ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය ප්‍රේමා පොඩිමැණිකේ අභිනන්දන ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය
ISBN 978- 955-4563- 71- 1

බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාව

පූජ්‍ය කන්දේගොඩ විමලධම්ම
දර්ශන අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

මිනිසා සසර ගමන් කරවන්නේ ඔහු විසින් රැස් කරවනු ලබන හොඳ සහ නරක ස්වභාවයන් මගිනි. අකුසල් සිත් ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, ඊර්ෂ්‍යා ආදී අකුසල චෛතසිකයන් සමඟ ද, කුසල් සිත් අලෝභ, අද්වේශ, අමෝහ, ශ්‍රද්ධා ආදී කුසල චෛතසිකයන් සමඟ ද එක් ව පවතියි. මනස නිතර සැරිසැරීමට උත්සුක වන්නේ ලෝභ, ද්වේශ, මෝහාදී අකුසල චෛතසිකයන් ආශ්‍රයෙනි.[1] මෙම සංස්කාරයන් එක් රැස් කිරීමේ ප්‍රධාන කාරකයා වන්නේ මනස (පසබා) බව ඉතා පැහැදිලි ය. සමාජ ක්‍රියාවලියේ ප්‍රධාන පරමාර්ථය වන්නේ මිනිසාගේ මනස උපරිම තත්ත්වයට ක්‍රමානුකූලව දියුණු කර වීම ය. මිනිසා පිළිබඳ යථාර්ථය විශ්ලේෂණය කිරීමේ දී දාර්ශනිකයන් ඉදිරිපත් කළ ප්‍රධාන පැනය නම් මිනිසා නිර්මාණය වී ඇත්තේ කවරාකාරයකට ද යන්න ය. පෙරපර දෙදිග දාර්ශනිකයන්ගේ පිළිගැනීම වූයේ මිනිසා රූපයකින් සහ මනසකින් සකස් වී ඇති බවයි. මිනිසා සම්බන්ධ මනස හා කය එසේ නැතහොත් නාම සහ රූප (mind and matter) පිළිබඳ විග්‍රහය ලොව විද්‍යමාන වන්නා වූ සචේතනික හා අචේතනික වස්තූන් පිළිබඳ මූලික බෙදීම අනුව සකස් වූ ප්‍රභේදයකි.[2] පෞද්ගලිකත්වය, ස්වීයත්වය (personality) යනුවෙන් අපගේ අනුදැනුම ඇතිව හෝ නැතිව ඉදිරිපත් වන්නේ ශරීරය නොව හුදෙක් එය ක්‍රියා කරවනු ලබන එමෙන් ම හසුරුවනු ලබන මනස ය. එසේ නැතහොත් මනස විසින් ඉටු කෙරෙන ක්‍රියා (volition) මෙන් ම ප්‍රති ක්‍රියා (reaction) සමූහයයි. මිනිසා යන්ත්‍රයක් ක්‍රියා කරන සත්ත්වයෙකු නොවිය යුතු බව ඔහුගේ මානසික කුසලතා සහ ආකල්ප මගින් මනාව පැහැදිලි වෙයි.

ශරීරය (body) අස්ථිර ද්‍රව්‍යයක් බැවින් මිනිසා පිළිබඳ යථා තත්ත්වය එමගින් ලබා ගත නොහැකි බව ලොව පහළ වූ ඇතැම් ආගම් හා දර්ශනයන්හි පිළිගැනීම වෙයි. වේදාන්ත දර්ශනය මිනිසාගේ ශරීරය (භූතකාය) පඹයෙකුට සමාන කර දක්වයි.[3] ප්‍රකෘති ඇසට දෘශ්‍යමාන වන මිනිසාගේ ශරීරය කිසියම් අණදෙන නිළධාරියෙකුගේ විධානයට කීකරුවන මෙහෙකරුවෙකුට සමාන ය. එම නිළධාරියාගේ තාවකාලික වාසස්ථානය මෙම ශරීරය වෙයි. නිළධාරියා එමගින් වෙන් වූ විට ශරීරයේ ක්‍රියාකාරී බව සම්පූර්ණයෙන් ම ඇණ සිටියි. ස්වල්ප කාලයකට පමණක් පැන නැගී පොළවට දිරාපත් වන මෙම ශරීරය (body) දැවී ගිය දර කැබැල්ලකට සමාන බව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මතය විය.[4] බුදු දහම ශරීරය එකක් බව ද ඒ තුළ විද්‍යමාන වන ක්‍රියාකාරී බලවේගය අනෙකක් බව ද මැනවින් විග්‍රහ කරයි.[5] එම ක්‍රියාකාරී බලවේගය ජීව ශක්තියක් බව ත් මනුෂ්‍යත්වයෙහි හරය ගවේෂණය කළ යුතු වන්නේ එය තත්ත්වාකාරයෙන් අවබෝධ කිරීමෙන් බවත් ප්‍රකාශ වෙයි. මිනිස් ජීවිතය පිළිබඳ යථාර්ථාවබෝධය එම තත්ත්වය නිවරදිව පසක් කිරීමෙන් පමණක් ලබා ගත හැකි ය. බෞද්ධ දාර්ශනික චින්තනය නිතර උනන්දු වන්නේ මෙම තත්ත්වය විමසීමට ය.

