

ප්‍රිය විප්‍රයෝගයෙන් ඇතිවන මානසික බිඳවැටීම් අවම කර ගැනීමට බුදු දහමින් ලැබෙන පිටුවහල පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් (බු.නි. තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රය ඇසුරෙන්)

හොරපාවට වන්දවීමෙහි ගිම්<sup>1</sup>

හැඳින්වීම

පුද්ගලයා යනු කය මනස දෙකෙහි එකතුවකි. එහෙයින් මෙම කය මනස දෙකෙහි ම නිරෝගී භාවය පිණිස විවිධ ශාස්තෘවරුන් විවිධ ඉගැන්වීම් පුරාතනයේ සිටම සිදුකර ඇති බව වෛදික සාහිත්‍ය හා පෙළ දහම අධ්‍යයනයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. මනෝ විද්‍යාවට අනුව මානසික ආතතිය හෝ අක්‍රමිකතා ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතු රාශියක් පවතී. මරණය, ආර්ථික අපහසුතා, ප්‍රිය විප්‍රයෝගය, විරාගය, රෝග බිය, විවිධ පුද්ගලයින් විසින් සිදුකරන විවිධාකාර වූ බලපෑම්, අවමානයට පත්වීම, ලිංගික අපවාර, පෙර කරන ලද නීති විරෝධී ක්‍රියාකළාප, බලාපොරොත්තු බිඳ වැටීම්, දෛනික ජීවිතයේ ඇතිවන ප්‍රශ්න ගැටලු මෙම මානසික ආතතියට හේතු වේ. එසේ ඇතිවන මානසික ආතතිය හේතුවෙන් පුද්ගලයාට කායික හා මානසික රෝගාබාධයන් ඇති වේ. එසේ ඇතිවන රෝගාබාධ විශාදය වැනි දරුණු මානසික රෝග දක්වා වර්ධනය වීමට ද ඉඩ ප්‍රස්ථාව බෙහෙවින් පවතී. එමෙන් ම විවිධ මානසික ගැටලු, ප්‍රශ්න හේතුවෙන් විවිධ ශාරීරික අක්‍රමිකතා ද වර්ධනය වේ. එහෙයින් යහපත් කායික මානසික ස්ථාවරයක සිටීම පුද්ගලයාට අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. ලෞකික ජීවිත ගත කරන සාමාන්‍ය පෘථිවි පුද්ගලයා කය සහ මනස තෘප්තිමත් කිරීමට කැපවී ක්‍රියා කරයි. එහි දී තෘෂ්ණාව මුල් කර ගනිමින් විවිධ උපාදානයන් වෙත යොමු වෙයි. මෙසේ මම ය මාගේ යැයි උපාදානය කරගෙන සිටින ප්‍රියයන් තමන් කෙරෙන් වෙන් වීම පුද්ගල මානසික බිඳවැටීමට හේතු වේ. එසේ ප්‍රිය විප්‍රයෝගයෙන් ඇතිවන මානසික බිඳ වැටීම අවම කර ගැනීම පිණිස බුදු දහමින් ලැබෙන පිටුවහල අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ පර්යේෂණ ගැටලුවයි. මෙහි දී බුද්දක නිකායාගත තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රය ආශ්‍රයෙන් මෙම පර්යේෂණය සිදු කරනු ලබයි. තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රය ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ලෙස භාවිත කරනු ලබන අතර මෙම නිකාය තුළ බුද්දකපාඨ පාළියෙහි සහ ජේතවත්ථු පාළියෙහි තිරෝකුඩ්ඩ නාමයෙන් සූත්‍රයක් හා ජේතවත්ථුවක් අන්තර්ගත වේ. මෙම ද්වයෙහි ම අන්තර්ගතය සමාන වන අතර මෙහි දී භාවිත කරනුයේ බුද්දකපාඨ පාළියෙහි ඇති තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රය යි. මීට අමතර ව තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍ර වර්ණනාව ද උපයෝගී කරගෙන ඇත. මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ වනුයේ තම සමීපතම ප්‍රියයන් තමන් කෙරෙන් වෙන්වීම හේතුවෙන් ඇතිවන මානසික බිඳවැටීම අවම කර ගැනීමට බුදු දහමින් ලැබෙන පිටුවහල පිළිබඳ ව ශාස්ත්‍රීය ප්‍රජාව වෙත අවබෝධය ලබාදීමයි. ප්‍රිය විප්‍රයෝගයෙන් තම මනසෙහි යම් බිඳවැටීමක්, අතෘප්තියක් හෝ මානසික ව්‍යාකූලතාවයක් ඇති වන්නේ නම් ඒ සඳහා බුදුසමයට

1. කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, කැලණිය. horapavitachandavimala@gmail.com

අනුකූල ව විසඳුම් සලසාගෙන යහපත්, ප්‍රකෘතිමත් මානසික හා කායික තත්වයක් සලසා ගත හැකි අතර එය මෙම පර්යේෂණය වැදගත්කම යි.

**පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය**

මෙම පර්යේෂණයේ දී අනුගමනය කරන ලද පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය වූයේ ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රය භාවිත කරමින් සිදුකරන ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යි. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ලෙස ත්‍රිපිටකයෙහි සූත්‍ර පිටකයෙහි බුද්දක නිකායෙහි බුද්දකපාඨ පාළියට අයත් තිරෝකුඩ්ඛ සූත්‍රය ද එහි අටුවා ග්‍රන්ථය ද පරිශීලනය කරන ලදී. ද්විතීයික මූලාශ්‍රය ලෙස මේ හා සම්බන්ධව ප්‍රාමාණික උගතුන් විසින් රචිත ග්‍රන්ථ හා සඟරා ලිපි පරිශීලනය කළ අතර දත්ත විශ්ලේෂණයේ දී සමාජ විද්‍යා හා මානව ශාස්ත්‍ර විෂයන්හි භාවිත වන විස්තරාත්මක දත්ත විශ්ලේෂණ ක්‍රමය භාවිත කරන ලදී. මෙසේ ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේද ඔස්සේ ම පර්යේෂණය සිදු කොට ඇත.

**සාකච්ඡාව**

පෘථජ්ජන පුද්ගලයා යනු නිරන්තර දූෂිත සිතකින් යුතුව කටයුතු කරන්නෙකි. තෘෂ්ණාව මුල් කරගනිමින් එසේ දූෂිත ව කටයුතු කරන පුද්ගලයා තුළ කායික හා මානසික විවිධ ව්‍යාකූලතාවයන් හටගනු ලබයි. දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ දුක්ඛ සත්‍ය විග්‍රහ කිරීමේ දී ඉපදීම, ජරාවට පත්වීම, ලෙඩ වීම, මරණය, අප්‍රියයන් හා එක්වීම, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම, ඉච්ඡාහංගත්වය, ආදී ලෙස සත්ත්වයාට ස්වකීය ජීවිතයේ පවතින දුක් පිළිබඳ විග්‍රහ කරයි. එහි දී උන්වහන්සේ දේශනා කරනුයේ පුද්ගලයා බද්ධ දුක් අතර ප්‍රිය විප්‍රයෝගයද එක් ප්‍රධාන දුකක් ලෙසයි. මෙහි දී ප්‍රිය විප්‍රයෝගය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ ස්වකීය සම්පතමයන්, ඥාතීන් මිය යාමෙන් ඇතිවන මානසික බිඳවැටීමයි. මෙසේ ඇතිවන දුක සමනයට බුද්ධ දේශනාව තුළ විවිධ ඉගැන්වීම් ඉදිරිපත් කරන අතර වෛදික යුගයේ සිට ම මළවුන් පිදීම එක් ප්‍රධාන චාරිත්‍ර විධියක්ව පැවති බව වෛදික සාහිත්‍යය අධ්‍යයනයේ දී ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. එයින් ඔවුන් ද යම් මානසික සහනයක් සලසාගෙන ඇති අතර මේ තුළ ඉතාම වැදගත් මනෝ විකිත්සාමය පදනමක් අන්තර්ගත බව පැහැදිලි කරුණකි. බුදු දහම තුළ දී ප්‍රිය විප්‍රයෝගය හේතුවෙන් පුද්ජ්ජන සිත තුළ ඇතිවන අතෘප්තිය දුරලීමට තිරෝකුඩ්ඛ සූත්‍රයෙන් ලැබෙන පිටුවහල අතිමහත් ය. එහි දී පුද්ගලයාට මියගිය ඥාතීන්ට පුණ්‍යානුමෝදනාව සිදුකිරීමට උගන්වයි මෙම ක්‍රියාවලිය ඉතාම වැදගත් මනෝ විකිත්සාමය ඉගැන්වීමකි. එහෙත් ඒ පිළිබඳ ව ශාස්ත්‍රීය අවධානය යොමුව ඇත්තේ අවම වශයෙනි. මෙම සූත්‍රයේ සඳහන් අන්දමට මියගිය ඥාතීන් පින් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින බැවින් පින් අනුමෝදන් කිරීමෙන් සතුටට පත්ව ස්වකීය ඥාතීන්ට ආශීර්වාද කරන බව සඳහන් වෙයි. මේ තුළ විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුත්තේ මනෝ විකිත්සාමය පදනම වෙතට ය. ස්වකීය ඥාතියකු හෝ සම්පතමයකු මියගිය පසුව ඉහත දැක්වූ ආකාරයට දුකට පත්වීම සාමාන්‍ය ස්වභාවය යි. එයට පිළියමක් ලෙස පින් අනුමෝදන් කිරීම පෙන්වා දෙයි. මෙහි දී දුකට පත් පුද්ගලයා යම් පුණ්‍ය කටයුත්තක් කර එයින් ලැබෙන පින් මියගිය පුද්ගලයාට අනුමෝදන් කරයි. සූත්‍රයේ සඳහන් අන්දමට මියගිය තැනැත්තා එම කටයුත්ත බලා සිට පින් අනුමෝදන් වී ජීවත්ව සිටින්නන්ට ආශීර්වාද කරයි. මෙම ඉගැන්වීම් මගින් දුකට පත් පුද්ගලයාගේ මානසිකව පවතින ව්‍යාකූලතාවය සමනයට පත්වෙයි. තමන්ගේ ඥාතියාගේ පරලොච

යහපැවැත්ම උදෙසා කිසිවක් සිදුකරන ලදී යි ආත්ම තෘප්තියකට පත්වෙයි. එමෙන් ම ඔවුන් විසින් තමන්ට ආශීර්වාද කරනු ඇතැයි විශ්වාසයක් ගොඩනැගේ. ඔහුගේ පරලොව ජීවිතය යහපත් වුණි යැයි තෘප්තියකට පැමිණේ. මෙම මනෝමය භාවයන් හේතුවෙන් ඇතිවී තිබෙන මනෝව්‍යාකූලතාවය ක්‍රමයෙන් දුරු වී යන ආකාරය මෙම සූත්‍රය ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කිරීමේ දී ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙයි.

**නිගමනය**

මළුවන් පිදීම යනු වෛදික යුගයේ සිටම සමාජ සංස්කෘතිය තුළ පැවති එක් විශේෂ වාරිතූ විධික්‍රමයකි. මෙහි දී මළුවන් පිදීම මඟින් සිතේ තිබුණු දුක සහ මළුවන්ට ඇති බිය දුරු කරගෙන ඇත. බුදුදහම තුළ දී මෙම ක්‍රියාවලියට යම් අර්ථවත් බවක් සපයා ඇති බව පෙනෙයි. එහි දී ප්‍රිය විප්‍රයෝගය හෙවත් ප්‍රියයන් මිය යාමෙන් ඇතිවන දුක සමනයට යහපත් මනෝවිකිත්සාමය ක්‍රියාවලියක් ඉදිරිපත් කරයි. එය පුද්ගල ආධ්‍යාත්මය හා සම්බන්ධ කොට දානාදී සුවරිත ධර්මයන් කොට එයින් ලැබෙන පින අනුමෝදන් කිරීමට උගන්වන අතර එය මියගිය පුද්ගලයාට පිහිට පිණිස නො පැවතිය ද එය සිදුකරන පුද්ගලයා එයින් තම ආධ්‍යාත්මය සංවර්ධනය කරගනු ලබයි. එයින් ප්‍රිය විප්‍රයෝගය හේතුවෙන් ඇතිවන මානසික බැඳවැටීම් අවම කරගනියි. ප්‍රකෘතිමත් කායික හා මානසික තත්ත්වයක් සලසා ගනී. එහෙයින් තිරෝකුඩ්ඛ සූත්‍රාගත ඉගැන්වීම් ප්‍රිය විප්‍රයෝගය ඇතිවෙන මානසික බැඳ වැටීම් අවම කර ගැනීමට මනෝවිකිත්සාමය පදනමක පිහිටා විශේෂ ඉගැන්වීමක් සිදුකරනු ලබයි.

**මූලා පද:** අතෘප්තිය, බුදු සමය, බෞද්ධ මනෝවිකිත්සාව, මනෝව්‍යාකූලතා, මළුවන් පිදීම

**ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ**

බුද්දක නිකාය 1, තිරොකුඩ්ඛ සූත්‍රය, (2020). මානෙල්වත්ත: නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය.

පරමත්ථජෝතිකානාම බුද්දකපාඨට්ඨකථා, (2012). දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

කළුපහන, ජිනදාස. (1963). භාරතීය දර්ශන ඉතිහාසය. අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල. (1994). ආදී බෞද්ධ දර්ශනය. දිවුලපිටිය: සරස්වතී ප්‍රකාශන.

මේධානන්ද හිමි, දේවාලේගම. (1994). මුල් බුදු සමය සාමයික පසුබිම. දිවුලපිටිය: සරස්වතී ප්‍රකාශන.

හෙට්ටිආරච්චි, ධර්මසේන. (2006). බෞද්ධ මනෝ විද්‍යා ප්‍රවේශය. කොළඹ 10: දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම.