

සුඛය සහ බලය ගෙන දෙන
යෝග සහ භාවනා ක්‍රම



නීතිඥ නිරන්ත හෙමිමිගේ

සුවය සහ බලය ගෙන දෙන යෝග සහ භාවනා ක්‍රම

නිරෝගි සුවය සඳහා සහ රෝග සුව කිරීම සඳහා යොදා ගැනෙන
අධිබලති භාවනා ක්‍රම රැසක් ගැන විස්තර ඇතුළත් භාවනා අත්පොතකි.

නීතිඥ නිලත්ත හෙට්ටිගේ
(බී.එස්.සී. /ගෞරව, එල්.එල්.බී)

ප්‍රකාශනය



ReadMe ප්‍රකාශන
Read Me (Pvt) Ltd
Payagala
Kalutara

පෙරවදන

මා විසින් ලියන ලද මුල්ම භාවනා පොත එළිදක්වන ලද්දේ 2005 වන වර්ෂයේදීය. බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම වඩන අයුරු සූත්‍ර පිටකය ඇසුරෙන් පැහැදිලි කර දීමට මම ඒ කෘතිය තුළින් වැඩි අවධානයක් යොමු කළෙමි. දැනට භාවිත කරන භාවනා ක්‍රම වලට වඩා සූත්‍ර පිටකයේ එන භාවනා අභ්‍යාස සරල හා ඉක්මන් ප්‍රතිඵල සහිත බව මම ඒ කෘතිය තුළින් පෙන්වා දුනිමි. මාගේ ඒ කුච්ඡුල් කෘතියට කෙතරම් හොඳ පාඨක ප්‍රතිචාරයක් ලැබුණේද යත් එම කෘතිය කියවූ පාඨක පිරිස විසින් කරන ලද දිරිගැන්වීම මත තවත් භාවනා පොත් 50කට අධික සංඛ්‍යාවක් වසර 10ක පමණ කාලයක් තුළදී එළි දැක්වීමට මා හට හැකිවිය.

එදා මා ලියූ භාවනා පොත් වල එන කරුණු වලට අභියෝග පිරිස් අද ඒ කෘති විශ්වාසනීය අත්පොත් ලෙස භාවිත කරති. මෙරට භාවනා මධ්‍යස්ථාන ගණනාවකම කර්මස්ථානාචාර්යවරු මා හමුවී දුර්ලභ ගණයේ කර්මස්ථාන පිළිබඳව උපදෙස් ලබා ගනිති. සමහර උගත් පිරිස් මාගේ භාවනා කෘතීන්හි අලුතින් ඉදිරිපත්කළ මතවාදී කරුණු අලලා ප්‍රශ්නාත් උපාධි නිබන්ධන පවා පිළියෙල කරති. භාවනාව යන විෂය පොදු ජනතාව වෙත ගෙනයාමට මා විසින් දරන ලද උත්සාහය සඵල වී ඇති බව සතුටින් සිහිපත් කිරීමට කැමැත්තෙමි.

පෙරවාදී භාවනා ක්‍රම වලට සීමා නොවී අධිබලැති විබෙට් භාවනා ක්‍රමද කුණ්ඩලිනී යෝග ක්‍රමද මෙරට පාඨකයන්ට හඳුන්වා දීමට පොත් පෙලක් ලියා පළ කළෙමි. පුද්ගලයකට මෙන් ඒ පොත්පෙල මාගේ මුල් බෞද්ධ භාවනා පොත් අභිබවා යමින් ශීඝ්‍රයෙන් ජනප්‍රිය විය. විබෙට් භාවනා ක්‍රම පිළිබඳව පාඨකයන් කෙතරම් උනන්දුවක් දක්වන්නේද යත් අද බොහෝ පිරිසක් කුතුහලය නිසාම විබෙට් භාවනා ක්‍රම පුහුණු කිරීම ආරම්භ කර සිටිති.

මා විසින් නොසඟවා හෙළිකළ යුතු වැදගත් සත්‍යයන් කිහිපයක් මේ කෘතිය තුළින් මුල් වරට හෙළිකිරීමට අදහස් කර සිටිමි. ඉන් පළමුවැන්න නම් විවිධාකාර ලෙඩ රෝග වලට භාවනාව තරම් දිව මසුවක් තවත් නැත යන්නයි. සත්තකින්ම ඔබ නිතර භාවනා කරන අයෙකු නම් ඔබගේ ශරීරය තුළ පවතින රෝගාබාධ වලින් සියයට අනුවක්ම සම්පූර්ණයෙන්ම සුවවෙයි. ඉතිරි සියයට දහයද කිසියම් මට්ටමකට පාලනය කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙයි. භාවනාව තුළින් රෝග සුවවීම ගැන මේ වන විට පරීක්ෂණ වාර්තා දෙදහසකට අධික සංඛ්‍යාවක් විවිධ විශ්වවිද්‍යාල හා පර්යේෂණ ආයතනයන් නියෝජනය කරන පිරිස් විසින් එළිදක්වා ඇත. එම වාර්තාවන්හි දැක්වෙන කරුණු කියවුවහොත් ඔබ පුදුම වනු නියතය. භාවනාවෙන් වෛරස් රෝග වලට එරෙහි ප්‍රතිශක්තිය අට ගුණයකින් ඉහළ නගින බව සම්ප්‍රතිශ්‍යා රෝගීන් ඇසුරෙන් කරන ලද පරීක්ෂණයකින් ඔප්පු වී ඇත. විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම තුළින් සම පැහැපත්වන බව ඉන්දියාවේ කරන ලද පරීක්ෂණයකින් ඔප්පු වී ඇත. මන්ත්‍ර භාවනා ක්‍රම තුළින් රෝගාබාධ රාශියකට සෘජුව සහන ලැබෙන බවකැනේඩියානු විද්‍යාඥයන් කිහිප පොලක් විසින් පෙන්වාදී ඇත. සියළු භාවනා ක්‍රම අතරින් විබෙට් භාවනා ක්‍රම වඩාත්ම ඵලදායී බව මේ වන විට හෙළිදරව් වී ඇත.

රෝගසුව කිරීම සඳහා සෘජුවම යොදා ගත හැකි භාවනා ක්‍රම යෝග ක්‍රම සහ කුණ්ඩලිනී යෝග ක්‍රම කිහිපයක් මෙම කෘතිය තුළින් විස්තර කෙරෙයි. මෙහි එන අභ්‍යාස එක එකක් බෙහෙත් වට්ටෝරු වැනිය. බෙහෙත් වට්ටෝරු කියවීමෙන් පමණක් ප්‍රතිඵල නොලැබෙයි. වට්ටෝරුවේ එන බෙහෙත නිසි අනුපාත වලට කලවම් කර භාවිත කිරීමෙන්ම ගුණ ලැබෙන්නාක් සේ භාවනා අභ්‍යාසයන් තෝරාගෙන නිසිපරිදි දින පතා ප්‍රගුණ කිරීමෙන්ම පමණක් නිසි ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කළ හැකිය.

සම්පාදක
0777185279

පටුන

- 01 භාවනාවේ ගුණ දැක විද්‍යාඥයෝ මවිත වෙති.
- 02 කවුරු කවුරුත් ලෙඩ වෙන්තේ මෙහෙමයි.
- 03 ලෙඩ නොවී සිටීමට උපදෙස් කිහිපයක්
- 04 යෝගියෙකුසේ කෑම පාලනය කිරීමට හුරුවෙමු
- 05 හොඳම භාවනාව නින්දයි.
- 06 නිරෝගි සුවය දෙන යෝගආභ්‍යාස
- 07 පක්ෂියෙකු සේ සිටගෙන නිරෝගි සුවය ලබමු
- 08 ෂාඛලින් පරපුරේ යෝග විද්‍යාව
- 09 කිසිදා ලෙඩ නොවන ව්‍යායුර්ගෙන් පාඩම්
- 10 ජීවිතය දිගු කරන ඉදිබු ආභ්‍යාසය
- 11 ගසක් සේ සිටගෙන දීර්ඝආයුෂ ලබන්න.
- 12 දන්න සෞඛ්‍යය වෙනුවෙන් දන්මිටිකමු
- 13 අහර පිසීමට උදුනට ගිනිදල්වමු
- 14 කදිම ස්වසන ආභ්‍යාසයක්
- 15 පොළවේ අභ්‍යන්තයේ ඇති වී ශක්තිය උරාගනිමු
- 16 රෝග රැසක් සුවකරන අධිබලැති ටිබෙට් භාවනා ක්‍රම
- 17 සරල මහාමුද්‍රා ආභ්‍යාස
- 18 කායික ආභ්‍යාසය
- 19 මන්ත්‍ර භාවිතය
- 20 මන්ත්‍ර ආභ්‍යාසය
- 21 චන්ද්‍රසත්ව භාවනා ක්‍රම
- 22 චන්ද්‍රසත්වයන්ගේ පළමු ආභ්‍යාසය
- 23 චන්ද්‍රසත්වයන්ගේ දෙවන ආභ්‍යාසය
- 24 චන්ද්‍රසත්වයන්ගේ තුන්වන ආභ්‍යාසය
- 25 චන්ද්‍රසත්වයන්ගේ සතරවන ආභ්‍යාසය
- 26 චන්ද්‍රසත්ව මන්ත්‍ර
- 27 තාත්ත්වික භාවනා ආභ්‍යාස
- 28 අධිබලැති බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම
- 29 හුස්මට සිත යොමුකර හිත සුවපත් කරවමු
- 30 පඨවි කසිණ මණ්ඩලය
- 31 ආලෝක කසිණය
- 32 මෛත්‍රී භාවනාව
- 33 සතිපට්ඨාන භාවනාව
- 34 අතිශය බලගතු භාවනා ආභ්‍යාසයක්

01. භාවනාවේ ගුණ දැක විද්‍යාඥයෝ මවිත වෙති.

විසිවන සියවසේ අග භාගය වන තෙක් බටහිර විද්‍යාඥයන් භාවනාව ගැන එතරම් උනන්දුවක් දැක්වූයේ නැත. එනමුත් 1960 දශකයේ පමණ සිට බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම වෙත බටහිර ජාතිකයෝ ශීඝ්‍රයෙන් නැඹුරු වන්නට පටන්ගත්හ. අසූව දශකය පමණ වන විට භාවනාව ගැන පර්යේෂණ වාර්තා එක පිට එක එළිදැක්වීම ඇරඹුණි. අද වන විට බෞද්ධ භාවනාවේ වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක අගය ගැන ලොව පුරා විශ්වවිද්‍යාල වලින් පර්යේෂණ වාර්තා දෙදහසකට අධික ප්‍රමාණයක් නිකුත් කර ඇත. ඒ සෑම පර්යේෂණ වාර්තාවකින්ම භාවනාව රෝග සුවයට හා රෝග නිවාරණයට සෘජුවම දායක වන බව සනාථ කර තිබීම සුවිශේෂී සිද්ධියක් කොට සැලකිය හැකිය.

බෙල්ජියම් අවුරුදු 13ත් 20ත් අතර පාසල් ශිෂ්‍යයන් පිරිසක් නියැදියක් ලෙස තෝරාගෙන ඔවුන්ට දිනපතා මාස හයක කාලයක් භාවනාව හුරු කරනු ලැබීය. මානසික ආතතිය විශාදය වැනි රෝග ලක්ෂණ මුලින් පෙන්නුම් කළ ශිෂ්‍යයන්ගේ එම රෝග ලක්ෂණ හයමාසයකින් පසු දුරුවී ගොස් තිබුණි. දැනට එළිදක්වා ඇති අධ්‍යයන වාර්තා සමස්ථයක් ලෙස සලකා බලන විට භාවනාවෙන් පහත දැක්වෙන කායික වෙනස්කම් ඇතිවන බව ස්ථිරවම ප්‍රකාශ කළ හැකිය.

- * මිනිත්තුවකට සිදුකෙරෙන හෘද ස්පන්දන වාර ගණන අඩුවෙයි.
- * රුධිර පීඩනය අඩුවෙයි.
- * හෘත් අකරණය නම් රෝග තත්වය ඇතිවීමේ අවදානම සැලකිය යුතු ලෙස පහල බසී.
- * මාංශ පේශීන්ගේ ආතතිය අඩුවෙයි. සන්ධිස්ථානයන්හි කැක්කුම් අඩුවෙයි.
- * හිසරදය බොහෝ දුරට අඩුවෙයි.
- * ඉන්සොම්නියා හෙවත් නින්දා නොයාමේ රෝගය සුවවීමට ආධාරක වෙයි.
- * ශරීරය තුළ පවත්නා සෙරටොනින් සාන්ද්‍රණය වැඩිවී කාන්සිය දුරුව යයි.



- * ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත්වෙයි.
- * කායික ශක්තිය වැඩිවෙයි.

නිතර කරන භාවනාව නිසා මනසටද බොහෝ ගුණ දෙයි. පරීක්ෂණ වාර්තාවන්හි පෙන්නුම් කරන පරිදි භාවනාව නිසා පහත සඳහන් මානසික වෙනස්කම් ඇතිවෙයි.

- * කාංසා තත්වයන් දුරුව යයි.
- * ආරක්ෂාව පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිවෙයි.
- * නිර්මාණාත්මක කුශලතාව දියුණු කියුණු වෙයි.

භාවනාව පිළිබඳ පර්යේෂණ කරන විද්‍යාඥයන් විසින් සමථ භාවනා විදර්ශනා භාවනා සහ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රම ගැන වෙන වෙනම පරීක්ෂණ පවත්වා ඇත. බෞද්ධ භාවනාවක් වන සතිසම්ප්‍රජානන භාවනාව ඉංග්‍රීසියෙන් හැඳින්වෙනුයේ ඔපන් මොනිටරිං මෙඩිටේෂන් යනුවෙනි. මෙම භාවනාවේදී තමන් ලබන සංවේදනයන් පිළිබඳව පූර්ණ අවධානයෙන් සිටීමට උගන්වනු ලැබෙයි. මෙම භාවනා ක්‍රමය දිනපතා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් මොළය තුළ පවත්නා ධූසර ද්‍රව්‍යයන් (ග්‍රේ මැටර්) ප්‍රමාණය වැඩිවන බව ඔප්පු කර ඇත.

මෙම අධ්‍යයනය සිදුකළ විස්කොන්සින් මැඩිසන් විශ්වවිද්‍යාලයේ පර්යේෂකයන් පවසන පරිදි භාවනාවෙන් චිත්තන ශක්තිය ඇතුළු හැකියාවන් රැසක් එකවිට දියුණු වන බවට එය හොඳම සාක්ෂියකි. ආචාර්ය සාරා ලැසාර් යන පර්යේෂිකාව විසින් තවත් ස්වාධීන පර්යේෂණයක් සිදුකර මෙම ප්‍රතිඵල තහවුරු කර ඇත. ඇය කියන පරිදි භාවනාවෙන් මස්තිෂ්කයේ සිදුවන වෙනස්කම් නිසා මතක ශක්තිය වැඩිවීම විසුක්ත චිත්තන ශක්තිය වැඩිවීම අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවෙයි.

නිවැරදිව සිදුකරන භාවනාව තුළින් ශරීරයේ ගෙවී ගිය ඉන්ද්‍රියයන් අලුත්වැඩියාව සිදුකෙරෙන බව කෙන්ටකි විශ්වවිද්‍යාලයේ පර්යේෂකයන් පිරිසක් විසින් ඔප්පු කර ඇත. ඔවුන් පෙන්වා දෙන පරිදි භාවනාවෙහිදී නින්දේදී ඇතිවන අන්දමේ ප්‍රතිඵල ඇතිවන අතර නින්දේදී සිදුවන කායික අලුත්වැඩියාවන් භාවනාවේදී ඊට වඩා ඉක්මනින් සිදුවෙයි.

මත්පැනට හා මත්ද්‍රව්‍යයන්ට ඇබ්බැහිවුවත් පුනරුත්ථාපනය සඳහා භාවනාව යොදා ගත හැකිද යන්න පිළිබඳව මෑතකාලීනව සිදුකෙරුණු පරීක්ෂණ මාලාවකින් ධනාත්මක ප්‍රතිඵල ලැබී ඇත. ඒ අනුව මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය හා විවිධ ඇබ්බැහිවීම් හා ග්‍රස්ථිමය තත්වයන් (ඔබ්සෙසිව් ඩිස්ඔ්ඩර්ස්) භාවනාවේ බලයෙන් යටපත් කළ හැකිය.

හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබීම සඳහා දිනකට කොපමණ වේලා භාවනා කළ යුතුද යන්න හා කොපමණ කලකින් පසු ගුණ ලැබේද යන්න බොහෝ දෙනෙකුට ඇතිවන ප්‍රශ්නයකි. පර්යේෂණ රාශියක ප්‍රතිඵල සසඳා බලන කල දිනකට අවම වශයෙන් මිනිත්තු විස්සක් බැගින් භාවනා කිරීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු විය යුතුය යන නිගමනයට පැමිණිය හැකිය.

කෙසේ නමුත් කැලිෆෝනියා විශ්ව විද්‍යාලයේ පර්යේෂකයන් විසින් කරන ලද එක් පර්යේෂණයකින් භාවනාවේ ප්‍රතිඵල ගැන මිටක් වඩා වැඩි බලාපොරොත්තු තැබිය හැකි බවට තහවුරු වී ඇත. පාසල් ලමුන් නිශ්චිත සංඛ්‍යාවක් නියැදියක් ලෙස භාවිත කර සිදුකරන ලද ඒ පරීක්ෂණයේදී ඔවුන්ගෙන් කොටසකට මිනිත්තු විස්සක් භාවනා කිරීමට උපදෙස් දී ඇති අතර ඉතිරි කොටසට විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට ඉඩ ලබා දී ඇත. එම ළමයින් ඉන්පසු බුද්ධිපරීක්ෂණ ප්‍රශ්නපත්‍රයකට පිළිතුරු ලබා දිය යුතුවිය. භාවනා කළ පිරිස සෙස්සන්ට වඩා වේගයෙන් ගණිත කර්මවල යෙදෙන බවත් සෙස්සන්ට වඩා වේගයෙන් හඳුනාගැනීම දත්ත විශ්ලේෂණය හා තීරණගැනීම සිදුකරන බවත් ඔවුන්ගේ බුද්ධිමය ක්‍රියාකාරිත්වය සැලකිය යුතු මට්ටමකින් ඉදිරියට ගොස් ඇති බවත් එම පරීක්ෂණයෙන් සනාථ වී ඇත.

02. කවුරු කවුරුත් ලෙඩ වෙන්තේ මෙහෙමයි.

ඔබ කවදා හෝ සිංහල වෙදකම් කරන වෙද මහතෙකු වෙත ගොස් ඇත්ද? ඔබ එසේ ගොස් ඇත්නම් ඔබට වැළඳුණු යම් රෝගයක සුලඹුල වෙද මහතා කියන අයුරු ඔබට සිහිපත් කළ හැකිය. සිංහල වෙද මහතා වා පින් සෙම් යන තුන් දොස් කිපීම පිළිබඳ සිය පූර්ණ අවධානය යොමු කරමින් ඔබේ රෝග නිධානය පහදා දෙනු ඇත. දැනට අවුරුදු පන්දහසක්

පමණ පැරණි තුන්දොස් කිපීම පිළිබඳ ආයුර්වේද මතවාදය සත්‍යකිත්ම නොමඟ යවන සුළු එකකි. වා පින් සෙම් යනු රෝග මූලයන් නොව කිසියම් ශරීරයේ පවත්නා අසාමාන්‍යතාවයක පිටට පෙනෙන ලක්ෂණ බව පළමුකොටම අවබෝධ කළයුතුය.

උෂ්ණ ශීත හේදය පිළිබඳ ආයුර්වේද න්‍යායද මෙබඳුය. ආහාරයේ පවත්නා උෂ්ණ ශීත හේදය යනු ඒ ඒ ආහාරයේ ඇති ගුණාංගයක් නොව ඒ ඒ ආහාරයට විවිධ පුද්ගලයන්ගේ ශරීර දක්වන ප්‍රතික්‍රියාවන් බව ඔබ දෙවනුව වටහා ගත යුතුය. කෙනෙකුට අසාත්මික ලක්ෂණ දනවන ආහාර තවෙකෙකුට කිසිදු විශේෂ ප්‍රතික්‍රියාවක් නොපෙන්වනු ඇත. මේ හේතුවෙන් ඔබ තුන්දොස් කිපීම යන සංකල්පයද ආහාරයේ උෂ්ණ ශීත හේදයද අමතක කර මේ කෘතියේ ඉදිරි පාඩම් වෙත යොමුවීම සුදුසුය.

මනුෂ්‍ය ශරීරය යනු අතිසුක්ෂ්ම යන්ත්‍රයකට සමාන කළ හැකි දෙයකි. ශරීරයේ සම ඇස් අත්පා ආදී බාහිර ශරීරාංග ඒ යන්ත්‍රයේ ක්‍රියාකාරීත්වය විදහා පෙන්වන දර්ශකයන් වැනිය. ඔබගේ ශරීරාභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන රෝගයක් පිළිබඳව මුල්ම තොරතුරු නිවේදනය කරනුයේ සම ඇස් දිව අත්ල වැනි බාහිර ශරීරාංග තුළිනි. ඔබගේ නිරෝගීකම පිළිබඳව සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ නම් මෙකී අවයව වල වර්ණය මට්ටම්වලට සංවේදී බව යනාදී ලක්ෂණයන් වෙනස්වන ආකාරය ගැන දැඩි අවධානයකින් පසුවිය යුතුය.

අද කාලයේ වැළඳෙන බොහෝ රෝගාබාධ කල්තබා දැනුවත්වීම තුළින් තමන්ටම වළක්වා ගත හැකිය. වැරදි ඉරියව් වලින් ලෙඩ රෝග බොහොමයකට පසුබිම සෙසියි. නිතරම පරිගණක තිරය දෙස බලා සිටින අයට දැස්වල ආබාධ අර්ශස්වැනි රෝග ස්ථූලතාවය වැනි රෝගාබාධ රැසක් අතවනයි. මේ එක් උදාහරණයක් පමණි. වැරදි ආහාර පුරුදු රෝගබාධයන්ට සෘජුවම මුල්වන බව ඔබ දැන සිටිය යුතුමය. අද කාලයේ භාවිත කෙරෙන සීනි අධික ආහාරද කෘත්‍රීම ආහාරද ඔබට නොදැනුවත්වම ඔබේ ආයුෂ කෙටිකර ලෙඩ ඇදට සීමා කිරීමට ඉඩ සලස්වයි. ඔබ නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු ආහාර පුරුදු ආදිය ඇතිකර නොගන්නේ නම් මේ කෘතියේ නිසිඵල ලබාගැනීමට දුෂ්කර වනු ඇත.



03. ලෙඩ නොවී සිටීමට උපදෙස් කිහිපයක්

විවිධ යෝග ශාස්ත්‍රීය ක්‍රම පිළිබඳවද සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිබඳවද මා විසින් දීර්ඝ කාලයක් අධ්‍යයනය කිරීමෙන් පසු ලබා ගත් වැදගත් තොරතුරු කිහිපයක් මෙතැන් සිට ඉදිරිපත් කරමි. මෙහි එන උපදෙස් අනුව ක්‍රියා කිරීමෙන් රෝගාබාධවලින් හරි අධිකට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් පහසුවෙන්ම වළකා ගත හැකිය.

01. සෑම දිනකම උදෑසන අවධිවූ වහාම ජලය ලීටරයක්වත් පානය කරන්න. ඉන්පසු මිනිත්තු හතළිස්පහක් පමණ නිරාහාරව සිටින්න. රුධිරයේ ආම්ලිකතාව වැඩිවීම රෝගාබාධ රැසකට මුල් පුරයි.මේ ක්‍රියාව තුළින් රුධිරයේ ආම්ලිකතාව නිසා ඇතිවන රෝගාබාධ රැසක් පිටුදැකීමට හැකිවනු ඇත.
02. ඔබ ස්ථූල අයෙකු නම් සෑම ආහාර වේලකටම පෙර වතුර වීදුරු දෙකක් බොන්න. එයින්ම ස්ථූලතාවය දුරුව ගොස් කඩවසම් සිරුරක් ලැබෙනු ඇත. ඊට හේතුව ජලය පානය කිරීම තුළින් ආමාශයේ ඇති ආම්ලිකතාව අඩුවී ආහාර රුචිය ඒ මොහොතට පහළ බැසීමයි.
03. දිනපතාම කායික ව්‍යායාම් වල නිරතවන්න. උදෑසන හා සන්ධ්‍යා කාලය ව්‍යායාම් සඳහා කදිමය. දුෂ්කර ව්‍යායාම් වලට පෙර සරල ව්‍යායාම්වලද කය උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම්වල ද නිරතවීම විද්‍යාත්මකය. නොඑසේනම් මාංශ පේශී ඉරියමට ඉඩ ඇත. සවායු නිර්වායු ලෙස ව්‍යායාම් වල ආකාර දෙකකි. සවායු ව්‍යායාම සරලය.පහසුය. ඒවායින් කයෙහි වැඩිපුර ඇති මේදය දවාලීම සිදුකරයි. මාංශ පේශී ශක්තිමත්වීමට ඉක්මනින් කරන හතිවැටෙන තුරු කරන නිර්වායු ව්‍යායාම අත්‍යවශ්‍යය. සෑම කෙනෙකුම සවායු නිර්වායු යන දෙවර්ගයේම ව්‍යායාම කිරීම සුදුසුය. එක්වර්ගයකට පමණක් අයත් ව්‍යායාම තුළින් කායික ප්‍රශ්න ඇතිවිය හැකිය.

04. අපවට ඇති වායුගෝලයද පොළවද මේස පුටු දුරකථන ආදී දෙයද මුදල් නෝට්ටුද විෂබීජ ආකරයන් බඳු වෙයි. මුදල් නෝට්ටු වලින් රෝගබීජ රටපුරා සංසරණය වන බව ඇමෙරිකානු විද්‍යාඥයන් පිරිසක් විසින් පෙන්වා දී ඇත. එමෙන්ම ජංගම දුරකථන මත වැසිකිළියක පවා නොමැති තරම් රෝගබීජ තිබිය හැකි බවද පෙන්වා දී ඇත. රෝගබීජ වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ශරීරගතවනුයේ දෙඇස් නාස්පුඩු හා මුඛය යන ස්ථාන වලිනි. එම ස්ථාන අතපත ගැමෙන් වැළකී සිටීමෙන් ලෙඩරෝග රැසකට මුල්වන විෂබීජ තම ශරීරයට ඇතුළුවීම සීමා කෙරෙයි.
05. අධික ලෙස ආහාර අනුභවය අපවිසින් අපටම කරගන්නා හානියකි. කුස පිරෙන්නට ආහාර ගතහොත් ආහාර දිරවීමේ යාන්ත්‍රණයට බාධා පැමිණෙන බව සෑම ආහාර වේලකදීම මතක තබාගන්න. එබැවින් කුස පිරීමට පෙර ආහාර ගැනීම නවතන්න.
06. දුම්පානය මත්පැන්පානය මෙන්ම කාබනිකාත ජලය අඩංගු විවිධ නම්වලින් හැඳින්වෙන බීම වර්ග පානයද ඔබව මරා තුරුලට ඉක්මනින් ගෙනයාමට වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කරයි!. එබැවින් නිරෝගි සුවය ලැබ දිගුකල් ජීවත්වීමට කැමතිනම් අදම ඒ නරක පුරුදු තුනම අත්හැර දමන්න.
07. සිතෙහි සතුට නිරෝගි සුවයට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. සිතට දුක දැනෙන කවරහෝ සිද්ධියකදී දුක ඉක්මනින් දුක පළවා හැරීම සඳහා ක්‍රියා කරන්න.
08. ධනාත්මක සිතුවිලි වලින් යුතුව ජීවත්වන්න. ධනාත්මක අදහස් ඇති අය ඇසුරුකරන්න. මට පුළුවන්. ඇයි මට බැරි! ආදී ලෙස සිතමින් කියමින් සෑම විටකම සිත තුල ආත්මශක්තිය වැඩිදියුණු කරගන්න.
09. ආගමික ජීවිතයකට හුරුවන්න. ආගමික ජීවිතයක් ගත කරන අය වඩාත් සාර්ථකව ජීවිතයට මුහුණ දෙන බවත් නිරෝගිව වැඩිකල් ජීවත්වන බවත් පර්යේෂණ වලදී හෙළි වී ඇත.

05. හොඳම භාවනාව නින්දයි.

ටිබෙට් ගෙලුග් යෝග සම්ප්‍රදාය ගැන ඔබ මින් පෙර අසා ඇත්ද? ගෙලුග් සම්ප්‍රදාය යනු ටිබෙට් රටෙහි එන භාවනා ගුරුවරුන්ගේ එකමුතුවකි. ඔබ ගෙලුග් සම්ප්‍රදාය ගැන අසා නැතත් එම සම්ප්‍රදායේ නායකයා නම කියූ සැනින් ඔහුව හඳුනාගනු ඇත. ඒ අනෙකෙකු නොව ටිබෙට් ආධ්‍යාත්මික නායක දළයි ලාමාය. දළයි ලාමා ටිබෙට් භාවනා ක්‍රම ගැනත් ථෙරවාද හා මහායාන සම්ප්‍රදායයන් ගැනත් හොඳ දැනුමක් ඇතිව සිටින අයෙකි. දළයි ලාමා වඩාත් ප්‍රසිද්ධියට පත්ව සිටිනුයේ ඔහුගේ ආන්දෝලනාත්මක ප්‍රකාශයන් නිසාය. බෞද්ධ පොත්පත්වල එන හැමදෙයක්ම පිළිගත යුතු නැතැයි ඔහු මෑතකදී ප්‍රකාශ කළේය. එම ප්‍රකාශයෙන් සමහර බෞද්ධ නායකයෝ දළයි ලාමා කෙරෙහි උදහස් වූහ. ඔහු දැනට සති කිහිපයකට පෙර ප්‍රකාශයක් කරමින් හොඳම භාවනාව නින්ද යැයි කීය.

දළයි ලාමාගේ ඒ ප්‍රකාශය ආගමික මතධාරීන්ට අලුත් එකක් වුවද විද්‍යාවට අලුත් එකක් නොවේ. කායික විද්‍යාව ප්‍රගුණ කළ ඔන්ෂුම කෙනෙක් ඒ ප්‍රකාශය සමඟ එකඟ වනු නියතය. අපගේ ශරීරය යන්ත්‍රයක් ලෙස උපමා කළොත් දවසේ වැඩ කරන කාලය තුළ එම යන්ත්‍රයේ සියුම් කොටස් අපට නොදැනීම ගෙවී යයි. ඒ ගෙවියාම කෙතරම් විශාල එකක්ද යන්න ඔබටම ඔප්පු කර ගත හැකිය. උදෑසනම අවදිවී ඔබගේ උස බලන්න. නැවත රාත්‍රී නින්දට යාමට පෙර උස බලන්න. ඔබ ක්‍රියාකාරී ලෙස දහවල් දවස ගත කළේ නම් රාත්‍රියේදී අඟල් බාගයකින් උස අඩුවනු ඇත. මෙයාකාරයෙන් ශරීරයේ ගෙවියන කොටස් අලුත්කිරීමට කළ හැක්කේ එකම එක ක්‍රියාවකි. ඒ නිදිමත යන තුරු නිදා ගැනීමයි. ඔබ නින්දට ගොස් පසුදින අවධිවන විට තවමත් මහන්සි දැනේ නම් ඉන් කියවෙනුයේ ප්‍රමාණවත් නින්දක් නොලද බව හෝ හරිහැටි නින්ද නොලැබූ බවයි.

කායිකව කෙරෙන අලුත්වැඩියා කිරීම් වලට අමතරව නින්දේදී ඔබගේ මතක ගබඩාව නිසියාකාරව පිළියෙල වීම සිදුකෙරෙයි. නිසියාකාරව නින්දක් නොලද විට පසුදින ඔඵව අවුල්වී ඇත්තාක් සේ

දැනෙන්නේ ඒ හේතුව නිසාය. කායික මානසික සමබරතාවටද නිරෝගී සුවයටද නින්ද අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. ඔබ ප්‍රමාණවත් නින්දක් නොලබන්නේ නම් යෝග භාවනාවන්ගේ ප්‍රතිඵලද නිසියාකාරව ලැබීමට ඔබ අසමත් වනු ඇත. එබැවින් නිරෝගිමත් හෙටදිනක්සඳහා අදරාත්‍රියේ හොඳින් නිදන්න.