අතීතයේ සිට මිනිසාට උරුම වූ විවිධ ආගම් අතර බුදුදහම මෙන් මිනිස් සිතට මුල් තැනක් දෙනු ලැබූ ආගමක් හෝ දර්ශනයක් නොමැති තරම් ය. මිනිස් සිත දූරාතීතයේ සිට පෙර අපර දෙදිග වියතුන්ගේ සාකච්ඡාවට බඳුන් වූ ප්‍රධාන සංකල්පයක් වූයේ එහි ඇති වැදගත්කම නිසා ය. ලොව ශ්‍රේෂ්ඨ ආගම් අතුරින් මනෝවිද්‍යාත්මක පක්ෂය කෙරෙහි දක්වන්නා වූ උනන්දුව මගින් බුදු දහම ප්‍රමුඛස්ථානයක් ගනියි. සියවස් විසිපහකට පමණ පෙර ගෞතම බුදුරදුන් පරම විමුක්තිය පසක් කර ගත්තේ දෙවියන් වහන්සේ වෙත අවධානය යොමු කිරීමෙන් නොව මිනිස් මනසෙහි නිවරදි ක්‍රියාකාරීත්වය කෙරෙහි අවදානය යොමු කිරීමෙන් බව මහාචාර්ය ජෝන් හික් (John Hick) ප්‍රකාශ කරයි.[6] සියලු ආගම් අතර විමුක්ති ක්‍රියා මාර්ගයෙහි ලා මනසට වඩා ප්‍රමුඛත්වයක් ලබා දෙන්නේ බුදු දහම බව ප්‍රකාශ කිරීම අතිශෝක්තියක් නොවේ. එය වූ කලී සියලු ආගම් අතර වඩා ප්‍රබල වූ මනෝවිද්‍යාත්මක ආගම වේ.[7] මනස යනු කුමක් දැයි විග්‍රහ කිරීම අති දුෂ්කර ය. පංචස්කන්ධයන් අතර නාමස්කන්ධයට ගැනෙන වේදනා (මනසේ පහළ වන හැඟීම්), සංඥා (අරමුණු හඳුනා ගැනීම), සංඛාර (මානසික ශක්තීන්), විඤ්ඤාණ (දැනීම්) යන සතර මනස සහ මනසෙහි ඇති වන්නා වූ ගති ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. සිත හා ශරීරයේ එකිනෙකට පරිබාහිර වූ පැවැත්මක් ඇත යනුවෙන් ඇතැමෙක් දක්වනු ලබන විග්‍රහය ඍජුවම බුදුදහම ප්‍රතික්ෂේප කරයි. බුදු දහමේ දී නාම, රූපයන්ගේ (mind and matter) පැවැත්ම දෙස බලනු ලබන්නේ අන්‍යෝන්‍යාධාරයෙන් පවතින්නක් ලෙසට ය. නාම කොටසට අයත් වන්නා වූ වේදනා (මනසේ පහළ වන හැඟීම්), සංඥා (අරමුණු හඳුනා ගැනීම), සංඛාර (මනෝමය නිර්මාණ), විඤ්ඤාණ (දැනීම්) නිසා නාම රූප කොටස් දෙකම ජනිත වන බව දක්වෙයි.[8] බට දඬු මිටි දෙකක් එකිනෙකෙහි ආධාරයෙන් පවතින්නක් මෙන් ම රූප හේතුවෙන් විඥානය ද විඥානය හේතුවෙන් රූප ද පවතී. [9] තවත් ස්ථානයක දී මේ වූ කලී රූපවත් වූ සතර මහා භූතවලින් හට ගත් මාගේ ශරීරයයි. බුදුදහමට අනුව විඥානය වූ කලී මෙම සිරුර සමඟ බැඳ

ISBN 978- 955-4563- 71- 1

පවතියි.[10] යනුවෙන් සඳහන් වේ. බුදුදහමේ නාම රූප යන්නෙන් විග්‍රහ වන්නේ කායික මානසික පැවැත්මේ ඒකාබද්ධතාවයයි. නාම කාය යනු සත්ත්වයාගේ සන්තානගත චිත්ත චෛතසික ධර්ම සමූහයයි. එය ඉතා පවිත්‍ර ය. එහි ශක්තිය අසීමිත ය. කය හා වචන මෙහෙයවා සිදු කෙරෙන සියල්ල ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ මනසේ බලයෙනි. එහෙයින් සත්ත්වයෙකු පිළිබඳ කථා කිරීමේ දී ප්‍රධාන වන්නේ මනස ය. “චිත්ත සංකිලෙසා භික්ඛවේ සතතා සංකිලිස්සන්ති, චිත්තවෝදනා භික්ඛවේ සතතා විසුජ්ඣන්ති, යන බුදු වදනට අනුව සියලුම ප්‍රතිපදාවන් සත්ත්වයාගේ මනස පිළිබඳ පිළිවෙත වෙයි. එහෙයින් සම්පූර්ණ බෞද්ධ දර්ශනය ම මනෝවිද්‍යාවකි. රූප ආදී ස්කන්ධ පංචකය (aggregates) යනු දැව වලින් තැනූ විවිධ අංගයන් එක් වීම නිසා රථය යන නාමය ලබන්නාක් මෙන් සත්ත්වයා නැමැති සම්මුති නාමය ලබන බව භික්ෂුණී සංයුතතයේ සඳහන් වෙයි.[11] එමෙන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාරණී, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ ධර්මයන් එක් වූ විට සත්ත්වයා යයි ප්‍රකාශ කරනු ලැබේ. එය සම්මුති මාත්‍රයක් පමණකි.

එකී කරුණ විස්තර සහිතව ඉතා තර්කානුකූලව මිලින්ද ප්‍රශ්නයෙහි ද දැක්වෙයි. රථ චක්‍රය, රථ හිස, විය ගස, අඹරාව ආදී අංග සියල්ල එකට එක් විමෙන් සම්මුති වශයෙන් රථය යන නාමය ලබන බව එමගින් පැහැදිලි වෙයි.[12] පරමාර්ථ වශයෙන් සදාකාලික නිත්‍ය සත්වයෙකු විද්‍යමාන වන බව බුදු සමය නොපිළිගන්නා නමුදු සම්මුති වශයෙන් පුද්ගලයෙකු නාම රූප ධර්මයන්ට අනුව පමණක් සිටිය හැකි බව නොපිළි ගන්නේ නොවේ.[13] සංජානන, සංවේදන, සංචේතන සහ විජානන යන ලක්ෂණ සතර මනසට අයත් වූ ක්‍රියාකාරීත්වයන් ය. සංජානන ස්වභාවය සංඥා ස්කන්ධ ලෙසට ද සංවේදනා ලක්ෂණය සංස්කාර ස්කන්ධ වශයෙන් ද විග්‍රහ කෙරේ. මේවා නිසි අයුරින් විග්‍රහ නොකිරීමේ හේතුවෙන් සත්ත්වයා නාම ස්කන්ධයෙහි ලා මුලා වන බව බුදු දහමේ විස්තර වෙයි. මෙම මුලාව ඉවත් වන්නේ විදර්ශනා භාවනාව මගින් මනස පිළිබඳ සම්පූර්ණ විශ්ලේෂණයක් කළ පසුව ය.

බොහෝ පෙරඅපර දෙදිග දාර්ශනිකයන් මනස යනුවෙන් අදහස් කරන ලද්දේ සදාකාලික ආත්මයයි. මිනිසාගේ රූපකාය ඉතා දියුණු ආයුධයකින් කපා කොටා විනාශ කළ හැකි වුව ද මිනිසාගේ සදාකාලික ආත්මයට නපුරක් කළ නොහැකි ය. ආත්මය සදාකාලික බව ද එය කිසිදු ආකාරයකින් වැනසිය නොහැකි බව ද[14] ආත්මවාදීන්ගේ එකම නිගමනය වෙයි. මේ අනුව වේදාන්ත දර්ශනය පිළිගනු ලබන ආත්මවාදය ග්‍රීක දාර්ශනිකයන් ද ඊට සමාන ව පිළිගත් බව ග්‍රීක විඥානවාදය පිරික්සීමේ දී පැහැදිලි වෙයි. ප්ලේටෝ ආත්මය සහ මනස යන දෙක ම එකක් වශයෙන් පිළිගත් තැනැත්තෙකි. “ආත්මය දේවත්වය හා සමාන ය. එය අමරණීය ය. ඒකාකාර ය. විනාශ කළ නොහැකි ය. එසේ ම වෙනස් නොවන සුළු ය.[15] ආත්මය යනු මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය බව ඔහුගේ අදහස විය. එය සදාකාලික ධර්මතාවයක් වශයෙන් කලින් කලට එක් සිරුරකින් තවත් සිරුරකට සංක්‍රමණය වන බව ඔහුගේ පිළිගැනීම විය. ශරීරයෙන් නික්මෙන ආත්මය වෙනත් සිරුරක් ලබා ගන්නේ ඔහු සතු කර්මයන්ට අනුව බව[16] උපනිෂද් ග්‍රන්ථයන්හි සඳහන් වෙයි. ආත්මය සිරුරකින් සිරුරකට සංක්‍රමණය වීම කෙසේ ද කිවහොත් කූඩැල්ලා තණපතකින් තණපතකට මාරුවීම හා සමාන ය. ආත්මය මිනිසා තුළ පවත්නා ක්‍රියාකාරී බලවේගයක් බව සැම අවස්ථාවකදී ම ප්‍රකාශ කෙරෙයි. රෙනේ දේකාර්ත් (Rene Descartes) මනස සහ ආත්මය යන දෙකම එකක් බව පිළිගනියි. ඔහු පෙන්වා දෙනු ලබන අහංකාරය (ego) මමායනය (self) ආත්මයයි.[17] ඩේවිඩ් හියුම් විසින් මනස පිළිබඳ කෙරෙන විග්‍රහය බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන හේතුඵලවාදයට සමීප වෙයි. එසේ වුව ද මනස ආත්මය නියෝජනය කරනු ලබන නිත්‍ය කාරකයක් බව ඔහු විසින් ද පිළිගන්නා ලදී.

බුදු දහම හැර අන් සියලුම ආගම්වල බෙහෙවින් මිනිසා තුළ පවත්නා සදාකාලික ආත්මයක් පිළිබඳ උගන්වා ඇත. මෙම ආත්මය භාවනා ක්‍රම මගින් උසස් තත්ත්වයකට පත් කළ හැකි බව හින්දු ඉගැන්වීමයි. දේවවාදී ආගම් වලට අනුව මිනිසාගේ ආත්මය මරණින් පසු අවසාන විනිශ්චයකට භාජනය වී දෙවියන් සමග එකතු වීම හෝ සදාකාලික අපායකට වැටීම හෝ සිදු වේ. බුදු දහම අනාත්මවාදී හෙයින්, මිනිසා තුළ වෙනස් නොවන සදාකාලික කිසිදු පැවැත්මක් නොමැති බව පිළිගනු ලබන අතර, මිනිසා තමාගේ කර්මානුරූපව භවය ලබමින් සසර පුරා ගමන් කිරීමක් පිළිගනියි. බැලූ බැල්මට මෙම කරුණු දෙක එක් කිරීමෙහි ලා විශාල දුෂ්කරතාවයක් ඇත. මිනිසා තුළ ආත්මයක් නොවන්නේ නම්, එක් භවයකදී මිය ගොස් වෙනත් භවයකදී උපත ලබන පුද්ගලයා අතර ඇති අන්‍යොන්‍ය සම්බන්ධතාව කවරේද? යනුවෙන් යමෙකුට ප්‍රශ්න කළ හැකි ය. එක් භවයකදී කරන ලද කර්මයක් තවත් භවයකදී විපාක දෙන්නේ නම් ක්‍රියාව කළ පුද්ගලයා සහ විපාක විඳින්නා යන දෙදෙනාම එක් පුද්ගලයෙකු නොවන්නේ ද වැනි ගැටලු නිරතුරුව ම මෙහි දී ඇති වෙයි. පුනර්භවය, කර්මය වැනි ඉගැන්වීම් පිළිගන්නා බුදු දහම මිනිසා අතර මුල් බැස ගෙන තිබූ ආත්මය පිළිබඳ මතය සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රතික්ෂේප කරයි. මේ අදහස ඉතිහාසයේ ප්‍රථම වරට බැහැර කොට මනස පිළිබඳව පූර්ණ විග්‍රහයක් බුදු දහමින් උගන්වයි.

උපනිෂද් දර්ශනයෙහි ඉගැන්වෙන ආත්ම සංකල්පය පාලි බුදු දහමෙහි නිතර විවේචනයට බඳුන් වන අතර, සංස්කෘත ආත්ම යන වචනයේ පාලි රූපය වූ අත්ත, ශබ්දය උපනිෂද් ආත්මය දැනවීම සඳහා ද මිනිසාගේ මනස හැඟවීම සඳහා ද සමානව පාලි සූත්‍රවල සඳහන් වේ. මෙම සඳහන බුදු දහමෙහි

ISBN 978- 955-4563- 71- 1

ආත්ම වාදයක් පිළිගැනෙන බව තහවුරු කිරීම සඳහා පදනම් විරහිත ව ඇතමෙක් උපයෝගී කර ගැනීම බලවත් වැරැද්දකි. බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන මනස නො වෙනස් වන ස්වභාවයක් නොව නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන්නා වූ ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පන්න ධර්මතාවයකි.

මනස නිතර වෙනස් වන්නා වූ ස්වභාවික ධර්මතාවයක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ සෑම අවස්ථාවකදීම විස්තර කොට ඇති බව පැහැදිලි ය. සතර මහාභූතයන්ගේ සැකසුණු රූපය වුව ද සදාකාලික වශයෙන් ඇතැමෙකු විසින් පිළිගනු ලබන්නේ රූපකාය වසරක් හෝ ඇතැම් විට සියයක් වසරක් හෝ පවත්නා හෙයිනි. නමුත් මනස ඒ ආකාරයෙන් සැලකිය නොහැකි ය. උදාහරණයක් වශයෙන් මහා වනයෙක වසන වඳුරෙකු එක් ගසකින් තවත් ගසකට පනින්නේ එක් අත්තක් අතහැර තවත් අත්තක් අල්ලා ගැනීම නිත්‍ය පුරුද්දක් කර ගනිමිනි. මනස ද මොහොතකින් මොහොත වෙනස් වන්නේ වඳුරකු ගසකින් තවත් ගසකට මාරු වෙන්නාක් මෙනි.[18]

මනසේ ස්වභාවය පිළිබඳව මනුෂ්‍ය චින්තන ඉතිහාසයේ වාර්තා වී ඇති ප්‍රථම ආනුභවික පරීක්ෂණයක ප්‍රතිඵලය මනස පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වල අඩංගු වේ. මනස කුළු හරකෙකුට සමාන කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ සමථ භාවනාව මගින් එය පාලනය කර ගත යුතු බව වදාළහ. ඒ අනුව නොයෙක් අරමුණු කරා ඉබාගාතේ ගමන් කරන්නා වූ මනස සමථ භාවනාවෙන් මැනවින් හික්මවා ගත හැකි බව පැහැදිලි ය. සිත ප්‍රකෘතියෙන් ප්‍රභාස්වර, ප්‍රසන්න වූවක් බවත් එය කිලුටට පත් වන්නේ බාහිර උපක්ලේශයන් නිසා බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සේක.[19] විෂ බීජ ශරීරයට ඇතුල් වීම නිසා ශරීරය, ඉදිමී, උණගැනී, විකෘති වී නොයෙක් රෝගවලට පාත්‍ර වන්නාක් මෙන්, මනස ද බාහිර ක්ලේෂයන් ගෙන් කිලුටු වූ පසු නානාවිධ මානසික රෝග කාරක වලට බඳුන් වේ. අවිද්‍යාව නැමති ස්වභාවය රාග, ද්වේෂ මගින් වඩාත් කිපෙයි.[20] ජීවිතයෙහි නිවරදි සැපය ලබා ගැනීමට නම් කායික සුවය මෙන් ම මානසික සුවය ද ඉතා වැදගත් වෙයි. එහිදී කායික සුවයට වඩා මානසික සුවය වැදගත් බව බුදුදහමින් වඩාත් ප්‍රකට වෙයි. පුද්ගල චරිත සංවර්ධන විෂයෙහි මනස විසින් ඇති කරනු ලැබූ තීරණාත්මක බලපෑම් ශ්‍රාවක, ශ්‍රාවිකා, උපාසක, උපාසිකා චරිතයන් මගින් පැහැදිලි වෙයි.

බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි සඳහන් වන ඉතා ප්‍රකට නිදසුනක් වන අංගුලිමාල සිද්ධිය මෙහිලා විමසා බලමු. අංගුලිමාලගේ ළමා අවධිය හඳුන්වනු ලැබුවේ අහිංසක යන නමිනි. අධ්‍යාපනය සඳහා ගුරු ගෙදරට යවනු ලැබූ හෙතෙම කෙතරම් විනීතව හැසුරුනේ ද කිවහොත්, ඔහු අන්‍ය ශිෂ්‍යයින්ගේ හා ගුරුවරයාගේ ඊර්ෂ්‍යාවට හා ද්වේශයට ලක් විය. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අහිංසක අංගුලිමාල නමින් තම ශිෂ්‍ය ජීවිතය අවසන් කරයි. ආගන්තුක හේතූන් මත යමෙකු වරදට පෙළඹෙන ආකාරය දැක්වීමට මීට වඩා සාධක අනවශ්‍ය ය. හිංසාවේ දුර්විපාක ගැන කරුණු පහදා දී නොමග ගිය අහිංසක එමගින් මුදා ගන්නා ලද්දේ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසිනි.[21]

