

සුඛය ආරාධනා

බෙදා හැරීමේ බැරි පොතක්...

MEDITATIONS TO MAKE OUR LIFE HAPPY AND MEANINGFUL

ටිබෙට් භාවනා අත්පොත

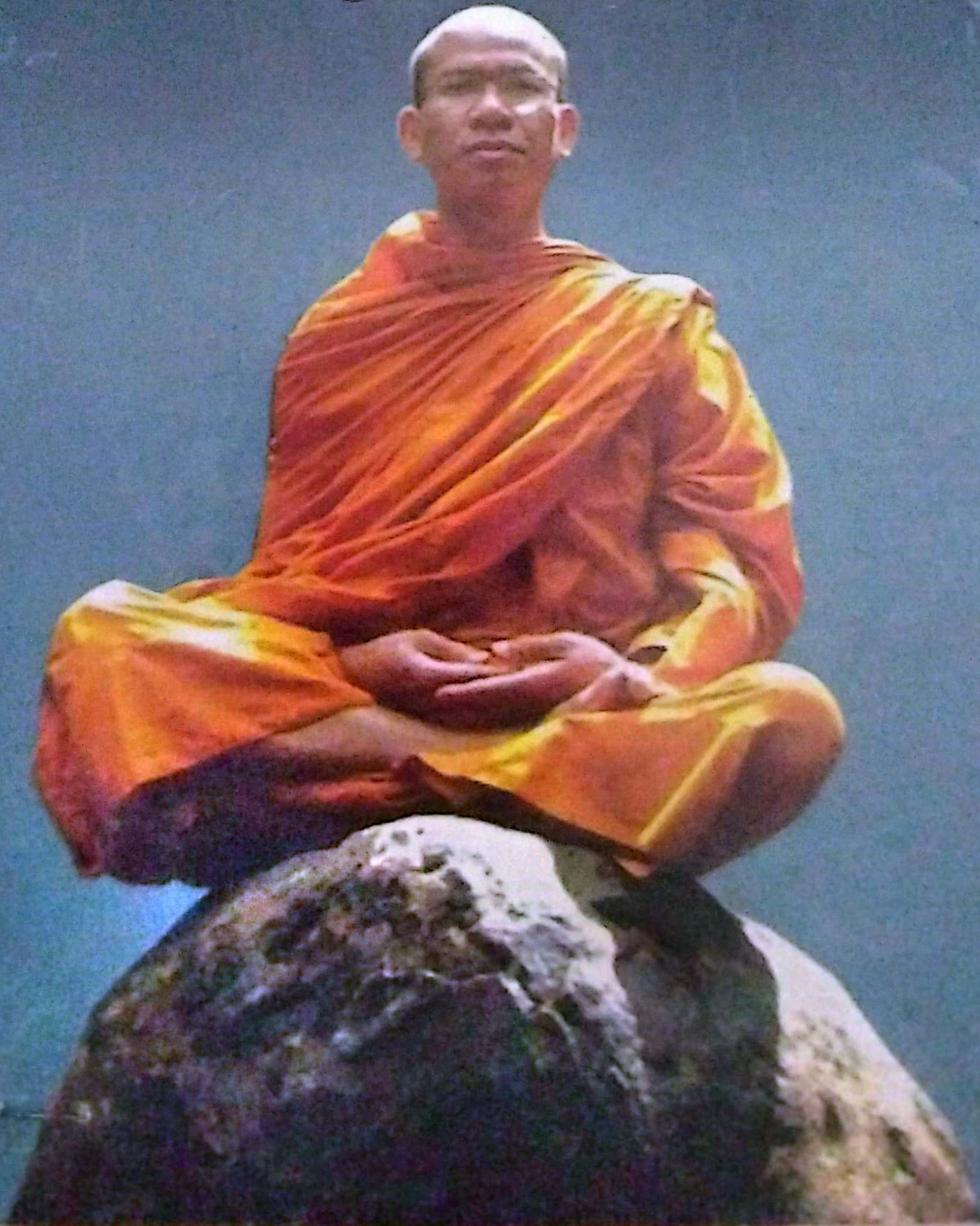
THE TIBETAN

MEDITATION

HANDBOOK

ටිබෙට් බුදුදහමෙහි එක භාවනා ක්‍රම ඇතුළත් අත්පොතකි.

නිරන්තර හෙට්ටිගේ



හැඳින්වීම

මනුෂ්‍ය සමාජයේ අති බහුතරයක්ම ආධ්‍යාත්මික වෙති. ඉතිරි සමාජයේ අති බහුතරයක් පිළිගන්නා පරිදි තමන් අයත් වන ජන කොට්ඨාසය කුමක් හෝ හේතුවක් මත සෙස්සන්ට වඩා උසස්ය. එමෙන්ම තමන් අදහන ආගම පමණක් නිවැරදි බවත් අනෙක් ආගමික මතවාද මිථ්‍යාවන් බවත් සමාජයේ අති බහුතරයක් පිරිස විශ්වාස කරති. ඒ බොළඳ විශ්වාසය සමාජයේ කෙනෙක් ගැඹුරට කිඳා බැස ඇත්ද කියතොත් අන්‍ය මතවාද නොවිස්සීම ඒවා පිළිකුල් කිරීම හා අන්‍ය මතවාද අදහන්නන්ට එරෙහිවීම ජන සමාජයේ පොදු ප්‍රතිපත්තීන් අතරට කාවැදී ඇත.

අවාසනාවකට මෙන් මිනිසුන් ආගම් අදහන්නේ තමන්ගේ ඇදහිලි සහ විශ්වාසයන්ගේ මූලය පවා නොදැනගන. බොහෝ දෙනෙකු කිසියම් ආගමකට අයත් වන්නේ තම දෙමාපිය පරම්පරාවේ උරුමයක් ලෙසය. ආගමික මතවාද ප්‍රශ්න කිරීම හෝ ඒවාට අභියෝග කිරීම තවමත් සැලකෙනුයේ බරපතල වැරදි ක්‍රියාවන් හැටියටය. මෑත කාලයේ විවිධ ආගමික මතවාදයන්ට අභියෝග කළ පිරිස් දමනය කිරීමට ආගමික පොලීසිය නම් අලුත් ඒකකයක් ද බිහිවිය.

මේ සියලු ගැටලුකාරී තත්ත්ව මොහොතකට අමතක කරමු. අප අදහන ආගමික මතවාද හා ඇදහිලිවල මූලය සෙවීමට මිනිසුන් වන අපට අයිතියක් ඇත. එමෙන්ම අප අදහන ආගමෙන් අපගේ පරලොව ගමන නිසි තැනට ගෙන ඒදැයි විමසා බැලීමට අපට අයිතියක් ඇත. අප අදහන ආගම්වලට වඩා හොඳ ආගම් ඇත්දැයි සෙවීමේ යුතුකමක් අපට ඇත. මන්ද යත් මිනිසුන් වන අපට මරණය නම් කඩතුරාවෙන් එපිට ලෝකයෙහි ජීවිතය වඩා හොඳින් ගත කිරීමට අයිතිය ඇති බැවිනි.

බෞද්ධයන්, භික්ෂූන්, මහම්මදීකයන් ඇතුළු සියලු ආගමික කණ්ඩායම් හා ජනවර්ගයන් අදහන ඇදහිලිවල අඩුපාඩු සදොස් හැන් හා බරපතල වරදවා දැක්වීම් අතිවිශාල ප්‍රමාණයක් ඇත. ඒ වැරදි දැනුවත් නොදැක්කා සේ සිටීමට අපේ ගුරුවරුන් අපට උගන්වා ඇත. අප ඒ ආකාරයට ගික්මණයකට ලක් කර ඇත. සත්තනිත්ම අප අපගේ ඇදහිලිවල මූලයන් දැනගතහොත් හදවත කීරිගැසෙන තරම් වේදනාවක් දැනෙනු ඇත. මෙහි පහත දැක්වෙනුයේ එවන් එක් උදාහරණයකි.

සිංහල බෞද්ධයෝ බක් මාසයේ 13 හෝ 14 වන දින අලුත් අවුරුදු උත්සවය පවත්වති. අලුත් අවුරුද්ද එදිනට සමරනුයේ සිංහලයන් පමණි. ඒ පුරුද්ද අපට ඇති කළේ සිංහල ජාතියේ පරම හතුවරෙකු වූ කාලිංග මාසයන් විසින් බව ඇසුවොත් ඔබ පුදුම වනු ඇත. සැබෑ ඉතිහාස කථාව එයයි. පොළොන්නරු යුගයෙහි කාලිංග මාසයන් මෙරට ආක්‍රමණය කර බලය අල්ලාගන්නා තුරු සාමකාමී බෞද්ධ පරිසරයක් තිබුණි. හින්දු ලබ්ධිකයෙකු වූ කාලිංග මාස පොළොන්නරුවේ වෙහෙර විහාර කඩා බිඳ දමා ගිනිබත් කළේය. කාලිංග මාසයන් විසින් ගිනිතබා විනාශ කළ තැන්වල ඇති දැවී ගිය ලකුණු අදටත් පොළොන්නරු නටබුන් අතර දැකගත හැකිය. මාස ඉන් ද නොනැවතී තම ප්‍රතිවාදීන් ලෙස සැකකළ හැකි සියලු දෙනා මරා දැමීය. තරුණයන්ගේ දැත් කපා දැමීය.

බුදුදහමට කළ හැකි හැම නිගරුවක්ම කළ කාලිංග මාස වෙසක් උත්සවය වෙනුවට බක් මාසයේ අලුත් අවුරුද්ද උදා වන බව කියා සිට එදින ප්‍රීති උත්සව පැවැත්වීමට නියෝග කළේය. සිංහලයන් මාසයන්ගෙන් රට මුදා ගත් පසුව ද බක් මාසයේ අලුත් අවුරුදු වාරිතූ පැවැත්වීමේ සිරිත එලෙසම පැවතුණි. අදටත් සිංහලයන්ගේ සැණකෙළි සමය වනුයේ මාසයන් විසින් හඳුන්වා දුන් අලුත් අවුරුදු කාලයයි. අලුත් අවුරුද්දේ උපත මෙයාකාරයෙන් සිදුවූ බව හරිහැටි දන්නේ නම් හා දැන පිළිගන්නේ නම් වැඩි දෙනෙක් එදින සාමාන්‍ය දිනයක් ලෙස ගත කරනු ඇත. අපගේ විශ්වාසයන්ගෙන් අති විශාල ප්‍රමාණයක් මෙයාකාරයේ හරසුන් ඒවා බවත් දෝෂ සහගත මූලයන්ගෙන් පැවත එන බවත් පහසුවෙන්ම ඔප්පු කර පෙන්විය හැකිය.

ලක්දිව පිරිසිදු බුදුදහම ඇති බවත් පිරිසිදු බුදුදහම යනු ථෙරවාදය බවත් අප රටෙහි බෞද්ධයෝ ආධිමිඛරයෙන් යුතුව සිහිපත් කරති. ඔවුහු නිර්මල ථෙරවාදී බුදුදහම ඔහු පරපුරට දායක කර දිය යුතු බව කල්පනා කරති. අවාසනාවක මඟින්, නිර්මල බුදුදහමත් ථෙරවාදී බුදුදහමත් දෙකක් මිස එකක් නොවන බව මිනිස්සු නොදනිති. ථෙරවාදය එකකි. නිර්මල බුදුදහම යනු නවෙකකි. නිර්මල බුදුදහම හා ථෙරවාදය අතර ඇති වෙනස පැහැදිලි කිරීමට විශාල පොතක් ලිවිය හැකිය. ඒ තරමට ඒ දෙකෙහි පරස්පරතාවන් බොහෝය.

බුදුදහම ගැන අපට බලහත්කාරයෙන් උගන්වන දේ සුළු මොහොතකට හෝ අමතක කර බුදුදහමෙහි ඉතිහාසය හැදෑරීමටත් නියම බුදුදහම හඳුනා ගැනීමටත් බෞද්ධයන් උත්සුක විය යුතුය. මන්ද යත් යථාභූත ඥාන දර්ශනය හෙවත් ඇත්ත හරිහැටි දැක ගැනීම බෞද්ධකමේ එක් වැදගත් ලක්ෂණයක් වන බැවිනි.

බුදුදහම ඇරඹී එය ව්‍යාප්ත වූ ආකාරයත් විවිධ බෞද්ධ නිකායයන්වල ඇති සුවිශේෂී ඇදහිලි ආදිය ගැනත් එම නිකායයන් මුල් බුදුසමයෙන් දුරස් ව ඇති ආකාරයත් අද වෙසෙන බොදුනුවන්ගෙන් සියයට අනූනවයක්ම නොදනිති.

මුල් බුදුසමය අද දක්නා බෞද්ධ ඇදහිල්ලෙන් කැපී පෙනෙන ලෙස වෙනස් වෙයි. පිළිම ඇදහිල්ලක් මුල් බුදුසමයෙහි නොතිබූ අතර පිළිම තනා වන්දනාමාන කිරීමේ බෞද්ධ ප්‍රතිපදාවක් තුන් පිටකයේම ඇතුළත් නොවේ. අද නිතර නිතර කෙරෙන බෝධි පූජාවන් මුල් බුදුසමයට ආගන්තුකය. බුදුන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්ව අනිමිස ලෝචන නම් පූජාවක් බෝමැඩදී කර ඇති බව විනය පිටකයේ මහා වග්ග පාලියේ සඳහන් වෙයි.

එනමුත් අද බෞද්ධයන් බෝධි පූජා කරන්නේ මුල් බුදුසමයේ ප්‍රතිපත්තීන්ට පවා එරෙහි වෙමිනි. බුදුන්වහන්සේ සියලු ලෝකික සැපත ගැන ඇල්ම අත්හැර සම්බෝධියට පැමිණි බෝධි මූලය අද වන විට බෞද්ධයන්ගේ සියලු ලෝකික ඉල්ලීම් භාර කරන ස්ථානයක් බවට පත්ව තිබීම ගැටලු සහගතය. මුල් බුදුසමයෙහි කියවෙන පරිදි අවම වශයෙන් මෙලොවදී සෝවාන් ඵලයටවත් පැමිණීම ගිහි බෞද්ධයන්ගේ යුතුකමකි. පැවිද්දන්ගේ

යුතුකම අර්හත්ඵලයට පැමිණීම බව බුද්ධක නිකායේ දැක්වෙයි. අද ගිහියෝ ද පැවිද්දෝ ද තම මූලික යුතුකම් අත්හැර දමා අරුම පුද්ගල ඇදහිලි ක්‍රම වෙත යොමු ව සිටිති.

එවන් කාල වකවානුවක බුදුදහම පිළිබඳ තුලනාත්මක අධ්‍යයනයක් කිරීමට හැකිවන සේ විවිධ රටවල බෞද්ධ ඇදහිලි ගැන විස්තරාත්මක පතපොත ලියා තැබීම කාලෝචිතය. ටිබෙට් භාවනා සහ යෝග ක්‍රම නමැති මේ කෘතිය ලියා පළ කෙරෙනුයේ බුදුදහම පිළිබඳ තුලනාත්මක ගවේෂණයක් කිරීමට කැමති අයට මග පෙන්වනු පිණිසය. ටිබෙට් බුදුදහමේ ඉතිහාසය ගැනත් ටිබෙට් ඇදහිලි ගැනත් මෙම කෘතියෙහි විස්තර වන අතර ටිබෙට් භාවනා ක්‍රම හා යෝග ක්‍රමයන්හි ප්‍රායෝගික ඉගැන්වීම් විස්තර කර දීමට මෙහි වැඩි ඉඩක් වෙන් කර ඇත.

මුල් බුදුසමය ශාඛාවලට බෙදී ගිය අයුරු

ඉන්දියාවෙහි මධ්‍ය දේශය බුදුදහමෙහි මුල්ම බල ප්‍රදේශයයි. බුදු දහම ශ්‍රී ලංකාවේ බිහිවිය යනුවෙන් අලුතින් මතවාදයක් බිහිව ඇතත් එය කරුණු කාරණා නිසි හැටි අධ්‍යයනය නොකර ලබා ගත් නිගමනයකි.

කලක් තිස්සේ ජෛනාගම ඇදහූ අශෝක රජු බුදුදහම වැළඳගැනීම බුදුසමයේ ලෝක ව්‍යාප්තියට බලපෑ ප්‍රධානතම හේතුවයි. අශෝක ක්‍රිස්තු පූර්ව 320 වර්ෂයේ වන්දනාදායක රජුගෙන් ඇරඹෙන මෞර්ය රාජධානියේ තුන්වැනි පාලකයාය. ක්‍රිස්තුපූර්ව 232 වර්ෂයේ අශෝක රජු මියයාමත් සමඟ බෞද්ධ ධර්මදූත සේවා අඩාල විය. ක්‍රිස්තු පූර්ව 232 සිට 224 දක්වා කාලය තුළ මෞර්ය රාජධානිය පාලනය කළේ අශෝකයන්ගේ මුණුබුරු දැගරථ විසිනි.

දැගරථයන්ගේ නොසැලකිල්ල නිසා මෞර්ය රාජධානිය කොටස්වලට කැඩී ගිය අතර එලෙස කැඩී වෙන් වූ කොටස් ගණනාවක්ම අබෞද්ධ නායකයන් අතට පත්වී එම දේශයන්හි බුදුසමය පරිහානියට ලක්විය. අශෝකයන්ගේ තවත් මුණුබුරෙකු වූ 'සම්ප්‍රති' ක්‍රිස්තු පූර්ව 224 සිට 215 දක්වා කාලය තුළ මෞර්ය රාජධානියේ නායකත්වය ඉසිලීය.

සම්ප්‍රතිගෙන් පසු බලයට පැමිණි 'සාලිසුඛ' දැඩි කලහකාරයෙකු වූ අතර රාජ්‍ය පාලනයෙහි අදක්ෂයෙකු විය. සාලිසුඛ බුදුදහමට පිටුපා ජෛනාගමට රාජ්‍ය අනුග්‍රහය දැක්වීම සමඟ ඉන්දියාවෙහි බුදුදහම අන්ත පරිහානියකට වැටීම ඇරඹුණි. සාලිසුඛගෙන් ඇරඹී බුදුසමයේ පිරිහීම කුෂාන් රාජවංශය තෙක්ම එලෙසින්ම සිදුවිය.

බුද්ධ වර්ෂ 100 දී හෝ ඒ ආසන්න වර්ෂයක දී සිදු වූ දෙවන ධර්ම සංගායනාවෙන් පසු බුදුසමුදානෙන් තෙරවා දැමූ වජ්ජිපුත්තක භික්ෂුහු විවිධ ශාඛාවලට බෙදෙමින් මුල් බුදුසමයට අභියෝග කරන ආකාරයේ විවිධ ප්‍රතිපත්ති හා ඉගැන්වීම්වලට ගරුකිරීමට පටන් ගත්හ. සෞත්‍රාන්ත්‍රිකයන්, සාර්වස්තිවාදීන්, සම්මිභියවාදීන් වශයෙන් විවිධ ශාඛාවලට බෙදුණු ඔවුහු තමන්ටම විශේෂිත ඉගැන්වීම් ඇතුළත් කර විවිධ සූත්‍ර හා ග්‍රන්ථ රාශියක් සකස් කළහ.

මෙයාකාරයෙන් මහායානය ප්‍රචලිත වීම තුළ සුවිශේෂී ගැටලුවක්ද නිර්මාණය විය. ඒ මහායානය තුළ මෙලොවදී සසර දුක නසන ක්‍රමවේදයක් නොතිබීමයි. මේ හේතුවෙන් සසර දුකට පිළියම් සොයන පිරිස් විජ්ජවකාරී නව මාවතකට පිවිසුණහ. ඒ මාර්ගය ගත් විජ්ජවකාරී අදහස් ඇති පිරිස් මහාසිද්ධයන් ලෙස නම් කරනු ලැබේ. මහාසිද්ධයෝ පවත්නා ක්‍රමවේදයන්හි පැවති අඩුපාඩු නොබියව විවේචනය කළහ. ඔවුහු මහායානයේ මූලික හරය ගරු නොකර මෙලොවදීම සසර දුක නසන මාවතට අවතීර්ණ වූහ. වඩාත්ම පුදුම සහගත සිද්ධිය වන්නේ මහාසිද්ධයන්ගෙන් වැඩි කොටසක්ම ගිහියන් හෝ තාපසයන් වීමයි. මහාසිද්ධ පරපුර විසින් හෙළිදරව් කළ වැදගත් රහස් අතර මුල් තැනට එන්නේ කුණ්ඩලිනී යෝග විද්‍යාවයි.

කෙසේ නමුත් ක්‍රිස්තු වර්ෂ 12 වන සියවසේ මුස්ලිම් ආක්‍රමණවලින් පසු ඉන්දියාවේ ලඩාක්, රුමිමින්දේයි, වංග වැනි ප්‍රදේශ කිහිපයක හැර බුදුදහම සම්පූර්ණයෙන්ම අතුරු වී ගියේය. හින්දු යෝගීන් අතර කුණ්ඩලිනී යෝග ක්‍රමය ජනප්‍රිය වන්නේ ඉන් ද ගතවර්ෂ ගණනාවකට පසුය. එනමුත් අවාසනාවකට මුළු ලෝකයම පිළිගන්නේ කුණ්ඩලිනී යෝගය හින්දු ආගමට අයත් ඉගැන්වීම් පද්ධතියක් බවයි. කුණ්ඩලිනී යෝගය හින්දු යෝගීන් අතින් ඕනිවිය යන්න ඉතිහාසය නොදන්නාකම නිසා ප්‍රචාරය කෙරෙන දුර්මතයකි. ඕපාදුපයකි. හින්දු යෝගීහු කුණ්ඩලිනී යෝග ක්‍රමයේ තිබූ බෞද්ධ ස්වරූපය වෙනස් කර ඊට ඔවුන්ගේ දෙවි දේවතා පිරිස් ආකලනය කළහ. ඔවුන්ගේ සංකල්ප ආදේශ කළහ. ඔවුන්ගේ මන්ත්‍ර හා තන්ත්‍ර ඊට එක් කළහ. මේ අනුව අද වන විට කුණ්ඩලිනී යෝග ක්‍රමයේ ශාඛාවන් රැසක් නිර්මාණය වී ඇති අතර ඒවායෙහි එන ඉගැන්වීම්ද එකිනෙකට සැහෙන දුර වෙනස් වෙයි.