06. නිරෝගී සුවය දෙන යෝග අභ්‍යාස

යෝග යන සංස්කෘත වදනෙහි සරල අර්ථය නම් එක්වීමයි. ඔත්මන් හෙවත් ලෝක නිර්මාපකය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබූ සර්වබලධාරියා සමග එක්වීමේ මාර්ගයක් ලෙස පුරාතන ඉන්දියාවෙහි යෝග විද්‍යා ක්‍රම භාවිත විය. පුරාණ ඉන්දියානු යෝග භාවනා පිළිබඳ සුළු හැඳින්වීමක් සියවස් විසිපහක් පමණ පැරණි ග්‍රන්ථයක් වන හගවත් ගීතාවෙන් හමුවෙයි. කෙසේ නමුත් බෞද්ධ ග්‍රන්ථයක් වන මජ්ඣිම නිකායෙහි පෙරකල සිටි ඉන්දීය යෝගීන් විසින් ප්‍රගුණ කළ කායික හා මානසික අභ්‍යාස ගැන තරමක් විස්තරයක් සඳහන්ය. යෝග විද්‍යාවේ මුදුන් මල්කඩ ලෙස සැලකෙන යෝග සූත්‍රය සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් සියවස් තුන හතරකට පමණ මෙපිට ලියැවුණකි. යෝග සූත්‍රයේ කර්තෘ වන පතංජලී යනු එකල සැවැත් නුවර අසබඩ විසූ ග්‍රන්ථ කර්තෘ වරයෙකි. එමෙන්ම පතංජලී විවාහකව ගෘහ ජීවිතයක් ගත කළ අයෙකි.

පතංජලීගේ යෝග සූත්‍රය තුළ අෂ්ටාංග යෝග විද්‍යාවක් හෙවත් අංග අටකින් යුතු ප්‍රතිපදාවක් ඉගැන්වෙයි. ආසන හෙවත් යෝගාසන යනු එහි එක් අංගයක් පමණි. කෙසේ නමුත් යෝග විද්‍යාවේ වඩාත්ම ජනප්‍රිය කොටස වනුයේද ආසන ව්‍යායාමයන්ය. බොහෝ දෙනෙක් ආසන ව්‍යායාමයන්හි නිරත වනුයේ ඉන් ලැබෙන ශාරීරික සුවය හා නිරෝගී සැපත ඉලක්ක කරගෙනය. යෝග විද්‍යාවේ උසස් අභ්‍යාස වන ශ්වසන අභ්‍යාස, රාජයෝග භාවනා වැනි කොටස් අද බොහෝ දෙනෙකු විසින් අමතක කර දමා ඇත. සත්තකින්ම යෝග විද්‍යාව ප්‍රගුණ කළ යුත්තේ අද කෙරෙන හැටියට නොවේ. අවම වශයෙන් යෝගාසන, ශ්වසන අභ්‍යාස හා රාජයෝග භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීමකින් තොරව යෝග පුහුණුවෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලැබීම උගහටය.

ඉන්දියාව අපට ආසන්නතම රටයි. අප රටෙහි පවත්නා බොහෝ සංස්කෘතිකාංග ඉන්දියානු මූලයකින් පැවත එයි. බුදුදහම, ජ්‍යාතිභය, නැකැත් ශාස්ත්‍රය, හස්ත රේඛා ශාස්ත්‍රය, වාස්තු විද්‍යාව වැනි අප රටෙහි පවත්නා බොහෝ දැනුම් පද්ධතීන්ගේ නිඛිර්ගෙය ඉන්දියාවයි. ඒ නිසාම අප රටෙහි පිරිස් ඉන්දියානු ඉගැන්වීම් ගැන පමණකට වඩා විශ්වාසය තබා සිටිති. සැබැවින්ම එය නිවැරදි ක්‍රියා පිළිවෙත නොවේ. ඉන්දියානු හර පද්ධතීන් සමග කරට කර තරඟ කළ හැකි ඉගැන්වීම් ලොව පුරා විවිධ රටවල අදටත් ඉගැන්වෙමින් පවතියි.

ඉන්දියානු යෝග විද්‍යාව මනහර විලක් නම් චීන යෝග විද්‍යාව මහා සාගරය වැනිය. චීන යෝග ක්‍රම කෙතරම් විස්තරාත්මකද යත් එක් යෝග ක්‍රමයක් හදාරා අවසන් කිරීමට වසර තිහක්වත් ගතවෙයි. චීනයේ විවිධ පළාත්වල විවිධ ගුරු පරම්පරාවන් අතර සුරැකිව පවත්නා යෝග විද්‍යාත්මක දැනුම කෙතෙක්ද යත් චීන යෝගීන්ගේ හාස්කම් දැක පුදුම වනු චීනා ඉන් එහාට යමක් සිතීම පවා උගහටය. ඒ නමින් හැඳින්වෙන විශ්ව ශක්තියෙන් මිනිසුන් තල්ලු කර දැමීම, දුර ඇති දේ වලනය කරවීම, ගිනි දැල්වීම වැනි හැකියාවන් ප්‍රකට කරන යෝගීහු අදටත් එරට සිටිති. මෙවැනි සමහර රහසිගතක්‍රමවේදයන් ගැන මුල්වරට හෙළිදරව් වනුයේ විසිවන සියවසේදීය.

චීනයේ බිහිවූ යෝග ක්‍රම විවිධාකාරය. සමහර අභ්‍යාසයන් මුල් වරට හඳුන්වා දෙනු ලැබ ඇත්තේ ෂාඕලින් ආරාමයේ බෞද්ධ පූජකයන් විසිනි. තාඤ්ඤතම ගරු කරන තාඤ්ඤ පූජකයන් විසින් හඳුන්වා දුන් යෝග ක්‍රම රාශියක්ද මේ අතර වෙයි. චීන යෝග ක්‍රමයන්හි මූලය ඉන්දියාවේ පිහිටි බව දැනට විශ්වාස කරනු ලැබෙයි. කෙසේවෙතත් චීන යෝගක්‍රම ඉන්දියානු ක්‍රමයන්ට සාපේක්ෂව ප්‍රගුණ කිරීම පහසුය. එමෙන්ම ප්‍රතිඵල ගැන වැඩි විශ්වාසයක් තැබිය හැකිය. ඒ නමිනු අභ්‍යන්තර ශක්තියට අදාල අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කිරීම ආරම්භ කර කෙටිකලෙකින්ම එම ශක්තිය අත්දැකීමට හැකිවීම ඇත්තෙන්ම වමන්කාරජනක අත්දැකීමයි. ඒ ශක්තිය සිරුරෙහි ගලා යන අන්දමත් ශක්ති හුවමාරුව සිදුවන අන්දමත් ඔබටම අභ්‍යාසයන් ඇසුරෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැකිය.



ඉන්දියානු යෝග අභ්‍යාසද චීන යෝග අභ්‍යාස කිහිපයක්ද මෙම කෘතියට ඇතුළත් කර ඇත. මේ අභ්‍යාස සිදු කිරීමට පෙර චීන හා ඉන්දීය යෝග අභ්‍යාසයන් අතර වෙනස පළමු කොට වටහා ගත යුතුය. ඉන්දියානු අභ්‍යාසයන්හි ආසන හෙවත් යෝගාසනවලට වැඩි වැදගත්කමක් ලබා දී ඇත. චීන අභ්‍යාසයන්හි මුල් තැන ලැබෙන්නේ සිරුර පුරා ශක්තිය සංසරණය කරවීමට අදාළ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වලටය. චීන අභ්‍යාස කරන කල්හි කිසිදු විටක අලසකමක් හෝ තදබල විධාවක් ඇති නොවේ. එමෙන්ම මාංශපේශීන් ඉරියාම හෝ කොඳු ඇට පෙළෙහි ආබාධ වැනි ප්‍රශ්න මතු නොවේ. එනමුත් ඉන්දියානු යෝග වලදී පමණ ඉක්මවා වෙනෙසීමෙන් විවිධාකාර අතුරු ආබාධ ඇතිවිය හැකිය. එබැවින් ඉන්දියානු අභ්‍යාස කරන අය පමණට වඩා කය නැමීමට හෝ ඇදීමට ලක් නොකිරීමට ප්‍රවේශම් විය යුතුය. ඉතා පහසුවෙන් කළ හැකි වඩාත් ගුණදායී යෝගාභ්‍යාසයක් මතු දැක්වෙයි.

07. පක්ෂියෙකු සේ සිටගෙන නිරෝගි සුවය ලබමු

පළමුව දෙපා උරහිස් අතර පරතරය ඇතිව සිට ගන්න. දැන් දැන් හෙමිහිට දෙපසින් දිගුකර ඔසවන්න. ඉංග්‍රීසි වී අකුරේ හැඩයට දැන් ඔසවා දෙඅත්ල පහලට හරවා ගන්න. දැන් ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන පිට කරන්න. ඊළඟට උදරයේ ඇති ඉන්ද්‍රියයන් පපු කුහරය තුලට ඇදෙන අයුරින් ඉහලට ඇදගන්න. උදරය අකුලාගෙන තට්ටම් දෙකක් ගුද මාර්ගයන් ඇතුළට ඇද ගන්න. දැන් දෙඅත්ල පහලට ඇඟිලි කුකුළු හිසක් සේ සකස් කර ගෙන මැණික් කටුව ළඟින් අත්දෙක හැකිතාක් නවා ගන්න. හැකිතාක් වේලා මෙම ඉරියව්වේ හුස්ම නොගෙන සිටින්න. දැන් එම ඉරියව්වෙන් නිදහස්වී ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන පිට කරන්න. මෙම අභ්‍යාසය විසිවරක් සිදු කරන්න.

මෙය පුද්ගලිකව ගුණ ලැබෙන අභ්‍යාසයකි. මේ අභ්‍යාසය සති දෙකක් පමණ ප්‍රගුණ කරන විට ශරීරය පෙරට වඩා ශක්තිමත්ව ඇති බවත් ශරීරය වඩා කඩවසම් පෙනුමක් ලබා ඇති බවත් ඔබටම වැටහෙනු ඇත. නිතර හිඳගෙන එක ඉරියව්වෙන් කාලයගත කරන අයට උදරය



ඉදිරියට තෙරා එම අර්ශස් හර්නියා වැනි රෝග වැළඳීමේ අවදානම ඇත. එවන් ගැටළුකාරී තත්වයන් මඟ හරවා ගැනීමට මේ අභ්‍යාසය දිනපතා දෙවරක් ප්‍රගුණ කිරීම සුදුසුය.

08. ෂාඛලින් පරපුරේ යෝග විද්‍යාව

චිතයේ ෂාඛලින් පන්සල නම කියූ සැනින් ලොකු කුඩා සැවොම දන්තා තැනකි. ෂාඛලින් ආරාමය ලොව පුරා ප්‍රසිද්ධ වීමට අධිකාලම වැටෙනුයේ හැත්තැව දශකයේ චෝනර් සහෝදර සමාගම විසින් ප්‍රචාරය කළ කුන්ග් ෆු ටෙලි නාට්‍ය මාලාව නිසාය. ඇත පෙරදිග බෞද්ධ හරපද්ධතීන් සහ ෂාඛලිනම් පුජකවරුන්ගේ දස්කම් විස්කම් අසා දැනගෙන බටහිර රටවල් චිත බුදුදහම ගැන උනන්දුවන්තට පටන් ගත්තේද මෙකී කුන්ග් ෆු නම් ටෙලි නාට්‍ය මාලාව නිසාය. පසුකාලීනව හොංකොං හි නිපදවන ලද ක්‍රියාදාම චිත්‍රපට හරහා ෂාඛලින් සටන් ක්‍රම හා යෝගවිද්‍යාව ගැන අතිශයෝක්තික ප්‍රචාරණයක් ප්‍රසිද්ධියට පත්විය. ෂාඛලින් හික්ෂුන් යනු දිය මත ඇවිදීම, නොපෙනී යාම වැනි අද්භූත හැකියාවන් ඇති මිනිසුන් කොට්ඨාශකය් බවට මතවාදයන් බටහිර රටවල් තුළ තරුණ කැළ අතර ප්‍රසිද්ධ විය. මේ පිළිබඳව ෂාඛලින් පුජකාරාමයට ගොස් පරීක්ෂණ පැවැත්වූ පර්යේෂකයන්ට එම මතවාදයන්හි කිසියම් සත්‍යයක් ඇති බව තහවුරු විය. දියමත ඇවිදියාමේ සමත්කම දැක්වූ හික්ෂුවක්ද ගස්වල කොලවල ඉල්ලී ගසෙන් ගසට පැන යාමේ හැකියාව ඇති හික්ෂුවක්ද මෑත කාලයේ ෂාඛලින් ආරාමයේ විසූ බව ඒ පර්යේෂකයන්ට හෙළිවිය. ෂාඛලින් හික්ෂුවක් පර්යේෂකයන් මවිතයට පත් කරමින් ගිනි පෙට්ටියක් මතට පැත්තේ ඊටකිසිදු හානියක් සිදු නොකරමිනි.

චිත ෂාඛලින් සටන් ක්‍රමවල යෝගඅභ්‍යාස සහ සටන් ක්‍රමවල සංකලනයක් දැකිය හැකිය. ෂාඛලින් සටන් ක්‍රම උගත් බොහෝ දෙනෙක් දීර්ඝායුෂ සහ නිරෝගි සුවය භුක්ති විඳිති. ෂාඛලින් ආරාමයෙහි අද්දක්වාම භාවිත වනුයේ නිර්මාණ ආහාර පමණි. කිසිදු මාංශ ආහාරයක් නොගන්නා ෂාඛලින් හික්ෂුන් එතරම් කඩිසර හා දක්ෂ ලෙස දස්කම් පෙන්වීම ගැන බටහිර පර්යේෂකයෝ මවිතයට පත්වෙති.

ඉන්දියානු බෞද්ධ භික්ෂුවක වන බෝධිධර්මයන් විසින් චීන භික්ෂුන්වහන්සේලාට හඳුන්වා දුන් සතුන්ගේ ඉරියව් සහිත යෝග ක්‍රම 14කින්ද චීන සම්ප්‍රදායික සටන් ඉරියව්වලින්ද මුල් ෂාඛලින් සටන්ක්‍රම සකස්වී ඇත. ව්‍යාඝ්‍රයා දිවියා කොකා උකුස්සා රාජාලියා කොකා කකළවා වන්දා වැනි සතුන්ගේ ඉරියව් සහිත සටන් ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පුද්ගලික කායික මානසික සමබරතාවක් අත්වෙයි. පුද්ගලික නිරෝගි සුවයක් අත්වෙයි. ෂාඛලින් සටන් ක්‍රම වලට අයත් අධිබලැති යෝග අභ්‍යාස ක්‍රමයක් මෙතැන් සිට විස්තර කෙරෙයි.

09. කිසිදා ලෙඩ නොවන ව්‍යාඝ්‍රයාගෙන් පාඩම්

ඔබ කිසියම් දිනක ව්‍යාඝ්‍රයෙකු දැක ඇත්ද? ව්‍යාඝ්‍රයා යනු නැගෙනහිර ආසියාවටත් රුසියාවටත් සීමාවූ බලේ පවුලේ අතිහයංකරම සහ අතිදැවැන්තම සත්වයාය. හොඳින් වැඩුණු සයිබීරියානු ව්‍යාඝ්‍රයෙක් ශරීර ප්‍රමාණයෙන් සිංහයෙකුට වඩා විශාලය. ව්‍යාඝ්‍රයාගේ ඉරියව් සහිත චීන සටන්ක්‍රම ගණනාවක්ම ඇති අතර ඒවා ටයිගර් ස්ටයිල් කුන්ග්ෆු ලෙස පොදුවේ හඳුන්වනු ලැබෙයි. ටයිගර් ස්ටයිල් සඳහා පදනම්ව ඇත්තේ බෝධිධර්ම භික්ෂුව විසින් චීනයට හඳුන්වාදුන් ව්‍යාඝ්‍ර යෝග අභ්‍යාසයන්ය.

