

අසාමාන්‍ය මානසික වයඹා ගමන්කරන සල්ලේඛ සූත්‍රය

- වැගම සුධම්ම හිමි -

හැඳින්වීම

මජ්ඣිම නිකායේ මූල පණ්ණාසකයෙහි පළමු වර්ගයෙහි අටවන සූත්‍රය ලෙස සල්ලේඛ සූත්‍රය සඳහන් වේ. එහිදී රූපාවචර හෝ අරූපාවචර ධ්‍යානයන් උපදවාගත් පුද්ගලයා සියලු කෙලෙස් ප්‍රභාණය නොකළ පුද්ගලයෙකු බව පැහැදිලි කරයි. සම්බුද්ධ දේශනාවට අනුව සරණාගමණයේ සිට රහත් ඵලය දක්වා ගමන් කළ පුද්ගලයාම පමණක් සල්ලේඛ හෙවත් සියලු කෙලෙස් ප්‍රභාණය කළ කෙනෙකි.

සූත්‍ර සාරාංශය

සල්ලේඛ සූත්‍රයට අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ සිටින අවස්ථාවක මහා චූන්ද ස්ථවීරයන් වහන්සේ බැහැදැකීමට වැඩියේය. එම අවස්ථාවේදී චූන්ද හිමියන් අමතා මෙම සූත්‍රය දේශනා කරන ලදී. ලෝකයේ පවතින දෘෂ්ටිත් හෙවත් මතවාද ප්‍රධාන වශයෙන් දෙකකි. එනම්,

1. ආත්මවාදයෙන් යුක්ත මතවාද (අත්තවාද පටිසංයුක්ත)
2. ලෝකවාදයෙන් යුක්ත මතවාද (ලෝකවාද පටිසංයුක්ත)¹

¹ සල්ලේඛ සූත්‍රය, ම.නි.

යා ඉමා හන්තේ අනෙකච්ඡිනා දිට්ඨියො ලොකෙ උප්පජ්ජන්ති අත්තවාද පටිසංයුක්තා වා ලෝකවාද පටිසංයුක්තාවා

අනතුරුව චූන්ද හිමියන් විසින් ප්‍රශ්න දෙකක් අසනු ලැබේ. එනම්,

1. භාවනානුයෝගී හික්‍ෂුවක් උක්ත මතවාද ප්‍රභාණය කරන්නේ කෙසේද? (පහාන)
2. තත් මතවාද සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වන්නේ කෙසේද? (පටිනිස්සග්ග)²

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම ප්‍රශ්න ද්විත්වයටම පිළිතුරු සපයන ලදී. තත් මතවාද පිළිබඳ පවතින

1. තණ්හාව
2. මානය
3. දෘෂ්ටිය

ඉවත් කිරීමෙන් භාවනානුයෝගී හික්‍ෂුවක් ආත්මවාදයෙන් හා ලෝකවාදයෙන් මිදෙන බව දේශනා කරයි. එහිදී ආත්මය මම නොවේ. ඒ ආත්මය මගේ නොවේ³ ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම සිදු වේ. එහිදී ක්‍රමිකව,

1. ප්‍රථම ධ්‍යානය
2. ද්විතීය ධ්‍යානය
3. තෘතීය ධ්‍යානය
4. චතුර්ථ ධ්‍යානය

යන රූපාවචර ධ්‍යානයන්ට ද,

1. ආකාසානඤ්ඤායතනය
2. විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය

² -එම-
 ආදීමෙව නු ඛො භන්තෙ හික්‍ෂුනො මනසි කරොතො එවමෙතාසං දිට්ඨිතං පහාන හොති? එව මෙතාසං දිට්ඨිතං පටිනිස්සගො හොතිති?

³ -එම-
 යත්ථ චෙතා දිට්ඨියො උප්පජ්ජන්ති, යත්ථ චෙතා අනුසෙත්ති, යත්ථ චෙතා සමුදාචරන්ති, තං නෙතං මම, තෙසො භමස්මි, න මෙ'සො අත්තාති එසමෙතං යථාභූතං සම්මප්පඤ්ඤාය පස්සන්තො එවංමෙතාසං දිට්ඨිතං පහානං හොති.

3. ආකිඤ්ඤායතනය
4. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය

යන රූපාවචර ධ්‍යානයන්ට ද පැමිණ ක්‍රියා කිරීමෙන් සල්ලේඛ විහරණයෙන් යුක්ත යැයි (කෙළෙස් නැසුවේ යැයි) සිතා ක්‍රියා කරනු ලැබේ. එහෙත් සම්බුද්ධ ශාසනයේ සල්ලේඛයෙන් යුක්තව ක්‍රියා කිරීම සඳහා මෙම රූපාවචර හෝ අරූපාවචර ධ්‍යානයන් උදාකර ගැනීම ප්‍රමාණවත් නොවන බවත්, ඒ සඳහා පියවර පහක් යටතේ පුද්ගල මනස සකස් කළ යුතු බවත් දේශනා කර ඇත.

1. සල්ලේඛ පරියාය (සල්ලේඛ පරියායො)
2. චිත්තොපාද පරියාය (චිත්තූප්පාද පරියායො)
3. පරික්කමන පරියාය (පරික්ඛමන පරියායො)
4. උපරිභාව පරියාය (උපරිභාව පරියායො)
5. පරිනිබ්බාණ පරියාය (පරිනිබ්බාණ පරියායො)

යනුවෙන් එම පියවර සඳහන් වේ.

මෙම පියවරයන් පසු කරන ශ්‍රාවකයා තණ්හා, මාන සහ දිට්ඨි ප්‍රභාණය කරමින් ආත්මවාදයෙන් හා ලෝකවාදයෙන් විනිර්මුක්තව සල්ලේඛයෙන් හෙවත් කෙළෙස් සිඳීමෙන් යුක්තව වාසය කරයි.

සූත්‍රයේ අරමුණ හඳුනා ගැනීම

මජ්ඣිම නිකායානුගත සල්ලේඛ සූත්‍රයේ මූලික වන්නේ රූපාවචර හෝ අරූපාවචර ධ්‍යාන සමාපත්තීන් අත්කරගත් පුද්ගලයා සියලු කෙළෙස් ප්‍රභාණය කළ කෙනෙකු ලෙස අර්ථ නිරූපණය කිරීම සඳහාස් බව පැහැදිලි කිරීම වේ. සල්ලේඛ යන වචනයේ අර්ථය වනාහි සියලු කෙළෙස් ඉවත් කරන යන්නයි. මෙම සූත්‍රයේ දී බුදුරජුන් චූන්ද හිමියන්ට පැහැදිලි කරන්නේ සතර රූපාවචර සමාපත්ති උදාකරගත් පුද්ගලයා විඳිනු ලබන්නේ සල්ලේඛ සුවයක් නොව, එනම් සියලු

කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීමෙන් ලබන සුවයක් නොව දිට්ඨධම්ම සුඛ විභරණයක් බවයි.

භාවනානුයෝගී ශ්‍රාවකයා ධ්‍යාන සමාපත්තීන් උදාකර ගැනීම සඳහා ඔහුගේ සිත එකඟ කර ගනී. පුද්ගල චිත්ත ස්වභාවය පැහැදිලි කරන ධම්මපදයේ සඳහන් වන්නේ සිත යනු බොහෝ දුර ගමන් කරන්නක් බවයි.⁴ මෙලෙස ක්‍ෂණයක් ක්‍ෂණයක් පාසා වෙනස් වන්නා වූ පුද්ගල සන්තානය එකඟකර ගැනීම හේතුවෙන් රූපාවචර ධ්‍යාන සමාපත්තීන් උදාකර ගත් පුද්ගලයා දිට්ඨධම්ම සුඛ විභරණයෙන් යුක්තව ක්‍රියා කරනු ලැබේ. එනම් පුද්ගල සිත එකඟකර ගැනීමේ සකාශතාව ධ්‍යානලාභියා සතු බැවිනි.⁵

අරූපාවචර ධ්‍යාන සමාපත්තීන් උදාකරගත් පුද්ගලයා ද සල්ලේඛ සුඛ විභරණයක් නොලබන. අතර, ඔහු ශාන්ත විභරණයෙන් යුක්ත පුද්ගලයෙකි. සියුම් වූ තියුණු සිතක් ලැබීම හේතුවෙන් ලබන වින්දනය ශාන්ත සුඛ විභරණය ලෙස අටුවාවේ සඳහන් වේ.⁶ එබැවින් සතර අරූපාවචර ධ්‍යාන සමාපත්ති ලබාගත් පුද්ගලයා ද සල්ලේඛ හෙවත් සියලු කෙලෙස් සිඳුලූ පුද්ගලයෙකු සේ බුදු සමය පිළි නොගන්නා බව පැහැදිලි කිරීම ද මෙම සූත්‍ර දේශනාවේ තවත් අරමුණක්ව ඇති බව පැහැදිලි ය.

මෙලෙස කරුණු දක්වන සල්ලේඛ සූත්‍රයේ දී තවදුරටත් උත්සාහ කරනුයේ සරණාගමනයේ සිට සෝවාන් ආදී මාර්ග ඵල හිමිකර ගැනීම දක්වා පුද්ගලයා ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි කිරීමටයි. එහිදී පුද්ගල මනස සංවර්ධනය කරගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි පියවරයන්

⁴ චිත්ත වග්ගය, ධම්මපදය
දුරංගමං එකචරං - අසරීරං ගුහාසයං
සෙ චිත්තං සක්ඤ්ඤමෙස්සන්ති - මොක්ඛන්ති මාරඛන්ධනා
⁵ VRI 1.192
⁶ VRI 1.192

පහක් ඉදිරිපත් කර ඇත. එම පියවර අනුගමනය කිරීමෙන් අකුසල් දුරුකොට කුසල් උපදවා ගනිමින් පුද්ගල සන්තානගත විසුද්ධිය අත්කරගත හැකි බව අවධාරණය කරයි.

සූත්‍ර විශ්ලේෂණය

සල්ලේඛ යන වචනය ගත්කල්හි කෙලෙස් රහිත, කෙලෙස් ඉවත් කරන වැනි අර්ථයන් ඒ තුළ පවතී. එයින් පැහැදිලි වන්නේ ආයාඪී මාර්ගයේ ගමන් කරන ශ්‍රාවකයා තම කෙලෙස් ඉවත් කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව විස්තරයනයක් ඉදිරිපත් කරන සූත්‍ර දේශනාවක් ලෙස මෙය හඳුනාගත හැකි බවයි. ඒ සඳහා ක්‍රියා කිරීමේ දී අවශ්‍යවන මානසික සැකැස්ම නිර්මාණය කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සපයන සූත්‍ර දේශනාවකි. එම සමස්ත ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු පියවර පහක් පිළිබඳව දීර්ඝ වශයෙන් කරුණු දැක්වීමක් සල්ලේඛ සූත්‍රය තුළ පවතී.

01. සල්ලේඛ පරියාය :

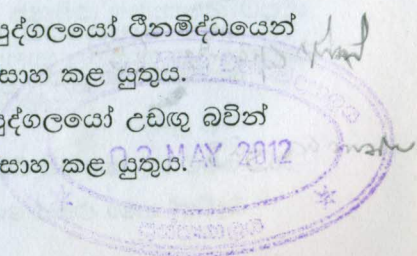
මෙහිදී පැහැදිලි කරනු ලබන්නේ ලෝකයා දෙස බලා පුද්ගලයා තම උත්සාහය දිසානුගත කළයුතු ආකාරයයි. ලෝකයා අධ්‍යයනය කිරීමේදී ඔවුන් සතු විකෘත්ති වර්යාවන් මොනවාද යන්න පිළිබඳ නිරීක්ෂණය වන අතර එම වර්යාවන් තමා තුළ තුපදවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුව සල්ලේඛ පරියාය තුළින් පැහැදිලි කරයි. ලෝකය ගවේෂණය කිරීමේ දී හඳුනාගත හැකි අයහපත්, අකුසල වර්යාවන් 44 ක් පිළිබඳ කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමක් සල්ලේඛ පරියාය තුළින් පැහැදිලි වේ.

- 1. මෙම ලෝකයේ ජීවත්වන බොහෝ පුද්ගලයෝ විහිංසකයින් වෙති. එබැවින් තමන් අන් අය පීඩාවට පත් කරන විහිංසකයෙක් නොවිය යුතුය. අවිහිංසාවෙන් විහිංසාව දුරලීම සඳහා උත්සාහ කරනවාය යන සිතුවිල්ල ඇතිකර ගත යුතුය.

ගො. 20 MAY 2012

2. මෙලොව ජීවත් වන්නා වූ බොහෝ පුද්ගලයින් පරපණ නසන බව ලෝකයා අධ්‍යයනයේ දී හඳුනාගත හැකි වේ. එබැවින් තමන් පරපණ නසන්නෙක් නොවිය යුතුය. පරපණ නොනැසීමෙන් ම තමන් එයින් මිදීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
3. මෙලොව ජීවත් වන්නා වූ බොහෝ පුද්ගලයින් නොදුන් දේ සොර සිතින් පැහැර ගනිති. එබැවින් නොදුන් දේ නොගැනීමෙන් ම තමන් එයින් මිදීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
4. මෙලොව ජීවත් වන්නා වූ බොහෝ පුද්ගලයෝ අඹුන්මවාරිව කටයුතු කරති. එබැවින් අඹුන්මවාරි බව දුරලීම බුන්මවයඹාවෙන් ම කළ හැකි බව හඳුනාගෙන ඒ සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
5. මෙලොව ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ බොරු කියති. එබැවින් සත්‍යයෙන්ම බොරුව දුරුකළ හැකි බැවින් ඒ සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
6. මෙලොව ජීවත් වන්නා වූ බොහෝ පුද්ගලයින් උනුන් බඳවන, කේලාම් කියන පුද්ගලයෝය. එහිදී එකිනෙකා සමඟ කරවන මාර්ගය වන්නේ එයින් මිදීමයි. ඒ ගැන සිතා කේලාම් නොකීමෙන්ම එයින් මිදීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
7. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ රළු පරුෂ වචන භාවිත කරති. එයින් මිදීම සඳහා කළ හැක්කේ යහපත් වචන භාවිත කිරීමයි. එය අවබෝධ කර ගෙන ඒ සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
8. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ තමන්ටත් අන් අයටත් ප්‍රයෝජනවත් නොවන හිස් වචන තෙපළන පිරිසකි. හිස් වචන නොතෙපළීමෙන් එය දුරු කළ හැකි බව හඳුනාගෙන ඒ සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
9. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ විෂම ලෝභයෙන් යුක්ත වූවෝ වෙති. එබැවින් තමන් එසේ නොවන්නේය යනුවෙන් සිතා ඒ සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
10. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ ව්‍යාකූල මනසින් යුක්ත වූවෝ වෙති. එබැවින් තමා එසේ නොවන්නේයැයි සිතා ඒ සඳහා උත්සාහ කළ යුතු වන්නේ ය.

11. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ කළ කී දෙයෙහි ප්‍රතිවිපාකයක් නැත ආදී වශයෙන් සිතා මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් යුක්තව ක්‍රියා කරති. එම මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය ප්‍රභාණය වන්නේ යහපත් දෘෂ්ටියෙන්ම පමණි යන්න සිතා ඒ සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
12. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ විහිංසාව ආදී මිත්‍යා සංකල්පයන්ගෙන් යුක්තය. එම මිත්‍යා සංකල්පයන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා හේතුවන සම්මා සංකල්පයන් ඇති කර ගැනීම සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
13. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ මිථ්‍යා වචනයෙන් යුක්ත බැවින් එයින් මිදීම සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
14. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ මිථ්‍යා කර්මාන්තයෙන් යුක්තය. එයින් මිදීම සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
15. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ මිථ්‍යා ආජීවයෙන් යුක්ත බැවින් එයින් මිදීම සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
16. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ මිථ්‍යා ව්‍යායාමයෙන් යුක්ත බැවින් එයින් මිදීම සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
17. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ මිථ්‍යා සතියෙන් යුක්ත බැවින් එයින් මිදීම සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
18. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ මිථ්‍යා සමාධියෙන් යුක්ත බැවින් එයින් මිදීම සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
19. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ මිථ්‍යා ඥානයෙන් යුක්ත බැවින් එයින් මිදීම සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
20. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ මිථ්‍යා විමුක්තීන් විශ්වාස කරන බැවින් තමා එසේ නොවන්නේ ය යනුවෙන් ක්‍රියා කළ යුතුය. ඒ සඳහා උත්සාහ කළ යුතුය.
21. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ ඊනමිද්ධියෙන් යුක්ත බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
22. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ උඩඟු බවින් යුක්ත බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.



- 23. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ විවිකිවිභාවෙන් යුක්ත වන බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 24. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ කිපෙන සුළු පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 25. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ බද්ධ වෛරයෙන් යුක්ත බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 26. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ ගුණමකු පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 27. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ පලාස ඇති (යුග ග්‍රාහක) පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 28. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ ඊෂ්ඨාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 29. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ මාත්සයයීයෙන් යුක්ත පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 30. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ කෙකිරාවික පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 31. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ මායාකාරී පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 32. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ තද ගති ඇත්තෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 33. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ අධිමානයෙන් යුක්ත පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 34. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ සුවච නොවන බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 35. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ පාප මිත්‍ර සේවනයෙන් යුක්ත පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 36. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ ප්‍රමාදී පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

- 37. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ ශ්‍රද්ධාවෙන් තොර පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 38. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ පවට ලැජ්ජා නැති හෙවත් අහිරික පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 39. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ පවට බිය නැති හෙවත් අනොත්තප්ප පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 40. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ අල්පශ්‍රැත පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 41. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ කුසිත පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 42. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ සිහි මුලා වූ පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 43. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ ප්‍රඥාවෙන් හීන පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
- 44. මෙම ලෝකයෙහි ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයෝ තමාගේ දෘෂ්ටියම නිවැරදි යන මතයේ ජීවත්වන පුද්ගලයෝ බැවින් තමා එසේ නොවීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

සල්ලේඛ පරියාය තුළ ඉදිරිපත් කර ඇති උක්ත පුද්ගල වයඹා මැනවින් විශ්ලේෂණය කර බැලීමේ දී හඳුනාගත හැක්කේ ඒ සියල්ල සමාජය පිළිනොගන්නා, සමාජය ප්‍රතික්ෂේප කරන වයඹා සමූහයක් බවයි.

කිසිදු සමාජයක, කිසිදු පුද්ගලයෙකු අනුමත නොකරන වයඹා සමූහයක් ලෙස හඳුනාගත හැකි බැවින් පුද්ගලයා උත්සාහ කළ යුත්තේ තත් වයඹාවන්ගෙන් මිදීම සඳහා කටයුතු කිරීමය.

නූතන බටහිර මනෝවිද්‍යාත්මක විශ්ලේෂණයන්ට අනුව පුද්ගල හැසිරීම් ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් ද්විත්වයකි. එනම්,

- 1. සාමාන්‍ය වයඹා (Normal Behaviours)
- 2. අවප්‍රමාණ වයඹා (Abnormal Behaviours)

කිසියම් පුද්ගල හැසිරීමක සාමාන්‍යත්වය හා අසාමාන්‍යත්වය හඳුනා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන නිර්ණායකයන් ද කිහිපයක් ම පවතී. නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක නිර්වචනයන්ට අනුව අවප්‍රමාණ හැසිරීමක් යනු කිසියම් පුද්ගලයෙකු තුළින් ප්‍රකාශ වන වයඹාවක් හේතුවෙන් ඔහු හෝ ඇය තුළ වේදනාවක් හෝ මානසික පීඩනයක් හෝ ඇතිවන්නේ ද එසේම එම වයඹාව සමාජය ප්‍රතික්ෂේප කරන, සංස්කෘතික වශයෙන් පිළිනොගන්නා වයඹාවක් වන්නේ ද එවැනි වයඹාවක් අවප්‍රමාණ වයඹාවක් වන බව පැහැදිලි කරයි.⁷ මෙම නිර්වචනය තුළින් හඳුනාගත හැකි මූලික ලක්ෂණ කිහිපයකි.

