සන්සුන් වීමේ ක්‍රම

අපගේ ජීවිතයේ විවිධාකාර අභියෝග වලට මුහුණ දෙන විට අප තුල බොහෝ ශාරීරික හා මානසික වෙනස්කම් (උදාහරණයක් ලෙස - දුක, බය වැනි දෑ) ඇති වේ. දුක වැනි බාධාවන් ඉදිරියේ බොහෝ දෙනෙකු බඩගිනි නැතිකම, නින්ද නොයාම වැනි දේවල් වලට මුහුණ දෙති. මෙවැනි අවස්ථා වලදී සිතෙහි ස්වභාවය, ආතතිය, හදගැස්ම කෙබඳුදැයි යන්න අපි අත් විද ඇත්තෙමු. අප තුළ විවිධ අවස්ථාවලදී ඇති වන මෙබදු ශාරිරික හා මානසික වෙනස්කම් මෙම අවස්ථාවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දීමට උපකාර වන නිසා මෙවැනී වෙනස් කම් (ආතතිය, අවදියෙන් සිටිම, බඩගිනි නැති කම යන ආදිය) අපට ප්‍රයෝජනවත්ය.

නමුත් අප තුළ ඇති වන මෙවැනි වෙනස්කම් පමණ ඉක්මවා යන විට හෝ මෙම වෙනස්කම් සිදුවීමට ආරම්භ වන විට එම වෙනස්කම් අපට බලපෑම් කරනු ලැබේ.

මෙම ක්‍රියාවලීන් පමණ ඉක්මවා යන විට අපට අභියෝග වලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දීමට නොහැකි වනු ඇත. උදාහරණයක් ලෙස හදිසි අවස්ථාවකදි අත, පය සෙලවීමට හෝ කතා කර ගැනිමට නොහැකි වීම වැනි දෑ සිදු වනුයේ අප තුළ ඇති වන මානසික වෙනස්කම් සීමාව ඉක්මවා යාමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. මෙවැනි වෙනස් කම් අපට අහිතකර වන අතර අපට ඇති වන අභියෝගකාරී තත්ත්වයන් මැඩ පැවැත්වීමට බාධා කරනු ලැබේ.

එමෙන්ම යම් සිදුවිමක් සිදු වි බොහෝ කාලයකට පසුව වුවද අප තුළ එම සිදුවීම නිසා හට ගත් හැගීම් වල කැළඹිලි ස්වභාවය නිරතුරුව පවතී නම් අපට අපේ සාමාන්‍ය දෛනික ජීවිතයේ ඇති වන බොහෝ අභියෝග වලට සාර්ථක ලෙස හා සමබරව මුහුණ දීමට නොහැකි වනු ඇත. සමහරවිට මේ නිසා මානසික ව්‍යාකූලතා ද ඇති විය හැකිය.

අප හට බලපෑම් ඇති කරන මෙවැනි තත්ත්වයන් වලක්වා ගැනිමට බොහෝ ක්‍රම ඇත. ඒවායෙන් අපව සන්සුන් කරන ක්‍රම අත්හදා බැලීම මගින් මානසික කැළඹීම්, ක්ලේශයන් පාලනය කර මනස සන්සුන් කර ගත හැකි වේ.

මේ ආකාරයේ සන්සුන් වීමේ ක්‍රම සිවු ආකාරයක පුහුණු ක්‍රම වලින් සමන්විත වන අතර එමගින් ශාරීරික හා මානසික ඒකාග්‍රතාවය ඇති කර, ආතතිය වැනි මානසික ව්‍යාකූලතා ඇති වීම වලක්වා ගැනීමට දායක වන බව විද්‍යාත්මක පරීක්ෂණ වලින් තහවුරු වි ඇත. එම අභ්‍යාස ක්‍රම නම්,

01. ශ්වසන අභ්‍යාස

02. ක්‍රමානුකූලව පේශි ලිහිල් කිරිම

03. උච්චාරණය

04. භාවනාව

මෙම ක්‍රම අත්හදා බැලීමේදි සැලකිය යුතු කරුණු කිහිපයක් ඇත.

- ස්ථානය - නිශ්ශබ්ද ,හොද වාතාශ්‍රයක් සහිත වියවුල් රහිත ස්ථානයක් විය යුතුය.
- වේලාව - උදේ හවස ලෙස දවසට දෙවරක් කෑමට පෙර මිනිත්තු 10 ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් මෙය කිරිම සුදුසුය.
- ඇඳුම - තද නැති සැහැල්ලු ඇඳුමක් ඇඳීම සුදුසුයි.

එක් එක් ක්‍රම මනා සන්සුන් තත්ත්වයකින් යුතුව සිදු කිරිම යන්න වැදගත් වන නමුත් දැඩි උත්සාහයෙන් හෝ කුමක්හෝ දෙයක් හදිසියේ කර නිම කිරිමට අවශ්‍ය යැයි යන මානසිකත්වයෙන් හෝ තරගකාරී මානසිකත්වයකින් මෙය සිදු නොකල යුතුය. මෙය යම් තරමක පුහුණුවක් ලැබු පසු විවිධ ස්ථානවල හා වෙලාවන් වල අවශ්‍ය ආකාරයට ඉහත එක් අභ්‍යාසයක් හෝ සියලුම අභ්‍යාස වල නියැලිය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස ආතතියක් ඇති වුවහොත් හෝ බියක් ඇති වු අවස්ථාවකදි හෝ විවේකීව සිටින විට ශ්වසන අභ්‍යාස හෝ උච්චාරණය යන ක්‍රම මගින් මනස සංසුන් කිරීමට හැකිය. මෙකී ක්‍රම දිනපතා පුහුණු වීම මගින් නිරෝගිමත් සන්සුන් ජීවිතයක් නිර්මාණය කල හැකිය.

01.   ස්වසන අභ්‍යාස (ආනාපාන සති)

මනස සන්සුන් අවස්ථාවකදී හුස්ම ගැනිම, අවධිමත් හා නොගැඹුරු ස්වභාවයක් ගනියි. ඒ නිසා ශාරීරික හා මානසික වශයෙන් බොහෝ වෙනස්කම් ඇති වේ. ශ්වසනය විදිමත් හා ගැඹුරු ලෙස නිවැරදි ආකාරයෙන් සිදු කිරිමට හා ඉහත කි ශාරිරික හා මානසික වෙනස්කම් ඉදිරියේ සිත සන්සුන්ව තබා ගත යුතුය.

මෙම අභ්‍යාසයේදි සිටිය යුතු ආසන ආකාර හෝ ඉරියව් තෝරා ගැනිම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. මේ සදහා පද්මාසනය හෝ තම තමන්ට සුදුසු පහසු ආකාරයක් (උදාහරණයක් ලෙස පුටුවක හෝ බිම වාඩි වි හෝ ඇඳ මත වැතිර සිටිමින්) තෝරා ගැනිම වැදගත් වේ. පසුව සැහැල්ලු ඉරියව්වකින් හුස්ම ශරිරයට ඇතුල්විම හා පිටවිම පිළිබඳව විනාඩි කිහිපයක් අවධානය යොමු කල යුතුය.

සාමාන්‍යයෙන් අප හුස්ම ගන්නා විට උරහිස් ප්‍රදේශ පාවිච්චි වන බවක් පෙනේ. නමුත් මෙම අභ්‍යාස සඳහා උරහිස් ප්‍රදේශ වැඩි වශයෙන් භාවිතා කිරිම යෝග්‍ය වේ. උදර පේශී හා උරහිස් පේශි ලිහිල් වීම මගින් ආශ්වාස වාතය පෙනහළු තුළට ඇතුල් වේ . ඒ කෙරෙහි තම අවධානය යොමු කල යුතු අතර ආශ්වාස කිරීමේ දී සෙමින්, ගැඹුරින් දිගටම, සිදු කල යුතුය. උදර ප්‍රදේශය සෙමින් විස්ථාරණය වි ආශ්වාස වාතය ශරිරිය තුළට පැමිණේ. (අත උදරයට උඩින් තබා මෙය සිදු කල හැක.) උදර ප්‍රදේශයේ පේශින්, උරහිස් ප්‍රදේශයෙහි පේශින් සංකෝචනය වීමේදි වාතය පහසුවෙන් ශරිරයෙන් පිට වේ. මෙය නිදහසේ සෙමින් කල යුතුය. මෙම ක්‍රියාවලිය හුස්ම ගැනීමේදී ඇති වන විවිධ ශබ්ද වලින් තොරව කිරිමට වග බලා ගත යුතුය. මේ ආකාරයට වාතය ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස කිරිම පිළිබඳව

කීපවතාවක් අවධානය යොමු කරන්න. ක්‍රමයෙන් උදර ප්‍රදේශය වැඩි වශයෙන් භාවිතා කරමින් ශ්වසන අභ්‍යාස කිරිමට පුරුදු වන්න.

ඊට පසු හුස්ම ඇතුළට ගැනිමේදි එකේ සිට තුනට නිවැරදිව සිතන්න. පසුව හුස්ම පිට කරන විටත් ඒ ආකාරයටම සිතින් සිතන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මෙම අභ්‍යාස සිදු කිරිමට ගන්නා කාලය ඔබට හැකි පමණින් වැඩි කර ගන්න. අංක වෙනුවට වචන (මන්තර) සිත තුළ උච්චාරණය කල හැක. - "ඕම්" යන මන්තරය භාවිතා කල හැක. “ඕ” යන්න මනසින් උච්චාරණය කරමින් හුස්ම ඇතුළට ගෙන “ම්” යන්න උච්චාරණය කරමින් හුස්ම පිට කරන්න. ඔබ කැමති නම් භාවනා ආචාර්යවරයෙකුගේ මග පෙන්වීම යටතේ ආනාපානසති භාවනාව තවත් පුළුල් ලෙස සිදු කල හැක. (මෙම ක්‍රමය 1:4:2: යන කාල අනුපාතයට අනුව සිදු කල හැක.)

<u>ආශ්වාසය</u> → <u>ප්‍රාශ්වාසය</u>

උදර, උරහිස් පේශි විස්ථාරණය කර හුස්ම පිටෙ ශරිරය තුළට ගැනීම

උදර උරහිස් පේශි සංකෝචනය කර හුස්ම කිරිම

හුස්ම උඩුතොළ හෝ නාස් පුඩු ස්පර්ශ කරමින් ඇතුළු වීමත්, පිට වීමත් පිළිබද අවධානය යොමු කල හැකිය. (ආනාපාන සති) එසේත් නැතිනම් උදරයේ ඉහළ පහළ යාම (අත උදරය මත තබා මෙය සිදුකල හැක.) කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ හැක. මෙලෙස ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස මත අවධානය යොමු කිරිම මගින් සිත ඒකාග්‍රකර ගැනිමට උත්සාහ කල යුතුය.

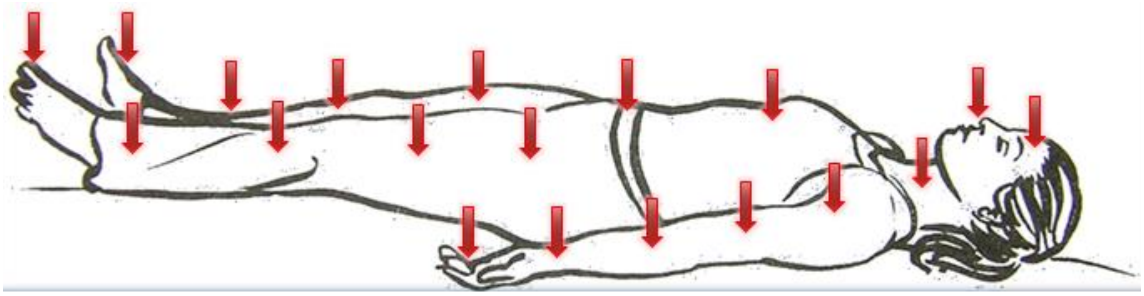
<u>02. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පේශි ලිහිල් කරන අභයාස (කායානු පස්සනා)</u>

ආතති අවස්ථාවලදි පේශි නිරතුරු සංකෝචනය විම නිසා ශරිරයේ විවිධ වෙනස් කම් ඇති වේ. (උදා - හිසරදය, බෙල්ල හිරි වැටිම, ඔළුව පිටුපස ප්‍රදේශයේ ක්ෂණික හිරි වැටීමත්

සමග වේදනාව ඇති වීම, මහන්සිය) තවද මානසික වශයෙන් භය, තිගැස්ම, කලබලය, තරහයාම ආදිය ඇති වන අතර මෙම මානසික තත්ත්වය දිගටම පැවතියහොත් පේශීන් සංකෝචනයන් වැඩි කරන අතර ඉහත කී ශාරීරික රෝග වෙනස් කම් ද ඇති වේ. මේ ආකාරයේ මානසික, ශාරීරික වෙනස්කම් වලින් නිදහස් වීමට පහත ඇති අභ්‍යාස සිදුකර එක්තරා සැහැල්ලු සන්සුන් බවක් ඇති කර ගත හැකි වේ.

මෙම අභ්‍යාස සිදු කිරීමට නිශ්ශබ්ද, සන්සුන් ස්ථානයක් තෝරා ගත යුතු අතර ඒ සදහා ඇඳක් හෝ පැදුරක් මත උඩුබැලි අතට වැතිරෙන්න. කකුල් දෙක දිග හැර, අත් දෙපසට කර, අත්ල උඩු පැත්තට වන පරිදි තබා, ඇඟිලි ඇත් කර, ඇස් වසා, හුස්ම ගැනිම ඉහත කී පරිදි සෙමින් කරමින් (කලින් පැවසූ ශ්වසන අභ්‍යාසය මෙන්) කලබල නැතිව මළකඳක් මෙන් වැතිර සිටින්න. පාදයේ ඇඟිලි වලින් පටන් ගෙන ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හිස දක්වා එක් එක් අංගයන් සැහැල්ලු කර හරින්න. මේ සදහා මුලින් මනස පා ඇඟිලි කෙරෙහි යොමු කරන්න. මාගේ පාදයේ ඇඟිලි සැහැල්ලුවෙන් තිබේ. ශාන්ති... ශාන්ති... ශාන්තී... යන සිතුවිල්ලෙන් සෙමින් පාද ඇඟිලි සොලවන්න .ඊට පසු පාද වලට සිහිය යොමු කර මගේ පාද සැහැල්ලුවෙන් තිබේ. ශාන්ති... ශාන්ති... ශාන්තී... යනුවෙන් මනස තුළ සිතමින් පාද මදක් සොලවන්න. මේ ආකාරයෙන් (පාද ඇඟිලි, පාද, දණහිස, උකුල, ලිංගේන්ද්‍රය, කොන්ද, ඉණ, උදරය, පපුව, අත්, ඇඟිලි, ගෙල, කට, ඇස්, හිස, මොළය) යන එක් එක් අංගයන් පාදයේ සිට හිස දක්වා ලිහිල් කරන්න. මේ ආකාරයෙන් කරන විට මුලින් ලිහිල් අංගයන් නැවත දැඩි නොවේ. නොනවත්වාම ඒවා ලිහිල් තත්ත්වයේම තබා ගන්න. අවසානයේ මුළු ශරිරයම ලිහිල් වූ මළකඳහක් මෙන් තබා ගත යුතුය. එක් අංගයක් (උදාහරණයක් වශයෙන් පාදය) ඉහල එසවූ විට එය දරදඬු මෙන්වී වැටිය යුතුය. එක් එක් අංගයන් ලිහිල් කරන විට ශාන්ති... ශාන්ති... ශාන්ති... යනුවෙන් කියන විට හෝ සිතන විට එක්තරා සන්සුන් බවක් සැනසිලි දායක තත්වයක් ඇති විය යුතුය. පේශි ලිහිල්ව පවති. ශරිරය සන්සුන් වී ඇත. මම නිරෝගිව, සන්සුන්ව සිටින්නෙමි යන සිතුවිලි දැනිය යුතුය. අවසානයේ මුළු ශරිරයම ලිහිල් වූ තත්ත්වයේ විනාඩි කිහිපයක් ශාන්ත වු මනසින්, සන්සුන්ව එසේ වැතිර සිටිය යුතුය. අවසන් වූ පසු එකවරම නොනැගිට සෙමින් සංවේදනය හිසේ සිට පාද දක්වා යොමු කරමින් ශරිර අංගයන් ටිකින් ටික සොලවන්න. පසුව සුදුසු පැත්තට හැරී නැගිටින්න.

ඉහත ක්‍රමය විද්‍යාත්මක ක්‍රමයක් වන ජාකොබ්සන්ගේ (JACOBSONS) පේශි ලිහිල් කිරිම ප්‍රවර්ධනය කිරිමේ ක්‍රමයයි. එම ක්‍රමයට අනුව එක් එක් පේශි ගොනු ලිහිල් කිරිමට පෙර ඒවා තද (සංකෝචනය) කරනු ලැබේ. එමගින් අපට පේශී ලිහිල් විමත්, සංකෝචනයත් අතර වෙනස තේරුම් ගත හැකිවේ.



පින්තූරය :

ඉහත ආකාරයට ශරීරයේ පේශී ලිහිල් කර ශාන්ති.. ශාන්ති... ශාන්ති... යනුවෙන් උච්චාරණය කරන්න.

මෙම ක්‍රියාකාරකම නිදාගැනීමට හොද ක්‍රමයක් වේ. ඒ නිසා නින්ද නොයන අයට මෙම අභ්‍යාසය කිරීම ප්‍රයෝජනවත්ය. නිදා ගැනීමට යන අවස්ථාවේ දී හෝ නින්දට බාධා වූ අවස්ථාවක දී මෙය සිදු කල හැකිය.

03. උච්චාරණය (මන්තර, ගාථා, උච්චාරණය, ඔරසන්)

මෙම ක්‍රමයට අනුව එක වචනයක් හෝ වචන කිහිපයක් නැවත නැවත කීමෙන් මනසේ සන්සුන් බව ඇති කරයි. උදාහරණයක් ලෙස ඔබට දේශනා කරන ලද ගාථාවක් හෝ ඔරසන් "ජේසු ක්‍රිස්තුස් වහන්සේ මා හට අනුකම්පා කරත්වා" හෝ ඉස්ලාම් ස්තෝත්‍ර "සුබනල්ලා " බෞද්ධ පාඨයන් වන "බුද්ධං සරණං ගච්චාමි" හෝ වේද වාක්‍යයන් හෝ අර්ථාන්විත වචනයක් හෝ දෙවියන්ගේ නමක් හෝ පහසුවෙන් කියවිය හැකි මන්තරයක් වන "ඕම්" යන වචනයක් වුවද මේ සදහා භාවිතා කල හැක.

ඔබ තෝරා ගත් වචනය සෙමින් නැවත නැවත කියන්න. (ඔබට හැකි ආකාරයට උදාහරණයක් වශයෙන් 100 ට වඩා, එනම් වරකට 108 වරක් හෝ එහි ගුණාකාර වලින්, එක දවසකට දෙවරක් හෝ වැඩි වතාවක්) මෙලෙස උච්චාරණය කිරිම නිසා ටික කාලයකට පසු මෙම උච්චාරණයන් පහසු වේ. සමහර අවස්ථාවන් වලදී ඔබේ අවධානය හෝ උත්සාහය නැතිව නිරායාසයෙන් මෙම වචන උච්චාරණය කිරිම සිදුවිය හැකිය. ඉන් පසු දිව සහ කතාකිරීමට උපයෝගි වන පේශී පමණක් උපයෝගි කර ගනිමින් සෙමින්

වචන උච්චාරණය කරන්න. පසුව දිව අග කොටස පමණක් උපයෝගී කර ගනිමින් වචන උච්චාරණය කරන්න. ඊට පසු ඉහත කී දිව හෝ පේශී කිසිවක් උපයෝගී නොකර මනස තුල පමණක් එම වචන උච්චාරණය කරන්න.

04. භාවනාව (විපස්සනා)

මීට පෙර සදහන් කල පරිදි වේලාව, ස්ථානය, ඉරියව්ව යන දෑ තමාගේ පහසුව අනුව සලසා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි. පිට කොන්ද ඍජුව හා හිස කෙලින් තබා ගනිමින් එක ඉරියව්වක සිටිය යුතුය. දින පතා එකම වේලාවෙහි එකම ස්ථානයෙහි සන්සුන් වියවුල් රහිත පරිසරයක භාවනා කිරිම යහපත්ය.

භාවනා කිරිමට එක් වස්තුවක් (අරමුණක්) තෝරා ගත යුතුය. ඔබේ ඉෂ්ඨ දේවියන්ගේ හෝ එක් උත්තමයකුගේ රූපයක් හෝ අලංකාර ස්වාභාවික දර්ශණයක් හෝ ආලෝකයක් සිත තුල මවාගෙන ධ්‍යානය (භාවනාව) කල යුතුය. නැතහොත් උච්චාරණය භාවිතා කර එක වචනයක් හෝ වාක්‍යයක් හෝ එක්තරා උසස් අරමුණක් භාවිතා කල යුතුය. එසේත් නැත්නම් පහසුම දෙයක් වූ හුස්ම ගැනිම මත සිහිය පිහිටුවමින් භාවනා කල හැකිය.

පළමුව පහසු ඉරියව්වක හිද ශරීර පේෂි ලිහිල්ව තබා ගනිමින් ශ්වසන අභ්‍යාසයත්, පසුව උච්චාරණයත් කල යුතුය. භාවනා කරන විට මනස ඒකාග්‍ර කර ඔබ තෝරා ගත් අරමුණෙහි නොනවත්වා සිහිය පිහිටුවා ගත යුතුය. සිත වෙනත් අරමුණු කෙරෙහි යොමු වූ විට සෙමෙන් සන්සුන්ව අවධානයෙන් යුතුව නැවත තෝරා ගත් අරමුණු කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගත යුතුය. මෙහිදී කලබල නොවිය යුතුය. බලහත්කාරීත්වයෙන් තොරව සිත පහසුවෙන්ම එකම අරමුණක් මත නිරතුරුව සිහිය පිහිටුවිමට පුරුදු කර ගත යුතුය. ක්‍රමයෙන් සිත මද වේලාවකට මෙලෙස එකම අරමුණක තබා ගැනිමට හැකිවනු ඇත. පළමුව විනාඩි 5 ක් ද, පසුව ක්‍රමයෙන් වැඩි වේලාවක් ද, භාවනා කිරිමට පුරුදු විය යුතුය.

සටහන - මෙම ක්‍රියාකාරකම් හින්දු, බෞද්ධ, වෛද, ඉස්ලාම්, ආගමික වතාවත් වල දක්නට ලැබේ. පුහුණුව ලැබූ, අත්දැකිම් සහිත පුද්ගලයන්ගෙන් (භාවනා ආචාර්යවරු, භික්ෂුන් වහන්සේලා, කතෝලික පියතුමන්, සහෝදර කන්‍යාවියන්, උමාන් යන අය) මෙය ඉගෙන ගැනිම වඩාත් සුදුසුය.

භාවනාව