ව්‍යාඝ්‍රයෝග ක්‍රම පිළිබඳ රසවත් රහස් කිහිපයක් මෙතැන් සිට දැනගනිමු. ව්‍යාඝ්‍රයාට කිසිදින බලගතු කායික රෝග නොවැළඳෙන බව කියවෙයි. ඊට හේතුව පුද්ගලික ඵකකි. සෑමදා හිමිදිරි උදෑසන අවදිවන ව්‍යාඝ්‍රයා ගසක් ළඟට ගොස් හතිවැටෙන තුරු ගස පහුරු ගසයි. ව්‍යාඝ්‍රයාගේ දවස ආරම්භවන්නේ ඒ බලගතු අභ්‍යාසයෙනි. ඉන්දියාවේ දඩයක්කරුවන් වනාන්තරයන්හි ව්‍යාඝ්‍රයන් නිතර ගැවසෙන පෙදෙස් හඳුනා ගන්නේ ගස්වල ඇති ව්‍යාඝ්‍ර නිය සලකුණු වලිනි.

ඔබට දියවැඩියාව අධිරුධිර පීඩනය ස්ථූලතාව විඩාව වැනි රෝගී තත්වයන් සදහටම පළවා හැරීමට අවශ්‍යද? එසේනම් ඔබත් ව්‍යාඝ්‍ර යෝග අභ්‍යාස ආරම්භ කරන්න. ඒ සඳහා ඔබ කළ යුත්තේ පළමුකොටම දෙපා දුරස්කර අසකු පිට යන අයුරින් සිට ගැනීමයි. දැන් එලෙස



සිටගෙන ව්‍යාජයෙකු පහුරුගාන්තාක් මෙන් අත්වල ඇඟිලි බොකුටු කරගෙන දෙසිය වාරයක් ඉදිරිපැත්තට වාතය හරහා පහුරු ගාන්න. මෙයාකාරයෙන් දෙපැත්තටද පහුරු ගාන්න. පහුරුගාමින් ඉදිරියට යන්න. පහුරු ගාමින් පසුපසට යන්න. දිනෙන් දින තීව්‍රතාව ඒගය වැඩිකරමින් මේ අභ්‍යාසයකරන්න.

මේ අභ්‍යාසය ඉතාම විශ්වාසනීය එකකි. එහි අතුරු ආබාධ අඩුය. සති දෙකක් පමණ අභ්‍යාස කරන විට ඔබගේ මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් වනු ඇත. සිරුරේ වැඩිපුර රැස්ව ඇති මේදය දහනය වී සිරුරට කඩවසම් පෙනුමක් එක්වනු ඇත. ඔබ අභ්‍යාසය කිරීමට පෙරද ඉන් සති දෙකකින් පසුවද රුධිර පීඩනය හා ශරීරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටමද මැන බැලුවහොත් එම අගයන් ඉතා ප්‍රශස්ථ මට්ටම් දක්වා අඩුවෙමින් පවතින බව ඔබටම ඔප්පුවනු ඇත. මේ චීන යෝග විද්‍යාවේ එක් හාස්කමක් පමණි.

10. ජීවිතය දිගු කරන ඉදිබු අභ්‍යාසය

සත්ව ලෝකයේ දිගම ආයුෂ කාලය හිමි වාසනාවන්තයා කවුද? මිනිසා ගිරවා අලියා වැනි දිගු ආයුෂ විඳින සත්වයන්ට වඩා බොහෝකලක් ඉදිබුවා ජීවත්වෙයි. ඉදිබුවාගේ දිගු ජීවන ගමනෙහි රහස උගේ සුවිශේෂී අභ්‍යාසයක් නිසා සිදුවන බව චීන තාච් යෝග විද්‍යාවේ ඉගැන්වෙයි. ජනප්‍රවාදයෙහි කියවෙන පරිදි පියපුතු දෙදෙනෙකු උමගයක් තුලින් ගමන් කරද්දී ගලක් පෙරලී උමං කට ඇහිරී ගියේය. පියපුතු දෙදෙනා කරකියා ගත හැකි දෙයක් නොමැතිව වට පිට බලන කල උමගයේ සිටි ඉදිබුවෙකු දක්නා ලදී. ඉදිබුවා වරින් වර හිස ඉහළට ඔසවමින් උමගයේ වහලෙන් එන දියබිඳු පානය කළේය. පිය පුතු දෙදෙනාද කරන්නට වෙන දෙයක් නොතිබූ බැවින් ඉදිබුවා මෙන් හිඳගෙන වරින් වර හිස ඉහළට ඔසවමින් දියබිඳු පානය කළේය. මෙලෙස වසර සියයක් පමණ ඉක්ම ගිය පසු පතලක් කණින්තට පැමිණි පිරිසක් ඒ උමං කට පාදා ගත්හ. ඉදිබුවාද පියපුතු දෙදෙනාද සියවසක් ඉක්ම ගියද හොඳ සෞඛ්‍ය තත්වයෙන් පසුවූහ. තාච් යෝග විද්‍යාවට ඉදිබු අභ්‍යාසය එක්වූයේ එලෙසය.

ඉදිවූ අභ්‍යාසය හරිම සරලය. කැමති ආකාරයකට හිඳගෙන හෝ හිටගෙන මේ අභ්‍යාසය කළ හැකිය. ඔබ විසින් කළ යුතු එකම ක්‍රියාව වන්නේ හෙමින් ගැඹුරට හුස්ම ගනිමින් හිස ක්‍රමයෙන් ඉහළට හැරවීම සහ හෙමින් හුස්ම හෙළමින් හිස නැවත පහතටම නැවීමයි. මේ අභ්‍යාසය වරකට විසිවරක් බැගින් දිනකට දෙවරක් කිරීම සෑහේ. දැන් ඊශලට තවදුරටත් ඒ අභ්‍යාසය ප්‍රගුණ කළ පසු සති දෙකකින් පමණ දෙවැනි පියවර ආරම්භ කරන්න. දෙපා හරස් කර හිම හිඳගෙන ඉදිවුවෙකු මෙන් ඉදිරියට නැවෙන්න. දැන් ඉදිවුවකු ගෙල ඔසවන්නාක් මෙන් සෙමින් ගැඹුරට හුස්ම ගනිමින් හිස ක්‍රමයෙන් ඉහළට හැරවීම සහ හෙමින් හුස්ම හෙළමින් හිස නැවත පහතට හරවන්න.

මේ අභ්‍යාසයද වරකට විසිවරක් බැගින් දවසට දෙවරක් කරන්න.

11. ගසක් සේ සිටගෙන දීර්ඝආයුෂ ලබන්න.

ගසක් සේ සිටගැනීම යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන සුවිශේෂී අභ්‍යාසයක් චිත යෝග විද්‍යාවට ඇතුළත් වෙයි. මෙම අභ්‍යාසය ඉතා සරලය. රෝගීඅයෙකුට වුව පහසුවෙන් කළ හැකිය. පළමුවෙන්ම ඔබකළ යුත්තේ උරහිස් අතර පරතරයට සමාන පරතරයක් ඇතිව දෙපා දුරස්ථ තබා කෙළින් සිට ගැනීමයි. දැන් ඔබ මදක් දණහිස ඉදිරියට නැවිය යුතුය. සම්මත ප්‍රමිතිය වනුයේ සපත්තු ලෙස් පෙනෙන නොපෙනෙන තැන දක්වා දණහිස් නැවීමයි. දැන් දෙඅත්ල උඩු අතට හරවා දැන් උරහිස් කෙළින් ඉදිරියට ඔසවන්න. මෙලෙස හැකිතාක් වේලා දැන් ඔසවාගෙන ඉදිරිය බලා හිඳින්න. මේ අභ්‍යාසය කොතරම් සරලද යත් එය යෝගාභ්‍යාසයක්දැයි ඔබට බාගෙවිට සිතහ යනු ඇත. නමුත් මෙය පුද්ගලික ප්‍රතිඵල ගෙනෙන බලගතු යෝගාභ්‍යාසයකි. රුධිර සංසරණය පිළිබඳ රෝග රාශියකට මේ අභ්‍යාසය ගුණ ගෙන දෙයි.

12. දන්ත සෞඛ්‍යය වෙනුවෙන් දන්මිටිකමු

දන්මිටිකම යනුවෙන් අදහස්කරනුයේ දත් දෙපළ එකිනෙක මත ගැටෙන සේ පහළ හනුව උස්පහත් කිරීමයි. දන්මිටි කම තරක පුරුද්දක් බව කුඩාකාලයේදී ඉගැන්වූවා ඔබය මතක ඇත. ඔබ මෑත කාලයේ කලාතුරකින් හෝ දන්මිටි කැවේ නම් ඒ ඉවසා ගැනීමට අපහසු තරම්

කෝපයක් ආ විටදීය. චීන යෝග විද්‍යාවේ ඉගැන්වීම් අනුව එක්තරා ක්‍රමයකට දත්මිටි කෑම මුඛ හා දත්ත සෞඛ්‍යයට හේතුවෙයි. ඔබ කළ යුත්තේ මිනිත්තු දෙකක් පමණ කාලයක් හනු එකිනෙක ගැටෙන සේ තබාගෙන දත්මිටි කන්නාක් මෙන් ඒ මත තරමක බලයක් යෙදීමයි. මේ ක්‍රියාවෙන් දත් ශක්තිමත් වන බවත් මුඛයේ ලේ ගමන් කිරීම ක්‍රමවත් වන බවත් චීන යෝග විද්‍යාවෙහි ඉගැන්වෙයි.

13. අහර පිසීමට උද්‍යතට ගිනිදල්වමු

චීන යෝගවිද්‍යාව පුද්ගලාකාර එකකි. සාමාන්‍යයෙන් අප අවධානයට ලක් නොකරන දේ චීන යෝගීන්ගේ දැක්මට හසුව ඇත. චීන යෝග විද්‍යාවේ කියවෙන පරිදි අප ගන්නා ආහාර නිසි පරිදි දිරවීමට කුසතුල ඇති අතුනුබහන් වලට පවා ව්‍යායාම අවශ්‍යය. තදට හිරවන ලෙස ඇඳුම් ඇඳීමෙන්ද එක් තැනකට වී කල්ගෙවීමෙන්ද ආහාර දිරවීම ප්‍රමාදවී මළබද්ධය පිළිකා ඇතුළු රෝග රැසක් ඇති කරයි. එවන් අවදානමෙන් මිදීමට පහත දැක්වෙනව්‍යායාමය මහෝපකාරී වෙයි. එම අභ්‍යාසය නම් කර ඇත්තේ අහර පිසීමට උද්‍යතට ගිනි දැල්වීම යනුවෙනි.

පළමුව දෙඅත්ල එකමත එක සිටින සේ උදරය මැදින් අත් තබා ගන්න. දැන් තදකර අසු එක්වාරයක් රවුමට අත්ලෙන් තෙරපමින් උදරය තදින් සම්භාහනය කරන්න. මෙලෙසම උදරයේ දෙපස අත්දෙක තබා අසු එක්වාරයක් රවුමට සම්භාහනය කරන්න.

14. කදිම ස්වසන අභ්‍යාසයක්

විකුන් නැතහොත් වී ගොන් යන නමින් හඳුන්වනු ලබන ශ්වසන අභ්‍යාස ක්‍රම රාශියක් චීන යෝගවිද්‍යාවෙහි අන්තර්ගත වෙයි. එම යෝගඅභ්‍යාසයන් තුළින් රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත්වන බවත් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහල යන බවත් පර්යේෂකයන් විසින් සනාථ කර ඇත. එබැවින් විකුන් හා තායිචි අභ්‍යාස ක්‍රම ජනප්‍රිය කරවීමට චීන රජය පවා කටයුතු කරන ආකාරය දක්නට හැකිය. මෙහි දැක්වෙනුයේ ඉතාම සරල එවැනි අභ්‍යාසයකි. විකුන් අභ්‍යාස කිරීමට පෙර විශ්ව ශක්තිය හෙවත් වී

නම් බලය ගැන තරමක දැනුමක් ලබා තිබීම අවශ්‍යය. විශ්වයේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සිදුවනුයේද ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සිදුවනුයේද ඒ නමින් හඳුන්වනු ලබන ශක්ති විශේෂයක් මගින් බව නාමි යෝග විද්‍යාවේ හැඳින්වෙයි. හොඳ වී ශක්තිය හා නරක ශක්තිය වශයෙන් එම ශක්තිය දෙයාකාරය. චිකුං යෝග ක්‍රම වලින් හොඳ වී ශක්තිය ශරීරයට ලබා ගැනීමත් නරක ශක්තිය පිටකිරීමත් ශරීරය පුරා වී ශක්තිය සංසරණය විධිමත් කිරීමත් යන ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කරනු ලැබෙයි.

පළමුව ඔබ විසින් කළ යුත්තේ ශරීරය තුළ ඇති නරක වී ශක්තිය ඉවත් කිරීමයි. ඒ සඳහා පළමුව දෙපා උරහිස් එකහමාරක දුරකින් තබා අසුපිට යන අයුරු දෙපා පළල් කර හිට ගන්න. මේ ඉරියව්ව තෝස් රයිඩිං ස්ටාන්ස් නම්වෙයි. දැන් දැන් කවාකාරව ඉහලට යොමුකරමින් ගැඹුරට හුස්ම ගන්න. ශරීරයේ ඇති නරක වී ශක්තිය පෙනහළු වලට එක්වන බව සිතට ගන්න. නරක වී ශක්තිය කළුපැහැයෙන් දකින්න. ඉන්පසු දෙඅත්ල පපුව ළඟට ඇදගෙන ඉදිරියට දෙඅත්ල තල්ලු කරන ගමන් හුස්ම පිටකරන්න. නරක වී ශක්තිය හුස්මත් සමඟ එළියට යන අයුරු සිතෙන් දකින්න.

දෙවනුව ගස් වැඩි හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති නිසල තැනකට යන්න. උරහිස් පළලට දෙපා පළල් කර සිටගන්න. කෙළින් ඉදිරිය බලා ගන්න. සපත්තු ලෙස් පෙනෙන නොපෙනෙන තරමට දෙපා මදක් ඉදිරියට නවන්න. දැන් දෙඅත්ල දෙදන මත තබා ගන්න. ඔබ අවට පරිසරයේද ගස්වැල් අසලද හොඳ වී ශක්තිය පැතිර ඇති බව සිතෙන් දකින්න. දැන් හෙමිහිට දැන් දෙඅත්ල පහලට සිටින අයුරෙන් ඔසවමින් හුස්ම සමඟ හොඳ වී ශක්තිය ශරීරයට ඇතුළුවන ආකාරය සිතෙන් දකින්න. උරහිස් මට්ටමේදී දැන් එසවීම නතර කරන්න. දැන් දෙඅත් පපුව ළඟට හෙමිත් ගෙන දෙඅත්ල පහලට තෙරපන්න. මේ අවස්ථාවේදී හොඳ වී ශක්තිය ශරීරය තුළ පහලට ගමන්කර ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියයන්හි ගබඩා වන බව සිතෙන් දකින්න. හොඳ වී ශක්තිය රිදී පාට ආලෝකයක් ලෙස දකින්න.

15. පොළවේ අභ්‍යන්තරයේ ඇති වී ශක්තිය උරාගනිමු

ඒන නාඨ යෝග ක්‍රමයෙහි ඉගැන්වෙන පරිදි පොළව අභ්‍යන්තරයෙහි ඇසට නොපෙනෙන බලගතු ශක්තියක් ගබඩා වී ඇත. එම ශක්තිය ශරීරය තුළට උරා ගැනීම තුළින් නොයෙකුත් හාස්කම් කළ හැකි බවද ශරීර ශක්තිය වැඩෙන බවද පැවසෙයි. පොළවේ අභ්‍යන්තරයේ ඇති වී ශක්තිය උරා ගනුයේ මෙලෙසය.

පාවහන් ඉවත් කරන්න. අසු පිට යන අයුරින් දෙපා දුරස්ථ තබා හිටගන්න. දැන් දැන් සෙමින් දෙපසින් ඉහලට ඔසවන්න. පොළව අභ්‍යන්තරයේ සිට ඊයම් පාට අධික බරෙන් යුතුව වී ශක්තිය දෙපතුල දිගේ ශරීරය තුළට නගින බව සිතෙන් දකින්න. ඒ ඊයම් පාට බර වී ශක්තිය ශරීරයේ ගබඩා වන බව සිතෙන් දකිමින් දෙඅත්ල පපුව ළඟට ගෙන සෙමින් පහලට දෙඅත්ල තෙරපා හරිමින් හුස්ම හෙළන්න. මේ එක් එක් අභ්‍යාසයක් වරකට විස්ස බැගින් දවසට දෙවරක් කරන්න.

16. රෝග රැසක් සුවකරන අධිබලැති ටිබෙටි භාවනා ක්‍රම

මුල් බුදුදහම අනුව සමථය සහ විපස්සනාව යනුවෙන් භාවනාවෙහි මූලික වර්ගීකරණයක් ඇත. සමථ භාවනාවෙන් සිත එක්තැන් කරන අතර විපස්සනාවෙන් සත්‍යාවබෝධය නැතහොත් නිවන අරමුණු කරනු ලැබෙයි. ටිබෙටි භාවනා ක්‍රම මෙකී ක්‍රම දෙකෙහිම සුසංයෝගයකි. මාරුවෙන් මාරුවට සමථය හා විදර්ශනාව වඩමින් සිත එකඟ කරන ක්‍රමයක් ටිබෙටි බුදුහමෙහි ඉගැන්වෙන අතර මෙම ක්‍රමය යුගනද්ධ ක්‍රමය වශයෙන් මූලික බෞද්ධ සූත්‍රයන් තුළ විස්තර කර ඇත.

මහා මුද්‍රාව ටිබෙටි භාවනා ක්‍රම අතර වඩාත්ම ප්‍රසිද්ධ එකකි. නාරොපාගේ යෝග සය නම් කෘතියෙහි මහාමුද්‍රා භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ ඉගැන්වෙන අතර ආචාර්ය සම්ප්‍රදායෙන් සම්ප්‍රදායට මහාමුද්‍රාව ප්‍රගුණ කරන අයුරු වෙනස්ය. ටිබෙටි යෝගී මිලාරොපා කියා ඇති පරිදි මහාමුද්‍රාව යනු බුදුන්වහන්සේ විසින් හෙළිදරව් කරන ලද



කර්මස්ථානයකි. මහාමුද්‍රාවෙන් සිත දියුණුවී සමාධිගතවූ පසු දැනින් ඉබේම මුද්‍රා තැනෙයි.

ටිබෙට් බුදුදහමෙහි එන ගුප්ත ඉගැන්වීම් අතර මණ්ඩල රූප සුවිශේෂී තැනක් ගනියි. මණ්ඩල රූප යනු භාවනා කිරීමට යොදා ගන්නා තනිවර්ණයෙන් යුතුව හෝ විවිත්‍ර රූපවලින් යුතුව තනාගන්නා විත්‍ර සටහනකි. මණ්ඩල රූප ගැන මුල්ම සටහන් සාග්වේදයට ඇතුළත්ව ඇත. දැනට වසර දෙදහසකට උඩදී රචනය කරන ලද විමුක්තිමාර්ග නම් ථේරවාදී භාවනා ග්‍රන්ථයෙහි මණ්ඩල රූප තනන ආකාරය විස්තර කර ඇත. ත්‍රිකෝණාකාර චතුරශ්‍රාකාර හා වෘත්තාකාර මණ්ඩල රූප එම ගැන ග්‍රන්ථයෙහි සඳහන් වෙයි. එනමුත් විවිත්‍ර මණ්ඩල රූප භාවිතය හින්දු තාන්ත්‍රික ඇදහිලි තුළින් ඇරඹුණු බව පෙනෙයි. විෂ්ණු මණ්ඩලය හින්දු තාන්ත්‍රික ඇදහිලි වල 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. ථේරවාදී සම්ප්‍රදාය අනුව මණ්ඩල රූප තනා ඒ දෙස බලා සිටිනුයේ සිත සමාධිගත කිරීමට අවශ්‍ය නිමිත්තක් උපදවා ගැනීම සඳහාය. වජ්‍රයාන ක්‍රමයට මණ්ඩල දෙස බලා සිටි 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 සිත සමාධිගතකිරීමට හෝ නානා අරමුණු වැළැක්වීමට උත්සාහ කිරීම අනවශ්‍යය. ඔබ කල 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 අදාල දේවතාවුන්ගේ ඇල්ම බැල්මද ලැබෙනු ඇත. තාවකාලික මණ්ඩල රූප වර්ණ ගැන්වූ වැල්ලෙන් පොළව මත තැනිය හැකි අතර එසේත් නැතිනම් බිත්ති මත හෝ රෙදි මත පින්තාරු කළ හැකිය. අනුත්තර යෝග ක්‍රමයේදීද මණ්ඩල රූප යොදාගෙන අභ්‍යාස කරනු ලැබේ.

17. සරල මහාමුද්‍රා අභ්‍යාස

ටිබෙටි භාවනාවන් අතර මහාමුද්‍රාව සුවිශේෂී එකකි. මිලාලොපාගේ සහ නාරෝපා මුණිවරයාගේ ඉගැන්වීම් වල මහාමුද්‍රා භාවනාව ගැන සුවිශේෂී විස්තර ඇතුළත්ය. මහාමුද්‍රාව පිළිබඳ අභ්‍යාසයන් ටිබෙටි යෝග සම්ප්‍රදායන් ගණනාවකම අඩංගු වන අතර ඒ ඒ සම්ප්‍රදායන් හි කරන භාවනාවන්හි සුළු වශයෙන් වෙනස්කම් ඇත. මහාමුද්‍රාව යනු සියළු අරමුණුවලින් බැහැරව සිත ස්වභාවික නිසලතාවයේ නිසල කිරීමයි. ඒ අනුව මහාමුද්‍රාව යනු භාවනා කිරීමක් නොව කිසිවක් නොකර කිසිවක් නොසිතා සිටීමක් ලෙසද විස්තර කර ඇත.

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 නිසලවූ පසු සෙමෙන් දැස් පියාගෙන ස්වභාවික නිසලතාවයට සිත ගෙන ආ යුතුය. එකල්හි සමාධිය නිරූපණය කරමින් සමාධිමය මුද්‍රාවක් ඉබේටම දැනෙහි තැනෙයි.

18. ටිබෙටි කායික අභ්‍යාසය

භාවනා කරන ඉරියව්වෙන් හිඳගන්න.

සෙමින් ගැඹුරට නාසයෙන් හුස්ම ගන්න.

හුස්ම මුළු ශරීරයට දියවී ගොස් ප්‍රාණ ශක්තිය ශරීරයට ලැබෙන බව සිතන්න.

දැන් මුඛය යන්තම් විවර කර සෙමින් ගැඹුරට හුස්ම හෙලන්න.

මේ අභ්‍යාසය කිහිප වරක් කර ඉන් අනතුරුව සමථ භාවනා අභ්‍යාසය ප්‍රගුණ කරන්න.

19. මත්ත්‍ර භාවිතය

මත්ත්‍රයානය ඉන්ද්‍රියානු වෛදික හා තාත්ත්‍වික ඇදහිලි පද්ධතීන් තුළ වර්ධනය වූවකි. මත්ත්‍ර භාවිතයෙන් චිත්ත පාරිශුද්ධිභාවය සහ දේව ආකර්ෂණය සිදුවන බව හින්දු යෝගීන් තුළ විශ්වාසයක් විය. සංස්කෘත භාෂාවෙන් ලියැවුණු හින්දු ආගමික පොත්වල ශ්ලෝක නමින් හැඳින්වෙන මත්ත්‍ර වලට සමීපවූ තාලයට කීව හැකිවූ පද්‍යයන් ඇතුළත් විය. තාත්ත්‍වික ඉගැන්වීම් වල බලපෑම මත ටිබෙට් බුදුදහමෙහි විශාල වශයෙන් මත්ත්‍ර භාවිත කරනු ලැබෙයි. මෙයන් ඕම් මනිපද්මෙ හුම් යන මත්ත්‍රය වඩාත් ජනප්‍රියය. ඕම් මනිපද්මෙ හුම් යන මත්ත්‍රය එක දිගට සජ්ඣායනය කිරීමෙන් කෙළෙස් දුරුවීම, නිවන් පුරෙහි දොර ඇරීම සහ ආරක්ෂක දේවතාවුන්ගේ රැකවරණය ලැබීම සිදුවන බව සමහර ටිබෙට් බෞද්ධ ගුරුවරු විශ්වාස කරති.

20. මත්ත්‍ර අභ්‍යාසය

ඕම් මනිපද්මෙ හුම් යන මත්ත්‍රය අටවතාවක් කියන්න. මෙහිදී හිස් මුදුන කම්පනය වන ලෙසද ඇතෙකු කුංචනාද කරන ලෙසද බඹරුන් ගුමුගුමුනාද දෙන ලෙසද අඩු සංඛ්‍යාත ශබ්දයක් නැගෙන සේ භාවනා වාක්‍යය තරමක් දුරට ඇසෙන්නට ජප කළ යුතුය.

21. වජ්‍රසත්ව භාවනා ක්‍රම

ගෙලුගේ සම්ප්‍රදාය 14 වන සියවසේ බිහිවූ නව සම්ප්‍රදායකි. ටිබෙට් රටේ ගෙලුගේ සම්ප්‍රදායෙහිදී තවත් යෝගසම්ප්‍රදායයන් ගණනාවකදී වජ්‍රසත්වයන්ගේ භාවනා නම් සුවිශේෂී අභ්‍යාස ඉගැන්වෙයි. වජ්‍රසත්වතාත්ත්‍වික බෞද්ධ ඇදහිලි තුළ වඩාත් ඉස්මතුව පෙනෙන බෝධිසත්ව වර්තයකි. විමලා ලෝකධාතුවෙහි වැඩහිඳින වජ්‍රසත්ව කරුණා ධ්‍යානයෙහි යෙදී අසල ලෝකවාසී බෞද්ධ ජනතාවගේ දුක් කම්කටොළු දෙස කරුණා නෙතින් බලා හිඳී. කවර හෝ යෝගියෙකු එතුමාගේ නම ගුණ කියමින් ආරාධනා කළහොත් කොපමණ දුරකතර ගෙවා වුවද ඔහු වෙත පැමිණීමට වජ්‍රසත්ව පසුබට

නොවෙයි. ව්‍යුහයන්ගේ ඇති මහායානය ව්‍යුහයන් හා ජපානයේ මිනිසාගේ නිකායන් අතර ප්‍රවේශය ඇත. මහායාන සූත්‍රයන් වන මහා වෛරෝචන සූත්‍රය හා ව්‍යුහයේ සූත්‍රය තුළ ව්‍යුහයන් ගැන ප්‍රකටව සඳහන් වෙයි. ව්‍යුහයන් දැනට වසර දහසකට පමණ පෙරදී ඉන්දියාවේ සිට කුමක් අසලදී නාගර්ජුන නම් යෝගියා හමුවූ බව කියනු ලැබෙයි. ව්‍යුහයන්ගේ පිහිට යැදීමේ සරල මන්ත්‍රය ඕම් ව්‍යුහයන් වූම් වේ. ව්‍යුහයන් කැඳවීමේ අක්ෂර සියයේ මන්ත්‍රය මහා බලගතු එකකි. එය සෑම දිනකම රාත්‍රියේ නින්දට පෙර දහහතර වරක් සජ්ඣායනය කළ විට ව්‍යුහයන්ගේ භාස්කම් තමන්ටම දැක බලා ගත හැකිය. කෙසේ නමුත් මේ අභ්‍යාසය කිරීමට පෙර තමන් ඇවතුම් පැවතුම් වලින් පිරිසිදු විය යුතුය.

22. ව්‍යුහයන්ගේ පළමු අභ්‍යාසය

පළමුව දෙපා හරස් කොට හිඳගන්න. ව්‍යුහයන්ගේ හැඩරුව සිතෙන් මවා ගන්න. ඔටුන්නක් දමාගත් බෝධිසත්ව රූපයක් සිතෙන් මවා ගැනීම ප්‍රමාණවත්ය. ඔහුගේ දකුණතෙහි වජ්‍රායුධයකි. වමතේ සිනුවකි. දැන් තමන්ගේ හිස මත විශාල නෙළුමක් පිපී ඇති බව සිතෙන් මවාගන්න. ඒ නෙළුම මතට ව්‍යුහයන් පැමිණ කුඩාවූ ශරීරයෙන් යුතුව වැඩ සිටින අයුරු සිතෙන් දකින්න. ව්‍යුහයන්වතුමා තමන්ට සියළු ආරක්ෂාව සලසමින් වැඩ සිටින බව සිතන්න.

23. ව්‍යුහයන්ගේ දෙවන අභ්‍යාසය

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

24. 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 පතුල සිට එනම් ගුදමාර්ගයේ සිට ඉහලට නගින බව සිතන්න. ඒ ශක්තිය කොන්ද මැද පිහිටි මධ්‍ය නාඨිය දක්වා ඉහල නගින බව සිතන්න. දැන් ඔබගේ ශරීරයේ ඇති විවිධාකාර රෝග නිධානයන්ද විවිධාකාර අයහපත් සිතුවිලිද අයහපත් කර්ම බලය කළු පාටට අනුක්‍රමයෙන් ඉහල නගින බව සිතන්න. යහපත් කුණ්ඩලීන් බලය මගින් ඒ අයහපත් බලය ඉහලට තල්ලුවන බව සිතන්න. අවසානයේ අයහපත් බලය හිස් මුදුනෙහි පිහිටි සහසාර වක්‍රයේ තැන්පත්වන බව සිතන්න. එකවර ටොග් යන ශබ්දය නගමින් ඒ අයහපත් බලය හිස් මුදුනෙන් ඉවතට විසිවන බව සිතන්න. යහපත් බලයෙන් ශරීරය පෙරට වඩා දිස්වීමත්ව දිළිසෙන බව සිතන්න. මෙම අභ්‍යාසයද බොහෝ ලෙඩරෝග සඳහා සුව ගෙන එන එකකි. කායික මානසික රෝග රැසකට මෙයින් ගුණ ගෙන දෙයි.

25. වජ්‍රසත්වයන්ගේ සතරවන අභ්‍යාසය

පළමුව මුල් අභ්‍යාසය කරන්න. දැන් වජ්‍රසත්වයෝ ඔබ හිස් මුදුනෙහි වැඩ වෙසෙති. ඔබගේ ශරීරය තුළ ඇති ලෙඩ රෝග ආදියද නරක සිතුවිලිද කළු පැහැ අඳුරක් මෙන් දකින්න. වජ්‍රසත්වයන් විසින් කුණ්ඩලීන් බල කදම්බයක් ඔබගේ හිස් මුදුන හරහා හෘදය මත පිහිටි වක්‍රයට එවන බව සිතන්න. එක්වරම විදුලි ඵලියක් දැල්වෙන්නාක් සේ වජ්‍රසත්වයන්ගේ බලයෙන් හෘදය ආලෝකමත් වෙයි. හෘදයෙන් නගින ආලෝකයෙන් අඳුරු කාමරයක් ඵලිය වන්නාක් මෙන් මුළු සිරුරම ආලෝකමත් වෙයි. මෙම කරුණු මෙයාකාරයෙන්ම සිතෙන් දකින්න. මේ අභ්‍යාසයේ වෙනස නම් එක්වරම අඳුර නිවී යන්නාක් මෙන් සිතෙන් දැකීමයි. සෙසු අභ්‍යාස වලදී ආලෝකය ශක්ති කදම්බ ලෙස ක්‍රමයෙන් ඉහල නගින බව සිතන්න දැකිය යුතුය.

26. වජ්‍රසත්ව මන්ත්‍ර

වජ්‍රසත්වයන් පිළිබඳ භාවනා අභ්‍යාස වජ්‍රසත්ව සාධනා නම් වෙයි. එම අභ්‍යාසයන් කිරීමේදී අභ්‍යාසයට පෙර වජ්‍රසත්වයන්ගේ ඇල්ම බැල්ම ලැබීමට මන්ත්‍ර ජප කළ යුතුය. එම මන්ත්‍ර තමන්ගේ කැමැත්ත මත තෝරාගෙන වාග් ගනණක් ජප කර අභ්‍යාස කිරීමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලැබෙයි. වජ්‍රසත්ව මන්ත්‍ර මෙසේය.

01. ඔම් වජ්‍රසත්ව හුම්. (මෙය වජ්‍රසත්වයන්ගේ පිහිට යදින මන්ත්‍රයකි.)
02. ඔම් ගුරු වජ්‍රසත්ව සපරිවාර අර්ගම්. සජ්ත ප්‍රවිත්ත හුම් ස්වාහ.
ඔම් ගුරු වජ්‍රසත්ව සපරිවාර ඔම් ආත් හුම්. (මෙය වජ්‍රසත්වයන්ගේ පිහිට ලද පසු ස්තූති කිරීමට භාවිත කරන මන්ත්‍රයකි.)
03. ඔම් වජ්‍රසත්ව සමායා මනුපලායා - වජ්‍රසත්ව ත්වෙනොපතිශා
දිදෝ මෙභාවා-සුතෝ සයෝ මෙභාවා
සුපෝසයෝ මෙභාවා-අනුරක්තෝ මෙභාවා
සර්වසිද්ධි මෙප්‍රයාවා-සර්ව කර්ම සුචාමේ
චිත්තම් ස්ත්‍රියම් කුරුහුම්-හහා හහා හෝ
හගවාන් සර්ව තථාගත -වජ්‍ර මමේ මුන්වා
වජ්‍ර භවා මහා සමායා-සත්ව ආත් හුම් පටි!

මෙය අධිබලැති ස්වර සියයේ වජ්‍රසත්ව මන්ත්‍රයයි. එහි තේරුම මෙයාකාරය. වජ්‍රසත්වයනි ඔබ බෝසත් පාරමී දම් සම්පූර්ණ කර බෝධි චිත්තය ලැබුවෙහිය. සත්වයන් සසරෙන් එතෙර කිරීමට ඔබ දක්ෂයෙකි. මාගේ දුක සැප ජය පරාජය යන සෑම තැන්හිම අමතක නොකර මා අසලම හිඳිනු මැනවි. මා හට උසස් දිව්‍යෝත්තමයන් වහන්සේලාගේ පිහිටාරක්ෂාව ලබා දෙනු මැනවි. වජ්‍රසත්ව සාධනාවන් ප්‍රගුණ කරන අය මෙම මන්ත්‍රය සෑම දිනකම රාත්‍රියේ නින්දට පෙර 14වතාවක් සඝ්කධායනය කළ යුතුය. මෙම මන්ත්‍රය නිවැරදිව සඝ්කධායනය කළහොත් සති දෙකකින් පමණ පුද්ගලාකාර ගුණ අත්වෙයි. සිතට ඇතිවන බයවීම් ආදිය සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වෙයි.

27. තාන්ත්‍රික භාවනා අභ්‍යාස

තන්ත්‍ර යනු විශමත යන අර්ථය ඇති සංස්කෘතවදනකි. ක්‍රිස්තුපූර්ව 5වන සියවසත් 12වන සියවසත් අතර කාලයේ හින්දු හා බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ක්‍රම මිශ්‍ර කරමින් විවිධ යෝග හා භාවනා ක්‍රම හඳුන්වා දීම සිදුවිය. අදවන විට හින්දු බෞද්ධ හා ජෛන ආගම් වලට අදාළ තාන්ත්‍රික භාවනාවන් වෙන වෙනම දක්නට ඇත. තාන්ත්‍රික භාවනා ක්‍රම වල ඇති සුවිශේෂී ලක්ෂණය වන්නේ ඒවා සම්ප්‍රදායික භාවනා ක්‍රමවලට වඩා වේගයෙන් ප්‍රතිඵල ලබා දීමයි. එබඳු සුවිශේෂී තාන්ත්‍රික භාවනා ක්‍රමයක් මෙහි මතු දැක්වෙයි.

භාවනා කරන ඉරියව්වෙන් හිඳගෙන දෑස් විවර කර දුර බලන්න.
හිස නොහරවා අංශක හතළිස්පහක කෝණයකින් දුර බලා ගන්න.
දැන් සෙමින් ඇස් පියවන්න.
අනුක්‍රමයෙන් සිත නිසලවෙමින් විවිධ දේ පෙනෙනු ඇත.
පළමුව සිතට අරමුණු වන දේවල ප්‍රතිබිම්බ පෙනෙනු ඇත.
දෙවනුව මතක සටහන් ඇවිස්සෙනු ඇත.
තෙවනුව සියුම් ආලෝකයක් පෙනෙනු ඇත.
සිව්වනුව එම ආලෝකයට සංවේදීව සිටින්න.

28. අධිබලැති බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම

බෞද්ධ භාවනාව අතිශය පැරණි ගැඹුරු විෂයයකි. බෞද්ධ භාවනාව සම්පූර්ණයෙන් විස්තර කිරීමට අඩු ගණනේ පොත් හතළිහක් වත් ලිවීමට සිදුවෙයි. මුල් බුදු සමයේ එන භාවනා ක්‍රම වඩාත් පහසු හා සරල ඒවාය. දැනට භාවිත කෙරෙන සංකීර්ණ භාවනා ක්‍රම වැඩිවශයෙන් අඩංගු වන්නේ විසුද්ධි මාර්ගයෙනි.

බෞද්ධ භාවනාව ප්‍රධාන වශයෙන් සමථ විපස්සනා ලෙස දෙකොටසකට බෙදිය හැකිය. සමථ භාවනාවේදී සිත එකඟ කිරීම පුහුණු කෙරෙන අතර විපස්සනාවේදී සත්‍යාවබෝධය වෙනුවෙන් මනස මෙහෙවනු ලැබෙයි. දැනට සිදුකෙරී ඇති පරීක්ෂණ අනුව සමථ භාවනාවත් විපස්සනාවත් යන භාවනා දෙකම රෝග සුවකිරීමටද

ප්‍රතිශක්තිය නඟා සිටුවීමටද සාර්ථකව උපයෝගී කර ගත හැකිය. මූලික බුද්ධිමය මෙහි සහ මහා සිද්ධි බෞද්ධ යෝග ක්‍රමයෙහි ඇතුළත් සුවිශේෂී භාවනා අභ්‍යාස කිහිපයක් මෙන්ම සිට විස්තර කෙරෙන අතර ඒ සෑම භාවනාවක්ම ප්‍රගුණ කළ යුතු ආකාරය මෙහි පියවරෙන් පියවර දක්වා ඇත.

29. හුස්මට සිත යොමුකර හිත සුවපත් කරවමු.

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම අතර වඩාත්ම ජනප්‍රිය අභ්‍යාසය වනුයේ ආනාපානසතියයි. සූත්‍රපිටකයේ සංයුක්ත නිකායේ ආනාපානසංයුක්තයේ ආනාපානසතිය වඩන ආකාරය ඉතා දීර්ඝ ලෙස විස්තර කර ඇත. මජ්ඣිම නිකායේද ආනාපානසති සූත්‍රයක නමින් සුත්‍රධර්මයක් ඇති අතර එහි එන භාවනාව සංයුක්ත නිකායේ එන භාවනාවට වඩා සුළු වශයෙන් වෙනස්වෙයි. එම ආනාපානසතිය පියවර දහසයකින් ප්‍රගුණ කළ යුතු වෙයි. වඩා වෙනස් හා සරල ආනාපානසති භාවනා අභ්‍යාසයක් දීඝ නිකායේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙයි. එම සරල භාවනා ක්‍රමය මෙසේය.

ආනාපානසති භාවනාව වඩන යෝගියා පළමු කොටම කැළැවකට, ගස් මුලකට ගෝ හිස් ගෙයකට යා යුතුය. එලෙස ගොස් බද්ධ පර්යංකයෙන් යුතුව භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය. මුල්ම භාවනාව වනුයේ සිහි නුවනින් යුතුව හුස්ම ගැනීම හා හුස්ම හෙළීමයි. සරලව විස්තර කලහොත් හුස්ම මත නැවත නැවතත් සිත යෙදවීමයි.

මෙතැන්හිදී බලපාන මූලික ගැටළුව වනුයේ හුස්ම අරමුණු කරගත යුත්තේ කොතැනක සිත පිහිටුවීමෙන්ද යන්නයි. මූලික සූත්‍රතුල හුස්ම දැන ගැනීම සඳහා සිත පිහිටුවිය යුතුතැනක් ගැන සඳහන් කර නැත. මෙයින් හැඟවෙනුයේ හුස්ම ගැනීමේදී සිත පිහිටුවිය යුතු තැන භාවනාවේ දියුණුවට දැඩි බලපෑම් එල්ල නොකරන බවයි.

කෙසේ නමුත් මේ සම්බන්ධ ආචාර්ය මනවාද රාශියක් පවතියි. සමහර ආචාර්යවරුන් විශ්වාස කරන පරිදි අවධානය පිහිටුවිය යුත්තේ තොල අගය නැතිනම්, නාසය මුලය. සමහරුන්ට අනුව සිත පිහිටුවිය යුත්තේ මුළු ආශ්වාස ප්‍රස්වාස මාර්ගයම මතය. තායිලන්තයේ ප්‍රකට එක් භාවනා ගුරුකුලයකට අනුව හුස්ම ගන්නා විට සහ හෙලන විට අවධානය ඒ ඔස්සේ ඉහල පහල ගමන් කරවිය යුතුය. විසුද්ධි මාර්ගයට අනුව මුලින් යම් විශේෂිත තැනක සිත නොපිහිටවා භාවනාව කළ යුතුය. භාවනාව වැඩි යද්දී හුස්ම ක්‍රමයෙන් තුන් වි ගොස් හුස්ම වැටීම නොදැනී යන අතර එම අවස්ථාවේදී නාසය අගට හෝ උඩු තොල මතට ගිත යොමු කළ යුතු බව විසුද්ධිමාර්ග කතුවටයාගේ මතයයි.

මේ ක්‍රම හැම එකකටම වඩා යම් විශේෂිත තැනක් නොසලකා සම්පූර්ණ ශ්වසන මාර්ගය මත සිත පිහිටුවීමෙන් පහසුවෙන් භාවනාව දියුණු වන බව පෙනෙනනට ඇත.

මෙලෙස සිත පිහිටුවා භාවනාව ඇරඹීමෙන් පසු දිගු හුස්මක් ගන්නේ නම් දිගු හුස්මක් ගන්නා බවට අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. දිගු හුස්මක් හෙළන්නේ නම් ඒ බවට අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. කෙටි හුස්මක් ගන්නේ නම් ඒ බවට අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. මෙය ආනාපානසතියේ ආරම්භක අවස්ථාවයි. මෙම අවස්ථාවේදී යෝගියා හුස්ම දැනගන්නා ආකාරය සූත්‍රයෙහි විස්තර කෙරෙනුයේ පජානාති යන යෙදුමෙනි. ජානාති යනු දැන ගන්නේය යන්නයි. පජානාති යනු ඉන්ද්‍රිය ගෝචර වශයෙන් දැන ගන්නේය යන්නයි.

මේ අනුව හුස්මට සිත යොමු කරන යෝගියා හුස්මෙහි ස්වභාවය වචන වලට නගමින් පිරික්සීමක් අපේක්ෂා නොකෙරෙන බව අනිශ්චිත පැහැදිලිය. එබැවින් දිගු හුස්මක් ගනිමි ආදී ලෙස වචන මාත්‍ර වශයෙන් සිතමින් භාවනා කිරීම අනවශ්‍යය. අනෙක් අතට හුස්මෙහි දිග කෙටි බව විමසමින් මෙය දිගු හුස්මක් ආදී ලෙස සිතමින් මනස වෙහෙසීමද අනවශ්‍යය. මනස වෙහෙසවීමෙන් සිදුවන්නේ භාවනාවෙහි දියුණුව

පමා වීමයි.

ආනාපානසතියෙහි ඊළඟ අවස්ථාව සබ්බකාය පටිසංචේදී අවස්ථාව වශයෙන් පෙළෙහි දක්වා ඇත. සබ්බකාය පටිසංචේදී යන්තෙහි තේරුම මජ්ඣිම නිකායේ ආනාපානසති සූත්‍රය තුළ කෙටියෙන් දක්වා ඇත. ඒ අනුව සබ්බකායපටිසංචේදී යනු හුස්මෙහි මුල මැද අග දැනීමත් හුස්ම ගැනීමයි. මෙහිදී හුස්මෙහි මුල මැද අග යන තුන්පල තෝරා බේරා ගන්නේ කෙසේද යන්න තරමක ගැටළුවකි. එක් ආචාර්ය මතවාදයකට අනුව හුස්මෙහි මුල මැද අග යනු ශරීරයේ හුස්ම වදින තැන් තුනකි. අනෙක් මතය අනුව මුල මැද අග යනු හුස්ම රැල්ල ආරම්භය, එය ඇදී යාම හා අවසානයයි.

කෙසේ වෙතත් ප්‍රායෝගික භාවනාවේදී හුස්මෙහි දිගු කෙටි හේදය හෝ හුස්ම වදින තැන විශේෂයෙන් නොසලකා ශරීරය තුළ ඇදී යන හුස්ම රැල්ලට එක දිගට සංචේදිව සිටීමෙන් කෙටි කලක් තුළදී උසස් ප්‍රතිඵල ලැබෙයි. මෙයාකාරයෙන් අභ්‍යාස කරන විට හුස්ම ප්‍රකට වී මුළු කයෙහි දැවටෙන හුස්ම රැල්ල අතරක් නැතිව වැටහී යයි. එම තත්වය සබ්බකාය පටිසංචේදී අවස්ථාව ලෙස තේරුම් ගැනීම සුදුසුය. සබ්බකාය පටිසංචේදී පියවරෙන් පසු දැක්වෙන්නේ පස්සං භයං කාය සංඛාරං යන පියවරයි. මෙම අවස්ථාවේදී කාය සංස්කාර සංසිද්ධවීමත් හුස්ම ගත යුතුය. කාය සංස්කාර සංසිද්ධවීමත් හුස්ම ගැනීමද විවිධකාර ලෙස විග්‍රහ කළ හැකිය. කාය සංඛාර යනු කයෙහි සකස්වීම් හෙවත් පිළියෙලවීම්ය. කයෙහි වන කුදු මහත් සියළු සෙලවීම් නැවතීමට උත්සාහදරමින් භාවනා කිරීම මෙයින් අදහස් වෙයි. භාවනාවෙහිදී කාය සංස්කාර වශයෙන් සලකනු ලබන්නේ හුස්ම වැටීම බව මජ්ඣිම නිකායේ මූල චේදල්ල සූත්‍රයෙහි දැක්වෙයි.

එසේ නම් ආනාපානසතිය වඩන යෝගියා හුස්ම තුනී කිරීමේ කිසියම් උත්සාහක යෙදිය යුතු බව පෙනෙයි. නිවැරදිව ආනාපානසති භාවනාව වඩද්දී ඉබේටම හුස්ම තුනී වෙමින් යන බව බොහෝ යෝගීන් විසින් අත්දැක ඇති තත්වයකි. මේ නිසා හුස්ම තුනී වන අන්දමට භාවනා

කිරීම කිසියෙක්ම අසීරු ඉලක්කයක් නොවේ.

සතිපටියාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි ආනාපානසතිය වඩන යෝගියා අනුගමනය කළ යුත්තේ දක්ෂ වඩුවෙකු ලියක් යතු ගැමේදී අනුගමනය කරන පටිපාටියයි. ලියක් යතුගාන වඩුවා ලියේ සෑම තැනක්ම සම සේ තම යතුකැටයේ ආධාරයෙන් සමතල කළ යුතු වෙයි. හුස්ම මත අවධානය රැඳවීමට විශේෂයෙන්ම එම උපමාව දී තිබීමෙන් පෙනී යන්නේ යම් විශේෂිත තැනකට අවධානය යොමු නොකර හුස්ම රැල්ල වදින සමස්ථ පරිමාව තුළ අවධානය තබා ගත යුතු බවයි.

ආනාපානසතිය ගැන කියවෙන සමහර සූත්‍ර වලදී මෙයට වෙනස් උපමාවක් දක්වා ඇත. එය නම් දොරටුපාල උපමාවයි. ආනාපානසතිය වඩන තැනැත්තා දොරටුපාලයෙක් තමන් පසුකර යන එන අය ගැන විමසිල්ලෙන් සිටින්නාක් සේ අවධානය යොමු කළ යුතු බව එම තැනැත්තා දැක්වේ. දොරටුපාල උපමාවට සරිලන පරිදි ආනාපානසතිය වඩන තැනැත්තා හුස්ම වදින ගමන් මගෙහි සුදුසු තැනක් මත සිත රඳවා එතැනැති වදින හුස්ම ගැන තද අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. මෙකී අභ්‍යාස ක්‍රම දෙකෙහි ප්‍රතිඵල භාත්පසින්ම වෙනස්ය.

හුස්ම වදින තැන විශේෂයෙන් සලකා බැලීමකින් තොරව හුස්ම වදින සමස්ථ පරිමාව ගැන අවධානයෙන් සිටින කල පුදුමාකාර වේගයෙන් සිත ඒකාග්‍ර වී අනුක්‍රමයෙන් හුස්ම තුනී වෙයි. බොහෝවිට පළමු දිනයේ වුව ඒකාග්‍රතාව පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබා දෙන තරම් මේ අභ්‍යාසය ඉක්මන්ය. එනමුත් හුස්ම වදින එක්තැනක් සලකා භාවනාව කිරීමේදී මෙයට භාත්පසින්ම වෙනස් ප්‍රතිඵලයක් අත්වෙයි. බොහෝවිට පහසුවෙන් හුස්ම වදින තැන් වනුයේ තොල අග හෝ නාසය මුලයි. මෙයාකාරයෙන් තොල අග හෝ නාසය මුල අවධානය පවත්වාගෙන භාවනා කරන කල්හි දුම්රොටු, තරුකැට, ආලෝක ධාරා වැනි දේ පෙනෙන්නට පටන් ගනී.

මෙයාකාරයෙන් සිතට හසුවන නිමිති උද්ග්‍රාහ නිමිති නම් වෙයි.



තවදුරටත් උත්සාහවත්ව භාවනා කරන කල්හි උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ස්ථාවර ස්වභාවයක් ගෙන ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් බවට පත්වෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මත සිත අලවා ඒකාග්‍ර කිරීමෙන් ධ්‍යාන උපදියි. මෙයාකාරයෙන් ධ්‍යාන ඉපදවීමට බොහෝ කල් ගතවෙයි. එනමුත් දිවැස් වැනි අධිමානසික හැකියා පුරුදු කිරීමට කැමති අයද අරූප ධ්‍යාන වෙත සමවැදීමට කැමති අයද දෙවනුව කී ක්‍රමයට අභ්‍යාස කළ යුතුය.

කෙසේ වෙතත් විසුද්ධි මාර්ගය තුළ පෙර කී අභ්‍යාස දෙකේම සංකලනයක් ඉදිරිපත් කර ඇත. ඒ අනුව මුලින්ම කළ යුත්තේ නිශ්චිත තැනක් තෝරානොගෙන ශ්වසන මාර්ගය මත සිත පිහිටුවා හුස්ම නොදැනෙන තත්වයට සිත සමාධිගත කිරීමයි.

30 . කසිණ භාවනා ක්‍රම

බෞද්ධ අධිමානසික විද්‍යාවට අයත් බලගතූම අභ්‍යාසයන් කසිණ භාවනා නම් වෙයි. කසිණ භාවනාවේදී උද්ග්‍රාහ නිමිති සහ ප්‍රතිභාග නිමිති යන වචන දෙක බහුලව භාවිත වෙයි. උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත යනු සිතෙහි ඇසෙන සලකුණකි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත යනු එම සලකුණ ඉතා පැහැදිලිව සටහන් වන අවස්ථාවයි.

* පය්වි කසිණ අභ්‍යාසය

පය්වි කසිණ අභ්‍යාසය සඳහා ස්වභාවික පොළව සහ කසිණ මණ්ඩල යන දෙයාකාරයම නිමිති ලෙස භාවිත කරනු ලැබෙයි. කසිණ මණ්ඩල තැනීම සඳහා සුදු, කළු, රතු යන වර්ණ අත්හැර අරුණුවත් මැටි යොදාගත යුතුය. මැටිවලට තවත් යමක් කළවම් නොකළ යුතුය. අත්හරින ලෙස උපදෙස් දී ඇති වර්ණ තුනට අදාළව කසිණ මණ්ඩල තැනුවහොත් කසිණ මණ්ඩලය නොව එහි වර්ණය සිතෙහි සටහන් වෙයි. ඒ හේතුවෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අවශ්‍ය ආකාරයට නූපදියි. ඒ ඒ වර්ණයට අදාළ ප්‍රතිභාග නිමිත්තක් ඒ වෙනුවට උපදියි.

ස්වභාවික පොළවම වුවද කසිණ අභ්‍යාසය සඳහා යොදාගත හැකිය. පැළෑටි, කටුපඳුරු, මුල්, තෘණ පඳුරු ආදිය ඉවත්කර පළමු කොට

පොලව මට්ටම් කළ යුතුය. පැහැදිලිව ජේත දුරක සිට භාවනා කළ හැකි තැනක් මෙලෙස සකසා ගත යුතුය. ආදි කාර්මිකයා හෙවත් මුලින්ම භාවනාවට පිවිසෙන තැනැත්තා මනාව සැකසූ කසිණ මණ්ඩලයක් තනා අභ්‍යාසය ඇරඹිය යුතුය. ඔහු ස්වභාවික පොළවෙන් නිමිති උපදවා ගැනීමට උත්සාහ නොකළ යුතුය.

කසිණ භාවනාව වැඩිම ඇරඹීමට පෙර ඒ සඳහා සුදුසු තැනක් තෝරාගත යුතුය. පත්සලක නිදහස් තැනක්, ගල් ගුහාවක්, රූක් සෙවනක්, පාලුගෙයක්, සෙවන ඇති තැනක්, පාලුපාරක් වැනි තැනක් භාවනාරම්භය සඳහා කදිමය. කසිණය අභ්‍යාසය සඳහා බලියක පමණ දුර අවශ්‍යවේ. (බලියක් යනු අඩි හයකි.) යෝගියා තමා තෝරාගත් ස්ථානයේ පොළව මතුපිට සුමට බවට පත්කර පිසදා පිරිසිදු කරගත යුතුය. කසිණ මණ්ඩල තැනීමට භාවිත කළ යුත්තේ අරුණුවත් පිරිසිදු මැටි පමණි. භාජනයකට වතුර දමා ඊට මැටි දිය කර තලපයක් සකසා එයින් පැතලි කසිණ මණ්ඩලයක් තනාගත යුතුය. මෙයාකාරයෙන් තනාගත් මැටි තට්ටුව පළමුව කුණුරොඩු නොවැටෙන සේ වසා වේලාගත යුතුය. කසිණ මණ්ඩලය රවුමට හතරැස්ව, ත්‍රිකෝණාකාරව හෝ සෘජුකෝණාශ්‍රාකාරව තැනිය හැකිය. එනමුත් ප්‍රධානාචාර්යවරයාගේ ඉගැන්වීම පරිදි වෘත්තාකාර කසිණ මණ්ඩල වැඩියෙන් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි. කසිණ මණ්ඩලය පෙතේරයක් තරමට විශාල විය යුතුය.

කසිණ මණ්ඩලය තුළ පිහිටි ප්‍රදේශය නිරාවරණය වන සේ මණ්ඩලය සීමා කර ඉන් පිටත වෙනත් වර්ණයකින් පාට කර ගන්න. මෙයාකාරයෙන් රෙද්දෙන් තනන ලද රාමුවක් මත, ආධාරකයක් මත, බිත්තියක් මත හෝ බිම කසිණ මණ්ඩලය තැනිය හැකිය. එනමුත් පුරාණ ආචාර්යවරුන් කියන පරිදි පොළවෙහි තනන ලද කසිණ මණ්ඩලය උසස්ම ප්‍රතිඵල ගෙන දෙයි.

දැන් කසිණ මණ්ඩලයෙන් වියගහක දුරින් නැතහොත් බලියක් පමණ දුරින් ඒ දෙස හැරී පැදුරක් මත හෝ බිම දෙපා හරස්කොට පර්යංකයෙන් හිඳගත යුතුය. කඳ සෘජුව තබා ගත යුතු අතර දැස්



පියාගෙන මනා අවධානයෙන් සිටිය යුතුය.

මෙයාරයෙන් කිසිවක් නොසිතා සිතුවිලි නැග ඒම නවතින තෙක් හිඳින්න. එක්තරා හොඳ මොහොතකදී කායික ඉරියව් වලින් වන බාධාවන්ද සිතුවිලි වලින් වන බාධාවන්ද මග හැරී යනු ඇත. මෙයාකාරයෙන් සිහි පාලනය වූ පසු දෑස් තදින් හෝ යන්තමින් නොව මධ්‍යස්ථ ලෙස විවර කර කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා හිඳින්න. කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටීමේ අරමුණ වනුයේ උද්ග්‍රාහ අරමුණ නිමිත්ත උපදවා ගැනීමයි.

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

කසිණ මණ්ඩලය දෙස පමණ ඉක්මවා දෑස් විවර කර බලා සිටීමද දෑස් යන්තමින් හැර බලා සිටීමද කසිණ දෝෂ පැන නැඟීමට හේතුවෙයි. පමණ ඉක්මවා දෑස් හැරගෙන සිටියහොත් වඩා වැඩි ආලෝකයක් දෑසට ඇතුළුවී මණ්ඩලයේ ප්‍රභාව සිතේ සනිටුහන් වන අතර ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පැන නැඟීමක් සිදු නොවේ. දෑස් යන්තමින් හැර සිටියහොත් දෑස තුලට ඇතුළුවන ආලෝකය මදකම නිසා නිමිත්ත පැන නොනඟී. කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා කසිණ නිමිත්ත ග්‍රහණය කරගැනීම කැඩපතක් දෙස බලා තමන්ගේම මුහුණ බැලීම වැනිය. මන්දයත් කැඩපත නොව තමන්ගේ මුහුණ අරමුණු වන්නාක්මෙන් කසිණය දෙස බලා සිටියදී නිමිත්ත සිතෙහි පැන නැඟියයුතුය. නිමිත්ත යනු මණ්ඩලය තුල ඇති දෙයක් නොව සිතෙහි සටහන්වන සලකුණක් බව මෙයින් අදහස් කර ඇත.

කසිණ මණ්ඩලය තුලින් උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත උපදවා ගැනීමට දක්ෂතාවන් හතරක් උපයෝගී කරගනු ලැබේ. ඉන් පළමුවැන්න තමන්ගේ අභ්‍යන්තරික අවශ්‍යතාවන් ඉටු කර ගැනීමයි. කසිණ

මණ්ඩලයෙන් අධික හෝ පැත්තක් පමණක් පෙනේ නම් කසිණ දෝෂ පැන නගින අතර මණ්ඩලය පැහැදිලිව පෙනිය යුතුය. සෑම විටම මණ්ඩලය දෙස සෘජුව බලා සිටිය යුතුය.

කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටින කල සිතුවිලි මගින් අවධානය වෙනතක යොමු කළහොත් නිමිත්ත ඉපදීමට බාධා ඇතිවෙයි. එබැවින් දිගින් දිගටම මණ්ඩලය මත අවධානය පවත්වා ගත යුතුය. මේ සම්බන්ධව දිය හැකි උපමාව වනුයේ කුඹල් කරුවෙකු කුඹල් සකදෙස බලා සිටින්නාක්සේ කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටියයුතු බවයි. නිමිත්ත උපන් කල්හි නිමිත්ත මත දිගටම බලා හිඳීම කළ යුතුය.

සමහරු කසිණ භාවනාව උදේට පටන්ගෙන හවසට නිමිත්ත නූපන්නත් හා දැන් ඇතැයි කියා මණ්ඩලය අතහැර භාවනා කරති. ඔවුන් පමණට වඩා ඉක්මන්වීමෙන් ප්‍රතිඵල නොලැබී යයි. තවත් අය නිමිත්ත උපදවා ගත් පසුද නිමිත්ත ඇසුරු නොකර දිගින් දිගටම කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා සිටිති. එය ප්‍රමාදයෙන් වන දෝෂය නම්වෙයි. පමණට වඩා වෙනෙසවී අභ්‍යාස කිරීමෙන් කය දුර්වල වෙයි. කය දුර්වල වූ කල මනස කොඩියක් මෙන් එහෙ මෙහෙ වැනෙන්තට ගනී. තවද පමණට සැහැල්ලුවෙන් අභ්‍යාසය කළවිට සිතට අලස සුවය දැනී නින්දට බර වෙයි. මෙවන් අය භාවනා කරන්නට ගොස් නිදියති.

භාවනාවෙහිදී නිස්සාර සිතුවිලි සිතටපැන නැගුණොත් සිත අරමුණෙන් ඉවතට යයි. නිස්සාර සිතුවිලි අතහැර දැමුවහොත් සිත තුල ප්‍රමෝදයක් හටගනී. සිතුවිලි වලින් වන බාධා දුරලීමෙන් භාවනාමය ප්‍රීතිය හා සුඛය හටගනී.

යෝගියාගේ සිතෙහි මණ්ඩලය ගැන නොකැමැත්තක් ඇතිවුවහොත් මුළු අභ්‍යාසයේම දියුණුවට එය හරස්වෙයි. භාවනා කරද්දී සිතට එපා වුනු කළකිරුණු හැඟීම් ඇතිවීමට එය හේතුවෙයි.

භාවනාවේදී කළකිරීම කම්මැලිකම රාගික සිතුවිලි කෝපය යන

මානසික බාධාවන් පැන නැග්ගොත් වහාම ක්‍රියාකාරී වී එම මානසික බාධාවන් ඉවත් කර ඉන් අනතුරුව කර්මස්ථානය දිගටම ඇසුරු කළ යුතුය. ඒ බාධාවන් වැළැක්වීම සඳහා මනාව සිහිය පවත්වා ගැනීම සහ සිත සමාධියට හුරු කිරීම උපකාරී වනු ඇත.

නිමිත්ත පැන නගිනුයේ සිත විවිධ දිශාවලට ඇදීයාම වළක්වා එක් දිශාවකට ක්‍රියාකාරී වනවිටදීය. උද්ග්‍රාහ- ප්‍රතිභාග වශයෙන් සිතෙහි පහළවන නිමිති දෙයාකාරය. උද්ග්‍රාහ යනු ග්‍රහණය කර ගැනීමයි. භාවනා කරද්දී මණ්ඩලය මත නොව අවකාශය මත ප්‍රතිබිම්බයක් පෙනේ නම් උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත නම් වෙයි. එය ළඟින්, දුරින්, වමට හෝ දකුණට බරව නැතහොත් කෙලින්ම, ලස්සනට හෝ අවලස්සනට, ලොකුවට, කුඩාවට යන කවරාකාරයකට වුව පහළ වියහැකිය. උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත පහළවූ තැන පටන් කසිණ මණ්ඩලයෙන් සිත මුදවාගෙන උද්ග්‍රාහ නිමිත්ත ඇසුරු කර අභ්‍යාස කිරීමේ හැකියාව ලැබෙයි.

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

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සිතෙන් එක්වරක් ආවර්ජනය කළද පැන නගී. පස්සට යන ලෙස අණ කර විට පස්සටද ඉස්සරහට වමට දකුණද බරව දැකීමට කැමති විට එලෙස යන තම වසඟයේ පවත්නා නිමිත්තකි. කෙසේ නමුත් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදින්නේද සිතෙහිය.

උද්ග්‍රාහ ප්‍රතිභාග නිමිති උපදවාගත් යෝගියා එය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතුය. ආරක්ෂා කර නොගත් නිමිත්ත පිරිහී යනු ඇත. අකුසලයෙන් වැලකීම කුසලයෙහි යෙදීම නිරන්තර අභ්‍යාසය යන කරුණු තුන නිමිත්ත ආරක්ෂා කර ගැනීමට උපකාරී වෙයි. තවද නින්දෙහිද ආහාර ගැනීමෙහිද වෙලාව හා ප්‍රමාණය නොඉක්ම විය යුතුය. නිමිත්ත ආරක්ෂා කරනු කැමති යෝගියා නිරන්තර අභ්‍යාසයේ යෙදිය යුතුය. දහවල්ද රාත්‍රියද වෙනසක් නැතිව අභ්‍යාස කළ යුතුය. දෛනික ජීවිතයේදීද නිතර නිමිත්ත ආවර්ජනය කළ යුතුය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපන්

පසු ඒ මත උපචාර සමාධිය උපදවාගත හැකිය. උපචාර සමාධිය ඉන් අනතුරුව අර්පණා සමාධිය බවට පත්කළ හැකිය.

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

උපචාර සමාධියට වත් යෝගියා එම තත්වය තවදුරටත් දියුණු කිරීමෙන් අර්පණා සමාධියට හෙවත් ධ්‍යාන මට්ටමේ සමාධියට පිවිසෙයි. අර්පණා සමාධි මට්ටමට එන විට පංච නීවරණ ධර්මයන් යටපත් වෙයි. උපචාර

සමාධිය තුළ කයෙහි හා සිතෙහි සෙලවීම් නිරික්ෂණය කළ හැකිය. හරියටම රළ පහරකට අසුවූ නැවක් මෙනි. අර්පණා සමාධියේදී සිත හා කය නොසැලී පවතින අතර එය නිසල ජලයේ ඇති නැවකට උපමා කළ හැකිය. උපචාර සමාධියේ ධ්‍යානාංග පරිපූර්ණ නොවන අතර එය බොහෝ වේලා පවත්වාගත නොහැකි ළදරු මට්ටමේ සමාධියකි. අර්පණා සමාධියේදී ධ්‍යානාංග පහ නිශ්චිත ව පවතින අතර බොහෝ වේලා පවත්වා ගත හැකි තත්වයකි. අර්පණා සමාධියේ ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම නිශ්චිතව මැඩ පැවැත්වෙන මුත් උපචාර සමාධියෙහිදී නිමිත්ත අල්ලා ගැනීම පමණක් සිද්ධ වෙයි. උපචාර සමාධිය ඉහළ පහළ නගින බහිත සමාධියකි. උපචාර සමාධියට ඒ නම යෙදෙන්නේ ධ්‍යානයට කිට්ටු බැවිනි. ගමට යන පාර ඒ ගමේ නමින් නම් කරන්නාක් මෙනි.

අර්පණා සමාධියේදී සිත සම්පූර්ණයෙන්ම අරමුණට බැස ගැනීමක් සිදුවෙයි. කෙසේ නමුත් අර්පණා සමාධියෙහිදී මෙන්ම උපචාර සමාධියෙහිදී ද නිමිත්ත පතුරවා හැරීම නම් අභ්‍යාසය සිදු කළ හැකිය. කසිණ භාවනාවෙන් නිමිත්තක් උපදවා ගත් යෝගියාට සිතෙන් අණකර එය විශාලනය කළ හැකිය. මුලින්ම ග්‍රහණය කරන නිමිත්ත කසිණ මණ්ඩලයේ තරමට එනම් එක්වියත් සතරඟුල් තරමට පෙනෙයි. මෙය රිය සකස් තරමට, උඩු වියනක් තරමට, රූක් සෙවනක් තරමට, ලියැද්දක් තරමට, ගම් ගොඩැල්ලක් තරමට, ගමක් තරමට, නගරයක් තරමට

විශාලනය කළ හැකිය. කෙසේ නමුත් කසිණ පතුරුවාලීමේදී පොළවෙහි උස් මට්ටම් නොසලකා හළ යුතුය. මුළු පොළවම මහා සමුද්‍රය සේ සමච විත්තරූප ලෙස දැකිය යුතුය.

31. ආලෝක කසිණය

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

32. මෙමත්‍රී භාවනාව

මෙමත්‍රී භාවනාව යනු මෙන් වැඩීමට අදාල භාවනාවයි. මෙහි මෙමත්‍රීය යනු මවක තම දරුවාට ඇති සෙනෙහස හා සමාන මානසිකත්වයකි. යමෙකු මෙමත්‍රීය වඩන විට සියළු සත්වයන්ට මෙන් සිත පැතිරවිය යුත්තේ එක් දරුවකු ඇති මවක විසින් තම එකම දරුවා වෙත ඇතිකරගන්නා ස්නේහය හා සමානවය. මෙමත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් ආනිසංස රැසක් ලැබෙයි.

සැපසේ නිදයි. සැපසේ පුබුද්දයි. නපුරු සිහින නොදකී. මිනිසුන්ට ප්‍රියවේ. අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි. දෙවියන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබෙයි. ඔහුට

ගින්නෙන් වසව්සෙන් කඩුවලින් හා පොලුවලින් අනතුරක් කළ නොහැකි වෙයි. වහා සිත සමාධිගත වෙයි. මුහුණේ පැහැය ප්‍රසන්න වෙයි. මරණාසන්න විට සිහි මුළු නොවෙයි. නිවනට පත්නොවුවොත් බලලොව උපත ලබයි.

මෙම ක්‍රියා වැඩීමේ මුල්ම පියවර වනුයේ කෝපයෙහි හා වෛරයෙහි ආදීනවද ඉවසීමෙහි අනුසස්ද මෙනෙහි කොට අවබෝධ කර ගැනීමයි. මෙයාකාරයෙන් කෝපයෙහි හා වෛරයෙහි ආදීනව කල්පනා කරන යෝගියා මෙන් වැඩිම ආරම්භ කරයි. මෙන්වැඩිම කරනුයේ මෙහි සහගත සිතක් ඇතිකර ගැනීමෙනි. ඔහු පහත දැක්වෙන අනුපිළිවෙලට මෙන් සිත පැතිරවිය යුතුය.

01. පළමුකොටම තම මිතුරන්ට මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
02. තමන් දන්නා හඳුනන මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන් වෙත මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
03. තම සතුරන් කෙරේ මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
04. තමන්ගේ වාසභවනයේ සිටින්නන්කෙරේ මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
05. තම වාසභවනය ආශ්‍රිතව සිටින දෙව් දේවතාවන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
06. තමන්ගේ ගමේ සිටින සත්වයන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
07. වෙනත් ගම්වල සිටින්නන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
08. තම රටෙහි සිටින්නන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
09. වෙනත් රටවල සිටින්නන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
10. එක් දිශාවක සිටින සියල්ලන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.
11. මෙයාකාරයෙන් සිව් දිශාවෙහි හා ඉහළ හා පහළ සිටින්නන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.

12. අතරක් නොමැතිව මුළු ලෝකයේම සිටින්නන් කෙරෙහි මෙන් සිත පහළ කරගත යුතුය.

දැන් සියළු සත්වයන්ද සියළු ගම්බිම්ද සියළු දිශාවන්ද අරමුණුකරගෙන භාවනාව අර්පණාව දක්වා දියුණු කළ යුතුය. අර්පණාවට පැමිණීමේදී පළමුකොටම එක් සත්වයෙකු අරමුණු කර මෙන් සහගත සිතුවලි පවත්වා ඒකාග්‍රතාවට පැමිණිය යුතුය. ඊළඟට ඉහත කී අනුක්‍රමයට මෙන්සිත පතුරවා හල යුතුය.

33. සතිපට්ඨාන භාවනාව

සතර සතිපට්ඨානය යනු

1. කායනුපස්සනාව හෙවත් සිහි නුවනින් යුතුව කයෙහි ස්වභාවය නිවැරදිව දකිමින් රාග ද්වේශ දුරු කොට වාසය කිරීම
2. චේතනානුපස්සනාව හෙවත් සිහි නුවනින් යුතුව චින්තනයෙහි ස්වභාවය නිවැරදිව දකිමින් රාග ද්වේශ දුරු කොට වාසය කිරීම
3. චිත්තානුපස්සනාව හෙවත් සිහි නුවනින් යුතුව සිතෙහි ස්වභාවය නිවැරදිව දකිමින් රාග ද්වේශ දුරු කොට වාසය කිරීම
4. ධම්මානුපස්සනාව හෙවත් සිහි නුවනින් යුතුව ධර්මතාවන්හි ස්වභාවය නිවැරදිව දකිමින් රාග ද්වේශ දුරු කොට වාසය කිරීම යන අභ්‍යාස හතරයි.

සතිපට්ඨාන භාවනාවට අයත් පහසුවෙන් ප්‍රගුණ කළ හැකි අභ්‍යාස දෙකක් පමණක් මෙහි දැක්වෙයි.

ඉරියාපථ භාවනාව

ඉරියාපථ භාවනාව යනු ඉරියව් පැවැත්වීමේදී සිහි නුවණ දියුණු කර ගැනීමයි. මේ භාවනාව වඩන යෝගියා,

1. ඇවිදින විට ඇවිදින්නේය යන්න දැන සිටියි
2. නැවතී සිටින විට නවතිමිසි දැන සිටියි
3. හිඳහෙන සිටින විට හිඳින්නෙමැයි දැන සිටී
4. සැතපෙන විට සැතපෙන්නෙමැයි දැන සිටියි
5. තමා පවත්වන කායික ඉරියව්ව කුමක්ද යන්න සිහි නුවනින් යුතුව දැන සිටියි.

මෙයාකාරයෙන් තමාගේ කායික ඉරියව් හෝ අනුන්ගේ කායික ඉරියව් හෝ තමන්ගේ සහ අනුන්ගේ කායික ඉරියව් කවරාකාරද යන්න පිළිබඳව සිහිනුවනින් යුතුව දැන සිටියි. කායික ඉරියව් වල හට ගැනීමද නැසීමද හටගැනීම සහ නැසීම යාම යන දෙකද ගැන අවබෝධයෙන් සිටියි. කායික ඉරියව් යනු හේතුඵල සබඳතාවන්ගේ ප්‍රතිඵලයන්ය යන අවබෝධය වෙත ඔහු එළඹෙයි.

සති සම්ප්‍රජාන භාවනාව

කායානුපස්සනා භාවනාවෙහි තෙවන අංගය වනුයේ සති සම්ප්‍රජාන භාවනාවයි. සති සම්ප්‍රජාන භාවනාව වඩන යෝගියා සෑම කායික ක්‍රියාවක්ම මනා සිහි නුවනින් යුතුව එකී ඉරියව් හේතුඵල සබඳතා මත හටගන්නා බව මනසින් අවබෝධ කරමින් ආශාවන් දුරු කරමින් භාවනාව වැඩිදියුණු කළ යුතුය. ඉදිරියට යාම, හැරී ඒම, ඉදිරිය බැලීම, වටපිට බැලීම, අත් පා දිගු කිරීම, අත් පා හැකිලීම, පොරවන විට, කන විට, බොන විට, සපන විට, ගනම් කරන විට, නැවතී සිටින විට, සයනයෙහි සිටින විට, අවධියෙන් සිටින විට, කථා කරන විට, නිහඬව සිටින විට ආදී සෑම සියළු ක්‍රියාකාරකමකදීම මෙකී ලෙස සති සම්ප්‍රජානයෙන් යුතුව වාසය කළ යුතුය.

මෙම අභ්‍යාසයේදී ද පෙර සඳහන් අභ්‍යාසයෙහි මෙන්ම තමන්ගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ තමන්ගේ සහ අනුන්ගේ කායික ස්වභාවයන් දැන ගනිමින් වාසය කළ යුතු වෙයි. තවද එකී කායික ක්‍රියාකාරීත්වයේ හට ගැන්ම නැසියාම සහ හටගැනීම් නැසියාම ස්වභාවය නුවනින් දැන අවබෝධ කළ යුතු ය. සියළු කායි ක්‍රියාකාරීත්වයන් හේතුවල සබඳතාවන්හි ප්‍රතිඵල බව තේරුම් ගත යුතුය.

සති සම්ප්‍රජානන භාවනාව වඩන යෝගියා තම භාවනාව ආරම්භයේ සිට එක දිගටම තමන් පවත්වන ඉරියව් තමන්ගේ ගමන බිමන ගැන අති මහත් සැලකිල්ලෙන් යුතුව කල යුතුය. මෙහිදී ගත පව්වගතික වන නම් වූ වෘත්තයක් අනුගමනය කළ යුතු බව මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථාවෙහි දැක්වෙයි. ගත පව්වගතික වනෙහි අංග දෙකකි. කර්මස්ථානය රැගෙන යාම සහ පෙරළා රැගෙන ඒම එම අංග දෙකයි. මෙයින් අදහස් කරන්නේ කිසියම් කර්තව්‍යයක් සඳහා පිටත්වෙද්දී මෙන්ම ඒ කර්තව්‍යය නිමවා එද්දීත් එක දිගටම කර්මස්ථානය වැඩිය යුතු බවයි.

පෙරකල විසූ ත්‍රිපිටක මහාසීව තෙරුන්වහන්සේ විසින් සති සම්ප්‍රජානන භාවනාව වැඩිම පිළිබඳ දී ඇති උපදේසය මෙසේය. " සති සම්පජ්ඣා භාවනාව වඩන යෝගියා ගමන් කරද්දී ඇතිවන නාමරූප ධර්මයන් ගමනේදීම නිරුද්ධ වන බව දනී." මෙයාකාරයෙන් තම මුළු දෛනික ජීවිතය දෙස විමසිලිමත්ව බලමින් නාමරූප පරම්පරාවන් ඉපිද නිරුද්ධවන අයුරු යෝගියා විසින් තම අවධානයට හසුකර ගත යුතුය. මූලික සූත්‍ර දේශනාවන්හි එන සති සම්පජ්ඣා භාවනාවට හාත්පසින්ම සමාන භාවනා විධියක් ජපානයේ සෙන් භාවනා අභ්‍යාසයන් තුල හමුවෙයි. දෛනික ජීවිතයේ සිදු කරනු ලබන කුඳු මහත් සෑම කර්තව්‍යයක්ම මනා සිහි නුවනින් යුතුව සිදු කිරීම ඒ සෙන් භාවනා අභ්‍යාසයයි.

34. අතිශය බලගතු භාවනා අභ්‍යාසයක්

සිතට හා ගතට සහනය ලබා දී පුද්ගලිකව වේගයෙන්දියුණු නියුණු වන භාවනා අභ්‍යාසයක් අපි දැන් හදාරමු. මෙම අභ්‍යාසය මතු සඳහන් පරිදි පියවරෙන් පියවර දියුණු කළ යුතු වෙයි.

01. පළමුව කඳ සෘජුව තබා හිඳගන්න.
02. දැන් දෙඅත්ල උඩ අතට හරවා දෙඅත් කළවයේ ඉහලින්ම තබා ගන්න. දැන් දැන් වාරුවෙන් හැකිතාක් ඉහලට කඳ අදින්න. මෙවිට ඔබටත් නොදැනීම කොඳු ඇට පෙළ සෘජුවනු ඇත.
03. දැන් ඊළඟට සෙමින් ඉහිල් වන්න. එවිට ඔබ ඉතා නිවැරදිව කඳ සෘජුව භාවනා ඉරියව්වට පැමිණෙනු ඇත.
04. මිළඟට දැන් එකට එකක් ස්පර්ශ වන ලෙස සැහැල්ලුව උකුල මත තබා ගන්න.
05. දැස් හැර දුර බලාසිටින්න. ඇස් පිය ගැසීම භාවනාවට බාධාවක් නොවේ. මෙහිදී සිතට එන කිසිවක් අවධානයට නොගන්න.
06. මෙවිට අනුක්‍රමයෙන් අතපය සෙලවීමට නොහැකි වනසේ මුළු ශරීරයම නිසල වනු ඇත.
07. මේ අවස්ථාව වනවිට ඔබ කළ යුත්තේ හෘදයේ මුදුන අසලට සිත යොමු කිරීමයි. එවිට ඔබට හුස්මෙහි පීඩනය ක්‍රමයෙන් දැනෙනු ඇත.
08. දැන් හුස්මේ පීඩනය නොදිත් දැනෙනු ඇත. එවිට ඔබ කළ යුත්තේ සෙමින් දැස් පියා ගැනීමයි.

09. මෙලෙස දැස් පියාගෙන සිත හුස්මටම යොමු කරගෙන නෘදය අසලට අවධානය යොමුකර හිඳින්න.
10. කුම කුමයෙන් සිත නිසල වනු ඇත. නිසලවූ සිතෙන් යුතුව හැසිරෙමින් චේලා සිටින්න. ඔබට පුදුමාකාර සත්‍යයක් දැනෙනු ඇත. විධිවිධ සම්පූර්ණයෙන්ම දුරුවනු ඇත. මානසික පීඩනය ඇති අයට මේ අභ්‍යාසය දිව ඔසුවක් බඳුය.

