

Psychotherapeutic use of Buddhist meditation

බෞද්ධ භාවනාවේ මනෝ චිකිත්සාමය භාවිතය

Karapikkada Sobitha

කරපික්කඩ සෝභිත හිමි

බෞද්ධ භාවනාවේ මනෝ චිකිත්සාමය භාවිතය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමට ප්‍රථම “මනෝ චිකිත්සාව” යනු කුමක්දැයි විමසීම වැදගත් වේ. මෙහි දී මනෝ චිකිත්සාව නිර්මාණය වන්නේ බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවට අදාළව එහි ශාඛාවක් ලෙසිනි. ඒ අනුව මනෝ චිකිත්සාව තුළ මූලික වශයෙන් අංශ දෙකක් දැකගත හැකි වේ. එනම්, මනෝරෝග චිකිත්සාව හා දේහ චිකිත්සාව යනුවෙනි. මෙහි මනෝරෝග චිකිත්සාව යනු මනෝවිද්‍යාත්මක මූලයකින් හටගන්නා වූ මානසික රෝග පිළිබඳ මැදිහත් වීමයි. කායික රෝග පදනම්ව නිර්මාණය වන්නා වූ මානසික රෝග පිළිබඳව සිදුකරන්නා වූ මැදිහත්වීම දේහ චිකිත්සාව තුළින් සිදු වේ. මෙහි දැක්වෙන මනෝරෝග චිකිත්සාව තුළ ඖෂධ හා ශල්‍ය කර්ම භාවිතයෙන් තොරව මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයන් ඔස්සේ ප්‍රතිකාර කිරීම සිදුකරනු ලබයි. නමුත් දේහ චිකිත්සාව තුළ ඖෂධ වර්ග මෙන් ම ශල්‍ය කර්මයන් සිදුකිරීම ද දැකගත හැකි වේ.

මනෝචිකිත්සාව සඳහා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් යෙදෙන්නේ *Psyhiarty* යන පදයයි. මෙය *Psyche* (සයිකි) සහ *Therapeuein* (තෙරපෙයුයින්) යන ග්‍රීක වචනයන්ගෙන් බිඳී අවුත් සැකසී ඇති බව නිරූපිත විද්‍යාවට අනුව පෙන්වා දිය හැක. *Psyche* (සයිකි) යන පදය ග්‍රීක භාෂාවේ භාවිත වන්නේ “ආත්මය” නැතහොත් “මනස” හැඳින්වීම සඳහා ය. ග්‍රීක දර්ශනය ආත්මය හා මනස සමානාර්ථයෙන් සලකා ඇත. තෙරපෙයුයින් ලෙස සඳහන් කොට ඇත්තේ සුවපත් කිරීම හෙවත් රැකබලා ගැනීම යන්නයි.¹ මේ අනුව මනෝ චිකිත්සාව තුළින් පුද්ගල මනස සුවපත් කිරීම අපේක්ෂා කොට ඇත. මේ පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අධ්‍යයනයේ දී මනෝ චිකිත්සාව තුළ බුදුසමය යොමු වන්නේ මනෝ රෝග චිකිත්සාව විෂයෙහි පමණක් වේ. දේහ චිකිත්සාව විෂයෙහි බුදුසමයේ මැදිහත්වීමක් දක්නට නොමැත. මේ අනුව මනෝරෝග චිකිත්සාව විෂයෙහි සුවිශේෂී වූ ප්‍රවේශයන් ඔස්සේ බුදුසමය තුළ සාකච්ඡා වන අයුරු දැකගත හැකි ය.

මෙහි දී ද “මනෝ රෝග චිකිත්සාව” යනු කුමක්දැයි පුළුල්ව අවබෝධ කොට ගැනීම වටී. බටහිර මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශන විෂය ක්ෂේත්‍රය තුළ මේ පිළිබඳ බොහෝ අරුත් දැක්වීම් හමු වේ. මූර්ති මේ සඳහා ලබා දෙන්නා වූ නම වන්නේ “මනෝ ප්‍රතිකාර විද්‍යාව” යන්නයි.² මානසික අක්‍රමතාවන්ට හෝ දුස්සමායෝගයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේලා යම් යම් මනෝවිද්‍යාත්මක ශිල්ප ක්‍රම භාවිතා කිරීම මනෝරෝග චිකිත්සාව නම් වන බව ඔහු දක්වයි. එසේම මනෝ චිකිත්සාව තුළ මානසික රෝගී තත්වයන්ට ඖෂධ ප්‍රතිකාර හෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර දෙනවාට වඩා සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් ප්‍රතිකාර සිදුකරන බව **Oxford**

¹ විමලජෝති හිමි. මාදිපොල. (සංස්), බෞද්ධ හා පාලි අධ්‍යයන, අතිපූජ්‍ය පලිපාන ශ්‍රී වන්දානන්ද මහානායක මාහිමි ජන්ම ශතසංවත්සර අනුස්මරණ ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, බෞද්ධ මනෝරෝග චිකිත්සාවේ මූලිකාංග, ආචාර්ය වසන්ත ප්‍රියදර්ශන, (2014), ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10.

² මූර්ති., මනෝවිද්‍යා ශබ්ද කෝෂය, සීමාසහිත කරුණාරත්න සහ පුත්‍රයෝ, කොළඹ, (1991), දෙවන මුද්‍රණය.

ශබ්දකෝෂ විවරණයට අනුව දැක්වේ³. ඒ තුළින් මනෝරෝග විකිත්සාව හා උපදේශනය අතර මනා සම්බන්ධයක් ඇති බව පෙනේ. නමුත් උපදේශනය යනු මනෝවිකිත්සාව නොව, මනෝ විකිත්සාව තුළ උපදේශනය විධි ක්‍රමයක් ලෙස භාවිත කරනු ලබයි. මනෝවිද්‍යාඥ ඩෙනිස් කුන් මේ පිළිබඳ නිර්වචනය කරන්නේ මෙසේ ය. “මනෝරෝග විකිත්සාව යනු රෝගියෙකුගේ පෞරුෂත්වයේ හැසිරීමේ සහ තැනට අනුගතවීමට අවශ්‍ය කරන ධනාත්මක පදනම දැමීමට භාවිත කරන මනෝවිද්‍යාත්මක විධි ක්‍රමයකි”⁴ යනුවෙනි. තවදුරටත් මේ පිළිබඳ විස්තර කරන ඔහු මනෝරෝග විකිත්සාව යනු හැසිරීම පිළිබඳ හෝ චිත්තවේගාත්මක ප්‍රශ්නවලට ලබාදෙන මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකර්ම ලෙස ද දක්වා ඇත.⁵

මනෝවිද්‍යාවේ මූලික සිද්ධාන්ත විස්තර කරන්නා වූ “Introduction to Psychology” යන පොතෙහි මනෝරෝග විකිත්සාව පිළිබඳ දක්වා ඇත්තේ මනෝරෝග අපිළිවෙළවල් සහ සමායෝගයවීමේ ප්‍රශ්න ඇති අයට මනෝවිද්‍යාත්මක විධි ක්‍රම උපයෝගී කරගනිමින් කරනු ලබන ප්‍රතිකාර මනෝරෝග විකිත්සාව ලෙස හැඳින්විය හැකි බවය.⁶ j.Hassett විසින් රචිත “understanding Psychology” කෘතියෙහි මනෝරෝග විකිත්සාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් මෙබඳු විස්තරයක් දක්වා ඇත. “මනෝරෝග විකිත්සාව සමාජ සේවකයින්, මනෝවිද්‍යාඥයින්, මනෝවිකිත්සකයින් විසින් භාවිතා කරන ක්‍රමයක් වන අතර, එමඟින් මිනිසුන්ගේ ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට සහයෝගය දක්වයි. මෙහි ඇති ප්‍රධානම දෙය නම් මිනිසුන්ට තමන්ගේ ප්‍රශ්නවලට තමන් ම වගකිව යුතු බව අවබෝධ කොට දීමයි. එසේම තමන් අසහනයට පත්ව සිටින ප්‍රශ්න විසඳාගත හැක්කේ ද තමන්ට බව අවබෝධ කොට දීමයි”⁷.

බෞද්ධ මනෝවිකිත්සාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී බුදුන් වහන්සේ තුළ උපදේශකවරයෙකු මෙන් ම මනෝ විකිත්සකවරයෙකු ලෙස සියලු ගුණාංග පැවතී ඇති බව දැක්විය හැක. අවුරුදු හතළිස් පහක් මුළුල්ලේ බුදුන් වහන්සේගේ කාර්යය වූයේ දුකට පත් වුවත් එයින් මිදීමට අවශ්‍ය මාර්ගය කියා දීමයි. බුදුන් වහන්සේගේ පරම අපේක්‍ෂාව වූයේ තාවකාලික විසඳුමකට වඩා සදාකාලික වශයෙන් දුක් නැති නිර්වාණය කරා ලෝක සත්ත්වයන් යොමු කරවීමයි. එහි උන්වහන්සේ උපදේශකවරයෙකු මනෝවිද්‍යාඥයෙකු මෙන් ම මනෝවිකිත්සකවරයෙකු ලෙස කටයුතු කළ ආකාරය බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අධ්‍යයනයේ දී ප්‍රකට වේ.

³ Jonthan.C., Editor Oxford Advanced Learners dictionary Oxford University press,(1998), 936 P.
⁴ Coon.,D., Essentials of Psychology Exploration and application. Wadsworth, (1994), 543P., "Psychotherapy is any psychological techniques used to facilitate positive changes in a persons personality, behavior or adjustment"
⁵ Ibid page 544 Any form of psychological treatment for behavior or emotional problems.
⁶ Mongan. T.C., King.R.A.,Weisz.J.R., Schopler.j. Introduction to Psychology tata Mcgrow-Hill 7th edition (1993), 18 p., "The treatment pf psychological disorders and mild adjustment problems by means of psychological techniques"
⁷ Hassett.J., Understanding Psychology. Random House New York 3rd Edition, (1980), 465 P., "Psychotherapy is a method used by social worker, psychologists and psychiatrists to assist people in desling whit their problems. An important function of psychotherapy is to help people realize that they are responsible for their own lives that they can solve the problems that have been making them unhappy"

බුදුන් වහන්සේ විසින් සොයාගන්නා ලද මනෝවිකිත්සක ක්‍රම කාලාන්තරයක් තිස්සේ තමන් වහන්සේ විසින් කරන ලද අත්හදා බැලීම්වල ප්‍රතිඵලයක් බව අරියපරියෙසන සූත්‍රයේ දී දක්වා ඇත. සුන්දර නිපාතයේ සේල සූත්‍රයේදී තමන් වහන්සේ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකු බව ද සේල නම් බ්‍රාහ්මණයාට ප්‍රකාශ කොට ඇත. “සෝභං බ්‍රාහ්මණ සම්බුද්ධො සල්ලක්කත්තොති”⁸ මෙහි දී බුදුන් වහන්සේ ශල්‍ය වෛද්‍ය වරයෙකු ලෙස දැක්වූයේ ලෝකයේ ඇති ක්ලේෂ රාග සහ දුක් ආදී සියලු දේ මුලිනුපුටා දැමීම සඳහා තමන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරන බැවිනි. උන්වහන්සේගේ ධර්මය හා සමාන කිසිම ඖෂධයක් නැති බවත් එම ඖෂධ පානය කරන ලෙසත් මෙහි දී දක්වා ඇත. “ධම්මොසධ සමං නත්ථී එතං පිබථ භික්ඛවෙ”⁹

එසේම බෞද්ධ මනෝරෝග විකිත්සාව තුළ සියලු මානසික රෝගවලට හේතු කාරක වන කෙලෙස් දුරු කරගැනීමට ක්‍රම දෙකක් දේශනා කොට ඇත. එනම් ආර්ය වමනය හා ආර්ය විරේචනයයි. අංගුත්තර නිකායේ දසම නිපාතයේ සඤ්ඤා වර්ගයේ එය මෙසේ සඳහන් වේ. “මහණෙනි වෛද්‍යවරු වා පින් සෙම් සහ ත්‍රිදෝෂ වලින් හටගත් විවිධ රෝගවලින් නිරෝගි බව ලැබීමට වමනය කරවනු ලැබේ. මම ද එසේ ම ආර්ය වමනය කරවන්නෙමි”. එනම් සියලු දුක් වලින් මිදීමට මඟපාදා වමනය කරවීමයි.¹⁰ එසේම ආර්ය විරේචනය ද උන්වහන්සේ විසින් දේශිත ය. “මහණෙනි වා පින් සෙම් නිසා හටගත් රෝග නිරෝගි බවට පත් කිරීමට මම ආර්ය විරේචනය යොදාගනිමි. එයින් සියලු දුක් වලින් මිදීමට මඟපාදා ආර්ය විරේචනය කරවන්නෙමි”.¹¹ ඒ විරේචනයෙන් සුවයක් ම ලබන්නේය. එසේම මිලින්ද පඤ්ඤයේ ද නාගසේන හිමියන් බුදුන් වහන්සේ වෛද්‍යවරයෙකු වශයෙන් කර ඇති ප්‍රකාශය ද මෙහි දී වැදගත් වේ. මහරජ බුදුන් වහන්සේ විසින් සොයාගන්නා ලද ඖෂධයෝ රාශියක් වෙති. බුදුන් වහන්සේ එම ඖෂධ වලින් දෙව් මිනිසුන්ට පිළියම් කරති. ඒවානම් සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමයක් ප්‍රදානය, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ආදී වූ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයෝ ය. මෙම ඖෂධ වලින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මිත්‍යා දෘෂ්ටි, මිත්‍යා සංකල්පයන් ආදිය විරේචනය කර හරිති. සියලු කෙලෙස් වමනය කරවති.¹²

බෞද්ධ මනෝ විකිත්සාව තුළ විස්තර වන්නා වූ මනෝ රෝග පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී පුළුල් වූ විස්තරයක් එහි දැකගත හැක. භාවනාව තුළින් සිදුකරනු ලබන මනෝවිකිත්සාමය ප්‍රතිකාර පිළිබඳ අධ්‍යයනට ප්‍රථම බුදුසමය දක්වන්නා වූ මනෝ රෝග විග්‍රහය පිළිබඳ සරල අදහස් ලබා ගැනීම වැදගත් වූවකි. මෙහි දී සමස්ත බුදුදහම ම මානසික සුවය අවධාරණය කරනු ලබන මනෝරෝග විකිත්සාමය ක්‍රමවේදයක් ලෙසින් අගය කළ හැක. බුදුසමයට අනුව ඕනෑම මිනිසෙකුට කායිකව රෝගී නොවී වසරක් වසර දහයක් අවශ්‍ය නම් වසර සියයක් වුව ද ජීවත්වීමේ හැකියාව ඇත. නමුත් රහතන් වහන්සේලා හැර සෑම පෘථග්ජන මිනිසෙක් ම මොහොතක් මොහොතක් පාසා මානසිකව රෝගී වේ.¹³

⁸ සු.නි., සේල සූත්‍රය, බු.ජ.මු. 2005.

⁹ අ.නි., දසම නිපාතය, සඤ්ඤා වග්ගය.

¹⁰ එම.

¹¹ එම.

¹² මිලින්ද පඤ්ඤ, අනුමාන වග්ග, 290 පිට.

¹³ දිස්සන්ති භික්ඛවේ සත්තා කායිකේන රෝගෙන ඒකමිපි වස්සං ආරෝග්‍යං පටිජානමානා ද්වේපි වස්සානි ආරෝග්‍යං පටිජානමානා

බෞද්ධ මනෝරෝග විකිත්සාවේ මූලිකාංග පිළිබඳ අර්ථවිවරණය කරන්නා වූ මහාවාර්ය වසන්තන ප්‍රියදර්ශන මහතා අටුවාවාරීන් වහන්සේලා සෑම පාඨග්ජන පුද්ගලයෙකුම මානසික රෝගියෙකු වැනි යැයි අර්ථ නිරූපනය කිරීමට පෙළඹී ඇත්තේ රෝග සූත්‍රයෙන් ලැබුණා වූ ආභාසය නිසා විය හැකි බවට අදහස් දක්වා ඇත. මේ පිළිබඳ වැඩි දුරටත් අදහස් දක්වන්නා වූ එතුමන් මෙසේ ද දක්වයි. “බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවට අනුව පාඨග්ජන මිනිසා පමණක් නොව යම්තාක් සිත දියුණු කළ ආර්යයන් වහන්සේලා තුළ පවා සියුම් මනෝ විකෘතිතා ක්‍රියාත්මක වේ. ඕරම්භාගීය සංයෝජන ද උප්පත්ති පටිලාභීය සංයෝජන ද හව පටිලාභීය සංයෝජන ද ප්‍රභිණ නොකළ සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බතපරාමාස යන සංයෝජන ප්‍රභිණ කළ ආර්ය පුද්ගලයා සෝවාන් ඵලයට පැමිණි ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකි. එසේම ඕරම්භාගීය සංයෝජන ප්‍රභිණ කළ උප්පත්ති පටිලාභීය සංයෝජන ද හව පටිලාභීය සංයෝජන ද ප්‍රභිණ නොකළ උද්ධංසයෝ අකනිට්ඨාශා සහිත පුද්ගලයා සකාදාගාමී මාර්ගයට පැමිණි ආර්ය ශ්‍රාවකයා ය. එසේම ඕරම්භාගීය සංයෝජන ද උප්පත්ති පටිලාභීය සංයෝජන ද ප්‍රභිණ කළ හවපටිලාභීය සංයෝජන ප්‍රභිණ නොකළ අන්තරාපරිනිබ්බාසි පුද්ගලයා අනාගාමී මාර්ගයට පැමිණි පුද්ගලයා ලෙස නිර්වචනය කෙරේ. ඕරම්භාගීය ලෙසින් අදහස් කොට ඇත්තේ “මෙගොඩ” යන අදහසයි. එවිට සෝවාන් සකාදාගාමී අනාගාමී වශයෙන් පාඨග්ජන තත්ත්වයන් ඉක්මවූ ආර්යයන් වහන්සේලා පවා මෙගොඩ හෙවත් කාම ලෝකය සමඟ සියුම් මානසික ආශාවන් සමඟින් බැඳී ජීවත් වන බව පැහැදිලිය. උද්ධම්භාගීය හෙවත් කාම ලෝකය සහමුලින් ම බැහැර කළ රූපරාග, අරූපරාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිජ්ජා යන සියලු සංයෝජන ප්‍රභිණ කළ රහතන් වහන්සේ සියලු මනෝ විකෘතිතා වලින් මිදුණා වූ උත්තරීතර මානසික සුවයකට හිමිකම් කියන නිරෝගී මනසක් ඇති එකම පුද්ගලයා වේ. එනම් උත්තරීතර මානසික සෞඛ්‍ය නම් නිර්වාණාබෝධය සාක්ෂාත් කරණයයි. එය උත්තරීතර වූ ප්‍රණීතතර වූ අමරණීය වූ සුවයකි. ඒ අනුව පැහැදිලි වන්නේ බෞද්ධ මනෝ රෝග විකිත්සාව නම් වූ විෂය පථය ගැඹුරු මනෝවිද්‍යාත්මක පදනමක් මත පිහිටා ඇති බවයි.”¹⁴

බුදුසමය තුළ දැක්වෙන මනෝරෝග කාරක පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී මිනිසා මානසිකව රෝගියෙකු බවට පත්කරවන්නා වූ මූලික සාධක තුනක් දැක්වේ. එනම් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන මනෝභාවයන් ය. මෙම මනෝ භාවයන්ට අදාළව පත්තකම්ම සූත්‍රයේ පුද්ගලයාව මෙහෙයවන්නා වූ ප්‍රධාන අභිප්‍රේරණ හතරක් පිළිබඳ තොරතුරු දක්වා ඇත. එනම් උපභෝග පරිභෝග සම්පත් කෙරෙහි වූ ලැදියාව, කීර්තිය, දීර්ඝායුෂ හා මරණින් මතු සුගතියෙහි ඉපදීමට ඇති ආශාව යනුවෙනි. මෙම අභිප්‍රේරණ සතර සඳහා යෙදිය හැකි බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ව්‍යවහාරය වන්නේ “ලෝභය” යන්නයි. පුද්ගලයා මෙම උපභෝග පරිභෝග අවශ්‍යතා ඉටුකරගැනීම විෂයෙහි දැඩි වූ තරඟයක යෙදේ. මෙම තරඟකාරීත්වය සඳහා පුද්ගලයා යොමුකරවන මානසිකත්වය වන්නේ පුද්ගලයා තුළ පවතින්නා වූ නෛසර්ගික ලක්ෂණයක් වන අතෘප්තිකර මානසිකත්වයයි. “උගුණො ලොකො අතිත්තෝ තණ්හාදාසො” අතෘප්තිකර මානසිකත්වයෙන් යුක්තව ලෝභී සිතින් තරඟවදින මිනිසා එම තරඟය නිසා

අං.නි., 2 භාගය, බු.ජ.මු., 1960, 272-277 පිටු.
¹⁴ විමලජෝති හිමි. මාදිපොල. (සංස්), බෞද්ධ හා පාලි අධ්‍යයන, අතිපූජ්‍ය පලිපාන ශ්‍රී වන්දානන්ද මහානායක මාහිමි ජන්ම ශතසංවත්සර අනුස්මරණ ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, බෞද්ධ මනෝරෝග විකිත්සාවේ මූලිකාංග, ආචාර්ය වසන්ත ප්‍රියදර්ශන, (2014), ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10.

මානසික වශයෙන් දැඩි වෙහෙසකට පත් වේ. කෙසේ වෙතත් පුද්ගලයා තම පුද්ගලික අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා තරඟයක යෙදෙන විට පවත්නා ලෝක ස්වභාවය හමුවේ සිතන පතන අයුරින් ම එම අරමුණු ඉටුකරගැනීමට අසමත් වේ. එවිට පුද්ගල මනසෙහි හටගන්නා වූ විනාශකාරී මනෝභාවය වන්නේ ද්වේෂයයි. මහා නිදාන සූත්‍රයේ ලෝභය නැමැති මනෝභාවය මුල් කොටගෙන පුද්ගල මානසිකත්වය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය මැනවින් දක්වා ඇත. තෘෂ්ණාව නිසා රූපාදි අරමුණු සෙවීමටත්, එම සෙවීම නිසා ඡන්දරාගය ඇතිවීමටත්, එම ඡන්දරාගය නිසා මමත්වය ඇති වීමත්, මමත්වය නිසා මසුරු බවත්, මසුරු බව නිසා ආරක්ෂා කිරීමත්, ඒ සඳහා අවි ආයුධ දැරීමත්, පැහැර ගැනීමට පැමිණීම නිසා විවිධ වූ බැණ අඩගැසීමට හා වාද විවාද කලකෝලාහලවලට යොමුවීමත්, ඉන් අනතුරුව බොරුව, කේලාමිකීම් වලට යොමු වීමත් බඳු මනෝ විකෘතිතා සහ අසාමාන්‍ය වර්යාවලට යොමුවීමත් සිදු වේ.¹⁵

වත්පූපම සූත්‍රයේ ද පුද්ගලයා ස්වකීය අරමුණු සාක්ෂාත්කරණයෙහි අසමත් වීම මඟින් මනසේ හටගන්නා වූ මනෝභාවයන් පිළිබඳ දක්වා ඇත. ඒ අනුව මූලික වශයෙන් ලෝභය හා ද්වේෂය ද, අනතුරුව මෝහ, ක්‍රෝධ, දැඩි කෝපය හෙවත් උපතාහ, ගුණමකු බව, බද්ධ වෛරය, මසුරු බව, ඊර්ෂ්‍යාව, තමන් ම අන්‍යයන් සමඟ සසඳමින් කටයුතු කිරීම ආදී මනෝ භාවයන් නිර්මාණය වන බව දක්වයි. මේවා බුදුසමය තුළ දක්වන්නේ මනෝවිකෘතිතා හා අසාමාන්‍ය වර්යාවන් ලෙසිනි. මෙබඳු වූ මනෝභාවයන්ගෙන් යුක්ත වූ පුද්ගලයාට ලෝක ස්වභාවය නිසි ආකාරයෙන් සංජානනය කිරීමට අවස්ථාවක් උදා නොවේ. එබඳු වූ පුද්ගලයෝ අපැහැදිලි වූ මනසකින් කටයුතු කිරීමට නිතැතින් ම යොමු වේ. මෙම අපැහැදිලි මානසිකත්වය මෝහ හෙවත් මූලාව ලෙස බුදුසමය තුළ දක්වා ඇත. මූලාවූණු මානසිකත්වයකින් යුක්තව ජීවත් වන්නා මානසික රෝගියෙකි.

මෙම මනෝභාවයන්ට අමතරව බුදුසමය තුළ පුද්ගලයෙකු මානසික උමතු තැනැත්තෙකු බවට පත්වීම උදෙසා ඔහු විසින් සිදුකරනු ලබන කර්ම ශක්තිය ද හේතු වන බව දක්වා ඇත. චූල්ලකම්මචිහංග සූත්‍රයේ පුද්ගලයා විසින් සිදුකරනු ලබන කර්ම ශක්තීන් හවයෙන් හවයට රැගෙන යන ආකාරය මෙන් ම ඒවා පුද්ගලයා විෂයෙහි බලපානු ලබන ආකාරය පිළිබඳ පුළුල් වූ විග්‍රහයක් දක්වා ඇත.

ආදි බෞද්ධ ඉගැන්වීම් තුළ පුද්ගල මානසික විකෘතිතා මෙන් ම අසාමාන්‍ය මානසික වර්යා පිළිබඳ බොහෝ විස්තර දැකගත හැක. ඒ අතර මජ්ඣිම නිකාය සල්ලේඛ සූත්‍රයේ ලෝභ, ද්වේෂ හා මෝහ යන මනෝ රෝග කාරක නිසා හටගන්නා වූ අසාමාන්‍ය වර්යා හා මනෝ විකෘතිතා හතලිස් හතරක් පිළිබඳ දක්වයි. ඒවා නම්,

අනුන්ට හිංසා කිරීම, සතුන් මැරීම, අන් සතු දේ ගැනීම, කාමය වරදවා හැසිරීම, බොරු කීම, කේලාමි කීම, පරුෂ වචන කීම, නිෂ්ප්‍රයෝජන වචන කීම, අනුන්ගේ දේ ගැන ඇති ආශාව, දූෂිත නරක සිත් ඇති බව, වැරදි සහිත දර්ශනය, වැරදි අකුසල සංකල්ප, වැරදි වචන කතා කිරීම, වැරදි කර්මාන්ත

¹⁵ ඉති බො පනෙනං ආනන්ද වෙදකං පටිච්ච තණ්හා තණ්හං පටිච්ච පරියෙසනා ලාභො විනිච්ඡයො ඡන්දරාගො අජ්ඣෙදාසානං පරිග්ගහො මච්ඡරියං ආරක්ඛො දණ්ඩාදාන සත්ථාදාන කලහ විග්ගහ විවාද තුවං තුවං පෙසුඤ්ඤ මුසාවාදා ආනෙකෙ පාපකා අකුසලා ධම්මා සම්භවන්ති
දී.නි. 11, මහානිදාන සුත්ත, 86 පිටුව, බු.ජ.මු.

කිරීම, වැරදි ජීවිතාව, වැරදි ව්‍යායාමය, වැරදි සිහිය, වැරදි සමාධිය, නරක ක්‍රියා කොට හොඳ ක්‍රියා කළේ යැයි සිතීම, වැරදි විමුක්තිය, ඊන මිද්ධයෙන් යුක්තවීම, උඩගු බව, සැක ඇති බව, කිපෙන සුලු බව, බද්ධ වෛරය, ගුණමකු බව, යුධ ග්‍රාහ ඇති බව, ඊර්ෂ්‍යාවන්ත බව, මසුරු බව, කෙරොටික බව, මායා ඇති බව, තද බව, මානාධික බව, අකීකරු බව, පාප මිත්‍රයන් ඇති බව, සැදැහැ නැති බව, ලැජ්ජා නැති බව, පවට බිය නොමැති බව, ඇසු පිරු තැන් නැති බව, ප්‍රමාද බව, කුසිත බව, සිහිමුළා බව, මෝඩ බව, තම අදහස දැඩිකොට ගත්බව.

එසේම පහත දැක්වෙන්නා වූ සූත්‍ර දේශනාවන් හා ජාතක කතාවන් තුළ ද පුද්ගල මානසික විකෘතිතා මෙන් ම අසාමාන්‍ය වර්තාවන් පිළිබඳ බොහෝ කරුණු අන්තර්ගත වේ.

රෝග සූත්‍රය, සල්ලේඛ සූත්‍රය, මහා නිදාන සූත්‍රය, අනුමාන සූත්‍රය, වික්කඛසන්ධාන සූත්‍රය, නීවරණ සූත්‍රය, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය, වත්ථුප සූත්‍රය, සබ්බාසව සූත්‍රය, පියජාතික සූත්‍රය, පොතලිය සූත්‍රය, සේල සූත්‍රය, රට්ඨපාල සූත්‍රය, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ආනාපාන සති සූත්‍රය, ලාභසත්කාර සූත්‍රය, භාරද්වාජ සූත්‍රය, මහාදුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රය, අවින්තෙය්‍ය සූත්‍රය, අරියපරියෙසන සූත්‍රය, අච්ඡරියධම්ම සූත්‍රය.

තේමීය ජාතකය, දරිමුඛ ජාතකය, උම්මග්ග ජාතකය, කුස ජාතකය, සංකප්ප ජාතකය, මණිකුණ්ඩල ජාතකය, කේසව ජාතකය, දසන්තක ජාතකය, උම්මදන්තී ජාතකය, වුල්ල ධර්මපාල ජාතකය, සලිත්තක ජාතකය, බාහිය ජාතකය, ඉතාපිසෝ ජාතකය, උදයභද්‍ර ජාතකය, ආචාරී ජාතකය

මේ අතර ජාතක පොතේ එන දරි මුඛ ජාතකයෙහි පුද්ගලයාට වැළඳෙන මානසික ව්‍යාධීන් කිහිපයක් දක්වයි. කාම උන්මාදය, ක්‍රෝධ උන්මාදය, දර්ශන උන්මාදය, මෝහ උන්මාදය, යක්ෂ උන්මාදය, පික්ක උන්මාදය, සුරා උන්මාදය, ව්‍යසන උන්මාදය යනුවෙනි. එසේම බාහිය ජාතකය තුළ පුද්ගලයාට වැළඳෙන මනෝලිංගික ව්‍යාධාධ කිහිපයක් පිළිබඳ සඳහන් වේ. මළපහ කරන විට ඇතිවන ලිංගික ආශාව, මුත්‍රා පිටකිරීම දකින විට ඇතිවන ලිංගික ආශාව, මහත කාන්තාවන් දකිනවිට ඇතිවන ලිංගික ආශාව ආදිය ඉන් කිහිපයකි. මෙයට සමාන වූ ලිංගික මනෝ ව්‍යාධීන් කිහිපයක් පිළිබඳව කුණාල ජාතකයේ ද සඳහන් වේ. අධික කාමාශාවෙන් යුක්තවීම, ලිංගික හැසිරීම් හොරෙන් බලා සිටීම, ලිංගිකත්වය ප්‍රදර්ශනය කිරීම, කණ්ඩායම් ලිංගික හැසිරීම්, ආබාධිතයන් සමඟ ලිංගිකව හැසිරීමට ඇති කැමැත්ත ඉන් කිහිපයකි.

මෙම කාරණාවන්ට අමතරව සූත්‍ර සාහිත්‍යයේ මනෝරෝග ඇතිවීම සඳහා බලපානු ලබන ප්‍රධාන මනෝභාවයන් කිහිපයක් දක්වා ඇත.

01. පඤ්ච නීවරණ ධර්ම - කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා.¹⁶
02. දස සංයෝජන ධර්ම - සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස, කාමරාග, පටිස, රූපරාග, අරූපරාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිජ්ජා.¹⁷

¹⁶ සං.නි. 05, නීවරණ සූත්ත, 194 පිටුව, බු.ජ.මු.

03. දස මාර සේනාව - කාමය, අරතිය, සාපිපාසාව, තෘෂ්ණාව, ඵීන මිද්ධය, භය, විචිකිච්ඡාව, ගුණමකු බව හා දැඩි බව, ලාභ සත්කාර හා වැරදි මගින් ලබන යසස, තමන් උසස්කොට අනුන් පහත්කොට තැකීම.¹⁸

04 විත්තෝපක්ලේෂ ධර්ම - අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, උපනාහ, මක්ඛ, පලාස, ඉස්සා, මච්ඡරිය, මායා, සාදේය්‍ය, ඵම්භ, මාන, පමාද, අතිමාන, මද, කෝධ, සාරම්භ.¹⁹

බුදුසමය තුළ දැක්වෙන්නා වූ මෙම සියලු පුද්ගල මානසික ව්‍යාධීන් විෂයෙහි බුදුන් වහන්සේ “ සල්ලකත්ත” යන ව්‍යවහාරයට අනුව මනෝවිකිත්සකවරයෙකු ලෙස ප්‍රතිකාර සිදුකොට ඇත. මෙහි දී අරිය විරේචන, අරිය වමනය යන ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ උන්වහන්සේ විසින් උපයෝගී කොට ගනු ලැබූ බහුපාර්ශ්වීය ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳව සූත්‍රාගත දේශනාවන් තුළින් කරුණු රාශියක් අධ්‍යයනය කළ හැක. මෙහි දී ඉතා වැදගත් වූ සූත්‍ර දේශනාවක් වනුයේ ම.නි. සබ්බාසව සූත්‍රයයි. බුදුන් වහන්සේ පුද්ගල මානසික ව්‍යාධීන් ලෙස සලකනු ලබන ආශ්‍රව ධර්ම ප්‍රභාණය සඳහා ක්‍රමවේද 07 මෙහි දී අවධාරණය කොට ඇත.²⁰ ඉන් අවසාන ක්‍රමවේදය නම් භාවනාව මගින් ආශ්‍රව හෙවත් මනෝ විකෘතිතා ප්‍රභාණය කිරීමයි.

බෞද්ධ භාවනාවේ මනෝ විකිත්සාමය භාවිතය

බෞද්ධ භාවනාව යනු කුමක් ද

බෞද්ධ මනෝ විකිත්සාවේ දී පුද්ගලයා තුළ පවතින මෙන් ම ඇතිවිය හැකි නොයෙකුත් ගැටලු විෂයෙහි ප්‍රතිකාරාත්මක ප්‍රවේෂයක් ලෙස භාවනාව උපයෝගී කරගනු ලබයි. එසේම බුදුසමය තුළ නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාවේ ද මූලික පියවරක් ලෙස භාවනාව සඳහා හිමිවන්නේ සුවිශේෂී වැදගත්කමකි. ඒ අනුව පුද්ගලයාගේ මානසික සංවර්ධනය මෙන් ම ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇති කරවන්නා වූ ප්‍රධාන මාර්ගයක් ලෙස භාවනාව දක්වා ඇත. භාවනාව ප්‍රතිකාරමය ප්‍රවේෂයක් ලෙස භාවිත කිරීම පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට ප්‍රථම භාවනාව යනු කුමක්දැයි හැඳින්වීම වැදගත් වේ. මෙහි දී බෞද්ධ ධර්ම සාහිත්‍යය තුළ බොහෝ අයුරින් මේ පිළිබඳ විවරණ ඉදිරිපත් කොට ඇති ආකාරය දැකගත හැකි වේ. මුල් බුදුසමයේ ද භාවනා පදය නොයෙක් අයුරින් විවරණය වේ. භාවනා, භාවිතය, භාවෙනබ්බ, භාවිතත්ත, භාවයං, භාවනීය, භාවෙති, භාවෙතුං, භාවෙත්වා ආදී වශයෙන් යෙදෙන්නා වූ මෙම පදයන්ගෙන් අර්ථවත් ධර්මයක් වර්ධනය කිරීම, දියුණු කිරීම, වැඩීම යන අදහස් ප්‍රකට කරයි. එසේම,

01. ආසේවිත (නිතර සේවනය කරන ලද)

¹⁷ අං.නි. දසක නිපාතය, අවිජ්ජාති සංයෝජන සුත්ත, 308 පිටුව, බු.ජ.මු.
¹⁸ අං.නි. සුත්ත නිපාතය, පධාන සූත්‍රය, 128 පිටුව, බු.ජ.මු.
¹⁹ ම.නි. 01, වත්ථුපම සූත්‍රය, 84 පිටුව.
²⁰ අත්ථි භික්ඛවෙ ආසවා දස්සනා පහාතබ්බා අත්ථි ආසවා සංවරා පහාතබ්බා අත්ථි ආසවා පටිසේවනා පහාතබ්බා අත්ථි ආසවා අධිවාසනා පහාතබ්බා අත්ථි ආසවා පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා අත්ථි ආසවා විනොදනා පහාතබ්බා අත්ථි ආසවා භාවනා පහාතබ්බා ම.නි. 1, සබ්බාසව සුත්ත, 276-278 පිටු, බු.ජ.මු.

- 02. භාවිත (වර්ධනය කරන ලද)
- 03. බහුලීකත (බහුලව පුහුණු කරන ලද)
- 04. යානිකත (තමන් යටතට පත් කරන ලද)
- 05. වත්පුකත (දැඩිලෙස පුහුණු කරන ලද)
- 06. අනුට්ඨිත (අත්දකින ලද)
- 07. පරිචිත (මනාව හුරුකරන ලද)
- 08. සුසමාරද්ධි (මනාව ආරම්භ කරන ලද)²¹

යන අර්ථයන් ද භාවනා යන පදය සමඟ යෙදී ඇත. මේ අනුව ත්‍රිපිටකය තුළ භාවනාව පුළුල් අර්ථයකින් භාවිත වී ඇති බව දැකගත හැකි අතර, එහි දී ප්‍රධාන වශයෙන් සේවනය කළ යුතු, වර්ධනය කළ යුතු, පුහුණු කළ යුතු, අත්දැකිය යුතු අවස්ථාවක් ලෙස දක්වා ඇත.

අටුවා ග්‍රන්ථ තුළ දී භාවනාව පිළිබඳ අර්ථ දක්වා ඇත්තේ “භාවෙති කුසල ධම්මේ ආසෙවති වඩ්ඨෙති එතායාති භාවනා”²² යනා දී වශයෙනි. එනම් දියුණු කිරීම, වැඩීම, වර්ධනය කිරීම යනාදියෙනි. එසේම “භාවනා” යන්න $\sqrt{\text{හු}}$ ධාතුවෙන් නිර්මාණය වූවකි. එහෙයින් ජනෙති, වඩ්ඨෙති, උප්පාදෙති යන පදයන් සමඟ අර්ථයෙන් මෙය බොහෝ සේ සමාන බව දක්වා තිබේ. “භාවෙතීති ජනෙති උප්පාදෙති වඩ්ඨෙති අයං කාව ඉධ භාවනාය අත්ථෙ”²³ මීට අමතරව භාවනා යන පදය සති, ධම්මච්ඡය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන සප්තබොජ්ඣංග නම් වූ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇතිකරග යුතු ගුණධර්ම දැක්වීම සඳහා ද යෙදී ඇත.²⁴

භාවනාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී මූලික වශයෙන් භාවනා කිරීමට සුදුසු වූ ස්ථානයන් පිළිබඳව ද බුදුන් වහන්සේ දක්වා ඇත. ඒ අනුව ආරණ්‍ය, රුක්ඝමුල, ගුහාගාර, සේනානස ආදී වූ විවේකී වූ පරිසරයන් ඒ සඳහා යෝග්‍ය බව දක්වා ඇත. “අරඤ්ඤගතෝවා රුක්ඛමුලගතෝවා සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා”²⁵ එසේම භාවනා ව සඳහා සුදුසු ඉරියව් ලෙස දක්වා ඇත්තේ සක්මන් කිරීම, වැඩ හිදීම, සිටීම, සයනය යන ඉරියව් ය. “තිට්ඨං වරං නිසින්තෝ වා සයානො වා යාවතස්ස විගතමාද්ධො”²⁶

²¹ වන්දුසේකර. සරත්, ප්‍රායෝගික බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාව, (2008), ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10, 290 පිටුව.
²² විසුද්ධි මග්ග, සීල විසුද්ධි.
²³ අත්ථසාලිනී අට්ඨකථා.
²⁴ ම.නි. 1, සබ්බාසව සුත්ත, බු.ජ.මු., 20 පිටුව.
²⁵ දී.නි., බු.ජ.ත්‍රි.ගු., 2005, 242 පිටුව.
²⁶ බු.නි. සුත්ත නිපාතනය, උරග වග්ග, 08 පිටුව.

භාවනාවේ මනෝ විකිත්සාමය භාවිතය

මුල් බුදුසමයේ අංග සම්පූර්ණ පෞරුෂ වර්ධනයක් උදෙසා භාවනාව උපයෝගී කරගනු ලැබේ. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂා වැඩීම තුළින් ඒ පෞරුෂ වර්ධනය සපුරාගත හැකි බව බුදුසමයේ පිළිගැනීමයි. සීලයෙන් කායික හා වාචසික යන බාහිර වර්යාවේ සංවරය අපේක්ෂා කොට ඇත. එහෙත් කායික වාචසික ක්‍රියාවන් මෙහෙයවන්නේ මනසිනි. එබැවින් මානසික එකඟ බව සීල සංවරයට අවැසි වේ. මේ නිසා භාවනාව යන්න පුද්ගලයාගේ බාහිර වර්යාවෙන් කිසිසේත් වියුක්ත කොට සැලකිය නොහැකි ය. සමාධි යන්නෙන් මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයේ සංවරයත්, පඤ්ඤා යන්නෙන් මනා අවබෝධයේ සංවර්ධනයත් අදහස් කෙරේ. ඒ දෙක සෘජුව ම අධ්‍යාත්මික අංශයට අදාළ වන බැවින් භාවනාව එහි ලා අවශ්‍යයෙන්ම යොදාගනු වන්නකි.

බුද්ධසෝෂ තෙරුන්ට විශුද්ධිමාර්ගය රචනා කිරීමේ මුඛ්‍ය පරමාර්ථය වී ඇත්තේ නිර්වාණාබෝධය පිණිස වන සෘජු මාර්ගය පිළිබඳ යථාර්ථාවබෝධයක් නොමැතිව භාවනා වැඩීමෙන් සිය අරමුණ කරා ගමන් කළ නොහැකි යෝගීන්ට මඟ පෙන්වීම ය. ඒ සඳහා පාදක කරගත් සූත්‍ර දේශනා තුළින් මෙය මනාව පැහැදිලි වේ. ප්‍රඥාවත්ත භික්ෂුව මුහුකුරා ගිය නුවණින් හා කෙලෙස් තවන විර්සයෙන් යුක්තව සීලයෙහි පිහිටා සිත හා ප්‍රඥාව වැඩි දියුණු කරමින් ජීවන ගැටලුව ලිහන්නේ ය.²⁷ මෙහි සිත වැඩීම යන්නෙන් සමාධිය ද, ප්‍රඥාව වැඩීම යන්නෙන් විපස්සනාව ද අදහස් කොට ඇති බව පෙනේ. මුල් බුදුසමයේ දැක්වෙන චිත්ත භාවනා හා චේතෝවිමුක්ති යනු දළ වශයෙන් සමාධි භාවනා වශයෙන් ද, පඤ්ඤා භාවනා හා පඤ්ඤා විමුක්ති යනු විපස්සනා භාවනා වශයෙන් ද අන්‍යන්‍යතාවයෙන් යුක්තව සැලකිය හැක. එහෙත් එහිලා එළඹිය යුතු නිවැරදි නිගමනය විය යුත්තේ මූලික බුදුසමයේ විමුක්ති සම්බන්ධයෙන් දක්වා ඇති සරල විග්‍රහයන් පසු කලෙක විධිමත් රාමුවක් තුළ සමථ හා විපස්සනා වශයෙන් සංවර්ධනය කොට ඇති බවයි.

බුදුසමය තුළ දැක්වෙන සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂා වෙන් කළ නොහැකි අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් සහිත පිළිවෙතකි. “සීලය” නම් කය වචනය දෙකෙහි හික්මීම යැයි පිළිගැනෙන අතර, එය සිතින් වියුක්ත වූවක් නොවේ. සංයුක්ත නිකායේ සඳහන් වන අන්දමට සීලයෙහි පිහිටා සිතින් ප්‍රඥාවත් වැඩිය යුතු ය.²⁸ “සමාධිය” යනු කුසල සිතේ එකඟ බවයි.²⁹ නැතහොත් චේතසික ධර්ම මනාව තැන්පත් කරගැනීම යි.³⁰ එහෙත් පුද්ගලයා කායික හා වාචසික වර්යාවෙන් වියුක්ත වූ සමාධියක් පිළිබඳ බුදුසමය තුළ දක්නට නොලැබේ. ප්‍රඥාව වැඩීම ද යථෝක්ත ගුණාංග දෙක පදනම්ව පවත්නා බව සංයුක්තනිකායාගත ධර්ම පර්යායෙන් පැහැදිලි වේ. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ බෞද්ධ භාවනාව පුද්ගලයාගේ සම්පූර්ණ ජීවන ක්‍රියාවලියක් සමඟ බැඳී ඇති බවයි. මිනිස් මනසේ නිසඟව ම දැකිය හැකි අකුසල් මුල් තුනකි. එනම් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන ධර්මයන් ය. ඒවා කෙලෙස් මුල් යනුවෙන් හැඳින්වුණු නමුදු මූලික අසංවර්ධිත අවස්ථාවන් නොවේ. ප්‍රමාණය ඉක්මවා සංවර්දනය වී

²⁷ සං.නි. 1, ජටා සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි.ගු., 2005, 26 පිටුව.
²⁸ සං.නි., දේවනා සංයුක්තය, නමානකාම සූත්ත, බු.ජ.ත්‍රි.ගු., 2005, 08 පිටුව.
²⁹ විස්තරාර්ථ සන්න සහිත සිංහල විශුද්ධිමාර්ගය, එම, 120 පිටුව.
³⁰ එම, 120-121 පිටුව.

පුද්ගලයාගේත් සමාජයේත් අහිත පිණිස, දුක් පිණිස හේතුව එම කෙලෙස් මූලයන් ය. මෙම කෙලෙස් මුල් සංවර්ධනය වීමට ප්‍රථම මුල් ස්වරූපය තුළ කෙලෙස් සහගත බව, අසහනය, අතෘප්තිකර බව තිබුණු නමුත් ඉන් මානසික හා සමාජ ජීවිතයට දැඩි හානියක් සිදු නොවේ. පුද්ගලයාට මෙම කෙලෙස් මුල් අනිසි බලපෑමක් කරන්නේ අහිංසා, ව්‍යාපාද, මිත්‍යාදෘෂ්ටි ආදී වශයෙන් වැඩීම තුළ ය.

බෞද්ධ භාවනාවෙන් සිදුකරනුයේ අකුසල මුල් වැඩී යෑමෙන් පුද්ගලයා මුහුණපාන මානසික හා සමාජ ගැටලුව නිරාකරණය කිරීම යි. පුද්ගල වේමන්තතාව සමාජයේ ප්‍රමුඛ ම ලක්ෂණය යි. එසේ වරිත විවිධත්වයක් දක්නට ලැබෙන්නේ ද සිතේ පවත්නා කෙලෙස්වල අඩුවැඩි බව අනුව ය. මුල් සූත්‍ර වල ද ඒ ඒ කෙලෙස් මුල් බිඳීමට නැසීමට අදාළ භාවනා විධි දක්වා ඇති අයුරු හඳුනාගත හැක.

බෞද්ධ මනෝ විකිත්සාවේ දී භාවනාව ප්‍රතිකාරමය ප්‍රවේශයක් ලෙස භාවිතා කිරීමේ දී මෙම කරුණු පිළිබඳ මනා අවබෝධයෙන් පිළිපැදීම මෙන් ම සේවාලාභියා යොමුකිරීම තුළ එය නිසි ආකාරයෙන් සිදු කිරීම ඉතා වැදගත් වුවකි. ඒ තුළ සේවාලාභියා තුළ පවත්නා මානසික ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් මගහැරී යාම සිදු වේ. උදාහරණයක් ලෙස මෙහි සූත්‍රයේ මෙබඳු නිර්දේශයක් දැකගත හැකි වේ.

- 01. රාගය දුරු කිරීමට අසුභ භාවනාව වැඩිය යුතු ය.
- 02. ව්‍යාපාදය දුරුකිරීමට මෙම භාවනාව වැඩිය යුතු ය.
- 03. විතර්කය දුරු කිරීමට ආනාපාන සතිය වැඩිය යුතු ය.
- 04. අස්මිමානය දුරු කිරීමට අනිච්ච සඤ්ඤාව වැඩිය යුතු ය.

මීට අමතරව පුද්ගලයාගේ චිත්ත ස්වභාවය අනුව පුද්ගල වර්ගීකරණයක් ද බුදුසමය තුළ දක්නට ඇත. මනෝ විකිත්සාමය ක්‍රියාවලියේ දී මෙම පුද්ගල වර්ගීකරණයන් පිළිබඳ අවබෝධය ද ඉතා වැදගත් වුවකි. මෙහි දී බුද්ධසෝඡ භිමියෝ ප්‍රකටව දක්නට ලැබෙන්නා වූ වරිත හයක් පිළිබඳව විශුද්ධි මාර්ගයේ දක්වති. එනම් රාග, ද්වේෂ, මෝහ, සද්ධා, බුද්ධි, විතර්ක යනුවෙනි. මෙම වරිත ලක්ෂණ ඒ ඒ පුද්ගලයාට අදාළව දක්නට ලැබෙන බව පෙන්වා දෙන බුද්ධසෝඡ භිමියෝ මීට අමතරව මෙම පුද්ගල වරිත ලක්ෂණ මිශ්‍ර වශයෙන් ද දැකගත හැකි බව අවධාරණය කරනු ලබයි. ඒ අනුව භාවනාව තුළ මූලික වශයෙන් පුද්ගලයාගේ වරිත ලක්ෂණ පිළිබඳ අවබෝධය ලැබිය යුතුය. අනතුරුව ඒ ඒ පුද්ගල වරිත ලක්ෂණයන්ට අදාළව සමසතලිස් කර්මස්ථාන වැඩීමට යොමුකිරීම තුළින් මානසික සැහැල්ලුව මෙන් ම මානසික ආතියෙන් මිදීමේ තිරිසාර වූ පිළිවෙතකට පුද්ගලයාට යොමුවිය හැක. පුද්ගලයාට ආතති ඇති වන්නේ ඔවුන්ගේ වරිත ස්වභාවන්හි ඇති විවිධත්වය අනුවය. ඇතමෙක් රාගය නිසා ආතතියට පත්වෙති. ඇතමෙක් ද්වේෂය නිසා ආතතියට පත්වෙති. ඇතමෙක් මූළාවීමෙන් ආතතියට පත්වෙති. එහෙයින් මෙම සමසතලිස් කර්මස්ථාන අනුව භාවනා කිරීම තුළින් ආතතිය පාලනය කරගත හැකි වේ. විශුද්ධි මාර්ගයේ එම කර්මස්ථාන හතලිහ මෙසේ දක්වා ඇත.

01. කසිණ - 10

02. අසුභ - 10

03. අනුස්සති - 04

04. බ්‍රහ්මචිහාර - 04

05. ආරුප්ප - 04

06. ආහාරපටික්කුල සඤ්ඤා - 01

07. චතුර්ධික වචනපාන - 01

මෙම සමසතලීස් කර්මස්ථාන ඒ ඒ පුද්ගලයාට අදාළව භාවනාව තුළ සිදුවන්නා වූ උපයෝගිතාව පිළිබඳව හෙවත් ගැලපීම පිළිබඳව ද විශුද්ධි මාර්ගයේ දැක්වේ. ඒ අනුව,

01. රාග චරිතයට ගැලපෙන කමටහන්

- අසුභ - 10
- කායගතාසති - 01

02. දෝස චරිතයට ගැලපෙන කමටහන්

- බ්‍රහ්මචිහාර - 04
- නීල, පීත, ලොහිත, ඕදාත. කසිණ - 04

03. මෝහ චරිතයට හා විකර්ක චරිතයට ගැලපෙන කමටහන්

- ආනාපාන සති - 01

04. සද්ධා චරිතයට ගැලපෙන කමටහන්

- බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, සීල, වාග, දේවතා යන අනුස්සති - 06

05. බුද්ධි චරිතයට ගැලපෙන කමටහන්

- මරණානුස්සති - 01

- උපසමානුස්සති - 01
- වතුධාතුවචන්ථාන - 01
- ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤා - 01

06. පොදුවේ සියලු වර්තවලට ගැලපෙන කමටහන්

- පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආලෝක, පරිච්ඡන්තාකාස

මීට අමතරව ඒ ඒ වර්ත තුළින් ප්‍රකට කෙරෙන ස්වභාවයන් අනුව භාවනා කර්මස්ථාන වැඩිමට සුදුසු පසුබිම් පිළිබඳ ද දක්වා ඇත.

01. රාග වර්තය - රාගය අඩුකිරීමට හේතුවන ප්‍රසන්න බවකින් තොර ස්ථානවල සිටීම. සක්මන් කිරීම යන ඉරියව් පැවැත්වීම. අරමුණු වශයෙන් අපිරිසිදු වර්ණ.
02. දෝස වර්ත - ද්වේෂය අඩු කිරීමට හේතු වන ප්‍රසන්න ස්ථාන හිඳීම හා නිදාගැනීමේ ඉරියව්.
03. මෝහ වර්තය - දිසාවලට විවෘත වූ නිදහස් ස්ථාන සක්මන් කිරීමේ ඉරියව්. අරමුණු ලෙස විශාල අරමුණු.
04. සද්ධා වර්තය - දෝස වර්තයට අදාළ දේ අරමුණු ලෙස බුද්ධානුස්සතිය ආදිය.
05. බුද්ධි වර්තය - කුමක් වුව ද ගැලපේ.
06. චිතකික වර්තය - විවෘත ස්ථාන එහෙත් විවිධ දර්ශන නොපෙනෙන වනයෙන් ගැවසුණු හත්ථිකුච්ඡි මහින්ද ගුහා වැනි ස්ථාන.

පූර්වෝක්ත කර්මස්ථාන ගිහි පැවිදි කවුරුන් විසින් වුව ද දැනට පිළිබෝධ බාධකයක් කර නොගෙන භාවිත කිරීමෙන් මානසික සැහැල්ලුව ඇති කරගනිමින් සිය දිවිපෙවෙත සරු කරගත හැකි ය. එමගින් මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීමට පමණක් නොව බෞද්ධ ආධ්‍යාත්මික පරමාර්ථ කරා ළඟා වීමට ද හැකියාව ඇත.

බෞද්ධ මනෝවිකිත්සාව තුළ ප්‍රතිකාරමය ප්‍රවේශයක් ලෙස සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ද ඉතා වැදගත් වූව කි. මනස එක අරමුණක තබාගැනීමේ හැකියාව සති නම් වේ'යැයි සරලව අර්ථ දැක්විය හැක. පට්ඨාන යන්නෙන් වැඩි දියුණු කරන ලද එම ශක්තිය අදහස් වේ. සිත බැහැර යා නොදී කය වේදනා ආදියෙහි සිත නැවත නැවත පිහිටුවන, නැවත නැවත පවත්වන සිතිය කායාදි ආරම්භණයෙහි බැඳ තබන ස්වභාවය සතිපට්ඨානයයි. සතිපට්ඨාන භාවනාව යනු සතිය පිහිටුවා සමාධිය හා ප්‍රඥාව වැඩිමයි. මෙහි දී මූලික කරුණු හතරක් උදෙසා සිතිය මනාව පිහිටුවීමට උපදෙස් ලබා දී ඇති අතර එයින් ලෞකික මෙන් ම ලෝකෝත්තර අභිවෘද්ධිය සලසා ගත හැකි බව පෙන්වා දී ඇත. ලෞකික ජීවිතයේ දී මුහුණ දෙන්නා වූ කායික මානසික පීඩනයන් හා ශෝක සන්තාපයන් අව ම කරගැනීමත්

දුක් දොම්නස් දුක් දොම්නස් දුරුකරගැනීමත් (සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛ දෝමනස්සං අත්ථංගමාය) මෙම තත්ත්වයම තවදුරටත් දියුණු කරගැනීමෙන් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීමත් පිණිස (ඤාණස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය) සිදුකළ හැකි බව සත්පට්ඨාන සූත්‍රයේ දක්වා ඇත.

මේ අනුව කය සිත වින්දන ශක්තිය හා සාරධර්ම යන කරුණු කෙරහි සිත පිහිටුවාගැනීමට උපදෙස් දෙන සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මගින් උභය ලෝකාර්ථ සුඛ සාධනයට අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීමක් කෙරෙන බව කිව හැකි ය. එහි එන කරුණු හතර මෙසේ ය.

01. පුද්ගලයා සිය භෞතික කය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයත් සෙසු ජීවීන්ගේ භෞතික ශරීරය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයත් දැන සිටීම හා සමස්තයක් ලෙස මේ දෙකේ සමවායක් වන භෞතික ලෝකය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය ගැනත් නිරතුරු අවධානයෙන් සිටීම. **(කායානුපස්සනාව)**
02. තම වින්දනාත්මක අවශ්‍යතා හා සෙසු ජීවීන්ගේ වින්දනාත්මක අවශ්‍යතා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පිළිබඳ නිරන්තර අවධානයෙන් සිටීම. **(වේදනානුපස්සනාව)**
03. තම සිතේ හා සෙසු සත්ත්වයන්ගේ සිත්වල ස්වභාවයන් ඒවා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයත් පිළිබඳ නිරතුරු අවධානයෙන් සිටීම. **(චිත්තානුපස්සනාව)**
04. ලෞකික හා ලෝකෝත්තර දියුණුව සඳහා වන කරුණු පිළිබඳ නිරතුරු අවධානයෙන් සිටීම. **(ධම්මානුපස්සනාව)**

මෙම භාවනාවන් අතුරින් ආනාපානසති භාවනාව උපදේශනය තුළ ප්‍රතිකාරමය ප්‍රවේෂයක් ලෙස ඉතා වැදගත් වූවකි. මෙහි දී ආනාපානසතිය සඳහා අනෙකුත් භාවනා ක්‍රමයන්ට වඩා සුවිශේෂී සුදානමක් අවශ්‍ය වේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් වන අන්දමට යෝගියා විසින් බාහිර උවදුරු වලින් තොර නිහඬ වටපිටාවක් ඇති තැනක් මෙහි දී මූලික වශයෙන් තෝරාගත යුතු වේ. අරණ්‍යය, රුක්මුල්, මිනිස් වාසයෙන් තොර ශුන්‍ය භූමිය වැනි කලබල සෝෂා රහිත ශාන්ත වූ වටපිටාවක් එහි දී සුදුසු බව පෙන්වා දී ඇත. එසේම ආනාපානසති භාවනාව වාඩි වී කිරීම සුදුසුය. එහි දී කය කෙලින් ඉදිරිපස බැලීම, මනා සිහියෙන් යුතු වීම අවශ්‍ය වේ.³¹ මෙසේ විධිමත් ක්‍රමවේදයක් අනුමත කිරීමට හේතු වී ඇත්තේ ආනාපානසතිය වැඩීමට කායික වශයෙන් අවශ්‍ය වන සුදානම් වීම සඳහාත් වැඩි වේලාවක් භාවනා කරගෙන යෑමේ පහසුව සඳහාත් වන බව දැක්වේ. මේ කර්මස්ථානය වැඩීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙළ බුද්ධසෝෂ හිමියන් ගණන, අනුබන්ධනා, ඵ්‍රස්සනා, ධ්‍රස්සනා, ධ්‍රස්සනා, සල්ලක්ඛණා, විච්ච්චනා, පාරිසුද්ධි, පතිපස්සනා යන අංග අටක් යටතේ දක්වා ඇත.

සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී මානසික වශයෙන් ඇති වන්නා වූ පීඩනයන් පාලනය කරගැනීම සඳහා මෙම සියලු පියවර සපුරාලිය යුතු යැයි නියමයක් නොමැත. ඒ සියලු පියවර අනුගමනය කිරීම පරිපූර්ණ

³¹ ඉඬ හික්ඛවෙ අරඤ්ඤගතොවා රුක්ඛමූලගතොවා සුඤ්ඤාගාරගතොවා නිසීදති පල්ලංකං ආභූපිත්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙන්වා සො සතොච අස්සසති සතො පස්සසති ම.නි., ආනාපානසති සුත්ත, බු.ජ.මු.ත්‍රි.ගු., 1974, 228 පිටුව.

මානසික සංසිද්ධි මෙහි ලා අපේක්ෂිත ය. ඉන් පියවර කිහිපයක් අනුගමනයෙන් වුව ද මානසික සංසිද්ධිමක් සැහැල්ලුවක් ඇතිකරගත හැකි ය. එසේ වුවත් ප්‍රායෝගිකව ආනාපානසති භාවනාව වැඩිය යුතු අන්දම විමසා බැලීමෙන් ආතතියේ දී ඇතිවන ගැටලු සමනයට ලද හැකි පිටුබලය මැනවින් වටහා ගත හැකි ය. ආනාපානසති භාවනාවේ දී අවධානය යොමු කරන්නේ ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස කෙරෙහි ය. සිහි ඇතිව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරමින් ආනාපානසතිය වැඩීම ඇරඹිය යුතු ය. එහි වතුෂ්ක වශයෙන් ශෝඛශාකාර අනුපිළිවෙක් දක්වා ඇත.

වර්තානුකූලව භාවනා වර්ග කීරීමේ දී මෝහ වර්තයාට හා විතර්ක වර්තයාට ආනාපානසති භාවනාව විශේෂ කොට දක්වා ඇත. මේ වර්ත දෙකෙහි ම සිතේ විසිරෙන ස්වභාවය බහුලවීම ඊට හේතුව යි. මජ්ඣිම නිකායේ ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රයේ දී මෙය මැනවින් දක්වා තිබේ. විත්ත සමාධියට විතර්කය සතුරෙකි. ආනාපානසති භාවනාවේ ශාන්ත බව හා ප්‍රණීත බව ඇත. ඒ ස්වරූපය විතර්ක මැඩලීමට හේතු වේ. එහෙයින් විතර්ක මැඩලීමට ලැබීම ආනාපානසති භාවනාවේ ආනිසංසයක් ලෙස සැලකේ.

බොද්ධ මනෝ විකිත්සාව තුළ ප්‍රතිකාරමය ප්‍රවේෂයක් ලෙස භාවිතාවන තවත් වැදගත් භාවනාවක් ලෙස මෙම ත්‍රී භාවනාව දැක්වේ. ආතති පාලනයේ දී ද මෙය ඉතා වැදගත් වූ ක්‍රමවේදයක් ලෙස සැලකිය හැක. මෙම ත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රතිඵල එකොළහක් පිළිබඳ සූත්ත නිපාතයේ මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

01. සුවසේ නිදයි. (සුඛං සුපති)
02. සුවසේ පිබ්බෙයි. (සුඛං පට්ඨුජ්ඣති)
03. නපුරු සිහින නොදකියි. (න පාපකානං සුපිනං පස්සති)
04. මිනිසුන්ට ප්‍රියමනාප වේ. (මනුස්සානං පියෝ හෝති)
05. අමනුෂ්‍යන්ට ප්‍රිය වේ. (අමනුස්සානං පියෝ හෝති)
06. දෙවියන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබීම. (දෙවතා රක්ඛන්ති)
07. ගින්නෙන් වස විසෙන් හෝ අවි ආයුධ වලින් අනතුරු නොවේ. (නාස්ස අග්ගිවා විසං වා සත්ථං වා බමති)
08. වහා සිත එකඟ වේ. (තුච්චං චිත්තං සමාධියති)
09. මුහුණ පැහැපත් වේ. (මුඛ වණ්ණෝ විජ්ජෙති)
10. සිහිමුලාවෙන් තොරව මරණයට පත්විය හැකි ය. (අසම්මුල්හො කාලං කරොති)

11. අධිගමයක් නොලැබුවහොත් මරණින් පසු බඹලොව උපදියි. (උත්තරිං අප්පට්ඨිප්පත්තො බ්‍රහ්මලොකුපගො හොති)

මෙසේ බුදුසමයේ දැක්වෙන භාවනා ක්‍රමවේදයන් තුළින් පුද්ලයාගේ මානසික ආතති මෙන් ම ඔහුගේ ලෞකික කටයුතු ද නිසි ආකාරයෙන් සිදු කරගැනීමට අවස්ථාව උදාවන බැවින් බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාව තුළ එය ප්‍රතිකාරාත්මක ප්‍රවේශයක් ලෙස උපයෝගී කොටගෙන ඇත.