

අභිප්‍රේරණ හා චිත්තචේත පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය

සුඡාය කරපික්කඩ යෝගින හිමි¹

Abstract

When it comes to the study of process on motivation and emotions, it can be identified that have been discussed in the field of psychology as well as few branch of it. Even though the primary objective of this research was to investigate Buddhist stand point on motivation and emotion, modern interpretation on motivations and emotions need to be used here and it has been mention that a particular interconnection between motivations and emotions. But, this major to phenomena have been used individually with the purpose of studying deeper and for the easiness of the study.

Keywords: *Motivation, Emotion, Psychology, Objective*

හැඳින්වීම

අභිප්‍රේරණ හා චිත්තචේත නම් මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයන් පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී මේ පිළිබඳ බවහිර හා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා

1 කථිකාචාර්ය, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය, ශ්‍රී ලංකා හිසු විශ්වවිද්‍යාලය, අනුරාධපුර, ශ්‍රී ලංකාව.

කෂේත්‍රයන් තුළ පුළුල් වශයෙන් සාකච්ඡා වී ඇති ආකාරය දැකගත හැක. මෙම අධ්‍යයනයේ දී උක්ත මනෝභාවයන් පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් විමසීම සිදුකරන නමුත් අභිප්‍රේරණ හා චිත්තවේග යනු කුමක්දැයි මූලිකව හඳුනා ගැනීම පිණිස ඒ පිළිබඳ බටහිර මනෝවිද්‍යාව විෂය තුළ සිදුකොට ඇති නිර්වචන අධ්‍යයනය කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය ය. එහි දී අභිප්‍රේරණ හා චිත්තවේග අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධයකින් යුතු සමගාමී බවක් දක්වන මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයක් ලෙස විස්තර වී ඇත. නමුත් අධ්‍යයනයේ පහසුව පිණිස මෙම ක්‍රියාකාරීත්වයන් වෙන වෙනම විමසා බැලීම මෙහි දී සිදුකොට ඇත.

අභිප්‍රේරණ (Motivation) යන්නෙහි සරල අදහස පෙළඹවීමයි.² ඒ අනුව පුද්ගලයෙකු හෝ සත්ත්වයෙකු යම් ක්‍රියාවක් කිරීම සඳහා පොළඹවන්නා වූ මානසික සාධකයන් අභිප්‍රේරණ ලෙස දැක්විය හැක. ඕනෑම පුද්ගලයෙක් සත්ත්වයෙක් සෑම විටම පාහේ සරල හෝ සංකීර්ණ වර්ගයන් සිදුකරනු ලබයි. එසේ ඔවුන් වර්ගයන් සිදුකරන්නේ කුමක් නිසාදැයි විමසුවහොත් එයට පිළිතුරක් ලෙස ලබාදිය හැක්කේ යම් යොමුකිරීමක් මත එම ක්‍රියාවන් සිදුකරන බවයි. මෙම යොමු කිරීම සිදුවන්නේ අභිප්‍රේරණ නම් මානෝභාවය පදනම්ව ය. ඒ අනුව පුද්ගල, සත්ත්ව වර්ගයන් සඳහා පොළඹවන්නා වූ මනෝභාවය ලෙස අභිප්‍රේරණ යන්න සරලව හඳුනාගත හැක. මේ පිළිබඳ සිදුකොට ඇති විවිධ නිර්වචනයන් බටහිර මනෝවිද්‍යා විෂය තුළ හමුවේ. ඉන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- “යම් අවශ්‍යතාවක් නිසා පැන නැඟී එය සපුරාලනු සඳහා යම් ක්‍රියාකාරීත්වයකට තුඩුදෙන මනෝකායික නොහොත් අභ්‍යන්තර ක්‍රියාවලිය” (කේ. ලෝවල්)
- “කිසියම් ක්‍රියාවකට පෙරටුව යමින් එම ක්‍රියාව තීරණය කරන ආශාව, එහි වාලක බලවේගය නැතහොත් ප්‍රබෝධකය පෙළඹීම” (සලී)

2 අබේපාල රෝලන්ඩ්, 2015, අධ්‍යාපනයේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම, සාර ප්‍රකාශන, 94/1, අතුරුගිරිය පාර, කොට්ටාව, 423 පිටුව.

“පුද්ගල ක්‍රියාකාරීත්වයට හේතුවන ප්‍රධාන කාරණය පෙළඹවීමයි” (මියර්)

“පුද්ගලයා යම් අරමුණක් දෙසට යොමු වූ විට ම ඒ පුද්ගලයාගේ ඇතුළාන්තයෙන් ම ඇතිවන්නා වූ තත්ත්වයක්” (එම්. බ්ලඩ්)

“අභිප්‍රේරණ යනු කායික හෝ මානසික උෟණතාවයක් හෝ අවශ්‍යතාවයක් ආරම්භව යම්කිසි අරමුණක් හෝ ප්‍රෝත්සාහනයක් එල්ල කරගනිමින් ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රේරණයක් හෝ වර්තාවක් පිළිබඳ ක්‍රියාවලියයි” (ග්‍රෙඩ් ලූතන්)³

මෙම නිර්වචනයන්ට අනුව පුද්ගලයෙකු තුළ කිසියම් ක්‍රියාකාරීත්වයක් සඳහා ඇති සාමාන්‍ය ශක්තිය පුබුදුවා ඒ මඟින් විශේෂ ශක්තියක් හෙවත් නැමියාවක් ජනිත කිරීම හෙවත් පෙළඹවීම අභිප්‍රේරණ තුළින් සිදු වේ. පෙළඹවීම යනු ජීවියා පණ ගන්වා ශක්තිමත් කොට ඉදිරියට යවන්නා වූ ගාමක බලවේගයක් හෙවත් ශක්තියකි. මෙම බලවේගය කිසියම් කාර්යයක් කිරීමට මිනිසා ප්‍රබෝධ කරවන මෙහෙයවන එසේම එම කාර්යය යම් අවසානයක් දක්වා ගෙනයාමට උනන්දු කරවන්නා වූ මනෝභාවයකි. එසේම අභිප්‍රේරණ යන්න පුද්ගලයාගේ ජීවිත කාලය පුරාම රඳා පවතින වෙනස් වෙමින් ක්‍රියාත්මක වන පුද්ගලයා වර්තාවට යොමු කරවන්නා වූ මානසික බලවේගයක් ලෙස ද හැඳින්විය හැක. විවිධ පුද්ගලයන් එකම පරිසර තත්ත්වයක් යටතේ විවිධාකාරව වර්තාව දක්වන්නේ පෙළඹවීම ඒ ඒ පුද්ගලයාට විශේෂිත වූ තත්ත්වයක් වන බැවිනි. ජීවියා තුළ ඇතිවන මෙම අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වය මානසික හා කායික අංශ දෙකටම ඇතිවන අවශ්‍යතාවල ප්‍රතිඵලයකි. පුද්ගල අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන පෙළඹවීම හෙතෙම ක්‍රියාකාරීත්වයට යොමු කරයි. ඔහුගේ වර්තාව යොමුවිය යුතු දිසාව දක්වයි. මෙය සෑම පුද්ගලයෙකුටම බලපාන මූලධර්මයකි.

3 අබේපාල රෝලන්ඩ්, 2015, අධ්‍යාපනයේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම, සාර ප්‍රකාශන, 94/1, අතුරුගිරිය පාර, කොට්ටාට, 424 පිටුව.

බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ අභිප්‍රේරණ හෙවත් පෙළඹීම මූලික වශයෙන් දෙයාකාරව සිදුවන බව දක්වයි.

- 01. ප්‍රාථමික අභිප්‍රේරණ හෙවත් නූගත් අභිප්‍රේරණ
- 02. ද්විතීය අභිප්‍රේරණ හෙවත් උගත් අභිප්‍රේරණ⁴

මෙහි ප්‍රාථමික හෙවත් නූගත් අභිප්‍රේරණ යනු ඉගෙනීමකින් තොරව ස්වභාවිකව ම පුද්ගලයා තුළින් ම ඇත්වන නැඹුරු වීම්ය. මෙය ද ශාරීරික හා මනෝවිද්‍යාත්මක අභිප්‍රේරණ වශයෙන් දෙයාකාරව සිදු වේ. ශාරීරික අභිප්‍රේරණ යනු ශාරීරික බලපෑමකින් යුතුව සිදුවන නැඹුරුවීම් ය. නිදසුන් ලෙස කුසගින්න, වතුර පිපාසය, නින්ද යනාදිය දැක්විය හැක. මනෝවිද්‍යාත්මක අභිප්‍රේරණ යනු පුද්ගල මානසික මට්ටමින් පැන නගින නැඹුරුවීම් ය. නිදසුන් ලෙස ආදරය කිරීම, කෝපයට පත්වීම, ඊර්ෂ්‍යා සහගත වීම, රංචු ලැදියාව ආදිය දැක්විය හැක. මෙයින් බඩගින්න වැනි ශාරීරික අභිප්‍රේරණ ඉටුනොවීමෙන් ශරීරයේ පැවැත්ම හා ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම කෙරෙහි බලපෑම් සිදුවන අතර මනෝවිද්‍යාත්මක අභිප්‍රේරණ තෘප්තිමත් නොවීමෙන් ජීවිතය විකෘති වීම, අසාමාන්‍ය වර්ෂා හා මානසික ආබාධ ඇතිවීම සිදුවිය හැක.

මීට අමතරව පුද්ගලයා බාහිර පරිසරය ඇසුරින් දියුණු කරගත් නැඹුරුවීම් ද දැකගත හැක. නිදසුන් වශයෙන් විභාගය සමත්වීම, උපාධියක් ලබාගැනීම, විවාහයක් සිදුකර ගැනීම, නිවසක් සාදාගැනීම ඉන් සමහරකි. මෙම චේතනා හෙවත් නැඹුරුවීම් උගත් අභිප්‍රේරණ හෙවත් ද්විතීය අභිප්‍රේරණ ලෙස දැක් වේ. මෙම උගත් අභිප්‍රේරණයන් බොහෝ විට දැකිය හැක්කේ දියුණු සතුන් අතර පමණි. ඒ අනුව මූලික අභිප්‍රේරණ සන්තර්පනය කරගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් උපයෝගී කරගතහැකි දේවල් උගත් අභිප්‍රේරණ වශයෙන් නිර්වචනය කළ හැක. මීට අමතරව මිනිස් වර්ෂාව කෙරෙහි බලපාන අභිප්‍රේරණයන් විස්තර කිරීම සඳහා මනෝවිද්‍යාඥයන් විසින් විවිධ වූ න්‍යායයන් ඉදිරිපත් කොට

4 එම.

ඇති අතර ඒවා පුද්ගල න්‍යායයන් (සහජ ලැදියා න්‍යාය - විලියම් මැක්ඩුගල්, මනෝවිශ්ලේෂණ න්‍යාය - සිග්මන් ප්‍රොයිඩ්) සමාජ න්‍යායයන් (සංස්කෘතික රට න්‍යාය - මාග්‍රට් මීඩ්, ක්‍ෂේත්‍ර න්‍යාය - කර්ට් ලෙවින්) සම්මිශ්‍රණ න්‍යායයන් (අවශ්‍යතා න්‍යාය - ඒ.එච්. මාස්ලෝ, අවශ්‍යතා වර්ගීකරණය - මර්ට් වශයෙන් වර්ග කොට ද ඇත.

එසේම අභිප්‍රේරණ හා බැඳි අන්‍යෝන්‍යව පවතින මනෝභාවයක් ලෙස චිත්තවේග (Emotion) දැක්වේ. එය පුද්ගලයාගේ මනස තුළ දැඩි කැලඹිලි සහගත බවක් ඇතිකරන, උද්දීපනයක් ඇතිකරන හෝ අවපාතයක් ඇති කරන සංකීර්ණ වූ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයකි. එසේම ඒවා ධනාත්මක හෝ ඍණාත්මක ද විය හැක. සතුට, උද්‍යෝගි හැඟීම, ප්‍රසන්න හැඟීම වැනි දෑ ධනාත්මක චිත්තවේග වන අතර කණගාටුව, උදාසීන හැඟීම, බිය, තරහා ඍණාත්මක චිත්තවේගයෝ ය. සෑම පුද්ගලයෙකුම පාහේ උපතේ සිට මරණය දක්වා ම දෛනිකව හා සෑම අවස්ථාවකදී ම පාහේ චිත්තවේග අද්දකින අතර චිත්තවේග යන්හි බලපෑම හේතුවෙන් යම් යම් වර්ගයන් සිදුකරන බවක් ද දැකිය හැක. පුද්ගලයා මුහුණ දෙන බොහෝ අත්දැකීම් කිසියම් හෝ චිත්තවේගයක් ජනිත කිරීමට හේතු වේ. චිත්තවේග බොහෝවිට නිරූත්සහයෙන් පහළවන අතර උත්සහයෙන් පහළ කරගත හැකි චිත්තවේග ද ඇත. චිත්තවේග හැමවිටම පාහේ අභ්‍යන්තර ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතාවක් පවතියි. සෑම චිත්තවේගයකට ම සාපේක්ෂව අභ්‍යන්තර ශාරීරික වෙනස්කම් සිදු වේ. චිත්තවේග පුද්ගලයාව යම් යම් ප්‍රතිචාරයන් දැක්වීම වෙත යොමුකරයි. එලෙස යම් ප්‍රතිචාරාත්මක ක්‍රියාවකට පුද්ගලයා පෙළඹවීමට තරම් චිත්තවේග ශක්තිමත් වූ විට ඒවා අභිප්‍රේරණ ලෙස ද ක්‍රියාත්මක වේ.

බටහිර මනෝවිද්‍යාව විෂය තුළ චිත්තවේග පිළිබඳ නොයෙකුත් අර්ථකථන දක්නට ඇත. ඒ අතර චිත්තවේග යනු

5 අබේපාල රෝලන්ඩ්, 2015, අධ්‍යාපනයේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම, සාර ප්‍රකාශන, 94/1, අතුරුගිරිය පාර, කොට්ටාච, 426 පිටුව.

මාංශ ජේශීන්ගේ හා ග්‍රන්ථීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමුණුවන මනෝභාවයක් ලෙස ද විස්තර වේ. මෙසේ ග්‍රන්ථීන්ගේ හා මාංශජේශීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමුණුවන නිසා ම කායිකව කෙනෙකුට තවත් කෙනෙකුගේ චිත්තවේග ස්වභාවය හඳුනාගත හැකි වේ. මීට අමතරව පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තර මනෝභාව ඇවිස්සීම චිත්තවේග තුළින් සිදුකරනු ලබන තවත් කටයුත්තකි. මෙසේ විග්‍රහ වූ ආවේග කොටස් දෙකක් යටතේ දැක් වේ.

01. අභ්‍යන්තර ආවේග

02. බාහිර ආවේග⁶

අභ්‍යන්තර ආවේග යනු මිනිසාට ස්වාභාවිකව ඇත්වන්නා වූ බඩගින්න, නිද්‍රමන, කම්මැලිකම ආදී මනෝභාවයන් ය. එම අභ්‍යන්තර ආවේග මිනිසා තුළින් ප්‍රකට වන්නේ බාහිර ආවේග යන් ලෙසින් ය. එනම් කෝපය, ආදරය, ආසාව, වෛරය, පලිගැනීම ආකාරයෙනි.

චිත්තවේග පිළිබඳ පර්යේෂණ පැවැත් වූ මනෝවිද්‍යාඥයන් දෙදෙනෙකු ලෙස විලියම් ජෙම්ස් හා ජෙම්ස් ලැන්ක් කේන්ද්‍රය තුළ ඉතා ප්‍රකට ය. ඔවුන්ගේ ඉගැන්වීම් ලැන්ක් න්‍යාය ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. මෙයින් විලියම් ජෙම්ස් ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාව පදනම් කරගනිමින් ආවේග ඇතිවීමේ පිළිවෙළක් ඉදිරිපත් කොට ඇත. ඒවා පිළිවෙළින් සංජානනය, අර්ථකතනය, බිය ඇතිවීම, හඳු ගැස්ම, යන්නය යන අවස්ථාවන් ය.

අභිප්‍රේරණ පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම

උක්ත බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ විග්‍රහ වූ අභිප්‍රේරණ පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අධ්‍යයනයේ දී පුද්ගලයා විසින් සිදුකරනු ලබන සෑම ක්‍රියාවක් සඳහා ම මූලික වන්නා වූ සාධකය ලෙස දක්වන්නේ චේතනාවයි. චේතනාව මූලිකව, මිනිසා ඇතුළු සියලු ජීවීන්ගේ

6 ජේමරනන හිමි සුරක්කුලමේ, 2012, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම, මරදාන කොළඹ 10, 88-89 පිටු.

ප්‍රාථමික හෙවත් මූලික වර්ගවන්ත චිත්ත සන්තානගතව ගැඹුරින්ම බලපාන්නා වූ අභිප්‍රේරණ සතරක් අංගුත්තර නිකායේ සඳහන් වේ.

01. ජීවිතු කාම
02. අමරිතුකාම
03. සුඛ කාම
04. දුක්ඛ පටික්කුල⁷

මෙහි ජීවිතුකාම යනු සෑම සත්ත්වයෙකු තුළම නෛසර්ගිකව ඇති වන්නා වූ ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම පිළිබඳ වූ ප්‍රේරණයයි. නොමැරී සිටීමට උත්සහ දැරීමේ ප්‍රේරණය අමරිතු කාම නමින් හඳුන්වයි. සුවය පහසුව ලැබීමට ඇති කැමැත්ත හෙවත් ප්‍රේරණය සුඛ කාමයි. දුක අපහසුව දුරුකිරීමට උත්සහ කිරීමේ ප්‍රේරණය දුක්ඛ පටික්කුල යි.

පුද්ගලයා තුළ නෛසර්ගිකව ඇති වන්නා වූ මෙම ප්‍රේරණයන් සෑම ජීවියෙකුම ස්වකීය වර්ගවන්ත සඳහා පොළඹවාලන මූලික ප්‍රේරණයන් හෙවත් ප්‍රාථමික ප්‍රේරණයන් ලෙස හඳුන්වා දිය හැක. නමුත් බුදුසමය වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්නේ ද්විතීයික අභිප්‍රේරණයන් වෙත ය. මූල නමින් බුදුසමය තුළ විස්තර වන මෙම ද්විතීයික ප්‍රේරණයන් ප්‍රධාන වශයෙන් ම පුද්ගලයා අකුසල සහගත වර්ගවන්ත සඳහා නිරන්තරයෙන් පොළඹවාලයි. බුදුදහමේ මූලික පරමාර්ථය වනුයේ ද මෙම අකුසල වර්ගවන්ත සඳහා මූලික වන අභිප්‍රේරණයන් හඳුනාගෙන ඒවා නැති කිරීමට මඟ පෙන්වීමයි.

ඒ අනුව පුද්ගල ක්‍රියාකාරකම් මෙහෙයවන්නා වූ ප්‍රධාන අකුසල අභිප්‍රේරණ තුනක් බුදුසමය තුළ විග්‍රහ වේ. එනම්,

01. ලෝභ
02. ද්වේෂ
03. මෝහ⁸

7 ම.නි. 1, බු.ජ.මු., 78 පිට.

8 අං.නි. 1, බු.ජ.මු., 359 පිට.

මෙම අභිප්‍රේරණයන් පිළිබඳ දීර්ඝ විග්‍රහයක් අංගුත්තර නිකාය පත්තකම්ම සූත්‍රයේ දැක්වේ. ඒ අනුව පෘථග්ජන චිත්තාභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන්නා වූ ප්‍රාථමික අභිප්‍රේරණ සතරකි.

01. උපභෝග පරිභෝග සම්පත් කෙරෙහි වූ ලැදියාව.
02. කීර්තිය ලැබීමේ ලැදියාව
03. දීර්ඝායුෂ ලැබීමේ ලැදියාව
04. මරණින් මතු සුගතියෙහි ඉපදීමේ ආශාව⁹

මෙම අභිප්‍රේරණ සතර සඳහා ම යෙදිය හැකි බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ව්‍යවහාරය වන්නේ ලෝභය හෙවත් තෘෂ්ණාවයි. තෘෂ්ණාව යටතේ මෙහෙයවන පුද්ගලයා ස්වකීය අපේක්‍ෂාවන් සාත්සාත්කරණය සඳහා අඛණ්ඩ වූ අරගලයක යෙදෙයි. විශේෂයෙන් ම පුද්ගලයා ස්වකීය අඛණ්ඩ පැවැත්ම ස්ථාවර කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් ඒකරාශී කරගැනීම සඳහා උත්සුක වේ. වඩිච්චී සූත්‍රය පෙන්වා දෙන පරිදි කෙත් වතු ධන ධාන්‍ය අඹුදරුවන් දැසිදසුන් සිවුපාවුන් පුද්ගලයාගේ ලෞකික ජීවිතයේ පැවැත්ම ස්ථාවර කරගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙම අරගලය වෙත පොළඹවන මානසිකත්වය වන්නේ පුද්ගලයා සතු නෛසර්ගික ලක්‍ෂණයක් වන අතෘප්තිකර මානසිකත්වයයි. (උභණො ලොකො අනිත්තො තණ්හා දායො) හිමවත් පච්ච දෙගුණයක් කොට එය තනි රත්තරං බවට පරිවර්තනය කළත් අතෘප්තිකර ආශාව හේතුකොටගෙන එය තනි පුද්ගලයෙකුට වුව ද ප්‍රමාණවත් නොවීම පෘථග්ජන ගති ස්වභාවයයි. මෙසේ අතෘප්තිකර මානසිකත්වයෙන් යුතුව ලෝභී සිතින් අරගලයෙහි යෙදෙන්නා වූ මිනිසා එම අරගල නිසා මානසික වශයෙන් දැඩි වූ වෙහෙසකට පත් වේ. එමෙන් ම ඔහු තම අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා අනවතර තරගයක යෙදෙන විට පවත්නා

9 ප්‍රියදර්ශන වසන්ත, ගිහි උපෝසථය හා සබැඳි මනෝරෝග විකිත්සාමය සංකල්ප පිළිබඳ කෙටි සටහනක්, 2008, සමය අධ්‍යයන ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විභ්ව විද්‍යාලය, 155 පිටුව.

ලෝක ස්වභාවය හමුවේ සිතන පතන අයුරින් ම එම අරමුණු සාත්භාත්කරණයෙහි අසමත් වේ. එවිට පුද්ගල මානසිකත්වය තුළ හටගන්නා වූ විනාශකාරී මනෝභාවය වන්නේ ද්වේෂයයි.

මහානිදාන සූත්‍රයේ ද ලෝභය නැමැති මනෝභාවය කරණකොටගෙන පුද්ගල මානසිකත්වය ක්‍රියාත්මක වන අයුරු මැනවින් දක්වා ඇත.¹⁰ තෘෂ්ණාව නිසා රූපාදී අරමුණු සෙවීමටත්, එම සෙවීම නිසා ඡන්දරාගය ඇතිවීමත්, එම ඡන්දරාගය නිසා මමත්වය ඇතිවීමත්, මමත්වය නිසා මසුරු බවත්, මසුරු බව නිසා ආරක්ෂා කිරීමත්, ඒ සඳහා අවිආයුධ දැරීමත් පැහැර ගැනීමට පැමිණීම නිසා විවිධ වූ බැණ අභිගැසීමට හා වාද විවාද කලකෝලාහල වලට යොමුවීමත් ඉන් අනතුරුව බොරුව කේලාමිචලට යොමුවීමත් බඳු මනෝවිකෘතිතා සහ අසාමාන්‍ය වර්යාවල යොමුවීමත් සිදු වේ. (වේදනං පටිච්ච තණ්හං තණ්හං පටිච්ච පරියෙසනා පරියෙසනං පටිච්ච ලොභො) ලෝභය නැමැති මනෝභාවය පෙරටුකොට කටයුතු කරන්නා වූ මිනිසා තුළින් අසාමාන්‍ය වර්යා විද්‍යමාන වීමට අමතරව හෙතෙම මානසික වශයෙන් මනෝවිකෘතිතාවන්ට ද පාත්‍රවන අයුරු මෙයින් පැහැදිලි වේ.

ලෝක ස්වභාවය තතු පරිදි සංජානනය නොකල පුද්ගලයා වෙනස්වන ලෝකය හමුවේ තම අපේක්ෂාවන් ඉටු නොවූ විට ද්වේෂ සහගත වූ මනසකින් යුක්තව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පෙළඹේ. වන්ද්‍රුපම සූත්‍රයේ ඉතා පැහැදිලිව ම ස්වකීය අරමුණු සාත්භාත්කරණයෙහි අසමත් වීම මඟින් මනසේ හටගන්නා වූ මුල්ම මනෝභාවය ලෙස දක්වා ඇත්තේ ද්වේෂයයි. ඊට අමතරව මේ තුළින් මෝහ, ක්‍රෝධ, දැඩි කෝපය හෙවත් උපනාහ, ගුණමකු බව, බද්ධ වෛරය, මසුරු බව, ඊර්ෂ්‍යාව, තමන් ම අන්‍යයන් හා සසඳමින් කටයුතු කිරීම බඳු අසාමාන්‍ය වර්යා සහ මනෝ විකෘතිතා ද නිර්මාණය වන බව දක්වා ඇත. මෙබඳු අසාමාන්‍ය වර්යා හා මනෝ විකෘතිතා සහිත පුද්ගලයෙකුට කිසිවිටෙකත් ලෝක ස්වභාවය තතු පරිදි සංජානනය කිරීමට නොහැකි වේ. එම පුද්ගලයා අපැහැදිලි මනසකින් හෙබි

10 දී.නි. 2, 86 පිටුව.

පුද්ගලයෙකු ලෙසින් කටයුතු කිරීමට නිතැතින්ම පෙළඹේ. මෙම අපැහැදිලි මානසිකත්වය මෝහ හෙවත් මූලාව ලෙස බුදුදහමින් නිර්වචනය කෙරේ.

මේ අනුව පුද්ගලයා සතු මූලික අභිප්‍රේරණයක් වන ලෝභය හෙවත් තෘෂ්ණාව මූලිකව ද්වේෂය හා මෝහය යන අභිප්‍රේරණයන් ද ක්‍රියාත්මක වේ. එසේම ලෝභය තුළ ප්‍රේම, ස්නේහ, රාග, කාම, තණ්හා, නන්දි, මච්ඡරිය, පරිලාභ, ආසව ආදී විවිධ ප්‍රේරණයන් ද ඇතුළත් බව ආදී බුදුසමය දක්වයි. මෙම සියලු ප්‍රේරණයන් පුද්ගලයා දැඩි සේ ආශාවන් වෙත යොමුකිරීමට පදනම් වේ. එබැවින් යම් අයෙකු මෙම ප්‍රේරණයන් කළමාණාකරණය කොට ගනිමින් මනාලෙස පුහුණු කළ හොත් ජීවිතය වඩාත් ක්‍රමවත් හා යහපත් කරගත හැකි බව බොද්ධ ඉගැන්වීමයි.

මෙම අකුසල මූලයන්ට විරුද්ධව කුසල මූලයන්ද පුද්ගල මනස තුළ පවතින අතර ඒවා අකුසල මූලයන්ට ප්‍රතිපක්‍ෂව ක්‍රියා කරයි. එනම්,

- 01. අලෝභ
- 02. අදෝස
- 03. අදෝස යන ප්‍රේරණයන් ය.

මේ මඟින් පුද්ගලයා කුසල මූල වූ යහපත් ක්‍රියාවන් සඳහා පොළඹවූවෙකි. අලෝභ යනු ත්‍යාගශීලී බවයි. අදෝස යනු මෙමතීය කරුණාව වැනි වෛරී සහගත ද්වේෂ සහගත වර්ශාවන් අවම කරන ප්‍රේරණයන් ය. අමෝහ යනු අවබෝධයෙන් යුක්තව කල්පනාකාරීව ව්‍යාකූල නොවූ අදහස්වලින් යුක්තව වාසය කිරීමයි. මේවා කුසල මූල නමින් හඳුන්වයි. පුද්ගලයා වරදින් මිඳීමටත් යහපතෙහි යෙදීමටත් පෙළඹෙන්නේ මෙම කුසල මූල ප්‍රේරණයන් නිසා ය. බුදුසමයට අනුව පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතය වඩාත් යහපත් කර ගැනීමට ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මූලයන් හෙවත් ප්‍රේරණයන් අවම කොට අලෝභ, අදෝස, අමෝහ යන කුසල මූල ප්‍රේරණයන් වර්ධනය කළයුතු බව දක්වා ඇත.

මීට අමතරව සිග්මන් ග්‍රොයිඩ් පෙන්වා දෙන ලිබ්ඩෝ සංකල්පය අවිඥානික අභිප්‍රේරණයන්ගේ මූල ශක්තිය වේ. එය සවිඥානිකව පුද්ගලයාට දැකිය නොහැකි නමුත් සියලු සවිඥානික ක්‍රියාවලියට දැඩි හා සෘජු බලපෑමක් ඇති කරයි. බෞද්ධ දර්ශනය තුළ ද එවැනි අවිඥානික ප්‍රේරණ හතරක් ආසව යන්තෙන් විග්‍රහ කොට ඇත.

- 01. කාමාසව - පඤ්ච කාමයන් සඳහා ඇත්තා වූ දැඩි කැමැත්ත.
- 02. භවාසව - මෙම භවය මෙන්ම අනාගත භවයන්හි සැප විදීමේ කැමැත්ත.
- 03. දිට්ඨියාසව - දෘෂ්ඨි ග්‍රහණය හෙවත් තම මතයේම එල්ල සිටීම.
- 04. අවිජ්ජාසව - නොදන්නාකම, අවබෝධ කොට නොගැනීම.¹¹

මෙසේ “නිරතුරුව සිත තුළට වැගිරෙමින්, යථාර්ථයට බාධා පමුණුවමින් පවතින්නේය” යන අදහසින් මෙම ධර්ම ආසව නමින් දක්වා ඇත.

මේවා පුද්ගලයා විවිධ වර්ගයන් සඳහා පොළඹවාලන අවිඥානික අකුසල ප්‍රේරණ වේ. මෙම අවිඥානික ප්‍රේරණයන් සම්පූර්ණයෙන් ම පාහේ ප්‍රහීණ වන්නේ රහත්භාවය සමඟ ය. අනාගාමී පුද්ගලයන් තුළ ද රාග හා පටිසානුසය පැවතිය හැකි බව බුදුසමයේ දැක්වේ.

චිත්තචේත පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම

චිත්තචේතයන් පිළිබඳ බුදුසමය තුළ ප්‍රමාණාත්මක වූ විවිරණයන් දැකගත හැකි ය. නමුත් චිත්තචේත නාමයෙන් ම එය දක්වා නොමැත අතර ඇගයුම්ශීලී නැඹුරුවකින් මෙම මනෝභාවයන් පිළිබඳ ආදි බුදුසමයේ බොහෝ දේශනා හමු වේ. බුදුසමයට අනුව පුද්ගලයා ජීවිතයේ වැඩි වශයෙන්ම මානසිකව

11 ම.නි. 1, බු.ජ.මු., 20 පිට.

අත්විදින්නේ චිත්තවේගයෝ ය. එහි ධනාත්මක හා සෘණාත්මක වශයෙන් දෙකොටසක් පවතියි. ඒ අනුව ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මූලයෝ ද ආසව ඕස නිවරණ අනුසය උපකිලේස අංගණ යන ක්ලේසයෝ ද සෘණාත්මක චිත්තවේග ලෙස සලකනු ලබයි. මීට අමතරව අලෝභ අදෝස අමෝහ යන කුසල සහගත සිතිවිලි මූල ද, බ්‍රහ්ම විහාර ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පරියෝදාන ධර්ම ආදි සිතිවිලි ධනාත්මක චිත්තවේග ලෙස ද හැඳින්වේ. මෙයින් කුසල සහගත චිත්තවේග භාවනය කළ යුතු අතර අකුසල චිත්තවේග ප්‍රහීන කළ යුතු බව බෞද්ධ ඉගැන්වීමයි. එහෙයින් බෞද්ධ චිත්තවේගයන් තුළ ආචාරාත්මක වූ පදනමක් ඇතැයි බොහෝ වියතුන් පෙන්වා දෙයි.

ආදි බෞද්ධ ඉගැන්වීම් විමසීමේ දී අකුසල සහගත චිත්තවේග හා කුසල සහගත චිත්තවේග වෙන් වෙන් වශයෙන් ගෙන පුළුල් වශයෙන් සාකච්ඡා කළ හැක. මෙහි දී අකුසල සහගත චිත්තවේග ලෙස මූලික වශයෙන් දැක්වෙන්නේ ඉහත දැක් වූ ලෝභ ද්වේෂ මෝහ නම් වූ අකුසල මූලයන් ය. මෙම මනෝභාවයන් අභිප්‍රේරණයන් ලෙස ද ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය ද ඉහත දක්වා ඇත. එසේම සංයුක්ත නිකායේ ඕස ධර්ම වශයෙන් පුද්ගල සන්තානයේ ක්‍රියාත්මක වන්නා වූ අකුසල සහගත චිත්තවේග හතරක් දක්වා ඇත. මෙයින් මිනිස් සිතේ ප්‍රවාහයක් මෙන් ක්‍රියාත්මක වන්නා වූ එයින් අභ්‍යන්තර කැලඹීමක් ඇතිවන්නා වූ මනෝභාවයන් අදහස් වේ. එවා නම්,

- 01. කාම ඕස - කාමයන් වෙත නැඹුරු කරන අභ්‍යන්තර ප්‍රවාහයන්
- 02. භව ඕස - සිය පැවැත්ම හා සම්බන්ධ අභ්‍යන්තර ප්‍රවාහයන්
- 03. දිට්ඨි ඕස - විවිධ දෘෂ්ටි වලට නැඹුරු කරවන අභ්‍යන්තර ප්‍රවාහයන්

04 අවිජ්ජා ඕස - යථාර්ථය පිළිබඳ නොදැනුවත්කම පදනම් කරගෙන පහළවන අභ්‍යන්තර ප්‍රවාහයන්¹²

එසේම බොහෝ සූත්‍ර දේශනාවල නිවන ආවරණය කිරීම අර්ථයෙන් (නිවරණා නිවරණාති වුවහොත්) යෙදෙන නිවරණ ධර්ම පහක් පිළිබඳ දැක්වේ. මේවා සිතේ සන්සුන් භාවය පැහැදිලි බව අවුරණ චිත්තවේගයෝ ය. පඤ්ච නිවරණයන්ගෙන් යුක්ත සිතක් තුළ කුසල් සිතකට පැවතිය නොහැක. එබැවින් නිවනට බාදා කරන්නා වූ ධර්ම යන අර්ථය යෙදී ඇත. අංගුත්තර නිකායෙහි අන්ධභාවය ඇති කරන, නුවණැස නැති කරන, අඥාන බව ඇති කරන, ප්‍රඥාව නැති කරන, දුක්ඛ පාක්ෂික, නිවන් පිණිස නොපවතින ධර්මතාවයන් ලෙස මෙම නිවරණයෝ දක්වා ඇත. නිවරණා අන්ධකරණා අවක්ඛකරණා අඤ්ඤාණකරණා පඤ්ඤානිරෝධිකා විසාතපක්ඛියා අනිබ්බානසංවත්තනිකා¹³ සන්තව සන්තානයෝ නූපන් කුසල ධර්ම උපදවා ගන්නට හෝ උපන් කුසල් ධර්ම නවත්වා ගන්නට හෝ තෝදී වළකා ලත්තෝ නිවරණයෝ ය. ප්‍රඥා වක්‍රස හෝ අවුරා ලත්තෝ නිවරණයෝ ය. එම නිවරණයෝ නම්,

- 01. කමච්ඡන්ද - කාමවස්තූන් පිළිබඳ ඇති කැමැත්ත
- 02. ව්‍යාපාද - තරඟව, වෛරය
- 03. ඵීනමිද්ධ - සිතේ හා සිතිවල ඇතිවන අලස බව
- 04. උද්දච්ඡ කුක්කුච්ච - සිතේ විසුරුණු බව හා පසුතැවිලි බව
- 05. විචිකිච්ඡා - සැකය

කාමච්ඡන්ද

වක්ඛු, සෝත, සාණ, ජිවිහා, කාය යන පඤ්ච ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ නොතිස් ආශාව කාමච්ඡන්දයයි. කාම රාගය, කාම

12 සං.නි. iv, බු.ජ.මු., 482 පිට.
13 සං.නි. v, නිවරණ සූත්ත, බු.ජ.මු., 194 පිට.

ආශාව, කාම තණ්හාව, රාගය, ඡන්දය ආදී කවර නමකින් යෙදුණ ද එමඟින් ධ්වනිත වන ඉන්ද්‍රිය පිනවීමේ දැඩි ආශාව අනේක වූ දුක්ඛයන්ට මඟ පාදන අයුරු දැකගත හැකි වේ. යම් සේ ලාකඬු පාටින් හෝ කහ පාටින් හෝ නිල් පාටින් හෝ මදටිය පාටින් හෝ මිශ්‍ර කරන ලද දිය බඳුනක් වේද එහි ඇස් ඇති මිනිසෙක් සිය මුහුණේ සටහන බලන්නේ ඇති සැටි නොදන්නේය. නොදකින්නේ ය. එසේම යම් කලෙක කාම රාගයෙන් මඬනාලද කාමරාගයෙන් යුක්ත වූ සිතින් වාසය කෙරේ ද උපන්නා වූ කාමරාගයාගේ දුරුකිරීම ඇතිසැටි නොදකියි. නොදනියි ද එකල්හි තමාගේ අර්ථය ද ඇතිසැටි නොදකියි. එකල්හි පරාර්ථය ද තත් වූ පරිදි නොදකියි. නොදනියි. උභයාර්ථයම එකල්හි තත්වූ පරිදි නොදකියි. නොදනියි. බොහෝ කාලයක් හදාරන ලද මන්ත්‍රයෝ ද නොවැටහෙති. නොහදාරන ලද මන්ත්‍රයෝ ගැන කියනුම කවරේ ද?¹⁴

ව්‍යාපාද

ක්‍රෝධය වෛරය තරහ වැනි සන්තානගත ව හටගැනෙන මානසික තත්ත්වයන් ව්‍යාපාදයෙහිලා ගැනේ. නුරුස්නා ගතිය, අකමැත්ත, කෝපය, රෝද්‍රකම, ඊර්ෂ්‍යාව, විරුද්ධතාව, රළුකම, හිතුවක්කාරකම, දුෂ්ඨකම, නොනැමෙන ගතිය, වණ්ඩිකම, නොඉවසීම වැනි නම් වලින් ද ව්‍යාපාදය අදහස් කෙරේ. මහණෙහි සිතෙහි නුරුස්නා බව ඇති කරන යම් අරමුණක් නිසා නූපත් ක්‍රෝධය උපදී ද උපන්නා වූ ක්‍රෝධයෙහි නැවත ඉපදීම හා විශාල ලෙස රැස්වීම ඇති වන්නේ ද මහණෙහි එබඳු වූ අත් එකම කරුණක් මම නොදකිමි. මහණෙහි සිතෙහි නුරුස්නා බව ඇති කරන අරමුණු අනුවණින් වැරදි ලෙස මෙතෙහි කරන්නා තුළ නූපත් ආශාවන් උපදී. උපන්නා වූ ආශාවන් බහුල බවට හා විපුල බවට පැමිණේ. ව්‍යාපාදයෙන් මැඩුණු සිත ගින්නේ කැකැරුණු නටන ජලය පිරි බඳුනක් මෙනි. එවැනි සිතකට ඇති තතු නොපෙනේ. ව්‍යාපාදයෙන් මැඩුණු තැනැත්තාගෙන් තමාට

14 විස්තරාර්ථ සන්න සහිත විශුද්ධි මාර්ගය, 2004, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල.

යහපතක් හෝ අනුන්ට යහපතක් හෝ දෙපසටම යහපතක් හෝ සිදුවන කාර්යයක් සිදු නොවේ. යම් සේ ගින්නෙන් උණු වූ කකියන බුබුලු නගින දිය බඳුනක් වේ ද එහි ඇස් ඇති මිනිසෙක් මුවසටහන බලන්නේ ඇති සැටි නොදන්නේ නොදක්නේ ය එසේම යම් කළෙක ක්‍රෝධයෙන් මඩන ලද ක්‍රෝධයෙන් යුක්ත සිතින් වාසය කරයි ද උපන්නා වූ ක්‍රෝධයාගේ නිවීම ඇතිසැටි නොදනී ද නොදකී ද එකල්හි තමාගේ අර්ථය ද ඇති සැටියෙන් නොදනියි. නොදකියි.

එකල්හි පරාර්ථය ද නොදෙති. ඇතිසැටි නොදකී. බොහෝ කාලයක් හදාරණ ලද මන්ත්‍රයෝ ද නොවැටහෙත්. නොහදාරණ ලද මන්ත්‍රයෝ ගැන කියනුම කවරේ ද.¹⁵

ථීනමිද්ධ

ථීනමිද්ධ යනු වෛතසිකයන්ගේ උදාසීන බවයි. කම්මැලි කමයි. ඇග මැලි කැඩීම, සිත හකුලා ගැනීම, බත්මත, උද්යෝගයෙන් තොරවීම, යළි යළිත් කම්මැලි ලෙස සිතීමට යෑම නිසා ථීනමිද්ධය හටගැනී වැඩි දියුණුවට පැමිණේ. ථීනමිද්ධයෙන් මැඩ පැවැත්වුණු සිත දිය සෙවෙල් වලින් ඇවුරුණු ජල බඳුන් මෙනි. එවැන්නකින් මුහුණ නොපෙනේ. එසේම ථීනමිද්ධයෙන් මැඩුණු සිතට ඇති තතු නොපෙනේ. තමාට හෝ අනුන්ට හෝ දෙපසට ම හෝ යහපත් කාර්යයක යෙදීමට එය බාදා කරයි. යම් සේ දිය සෙවලින් වැසුණා වූ දිය බඳුනක් වේ ද එහි ඇස් ඇති මිනිසෙක් මුවසටහන බලන්නේ ඇති සැටියෙන් නොදන්නේ ය. නොදක්නේ ය. එපරිද්දෙන් යම් කාලයක ථීනමිද්ධයෙන් මඩනාලද ථීන මිද්ධයෙන් යුත් සිතින් වාසය කෙරේද උපන් ථීන මිද්ධයාගේ නිවීම ඇතිසැටි නොදනී ද නොදකී ද එකල්හි ආත්මාර්ථය ද ඇතිසැටියෙන් නොදනියි. නොදකියි. එකල්හි පරාර්ථය ද ඇතිසැටියෙන් නොදනී. නොදකී. එකල්හි උභයාර්ථය ද ඇතිසැටියෙන් නොදනී නොදකී. බොහෝ

15 විස්තරාර්ථ සන්න සහිත විශුද්ධි මාර්ගය, 2004, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල.

කාලයක් හදාරණ ලද මන්ත්‍රයෝ ද නොදකීඩ නොදනී. නොහදාළ මන්ත්‍රයෝ කියනුම කවරේ ද.¹⁶

උද්ධව්ව කුක්කුච්ච

උද්ධව්ව කුක්කුච්ච යනු සිතේ නොසන්සුන් බව හා නැවිලි ස්වභාවයයි. කිසිවක් සිතන කල්හි කරන කල්හි හටගැනෙන නොසන්සුන් කලබල ස්වභාවය උද්ධව්වයයි. (උද්ධන භාවෝ උද්ධව්වං) සුළං පිරවූ බෝලය බිම ගසන විට බිම නොපිහිටා උඩ විසිවන්නා සේ සිත අරමුණෙහි නොපිහිටා විසිවන ස්වභාවය සැඩ සුළං වදින ජලය මෙන් සුළගින් සැලෙන කොඩියක් මෙන් සැලෙන දැඟලන වෙවිලන ස්වරූපය උද්ධව්වයේ ඇත. මහණෙහි සිතෙහි නොසන්සුන් බව හා විපිළිසර බව ඇති කරන යම් අරමුණක් නිසා නූපන් උද්ධව්වය කුක්කුච්චය උපදී ද උපන්නා වූ උද්ධව්වය කුක්කුච්චයෙහි නැවත ඉපදීම හා විශාග ඤජ ඊසවීම ඇති වන්නේ ය. මහණෙහි එබඳු වූ අනෙක් එක ම කරුණක් මම නොදකිමි. මහණෙහි සිතෙහි නොසන්සුන් බව ඇති කරන අරමුණු අනුවණින් වැරදි ලෙස මෙතෙහි කරන්නා තුළ නූපන් උද්ධව්වය කුක්කුච්චය උපදී. උපන්නා වූ උද්ධව්වය කුක්කුච්චය බහුලබවට හා විපුල බවට පත් වේ.¹⁷ අළු ගොඩකට ගලකින් ගැසූ විට අළු උඩට නැගෙන්නාක් මෙන් උද්ධව්වයේ තැනි ගැනීම ස්වභාවය ඇත. චිත්තයේ නොසන්සුන් බව ම එහි ප්‍රකටය. සිත එක අරමුණක තබාගෙන කිසියම් කටයුත්තකට සිත යොමු කොට එහි සිත පිහිටුවිය නොහැකි වන්නේ ද උද්ධව්වය නිසා ය. යම් සේ වාතයෙන් කැළඹුණු රළ ගසන දිය බඳුනක් වේද එහි ඇස් ඇති මිනිහෙක් ස්වකීය මුව සටහන බලන්නේ ඇතිසැටි නොදන්නේ ද නොදක්නේ ද බමුණ එපරිද්දෙන් යම් කාලයක උද්ධව්ව කුක්කුච්චයෙන් මඬනා ලද උද්ධව්වයෙන් කුක්කුච්චයෙන් යුත් සිතීන් වාසය කෙරේ ද උපන් උද්ධව්ව කුක්කුච්චයාගේ නිවීම තත්වූ පරිදි නොදනියි නොදකියි.

16 විස්තරාර්ථ සන්න සහිත විශුද්ධි මාර්ගය, 2004, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

17 අං.නි. ඒකක නිපාතය. නිවරණ වග්ග.

එකල්හි ආත්මාර්ථය ද ඇති සැටියෙන් නොදනියි නොදකියි. එකල්හි පරාර්ථය ද ඇති සැටියෙන් නොදනියි නොදකියි. බොහෝ කාලයක් හදාරණ ලද මන්ත්‍රයෝ ද නොදකී. නොදනී. නොහදාළ මන්ත්‍රයෝ කියනුම කවරේ ද.¹⁸

විවිකිවිඡා

විවිකිවිඡාව නම් සැකයයි. සැක සහිත වන කරුණු මෙතෙහි කරමින් සිටීමෙන් විවිකිවිඡාව හටගෙන වැඩි යයි. විවිකිවිඡා සහගත සිත කැළඹුණු මඩවුණු ජලය පිරි අඳුරෙහි තබන ලද භාජනයකට සමාන ය. එවැන්නකින් ද මුහුණ බලාගැනීමට නොහැකි වන්නාක් මෙන් විවිකිවිඡා සහගත සිතින් යුත් තැනැත්තාගෙන් ද තමාට හෝ අනුන්ට හෝ දෙපසට ම හෝ අර්ථවත් යමක් සිදු නොවේ. අනර්ථයක් ම සිදු වේ. සැකයෙන් සිත පීඩිතවීම නිසා යම් යම් දෘෂ්ටිවල එල්බ ගැනීම සිදු වේ. එමෙන් ම බුද්ධා දී අටතැන් පිලිබඳ හා තමා පිලිබඳ ඇතිවන සෝලසාකාර සැකය විවිකිවිඡාව නම් වේ. යම් සේ නොපැහැදුණු කැළඹුණු මඩ වූ අඳුරු තැනක තබන ලද දිය බඳුනක් වේද එහි ඇස් ඇති මිනිහෙක් ස්වකීය මුව සපහන බලන්නේ ඇතිසැටි නොදන්නේ ද නොදක්නේ ද බමුණු එපරිද්දෙන් යම් කාලයක විවිකිවිඡාවෙන් මඬනා ලද විවිකිවිඡාවෙන් යුත් සිතින් වාසය කෙරේ ද එකල්හි ආත්මාර්ථය ද ඇති සැටියෙන් නොදනියි නොදකියි. එකල්හි පරාර්ථය ද ඇති සැටියෙන් නොදනියි නොදකියි. බොහෝ කාලයක් හදාරණ ලද මන්ත්‍රයෝ ද නොදකී. නොදනී. නොහදාළ මන්ත්‍රයෝ කියනුම කවරේ ද.¹⁹

මීට අමතරව ආදි බුදුසමය තුළ විග්‍රහ වන්නා වූ දස සංයෝජන ධර්ම චිත්තෝපක්ලේෂ ධර්ම ආදිය තුළින් ද විග්‍රහ වන්නේ පුද්ගල සන්නානය තුළ නිර්මාණය වන්නා වූ අකුසල හෙවත් සෘණාත්මක චිත්තවේගයෝ ය. ඒවා නම්,

18 විස්තරාර්ථ සන්න සහිත විශුද්ධි මාර්ගය, 2004, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල.

19 සං.නි. V, සඛගාරට සුත්ත.

■ දස සංයෝජන ධර්ම

තණ්හාව පාදක කොටගෙන සිත තුළ පැන නඟින, දැඩි සේ අසහනය කෙරෙහි මිනිස් පෞරුෂය යොමු කරවන ප්‍රබල මනෝභාව පද්දතියක් ලෙස බුදුසමය තුළ දස සංයෝජන ධර්ම දක්වා තිබේ. ඒවා නම්,

01. සක්කාය දිට්ඨි - වැරදි දෘෂ්ටි ගැනීම, ආත්මය නන් වැදෑරුම් ලෙස දැකීම.
02. විචිකිච්ඡා - සැකය, අවිශ්වාසනීය වූ මනෝභාවය.
03. සීලබ්බත පරාමාස - විවිධ ආගමික වතාවත්වල තදින් ඇලී ගැලී සිටීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ හැඟීම.
04. කාමරාග - පස්කම් සැප පිළිබඳ නැඹුරුව.
05. පටිස - ද්වේෂය මුල් කොටගත් වෛරී සහගත මනෝභාවය.
06. රූප රාග - රූපාවචර බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදීමේ ආශාව.
07. අරූපරාග - අරූපාවචර බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදීමේ ආශාව.
08. මාන - සෙය්‍ය, සදිස, හීන වශයෙන් මැනීම.
09. උද්ධච්ඡ - උඩඟුව, සිතෙහි නොසන්සුන් බව.
10. අවිජ්ජා - නොදත්කම, මෝඩකම, ලෝකය හා සත්ත්වයා පිළිබඳ යථාර්ථය නොදැනීම.²⁰

බුදුදහම මෙම මනෝභාවයන් පුද්ගල මනස රෝගී කරවන සිරමැදිරි දහයක් ලෙස දක්වා ඇත.

■ චින්තෝපක්ලේෂ ධර්ම

මිනිස් සිත කෙලෙසීමට පත් කරන, පුද්ගල වර්යාව විකෘති කරන මනෝභාව දහසයක් මේ යටතේ දක්වා ඇත.

20 අ.නි. 6, දසක නිපාතය, සංයෝජන සුත්ත, බු.ජ.ත්‍රි.ග්., 2005, 32 පිටුව.

01. අභිජ්ඣා - ආශාව.
02. ව්‍යාපාද - ද්වේෂය.
03. උපනාහො - බද්ධ වෛරය.
04. මක්ඛො - ගුණමකුකම.
05. පලාසො - ගුණවතුන් හා තමා සමකොට සිතීම.
06. ඉස්සා - ඊර්ෂ්‍යාව.
07. මච්ඡරිය - මසුරුකම.
08. මායා - වාචුකම.
09. සායේය්‍ය - කපටි බව.
10. ඵම්භො - තද ගතිය.
11. මානො - මානය.
12. අතිමානො - අතිමානය.
13. මදො - ජාති, කුල හේද ආදියෙන් මත්වීම.
14. පමාදො - කාමයන් නිසා පසුබටවීම.
15. කොධො - ක්‍රෝධ සහගත බව.
16. සාරම්භො - අනුන් කළ දෙයට වඩා වැඩියෙන් කිරීමට පෙළඹෙන ගතිය.²¹

මෙම සියලු මනෝභාවයන්ගේ පොදු ලක්ෂණය නම්, ඒවා නිරතුරුව ම මිනිස් සිත පෙළමින් මිනිස් වර්ගාව කෙරෙහි අසීමිත බලපෑමක් කරනු ලැබීමයි. එබැවින් මුල් බුදුසමය තුළ මෙම විත්තවේග හඳුන්වා ඇත්තේ මහාසෑඬ පහරවල් (ඕස) ලෙසිනි. දැවැන්ත මනෝභාවයකට හසුවන පුද්ගලයා මහා සෑඬපහරකින් විනාශවන නිදිගත් ගමක් මෙන් විනාශ වන බව මෙහි දී අවධාරණය

21 ම.නි. 1, වත්ථුපම සුත්ත, බු.ජ.ත්‍රි.ගු., 2005, 82 පිටුව.

කර ඇත. මෙකී මනෝභාවයන්ට හසු වී පුද්ගලයන් හැසිරෙන ආකාරය සමාජය දෙස බැලීමෙන් හඳුනාගත හැක.

එසේම කුසල සහගත චිත්තචේතයන් පිළිබඳව ද බුදුසමය අර්ථ විචරණ රාශියක් දැකගත හැකිය. අකුසල සහගත චිත්තචේතයන්ගේ මූලයන් තුනක් දැක්වූවා සේම කුසල සහගත චිත්තචේතයන් කැටිකොට දැක්විය හැකි ප්‍රධාන මූලයන් තුනක් වේ. ඒවා නම්,

- 01. අලෝභ
- 02. අදෝස
- 03. අමෝහ

යන කුසල සහගත චිත්තචේ මූලයන් තුනයි. යමක් වෙත නොඇලී ඒ පිළිබඳ නිශ්කාමී හා ත්‍යාගශීලී බවකින් ඇතිවන චිත්තචේත සමූහය අලෝභ යන්නෙන් අදහස් වේ. යමක් පිළිබඳ ගැටීමකින් තොරව එය ඉවසන එය පිළිගන්නා මෙෙහි සහගත බවකින් ඇතිවන චිත්තචේත සමූහය අදෝස ලෙස හැඳින්වේ. යමක් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ඒ පිළිබඳ මුළා නොවූ ස්වභාවයෙන් යුතුව ඇතිවන චිත්තචේත සමූහය අමෝහ යන්නෙන් අදහස් වේ. එසේම සියලු කුසල සහගත චිත්තචේත පහළවීම සඳහා බලපාන ප්‍රධාන ප්‍රේරණ තුනක් ලෙසින් ද ඉහත මූලයන් තුන හැඳින්විය හැකිය. ඒවා කුසල මූලානි ලෙස බොද්ධ මූලාශ්‍රයන්හි හැඳින්වෙන්නේ එම අර්ථයෙනි.

මෙයට අමතරව පුද්ගල මනසෙහි පහළවිය හැකි උසස්ම චිත්තචේතයන් ලෙස බුදුසමය සතර බ්‍රහ්ම විහරණ දක්වයි. එනම් මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්‍ෂා යන චිත්තචේතයෝ ය²². තමාත් ඇතුලු සියලු සත්වයන් වෙත සීමා රහිතව දක්වන සෙත් පැතීමේ මිත්‍රශීලී සිතිවිල්ල මෙත්තා නම් වේ. වෙනත් කෙනෙකුගේ දුකක දී හෝ වේදනාවක දී එයට සංවේදී වන හැඟීම හා එයින් ඒ අය මුදවා ගැනීමේ හැඟීම කරුණා නම් වේ. වෙනත් කෙනෙකුගේ

22 අං.නි. 1, 350 පිටුව.

සතුටක දී සුවයක දී එය අනුමෝදන් වෙමින් ඒ පිළිබඳ ඇතිවන සතුටු සහගත ප්‍රමුද්‍රිත සිතිවිල්ල මුද්‍රිතා නම් වේ. තමන්ගේ ජීවිතයේ හා ලෝක සත්ත්වයන්ගේ ජීවිතවල සිදුවන විවිධ වෙනස්කම් හා ජීවිත යථාර්ථයන් හමුවේ මනස විකෂිප්ත නොවී නොසැලී ඒ පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් මත සිතේ ඇතිවන මැදිහත් භාවය උපේක්ෂා නම් වේ.

මීට අමතරය සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා වශයෙන් ද ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහක් ද²³ අවෙච්චප්පසාද, පාමොජ්ජ, පීති, කායපස්සමිහ, සුඛ, සමාධි, මෙත්තා, කරුණා, මුද්‍රිතා, උපෙක්ඛා යනුවෙන් පරියෝදාන ධර්ම දහයක් ද²⁴ සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යනුවෙන් බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් ද²⁵ ආදී වශයෙන් කුසල පක්ෂයෙහිලා ගැනිය හැකි චිත්තචේතයන් රාශියක් බුදුසමය තුළ පෙන්වා දී ඇත.

චිත්තචේත කළමණාකරණය

ඉහත දැක්වූ සෘණාත්මක චිත්තචේතයන් තුළින් නිර්මාණ වන්නා වූ මානසික අසහනයන් දුරුකිරීමටත් ධනාත්මක චිත්තචේත යන් දියුණු කිරීමටත් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ උපදේශනයන් රාශියක් ඉදිරිපත් කොට ඇති ආකාරය සූත්‍ර දේශනාවන් අධ්‍යයනයේ දී දැකගත හැකි ය. සබ්බාසව, සතිපට්ඨාන, විතක්කසණ්ඨාන, අනුමාන, රථවිනීත, භයභේරව යනා දී සූත්‍ර එහි දී ඉතා වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් මේ පිළිබඳ වැදගත් විස්තරයක් මජ්ඣිම නිකායේ සබ්බාසව සූත්‍රයේ සඳහන් වේ. එහි දී බුදුන් වහන්සේ සෘණාත්මක චිත්තචේතයන් පාලනය සඳහා ක්‍රමෝපායයන් හතක් ඉදිරිපත් කරයි.

01. දස්සනා පහාතඛිබා

02. සංවරා පහාතඛිබා

23 සං.නි. 2, 351 පිටුව.
24 ම.නි. 1, වත්ථුපම සුත්ත, 88 පිටුව.
25 එම, 150 පිටුව.

- 03. පරිච්ඡේදනා පහාතබ්බා
- 04. අධිවාසනා පහාතබ්බා
- 05. පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා
- 06. විනෝදනා පහාතබ්බා
- 07. භාවනා පහාතබ්බා²⁶

■ අවබෝධයෙන් ගැටලු විසඳීම

ම.නි. සබ්බාසව සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි විත්තචේග පාලනයේ පළමු මූලධර්මය නම් දස්සනා පහාතබ්බ යන්නයි. එනම්, මනා වූ අවබෝධයෙන් යුතුව ගැටලුව විසඳා ගැනීමයි. බුදුදහමට අනුව දුක පිළිබඳ මනා අවබෝධය අවසානයේ සියලු දුක් කෙලවර කිරීමට හේතු වේ. දුක්ඛූපනිසා සද්ධා සද්ධූපනිසං පාමොජ්ජං.....විමුක්තූපනිසං ධයෙ ඤාණං²⁷ යනුවෙන් දුක පිළිබඳ ලබන්නා වූ ගැඹුරු අවබෝධය හේතු කොටගෙන ශ්‍රද්ධාවත්, ප්‍රීතියත්, ප්‍රමෝදයත්, සැහැල්ලුවත්, සමාධියත්, ඤාණ දස්සනයත් එයින් විරාගයත්, නිර්වේදයත්, දුක් ඤය විමත් පිළිබඳ දක්වා ඇත.

■ ඉන්ද්‍රිය සංවරය තුළින් මානසික ගැටලු නිරාකරණය කිරීම

බුදුසමය තුළ මානසික ගැටලු නිරාකරණය හා සැබැඳි සියලු ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදය ආරම්භ කළ යුතු පියවර වන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය තුළිනි. මූලික බොද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායට අනුව කය සහ මනස අතර දැඩි සබඳතාවක් පවතියි. ක්‍රමානුකූල වූ ඉන්ද්‍රිය සංවරය මඟින් පුද්ගලයා ශීලය තුළ පිහිටුවාලනු ලබයි. ඉන් අනතුරුව ඔහුගේ අක්‍රමවත් වූ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය සන්සුන් කරවයි. මෙය සිත සමාධිගත කිරීමකි. සිත සමාධිගතවීමෙන් පසු ස්වකීය මානසික ගැටලුව හඳුනාගැනීමට අවැසි ඥානය රෝගියා තුළ පියවරෙන් පියවර වර්ධනය කළ යුතුය. ජපා සූත්‍රය

26 ම.නි. 1, සබ්බාසව සුත්ත, 20 පිටුව.
27 බු.ජ.ත්‍රි.ග., 2005, සංයුක්ත නිකාය, පි. 50.

තුළ මිනිසුන් මනෝවිද්‍යාත්මකව සිය අභ්‍යන්තර ලෝකය හා ව්‍යවහාරික වශයෙන් බාහිර ලෝකය තුළ අවුලෙන් අවුලට පත්ව සිටින බව දක්වා ඇති අතර, එය විසඳීම සඳහා පිළිතුර වූයේ ශීලයෙහි පිහිටා සමාධිය හා ප්‍රඥාව වඩා සියලු මානසික ගැටලු නිරාකරණයට හේතු වන්නා වූ තෘෂ්ණාව මර්දනය කිරීමෙන් මෙම අවුල් සහගත මානසික තත්ත්වයෙන් මිදීමයි. ඒ නිසා පළමුව ඉන්ද්‍රිය වශයෙන් ඇති කරගන්නා වූ සංවරය මානසික රෝග නිවාරණයේ දී ඉතා වැදගත් සාධකයක් ලෙස බුදුසමය පෙන්වා දෙයි.

■ ප්‍රත්‍යාවේෂණයෙන් ගැටලු විසඳීම

මිනිස් ජීවිතයක පැවැත්මට අනිවාර්ය වන මූලික අවශ්‍යතා කිහිපයක් ඇත. ආහාරපාන ඇදුම් පැලඳුම් නිවාස බෙහෙත් ආදිය ඉන් ප්‍රධානය. මෙම මූලික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ නොවීමෙන් පුද්ගලයෙකු තුළ නොයෙකුත් අසහනකාරී චිත්තවේග පහළවිය හැක. එසේම එම අවශ්‍යතාවල මූලික අරමුණු තේරුම් නොගෙනීමෙන් ඒවා භුක්ති විඳීමට යාමේ දී නොයෙකුත් අකුසල සහගත චිත්තවේග පහළ විය හැක. ජීවන පැවැත්මට අවශ්‍යවන්නා වූ එම අරමුණු අවශ්‍යතා ලෙස නොව ආශාවන් ලෙස ගැනීමෙන් ලෝභ සහගත චිත්තවේග නිර්මාණය වේ. එසේම ඒවායේ අඩුපාඩුකම් ඇති වූ විට එයින් ද්වේෂය ද අනතුරුව මෝහය ද නිර්මාණය වේ. එබැවින් උක්ත අරමුණු අවශ්‍යතාවයන් ලෙස පමණක් ගෙන නුවණින් සලකා බලා පරිභෝජනය කිරීම අනවශ්‍ය වූ ආසුවයන් හෙවත් අකුසල චිත්තවේගයන් වැළැක්වීමට හේතු වේ. යම් හෙයකින් නුවණින් නොසලකා සිවිපසය පරිච්ඡේදනය කරන්නහුට පහළ වන්නා වූ වෙහෙස හා දැවිලි සහිත ආසුව ඇත්නම් ඒවා නුවණින් සලකා බලා පරිච්ඡේදනය කරන්නහුට නොවේ.

■ ඉට්ඨිමෙන් චිත්තවේග පාලනය

පුද්ගලයා අත්විඳිනු ලබන්නා වූ බහුතර මානසික අර්බුද ප්‍රමාණයක් වළක්වා ගැනීමේ සුවිශේෂ ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයක් ලෙස

ඉවසීම බුදුසමය තුළ ඇගයීමට ලක් වේ. සබ්බාසව සූත්‍රයේ දී පුද්ගලයා බාහිර පරිසරය නිසා පැන නගින්නා වූ අර්බුද සහ ස්වකීය චිත්ත අභ්‍යන්තරයෙන් පැන නගින්නා වූ තියුණු, රළු, කටුක, අමිහිරි මනෝභාවයන් ඉවසීමේ හැකියාවෙන් යුක්ත නම් ඔහුට තවදුරටත් ගැටලු වලින් මිදීමට හැකියාව පවතින බව දක්වයි. ගැටලුවලට ඍජුවම මුහුණ දී ගැටලු සම්බන්ධයෙන් ඇත්තා වූ සංවේදිතාවය මෙමඟින් ලිහිල් වී යයි. තවදුරටත් අකුසල විතර්කයන්ට ගැති නොවී ඊට මුහුණදීම ද ඉවසීම ලෙස අගය කළ හැක.

■ දුරුකිරීමෙන් චිත්තවේග පාලනය

පරිසරය පුද්ගලයා විෂයෙහි විශාල වශයෙන් බලපෑම් එල්ල කරන්නා වූ සාධකයකි. තමන් ජීවත් වන්නා වූ පරිසරය ස්වකීය මානසික සුවයට බාධා ඇතිකරන්නේ නම් එබඳු පරිසරයෙන් ඉවත්ව ජීවත්වීම මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්පයකි. විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ ඍජු වශයෙන්ම නුසුදුසු පරිසරයෙන් ඉවත්වීම ආශ්‍රවයන්ගේ ග්‍රහණයට හසු නොවී, මානසික වශයෙන් නොවෙහෙසී, දැවිලි රහිතව, නිරවුල් මනසකින් ජීවත් වීමට අවශ්‍ය පසුබිම සැකසෙන බව පෙන්වා දෙයි. මානසික ගැටලුවක් නිර්මාණය කිරීමට හේතුවන්නා වූ භෞතික සාධකයන් මනාව හඳුනාගෙන එම සාධක මඟහැරීමෙන් ලබන්නා වූ තාවකාලික සැනසීම මේ යටතේ අවධාරණය කරයි.

● ඉවත් කිරීමෙන් ගැටලු විසඳීම

දෝෂ සලකා බලා අශ්‍රවයන් ඉවත් කිරීම මානසික ගැටලු විසඳා ගැනීමේ තවත් එක් ක්‍රමයකි. විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙනුයේ ලාමක අකුසල සිත තබා නොගෙන දුරු කිරීම, බැහැර කිරීම, විනාශ කිරීම සිදුකොට නැවත නොඉපදවීමට කටයුතු කළ යුතු බවයි. එසේ කටයුතු කිරීම මානසික සුවය උදාකර ගැනීම සඳහා හේතු වේ. එබැවින් දෝෂයන් දැක නුවණින් සලකා ලාමක අකුසලයන් ඉවත් කිරීම තුළින් මානසික සුවය අත්පත් කර

ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නා වූ අවබෝධය අදාළ පුද්ගලයා තුළ ඇති කරවිය යුතුය.

■ භාවනාවෙන් ගැටලු විසඳීම

පුද්ගලයා තුළ අකුසල සහගත චිත්තවේග මෙන් ම ඉහත දැක් වූ කුසල සහගත චිත්තවේගයෝ ද පවතී. මිනිස් පෞරුෂයේ පවත්නා කුසල සහගත චිත්තවේග දියුණු කිරීමෙන් අකුසල සහගත චිත්තවේග පාලනය කළ හැක. එබැවින් අකුසල සහගත චිත්තවේග පාලනය හා කුසල සහගත චිත්තවේග වර්ධනය සඳහා භාවනාව උපකාරී වේ. එමෙන් ම පුද්ගල වර්ත සංවර්ධනය භාවනාවේ එක් පැතිකඩකි. තම වර්ත ස්වභාවය නිවැරදිව හඳුනාගෙන එයට අදාළ වූ භාවනාවන්හි යෙදීමෙන් පුද්ගලයාට තම චිත්තවේගයන් පාලනය කරගැනීමට අවස්ථාව උදා වේ. එමෙන්ම මෙම සූත්‍රයේ භාවනා වශයෙන් ප්‍රගුණ කළ යුතු ධර්ම හතක් සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම ලෙස විස්තර කොට ඇත.

- 01. සති - කරන කියන සෑම කටයුත්තක් ම මනා සිහියෙන් කිරීම.
- 02. ධම්මවිචය - නිරන්තර වූ විමසිල්ලෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීම.
- 03. විරිය - අතපසු නොකොට, වැරදි පැවැත්මට යොමු නොවී, නැවත නැවත උනන්දුවෙන් විරියය වඩා මානසික සුවය ළඟා කරගැනීම.
- 04. ජීති - තමා තුළ ඇති වන ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය දැක සතුටුවීමට ඇති හැකියාව.
- 05. පස්සද්ධි - කලබලකාරී ගතිවලින් මිදී තම ජීවිතය සංවරව සන්සුන්ව ගතකිරීමට ඇති හැකියාව.
- 06. සමාධි - විවිධ භාවනා ක්‍රම මාර්ගයෙන් සිත සමාධිගත කර ගැනීම.

07. උපේක්ෂා - මධ්‍යස්ථව තැන්පත්ව සිටීම. කිසිම අයුරකින් සැලීමට පත් නොවී යහපත් අයුරින් ප්‍රශ්න දෙස මධ්‍යස්ථව බැලීමට හුරු වීම.

සබ්බාසව සූත්‍රයේ විග්‍රහ වන්නා වූ මෙම චිත්තවේග පාලනය සඳහා වූ ක්‍රමවේදයන්ට අමතරව ආදි බොද්ධ ඉගැන්වීම් අධ්‍යයනයේ දී දැක්වෙන්නා වූ මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා නම් වූ සතර බ්‍රහ්ම විහරණයන් ප්‍රගුණ කිරීම ද අකුසල සහගත චිත්තවේගයන් පාලනයට මෙන් ම කුසල සහගත චිත්තවේගයන් වර්ධනයට මහත් පිටුබලයක් ලබාදෙයි. චිත්තවේග පාලනය සඳහා පදනම් කොටගත හැකි තවත් වැදගත් සූත්‍රදේශනාවක් ලෙස මජ්ඣිම නිකායේ චිත්තක සණ්ඨාන සූත්‍රයේ හමුවේ. එහි දී කරුණු පහක් ප්‍රධාන කොටගෙන සිතේ ඇතිවන ආවේගාත්මක චිත්තස්වභාවයන් පාලනය කරන්නා වූ අයුරු දක්නට ලැබේ.

- 01. අඤ්ඤානිමිත්ත පබ්බය
- 02. ආදීනව පබ්බය
- 03. අසති පබ්බය
- 04. චිත්තකමුල පබ්බය
- 05. අභිනිග්ගහන පබ්බය

ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ නම් වූ ත්‍රිවිධ අකුසල මූලයන් සිතෙහි ක්‍රියාත්මක වන විට වහා කුසල් සිත් අතිකරගත යුතු ය. එයින් අකුසල නිශ්ශ්‍රිත චිත්තවේග ප්‍රහීන වෙයි. සිත සමාධියට පත් වෙයි. එය කළ යුත්තේ වඩුවෙකු හෝ වඩු අතවැස්සෙක් සියුම් ඇණයක් භාවිත කරමින් මහ ඇණයක් ඉවත් කරන්නාක් මෙනි. මෙය අඤ්ඤානිමිත්ත පබ්බය ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. ඇවිලෙන විශාල ගින්නකට ජලය දැමූවිට එයින් පාලනය නොවී නැවත ගින්න හටගන්නා සේ නැවත නැවතත් අකුසල චිත්තවේග ඇතිවන්නේ නම් එම චිත්තවේගවල අකුසල ස්වභාවය දුක්ඛ ස්වභාවය පිළිබඳ මෙතෙහි කළ යුතු ය. එවිට ආවේග පාලනය වෙයි. නැවත ද අකුසල

චිත්තවේග ඇතිවන්නේ නම් එම අකුසල අරමුණුවල අකුසල ස්වභාවය වැරදි ස්වභාවය මෙන් ම දුක්ඛ ස්වභාවය මෙනෙහි කළ යුතු ය. එවිට අකුසල අරමුණු පාලනය වෙයි. ක්‍රමානුකූලව සැරසී සිටින්නා වූ ස්ත්‍රියකගේ හෝ පුරුෂයකුගේ ගෙලෙහි මළ කුණක් එල්ලවහොත් එයින් දුකටත් ලැජ්ජාවටත් පිළිකුලටත් පත්වන්නා සේ අකුසල අරමුණෙහි ආදීනව මෙනෙහි කිරීම ආදීනව පබ්බය නම් වේ. මෙයින් ද අකුසල අරමුණු පාලනය නොවී ඉස්මතු වන්නේ නම් එකී අරමුණු සිහි නොකිරීමත් මෙනෙහි නොකිරීමත් කළ යුතු ය. යම් සේ රූපය දකිනු අකමැති අයෙක් ඇස් පියාගන්නේ යම් සේ ද එසේ ම සිතේ උපන් අකුසල විතර්ක ප්‍රහීන කළ යුතු බව අටුවාවේ මෙය විස්තර කොට ඇත. තව දුරටත් අකුසල සිතුවිලි ඉපදේ නම් ධර්ම ප්‍රබන්ධ කථාදිය උස් හඬින් සස්කධායනා කළ යුතු වේ. අකුසල අරමුණු ප්‍රහීන කිරීම සඳහා වෙනත් ක්‍රියාවල යෙදීම මෙයින් සිදු වේ. මෙය අසති පබ්බය ලෙස දැක් වේ. නැවත ද අකුසල මූලයන් ඉස්මතු වන්නේ නම් එහි විතර්ක මූලය මෙනෙහි කළ යුතු ය. අකුසල මූලය ඇතිවීමට බලපෑ හේතුව දෙස බැලිය යුතු ය. යම් සේ වේගයෙන් ගමන් කරන කෙනෙක් කුමක් නිසා මම වේගයෙන් ගමන් කරන්නේ ද යයි සිතා සෙමින් ගමන් කරයි ද එසේම සිටී ද හිඳී ද නිදාගැනීම සුදුසු යයි සිතා නිදාගනීද මේ ආකාරයට දැඩි ඉරියව් වලින් සියුම් ඉරියව් කරා පැමිණෙන්නා සේ අකුසල විතර්ක සිහි නොකොට මෙනෙහි නොකොට සිටීම විතර්කමූලහේද පබ්බය නම් වේ. මෙම සිවු ආකාරයෙන් ම අකුසල අරමුණු පාලනය නොවන්නේ නම් දත් තද කොට උඩුතල්ල දිවින් තදකොට අකුසල අරමුණු සිතින් පෙළීම කළ යුතු ය. යම් සේ බලවත් පුද්ගලයෙක් දුබල පුද්ගලයෙකු තළන්නා පෙළන්නා සේ කුසල් සිතින් අකුසල් සිත තැවීම හා පෙළීම කළ යුතු ය. මෙය අභිනිග්ගහණ පබ්බය නම් වේ. මෙම ක්‍රම පහ අනුගමනය කිරීමෙන් පුද්ගලයාට අකුසල චිත්තවේග පාලනය කරගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

සමාලෝචනය

අභිප්‍රේරණ හා චිත්තවේග පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අධ්‍යයනය තුළ එහි සමාලෝචනය ද බටහිර මනෝවිද්‍යාත්මක සාධක මූලිකව දැක්වීම් උචිත ය. බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ අභිප්‍රේරණ යන්න දක්වනුයේ 'යම්කිසි කාරණයක් සිදුකිරීම සත්ත්වයා පොළඹවනු ලබන මානසික සාධකය' යනුවෙනි. එසේම චිත්තවේග යනු ඒ තුළින් පුද්ගල මනසෙහි ඇතිවන්නා වූ කැලඹිලි සහගත මනෝභාවයන් ය. අභිප්‍රේරණ හා චිත්තවේග පදනම්ව පුද්ගල මානසික වර්ගයන් විවිධාකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වන අතර ඒවා ධනාත්මක මෙන්ම සෘණාත්මක අංශය ද නියෝජනය කරයි. යම් පුද්ගලයෙකුගේ මානසික අසමතුලිතතාවක් නිර්මාණය වූ විට, අභිප්‍රේරණ හා චිත්තවේග මත පදනම්ව ප්‍රතිකාර කිරීම් බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ දැකගත හැක. උක්ත සාධකයන් පිළිබඳ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ ද සාකච්ඡා වී ඇති ආකාරය දැකගත හැකි වුව ද බෞද්ධ ඉගැන්වීම් තුළ මූලිකත්වය ලබා දී ඇත්තේ සියලු වර්ගයන් සඳහා පදනම් වන්නා වූ, මූලධර්ම සපයන්නා වූ ප්‍රේරණයන් දැක්වීම පිණිස ය. ඒ අනුව ලෝභ ද්වේෂ මෝහ නම් වූ අකුසල මූලයන් ද අලෝභ අද්වේෂ අමෝහ නම් වූ කුසල මූලයන් ද සියලු මනෝභාවයන් නිර්මාණය වීම සඳහා පදනම් වන්නා වූ ප්‍රේරණයන් ලෙස දැක්වේ. අකුසල මූලයන් ප්‍රභාණයෙන් ද කුසල මූලයන් වර්ධනයෙන් ද සියලු ආශ්‍රවයන් නැසිය හැකි බව බෞද්ධ ඉගැන්වීමයි.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ භාමාවලිය

- අංගුත්තර නිකාය, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 2005, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, නැදිමාල.
- බුද්දක නිකාය., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 2005, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, නැදිමාල.
- දීඝනිකාය., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 2005, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, නැදිමාල.

මජ්ඣනිමනිකාය., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 2005, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, නැදිමාල.

සංයුක්ත නිකාය., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 2005, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, නැදිමාල.

ක්වෙක්, ජෙනී. 2010, බුදුන් වහන්සේගේ උපදේශන ශිල්ප ක්‍රමය හා භාවිතය, හොරණ: ශික්‍ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන.

ගමගේ, එස්. අයි., 2003, බුදුදහමින් ළමා මනස ගරු කිරීම, ජීවන ප්‍රකාශන, පාදුක්ක.

ගල්මන්ගොඩ, එස්., 2006, බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම සහ මනෝ විකිත්සාව, සරස්වතී ප්‍රකාශන, දිවුලපිටිය.

වන්දුසේකර, සරත්, 2008, ප්‍රායෝගික බෞද්ධමනෝවිද්‍යාව, එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10.

ඥාණීස්සර හිමි, පී., 2006, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ආකල්ප, සී/ස ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ (පුද්.) සමාගම, කොළඹ 10.

නිශ්ශංක, එච්. එස්. එස්., 2001, බෞද්ධමනෝවිකිත්සාව, ගුණසේන, කොළඹ .

පඤ්ඤාරතන හිමි, මහමිත්ත සහ ඉලංගකෝන්, සමන්ත, 2011, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ලිපි, මිරිස්වත්ත, මාගධී පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන ප්‍රකාශන ආයතනය.

පේමරතන හිමි, සුරක්කුලමේ, 2012, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම, කොළඹ.

පේමානන්ද හිමි, උණපාන. 2013, මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශනය, කොළඹ 10: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

ප්‍රියදර්ශන, වසන්ත., මානසික ස්වස්ථතාව හා ධර්ම ප්‍රතිකාරය ලිපිය.

හෙට්ටිආරච්චි, 2006, ධර්මසේන, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශය, කොළඹ, දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම.

De Silva, P. 1980, *An Introduction to Buddhist psychology*, London.