ටිබෙට් තාන්ත්‍රික ධර්මමාර්ගයේ ඉගැන්වෙන යෝගක්‍රම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

පිංකන්දේ දමිතසාර හිමි[1]

Abstract

The great gift to the world through the origin of Buddhism marks the end of worldly existence. Due to the analysis of the basic doctrines taught in the early Buddhism through different systems, there is also a diversity in the paths to liberation. Tantric Buddhism, which spread geographically in Tibet, is one of them. In Tibetan doctrine, there is an emphasis on the spiritual fruits that can be attained through a practical procedure as well as the exploration of worldly knowledge. Tibetan Yoga is a core teaching of that practice. The Tibetan yoga system has been created by combining methods drawn from ancient Indian yoga and various figured mental development methods unique to Buddhism. Bhadanta Naropa who lived in the eleventh century, was a master teacher who commenced the golden age of this science. The six yoga systems codified by him are currently being practiced by Tibetan monks. The promotion of mental energy therein, their worldly and transcendental aspirations are also fulfilled. The purpose of this article is to reveal the background, use and benefits of those various yoga methods.

Keywords: *Buddhism, Liberation paths, Tibetan Yoga, Bhadanta Naropa Mind development*

---

1 Temporary Lecturer, Department of Pali and Buddhist Studies, University of Kelaniya, Sri Lanka.

හැඳින්වීම

යෝග යනු නූතන ප්‍රායෝගික බුදුසමයේ ජනප්‍රිය භාවිතයකි. ආගම් සහ දර්ශන විෂයක්ෂේත්‍රයෙහි විද්වතුන්ගේ ප්‍රබල උනන්දුවක් ඇති පැරණි සම්ප්‍රදායක් ලෙස මෙය හඳුනාගත හැකි ය. මනස සහ ශරීරය මෙන්ම ජීවිත යථාර්ථය සහ විශ්වයේ ස්වභාවය අදින් වසර පන්දහසකට පෙර පෙරදිග ලෝකයට හඳුන්වා දුන්නෝ වෛදික පූජකවරයෝ ය. ඔවුන් විසින් උතුරු ඉන්දියාවට පැමිණ සකස් කළ පැරණිතම යෝග පාඨ වසර දෙදහසක් පමණ පැරණි බව සැලකේ. අනුක්‍රමයෙන් පරිණාමය වෙමින් බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ඔස්සේ විශිෂ්ටත්වයට පත් එකී යෝග ක්‍රමයන්හි නවීන පුනර්ජීවනය දහනවවන සියවසේ මැද භාගයේ සිට සොයාගත හැකිය. එය ඉන්දියානු යෝගීන් සහ පෙරදිග දර්ශනයට සහ ආගමට වශී වූ බටහිර ලෝකෝත්තරවාදීන් විසින් ප්‍රචලිත කරණ ලද්දකි. සමකාලීන යෝග සම්බන්ධයෙන් ගත් කල, එය පෙර සම්ප්‍රදායන්ගෙන් සංශෝධනය කළ පාඨයන් ආශ්‍රයෙන් නව ශෛලීන්, සංකීර්ණ පුනරාවර්තන, නව අර්ථකථන බවට පරිණාමය වෙමින් පවතී. සාම්ප්‍රදායික යෝග තවමත් අධ්‍යාත්මිකත්වය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන අතර එය භාවනාව සඳහා මනස සහ ශරීරය කේන්ද්‍රගත කිරීමේ මාර්ගයක් ලෙස පමණක් ඉරියව් භාවිතා කරමින් අවසානයේදී සංසාර මෝක්ෂය අපේක්ෂා කරණ උත්තුංග ක්‍රියා පිළිවෙළකි. විවිධ සම්ප්‍රදායන් ඔස්සේ සංවර්ධනයට පත් ටිබෙට් බුදුසමයෙහි ආචාර්යවරු විසින් හඳුන්වා දුන් යෝග විධීන් පිළිබඳ අනාවරණ කිරීම මෙම ලිපියෙහි මුඛ්‍ය අරමුණ යි.

ටිබෙට් තාන්ත්‍රික යෝග ඉතිහාසය

තන්ත්‍රයාන ධර්මය පළමුව භාරතයෙන් ආරම්භ වූ අතර ව්‍යවහාර වර්ෂ හත්වන සියවසේ පටන් දොළොස්වන සියවස දක්වා තාන්ත්‍රික මතවාදවලින් බුදුසමය පෝෂණය විණි. මෙම කාලය තුළ ඔරිස්සා (වර්තමාන ඔඩිෂා) සහ බෙංගාල් ප්‍රාන්ත හරහා ටිබෙට් දේශයටත් පසුව චීනයට හා ජපානයට මෙන්ම කොරියාවටත් මෙම දහම පැතිර ගියේ ය. එහෙත් එය විශේෂයෙන් මුල් බැසගෙන වර්තමානය දක්වා බහුලව ප්‍රගුණ කෙරමින් සක්‍රීය ව පවතින්නේ ටිබෙට් දේශයේ ය. තන්ත්‍රයාන සම්ප්‍රදාය රහස්‍යභාවය මූලික ලක්ෂණය කොට ගැනීම

නිසාත් ටිබෙටය ස්වභාවික භෞගෝලීය පිහිටීම අතින් ප්‍රවිෂ්ට වීමට ඉතා දුෂ්කර භූමියක් ව පැවතීම නිසාත් තාන්ත්‍රික බුදුදහම සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත නොවුණි. (විමලඤාණ හිමි, 2014, xii පිට) සෑම නිකායාන්තර බුදුසමයක මෙන් ම තාන්ත්‍රික ධර්මය තුළ ද දර්ශනයක් සහ ප්‍රතිපදාවක් දක්නට ලැබේ.

