

යෝග දර්ශනයේ ඓතිහාසික විකාසය හා යෝග සාධනා

කේ. බී. ජයවර්ධන

Yoga is one of the most popular topics pertaining to the lives of people the world. All over the world many societies have become interested in the study and practice of yoga in recent times. The practice of yoga in the modern age has spread out so far that its physical and social goals have begun losing its original and spiritual attitudes and values. Many of the so-called yoga teachers and practitioners, without having the necessary skills and knowledge of the original concepts of yoga, attempt to highlight the posture practice. It is developed in the form of a physical science in order to exploit it as a method of achieving only bodily and physical fitness. Therefore, this article discusses its original concept so as to create awareness about it.

භෞතික ජීවිතයේ විවිධ බාධක මැද ජීවිත කාලාවේ යෙදෙන මිනිසුන්ගේ මානසික නොසන්සුන්තාව වර්ධනය වෙමින් පවතී. මේ නිසා ම මෙම තත්ත්වය ඉටු කර ගැනීමේ ආර්ගයක් වශයෙන් වර්තමාන සමාජයේ යෝග සඳහා පැවැල අගයක් ලැබී ඇත. එය උපයෝගී කරගෙන මුදල් ඉහැසීමේ මාධ්‍යයක් ලෙස යෝග භාවිත කරන බැවින් එහි මූලික තරයන් අමතක කොට ආසන වැනි අංශ කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමුවෙමින් පවතී. එබැවින් යෝග දර්ශනය හා එහි ඓතිහාසික වැදගත්කම, නිවැරදි භාවිතය හැන මෙම ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යයනයෙන් විමර්ශනය කෙරේ.

© කේ. බී. ජයවර්ධන

කේ. ඉරං පැයින් පමණක මිනි. භෞතික දර්ශනයක, චන්ද්‍රාධිකා ආර්ය භෞතික, ඉතා මහායාන
සංඝායනා විධි සංග්‍රහය, 6 කලාපය, 2008, මාතලේ නාමිනි පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය