බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ විෂය ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ මූලික හැඳින්වීමක්

A Basic Introduction to the Scope of Buddhist Psychology

කළුබෝවිටියන සෝරත හිමි

සාරසංක්ෂේපය

බෞද්ධ දර්ශනය වූ කලී විවිධ අංශයන් ගෙන් යුක්ත වූ සංවර්ධිත විෂය ක්ෂේත්‍රයකි. බටහිර දර්ශනය බටහිර මනෝවිද්‍යාවට යම් පසුබිමක් සකස් කළේ යම් සේ ද එයට ද වඩා සමීප සම්බන්ධතාවකින් යුක්තව බෞද්ධ දර්ශනය ද බෞද්ධ ද මනෝවිද්‍යාවට පදනම සකස් කර ඇත. බුද්ධ දේශනාව වනාහි දාර්ශනික විමර්ශනයන් ගෙන් යුක්ත දේශනාවක් හෙවත් ඉගැන්වීමකි. බෞද්ධ දර්ශනයේ සඳහන් සංකල්පනාවන්ට පාදක වී ඇති මිනිස් සිත හා සම්බන්ධ චෛතසිකයන් මෙන්ම භෞතික පදනමකින් යුක්ත රූපය හෙවත් ශරීරය පිළිබඳ කරුණුවලින් ද බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාව සකස් වී ඇත. බටහිර දර්ශනය තුළ මිනිස් මනස භෞතිකව සංවර්ධනය කරන්නට මහන්සි ගත්ත ද බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව මිනිස් මනස මිනිසාගේ මනස හා භෞතිකය එක හා සමාන වැදගත්කමකින් යුතුව සලකා ඇති නිසා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව සිතට මෙන් කයට ද සමාන වැදගත්කමක් ද දක්වනු ලබයි. මේ අංශ දෙකේ එකතුවෙන් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව සකස් වී ඇති බව සූත්‍ර දේශනාව තුළින් පැහැදිලි වේ. අප සැහැල්ලු නොවන ලෙසට ජීවත් වන්නට පුරුදු වී ඇත්තේ වෙන කිසිවක් නිසා නොව අප ලෝකය දෙස රෞද්‍ර බැලීමට පුරුදු වී ඇති බැවිනි. මේ රෞද්‍ර බව නිසා අපගේ ලෝකය ස්කන්ධ පංචකය ගොඩනැගී ඇති භෞතික ලෝකය මෙන්ම මානසික ලෝකය ද අසංගත තත්වයකට පත්වී අපව ගැටලු සහගත තත්වයකට මෙන්ම කායික, මානසික රෝග තත්වයකට ද පත් කර ඇත. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව වශයෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න මෙහිලා අධ්‍යයනය කරනු ලබයි. එමෙන්ම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව සංවර්ධනය වීම ක්‍රමිකව සිදු වී ඇති ආකාරයත් විශේෂයෙන්ම මනස හා බැඳුණු විවිධ රෝගාබාධයන්

මානසික රෝග සඳහා හේතු වන කරුණු ද බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළින් භෞතික ලෝකයේ මෙන්ම මානසික ලෝකයේ ද නිරෝගී කම අවධාරණය කරන අතර මිනිස් කය මෙන් මිනිස් මනස ද සමබර වන ප්‍රමාණයට ජීවිතය අර්ථවත් කරන ආකාරය මෙහිලා අධ්‍යයනය කරනු ලබයි. ජීවිතය වනාහි නිදහසින් යුක්ත ව ගොඩනැගී ඇති සමස්තයක් බැවින් රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන කොටස්වල එකතුවෙන් මිනිස් ජීවිතය ගොඩනැගී ඇති බව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව අනුව පැහැදිලි කරගත හැකිය.

ප්‍රමුඛ පදඃ දර්ශනය, බෞද්ධ දර්ශනය, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, මානසික රෝග.

Abstract

Buddhist philosophy has many facets. Western philosophy formed a background for Western psychology and, more closely, Buddhist philosophy formed the basis for Buddhist psychology. Buddha's discourse is a discourse on philosophical inquiry Buddhist psychology is shaped by the physical aspect of the human mind as well as the physical basis of the image or body. Psychology places the same general importance on the body as the mind. Because of this cruelty, our world, the physical world in which the five masses are built, as well as the mental world, become inconsistent and we have problems. It's a study of what is meant by 'Buddhist psychology as well as the way in which the development of Buddhist psychology has progressively progressed. It emphasizes health as well as the physical world and the mental world, and studies how to define life to the extent that it balances the human mind as well as the human body. That can be explained in terms of Buddhist psychology.

Keywords: Buddhist Philosophy, Buddhist Psychology, Philosophy, Mental illness.

හැඳින්වීම

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තරම් මිනිස් සිත පිළිබඳව අධ්‍යයන කරන වෙනත් දර්ශනයක් හෝ විද්‍යාවක් නොමැති තරම් ය. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ මූලිකවම අවධානය යොමු කරනු ලබන්නේ මිනිස් සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව ය. සිත පිළිබදව අධ්‍යයනය කිරීමේ දී කිසිඳු විද්‍යාවක් මඟින් අනාවරණය කර නොමැති සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ සියුම් කාරණා පවා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළින් අවධාරණය කර ඇත. එය බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවටම ආවේණික වූ සුවිශේෂී කරණාවකි. පුද්ගලයෙකුගේ චිත්ත අභ්‍යන්තරයෙහි පවතින සිතුවිලි ස්වභාවය හඳුනාගනිමින් පුද්ගලයාගේ මනසට අවශ්‍ය කරන ප්‍රතිකාරය ලබාදීම මූලික වශයෙන් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළින් සිදුකරන ප්‍රමුඛතම කාර්යභාරය වේ. සියලුම ගැටලු හා රෝග ඇතිවන්නේ සසර කෙරෙහි අප තුළ ඇති ආකල්ප නිසා ය. ආකල්ප වෙනස් කිරීමෙන් සියලු රෝග සුව කළ හැකි වන්නේය. එම නිසා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙන් සිදු කරනු ලබන්නේ ඥාණවිභාගීය විශ්ලේශණයකි. ඥාණවිභාගීය පදනමක් සහිතව සකස් වී ඇති යම් මනෝවිද්‍යාවක් ලොව දක්නට ඇත්නම් ඒ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව බව සඳහන් කළ හැක්කේ බෞද්ධ දර්ශනයේ මනස පිළිබඳ විග්‍රහය ඥාණවිභාගීය පදනමකින් සකස් වී ඇති හෙයිනි.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් තුළ දෘශ්‍යමාන වන්නේ වෛද්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක විග්‍රහයන් ය. විශ්ලේෂණ මනෝවිද්‍යාවට වඩා වෛද්‍ය මනෝවිද්‍යාව බෞද්ධ ඉගැන්වීම් තුළ මුල්තැන ලැබීමට ප්‍රධාන සාධකය වී ඇත්තේ විශ්ලේෂණයට වඩා චිකිත්සක කාර්යයක් වන නිසාය. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙහි සුවිශේෂිත ලක්ෂණයක් වන්නේ, මානසික ස්ථරායනය පිළිබඳ නිශ්චිත සමාප්තියක් දැක්වීමය. බුදුරජාණන් වහන්සේට පෙර හෝ පසු මේ වන තෙක් මනෝවිශ්ලේෂණයක ගැඹුරටම ගිය කිසිවෙක් දර්ශනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට සමත්ව නැත ඒ බව "කතං කරණීය නාපරං ඉත්තත්ථාය" (උපනන්ද රත්තොට, 2010: 29). යන්නෙන් මනාව විශද වේ.

යම් යම් සංඛිතයන් ඉදිරිපත් වුව ද ආභිධම්මික විග්‍රහය තුළ විශ්මිත මනෝවිශ්ලේෂණයක් අන්තර්ගතය. මුල් බුදු සමය

තුළ අභිධර්මයෙහි තරම් මනෝවිශ්ලේෂණ ස්වභාවයක් අන්තර්ගත නොවූවත් ප්‍රායෝගික කරුණු රාශියක් අන්තර්ගතව ඇති ආකාරය හඳුනාගත හැකිය.

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙහි සුවිශේෂී කාරණයක් වන්නේ මනෝවෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා මූලික තැනක් ලබා දීමයි. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හැදෑරීමේ ප්‍රායෝගික ඵලය විය යුත්තේ ද එයම ය. දුක්ඛිත සංසාර ප්‍රවෘත්තියත් නිවෘත්තියත් දෙකම භාරව ඇති මනස පිළිබඳ විග්‍රහ විමර්ශනයන්හි යෝජිත පමණින් කිසිවිටෙක එහි ප්‍රායෝගික තලය විසඳිය නොහැකිය. එබැවින් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව ඉගැන්විය යුත්තේ ද හැදෑරිය යුත්තේ ද විශ්ලේෂණ මනෝවිද්‍යාවක් බවට පත්කර ගැනීමට පමණක් නොව වෛද්‍ය මනෝවිද්‍යාවක් බවට පත් කරගැනීම සඳහා ය. ඒ මක්නිසාදයත් බහුතරයක් දෙනා මානසික ආබාධයන්ගෙන් පීඩා විඳින නිසාය. බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාව හැදෑරීමේ පහසුව සඳහා යම් යම් වර්ගීකරණයන් හඳුනාගත හැකිය. ඒ අතර

- මනෝ විශ්ලේෂණය
- මනෝ රෝග
- මනෝ චිකිත්සා
- මනෝ ව්‍යාතිකර
- අධි මනෝවිද්‍යාව වශයෙනි (පේමසිරි෴ අලංකුලමේ෴ 2011: 03)

මනසේ ඉතා සූක්ෂ්ම වෙනස නිසා ඕනෑම කෙනෙක් මානසික ගැටලුවකට හෝ මානසික රෝගයකට ගොදුරු වන්නට ඉඩ ඇත. මේ සම්භාවිතාව සාමාන්‍යකරණයකි. මානසික පරිණාමීය ක්‍රියාවලියේ ස්වභාවය අවබෝධ වූ කෙනෙකුට මානසික ගැටළුවලින් හා මානසික රෝග වලින් මිදීමේ හැකියාව ද ඇති වන්නේය. බොහෝ විචාරකයින් පවසන අන්දමට බෞද්ධ දර්ශනය ලෝකයේ අන්‍ය ආගම් හා ඉගැන්වීම් අතරින් වඩාත් මනෝවිද්‍යාත්මක ඉගැන්වීම්වලින් යුක්ත ඉගැන්වීමක් බවයි. සුප්‍රසිද්ධ මනෝවිද්‍යාඥ මහාචාර්යවරයෙකු

වන රොබට් එච් හවුල්, (1982) විසින් ලන්ඩනයේ දී පවත්වන ලද විශේෂ දේශනයකදී මීට දශක කිහිපයකට පෙර ප්‍රකාශ කර ඇත්තේ බුදුසමයත් ෆ්‍රොයිඩියානු මනෝවිද්‍යාවත් අතර කිසියම් සැසඳීමක් කළ හැකි බවයි. එමෙන්ම විද්‍යා විෂය දැනුම ඇති ඕනෑම කෙනෙකුට පාලි ත්‍රිපිටක සාහිත්‍යයෙහි එන මනෝවිද්‍යාත්මක අන්තර්ගතය ගැන අවධානය යොමුවීම නිරායාසයෙන්ම සිදු වන බව ලූෂන් ජොහැන්සන් පවසයි. ඉහත නම් සඳහන් මනෝවිද්‍යාඥයින් දෙදෙනාගේ ඉදිරිපත් කිරීම් කර ඇත්තේ විද්‍යාත්මක ඥානය සහ නිරීක්ෂණය, පරීක්ෂණය මෙන්ම සම්පරීක්ෂණය වැනි විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයන්ගෙන් ගන්නා ලද දැනුමත් ඒ නිසා මුල් යුගවලදී විද්‍යාවක් නොවේ යන ලක්ෂණ තිබූ මනස පිළිබඳ අධ්‍යයනය පසුකාලයේදී විද්‍යාත්මක ස්වභාවයකට පත්ව ඇත. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව මිනිසා සහ ලෝකය පිළිබඳ සත්‍ය සෙවීමේ කාර්යයේදි ප්‍රත්‍යක්ෂයට මෙන්ම අනුභූතියට එයට ද ප්‍රධාන තැනක් හිමිකර දී ඇත. එමෙන්ම එම කාර්යයේදී විද්‍යාත්මක ආකල්පයකින් සත්‍ය සෙවීමේ නිරත වූ බව පෙනෙන්නට තිබේ. බාහිර හෝ අභ්‍යන්තර බලපෑම්වලින් අගතිගාමීත්වයෙන් තොරව තම අධ්‍යාත්මය පිළිබඳ සත්‍ය ද විද්‍යාත්මක ලෙස අනාවරණය කරගත හැකි බව එයින් පිළිගෙන තිබෙන හා විසිවන සියවසේ මුල් භාගය වන විට ලෝකයේ වඩාත් බලසම්පන්න බවට පත්වෙමින් තිබූ භෞතිකවාදී දාර්ශනික පදනමකින් යුත් මනෝවිද්‍යාවේ චර්යාවාදී සම්ප්‍රදාය බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව සමග සන්සන්දනය කළ නොහැකි වුවත් මිනිසා තුළ ක්‍රියාත්මක අභ්‍යන්තර මානසික නියතීන් පවත්නා බව පිළිගත් ෆොයිඩියානු මනෝවිද්‍යාවට සම්ප්‍රදායන් සමඟ සැසඳීම එතරම් ගැටලුවක් නොවන බව පැහැදිලි වේ. ඒ අනුව බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාව විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් යටතේ සංවර්ධනය වී ඇති ආකාරය හඳුනාගත හැකිය විශේෂයෙන්ම බෞද්ධ උපදේශන මනෝවිද්‍යාව අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව එහිලා ප්‍රධාන තැනක් ගන්නා බව හඳුනාගත හැකිය.

සාහිත්‍ය විමර්ශනය

මනෝවිද්‍යාව මෙන්ම බුදු දහම ද මනස මත පදනම් වූ දර්ශනයකි. නූතන මනෝවිද්‍යා නිර්වචනයන් හා එකඟ වන බුදුදහම ඒ හා සමානම නිර්වචනයන් දක්වනු ලබයි. විශේෂයෙන් හැසිරීම

හා මනස බුදු දහමේ ද ප්‍රධාන සංකල්පයන් ය. "චිත්තෙන නීයති ලොකො" සිත විසින් ලෝකය මෙහෙයවනු ලබන බවත් "මනෝ පුබ්බංගම මා ධම්මා" (ශ්‍රී රාහුල දොඩම්පහළ, ධම්මපදය, 2007: 02). මිනිස් මනස සියල්ලම පෙරටුකොට සිටින බවත් "චේතනාහං භික්ඛවේ කම්මං වදාමි, චෙතයිත්වා කම්මං කරොති කායෙන වාචාය මනසාවා" සියලුම කායික, වාචසික, මානසික යන සියල්ලටම මනස බලපාන බව මෙහි අදහසයි. සිතීම මානසික ක්‍රියාවලියක් වන අතර එය සියලුම කායික ක්‍රියාවලට ද බලපෑමක් ඇති කරයි. බුදුදහමෙහි ත්‍රිපිටකය අධ්‍යයනය කිරීමේ දී එහි ඇති මනෝවිද්‍යාත්මක අන්තර්ගතයන් විශේෂයෙන්ම සෑම තැනකම පාහේ සොයා ගත හැකිය. විශේෂයෙන් ථෙරගාථා ථෙරිගාථාවලදී මානසික පීඩනයන්ගෙන් සහ ආතතියෙන් වෙලී සිටි භික්ෂු භික්ෂුණීන් ඉතා උද්දාමයෙන් ප්‍රීතියෙන් යුතුව බුදුදහම නිසා එයින් මිදුන ආකාරය ද දක්වා ඇත. එසේම ජාතක කථාවල ද මනෝවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණ ද මනෝචිකිත්සක ලක්ෂණ ද මනෝප්‍රතිකාර ද ඉතා පැහැදිලි ලෙස දැක්විය හැක. D.V. J. Harischandra, සපයා ඇති Phychiatric Aspects of Jataka Stories යන ග්‍රන්ථයෙහි ඒ සියලුම කරුණු තාර්කිකව ද සංසන්දනාත්මකව ද විස්තර කර ඇත. එහිදී මනෝචිකිත්සක අපිළිවෙළවල් ප්‍රතිකාර අචේතනික මනසට බලපෑම් කරන කරුණු ජාතක කථා මුල්කරගත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම සඳහන් Psychodrama මනෝමය නාට්‍යය යනාදිය එම ග්‍රන්ථයෙහි ඉතා ක්‍රමවත්ව විග්‍රහ කර ඇත. D. V. J. Harischandra පොතට පෙරවදනක් ලියන Dr. D. N. Athukorale බුදුදහමෙන් පෙන්නුම් කරන මනෝවිද්‍යාත්මක, මනෝචිකිත්සක ක්‍රම පැහැදිලි ලෙස දක්වා ඇත.

ජාතක කථාවල ඇති මනෝරෝග පිළිවෙල ගැන කියවීමට ලැබීම අප මවිත කරවන සුළුය. බන්ධනමොක්ඛ, සමුග්ග ජාතකයන්හි එන තම සහකරු/සහකාරිය පිළිබඳ ඊර්ෂ්‍යාව උම්මග්ග, කුස, මට්ටකුණ්ඩලී ජාතක කථාවල එන ශෝක ජනක ප්‍රතික්‍රියා, ගුත්තිල ජාතකයෙහි ආත්ම අභිමානය ගිලිහීමෙන් සියදිවි නසා ගැනීමේ හැඟීම් පහළවීම, මට්ටකුණ්ඩලී ජාතකයේදී වේදනාව පිළිබඳ රෝග ලක්ෂණ ද, කමනී සහ කේසව ජාතකවලදී මනෝජ අතීසාරය ද පෙන්නුම් කරයි. මානසික ඌණ වර්ධනය පිළිබඳ ලක්ෂණ අචරී සහ නන්ගුලීස ජාතක වලින් ද පෙන්නුම් කරයි. අද කාලයේ වඩාත් ප්‍රචලිත ලිංගික ළමා

අපචාර ලක්ෂණ ද විස්තරාත්මකව චුල්ල නාරද සහ පරන්තප ජාතක වලින් ද දක්වයි. ලිංගිකත්වයේ ප්‍රශ්න ද, ලිංගික අනන්‍යතාව ද, විවිධ ලිංගික ආශාවන් ද උදයභද්ද සහ උම්මග්ග යන ජාතක වලින් ද අධික ලිංගික ආශාවන් කුනාල ජාතකයෙන් ද පන්නික සහ සෙග්ගු ජාතක වලින් පෙන්වන්නේ නැයන් සමග මෙවුන්දමෙහි යෙදීම වන අතර ඉතිපිසෝ ජාතකයේදී දැක්වෙන ආකාරයට ස්ත්‍රී පුරුෂයන්ගේ විවිධ ලිංගික ආශාවන් ද දැක්විය හැකිය. මෙවැනි ගැඹුරුවූත් සංවේදීවූත් මාතෘකා මෙම ජාතක කථාවල ගැබ්ව ඇත.

එසේම ප්‍රාර්ථනාවන් දෙකක් ඔහුගේ ග්‍රන්ථයෙහි සඳහන් කර ඇත. ජාතක කථා පුනර්භවය පිළිගනී. මනෝචිකිත්සකයින් පුනර්භවය පිළිගත්ත ද නැත ද මගේ පළමුවන අපේක්ෂාව පුනර්භවය සිද්ධාන්තයක් නම් අනාගත සෑම පුනර්භවයකම මා නැවත ඉපදිය යුත්තේ මනෝචිකිත්සකයකු වීමටය. මගේ දෙවන අපේක්ෂාව ඔබ නැවත උපදින්නේ නම් ඔබ සෑම කෙනකුටම මගෙන් උපදෙස් ලබාගැනීමට හැකි නොවේවා යන්නයි.

එසේම ජාතක කථාවල එන සංකීර්ණ ලිංගික ප්‍රශ්න ෆ්‍රොයිඩ් සඳහන් කළ ඊඩිපස් සංකීර්ණය සහ ඉලෙක්ට්‍රො සංකීර්ණය හා සමාන වන බව අවධාරණයෙන් යුතුව පැවැසිය හැකිය. ප්‍රොයිඩ් (1900) විසින් ලියන ලද "The interpretation of Dreams" සිහින අර්ථකථන යන ග්‍රන්ථයෙහි ඇති කරුණු ජාතක පොතෙහි ඇති සිහින අර්ථකථනත් බොහෝ සමානතාවක් දක්වයි. මහා සුපින ජාතකය, උම්මග්ග ජාතකය ඉතා හරවත් ලෙස සිහින අර්ථ කථනයන් දක්වා ඇත. එසේම දරීමුඛ ජාතකයේදී මනෝ රෝග අටක් දක්වා ඇත.

1. කාමඋන්මාදය
2. ක්‍රෝධ උන්මාදය
3. දර්ශන උන්මාදය
4. මෝහ උන්මාදය
5. යක්ෂ උන්මාදය
6. පිත උන්මාදය

7. සුර උන්මාදය

8. ව්‍යසන උන්මාදය (ජාතක පොත, සූසර ප්‍රකාශනඃ 285),

භික්ෂු ජගදීප් කශ්‍යප් (1908)ප්‍රොයිඩ්ගේ මනෝවිශ්ලේෂණවාදය ගැන බෞද්ධ නිර්වචනය යන්නෙන් ලිපියක් ලියමින් ප්‍රොයිඩ් මනස ගැන කියන ලද සංකල්පයන් බොහොමයක්ම බෞද්ධ සංකල්පයන් සමග මනාව ගැලපෙන බව දක්වා ඇත "Buddhsit Conception of mind is wonderfully parallel to the psychoanalysis of Dr' Freud" මනස පිළිබඳ බෞද්ධ සංකල්පය මනෝවිද්‍යාඥ ප්‍රොයිඩ්ගේ විශ්ලේෂණවාදය හා මනාව ගැලපේ.

දීඝ නිකාය මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව කය ගැන ප්‍රායෝගිකව මෙනෙහි කිරීම තුළින් මනෝභෞතිකමය සැනසීමත් එසේම ස්ථාවර අවධියකුත් ඇති කරවයි. සචේතනිකත්වය වැඩිහිටි පරීක්ෂකයකු නම් අචේතනිකත්වය අකීකරු ළමයකු වන අතර එම ළමයා මැඩ ක්‍රියා කළ යුතුය. චිත්තානුපස්සනාව මගින් වෙන අයකු වෙත නොගොස් එමගින් හැසිරීම තමා විසින්ම විශ්ලේෂණය කරගන්නා අයුරු දක්වයි. එමගින් තමා විශ්ලේෂණය කර ගැනීමට උනන්දු වේ. ශක්තිමත් දැකීමක් තුළින් ගැඹුරු දැක්මක් ඇති කරගෙන ඒ තුළින් සිත තුළට යා හැකිය. දීඝනිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ බුදුන්වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද තාක්ෂණික ක්‍රම මගින් අද කාලයේ ෆ්‍රොයිඩියානු මනෝවිශ්ලේෂණවාදය හදාරණ පර්යේෂකයන්ට විශාල වශයෙන් වාසි ලබාගත හැකි බවට සැකයක් නොමැත. බුදුදහමෙහි මනෝවිද්‍යාත්මකව අධ්‍යයනය කළ හැකි ප්‍රධානම පැතිකඩ නම් අභිධර්මයයි. අභිධර්මයෙහි සිතෙහි සියලුම ප්‍රභේදයන් මනාව විග්‍රහ කරන අතර එහි සංකීර්ණයත්වය ද පැහැදිලි ලෙස පෙන්වා දී ඇත. එහිදී චිත්ත චෛතසික රූප නිබ්බාන ලෙස පරමාර්ථ ධර්ම කරුණු 4 ක් තුළ පැහැදිලි කර ඇත. (දීඝ නිකාය 02, බු,ජ,මු 21).

එසේම බුදුදහමෙහි ප්‍රධාන ධර්ම සංකල්ප අතර චතුරාර්ය සත්‍ය අනිවාර්යයෙන්ම මනෝවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණයන්ගෙන් යුතු වූවකි. දුක, දුක ඇතිවීමේ හේතුව, දුක නැති කිරීම, දුක නැති කර ගැනීමේ මාර්ගය එහිදී විස්තර කර ඇත. දුක යනු මානසික ක්‍රියාදාමයක් වන

අතර දුක විස්තර කරනුයේද මිනිස් අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙනි. 'ජාතිපි දුක්ඛා ජරාපි දුක්ඛා ව්‍යාධි දුක්ඛා මරණම්පි දුක්ඛා අප්පියෙහි සම්පයෝගෝ දුක්ඛා පියෙහි විප්පයෝගො දුක්ඛො යම්පිච්ඡං න ලබති තංපි දුක්ඛං' (උපනන්ද රත්තොට, 2010: 40). ඉපදීම නිසා සියලුම මානසික රෝග ලෙස දුක් ආදිය සෑම කරදරයක්ම ඇතිවේ. එමනිසා බුදුදහමේ පරම අපේක්ෂාව නම් නැවත ඉපදීමට හේතුවන තෘෂ්ණාව නැතිකර නිවන ලබාගැනීමයි. ඉපදීම නිසා ජරාවට රෝගාබාධවලට ගොදුරුවේ. ඒ සියල්ලම දුක්ය. එසේම අපි අකැමැති අය සමග ආශ්‍රයට ලැබීම ද කැමැති අය අපගෙන් වෙන්වීම ද බලාපොරොත්තු දෑ නොලැබීම ද යන සියලු දේ දුක්ය. කෙටියෙන් ගත්කළ මුළු පඤ්චස්කන්ධයම දුකක්ය. සංකිත්තෙන පඤ්චුපාදානාක්ඛන්ධා දුක්ඛා, පඤ්චස්කධය නම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාන යනුයි. එසේම පාසල් වයසේ පසුවන දරුවන්ගේ සියදිවි නසා ගැනීම්වලට ප්‍රධාන හේතුව වී ඇත්තේ බලාපොරොත්තු කඩවීම් හා අපේක්ෂා භංගත්වයයි. (ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, 2017) ඉච්ඡාභංගත්වය, අපේක්ෂා භංග වීම චණ්ඩභාවයට පෙළඹෙන අතර එමගින් විසඳුම් නොලැබීම තුළින් සියදිවි නසාගැනීම දක්වා දිවෙයි. එසේම දුක නැතිකර ගැනීමට ද බුදුන්වහන්සේ ආර්ය මාර්ගයක් පෙන්වා දී ඇත. එනම් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි. යහපත් දැකීම, යහපත් සංකල්පනාවන්, හොඳ වචන, හොඳ කර්මාන්ත, යහපත් දිවි පැවැත්ම, යහපත් උත්සාහය, හොඳ සිහිය සහ සමාධිය යනු මේ වැදගත් අංග අටයි. එසේම යහපත් ලෙස සිහිය පවත්වා ගැනීමට නොහැකිවීම තුළින් පුද්ගල සිතේ නොසන්සුන් භාවය ඇතිවන බවය.

පර්යේෂණ ගැටලුව

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ සංවර්ධනය සිදු වී ඇති ආකාරය හා එහි විෂය ක්ෂේත්‍රය සංවර්ධනය වී ඇත්තේ කෙසේ ද ? යන්න අධ්‍යයනය කිරීම.

පර්යේෂණ අරමුණු

- බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ ප්‍රභවය අධ්‍යයනය කිරීම්
- බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ සංවර්ධනය සිදු වී ඇති ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීම

- බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ විෂය ක්ෂේත්‍රය හඳුනාගැනීම හා එහි ව්‍යාප්තිය හඳූනාගැනීම්

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය සාධනයෙහිලා පුස්තකාල ගවේෂණ ක්‍රමය තුළින් හා අන්තර්ජාලය පරිශීලනයෙන් දෙස් විදෙස් ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික මූලාශ්‍ර භාවිත කරමින් පර්යේෂණය සිදු කරන ලදි.

පර්යේෂණයේ වැදගත්කම

මනෝවිද්‍යා විෂය වූ කලි වර්තමානයේ ඉතා ප්‍රචලිත ව විස්තාරණය වන විෂය ක්ෂේත්‍රයක් ලෙස හඳුනාගත හැකි අතර එහිලා බටහිර මනෝවිද්‍යාව විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්හි භාවිතා කරනු ලබයි. නමුත් බුදුන් වහන්සේගේ දර්ශනය මත පදනම් වූ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව වූ කලී බටහිර මනෝවිද්‍යාවට වඩා පතුලට විහිදී ගිය විෂය ක්ෂේත්‍රයක් ලෙස හඳුනාගත හැකිය. බටහිර මනෝවිද්‍යාවට හසුනොවන සියුම් කාරණා පවා එනම් මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව සුවිශේෂී කාරණා හඳුනා ගැනීමට බෞද්ධමනෝ විද්‍යාව සමත් වී ඇත. ඒ අනුව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව සම්බන්ධව සිදුවී ඇති පර්යේෂණ තරමක් සීමිත වන අතර වර්තමානය වන විට බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ දෙස් විදෙස් උගතුන් විසින් විවිධ පර්යේෂණ වල නිරත වන ආකාරයක් හඳුනාගත හැකිය. මෙම පර්යේෂණය තුළදී බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ පදනම හෙවත් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ විෂය ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් සිදුකරනු ලබයි. එහිදී සුවිශේෂී වශයෙන් බලාපොරොත්තු වනුයේ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව විසිරී ඇති විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් පිළිබඳ පෘථුල අවබෝධයක් ලබාගැනීම ය. ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණය පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රයට සුවිශේෂ වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරමි.

සාකච්ඡාව

මිනිස් සිත දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ නොසලකා හැරීමෙන් දූෂිත බවට පත්වේ. ආරම්භයේ දී පිරිසිදු සිත පසුව උපක්ලේෂයන්ගේ අපවිත්‍ර වන ආකාරය බුදු දහම පෙන්වා දෙයි. අරියපර්යේෂණ සූත්‍රයේ දී සිත සම්බන්ධව දක්වන අදහස ඉතා වැදගත් වේ. මිනිස් සිත දූෂිත බවට පත් වන්නේ සිතේ අරමුණු පක්ෂය පිළිබඳ නොදැනුවත් භාවය

නිසාවෙනි. සිතට එන අරමුණු පක්ෂය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ නිසි අවබෝධයෙන් ක්‍රියා කිරීමෙන් සිත පිරිසිදු බවට පත් කරගත හැකිය. ඒ සඳහා ගත යුත්තේ නිවැරදි මාර්ගයක් සොයා ගැනීමය. මේ ක්‍රියාවලිය තුළින් පුද්ගලයාට වඩාත් හොඳින් මිනිස් සිත දැකිය හැකිය. මිනිසා මිනිස් සිත හරියට නොදකින තුරා මිනිස් සිත මිනිසාව පෙලයි, රෝගී කරවයි. මේ ස්වභාවය යථාර්ථවාදී ඥානවිභාගීය පදනමක් සහිතව පුද්ගලයාට අවබෝධ කරලීම සඳහා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව උත්සාහ ගනී. මුළු මහත් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තම පදනම සකස් කරගෙන ඇත්තේ මිනිස් සිත කේන්ද්‍රීය කරගෙන මිනිස් සිත යනු කුමක්ද එහි ස්වභාවය කෙසේද මිනිසා ඇත මෙන්ම මනස ද ඇත වශයෙන් මුල් ප්‍රස්තුතය අනුභූතිකව නිරීක්ෂණය කළ හැකි සේ දෙවන ප්‍රස්තුතය පිළිබඳව ද ඒ ඥානයෙන් අවබෝධ කරගත හැකිද මිනිස් කය මෙන්ම මිනිස් මනස ද වෙන් වෙන් වූ අංශයන් ද වැනි දාර්ශනික ගැටළු මිනිස් සිත සම්බන්ධව පැනනැගී ඇත. මේ පර්යේෂණ කාර්යය සඳහා බුදුන් වහන්සේ සිද්ධාර්ථ කාලයේ දී තම ආර්ය පර්යේෂණය සිදු කළ බව අරියපරියේසන සූත්‍රයෙන් මනාව පැහැදිලි වෙයි.

මේ අනුව මානස විසින් ප්‍රබලව කායික අංශය පාලනයට නතු කරන්නට උත්සාහ දැරූ අවස්ථා කිහිපයක් හඳුනාගත හැකිය. මේ සියලු උත්සාහයන් හි අවසාන ප්‍රතිඵලය වශයෙන් බුද්ධත්වය අවබෝධ කර ගැනීම හඳුනා ගත හැකිය. එහිදී දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය සාක්ෂි සපයයි. "අකුප්පා මේ චේතෝ විමුක්ති අයමන්ති මා ජාති නත්ථි දානි පුනබ්භවො" (හෙට්ටිආරච්චි, 2000: 58). වශයෙන් ජාතිය හෙවත් ඉපදීම ඇති වීමෙහිලා මූලික වන සිතේ නැවැත්ම අවබෝධ කරගත්හ. එය කායික පැවැත්මෙහි අවසානය වේ. සත්‍ය අවබෝධයත් සමග නොදැනුවත්කම් ඉවත්වී දැනුවත්කම හෙවත් විද්‍යා දැනුම ඇතිවිය. එමෙන්ම ඇලීමත් රාගයක් තම මානසික ජීවිතේ තදින් අල්ලාගෙන සිටින නොසන්සුන් බව හෙවත් ද්වේශයත් එමෙන්ම මෝහයත් දුරුවී නිවැරදි ඥානය ඇති වේ. එය ප්‍රඥාව නමින් හඳුන්වයි. මේ කරුණු නිසා මානසික ජීවිතය පිළිබඳ යථාර්ථවාදී පරීක්ෂණයක් කිරීමේ හැකියාව තිබූ බව අරියපර්යේෂණ සූත්‍රය සාක්ෂි සපයයි. බෞද්ධයන්ගේ උත්සාහය වන්නේ ඉහත සඳහන් මනසේ යථා ස්වභාව පිළිබඳව අවබෝධ කරගැනීමය. එහිලා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව වශාල පිටුබලයක් සපයයි. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව වනාහි මානසේ ස්වභාවය පිළිබඳ

අධ්‍යයනයක් බවයි. රූප හෙවත් ශාරීරික වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඥ්ඥාණ වනාහි මානසික අංශයන් වන්නේය. කායික අංශය පිළිබඳ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා විෂයේ දී වැඩි වැදගත්කමකමක් දක්වා ඇත්තේ ඒ ස්වභාවය පරීක්ෂණය කිරීම මානසික අංශයෙන් යුත් මිනිස් මනස අධ්‍යයනය කිරීම තරම් අපහසු නොවන බවයි. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව අංශ දෙකක වැදගත්කකමක් මේ නිසා අවධාරණය කරනු ලබයි. එනම්

- කායික අංශය
- මානසික අංශය

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ කායික අංශයට වඩා මානසික අංශය වඩා වැදගත් බව අවධාරණය කරන්නේ එහි ඇති මිනිස් ප්‍රපංච ගුණය නිසාවෙනි. මිනිස් සිත ආත්මයක් නිත්‍ය වස්තුවක් ලෙසින් ප්‍රකාශ කළ හැකිද යන ගැටළුව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ සාකච්ඡාවට ලක් කරයි. මානසික ජීවිතයේ වනාහි මිනිස් සිත වූ සංකලනයක් සහිත චෛතසික ලෝකයක් බව සිහිපත් කළ යුතුය. ඒවා මානසික චිත්ත චෛතසික ද වන්නේ මේ හා කුමන අංශයකින් ප්‍රකාශ කළ ද මානසික ජීවිතේ එකතුව ලෙස ඉහත සඳහන් චෛතසික චිත්තවේගික මානසික අංශයන් සඳහන් කළ හැකිය. මේ සියලු අංශයන් මානසික සාධකයන් ය. මානසික සාධකයවත් චෛතසික නැතහොත් චිත්තවේගයන් ගෙන් තොරව සිත හෙවත් මනස පැවැත්ම සිදුවෙයි. මේ සාධකයක් නිසා මනස පවතිනවා මෙන්ම මනස නිසා මේ සාධකයන්ගේ පැවැත්ම රඳා පවතී. ඒ නිසා මේ අංශ දෙක අන්‍යෝන්‍යකාරක සාපේක්ෂ මූලධර්මයකි. චෛතසික ධර්ම සිතින් කිසියම් චෛතසිකයක් වූ එම චරිතයන්ගෙන් කිසියම් සිතක් වූ වෙන් කළ නොහැකිය. නමුත් චෛතසිකයන් සිත්වල පහළ වන්නේ විවිධ ආකාරයෙන් සිත් අනුව චරිතයන්ගේ ද වෙනස්කම් ඇතිවේ.

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ විග්‍රහකරන මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය විස්තර කිරීමේ දී ප්‍රධාන තැනක් හිමිකර දී ඇත්තේ මානසික යැයි සැලකිය හැකි ආශ්‍රවයන්ගේ හොඳ හෝ නරක යහපත් හෝ අයහපත බව අනුව කෙරෙන වර්ග කිරීම් මුල්කරගෙන. එනම් බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාව සියලු මානසික සාධකයන් මානසික ජීවිතයේ ස්වභාවය කුසල හා අකුසල ධර්ම වශයෙන් වර්ග කර දක්වයි. කුසල වේවා අකුසල

වේවා එක් පක්ෂයකට වැටෙන බොහෝ මානසික ධර්ම සඳහා පොදු සාමාන්‍ය වචනයක් ලබා දී ඇත. ඒ කුසල ධර්ම වූ අකුසල ධර්මය ලෙස ඒවා සියල්ල මානසික ජීවිතය අයහපත් හෝ යහපත් විය හැකිය. බටහිර විද්‍යාව තුළ දී සාකච්ඡා කරන බොහෝ ව්‍යවහාරයන් හෙවත් මානසික සාධකයන් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ දක්නට ඇත. ඒ අතර ආසය, අනුසය, ක්ලේශ, නිවාරණ, ද්වේශය, මෝහය වශයෙන් ඒවා නම් කළ හැකිය.

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ දී මිනිස් මනස හා බැඳුණු මෙන්ම එයින් ම සකස් වූ මානසික සාධකයන් හෙවත් චිත්තවේගයන් පිළිබඳ ගැඹුරු විග්‍රහයක යෙදෙන්නේ ඒ වෙන කිසිවක් නිසා වත් නොව මිනිසා මෙලොවදීම අත්විඳින විවිධ වූ දුක් පීඩාවන්ට එමෙන්ම සාංසාරික වශයෙන් ද මිනිසා අගතිගාමි වීමට මේ කියන මානසික සාධකයන් බලපාන බැවිනි. මිනිස් ගැටලුවක් වේවා රෝගයක් වේවා එහි පදනම සෙවීමේ දී බොහෝ විට පෙනී යන්නේ ඒ සඳහා යහපත් මානසික සාධකයන් විසින් මෙහෙයවන ලද අභිප්‍රේරණයක් ඇති බවයි. (කළුආරච්චි, 2011).

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව පෙන්වාදෙන්නේ බොහෝ මානසික ගැටලු විෂයෙහි මෙන්ම රෝග විෂයෙහි ද අයහපත් චිත්තවේග බලපාන බවයි. (අතුකෝරාල, 2017) අයහපත් චිත්තවේග උත්සන්න වූ කල්හි උන්මත්තකයෙකු වීමට ද ඉඩ ඇත. අයහපත් චිත්තය හෙවත් අයහපත් මානසික සංඝටකයන් හසුරුවා ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා තමන් දුක් පීඩාවලට පත් වනවා පමණක් නොව තමන් ජීවත් වන සමාජයේ සෙසු අයට ද පීඩා එල්ලවිය හැකිය. අවස්ථාවට ගැළපෙන නිවැරදි මානසික ආකල්පයන් තිබේ නම් ඕනෑම දරුණු භෞතික සංදර්භයක ට ගැලපෙන සේ මිනිස් ශරීරයට සකස් වන්නට හැකියාව ඇති බව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව පෙන්වාදීමෙන් පැවසෙන්නේ මිනිස් කය සේම මිනිස් මනස ද එක හා සමාන වැදගත්කමක් දරන බවයි. මානසික වශයෙන් පීඩා වූ රෝගී තත්ත්වයක සිටින විට ඉතා පහසුවෙන් රෝගාබාධවලට පාත්‍ර වන බව අප දන්නා කරුණකි. මනස නිරවුල් කිරීමේ දී තත්වයකට පත් කිරීමෙන් රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඇති කර ගත හැකිය.

ඉගෙනීම, ඉගැන්වීම්, ගුරුවරයා, ශිෂ්‍යයා යන සන්දර්භයන් පිළිබඳව මිනිස් මනස බලපාන අයුරු එහිදී මිනිස් සිතේ ස්වභාවය පිළිබඳව අධ්‍යනය කරන ක්ෂේත්‍රය බෞද්ධ අධ්‍යාපනයය යි. අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය තුළ ප්‍රමුඛත්වය ලබා දී ඇත්තේ මානසික ක්‍රියාකාරකම් විෂයෙහියෙහි ය. මේ නිසා බෞද්ධ අධ්‍යාපනය මනස හා සම්බන්ධ වන්නේ බෞද්ධ අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව වශයෙන් එක් ක්ෂේත්‍රයක් හඳුන්වාදිය හැකිය. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ මිනිස් සිත මිනිස් ශරීරය ද මිනිස් මනසින් වියුක්ත වූවක් නොවන හෙයින් ඒ පිළිබඳව අධ්‍යයනය බෞද්ධ ජීව මනෝ විද්‍යාව යටතේ සිදු කළ හැකිය. විටක බුදුන් වහන්සේ හඳුන්වා ඇත්තේ විභජ්ජවාදීයෙකු ලෙසය. (උපනන්ද රත්තොට, 2010: 35). එනම් විභජනය කිරීමේ එනම් සංයුක්ත වුවත් විශ්ලේෂණය කර දැක්වීමේ සුවිශේෂී ගුණයක් උන්වහන්සේ තුළ පවතින නිසාය. මිනිස් මනස විශ්ලේෂණය කර දක්වන ස්වභාවය ඇති බටහිර මනෝවිද්‍යාවට වඩා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව ඉදිරියෙන් සිටින බව මේ අනුව පැහැදිලි කරගත හැකිය.

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ දක්නට ඇති තවත් විෂය ක්ෂේත්‍රයක් ලෙස බෞද්ධ උපදේශන මනෝ විද්‍යාව හඳුනා ගත හැකිය. බුදුදහම තරම් උපදේශනයක් ලබා දෙන අනෙක් සමයාන්තර ඥානයක් නැති තරම්ය. ඒ තරමට මිනිස් මනස නිරවුල් කිරීම සඳහාත් මිනිස් සිත සුවපත් කිරීම සඳහාත් ජීවිත අභියෝග ජයගැනීම සඳහාත් ජීවිතේ හිඩැස් පිරවීම සඳහා මේ ක්‍රමවේදයන් විශාල සේවාවක් සපයයි. කායික මානසික ජීවිතයේ සමබරතාව උදෙසා බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදය අතිශයින් වැදගත්ය. බෞද්ධ උපදේශනයේ ඉතිහාසය ඉතා ඈත අතීතයකට දිවයයි. පටාචාරා, කිසාගෝතමී වැනි චරිත වලට බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබා දුන් උපදේශනය පිළිබඳ බටහිර මනෝවිද්‍යා වියතුන් පවා මවිතයට පත් වන ආකාරයක් දැකිය හැකිය. ඒ අනුව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ ඇති තවත් වැදගත් ක්ෂේත්‍රයක් ලෙස බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදය හඳුන්වාදිය හැකිය.

ඒ අනුව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව විශාල විෂය වපසරියක් හරහා දිවෙන ආකාරයක් දැකගත හැකිය. බෞද්ධයාගේ පරම නිෂ්ඨාව වන නිවන හෙවත් විමුක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරන උපදේශනය මේ තුළින් අවධාරිතය. ලෝකයේ ජීවත් වන මිනිසාට පැන නගින

ගැටළු විෂයෙහි වැළඳෙන රෝගාබාධ විෂයෙහි ද බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් සුදුසු න්‍යායාත්මක ක්‍රමවේදයන් තුළින් ප්‍රතිකාර කළ අයුරු බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව සාක්ෂි සපයයි. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව ක්ෂේත්‍රයන් පහත පරිදි දැක්විය හැකියි.

