යෝග දර්ශනයේ අන්තර්ගත මනස පිළිබඳ ඉගැන්වීම්වල උපයෝගීතාව පිළිබඳ විචාරාත්මක අධ්‍යයනයක්

පී. එල්. පී. ජයලාල්

දර්ශන අධ්‍යයනාංශය, පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

plјprasad@gmail.com

ප්‍රමුඛ පද: පතඤ්ජලී දර්ශනය, පෙරදිග දර්ශනය, මනස, යෝග දර්ශනය, සාංඛ්‍ය දර්ශනය

1. හැඳින්වීම

දර්ශනය පෙරදිග හා අපරදිග යනුවෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වෙන් කර අධ්‍යයනය කරයි. මෙම පරීක්ෂණය පෙරදිග දර්ශනය කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් සිදු කරයි. පෙරදිග දර්ශනයේ කේන්ද්‍රස්ථානය වශයෙන් සැලකෙන භාරතය හෙවත් ඉන්දියාව තුළ උත්පාදනය වූ යෝග දර්ශනය සම්බන්ධයෙන් මෙහි දී අවධානය යොමු කර ඇත. ෂඩ් දාර්ශනික ගුරුකුලවලට අයත් සම්ප්‍රදාය හයක් අතරට මෙම යෝග දර්ශනය ද අයත් වේ. එකී ෂඩ් දර්ශනයේ සාංඛ්‍ය හා යෝග වශයෙන් දෙකක් පවතින අතර සාංඛ්‍ය දර්ශනය යෝගවල න්‍යායාත්මක පදනම වේ. යෝග දර්ශනය එහි ප්‍රායෝගික පැතිකඩ වේ. මෙම යෝග දර්ශනය සම්බන්ධයෙන් ද බොහෝ දාර්ශනික පදනම් ඉදිරිපත් වී ඇති අතර, මෙම පර්යේෂණයේ දී මූලික අවධානය යොමු වන්නේ පතඤ්ජලී යෝග දර්ශනය පිළිබඳවයි. දාර්ශනික විෂය ක්ෂේත්‍රය තුළ අධ්‍යයනය කරනු ලබන මාතෘකාවක් වශයෙන් මනස පිළිබඳ අධ්‍යයනය හඳුන්වා දිය හැකි ය. බොහොමයක් පෙරදිග දර්ශනවල මනස පිළිබඳ විවිධාකාර අදහස් ඉදිරිපත් කර ඇති අතර මෙම පරීක්ෂණයේ අධ්‍යයන ක්ෂේත්‍රය මගින් ප්‍රධාන වශයෙන් අවධානය යොමු කෙරෙන්නේ යෝග දර්ශනය මගින් සිත විවරණය කර ඇති ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීමට ය. මෙම පරීක්ෂණය සිදු කිරීම සඳහා මූලික වශයෙන් ගොඩ නගාගත් උපන්‍යාසය වන්නේ, මනස නිසි ලෙස පාලනය කර පංචේන්ද්‍රිය ම එයට නතු කර ගනිමින් කායික හා මානසික නිරෝගීභාවයක් මෙන් ම ආධ්‍යාත්මික ගුණ වර්ධනයට අවැසි මනෝවිද්‍යාත්මක හා ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශනයක් යෝග දර්ශනයේ අන්තර්ගත වන බවයි. මෙම අධ්‍යයනයේ පරීක්ෂණ ගැටලුව වශයෙන් යොදා ගන්නේ යෝග දර්ශනයේ මනස පිළිබඳ ඉගැන්වීම්වල ස්වභාවය කුමක් ද? යන්න සොයා බැලීම ය.මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණු කීපයක් ද දැක්විය හැකි ය. යෝග දර්ශනය සම්බන්ධයෙන් මෙන් ම එහි අන්තර්ගත මනස පිළිබඳ විවරණය පිළිබඳ ගවේෂණ කිරීම, මෙහි අන්තර්ගත ඉගැන්වීම් ප්‍රායෝගික වශයෙන් මිනිස් ජීවිතවලට අදාළ කරගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීම, පෙරදිග දාර්ශනික සංකල්පවල වැදගත්කම හා එහි ගුණාත්මකභාවය ප්‍රකට කිරීම වැනි පරමාර්ථ කීපයක් මෙම පරීක්ෂණය මගින් සාක්ෂාත් කිරීමට උත්සුක වේ.

2. සාහිත්‍ය විමර්ශනය

යෝග දර්ශනය සම්බන්ධයෙන් ඉදිරිපත් වන ද්විතීයික මූලාශ්‍රය අතර වැදගත් කෘතියක් වශයෙන් හරිස්චන්ද්‍ර කවිරත්නයන්ගේ 'පතඤ්ජලී යෝග දර්ශනය' (1956) නම් කෘතිය වැදගත් ය. මෙම කෘතිය මගින් පතඤ්ජලී යෝග සූත්‍ර විවරණය කිරීමක් සිදු කරමින් යෝග දර්ශනය සම්බන්ධයෙන් විවරණයන් සිදු කර ඇත. මෙහි සූත්‍ර 196ක් පමණ සම්බන්ධයෙන් අදහස් දැක්වීම සිදු කර ඇත. තවත් වැදගත් කෘතියක් ලෙස කරගම්පිටියේ ජිනරතන හිමි විසින් රචනා කරන ලද 'යෝග චන්ද්‍රිකා' නම් වූ සිංහල පාතඤ්ජල දර්ශනය (1971) කෘතිය දැක්විය හැකි ය. පතඤ්ජලී යෝග සූත්‍ර සම්බන්ධයෙන් විවරණ සපයමින් යෝග දර්ශන

සම්බන්ධයෙන් ගවේෂණයක් ඉදිරිපත් කොට ඇත. එසේ ම යෝග දර්ශනය පිළිබඳ රචනා වී ඇති තවත් වැදගත් කෘතියක් ලෙස සරත්චන්ද්‍ර ජයකොඩිගේ 'යෝගාසන හා විශ්ව ශක්තිය' (2000) නම් කෘතිය ද දැක්විය හැකි ය. මෙහිදී යෝග දර්ශනය සම්බන්ධයෙන් වැදගත් කරුණු රාශියක් න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික අභ්‍යාස සමග සිදු කරන ආකාරය හා එය ජීවවිද්‍යාත්මක ව ශරීරයට බලපාන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් විග්‍රහ කර ඇත. 'යෝගා පතඤ්ජලී සූත්‍ර' (පළමු වෙළුම 2004) නම් කෘතිය ජෝ. සෙනවිරත්න විසින් පරිවර්තනය කරනු ලබන්නේ ඕෂෝගේ කථා නම් කෘතිය ඇසුරු කර ගනිමින් ය. මෙම කෘතිය මගින් පතඤ්ජලී ඍෂිවරයා සමග ඕෂෝ නම් පඬිවරයා පවත්වන සංවාද ආකාරයෙන් යෝග දර්ශනය සම්බන්ධයෙන් කරුණු දැක්වීමක් සිදු වේ. ඉහත දක්වා ඇති කෘතිවල අඩුවැඩි වශයෙන් මනස පිළිබඳ යෝග දර්ශනය දක්වා ඇතත් මේ ආකාරයේ වෙනම ම අධ්‍යයනයක් සිදු කර නොමැත. එබැවින් මෙම පර්යේෂණය යෝග දර්ශනය සම්බන්ධයෙන් වන ඌණ පූරණයක් ලෙස දැක්විය හැකි ය.

3. ප්‍රතිඵල හා සාකච්ඡාව

යෝග ශබ්දය සමාධිය යන තේරුම ඇති "යුජ්" ධාතුවෙන් (යුජ් සමාධෞ) උත්පාදනය වී ඇත. එනිසා යෝග යන්නෙහි උප්පත්ති අර්ථය සමාධි නම් වේ. පතඤ්ජලී විසින් යෝග යන්නෙහි ලක්ෂණය මෙසේ දක්වා ඇත.

"යෝගශ්චිත්තවෘත්තිනිරෝධ" - සිතේ පැවතුම් වැළැක්වීම

චිත්ත යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ අන්තඃ කරණ (මන, බුද්ධි හා අහංකාර) හා සම්බන්ධයයි. සිත සත්ත්ව ප්‍රධාන ප්‍රකෘතියේ පරිණාමයයි. එනම් ප්‍රකෘතියෙන් පරිණාමයන්හි සියල්ලට ම වඩා සත්ත්ව යන්නෙන් පහළවීම සිතේ ඇති වෙයි. යෝග දර්ශනය මූලික වශයෙන් මනස පිළිබඳ ගැඹුරු විග්‍රහයක නිරත වේ. විශේෂයෙන් ම මෙමගින් සිතේ ඇති චංචල ස්වභාවය සමාධිගත කිරීමට අවැසි මාර්ගෝපදේශනය සපයා ඇත. එහි දී ගැඹුරු දියක දිය රැළි නැගෙන ලෙස කැළඹීමට ලක්ව ඇති සිතුවිලි සමූහයක් නිශ්චල කරන ආකාරයෙන් සිත ද තැන්පත් කිරීමේ හැකියාවක් යෝග දර්ශනයේ පවතින බව පෙන්වා දී ඇත. ඒ උදෙසා වූ යෝග ආසන හා අභ්‍යාස වැනි ක්‍රමවේද ඇත. මෙහි ප්‍රධාන කොටස් සමාධි පාදය, සාධන පාදය, විභූති පාදය, කෛවල්‍ය පාදය ලෙස දක්වයි.

යෝග දර්ශනය හුදෙක් මනස පමණක් නොව, කායික වශයෙන් ද ඉහළ උපයෝගීතාවකින් යුතු දර්ශනයක් ඉදිරිපත් කරන බව දැක්විය යුතු ය. එසේ ම මෙහි දී ලෞකික වශයෙන් මෙන් ම ලෝකෝත්තර වශයෙන් ද යථාවබෝධයක් ඇති කර ගැනීමේ හැකියාවක් ළගා කර දී ඇත. ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණය වත්මන් සමාජ ගැටලු බොහොමයක් සම්බන්ධයෙන් ඉතා වැදගත් වේ. ඒ අතර විවිධ රෝගී තත්ත්වයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට, පිරිපුන් නිරෝගිමත් සිරුරක් ලබා ගැනීමට, මානසික වශයෙන් ඉතා ඉහළ සැහැල්ලු හා නිරවුල්භාවයක් ඇති කර ගැනීමට ඉවහල් වේ. මෙම දර්ශනය මනස පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරන අතර ම අනෙකුත් දර්ශනයන්ට ගැටලුවක් වී ඇති භෞතික කය හා අභෞතික මනස එකට එකතු කරමින් අධ්‍යයනය කර ඇත.

යෝග දර්ශනයේ ඉදිරිපත් වන වැදගත් ඉගැන්වීමක් ලෙස අෂ්ටාංග යෝග මාර්ගය වැදගත් වේ. මෙය යෝග දර්ශනයේ ඇති විධික්‍රමයක් ද වේ. එසේ ම පුද්ගලයෙකුට කායික හා මානසික, ලෞකික හා ලෝකෝත්තර අභිවෘද්ධිය ලැබීම සඳහා ගමන් කළ යුතු මාර්ගය පෙන්වා දෙන නියමුවන් බඳු වේ. මෙම යෝග දර්ශනය ඉපැරණි දර්ශනයක් වන අතර බුදු දහම හා බෙහෙවින් සමීප ආකාරයේ අදහස් ඉදිරිපත් කරන දර්ශනයක් ද වේ. යෝග

දර්ශනයේ පැහැදිලි කරන ආකාරයට මනස යන්න සෙසු ඉන්ද්‍රියන්ට සාපේක්ෂව ප්‍රධාන වන නමුත් එය පංචේන්ද්‍රියන්ගේ වහල් බැම්මට හසු වී තිබෙන බව දක්වයි. ඒ නිසා ම මිනිසා සියලු දුක් කරදරවලට හසු වී ඇත. මෙම කරුණු පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයකින් යෝග දර්ශනයේ පැනෙන මනස පිළිබඳ දර්ශනයේ උපයෝගීතාව පිළිබඳ විචාරාත්මක අධ්‍යයනයක් මෙම පර්යේෂණය මගින් සිදු කර ඇත.

4. නිගමන සහ යෝජනා

මනස නිසි ලෙස පාලනය කර පංචේන්ද්‍රිය ම එයට නතු කර ගනිමින් කායික හා මානසික නිරෝගීභාවයක් මෙන් ම ආධ්‍යාත්මික ගුණ වර්ධනයට අවැසි මනෝවිද්‍යාත්මක හා ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශනයක් යෝග දර්ශනයේ අන්තර්ගත වන බව.

5. ආශ්‍රිත මූලාශ්‍රය නාමාවලිය

උපාධ්‍යාය, බලදේව (1969). ***භාරතීය දර්ශන***, පඤ්ඤාකිත්ති හිමි, හිරිපිටියේ (පරි). කොළඹ: ගොඩගේ පොත් මැදුර.

කලන්සූරිය. ඒ. ඩී. පී. (1973). ***නූතන බටහිර දර්ශනය.*** කොළඹ: අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්ථමේන්තුව.

කවිරත්න, හරිස්චන්ද්‍ර (1971). ***පතඤ්ජලී යෝග දර්ශනය.*** නුගේගොඩ: ඇම්. ඩී. ගුණසේන ප්‍රකාශන.

ජයකොඩි, සරත්. (2002). ***යෝගාසන හා විශ්ව ශක්ති.*** දිවුලපිටිය: සරස්වතී ප්‍රකාශන.

ජිනරතන හිමි, කරගම්පිටියේ. (1969). ***යෝග චන්ද්‍රිකා නම් වූ සිංහල පාතඤ්ජල දර්ශනය.*** කොළඹ: ගොඩගේ පොත් මැදුර.