බෞද්ධ භාවනාව හා යෝග සම්ප්‍රදාය

දර්ශනපති, රාජකීය පණ්ඩිත වැලිවිට සොරත හිමි

බුදුදහමෙහි උගන්වන ප්‍රධාන භාවනා ක්‍රම දෙකකි. එනම් සමථ හා විපස්සනා යනුවෙනි. මෙම භාවනා දෙකම වර්ධනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරන පූර්වගාමී අවශ්‍යතාව සීලයයි. සාංසාරික සත්ත්වයෝ කාම, රූප, අරූප යන භවත්‍රයේ සැරිසරති. මේ භවත්‍රයේ හැසිරෙන්නේ පුහුදුන් පුද්ගලයා විසින් ඉඳුරන් මගින් ආශ්වාදනය කරන්නා වූ පංචකාමයන්ගේ සැප සම්පත් සෙවීමේ නිරත වී සිටින නිසාය. ඔවුහු එම පංචකාමයන් එකම සැපත සේ සිතති. කාමරාගය හා පටිඝය ඇති කල්හි නිතර සැපත සෙවීම සඳහා කටයුතු කරයි. එයින් ඇතිවන්නේ පාපයකි. කය, වචන හා මනස ඇසුරු කරගෙන සිදු කෙරෙන පස්පව් දස අකුසල් නිසා දුක බිහිකර ගනියි. මේවායින් අත්මිදීම පිණිස සීලය උපයෝගි වන බව දක්වන්නේ එබැවිනි. සීලයෙහි පිහිටීමෙන් පසු සමාධියට පැමිණිය යුතුය. සමාධියේ දී ඉස්මතුවන්නේ මනසේ ඇති රූපාවචර හා අරූපාවචර ශක්තියයි. එය මතුකර ගැනීම පිණිස බෞද්ධ දර්ශනය තුළ පෙන්වා දී ඇති භාවනාව ආනාපානසතියයි. සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයාගේ ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස මනසේ අවධානයක් නැතිව සිදුවන කයෙහි ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියකි. එය පංචකාම අරමුණක් නොවේ. හුස්ම ඇතිකර ගැනීම විතක්කයයි. එහි සිත හැසිරීම විචාරයයි. එයින් සිත පිනා යාම ප්‍රීතියයි. ප්‍රීතිය සන්තෝෂයක් බවට පත් කිරීමෙන් සුඛ හෙවත් සැපත ළඟා කරගත හැකිය. සැපත සිතේ ඒකාග්‍රතාව ඇති කරලීමෙහි සමත් වෙයි. මේ අනුව කටයුතු කරන පුද්ගලයාට සිත එක්තැන් කිරීමෙන්

ප්‍රථම, ද්විතීය, තෘතිය, චතුත්ථ හා පඤ්චම වශයෙන් දක්වන ධ්‍යාන ලබා ගැනීමේ හැකියාව පවතී. ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන්නේ භාවනාවයි. භාවනාව නොවඩන සිත් තුළ හටගන්නේ කෙලෙස් ධර්මයෝය. එම කෙලෙස් පුද්ගලයා අයහපත කරා යොමු කරවන අතර ඉන් ඇතිවන්නේ අනිටු විපාකයකි. භාවනාව වඩන පුද්ගලයා සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්ගෙන් පරිපෝෂිත වන නිසා ගුණ සුවඳ විහිදුවමින් පුද්ගලයා යහපත කරා යොමු කෙරේ.

ඉහතින් සඳහන් කළ ආකාරයට භාවනාවෙහි අංග දෙකින් සමාධි භාවනාව චිත්ත ඒකාග්‍රතාව ඇති කරලීමෙහි සමත් කුසල සිත් ඇතිකරන්නකි. ''කුසල චිත්තස්සේකග්ගතා සමාධි''[1] යන්නෙන් එය පැහැදිලි වේ. අකුසල් සිත් ඇති වන්නේ නම් එය මිථ්‍යා සමාධිය ලෙසත් එය උපචාර සමාධි, අර්පනා සමාධි[2] වැඩීමට හේතු නොවන බවත් පෙන්වා දෙයි. බුදුදහමේ උපචාර සමාධි යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ භාවනාවට යොමු වූ මූලික අවස්ථාවේදී ම සිතේ පවතින ස්වභාවයයි. කෙනෙකුගේ සිත සාමාන්‍ය පරිදි පවතින අතර එය භාවනාවට යොමු වූ මුල් අවස්ථාවේ කිරිබොන ළදරුවෙක් මෙන් බිම තැබූ විට යම්සේ නැවත නැවත වැටෙන්නේ ද එබඳු ආකාරයටම සිත එක තැනක නොපිහිටයි. අර්පනා සමාධිය යනු බලවත් සිතකි. එය බලවත් පුරුෂයෙක් දවසක් පුරාවට ම පුටුවක් මත සිටගෙන සිටින්නාක් මෙන් මුළු රාත්‍රියක් පුරා එක දිගට සිටීමේ හැකියාව පවතී. 'සමු' උපසමෙ යන්නට අනුව සමු ධාතුව සන්සිඳීමෙහි අර්ථයෙන් ද සමාදීහි ථමා යන කච්චායන සූත්‍ර ව්‍යාකරණයට අනුව සමු ධාතුවෙන් පරව 'ථ' ප්‍රත්‍ය යොදා ගැනීමෙන් සමථ වන බව දක්වයි. නොසන්සුන් වූ සිත සන්සුන් සිතක් බවට පත් කිරීම සමථ භාවනාවෙන් සිදු කෙරේ. බුදුදහමෙහි සමථ භාවනාවෙහි ක්‍රම හතළිහකි. දස කසිණ, දස අසුභ, දස අනුස්සති, සතර අප්පමඤ්ඤා, චතුරාරුප්ප, ආහාරෙ පටික්කූලසඥාව, චතුධාතුවවත්ථාන යනු ඒවාය.[3] එයින් සමහර සමථ භාවනා ක්‍රම

අබුද්ධොත්පාද කාලවලදී ද කර්ම ක්‍රියාවාදී ආගම්වලත් ඇත. අබුද්ධෝත්පාද කාලයන්හි පංච අභිඥා අෂ්ඨ සමාපත්ති ආදියට පත්වන පුද්ගලයින් බිහිවන්නේ මේ හේතුව නිසාය. ආලාරකාලාම හා උද්දකරාමපුත්ත යන දෙදෙනා සමාපත්ති ලබා ගත්තේ අබුද්ධෝත්පද කාලයේ දීය.

එහෙත් ඒ සියලු දෙනාට විපස්සනා භාවනාව වැඩීමට නොහැක්කේ එය බුද්ධ ශාසනය තුළ පමණක් විද්‍යමාන භාවනා ක්‍රමයක් නිසාය. විපස්සනා භාවනා, පඤ්ඤා භාවනාව වශයෙන් හඳුන්වා ඇත්තේත් ඒ තුළින් නිවන් අවබෝධය ලබා ගැනීම සිදු කළ හැක්කේත් බුදු කෙනෙකුන් ලොව පහළ වන සමයේ දී පමණි. ''අනිච්ඡාදි වසෙන විවිධෙහි ආකාරෙහි ධම්මෙහි පස්සතීති''[4] "විසෙසතො පස්සති විපස්සනා" යන අර්ථකථා නිර්වචනයට අනුව විවිධ ආකාරයෙන් බැලීමත් විශේෂත්වයෙන් බැලීමත් විපස්සනා භාවනාව වන බව පැහැදිලි වේ. විදර්ශනා භාවනාවේදී කෙස් ගහක ඇති රූප කලාප එක එකක් වෙන වෙන ම දකිමින් ඒවායෙහි රූප එකක් එකක් වශයෙන් ගෙන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් බුදුදහමේ උගන්වා ඇති ත්‍රිලක්ෂණය ආදි සදාකාලික නොවන සියල්ල අසුභ යැයි වටහාගෙන භාවනා කිරීම විදර්ශනාවේ දී සිදු වේ. විශේෂයෙන් විදර්ශනා භාවනාවට සමාධි භාවනාවෙන් ලබන සිතේ ඒකාග්‍රතාව අත්‍යවශ්‍ය වේ.

බෞද්ධ භාවනාවන් අතර සමථ භාවනා ක්‍රමය තුළින් මූලික වශයෙන් නැති වන්නේ කාමච්ඡන්ද (ලැබුණු, නොලැබුණු, ලොකු කුඩා, ගේ වතු, ඉඩකඩම්, හරක බාන, දැසි දස් කම්කරු ආදි කාම වස්තූන් කෙරෙහි ඇති ආශාව) ව්‍යාපාද (සිත් තුළ අන් අය නසන්නට, ඔවුන්ට හිරිහැරයක්, කරදරයක් කරන්නට ආදි වශයෙන් නොයෙක් දේ පිළිබඳ ගැටෙන ද්වේශය) ථීනමිද්ධ (යමක් කිරීමට හෝ ආරම්භ කිරීමට මත්තෙන් චිත්ත චෛතසික හෙවත් සිතේ හා සිතුවිලිවල ඇතිවන අඳුරු ගතිය, ඇලිමැලිකම, නිදිමත ආදියයි) උද්දච්ච කුක්කුච්ච (සිත තුළ විසිරෙන නොසන්සුන්කම

හා කළ, නොකළ, හොඳ, නරක, කුසල්, අකුසල්, සුසිරිත්, දුසිරිත් ආදි දේ ගැන පසු තැවීම) හා විචිකිච්ඡා (තිසරණය ගැනත්, මෙලොව පරලොව ගැනත්, හේතුඵල ධර්මය ගැනත්, සැකය සාංකාව, දෙගිඩියාව ආදි සිත පිළිනොගන්නා සැකසහිත දේ) යන පංච නීවරණ ධර්මයන්ය. සමාධි භාවනාව හඳුන්වන "කාමච්ඡන්දාදි පඤ්චනීවරණ ධම්මෙ සමෙතීති සමථො"[5] යන තැනේ දී ද එය විස්තර වෙයි. නීවරණ යන්නෙහි තේරුම ද නිවන ආවරණය කිරීම යන්නයි. එසේනම් නිවන වසාගෙන සිටින මෙම ධර්මයෝ මූලික වශයෙන් නැති කරලීමෙන් නිවන් දොරටුව විවෘත වන්නේය. නීවරණ ධර්ම යටපත් වීමත් සමග ධ්‍යානාංග පස සේ සැලකෙන පංච අභිඥාවන් ශක්තිමත් වේ. එනම්:-

1. විතක්ක (සිතට බොහෝ විතර්ක සිතුවිලි පැමිණෙයි. එම සිතුවිලි මගින් භාවනා අරමුණුවලට සිත නැවත නැවත නැඹුරු කරවා විතර්ක චෛතසික මගින් ප්‍රථමධ්‍යානය උපදවා ගනී)

2. විචාර (යම් දෙයක් සිදු කිරීමට මෙහෙයවීමක් අවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව භාවනා අරමුණේ ම නැවත නැවත සිත හසුරුවා විචාර චෛතසික මගින් ද්විතීයධ්‍යානය උපදවා ගනී)

3. ප්‍රීතිය (යම් සතුටුදායක දෙයක් ඇසුණු පසු සිත පිනා යාම ඇති කරවන හෙයින් භාවනා අරමුණෙහි පිහිටා ප්‍රීති චෛතසිකය මගින් තෘතීයධ්‍යානය උපදවා ගනී)

4. සුඛ (යම් සම්පත්තියක් ලැබුවේ යැයි හැඟීගොස් භාවනා අරමුණෙහි පිහිටා සිතට සුවය ගෙන දෙන සුඛ වේදනා චෛතසිකය මගින් චතුත්ථධ්‍යානය උපදවා ගනී)

5. ඒකග්ගතා (වෙනත් අරමුණක් කරා සිත යාමට නොදී භාවනා අරමුණෙහි පිහිටා ඒකග්ගතා චෛතසිකය මගින් පංචමධ්‍යානය උපදවා ගනී.)

ඉහතින් සඳහන් කළ ධ්‍යානාංග පසෙන් විතර්කය ශක්තිමත් වූ විට ථීනමිද්ධ නීවරණය යටපත් වේ. විචාරය බලවත් වීමෙන්

විචිකිච්ඡා නීවරණය යටපත් වේ. ප්‍රීතිය පැතිරවීමෙන් ව්‍යාපාදය නැතිවෙයි. සුඛය පැතිරීමෙන් උද්ධච්චකුක්කුච්ච නීවරණය යටපත් වෙයි. ඒකාග්‍රතාව ශක්තිමත් වීමෙන් කාමච්ඡන්දය තුරන් වේ. ඒ අනුව චිත්ත භාවනාව හෙවත් සමාධි භාවනාවේ ප්‍රතිඵලය නීවරණ ධර්මයන් යටපත් වෙනවා සේ ම, පළමුවෙනුව:- **දිට්ඨධම්ම සුඛ විහාරානිසංසය** හෙවත් මෙලොවදීම ධ්‍යාන සුවයෙන් දවස ගෙවීමෙන් කායික හා මානසික වශයෙන් නිරෝගිතාව අත්විඳීම, දීර්ඝායුෂ සම්පත් වින්දනය කිරීම, ආදි ආනිසංසයක් ලබයි. දෙවනුව:- සමථ භාවනාව වැඩූ අයට ඉන් එහාට රූප කලාප ආධ්‍යාත්මික භාවරූප ආදිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කොට පටිච්චසමුප්පාද න්‍යාය අනුගමනයෙන් ත්‍රිලක්ෂණාවබෝධය ලඟා කරගන්නා **විපස්සනානිසංසය** ලබා ගනී. තෙවනුව:- ඉද්ධිවිධ, (ඍද්ධි ප්‍රාතිහාර්ය පෑමේ හැකියාව) දිබ්බසොත (ඈත සිටින කෙනෙකුගේ වුවද හඬක් පැහැදිලිව ඇසීමට ඇති දිව්‍යමය කන් ලැබීම) චෙතොපරිය හෙවත් පරචිත්තවිජානන (අනුන්ගේ සිත් තුළ ඇති සියලු දේ දැනගැනීමට ඇති හැකියාව ලැබීම) පුබ්බෙනිවාසානුස්සති (පෙර විසූ භවයන් පිළිබඳ දැන ගැනීමේ නුවණ ලැබීම) දිබ්බචක්ඛු (සිත ඇති හා සිත නැති සෑම දෙයක් පිළිබඳ ව ම දැක බලා ගැනීමේ හැකියාව ඇති දිව්‍යමය ඇස් ලැබීම) **අභිඥානිසංසයත්**, සිව්වැනිව:- බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලා විසින් සමවදිනු ලබන නිරෝධ සමාපත්තිය ලබා ගැනීම නිසා ඇතිවන **නිරෝධසමාපත්ත්‍යානිසංසයත්** පස්වෙනුව:- ධ්‍යාන ලාභීන් ඒ භවයේ දී ම රහත් නොවුණහොත්, අල්ප, මධ්‍යස්ථ හා ප්‍රණීත ලෙස වැඩූ ධ්‍යානයන් නිසා එම ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී මරණින් මතු පිළිවෙලින් බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජ, බ්‍රහ්මපුරෝහිත, මහාබ්‍රහ්ම යන ඒ ඒ ධ්‍යාන තලයන්හි උත්පත්තිය ලැබීමෙන් ලබන **භවවිශේෂානිසංසයත්** ලබාගනී. මේ ආකාරයට සමථ භාවනාව බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ මෙන් ම බුද්ධකාලීන භාරතීය සමාජයේ පැවති භාවනා ක්‍රමයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය.

විපස්සනා භාවනාව ප්‍රඥාවෙන් දැකිය යුත්තක් වන අතර එය වැඩීම හා එයින් ප්‍රතිඵල ලබාගත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේය. උන්වහන්සේ අවබෝධ කරගත් එම ධර්මය අන් අයට ද අවබෝධ කරදීම සඳහා වෙහෙසුණහ. ඒ සඳහා මූලික වශයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ වීර්යයි. බුද්ධ දේශනාව අනුව නිවන සොයා යාමේ දී රහත් භාවය ලබා ගැනීම සඳහා වීර්යය වැඩිය යුත්තේ අදාළ පුද්ගලයා විසින් ම ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සඳහා යා යුතු මාර්ගය කියා දෙති. මහණෙනි, දැන් තොප විසින් කෙලස් තවන හෙයින් ආතප්ප නම් වූ සම්‍යක් ප්‍රධන් වීර්ය වැඩිය යුතුය. සර්වඥයින් වහන්සේලා හුදෙක් නිවන් මග කියාදෙන්නෝ වෙති. අතින් අල්ලාගෙන නිවන් පමුණුවන්නෝ නොවෙති. මේ මාර්ගයට පිළිපන් සමථ විදර්ශනා වඩන ධ්‍යානලාභී යෝගාවචරයෝ මාරබන්ධනයෙන් මිදෙන්නාහුය.[6] ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං'' යන දේශනා පාඨයට අනුව ද විදසුන් වඩන්නා තුළ තිබිය යුත්තේ කෙලෙස් තවන වීර්යයක්, කෙලෙස් ප්‍රහාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරන නුවණක් හා සතිපට්ඨානය කෙරෙහි මනාව යොමු වූ සිහියත්ය.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවට අනුව විදර්ශනා භාවනාව කායානුපස්සනා, වෙදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා හා ධම්මානුපස්සනා යනුවෙන් සතරාකාර වේ.[7] මෙ සතරාකාර සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයන්ගෙන් පරිපූර්ණ වූ තැනැත්තා අනිවාර්යයෙන් නිවන් අවබෝධ කරගනී. සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ ද

''මහණෙනි සතර සීවටන් (සතිපට්ඨානය) නම් වූ යම් දහමක් වේද, මෙය සත්වයින්ගේ පිරිසිදුව පිණිස ද, සෝක පරිදේවයන් ඉක්මවනු පිණිස ද, දුක් දොම්නස් දුරුවනු පිණිස ද, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ග අවබෝධය පිණිස ද, නිවන් පසක් කරනු පිණිස ද, පවතින මේ එකම මගකි''[8]

මේ අතරින් එක් එක් සතිපට්ඨානයන් වුව ද වඩා රහත් භාවය

අවබෝධ කරගත හැකි බව මුල් දේශනා තුළින් ම පැහැදිලි වේ. සතිසම්පජඤ්ඤය වැඩූ චූල්ලපන්ථක තෙරුන්ගේ කථා පුවතෙන් ඒ බව පසක් වේ.

''බුදුහු මට අනුකම්පාවෙන් පාපිස්නා කඩක් දුන්හ. එය පසෙක සිට තෙල සුදුකඩ මොනවට අධිෂ්ඨාන කොට ඉටා ගනුවයි වදාළහ. මම ඒ බුදුන්ගේ බස් අසා සසුන්හි ඇලුණෙමි. විසිමි. උත්තමාර්ථයට පැමිණීම සඳහා සමාධිය ඉපිදවිමි. පෙර විසූ කඳපිළිවෙළ දනිමි. දිවැස පිරිසිදු කරන ලද ත්‍රිවිද්‍යාවෝ ලබන ලදහ. බුදුරජුන්ගේ අනුසසුන් කරන ලදි.''[9]

මේ ආකාරයට සම්බුද්ධ ශාසනය තුළ සමථ හා විපස්සනා භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කරමින් නිවන් අවබෝධ කරගත් බොහෝ තෙර තෙරණියන්ගේ කථා පුවත් ථෙරථෙරීගාථා පාළියෙන් දැකගත හැකිය. බුදුසමයට අනුව මේ සියලු දේවල් අවබෝධ කරගැනීමේදී සීල සමාධි හා ප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂාව පූරණය වේ.

බෞද්ධ භාවනාව ඇතිවීමට පෙර සිටම යෝග සම්ප්‍රදාය පැවතුන බව බුදුරජුන් පහළවීමට පෙර යුගයේ සිටි විවිධ ආගමිකයින්ගේ තපස් දිවි පිළිබඳ සොයා බැලීමෙන් මනාව පැහැදිලි වේ. ඒ අනුව බෞද්ධ භාවනාව ද යෝග විධි අතුරෙන් එකක් සේ අමුතුවෙන් කිවමනා නොවේ. නමුත් ත්‍රිපිටකාගත දේශනාවන්හි කිසිදු තැනක භාවනාව සඳහා යෝග යන නම භාවිතා වී නොමැත. යෝග ශබ්දය භාවනාවට ඇතුළත් වූයේ පසුකාලීනවය. 'යුජ්' ධාතුවෙන් නිපන් යෝග ශබ්දය පදගතාර්ථ ලෙස ගත් කළ එහි අදහස බන්ධනය හෙවත් බැම්ම යන්නයි. ත්‍රිපිටක පොත්වල යෝග ශබ්දය යෙදී ඇත්තේ මෙම අර්ථයට සමානවමය. සත්ත්වයා සසරට හෙවත් භවයට බැඳී සිටින හෙයින් යෝග යන්නෙන් එම මූලික අදහස පළවෙයි. එම සසරට බැඳ තබන යන අදහස ගෙන දෙන 'සංයෝජන' යන වචනය ද එම ධාතුවෙන් ම හටගත්තකි. එහෙයින් නිර්වාණ ධර්මය වූ කලී බැම්වලින් මිදීමක් සේ සැලකූ නිසා බුදුදහමේ විස්තර වන දේශනා

පාඨයන්ට 'අනුත්තරං යොගක්ඛෙමං නිබ්බානං පරියෙසති'[10] යන යෙදුම් බොහෝ සෙයින් දැකගත හැකිය.

අන්‍ය දෘෂ්ටික චින්තන ක්‍රමවල සම්බන්ධතා ඇති භාවනාවම අර්ථයට ඉතා කිට්ටු ලෙස යෝග ශබ්දයට නෑකම් කියන ආයෝග හා අනුයෝග යන වචන දෙක පෙළපොත්හි අවස්ථා කිහිපයක දී ම දැකිය හැකිය. මජ්ඣිම නිකායේ අග්ගිවච්ඡගොත්ත සූත්‍රයේ ආයෝග යන වචනය විස්තර කිරීමේ දී ''වච්ඡය, මෙම දහම සත්‍ය වශයෙන්ම ගැඹුරුය. දැකීම ද අවබෝධය ද අසරුය. එය ශාන්තය. පණීතය. එය තර්කය ඉක්මවා ඇත්තේය. එය නිපුණය. නැණවතුන් විසින් අවබෝධ කළ යුතුය. අන්‍ය දෘෂ්ටික වූ, අන්‍ය භක්තික වූ, අන්‍ය රුචියක් ඇති වෙනත් ආයෝගයක් වෙනත් ඇදුරු පරපුරක් අනුව යන තොප විසින් මෙය දැනීම අපහසුය.''[11] මෙහි සඳහන් වන අන්‍ය වශයෙන් හඳුන්වා දී ඇති අවසන් පිරිස් අතර ආයෝග හෙවත් මේ යෝග ක්‍රමවේදය හැදෑරූ පිරිසක් ද සිටි බව කියවේ. මේ ආකාරයට වෙනත් තීර්ථකයින් උදෙසා ධර්මය දේශනා කරන බොහෝ අවස්ථාවන්වල දී මෙබඳු වචන භාවිත කර ඇති බවට තොරතුරු සපයාගත හැකිය.

අනුයෝග යන වචනය බ්‍රහ්මජාල සූත්‍රයේ දී අන්‍ය දෘෂ්ටිකයින් පිළිබඳ සඳහන් කරන අවස්ථාවේ දී යොදා ඇත. ''මහණෙනි මෙබඳු කරුණක් වෙයි. එනම්: එක්තරා සත්ත්වයෙක් එම කයින් චුතව මෙලොවට එයි. මෙලොවට පැමිණ අනගාරිකව පැවිදි වෙයි. අනගාරිකව පැවිදිව තවුස් වීර්ය වඩා ප්‍රධන් කොට අනුයෝග කොට අප්‍රමාදය වඩා සම්‍යක් මනසිකාරයට පැමිණ මෙවැනි සිත්හි සමාධියෙක් ස්පර්ශ කෙරෙයි. සිත සමාධිගත වූ කල පළමු විසූ ජාතිය දැනගනියි. හේ කෙසේද යත්? සිත සමාධිගත වූ පසු පළමු විසූ ජාතිය සිහි කෙරෙයි. ඉන් එපිටට සිහි නොකෙරේ. සිහිකිරීම් කළ නොහැකිය.''[12]

මෙම විස්තරයට අනුව 'යෝග' සිදුකළ අයට ධ්‍යාන ලබා ගැනීමේ බාධාවක් නොමැත. පෙර විසූ භවය පිළිබඳ සෙවීමට ද

බාධාවක් නැත. ඇතැම්විට සමීප අනාගතය පිළිබඳ කරුණු ද කිව හැකිය. වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ සිත්හි ඇති දේ යම් ප්‍රමාණයකින් හෝ ප්‍රකාශ කළ හැකිය. එබඳු තත්ත්වයන් ලැබුවත් ඒ අල්ප වශයෙන් පමණි. භාවනාවෙන් මීට වඩා ප්‍රතිඵලයක් ලඟා කරගත හැකිය. එම නිසා යෝග භාවනාවන්හි යෙදුණු පුද්ගලයින්ට ඒ යෙදෙන යෝගයන්ගෙන් නොමිදී නිවන අවබෝධ කරගත නොහැකි බව බුදුසමය පෙන්වා දෙයි. ප්‍රාග් බෞද්ධ ඉතිහාසයේ පටන් ම යෝග යන්න ව්‍යවහාරයේ හා ප්‍රායෝගිකව හැදෑරූ පුද්ගලයින් සිටියත් බුදුසමය එම සම්ප්‍රදාය බැහැර කර ඇත.

''යෝගය මෙන්ම අයෝගය ද යන මාර්ග දෙක හරිහැටි අවබෝධ කරගෙන යම්සේ පඨවි කසිණ ආදි අරමුණු කෙරෙහි යෝනිසො මනසිකාරයෙන් බලයි නම් ඔහුට ලොවුතුරා නුවණ ඒකාන්තයෙන් ම පහළ වෙයි. එසේ නොයෙදෙන්නාගේ ලොවි ලොවුතුරා ඤාණය විනාශ වෙයි. සමාධියෙන් ඔබ්බට ඇති ප්‍රඥාව වර්ධනය කරන්නේ නම් යෝනිසො මනසිකාරයෙහි පිහිටා නිවන් අවබෝධ කරගත හැකිය''[13]

බුද්ධකාලයට පෙර සිටම යෝග සම්ප්‍රදාය භාරතය තුළ ව්‍යාප්තව පැවතුන අතර එකී සම්ප්‍රදාය තුළ පැවති යෝග විධීන් සිද්ධාර්ථ ගෞතමයන් දුෂ්කර ක්‍රියා කරන සමයේ දී අනුගමනය කර ඇති බවට උන්වහන්සේගේ දේශනා තුළින් ම පැහැදිලි වේ. ශාරිපුත්‍ර තෙරුන් වහන්සේ උදෙසා දේශනා කරන ලද මහාසීහනාද සූත්‍රයේ දී බුදුරජුන් පෙන්වා දෙන්නේ තමා දුෂ්කර ක්‍රියා කරන සමයේ යම් කෙනෙක් ආශ්‍රව රහිත වූ, අර්හත් ඵල සමාධියට, අර්හත් ඵල ප්‍රඥාවට පැමිණීමේ අදහසින් යම්බඳු ක්‍රියාවක් කළේද ඒ සියලු ක්‍රියාකාරකම් ඊටත් වැඩියෙන් තමා විසින් ද සිදු කළ බවත් ඒ අතර යෝග භාවනාවෙහි යෙදුණු පුද්ගලයින් ද සිටි බවත් ඒවා ද තමා අනුගමනය කළ බවත් දේශනා කරයි. එහෙත් ඒ එකදු ක්‍රමයක්වත් තමා සොයන සත්‍යය නොවන බව වටහාගෙන ඉන් බැහැර වූ බවත් දක්වයි.[14] ඒ අනුව

තමා අවබෝධ කරගත් ධර්මය පෙර තමා විසින් නොඇසූ විරූ දහමක් බව පළමු ධර්ම දේශනාවේ දී ම පෙන්වා දී ඇත.[15] එසේනම් බුදුසමය තුළ යෝග දර්ශනය නොහොත් එකී සම්ප්‍රදාය මුල් බුදුසමයෙන් බැහැර වන බව කිව හැකිය.

කරුණු මෙසේ වුවත් පසුකාලීනව 'යෝග' යන ව්‍යවහාරය සංවර්ධනය කොට යෝගාවචරයා, යෝගයට බට තැනැත්තා යන යෙදුම් බෞද්ධාගමට එකතු වී ඇති බව පෙනේ. විශේෂයෙන්ම යෝගාවචර යන්න අභිධර්ම සාහිත්‍යය සංවර්ධනය වීමේදී අලුතින් යොදාගත් වචනයක් සේ සැලකිය හැකිය. එහි සඳහන් වන අන්දමට එම යෝගාවචරයා හුදෙක් නිවන් අරමුණු කරගෙන ම ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යාසයන්හි නියැලුණු භාවනානුයෝගි පුද්ගලයෙකි. සම්මෝහවිනොදනී ටීකාවේ සඳහන් ''නිබ්බානාධිගමාය පටිපන්නස්ස යොගිනො''[16] යන පාඨයෙන් ඒ බව පැහැදිලි වේ. ආධ්‍යාත්මික පුහුණුව අතින් සැලකුවහොත් බුදුසමය මේ පිළිගන්නා යෝගාවචර දිවිය සෙසු භාරතීය යෝග ක්‍රමවලට සමානකමක් ලෙස පෙණෙතත් එය එලෙසම නොවන්නක් බව ද මෙහිලා කිවයුතුය. මේ අනුව භාරතයේ පැවති යෝග ක්‍රමය හෙවත් භාවනා විධිය භාරතීය පාතඤ්ජල යෝගවලට කිසිසේත් අන්තර්ග්‍රහණය කළ නොහැකිය. ඊට හේතුව නම් බුදුදහමේ උගන්වන භාවනා ක්‍රමය චින්තන පද්ධතියකි. සෙසු භාරතීය යෝග සම්ප්‍රදායයන්ගේ සිද්ධාන්ත එසේ නොවේ. එහි ඇත්තේ මනස නිරවුල් කර ගැනීම සඳහා වන ව්‍යායාම් ක්‍රම විද්‍යාවකි. මුල්කාලීන යෝගවල එසේ ක්‍රමවේදයක් අනුගමනය කළ අතර බුදුදහම හඳුන්වා දීමෙන් පසු එම ක්‍රමය වෙනස් වී භාවනාමය ඤාණය උපදවා ගැනීම සඳහා ද යෝග හඳුන්වා දී ඇත. දාස් ගුප්තාගේ නිගමනයට අනුව බෞද්ධ සම්ප්‍රදායානුගත සීල ප්‍රතිපදාව හා සමාන පරිකර්ම විශුද්ධි ප්‍රතිපදාවක් යෝග තුළ ඇත.[17]එය යම, නියම හා ප්‍රතිපක්ෂ භාවනා වශයෙන් තෙවැදෑරුම්ය. පාතඤ්ජල පරිකර්මයට අනුව අහිංසාව යනුවෙන් හඳුන්වන සංකල්පයෙහි

ප්‍රාණඝාතයෙන් වැලකීම හෙවත් ඒ සම්බන්ධ සංවරය යම වශයෙන් ද, සත්ත්වයා කෙරෙහි මෛත්‍රිය පැතිරවීම ප්‍රතිපක්ෂ භාවනා වශයෙන් හඳුන්වයි. බෞද්ධ සීල යන්නෙහි මෙහි පළමුවෙනි අංගය ඇති බව ''ඉධ භික්ඛු පාණාතිපාතං පහාය පාණාතිපාතා පටිවිරතො හොති නිහිතදණ්ඩො නිහිත සත්ථො ලජ්ජී දයාපන්නො සබ්බපාණභූතහිතානුකම්පි විහරති''[18] යන දීඝනිකායේ සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රාගත පාඨයෙන් පැහැදිලි වේ.

මෙසේ බලන කල සෑම යෝග ක්‍රමයක්ම සීලය පදනම් කරගෙන එය අගය කරමින් පවතින සම්ප්‍රදායන් විශේෂයක් බව කිව හැකිය. බුදුසමයේ උගන්වන භාවනා ක්‍රමය තුළ යෝගාවචරයින් ආධ්‍යාත්මික දිවිය ගොඩනංවාලීම සඳහා කරුණු කාරණා ඉදිරිපත් කෙරේ. එය පසුකාලීන මිලින්දපඤ්හ නැමති කෘතියේ එන පාඨයකින් පැහැදිලි වේ. යනුවෙන් යෝගාවචරයා වනාහි සීලයේ පිහිටා එය ආධාර කරගෙන පඤ්ච ඉන්ද්‍රියයන් වඩනු ලැබේ.[19] ඒ අනුව භාවනානුයෝගී පුද්ගලයා මුලසිටම සීලවිශුද්ධිය ඇති කර ගනී.[20] එසේම බුදුදහමේ නීවරණ ධර්ම හෙවත් නිවන ආවරණය කර ඇති පස්වැදෑරුම් අංග දුරුකරලීම සඳහා කසිණ භාවනාව උපයෝගි කරගෙන සමසතළිස් කර්මස්ථාන වැඩීමට උගන්වයි. පාතඤ්ජල යෝග සම්ප්‍රදායේ එය ඊශ්වර සමාදහනය හෙවත් ඊශ්වර භාවනාව වශයෙන් හඳුන්වා ඇත. අනීශ්වරවාදය වන බුදුදහමට මෙය පිළිගත නොහැකි කරුණකි. සම්මා සමාධිය ප්‍රගුණ කිරීම උගන්වා ඇති බුදුදහමේ ගිහිකල ආලාරකාලාම, උද්දකරාමපුත්ත ආදීන්ගෙන් උගත් සමාධි ක්‍රමය අතහැරියේ එහි ප්‍රතිඵලයක් නොමැති බව දුටු නිසාය.

ඉහතින් සඳහන් කළ අන්දමට බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය හා යෝග භාවනාවන්හි ඉගැන්වීම් සමාන ක්‍රමවේදයක් යටතේ තිබුණත් ප්‍රතිඵල අනුව බුදුදහමේ උගන්වා ඇති භාවනා ක්‍රමය පාතඤ්ජල යෝග ක්‍රමයට වඩා වෙනස් වන්නක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය. භාවනාවකින් සිදුවන්නේ යමෙකුගේ පවතින ආකල්ප

වෙනස් වීමේ ප්‍රතිඵලදායක ක්‍රියාවලියකි. පැරණි යෝග සම්ප්‍රදායන් අනුගමනය කළ පිරිස් ඒ තුළින් යම් ධ්‍යාන මට්ටමක් ලබාගත්තානම් ඉන් ඔබ්බට යාමට උත්සහ ගෙන ඇත්තේ අල්ප වශයෙනි. ඔවුන් තමන්ගේ ආකල්පවලම සිටිමින් කටයුතු කළ අයුරු දක්නට ලැබේ. එහෙත් බෞද්ධ භික්ෂුවගේ ආකල්ප එකල සිටි අයට වඩා වෙනස් වූවක් බව කිව හැකිය. ඓතිහාසික නයින් බලන කල එය පැහැදිලි වේ. දසධම්ම සූත්‍රාගත ''අඤ්ඤො මෙ ආකප්පො කරණීයොති පබ්බජිතෙන අභිණ්හං පච්චවෙක්ඛිතබ්බං''[21] යන පාඨයෙන් පැහැදිලි වේ.

ඒ අනුව බෞද්ධ භික්ෂූන්ගේ ආකල්පය බුද්ධකාලීන භාරතයේ පැවති සමාජය තුළ සිත්ගත් ක්‍රමවේදයක් වූ නිසා බෞද්ධ යෝගාවචර දිවිය බුදුසසුනේ චිරස්ථිතියට ද හේතුවක් වූ බව කිවමනාය. මුළු විනය පිටකයේ ම ඇති නීති මාලාවන් මෙම ක්‍රමය නිසි සේ සකස් කරලීම සඳහා ගත් උත්සාහයක ප්‍රතිඵලයක් සේ සැලකේ. ඒ අනුව බෞද්ධ යෝග සම්ප්‍රදාය හෙවත් භාවනා ක්‍රමය බුදුරජුන් විසින් අමුතුවෙන් ම සකස් කරන ලද්දක් බව කිව හැකිය.

ආන්තික සටහන්

1 සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝනිකායට්ඨකථා, පඨමො භාගො, මහාවග්ග, මහාපරිනිබ්බානසුත්තවණ්ණනා, සයිමන් හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය, 1918, 416 පිටුව.

2 විසුද්ධිමග්ග 1-2 කාණ්ඩ, සංස්. බෙන්තර සද්ධාතිස්ස හිමි, විද්‍යාතිලක මුද්‍රණාලය, කළුතර, 1949, 297 පිටුව.

3 තත්‍රිමානි චත්තාළීස කම්මට්ඨානානි, දසකසිණා, දස අසුභා, දස අනුස්සතියො, චත්තාරො බ්‍රහ්මවිහාරා, චත්තාරො ආරුප්පා, එකාසඤ්ඤා එකා වවත්ථානන්ති. විසුද්ධිමග්ග 1-2 කාණ්ඩ, සංස්. බෙන්තර සද්ධාතිස්ස හිමි, විද්‍යාතිලක මුද්‍රණාලය, කළුතර, 1949, 266 පිටුව.

4 විසුද්ධිමග්ග ටීකා, හේවාවිතාරණ සංස්කරණය, කොළඹ, 1961, 256 පිටුව.

5 පටිසම්භිදාමග්ග, ඤාණකථා, බු. ජ. මු. කොළඹ, 1960, 78 පිටුව.

6 තුම්හෙහි කිච්ඡං ආතප්පං අක්ඛාතාරො තථාගතා

පටිපන්නා පමොක්ඛන්ති ඣායිනො මාරබන්ධනා

ඛුද්දක නිකාය, ධම්මපද පාළි, මග්ගවග්ගො, ශ්‍රී ලංකා ධර්මචක්‍ර පදනම, බණ්ඩාරගම, 2013, 276 ගාථාව, 94 පිටුව.

7 දීඝනිකාය, මහාවග්ග, මහාසතිපට්ඨාන සුත්තං, ශ්‍රී ලංකා ධර්මචක්‍ර පදනම, බණ්ඩාරගම, 2013, 436 පිටුව.

8 එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථංගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.
-එම-, 436 පිටුව.

9 අනුකම්පාය මෙ සත්ථා පාදාසි පාදපුඤ්ජනිං
එතං සුද්ධං අධිට්ඨෙහි එකමන්තං ස්වධිට්ඨිතං

තස්සාහං වචනං සුත්වා විහාසිං සාසනෙ රතො
සමාධිං පටිපාදෙසිං උත්තමත්ථස්ස පත්තියා

පුබ්බෙ නිවාසං ජානාමි දිබ්බචක්ඛු විසොධිතං
තිස්සො විජ්ජා අනුප්පත්තා කතං බුද්ධස්ස සාසනං

ඛුද්දක නිකාය, ථෙරගාථා පාළි, චුල්ලපන්ථකත්ථෙරගාථා, ශ්‍රී ලංකා ධර්මචක්‍ර පදනම, බණ්ඩාරගම, 2013, 560-562 ගාථා, 156 පිටුව.

10 මජ්ඣිම නිකාය, මූලපණ්ණාසකය, අරියපරියෙසන සුත්තං, ශ්‍රී ලංකා ධර්මචක්‍ර පදනම, බණ්ඩාරගම, 2013, 398 පිටුව.

11 ගම්භීරොචායං වච්ඡ ධම්මො දුද්දසො දුරනුබෝධො සන්තො පණීතො අතක්කාවචරො නිපුණො පණ්ඩිතවෙදනියො. සො තයා දුජ්ජානො අඤ්ඤදිට්ඨිකෙන අඤ්ඤඛත්තිකෙන අඤ්ඤරුචිකෙන අඤ්ඤත්‍රා යොගෙන අඤ්ඤථාචරියකෙන,
මජ්ඣිම නිකාය, මජ්ඣිම පණ්ණාසක, අග්ගිවච්ඡගොත්ත සුත්තං, ශ්‍රී ලංකා ධර්මචක්‍ර පදනම, බණ්ඩාරගම, 2013, 262 පිටුව.

12 ඨානං ඛො පනෙතං භික්ඛවෙ විජ්ජති යං අඤ්ඤතරො සත්තො තම්හා කායා චවිත්වා ඉත්ථත්තං ආගච්ඡති. ඉත්ථත්තං ආගතො සමානො අගාරස්මා අනගාරියං පබ්බජන්ති. අගාරස්මා අනගාරියං පබ්බජිතො සමානො ආතප්පමන්වාය, පධානමන්වාය, අනුයොගමන්වාය, අප්පමාදමන්වාය, සම්මාමනසිකාරමන්වාය, තථාරූපං චෙතොසමාධිං ඵුසති. යථා සමාහිතෙ තං පුබ්බෙනිවාසං අනුස්සරති. තතො පරං නානුස්සරති.

දීඝනිකාය, සීලක්ඛන්ධවග්ග, බ්‍රහ්මජාල සුත්තං, ශ්‍රී ලංකා ධර්මචක්‍ර පදනම, බණ්ඩාරගම, 2013, 22 පිටුව.

13 යොගා වෙ ජායති භූරි අයොගා භූරිසංඛයො
එතං ද්වෙධා පථං ඤත්වා භවාය විභවාය ච
තථත්තානං නිවෙසෙය්‍ය යථා භූරි පවඩ්ඪති
ඛුද්දක නිකාය, ධම්මපද පාළි, මග්ගවග්ගො, ශ්‍රී ලංකා ධර්මචක්‍ර පදනම, බණ්ඩාරගම, 2013, 282 ගාථාව, 94 පිටුව.

14 මජ්ඣිම නිකාය, මූලපණ්ණාසක, මහාසීහනාද සුත්තං, ශ්‍රී ලංකා ධර්මචක්‍ර පදනම, බණ්ඩාරගම, 2013, 164-198 පිටු.

15 පුබ්බේ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු චක්ඛුං උදපාදි, සංයුක්ත නිකාය, ධම්මචක්කප්පවත්තන සුත්තං, 54 පිටුව

16 සම්මොහවිනොදනී, සයිමන් හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය, 1972, 115 පිටුව.

17 දාස් ගුප්තා, භාරතීය දර්ශන ඉතිහාසය, 270-272 පිටු.

18 දීඝනිකාය, සීලක්ඛන්ධවග්ග, සාමඤ්ඤඵල සුත්තං, ශ්‍රී ලංකා ධර්මචක්‍ර පදනම, බණ්ඩාරගම, 2013, 76 පිටුව.

19 ''යොගාවචරො සීලං නිස්සාය සීලෙ පතිට්ඨාය පඤ්චෙන්ද්‍රියානි භාවෙති'' මිලින්දපඤ්හ, 33-34 පිටු.

20 ''යොගාවචරො ආදිතොව සීලං විසොධෙති'' -එම-, 34 පිටුව.

21 අංගුත්තර නිකාය, දසක නිපාත පාළි, දසධම්මසුත්තං, ශ්‍රී ලංකා ධර්මචක්‍ර පදනම, බණ්ඩාරගම, 2013, 276 පිටුව.