ටිබෙට් බුදුදහම

ටිබෙට් බුදුදහම යනු මහායාන බුදුදහම පෙරවාදය කුණ්ඩලනී යෝග ක්‍රම හා ටිබෙට් සම්ප්‍රදායික ඇදහිලිවල අපූරු සම්මිශ්‍රණයකි. ටිබෙට් බුදුදහම ගැඹුරෙන් ප්‍රගුණ කිරීමට කැමති පිරිස් පෙරවාද බුදුදහම හා මහායාන බුදුදහම වෙන වෙනම අධ්‍යයනය කර ඉන් ලබා ගත් දැනුම හා සංසන්දනය කරමින් ටිබෙට් ඉගැන්වීම් තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කිරීම වඩාත් උචිතය. නොඑසේනම් ටිබෙට් බුදුදහමෙහි පෙරවාදී සහ මහායාන ඉගැන්වීම් සම්මිශ්‍රණය වී ඇති ආකාරය පිළිබඳ නිරවුල් අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට දුෂ්කර වනු ඇත.

ටිබෙට් රටට මූලික බුදුදහම හඳුන්වා දුන්නේ ක්‍රිස්තු වර්ෂ පස්වන සියවසේ නොතෝරි න්‍යටිසෙන් රජුගේ පාලන සමයෙහිදීය. මූලික හඳුන්වා දුන් බෞද්ධ ඉගැන්වීම් සියල්ල සංස්කෘත භාෂාවෙන් ලියැවී තිබුණු අතර න්‍යටිසෙන් රජුගේ අනුග්‍රහයෙන් එම ග්‍රන්ථ ටිබෙට් බසට පරිවර්තනය කරනු ලැබීය. මුල් ටිබෙට් බුදුදහම පෙරවාදයේ, මහායානයේ සහ තන්ත්‍රයානයේ සම්මිශ්‍රණයක් ලෙස සකස්ව තිබුණි. වඩාත්ම වැදගත් ආගමික පරිවර්තනය සිදුවූයේ ට්‍රිසෝන් ඩෙටිසෙන් (ක්‍රි.ව.744-597) රජුගේ පාලන සමයෙහිදීය. හේ බුදුදහම රාජ්‍ය ආගම බවට පත්කර බුද්ධ ධර්මයෙහි ආරක්ෂාවට අවශ්‍ය වැදගත්ම පියවර ගත්තේය.

ට්‍රිසෝන් රජු බුදුදහමට මෙතරම් තදින් නැඹුරුවීමට හේතුවූයේ ඉන්දියාවෙන් පැමිණි පද්මසම්භව කුමරා විසින් එරට ඇතිකරන ලද ආගමික පුනරුදයයි. පද්ම සම්භව විසින් එරට මුල්ම බෞද්ධ විශ්වවිද්‍යාලය ආරම්භ කරන ලද අතර නයින්ග්මා මහා සම්ප්‍රදායේ ආරම්භකයා වනුයේ ද පද්ම සම්භවයි. පද්ම සම්භවයෙන් පසු කාලයේදී පෙරවාදී සම්ප්‍රදායක් වූ සාර්වස්ථිවාදී බලපෑම් ටිබෙට් බුදුදහම වෙත එල්ල විය. සාර්වස්ථිවාදය යනු

නොසාංඝික භික්ෂු පටුපෝන් පැවත එන පැරණිතම රෙරවාදී බෞද්ධ සම්ප්‍රදායකි.

ක්‍රි.ව.710 දී චීනයේ සිට පැමිණි 'කිම් චෙන්' කුමරිය පදම සම්භවයෙන් පසු ටිබෙට් රටේ බෞද්ධ පුනරුදයක් ඇති කිරීමට උත්සාහ කළාය. ළාබාල විශේදී ම විවාහ වී ටිබෙට් රටට පැමිණි කිම් චෙන් ක්‍රිස්තු වර්ෂ 739 දී හදිසියේ ම මියගියාය. කිම් චෙන්ගේ මරණයත් සමඟ මුළු ටිබෙට් රටටම වසූරිය රෝගය පැතිර ගියේය. එම සිද්ධිය දේව සාපයක් ලෙස සැලකූ ටිබෙට් වැසියෝ කිම් චෙන්ගේ හදිසි මරණයට දෙවියන් කම්පා වූ බව කියමින් නැවතත් බුදුදහමට වැඩි වශයෙන් නැඹුරු වීමට පටන් ගත්හ. කිම් චෙන්ගේ මරණයෙන් පසු චීනයේ 'වාන්' රාජවංශයේ බලපෑම් මත ටිබෙට් බුදුදහම අනුක්‍රමයෙන් මහායානය වෙත නැඹුරු විය.

ලෝක ඉතිහාසයේ පහළ වූ විස්මිත භාෂා පරිවර්තකයෙකු වූ 'මර්පා ලොන්සාවා' (ක්‍රි.ව.1012-1097) නූතන ටිබෙට් බුදුදහමේ නිර්මාතෘවරයා ලෙස කීම නිවැරදිය. මර්පා වරින් වර ඉන්දියාවට ගොස් සංස්කෘත භාෂාවෙන් ලියැවුණු වජ්‍රයාන ධර්ම ග්‍රන්ථ ටිබෙට් රටට ගෙනවුත් ඒවා සියබසට පරිවර්තනය කළේය. හේ තම නිවස බෞද්ධ පාසැලක් බවට පත් කළේය.

මර්පාගේ ශිෂ්‍ය මිලාරොපා අලුත්ම බෞද්ධ සම්ප්‍රදායක් ආරම්භ කරමින් රොපා හෙවත් සුදුරෙදි කඩක් ඉතාම පමණක් අදින තාපස නිකායක් බිහිකළේය. මිලාරොපාගේ පැවිදි ශිෂ්‍යයෙකු වන ගම්පෝපා සහ රොපාවරයෙකු වූ රෙවුංපා බුදුදහමේ උන්නතියට විශාල සේවයක් කළහ. රෙවුංපා, තිබ්බත කල්යාණ පරම්පරාවේ ආරම්භකයා ලෙස සැලකෙයි. කල්යාණ ප මහා සම්ප්‍රදාය පසුකලෙක තවත් මූල සම්ප්‍රදායන් ගණනක් ලෙස බෙදී ගියේය.

ටිබෙට් බෞද්ධ සම්ප්‍රදායන් දෙයාකාරයකට වර්ගීකරණය කරනු ලැබේ. ඉන් පළමු ආකාරය ගුරුකුලයේ පැරණිතම අනුව වර්ගකිරීමයි.

- නයින්ග්මා හෙවත් පැරණි සම්ප්‍රදායන්
- සර්මා හෙවත් නව සම්ප්‍රදායන්

තවද සම්ප්‍රදායට අයත් අනුගාමිකයන් සංඛ්‍යාව වැඩිනම් මහා සම්ප්‍රදායක් ලෙස ද නොඑසේ නම් මූල සම්ප්‍රදායක් ලෙස ද සලකනු ලැබේ.

ටිබෙට් බුදුදහමේ ප්‍රධානතම සම්ප්‍රදායයන්

ටිබෙට් බෞද්ධ සම්ප්‍රදායන් දෙයාකාරයකට වර්ගීකරණය කරනු ලැබේ. ඉන් පළමු ආකාරය ගුරුකුලයේ පැරණිතම අනුව වර්ගීකරීමයි.

- නයින්ග්මා හෙවත් පැරණි සම්ප්‍රදායන්
- සර්මා හෙවත් නව සම්ප්‍රදායන්

තවද සම්ප්‍රදායට අයත් අනුගාමිකයන් සංඛ්‍යාව වැඩිනම් මහා සම්ප්‍රදායක් ලෙසද නොඑසේ නම් මූල සම්ප්‍රදායක් ලෙසද සලකනු ලැබේ.

• නයින්ග්මා සම්ප්‍රදාය

පෙරකල ඔඩ්ඩියාන දේශය මහායාන බුදුදහම පිළිගත් බෞද්ධ රාජ්‍යයක් විය. ක්‍රිස්තු වර්ෂ 4 හා 5 වන සියවස් අතර ලියැවුණු 'ගුණ සමාජ තන්ත්‍රනම්' ග්‍රන්ථයෙහි සඳහන් වන පරිදි බුදුන්වහන්සේ ඔඩ්ඩියාන දේශයට වැඩම කර එහි එවකට පාලකයා වන ඉන්ද්‍රභූති රජු හමුවී ඔහුට ධර්මය දේශනා කර ඇත. ඔඩ්ඩියාන දේශය පසුකාලීනව වඩාත්ම ප්‍රසිද්ධියට පත්වූයේ චන්ද්‍රයාන බුදුදහමෙහි ආදි කර්තෘ ලෙස සැලකෙන පද්ම සම්භවයන් ඔඩ්ඩියානයෙහි උපන්නෙක් වන බැවිනි. 'ටිබෙටන් බුක් මෆ් ලිවිං ඇන්ඩ් ඩයිං' නම් කෘතියේ සඳහන් වන පරිදි බුදුන් වහන්සේ පිරිනිවන් මංවකයේ වැඩසිටියදී සුවිශේෂී අනාවැකි කිහිපයක් දේශනා කර ඇත. සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් යම් කලකට පසු ඔඩ්ඩියාන දේශයේ පද්ම සම්භව නම් කුමරෙකු පහළට චන්ද්‍රයාන බුදුදහම පිළිබඳ රහස් හෙළිකරනු ඇති බව එහි එන එක් අනාවැකියකි.

වජ්‍රයාන බුදුදහමේ ආදි කර්තෘ වන පද්ම සම්භවගේ උපත අතිශය විවාදාත්මක මාතෘකාවකි. ඔහුගේ මතය වනුයේ ඔහු ඔඩ්ඩියාන දේශයේ ස්වටි මිටියාවතේ පිහිටි ධනකෝෂ නම් විලෙහි පියුමක් මත උපන් බවයි. තවත් මතයකට අනුව පද්ම සම්භව යනු ඔඩ්ඩියාන රජුගේ ඇමතිවරයෙකුගේ පුත්‍රයෙකි. සමහර ශ්‍රී ලාංකිකයෙකි. ලංකාපුරයේ මලය නම් කඳුමුදුනෙහි උපන් පද්ම සම්භව පසුකාලීනව ඔඩ්ඩියාන දේශයට ගොස් ප්‍රසිද්ධියට පත්විය.

සමහර විස්තරයන්හි දැක්වෙන පරිදි පද්ම සම්භව, බෞද්ධ ධර්ම ප්‍රචාරයෙහි නිරත වීමට පෙර අණවින, කොඩිවින, හදි හුනියම් ආදිය ගැන අති භයානක පර්යේෂණවල නිරත විය. ඔහු එක් පරීක්ෂණයකදී දුෂ්ට ඇමතියෙකුගේ පුතෙකු මරා මියගිය තැනැත්තාගේ ආත්මය පිල්ලුවක් බවට හැරවීය. පිල්ලුව නිර්මාණය කරන කාලයේ දී පද්ම සම්භව ඔඩ්ඩියාන රටේ රජකම් කළ බව කියවෙයි.

මිනිස් පිල්ලුව තැනීමෙන් පසු පද්ම සම්භව කෙරෙහි ඔඩ්ඩියාන වැසියෝ කලකිරුණහ. ඒ කලකිරීම කෙතෙක් දුරට බලපෑවේද යත් පද්ම සම්භව සිහසුන අතහැර යාමට එම සිද්ධිය හේතුපාදක විය.

සිහසුන අත්හළ හෙතෙම ටිබෙටය, භූතානය, නේපාලය ඇතුළු රටවල් ගණනාවකම ධර්ම ප්‍රචාරයෙහි නිරත විය. නේපාලය, ටිබෙටය, භූතානය යන රාජ්‍යවල ද රුසියාවට අයත් කල්මිකියා ප්‍රදේශයෙහි ද චීනයෙහි ප්‍රදේශ ගණනාවක ද මොංගෝලියාවේ ද පද්ම සම්භවයන් විසින් හඳුන්වා දුන් වජ්‍රයාන බුදුදහම තවමත් අතිශය ජනප්‍රියව පවතියි.

ටිබෙට් බෞද්ධ සම්ප්‍රදායන් අතර වඩාත්ම පැරණි මූල සම්ප්‍රදාය පද්ම සම්භවයන්ගේ නයින්ග්මා බෞද්ධ ගුරු කුලයයි. නයින්ග්මා ගුරු කුලය ඇරඹීමට මුල් වූ අය අතර පද්ම සම්භව හා ශාසන රක්ෂිත යන දෙදෙනා ප්‍රධාන වෙති. මහායානය අනුව නිවන් දැකීමේ යානා හෙවත් යාත්‍රා එකක් පමණක් ඇති අතර එය සම්මා සම්බුද්ධ පදවියයි. මුල් බුදුසමය අනුව නිවන් දැකීමේ යානා තුනකි. ඒවා බුදු, පසේබුදු හා මහරහත් යන පදවි ඔස්සේ

වැටී ඇත. නයිත්ගමා සම්ප්‍රදාය ඊටත් එහා යමින් යාහා නවයක් ඇති බව පිළිගනියි. මන්ත්‍රයානය හෙවත් මන්ත්‍ර ජපනිරීමෙන් විදුක්තියට ළඟාවීම නයිත්ගමා සම්ප්‍රදාය තුළ අනුමත කර ඇති අයුරු දක්නට හැකිය. 'මිමි මනි පද්මෙ හුමි' යන ජනප්‍රිය මන්ත්‍රය නයිත්ගමා සම්ප්‍රදාය හරහා ටිබෙට් වැසියන්ට උරුම වූවකි.

● කන්යු බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය

මිලාපොලොහේ ගිෂ්‍ය රෙචුංපා කන්යු හෙවත් කන්යුත්ප බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ පැවිදි ආරම්භකයා ලෙස සැලකෙයි. මහා පරිවර්තක මර්පාගේ ඉගැන්වීම් මත කන්යු මහා සම්ප්‍රදාය සකස් වී ඇත. කන්යු මහා සම්ප්‍රදාය තුළින් නැවතත් කර්ම, ත්සල්පා, බයෝම්, පග්ටා යන වූල සම්ප්‍රදායන් සතර සකස්වී ඇත. නරෝපා මුනිවරයාගේ ඉගැන්වීම්වල ඇතුළත් අධිබලැති භාවනා ක්‍රම රැසක් කන්යු සම්ප්‍රදායේ ඉගැන්වීම්වලට ඇතුළත්ය. කන්යු සම්ප්‍රදායෙහි සමථ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමවලට සුවිශේෂී තැනක් හිමිවන අතර කුණ්ඩලීනි යෝග ක්‍රම ද කායික යෝග ක්‍රම ද කන්යු සම්ප්‍රදාය තුළ ඉගැන්වෙයි.

● ශාඛ්‍ය සම්ප්‍රදාය

මෙය ලොක්සාවා ඩ්‍රොග්මි ශාඛ්‍ය නම් ගුරුවරයා විසින් ක්‍රිස්තු වර්ෂ 12 වන සියවසේ දී ඇති කරන ලද නව සම්ප්‍රදායකි. ක්‍රි.ව.12 වන සියවසේ ශාඛ්‍ය පණ්ඩිත විසින් එම සම්ප්‍රදාය බොහෝ සේ ප්‍රචලිත කරන ලදී. ජොනාන් බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය ශාඛ්‍ය සම්ප්‍රදායේ ශාඛාවක් ලෙස පසුකාලීනව බිහිවූවකි.

● ගෙලුග් බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය

ගෙලුග් සම්ප්‍රදාය 14 වන සියවසේ බිහිවූ නව සම්ප්‍රදායකි. අවලෝකිතේශ්වර බෝසතුන් නැමදීම ගෙලුග් සම්ප්‍රදායට අයත් සුවිශේෂී වර්යාවකි. ගෙලුග් සම්ප්‍රදායට අයත් පූජකවරු කහ තොප්පි දරති. සෙසු බොහෝ සම්ප්‍රදායන්හි තොප්පි රතුපැහැතිය. දළයිලාමා තනතුර දරනුයේ ගෙලුග් සම්ප්‍රදායේ ප්‍රධානියා විසිනි.

ටිබෙට් බුදුදහමෙන් අපේක්ෂා කරන පරම නිෂ්ඨාව වනුයේ මෙලොවදීම සත්‍යාවබෝධයට පැමිණ සසර ගමන අවසන් කිරීමයි. එබැවින් ටිබෙට් බුදුදහමේ ඉලක්කයන් ථෙරවාදයටත් වඩා මුල් බුදුදහමේ ඉලක්කයන්ට සමීප බවට කෙනෙකුට තර්ක කළ හැකිය. කෙසේ වෙතත් ථෙරවාදයෙහි මෙන්ම ටිබෙට් බුදු දහමෙහි ද ගුරු සිසු සබඳතාව නිසියාකාරව පවත්වා ගැනීම ගැන දැඩි සේ අවධාරණය කරනු ලැබෙයි.

ටිබෙට් සම්ප්‍රදාය අනුව පැවිදි ගුරුවරු ලාමා යන නමින් හඳුන්වනු ලැබෙති. ටිබෙට් ක්‍රමයට බෞද්ධ ශික්ෂණය ලැබීමේ දී ශිෂ්‍යයා තම අවසාන ඉලක්කයට ළඟා වනතෙක් ම ගුරු සිසු සබඳතා හොඳ මට්ටමකින් පවත්වා ගෙන යායුතු වේ. ශිෂ්‍යයා කිසියම් මන්ත්‍රයක් නැතහොත් භාවනාවක් කිරීමට අදහස් කරන්නේ නම් ගුරුවරයා වෙත ගොස් මුල පිරීම නම් ක්‍රියාවක් සිදුකළ යුතුය. මුල පිරීම සමහරවිට ශිෂ්‍යයන් බොහෝ ගණනක් එකට රැස්කර සිදුකළ හැකිය. මෙයාකාරයෙන් මුල පිරූ පසු ගුරුවරයාගෙන් කට වචන උපදෙස් ගැනීමට ශිෂ්‍යයාට වරින් වර සිදුවිය හැකිය. කට වචන උපදෙස් යනු පොතපතවල සඳහන් නොවන රහසිගත උපදෙස් වේ. එක් එක් ආචාර්ය පරම්පරාවලට ආවේණිකව වෙන වෙනම කටවචන උපදෙස් ඇත. එම කටවචන උපදෙස් ලබා ගත් පසු ඒවා අනිසි අයුරින් ප්‍රචාරය වීමට ද නුසුදුස්සන් අතට පත් නොකිරීමට ද ශිෂ්‍යයා වගබලා ගත යුතුවෙයි.

තාන්ත්‍රික ඉගැන්වීම්වල බලපෑම මත ටිබෙට් බුදුදහමෙහි විශාල වශයෙන් මන්ත්‍ර භාවිත කරනු ලැබෙයි. මෙයින් 'ඕම් මනි පද්මේ හුම්' යන මන්ත්‍රය වඩාත් ජනප්‍රියය. 'ඕම් මනිපද්මේ හුම් යන මන්ත්‍රය' එක දිගට සජ්ඣායනය කිරීමෙන් කෙළෙස් දුරුවීම, නිවන් පුරෙහි දොර ඇරීම සහ ආරක්ෂක දේවතාවුන්ගේ රැකවරණය ලැබීම සිදුවන බව සමහර ටිබෙට් බෞද්ධ ගුරුවරු විශ්වාස කරති.

මහා මුද්‍රාව ටිබෙට් භාවනා ක්‍රම අතර වඩාත්ම ප්‍රසිද්ධ එකකි. නාරොපාගේ යෝග සය නම් කෘතියෙහි මහාමුද්‍රා භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ මූලික ඉගැන්වීම් දැක්වෙන අතර ආචාර්ය සම්ප්‍රදායෙන් සම්ප්‍රදායට මහාමුද්‍රාව ප්‍රගුණ කරන අයුරු වෙනස්ය. ටිබෙට් යෝගී

මිලාපොතා කියා ඇති පරිදි මහාමුද්‍රාව යනු බුදුන් වහන්සේ විසින් හෙළිදරව් කරන ලද කර්මස්ථානයකි. මහාමුද්‍රාවෙන් සිත දියුණුවී සමාධිගත වූ පසු දැනින් ඉබේටම මුද්‍රා තැනෙයි.

යිදම් හෙවත් ආරක්ෂක දේවතාවුන්ගේ පිහිට පැහිද ද තාන්ත්‍රික බුදුදහමට අයත් වෙයි. ඉෂ්ට දේවතාවෙකු, මග පෙන්වන්නෙකු, භාවනාවේ දියුණුවට සලසන්නෙකු, කෙළෙස් මළ දුරුකරන්නෙකු වශයෙන් යිදම් දේවතාවා සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඉටුකරයි. භාවනාවට යොමුවන යෝගියා ගුරු උපදෙස් මත සහ ස්වකීය වර්තාංගවලට ගැලපෙන ලෙස යිදම් දේවතාවුන් තෝරාගෙන නිතර නිතර යිදම් දේවතාවාගේ නම ගුණ සිහිකරමින් පිහිට යැදිය යුතුය. බුදුවරු බෝසත්වරු, දෙව්වරු, පිටසක්වල ජීවීන් යක්ෂණියන් වැනි පුළුල් පරාසයක සිටින යිදම් දේවතාවුන් ටිබෙට් තාන්ත්‍රික භාවනාවන්හිදී තෝරාගනු ලැබෙයි.

ඒ ඒ යිදම් දේවතාවාට අදාළ මණ්ඩල රූප, සංකේත, මන්ත්‍ර, පූජා සහ කැඳවීම් විධි වෙන වෙනම ඇති අතර තමන් තෝරාගත් යිදම් දේවතාවාට අදාළව එම දේවල් යොදාගත යුතුය. යිදම් දේවතාවන් අරමුණු කර භාවනා කරන ආකාරය නාරෝපාගේ යෝග සය නම් කෘතියේ ද ගුහ්‍ය සමාජ තන්ත්‍රයේ ද විස්තර කෙරෙයි. යිදම් දේවතාවුන් අරමුණු කර භාවනා කරන යෝගියා චිත්තරූප ඇසුරෙන් විචිත්‍රවත්ව යිදම් දේවතාවාගේ රූපය මනසින් ප්‍රතිනිර්මාණය කළ යුතුය.

වජ්‍රසත්ව, කාලවක්‍ර, යමන්තක, වජ්‍රයෝගිනී, පද්ම සම්භව, අවලෝකේතේශ්වර, මංජු ශ්‍රී තාරා වැනි යිදම් දේවතාවන් ඇදහීම ටිබෙට් තන්ත්‍රයානිකයන් අතර ජනප්‍රියව ඇත. දළයි ලාමා අයත්වන ගෙලුන් නිකායේ යෝගීහු ප්‍රධානකොටම අවලෝකේතේශ්වර ඇඳහිල්ල සිදුකරති. චීන තාන්ත්‍රික බෞද්ධ නිකායන් අතර කුන්ඩ් සහ ගුවාන්සින් යිදම් දේවතාවුන් ඇදහීම අතිශයින් ජනප්‍රියය. කුන්ඩ් සහ ගුවාන්සින් යන වර්ත දෙකම අවලෝකේතේශ්වර ඇඳහිල්ලේම විකාශනයන් බව සලකනු ලැබෙයි. එනමුත් කුන්ඩ් සහ ගුවාන්සින් යන දෙදෙනාම කාන්තා රූපාකාරයෙන් නිරූපණය කර ඇති අයුරු දක්නට හැකිය.

ටිබෙට් බුදුදහමෙහි එන ගුණ ඉගැන්වීම් අතර මණ්ඩල රූප සුවිශේෂී තැනක් ගනියි. මණ්ඩල රූප යනු භාවනා කිරීමට යොදා ගන්නා තනි වර්ණයෙන් යුතුව හෝ විවිත් රූපවලින් යුතුව තනාගන්නා විත්‍ර සටහනකි. මණ්ඩල රූප ගැන මුල්ම සටහන් සාය්වේදයට ඇතුළත්ව ඇත. දැනට වසර දෙදහසකට උඩදී රචනය කරන ලද විමුක්ති මාර්ග නම් පෙරවාදී භාවනා ග්‍රන්ථයෙහි මණ්ඩල රූප තනන ආකාරය විස්තර කර ඇත. ත්‍රිකෝණාකාර වතුරසාකාර හා වෘත්තාකාර මණ්ඩල රූප ගැන එම ග්‍රන්ථයෙහි සඳහන් වෙයි. එනමුත් විවිත් මණ්ඩල රූප භාවිතය හින්දු භාන්ත්‍රික ඇදහිලි තුළින් ඇරඹුණු බව පෙනෙයි. විෂ්ණු මණ්ඩලය හින්දු භාන්ත්‍රික ඇදහිලිවල එන එවැනි මණ්ඩල රූපයකි. ටිබෙට් බුදුදහමෙහි හා මහායානයේ මණ්ඩල රූප සම්බන්ධ භාවනා ක්‍රම කිහිපයක්ම වෙයි. මංජු වජ්‍ර මණ්ඩලයෙන් විශ්වය නිරූපණය වන අතර කාලවත්‍ර මණ්ඩලයෙන් සසර ගමන නිරූපණය වෙයි.

ටිබෙට් භාවනාවන් අතර මහාමුද්‍රාව සුවිශේෂී එකකි. මිලාරෙපාගේ සහ නාරෝපා මුනිවරයාගේ ඉගැන්වීම්වල මහාමුද්‍රා භාවනාව ගැන සුවිශේෂී විස්තර ඇතුළත්ය. මහාමුද්‍රාව පිළිබඳ අභ්‍යාසයන් ටිබෙට් යෝග සම්ප්‍රදායන් ගණනාවකම අඩංගු වන අතර ඒ ඒ සම්ප්‍රදායන්හි කරන භාවනාවන්හි සුළු වශයෙන් වෙනස්කම් ඇත. මහාමුද්‍රාව යනු සියලු අරමුණුවලින් බැහැරව සිත ස්වභාවික නිසලතාවයේ නිසල කිරීමයි. ඒ අනුව මහාමුද්‍රාව යනු භාවනා කිරීමක් නොව කිසිවක් නොකර කිසිවක් නොසිතා සිටීමක් ලෙස ද විස්තර කර ඇත.

භාන්ත්‍රික බුදුදහම අනුව තන්ත්‍ර හෙවත් මිශ්‍ර අධ්‍යයන ක්‍රම දෙයාකාරය. ඉන් එක් ආකාරයක් වනුයේ වාක්‍ය තන්ත්‍රයි. වාක්‍ය තන්ත්‍ර ප්‍රසිද්ධියේ ඉගැන්වෙන අතර ගුහ්‍ය තන්ත්‍ර රහසිගතව පුහුණු කෙරෙයි. ඔඩ්ඩියාන දේශයේ විසූ ඉන්ද්‍රභූති රජුට බුදුන්වහන්සේ විසින් ගුහ්‍ය සමාජ තන්ත්‍රයේ එන භාවනා ක්‍රම දේශනා කළ බව තන්ත්‍රයානික බෞද්ධයෝ විශ්වාස කරති. දැනට භාවිත කෙරෙන ගුහ්‍ය සමාජ තන්ත්‍ර කෘතිය ක්‍රිස්තු වර්ෂ හතරවන සියවසේදී පමණ සංස්කෘත භාෂාවෙන් ලියැවුණු බව පිළිගැනෙයි. ගුහ්‍ය සමාජ තන්ත්‍ර භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කරන ගිහි පිරිස් එක්ව ගුහ්‍ය

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF CHEMISTRY
5800 S. UNIVERSITY AVENUE
CHICAGO, ILLINOIS 60637

සමාජ යහුවෙන් හැදින්වෙන රහසිගත සමාජයක් ද පිහිටුවාගෙන සිටි බව සඳහන් වෙයි. විවිධාකාර චිත්ත රූප මැවීම් විවිධාකාර මණ්ඩල රූප සහ ඉෂ්ට දේවතා රූප සිතෙන් මවමින් කරන අසුරු භාවනා ක්‍රමවේදයකි.

ටිබෙට් බුදුදහමේ ප්‍රකට ඉගැන්වීම්

ටිබෙට් බෞද්ධ සම්ප්‍රදායන් වෙත වෙනම හැඳැරීම වෙනුවට සමස්තයක් ලෙස ටිබෙට් බුදුදහමේ මූලික සංකල්පයන් හඳුන්වාදීම පහසුය. ටිබෙට් බෞද්ධ සම්ප්‍රදායන් තුළ නිතර භාවිත වන ඉගැන්වීම් මෙසේය.

• ත්‍රියාන සංකල්පය

බුදු, පසේ බුදු, මහරහත් යන පදවි තුනෙන්ම සත්‍යාවබෝධය කර සසර දුක නැති කර ගත හැකිය. එනමුත් බුද්ධත්වය ලැබීම වඩාත් ශ්‍රේෂ්ඨය.

• ත්‍රිකාය සංකල්පය

ත්‍රිකාය සංකල්පය මහායානයෙන් ආ එකකි. නිර්මාණ කාය, සම්භෝග කාය සහ ධර්මකාය වශයෙන් බුද්ධ කායයන් හෙවත් ශරීරයන් තුනකි. සම්භෝග කාය හෙවත් නියම බුද්ධකාය පවතිනුයේ සුඛාවතියෙහි වැඩිවසන අමිතාභය බුදුන් වෙතය. අමිතාභය බුදුන් යනු සම්භෝග කායයි. අමිතාභය බුදුන්වහන්සේ විසින් තමන් වහන්සේගේ ප්‍රතිරූපයක් හෙවත් නිර්මාණකායක් ලෙස ගෞතම බුදුන්වහන්සේ මෙලොවට එවා ඇත. ධර්ම කාය යනු බුද්ධ දේශනයයි. (මෙය අතිශයින් ව්‍යාකූල මතයකි.)

• සම්බෝධිය

මේ ආත්මභාවයේ උත්සාහ දරන හේතු සම්පත් ඇති අය හට සම්බෝධියට පත්විය හැකිය. සම්බෝධිය යනු බුද්ධත්වයට

සමාන තත්ත්වයකි. පරම සත්‍යාවබෝධය ලද යෝගියෙකු සම්බුදුවරයෙකුගේ නිෂ්ඨාව වෙත පැමිණෙන බව සිඛිබ්බිය බොද්ධ ඉගැන්වීමයි. මේ හේතුව නිසා සෑම රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුම බුදුකෙනෙකුට සමාන කිරීමක් දක්නට හැකිය.

● මහායානය

තමනුත් සත්‍යාවබෝධය ලැබ මේ ආත්මභවයේදීම අනුන් ද ඒ මගෙහි යෙදවීම මහායානය බව මිලාරොපා පවසයි. කෙසේ නමුත් මහායාන යන නම මුලින්ම හමුවනුයේ හතරවන ධර්ම සංගායනාවේ දී එළිදක්වන ලද සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රයෙහිය. සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රයෙහි අදහස් කෙරෙන මහායානයට වඩා සිඛිබ්බිය ඉගැන්වීම් තුළින් අදහස් කෙරෙන මහායානය ප්‍රකටවම වෙනස් වෙයි.

● බෝධිසත්ත්ව පදවිය

යමෙකු බුද්ධත්වයට පත්වීමට තීරණය කළ තැන්හිදී ඔහුට බෝධිචිත්තය පහළවෙයි. බෝධිචිත්තය පහළ වූ තැන් පටන් ඔහු බෝසත්වරයෙකි. යම් බෝධිසත්ත්වයෙකු ලොචතුරු බුදුබව පතන්නේ නම් ඔහු මහාසත්ත්ව යන නමින් හැඳින්වෙයි. බෝසත්වරයා ඉතාම පරාර්ථකාමී ජීවිතයක් ගතකරමින් තම ඉලක්කය වූ බුද්ධ පදවියට ළඟා වෙයි. මෙම ඉගැන්වීම බෝධිචර්යාවතාර නම් සංස්කෘත බසෙන් ලියැවුණු මහායාන ග්‍රන්ථයෙන් ලබා ගත් එකක් බව පෙනී යයි.

● සත්‍යාවබෝධය

මිලාරොපා විස්තර කර දී ඇති පරිදි සත්‍යාවබෝධයෙහි මට්ටම් දෙකකි. පළමු මට්ටමේ දී ලෝක සත්‍යය අවබෝධ කරගන්නා අතර දෙවන මට්ටමේ දී සසර දුක අවසන් කරයි. මෙම තත්ත්වයන් දෙක මුල් බුදුසමයෙහි එම සෝවාන් හා අර්හත් පදවි දෙක සමඟ සැසඳෙන බව පෙනෙයි.

● ශුන්‍යතාව සහ මායාව

ලොව ඇති සියලු දෙය එකකට සාපේක්ෂව අනෙක ඇති බැවින් ඒ හැම දේ ශුන්‍ය වෙයි. ලෞකික ජීවිතයේ අප අත්දැකීම් සියලු දෙය මායාවන් වේ. අපගේ අත්දැකීම් සියල්ල අපටම සාපේක්ෂය. ඉන් එහාට ඒවායේ වටිනාකමක් නැත. අප දකින වින්දනයන් යනු ඉන්ද්‍රියන් විසින් මනසට ලබා දෙන සංඥා අනුව මනසෙහි හටගන්නා තත්ත්වයන් පමණි. මේ කරුණු අවබෝධය පරම ශුන්‍යතාව අවබෝධයයි. පරම ශුන්‍යතාව අවබෝධයෙන් මනස එහි ප්‍රකෘති පිරිසිදු තත්ත්වයට ළඟා වෙයි. සත්‍යාවබෝධය ලද අයෙකුගේ මනස දිය නොරදන නෙළුම් පතක් බඳුය. එය බාහිර සංවේදනයන්ගෙන් නොසැලී ස්වභාවික නිසලතාවයේ සැනසෙයි.

ටිබෙට් බුදුදහමට ඇතුළත් ශුන්‍යතාව මාධ්‍යමිකයන් නම් වූ මුල් මහායානිකයන් හඳුන්වා දුන් එකකි. මායාව පිළිබඳ අදහස මහායාන විඤ්ඤාණවාදයෙන් ඇරඹුනකි. එනමුත් පරම ශුන්‍යතාව පිළිබඳ මානසිකත්වයෙහි සිත නිසල කිරීම මූලික බුදුදහමට අදාළ දෙයකි. ටිබෙට් බුදුදහම යනු මුල් බුදුදහමත් මහායානයත් අතර සුසංයෝගයක් ඇතිවූ විරල අවස්ථාවකි.

● ටිබෙට්වේ

ටිබෙට් බුදුදහමෙන් අපේක්ෂා කරන පරම නිෂ්ඨාව වනුයේ මෙලොවදීම සත්‍යාවබෝධයට පැමිණ සසර ගමන අවසන් කිරීමයි. එබැවින් ටිබෙට් බුදුදහමේ ඉලක්කයන් ථෙරවාදයටත් වඩා මුල් බුදුදහමේ ඉලක්කයන්ට සමීප බවට කෙනෙකුට තර්ක කළ හැකිය. කෙසේ වෙතත් ථෙරවාදයෙහි මෙන්ම ටිබෙට් බුදු දහමෙහි ද ඉරු සිසු සබඳතාව නිසියාකාරව පවත්වා ගැනීම ගැන දැඩි සේ අවධාරණය කරනු ලැබෙයි. ටිබෙට් සම්ප්‍රදාය අනුව පැවිදි ඉරුවරු ලාමා යන නමින් හඳුන්වනු ලැබෙති. එනමුත් ලාමා යන යෙදුම පොදුවේ ටිබෙට් හික්ෂුන් හැඳින්වීමට භාවිත කිරීම බටහිර සංචාරකයන් විසින් කරන ලද අත්වැරද්දකි. ටිබෙට් බුදුදහම ලාමා දහම නැතහොත් ලාමායිස්ම යන නමින් හඳුන්වනු ලැබීම දක්වා ඒ අත්වැරද්ද දුරදිග ගියේය.

සත්‍යාවබෝධය ලද පැවිදි පිරිස් ද උසස් යෝගීන් ද
රිංපෝවේ නැතහොත් රිම්පෝවේ යන නමින් හැඳින්වීමට
සුදුසුකම් ලබති. රිංපෝවේ යනු හුදෙක්ම ජනප්‍රිය භාවිතයේ ඇති
ගෞරව නාමයක් මිස තනතුරු නාමයක් නොවේ.

ජීවමාන බුදුවරු සහ බෝසත්වරු

ටිබෙට් බුදුදහම අදහන අය පිටසක්වල වෙසෙන ජීවමාන බුදුවරුන්ගේ හා බෝසත්වරුන්ගේ පිහිට හා ආරක්ෂාව ලබා ගැනීම උදෙසා විවිධ වත්පිළිවෙත්වල යෙදෙති. ඒ වත්පිළිවෙත්වල හරියාකාරව යෙදීමෙන් පුදුමාකාර ලෙසින් බෝසත්වරුන්ගේ සහ බුදුවරුන්ගේ කරුණාවට යෝගියා ලක් වෙයි. ජීවමාන බෝසතුන් ඇදහිල්ල මුල් මහායානයේ ප්‍රකටව දැකිය හැකි වුවත් බෝසත්වරුන් හා සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීමක් ගැන මුල් මහායානයෙහි විස්තර නොකෙරෙයි. මේ හේතුව මත ටිබෙට් බුදුදහම මුල් මහායානයට වඩා පියවර ගණනක් ඉදිරියට ගොස් ඇති බව ප්‍රකට වෙයි.

ථෙරවාදී බෞද්ධයන්ට අනුව වර්තමානයට ආසන්න කාලයට අයත්වනුයේ එකම එක බුදුන්වහන්සේ නමකි. ඒ ගෞතම බුදුන්වහන්සේය. මහායානිකයන්ට අනුව ගෞතම බුදුන්වහන්සේ අතීතයට අයත් වන අතර දැනටමත් සුඛාවතියේ වැඩ වෙසෙන අමිතාභය බුදුන්වහන්සේ වර්තමාන කාලයට අයත් වෙති. ටිබෙට් බුදුදහම අනුව වර්තමාන කාලයට අයත් බුදුවරු ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් සිටිති. ටිබෙට් බුදුදහමෙහි සත්‍යාවබෝධය ලත් පරෝපකාරයෙහි යෙදෙන උත්තමයන් හැඳින්වීමට බුද්ධ යන පදය පොදුවේ යෙදෙන බව සිහිතබා ගත යුතුය. යෝගීන්ගේ දුක් කම්කටොළුවලින් මුදවා ඔවුන්ට සහනය සලසා දෙන මහා යෝගීන් පස් දෙනෙකු ධ්‍යානී බුදුවරුන් යන නමින් හඳුන්වනු ලැබෙයි. ටිබෙට් බුදුදහමෙහි එන ධ්‍යානී බුදුවරුන් වහන්සේලා පස්දෙනා මෙසේය.

- අමිතාභය
- අක්ෂෝභ්‍ය
- අමෝඝසිද්ධි
- රත්නසම්භව
- වෛරෝචන

• අමිතාභය බුදුන් වහන්සේ

සුදු නෙළුමක් මත වැඩ සිටින සුදුපැහැ සිරුරැති ධ්‍යාන මුද්‍රාවෙන් දැන් සකස් කරගත් බුදුවරයෙකුගේ රුවකින් අමිතාභය බුදුන්වහන්සේ නිරූපණය වෙයි. ජපානයේ කමාකුරා බුදුපිළිමය අමිතාභය බුදුන්වහන්සේ නිරූපණය වන සුප්‍රසිද්ධ ප්‍රතිමාවකි. අමිතාභය බුදුන්වහන්සේ වැඩ සිටිනුයේ පෘථිවියට බොහෝ ඇතින් ඇති සුඛාවතී නම් ලෝකධාතුවෙහිය.

අමිතාභය බුදුන්වහන්සේ ගැන විස්තර මහායාන සූත්‍රයන් වන සුඛාවතී ව්‍යුහ සූත්‍රය, චූල සුඛාවතී සූත්‍රය හා අමිතායුර්ධ්‍යාන සූත්‍රය යන සූත්‍රයන්හි දීර්ඝ ලෙස විස්තර කර දී ඇත. ටිබෙට් බුදුදහමට අමිතාභය බුදුන් ඇදහීමේ සම්ප්‍රදාය මහායාන බලපෑම මත ඇතුළු වූ බව ඉතාම පැහැදිලිය. මෙතැන් සිට දැක්වෙනුයේ අමිතාභය බුදුන්වහන්සේ ගැන කෙටි විස්තරයකි.

පෘථිවියට බොහෝ ඇතින් සුඛාවතී නමින් මනුෂ්‍ය ලෝකයක් වෙයි. සුඛාවතියෙහි පෙරකල ලෝකේශ්වරරාජ නම් බුදුකෙනෙක් වැඩවාසය කළහ. ධර්මාකර නම් හික්ෂුවක් ලෝකේශ්වරරාජ බුදු පියාණන් වහන්සේ වෙත පැවිදිව බෝධිසත්ත්ව වර්යාව ප්‍රගුණ කිරීමට පටන්ගත්හ. ධර්මාකර හිමියෝ තමන්ගේ බෝධිවර්යාව තුළදී අධිෂ්ඨාන හතළිස් අටක් පිහිටුවා ගත්හ. ඒ අනුව උන්වහන්සේ චූද්ධත්වය ලැබූ කල්හි තමන්වහන්සේගේ ආඥා ක්ෂේත්‍රය තුළ වූ ඕනෑම සක්වලක කෙනෙකු උන්වහන්සේගේ නම දසවරක් ආමන්ත්‍රණය කරන ලදහොත් උන්වහන්සේට ඒ පුද්ගලයාට පිහිට වීමට හැකි විය යුතුය. 19 වන අධිෂ්ඨානය අනුව යම් කෙනෙකු මරණාසන්න මොහොතේදී අමිතාභය බුදුන්වහන්සේ සිහිකළහොත් උන්වහන්සේගේ සහ බෝසත්වරුන්ගේ රැකවරණය

ඒ පුද්ගලයාට ලැබිය යුතුය. 12 වන අධිෂ්ඨානය අනුව යම් ලෝක ධාතුවක උපදින කෙනෙකු උන්වහන්සේගේ නම, ගුණ සිහිකර සුඛාවතියේ උපත ලැබීමට අදිටන් කළහොත් ඔහුගේ අභිප්‍රාය ඉටුවිය යුතුය. අමිතාභය බුදුන්වහන්සේගේ පිහිට යැදීමේ මන්ත්‍රය 'මම අමිතාභය හුම' වෙයි.

● අක්ෂෝභ්‍ය

ටිබෙට් බුදුදහමෙහි සහ වජ්‍රයානයෙහි අක්ෂෝභ්‍යට හිමිවනුයේ සුවිශේෂී තැනකි. අක්ෂෝභ්‍ය ඇදහීම දෙවැනි සියවසේ චීනයේ විසූ බෞද්ධයන් විසින් ආරම්භ කරන ලද බවට සාධක ඇත. අක්ෂෝභ්‍ය යනු බෝධිසත්ත්වයෙකු ද නැතිනම් බුදුවරයෙකු ද යන්න මතභේදාත්මකය. දැනට භාවිතයේ පවතින අක්ෂෝභ්‍යගේ උත්පත්ති කථාව මෙසේය.

පෘථිවියට බොහෝ ඇතින් නැගෙනහිර ශුද්ධ භූමිය නැතහොත් 'අහිරති' යනුවෙන් හඳුන්වන ග්‍රහලෝකයක් වෙයි. අහිරති ග්‍රහලෝකයේ වෙසෙන මිනිස්සු නිල්වන් කළු පැහැ ගරීරවලින් යුක්ත වෙති. පෙරකල අහිරති ග්‍රහලෝකය මත බුදුවරයෙක් වැඩ වාසය කළහ. ඒ බුදුවරයා සමීපයේ හිඳ බවුන් වඩන ලද එක් හික්ෂුවක් මෙහි භාවනාව පරමාර්ථ වශයෙන්ම ප්‍රගුණ කිරීමට ඉටා ගත්තේය. එම හික්ෂුව, මා නිසා කුරාකුහුඹුවෙකු හෝ පීඩාවට පත් නොවේවා... යනුවෙන් ධූතාංගයක් සමාදන් වූයේය. ධූතාංගධාරී ඒ හික්ෂුව තමන්ගේ ධූතාංගය රකිනු පිණිස මුළු දවසම එකම ස්ථානයකට වී කල් ගත කළේය.

හික්ෂුව මරණින් මතු අහිරති ග්‍රහලෝකයේ සක්විති රජුගේ සුරූපී අගමෙහෙසිය වන වජ්‍රයෝගිනියගේ කුළුණුල් පුත්‍රයා ලෙස උපත ලද්දේය.

එම දරුවා පෙර ආත්මභාවයේ පුරුද්දට තම කාමරයට වී කල් ගත කළේය. එබැවින් සෙලවිය නොහැකි පුද්ගලයා යන තේරුම ඇතිව අක්ෂෝභ්‍ය නමින් අන්වර්ථ නාමයක් ඔහුට පටබැඳුනි. එනමුත් පෙර ආත්මයේ කළ පිනෙන් අක්ෂෝභ්‍ය නොයෙකුත් ලොකික සාද්ධීන් ද යස ඉසුරු ද ලැබීය.

නිල්පැහැ ගරීර ඇති මනුෂ්‍ය රූපයකින් අක්ෂෝභා නිරූපණය කර ඇති අයුරු දැකගත හැකිය. අක්ෂෝභා ජලය නම් වූ මූලධාතුව නියෝජනය කරයි. දැනුම හා යථාචර්‍යෝධය නියෝජනය කරයි. අක්ෂෝභාගේ පිහිට යැදීමේ මන්ත්‍රය 'ඕම් අක්ෂෝභා හුම්' වෙයි.

● රත්නසම්භව

පංච ධ්‍යානී බුදුවරුන්ගේ නම්වලට රත්නසම්භව ද ඇතුළත්ය. රත්නසම්භව ගැන විස්තරයක් ගුණ සමාජ තන්ත්‍ර නම් වූ මූල්කාලීන ඉන්ද්‍රියානු තාන්ත්‍රික භාවනා ග්‍රන්ථයේ දැක්වෙයි. ටිබෙට් රටෙහි ජනප්‍රිය ග්‍රන්ථයක් වන බාර්දෝ තොදොල්හි රත්නසම්භවයන් අන්තරාභවිකයාට මුණගැසීම ගැන විස්තර දක්වා ඇත. රත්නසම්භවයන් රත් පැහැයෙන් හෝ කහ පැහැයෙන් නිරූපණය කෙරෙන අතර මැණික් පළඳනාවන් සහිතව සිටින ආකාරයක් රූපසටහන්වල සහ ප්‍රතිමාවන්හි දැක්වෙයි. තිබ්බත බෞද්ධයෝ රාගය සහ මානස දුරු කිරීම රත්නසම්භව ඇදහිල්ලෙන් බලාපොරොත්තු වෙති.

● අමෝසසිද්ධි

කොළපැහැ ගරීරයකින් නිරූපණය කර ඇත. අමෝසසිද්ධි ඇදහිල්ල ප්‍රධාන කොටම ටිබෙට් දේශසීමාව තුළ ව්‍යාප්තව ඇති ආකාරයක් දක්නට ඇත. යෝගීන්ට ඇතිවන නානාවිධ භයෙන් ඔවුන් මුදවා ගැනීම අමෝසසිද්ධිගේ කාර්යයි.

● වෛරෝචන

පංච ධ්‍යානී බුදුවරුන් අතරින් මූලික සූත්‍ර දේශනාවන්ට ඇතුළත් එකම චරිතයයි. එනමුත් සූත්‍ර පිටකය අනුව වෛරෝචන යනු බුදුකෙනෙකු නොව ඉතා බුද්ධිසම්පන්න අසුරයෙකි. ලෝකික ජීවිතයේ දියුණුව ගැන වෛරෝචන ලබා දුන් උපදෙස් කිහිපයක් සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන්ව ඇත. වෛරෝචන චරිතය පැහැදිලිව ඉස්මතුවන්නේ මහායාන සූත්‍රයක් වන

මහා වෛරෝචන සූත්‍රයෙහිය. කෙසේ නමුත් හින්දු ආගමික පොත්පත්වලද වෛරෝචන නම් වර්තයක් ගැන විස්තර කෙරෙන අතර එම වර්තය තාන්ත්‍රික බුදුදහමේ එන වෛරෝචන වර්තයම නොවන බවට තර්ක කළ හැකිය. මහා වෛරෝචන නැතහොත් වෛරෝචන ධ්‍යානී බුදුවරයා මගින් ගුණානුභව නියෝජනය කෙරෙයි. තවද එතුමා නියෝජනය කරනුයේ ත්‍රිකාය සංකල්පය අනුව ධර්මකායයි. වෛරෝචන ඇදහිල්ල චීනයේ, කොරියාවේ හා ජපානයෙහි වඩාත්ම ප්‍රකටය.

● සිද්ධි දේවතාවරු

සිද්ධි හෙවත් ආරක්ෂක දේවතාවුන්ගේ පිහිට පැතීම තාන්ත්‍රික බුදුදහමට අයත් වෙයි. ඉෂ්ට දේවතාවෙකු, මග පෙන්වන්නෙකු, භාවනාවේ දියුණුව සලසන්නෙකු, කෙළෙස් මළ දුරුකරන්නෙකු වශයෙන් සිද්ධි දේවතාවා සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඉටුකරයි. භාවනාවට යොමුවන යෝගියා ගුරු උපදෙස් මත සහ ස්වකීය චරිතාංගවලට ගැලපෙන ලෙස සිද්ධි දේවතාවුන් තෝරාගෙන නිතර නිතර සිද්ධි දේවතාවාගේ නම, ගුණ සිහිකරමින් පිහිට යැදිය යුතුය. බුදුවරු, බෝසත්වරු, දෙව්වරු, පිටසක්වල ජීවින්, යක්ෂණියන් වැනි පුළුල් පරාසයක සිටින සිද්ධි දේවතාවුන් විබෙටි තාන්ත්‍රික භාවනාවන්හි දී තෝරාගනු ලැබෙයි.

ඒ ඒ සිද්ධි දේවතාවාට අදාළ මණ්ඩල රූප, සංකේත, මන්ත්‍ර, පූජා සහ කැඳවීම් විධි වෙන වෙනම ඇති අතර තමන් තෝරාගත් සිද්ධි දේවතාවාට අදාළව එම දේවල් යොදාගත යුතුය. සිද්ධි දේවතාවන් අරමුණු කර භාවනා කරන ආකාරය නාරෝපාගේ යෝග සය නම් කෘතියේ ද ගුණා සමාජ තන්ත්‍රයේ ද විස්තර කෙරෙයි. සිද්ධි දේවතාවුන් අරමුණු කර භාවනා කරන යෝගියා විත්තරූප ඇසුරෙන් විචිත්‍රවත්ව සිද්ධි දේවතාවාගේ රූපය මනසින් ප්‍රතිනිර්මාණය කළ යුතුය.

වජ්‍රසත්ව, කාලවක්‍ර, යමන්තක, වජ්‍රයෝගිනී, පද්මසම්භව, අවලෝකේතේශ්වර, මංජු ශ්‍රී, තාරා වැනි සිද්ධි දේවතාවන් ඇදහීම විබෙටි තන්ත්‍රයානිකයන් අතර ජනප්‍රියව ඇත. දළයිලාමා අයත්වන ගෙලුගේ නිකායේ යෝගීහු ප්‍රධානකොටම අවලෝකේතේශ්වර

ඇදහිල්ල සිදුකරයි. ඒන තාන්ත්‍රික බෞද්ධ නිකායන් අතර කුන්ඪි සහ ඉවාන්ගිත් යිදම් දේවතාවුන් ඇදහීම අනිගමිත් ජනප්‍රියය. කුන්ඪි සහ ඉවාන්ගිත් යන වර්ත දෙකම අවලෝකේතේශ්වර ඇදහිල්ලේම විකාශනයන් බව සලකනු ලැබෙයි. එනමුත් කුන්ඪි සහ ඉවාන්ගිත් යන දෙදෙනාම කාන්තා රූපාකාරයෙන් නිරූපණය කළ ඇති අයුරු දක්නට හැකිය. ටිබෙට් සහ තන්ත්‍රයානික බුදුදහම තුළ වඩාත් ජනප්‍රිය යිදම් දේවතාවන් පිළිබඳ විස්තරයක් මෙතැන් සිට දැක්වෙයි.

● වජ්‍රසත්ව

තාන්ත්‍රික බෞද්ධ ඇදහිලි තුළ වඩාත් ඉස්මතුව පෙනෙන බෝධිසත්ත්ව වර්තයකි. 'විමලා' ලෝකධාතුවෙහි වැඩහිඳින වජ්‍රසත්ව කරුණා ධ්‍යානයෙහි යෙදී අසල ලෝකවාසී බෞද්ධ ජනතාවගේ දුක් කම්කටොළ දෙස කරුණා නෙතින් බලා හිඳී. කවර හෝ යෝගියෙකු එතුමාගේ නම, ගුණ කියමින් ආරාධනා කළහොත් කොපමණ දුරකතර ගෙවා වුව ද ඔහු වෙත පැමිණීමට වජ්‍රසත්ව පසුබට නොවෙයි. වජ්‍රසත්වයන් ඇදහිල්ල මහායානය වජ්‍රයාන හා ජපානයේ මින්ගොන් නිකායන් අතර ප්‍රචලිතව ඇත. මහායාන සූත්‍රයන් වන මහා වෛරෝචන සූත්‍රය හා වජ්‍රසේකර සූත්‍රය තුළ වජ්‍රසත්ව ගැන ප්‍රකටව සඳහන් වෙයි. වජ්‍රසත්ව දැනට වසර දහසකට පමණ පෙරදී ඉන්දියාවෙහි යකඩ කුළුණක් අසලදී නාගර්ජුන නම් යෝගියා හමු වූ බව කියනු ලැබෙයි. වජ්‍රසත්වගේ පිහිට යැදීමේ මන්ත්‍රය 'ඕම් වජ්‍රසත්ව හුම්' වේ. වජ්‍රසත්ව කැඳවීමේ අක්ෂර සියයේ මන්ත්‍රය මහා බලගතු එකකි. එය සෑම දිනකම රාත්‍රියේ නින්දට පෙර දහහතර වරක් සජ්ඣායනය කළ විට වජ්‍රසත්වයන්ගේ භාස්කම් තමන්ටම දැක බලා ගත හැකිය. කෙසේ නමුත් මේ අභ්‍යාසය කිරීමට පෙර තමන් ඇවතුම් පැවතුම්වලින් පිරිසිදු විය යුතුය.

යෝගීන්ට ඇතිවන අමනුෂ්‍ය බිය අවස්ථාවන්හි වජ්‍රසත්වයන්ගේ නම, ගුණ කියා පිහිට අයැදීම සුදුසු වෙයි. අනෙකුත් කිසිම කෙනෙකුට බියක් නොදක්වන වෛර්ති මාං සෙනග වජ්‍රසත්ව යන නම ඇසූ සැණින් හිස් ලු ලු අත පලා යයි.

● සමන්තභද්‍ර

සමන්තභද්‍ර යන නාමයේ තේරුම නොදන්නා ඇත අතීතයේ දී බුද්ධත්වට පැමිණි යන්නයි. සමන්තභද්‍ර නාමය මූලිකම හමුවනුයේ සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රයේය. අවතංසක සූත්‍රයේ ද සමන්තභද්‍ර යන නාමය සඳහන් වෙයි. සමන්තභද්‍ර සහ ආදි බුද්ධ යන නම් දෙක සමානාර්ථයන්හි යොදා ඇති ආකාරයක් දක්නට හැකිය. සමන්තභද්‍ර යන වර්තය බුදුවරයෙකු ද නැතිනම් බෝධිසත්ත්වවරයෙකු ද යන්න පිළිබඳව තරමක විවාදයක් ඇත. මහායානිකයන් සමන්තභද්‍ර බෝධිසත්ත්වවරයෙකු ලෙස සලකන බව ද වජ්‍රයානිකයන් බුදුවරයෙකු ලෙස සලකන බව ද පෙනෙයි. ජපානයේ ෂින්ගොන් හා තෙන්දායි නිකායන්හි ද ටිබෙට් රටේ නයින්ග්මා නිකායේ ද සමන්තභද්‍ර ඇදහිල්ල ප්‍රකටය.

මධ්‍යකාලීන ශ්‍රී ලංකාවේ ථේරවාදී බෞද්ධ සාහිත්‍යය තුළ සමන්තභද්‍ර යන නාමය ගෞතම බුදුන්වහන්සේ හැඳින්වීමට භාවිත කළ ආකාරය දක්නට හැකිය.

● වජ්‍රයෝගිනී

වඩාත් බලසම්පන්න මෙන්ම නිතර අවශ්‍ය වන සිද්ධි දේවතාවරියකි. ඇය අහිරති ශුද්ධ භූමියේ සක්විති රජුගේ අගමෙහෙසියයි. ඉතා රතුපැහැ ගැන්වුණු සුරූපී කාන්තා ශරීරයක් ඇයට ඇත. ඇයට දේවඩාකිනී යන නම ද භාවිත වෙයි. බොහෝ විට වජ්‍රයෝගිනිය නිර්වස්ත්‍රව සිටින ආකාරයක් නිරූපණය කර ඇත. ඉන්දියානු තාන්ත්‍රික යෝග විද්‍යාවේ එන කුණ්ඩලිනී මාතාව වජ්‍රයෝගිනී ඇදහිල්ලට පදනම් වූ බව පෙනෙයි.

වජ්‍රයෝගිනියගේ චිත්‍රයක් සිතේ මවාගෙන කරන අභ්‍යාසයක් පිළිබඳව නාරොපා මුනිවරයාගේ ඉගැන්වීම්වල දැක්වෙයි. වජ්‍රයෝගිනී, දේවඩාකිනී, ජගත්මාතා යන නම් සමාන අර්ථයෙහි යෙදෙන බව සලකනු ලැබෙයි. වජ්‍රයෝගිනී ඇදහිල්ල මීට වසර පන්දහසකටත් වඩා පෙර සිට එන බවට ඉපැරණි ශිෂ්ටාචාර තුළින් සාධක හමුවී ඇත.

● කුණ්ඩ

කුණ්ඩ යන වදනෙහි අරුත අපිරිසිදු ස්ත්‍රීය නැතහොත් මුදුක්කු ගණිතාව යන්නයි. කුණ්ඩ යනු යිදම් දේවතාවුන් අතරට එක්වන කාන්තා වර්තයකි. මහායාන සහ වජ්‍රයාන ඇදහිලි අතර කුණ්ඩ වන්දනාව දක්නට හැකිය. රන් පැහැ සිරුරක් ඇති කුණ්ඩිට අත් 18 ක් ඇත. හිසෙහි කුඩා ඔටුන්නකි. ඔටුන්නෙහි මුදුන් හතක් ඇත. කුණ්ඩ රූපය ඉපැරණි විහාර වික්‍රමල ඉතාම ලස්සනට ඇඳ ඇත. කුණ්ඩ යනු බුදුවරුන් හත්සිය කෝටියකගෙන් විවරණ ලද බෝසත්ත්වරියක බව කියනු ලැබේ. ටිබෙටයේ හා චීනයේ කුණ්ඩි ඇදහිල්ල ප්‍රකටය.

චීනයෙහි කුණ්ඩි බෝධිසත්ත්වරිය කුණ්ඩි පූසා යන නමින් හඳුන්වනු ලැබෙයි. සමහර විචාරකයන්ට අනුව කුණ්ඩි යනු අවලෝකිතේශ්වර ඇදහිල්ලේම විකාශනයකි. කෙසේ නමුත් කුණ්ඩි යන නාමයෙන් ඉන්දියාවේ බෙංගාල හා ඔරිස්සා ප්‍රදේශවල ගණිතාවන් හැඳින්වෙන බව සිත්හි තබා ගත යුතුය.

● තාරා

මහායාන සහ වජ්‍රයාන බෝසත්ත්වරියකි. තාරාගෙන් සංකේතවනුයේ නිදහසයි. කරුණාව හා ශුන්‍යතාව නියෝජනය කරයි. තාරා වර්තය ප්‍රධාන වශයෙන් කොළ පාටින් නිරූපණය කර ඇති ආකාරය දක්නට හැකි මුත් විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුතු තාරා දෙවගනන් ගණනාවක් ගැන තත්ත්වයාන ඉගැන්වීම්වල දැක්වෙයි. කොළ පැහැ තාරා අවබෝධය ද, සුදු තාරා කරුණාව ද, රතු තාරා භාග්‍යය ද, කළු තාරා බලය ද, කහ තාරා ධනය ද, නිල් තාරා ඉවසීම ද නියෝජනය කරයි. ශ්‍රී ලංකාවෙහි මහායාන බුදුදහම ප්‍රචලිතව තිබූ සීමිත කාල සීමාව තුළ තාරා දෙවගන ඇදහීම ජනප්‍රිය වූ නමුත් පසුකාලීනව මහායානයේ පසුබැස්මත් සමඟම මෙරට බෞද්ධයන්ට ඇය අමතක විය.

ඩිසොල්වෙන් හෙවත් අතියෝග භාවනා පුහුණුව

අති යනු උසස් යන අර්ථය ගෙන දෙන වදනකි. අතියෝග යන්නෙන් උසස් යෝග යන අර්ථය ගෙන දෙයි. අතියෝග ක්‍රමය ඩිසොල්වෙන් යනුවෙන් ද හැඳින්වෙයි. ඩිසොල්වෙන් යන්නෙහි අර්ථය නම් අතිවිශිෂ්ට පාරිශුද්ධියට පැමිණීමයි. ඩිසොල්වෙන් යනු ටිබෙට් නයිනග්මා සම්ප්‍රදායට අයත් අතිශය උසස් හා ගාම්භීර භාවනා ක්‍රමයකි. එය පද්ම සම්භවයන් විසින් බෞද්ධ තාන්ත්‍රික යෝග ක්‍රම සමඟ ටිබෙට් යෝගීන්ට උගන්වන ලද බව පිළිගැනෙයි. ඩිසොල්වෙන්හි අවසන් අරමුණ වනුයේ ලෝකයේ සහ සසර පැවැත්මෙහි ඇති ශුන්‍ය බව අවබෝධ කර ගැනීමයි.

අතියෝග ක්‍රමයේ සම්භවය ක්‍රිස්තු වර්ෂ පළමු සියවසේ ඔඩිඩියාන දේශය තුළ දී සිදු වූ බව කියවේ. අතියෝග පිළිබඳ විස්තරයන්හි එන පරිදි සුඛාවතියේ වැඩවසන අමිතාභය බුදුන්වහන්සේ විසින් විමලා ලෝක ධාතුවේ වාසය කරන වජ්‍රසත්ව බෝසතුන්ට අතියෝග රහස් මුල්වරට උගන්වා ඇත. වජ්‍රසත්වයන් සහ වජ්‍රපානි යන බෝධිසත්ත්වයන් දෙපළ විසින් ඔඩිඩියාන දේශයේ විසූ ගරාබ් ඩොර්ජෙ නම් යෝගියාට අතියෝග රහස් හෙළිකර ඇත. එම යෝග ක්‍රමය මුඛ පරම්පරාගතව පැමිණ ක්‍රිස්තු වර්ෂ 8 වන සියවසේ දී විමලමිත්‍ර සහ වෛරෝචන නම් යෝගීන් දෙදෙනා විසින් පද්ම සම්භව වෙත දායාද කර ඇත. පද්ම සම්භව ක්‍රිස්තු වර්ෂ 8 වන සියවස අවසානයේ දී එම රහස් ටිබෙට් බෞද්ධයන්ට හෙළිදරව් කර ඇත.

පසුකාලීනව ටිබෙට් යෝගීන් විසින් ඩිසොල්වෙන් භාවනාව පිළිබඳ පොත් ගණනාවක්ම ලියා පළ කර ඇත. ඩිසොල්වෙන් භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමට පෙර ඒ පිටුපස ඇති ප්‍රධාන සංකල්ප

හඳුනාගත යුතුය. යෝගියෙකු විසින් වටහා ගත යුතු එබඳු මූලික සංකල්ප කිහිපයක් මෙහි දැක්වෙයි.

● **විග්පා**

ප්‍රකෘති මනස හරියට කැඩපතක් වැනිය. කැඩපතෙහි ඔපය ඇත්තාක් සේ ප්‍රකෘති මනස ද ඔපවත්ය. ප්‍රකෘති මනසට ලැබෙන ඉන්ද්‍රිය ගෝචර සංඥා අනුව කැඩපතකින් රූප පෙනෙන්නාක් මෙන් සිත තුළ සංකල්ප මැවෙයි. විග්පා යන සංකල්පය මූලික සංකල්පයන් තුනක එකමුතුවකි.

- ප්‍රකෘති මනසේ මූලික ස්වභාවය පිරිසිදුය.
- මනස උත්තේජනයන්ට ප්‍රතිචාර ලෙස සංකල්ප මැවීමෙහි යෙදෙයි.
- සිතුවිලි නැග ඒම නිරුත්සාහිව සිදුවන දෙයකි.

මූලික පියවර

ඩිසොග්වෙන් පුහුණුවෙහි මූලික පියවර තුනකි.

01. මනසෙහි මූලික ස්වභාවය දැන ගැනීම
02. සැක දුරුකර ගැනීම
03. මනස එහි මූලික ස්වභාවයට ගෙන ඒම

● **චතුරාර්ය සත්‍යය**

අතියෝග (ඩිසොග්වෙන්) පුහුණුවේ දී දුක්ඛ සමුදය නිරෝධ මාර්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය ගැන වැටහීමක් ඇතිකරගත යුතුය.

සසර පැවත්ම දුකකි. දුකට හේතුව ඉපදීමයි. ඉපදීම නැති කිරීම දුකෙන් මිදීමයි. දුකෙන් මිදීමේ මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්යයි යන මේ අවබෝධය යෝගියා විසින් ඇතිකර ගත යුතුය.

● **මනස**

මනසෙහි මූලික කර්තව්‍යයන් දෙකකි. ඉන් පළමුවැන්න නම් ඉන්ද්‍රිය ගෝචර වශයෙන් සංවේදයන් ලැබීමයි. දෙවැන්න නම් සංකල්පන් මැවීමයි. නැතහොත් කල්පනා කිරීමයි.

● ගුණාත්මක

අප ලබන සංවේදනයන්ට සාපේක්ෂ භෞතික පැවැත්මක් මිස ඉන් එහා පැවැත්මක් භෞතික ලෝකයෙහි නොමැත. අතියෝග ක්‍රමයෙහි මෙම කරුණ අවබෝධ කිරීමේ ප්‍රතිපදාවක් ඇතුළත්ය.

● ශුද්ධාලෝකය

අතියෝග හෙවත් ඩිසොග්වෙන් ක්‍රමයෙහිදී සිත අරමුණුවලින් නිදහස් කර මූලික පිහිටුමට ගෙන ඒමට අභ්‍යාස කරනු ලැබෙයි. එවිට සිත ප්‍රකෘති ප්‍රභාස්වර තත්වයට පැමිණෙයි. සිතෙහි ප්‍රකෘති පිරිසිදු බව යෝගියාට වැටහෙනුයේ ආලෝක සංඥාවක් විලසිනි. එම ආලෝකයට ශුද්ධාලෝකය යන නම ව්‍යවහාර වෙයි. (විදර්ශනා භාවනාව වඩන විට ආලෝක සංඥා පහල වන බව මූලික සූත්‍රවල මෙන්ම ථේරවාදී ග්‍රන්ථයක් වන විසුද්ධි මාර්ගයේ ද සඳහන්ය.)

● මූලික ඩිසොග්වෙන් පුහුණුව

ඩිසොග්වෙන් පුහුණුවේ මුල් අභ්‍යාසය වනුයේ සිතට එන අරමුණු ගැන අවධානයෙන් හිඳීමයි. ඒ සඳහා පළමුව භාවනාවට සුදුසු ඉරියව්වකට පැමිණෙන්න. සිතට එන අරමුණු වටහා ගන්න. ඒ අරමුණු මත ඇල්ම උපදින අයුරු අනුක්‍රමයෙන් ඔබට වැටහෙනු ඇත. සිතට සංවේදනයක් පැමිණීම, එම සංවේදනය සිතෙන් හඳුනා ගැනීම, අරමුණ රසවින්දනය, රසවින්දනයෙන් පසු තෘෂ්ණාවක් හටගැනීම හා තෘෂ්ණාව මත අරමුණෙහි බැඳී යාම යන දේ ඔබට අනුක්‍රමයෙන් වැටහෙනු ඇත.

● දෙවන ඩිසොග්වෙන් අභ්‍යාසය

සමහර ගුරුවරු මෙම අභ්‍යාසය නොකර තුන්වෙනි පියවරට යාමට උපදෙස් දෙති. මෙම අභ්‍යාසය විශ්ලේෂණාත්මක භාවනාව නම් වෙයි. මෙහිදී ඔබ කළ යුත්තේ සිතුවිලි පැන නගින කල ඒ ගැන අවධානයෙන් හිඳීමයි. එසේ අවධානයෙන් හිඳ පහත

සඳහන් කරුණු තුන ගැන සොයා බැලිය යුතුය.

- සිතුවිල්ල පැන නගිනුයේ කොතැනද?
- සිතුවිල්ල රදා පවතිනුයේ කොතැනද?
- සිතුවිල්ල නිරෝධ වනුයේ කොතැනද?

මෙයාකාරයෙන් අවධානයෙන් සිටින කල සිතුවිලි පැන නගින තැනක් රදා පවතින තැනක් හෝ නිරෝධ වන තැනක් නිශ්චිතව කිව නොහැකි බව අවබෝධ වෙයි. 'මම වෙමි' යන මෙන්වය හුදු සිතෙහිම හටගත් පනවා ගැනීමක් බව අවබෝධ වෙයි.

• තෙවන ඩිසෝග්වෙන් පුහුණුව

ඩිසෝග්වෙන් පුහුණුවේ තුන්වන අදියර පුහුණු විය යුත්තේ සම්පූර්ණයෙන්ම අඳුරු තැනක සිටය. අඳුරු ස්ථානයක සිට භාවනාවට සුදුසු ඉරියව්වෙන් හිඳගෙන දැස් යන්තම් ඇරගෙන සිටින්න. දැන් ඊළඟට කල යුත්තේ තුන් ආකාර නිසලතාව හුරු කිරීමයි. තුන් ආකාර නිසලතාව මෙසේය.

01. කායික නිසලතාව - කය සෘජුව දෙපා හරස්කර පද්මාසනයෙන් හෝ එවැනි ඉරියව්වකින් හිඳගන්න. දැන් දෙදන මත හෝ උකුල මත උඩුබැලිව තබාගන්න. සුළු හෝ කායික සෙලවීමක් සිදුනොවන සේ හිඳින්න.
02. ඉන්ද්‍රිය නිසලතාව - ඇස කන නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් දැනෙන සියලු අරමුණු නොසලකා හරින්න.
03. මානසික නිසලතාව - සංකල්ප මැවීමෙන් සිතුවිලි සකස් කිරීමෙන් වැළකී ඉන්න.

ඩිසෝග්වෙන් පුහුණුවේ දෙවන අදියරෙහි දී අතීතය හා අනාගතය සම්පූර්ණයෙන් අමතක කර වර්තමානය ගැන පමණක්

අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. (මෙම උපදෙස මූලික සූත්‍රවල එන හද්දෙකර්මය භාවනා විස්තරයේ එලෙසම දක්වා ඇත.) ඩයොග්වෙන් පුහුණුවේදී ඇතිවන දියුණුවේ රහස නම් කිසිදු සිතුවිල්ලක් පසුපස නොගොස් කිසිවක් නොසිතා සිටින්නට මේ පියවරෙහි දී කරනු ලබන පුහුණුවයි.

● සතරවන ඩයොග්වෙන් අභ්‍යාසය

මෙම අභ්‍යාසය භාවනා නොකිරීමේ භාවනාව ලෙසත් අභ්‍යාස නොකිරීමේ අභ්‍යාසය ලෙසත් හැඳින්වෙයි. ඩයොග්වෙන් පුහුණුවේදී මනස නිසල කරනුයේ සිතුවිලි පසුපස හඹා යාම නැවැත්වීමෙනි. මෙයාකාරයෙන් අභ්‍යාස කරන විට සිතුවිලි ප්‍රකට නොවන ශාන්ත සමාධියක් ඇතිවෙයි. එම ශාන්ත සමාධිය තුළ කිසිදු උත්සාහයකින් තොරව රැඳී සිටිය හැකිය. එම තත්ත්වය මනස ප්‍රකෘති මූලයට ගෙන ඒම ලෙස ද හඳුන්වනු ලැබෙයි. මනස ප්‍රකෘති මූලයට ගෙන ආපසු හැකි තාක් වේලා එම තත්ත්වයේ හිඳ සමාධි සුවය විඳිය යුතුය.

බෝධිචිත්තය උපදවන භාවනා අභ්‍යාස

ටිබෙට් භාවනා ක්‍රමයන්හි ආධුනිකයන්ට හා ප්‍රවීණයන්ට වෙන වෙනම ප්‍රගුණ කළ හැකි අභ්‍යාස ඇත. සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රවීණයන්ගේ භාවනා ක්‍රම වෙත යොමු වනුයේ ආධුනිකයන්ගේ භාවනා ක්‍රම පුහුණු කිරීමෙන් පසුවය. ආධුනිකයන්ගේ පුහුණුව සඳහා යෙදවිය හැකි අභ්‍යාස මාලාවක් මෙතැන් සිට දැක්වෙයි. බෝධි චිත්තය යනු මහායාන සංකල්පයකි. මහායාන ඉගැන්වීම් අනුව බෝධිසත්ත්වයා සසර ගමනෙහි යෙදෙනුයේ සසර වසන අන් අය කෙරෙහි දක්වන අනුකම්පාව නිසාය. බෝධිචිත්තය යනු බෝධිසත්ත්ව චිත්ත සන්තානය තුළ පවතින කරුණාබර ගුණයයි. මෙහි පහත දැක්වෙන අභ්‍යාස ක්‍රමය උපයෝගී කරගෙන බෝධි චිත්තය උපදවා ගත හැකිය. (මෙම අභ්‍යාසයේ එන බෝධිසත්ත්ව ප්‍රතිඥාවන් සම්බන්ධ කොටස මේ ආත්ම භාවයේ සසර දුක නැති කිරීමට පතන පිරිස් ප්‍රගුණ නොකළ යුතුය.)

● මේ මොහොතෙහි ජීවත් වීම

පළමුව භාවනාවට සුදුසු ඉරියව්වකට පැමිණෙන්න. අතීතය ද අනාගතය ද අමතක කර දමන්න. වර්තමානයේ ජීවත් වන්නෙමැයි සිතා නිසලව සිටින්න.

● පූජාව

දැන් තමන් සිටින තැන මල් ආසනයක් පනවන්න. මල් ආසනයේ හඳුන්කුරු වැනි පූජා ද්‍රව්‍ය තබන්න. දැන් මෙකී පූජා ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණයෙන් දෙගුණ තෙගුණ සිව්ගුණ වී මුළු ප්‍රදේශම වැසී යන බව සිතන්න.

● පූජාසනය

දැන් තමන් තැනූ මල් අසුන ඉදිරිපිට බුදුන් වහන්සේ වැඩ සිටින අයුරු සිතෙන් දකින්න. සිතෙන් එම මල්අසුනේ ඇති දෙය බුදුන්වහන්සේට පූජා කරන්න.

● වෛරෝචන මුද්‍රාව

පද්මාසනයෙන් හෝ අර්ධපද්මාසනයෙන් හිඳගන්න. දෑස් අඩවන්ව විවර කරගෙන ඉදිරිය බලා සිටින්න. දන් එකට නොහැප්පෙන ලෙස තබාගෙන හිඳින්න. තමන් පාරමිතා බල හා දිව්‍යමය බල සපුරා සිටින බෝසත්වරයෙකු බව සිතට කා වද්දන්න.

● මෙනෙහි කිරීම් සතර

දැන් භාවනා ඉරියව්වෙහි හිඳ පහත සඳහන් කරුණු සතර මෙනෙහි කරන්න.

- මනුෂ්‍යයෙකුට උපන් මම සත්‍යාවබෝධයට හේතු සම්පත් ඇතිව ඉපදීමට තරම් වාසනාවන්තයෙක්මි.
- මාගේ ජීවිතය අනියතය. මරණය නියතය.
- කවර ලෙසකින් හෝ කර්මය මා පසුපස පන්නා ගෙන විත් මා හට දඬුවම් කරයි.
- සංසාර සාගරය තුළ පැන නගින රාගාදී අවශ්‍යතාවන් පිරිමසා නිමකළ නොහැකිය.

එබැවින් මා අනලස්ව භාවනා කර සසර සයුරෙන් එතෙරවිය යුතුය, යනුවෙන් යෝගියා අදිටන් කළ යුතුය.

● සරණාගමනය

මෙයාකාර අවබෝධයට පැමිණි යෝගියා සසර දුක නිවනු පිණිස පවත්නා වූ බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන් සරණ යා යුතුය. යෝගියා තෙරුවන් ගුණ සිහිපත් කර තෙරුවන් සරණ යැදිය යුතුය.

• බෝධිචිත්තය උපදවා ගැනීම

දැන් යෝගියා මේයාකාරයෙන් කල්පනා කළ යුතුය. මා දැනී වූ අසාස සන්තවයෝ කෙටි ප්‍රකෝටි ගණනක් ඉමන් කොනක් නොමැති සාසායෝ අනේක විට දැන් විදිමින් සසර ගමනෙහි යොදෙහි. මා සසයෝන් මිදිය යුතුවාක් සේම අනුන් ද සසයෝන් මිදිය යුතුය. එබැවින් මම බෝධිසත්ත්වයෙකු සතු කාරුණ්‍යාබව සිතුවීලි ජනිත කරගත යුතුය.

මේයාකාරයෙන් අභ්‍යාස කරන විට බෝධිසත්ත්වයෙකු සතු කාරුණ්‍යාබව වූ බෝධිචිත්තය පහළ වෙයි.

• ධාතු මනසිකාරය

අප මේ හාක් කල් සසර ගමනෙහි යෙදී සිටියේ මමත්වය නොමැති අන්ධකාරයෙන් වින්ත සන්තානය වැසුණු බැවිනි. මමත්වය දුරු කර හැරීම සඳහා ධාතු මනසිකාරයෙහි යෙදෙන්න. මාගේ ශරීරයෙහි පටවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර භූත කොට්ඨාස ඇත. මාගේ මරණින් මතු පටවි ධාතුව පොළොවෙහි පටවී ධාතුවට එක්වෙයි. ඒ නිසා ආපෝ ධාතුව මට අයත් නොවේ. මාගේ මරණින් මතු ආපෝ ධාතුව ආපෝ ධාතුවට එක්වෙයි. ඒ නිසා ආපෝ ධාතුව මට අයත් නොවේ. තේජෝ ධාතුව මට අයත් නොවේ. වායෝ ධාතුව මට අයත් නොවේ. පටවි ධාතුව මට අයත් නොවේ. මගේ කියන්නාවූ මේ ශරීරය තැනී ඇත්තේ පටවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතු මනා භූත කොට්ඨාසයෙනි. සතර මනා භූතයන් මට අයත් නොවන බැවින් මමය, මාගේය යන්න පැවතිය හැක්කක් නොවේ. මෙයාකාරයෙන් අභ්‍යාස කරන කල්හි මමත්වය තුනී වෙයි.

• බුද්ධානුස්සතිය

දැන් දැස් පියාගන්න. ඔබට පෙනෙන හිස් අවකාශයෙහි දීප්තිමත් හිරුමඩලක් පායා ඇති බව සිතෙන් දකින්න. ඒ හිරුමඩලේ ආලෝකය දීප්වන කල ඒ දෙස බලා හිඳින්න. හිරුමඩල පලාගෙන බුද්ධ රූපයක් පැන නැගී බුද්ධ රශ්මී ධායා

දසන විහිදෙන බව සිතෙන් දකින්න. ඒ බුද්ධ රශ්මියෙන් ඔබ නැහැවී යන බවත් සිතෙහි කයෙහි ලෙඩ දුක් පීඩා ද කාමාශ්චර්යා ද ක්ලේශයන් ද දැවී සුන්වී යන බව සිතෙන් දකින්න.

● මන්ත්‍ර අභ්‍යාසය

දැන්වල ඇඟිලි පටලවා පපුව ඉදිරියෙන් එක්කර වදින්නාක් සේ මුද්‍රාවක් තනන්න. 'ඉදම් ගුරු රත්න මණ්ඩලකම් නිර්වණයාමි' යන මණ්ඩල මන්ත්‍රය ජප කරන්න.

වජ්‍රසත්ව මන්ත්‍ර භාවනා ක්‍රම

තාන්ත්‍රික බෞද්ධ ඇදහිලි තුළ වඩාත් ඉස්මතුව පෙනෙන බෝධිසත්ව වර්තයකි, වජ්‍රසත්ව. විමලා ලෝකධාතුවෙහි වැඩ හිඳින වජ්‍රසත්ව කරුණා ධ්‍යානයෙහි යෙදී අසල ලෝකවාසී බෞද්ධ ජනතාවගේ දුක් කම්කටොළ දෙස කරුණා නෙතින් බලා හිඳී. කවර හෝ යෝගියෙකු එතුමාගේ නම, ගුණ කියමින් ආරාධනා කළහොත් කොපමණ දුරකතර ගෙවා වුව ද ඔහු වෙත පැමිණීමට වජ්‍රසත්ව පසුබට නොවෙයි. වජ්‍රසත්වගේ පිහිට යැදීමේ මන්ත්‍රය ඕම් වජ්‍රසත්ව හුම් වේ. වජ්‍රසත්ව කැඳවීමේ අක්ෂර සියයේ මන්ත්‍රය මහා බලගතු එකකි. එය සෑම දිනකම රාත්‍රියේ නින්දට පෙර දහහතර වරක් සජ්ඣායනය කළ විට වජ්‍රසත්වයන්ගේ භාස්කම් තමන්ටම දැක බලා ගත හැකිය. කෙසේ නමුත් මේ අභ්‍යාසය කිරීමට පෙර තමන් ඇවතුම් පැවතුම්වලින් පිරිසිදු විය යුතුය.

යෝගීන්ට ඇතිවන අමනුෂ්‍ය බිය අවස්ථාවන්හි වජ්‍රසත්වයන්ගේ නම ගුණ කියා පිහිට අයැදීම සුදුසු වෙයි. වජ්‍රසත්ව කැඳවීමේ සහ පිහිට යැදීමේ මන්ත්‍ර කිහිපයක් ඇත. 'ඕම් වජ්‍රසත්ව හුම්' යන මන්ත්‍රය ඉතා කෙටි හා සරල එකකි. වජ්‍රසත්වයන් කැඳවන අක්ෂර සියයේ මන්ත්‍රය කියා එකක් ද ඇත. වජ්‍රසත්වයන් විසින් හෙළිකරන ලදැයි කියන භාවනා අභ්‍යාස මාලාවක් මෙතැන් සිට දැක්වෙයි.

- වජ්‍රසත්වයන්ගේ පළමු අභ්‍යාසය

පළමුව දෙපා හරස් කොට හිඳගන්න. වජ්‍රසත්වයන්ගේ හැඩරුව සිතෙන් මවා ගන්න. ඔටුන්නක් දමාගත් බෝධිසත්ව රූපයක් සිතෙන් මවා ගැනීම ප්‍රමාණවත්ය. ඔහුගේ දකුණතෙහි චක්‍රායුධයකි. වමතේ සීනුවකි. දැන් තමන්ගේ හිස මත විශාල

නෙළුමක් පිටි ඇති බව සිතෙන් මවාගන්න. ඒ නෙළුම මතට වජ්‍රසත්ව පැමිණ කුඩාවූ ශරීරයෙන් යුතුව වැඩ සිටින අයුරු සිතෙන් දකින්න. වජ්‍රසත්වතුවා තමන්ට සියලු ආරක්ෂාව සලසමින් වැඩ සිටින බව සිතන්න.

● වජ්‍රසත්වයන්ගේ දෙවන අභ්‍යාසය

දැන් මුල් අභ්‍යාසයේ පරිදි වජ්‍රසත්වයන් තම හිස් මුදුනේ සිට ආලෝකයක් බවට පත්වී හිස් මුදුනින් සිරුරට ඇතුළු වී අනතුරුව කොඳු ඇට පෙළ දක්වා ගමන් කර කොඳු ඇට පෙළ තුළ ඇති මධ්‍ය නාඨිය නම් වූ ශක්ති කලාපය ආලෝකමත් වන බව සිතෙන් දකින්න. ඉන් අනතුරුව එම ආලෝකයෙන් ඔබේ සිරුර ඒකාලෝකව ඇති බව සිතෙන් දැකිය යුතුය. එම ආලෝකයේ බලයෙන් තමන්ගේ ශරීරයේ සියලු රෝග දුරුවී සියලු අයහපත් සිතුවිලි දුරුවී යන අයුරු සිතෙන් දකින්න. මෙම අභ්‍යාසය බොහෝ ලෙඩ රෝග සඳහා සුව ගෙන එන එකකි. කායික මානසික රෝග රැසකට මෙයින් ගුණ ගෙන දෙයි.

● වජ්‍රසත්වයන්ගේ තුන්වන අභ්‍යාසය

දෙපා හරස් කොට හිඳගන්න. පළමු හා දෙවන අභ්‍යාස සිදුකර අවසන් කරන්න. ඒවා නැවත නොකර තුන්වන අභ්‍යාසයට එන්න. වජ්‍රසත්වයෝ ඔබගේ හිස මත වැඩ සිටිති. පෘථිවිය තුළ වූ අධිශක්ති කුණ්ඩලීන් බලය වජ්‍රසත්වයන්ගේ අනුහසින් කයෙහි පතුළ සිට එනම් ගුදමාර්ගයේ සිට ඉහළට නගින බව සිතන්න. ඒ ශක්තිය කොන්ද මැද පිහිටි මධ්‍ය නාඨිය දක්වා ඉහළ නගින බව සිතන්න.

දැන් ඔබගේ ශරීරයේ ඇති විවිධාකාර රෝග නිධානයන් ද විවිධාකාර අයහපත් සිතුවිලි ද අයහපත් කර්ම බලය කළු පාටට අනුකූලයෙන් ඉහළ නගින බව සිතන්න. යහපත් කුණ්ඩලීන් බලය මගින් ඒ අයහපත් බලය ඉහළට තල්ලුවන බව සිතන්න. අවසානයේ අයහපත් බලය හිස්මුදුනෙහි පිහිටි සහසාර චක්‍රයේ තැන්පත් වන බව සිතන්න. එකවර 'ටොග්' යන ශබ්දය නගමින් ඒ අයහපත් බලය හිස් මුදුනෙන් ඉවතට විසිවන බව සිතන්න.

යහපත් බලයෙන් ශරීරය පෙරට වඩා දීප්තිමත්ව දිළිසෙන බව සිහන්. මෙම අභ්‍යාසය ද බොහෝ ලෙඩරෝග සඳහා සුව ගෙන එන එකකි. කායික මානසික රෝග රැසකට මෙයින් ගුණ ගෙන දෙයි.

● වජ්‍රසත්වයන්ගේ සතරවන අභ්‍යාසය

පළමුව මුල් අභ්‍යාසය කරන්න. දැන් වජ්‍රසත්වයෝ ඔබ හිස් මුදුනෙහි වැඩ වෙසෙති. ඔබගේ ශරීරය තුළ ඇති ලෙඩ රෝග ආදිය ද නරක සිතුවිලි ද කළු පැහැ අඳුරක් මෙන් දකින්න. වජ්‍රසත්වයන් විසින් කුණ්ඩලීනි බල කදම්බයක් ඔබගේ හිස් මුදුන හරහා හෘදය මත පිහිටි චක්‍රයට එවන බව සිතෙන් දකින්න. එක්වරම විදුලි එළියක් දැල්වෙන්නාක් සේ වජ්‍රසත්වයන්ගේ බලයෙන් හෘදය ආලෝකමත් වෙයි. හෘදයෙන් නගින ආලෝකයෙන් අඳුරු කාමරයක් එළිය වන්නාක් මෙන් මුළු සිරුරම ආලෝකමත් වෙයි. මෙම කරුණු මෙයාකාරයෙන්ම සිතෙන් දකින්න. මේ අභ්‍යාසයේ වෙනස නම් එක්වරම අඳුර නිවී යන්නාක් මෙන් සිතෙන් දැකීමයි. සෙසු අභ්‍යාසවලදී ආලෝකය ශක්ති කදම්බ ලෙස ක්‍රමයෙන් ඉහළ නගින බව සිතෙන් දැකිය යුතුය.

වප්‍රසන්නව සාධනා

වප්‍රසන්නවයන් පිළිබඳ මන්ත්‍ර භාවනා අභ්‍යාස වප්‍රසන්නව සාධනා නම් වෙයි. එම අභ්‍යාසයන් කිරීමේදී අභ්‍යාසයට පෙර වප්‍රසන්නවයන්ගේ ඇල්ම බැල්ම ලැබීමට මන්ත්‍ර ජප කළ යුතුය. එම මන්ත්‍ර තමන්ගේ කැමැත්ත මත තෝරාගෙන වාර ගණනක් ජප කර අභ්‍යාස කිරීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලැබෙයි. වප්‍රසන්නව මන්ත්‍ර මෙසේය.

01. ඕම් වප්‍රසන්නව හුම්. (මෙය වප්‍රසන්නවයන්ගේ පිහිට යඳින මන්ත්‍රයකි.)
02. ඕම් ගුරු වප්‍රසන්නව සපරිවාර අර්ගම්.සජ්ත ප්‍රචිත්ත හුම් ස්වාහ. ඕම් ගුරු වප්‍රසන්නව සපරිවාර ඕම් ආභ් හුම්. (මෙය වප්‍රසන්නවයන්ගේ පිහිට ලද පසු ස්තුති කිරීමට භාවිත කරන මන්ත්‍රයකි.)
03. ඕම් වප්‍රසන්නව සමායා මනුපලායා
 වප්‍රසන්නව ත්වෙනොපනිශා
 ට්‍රිදෝ මෙභාවා - සුතෝ ස්යෝ මෙභාවා
 සුපෝස්යෝ මෙභාවා - අනුරක්තෝ මෙභාවා
 සර්වසිද්ධි මෙප්‍රයාචා - සර්ව කර්ම සුචාමේ
 චිත්තම් ස්ත්‍රියම් කුරුහුම් - හහා හහා හෝ
 හගචාන් සර්ව තථාගත - වප්‍ර මමේ මුන්වා
 වප්‍ර හවා මහා සමායා - සත්ත්ව ආභ් හුම් පට!

මෙය අධිබලැති ස්වර සියයේ වප්‍රසන්නව මන්ත්‍රයයි. එහි තේරුම මෙයාකාරය. "වප්‍රසන්නවයනි, ඔබ බෝසත් භාරම් දම සම්පූර්ණ කර බෝධි චිත්තය ලැබුවෙහිය. සත්ත්වයන් සසරෙන් එතෙර කිරීමට ඔබ දක්ෂයෙකි. මාගේ දුක සැප ජය පරාජය යන සෑම තැන්හිම අමතක නොකර මා අසලම හිඳිනු මැනවි. මා හට

උසස් දිවෙරැත්තමයන් වහන්සේලාගේ පිහිටාරක්ෂාව ලබා දෙනු මැනවි. වජ්‍රසත්ව සාධනාවන් ප්‍රගුණ කරන අය මෙම මන්ත්‍රය සෑම දිනකම රාත්‍රියේ නින්දට පෙර 14 වතාවක් සජ්ඣායනය කළ යුතුය. මෙම මන්ත්‍රය නිවැරදිව සජ්ඣායනය කළහොත් සති දෙකකින් පමණ පුදුමාකාර ගුණ අත්වෙයි. සිතට ඇතිවන බයවීම් ආදිය සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වෙයි.

මහාමුද්‍රා

ටිබෙට් භාවනාවන් අතර මහාමුද්‍රාව සුවිශේෂී එකකි. ටිබෙට් ග්‍රන්ථයන්හි සඳහන් වන පරිදි මහා මුද්‍රාව පිළිබඳ මුල්ම දීර්ඝ විස්තරය සපයන ලද්දේ ඉන්දියානු බෞද්ධ මුනිවරයෙකු වන තිලෝපා විසිනි. තිලෝපා වෙත මහා මුද්‍රා අභ්‍යාස ලබා දී ඇත්තේ සමන්තභද්‍ර නම් පිටසක්වල වෙසෙන මුනිවරයා විසිනි. තිලෝපාගේ ශිෂ්‍ය නාරොපා එම අභ්‍යාස ඇතුළත් කර යෝග සය නම් කෘතියක් ලිවීය. නාරොපාගේ යෝග සය නම් කෘතිය මර්පා නමැති ටිබෙට් ජාතිකයා විසින් ටිබෙට් බසට පරිවර්තනය කරනු ලැබ අද දක්වාම ජනප්‍රිය කෘතියක්ව පවතියි.

මිලාරොපාගේ සහ නාරොපා මුනිවරයාගේ ඉගැන්වීම්වල මහාමුද්‍රා භාවනාව ගැන සුවිශේෂී විස්තර ඇතුළත්ය. මහාමුද්‍රාව පිළිබඳ අභ්‍යාසයන් ටිබෙට් යෝග සම්ප්‍රදායන් ගණනාවකම අඩංගු වන අතර ඒ ඒ සම්ප්‍රදායන් හි කරන භාවනාවන්හි සුළු වශයෙන් වෙනස්කම් ඇත. මහාමුද්‍රාව යනු සියලු අරමුණුවලින් බැහැරව සිත ස්වභාවික නිසලතාවයේ නිසල කිරීමයි. ඒ අනුව මහාමුද්‍රාව යනු භාවනා කිරීමක් නොව කිසිවක් නොකර කිසිවක් නොසිතා සිටීමක් ලෙස ද විස්තර කර ඇත.

ටිබෙට් මහායෝගී මිලාරොපා මහා මුද්‍රාව ගැන විශේෂ විස්තර දක්වා ඇත. ඒ අනුව මහා මුද්‍රාව යනු සියලු බුදුවරුන් ප්‍රිය කළ ඉතා ප්‍රණීත භාවනා අභ්‍යාසයකි. මහා මුද්‍රාවෙහි යෙදෙන කල සමාධියෙහි ඒ ඒ මට්ටම් නිරූපණය කරමින් ධ්‍යාන මුද්‍රාවන් ඉබේටම දැනෙත් තැනෙයි. මිලාරොපා කියන පරිදි මහා මුද්‍රාව කරන භාවනාවක් නොව නොකරන භාවනාවකි. එලෙස විස්තර කිරීමට හේතුව මහා මුද්‍රාවෙහි දී කය නිසලව සිත ද අරමුණුවලින් බැහැරව නිසලව තබාගෙන විවේකීව හිඳින බැවිනි.

මූලික බුදුදහමෙහි එන අනිමිත්ත වේතො විමුක්තිය නම් සමාධිය මහා මුද්‍රාවෙන් ලැබෙන සමාධියට අනුරූප වෙයි. වෙනසකට ඇත්තේ මහා මුද්‍රා අභ්‍යාසයන් ආරම්භ කිරීමේ දී නොයෙකුත් පූර්ව කාන්තයන් කිරීම පමණි.

මෙහි පහත දැක්වෙන්නේ තිලෝපා මුනිවරයා විසින් මහා මුද්‍රාව පිළිබඳ කරන ලද දෙසුමකි.

- ගණනින් අසූ හතරක්වූ මුනිවරුන්ට පූජෝපහාර වේවා! මහා මුද්‍රාවට පූජෝපහාර වේවා!
- මහා මුද්‍රාව ඉගැන්විය හැකි දෙයක් නොව එය නුවණින් වටහා ගත යුත්තක්ම වෙයි.
- හිස් අහස යමක් උපකාර නොකර පවත්නාසේම මහා මුද්‍රාවෙන් ලද සමාධිය ද නිමිත්තක් මත රඳා නොපවතී. මහාමුද්‍රාව යනු නිවනට ළංවූ අනිමිත්ත ධාතුව මත සිත සමාධිගත කිරීමකි.

දැන් අපි අනිමිත්ත සමාධියට පිවිසීමට සැරසෙමු.

කය සැහැල්ලුවෙන් තබාගෙන දැස් ඉදිරියට යොමුකර හිස් අහස දෙස බලා හිඳින්න.

එකල්හි මඬ සිතට එන අරමුණු බැහැර කළහොත් අවසානයේ සිතට සිතේම ප්‍රභාව අරමුණු වෙයි. සිතුවිලි ගලා ඒම නතර වූ වනාම අනිමිත්ත සමාධියට සමවදිනු ඇත. සිතට එහි ප්‍රකෘති මූලය මත සමාධි ගතවනු ඇත.

හිස් අහසට පාටක් නොමැත. එය කළු ද නොවේ. සුදු ද නොවේ. හිස් කළු මනස ද එබඳුය. එය කෙළෙස් දුහුවිලිවලින් මලිත නොවී ප්‍රකෘති ස්වභාවයට පත්වෙයි. හිස් වූ මනස සහිතව ඒකාග්‍රතාවයට පත් වූ කල්හි සිතෙහි ප්‍රභාව ආලෝකයක් ලෙසට සිතට දර්ශනය වෙයි. ඒ ලෝකෝත්තර ආලෝක සංඥාව සංසාරයට අයත් නොවූවකි.

මහා මුද්‍රාවේ දී උත්සාහයෙන් සිත ඒකාග්‍ර කිරීමක් සිදු නොවේ. සිතුවිලි ධාරාවන්ට ගලා යාමට ඉඩ දෙන්න. ඒ සිතුවිලි දෘමය මත ඇලීම් ගැටීම් ඇතිකර නොගන්න. එවිට අභ්‍යන්තරීය සාමය උදා කරමින් සිත සමාධිගත වනු ඇත.

ධර්ම ග්‍රන්ථ වන පොත් කිරීම නිවනට කෙටි මග නොවේ. නිවනට කෙටි මග වනුයේ සියලු සංකල්පවලින් ද උගත් නුගත් සියලු දැනුමෙන් ද හිත හිස් කිරීමයි. එලෙස හිස් කළ සිත ලෝකෝත්තර සමාධිය තුළ ඒකාග්‍ර වනු ඇත.

මිනිස්සු නිතර නිතර අපේක්ෂා භංගත්වයට පත්වෙති. එලෙස අපේක්ෂා භංගත්වයට පත්වීමට මූල හේතුව නම් ලෝකික ඉලක්ක හඹා යාමයි. අරමුණුවලින් සිත දෙපසට ඇදෙන කල මානසික ආතතිය ඇතිවෙයි. ලෝකික වූ සියලු දෙය මායාවන් බව සිතට ගන්න. ලෝකික ඉලක්ක මත ඇති බැඳීම අත්හල කල්හි සිත තුළ ලෝකෝත්තර සාමය ඇතිවෙයි.

ලෝකෝත්තර සමාධිය ඇතිකරගත් ප්‍රඥාවන්තයා අවිඳු අදුර දුරලා සසර සයුර තරණය කරයි.

නැමිතුරන්ගෙන් වෙන්ව ආරණ්‍යයකට යන්න. නැතිනම් හුදෙකලා වන්න. ලෝකෝත්තර සමාධිය සඳහා වූ භාවනාව ප්‍රගුණ කරන්න. සිත පූර්ණ සමාධියට එළඹෙන තෙක්ම නිරුත්සාහීව සමාධිය රැකෙන තෙක්ම මහා මුද්‍රාව ප්‍රගුණ කරන්න.

සියලු බුදුවරුන්ගේ දේශනාවන්හි කියවෙන ලෝකෝත්තර සමාධිය එයම වෙයි.

සරල මහාමුද්‍රා අභ්‍යාසයක් මෙසේය.

මහාමුද්‍රා භාවනාවෙහි යෙදෙන යෝගියා පළමුව ඇස් ඇරගෙන කිසිවක් නොසිතා ඉදිරිය බලා සිටිය යුතුය. මෙසේ ඉදිරිය බලා සිටියදී සිතට නැග එන සිතුවිලි අත්හල යුතුය. මෙයාකාරයෙන් සිත නිසල වූ පසු සෙමෙන් දැස් පියාගෙන ස්වභාවික නිසලතාවයට සිත ගෙන ආ යුතුය. එකල්හි සමාධිය නිරූපණය කරමින් සමාධිමය මුද්‍රාවක් ඉබේටම දැනෙහි තැනෙයි. මෙයාකාරයෙන් ඉබේටම මුද්‍රා තැනෙන ආකාරය මිලාරෙපාගේ ඉගැන්වීම්වල සඳහන් වෙයි. සෑම බුදුවරයෙකු විසින්ම මහාමුද්‍රාව ප්‍රිය කළ බව මිලාරෙපා විසින් ප්‍රකාශ කර ඇත. මිලාරෙපා තවදුරටත් විස්තර කර ඇති පරිදි මහාමුද්‍රාව යනු ගෞතම බුදුන්වහන්සේ විසින් හෙළිදරව් කර මුඛ පරමිපරාවෙන් පැවත ආ අධි බලැති සමථ විදර්ශනා භාවනා කර්මස්ථානයකි.

මහාමුද්‍රාව යන නම සූත්‍රපිටකයේ සඳහන් නොවෙතත් ඊට අදාළ භාවනා කර්මස්ථානය සූත්‍ර පිටකයේ කෙටියෙන් සඳහන් වෙයි. ඒ අනුව මහාමුද්‍රාව යනු බුදුන්වහන්සේ විසින් දේශනා කළ කර්මස්ථානයක් බවත් ථෙරවාදී ඉගැන්වීම්වලින් මහාමුද්‍රාව ගිලිහී ඇති බවත් පැහැදිලි වෙයි. ථෙරවාදයට උභයපුරකයක් ලෙස ටිබෙට් බුදුදහම යොදාගත හැකි බව මහාමුද්‍රාව පිළිබඳ නිදසුනෙන් පැහැදිලි වෙයි. පසුකාලීනව මහාමුද්‍රාව තවදුරටත් විවිත්‍ර බවට පත්කරනු ලැබ අනුත්තර යෝග නම් භාවනා සම්ප්‍රදායක් ප්‍රචලිත විය. අනුත්තර යෝග යනුවෙන් අදහස් වනුයේ උසස්ම යෝග ක්‍රමය යන්නයි.

බාර්ඩෝ යෝග ක්‍රමය

මිනිස්සු මරණය නම් දොරෙන් එපිට ඇති දේ නොදනිති. ඔවුහු ජීවිතය නම් රඟමඩලේ නළුවන් ලෙස රඟපා තම ආයු අවසන මිය පරලොව යති. එලෙස මිය පරලොව යන සත්ත්වයන් ඊළඟ උපතට යන තෙක් පසු කළ යුතු අභිරු කාලසීමාවක් ඇත. ඊට අන්තරාභවය කියා ද බාර්ඩෝ අවස්ථාව කියා ද කියනු ලැබෙයි. සත්ත්වයා මරණයට පත් වූ පසු බාර්ඩෝ අවස්ථාවන් දෙකක් පසුකර ඉන් අනතුරුව කර්මානුකූල උපතකට යොමුවෙයි. දෙවන බාර්ඩෝ අවස්ථාව පසුකරද්දී අනුන් දෙන පින් අනුමෝදන් විය හැකිය.

මුල් බාර්ඩෝ අවස්ථාව තුළ දී පළමුව සත්ත්වයා සිහිමුලාව කල් ගෙවයි. ඔහු අනුක්‍රමයෙන් සිහි එළවා ගත් පසු තමන්ගේ නෑසියන් ද ආරක්ෂක දේවතාවුන් නිරයේ නිරයපල්ලන් ආදීන් ද පෙනී යයි. මෙලෙස පෙනෙන නිරයපල්ලන් ද ආරක්ෂක දේවතාවුන් ද සැබෑම එතන නොසිටින බවත් තමන්ගේ කර්මානුරූපව ඒ දර්ශන දිස්වන බවත් ඒ දර්ශන මායාවන් බවත් සිතට ගත යුතුය. ඒ දර්ශන මායාවන් බව මලගිය ඇත්තා නොදන්නා කමින් ඔහු ඊට බිය වෙයි. කෙසේ නමුත් දෙවැනි බාර්ඩෝ අවස්ථාවේදී සත්ත්වයාට කර්මානුරූපීව සිය අනාගත උත්පත්ති ස්ථානය පිළිබඳ ආලෝක නිමිති පහළ වෙයි. මේ අවස්ථාව වන විට තැනි ගැනීමට හා ප්‍රශ්නාර්ථය රැසකට පත්ව සිටින සත්ත්වයා කළ හැකි අන් කිසිවක් නොතේරී කර්මානුරූපව පැන නගින ආලෝක ධාරා වෙත ඇදීගොස් කර්මානුකූල උත්පත්ති ස්ථානය කරා යොමුවෙයි. යමෙක් මෙයාකාරයෙන් නිරයට යොමු වුවහොත් නිරයපල්ලෝ ඔහු අල්ලාගෙන ධර්මරාජ නම් වූ යමරජු වෙත පමුණුවති. 'එම්බා නිරිසත්ත්වය නා කළ හොඳ නරක කියවයි' යමරජු ඔහුගෙන් විමසයි. එකල්හි නිරිසත්ත්වයා බියට

පත්ව අසරණ වේ. ඒ හා සමගම නිරිසත්ත්වයාගේ සහයට සාධු ප්‍රාඥ නම් අධිකරණ සහායකයෙකු පහළ වෙයි. සාධු ප්‍රාඥයා සැබැවින්ම සිටින අයෙකු නොව නිරිසත්ත්වයාගේ කර්මය අනුව පැන නගින මායාවකි.

මේ අවස්ථාව වන විට නිරයපල්ලෝ නිරිසත්ත්වයා කළ පව් සම්බන්ධ විස්තර ඇති පව්පොත සොයාගෙන එය රැගෙන එති. නිරයපල්ලන් පව්පොත කියවන අතර තවත් සහායකයෙක් ඒ පව් ගණන ගල් කැටවලින් පෙන්වයි. සාධු ප්‍රාඥයා පින්කම් ගැන කථා කරන කල්හි ඒ පින්කම් ද එයාකාරයෙන් පෙන්වයි. පව් හා පින් සසඳා බලන නිරය පාලකයා නිරිසතා වධයට පමුණුවන්නේ ද නැතිනම් නිදහස් කරන්නේ ද යන තීරණය ලබා දෙයි. නිරිසතා වධයට පමුණුවනු ලැබීමට තීරණය කළ හොත් නිරය පාලකයෝ ඔහු දම්වැල්වලින් බැඳ ගෙන ගොස් වධයට පමුණුවන ස්ථාන වෙත හෙළති.

පෙර කී අන්තරාභවය සිහි නුවණින් යුතුව ගුරු උපදෙස් අනුව ගෙවා දැමුවහොත් අන්තරාභවය තුළදීම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකිය. අන්තරාභවිකයා දින ගණනක්ම තමන් පෙර සිටි ගෘහය ආශ්‍රය කරගෙන එහි අහුමුළුවල හැංගී සිටියි. ඒ අවස්ථාවේ ඔහුට ඇසෙන්නට අන්තරාභවය තුළ නිර්වාණය ලබන හැටි ශබ්ද නගා කිව යුතුය. අන්තරාභවයේ දකින ආලෝකයන් නිවනට සමාන කරන්න. අන්තරාභවයේ දකින සෑම රූපයක්ම, දෙවි දේවතා රූපයක්ම විතරාගී බුදුපියාණන්වහන්සේගේ රූප බව සිතන්න. මේ ආකාරයට කටයුතු කළහොත් සියලු ආකාර ගර්භද්වාර වැසී යයි. සියලු ආකාර උත්පත්ති ස්ථාන අවහිරවී යයි. සත්ත්වයා අන්තරාභවය තුළදී පිරිනිවනට පත්වෙයි.

අන්තරාභවිකයාගේ සිතෙහි කර්මණ්‍යතාව මිනිස් සිතක බලයට වඩා සත් ගුණයකි. ඒ නිසා අන්තරාභවිකයාට ප්‍රකෘති මිනිසෙකුට වඩා හත් ගුණයක් පහසුවෙන් නිර්වාණාවබෝධය කළ හැකිය.

මරණාන්තරයේ භාවනාව

මරණාන්තරයේ භාවනාව ටිබෙට් භාවනා ක්‍රම අතර වඩාත් සුවිශේෂී එකකි. මරණාන්තරයේ වඩන යෝගියා හුදෙකලා තැනකට පැමිණ එකත්පස්ව හිඳගෙන තමන්ගේ ආයුෂ කෙළවර වී ඇතැයි ද මරණය දැන් දැන් සිදුවෙතැයිද කල්පනා කළ යුතුය. මෙසේ කල්පනා කරන අතර තමන්ගේ දේපළ නැසියන් ආදිය සිහිපත් වුවහොත් 'ඔවුන්ගෙන් මට කමක් නැත. දැන් මා මෙලොව අතහැර යා යුතුය.' යනුවෙන් සිහිපත් කළ යුතුය. මෙයාකාරයෙන් සිහිපත් කරන කල්හි යෝගියාගේ සිත පුද්ගලාකාර ලෙස ශක්තිමත්වී මරණයට මුහුණ දීමට හැකි තත්ත්වයක් උදාවෙයි. මහා යෝගීන් විසින් විස්තර කර ඇති පරිදි මරණාන්තර මිනිසා තමන් අවට සමාජයේ කිසිදු සිදුවීමකට අමුතුවෙන් බිය නොවේ. ඒ තමන්ට දැන් දැන් මේ ලොව හැර දැමීමට සිදුවන බැවිනි. මෙයාකාරයෙන් මරණය සිහිපත්කර සිත ශක්තිමත් කරගත් පසු තමුන් පූර්ණ ආයුෂ විඳි ජීවත් වන බවට අධිෂ්ඨාන කළ යුතුවෙයි.

මණ්ඩල රූප

ටිබෙට් බුදුදහමෙහි එන ගුප්ත ඉගැන්වීම් අතර මණ්ඩල රූප සුවිශේෂී තැනක් ගනියි. මණ්ඩල රූප යනු භාවනා කිරීමට යොදා ගන්නා තනි වර්ණයෙන් යුතුව හෝ විචිත්‍ර රූපවලින් යුතුව තනාගන්නා විත්‍ර සටහනකි. මණ්ඩල රූප ගැන මුල්ම සටහන් සාග්වේදයට ඇතුළත්ව ඇත. දැනට වසර දෙදහසකට උඩදී රචනය කරන ලද විමුක්ති මාර්ග නම් ථෙරවාදී භාවනා ග්‍රන්ථයෙහි මණ්ඩල රූප තනන ආකාරය විස්තර කර ඇත. ත්‍රිකෝණාකාර වතුරසාකාර හා වෘත්තාකාර මණ්ඩල රූප එම ගැන ග්‍රන්ථයෙහි සඳහන් වෙයි. එනමුත් විචිත්‍ර මණ්ඩල රූප භාවිතය හින්දු තාන්ත්‍රික ඇදහිලි තුළින් ඇරඹුණු බව පෙනෙයි. විෂ්ණු මණ්ඩලය හින්දු තාන්ත්‍රික ඇදහිලිවල එන එවැනි මණ්ඩල රූපයකි. ටිබෙට් බුදුදහමෙහි හා මහායානයේ මණ්ඩල රූප සම්බන්ධ භාවනා ක්‍රම කිහිපයක්ම වෙයි. මංජු වජ්‍ර මණ්ඩලයෙන් විශ්වය නිරූපණය වන අතර කාලවක්‍ර මණ්ඩලයෙන් සසර ගමන නිරූපණය වෙයි. හේවජ්‍ර මණ්ඩලයෙන් ආරක්ෂක දේවතාවන් නියෝජනය කෙරෙයි. මහායෝගී රෙචුන් විසින් ලියන ලද ග්‍රන්ථයන්හි හේවජ්‍ර මණ්ඩල පිළිබඳ විස්තර ඇත.

මණ්ඩල රූප සම්බන්ධව අභ්‍යාස කරන ආකාරයෙහි වෙනස්කම් දැකිය හැකිය. ථෙරවාදී සම්ප්‍රදාය අනුව මණ්ඩල රූප තනා ඒ දෙස බලා සිටිනුයේ සිත සමාධිගත කිරීමට අවශ්‍ය නිමිත්තක් උපදවා ගැනීම සඳහාය. වජ්‍රයාන ක්‍රමයට මණ්ඩල දෙස බලා සිට සිත සමාධිගත කිරීම හෝ හුදෙක් මණ්ඩල රූපය දෙස බලා සිටීම යන අභ්‍යාස දෙකින් එකක් තෝරා ගත හැකිය.

මෙයින් දෙවන ක්‍රමය කාලවක්‍ර, මංජුවජ්‍ර හා හේවජ්‍ර මණ්ඩල වැනි විසිතුරු මණ්ඩල රූප සඳහා යොදා ගනු ලැබෙයි. මණ්ඩල රූපය හොඳින් පෙනෙන හා අපහසුවකින් තොරව ඒ

දෙස බැලීමට හැකි දුරක සිට ඒ දෙස බලා සිටිය යුතුය. එහිදී සිහ සමාධි ගත කිරීමට හෝ නානා අරමුණු වැළැක්වීමට උත්සාහ කිරීම අනවශ්‍යය. ඔබ කළ යුත්තේ මණ්ඩල රූපය දෙස බලා හිඳ එහි ඇති ලොකු කුඩා රූප සටහන් සියල්ල සිත්හි තබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි. මේ ආකාරයට නීතිපතා අභ්‍යාස කරන විට විවිධාකාර අධිමානසික බල උපදිනු ඇති අතර ඒ මණ්ඩලයට අදාළ යම් සිද්ධි දේවතාවුන් සිටී නම් ඔවුන්ගේ ඇල්ම බැල්ම ද ලැබෙනු ඇත.

තාවකාලික මණ්ඩල රූප වර්ණ ගැන් වූ වැල්ලෙන් පොළොව මත තැනිය හැකි අතර එසේත් නැතිනම් බිත්ති මත හෝ රෙදි මත පින්තාරු කළ හැකිය. අනුත්තර යෝග ක්‍රමයේදී ද මණ්ඩල රූප යොදාගෙන අභ්‍යාස කරනු ලැබේ.

නාරොපාගේ යෝග සය

බෙංගාලයේ පොතොසත් බ්‍රාහ්මණ පවුලක උපන් නාරොපා ජීවත්වූයේ ථෙරවාදය පසුබැස ගොස් මහායාන බුදුදහම ජනප්‍රියව ඇති අවධියකය. (ක්‍රි.ව.1016-1100) තිලෝපා මුනිවරයාගෙන් වජ්‍රයාන බුදුදහම ගැන උගත් නාරොපා, මහායාන මහා සම්ප්‍රදායට එරෙහිව සිතල යුද්ධයක් අරඹමින් වජ්‍රයානය සිය ගෝල පරපුරට දායක කරදෙයි. තිලෝපා මුනිවරයා ක්‍රිස්තු වර්ෂ 1069 දී බෙංගාලයේදී පරිනිර්වාණයට පත්විය. නාරොපා, තිලෝපා විසින් උගන්වන ලද ධර්ම කරුණු හා යෝග අභ්‍යාස එක් රැස් කර පොත් ගණනාවක්ම ලිවීය. නාරොපාගේ පොත්වලට විදේශ රටවලින් පවා ඉල්ලුමක් ඇතිවිය. ටිබෙට් ජාතික මර්පා කිහිපවරක්ම පුල්ලභාරියට පැමිණ නාරොපා හමුවී මුදල් ගෙවා ධර්ම ග්‍රන්ථ ලබා ගත්තේය. නාරොපා ක්‍රිස්තු වර්ෂ 1100 දී ප්‍රකෘති ශරීරය අතහැර සුක්ෂ්ම කයකට මාරුවිය.

තිලෝපා, නාරොපා යන මුනිවරුන් දෙදෙනාගේ ග්‍රන්ථ ටිබෙට් ජාතික මර්පා විසින් පරිවර්තනය කරනු ලැබ ටිබෙට් කශ්මීර සම්ප්‍රදායට එක්විය. ටිබෙට් යෝගීවරයෙකු වූ මිලාලොපා ඒ ඉගැන්වීම් අනුගමනය කර සත්‍යාවබෝධයට පත්විය. මිලාලොපාගේ උපදෙස් අනුව විදසුන් වැඩු ගම්පෝපා නම් හික්ෂුව අර්භත්ඵලයට පත්විය. එතැන් සිට නැවත රහතන් වහන්සේලාගේ යුගය උදාවිය. තිලෝපා, නාරොපා, මර්පා, මිලාලොපා, ගම්පෝපා යන නාමයන් සැදැහැවතුන්ගේ ගෞරව බහුමානයට පාත්‍ර විය. නාරොපා ලියූ ග්‍රන්ථයන් අතර 'යෝග සය' නම් කෘතිය වඩාත් ප්‍රසිද්ධය.

නාරොපා මුනිවරයා විසින්ම ලියා සකස් කර ඇති සයාකාර යෝග විද්‍යාව පිළිබඳ කෘතියෙහි මුල්ම අභ්‍යාස මාලාව වනුයේ අංග සම්පූර්ණ මහා මුද්‍රා ක්‍රමයයි.

අංග සම්පූර්ණ මහා මුද්‍රා භාවනා ක්‍රමය

මහා මුද්‍රාව ටිබෙට් භාවනා ක්‍රමයන්හි හදවත වැනිය. ටිබෙට් යෝග සම්ප්‍රදායන් අති බහුතරයක මහා මුද්‍රා අභ්‍යාසයන් ඉගැන්වෙයි. එම මහා මුද්‍රා අභ්‍යාසයන් අතර සුළු සුළු වෙනස්කම් ඇතත් අභ්‍යාසයේ ඉලක්කයන් එක හා සමානය. වඩාත් විස්තරාත්මක මහා මුද්‍රා අභ්‍යාස ක්‍රමයක් මෙහි පහත දැක්වෙයි.

● පෙර සුදානම

මහා මුද්‍රාව යනු ලෞකික හා ලෝකෝත්තර දෙපක්ෂයේම ඉලක්ක සපුරා ගත හැකි අනභිභවනීය භාවනා ක්‍රමයකි. භාවනාවෙහි පූර්ව සුදානම ලෙස නිවැරදි ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුය. නිවැරදි ඉරියව්වට පැමිණෙන තෙක් මහා මුද්‍රා අභ්‍යාසය දියුණු නොවේ. බුදුන් වහන්සේ බෝධි මූලයෙහි දෙපා හරස් කොට වැඩ සිටි ඉරියව්ව සිතට නගා ගන්න. මෙයාකාරයෙන් පාද හරස් කොට ඵරමිණියා ගොතාගෙන කඳ සෘජුව තබා ගන්න. දෙඅත්ල උඩු අතට හරවා දැන් නාභිය අසල ඉහිල්ව තබා ගන්න. දැනෙහිම මැදැඟිලි එකිනෙක ස්පර්ශව පැවතීම අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. එසේම එක් අතක මාපටැඟිලි හා දබරැඟිලි ස්පර්ශ විය යුතුය. ඒ නීතිය අනිත් අතට ද බලපායි.

● කුඩා දරුවා පන්සලේ විත්‍ර නරඹයි.

මෙම අභ්‍යාසයේ ඊළඟ කොටස නම් කර ඇත්තේ කුඩා දරුවා පන්සලෙහි විත්‍ර නරඹයි යනුවෙනි. දැන් දැස් විවෘතව දුර බලා සිටින්න. ස්වභාවිකව ඇඟිපිල්ලන් ගැසීමට හරින්න. පන්සලේ

විභූ නරඹන කුඩා දරුවෙකු මෙන් දැසට හසුවන දෙය ගැන අරමුණු කිරීමකින් තොරව ඒ මත සංකල්ප මැවීමකින් තොරව නිසොල්මනේ හිඳින්න. මෙම අවස්ථාවේදී කොඳු නාරටිය කෙළින් තිබිය යුතුය. දිව උඩුතල්ලේ ගැටී තිබිය යුතුය. සම්පූර්ණයෙන්ම නිහඬ පරිසරයක් තුළ අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

● **සත්‍යය සහ මිථ්‍යාව අතර කඩතරාව**

මේ අවස්ථාවේදී සත්‍යය සහ මිථ්‍යාව අතර ඇති කඩතරාව ඉවත් කරගත යුතුය. සත්ත්වයෝ තම තමන් ලබන සංවේදන මත යැපෙති. සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් තුළින් ලැබෙන තොරතුරු මත ඔවුහු රඳා සිටිති. පෘථග්ඡන මනස ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදකියි. පෘතග්ඡන මනසට හසුවන සංවේදන සත්‍ය සේ සලකා ඒ මත සංකල්ප මැවීමක් සිදුවෙයි. සත්‍යය නම් ඔබ දකින සංවේදනයන් මායාකාරී ස්වභාවයෙන් යුක්ත වන බවයි. එබැවින් ඔබ ලබන සංවේදනවල මායාකාරී ස්වරූපය වටහා ගන්න. ඒ සංවේදන විශ්වාස කිරීමෙහි අනතුර වටහා ගන්න.

● **සරල ආනාපානසතිය**

මහා මුද්‍රා අභ්‍යාසයෙහි පූර්ව කෘත්‍යයක් ලෙස ආනාපානසති භාවනාව උපයෝගී කරගනී. ආනාපානසතිය ඇරඹීමට පෙර කළ යුතු සරල පූර්ව කෘත්‍යයන් කිහිපයක් පවතියි. ඒ පූර්ව කෘත්‍යයන් මෙපරිදිය.

අතීතය වර්තමාන අනාගත යන තුන් කාලයට අයත් දේ සිහිපත් වීම නිසා මනසට වධ වේදනා හා ඇලුම් ගැටුම් ඇතිවෙයි. යෝගියා මෙම අවස්ථාවේදී අතීතය හා අනාගතය සම්පූර්ණයෙන්ම අමතක කර දැමිය යුතුය. සිතට එන අදහස් විචාරණය කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. අරමුණු පසුපස හඹා යාමෙන් වැළකිය යුතුය. දැන් හුස්මට හිත යොමු කරන්න. සියලු ආකාර සිතුවිලි හා චිත්ත රූප නැඟීමෙන් වළකින්න. මෙයාකාරයෙන් සිටින විට වැඩි උත්සාහයක් නොමැතිවම සිත සමාධිගත වනු ඇත. මෙලෙස සිත සමාධි ගත වීමට හැරීමෙන් අනතුරුව නියම මහා මුද්‍රා අභ්‍යාසයට යොමු විය හැකිය.

• සැබෑ මහාමුද්‍රාව අර්ථශ්‍රී

අප මෙතෙක් විස්තර කළේ මහා මුද්‍රාවට පෙර ජ්‍යෙෂ්ඨතාව ලෙස කළ යුතු මූලික අභ්‍යාසයන් කිහිපයකි. සැබෑ මහා මුද්‍රාව පියවරෙන් පියවර ප්‍රගුණ කළ යුතු ඉතා ගැඹුරු භාවනා ක්‍රමයකි. මුල් අභ්‍යාස පෙළ ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු මෙතැන් සිට එන අභ්‍යාස මාලාව අර්ථනීය යුතුය.

සමථ භාවනා අභ්‍යාසය - 01

සමථය යනු සිත එකඟ කිරීමයි. සිත එකඟ කිරීමට අවශ්‍ය නම් පළමුව කළ යුත්තේ ඒ සඳහා සුදුසු අරමුණක් තෝරා ගැනීමයි. මේ සඳහා සජීවී අරමුණක් හෝ අජීවී අරමුණක් තෝරා ගත හැකිය. බෝතලයක් ලී කැබැල්ලක් මුදු පිළිමයක් දේවතා පිළිමයක් හෝ ඉන්ද්‍රිය ගෝචර වන කවර හෝ දෙයක් මේ සඳහා තෝරා ගත හැකිය. කැමති නම් වර්ණවත් රෙදිකඩක් ගෙන කසිණ මණ්ඩලයක් තනා ඒ දෙස බලා සිටිය හැකිය. තනි කහපාට රෙදි කැබැල්ලකින් කහපාට කසිණ මණ්ඩලයක් තනා ගත හැකිය. එසේත් නැතිනම් පබළුවක් දෙස බලා හිඳ භාවනා කළ හැකිය. පබළුව දෙස බලා සිට එයින් ආලෝක කිරණ දහන විහිදෙන බවට විත්ත රූප දකින්න. දැන් ඔබ භාවනාවට තෝරා ගත් දෙය සැහෙන තරම් දුරින් තබා කිසිවක් නොසිතා ඒ දෙස බලා සිටින්න. එවිට වරින්වර නිදිමත දැනෙනු ඇත. නිදිමත දැනෙන විට එළිමහනට ගොස් ඇත බලා හිඳින්න.

සමථ භාවනා අභ්‍යාසය - 02

ඉහත දක්වන ලද සමථ භාවනා අභ්‍යාසය වෙනුවට කැමති නම් ආනාපානසති අභ්‍යාසයක් කළ හැකිය. එම අභ්‍යාසය කළ යුත්තේ පහත දැක්වෙන පරිද්දෙනි. හුස්මට සිත යොමු කරන්න. හුස්ම ගන්නා විට අංක 1 ද හුස්ම හෙළන විට අංක 2 ද ලෙස මෙනෙහි කරන්න. 21600 වාරයක් මෙයාකාරයෙන් හුස්ම ගනිමින් කරන්න. මේ අභ්‍යාසය හරියට කළොත් දිනකට හුස්ම ගන්නා වාර ගණන වුව දැන ගත හැකිය.

• සැබෑ මහාමුද්‍රාව අරමුණු

අප මෙතෙක් විස්තර කළේ මහා මුද්‍රාවට පෙර ප්‍රදානමක් ලෙස කළ යුතු මූලික අභ්‍යාසයන් කිහිපයකි. සැබෑ මහා මුද්‍රාව පියවරෙන් පියවර ප්‍රගුණ කළ යුතු ඉතා ගැඹුරු භාවනා ක්‍රමයකි. මුල් අභ්‍යාස පෙළ ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු මෙතැන් සිට එක අභ්‍යාස මාලාව ඇරඹිය යුතුය.

සමථ භාවනා අභ්‍යාසය - 01

සමථය යනු සිත එකඟ කිරීමයි. සිත එකඟ කිරීමට අවශ්‍ය නම් පළමුව කළ යුත්තේ ඒ සඳහා සුදුසු අරමුණක් තෝරා ගැනීමයි. මේ සඳහා සජීවී අරමුණක් හෝ අජීවී අරමුණක් තෝරා ගත හැකිය. බෝතලයක් ලී කැබැල්ලක් බුදු පිළිමයක් දේවතා පිළිමයක් හෝ ඉන්ද්‍රිය ගෝචර වන කවර හෝ දෙයක් මේ සඳහා තෝරා ගත හැකිය. කැමති නම් වර්ණවත් රෙදිකඩක් ගෙන කසිණ මණ්ඩලයක් තනා ඒ දෙස බලා සිටිය හැකිය. තනි කහපාට රෙදි කැබැල්ලකින් කහපාට කසිණ මණ්ඩලයක් තනා ගත හැකිය. එසේත් නැතිනම් පබළුවක් දෙස බලා හිඳ භාවනා කළ හැකිය. පබළුව දෙස බලා සිට එයින් ආලෝක කිරණ දසක විහිදෙන බවට විත්ත රූප දකින්න. දැන් ඔබ භාවනාවට තෝරා ගත් දෙය සෑහෙන තරම් දුරින් තබා කිසිවක් නොසිතා ඒ දෙස බලා සිටින්න. එවිට වරින්වර නිදිමත දැනෙනු ඇත. නිදිමත දැනෙන විට එළිමහනට ගොස් ඇත බලා හිඳින්න.

සමථ භාවනා අභ්‍යාසය - 02

ඉහත දක්වන ලද සමථ භාවනා අභ්‍යාසය වෙනුවට කැමති නම් ආනාපානසති අභ්‍යාසයක් කළ හැකිය. එම අභ්‍යාසය කළ යුත්තේ පහත දැක්වෙන පරිද්දෙනි. හුස්මට සිත යොමු කරන්න. හුස්ම ගන්නා විට අංක 1 ද හුස්ම හෙළන විට අංක 2 ද ලෙස මෙනෙහි කරන්න. 21600 වාරයක් මෙයාකාරයෙන් හුස්ම ගනින්න කරන්න. මේ අභ්‍යාසය හරියට කළොත් දිනකට හුස්ම ගන්නා වාර ගණන වුව දැන ගත හැකිය.

සමථ භාවනා අභ්‍යාසය - 03

ඉහත දැක්වූ පළමු හෝ දෙවන සමථ අභ්‍යාස දෙකෙන් එකක් ප්‍රගුණ කර ඉන් අනතුරුව මෙම කොටසට යොමු විය යුතුය. මේ අභ්‍යාසය ආනාපානසතී භාවනා ක්‍රමයකි.

01. හුස්මෙහි මූල මැද අග යන තුන් කොටස ගැන අවධානය යොමුකර සිටින්න. හුස්මෙහි මූල නාසිකාග්‍රයයි. හුස්මෙහි මැද ශ්වාස නාලයයි. හුස්මෙහි ගමන් මග පසුව පත්ලෙන් අවසන්වෙයි.
02. දැන් හුස්ම ගන්නා විටත් හුස්ම හෙළන විටත් හුස්මෙහි මඟ දිගේ අවධානය ඉහළ පහළ යොමු කරන්න.
03. හුස්ම පසුව තුළ රැඳී පවතින කාලය තුළ ඒ ගැන අවධානයෙන් ඉන්න.

මෙයාකාරයෙන් හුස්ම ගන්නා විට හුස්ම ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තුනී වනු ඇත. මෙලෙස අභ්‍යාසයේ මුල් කොටසට සිත යොමුකළ පසු ඊළඟ අභ්‍යාසයට යොමු වන්න.

01. හුස්ම ගන්නා විට හුස්ම ධාරාව නිල් පැහැයට හුම් යන ශබ්දයෙන් යුතුව සිරුරට ඇතුළු වන බවට විත්ත රූප දකින්න.
02. හුස්ම හෙළන විට හුස්ම ධාරාව සුදු පැහැයට හුම් යන ශබ්දයෙන් යුතුව සිරුරෙන් පිට වන බවට විත්ත රූප දකින්න.

මෙයාකාරයෙන් විත්ත රූප දකින විට හුස්ම හා විත්ත ශක්තිය අතර සම්බන්ධය යෝගියාට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැටහෙයි.

