

Abstract 46

කෝපය පාලනය කිරීම පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය

සුඡය. වලස්මුල්ලේ සුදස්සන හිමි,
(ශාස්ත්‍රවේදී (සාමාන්‍ය) තෙවන වසර),
wsudassana@gmail.com

දෛනික ජීවිතයේ දී මනසේ ඇති වන කෝපය අහිතකර මනෝභාවයක් වශයෙන් පුද්ගලයාට විශාල වශයෙන් බලපෑම් කරන බව අපි දනිමු. අප කැමති දැ නො ලබන විට සහ නො කැමති දැ ලබන විට උද්ගත වන මෙම මනෝභාවය සමාජය කෙරෙහි ද අහිතකර ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි. ආසාදන වන්දු සුත්‍රයේ දී කෝපය ඇතිවීමේ අවස්ථා පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් බුදුරදුන් විසින් ඉදිරිපත් කොට ඇති අතර වෙනත් බෞද්ධ සූත්‍රාන්ත රාශියක මෙය ගැඹුරින් සාකච්ඡා කොට ඇත. කෝපය සම්බන්ධයෙන් වැදගත් වන්නේ එය පාලනය කර ගැනීම යි. බුදුදහම තුළ ඒ සඳහා නිර්දේශ කරනුයේ මෛත්‍රිය වුවත් එය පළමු පියවර නොවේ. මෛත්‍රිය ප්‍රගුණ කළයුතු ධර්මතාවකි. එයට ප්‍රවේශයක් සහ අනුක්‍රමික ක්‍රියාදාමයක් ඇත. විසුද්ධිමග්ග වැනි ග්‍රන්ථවල මෙය ගැඹුරින් විවරණය වී තිබීම වැදගත් කරුණකි. බටහිර මනෝවිකිත්සාව තුළ ද මෙම මානසිකත්වය පාලනය කිරීම සඳහා උපාය මාර්ග නිර්දේශ කෙරෙන බව ප්‍රකට කරුණකි. කෝපය නිසා සිදුවන ක්ෂණික ආවේග හා අහිතකර ප්‍රතික්‍රියා අවම කර ගැනීමට ඒවා ඉවහල් වන බව විවාද රහිත ය. බෞද්ධ ක්‍රමෝපායවල විශේෂත්වය වන්නේ බටහිර ක්‍රමවේදයන්ට වඩා දීර්ඝකාලීන පදනමක් සහිත අවබෝධාත්මක ප්‍රතිපදාවකට යොමු කිරීම යි. මෙම පර්යේෂණයේ දී සාකච්ඡා කෙරෙනුයේ බටහිර මනෝවිකිත්සක ඉගැන්වීම් ද අදාළ කරගනිමින් හා බෞද්ධ මූලාශ්‍රය පදනම් කර ගනිමින් කෝපය සම්බන්ධ බුද්ධ දේශනාව විවරණය කිරීමත් එය පාලනය කිරීම සඳහා පාඨග්ජන පුද්ගලයෙකු වශයෙන් මිනිසාට ඇති ශක්‍යතාව සහ එය දීර්ඝකාලීන භාවිතයක් වශයෙන් පුරුදු පුහුණු කළ හැක්කේ කෙසේ ද යන්න විමසා බැලීමත් ය.

ප්‍රමුඛ පද : ආවේග, කෝපය, පාලනය, බෞද්ධ, මනෝවිද්‍යාව