මනස ඉතා පිරිසිදු ඵලකයකට (tabula rasa) සමාන බව බටහිර නූතන දාර්ශනිකයෙකු වූ ජොන් ලොක් ප්‍රකාශ කරයි.[22] ඔහු දක්වන ආකාරයට මනස ඉතා ප්‍රභාමත් නමුදු එය සම්පූර්ණයෙන් ම බාහිර වශයෙන් ලැබෙන දැනීම් මගින් පමණක් පිරවිය යුතු හිස් බඳුනක් බඳු ය. දැනීම ලැබීම යන්නෙන් ඔහු අදහස් කරන්නේ මනස භෞතික පරිසරය හා ගැටීම ඇති වීම නිසා දක්නට ලැබෙන අත්දැකීම් පද්ධතියකි. ඔහුගේ මතයට අනුව කුඩා දරුවෙකුගේ මනස ඉතා පිරිසිදු කැඩපතකට සමාන කළ හැකි වුව ද එය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ මූල බීජයන් ද එම කැඩපතහි ම අඩංගු බව පිළිගත යුතු ය. මූලික මිනිස් මනස දීප්තිමත් යැයි ප්‍රකාශ කළ හැකි වන්නේ එහි මූලික ක්ලේෂ ආවේගයන් සම්පූර්ණයෙන් ම යටපත්ව පවත්නා අවස්ථාවේදී ය. සසරෙහි ඉපිද කුශල ධර්ම රැස් කරමින් යම්කිසි භවයක උත්පත්තිය ලැබීමේදී එම හොඳ නරක නැමති දෙයාකාර ශක්තීන් හි මූල බීජ ඇතුළත්ව පවතියි.

බුදුදහමට අනුව ඉතා පිරිසිදු මනස භෞතික පරිසරය හා ගැටීම නිසා කිළුටට පත්වෙයි. සමථ භාවනාව තුළින් සිතේ පවතින එම ස්වභාවය මැනවින් දත හැකි ය. සිතෙහි ප්‍රභාස්වර බව වසාලන ක්ලේශ ධර්මයන් පසෙක් වෙයි. එනම්, පංච නීවරණයෝයි. කෙලෙස් සහිත පුද්ගලයාගේ සිත නිරන්තරයෙන් ම මෙම නීවරණ ධර්මයන් සමඟ බැඳී පවතියි. නීවරණයන්ගෙන් බැහැර කොට සිත පිරිසිදු කරනු ලබන්නේ සමථ භාවනාවෙනි. පංච නීවරණයන්ගෙන් පරිපූර්ණ වූ මනසේ ස්වභාවය කෙසේ දැයි විමසිය යුතු ය. කාමච්ඡන්ද (ඉඳුරන් පිනවීමේ කැමැත්ත), ව්‍යාපාද (අනුන්ට අයහපතක් වේවා යි සිතීම), ථිනමිද්ධ (මනසේ අලස බව), උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ (මනසේ කැළඹීම සහ පසුතැවිල්ල), විචිකිච්ඡා (සත්‍යය පිළිබඳ සැක ඇති කර ගැනීම) යන නීවරණ පංචකය[23] පිළිවෙලින් පාට කළ ජලය, සෙවෙල් සහිත ජලය, සෙලවන ජලය, බොර ජලය සහ මිදුණු ජලය යන පසට උපමා කෙරේ. මෙබඳු කවර ජලයකට එබී බැලුව ද තම ඡායාව පැහැදිලිව දෘශ්‍යමාන විය නොහැක්කාක් මෙන් නීවරණ එකකින් හෝ යුක්ත සිතකින් එහි යථා ස්වභාවය පැහැදිලි කර ගත නොහැකි ය. නීවරණයන්ගෙන් පිරුණු සිත අවුල් වූ රෝගී වූ සිතක් බව මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ය. පංච නීවරණයන්ගෙන් විනිර්මුක්ත වූ පුද්ගලයාට තමා දෙස බැලීමේ දී දුක නැති වෙයි. එබඳු මනසකින් පරිපූර්ණ වූ තැනැත්තාගේ ශරීරය තැන්පත් වෙයි. සංසුන් වූ කය සුවපත් වෙයි. සුවපත් වූ

ISBN 978- 955-4563- 71- 1

පසු චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයට පැමිණෙයි.[24] ශාරීරික නිරෝගී බව කායික ක්‍රියාවන්ගෙන් යුත් රැකී රක්ෂා යනාදිය කිරිමට හේතු වන්නාක් මෙන් ම එම ක්‍රියාවන් මෙහෙයවන සිතිවිලි නිවරදි මාර්ගයට ගැනීමට මානසික නිරෝගීතාව නිතැතින් අවශ්‍ය වෙයි. එසේ නමුදු මානසික නිරවද්‍යතාවයෙන් යුතු ව ජීවත් වන්නන් ඉතා දුර්ලභය. මහණෙනි ශාරීරික රෝග නොමැතිව නීරෝගීව එක් වසරක් හෝ දෙවසරක් .... වසර සියයක් හෝ ඊට මඳක් වැඩි කාලයක් හෝ ජීවත් වන සත්ත්වයෝ ජීවත් වන්නේ නම් එබඳු සත්ත්වයෝ ලොව දුර්ලභ වෙති.[25]

චිත්ත යන වචනය සියලුම බෞද්ධ සම්ප්‍රදායයන්ට පොදු ය. චිතතයේ මූලාර්ථය නම් අල්වා ගැනීම ය. එසේ ම අරමුණු සිතීම හා දැන ගැනීම ණීචිතත, යන්නෙහි ස්වභාවයයි. එහි අදහස විසිතුරු, විචිත්‍ර, සිත් අලවන, අලංකාර ලක්ෂණය යනුවෙන් ද හැඳින්විය හැකි ය. මෙහි දැක්වෙන විසිතුරු බව සාපේක්ෂ වශයෙන් ගැනීම තර්කානුකුල ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ මනස උසස් ලෙස නිම කරන ලද චිත්‍රයකට සමාන කර ඇති බව දැක්වෙයි. සෑම අවස්ථාවේදී ම මනස ලොව උසස් අයුරින් සකස් වූ කලා කෘතියකට වඩා නිර්මාණාත්මක ය. කලාත්මක ය.[26] ලොව විද්‍යාමාන වස්තූන් අතර මනස මෙන් විවිධ වූත්, විචිත්‍ර වූත්, වෙනත් වස්තුවක් නොමැත. එය භාරතීය දාර්ශනික චින්තාවලියේ අන් කිසිදු තැනෙක නොමැති ඉතාමත් තීරක නිර්ණායක ස්ථානයක් බුදු දහමේ මනස පිළිබඳ විග්‍රහය ලබා ඇති බව පැහැදිලි ය.

සිත පිළිබඳ ඉතා පැහැදිලි හේතු ඵල විග්‍රහයක් බුදු දහමින් ස්ඵුට වේ. පංචස්කන්ධය කෙලෙසුන්ගෙන් සමන්විත වන හෙයින් උපාදාන ස්කන්ධය නාමය ලබා දී තිබේ. උපාදානය යනු යම්කිසි භවයක ඉපදීමට ඇති තද ඇල්මයි. පුනර්බවය පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම පටිච්ච සමුපපාදයෙන් ප්‍රකට වෙයි. පංචස්කන්ධයෙහි හට ගැනීම, පැවැත්ම, නැවැත්ම (උපපාද, ඨිති, භංග) පහදා දී ඇත්තේ මෙහිදී ය. හේතු ඵල වශයෙන් අවිද්‍යා සංස්කාර, විඥාන, නාම රූප, ෂඩායතන, ස්පර්ෂ, වේදනා, තණ්හා, උපාදාන, භව, ජාති, ජරා, මරණ, යන ලක්ෂණයන්ගෙන් එය සමන්විත ය. එකක් හේතුවෙන් අනෙක හට ගනී. එකක් නිරුද්ධ වීමෙන් අනෙක නිරුද්ධ වේ. මෙය ඇති කල්හි මෙය වේ. මෙය ඉපදීමෙන් මෙය උපදී. මෙය නැති කල්හි මෙය නොවේ. මෙය සිදු නොවීමෙන් මෙය නැති වේ.[27] 'ඒ' නැමති තත්ත්වයේ පැවැත්ම බී, නැමති තත්ත්වයේ පැවැත්මට හේතු වේ. 'ඒ' (හේතු) පැවැත්ම බී (ඵල) පැවැත්ම ද වේ. ඒ නොමැති විට 'බී' ද නොමැත. ඒ හි නො පැවැත්ම 'බී' හි නො පැවැත්ම ද වේ. මේ වූ කලි සර්ව සාධාරණ ස්වභාව නීතියක් සිත් කා වදින ආකාරය වචන කිහිපයක් මගින් ප්‍රකාශ කිරීමකි.

පටිච්චසමුප්පාද දේශනාව පිළිබඳව සඳහන් කරන බුදුරදහු තථාගතයන් වහන්සේ ලොව ඉපදුනත් නැතත් මෙම ධර්ම නියාමය වන හේතු ඵලතාව ලොව කවදත් පවතියි. බුදුරජාණන් වහන්සේ එහි තත්ත්වය මැනවින් අවබෝධ කොට ගෙන එය පැහැදිලි කරන සේක. එසේම එය ණීඑව බලව්, යයි විවෘත කරන සේක,[28] යනුවෙන් හේතු ඵලතාව සනාතනික ධර්මතාවයක් වන ආකාරය පැහැදිලි කළහ. පටිච්ච සමුප්පාදයෙහි පැනෙන සෑම පියවරක් ම ඊළඟ පියවර ඇති වීමට නියත හේතුවක් වෙයි. එසේම පටිච්ච සමුපපාදය පිළිබඳ සනාතනක බව මෙන් ම විශ්ව ව්‍යාප්ත බව විස්තර කර ඇත්තේ මාධ්‍යමික දර්ශනයට අයත් මහායාන ධර්ම සූත්‍රයක් වන ආර්ය ශාලිස්තම්බ සූත්‍රයෙහි ය.[29] හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් ජනිත වූ දෑ නිරුද්ධ වන්නේ ය. (හේතු පටිච්ච සමභූතං හේතු භංගා නිරුජ්ඣති) ලොව හට ගත් වස්තූන්ගේ සංසිඳීමක් ඇති බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අවධාරණය කළ සේක.[30] බුදුදහමට අනුව නිර්වාණය ජාතිය (භවය) නිරෝධ කිරීමෙන් හෙවත් සම්පූර්ණයෙන් අවබෝධ ලබා ගත යුතු පරමාදර්ශයකි. මෙවැනි මූලික නියමයන් තුළින් මනසේ පවතින දුක ඇති වන ආකාරය මෙන් ම එය නැති කර ගත හැකි ආකාරය ද බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කළ සේක.