- බෞද්ධ අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව
- බෞද්ධ ජීව මනෝවිද්‍යාව
- බෞද්ධ උපදේශන මනෝවිද්‍යාව
- බෞද්ධ සමාජ මනෝවිද්‍යාව
- බෞද්ධ අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව

ඒ අනුව ඉහත ක්ෂේත්‍රයන් ඔස්සේ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව පුද්ගලයාගේ මානසික ස්වභාවය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරමින් ඊට අදාළව වන සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය සකස් කරගත යුතු ආකාරයත් සිත නිවැරදිව පිහිටුවා නොගැනීම නිසා ඇතිවන ආබාධ තත්ත්වයන් වළක්වා ගත හැකි ආකාරයත් පැහැදිලි කරයි. එමෙන්ම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් ඔස්සේ සංවර්ධනය වී ඒ ඒ ක්ෂේත්‍රයන්හි අඛණ්ඩ වර්ධනයට සෘජුව දායක වන ආකාරයත් හඳුනාගත හැකිය. බටහිර මනෝ විද්‍යා ක්ෂේත්‍රයට වඩා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රය අද ලෝකය පුරා බහුලව භාවිත වන ආකාරයක් එහි සඳහන් සියුම් ගුණාංග සියලු දෙනාගේ අවධානයට යොමු වී ඇති අයුරුත් හඳුනාගත හැකිය.

සමාලෝචනය

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව බෞද්ධ දර්ශනය සහ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් පදනම් කරගෙන නිර්මාණය වූවක් බව හඳුනාගත හැකිය. එහිදී සාකච්ඡාවට බඳුන් කරනු ලබන විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් පිළිබඳව මෙහිදී අධ්‍යයනය සිදු කරන ලදී. ඒ අනුව ප්‍රධාන වශයෙන්ම බුද්ධ දේශනාව පිළිබඳ ශික්ෂණය මෙන්ම අබෝධය ලැබීමෙන් ඒ විෂය ක්ෂේත්‍රය හා මනෝ විද්‍යාත්මක ඇසකින් බලා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා බැඳුණු අනෙකුත් විද්‍යා ක්ෂේත්‍රයන් හඳුනා ගැනීමට හැකිවිය. විශේෂයෙන්ම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රය තුළ ඇති එක් අදහසක් හෙවත් ඉගැන්වීමක් වශයෙන් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ ප්‍රධාන අංශ දෙකක් වන බෞද්ධ ජීව මනෝවිද්‍යාව හා බෞද්ධ අසාමාන්‍ය

මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ ප්‍රවේශයන් දෙකක් දාර්ශනික හා මනෝ විද්‍යාත්මකව විග්‍රහ කර දක්වන ලදී. ඒ අනුව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව වනාහි අංග රාශියක එකතුවක් බව එනම් විශේෂ ක්ෂේත්‍ර ගණනාවකින් යුක්ත විෂයක් වශයෙන් හඳුනාගත හැකිය. අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව, බෞද්ධ ජීව මනෝවිද්‍යාව, බෞද්ධ අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව, බෞද්ධ උපදේශන මනෝවිද්‍යාව, බෞද්ධ සමාජ මනෝවිද්‍යාව, වශයෙන් විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්හි පෙළ ගැස්වීම කළ හැකිය. ඒ අනුව බෞද්ධ දර්ශනය කොටස් වර්ගීකරණයට ලක් කිරීමෙන් ජීවිතය පිළිබඳ විශේෂයෙන්ම සිතේ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය. දාර්ශනික ඇසකින් මිනිස් මනස සහ සම්බන්ධ ක්ෂේත්‍රයන් අධ්‍යයනය කිරීම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව විෂය තුළින් සිදු කළ යුතුය. දාර්ශනික ඥානයකින් තොරව මිනිස් මනස සම්බන්ධ විෂයන් වන බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව විෂය දෙස බැලීමෙන් සිදුවන්නේ එහි දාර්ශනික පදනමට හානියකි. ඒ අනුව මිනිස් සමාජයක පරිණාමීය බව එමෙන්ම සිතුවිලි වල පරිණාමයක් පිළිබඳව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව විශේෂ කොට අධ්‍යයනයක් සිදු කරනු ලබයි. මේ සියලු කරුණු අනුව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව වර්තමානය වන විට විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්හි සංවර්ධනයට දායක වෙමින් පුද්ගලයන් චිත්ත අභ්‍යන්තරයේ පහළ වන සිතුවිලි හරහා පුද්ගල ජීවිතය සකස් වන ආකාරය අවබෝධ කර ගැනීම සහ මානසිකව ඇති වන ගැටලු අවම කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරන විසඳුම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය වූ උපදෙස් සපයා දෙනු ලබන ප්‍රධානම විෂය ධාරාවක් වශයෙන් මෙය හඳුනාගත හැකිය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

අතුකෝරාල, දයා රෝහණ. (2017). *මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය.* පානදුරඃ ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන.

උපරතන හිමි, කොටියාගල. (සංස්.) (2018). *බෞද්ධ මනෝවිදාව හා උපදේශනය.* නුගේගොඩඃ කාංචන ප්‍රින්ටර්ස්.

උපරතන හිමි, කොටියාගල. (සංස්.) (2018). *බෞද්ධ මනෝවිදාව හා මනෝප්‍රතිකාර.* නුගේගොඩඃ කාංචන ප්‍රින්ටර්ස්.

උපනන්ද හිමි, රත්තොට. (2010). *බෞද්ධ මනොවිද්‍යාව හා රෝග.* කොළඹ 10ඃ ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

දීඝ නිකාය 02, අරියපරියේසන සූත්‍රය. බු.ජ.මු.

දීඝ නිකාය 02, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය. බු.ජ.මු.

මුණසිංහ, එෆ්, ජී. පන්සිය පනස් ජාතක පොත. කොළඹ: 1928.

මූර්ති, මෛත්‍රි, *මනස පිළිබඳ බෞද්ධ මතය*. කොළඹ 10: ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

ශ්‍රී රහුල හිමි, දොඩම්පහළ. (2007). *ධම්මපදය*. කැළණිය: ලෝකවිදූ සඳහම් ප්‍රකාශන.

විජිත ස්ථවිර, පිටිගල. (2017). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ පදනම*. වාද්දුව: ශ්‍රී ලංකා පාලි ග්‍රන්ථ සමාගම.

හෙට්ටිආරච්චි, ධර්මසේන. (2008). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍ය ප්‍රවේශය*. කොළඹ 10: දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම.