

### යෝග සහ ආධ්‍යාත්මික මාර්ගය

*මහාවාච්චා කතාවෙහි සුගතභවන නිවේ*

තන්ත්‍රයානසට අයත් බොහෝ කෘතීන්හි ආධ්‍යාත්මික ශික්‍ෂණ මාර්ගයක් ලෙස යෝග පෙන්වා දී ඇත. හින්දු යෝගයෙහි ඉගැන්වීම්වලට බෞද්ධ අර්ථකථනයක් ඇතුළත් කර ඇති බව පෙනී යයි. එබැවින් පතඤ්ජලීගේ යෝග සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන කරුණු ස්වල්පයක් මෙහිදී විමසා බැලීම යෝග්‍ය ය.

“යෝග” යන වචනයෙහි අර්ථය එකතුවීම යන්නයි. ශරීරයේ බාහිර කොටස් ඇතුළත්වන අධ්‍යාත්මය හා එකතුවීම එයින් අදහස් කෙරේ. එහි ක්‍රියාකාරිත්වය මෙසේ හඳුන්වා තිබේ. “යොග: චිත්ත වෘත්ති නිරෝධා:” යෝග යනු සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය නැවැත්වීමයි. සිත, මනස්, බුද්ධි, අභංකාර යන කොටස් තුනකින් යුක්ත ය. නිරීක්‍ෂණය, අවධානය, අරමුණු, තර්ක යන මේවා ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වාහනයක් ලෙස සිත ක්‍රියා කරයි. හඳුනාගැනීම (Cognition) චේතනාව (Volition) සහ චලනය (Motion) සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වයයි.

සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය ඉගෙනීමෙහි කලාවක් ලෙස යෝගය හැඳින්විය හැකි ය. එය මානසික ශික්‍ෂණය පිළිබඳ විද්‍යාවක් ද වේ. යෝග මනසේ සියලු චලිතයන් වළක්වයි. යෝගියාගේ උත්සාහය මනස පිරිසිදුබවට පත් කිරීමයි. බුද්ධි තීරණාත්මක දැනුම ද නියෝජනය කරයි. එය තීරණය වනුයේ ස්ථිර ක්‍රියාව සහ අත්දැකීම් මගිනි. මනස් ලෝකය පිළිබඳ දැනුම ලබනුයේ ඥානේන්ද්‍රිය සහ කර්මේන්ද්‍රිය මගිනි.

කිසියම් අරමුණකට සිත යොමු කළ විට එය වංචලවීමට පටන් ගනී. මේ තත්ත්වය වෘත්ති නමින් හැඳින්වේ. එසේ සසල නොවන ස්වභාවයට පත්කිරීම යෝගයෙන් අපේක්‍ෂා කෙරේ. අරමුණුවල පෙළඹීම්වලින් සිත ඉවත් කිරීම යෝගයේ දී සිදුවේ. යෝගය මාර්ගය මෙන් ම අවසානය ද වේ. යෝගය සම්පූර්ණ වීමේ දී යෝගියා කාලයේ සහ අවකාශයේ සීමාවන්ගෙන් මිදේ.

යෝග වැඩීමෙන් කෙනෙකුට ලබාගත හැකි ප්‍රතිඵල රාශියකි. හේ අතීතය සහ අනාගතය දැනගනී. සියලු මිනිසුන්ගේ සහ සතුන්ගේ භාෂාවන් අවබෝධ කරගනී. අන් අයගේ සිත් හසර දැනගනී. අවධාන නම් නොපෙනී සිටිය හැකි ය. කැමති පරිදි අරමුණු කරා ඇදී යාම නැවැත්විය හැකි ය. විශ්ව ක්‍රියාකාරිත්වය දැනගනී. ලෝකයේ සිදුවිය හැකි දේ පැහැදිලි ව ප්‍රකාශ කරයි. පිපාසාව සහ කුසගින්න ජයගනී. හිත සහ ගත අක්‍රිය බවට පත්කරයි. සිය සිතෙන් අන් අයගේ සිත්වලට ඇතුළු

වෙයි. දිය මත ඇවිදියි. කැමති පරිදි ගින්දර උපදවයි. ඇත ඇති ශබ්ද අසයි. අභසින් ගමන් කරයි. ලොව සියලු දේ පිළිබඳ වගවර්තී බවක් පවත්වයි.<sup>2</sup>

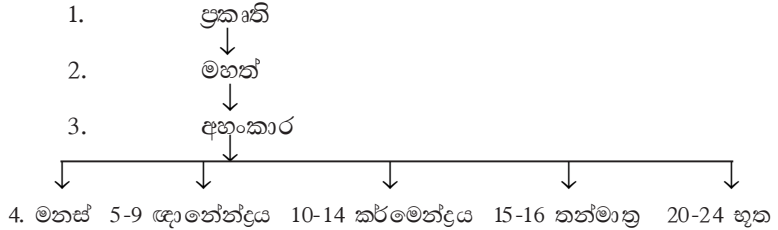
මෙම අතිමානුෂික බලයන් යෝගයේ අවසාන පරමාර්ථය නො වේ. එබැවින් සාධක මෙබඳු බලයන් උපයෝගී කරගන්නන් ඒවාට නතු වියයුතු නොවේ. යෝගයේ අවසාන අපේක්‍ෂාව පවතිනුයේ මෙම ප්‍රාතිභාර්යයන්ට එහා ය. මෙම බලයන් ලැබීමෙන් අභවනුයේ සාධක නිවැරදි යෝගී මාර්ගයට ප්‍රවිෂ්ට වී ඇති බවයි. සාධක යනු යෝග වඩන තැනැත්තා ය. මෙම බල විශේෂයන් අත්හැර දමන ලෙස පතඤ්ජලී සාධකට අවවාද කරයි.

යෝගය අවිද්‍යාව දුරු කරයි. මායාවෙන් මිදුනවිට කාලයේ සීමාවන්ට යටත් නොවේ. කාලය අඛණ්ඩ ගලා යාමකි. එහෙත් අතීත, වර්තමාන, අනාගත යයි කාල තුනක් ලෝකයා ව්‍යවහාර කරයි. අතීතය හා අනාගතය, වර්තමානය හා බැඳී පවතී. කාලය අර්ථවත් වනුයේ ද්‍රව්‍යයන්ට සාපේක්‍ෂව පමණි. එය හුදු ව්‍යවහාර මාත්‍රයකි. “තං තං උපාදාය පඤ්ඤන්තො කාලො වොහාර මත්තකො” යනුවෙන් බුදු දහමේ ඉගැන්වේ. ඒ ඒ දෙය ඇසුරුකොට පනවන ලද කාලය ව්‍යවහාර මාත්‍රයකි යනු එහි අදහසයි. කුඹලාගේ චක්‍රය මෙන් වර්තමානය හෙවත් මේ මොහොත රැ සහ දහවල් ඉක්ම යමින් පවතී. එවිට කාලය චලිත යයි හැඟීමක් අප තුළ ඇති කරයි. කාලයේ චලිත ස්වභාව නිරීක්‍ෂණය කරන මනස එය අතීත, වර්තමාන, අනාගත යයි තුන් ආකාරයකට බෙදයි. මේ නිසා ඉන්ද්‍රියන්ට ගොදුරු වන අරමුණු විවිධ කාලයන්ට අයත් යයි නිගමනය කරයි. යෝගියා වර්තමානයෙහි ජීවත් වෙයි. අතීත මතකයන් වර්තමානය සපුරාගැනීමට පමණක් උපයෝගී කරගනී. යෝගේශ්වර තත්ත්වයට පත්වන විට සියලු ක්‍රියා සහ ප්‍රතික්‍රියා නවතී. ඔහු ස්වභාව ධර්මයේ බන්ධනයන්ගෙන් සහ කර්මයන්ගෙන් නිදහස් වෙයි. ඔහුගේ සිත එල ඉපදවීමට නොසමත් වෙයි. ස්වභාව ධර්මය හා බැඳෙන ලෙස ඔහු කථා නොකරයි. ක්‍රියා කිරීමෙන් වළකීයි. තෙල් අභවර වූ විට පහත නිව් යන්තාක් මෙන් තෘෂ්ණාව කෙළවර වූ විට මනස නැමති පහත දැල්වීමට අපොහොසත් වේ. එවිට අනන්ත ප්‍රඥාව මතු වේ. මෙම අදහස අශ්වසෝෂ හිමියන්ගේ සෞන්දර්යාත්මක කාව්‍යයෙහි ඉතා විචිත්‍ර ලෙස වර්ණනා වේ.

දීපො යථා නිර්වෘතිමභ්‍යුපෙතො  
නොචාවනිං ගච්ඡති නාන්තරීක්ෂමී  
දිශාං න කාඤ්චින් විදිශාං න කාඤ්චින්  
ස්නෙහක්ෂයාත් කෙවලමෙති ක්ෂාන්තිමී  
එවං කෘති නිර්වෘතිමභ්‍යුපෙතො  
නොචාවනිං ගච්ඡති නාන්තරීක්ෂමී  
දිශාං න කාඤ්චින් විදිශාං න කාඤ්චින්  
ක්ලෙශක්ෂයාත් කෙවලමෙති ක්ෂන්තිමී<sup>3</sup>

(පහත නිවේදිය විට එහි ආලෝකය අහසටවත් පොළොවටවත් දිශා විදිශාවන්ටවත් නො යයි. තෙල් අහවර වීම නිසා නිවීමට පත්වෙයි. එමෙන් ම රහතන් වහන්සේ පිරිනිවීමට පත් වූ විට අහසටවත් පොළොවටවත් දිශා විදිශාවන්ටවත් නො යයි. කෙළෙස් දුරු කිරීම නිසා ක්ෂාන්තියට පත් වෙයි.)

යෝග ශාස්ත්‍රය සාංඛ්‍ය දර්ශනය පදනම් ව ඇති බැවින් ඒ පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් කිරීම යෝග්‍ය බව පෙනේ. හිරියන්තගේ මතය සාංඛ්‍ය යෝග දර්ශන දෙක මුල දී එකට පැවතී, පසු ව වෙන් වූ බවයි. යෝගය පසුකාලයට අයත් විය හැකි යයි ඔහු අනුමාන කරයි. උපනිෂද් මේවායෙහි පදනම ලෙස සැලකේ. භෞතික ලෝකයෙහි ප්‍රභවය වන ප්‍රකෘතිය සහ පර්මේශ්වර බලවේගයක් පිළිබඳ විශ්වාසය මේ දර්ශන දෙකට ම මූලික වූ බව පෙනේ. සාංඛ්‍ය දර්ශනය අනිශ්චරවාදී වන අතර යෝගය තත්ත්ව විචරණය කරයි. ප්‍රකෘති පුරුෂ යන ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි. පුරුෂ කරණ විරහිත ඒකත්වයකි. ප්‍රකෘති කොටස් විසි තුනකට බෙදෙයි.



පුරුෂ සංවේදනා ස්වරූපයෙන් සමන්විතය. එයට පරිණාමයක් නොමැත. එය නිෂ්ක්‍රීය ලක්ෂණයෙන් සමන්විතය. එය සිතෙහි ග්‍රාහක පැත්ත දරයි. එය කර්තෘ නොව භෝක්තෘ ගුණය දරයි. ප්‍රකෘති මෙන් ම පුරුෂ ද දතහැක්කේ විචාර ශක්තියේ අනුසාරයෙනි. සංවේදනයෙන් තොර ද්‍රව්‍යමය ලෝකය අනුභව කිරීමට සංවේදනයෙන් යුත් කිසියම් ධර්මයක් අවශ්‍ය විය. එය පුරුෂයි. සාංඛ්‍ය කාරිකාවෙහි මෙම අදහස දක්නට ලැබේ.

සංඝාත පරාර්ථත්වාවක් ත්‍රිගුණාදී විපර්යාදාදිශ්චානාත් පුරුෂොස්ති භෝක්තෘභාවාත් කෙවල්‍යාර්ථං ප්‍රත්තෙශ්ව<sup>4</sup>

(විවිධ ද්‍රව්‍යයන්ගේ එකට එකතු වූ ශරීරය අන් අයගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස මෙහෙයවීමෙන්, භෝක්තෘභාවයෙන්, විමුක්තිය පිණිස පැවතීමෙන් පුරුෂ ඇත)

ස්වභාව ධර්මය පැවැත්මෙහි කර්තෘ ඊශ්වර නොව පුරුෂ ය. බාහිර විධායකයකු අවශ්‍ය නොවනුයේ පුරුෂ පවත්නා බැවිනි. එබැවින් සාංඛ්‍ය දර්ශනය අනිශ්චර වාදයක් ලෙස සැලකේ. එමෙන් ම සත්‍ය වූ

පරමාර්ථය ලෙස ද හඳුන්වා තිබේ. පුරුෂ ප්‍රකෘතිය මෙන් කොටස්වලින් යුක්ත වූවක් ද නො වේ. සාංඛ්‍ය දර්ශනය පුරුෂ බහුත්වයක් පෙන්වා දෙයි. පුරුෂ ශරීරයෙන් ද ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ද මනසින් මෙන් ම බුද්ධියෙන් ද වෙනස් වේ. එය බුද්ධියට ගොදුරු නො වේ. එහෙත් ශුද්ධ චිත්තයයි. සිත එහි සාරයයි. එහෙත් පුරුෂයාගේ සාරයයි.

ජනන මරණ කරණානාං ප්‍රතිනියමාදයුගපක් ප්‍රචාන්තෙශ්ව පුරුෂ බහුත්වං සිද්ධං ත්‍රේගුණ විපර්යාදාවිවෙච්<sup>5</sup>

(උත්පත්තිය, මරණය, ඉන්ද්‍රිය යන මොවුන්ගේ නියමය වෙන වෙනම වන හෙයින් ද එකවිට සියල්ල නොපවත්නා හෙයින් ද පුරුෂයන්ගේ බහුත්වය සිද්ධ ම ය.)

පුරුෂ මිදිය යුතු වන්නේ ප්‍රකෘතියෙන් ය. කිසියම් පුරුෂයක් විමුක්තිය පසක් කළ කල්හි එය ඉදිරියට විකාශය නො වේ. එවිට ප්‍රකෘති ලෝකාවශෝෂණ හෙවත් ප්‍රලය අවස්ථාවට පත්වේ.

සාංඛ්‍යය සහ යෝගය අතර කැපීපෙනෙන වෙනසක් නම් යෝගයෙහි ඊශ්වර පිළිගැනීමයි. සාංඛ්‍යයෙහි ද ඉගැන්වෙනුයේ ඊශ්වර නොපිළිගත හැකිය යන සංකල්පයට වඩා ඊශ්වර සංකල්පය ඔප්පු කළ නොහැක යන අදහසයි. යෝගයෙහි ඉගැන්වෙන ඊශ්වර වෙනත් හින්දු දර්ශනවල ඊශ්වර සංකල්පය මෙන් නො වේ. මෙහි ඊශ්වර පුරුෂයේ ස්වරූපය දරයි. එහෙත් ස්වභාවිකය, ස්වඥය, ඊශ්වරාදී මතයට පකෂ ව පනඤ්ජලී පවසනුයේ අපගේ අනුභවයෙහි ඥානය, ප්‍රඥාව යනාදියෙහි අනුක්‍රමික පිළිවෙළක් පවතින බවයි. ප්‍රකෘතියෙහි පරිණාමයට ප්‍රාරම්භක ශක්තිය සලසා දීම මෙන් ම ස්වකීය කරුණා මහිමයෙන් ආනුභවික පැවැත්මෙන් වෙන් ව සිටී. ඊශ්වර විමුක්තිය සොයා ගැනීම පිණිස අනුගාමිකයන්ට අනුග්‍රහය දක්වයි.

ප්‍රකෘති: ප්‍රකෘති ලෝකයෙහි මූල කාරණය ලෙස සැලකේ. එය කිසියම් විකෘතියක් නොවන බව සාංඛ්‍යකාරිකාවෙහි සඳහන් වේ.

මූල ප්‍රකෘතිර්විකෘතිර් මහදාද්‍යා ප්‍රකෘති විකෘතය: සප්ත ශෝඛෂකස්තු විකාරො න ප්‍රකෘර්තිර් න විකෘති: පුරුෂ:6

(මූල ප්‍රකෘතිය විකෘතියක් නො වේ. මහත් ආදී සත්දෙන ප්‍රකෘති මෙන් ම විකෘති ද වෙත්. එකොළොස් ඉන්ද්‍රීය සහ පඤ්ච මහාභූත විකෘති ය. පුරුෂ වනාහි ප්‍රකෘතියක් හෝ විකෘතියක් නො වේ.)

භෞතික සියල්ලෙහි හේතුව ප්‍රකෘතියයි. විශ්වය ක්‍රමයෙන් ප්‍රකෘතිගෙන් විකාශය වන බව මේ දර්ශනයේ ඉගැන්වේ. එබැවින් මෙය පරිණාමවාදයක් ලෙස ප්‍රසිද්ධය. සත්ව, රජස්, තමස් යයි භෞතික ලෝකයෙහි අවශ්‍ය ලක්ෂණ තුනකි. ප්‍රකෘති මෙම ලක්ෂණ තුනෙන් පරිමිත ය. මේවා ගුණ නාමයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. ගුණයන්ගේ ස්වභාවය මෙසේ දැක්වේ.

ප්‍රීතාප්‍රීතිවිෂදාත්මකා: ප්‍රකාශ ප්‍රවෘත්ති නියමාර්ථා:  
අන්‍යෝන්‍යානිභවාශ්‍රා ජනන මිථුන වෘත්තයශ්ච ගුණා:<sup>7</sup>

(සත්ව, රජස්, තමස් යන ගුණයෝ පිළිවෙලින් සැප, දුක, මූළාව යන ස්වභාව ඇත්තෝය. ආලෝකය, කාර්යයෙහි උත්සාහය, කාර්යයෙන් වැළැක්ම යන කරුණු ප්‍රයෝජන කොට ඇත. ඔවුනොවුන් මැඩලීම, ඔවුනොවුන් ඇසුරු කිරීම, ඔවුනොවුන් ඉපදවීම, ඔවුනොවුන් එකතු ව සිටීම යන ක්‍රියාවන්ගෙන් යුක්තය)

චන්‍ද්‍රගුණය එකට සිටිමින් ආත්මය බන්ධනය කිරීම සඳහා ලඝුවක් (ගුණ) මෙන් ක්‍රියාකරන බැවින් මේවා ගුණ නාමයෙන් හැඳින්වේ.<sup>8</sup>

එහෙත් ප්‍රකෘතියෙන් පුරුෂ බන්ධනය වනවා පමණක් නොව බන්ධනයෙන් මුදවා බව ද පිළිගැනේ. එක් එක් ගුණය ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී විවිධාකාර වේ. එය ප්‍රකෘතියේ අපරිමිතතාවට මග පාදයි. ගුණ විපරිණාමයට පත් වේ. එහෙත් පරිපූරණ විපරිණාමයක් නොවේ. ගුණ නොනැසී පවතින අතර ඒවාහි ප්‍රකාර පමණක් වෙනස් වේ.

ප්‍රකෘතියෙහි සියලු ප්‍රකාර අප්‍රකට වන විට එය ප්‍රලය නමින් හැඳින්වේ. අනෙක් අවස්ථාවන්හි සර්ගය සිදුවේ. ප්‍රකෘතිය පවත්නා බවට විවිධ තර්ක ඉදිරිපත්කර තිබේ. ලෝකයෙහි පවත්නා සියලු පදාර්ථයන් සීමා සහිත ය. අනන්තාධීන ය. ඒවායෙහි පැවැත්ම සඳහා සීමා රහිත ස්වාධීන හේතුවක් පැවතිය යුතු ය. එය ප්‍රකෘතියයි. මේ එක් තර්කයකි. ලෝකයෙහි පවත්නා පදාර්ථයන් පදනම් කර ගනිමින් සත්වයාට සැප, දුක, මැදහත් වේදනා ඇති වේ. එසේ නම් මෙම ක්‍රීඩිත වේදනාවන්ට පොදු වූ හේතුවක් විය යුතුය. මෙබඳු තර්ක කිහිපයක් මගින් ප්‍රකෘතියේ පැවැත්ම සනාථ කිරීමට උත්සාහ දරා තිබේ. මූල හේතුවක් (FirstCause) පිළිබඳ ව සාංඛ්‍ය දර්ශනයේ ඉගැන්වේ. වස්තූන් විග්‍රහ කරගෙන යාමේ දී අන්තිමට නවතිනුයේ මූල හේතුවෙහි ය. ද්‍රව්‍ය පරමාණුන්ගෙන් සෑදී ඇත. පරමාණු ශක්තියෙන් නිර්මිත ය. මෙසේ විග්‍රහ කරගෙන යාමේ දී අවසානයේ අව්‍යක්ත වූ ප්‍රකෘති තුළ නවතී. පුරුෂ හැර අන් සියල්ල ප්‍රකෘති තුළ සංගෘහිත ව පවතී. එය සීමා රහිතය. කොන්දේසි රහිතය. ප්‍රධාන, අව්‍යක්ත යන නම්වලින් ද ප්‍රකෘති හැඳින්වේ.

ප්‍රකෘති, පුරුෂ හා සම්බන්ධ විමෙන් ලෝකය නිර්මාණය වේ. " සංයෝගය " යන වචනය මෙහි දී භාවිත වේ. ප්‍රකෘතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය පුරුෂගේ මනීමයෙන් මෙහෙයවනු ලැබේ. එකිනෙකට වෙනස් වූ ප්‍රකෘති සහ පුරුෂ සම්බන්ධ වනුයේ කෙසේ ද යනු ප්‍රශ්නයකි. එය සිදුවනුයේ අන්ධ පංගුල න්‍යායෙනි.

පුරුෂසා දර්ශනාර්ථං කෙවලාර්ථං තථා ප්‍රධානසා  
පංග්වන්ධවදුභයෝරපි සංයෝගස්තත් කෘත: සර්ග:<sup>9</sup>

(පුරුෂගේ සහ ප්‍රකෘතියේ යම් සංයෝගයක් වේ ද එය පුරුෂගේ දර්ශනය පිණිසත් ප්‍රකෘතියේ කෙවලය හා පරිණාමය පිණිසත් වේ. පිළි අඳ දෙදෙනාගේ සංයෝගය මෙන් වේ)

ප්‍රකෘති පුරුෂ සංයෝගයෙන් ගුණ විශේෂයක් වන රජස් කැළඹීමට පත්වේ. අනතුරුව සෙසු ගුණ ද කැළඹේ. මෙම එකතු වීම තුළින් ලෝකයේ විවිධ ද්‍රව්‍ය හටගනී.

ප්‍රකෘතියේ පරිණාමයෙන් හටගන්නා පළමුවෙනි ප්‍රතිඵලය මහත් ය. එනම් බුද්ධියයි. මහත් නමින් හඳුන්වනුයේ එය අනන්ත විශ්වයේ මූල ධීජය ලෙස සැලකෙන බැවිනි. එක් එක් පුද්ගලයා තුළ එය ක්‍රියාත්මක වන විට බුද්ධි නමින් හැඳින්වේ. විචාරය සහ තීරණය කිරීම එහි ප්‍රධාන කාර්යයයි. බුද්ධිය මගින් විෂය සහ විෂයී පිළිබඳ වෙනස වටහා ගනී. ප්‍රකෘතියේ සත්ව ගුණයෙන් බුද්ධි ජනිත වේ. මේ සාත්වික ගුණයෙන් ධර්ම, ඥාන, වෛරාග්‍ය, ඵලවර්ග යන මේවා හටගනී.

ප්‍රකෘති පරිණාමයෙන් හටගන්නා දෙවෙනි ප්‍රතිඵලය අභංකාරයයි. එය සෘජුව ම මහත්ගෙන් හටගනී. අභිමානය අභංකාරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයයි. මම, මගේ යන අදහස ඇතිකර ගැනීමයි. පළමු ව ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ග්‍රහණය කරයි. දෙවනු ව ඒවා නිශ්චය කර මමත්වයක් ඇතිකර ගනී. සත්ව, රජස්, තමස්, සම්බන්ධයෙන් අභංකාරය වෛකාරික. තෙජස, භූතාදි යනුවෙන් කොටස් තුනකට බෙදේ. සාත්වික අභංකාරයෙන් ඥානේන්ද්‍රිය 5, කර්මේන්ද්‍රිය 5 සහ මනස් හටගනී. තාමස ශක්තිය ලබාදෙයි. ඥානේන්ද්‍රිය යනු වඤ්ඤාදි ඉන්ද්‍රිය පසයි. බුද්ධින්ද්‍රිය නමින් ද මේවා හැඳින්වේ. පුරුෂ අරමුණු රස විඳිනුයේ මෙම ඉන්ද්‍රිය මගිනි. කර්මේන්ද්‍රිය යනු ක්‍රියා කිරීමට උපකාරී වන මුඛය, අත්, පා, අධෝමුඛය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ නිමිත්තය. මේ ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳ ව දැන හැක්කේ අනුමානයෙන් පමණි. ඒවායේ බාහිර ස්වරූපය නියම ඉන්ද්‍රිය නොවේ. ඉන්ද්‍රිය ඉතා සියුම් ය.

**මනස්**

මනස් මධ්‍යම ඉන්ද්‍රියයි. දැනීම සහ ක්‍රියාකාරීත්වය එයට අයත් වේ. මනස් මග පෙන්වීම නොමැති ව ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියා නොකරයි. මනස ඉතා සියුම් ය. එය කොටස්වලින් සෑදී ඇත. එක මොහොතක විවිධ අරමුණු හා සම්බන්ධ වෙයි. මනස්, අභංකාර, බුද්ධි යන තුන අන්තකරණ නමින් හැඳින්වේ. දර්ශන, ශ්‍රවණ ආදියත් කර්මේන්ද්‍රියනුත් බාහ්‍ය කරණ යනුවෙන් නම් කර ඇත. සුක්ෂම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාවකි. බාහ්‍ය ඉන්ද්‍රිය දහය අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය උඩ පවතී. බාහිර ඉන්ද්‍රිය මගින් සපයන ලද අතීත ඉන්ද්‍රිය දත්ත මනස ස්ථිර සංඥාවන් ලෙස තීරණය කරයි. අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය තුන සහ බාහිර ඉන්ද්‍රිය දහයේ එකතුවට කරණ යයි

කියනු ලැබේ. බාහිර ඉන්ද්‍රිය වර්තමාන කාලයට සීමා වේ. අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය කාලත්‍රයට ම සම්බන්ධ වේ.

