සෘණාත්මක චිත්තවේග කළමනාකරණය පිළිබඳ බෞද්ධ න්‍යාය සහ ක්‍රමශිල්ප

Buddhist Techniques and Practices on Management of Negative Emotions

කොග්ගල්ලේ විජිත හිමි

Abstract

Emotion is a major concept which is discussed in both Buddhist and western psychologies. There are two sides of emotions positives and negatives, and positives are supportive in personality development and negatives decline the individual's personality. Sadness, disappointment, hatred, distrust/ doubt, fear, lust are some negative emotions, and the functions of these negative emotions can be identified as major routes for developing different mental, physical and social problems and illnesses. Negative emotions are defined as unwholesome mental concomitants according to the Abhidhamma pitaka, and the unwholesome mental factors reflects the negative emotions. Therefore, regulating or eliminating these unwholesome mental factors/ negative emotions is important for wellbeing. There are different techniques taught in western psychology as well as in Buddhist teaching to regulate and eliminate these unwholesome mental factors. Thus, the aim of this study is to explore the Buddhist teachings on emotions and to identify the practically applicable techniques of emotional regulation taught in Buddhism. The study was conducted referring primary and secondary sources of Buddhist philosophy. Conclusions were made upon the findings on the emotions and emotional regulation expanded in Buddhist literatures.

Keywords: Emotions, Meditation, Mindfulness, Sabbāsawa, Unwholesome mental concomitants.

සාරසංක්ෂේපය

නූතන මනෝවිද්‍යාව තුළත් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළත් සාකච්ඡා කරනු ලබන ප්‍රධාන සංකල්පයක් වශයෙන් චිත්තවේග හඳුන්වනු ලබයි. එය ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක වශයෙන් දෙආකාර වේ. ධනාත්මක චිත්තවේග පෞරුෂ සංවර්ධනයට අදාළව ක්‍රියාත්මක වුවද සෘණාත්මක චිත්තවේග පෞරුෂයට හානිකර ස්වභාවයෙන් යුක්ත වේ. දුක, කලකිරීම, තරහ, සැකය, භිය, රාගය යනාදිය සෘණාත්මක චිත්තවේග වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය. මෙම සෘණාත්මක චිත්තවේග මානසික ගැටලු, මානසික රෝග, කායික රෝග සහ සාමාජික ව විවිධ ගැටලු ප්‍රභවය වීමෙහිලා මූලික වශයෙන් හේතු වේ. අභිධර්මයේ දී සෘණාත්මක චිත්තවේග අකුසල චෛතසික වශයෙන් හඳුන්වා තිබේ. කෙලෙස් පිළිබඳ විවරණයේ දී අකුසල පක්ෂයට අයත් කෙලෙස් මෙම සෘණාත්මක චිත්තවේග නියෝජනය කරයි. චිත්තවේග පාලනය සම්බන්ධයෙන් බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ පිළිගත් න්‍යායයන් පවතී. බුදුදහම තරම් මනස සහ මානසික චර්යා පිළිබඳ සාකච්ඡා කොට ඇති වෙනත් දර්ශනයක් නොමැති තරම් ය. චිත්තවේග එහි එක් ඉගැන්වීමක් පමණි. ඒ අනුව සෘණාත්මක චිත්තවේග පාලනය සම්බන්ධයෙන් බෞද්ධ න්‍යාය සහ ක්‍රම ශිල්ප නිශ්චිත ව හඳුනාග නිමින් ඉදිරිපත් කිරීම මෙම පර්යේෂණයෙහි අරමුණයි. සෘණාත්මක චිත්තවේග පාලනය සඳහා ප්‍රායෝගික ව භාවිත කළ හැකි බෞද්ධ න්‍යාය සහ ක්‍රමශිල්ප කවරේ ද යන්න මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුවයි. මේ සඳහා ඊට අදාළ කරගත හැකි ප්‍රාථමික සහ ද්විතීයික බෞද්ධ මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය සිදුකර තිබේ. ඒ අනුව බැසගත හැකි නිගමන ඉදිරිපත් කර ඇත.

ප්‍රමුඛ පද: අකුසල චෛතසික, චිත්තවේග, භාවනා, යෝනිසෝමනසිකාරය, සබ්බාසව

හැඳින්වීම

මනස පිළිබඳ වඩාත් ගැඹුරින් පර්යේෂණය කරන ප්‍රධාන විෂය ක්ෂේත්‍රයක් වශයෙන් මනෝවිද්‍යාව සම්භාවනාවට පාත්‍ර වී

ඇත. මනසෙහි විවිධ භාවිතයන් පිළිබඳ එහිදී පුළුල්ව සාකච්ඡා කොට තිබේ. බටහිර මනෝවිද්‍යාවෙහි මනස පිළිබඳ විග්‍රහයෙහි එන ප්‍රධාන එක් සංකල්පයක් වශයෙන් චිත්තවේග හැඳින්විය හැකිය. චිත්තවේග සෘණාත්මක සහ ධනාත්මක වශයෙන් දෙආකරයක් දැකගත හැකිය. ධනාත්මක චිත්තවේග පෞරුෂ සංවර්ධනයට වඩාත් හිතකර ලෙසින් භාවිතා කළ හැකි නමුත් සෘණාත්මක චිත්තවේග විවිධ පෞරුෂ අක්‍රමතා ඇති කිරීමට හේතු වේ. කායික, මානසික, සාමාජික ආදි බෝහෝ ගැටලු අධ්‍යයනය කිරීමේ දී සෘණාත්මක චිත්තවේග ඒ සඳහා පදනම් වී ඇති බව බොහෝ පර්යේෂකයන් විසින් අනාවරණය කොටගෙන තිබේ. ඒ අනුව චිත්තවේග පිළිබඳ ඉගැන්වීම බටහිර මනෝවිද්‍යාඥයන් විසින් මනෝවිද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දෙන ලද නව සංකල්පයක් වශයෙන් හඳුනාගැනීම යුක්ති යුක්තය.

මනස අභ්‍යන්තරයෙහි උපදින චිත්තවේග බාහිරට මුදාහරින ප්‍රධාන මාධ්‍යය කායික සහ වාචසික දෙඅංශයයි. ඒ අනුව චිත්තවේගයන්හි විවිධ හැසිරීම් කායිකව සහ වාචසිකව විද්‍යමාන වේ. මනස අභ්‍යන්තරයෙහි පවත්නා දුක, වේදනාව, පීඩාව චිත්තවේග වේ. එය කායිකව ඊට ආවේණික ස්වරූපයකින් දැකගත හැකිය. සිතෙහි පවත්නා තරහ, කෝපය, පලිගැනීම, වෛරය තවත් චිත්තවේග වේ. එහෙත් එකී චිත්තවේග දුක නැමති චිත්තවේගයෙන් මුළුමනින්ම වෙනස් වන අතර එය බාහිරට ප්‍රදර්ශනය වන්නේ ද වෙනස් ආකාරයකිනි. සතුට ඉහත දක්වන ලද චිත්තවේග දෙකටම වෙනස් ව හෙවත් ප්‍රතිවිරුද්ධ චිත්තවේගයකි. එහෙයින් ඊට සාපේක්ෂ හැසිරීම ද වෙනස් වේ. මේ අනුව චිත්තවේග එකිනෙකට වෙනස් හැසිරීම් ප්‍රදර්ශනය කරන බව සනාථ වේ.

පර්යේෂණ ගැටලුව

නූතන මනෝවිද්‍යාව තුළ මෙන්ම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළත් චිත්තවේග ප්‍රධාන මානසික චර්යාවක් වශයෙන් හැඳින්වේ. සෘණාත්මක චිත්තවේග පුද්ගල පෞරුෂ අක්‍රමතා සඳහා මූල සාධකයක් බව ද පිළිගනී. නූතන මනෝවිද්‍යාව ඒ සම්බන්ධයෙන් දීර්ඝ කාලයක් සිදු කළ පර්යේෂණයන්හි ප්‍රතිඵල වශයෙන් චිත්තවේග කළමනාකරණය සම්බන්ධ න්‍යායයන් කිහිපයක් ඉදිරිපත් කර තිබේ.

බුදුදහම නිරන්තරයෙන් චිත්තවේග කළමනාකරණය සඳහා සිය ඉගැන්වීම් ඉදිරිපත් කළ දර්ශනවාදයකි. සූත්‍ර දේශනා තුළ මෙන්ම බෞද්ධ සාහිත්‍යය තුළත් එබඳු ඉගැන්වීම් සුලභව දැකිය හැකිය. එහෙත් පුද්ගල පෞරුෂ අක්‍රමතා සඳහා හේතුවන චිත්තවේග කවරේ ද එම චිත්තවේග පාලනය සඳහා භාවිත කළ හැකි බෞද්ධ න්‍යාය සහ ක්‍රමශිල්ප කවරේද යන්න නිශ්චිත ව ඉදිරිපත් කර තිබේද යන්න ගැටලුවකි. එය මෙම අධ්‍යයනයෙහි පර්යේෂණ ගැටලුවයි.

පර්යේෂණ අරමුණ

බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ චිත්තවේග පිළිබඳ වර්ගීකරණයක් වර්තමානය වන විටත් ඉදිරිපත් කර තිබේ. එසේම මානසික ආබාධ, මානසික රෝග, කායික රෝග සහ සාමාජික ගැටලු සඳහා අදාළ වන චිත්තවේග සහ ඒවා පාලනයට යොදාගත හැකි පිළිගත් න්‍යාය සහ ක්‍රමශිල්ප භාවිත කරයි. බුදුදහම තුළින් ද එබඳු ප්‍රවේශ හඳුනාගත හැකිය. බුදුදහම තුළ ප්‍රකට වන සෘණාත්මක චිත්තවේග මැනවින් විමර්ශනය කොට එම චිත්තවේග පාලනය සඳහා භාවිත කළ හැකි බෞද්ධ න්‍යාය සහ ක්‍රමශිල්ප පිළිබඳ විමර්ශනය කිරීම මෙහි ප්‍රධාන අපේක්ෂාවයි.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

බුදුදහමින් ප්‍රකට වන සෘණාත්මක චිත්තවේග සහ චිත්තවේග පාලනය සඳහා භාවිත කළ හැකි න්‍යායාත්මක ඉගැන්වීම් අන්තර්ගත සූත්‍ර දේශනා සහිත ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය මෙන්ම ද්විතීයික මූලාශ්‍රය ද සඟරා, ශබ්දකෝශ, අන්තර්ජාල වෙබ් අඩවි ආදිය ද පරිශීලනය මෙහිදී සිදුකර තිබේ.

පර්යේෂණයේ වැදගත්කම

නූතන සමාජයේ මානසික ගැටලු, රෝග, මානසික රෝග හේතුවෙන් හටගන්නා කායික රෝග, මානසික ව්‍යාකුලතා හේතුවෙන් ප්‍රභවය වන පුද්ගල සහ සාමාජික ගැටලු දිනෙන් දින වර්ධනය වන ආකාරයක් පෙනී යයි. බුදුදහම ඊටම අනන්‍ය වූ න්‍යාය සහ ක්‍රමශිල්පයන්ගෙන් සමන්විත මනෝ චිකිත්සාවකි. බුදුන් වහන්සේ

බෞද්ධ දේශනා තුළින් අප්‍රමාණ මානසික පීඩාවන්ට ප්‍රතිකාර කළ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකි. විවිධ මානසික චර්යාවන් බුදුදහම තුළ කොටස් අනුකොටස් වලට බෙදා දක්වමින් මනා විවරණයක් සිදුකොට තිබේ. මානසික ව ව්‍යාකූලත්වයට පත් වූවන්ට බුදුන් වහන්සේ මනෝප්‍රතිකාර සිදුකළ ආකාරයත්, ඔවුහු සුවපත් භාවයට පත් වූ ආකාරයත් බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි මැනවින් සඳහන් වේ. බුදුන් වහන්සේ හා උන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් තරම් මානසික අක්‍රමතා සඳහා හේතුවන සෘණාත්මක චිත්තවේග මැනවින් හඳුනාගෙන ඉදිරිපත් කළ වෙනත් ශාස්තෘවරයෙක් හෝ වෙනත් දර්ශනයක් මෙතෙක් ලොව පහළ නොවූ තරම්ය. රෝගය, රෝග නිධානය, රෝගය වැළැක්වීම සහ අදාළ ප්‍රතිකාරය බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාවෙහි න්‍යායාත්මක පදනමයි. ඒ අනුව සෘණාත්මක චිත්තවේග පාලනය සඳහා අවශ්‍ය න්‍යාය සහ ක්‍රමශිල්ප බෞද්ධ සූත්‍ර දේශනා තුළ මැනවින් අන්තර්ගත වේ. එම බෞද්ධ න්‍යාය සහ ක්‍රමශිල්ප හඳුනාගැනීම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, මනෝ උපදේශනය, මනෝ චිකිත්සාව සම්බන්ධයෙන් විෂය පෝෂණය සහ වර්ධනයට ඉතා වැදගත් වේ. එය එම විෂයන්හිදී මානසික අක්‍රමතා නිවාරණය සඳහා භාවිත කළ හැකිය. එමගින් මෙම විෂයයන් තුළ මනෝ ප්‍රතිකාර න්‍යාය සහ ක්‍රමශිල්ප සම්බන්ධයෙන් පවතින ගැටලුවට විසඳුමක් ද සොයාගත හැකිය. චිත්තවේග පදනම් ව ප්‍රභවය වන මානසික ගැටලු සහ එම ගැටලු නිරාකරණය සඳහා බෞද්ධ මනෝ ප්‍රතිකාර ප්‍රවේශයක් වශයෙන් මෙම න්‍යායන් ප්‍රායෝගික ව භාවිත කළ හැකි වීම මෙහි සුවිශේෂත්වයකි.

සාකච්ඡාව

බටහිර මනෝවිද්‍යාවෙහි චිත්තවේග “Emotions” යන නාමයෙන් හඳුන්වනු ලබයි. චිත්තවේගය, හැඟීම්, උද්වේගය, භාවය යන අර්ථ ඒ සඳහා පොදු වශයෙන් ව්‍යවහාර වේ. මේ අනුව මනසෙහි ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරිත්වයක් වශයෙන් චිත්තවේග හැඳින්විය හැකිය. ජී. බී. වොට්සන් කෝපය, භීතිය, ආදරය යනුවෙන් චිත්තවේග 03ක් හඳුන්වා ඇත. බෙල්නෙට් වෘන්ඩ් ප්‍රකාශ කරන්නේ තරහ, බලවත් කාමආශාව, ඊර්ෂ්‍යාව, කුතුහලය, අධික ප්‍රීතිය, කාංසාව යනාදිය චිත්තවේග නම් වන බවයි.

චිත්තවේග පිළිබඳ කරුණු ඉදිරිපත් කරන බොහෝ උගතුන් පුද්ගලයා තුළ ප්‍රදර්ශනය වන චිත්තවේග රාශියක් හඳුන්වා තිබේ. තරහ, දුක, සතුට, පුදුමය, කුතුහලය, සැකය, අවිශ්වාසය, විශ්මය, බිය, ලැජ්ජාව ආදිය ද ඊට සම්බන්ධ ඒ හා සමාන තත්ත්වයන් ද චිත්තවේග වශයෙන් පෙන්වා දේ.

මේ අනුව චිත්තවේග යනුවෙන් බටහිර මනෝවිද්‍යා විෂයෙහි හඳුන්වා ඇත්තේ මනස අභ්‍යන්තරයෙහි ක්‍රියාත්මක වන සහ නිරායාසයෙන් බාහිරට ඉතා පහසුවෙන් ප්‍රදර්ශනය වන මානසික තත්වයන්ය. එබඳු සිතිවිලි හෙවත් චෛතසික ධර්ම "චිත්තවේග" වශයෙන් නම් කොට ඇති බව මේ අනුව පැහැදිලි වේ.

චිත්තවේග පහළවීම පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය

බුදුදහමෙහි චිත්තවේග නමින් ඉගැන්වීමක් දැකගත නොහැක. එහෙත් බටහිර මනෝ විද්‍යාවෙහි චිත්තවේග යනුවෙන් ඉදිරිපත් කොට ඇති මානසික තත්ත්වයන් පිළිබඳ බුදුදහම තුළ ද සාකච්ඡා කොට තිබේ.

මනෝවිද්‍යාවෙහි හඳුන්වාදෙනු ලබන චිත්තවේගයන්හි විද්‍යමාන සුවිශේෂ ලක්ෂණයක් වශයෙන් නෛසර්ගික බව දැක්විය හැකිය. චිත්තවේගයන්ගේ පහළවීම නෛසර්ගිකව හෙවත් ඉබේම සිදුවන්නකි. දුක සතුට කෝපය වැනි කිසියම් චිත්තවේගයක් පහළවීම සඳහා ඊට අදාළ අරමුණක් මනසට ගෝචර වූ කල්හි ඉතා ක්ෂණිකව නිරායාසයෙන්ම එම චිත්තවේගය පහළවීම සිදුවේ. බෞද්ධ සූත්‍ර දේශනා මෙකී සංසිද්ධිය මොනවට විවරණය කොට තිබේ. ඒ සඳහා කදිම අවස්ථාවක් මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයෙන් දැකගත හැකිය. එහි ඉන්ද්‍රිය හා අරමුණු සම්බන්ධ ක්‍රියාවලිය පියවරෙන් පියවර සිදුවන ආකාරය මෙසේ දක්වා තිබේ.

"චක්ඛුඤ්ච පටිච්ච රූපෙ ච උප්පජ්ජති චක්ඛු විඤ්ඤාණං. තිණ්ණං සංගති ඵස්සො, ඵස්ස පච්චයා වෙදනා, යං වෙදෙති තං සංජානාති, යං සංජානාති තං විතක්කෙති, යං විතක්කෙති තං පපඤ්චෙති යං පපඤ්චෙති, තතො නිදානං පුරිසං පපඤ්ච සඤ්ඤාසංඛා සමුදාචරන්ති අතීතානාගත පච්චුප්පන්නෙසු චක්ඛු

විඤ්ඤෙයොසු රූපෙසු." (ම.නි,1, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය, පි. 280.)

ඇස සහ රූපය සම්බන්ධ වීමෙන් හෙවත් ගැටීමෙන් චක්ඛු විඤ්ඤාණය උපදී. එම කරුණු තුන එක්වීමෙන් ස්පර්ශය වෙයි. ස්පර්ශය හේතුකොටගෙන වේදනාව (විඳීම) වෙයි. යම් අරමුණක් විඳීද එම අරමුණම සංඥාවෙන් හඳුනයි. යම් අරමුණක් හඳුනාද එම අරමුණම විතර්කයෙන් කල්පනා කරයි. යම් අරමුණක් විතර්කයෙන් කල්පනා කරයිද එම අරමුණම තණ්හා දිට්ඨි වශයෙන් සත්ත්වයා ප්‍රමාද කරයි. ඒ චක්ඛු රූපාදිය මුල් කාරණය කොට තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි ප්‍රපඤ්ච ධර්මයෝ අතීත අනාගත වර්තමාන වූ ඇසින් බලා දතයුතු වූ රූපයන් කෙරෙහි පුද්ගලයා යටත් කරත්.

ඉහත සූත්‍රයෙහි පැහැදිලිකොට ඇති පුද්ගල අභ්‍යන්තරික මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ අර්ථ විග්‍රහය තුළ චිත්තවේගයන් හටගන්නා ආකාරය ද අන්තර්ගත වේ. එය වඩාත් සරලව මෙසේ පෙන්වාදිය හැකිය.

"චක්ඛුං ච පටිච්ච රූපේ ච උප්පජ්ජති චක්ඛු විඤ්ඤාණං"

ඉන්ද්‍රිය → අරමුණ → විඤ්ඤාණය පහලවීම

මෙහිදී ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය සහ මනස නැමති ඉන්ද්‍රිය 06ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම නැමති අරමුණු 06 ග්‍රහණය වීම සිදුවේ. ඒ අනුව විඤ්ඤාණය, දැනීම, අවබෝධය පහළ වේ. අරමුණ වනාහි දුක, සතුට, කෝපය, විශ්මය, බිය, ලැජ්ජාව ගෙනදෙන්නක් විය හැකිය. එකී දැනීමට සාපේක්ෂව චිත්තවේගයන්ගේ පහළවීම ද එය කායිකව ප්‍රදර්ශනය වීම ද සිදුවේ.

"තිණ්ණං සංගති ඵස්සො ඵස්ස පච්චයා වේදනා"

අරමුණ → ස්පර්ශය → වේදනාව පහළවීම

අරමුණ ඉන්ද්‍රියයන් මගින් ස්පර්ශ කිරීමත් සමග වේදනාව පහළ වේ. "කතමාච භික්ඛවෙ කාමානං නිදානසම්භවොඃ ඵස්සො භික්ඛවේ කම්මානං නිදානං සම්භවො" (ම.නි,1, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය, පි. 280.) එය දුකක් හෝ සතුටක් හෝ ඊට සම්බන්ධ වෙනත් චිත්තවේගයක් විය හැකිය. චිත්තවේගයන්ගේ පහළවීම සිදුවන

ආකාරය බුදුදහම මෙසේ මනාව පියවරෙන් පියවර උගන්වා තිබේ. ඒ දක්වා ඇත්තේ මෙසේය. "කතමාච භික්ඛවෙ වෙදනානං වෙමත්තතාඃ අත්ථි භික්ඛවෙ සාමිසා සුඛා වෙදනා, අත්ථි නිරාමිසා සුඛා වෙදනා, අත්ථි සාමිසා දුක්ඛා වෙදනා, අත්ථි නිරාමිසා දුක්ඛා වෙදනා, අත්ථි සාමිසා අදුක්ඛමසුඛා වෙදනා, අත්ථි නිරාමිසා අදුක්ඛමසුඛා වෙදනා, අයං වුච්චති භික්ඛවෙ වෙදනානං වෙමත්තතා" (අ. නි.4, නිබ්බේධික සූත්‍රය, පි.204.) එසේම එම චිත්තවේග වහා ඇතිවන බවත්, ඉතා සෙමින් මන්දගාමීව අවසන් වන බවක් ද දැකගත හැකිය. ඇතැම් චිත්තවේග දැඩිව උපාදාන කර ගැනීමේ හේතුවෙන් ද, ඉන් මිදීම සඳහා වෑයම් නොකිරීම හේතුවෙන් ද දීර්ඝ කාලයක් පැවතිය හැකිය. ඇතැම් චිත්තවේග එසේ දීර්ඝ කාලයක් පැවතීමෙන් පුද්ගලයාට අහිතකර ප්‍රතිඵල උදාකරදිය හැකි බව ද බෞද්ධ ආකල්පයයි. එය පහත සඳහන් ආකාරයට දැක්විය හැකිය.

උදාඃ

1. තරහ = වෛරය → පලිගැනීම → බැනවැදීම → පහරදීම → මනුෂ්‍යඝාතනය → වරදට දඬුවම → බොහෝ විවිධ ගැටලුවලට මුහුණ දීමට සිදුවීම.

2. දුක = හැඩීම → වැලපීම → දොම්නස්බව → උපායාසය → මානසික පීඩාව → මානසික උදාසීනබව → කායික උදාසීනබව → කායික රෝගීබව → බොහෝ විවිධ ගැටලුවලට මුහුණ දීමට සිදුවීම.

මෙසේ විවිධ කෙලෙස් හේතුවෙන් චිත්තවේගයන්ගේ පහළවීම ද චිත්තවේග හේතුවෙන් විවිධ අයහපත් ක්‍රියාවන්ගේ ද පහළවීම සිදුවන බව බුදුදහමින් මනාව පෙන්වා දී තිබේ. ඉන්ද්‍රියයන් මගින් ස්පර්ශ කිරීම හේතුවෙන් චිත්තවේග පහළ වීම සිදුවේ. තමාට ද අනුන්ට ද අහිතකර චිත්තවේග පහළවීම වළක්වන ආකාරය ද බුදුදහමින් පෙන්වා දී තිබේ. "ඵස්ස නිරොධා භික්ඛවේ කම්ම නිරොධො"(අ. නි.4, නිබ්බේධික සූත්‍රය, පි.204.) ඒ අනුව කෝපය, ද්වේශය, රාගය, පිළිකුල, දුක උපදින අරමුණු ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ස්පර්ශ

නොකිරීමෙන් ඊට අදාළ චිත්තවේගයන් පහළවීම වළක්වාගත හැකිය. එම චිත්තවේගයන් ක්‍රියාත්මක වීමෙන් සිදුවන අහිතකර තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වීම ද වළකී.

බුදුදහම ස්වභාවයෙන්ම සිත ප්‍රභාෂ්වර බවත් බාහිරෙන් පැමිණෙන අරමුණුවලින් හෙවත් ආගන්තුක උපක්ලේශයන්ගෙන් සිත කිලුටුවන බවත් උගන්වා තිබේ. "පභස්සරමිදං භික්ඛවෙ චිත්තං තං ච ඛො ආගන්තුකෙහි උපක්කිලෙසෙහි උපක්කිලිට්ඨං"(අ. නි.1, පි.18.) එහෙයින් චිත්තවේග ඇතිවීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් බාහිර අරමුණු හේතුවන බව පැහැදිලිය. බාහිර ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් මෙන්ම අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය හෙවත් මනසින් අරමුණු නැවත ගැනීමෙන් ද සිත තුළ විවිධ චිත්තවේග පහළ විය හැකිය. "මනඤ්ච පටිච්ච ධම්මෙච උප්පජ්ජති මනො විඤ්ඤාණං" (ස. නි,2,අභිසමය සංයුත්තය, දුක්ඛ සූත්‍රය, පි.112.) මේ මොහොතෙහි සතුටින් සිටින පුද්ගලයා ඊළග මොහොතෙහි දුකට පත්වන්නේ එසේ බාහිරින් පැමිණෙන අරමුණක් හේතුවෙනි. ඒ ආකාරයට ම සෙසු චිත්තවේගයන්ගේ පහළවීම ද සිදුවේ.

