යෝග චන්ද්‍රිකා නම් වූ සිංහල පාතඤ්ජල දර්ශනය ආශ්‍රයෙන් අෂ්ටාංග යෝග පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විමසුමක්

දර්ශනපති බලංගොඩ ආනන්ද චන්ද්‍රකීර්ති හිමි

භාරතය වනාහි ශබ්ද ශාස්ත්‍රයන් පිරුණු කෝෂ්ඨාගාරයකි. එම කොෂ්ඨාගාරයේ විවිධ වූ ශාස්ත්‍ර අතර එකක් වශයෙන් යෝග ශාස්ත්‍රය හඳුන්වාදිය හැක. මෙම යෝග යන වචනය සංස්කෘත යුජ් ධාතුවෙන් නිපන් බව සරත්චන්ද්‍ර ජයකොඩි මහතා පවසයි. යෝග යන පදය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම ඵලදායකය.

මෙම පදයෙහි අර්ථය බන්ධනය, සිර කිරීම සහ සැබෑ පරමාර්ථය දිව්‍යමය දේවත්වය හෙවත් දෙවියන් සමග සම්බන්ධයක් ඇති කර ගැනීම බව සරත්චන්ද්‍ර ජයකොඩි මහතා තම යෝගාසන හා විශ්ව ශක්ති නම් ග්‍රන්ථයෙහි දක්වයි. ''යෝග වනාහි අංග සම්පූර්ණ වූ ස්වයං සාධනය ඇති කරන ප්‍රායෝගික විද්‍යානුකූල අභ්‍යාස ක්‍රමයකි. ඕනෑම කෙනෙකුට තම සිරුරේත්, මනසේත් ආධ්‍යාත්මයෙන් ඒකාබද්ධ සංවර්ධනයක් යෝග ක්‍රම අභ්‍යාසයෙන් ලබා ගැනීමට පුළුවන.'' යනුවෙන් ජාතික සංවර්ධනයට නොවරදින මග යන ග්‍රන්ථ කර්තෘ වයි. පියසේන කොස්තා මහතා පවසයි. ''යෝග විද්‍යාව කිසිම කෙනෙකු විසින් අයිතිය වෙනුවෙන් සටන් වැදී නොමැති මනුෂ්‍යයින්ට ම පමණක් ආවේණික ආධ්‍යාත්මික විෂයක් '' බව පතංජලී යෝග සූත්‍ර විවරණය රචනා කළ තිලක කුඩාහෙට්ටි මහතා ප්‍රකාශ කරයි. එමෙන්ම '' යෝග යනු සමාධිය පිළිබඳ පෙරදිග මනෝ විද්‍යාවයි'' යනුවෙන් ජේ.එස්.බාලසූරිය මහතාණන් පතඤ්ජලී යෝග සූත්‍ර නව විවරණය නම් කෘතියෙහි දක්වා ඇත. තව ද ''යෝග චිත්ත භාවනාවට හින්දූන් විසින් බෙහෙවින් බැහැර වෙන නමයි.... යෝග යන්නෙන් යෙදීම, එකතු කිරීම, බැලීම යන අර්ථය ලැබෙයි.'' යැයි

බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය මහානායක ස්වාමීන් වහන්සේ ස්වකීය භාවනා දීපනීය නම් කෘතියෙහි දක්වති. යෝග චන්ද්‍රිකා නම් වූ සිංහල පාතඤ්ජල දර්ශනයෙන්, "එසේම යෝගයත් මෝක්ෂය ලබා ගැනීමට කෙළින්ම හේතුවන්නේ නොවෙයි. එහෙත් මෝක්ෂ සිද්ධියට යෝගයෙන් ලැබෙන පිහිට නම් අනල්පය" යනුවෙන් පාතඤ්ජලී දක්වා ඇති බව සඳහන්ව ඇත. තව ද "වචනයෙන් විග්‍රහ කොට කිව නොහැකි මේ පරම පදාර්ථය ඊශ්වරයායි. ආත්මය ප්‍රකෘතියේ සම්බන්ධයෙන් වෙන් කිරීමෙන් මිනිසා ඊශ්වර පදාර්ථය හා සංයුක්ත වෙයි. විමුක්තිය නම් මෙ මයැ යනු යෝග දර්ශනාගත විවරණයයි." යනුවෙන් අතිපූජ්‍ය බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය මහා නාහිමිපාණන් වහන්සේ යෝග චන්ද්‍රිකාවට ලියූ ප්‍රස්තාවනාවෙහි දක්වති.

මෙලෙස අර්ථ ගැන්වෙන යෝග ශාස්ත්‍රය මන්ත්‍ර යෝග, ලය යෝග, හඨ යෝග හා රාජ යෝග වශයෙන් සතර ආකාරයැයි ද ඇතැම් තැනෙක හඨ යෝග, කර්ම යෝග, භක්ති යෝග, රාජ යෝග හා ඥාන යෝග යැයි පස් වැදෑරුම්ව ද දැක්වෙන බව අතිපූජ්‍ය බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය නාහිමියෝ භාවනා දීපනයෙහි දක්වති.

