

යෝග දර්ශනය තුළින් නිරූපිත ආධ්‍යාත්මික විමුක්තිය

දර්ශනපති, මනෝවිද්‍යා උපදේශක
වැලිපිටියේ පඤ්ඤාරතන හිමි

ශරීරය හා මනස ක්‍රමානුකූලව හසුරුවා ගැනීම මූලික පරමාර්ථය කොට ගෙන යෝග ක්‍රමය හෙවත් යෝග දර්ශනය බිහි වී තිබේ. සිත ක්‍රමවත්ව හසුරුවා ගැනීමෙන් ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ලැබේ. ආධ්‍යාත්මික දියුණුව විමුක්තිය කරා ගමන් කිරීම සඳහා අතිශයින් ම ඉවහල් වන සාධකය වේ.¹ "යෝගස් වින්තවෘත්ති නිරොධා" යෝග නම් සිතේ පැවැත්ම හා නැවැත්මයි. එකී දර්ශනයෙන් බොහෝ දේ ගෙන යෝග දර්ශනය නිර්මාණය කළ පතඤ්ජලී මුනිවරයා එකී දර්ශනයට දේවත්වය ද ඇතුළු කරවීය. එබැවින් යෝග දර්ශනය ඊශ්වරවාදී වෙයි. යෝග යනු වසර 3000 කට වඩා ඉපැරණි විද්‍යාත්මක ඉගැන්වීමක් වන අතර එය දෙවියන්ගේ දායාදයක් ලෙස සැලකීමට පාත්‍රව තිබේ. එසේම ශිව දෙවිඳු ප්‍රථමයා ලෙස ද සැලකේ. යෝග යන්නෙන් එකතුවීම, සම්බන්ධවීම යන අර්ථය ද ගම්‍ය කරයි. යෝග දර්ශනයේ මූලික පරමාර්ථය වන්නේ ජීවත්මා සහ පරමාත්ම සම්බන්ධ එකතුවීමකැයි ආර්.එස්. සිරිවර්ධන මහතා පවසයි.²

යෝග යනු ශරීරය මූලික කොටගත් අභ්‍යාස විධියක් වුව ද එය ලෝකයේ බහුතරයකගේ අවධානය දිනා ගැනීමට හා ප්‍රායෝගික භාවිතයට පත්වීමට මූලික හේතුව වූයේ ශරීරය සමබරව පවත්වාගෙන යමින් නිරෝගීව වෙසෙමින් ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් උපදවීමෙහිලා ද එය කදිම මාර්ගයක් වූ හෙයිනි. "යෝග භාවනාව" යන යෙදීමෙන් ම යෝග යනු භාවනා විධියක් ලෙස සැලකීමට පාත්‍ර වූ එකක් බව ද එමගින් ආධ්‍යාත්මික භාවය

අර්ථවත් කෙරෙන බව ද ප්‍රකට වන්නකි. ශාරීරික වශයෙන් පාලනය ඇති කිරීමත්, මානසික වශයෙන් වින්ත වෛතසිකයන් සැහැල්ලු මට්ටමක පවත්වාගෙන යාමත් එමගින් ආධ්‍යාත්මික වින්තනයට මග පෙන්වීමත් යෝග දර්ශනයේ භාවිතයෙන් ලැබෙන විපුල ඵල ලෙස නම් කළ හැකිය. සරලව ම පවසතොත්, ශරීරයේත් මනසේත් සමබරතාව හා ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත් ලෙස පවත්වා ගෙන යාමට යෝග දර්ශනයෙන් ඉමහත් පිටිවහලක් ලැබෙයි. රෝගාබාධවලට ගොදුරු වූ තැනැත්තෙකුට වුව මෙකී යෝග දර්ශනයේ භාවිතයෙන් ලැබිය හැකි සවිය ඉමහත් ය. ශරීරයත්, මනසත් දෙක ම සමතුලිතව පවත්වාගෙන යමින් ආධ්‍යාත්මික පසුබිමක් ගොඩනගා ගැනීම සඳහා එකවර ම ඉවහල් වෙන දර්ශනයක් ලෙස හැඳින්වීමට හැකි යමක් වේ නම් ඒ යෝග මිස අන් කිසිවක් නොවේ.

ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා නිරෝගීමත් බව අත්‍යවශ්‍ය ම සාධකය ලෙස නම් කළ හැකිය. නිරෝගි භාවයෙන් තොර වූ ශරීරය මනස ද රෝගී තත්ත්වයට පත් කොට අවුල් වියවුල් කර දමයි. එහෙයින් මනසේ සුවබර පැවැත්ම සඳහා ශරීරය තුළ ඇතිවන ප්‍රකෘති තත්ත්වයන් හා විකෘති තත්ත්වයන් මූලික සාධක ලෙසින් ඉමහත් බලපෑමක් සිදු කරනු ලබයි. එහෙයින් මනස නිරෝගීව පවත්වාගෙන යාම සඳහා ශරීරය නිරෝගීව පවත්වාගෙන යාම වැදගත් බව යෝග දර්ශනයෙන් අවධාරණය වන එක් සත්‍යයකි. ලේ, නහර, පටක ශෛලවලින් සැදුම්ලත් මානව ශරීරය ක්‍රමවත්ව පවත්වාගෙන යාම සඳහා යෝග දර්ශනය මගින් කදිම අභ්‍යාස ගොන්නක් ඉදිරිපත් කොට තිබේ. "ශරීරයේ සෑම සන්ධියක් ම නිසි පරිදි රඳවා ගැනීම සිදු කරනු ලබන්නේ සවීමත් හා ඇදීමට හැකියාවකින් යුතු කණ්ඩරා මගිනි. කණ්ඩරා මගින් එසේ සන්ධි එකිනෙකට බැඳ තබමින් සෑදී ඇති අස්ථි පඤ්ජරයේ සියලු බලයන් හා එම වලනයන් පාලනය කරනු ලබන්නේ මාංස පේෂී මගිනි. ශරීරයේ සමබර පැවැත්ම

පවත්වාගෙන යාම සඳහා මාංසපේෂි පද්ධතිය නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාම වැදගත් වේ. එසේ නොවීමෙන් සිදු වන්නේ මාංසපේෂි තද වී සමබර පැවැත්ම අහෝසි වී යාමයි. මාංසපේෂි හොඳින් විස්ථාරණය වීම මගින් මෙම තත්ත්වය මගහරවා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙන අතර යෝගාභ්‍යාස මගින් ඒ සඳහා බොහෝමයක් අනුබලයක් ලැබෙයි.³ යෝග අභ්‍යාස මගින් හා ශරීරය ලිහිල් කරන ක්‍රමවේද මගින් මාංසපේෂීන් තදවීම වළක්වා ගනු ලබයි. මාංශපේෂී හා කණ්ඩරාවන් ඉතා සෙමින් හා ක්‍රමවත්ව අභ්‍යාසයෙන් ඇදීමට බඳුන් කිරීම යෝගාසනවලින් සිදු කෙරෙයි. ශරීරය ඉදිරිපසට නැමීමේදී සිරුරේ පිටුපස පිහිටා ඇති මාංස පේෂී ඉහිල්වීමක් සිරුර පිටුපසට නැමීමේ දී සිරුරේ පිහිටා ඇති ඉදිරිපස මාංස පේෂීන් ඉහිල්වීමක් යෝගාසන වලින් සිදුවෙයි. ශරීරයේ පදනම හෙවත් අත්තිවාරම ලෙස සැලකිය හැකි අස්ථි පද්ධතියේ ක්‍රමවත් බව සඳහා ද යෝග අභ්‍යාස ඉමහත් මෙහෙයක් ඉටු කරනු ලබයි. ශරීරයේ කොඳු ඇට පෙළ නිසියාකාරව පවත්වා ගෙන යාම සිදු නොවන විට විවිධ අපහසුතාවන් ශරීරයට දූනෙන්නට පටන් ගන්නා අතර එමගින් ඇතිකරවන්නේ කායිකව මතු නොව මානසික වශයෙන් ද පීඩාවකි. එහෙත් යෝග අභ්‍යාස මගින් ආබාධකාරී තත්ත්වයන් මගහරවා ගැනීමට මග පෙන්වයි. මෙලෙස යෝග අභ්‍යාස මගින් මානව ශරීරයේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ද ස්වසන පද්ධතියේ ද රුධිර සංසරණයේ ද යහපත් බව පවත්වාගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය වන යහපත් සෞඛ්‍යමය වාතාවරණයක් ගොඩනංවනු ලබයි. එකී ශාරීරික සෞඛ්‍යමත් බව ක්‍රමවත් ලෙස ශරීර පාලනයට උර දෙන්නක් වෙයි. එහෙයින් පතඤ්ඡලී මුනිවරයාගේ යෝග පිළිබඳ වන ඉගැන්වීම්, ශරීරය මගින් ඉපිදවිය හැකි අයහපත් තත්ත්වයන් සමනය කොට කායික සුවතාව ලබාදීමට මග පෙන්වන අතර එමගින් මානසික වශයෙන් ද ඉමහත් ප්‍රතිඵල ජනනය කිරීමට සමත් වෙයි. කායික වශයෙන් පුද්ගලයා තුළ ඇති කරවනු ලබන අපහසුතාවන් මිනිස් මනස ආතතියෙන් පුරවනු ලබයි. එහිදී මිනිසාගේ මානසික සෞඛ්‍යය ද

පිරිහී ඒකාග්‍රතාව ඔහුගෙන් උදුරා ගනු ලබයි. එනිසාම යෝගභ්‍යාස මගින් තහවුරු කරනු ලබන ශාරීරික සුවතාව ආධ්‍යාත්මික මානසික වටපිටාවක් ගොඩනංවා ගැනීම සඳහා බෙහෙවින් ම පාදක වෙයි.

යෝගාභ්‍යාස පිළිබඳ ඉතිහාසය උපනිෂද් වේද යුගය දක්වා ම දිවෙන්නකැයි කිව හැකිය. ශ්වේතාශ්වර උපනිෂදය තුළ එන ඇසෙන අභ්‍යාස පිළිබඳ තොරතුරුවලින් උක්තය සනාථ කරවනු ලබයි. එහි සඳහන් කොට ඇති "ඌර්ධව කාය, ශ්‍රීව්‍ය හා පපුව ද සෘජුව ම තබා ගැනීමෙන් සිත සහිත ඉන්ද්‍රියන් දමනය කොට ප්‍රාඥයෝ බ්‍රාහ්මණ ලෝකයෙහි ඇති භයානක ප්‍රවාහයක් තරණය කරති." යන්නෙන් ශරීරයේ පාලනය හෙවත් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දමනය ඇතිකරලීම සඳහා ශරීරය සෘජුව තබා ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය වන අතර, එමගින් වෛතසික වශයෙන් සිදු වෙන පාලනය බුන්මත් හා එකතුවීමට මග පාදන බව ඉගැන්වෙයි. ඉන්ද්‍රිය භෞතික වූවක් වන අතර එහි දමනය කිරීම නියෝජනය කරනුයේ ආධ්‍යාත්මික පසුතලයකි. ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස වාතය දෙස අවධානය යොමු කිරීම මගින් ඉන්ද්‍රියයන් දමනය කළ හැකියැයි භගවද්ගීතාව පෙන්වා දෙයි. ශරීරය සෘජුව තබාගෙන වෙනත් අරමුණක් කෙරෙහි යොමු නොවූ සිතකින් කරනු ලබන භාවනාමය ක්‍රියාවලියක් කෙරෙහි මෙහිදී භගවද්ගීතාව අපගේ අවධානය යොමු කරවන බව පැහැදිලිව පෙනේ. ආධ්‍යාත්මික දර්ශනයක් ලොවට හෙළි කරන භගවද්ගීතාව තුළ දක්වන මෙකී අදහස් මගින් යෝග අභ්‍යාස ක්‍රම මිනිසා ආධ්‍යාත්මික තලයක් කරා ගෙන යාමට සමත් වන බව පිළිගෙන ඇති අයුරු පෙනේ.⁴

යහපත් පුද්ගල වර්ගයාට ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා මාර්ගය විවර කර දෙන අතර, පතඤ්ඡලීගේ යෝග ශාස්ත්‍රය ඒ සඳහා අවැසි මූලික පදනම සකස් කර දෙයි. එකී මූලික පදනම සකස් කර ගැනීමෙහිලා ඉවහල් වන ක්‍රමවේදය යෝග මගින් පෙන්වා දී ඇත. පතඤ්ඡලීගේ යෝග පිළිබඳ වන ඉගැන්වීම

ප්‍රධාන කොටස් 8 ක් ඔස්සේ විග්‍රහ කොට තිබේ. ඒවා

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. යාම | 5. ප්‍රත්‍යභාර |
| 2. නියම | 6. ධාරණ |
| 3. ආසන | 7. ධ්‍යාන |
| 4. ප්‍රාණයාම | 8. සමාධි |

ලෙස නම් කොට ඇත.

මෙම අෂ්ටවිධ අංගයන්ගෙන් පළමුවැන්නේ සිට පස්වැන්න දක්වා වූ අංග පස බාහිරාංග වශයෙන් ද ඉතිරි අංග තුන සිත හා විශේෂ සම්බන්ධයක් ඇති හෙයින් අන්තරාංග යනුවෙන් ද හඳුන්වා තිබේ.⁵

මෙහිදී "යම" යන්නෙන් සංයමය අදහස් කරන අතර, පස්වැදෑරුම් කොට දක්වයි.

- i අහිංසා - සෑම කල්හි හා සියලු අයුරින් සියලු සතුන් පිළිබඳව දෝහි නොකිරීම.
- ii. සත්‍යය - මනස හා වචනයේ යථාර්ථවත් වීම, එනම්, යමක් දක්නා ලද්දේ සේ වේවා අනුමාන කරන ලද්දේ හෝ වේවා එයට සමානව මනස හා වචනය පැවතීම.
- iii. අස්තේය- සොරකම් නොකිරීම එනම්, අනෙක් අයගේ ද්‍රව්‍යයන් පිළිබඳ ආශාවක් නොතැබීම.
- iv. බ්‍රහ්මචාර්යය- ගුප්ත ඉන්ද්‍රියක් වූ ලිංගේන්ද්‍රිය සංවර කර ගැනීම.
- v. අප්‍රතිග්‍රහ - විෂයයන් රැස් කිරීම, ආරක්‍ෂා කිරීම ආදිය දොස් සහිතවීම නිසා ඒවා පිළි නොගැනීම.

පතඤ්ජලී මුනිවරයාගේ යෝග ශාස්ත්‍රයෙහි පැනෙන දෙවැනි අංශය හෙවත් කොටස් නියම ලෙස හැඳින්වෙන අතර එහිදී කොටස් පහක් විග්‍රහ කොට තිබේ.

- i. ශෞච - අභ්‍යන්තර හා බාහිර පාරිශුද්ධිය මෙයින් අදහස් කෙරේ. එනම් අභ්‍යන්තරික වූ සිතේ කිලිටි මනාව සෝදා දැමීමය. බාහිර ශුද්ධිය ජලයෙන් ද එසේම පිවිතුරු හෝජනයෙන් ද සිදුවෙන බව කියයි.
- ii. සන්තෝෂි - අධික වස්තූන් ග්‍රහණය කිරීමේ කැමැත්තක් ඇතිකර නොගැනීම මෙයින් අදහස් කෙරේ.
- iii. තප - සැප, දුක, අවිච, සීතල බඩගින්න පිපාසය ආදී ද්වන්ද්‍රාත්මක දේ ඉවසීම හා වාන්ද්‍රායණ ආදී දැඩි ව්‍රතයන් පාලනය කිරීම තපස යනු ද මෙයම වේ.
- iv. ස්වාධ්‍යාය- මෝක්‍ෂ ශාස්ත්‍රයන් අධ්‍යයනය කිරීම හා දෙවියන් පිළිබඳ ජප කිරීම.
- v. ඊශ්වර ප්‍රණීධාන - හක්ති පූර්වකව සියලු කටයුතු ඊශ්වරට පාවාදීමයි.⁶

යෝග ශාස්ත්‍රයෙහි තෙවැනි අංගය වූ ආසන නමින් සංඥිත වේ. "ස්ථිර සුඛමාසනම්" යන සතු නිර්වචනයට අනුව ස්ථිර වූ හා සැප දෙන්නා වූ යම් හිඳීමක් වේ නම් ආසන යනුවෙන් හඳුන්වන බව දැක්වෙයි. ආසන වාදයක් වනුයේ ධ්‍යාන භාවනා වැඩීම සඳහා වන අතර, සිත වෙනත් අරමුණකට යොමු නොකොට සිත එකඟ කර ගනිමින් එකී සිත ශරීරයේ අංගයන් කෙරෙහි පිහිටුවා විසීම මෙයින් අරුත් ගැන්වේ. ඒ අනුව යෝග ශාස්ත්‍රයෙහි දැක්වෙන ඉතාම වැදගත් අංගයක් ලෙස ආසන යන්න විග්‍රහ වේ. ධ්‍යාන භාවනාදිය වැඩීමේ දී සුභාවිතයට ගන්නා විවිධ ඉරියව් මෙහිදී ආසන යන්නෙන් හඳුනා ගැනේ. ශරීරය නිශ්චලව තබා ගැනීම ආසනවලදී සිදුවෙයි. පතඤ්ජලීගේ යෝග ශාස්ත්‍රයෙහි ද, ඊට පසුව බිහි වූ විඥාන හික්‍ෂුව, භාෂ්‍යාකාර ව්‍යාස, වාචස්පතී මිශ්‍ර, රාසව්‍යානන්ද, ආදීන්ගේ ග්‍රන්ථ හා ටීකාවන් තුළ ද විවිධ ආකාරයේ ධ්‍යාන භාවනා ඉරියව් විස්තර කෙරේ. මෙහිදී ශාරීරික සුවතාව කේන්ද්‍රීය කරගත් ආසන ක්‍රමය ද දක්නට ලැබේ.

පද්මාසන, සිද්ධාසන, ස්ථස්ථිකා සහ සුඛාසන, වජ්‍රාසන ආදිය භාවනාව සඳහා ම නිර්මිත ආසනයන් ලෙස දැක්විය හැකිය.⁷ මෙකී භාවනාමය ආසන මත සිත හා කය පිහිටුවීමෙන් සිතෙහි පවත්නා වූ විසිරුණු බව ඇත්වී එකඟතාව හා ලිහිල් බව කිව යුතුය. ශාරීරික වශයෙන් මිනිසා නිරෝගි කොට ඔහු තුළ සමාධිය ස්ථාපිත කිරීම සඳහා ප්‍රබලත ම ආධාරකය සපයනු ලබන්නක් ලෙසය “ආසන” යන්න හඳුනාගත හැක්කේ.

යෝග දර්ශනයෙහි එන සිව්වැනි අංගය වනුයේ “ප්‍රාණයාම” ලෙස හඳුන්වන කොටසයි. මෙයින් අදහස් වනුයේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස පාලනය කිරීමයි. ආසන ගතවීමෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසවල හුස්ම ගැනීමත් හුස්ම නැවැත්වීමත් ප්‍රාණයාම යැයි කියයි. පිටත වායුව ඇතුළට ගැනීම ආශ්වාසය නමින් ද, ඇතුළත වායුව පිටතට ඉක්මවීම ප්‍රාශ්වාසය නමින් ද හඳුන්වන බව අප දනිමු. නාස් පුඩුවෙන් ඇතුළතට යන ආශ්වාස වායුවත් නාස් පුඩුවෙන් පිටතට යන ප්‍රාශ්වාස වායුවත් යන දෙකෙහි ගමන නැති කරලීම “ප්‍රාණයම” හිදී සිද්ධ වෙයි. පතඤ්ජලී විසින් ඉදිරිපත් කළ ප්‍රාණයාම පිළිබඳ සිව්විධ අර්ථ ගැන්වීම බලදේව උපාධ්‍යායන් සිය භාරතීය දර්ශන ග්‍රන්ථයෙහි විස්තර කරයි. ඒ අනුව එහි එන අර්ථ ගැන්වීම් බාහ්‍ය, අභ්‍යන්තර රැස්කම්භ වෘත්ති, බෝවල කුම්භක ලෙස නම් කොට තිබේ. එහි සරල අර්ථය මෙසේ විග්‍රහ කෙරෙයි.

- i. බාහ්‍ය - මුකයෙහි වාක‍්‍ය පිටතට නිකුත් කොට බාහිර වාතය වැළැක්වීම.
- ii. අභ්‍යන්තර - නාස් පුඩුවෙන් පිටත වායුව ග්‍රහණය කොට එය ඇතුළත වැළැක්වීම.
- iii. ස්තම්භවෘත්ති - එකම ප්‍රයත්නයකින් ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස වැළැක්වීම.
- iv. කේවල කුම්භක - විවේක ඥානය ආවරණය කරන්නා වූ කර්මයන් නැතහොත් දෝෂයන් විනාශ වී යාම.

පතඤ්ජලී යෝග දර්ශනයෙහි එන ප්‍රාණයාම බුදුසමයේ එන ආනාපානසති භාවනාව ලෙස අරුත් දැක්විය හැක්කක් බව පෙනේ. මෙහිදී හුස්ම නමැති සාධකය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් සිත එකඟ කොට සමාධිමත් තත්ත්වයට පත්වීම සිදු වෙයි. එය ආධ්‍යාත්මික ගමනේ විශිෂ්ට පියවරක් සේ හැඳින්විය හැකිය.

යෝග දර්ශනයෙහි ඊළඟ අංගය හඳුන්වා ඇත්තේ “ප්‍රත්‍යාහාර” යන නමිනි. ඉන්ද්‍රියයන්ට ඔවුන්ගේ විෂය හා එක්වීමට ඉඩ නොදීම, සිත ස්වකීය රූපයෙන් තබා ගැනීම හෙවත් ඉන්ද්‍රිය දමනය මෙමගින් අදහස් කෙරේ. ඉන්ද්‍රියයන් මත සම්පූර්ණ අධිකාරිය නොපවත්වා ඉන්ද්‍රියයන් මනසට යටත් කිරීම හෙවත් මනසට යටත්වීම මෙහිදී සිදුවිය යුතු යැයි හැඟවේ.

සයවැනි කාරණය ලෙස දැක්වූයේ “ධාරණ” යන්නයි. එයින් අදහස් කරනුයේ කිසියම් අරමුණක සිත නැවැත්වීමයි. “දේශබන්ධස්චින්තස්‍ය ධාරණා” යන යෝග සූත්‍රයෙන් කියැවෙන්නේ කිසියම් දේශයක එනම් විශේෂ ස්ථානයක, බාහිර පදාර්ථයක සිත යෙදවීම “ධාරණා” නම් වන බව ය. ආධ්‍යාත්මික ජයග්‍රහණය හෙවත් පරම නිෂ්ඨාව ලබා ගැනීම සඳහා ඥානයේ අවශ්‍යතාව පිළිගෙන අවධාරණය කරනු ලබන සෑම දර්ශනයක් විසින් ම පිළිගනු ලබන්නකි ධාරණය.

ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් නිර්මාණය කිරීමෙහි සමත් බොහෝ සෘෂිවරුන් ද මුනිවරයින් ද විසින් නිබඳව සිය භාවිතයට ගත් අංගයක් ලෙස ධ්‍යාන යන්න හැඳින්වේ. කේන්ද්‍රියව කරනු ලබන අරමුණෙහි සිත් පවත්වා ගෙන යාම මෙමගින් අදහස් කෙරේ. මෙය ද මනස වර්ධනය කරනු වස් බෙහෙවින් ම ඉවහල්වූත් ඉවහල් වන්නාවූත් ප්‍රබලත ම ඉන්ද්‍රිය ආධ්‍යාත්මික සංකල්පයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

වචනයේ බාහිර ස්වරූපයෙන් ද අභ්‍යන්තර ස්වරූපයෙන් ද වශයෙන් "සමාධි" යන්න "එකඟතාව" නම් අදහස ලබා දෙයි. ධ්‍යානයෙන් වෙන්ව හුදෙක් ධ්‍යාන අරමුණෙහි ප්‍රකාශිතවීම ලෙස මෙය අරුත් ගැන්වේ. ධ්‍යාන අවස්ථාවෙහිදී ධ්‍යානය, ධ්‍යානය කරන්නා සහ ධ්‍යානයට ලක්වන දෙය වශයෙන් විවිධත්වයක් දක්නට ලැබෙන අතර සමාධි අවස්ථාවේදී ඒ විවිධත්වය ඒකත්වයට පත්වීම සිදුවෙයි. බුදුසමය විසින් ද අවධාරණය කොට ඇති සම්මා සමාධිය යනු මෙකී අංගය බව ප්‍රත්‍යක්ෂය. මේ කරුණු සමස්තයෙන් ම පැහැදිලි වන ප්‍රබලත ම කාරණය වනුයේ යෝගී දර්ශනය ආධ්‍යාත්මික අරමුණක් කරා කේන්ද්‍රීය වූ දර්ශනයක භූමිකාව නිරූපණය කරන බවය.

පනඤ්ජලීගේ යෝග දර්ශනය තුළ මෙසේ අටවිධ අංගයක් හඳුන්වා දී ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් එසේ කරනු ලබන්නාට විවිධ විශිෂ්ටතාවන් හා ශක්තීන් ද ලබාගත හැකි බව සඳහන් කරයි. එහිදී අටවැදැරුම් සිද්ධි ලෙස ඒවා හඳුන්වා දී තිබෙනු දැකිය හැකිය. ඒවා මෙසේය.

- i. අණීමා - අණුවක් හා සමාන වූ කුඩාවීම නැතහොත් නොදැකිය හැක්කක් වීම.
- ii. අසීමා - උඩට නැගිටීමේ හැකියාව / සිද්ධිය
- iii. මහීමා - පර්වතයක් මෙන් බර බවට පත්වීමේ සිද්ධිය
- iv. ප්‍රාප්ති - කොතනින් හෝ කිසියම් ද්‍රව්‍යයන් ලබා ගැනීමේ හැකියාව
- v. ප්‍රාකාම්‍ය - ඉච්ඡා ශක්තියට බාධාවක් නොවීමේ සංකල්ප හැකියාව
- vi. වාශිත්ව - සියලු සත්ත්වයන් තමාගේ වසඟයට පත්කර ගැනීමේ යෝග්‍යත්වය
- vii. ඊශිත්ව - සියලු පදාර්ථයන්හි අධිකාරිය ස්ථිර කර ගැනීමේ හැකියාව
- viii. යථාකාමාවසාහිතා - සාධකයට යම්බඳු කල්පනාවක් වෙයිද එය සම්පූර්ණ කිරීම

මෙලෙස යෝග අභ්‍යාස හා භාවනා කර්මයන්හි නියැලීමෙන් කෙලෙසුන් යටපත් කළ හැකි බව අවධාරණය කළ ද, කෙලෙසුන් මුළුමනින් ම පාහේ ප්‍රභීණ කිරීම සඳහා ඥානය හා සමාධියෙහි ඇති වැදගත්කම යෝග දර්ශනය පෙන්වා දෙයි. අභ්‍යාස කිරීමෙන් ම විරාගය මතු වන බව ද එහි දක්වයි. යෝගාභ්‍යාස හෙවත් ක්‍රියා යෝග ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් විපුල ඵල ලැබුණ ද එකී සිද්ධීන් හෙවත් ශක්‍යතාවන්හි නොඇලී විසිය යුතු බව ද එසේ ඇලී කල්ගෙවීම යෝගියාට නුසුදුසු බව ද එකී ශක්‍යතාවන් අවසාන අරමුණට බාධාවක් විය හැකි බව ද අවධාරණය කරන යෝග දර්ශනය අවසන් අරමුණ සපුරා ගැනීම සඳහා නිරන්තර අවදියෙන් හා සැලකිලිමත් බවින් පසුවිය යුතු බව ද පවසයි.

කෙවල්‍යත්වයට පත් වූ යෝගියා සියලු දුක්වලින් එතෙරව සදාකාලික සැපතට පත්වන බව පෙන්වා දෙන යෝග දර්ශනය ඒ සඳහා කෙලෙසුන් ප්‍රභීණ කොට චිත්ත සමාධිය තහවුරු කරගත යුතු බැව් අවධාරණය කරයි. සිත නොයෙක් කෙලෙසුන්ට බඳුන්වීම දුරුකර ගැනීම සඳහා යෝග මාර්ගය අනුගමනය කළ යුතු වෙයි. කෙලෙසුන් නිසා මිථ්‍යා ඥානය ඇති වන බව පවසන යෝග දර්ශනය මානව සිත දූෂණය කෙරෙන කෙලෙසුන් පස්විධියකින් හඳුන්වා දී ඇත. එනම් අවිද්‍යා, අස්මිතා, රාග, ද්වේශ හා අහිනිවේශ යනුවෙනි.

- i. අවිද්‍යා - අනිත්‍ය දෙය නිත්‍ය ලෙසත්, අපච්ඡු දේ පච්ඡු ලෙසත් දුක දේ සැප ලෙසත්, අනාත්ම දේ ආත්මීය ලෙසත් පිළිගැනීම මෙහිදී අවිද්‍යා යන්නෙන් අර්ථ ගැන්වෙයි.
- ii. අස්මිතා - ආත්මය සහ බුද්ධිය දෙකකි. ඒවා එකිනෙකට වෙනස්ය. එහෙත් ඒ දෙක එකක් ලෙස ගැනීම ආස්මිතා නමින් හඳුන්වයි.
- iii. රාග - සැපය උපදවන වස්තූන් පිළිබඳව සිතේ ඉපදෙන ලෝභය හෙවත් ඇලීම රාග නමින් සංඥනය.

iv. ද්වේශ - දුක පිළිබඳව සිතෙහි ඇතිවන ක්‍රෝධය - පළිගැනීමේ සිත ද්වේශ නම් ක්ලේශයයි.

v. අභිනිවේශ- මරණයට ඇති බිය අභිනිවේශ නම් ක්ලේශයයි.

මෙකී කෙලෙස් පුද්ගල විත්ත සන්තානයෙන් ඉවත් කිරීම සඳහා කළ යුතු වන්නේ කුමක් දැයි පිරිසිදුව ම යෝග දර්ශනය පෙන්වා දෙයි. සිත කිළිටි කරන කෙලෙස් ධර්මයන් සමාධිය වැඩිමෙන් ප්‍රහීන කළ හැකි බව යෝග දර්ශනයේ ඉගැන්වීම වෙයි. ඥානය පහළ වන්නේ සමාධිගත මනසකය. සමාධිගත වීමේදී ප්‍රථමයෙන් ම යෝගියා අවබෝධයෙන් සමාධිගතව මනස පවත්වාගෙන යන්නේය. දෙවනුව අනායාසයෙන් ම සමාධිය අභ්‍යන්තරයේ සිට ක්‍රියාත්මක වන්නේය යනුවෙන් සමාධිය ඔවුහු විග්‍රහ කළහ.⁸

මනසෙහි ඒකාග්‍රතාව හෙවත් එකම අරමුණක් කෙරෙහි නිරතුවීම ම ඇලීසිටීම "සංප්‍රඥන සමාධිය" ලෙසින් හැඳින්වෙයි. එකී සමාධියෙහි පහළ වීමේ ප්‍රතිඵලය ප්‍රඥාව පහළවීම යැයි දක්වයි. ප්‍රඥාව සත්‍ය අර්ථය ආලෝකමත් කරන බවත් සියලු ක්ලේශයන් විනාශ කර දමන බවත් යෝගී දර්ශනය උගන්වයි. යෝග වඩමින් ධ්‍යාන කරමින් සිත හා සම්බන්ධ සියලු විෂයයන්ගෙන් නිදහස් වීම යෝග දර්ශනයෙහි හඳුන්වන්නේ අසම්ප්‍රඥාන සමාධිය ලෙසය. කේවලත්වයට පත්වීම යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ ද එයයි. යෝග කිරීමේ පරමාර්ථය ද එයයි.⁹

උපතේ සිට මරණය දක්වා වූ ජීවිත කාලය තුළ කායික නිරෝගි භාවය හා ශරීරයේ සමබර පැවැත්ම ද හැඩය ද අලංකාරය ද ලබා දෙන සුයඹී නමස්කාරය ප්‍රමුඛ කොටගත් අභ්‍යාස රැසක් යෝග දර්ශනයෙහි අඩංගු වෙයි. ශාරීරික යහපැවැත්ම තහවුරු කොට ගැනීමෙන් ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගකට පිවිසීමේ නිරවුල් මානසිකත්වය නිර්මාණය කෙරේ. යෝග දර්ශනය අනුගමනය කිරීමෙන් මිනිසාට ලෞකික වශයෙන් ලැබිය

යුතු බහුවිධ සංකෘප්ති මාර්ගයන් ද විවර කෙරේ. කායික පීඩනයන් අතිශයින් ම අවමවීම තුළ නිවැරදි සිහිකල්පනාවන් පහළ වන අතර, යෝගාභ්‍යාස මගින් ලබන ඵලයක් ලෙස පුද්ගල පෞරුෂත්වය ද තීව්‍ර කෙරෙනු ඇත. ක්‍රමවත් කායික පාලනය තුළ ඉන්ද්‍රිය සංවරය ගොඩ නැගෙන අතර, එමගින් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ ස්වර්ණමය පසුබිමක් නිර්මාණය වනු දැකිය හැකිය. යෝග දර්ශනයෙන් අවධාරණ සංයමය අවිනිංසාව, බ්‍රහ්මචර්යය, තපස හා සත්‍යය වැනි විශ්වීය ආධ්‍යාත්මික සංකල්ප පිවිතුරු ජීවන දෘෂ්ටිත් ගොඩනැගීමට පාදක වනු ඇත.

ශාරීරික සෞඛ්‍යමත් බව ගොඩනැගෙත් ම යෝග දර්ශනය පුද්ගලාභ්‍යන්තරය හා එහි පාරිශුද්ධත්වය සඳහා නිර්දේශ කරනු ලබන සාධක අතර, සතිය - සමාධිය වැනි සංකල්ප මුල් තැනක් ගනී. ශාරීරික පාලනය තහවුරු වීමට ද මේවායේ උපයෝගිතාව විශිෂ්ටය. නිවැරදි හා නිරවුල් මනසකින් දෛනික ජීවිතය සාරවත් කර ගැනීමට මෙන් ම සිහි මුළාව ජීවිතයේ සකලවිධ අවස්ථාවන්ට මුහුණ දීමට ද එකී ආධ්‍යාත්මික සංකල්පය බෙහෙවින් ම උපකාරී වනු ඇත. ශාරීරික අභ්‍යාස මගින් ශරීරය අවබෝධ කරගැනීමට ද පෙළඹෙන යෝගීහු ගතවන මොහොත පිළිබඳ සිහියෙන් පසුවී සමාධිය කරා යොමු වනු ඇත. අවසානයේ දී ජීවිතය හා ලෝකය පිළිබඳ යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා වූ ඥානමණ්ඩලය ප්‍රභාමත් මට්ටමක් කරා වර්ධනය කරන ආධ්‍යාත්මික තැනැත්තා ජීවිතය හා ගැටෙන පුන පුනා ඉපදීමේ හා මියැදීමේ අර්බුධයෙන් සදාකාලිකව අත් මිදෙනු ඇත. යෝග දර්ශනය එවන් උත්කෘෂ්ට දර්ශනයකින් ආධ්‍යාත්මිකත්වය සමාජගත කරන්නකි.

ආන්තික සටහන්

- 1 සේනානායක, ජී.එස්.බී., සංස්කෘත සාහිත්‍ය, ගුණසේන සහ සමාගම, දෙවන මුද්‍රණය, 1960, 131 පිටුව.
- 2 ජයවර්ධන, ආර්.එස්., යෝග සමගින් සුවතාව, විජේසූරිය ග්‍රන්ථ කේන්ද්‍රය, ප්‍රථම මුද්‍රණය, 2009, පිටුව 08.
- 3 -එම-, පිටුව 43.
- 4 වික්‍රමාරච්චි ලීලානන්ද, යෝග ආසන පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යයනයක්, නැණ විමල ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, ඥානවිමල ප්‍රකාශන, ප්‍රථම මුද්‍රණය, 2007, 131-32 පිටුව.
- 5 ධම්මරතන හිමි, නාරාවිල, පඤ්ඤාලෝක හිමි හැඩපත්තල, භාරතීය දර්ශනය, ගුණසේන සහ සමාගම තුන්වන මුද්‍රණය - 1969, 475 පිටුව.
- 6 පඤ්ඤාකිත්ති හිමි, හිරිපිටියේ, බලදේව උපාධ්‍යායාගේ භාරතීය දර්ශන, පරි: ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, දෙවන මුද්‍රණය, 1994, 367 - 168 පිටු.
- 7 වික්‍රමාරච්චි ලීලානන්ද, යෝග ආසන පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යයනයක්, නැණ විමල ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, ඥානවිමල ප්‍රකාශන, ප්‍රථම මුද්‍රණය 2007, 138 පිටුව.
- 8 පඤ්ඤාකිත්ති හිමි, හිරිපිටියේ, බලදේව උපාධ්‍යායාගේ භාරතීය දර්ශන, පරි: ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, දෙවන මුද්‍රණය, 1994, 367 - 361 පිටු.
- 9 පඤ්ඤාකිත්ති හිමි, හිරිපිටියේ, බලදේව උපාධ්‍යායාගේ භාරතීය දර්ශන, පරි: ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, දෙවන මුද්‍රණය, 1994, 367 - 337 පිටුව.