයක් කරගන්නා බව සුත්‍ර පිටකයෙහි පැහැදිලිවම දක්වා ඇත. බොහෝ අය නොදන්නා දේ ගැන පමණකට වඩා කථා කරන්නට, විවේචනය කරන්නට ගොස් කට වරද්දගෙන විපතෙහි වැටෙති. සමහරු අධිගමලාභී ආර්ය ශ්‍රාවකයන්ට නින්දා කොට ආර්යෝපවාදය නම්වූ බරපතල පාප කර්මයට හසුවෙති. ආර්යෝපවාදය කළ තැනැත්තෝ එම බරපතල පාප කර්මය ක්‍ෂමා කර නොගත්තොත් මරණින්මතු අනිවාර්යයෙන්ම භානගාමී වෙති. ඔවුහු කල්පයකට වත් ගොඩ ඒමට නොහැකි පරිදි නිරයට නියම වෙති. (කෝකාලික සූත්‍රය) පළමුව දැනුවත් වන්න, දෙවනුව හරි මඟ යන්න, තෙවනුව මගඵල ලැබෙනු ඇත. ඉන් අනතුරුව ඒ ගැන විශාරද ඥානයක් ලබාගත හැකිය. ඒ හැර කෙස් පැලෙන තර්ක විතර්ක කිරීමෙන් සිදුවන පලක් නම් නැත.

එබැවින්, මෙහි එන කරුණු හොඳින් කියවා වටහා ගන්න. නොමඟ හා හරිමඟ වෙන්කර හඳුනා ගන්න. නිසි පරිදි කරුණු වටහා ගතහොත් බතක් ඉදෙන සුනංගුවෙන් මගඵල ලැබිය හැකිය. ඒ හැර මාර්ගඵල දීම, එල සමාපත්තියට ගෙන ඒම, සෝවාන් කරවීම වැනි පෙර නොඇසූ විරූ ක්‍රියා වලින් හරිමඟට මෙන්ම නොමඟටද යොමුවිය හැකිය.

ප්‍රවේසම් වන්න! පිරිසිදු බුද්ධ ඉගැන්වීම් අකුරක් හෝ වෙනස් කර උගන්වතොත් ඒ බුද්ධ ඉගැන්වීම් නොවේ. බුද්ධ ඉගැන්වීමට තම මතය යා කළොත් එයද තවදුරටත් බුද්ධ ඉගැන්වීමක් නොවේ. එය ආචාර්ය මතවාදයකි. බුද්ධ ඉගැන්වීමක් නොවේ. බුද්ධ ඉගැන්වීමට පටහැනි වන කිසිදු ආචාර්ය මතවාදයක් පිළිනොගත යුතුය. යන්න බෞද්ධයන් තරයේ සිත්හි දරාගත යුතුය.

මගඵල ලැබීමට ඔබට සැබෑ උනන්දුවක් ඇත්නම් මේ ග්‍රන්ථයේ පළමු හා දෙවැනි කොටස් ප්‍රවේශමෙන් කියවන්න, සැබෑ බුද්ධ ධර්මය පමණක් වෙන්කර ගන්නා අයුරු වටහා ගන්න. මෙහි තෙවැනි කොටස සුවිශේෂී මෙහෙවරක් සඳහා වෙන් කොට ඇත. භාවනාවෙහි සන්දෘෂ්ඨික ප්‍රතිඵල ගැන බෞද්ධයෝද අබෞද්ධයෝද බෙහෙවින් උනන්දු වෙති. ආගම් හේදයකින් තොරව කා හටත් අත්හද බැලිය හැකි සුවිශේෂී භාවනා අභ්‍යාස රාශියක් මෙහි අඩංගු කර ඇත. "සුවය සහ ජවය ගෙන දෙන විස්මිත භාවනා ක්‍රම" යනුවෙන් එම පාඩම් මාලාව නම් කොට ඇත. එය හොඳින් කියවන්න. එහි එන අභ්‍යාස ක්‍රම ප්‍රවේශමෙන්, ඉවසීමෙන් අත්හද බලන්න. සැබෑවින් ම ඔබට පෙරට වඩා සුවයක් සහ ජවයක් අත්වනු ඇත.

ඉදිරියට එළඹෙන්නේ මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ පරිහානි කාලයයි. මිනිස් ජනගහනය දෙගුණ තෙගුණ වෙමින් අවශ්‍යතා අසීමිත ලෙස වැඩිවන අතර ලෝක කාලගුණ තත්ත්වය සහ අනෙකුත් පාරිසරික සාධක මිනිසාට එරෙහි වෙයි. එහි සෘජු ප්‍රතිඵලය වනුයේ මහත් ව්‍යසනකාරී තත්ත්වයන්ට ඊළඟ පරම්පරාවන් ගොදුරු වීමයි. සඳමත හෝ අඟහරු ග්‍රහයා මත ජනාවාස පිහිටුවීමේ බොළඳ සිහින එම කාල වකවානුව වන විට අත්හැර දමනු ඇත.

මෙතැන දී මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ පිහිටට එන එකම විකල්පය ද්‍රව්‍යමය ශරීර අත්හැර ඇස්ට්‍රල් තලයන් වෙත මාරු වීමයි. ඊට අවශ්‍ය පදනම, පසුබිම හා ගුරු උපදේශ ලබා දෙන එකම මාර්ගය භාවනාවයි. එබැවින් භාවනා ක්‍රම අනාගත මිනිසාගේ ගැලවුම්කරුවන් වශයෙන් පිදුම් ලබනු ඇත. *

පටුන

I කොටස

	පිටු
01. භාවනා ආරම්භය	09-11
02. ගුරු ඇසුර	11-14
03. ආනාපානසතිය	14-16
04. මෙන් සිත් පැතිරවීම	17-18
05. පිළිකුල් භාවනාව	18-21
06. මාර්ගඵල	22-24
07. මරණසතිය	25
08. සමාධිය	26
09. විපස්සනාව	27-32
10. අධිමානසික බල	32-33
11. දෙවියෝ සහ භූතයෝ	34-36
12. නිතර වරදින තැන්	36-37

II කොටස

13. ආධ්‍යාත්මික අවබෝධය ගැන නිරතුරුව නැගෙන ප්‍රශ්න වලට විසඳුම්	38-81
---	-------

III කොටස

14. භාවනාව පිළිබඳව ඔබ දකුණු වැදගත් කරුණු	82-83
15. සහජයෝග භාවනා ක්‍රම	83-86
16. සහජයෝග ක්‍රමයෙන් රෝග සුවවෙයි	86-88
17. අජපයෝග භාවනා ක්‍රමය	88-90
18. ද්විභාද භාවනා ක්‍රමය	90-94
19. චක්‍ර මධ්‍යස්ථාන සහ ද්වි භාද සුවකිරීමේ ක්‍රමය	95
20. රෝග සුවකරන සුවිශේෂ භාවනා ක්‍රම	96-97
21. ට්‍රාන්සෙන්ඩෙන්ටල් භාවනා ක්‍රමය	98-101

22. ටී. එම්. භාවනාව පිළිබඳ පර්යේෂණාත්මක තොරතුරු	101-103
23. ටී.එම්. සහ සමාධිය	103-104
24. බුද්ධ ජිවිතය මත සිත එකඟ කර රෝග සුවකිරීම	104-105
25. ස්වාමි රාමාගේ සුව කිරීමේ භාවනාව	105-106
26. අභ්‍යන්තර සංචාර අභ්‍යාසය	106-107
27. මන්ත්‍ර භාවිතය සහ කායික/ මානසික සුවය	107-108
28. ආතති පාලනය	109-110
29. සංචාර භාවනාව	110-111
30. ව්‍යාජ සංචාර භාවනාව	112
31. පැහැපත් සමකථා භාවනාව දිව ඔසුවකි	112-114
32. කායික සුවය ගෙන එන භාවනා ක්‍රම	114-115
33. කම්පන භාවනාව	115-116
34. ශක්තිය උරා ගැනීමේ භාවනාව	116-117
35. මානසික සංවේදීතාව දියුණු කිරීමේ අභ්‍යාස	117-118
36. පරිලෝකන භාවනාව	119-120
37. පුරුණ අවධානය හුරු කිරීම	120-121
38. ආතති පාලනය සහ භාවනාව	121-122
39. කුප්‍රේශ් ආතති පාලන භාවනාව	122-124
40. ආතති පාලනය තවදුර උගනිමු	124-125
41. සුවසෙත සලසන තාම් භාවනා ප්‍රතිකර්ම	125-127
42. ටී - ගොං	127-131
43. ශක්ති හුවමාරු භාවනා ක්‍රමය	132-133
44. මනස ඒකාග්‍රකරණය ශිල්පය	134-135
45. එක්තැන් කිරීම සහ අවකාශය පිළිබඳ හැඟීම	135-136
46. සිත එක අරමුණකට ගෙන එන්නේ කෙසේද?	136-139
47. විශ්වීය එකාත්මභාවය	139
48. නිර්විකල්ප සමාධිය වෙත එළඹීමට පහසු මගක්	139-141
49. භාවනාව ගැන මෑත කාලයේදී හෙලිවූ වැදගත් කරුණු	141-142

1. භාවනා ආරම්භය

විසිවන සියවසේ ජීවත් වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම වින්තකයෙකු ලෙස සැලකෙන නැපෝලියන් හිල් මෙසේ කියයි.

"ඔබට යමක් කිරීමට අවශ්‍ය ද? එසේ නම් පළමුව එය ඔබට කළ හැකි යන නිගමනය වෙත එන්න."

අප කරන කවර හෝ කාර්යයකදී ධනාත්මක වින්තනයෙන් යුතුව එය අරඹයි නම්, ක්‍රියා කරයි නම්, ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වෙයි නම් සාර්ථක භාවය සඳහා එයම ප්‍රමාණවත්ය.

ධනාත්මක වින්තනය පිළිබඳ මේ සරල රීතිය භාවනාවට ද ආදේශ කළ හැකිය. ඔබ කවර හෝ භාවනා අභ්‍යාසයක් ඇරඹීමට පෙර පහත සඳහන් කරුණු සිහිපත් කරන්න. "බුදු බව ලැබුවේද මා වැනි ඇට, ලේ, මසින් සැදුණු අයෙකි. මුණවරුන්, ඉසිවරුන් බිහිවූයේ ද සාමාන්‍ය මිනිසුන් අතරිනි. ඒ ඔවුන්ගේ නොපසුබට උත්සාහය නිසාය."

"මම ද මහා යෝගියෙකු - දිවැසිලාහියෙක් මගඵලලාහියෙක් වීමට කැමැත්තෙමි. මාගේ අභිමතාර්ථය ඉෂ්ඨ වනතුරු මේ ව්‍යායාමය අත් නොහරිමි."

මෙවැනි ප්‍රබෝධාත්මක සිතුවිල්ලකින් අභ්‍යාස ආරම්භ කරන්න. එවිට ඔබ වෙත එන බාධක සියල්ල පෙරලා දමමින් ඉදිරියට යාමට ශක්තිය හා ධෛර්යය නිරනුමානව ලැබෙනු ඇත.

නිවැරදි ඉරියව් වල වටිනාකම

කඳ සෘජුව තබා හිඳගෙන දෙපා හරස් කර සිටින ඉරියව්ව භාවනා සඳහා ඉතාම යෝග්‍ය බව පෙරදිග යෝගීහු අදහති. බෞද්ධ භාවනාවක් වූ ආනාපාන සතිය වැඩිය යුත්තේ හිඳගෙන සිටිනා ඉරියව්වෙනි. ඒ බව අදාල සූත්‍රයන්හි විශේෂයෙන් ම දක්වා ඇත. අනෙකුත් බෞද්ධ භාවනාවන් සඳහා කවර හෝ ඉරියව්වක් සුදුසුය. එහෙත් කඳ සෘජුව තබා හිඳගෙන අභ්‍යාස කරන විට ඉක්මණින් සමාධිය නැග එන බව යෝගීහු අත්දැකීමෙන් ම දනිති.

බොහෝ ලාංකික යෝගීහු කඳ සෘජුව තබා යමකට පිට නොදී හිඳ භාවනා කිරීමට උත්සාහ කරති. මේ උත්සාහයේ අවසාන ප්‍රතිඵලය වනුයේ තමාටම නොදැනී පිටකොන්ද වකුටු වීමයි. එබැවින් හා පුරා කියා භාවනා කරන්නට අරඹන කෙනෙකුට එලෙස හිඳ ගැනීමට උපදෙස් දීම නුසුදුසුය.

පිට කොන්දෙහි ස්වභාවික වක්‍රතා නම් වූ නැමි තුනක් ඇත. මිනිසාට, සෘජුකාය විලාසය පවත්වා ගැනීමට හැකි වී තිබෙන්නේ මේ නැමි තුනට පින්සිදු වන්නටය. ඔබ නිතර නිතර වැරදි ඉරියව් පවත්වන්නට ගියහොත් අත්වෙන ප්‍රතිඵලය ඔබටම සිතාගත හැකිය. කොඳු ඇට පෙළෙහි වක්‍රතාවය වෙනස් වී කුඳු බව ඇතිවෙන්නේ මෙලෙස වැරදි ඉරියව් පැවැත්වීම නිසා ය.

එබැවින් ආධුනිකයන් යමකට පිට දී හිඳගැනීම සුදුසුය. පිටකොන්දට අපහසුවක් දූතේ නම් කොට්ටයක් වැනි දෙයක් තබා ගත්තද එහි වරදක් නැත.

කාන්තාවන් එරම්භයා ගොතා හිඳ ගැනීම අසෝබන යැයි ලාංකික යෝගීහු කල්පනා කරති. (ඉන්දියානු යෝගීහු මෙලෙස සිතන්නේ නැත.) එබැවින් අර්ධ පර්යංකය නම් වූ අසමබර ඉරියව්වක් කාන්තාවන් සඳහා නිර්දේශ කිරීමට අපේ භාවනා ගුරුවරු ප්‍රවේසම් වෙති. දෙපා එක පැත්තකට යොමු කර හිඳින මේ අසමබර

ඉරියව්ව නිසා සිත සමාධිගත වීම පමා වෙයි. කල්යාණම නොයෙකුත් ආබාධ ඇතිවීමටද මෙවැනි අසමබර ඉරියව්ව හේතුවිය හැකිය.

“ලස්සන හෝ අවලස්සන යම් දෙයක පවතින දෙයක් නොවේ. එය බලන කෙනාගේ සිත තුළ හටගන්නා (අනිත්‍යවූ) මානසික තත්ත්වයක්” යනුවෙන් බුද්ධ දේශනයෙහි සඳහන්ය. එබැවින් ඵරමිණියා ගොතා හිඳ ගැනීම කිසිසේත් වරදක් නොවන බව කාන්තාවන් විසින් සැලකිය යුතුය. එහෙත්, ලාංකික කාන්තාවන්ගේ ඇඟට හිරවූ ඇඳුම් මේ ඉරියව්වට ඒමට බාධා ඇති කරයි. දිගු කලිසමකින් සැරසුණු කෙනෙකුට නම් ඉතා පහසුවෙන් දෙපා හරස් කොට හිඳගත හැකිය.

02. ගුරු ඇසුර

මිනෑම දෙයක් ඉගෙනීමට ගුරුවරයෙකුගේ උදව් අවශ්‍ය බව සිතන අය කොතෙකුත් අප අතර වෙති. සමහරු ගුරු ඇසුර නොමැතිව තනිව කරුණු හැදෑරීම ප්‍රිය කරති. මේ දෙපක්ෂයටම සාර්ථක යෝගීන් විය හැකිය. ගුරු ඇසුරට කැමති අය සුදුසු ගුරුවරයෙකු තෝරාගෙන කමටහන් ලබාගත යුතුය. අද භාවනාව ගැන පතපොත බහුල කාලයකි. ගුරු ඇසුර සෙවීමට විවේකයක් නැති අය පතපොතෙන් හෝ දැනුම ලබාගෙන භාවනා ක්‍රම හුරු කිරීම සුදුසුය.

බුදුහු බුද්ධත්වය ලබා නොබෝ කලකින්ම ධර්මය ගුරු තන්හි තබාගත්හ. බුදුන්ගෙන් පසු මුල් ගුරුවරයා විය යුත්තේ කවුද යන ප්‍රශ්නය බුද්ධ පරිණිර්වාණයට පෙරදීම ඇතිවිය. තමන් වහන්සේගෙන් පසුව ධර්මය ගුරු තන්හි තැබිය යුතු බව බුදුහු අවධාරණය කළහ.

අදටද මුල් ගුරුවරයා ලෙස සැලකුම් ලබන බුද්ධ දේශික ධර්මය අනෙක් සෑම බෞද්ධ යෝගියෙකුගේම අදහස් අභිබවා නැගී සිටියි. එබැවින් බෞද්ධ භාවනා කොට විමුක්තිය පතන්නවුන් පැටලිලි සහගත ආචාර්ය මතවාද අතහැර බුද්ධ ඉගැන්වීම් වෙත යොමු වීම සුදුසුය.

සමහර ගුරුවරු ස්වකීය ආත්මාභිමානය නිසාම තමාගෙන්ම කමටහන් ගත යුතුයැයි ආධ්‍යාත්මික කල්පනා කරති. බුදුන්ගේ නිරහංකාර ස්වභාවය නිසාම බුදුහු මෙවැන්නක් කෙදිනක හෝ අපේක්ෂා නොකළහ. සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණය ආසන්නව පැවතියදී බුදුහු ආනන්ද හිමියන් සමඟ කුඩා විහාරයකට ගොඩවැදුනහ.

“කෝ මෙහි සිටි සාල්හ භික්ෂුව?” බුදුහු අසල සිටි අයෙකුගෙන් විචාළහ.

“සාල්හ ‘භික්ෂුව අපවත්වී සැහෙන කලකි’ යනුවෙන් ප්‍රතිවදන් ලැබුණි.

මෙය ඇසූ ආනන්ද හිමියෝ තරමක කම්පාවට පත්වූහ.

“බුදු පියාණනි, සාල්හ භික්ෂුව සම්බන්ධව අපට යුතුකම් ඉටුකිරීමට නොහැකිවිය. හෙතෙම අපගෙන් නිසි උපදෙස් නොලබාම තනිව ජීවත්වී අසරණව මරණයට පත් විය.”

“ආනන්දය, එසේ නොකියන්න! සාල්හ හැබෑ දක්‍ෂයෙකි. හෙතෙම ගුරු ඇසුර නොමැතිව තනිවම උත්සාහ දරා රහත්විය” යනුවෙන් වදළ බුහුදු එතැනින් පිටත්ව යන්නට ගියහ.

එබැවින් නිසි ගුරු ඇසුර නොලැබේ නම් තනිවම හෝ උත්සාහ දරා මගඵල වලට පැමිණීමට බෞද්ධයන් උත්සාහ කළ යුතුය. ඉන්ද්‍රිය යෝග අභ්‍යාස පුහුණුවද ගුරු ඇසුර නොමැතිව වුවද කැමති කෙනෙකුට කළ හැකිය. එහෙත් ගුරුවරයාගෙන්

ශිෂ්‍යයාට ශක්තිය සම්ප්‍රේෂණය කිරීමේ ක්‍රමවේදයන් සමහර යෝග්‍ය පද්ධතීන් හි අඩංගුය. එවැනි යෝග්‍ය ක්‍රම පුහුණුවීමට කැමති අය දක්ෂ ගුරුවරයෙකු වෙත යොමුවීම අවශ්‍ය කරුණකි.

- අ. ජපන් රේ-කී සුවකිරීමේ ක්‍රමය
- ආ. සමහර සෙන් භාවනා ක්‍රම
- ඇ. සමහර ඉන්ද්‍රියානු තාත්ත්වික
- ඈ. වජ්‍රයානිකයන් අතර භාවිතා වන සත්‍යය වෙත අභිෂේක කිරීමේ ශිල්පය

යන යෝග්‍ය ක්‍රම වලදී ගුරුවරයාගෙන් ශිෂ්‍යයා වෙත ශක්ති සම්ප්‍රේෂණයක් සිදුවේ. ශිෂ්‍යයාගේ නළල හෝ හිස මතට අත තබා අධිෂ්ඨාන කිරීමෙන් එකී ශක්ති සම්ප්‍රේෂණය සිදුවන බව කියවේ.

කෙසේ නමුත්, ශක්ති සම්ප්‍රේෂණ යෝග්‍ය ක්‍රම මූලික බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල අඩංගු නොවේ.

“තුම්මෙහි කිව්වං ආතප්පං
අක්ඛාතාරො තතාගථා” යන බුදුවදන මෙහි සටහන් කිරීම වටී.

“තථාගතයන් වහන්සේ මාර්ගෝපදේශකයාය. ඔබ ඔබේ කාර්යය කළ යුතුය” යන අදහස එහි ගැබ්ව ඇත.

බුද්ධක නිකායේ ධම්මපද පාලියෙහි

“අත්තාහි අත්තනො නාථ
තෝහි නාථො පරෝසියා
අත්තනාව සුදත්ථෙත
නාථං ලහති දුල්ලහං” යන ප්‍රකට ගාථා පාඨය සටහන්ව

ඇත.

“තමාට පිහිටක් විය හැක්කේ තමාටමය
 අනුන්ගෙන් තමාට කුමන පිහිටක් ද?
 තමා පිහිට කොටගත් තැනැත්තේ
 දුර්ලභවූ විමුක්තිය ලබා ගනී”

එබැවින් අනුන් පසුපස ගොස් අනුන්ගෙන් පිහිට ලැබීම බෞද්ධ ශාසන ප්‍රතිපදාවට ප්‍රතිපක්ෂය. තමා කෙරෙහි විශ්වාසය තබා නොපසුබස්නා සිතින් බණ භාවනා කරන අයෙකුට දියුණුවක් අත් නොවනුයේ කලාතුරකිනි.

මෙකල්හි නිසි ගුරු ඇසුර ලැබීම තරමක් දුෂ්කර කටයුත්තකි. දක්ෂ භාවනා ගුරුවරුන් සිටියද ඔවුන් වෙත ළඟා වීමද අති දුෂ්කරය. කෙසේ නමුත්

- අ. ගුරු ඇසුර
- ආ. ස්වයං අධ්‍යයනය
- ඇ. නිරන්තර ඇගයීම

යන අංශ තුනේම පහසුකම් ලබන යෝගියා වහා දියුණුවට පත්වෙයි.

3. ආනාපානසතිය

ආනාපානසතිය හෙවත් හුස්මට සිත එකඟ කිරීම අද ලංකාවේ ප්‍රචලිතම භාවනාවයි. මෙය නොයෙක් භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල නානා විධ ලෙස ප්‍රගුණ කෙරෙයි.

- අ. සමහරු නාසය මුල හෝ තොල අග හුස්ම වැදීම කෙරෙහි සිත අලවති.
- ආ. තවත් අය හුස්ම යන මග දිගේ සිත ගමන් කරවති.

ඇ. උදරයේ මස්පිඬු උස්පහත් වීම අනුව සිත මෙහෙයවීමද තරමක් ජනප්‍රියය.

මෙහි මූලකී ක්‍රමය බුද්ධ දේශනයන්හි සඳහන් වන්නකි. මේ අභ්‍යාස ක්‍රමයට දෙරටු පාලයාගේ උපමාව ආදේශ කර ඇත. දෙරටු පාලයා දෙරටුව හරහා ඇතුළට හා පිටට යන අය ගැන සෙවිල්ලෙන් සිටියි. නමුත් ඔහු ඒ අය පසු පස නොයයි. තොල අග හෝ නාසය මුල සිත පිහිටුවීමද මෙවැනි දෙයකි. හුස්ම රැල්ලෙහි වැදීමත් ඇතුළට හා පිටතට යන ගතියක් විනා වෙන කිසිත් මේ අභ්‍යාසයේදී සිතට නොගනී.

සමහරු 'හුස්ම ගනිමි' යයි සිතමින් හුස්ම ගෙන 'හුස්ම හෙළමි' යයි සිතා හුස්ම හෙළති. මෙවැනි අභ්‍යාසයකින් මානසික විඩාව ඇතිවනු විනා කිසිදු සමාධියක් ඇති නොවේ. අංක ගනිමින් භාවනා කිරීමද මෙවැන්නකි. හුස්ම ගන්නා විට 1 ද හුස්ම හෙළන විට 2 ද ආදී ලෙස සිතමින් භාවනා කිරීමට සමහරු උපදෙස් දෙති. මේ ක්‍රමය බාලාංශ පංතිවල ඉලක්කම් ඉගැන්වීමට යොදා ගතහොත් මීට වඩා යහපත් ප්‍රතිඵල ඇතිවනු ඇත.

සූත්‍ර පිටකයෙහි සංයුක්ත නිකායේ ආනාපාන සංයුක්තයේ දීප සූත්‍රයෙහි අනාපානසති භාවනාව ගැන දීර්ඝ විස්තරයක් අඩංගු වී ඇත. එහි එන ආනාපානසති ක්‍රමය ගැන දීර්ඝ කාලයක් අධ්‍යයනය කළ අපට මේ සූත්‍රයට අනුව ආනාපානසතිය වඩනොත් ඉබේම සමාධිය දියුණු වී ගොස් අරුපාවචර ධ්‍යාන තත්ත්වයට පහසුවෙන් ළං විය හැකි බව පසක් විය.

දීප සූත්‍රයේ එන ආනාපානසති ක්‍රමය වඩන්නා සූත්‍ර පිටකයේ එන වඩුවාගේ උපමාව ගුරුකොට ගත යුතුය. ලියක් යතුගා සුමට කරන වඩුවා ලීයෙහි ඇති උස් පහත් සෑම තැනක්ම යතු ගෑ යුතුය. ලීය ඔපමට්ටම් වනුයේ එවිටයි. එබැවින් ආනාපානසතිය වඩන්නා ද කය තුළට සිත යොමා සිවිය යුතුය. කය තුළ හුස්ම රැල්ල වදින කිසියම් තැනක් පළමුව ප්‍රකට වේ.

අනතුරුව විකෙන් වික මුළු කයටම හුස්මෙන් වන බලපෑම ප්‍රකට වේ. අවසානයේ දත්, ඇඟිලි තුඩු, ආදී තැන්වල ද හුස්මෙන් වන පීඩනය දැනෙන්නට පටන්ගනී.

මෙසේ ශ්වසන අභ්‍යාස කරන විට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හුස්ම තුනී වී ගොස් කිසිදු සංවේදනයක් නොදනෙන තැනකට කිට්ටුවේ. මේ අවස්ථාවේ දී කය තුළ හා ඉන් පිටත පවත්නා අන්ධකාරයට හිතයොමු කළහොත් යෝගියා අරුපාවචර ධ්‍යාන වෙත ඇදී යයි. නැතහොත් මේ අවස්ථාවේදී සිත ඒ අරමුණෙන් මුදවාගෙන කයෙහි කෙස්, දත්, ඇට, හෘදයෙහි ලෙය ආදී දෙය ගැන සිත යොමුකර එහි වර්ණය මෙනෙහි කළොත් කසිණ නිමිත්තක් ලබාගෙන අහිංශ ළපදවා ගත හැකිය.

මෙය මහත් ඉවසිල්ලකින් කළ යුතු දෙයකි. බුදුහු සිහිනුවණ දියුණු අයට පමණක් ආනාපාන සතිය නිර්දේශ කළහ. එබැවින් එක අරමුණක සිත රැඳවීමට අපහසු අයත්, හුස්ම රැල්ල වැදීම කිසිසේත් නොදනෙන අයත් වඩා ප්‍රකට නිමිති ඇසුරු කරගත් සරල භාවනා වෙත යොමු වීම සුදුසුය.

අභ්‍යාස කරද්දී මානසික එකාග්‍රතාව වේගයෙන් දියුණු වන භාවනා ක්‍රම 2කි.

1. කසිණ භාවනා (රූප දෙස බලා සිත එකග කිරීම)
2. ආනාපාන සතිය

එබැවින් ඉක්මන් දියුණුවක් අපේක්ෂා කරන අය මේ භාවනා දෙකෙන් එකක් තෝරා ගැනීම හොඳය.

04. මෙන් සිත පැතිරවීම

මෙහි භාවනාව හෙවත් මෙන් සිත වැඩීම මහත් ඵල මහානිසංස දෙන්නක් බව බුද්ධ ඉගැන්වීමේ සඳහන්ය. ඒ නිසාම මේ භාවනා ක්‍රමය ලොකු කුඩා කා අතරත් එකසේ ජනප්‍රියය. “මම සුවපත් වෙමිවා.... නිද්‍රක් වෙමිමා...” ආදී ලෙසත් “සියළු සත්වයෝ නිද්‍රක් වෙත්වා” ආදී ලෙසත්... මෙහි භාවනාව හුරු කරනු අප කවුරුත් දක ඇත. මෙය මෙහි භාවනාවක් නොවේ. ඊට “මෙහි වින්තාව” යැයි කීම නිවැරදිය. මන්ද යත් භාවනාවක ලක්ෂණ එහි නැති බැවිනි. බුද්ධ දේශනයට අනුකූල නොවන මෙවැනි අභ්‍යාස වලින් ගුණ ලැබේ නම් ඒ සුළු වශයෙනි. අපේ බෞද්ධයන් කෙතෙක් මෙන් සිත වැඩුවද ප්‍රතිඵල නැත්තේ එබැවිනි.

නිවැරදිව මෙන් සිත වඩන ක්‍රම රාශියක්ම බුද්ධ දේශනයන්හි උගන්වා ඇත.

1. එක් එක් දිශාවට මෙන්සිත පතුරුවා හැර අනතුරුව සියළු දිශාවන්ට මෙන් සිත පැතිරවීම.
2. කසිණාලෝකයක් උපදවාගෙන ඒ හරහා මෙන් සිත පැතිරවීම

යන ක්‍රම දෙක ඒ අතර ප්‍රධානය. “සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා.... නිද්‍රක් වෙත්වා” ආදී ලෙස මෙන්සිත පැතිරවීමෙහි දෝෂයක් ඇත. මන්දයත් එක් එක් වචනයට සිත යොමු කිරීමෙන් සිතෙහි සමාධිය නොරැකෙන බැවිනි.

එබැවින් මෙන්තා සහගත සිතුවිලි ලැබිය යුතු පාර්ශවය සිතේ මවාගෙන “සුවපත් වෙමිවා... සුවපත්වෙමිවා” ආදී ලෙස එකම රිද්මයක් හිතේ තබාගෙන මෙන් සිත පැතිරවීම සුදුසු යැයි යෝජනා කරමි.

තවද මෙලෙස මෙන් සිත පතුරා අවසානයේ එන සුවයට සංවේදී වීමෙන් තෘතීය ධ්‍යානය ඉපදෙන බව සූත්‍ර පිටකයෙහි සඳහන්ය.

මෙහි භාවනාව බෞද්ධයන් පමණක් වඩන භාවනාවක් යැයි සිතීම වැරදිය.

1. ජෛනාගම
2. හින්දු යෝගී ක්‍රමය
3. බුද්ධාගම

යන ආගම් තුනෙහිම මෙහි භාවනාවට විශේෂ තැනක් ලැබී ඇත.

මෙත් සිත වඩා නිසි ඵල ලැබීමට නම්

1. මෙත්තා සහගත කායකර්ම (ක්‍රියා)
2. මෙත්තා සහගත වචිකර්ම (වචන)
3. මෙත්තා සහගත මනෝකර්ම (සිතුවිලි) යන අංශ තුනම එකසේ සමබරව දියුණු කළ යුතුය. ඔබේ මෙහි සිතුවිල්ලකට සීමා නොකොට වචනයෙන් හා ක්‍රියාවෙන් ඔප්පු කොට පෙන්වන්න. එවිට කල් නොයව්‍යම ප්‍රතිඵල පෙනෙනු ඇත.

5. පිළිකුල් භාවනාව

පිළිකුල් සහගත දෙයක් කෙරෙහි දිගින් දිගටම සිත යොමු කළහොත් සිදුවන්නේ කුමක්ද? මහත් අප්පිරියාවක්, කළකිරීමක් සිතෙහි ඇතිවීමය. සිතෙහි අප්පිරියාවක් කළකිරීමක් ඇති වූ තැන සිත අරමුණ වෙතින් ඉවත යෑමට බලයි. මේ ස්වභාවය ඉතා ඉහළ සමාධියක් වෙත ඔබ ඔසවා තැබීමට සමත්ය. එය අප්පණ්හිත සමාධිය නම් වෙයි.

නිසි පරිදි පිළිකුල් භාවනාව වඩන්නට පහසුවෙන් අප්පණ්හිත සමාධිය වෙත පැමිණිය හැකිය. එම තත්ත්වය දිගට ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් පුද්ගලයා මාර්ගඵල වෙත ඔසවා තැබෙයි. මේ කරුණ සූත්‍ර පිටකයෙහි කෙටියෙන් පැහැදිලි කර ඇති දෙයකි. එබැවින් නිවැරදිව පිළිකුල් භාවනාව වඩන අයුරු අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ කරමු.

අ. කයෙහි පිළිකුල් ස්වභාවය

මනුෂ්‍ය ශරීරය ස්වභාවයෙන්ම පිළිකුල් සහගතය, අනිත්‍යය, දිරා යන ස්වරූපයෙන් යුතුය. අපගේ කයෙන් දිනපතා බැහැරවන අසුචි, මුත්‍රා, ඩහදිය වැනි සියළු දෙය අතිශයින් පිළිකුල් සහගතය. ඔබට එක් දිනක් හෝ දත් නොමැද සිටිය හැකිද? එක් දිනක් හෝ ශරීරය පිරිසිදු නොකර ඔබට සිටිය හැකිද? මෙසේ සිටියහොත් කොතරම් පිළිකුල් සහගත තත්ත්වයකට ඔබ පත්වේදැයි මොහොතකට සිතා බලන්න. ඔබ මම මා මාගේය යනුවෙන් සිතූ මේ ශරීරය සැබැවින්ම පිළිකුල් සහගත බව වටහාගන්න.

කයෙහි පිළිකුල ගැන දීර්ඝ ලෙස විස්තර කරන බුදුහු මේ මිනිස් කය අතිශයින් පිළිකුල් සහගත කොටස් තිස් දෙකකින් සෑදුණු බව දේශනා කරති.

සිරුරෙහි ඇති පිළිකුල් දේ හෙවත් දෙතිසක් කුණපය පහත සඳහන් පරිදි වෙයි.

- | | |
|-------------|------------|
| 1. කෙස් | 2. ලොම් |
| 3. නිය | 4. දත් |
| 5. සම | 6. මස් |
| 7. නහර | 8. ඇට |
| 9. ඇටමිදුළු | 10. වකුගඩු |

- | | |
|--------------|----------------|
| 11. භෞතය | 12. අක්මාව |
| 13. පින්තාශය | 14. ඇලදිව |
| 15. පෙනහළු | 16. කුඩා බඩවැල |
| 17. මහබඩවැල | 18. අමාශය |
| 19. අසුචි | 20. මොළය |
| 21. පිත | 22. සෙම |
| 23. සැරව | 24. ලේ |
| 25. ඩහදිය | 26. මේද |
| 27. කඳුළු | 28. තෙල් |
| 29. කෙළ | 30. සොටු |
| 31. කාරිලේඡ් | 32. මුත් |

මෙහි දෙතිස් ආකාර පිළිකුල් සහගත කොටස් ගැන වෙන වෙනම සිතා බලන්න. ඒවායේ පිළිකුල් ස්වභාවය ගැන සිතට හොඳින් කාවද්දන්න. දැන් මෙසේ සිතන්න. මාගේ ශරීරය මේ පිළිකුල් සහගත කොටස් වලින් තැනුණු ඉතා දුර්ගන්ධවත් නොවටිනා දෙයකි. මෙලෙස සිතා කයට ඇති ඇල්ම සිතින් දුරු කරන්න.

ඉහත කී ආකාර දෙකකින් එකකට කයෙහි පිළිකුල මෙනෙහි කරත්ම යම් අවස්ථාවකදී සිත මූලික අරමුණෙන් බැහැරව වෙනත් අරමුණු කර යා හැකිය. එවිට නැවත නැවත මූලික භාවනා අරමුණට සිත යොමු කරන්න. යම් හොඳ අවස්ථාවකදී සිත පිළිකුල් සහගත අරමුණින් බැහැරව ගොස් තැන්පත්ව තිබේවල වනු ඇත. ඉන් අනතුරුව භාවනා අරමුණ වෙත සිත නැවත යොමු කිරීම අනවශ්‍යය. දැන් සිත ඉබේම සමාධිගත වීමට ඉඩ හරින්න. මෙවිට දැනෙන ශාන්තවූ සමාධිය මානසික ස්වභාවයට අප්පණිහිත සමාධිය යයි කියනු ලැබේ. මෙලෙස අප්පණිහිත සමාධිය වඩන්නා පියවරෙන් පියවර නිවන් පුරව ළං වෙයි.

ආ. ආහාරයෙන් පිළිකුල් බව

අප ගන්නා ආහාරයෙහි ස්වභාවය ගැන මොහොතක් සිතා බලන්න. අප කෙතරම් රස දේ වැළඳුවත් ඒ සෑම දෙයක්ම දුගඳු හමන අසුවී, මුත්‍රා සහ ඩහදිය බවට පත්වී සිරුරෙන් බැහැර වෙයි. කෙතරම් රසවත්, සුවඳවත් ආහාරයක් වුවත් කල් ඉකුත් වූ විට පිළිණු වී දුර්ගන්ධය හමයි. ආහාරය පිළිකුල් දෙයකි. මෙය හොඳින් වටහා ගන්න. ආහාර ගැනීමට පෙරත්, ආහාර ගන්නා විටත් ඊට පසුත් ආදී වශයෙන් ආහාරයේ පිළිකුල් බව සිතට ගන්න. මෙලෙස ආහාරය කෙරෙහි පිළිකුල් බව උපදවා ගන්නා යෝගියා ආහාර වලට ඇති ගිජුකම දුරලයි.

අප නැවත නැවත ඉපදීමට බලපාන තෘෂ්ණාව සය ආකාර වෙයි.

- 1. රූපා තණ්හා - රූපයක් කෙරෙහි ඇල්ම සහ ආශාව
- 2. ශබ්ද තණ්හා - ශබ්දයන් කෙරෙහි ඇල්ම සහ ආශාව
- 3. ගන්ධ තණ්හා - සුවඳ කෙරෙහි ඇල්ම සහ ආශාව
- 4. රස තණ්හා - රසයන් කෙරෙහි ඇල්ම සහ ආශාව
- 5. පොට්ඨබ්බ තණ්හා - ස්පර්ශය කෙරෙහි ඇල්ම සහ ආශාව
- 6. ධම්ම තණ්හා - අරමුණු හා සිතිවිලි කෙරෙහි ඇල්ම සහ ආශාව

මෙකී සය ආකාර තෘෂ්ණාව දුරු කළ විට නැවත ඉපදීමට තවත් හේතුවක් නැත. එය ශාසන ප්‍රතිපදාවේ පරම නිෂ්ඨාවයි, අරහත් ඵලයයි.

එබැවින් මේ ආකාරයට සියළු ආකාර තෘෂ්ණාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ප්‍රහීන කිරීමෙන් සසර ගමන නවතාලිය හැකි බව අවබෝධ කර ගන්න. පටිච්චසමුප්පාදය, චතුර්යාය සත්‍යය වැනි ගැඹුරු ධර්ම කරුණු නොතේරෙන අය විශේෂයෙන්ම මෙවැනි තෘෂ්ණාව සිදලීමේ අභ්‍යාස වලට යොමුවීම සුදුසුය.

6. මාර්ගඵල

සෑම බෞද්ධ භාවනාවකම අවසාන ඉලක්කය සසර දුක කෙළවර කිරීමයි. සසර දුක කෙළවර වනුයේ නිවන් දැකීමෙනි. නිවන් දැකීමෙන් නැවත උපත ලැබීම කෙළවර වේ. අප මේ දුක් කන්දරාවකට මුහුණ පෑවේ උපතක් ලද නිසාමය. එබැවින් නැවත උපතක් නොලද්දෙන් සසර දුක කෙළවර වන බව ඉරහඳු මෙන් සහතිකය.

නිවන් මගෙහි ජයකණු සතරකි. ඒවා මාර්ගඵල හෙවත් අධිගම නම්වේ. මාර්ගඵලයකට පැමිණි අය අධිගමලාභීන් හෙවත් මාර්ගඵලලාභීන් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

මාර්ගඵල හෙවත් අධිගම 4කි.

01. සෝතාපන්න ඵලය (සෝවාන් ඵලය)

සෝවාන් වූ අය නැවත උපදිනුයේ කිහිපවරක් පමණි. වැඩිම වුණොත් සත්වරකි. සත්වරක් නැවත උපදින අය ප්‍රමාදි සෝතාපන්නයෝ නම් වෙති. අන් බොහෝ සෝතාපන්නයෝ ඉතා පහසුවෙන් සසර දුක කෙළවර කරති.

සෝවාන් වීම පහසු දෙයක් හැටියට ධර්මයේ විස්තර කර ඇත. බුදු බණ අසා පැහැදී සැක දුරුකර සීලයේ පිහිටන අය සෝවාන් වුවත් බව පැහැදිලි කර දී ඇත. ඔවුහු බුදුගුණ ගැන සැක නොකරති, දහම් ගුණ ගැන සැක නොකරති, සඟ ගුණ ගැන සැක නොකරති. කිසිවෙකුගේ බලකිරීමක් නොමැතිව පන්සිල් රකිති. නැවත නැවත ඉපදී සැප විඳීමට අදහස් නොකර (භව සැපත නොපතා) සිල් රකිති. සිල් පද ඉඳහිට බිඳුනහොත් එය අනුන්ගෙන් නොසඟවති. වහා නැවත සීලයේ පිහිටති. සෝවාන් වූ අයෙකුගේ ලක්ෂණ මේවාය. මේ ලක්ෂණ සියල්ල ඔබ තුළ වේ නම් ඔබ සෝතාපන්නයෙකි. ඒ ගැන සැක හැර ගන්න.

සෝවාන් වූවෙකු ලබන වාසි බොහොමයකි. ඔවුන් කිසිදින අපායට යන්නේ නැත. ඔවුන්ගේ යසස ක්‍රමයෙන් වැඩිවේ. සෝවාන් වූවෝ දෙව්ලොව, මිනිස් ලොව හා බ්‍රහ්මලොව පමණක් උපදිති. කළාතුරකින් සෝතාපත්තියෙක් යක්‍ෂයෙකු වී ඉපිදීමට ඉඩ ඇත. මෙලෙස යක්‍ෂයන් වීමට සිදු වනුයේ අමතර පින් නොකරන කෝපයෙන් කල්ගෙවෙන සෝතාපත්තියන්ටය. ජනවසභ යක්‍ෂයා එවැන්නෙකි. හෙතෙම බුදුන් කළ බිම්සර රජුව සිට බණ අසා සෝවාන් වූයේය. පසු කලෙක සිය පුත්‍රයාගේ කුමන්ත්‍රණයකට ලක්ව මැරුම් කෑවේය. අනතුරුව ජනවසභ නමින් යක්‍ෂ දෙවියෙකුට ඉපිද වෙසමුණි රජුගේ පණිවුඩකරුවෙකු ලෙස සේවය ඇරඹීය. (ජනවසභ සූත්‍රය)

02. සකාදගාමී ඵලය (සකදගාමී ඵලය)

සකාදගාමී වීමද සෝවාන් වීම මෙන්ම පහසු දෙයක් බව ධර්මයේ සඳහන්ය. සකාදගාමී අයට පෙරකී සෝතාපත්ති අංග සියල්ලම හිමිය. වෙනසකට ඇත්තේ ඔවුන්ගේ හිතේ තදගතිය හා කාමාශාව තුනී වීමයි. ඔවුන් නැවත මෙලොවට වනුයේ වැඩිම වූණොත් එක පාරයි. ඔවුහු ඉතා කෙටි කලකින් සසර දුක නිම කරති.

බුදුන් කල බොහෝ දෙනෙක් බණ අසා සෝවාන් වූහ. ටික දෙනෙක් සකාදගාමී වූහ. සකාදගාමී වූවන්ගේ සමාධිය දියුණුව පවතින බව දක්වා ඇත. එබැවින් භාවනා කිරීමෙන් සකාදගාමී වීමට පහසුවෙයි.

03. අනාගාමී ඵලය

අනාගාමී වූවෝ නැවත කිසිදින මෙලොවට නොඑති. ඔවුහු මරණින් මතු සුද්ධාවාස නම් වූ දිව්‍ය ලෝක වල ඉපිද අනතුරුව සසර දුක කෙළවර කරති. අනාගාමී වූවන්ට හිතේ තදගතියක් හෝ කාමාශාවක් ඇත්තේම නැත.

අනාගාමී වූවන්ගේ සමාධිය ඉතා දියුණුය. එබැවින් භාවනාව අනාගාමී වීමට මහත් රුකුලකි.

04. අරහත් ඵලය

රහත්වීම හෙවත් අරහත්ඵලය ආර්ය මාර්ගයේ අවසාන ඉලක්කයයි. රහතන් වහන්සේලා නැවත උපදින්නේ නැත. උන්වහන්සේලාගේ සීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව සම්පූර්ණය. රහත් වූවන්ට පෙර කී සෝතාපන්න ගුණද තවත් අමතර ලක්ෂණ රාශියක්ද පිහිටයි.

1. සියළු මාර්ගඵලලාභිහු ආත්මයක් කියා දෙයක් නැති බවත් ජීවිතය නිස්සාර බවත් දනිති.
2. සියළු මාර්ගඵලලාභිහු බුදුන්, දහම් හා සඟුන් ගැන සැක නොකරති.
3. සියළු මාර්ගඵලලාභිහු භව සැපත නොතකා සීලයේ පිහිටති.
4. අනාගාමීන්ට හා රහතුන්ට කාමාශා ඇති නොවේ.
5. අනාගාමීන්ට හා රහතුන්ට කෝපය හෝ වෛරය ඇති නොවේ.
6. සියළු රහත්හු තම රූපයට ඇලුම් නොකරති.
7. සියළු රහත්හු තම සිතට ඇලුම් නො කරති.
8. සියළු රහත්හු අනුන් හා තමා උස් හෝ පහත්ය කියා සැසඳීම් නොකරති.
9. සියළු රහතුන්ට කිසිදු අපහසුවකින් තොරව සිත සමාධිගත කළ හැකිය.
10. සියළු රහත්හු ජීවිතය ගැන වැරදි වැටහීම් වලින් තොරවෙති.

අප ඉහත දැක්වූයේ මාර්ගඵල සම්බන්ධ මූලික ඉගැන්වීම් කිහිපයකි. මේ විෂයට අදාළව නිතර ගැටළු පැන නගින තැන් ඉදිරි පරිච්ඡේද වල වරින් වර සාකච්ඡා කෙරෙයි.

7. මරණසතිය

මරණය අප කා හටත් පොදු වූ ඉරණමකි. රජවරුද, සිටුවරුද, මහ ධානපතියෝද මරණයෙන් බේරීමට අසමත් වූහ. මරණය ඉතා වේදනාකාරී අත්දැකීමක් බව වැඩි දෙනෙක් සිතති. ලොවෙහි සියළු ආකාර සත්ව ප්‍රාණිහු ජීවිතය ප්‍රිය කරති. මරණයට බියවෙති.

නිතර මරණය සිහිපත් කරන්නා ජීවිතයේ නියම ස්වභාවය ක්‍රමයෙන් වටහාගනී. ජීවිතයේ අස්ථිරත්වය හොඳින් දැනගනී. මරණය නිතර සිහිපත් කළ යුතු නිමිත්තක් බව බුදුන් කීවේ එබැවිනි. විදර්ශනා භාවනා වඩන්නන්ටද මරණසතිය හෙවත් මරණය ගැන සිහිකිරීම අතිශය වැදගත්ය. හද්දෙකරත්තිය නම් වූ සූත්‍ර හතරක් සූත්‍ර පිටකයෙහි ඇත. මරණසතිය මගින් විදර්ශනාව වඩන අයුරු එම සූත්‍රයන්හි මනා කොට දක්වා ඇත.

මරණසතිය විදර්ශනාවට නැඟීමේදී ඔබ පළමුකොට ජීවිතයෙහි ඇති අතියත බව මෙනෙහි කළ යුතුය. කොයි මොහොතේ හෝ මරණය සිදුවිය හැකි බව අවබෝධ කළ යුතුය. තමා මරණයට කැපවූවෙකු බව සිතිය යුතුය. එබැවින් වහ වහා සත්‍යාවබෝධය කළ යුතු බව සිතා ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව වැඩිය යුතුය.

ත්‍රිලක්ෂණ යනු අනිත්‍ය, දුක්ඛ සහ අනාත්ම යන ලක්ෂණ තුනකි. මරණසතිය සමඟ මේ ලක්ෂණ තුන මෙනෙහි කිරීමෙන් වඩා ඉක්මන් ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු විය හැකිය.

8. සමාධිය

සිත එක් අරමුණක නිතර යොදවන විට සිත ඒ අරමුණු කෙරෙහි බැඳී යයි. මෙලෙස සිත එක් අරමුණක බැඳුණු නානා අරමුණු කරා සිත විසිරී යාම වලකී. ඊට සමාධිගතවීම යයි කියමු. සිත හොඳින් සමාධිගත වූ කල කය නොසෙල්වී පවතී. තවදුරටත් එක අරමුණක සිත යොදවන කල තනිකරම ඒ අරමුණු වෙත පමණක් සිත බැඳී යයි. මේ ගැඹුරු සමාධිය ධ්‍යාන නම්වේ. ධ්‍යානගත අවස්ථාව තුලදී කයට මනා සුව පහසුවක් දැනේ. ඊට සමාධි සුවය යැයි කියනු ලැබේ.

මාර්ගඵල ලැබීම සඳහා අනිවාර්යයෙන් ධ්‍යාන වැඩිය යුතු බව සමහරු සිතති. එවැන්නක් බුද්ධ ඉගැන්වීම් වල සඳහන් නොවේ. නමුත් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ දේශනා රාශියකම ධ්‍යානයන් ගැන සඳහන් කර ඇත. චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කර රහත්වීමට අවශ්‍ය නම් චතුර්ථධ්‍යානය වෙත සමවැදිය යුතු බව එම සූත්‍ර අනුව අනුමාන කළ හැකිය.

සමහර බෞද්ධයෝ සමාධිය වැඩීම හින්දු ක්‍රමයක් ලෙස සලකා තනිකර විදර්ශනාවට යොමුවෙති. තවත් අය තනිකර සමාධිය වඩා මාර්ගඵල ලැබීමට උත්සාහ කරති. මේ දෙකම අන්ත දෙකක් බව සැලකිය යුතුය. සමාධිය සහ විදර්ශනාව යන දෙකම බුදුන් විසින් මහ ඉහළින් වර්ණනා කොට ඇත. ශාසන ප්‍රතිපදාව වඩා ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලැබීමට කැමති අය සමථය සහ විදර්ශනාව යන අංග දෙකම වැඩීම සුදුසුය.

9. විපස්සනාව

සත්‍යාවබෝධය සඳහා කෙරෙන කවර හෝ මානසික අභ්‍යාසයක් විපස්සනාවක් හෙවත් විදර්ශනාවක් ලෙස නම් ලැබීම සුදුසුය. විපස්සනා යන්නෙහි තේරුම උසස් දර්ශනයයි. මෙකී උසස් දර්ශන තුළින් සත්‍යාවබෝධය දක්වා පුද්ගලයා ඔසවා තැබෙයි.

අද සමහර භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල සෝවාන් වීම සඳහා විදර්ශනා ක්‍රම ඉගැන්වේ. සෝවාන් වීම යනු සත්‍යාවබෝධය නොවේ. සෝවාන් වීම සත්‍යාවබෝධය මාර්ගයේ ඇති එක් මංසන්ධියක් පමණි. සෝවාන් වීමෙන් සිදු කෙරෙන්නේ සත්‍ය ගැන සැක කිරීම බැහැර කොට එය මුළු සිතින් පිළිගැනීමයි. එබැවින් සෝවාන් වීම සඳහා ගැඹුරට විදර්ශනා වැඩීම අවශ්‍ය නැත. ධර්මය අසා මනාව නුවණින් විමසූ කල පහසුවෙන් සෝවාන් ඵලය තුළ පිහිටිය හැකිය.

දැන් විපස්සනාව දෙස හැරෙමු. සූත්‍ර පිටකයේ විවිධ විපස්සනා ක්‍රම රාශියක්ම දක්වා ඇත. නමුත් කවුරුත් පාහේ දක්නා සරල විපස්සනා ක්‍රමය ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාවයි. ත්‍රිලක්ෂණය යනු,

1. අනිත්‍ය (නිත්‍ය නොවූ බව)
2. දුක්ඛ (දුක් සහගත බව)
3. අනාත්ම (තමාට අයත් නොවූ බව) යන මූලික ලක්ෂණ තුනයි. විපස්සනා වඩන යෝගියා තම සිතට හසුවන සෑම අරමුණකම ත්‍රිලක්ෂණය විමසිය යුතුය. අඩුම තරමින් අනිත්‍ය ලක්ෂණයවත් විමසිය යුතුය.

යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුකට මුල්වේ. යමක් අනිත්‍ය හා දුක් සහගත නම් එය තමාට අයත් නොවේ. එබැවින් තමාට අරමුණු

වන සියළු දැහි ත්‍රිලක්ෂණය දකින යෝගියා ලෝකයේ සියළු දෙය කෙරෙහි කළකිරෙයි. කළකිරීම නිසා ඉන් මිදෙනු කැමති වෙයි.

එබැවින් ඔහු යම් දිනක මේ ආකාරයට තෘෂ්ණාව සම්පූර්ණයෙන්ම පහකරයි. තෘෂ්ණාව පහකළ විට ඔහු මාගේ තෘෂ්ණාව පහවී යයි වටහා ගනී. තෘෂ්ණාව පහවූ නිසා මාගට නැවත ඉපදීමට හේතුවක් නැති බව ඔහු දන ගනී. නැවත ඉපදීමක් තමාට නොමැති බව ඔහු අවබෝධ කරගනී. තමා ශාසන ප්‍රතිපදවේ අවසානයට පැමිණි බව හෙතෙම සහතික කරගනී. විමුක්තිය පිණිස කළයුතු තව කිසිවක් ඉතිරිව නැති බව ඔහු ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගනී.

මෙය බුදුන් වදල සරලම විදර්ශනා ක්‍රමයකි. කැමති කෙනෙකුට මුලින් සමථය වඩා ධ්‍යාන උපදවා විදර්ශනා වැඩිය හැකිය. එය සමථ විදර්ශනාව නම්වේ. කැමති කෙනෙකුට විදර්ශනාවෙන්ම ඇරඹිය හැකිය. එය විදර්ශනා පූර්වාංගම සමථය නම් වේ. එසේ නැතහොත් සමථ විදර්ශනා ක්‍රම මිශ්‍ර කොට වැඩිය හැකිය. එම ක්‍රම යුගනද්ධ භාවනා ක්‍රම නම්වේ.

සතිපට්ඨානය

බොහෝ දෙනෙක් සතිපට්ඨානය හා විපස්සනාව පටලවා ගනිති. සතිපට්ඨානය යනු සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සහ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇතුළත් සුවිශේෂී භාවනා පාඩම් මාලාවකි. මේ පාඩම් මාලාව නිසි ලෙස ප්‍රගුණ කරන ඕනෑම අයෙකු සතියක් තුලදී සහතික වශයෙන්ම රහත් හෝ අනාගාමී වන බව සූත්‍රාවසානයේ දක්වා ඇත. සැබවින්ම සතිපට්ඨානය යනු සමථවිදර්ශනා භාවනා එකතුවකි. එහි පහත දැක්වෙන භාවනා ක්‍රම අඩංගුය.

1. අනාපානා සතිය :
හුස්මට සිත එකඟ කිරීම
2. ඉරියාපඵ මනසිකාරය :
පවත්නා ඉරියව් ගැන අවධානයෙන් සිටීම
3. සති සම්ප්‍රජානන භාවනාව :
මනා සිහි පැවැත්මෙන් කටයුතු කිරීම
4. පිළිකුල් භාවනාව
කයෙහි පිළිකුල මෙතෙහි කිරීම
5. ධාතු මනසිකාරය
සන, ද්‍රව, වායු හා ශක්තිය යන සතර ආකාර වලින් සියල්ල හටගත් බව මෙතෙහි කිරීම
6. නව සිව්ථිකය

අමුසොහොනක දිරා යන මළ කඳක් ගැන සිතා මාගේ යයි කියන්නාවූ කය ද යම් දිනක මෙසේ දුගඳ හමමින් දිරා පස්වන බව මෙතෙහි කිරීම. මෙම භාවනා ක්‍රම කායානුපස්සනාව හෙවත් කය ගැන මෙතෙහි කිරීම සම්බන්ධ කොටසයි. කායානුපස්සනාව කරන යෝගියා කයෙහි අතිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය දැක ක්‍රම ක්‍රමයෙන් කය ගැන මෙතෙක් තමා තුළ පැවති ඇලීම දුරු කරයි. කයෙන් නිදහස් වීමට ඔහුට අවශ්‍ය වෙයි. කය ගැන මෙතෙහි කර කයට ඇති ඇලීම දුරු කරමින් ඊට අනතුරුව වේදනාව හෙවත් වින්දනයන් ගැන මෙතෙහි කළ යුතුය. අප විදින වේදනා තුන් වර්ගයකි. සැප, දුක්, උපේක්ෂා වශයෙන් එකී වින්දනයන් වර්ග කළ හැකිය. එකී වින්දනයක් ද ඇතිව, නැවත නැවත යයි. වින්දනයන්හි අතිත්‍ය බව වටහා ගන්නා යෝගියා එය අතිත්‍ය නිසා දුකට හේතු වන බවද එකී වේදනාවන් තමාගේ කියා ගත නොහැකි බවද තේරුම් ගෙන වින්දනයක් කෙරෙහි ඇති ඇලීම දුරලයි.

වේදනාවන්ගෙන් නිදහස් වීමට ඔහුට අවශ්‍යවේ. මේ භාවනා කොටස වේදනානුපස්සනාව නම් වෙයි.

යෝගියා ඊළඟට සිත ගැන මෙතෙහි කරයි. සිතට නානා විධ හැඟීම් නැග එයි. ඒ හැඟීම් පැවතී නැතිව යයි. සතුට දුක බවට පෙරලෙයි. ඉවසීම කෝපය බවට පෙරලෙයි. මේ ආදී ලෙස හිතෙහි ඇතිවන විපරිනාම ස්වභාවය හඳුනා ගන්නා යෝගියා විත්ත ස්වභාවයන්හි අනිත්‍යතාව වටහා ගනී. දුකට පෙරලෙන ස්වභාවය වටහා ගනී, තමාගේ යයි කිව නොහැකි බව වටහා ගනී. එබැවින් ඔහු සිත ගැන කල කිරෙයි. සිතට ඇති ඇල්ම දුරලයි, සිතෙන් නිදහස් වීමට ඔහුට අවශ්‍යවේ. මෙය විත්තානුපස්සනාව නම් වේ.

කයට ඇති ඇල්මත්, වින්දනයන්ට ඇති ඇල්මත්, සිතට ඇති ඇල්මත් දුරු කරමින් අභ්‍යාස කරන යෝගියා නොයෙකුත් ධර්මතාවන් ගැන මෙතෙහි කරයි. නීවරණ හෙවත් නිවන වලකන ධර්ම ගැන ඔහු මෙතෙහි කරයි. නීවරණ ධර්ම ගණනින් 5කි.

1. කම් සැපෙහි කැමැත්ත (කාමච්ඡන්ද)
2. ක්‍රෝධය සහ චෛරය (ච්ඡාපාදය)
3. අලස බව (චීන - මිද්ධය)
4. සිත අරමුණෙහි නොපිහිටීම හා පසුතැවිලිගතිය (උද්දච්චකුක්කුච්ච)
5. තම අරමුණ හරියාදැයි සැක පහළ කිරීම (විචිකිච්ඡා)

යෝගියා මෙකී නීවරණ ධර්ම තමා වෙත පවතින හැටින් ඒවා යහපත් වන හැටින් නැවත නැග එන හැටින් පරීක්ෂාවෙන් බලා සිටියි. එකී නීවරණ නැවත නූපදින පරිදි අහෝසි වී නම් එයද අවබෝධ කරගනී.

යෝගියා ඉන් අනතුරුව උපාදනයන් හෙවත් ඇලීම් හටගන්නා ආකාරය තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

- 1. රූප : ඉන්ද්‍රියන්ට අරමුණු වනදේ
- 2. වේදනා : චින්දනයන්
- 3. සංඥා : හඳුන්වාදීම්
- 4. සංඛාර : සකස්වීම්
- 5. විඤ්ඤාණ : හැඳිනීම්

යන දේ නිසා ඇලුම් ඇතිවන බවත් මේ සියල්ල අනිත්‍ය දුක්ඛ හා අනාත්ම ස්වභාවය ඇති බවත් තේරුම් ගනියි. එබැවින් පංච උපාදනස්කන්ධය නම් වූ මේ කරුණු ගැන ඇති ඇල්ම දුරලයි. යෝගියා ඉන් අනතුරුව ඉන්ද්‍රියයන්ට ලැබෙන අරමුණු මගින් තෘෂ්ණාව හටගන්නා අයුරු විමසා බලයි. ඇසට රූපය පෙනීමෙන් තෘෂ්ණාව හටගනී. මෙලෙස ශබ්ද, ගන්ධ රස, ස්පර්ශ යන දේ ගැනද මනසට අරමුණු වන ධර්මතාවන් ගැනද තෘෂ්ණාව ඇති වන අයුරු ද වටහා ගනී. මෙකී ධර්මතාවන්ගේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම ස්වරූපය වටහා ගන්නා ඔහු ඒ කෙරෙහි ඇල්ම දුරලයි.

බොජ්ඣංග භාවනාව

මෙය සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි අවසාන කොටසයි. බොජ්ඣංග හෙවත් බෝධි-අංග යනු සත්‍යාවබෝධයට සන්වයා ඔසවා තබන අංග 7 යි. මේ අංග 7 සම්පූර්ණ වූ කල සත්‍යාවබෝධය ද සම්පූර්ණ වේ. එබැවින් මේ බොජ්ඣංග භාවනාව මනාව උත්සාහ කොට වැඩිය යුතුය.

ඉහත කී සතිපට්ඨානයේ අංග 4 වන,

- 1. කායානුපස්සනාව
- 2. වේදනානුපස්සනාව
- 3. චිත්තානුපස්සනාව
- 4. ධම්මානුපස්සනාව වඩන ලද කල සිහිනුවණ හොඳින් පිහිටයි.

1. සහි හෙවත් සිහි නුවණ පළමු බොජ්ඛංගයයි.
2. සිහි නුවණ දියුණු වූ පසු ධර්මාවබෝධයට හේතුවන ධර්ම කරුණු විමසීමට සිත යොමු කළ යුතුය. එය ධම්මවිචය සම්බොජ්ඛංගයයි.
3. ධර්ම කරුණු විමසන ඔහු විරියයෙන් යුතුව සත්‍යාවබෝධයට සිත හුරු කරයි. එය විරිය සම්බොජ්ඛංගයයි.
4. මෙලෙස අභ්‍යාස කරන ඔහු ධර්ම කරුණු ටිකෙන් ටික වටහා ගනී. එවිට ප්‍රීතිය පහළවේ. එය ප්‍රීති සම්බොජ්ඛංගයයි.
5. ප්‍රීතිය නිසා සිත හා කය පිනාගොස් ප්‍රසාදය හටගනී. කාය පස්සද්ධිය හෙවත් කයෙහි ප්‍රසාදයද චිත්ත පස්සද්ධිය හෙවත් සිතෙහි ප්‍රසාදය ද හටගනී. මෙය පස්සද්ධි සම්බොජ්ඛංගයයි.
6. සිත හා කය පිනායාම හේතුකොටගෙන ශාන්ත වූ සමාධිය ඇතිවේ. මෙය සමාධි සම්බොජ්ඛංගයයි.
7. සමාධිගත සිත ක්‍රමයෙන් ස්ථාවර වී උපේක්ෂාව හටගනී. එය උපේක්ෂා සම්බොජ්ඛංගයයි.

මෙලෙස බොජ්ඛංග 7 ම වැඩි ගොස් සම්පූර්ණ විමෙන් සත්‍යාවබෝධය සම්පූර්ණ වෙයි.

10. අධිමානසික බල

බොහෝ දෙනෙක් අධිමානසික බල ගැන නො ඇදහූ යුගයක් විය. විසිවන සියවස අගභාගය දක්වා බෞද්ධයන් පවා අධිමානසික හැකියා ඇත්දැයි සැක කළ බව තොරහසකි. නමුත්

ලෝකයේ නන් දෙසින් දිවැසිලාහින් ගැන තොරතුරු ඇසෙන විට අධිමානසික බල ගැන බොහෝ දෙනෙකුගේ අවධානය යොමුවිය.

අධිමානසික හැකියා පිළිබඳවත් ඒවා ගැන පර්යේෂණ කළයුතු ආකාරය පිළිබඳවත් බුද්ධ දේශනයන්හි සවිස්තරාත්මකව දක්වා ඇත. බුද්ධ ඉගැන්වීම් වලට අමතරව විබේට්, ඉන්දියානු, චීන හා ජපාන යෝග ක්‍රම වල අධිමානසික විද්‍යාව ගැන ගැඹුරින් ඉගැන්වෙයි.

බෞද්ධ අධිමානසික විද්‍යාව අනුව පර්යේෂණ පවත්වන යෝගියා පළමුව චතුර්ථධ්‍යානය ලබා ගත යුතුය. ඔබට හුස්ම නවතින තුරු සිත සමාධිගත කළ හැකි නම් එම තත්ත්වය චතුර්ථධ්‍යානයයි. එතැන් සිට අධිමානසික බල අත්හද බැලිය හැකිය.

සාමාන්‍යයෙන් මානසික යෝජනාවක් වශයෙන් හෝ චිත්තරූපයක් වශයෙන් තමන්ට අවශ්‍ය ප්‍රතිඵලය හිතට කාවැදීම අධිමානසික බල සඳහා කරන සරලම අභ්‍යාසයයි. හිත නිසි පරිදි සමාධිගත වී ඇතිනම් හා එකී යෝජනාව කළ හැකි දෙයක් නම් කල් යවා හෝ කල් නොයවම ප්‍රතිඵලය බලාපොරොත්තු විය හැකිය.

11. දෙවියෝ සහ භූතයෝ

අමනුෂ්‍යයන් ගැන බොහෝ දෙනෙකු දක්වන්නේ කුතුහලය මිශ්‍ර බියකි. සමහරු අමනුෂ්‍යයන් වෙසෙන බව විශ්වාස නොකරති. දෙවිලොව සහ අපාය ඇත්තේ මිහිපිට යයි සමහර බෞද්ධයෝ පවා කියා සිටිති. මේ සම්බන්ධව අදහස් දක්වන බුදුහු පරලොචක් නැතැයි කියන්නන් මිථ්‍යා දෘෂ්ඨිකයන් ගණයෙහි ලා වර්ග කරති.

තවද, අපායත් දෙව්ලොවත් ඇත්තේ මෙලොවම යැයි කියන භෞතිකවාදීන් ඒ මිථ්‍යා අදහස් නිසාම බොහෝ පව් පුරවා ගන්නා බව බුද්ධ දේශනයේ සඳහන්ය.

සමහරු පරලොව ගැන, පුනර්භවය ගැන විශ්වාස නොකරන නමුත් මාර්ගඵලලාභීන් බව කියා ගනිති. ඔවුන් ලද මාර්ගඵලයක් වෙතොත් එය බුද්ධ දේශනයට අදාල, සද්ධර්මයට අනුකූල මාර්ගඵලයක් නොවන බව නියම බෞද්ධයා වටහා ගත යුතුය.

යමක් තම ඉන්ද්‍රියයන්ට ගෝචර නොවූ පමණින් බැහැර කිරීමද ඉන්ද්‍රියයන්ට ගෝචර වූ පමණින් එය පිළිගැනීමද බුද්ධ ඉගැන්වීම් වලට අනුකූල නොවේ. නුවණින් විමසීමෙන් හෝ සුදුසු පර්යේෂණයක් ඇසුරෙන් කරුණු ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම නියම බෞද්ධ අවබෝධතා මාර්ගයයි. බොහෝ දෙනෙකුට යකුත්, භූතයන් හා දෙවියන් වෙන්දැයි සහතිකව දැනගැනීමට අවශ්‍යය. බෞද්ධ අධිමානසික විද්‍යාව පිහිටට එන්නේ මෙතැන දී ය. චතුර්ථධ්‍යානය දක්වා සමාධිය වඩන ලද යෝගියෙකුට අභිංඤා හෙවත් අනිඤ්ඤා ඤාන ලැබීම සඳහා උත්සාහ කළ හැකිය. අමනුෂ්‍යයන්ගේ පැවැත්ම ගැන කුතුහලය දක්වන්නන් චතුර්ථධ්‍යානය දක්වා සමාධිය වැඩීම සුදුසුය.

අමනුෂ්‍යයන් සහ විකාර රූප දර්ශනය වීම භාවනාවෙහි යෙදෙන සමහරුන්ට ඇති ගැටළුවකි. සමහරුන් අමනුෂ්‍යයන් දැක ගැනීම සඳහා භාවනා කරද්දී තවත් අය භාවනා කරද්දී දකින අමනුෂ්‍ය හෝ විකාර රූප දැක බිය වී භාවනාව නවතති.

භාවනා කරද්දී දකින මෙවැනි දර්ශන වල සත්‍ය ස්වභාවය මිලාරොපා නම් තිබ්බත යෝගියා විසින් මනාව විස්තර කරදී ඇත.

1. භාවනාවේ මුල් අවස්ථාවේදී දකින නොයෙකුත් රූප සටහන් අතර අමනුෂ්‍ය රූපද වේ. ඒවා සැබෑ අමනුෂ්‍ය රූප නොවීමට බොහෝ ඉඩ ඇත. එවන් දර්ශන තම

මනසේ හටගන්නා සිතුවිලි වල ප්‍රතිබිම්බයන් බව වටහා ගත යුතුය. මෙවැනි රූප දර්ශනය වීමෙහි වැදගත් කමක් ද ඇත. එනම්, භාවනාව දියුණුවෙමින් පවත්නා බව ඉන් හැඟවේ.

2. භාවනාවේ ඊළඟ අදියරේදී සමාධිය දියුණුවෙමින් පවතී. පෙර මෙන් සිතුවිලිවල ප්‍රතිබිම්බයක් රූප සටහන් ලෙසම දර්ශනය වීමක් සිදුනොවේ.

3. ගැඹුරටම භාවනා කර සමාධිය දියුණු කල විට අමනුෂ්‍යන් පැහැදිලිව දර්ශනය කළ හැකියි. මෙලෙස සමාධිය වඩා දෙවියන් යක්ෂයන් හා වෙනත් අමනුෂ්‍යයන් දැක ගැනීමටද ඔවුන් හා අදහස් හුවමාරු කරගැනීමටද හැකි බව මිලාරොපා කියයි. භවනාවට බාධා පමුණුවන මාර නම් වූ අමනුෂ්‍ය කොට්ඨාශයක් වෙසෙන බව මූලික බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වල මෙන්ම චන්ද්‍රියානික ඉගැන්වීම් වලද දක්වා ඇත. එකී මාර නම් වූ අමනුෂ්‍යයන් දෙවියන්ද බ්‍රහ්මයන්ද නොවන වෙනත් අමනුෂ්‍ය කොට්ඨාශයකට අයත් බව මූලික බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වල දක්වා ඇත. භාවනානුයෝගීන් බිය ගැන්වීමත්, ඔවුන් නොමඟ යැවීමත්, බාධා කිරීමත් මාරයන්ට අයිති වැඩ කොටසකි. එබැවින් මෙකී මාර බලවේග ගැන යෝගියා ප්‍රවේශම් විය යුතුය. බුදුන් වහන්සේ විසින් දක්වා ඇති පරිදි මේ මාර බලවේග විටින් විට පැමිණ බුදුන්ට පවා හිරිහැර කර ඇත. එමෙන්ම වරක් වසවර්ති මාරයා මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ වෙත පැමිණ උන්වහන්සේගේ උදරය තුලට රිංගා කරදර කර ඇත.

භාවනාවෙහි යෙදෙන ආධුනිකයන් මෙකී අමනුෂ්‍ය බලවේග ගැන නිරතුරු අවධානයෙන් සිටීම වැදගත්ය. කිසියම් අමනුෂ්‍ය බලවේගයක් තමාට කරදර කරන විට කළ හැකි අත්දැකීම් ප්‍රතිකර්මයක් අප සතුව ඇත. එය මෙසේය. ඔබ වෙත අමනුෂ්‍යයෙකු

පැමිණ කරදර කරයි නම් හැකිතාක් ගැඹුරට සිත සමාධිගත කරන්න. ඉන් අනතුරුව තම හෘදයෙන් නික්ම සිරුර පුරා විහිදෙන ශක්ති ධාරාවක් සිතෙන් මවාගන්න. ඒ ශක්තිය තම සිරුරෙන් බැහැරවී භාත්පස විහිදෙන බව සිතන්න. මේ අභ්‍යාසය කරද්දී ඔබගේ සිරුරේ රෝම කෙළින්වන තරම් කම්පනයක් දැනෙනු ඇත. මේ කම්පනයන් ඉවසා දරා ගැනීමට බැරිව අමනුෂ්‍යයා ඔබ කෙරෙන් පළා යනු ඇත.

12. නිහර වරදින තැන්

අප සියළු දෙනාම සතු වූ පොදු ලක්ෂණයක් ඇත. එනම්, වරදින ස්වභාවයයි. භාවනාව කරන අයද විටින් විට හරි මගටත් වැරදි මගටත් යොමු වෙමින් සිය ප්‍රතිපදාවෙහි ඉදිරියට යති. තමාට වන වැරදි මෙන්ම විය හැකි වැරදි ද කල්තබා දැන සිටීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ය. එමගින් ඔබේ වටිනා කාලය සහ ශ්‍රමය අපතේ යා නොදී ඉතිරි කර ගත හැකිය.

බුදුන් වහන්සේ බෝධිරාජ කුමාර සුත්‍රයේ දක්වා ඇති පරිදි නිවැරදි භාවනා අභ්‍යාස ක්‍රම තෝරාගෙන ඉතා උනන්දුවෙන් අනලස්ව බවුන් වඩයි නම් දින භාගයක් තුළ ශාසන ප්‍රතිපදාව සම්පූර්ණ කළ හැකිය. අතින් අතට වැරදි ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් තමනුත් අනුනුත් අගතියට පත්වීම නොවැලැක්විය හැකිය. දේවදත්තගේ කථාපුවත මීට හොඳ උදාහරණයකි. දේවදත්ත ධ්‍යානලාභී භික්ෂුවකි. හෙතෙම බුදුන් කෙරෙහි තදින්ම ඊර්ෂ්‍යා කළේය. ඔහු අලුත් විදර්ශනා භාවනාවක් සොයා ගත්තේය. සිතෙන් සිත හඹායාම දේවදත්තගේ විදර්ශනාවයි. හෙතෙම තම ක්‍රමය ගෝලයන්ටද ඉගැන්වූයේය. මේ ක්‍රමය බැඳූ බැල්මට හොඳ අභ්‍යාසයකි. නමුත් එය කළ කිසිවෙකුට ඉන් පළක් අත්වූ බවට සඳහනක් නැත.

යෝගාවචරයා නිතරම මෙවැනි උගුල් ගැන අවධියෙන් සිටිය යුතුය. කිසියම් භාවනා ක්‍රමයක් බුද්ධ ඉගැන්වීමට පටහැනි නම් එය ශාසන ප්‍රතිපදාවට අයත් නොවන බව තේරුම් ගැනීම වැදගත් වේ.

මෑත කාලීනව විදේශයන්හි ජනප්‍රිය වූ නව භාවනා වැඩසටහන් ගණනාවකදීම පහසුවෙන් සත්‍යාවබෝධය ලැබෙන බවට ප්‍රචාර ගෙන යනු ලැබීය. ඒ නිසා බොහෝ විදේශීය බෞද්ධයෝ මේ කෙටි ක්‍රම වෙත යොමු වූහ. නමුත් ඉන් බොහෝ අභ්‍යාස ක්‍රමයන් බුද්ධ ධර්මයේ එන ප්‍රතිපදාවට අදාළ නැත. එබැවින් සෝවාන් ආදී සතර මග සතරඵලයට පැමිණීමට යමෙකුට අවශ්‍ය නම් මූලික බුද්ධ ඉගැන්වීම් අනුව භාවනා කිරීම වඩාත් සුදුසුය.

නමුත්, අධිමානසික බල ලැබීම සඳහා ද ඉක්මණින් සමාධිගත වීම සඳහා ද ඉවහල් වන සාර්ථක භාවනා ක්‍රම රාශියක්ම අලුතින් හෙළිදරව් වී ඇත. භාවනාව ගැන පුළුල් අධ්‍යයනයක් කිරීමට කැමති අයට මේ ක්‍රම සුදුසුය. ඒ හැර සසර දුක වහා නිවා දැමීමේ බලයක් මේ අලුත් භාවනා ක්‍රම වලට ඇතැයි සිතීමට තරම් කරුණු නැත.

යෝග භාවනා ක්‍රම වලට කැමති, සසර දුකින් මිදීමට කැමති පිංචතුන්ගේ ඉල්ලීම් නිසාම භාවනානුයෝගීන්ට නිතර වරදින තැන් ගැන දීර්ඝ විස්තරයක් මෙතැන් සිට දැක්වේ. කිසිදු ගුරුමතයකට ගැති නොවී අගති විරහිතව අප විසින් දක්වා ඇති විස්තර අධිගමලාභියෙකුගේ සැබෑ අවංක විග්‍රහයක් බව ඔබට සිහිපත් කරන්නොමු.

II වන කොටස

13. ආධ්‍යාත්මික අවබෝධය පිළිබඳව නිරතුරුව හැඟෙන ප්‍රශ්න වලට විසඳුම්

භාවනා කිරීමට පෙර වතුර ආරක්ෂා කිරීමේ වැදගත්කම කුමක්ද?

1. බුදුගුණ සිහිකිරීම හෙවත් බුද්ධානුස්සතිය
2. මෙන් සිත වැඩීම හෙවත් මෙත්‍රී භාවනාව
3. කයෙහි පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම හෙවත් අසුභසතිය
4. මරණය ගැන සිහිකිරීම හෙවත් මරණසතිය

යන භාවනා ක්‍රම 4 වතුර ආරක්ෂා නම් වේ. මුල් කාලීනව බෞද්ධ යෝගීන් වතුර ආරක්ෂා භාවිත කළ බවක් ත්‍රිපිටක මූලාශ්‍ර වල සඳහන් නොවේ. නමුත් පසුකාලීනව වනගතව විසූ හික්ෂුන් විසින් වනයේදී වන කරදර වලින් බේරීම සඳහා මේ අභ්‍යාස 4 ප්‍රගුණ කළ බව සඳහන් වේ.

මේ භාවනා 4ම මහත්ඵල මහානිසංස ලබා දෙයි කැමති අයෙකුට නිතර නිතර මේ අභ්‍යාස වැඩිය හැකිය. නමුත් වතුර ආරක්ෂා අනිවාර්යයෙන් කළ යුතුය යන මතය ධර්මවිරෝධීය. වතුර ආරක්ෂා කර භාවනා කටයුතු අරඹන්න යැයි උපදෙස් දුන් තැනක් බුද්ධ ඉගැන්වීම් තුළින් සොයාගත නොහැකිය.

ජීවිතයට ඇති අධික ඇල්ම නිසාම යෝගීහු වතුර ආරක්ෂා කර භාවනාව අරඹති. යෝගියෙකු මරණයට බිය විය යුතු නැත. "වඩන ලද සිත ඇති තැනැත්තෝ හදිසියේ සිහිමුළාව මියගියද

විශේෂයෙන්ම වෙයි, ඔහුගේ සිත කය හැරද, ඉහළට ගමන් කරයි.” යනුවෙන් බුද්ධ දේශනයේ සදහන්ය (මහානාම සූත්‍රය) එබැවින් යෝගියා යම් අතුරු ආන්තරාවකින් මියගියද මිය යන මොහොතේ මූලා වූ සිතුවිලි පහළ වුවද යෝගියා සුගතියටම යයි. මෙය භාවනා කරන අය ලබන, අනෙක් අය නොලබන විශේෂ ලාභයකි.

සබ්බත්ථක කර්මස්ථාන යනු කවරේද?

මෙයට දිය හැකි අර්ථයන් දෙකක් වේ.

1. සියල්ලන් විසින් වැඩිය යුතු භාවනා ක්‍රම සබ්බත්ථක කර්මස්ථාන යනුවෙන් එක් මතයකි.
2. සියල්ලන්ට ම සුදුසු කර්මස්ථාන සබ්බත්ථක කර්මස්ථාන වේ යයි තවත් මතයකි.

සියල්ලන් ම අසවල් භාවනා ක්‍රම කළ යුතු යැයි දැඩි රීතියක් බුද්ධ ඉගැන්වීම් වල නැත. නමුත් කාහටත් සුදුසු පොදු කර්මස්ථානයන් රාශියක් ඇත.

1. ත්‍රිවිධ අනුස්සති භාවනා :

(බුද්ධානුස්සතිය හෙවත් බුදුගුණ සිහිකිරීම, ධම්මානුස්සතිය හෙවත් දහම් ගුණ සිහිකිරීම, සංඝානුස්සතිය හෙවත් සඟ ගුණ සිහි කිරීම)

2. සතර බ්‍රහ්මචිහාර භාවනා :

මෙහි භාවනාව හෙවත් මෙන් සිත වැඩීම
 කරුණාව භාවනාව හෙවත් අසරණ සත්වයන් කෙරෙහි
 කරුණාව
 මුදිතා භාවනාව හෙවත් සැප විඳින්නන් දැක සතුටු වීම
 උපේක්ෂා භාවනාව හෙවත් සිතෙහි මැදහත් ගුණය වැඩීම

3. අසුභ සතිය හෙවත් කයෙහි පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම
4. ආහාරයෙහි පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම
5. නිතර මරණය ගැන සිහිකිරීම
6. සතර සතිපට්ඨානය හෙවත් කයෙහි ස්වභාවය මෙනෙහි කිරීම (කායානුපස්සනාව)

චිත්තයන්හි ස්වභාවය වටහා ගැනීම (චේදනානුපස්සනා)
 සිතෙහි ස්වභාවය වටහා ගැනීම (චිත්තානුපස්සනා)
 ධර්මතාවන්හි ස්වභාවය වටහා ගැනීම (ධම්මානුපස්සනා)

යන ඉහත කී භාවනා ක්‍රම වචන ලෙස දුන් උපදේශ ක්‍රිපිට්කයේ සුලභව හමුවේ. එබැවින් ඉහත කී කර්මස්ථාන කා හටත් සුදුසු භාවනා ක්‍රම වේ.

ආනාපානසතිය සබ්බත්ථක කර්මස්ථානයක් නොවේද?

සියළු දෙනාම ආනාපානසතිය වැඩිය යුතු බව ධර්මයේ කොතැනකවත් සඳහන් නොවේ. ආනාපානසති සබ්බත්ථක කර්මස්ථානයක් නොවේ. තීව්‍ර අවධානය නොමැති අය ආනාපනසතිය වැඩීම නුසුදුසු බව ධර්මයෙහි පැහැදිලිව දක්වා ඇත. එවැන්නන් පළමුව ධාතු මනසිකාර නම් වූ භාවනාව වඩා අවධානය තීව්‍ර වූ පසු ආනාපනසතිය වැඩිය යුතු බව තව දුරටත් දක්වා ඇත. ධාතු මනසිකාර භාවනාව යනු තද දේ (පඨවි), ද්‍රව (ආපෝ), වායු (වායෝ) සහ තේජෝ (ශක්තිය) යන ගුණ 4 ගැනම මෙනෙහි කිරීමයි. සියළු දෙයම ඒ ගුණ 4න් සංයුක්ත බව මෙනෙහි කිරීමයි.

ආනාපනසතිය සියල්ලන් විසින් වැඩිය යුත්තකි යන්න ඉතාම මැනකාලීනව පතුරවා හරින ලද මතයකි. එම මතයට පදනමක් නැත.

කෙසේ නමුත් නිවැරදිව ආනාපනසතිය වඩන්නට කිසිදු අපහසුතාවයක් ඇති නොවී භාවනාව කළ හැකිය යන්න පැහැදිලිව ධර්මයේ දක්වා ඇත. එසේම ඉතා ඉක්මණින් සිත සමාධිගත කරවන ගුණයක් අනාපනසති භාවනාවේ ඇත. ආනාපනසතිය වැඩීමෙන්,

1. ධ්‍යාන අටම උපදවාගත හැකිය.
2. සතර සතිපට්ඨානයම වැඩී යයි.
3. විදර්ශනා නොකරම වුවද රහත් වීමට ඉඩකඩ ඇත.
4. සමහර අධිමානසික හැකියා පහසුවෙන් ලැබිය හැකිය.

ගිහියන් කසිණ භාවනා වැඩීම නුසුදුසුද?

කසිණ භාවනාව ගිහියන් සඳහා නුසුදුසු යන්න වැරදි මතයකි. එය ගිහි පැවිදි දෙපක්‍ෂයට ම සුදුසුය. ඉතා කෙටි කලක් තුළදී අධිමානසික හැකියා ලබා දීම කසිණ භාවනාවේ ඇති විශේෂත්වයයි. අධිමානසික බල ගැන උනන්දුවෙන් ගිහි පැවිදි දෙපක්‍ෂයම කසිණ භාවනාව ගැන ඉතා ගැඹුරු දේශන ගිහියන්ට දෙසූ අවස්ථා සූත්‍ර පිටකයෙන් හමුවේ. කසිණාලෝකය ඉපිදවීමට වඩුවෙකු වෙත උපදෙස් දුන් අයුරු එක් සූත්‍රයක පැහැදිලිව දක්වා ඇත.

අධිමානසික බල ගැන උනන්දු නොවන අය කසිණ භාවනා ප්‍රගුණ නොකර වෙනත් ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙහි වරදක් නැත. ඊට හේතුව වරදවා වඩන ලද කසිණ භාවනාව තුළින් හානිකර ප්‍රතිඵල අත් වීමයි.

1. තද ආලෝකය දෙස දිගටම බලා සිටීම දැස් වලට හානිකරය.
2. කසිණ භාවනා දිගට වඩන සමහරුන්ට හිසරදය ඇතිවේ.
3. එසේම භාවනා නොකරන විටදීත් විවිධාකාර ආලෝකයන් පෙනෙන බව කසිණ වඩන සමහර යෝගීහු කියති.

කසිණ භාවනා නොවඩා කසිණාලෝකය උපදවා ගත හැකි බව යෝගීන් දත යුතුය. නළල, දෙබැම, හෘදය, හිස, දත් අස්ථි වැනි ස්ථාන මත සිත තදින් එකඟ කිරීමෙන් විවිධ වර්ණ කසිණාලෝක ලබා ගත හැකිය. කිසියම් භාවනාවක් කර සිත එකඟ කර පසුව අවශ්‍ය තැනින් කසිණාලෝකය මතු කර ගැනීම සුදුසුය. මේ ක්‍රමය බුදුන් ද අනුදූත වදුරා ඇත.

කසිණ යන්තෙහි තේරුම කුමක්ද?

කසිණ යනු භාත්පස පැතිරවීම යන අරුත දෙන වදනකි. සිතෙහි හටගන්නා භාවනා නිමිත්ත මතසිත් යෝජනා තර භාත්පස පැතිරවිය හැකිය. කසිණ භාවනාව කරමින් සිටින යෝගියාට පළමුව කුඩා ප්‍රමාණයේ නිමිත්තක් ලබා ගත හැකිය. කුඩා නිමිත්ත මත සිත ඇලවීමෙන් ධ්‍යාන ලබාගත හැකිය. මෙය පරිත්ත (කුඩා) කසිණයක් නම් වේ. ස්වයං යෝජනා මගින් නිමිත්ත සිතෙන් පතුරවා හළ විට එය මහග්ගත නිමිත්තක් නම් වේ. නිමිත්ත අප්‍රමාණ ලෙස දසදිග පතුරවා හළ විට අප්‍රමාණ නිමිත්තක් නම් වේ. මේ එක් එක් නිමිත්ත මත සිත අලවා ධ්‍යාන ලැබිය හැකිය.

නිමිත්ත පතුරවා හැරීමේ අරුත කුමක්ද?

තමාට අධිමානසික බලය හිමි වනුයේ නිමිත්ත පතුරවා හළ ප්‍රදේශයේ සීමාව තුළ පමණි. නිමිත්ත පතුරවන ලද ප්‍රදේශය යෝගියාට විනිවිද දැකිය හැකිය. ඊට දවාලට මෙන් දැකිය හැකිය. නිමිත්ත පතුරන ලද ප්‍රදේශයේ සිටින සුක්ෂමක්ෂයික දෙවියන් හා යක්ෂයන්ද යෝගියාට දැකිය හැකිය. තවද බුදුහු දුර සිටින අයට තමාව පෙනෙන්නට සැලැස්වීමේදී ද දුර සිටින අයට උපදෙස් දීමේ දී ද ඊට පෙර කසිණාලෝකය එම ස්ථානය වෙත පතුරවා

හැරියහ. කසිණාලෝකය එවැනි පණවිඩ ගෙන යාමේ මාධ්‍යය ලෙස ක්‍රියා කරයි.

'කසිණය' සිතෙහි ඒ වර්ණයෙන්ම සටහන් විය යුතුද?

නැත. කසිණ මණ්ඩලයක් දෙස බලා සිටින යෝගියාගේ සිතෙහි පළමුව කසිණය අවපැහැයෙන් සටහන් වේ. එය දුර්වර්ණ නිමිත්තක් නම් වේ. කැමති නම් මේ දුර්වර්ණ නිමිත්ත මත සිත ඇලවීමෙන් ධ්‍යාන ලැබිය හැකිය. නැතහොත් නැවත නැවත කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා නියම පැහැයෙන් නිමිත්ත සිතට ඇතුළු වනතුරු අභ්‍යාස කළ හැකිය. නිමිත්ත නියම පැහැයෙන් සිතෙහි රුදුණු වීට 'සුවර්ණ' නිමිත්තක් නම් වෙයි. සුවර්ණ නිමිත්ත මත සිත ඇලවූ කල ද ධ්‍යාන උපදී. අධිමානසික බල සඳහා උත්සාහ කරන අය සුවර්ණ නිමිත්තක් දක්වා හුරු වීම සුදුසුය. දුර්වර්ණ නිමිත්තකින් සමාධිගත වීමේ වාසි ද ඇත. දුර්වර්ණ නිමිත්ත පහසුවෙන් සිතින් අමතක කළ හැකිය. එය කසිණය උපුටා දැමීම හෙවත් කසිණ ඉහිලීම නම් වේ. එලෙස කසිණය උපුටා දැමීමෙන් අරූපාවචර ධ්‍යාන ලබාගත හැකිය.

සාමාන්‍යයෙන් අරූපාවචර ධ්‍යාන ලැබීමට කැමති අයට නිල් වර්ණ කසිණ හුරු වීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. නිල් වර්ණය අඳුරට සමීපය. එබැවින් පහසුවෙන් සිතෙන් උදුරා දැමිය හැකිය.

භාවනා කරද්දී මට තද හිසරදයක් එයි. එයට හේතුව කුමක්ද? මා කුමක් කළ යුතුද?

නිවැරදි භාවනා කරද්දී සාමාන්‍යයෙන් හිසරදයක් නොඑයි. නමුත්,

1. ආනාපානාසනීය වැඩිමේදී නාසය ළඟ සිත නැවැත්වීමට කරන උත්සාහයේදී යෝගීන්ගේ දෑස් නොදැනුවත්වම එතැනට නාහිගතවීමට උත්සාහ කරයි. මෙවිට දෑස් වල මාංශ පේශීන්හි විඩාවක් ඇතිවේ. එවන් ප්‍රශ්න ඇති වූ විට කළ හැකි ප්‍රතිකර්ම කිහිපයකි.

අ. පළමුව දෑස් හැර මීටර තුනක් පමණ දුර බලන්න. දෑත් ඇස් හැර සිත සමාධිගත කරන්න. සමාධිය ඉහළ යනවිට සෙමෙන් දෑස් පියාගන්න.

ආ. නැතහොත් භාවනාව නවත්වා හිස් අහස දෙස බලා සිටින්න. වේදනාව පහවෙයි.

ඇ. නාසය ළඟ සිත නවත්වා ආනාපනාසනීය වැඩීමට අපහසු අයට උදරය මත හෝ සිරුර තුළ සිත නවත්වා භාවනාව වැඩිය හැකිය.

2. දෙබැම අතර සිත නවත්වා කුණ්ඩලිනී භාවනා ක්‍රම පුහුණු වීමේදී හිස ඉදිරිපස නළියන ගතියක්, තද කරන ගතියක් දැනේ නම් එය සුබ ලකුණකි. අධිමානසික බල ලැබීමට ආසන්න අවස්ථා වලදී එම ආකාරයේ හැඟීම් දැනීම් පහළ වෙයි.

3. පමණට වඩා සිත වෙහෙසවා කරන භාවනා වලදී අනිවාර්යයෙන් හිසරදය එයි. තම භාවනාව වැරදියට කරන බවට එය හොඳ ලකුණකි. එවන් විටෙක වහාම අභ්‍යාස නවතා විවේක ගත යුතුය.

කොතෙක් භාවනා කළත් මගේ සිත එකඟ නොවෙයි. මා කුමක් කළ යුතු ද?

මෙය ඔබේ වරදක් නොවේ. සිතෙහි ස්වභාවයයි. සිත කුළු මීමෙකු වැනිය, මෙලේල කළ යුත්තේ උපක්‍රමශීලීවය. දිගටම අභ්‍යාස කරද්දී යම් දිනෙක සිත එකඟ වීම ඇරඹෙනු ඇත.

එක් භාවනා ක්‍රමයකින් සිත එකඟ කිරීමට අපහසුනම් වෙනස් භාවනාවකට යොමු වීමද හොඳ ක්‍රමයකි. නැතහොත් භාවනා ක්‍රම 2ක් මාරුවෙන් මාරුවට ප්‍රගුණ කළ හැකිය. සමථ භාවනාවක්ද විදර්ශනා භාවනාවක්ද මාරුවෙන් මාරුවට ප්‍රගුණ කිරීම ඉක්මණින් සිත සමාධිගත වීමට හේතුවෙයි. එය යුගනද්ධ වශයෙන් භාවනා වැඩීම නම් වෙයි.

මේ කිසිදු ක්‍රමයකින් සිත එකඟ කිරීමට අපහසු නම් විකල්ප කිහිපයක්ම ඇත.

1. කසිණ භාවනා ක්‍රම මඟින් සිත වංචල අයෙකුට වුවද ඉතා පහසුවෙන් භාවනා නිමිත්තක් මතසෙහි තැන්පත් කළ හැකිය.
2. සිතට එන අරමුණු සියල්ල නොවීමසා අත්හරින්න. යම් දිනෙකදී ප්‍රබල සමාධියක් ලබා ගත හැකිය.
3. කායික යෝග අභ්‍යාස කර ඉන්පසු සිත එක්තැන් කිරීමෙන් පහසුවෙන් සමාධිගත වන බව බොහෝ යෝගීහු දනිති. මෙයද හොඳ උපක්‍රමයකි.

ධ්‍යානයක් ලබා ගන්නේ කෙසේද?

නියමිත පිළිවෙලකට භාවනා කරතොත් ධ්‍යාන ලබා ගැනීම අපහසු නැත.

1. පළමුව කිසියම් භාවනා නිමිත්තක් තෝරා ගන්න මෙය දකින දෙයක්, ඇසෙන දෙයක්, ගතට දූනෙන දෙයක් හෝ සිතට පමණක් දූනෙන මානසික ස්වභාවයක් විය හැකිය.
2. දැන් එම නිමිත්ත වෙත දිගින් දිගටම සිත යොමු කර සිටින්න.

3. මෙසේ කරන විට ටික දිනකින් ම නැතහොත් මුල් දිනයේදීම එය සිතෙහි සටහන් වේ. නිමිත්ත සිතෙහි සටහන් වීමට පෙර පරිකර්ම නිමිත්ත නම්වේ. පරිකර්ම නිමිත්තෙහි සිත නැවත නැවතත් යෙදවීම පරිකර්ම කිරීම නම්වේ. පරිකර්ම නිමිත්ත සිතෙහි සටහන් වූ කල උද්ග්‍රහ නිමිත්තක් බවට පත්වේ.
4. දැන් සිතෙහි සටහනක් වූ නිමිත්ත ගැන අවධානය යොමු කළ යුතුය. පරිකර්ම නිමිත්ත සිතෙන් අත්හළ හැකිය.
5. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත මත නැවත නැවතත් සිත යොදවන කල සිත උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි ක්‍රමයෙන් බැඳෙයි. මෙය උපචාර සමාධිය නම් වේ.
6. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ක්‍රමයෙන් වෙනස් වෙයි. සමහර විට තුනී වෙයි. අතුරුදහන් වීමටද ඉඩ ඇත. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අතුරුදහන් වුවහොත් නැවත පරිකර්ම නිමිත්ත ඇසුරෙන් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගත යුතුය.
7. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත සිතෙන් විමසන විට ක්‍රමයෙන් එය තියුණු වී ගොස් නොවෙනස් වන, නොසැලෙන ස්වභාවයට පත්වේ. ඊට ප්‍රතිභාග නිමිත්ත යයි කියමු.
8. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මත සිත නැවත නැවතත් යොදවන විට ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහිම සිත ඇලවෙන මොහොතක් එයි. එවිට අර්පණාවට පත්වී යයි කියමු.
9. දැන් සිතද නොසැලේ. නිමිත්තද නොසැලේ. මේ අවස්ථාවට ධ්‍යානයක් යැයි කියමු. සිත නිමිත්තට නැංවීම තවදුරටත් සිදුකෙරෙමින් පවතින නිසා මේ මුල් ධ්‍යානමය අවස්ථාව සවිතර්ක සමාධිය නම්වේ.
10. තවදුරටත් සිත සමාධිගත කර තැබීමේදී සිත අරමුණට නැංවීම ඉඛේම සිදුකෙරේ. ඉඛේම සමාධිය රැකේ. ඊට නිර්විතර්ක සමාධිය යයි ව්‍යවහාර වෙයි.

- 11. තවදුරටත් සිත හික්මවන විට සිතින් අරමුණ නොවිමසාම හිත අරමුණෙහි රැඳී සිටියි. එබැවින් සිතේ තිබූ වෙහෙසෙන ගතිය දුරුවෙයි. මේ තත්ත්වය නිර්විචාර සමාධියයි.
- 12. මෙසේ ක්‍රමයෙන් තවදුරටත් සිත ගැඹුරටම සමාධි වෙන්තට හැරිය යුතුය. එවිට හුස්ම නොවැටෙන තද ගැඹුරු සමාධියකට යෝගියා පත්වේ. එය නිර්විකල්ප සමාධි අවස්ථාවයි. නිර්විකල්ප සමාධිය හොඳින් හුරුකළ විට අධිමානසික හැකියා සඳහා ද, සත්‍යාවබෝධය සඳහා ද පහසුවෙන් යොමුවිය හැකිය. චතුර්ථධ්‍යානය යනු ඊටම කියන වෙනත් නමකි.

ධ්‍යානගතව සිටීමේදී බාහිර ශබ්ද ඇසේද?

මෙය බොහෝ දෙනෙක් විමසන ප්‍රශ්නයකි. රූපාවචර ධ්‍යාන නම් වූ පහළ ධ්‍යාන 4 හිදීම බාහිර ශබ්ද ඇසෙයි. රූපා-වචර යනු රූපයන් සම්බන්ධ ධ්‍යානයකි. පසිඳුරන්ට ගෝචර වන කවර හෝ දෙයක් රූප සංඥාවකි. ශබ්දයටද රූපයක් ඇත. රූපාවචර අවස්ථාවේදී ශබ්ද ඇසීමට බාධාවක් නැත. බාහිර ශබ්ද හොඳින් ඇසේ. නමුත්,

- 1. බාහිර ශබ්ද මගින් ප්‍රථමධ්‍යානය බිඳී යා හැකියි. මන්ද, ප්‍රථමධ්‍යානයේදී විතර්ක-විචාර පවතී. ශබ්දයද සිතින් විතර්කනය කෙරෙයි. විචාරණය කෙරෙයි. එවිට ප්‍රතිභාග නිමිත්තට වඩා ශබ්දය බලවත් නම් ධ්‍යානවේගය සිඳී ගොස් දූහැන බිඳෙයි. ශබ්දය ප්‍රථමධ්‍යානයේ සතුරා බව බුද්ධ දේශනයේ සඳහන්ය.
- 2. ද්විතීයධ්‍යානයේ සිට චතුර්ථධ්‍යානය දක්වාම විතර්ක - විචාර නැත. එබැවින් බාහිර ශබ්ද ඇසුනද ධ්‍යානය බිඳී නොයයි. හෙණ හඬ මධ්‍යයේ වුවද යෝගියාට දිගටම සමාධිගතව සිටින හැකිය.

3. අරුපාවචර ධ්‍යාන වලදී මනසට පමණක් ගෝචර වන කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමුවේ. ශබ්දය ඇතුළු සියළු රූප සංඥා අතහැර දමයි. එබැවින් අරුපාවචර ධ්‍යාන තත්ත්ව වලදී කිසිදු ශබ්දයක් නොඇසේ. තමා අරුපාවචර ධ්‍යානයක සිටියදී ශබ්ද ඇසුණු බව යමෙකු කියයි නම් එය අරුපාවචර ධ්‍යානයක් නොවේ. ආළාරමකාලාම යනු බුදුන් කළ සිට සුප්‍රසිද්ධ අරුප ධ්‍යාන ලාභියෙකි. තමා පසු කර ගැල් ජේළියක්ම ගියත් ආළාරකාලාමට එය නොඇසුණි. ඊට හේතුව එවේලේ ඔහු අරුප ධ්‍යානයක සිටීමයි.

අරුපධ්‍යාන වලට සමවදිනුයේ කෙසේද?

1. සිතෙහි සියළු රූපමය සංඥා ඉක්මවීම
2. බාහිර අරමුණු සියල්ල අතහැරීම
3. සිත නානා අරමුණු වලට යාම නැවැත්වීම

යන කොන්දේසි තුන කවරාකාරයෙන් හෝ සම්පූර්ණ කළ හැකිනම් එවිට යෝගියා අරුපාවචර මානසික ස්වභාවයට පත්වේ.

මේ සඳහා ප්‍රයෝගික උපක්‍රම දෙකක් ඇත.

1. ආනාපානසතිය වඩා වතුර්ථධ්‍යානය ලැබ ධ්‍යාන නිමිත්තද බාහිර ශබ්ද යන දෙකම සිතින් උපුටා දැමීම.
2. කසිණ භාවනාව වඩා වතුර්ථධ්‍යානය ලැබ ඉහත පරිදිම නිමිත්තද ශබ්දද උපුටා දැමීම. මෙහිදී නිල්පාට කසිණ අරමුණකට සමවැදීම කළහොත් පහසුවෙන් කසිණය උපුටා දැමිය හැකි බව ධර්මයේ සඳහන්ය. ශබ්ද නොඇසීම, පූර්ණ

අන්ධකාර බව, සිත ඒ මේ අත නොයාම යන කරුණු වලින් තමා අරුපාවචර මානසික තත්වයේ සිටින බව සහතික කරගත හැකිය.

අසුභ සතිය ඕනෑවට වඩා වැඩිය යුතු තැන යන මතයේ ඇත්තක් තිබේ ද?

අසුභ සතිය යනු කයෙහි පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීමයි. පිළිකුල් සහගත වූ මානසික ස්වභාවයෙන් කය දෙස බැලීමයි. වැඩිපුර අසුභ සතිය වඩන්නාට ජීවිතය එපා වෙයි. දිවිනසා ගැනීමට සිත් වෙයි.

බුදුන් කල භික්ෂු පිරිසක් තනිකරම අසුභ සතිය වඩමින් කල් ගෙවූහ. ඔවුන්ට ජීවිතය එපා විය. පිළිකුල් සහගත වූ මේ කය අත්හරිමිසි කියා දිනකට විස්සක් තිහක් පමණ භික්ෂු පිරිසක්, දිවිනසාගත්හ. මේ භයානක තත්වය වටහා ගත් බුදුන් වහන්සේ ඉතිරි වී සිටි භික්ෂුන්ට මෙෙත්‍රී භාවනාව ඉගැන්වූහ. මෙෙත්‍රීය වැඩිමෙන් සිතෙහි පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය ඉවත් වී ශාන්තිදයක මානසිකත්වයක් එයි.

එබැවින් අසුභ සතිය වඩන අය මෙෙත්‍රී භාවනාවද සම සමච වැඩිම සුදුසුය.

මරණසතිය දිගින් දිගට වැඩිම සුදුසුද?

මරණසතිය ද අසුභසතිය වැනිම අසුභ නිමිත්තක් මුල් කරගත් භාවනාවකි. මරණසතිය, අසුභසතිය වැනි භාවනා වැඩිමෙන් සිතෙහි ඇති මාන්තය (මානය) තුනී වී ගොස් පහව යයි. එබැවින් මේ භාවනා දෙකම අරහත් ඵලය ඔව්හම යොමුව පවතී.

නමුත් බුදුන් කල මරණසතියම වඩමින් දිවිගෙවූ අය අකල් මරණ වලට පත්වූ බව නොරහසකි. මාලාකාර දියණියගේ කථාව

ඊට හොඳ නිදසුනකි. ඕ දිවාධය මරණය ගැන සිහිපත් කළාය. ගවයෙකුගේ පහරදීම හේතුකොටගෙන ඇය හදිසියේම මරණයට පත්විය.

බාහිර දරුවීරිය ද එවැන්නෙකි. ජීවිතය කෙටි බවත් වහා ධර්මාවබෝධය ලද යුතු බවත් ඔහු සිහිපත් කළේය. පුද්ගලයකට මෙන් බුදුන් හමුවී සුළු මොහොතක් තුළ හදිසි අනතුරකින් ඔහු මරණයට පත් විය. මරණසතිය වඩන්නා ඉක්මණින් මරණයට පත්වේය යන අදහස මෙහිදී ඇති කර නොගත යුතුය. අඩු ආයුෂ ඇත්තන්ට නිතර මරණය සිහියට නැගෙන බව ඉහත නිදසුන් වලින් පෙනී යයි.

භාවනා කරද්දී නින්දට වැටීම මට ඇති ලොකුම ප්‍රශ්නයයි. ඊට විසඳුම කවරේද?

රාත්‍රියේ නිදන ඇද මතට වී භාවනාව අරඹන බොහෝ දෙනෙක් මේ ගැටළුවට මුහුණපාති. බොහෝ දෙනෙක් භාවනාව සඳහා තෝරාගන්නේ නිදිබර මොහොතකි. එබැවින් භාවනාවට පෙර නින්ද ඔවුන් සොයා එයි. භාවනා කරන ස්ථානය සහ වේලාව වෙනස් කිරීමෙන් යම් සහනයක් ලබා ගත හැකිය.

තවද නින්ද යනු සිරුරට ඇවැසීම දෙයකි. කය වෙහෙසා වැඩ කරන අයට දිගු නින්දක් අවශ්‍යය. කෙසේ නමුත් භාවනා ක්‍රම පුහුණු කර සමාධිය දියුණු කළ පසු නින්ද පිළිබඳ අවශ්‍යතාව අඩු වී යයි. නවීන පරීක්ෂණ අනුව මිනිත්තු 20ක් ගැඹුරු භාවනාවක යෙදීම පැය අටක් නිද ගැනීමට සමකළ හැකිය.

භාවනා කිරීමට සුදුසු වේලාව කුමක්ද?

කවර හෝ විවේක මොහොතක් භාවනාව සඳහා යොදාගත හැකිය. වැඩපොළේදී හෝ මහමගේදී වුවද පුහුණු විය හැකි සරල භාවනා අභ්‍යාස ඇත. රාත්‍රිය භාවනාවට වඩා සුදුසු බව බුද්ධ

ඉගැන්වීමයි. දිවා කාලයෙහි ඇති කලබල ගතිය රාත්‍රියට නැති නිසා වහා සිත සමාධිගත වෙයි. දිනපතා සුපුරුදු වේලාවක භාවනා කිරීමද හොඳ පුරුද්දකි. භාවනා කරන වේලාව ළං වන විට ඉබේම සිත එක්තැන් වීමට පටන් ගනු ඇත.

හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබීමට කොපමණ වේලා භාවනා කළයුතුද?

මෙය පුද්ගලයා මත, අවස්ථාව මත, භාවනා ක්‍රමය මත ආදී ලෙස සාධක රාශියක් මත රඳා පවතින්නකි. සාමාන්‍යයෙන් පහත දැක්වෙන කාල වේලා භාවනා කිරීමෙන් යහපත් ප්‍රඵල අත්වේ යයි සම්මතය.

1. මිනිත්තු 10ක් හෝ 15ක් පමණ භාවනා කළ විට සිතෙහි ඇති කලබලකාරී ගතිය පහවයයි.
2. මිනිත්තු 30ක් පමණ භාවනා කළ විට සිත සමාධිගතවීම ඇරඹෙයි.
3. පැය දෙකක් පමණ දිනකට භාවනා කළවිට පහසුවෙන් ධ්‍යාන ලබා ගත හැකිය.
4. අධිමානසික බල ලැබීම සඳහා දිනකට පැය 6ක් පමණ භාවනා කළ යුතු බව ඉන්දීය භාවනායෝගීහු අදහති.
5. එකදිගට පැය 12ක් සමථ විදර්ශනා ක්‍රම වැඩුවහොත් එය රහත්වීමට ප්‍රමාණවත් බව බුද්ධ දේශනයේ සඳහන්ය.

භාවනාව අරඹන මුල් දින වල අඩු කාලසීමාවක් භාවනා කර පසුව ක්‍රමයෙන් දිගුකාලයක් සමාධිය පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම සුදුසුය.

භාවනා ක්‍රම දෙකක් ඉගෙන මාරුවෙන් මාරුවට ප්‍රගුණ කිරීමෙන් වැඩි වේලාවක් අභ්‍යාස කළ හැකිය.

සෝවාන් වීමට භාවනා කළ යුතුද?

සංයුක්ත නිකායෙහි සෝතාපත්ත සංයුක්තය නම් කොටසක් ඇත. ලොකු කුඩා සූත්‍ර ධර්ම 74ක් පමණ එහි අඩංගුය. මෙය සෝවාන් වීම සම්බන්ධව බුදුන්වහන්සේ විසින් වදාළ කරුණු හා සූත්‍ර එක්රැස් කළ විශේෂ කොටසකි.

සෝවාන් වීමට භාවනා කළයුතුම බව එහි කොතැනක හෝ සඳහන් නොවේ.

1. ධර්මය ඉගෙනීම

2. බුදුන් ගැන, දහම් ගැන සඟුන් සැක දුරුකර ගැනීම

3. ත්‍රිවිධ රත්නය ගැන අවල ප්‍රසාදය ඇති කර ගැනීම යන කරුණු තුන මගින් පුද්ගලයා සෝවාන් ඵලයට ඔසවා තැබෙයි. මෙලෙස සැක දුරුකරගෙන අවල ප්‍රසාදයෙහි සිටි තැනැත්තා බලකිරීමකින් තොරව ම පංචශීල ප්‍රතිපදාවෙහි පිහිටයි. සිල්පද කැඩුණොත් වහා අලුත් කර ගනී. සෝවාන් වීමට භාවනා කළ යුතුම ය යන මතයට පදනමක් නැත. එය පසුකාලීනව නැග ආ ආචාර්ය මතවාදයකි. අද රටෙහි සියළුම භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල පාහේ සෝවාන් වීම සඳහාම භාවනා ක්‍රම හුරු කෙරෙයි. මෙය පදනම් රහිත භාවිතයකි. සැක දුරු කරගැනීම හා ත්‍රිවිධරත්නය කෙරෙහි පූර්ණ ප්‍රසාදය ඇති කරගැනීම මගින් ඕනෑම කෙනෙකුට සෝවාන් විය හැකිය. ඊට අවශ්‍ය වනුයේ ධර්මය ඉගෙන නුවණින් විමසා බැලීමයි. ධර්මය ඉගෙන නුවණින් විමසා බලන්නාගේ සිතෙහි ඇති සැකය ක්‍රමයෙන් දුරුවෙයි. ඔහු අවල ප්‍රසාදයට පත් වෙයි. එය සෝවාන් ඵලයයි. බුදුරදුන් වදාළ සෝවාන් ඵලය එයයි.

නමුත් මේ දෙයද දැන සිටීම වැදගත්ය. භාවනාව ඉතා හොඳ දෙයකි, මහත් ඵල මහානිසංස කුශල කර්මයකි. භාවනා කිරීමෙන් මාර්ගඵල සතරටම පැමිණීමට සහය ලැබෙන බව සූත්‍ර

පිටකයේ දක්වා ඇත. භාවනා ප්‍රගුණ කරමින් වරින් වර ධර්මය විමසා බැලීම සුදුසුය. ඒ හැර ධර්මය නොඉගෙන භාවනා කර සෝවාන් විය හැකියයි යමෙක් කියතොත් එය ධර්ම වීරෝධී ය. කෙසේ වෙතත් ධර්මය ඉගෙනීමෙන් තොර ව වුවද එක දිගට භාවනා කළහොත් රහත් වීමට ඉඩකඩ ඇත. බුදුන් කළ විදසුන් වඩා රහත් වූ සමහර භික්ෂූන් දැන සිටියේ එක් සූත්‍රයක් පමණකි. මන්ද යත් භාවනා කිරීම සඳහා ඔවුන් හුදෙකලා වූ නිසාය.

පෙර භවයන්හි ධර්මය උගත් අය භාවනා කරණ විට ධර්ම කරුණු සිහිපත් වීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන දෙයකි. එවැන්නක්ද ධර්මය දන්නා අය ලෙස සැලකිය හැකිය.

භාවනාව මගින් චිත්තනය ප්‍රබල කරයි. එබැවින් භාවනා කිරීම සෝවාන් වීමට රුකුලක් මිසක අත්‍යවශ්‍ය කොන්දේසියක් නොවන බව තේරුම් ගත යුතුය.

සෝවාන් මාර්ගයෙහි සිටින්නෙකු නැත යන මතය නිවැරදි ද?

මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම සාවද්‍ය මතයකි.

සද්ධානුසාරී, ධම්මානුසාරී වශයෙන් සෝවාන් මාර්ගයට පිළිපත් පුද්ගලයෝ දෙදෙනෙකි. ඔවුන් ද බැහැදැකීමට සුදුසු ගරු කිරීමට සුදුසු ආර්ය පුද්ගලයන් වශයෙන් බුද්ධ දේශනයේ දක්වා ඇත.

සද්ධානුසාරී පුද්ගලයා ශ්‍රද්ධාව නිසා බුදුබණ පිළිපැද සෝවාන් වීමට උත්සාහ කරන්නෙකි. ධම්මානුසාරී පුද්ගලයා ධර්මය ඉගෙන වටහා ගැනීමට උත්සාහ කරන්නෙකි.

ශ්‍රද්ධාවෙහි අංග පහකි.

1. බුදු ගුණ පිළිගැනීම
2. දහම්ගුණ පිළිගැනීම
3. සඟගුණ පිළිගැනීම
4. ක්‍රියාවන්හි ප්‍රතිඵල ඇතැයි පිළිගැනීම
5. කර්මයන්හි විපාක ඇතැයි පිළිගැනීම

එම කරුණු පහයි. මෙකී අංග පහෙන් යුක්ත පුද්ගලයා ශ්‍රද්ධාවන්තයෙකි. හෙතෙම මේ භවයේදීම සෝවාන් වීමට නියමිත සෝවාන් මාර්ගස්ථයෙකි.

ධම්මානුසාරී පුද්ගලයා ධර්මය ඉගෙනීමට ඇති අධික කැමැත්ත නිසාම ධර්මය හදුරා සැක දුරු කොට සෝවාන් වෙයි.

ඉහත කී සද්ධානුසාරී 'ධම්මානුසාරී' යන දෙපාර්ශවයම සෝවාන් මාර්ගයේ සිටින, එහෙත් තවම මාර්ගඵල නොලද අයයි. ඔවුන් තම උත්සාහය අත්හළහොත් සේබ පරිහානියට පත්වී පාතශ්ඡන ස්වභාවයට පත්වෙති. උත්සාහය අත් නොහළහොත් දෙපාර්ශවයම මරණයට මොහොතකට හෝ පෙර මාර්ගඵල ලබන බව ස්ථිරය.

ඒ බව අභිධර්මයෙහි දක්වා ඇත්තේ මෙසේ ය.

"යම් පුද්ගලයෙක් සෝවාන් වීමට ඉටාගෙන ඊට උත්සාහ කරයි නම්, ලෝක විනාශය සිදුවන කාලයේදී වුවද ඒ පුද්ගලයා සෝවාන් වන තුරු ලෝකය විනාශ නොවෙයි."

(-පුද්ගලපඤ්ඤප්තිප්‍රකරණය)

සෝවාන් මාර්ගස්ථයෙක නැත යන මිථ්‍යා අදහසට සමහරු එල්බ සිටින්නේ අභිධර්මය වරදවා තේරුම් ගැනීම නිසාය. අභිධර්ම ක්‍රමයට අනුව සෝවාන් මාර්ග චිත්තය ඒක චිත්තක්‍ෂණිකය. නමුත් මේ සෝවාන් මාර්ග චිත්තය හටගන්නේ සෝවාන් මාර්ගය වඩා

අවසන් වූ පසුවය. එබැවින් සෝවාන් මාර්ගය එක් විත්තකෂණික නොවේ. එය බහු විත්තකෂණිකය. සෝවාන් මාර්ගයත්, සෝවාන් මාර්ග විත්තයත් පටලවාගත් සමහර පෘතග්ජනයෝ, මේ සම්බන්ධව කලහ විවාහ කරගනිති.

මෙවැනි වචන හරඹ වල අර්ථශූන්‍ය භාවය මනාව වැටහෙනුයේ අධිගමයක් හෙවත් මාර්ගඵලයක් ලද පසුවය.

සෝවාන් වූ අයට කේන්ති නොයන බවට ඇති මතය නිවැරදිද?

මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම සාවද්‍ය මතයකි. සෝවාන් වූ කළ කේන්ති නොයන බවට හෝ කාමාශා තුනීවන බව බුද්ධ ඉගැන්වීම් වල කොයිම තැනකවත් සඳහන් නොවේ.

මේ බව සංයුක්ත නිකායෙහි සෝතාපාත්ති සංයුක්තයෙහි එන සූත්‍ර ධර්මයන්හි විස්තර කර ඇත.

මහානාම ශාකායා සෝතාපත්තියෙකි. එහෙත් ඔහුට විටින් විට කෝපය පහළවෙයි. මෙවැනි විටකදී හදිස්සියේ මිය ගියද ඉන් ඔහු හානගාමී නොවන බව බුදුහු දේශනා කළහ. (හානගාමී - මරණින් මතු දුගතියට යන) (මහානාම සූත්‍රය)

ශරකානි ශාකායා කම්සැපෙහි ලොල්වූවෙකි. ඔහු මත්පැනට තදින් ගිජුව සිටියේය. සෝවාන් වූවද මේ තරක පුරුදු සම්පූර්ණයෙන් අතහැර දැමීමට ඔහුට නොහැකිවිය. නමුත් කැඩෙන සිල්පද නැවත වහා සමාදන් වීමේ පුරුද්ද ඔහුට විය. එසේ වූ නමුත් මියගිය පසු ඔහු සුගති ගාමී වූ බවද සෝතාපත්තියෙකු බවද බුදුහු ස්ථිරවම කියා සිටියහ.

එබැවින් සෝවාන් වූ කළ කෝපය හා කාමාශාව තුනී වන බව, පහවන බව යමෙකු කියයි නම් එම ප්‍රකාශය නොමඟ යවන සුළුය; ධර්ම විරෝධීය; න්‍යාය විරෝධීය.

භාවනා කරන අය අනුන්ගේ ඕපාද්‍රව්‍ය කතා නොකර යුතුය යන මතයට පදනමක් ඇත්ද?

ඕපාද්‍රව්‍ය කථා කරමින් කල් හරින්නා සතරවෙනි සිල්පදය බිඳ ගනියි. එබැවින් ඕපාද්‍රව්‍ය කථා කිරීම භාවනානුයෝගීන්ට තබා සාමාන්‍ය ජනතාවටත් නුසුදුසු අව කල් ක්‍රියාවකි. සමහරු භාවනා කරන්නට රැස්වී අනුන්ගේ අගුණ ගැනම කථා කරති. තමන්ගේ යහගුණ ගැන ඕනෑවට වඩා කථා කරති. එසේ නැතහොත් නිසරු දේ කථා කරති. මෙයින් සිල් බිඳෙන බව ඔවුහු නොදනිති.

අනුන්ගේ නුගුණ සොයමින් කල් ගෙවීමට සිතෙයි නම් තමා මගඵලලාභියෙකු නොවන බව යෝගියාට සහතික කරගත හැකිය. මගඵල ලැබීමෙන් අනතුරුව මේ දුර්ගුණය ඉවත්වෙයි. ඊට හේතුව සත්ව-පුද්ගල හා ආත්ම හැඟීම් දුරුවීමයි.

භාවනා ප්‍රගුණ කරන කාලය තුළදී ගොඵවෙකු මෙන් නිහඬව සිටිය යුතුය යනුවෙන් අපට උපදෙස් ලැබුණි. මෙසේ සිටීම අසීරුය. කරුණාකර ඊට උපදෙස් දෙන්න.

ඔබට කථාබහ කිරීමට නොහැකි නම් ගොඵවෙකු ලෙස විසීමෙහි කිසිදු ප්‍රශ්නයක් නැත. එදිනෙදා ජීවිතයේ එකිනෙකා සමග අදහස් හුවමාරුව අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. අදහස් හුවමාරුව ඇණහිටි තැන අසහනය ඇතිවේ. කිසිවෙකු හා කථා නොකර සිටීම මෙහි ව්‍යතය නම් වේ. එය හින්දු යෝගීන් අතර ඉදහිට භාවිතා වෙයි. මෙහි ව්‍යතයෙහි වාසි වලට වඩා අවාසි වැඩිය. මෙහි ව්‍යතය රැකීමෙන් අවශ්‍ය තොරතුරු පවා නොලැබී යයි. නොදන්නා දේ දැන ගැනීමට, සැක දුරු කර ගැනීමට කථාබහ කළ යුතුමය.

මට භාවනා කරද්දී නොයෙකුත් අද්භූත රූප පෙනෙයි. මේ ගැන මා කුමක් කළ යුතුද?

ටිබෙට් බෞද්ධ යෝගවිද්‍යාවෙහි මේ විෂය ගැන දීර්ඝ විස්තර ඇත. ඒ අනුව,

1. භාවනාව අරඹන මුල් කාලය තුළදී දේවරූප, බුද්ධ රූප, යක්ෂ රූප ආදිය මනසට දර්ශනය විය හැකිය. මෙය සිතෙහි තැන්පත්ව ඇති අදහස් රූපවලට හැරීම නිසා සිදුවන්නකි. මේ තත්ත්වය පහව යනතුරු ඉවසිල්ලෙන් අභ්‍යාස කළ යුතුය.
2. අනතුරුව කිසිදු රූපයක් නොපෙනෙන ශාන්ත සමාධියකට යෝගියා පත්වේ. සිතෙහි කැළඹීම් පහව ගොස් සමාධිය වැඩියාම ඊට හේතුවයි.
3. සිත හොඳින් සමාධිගතවූ පසු අවශ්‍ය නම් දෙවියන්, යකුන් හා වෙනත් සුක්ෂ්ම ජීවීන් දැකීමට යෝගියාට සිත යොමු කළ හැකිය.

දෙවියන්ගෙන් හා යක්ෂයන්ගෙන් අධිමානසික හැකියා සම්බන්ධව නොයෙක් උපදෙස් ලැබිය හැකි බව ටිබෙට් යෝගීහු අදහති. මේ අනුව මළමිනී නැගිටිටවීම වැනි නොයෙක් හාස්කම් කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම ටිබෙට් යෝගීහු රැස් කර ගත්හ.

අමනුෂ්‍යයන් ගනුදෙනු කරන යෝගියා සෑම විටම ප්‍රවේශයමෙන් කටයුතු කළ යුතුය. අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් ලැබෙන උපදෙස් ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර දෙවරක් සිතිය යුතුය.

මට භාවනාව අරඹා ස්වල්ප වේලාවකින් විවිධ ආකාර ආලෝකයන් පෙනෙයි. මේ තත්ත්වයෙන් මිදිය හැක්කේ කෙසේද?

මේ තත්ත්වය ඉතා හොඳ දියුණුවකි. ආලෝකයන් දර්ශනය වීම ආලෝක සංඥාව පහළ වීම නම් වේ. සාමාන්‍යයෙන් එය

අපහසුවෙන් උපදවා ගත යුත්තකි. කෙනෙකුට එය ඉබේටම ලැබෙයි නම් උදක්ම සතුටු විය යුතුය. බුදුහු යෝගාවචර භික්ෂුන්ට ආලෝක සංඥාවේ වැදගත්කම නිතර පහදා දුන්හ.

1. ආලෝක සංඥාව උපදවාගත් කල නිදිමත නැතිවෙයි.
2. රැයෙහිද දවාලෙහි මෙන් පෙනෙන්නට පටන් ගනියි.
3. දෙවියන් ඇතුළු නොයෙක් සුක්ෂම ජීවීන් දැක බලාගත හැකිය.

මීට අමතරව ආලෝක සංඥාවෙහි අනිත්‍ය බව, ප්‍රත්‍ය ඇසුරෙන් උපදින බව හේතු ප්‍රත්‍ය නොමැති වීට ආලෝක සංඥාව අතුරුදහන් වන බව ආදී ලෙස කල්පනා කර විදර්ශනා ඥාන උපදවාගත හැකිය.

ආලෝක සංඥාව සිතට හසු වූ පසු එය තීව්‍ර වෙන තෙක් දිගටම භාවනා කළ යුතුය. ආලෝකය නොසැලෙන අවස්ථාවට පත් වූ පසු ඒ මත සිත රඳවා භාවනා කළ යුතුය. එවිට ආලෝක සංඥාව පාදක කරගෙන ධ්‍යාන ඉපදවිය හැකිය.

විදර්ශනාව පමණක් වඩන සමහර යෝගීහු ආලෝක සංඥාව දුටු කළ විදර්ශනා උපක්ලේශයක් පහළ වී යයි බියවෙති. එලෙස බිය විය යුතු නැත. එය විදර්ශනා උපක්ලේශයක් වනුයේ ඉන් සත්‍යාවබෝධය ලැබී නොමග ගියහොත් ය.

ආලෝක සංඥාව උපදවා ගන්නේ කෙසේද

ආලෝක සංඥාව උපදවාගත හැකි ආකාර කිහිපයකි.

1. ආලෝකයක් දෙස බලාසිට නෙත් පියා ගැනීමෙන් සිතෙහි ආලෝක සංඥාව සටහන් වේ.
2. නැතහොත් ආනාපනාසතිය වඩද්දී ආලෝක සංඥා පහළ වෙයි.

3. රැයෙහි දිවා කල මෙන් ආලෝකය පැතිර ඇතැයි සිතින් සලකන විට ආලෝක සංඥා පහළ වෙයි. මෙකී ආලෝක සංඥාවෙහි සිත රැදවීමෙන් එය ස්ථාවර බවට පත් කළ හැකිය.

අබ්‍යන්තර යෝගීන්හු පහත පරිදි ආලෝක සංඥාව උපදවති.

1. සිරුර තුළට සිත යොමු කර සිටීමෙන් ළාපැහැති ආලෝක සංඥා ලබාගත හැකිය. එය සිරුරෙහි අභ්‍යන්තර ආලෝකය නම් වේ.
2. සිරුර මත පිහිටි කුණ්ඩලනී වක්‍ර මත සිත පිහිටුවීමෙන් ද පහසුවෙන් ආලෝක සංඥා ලබා ගත හැකිය. දෙබැම අතර සිත පිහිටුවා ආලෝක සංඥාව ඉපිදවීම මෙයින් ජනප්‍රියතම ක්‍රමයයි.

මෙකී ආලෝකය උපදවාගත් යෝගියා නිතර නිතර එය සිතින් විමසමින් අභ්‍යාස කළ යුතුය. නැතිනම් ආලෝකය අතුරුදහන් වෙයි.

භාවනා කරන අය මරණින් මතු අනිවාර්යයෙන්ම සුගතිගාමී වේද?

භාවනා වඩන ලද අය අනිවාර්යයෙන් සුගතිගාමී වන බව බුද්ධ ඉගැන්වීමයි. එය සංයුක්ත නිකායෙහි දැක්වෙන්නේ පහත පරිදිය.

“වඩන ලද සිතක් ඇත්තේ අනිවාර්යයෙන් මරණින් මතු විශේෂගාමී වෙයි. භානගාමී නොවෙයි”

මෙයින් කියැවෙන්නේ භාවනා වඩන ලද අය සුගතිගාමී වන බවයි.

භාවනා කිරීම පමණක් නොව භාවනා වැඩීමක් මෙහිදී අවශ්‍ය බව තවදුරටත් පැහැදිලි කරගැනීම වැදගත්ය. භාවනා වැඩීම යනු,

1. සිත සමාධිගත කිරීමේ හැකියාව ලැබීම
2. ධ්‍යාන ලැබීම
3. විදර්ශන ඥාන ලැබීම
4. මාර්ගඵල ලැබීම

යන කවර හෝ ලාභයක් බව සාධාරණව කල්පනා කළ හැකිය. මන්දයත් මේ හතරින් එකක් භාවනාව තුළින් ලැබී නම් භාවනාව වැඩුණු බවට සහතික විය හැකි බැවිනි. එබැවින් නිතර භාවනා කර ඉහත කී ලාභයක් උපදවා ගත් අය පරලොව ගැන බිය විය යුතු නැත. තිබ්බතයේ විසූ අනුබුදුවරයෙකු බඳු වූ මිලාරේපා නම් යෝගියා සිය අභිංඤා බලයෙන් මේ කරුණු විස්තරාත්මකව සොයාගෙන සිය ශිෂ්‍යයන්ට උගන්වා ඇත.

ඒ අනුව බොහෝ පින් කළ කෙනෙකු වුවද අපායේ වැටීමට ඉඩ ඇත. මිනිසෙකු මරණාසන්න වූ විට යම දැනගත් ඔහුව වටකර ගනිති. මිය යන මොහොතේ වැරදීමකින් හෝ තමා කළ පාප කර්මයක් මතක් වූවොත් යම දැනගන්නට ජය අත්වේ. ඔවුහු මියගියවුන් යදමින් බැඳ හඬවා ඇදගෙන ගොස් අපායෙහි හෙළති.

භාවනා කරන්නන් අපායෙහි හෙලන්නට යමදැනගත් ඔවුන්ට කීට්ටු නොවෙති. එබැවින් වඩන ලද සිතක් ඇත්තා අපායෙන් නිදහස් වූවෙකු බව මිලාරේපා තුමා අවධාරණය කරයි.

සිල් රකින අය අනිවාර්යෙන් සුගතිගාමී වේද?

බොහෝ අය එසේ සිතතත් එය වැරදි මතයක් බව බුදුහු පෙන්වා දුන්හ. සිල් රැකීම සුගතිගාමී වීමට ආධාර වෙයි. නමුත්

බුදුන් විසින් පෙන්වා දෙන පරිදි මගඵල නොලද්දගේ ශීලය අස්ථාවරය. කොයි මොහොතක හෝ බිඳී යාහැකිය. තමාට අවාසිදකය ලෙස කරුණු යෙදී තිබියදී මියයන්නට සිදුවුවහොත් සිල්වතෙකු වුවද දුගතියට යා හැකි බව පැහැදිලිව දේශනා කර ඇත. පෙර එක් බුද්ධෝත්පාද කාලයක ඉතා සිල්වල් භික්ෂුවක් විය. හෙතෙම ගංගාවක් හරහා ඔරුවකින් ගමන් කරමින් සිටියේය. ගඟ දෙපස තිබූ ගස්වල අතු ඉති ගඟ දෙසට නැමී පහතට එල්ලෙමින් තිබුණි. එම භික්ෂුව ඉන් කොළයක් කඩාගත්තේය. ගස් වල කොළ කැඩීම උපසපන් භික්ෂුවක් විසින් නොකළ යුතු දෙයකි. නමුත් එය ඉතා සුළු වරදකි.

“මම වරදක් කළ අයෙක්මි, සිල් බිඳගත්තෙමි” යන හැඟීම මේ භික්ෂුවට ඇති විය. ඊට ස්වල්ප මොහොතකට පසු දියසුළියකට අසු වී ඔරුව පෙරළී භික්ෂුව අපවත් වූයේය. සිල්බිඳෙන කිලිටි සිතින් මියගිය ඔහු කෙළින්ම නිරයටම ගියේය.

වඩන ලද සිතක් ඇත්තෙකු කිලිටි සිතින් මිය ගියහොත් ඔහු දුගතියට යයිද?

මහානාම ශාකායා මේ ප්‍රශ්නය සවිස්තරව බුදුන්ගෙන් විචාරයි. බුදුන්ගේ පිළිතුර එවැන්නක් සිදු නොවේය යන්නයි. දිගුකලක් තිසරණ කෙරෙහි පැහැදීමෙන් ජීවත්ව දිගු කලක් සිත වඩා තිබුණොත් මිය යන මොහොතේ සිත කිලිටි කරගත් අයෙකුට වුවද සුගතියම අත් වෙයි.

“ප්‍රකෝප වූ සතෙකු හෝ මිනිසෙකු දකින කල මගේ සිතද අවුල්වෙයි. එවන් විටෙක මියගියහොත් මා දුගතියෙහි උපදින්නේද” යනුවෙන් මහානාම ශාකායා බුදුන් විමසයි. දිගුකලක් වඩන ලද සිතක් ඇත්තෙකුට එවන් විපතක් නොවන බව බුදුහු සහතික වෙති.

භාවනා වැඩීම යන්නේ තේරුම කුමක්ද?

භාවනා යන වදනෙහි තේරුමද වැඩීම යන්නයි. භාවනා වැඩීම යනු කවරාකාර වර්ධනයක්ද යන්න සූත්‍ර පිටකය තුළින් නිරවුල්ව තේරුම් ගත හැකිය. ඒ අනුව භාවනා කර යම් ලාභයක් ඉපැයීම භාවනා වැඩීමකි.

1. මාර්ගඵල ලැබීම
2. ධ්‍යාන ලැබීම
විශේෂ ලාභ නම් වේ.
3. විදර්ශනා ඥාන ලැබීම
4. සමාධිය ලැබීම ඉතිරි ලාභ දෙකයි මේ කවර හෝ ලාභයක් ඉපැයූ අයෙක් භාවනා වැඩූ අයෙකි.

සමාධිය හා ධ්‍යාන අතර වෙනස කුමක්ද?

සමාධිය යනු සිත භාවනා අරමුණෙහි රැඳීමයි; නැතහොත් රැඳවීමයි. භාවනා අරමුණ හා සිත බැඳියාම ධ්‍යානයයි. සමාධිය තුළදී සිත වෙනත් අරමුණු කරා නැමී යාමක් ඉඳහිට වුවද සිදුවිය හැකිය. ධ්‍යානගත වූ විට එවැන්නක් සිදුනොවේ.

භාවනා කරන විට යමකට පිටදී හිඳ ගැනීම සුදුසුද?

මෙය ඉතාම සුදුසු දෙයකි. කරුණු කාරණා හරි හැටි නොදන්නා සමහර යෝගීහු මූලසිටම යමකට පිට නොදී භාවනා කිරීමට පටන් ගනිති. ඔවුන්ගේ ඉරියව්ව ඇඟට නොදැනීම ක්‍රමයෙන්

වෙනස් වෙයි. භාවනාව අරඹන විට සෘජුව හිඳගත් යෝගියා එය අවසන් වන විට වකුටු වී සිටියි. දිගු කාලයක් තිස්සේ වැරදි ඉරියව් පැවැත්වූවහොත් ශරීරයට ස්ථිර හානි සිදුවනු ඇත.

එබැවින් පළමුව යමකට පිටදී සෘජු කාය ලීලාව හොඳින් හුරුවී ඉන් අනතුරුව කැමති නම් යමකට පිට නොදී හිඳගත හැකිය. යමකට පිටදී හිඳගැනීම ලැජ්ජාවට කරුණක් නොවේ. බුදුන් ඇසතු බෝරුකට පිටදී දින ගණනක් සිටි බව බෞද්ධයන්ට අමතක කළ නොහැකිය.

මිනිසාගේ පිටකොන්දෙහි ස්වභාවික වක්‍රතා නම් වූ නැමීම් තුනක් ඇත. මේ නැමීම් තුන සෘජු කාය විලාශය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වෙයි. යමකට පිට නොදී භාවනාව ඇරඹූ කල ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිගත වෙත් ම සිරුරේ මාංශපේශීන්ද ලිහිල් වෙන්නට පටන් ගනී. එබැවින් යමකට පිට නොදී හිඳගන්නා ආධුනික යෝගියා සමාධිගතවීමේදී වකුටුවන්නට පටන් ගනී. වකුටු වීම සිතට දූනෙන කල සමාධිය පිරිහෙයි. එබැවින් යමකට පිට නොදී භාවනාව ඇරඹීම අතුරු ප්‍රශ්න රාශියකට මුල වෙයි.

යෝගීන් විසින් සිහිතබා ගත යුතු ආරක්‍ෂක ගාථා හෝ මන්ත්‍ර වේද?

ආරක්‍ෂක ගාථා භාවිතය බුදුන් කළ සිටම පැවත එන්නකි. එකල වනගතව භාවනා කළ හික්‍ෂුන්ට අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් හිරිහැර සිදුවිය. එහෙයින් උන්වහන්සේලා මේ කාරණය බුදුන් වහන්සේට සැල කර සිටියහ. බුදුන්වහන්සේ කරණිය මෙත්ත සූත්‍රය දේශනා කර එය මෙවැනි අවස්ථාවලදී සජ්ඣායනය කරන ලෙස උපදෙස් දුන්හ. බුදුන් කළ විශාලා නුවර ඇති වූ අමනුෂ්‍ය බිය දුරු කිරීමට හැකි වූයේ රතන සූත්‍රය සජ්ඣායනා කර පිරිත් පැත් ඉසීමෙන් පසුවය.

වතුබණ පාලි හෙවත් මහා පිරිත් පොතට අයත් මෝර පිරිත, ධජග්ග පිරිත, ආටානාටිය සූත්‍රය වැනි පිරිත් පසුකාලීනව ආරක්‍ෂා කටයුතු සඳහා බහුලව භාවිත විය. මහ පිරිත් පොතේ එන ජලනන්දන පිරිත පසුකාලීනව නිර්මාණය කරන ලද්දක් බව සිතිය හැකිය. ඊට හේතුව එහි පාරිභාෂික වදන් හෙවත් වෙනත් භාෂා වලින් ගත් පාඨ අඩංගු වීමයි. කෙසේ වෙතත්, ජලනන්දන පිරිත බලගතු ආරක්‍ෂක මන්ත්‍රයක් බව බොහෝ දෙනෙක් අදහති. සුභ හෝ අසුභ පක්‍ෂයට අයත් ඕනෑම යන්ත්‍රයක් මන්ත්‍රයක් හෝ තන්ත්‍රයක් බලරහිත කිරීමේ හැකියාව ඊට ඇති බව දේශීය මන්ත්‍ර ඇදුරෝ හොඳාකාරව දනිති.

ආරක්‍ෂක ගාථා සහ මන්ත්‍ර භාවිතය තිබ්බතයේ බෞද්ධයන් අතර තදින්ම ප්‍රචලිතය. මහායාන හා ථෙරවාදය මිශ්‍ර වූ වජ්‍රයාන ඇදහිලි ගරු කරන තිබ්බත බෞද්ධයෝ 'ඔම් මනි පද්මෙ හුම්' යන තන්ත්‍රය නිතර සිහිපත් කරති. එමඟින් දේවතාවුන්ගේ රැකවරණය තමන්ට ලැබී ආධ්‍යාත්මයද දියුණු වන බව ඔවුහු අදහති.'

මන්ත්‍ර සහ ආරක්‍ෂක ගාථාවල සාර්ථක භාවය සොයාබැලීම සඳහා ඉන්දියානු සහ කැතෝඩියානු පර්යේෂකයෝ පිරිසක් මෑතකදී කැනඩාවේදී පර්යේෂණ පැවැත්වූහ. මන්ත්‍ර භාවිතය මඟින් ශරීරයේ රෝග මර්ධනය කිරීමටත් මානසික විඩාව සමහන් කිරීමටත් හැකිවන බව ඔවුහු සනාථ කළහ.

මන්ත්‍රයක ගුණ ලැබීම පහත සඳහන් ආකාරවලින් එකකට සිදුවන බවට තර්ක කරනු ලැබේ.

1. ඒවායින් අමනුෂ්‍ය කොටස් ආකර්ශනයවේ යන්න.
2. මන්ත්‍ර වල ශබ්ද ශක්තිය මගින් සියුම් කම්පන සිදුවී යහපත හෝ අයහපත ඉන් සැලසේ යන්න.
3. මන්ත්‍ර මගින් මනස එක්තැන්වී විත්ත ශක්තිය පැතිරේ යන්න.

මන්ත්‍ර වල ක්‍රියාකාරීත්වය පැහැදිලි කර දෙන කල්පිත කිහිපයකි. කෙසේ වෙතත්,

මූලික බෞද්ධ භාවනාව හෝ ආර්ය මාර්ගය සමඟ මන්ත්‍රයන් කිසිදු සබඳතාවක් නොදක්වයි. මන්ත්‍ර කියමින්, ගාථා කියමින්, ජපකරමින් විමුක්තිය සෙවීම කිසිදු බුද්ධ ඉගැන්වීමක අනුමත කර නැත.

සමාධිය වැඩීමෙන් සෝවාන් වීමක් සිදුවිය නොහැකිද?

මෙම ප්‍රශ්නය අංශ දෙකකින් සලකා බැලිය යුතුය. කොතෙකුත් සමාධිය වඩන අබෞද්ධ යෝගීහු වෙති. ඔවුන් අතරින් කිසිවෙකුත් සෝවාන් වී ඇත්ද? නැත? නමුත් යම් කෙනෙක් ධර්මය උගනියි, ඉන් අනතුරුව භාවනා කරයි. ඔහු ඉන් සෝවාන් වෙයි. මෙය සිදුවන ආකාරය සංයුක්ත නිකායේ සච්ච සංයුක්තයේ සමාධි වර්ගයේ සමාධි සූත්‍රයේ දැක්වෙන කරුණු අනුව පැහැදිලි කළ හැකිය.

“සමාධිය වඩන්න... සමාධිය වැඩූ කළ යමක්

තත්පරිදි වටහා ගත හැකිය. එවිට දුක්ඛ සත්‍යය

අවබෝධ කළ හැකිය, සමුදය සත්‍යය අවබෝධ කළ හැකිය,

නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කළ හැකිය. මාර්ග සත්‍යය අවබෝධ කළහැකිය”

මෙහි තත් පරිදි වටහා ගැනීම හෙවත් යථාභූත ඥානය භාවනාවෙන් අපේක්ෂා කරන මූලික දෙයකි. භාවනා කළ විට යථාභූත ඥාන දර්ශනය පහළවීම නිසා පහසුවෙන් ධර්මාවබෝධය විය හැකිය. නමුත් සෝවාන් වන්නේ භාවනාව නිසාය යන වැරදි මතය ඇති කර නොගත යුතුය.

कृष्ण
दा

ශරීරය පෙණබුබුළු මෙන් පෙනෙන තුරු උදයව්‍යය
ඥානය ප්‍රගුණ කළ යුතුයැයි එක් භාවනා පාඨමාලාවක
ඉගැන්වුණි. එලෙසම පෙනීය යුතුද?

ශරීරය බිඳෙමින් ගොඩනැගෙන බව සිත සිතා අභ්‍යාස
කරන විට ඒ බව පෙනී යාම ගැන පුදුම විය යුතු නැත. සිතේ
පත්ලට කාවද්දන අදහස් එලෙසම පිළිගැනීම සිතේ ස්වභාවයයි.
එවන් විටෙක හැමදෙයක්ම පෙණ පිඬු මෙන් පෙනී යයි. මෙය
සිත විසින්ම තනා දුන් මනෝරූප පෙළකි.

ශරීරයේ අණු නැවත නැවත සැකසෙන බව ඇත්තකි.
නමුත් ඒ ඇසට නොපෙනෙන වේගයකිනි. ඇසට තබා ඇති සුක්ෂම
කැමරාවකට වත් ඒ චලනය දැකීම කළ නොහැකිය.

නමුත් සෑම තත්පරයකටම දැස් විසින් රූප රාමු දහයක්
පමණ අනුලා ගනී. සිත හොඳින් යොමු කළ ද මීට වඩා ඉක්මන්
වෙනස් වීමක් දැනට අල්ලා ගත නොහැකිය. එබැවින් සිරුරේ
අණුවල සිදුවන සැබෑ උදයව්‍යය තමන්ට පෙනෙන බවට වැරදි
නිගමන වලට නොපැමිණිය යුතුය.

1. සිරුරේ අණු ද නැවත නැවත සැකසෙයි.
2. ඇසෙහි රූප අසුකරගන්නා තැන පිහිටි අණුද නැවත නැවත
සැකසෙයි.
3. ඒ රූප දකින සිතද නැවත නැවත සැකසෙයි.

එබැවින් යමෙකු උදයව්‍යය දෙස දකින්නේ නියම
උත්පාදනංගය නොව ඉහත අවස්ථා තුනෙහි සම්පාත වීමයි. (එකට
සිදු වීම ය.)

සිතෙන් සිත විමසා බැලීමක් සමහර භාවනා පංති වල ඉගැන්වේ මේ ක්‍රමය බුද්ධ දේශනයට එකඟ ද?

දැන් ආ සිතුවිල්ල ඊළඟ මොහොතේ විමසයි. එසේ විමසූ සිතුවිල්ල කුමක්ද යන්න ඊළඟට හඳුනා ගනී. මේ ආකාරයට කෙළවරක් නැතිව මානසික අභ්‍යාස කිරීම සිතෙන් සිත වැසීම නම් වේ.

බැලූ බැල්මට මෙය චිත්තානුපස්සනාවට අයත්ය. නමුත් මේ ක්‍රමය බුද්ධ ඉගැන්වීම් වල සොයාගත නොහැකිය. බෞද්ධ මූලාශ්‍රයන්හි කියවෙන පරිදි සිතෙන් සිත වැසීම දේවදත්ත නම් හික්‍ෂුච විසින් අලුතෙන් හඳුන්වා දුන් භාවනාවකි. දේවදත්ත බුදුන්ට එරෙහි වී තවත් බුදුවරයෙකු වන්නට ගොස් තොරක් නොපෙනෙන නිරයේම උපන්නේය.

සිතින් සිත වැසීමෙහි ආනිසංස කවරේදැයි කිසිම විශ්වාස කටයුතු මූලාශ්‍රයක සඳහන් නොවේ. එබැවින් මෙවැනි අවිශ්වාසදයක භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීමට පෙර හොඳින් සිතා බැලිය යුතුය.

රහත් වීමෙන් කර්මඵල දීම නැවතේ යැයි එක් ඉරිදු පුවත්පතක උගත් හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් විසින් විස්තර කර දී තිබුණි. මෙය සත්‍යයක්ද?

අසත්‍යයකි! බුද්ධ ඉගැන්වීම් වලට පටහැනි කියමනකි. රහත් වීමෙන් කර්ම ඵල දීම නැවතේ යැයි කොතැනකවත් උගන්වා නැත. එවැන්නක් අප ඇසුවේද ප්‍රථම වතාවටය.

අංගුලිමාල භයානක මිනීමරුවෙක් ලෙස කලක් ප්‍රසිද්ධව සිටියේය. හෙතෙම බුදුබණ අසා මහණ වී රහත්විය. රහත් වුවද

කලක් භාවනා කර එය අත්හැර දැමුවහොත් කුමක් සිදුවේද?

මෙහිදී ප්‍රතිඵල හතරකින් එකක් බලාපොරොත්තු විය යුතුය.

1. සමහරු මූලින් හිටි තත්ත්වයටම ඇද වැටෙති. ඊට හේතුව සමඵය පමණක් වැඩීමයි, සමාධිය පිරිහී ගිය පසු තමා වෙත කිසිවක් ඉතිරි නොවේ. හරියට ණයට ගත් මුදලක් ආපසු දුන්නා මෙනි.
2. තවත් අය තරමක් පහළට ඇද වැටී නවතිති. ඊට හේතුව විදර්ශනා ඥාන දියුණු වීමයි. විදර්ශනා ඥාන ලද්දේගේ චූචද සමාධිය පිරිහිය හැකිය. නමුත් ඔහු සතු නිවැරදි දැක්ම නොපිරිහෙයි.
3. මාර්ගඵල ලද අයෙකුගේ චූචද සමාධිය යම් තරමකට පිරිහිය හැකිය. සෝතාපන්නයෙකුගේ සමාධිය සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිහිය හැකිය. (මහානාම සූත්‍රය) නමුත් මාර්ගඵලය නොපිරිහෙයි. මන්ද මාර්ගඵලයක් යනු අවබෝධ ඥාන වලින් සමන්විත දෙයක් වන බැවිනි.
4. රහත් වූ කල සමාධියද රහත් ඵලයද නොපිරිහෙයි. රහතන් වහන්සේලා කිසි කලෙක රහත් ඵලයෙන් නොපිරිහෙන බව සූත්‍ර පිටකයේ ඉතා පැහැදිලිව දක්වා ඇත.

සමඵය නොවඩා විපස්සනාව වඩන ලෙස භාවනා පංතියක දී අපට උපදෙස් ලැබුණි. මේ උපදෙස නිවැරදිද?

සමඵ විපස්සනා දෙක බහුලව වඩන ලෙස බුදුහු නිකර උපදෙස් දුන්න. සමඵයෙන් සිත එක්තැන් වෙයි. සත්‍යාවබෝධයට සුදුසු ලෙස සිත සකස් වෙයි. විපස්සනාවෙන් සත්‍ය අවබෝධ

කිරීමට උත්සාහ කෙරෙයි. කෙනෙක් සමථය නොවඩා විපස්සනාවම වැඩුවද ක්‍රමයෙන් ඔහුගේ සිත සමාධිගත වෙයි. මෙය විපස්සනා සමාධිය නම් වෙයි. විපස්සනා සමාධිය නිවනට මග පෙන්වන දෙයකැයි ධර්මයේ සඳහන් වෙයි. නිවන් සුවයට ආසන්න තත්ත්වයක් එහිදී යෝගියාට විඳින හැකිය.

එබැවින් සමථ - විදර්ශනා දෙකම හුරුවීම සුදුසුය. එයින් ඉක්මණින් සිත දියුණු කිරීමට හැකිය.

සමථ භාවනාවෙහි ආනිසංස බුදුන් නිතර විස්තර කර දී ඇත. "සමථ භාවනාව බමුණන්ගේ දෙයකි. අපේ භාවනාව විපස්සනාවයි" ආදී ලෙස කියමින් සිසුන් වැරදි මග යවන භාවනා ගුරුන් කිහිප දෙනෙක් ගැනම අපට අසන්නට ලැබී ඇත. ඔවුන් ධර්මය නොදැනීම ගැන සැබැවින්ම අනුකම්පා කිරීම වටී.

භාවනා ක්‍රම මිශ්‍ර කර පුහුණු වීම සුදුසුද?

තනි භාවනාවක් එකදිගට කර සිත දියුණු කිරීම එක් ක්‍රමයකි. භාවනා ක්‍රම දෙකක් හෝ තුනක් ගෙන මාරුවෙන් මාරුවට ප්‍රගුණ කිරීම තවත් ක්‍රමයකි. මෙහි දෙවනුව දැක්වූ ක්‍රමය මගින් විධාපත් නොවී එකදිගට භාවනා කිරීමේ හැකියාව ලැබේ. උදහරණ ලෙස පළමුව ආනාපනසතිය වඩා දෙවනුව සක්මන් භාවනාව වැඩිය හැකිය.

ආනාපනසතිය, මෙත්‍රී භාවනාව, සක්මන් භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව, බුද්ධානුස්සතිය වැනි භාවනා ක්‍රම මාරුවෙන් මාරුවට වැඩීම බොහෝ යෝගීන් අතර ජනප්‍රියය.

භාවනා ක්‍රම කිහිපයක් මිශ්‍ර කර නියමිත පිළිවෙලකට වැඩීමෙන් හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබෙන බව මහාසිද්ධ බෞද්ධ යෝග සම්පදයෙහි ඉගැන්වේ. එහිදී බෞද්ධ භාවනා වලට අමතරව භාරතීය කුණ්ඩලීනි යෝග ක්‍රම පවා පුහුණු කෙරෙයි.

ගිහියන් අතරද මාර්ගඵලලාභීහු වෙති. සමහරු පෙර ආත්මභවයන්හි මාර්ගඵල ලැබ සිට නැවත මෙලොවට පැමිණ පෙර ජාති ස්මරණඥනය ලැබ නිවැරදි භාවනා ක්‍රම මතක් කරගනිති. මෙවන් අන්දකීම් ඇති අය ගිහි පැවිදි දෙපක්ෂයම අතර සිටින හැකිය.

පෙර ආත්මභාවවල සෝවාන් හෝ සකාදගාමී වූ අය දෙවිලොවට ගොස් නැවත මෙලොවට ඒමේ ඉඩකඩ බොහෝ ඇති බව බුද්ධ ඉගැන්වීම් වල දක්වා ඇත. පෙර සෝවාන්ව නැවත මෙලොව ඉපදෙන අය ජාත - සෝතාපත්ත නම් වෙයි. බොහෝ සකාදගාමීහු දෙවිලොව ඉපිද නැවත මෙලොවට එති. තවද, නිවැරදිව ධර්මය ඉගෙන සුදුසු ලෙස අභ්‍යාස කර මාර්ගඵල උපදවාගෙන අන්අයටද ඒ මඟ කියාදෙන අය අදට ද සිටිති. එබැවින් ගිහි හෝ පැවිදි කියා වෙනසක් මේ සම්බන්ධව සිතෙහි ඇති නොකර ගත යුතුය.

භාවනා ක්‍රම ගැන විශේෂඥ දැනුමක් ඇති ගිහියෝ බුදුන් කළ ද විසුභ. චිත්ත ගෘහපතියා එවැන්නෙකි. ඔහු භාවනාකොට චතුර්ථධ්‍යානය උපදවාගත් අනාගාමී උපාසකයෙකි. හෙතෙම වරින් වර අභ්‍යාගාමීකයන්ගේ අසපු වෙත ගොස් ඔවුන්ට භාවනාව පිළිබඳ ගැඹුරු පාඩම් ඉගැන්වූයේය. බුදුන් කල විසු ඔහුගේ බිරිඳ මහණ වී රහත් වූවාය. ධම්මික උපාසකද භාවනාව ගැන ගැඹුරට දැන සිටි අයෙකි. වූලවේදල්ල සූත්‍රය ඒ දෙදෙනාගේ සංවාදයකින් සකස් කරන ලද්දකි.

කාන්තාවන්ගෙන් කමටහන් ගැනීම සුදුසු නැතැයි සමහරු කියති. මේ මතයට පදනමක් ඇත්ද?

මෙය කිසිදු පදනමක් නැති මතයකි. ඉතා ගැඹුරු දහම් කරුණු පහද දීමෙහි සමත් බහුශ්‍රැත කාන්තාවෝ එකල සිටම බුද්ධ ගාසනය බැබලවුහ. ධම්මදින්නා තෙරණිය එවැනි රහත්

මෙහෙණියකි. බුදුන්ට වරක් පැවසූ පරිදි අති දක්ෂ බහුශ්‍රැත කාන්තාවකි. ගැඹුරු භාවනා ක්‍රම ගැන ඉගැන්වෙන ප්‍රධානතම සූත්‍ර වලින් එකක් වන චූල්ලවේදල්ල සූත්‍රයෙහි ධම්මදිත්තා තෙරණියගේ ඉගැන්වීම් අඩංගුය.

කාන්තාවන්ට මදිපුංචිකම් කොට අවතක්සේරු කිරීම මාන නම් වූ සංයෝජන ධර්මයේ බලපෑමෙන් සිදුවන්නකි. තවෙකෙකුට වඩා තමා උසස්ය යන සිතුවිල්ල වන්නේ මනසේ බලපෑම නිසාය. රහත් වන තෙක් මානය බලපවතී.

මාර්ගඵල ලැබීම අසීරු දෙයක්ද?

එය කිසිසෙත්ම අසීරු නොවේ. ඊට කල්ගත වන්නේද නැත. බෝධිරාජ කුමාර සූත්‍රයේ දක්වා ඇති පරිදි නිසි පරිදි අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කළහොත් දින බාගයක් ඊට හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය. යමෙක් සතිපට්ඨානය නම් වූ සම්පූර්ණ අභ්‍යාස ක්‍රමය ප්‍රගුණ කළහොත් දින හතක් තුළ අනිවාර්යෙන්ම අනාගාමී වන බව දක්වා ඇත.

නමුත් ආර්යෝපවාදය හෙවත් ආර්යයන්ට ගර්භා කිරීම වැනි බරපතල අන්තරායකර ධර්ම ඇතියවුන්ට මාර්ගඵල ලද නොහැකිය. නූගතුන්ට පවා මාර්ගඵල ලබාගැනීමට හැකියාව ඇති බව ධර්මයේ දක්වා තිබියදී මාර්ගඵල ලැබීමට අසීරු බව කීම ධර්ම විරෝධී මතයකි. චූල්ලපන්ථක වැනි නූගත් අයට පවා මාර්ගඵල ලැබීමට හැකියාව තිබූ බව දැනගැනීම වැදගත්ය.

තිබ්බතයේ විසූ මිලාරොපා නම් වූ මහායෝගියා සඳහන් කළ පරිදි නිවන හා සංසාරය දුරස්ථ වූ දෙයක් නොවේ. ඉතා ළඟින් ඇති දෙයකි. නිවන යනු සසර තුළින් පැන නැගුණු දෙයකි. සසරක් නැත්නම් නිවනක්ද නැත. එබැවින් ඔබ නිවන වටහා ගත යුත්තේ සසරෙහි සිටිය. එනම් මෙතැන සිටිය. එය සිතන තරම් දුෂ්කර කටයුත්තක් නොවන බව වටහා ගත යුතුය.

“ඒවාටද සෝනාපන්න අංග තිබුණේ නම් අපිවි සල්ගස්ද මාර්ගඵලලාගීන් බව කීමට මම පසුබට නොවෙමි” (සංයුක්ත නිකාය)

ගිහියන් කොපමණ ප්‍රමාණයක් මාර්ගඵලලාගීව සිටියද යන්න මෙයින් පැහැදිලිය. මාර්ගඵල ලැබීම කෙතරම් පහසු දෙයක්ද යන්න ඔබට දන් වැටහී ඇතුළුවට සැක නැත. භාවනාවෙහි අතිදක්‍ෂයන් වූ චිත්ත ගෘහපතියා වැනි ගිහියන් බුදුන්කල සිටි බව අමතක නොකළ යුතුය. “මහද්ගත සමාධිය” වැනි භාවනාවේ එන ගැඹුරු කරුණු ගිහියන්ට කළ දේශනා තුළ අඩංගු වී ඇත. ගිහියන්ට ගැඹුරු භාවනා ක්‍රම උගන්වා ඇති බව ඊට හොඳ නිදසුනකි. අධිමානසික බල සම්බන්ධව එන වැදගත්ම සුත්‍ර ධර්මය දේශනා කර ඇත්තේ අජාසත් සහ ජීවක කුමාරහව්ව නම් දෙදෙනා ඉදිරියේය.

කෙසේ නමුත් බුදුන්ගේ කාර්යබහුල ජීවිතය නිසා ගැඹුරු ධර්ම කරුණු ගිහියන්ගේ දැනුමට එක්වීම සීමා විය. වරක් අනාථ පිණ්ඩික නම් ලද සුදත්ත සිටුවරයා බුදුන් හමුවට පැමිණිවිට කිසිදින නොඇසූ ගැඹුරු ධර්ම කරුණු ඔහුට ඇසීමට ලැබුණි. මෙවැනි ගැඹුරු දේ ගිහියන්ට ඇසීමට නොලැබෙන බව ඔහු බුදුන්ට කීය. මෙම ප්‍රකාශය තුළ තවත් වැදගත් කමක් වෙයි. ගැඹුරු දහම් කරුණු දැන ගැනීමක් සෝවාන් වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය නොවන බව ඒ වැදගත් කරුණයි.

අප මෙහි ඉදිරිපත් කළ උපදෙස් නිවැරදි ද යන සැකය සමහර විට ඔබට මතු විය හැකිය. බුද්ධ ධර්මය ඉතා ගැඹුරෙන් ප්‍රගුණ කරමින් දශකයකට අධික කාලයක් සමථ-විදර්ශනා ක්‍රම වැඩු අපට සැක නොමැතිවම ආර්ය මාර්ගය ගැන ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට විසඳුම ලබාදීමේ පටිසම්භිද ඥාන පහළ වී ඇති බව පාඨක ඔබට මෙයින් හෙළිදරව් කිරීමට කැමැත්තෙමි.

මෙකල මාර්ගඵලලාගීන් නැතැයි සමහරු කියති. අධිගමලාගීන් එය කිසිවෙකුට හෙළි නොකළ යුතුයැයිද මෙකල මතයක් වෙයි. මේ කරුණු දෙකම බුද්ධ ඉගැන්වීමෙහි කිසිතැනක දක්නට නොලැබෙන හුදු මිථ්‍යා ප්‍රවාදයන් මය. එවැනි මිථ්‍යා

ප්‍රවාද පතුරන අය සද්ධර්ම අන්තර්ධානයට අවශ්‍ය මූලික පසුබිම සහ පදනම සකසා දෙති. සද්ධර්ම අන්තර්ධානයට හේතු වන මේ අමූලික ප්‍රබන්ධයන් සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපක නම්වේ. යම් කලෙක සද්ධර්මය ප්‍රතික්ෂේප වී යයි. එය සද්ධර්මයේ අන්තර්ධාන අවස්ථාවයි.

බුදුදහම කිළිටි වෙමින් ගොස් සහ මිථ්‍යාව අතර පරතරය නොපෙනෙන කාලයකදී අපි සමථ-විදර්ශනා ක්‍රම වලට යොමු වුණෙමු. අපගේ එකම අභිප්‍රාය වූයේ නියම ආර්යමාර්ගය හෙළි කරගෙන ඒ මග සහාද ජනතාවට කියාදීමයි.

සමහර විටෙක දින ගණන් එකදිගට භාවනා කිරීමට තරම් අපගේ විරියය දැඩි විය. මේ අනුව ටික කලකදී ධ්‍යාන උපදවා ගැනීමට අපට හැකි විය. තව තවත් විරිය කළ අපට සියළු අරූපාවචර ධ්‍යාන ස්පර්ශ කළ හැකිවිය. ධ්‍යාන ඉහළ නගියි, බැසයයි, පිරිහී යයි. එබැවින් අධිගමයක් ලැබීමට අපි අදිටන් කර ගනිමු.

ධර්මය ඉගෙන ගනිමින්, ගුරු ඇසුර ලබමින්, මනසින් විමසමින් අභ්‍යාස කළ අපට වසර අටක් පමණ අභ්‍යාස කළ පසු අධිගම ලබාගත හැකිවිය. ඒ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත හැකිවිය.

අපට ඊළඟට ඇවැසි වූයේ සත්‍යාවබෝධය ලැබීමටයි. ඒ සඳහා දින පහක් වත් එකදිගට භාවනා කළ යුතු බවට සිත්විය. දින තුනක් භාවනා කළ පසු ධර්මය නුවණින් දැක ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමේ පටිසම්භිද්‍ය ඥාන පහළ විය. නමුත් අවාසනාවකට මෙන් සතර වන දිනයේ භාවනාව නවතා දැමීමට සිදුවිය.

එම ඉලක්කය අත් හැර දැමූ අපට අප ලබා ගත් පිරිසිදු ධර්මඥානය බුද්ධිමත් පින්වතුන් වෙත බෙද දීමට සිත්විය. ඊට අමනුෂ්‍යයන්ගේ පවා උදව් ලැබෙන ලකුණු පෙනෙන්නට තිබුණි. ඒ අනුව භාවනා පොත් පෙළක් ලියා පළ කිරීමට අපට හැකිවිය. මින් අනතුරුව අප විසින් මෙවැනි පොත් ලිවීමට ඇවැසි නොවන තරම් කරුණු අපගේ පොත් වල අඩංගු කර ඇත. එමෙන්ම අප ආර්ය මාර්ගය ගැන විශාරද දැනුමක් ලබා ඇති නිසා ඔබට නිසි මග පෙන්වා දීමට සෑම විටම සුදුනම් ව සිටිමු.

III වන කොටස

14. භාවනාව පිළිබඳව ඔබදුන යුතු වැදගත් කරුණු

ඔබ මීට පෙර කිසියම් භාවනා ක්‍රමයක් ප්‍රගුණ කලෙහිද? මෙයට ලැබෙන පිළිතුර ඔව් හෝ නැත යන්න විසඳා හැකිය. ඔබ මෙතෙක් භාවනාව ගැන කිසිදු දැනුමක් නොමැතිව සිටියද, කම්නැත. පළපුරුදු යෝගීන්ට ආධුනිකයන්ටත්, යන දෙපක්ෂයටම ඉතා වැදගත් කරුණු සම්භාරයක් මේ කොටසෙහි අඩංගු කර ඇත.

මෙහි එන භාවනා ක්‍රම පුහුණු වීම සඳහා භාවනාව හා බැඳුණු ආගමික මතවාදී කරුණු පිළිබඳ පෙර දැනුමක් තිබීම අනවශ්‍යය. ඉතා සරල භාවනා පාඨමාලාවක් අප ඔබ වෙත ගෙන එමු.

භාවනාව ගැන බොහෝ දෙනෙකු සිටිනුයේ, සාවද්‍ය නිගමනයන් තුළය. භාවනාව කිසියම් ආගමකට හෝ ඇදහීමකට සීමා වූ දෙයක් ලෙස බොහෝ දෙනෙක් සිතති. ආගමික ඇදහිලි හා සම්බන්ධ භාවනා ක්‍රමවලට වඩා ඇදහිලි හා සම්බන්ධ නැති භාවනා ක්‍රම රාශියක් සොයාගත හැකිය. බෞද්ධ හා තාම් භාවනා ක්‍රම වලින් සියයට අනුවකට වැඩි ප්‍රමාණයක් ආගමික භාවනා නොවේ. ඒවා නොයෙකුත් ප්‍රායෝගික ඉලක්ක සපුරා ගැනීම සඳහා හුරුකරන මානසික අභ්‍යාසයක් ලෙස සැලකිය යුතුය. තවද, හින්දු භාවනා ක්‍රම වලින් අඩක් පමණ හුදෙක් ආගමික නොව කායික - මානසික අභ්‍යාසයන්ය.

මේ කෘතියෙහි, අධිංගු වන භාවනා ක්‍රම කිසිදු හේදයකින් තොරව, ඕනෑම ආගමික මතවාදයක් දරන්නෙකුට හුරු කළ හැකිය.

ඔබ විසින් කළ යුත්තේ, මෙපමණකි. මෙහි දැක්වෙන අභ්‍යාස හොඳින් කියවන්න. ඔබේ අවශ්‍යතාවය තේරුම් ගන්න. ඊට ගැලපෙන අභ්‍යාසයක් තෝරා ගන්න. දින කිහිපයක් එය හුරු කර බලන්න. හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබේ නම් දිගටම හුරු කරන්න. නොඑසේවිනම්, වෙනත් අභ්‍යාසයකට මාරුවන්න.

මේ ආකාරයට ඉතා පහසුවෙන් ඔබට අවශ්‍ය ඉලක්කය සපුරාගත හැකි වනු ඇත.

15. සහජයෝග භාවනා ක්‍රමය

නිර්මලාදේවී නම් ඉන්දීය යෝගිනිය 1970 දී හඳුන්වා දුන් සහජ යෝග භාවනා ක්‍රමය නම් වූ අලුත් භාවනා සම්ප්‍රදය එවකට ජනප්‍රියව තිබූ ක්‍රියායෝග ක්‍රම වලට වඩා ඉක්මණින් ප්‍රතිඵල ලබා දෙන්නේය. එබැවින් සහජ යෝග ක්‍රමය භාරතයේ ශිෂ්‍යයන් ජනප්‍රිය විය. සහජ යෝග ක්‍රමය ගැඹුරු සමාධියක් ලබා ගැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකි බව පර්යේෂණාත්මකව ඔප්පු කෙරී ඇත.

සහජ යෝග යන්නෙහි තේරුම තම මග පෙන්වීම යටතේ විශ්වය හා එක්වීමයි. ගුරුවරයෙකු නොමැතිව තමාගේම මග පෙන්වීම ඔස්සේ තමාගේම ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය වැඩි දියුණු කර ගැනීම මේ ක්‍රමයෙහි අරමුණයි. නිර්මලා දේවී විසින් පවසන පරිදි සත්‍යය ඔබ තුළම ඇති දෙයකි. එබැවින් ඔබටම ඔබේ ගුරුවරයා විය හැකිය (භාවනා කිරීමට, කර්මස්ථාන ලැබීමට, සෝවාන් ඵලය දීමට, ඵල සමාපත්ති දීමට තමා හැර වෙනත් අයෙකුට බලයක් නැති බව කියන අපූරු ශ්‍රී ලාංකික යෝගීන්ට නිර්මලා දේවීගේ ඉගැන්වීම් හොඳ පාඩමක් වනු ඇත. වර්තමානයේ ඉගැන්වෙන බොහෝ හින්දු භාවනා ක්‍රම සකස් කර ඇත්තේ බුද්ධ ඉගැන්වීම් අනුකරණය කිරීමෙනි. බුද්ධ ඉගැන්වීම් මකා දමමින් තම මතය

තහවුරු කිරීමට උත්සාහ ගන්නා අත්තනෝමතික බෞද්ධ යෝගීන්ගේ ක්‍රියා කලාපය බෞද්ධ භාවනාවට එල්ල වී ඇති දැවැන්තම තර්ජනයයි.)

සහජ යෝග ක්‍රමයේදී කුණ්ඩලීනි චක්‍ර හා නාඩි අවධි වෙයි. එක් එක් කුණ්ඩලීනි චක්‍රය අවධි කිරීමෙන් අපේක්ෂා කෙරෙන දෙය පහත පෙන්වුම් කෙරෙයි.

1. මුලාධාර චක්‍රය (කොඳු ඇට පෙළෙහි පතුලේ පිහිටා ඇත.)
පුබුදු කිරීමෙන් අවිහිංසාව ප්‍රගුණ කළ හැකිය.
2. ස්වාධිෂ්ඨාන චක්‍රය - (ලිංගයට පිටුපස පිහිටා ඇත.)
පුබුදු කිරීමෙන් නිර්මාණාත්මක ශක්තිය ලැබෙයි.
3. මණුපුර චක්‍රය (නාභියට යටින් පිහිටා ඇත.)
පුබුදු කිරීමෙන් සාමය ඇති කළ හැකිය.
4. අනාහත චක්‍රය - (හෘදය ආශ්‍රිතව පිහිටා ඇත.)
පුබුදු කිරීමෙන් කරුණාව සහ මෙන් සිත පැතිරවිය හැකිය.
5. විසුද්ධි චක්‍රය - (උගුර ආශ්‍රිතව පිහිටා ඇත.)
පුබුදු කිරීමෙන් අනුනට තම අදහස් පතුරවා හැරිය හැකිය.
(මෛත්‍රිය, කරුණාව ආදී සිතුවිලි පැතිරවීම)
6. ආඥ චක්‍රය - (දෙබැමට යටින් පිහිටා ඇත.)
පුබුදු කිරීමෙන් අනුකම්පාව ඉපිදවිය හැකිය. (සත්වයන්ට සෙන සැලසිය හැකිය)
7. සහසාර චක්‍රය - (හිස් මුදුනට යටින් පිහිටා ඇත.)
පුබුදු කිරීමෙන් විශ්වය හා තමා එකක් බව දැනෙන පරිදි ජීවත් විය හැකිය.

සහජ යෝග භාවනා අභ්‍යාස

මෙහි අභ්‍යාස තුනකි. ඉන් පළමුවැන්න උදෑසන භාවනාවයි. දෙවැන්න සන්ධ්‍යා භාවනාවයි, තෙවැන්න දේව යාඥාවයි, දෙවියන් නොඅදහන අය දේව යාඥාව කළ යුතු නැත.

උදෑසන භාවනාව

මෙහිදී පැයක කාලයක් කඳ සෘජුව තබා හිඳගෙන භාවනා කළ යුතුය. උදෑසන පිබිදී ඉන් අනතුරුව මුහුණකට සෝදගෙන කඳ සෘජුව තබා හිඳගන්න.

1. හෘදය දෙසට සිත යොමන්න
2. හෘදයේ සිට සෑම අතටම ආලෝක ධාරා විහිදෙන බව සිතන්න
3. ඒ හැඟීමෙන් යුතුව පැයක් පමණ නොසැලී සිටින්න.

සන්ධ්‍යා භාවනාව

රාත්‍රී නින්දට පෙර පැය භාගයක් පමණ කඳ සෘජුව තබා හිඳගෙන භාවනා කළ යුතුය.

1. තම දුර්වලකම් සියල්ල මිදුමක් බවට පත්වී කයෙන් බැහැර වී යන බව සිතන්න.

මේ භාවනා දෙක දිනපතා නොකඩවා පුහුණු කරන්න. මෙලොව සහජ යෝග පුහුණු වීමේදී පිළිවෙලින්

1. සවිතර්ක සමාධියටත්
2. නිර්විතර්ක සමාධියටත්
3. නිර්විකල්ප සමාධියටත් යෝගියා එළඹෙයි.

සවිකර්ක සමාධිය යනු යෝගියා සිතෙන් භාවනාව වඩමින් සමාධිගතව සිටීමයි. නිර්විකර්ක සමාධිය යනු යෝගියා නිරුත්සාහිව සමාධියෙහි සිටීමයි. මෙහි නිර්විකල්ප සමාධිය යනු ගැඹුරු සමාධිය තුළ කිසිවක් නොසිතාම විශ්වය සමග ඒකාත්ම හැඟීමෙන් යුතුව සිටීමයි. සහජ යෝග භාවනා ක්‍රමයේ අවසාන ඉලක්කය වනුයේද නිර්විකල්ප සමාධියයි.

16. සහජයෝග ක්‍රමයෙන් රෝග සුවවෙයි

ඉන්දියාවේ නවදිල්ලියේ පිහිටි වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ මහාචාර්ය යූ. සී. රායි සහජ යෝග ක්‍රමය රෝග නිවාරණයෙහි යෙදීමේ හැකියාව ගැන 1980 දශකයේදී පුළුල් පර්යේෂණයක් දියත් කළේය. පුද්ගලයකුට මෙන් ඇදුම හා අපස්මාරයට යොදාගත් සම්ප්‍රදායික ප්‍රතිකර්ම ඉක්මවා භාවනාව ගුණ පෙන්වීය. මහාචාර්ය යූ.සී. රායි ද ඒ වන විට හෘදයාබාධ සම්බන්ධ පෙරනිමිත්තක් බඳු වූ ඇන්ජයිනා රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළේය. විටින් විට පපුවෙහි ඇති වන තද ගතිය හා සියුම් වේදනාව ඇන්ජයිනාවේ මූලිකතම රෝග ලක්ෂණයයි. මහත් ආශ්චර්යයකි.! ක්‍රමානුකූල භාවනා අභ්‍යාසමාලා වලින් අනතුරුව මහාචාර්ය රායි තවදුරටත් ඇන්ජයිනා රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකළේය.

රෝග සමනය සිදුවූයේ එකී භාවනාවෙන්මද යන්න තවදුරටත් පැහැදිලි කර ගැනීමට ඔහුට අවශ්‍ය විය. ඔහු මෙවැනි පර්යේෂණයක් ඇටවූයේය.

1. රෝගීන් පිරිසක් තෝරා ගෙන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන ලදී.
2. ඉන් එක් කණ්ඩායමකට සහජ යෝග ක්‍රමය උගන්වන ලදී.
3. ඉතිරි කණ්ඩායමට තමා සිතෙන් අටවා ගත් ව්‍යාජ භාවනාවක් උගන්වන ලදී.

පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල තහවුරු විය. සහජ යෝග ක්‍රමය අනුගමනය කළ යෝගීහු හොඳ ප්‍රතිඵල පෙන්වූහ. ව්‍යාජ භාවනාව කළ අයට කිසිදු ගුණයක් අත් වූයේ නැත. මේ අනුව ඵලභීය හැකි වැදගත් නිගමනයක් පවතී. එනම් භාවනා වරද්දගෙන ප්‍රගුණ කිරීමෙන් අපේක්ෂිත යහ ප්‍රතිඵල නොලැබෙන බවයි. මින් නොනැවතුනු මහාවාරිය රායි යෝගීන් පිරිසක් භාවනාවෙහි යොදවා ඔවුන්ගේ මොළයෙහි විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරීත්වය පිරික්සා බැලීය.

1. භාවනාවට පෙර ඔවුන්ගේ මොළයෙහි විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරීත්වය බීටා නම් වූ සාමාන්‍ය අවස්ථාවෙහි තිබුණි.
2. භාවනාව අරඹා ස්වල්ප වේලාවකින් මොළයෙහි විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරීත්වය ඇල්ෆා නම් වූ රිද්මයට සුසර විය. අධි නින්දෙහි සිටින විටද සිහින දකින විටද සිත මේ ඇල්ෆා අවස්ථාවට සුසර වෙයි.
3. යෝගීහු ක්‍රමයෙන් සිතුවිලි නොඑන ගැඹුරු සමාධියට සමවැදුණහ. ඒ සමගම ඔවුන්ගේ මොළයෙහි විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරීත්වය තීටා නම් වූ අවස්ථාවට ඵලභුතී. තීටා අවස්ථාව ගැඹුරු නින්දකට සමකළ හැකිය.

මෙකී තීටා අවස්ථාවේදී මොළයේ කවරාකාර ප්‍රදේශ වඩා ක්‍රියාකාරී වන්නේදැයි ස්කෑන් පරීක්ෂා මගින් හඳුනාගැනීමට මහාවාරිය රායි ඇතුළු පිරිස සමත් වූහ. ඒ අනුව තීටා තරංග ආයාමයට මොළය සුසර වන ගැඹුරු භාවනාවෙහිදී මොළයේ ස්ථාන දෙකක් අධි ක්‍රියාකාරී වෙයි.

1. නළල ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය
2. මොළයේ ඉදිරිපස ලලාට බණ්ඩිකාවෙහි ගැඹුරින් පිහිටි ප්‍රදේශය

පුද්ගලයකට මෙන් මේ ප්‍රදේශ දෙක කුණ්ඩලිනී ශක්ති මධ්‍යස්ථාන දෙකක් නියෝජනය කරයි. මෙහි මුල් වකු මධ්‍යස්ථානය නළල ආශ්‍රිතව දෙබැම අතර පිහිටා ඇතැයි සලකන අප්‍ත හෙවත් ආඥ වකුයයි. දෙවැන්න හිසෙහි මුදුනට යටින් පිහිටා ඇතැයි සැලකෙන සහසාර වකුයයි. මේ පරීක්ෂණය අනුව කුණ්ඩලිනී වකු වල පිහිටීම තහවුරු වෙයි. එමෙන්ම සහජ යෝග ක්‍රමය ගැඹුරු සමාධියක් වෙත යෝගියා ගෙන යන බව මනාව ඔප්පු වෙයි.

17. අජප යෝග භාවනා ක්‍රමය

වසර දෙදහසකට පම පෙර ඉන්දියාවේ විසූ සෘෂිවරු පිරිසක් අජප නම් වූ ස්වභව අභ්‍යාස ක්‍රමයක් හුරු කළහ. මේ ක්‍රමය කල්යාණමේදී ඉන්දීය යෝගීන් වෙතින් අතුරුදහන් විය. නමුත් තිබ්බතයේ සිද්ධාශ්‍රමි නම් වූ යෝගාශ්‍රමයේ විසූ යෝගීහු මේ ක්‍රමය පරම්පරාගත රහසක් ලෙස පවත්වා ගෙන ආහ. 1860 දශකයේදී තිබ්බතයේ වාරිකා කළ ඉන්දීය යෝගියෙකු වූ පුර්ණානන්ද පරමහංස තිබ්බතයට ගොස් මේ අභිරහස් භාවනා ක්‍රමය ඉගෙනීමට සමත් විය. අද දක්වා අජප යෝග (Ajapa Yoga) භාවනා ක්‍රමය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔහුගේ ගෝල පරපුර සමත් වූහ. අජප යෝග ක්‍රමයේ වර්තමාන ගුරුවරයා වන ගුරු ප්‍රසාද් ඉන්දියාව තුළ අජප ආශ්‍රම 5ක් ඇරඹීමට සමත්විය. තවමත් තරුණ විය නොඉක්මවූ ඔහු මේ දක්වා අජප යෝග ක්‍රමය ප්‍රසිද්ධ කිරීමට වෙහෙසයි.

අජප යෝග්‍ය පුහුණු වන අයුරු

අජප යන්තෙහි තේරුම ජප නොකිරීම යන අරුතයි. සැබැවින්ම අජප යෝග ක්‍රමයේදී ජප කිරීමක් සිදු නොකෙරේ. ඒ වෙනුවට ශ්වසනය අධ්‍යයනය කර ශ්වසන රිද්මය හැසිරවීම සිදු කෙරෙයි. අජප යෝගය බිහිකළ මහා සෘෂිවරුන් හෙළි දරව් කර ඇති පරිදි අප ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට පහත වගුවේ දක්වා ඇති පරිදි සියුම් කම්පන නිකුත් වෙයි.

හුස්ම ගන්නා/ හෙළන තැන	ආශ්වාසය	ප්‍රශ්වාසය
මුඛය නාසය	අ ශබ්දය ඇතිවෙයි උම් ශබ්දය ඇතිවෙයි	හ (හ්-අ) ශබ්දය ඇතිවේ. හුම් (හ්-උම්) ශබ්දය ඇතිවේ.

ආශ්වාසයේදී ඇති නොවන හ් ශබ්දයක් ප්‍රාශ්වාසයට එක් වන බව ඔබට පැහැදිලිය. සෘෂි වරුන් කියන පරිදි මේ ශබ්දය නගා පිටව යන්නේ ජීව ශක්තියයි. ඔබ මහන්සි වේලාවට හ් ශබ්දය වැඩියෙන් පිටවන බවට ඔබට මතක ඇත. යම්කිසි විධියකට හ් ශබ්දය පිටවීම පාලනය කරතොත් ඔබට සිරුර තුළ අධික ප්‍රාණ ශක්තියක් ගොඩ නගා ගත හැකිය. එය නිරෝගී බවටද අධිමානසික බල ලැබීමටද හේතු වෙයි. මේ සඳහා කළ හැකි අභ්‍යාස කිහිපයකි.

මූලික අභ්‍යාසය

1. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට හ් ශබ්දය නොනැගෙන පරිදි අවධානයෙන් යුතුව ශ්වසනය කිරීම මූලික අභ්‍යාසයයි. මෙය කාලයක් ප්‍රගුණ කර අනතුරුව ඊළඟ අභ්‍යාසයට යා යුතුය.

ඕම් අභ්‍යාසය

1. හ් ශබ්දය නොනැගෙන සේ ඕම් ශබ්දය නැගෙන සේ ශ්වසනය කිරීම දෙවන ක්‍රමයයි. මෙය ක්‍රම දෙකකට කළ හැකිය.
2. හ් ශබ්දය නොනැගෙන සේ කටින් හුස්ම ගෙන නාසයෙන් හුස්ම පිට කිරීම.
3. නැතහොත් හ් ශබ්දය නොනැගෙන සේ නාසයෙන් හුස්ම ගෙන කටින් හුස්ම පිට කිරීම.

මේ ක්‍රම දෙකින් එකක් පුහුණු වීමෙන් අප ප යෝග ක්‍රමයේ කෙළ පැමිණිය හැකිය. යෝග ක්‍රමයේ කෙළ පැමිණිය යෝගීන් සෑම විටම ශ්වසනය කරනුයේ මේ ක්‍රම දෙකින් එකකටය. එබැවින් ඔවුන්ගේ සිරුරු තුළ ප්‍රාණ ශක්තිය ආරක්ෂා වී ඇතැයි කියනු ලැබේ.

ද්වි හෘද භාවනා ක්‍රමය

Twin Heart Meditation

ප්‍රකට පෙරදිග භාවනා ශිල්පියෙකු වූ වොආ කොක් සුයි මහතා ද්වි හෘද භාවනා ක්‍රමය හඳුන්වා දීමට මූලික වූයේය. එම ක්‍රමයේ ඇති රෝග නිවාරණ හැකියාව නිසා කෙටි කාලයක් තුළ මහත් ජනප්‍රියත්වයට පත්වීමට වොආ මහතාට හැකිවිය. වොආ මහතා කියන පරිදි මේ භාවනා ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පහත සඳහන් ප්‍රතිලාභ ලැබිය හැකිය.

1. සිතෙහි අධිමානසික සංවේදන හැකියාව වැඩිවේ.
2. රෝග සුව කිරීමේ බලය ලැබෙයි.
3. මානසික සමබරතාව රැකෙයි.
4. ඉවසීමේ ගුණය වර්ධනය වෙයි.
5. සිරුරෙහි ජෛව ප්‍රභාව හෙවත් ඇසට නොපෙනෙන දිලීසීම වැඩි වෙයි. (Bio Aura)
6. කුණ්ඩලීනි ශක්තිය ලැබෙයි. (Serpentine Power)
7. දිවැස් ඉපදීමට හැකිවෙයි.
8. තෙහෙට්ටුව දුරු වෙයි.
9. අඩු මහන්සියකින් කටයුතු සඵල වෙයි.
10. ශරීරයේ සොබාව හා නිරෝගී බව වැඩි වෙයි.

භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතු ආකාරය

පළමු අභ්‍යාසය

1. පළමුව මිනිත්තු 5ක් පමණ ශාරීරික ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න.
2. මිටි අසුනක හිඳගන්න.
3. දෑස් පියාගෙන දෙ අත්ල උඩු අතට හරවා දණහිස් මත තබන්න. මුව පියාගෙන දිව උඩුතලේලේ ගැටෙන පරිදි තබාගන්න.
4. දෑත් හෘදය වෙත සිත යොමා ගෙන සිටින්න. එවිට අනාගත නම් වූ ශක්ති චක්‍රය ක්‍රියාකාරී වනු ඇත.
5. කරුණාව මෙමත්‍රිය තමා වෙතින් දසක පැතිරෙන බව සිතන්න.
6. අනතුරුව තමා ඉදිරියේ ලෝකය කුඩාවට සිතින් මවා ගන්න.
7. දසක පැතිරෙන කරුණාව මෙමත්‍රිය තමා වෙතින් ලෝකයට ගොස් මුළු ලෝකයම ඉන් වෙළී යන අයුරු සිතින් දකින්න.

දෙවන අභ්‍යාසය

8. දෑත් එම ඉරියව්වේම හිඳ හිස් මුදුනට සිත යොමු කර සිටින්න. එවිට හිස් මුදුනේ ඇති ශක්ති මධ්‍යස්ථානය ක්‍රියාකාරී වෙයි.
9. කරුණාව මෙමත්‍රී තමා වෙතින් දසක පැතිරෙන බව සිතන්න.
10. අනතුරුව තමා ඉදිරියේ ලෝකය කුඩාවට සිතින් මවා ගන්න.

11. දසක පැතිරෙන කරුණාව මෛත්‍රිය තමා වෙතින් ලෝකයට ගොස් මුළු ලෝකයම ඉන් වෙළී යන අයුරු සිතින් දකින්න.

තෙවන අභ්‍යාසය

12. දැන් හිස් මුදුන හා හෘදය යන ස්ථාන දෙක මත මාරුවෙන් මාරුවට සිත පිහිටුවන්න. එවිට ඒ මධ්‍යස්ථාන දෙකම ක්‍රියාකාරී වෙයි.
13. කරුණාව මෛත්‍රිය තමා වෙතින් දසක පැතිරෙන බව සිතන්න.
14. අනතුරුව තමා ඉදිරියේ ලෝකය කුඩාවට සිතින් මවා ගන්න.
15. දසක පැතිරෙන කරුණාව මෛත්‍රිය තමා වෙතින් ලෝකයට ගොස් මුළු ලෝකයම ඉන් වෙළී යන අයුරු සිතින් දකින්න.

හතරවෙනි අභ්‍යාසය

16. දැන් හිස් මුදුන මත සිත පිහිටුවන්න.
17. හිස් මුදුනේ සිට හාත්පසම සුදු ආලෝකයක් පැතිරෙන බව සිතන්න.
18. මිනිත්තු 10ක් පමණ මේ අභ්‍යාසය කරන්න.

පස්වෙනි අභ්‍යාසය

19. දැන් අත්ල පිටතට විහිදෙන සේ පපුව ඉදිරියේ තබා ගන්න.
20. තමා වෙතින් කරුණාව මෛත්‍රිය රැගත් ශක්ති ධාරා විහිදෙන බව සිතන්න.

හයවෙනි අභ්‍යාසය

21. භාවනා ඉරියව්වෙන් මිදී 30 වරක් පමණ ඇඟ කිලිපොලා හරින්න. සිරුර පුරා හිර වී ඇති විශ්ව ශක්තිය මුදු හැරීම මෙයින් සිදු වෙයි. මේ අභ්‍යාසය දිනපතා හුරු කරන්න.

ද්වි භෘද යෝග ක්‍රමයේ ඉගැන්වෙන වැදගත් රහස්

වොආ මහතාගේ ද්වි භෘද භාවනාව පෙරදිග යෝග දැනුමෙන් හා බටහිර වෛද්‍ය දැනුමෙන් පෝෂණය වූවකි. භාවනාවට අමතරව නිවැරදි ජීවන රටාවකට අවශ්‍ය උපදෙස් රාශියක් වොආ මහතාගේ ඉගැන්වීම් කුළු අඩංගුය.

ශ්වසන ක්‍රමය

බොහෝ දෙනෙක් හුස්ම ගන්නේ පපුව උස් පහත් කිරීමෙනි. කාලයක් තිස්සේ මෙලෙස හුස්ම ගැනීම නිසා ඉබ්බටම එම ක්‍රමය හුරුවී ඇත. ඒන යෝග විද්‍යාවේ ඉගැන්වෙන පරිදි නිවැරදි ශ්වසන ක්‍රමය එය නොවේ. ඔබ හුස්ම ගත යුත්තේ උදරය උස් පහත් කිරීමෙනි. එවිට මහා ප්‍රාචීරය නිසි පරිදි ක්‍රියාකර අපහසුවක් නැතිව හුස්ම ගැනීමට උදව් වෙයි. මෙය කිහිප විටක් අත්හදා බැලීමෙන් ඔබටම සහතික විය හැකි අත්දැකීමකි. උදරයෙන් හුස්ම ගන්න හුරුවෙන්න. එවිට ඔබ පහසුවෙන් විධාපත් නොවේ. වොආ මහතා කියන පරිදි මේ ක්‍රමයට හුස්ම ගැනීමෙන් වරකට වැඩි වායු පරිමාවක් පෙනහළු වලට ඇතුළු වෙයි. එය සිරුරේ රුධිරය පිරිපහදු කිරීමට කෙළින්ම දයක වෙයි. තවද පපුව උස්පහත් කර හුස්ම ගැනීම නිසා උදරයේ මාංශ පේශී අක්‍රිය වෙයි. මෙය භෘදයේ පිහිටි ශක්ති වක්‍රයේ විෂ තැන්පත් වීමට හේතුවේ. මෙයින් මුළු සිරුරම රෝගී විය හැකිය.

සෘණාත්මක ආකල්ප

ඔබ සෘණාත්මක ආකල්ප ඇති අයෙක්ද? ජීවත් වුණා ඇති යයි ඔබට සිතේද? ජීවිතය කරදරයක් යැයි ද දිවිගමන පාළු හා මුසල එකක් යැයි ඔබට සිතේද? මේ ප්‍රශ්න එකකට හෝ ඔබ යන පිළිතුර ලැබෙයි නම් ඔබ සෘණාත්මක ආකල්ප වගා කරගත් අයෙකි. ඉන් මට කුමක් සිදුවේදැයි ඔබට සිතෙනු ඇත. වොආ මහතා කියන පරිදි සෘණාත්මක ආකල්ප කුණ්ඩලීනි වක්‍ර වෙත බලපෑම් කරයි. විශේෂයෙන්ම සිරුරේ පහතම ඇති ශක්ති වක්‍ර දෙක සෘණාත්මක

සිතුවිලි නිසා අක්‍රිය වෙයි. මේ වක්‍ර දෙක සිරුරේ නිරෝගී බවට කෙළින්ම බලපායි. වක්‍ර අක්‍රිය වීම නිසා දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා වැනි මාරක රෝගාබාධ රැසක් වැළඳෙන බව වෛද්‍ය මහතා කියයි. එබැවින් සාමාන්‍යම ආකල්ප ඉවත ලත්ත, ජීවිතය දෙස ධනාත්මකව බලන්න. නව බලාපොරොත්තු ඇති කර ගන්න. එවිට කුණ්ඩලීනී ශක්තිය නැවත සිරුර තුළ නිවැරදිව රැස් වෙනු ඇත. බොහෝ රෝග තත්ත්වයන් ඖෂධ නොමැතිව සමනය වීමට මේ සරල ක්‍රියා පිළිවෙත හේතු වනු ඇත.

කායික ව්‍යායාම

තෘතී, වි කුං හෝ වෙනත් කවර හෝ කායික ව්‍යායාම ක්‍රමයක නිතර යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය බව වෛද්‍ය මහතා කියයි. අප එක ඉරියව්වේ අලසව වෙසෙන කල වී හෙවත් කුණ්ඩලීනී ශක්තිය සිරුරේ තැන් තැන් වල අනවශ්‍ය පරිදි එක් රැස් වේ. මෙය පසු කාලීනව විවිධාකාර රෝග රැසකට මුල් වෙයි. එබැවින් දිනපතා සිරුර සෙලවෙන කවර හෝ ව්‍යායාමයක යෙදීම අවශ්‍යය. වේගයෙන් ඇවිදීම පවා ඊට ප්‍රමාණවත් බව වෛද්‍ය මහතාගේ අදහසයි. මෙලෙස ව්‍යායාම වල නිරත වන විට සිරුරෙහි අදාශ්‍යමානව පවතින නිල මාර්ග විවරවී ශක්තිය නිසි පරිදි ගලා යයි. එය නිරෝගී දිවි පෙවකකට හේතු වෙයි.

නාහි මූලය පිරිමැදීමේ අභ්‍යාසය

සිරුරෙහි පවතින අහිතකර වී ශක්තීන් එක් රැස් වෙන ප්‍රධාන ස්ථානයක් ලෙස නාහි මූලය හඳුන්වා දිය හැකිය. නාහිය වටා 30 වරක් පමණ වාමාවර්තව පිරිමැදීමෙන් මේ අහිතකර ශක්තීන් ඉවත් වී යයි. වාමාවර්ත අත යනු ඔරලෝසු කටු කැරකෙන අතට විරුද්ධ අතයි. මේ අභ්‍යාසය කළ පසු සිරුරට දූනෙන සහනය ඔබම අත්විඳ බලන්න. (30 වරක් පිරිමැදීමට වඩා 81 වරක් තදින් පිරිමැදීම ගුණ ගෙන දෙන බව පුරාණ චීන යෝග ග්‍රන්ථ වල ඉගැන්වේ. එලෙස තදින් පිරිමැදීමෙන් උදරයේ මස්පිඬු ශක්තිමත් වී තරුණ පෙනුම බොහෝ කල් රැක දෙයි.)

19. චක්‍ර මධ්‍යස්ථාන සහ ද්වි භාද සුව කිරීමේ ක්‍රමය

ද්වි භාද භාවනා ක්‍රමයෙහි රෝග සුව කිරීමේ ක්‍රම ගැන විශේෂ අවධානයක් යොමු කෙරෙයි. සිරුරේ ඇති වෙන නානාප්‍රකාර රෝග එක්කෝ එක් වක්‍රයකට කෙළින්ම සම්බන්ධය. නැතිනම් චක්‍ර කිහිපයකට සම්බන්ධය. පහත දැක්වෙන වගුවෙන් එම විස්තර ඔබට දැක බලාගත හැකිය.

චක්‍රයේ නම	පවතින ස්ථානය	දුර්වල වීමෙන් සෑහෙන ආබාධ
මූලාධාර චක්‍රය	කොඳු ඇටපෙළෙහි පතුලේ	මුළු සිරුරේම රෝග සෑදීමට බලපායි. කොඳු ඇට පෙළට, පටක වැඩීමට, ලිංගික ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපායි.
ස්වාධිෂ්ඨාන චක්‍රය	ලිංගයට පිටුපස	මොතු ලිංගික පද්ධතියේ, මුත්‍රාශයේ රෝග
මණිපුර චක්‍රය	නාභියට යටින්	මල බද්ධය, ගර්භනී මාතාවන්ට සෑදෙන ආබාධ, අතුණුබහන් වල ආබාධ
අනාහත චක්‍රය	හෘදය	පපුවේ ආබාධ, පෙණහළු රෝග, හෘදයාබාධ, ඇදුම, ක්‍ෂය රෝගය
විසුද්ධ උගුර	උගුර	සිරුර වැඩීම දුර්වල වීම, කථන ආබාධ
ආඥ චක්‍රය	දෙබැමට යටින්	දෘෂ්ඨි ආබාධ, මොළයේ ආබාධ
සහසාර චක්‍රය	හිස් මුදුනට යටින්	මොළයේ ආබාධ, මුළු සිරුරේම රෝග සෑදීමට බලපායි

ඉහත දැක්වූ ශක්ති මධ්‍යස්ථාන මත සිත පිහිටුවා අභ්‍යාස කිරීමෙන් අදාළ ස්ථාන වල ඇති රෝගාබාධ සමනය කරගත හැකිය. එම ස්ථාන මත තද අවධානයක් පිහිටුවීම වුවද රෝගාබාධ සමනයට රුකුලකි.

20. රෝග සුව කරන විශේෂ භාවනා ක්‍රම

භාවනාව බටහිර රටවලට අලුත් දෙයක් වුවත් ඒ රටවල වැසියෝ පහසුවෙන්ම ඊට හුරු වූහ. බටහිර විද්‍යාඥයෝ දශක ගණනාවක සිට වඩා පලදායී භාවනා ක්‍රම ගැන පර්යේෂණ පවත්වති. ටිබෙට්, චීන හා ඉන්දීය භාවනා ක්‍රම බද්ධ කිරීමෙන් රෝග රැසකට සුව ගෙනෙන නව භාවනා ක්‍රම හඳුන්වා දීමට පර්යේෂකයන් සමත්ව ඇත. එවැනි ඉතා ඵලදායී භාවනා ක්‍රම කිහිපයක් මතු දක්වෙයි.

පළමු අභ්‍යාසය

1. සුවපහසු ලෙස හිඳගන්න
2. සිරුරේ පාදන්තයේ පටන් ඉහළට රන් පැහැති (Golden) ආලෝකයෙන් පිරී යන ආකාරය සිතෙන් දකින්න.
3. ඒ ආලෝකයේ බලයෙන් ශරීරයේ මාංශපේශි ඉහිල්ව සුවදායී බවක් ඇතිවන බව සිතන්න.
4. ඔබට යම් අසනීපයක් ඇත්නම් ඒ පෙදෙස අඳුරුව ඇති අයුරු සිතෙන් දකින්න.
5. ඔබේ දෙනෙන් වලින් ආලෝකයක් පැතිරී එම පෙදෙස එළිය වන බව දකින්න.
6. දෑත් මුළු සිරුරම එළිය වී ඇති අයුරු දකින්න.

මේ අභ්‍යාසය දිනපතා ප්‍රගුණ කරන විට බොහෝ රෝගාබාධ නිෂ්චාවටම සුව වෙයි.

දෙවන අභ්‍යාසය

1. සුව පහසු ලෙස හිඳ ගන්න.
2. මනස සැහැල්ලු කරගන්න.

3. අතීතයද අනාගතයද ගැන ඇතිවන සිතුවිලි සියල්ල පහ කරන්න.
4. දැන් ඔබගේ සිරුරෙන් ඔබ පිටවී සුක්ෂ්ම ශරීරයක් දරමින් ඉහළ සිට සිරුර දෙස බලා සිටින බව සිතන්න.
5. දැන් ඔබගේ නව සුක්ෂ්ම ශරීරයෙන් රන්වන් රශ්මි දහරාවක් පිටවී භෞතික සිරුර නැවී යන අයුරු සිතෙන් දකින්න.
6. ඒ රන්වන් රැස් දහර ගෙනා ශක්තිය හෘදයේ රැස්වන බව සිතන්න.
7. දැන් ඒ ශක්තිය රුධිරය හරහා රන්වන් පැහැයෙන් මුළු සිරුර පුරා ගලා යන බව සිතන්න. ඒ ශක්තියෙන් සියළු රෝග දුරුවී ශරීරයේ ඇති සියළු විෂ සහගත දේ ඉවත් වන බව සිතන්න.

තෙවන අභ්‍යාසය

1. පළමුව දෙවන අභ්‍යාසය කරන්න.
2. දැන් ඔබේ ශක්ති ශරීරයෙන් භෞතික ශරීරයට රන්වන් කොළ පැහැති ආලෝකයක් නිකුත් වන බව සිතන්න.
3. එම ආලෝකය ශක්තියක් බවට හැරී ආමාශයේ තැන්පත් වන බව සිතන්න (ආමාශය ඇත්තේ උදරයේ වම් පැත්තේය.)
4. දැන් ඒ ශක්තිය මුළු සිරුර පුරාම විහිදී සියළු රෝග සමනය වන බව සිතන්න.

සිව්වන අභ්‍යාසය

1. පළමුව දෙවන හා තෙවන අභ්‍යාස කරන්න.
2. දැන් ඔබේ ශක්ති ශරීරයෙන් භෞතික ශරීරයට රන්වන් නිල්පැහැති ආලෝකයක් නිකුත් වන බව සිතන්න.
3. ඒ ආලෝකයෙන් මුළු සිරුරම නැහැවෙන බව සිතන්න. සියළු රෝග පීඩා දුරුවන බව සිතන්න.

21. ට්‍රාන්සෛන්ඩෙන්ටල් භාවනා ක්‍රමය

ඉන්ද්‍රියානු පඬිවරයෙක් වන මහරිෂි මහේෂ් යෝගී විසින් මන්ත්‍ර භාවනා ක්‍රමයක් වන ට්‍රාන්සෛන්ඩෙන්ටල් අභ්‍යාස ක්‍රමය කෙනෙක් ජනප්‍රිය වීද යත් මහරිෂි නොබෝ කලකින්ම අපරදිග ප්‍රසිද්ධම යෝගියා විය. මෙය ඉතා පහසුය, සරලය, විධිමත්ව පුහුණු වන අයෙකුට සිරුර ඉහළට නැංවීමට තරම් සිත දියුණු කළ හැකිය.

මහේෂ් යෝගී උගන්වන ආකාරයට මේ මන්ත්‍ර භාවනාව කිරීමෙන් ගුවනෙහි සැරිසැරීම, නොපෙනී සිටීම, නිරෝගී වීම, මරණය කල් දැමීම වැනි යෝග සිද්ධි ලබාගත හැකිය.

මෙහිදී සාමාන්‍යයෙන් ශිෂ්‍යයාට කෙටි මන්ත්‍රයක් ලබාදේ, මෙහි වදන් දෙක තුනක් අඩංගුය, ශිෂ්‍යයා තාලයට එම මන්ත්‍ර ජප කළ යුතුය. මෙලෙස කරන විට සිරුර මන්ත්‍රයේ රිද්මය අල්ලා ගනී. මෙය මන්ත්‍ර සිද්ධි වීම නම් වේ.

(පමණ ඉක්මවා වී එම් භාවනා ක්‍රමය කළහොත් අතුරු ආබාධ ගෙන දෙන බව ජර්මන් පර්යේෂකයන් විසින් සොයාගෙන ඇත. හිසරදය, කාංසාව, නින්ද නොයාම, කේන්තියාම, ඇඟ වෙවිලීම වැනි රෝග ලක්ෂණ පහළ වුවහොත් වහාම භාවනාව නතර කර විවේක ගත යුතුය. මෙම උපදෙස් අත් භාවනා ක්‍රමවලටද අදාළ කළ හැකිය.)

ටී එම් මන්ත්‍රයක් තනා ගනිමු

ටී එම් මන්ත්‍ර ක්‍රමය ශංකරාචාර්ය නම් යෝගියාගේ ඉගැන්වීම් මත පදනම්ව ඇත. මන්ත්‍රයක ආරම්භයේ තිබිය හැකි ශබ්ද 6 කි. (එ, අයි, ශිරි, හිරි, කිරි, ශාම් ශබ්ද වලින් එකක් මන්ත්‍රයේ මුල තිබිය යුතුය) මන්ත්‍ර අවසන් විය හැකි ආකාර 5කි. (මි, නි, ට, නිගා, මා ශබ්ද මන්ත්‍රයේ අග තිබිය යුතුය)

මෙම මන්ත්‍ර විවිධ වයස් කාණ්ඩ වල අයට විවිධ ලෙස ගුණ දෙයි, මුලින් ම මන්ත්‍ර කිහිපයක් හා ඒවා ගැලපෙන අයගේ වයස් කාණ්ඩ මතු දැක්වේ.

එං	(වයස 0 - 11)
ඔරිං	(වයස 26 -29)
එම්	(වයස 12 - 13)
ඔරිම්	(වයස 30 - 34)
එන්ගා	(වයස 14 - 15)
හිරිං	(වයස 35 - 39)
එමා	(වයස 16 - 17)
හිරිම්	(වයස 40 - 44)
අඉං	(වයස 18 - 19)
කිරිං	(වයස 45 - 49)
අයිම්	(වයස 20 - 21)
කිරිම්	(වයස 50 - 54)
අයිංගා	(වයස 22 - 23)
ශාම්	(වයස 55 - 59)
අයිමා	(වයස 24 - 25)

ශාමා (වයස 60 සිට)

මෙම විස්තර අනුව තම වයසට ගැලපෙන මන්ත්‍රය තෝරාගත යුතුය.

භාවනා පුහුණු කිරීම

1. පහසු ලෙස හිඳ ගන්න.
2. දෑස් පියාගෙන කිසිවක් නොසිතා මිනිත්තු 2ක් පමණ ඉන්න.
3. දෑන් මන්ත්‍රය දිගින් දිගටම සිතින් මුමුණන්න.
4. අනතුරුව මන්ත්‍රය සිතෙන් ඇසෙන්නට හරින්න. සිත වෙනතකට ගියොත් නැවත මන්ත්‍රය සිහි කැඳවන්න.

මෙම කාලය තුළ සිතුවිලි ගලා ඒමට හැකිය, සිතුවිලි වලට ගලා යාමට ඉඩ දෙන්න.

5. දෑන් මන්ත්‍ර නොසිතා මිනිත්තු දෙකක් පමණ සිට දෑස් හරින්න.

මන්ත්‍රය ප්‍රගුණ කිරීමේදී තාලයට කිරීම අවශ්‍ය නැත. සිත සමාධිගත කිරීමටද උත්සාහ කළ යුතු නැත. මන්ත්‍රයේ වේගය පාලනය කළ යුතු ද නැත. බලය ලබා දෙනුයේ තාලය මගින් නොව මන්ත්‍රයේ බීජාක්ෂර හෙවත් බලය රැඳී ඇතුරු මගිනි. (අ, උ, ට ලෙස බලගතු බීජාක්ෂර තුනකි) මේවා මුළු විශ්වය පුරා පැතිර පවත්නා ශබ්දයක් ලෙස විස්තර කෙරෙයි. විශ්වය නිර්මාණය වීමේදී මහා කම්පනයක් සිදුවී මේ ශබ්ද තුන පැතිරී ගිය බව මන්ත්‍රයානකයෝ විශ්වාස කරති.)

දෙවැනි අදියර

මෙහිදී වඩා දිගු මන්ත්‍ර පෙර ලෙසම හිතට කාවද්දයි එම මන්ත්‍ර මෙතැන් සිට දැක්වේ.

1. ශ්‍රී අයිං නම:
2. අයිං නම:
3. ශ්‍රී අයිං නම:නම:
4. ශ්‍රී ශ්‍රී අයිං නම:නම:
5. ශ්‍රී ශ්‍රී අයිං අයිං නම:නම:

මෙම මන්ත්‍ර තම හදවතින් එන්නාක් සේ සිතා සිතින් ජප කළ යුතුය. අනතුරුව සිතෙන් ඊට සවන් දිය යුතුය.

ටී. එම්. සිද්ධි

මෙය තෙවන අදියරයි. මෙහිදී මිනිත්තු 20ක් ඉහත භාවනාව කර තමාට අවශ්‍ය හැකියාව පිළිබඳව තත්පර 15ක් හිතට කාවද්දයි, නැවත මිනිත්තු 20ක් ඉහත භාවනාව කර අවශ්‍ය ප්‍රතිඵලය ලැබෙන තුරු මෙය දිගට කළ යුතුය.

22. ටී. එම්. භාවනාව පිළිබඳ පර්යේෂණාත්මක තොරතුරු

ටී. එම්. හෙවත් ට්‍රාන්සෙන්ඩන්ටල් භාවනාව අද වන විට ලෝකයේ වැඩියෙන්ම කථා බහට ලක්වන මාතෘකා අතරින් එකක් බවට පත්ව ඇත. ඊට හේතු වී ඇත්තේ ටී. එම්. ක්‍රමය ප්‍රගුණ

කිරීමෙන් අහසට පැන නැගීමේ හැකියාව ලැබිය යනුවෙන් එහි නිර්මාතෘ වරයා විසින් කරගෙන ගිය ප්‍රචාරයයි. ඉන්දියාව තුළ වී. එම්. විශ්ව විද්‍යාලයක් ආරම්භ කිරීමට තරම් භාවනා නිර්මාතෘ මහරිෂි මහේෂ් යෝගී ආර්ථික අතින් ශීඝ්‍රයෙන් දියුණු විය.

යුරෝපය හා ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදය තුළද වී. එම්. ක්‍රමය අතිශය ජනප්‍රිය විය. ලොව නන් දෙස හතු පිපෙන්නාක් මෙන් වී.එම්. මධ්‍යස්ථාන විවෘත විය. ඇමෙරිකානු සහ ප්‍රංශ විද්‍යාඥයෝ මේ, නව භාවනා ක්‍රමය ගැන විවිධාකාර පර්යේෂණ පැවැත් වූහ.

ප්‍රංශයේ පාසල් සිසුන් පවා වී. එම්. ක්‍රමය කෙරෙහි නැඹුරු වීමේ ප්‍රවණතාවක් දක්නට තිබුණි. වී. එම්. යනු ආගමක් නොවේය. ආගමික භාවනාවක් නොවේය යන මතය පුහුණුවන්නන් වෙත තදින්ම කාවද්ද තිබුණි. නමුත්, භාවනා පාඨමාලාව කරගෙන යන අතරතුර ආගමික මතවාද සුක්ෂ්ම ලෙස සිසුන් වෙත ලබාදෙන බව හෙළි විය.

මහරිෂි මහේෂ් යෝගී විසින් නිරතුරුව ජපකිරීමට හුරුකර ඇති ශ්‍රී අයිං නම: යන මන්ත්‍රයේ තේරුම ආගමික අරුතක් දෙන්නක් බව පර්යේෂණකයෝ සනාථ කළහ. එහි තේරුම වන්නේ "ලක්ෂ්මී දේවිය වදිමි" යන්නයි. "ලක්ෂ්මී" යනු හින්දු ආගමික විශ්වාසයන්ට අදාළ දෙවඟනකි. එබැවින් ලක්ෂ්මී දේවිය වැදීම හින්දු චාරිත්‍රයක් යනුවෙන් අදහස් දැක්වූ පර්යේෂකයෝ වී. එම්. යනු ආගමික භාවනාවක්ය යන මතය සනාථ කළහ. වී. එම්. ක්‍රමය විවිධාකාර පුද්ගලයන්ට කෙසේ බලපාන්නේද යන්න ඊළඟ ප්‍රශ්නයයි. මේ ගැන සිදු කෙරුණු පර්යේෂණ වලදී පහත දැක්වෙන නිගමන වලට එළඹීමට හැකිවිය.

1. වී. එම්. අභ්‍යාසයෙහි යෙදෙන්නන්ගෙන් 60% කට ධනාත්මක ප්‍රතිඵල අත්වෙයි.
2. ඊට සහභාගි වන පිරිසෙන් 40% කට පමණ අහිතකර ප්‍රතිඵල (Adverse Effects) අත් වෙයි.

එම අභිතකර ප්‍රතිඵල පහත දැක්වෙයි.

1. නින්ද නොයාම
2. මානසික ආතතිය
3. හිසරදය
4. වමනය
5. කරකැවිල්ල
6. ජීවිතය එපා වූවාක් වැනි තත්ත්වයක් දැකීම.

කෙසේ නමුත් හෘද රෝගීන් යොදාගෙන කරන ලද පර්යේෂණ වලදී ටී. එම්. ක්‍රමය ප්‍රශස්ථ ලෙස ගුණදෙන බව තහවුරු වී ඇත.

1. ටී. එම්. භාවනාවෙහි යෙදෙන හෘද රෝගීන්ට නැවත හෘදයාබාධ වැළඳීමේ හැකියාව අඩුවන බව ඔප්පු කළ හැකි විය.
2. අධික රුධිර පීඩනය සමනය කර ප්‍රශස්ථ මට්ටමකට රුධිර පීඩනය ගෙන ඒමට ටී. එම්. ක්‍රමය සමත් වන බවද සනාථ විය.

23. ටී. එම්. සහ සමාධිය

බෞද්ධයන් භාවනාවක් වශයෙන් සලකනුයේ එක්කෝ හිත සමාධිගත කරවන අභ්‍යාසයකි. නැතහොත් සත්‍යාවබෝධයට මග පෙන්වන මානසික අභ්‍යාසයකි. මේ වර්ග දෙකටම අයිති නොවන කිසිදු අභ්‍යාසයක් බෞද්ධ මිනුම් දඩු අනුව භාවනාවක් නොවේ.

මූලික බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයන්හි ජප කිරීම් කිසිවක් නැත. මන්ත්‍ර හා ස්තෝත්‍ර ජප කර සමාධිගත වීම හින්දු යෝග විද්‍යාවට අයත් දෙයකි. මෙම කලාව ක්‍රිස්තු වර්ෂ 5 වෙනි සියවසේදී පමණ හින්දු තාන්ත්‍රික යෝග විද්‍යාව හරහා තන්ත්‍රයානික බුද්ධාගමට එක්විය. අදද තිබ්බත යේ ශේෂව පවතින මන්ත්‍ර භාවනා ක්‍රම පද්ම සම්භව නම් වූ ඉන්දීය යෝගියා විසින් එරටට අපනයනය කරන ලද්දකි. දැනට ලක්දිව ශේෂව පවතින භාවනා වාක්‍ය කියමින් බවුන් වැඩීමේ ක්‍රම සියල්ලම පාහේ ලක්දිවට වරින් වර සැපත් වී රිසි ලෙස බුදු දහම දූෂණය කළ බමුණු වියතුන්ගේ නිර්මාණ බවට අනුමාන කළ හැකිය.

ටී. එම්. ක්‍රමයෙහි සිදු කෙරෙන්නේ මන්ත්‍ර ජප කිරීමයි. ටී. එම්. හි ඉහළම අදියර වලදී පවා සිත සමාධිගත කිරීමක් සිදු නොකෙරේ. ටී. එම්. භාවනාවේ උසස් මට්ටමක් ලෙස සැලකෙන යෝගී පිම්ම පනින යෝගීන් පවා එකිනෙකා දෙස බලමින් සිනහ වෙමින් එම කාර්යය කරන බව පැහැදිලි වී ඇත. (Yogic Hop)

එබැවින් භාවනාව පිළිබඳව සම්භාව්‍ය අර්ථ දැක්වීම් අනුව සලකා බලන කල ටී. එම්. යනු භාවනාවක් නොවේ. සැබැවින්ම එය මන්ත්‍ර විද්‍යාවට අයත් දෙයකි.

24. බුද්ධ පින්තූර මත සිත එකඟ කර රෝග සුව කිරීම

බුද්ධ පින්තූර මත සිත එකඟ කර රෝග සුව කිරීමේ ක්‍රමයක් සමහර බෞද්ධ රටවල ජනප්‍රියය. මෙහිදී යොදා ගන්නා බුද්ධ පින්තූරයේ බුදු හිමියන්ගේ රුව පැහැපත් නිල් වර්ණයෙන් සටහන් කර ඇත. මෙවැනි නීල වර්ණ බුදු රුවක්ම අභ්‍යාස සඳහා සපයා ගත යුතු යැයි නියමයක් නැත. තමාට කැමති බුද්ධ රූපයක් දෙස බලා අභ්‍යාස කළ යුතුය.

1. පළමුව පහසු ලෙස හිඳගෙන රූපය සිතේ ඇදෙන තුරු ඒ දෙස බලා සිටින්න.
2. දැන් දැස් පියාගෙන ඒ රුව සිතෙහි ඇඳීමට උත්සාහ ගන්න.
3. මෙම උත්සාහය හරි ගිය පසු බුද්ධ රූපයෙන් මෙන් කරුණා මිශ්‍ර රැස්දහරා දසක විහිදෙන අයුරු සිතෙන් දකින්න.
4. දැන් ඒ මෙන් කරුණා මිශ්‍ර රැස්දහරා තමා වෙත ඵල්ල වෙන බව සිතන්න.
5. තම ශරීරයේ කිසියම් තැනක රෝගයක් වී නම් එතැනට ඒ රැස්ධාරා වැඩියෙන් ඵල්ල වන බව සිතන්න.
6. බුද්ධිමියන්ගේ මෙන් කරුණා රැස් ධාරාවේ බලයෙන් සියළු රෝග දුරුවී ශාන්තිය උදවන බව සිතන්න.

25. ස්වාමි රාමාගේ සුවකිරීමේ භාවනාව

Swami Rama's Healing Meditation

තම ශරීරයේ හටගන්නා බොහෝ රෝග පීඩාදිය තමාගේම වැරදි විභරණ ක්‍රම සහ මානසික ප්‍රශ්න නිසා ඇතිවන බව වැඩි දෙනෙක් දනිති. එබැවින් ලෙඩ රෝග ඇති කර ගැනීමට මුල් වූ ඔබටම ඒවා සුවපත් කිරීමේ හැකියාව ඇති බව ඔබම වටහා ගත යුතුව ඇත.

මනස හා සිරුර වෙන් නොකළ හැකි ලෙස එකිනෙක බැඳී පවතින පද්ධතීන් දෙකකි. මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය කායික ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපාන අතර මෙය අනිත් පැත්තටද එසේම බලපායි. බොහෝ සුවකිරීමේ භාවනා ක්‍රම වලට මේ සරල සිද්ධාන්තය ආදේශ කර ඇත.

මෑත කාලීනව ජනප්‍රියවූ ස්වාමි රාමා විවිධ භාවනා ක්‍රම සහ යෝගාභ්‍යාස අධ්‍යයනය කර ශාරීරික හා මානසික රෝගාබාධ මුලිනුපුටා දැමීමට පොදු අභ්‍යාස ක්‍රමයක් හඳුන්වා දුන්නේය. මේ ක්‍රමය අභ්‍යන්තර සංචාරය (Inward Travelling) ලෙස නම් කර ඇත. ඊට හේතුව වී ඇත්තේ සිරුර තුළ මනස එක් එක් ස්ථාන වෙත යොමු කිරීම මේ භාවනාව තුළදී සිදු කිරීමයි.

ස්වාමි රාමාගේ භාවනා ක්‍රමය ගැන විවිධ රටවල පර්යේෂණ සිදු කෙරුණි. ඒ අනුව,

අධි රුධිර පීඩනය (Hypertension)
 ඇන්ජයිනා නම් වූ හෘද රෝග තත්ත්වය (Angina)
 හෘදයාබාධ (Heart Attacks)
 නින්දනොයාම (Sleeplessness)
 මානසික ආතතිය (Stress)
 කාංසිය (Anxiety)
 මානසික අවපීඩනය (Depression)
 විඩාව (Fatigue)

යන රෝග සමනයට රාමාගේ භාවනා ක්‍රමය ප්‍රශස්ථ ලෙස බලපාන බව ඔප්පු වී ඇත.

26. අභ්‍යන්තර සංචාර අභ්‍යාසය

Inward Travelling Exercise

ස්වාමි රාමාගේ අභ්‍යාසය කිරීමට පළමුව උඩුබැලි අතට ඇඳක් මත දිගාවන්න. දැන් සහ දෙපා සිරුරෙන් මඳක් පිටතට විහිදවා තබන්න.

හිසට යටින් කොට්ටයක් තබා ගැනීම සුදුසුය. ඔබ සිසිල් ස්ථානයක සිට භාවනාව කිරීමට සැරසේ නම් බලැත්කට්ටුවකින් මුහුණ හැර ඉතිරි ශරීර අවයව වසා ගැනීම යෝග්‍යය.

දන් ඔබ අභ්‍යන්තර සංචාරයට සුදනම්!

ඔබ විසින් කළ යුත්තේ මේ සමඟ ඉදිරිපත් කර ඇති රූප සටහනේ දක්වෙන ආකාරයට එහි දක්වෙන අංක පිළිවෙලට සිරුරේ තැනින් තැනට අවධානය යොමු කිරීමයි. කිසියම් තැනකට අවධානය යොමු කළ පසු එතැන කුඩා නිල් පැහැති ආලෝක ලපයක් හිතෙන් දකින්න. එය සිතට හැඟෙන විට ඊළඟ අංකය වෙත යන්න.

මෙලෙස අංක 61 දක්වා වන ස්ථාන වෙත අවධානය යොමු කොට අනතුරුව මිනිත්තු 5 ක් පමණ දැස් පියාගෙන සිටින්න. දිනපතා මේ අභ්‍යාසයෙහි යෙදෙන ඔබට කිසිදිනක නොදැනුණු තරම් මානසික හා ශාරීරික සුවයක් ලැබෙනු ඇත.

27. මන්ත්‍ර භාවිතය සහ කායික - මානසික සුවය

මන්ත්‍ර ජප කිරීම ඇතුළත් භාවනා ක්‍රම කිහිපයක්ම මෑතක සිට ප්‍රසිද්ධියට පත් ව ඇත. ලොව සුප්‍රසිද්ධ වී. එම්. භාවනා ක්‍රමය එවැන්නකි. ඉන්දියාව මහා මන්ත්‍ර ඇදුරන්ගේ උපන් බිම ලෙස සැලකිය හැකි වුවත් මන්ත්‍ර භාවිතයෙන් භාවනා කිරීම වැඩිපුරම ප්‍රචලිතව පවතින්නේ ටිබෙට් දේශයෙහිය.

තිබ්බතයට මන්ත්‍ර භාවනා ක්‍රම හඳුන්වා දුන්නේ පද්මසම්භව නම් වූ මහායෝගියා විසිනි. "ඕම් - මනි - පද්මේ - හුම්" යන මන්ත්‍රය නිතර ජප කිරීමෙන් භාවනාවෙන් ලැබෙන සුවයට සමාන සුවයක් අත්වන බව තිබ්බත යෝගීහු විශ්වාස කරති. මන්ත්‍ර භාවිතයෙන් බොහෝ ගුණ ලැබෙන බව විශ්වාස කළද මෙකී මන්ත්‍ර ක්‍රම වලින් ගැඹුරු සමාධියක් ලබා නොදෙන බව දැන සිටීම වැදගත්ය.

මන්ත්‍රයන්හි බලය ගැන ශාස්ත්‍රීය මතවාද ඉදිරිපත් කිරීම ගැන ගෞරවය හිමිවිය යුත්තේ ශංකරාචාර්ය නම් වූ ඉන්දීය යෝගියා

වෙනයි. ශංකර ගේ ඉගැන්වීම් අනුව මෙලොව ඇති වූ ආ පටන් විශ්වයෙහි ප්‍රධාන ස්වර කුනක කම්පනය පැතිර ඇත. 'අ', 'උ', 'ඔ' යනු ඒ ස්වර කුනයි. මේ ස්වර කුන නිසි පරිදි ගැලපීමෙන් මහත් බලයක් ඉපිදවිය හැකිය. විශ්ව ශක්තිය හා සංයෝග විය හැකිය. මෙලෙස 'අ' 'උ' 'ඔ' යන අතරෙ කුන සංයෝග කිරීමෙන් ලැබෙන මූලික මන්ත්‍රය 'ඕම්' කාරයයි. ඕම් යන ශබ්දය නිසි පරිදි ජප කිරීමෙන් නිරෝගී සුවය සහ අධිමානසික බලය ලැබෙන බව හින්දු යෝගීහු විශ්වාස කරති.

'ඕම්' කාරය ජප කරන අයුරු

1. මේ සඳහා පළමුව දෙපා හරස් කොට කඳ සෘජුව තබා හිඳගත යුතුය. (සිද්ධාසන, සුඛාසන, ස්වස්ථිකාසන, පද්මාසන හෝ අර්ධ පද්මාසන වැනි යෝගාසනයක හිඳ ගත්තද වරදක් නැත.)
2. දෑත් සෙමින් ගැඹුරට නාස්පුඩු තුලින් හුස්ම ගන්න.
3. හුස්ම හෙළීමේදී සෙමින් ඕම් ශබ්දය මුඛයෙන් පිට කරමින් හුස්මගන්න.
4. එකී ඕම් ශබ්දය සිරුර පුරා පැතිර යන අයුරු සිතෙන් දකින්න.
5. ඕම් ශබ්දය විශ්වය පුරා කම්පනය වන අයුරු සිතෙන් දකින්න.

මෙලෙස දිනකට මිනිත්තු 15ක් පමණ අභ්‍යාස දිනපතා කරන විට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මේ අභ්‍යාසයේ ගුණ මතුවන බව විශ්වාස කෙරේ.

28. ආතති පාලනය Tension Release

මානසික ආතතිය යනු අද ලොව පුරා වැඩකරන ජනතාව මුහුණ දෙන පොදු ප්‍රශ්නයකි.

1. අවශ්‍ය පමණට වඩා වගකීම් උසුලන විට,
2. තමන්ට හැකි පමණට වඩා කාර්යයන් ඉටු කිරීමට ඇති බව දැනෙන විට
3. සංකීර්ණ ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දීමේදී
4. විවිධාකාර මතගැටුම් ඇති කාර්යාලීය පරිසර වලදී,

වැනි සීමාන්තික ලෙස මනස වෙනස්වීමට සිදුවන අවස්ථාවලදී මනසට වැඩි බරක්, අපහසුවක් දැකීම මානසික ආතතිය නම් වේ. මානසික ආතතිය පොදුවේ ඕනෑම කෙනෙකු මුහුණ පෑ හැකි ප්‍රශ්නයකි. (Mental Dippresion) නමුත් දිගින් දිගටම මානසික ආතතියට මුහුණ දීමේදී මානසික අවපීඩනය (Mental Dippresion) නම් වූ තත්ත්වයට ඇදවැටීමට ඉඩ ඇති බව මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යාඥයෝ අනතුරු හඟවති. නින්ද නොයාම, ආහාර අරුවිය, තද හිසරදය හා නොයෙකුත් සංකීර්ණ කායික රෝග ලක්ෂණ මානසික අවපීඩනය සමග සෘජුව සම්බන්ධ වෙයි. අවපීඩනය උච්චතම අවස්ථාවට පත් වූ විට රෝගියා දිවිනසා ගැනීමට පවා පෙළඹෙයි.

මෙවැනි භයානක තත්ත්ව කරා යොමුවන මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම සඳහා භාවනාව යොදාගත හැකි ආකාරය පිළිබඳව බොහෝ රටවල විද්‍යාත්මක පරීක්ෂණ කෙරුණි. එහිදී සියළුම ආකාරයේ මානසික ආතති තත්ත්වයන්ට භාවනාව හොඳ ප්‍රතිකර්මයක් බව සනාථ විය. මෙයින්ද නොනැවතුනු තවත් පර්යේෂක පිරිස් මානසික ආතතිය පාලනය සඳහාම යොදාගත හැකි සරල

භාවනා විධි පිළිබඳව පර්යේෂණ පැවැත්වූහ. විත්ත රූප මැවීම් ඇතුළත් සරල භාවනා ක්‍රමයක් මානසික ආතතියට බොහෝ ගුණ දෙන බව මෑතකදී සොයා ගැනුණි. එම භාවනා විධිය මතු දැක්වේ.

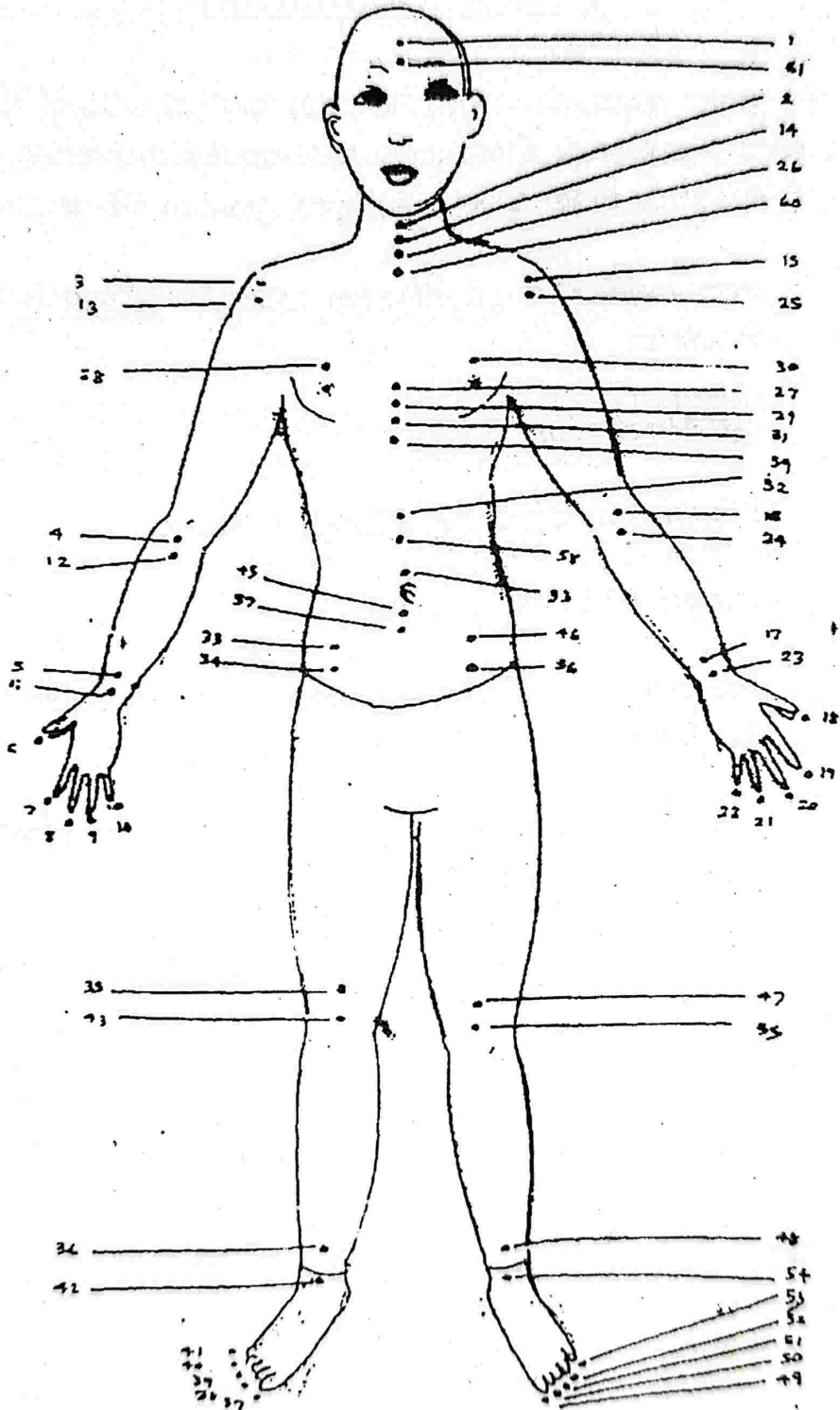
29. සංචාර භාවනාව

Journey Meditation

මේ භාවනාව කීරීමේදී නියමිත ඉරියව්වක් හෝ ස්ථානයක් නොමැත. තමාට කැමති අවස්ථාවක කැමති ඉරියව්වක හිඳ සංචාර භාවනාව කළ හැකිය.

1. දෑස් පියාගන්න.
2. සියළු ආකාර බාහිර අරමුණු වලින් සිත මොහොතකට මුදා ගන්න.
3. ඔබ කැමතිම, ප්‍රියතම තැනක් සිතට නගා ගන්න.
4. දැන් ඔබ එතැන සිටී යයි සිතන්න.
5. එතැනදී දකින චිත්‍රය සිතට නගාගන්න. සමහර විට ඔබ දියඇල්ලක් ළඟ විසීමට ප්‍රිය කළ හැකිය. දිය ඇල්ල සහ අවට පරිසරය සිතට නගා ගන්න. එම පරිසරයේ මිහිර සිතෙන් අත්විඳින්න.
6. ඔබ මවාගත් සිහින ලෝකය තුළ මිනිත්තු 10ක් හෝ 15ක් පමණ සිටින්න.
7. දැන් තව සුළු වෙලාවක් දෑස් පියාගෙන සිට අනතුරුව භාවනාව නිම කරන්න. ඔබට දැනෙන කායික හා මානසික සුවය ගැන ඔබම පුද්ගලයට පත්වනු ඇත.

110 වන පිටුව හා සම්බන්ධ රූප සටහන



30. වනසංචාර භාවනාව Forest Meditation

මෙය ඉහත කී භාවනාවට වඩා තරමක් වෙනස් එකකි. වන සංචාර භාවනාව නිසි ප්‍රභූණ කරතොත් සිරුර පොළවෙන් ඉහළට එසවෙන තරම් ප්‍රබල සමාධියක් ලැබෙන බව සඳහන්ය.

1. දෙපා හරස්කර කඳ සාප්‍රච තබා භාවනාවට සුදුසු ඉරියව්වක හිඳගන්න.
2. දෑස් පියාගන්න.
3. ඔබ වනාන්තරයක් තුළ සිටිතැයි සිතන්න.
4. වනයේ අසිරිය මවා ගන්න.
5. දැන් ඔබ පොළවෙන් එසවී වනාන්තරය තුළ පියඹා යන බව සිතන්න.
6. ගස් කොළ දිය පහරවල් ආදිය පසුකරමින් වනාන්තරයට ඉහළින් ඔබ පියඹා යන බව සිතන්න.
7. මේ අභ්‍යාසය මිනිත්තු 15ක් පමණ කරන්න.
8. සිරුරෙහි බර සම්පූර්ණයෙන් අහිමි වූවා වැනි හැඟීමක් ඔබට දෙනෙහු ඇත. එම සැහැල්ලු හැඟීමෙන් යුතුව හැකිතාක් වේලා සිටින්න.

31. පැහැපත් සමකථ භාවනාව දිව මසුවකි

සැරියුත් රහතන්වහන්සේ එක් දිනෙක අනුරුද්ධ රහතන් වහන්සේ ඉදිරියට මුණගැසී මෙවැන්නක් විචාලහ.

“මිත්‍ර අනුරුද්ධය, ඔබගේ ඡවි වර්ණය වෙනද නැති තරම් ප්‍රසන්නය. ඔබ කවර නම් වූ විහරණයකින් යුතුව මේ දිනවල වාසය කළෙහිද?”

තමන් වහන්සේ මේ දිනවල බහුලව භාවනා කරන බවත් පැහැපත් ඡවි වර්ණයට හේතුව එයම බවත් අනුරුද්ධ හිමියෝ සනාථ කළහ. (අම්බපාලී සූත්‍රය, සංයුක්ත නිකාය)

බෞද්ධ හා හින්දු භාවනා ක්‍රම වල එන,

1. ආනාපනාසතිය (හුස්මට සිත යෙදවීමේ භාවනාව)
2. මෙත්‍රී භාවනාව (මෙත් සිත පැතිරවීම)

යන භාවනා දෙක පැහැපත් ඡවි වර්ණයක් සඳහා විශේෂයෙන්ම දයක වන බව සඳහන්ය

රූපලාවණ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා විවිධ පර්යේෂණ රාශියක් කළ ඉන්ද්‍රිය විද්‍යාඥ පිරිසක් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයක් වන විදර්ශනා භාවනාව මගින් පැහැපත් සමක් ලබා දෙන බව සනාථ කළහ. ආමිතා ඉන්ඩියා සඟරාව මේ සම්බන්ධව පිටු ගණනාවක් වශයෙන් විදර්ශනා භාවනාව ඉන්ද්‍රියාවේ අංක එකේ රූපලාවණ්‍ය ක්‍රමවේදය බවට පත්වෙන තත්ත්වයට ආසන්න වී ඇත.

මෙම පර්යේෂකයන් විදර්ශනා භාවනාව යනුවෙන් නම් කර ඇත්තේ අප සාමාන්‍යයෙන් සති සම්ප්‍රජානන භාවනාව වශයෙන් හඳුන්වන අභ්‍යාස ක්‍රමයයි. (සති සම්පජ්ඣ්ඤ භාවනාව)

මෙහිදී ගතවන සෑම මොහොතක් ගැනම පූර්ණ අවධානයෙන් සිටීමට උපදෙස් ලැබේ. ඇස, කන, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට ලැබෙන සියළු සංවේදන ගැන පූර්ණ අවධානයෙන් සිටීම මෙහිදී ඔබ කළ යුතු එකම කාර්යයයි. මෙකී සංවේදන ඔබට ලැබෙන විට සිත ඒ මේ අත නැඹුරු විය හැකිය. මේ තත්ත්වය වලකා අරමුණු වල මූලික ස්වරූපය ගැන පමණක් අවධානයෙන්

සිටිය යුතුය. අරමුණු වෙත ඇලීමක් ගැටීමක් ඇති කර නොගෙන හුදෙක් අවධානය පමණක් පවත්වා ගැනීම මෙහිදී අතිශය වැදගත්ය.

මේ භාවනා ක්‍රමය දිනපතා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සමෙහි වර්ණය පැහැපත් වී වඩා ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබෙන බව පර්යේෂණ වලින් සනාථ වී ඇත.

32. කායික සුවය ගෙන දෙන භාවනා ක්‍රම Relaxation Meditation

බොහෝ බටහිර ජාතිකයන්ට අධ්‍යාත්මික ඉලක්ක නොමැත. මරණින් මතු පැවැත්මක් නොඅදහන ඔවුහු මෙලොව ජීවිතය ජය ගැනීමට අධිකව වෙහෙසෙති. අධිකතර වෙහෙසීමේ ප්‍රතිඵලය කුමක්ද? එහි අනිවාර්ය ප්‍රතිඵලය කායිකව හා මානසිකව තවදුරටත් වැඩකළ නොහැකි තත්ත්වයට පත්වීමයි (Exhausted State)

මේ තත්ත්වයට පත් වූ කෙනෙකුට බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව අනුව ලබා දිය හැකි ප්‍රතිකර්ම සීමිතය. වේදනානාශක ඖෂධ මගින් තාවකාලික සහනයක් ලබා දුන්නද එය අදාළ ප්‍රශ්නයට ප්‍රශස්ථ විසඳුමක් නොවේ. දෛනිකව අධික ලෙස වෙහෙසෙන කම්කරුවන්ට, ලිපිකරුවන්ට හා අනෙකුත් කාර්යාල සේවකයන්ට ඤාණිකව වෙහෙස නිවාගත හැකි ප්‍රශස්ථ ක්‍රමවේදයක් හඳුන්වා දීමේ අවශ්‍යතාව මැනවින් කැපී පෙනුණි.

ගුවන් තොටුපළ වල ඇති ගුවන් ගමන් පාලන පර්යන්ත වල සේවය කරන ගුවන් ගමන් පාලන නිලධාරීන් අධික මාන්සිකයෙන් නිරතුරුව පීඩා විඳි පිරිසකි. ඔවුන් අතින් සුළු වරදක් හෝ වුවහොත් ඉන් ඇතිවන ප්‍රතිඵල වල භයානකත්වය කා හට වුවද සිතාගත හැකිය. එබැවින් ගුවන් ගමන් පාලන සමාගම් කිහිපයක්ම භාවනාව මගින් ඤාණිකව වෙහෙස නිවීමට හැකිදැයි පර්යේෂණ කරන්නට පටන් ගත්හ. එහි ප්‍රතිඵල සිතුවාටත් වඩා සාර්ථක විය. භාවනාව මගින් ඤාණිකව වෙහෙස නිවා ගත හැකිබව මනාව තහවුරු

කෙරුණි. ඒ අනුව ලෝක ප්‍රසිද්ධ ගුවන් ගමන් පාලන ආයතන කිහිපයක්ම සිය නිලධාරීන්ට වැඩමුර අතරතුර භාවනා කිරීමට නිර්දේශ කරන ලදී.

භාවනාවෙහි ගැඹුර සහ වෙහෙස නිවෙන ප්‍රමාණය අතර සෘජු සම්බන්ධයක් ඇති බවද භාවනාවෙහි යෙදෙන කාලයද ඊට වැදගත් වන බවද පර්යේෂණ වලදී තහවුරු විය. ඒ අනුව සමහර පර්යේෂකයන් කියා සිටින්නේ මිනිත්තු 20ක් ගැඹුරු භාවනාව පැය 8ක නින්දක සුවය ගෙන දෙන බවයි.! කායික සහ මානසික සුවය සඳහා ම වෙන්වූ භාවනා ක්‍රම රාශියක් මේ වන විට එළිදැක ඇත. ලොව ප්‍රචලිතව ඇති එවන් ක්‍රම කිහිපයක් ගැන මෙතැන් සිට විස්තර කෙරෙයි.

33. කම්පන භාවනාව Vibrational Meditation

මනස එකම රිද්මයකට යොමු කිරීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලැබේය යන්න මෑතකදී තහවුරු වූ කරුණකි. මෙහි රිද්මය තම කැමැත්ත පරිදි තෝරාගත හැකිය. ඔබ විසින් පළමුව කළ යුත්තේ කැමති වදනක් තෝරා ගැනීමයි. එය භාවනාවට අදාළ එකක්ම විය යුතු නැත. නමුත්, තමාට අවශ්‍ය ප්‍රතිඵලය එම රිද්මයට අදාළ වදනෙහි ගැබ්ව ඇත්නම් වඩාත් හොඳ ප්‍රතිඵල ලද හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස ඔබට 'ශාන්තයි' යන වදන තෝරාගත හැකිය.

දැන් ඔබ කළ යුත්තේ දෙපා අතර උරහිස් වලට සමාන පරතරයක් ගෙන සුවපහසු ලෙස සිට ගැනීමයි.

අනතුරුව දිගු ගැඹුරු හුස්ම කිහිපයක් ගෙන සෙමින් හුස්ම හෙළන්න.

දැන් ඔබ තෝරා ගත් වදන සෙමින් මුමුණන්න.

නිශ්ශබ්ද වන්න. ඒ වදනෙහි කම්පනය මුළු සිරුරෙහි දැනෙන බව සිතන්න. එසේ නොදැනේ නම් නැවත කිහිප විටක් මුමුණා නිහඬව අභ්‍යාසය කරන්න.

එම කම්පනයෙන් මුළු සිරුරම ඉහිල් වන බව සිතන්න. සිරුරේ කොටසින් කොටස ඉහිල් වන බව සිතා අනතුරුව මුළු සිරුරම ඉහිල් වන බව සිතීම සුදුසුය.

ඉහිල් බවෙහි සැපය අත්විඳින්න.

ඉන් අනතුරුව භාවනාවෙන් නැඟී සිට සුපුරුදු කාර්යයට යන්න. විඩාව සම්පූර්ණයෙන් අතුරුදන් වූ බව ඔබට දැනෙනු ඇත.

34. ශක්තිය උරා ගැනීමේ භාවනාව Horse Stance Meditation

මෙය මෑතකදී ජනප්‍රියත්වයට පත්වූ පුරාණ තාම් භාවනා ක්‍රමයකි. මහන්සිය දුරු කර ගැනීමටත් පාර්විටියෙන් 'චී' නම් වූ ශක්තිය සිරුර තුළට ඇදගැනීමටත් මේ අභ්‍යාස ක්‍රමය උපකාරී වේ. ඔබ අසු පිට යන්නෙකු දැක තිබේද? අසුපිට යන්නා දෙපා පළල් කොට අශ්වයාගේ සිරුර මත සිටියි. මේ ආකාරයට දෙපා උරහිසේ පළලෙන් 1 1/2ක් පමණ දුරින් තබා අසුපිට යන අයුරින් සිටගන්න.

පළමු පියවර

1. දෑත් දෑත් අක්ල පහතට හරවා උදරය ඉදිරියෙන් තබන්න.
2. සෙමින් ගැඹුරට හුස්ම ගන්න.
3. හුස්මත් සමග දෑත් හෙමිහිට ඉහළට ගෙනෙන්න.

- 4. සෙමින් හුස්ම හෙලන්න.
- 5. හුස්මත් සමග දෑත් හෙමිහිට පහළට ගෙන එන්න.
- 6. පෘථිවි මධ්‍යයට සිත යොමු කරන්න.
- 7. පෘථිවියේ පවතින ශක්තිය හුස්මත් සමග දෙපා තුළින් සිරුර තුළට ඇතුළු වන බව සිතමින් හුස්ම ගන්න.
- 8. සිරුරේ රැස්ව ඇති අහිතකර ශක්තිය පොළවට යන බව සිතන්න.

මෙලෙස කැමති තරම් වෙලා අභ්‍යාස කරන්න.

දෙවන පියවර

- 9. දෑත් දෑත් ඉතා මත තබා අසුපිට යන ඉරියව්වෙන් ඉන්න.
- 10. සිරුර හෙමිහිට ලතාවකට පද්දන්න.
- 11. පෘථිවියෙන් සිරුර තුළට එන විශ්ව ශක්තිය සිරුර තුළ පැතිරී යන බව සිතන්න.

මිනිත්තු කිහිපයක් මේ අභ්‍යාසය කිරීම ප්‍රමාණවත්ය.

35. මානසික සංවේදිතාව දියුණු කිරීමේ අභ්‍යාස

මනසෙහි අරමුණු ග්‍රහණය කිරීමේ හැකියාව දියුණු කිරීමෙන් විපුල ඵල ලැබෙන බව පුරාණ බෞද්ධ යෝගීහු දැන සිටියහ. පුරාණ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රම සියල්ලම මේ අරමුණින් තනන ලද අභ්‍යාසයන්ය.

බටහිර වැසියෝ අද මේ අභ්‍යාසයන්ට Midfulness Meditation යන නාමය ව්‍යවහාර කරති.

මෙවැනි භාවනා අභ්‍යාස ක්‍රම කිහිපයකම මුල් බිම ලෙස සැලකෙන තායිලන්තයේ දී භාවනා ක්‍රමවල ප්‍රතිඵල සොයා බැලීමට පර්යේෂණ මාලාවක් සිදු කෙරුණි. ඉන් ලැබුණු ප්‍රතිඵල මෙතෙක් විද්‍යාඥයන් එළඹ සිටි නිගමන දෙදරවා හරින තරම් විය. එම ප්‍රතිඵල පහත කෙටියෙන් විස්තර කොට දක්වා ඇත.

1. මෙතෙක් විද්‍යාඥයන් සිතා සිටියේ මිනිසා උපතින් ලද බුද්ධි ඵලය (Intelligence Quotient) ඉහළ නැංවිය නොහැකි බවයි. (බුද්ධි ඵලය යනු වයසට අනුව බුද්ධිය මෝරා යන ප්‍රමාණය මනින ඒකකයකි.) සමාන්‍ය බුද්ධියක් ඇති අයෙකුගේ බුද්ධි ඵලය 100 ට ආසන්න ප්‍රමාණයේ පවතී. ඉතා බුද්ධිමත් අයගේ බුද්ධිඵලය 130 ඉක්මවයි. බුද්ධි ඵලය මනින සූත්‍රය මෙසේය.

$$(බුද්ධි ඵලය = මානසික වයස / සැබෑ වයස \times 100\%)$$

පුද්ගලයකුට මෙන් නිතර භාවනා කරන අයගේ බුද්ධිඵලය 200 සීමාව දක්වා ඉහළ ගොස් තිබුණි!

2. මිනිසකු උපතින් ලද ගණිතමය හැකියාව භාවනා කිරීමෙන් තුන් ගුණයකින් දියුණු වන බවද මේ පරීක්ෂණ වලදී හෙළි විය.

ඉහත කී බුද්ධිමය අංශයේ ජයග්‍රහණ ලබාදීමේ ප්‍රමුඛයා Minfulness භාවනාව හෙවත් සතිපට්ඨානයයි. දැනට ලොව ප්‍රචලිත වෙමින් පවතින එවන් අභ්‍යාස කිහිපයක් මතු දැක්වෙයි.

36. පරිලෝකන භාවනාව

Scan Meditation

බෞද්ධ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රම ඉන්ද්‍රියාවේ සිට තිබ්බතය දක්වා පහසුවෙන් පැතිරී ගියේය. අනතුරුව තිබ්බතයේ අසල්වැසි රට වූ චීනයෙහි මේ අභ්‍යාස ක්‍රම ශීඝ්‍රයෙන් ජනප්‍රිය විය. චීනයෙහි බුදු දහමත් තාඹි දහමත් එකිනෙක සංයෝග වෙමින් පැවතීම සුලභ සිද්ධියක් විය. ඒ අනුව තාඹි ආගමිකයෝ බෞද්ධ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රම ඉගෙන ඒවා තම උගුරුවට සකසා ගත්හ. මෙහි පහත දැක්වෙන තාඹි භාවනා ක්‍රමය එවැනි ඉතා ජනප්‍රිය අභ්‍යාසයකි.

1. දෙපා හරස් නොකොට සුව පහසු ලෙස අසුනක හිඳගන්න.
2. සෙමින් සැහැල්ලුවෙන් ශ්වසනය කරන්න.
3. ශ්වසනය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
4. දෑත් ඔබේ වම් පයෙහි ඇඟිලි වෙත අවධානය යොමු කරන්න.
5. ඔබ ගන්නා හුස්ම වල පවතින ශක්තිය වම් පයේ ඇඟිලි වෙත ගලා යන බව සිතන්න. මිනිත්තු 2ක් පමණ එලෙස සිතන්න.
6. දෑත් වම් පයේ පතුල වෙත සිත යොමු කොට එලෙසම සිතන්න.
7. මෙලෙස බත් කෙණ්ඩ, දණහිස, කළුව, උකුල ආදී ලෙස ඉහළට අභ්‍යාසය කරගෙන එන්න.
8. එම ක්‍රමයට දකුණු පැත්තටද කරගෙන එන්න.

9. අනතුරුව උදරය, පපුව හරහා ගෙල වෙත අවධානය යොමු කරන්න.
10. හිසෙහි සෑම කොටසටම වෙන වෙනම අවධානය යොමු කරන්න.
11. ඔබගේ සිරුරෙහි යම් ප්‍රදේශයක වේදනාවක් හෝ අසනීපයක් ඇත්නම් එම පෙදෙස් වෙත වැඩි වේලාවක් අවධානය රඳවන්න.
12. දෑත් හුස්මට අවධානය යොමු කොට සිටින්න. විශ්වයේ ඇත සිට තමා වෙතට හුස්ම ඇදී එන බව සිතන්න.
13. හුස්ම සමඟ විශ්ව ශක්තිය තමා වෙත ඇදී එන බව සිතමින් හුස්ම ගන්න.
14. තම සිරුරේ ඇති සියළු අභිතකර ශක්තිය හුස්මට මුසු වී සිරුරෙන් බැහැර වන බව සිතන්න.

මේ අභ්‍යාසය සිරුර ඉහිල් කිරීමටත්, විඩාව සංසිදීමටත් රෝග නිවාරණයටත් මෙන්ම ශක්තිමත්ව නිරෝගීව දිගුකල් ජීවත්වීමට ද උපකාරී වන බව කියා ඇත.

37. පූර්ණ අවධානය හුරුකිරීම

Total Awareness

අවධානය තියුණු කිරීම භාවනාවට අදාළ ඉතා වැදගත් ඉලක්කයකි. මේ නිසාම විවිධාකාර අභ්‍යාස ක්‍රම ඒ සඳහා යොදා ගැනෙයි. මෙහි පහත දැක්වෙන අභ්‍යාසය දිනපතා මිනිත්තු 10ක් පමණ හුරු කිරීමෙන් මානසික තත්ත්වය දියුණු වී අවධානය තීව්‍ර වන බව පරීක්ෂණාත්මකව තහවුරු කර ඇත.

1. නිදහස් පරිසරයක් වෙත පිය නගන්න. දුර ඇත පෙනෙන ස්ථානයක් නම් වඩා හොඳයි.
2. දන් නිදහස් මනසින් ඉදිරිය දෙස බලා සිටින්න.
3. දන් දෙඇස් නොහරවා ඔබේ අවධානය ඉහළට යොමු කරන්න. දන් ක්‍රමයෙන් ඔරලෝසුවේ කටු කැරකෙන අතට අවධානය රවුමට පහළට ගෙන එන්න.
4. මෙලෙස සෙමින් සෙමින් අවධානය රවුමට ගෙන යන්න.
5. මේ අභ්‍යාසය කරන විට දෑස් හැරවීමට අනවශ්‍යය. සිත පමණක් අදාල දිශාවට යොමු කළ යුතුය.
6. වෙනස දැනෙන විට අවධානය යොමු කිරීමේ අභ්‍යාසය අතින් අතට, එනම් ඒමාර්තව හුරු කරන්න.
7. දන් මොහොතක් දෑස් පියාගෙන සිට අනතුරුව සාමාන්‍ය කටයුතු වලට පිවිසෙන්න.

ඔබේ අවධානය පුදුම ලෙස ඉහළ ගොස් ඇති බව ඔබට හැඟෙනු ඇත. දින පතාම මේ අභ්‍යාසය හුරු කරන්නේ නම් විශිෂ්ඨ ප්‍රතිඵල අත්වේ.

38. ආතති පාලනය සහ භාවනාව

කායික වෙනසත් මානසික බිඳ වැටීමත් එකවිට ඇති වූ අවස්ථාවක් ගැන ඔබට මතක ද? එවැනි අවස්ථා වලට සමාජයේ වෙසෙන වැඩිහිටියන් සියළු දෙනාම පාහේ මුහුණපා ඇති බව තොරහසකි. මෙවැනි සීමාන්තික අවස්ථාවල දී එකිනෙකට වෙනස් ප්‍රතිචාර තුනකින් එකක් සාධාරණව බලාපොරොත්තු විය යුතුය.

1. කිසිවක් සිතාගත නොහැකි, කිසිවක් කරකියාගත නොහැකි තත්ත්වයක සිරවීම.
2. ප්‍රකෝපකාරී ලෙස හැසිරීමට පෙළඹීම
3. එකී වේදනාකාරී අවස්ථාවෙන් පළා යාමට පෙළඹීම.

මෙහි අවසානයට කී ප්‍රතිචාර දෙක පහරදීමේ හෝ පැනයාමේ ප්‍රතිචාරය (Fight or Flight Reaction) ලෙස මනෝ විද්‍යාවේදී නම් කෙරෙයි. ප්‍රකෝප වීමේ අවසාන අන්තය පහරදීම් හෝ තම කෝපයට ඉලක්ක වූ අය ඝාතනය කිරීම් දක්වා දිවයයි. පළායාමේ ප්‍රතික්‍රියාව සමහර විට ජීවිතයෙන් පළායාමක් හෙවත් දිවිනසා ගැනීමක් දක්වා දුරදිග යා හැකිය.

හදිසියේ ඇතිවෙන මෙවැනි දුෂ්කර අවස්ථාවලදී ප්‍රශ්නය ඇතිවීමත් අවසාන ප්‍රතිඵලය හටගැනීමත් අතර පවතින්නේ ඉතා කුඩා කාල පරාසයකි. මෙවන් කුඩා කාල පරාසයකදී ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ආතති පාලන ක්‍රමයක අවශ්‍යතාව සෑම කල්හිම තදින්ම දැනුණි.

ආතති කළමනාකරණය පිළිබඳ විශේෂඥයෙකු වූ ආචාර්ය රොබට් කූපර් (Rebert Cooper) භාවනාව මත පදනම් වූ අතිශය සාර්ථක ආතති පාලන ක්‍රමයක් හඳුන්වා දීමට සමත් විය.

39. කූපර්ගේ ආතති පාලන භාවනාව

Cooper's Stress Control Meditation

මෙය පියවර කිහිපයකින් යුතු අභ්‍යාස විධියකි. කූපර්ගේ භාවනාව නිවැරදිව හුරු කරතොත් අවදනම් සහගත අවස්ථාවලට සාර්ථකව මුහුණදිය හැකිය.

(ඔබ බැරෑරුම් ප්‍රශ්නයකට මුහුණ පෑ විට හෝ හදිසි ආවේගයකට ලක් වූ විට කුපර්ගේ ක්‍රමය අත්හදා බැලිය හැකිය.)

1. පළමුව ප්‍රශ්නය මනසෙහි තිබියදීම හුස්මට සිත යොමු කරන්න. හුස්ම වෙත සිත රැඳවීමට උත්සාහ කරන්න.
2. දැන් කුමානුකූලව සෙමින් ම ගැඹුරට රිද්මයකට හුස්ම ගැනීමට පටන් ගන්න. හුස්මෙහි වේගය අඩුකරන විට ක්‍රමයෙන් මානසික ආතතියද පහළ බසිනු ඇත.
3. ව්‍යාජ සතුටක් මුහුණෙහි මවා ගන්න. ඔබ සතුටින් සිටින බව බාහිරට ද අඟවන්න. මේ ව්‍යාජ සතුටු මුහුණුවර ඔබව සන්සුන් කිරීමට ක්‍රියාකරනු ඇත.
4. සමබර ඉරියව්වකට එන්න. කය සෘජුව තබාගන්න. ප්‍රශ්නයට මුහුණදීමට ඔබට ශක්තිය ඇති බව තරයේ සිතට කාවද්දන්න.
5. දැන් ඔබ මුහුණපා සිටින සියළු ප්‍රශ්න සෝදා හරිමින් සිසිල් ජල ධාරාවක් ඔබ හරහා වැටෙන අයුරු සිතෙන් මවා ගන්න. ඔබ වතුර මලක් හෝ දිය ඇල්ලක් යට සිටින බව සිතට ඇඟවීම වඩාත් සුදුසුය.
6. ප්‍රශ්නයෙන් පළායාම ඔබ වැන්නෙකුට නුසුදුසු බවත් ප්‍රශ්නය පැමිණිය යුතු මොහොතේම ඔබ වෙත පැමිණි බවත් සිතා හිත හදගන්න. ප්‍රශ්නයට එඩිතරව මුහුණදීමෙන් මිසක ඔබට ජයක් අත් නොවන බව සිතට කාවද්දන්න.
7. ඔබ ප්‍රශ්නය වෙත ඇද දැමූ අය අමතක කරන්න. ඔවුන් සහමුලින්ම අමතක කරන්න. දැන් ඔබ ඉදිරියේ ඇත්තේ ප්‍රශ්නයයි. ප්‍රශ්නය ඇතිකළ අයගෙන් පළිගැනීමෙන් තවත් ප්‍රශ්න ඇතිවෙන බව වටහාගන්න.

8. දැන් ඔබ ප්‍රශ්නයට සාර්ථකව මුහුණදීමට සූදනම්!

ආචාර්ය කුපර්ගේ ආතති පාලන ක්‍රමය පර්යේෂණාත්මකවද ඔප්පුකර ඇති විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයකි. පාලනය කර ගැනීමට අපහසු ආවේගකාරී අවස්ථාවලදී කුපර්ගේ ක්‍රමය යොදා ගැනීමට ඔබත් හුරුවන්න.

40. ආතති පාලනය තවදුරට උගනිමු

සම්ප්‍රදායික භාවනා ක්‍රම සහ නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක සංකල්ප සංකලනය කර ආතති පාලනය සඳහා වඩා ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේද සැකසීමට නූතන පර්යේෂකයෝ සමත් වූහ.

පහත දැක්වෙනුයේ එවැනි ප්‍රශස්ථ ආතති කළමනාකරණ ක්‍රම වේදයකි.

1. පළමුව සුවපහසු අසුනක සාප්පු කාය විලාසයෙන් හිඳගන්න. පිට කොන්ද නොනැමෙන සේ තබා ගැනීමට විශේෂයෙන් උත්සාහ කළ යුතුය.
2. දැන් ඔබේ නාභිය වෙත සිත යොමු කරන්න.
3. සාමාන්‍ය පරිදි හුස්ම ගන්න. නාභිය තුළින් හුස්ම සිරුරට ඇතුළු වන බවත් එතැනින්ම හුස්ම පිටවන බවත් හිතමින් හුස්ම ගන්න.

මේ අභ්‍යාසය සරලය. එහෙත් ප්‍රතිඵලදායකය, මානසික ආතතිය ඇති අවස්ථා වලදී ඔබේ අවධානය නිරතුරුව හිස තුළ රැඳේ. මන්දයත් එම අවස්ථාවේදී හිස තුළ පීඩනයක් දැනෙන බැවිනි. හිස වෙතින් ඉවතට අවධානය රැගෙන යාමෙන් මෙවැනි අවස්ථාවලදී ක්‍ෂණික සහනය ලබාගත හැකිය.

(නාහිය මත සිත එකඟ කිරීම පුරාතන චීන යෝග විද්‍යාවට අයත් සුවිශේෂී ශිල්ප ක්‍රමයකි. මෙම ස්ථානය මත සිත රැඳවීමෙන් සුරක්ෂිත බව, ආත්මාභිමානය වැනි හැඟීම් ඇතිවන බව තාම් යෝග විද්‍යාවෙහි ඉගැන්වේ. අති දක්ෂ සටන් ශිල්පියෙකු වූ බෲස්ලී උදරයේ මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම හා ඒ මත සිත යොමු කිරීමෙන් සිය මානසික සමබරතාව රැක ගැනීමට හුරුව සිටියේය.

41. සුවසෙත සලසන තාම් භාවනා ප්‍රතිකර්ම

තාම්වාදය යනු දැනට වසර 2500කට පමණ චීනයේ බිහිවූ ජීවන දර්ශනයකි. ලඹට්සු (Laotzu) නම් දර්ශනිකයා තාම්වාදයට අදාළ මූලික සංකල්ප තාම් තේ චිං (Tao Te Ching) නම් කුඩා ග්‍රන්ථයෙන් හෙළි කළේය. පසුකාලීනව වෙන් වැන් (Weng Wan) වැනි විශිෂ්ට තාම් දර්ශනය තවදුරටත් පෝෂණය කළහ.

තාම් දර්ශනය සහ චීන සම්ප්‍රදායික ඇදහිලි ක්‍රම මිශ්‍ර වී තාම් ආගම බිහිවිය. ඒ අනුව බිලිපූජා වැනි නොදියුණු යාග ක්‍රම සහ දියුණු දර්ශනික මතවාද ඇතුළත් තාම් දහම චීනය තුළ මහායාන බුදුදහම සමග කරට කර සිටීමට සමත්විය.

ක්‍රිස්තු වර්ෂ පළමු සියවස පමණ වන විට ඉන්දියාව තුළින් මූලික බෞද්ධ ඇදහිලි හා භාවනා ක්‍රම අතුරුදහන් වීමට ආසන්නව පැවතුනි. මූලික බුදුදහම අභිබවමින් මහායානය ඉන්දීය භූමිය පුරා පැතිර ගියේය. ක්‍රිස්තු වර්ෂ 5 වන සියවස පමණ වන විට භාවනාව ගැන මහායාන බෞද්ධයන්ගේ අවධානය යොමුවිය. ඔවුහු ඒ වන විට ඉතිරිව තිබූ භාවනා උපදෙස් සහ හින්දු තාන්ත්‍රික යෝග ක්‍රම එකිනෙක පුරුද්දමින් නව භාවනා ක්‍රම නිර්මාණය කරන්නට පටන් ගත්හ.

භාවනාවේ පුනරුදය ඉන්දියාවෙන් තිබ්බනයටත් එතැනින් චීනයටත් සම්ප්‍රේෂණය විය. තාම් පූජකවරු ශිෂ්‍යයන් ජනප්‍රිය

වන භාවනා ක්‍රම හදාරන්නටත් නව ක්‍රමවේද වැඩිදියුණු කරන්නටත් උත්සාහ කළහ. තාම භාවනා ක්‍රම මේ උත්සාහයේ අග්‍රඵලයයි.

1. බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම
2. හින්දු යෝග ක්‍රම
3. තාන්ත්‍රික කුණ්ඩලීනි අභ්‍යාස ක්‍රම
4. තාමිවාදී දර්ශනය

යන අංශයන්ගේ සංකලනයෙන් යුතු තාමි භාවනා ක්‍රම දැනට වසර 1400කට පමණ පෙර සිට නැවත එන බව විශ්වාස කෙරේ. බෞද්ධ භාවනාවේ සහ තාමි භාවනාවේ පරිමාණය සිදුවූයේ ආකාර දෙකකටයි. බුදුන් කල පාරිශුද්ධව තිබූ බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම කල්යාණම ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දූෂිත වී ගොස් එහි වූ ප්‍රායෝගික ස්වරූපය සම්පූර්ණයෙන්ම අතුරුදහන් විය. නමුත් තාමි භාවනාව ගැන නිරන්තර පර්යේෂණ සිදුවිය. කලින් කල අලුත් භාවනා ක්‍රම බිහිවිය. මේ හේතුව නිසා තාමි භාවනා ක්‍රම පහසුවෙන් ජනතාව වෙත ළං විය.

තාමි භාවනාවෙහි ඉලක්ක කිහිපයකි.

1. අමරණියත්වයට පත්වීම
2. නිරෝගී සුවය ලබා ගැනීම
3. සුව කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස භාවිත කිරීම
4. අධිමානසික බල ලබා ගැනීම

මෙහි මුල් ඉලක්කය අපහසුම හා දුරස්ථම ඉලක්කයයි. අමරණියත්වයට පත්වීම නම් වූ අපූර්ව ඉලක්කයට පත් වූ තාමි

යෝගීන් අට දෙනෙකු පමණක් සිටි බව විනයේ ජනප්‍රවාද වල කියැවේ. ඔවුන්ද ශාරීරිකව අමරණීයත්වයට පත්වූ අය නොවේ. එකී යෝගීන් මියගිය පසු ඔවුන්ගේ ආත්ම අමරණීයත්වයට පත්වූ බව විශ්වාස කෙරෙයි. කෙසේ නමුත් ශාරීරික සුවතාව සහ නිරෝගී භාවය සඳහා තාම භාවනා ක්‍රම මගින් දැවැන්ත මෙහෙයක් ඉටුවන බව මේ වන විට ඔප්පු වී ඇත. එබැවින් අද බොහෝ දෙනෙක් නිරෝගී සුවය වෙනුවෙන් තාම යෝග සහ භාවනා ක්‍රම හුරු කරති.

42. 3 S හා 3 C හෙවත් චී - ගොං

විනයේ බිහිවූ පුරාතන ශ්වසන අභ්‍යාස ක්‍රමයක් වූ චී කුන් (Chi-Kung) හෙවත් චී ගොං (Chi-Gong) ශ්වසන අභ්‍යාසයන් මගින් සිත හා කය ඉතා පහසුවෙන් සමහන් කළ හැකිය.

චී කුන්හි S - අකුරෙන් එන උපදේශ තුනකි. මේ උපදේශ තුනම ශ්වසන තලනය සඳහා අදාළය

1. Slow - සෙමින්
2. Soft - මෘදු ලෙස
3. Smooth - සුමුදු ලෙස

සෙමින් මෘදුව හා සුමුදු ලෙස ශ්වසනය කළ යුතුය යන්න චී කුන් ශ්වසන අභ්‍යාස වල ඉගැන්වෙන වැදගත් රීතියකි.

ශ්වසන අභ්‍යාස කරද්දී මනස පවත්වාගත යුතු ආකාරය C අකුරු තුනෙන් විස්තර කෙරෙයි.

1. Clam - සංසුන් ලෙස
2. Cool - සිහිල් ලෙස

3. Clear - පැහැදිලි ලෙස

ඔබ ශ්වසන අභ්‍යාස කරද්දී සංසුන්ව, සිහිල් ලෙස හා පැහැදිලි ලෙස මනස පවත්වා ගත යුතුය යන්න මේ ඊතියෙන් ඉගැන්වේ. ඒ කුන් ශාස්ත්‍රයේ ඉගැන්වෙන මේ ඊතී වටහා ගැනීමෙන් පුරාණ චීන ශ්වසන අභ්‍යාස ගැන මූලික වැටහීමක් ලබාගත හැකිය.

චී - කුන් අභ්‍යාස සඳහා සුදුනම් වීම

ඉන්ද්‍රිය යෝග විද්‍යාවේදී මෙන් අසිරු යෝගාසන හුරු කිරීමත් චී - කුන් භාවනා අභ්‍යාස වල දී සිදු නොකෙරේ. චී - කුන් ශ්වසන අභ්‍යාස හුරු කිරීම සඳහා ප්‍රශස්ථ හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් තුනක් ඇත.

1. දෙපා හරස් කොට හිඳ ගැනීම

සරලව දෙපා හරස් කොට ඉඳ ගැනීම චී - කුන් ශ්වසන අභ්‍යාස සඳහා සුදුසු ඉරියව්වකි. මෙහිදී පිටකොන්ද සෘජුව තබා ගත යුතුය. හිස බිමට නැඹුරු නොකොට කෙළින් තැබීම වැදගත්ය. දෙඅත් දෙපා මත කැමති ආකාරයකට තබාගත හැකිය. තමාට කැමති නම් දැත් වල ඇඟිලි විවිධාකාර ලෙස එක් කර තබා ගත හැකිය. මෙලෙස අත්වල ඇඟිලි විවිධ ලෙස එක් කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලද වෙනස් වෙයි. සමහර විධි වලදී භාවනාව පහසුවෙන් වැඩී යයි. තමා අත්හද බැලීමෙන් තමාට සුදුසු ක්‍රමය තෝරා ගැනීම වැදගත්ය. දෙඅත් දෙකලවය මත සරල ලෙස තබා ගත්තද එහි වරදක් නැත.

2. මිටි අසුනක හිඳ ගැනීම

තම දණහිස ප්‍රමාණයට වඩා උසනැති මිටි අසුනක් චී - කුන් අභ්‍යාස සඳහා ඉතා සුදුසුය. මෙහිදී දෙපා හරස් නොකොට සාමාන්‍ය පරිදි හිඳගත යුතුය. කඳ සෘජුව තබා ගත යුතු අතර දෙපා දෙකලවය මත අත්ල පහළට හරවා තබා ගැනීම වැදගත්ය. මේ භාවනා ඉරියව්ව රෝගී අයටද මහළු අයටද ඉතා සුදුසුය.

3. කොට්ටයක් හෝ කුෂන් එකක් මත හිඳගැනීම

දිගු වේලාවක් දෙපා හරස් කොට හිඳගෙන සිටීමේදී බොහෝ දෙනෙකුගේ පාද හිරිවැටෙයි. මේ තත්ත්වයට දිගින් දිගටම භාජනය වූවහොත් ස්නායු රැහැන් වලට පවා හානි පැමිණෙයි. මේ තත්ත්වය මග හැරීම සඳහා කොට්ටයක් හෝ කුෂන් (Cushion) එකක් මත හිඳගත හැකිය. මෙහිදී දෙපා කොට්ටයට මඳක් පිටින් තැබීමෙන් වඩා පහසු ඉරියව්වකට පැමිණිය හැකිය. මෙලෙස කොට්ටයක් මත දෙපා හරස් කර ඉඳ ගැනීමෙන් දෙපා මත යෙදෙන අමතර පීඩනය අඩු වී යයි.

වී - කුන් භාවනා අභ්‍යාස

ඔබ වී - කුන් භාවනා අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුනම් ඉහත කී මූලධර්මයන් ද හිඳගන්නා ඉරියව්ද උගත් පසු ඉතා පහසුවෙන් භාවනාවට පිවිසිය හැකිය. චීන තාම් භාවනා ඇදුරන් විසින් වී-කුන් භාවනා අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා පහසු ක්‍රමවේද තුනක් ඉදිරිපත් කර ඇත.

1. නැවතී අධ්‍යයනය කිරීමේ ශිල්පය (Stop and Observe Technique)

පළමුව නවතින්න - දෙවනුව අධ්‍යයනය කරන්න යන්න චීන තාම්වාදයට අයත් රීතියකි. මතු දැක්වෙන භාවනා ක්‍රමය ඉහත කී රීතියට අනුව සකස් වූවකි. ඉහත විස්තර කළ කවර හෝ භාවනා ඉරියව්වකට පළමු කොට පැමිණෙන්න. එය නැවතීමක් ලෙස සැලකිය හැකිය. ඔබේ අංග වලනයන් සියල්ල නවතා දැමූ පසු සිත ගැන අධ්‍යයනය කළ හැකිය. ඔබේ සිතට සිතුවිලි එයි. ඒ සිතුවිලි යටපත් කරමින් තවත් සිතුවිලි නැග එයි. සිතුවිලි නැග ඒම හා ඒවා අතුරුදහන් වීම යන කරුණු දෙක ගැන විමසිල්ලෙන් පසුවන්න. මේ සරල අභ්‍යාසය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් වඩා පහසුවෙන් මානසික තත්ත්ව පාලනය කිරීමේ හැකියාව ලැබෙයි.

2. සිතුවිලි මැවීමේ භාවනාව (Imagine Technigne)

තාම්වාදයේ ඉගැන්වෙන පරිදි ලෝකය අදාශ්‍යමාන ශක්තින්ගෙන් පිරී ඇත. අපගේ ශරීරය තුළද අනේකවිධ ශක්ති ප්‍රභව ඇත. සිරුර තුළ පවත්නා ලොකු කුඩා ශක්ති මාර්ග වල අදාශ්‍යමාන ශක්ති තරංග ගලායයි. මේ ශක්ති ප්‍රභව දුර්වලවීමෙන් හෝ ශක්ති මාර්ග අවහිරවීමෙන් නානාප්‍රකාර රෝග පීඩා වලට මිනිසා ගොදුරුවෙයි.

සිතුවිලි මැවීමේ භාවනාව මගින් සිතෙන් ශක්තිය දැකීමක් හෙවත් චිත්තරූප මැවීමක් සිදුකෙරෙයි. මෙකී චිත්තරූප මැවීම දිගින් දිගටම කරන විට සිරුර තුළ පවතින ශක්ති ප්‍රභව ක්‍රියාකාරීවන බව තාම් යෝග ශාස්ත්‍රයේ ඉගැන්වේ. මෙලෙස ශක්ති ප්‍රභවයන් පුබුදු කළ විට රෝග පීඩා දුරු කිරීම මෙන්ම අධිමානසික හැකියා ලබා ගැනීමද කළ හැකිය.

සිතුවිලි මගින් ශක්තිය මැවීමේ භාවනාව ඉතා සරලය. ඔබ කළ යුත්තේ ඉතා සරල පියවර කිහිපයක් අනුගමනය කිරීම පමණකි. මේ භාවනාවේදී භාවිතා කෙරෙන ප්‍රධාන ශක්ති මධ්‍යස්ථානය පිහිටුණු නාභියට අඟලක් පමණ යටින් අඟලක් පමණ සිරුර තුළට වන්නටය. එම ස්ථානය සූර්ය මූල නාඩිය (Solar Plexus) හෙවත් නාභිමූල නිල මධ්‍යස්ථානය නම් වේ. දැන් ඔබ කළ යුත්තේ නාභියට යටින් පිහිටි මේ ස්ථානය වෙත සිත යොමු කිරීමයි. මෙලෙස ටික වේලාවක් සිත යොමුකර සිටීමෙන් පසු එම ස්ථානය ආලෝකමත්ව ඇති අයුරු සිතෙන් දකින්න. අනතුරුව නාභි මූලයෙන් දසඅතට ශක්තිය විහිදෙන බව සිතෙන් දකින්න. ඒ ශක්තිය සිරුර පුරා දිවයන බව සිතෙන් දකින්න.

මේ සරල අභ්‍යාසය බොහෝ රෝග පීඩාවලින් ඔබව රැකදීමට ඉවහල් වනු ඇත.

3. ශක්තිය හැසිරවීමේ භාවනාව (Guiding Energy)

පෘථිවිය තුළ අතිවිශාල ශක්තියක් රැස්ව ඇති බවත් භාවනා තුළින් ඒ ශක්තිය සිරුර තුළට ඇදගත හැකි බවත් තාම් යෝගීහු විශ්වාස කරති. පෘථිවියේ පවතින අදෘශ්‍යමාන ශක්තිය සිරුර තුළට ඇදගෙන සිරුරේ අවයව වෙත ශක්තිය සම්ප්‍රේෂණය කිරීම ශක්තිය හැසිරවීමේ භාවනාවයි.

මේ භාවනාවට සැරසෙන ඔබ කොන්ද සෘජුව තබා මිටි අසුනක හිඳගත යුතුය. ඔබ ශක්තිය ඇදගන්නේ පෘථිවියෙනි. එමනිසා දෙපතුල් හොඳින් පොළවේ ගැටිය යුතුය.

1. දෑත් එම සරල ඉරියව්වෙන් හිඳගෙන සෙමින් ගැඹුරට හුස්ම ගන්න.
2. සෙමින් හුස්ම හෙලන්න. මෙලෙස මිනිත්තු කිහිපයක් ශ්වසනයට සිතහුරු කරන්න.
3. දෑත් පෘථිවි මධ්‍යය සිට දෙපතුළ දිගේ ශක්තිධාරා නැගවිත් සිරුර තුළට ඇතුළු වන බව සිතන්න.
4. එලෙසම පෘථිවි මධ්‍යය සිට කොන්ද දිගේ සිරුර තුළට ශක්ති ධාරා ඇදී එන බව සිතන්න.
5. අනතුරුව සිරුරේ එක් එක් අවයවය වෙත සිත යොමු කරන්න. පොළව තුළින් ඇදගත් ශක්තිය ඒ අවයව වෙත රැස්වන බව සිතන්න.

මේ අපූරු භාවනාව සති දෙකක් පමණ ප්‍රගුණ කරන විට ඔබේ සිරුරෙහි ශක්තිය රැස්වීම හොඳින් අත්විඳීමට හැකිවනු ඇත.

43. ශක්ති හුවමාරු භාවනා ක්‍රමය

විශ්වයේ පවතින ශක්තීන් විවිධාකාරය. සමහර ශක්ති විශේෂ අප වෙත හිතකාමී වේ. තවත් ශක්ති විශේෂ අප වෙත හානිකර වේ. අප ජීවිතයේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් තුළදී සිරුර තුළ හානිකර ශක්තිය රැස්වන බව තාම් යෝග විද්‍යාවේ ඉගැන්වේ. වියපත් වීම, රෝගී වීම හා මරණය මෙකී හානිකර ශක්තීන්ගේ බලපෑමෙන් සිදුවන්නක් බව පුරාතන චීන යෝගීහු විශ්වාස කළහ.

සිරුර තුළ රැස්ව පවතින අහිතකර ශක්තිය පලවා හැරීමට ඔවුහු විවිධ ක්‍රමවේද සකස් කළහ. ශක්ති හුවමාරු භාවනා ක්‍රම ඒ සඳහා යොදාගැනෙන ප්‍රශස්ථ ක්‍රමයකි.

1. පළමුව ඔබේ හිස් මුදුන මත සිත පිහිටුවන්න. ඒ මත සිත එකඟ කරන්න.
2. දෙවනුව සිරුර තුළ උදර කුහරයේ හරිමැදට සිත යොමු කරන්න.
3. දැන් හිස මුදුනේ සිට උදර කුහරය හරහා පහතට ශක්ති මාර්ගයක් විවරව පවතින බව සිතන්න.
4. මේ ශක්ති මාර්ගය දෙපා හරහා පොළව තුළට විවෘත වන බව සිතන්න.
5. මුළු සිරුරේම රැස්ව ඇති අහිතකර ශක්තිය මේ ශක්ති මාර්ගයට යොමුවන බව සිතන්න.
6. එකී අහිතකර ශක්තිය ඔබ විසින් තැනූ ශක්ති මාර්ගය දිගේ ගොස් පොළව තුළට නිදහස් වන බව සිතන්න.

දැන් ඔබ කළේ සිරුර තුළ ඇති අහිතකර ශක්තිය පොළව තුළට නිදහස් කිරීමයි. ඊළඟට කළ යුතුව ඇත්තේ පිරිසිදු 'චී' ශක්තිය පොළව තුළින් ඇද ගැනීමයි.

- 7. දැන් පෘථිවි අභ්‍යන්තරයට සිත යොමු කරන්න.
- 8. පෘථිවි අභ්‍යන්තරයේ සිට ඉහත කී මාර්ගය ඔස්සේ සිරුර තුළට හිතකර 'චී' ශක්තිය ගලා එන බව සිතන්න.
- 9. ඒ ශක්තිය ක්‍රමයෙන් හිස්මුදුන දක්වාම නැග එන බව සිතන්න.
- 10. හිතකර 'චී' ශක්තිය සිරුර පුරා ඇති අවයව වෙත බෙදා හැරෙන බව සිතන්න.

තවත් ශක්ති හුවමාරු භාවනාවක්

මේ ශක්ති හුවමාරු භාවනා ක්‍රමය පෙර විස්තර කළ අභ්‍යාස විධියට බොහෝ දුරට සමානය. වෙනසකට ඇත්තේ ශක්ති හුවමාරුව සිදුවන මාර්ගයයි. භාවනාව ඇරඹීමේදී කොන්ද සෘජුව තබා බිම හිඳගත යුතුය. මුලින් විස්තර කළ ආකාරයටම හිස්මුදුනේ සිට කොන්ද දිගේ පහළට ශක්ති මාර්ගයක් විවර වන බව සිතමින් අභ්‍යාස කළ යුතුය. අනතුරුව එකී ශක්ති මාර්ගය දිගේ අහිතකර ශක්තිය ගලාගොස් පිටකොන්ද පතුලින් පොළවට මුසුවන බව සිතිය යුතුය. තවද පොළවේ සිට එන හිතකර ශක්තිය පිට කොන්ද පතුලේ සිට ඉහළ නැගගොස් හිස්මුදුන දක්වා දිවයන බව සිතිය යුතුය. අනතුරුව ඒ ශක්තිය සිරුරේ අවයව වෙත විසිරී යන අන්දම සිතෙන් දැකිය යුතුය.

44. මනස ඒකාග්‍ර කිරීමේ ශිල්පය

Concentration of Awareness

අවධානය එක තැනකට ගෙන ඒම භාවනාවට අදාළ මූලික ශිල්ප ක්‍රමයකි. මෙලෙස සිත එක්තැන් කළ හැකිවීම ශ්‍රේෂ්ඨ ජයග්‍රහණයක් ලෙස පෙරදිග ආගම් කතුවරුන් කිහිපදෙනෙක් විසින් අවධාරණය කර ඇත.

ක්‍රිස්තුමුර්ති නම් ඉන්දීය දර්ශනිකයා විසින් මනස ඒකාග්‍ර කිරීමෙහි ප්‍රතිඵල 2 ක් පෙන්වා දී ඇත.

1. සිතුවිලි මඟින් මනසට බාධා ඇති නොකරන තත්ත්වයකට පුද්ගලයා පත්වේ.
2. කාලය පිළිබඳ හැඟීමෙන් ඔහු මිදෙයි.

මනස ඒකාග්‍ර කළ විට කාලය ගෙවී යාම නවතීද? මේ සම්බන්ධව බෞද්ධ මූලාශ්‍ර දරණ මතය මෙසේය.

1. මනස ඒකාග්‍ර කරත්ම ක්‍රමයෙන් කාලය ගෙවීයාම අඩුවී යයි.
2. නිරෝධ සමාපත්තිය නම් වූ සුවිශේෂී මානසික තත්ත්වය තුළදී කාලය ගෙවීම නවතීයි.

මේ සම්බන්ධව ඉතා රසවත් තොරතුරු බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ අඩංගු වෙයි. ශ්‍රීමත් ආතර් වෙල් විසින් The Real Tripitaka ග්‍රන්ථයේ දක්වා ඇති පරිදි එක් භික්ෂුවක් නිරෝධ සමාපත්තියෙහි යෙදී සිටි බුද්ධාන්තරයක කාලයක් ගෙවා දමා ඇත. මෙහි බුද්ධාන්තරික කාලයක් යනු එක් බුදුවරයෙකු සිටින කාලයේ සිට තවත් බුදුවරයෙකු දක්වා කාලයයි.

විබේධිත මහයෝගී මිලා-රෙපා විසින් වාර්තා කර ඇති පරිදි ඉතා ගැඹුරු සමාධිගත තත්ත්වයන් තුළදී කාලය පිළිබඳ හැඟීම සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිවෙයි. දකුණු ඉන්දියාවෙහි උපන් ද්‍රවිඩ තරුණයෙකු වූ බාබාජ් නාගරාජ් දැනට වසර දහසකට වඩා ඇත අතීතයේ උපත ලද්දෙකි. තරුණ විශේෂී ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණ කතරගම ප්‍රදේශයේ වාසය කළ ඔහු පසුව නැවත දකුණු ඉන්දියාවට ගොස් යෝග ක්‍රම හැදෑරීය. පුලස්ථී නම් වූ සුප්‍රසිද්ධ සෘෂිවරයා විශේෂ භාවනා ක්‍රමයක් ප්‍රගුණ කර වසර දෙදහසකට වඩා ආයුෂ විදිමින් වනගතව වෙසෙන බව ඔහු මිතුරන්ගෙන් අසා දැන ගත්තේය. වහාම වනගත වූ ඔහු පුලස්ථී සෘෂිවරයා සොයා සැම තැනම ඇවිද්දේය.

භාග්‍යයකට මෙන් ඔහුට වැඩිකල් නොගොස්ම පුලස්ථී සෘෂිවරයා හමුවිය. පුලස්ථී සෘෂිවරයාගෙන් දිගුකල් විසීමේ යෝග රහස් අසා දැනගත් ඔහු හිමාල ප්‍රදේශයට ගොස් බවුන් වඩන්නට පටන් ගත්තේය.

මේ කතන්දරයේ දෙවන අදියර පටන්ගන්නේ දහනව වන සියවසේ අගභාගයෙනි. බාබාජ් නම් යෝගියෙක් විටින් විට ජනතාව අතර පෙනී සිටීමක් නැවත අතුරුදහන් වීමක් හිමාලය අසල ජනතාව පුදුමයට පත්කරවන සිද්ධියක් විය. මේ අපූර්ව සිද්ධිය අදට ද සිදුවෙයි. බාබාජ් නම් යෝගියා විටින් විට ජනතාව අතර පෙනී සිටියි. කිසිවෙකුට සොයාගත නොහැකි පරිදි අතුරුදහන් වෙයි.

සත්‍ය වශයෙන්ම ඔහු දැනට වසර දහසයකට වඩා පෙර සිටි බාබාජ්මද? මෙයට පිළිතුරක් අද වන තෙක් සොයාගෙන නැත.

45. එක්තැන් කිරීම සහ අවකාශය පිළිබඳ හැඟීම

අපගේ සියළු සංවේදනයන් වතුර්මාන රාමුවක සිරවී ඇති බව රෙතේ ඩේකාර්ටස් නම් මධ්‍යකාලීන දර්ශනිකයා විශ්වාස කළේය.

1. දිග
2. පළල
3. උස
4. කාලය යන එකී මාන සතරයි.

අප පිළිගන්නා බොහෝ මිනුම්දැඩු නිපදවා ඇත්තේ මෙකී චතුර්මාන රීතියට යටත්වය. අපි උස මනින්නට දැන සිටිමු. කාලය මනින්නට දැන සිටිමු. මේ ආදී ලෙස නොයෙකුත් දේ සසඳා බලන හැටි අපි ඉගෙනගෙන සිටිමු.

ඔබගේ මනස අවකාශය පිළිබඳ මාන තුනෙන් නිදහස් වුවහොත්? එවිට ඔබ සිත තුලට කිසිදු දෙයක් රූප සටහනක් නොවනු ඇත. මේ තත්ත්වය මූලික බෞද්ධ යෝගවිද්‍යාවෙහි විස්තර කර ඇත්තේ 'අරූපාවචර' ධ්‍යාන ලෙසයි. මේ අරූපාවචර නම් වූ තත්ත්වය ගැන මුල්වරට ලොවට හෙලි කිරීමේ ගෞරවය හිමිවන්නේ ගෞතම බුදුන්වහන්සේටය. බුදුන්කල විසූ ආලාර කාලාම ස්භ උද්දකරාමපුත්ත නම් හින්දු යෝගීන් දෙදෙනා ද මේ තත්ත්වයට පත්වීමට සමත් වූහ. එහෙත් අරූපාවචර ධ්‍යාන සම්බන්ධව අදල වන හින්දු ඉගැන්වීම් මේ වන විට අභාවයට ගොස් ඇත.

එබැවින් යමෙකුට අවකාශය පිළිබඳ හැඟීම් වලින් මිදීමට අවශ්‍ය නම් ඔහු බෞද්ධ යෝග විද්‍යාව හොදින් ඉගෙන අභ්‍යාස කළ යුතුය.

46. සිත එක අරමුණකට ගෙන එන්නේ කෙසේද?

මෙය බොහෝ ආධුනිකයන් විසින් නගන ප්‍රශ්නයකි. සිත එක අරමුණකට ගෙන ඒම භාවනාවට අදාල මූලික ශිල්ප ක්‍රමයක් බව බොහෝ දෙනෙක් දනිති. නමුත් එය කළ යුත්තේ කෙසේදැයි බහුතරයක් නොදනිති.

මේ සම්බන්ධව ඉතා වටිනා උපදෙස් බෞද්ධ යෝග විද්‍යාවෙහි ඉගැන්වෙයි.

1. එක් අරමුණක් තෝරාගන්න.
2. ඒ අරමුණ මත සිත නැවත නැවතත් යොදවන්න.
3. මෙලෙස අභ්‍යාස කරත්ම යම් මොහොතකදී සිත ඒ අරමුණෙහිම රැඳෙනු ඇත. එය ඔබට අවශ්‍යව පැවති ඉලක්කයයි. සිත එක්තැන් කිරීම සම්බන්ධ වැදගත් මූලධර්ම කිහිපයක් මෙතැන් සිට විස්තර කෙරෙයි.

1. එකීය දෘෂ්ටිය One Object Vision

ඉන්ද්‍රිය මහායෝගියෙකු වූ පතංජලී දැනට වසර දෙදහසකට පමණ පෙර යෝග සූත්‍ර නම් මහර්ෂි ග්‍රන්ථයක් සම්පාදනය කළේය. මෙය යෝග අභ්‍යාස පිළිබඳ ග්‍රන්ථයක් ලෙස සමහරු වරදවා සිතති. ඇත්ත වශයෙන්ම එය භාවනාව හා මානසික ඒකාග්‍රතාවය පිළිබඳ වැදගත් ගුරු උපදේශ අඩංගු ග්‍රන්ථයකි. දේව නිර්මාණවාදය පිළිබඳ කරුණු ද එහි භාවනාවට අතිරේක වශයෙන් සටහන් කර ඇත.

සිත එක අරමුණකට ගෙන ඒමෙන් සිතේ බලය නාහිගත වන බව පතංජලී සෘෂිවරයා පෙන්වා දෙයි. තනි අරමුණක් මත සිත පිහිටුවීමෙන් සිත බලවත් බව පතංජලී සෘෂිවරයා කියයි. මෙය උත්තල කාවයක් මගින් හිරුඑළිය එක්තැන් කිරීමට සමාන කළ හැක.

2. ඒකාග්‍රවීම One Pointedness

සිත තනි අරමුණක රැඳෙන අවස්ථාව ඒකාග්‍රවීමයි. මෙතැන්හිදී බාහිර අරමුණු මනස හා ගැටෙන මුත් අවධානය විසිරී නොයයි. මෙය සැහෙන දියුණු මානසික තත්ත්වයකි. බෞද්ධ

අධිමානසික විද්‍යාවෙහි ධ්‍යාන නමින් හැඳින්වෙන්නේ මේ තත්ත්වයයි.

3. ඒකාත්ම වීම Oneness

සිත තනි අරමුණක් පමණක් ගෙන අනෙක් අරමුණු සියල්ල අමතක කර ඇති අවස්ථාව ඒකාත්ම වීමයි. මෙහිදී තමා සහ අරමුණ අතර මානසික පරතරයද බිඳ හෙළිය යුතුය. තමාත් අරමුණත් දෙකක් නොව එකක්ය යන මානසිකත්වයෙන් යුතුව සිටීම ඒකාත්ම වීමේදී ඇති කර ගත යුතු මානසික තත්ත්වයයි. පතංජලී සෘෂිවරයා කියන පරිදි ඒකාත්ම ස්වභාවය තුළදී අධිමානසික බල ක්‍රමයෙන් අවධිවෙයි. මේ අනුව මනස ඒකාග්‍රකිරීමේ ක්‍රියාවලිය පියවර තුනක් පසුකරන බව පැහැදිලිය.

1. එකීය දෘෂ්ටිය (One object vision)
2. ඒකාග්‍රවීම (One Pointedness)
3. ඒකාත්මවීම (Oneness)

මීටද වඩා මනස සන්සුන් කළ හැකි අවස්ථා ඇති බව යෝග සූත්‍ර නම් ග්‍රන්ථයේ දැක්වෙයි.

4. සංයමය Sanyama

ඉතා දීර්ඝ වේලාවක් ඒකාත්ම මානසිකත්වයෙන් සිටීම සංයමය නම් වේ. මෙලෙස කිසියම් වස්තුවක් මත සිතෙහි සංයමය ඇතිකර ගැනීමෙන් එමත බලය පැතිරවිය හැකි බව යෝග සූත්‍රයේ දැක්වෙයි. මෙහිදී අවම වශයෙන් පැය හයක්වත් (පැය 6) එක අරමුණක් මත සිත රැඳවීමට හැකිනම් ඒ තැනැත්තාට නිරනුමානව අධිමානසික බල ලැබෙන බව පසුකාලීන යෝග ග්‍රන්ථ වල සඳහන්වේ.

හින්දු යෝග භාවනා කර අධිමානසික බල ලබාගැනීමට අපේක්ෂා කරන අය ඉහත කී මුල් අවස්ථා තුන පසුකර 4 වන අවස්ථාව දක්වා සමාධිය දියුණු කළ යුතුය.

47. විශ්වීය ඒකාත්මභාවය Universal Consciousness

බ්‍රහ්මත් හෙවත් විශ්ව නිර්මාපකයා සමග එක්වීම හින්දු යෝග විද්‍යාවේ අවසාන අරමුණයි. විශ්ව නිර්මාපකයෙකු සිටිය යන්න පිළිබඳව පැහැදිලි සාක්ෂි නොතිබීම නිසා පසුකාලීන හින්දු යෝගීහු විශ්වය සමග ඒකාත්ම වීම යන සංකල්පය බිහි කළහ. එහිදී සිත සමාධිගත කර විශ්වය හා තමා දෙකක් නොව එකක් යන තත්ත්වය වෙත ආ යුතුය. මෙය විශ්වය හා ඒකාත්ම වීම නම් වේ. මේ තත්ත්වයට පත්වීමට අද කැමති අය ඉහත විස්තර කළ 1, 2 හා 3 වැනි අවස්ථා පසුකර අනතුරුව මුළු මහත් විශ්වය වෙතම සිත යොමු කළ යුතුය. අනතුරුව

1. විශ්වය යනු තමාය.
2. තමා විශ්වයේ කේන්ද්‍රයයි.
3. තමා සැමතැනම පැතිර සිටියි.

යන මානසික තත්ත්වයට පත් විය යුතුය.

(සටහන :- විශ්වය සමග ඒකාත්ම වීම බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම වලද විස්තර කෙරෙයි. එයට විශ්වය තම වසඟයෙහි පැවැත්වීම යනුවෙන් ව්‍යවහාර වේ. එම තත්ත්වයට පත්වීමට කැමැති අය බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම අනුව චතුර්ථධ්‍යානය ලබා ගත යුතුය.)

48. නිර්විකල්ප සමාධිය වෙත ඵලැඹීමට පහසු මඟක්

නිර්විකල්ප සමාධිය හෙවත් චතුර්ථධ්‍යානය සියළු අධිමානසික බල ලැබීම සඳහා මග විවර කර දෙන අති ප්‍රබල

මානසික තත්ත්වයකි. හින්දු යෝග ක්‍රම අනුව නිර්විකල්ප සමාධිය දක්වා සිත දියුණු කිරීමට බොහෝ කලක් ගතවේ. එම අපහසුතාව මගහැර ඉතා කෙටි කලකින් නිර්විකල්ප සමාධිය ලබාගත හැකි බලගතු අභ්‍යාසයක් මෙතැන් සිට විස්තර කෙරෙයි.

1. දෙපා හරස් කර කඳ සෘජුව තබා හිඳ ගන්න.
2. ඔබට කැමැත්ත පරිදි දෑස් හැර හෝ පියාගෙන මේ අභ්‍යාසය කළ හැකිය.
3. දෑස් ඉහිල්ව අත්ල උඩ පැත්තට සිටින සේ දෙදණ මත තබා ගන්න.
4. දබරැඟිල්ල හා මඟපටැඟිල්ල එකට ගැවෙන සේ දැන් දෙදණ මත තැබීම සුදුසුය.

දැන් ඔබ භාවනාවට සූදනම්. එකවර ගැඹුරු භාවනා වෙත පිවිසීමට ඔබ සූදනම්.

5. මුළු කයේම මාංශ ජේශි ඉහිල්ව තබා ගන්න.
6. ඔබ පසෙකට ඇලවීමට යන බව දැනේ නම් සිරුරේ පිහිටීම නිවැරදි කරගන්න.

දැන් ඔබ ශ්වසනය වෙත සිත යොමු කළ යුතුය. ඒ සඳහා නිදුල්ලේ හුස්ම වැටෙන්නට හරින්න.

7. උගුර දෙසට සිත යොමු කරන්න. පළමු හුස්ම රොද උගුරේ වැටේ දැයි බලන්න.
8. පපුව මැදට සිත යොමු කරන්න. දෙවන හුස්ම රොද පපුවේ වැටේ දැයි බලන්න.

- 9. පපුව පත්ලට සිත යොමු කරන්න. තුන්වන හුස්ම රොද පපුව පත්ලේ වැදේ දැයි බලන්න.
- 10. උදරය තුලට සිත යොමු කරන්න. හතරවන හුස්ම රොද උදරය තුල වැදේ දැයි බලන්න.
- 11. මුළු කය තුලට සිත යොමු කරන්න. හුස්ම ගැන විශේෂ අවධානය යොමු නොකර කය තුලට සිත යොමු කර සිටින්න.

මෙසේ සිත යොමු කර සිටින විට සිත වෙනතක යොමුවිය හැකිය. සිත වෙනතක යොමු වූ විට නැවත පිළිවෙළින් උගුර, පපුව මැද, පපුව පත්ල හා උදරය වෙත සිත යොමු කර අනතුරුව සිත සිරුර තුලට යොමු කර හැකිතාක් වේලා සිටින්න.

- 12. මෙලෙස සිරුර තුළට සිත යොමු කර සිටින විට යම් කිසි දිනෙක හුස්ම නොවැටෙන ගැඹුරු සමාධියකට ඔබ ඇදී යනු ඇත. මෙය අධිබලැති නිර්විකල්ප සමාධියයි.

නිර්විකල්ප සමාධියෙහි හැකිතාක් වේලා සිටින්නට උත්සාහ කරන්න. එමෙන්ම කෙටි කලක් තුල නිර්විකල්ප සමාධියට ඒමට උත්සාහ කරන්න.

මේ යෝග භාවනා ක්‍රමය හොඳින් පුහුණු වුවහොත් අධිමානසික හැකියා වෙත පහසුවෙන්ම යොමුවිය හැකිය. එමෙන්ම සත්‍යාවබෝධය වෙත සිත යොමු කළ හැකිය.

49. භාවනාව ගැන මෑත කාලයේදී හෙළි වූ වැදගත් කරුණු

විවිධ භාවනා ක්‍රම වල ඵලදායීතාව ගැන මේ වන විට දහස් සංඛ්‍යාත පර්යේෂණ වාර්තා ගොන්නක් ප්‍රසිද්ධියට පත්වී ඇත. එබඳු පර්යේෂණ වාර්තා වලින් පැන නැගුණු පොදු නිගමන කිහිපයක් පහත සාරාංශ කර දැක්වේ.

1. භාවනාව මගින් දීර්ඝායු ලැබෙන බව පැහැදිලි වී ඇත.
2. නින්ද නොයාමට එය කදිම ඔසුවකි.
3. අධික ලෙස දුම්පානයට ඇබ්බැහිව සිටියවූන්ට ඒ පුරුදු අත්හැරීමට භාවනාව උපකාරී වී ඇත.
4. සේවා ස්ථාන වලදී පැන නගින මානසික පීඩා වලට භාවනාව ප්‍රශස්ථ විසඳුම් සපයයි.
5. නියුරෝසියා සහ සයිකෝනියා යන දෙවර්ගයේම මානසික රෝග තත්ත්ව වලට භාවනාව හොඳ ඔසුවකි.
6. ප්‍රතිශක්ති හැකියාව ඉහළ නැංවීමට භාවනාව උපකාරී වන බව ඔප්පු වී ඇත.
7. වයසට යාමේ වේගය අඩු කිරීමට භාවනාව සමත් වී ඇත.
8. භාවනා කරන සිසුන් අන් අයට වඩා හැම අතින්ම දස්කම් දක්වන බව ඔප්පු වී ඇත.
9. භාවනා කරන අය ජීවිත රක්ෂණ සහ ආරෝග්‍යශාලා රක්ෂණ හිමිකම් ඉල්ලා ඇත්තේ අඩුවෙනි.
10. සුරාවට ඇබ්බැහි වූවන්ට භාවනාව මගින් එම පුරුදු අඩු කරගැනීමට හැකි වූ බව ඔප්පු වී ඇත.
11. භාවනා කරන අය වේදනා නාශක ඖෂධ භාවිත කරනුයේ අඩු වශයෙනි.
12. ඇදුම හා වෙනත් අසාත්මික රෝග වලට ඔවුන් ගොදුරු වී ඇත්තේ ඉතා අඩු වශයෙනි.

සමාධි ජ්‍යෝතිෂල මගින් ප්‍රකාශයට පත්කර ඇති කර්තෘගේ වෙනත් කෘතීන්

බෞද්ධ ග්‍රන්ථ

- 1. භාවනා උපදේශ සංග්‍රහය
- 2. භාවනා පුහුණුව
- 3. භාවනාව මූල සිට සරලව
- 4. භාවනාව සහ සත්‍යාවබෝධයට නොවරදින මග

භාෂා අධ්‍යයනය

- 5. ඉංග්‍රීසියෙන් ලිපි ලේඛන සැකසීම
- 6. ප්‍රායෝගික ඉංග්‍රීසි කථනය
- 7. ඉංග්‍රීසි යෙදුම් අත්පොත
- 8. ඉංග්‍රීසි ව්‍යාකරණ අත්පොත
- 9. ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ ප්‍රවීණයෙකු වන මග

නීතිය

- 10. විවාහය සහ නීතිය
- 11. ශ්‍රී ලංකාවේ නීතිය සහ අධිකරණ ක්‍රමය
- 12. සාක්ෂි නීතිය සහ නඩු ඇසීමේ ක්‍රියාවලිය
- 13. සිවිල් නීතිය සහ නඩු කාර්ය පටිපාටිය
- 14. ඉඩම් නීතියේ සංකල්ප සහ භාවිතය
- 15. මෝටර් රථ ප්‍රවාහන නීතිය
- 16. ශ්‍රී ලංකාවේ නීති ක්‍රමය
- 17. ශ්‍රී ලංකාවේ ඉඩම් නීතිය
- 18. අපරාධ නීතියේ මූලධර්ම
- 19. බෙදුම් නඩු නීතිය
- 20. අපරාධ නඩු විධාන නීතිය
- 21. සිවිල් නඩු විධාන නීතිය
- 22. ඇප නීතිය
- 23. ඔප්පු ලිවීමේ නීතිය

24. ජීවිතය හා නීතිය
25. අභියාචනා නීතිය
26. සිවිල් නඩු කාර්ය සංග්‍රහය
27. තහනම් නියෝග පිළිබඳ නීතිය
28. පොලීසිය සහ නීතිය
29. ශ්‍රී ලංකාවේ කම්කරු නීතිය
30. මානව හිමිකම් පිළිබඳ නීතිය
31. පරිපාලන නීතිය
32. සාක්ෂි විමසීම සහ හරස් ප්‍රශ්න ඇසීම

වෙනත් කෘතීන්

33. ගුප්ත විද්‍යාව සහ අධිමානසික හැකියාව
34. ගුප්ත විද්‍යාවේ රහස්