සමාධිය හා චිත්තවේග කළමනාකරණය ආශ්‍රිත මනෝචිකිත්සනය

Psychotherapy of Samādhi and Emotion Regulation

කිරම විමලතිස්ස හිමි

සාරසංක්ෂේපය

චිත්තවේග වශයෙන් හඳුන්වන සංකීර්ණ මානසික තත්ත්වය සෑම පුද්ගලයෙකු විසින්ම අත්දකිනු ලැබේ. කෝපය, බිය, දුක, සතුට, පිළිකුල, විශ්මය, ආදරය යනු එදිනෙදා ජීවිතය තුළ නිරන්තරයෙන් අත්දකින එවැනි චිත්තවේග කිහිපයකි. ධනාත්මක හා ඍණාත්මක වශයෙන් චිත්තවේග වර්ග කළ හැකි අතර ධනාත්මක චිත්තවේග වර්ධනය කිරීම හා ඍණාත්මක චිත්තවේග පාලනය කිරීම පවුල තුළ මෙන්ම සමාජ ජීවිත්යේදී අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා සඳහා මෙන්ම සාමකාමී පැවැත්ම සඳහා ද ඉතා වැදගත් වේ. චිත්තවේග මෙන්ම චිත්තවේග කළමනාකාරණය අද වන විට මනෝවිද්‍යාවේ ජනප්‍රිය මාතෘකාවක් වුවත් චිත්තවේග පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් ඇතිවූයේ මෑත කාලීනවය. එබැවින් චිත්තවේග කළමනාකාරණය පිළිබඳ ශිල්පීය ක්‍රම තවමත් දියුණුවෙමින් පවතී. බුදුදහම තුළ ද චිත්තවේග ස්වරූපයෙන් පැහැදිලිවම හඳුනාගත හැකි මානසික ස්වභාව පිළිබඳ විග්‍රහයක් ඉදිරිපත්වී තිබේ. මෙහි දී කුසල් අකුසල් වැනි සංකල්ප හරහා පුද්ගලයාගේ මානසික ස්වරූපය බෙදා දැක්වීමක් ද කුසල සහගත මනෝ භාවයන් වර්ධනය කිරීමටත් අකුසල සහගත මානසික තත්ත්වයන් පාලනය කිරීමටත් අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ බුදුදහම තුළ සපයා ඇත. පොදුවේ භාවනා යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි ශිල්පීය ක්‍රම ගණනාවක් හඳුන්වා දෙමින් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා පූරණය වන අයුරින් ක්‍රමානුකූලව පුදගලයා තුළ චින්තන පරිවර්තනයක් ඇති කරන ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදයක් ඔස්සේ චිත්තවේග කළමනාකාරණය කළ හැකි බව බුදුදහමේ දී ඉගැන්වේ.

ප්‍රමුඛ පද: චිත්තවේග, කළමනාකාරණය, බුදුදහම, සමාධි

Abstract

Emotion is a complex mental state experienced by every individual. Anger, fear, sadness, happiness, disgust, surprise, love are some of such emotions that constantly experienced in daily life. Emotions can be categorized into positive and negative, and the development of positive emotions and the control of negative emotions are very important for interpersonal relationships within the family, in social life and for a peaceful existence as well. Emotion and emotion regulation is a popular topic in psychology today, but more attention has been paid on emotion very recently. Therefore, the techniques of emotion regulation have been developing. An analysis of mental states that can be clearly identified in the form of emotions can be seen in Buddhism. Here, dividing the mental states of the individual as wholesome and unwholesome thoughts and guidance on the development of wholesome deeds and the control of unhealthy mental states have been provided in Buddism. By introducing a number of techniques commonly known as meditation, Buddhism teaches that emotions can be regulated through a practical method by transforming the thinking of the person through a systematic way of completing Sīla, Samādhi, and Paññā.

Keyword: Buddhism, Emotion, Regulation, Samādhi

හැඳින්වීම

චිත්තවේග (emotion) යනු සංකීර්ණ වූ එහෙත් සෑම පුද්ගලයෙකු විසින්ම අත්විඳින හා ප්‍රකාශ කරනු ලබන මානසික තත්ත්වයකි. මෙහි දී පුද්ගලයාගේ මනස තුළ කිසියම් කැළඹිලි සහගත බවක් හෝ උද්දීපනයක් හෝ අවපාතයක් ඇති කරන සංකීර්ණ මානසික ක්‍රියාවලියක් සිදු වේ. උදාහරණ වශයෙන් කෝපය, බිය, දුක, සතුට, පිළිකුල, විශ්මය වැනි චිත්තවේග ඇති වූ අවස්ථාවන් දැක්විය හැකිය. සරල වශයෙන් පෙනෙන නමුත් මේවා ඉතා සංකීර්ණ

මානසික තත්ත්වයන්ය. මෙහි පවත්නා සංකීර්ණ ස්වභාවය නිසා අපරදිග දර්ශනය හා මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රය තුළ බොහෝ කාලයක් යනතුරු චිත්තවේග පිළිබඳ වැඩි අවධානය යොමු කර නොතිබුණි. භෞතිකත්වයට නැඹුරු වී මනස පිළිබඳ ගවේෂණය කරන බටහිර මනෝවිද්‍යාවට ඉතා සංකීර්ණ මානසික ස්වභාවයක් වන චිත්තවේග පිළිබඳ අධ්‍යයනය එතරම් පහසු වූයේ නැත. එබැවින් චිත්තවේග අධ්‍යයනය කිරීම ඔවුන් විධිමත් පරිදි ආරම්භ කරන්නේ 19 වන හා 20 වන සියවස් පමණ වන විටදීය. අපරදිග අද පවත්නා විද්‍යාත්මකව චිත්තවේග අධ්‍යයනය ආරම්භ වන්නේ චාල්ස් ඩාවින් හා ජේම්ස් විලියම් විසින් කරන ලද අධ්‍යයනයන් මූලික කර ගෙනය.

මොළය හා නියුරෝන පිළිබඳ බටහිර විද්‍යාත්මක දැනුම හරහා අද වන විට චිත්තවේග හටගන්නා ජෛව රසායන ක්‍රියාවලිය අනාවරණය කරගෙන ඇත. එසේම විද්‍යාඥයින් චිත්තවේග පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමුකර තිබෙන්නේ සමූහයක් වශයෙන් එකට ජීවත්වීමේ දී අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා සඳහා චිත්තවේග කළමනාකරණය කිරීම අතිශය වැදගත් බැවිණි. වෛරය, තරහව වැනි ඇතැම් චිත්තවේග පාලනය කරන විට ආදරය කරුණාව වැනි චිත්තවේග දියුණු කිරීම සමාජයේ දී ඉතා වැදගත් වේ. කලක් ලෝකයේ IQ (intelligence quotient) අගය ඉහළ මට්ටමක ඇති පුද්ගලයින් ඇගයීමට ලක් වූවද අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවල දී වඩා වැදගත් වන්නේ චිත්තවේග බව අද වන විට අවබෝධ වී තිබේ. එබැවින් මේවන විට EQ (emotional quotient) යන සංකල්පය පෙරට පැමිණ තිබේ. එසේම Emotional Intelligence වැන් සංකල්ප විසි එක් වැනි සියවසේ වැඩි කතාබහට ලක්වන මාතෘකා බවට පත්ව තිබේ (Daniel Goleman, 1996). එහෙත් චිත්තවේග පාලනය හා කළමනාකරණය පිළිබඳ ශිල්පීය ක්‍රම බටහිර විද්‍යාව තුළ තවමත් දියුණු වෙමින් පවතී.

බුදුදහම පිළිබඳව සලකා බැලීමේදී අපරදිග මනෝවිද්‍යාව මෙන් න්‍යායයන් ගෙඩනගා නොතිබුණද ස්වකීය විෂය සීමාවට අවශ්‍ය ආකාරයට බුදුදහමට ආවේණික වචන භාවිත කරමින් චිත්තවේග යනුවෙන් පෙර සඳහන් කළ මානසික ආවේගයන් පිළිබඳව ගැඹුරින් සාකච්ඡා කර තිබේ. එපමණක් නොව චිත්තවේග කළමනාකාරණය සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ත්‍රිපිටකය පුරාම දැක ගත හැකිය. අදවන විට

බුදුදහමේ ඉගැන්වෙන සිහිය පදනම් කරගත් භාවනා ක්‍රමය අපරදිග රටවලද ඉතා ජනප්‍රිය ආතතිය කළමනාකාරණය කිරීමේ චිකිත්සාවක් වශයෙන් යොදා ගැනේ. එබැවින් බෞද්ධ ඉගැන්වීම් මානසික සුවය සඳහා ඉතා ඵලදායී ලෙස යොදා ගත හැකි බව පෙනීයයි.

සාහිත්‍ය විමර්ශනය

අපරදිග මනෝවිද්‍යාව තුළ චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් උනන්දුව වැඩිවන විට බෞද්ධ උගතුන් විසින් බුදුදහමේ චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් වන ඉගැන්වීම් සෙවීමට උත්සාහ ගත් අයුරු පෙනේ. මෑතකාලීනව ඒ පිළිබඳ වඩා උනන්දුවෙන් කටයුතු කරන විද්වතෙකු වශයෙන් පද්ම සිරි ද සිල්වා හඳුන්වා දිය හැකිය. ඔහු චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් කෘති ගණනාවක් රචනා කර තිබේ. The Psychology of Emotions Buddhist Perspective (1976) මේ සම්බන්ධයෙන් රචනා කළ පළමු කෘතියයි. ඔහු විසින් පවත්වන ලද දේශනයක් ආශ්‍රයෙන් මෙය රචනා කර තිබේ. එහිදී බරහිර මනෝවිද්‍යාවට අනුව චිත්තවේග හැඳින්වීම, බෞද්ධ චිත්තවේග සංකල්පය විග්‍රහ කිරීම හා 'බිය' නැමති චිත්තවේගය සමග බෞද්ධ ඉගැන්වීම් මූලික වශයෙන් ගැලපීමට උත්සාහගෙන තිබේ. එහි දී අනුසය, කුසලමූල, අකුසලමූල, ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණාව ආදී ඉගැන්වීම් මූලික කර ගෙන චිත්තවේග පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීම සිදු කර තිබේ. පද්මසිරි ද සිල්වාගේ An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling (2014) කෘතිය තුළින් ද චිත්තවේග පිළිබඳ විවරණයක් කර තිබේ. Emotions and the Body in Buddhist Contemplative Practice and Mindfulness-Based Therapy (2017) යනුවෙන් බටහිර මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රයේ මෑතකාලීන්ව බිහි වූ Somatic Intelligence සංකල්පය මූලික කරගෙන ග්‍රන්ථයක් ද ඔහු විසින් රචනා කර තිබේ. Jon Kabat-Zinn (2011) වැන්නන්ගේ සිහිය පදනම් කරගත් වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පරීක්ෂණ මේ සඳහා සෘජුවම බලපා ඇත. පද්මසිරි ද සිල්වා මෙම කෘතිය තුළින් බෞද්ධ සිහිය හා Somatic Intelligence අතර මනෝචිකිත්සකමය සම්බන්ධයක් ගොඩ නැගීමට උත්සාහ ගෙන ඇත. The Psychology of Emotions and Humour in Buddhism (2018) ඔහුගේ තවත් කෘතියකි. මෙහිදී ඔහු තරහව, තෘෂ්ණාව, බිය, දෘෂ්ටාන්ත, සෙන් සම්ප්‍රදායේ humour ආදී විවිධ මාතෘකා ඔස්සේ බෞද්ධ හා බටහිර

මනෝවිද්‍යාත්මක ඉගැන්වීම් ද උපයෝගි කරගනිමින් චිත්තවේග පිළිබඳ කිසියම් විවරණයක් කිරීමට උත්සාහ ගෙන තිබේ.

බුදුදහමේ චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් කථා කිරීමේ දී මහාචාර්ය පී.ඩී ප්‍රේමසිරි (1990) විසින් බෞද්ධ විශ්වකෝෂයට සපයා ඇති ලිපිය ඉතා වැදගත් වේ. ඔහුගේ ද විග්‍රහයට අනුව 'emotion. යන්න සඳහා යෙදිය හැකි සමාන පදයක් බුදුදහමේ නැත. මානසික ස්වභාවයන් හැඳින්වීම සඳහා බුදුදහමේ යෙදෙන 'ධම්ම' යන්න ඒ සඳහා යොදාගත හැකි බව ඔහු දක්වා ඇත. බුදුදහමේ 'දුක්ඛ' සකල්පය හරහා මාතෘකාවට ප්‍රවේශ වන ඔහු ආසව, අනුසය, ප්‍රපඤ්ච මූලික කරගත් පුද්ගල මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය බුදුදහමට අනුව මැනවින් දක්වා තිබේ. චිත්තවේග යටතට ගත හැකි සෑම බෞද්ධ ඉගැන්වීමක්ම ගොනුකර දැක්වීමට මෙහි දී උත්සාහ ගෙන තිබේ. එසේම චිත්තවේග ජනනය වන මානසික පසුබිම ද කුසල සහගත චිත්තවේග ද චිත්තවේග කළමනාකරණය පිළිබඳ බෞද්ධ ක්‍රමවේද පිළිබඳවද මෙහි දී අවධානය යොමු කර තිබේ.

ඉහත විද්වතුන්ගේ අදහසට අනුව චිත්තවේග යන වචනයට සාකල්‍යයෙන්ම සමාන පදයක් බුදුදහමේ හමු නොවුනත් මනෝවිද්‍යාව තුළ චිත්තවේග වශයෙන් හඳුනාගන්නා මානසික තත්ත්වයන්ට සමාන වන යෙදුම් බුදුදහම තුළ දැකිය හැකිය. භාෂාව හා සංස්කෘතීන් වෙනස් වුවද පොදුවේ මිනිසාට ඇතිවන හැඟීම්වල සමානකම් ඇත. තරහව, බිය, ශෝකය වැනි මනෝභාවයන් සමානය. ඒ අනුව බුදුදහමේ පුද්ගලයාට ඇතිවන විවිධ චිත්තවේග හැඳින්වීම සඳහා යොදාගෙන ඇති පද ධනාත්මක හා ඍණාත්මක වශයෙන් බෙදා දැක්විය හැකිය. ඒ අනුව ලෝභ, දෝස, මෝහ මුල්කර ගත් මානසික තත්ත්වයන් ඍණාත්මක මනෝභාවයන් වශයෙන් ද අලෝභ, අදෝස, අමෝහ මූලික කර ගත් මානසික තත්ත්වයන් ධනාත්මක වශයෙන් ද මූලිකව දැක්විය හැකිය.

එසේම චිත්තවේග පහළවීම සඳහා බලපාන භෞතික හා මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය මැනවින් බුදුදහමේ විග්‍රහ වී ඇත. ඉන්ද්‍රිය සංජානනය හරහා බිහිවන ප්‍රපඤ්ච ද ආසව, අනුසය මූලික කරගත් කාමතණ්හා, භවතණ්හා හා විභවතණ්හා වැනි යෙදුම් හරහා ගැඹුරු

මානසික පසුබිමක් පුදගල මනසේ ක්‍රියාත්මක වන අයුරු ද ඒ තුළින් පුද්ගලයා විවිධ මානසික ගැටුම් හා සංකූලතාවලට පත්වන ආකාරයද බෞද්ධ විෂය පථයට අනුරූපව මැනවින් දක්වා තිබේ. බුදුදහමේ පවත්නා සුවිශේෂත්වය වන්නේ මෙම මානසික ගැටුම් නිරාකරණය කරගැනීමට අදාළ නිසි ක්‍රමවේදයන් පෙන්වා දීමයි. චිත්තවේග පිළිබඳවද එසේය. චිත්තවේග නිවැරදිව නියාමනය කිරීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම බුදුදහමේ දැකිය හැකිය. ඒ සඳහා අනුගමන කළ හැකි විවිධ ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේද ගණනාවක් ත්‍රිපිටකයේ හමු වේ. සතිය මුල් කර ගත් ක්‍රමවේදය ඒ අතර ප්‍රධාන වේ. සිහිය යනු ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය කළ යුතු දෙයකි. එය වර්ධනය කළ විට පුද්ගලයාගේ කායික හා මානසික සියලු ක්‍රියාකාරිත්වය සිදුවන මොහොතේම එම පුද්ගලයාටම නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. එම නිරීක්ෂණයම පුද්ගලයා තුළ ඇතිවන අයහපත් චිත්තවේග හෝ චර්යා පාලනය කර ගැනීමට උපකාර වන බව මනෝවිද්‍යාත්මකව පිළිගත් සත්‍යයකි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සිහිය දියුණු කිරීමට අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සපයයි. එසේම විතක්කසණ්ඨාන, සබ්බාසව, කකචූපම, ආසාතපටිවිනය, වේපචිත්ති, මහාධම්මසමාදාන, සද්ධම්මසම්මෝස, බාලසංගහවත්ථු, නතුම්හාක, බ්‍රහ්මජාල වැනි ත්‍රිපිටකයේ එන සූත්‍ර සිය ගණනක් සූත්‍ර තුළ චිත්තවේග නියාමනය කළ හැකි උපදේශ සඳහන් වේ.

ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට චිත්තවේග පිළිබඳව සාකච්ඡා කළ ද සමාධිය මූලික කරගෙන චිත්තවේග නියාමනය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වැඩි දෙනෙකුගේ අවධානයට ලක් නොවූ ක්ෂේත්‍රයකි. එබැවින් මෙහි දී සමාධිය පදනම් කර ගෙන චිත්තවේග කළමනාකරණය කළ හැකි ද යන ගැටලුව මූලික කර ගෙන මෙම පර්යේෂණය සිදු කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ. පෙර සඳහන් කළ විද්වතුන් බෞද්ධ චිත්තවේග පිළිබඳව කර තිබෙන අධ්‍යයන මෙම අධ්‍යයනය සඳහා මාර්ගෝපදේශයක් වන අතර වැඩි අවධානයට ලක් නොවූ චිත්තවේග නියාමනය සම්බන්ධයෙන් විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීමට මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයට අයත්වන සංධාර විශ්ලේෂණ ක්‍රමවේදය මේ සඳහා යොදා ගන්නා ලදී.

සාකච්ඡාව

Emotion යන English වචනය e + movere යන ලතින් වචනයෙන් බිඳී ආවක් බව සැලකේ. එහි අර්ථය සංක්‍රමණය වීම හෝ තැනින් තැනට ගමන් කිරීම හෝ කැළඹිලි සහගත තත්ත්වයක් අදහස් කෙරේ. (De Silva, 2014). Oxford English Dictionary (2005) චිත්තවේග යන්න විග්‍රහ කර තිබෙන්නේ ආදරය, බිය හෝ තරහ වැනි දැඩි හැඟීමක් හෝ පුද්ගලයාගේ චරිතය තුළ පවත්නා හැඟීම්වල කොටසක් වශයෙනි. බටහිර චින්තනය තුළ චිත්තවේග පිළිබඳ සාකච්ඡාව ආරම්භ වන්නේ සම්භාව්‍ය ග්‍රීක යුගයේ සිටි ප්ලේටෝගේ සිටය. එදා සිට මේ දක්වා චිත්තවේග පිළිබඳව සිදු කළ පර්යේෂණ යුග ගණනාවක් පසුකරමින් අද දක්වා පැමිණ තිබේ. දර්ශනයෙන් ආරම්භ වී මනෝවිද්‍යාව හා වෛද්‍ය විද්‍යාව යන ක්ෂේත්‍ර දක්වා චිත්තවේග පිළිබඳ සාකච්ඡාව අද ව්‍යාප්තව ගොස් තිබේ. චිත්තවේග ජනනය වීමේ දී ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයේ මෙන්ම බාහිරව සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳව විවිධ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ සිදු වී ඇත. අපරදිග සිදුකර තිබෙන පර්යේෂණවලට අනුව චිත්තවේග වර්ගීකරණයකට ලක්කර තිබේ.

චිත්තවේග පිළිබඳ ප්‍රධාන න්‍යායයන් කිහිපයක් බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ ගොඩනැගී ඇත. මෙම න්‍යායයන් මගින් නිරූපණය වන්නේ ඒ ඒ මනෝවිද්‍යාඥයන් චිත්තවේග පිළිබඳ සිදුකරන ලද විවිධ පර්යේෂණ තුළින් අනාවරණය කරගත් නිගමනයන්ය. එම න්‍යායයන් අතර චාල්ස් ඩාවින් (Charles Darwin) විසින් ඉදිපත් කර තිබෙන පරිණාමීය න්‍යාය (Evolutionary theory of emotion) චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් ඉදිරිපත් වී ඇති පැරණිතම න්‍යායයකි. ඔහු දක්වන ආකාරයට මිනිසා ඇතුළු සියලුම සත්ත්වයන්ගේ නොනැසී පැවැත්ම සහ සිය වර්ගයා බෝ කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා චිත්තවේග පවතී. ආදරය, ස්නේහය මගින් සහකරුවෙකු හෝ සහකාරියක් සොයාගැනීම හා වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වේ. බිය වැනි චිත්තවේග මගින් අනතුරක දී පලායාම හෝ සටන් කිරීම සඳහා ශරීරය සූදානම් කරයි. විලියම් ජේම්ස් (William James) සහ කායික විද්‍යාඥයකු වන කාල් ලාන්ග් (Carl Lange) විසින් චිත්තවේග ඇතිවන්නේ බාහිර උත්තේජනවලට කායික වශයෙන් දක්වන

ප්‍රතික්‍රියාවල ප්‍රතිඵල වශයෙන් බව දක්වමින් චිත්තවේග ඇති වීම සඳහා කායික පදනමක් අවශ්‍ය බව දක්වා ඇත (James-Lange theory of emotion). කායික පදනමකින් ඉදිරිපත් වූ මෙම න්‍යාය තුළ පැවති දුර්වලතා ද සැලකිල්ලට ගනිමින් වෝල්ටර් බී කැනොන් (Walter B. Cannon) සහ පිලිප් බාර්ඩ් (Philip Bard) යන මනෝවිද්‍යාඥයින් දෙදෙනා විසින් 1934 දී චිත්තවේග ඇතිවීම සඳහා කායික ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වය පමණක් නොව මොළය තුළට චිත්තවේග ජනනය කිරීමට සමත් උත්තේජක පැමිණීමෙන් අනතුරුව එම පණිවිඩ ස්වයංක්‍රීය ස්නායු ක්‍රියාකාරිත්වය හරහා අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්වලට යැවීමෙන් පසු චිත්තවේග ජනනයට අවශ්‍ය පසුබිම සැකසෙන බව දැක්වීය (Cannon-Bard theory of emotion). චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් ගොඩනැගී ඇති තවත් සිද්ධාන්තයක් වශයෙන් ෂැෂර් සිංගර් න්‍යාය දැක්විය හැකිය (Sehachter-Singer theory of emotion). ප්‍රජානන පදනම මත ගොඩනගා ඇති මෙය යම් උත්තේජනයක් නිසා කායික ප්‍රතික්‍රියා ඇති වී එය ප්‍රජානන වශයෙන් හඳුනාගෙන අර්ථකථනය කර වර්ගීකරණය කර එහි ප්‍රතිඵලය වශයෙන් චිත්තවේග ඇතිවන බව දැක්වේ. මීට අමතරව රිචඩ් ලාසර්ගේ ප්‍රජානන තක්සේරු න්‍යාය (Cognitive Appraisal Theory). ප්‍රතිවිරුද්ධ චිත්තවේග ක්‍රියාවලිය පිලිබඳ රිචඩ් සොල්මන් විසින් ඉදිරිපත් කළ අදහස් ද චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් ඉදිරිපත් වී ඇති න්‍යායයන් අතර ප්‍රකටය (Agnes Moors, 2009).

චිත්තවේග සහ එහි ස්වභාවය

චිත්තවේග අධ්‍යයනය කිරීමේ දී ඒ හා බැඳුණු ගැටලු රාශියකට පිළිතුරු ලබාදීමට සිදුවේ. චිත්තවේග යනු මොනවාද? චිත්තවේග එකිනෙකට වෙනස් වන්නේ කෙසේද? සංවේදන (Sensation) හා මනෝභාව (mood) වැනි අනෙකුත් මානසික තත්ත්වයන්ගෙන් චිත්තවේග වෙනස් වන්නේ කෙසේද? චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් න්‍යායයන් සංවර්ධනය කිරීමේ දී වඩා ඵලදායී වන්නේ පොදුවේ චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් සැලකීම ද විශේෂ චිත්තවේග හෝ ස්වයං සවිඥාන, ධනාත්මක චිත්තවේග වැනි චිත්තවේග වර්ග සඳහා සැකසීම ද? මූලික චිත්තවේග තිබේද? මූලික චිත්තවේග සරල, වෙන් කළ නොහැකි ජීවවිද්‍යාත්මක පදනමක් සහිත ද? එසේම චිත්තවේග

ඇතිවීමට බලපාන හේතු කවරේද? මිනිසාට චිත්තවේග තිබෙන්නේ ඇයි? චිත්තවේග විසින් සිදුකරන ක්‍රියාකාරිත්වයන් මොනවාද? චිත්තවේග මගින් විසඳන ගැටලු මොනවාද? (Encyclopedia of Psychology, 2000:163) චිත්තවේග කළමනාකරණය ගැන සාකච්ඡා කිරීමේ දී ඉහත කරුණු කෙරෙහි කෙටියෙන් හෝ අවධානය යොමුකිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

චිත්තවේගයක් යනු පුද්ගලයාගේ සිතෙහි ඇති වන කිසියම් උත්තේජනයක් හෝ අවපාතයක් ඇති කරන මානසික තත්ත්වයක් බව ඉහත දී දක්වා ඇත. පොදුවේ විමසීමේ දී පුද්ගලයා දෛනික ජීවිතයේ දී නිරන්තරයෙන් චිත්තවේග අත්දකී. එසේම චිත්තවේගවල බලපෑමෙන් පුද්ගලයා විවිධ චර්යාවන්වල ද නිරත වන බව පෙනේ. චිත්තවේග ඇතැම්විට අභිප්‍රේරණ වශයෙන් හැඳින්වෙන මානසික ක්‍රියාකාරිත්වයත් සමග සම්බන්ධතාවක් ඇති බව පෙනේ. චිත්තවේග (emotion) හා මනෝභාව (mood) සමාන වශයෙන් පෙණුනද සමාන පද නොවේ. චිත්තවේග පුද්ගලයා විසින් අත්දකින පරිසරයේ වෙනස්කම්වලට ප්‍රතිචාර වශයෙන් ඉතා කෙටි වේලාවක් තුළ ඇති වන නමුත් එම අත්දැකීම නිමවීමට පෙර සිතේ රඳවාගනී. මනෝභාව (mood) සෙමෙන් ඇති වන අතර එය බොහෝ වේලාවක් තිබිය හැකිය. එසේම එහි ලක්‍ෂණ ප්‍රකට කිරීම හෝ නොකර සිටිය හැකි නමුත් එහි කායිකවිද්‍යාත්මක බලපෑමක් ඇත (Encyclopedia of Psychology, 2000:171). විලියම්ස් ජේම්ස් (1890) බිය (fear), දුක (sadness), ආදරය (love), කෝපය (anger) වශයෙන් චිත්තවේග හතරක් දක්වා ඇත. පෝල් එක්මන් (1992) තරහ (anger), පිළිකුල (disgust), බිය (fear), සතුට (happiness), දුක (sadness), විශ්මය (Surprise) වශයෙන් මූලික චිත්තවේග හයක් දැක්වීය. පසුව ඔහු මෙම චිත්තවේග ධනාත්මක හා ඍණාත්මක වශයෙන් වර්ග කළ අතර සෑම චිත්තවේගයක්ම මුහුණෙන් ප්‍රකාශ නොවන බව පැවසීය. අනතුරුව විවිධ පර්යේෂකයන් විසින් සිදු කළ පර්යේෂණවලට අනුව චිත්තවේග වශයෙන් සැලකිය හැකි මානසික තත්ත්වයන් විශාල ප්‍රමාණයක් දැකගත හැකිය. එසේ මෙම චිත්තවේග වර්ගීකරණයකට ද ලක්කර ඇත. එසේම චිත්තවේග අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් මිශ්‍රවීමෙන් ඇතිවන ද්විතීයික චිත්තවේග ද හඳුනාගෙන ඇත. තරහ, පිළිකුල, බිය, සතුට වැනි මූලික චිත්තවේග හා මුසුවීමෙන් වෛරය, ඊර්ශ්‍යාව

වැනි ද්විතීයික චිත්තවේග ඇති වේ. දුක, ප්‍රීතිය, ආදරය, ද්වේෂය, බිය වැනි ඇතැම් චිත්තවේග එහි තීව්‍රතාව අනුව ආතතිය, පීඩනය, භීතිය, සංත්‍රාසය වැනි විවිධ නම්වලින් හැඳින්වේ. එසේම ආදරය, කරුණාව, සහකම්පනය, මිත්‍රශීලීබව වැනි චිත්තවේග සමාජ ජීවිතයේ දී වැදගත් වේ. ආගමික විශ්වාස පදනම් කරගත් ආගමික චිත්තවේග ද පවතී. ආගමික භක්තිය තුළ පුද්ගලයා රඳවා ගන්නේ මෙම චිත්තවේගවලිනි. සාහිත්‍යය, සංගීතය හා කලාව වැනි සෞන්දර්යය හා බැඳුණු සෞන්දර්යාත්මක චිත්තවේග ද ඇත. මීට අමතරව පුද්ගලයාගේ උසස් මානසික චින්තනය පදනම් කර ගෙන සංජානනය, ප්‍රජානනය සම්බන්ධ පරිකල්පනය විවේචනය සඳහා උපකාරීවන බුද්ධිමය චිත්තවේග කොටසක් ද ඇත. අභිප්‍රේරණ හා චිත්තවේග අතර ද දැඩි සම්බන්ධතාවක් ඇත. පුද්ගලයා කිසියම් දෙයක් කිරීම සඳහා පෙලඹෙන්නේ ආභ්‍යන්තරික බලපෑමක් පාදක කර ගෙනය. එම බලපෑම් සඳහා චිත්තවේග විශාල දායකත්වයක් දක්වයි.

එසේම චිත්තවේග ඇති වූ අවස්ථාවලදී පුද්ගලයා ඊට ප්‍රතිචාර දක්වන ක්‍රමවේද කීපයක් ඇත. ඇතැම් විට කෝපය, තරහව වැනි චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවල දී එම චිත්තවේගය ඇතිවීමට බලපෑ හේතුවට හෝ පුද්ගලයාට විරුද්ධව ක්‍රියාත්මක වේ. ආදරය, කරුණාව වැනි චිත්තවේගවල දී එම හැඟීම ඇති කළ පුද්ගලයා හෝ වස්තුව දෙසට ඇදේ. ඇතැම් අවස්ථාවලදී බිය, තැතිගැනීම වැනි චිත්තවේග ඇති වූ විට එම අවස්ථාවෙන් පලායෑමට හෝ මගහැරීමට කටයුතු කරයි. ඇතැම් බරපතල විෂාදය වැනි මානසික ගැටලුවල දී තමා විරුද්ධව චිත්තවේග ක්‍රියාත්මක වී තමාටම හානි කරගැනීමට පෙලඹිය හැකිය. එසේම චිත්තවේගවල බලපෑමට ලක්වූ අවස්ථාවල දී ශාරීරික වෙනස්කම් රාශියක් ද දැක ගත හැකිය. මෙම ශාරීරික වෙනස්කම් ඇතිවන්නේ මොළය ස්නායු පද්ධතිය හරහා ලබාදෙන පණිවිඩ මගිනි (G.L. Macklem,, 2011:98). මුහුණේ ඉරියව්වල සිදුවන රතුවීම ආදී වෙනස්කම් හිරගඩු පිපීම, රෝම කෙලින්වීම, හෘද ස්පන්දනය වැඩි වී රුධිර පීඩනය වැඩිවීම, ඒ තුළින් හුස්ම ගැනීමේ වේගය හා වාර ගණන වැඩිවීම, දහඩිය දැමීම, තොල කට වියලීම මෙන්ම මෙහිදී අක්මාව මගින් රුධිරයට මුදාහරින සීනි ප්‍රමාණය වැඩිකිරීම, ඇඩ්‍රිනලින් වැනි හෝමෝන ශ්‍රාවය වීම මගින් අවදානමක් ඇති බවට සංඥා නිකුත්වීම නිසා පුද්ගලයා ඒ සඳහා සූදානම් කරයි. (පහරදීමට හෝ පලායාමට)

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ චිත්තවේග ඇති වූ අවස්ථාවල දී ශරීරයේ බොහෝ ශාරීරික ක්‍රියාවන් උත්තේජනය කරන බවය. මෙසේ ඇතිවන චිත්තවේග ක්‍රියාකාරිත්වය පුද්ගලයාට ධනාත්මකව හෝ ඍණාත්මකව බලපෑමක් ඇති කරයි. දැඩි කෝපය වැනි අවස්ථාවක් නම් ප්‍රතිවිරුද්ධ බලවේගය සමග ගැටුමක් ඇති කර ගනී. එය එම පුද්ගලයාට හානිදායක විය හැකිය. එහෙත් ඇතැම් අවස්ථාවල හදිසි අනතුරක් වැනි අවස්ථාවක දී මෙම ශාරීරික වෙනස්කම් මගින් ඇති වන උත්තේජනය එම අනතුරින් මිදීමටද හේතු විය හැකිය. අනතුරක් වැනි අවස්ථාවකදී එයින් පලායාමට හෝ එයට විරුද්ධව සටන් කිරීමට අතිරේක ශක්තියක් ලබා දීම මෙම ශාරීරික වෙනස්කම්වලින් සිදු කෙරේ. කෙසේ වුවද සමාජයට හා තමාට අහිතකර යැයි හැඟෙන චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමටත් යහපත් චිත්තවේග සංවර්ධනය කරගැනීමටත් මිනිසාට හැකියාවක් ඇත. චිත්තවේග කළමනාකරණය කිරීම යටතේ මෙම ක්‍රියාවලිය සිදු කෙරේ.

චිත්තවේග පිළිබඳ බෞද්ධ ආකල්පය

චිත්තවේග පිළිබඳව විද්‍යාත්මකව කතා කරන මෙවැනි පසුබිමක් තුළ ක්‍රි.පූ. 6 වනි සියවසේ පමණ සිටි බුදුන් වහන්සේ නූතන ලෝකයේ සාකච්ඡා කරන චිත්තවේග පිළිබඳ කදිම විවරණයක් සිදු කර තිබීම සැබවින්ම විශ්මය ජනකය. ආරම්භයේ සිටම පුද්ගල මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය සුවිශේෂ කර දැක්වූ බුදුදහම චිත්තවේග ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක සියල්ල ඉතා මැනවින් බුදුදහමට ආවේණික ක්‍රමවේදයන් මගින් දක්වා තිබේ. එසේම වඩා වැදගත් කරුණ වන්නේ ඍණාත්මක චිත්තවේග පාලනය කිරීම හා මුලින් උපුටා දැමීම මෙන්ම ධනාත්මක චිත්තවේග වර්ධනය කළහැකි ක්‍රමවේද බුදුදහම තුළ තිබීමයි. භාවනා යනුවෙන් පොදුවේ හඳුන්වන මෙම ක්‍රමවේදය අද වන විට ලෝකයේ ඉතා ජනප්‍රිය මාතෘකාවකි. ඒ අතරින් සිහිය පදනම් කරගත් 'mindfulness. නමින් හඳුන්වන බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය මනෝචිකිත්සාවක් වශයෙන් මනෝවිද්‍යාව, වෛද්‍යවිද්‍යාව ඇතුළු සෑම ක්ෂේත්‍රයක්ම ආක්‍රමණය කර හමාරය. වෛරය, ද්වේෂය වැනි චිත්තවේග වෙනුවට මෛත්‍රිය, කරුණාව වැනි බුදුදහමේ ඉගැන්වෙන චිත්තවේගවල අවශ්‍යතාව අද ලෝකයට දැනී තිබේ. එසේම යුධ කෝලහල මෙන්ම ආගමික අන්තවාදය,

වසංගත වැනි බොහෝ අභියෝගවලට මුහුණ දෙන නූතන ලෝකයට චිත්තවේග නිවැරදිව හසුරවා ගැනීමට නිවැරදි මග පෙන්වාදීමක් අවශ්‍ය වේ.

චිත්තවේග යනුවෙන් සිංහලට නගා තිබෙන්නේ 'emotion' යන ඉංග්‍රීසි වචනයයි. මෙම වචනයට සාකල්‍යයෙන්ම ගැළපෙන පදයක් බුදුදහමේ දැක ගැනීමට නොහැකිය. එහෙත් ස්වකීය විෂය සීමාවට අවශ්‍ය ආකාරයට බුදුදහමට ආවේණික වචන භාවිත කරමින් චිත්තවේග යනුවෙන් පෙර සඳහන් කළ මානසික ආවේගයන් පිළිබඳව ගැඹුරින් සාකච්ඡා කර තිබේ. බුදුදහම මානසික ලක්ෂණ පැහැදිලි කිරීමේදී 'ධම්ම' යන ව්‍යවහාරය ඒ සඳහා පොදුවේ යොදාගෙන තිබේ. බෞද්ධ චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් කථා කිරීමේදී මහාචාර්ය පී.ඩී ප්‍රේමසිරි (1990) විසින් බෞද්ධ විශ්වකෝෂයට සපයා ඇති ලිපිය ඉතා වැදගත් වේ. ඔහුගේ ද විග්‍රහයට අනුව 'emotion' යන්න සඳහා යෙදිය හැකි සමාන පදයක් බුදුදහමේ නැත. මානසික තත්වයන් හැඳින්වීම සඳහා බුදුදහමේ යෙදෙන 'ධම්ම' යන්න ඒ සඳහා යොදාගත හැකි බව ඔහු දක්වා ඇත. බොහෝවිට බුදුදහමේ කායික හෝ මානසික චර්යාවන් හැඳින්වීම සඳහා නම් භාවිත කිරීමේ දී ආචාර විද්‍යාත්මක ඇගයීමක් ද ඒ සඳහා ලබා දී තිබීම විශේෂත්වයකි. එබැවින් ඉතා පහසුවෙන් ධනාත්මක හා ඍණාත්මක පදනම හඳුනාගත හැකිය. ඒ අනුව 'කුසලා ධම්මා' යන්නෙන් මනසෙහි ඇති වන සියලුම ධනාත්මක මානසික ස්වරූපයන් ද 'අකුසලා ධම්මා' යන්නෙන් මනසෙහි ඇති වන ඍණාත්මක ස්වභාවයන් ද නම් කළ හැකිය. කෙසේ වුවද මෙම කුසල හා අකුසල ව්‍යවහාරයන් කායික හා වාචසික චර්යාවන් ඇගයීම සඳහා ද යොදා තිබේ. සූත්‍ර දේශනා තුළ විසිරී පවතින බෞද්ධ නිර්ණායක අනුව චිත්තවේග වශයෙන් දැක්විය හැකි විවිධ නාම යටතේ දක්වා ඇති මානසික ස්වරූපයන් පහත පරිදි දැක්විය හැකිය.

'අකුසල ධම්ම' වශයෙන් බුදුදහමේ ගැනෙන ඍණාත්මක චිත්තවේග ගණයෙහිලා දැක්විය හැකි මානසික ලක්ෂණ ගණනාවක් දැකිය හැකිය (Adam Murray, 2016:15). ඒ අතර ලෝභ, දෝස, මෝහ යනුවෙන් මූල වශයෙන් ගැනෙන මෙම පද තුළින් නිරූපණය වන මානසික තත්ත්වයන් රහත් භාවයෙන් මෙහා සිටින සෑම පුද්ගලයෙකු තුළම අඩු වැඩි වශයෙන් පවතින අතර

පුද්ගලයකු විසින් සිදුකරන සෑම ක්‍රියාවක් තුළම එය මෙහෙය වන බලවේගයක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ. ලෞකික පැවැත්ම තුළ පුද්ගලයා සිය අභිලාෂයන් සාධනය කර ගැනීමේ දී පෙලඹවීමේ ස්වරූපයෙන් මෙහි යම් උපයෝගීතාවක් ඇතත් බුදුදහම මෙම මානසික තත්ත්වයන් ඇගයීමට ලක්කරන්නේ නැත. එසේම අකුසල සංඛ්‍යාවෙහිලා ගැනෙන සියලු ද්විතීයික මානසික තත්ත්වයන් ඇති වන්නේ මෙම මූලික සිත්වල බලපෑමෙන් බව බුදුදහමේ සැලකේ. තවද නීවරණ වශයෙන් සැලකෙන කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන මානසික තත්ත්වයන් ක්‍රියාත්මක වීමේ දී පුද්ගලයාගේ සදාචාර පැවැත්මට මෙන්ම මානසික සුවයට ද බාධා කරයි. කාම ඕඝ, භව ඕඝ, දිට්ඨි ඕඝ, අවිජ්ජා ඕඝ යනුවෙන් ඕඝ, ප්‍රවාහය හෙවත් සැඩපහර යන අර්ථය දෙන තවත් මානසික ලක්‍ෂණ කිහිපයක් දැක් වේ. ආසව හා අනුසය යනුවෙන් බුදුදහමේ තවත් පුද්ගලයාගේ ගැඹුරු මානසික තත්ත්වයන් නිරූපණය කරන පද දෙකක් ඇත. ආසව යටතේ කාමාසව, භවාසව, දිට්ඨාසව, අවිජ්ජාසව යන මානසික ස්වරූපයන් ද අනුසය යටතේ රාගානුසය, පටිඝානුසය, දිට්ඨානුසය, විචිකිච්ඡානුසය, මානානුසය, භවරාගානුසය, අවිජ්ජානුසය යන මනෝ ස්වභාවයන් ද දක්වා ඇත. ආසව යන්නෙන් පිටතට හෝ ඇතුළට ගලන, වැගිරෙන, මනස මත් කරන ව්‍යාකූල කරන මානසික තත්ත්වයක් නිරූපණය කරයි. බෞද්ධ විග්‍රහයට අනුව අනුසය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මනස තුළ නිලීනව පවතින අකුසල තත්ත්වයන් ය, නැඹුරුතාවන් ය. ඒවා බාහිරින් ලැබෙන උත්තේජනවලට අනුව මතු වී ප්‍රතිචාර දක්වයි. වත්ථූපම, ධම්මදායාද, සල්ලේඛ යන සූත්‍රවල පුද්ගලයාගේ මනස ව්‍යාකූල කරන මනෝභාවයන් සංඛ්‍යාත්මකව විශාල ප්‍රමාණයක් දක්වා ඇත. බුදුදහම පුද්ගලයාගේ සදාචාරාත්මක පැවැත්මට බාධා කරන මනස ව්‍යාකූල කරන සිතුවිලි කිලේස යනුවෙන් ද හඳුන්වා ඇත. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටතේ හඳුන්වා ඇති මෙම කෙලෙස් පුද්ගලයා ඉන්ද්‍රියානුසාරීව ලබන අරමුණු හා ප්‍රතිචාර මූලික කර ගෙන විවිධ ස්වරූපයෙන් ප්‍රකාශයට පත් වේ. පැවිදි හෝ ගිහි ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය පවතින්නේ මෙම මානසික ධර්මතා පාලනය කර ගැනීමේ ප්‍රමාණය අනුවය. එබැවින් සිත පාලනය කර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රමවේද මෙන්ම ආචාර ධර්ම පද්ධතියක් ද හඳුන්වා දී ඇත.

ඉහත සඳහන් කළ අකුසල හෝ ඍණාත්මක මානසික ස්වරූපයන් ක්‍රමානුකූලව පාලනය කරන විට පුද්ගලයා තුළ කුසල සහගත හෙවත් ධනාත්මක මානසික ලක්ෂණ ඇති වේ. ඒ අනුව ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන මූලික අකුසල සහගත චිත්තවේග පාලනය වන විට එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අලෝභ, අදෝස, අමෝහ යන කුසල මූල වශයෙන් ගැනෙන චිත්තවේග ඇති වීමට පටන්ගනී. ඉන් පසුව ක්‍රමයෙන් සෙසු මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා වැනි කුසල සහගත හෙවත් ධනාත්මක චිත්තවේග ප්‍රගුණ කිරීමට හැකියාවක් ඇත. එසේම ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ප්‍රගුණ කරමින් බුදුදහමේ මූලික පරමාර්ථය වන නිර්වාණය සාධනය සඳහා ද පුරුදු කළ යුත්තේ කුසල සහගත සිත්ය. නිවන ධනාත්මක චිත්තවේගවල ඉහළම තත්ත්වය වශයෙන් ද හැඳින්විය හැකිය. මානසික ව්‍යාකුලත්වය පුද්ගලයා තුළින් ඉවත් වන විට අවෙච්චප්පසාද (තුනුරුවන් කෙරෙහි ඇතිවන නොසැලෙන ප්‍රසාදය), පාමොජ්ජ (ධාර්මික ප්‍රමෝදය), පීති (සිතේ ප්‍රීතිය), කාය පස්සම්භන (කයේ සැහැල්ලුව), සුඛ, සමාධි, මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා වැනි ධනාත්මක චිත්තවේග කුසල සහගත චිත්තවේග පුද්ගලයා තුළ ඇති වීමට පටන්ගනී. පරියෝදාත ධර්ම (ම.නි., I, වත්ථූපම සූත්‍රය).

එසේම චිත්තවේග පහළවීම සඳහා බලපාන භෞතික හා මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය මැනවින් බුදුදහමේ විග්‍රහ වී ඇත. පුද්ගලයා අරමුණු ලබාගන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංජානන ක්‍රියාවලිය තුළිනි. එහි දී පියවර කිහිපයක් සම්පූර්ණ විය යුතුය. ඉන්ද්‍රිය හා අරමුණ ගැටීම, මානසික අවධානය යොමුවීම, මෙහි දී ඉන්ද්‍රිය, අරමුණ හා මානසික අවධානයත් සමග ඇති වන ස්පර්ශය තුළින් ලබන වින්දනය චිත්තවේග බිහිවීමට මූලික වන බව පෙනීයයි (ම.නි., I, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය). ඉන්ද්‍රියානුසාරීව ලැබෙන අරමුණු පුද්ගලයා තෙවැදෑරුම්ව වින්දනය (වේදනා) කරයි. සැප වශයෙන් (සුඛ හෝ සොමනස්ස), දුක් වශයෙන් (දුක්ඛ හෝ දොමනස්ස) හෝ මධ්‍යස්ථ වශයෙන් (අදුක්ඛමසුඛ හෝ උපෙක්ඛා). බොහෝ විට සොමනස්ස, දොමනස්ස යන යෙදුම් මගින් නිරූපණය වන්නේ චිත්තවේගික ප්‍රතිචාරයන්ය. මෙය ත්‍රිපිටකයේ එන උදාහරණ තුළින් පැහැදිලි කර ගත හැකිය. මෙහිදී සාමාන්‍ය පුද්ගලයා වේදනාකාරී කායික අත්දැකීමක් දකින විට ඒ සමගම මානසික වශයෙන් අමිහිරි වින්දනයක් ලබන බව සඳහන්

වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් මෙහි දක්වා තිබෙන්නේ කායික අමිහිරි වේදනාව තුළින් හුලකින් අනින ලද්දකු මෙන් වේදනාවක් ලබන අතර ඒ තුළින් ඇතිවන මානසික වේදනාව තවත් හුලකින් පහරනු ලද්දෙකු මෙන් දැනෙන බවයි (සං.නි., IV, සල්ල සුත්ත, 394). කායික පීඩාකාරී වේදනාව ඉන්ද්‍රියානුසාරීව ලැබෙන සැබෑ වේදනාව වන අතර ඒ තුළින් ඇති වන මානසික වින්දනය කායික වේදනාව සඳහා මානසික ප්‍රතිචාර වශයෙන් ඇති වන්නකි. එහෙත් එය කායික වේදනාව තරම්ම බලවත් බව සූත්‍රයේ දක්වා තිබෙන වචන තුළින් පැහැදිලි වේ. සාමාන්‍යයෙන් චිත්තවේග ප්‍රතිචාර මිහිරි/අමිහිරි (pleasantness/unpleasantness), සන්සුන්/විශ්මය (calm/excitement) හා ශාන්ත/ පීඩිත (relaxation/ tension) වශයෙන් පැතිකඩ තුනක එකතුවක් වශයෙන් දැක් වේ. මෙය බුදුදහමේ දැක්වෙන සොමනස්ස, දොමනස්ස, උපෙක්ඛා යන මානසික තත්ත්වයන්ට සමාන වශයෙන් දැක්විය හැකිය. එයට හේතුව මෙම මනෝභාවයන් ඍජුවම ඉන්ද්‍රිය ප්‍රතිචාර වශයෙන් නොව ඉන්ද්‍රිය ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් පසුව ඇතිවන ද්විතීයික ගණයේ මානසික තත්ත්වයන් වීමය. එබැවින් මෙම මානසික ස්වරූපයන් චිත්තවේග වශයෙන් දැක්විය හැකිය. මේ අනුව වේදනා හා සංඛාර වශයෙන් ගැනෙන මානසික ස්වරූපයන් චිත්තවේග මගින් ඉටුකරන කාර්යයන් හා බොහෝ සෙයින් සැසඳෙන බැවින් චිත්තවේග ගණයෙහිලා සැලකිය හැකිය. තරහ චිත්තවේගයක් වශයෙන් සැලකෙන බැවින් සංඛාර යටතේ රාග, දෝස, මෝහ ක්‍රියාත්මක වන බැවින් එය ද චිත්තවේග ගොඩට ඇතුළත් කළ හැකිය (Tse-fu kuan, 2008: 27). එසේම මෙම චිත්තවේග ස්වරූපී මනෝභාවයන් තුළින් ප්‍රපඤ්ච, ආසව, අනුසය මූලික කරගත් ගැඹුරු මානසික පසුබිමක් පුද්ගල මනසේ ක්‍රියාත්මක වන අයුරු ද ඒ තුළින් පුද්ගලයා විවිධ මානසික ගැටුම් හා සංකූලතාවලට පත්වන ආකාරයද බෞද්ධ විෂයපථයට අනුරූපව මැනවින් දක්වා තිබේ.

එසේම පුද්ගලයා වෙහෙසට පත් කරන චිත්තවේග පාලනයට මෙන්ම මුලින් උපුටා දැමීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම බුදුදහමේ සඳහන් කෙරේ. පෙර සඳහන් කළ සූත්‍රයේදී කායික වේදනාව ඇතැම් විට පාලනය කළ නොහැකි වුවත් මානසිකව ඒ තුළින් ඇති වන අමිහිරි වේදනාව පාලනය කළ හැකි දෙයක් බව දක්වා තිබේ. රහතන් වහන්සේට කායික පීඩාව ඇතත් ඒ තුළින් ඇතිවන මානසික පීඩනය

නැති බව දැක්වේ. එය මනස පුහුණු කිරීම තුළින් ඇති කර ගත යුත්තකි.

චිත්තවේග කළමනාකරණය, සමාධිය හා මනෝ චිකිත්සාව

සමාජ සම්බන්ධතා, රැකියාව, සෞඛ්‍යය, පවුල් ජීවිතය වැනි පුද්ගලයාගේ බොහෝ අංශ කෙරෙහි චිත්තවේග කළමනාකරණය වැදගත් වේ. මෙහි දී චිත්තවේග කළමණාකරණය යන්නෙන් පැති දෙකක් ගැන විමසිය හැකිය. පාලනය කර ගත යුතු තරහව වැනි චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීම හා ආදරය, සතුට වැනි චිත්තවේග දියුණු කර ගැනීම යනුවෙනි. කෙසේ වුවද චිත්තවේග කළමනාකරණය එතරම් පහසු නොවේ. එයට හේතුව එය ඉතා සංකීර්ණ මානසික තත්ත්වයක් බැවිනි. මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රය තුළ චිත්තවේග කළමනාකරණය ගැන වැඩි අවධානය යොමුවන්නේ 1990 වර්ෂයෙන් පසුව බව පෙනේ. ඉන් පසුව ඉතා වේගයෙන් මෙම ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ විවිධ පර්යේෂණ සිදු වූ අතර මේ වන විට මනෝවිද්‍යාව තුළ මෙය වැදගත් මාතෘකාවක් බවට පත් වී ඇත. මීට අමතරව ජීවවිද්‍යා, ප්‍රජානන, සංවර්ධන, පෞරුෂ, සායනික, සෞඛ්‍ය වැනි මනෝවිද්‍යාව හා සම්බන්ධ විවිධ ක්ෂේත්‍රවල චිත්තවේග කළමනාකරණය පිළිබඳ පර්යේෂණ සිදුකරමින් පවතී (Gross, 2015: 1-2).

බුදුදහම පුද්ගල මනස කේන්ද්‍ර කර ගෙන ප්‍රකාශයට පත් වූ දහමකි. බුදුදහම පරම නිෂ්ඨාව වශයෙන් සලකන නිර්වාණය ඍජුවම මනස මූලික කර ගෙන පවතින්නකි. එබැවින් ක්‍රමානුකූලව මනස දියුණු කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම මෙන්ම උපදෙස් බුදුදහමේ හඳුන්වා දී ඇත. මෙකී ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීමේ දී චිත්තවේග වශයෙන් හඳුනාගන්නා මානසික තත්ත්වයන් ද කළමනාකරණය කර ගැනීමේ හැකියාවක් ඇත. බුදුදහම සෑම විටම පුද්ගලයා සිය මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය නිරීක්ෂණය කිරීමට පුහුණු කරයි. එවිට පුද්ගලයාට සිතට එන අරමුණු හා සිත ඒවා කෙරෙහි දක්වන ප්‍රතිචාර හඳුනා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. එමගින් මානසික ගැටලු හඳුනාගැනීමට මෙන්ම තමාට අවශ්‍ය පරිදි සිත මෙහෙයවීමට හැකියාව ලැබේ. එහෙත් මේ සඳහා සිත ක්‍රමානුකූලව පුහුණු කළ යුතුය.

බෞද්ධ විමුක්ති මාර්ගය තුළ සමාධියට සුවිශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂා තුළ ද සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හා බල ධර්ම වශයෙන් සඳහන් වන තැන ද සති, ධම්ම විචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්මවල ද ප්‍රඥාවට පූර්වයෙන් ඇතිකර ගතයුතු තත්ත්වයක් වශයෙන් සමාධිය දක්වා තිබේ. බෞද්ධ ප්‍රතිපදාව තුළ ධ්‍යාන හා ප්‍රඥාව සමග සමාධිය ඍජුවම සම්බන්ධ වේ. සමාධිය පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් විසුද්ධිමාර්ගයේ (1960) කර්මස්ථාන නිර්දේශයේ සඳහන් වේ. එහි දක්වා ඇති පරිදි සමාධිය යනු කුසල් සිත් පිළිබඳ ඒකාග්‍රතාවයි. මෙහි දී චිත්ත-චෛතසිකයන් විසිරයාමට ඉඩ නොදී එක් අරමුණක පිහිටුවීම අදහස් කෙරේ. කෙසේ වුවද සමාධිය වර්ග කිරීමේ දී ලෞකික හා ලෝකෝත්තර වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වර්ගීකරණයක් වේ. සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල සඳහා වන සමාධිය ලෝකෝත්තර සමාධිය වන අතර කාම, රූප හා අරූප යන භූමිත්‍රයේ කුසල චිත්තයාගේ ඒකාග්‍රතාව ලෞකික සමාධියයි. ධ්‍යාන හෝ විමුක්තිය අරමුණු කර ගෙන සමාධිය දියුණු කිරීමේදී චරිතයට අනුකූලව කමටහනක් ගෙන භාවනාව ප්‍රගුණ කරයි. මෙහි දී ධ්‍යාන සිත් මතුවන්නේ නීවරණ යටපත් වන විටදීය. එවිට පුද්ගලයා තුළ සමාධිය දියුණු වන්නට පටන් ගනී. කෙසේ වුවද සාමාන්‍ය මානසික පැවැත්ම සඳහා සමාධියේ උපයෝගීතාවක් පවතීද යන්න විමසා බැලීම වැදගත් වේ. මෙහි දී විමුක්තිය අපේක්ෂා නොකරන එහෙත් සාමාන්‍ය ජීවිතය නිරවුල්ව පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා චිත්ත සමාධිය මෙම ක්‍රමයට අනුගතව වර්ධනය කළ හැකි බව පෙනේ.

සාමාන්‍ය පුද්ගලයාට ධ්‍යාන ලැබීම සඳහා භාවනාව පුරුදු කිරීමට අවශ්‍ය නොවිය හැකිය. එහෙත් සරල භාවනා ක්‍රම තුළින් චිත්ත සමාධිය දක්වා ගමන් කළ හැකිය. ආරම්භයේදී මෛත්‍රිය වුවද භාවනා අරමුණ වශයෙන් යොදා ගත හැකිය. ක්‍රමානුකූලව භාවනාව ප්‍රගුණ කරන විට නීවරණ වශයෙන් හැඳින්වෙන කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාදය, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්චකුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන මානසික තත්ත්වයන් පාලනය වීමට පටන්ගනී. මෙහිදී විශේෂයෙන් ව්‍යාපාදය වැනි නීවරණ යටපත් වීමෙන් ඍණාත්මක චිත්තවේගයක් වශයෙන් සැලකෙන තරහව පාලනය වේ. මෙහි තවත් විශේෂත්වයක් වන්නේ

මෛත්‍රිය යනු බෞද්ධ විග්‍රහයට අනුව ධනාත්මක චිත්තවේගයකි. ඒ අනුව ඍණාත්මක චිත්තවේගයක් පාලනය කිරීම සඳහා ධනාත්මක චිත්තවේගයක් යොදා ගත හැකිය. කරුණා, මුදිතා වැනි භාවනා ද මේ හා සමානව යොදා ගත හැකිය.

මීට අමතරව ත්‍රිවිධ ශික්ෂා වශයන් ගැනෙන සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වැඩීම තුළ වඩාත් ප්‍රායෝගිකව එදිනෙදා පැවැත්ම තුළින් සමාධිය ක්‍රමානුකූලව පුරුදු කරන අයුරු දක්වා තිබේ. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යනු ගිහි පැවිදි දෙපක්ෂයටම බුදුදහම මගින් හඳුන්වා දී තිබෙන අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවයි. එය පරිපූර්ණ වන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළිනි (ම.නි., I, චූළ වේදල්ල සුත්ත, 2006 ඃ 706). බෞද්ධ ප්‍රතිපදාව ආචාර ධර්ම පද්ධතියක් මත පිහිටා ආරම්භ කළ යුත්තකි. එබැවින් සීලය පදනම වශයෙන් සැලකේ. එය කිසියම් ආකාරයකට සමාජ සදාචාර ධර්මවලට අනුකූලව තම චර්යාවන් පවත්වා ගැනීමට කරනු ලබන පෙළඹවීමකි. පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා පුද්ගල චර්යාවද ඍජුවම බලපායි. සදාචාර විරෝධීව කටයුතු කරන පුද්ගලයා සිටින්නේ සැමවිටම පීඩනයෙනි. එබැවින් බුදුදහම සැම විටම සීලවන්ත වීම අගයයි. එසේම චර්යාව නිවැරදි කර ගැනීම සඳහා පුද්ගලයා පුහුණු කරයි. එබැවින් බුදුදහම පුද්ගලයාගේ චර්යාව සහ මානසිකත්වය අතර ඍජු සම්බන්ධතාවක් දකී. සමාධි යන ව්‍යවහාරය තුළින් නිරූපණය කර තිබෙන්නේ පුද්ගල චර්යාව නිවැරදි වන විට ඇතිවන්නා වූ චින්තන පරිවර්තනයයි.

ම.නි. මහාචත්තාරීසක සූත්‍රයේ මේ පිළිබඳ පැහැදිලි විස්තරයක් ඇතුළත් වේ. (ම.නි., III, 2006, 212-222). මෙම සූත්‍රය ආරම්භ කරන්නේම ''මහණෙනි තොපට නිර්දෝෂ වූ මාර්ග සම්මා සමාධිය, සප්‍රත්‍ය කොට සපරිවාර කොට දෙසන්නෙමි'' යනුවෙනි. එහි දී සම්මා සමාධිය වශයෙන් දක්වා තිබෙන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති යන සෙසු අංග හත තුළින් සිතෙහි ඇතිවන ඒකාග්‍රතාවයි. මේ අනුව සමාධිය ඇතිවීම සඳහා පිළිවෙළින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග උපයෝගී වන ආකාරය පැහැදිලි වේ.

මෙහි ආරම්භයේදීම පුද්ගලයාගේ දෘෂ්ටිය නිවැරදි කිරීම සිදු කරයි (සම්මා දිට්ඨි). ඒ අනුව දානයේ විපාක නැත, හෝමයේ විපාක නැත, හොඳ නරක ක්‍රියාවල විපාක නැත, මෙලොව පරලොව කියා දෙයක් නැත. මව, පියා කියා කෙනෙක් නැත ආදී වශයෙන් දෘෂ්ටිවාද දහයක් දක්වා තිබේ. සමාධිය ඇති කර ගැනීම සඳහා මෙම මතවාදවලින් ක්‍රමානුකූලව මිදීම අවශ්‍ය වේ. එහි සම්මා සංකප්ප යටතේ කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා යන සංකල්ප වෙනුවට නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, අවිහිංසා යන සමාජ හිතකර සිතිවිලි වර්ධනය කර ගත යුතු ආකාරය පෙන්වා දෙන අතර සම්මා වාචා යටතේ වචනය නිවැරදි කර ගැනීමත් සම්මා කම්මන්ත යටතේ ප්‍රාණඝාතය, සොරකම් කිරීම, කාමයේ වරදවා හැසිරීම වැනි සමාජ සදාචාරයට ඍජුවම බලපාන පුද්ගල හැසිරීම් නිවැරදි කර ගැනීමට මග පෙන්වන අතර අනුන්ගේ ලාභය නැසීම, අයුතු ලෙස ලාභ ඉපයීම වැනි මිථ්‍යා ආජීවයෙන් වෙන්වීම සම්මා ආජීවයෙන් දක්වා ඇත. සම්මා වායාමයත් සම්මා සතියත් මෙම මාර්ගය තුළ පුද්ගලයා රඳවා තබා ගැනීමට උපකාර කරයි. මෙම සෑම අංගයකම 'සම්මා' යනුවෙන් දැක්වෙන නිවැරදි හැසිරීම් සහ සිතුවිලි ඇති කර ගැනීම සඳහා සම්‍යග් දෘෂ්ටිය අවශ්‍ය වේ. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ මෙම මාර්ගය තුළ දී පුද්ගලයාගේ සමස්ත කායික හා මානසික චර්යා පද්ධතියම වෙනස් කිරීමට ක්‍රමවේදයක් ඉදිරිපත් කර ඇති බවයි. එබැවින් මෙය කිසියම් ආකාරයකට ඍණාත්මක චින්තන පද්ධතියක් වෙනුවට ධනාත්මක සිතුවිලි ආදේශ කිරීමක් ලෙස ද හැඳින්විය හැකිය.

කෙසේ වුවද ත්‍රි ශික්ෂාව තුළ සමාධිය යටතේ සම්මා වායාම, සම්මා සති හා සම්මා සමාධි යනුවෙන් කරුණු තුනක් සාකච්ඡා කරයි. පුද්ගලයාගේ සිතිවිලි හා චර්යාවන් නැවැත්විය නොහැකිය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේදී ඒ සඳහා විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේයක් අනුගමනය කරමින් සාවද්‍යයැයි සම්මත චර්යා හා චින්තනය වෙනුවට නිරවද්‍ය චර්යා ආරෝපණය කිරීමට කටයුතු කර තිබේ. මෙම හැකියාව පහසුවෙන් ඇති කර ගත නොහැකි අතර ක්‍රමානුකූලව පුහුණුවක් තුළින් ඇති කර ගත යුත්තකි. එබැවින් සතිමත්බව සමස්ත ප්‍රතිපදාව තුළම ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. සති හා සමාධි යන්න අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සමීප බව ඉන්ද්‍රිය හා බල ධර්මවලින් ද පැහැදිලි වේ. ත්‍රිවිධ ශික්ෂා හා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දැක්වීමේදී සතිය දක්වා තිබෙන්නේ සමාධියට පූර්වංගම හා ඒ තුළම පවතින්නක් ලෙසය.

සමාධිය යටතේ සාකච්ඡා වන සතිමත් බව වර්ධනය කිරීම චිත්තවේග කළමනාකරණ සඳහා යොදා ගත හැකි ඉතා සාර්ථක ක්‍රමවේදයකි. එළඹි සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීම (සති සම්පජඤ්ඤා) බෞද්ධ ශික්ෂණ මාර්ගය පුරාම අවශ්‍ය සාධකයකි. සිහිය යනු ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය කළ යුතු දෙයකි. එය වර්ධනය කළ විට පුදගලයාගේ කායික හා මානසික සියලු ක්‍රියාකාරිත්වය සිදුවන මොහොතේම එම පුද්ගලයාටම නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. එම නිරීක්ෂණයම පුද්ගලයා තුළ ඇතිවන අයහපත් චිත්තවේග හෝ චර්යා පාලනය කර ගැනීමට උපකාර වන බව මනෝවිද්‍යාත්මකව පිළිගත් සත්‍යයකි. සතිය ප්‍රගුණ කළ යුතු ආකාරය ඉතා පැහැදිලි ලෙස සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දක්වා ඇත (ම.නි.,I, සතිපට්ඨාන සුත්ත, 2006). එහි දී ක්‍රමානුකූලව සතිය පුහුණු කිරීමේ ක්‍රම ගණනාවක් හඳුන්වා දී ඇත. මෙහිදී සිහිය ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වන ආකාරය ප්‍රධාන කොටස් හතරකට පහත පරිදි දක්වා ඇත. කය පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීම (කායානුපස්සනාව), වින්දනයන් මෙනෙහි කිරීම (වේදනානුපස්සනාව), සිත් මෙනෙහි කිරීම (චිත්තානුපස්සනාව) සහ මානසික තත්ත්වයන් මෙනෙහි කිරීම (ධම්මානුපස්සනා).

චිත්තවේග කළමනාකරණයේදී කායානුපස්සනාව සායනිකව යොදා ගත හැකි ආකාරය මේ වන විට තහවුරු කර ඇත (Bruno A. Cayoun, Sarah E. Francis, Alice G. Shires, 2019). චිත්තවේග මානසිකව ඇතිවන්නක් වුවද චිත්තවේග ප්‍රකාශවීමේදී එහි කායික පැතිකඩක් ද ඇත. බියට පත්වූ පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයෙන් ඔහුගේ බිය ප්‍රකාශයට පත්වේ. ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාව හරහා ඇති වූ ප්‍රවණතාව මත කය හා මනස අතර ඇති සම්බන්ධය ද ඒ තුළින් පුද්ගලයාගේ කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා කය හා මනස යන දෙකම අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධ වන බව අපරදිග මනෝවිද්‍යාව මෙන්ම වෛද්‍ය විද්‍යාව දැන් පිළිගනී. එබැවින් සතිපට්ඨාන ක්‍රමය තුළ ආරම්භයේදීම කායානුපස්සනාව පුරුදු කිරීමෙන් පුද්ගලයාට සිය ශරීරය පිළිබඳ අවධියෙන් සිටීමට පුරුදු වේ. එනම් චිත්තවේග ඇතිවන අවස්ථාවලදී ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්කම් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකියාවක් ලැබේ. එමගින් එය සාමාන්‍ය ස්වභාවයක් බව වටහා ගැනීමට හැකි වේ. උදාහරණ වශයෙන් බිය, කේන්තිය හෝ දුක වැනි චිත්තවේග ඇතිවූ විට එහි ශාරීරික ප්‍රතිචාර වශයෙන් පපුව

හිරවීම, මාංශපේෂිවල හිරවීම, කලබලකාරී ස්වභාවය, මගහැරයාමේ අවශ්‍යතාව, මුහුණේ සිදුවන වෙනස්කම්, ඇතැම්විට කේන්තිය පාලනය කර ගැනීමට නොහැකිවීම නිසා බඩුබාහිරාදියට හානි කිරීම්, පහරදීම්, තමාටම හානි සිදුකර ගැනීම වැනි විවිධ ප්‍රතිචාර ඇති විය හැකිය. දුක වැනි චිත්තවේගවලදී ශාරීරික ප්‍රතිචාර පැහැදිලිවම හඳුනා ගත හැකිය. කායානුපස්සනාව ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් එකී ශාරීරික වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීමට සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැනි ඇතැම් චර්යාවන් පාලනය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

කායානුපස්සනාවෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ වර්තමාන මොහොතේ ශරීරය පිළිබඳ මනා සිහිකල්පනාව ඇති කිරීමයි. කායික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දැනුවත්භාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉන්ද්‍රිය සංයමද අවශ්‍ය වේ. සුපරීක්ෂාකාරීව සිටීමෙන් මානසික විචල්‍යතාවන්ට අනුරූපව සිදුවන කායික වෙනස්නම් හඳුනාගත හැකිය. ආරම්භයෙදී මෙය තරමක් අපහසු කාර්යයක් විය හැකිය. නමුත් දිගින් දිගටම පුහුණු කිරීම තුළින් මෙය ප්‍රගුණ කළ හැකිය. කණුවක බැඳ සිටින වන සතුන් හය දෙනෙකු පැන යාමට උත්සාහ කළත් කණුවට බැඳීම නිසා එය කළ නොහැකිය. අන්තිමට උන් බැඳ ඇති කණුව අසල වාඩි වී හෝ වැතිර සිටිති. එපරිද්දෙන් යමෙක් කය පිළිබඳ සිහිය දියුණු කළ හොත් වන සතෙකුට මෙන් සිය ඉන්ද්‍රියයන් සංසිඳෙයි (S. IV, PTS: 198) දක්ෂ රියදුරෙකු තමා කැමති තැනට රථය පදවන්නා සේම, කය පිළිබඳ සිහිය ඉතා පහසුවෙන් ගැඹුරු සමාධිය වර්ධනය වීමට හේතුවන බව කායගතාසති සූත්‍රයේ පැහැදිලි කරයි (ම.නි.,III, කායගතාසති සුත්ත, 2006). කය පිළිබඳ සිහිය ප්‍රීතියට හේතු වන බව ත්‍රිපිටකයේ බොහෝ ස්ථානවල සඳහන් වේ. කෙසේ වෙතත්, කය පිළිබඳ සිහිය පුරුදු කිරීම සතර සතිපට්ඨානය සඳහා පදනමකි.

ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාවේදී ද අවධානය පුහුණුව වර්ධනය කිරීමට ශරීරය භාවිත කරයි. (V. Segal, J.M.C. Williams, and J.D. Teasdale., 2002:110-111) ආරම්භයේ දී අවධානය පුහුණුව කිරීම සඳහා ශරීරය භාවිත කිරීමේ වැදගත්කම මෙහි දී සඳහන් කරයි. ශරීරය පිළිබඳ අවධානය ගැඹුරින් පුහුණු කිරීමෙන්, චිත්තවේග සමග කටයුතු කිරීමට වඩා හොඳ ක්‍රමයක් ඉගෙන ගත හැකිය. දුක හෝ බලාපොරොත්තු සුන්වීම වැනි සිතුවිලි මානසික සංකුලතා ලෙස

පමණක් නොව ශරීරයේ වේදනා ලෙසද ප්‍රකාශ කළ හැකිය. පපුවේ බර ගතිය හෝ උරහිස්වල තද ගතිය ඇතැම් විට අපට සම්පූර්ණයෙන්ම නොදැනෙන ප්‍රබල හැඟීමක් ඇති බව සංඥා කරයි. කායානුපස්සනාව යටතේ දක්වා ඇති ආනාපානසතිය, සතර ඉරියව් පිළිබඳ සිහිය, ශරීරයේ සෑම ක්‍රියාකාරිත්වයක් පිළිබඳව සතිමත්වීම දක්වා ඇති කොටස් සෑම පුද්ගලයෙකුටම පුරුදු කළ හැකිය. කෙනෙකුගේ අවශ්‍යතාවට අනුව ඉහත එකක් මුල්කර ගෙන අභ්‍යාසය ආරම්භ කළ හැකිය. නමුත් ආරම්භයේදී පුද්ගලයාට හුස්ම ගැනීමේ සිහිය සහ ඉරියව් ගැන මෙනෙහි කිරීම වඩාත් ඵලදායී වේ.

හුස්ම පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම ආතතිය අඩු කිරීමේ වඩාත් ඵලදායී ක්‍රමයකි. විද්‍යාත්මක සාක්ෂිවලට අනුව ශරීරයේ ආතති ප්‍රතිචාර අඩු කිරීමේ මූලික ස්වභාවික ක්‍රමය වන්නේ සානුකම්පිත ස්නායු පද්ධතියේ ආතතිය ඇති කරන ක්‍රියාවට ප්‍රතිරෝධය දැක්වීම සඳහා parasympathetic ස්නායු පද්ධතිය සම්බන්ධ කිරීමයි. හුස්ම යනු පැරසිම්පැතටික් ස්නායු පද්ධතිය සක්‍රීය කිරීමට ඇති ඍජු මාර්ගයයි. සවිඥානික ගැඹුරු රිද්මයානුකූල හුස්ම ගැනීම ශරීරයට බලපෑමක් ඇති කරන අතර හෘදස්පන්දනය විධිමත් කිරීමටත්, මනස සන්සුන් කිරීමටත්, ආශ්වාස සහ ප්‍රශ්වාස සංවේදනය දෙසට අවධානය යොමු කිරීමටත් උපකාරී වේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හෙවත් ආනාපානසති භාවනාව පුහුණු කිරීම සඳහා විශේෂිත වූත් නිශ්චිත වූත් ඉරියව්වක් නියම කර තිබේ. විසුද්ධිමාර්ගයේ දී හුස්ම කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කර තිබේ.

මෙලෙස කායික ඉරියව් සහ ක්‍රියාකාරකම් ගැන සිහියෙන් යුක්ත මෙනෙහි කිරීම ද සිහිය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා උපකාරී වේ. කායික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටීමෙන් සිහිය වර්ධනය වනවා පමණක් නොව මනසේ ආතතියද විශාල ලෙස අඩුවේ. එදිනෙදා ජීවිතය තුළ නිවැරදිව ඉරියව් හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ඉරියව් තුළින් ඇතිවන ආතතියෙන් මිදිය හැකිය. භික්ඛු අනාලයෝ (2003) අවධාරණය කරන්නේ සතර ඉරියව් විවිධ මානසික තත්වයන්ට සම්බන්ධ කර තිබීමෙන් කරන තවත් හැකියාවක් නම්, මනෝභාවයන් සහ ඇවිදීම, වාඩි වීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය අතර අන්තර් සම්බන්ධතාව නිරීක්ෂණය කිරීමයි. එවැනි නිරීක්ෂණයකින්

කෙනෙකුගේ කායික හැසිරීම්වලින් මනස ප්‍රතික්‍රියා කරන ආකාරය සහ කායික තත්වයන් මනසට බලපාන ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත්භාවයක් ඇති වේ. කෙටියෙන් කිවහොත් කායික ඉරියව් සහ මනසෙහි පිහිටීම අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් එකිනෙකට සම්බන්ධ වන අතර, තමාව පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් කෙනෙකු අනෙකා පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ද වැඩි කරයි. මේ ආකාරයෙන්, ඉරියව් හතර ගැන මෙනෙහි කිරීමෙන් ශරීරයේ මනස සමග ඇති අන්තර් සම්බන්ධතාව විමර්ශනය කළ හැකිය.

බිය, කේන්තිය වැනි චිත්තවේග පුද්ගලයා ආතතියට පත්කරයි. එවිට පුද්ගලයාගේ මාංශ පේශි ඉතා දැඩි වෙහෙසට පත් වනු ඇත. වෙහෙසට පත් වූ මාංශ පේශි ශාරීරික වේදනාවන් ඇති කරයි. යමෙකු සිහියෙන් හුස්ම ගැනීම සහ ඇවිදීම පුරුදු කරන විට මාංශ පේශි ලිහිල් වේ. එය ඍජුවම මානසික පීඩාවන් ඉවත් කරයි. යමෙකු වාඩි වී සිටීම, සිටගෙන සිටීම සහ නිදා ගැනීම වැනි වෙනත් ඉරියව්වලින් සිටින විට, ඔහු මාංශ පේශි ලිහිල්ව තබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. නිදා ගැනීමට සූදානම් වන විට, ඔහු ගැඹුරු හුස්මක් ගැනීමට පුරුදු විය යුතු අතර පසුව මාංශ පේශි ලිහිල් කළ යුතුය, බොහෝ මිනිසුන් ආතතිය හේතුවෙන් නින්දට යන විට පවා ඔවුන්ගේ ශරීරය තද කර ගනී. සිහිකල්පනාවෙන් නිදා ගැනීමෙන් කෙනෙකුට සුව පහසු ගැඹුරු නින්දක් ලබා ගත හැකිය.

වේදනා පිළිබඳ සිහිය දියුණු කිරීම (වේදනානුපස්සනා) ද චිත්තවේග සමග ගනුදෙනු කිරීමේ දී ඉතා වැදගත් වේ. චිත්තවේග බිහිකිරීම සඳහා පුද්ගලයා අරමුණු පිළිගන්නා ආකාරය ඉතා වැදගත් වේ. එහි දී සොමනස්ස, දොමනස්ස, උපෙක්ඛා වශයෙන් කරනු ලබන වින්දනයට සාපේක්ෂව චිත්තවේගයන්ගේ ස්වරූපය තීරණය වේ. අරමුණු සමග ඇලීම හෝ ගැටීම මත චිත්තවේග ජනනයවීම සිදු වේ. අරමුණ සමග ගැටීමේ දී කේන්තිය, බිය, පිළිකුල වැනි චිත්තවේග ඇති වේ. වේදනානුපස්සනාව තුළින් සිදුකරන්නේ පුද්ගලයා විසින් මෙලෙස අත්දකින ප්‍රසන්න හෝ අප්‍රසන්න වේදනා පිළිබඳ අවදිමත්භාවය පුරුදු කිරීමයි. එවිට ඔහුට අරමුණු තුළින් හටගන්නා වේදනාවන් එම මොහොතේම හඳුනා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙන අතර එවිට අරමුණ සමග නොගැටී එම අරමුණු පිළිබඳ නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකියාවක්

ලැබේ. එවිට එම අරමුණු තුළින් ඇතිවන චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට හෝ ප්‍රතිචාර නොදක්වා සිටීමට හෝ නොගැටී සිටීමට හැකියාව ලැබේ.

ශාරීරික සංවේදනයන්, හැඟීම් සහ සිතුවිලි වැනි තත්වයන් ඉතා සංකීර්ණ වේ. වේදනාවන් ගැන මෙනෙහි කිරීමේ බෞද්ධ පිළිවෙතෙහි ප්‍රධාන පරමාර්ථය වන්නේ කිසිඳු විනිශ්චයකින් තොරව වේදනා පවතින ආකාරයටම නිරීක්ෂණය කිරීමයි. බොහෝ විට, ආතතියෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකු සෑම විටම චිත්තවේගීව දුක් විඳි. කාලයෙන් කාලයට විවිධ හැඟීම් මතුවීම සහ නැවැත්වීම, කේන්ති යාම, කලබල වීම, විවේක ගැනීමට නොහැකි වීම, තනිකම හා හුදකලාව යන හැඟීම ඉන් කිහිපයකි. යමෙකු වේදනා පිළිබඳ සිහිය පුරුදු කරන විට, ඔහුට වේදනාවන් ඇති වන ආකාරය, ඒවා පවතින ආකාරය සහ එවැනි හැඟීම්වල බලපෑම සහ ඒවා අතුරුදහන් වන ආකාරය හඳුනාගත හැකිය. යමෙකු මෙය ප්‍රගුණ කළ විට, ප්‍රසන්න, අප්‍රසන්න හෝ මධ්‍යස්ථ හැඟීමක් මනසේ ඇති වූ විට එය දැනගත හැකිය.

චිත්තානුපස්සනාව යටතේ පැහැදිලි කරන්නේ පුද්ගලයාට සිය සිත, මනස පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම පුරුදු කිරීමයි. මෙහි දී පුද්ගලයාට තමාගේ මනස දැකීමට පුහුණු කරයි. බෞද්ධ විග්‍රහයට අනුව රාග, ද්වේශ, මෝහ වශයෙන් හා මෙම තත්ත්වයන්ගෙන් මිදුණු සිත් ද හඳුනා ගැනීමට පුද්ගලයා මෙහෙයවයි. සාමාන්‍යයෙන්, චිත්තවේගීව පීඩාවට පත් පුද්ගලයෙකුගේ මානසික තත්ත්වය සමබර නොවේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කාම (සරාග), ක්‍රෝධ (සදෝස), මුළා වූ (සමෝහ) සහ වික්ෂිප්ත (වික්ඛිත) යන අයහපත් මානසික තත්ත්වයන් හතරක් පෙන්වා දෙයි. මෙවැනි සිතිවිලි සාමාන්‍ය පුද්ගලයාගේ මනස තුළ ඇති වන නමුත් චිත්තවේගීව ආතතියට පත් වූවකුගේ සිතුවිලි හා සසඳන විට ඒවා සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් ය. යමෙකු මනස පිළිබඳ මෙනෙහි කිරීම වර්ධනය කරන විට මනසේ සිතුවිලි ඇතිවන ආකාරය සහ ඒවාට මනස ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය පැහැදිලිව හඳුනාගත හැකිය. බාහිර පරිසරයෙන් බොහෝ විට ලැබෙන උත්තේජ පුද්ගලයාගේ චිත්තවේග කැලඹීමට හේතු වේ. එහෙත් ඇතැම් උත්තේජ පාලනය කළ නොහැක. මන්ද සමාජ සන්දර්භය ස්වභාවිකවම ආතති සහගත වේ. පවුල් ප්‍රශ්න, රැකියා ස්ථානයේ කැලඹීම්, යම් යම්

රෝගාබාධවලට ලක් වීම පුද්ගලයාගේ ජීවිත කාලය තුළ වැළැක්විය නොහැක. කෙනෙකුගේ ආත්ම අභිමානය පවත්වා ගැනීම සඳහා ස්වයං රැවටීමේ පුරුද්ද බොහෝ විට මුල් බැස ගෙන ඇති අතර, නිවැරදි ස්වයං දැනුවත්භාවය වර්ධනය කිරීමේ පළමු පියවර වන්නේ සැඟවුණු හැඟීම්, චේතනාවන් සහ නැඹුරුතාවන් ක්ෂණිකව යටපත් නොකර මනසේ පවතින බව අවංකව පිළිගැනීමයි. සමාජ සංකල්ප නිසා රාගය, ක්‍රෝධය, ද්වේෂය ආදී සිතුවිලි හටගන්නා බවත් ඒ සිතුවිලි තමාව ආතතියට පත් කරන බවත් තේරුම් ගත් විට අයහපත් චිත්තවේගවලින් ඇතිවන ආතතියෙන් මිදී සිටිය හැකිය.

ධම්මානුපස්සනාව නීවරණ, පඤ්චස්කන්ධය, සළායතන, සප්තබොජ්ඣංග හා චතුරාර්ය සත්‍ය මෙනෙහි කිරීම සඳහා වෙන්කර ඇත. මෙහි නීවරණ, සළායතන චිත්තවේග බිහිවීමෙහිලා විශේෂයෙන් මූලික වේ. මනසෙහි නීවරණ ප්‍රබල වූ විට පුද්ගලයාට තමාගේ මනස නිවැරදිව දැකීමට නොහැකිය. මනස පිළිබඳව අවදියෙන් පසුවන විට කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද වැනි සිතුවිලි ඇති වන ආකාරය නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. ඇස රූපය වැනි ආයතන පිළිබඳ අවධානයෙන් පසුවන විට ඉන්ද්‍රිය සහ අරමුණු මුනගැසුණු විට ඒ තුළින් මනසේ සිතිවිලි ඇති වන ආකාරය හා නැතිවන ආකාරය නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. ක්‍රමානුකූලව මනස තුළ සතිය පුහුණු කරන්නේ නම් චිත්ත හා චෛතසික ක්‍රියාවලිය වටහා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙන අතර එමගින් අහිතකර සිතිවිලි නියාමනය කිරීමට හැකියාවක් ලැබේ.

සමෝධානය

චිත්තවේග ඇතිවීම ස්වාභාවික සිදුවීමක් බව මෙහි ආරම්භයේදීම සඳහන් කර ඇත. මානවයාගේ පැවැත්ම සඳහා චිත්තවේග අවශ්‍ය වේ. එහෙත් ඇතැම් සෘණාත්මක චිත්තවේග පාලනයකින් තොරව ප්‍රකාශයට පත්වීමේදී පුද්ගලාට මෙන්ම සමාජයට ද හානිකරය. එබැවින් කේන්තිය වැනි චිත්තවේග පාලනය ඉතා වැදගත් වේ. එබැවින් බුදුදහම චිත්තවේග ඇතුළු සියලු අයහපත් සිතුවිලි පාලනය මෙන්ම මුලිනුපුටා දැමීම සඳහා විවිධ ආකාරයෙන් උපදෙස් හා ශිල්පීය ක්‍රම හඳුන්වා දී තිබේ. ද්වේෂය, වෛරය, ක්‍රෝධය වෙනුවට මෛත්‍රිය, කරුණාව වැනි සිතිවිලි පුරුදු කිරීමට මගපෙන්වා

දේ. කුසල් සිත්වල එකඟතාව සමාධිය යැයි දක්වා ඇති බැවින් විශේෂයෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග තුළ දී අකුසල් වෙනුවට කුසල් වැඩිය යුතු ආකාරය මැනවින් පෙන්වා දී ඇත. සතිමත්බව මූලික කර ගෙන ආරම්භ වන මෙම ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙළ තුළින් පුද්ගලයාගේ බාහිර හා අභ්‍යන්තර සියලු ක්‍රියාකාරිත්වයන් සියුම් ලෙස නිරීක්ෂණය කෙරේ. ඒ තුළින් පුද්ගලයාට බාහිර අරමුණු කෙරෙහි සිය මනස ප්‍රතික්‍රියා දක්වන ආකාරයත් එය මූලික කරගෙන චිත්තවේග බිහිවන ආකාරයත් අවබෝධ වේ. එමගින් අයහපත් චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමටත් යහපත් චිත්තවේග වර්ධනය කර ගැනීමටත් අවස්ථාව උදාවේ.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

මජ්ඣිම නිකාය., I,II,III, (2006). බු.ජ.ත්‍රි.

සංයුත්ත නිකාය, IV, (2006). බු.ජ.ත්‍රි

සිංහල විසුද්ධිමාර්ගය (1960). (සංස්.) මාතර ශ්‍රී ධර්මවංශ ස්ථවිර, සිරිමංගල පරිවෙණාධාර සමිතිය.

Adam Murray, (2016). *AN ESCAPE FROM ANGER AND OTHER BUDDHIST CONTRIBUTIONS TO THE PHILOSOPHY OF EMOTIONS*. Department of Philosophy (In partial fulfillment of the requirements For the degree of Master of Arts) Fort Collins, Colorado: Colorado State University.

Anālayo (2003). *Satipaṭṭhāna; The direct path to realization*, Kandy: BPS.

Bruno A., Cayoun Sarah E., Francis & Alice G. Shires (2019) *The clinical handbook of mindfulness-integrated cognitive behavior therapy*: a step-by-step guide for therapists Hoboken, NJ : Wiley-Blackwell.

Daniel Goleman. (1996). *Emotional Intelligence*: Why It Can Matter more than IQ. Bloomsbury.

De Silva, Padmasiri (2017.) *Emotions and The Body in Buddhist Contemplative Practice and Mindfulness-Based Therapy Pathways of Somatic Intelligence*. Springer Nature.

De Silva, Padmasiri. (2006). *The Psychology of Emotions in Buddhist Perspective*. BPS Online Edition.

De Silva. Padmasiri (2018). *The Psychology of Emotions and Humour in Buddhism Springer Nature*. Switzerland:

Ekman, Paul (1992). '*Are There Basic Emotions*?' Psychological Review. Vol.99, No. 3, 550-553.

Emotion Regulation Training, and Cognitive Behavioral Therapy. Springer Science+Business Media, LLC, 85-106.

Encyclopedia of Buddhism (1990). Government of Sri Lanka.

Encyclopedia of Psychology (2000). American Psychological Association.

Grossa, James J. (2015). '*Emotion Regulation*: Current Status and Future Prospects.' Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory. 26: 1–26.

James, William (1890). *The Principles of Psychology*. Encyclopedia Britannica, Inc.

Jon Kabat-Zinn (2011) S*ome reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps, Contemporary Buddhism*, 12:1, 281-306

Macklem, G.L. (2011). *Evidence-Based School Mental Health Services: Affect Education*, 85

Moors, Agnes (2009). '*Theories of emotion causation: A review*', Cognition & Emotion, 23: 4, 625 – 662.

Oxford English dictionary (2005). Oxford University Press.

Segal, Z.V., Williams, J.M.C. & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: A Division of Guilford publications.

Tse-fu kuan, (2008). *Mindfulness in early Buddhism*: new approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese, and Sanskrit. Sources Routledge. 2 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon OX14 4RN.