යෝගාවචරයෙකුට 'සමාධිය' ඇති කර ගැනීම සඳහා කමටහන්වල ඇති වැදගත්කම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් (තෝරාගත් සූත්‍ර කිහිපයක් සහ විසුද්ධි මාර්ගය ඇසුරෙන්)

කාසල්රී සුමේධ හිමි[1]

හැඳින්වීම

භාවනාව බෞද්ධ ප්‍රතිපදාවේ මූලික අංගයකි. සමාධිය ත්‍රිශික්ෂාවේ එක් ප්‍රධාන ශික්ෂාවක් මෙන්ම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් ද වේ. සමාධිය වර්ධනය කිරීම සඳහා ප්‍රායෝගික පදනම සපයන්නේ කම්මට්ඨානය හෙවත් භාවනා ආරම්මණයයි. සමාධිය යනු භාවනාව නම් මනස පුහුණු කිරීමේ ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදයේ මූලික අරමුණයි. කර්මස්ථාන භාවනාව යෝගාවචරයෙකු සමාධිය කරා ගමන් කිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ ලබා දෙයි. මෙම පර්යේෂණය කර්මස්ථාන වල ස්වභාවය, වර්ගීකරණය, ක්‍රමෝපායික භාවිතය සහ සමාධිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේ ඒවායේ පුළුල් හා ගැඹුරු වැදගත්කම පිළිබඳව සම්පූර්ණ විමර්ශනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට අපේක්ෂිතය. සමාධිය (Samadhi) යනු බෞද්ධ දර්ශනයේ සහ යෝග භාවනා ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදයේ ඉහළම මට්ටමේ මානසික අවස්ථාවකි. අෂ්ටාංග යෝගයේ අටවන අවයවය සහ ත්‍රිශික්ෂාවේ සමාධි ශික්ෂාව වශයෙන් හඳුන්වන මෙම අවස්ථාව ළඟා කර ගැනීම සඳහා ක්‍රමානුකූල මඟපෙන්වීමක් අවශ්‍ය වේ. කර්මස්ථානය (Kammaṭṭhāna) මෙම භාවනාව ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශ සපයන අත්‍යවශ්‍ය මෙවලම් පද්ධතිය වේ. "කම්ම" (Kamma) යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ක්‍රියාව හෝ කාර්යය වන අතර "ඨාන" (Ṭhāna) යන්නෙන් ස්ථානය හෝ පදනම අදහස් වේ. එබැවින් කර්මස්ථාන යනු "භාවනා ක්‍රියාවලියේ පදනම" වශයෙන් අර්ථ දැක්විය හැකිය. ථේරවාද සම්ප්‍රදාය අනුව කර්මස්ථාන 40ක් හඳුනාගෙන ඇති අතර ඒවා එක් එක් චරිත ස්වභාවයන්ට අනුකූල වන සේ පෙළගස්වා ඇත. මෙම පර්යේෂණය මගින් කර්මස්ථාන වල ස්වභාවය, වර්ගීකරණය, සහ සමාධිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේ අනිවාර්ය භූමිකාව විස්තර කරයි. එමෙන්ම ප්‍රාථමික ධ්‍යාන මට්ටම්වල සිට සමාධිය දක්වා වන පරිණාමීය ක්‍රමය සහ සෑම මට්ටමකම කර්මස්ථාන ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ක්‍රමවේදය ද කෙටියෙන් විස්තර කිරීමට අපේක්ෂිත ය. එම අධ්‍යයනය සඳහා ගුණාත්මක දත්ත පාදක පර්යේෂණ විධික්‍රමය උපයෝගී කරගනු ලබයි.

සාහිත්‍ය විමර්ශනය

සමාධිය (Samādhi) බෞද්ධ භාවනා මාර්ගයේ මූලික අංගයක් වන අතර එය සංවර්ධනය කිරීම සඳහා කමටහන් (Kammaṭṭhāna) භාවිත කිරීම පිළිබඳ විග්‍රහය පාලි සාහිත්‍යයේත් අට්ඨකථා සම්ප්‍රදායේත් පුළුල් ලෙස දක්නට ලැබේ. පර්යේෂකයන්ගේ අවධානය වැඩි වශයෙන් යොමු වී ඇත්තේ කමටහන් සංකල්පයේ ඓතිහාසික විකාශනය,

1 පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව.
kasalreesumedha@gmail.com

විවිධ භාවනා ක්‍රම, සහ සමාධි සංවර්ධනයට ඒවායේ දායකත්වය පිළිබඳවය. මූලික මූලාශ්‍රය වශයෙන් පාලි ත්‍රිපිටකය සැලකේ. විශේෂයෙන් මජ්ඣිම නිකාය, දීඝ නිකාය, අංගුත්තර නිකාය සහ සංයුත්ත නිකායාගත ආනාපානසති, සතිපට්ඨාන, බ්‍රහ්මවිහාර සහ ඣාන සම්බන්ධ දේශනා මඟින් සමාධි වර්ධනයේ මූලික පදනම පැහැදිලි කරයි. කෙසේ වෙතත් මෙම දේශනා කමටහන් වර්ගීකරණය පිළිබඳ සම්පූර්ණ ක්‍රමවත් විස්තරයක් නොදක්වයි. ක්‍රි.ව (5) වන සියවසේදී රචිත විසුද්ධිමග්ගයේ බුද්ධඝෝෂ හිමියන් කමටහන් (40) ක් ක්‍රමානුකූලව වර්ගීකරණය කර එක් එක් කමටහනට සුදුසු චරිත ප්‍රකෘති, නිමිත්ත, උපචාර සමාධිය සහ අප්පනා සමාධිය දක්වා භාවනා ප්‍රගතිය විස්තර කරයි. මේ හේතුවෙන් විසුද්ධිමග්ගය ථෙරවාද භාවනා සම්ප්‍රදායේ මූලික ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් සැලකේ.

විමුත්තිමග්ගය (Vimuttimagga) සහ විසුද්ධිමග්ගය (Visuddhimagga) අතර කමටහන් වර්ගීකරණය හා භාවනා ක්‍රම සංසන්දනය කරමින් Kyungrae Kim විසින් සිදු කළ අධ්‍යයනයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ ථෙරවාද සම්ප්‍රදායේ භාවනා ක්‍රමවල විවිධත්වයක් පැවති බවත් විසුද්ධිමග්ගය පෙර පැවති සම්ප්‍රදායන් සංවිධානාත්මක ලෙස සකස් කර ඇති බවත්ය. Andrew Skilton විසින් සිදු කළ අධ්‍යයනයකදී කමටහන් යන පදය පාලි ත්‍රිපිටකාගත මූලාශ්‍ර සහ අට්ඨකථා ඔස්සේ අග්නිදිග ආසියානු භාවනා සම්ප්‍රදායන් දක්වා විකාශනය වූ ආකාරය විමර්ශනය කර ඇත. එහිදී මුල් කාලීන පාලි ග්‍රන්ථවල කමටහන් යන පදය සීමිත අර්ථයකින් භාවිත වූව ද පසුව එය සමථ සහ විපස්සනා භාවනා හැඳින්වීමට යොදාගත් ප්‍රධාන පදයක් වශයෙන් පත් වූ බව පෙන්වා දෙයි.

නවීන තායි පර්යේෂණවලදී ධම්මපදට්ඨකථාවේ අප්පමාද වග්ගය සහ චිත්ත වග්ගය ආශ්‍රිතව කමටහන් විග්‍රහ කරමින් භාවනා ක්‍රම හා සමාධි වර්ධනය අතර ඇති සම්බන්ධතාව විශ්ලේෂණය කර තිබේ. එම පර්යේෂණය අනුව සමථ භාවනාව සහ ඣාන අත්දැකීම් සඳහා කමටහන් තෝරා ගැනීම පුද්ගලයාගේ චරිත ස්වභාවය මත රඳා පවතින බව තහවුරු කරයි. මෑත කාලීන පර්යේෂණ තවත් පියවරක් ඉදිරියට ගොස් අග්නිදිග ආසියාවේ Borān Kammaṭṭhāna නමැති පැරණි ථෙරවාද භාවනා සම්ප්‍රදාය විමර්ශනය කර ඇත. එම අධ්‍යයන මඟින් කමටහන් සංකල්පය කාලයත් සමඟ ප්‍රාදේශීය සම්ප්‍රදායන් අනුව විකාශනය වී ඇති නමුත් සමාධිය වර්ධනය කිරීම එහි මූලික අරමුණ වශයෙන් නොවෙනස්ව පවතින බව පෙන්වා දේ.

පවතින බොහෝ පර්යේෂණ කමටහන්වල ඓතිහාසික විකාශනය, වර්ගීකරණය හෝ භාවනා සම්ප්‍රදායන් පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ ද "යෝගාවචරයෙකුට සමාධිය උපදවා ගැනීම සඳහා කමටහන්වල පවතින වැදගත්කම" යන මාතෘකාව පාලි ත්‍රිපිටකය, අට්ඨකථා සහ විසුද්ධිමග්ගය යන මූලාශ්‍රය එකට ගෙන විශ්ලේෂණය කරන පර්යේෂණ ඉතා සීමිතය. එබැවින් මෙම පර්යේෂණය කමටහන්, යෝගාවචරයාගේ චරිත ස්වභාවය, සහ සමාධි සංවර්ධනය අතර පවතින අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාව පාලි මූලාශ්‍ර ඇසුරින් විග්‍රහ කිරීමෙන් එම හිඩැස පිරවීමට දායක වනු ඇත.

පර්යේෂණ අරමුණු

ප්‍රධාන අරමුණ

පාලි ත්‍රිපිටකය, අට්ඨකථා සාහිත්‍යය සහ විසුද්ධිමග්ගය ඇසුරෙන් යෝගාවචරයෙකුගේ සමාධි සංවර්ධනයෙහි කම්මට්ඨානවල වැදගත්කම විමර්ශනාත්මකව අධ්‍යයනය කිරීම.

විශේෂ අරමුණු

1. පාලි සාහිත්‍යයේ කම්මට්ඨාන සංකල්පය සහ එහි වර්ගීකරණය විග්‍රහ කිරීම.
2. සමාධිය වර්ධනය කිරීම සඳහා කම්මට්ඨාන භාවිත වන ආකාරය පැහැදිලි කිරීම.
3. යෝගාවචරයාගේ චරිත ස්වභාවය අනුව කම්මට්ඨාන තෝරාගැනීමේ වැදගත්කම විශ්ලේෂණය කිරීම.
4. විසුද්ධිමග්ගය සහ අට්ඨකථා සම්ප්‍රදායේ කම්මට්ඨාන හා සමාධිය අතර පවතින අන්තර්සම්බන්ධය විමර්ශනය කිරීම.
5. සමාධි සංවර්ධනය විදර්ශනා භාවනාව සහ විමුක්තිය කරා ප්‍රවේශ වීමට දක්වන දායකත්වය පැහැදිලි කිරීම.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම අධ්‍යයනය සඳහා සාහිත්‍යය මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය කරමින් ගුණාත්මක දත්ත පාදක පර්යේෂණ විධික්‍රමය උපයෝගී කරගනු ලබයි.

ප්‍රතිඵල සහ සාකච්ඡාව

මෙම පර්යේෂණයේදී පාලි ත්‍රිපිටකය, අට්ඨකථා සාහිත්‍යය සහ විසුද්ධිමග්ගය වැනි මූලාශ්‍ර විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් පහත සඳහන් ප්‍රතිඵල අනාවරණය විය.

1. කමටහන් සමාධිය සංවර්ධනය කිරීමේ මූලික පදනම බව තහවුරු වීම

පාලි මූලාශ්‍රය අනුව සමාධිය ස්වයංක්‍රීයව නොව නිසි කමටහනක් ඇසුරෙන් ක්‍රමානුකූල පුහුණුවකින් වර්ධනය වන බව පැහැදිලි වේ. කමටහන සිත එක් අරමුණක් මත පිහිටුවා වික්ෂේපභාවය අවම කරමින් එකඟතාව (Ekaggatā) වර්ධනය කරයි.

2. යෝගාවචරයාගේ චරිත ප්‍රකෘතිය අනුව කමටහන් තෝරා ගැනීමේ වැදගත්කම

විසුද්ධිමග්ගයට අනුව සියලුම කමටහන් සෑම පුද්ගලයෙකුටම සමාන ලෙස නොගැළපේ. රාගචරිත දෝසචරිත, මෝහචරිත, සද්ධාචරිත, බුද්ධිචරිත සහ විතක්කචරිත යන චරිත ස්වභාවයන්ට අනුව සුදුසු කමටහන තෝරාගැනීමෙන් සමාධිය ඉක්මනින් සංවර්ධනය කළ හැකි බව අනාවරණය වේ.

3. කමටහන් හතළිහේ විවිධ කාර්යභාරය

කසිණ, අසුභ, අනුස්සති, බ්‍රහ්මවිහාර, ආරුප්ප සහ ආහාර පටික්කූල සඤ්ඤා වැනි කමටහන් සමාධිය වර්ධනය කරන ආකාරය එකිනෙකට වෙනස් වේ. එබැවින් භාවනා අරමුණ අනුව කමටහන තෝරා ගැනීම වැදගත් බව පෙනී යයි.

4. උපචාර සමාධියේ සිට අප්පණා සමාධිය දක්වා වූ ප්‍රගතිය

නිවැරදි කමටහනක් අඛණ්ඩව වඩන විට උපචාර සමාධියෙන් අප්පනා සමාධිය දක්වා සිත වර්ධනය වන ආකාරය පාලි සාහිත්‍යය පැහැදිලි කරයි. මෙය ඣාන ලැබීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය පදනමකි.

5. පංච නීවරණ දුරු කිරීමේදී කමටහන්වල දායකත්වය

කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ථිනමිද්ධය, උද්ධච්චකුක්කුච්චය සහ විචිකිච්ඡාව යන පංච නීවරණ සමාධියට බාධා කරයි. කමටහන් භාවිතයෙන් මෙම නීවරණ යටපත් කරමින් සිත ස්ථාවර කළ හැකි බව අනාවරණය වේ.

6. සමථ හා විපස්සනා භාවනාව අතර සම්බන්ධතාව

කමටහන් බොහෝ දුරට සමථ භාවනාව සඳහා යොදා ගත්ත ද සමාධිය මත පදනම් වූ විපස්සනා භාවනාව වර්ධනය කිරීම සඳහා ද එය මූලික පදනමක් බව පාලි මූලාශ්‍ර පෙන්වා දෙයි.

7. සමාධිය නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමේ මාර්ගයේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වීම

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ "සම්මා සමාධි" යනු අවසාන අංගය වන අතර එය නිවැරදි කමටහන් පුහුණුවකින් සංවර්ධනය කළ යුතු බව මෙම අධ්‍යයනය තහවුරු කරයි. සමාධිය ප්‍රඥාව සඳහා පදනමක් වන අතර ප්‍රඥාව මගින් විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරගැනීමට හැකි වේ.

නිගමන හා යෝජනා

මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵල අනුව කමටහන් යනු භාවනා විෂයයක් පමණක් නොව යෝගාවචරයාගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රමානුකූල මාර්ගෝපදේශයක් බව පැහැදිලි වේ. පාලි කැනනයේ මූලික ඉගැන්වීම් සහ විසුද්ධිමග්ගයේ විග්‍රහයන් අතර සැලකිය යුතු සම්බන්ධතාවක් දක්නට ලැබේ. විසුද්ධිමග්ගය ත්‍රිපිටකාගත මූලධර්ම වඩාත් සංවිධානාත්මකව ඉදිරිපත් කරමින් භාවනා ක්‍රමවේදයක් සකස් කරයි. එසේම යෝගාවචරයාගේ චරිත ස්වභාවයට ගැළපෙන කමටහන තෝරා ගැනීම භාවනා සාර්ථකත්වයට සෘජුවම බලපාන බව පර්යේෂණයෙන් තහවුරු විය. මෙය නවීන භාවනා අධ්‍යාපනය සඳහා ද වැදගත් මූලධර්මයකි. තව ද සමාධිය වර්ධනය කිරීමේදී කමටහන්වල කාර්යභාරය හුදෙක් මානසික සන්සුන්භාවයක් ඇති කිරීම නොව ඣාන උපදවා ප්‍රඥාව වර්ධනය කිරීම හා අවසානයේ නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා මූලික පදනම සකස් කිරීම බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් පැහැදිලි වේ. අවසාන වශයෙන් මෙම පර්යේෂණය මඟින් පෙන්වා දෙන්නේ නිසි කමටහනක් සුදුසු ආචාර්ය උපදෙස් සහ

අඛණ්ඩ භාවනා පුහුණුව යන කරුණු එකට ක්‍රියාත්මක වන විට යෝගාවචරයෙකුට උසස් සමාධියක් සහ විමුක්ති මාර්ගයේ සැලකිය යුතු ප්‍රගතියක් අත්කරගත හැකි බවය. මෙම නිගමනය පාලි ත්‍රිපිටකය, අට්ඨකථා සහ විසුද්ධිමග්ගය යන මූලාශ්‍රවල ඉගැන්වීම් සමඟ අනුකූල වේ.

පමුඛ පද - යෝගාවචර, සමාධිය, කමටහන්, ධ්‍යාන, බෞද්ධ

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

ඉතිවුත්තකපාළිය (2005). දිට්ඨිගත සූත්‍රය. බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය. දෙහිවල.

ධම්මපදපාළි (2005). භික්ඛු වග්ග. බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය. දෙහිවල.

මජ්ඣිම නිකාය (2005). කීටාගිරි සූත්‍රය. බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය. දෙහිවල.

විසුද්ධිමාර්ගය (1919). හේවාවිතාරණ. මුද්‍රණය.

සංයුත්ත නිකාය (2005). ආනන්ද සූත්‍රය. බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය. දෙහිවල.

සංයුත්ත නිකාය (2005). සමාධි භාවනා සූත්‍රය. බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය. දෙහිවල.

සංයුත්ත නිකාය (2005). සීල සූත්‍රය. බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය. දෙහිවල.

ද්විතියික මූලාශ්‍රය

Raghavan et al, V. (1968). *New Catalogus Catalogorum.* Madras. University of Madras. P. vol. 11, P. 89-90. (lists ten separate authors by the name of "Patañjali.)

ශබ්ද කෝෂ

බුද්ධ දත්ත හිමි, පී. (1998) *පාලි සිංහල අකාරාදිය.* දෙහිවලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ශ්‍රී සුමංගල ශබ්දකෝෂය - ද්විතීයික භාගය (1999). (සංස්) වැලිවිටියේ සෝරත හිමි, කොළඹඃ එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

Pali- English Dictionary. (1959). T·w Davids. London: Pali text society.