න්‍යාය වෛශිෂික දර්ශනයට අනුව මනස සදාකාලික පරමාණු විශේෂයකි. එයට කොටස් නැත. වහා ඉන්ද්‍රියයන් හා සම්බන්ධ විමක් නැත. එම නිසා එකම අවස්ථාවෙහි අපට බොහෝ අත්දැකීම්, සංඥාවන්, චේතනාවන් ඇතිකර ගත නොහැක.

සාංඛ්‍ය දර්ශනයට අනුව මනස පරමාණුවලින් නිර්මිත නො වේ. සදාකාලික ද නො වේ. එය ප්‍රකෘතියේ කොටසකි. ඒ නිසා සුදුසු කාලයෙහි හට ගැනීමට සහ විනාශයට පත් වේ. මනසේ ඉන්ද්‍රිය ඥානය සංඥාව, වේදනාව, චේතනා ආදී බොහෝ දැනීම් ඇති වේ. අත්දැකීම් ඇතිවනුයේ එකක් පසු ව අනෙක යන ක්‍රමයටයි.<sup>10</sup>

තත්මාත්‍ර නමින් හැඳින්වෙන ශබ්ද, ස්පර්ශ, වර්ණ, රස, ගන්ධ යන මේවා ඉතා සියුම් ය. ඒවා දැනගනුයේ අනුමානයෙනි. යෝගීන්ට ඒවා දත හැකි ය. මහාභූත පැනනගිනුයේ තත්මාත්‍රයන්ගෙනි. ශබ්ද තත්මාත්‍රයෙන් ආකාශය නික්මෙයි. මිශ්‍ර වූ ශබ්ද තත්මාත්‍රයෙන් හා ස්පර්ශ තත්මාත්‍රයෙන් හා ස්පර්ශ තත්මාත්‍රයෙන් වායුව නික්මෙයි. මේ දෙකින් සහ රූප තත්මාත්‍රයෙන් ගින්න හටගනී. මේ තුනෙන් සහ රස තත්මාත්‍රයෙන් ජලය හටගනී. තත්මාත්‍ර පහෙන් ම පෘථිවිය හටගනී. ඒ නිසා පෘථිවිය ශබ්ද, ස්පර්ශ, වර්ණ, රස හා ගන්ධ යන ගුණ පහෙන් ම සමුපේත වේ.

ප්‍රකෘතියේ පරිණාමය මහත් සිට භූත දක්වා කොටස් දෙකකට බෙදේ. ප්‍රත්‍යය සර්ග හෙවත් බුද්ධි සර්ග තත්මාත්‍ර සර්ග හෙවත් භෞතික සර්ග යනුවෙනි. පළමුවැන්නේ දී ප්‍රකෘති බුද්ධි අභංකාර ඒකාදශ ඉන්ද්‍රිය ලෙස පරිණාමය වේ. දෙවැන්න තත්මාත්‍ර, මහාභූත වශයෙන් නිෂ්පාදනය වේ. තත්මාත්‍ර අවිශේෂ නමින් ද හැඳින්වේ. ඒවා සියුම් බැවින් සාමාන්‍ය මිනිසාට විෂය නො වේ. භූත කොටස් විශේෂ නමින් හැඳින්වේ. විශේෂ කොටස් නැවත තුන් ආකාර වේ.

1. මහාභූත
2. ස්ථූල ශරීර හෙවත් දෙමව්පියන්ගෙන් හටගත් ශරීරය. සුක්ෂ්ම හෙවත් ලිංග ශරීරය. මෙය බුද්ධි, අභංකාර, එකොළොස් වැදෑරුම් ඥානෙන්ද්‍රිය සහ පංචතත්මාත්‍ර යන මේවායෙන් යුක්ත වේ.

මෙය අන්ධ පරමාණුන්ගේ නර්තනයක් නො වේ. ලෝකයට අර්ථවත් දෙයක් නිෂ්පාදනය නොකරන ඇදීමේ හා තල්ලු කිරීමේ නියුතු යාන්ත්‍රික බලයක් ද නො වේ. එය අතිශයින් මූලික වූ සදාචාරමය ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් ඉදිරිපත් කරයි. ප්‍රකෘතියේ පරිණාමයේ අන්තිම පරමාර්ථය පුරුෂ බන්ධනයෙන් මිදවීමයි. සාංඛ්‍යයේ විමුක්තිය දෙකොටසකට බෙදේ. ජීවත්මුක්ති, විදේහමුක්ති යනුවෙනි. ජීවත් ව සිටිය දී ම විමුක්තිය ලැබීම ජීවත්මුක්ති යන්නෙන් අදහස් කෙරේ. විමුක්තිය ලද පුද්ගලයාගේ මරණින් පසු සැනසීම විදේහමුක්ති නම් වේ.

එය සුක්ෂ්ම දේහයකි. එය සම්පූර්ණ මිදීමයි. සාංඛ්‍ය කාරිකාවෙහි මෙසේ දැක්වේ.

ප්‍රථනෙ ශරීච්භෙදෙ වරිතාර්ථත්වාත් ප්‍රධාන විනිවෘත්තො: ඓකාන්තික මාත්‍යන්තික මුභයං කෙච්ච්‍යමාප්නොති<sup>11</sup>

(කර්මයෙන් උපදවන ලද ශරීරයාගේ විනාශය පැමිණි විට බුද්ධි තත්වාදීන්ගේ ද්වාරයෙන් කරන ලද කාර්ය ඇති හෙයින් ප්‍රකෘතිය කාර්යයෙන් වෙන් වූ කල්හි පුරුෂ ඓකාන්තික හෙවත් අවශ්‍යයෙන් වනසුලු වූත් ආත්‍යන්තික හෙවත් නොනැසෙනසුලුවූත් දෙවැදෑරුම් කෙච්ච්‍යයට පැමිණේ)

**යෝග**

යෝගය පිළිබඳ විවිධ විවරණ දක්නට ලැබේ. "යෝගශ්චිත්තවෘත්ති නිරෝධ:"<sup>12</sup> යන විග්‍රහයට අනුව යෝග යනු සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය නැවැත්වීමයි. යෝග මාර්ගය නිර්මාණය කර ඇත්තේ මෙම පරමාර්ථය ඉටුකරගනු සඳහා ය. සිතෙහි විවිධ හැසිරීම් පිළිබඳව අවධානය යොමු කෙරේ. මෙම හැසිරීම්වල ස්වභාවය යෝගය අධ්‍යයනය කරයි. විෂය සහ මනස පාලනය කරන්නාවූ ක්‍රම යෝගයෙහි ඉගැන්වේ. සන්සුන් මනසක් සඳහා මනා සේ පාලනය කරන ලද සිරුරක් අවශ්‍යය. ඉන්ද්‍රියාකර්ෂණය මනස කලබලයට පත් කරයි. මනස මැනවින් දමනය කිරීම සඳහා අට වැදෑරුම් ශික්ෂණ මාර්ගයක් (අෂ්ටාංග යෝගය) ඉදිරිපත් කරයි.

1. යම
2. නියම
3. ආසන
4. ප්‍රාණායාම
5. ප්‍රත්‍යාහාර
6. ධාරණා
7. ධ්‍යාන
8. සමාධි යනු එම යෝග අටයි.

**1. යම**

පතඤ්ජල යෝග ශාස්ත්‍රයෙහි යම හඳුන්වා ඇත්තේ මෙසේ ය. "අහිංසාසත්‍යාස්තෙයඛ්‍රන්මචර්යපරිග්‍රහායමා:"<sup>13</sup> අහිංසා, සත්‍ය, අස්තෙය, ඛ්‍රන්මචර්ය, අපරිග්‍රහ යන මේවා යම යන්නෙන් අදහස් කෙරේ. අහිංසා හිංසා කිරීමෙන් වැළකීම, සත්‍ය, ඇත්ත කථා කිරීම, අස්තෙය භොරකමින් වැළකීම, ඛ්‍රන්මචර්ය බඹසර හැසිරීම, අපරිග්‍රහ වස්තු තණ්හාවෙන් තොරවීම.

මෙම ශික්ෂා ස්වරූපය අනුව බෞද්ධ පංචශීලය හා සමාන බවක් දැයි. මේවා යහපත් මිනිසෙකු විමට ලෝකයට පොරොන්දු වීමක්

ලෙස ද සැලකිය හැකි ය. අපරිග්‍රහය පුරුදු කරන්නා වූ තැනැත්තාට කාලයක දී තමාගේ අතීත හා අනාගත ජීවිත දත හැකි වෙයි.

2. නියම

“ගෞවසන්තොෂතපස්චාධ්‍යායෙශ්චරප්‍රණිධානානි නියමාෆ්” යනුවෙන් නියම අංගය හඳුන්වා ඇත.

- 1. ගෞව
- 2. සන්තොෂ
- 3. තපස්
- 4. ස්වාධ්‍යාය
- 5. ඊශ්වරප්‍රණිධාන යනුවෙන් එහි කොටස් පහකි.

1. ගෞව:-

පිරිසිදුකම මෙය දෙවැදැරුම්ය. බාහිර සහ අභ්‍යන්තර වශයෙනි. දිනපතා නෑමෙන් බාහිර පිරිසිදුකම ලැබෙයි. එයින් මිනිසාගේ සිතුවිලි, වචන සහ ක්‍රියා පිරිසිදු කරයි. සිය සිරුර දෙවියන්ට වැඩ සිටීමට සුදුසු තැනක් බවට පත් කරයි.

2. සන්තොෂ:-

සතුට, “සන්තෝෂ්‍ය සන්තිනිසාධනාදධිකසානුත්පාදිත්සා” දැනට තමා සතුට ඇති ප්‍රමාණයට වඩා ලැබීමට නොසිතා සැහීමට පත්වීම සන්තෝෂයයි.

“සන්තෝෂානුත්තමො සුඛ ලාභ” සන්තොෂයෙන් උතුම් සැප ලැබේ.

“යච්ච කාමසුඛං ලොකෙ යච්ච දිව්‍යං මහත් සුඛං තෘෂ්ණාක්ෂසුඛසෙසතං නාර්හතෘ ෂොඩශීං කලාමිති”<sup>14</sup>

ලෝකයෙහි කාමසුඛයට වඩා දිව්‍ය සැප මහත්ය. දිව්‍ය සැපත තෘෂ්ණාව දුරු කිරීමෙන් ලැබෙන සැපතේ සොළොස් කලාවක් වත් නොවේ.

3. තප තපස

“කායෙනද්‍රියසිද්ධිරගුද්ධික්ෂයාත්තපසා”<sup>15</sup> (කායෙනද්‍රිය සිද්ධි අගුද්ධි දුරුකිරීම තපසයි) “තපො ද්වන්ද්ව සහනම්” යනුවෙන් ද විග්‍රහකර ඇත. ශීත සහ උෂ්ණ ආදියෙන් වැළකීම එයින් අදහස් කෙරේ. වාන්ද්‍රායණ, සාන්තපනාදී වුන රැකීම ද එයට ඇතුළත් වේ.

4. ස්වාධ්‍යාය - ඉගෙනීම.

“ස්වාධ්‍යායො මොක්ෂශාස්ත්‍රාණමධ්‍යයනං ප්‍රණව ජපො ව” (ස්වාධ්‍යාය යනු මෝක්ෂ ශාස්ත්‍රය හැදෑරීමයි. “ඕම්” යන මන්ත්‍රය ජප

කිරීම ද වේ) ස්වාධ්‍යායාදිෂ්ටදෙවතා සංප්‍රයෝගා” (ස්වාධ්‍යාය යනු ඉටු දෙවියන් සමග එකතුවීමයි. “දෙවා සෘෂ්‍යා සිද්ධාශ්ව ස්වාධ්‍යායශීලසා දර්ශනං ගච්ඡන්ති. කාර්යෙ වාසා වර්තන්ත ඉති” (දෙවියන් නම් සෘෂ්චරන් සහ සිද්ධවරන්ය. ඔවුහු ඉගෙනීමෙහි නියුතු තැනැත්තාට දර්ශනය වෙති. ඔහුගේ කටයුතු සඵල වේ)

5. ඊශ්වරප්‍රණිධාන, ඊශ්වර කෙරෙහි කැපවීම

“සමාධිසිද්ධි ඊශ්වර ප්‍රණිධානාත්” ඊශ්වර කෙරෙහි කැපවීමෙන් සමාධි සිද්ධිය ඇති වේ. ඊශ්වර ප්‍රණිධානාත් ඊශ්වරට සපුරා කැපවූ තැනැත්තාගේ සමාධිය සම්පූර්ණ වෙයි. අන්‍යදේශයන්හි ද අන්‍යදේහයන්හි ද විවිධ කාලයන්හි ද සියල්ල නොවළඟා දැනගනී.

3. ආසන:-

ස්ථිර සැප ඇත්තේ ආසනයයි. “ස්ථිර සුඛමාසනම්”<sup>16</sup> පද්මාසන, වීරාසන, හද්‍රාසන, පර්යංකාසන, ක්‍රෝෂ්චනිෂදන, හස්තිනිෂදන, උෂ්ටනිෂදන, ආදිය ආසන නමින් හැඳින්වේ.

ආසන යනු යෝගය සඳහා වාඩිවන ආකාරයයි. දෙපා දණිස් දෙකෙන් හකුළුවාගෙන යටි පතුල් උඩු අතට සිටින සේ තැබීමෙන් පද්මාසනය සකස් වේ. වීරාසනය සෑදෙනුයේ එක් පාදයක් දණිස්සෙන් නමා යටි පතුළ පොළොවට තද වන සේ තබා අනෙක් කකුල එහි දණිස්ස මත තැබීමෙනි. දෙපා දණිස් දෙකින් ඇතුළට නමා ඒ මත ඇඟිලි එකිනෙක ඇතුළෙහි තබන ලද දැත තැබීමෙන් හද්‍රාසනය සකස් වේ. දෙපා ස්වස්තිකයේ ස්වරූපයට තබා ගැනීමෙන් ස්වස්තික ආසනය සකස් වේ. උකුළු ප්‍රදේශයේ සිට ඉදිරියට දෙපා දිගහැරීමෙන් දණ්ඩාසනය නිර්මාණය වේ. කොටි හමක් හෝ මුව හමක් හෝ මත වාඩිවීම සෝපාග්‍රය නමින් හැඳින්වේ. පලක් බැඳ වාඩිවීම පර්යංක ආසනයයි.

කොස්වාළිහිණියෙකු, ඇතෙකු, ඔටුවෙකු මෙන් වාඩිවීම ක්‍රෝෂ්චනිෂදක ආදියෙන් පැවසේ. පාද පසුපසට නමා ඒ මත වාඩිවීමෙන් සමසංස්ථාන ආසනය සැකසේ. යෝගියාට පහසුව දැනෙන ඉහත කී කවර හෝ ආසනයකින් වාඩිවීම යථාසුඛ යන්නෙන් අදහස් කෙරේ. ස්ථිරසුඛ, යථාසුඛ යන වචන දෙකම එයට භාවිත කෙරේ.

වාඩිවන ආකාරය (Pose) මෙන් ම විශ්‍රාමය (repose) ද ආසනයන්ගෙන් අදහස් කෙරේ. සිරුර තැන්පත්වීමත් මානසික සුවදායීතාවත් එයින් ඇති කරයි. මොළයෙහි නියුරෝන් සෛල ක්‍රියාකාරී බවට පත්කරයි. සිරුර අභ්‍යන්තර ශරීර ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද ක්‍රමානුකූල බවට පත් කරයි. එබැවින් ආසන නිවැරදි වෙයි. මේ මොහොතෙහි ජීවත්වීමට පුරුදු වෙයි. සාමාන්‍යයෙන් මිනිස් සිත නිතර ම අතීත අරමුණු ගැනීමට හෝ අනාගතය ගැන සිතීමට පෙළඹෙයි. අදාළ මොහොතෙහි ජීවත්වීම ඉතා දියුණු මානසික

අභ්‍යාසයකි. අතීතය ගැන සිතමින් ශෝක කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් නොමැති වෙයි. ඉඩා, පිංගල, සුශ්‍රමිනා යන නාඩි ඔස්සේ ශක්තිය ක්‍රමානුකූල ව විසිරී යයි. මනස සහ සිරුර සම්බන්ධ කරන පාලමක් ලෙස ආසන ක්‍රියා කරයි. සාධක හෙවත් යෝග වඩන්නා විවිධ බන්ධනයන්ගෙන් මුදවයි.

4. ප්‍රාණායාම

“තස්මින්ත්ස්සති ශ්වාසප්‍රශ්වාසයෝර්ගතිච්ඡේදෑ ප්‍රාණායාමෑ”<sup>17</sup>

(එම ආසන ඇතිකල්හි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ ගමන නැවැත්වීම ප්‍රාණායාම නම් වේ.)

“සත්‍යාසන ජයේ බාහ්‍යස්‍ය වායෝරාවමනං ශ්වාසා කෞෂ්ඨස්‍ය වායෝර් නිස්සරණ ප්‍රශ්වාසා තයෝර් ගතිච්ඡේදේ උභයාභාවෑ ප්‍රාණායාමෑ” (ආසන දිනාගත් කල්හි පිටත වායුව ඇතුළට ගැනීම ශ්වාස නම් වේ. ඇතුළත වායුව පිටතට හෙළීම ප්‍රශ්වාස නම් වේ. එම දෙකෙහි ම ගමන වැළැක්වීමෙන් එම දෙක ම නොමැතිවීම ප්‍රාණායාම නමින් හැඳින්වේ)

සාමාන්‍යයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ක්‍රමානුකූල ව සිදු නො වේ. එය බාධාවකින් තොර ව ගලා යයි. මෙහි දී මෙම ක්‍රමය මැනවින් නිරීක්ෂණය කෙරේ. මනසින් මෙම ක්‍රියාවලිය පාලනය කිරීමට උත්සාහයක් ගනී. ප්‍රාණායාමයෙන් අදහස් කරනුයේ එයයි. එවිට මෙම ක්‍රියාදාමය ක්‍රමානුකූල බවට පත්වේ.

ප්‍රාණ යනු ස්වයං ශක්ති විශේෂයකින් (Auto energizing) යුත් බලවේගයකි.<sup>18</sup> එය එක් එක් පුද්ගලයා තුළත් විශ්වය පුරාත් පැතිරී පවතී. මෙය කායික මෙන් මානසික ශක්තියක් ලෙස ද හැඳින්විය හැකිය. මෙය බුද්ධියේ මූලාශ්‍රය ද වේ.

ප්‍රාණ-ආයාම යන වචනවලින් ප්‍රාණායම යන්න සෑදී ඇත. ප්‍රාණ යනු ශක්තියයි. ආයාම යනු පැතිරවීමයි. එය මුළු ශරීරය පුරා ම පැතිරී පවතී. ප්‍රාණ, අපාන, සමාන, උදාන, ව්‍යාන, නාග, කුර්ම, කාකර, දේවදත්ත, ධනංජය යනුවෙන් ප්‍රධාන ශක්ති දහයක් ඇත. ශක්තිය එකතු වී පවත්නේ වක්‍රයන්හි ය. ඒවා සුසුම්නාවෙහි පිහිටා ඇත. ශක්තිය බෙදා හරින එකකයන් ලෙස වක්‍ර ක්‍රියා කරයි. ප්‍රාණය ආධ්‍යාත්මික ශක්තියක් ලෙස ද විශ්ව ශක්තියක් ලෙස ද ක්‍රියා කරයි. එය විශ්වයේ කම්පනය වෙමින් පවතී. උණුසුම, ආලෝකය, ගුරුත්වාකර්ෂණය, ශක්තිය, ජීවිතය, අධ්‍යාත්මය ආදී සියල්ල ප්‍රාණයේ විවිධ ස්වරූපයන් ය. ප්‍රාණය සහ සිත නිරන්තර සබඳතාවෙන් පවතී. ප්‍රාණය නැවතුන විට සියල්ල නවතී.

රස, රුධිර, මාංස, මේද, අස්ථි, ඇටමිදුළු, ශුක්‍ර යන ස්පන්ධාතු ප්‍රාණය ආරක්ෂා කිරීමට උපකාර වේ. ප්‍රාණායාමයේ දී ඒවා එකට එකතු වේ. එයින් ශක්තිය ජනනය කෙරේ.

ශරීරය තුළ ප්‍රාණය ජනනය කිරීම සහ බෙදාහැරීම විදුලිය උත්පාදනය සහ බෙදා හැරීමට සමාන ය. ජලවිදුලිය නිපදවීම සඳහා

අධික වේගයෙන් ක්‍රියා කරන්නා වූ ජල පහරක් උත්පාදක යන්ත්‍රය කරා පැමිණිය යුතු ය. රැස්කර ඇති ජලයේ වේගයක් නොමැත. වේගයෙන් පිටවන ජලය අධික ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් යුක්ත ය. ප්‍රාණයන් එමෙන් ම ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් යුක්ත ය. එය දැනගත් විට අපට එයින් නිසි ප්‍රයෝජන ගත හැකි ය.

ශක්තිය රැස්වී පවතිනුයේ සුසුම්නාවට සම්බන්ධ වක්‍රයන්හි ය. ස්නායු පද්ධතිය මාර්ගයෙන් එම ශක්තිය ශරීරය පුරා බෙදාහරිනු ලැබේ. ප්‍රාණායාමය පුහුණු කිරීමෙන් කෙනෙකුට ශතවර්ෂාධික කාලයක් ජීවත් විය හැකි ය. ශාරීරික සුවදායී භාවයත් මානසික තැන්පත්කමත් ලබා ගත හැකි ය. ආධ්‍යාත්මික ස්ථාවරබව ද ගෙන දෙයි.

“බාහ්‍යාභ්‍යන්තරස්තම්භ වෘත්තිර්දේශකාලසංඛ්‍යාහි: පරිදෘෂ්ටො දීර්ඝ සුක්ෂමෑ”<sup>19</sup>

භාග්‍ය නම් වූ ප්‍රශ්වාසයේත් අභ්‍යන්තර නම් වූ ආශ්වාසයේත් ස්තම්භ නම් වූ ආශ්වාස නැවැත්වීමේත් ක්‍රියාව දේශ කාල සංඛ්‍යාවන්ට අනුව සකස් කරන ලද්දේ දීර්ඝ සුක්ෂම නම් වේ යනු එහි අදහසයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් පාලනය වන සීමාවන් මෙහි දැක්වෙයි. මෙහි දේශ යනු සිරුරයි. කාල යනු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට ගත වන කාලයයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සඳහා පෙනහළුවල ධාරණ පරිමාව ද මෙයින් අදහස් කෙරේ.

ප්‍රාණ වෘත්ති, බාහ්‍ය වෘත්ති, අභ්‍යන්තර වෘත්ති, ස්තම්භ වෘත්ති යන මේවා සබ්ජ ප්‍රාණායාම යනුවෙන් හැඳින්වේ. ආශ්වාසය, ආනන්දමය, විඥානමය, මනෝමය, ප්‍රාණමය, අන්තමය යන පඤ්චප්‍රාණයන් ස්පර්ශ කරයි.

සති දෙකක් පමණ ප්‍රාණායාමය ප්‍රගුණ කළ විට වැඩි ප්‍රමාණයක් පෙනහළුවල වාතය දරා සිටීමටත් වැඩි කාලයක් හුස්ම අල්ලා සිටීමටත් හැකියාව ලැබේ.

බාහ්‍යාභ්‍යන්තරවිෂයාක්ෂෙපී චතුර්ථෑ<sup>20</sup>

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ විෂය ඉක්මවා යාම සතරවැන්නයි. සාමාන්‍ය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ ප්‍රමාණය ඉක්මවා යාමක් මෙහි දී සිදුවේ. 11, 4 සූත්‍රයෙන් දැක්වූ දේශ කාලයන්ගේ ස්වභාවයේ වෙනසක් මෙහි දී දැකිය හැකිය.

කෙනෙකුගේ කැමැත්ත හෝ උත්සාහයෙන් තොර ව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිදුවන විට ප්‍රාණායාමයේ හතර වෙනි අවස්ථාව එළඹෙයි. සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය නවතී. ශක්තිය හා බුද්ධිය ද නවතී. යහපත් කර්ම ශක්තිය පමණක් ඉතිරි වෙයි. ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයේ ඉහළ ම තත්ත්වයට පැමිණෙයි. මෙය නිර්බිජ ප්‍රාණායාම ලෙස හැඳින්වේ.

තතා: ක්ෂීයනෙ ප්‍රකාශාවරණම්<sup>21</sup>

එයින් යෝගියාගේ විවේක ඥානය ආවරණය කරන්නා වූ කර්ම විනාශ කෙරේ. ක්ලේශයන්ගේ පිරිසිදු වීමත් ඥානයේ දීප්තියක් සිදුවේ. ප්‍රාණායාමයට වඩා වඩා පාරිශුද්ධිය ගෙනදෙන තවත් ක්‍රමයක් නැත.

ඥානාලෝකය බැබළීමට පත් වේ. ඥානය ආවරණය කරන කර්මයන්ට අවිද්‍යාවක් ඇතුළත් වේ. ප්‍රාණායාම මගින් ක්ලේශයන් නැසිය යුතු යයි මනු ද ප්‍රකාශ කරයි. වලාකුළු ඉවත් වූ විට අහස බබළන්නාක් මෙන් ලෝහ, දේවශ, මෝහ, අවිද්‍යාදී ක්ලේශයන් ඉවත් වූ කල්හි ප්‍රඥා ආලෝකය මතු වී පෙනෙයි.

ප්‍රාණායාමයට වඩා උසස් ශික්ෂණයක් තවත් නැතැයි යෝග වූඩාමණී උපනිෂදයේ සඳහන් වේ. ප්‍රාණායාමය අතිවිශිෂ්ට ඥානයක් (මහාවිද්‍යා) ලෙස හැඳින්වේ. එය නිදහස සහ යහපත් පැවැත්ම සඳහා උසස් ම මාර්ගයකි.

ධාරණාසු ව යොග්‍යතා මනස?22

සිත එකඟ කිරීමේ හැකියාව ඇතිවේ. මෙහි ධාරණා යන්නෙන් අදහස් කරනුයේ සිත එකඟ කිරීමයි. තැන්පත් කිරීම ය. ප්‍රාණායාමයේ සතරවෙනි අවස්ථාවට එන විට සිත මැනවින් එකඟ වේ. මනස සෘජු බවට පත් කෙරේ.

5. ප්‍රත්‍යාහාර

ස්වවිෂයාසංප්‍රයෝගෙ විත්තස්‍ය ස්වරූපානුකාර ඉවෙන්ද්‍රියාණං ප්‍රත්‍යාහාර:23

(ස්වකීය විෂය හා සම්බන්ධ නොවීමෙන් සිතෙහි සහ ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ස්වරූපය අනුව ක්‍රියා කිරීම ප්‍රත්‍යාහාර නම් වේ) ප්‍රති+ ආ + හා යන පදවලින් ප්‍රත්‍යාහාර යන්න සෑදී ඇත. නැවත හකුළුවා ගැනීම, ආපස්සට ගැනීම වැනි අදහස් එහි ඇත.

මේ වන විට මනස තැන්පත් වී ඇත. ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් එන දත්ත මාර්ගයෙන් මනස නොකැළඹේ. සාමාන්‍යයෙන් මනස ක්‍රියා කරනුයේ ඉන්ද්‍රිය දත්තවලට අනුව ය. දැන් මනසේ දැන්වීම්වලට අනුව ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියා කරයි. ඉන්ද්‍රියයන්ට සිය විෂයයන් පිළිබඳ ආශාව නැතිවෙයි. බාහිර ලෝකයෙන් ඉන්ද්‍රියයන් හකුළුවාගෙන මනසේ ආධ්‍යාත්මික ගවේෂණය සඳහා උපකාර වෙයි. ප්‍රත්‍යාහාර නමින් හඳුන්වනුයේ එම තත්ත්වයයි.

මෙය සියලු දේ අත්හැරීම සඳහා පදනමයි. පියාපත් දෙකක් නොමැති ව කුරුල්ලෙකුට පියාසර කළ නොහැකි ය. එමෙන් ම යට සිට ප්‍රාණායාම දක්වාත්, ප්‍රත්‍යාහාර සිට සමාධි දක්වාත් ශික්ෂණ මාර්ගයෙන් තොර ව සාධකට (යෝග වඩන්නාට) ආධ්‍යාත්මික සත්‍යය කරා ළඟා විය නොහැක.

සාමාන්‍ය දෛනික ජීවිතයේ දී බාහිර ලෝකය හා සම්බන්ධ වීම සඳහා සිත ඉන්ද්‍රියයන්ට උපකාර වෙයි. අවසානයේ ඉන්ද්‍රිය දත්ත මගින් ප්‍රීතියට පැමිණෙයි. ප්‍රත්‍යාහාරයේ දී ඉන්ද්‍රිය දත්ත මගින් ප්‍රීතියට පැමිණෙයි. ප්‍රත්‍යාහාරයේ දී ඉන්ද්‍රිය ඇතුළතට යොමු වෙයි. සිත ඉන්ද්‍රියයන්ට බාහිර අරමුණු ගැනීමට උපකාර කිරීමෙන් වළකීයි.

මනසෙහි සහ ඉන්ද්‍රියයන්ගේ සම්බන්ධය රජ මීමැස්සිය සහ සෙසු මීමැස්සන්ගේ හැසිරීමට උපමා කර ඇත. රජ මැස්සිය ඉගිල්ලෙන විට

අනෙක් මැස්සෝ ද ඉගිල්ලෙති. ඇය සිටින විට අනෙක් මැස්සෝ ද සිටිති. සාමාන්‍ය මීමැස්සන්ගේ නිදහස් ව ක්‍රියා කිරීමක් නැත. එමෙන් ම මනස නවතින විට ඉන්ද්‍රියයන් ද නවතී. මනස ක්‍රියා කරන විට ඉන්ද්‍රියයන් ද ක්‍රියා කරයි. මෙයින් සිදු කරනුයේ ඉන්ද්‍රියයන් පෝෂණය කරන්නා වූ බාහිර ලෝකයෙන් ඒවා වැළකවීමයි.

ඉන්ද්‍රිය මාර්ගයෙන් ගමන් කරන්නාවූ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන දත්තයන් මනස කරා ගොස් මතකයෙහි රැඳෙයි. මතකය සිත පොළඹවා තව තවත් දත්ත ලබා ගැනීමට උනන්දු කරවයි. මනස මේ නිසා ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් වැඩි දුරටත් සතුට ලබාගැනීම පෙළඹෙයි. අතීත මතකයන් පාලනය කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් මෙහි දී පැනනගී. නැවත නැවත අලුත් ආශාවන්ට ගමන් කිරීමේ ප්‍රවණතාව ප්‍රත්‍යාහාර මගින් වළකවයි.

බුද්ධිය ඉක්මවා ක්‍රියා කළ මනස බුද්ධියේ මගපෙන්වීම බලාපොරොත්තු වෙයි. බුද්ධිය හැර වැරදි කවරේ දැයි නිවැරදි ව පරීක්ෂා කර බලයි. මතකයේ අනවශ්‍ය ඉල්ලීම්වලින් මනස වළකවා ගැනීමට බුද්ධි මග පෙන්වයි. මතකයේ ප්‍රවණතාවන්ට එරෙහි ව ක්‍රියා කිරීමේ මෙම ක්‍රියා දාමය ප්‍රත්‍යාහාර නමින් හැඳින්වේ. මෙය "බහිරංග සාධනා" යනුවෙන් හඳුන්වා ඇත. බාහිර ඉන්ද්‍රියයන් දමනය කර අනෙක් පැත්තට හැරවීමට සලස්වන බැවින් මෙලෙස නම්කර ඇත.

ප්‍රාණායාම මගින් බුද්ධිය වසා ඇති කෙලෙස් වලාකුළු ඉවත්කර එය බැබළීමට පත් කරයි. එවිට මනස භාවනාවට සුදුසු තත්ත්වයට පත්වේ. ශක්තිය සංරක්ෂිත ව අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නිකුත් කරයි. ඉන්ද්‍රියාසක්ත භාවය ඉවත් වෙයි. මතකය නව දත්තයන් එකතු කර ගනී. එය බුද්ධියට අනුගත වේ. බාහිර ඉන්ද්‍රිය පෙළඹවීම් නැවතී අභ්‍යන්තර බුද්ධි ප්‍රභාව නිදහසේ ගලා යයි. මේ තත්ත්වය ප්‍රත්‍යාහාරයේ ප්‍රතිඵලයකි.

ප්‍රත්‍යාහාරය ස්තර සතරකට බෙදිය හැකි ය.

- I. ශාරීරික (Physical)
- II. මානසික (mental)
- III බුද්ධිය (intellectual)
- IV. ආධ්‍යාත්මික (spiritual)

- I. ක්‍රියාකාරී ඉන්ද්‍රියයන්ගේ සහ විෂයයන්ගෙන් ශක්තිය මොළය කරා ඇදගැනීම ශාරීරික ප්‍රත්‍යාහාරයයි.
- II. මොළයේ පැති සතර නිසසල බවට පත්කිරීම මානසික ප්‍රත්‍යාහාරයයි.
- III. මොළයේ මූලය කරා බුද්ධිය ඇදගැනීම බුද්ධිමය ප්‍රත්‍යාහාරයයි.
- IV. බුද්ධියේ ශක්තිය මනසේ මූලය කරා යොමු කිරීම ආධ්‍යාත්මික ප්‍රත්‍යාහාරයයි.

මේ මගින් සාධකයේ ඇතුළත්තයේ විශාල ප්‍රබෝධයක් ඇතිවේ. ඉන්ද්‍රිය සහ විෂයයන් කරා දුවමින් පැවති මනස ඒකාග්‍රතාවට පත්වේ. එයින් ශාරීරික පහසුවක් මෙන් ම මානසික වර්ධනයක් ද සිදුවේ. මෙය ප්‍රාණායාමයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සිදුවන්නකි. “තතාපරමාවශ්‍යතෙත්ද්‍රියාණාමි” යන සූත්‍රයන් පැවසෙන පරිදි ප්‍රත්‍යාහාරයෙන් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ සම්පූර්ණ වසඟතාවක් ඇතිවේ. ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳ උසස් ම පාලනය මෙහි දී සිදුවේ. ඉන්ද්‍රියයන් විෂයයන් මගින් සතුට ලැබීමට මිනිසාට නිදහස ඇත. ප්‍රත්‍යාහාරයේ දී ඉන්ද්‍රියයන් හා විෂය අතර ඇතිවන මේ සම්බන්ධය නවත්වා ඉන්ද්‍රිය ශක්තිය ඇතුළට හකුළා ගැනේ. ජෛවගීෂ්ඨය සෘෂ්ටිවරයා පවසා ඇති පරිදි සමාහිත මනසින් ඉන්ද්‍රියයන් විෂයයන් කෙරෙහි නොඇලීම ප්‍රත්‍යාහාරයයි.

6. ධාරණා

“දෙශබන්ධශ්චිත්තසා ධාරණා”<sup>24</sup>

(සිත ඒ ඒ ස්ථානයන්හි පිහිටුවීම ධාරණා නම් වේ.)

නාභිය, හෘදය, හිස්මුදුන, මොළය, නැහැය කෙළවර, දිව කෙළවර ආදී ස්ථානයන්හි සිත එකඟ කිරීම ධාරණා යන්නෙන් අදහස් කෙරේ. ශරීරයේ විවිධ ස්ථානයන්හි සිත පිහිටුවනු ලැබේ. ප්‍රාණායාමය වැඩු කෙනෙකුට සිත එකඟ කිරීම පහසු ය. ආසන මගින් ශරීරය මනා ව තැන්පත් කිරීමට ශික්‍ෂණය ලබා ඇත. නිරෝගීකම ද දියුණු කර තිබේ. ප්‍රාණායාම මගින් ශක්තිය පිටවීම වළක්වා ශරීරය පුරාත් මනස තුළත් එය විහිදී යාමට සලස්වා ඇත. ප්‍රත්‍යාහාර අනුසාරයෙන් අධිෂ්ඨාන ශක්තිය වර්ධනය කර තිබේ. ඉන්ද්‍රියයන් කෙරෙහි ඇලීම දුරු කර ඇත. සිතුවිලි පිරිසිදු බවට පත්කර ඇත. ධාරණා මගින් මනසට එන බාධක වළක්වා ඒවා සම්පූර්ණයෙන් දුරු කෙරේ. මේ නිසා දකිනු ලබන්නාත් දැකීමත් එක් අයෙක් බවට පත්වේ.

7. ධ්‍යාන

“තත්‍ර ප්‍රත්‍යයෙයන තානතා ධ්‍යානම්”

(එහි අනවරත මානසික උත්සාහය ධ්‍යාන නම් වේ.) එක ම අරමුණක් කෙරෙහි නොනවත්වා අවධානය යොමු කිරීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. ධ්‍යානයේ දී මනෝවිද්‍යාත්මක කාලය සහ වර්ෂානුක්‍රම කාලය සම්පූර්ණයෙන් නවතී. මේ අවස්ථාවෙහි මනස තමාගේ ක්‍රියාකාරිත්වය කෙරෙහි සිත යොමු කරයි. මනසේ අවධානය ඉතාමත් ගැඹුරු සහ අවලංගු තත්ත්වයට පත්වෙයි. භාජනයකින් තෙල් වත්කරන්නාක් මෙන් එක දිගට ම ඇලී පවතියි. එක ම අරමුණක් කෙරෙහි සිත යෙදවීමෙන් ආරම්භ වන ධ්‍යානය අරමුණක් නොමැති ගැඹුරු එකඟතාවකට පත්වෙයි.

ධාරණා සහ ධ්‍යාන සමීප ලක්‍ෂණ දරයි. එහෙත් එකිනෙකෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය වෙනස් ය. ධාරණාව වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වනුයේ වංචල වූ සිතිවිලි ඉවත් කිරීම සඳහා ය. එමඟින් එක අරමුණක සිත පිහිටුවීමට උත්සාහ කෙරේ. ධ්‍යානයේ දී අවධාරණය කරනුයේ සෘජු ගැඹුරු චිත්තෝකාග්‍රාත්මක නිරීක්‍ෂණයක් පවත්වාගෙන යාමටයි.

ඒකතානතා යන්නෙන් අදහස් කරනුයේ සාධක සහ ඔහුගේ සාධනා අතර ඇති අඛණ්ඩ සම්බන්ධතාවයි. මේ අනුව ආසන සහ ප්‍රාණායාම මගින් ද ධ්‍යාන ලබාගත හැකි බව පැහැදිලි ය. ආසන ක්‍රමයේ දී ශරීරයේ සීමාවන් පිළිබඳ ව සිතෙහි කේන්ද්‍රාපසාරී වලනයක් සිදුවේ. ශරීරය ලම්බාකාර හෝ හරස් අතට හෝ හාත්පස පැතුරුණු ආකාරයට විය හැකි ය. ශරීරයේ කේන්ද්‍රාපසාරී වලනයන් එක ම අරමුණකට යොමු කරනු ලැබේ. මේ ආකාරයෙන් සිත යොමු කිරීම දිගට ම පවත්වාගෙන ගියහොත් භාවනාව මැනවින් සිදුවේ.

ප්‍රාණායාමයේ දී ද ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය සියුම් ව පරීක්‍ෂා කරනු ලැබේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වැළැක්වීමේ දී ප්‍රාණ වායුව, ශරීරයේ සෛල සහ සිත එකමුතු බවට පැමිණේ. එවිට භාවනාව සිදුවේ. කෙටියෙන් අවධානය, කල්පනාව නිරීක්‍ෂණය එක්තැන් වූ විට ධාරණා බවට පත්වේ.

8. සමාධි

“තදෙවාර්ථමාත්‍රනිර්භාසං ස්වරූප ශුන්‍යමිව සමාධි”

(ඒ ධ්‍යාන අරමුණේ ම බබළන්නා වූ ස්වකීය හැඩයකින් තොර වූවක් මෙන් වූයේ සමාධියයි.)

මෙහි දී භාවනා අරමුණු මනස අධිකාරයට පත් කරගනී. භාවනාව භාවනා අරමුණේ ආලෝකය පමණක් පෙන්නුම් කරයි. ස්වසංඥාවෙන් තොර වෙයි. භාවනා අරමුණෙන් සාධක ව සපුරා වටකර ගනී. සංගීතඥයා සංගීතයෙහි නිමග්න වන විට ඔහුට තමා ව අමතක වී සංගීතයෙහි ම සිත ලීන වෙයි. වෙනත් නිර්මාණයක - වික්‍රමුර්ති වැනි- සිත යොදවන්නා වූ කලාකරුවෙකු සම්බන්ධයෙන් වුව ද මේ තත්ත්වය දැවු හැකි ය.

විද්‍යාත්මක පර්යේෂණයක නියැලෙන විද්‍යාඥයා ද මෙබඳු ස්වරූපයකින් යුක්ත ය. වික්‍ර ශිල්පියා පාට, කඩදසී, බුරුසු ආදිය උපයෝගී කර ගනී. යෝගියාට එබඳු උපකරණ නොමැත. ඔහු සිය ගත සහ සිත යොදා ගනී. එය ම අමතක කරයි. මෙහි විශිෂ්ටත්වය එයයි. කලාකරුවා සිය නිර්මාණයෙන් පසු පියවි ලෝකයට පිවිසෙයි. යෝගියා තමා ලබාගත් සමාධි සුව බොහෝ කාලයක් විඳියි. සමාධියේ දී කාලය සහ අවකාශය අර්ථවත් නො වේ. මේ අවස්ථාවේ දී සිත කල්පනාවන්ගෙන් තොර වේ. ධාරණා, ධ්‍යාන, සමාධි යන තුන එකට ගෙන සංයම යයි කියනු ලැබේ.



## භූදක සටහන්

1. patanjali yogasutra 1,2
2. Iyengar, BKS, light on the Yogasutra of Patanjali
3. Saundarananda Kavya, xvi, 28, 29
4. Sankhyadipika, 17
5. Ibid, 1.8
6. Ibid, 3
7. Ibid, 12
8. Sankhyapravacanabhaasya 1, 61
9. Sankhyakarika, 21
10. Stiscandra Chaterjee, An Introduction to Indian Philosophy, p.274
11. Sankhyakarika, 68
12. Yogasutra, 2
13. Patanjala Yogasutra, Sadhana Pada, 30
14. Ibid, Samadhipada, 43
15. Ibid, 44
16. Ibid, 46
17. Ibid, 49
18. Light on the Yoga sutras of Patanjali, BKS, p.152
19. Patanjala Yogasutra, ii, 50
20. Ibid, 51
21. Ibid, 52
23. Ibid, 54
24. Ibid, iii.1

## 12

## Pilgrims and Merits: History of Buddhist Religious Tourism and Related cultural Aspects in Ancient Sri Lanka

*M. K. Amila Indika*

### Abstract

Buddhist religious tourism has been very popular since Anuradhapura period with participation of kings, Buddhist monks, elites and ordinary people, which was facilitated by rulers providing accommodation, access, sometimes foods and so on. This concept was motivated by some teachings of Buddhist doctrinal works such as *Maha Parinibbana Sutta* and the commentary of *Deegha Nikaya*.

*Rasavahini* and Pali commentaries reveal about large and small groups of pilgrims comprising five hundred to a few pilgrims and Kelaniya, Nagadeepa, Ruvanveliseya, Sri Maha Bodhi and Tissamaharama were most popular pilgrim destinations. According to epigraphical and literary sources, kings like Vijayabahu I, Nissankamalla and Kerti Sri Rajasinghe visited some famous religious sites of the island. Sri Lankan pilgrims went to famous Buddhist pilgrim sites of India. Clay votive tablets with Nagari letters and some other artifacts with foreign origin found from various places of the island may have been brought by these pilgrims. Inbound and outbound Buddhist religious tourism cause to the exchange of the teachings of various Buddhist schools and other cultural elements as well.

Sometimes, ancient rulers patronize to upgrade the facilities not only for domestic religious tourists but also outbound Sri Lankan tourists in India as well. They established *Ambalam* or way house rests and pilgrim rests, renovated pilgrim roads and bridges, donated villages and other sources of revenue to the pilgrim destinations and so on. There was a building known as *Doratupemadiya* in urban monasteries of Anuradhapura to provide some facilities for religious tourists.

During Kandian period, with popularization of Buddhist religious tourism, emergence of pilgrim literature can be observed comprising from pilgrim poetries and Pali verses for worshiping famous Buddhist shrines. According to above facts, it can be concluded that there was a Buddhist pilgrim culture in ancient Sri Lanka.