චිත්තවේග සියලු දෙනා තුළ ම පවතින හෙවත් ක්‍රියාත්මක වන මානසික තත්ත්වයකි. ඇතැමුන් තුළ පවත්නා චිත්තවේග පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි අතර ඇතැමුන්ගේ චිත්තවේග හඳුනාගැනීමට අපහසුය. කුඩා ළමුන් නිදහසේ සිය චිත්තවේග ප්‍රදර්ශනය කරනු ලබන අතර වැඩිහිටියන් සිය චිත්තවේග පාලනය කිරීමෙහි ද රහසිගතව තබා ගැනීමෙහි හෙවත් සඟවාගෙන සිටීමෙහි ද සමත්කම් දක්වති. චිත්තවේග සංජානනය හා බැඳී පවතී. එකම හේතුවක් හෝ සිදුවීමක් අනුව පුද්ගලයන් කිහිපදෙනෙකුට විවිධාකාරයෙන් චිත්තවේග ඇතිවිය හැකිය. එකම සිදුවීම අයෙකුට දුක ද තවත් අයෙකුට භීතිය ද තවත් කෙනෙකුට කාංසාව ද ඇතිකළ හැකිය. එකිනෙකා සංජානනය කරගනු ලබන්නාවූ ආකාරය මත චිත්තවේගයන්හි පහළවීම ද සිදුවේ.

චිත්තවේග පහළවන පියවර

බුදුදහම චිත්තවේගයන් සම්බන්ධයෙන් වඩාත් පුළුල්ව කරුණු දක්වා තිබේ. චිත්තවේගයන්ගේ පහළවීම පියවර 03ක් යටතේ බුදුදහම උගන්වා ඇත. (විසුද්ධිමග්ගය, පි.04.) එය බටහිර මනෝවිද්‍යාවෙහි විඥ්ඥාණය පිළිබඳ තෙආකාර බෙදීමට යම් සමාන කමක් ප්‍රකට කරයි.

1.
අනුසය අවස්ථාව
කෙලෙස් මනස තුළ නිදා සිටින අවස්ථාව

2.
පරියුට්ඨාන අවස්ථාව
සිත තුළ උපදින, හටගන්නා අවස්ථාව

3.
වීතික්කම අවස්ථාව
කායිකව හෝ වාචසිකව ක්‍රියාත්මක වන අවස්ථාව

බටහිර මනෝවිද්‍යාව මනස නැවත විඥ්ඥාණය, උප විඥ්ඥාණය සහ අවිඥ්ඥාණය යනුවෙන් තෙආකාර වශයෙන් දක්වා ඇත. බුදුදහම එය ඉහත ආකාරයට අවස්ථා 03 යටතේ විග්‍රහකොට තිබේ. විඥ්ඥාණ අවස්ථාව වර්තමාන මොහොත නියෝජනය කරයි. බුදුදහමින් විඥ්ඥාණයන්ගේ පහළවීම ඉන්ද්‍රිය සහ අරමුණු ගැටීමෙන් සිදුවන බවත් එය චක්ඛු විඥ්ඥාණය ආදී වශයෙන් 06 ආකාර වන බවත් උගන්වා තිබේ. චිත්ත චෛතසිකයන්ගේ පහළවීම සිදුවන්නේ ද විඥ්ඥාණය තුළමය. ඒ සඳහා උප විඥ්ඥාණය ද අවිඥ්ඥාණය ද මූලාශ්‍රය වේ.

අනුසය අවස්ථාව

බුදුදහම පෙන්වා දෙන්නේ චිත්තවේග පහළවීම සඳහා අවශ්‍ය මූලබීජ මනස තුළ නිදිගත් ස්වරූපයෙන් පවතින බවයි. පෘථග්ජන සියලු පුද්ගලයන්ගේ මනස තුළ මෙකී ධර්ම පවතී. එම ධර්ම බුදුදහම

හඳුන්වා ඇත්තේ කෙලෙස් නාමයෙනි. එසේ පවතින කෙලෙස් රාශියක් වර්ගකොට බුදුදහමින් හඳුන්වා තිබේ. ඉන් කිහිපයක් පමණක් උදාහරණ වශයෙන් මෙසේ දැක්විය හැකිය.

1. අකුසල සහගත චිත්තවේගඃ ලෝභය, ද්වේශය, මෝහය - ම. නි. බු. ජ. මු, ධම්මදායාද සූත්‍රය, පි. 15-16.
2. ආශ්‍රව ධර්මඃ කාමාසව, භවාසව, දිට්ඨාසව, අවිජ්ජාසව (ම. නි. 1, පි. 20.) යනුවෙන් 04කි. බාහිර උත්තේජනයක් හෝ පෙළඹවීමක් මත ආසවයන්ගේ පහළවීම සිදුවේ.
3. අනුසය ධර්ම 07ඃ
   කාමරාග අනුසය, පටිඝ අනුසය, දිට්ඨි අනුසය, විචිකිච්ඡා
   අනුසය, මාන අනුසය, භවරාග අනුසය, අවිජ්ජා අනුසය (දී. නි.3, සංගීති සූත්‍රය, පි.432, ස. නි. 5; 60, ම. නි. 1, 33.)
   පුද්ගලයාගේ මනස තුළ කිඳාබැස ගත් ධර්ම කොටසක් වශයෙන් අනුසය ධර්ම හැඳින්විය හැකිය. මනස තුළ නිදිගත් ස්වරූපයෙන් පවතින්නකි.
4. සක්කාය දිට්ඨි, සීලබ්බතපරාමාස, ව්‍යාපාද වශයෙන් අනුසය ධර්ම 03කි.
5. නීවරණඃ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච, කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා (ස.නි.5, පි.228.)
6. චිත්තෝපක්ලේශ ධර්ම - (ම. නි. 1, වත්ථූපම සූත්‍රය. පි.82-92.)

ඉහත දක්වා ඇති ක්ලේශයන් සූත්‍ර දේශනාවන්හි විස්තර වශයෙන් දැකගත හැකිය. මජ්ඣිම නිකායේ වත්ථූපම සූත්‍රයෙහි පුද්ගල සන්තානය කෙළෙසන්නාවූ, අපිරිසිදු කරන්නාවූ කෙලෙස් 16ක් හඳුන්වා දී ඇත.

"අභිද්‍යාව නම් වූ විෂම ලෝභය (අනුන්ගේ දේ මට ඇත්නම් හොඳ යයි ආශා කරන දැඩි ලෝභය), ව්‍යාපාද (අනුන් නසනු කැමැත්ත), ක්‍රෝධය (තරහ), උපනාහය (බැඳගත් වෛරය), මක්ඛය (අනුන්ගේ ගුණ මැකීම), පලාසය (අයහපත්ව සිටිමින් උසස් පුද්ගලයන් හා තමා සමාන

කර සිතීම), ඊර්ෂ්‍යාව (අන්‍යයන්ගේ සම්පත් නොඉවසීම), මසුරුකම (තමාගේ ඇති සම්පත් සැඟවීම), මායාව (රැවටිල්ල), සඨබව (කෛරාටිකකම), ථම්භය (මානයෙන් ඉදිමුණු ගතිය), සාරම්භය (එකට එක කිරීම), මානය (ජාති ආදිය නිසා ඇතිවූ උඩගු හැඟීම), අතිමානය (අධික මානය), මදය (ජාති ආදියෙන් මත්වීම), ප්‍රමාදය (පස්කම් සැපතෙහි ඇල්ම)" (ම. නි, මූල පණ්ණාසකය, වත්ථූපම සූත්‍රය,පි.82-92.)

සල්ලේඛ සූත්‍රයේ සිතෙහි පවතින්නාවූ ආශ්‍රව ධර්මයන් හේතුවෙන් ප්‍රභවය වන්නා වූ චිත්තවේගයන් ද ඒ හා සම්බන්ධ කායික සහ වාචසික ක්‍රියාකාරකම් 44ක් ද සඳහන් කොට ඇත. එනම්,

"හිංසා කිරීම, ප්‍රාණඝාතය, සොරකම් කිරීම, කාමයන්හි වරදවා හැසිරීම, බොරු කීම, කේලාම් කීම, පරුෂ වචන කීම, හිස් වචන කීම, අධික ලෝභය, අනුන් නැසීම, ව්‍යාපාදය, අයහපත් දැකීම, අයහපත් කල්පනාව, අයහපත් වචන කීම, අයහපත් කර්මාන්ත කිරීම, අයහපත් දිවිපෙවෙත, අයහපත් උත්සාහය, අයහපත් සිහිය, අයහපත් සමාධිය, අයහපත් නුවණ, අයහපත් මිදීම, ථීන මිද්ධයෙන් යුක්ත වීම, නොසන්සුන්බව, විචිකිච්ඡාවෙන් යුක්ත වීම, ක්‍රෝධයෙන් යුක්ත වීම, වෛරයෙන් යුක්ත වීම, ගුණමකුකමෙන් යුක්ත වීම, පහත්ව සිටිමින් උසස්කොට සිතීම, ඊර්ෂ්‍යා සහගතබව, මසුරුබව, කපටිබව, රැවටිලි සහගතබව, තද ගති ස්වභාවය, අධික මාන ඇතිබව, අකීකරුබව, පව්ටු මිතුරන් ඇතිබව, ප්‍රමාදබව, ශ්‍රද්ධාව, ලැජ්ජා නැතිබව, පාපයෙහි බිය නැති වීම, බහුශ්‍රැත නොවීම, කුසීත වීම, මුළා වූ සිහි ඇතිබව, ප්‍රඥා නැතිබව, තමන්ගේම දෘෂ්ටිය දැඩිව ගැනීම" -(ම. නි, මූල පණ්ණාසකය, සල්ලේඛ සූත්‍රය,පි.92-98.)

මේ ආකාරයට මනස තුළ නිදිගත් ස්වරූපයෙන් පවතින කෙලෙස් රාශියක් බෞද්ධ සූත්‍ර දේශනා තුළ ද විශේෂයෙන් අභිධර්මයෙහි ද උගන්වයි. එම අවස්ථාව දක්වා ඇත්තේ අනුශය වශයෙනි. බුදුදහම පෙන්වා දෙන්නේ මෙම කෙලෙස් හේතුවෙන් චිත්තවේග පහළවීම සිදුවන බවයි. මෙම කෙලෙස් අතර ද සමානකම් මෙන්ම අසමානකම් ද දැකිය හැකිය. ඇතැම් ක්ලේශයන් එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධ ස්වභාවයෙන් ද යුක්තය.

පරියුට්ඨාන අවස්ථාව

ඉහත දක්වා ඇති ක්ලේශයන්ට අදාළ අරමුණු ඉන්ද්‍රියයන් මගින් ස්පර්ශවීමේදී දෙවැනි අවස්ථාව හෙවත් පරියුට්ඨාන අවස්ථාව උදාවේ. පරියුට්ඨාන අවස්ථාවේදී මනස තුළ පවතින ක්ලේශයන්ගේ අවදිවීම හෙවත් චිත්තවේගයන්ගේ පහළවීම සිදුවේ. මෙය ක්ෂණිකව ද උත්සාහයකින් තොරව ද පහළවනු දැකිය හැකිය.

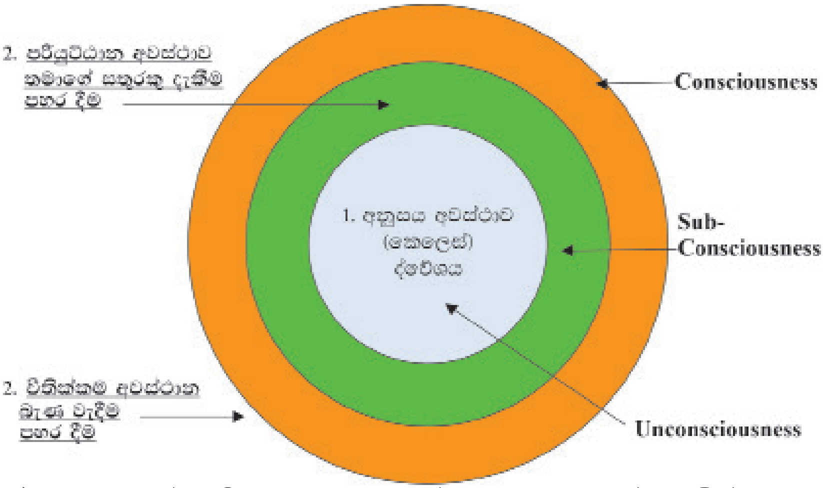
උදාහරණයක් වශයෙන් තමාගේ සතුරෙකු හදිසියේම දකින්නට ලැබේ. මනස තුළ නිදිගත් ස්වරූපයෙන් සිටින ද්වේශය මෙම මොහොතේදී අවදි වීම සිදුවේ. ඒ හේතුවෙන් එම තැනැත්තා තුළ ද්වේශය, කෝපය, තරහ, වෛරය, දැකගත හැකිය. සර්පයකු තමන් ආසන්නයෙහි සිටිනු දකින්නකුට භිය නැමති චිත්තවේගය ඇතිවේ. තමාගේ අයකු මරණයට පත් ව ඇති බව දැනගන්නා විට ක්ෂණිකව ම දුක නැමති චිත්තවේගය පහලවීම නිරායාසයෙන්ම සිදුවේ.

මේ ආකාරයට සෙසු චිත්තවේගයන්ගේ පහළවීම ද සිදුවේ. ඒ අනුව බුදුදහම පෙන්වා දෙන්නේ චිත්තවේගයන් පහළවීමේ ආරම්භක ධාතූන් මනස තුළ නිත්‍ය වශයෙන් ම පවතින බවයි. ඊට අදාළ අරමුණු ඉන්ද්‍රියයන්ට ගෝචර වීමත් සමග එකී කෙලෙස් ක්‍රියාත්මක වීම ආරම්භ වේ. පරියුට්ඨාන අවස්ථාවේදී අවදිවන චිත්තවේග තෙවැනි අවස්ථාවේදී විවිධාකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වනු දැකගත හැකිය.

වීතික්කම අවස්ථාව

වීතික්කම අවස්ථාව චිත්තවේග පහළවීමෙහි තෙවන පියවර වශයෙන් බුදුදහමෙහි ඉගැන්වේ. මනස තුළ නිදිගත් ස්වරූපයෙන් සිටින කෙලෙස් අවදිව කායිකව හෝ වාචසිකව ක්‍රියාත්මක වන අවස්ථාව වශයෙන් මෙම අවස්ථාව සැලකිය හැකිය. ඒ අනුව මනස අභ්‍යන්තරයෙහි නිදන්ගතව පවතින සියලු කෙලෙස් පරියුට්ඨාන අවස්ථාවේදී අවදිවීම ද වීතික්කම අවස්ථාවේදී ක්‍රියාත්මක වීම ද සිදුවේ. ද්වේෂය හෙවත් කෝපය බුදුදහමට අනුව ක්ලේශයකි. මනෝවිද්‍යාව එය චිත්තවේගයක් වශයෙන් හඳුන්වයි. වීතික්කම අවස්ථාවේදී කායිකව හෝ වාචසිකව ද්වේෂයට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් කරනු ලබයි. එනම් බැණවැදීම හෝ පහරදීම වැනි ක්‍රියාවන් කළ හැකිය.

මේ ආකාරයට චිත්තවේගයන්ගේ ක්‍රියාත්මක වීම සිදුවන බව බෞද්ධ ආකල්පයයි. එය පහළවන ආකාරය මෙසේ පෙන්වාදිය හැකිය. යම් යම් වෙනස් කම් දැකගත හැකි වුව ද මනෝවිද්‍යාඥයන් විසින් උගන්වනු ලබන විඤ්ඤාණය ද උප විඤ්ඤාණය ද අවිඤ්ඤාණය ද මේ අනුව හඳුනාගත හැකිය. අනුසය අවස්ථාව අවිඤ්ඤාණය වශයෙන් ද පරියුට්ඨාන අවස්ථාව උප විඤ්ඤාණය වශයෙන් ද වීතික්කම අවස්ථාව විඤ්ඤාණය වශයෙන් ද පූර්ණ වශයෙන් සැලකිය නොහැකි වුවද බෙදීම් වශයෙන් සංඛ්‍යාත්මකව ද යම් යම් ක්‍රියාකාරී ගුණාංග අර්ථ වශයෙන් ද සමානකම් දරණ බවක් පෙනී යයි. චිත්තවේගයන්ගේ පහළවීම සිදුවන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් අවිඤ්ඤාණය මූලාශ්‍රය වශයෙන් තබා ගනිමිනි. උපවිඤ්ඤාණය ආශ්‍රය කරමින් විඤ්ඤාණය තුළ ක්‍රියාත්මක වීම සිදුවන බව දැකගත හැකිය. මනෝ විද්‍යාඥයන් අවිඤ්ඤාණය තුළ අතීත අත්දැකීම් පවතින බව ප්‍රකාශ කරයි. බුදුදහම පෙන්වා දෙන්නේ එහි ක්ලේශයන් ද අතීත කර්මයන් ද පවතින බවයි. උප විඤ්ඤාණයෙහි මතක් කළ හැකි අතීත සිදුවීම් පවතින බව මනෝ විද්‍යාඥයන්ගේ ආකල්පයයි. බුදුදහමින් ද එය පිළිගැනේ. පහත දැක්වෙන්නේ එම ක්‍රියාවලිය සිදුවන ආකාරයයි.



වර්ගකොට දක්වා තිබේ. එනම් ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක චිත්තවේග වශයෙනි.

1. සෘණාත්මක චිත්තවේග

අකුසල මූලධර්ම 03 ප්‍රධාන වශයෙන් දැක්විය හැකිය. එනම් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ (අ. නි. 2, නිදාන සූත්‍රය.පි.468) වශයෙනි. (මෙබඳු චිත්තවේග රාශියක් ඉහත දක්වා ඇත.)

2. ධනාත්මක චිත්තවේග

සතර බඹ විහරණඃ මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා සහ සප්ත බොජ්ඣංග (ම. නි. 1, පි. 150.)

ඉන්ද්‍රිය ධර්මඃ සද්ධා ඉන්ද්‍රිය, විරිය ඉන්ද්‍රිය, සති ඉන්ද්‍රිය, සමාධි ඉන්ද්‍රිය, පඤ්ඤා ඉන්ද්‍රිය (ස. නි. 11, පි. 351.)

චරිත වර්ගීකරණයඃ ශ්‍රද්ධා, බුද්ධි, විතර්ක - (විසුද්ධි මග්ගය, පි. 75)

චිත්තවේග පිළිබඳ බටහිර න්‍යායයන්

නූතන මනෝවිද්‍යාවෙහි චිත්තවේග සම්බන්ධ න්‍යායයන් බොහෝ ප්‍රමාණයක් දැකගත හැකිය. ඉන් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ. (www.wikipe.org/wiki/Emotions.)

1. James Lange Theory

   මෙම න්‍යායිකයන් දක්වන්නේ කායික ප්‍රතික්‍රියා තුළ චිත්තවේග ඇතිවන බවයි. කිසියම් උත්තේජනයකට අනුව කායික හැසිරීම් සිදුවන බව මෙමගින් අදහස් කෙරේ.

2. Canon Brad Theory

   කුඩා මොළයෙහි තැලමසය සහ හයිපොතැලමසය චිත්තවේග නිර්මාණය සිදුකරන බව මොවුන්ගේ ඉගැන්වීමයි. කිසියම් උත්තේජනයකදී එය කුඩා මොළයෙහි තැලමසයට සහ හයිපොතැලමසයට ගොස් අනතුරුව අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන්ට සම්බන්ධ වේ. ඒ අනුව චිත්තවේග පහළවීම ද ඊට අනුරූපීව කායික ප්‍රතිචාරය ද සිදුවන බව මෙමගින් පැහැදිලි කෙරේ.

3. Cognitive Theory

කායික උත්තේජන ප්‍රජානනය සමග සම්බන්ධව චිත්තවේග උපදවන බව මොවුන්ගේ ආකල්පයයි.

4. Activation Theory

මෙම න්‍යාය මගින් පෙන්වාදෙන්නේ ඉතා තීව්‍ර උද්දීපන අවස්ථාවක් නිර්මාණය කිරීමෙන් චිත්තවේග ප්‍රභවය වීම සිදුකළ හැකි බවයි. (www.wikipe.org/wiki/Emotions.)

චිත්තවේග කළමනාකරණය පිළිබඳ බෞද්ධ න්‍යායයන්

බුදුදහම ද චිත්තවේග පහළවීම සඳහා හේතුකාරක ධර්ම වශයෙන් පිළිගැනෙන කෙලෙස් සම්බන්ධයෙන් න්‍යායයන් කිහිපයක් ඉදිරිපත් කොට තිබේ. සබ්බාසව සූත්‍රයෙහි ආශ්‍රවයන් ඛණ්ඩනය කරනු ලබන විධික්‍රම 07 ක් උගන්වා ඇත. (ම. නි, සබ්බාසව සූත්‍රය.)

1. **දස්සනා පහාතබ්බා**

බුදුන් වහන්සේ විසින් ආසව හෙවත් කෙලෙස් දුරුකිරීම සඳහා නිර්දේශිත ක්‍රියාමාර්ගයෙහි ප්‍රථමයෙන් දක්නට ලැබෙන්නේ අවබෝධයෙන් දුරු කළයුතු ආසව පිළිබඳවය. එය "දස්සනා පහාතබ්බා" යනුවෙන් දක්වා තිබේ. මෙහි සුවිශේෂත්වය වන්නේ සිතෙහි හටගන්නා සියලු ආසවයන් මෙමගින් දුරුකළ හැකි වීමයි.

2. **සංවරා පහාතබ්බා**

මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දෙන්නේ චක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජිව්හා, කාය සහ මන යන ඉන්ද්‍රියයන් සංවරයෙන් කෙලෙස් දුරුකළ හැකි බවයි.

3. **පටිසේවනා පහාතබ්බා**

පටිසේවනා යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ පරිභෝග කිරීමයි. පටිසේවනයෙන් දුරුකළ හැකි කෙලෙස් පටිසේවනයෙන් දුරුකළ යුතු බව මෙමගින් දේශනාකොට තිබේ.

4. **අධිවාසනා පහාතබ්බා**

අධිවාසනා යනු ඉවසීමයි. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ඉවසීමෙන් දුරුකළ හැකි කෙලෙස් හෙවත් ආසව ඉවසීමෙන් ම දුරුකළ යුතු බවයි.

5. **පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා**

පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ නුසුදුසු ස්ථාන, පුද්ගලයන් සේවනය කිරීමෙන් වැළකීම තුළින් එකී පුද්ගලයන් හා ස්ථාන සේවනයෙන් ඇතිවන කෙලෙස් දුරුකළ හැකි බවත් ඒ හේතු කොටගෙන පුද්ගලයාට ඇතිවිය හැකි දුක් වේදනා, ගැටලු ආදියෙන් මිදිය හැකි බවත්ය.

6. **විනෝදනා පහාතබ්බා**

මෙහි විනෝදන යනු පුද්ගලයාගේ සිතෙහි විවිධ හේතු පදනම්ව උපදින වෛරය, ක්‍රෝධය, කාමය ආදී කෙලෙස් පිළිබඳව සිහි නුවණින් කල්පනා කොට එහි ආදීනව සලකා වීර්යයෙන් බැහැර කිරීමට කටයුතු කිරීමයි. එම කෙලෙස් දුරු කිරීමයි.

7. **භාවනා පහාතබ්බා**

බුදුදහමෙහි භාවනාව සඳහා හිමි වන්නේ සුවිශේෂ ස්ථානයකි. සතර සතිපට්ඨානය ද අනුස්සති වශයෙන් බුදුදහම තුළ උගන්වා ඇත. ඉහතින් සාකච්ඡා කරන ලද දස්සනා යන්න සහ භාවනා යන කෙලෙස් දුරුකිරීමේ මාර්ග හැර සෙසු ක්‍රමෝපායයන් මගින් සිදුකළ හැක්කේ කෙලෙස් තාවකාලිකව යටපත් කිරීම පමණි. එහෙත් මෙම ක්‍රම දෙක මගින් ආසව හෙවත් කෙලෙස් මුලින්ම සිඳ දැමිය හැකිය. (බෞද්ධ සහ බටහිර මනෝචිකිත්සාව, සිව් වන පරිච්ඡේදය.)

චිත්තවේග බණ්ඩනය

චිත්තවේග පාලනය හා සම්බන්ධ විධික්‍රම 05ක් විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රයෙහි ඉගැන්වේ. (ම. නි. 1, පි. 300.)

1. ප්‍රතිවිරුද්ධ කුසල සිතුවිලි මෙනෙහි කිරීම
2. උපන් අකසල විතර්කයෙහි ආදීනව සිහිකිරීම
3. උපන් අකුසල විතර්කය අමතක කරලීම
4. උපන් අකුසල විතර්කයේ මුල සිහි කිරීම
5. කායික ශක්තිය සිතට ලබාදෙමින් අකුසල විතර්කය මර්දනය කිරීම

කෙලෙස් දුරුකිරීම ක්‍රමෝපායයන් පහක් මගින් සිදුකළ හැකිය. (ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, පි.92.) එනම්,

1. නාධිවාසෙති - නොඉවසීමෙන්
2. පජහති - අත්හැරීමෙන්
3. විනෝදෙති - වෙසෙසින් දුරුකිරීමෙන්
4. බ්‍යන්තිකරෝති - සහමුලින් විනාශ කිරීමෙන්
5. අනභාවං ගමෙති - අභාවයට පමුණුවාලීමෙන්

චිත්තවේග පහළවීම සිදුකරන මූලබීජ වශයෙන් හැඳින්විය හැකි ක්ලේශයන්ගේ කෙළවර පිළිබඳ ව ද බුදුරජාණන් වහන්සේ කරුණු පැහැදිලි කළහ.

"ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස කෙසේ නම් කෙලෙසුන් ගෙන් වෙන්ව වාසය කරන්නාවූ, සැක නැත්තාවූ, කුකුස් සින්දවූ, කුඩා මහත් භවයන් කෙරෙහි පහවූ, තණ්හා ඇති ඒ බ්‍රාහ්මණයා තුළ කෙලෙස් හැඟීම් අනුශය වශයෙන් නොපවත්නාහු ද මහණෙනි, යමක් හේතු කොට ගෙන තෘෂ්ණා දෘෂ්ටියයි කියන ලද ප්‍රමාදයට හේතුවූ බැවින් ප්‍රපඤ්ච නම් ධර්මයෝ පුරුෂයා කෙරෙහි පවතිත්ද ඒ හේතුන් වන

දොළොස් ආයතනයන් කෙරෙහි ඉදින් සතුටු වියයුත්තක් නැත්තේද ගැලිය යුත්තක් නැත්තේද එයම රාගානුසයන්ගේ කෙළවර වන්නේය. එයම පටිඝානුසයන්ගේ කෙළවර වන්නේය. එයම දිට්ඨානුසයන්ගේ කෙළවර වන්නේය. එයම විචිකිච්ඡානුසයන්ගේ කෙළවර වන්නේය. එයම මානානුසයන්ගේ කෙළවර වන්නේය. එයම භවරාගානුසයන්ගේ කෙළවර වන්නේය. එයම අවිජ්ජානුසයන්ගේ කෙළවර වන්නේය. දඬු මුගුරු ගැනීමය, ආයුධ ගැනීමය, කෝලාහල කිරීමය, විරුද්ධව කථාකිරීමය, තා තෝ කියා බැණීමය, කේලාම් කීමය, බොරු කීමය යන මේ අකුසලයන්ගේද කෙළවර වන්නේය. මේ දොළොස් ආයතනයන් කෙරෙහි ලාමකවූ මේ අකුසල ධර්මයෝ ඉතිරි නොවී විනාශ වෙත්." (ම. නි.1, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය, පි. 280.)

මේ අනුව කෙලෙස් හේතුවෙන් උපදින දුක, සතුට, බිය, සැකය ආදී චිත්තවේගයන් මුළුමණින්ම ප්‍රහීණ කිරීමේ මාර්ගය ද බුදුදහමින් උගන්වා තිබේ. එහෙයින් කෙලෙස් ප්‍රහීණ කරන තෙක් ම පුද්ගලයා තුළ මෙබඳු චිත්තවේගයන්ගේ පහළවීම ද නිත්‍ය වශයෙන්ම සිදුවන බව බෞද්ධ ආකල්පයයි. එහෙත් එකී චිත්තවේග පාලනය කිරීමට හැකියාව පුද්ගලයා සතුව පවතින බැවින් ඒ සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රමවේද සබ්බාසව සූත්‍රය මගින් ද විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රය ආදී බෞද්ධ දේශනා මගින් ද පෙන්වා දී ඇති අයුරු ඉහත කෙටියෙන් දක්වා තිබේ.

කෙලෙස් සමනය වීම ආකාර තුනකින් සිදුවන බව බොහෝ සූත්‍ර දේශනාවන්ගෙන් සනාථ වේ. එනම්,

1. තදංග - ඒ ඒ අවස්ථාවලදී පමණක් කෙලෙස් යටපත්වීම.
2. වික්ඛම්භන - සීමිත කාලයකට කෙලෙස් යටපත්වීම.
3. සමුච්ඡේද - සම්පූර්ණයෙන් කෙලෙස් නැතිවීම.

මේ අනුව පළමු අවස්ථා දෙක පුද්ගලයාගේ ලෞකික ජීවිතයේ ගැටලු තාවකාලිකව විසඳා ගැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකිය. එහෙත් බුදුදහම ඉන් සෑහීමට පත් නොවන්නේ එය සදාකාලික දුකින් නිදහස්

වීමක් නොවන බැවිණි. එහෙයින් සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් සිඳ දැමිය යුතු බව බුදුන් වහන්සේගේ අනුශාසනයයි. එය සියලු දුකඛ වේදනාවන්ගෙන් පුද්ගලයා තාවකාලික වශයෙන් නොව ස්ථිර වශයෙන් මුදවාලයි.

දස සඤ්ඤා විස්තර කරන බුදුන් වහන්සේ පහාණ සඤ්ඤාවට අනුව සිතෙහි උපන් සඤ්ඤාව දුරුකළ යුතු පියවර පහක් දක්වා තිබේ. මේ අනුව කෙලෙස් දුරුකිරීම ක්‍රමෝපායයන් පහක් මගින් සිදුකළ හැකිය. (ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, පි.92.) එනම්,

1. නාධිවාසෙති - නොඉවසීමෙන්
2. පජහති - අත්හැරීමෙන්
3. විනෝදෙති - වෙසෙසින් දුරුකිරීමෙන්
4. බ්‍යන්තිකරෝති - සහමුලින් විනාශ කිරීමෙන්
5. අනභාවං ගමෙති - අභාවයට පමුණුවාලීමෙන්

කෙලෙස් මගින් පුද්ගලයා පීඩාවට පත් කිරීමේ දී භාවනාව කෙසේ උපයෝගී කරගත යුතු ද යන්න පිළිබඳව මෙසේ දැක්වේ. (චුල්ලවග්ග පාලිය, පි,49)

1. රාගය දුරු කිරීම සඳහා අසුභ භාවනාව වැඩීම
2. ව්‍යාපාදය දුරු කිරීම සඳහා මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීම
3. විතක්කය හෙවත් මෝහය දුරු කිරීම සඳහා ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම
4. අස්මි මානය දුරු කිරීම සඳහා අනිච්ච සඤ්ඤාව වැඩීම

විසුද්ධි මාර්ගයෙහි පුද්ගල චරිත විභාගය ද බෞද්ධ මනෝ ප්‍රතිකාරයේ දී භාවනාව සඳහා වැදගත් වන්නකි. එහි චරිත වර්ග හයක් දක්වා ඇත්තේ මෙසේය. (විසුද්ධි මග්ගය, පි. 75)

1. රාග චරිත - අධික රාගයෙන්, කාමයෙන්, පඤ්චකාමයන්හි ඇලී සිටීම.

2. දෝස චරිත - දැඩි වෛරයෙන් යුක්ත වීම

3. මෝහ චරිත - දැඩි මෝහයෙන් යුක්ත වීම

4. සද්ධා චරිත - අධික ශ්‍රද්ධාවත්බව

5. බුද්ධි චරිත - ප්‍රඥාවන්තබව

6. විතක්ක චරිත - අධික තර්ක විතර්කයන්ගෙන් යුක්ත වීම

යනුවෙනි. ඒ ඒ චරිතයන් සඳහා භාවනාවේදී උපයෝගී කරගත යුතු අරමුණු පිළිබඳව ද සඳහන් වී තිබේ. (විසුද්ධි මග්ගය, පි. 75)

1. රාගය මුල් වීමෙන් ඇති වන ගැටලු සඳහා - දස අසුභ හා කයගතාසතිය වැඩීම.

2. ද්වේෂය මුල් වීමෙන් ඇති වන ගැටලු සඳහා - සතර බ්‍රහ්ම විහරණ හා නිලාදි වර්ණ කසිණ සතර වැඩීම.

3. මෝහය මුල් වීමෙන් ඇති වන ගැටලු සඳහා - ආනාපානසතිය වැඩීම.

4. ශ්‍රද්ධා මුල් වීමෙන් ඇති වන ගැටලු සඳහා - බුද්ධානුස්සති ආදි පළමු අනුස්සති හය වැඩීම.

5. බුද්ධිය මුල් වීමෙන් ඇති වන ගැටලු සඳහා - මරණසති හා උපසමානුස්සති, චතුධාතු වවත්ථාන, ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤා වැඩීම.

6. විතක්ක මුල් වීමෙන් ඇති වන ගැටලු සඳහා - අනුස්සති ආනාපානාසතිය වැඩීම. (බෞද්ධ සහ බටහිර මනෝචිකිත්සාව, සිව් වන පරිච්ඡේදය.)

මහා කාශ්‍යප හිමියන් අසනීප වූ අවස්ථාවක (මහා කස්සපථෙර

බොජ්ඣංග සූත්‍රය, පි.66.) දී ද මහ මුගලන් හිමියන් අසනීප වූ අවස්ථාවකදී ද බුදුන් වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්ම මෙනෙහි කරන ලෙස අවවාද දී ඇති අතර එමගින් උන්වහන්සේලා සුවපත් වූහ. එසේම බුදුන් වහන්සේ රෝගී වූ අවස්ථාවෙහි මහා චුන්ද හිමියන් සප්ත බොජ්ඣංග දේශනා කිරීමෙන් බුදුන් වහන්සේ ද සුවපත් බවට පැමිණියහ. (මහාචුන්දථෙර බොජ්ඣංග සූත්‍රය, පි.82.) ගිරිමානන්ද හිමියන් අසනීප වූ අවස්ථාවක පවා ආනන්ද හිමියෝ බුදුරදුන් වෙතින් දස සඤ්ඤා ඉගෙන ඒවා ගිරිමානන්ද හිමියන්ට දේශනා කළහ. එමගින් උන්වහන්සේ ද සුවපත් වූහ. මෙම කරුණු භාවනා මාතෘකා වශයෙන් තබා ගැනීම තුළින් මානසික සහනයත් එමගින් ශාරීරික ආබාධ දුරුවීමත් සිදුවන බව මෙමගින් පැහැදිලි වේ.

පුද්ගලයාගේ සිතෙහි විවිධ හේතු පදනම් කොට ගෙන උපදින රාගය අසුභ භාවනාවේදී ඊට සුදුසු අරමුණු මෙනෙහි කිරීමෙන් පළමුව යටපත් කිරීමට ද අනතුරුව මුලින්ම සිඳ දැමීමට ද හැකියාව ලැබේ. එසේම බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාවේදී රාගය, කාමය, ආශාව ආදී අවස්ථා හේතුවෙන් පුද්ගලයා තුළ පැවතිය හැකි මානසික දුක් වේදනා පමණක් නොව ඒ හේතුවෙන් උපදින කායික, සාමාජික ආදී විවිධ ක්ෂේත්‍ර තුළ ඇතිවිය හැකි දුක්, පීඩා, ගැටලු, කරදර රාශියක් විසඳාගත හැකිය. එහෙයින් මෙය රාගය සඳහා භාවිත කළ හැකි ප්‍රතිකාර ක්‍රමෝපායක් ලෙස අතිශයින් අගය කළ හැකිය. එසේම මෙමගින් සිදු කරනුයේ සිත තුළ පවතින අරමුණෙහි විරුද්ධාර්ථය සිහිපත් කිරීම බව අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත්ය. දෛනික ජීවිතයේදී මුහුණ පෑමට සිදුවන සෙසු දුක් වේදනා, පීඩා ආදියෙන් මිදීම සඳහා ඉහත ආකාරයට එහි විරුද්ධාර්ථය සිහි නුවණින් මෙනෙහි කිරීම තම තමාටද සිදුකළ හැකිය. එමගින් එකී ගැටලු, මානසික පීඩාවන්ගෙන් මිදීම කල හැකිය. මේ අනුව රාගය හේතුවෙන් ඇතිවන කුමන හෝ තත්ත්වයක් බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාවේදී මෙම භාවනාව භාවිත කිරීමෙන් සිඳ දැමිය හැකිය.

නිගමනය

චිත්තවේග කළමනාකරණය සම්බන්ධයෙන් බොහෝ න්‍යාය සහ ක්‍රමශිල්ප මනෝවිද්‍යාඥයන් විසින් විවිධ පැතිකඩ ඔස්සේ ඉදිරිපත්

කර තිබෙන බවට විවාදයක් නැත. එහෙත් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ චිත්තවේග පිළිබඳ ඉගැන්වීම වඩාත් සියුම් ව කොටස් අනුකොටස් යටතේ බෙදා දක්වා ඇති බව චිත්ත චෛතසික විභාගයෙන් ද විවිධ සූත්‍රවලින් ප්‍රකට වන කෙලෙස් තුළින් ද අනාවරණය වේ. එබඳු සියුම් හා වඩාත් සංකීර්ණ බෙදා දැක්වීමක් මෙතෙක් කිසිඳු ඉගැන්වීමක හෝ දර්ශනයක දැකගත නොහැකිය. එම චිත්තවේග කළමනාකරණය සම්බන්ධයෙන් ද බුදුදහම ඉදිරිපත් කර ඇති ඉගැන්වීම සුවිශේෂ වේ. එය විවිධ පියවර ඔස්සේ පාලනය, බණ්ඩනය සහ කළමනාකරණය කර ගැනීමට අවශ්‍ය උපදේශනය න්‍යායාත්මක ව මෙන්ම ප්‍රායෝගිකව ද ලබා දී තිබේ. ඒ සඳහා අදාළ කරගත හැකි ඉහත සූත්‍ර මගින් එය සනාථ වේ. පෞරුෂ කළමනාකරණයට පමණක් සීමා නොවී ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අදාළ මගපෙන්වීම ද එමගින් සිදුකර තිබේ. බෞද්ධ චිත්තවේග කළමනාකරණ ක්‍රමවේද එදිනෙදා ජීවිතයේ පෙනන ගැටලු නිරාකරණයට පමණක් සීමා නොවී භවගාමී ජීවිතය තුළ ප්‍රභවය විය හැකි ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට ද අදාළ වන පරිදි සිය න්‍යායන් ඉදිරිපත් කර ඇත. ලෞකිකත්වයෙන් එහා ගිය ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ද මේ භවයට සීමා නොවූ සාංසාරික පැවැත්මට ද අදාළ චිත්තවේග කළමනාකරණයක් පිළිබඳ ව බුදුදහම උගන්වා තිබේ. එහි අවසානය තාවකාලික ගැටලු කළමනාකරණය නොව පරම විමුක්ති සාධනයයි. බෞද්ධ චිත්තවේග කළමනාකරණය එබඳු ගැඹුරු, පුළුල් අර්ථයකින් සහ සංකීර්ණ දෘෂ්ටියකින් ඉදිරිපත් කර ඇති බව මේ අනුව නිගමනය කළ හැකිය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

අංගුත්තර නිකාය 1,2, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව, (2005). ත්‍රිපිටක පරිවර්තන හා සංස්කාරක මණ්ඩලය, දෙහිවලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

අංගුත්තර නිකාය 4, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව, (2005), ත්‍රිපිටක පරිවර්තන හා සංස්කාරක මණ්ඩලය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල.

අත්ථසාලිනීනාම ධම්මසංගණිප්පකරණට්ඨකථා, (1940), සංස්කරණය, පඤ්ඤානන්ද හිමි; යගිරල, සයිමන් හේවාවිතාරණ ප්‍රකාශනය.

දීඝ නිකාය 3, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව, (2005), ත්‍රිපිටක පරිවර්තන හා සංස්කාරක මණ්ඩලය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල.

මජ්ඣිම නිකාය 1, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව, (2005), ත්‍රිපිටක පරිවර්තන හා සංස්කාරක මණ්ඩලය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල.

විශුද්ධිමාර්ගය, සංස්කරණය, ධර්මකීර්ති හිමි; නිවන්දම, (1997), බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, නැදිමාල, දෙහිවල.

විශුද්ධිමාර්ග මහා සන්නය, සද්ධාතිස්ස හිමි; බෙන්තර. (1949), සංස්කාරක, කේ. පී. පීරිස්, ස්වාධීන විද්‍යාතිලක මුද්‍රණාලය, කොළඹ.

සංයුත්ත නිකාය 2,5, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව, (2005), ත්‍රිපිටක පරිවර්තන හා සංස්කාරක මණ්ඩලය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල.

ද්විතීයික මූලාශ්‍රය

අබේපාල, රෝලන්ඩ්. (2009), අධ්‍යාපන *මනෝවිද්‍යාවේ මූලිකාංග*, සාර ප්‍රකාශන, 94/1, අතුරුගිරිය පාර, කොට්ටාව.

අමරමෝලි හිමි, වේරගොඩ. සංස්කරණය, (1959), *ධර්මප්‍රදීපිකාව*, ජී. පී. ඩී. ජිනදාස සහ පුත්‍රයෝ, කොළඹ.

ආනන්ද හිමි, කෝන්ගස්තැන්නේ. (1999), *අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහ සන්නය*, සංස්කරණය, ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10.

ආනන්ද මෛත්‍රිය නාහිමි, බලන්ගොඩ. (1998), *භාවනා දීපනිය*, මොඩන් මුද්‍රණාලය, කොළඹ.

චන්දවිමල නාහිමි, රේරුකානේ. (1955), *අභිධම්මත්ථ සංග්‍රහ*, අනුරුද්ධාචරිය සංස්කරණය, කොළඹ.

චන්දවිමල නාහිමි, රේරුකානේ. (1993), *අභිධර්ම මාර්ගය*, චන්දවිමල ධර්මපුස්තක සංරක්ෂණ මණ්ඩලය, ශ්‍රී විනයාලංකාරාමය, පොකුණුවිට.

චන්දවිමල නාහිමි, රේරුකානේ. (2000), *කෙලෙස් එක්දහස් පන්සියය*, සිකුරු ප්‍රකාශකයෝ, 144, වෙනිවැල්කොළ, පොල්ගස්ඕවිට.

ජයවර්ධන, සෝමපාල. (1995), *මනෝවිද්‍යාව,* ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 675, මරදාන පාර, කොළඹ 10.

ජයතුංග, එම් රුවන්. (2005), *මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය සහ මනෝ ප්‍රතිකාරය,* සරසවි ප්‍රකාශකයෝ, ස්ටැන්ලි තිලකරත්න මාවත, නුගේගොඩ.

විජිත හිමි, කොග්ගල්ලේ. (2009), *බෞද්ධ සහ බටහිර මනෝචිකිත්සාව*, සූරිය ප්‍රකාශකයෝ, මරදාන, කොළඹ 10.

www.wikipe.org/wiki/Emotions.

www.thefreedictionary.com/browse/Emotions.