භාරතීය දර්ශන යුගයෙහි ෂඩ් දර්ශනයක් පිළිබඳව සාකච්ඡා කෙරේ. එනම් න්‍යාය දර්ශනය, වෛශේෂික දර්ශනය, සාංඛ්‍ය දර්ශනය, යෝග දර්ශනය, පූර්ව මීමාංසා දර්ශනය හා වේදාන්ත දර්ශනය වශයෙනි. මෙහි දී මෙම සිව්වැනි දර්ශනය වන යෝග දර්ශනය භාරතය සේම පෞරාණික බව තොරතුරු ඔස්සේ විමසිය හැකිය. මෙම යෝග ශාස්ත්‍රය ඉතා දිගු කාලයක් සුරැකී ඇත්තේ මුඛ පරම්පරාගතවය. මෙසේ පරම්පරානුගතව පැවත ආ යෝග ශාස්ත්‍රය පෙළ ගස්වා ක්‍රමානුකූල ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් සකසා ඇත්තේ පාතංජල නම් ශාස්තෘවරයෙකි. ඔහු බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් වසර 290කට පසුව ද ක්‍රිස්තු පූර්ව 250 පමණ කාලයක දී සිටි අයෙකැයි දැක්වෙන බව යෝග චන්ද්‍රිකාව පවසයි.

එම නිසා මෙම යෝග ශාස්ත්‍රය පාතඤ්ජල යෝග දර්ශනය වශයෙන් ප්‍රකට වී ඇත.

මෙම පාතඤ්ජල මුනිවරයා රචනා කොට ඇති යෝග දර්ශනය සංස්කෘත සූත්‍ර 195 කින් සමන්විතය. සමාධි පාද, සාධන පාද, විභූති පාද සහ කෛවල්‍ය පාද යනුවෙන් පරිච්ඡේද සතරකින් සමන්විත වේ. සමාධි පාදය සංස්කෘත පාඨ 51 කින් ද, සාධන පාදය පාඨ 54 කින් ද, විභූති පාදය පාඨ 54 කින් ද, කෛවල්‍ය පාදය පාඨ 33 කින් ද සම්පූර්ණ වී ඇත.

මෙම යෝග දර්ශනය පිළබඳ විශේෂ අවධානය යොමු කිරීමේ දී යෝගශ්චිත්ත වෘත්ති නිරෝධඃ යෝග යන සිතේ ක්‍රියාකාරිත්වයන්ගේ නැවැත්ම හෙවත් නිරෝධය බව දෙවැනි පාඨයෙන් ම දක්වා ඇත. එසේ ක්‍රියාත්මක වන චිත්ත වෘත්ති (සිතේ ක්‍රියාකාරිත්වය) ක්ලිෂ්ට හා අක්ලිෂ්ට යටතේ පස් වැදෑරුම් බව යෝග දර්ශනයෙහි සඳහන් වේ. එනම් ප්‍රමාණ, විපර්යය, විකල්ප, නිද්‍රා හා ස්මෘති යනුවෙනි.

අෂ්ටාංග යෝග

මෙසේ විහිදී යන යෝග දර්ශනයෙහි අංග අටක් ඇති බව එහිම දැක්වේ. "යම නියමා'සන ප්‍රත්‍යාහාර, ධාරණ, ධ්‍යාන, සමාධයෝෂ්ටාවඞ්ගානි" යනුවෙන් යම, නියම, ආසන, ප්‍රාණයාම, ප්‍රත්‍යාහාර, ධාරණ, ධ්‍යාන, සමාධි වශයෙන් එම අෂ්ටාංග දැක්වේ. මෙම යෝග අංග අට ආධුනික යෝගාවචරයා විසින් ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය කළ යුතුය. යෝග ශාස්ත්‍රය වෘක්ෂයක් නම් පළමු යෝග අංග පස එම වෘක්ෂයේ වර්ධනය වශයෙන් දැක්විය හැකිය. අවසාන යෝග අංග ත්‍රිත්වය එම යෝග වෘක්ෂයේ හටගත් මල් ඵල වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය. මෙම ධාරණ, ධ්‍යාන, හා සමාධි යන යෝග අංග තුන සංයම වශයෙන් ද හැඳින්වේ. මේවා අභ්‍යන්තර යෝග අංගයි, යම, නියම, ආසන, ප්‍රාණායාම, ප්‍රත්‍යාහාර යනු බාහිර යෝග අංග වේ. මෙම අභ්‍යාස පුහුණු

කිරීමෙන් යෝගියා උසස් යහ ගුණයෙන් හෙබි කායික මානසික වශයෙන් නිරෝගී පුද්ගලයෙකු වේ. පියවරෙන් පියවර තම ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය කරා ගෙන යාමට අවශ්‍ය ඉවසීම හා සමබරතාව මෙන්ම උද්‍යෝගය ද මෛත්‍රී සහගත සංකල්පයන් ද ආධුනික යෝගාවචරයාට හිමි කර ගත හැකිය.

යම නම් වූ යෝග අංගය

"අහිංසා සත්‍යාස්තෙය බ්‍රහ්මචර්යා පරිග්‍රහා යමාඃ" යනුවෙන් යෝග චන්ද්‍රිකා නම් වූ සිංහල පාතඤ්ජල දර්ශනයෙහි 81 වන ශ්ලෝක පාඨයෙන් යම නම් යෝග අංගයට අදාළ වන කොටස් පහක් ඇති බව පැහැදිලි වේ. "අනුන් නොපෙළීමය, සත්‍ය කථනය, සොරකමින් වැළැක්මය, බ්‍රහ්මචර්යය, දේහයාත්‍රාවට වැඩි දෑ නොපිළිගැන්මය" යනුවෙන් යෝග චන්ද්‍රිකාවේ යම යෝග අංගයට අයත් කොටස් සිංහලට පරිවර්තනය කොට ඇත.

මෙම යම යෝග අංගය තුළින් යෝගියා යම් ආකාරයක සංවරයක පිහිටුවයි. හිංසාදි විතර්කයන්ගෙන් දුරු කරයි. එසේ සිතෙහි හිංසා අරමුණු ඇති වුවහොත් "විතර්ක බාධනෙ ප්‍රත්‍යක්ෂ භාවනම්" යනුවෙන් හිංසාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ භාවනා වැඩිය යුතු බව දක්වේ. එම භාවනා පිළිබඳව ද යෝග චන්ද්‍රිකාවේ මෙසේ දක්වේ. "කරන ලද්දාවූත් හිංසාදි විතර්කයෝ අන්තයක් නැති දුඃඛයත් මිත්‍යාඥානයත් ඵලකොට ඇත්තාහුයයි මෙනෙහි කරනුයේ ප්‍රතිපක්ෂ භාවනා නම්" යනුවෙනි.

මේ අනුව මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා සහ උපේක්ෂා යනසතර බ්‍රහ්ම විහරණ ඇති කොට වෛර සිතිවිලි දුරුකර වන භාවනාවන්හි යෙදීම අදහස් කෙරේ.

"සත්‍ය ප්‍රතිෂ්ඨායාං ක්‍රියා ඵලාශ්‍රයත්වම්" "සත්‍යයේ ස්ථිරත්වය ඇති කළ ඒ සත්‍යයෙහි පිහිටියහුගේ වචනයෙන් ධර්මාදි ක්‍රියාත් ස්වර්ගාදි ප්‍රතිඵලත් සියලු ප්‍රාණීන් ඇසුරු කරන බව" යනුවෙන්

සත්‍ය පිළිබඳව ප්‍රධාන පාඨයෙන් හා අර්ථයෙන් යෝග චන්ද්‍රිකාවෙහි දක්වේ. මේ අනුව කිසිම ආකාරයක අසත්‍ය භාෂිතයක් යෝගාවචරයාට සිදු කළ නොහැකි බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

ආස්තේය වශයෙන් දක්වෙන්නේ කවර ආකාරයකින්වත් සොරකමට සම්බන්ධ නොවීමයි. ඒ පිළිබඳව "සොරකමින් වැළැක්ම ස්ථිරත්වයට පත්වූ විට යෝගීහු වෙත හැම දිගින්ම රත්නයන්ගේ එළඹ සිටීම වෙයි" යනුවෙන් 87 වැනි ශ්ලෝක පාඨයෙන් දක්වා ඇත. බ්‍රහ්මචර්ය යනුවෙන් පස්කම් සැපයෙන් ඈත්වීම අදහස් කෙරේ. මෙහිදී සිත රාගයෙන්, ද්වේශයෙන් අපිරිසිදු නොවේ. "බ්‍රහ්මචර්ය ප්‍රතිෂ්ඨායාං වීර්යලාභඃ" බ්‍රහ්මචර්යයාගේ දෘඪත්වය වූ විට යෝගීහුහට කාර්යයෙහි නිරතිශය සාමර්ථ්‍යයෙක් වේ. යනුවෙන් යෝග චන්ද්‍රිකාව දක්වයි. වැඩි දෑ අයත් කොට නොගැන් ම නම් වූ අපරිග්‍රහය ස්ථිරත්වයට ගිය කළ යෝගීහුහට තුන් කාලයෙහි ම උත්පත්ති කවර ආකාරදැයි වැටහෙන බව පාතඤ්ජල දර්ශනයෙහි සඳහන් වේ. තමා අයත් නොවන භෞතික සම්පත් කෙරෙහි ලොල් බවින් කටයුතු නොකිරීම මෙහි අපරිග්‍රහ වශයෙන් හඳුනා ගත හැකිය.

පුරාණ භාරතයේ සිට පැවති ඇති බෞද්ධ පොත්පත් වල තාපස ප්‍රව්‍රජ්‍යා යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ද මෙම යම නම් යෝග අංගය සම්පූර්ණ කිරීම යයි බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය මහා නාහිමිපාණන් වහන්සේ අදහස් කරති.

නියම නම් වූ යෝග අංගය

"ශෞච සන්තෝෂ තපඃ ස්වාධ්‍යායෙශ්වර ප්‍රණිධානානි නියමාඃ" යනුවෙන් පාතඤ්ජල යෝග දර්ශනයෙහි නියම නම් යෝග අංගය දක්වයි. ඒ පිළිබඳව, කාය චිත්ත දෙකෙහි පවිත්‍රභාවය, ලද දෙයින් සතුටුවීමය, තපසය, මෝක්ෂ ශාස්ත්‍රාදිය හැදෑරීමය, ඊශ්වරයන් කෙරෙහි සියලු කර්ම සමර්පණය කිරීම යනුවෙන් අර්ථය දක්වා ඇත.

මෙහි ශෞච යනු පුද්ගලයාගේ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි හා බාහිර පරිසරයෙහි පවිත්‍රත්වයයි. මේ පිළිබඳ ව භාවනා දීපනියෙහි දී බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය මහා නාහිමියෝ මෙසේ පවසති. ''රාගය උපදවන අරමුණක් එළඹ සිටි කලැ සිරුරේ පිළිකුල් බව, අසාර බව නුවණින් සැලකීමෙන් ද ද්වේෂය උපදවන කරුණක් ඇති වූ කෙණෙහි හැමදෙනා කෙරෙහි ම මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා යන සතරින් එකක් අවස්ථාවට සුදුසු පරිදි වැඩීමෙන් ද නැගෙන ද්වේෂය මැඩලිය යුතු, මෙසේ රාගාදි කිලිටි ගතියක් සිතැ නැගී එන විට එයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ගුණයක් නුවණින් සිතට ගෙන එය වැඩීමෙන් සිතේ පිරිසිදු බව රැක ගැන්ම යෝගියා පුරුදු කළ යුතුය. ඇතුළත පිරිසිදු බව සේම හඳනා පොරෝනා වස්ත්‍ර ද තමා වසන තැන ද නිතර පිරිසිදුවෙන් තබා ගත යුතු යැ. මේ ඇතුළත පිටත පිරිසිදු බව ශෞච නමින් දැක්වේ.''

සන්තෝෂ යනුවෙන් ලද දෙයින් තෘප්තිමත් වීම අදහස් කෙරේ. ඒ බව ''සන්තෝෂාදනුතමඃ සුඛලාභඃ'' සන්තෝෂාභ්‍යාසයෙන් අතිශ්‍රේෂ්ඨ වූ සැපයෙක් පහළ වෙයි යනුවෙන් යෝග චන්ද්‍රිකාවෙහි 93 වෙනි සංස්කෘත පාඨයෙන් පැහැදිලි කොට ඇත. මෙසේ කිරීම තුළින් ලාභ සත්කාර හා කීර්ති ප්‍රශංසා කෙරෙහි ඇලීමෙන් බැඳීමෙන් තොරව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව යෝගියාට හිමි වේ. තපස වශයෙන් දැක්වෙන්නේ කායික මානසික හා වාචසික වශයෙන් ශුද්ධියට පත්වීමය.

''ස්වාධ්‍යායාදිෂ්ට දේවතා සම්ප්‍රයොගඃ'' ඉෂ්ට දේවතා මන්ත්‍රාදීන්ගේ ජපයෙන් සිය ඉටු දෙවිහුගේ දර්ශනය වේ යනුවෙන් ස්වාධ්‍යාය පිළිබඳව දක්වා ඇත. වේද මන්ත්‍ර නිතර ජප කරමින් ස්වකීය ඉෂ්ට දේවතාවා හා එක්වීම හා යෝගාභ්‍යාස නොකරන සෑම වේලාවකම යෝග භාවනාවන්ට අදාළ ව උනන්දුවෙන් කටයුතු කිරීම ස්වාධ්‍යාය වශයෙන් අතිපූජ්‍ය බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය මහා නාහිමියෝ පවසති.

''සමාධි සිද්ධිරීශ්වර ප්‍රණිධානාත්'' යනුවෙන් ඊශ්වරයන් පිළිබඳව විශේෂයෙන් භක්තිමත් වීම තුළින් සමාධිය සම්පූර්ණ වන බව යෝග චන්ද්‍රිකාවෙහි දැක්වේ. යෝගාවචරයා මුළුමණින්ම තමා විශ්වාස කරන ඊශ්වර නම් පදාර්ථයට කැප කිරීම මෙහි දැක්වෙන ඊශ්වර ප්‍රණිධානයයි.

ආසන නම් වූ යෝග අංගය

''ස්ථිර සුඛමාසනම්'' යනුවෙන් ස්ථිරව සැපය ලබාදෙන්නේ ආසනයෙන් යයි පාතඤ්ජල දර්ශනයෙහි ආසනය පිළිබඳව 97 වැනි ශ්ලෝක පාඨයෙන් විස්තර කෙරේ. ජීව ජාති යම් පමණ ඇද්ද ආසන ජාතීන් එපමණම ඇතැයි විඥාන භික්ෂූන්ගේ යෝගවාර්තිකයෙහි දැක්වෙන බව යෝග චන්ද්‍රිකාව පවසයි. එනිසා ආසනයන්ගේ ප්‍රමාණයක් නොකිව හැකි බව අර්ථයය. භාවනා දීපනිය රචනා කළ අති පූජ්‍ය බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය මහා නාහිමිපාණන් වහන්සේ ආසන පිළිබඳව මෙසේ දක්වා ඇත.

ආසන යනු ඉඳගැන්මයි. එහෙත් යෝග විද්‍යායෙහි සිරුරැ සියලු ඉරියවු ම ආසන යන්නෙන් අභිප්‍රේත යැ. ප්‍රධාන ආසන සතළිසෙක. එහි ශාඛා වශයෙන් ආසන තවත් බොහෝ ගණනකට නැගේ. ඒ සියල්ල පුරුදු කරනුයේ හඨ යෝගීන් ය. රාජයෝගියා විසින් පුරුදු කළ යුතු ආසන පද්මාසන, සිද්ධාසන, වජ්‍රාසන, සුඛාසන යන සතර ය. තවද ශ්වසනාදිය ද ඔහු කැමැති නම් පුරුදු කළ හැක්ක. එහෙත් අවශ්‍ය වනුයේ පිට කොඳු ඇට පෙළ කෙළින් තබාගෙන පහසුවෙන් ඉඳගත හැකි සැටියෙක. බද්ධපද්මාසනය නමින් වැහැරුවෙන පද්මාසනය බොහෝ යෝගීහු පුරුදු කරති. 'එරමිණිය ගොතා ගෙන ඉඳීම' නමින් හැඳින්වෙන සුඛාසනය පහසු ම ඉඳුම් ක්‍රමය යැ. එසේත් නොහැකි අයට ඇන්ද කෙළින් සවිකල පුටුවැ වුව ද දෙපා පාතට හෙලා ඇන්දට පිටදී කුදු නොගැසී කෙළින් ඉඳීම මැනවි.

මෙම ආසන වාහ්‍ය හා ශරීර වශයෙන් දෙආකාර බව යෝග චන්ද්‍රිකාවෙහි දක්වේ. එනම්, ''හිඳීමට ආධාර වන වස්ත්‍ර අජිනචර්ම කුශතෘණ ආදිය වාහ්‍ය ආසන නම්. ශරීර ආසනය නම් පද්ම ස්වස්තිකාදියයි'' යනුවෙනි. මේ අනුව අභ්‍යන්තර හෙවත් ශරීර ආසන වශයෙන් ද වාහ්‍ය හෙවත් බාහිර ආසන වශයෙන් ආසන වර්ග දෙකක් ඇති බව ප්‍රකට වනු ඇත. මෙම ආසනය ජයග්‍රහණය කිරීම ආසන විජය වශයෙන් හඳුන්වා ඇත. එම ආසනය හෙවත් ආසන නම් යෝග අංගය මැනවින් පුහුණු කිරීම තුළින් ශීත උෂ්ණාදියෙන් වන පීඩා දුරුකර ගත හැකි බවද විශේෂයෙන් දක්වේ. මෙම යෝග ආසන, හිඳින ආසන, උඩුකුරු ආසන, යටිකුරු ආසන, උදරාසන, හස්තාසන, පාදාසන, දණහිස් ආසන සහ ශීර්ෂාසන වශයෙන් ඒකක අටකට බෙදා සරත්චන්ද්‍ර ජයකොඩි මහතා ස්වකීය යෝගාසන හා විශ්ව ශක්ති ග්‍රන්ථයෙහි දක්වයි.

ප්‍රාණායාම නම් වූ යෝග අංගය

''තස්මිං සති ශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෝර්ගති විච්ඡේදඃ ප්‍රාණායාමඃ'' ''ඒ ආසනයාගේ ස්ථිරත්වය ඇති කල්හි ශ්වාස (පිටතවාත) ප්‍රශ්වාස (ඇතුළතවාත) දෙදෙනාගේ ඇතුළත පිටත හැසිරෙනු වැළැක්ම ප්‍රාණායාම නම්'' යනුවෙන් 100 වැනි ශ්ලෝකයෙන් හා අර්ථ දක්වීමෙන් මේ ප්‍රාණායාමය පිළිබඳව යෝග චන්ද්‍රිකාව විස්තර කොට ඇත.

''ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායූන්ගේ විධිමත් පාලනය ප්‍රාණායාමය නම් වේ. හුස්ම ඉහළ පහළ ගැනීමේ හරි ක්‍රමය හැඩගස්වා ගත හැක්කේ ප්‍රාණායාමයෙන්ය'' යනුවෙන් වයි. පියසේන කෝස්ත මහතා ජාතික සංවර්ධනයට නොවරදින මග නම් ස්වකීය කෘතියෙහි සඳහන් කොට ඇත.

''ප්‍රාණායාම යනුවෙන් සඳහන්ව ඇත්තේ බෞද්ධයන්ගේ ආනාපාන භාවනාවට මදක් ළං වූ ප්‍රාණපාන නමින් යෝගවශිෂ්ඨාදියේ ද සඳහන් හුස්ම ඉහළ පහළ ගැනීමේ ක්‍රමයයි.

හින්දූන් ප්‍රාණ යන්නෙන් හඳුන්වන්නේ හුස්ම ම නොව මුළු සිරුරෙහි ම පැතිරී පවත්නා ජීවශක්ති විශේෂයයි. ප්‍රාණායාම යනු ඒ ජීවශක්තිය සංයම කැරගැන්ම ආණ්ඩුකැර ගැන්මය. එයට මග ප්‍රාණායාම භාවනාවයැ.'' යනුවෙන් ප්‍රාණායාමය පිළිබඳ වූ භාවනා දීපනිය දක්වා ඇත.

මීට අමතරව කුම්භක පදනම් කොට ප්‍රාණායාම පිළිබඳ වර්ගීකරණයත් සරත්චන්ද්‍ර ජයකොඩි මහතා දක්වා ඇත. එනම්, ''සූර්ය භේදන, උජ්ජායි, සිතකාරී, ෂිතාලි, භාස්ත්‍රික, භ්‍රමරී, මූර්ජා, ජලාවිනී'' යනුවෙනි.

රේචක

''රේචක යනු පිටත දී වළකනු ලබන ප්‍රශ්වාසය'' බව යෝග චන්ද්‍රිකාව දක්වයි. තවද උදර මධ්‍යයෙහි සිට පිටතට ගලා ඊම වන හෙයින් එයට රේචකයයි දක්වා ඇත. මෙම රේචකයටම වාහ්‍යවෘත්ති යනුවෙන් ද දක්වති.

පූරක

''ඇතුළත දී වළකනු ලබන ශ්වාසය'' වශයෙන් පාතඤ්ජල දර්ශනය සඳහන් කරයි. පිටත සිට අභ්‍යන්තරයට ගොස් ඇතුළත පූරණය කරන බැවින් මෙයට පූරක වශයෙන් හඳුන්වා ඇත. අභ්‍යන්තර වෘත්ති යනුවෙන් ද මෙයම හඳුන්වයි.

කුම්භක

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකින්ම තොර වූයේ කුම්භක නම් ප්‍රාණායාමය බව යෝග චන්ද්‍රිකාවෙහි සඳහන්ව ඇත. කලයෙක ජලය මෙන් නිශ්චලව පවත්නා හෙයින් කුම්භක යයි හඳුන්වා ඇත. ස්තම්භ වෘත්ති යනුවෙන් ද කුම්භකය හඳුන්වයි.

තුරීය

මෙය සතර වැනි ප්‍රාණායාමය වශයෙන් දැක්වේ. මෙම තුරීය ප්‍රාණායාමය රේචකයත් පූරකයත් ඉක්මවා හුදකලාව පවත්නා හෙයින් මෙසේ හඳුන්වන බව යෝග චන්ද්‍රිකාව දක්වයි. රේචක පූරක දෙදෙනා ඇසුරු නොකරන හෙයින් කේවලකුම්භක යනුවෙන්ද මෙම තුරීය ප්‍රාණායාමය හඳුන්වන බව පාතඤ්ජල දර්ශනය කියයි. එසේම මිශ්‍රකුම්භක වශයෙන් ද තුරීය ප්‍රාණායාමය හඳුන්වා ඇත.

ප්‍රත්‍යාහාර නම් වූ යෝග අංගය

''ස්වවිෂයා සංප්‍රයොගෙ චිත්තස්‍ය ස්වරූපානුකාර ඉවේන්ද්‍රියාණාං ප්‍රත්‍යාහාරඃ'' සිත ස්ව විෂයයන් හා සම්ප්‍රයෝගය නැති කල්හි ඉන්ද්‍රියයන්ගේ යම් චිත්ත ස්වරූපය අනුකරණය කිරීම වැනි බවෙක් වේද; ඒ ප්‍රත්‍යාහාර නම්'' යනුවෙන් යෝග දර්ශනයෙන් ප්‍රත්‍යාහාරය හඳුන්වා දී ඇත. ඇස් කන් නාසාදියෙහි ගැටෙන රූප ශබ්දාදි අරමුණු දෙසට හැරෙන සිත ඒවායෙන් වළක්වා ගෙන රැක ගැනීම ප්‍රත්‍යාහාර යැයි බළන්ගොඩ නාහිමියෝ දක්වති. යෝගියා මේ වන විට ප්‍රාණායාමය වඩා ඇති බැවින් ප්‍රත්‍යාහාර වැඩීම පහසු වනු ඇත. විශේෂයෙන් ප්‍රත්‍යාහාර යෝගාංගය වඩන යෝගියාගේ සිත විවිධ විෂයයන් කෙරෙන් ඇස, කණ, නාසාදි ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ප්‍රත්‍යාහරණයක් හෙවත් යෝගියා වෙතට නැමීමක් කර ගන්නා හෙයින් ප්‍රත්‍යාහාර නම ව්‍යවහාර වන බව යෝග දර්ශනය දක්වයි. මෙම ප්‍රත්‍යාහාර නම් යෝග අංගය, යෝග වෘක්ෂය වර්ධනයෙහි අවසාන යෝග අංගයයි. ධාරණ, ධ්‍යාන, සමාධි නම් යෝග ඵල වැඩෙන්නේ මෙම ප්‍රත්‍යාහාර අංගය දියුණු කළ යෝගියෙකුට පමණි.

ධාරණ නම් වූ යෝග අංගය

''දේශ බන්ධශ්චිත්තස්‍ය ධාරණා'' සිත කිසියම් දේශයෙක පිහිටවීම ධාරණ නම්, යනුවෙන් 107 වැනි යෝග සූත්‍රයෙන් ධාරණ යනු කුමක්දැයි හඳුන්වා දී ඇත.

මෙය යෝග දර්ශනයෙහි විභූති පාදයෙහි දැක්වේ. මෙම ධාරණ ආදි ඉදිරි යෝග අංග තුන යෝග පුහුණුවීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් අර්ථ ගැන්වෙයි. එම නිසා මෙම යෝග අංගය විභූති පාදයට ඇතුළත් වූවා යයි සිතිය හැකිය. මෙහිදී විශේෂයෙන් නියමිත ස්ථානයක සිත පිහිටුවිය හැකි වීම ධාරණ වශයෙන් දක්වා ඇත. සිත පිහිටුවන ස්ථානයේ අභ්‍යන්තර බාහිර වශයෙන් දෙආකාර වේ. ආධ්‍යාත්මික බාහ්‍ය වශයෙන් ඒ බැව් යෝග දර්ශනයෙහි අර්ථ දක්වා ඇත. එහිදී විශේෂයෙන් නාභිය, හෘදය වස්තුව, නාසිකාග්‍රය, දිවග යන ශාරීරික ස්ථාන ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ද චන්ද්‍ර සූර්ය ආදිය හා අනෙකුත් දෑ බාහිර ස්ථාන වශයෙන් සඳහන් වේ. ඉදිරි යෝගාංග ජයග්‍රහණය කිරීමට මෙම ධාරණ යෝග අංගය සම්පූර්ණ කොට තිබිය යුතුය.

ධ්‍යාන නම් වූ යෝග අංගය

''තත්‍රප්‍රත්‍යයෛකතානතා ධ්‍යානම්'' ඒ සිත පිහිට වූ තැනම ඥානයක් සමාන වනසේ පිහිටවීම ධ්‍යානය'' යනුවෙන් 108 වැනි ශ්ලෝකයෙන් යෝග චන්ද්‍රිකාව ධ්‍යාන යෝග අංගය දක්වා ඇත. යෝග භාවනා වඩන යෝගාවචරයාගේ සිත අන්‍ය වූ හැඟීම් හා ගැටීමක් නොමැතිව එක්තැන් වීම යයි මෙහි අර්ථය සලසා ගත හැකිය. විවිධ ඍෂිවරුන් පවා ඇසුරු කොට අත්දැකීම් ඇති බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය නාහිමියෝ මේ ධ්‍යාන පිළිබඳව මෙසේ දක්වති.

ධ්‍යාන යනු සිතට දුන් අරමුණෙන් නොවෙන් වැ එහි ම චිත්ත ශක්තිය බැඳ තැබීම ය. නිසල පහන් දැල්ලක් ස්වකීය

ශාස්තෘවරයාගේ චිත්‍රයක් හෝ ප්‍රතිමාවක් වැනි නිශ්චලව පවත්නා දෘයක් සිතේ අරමුණු කොට හොඳ සිහි නුවණින් යුතුව එහි ම සිත පිහිටුවිය යුතුයි. තරයේ එහි සිත පිහිටුවා තැබීම යෝග සම්ප්‍රජන්‍යය නමින් හැඳින්වේ. බෞද්ධයන්ගේ කසිණ භාවනාව මෙයට සමානය. මෙහි කී සිතට අරමුණු වන දෘය ඇස් පියා ගෙන සිතින් ම බලාගෙන සිතැ එයටම එකඟ කොට බොහෝ වේලාවක් ඉඳීම පුරුදු කරන යෝගියාට හදිසියෙන්ම එළියක් පෙනෙන්නට වේ. එය පැතිරේවායි සිතා එහි ම සිත පිහිටුවා ඉඳීමේදී ටික කලක් යනවිට එය හැම තැනම පැතුරුණා සේ පෙනෙයි. එවිට යෝගියා එය හා සිතින් එක් වෙයි. මේ ඔහුගේ ප්‍රථම අවස්ථාව යි.

තවද පතඤ්ජලී යෝග සූත්‍ර නව විවරණය රචනා කළ ඒ. එස්. බාලසූරිය මහතා ධ්‍යාන යෝග අංගය පිළිබඳව මෙසේ දක්වා ඇත. යෝගයෙහි අංග අට අතරෙන් සත් වැන්න වන්නේ ධ්‍යානයයි. චිත්ත ඒකාග්‍රතාවෙහි පිහිටා සිටීම සාධාරණයයි. එය මහත් වීර්යයකින් කළ යුත්තකි. වීර්යයෙන් සිත එකඟ කර ගෙන යද්දී යම් අවස්ථාවක සිත පහසුවෙන් ඒකාග්‍රතාවෙහි පිහිටනවා. එයයි, ධ්‍යානය. එහි දී වීර්යය එතරම් අවශ්‍ය නැතුව යනවා. එසේ සිත එකඟ කිරීමෙන් පැමිණෙන ධ්‍යානයෙහි යෝගීවරයාට සෑහෙන වේලාවක් රැඳී සිටීමට පුළුවන් වෙනවා.

සමාධි නම් වූ යෝග අංගය

"තදෙවාර්ථමාත්‍ර නිර්භාසං ස්වරූප ශූන්‍යමිව සමාධිඃ" ඒ ධ්‍යානයට ධ්‍යාන කළ යුත්තෙහි ආකාරයෙන් හැඟේ නම් ඒ සමාධි නම්. එවිට අරමුණෙහි පළමු පැවති ඥානය ස්වරූපයෙන් පහ වූවාක් වැනි වේ." යනුවෙන් 109 වැනි සූත්‍රයෙන් යෝග චන්ද්‍රිකාවෙහි සමාධි නම් යෝග අංගය විස්තර කරයි.

ධ්‍යානයෙහි ම සිත දැඩිව එල්බ ගන්නේ සමාධි වශයෙන් එහිම අර්ථ දක්වා ඇත. ධ්‍යානය බොහෝ දුරට දියුණු වූ සිත ධ්‍යාන තත්ත්වයෙහිම තබා ගෙන බොහෝ වේලා සිටීම සමාධි වශයෙන්

බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය මහා නාහිමියෝ දක්වති. මෙම ධාරණ ධ්‍යාන සමාධි යන අංග තුන සංයම වශයෙන් ද යෝග ශාස්ත්‍රයෙහි දක්වේ. යෝග දර්ශනයෙහි අවසාන ඵලය මෙම සමාධි යෝග අංගය ලබා ගැනීමයි. මෙහිදී තමා හා බාහිර ලෝකය අතර පවත්නා වෙනස දුරස් වී ඒකාත්ම වන්නා සේ යෝගියාට දැනෙන බව පැවසෙයි.

ආශ්‍රේය ග්‍රන්ථ

ඒ. එස්. බාලසූරිය, පාතඤ්ජලී යෝග සූත්‍ර නව විවරණය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2018

කරගම්පිටියේ පිනරතන ස්ථවිර, යෝග චන්ද්‍රිකා නම් වූ සිංහල පාතඤ්ජල දර්ශනය, දීපානී ප්‍රකාශකයෝ. නුගේගොඩ, 1971

තිලක කුඩාහෙට්ටි, පතංජලී යෝග සූත්‍ර විවරණය, දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම, කොළඹ 10, 2017

සරත්චන්ද්‍ර ජයකොඩි, යෝගාසන හා විශ්ව ශක්ති, සරස්වතී ප්‍රකාශන, දිවුලපිටිය, 2000

වයි. පියසේන කෝස්තා, සංස්කාරක, ජාතික සංවර්ධනයට නොවරදින මග, මධු ප්‍රින්ටින් වර්ක්ස්, දෙල්ගොඩ, 2003

බළන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රෙය මහා නාහිමිපාණන් වහන්සේ, මොඩන් පොත් සමාගම, නුගේගොඩ, 2006.