ධ්‍යාන පිළිබඳ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක විවරණයක්

A psychological study of Absorption Abstract

පරසන්ගස්වැව සුමනතිස්ස හිමි

Abstract

The ultimate achievements of the religions are totally different from one to another. Many reasons, therefore, can be noted which cause this difference. Some revealed concepts by religious leaders are argued by other religious contexts as well as when looking at the religious goals from the scientific point of view which produce many disputes regarding the so-called religious thoughts. The science which born and developed under Theistic Background and Buddhism which born and developed with the principles of Atheistic background are misunderstanding each other when they meet together. Psychology which is known and accepted as a scientific subject in today world is also sometimes especially in the initial stages, misunderstood and misinterpreted many teachings in the Eastern part of the world. The concept of Jhāna or Dhyāna translated into English as Absorption which is not surrounded by hundred present senses indicated in the source language and culture was recognized as a kind of mental disorder where it explains in other matured manner in DSM-5 launched by the American Psychological Association (APA). Achieving Absorption is dependent on mental development indeed because it is a kind of developmental stage of the mind according to Buddhism and other Eastern religions. This study mainly focuses on the Absorption in Buddhism and the Psychological perspective of the Absorption though it is difficult to approach academically due to these aspects are more practical discipline. Collected data

through library reading will be analyzed using the qualitative method. This research limited to discuss the Absorption depicted in Buddhism and the Psychological perspective on it briefly.

Key Words : Absorption, Psychology, Buddhism, Religion

සාරසංක්ෂේපය

ආගම්හි පරම නිෂ්ටාව එකිනෙකට වෙනස් බව අමුතුවෙන් නොකිව මනාය. ඒ සඳහා නොයෙකුත් හේතුන් දැක්වීමට ඒ ඒ ආගමික චින්තාවන් පොහොසත්ය. ආගමික නායකයන් විසින් හෙළිකරන ලද මෙකී නිෂ්ටාවන් ඒ ඒ ආගම් විසින් විවේචනයට ලක්වී ඇති අයුරු පැහැදිලි වුවද නූතන විද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිය මෙකී නිෂ්ටාවන් වෙනම මානයක සිට අධ්‍යයනය කරනු පෙනේ. දේවවාදී ආගමික පසුබිමක හැදී වැඩී වර්ධනය වූ නූතන විද්‍යාව හා අදේවවාදී ආගමික පසුබිමක ගොඩනැගුණ බුදුදහම එකට හමුවූ විට බොහෝසෙයින් විද්‍යාව විසින් බුදුදහම වරදවා වටහාගන්නා අයුරක් දක්නා ලැබීම පුදුමයට කරුණක් නොවේ. වර්තමානයේ සංස්කරණය වෙමින් සීඝ්‍රයෙන් සංවර්ධනය වන මනෝවිද්‍යා විෂය මුල් යුගයේදී ඇතැම් පෙරදිග ඉගැන්වීම් වරදවා වටහාගෙන සත්‍යම නොවූ අර්ථකතන සපයා ඇති සේයාවක් දක්නා ලැබේ. පෙරදිග ඥාණයේ ඵලයක් වන ධ්‍යාන පිළිබඳ සංකල්පය එක්තරා ආකාරයක මනෝ අක්‍රමිකතාවක් ලෙස හැඳිනගත් ස්ථානද හමුවන්නේ ඒ නිසාය. ධ්‍යාන යනු බුදුදහමේ මෙන්ම බොහෝ පෙරදිග චින්තනය තුළ විස්තර වන්නේ මනසේ සංවර්ධනීය අවස්ථාවන් ලෙසය. ධ්‍යාන පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යයනයක් කිරීම තරමක් උගහට වන්නේ එය ප්‍රායෝගිකව සාක්සාත් කරගත යුක්තක් වන බැවිනි. පුස්තකාල භාවිතය තුළින් ලද තොරතුරු විශ්ලේෂණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමය ඔස්සේ විශ්ලේෂණය කර මනෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටියකින් ධ්‍යාන පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණයි.

යතුරු පද: ධ්‍යාන, මනෝවිදයාව, බුදුදහම, ආගම

හැඳින්වීම

ආගම වනාහි නිරතුරුවම භෞතිකත්වය අභිබවා පියවරක් හෝ ඉදිරියෙන් සිටින බව තහවුරු කිරීමට ඕනෑ තරම් සාක්ෂ්‍ය සාධක එලවිය හැකිය. ඇතැම් විටක, ඇතැම් සන්ධර්භීය න්‍යායන් තුළ විද්‍යාව වනාහි ආගම අභිබවා ඇති සේයාවක් දක්නට ලැබුණද සැබවින්ම බොහෝවිට ආගම් විද්‍යාව අභිබවා ඉදිරියෙන් සිටී. විවිධ දාර්ශනිකයන්, විවිධ විද්‍යාඥයන් මෙන්ම විවිධ උගතුන්ද නා නා අයුරින් මෙකී ප්‍රස්තුතය පිළිබඳ සාකච්ඡා කර විවිධ නිගමනයන් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇති නමුත් බුදු දහම සහ විද්‍යාව පිළිබඳ ප්‍රසිද්ධ මෙන්ම සත්‍ය කියමනක් නම්, ''බුදු දහම හමුවේ බටහිර විද්‍යාව ළදරුවෙකි'' යන ප්‍රකට ප්‍රකාශයයි. මෙනයින් විමසන කල බුදු දහමේ එන විවිධ ඉගැනීවීම් බටහිර විද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිකෝණයෙන් හැදෑරීම අතිශය උගහටය. විශේෂයෙන්ම ඉන්ද්‍රිය ප්‍රත්‍යක්ෂයම පදනම්ව බිහි වී ඇති විද්‍යාව අතීන්ද්‍රිය ප්‍රත්‍යක්ෂය මෙන්ම ඉන්ද්‍රිය ප්‍රත්‍යක්ෂය යන උභයක්‍රම උපනය කර ගොඩනැගෙන විවිධ සංකල්ප, අදහස් සහ චින්තාවන්ගෙන් ගහන බුදු දහම නිවැරදිව කෙසේ තේරුම් ගනිත්ද යන ගැටලුව විද්‍යාව සහ බුදු දහම අතර නිතරතුරුවම දුරසථභාවයක් ඇති කිරීමට සමත්ය. ධ්‍යාන යනු පුහුණුව සහ ප්‍රායෝගකත්වය මත පදනම්ව සිදුවන මනසේ එක්තරා ආකාරයක සංවර්ධනීය අවස්ථාවකැයි කීම වඩාත් නිවැරදිය. නමුදු මනස පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරන මනෝවිද්‍යාව වැනි විෂයක් වුවද බුදු දහම තරම් ගැඹුරින් එකී ප්‍රස්තුතය සාකච්ඡා නොවේ. තවද මනෝවිද්‍යාව නම් විෂය පථය වනාහී මානව මනස පිළිබඳ කෙරෙන විද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයක් වන හෙයින් මිනිස් මනසේ සංවර්ධනය පිළිබඳ න්‍යායන් ගොඩ නගා ඇති නමුදු පෙරදිග ආගමික චින්තාවන්හි විශේෂයෙන්ම බුදු දහමේ එන ධ්‍යානය වැනි ඉගැන්වීම් කෙතෙක් දුරට මනෝවිද්‍යා දෘෂ්ටිකින් අධ්‍යයනය කළ හැකිද යනු පර්යේෂණ ගැටලුවයි. එසේම මෙම පර්යේෂණය අංශ කිහිපයකින්ම වැදගත් වන අතර මනෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිකෝණයෙන් බුදු දහමේ එන ධ්‍යාන පිළිබඳ ඉගැන්වීම අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ මුඛ්‍ය අරමුණ වන අතර බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා විෂයක්ෂේත්‍රය තුළ මෙවැනි ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යයනයක් සහ කතිකාවක් ඇතිකිරීම මෙම අධ්‍යයනයේ වැදගත්කමයි. ධ්‍යාන වැනි නා නා විධ ආධ්‍යාත්මික ඵලයන් මුල් යුගයේදී මනෝවිද්‍යාව විසින් හැඳින ගත්තේ විමශමාචාර

චර්යා (Abnormal Behaviors) ලෙසය. මනෝවිද්‍යා විෂය ක්‍රමයෙන් විවිධ දේශාන්තරයන්හි ප්‍රචලිත වත්ම විවිධ සංස්කෘතීන්හි බලපෑම මනෝවිද්‍යා විෂයේ ප්‍රගමනයට හේතු වූයෙන් මෙකී ආගමික, ආධ්‍යාත්මික මාතෘකාවන් පිළිබඳ ධනාත්මක දෘෂ්ටිය හෙළන්නට විය. මෙම ලිපිය වනාහි මනෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටියකින් බෞද්ධ ඉගැන්වීම්හි එන ධ්‍යාන පිළිබඳ කෙරෙන සංක්ෂිප්ත විග්‍රහයකි.

සාහිත්‍ය විමර්ශනය

''රූපාවචර චිත්ත පිළිබඳ විමසීමක්'' යන් මැයින් නිවන්මග 43වැනි වෙළුමට ලිපියක් සපයන පූජ්‍ය මහාචාර්ය ඇකිරියගල නන්ද හිමියෝ රූපාවචර ධ්‍යාන පිළිබඳ ප්‍රාමාණික විවරණයක් සපයා තුබුණද එහි මනෝවිද්‍යාත්මක පසුබිම පිළිබඳ කරුණු දැක්වීමක් සිදු කර තිබෙනු දක්නට නොලැබේ. තවද අමරදාස රත්නපාලයන්ගේ ''අභිධර්මාර්ථ ප්‍රදීපිකා'' (පළමුවන කාණ්ඩය) නැදිමාල, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය මගින් ප්‍රකාශිත කෘතිය තුළ ගැඹුරින් ධ්‍යාන පිළිබඳව සාකච්ඡාවට බඳුන් කර තුබුණද මනෝවිද්‍යා දෘෂ්ටියෙන් ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡාවට බඳුන්ව නොමැති බවක් පෙනේ. එසේම කේ. එන්. ජයතිලකයන්ගේ 'Zearly theory of Knowledge'' කෘතියෙහි සිංහලට ''මුල් බුදුසමයේ ඥාන විභාගය'' යන තේමාව සපයමින් පරිවර්තනය කරන හේ. මු. තිලකරත්නයන්ද පැහැදිලිවම මුල් බුදුසමය තුළ වූ ධ්‍යාන සහ ඒ පිළිබඳ විචාරාත්මක අධ්‍යයනයක් කරනු පෙනුනද ධ්‍යාන පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මකව කරුනු ගොනු කර ඇති බවක් නොපෙනේ. තවද මාතර ශ්‍රී ඥනාරාම හිමියෝ ''ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය'' නමින් පලකර ඇති කෘතියද ධ්‍යානයන් පිළිබඳ දීර්ඝ වූත් සවිස්තර වූත් විශ්වසනීය තොරතුරු සපයන මූලාශ්‍රයක් වුවද මනෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටියෙන් ධ්‍යාන පිළිබඳ අධ්‍යයනය අරමුණ වී නොමැත. ගාමිණී හපුආරච්චි මහතාගේ ''මූලික මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශය'' කෘතියද මනෝවිද්‍යාව හදාරන්නවුන්ට අත්පොතක් බඳු වුවද ධ්‍යාන පිළිබඳ සාකච්ඡා කර ඇති බවක් නොපෙනේ. විශේෂයෙන්ම මනෝවිද්‍යාව සහ මනෝරෝග පිළිබඳ අත්පොතක වන අමෙරිකානු මනෝචිකිත්සක සංගමය විසින් ප්‍රකාශිත ''(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)'' හිද මනෝරෝග නිශ්චයේදී සංස්කෘතිකමය රාමුව පිළිබඳ අවබෝධය මත

පදනම්ව රෝග විනිශ්චය කර තුබුණද ධ්‍යාන පිළිබඳ කරුණු සෘජුවම සාකච්ඡාවට බඳුන්ව නොමැත. එහෙයින් මෙම ලිපිකරණයේ අරමුණ යම්තාක් දුරට ධ්‍යාන පිළිබඳ කරුණු දක්වා මනෝවිද්‍යාව තුළ ධ්‍යාන පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමට කිනම් අවකාශයක් වේදැයි සංක්ෂිප්තව සංග්‍රහ කිරීමයි.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය සඳහා තොරතුරු රැස්කිරීම පුස්තකාල භාවිතය ප්‍රධාන මාධ්‍ය කොටගෙන සිදුකෙරෙන අතර මීට අමතරව විශ්වකෝෂ, ශබ්ද කෝෂ යනාදී කෝෂ ග්‍රන්ථ භාවිතය සහ විද්‍යුත්මාධ්‍ය ආශ්‍රයෙන්ද සිදු කෙරෙන අතර මෙලෙස ලබාගන්නා දත්ත ගුණාත්මක පර්යේෂන ක්‍රමය ක්‍රමය සහ සංධාර විශ්ලේෂණ ක්‍රමය, පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය වශයෙන් භාවිත කෙරේ.

සාකච්ඡාව

මිනිස් සිත යනු අසීමිත බලශක්තියකැයි නූතනයේ මෙන්ම අතීතයේද වියතුන්, ගවේශකයින් මෙන්ම බුද්ධිමතුන්ගේද මතය වූ බව අමුතුවෙන්ම නොකිවමනාය. එසේ වුවත් විවිධ මානයන්ගෙන් මනස පිළිබඳව විවිධ පර්යේෂණ අතීතයේ සිටම සිදු කෙරිණි. මනස, සිත, විඥ්ඥාණය යනු එකක්ද එසේත් නොවේත් නම් බහුත්වයක්දැයි පෙරදිග චින්තනය ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කරන්නට යෙදුණු බව සංගෘහිත තෙවලා දහමෙහි මෙන්ම පශ්චාත් කාලීනව රචිත පර්යේෂණාත්මක කෘතීන්හිද විද්‍යමානය. කෙසේ වෙතත් සිත පිළිබඳ කෙරුණු අධ්‍යයනයන් මූලික කරගෙන විවිධ ආගමික මතවාද මෙන්ම දාර්ශනික චින්තනයන්ද බිහිව තිබෙණු දක්නට පුළුවන. පෙරදිග චින්තනය තරමක් ගැඹුරු මෙන්ම යතාර්ථවාදීව උක්ත ප්‍රස්තුතය පිළිබඳව සාකච්ඡා කොට තුබුණද බටහිර චින්තනය දේවවාදය (Theism) සහ විද්‍යාව (Science) මත පදනම්ව එකී ප්‍රස්තුතයටම විවිධ එළඹුම් විස්තාරිත බව දක්නට ලැබේ. දෙවවාදී චින්තනය සහ විද්‍යාව එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධ මත ධාරිත බව පැහැදිලිවම දක්නට ලැබේ. තතු කෙසේ වෙතත් මනෝවිද්‍යා (Psychology) විෂය විද්‍යාත්මක විෂයක් (Scientific Subject) ලෙස සංවර්ධනය වීමත් සමගම විවිධ වූත් නවමු වූත් මානයන්ගෙන් ලොකාවලෝකනය කරන්නට වූයෙන් විටෙක තම සංස්කෘතියෙන්

බැහැර වූ සමාජ සම්මතයන් ප්‍රමිතීන් විවේනයට ලක්වන්නට විය. විශේෂයෙන්ම පෙරදිග චින්තනයේ බොහෝ ගැඹුරු ධර්මතාවන් නිරන්තරයෙන්ම වර්ධනය වෙමින් පවතින බටහිර චින්තනයේ විවේචනයට ලක්වන්නට විය. ඒකදේවවාදය (Monotheism) පදනම්ව බිහිව වර්ධනය වූ මනෝවිද්‍යාව විසින් නිරතුරුවම බොහෝ වූ අදේවවාදී (stheism) පෙරදිග චින්තනය වරදවා වටහාගනිමින් වැරදි අර්ථ සපයමින් ඇතැම් පෙරදිග සමාජ ප්‍රතිමානයන් නිරර්ථක බව සමාජගත කරනු දක්නට ලැබෙන අතර එකී මතවාදයන් අවිචාරව පිළිගන්නා පිරිසක්ද වර්තමානයේ විසීම අරුමයකි. මනෝවිද්‍යාව යනුවෙන් සිංහලයට ගෙන ඇති Psychology යන්නෙහි වාච්‍යාර්ථය දෙස බලන කළ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව යනුවෙන් විෂයක් ගොඩනැගිය හැකිදැයි විමතියකි. මනෝවිද්‍යා විෂය ප්‍රාරම්භක අවස්ථාවේ හඳුන්වනු ලැබුවේ ''ආත්මය පිළිබඳ කෙරන අධ්‍යයනය'' යනුවෙන් වීම මෙකී ගැටළුව මතුකිරීමේ මූලය ලෙස හඳුනාගත හැකිය.

Psyche + logos = Psychology යනුවෙන් පද සාධනය වී ඇති අතර මුල් යුගයේදී එහි තේරුම වශයෙන් ආත්මය පිළිබඳ කෙරෙන අධ්‍යයනය, විද්‍යාව යනුවෙන් භාවිත වූ නමුත් පසුකාලීනව මෙයටම ආත්මය සහ මනස පිළිබඳ කෙරෙන අධ්‍යයනය යනුවෙන් තවත් කොටසක් එක් වන්නට විය. පසු කාලීනව ආත්මය යන පදය ඉවත් වී විලියම් ජේම්ස් නම් අමෙරිකානු ජාතික මනෝවිද්‍යාඥයා ප්‍රථම වරට මනෝවිද්‍යාව යනු ''මානසික ජීවිතය පිළිබඳ විද්‍යාවයි'' යනුවෙන් විධිමත් විග්‍රහයක් ලබා දුන්නේය. (හපුආරච්චි, 2011: 01).

එසේ හෙයින් උක්තාර්ථයෙන් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව යනුවෙන් විෂයක් ගොඩනැගිය හැකිදැයි සාධාරණ ප්‍රශ්නයක් අප හමුවේ විද්‍යමානය. මෙහිලා විශේෂයෙන්ම අවධාරණය කළ යුත්ත වන්නේ ගෞතම බුදුපියාණන් වහන්සේ සාරාසංඛෙය්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පුරා අබෝධ කරගත් ධර්මය හුදු ආත්මය පිළිබඳ කෙරෙන ඉගැන්වීමක් නොවන බවයි. නමුදු නූතන මනෝවිද්‍යාව දෙස බෞද්ධ මුහුණුවරකින් බැලීම වනාහි මනෝවිද්‍යා විෂයක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රගමනයට ඍජුවම බලපාන බව පැහැදිලි කරගත හැකිය. එසේ හෙයින් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව යනුවෙන අප හැඳින ගත යුත්තේ බෞද්ධ දෘෂ්ටිකෝණයකින් මනෝවිද්‍යාව දෙස බැලීම මිස අන් කවරක්වත්

නොවන බව මෙහිලා සිහිකටයුතුය. මනෝවිද්‍යාවේ අරමුණු සහ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළින් අපේක්ෂිත ඵල සාධනය අතර සාම්‍යතාවනට වඩා විශමතාවන් බහුලය. මෙහිදී මෙකී ප්‍රස්තුතය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම අපේක්ෂාව නොවන බව සඳහන් කළ යුතුය.

පසු කාලීනව විවිධ සංස්කෘතීන්ගේ අභ්‍යන්තරී කරණය හමුවේ මනෝවිද්‍යාව යන්නට විවිධ අරුත් සපයමින් විවිධ වූ නිර්වචන විවිධ වූ මනෝවිද්‍යාඥයන් විසින් ඉදිරිපත්කර තිබෙනුයේ විවිධ වූ මනෝවිද්‍යා ගුරු කුල බිහිවීමත් සමගය. ''මානසික ජීවිතය'' නම් සංකල්පය විද්‍යාත්මක පර්යේෂණවලට භාජනය කිරීමේ දුෂ්කරතාව හේතුවෙන් විසිවන ශතවර්ෂයේ මුල් දශකයේ දී පමණ චර්යාවාදය (Behaviorism) බිහිකරමින් මනෝවිද්‍යාව යන්නට නව නිර්වචනයක් සමාජගත කළේය. ''මනෝවිද්‍යාව යනු චර්යාවන් අධ්‍යයනය කිරීමයි'' යනුවෙන් ඔහු ඉදිරිපත් කළ මතවාදය මනෝවිද්‍යාව නම් විෂයක්ෂේත්‍රයේ නව පෙරලියක් ඇති කිරීමට සමත් විය. අනතුරුව වොට්සන්ගේ මතවාද අභියෝගයට ලක්කරමින් බිහිවූ ප්‍රජානන චර්යාවාදයත් අනතුරුව සාංදෘෂ්ටිකවාදයත් බිහිව (හපුආරච්චි, 2011: 04) මනෝවිද්‍යාව යන්නට කලින් කලට විවිධ අර්ථකථන ඉදිරිපත් කළද සමස්ථ ලෝකයම එකහෙලා පිළිගත් නොවෙනස්වන එක් නිවැරදි නිර්වචනයක් හෝ ඉදිරිපත් කිරීමට තරම් මනෝවිද්‍යා විෂය අපොහොසත්ය. වර්තමානයේද මනෝවිද්‍යාව විවිධ සංස්කෘතීන්, සමාජ ප්‍රතිමානයන්, යම් යම් සමාජගත පාරම්පරික ඥාණය අභ්‍යන්තරී කරණය මගින් වර්ධනය වෙමින් පවතින විෂයක් බව මෙහිලා සඳහන් කළ යුත්තේ අන් කිසිවක් නිසා නොව ඇතම් සංස්කෘතීන්ට ආවේණික ඥානය විවේචනයට ලක්කරමින් බැහැර කරන පසුබිමක් දක්නට ලැබෙන නිසාය. ඇමරිකානු මනෝචිකිත්සක සංගමය (American Psychiatric Association) මගින් නිකුත් කර ඇති DSM-3 හී (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) දක්නට නොලැබෙන බොහෝ කරුණු DSM-4 හී ද DSM-5 හී ද දක්නට ලැබේ. විශේෂයෙන්ම මනෝරෝග විනිශ්චයට ප්‍රථම සංස්කෘතික ප්‍රතිමාණයන් පිළිබඳ අවධානය යොමුකළ යුතු බව පළමුව DSM-4 හී කරුණු ඇතුළත් කර එහි දිගුවක් ලෙස ඒ පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් DSM-5 හී ද දක්නට ලැබේ. DSM-3 සමාජ ගත වීමත් සමග ඇතැම් පෙරදිග චින්තාවන් මෙන්ම ඵලයන්ද මනෝරෝග ලෙස හැඳිනීමට

සම්භාවිතාව තුබුණද DSM-5 හිදී සංස්කෘතිය සැලකිය යුතු සාධකයක් බව දක්වෙන අතර ඒ සඳහා වෙනම උපදෙස් මාලාවක්ද එහි දක්වා තිබේ. (DSM-5, 2013: 745-755) ඒ අනුව පෙරදිග චිනතන දහරාව තුළ අපට හමුවන ''ධ්‍යාන'' යන වචයනය තුළ ගැබ්ව ඇති ගැඹුරු සංකල්පද එසේමය. විටෙක මනෝවිද්‍යාව විසින් ධ්‍යාන වැනි මානසික තත්වයන් එක්තරා ආකාරයක මනෝව්‍යාධීන් ලෙස හඳුන්වා තිබීම උක්ත මතය තව දුරටත් තහවුරු කරයි. මෙම ලිපි කරණයේ අරමුණ ''ධ්‍යාන'' පිළිබඳ බෞද්ධ මානෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටියකින් කරුණු දක්වීමයි. එකී කරුණු දක්වීම් උදෙසා විශේෂයෙන්ම විශුද්ධිමාර්ගය සහ තදාශ්‍රිත කෘති භාවිත කිරීමටද නියමිත අතර අභිධර්ම පිටකාගත කරුණු මගින් 'භූමි' පිළිබඳ තොරතුරුද ඒකරාශී කරමින් තේමාව ඉලක්කගතව ඇති සූත්‍රපිටකාගත සූත්‍ර මෙන්ම එහි අටුවාව භාවිත කිරීමටද නියමිතය.

ධ්‍යාන පිළිබඳ ප්‍රාග් බෞද්ධ ආකල්පය

මිනිස් සිත දියුණු කිරීමට හැකි බව පුරාණ ඉන්දීය ජනයා තරයේ විශ්වාස කළ බවට ඕනෑ තරම් සාක්ෂ්‍ය එලවිය හැකිය. විටෙක ප්‍රාග්-ඓතිහාසික ඉන්දීය මානවයා තුළද මෙකී විශ්වාසය තුබූ බවට විද්‍යමාන පුරාවිද්‍යාත්මක සාක්ෂ්‍ය කියා පායි. ඒ අනුව විවිධ වන්දනා වස්තූන් මැටි පුවරු තුළින් එය මතුකර ගැනීමට තරම් ඓතිහාසඥයෝ සමත් වූහ. (බෂාම්, 2012: 50-51) කෙසේ වෙතත් ධ්‍යාන පිළිබඳ සාකච්ඡාව ඍග්වේද යුගයෙහිදී තරමක් ගැඹුරින් සාකච්ඡාවට බඳුන් වූ බවට ඍග්වේදාදී ආගමික ග්‍රන්ථ සාක්ෂ්‍ය දරයි. ඒ අනුව ධ්‍යාන/ඣාන යන්නේ ප්‍රයෝගික ආගමික ක්‍රියාවලියක් අදහස් කරයි. මෙමගින් අදහස් කෙරෙන්නේ සිත එක් අරමුණක තබාගැනීම හෙවත් පිහිටුවා ගැනීමයි. (නන්ද හිමි, 2012: 97) වෛදික යුගයේදී සිරුරට අධික දුක් දීම මගින් හෙවත් උග්‍ර තපස් ව්‍රත මගින් ඉන්ද්‍රියන් තැවීමෙන් සිත මෙල්ල කරගැනීමට ගත් උත්සහයන් කොතෙකුත් ඍග්වේදය තුළ විද්‍යමානය. මෙලෙස මනස එක් අරමුණක රඳවාගැනීම සඳහා 'ඕං' කාරය භාවිත කර ඒ ඔස්සේ භාවනා කිරීම ආරම්භ කළබව "Encyclopedia of Religion and Ethics" නම් විශ්වකෝෂයේ ඇති බව මහාචාර්ය පූජ්‍ය ඇකිරියගල නන්ද හිමියෝ පවසති. (නන්ද හිමි, 2012: 97) උපනිෂද් යුගයේදී භාරතීයයන් විසින් නිරතුරුවම සිත දියුණු

කළ හැකි බවත් ඒ සඳහා වූ විවිධ ක්‍රමෝපායයන් අත්හදා බලමින් සිටි බවත් දක්වෙන අතර ඇතමෙක් සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම අනුගමනය කරමින් භාවනානුයෝගීව මනස දියුණු කිරීමට උත්සුක වූ අතර අයෙක් නවමු ක්‍රමෝපායයන් අත්හදා බලමින් සිටි බව උපනිෂද් කෘති අධ්‍යයනය තුළින් මොනවට පැහැදිලිවේ. මේ පිළිබඳ තොරතුරු ශ්වේතාශ්වර උපනිෂදයේ 11-8-4 හිද මෛත්‍රී උපනිෂදයේ 6-18 හිද දක්වේ. (නන්ද හිමි, 2012: 97) පිළිවෙළින් ඉන්ද්‍රිය සංයමය ලබන්නටනම් යෝග විදිය අනුගමනය කළ යුතුය. ''නුවණැත්තේ පපුව, ගෙල හා හිස යන තුන් තැන ඍජුව, කය නිසලව තබා ඉන්ද්‍රියන් හා සිත හද තුළට පිවිසවා බිය දනවන සියලු දිය පහර ''ඕම්'' නමැති ඔරුවෙන් තරණය කළ යුතුය.'' යනුවෙන් සුමනලාල් කැකුළාවල කඨෝපනිෂද් ප්‍රස්තාවනාවෙහි සඳහන් කරන්නේ එයයි. (කැකුළාවල, 1961: LXIV) තවදුරටත් විස්තර සපයන ශ්වේතාශ්වර උපනිෂදය පවසන්නේ මසැසින් දකිය නොහැකි අතීන්ද්‍රිය ඥානයන් මෙකී භාවනා මාර්ගය තුළින් අත් කරගත හැකි බවයි. මෙහිම තවදුරටත් දක්වෙන්නේ ''සැඟ වුණු දෙවින් භාවනාභ්‍යාසයෙන් (ධ්‍යාන) දකිය හැකි (පශ්‍යෙත්) බවයි. මෙය පූර්වයෙහි නොතිබූ නවමු ඥාන මාර්ගයක් බව පවසන කේ. එන්. ජයතිලක ශූරීන් තවදුරටත් පවසන්නේ මෙසේ අතීන්ද්‍රියව ලබන දකීම හෝ තමාම ලබන අනාවරණය ආත්මයන්ගේ හෝ දෙවියන්ගේ කරුණානුග්‍රහය මත රඳා පවතින බවයි. (ජයතිලක, 2003: 68) මෙලෙස වීමංසනය කරනුයේ උපනිෂද් යුගයන්හිද විවිධ වූ අර්ථයන්ගෙන් මෙකී ධ්‍යාන හෙවත් ඣාන යන සංකල්පය සුභාවිත බව විද්‍යමානය. කෙසේ වෙතත් මෙකී ධ්‍යාන පිළිබඳ කථිකාවත ප්‍රාග්-බෞද්ධ යුගයේ සිට පැවත එන්නක් බව පැහැදිලිය.

උක්ත මතය සාධනය කරනුවස් විවිධ වූ තොරතුරු ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍රානුසාරයෙන්ද ඉදිරිපත් කිරීමේ ශක්‍යතාව වේ. මජ්ඣමනිකායාගත අරියපරියේසන සූත්‍රය (මජ්ඣිමනිකාය, අරියපරියේසනසුත්ත, 2005: 394-424) මේ සඳහා කදිම නිදසුනකි. සැවත්නුවර අනේපිඬුහු පූජාකරන ලද ආරාමයේ වාසය කරන බුදුහු එහි රැස් වූ භික්ෂූන් ආමන්ත්‍රණය කොට මෙපවත් සැලකළහ. ඒ අනුව සිද්ධාර්ථ කුමාර අවධිය පිළිබඳ මෙන්ම සත්‍ය සොයා යාම පිළිබඳ තොරතුරු රාශියක් මෙකී සූත්‍රයේ අන්තර්ගත අතර එහි එන පුවත් තරමක් සුවිශේෂී වන්නේ ශ්‍රී ලාංකීය සමාජය තුළ අභ්‍යන්තරීකරණය වී ඇති බුද්ධ

චරිතයට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස් තොරතුරු සමූහයක් සංගෘහිත බැවිනි. සිද්ධාර්ථ බෝසතාණන් වහන්සේ මහාඅභිනිෂ්ක්‍රමණයෙන් පසුව සත්‍ය සොයා යන සමයේ හමුවන ආළාරකාලාම තවුසා වනාහි ධ්‍යාන ලාභියෙකැයි අරියපරියේසන සූත්‍රයේ වැඩිදුරටත් සඳහන්වේ.

අථ ඛ්වාහං, භික්ඛවෙ, යෙන ආළාරො කාලාමො තෙනුපසඞ්කමිං; උපසඞ්කමිත්වා ආළාරං කාලාමං එතදවොචං - කිත්තාවතා නො, ආවුසො කාලාම, ඉමං ධම්මං සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා උපසම්පජ්ජ විහරාමීති පවෙදෙසීති? එවං වුත්තෙ, භික්ඛවෙ, ආළාරො කාලාමො ආකිඤ්චඤ්ඤායතනං පවෙදෙසි. (මජ්ඣිමනිකාය, අරියපරියේසනසුත්ත, 2005: 402-403)

මෙහිම හමුවෙන උද්දක රාමපුත්‍ර තවුසාද තවත් එබඳුම ධ්‍යාන ලාභියෙකැයිද පැවසිය හැකිය.

අථ ඛ්වාහං, භික්ඛවෙ, යෙන උදකො රාමපුත්තො තෙනුපසඞ්කමිං; උපසඞ්කමිත්වා උදකං රාමපුත්තං එතදවොචං -කිත්තාවතා නො, ආවුසො, රාමො ඉමං ධම්මං සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා උපසම්පජ්ජ විහරාමීති පවෙදෙසීති? එවං වුත්තෙ, භික්ඛවෙ, උදකො රාමපුත්තො නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනං පවෙදෙසි. (මජ්ඣිමනිකාය, අරියපරියේසනසුත්ත, 2005: 402-403)

ධ්‍යාන සහ ධ්‍යාන ලබාගැනීම උදෙසා වූ මාර්ගය වැඩීම ශ්‍රී ගෞතම බුද්ධත්වයට පෙර පැවති බවත් සිදුහත් බෝසතාණෝද එකී ධ්‍යානලාභියෙකු බව උක්ත සූත්‍රය වැඩිදුරටත් සඳහන් කරයි. ආළාරකාලාමයන් මෙන්ම උද්දකරාම පුත්තයන්ද තමන් අවබෝධ කරගත් සියල්ල අවබෝධකරගත් සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේට තම ශිෂ්‍ය ගණයා දෙකොටසක් කොට ඉන් එක් කොටසකට නායකත්වය ලබාදෙමින් එක්ව වාසය කිරීමට කරන ලද ආරාධනයෙන් මේ බව ඉතාමත් පැහැදිලිවේ.

ලාභා නො, ආවුසො, සුලද්ධං නො, ආවුසො, යෙ මයං ආයස්මන්තං තාදිසං සබ්‍රහ්මචාරිං පස්සාම. ඉති යං ධම්මං රාමො සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා උපසම්පජ්ජ පවෙදෙසි, තං ත්වං ධම්මං සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා උපසම්පජ්ජ විහරසි. යං ත්වං ධම්මං

සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා උපසම්පජ්ජ විහරසි, තං ධම්මං රාමො සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා උපසම්පජ්ජ පවෙදෙසි. ඉති යං ධම්මං රාමො අභිඤ්ඤාසි තං ත්වං ධම්මං ජානාසි, යං ත්වං ධම්මං ජානාසි, තං ධම්මං රාමො අභිඤ්ඤාසි. ඉති යාදිසො රාමො අහොසි තාදිසො තුවං, යාදිසො තුවං තාදිසො රාමො අහොසි. එහි දානි, ආවුසො, තුවං ඉමං ගණං පරිහරාති. (මඣිමනිකාය, අරියපරියේසනසුත්ත, 2005: 402-403)

බුදුසමය තුළ ධ්‍යාන

බුදුසමය තුළ ධ්‍යාන පිළිබඳ විරෝධාකල්පයක් නොතිබෙන බව මෙහිලා පළමුව සඳහන් කටයුත්තේය. මන්දයත් බුදුසමය නිරතුරුවම පුද්ගල පාරිශුද්ධිය හෙවත් පුද්ගල විමුක්තිය අපෙක්ෂා කරන දහමක් වන අතර එකී පුද්ගල විමුක්ති සාධනයේ ප්‍රධාන සාධකයකද තුමූම බව ධම්මපදාදී ධර්ම ග්‍රන්ථාන්තරයෙහි පැහැදිලිවම විද්‍යමානය.

අත්තනා’ව කතං පාපං, අත්තනා සංකිලිස්සති

අත්තනා අකතං පාපං, අත්තනා’ව විසුජ්ඣති

සුද්ධී අසුද්ධී පච්චත්තං, නාඤ්ඤමඤ්ඤො විසොධයෙ (ඛුද්දකනිකාය, ධම්මපදපාලි, 2005: 66-67)

මෙකී විමුක්ති මාවත පිළිබඳ තතු පැවසීම පමණක් බුදුවරුන්ගේ කාර්ය වන අතර එහි ගමන් කිරීම පුද්ගලයා සතු කාර්යක් බවත් ධර්මයේ තවදුරටත් පැහැදිලි කරයි. තුම්හේහි කිච්චමාතප්පං - අක්ඛාතාරෝ තතාගතා.. (ඛුද්දකනිකාය, ධම්මපදපාලි, 2005: 66-67) ඒ අනුව දුරගමන් යන, (දූරංගමං) තනිව හැසිරෙන (ඒකචරං) මෙල්ලකිරීමට අපහසු සිත දමනය කරගැනීමේ අනුපූර්ව පටිපදාව බුදුවදන තුළ සංගෘහිතය, විස්තාරිතය. මේ සඳහා භාවනා ක්‍රමද්වයක් බුදුසමය මගින් නිර්දේශිතය. සමථ භාවනාව සහ විදර්ශනා භාවනා යනු එකී නිර්දේශිතයන්ය.

සමථ භාවනාව නම් සිත් තුළ පහළ වන්නා වූ කෙලෙසුන් යටපත් කොට උපචාර ධ්‍යාන අර්පණා ධ්‍යානයෙන් ලැබගන්නා ක්‍රමයයි. විදර්ශනා භාවනාව නම් සංස්කාරයන් නාමරූප වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂව තේරුම් කරගෙන එහි ලැබෙන අනිත්‍ය, දුකඛ සහ

අනාත්ම ලක්ෂණයන්ගෙන්ද සමාධිමත් සිතින් ප්‍රත්‍යක්ෂව කෙලෙස් ප්‍රහාණයෙන් ප්‍රතිවේදය කරගන්නා ඥාන පූර්වක කෘත්‍ය ක්‍රමයයි. (ඥානාරාම හිමි, 1994: 44)

මෙකී ක්‍රමද්වය අතරින් සමථ භාවනා ක්‍රමය වනාහී ප්‍රාග්-බෞද්ධ භාවනාවකැයිද සතලිස්ක් වූ කර්මස්ථාන අරමුණු කොට කෙලෙස් තැවීම්, තාවකාලිකව යටපත් කිරීම් වස් මෙකී ක්‍රමය සුභාවිත බවද පැහැදිලිය.

'ඣාන' සහ 'සමාධිය' අතර අවියෝජනීය බැඳීමක් පවතී. එසේ හෙයින් ඇතමෙක් 'ඣාන' සහ 'සමාධිය' යන මොවුහු එකකැයිද සාවද්‍ය මතයක සිටිනුද දැකිය හැකිය. නමුත් 'ඣාන' සහ 'සමාධිය' අතර ඇති වෙනස වටහාගැනීම මෙහිලා උපයුක්ත වන්නේ සමාධියෙන් තොරව ධ්‍යාන පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම උගහට නිසාය. ධ්‍යාන යනු භාවනාවෙහි යෙදීමයි. සමාධි යනු එක් අරමුණක ඇලී එහි සිත පිහිටුවා ගැනීමයැයි සරළව පැහැදිලි කරගත හැකිය. (නන්ද හිමි, 2012: 97) ඒ අනුව ධ්‍යාන යනු සමාධියෙහි ඵලයකැයි කීමද සාවාද්‍ය නොවේ. සමාධිය යනු කුමක්දැයි විවිධ සූත්‍රානුසාරයෙන් පැහැදිලි කරගැනීම මෙහිලා උපයුක්තය. අකුසල අරමුණු කෙරෙහි චිත්තේකග්‍රතාව ඇතිකරගත හැකි අතර එය ''මිච්ඡා සමාධි'' යනුවෙන්ද කුසල අරමුණක් කෙරෙහි චිත්තේකග්‍රතාව ඇතිකරගැනීම ''සම්මා සමාධිය'' ලෙසද සවිස්තරය. අරිඅටැඟි මාර්ගයේ අවසාන අංගයද සම්මා සමාධියයි. විශුද්ධිමාර්ගය රචනා කරන බුද්ධඝෝෂාචාර්යතුමන් කම්මට්ඨාන නිද්දේසයේදී දක්වන අන්දමට ''සමාධි නම් කුසල සිත් පිළිබඳ ඒකග්‍රතාවයි.'' (ධර්මවංශ ස්ථවිර, බු.ව. 2503: 133) ''කුසලචිත්තේකග්ගතා සමාධි'' (Visuddhimaga, CSCD Rom, 2007) යනුවෙන් දැක්වෙන්නේද එයයි. කවර අර්ථයකින් සාමාධිය යැයි කියන්නේදැයි විශුද්ධිමාර්ගය තවදුරටත් පැහැදිලි කරයි.

කෙනට්ඨෙන සමාධීති සමාධානට්ඨෙන සමාධි. කිමිදං සමාධානං නාම? එකාරම්මණෙ චිත්තචෙතසිකානං සමං සම්මා ච ආධානං, ඨපනන්ති වුත්තං හොති. තස්මා යස්ස ධම්මස්සානුභාවෙන එකාරම්මණෙ චිත්තචෙතසිකා සමං සම්මා ච අවික්ඛිපමානා අවිප්පකිණ්ණා ච හුත්වා තිට්ඨන්ති, ඉදං සමාධානන්ති වෙදිතබ්බං. (Visuddhimaga, CSCD Rom, 2007)

ඒ අනුව ''සමාධානාර්ථයෙන් සමාධිය යැයි කියනු ලැබේ.'' සමාධි පිළිබඳ ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන යනාදිය සවිස්තරව දක්වන විශුද්ධිමාර්ගය සමාධියේ ප්‍රභේද යනාදිය පිළිබඳවද තොරතුරු සංගෘහිතව ඇත. (ධර්මවංශ ස්ථවිර, බු.ව. 2503: 133-135) භාවනාව උදෙසා කුසල් සහගත අරමුණක සිත පිහිටුවාගැනීම අත්‍යවශ්‍යය.

''ඣාන'' යන වචනාරථය පෙළ සහ අටුවානයින් විමසීම වටී. ''ධ්‍යාන'' යන්නෙහි මූලික වශයෙන් අර්ථද්වයක් ගැබ්ව ඇතැයි වියත්හු පවසති. ''කසිනාදී අරමුණු උපනිජ්ඣායනය කරන්නා'' යනු එක් තේරුමකි. (ඥානාරාම හිමි, 1994: 44) ඇතමෙක් මෙය සමසතලිස් කර්මස්ථාන යන්නෙන් පරිබාහිරව ''ලද වස්තුවක් කෙරෙහි ඉතා සමීපව අවලෝකනය කරමින් සිත ඒ ඔස්සේ එකඟ කර ගැනීම'' යැයිද විස්තර කරති. (නන්ද හිමි, 2012: 98) ''කුසල් ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ නීවරණාදී ධර්මයන් දවන්නා'' යන අර්ථයද 'ඣාන' යන්නේහි ගැබ්ව ඇති බව පැවසේ. (ඥානාරාම හිමි, 1994: 44) ''පච්චනික ධම්මේ ඣාපෙන්තීති ඣානං'' යන පාඨයෙන්ද තවදුරටත් නීවරණ දැවීම් අර්ථයෙන් ඣාන යන්න යෙදී ඇති අයුරු දැකිය හැකිය. නීවරණ ධර්මයන්ගේ දැවීම හෙවත් ප්‍රහාණය 'තදංග ප්‍රහාණීය, විෂ්කම්භණ ප්‍රහාණීය, සමුච්ජේද ප්‍රහාණීය සහ පටිප්පස්සද්ධි ප්‍රහාණීය' යැයි සතරාකාර කොට දැක්වෙයි. (රත්නපාල, 2016: 60)

කෙසේ වෙතත් මෙකී අර්ථද්වයෙහිම 'ඒකාග්‍රතාව' මතු කර දැක්වීම අරමුණු වී ඇති බව පෙනේ.

විවිච්චේව කාමේහි විවිච්චේව අකුසලේහි ධම්මේහි සවිතක්කං සවිචාරං විවේකජං පීතිසුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.'' යැයි දක්වන පරිදි 'කාමයන්ගෙන් වෙන්වද අකුසලයන්ගෙන් වෙන්වද විතක්ක සහිතව විචාර සහිතව විවේකයෙන් උපන් ප්‍රීති-සුඛ ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවා වාසය කැයි (ධර්මවංශ ස්ථවිර, බු.ව. 2503: 211)

යන පාඨාර්ථයෙන්ද ඒ බව තවදුරටත් පැහැදිලි වේ. තෝරාගත් අරමුණක සිත දිගු කලක් රඳවා ගැනීමේ ශක්තිය සමාධි නම් වන අතර සමාධි ශක්තිය දියුණු වෙත්ම කාමච්ඡන්දාදී නීවරණයනය සිතෙහි ඉඩක් නොමැතිව යයි. නමුත් මූලෝත්පාඨනය නොවෙයි.

මෙසේ නීවරණ ධර්මයන් යටපත් කිරීමේ සමාධි ශක්තියම ධ්‍යාන වශයෙන් හැඳින්වේ. (නන්ද හිමි, 2012: 99)

මහාචාර්ය රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමියන් විසින් විරචිත 'අභිධර්ම මාර්ගයට' අනුව රූපාවචර, අරූපාවචර සහ ලෝකෝත්තර සිත් පොදු ජනායාට ඇති නොවන අතර පෙර පින් හා මහා වීර්ය ඇති, කාමාශාවන් බැහැර කළ උසස් පුද්ගලයන් ටික දෙනෙකුට පමණක් ඇතිවන විශේෂ සිත් කොටසකි. (චන්දවිමල මහනාහිමි, 2015: 53-54) ලෝකෝත්තර සිත් පිළිබඳ අවධානය මෙහිදී යොමුනොකරන අතර රූපාවචර සහ අරූපාවචර සිත් පිළිබඳව අවධානය යොමු කෙරේ. රූපාවචර සිත් ධ්‍යාන සිත් යනුවෙන් අපර නාමයකින්ද හැඳින්වේ. ඒ අනුව රූපාවචර සහ අරූපාවචර යනුවෙන් ධ්‍යාන ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි.

රූපාවචර ධ්‍යාන

රූප තෘෂ්ණාව අරමුණු කිරීම් වශයෙන් ඇසිරෙන සිත හෝ බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජාදී සොළොස් වැදෑරුම් රූප භවයෙහි හැසිරෙන සිත හෝ රූපාවචරයෙහි පවත්නා සිත රූපාවචර වේ. (නන්ද හිමි, 2012: 97) රූපාවචර කුසල සිත් පහක්ද රූපාවචර විපාක සිත් පහක්ද සහ රූපාවචර කිරිය සිත් පහක් ද වශයෙන් රූපාවචර සිත් පසළොසැකැයි දක්වේ. මෙකී රූපාවචර ධ්‍යාන සිත් කාමවචර සිත්වලට වඩා බොහෝ වෙනස්ය. උසස්ය. බලවත්ය. ඍද්ධි ප්‍රාතිහාර්ය කළ හැකි වන්නේ ඒ සිත්වල බලයෙනි යැයි පැවසේ. 'පඨමජ්ඣාන, දුතියජ්ඣාන, තතියජ්ඣාන, චතුත්ථජ්ඣාන' වශයෙන් සූත්‍ර සම්ප්‍රධාය තුළ මෙකී රූපාවචර ධ්‍යාන සංඛ්‍යාත්මකව සතරක් වශයෙන්ද අභිධර්ම සම්ප්‍රදාය තුළ උක්ත ධ්‍යාන සතරට අමතරව 'පඤ්චමජ්ඣාන' යන්නද එක්ව සමස්ථ රූපාවචර ධ්‍යාන සංඛ්‍යාව පහක් වශයෙන්ද ඉගැන්වේ. මේවා චෛතසික ධර්මයෝය. අභිධර්මයේ එන දුතියජ්ඣානය සහ තතියජ්ඣානය යන ධ්‍යානද්වයම සූත්‍ර දේශනාවන්හි එකක් කොට සලකා ඇති හෙයින් මෙකී සංඛ්‍යාත්මක වෙනස දැකිය හැකිය.

මෙකී රූපාවචර ධ්‍යාන සමස්ථයේ අංග පහකි. ඒවා ධ්‍යානාංග ලෙස හැඳින්වේ. ඒ ඒ ධ්‍යානාංගයෝ නීවරණයනට ප්‍රතිපක්ෂයෝය. ධ්‍යානාංග පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමෙන් එය වටහා

ගැනීම පහසුය. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච සහ විචිකිච්ඡා යනුවෙන් නීවරණ ධර්මයෝ පස්දෙනෙකි. එසේම උක්ත නීවරණයන්ට ප්‍රතිපක්ෂව වැඩිය යුතු විතර්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා යනුවෙන් ධ්‍යානාංගද පංචකයකි. මේ පිළිබඳ ප්‍රාමාණික විස්තරයක් විශුද්ධිමාර්ගය සහ අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහය වැනි ග්‍රන්ථයන්හි විස්තාරිතය.

කාමච්ඡන්ද යනු තෘෂ්ණාවට නමෙකි. කාමවස්තූන් පිළිබඳ ඇති බලවත් ආශාව මින් ගම්‍ය කෙරේ. කාමතෘෂ්ණාව සත්වයා කාමභවයෙහි අල්වා මහත් දුකට පමුණුවන අතර කුසලයෙන් සත්වයා වියුක්ත කිරීමට තරම් සමත්ය. තවද කාමච්ඡන්ද යනු සමාධියට විපක්ෂ ධර්මයකි. මෙකී නීවරණයෙන් මිදෙනු කැමති පුද්ගලයා කාමයන්ගෙන් වෙන්වූ විවේකස්ථානයක හිඳ භාවනා කිරීමට යෝග්‍ය අරමුණක් හෙවත් කර්මස්ථානයක සිත අලවා භාවනා කොට සිතෙහි එකඟතාව හෙවත් ඒකග්ගතාවය උපදවාගත යුතුය. ඒකග්ගතාව දියුණුවත්ම සමාධිය ලැබෙන අතර මේ ඒකග්ගතා චෛතසිකය කාමච්ඡන්දය දුවීම පිණිස ධ්‍යානංගයක් වශයෙන් ධ්‍යාන සිතෙහි යෙදෙන්නේය. (රත්නපාල, 2016: 62)

ව්‍යාපාද යනු බලවත් ක්‍රෝදයට හෙවත් වෛරයට කියන් තවත් නමෙකි. ව්‍යාපාදය සිත කුසලයෙන් ඈත් කරවන මෙන්ම සිත් දූෂණය කරවන නීවරණයකැයි පවසේ. ප්‍රීතියෙන් හෙවත් සතුටින් සිටින අවස්ථාවක ක්‍රෝධයට අවකාශයක් නොලැබෙන හෙයින් ප්‍රීතිය ව්‍යාපාදයට විරුද්ධ වූ ධර්මයකි. භාවනානුයෝගියා කමටහන් අරමුණෙහි සිත මනාව පිහිටුවාගත් කල්හි අරමුණ ඉතා ප්‍රකටව සිතට වැටහේ. එමගින් උපදනා ප්‍රීතිය හේතුවෙන් ව්‍යාපාදයට අවකාශයක් නොලැබේ. එසේ හෙයින් මේ ප්‍රීතී චෛතසිකය ධ්‍යානාංගයක් වශයෙන් ධ්‍යාන සිතෙහි පහළ වන්නේය. (රත්නපාල, 2016: 62) විශුද්ධිමාර්ගය තුළ ප්‍රීතියේ ප්‍රභේද පංචකයක් ගැන කෙරෙන ඉගැනවීම තරමක් ගැඹුරින් ඒ පිළිබඳ කරන ලද අධ්‍යයනයක ඵලයකැයි පැවසීම නිරවද්‍යයි. ඛුද්දික පීති, ඛණික පීති, ඔක්කන්තික පීති, උබ්බේග පීති, ඵරණ පීති යැයි ඒ පස්වනක් ප්‍රීතිය දක්වා ඇත. (ධර්මවංශ ස්ථවිර, බු.ව. 2503: 217-218)

ථිනමිද්ධය යනු චිත්ත චෛතසිකයන්ගේ මලානික බව හෙවත් මැලි බවට කියන තවත් නමකි. කාලාන්ත වූ පුද්ගලයෙකුට බරක් උසුලාගෙන යාමට නොහැක්කේ යම් සේද එසේම ථිනමිද්ධයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයා යහපත් අරමුණු ලංකොට බැලීමට නොහැකිව කාලාන්තව සිටී. එසේ කාලාන්තව සිටින පුද්ගලයෙකුගේ සහයට යම්කිසි ශක්තිමත් පුද්ගලයෙකු පැමිණ උපකාරකොට නැගිටුවා රිසි ස්ථානයට බර රැගෙන යාමට උපකාර කරන්නේ යම් සේද විතර්ක නම් චෛසිකය ථිනමිද්ධ නීවරණයට ප්‍රතිපක්ෂව සිටිමින් සිත අරමුණෙහි මනාව පිහිටුවාගැනීමට උපකාර වෙයි. එසේ හෙයින් විතර්ක චෛතසිකය ධ්‍යානාංගයක් ලෙස ධ්‍යාන සිතෙහි පහළ වන්නේය. (රත්නපාල, 2016: 62)

උද්ධච්චය යනු සිතේ නොසන්සුන් බවටයි. කුක්කුච්චය යනු පසුතැවිල්ලය. මේ දෙකෙහිම ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන් සමාන හෙයින් එක් කොට උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය යැයි කියනු ලැබේ. යමෙක් මානසිකව සුවසේ නොවසත්ද එකී පුත්ගලයාගේ නොසන්සුන් බවත් පසුතැවිල්ලත් පූර්වංගම වනු ඇත. සිතේ සුවපත් භාවය ඇති කරගත හැකිනම් මෙකී සිතේ නොසන්සුන් බවත් පසුතැවිල්ලත් නිරායාසයෙන්ම පහව යයි. භාවනා අරමුණෙහි සිත මනාව පිහිටුවා ගැනීමෙන් ඇතිවන ප්‍රීතිය හේතුවෙන් සිතෙහි යම් සුවපත් බවක් මහත් බවක් ඇතිවේනම් සියුම් සොම්නසක් වූ මේ මානසික සැප වේදනාව සුඛයයැයි පැවසේ. එසේ හෙයින් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය දුවීම් වස් සුඛය ධ්‍යානාංගයක් ලෙස සිතෙහි පහළ වන්නේය. (රත්නපාල, 2016: 62)

විචිකිච්ඡා යනු බුද්ධාදී අටතැන්හි සැකයයි. මේ විචිකිච්ඡාව නිරතුරුවනම කුසලය ආවරණය කරන හෙයින් නීවරණයකි. යමක් සැක හැර දැකීමටනම් එම අරමුණෙහි සිත හැසිරවිය යුතුය. බලවත් වූ විතර්කයෙන් අරමුණෙහි නැංවූ සිත ඒ අරමුණෙහි හැසිරවීම විචාරය නම්වේ. මේ විචාර චෛතසිකය බලවත්ව අරමුණෙහි හසුරුවමින් සුපරික්ෂාකාරීව බලන්නාහට සියලු සැක දුරු වෙයි. එසේ හෙවින් විචාර චෛතසිකය ධ්‍යානාංගයක් ලෙස ඉපිද විචිකිච්ඡා නිවරණය දුරු කරන්නේය. (රත්නපාල, 2016: 62) ධ්‍යානාංග පංචකය පිළිබඳ පැහැදිලි විවරණයක් විශුද්ධිමාර්ගයේ හමුවේ. (ධර්මවංශ ස්ථවිර, බු.ව. 2503: 215-220)

රූපාවචර ධ්‍යාන කුසල සිත් පංචකය පහත පරිදි දැකිවිය හැකිය.

විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත ප්‍රථම ධ්‍යාන කුසල චිත්තය

විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත ද්‍රුතිය ධ්‍යාන කුසල චිත්තය

පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත තතිය ධ්‍යාන කුසල චිත්තය

සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත චතුර්ථ ධ්‍යාන කුසල චිත්තය

උපෙක්ඛා ඒකග්ගතා සහිත පඤ්චම ධ්‍යාන චිත්තය (චන්දවිමල මහනාහිමි, 2015: 55)

ධ්‍යානාංග පංචකයෙන්ම යුක්ත ප්‍රථම ධ්‍යාන ලබාගත් යෝගාවචර තෙම කාමයන්ගෙන් වෙන්වීමෙන් සහ අකුසලයන්ගෙන් වෙන්ව විවේකයෙන් හටගත් ප්‍රීතියත්, සුඛයත් නැවත නැවත විඳිනු කැමැත්තේ ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ධ්‍යානාංග නැවත නැවත ආවර්ජනය කරමින් ප්‍රථම ධ්‍යානය තවදුරටත් නැවත නැවත සිහි කරමින් ආවජ්ජන වසීයෙන්ද පුහුණු කරයි. අනතුරුව එම ධ්‍යානය වහ වහා උපදවමින් ධ්‍යාන සමාපත්තියට සමවදිමින් සමාපජ්ජන වසීයෙන්ද දැඩි අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව ධ්‍යාන සිත නොබිඳී කලක් පවත්වා ගැනීමෙන් අධිෂ්ඨාව වසීයෙන්ද ධ්‍යානයෙන් නැගිටීමට හැකිවන සේ උට්ඨාන වසීයෙන්ද මෙසේ මනාව පුහුණු කරන ලද ධ්‍යාන නැවත නැවත ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කරමින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා වශයෙන්ද යනාදී පස් ආකාරයට ධ්‍යාන පුහුණු කරයි. මෙසේ ධ්‍යාන සිත පස් ආකාරයකින් පුහුණු කළ තැනැත්තා හට ථිනමිද්ධය ස්වල්පයක්වත් ඇති නොවන හෙයින් එය නැසීමට උපදවාගත් විතර්කය ද්‍රුතිය ධ්‍යානයේදී අනවශ්‍යය. එසේ හෙයින් ද්‍රුතිය ධ්‍යානය විතර්කය නොමැතිව ධ්‍යානාංග සතරකින් සමන්විතය. ද්‍රුතිය ධ්‍යානයෙන් හටගත් ප්‍රීතියත් සුඛයත් සහිතව වාසය කරන යෝගාවචරයා හට තම ධ්‍යානය සහ එහි ඵලය පිළිබඳ කිසිඳු සැකයක් ඇති නොවන හෙයින් විතක්ක සහ විචාර යන දෙකම දැන් අනයශ්‍යය. එසේ හෙයින් ධ්‍යානාංග ත්‍රයකින් සමන්විත තතිය ධ්‍යාන කුසල සිත උපදවා ගන්නේය. තවදුරටත් ධ්‍යානයන්හි සිත

පුහුණු කරන යෝගාවචරතෙමේ ප්‍රීතිය අනවශ්‍ය බැව් වටහාගන්නේ ධ්‍යානාංග දෙකකින් යුත් චතුර්ථ ධ්‍යානය උපදවා ගන්නේය. ධ්‍යාන සිත් සතරක් වැඩීමෙන් බොහෝ සෙයින් තැන්පත්ව ඇති සිත වීර්යව පස්වන ධ්‍යානය උපදවා ගැනීම උදෙසා සිත වඩන්නේ මෙසේ සිත එකඟ වූ කල්හි සැපයද දුරු කිරීමෙන් දුකද දුරු කිරීමෙන් පළමුව සෝමනස්ස, දෝමනස්ස දෙදෙනාගේ නැසීමද දුකත් සැපත් නැත්තා වූ උපේක්ෂා ඒකග්ගතා යන ධ්‍යානාංග දෙකින් සමන්විත පස්වැනි රූපාවචර ධ්‍යාන සිතද උපදවා ගන්නේය. (රත්නපාල, 2016: 63-64) මෙකී රූපාවචර ධ්‍යාන කුසල සිත් පංචකය අතුරින් පළමුවැනි ධ්‍යාන සිත් සතර සෝමනස්ස සහගත සිත් බවත් පස්වැන්න උපේක්ෂා සහගත බවද මෙකී සියලුම සිත් සම්පයුක්ත බවද සසංකාරික බවද තවදුරටත් විස්තාරිතය. මෙකි රූපාවචර ධ්‍යාන කුසල සිත් නොපිරිහී මනුලොවින් නික්මෙන්නේ ඒ ධ්‍යානයට සුදුසු රූපාවචර බ්‍රහ්මලෝකයක ඔහුගේ පහළවීමත් සමග මේ රූපාවචර සිත්වලින් එකක් පටිසන්ධි චිත්තය වශයෙන් උපදින්නේය යනුවෙන් අභිධර්මාර්ථ ප්‍රදීපිකායේ තවදුරටත් සඳහන්ය. (රත්නපාල, 2016: 67) රූපාවචර ධ්‍යාන සිත් නොරහත් වූවන්ට ඇති විට කුසල සිත් කියාද රහතන් වහන්සේලාට ඇති කල්හි කිරිය සිත් යැයිද කියනුයේ රහතන් වහන්සේට මතු භවයක් නොමැති හෙයින් විපාක දීමේ ශක්තියක්ද නොවන හෙයින් මෙසේ කිරිය සිත් පහළ වන බව දක්වා ඇත. මෙකී ධ්‍යානයන් වඩන රහතන් වහන්සේට අෂට සමාපත්තිය වැඩීම පිණිසද නිරෝධ සමාපත්තිය වැඩීම පිණිසද හේතුවන බව ඉගැන්වේ.

අරූපාවචර ධ්‍යාන

අරූපාවචර කුසල සිත් සතරක්ද අරූපාවචර විපාක සිත් සතරක්ද අරූපාවචර කිරිය සිත් සතරක්ද වශයෙන්ද සමස්ථ අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත් ගණන දොළසකි. රූපාවචර ධ්‍යාන පිළිවෙළින් වඩන්නේ ධ්‍යානාංග දෙකකින් යුත් පඤ්චම ධ්‍යානය ලැබ වාසය කරන යෝගාවචර තෙමේ රූපයෙහි දොස් දැක රූපය පිළිකුල් කරන්නනේ අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත් වැඩීමට පෙළඹේ. රූපාවචර පඤ්චම ධ්‍යානයට පසුව උපදවාගන්නා අරූපාවචර සිත් සියල්ලමද උපෙක්ඛා ඒකග්ගතා යන ධ්‍යානාංග දෙකෙන් සමන්විත හෙයින් පඤ්චම ධ්‍යාන ගණයටම වැටෙන බව පැවසේ. (රත්නපාල, 2016: 60) අරූපාවචර කුසල සිත් පහත පරිදි දැක්විය හැකිය.

ආකාසානඤ්චායතන කුසල සිත

විඤ්ඤාණඤ්චායතන කුසල සිත

ආකිඤ්චඤ්ඤායතන කුසල සිත

නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතන කුසල සිත (චන්දවිමල නාහිමි, 2015: 57)

පඨවි ආදී කර්මස්ථාන උපයුකත කොටගෙන උපදාවගත් ධ්‍යාන ඇති යෝගාවචර තෙමේ තවදුරටත් සිතනුයේ

රූපය හේතු කොට දඬු ගැනීම යැ සැත් ගැනුම යැ කලහ යැ විග්‍රහ යැ විවාද යැ 'තෝ තෝ' යැයි බිණුම යැ පිසුනු බස යැ මුසවා යැ යන මොහු දක්නා ලැබෙත් ද යැ. සර්වප්‍රකාරයෙන් අරූපභවයෙහි තෙල නැත් මැ යයි. හේ මෙසේ ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කොට රූපයන්ගේ මැ නිර්වේදය පිණිස විරාගය පිණිස නිරෝධය පිණිස පිළිවන්නේ වෙයි.

දිස්සන්ති ඛො පන රූපාධිකරණං දණ්ඩාදාන-සත්ථාදාන-කලහ-විග්ගහ-විවාද-තුවංතුවං-පෙසුඤ්ඤ-මුසාවාදා. නත්ථි ඛො පනෙතං සබ්බසො අරූපෙති. සො ඉති පටිසඞ්ඛාය රූපානංයෙව නිබ්බිදාය විරාගාය නිරොධාය පටිපන්නො හොති. (මජ්ඣිමනිකාය, අපන්නක සුත්ත, 2005: 122-123)

අරූපී ධ්‍යානයන් ලැබීම් උදෙසා උත්සුක වන්නේය. මෙකී අරූපධ්‍යානය ''සන්ත විමොක්ඛ'' යනුවෙන්ද හැඳින්වෙන බව මජ්ඣිමනිකායේ දක්වයි. යෙ තෙ සන්තා විමොක්ඛා අතික්කම්ම රූපෙ ආරුප්පා.. (මජ්ඣිමනිකාය, ගුලිස්සානි සුත්ත, 2005: 223-224) මෙසේ පඤ්චම ධ්‍යානයේ ආදීනව දකින යෝගාචාරිහු ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය ශාන්ත වශයෙන්ද අනන්ත වශයෙන්ද මෙනෙහි කොට කසිනාලෝකය පතුරුවා එයින් පැතිරි පදෙස ''අහස - අහස'' යැයි හෝ ''අනන්තාකාස'' යැයි හෝ මෙනෙහි කරමින් කසිනාලෝකය පතුරුවයි. එකී ආකාස නිමිත්තම නැවත නැවත ආවර්ජනය කරන්නේ පඨවි කසිණාදියෙහි රූපාවචර ධ්‍යාන චිත්තය මෙන් කිසුණු ඉගිළු අහස්හි ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාව චිත්තය පිහිටයි. (ධර්මවංශ ස්ථවිර, බු.ව. 2503: 01-02)

ආකසානඤ්චායතන ධ්‍යානලාභී තෙහේ උපෙක්ඛා ඒකග්ගතාව නැවත නැවත ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරනුයේ ඒ ආකාසනඤ්චායතන කුසල් චිත්තය රූපාවචර පඤ්චම ධ්‍යාන චිත්තයට ආසන්න බැවිනුත් කසිනාලෝකය නමැති රූපය පතුරුන ලද ආකාසයෙහි මේ ධ්‍යාන ලැබූ හෙයින්ද එම ධ්‍යානයේ කැමැත්ත අතහැර විඤ්ඤානඤ්චායතන ධ්‍යානය උපදවනු කැමතිව භාවනා වඩන්නේ ''විඤ්ඤාණය අනන්තය - විඤ්ඤාණය අනන්තය'' යනුවෙන් ආවර්ජනය කරන්නේ උපේක්ඛා ඒකග්ගතා යන ධ්‍යානාංග දෙකින් යුක්ත විඤ්ඤානඤ්චායතන ධ්‍යාන සිත උපදවා ගන්නේය. (රත්නපාල, 2016ඃ 71) සබ්බසෝ ආකාසානඤ්චායතනං සමතික්කම්ම අනන්තං විඤ්ඤාණන්ති විඤ්ඤාණඤ්චායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති (Vibhaṅgapāḷi, CSCD Rom, 2007) යනුවෙන් පැවසෙන්නේද එයයි.

විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානලාභී යෝගාචාර තෙමේ නැවත නැවත එම ධ්‍යානයට සමවදින්නේ විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය ඖදාරික යැයි අතහැර ''කිසිවක් නැත - කිසිවක් නැත'' යැයි මෙනෙහි කොට එයට වඩා ප්‍රණීත වූ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානය උපදවා ගනියි. ''සබ්බසෝ විඤ්ඤානඤ්චායතනං සමතික්කම්ම නත්ථි කිඤ්චීති ආකිඤ්චඤ්ඤායතන උපසම්පජ්ජ විහරති'' (Vibhaṅgapāḷi, CSCD Rom, 2007) යනුවෙන් එය පැවසේ.

ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන සිත නිරතුරුවම ආවර්ජනය කරන යෝගාචාර තෙමේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන සිත විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන සිතට සමීප බව දැන එයට වඩා ප්‍රණීත වූ නේවසඤ්ඤා නා සඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය වඩන්නේ හේ උපෙක්ඛා ඒකග්ගතා යන ධ්‍යානංගද්වයෙන් සමන්විත නේවසඤ්ඤා නා සඤ්ඤායතන ධ්‍යාන චිත්තය උපදවන්නේය. ''සබ්බසෝ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනං සමතික්කම්ම න නේවසඤ්ඤා නා සඤ්ඤායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති'' යනුවෙන් පැවසෙන්නේද එයයි. (විභංගප්‍රකරණය, ඣානවිභංගො, 2005ඃ 34-73) අරූපාවචර විපාක සිත් සහ අරූපාවචර කිරිය සිත් පෙර කී පරිද්දෙන් දතයුතුය.

ධ්‍යාන පිළිබඳ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිය

ලොවෙහි ඇති ආගමික චින්තාවන් අතරින් සිත පිළිබඳ ගැඹුරින්ම මෙන්ම ක්‍රමානුකූලව කරුණු ඉදිරිපත් කරන එකම ධර්මය

බුදු වදන යැයි කීම සාවද්‍ය නොවේ. සූත්‍ර ධර්මයන් තුළ දක්වෙන මෙකී ඉගැන්වීම් අභිධර්මය තුළ ක්‍රමානුකූලවත් එකිනෙකට ප්‍රතිබද්ධ අයුරිනුත් සංග්‍රහ වී ඇත. අභිධර්මයේ එන භූමිචතුෂ්කය පිළිබඳ ඉගැන්වීම එය තව දුරටත් පැහැදිළි කරයි. අපාය භූමි, කාම සුගති භූමි, රූපාවචර භූමි සහ අරූපාවචර භූමි යනුවෙන් ඒ භූමි චතුෂ්කය දක්විය හැකිය. සිතෙහි හැසිරීම පිළිබඳ මනා අවබොධයක් මෙකී භූමි පිළිබඳ අධ්‍යයනය තුළින් ලබාගත හැකි අතර එය නූතන මනෝවිද්‍යාව තුළ කෙරෙන ඉගැන්වීමට වඩා ප්‍රශස්ථ බව මෙහිලා සඳහන් කිරීම වටී. නිර්වාණයම ඉලක්ක කොට සුදේශිත ශ්‍රී සද්ධර්මය භූමි පිළිබඳ කෙරෙන ඉගැන්වීම අකුසලයේ සිට ක්‍රමයෙන් නිවන දක්වා පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ මෙසේය.

අපාය භූමි ලෙස 'නිරය, තිරිසන්යෝනිය, ප්‍රෙතවිෂය, අසුරකාය' යන භූමි සතරද කාමසුගති භූමි ලෙස ''මනුෂ්‍ය භූමිය, චාතුම්මහාරාජිකය, තාවතිංස, යාමය, තුසිතය, නිම්මාණරතිය, පරනිම්මිතවසවර්තිය'' යැයි භූමි සතක්ද සහිතවූ මෙකී භූමි එකොළොස කාමාවචර භූමි යැයිද බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජය, බ්‍රහ්මපරෝහිතය, මහාබ්‍රහ්මය යන භූමිත්‍රය ප්‍රථමධ්‍යාන භූමි ලෙසද පරිත්තාභය, අප්පමාණභය, ආභස්සරය යන භූමි ද්‍විතිය ධ්‍යන භූමි ලෙසද පරිත්තසුභය, අප්පමාණසුභය, සභකිණ්භය යනු තතිය ධ්‍යාන භූමි ලෙසද වේහප්ඵලය, අසඤ්ඤසත්තය, සුද්ධාවාසය (අවිහය, අතප්පය, සුදස්සය, සුදස්සිය සහ අකනිට්ඨය යැයි සුද්දාවාසකය පඤ්චවිධ වේ.) යන භූමි චතුත්ථ ධ්‍යාන භූමි ලෙසද ගෙන මෙකී සොළොස් භූමි රූපාවචර භූමි නම්වේ. ආකාසානඤ්චායතන භූමිය, විඤ්ඤාණඤ්චායතන භූමිය, ආකිඤ්චඤ්ඤායතන භූමිය, නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතන භූමිය යැයි අරූපාවචර භූමි සතරක් පිළිබඳව කරුණු අභිධර්මාදී ඉගැන්වීම් තුළ හමුවේ. ඒ අනුව තිස්එක් භූමි පිළිබඳ අධ්‍යයනය මනසෙහි තිස්එකක් වූ විවිධත්වය කියාපායි.

නූතන මනෝවිද්‍යාව හුදෙක් මනුෂ්‍ය භූමියට සීමා වී ඇති අතර එයිනුත් මිනිසාගේ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් පහසුකරවීම පිණිස කෙරෙන නව සොයාගැනීම් යෙදවුම් පමණක් දැකිය හැකි බවත් මෙහිලා සටහන් කටයුත්තේ නූතන මනෝවිද්‍යාවේ සීමාකම් සහිත බව පැහැදිලිවම හුවාදක්වීම සඳහාය. නමුදු තෙවලාදහම තුළ හමුවන

ඉගැන්වීම් උදක් එදිනෙදා ලෞකික ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ පමණක් නොව අලෞකික වූ නිර්වාන පදයම ඉලක්කගතව දේශිත බවත් ඒ සඳහා මනස දියුණු කිරීමේ පිළිවෙත මුල, මැද, අග නිවැරදිව දේශිත බවත් ඕනෑම අයෙකුට එය සොයාබැලීමේ අයිතිවාසිකම ඇති බවත් (ඒහිපස්සික) එකී ධර්මය අනුගමනය කරන්නහුට ප්‍රතිඵල සාංදෘෂ්ටික බවත් එක් කලකට සීමා නොවූ හෙයින් (අකාලික) යැයිද වැඩි දුරටත් සඳහන් කළ යුත්තේය.

ධ්‍යාන යනු බෞද්ධ මානෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටියෙන්ම බැලීම් මගින් තේරුම් ගත යුත්තක් වන අතර නොඑසේනම් එය ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමෙන්ම දතයුතු බවත් මෙහිලා සඳහන් කළ යුත්තේය. අකුල් හේතුවෙන් නිරතුරුවම මනස කිළිටිවන බව දක්වන බෞද්ධ ඉගැන්වීම් කුසල් වැඩීම් හේතුවෙන් නිරවුල් මනසකට හිමිකම් කියන බවත් දක්වේ. මේ අනුව භාවනාව මගින් කුසල් වඩන ආකාරයත් ඊට සමගාමීව සිත සංවර්ධනය වන අයුරුත් දක්වෙන ඉගැන්වීක් වශයෙන් ධ්‍යන පිළිබඳ කෙරනෙ විග්‍රහය දක්විය හැකිය. බුදුදහමට අනුව මනසේ උපරිම විභව්‍යතාව නිර්වානය යැයි කීමෙහි දොසක් නැත. එසේ හෙයින් ධ්‍යානාධිගමයෙන් පමණක් සෑහීමකට පත් නොවී සෝවාන් ආදී මාර්ගඵලයන් ලැබීම සඳහාද වෙහෙස විය යුතු බව ධර්ම අවධරණය කරයි.

සමාලෝචනා

මෙසේ ධ්‍යාන පිළිබඳ සාකච්ඡාව අධිමනෝවිද්‍යාව නම් විෂය පථය ස්පර්ෂ කරනුයේ ධ්‍යාන සහ අභිඤ්ඤා යන මොවුහු අධිමානසික තත්වයන් ලෙස හැඳින ගන්නා හෙයින් බව පැවසීම උචිතය. ධ්‍යානාදී ආධිමානසිකත්වය විෂෙයෙහි භාවනාව පූර්වංගම වන අයුරු ඉහතින් දක්වන ලදි. මේ පිළිබඳ විස්තරයක් මජ්ඣිම නිකායේ භයභේරව සූත්‍රයේ වේ. (මජ්ඣිමනිකාය, භයභේරව සුත්ත, 2005: 38-54) දුක්ඛයද සුඛයද දෝමස්සයද සෝමනස්සයද ප්‍රහාණය කළ සිත ඉතා පාරිශුද්ධය (පරිසුද්ධං), සමාහිකතය (සමාහිතං), ප්‍රභාස්වරය (පිරියෝදාතං), අංගණ රහිතය (අනංගණං), කෙලෙස් රහිතය (විගතූපකිලේසෝ), මෘදුය (මුදු භූතං), කර්මණීයය (කම්මනීය), ප්‍රතිෂ්ඨිතය (ඨිතං), අනේඤ්ජප්‍රාප්තය (ආනෙඤ්ජප්පත්තං) යනාදී

සමාන්‍ය සිතක දක්නා නොලැබෙ විශේෂතා රාශියක් මෙකී ධ්‍යාන සිත්වල දක්නට ලැබෙන බව භයභේරව සූත්‍රය තවදුරටත් පවසයි. (මජ්ඣිමනිකාය, භයභේරව සුත්ත, 2005ඃ 50-51) මෙකී සංකල්ප තේරුම් ගැනීම සාමාන්‍ය මනසකට උගහටය. එසේ හෙයින් බුදු දහමේ එන මෙකී රූපාවචර සහ අරූපාවචර ධ්‍යාන පිළිබඳ ඉගැන්වීම වනාහි අධිමනෝවිද්‍යාව විෂය පථයට අයත් බව මෙහිලා තවදුරටත් දැකිවිය හැකිය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

කැකුළාවල, සුමනලාල්. (සංස්.) (1961). කඨෝපනිෂද්. කොළඹඃ ගුණසේන සහ සමාගම.

බුද්දකනිකාය, ධම්මපදපාලි. (2005). (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා), නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මඣිමනිකාය, අරියපරියේසනසුත්ත. (2005). (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා), නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මඣිමනිකාය, අපන්නක සුත්ත. (2005). (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා), නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික

මධ්‍යස්ථානය.

මඣිමනිකාය, ගුලිස්සානි සුත්ත. (2005). (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා), නැදිමාලඃ බෞද්ධ

සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මඣිමනිකාය, භයභේරව සුත්ත. (2005). (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා), නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

රත්නපාල, අමරදාස. (2016). අභිධර්මාර්ථ ප්‍රදීපිකා (පළමුවන කාණ්ඩය). නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික

විභංගප්‍රකරණය, ඣානවිභංගො. (2005). (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා), නැදිමාලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ශ්‍රී ධර්මවංශ ස්ථවිර, මාතර. (අනුවාදක) (බුඃවඃ 2503). සිංහල විශුද්ධිමාර්ගය. මාතරඃ සීමාසහිත මාතර වෙළෙන්දෝ.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). (2013). (American Psychiatric Association) America: American Psychiatric Publishing.

Visuddhimaga. (2007) CSCD Rom. VIR.4.0 India: Vipassana Research Institute.

Vibhaṅgapāḷi. (2007) CSCD Rom. VIR.4.0 India: Vipassana Research Institute.

ද්විතීයික මූලාශ්‍රය

කේ. එන්. ජයතිලක. (2003). මුල් බුදුසමයේ ඥාන විභාගය. (Early Theory of Knowledge පරිවර්තනය හේ. මු. තිලකරත්න) කොළඹ: එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

ගුණතිලක, එච්. එම්. (සංස්.) (2012). නිවන් මග (43 කලාපය). ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණාලීය බෞද්ධ සංගමය.

චන්දවිමල මහනාහිමි, රේරුකානේ. (2015). අභිධර්ම මාර්ගය. පොකුණුවිට: ශ්‍රී චන්දවිමල ධර්ම පුස්තක සංරක්ෂණ මණ්ඩලය.

බෂාම්, එල්. එච්. (2012). අසිරිමත් ඉන්දියාව (උදබාැර එය්එ අී ෂබාස් සිංහල පරිවර්තනය) කොළඹ: අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව.

ශ්‍රී ඥානාරාම හිමි, මාතර. (1994). ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය. මීතිරිගල: නිස්සරණ වන දාන උපස්ථායක සමිතිය.

හපුආරච්චි, ගාමිණී. (2011). මූලික මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශය. රාජගිරිය: සුසිත ප්‍රකාශන.