

රිටිගල අංගම්: සටන් කලාවේ හෙළ ලකුණු

කේ.ඩී.එස්. හපුගොඩ

ලෝකයේ සියලු ශිෂ්ටාචාරයන්හි ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ විද්‍යාවන් ලෙස ගොඩ නැඟ සටන් කලාවක් දක්නට ඇත. එය චීනයේ “කුංගු” වශයෙන් ද, ජපානයේ “කරාතේ වශයෙන් ද, භාරතයේ “යෝග” හා “කලාරි” වශයෙන් ද, ප්‍රංශයේ “සවාටෝ” වශයෙන් ද, ශ්‍රීක රෝම ශිෂ්ටාචාරයන් තුළ “ ග්ලැඩියේටර්” සටන් වශයෙන් ද, අපට හමුවේ. එකිනෙකට සුවිශේෂී හා අන්‍යන්‍ය ලක්ෂණ දක්නට ලැබුණ ද කායික හා මානසික සුවතාවයක් රටේ ජාතියේ ආරක්ෂාවක් ඉහත සටන් ක්‍රම වල අපේක්ෂාව වූ බව පෙනේ. පිටු 226 ක් පුරා දීර්ඝ විස්තරයක් අප්‍රකට ඡායාරූප ඇතුළත් කොට සකස් කරන ලද මෙකී ග්‍රන්ථය පරිසර සටනේ ආරම්භයයි. රිටිගල අංගම් හරඹයේ නමස්කාරය, රිටිගල අංගම් හරඹයේ හරඹ ක්‍රම, රිටිගල අංගම් හරඹයේ ආයුධ හරඹය, අංගම් ශිල්පියෝ අවට පරිසරය ඒකාත්මික කිරීම, රිටිගල අංගම් හරඹයේ ආධ්‍යාත්මික ගොඩනැගීම, යනාදී වශයෙන් ප්‍රධාන පරිච්ඡේද 8 ක් යටතේ අංගම් ශාස්ත්‍රය පිළිබඳව වටිනා කරුණු රාශියක් ඇතුළත්ව ඇති අතර එකී තොරතුරු සියල්ලම ඉතා පහසුවෙන් පාඨකයාට ග්‍රහණය කර ගැනීමට හැකි අයුරින් රචනා කිරීමට ද කතු වරයා සමත් වී ඇත.

ඓතිහාසික යුගයටත් පෙර (රාවණා යුගය) සිංහලයන්ට උරුම වූ ප්‍රභල සටන් ශිල්පයක් විය. එය එක් එක් කාල වකවානුවලදී විවිධ වූ නම්වලින් හඳුන්වා ඇත. “උඩ්ඩිෂ, මහොෂඩ, ජනනි, විශුද්ධි” ඉන් කිහිපයකි. “ලංකාපුර රාජධානියේ මිනිස් වර්ගයා බිහි වූ දා පටන් අංගම් හා ඉලංගම් යනුවෙන් සටනන් ශාස්ත්‍රයක් ක්‍රියාත්මක වේ. “පලමු නමස්කාරයේ ක්‍රියාකාරකම තුළින් සිදුවන ශාරීරික වලනයන් තුළින් ගොඩනගන ශාරීරික කුසලතාවයන් ද ශිල්පියාගේ ඉදිරි ගමනට පිටිවහලක්ම වන්නේය. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් මෙම නමස්කාරය සිදුකිරීමේ දී අනාගතයේ දී එළඹෙන භාවනා අංග සදහා පෙර පුහුණුවක් වරිග නමස්කාරයේ දී ශිල්පියාට ලැබෙනු ඇත. එය ඉතා හොඳින් ක්‍රියාවේ යොදවා දිනපතා මෙම නමස්කාරයන් පමණක්ම සිදු කළත් ඔහුගේ ශරීරය සාමාන්‍ය කටයුතු පහසු කිරීමේ ඉහිල්භාවය ද සිරුරේ වැඩිම, සමබර වීමද ,සිරුර පැහැදිලි වර්ණයක් ගැනීම ද ශාරීරිකව සිදුවන වෙනස්කම් ගණයට ගැනිය හැකිය” . එමෙන්ම “අංගම් ශිල්පියා කරනු ලබන සෑම ක්‍රියාකාරකමක දීම ශාරීරිකව යහපත් වර්ධනයක් හා නිරෝගී සිරුරක් ලබා ගනී. එකී තත්වය තුළ මානසික සැහැල්ලු භාවයද අත්විඳිනු ලබයි. එසේ කායිකව හා මානසිකව ලබන්නා වූ සංවර්ධනය මෙහි ඇති ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ සිරුරට සෘජුවමත් මනසට සියුම්ව හා වක්‍රාකාරවත් අනුගත කිරීම ” රිටිගල අංගම් හරඹ සංස්කෘතියේ විශේෂත්වයකි. “රිටිගල අංගම් හරඹයේ ප්‍රවිශ්ඨය ,පීචිතය නිවැරදිව හා පීඩාවකින් තොරවත් නිදහස්වත් සාමයෙන් ,සමගියෙන් මෙන්ම සතුටින් ගත කිරීම සදහා පෙර සිටි නිවසටම අලුත් දොරකින් ඇතුලු වීමක් වැන්න” . එමෙන්ම ගැට, පොර, නිල, ජ්‍යෝතිෂ්‍ය, වෙදකම, මන්ත්‍රය ආදී අංගයන්ගෙන් සුපෝෂිත රිටිගල අංගම් සරඹයේ ශිල්ප ධාරාව තුළ ක්ෂණිකව ප්‍රතිවාදියා මෙල්ල කර ගත හැකි ක්‍රමයක් ශාරීරික ක්‍රියාවේ සිටම ආධ්‍යාත්මික ක්‍රියාවලිය දක්වා වූ ක්‍රමවේදයක් තිබූ බව ඉතිහාසය අධ්‍යයනයේදී සනාථ වේ. එකී ඉතිහාසය පිළිබඳව මනා ලෙස අධ්‍යයනය කරමින් රිටිගල සුමේධයන් විසින් රචිත රිටිගල අංගම් නම් කෘතිය හෙළ ක්‍රීඩාවන් පිළිබඳවත් හෙළ සටන් කලාවේ ලකුණු පිළිබඳවත් අධ්‍යයනය කරනු ලබන පාඨකයන්ටත් පරිශීලනය කල හැකි වටිනා කෘතියක් ලෙසත් හඳුන්වා දිය හැකිය.

පාරම්පරික අංගම් ශිල්පය පිළිබඳව දිවයිනේ දැනට සිටින හසල බුද්ධියක් ඇති සටන් කලාව ගැන තියුණු දැනුමක් සහිත රිටිගල සුමේධයන් විසින් රචිත “රිටිගල අංගම්” කෘතිය ප්‍රමාණාත්මකව එතරම් විශාල නොවූවද ගුණාත්මකව අතිශයින් වටිනා මාහැඟි කෘතියකි.

රිටිගල සුමේධ(2011)රිටිගල අංගම්, විනිවිද ක්‍රියේෂන් 187, ඉද්දමල්දෙණිය, දොම්පේ.