අෂ්ටාංග යෝගය සහ යෝග භාවනා අභ්‍යාසයෙන් උතුම් ආධ්‍යාත්මික ගුණ සේවනය

සහාය මහාචාර්ය කරගස්වැවේ විමලානන්ද හිමි[1]
අත්තරගොඩ පියධම්ම හිමි[2]

හැඳින්වීම

හින්දු සමයේත් බුදුසමයේත් උගන්වන උතුම් මිනිස් දහම් සේවනයෙන් පුරාතනයේ පටන් ම මහත් වූ ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිලාභයක් ලැබීමට එහි යෙදෙන්නෝ සමත් වූහ. එය බුද්ධ පූර්ව යුගයේ සිට පෝෂණය වෙමින් ශතවර්ෂාධික කාලයක් තුළ පැවත ආ ගුණ ගවේෂණයකි. විවේකී මනසින් ප්‍රගුණ කළ ශාන්තිපදයේ සත්‍යාන්වේෂණයකි. ශීල සංරක්ෂණයෙන්ද සමාධි ප්‍රඥා වැඩීමෙන්ද එමගින් පූර්වප් උතුමන් ලත් ශාන්තිය එම සාහිත්‍යයට අයත් ග්‍රන්ථ මාලාවෙහි අංග සම්පූර්ණව විස්තර කරනු ලැබේ. මෙම පර්යේෂණ පත්‍රිකාව තුළින් අධ්‍යයනය කරනු ලබන්නේ තත් සාහිත්‍යයෙහි පැනෙන අෂ්ටාංග යෝගය හා යෝග භාවනා අභ්‍යාසයෙන් හා බෞද්ධ භාවනා තුළින් උතුම් ආධ්‍යාත්මික ගුණ ස්පර්ෂ කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවයි.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

සාංඛ්‍ය දර්ශනයත් යෝග දර්ශනයත් පිළිබඳව සිංහල භාෂාවෙන් ලියා ඇති විද්වත් ලේඛනයන්ද ඒවාහි මූල ග්‍රන්ථ පිළිබඳ අර්ථ විවරණ සහ ටීකාවන්ද පරිශීලනය කළ යුතු වෙයි. එසේම බෞද්ධ භාවනා පිළිබඳ මූල දේශනාවන්ද අර්ථ ගාථාවන්ද පරිශීලනය කිරීමට අපේක්ෂිතය.

දත්ත විශ්ලේෂණය හා සාකච්ඡාව

කපිල මුනිවරයා සංඛ්‍යාත්මකව සාංඛ්‍ය දර්ශනය ඉගැන්විය. එය ප්‍රායෝගික මාර්ගයකට යොමු කළ පතංජලී ආචාර්යවරයා යෝග ශාස්ත්‍රයේ පුරෝගාමියා විය. ඊශ්වරයාගේ ප්‍රධානත්වය සාංඛ්‍ය දර්ශනයේ දී ප්‍රතික්ෂේප වුවත් ඊශ්වර ප්‍රණිධානයෙන් පුරුෂ ප්‍රකෘති යන පදාර්ථ ද්වයය වෙන්කොට හඳුනාගැනීමේ ප්‍රයත්නයක් ලෙස පතාංජලපාද යෝගය ගොඩ නැගී ඇත. මෙම ශාස්ත්‍රයෙහි සමාධිපාද , සාධනපාද, විභූති පාද සහ කෛවල්‍ය යනුවෙන් පරිච්ඡේද 04 කි.
එම ශාස්ත්‍රයේ උගන්වනු ලබන යෝගාංග අට වැදෑර්මිය. යම, නියම, ආසන, ප්‍රාණායාම, ප්‍රත්‍යාහාර, ධාරනා, ධ්‍යාන, සමාධි යනුවෙනි.

---

1 භාෂා අධ්‍යයනාංශය, ශ්‍රීලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලය, අනුරාධපුර.
2 සහකාර කථිකාචාර්ය, ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්ව විද්‍යාලය, අනුරාධපුර.
dhammap@rocketmail.com

1. යම - යනු සංයමයයි. ඒ සංයමය පස්වැදෑරුම්ය. අහිංසා - සියලු ප්‍රාණලන් කෙරෙහි ද්වේෂ නොකිරීම. සත්‍ය - මනස සහ වචනයෙහි සත්‍යවාදී බව. අස්තේය - සොරකම් නොකිරීම, බ්‍රහ්මචර්ය - ලිංගේන්ද්‍රිය පාලනය. අප්‍රතිහත - භෞතික වස්තු ආදිය රැස් කිරීමෙන් වැළකීම.
2. නියම - ශෞච ආදි නියම පහකි. ශෞච නම් අභ්‍යන්තර බාහිර ශුද්ධියයි. සංතෝෂ නම් ලද දෙයින් සතුටු වීමයි. තප - නම් සැප දුක් සා පිපාසාදිය ඉවසීමයි. ස්වාධ්‍යාය නම් මෝක්ෂ ශාස්ත්‍රයේ ඉගෙනීමයි. ඊශ්වර ප්‍රනිධාන - කර්මයන් ඊශ්වර කෙරෙහි සමර්පනය.
3. ස්ථිරසුඛමාසනම් - ආසන නම් ස්ථිර සහ සැපදායක විහරණයයි. එබඳු සැපදායක ආසන 10 කි. පද්මාසන, භද්‍රාසන, වීරාසන, ස්වස්ථිකාසන ආදියයි.
4. ප්‍රාණායාම - මෙය ධ්‍යානය පිහිටුවා ගැනීමට අතිශයින් උපකාරි ප්‍රයෝගික ක්‍රියාවලියකි. ''ආසන්න ස්ථෛර්යේ සති ප්‍රාණායාමඃ'' යනුවෙන් ආසනයේ ස්ථිරත්වය යුක්ත වූ කල්හි ප්‍රාණායාමය පිහිටයි. ප්‍රාණායාම යන්නෙහි අර්ථය නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක්හි ගමන නැවැත්වීමයි. පිටතට වාතය නිකුත් කිරීම හෙවත් රේචය (විරේච කිරීම) ප්‍රාණායාමයයි. පිටත වූ වාතය ඇතුළත පුරවා ගැනීම පූරකයි. ඇතුළත වාතය තදකර සිටීම කුම්භකයි. මේ ක්‍රියා නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි නැවතීමක් සිදු වෙයි.
5. ප්‍රත්‍යාහාර - ''යෝගිනඃ සංයමාය ප්‍රත්‍යාහාරඃ කර්තව්‍යඃ'' යනුවෙන් සමාධිය මගින් සිය අන්තඃකර්ණය පිවිතුරු කරගත් යෝගියා සංයමය සඳහා ප්‍රත්‍යාහාරයෙහි යෙදිය යුතුයැ. සංයමය නම් අවසානයේ දක්වා ඇති අංග 03 යි. නිර්විකාර ආත්ම ස්වරූපයෙන් ලීන වූ සිතේ අනුකරණය ප්‍රත්‍යාහාරයයි. එයින් ඉන්ද්‍රිය මනසට යටත් කෙරෙයි.
6. ධාරණා - ''දේශබන්ධශ් චිත්තස්‍ය ධාරණා'' - හදවත නමැති පියුමෙහි, නාසිකාග්‍රයෙහි, දිව අග සහ බාහිර පදාර්ථයක් ආදි දේශයන්හි සිත යෙදවීම ධාරණා යි.
7. ධ්‍යාන - තත්‍ර ප්‍රත්‍යෙකතානතා ධ්‍යානං ධ්‍යෙය වස්තුව පිළිබඳ ඥාණය ඒකාකාර වශයෙන් ගලා බැසීමයි.
8. සමාධි - මෙහි මූලික අර්ථය නම් වික්ෂේපයෙන් ඉවත් කොට චිත්ත ඒකාග්‍රතාව ඇති කිරීමයි.
    a. සම්‍යාගාධීයතෙ එකාග්‍රී ක්‍රියතෙ
    b. වික්ෂේපාන් පරිහෘත්‍ය මනො යත්‍ර
    c. සඃ සමාධිඃ

යම් තැනක ධ්‍යානය ධ්‍ය වස්තුවේ පිවිසීමේන් මානයන් තම ස්වරූපයෙන් ශූන්‍ය බවට පත් වෙයිද ධ්‍යෙය වස්තුවේ ආකාරය ග්‍රහණය කරගනු ලබයිද එය

සමාධියයි. මේ සියල්ල ජයග්‍රහණය කිරීමේ ප්‍රතිඵලය නම් ඥානාලෝකයේ පහළ වීමයි.

මෝක්ෂය ලබා ගැනීමට පූර්වයෙන් යෝගය ප්‍රගුණ කළ යුතු ආකාරය මෙම දර්ශනයෙන් උගන්වයි. ආත්මය වෙන්කොට හඳුනාගැනීම පිණිස යෝග දර්ශනය මනුෂ්‍ය ශරීරයෙහි තත්වය විමර්ශනය කරයි. බෞද්ධ ප්‍රතිපදාවෙහිද නිර්වාණාධිගමයට පූර්වයෙන් ශරීරය විභාග කොට අනිත්‍යතා ආදී ලක්ෂණයන් වශයෙන් බැලිය යුතුය. එය විදර්ශනාඥානය දියුණු කරයි. යෝග ශාස්ත්‍රයෙහිද ව්‍යක්ත, අව්‍යක්ත, ඥ යන පදාර්ථ තුනෙන් ශරීරයෙහි පෘථිවි ආදි පදාර්ථ විවරණය කරයි.

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයන් පිළිබඳව හමුවන සමථයානික විපස්සනායානික දේශනා විධි දෙකකි. එහිදී ක්ලේෂ ප්‍රහාණය කෙසේ සිදුවේදැයි විස්තර කෙරේ.

යමෙක් අකුසල විතර්ක ව්‍යුපසමනයයි කියන ලද දශ අශුභාලම්භනයෙහි ප්‍රථමධ්‍යානයෙහි ඇලුනේ වේද, හැම කල්හිම සිහි ඇතියේ අශුභ ධ්‍යානය වඩාද මෙතෙම වනාහි තෘෂ්ණාව ක්ෂය කරන්නේය. මෙතෙම මාර බන්ධනය හෙවත් ත්‍රෛභූමක වෘත්තය සිඳලන්නේය. (ධම්මපද - තණ්හා වග්ගය, 17)

''මහණෙනි, කරුණු 06ක් නොපියා ප්‍රථම ධ්‍යානයට එළඹ වසන්නට නොනිසි වෙයි. කවර සයක යත්, කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ථීන මිද්ධය, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා ය. ඔහු විසින් ධ්‍යාන ප්‍රඥායෙන් කාමයන්හි ආදීනව යථාභූතයෙන් නොදක්නා ලද්දේ වෙයි. මහණෙනි මෙම කරුණු සය නොපියා ප්‍රථමධ්‍යානයට එළඹ වසන්නට අභව්‍ය වෙයි. මහණෙනි කරුණු සයක් ප්‍රහීණ කොට ප්‍රථමධ්‍යානයට එළඹ වසන්නට භව්‍ය වෙයි. කවර සයක යත් කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය...'' (අං.නි. 04. ධ්‍යාන සුත්ත)

සමථයත් විදර්ශනාවත් සමගාමීව උගන්වා ඇති ආකාරය මේ දේශනාවෙන් පැහැදිලි වෙයි. මේ දේශනාවන් ප්‍රගුණ කිරීමේදි ක්ලේෂ ප්‍රහාණය කෙසේ සිදු වේදැයි විග්‍රහ කෙරේ. එය පස් ආකාරයකින් දැක්වේ. තදංග, වික්ඛම්භන, සමුච්ඡේද, පටිප්පස්සද්ධි, නිස්සරණ වශයෙනි. මජ්ඣිම නිකායාගත සල්ලේක සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි කුසල ධර්මයක ශක්තියෙන් අකුසල ධර්මයක් ප්‍රහාණය කිරිම තදංගප්‍රහාණ යැයි කියනු ලැබේ.

''විහිංසකස්ස පුරිස පුග්ගලස්ස අවිහිංසා හෝති පරිනිබ්බානාය'' - ''සත්ත්වයන් පෙළන්නා වූ පුද්ගලයා හට සත්වයන් පෙළීමට නොකැමති වූ මෛත්‍රී සහගත කුසල චිත්තය නිවීම පිණිස හේතු වේ...''

මහග්ගත ධ්‍යානයන් කරණ කොට ගෙන දුරින් දුරු කිරීමෙන් ප්‍රහාණය කරනු ලබන ධර්මයන්ගේ නිවීමට විස්කම්භන නිර්වාණයයි කියනු ලැබේ.

"විවිච්චේව කාමේහි විවිච්ච අකුසලේහි ධම්මේහි සවිතක්කං සවිචාරං... පඨමජ්ජානං...එත්තාවතාපි බෝ ආවුසෝ සංදිට්ඨිකං නිබ්බානං වුත්තා භගවතා පරියායේන"

(අං. නි. නවක නිපාත)

සමුච්ඡේද නිබ්බානය හෙවත් ක්ලේශ නිර්වාණය සහ එහි ප්‍රබේද අං. නි. තිස්ස බ්‍රහ්ම සූත්‍රය, "තපෝච බ්‍රහ්ම චරියාච" ආදි මංගල සූත්‍ර ගාථාවෙහි නිබ්බාන සච්ඡිකිරියාච යනුවෙන් දක්වන්නේ පටිප්පදස්සද්ධි නිර්වාණයයි. නිස්සරණ නම් නිරුපදිසේස වශයෙන් දැක්වෙන නිරෝධයයි. (ඉතිවුත්තක පාලි)

නිගමනය

නිර්වාණාධිගමය හැරුණු කොට ලෞකික ජීවිතය අර්ථ සම්පන්න කර ගැනීමෙහි ලා අෂ්ඨාංග යෝගයත්, සමථයානික බෞද්ධ භාවනා මාර්ගයත් අධ්‍යනය කිරීම වැදගත් වේ. මේ ක්‍රමයන් එකිනෙකට තුලනය කිරීමට වඩා ඒවාහි විශේෂතා හඳුනාගැනීමට මෙහිදී ප්‍රයත්න දරනු ලැබීය. මෝක්ෂය ලබාගැනීමට පූර්වයෙන් යෝගය පුහුණු කිරීම හා මනුෂ්‍ය ශරීරයෙහි තත්වය විමර්ශනය කිරීම අෂ්ටාංග යෝගය තුළින් හඳුනාගත හැකිය. බෞද්ධ දර්ශනය තුළ ද නිර්වාණාධිගමයට පූර්වයෙන් ශරීර විභාග කොට අනිත්‍යාදි වශයෙන් හඳුනාගැනීම සහ සමථයානික විපස්සයානික දේශන විධි තුළින් ක්ලේශ ප්‍රහාණය සිදුවන ආකාරය විස්තර කොට තිබීම හඳුනාගත හැකිය.

ප්‍රමුඛ පදඃ යෝග, ධ්‍යාන, සමාධි, භාවනා

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

ජිනරතන ස්ථවිර, කරගම්පිටියේ. (1971). *පාථාංජල දර්ශනය*. දීපානිඃ නුගේගොඩ.
සායනමාධව. *සර්ව දර්ශන සංග්‍රහ* අනුවාදයඃ හිරිපිටියේ පඤ්ඤාකිත්ති හිමි (2002).ගොඩගේ පොත් මැදුර.
සමන්නේසනා. (1957). *සඟි බණ.* යක්කඩුවේ ප්‍රඥාරාම ස්ථවිර. විද්‍යාලංකාර මුද්‍රණාලංය. පිට 05.
චන්ද විමල නාහිමි. රේරුකානේ. *නිර්වාණ විනිශ්චය.*