ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය විෂයෙහි බෞද්ධ හා අන්‍ය දාර්ශනික ක්‍රමවේද

Buddhist and other philosophical methods to spiritual development

කැටවල සමිත හිමි

Abstract

At present, there is a rapid trend towards spiritual development. Many religious and non-religious philosophical systems are found in many Asian countries. In Buddhist meditation, the method of cultivation of kasiṇa and anussati and the psychic abilities that can be obtained through it are important for spiritual psychology. In focusing on non-Buddhist methods, the Kuṇḍalini energy of Indian yoga philosophy, the Chi energy of Chinese Taoism, the Shiva energy of Hinduism, and the Reiki energy used in Japan are the energies to be generated through spiritual development. These energies are said to have the ability to cure various diseases and spiritual psychic powers. These methods originated in Asia and today are used in various teaching methods around the world to guide spiritual development and practice. This research provides an overview of those methods and the main goal is to encourage researchers in the psychology of spirituality and spiritual states. In addition, the focus is on using these techniques to relieve physical discomfort and stress to alleviate the pain a person feels.

Keywords: Buddhist Meditation, Parapsychology, Spirit, Spiritual Development.

සාරසංක්ෂේපය

නූතනය වනවිට ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය පිළිබඳ ශීඝ්‍ර නැඹුරුවක් දැකගත හැකි ය. ආසියාතික රටවල් බොහෝමයක ආගමික මෙන්ම ආගමික නොවන දාර්ශනික ක්‍රමවේද බොහෝමයක් දැක ගත හැකි වේ. මෙහිදී බෞද්ධ භාවනාව තුළ ඇති කසිණ සහ අනුස්සති ප්‍රගුණ කරන ආකාරය ද ඒ මගින් ලබාගත හැකි අධිමානසික හැකියාවන් පිළිබඳව ද අධ්‍යයනයක් කිරීම ආධ්‍යාත්මික මනෝවිද්‍යාව සඳහා වැදගත් වේ. බෞද්ධ නොවන ක්‍රමවේද පිළිබඳව අවධානය යොමුකිරීමේ දී ඉන්දියාවේ යෝග දර්ශනයෙහි පෙන්වා දෙන කුණ්ඩලනී ශක්තිය ද චීන තාඕ දහමෙහි පෙන්වා දෙන චී ශක්තිය ද හින්දු දහමෙහි පෙන්වා දෙන ශිව ශක්තිය ද ජපානයේ භාවිත කරන රේකී ශක්තිය ද ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයෙන් උපදවා ගත යුතු ශක්තීන් වන්නේ ය. එම ශක්තීන් මගින් විවිධ වූ සෘද්ධීන් හා රෝග සුවකිරීම් ආදී දෑ සිදුකිරීමේ හැකියාව පවතින බව සඳහන් වේ. මෙම ක්‍රමවේද ආසියාතිකව ආරම්භ වී මේ වනවිට ලෝකය පුරා විවිධ රටවල්වලට ව්‍යාප්තව ඇත. මෙම ක්‍රමවේදයන් තුළින් ඒවා පුහුණු කිරීම හා ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අවැසි ක්‍රමවේදයන් ද පෙන්වා දෙනු ලබයි. මෙම පර්යේෂණය මගින් එම ක්‍රමවේද පිළිබඳව මූලික අදහසක් ලබා දීම සිදුකරන අතර ආධ්‍යාත්මික මනෝවිද්‍යාවට හා අධිමානසික තත්ත්වයන් පිළිබඳ පර්යේෂණයට මේ තුළින් අභිප්‍රේරණයක් සිදුකිරීම මුඛ්‍ය අරමුණයි. අතිරේකව පුද්ගලයෙකුට දැනෙන වේදනා සමනයට මෙන්ම කායික පීඩාවන් හා මානසික පීඩනයන් මගහරවා ගැනීම සඳහා ද මෙම ක්‍රමවේදයන්හි භාවිතය පිළිබඳව අවධානයට යොමුකෙරේ.

ප්‍රමුඛ පදඃ- අධිමානසික විද්‍යාව, අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය, ආධ්‍යාත්මය, බෞද්ධ භාවනාව.

සාහිත්‍ය විමර්ශනය

මානසික ශක්තියෙන් රෝග සුවකර ගැනීම පිළිබඳව අතුකෝරාල, දයා රෝහණ විසින් රචිත "චිත්ත බලයෙන් රෝග සුව කරගත හැකි මග" යන කෘතියෙහි චිත්ත බලයෙන් රෝග සුවකර ගැනීම පිළිබඳ නිවැරදිව කරුණු දැනගැනීමත්, රෝග සුව

වන යාන්ත්‍රණය හඳුනා ගැනීමත්, පරිකල්පනය හා ප්‍රතිඥා භාවිතය මගින් මොළයේ නියුරෝන ප්‍රාණවත් කර සුව වීමට අදාළ රසායනික නිපදවා ගැනීමටත්, එමගින් ඉක්මන් සුවය ලබා ගැනීමටත් අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම් අන්තර්ගත කොට ඇත. එසේ වුව ද මෙහි අධිමානසික ශක්තීන් පිළිබඳව හෝ එම අධිමානසික ශක්තීන් උපදවා ගැනීම පිළිබඳව හෝ දැකගත නොහැක. (අතුකෝරාල, 2013)

තවද බටහිර අධිමානසික විද්‍යාව හෙවත් පරා මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ අන්ද්‍රාදි, රන්ජන් කුමාර විසින් රචිත "අධිමානසිකලාභීන් හා පරා මනෝවිද්‍යාව" යන කෘතියේ පරා මනෝවිද්‍යා විෂය පථයේ ආරම්භය හා ඒ සඳහා මුල් වූ පරා මනෝවිද්‍යාඥයන්ගේ චරිතාපදාන ඇතුළත් ව ඇත. ඔවුන් සිදුකරන ලද රෝග නිවාරණාදි කටයුතු ද කෘතියෙහි සඳහන් වේ. එසේ වුවත් මෙහි අධිමානසික ශක්තීන් ලබාගැනීම, රෝග සුව කිරීම හා පිළිබඳව කරුණු ඉදිරිපත් නොවේ. (අන්ද්‍රාදි, 2018)

එසේම අධිමානසික ශක්තීන් මගින් රෝග සුව කිරීමේ ක්‍රමයක් වන රේකී ශක්තිය පිළිබඳ අතුකෝරාල, දයා රෝහණ විසින් රචිත "විශ්ව ශක්ති මගින් රෝග සුව කිරීම- රේකී ප්‍රායෝගික පුහුණු අත්පොත" යන කෘතියේ දී ආචාර්ය Mikao Usui ඉදිරිපත් කළ මූලික හස්ථ ස්පර්ශ රටා පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් ලබාදීමත්, එහි සෑම හස්ථ ස්පර්ශ ක්‍රමයක් ම රේඛා චිත්‍ර මගින් හා ඡායාරූප මගින් පැහැදිලි කිරීමත් සිදුකර ඇත. එනමුදු මෙහි අධිමානසික ශක්තීන් ලබාගැනීමේ වෙනත් දාර්ශනික කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කොට නැත. (අතුකෝරාල, 2017)

එමපණක් නොව බුදුදහමේ සඳහන් භාවනා ක්‍රම හෙවත් කමටහන් පිළිබඳව ගල්මංගොඩ, සුමනපාල විසින් රචිත "භාවනා ක්‍රම" යන කෘතිය තුළ භාවනාව පිළිබඳ හඳුන්වා එහි ශක්‍යතාව, භාවනාවේ අනුහස් පිළිබඳව, තෝරාගත් කමටහන් පිළිබඳව හා සත්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන්හි පවතින රෝග සුව කිරීමේ හැකියාව පිළිබඳ සඳහන් ව ඇත. එසේ වුවත් එහි ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා අන්‍ය දාර්ශනික ක්‍රම පිළිබඳව සඳහන් වී නොමැත. (ගල්මංගොඩ, 1994)

ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් මගින් රෝග සුවකිරීමේ ක්‍රමවේදයක් වන හස්ථ ස්පර්ශක ක්‍රමය පිළිබඳව ගෝර්ඩන් රිචර්ඩ් (Gordon, Richard) විසින් රචිත "Your Healing Hands" යන කෘතියෙහි සඳහන් වේ. එසේ වුවත් එහි බෞද්ධ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය හෝ වෙනත් ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධන ක්‍රමයක් පිළිබඳ සඳහනක් දක්නට නොමැත. (රිචර්ඩ්, 2006)