- මනෝවිද්‍යාත්මක දුෂ්කෘතිය - Psychological Dysfunction
විශේෂයෙන්ම මෙහිදී ලෝකයේ පවතින යථාර්ථය දැකීමට පවතින නොහැකියාව හේතුවෙන් විවිධ මානසික දුෂ්කෘතීන් (Dysfunctions) නිර්මාණය වේ. එහිදී ලෝකයේ පවතින යථාර්ථය වෙනුවට මායාවන් සංජානනය වේ. එය යථාර්ථය සේ අර්ථගන්වා ජීවත් වේ.
- පුද්ගලයාට කිසියම් දුකක්, වේදනාවක් හෝ මානසික විසවුල් බවක් ඇතිවීම - Individual Associated with Distress (Suffering, Pain, Sorrow)
මෙහිදී පැහැදිලි වන්නේ පුද්ගලයා තුළ පවතින යම් යම් වයඹාවන් හේතුවෙන් ඔහුට හෝ ඇයට මානසික මෙන්ම

⁷ Robert S. Feldman; (1970), *Understanding Psychology* p.531
"A Psychological disorder is a psychological dysfunction within and individual associated with distress or impairment in functioning and response that is atypical or not culturally expected"

ඇතැම් අවස්ථාවන්හිදී කායික වශයෙන් ද යම්යම් දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවීමයි. උදාහරණයක් ලෙස හිනිකාව (Phobia) වැනි මානසික අක්‍රමිකතාවකින් පසුවන පුද්ගලයෙකුට එම වයඹාව හේතුවෙන් මානසික මෙන්ම කායික වශයෙන් ද විවිධ දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණපෑමට සිදු වී.

- අනාකෘතික හෝ සංස්කෘතික වශයෙන් පිළිනොගන්නා වයඹාවන්වීම - Atypical or not culturally expected
අක්‍රමිකවත් මානසික වයඹා සාමාන්‍ය වශයෙන් පවතින පුද්ගල ව්‍යවහාරික වයඹාවන්ට වඩා වෙනස් ස්වරූපයක් ගන්නා බව පැහැදිලිය. එබැවින් එවැනි වයඹාවන් පුද්ගලයා නියෝජනය කරනු ලබන සංස්කෘතිය විසින් ද ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබේ.

මෙම සාධකයන්ට යටත්වන ඕනෑම වයඹාවක් අවප්‍රමාණ වයඹාවක් වන අතර, එය වඩාත් සනාත කරගැනීම සඳහා පහත සඳහන් නිර්ණායකයන් නූතන මනෝවිද්‍යාව භාවිත කරනු ලැබේ.

සාමාන්‍යත්වය ඉක්මවා ගිය වයඹා අසාමාන්‍ය වයඹා ලෙස සැලකෙන අතර, මෙම වර්ගීකරණයේ කේන්ද්‍රස්ථානය නම් කිරීම ඉතා දුෂ්කර ක්‍රියාවකි. ව්‍යවහාරික ජීවිතයේ දී හඳුනාගත හැකි සාමාන්‍ය වයඹා ඉක්මවා ගොස් යමක් තම හැසිරීම් ගොඩනගන්නේ නම් ඒවා අවප්‍රමාණ වයඹා ලෙස නම් කෙරේ. පොදුවේ එවැනි වයඹාවන් තුළ පහත සඳහන් ලක්ෂණ පැවතිය යුතුය.

- වේදනාව - Distress
- හානිය - Impairment
- තමාට හෝ අන් අයට ඇති අවධානම - Risk to self or other
- සමාජීය වශයෙන් හෝ සංස්කෘතික වශයෙන් එකඟ නොවන වයඹා - Socially and culturally unacceptable behaviours⁸

⁸ Halgin P. Richard.,; Whitbourne; (2000), *Abnormal Psychology*, p.35

වයඹාවක් තුළ පවතින උක්ත ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන නිර්ණායක කිහිපයකි.

1. අපගමන හැසිරීම් - Deviant Approach

මෙහිදී සාමාන්‍ය වයඹා සමග සැසඳීමක් සිදු කරයි. උදාහරණ ලෙස දිනකට දෙවරක් හෝ තුන් වරක් දත් මැදීම සාමාන්‍ය වයඹාවකි. එහෙත් කිසියම් පුද්ගලයෙකු දිනකට විසි වතාවකට වඩා දත් මදින්නේ නම් එය අසාමාන්‍ය තත්වයකි. එසේම බොරු නොකීම සාමාන්‍ය වයඹාවක් වන අතර, කිසියම් පුද්ගලයෙකු නිරන්තරයෙන් ම බොරු ප්‍රකාශ කරන්නේ නම් එයද අසාමාන්‍ය තත්වයක් ලෙස අර්ථකතනය කළ හැකි වේ.

2. අනුවර්තනයවීමේ ගැටලු - Adjustment

පුද්ගලයා අනුවර්තනය විය යුතු අංශ තුනක් මෙහිදී අවධාරණය කෙරේ.

- a. ශාරීරික - ශාරීරික වශයෙන් පුද්ගලයෙකු තුළ තිබිය යුතු වයඹාමය ලක්ෂණ නොතිබීම හේතුවෙන් අනුවර්තනය මේ දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණපායි. පිරිසිදුකම, පිළිවෙල සාමාන්‍ය වශයෙන් පුද්ගලයෙකු තුළ පවතින වයඹාවන් වන්නේය. එම තත්වයන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට දුෂ්කර වන්නේ නම් එවැන්නෙකු තුළ අසාමාන්‍ය වයඹා ලක්ෂණ පවතිනවාය යනුවෙන් හඳුනාගනු ලැබේ.
- b. මානසික - පුද්ගලයන් අතර අන්තර් සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම මානසික අවශ්‍යතාවයකි. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට නොහැකිවීම සඳහා බලපාන සාධක ලෙස බොරුකීම, කේලාමිකීම, පරුෂ බස් තෙපලීම, උඩගුබව වැනි සාධක බලපාන බව පැහැදිලි කරුණකි.
- c. සාමාජීය - සමාජානුයෝජනය සාමාන්‍ය මිනිස් වයඹාවකි. එහෙත් අනුගතවීමේ දුෂ්කරතා ප්‍රකාශ කරන අවස්ථාවන්හි දී තමා නියෝජනය වන්නා වූ සමාජ සන්දර්භයන් තුළ පවතින හර පද්ධතීන් (Norms and values) පිළිනොගනී.

3. මානසික සෞඛ්‍යය - Psychological Health

නිවැරදි මානසික සෞඛ්‍යයකින් හෙබි පුද්ගලයා සමාජයේ පහත් යැයි සම්මත හෝ සමාජය පිළිකුල් කරන වයඹාවන්ගෙන් සමන්විත නොවේ. මෙහිදී වයඹාව ගුණාත්මක අර්ථකථනයකට ලක්වන අතර එම ගුණාත්මක බව රැකීම සඳහා මානසික සෞඛ්‍යය හේතු වේ.

4. අවස්ථාව - Context

නොපිළිගන්නා වයඹාවන් පිළිගන්නා අවස්ථාවකදී හෝ පිළිගන්නා වයඹාවන් නොපිළිගන්නා අවස්ථාවන්හිදී හෝ ඉදිරිපත් කිරීම මෙහිදී සලකා බැලේ.

5. සංස්කෘතිය - Culture

බොහෝ පුද්ගල වයඹාවන් තීරණය කරනු ලබන්නේ ඔහු හෝ ඇය ජීවත් වන්නා වූ සමාජ සංස්කෘතිය විසිනි. එම වයඹාවන් වුවද හරස්කඩ සංස්කෘතීන්ට අනුව (cross cultures) වෙනස් වන අවස්ථා ද පවතී. කෙසේ වෙතත් ඒ ඒ පුද්ගලයා ජීවත්වන සංස්කෘතිය විසින් අනුමත කරන ලද හා අනුමත නොකරන ලද වයඹාවන් ඒ අයුරින්ම ප්‍රකාශ කිරීම හා නොකිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරනුයේ සංස්කෘතික නිර්ණායක මත පිහිටාය. එම නිර්ණායකයන්ගෙන් පරිබාහිර වයඹාවන් අවප්‍රමාණ වයඹා ලෙස සලකනු ලැබේ.

මෙම නිර්ණායකයන්ට යටත්ව සල්ලේඛ පර්යාය තුළ ඉදිරිපත් කර ඇති වයඹාවන් සියල්ල සාකච්ඡා කරන විට පැහැදිලි වන්නේ එම වයඹාවන් සියල්ල ද අවප්‍රමාණ වයඹාවන් හෙවත් අසාමාන්‍ය වයඹා ලෙස (Abnormal Behaviours) හඳුනාගත හැකි බවයි. උදාහරණ ලෙස අධි මානයෙන් හා බොරුවෙන් ජීවත් වන පුද්ගලයා නිරන්තර මානසික විශවුල් බවකින් පසුවේ. ඔහුට හෝ ඇයට දිගුකාලීන අන්තර් පුද්ගල

සබඳතා ගොඩනගාගත නොහැකි වේ. එබැවින් සල්ලේඛ සූත්‍රයේ ඉදිරිපත් කර ඇති වයඹාවන් සියල්ල බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මකව විශ්ලේෂණය කරන විට අවප්‍රමාණ වයඹා ලෙස හඳුනාගත හැකි වන්නේ ය.

02. විත්තෝද්පාද පරියාය

කුසල ක්‍රියා වර්ධනය කිරීම සඳහා තම උත්සාහය දියානුගත කළ යුතු වන්නේය යන්න සල්ලේඛ පරියාය තුළින් පැහැදිලි කර ඇත. විත්තෝද්පාද පරියාය තුළින් පැහැදිලි කරනු ලබන්නේ කුසල දහම් පිළිබඳ සංකල්පනා හෙවත් සිතුවිලි උපදවා ගත යුතු බවය. සල්ලේඛ පරියාය තුළදී පැහැදිලි කරන්නට යෙදුණු සියලුම වයඹාවන් පිළිබඳ නැවත විත්තෝද්පාද පරියාය තුළ ද සාකච්ඡා කෙරේ.

උදාහරණයක් ලෙස ලෝකයේ හැසිරීම් ගවේෂණය කිරීමේදී නිරීක්ෂණය වන්නේ ඔවුන් හිංසකයන් බවයි. එබැවින් තමා ඔවුන් මෙන් හිංසකයන් නොවී අවිහිංසකයෙකු වීමට සිත් උපදවා ගත යුතුය. අන්‍යයන් මුසාවෙන් ජීවත් වන විට තමා සත්‍යයෙන් ජීවත් වීමට සිතට ගත යුතුය.

මෙලෙස සල්ලේඛ පරියාය තුළ ඉදිරිපත් කර ඇති වයඹාවන් 44 තමා තුළින් තුරන් කිරීම සඳහා විත්තෝද්පාදනය කර ගැනීම සිදුකළ යුතු බව විත්තෝද්පාද පරියාය තුළින් පැහැදිලි කරයි.⁹

03. පරික්කමන පරියාය

ලෝකය නිරීක්ෂණය තුළින් හඳුනාගත් අකුසල වයඹාවන් දුරු කිරීම සඳහා උපදවාගත් සිතින් යුක්තව ඒ සඳහා උත්සාහ කළ යුතු බව

⁹ සල්ලේඛ සූත්‍රය, ම.නි.
"විත්තෝද්පාදමිති ඛො අහං චුන්ද කුසලෙසු ධම්මෙසු බහුකාරං වදාමි කොපන වාදො කායෙන වාචාය අනුච්ඨියමානාසු"

පරික්කමන පරියාය තුළින් පැහැදිලි කර ඇත. එසේ සිත් උපදවා ගැනීමට මහත්ඵල වන ඒ අනුව හැසිරීම පිළිබඳ කවර කතා ද යන්න ඉදිරිපත් කරයි.¹⁰

සල්ලේඛ පරියාය තුළ ඉදිරිපත් කර ඇති 44 ක් වන අවප්‍රමාණ වයඹාවන් දුරුලීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේදය මෙහිදී දක්වා ඇත. පුද්ගලයා ඒ සඳහා උත්සාහ කරමින් ක්‍රියාත්මක විය යුතුය, යන්න මෙහිදී පැහැදිලි කරයි. මූලික වශයෙන් තමා එයින් මිදෙන්නේ ය යන සිතුවිල්ල පහළ කර ගැනීමට අගයකොට ඇති බව පැහැදිලි කරුණකි.

ලෝකය නිරීක්ෂණය තුළින් හඳුනාගත් සියලු අකුසල ක්‍රියාවන්ගෙන් මිඳීම සඳහා පවතින නිවැරදිම මාර්ගය වන්නේ එයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වයඹාවන් ප්‍රගුණ කිරීම බව තව දුරටත් විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් පැහැදිලි වේ. උදාහරණයක් ලෙස මුසාවාදය දුරුලිය හැක්කේ සත්‍යයෙන් පමණි. විහිංසාව දුරුලිය හැක්කේ අවිහිංසාවෙන් පමණි. මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය දුරුලිය හැක්කේ සම්මා දෘෂ්ටියෙනි. මෙලෙස කිසියම් අකුසල ක්‍රියාවක් දුරුලීම සඳහා එයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වයඹාව ප්‍රගුණ කළ යුතුය යන්න බුදුසමය අනාවරණය කරන කරුණකි. ධම්මපදය තුළද ඒ සඳහා නිදර්ශන පවතී.¹¹

මෙවැනි අවප්‍රමාණ හැසිරීම් දුරුලීම සඳහා නූතන මනෝවිද්‍යාව ද භාවිත කරන සායනික ක්‍රමවේදයක් සේ උක්ත ක්‍රමවේදය හඳුනාගත හැකිය. එහිදී පුද්ගල ප්‍රජානනය ප්‍රතිව්‍යුහගත කිරීමක් සිදු කරනු ලැබේ. අහේතුවාදී විත්තනය හේතුවෙන් යටපත් වී ඇති නිවැරදි පුද්ගල විත්තනය නැවත මතු කර ගැනීම සඳහා කිසියම් වයඹාවක ප්‍රතිවිරුද්ධ වයඹාව

¹⁰ -එම-
"සෙය්‍යරාපි චුන්ද විසමො මග්ගො තස්සාස්ස අඤ්ඤො සමෝ මග්ගො පරික්කමනය සෙය්‍යරාපි පන චුන්ද විසමං තිත්ථං තස්සාස්ස අඤ්ඤං සමං තිත්ථං පරික්කමනය"
¹¹ නහී චේරෙන වෙරානි - සම්මන්තීධ කුදාවනං
අචෙරෙන ව සම්මන්ති - එස ධම්මො සනන්තනො (ධම්මපදය)

කෙරෙහි අවධානය යොමු කරනු ලැබේ. විශේෂයෙන්ම ඒ සඳහා නිවැරදි ආදර්ශය ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ.

04. උපරිභාව පරියාය

තාර්කික මෙන්ම යථාර්ථවාදී න්‍යායක් පදනම් කර ගනිමින් කුසල් වර්ධනය සඳහා ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ගයක් උපරිභාව පරියාය තුළින් ඉදිරිපත් කර ඇත. උසස් ක්‍රියාවන්හි නිරත වීමෙන් හෙවත් උසස් කුසල් කිරීමෙන් උරුම වන උසස් ප්‍රතිඵලයන් දෙස අවධානය යොමු කළ යුතුය. එහිදී අධ්‍යාත්මික අකුසලයන් දුරලීම සඳහා උපරිභාව ගමනිය කුසල කර්ම සිදුකළ යුතු බව පැහැදිලි කරයි. එනිසා පහත් අකුසල විපාකයන් දුරලීම සඳහා උසස් කුසල ක්‍රියා කළ හැකි බව උපරිභාව පරියාය තුළින් පෙන්වා දී ඇත.

උපරිභාව පරියාය තුළ ගම්‍ය වන වැදගත් ලක්ෂණයක් වන්නේ කර්මය නිත්‍ය නොවන බවත් එය වෙනස් කළ හැකිය යන්න පිළිබඳවත් කිසියම් ඉඟියක් ලබාදීමයි. එනම් පුද්ගලයා විසින් දැන හෝ නොදැන සිදුකර ඇති අකුසලයන් යටපත් කිරීම සඳහා උසස් කුසලක්‍රියා සිදුකළ යුතු බව පැහැදිලි කිරීමයි. එසේ ක්‍රියා කිරීමෙන් උසස් විපාක හිමි වේ.

05. පරිනිබ්බාණ පරියාය

පරිනිබ්බාණ පරියාය තුළදී පැහැදිලි කරනු ලබන්නේ කෙලෙස් මිදීමේ මාර්ගය පෙන්වුම් කරන පුද්ගලයාගේ ස්වභාවයයි. කෙලෙස් ප්‍රභාණය කළ හෝ එම මගට පිවිසි පුද්ගලයාම මාර්ගය කියාදීම සඳහා සුදුසු වන්නේය. මඩෙහි එරුණු පුද්ගලයෙකු විසින් එවැන්නෙකු ගලවා ගැනීම සඳහා යන්න දැරීම විය නොහැක්කකි. එබැවින් සල්ලේඛ පරියාය තුළ ඉදිරිපත් කර ඇති අකුසල වයඹාවන්ගෙන් විනිවිදකරවීමේ මාර්ගය කියාදෙන්නෙකු බවට පත්වීමට නම් තමාද එම මාර්ගයට පිවිස සිටීම

හෝ එතර වූවෙකු විය යුතුය. එබැවින් පරිනිබ්බාණ පරියාය තුළ මාර්ගය කියා දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ලක්ෂණ මැනවින් ඉදිරිපත් කොට ඇත.

හිගමනය

මජ්ඣිම නිකායානුගත මූල පණ්ණාසකයට අයත් සල්ලේඛ සූත්‍රය තුළ මැනවින් පැහැදිලි කර ඇත්තේ පුද්ගල හැසිරීමේ ස්වභාවය වේ. විශේෂයෙන්ම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිකෝණයකින් බලන්නේ නම් පුද්ගලයා තුළ දැකිය හැකි අවප්‍රමාණ වයඹා හෙවත් අසාමාන්‍ය වයඹා සමූහයක් ඒ තුළ ඉදිරිපත් කර ඇත. රූපාවචර හෝ අරූපාවචර ධ්‍යාන සමාපත්ති හිමි ශ්‍රාවකයාට හෝ තමා සියලු කෙලෙස් ප්‍රභාණය කර ඇත යනුවෙන් ප්‍රකාශ කළ නොහැකි බව මෙම සූත්‍ර දේශනාවෙන් පෙන්වුම් කරයි. ඒ අනුව පැහැදිලි වන්නේ බුදු සමයට අනුව නිරෝගීමත් මනසක් හිමි පුද්ගලයා ලෙස සැලකිය හැක්කේ මාර්ගඵල ලාභී ශ්‍රාවකයාට පමණි යන්නයි.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

1. මජ්ඣිම නිකාය 1, බු.ජ.මු.
2. ඤාණොභාස තිස්ස හිමි, මොරගොල්ලේ., (2004), *ධම්මපද විවරණය*, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ.
3. සොම්ස්සර හිමි, මාපලගම, (1970), *අනගාරික ප්‍රතිපදාව*, රත්න පොත් ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ.
4. Majjhima Nikaya Atthakata (VRI 1, 192).
5. Halgin P. Richard.,; Whitbourne; (2000), *Abnormal Psychology*, New York, McGraw-Hill.

6. Robert C. Carson...; James N. Butcher.; Susan Mineka, (2000), *Abnormal Psychology and Modern Life*, Pearson Education (Singapore) Pte.Ltd., Indian Branch.
7. Robert S. Feldman; (1977), *Understanding Psychology*, Tata McGraw-Hill Publishing Company Ltd.