ප්‍රතිපදා මාර්ගය හෙවත් ප්‍රායෝගිකව පුරුදු කළයුතු චරණමය පක්ෂයෙහි අන්තර්ගත වැදගත් ඉගැන්වීමක් ලෙස යෝග ක්‍රමය හැඳින්විය හැකි ය. යෝග-භාවනාවන්හි ඉතිහාසය පිරික්සීමේ දී පුරාණ භාරතීය වෛදික ග්‍රන්ථවල පවා වසර තුන්දහසක් පමණ ඉපැරණි චිත්ත ශක්ති ප්‍රවර්ධක යෝගී ක්‍රම දක්නට ලැබේ. එම යෝගීක්‍රම ආරණ්‍යක, උපනිෂද් යුග ඔස්සේ බුද්ධකාලය දක්වා ම විහිදී විදර්ශනා කේන්ද්‍රීය වූ යෝගී ක්‍රමය දක්වා පරිණාමය වූ පිළිවෙළක් සොයාගත හැකි ය. එය තවදුරටත් තහවුරු වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ද බෝසත් අවදියේ පටන් යෝගී ක්‍රමයන්හි පරිචිත වූ ආකාරය සහ එතුමන්ගේ අලාරකාලාමාදී ගුරුවරු ද මෙය ප්‍රගුණ කළ බව ත්‍රිපිටක සූත්‍ර මගින් අනාවරණය වන බැවිනි. (ම.නි., 1, 394 පිටුව) එහෙයින් ම යෝග යන පාරිභාෂික පදය බුදුසමයෙහි භාවනා යන්නට පර්යාය ව යෙදුණු බව දැකගත හැකි ය. (ධම්මපදපාළි, 282) ව්‍යවහාර වර්ෂයෙන් පස්වන සියවසෙහි පමණ විසූහයි සැලකෙන පතඤ්ජලී මහාඍෂිගේ පාතඤ්ජලී යෝග සූත්‍රය බුදුසමයෙහි මෙන් ම සමයාන්තර යෝග විධීන් එක්රැස් කොට සකසන ලද චිරසම්භාවිත කෘතියකි. හත්වන සියවස වන විට සංවර්ධනයට පත් තාන්ත්‍රික ඉගැන්වීම්හි එන යෝගක්‍රම සඳහා මෙම කෘතිය ද බෙහෙවින් උපකාර වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකිය. එසේ ම ක්‍රි. ව. 09-10 ශතවර්ෂ අතර භාරතයේ බෙංගාලයේ පැවති පාල රාජධානිය සමයේ යෝගක්‍රම සහ භූතවිද්‍යා තාන්ත්‍රික ඉගැන්වීම්වලට එක්වුණු බව කියැවේ. (විමලඤාණ හිමි, 2014, xiii පිට) මේ අයුරින් ක්‍රමිකව විකාසය වූ යෝග ශාස්ත්‍රයෙහි එකිනෙකට වෙනස් සහ ව්‍යාමිශ්‍ර වූ පියවරක් ලෙස තාන්ත්‍රික යෝගක්‍රමයන් ආරම්භ වූ බව හඳුනාගත හැකි ය.

තාන්ත්‍රික යෝග ආරම්භය

තාන්ත්‍රික බුදුසමය ප්‍රධාන සම්ප්‍රදායයන් හෝ නිකායන් හතරක් ඔස්සේ

විකාශය වී ඇත. එනම්; න්යිංගමා (Nyingma) (8 සියවස), කග්‍යු (Kagyu) (11 සියවස), සක්‍ය (Sakya) (1073) සහ ගෙලුග් (Gelug) (1409) වශයෙනි. එයින් දෙවන ස්ථානයෙහි ලා සැළකෙන කග්‍යු නිකාය තාන්ත්‍රික බුදුසමයේ ප්‍රායෝගික පක්‍ෂයට බහුතර නැඹුරුවක් දක්වන සම්ප්‍රදායකි. වජ්‍රාසත්ත්ව නම් දිව්‍යමය ගුරුතුමාගේ මූලික දේශනා අනුව එතුමන්ගේ ශිෂ්‍ය තිලෝපා (988-1069) නම් මිනිස් ගුරුතුමා මෙම සම්ප්‍රදායේ ආරම්භකයා ලෙස සැලකේ. සක්‍ය සහ ගෙලුග් නිකායන්හි මෙන්ම කග්‍යු නිකායේ ද පවතින මහාමුද්‍රා නම් භාවනාවේ කග්‍යු ක්‍රමයෙහි පුරොගාමියා තිලෝපා ආචාර්යවරයාය. තිලෝපාගේ ශිෂ්‍යයා නාරෝපා (1016-1100) නම් වේ. මෙතුමා විසින් සිදුකළ වැදගත් ම ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය නම් ෂඩ්යෝග හෝ ෂඩ්ධර්ම ක්‍රමයයි. (Six Dharma-s/ Yogas of Nāropa) මර්පා (1012-1097) යනු නාරෝපාගේ ශිෂ්‍යයා වේ. ඉන්දියාවේ ප්‍රභවය වූ මහාමුද්‍රා භාවනා මාර්ගය සහිත තම ගුරුවරයාගේ ඉගැන්වීම් ටිබෙටයට ගෙනගිය ආචාර්යවරයෙකු ලෙස උන්වහන්සේ සම්භාවිත ය. මර්පාගේ ශිෂ්‍යයා වශයෙන් පිළිගැනුනේ මිලරේපා නම් ආචාර්යවරයා ය. (1028/40-1111/23) මොහු ටිබෙටයේ ඉහළ ම මිනිස් ගුරුවරයා සහ සුප්‍රකට යෝගියෙකු වේ. මෙම සියලු ආචාර්ය පරපුර මහාසිද්ධවරු යන නාමයෙන් ද හඳුන්වනු ලැබිණි. ඒ අනුව පුරාතන යෝගක්‍රම ද භාවිත කරමින් තන්ත්‍රයානයට අනන්‍ය වූ යෝග ක්‍රමයක් නිර්මාණය කළෝ නම් මොවුනතුරින් නාරොපා නම් සිද්ධවරයාණෝ වෙති. (Naropa University, US) එය මෙම තාන්ත්‍රික යෝග ශාස්ත්‍රයෙහි ආරම්භය බව සැලකීම යුක්තියුක්ත වේ.

තාන්ත්‍රික යෝග පුහුණුව සහ මහාමුද්‍රා භාවනාව

තාන්ත්‍රික ෂඩ් යෝග පුහුණුවට පෙර යෝගීන් විසින් 'මහාමුද්‍රා' නම් භාවනා ක්‍රමය ප්‍රගුණ කළයුතු වේ. 'ශ්‍රේෂ්ඨ සලකුණ' යනු එහි වචනාර්ථය යි. ටිබෙට් භාවනා ක්‍රම අතර උසස් ම භාවනාව ලෙස දැක්වෙන 'මහාමුද්‍රා භාවනාව' සාර්ථකව කිරීමෙන් ඇති වන ප්‍රතිඵලය ලෙස දක්වා ඇත්තේ මේ ජීවිතයේ දී ම ධර්ම ප්‍රත්‍යක්ෂය ලැබීම ය. සුවාසූ (84) සිද්ධවරයන් පිළිබඳ ටිබෙට්කථා සංග්‍රහයේ දැක්වෙන්නේ ද මහාමුද්‍රාව ගුරුවරයෙකුගෙන් ශිෂ්‍යයාට සම්ප්‍රේෂණ

වීමෙන් මේ ජීවිතයේ දී ම සිද්ධ හා මහාසිද්ධ බවට පත් වීමෙන් සමාජයේ විවිධ මට්ටම්වල සිටි යෝගීන් පිළිබඳව ය. 'මහාමුද්‍රා' යනු මහායානයත් තන්ත්‍රයානයත් අතරමැද පිහිටි ස්වරූපයේ භාවනා ක්‍රමයකි. මෙයින් මිනිස් සිත ක්‍රියාකරන ආකාරය හඳුනාගෙන එය තමාගේ පාලනය යටතට ගැනීමක් සිදුකෙරේ. මේ අනුව නිර්වාණය දැකිය හැකි සෑම කෙනෙකු ම බුදුවරයෙකු ලෙස දැකිය හැක්කා වූ මානසික ආකල්පයක් ගොඩනගා ගෙන, ඒ තුළින් සාමාන්‍ය ලෞකික ජීවිතය ලෙස දැකිය හැකි එනම් සංසාරය ම නිර්වාණය ලෙස දැකිය හැකි භාවනා ක්‍රමයක් ලෙස එය සැලකේ. ඃබහබබ ඍල 2013* එසේ ම බුදුබව ලබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය වේගවත් කිරීමට අදහස් කරන අධ්‍යාත්මික පිළිවෙත් සමූහයේ මූලික පියවරක් ලෙස එය හඳුනාගත හැකි ය.

මහාමුද්‍රා භාවනාවේදී, සිතුවිලි සහ හැඟීම් ඇති බව හඳුනා ගැනීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඒවායෙහි සැබෑ ස්වභාවය හඳුනාගෙන එම අත්දැකීම තුළ විවේක ගත යුතුය. ඒ සඳහා භාවනාවේදී වරින් වර මනසෙහි මූලික ලක්ෂණ තුනක් ආවර්ජනය කළ යුතු ය. එනම්; හිස්බව, පැහැදිලිකම සහ දැනුවත්භාවය යි. (Dzogchen Rinpoche, 2020) ථෙරවාද සම්ප්‍රදායන්හි ඉගැන්වෙන සමථ භාවනා නිර්දේශයන් මෙන් අනුව ආරම්මණ සතළිහකින් අභිමත වූවක් තෝරාගෙන මනස දියුණු කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් මෙහිදී අපේක්ෂා නො කෙරේ. මෙයින් අනාවරණය කෙරෙන්නේ සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය, සිතේ ශූන්‍යත්වය හෙවත් චිත්තනිරොධය වැනි ආත්ම ප්‍රත්‍යාවලෝකනයක් ය. මහාමුද්‍රා යනු භාවනාවක් සේ ම එක්තරා ධර්ම පද්ධතියක් ද වේ. එනිසා ඔවුන්ගේ එක් අභිප්‍රායයක් වන්නේ ද මහාමුද්‍රා නම් ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමයි.

තාන්ත්‍රික ෂඩ්යෝග ක්‍රමය

සියලුම බෞද්ධ ඉගැන්වීම් මෙන්ම, සම්ප්‍රදාය විසින් පිළිගනු ලබන්නේ නාරෝපා යෝග ෂට්කයේ ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය අන් කිසිවකුගේ නොව බුදුන් වහන්සේගේ ම වන බවයි. බුදුන් වහන්සේ විසින් විවිධ සූත්‍ර සහ තන්ත්‍ර හෙවත් විවෘත දේශන පළමුවෙන් ද දෙවනුව රහස් වජ්‍රයානය ද දේශනා කරන ලදී. නාරෝපා ආචාර්යවරයාගේ යෝග හය යනු

බුදුන් වහන්සේ විසින් ඉගැන්වූ මුල් තන්ත්‍රවල අන්තර්ගත වූ බොහෝ තාන්ත්‍රික ධර්මයන්ගේ සංශ්ලේෂණයකි. මෙම මුල් යෝග පිළිබඳ ඉගැන්වීම් ඇතුළත් තන්ත්‍ර සියල්ල ම සංස්කෘත භාෂාවෙන් ටිබෙට් භාෂාවට පරිවර්තනය කරණ ලදුව කන්ජූර් ත්‍රිපිටකයේ ආරක්ෂිත ව ඇත. එසේ ම ඒ අතරින් ධර්ම ග්‍රන්ථ වන හේවජ්‍ර තන්ත්‍ර, හෙරුකචක්‍රසම්වර තන්ත්‍ර, ගුහ්‍ය සමාජ තන්ත්‍ර ආදිය මූලාශ්‍රය කොටගෙන මෙම යෝග සම්පාදනය කොට ඇත. මෙය ලාමා ත්සොංඛාපා (Lama Tsongkhapa) විසින් ආනුභාව ත්‍රිත්වයේ ග්‍රන්ථයෙහි (Book of Three Inspirations) අනාවරණය කෙරේ. (TBE, 2024) එහෙත් ටිබෙටයේ පැරණි පරම්පරාවන්හි යෝගක්‍රම සංඛ්‍යාත්මක ව පිළිවෙළින් ද්විවිධ, ත්‍රිවිධ, චතුර්විධ, ෂඩ්විධ, අෂ්ටවිධ, දසවිධ වශයෙන් සංවර්ධනය වූ බවට තොරතුරු හමුවේ. (Sarah Harding, 2021) ඒ අතරින් නාරෝපා ගුරුතුමා විසින් සංස්කරණය කොට ඉදිරිපත් කරණ ලද සයාකාර යෝග පහත පරිදි වේ.

1. ඌෂ්මගත යෝගය (Inner heat yoga)
2. මායා ශරීර යෝගය (Illusory body yoga)
3. ස්වප්න යෝගය (Forcefull/Dream projection yoga)
4. ශුද්ධාලෝක යෝගය (Clear light yoga)
5. බාර්ඩෝ යෝගය (Bardo yoga)
6. විඥාන සංක්‍රමණ යෝගය (Consciousness transference)

01. ඌෂ්මගත යෝගය

මෙය පුරාණ බෞද්ධ යෝග ක්‍රමයක් වන අතර එයින් ශරීරය තුළ අභ්‍යන්තර තාපය නිපදවන අතර එය විශේෂිත ව්‍යායාම සහ භාවනා ක්‍රියාවලීන්ගේ සුසංයෝජනයක් මගින් දියුණු කරගත හැකි වේ. ඇතැම් තැනෙක මෙය "අභ්‍යන්තර තාපය", "මානසික තාපය" හෝ "විශ්ව තාපය" නමින් ද හැඳින්වේ. මෙම යෝගය දුමො ඃමපද* හෝ තුමො (Tummo) යනුවෙන් ටිබෙටයේ හැඳින්වෙන අතර ශීත ඍතුවේ ටිබෙටයේ පවත්නා අධික සිසිල් ගතිය දුරු කිරීමට ද මෙය භාවිත වේ. (Dawa Ozer, 2021) ථෙරවාද සමථ භාවනාවේ එන තේජො කසිණයට සමගාමී ස්වරූපයක් මෙයින් පෙනේ. (විසුද්ධි, 245) ප්‍රාථමික අවස්ථා පුහුණුව (Elementary practice) සහ දියුණු අවස්ථා

පුහුණුව (more advanced practice) වශයෙන් මට්ටම් දෙකක් ඔස්සේ මෙය වැඩිය යුතු වේ. ශරීරයේ හිස්බව හෝ හුදු හිස්බව දෘශ්‍යමාන කිරීම, ප්‍රධාන මානසික ස්නායු හෝ නාඩි දෘශ්‍යමාන කිරීම, ශ්වසන අභ්‍යාසය, බින්දු හැසිරවීම සහ ශාරීරික අභ්‍යාසය යනු මුල් අවස්ථාවේ ප්‍රගුණ කළ යුතු පිළිවෙත් පසකි. (Amy Ling, 2023) (බින්දු "ලක්ෂ්‍යය", "පහර" හෝ ""තිත්" ලෙස පරිවර්තනය කරයි. කෙසේ වෙතත්, යෝග යේ දී, බින්දු සංකල්පය එහි වචනාර්ථයෙන් ඔබ්බට ගොස්, එක් එක් පුද්ගලයා තුළ පවතින නිරපේක්ෂ, අසීමිත සහ ප්‍රකාශිත නොවන විභවය සංකේතවත් කරයි. බින්දු යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ විශ්වය පැන නගින අන්තරීක්ෂ බීජය, සියලු පැවැත්මේ එකමුතුව නියෝජනය යි.)

ශරීරයේ ශූන්‍යත්වය හෝ එකී ශූන්‍යත්වය දෘශ්‍යමාන කිරීම සඳහා ආරම්භයේදී යෝගියා තම ගුරුවරයාට තමන්ගේ ස්ථාවරය නැතහොත් අධිෂ්ඨානය ප්‍රකාශ කළ යුතුය. ඔහු සත් වැදෑරුම් වෛරොචන බුද්ධ ඉරියව්හි අසුන් ගත යුතුය. එනම්, නිස්කලංක තැනක් සොයාගෙන ප්‍රියතම සුවඳ දුම් දැල්වීම සහ හරස් පාද, අර්ධ පද්මාසන හෝ පද්මාසන සහිතව හිඳගැනීම, දකුණු අත මාපටැඟිලි සැහැල්ලුවෙන් ස්පර්ශ වන පරිදි වම්අත උඩින් තබාගැනීම, උකුල මත අත් තබා ගැනීම, පිටුපස කෙළින් නමුත් දෘඪ නොවන බවට වග බලා ගැනීම, හිස මදක් ඉදිරියට ඇල කර තමා ඉදිරියෙන් ඇති බිම දෙස බැලීම, හිස මුදුනේ සිට පාද දක්වා ශරීරය ලිහිල් කිරීම, හුස්ම ගැනීම හෝ ප්‍රියතම මන්ත්‍රය සජ්ඣායනා කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම මෙම භාවනාව ආරම්භ කිරීමේ සත්වැදෑරුම් වෛරෝචන ක්‍රමය යි. (Rigpa Shedra, 2018)

ඉන් අනතුරුව හිසේ සිට පා ඇඟිලි තුඩු දක්වා වූ ශරීරය ම බැලූනයක් මෙන් ඇතුළත විද්‍යමාන හිස් බව අත්විඳිය යුතු ය. ඔහුට මුළු ශරීරයම සම්පූර්ණ ලෙස දැකිය නොහැකි නම් ඔහු වරකට කොටසක් දෘශ්‍යමාන කිරීමට උත්සාහ කළ යුතුය. ඔහුට හිසෙහි හිස් බව දෘශ්‍යමාන කළ හැකිය බෙල්ල, අත්, පපුව සහ අනෙක් ශරීරාංග වශයෙනි. එවිට ඔහුගේ ශරීරය අබ ඇටයක් තරම් කුඩා බීජයක් හෝ මුළු විශ්වය තරම් විශාල වශයෙන් හෝ විවිධ ප්‍රමාණවලින් ඇතුළත සියලු ශූන්‍ය බව

ම ආත්මීය අත්දැකීමක් බවට පත් කරගත හැකි ය. මහත් වීර්යයෙන් මෙම ශූන්‍ය සිරුර අතිශයින් පැහැදිලි වන තුරු පුරුදු කළ යුතු වේ. (Garma, 1962, 55) අවශේෂ සතර ක්‍රමයන්හි ද එකිනෙකට වෙනස් ක්‍රම මගින් මෙම ඌෂ්මගත යෝගය වැඩීමට ආරම්භයක් ගත හැකි බව ආචාර්ය මතය වේ.

2. මායා ශරීර යෝගය

මායාකාය හෝ මායාශරීර යනු නාරෝපා යෝග ක්‍රමයන්හි දෙවැන්නයි. එය දීප්තිමත් භාවය ලෙසද හැඳින්වේ. කැඩපතකින් තම භෞතික රූපය නරඹා එහි මායාකාරී ස්වරූපය හඳුනා ගෙන, කැඩපත තුළ පෙනෙන දේවතා ස්වරූපයක් මනසින් නිර්මාණය කොට ගෙන එහි ද මායාවී ස්වරූපය හඳුනා ගැනීම මෙම යෝග ක්‍රමය මගින් සිදුකරයි. එය ක්ලිෂ්ට මායා ශරීර යෝගය යි. (the impure illusory body practice) අනෙක් ක්‍රමය නම් බුදුවරයෙකුගේ ප්‍රතිමාවක් කැඩපත් දෙකක් අතර තබා ප්‍රතිබිම්බ දෙකෙහි හා සැබෑ බුද්ධ ප්‍රතිමාවෙහි මායාව නිරීක්ෂණය කිරීම යි. එය පාරිශුද්ධ මායාශරීර යෝගය යි. (the pure illusory body practice) (Garma, 1962, 84) ඒ අනුව සෑම දෙයක ම මායාවී ස්වරූපය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීම මෙහි මූලික අභිප්‍රාය බව පැහැදිලි වේ. එය වජ්‍රයාන මනෝචිකිත්සාවේ ඍජු හා බලගතු ආකාරයක් වන අතර, යමෙක් තමන් ගැන ඇති මතුපිටින් ඇති ල්පවලින් තමා අව්‍යාජ ලෙස නිදහස් කර ගැනීමටත්, තමාගේ ශරීරය බුදුන්වහන්සේගේ ප්‍රබුද්ධ දේව ස්වරූපයකට පරිවර්තනය කිරීමටත්, තමාගේ ප්‍රඥාව භාවිත කිරීමට තමා පුහුණු කිරීමටත් නිර්මාණය කර ඇති බව පිළිගැනේ. සිය අටුවාවේදී ජේම කාර්පෝ පවසන්නේ පැහැදිලි ආලෝකය සියලු මනුෂ්‍යයන් විසින් මරණාසන්න පළමු මොහොතේදීම කෙටිකාලීනව අත්විඳින බවත්, උසස් ධ්‍යානවල සිටින දියුණු යෝගාවචරයින් විසින් සහ සියලු බුදුවරුන් විසින් නොනවතින ලෙස අත්විඳින බවත් ය. (Tsong-kha-pa, 2005, 81p.) ඒ අනුව ශූන්‍යතා දහම දර්ශනයක් ලෙස සේ ම ප්‍රායෝගික ව පුහුණුව සිදුකරණ යෝගී ක්‍රමයක් ලෙස පවතින්නක් බව මෙම මායා ශරීර යෝගය තුළින් තහවුරු වේ.

3. ස්වප්න යෝගය

මෙම යෝගය නින්ද හා සම්බන්ධ වේ. රාත්‍රියේ පමණක් නොව දවල් කාලයේ ද යමෙක් නින්දට වැටුණ ද එබඳු අවස්ථාවන්හි දකින සිහින වටහා ගැනීම මත මෙම යෝගය සංවර්ධනය කළ හැකි ය. (Garma, 1962, 89) තාන්ත්‍රික ශික්‍ෂාවන් උල්ලඞ්ගනය නොකිරීමත් තම ආචාර්යවරයා (Guru) කෙරෙහි පූර්ණ භක්තිය පවත්වා ගැනීම මෙහිලා අත්‍යාවශ්‍යක වේ. එසේ ම තමන් සතු ව පවත්නා භෞතික සම්පත්තීන්හි අධික ලෙස ආශක්ත වීමෙන් ද බැහැර විය යුතු ය. එසේ ම යෝග ශාස්ත්‍රාගත චක්‍ර සප්තකය උපදවා ගැනීම සහ දියුණු කිරීම මෙහිලා තවත් එක් පැතිකඩකි. ඒ අතුරින් උගුර චක්‍රය (Throat Cakra) මතු කරගැනීම මෙම සිහින යෝග මගින් නිර්දේශිත වැදගත් පුහුණුවකි.

ටිබෙට් බොන් බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය තුළ ද මෙය මුල් බැසගත් දියුණු අධ්‍යාත්මික පුහුණුවකි. සිහින දකින සහ අවදි වන අවස්ථා දෙකෙහිම දැනුවත්භාවය (awareness) වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රබල මාවතක් (Potent vehicle) ලෙස යමෙකුගේ සිහින නැවත සොයා ගත හැකිය. මෙම මාර්ගය යමෙකුගේ විඥානය සහ ජීවිතය පරිවර්තනය කිරීමට සේ ම අවසාන විමුක්තිය ළඟා කර ගැනීමට ද උපකාරී වේ. සිහින යෝගයේ අවසාන ඉලක්කය වන්නේ පැහැදිලිව සිහින දැකීමට ඉගෙන ගැනීම පමණක් නොව, සිහින සහ අවදි ජීවිතය යන දෙකෙහිම මායාකාරී ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම සහ යථාර්ථයේ සැබෑ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමයි. සිහින යෝග යනු මරණය සඳහා ද සූදානම් වීමකි. ටිබෙට් ගුරුවරු උගන්වන පරිදි, මිය යන ක්‍රියාවලියේදී පදනම් වීමට, සාමකාමීව දැනුවත් වීමට යමෙකුට ඇති හැකියාව ඔබගේ පෙර සිහින යෝග අභ්‍යාසයේ සාර්ථකත්වය මත රඳා පවතී. (Geshe Tenzin Rinpoch, 2021)

4. ශුද්ධාලෝක යෝගය

දීප්තිය හෝ පැහැදිලි ආලෝකය (Ed. prabhāṣvara), යනු ථෙරීය බුදුදහම, ටිබෙට් බුදුදහම සහ බොන් හි කේන්ද්‍රීය සංකල්පයකි. පාලි

සූත්‍රයන්හි ප්‍රභාෂ්වර යන්නෙන් සිතේ පවත්නා මුල් ස්වරූපය හෙවත් ප්‍රකෘති පාරිශුද්ධත්‍වය අදහස් කෙරේ. ටිබෙට් බුදුදහම තුළ එය බුද්ධ ස්වභාවය හා සම්බන්ධ මනසේ සහජ තත්ත්වය ලෙස සලකයි. එය අවබෝධ කර ගැනීම මෙම භාවනා පුහුණුවේ අරමුණයි. එසේ ම එය පැහැදිලි ආලෝකයක් වූ නමුත් අවර්ණ වූ, විනිවිද පෙනෙන දීප්තිමත්, ඉතා සැහැල්ලු සහ සියුම් පැවැත්මකි. මනසෙහි සියුම් ම මට්ටමක් එයින් නිරූපණය කෙරේ. එය සැබවින් ම මොහොතින් මොහොත දිගටම පවතින දෙයකි. එය බුද්ධත්වය දක්වාම දිගටම පවතී. ගැඹුරු භාවනාවේදී පිරිසිදු කිරීමේ සහ ප්‍රීතියේ පැහැදිලි ආලෝකය දැකිය හැකිය (Garma, 1962, 94p.).

5. බාර්ඩෝ යෝගය

බාර්ඩෝ යනු මරණය සහ නැවත ඉපදීම අතර පවතින තත්ත්වයකි. නිකායාන්තරික ඉගැන්වීම්හි එන ගන්ධබ්බ අවදිය හෝ ඊනියා අන්තරාභව කාලය මෙනි. වර්තමාන භවයත් මතු භවයත් අතර සත්ත්වයෙකු (Bardo-dweller) සිටින බව ඔවුනගේ දැඩි විශ්වාසකි. ටිබෙට් බුදුසමයේ සුප්‍රකට ඉගැන්වීම් රාශියක් මෙම බාර්ඩෝ යන්න සමඟ සම්බන්ධ වන අතර චිරසම්භාවිත තිබ්බත මළපොත (Tibetan Book of the Dead) හෙවත් බාර්ඩෝතොදොල් ග්‍රන්ථය (Bardo Thödol) ද මෙම සංසිද්ධිය හා බද්ධ වේ. බාර්ඩෝ යෝග පුහුණුවට ප්‍රථම යෝගියා බාර්ඩෝහි මූලික කරුණු වටහා ගත යුතු අතර මෙම යෝග ක්‍රමය අනෙක් යෝග ක්‍රමයන් සමග ද සම්බන්ධ වන බව දත යුතු ය. මෙයින් බලාපොරොත්තු වන්නේ යෝගියා මරණාසන්න අවස්ථාව, බාර්ඩෝ අවස්ථාව සහ පුනර්ජන්මය ලබන අවස්ථාව යන අවස්ථා ත්‍රිත්‍වය අතුරින් එක් අවස්ථාවකදී බුද්ධත්‍වය හෝ සුඛාවතී භූමියෙහි (Buddha’s pure land) උපත ලැබීම යි. එසේ ම මෙම අවස්ථා තුනෙහි දී පිළිවෙළින් ධර්මකාය, සම්භෝගකාය, නිර්මාණකාය අවබෝධ කිරීම බාර්ඩෝ යෝගයෙහි මූලික අභිප්‍රාය බව ද ඔවුන්ගේ පිළිගැනීමයි.(Garma, 1962, 111) ඊනියා අන්තරාභවිකයා දින හතක් ඇතුළත ශුන්‍යතා දර්ශනය වටහා ගන්නේ නම් නැවත උපතකට නොයන බව ඔවුහු පැහැදිලි කරති. ඒ අනුව බාර්ඩෝ යෝගය යනු

මෙකී මරණයත් මතු භවයත් අතර විමුක්තිය සාක්ෂාත් කිරීම උදෙසා ප්‍රගුණ කළයුතු අභ්‍යාස පද්ධතියක් ලෙස සැලකීම යොග්‍ය වේ.

6. විඥාන සංක්‍රමණ යෝගය

මෙම යෝග ක්‍රමය පරිවර්තන යෝගය (Transformation yoga) යනුවෙන් ද හැඳින්වේ. කෙනෙකුගේ විඥානය බුදුන්ගේ සුඛාවතී ලෝකයට හෝ උත්පත්තියේ උසස් තලයකට ලබාදීමට සැලසුම් කරන ලද ඉගැන්වීමක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. බාර්ඩෝ යෝගය සහ මායා ශරීර යෝගය ප්‍රගුණ කළහැකි දියුණු යෝගීන්ට මෙම යෝගය අවශ්‍ය නොවේ. නමුත් තවමත් උසස් මට්ටමට නොපැමිණි යෝගීන්ට ඉතා වැදගත් වේ. යම් ප්‍රමාණයකට ප්‍රාණ සහ නාඩි මෙන් ම මහාමුද්‍ර භාවනාව ප්‍රගුණ කළ තැනැත්තා මෙම යෝගය ප්‍රගුණ කිරීම වඩාත් සුදුසුය. එසේත් නොමැති යෝග භාවනා කෙරෙහි උත්සුක වූවාහු අවම වශයෙන් මෙම ඉගැන්වීම කෙරෙහි විශාල විශ්වාසයක් තබා කර්මනීතිය (Law of Karma) පිළිබඳ දැඩිව විශ්වාස කළ යුතු අතර, මෙම පිළිවෙතේ අර්ථය සහ ක්‍රියාවලිය හොඳින් අවබෝධ කර ගත යුතුය. (Garma, 1962, 112)

එසේ ම ෆෝවා (වයදඉ්) හෝ පෝවා නමින් ටිබෙට් වැසියන් හඳුන්වන මෙයින් විඥානය තවත් තැනෙක ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමක් සිදු වන බව කියැවේ. එහිදී විඥානය ශරීරයෙන් වෙන් කිරීමේ හැකියාව ලබා ගනී. මෙය ප්‍රගුණ කරන්නෙකුට අකල් මරණයකදී ඔහුගේ සිහිය මැනකදී මියගිය ශරීරයකට මාරු කළ හැකිය. ළදරුවෙකු ලෙස නැවත ඉපදීම සිදුවුවත් කිසිදු බාධාවකින් තොරව නතර කළ තැන පටන් භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යාමට මෙමගින් ඔහුට හැකි වේ. මෙය අතිශය ගුප්ත හා බැහැරින් දකින පුද්ගලයෙකුට විශ්වාස කළ නොහැකි තරමේ ප්‍රබල ශක්‍යතාවක් බව පැහැදිලි ය. ඉන්දියානු ඉපැරණි යෝගීහු මෙය පරකායප්‍රවේශය නමින් හඳුන්වයි. ක්‍රි. පූ. හත්වන සියවසේ විසූ අදිශංකරාචාර්ය (Sadhguru, 2021) සහ ක්‍රි. ව. 16-17-18 සියවස්හි විසූහැයි සැළකෙන මහා අවතාර් බාබාජී (Yogananda, P, 1946) යන ඍෂිවරු මෙම යෝගය ප්‍රගුණ කළ බවට සාක්ෂ්‍ය හමුවේ (Swami Rama, 2007). ටිබෙට් නරෝපා ගුරුතුමාට විඥාන සංක්‍රමණ යෝගය

සඳහා මූලිකාදර්ශ මෙකී භාරතීය යෝගීන්ගෙන් ලැබෙන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ය.

සමාලෝචනය

තාන්ත්‍රික යෝග ක්‍රමය තත් සම්ප්‍රදාය ආරම්භක සමයේ ම සමාරම්භ වූ නමුදු නරෝපා ආචාර්යවරයාගේ සංස්කරණ සහ නවමු ඉදිරිපත් කිරීම මත විධිමත් ව සැකසුණු ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයකි. ථේරවාද සම්ප්‍රදායට සාපේක්ෂව ගුප්ත හා අතිමානුෂීය අද්භූත බලවේග උපදවා ගැනීම මෙම තාන්ත්‍රික යෝග ක්‍රමයෙහි එක් අභිප්‍රායයක් වන අතර පරිපූර්ණ අවබෝධයට හෙවත් බුද්ධත්වය එහි ආවසානික පරමාර්ථය වේ. එසේ ම මෙම යෝග ක්‍රම ථේරවාදී නොවන බොහෝ නිකායාන්තරිකයන්ගේ ඉගැන්වීම් හි සංකලනයක් බව ද පැහැදිලි ය. තව ද මෙම යෝග ක්‍රියාවන්හි ප්‍රතිඵල ලෞකික ලෝකෝත්තර වශයෙන් පෙළගැස්විය හැකි ය. ඌෂ්මගත යෝගය ශාරීරික ධාතු වෙනස්කිරීම මගින් අධ්‍යාත්මික ශක්තිය මතුකර ගැනීමකි. මායා ශරීර යෝගය මනසේ පවත්නා මායාකාරී ස්වරූපය පෙන්වා දී ශූන්‍යත්වය කරා යොමු කිරීමකි. ස්වප්න යෝගය මගින් පුද්ගලයාගේ සැඟවුණු විභව ශක්තිය මතුකර ගැනීමට උත්තේජක සපයමින් යෝගියා එයට නැඹුරු කිරීමකි. ශුද්ධාලෝක යෝගය මනසේ ස්වභාවික පවිත්‍රත්වය මතු කරමින් එම පාරිශුද්ධත්වය චිරස්ථායී කරගැනීම ඔස්සේ අවබෝධයට පත්වීමට යොමු කිරීමකි. බාර්ඩෝ යෝගය මරණය සහ පුනර්ජන්මය අතර කාලය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් එකී කාල පරාසය තුළ යෝගියාගේ විමුක්තියට මග පෙන්වා දෙයි. අවසාන විඥාන සංක්‍රමණ යෝගය මගින් අමරණීයත්වය සඳහා යම් පිටුබලයක් එක් කරයි. මෙසේ යෝග ෂඩ්කයෙහි මූලික අභිමතාර්ථයන් සාරාංශ කළ හැකි අතර මෙම ටිබෙට් යෝග පිළිබඳ සිංහල බසින් සිදුකළ විස්තර විභාගයන්හි ඌනතාව කරණ කොට ඉංග්‍රීසි බසින් රචනායුණු ලිපි ලේඛන මහඳුපකාරයක් වූ බව සඳහන් කළ යුතු ය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

කරුණාරත්න, ඩබ්. එස්., (1978), 'කන්ජූර්' සිංහල විශ්වකෝෂය, සංස්කෘතික දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ.

ජිනරතන හිමි, කරගම්පිටියේ, (1971), යෝග චන්ද්‍රිකා නම් වූ සිංහල පාතඤ්ජල දර්ශනය, දීපානි ප්‍රකාශකයෝ, නුගේගොඩ.

මජ්ඣිම නිකාය 1, 1960, බුද්ධ ජයන්ති ග්‍රන්ථමාලා, ලංකාණ්ඩුව.

විසුද්ධිමග්ගො, 1920, සංස්, පමුණුවේ බුද්ධදත්ත හිමි, කොළඹ, සයිමන් හේවාවිතාරණ භාරය.

විමලඤාණ හිමි, නාඔටුන්නේ (2014), තාන්ත්‍රික බුදුසමය, කර්තෘ ප්‍රකාශනයකි.

සාරානන්ද හිමි, එළමල්දෙණියේ, (2019) තන්ත්‍රයානය, වජ්‍රයානය සහ ටිබෙට් බුදුසමය, ඇස්. ගොඩගේ ප්‍රකාශන, කොළඹ 10.

C. C. Chung, Garma, (1962), Teachings of the Tibetan Yoga, University Books, New Hyde Park, New York.

Lessing F. D. and A. Wayman, (1983), Introduction to the Buddhist Tantric Systems, Motilal Banarsidass, Delhi.

Mullin, Glenn H., (1997), The Practice of the Six Yogas of Naropa, Snow Lion publication, New York.

Paramahansa Yogananda, (1946) Autobiography of a Yogi, The Philosophical Library, New York.

Swami Rama, (2007), Living with the Himalayan masters, Himalayan Institute Press, USA.

Schlagintweit, Emil, (1988), Buddhism in Tibet, Indological Book House, Delhi.

Waddell, Austine, (1975), Buddhism and Lamaism in Tibet, Heritage Publishers, New Delhi.