ආධ්‍යාත්මිකව රෝග සුවකිරීමේ බලය පිළිබඳව ගෝර්ඩන් රිචර්ඩ් (Gordon, Richard) විසින් රචිත ණීඔයැ ධදඇර එද ා‍ැකඨ යන කෘතියෙහි මානසික ශක්තීන් මගින් හා විශ්ව ශක්තීන් මගින් රෝග සුවකිරීම් පිළිබඳව සඳහන් වේ. එසේ වුවත් ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් ලබාගැනීම හෝ බෞද්ධ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය හෝ වෙනත් ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධන ක්‍රමයක් පිළිබඳ කරුණු දක්වා නැත. (රිචර්ඩ්, 2006)

පිරමීඩ භාවිතය මගින් රෝග සුවකිරීම පිළිබඳව මිචෙල් රස් (Michael, Russ) විසින් රචිත "The Healing and Protective Qualities Within Pyramid Energy" යන කෘතියෙහි පිරමීඩ භාවිතය මගින් රෝග සුවකිරීම පිළිබඳව හා පිරමීඩ භාවිතය මගින් විශ්ව ශක්තීන් අවශෝෂණය කරගැනීම පිළිබඳව සඳහන් වේ. එසේ වුවත් බෞද්ධ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය හෝ වෙනත් ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධන ක්‍රමයක් පිළිබඳව සඳහන් වී නොමැත. (රස්, 2013)

ඒ අනුව මෙම අධ්‍යයනයට අදාළව මෙතෙක් සිදු නොකළ පැතිකඩ මෙන්ම හිඩැස හඳුනාගැනීමට සාහිත්‍ය විමර්ශනය මඟ පෙන්වීය.

පර්යේෂණ ගැටලුව

ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය විෂයෙහි යොදාගත හැකි ක්‍රමවේද පවතින්නේ ද යන්න අධ්‍යයනක නියැලීමයි. මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව සම්බන්ධයෙන් ඇති ප්‍රධාන ප්‍රශ්නය වන්නේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා උපයෝගී වන බෞද්ධ හා අන්‍ය දාර්ශනික ක්‍රමවේද මොනවාද යන්නයි. එහිලා අනුප්‍රශ්න කිහිපයක් වෙත අවධානය යොමු කරයි.

1. ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අදාළ බෞද්ධ ක්‍රමවේද මොනවාද?

2. ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අදාළ අන්‍ය දාර්ශනික ක්‍රමවේද මොනවාද?

පර්යේෂණ අරමුණු

පර්යේෂණයේ අරමුණු මූලික වශයෙන් පර්යේෂණ ප්‍රශ්න සමග බැඳී පවතී. ඒ අනුව මෙහි ප්‍රධාන අරමුණු දෙකකි.

1. ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අදාළ බෞද්ධ ක්‍රමවේද අධ්‍යනය කිරීම.
2. ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අදාළ අන්‍ය දාර්ශනික ක්‍රමවේද අධ්‍යයනය කිරීම.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙය විස්තරාත්මක පර්යේෂණයක් වන බැවින් එහි දත්ත ඒකරාශිකරණයේ දී ප්‍රාථමික දත්ත යටතේ පිටක සාහිත්‍යය ආදි ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ද, ද්විතීයික දත්ත යටතේ විවිධ පර්යේෂණවල තොරතුරු, ද්විතියික මූලාශ්‍රය හා තෘතියික මූලාශ්‍රය ද භාවිතයට ගැනේ. දත්ත විශ්ලේෂණයෙහි ලා නිගාමී තර්කනයෙන් (Deductive reasoning type) අවසාන නිගමනය වෙත යොමු වේ.

පර්යේෂණයේ වැදගත්කම

ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය පිළිබඳ හා ආධ්‍යාත්මික මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ මූලික දැනුමක් ලබාගැනීම මෙහි වැදගත් වේ.

හැඳින්වීම

බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ මාස්ලෝ විසින් පෙන්වා දෙන අවශ්‍යතා දූරාවලියෙහි අවසාන පුද්ගල අවශ්‍යතාව වශයෙන් ආත්ම සංවේදන අවශ්‍යතාව සඳහන් කරයි. මෙම ආත්ම සංවේදන අවශ්‍යතාව පිළිබඳව පර්යේෂණය කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අධිමානසික

මනෝවිද්‍යාව (Spiritual Pychology) නම් විෂය ක්ෂේත්‍රය ආරම්භ විය. මෙම විෂය මගින් අධ්‍යයනය කරනු ලබන කරුණු පිළිබඳව ආචාර්ය රොන් හල්නික් (Dr. Ron Hulnick) විසින් පෙන්වා දෙනු ලබන්නේ පුද්ගලයාගේ මූලික අවශ්‍යතා සියල්ල ද්වෛත වන අතර ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාව යනු තමා කවුද යන්න සෙවීම පිණිස විඥ්ඥාණය දියුණු කිරීම බවයි. එය සාක්ෂාත් කරගත් පුද්ගලයා සමස්ථ ලෝකය කෙරෙහිම සම කරුණාවකින් යුක්ත අයෙකු වනු ඇත. එබැවින් ආධ්‍යාත්මික මනෝවිද්‍යාව නූතනයේ බොහෝ දෙනාගේ අවධානයට ලක්වන්නා වූ විෂය ක්ෂෙත්‍රයක් ලෙස දැක්විය හැකිය. මේ නිසා ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් ලබාගැනීමෙහි ක්‍රමවේද රාශියක් පෙර-අපර දෙදිග දාර්ශනික සම්ප්‍රදාය තුළ ක්‍රියාත්මක වේ. එම දාර්ශනික සම්ප්‍රදායයන් පිළිබඳව ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් උපදවා ගැනීම මගින් බොහෝ දෙනෙක් මානසික සුවතාවට පත්ව ඇති බව නොරහසකි. මෙම අධිමානසික තත්ත්වයන් විසින් මිනිසා විශ්මිත හැකියාවන්ගෙන් යුත් තත්ත්වයකට ඔසවා තැබීම සිදු වී ඇත. එබඳු ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය තුළින් අධිමානසික හැකියාවන් අවදි කරගැනීමට හැකි ක්‍රමවේද කිහිපයක් පිළිබඳ අවධානය යොමුකිරීම මෙහි දී සිදුකරනු ලබයි.

සාකච්ඡාව

1. ආධ්‍යාත්මක සංවර්ධනයට අදාළ බෞද්ධ ක්‍රමවේද

පුද්ගලයාගේ ලෞකික හා පාරලෞකික සුවතාව සඳහා පරම නිෂ්ඨාව වන නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා පුද්ගලයා විසින් භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතු බව මූලික ඉගැන්වීමකි. ඒ අනුව බුදු දහමෙහි සමථ හා විදර්ශනා ලෙස ප්‍රධාන කොටස් දෙකක් යටතේ භාවනාව පිළිබඳව සාකච්ඡා කෙරේ. මෙහි දී පඤ්ච අභිඥ්ඥා, අෂ්ටසමාපත්ති උපදවා ගැනීම විෂයෙහි භාවිත වනුයේ සමථ භාවනාවයි. සමථ භාවනාව තුළ කර්මස්ථාන ලෙස සඳහන් කරනු ලබන භාවනා ක්‍රම හතළිහකි. මෙම භාවනා ක්‍රම මගින් විදර්ශනා භාවනාවට වඩා පහසුවෙන් ධ්‍යානාංග උපදවා ගැනීමට හැකියාව පවතී. එබැවින් මෙහි සමථ භාවනාව පමණක් සඳහන් කරන අතර එයිනිඳු ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් විෂයෙහි බහුල ලෙස භාවිත ප්‍රසිද්ධ භාවනා ක්‍රම කිහිපයක් පමණක් විමසීමට ලක් කෙරෙනු ඇත.

1.1 සමථ භාවනාව

මෙම 'සමථ' භාවනාව 'සමාධි' භාවනාව යනුවෙන් ද හැඳින්වේ. ඒ අනුව 'සමාධි' යන්නෙහි අරුත මෙසේ සඳහන් වේ. ''සමාධි නම් කුසල් සිත් පිළිබඳ ඒකාග්‍රතාවයි'' (විශුද්ධිමාර්ගය, 2004: 121). මෙසේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාව ලබා ගැනීම සමථ භාවනාවෙන් සිදුවන අතර එමගින් පඤ්චාභිඤ්ඤා හා අෂ්ටසමාපත්ති උපදවා ගැනීමට හැකිවේ. එසේ උපදවා ගන්නා වූ සමාධිය ලෞකික හාලෝකෝත්තර වශයෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි. ලෞකික සමාධියට පමණක් මෙහි දී අවධානය යොමුකරන අතර ලෝකෝත්තර සමාධිය, නිර්වාණාවබෝධය සඳහා හේතුවන බැවින් ඒ පිළිබඳ අවධානය යොමු නොකෙරේ. ඒ අනුව ලෞකික සමාධිය මෙසේ විග්‍රහ කොට ඇත.

"ලෞකික සමාධි වනාහි යට කී ශීල පරිච්ඡේදයෙහි දැක්වූ සේ සිල් පිරිසිදු කොටගෙන පාරිශුද්ධ සීලයෙහි පිහිටා දශපලිබෝධ අතුරෙන් එක පලිබෝධයක් හෝ ඇත්නම් එ ද දුරුකොට කමටහන් දෙන කල්‍යාණමිත්‍රයන් වහන්සේ නමක් කරා එළැඹ, සතළිස් කර්මස්ථාන අතුරෙන් ස්වකීය චරිතානුකූල වූ කර්මස්ථානයක් ලබාගෙන, සමාධි භාවනාවට අයෝග්‍ය විහාරස්ථාන හැරපියා යෝග්‍ය විහාරස්ථානයෙක වසමින්, සුලු පලිබෝධ ද දුරුකොට, භාවනාවට නියම විධි එකකුඳු නොපිරිහෙළමින් භාවනා කළ යුතු ය." (විශුද්ධිමාර්ගය, 2004: 129-130).

මෙසේ සමාධි භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතු ය. මෙම සමාධි භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා යොදාගනු ලබන ප්‍රසිද්ධ කර්මස්ථාන කිහිපයක් පහත පරිදි දැක්විය හැකි ය. එමගින් උපදවා ගනු ලබන ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් හේතුකොට ගෙන ස්වයං පුද්ගල හා අන්‍ය පුද්ගල රෝගයන් දුරුකිරීම විෂයෙහි එම අධිමානසික ශක්තීන් උපයෝගී කරගනු ලබයි. එබැවින් මෙහිදී එම කර්මස්ථාන තුළින් ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය ලබාගැනීම සිදුවන ආකාරය පමණක් අවධානයට යොමු වේ.

1.1.1. කසිණ භාවනා

භෞතික සතර මහා භූත ධාතූන්, ආලෝකය, වර්ණයන්, අවකාශය ආදි කමටහන් දහයක් ඔස්සේ සමථ භාවනාවේ කසිණ

ප්‍රභේදය තුළින් විස්තර කෙරේ. එම කසිණ දහය වැඩීමේ දී කසිණ මණ්ඩලයක් සකස් කොටගෙන එමගින් සිත ඒකාග්‍ර කිරීම සිදු වේ. එම එක් එක් කසිණ සඳහා නිමිති වන කසිණ නිමිත්ත හා කසිණ මණ්ඩලය මෙසේ සඳහන් වේ.

දස කසිණය	**නිමිත්ත**	**කසිණ මණ්ඩලය**
1. පඨවි කසිණය	පොළොව,තද ස්වභාවය	අරණුවන් මැටියෙන් අඟල් සතරක් වන සේ සාදාගත් රවුමක්
2. ආපෝ කසිණය	ජලය, වැගිරෙන ස්වභාවය	පෙරාගත් පිරිසිදු ජලයකින් මුවවිට දක්වා පුරවාගත් පාත්‍රයක් හෝ සැලියක්
3. තේජෝ කසිණය	ගින්න, උණුසුම් ස්වභාවය	කුඩා දරකැබිලි එකතු-කොට ගින්නක් ඇති කොට ඒ ගින්න සමක හෝ වස්ත්‍රයක සිදුරක් කොට ගින්න අභිමුඛයෙ-යහි තබා එම සිදුරෙ-න් ගිනිදැල් පමණක් මෙනෙහි කිරීම

4. වායෝ කසිණය	වාතය, හැකිලෙන පිම්බෙන ස්වභාවය	වාතයෙන් සැලෙන ඝන පත්‍ර ඇති උක්ගසක් හෝ උණගසක් හෝ ගසක් හෝ අඟල් සතරකට වැඩි කෙස් ඇති පුරුෂයකුගේ හිසක් හෝ වාතයෙන් සෙලවෙන අයුරු මෙනෙහි කිරීම
5. නීල කසිණය	නිල් පැහැය	නිල් වර්ණයෙන් යුතු මල් හෝ ලොහෝමලනිල්, කොළනිල්, අඳුන්නිල් ගා කසිණ මණ්ඩලය සෑදිය යුතු ය.
6. පීත කසිණය	කහ පැහැය	කිණිහිරි මල් ආදියෙන් හෝ කහපාට වස්ත්‍රයකින් කසිණ මණ්ඩලය සැකසීම.
7. ලෝහිත කසිණය	රතු පැහැය	ජයසුමන, වද, රත්කරඬු ආදි මලින් හෝ රතුපාට වස්ත්‍රයකින් හෝ සුවඟුරු, දැහිඟුල් ආදි රක්ත වර්ණයෙන් කසිණ මණ්ඩලය සැකසීම.
8. ඕදාත කසිණය	සුදු පැහැය	සුදු මලින් හෝ සුදු වස්ත්‍රයකින් හෝ කසිණ මණ්ඩලය සාදාගැනීම.
9. ආලෝක කසිණය	ආලෝකය, එළිය	බිත්තියක හෝ කෙසි සිදුරෙහි හෝ කවුළු අතරින් හෝ කුටිය තුළට වැටෙන හිරුඑළිය හෝ සඳඑළිය වැදී බිත්තියේ හෝ පොළොවෙහි නැඟෙන මණ්ඩලය.
10. ආකාස කසිණය	අවකාශය	කුටියක හිඳිමින් වියතකුත් අඟල් හතරක් පමණ බිත්තියෙහි සිදුරක් කොට එමගින් අවකාශය දෙස බැලීම. (විශුද්ධිමාර්ගය, 2004: 162-232).

ඉහත සඳහන් කසිණ භාවනා ප්‍රගුණ කරන පුද්ගලයාහට කසිණ මගින් ගොඩනඟාගනු ලබන පඤ්ච අභිඤ්ඤා හා අෂ්ටසමාපත්ති මගින් ලබන ඍද්ධීන් පහත පරිදි දැක්විය හැකි ය.

පඨවි කසිණ ඵල - එකෙක්ව හිඳ බොහෝ අය වීමේ හැකියාව, බොහෝ අය වී එකෙක් වීමේ හැකියාව, අහසෙහි හෝ ජලයෙහි හෝ පොළවක් මවා එහි සතර ඉරියව් පැවැත්වීම යනාදිය සිදුකිරීමට හැකියාව ලැබේ.

ආපෝ කසිණ ඵල - පොළොවෙන් උඩට මතුවීම, පොළොවෙහි කිමිදීම, ජල, වැසි ඉපිදවීම, ගංගා, මුහුදු මැවීම, පෘථිවි, පර්වත, ප්‍රාසාද සෙලවීම යනාදිය සිදුකළ හැකි ය.

තේජෝ කසිණ ඵල - ශරීරයෙන් දුම පිට කිරීම, ශරීරය දිලිසවීම, අඟුරුවැසි ඉපිදවීම, තමාගේ තේජසින් අන්‍යයාගේ තේජස ක්ෂය කිරීම, කපු, පුළුන් දර ආදිය එක්කොට රැස්ව තිබූ කළ කැමති දේ ම දවන්නට සමර්ථ වීම, දිවැසින් රූ දැකීම පිණිස ආලෝක කිරීම, පිරිනිවන් සමයෙහි තේජෝ ධාතුවෙන් ශරීරය දවාලීම යනාදිය කළ හැකි ය.

වායෝ කසිණ ඵල - වායුව සේ ශීඝ්‍රව ගමන් කිරීමේ හැකියාව, සුළං වැසි ඉපිදවීම යනාදියයි.

නීල කසිණ ඵල - නිල් රූප මැවීම, අන්ධකාර කිරීම, ස්වර්ණ දුර්වර්ණ නයින් අභිභායතන ලැබීම, ශුභවිමෝක්ෂාදිගමය යනාදිය සිදුකළ හැකි ය.

පීත කසිණ ඵල - රන්වන් රූ මැවීම, 'රන්වේවා'යි ප්‍රාර්ථනා කිරීම, ස්වර්ණ දුර්වර්ණ නයින් අභිභායතන ලැබීම, ශුභවිමෝක්ෂාදිගමය යනාදිය සිදුකළ හැකි ය.

ලෝහිත කසිණ ඵල - රතු රූ මැවීම, ස්වර්ණ දුර්වර්ණ නයින් අභිභායතන ලැබීම, ශුභවිමෝක්ෂාදිගමය යනාදිය සිදුකළ හැකි ය.

ඕදාත කසිණ ඵල - සුදුවන් රූ මැවීම, ථීනමිද්ධ දුරුකිරීම, අන්ධකාර නැසීම, දිවැසින් රූ දක්නා පිණිස ආලෝක කිරීම යනාදිය සිදුකළ හැකි ය.

ආලෝක කසිණ ඵල - ප්‍රභාස්වර රූ මැවීම, ථිනමිද්ධ දුරුකිරීම, අන්ධකාර නැසීම, දිව්‍යසින් රූ දක්නා පිණිස ආලෝක කිරීම යනාදිය සිදුකළ හැකි ය.

ආකාස කසිණ ඵල - වසා තැබූ වස්තුව ප්‍රකාශ කිරීම, පෘථිවි, පර්වතාදිය තුළ අහස් මවා එහි ඉරියව් පැවැත්වීම, බිත්ති ආදියෙන් පිටත නොපැකිළ යාම යනාදිය සිදුකළ හැකි ය. (විශුද්ධිමාර්ගය, 2004: 232-233).

මෙම දසකසිණය තුළින් විවිධ වූ ඍද්ධි ප්‍රාතිහාර්යයන් දැක්වීම මෙන් ම ඒ තුළින් කායික, මානසික සෞඛ්‍යය ද ගොඩනඟා ගැනීමට හැකියාව පවතී. කසිණ භාවනා වැඩීම පඤ්චාභිඤ්ඤා උපදවා ගැනීමටත්, ඒ තුළින් නිරෝගී දිවියක් ගත කිරීමටත් හැකියාව පවතින්නේ ය.

1.1.2. බුද්ධානුස්සති භාවනාව

මෙම කසිණ වලට අමතරව තවත් ජනප්‍රිය භාවනා ක්‍රමයක් ලෙස දස අනුස්සතීන්හි එන බුද්ධානුස්සති භාවනාව හැඳින්විය හැකි ය. අනුස්සතිය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ සිහිය නැවත නැවත උපදවා ගැනීමයි. ඒ අනුව බුද්ධානුස්සතිය මෙසේ හැඳින්විය හැකි ය. බුදුරදුන් අරඹයා උපන් ස්මෘතිය බුද්ධානුස්මෘතියයි. එනම් බුදුගුණ අරමුණු කොට ඇති සිහියයි. (විශුද්ධිමාර්ගය, 2004: 253). මෙසේ බුද්ධානුස්සති භාවනාව වඩන යෝගාවචරයා විසින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නව අරහාදි බුදුගුණ එකිනෙක කෙරෙහි මනා සිහිනුවණින් යුක්තව, ශ්‍රද්ධා ගෞරව සම්ප්‍රයුක්තව මෙනෙහි කිරීම සිදුකරමින් භාවනා කළ යුතු ය. බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩූ යෝගාවචරයා මෙසේ වූ ආනිශංස ලබාගනී. නිතර ප්‍රමෝදයෙන් වසන්නේ වෙයි. කුඩා මහත් බිය ඉවසන්නේ වෙයි. දුක් ඉවසීමට සමර්ථ වෙයි. බුදුන් හා එක්වැ වසමියි යන අදහස් ඇති වේ... පව් කිරීමෙහි ලජ්ජා භය ඇත්තේ වෙයි (විශුද්ධිමාර්ගය, 2004: 282). මෙසේ බුද්ධානුස්සති භාවනාව ප්‍රගුණ කළ පුද්ගලයා මානසික හා සාමාජීය සෞඛ්‍යයෙන් පරිපූර්ණ වූවකු වන්නේ ය.

1.1.3. ආනාපානසති භාවනාව

සමථ භාවනාවට අයත් දස අනුස්සති අතර දහවැන්න ආනාපානසති භාවනාවයි. මෙය ද ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් ලබාගැනීම විෂයෙහි ඉතා ජනප්‍රිය භාවනාවකි. මෙම භාවනාවෙහි ආරම්මණය වනුයේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව සිත එකඟ කිරීමයි. මෙහි දී ආනාපානසති භාවනාව කොටස් දහසයක් (16) යටතේ හෙවත් ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස භේදයෙන් කොටස් තිස්දෙකක් (32) යටතේ ප්‍රගුණ කළ යුතු ය.(දී.නි. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, 2006: 436/ අ.නි. ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, 2006: 194/ විශුද්ධිමාර්ගය, 2004: 346-347).

එම කොටස් තිස්දෙක (32) වැඩීමෙන් පසු යෝගාවචරයාහට බොහෝ වූ ආනිශංසයන් ලැබෙන්නේ ය. ඒ පිළිබඳව විසුද්ධිමාර්ගයේ මෙසේ දැක්වේ.

"මාර්ගඵල පිරීමට මුල්වන බව ද එක් මහා ආනිශංසයකි. ආනාපානසති වඩන ලද්දේ සිව්සීවටන් ද සිව්සීවටන් වඩන ලද්දේ සත්තබොජ්ඣංගය ද සත්තබොජ්ඣංගය වඩන ලද්දේ මාර්ගඵල ද පුරන්නේ ය"(ශුද්ධිමාර්ගය, 2004: 377).

මෙසේ නිවන කෙළවර කොට ඇති බොහෝ ආනිශංස ප්‍රමාණයක් ආනාපානසති භාවනාව මගින් ලබාගත හැක්කේ ය.

1.1.4. මෛත්‍රී භාවනාව

ආධ්‍යාත්මික ගුණවගාව කෙරෙහි බලපානු ලබන තවත් කර්මස්ථානයක් ලෙස සතර බඹ විහරණයන්ට අයත් මෛත්‍රී කර්මස්ථානය හැඳින්විය හැකි ය. මෙහි දී පළමුව තමාටත්, අතිප්‍රිය මිත්‍රයා කෙරෙහිත්, මධ්‍යස්ථ මිත්‍රයා කෙරෙහිත්, වෛරී සහගත පුද්ගලයා කෙරෙහිත් මෙත් වැඩිය යුතු ය. එහිදී අතිප්‍රිය මිත්‍රයා කෙරෙහි නොඇලී වෛරී සහගත පුද්ගලයා කෙරෙහි නොගැටී භාවනාව වැඩිය යුතු ය. මෙසේ වෛරී පුද්ගලයා හට මෛත්‍රී කිරීමේදී සිතෙහි ක්‍රෝධයක් උපදී නම් ඔහු මෛත්‍රියෙහි පරතෙරට පත්වූවෙක් නොවන්නේ ය. මෛත්‍රියෙහි පරතෙරට පත් පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කළ සේක.

"මහණෙනි, ඉඳින් දෙපස පොලු ලූ කියතෙකින් නපුරු වූ සොරු තම සිරුරු අවයව කපත්නම් එහිදී පවා යමෙක් සිත දූෂ්‍ය කැරගත්තේ නම් හේ මාගේ ශාසනය කරන්නෙක් නොවන්නේ ය." (කකචූපම සූත්‍රය, 2006: 322)

මෙසේ කකචූපම සූත්‍රයේ දී මෝලියපග්ගුණ හිමියන්හට බුදුරජාණන් වහන්සේ අවවාද කළහ. එමගින් මෛත්‍රී සහගත සිතෙහි ස්වභාවය පිළිබඳව අදහසක් ගත හැකි ය. මෛත්‍රිය පැතිරවීමේ දී දිශා, අනුදිශාවල පිහිටි සත්ත්වයන් උදෙසා මෙත් පැතිරවීම තවත් ක්‍රමයකි. මෙසේ මෛත්‍රී සහගත සිතින් කටයුතු කරන්නා ආනිශංස එකොළොසක් ලබන බව මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහාන් වේ.

1. සුවසේ නිදයි.
2. සුවසේ පිබිදෙයි.
3. නපුරු සිහින නොදකියි.
4. මනුෂ්‍යයින්ට ප්‍රිය වෙයි.
5. අමනුෂ්‍යයන්ට ද ප්‍රිය වෙයි.
6. දෙවියන් රකියි.
7. මෛත්‍රී යෝගාවචරයාගේ සිරුර ගිනි නොගනී, විෂ නොකැවේ, අවිආයුධ නොවදී.
8. සිත වහා සමාධිගත වෙයි.
9. මුහුණ ඉතා පැහැපත් වෙයි.
10. මුලා නොවී කළුරිය කෙරෙයි.
11. රහත්භාවය නොලැබී නම් බඹ ලොව උපදී.

(අ.නි. මෙත්තානිසංස සූත්‍රය, 2006: 644)

මේ අනුව මෛත්‍රී භාවනාව තුළ පවතින ආනිශංසයන් සඳහන් වන්නේ ය.

ථේරවාද ත්‍රිපිටකය තුළ සඳහන් ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් ලබාගැනීම නොහොත් බුදුදහමට අනුව පඤ්ච අභිඤ්ඤා, අෂ්ටසමාපත්ති හා සතරමඟ, සතරඵලයන්ට පත්වීම උදෙසා භාවිත ප්‍රධාන කර්මස්ථාන කිහිපයක් එසේ ගෙනහැර දැක්විය හැකි ය. මෙමගින් කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය විෂයෙහි බලපවත්වනු ලබයි.

2. ආධ්‍යාත්මක සංවර්ධනයට අදාළ අන්‍ය දාර්ශනික ක්‍රම

තවද සාම්දායිකව පැවත එන හා සම්ප්‍රදායන් තුළින් බිහිවූ ක්‍රමවේද රාශියක් ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය උදෙසා පවතින බව දැකිය හැකිය. ඒවා අතරින් නූතනය වන විට වඩාත් ප්‍රචලිත ක්‍රම කිහිපයක් පමණක් මෙහිදී හඳුනා ගැනීම ආධ්‍යාත්මික මනෝවිද්‍යාව හෝ ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් පිළිබඳ උනන්දුවන සැමට මහඟු පිටිවහලක් වන්නේ ය.

2.1. කුණ්ඩලනී ශක්තිය

ඉන්දියානු දර්ශනය තුළ දුරාතීතයේ සිට ම පැවත එන අධිමානසික ශක්තිය ලබා ගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස කුණ්ඩලනී අවදි කිරීම සඳහන් කළ හැකි ය. "කුණ්ඩලින් "යන වචනයේ සංස්කෘත කෝෂාර්ථය වනුයේ සර්පයා, මොනරා, වරුණ දෙවියන්, චක්‍රලේඛය, දඟ දැමීම, එතීම යන අර්ථයන් ය. (අලගියවන්න, සංස්කෘත - සිංහල ශබ්ද කෝෂය, 2004: 241). ඒ අනුව කුණ්ඩලනි ශක්තිය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ දරණ ගැසුණු, එතුණු ශක්තියයි. එය සෑම මනුෂ්‍යයකු තුළ පමණක් නොව විශ්වයේ සෑම දෙයකම පවතින්නා වූ ශක්ති විශේෂයකි. එය සමස්ත විශ්වයේ පවතින්නා වූ අති පාරිශුද්ධ උත්තරීතර තලයකි. මෙම බලය පුද්ගලයාගේ කොඳුඇට පෙළ හරහා මොළය දක්වා පැතිර ඇති සුසුම්නා පද්ධතිය තුළ සැඟවී ඇති බව සඳහාන් වේ (ජයකොඩි, කුණ්ඩලනි යෝග අභ්‍යාස, වර්ෂය සඳහන් නොවේ: 23-25.) මෙම ශක්තිය දිග නොහැරුණු සිය වලිගය මුවින් ම ඩැහැගෙන සිටින සර්පයකුට උපමා කරයි. එම දරණය වට තුනහමාරක් පමණ වෙතැයි සඳහන් වේ. මෙම ශක්තිය දඟර ගැසූ දුන්නක් ලෙසින් කොඳු ඇට පෙළේ පහළ ම කොඳු ඇටය තුළ රැඳී ඇත්තේ ය. එම පහළ ම කොඳු ඇටයේ සිට හිස මුදුන දක්වා අවස්ථා සතක දී මෙම

ශක්තිය අවදි කිරීම සිදුකරයි. එම අවස්ථා සත "සප්තචක්‍රය"ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

1. මූලාධාර චක්‍රය
2. ස්වාධිෂ්ඨාන චක්‍රය
3. මනිපූර චක්‍රය
4. අනාහත චක්‍රය
5. විසුද්ධ චක්‍රය
6. ආඥා චක්‍රය
7. සහස්‍රා චක්‍රය

මෙම සප්ත චක්‍රය පියවරෙන් පියවර අවදි කිරීම තුළින් කුණ්ඩලනි ශක්තිය ලබා ගත හැකි ය (ජයකොඩි, කුණ්ඩලනි යෝග අභ්‍යාස, වර්ෂය සඳහාන් නොවේ: 27-28). මෙම ශක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා භාවනා කළ යුතු අතර ස්වසනය මූලික කොටගත් මෙම භාවනා "ප්‍රාණායාම" ලෙසින් හැඳින්වේ. එසේ ම මෙම ශක්තිය ලබාගැනීම සඳහා යොදාගනු ලබන භාවනා ඉරියව් 'ආසන' යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි. එම ආසන ප්‍රධාන කොටස් සතරකින් යුක්ත ය.

1. සිද්ධාසන
2. පද්මාසන
3. ස්වස්ථිකාසන
4. සුඛාසන

මේ අතර සුඛාසන යටතේ තවත් ආසන 14ක් දක්වා ඇත (ජයකොඩි, කුණ්ඩලනි යෝග අභ්‍යාස, වර්ෂය සඳහාන් නොවේ: 34-42). එම ආසන තුළ සිටිමින් යෝගාභ්‍යාසයෙන් ශක්තිමත් කරගත් ශරීරය මෙහෙයවා ප්‍රාණායාම කිරීම තුළින් "ඉඩා" සහ "පිංගල" ලෙස

හඳුන්වනු ලබන කොඳු ඇට පෙළ හරහා දිවෙන සුසුම්නා දෙකෙහි ඇති කුණ්ඩලනි ශක්තිය අවදි කරගත හැකිය (ජයකොඩි, කුණ්ඩලනි යෝග අභ්‍යාස, වර්ෂය සඳහාන් නොවේ: 48-49). මෙම ඉඩා සහ පිංගල ශක්තිය පිබිදීමෙන් පසු ෂඩ්චක්‍රය බිඳ ආත්මාචක්‍රය මත යෝගියාගේ පැවැත්ම සිදුවෙයි. ඊට කුණ්ඩලනි උඩට නැඟ චෛතසිකයන් සමුද්‍රරූපී සහස්‍රචක්‍රයේ පිහිටි පරමශිවගේ ආලිංගනය සඳහා පුරෝගාමී වේ. ශිව ශක්තියෙන් මෙම ආලිංගනය මහත් වූ ආනන්දමය අවස්ථාවක් ලෙස සැලකේ (උපාද්‍යාය, භාරතීය දර්ශන, 1996: 532./ විමලඤාණ හිමි, තාන්ත්‍රික බුදුසමය, 2014: 29).

මෙම කුණ්ඩලනී අවදි කිරීම තුළින් හා ඒ සඳහා ඇති ප්‍රාණායාම, යෝගාභ්‍යාස, ආසනක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීමෙන් කායික රෝග රාශියකට ප්‍රතිකාර මෙම ශක්තිය මගින් සිදුකළ හැකි ය. එසේ සුවකරගත හැකි ප්‍රධාන රෝග කිහිපයක් මෙසේ සඳහන් කළ හැකි ය.

1. ඇදුම රෝගය
2. දියවැඩියාව
3. ස්නායු කම්පනය (Anxiety Neurosis)
4. තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ආශ්‍රිත රෝග (Thyrotoxicosis)
5. අධිරුධිර පීඩනය
6. ස්නායු සම්බන්ධ ආබාධ
7. ශරීරාබාධ (Distortes)
8. රූමැටික ප්‍රමේහය
9. හිසරුදාව
10. කුඩා බඩවැල් ආශ්‍රිත ආබාධ සහ අම්ලගතිය
11. උදරාබාධ

(ජයකොඩි, කුණ්ඩලනි යෝග අභ්‍යාස, වර්ෂය සඳහාන් නොවේ: 133-137).

මෙම රෝගී තත්ත්වයන්ගෙන් මිදීම සඳහා යෝග, ආසන, ප්‍රාණායාම ඊට ගැළපෙන ලෙස සිදුකිරීමෙන් ලබාගත හැකි බව සඳහන් වේ.

"කුණ්ඩලනි ශක්තිය ජයගත් යෝගියාට යෝග බලයෙන් කාය සම්පත් වර්ධනය කළ හැකි ය. රූමත් බව ද, ආකර්ශනීය බව ද, බලය ද අත්පත් කරගැනීමට හැකි බැව් දක්වේ. එසේම යෝගියෙකු හට තමන්ගේ අභිලාෂය පරිදි ඕනෑම කාලයක් මෙළොව ජීවත් වීමට බලය ලැබේ. පරිසරයෙන් ද, දේශගුණයෙන් ද, කාලගුණයේ බලපෑම් වලින් ද යෝගියාගේ ජීවිතයට බාධා නොපැමිණේ. කුසගින්න හා පිපාසය යෝගියාගේ සිරුර හා මනස නොපෙළයි. ආහාර නොගෙන වුව ද ජීවත්වීමේ ශක්තිය ලැබෙයි. සූර්ය ශක්තිය හා වායුවේ ශක්තිය සිරුරට ගෙන ජීවත්වීමට හැකි වේ. සුරූපී බව ද, නිරෝගී බව ද, ශරීර ශක්තිය ද වජ්‍රයක් මෙන් නොබිඳෙන බව ද යෝගියාට ලැබෙනු ඇත" (ජයකොඩි, කුණ්ඩලනි යෝග අභ්‍යාස, වර්ෂය සඳහන් නොවේ: 147).

මේ අනුව කුණ්ඩලනි ශක්තිය ලබාගත් අයෙකු හට රෝගයන් සුවකර ගෙන නිරෝගීව ජීවත්වීමට හැකි බව සඳහන් ය. ඒ සඳහා ද ආධ්‍යාත්මකව පුද්ගලයා තුළ පවතින සංවර්ධනය අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ආධ්‍යාත්මිකව සිත දියුණු කිරීමකින් තොරව කායික ව්‍යායාම වැනි හෝ මන්ත්‍ර හා ගාථා වැනි වාචසික ක්‍රියාවකින් කුණ්ඩලනි අවධිකිරීම සිදුකළ නොහැක. එබැවින් මෙයද තවත් එක් ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට ක්‍රමයක් ලෙස සඳහන් කළ හැකිය.

2.2. රේකී ශක්තිය (Reiki power)

ජපානයෙන් ආරම්භව මේ වනවිට ආසියාතික රටවල් බොහෝමයක පැතිරී පවතින ආධ්‍යාත්මික ශක්‍යතාව හා ශක්තීන් අවදි කරගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස රේකී (Reiki) හැඳින්විය හැකි ය. මෙය 1900 මුල් දශකයේ දී ජපන් ජාතික මිකාඕ යුසුයි (Mikao Usui) විසින් මුල්වරට හඳුන්වා දෙන ලදි. මෙහි වචනාර්ථය වනුයේ

"'රේ' (Rai) යනු විශ්ව ප්‍රඥාවයි. විශ්ව ශක්ති ක්ෂේත්‍රයයි. 'කි' (Ki) යනු සියුම් ශක්තියයි. මේ අනුව රේකී යනු විශ්ව ශක්තියයි. ඉහත දක්වූ විශ්ව ශක්ති ක්ෂේත්‍රයෙන් රෝගියෙකු සුවපත් කිරීමට සියුම් ශක්තිය යොමු කිරීම රේකී යනුවෙන් හැඳින්වේ" (අතුකෝරල, විශ්ව ශක්තිය මගින් රෝග සුව කිරීම - රේකී ප්‍රායෝගික පුහුණු අත්පොත, 2017:11-12).

ඒ අනුව රේකී යනු විශ්ව ජීවබල ශක්තිය (Universal life force power) මගින් කායික ව ඇති වන රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා සහන සලසන ශිල්පීය කලාවකි. මෙය ආගමක් නොවන අතර ඕනෑම අයෙකුට අත්හදා බැලීම් සිදුකිරීමට හැකි, ගුරුවරයකු යටතේ පුහුණු වී තමාට හා අන්‍යයන්ට ඇතිවන රෝගාබාධ දුරලීම සඳහා භාවිතයට ගත හැකි ශිල්පීය ක්‍රමයක් ලෙස සඳහන්ව පවතී. මෙහි ප්‍රධාන රෝග නිවාරණ ක්‍රමය ලෙස හස්ත ස්පර්ශක ක්‍රමය භාවිත කරනු ලබයි (අතුකෝරල, විශ්ව ශක්තිය මගින් රෝග සුව කිරීම - රේකී ප්‍රායෝගික පුහුණු අත්පොත, 2017: 93-103). ඊට අමතරව චිත්ත පරිකල්පන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ද ක්‍රමශිල්පයක් ලෙස මෙහි දී යොදාගනු ලබයි. මෙම රේකී ශක්තිය මැනවින් හැසිරවීමට හැකි අයෙකු හට ශාරීරික වේදනාවක් තත්පර කිහිපයක වැනි සුළු වේලාවකින් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කරගැනීමට හැකියාව ඇති බව සඳහන් ය. (අතුකෝරල, විශ්ව ශක්තිය මගින් රෝග සුව කිරීම - රේකී ප්‍රායෝගික පුහුණු අත්පොත, 2017: 13).

මෙම රේකී ශක්තිය වර්ධනය කිරීම විෂයෙහි විවිධ අභ්‍යාස හා ධනාත්මක චින්තන ක්‍රියාවලීන් පවතිනු ලබන අතර ඒවා ගුරුවරයකු යටතේ හෝ ස්වයං ව වුවද අධ්‍යයනය කළ හැකි ය. රේකී ශක්තිය මගින් ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී ශරීරයට කිසිඳු අතුරු අන්තරාබාධයක් ඇති නොවන අතර සහනයක් පමණක් සැලසෙන බව රේකී ආචාර්යවරුන්ගේ මතයයි. විවිධ රෝග සඳහා තමාට හා අන්‍යයන්ට ප්‍රතිකාර කරන ක්‍රම වෙනස් වන අතර එහිදී හස්ත ස්පර්ශය කරන අන්දම ද රෝගයන්ට අනුකූලව වෙනස් වේ. එබැවින් එය මනා පුහුණුවකින් සිදු කිරීම තුළින් වඩාත් නිවැරදි ප්‍රතිඵල ලඟාකරගත හැකි වන්නේ ය. මෙහි දී ශරීරයේ ඕනෑම තැනකට හස්ත ස්පර්ශය මගින් ප්‍රතිකාර කළ හැකි ය. මේ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ ප්‍රබල ධනාත්මක චින්තනයකින් යුත් කරුණා මූලික සිතක් පමණි. සන්සුන් නිහඬ පරිසරයක් තුළ මානසික ඒකාග්‍රතාවයකින් යුතුව ඕනෑම කායික රෝගයක් සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට මෙම රේකී ශක්තිය මගින් සිදුකළ හැකි ය. එබැවින් වර්තමානය වන විට ඉන්දියාව, එංගලන්තය, ඇමරිකාව, ජපානය, ශ්‍රී ලංකාව ආදි බොහෝ රටවල මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ඉතා ජනප්‍රිය ලෙසින් ව්‍යාප්තව පවතී.

රේකී ශක්තිය උපයෝගී කරගනිමින් සිදු කරන ප්‍රතිකාර අතරට එක් නිදර්ශනයක් මෙසේ සැපයිය හැකි ය.

5. ප්‍රතිකාර අභ්‍යාස ඉරියව්වː අංක 5 - නළල (For Head)

ගැටලු සහගත තත්ත්වය හා - හිසරදය

ප්‍රතිලාභ - හිසෙහි ඇති ආතතිය, තෙහෙට්ටුව, බර ගතිය සැහැල්ලු කිරීම.

ලබා දෙන ප්‍රතිකාරය -

- තමාටම ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී,

මෙම අභ්‍යාසය හොඳින් කළ හැක්කේ දිගා වී වැතිර සිටින විට ය. ඔබගේ හිසෙහි පසෙකින් කොට්ටයක් තබා ඔබගේ අත් උඩ කොටසෙහි හා වැළමිට එහි රඳවන්න. එම අත ඔබගේ නළල මත රඳවන්න. අනෙක් අත ඔබගේ හිස පිටුපස මඳක් බොකුටු කර තබා ගන්න.

- වෙනත් අයට ප්‍රතිකාර සැලසීමේ දී,

එක් අතක් මඳක් බොකුටු කර හිස යටින් සහ, අනෙක් අත නළල මත තබන්න"(අතුකෝරල, විශ්ව ශක්තිය මගින් රෝග සුව කිරීම - රේකී ප්‍රායෝගික පුහුණු අත්පොත, 2017:160).

මෙසේ සිදුකරනු ලබන රේකී ප්‍රතිකාර මගින් පුද්ගලයාගේ හිසෙහි හටගත් රෝගයන් ඉතා සුළු කාලයක දී සුවකර ගත හැකි බව සඳහන් වේ. ඒ අනුව රේකී යනු කායික රෝග සුවකර ගත හැකි අධිමානසික ශිල්පීය ක්‍රමයක් ලෙස සඳහන් කළ හැකි ය. මෙම ආධ්‍යාත්මික ශක්‍යතාව නූතනයේ ඉතා ඉක්මනින් පැතිරී යන ක්‍රමවේදයක් ලෙස සඳහන් කළ හැකිය.

2.3. චිත්ත බලය (Mind power)

පුද්ගලයාගේ මනස දියුණු කිරීමෙන් හෝ ලබන ලද මානසික ශක්තියකින් තමාගේ හා අන්‍යයන්ගේ ශාරීරික රෝග සුවකිරීම සඳහා

භාවිත කරනුයේ චිත්ත බලයයි. එය නූතනය වනවිට පෙරාපර දෙදිග බොහෝ පිරිසක් දැඩි උනන්දුවකින් යුතුව මේ පිළිබඳ පර්යේෂණවල නිරත ව සිටී. තමාගේ මනසින් කරන ලද යෝජනා අනුව කායික රෝග හඳුනාගැනීම, ධනාත්මක චින්තන ක්‍රියාවලීන් ඔස්සේ රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම මෙහි ක්‍රමවේදය ලෙස දැක්විය හැකි ය. මේ සඳහා කිසිඳු බාහිර පුද්ගලයෙකුගේ හෝ භාණ්ඩයක ආධාරයක් නොමැත. මෙහි විද්‍යාත්මක සැකැස්ම වනුයේ සිරුර පුරාම ඇති සෛලවල ක්‍රියාකාරිත්වය මොළයේ පවතින නියුරෝන මගින් ක්‍රියාත්මක වන අතර එමගින් මානසික ධනාත්මක චිත්තවේගයන් තුළින් ස්‍රාවය වන රසායනිකයන් මගින් සෛලවල ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා බලපෑමක් සිදුකරනු ලබයි. එමගින් කය කෙරෙහි මහත් බලපෑමක් සිත මගින් සිදුකරනු ලබයි (අතුකෝරාල, චිත්ත බලයෙන් රෝග සුවකර ගතහැකි මඟ, 2013: 62-78). පරිකල්පනය මගින් සිත තුළ ඇති කරගනු ලබන ධනාත්මක චින්තනය රෝග සුවවීම සඳහා බලපානු ලබයි.

"කයෙහි ඇති රෝගයක් පිළිබඳව අවධානය මුළුමණින්ම ඒකාග්‍ර කළ කල්හි සිරුරේ එම ඉන්ද්‍රිය කොටසට සම්බන්ධ මොළයේ අදාළ කොටස සක්‍රීය වේ. අප චිත්තරූප මවමින් කරන පරිකල්පනය නිසා චිත්ත සිතුවම්වල සැකැස්ම වෙනස් වේ. ඒ අනුව මොළයේ සිදුවන නව ක්‍රියාකාරිත්වය මගින් නිකුත් කරන හෝමෝනවල හා අනෙකුත් රසායනිකයන්වල අවශ්‍ය වෙනස්කම් සිදුවේ. ඒ අනුව සෛලවලට ලැබෙන උපදෙස් මගින් සෛල උද්දීපනය කිරීමට හෝ දුබල කිරීමට මඟ පෙන්වයි. ඒ අනුව රෝගය සුව කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ඒ ඒ කොටස්වලට නිකුත් කෙරේ." (අතුකෝරාල, චිත්ත බලයෙන් රෝග සුවකර ගතහැකි මඟ, 2013: 80).

මෙසේ සිත මෙහෙයවමින් මානසික ශක්තිය රෝග සුවකිරීම සඳහා ඒකාග්‍ර කොට ගනිමින් කයෙහි රෝග සුවකිරීමට හැකියාව පවතී. මානසික ශක්තිය තුළින් සුවකළ හැකි රෝගාබාධ අතර මෙම රෝග ප්‍රධාන තැනක් ගනී. කුරුළෑ, බඩේ අමාරු හා අක්‍රමතා, වෛරස නිසා සෑදෙන රෝග, උණ හා සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ඇදුම හා පීනස, උගුරේ ආසාදන, කෝපය හා තරහව, කාංසාව, ක්ලමථය, විෂාදය, අනිද්‍රාව, නින්ද නොයෑමේ ගැටලුව, අධික තෙහෙට්ටුව හා උදාසීන

සහ ලක්ෂණ, ආතරයිටීස් (හන්දි ප්‍රදාහ), කැස්ස, පිච්චීම, කැපීම නිසා තුවාලවීම, වෙරිකෝස් ශිරා නාල, තරබාරුව, දියවැඩියාව, හදවත් රෝග, රුධිර නාල සිහින්වීම, අධිරුධිර පීඩනය, අඩුරුධිර පීඩනය, වියපත්වීම යනාදිය ය (අතුකෝරාල, චිත්ත බලයෙන් රෝග සුව කරගත හැකි මඟ, 2013: 163-218).

මේ අනුව සිත තුළ ඇතිකරගනු ලබන චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය කායික රෝගාබාධ හා වේදනාවන් සමනය කිරීම සඳහා යොදා ගැනීම සිදුකළ හැකි බව එතුමාගේ මතයයි. එසේ සුවයක් අත්කර ගැනීමට හැකියාව පවතිනුයේ සිත තුළ ඇතිකරගනු ලබන ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයකිනි. ආධ්‍යාත්මය තුළ ඇතිකරගන්නා වූ පුහුණුවීම් මගින් මෙම චිත්ත බලය ඇතිවන බව පැහැදිලි වේ. ඒ අනුව යමෙක් කායිකව හෝ වාචසිකව යම් දෙයක් ප්‍රගුණ කළ ද එය ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයක් නොවන අතර සිත ආධ්‍යාත්මික තත්ත්වයකට පත්කොටගෙන සංවර්ධනය කිරීම මගින් රෝග සුව කිරීමට චිත්ත බලය යොදාගත හැකිය. ඒ අනුව ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා චිත්ත බලය ඇති කරගැනීමද එක් ක්‍රමයක් ලෙස සඳහන් කළ හැකිය.

2.4. චී ශක්තිය (Chi Power)

තාඕ දර්ශනය යනු චීනයේ ආරම්භ වී ලොව පුරා විහිදුනු ප්‍රධාන සම්ප්‍රදායකි. තාඕ දර්ශනය තුළ සඳහන් ප්‍රධාන ඉගැන්වීම වනුයේ කායික මානසික හා අධ්‍යාත්මික සුවතාව හා එමගින් ළඟා කර ගැනීමට හැකි දිව්‍යමය ස්වභාවය හෙවත් "චී" කෙරෙහි ළඟා වීමයි. මෙම තාඕ පුහුණුවේ දී ප්‍රධාන ලෙස ම සැලකිල්ලට ගන්නා කාරණා තුනක් පිළිබඳව සඳහන් වේ.

1. අප කරුණාබර හදවත් හා පැවැත්මේ පරිපූර්ණත්වය වර්ධනය කිරීමේ දී තමාව ම සුවපත් කිරීමට ද තමාට ආදරේ දැක්වීමට ද කරුණාවන්ත වීමට ද ඉගෙනීම.

2. ස්වභාදහමේ, අහසේ හා පොළවේ බලවේගයන් වෙතින් අප ලබාගන්නා සුවතා හා ආදරණීය ශක්ති සංචිතයෙන් අන් අය සුවපත් කිරීමට, අන් අයට උදව් කිරීමට හා ආදරය කිරීමට ඉගෙනීම.

3. අපගේ ආරම්භක මූලාශ්‍රය ගැන ඉගෙන, අප තුළ එය අනාවරණය වීමට වූ උදව් වීම (සමාජ සමීක්ෂාඃ සමාජීය විද්‍යා ශාස්ත්‍රීය ලිපි සංග්‍රහය, වෙළුම 1, කලාපය 2, 2016. පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය, පිට 4).

මෙසේ වූ චී ශක්තිය පුද්ගලයාගේ උපතත් සමඟම හෙබි වන ලද දායාදයක් ලෙස තාඕවාදීන් විශ්වාස කරයි. මෙම චී ශක්තිය ශරීරයේ විවිධ ස්ථානවල තැන්පත්ව ඇත. ඒවා මෙසේ සඳහන් වෙයි.

"තාඕවාදී කායික විද්‍යාවට අනුව මූලාරම්භක චී තැන්පත්ව පවතින්නේ නාභිය, වකුගඩු හා ලිංගික ඉන්ද්‍රිය අතර උකුල ආශ්‍රිත ප්‍රදේශයට මඳක් ඉහළිනි" (සමාජ සමීක්ෂාඃ සමාජීය විද්‍යා ශාස්ත්‍රීය ලිපි සංග්‍රහය, වෙළුම 1, කලාපය 2, 2016).

මෙසේ තැන්පත්ව පවතින්නා වූ චී ශක්තිය වර්ධනය කරගැනීම සඳහා යොදාගනු ලබන මූලාශ්‍රය ලෙස පහත සඳහන් දෑ ඉදිරිපත් කර ඇත.

"සෑම දිනකම සෑම මොහොතක් පාසාම අපි කෑම, වාතය, හිරුගේ, සඳුගේ, පෘථිවියේ හා තාරකාවල ශක්තීන් වැනි බාහිර මූලාශ්‍රයන්ගෙන් දහනය හෙවත් දැවීම සඳහා මේ චී ශක්තිය උරා ගනිමු" (සමාජ සමීක්ෂාඃ සමාජීය විද්‍යා ශාස්ත්‍රීය ලිපි සංග්‍රහය, වෙළුම 1, කලාපය 2, 2016. පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය, පිට 3).

මෙසේ බාහිර සාධක මගින් දිනපතා ශරීරයට අවශ්‍ය චී ශක්තිය ලබාගැනීම සිදුකරනු ලබයි. එම චී ශක්තිය මගින් අපගේ දෛනික ජීවිතයේ කටයුතු සිදුකරගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබෙන බව තාඕවාදීන්ගේ අදහසයි. මෙසේ ලබාගනු ලබන චී ශක්තිය කායික ව්‍යායාම මගින් ද මානසික භාවනා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ද වර්ධනය කරගත හැකි බවත් එම වර්ධනය කරගනු ලබන ශක්තිය මගින් විවිධ නම් වලින් සඳහන් ක්‍රම ඔස්සේ අභ්‍යාස කිරීම මගින් කායික රෝග සුවකර ගැනීමටත්, අන්‍යයන්ගේ රෝග සුවකරගැනීමටත් හැකි බව තාඕවාදීන් පිළිගනු ලබන කරුණකි. මෙසේ චී ශක්තිය උපයෝගී කොට ගනිමින් සිදුකරනු ලබන ප්‍රතිකාර හා ශරීර අවයව පාලනය සඳහා යම් යම් අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කිරීම සිදුකරනු ලබයි.

''අයෝ සැට්ට චී කුං'' හා ''තායි චී චී කුං'' අභ්‍යාස පුහුණු වීමෙන් කෙනෙක් තම අස්ථි පංජරය ගුරුත්ව බලය සමඟ සමබර කොට, ශක්ති ගලනය මෘදු හා ක්‍රමවත් බවට පත් කර ගන්නා ආකාරය උගනී. යහපත් සිවි, නහර, ඇට මිදුලු හා යාන්ත්‍රික ව්‍යුහය ඇති වූ විට, අපට අපගේ ජීව-ප්‍රවාහය දක්ෂ ලෙස පාලනය කර ගත හැකි වේ'' (සමාජ සමීක්ෂාඃ සමාජීය විද්‍යා ශාස්ත්‍රීය ලිපි සංග්‍රහය, වෙළුම 1, කලාපය 2, 2016. පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය, පිට 6).

මෙම චී ශක්තිය උපයෝගී කොටගනිමින් සිදුකරනු ලබන ප්‍රතිකාර අතර ඉතා ජනප්‍රිය අංගයක් ලෙස "චී නෙට් ට්සං" ක්‍රමය දැක්විය හැකි ය. එමගින් සිදුවන කාර්යය වනුයේ තමාගේ ශක්තීන් අපතේ නොයවා තමා හා අනුන් සුවපත් කිරීමයි. 'ට්සං' යනු තාඕවාදී උදර සම්බාහන ක්‍රමයකි. (Chia Mantak and D. Oellibrandt, Cosmic Healing II, 2001: 268-271).

"එයින් සිරුරේ ශක්ති ගලනය බාධක අවහිරකම් ලිහිල් කොට නිදහස් කර දැමීමක් සිදු වේ. ඒ සඳහා වසා ගැටිති, ඉන්ද්‍රිය, නාඩි නිල, සංසරණ හා ස්නායු පද්ධතීන් අයත් වේ" (සමාජ සමීක්ෂාඃ සමාජීය විද්‍යා ශාස්ත්‍රීය ලිපි සංග්‍රහය, වෙළුම 1, කලාපය 2, 2016. පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය, පිට 6).

මෙසේ විවිධ වූ රෝගාබාධ සුවකිරීම උදෙසා චී ශක්තිය යොදාගනු ලබන අතර ඊට අමතරව එය කායික, මානසික නිරෝගී සුවය උදෙසා චීනය තුළ පාරම්පරික ලෙස ප්‍රගුණ කරනු ලබන ක්‍රමයක් ද වන්නේ ය. (Chia Mantak, Advanced Chi Nei Tsang, (Year is not mentioned), Author's publication, Chapter 1- 6) මේ වනවිට චීනයට පමණක් සීමා නොවුණු මෙම ක්‍රමය ලොව පුරා විවිධ ගුරුකුල මගින් විවිධ නම් ඔස්සේ ව්‍යාප්ත කොට ඇත.

සොබාදහමට මූලිකත්වයක් දෙමින් නිරායාසයෙන්ම ශරීරය තුළ පවතින ශක්තීන් උත්පාදනය කරගැනීමට හැකියාව පවතින බව ඉහත කරුණු මගින් සනාථ වේ. ඒ අනුව ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා භාවිත තවත් එක් දාර්ශනික ක්‍රමවේදයක් ලෙස චී ශක්තිය උපදවා ගැනීම සඳහන් කළ හැකිය. එමගින් ද මානසික එකඟ බව ගොඩනගා ගනිමින් සිත ශාන්ත බවට පත්කොට ගැනීම අනිවාර්යය වේ.

සමාලෝචනය හා නිගමනය

මෙසේ විවිධ ආගමික සම්ප්‍රදායයන්, සමාජ කොට්ඨාස, රටවල්වලට ආවේණික ලෙස ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය හා අධිමානසික ශක්තීන් ලබාගැනීමේ දී භාවිත කරනු ලබන ජනප්‍රිය ක්‍රමවේද කිහිපයක් සඳහන් කළ හැකි අතර එමගින් පුද්ගල කායික හා මානසික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා මහඟු කර්තව්‍යයක් ඉටුකරනු ලබයි. ඒ අනුව ආධ්‍යාත්මික ලෝකය තුළ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයෙහි ලා බෞද්ධ හා අන්‍ය දාර්ශනික වශයෙන් විවිධ ක්‍රමවේද පවතින බව මෙහිදී නිගමනය කළ හැකි ය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

අංගුත්තර නිකාය 6, (2006). බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර; දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

දීඝනිකාය 1, (2006). බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

දීඝනිකාය 3, (2006). බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

විශුද්ධි මාර්ගය (පළමුවන කොටස), (1999). (සිංහල පරිවර්තනඃ පාලි අට්ඨකතා 4, දිසානායක, හේමචන්ද්‍ර), ශ්‍රී ලංකා රාජකීය ආසියාතික සමිතිය.

විශුද්ධිමාර්ගය, (2004). (සිංහල පරිවර්තනයඃ බටුවිට නන්දාරාම හිමි, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.) දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

විසුද්ධිමග්ග අටුවාව 1, (1959). (සිංහල පරිවර්තනය - ඒ.පී. සොයිසා පරිවර්තන), කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

ශ්‍රී ධර්මවංශ හිමි, මාතර, (සංස්.) (2015). *විස්තරාර්ථ සන්න සහිත විශුද්ධි මාර්ගය,* දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ද්විතීයික මූලාශ්‍රය

අතුකෝරල, දයා රෝහණ, (2017). *විශ්ව ශක්තිය මගින් රෝග සුව කිරීම - රේකී ප්‍රායෝගික පුහුණු අත්පොත,* පානදුර.

අතුකෝරාල, දයා රෝහණ, *චිත්ත බලයෙන් රෝග සුවකර ගතහැකි මග*, 2013. බොරැල්ල: ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන.

අන්ද්‍රාදි, රන්ජන් කුමාර්, *අධිමානසිකලාභීන් හා පරා මනෝ විද්‍යාව*, 2018. ජා ඇල: සමන්තී ප්‍රින්ටර්ස්.

උපාධ්‍යාය, බලදේව, (1996). *භාරතීය දර්ශන*, (සිංහල පරිවර්තනය - හිරිපිටියේ පඤ්ඤාකිත්ති හිමි), කොළඹ 10: එස්. ගොඩගේ ප්‍රකාශන.

ජයකොඩි, සරත්චන්ද්‍ර, (වර්ෂය සඳහන් නොවේ). *කුණ්ඩලනි යෝග අභ්‍යාස,* දිවුලපිටියඃ සරස්වතී ප්‍රකාශන.

Gordon Richard, (2006). *Quantum - Touch -The power to heal*, California: North Atlantic Books.

Gordon Richard, (2006).*The power to heal, California*: North Atlantic books.

Michael. Russ, (2013). *The Healing and Protective Qualities Within Pyramid Energy*, Russ Michael Books.

ශබ්දකෝෂ

අලගියවන්න, පුලතිසි, (2007). *සංස්කෘත සිංහල ශබ්දකෝෂය*, කොළඹ 10ඃ සූර්ය ප්‍රකාශකයෝ.

සරත්චන්ද්‍ර, විජිතනන්ද. (සංස්.) (2006). *ත්‍රිපිටක අර්ථ කෝෂය*, නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

බුද්ධදත්ත හිමි, පොල්වත්තේ, *පාලි සිංහල අකාරාදිය*, නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

පාලි සිංහල ශබ්දකෝෂය, සුමංගල හිමි, මඩිතියවෙල (සංස්ඃ), 1965. කොළඹ.

ශාස්ත්‍රිය සංග්‍රහ

සමාජ සමීක්ෂාඃ සමාජීය විද්‍යා ශාස්ත්‍රීය ලිපි සංග්‍රහය, (2016). වෙළුම 1, කලාපය 2, පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය.

සරසවි පිවිසුම, (2017). කලාපය 1, කාණ්ඩය 1, පෙබරවාරි. සරසවි මිතුරෝ ප්‍රකාශන.