හථ යෝග අභ්‍යාසය

පෙරකී අභ්‍යාසයන් ප්‍රගුණ කළ පසුව හථ යෝග අභ්‍යාසයන් වෙතට යොමු විය යුතුය. මුල් හථ යෝග අභ්‍යාසය හුස්ම බඳුන නම් වෙයි. හුස්මෙහි මූල නාසිකාග්‍රය ද හුස්මේ අග පසුව පත්ල ද වෙයි. හුස්ම ගමන් ගන්නා අවකාශය පිරිවසාලන ප්‍රදේශය හුස්ම බඳුන යනුවෙන් මෙම භාවනා විධියෙහිදී නම් කෙරෙයි. සාමාන්‍ය

පරිදි හුස්ම ගන්නා විට හුස්ම බඳුනෙහි පතුළ හා අන්තයන් පිරිසිදු නොවේ. අපිරිසිදු වාතය හුස්ම බඳුනෙහි නැතින් නැත රැස්ව එමගින් ලේ දූෂණ වෙයි. එම වරද අපගේ ශරීරයෙහි පවතින්නා වූ විවිධ රෝග හා දුබලතා රාශියකට හේතුවෙයි. එබැවින් හුස්ම බඳුන පිරිසිදු කිරීමෙන් විවිධ රෝගාබාධ රාශියක් දුරු කරගෙන මානසික සමබරතාව ඇතිකර ගත හැකිය.

අපි දැන් හුස්ම බඳුන පිරිසිදු කරමු.

සෙමින් ගැඹුරට දැඩි ආයාසයකින් තොරව හුස්ම ගන්න. දැන් හැකිතාක් වේලා හුස්ම රඳවා ගෙන සිටින්න. දැන් හුස්ම බඳුන සම්පූර්ණයෙන් හිස්වන පරිදි නාසයෙන් සුස්... සුස්... සුස්... ශබ්දය ඇසෙන සේ තුන් වරක් හුස්ම ඉවතට ගසා දමන්න. මේ අභ්‍යාසය වෙනස දැනෙන තුරු ප්‍රගුණ කරන්න.

සිතුවිලි මකා දැමීම

හුස්ම බඳුනේ අභ්‍යාසය ප්‍රගුණ කළ යෝගියා ඉන්පසු සිතුවිලි මකා දැමීම නම් කොටසට අවතීර්ණ විය යුතුය. මේ අභ්‍යාසයේදී ඔබ කළ යුත්තේ සිතට සිතුවිලි පැන නගින ආකාරය ගැන විමසිල්ලෙන් හිඳීමයි. එලෙස විමසිල්ලෙන් හිඳ සිතුවිල්ලක් පැන නගින මොහොතේම එම සිතුවිල්ල අතහරින්න. සිත හිස් වන තුරුම සිතුවිලි මකා දමන්න. සිතුවිලි පැන නැගීම තුළින් ජීවිතය ගලා යන බව අවබෝධ කර ගන්න. සිතුවිලි පැන නැගීම නිසාම සමාධියට එළඹීම දුෂ්කර වී ඇති බව අවබෝධ කර ගන්න. සිතුවිලි මකා දැමීම අපහසු බව අවබෝධ කර ගන්න.

සිතුවිලි ප්‍රවාහය හඳුනා ගැනීමේ භාවනාව

සිතුවිලි මකා දැමීමේ අභ්‍යාසයෙන් පසු මේ පියවරට යොමු විය යුතුය. මේ අභ්‍යාසයේදී සිතුවිලි පාලනය කිරීමක් සිදු නොවේ. ඒ වෙනුවට සිතුවිලි ප්‍රවාහය දෙස බලා හිඳිය යුතුය. ගංගාවක් අසල සිටින අයෙකු ගංගාව ගලා යන දෙස බලා සිටින්නාක් සේ සිතුවිලි ධාරාව දෙස සිත යොමු කර හිඳින්න. එසේත් නැතහොත්

දොරටු පාලකයෙක් දොරින් ඇතුළුවන්නන් ගැන අවධානයෙන් සිටින අයුරින් සිතුවිලි ගැනම අවධානයෙන් ඉන්න. වෛට් අනුක්‍රමයෙන් සිතුවිලි පැන නැගීම අඩුවී සමාධිය ඵලගෙනු ඇත. මෙම සමාධිය අතරමැදි මට්ටමේ සමාපත්තියක් නම් වෙයි.

පිරිසිදු සිතට සංවේදී වීමේ අභ්‍යාසය

මුල කී අභ්‍යාස පුහුණු කර මේ අභ්‍යාසයට යොමු විය යුතුය. මේ පියවරේදී අභ්‍යාස හතරකින් සිත පිරිසිදු කරනු ලැබේ. ඒ එක් එක් පියවර එකකට පසු එකක් වශයෙන් පුහුණු විය යුතුය.

පළමු පියවර - සිතුවිලි මකා දැමීම

මුලින් විස්තර කළ සිතුවිලි මකා දැමීමේ අභ්‍යාසය ආරම්භ කරන්න. සිතට සිතුවිලි දැනෙන විට ගසක් මුලින් කපා හෙලන්නාක් මෙන් සිතුවිල්ල මුලින් උපුටා දමන්න. ක්‍රමයෙන් මේ අභ්‍යාසය කර වෙනස දැනෙන විට අභ්‍යාසය නවතා භාවනා ඉරියව්වෙන් විවේකීව ඉන්න.

දෙවන පියවර - සිත සිතුවිලිවලින් වෙන් කිරීම.

දැන් කිසිවක් නොසිතා නිසලව හිඳින්න. මෙයාකාරයෙන් සිටින විට අනුක්‍රමයෙන් සිත සමාධිගත වනු ඇත.

තෙවන පියවර - ළදරුවා විහාර චිත්‍ර නරඹයි.

මේ අභ්‍යාසය සඳහා දුර පෙනෙන තැනක හිඳගෙන ඇත බලාගෙන සිටිය යුතුය. දැන් දැසට පෙනෙන දේ අරමුණු නොකර සිටින්න. මේ අවස්ථාවේදී ආලෝක සංඥාවන් සිතට හසවෙනු ඇත. කයට සැහැල්ලුවක් දැනෙනු ඇත. සිත තවදුරටත් සමාධිගත වනු ඇත.

සිව්ව වන පිටුවර - හස්තියා කටු පදුරු පැහීම

මෙම අභ්‍යාසයේදී සිතුවිලිවලට ඉඩදී ඒවා ගණනකට නොගෙන සිටිය යුතුය. හස්තියෙකු කටු පදුරු පාගන විට උා එය ගණනකට නොගෙන සිටින්නාක් සේ යෝගියා සිතුවිලි ගණනකට නොගෙන සිටිය යුතුය. මෙලෙස සිතුවිලි ගණනකට නොගෙන සිටින විට තවදුරටත් සිත සමාධිගත වනු ඇත.

සමථ භාවනාවෙහි ප්‍රවීණතා අභ්‍යාසය - නිසල මුහුද

මෙතෙක් ප්‍රගුණ කරන ලද සමථ භාවනාව ඇසුරෙන් යෝගියා යම් මට්ටමක සමාධියක් හුරු කරගෙන ඇත. දැන් නිසල මුහුද නම් වූ අවසන් සමථ භාවනා අභ්‍යාසය කළ යුතුය. මේ අභ්‍යාසයේ දී පළමුකොටම යථාර්ථයන් තුනක් වටහා ගත යුතුය. ඉන් පළමුවැන්න වනුයේ අපගේ සංවේදනයන් සියල්ල හුදෙක් ම මතසේ ඇතිවන ප්‍රතිබිම්බයන් පමණක් වන බවයි. දෙවැන්න වනුයේ පාචේන්ද්‍රියයන්ගෙන් ලැබෙන සංවේදනයන්ගෙන් සිතුවිලි හටගන්නා බවයි.

එලෙස සිතට සංවේදනයන්ගෙන් බාධා සිදු නොවුනොත් සිත ස්වභාවික නිසලතාවයේ පවතින බව තුන්වන යථාර්ථයයි. ඒ යථාර්ථයන් තුන වටහා ගත් යෝගියා කිසිදු විශේෂ උත්සාහයකින් තොරව තමන්ගේ සිත ස්වභාවික නිසලතාවට පත්වීමට ඉඩහළ යුතුය. මෙවිට පෙර උපයා ගත් සමාධි මට්ටම්වලට වඩා ගැඹුරු සමාධියක් උපදියි.

මහා මුද්‍රාවෙහි විදර්ශනා කොටස

මෙතෙක් ප්‍රගුණ කළ අභ්‍යාසයන් සමථ භාවනා ලෙස වර්ග කර ඇත. මෙතැන් සිට මහා මුද්‍රාවෙහි විදර්ශනා භාවනා කොටස විස්තර කෙරෙයි. එම විදර්ශනා භාවනාවෙන් විදර්ශනා සමාධිය නම් වූ ලෝකෝත්තර සමාධියට එළඹිය හැකිය.

මෙම අභ්‍යාසය කිරීමට පෙර සියල්ල සිතෙහි හටගන්නා ප්‍රතිබිම්බයන් වේ. සිත වංචල වීමෙන් සිතුවිලි ප්‍රවාහයක් හටගනී යන්න සිතට ගත යුතුය. දැන් එම වැටහීමෙන් යුතුව කිසිවක් නොසිතා පූර්ණ අවධානයෙන් හොඳ සිතියෙන් යුතුව හිඳින්න.

ලෝකෝත්තර සමාධියට පිවිසීම - ප්‍රතිලෝම විදර්ශනාව

මෙතෙක් කරන ලද සමථ භාවනා අභ්‍යාසයන්ගෙන් සහ මූලික විදර්ශනා අභ්‍යාසයෙන් පසුව යෝගියා ලෝකෝත්තර සමාධිය වෙනුවෙන් අභ්‍යාස කළ යුතුය. මෙම අභ්‍යාසයේ දී කිසියම් සිතුවිල්ලක් පැන නැගුණු විට සිතුවිල්ලේ මූලික ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම සිදුවෙයි. කෝපයක් හටගත් විට කෝපයක් හටගත් බව වටහා ගත යුතුය. රාගයක් හටගත් විට රාගය හටගත්තේ යැයි වටහා ගත යුතුය. මෙම අභ්‍යාසයට බාධාවන්ගෙන් වාසි ලැබීම යන නම ද ප්‍රතිලෝම ලෙස විදර්ශනා කිරීම යන නම ද යෙදෙයි. ප්‍රතිලෝම විදර්ශනාව යනුවෙන් කියනු ලබන්නේ සිතුවිල්ලක් හටගත් කල ආපසු සිත ඒ ඔස්සේ යොමු කර එහි මූලික ස්වභාවය හැඳින් ගන්නා බැවිනි.

මෙලෙස ප්‍රතිලෝම ලෙස භාවනා කරන කල්හි සිතුවිලිවලට වහල් වීමත් සිතුවිලිවලට එරෙහිව පොර බැඳීමත් යන අන්ත දෙක වැළකී ගොස් සාමකාමී සමාධිමත් අවස්ථාවක් එළඹෙයි. මෙම අවස්ථාව ලෝකෝත්තර සමාධිය යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. (මූලික සූත්‍ර අනුව අනිමිත්ත වේතො විමුක්තිය යනුවෙන් හැඳින්වෙනුයේ මෙවැනිම තත්ත්වයකටය.)

ලෝකෝත්තර සත්‍යයන් අවබෝධය සඳහා වූ භාවනා අභ්‍යාස

යෝගියා මූලික සිතුවිලි ප්‍රවාහය පිළිබඳව අවධානයෙන් සිට සිත අනුක්‍රමයෙන් එක්තැන් කර ලොකික සමාධිය උපයා ගත් අතර එම අත්දැකීම් උපයෝගී කරගෙන ලෝකෝත්තර සමාධියට පැමිණියේය. ලෝකෝත්තර සමාධියට පැමිණි යෝගියා නිවනෙහි

කිට්ටුවට පැමිණ ඇත. ඔහු තවත් අවබෝධතා දොන ලබා ගත යුතු වෙයි. මේ සඳහා මූලික විදර්ශනා අභ්‍යාස හතරකි.

01. ත්‍රිකාල විදර්ශනා භාවනාව

අතීත, වර්තමාන, අනාගත යනුවෙන් කාලත්‍රයක් පනවා ඇති බව අපි දනිමු. අතීතය අපගෙන් ඉක්මගොස් ඇති අතර කෙතෙක් වෙර දැරුව ද අතීතය යළි කැඳවිය නොහැකිය. අනාගතය අවිනිශ්චිත වන අතර අනාගතය ගැන විශ්වාසය තැබිය නොහැකිය. වර්තමානය කියා නිශ්චිතව නම් කළ හැකි දෙයක් නොමැත. වර්තමානය යනුවෙන් කියනු ලබන්නේ අනාගතයට අයත්ව තිබී අතීතයට එක්වූ ක්ෂණික මොහොතකටය.

මෙයාකාරයෙන් සලකා බලන කල අතීත වර්තමාන සහ අනාගත යන කාලත්‍රයම මායාවකි. එසේම තමන් අතීතයේ ලද සංවේදන ද වර්තමානයේ ලබන සංවේදන ද අනාගතයේ ලැබීමට බලාපොරොත්තු වන සංවේදන ද යථාර්ථයක් නොව මායාවක් බව වටහාගත යුතුය. මනස විසින් සංවේදනයන්ට අගය පවරා දීමේ දී සිදුවන ක්‍රියාවලියක් මත මෙයාකාරයෙන් අතීත අනාගත වර්තමාන කාල තුනක් පනවාගෙන සිටින බවත් එම කාලත්‍රයම මායාවක් බවත් මෙනෙහි කොට අවබෝධ කරගත යුතුය.

02. සන්තතිය පිළිබඳ මායාව

උපත මරණය හා කාලය යන හැඳින්වීම් තුනම මායාවකි. උපත යනුවෙන් අප අදහස් කරන්නේ නාම රූප සන්තතියේ මෙලොව තුළ අප දකින මුල්ම ජවනිකාවයි. මරණය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ එකී නාමරූප සන්තතියේ මෙලොව තුළ අප දකින අවසන් ජවනිකාවයි. එම නාම රූප සන්තතිය උපතින් ආරම්භ වූයේද නැත, මරණින් කෙළවර වන්නේ ද නැත. සත්ත්වයා උපතත් මරණයත් දෙකෙන්ම එපිටට සංසාර චක්‍රය තුළ ගමන් කරයි. සසර සැරිසරන සත්ත්වයා තමන් ලබන සංවේදනයන්ට අනුරූපව කාලය නමැති පැනවීමක් පිළිබඳ විශ්වාසය තබයි. කාලය යනු මැනීම තුළින් පනවා ගත් දෙයකි. එබැවින් පරමාර්ථ වශයෙන් උපත මරණය හා කාලය යන සංකල්ප තුළ අවිද්‍යමානය.

උපතින් ජීවිතය ආරම්භ වූයේද නැත. මරණින් ජීවිතය කෙළවර වන්නේ ද නැත. උපතත් මරණයත් අතර කාලය යනු අපගේම සංවේදනයන් විසින් මැනීම තුළින් ඇතිවන මායාකාරී තත්ත්වයකි.

03. අතරමැදි අවස්ථාවන් වටහා ගැනීම.

මිනිස්සු එක්කෝ ද්‍රව්‍ය ඇති බව පිළිගනිති. නැතහොත් ශක්තිය ඇති බව පිළිගනිති. ද්‍රව්‍ය හා ශක්තිය අතර පවත්නා තත්වයන් ඔවුන්ට නොවැටහෙයි. මනසෙහි ලක්ෂණ සලකා බලන කල මනස ද්‍රව්‍යයකින් තැනී තිබීමට ඉඩකඩ නැත. එසේම මනස ශක්තියක් වීමට ද ඉඩකඩ නැත. මනස සකස් වනුයේ ද්‍රව්‍ය හා ශක්තිය යන අතරමැදි තත්ත්වයේ ක්‍රියාකාරීත්වයකිනි. යෝගියා මෙම අවස්ථාවේදී මනස අතරමැදි අවස්ථාවේ පවතින බව වටහා ගත යුතුය.

04. ඒකරූපී හෝ බහුරූපී නොවන බව වටහා ගැනීම.

මනස ඒකරූපී හෙවත් තනි දෙයක් නොවේ. මනස තනි දෙයක් නම් විවිධ ක්‍රියාකාරීත්වයන්හි යෙදවිය නොහැකිය. එමෙන්ම මනස බහුරූපී දෙයක් ද නොවේ. මනස බහුරූපී දෙයක් නම් මනසට වෙන වෙනම ක්‍රියාකාරී වීමට හැකිවිය යුතුය. එසේ හෙයින් මනස ඒකරූපී ද නොවන බහුරූපී ද නොවන අපූර්ව දෙයක් බව යෝගියා වටහා ගත යුතුය.

උසස් විදර්ශනා ඥාන වෙත පැමිණීම.

මෙයාකාරයෙන් අභ්‍යාස කරන යෝගියා තමන්ගේ මනසෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය සියුම්ව අධ්‍යයනය කිරීම තුළින් උසස් විදර්ශනා ඥාන වෙත එළඹෙයි.

ලෝකයේ සියලු සංවේදනයන් මායාවන් වන බවත් සන්තිවේදනයන් ඇසුරෙන් සියලු තීරණ ගන්නා බැවින් සියල්ල මායාවන් වන බවත් ඔහු වටහා ගනී.

ලෝකය තුළ පරමාර්ථ වශයෙන් ගත හැකි කිසිදු දෙයක් නොමැති බව ඔහු වටහා ගනී. ලෝකාස්වාදයෙහි ශුන්‍යතාව ඔහු වටහා ගනී.

ඔහුට මෙන්ම සිට තනිව තම ගමන යා හැකිය. ගුරු ඇසුර නොමැතිව වුව ද පූර්ණ සත්‍යාවබෝධයට යොමු විය හැකිය.

ධර්මකාය භාවනාව

මහාමුද්‍රාවෙහි මුල් අභ්‍යාස කළ යෝගියා අවබෝධතා ඥාන කිහිපයක් ලබා ගන්නා අතර ඔහු සමාධියෙහි උසස් මට්ටම් වෙත පැමිණෙයි. සිතත්, සිතට පැන නගින සිතුවිලිත් යනු දෙකක් නොව එකක්ය යන අවබෝධය ඔහු වෙත පැමිණෙයි. ඔහු තම භාවනා පාඨමාලාවේ අවසාන කොටස වන ධර්මකාය වෙත පැමිණීමේ අභ්‍යාස වෙත යොමු විය යුතුය. ඒ සඳහා සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය වටහා ගත යුතුය. ප්‍රකෘති සිත ඔපවත්ය. නිසල විලක් වැනිය.

අප ලබන සංවේදන නිසල විලට දමන ගල් කැට බඳුය. අප ලබන සංවේදනවලින් පැන නගින සිතුවිලි ධාරාවන් නොවන්නට සිතෙහි නිසලබව ආරක්ෂා වනු ඇත. සංවේදන ලැබුණු වහාම ඊට අනුරූප සිතුවිලි උපදියි. සිතෙහි පැවැත්ම මෙයාකාරය. සිතෙහි පැවැත්ම තේරුම් ගැනීමට පහත සඳහන් උපමාවන් භාවිත කළ හැකිය.

01. සිහින පිළිබඳ උපමාව

නින්දේදී සිහින දකින විට එම සිහින හැබෑ දේ බව සිතෙයි. නමුත් නින්දෙන් ඇහැරුණු කල්හි ඒවා මායාවන් බව වැටහෙයි. සිතුවිලිවල හා සංවේදනයන්ගේ ප්‍රකෘති තත්ත්වය නොවටහා ගත් පෘථග්ජන මනස සංවේදනයන් ලබා දුන් දේ සැබෑවට ඇති සේ අල්ලා ගනී. ඒ අයුරින් වටහා ගත් කල අප ලබන අත්දැකීම් මායාවන්ට සම කළ හැකිය.

02. ජලය පිළිබඳ උපමාව

ජලය මිදුනු කල අයිස් නම් වෙයි. අයිස් බවට පත්වූයේ ජලයයි. ජලය බවට පත්වූයේ අයිස්ය. මේ දෙක දෙකක් නොවේ. එකක් ද නොම වෙයි. එනම් එකම දෙයක පරිවර්තනය අවස්ථා

දෙකකි. ශුභාභාව සහ පැවැත්ම ද මෙබඳුය. පැවැත්ම පැන නැගීත්තේ ශුභාභාවයෙනි. එලෙසම පැවැත්මක් ගැන කතා නොකළ ශුභාභාව ගැන කතා කිරීම ද පදනම් විරහිතය. ශුභාභාව සහ පැවැත්ම එකක් නොවේ, දෙකක් ද නොවේ.

03. ජලතරංග පිළිබඳ උපමාව

ජල තරංග හටගනුයේ නිසල දීයේය. මෙයාකාරයෙන්ම නිසල සිතෙහි හටගන්නා කම්පන තරංගයන්ගෙන් සිතුවිලි හා සංවේදයන් උපදීයි. ජලය හා ජල තරංගවෙන් කළ නොහැක්කා සේම සිත හා සංවේදනයන් වෙන් කළ නොහැකිය.

නිරුක්තියාහි සමාධිය

මෙහි අවසානයට කී අනිමිත්ත විදර්ශනා සමාපත්තිය ලබාගෙන ඉන් මතු කී අවබෝධනා ඥාන ද ලබාගත් යෝගියා එතැන්හි දී සියලු ආකාර කෙළෙස් දුරලයි. සියලු බැඳීම්වලින් නිදහස් වෙයි. ඔහු ධර්මකාය නම් අවස්ථාවට පැමිණෙයි. ධර්ම කායට පැමිණි යෝගියා භාවනා කර සිත සමාධිගත කිරීමට උත්සාහ කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. ඔහු එකත්පස්ව හිඳ භාවනා ඉටියවීමට පැමිණ කිසිත් නොකර සිටින විට ඉබේම අනිමිත්ත එල සමාපත්තියට එළඹෙයි.

එම අවස්ථාව භාවනා නොකිරීමේ භාවනාව ලෙස හඳුන්වා දී ඇත්තේ නිරුක්තියාහිවම සිත සමාධිගත වන බැවිනි. මෙය මහාමුද්‍රාවේ අවසන් එලයයි.