බුදු දහමේ වැදගත් ම ධර්ම කොටස අන්තර්ගත වන්නේ ඡන්දය හෙවත් කැමැත්ත නැමැති සංකල්පය මත ය. ඡන්දය නිසා කර්මය ඇති වේ. මෙම කර්මය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ සෑම ක්‍රියාවක් ම නොව ස්වඡන්දයෙන් යුතු ව ඉටු කරන ක්‍රියාවන් ය. එමගින් නොකඩවා සිතිවිලි පහල වෙයි. ඒ අනුව කර්මයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නේ හේතුඵලවාදයයි. සියලු ක්‍රියාදාමයන්හි ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇති වන ආකාරයෙන් ද චින්තනය නොකඩවා සිදු වෙයි. මේ අනුව එක් ක්‍රියාවක් නිසා ප්‍රතික්‍රියාවක් නිරතුරුව ම ඇති වේ. සිතක් ඇති වීමට අරමුණක් තිබිය යුතු ය. අරමුණ ලෙස ගැනෙන්නේ ෂඩින්ද්‍රියන්ට දැනෙන දෑ ය. මෙම අරමුණ හා ඉන්ද්‍රිය ගැටෙන විට සිතක් ඇති වෙයි. මෙම සිත් එකෙනෙහි ම නැසෙන සුළු ය. අරමුණක් පිළිබඳ මේ ආකාරයෙන් ලැබෙන දැනීම සිත යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි ය. වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඥාන[31] යන ස්කන්ධ සතර ම මනස හා සම්බන්ධව පවතියි. මනසෙහි හට ගන්නා පාප සිතිවිලි හෙවත් නීවරණ ධ්‍යාන මගින් වලකා සිත පිරිසිදු කිරීමෙන් චිත්ත පාරිශුද්ධිය ලබා ගත හැකි බව සාකච්ඡාවට බඳුන් වී ඇත.

බුදු දහමට අනුව මිනිස් සිත අතීන්ද්‍රිය (Extra- sensory) තත්ත්වයට හෙවත් කාමය, කෝපය, අසහනය ආදී සිතිවිලි මගින් අරමුණු නොගන්නා එමෙන් ම නොසැලෙන කම්පා නොවන

ISBN 978- 955-4563- 71- 1

තත්ත්වයට මෙන් ම ප්‍රභාස්වර අයුරින් දියුණු කළ හැකි බව පැහැදිලි ය. එම ස්වභාවයට දියුණු වූ මනසේ යථා ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ විස්තර කළ සේක.

කේවට්ටය මෙසේ එකග වූ කල්හි සිත පිරිසිදු ය. දීප්තිමත් ය. කිලිටිකාරක කෙලෙස් යටපත් ය. මනස අතිශයින් මෘදු මොළොක් ය. ක්‍රියාකාරී ය. ස්ථිර ය. උසස් දැනීම නොහොත් විදර්ශනා භාවනාව කෙරෙහි නැඹුරුවන සුළු ය. එවිට මනස උසස් දැනුම් කෙරෙහි නැමී යෙයි.,[32] විදර්ශනා භාවනාවේදී චිත්තානුපස්සනාව යනුවෙන් ඉගැන්වෙන්නේ සිත අනුව මෙනෙහි කරමින් සිතෙහි රඳවා ගැනීමයි. මනසෙහි විවිධ ස්වභාවය සහ විචිත්‍ර බව එහි දී පැහැදිලි කර ගත හැකි ය. තණ්හාව ද මනසට අයත් වූ දූෂිත ස්වභාවයකි. සංචේතනය යනුවෙන් විස්තර වන්නේ එම ස්වභාවයයි. කාමරාග, මිච්ඡා දිට්ඨී, විචිකිච්ඡා ආදී දස සංයෝජන[33] (සංයෝජනයක් යනු මිනිසා මෙළොව බැඳ සිටින බැම්මකි.) ධර්මයන්ගෙන් මෙය ක්‍රියාත්මක වෙයි.

විදර්ශනා භාවනාවේදී මෙම මානුෂික තත්ත්වය අවබෝධ කොට ගෙන එහි ක්‍රියාකාරීත්වය අනුපිළිවෙලින් ක්‍රියා විරහිත කරනු ලබයි. පළමු අදියරේ දී සෝවාන් මාර්ග ඵලයට පත් වීම හේතුවෙන් සක්කාය දිට්ඨී (ආත්මයක් පිළිබඳ විශ්වාසය), විචිකිච්ඡා (ධර්මය පිළිබඳ සැකය), සීලබ්බත පරාමාස (වැරදි සීලව්‍රත සමාදානය) යන සංයෝජන ධර්මයන් ඡේදනය කෙරේ. මෙම සංයෝජන අතුරින් සිඳලීමට ඉතා දුෂ්කර වන්නේ සක්කාය දිට්ඨී නම් වූ ස්වභාවය පිළිබඳ ඇති විශ්වාසයයි. යම් තැනැත්තෙකු ආත්මය, පුද්ගලයෙකු පිළිබඳ විශ්වාසය ප්‍රහීණ කළ පසු තමා සිදු කරන කවර ක්‍රියාවක් මෙහෙයවන ආත්මයක් නොමැති බව අවබෝධ කර ගත් පසු සකකාය දිට්ඨී, විචිකිච්ඡා, සීලබබත පරාමාස සංයෝජන ධර්මයන් ප්‍රහීන වෙයි. එම සංයෝජන ධර්මයෝ මනසට ස්වභාවයෙන් අයත් වන තත්ත්වයන් නොවන අතර ඒවා ක්‍රමයෙන් එකතු වූ පදාර්ථයෝ වෙති. පළමු පියවරේදී ඒවා කැඩී යන්නේ එම නිසා ය. ඉන් පසු නො නැවතී උත්සහ දැරීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පුද්ගලයා සකෘදාගාමී මාර්ග ඵලයට පත් වෙයි. එහි දී කාමරාඝ (ඇලීම), පටිඝ (ගැටීම) යන සංයෝජනයන්ගේ යම් පමණක අඩපණ කිරීමක් සිදු වෙයි. මෙම සංයෝජන ධර්මයන් කෙතරම් තදින් මනස තුළ ස්ථාවරව පවතී දැයි කිවහොත් සෝවාන් සකෘදාගාමී මාර්ග ඵලයන්ට පත් වීමෙන් පසු ද සම්පූර්ණ ඒවා විනාශ වී යන්නේ නොවේ. ඒවා මුලුමුනින් ම ක්‍රියා විරහිත වන්නේ අනාගාමී මාර්ග ඵලයට පත් වීමෙන් පසුව ය. කාමරාග, පටිඝ යන ක්ලේෂයන්ගේ ස්වභාවය අනුව ඒවා එකිනෙකට ප්‍රතිපක්ෂයෝ වෙති. එකක් ඇලීම වන අතර අනෙක ගැටීම ය. විරුද්ධ ස්වභාවයන් දෙකක් වුවත් එමගින් ඇති වන්නා වූ මූලික පදනම එකක් බව පෙනේ.

සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ්ගේ දර්ශනයට අනුව මෙම කොටස් දෙක (ඇලීම හා ගැටීම) අයත් වන්නේ පුද්ගලයෙකුගේ සහජ ආශය කොටසට ය. මෙම කොටස් දෙක තුළ බලවත් සම්බන්ධතාවයක් ඇති වන බව මනෝවිද්‍යාවේ ඉගැන්වෙන සාදිස්මය (Sadism) පිළිබඳ සංකල්පයෙන් දැක ගත හැකි ය. මෙම සංකල්පයෙන් හැඳින්වෙන්නේ ආදරය ඇති තැනැත්තාට වේදනා ලබා දීමෙන් කිසියම් තෘප්තියක් ලැබීම ය. මෙය කෝපයෙන් කරනු ලබන්නක් ලෙස පෙනුන ද එයට පදනම වන්නේ ආදරයයි. මෙම දෙකම එකතු වූ විට ඇති වන්නා වූ තත්ත්වය සාදිස්මය ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. ඒ අනුව කාමරාග, පටිඝයන්හි ස්වභාවය ද මෙසේ යැයි සැලකිය හැකි ය. උද්ධම්භාගිය සංයෝජන යනුවෙන් රූපරාග, අරූපරාග, මාන, උද්දච්ච, අවිජ්ජා යන පංචකය බිඳී යන්නේ අර්හත් මාර්ග ඵලයට පත් වීමෙන් පසුව ය. මනස තුළ රාගය කෙතරම් දැඩිව ඇලී ගැලී ඇත්දැ යි පැහැදිලි කරතොත් රූපරාග, අරූපරාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිජජා[34] යන යන සංයෝජනයෝ අර්හත්වය ලබන තෙක් ම ක්‍රියාත්මක වෙති.

පාදක සටහන්

1. මජ්ඣිම නිකාය, 1. චූලදුක්ඛක්ඛන්ධ සුතතං, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.මා.පි. 214.
2. Brubacher, J.S, *Modern Philosophy of Education*, p.46.
3. කඨොපනිෂදය, V 7.
4. අචිරං වතයං කායො - පඨවිං අධිසෙස්සති
   ඡුද්ධො අපෙත විඤ්ඤාණො - නිරත්ථං ව කලිඞගරං (ධ.ප.41)
5. දීඝ නිකාය. 1, පි. 162
6. De Silva Padmasiri, *An Introduction to Buddhist Psychology*, (Foreword), p. IX
7. Wijesekara, O.H.D. A, *The Buddhist Concept of Mind*, 1962, p.I.
8. Th Srcherbatsky, The Central Conception of Buddhism, Calcutta, 1961, p. 5.
9. සංයුත්ත නිකාය., II PTS, පි. 114.
10. මජ්ඣිම නිකාය, 1 II, PTS, පි. 17.
11. සංයුක්ත නිකාය, වජිරා සුත්තං, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.මා. පි.246.
    යථාහි අඞග සමහාරා - හොති සද්දො රථො ඉති
    එවං ඛන්ධෙසු සත්තෙසු - හොති සත්තොති සමමුති.
12. බලංගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රීය ස්ථවිර, මිලින්දපඤ්හො (සංස්), 1962. පිටු 20-23.
13. Th., Stcherbatsky, *The central conception of Buddhism*, p.22.

ISBN 978- 955-4563- 71- 1

14. Gunaji, N.V., (ed) *Bhagavad Gita*, chap 2.5. 24.
15. Jowett, B, *the Dialogues of Plato (Phaedo)* London, 1970, p.p. 132-133
16. ශ්වේතාශ්වතර උපනිෂද්.
17. Butter, J.P., Idealism in Education, p. 6
18. මනුජස්ස පමත්තචාරිනො - තණ්හා වඩ්ඪති මාලුවා විය
සො ප්ලවති හුරා හුරං - ඵලමිච්ඡංව වනස්මිං වානරො (ධ.ප. 334).
19. අංගුත්තර නිකාය., ප්‍රථම භාගය, පණිහිත අච්ඡන්න වග්ගො පංචමො,
දෙහිගස්පේ ශ්‍රී පඤ්ඤාසාර ස්ථවිර හා පණම්ගල ශ්‍රී ජිනරතන ස්ථවිර, සංස්කරණය, 1948., පිටුව 7,
Jayatilleke, K.N. *Ethics in Buddhist Perspective, the Wheel Publication*, Kandy, 1984, p.34.
පභස්සර මිදං භික්ඛවේ චිත්තං තඤ්ච ඛො ආගන්තුකෙහි උපක්කිලෙසෙහි උපක්කිලිට්ඨන්ති.,
20. ම.නි, උපරිපණ්ණාසක, සුන්ධතත සුත්තං, කිරිඇල්ලේ ඤාණවිමල ථෙර, සංසෝධිත, පි 38.
21. ම.නි., අංගුලිමාල සුත්තං, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.මා, පි. 316.
22. Lock John, Nature of human undersrtanding, p. 17
23. විසුද්ධිමග්ග අට්ඨකථා, හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය, පරි. 4, පි. 107.
24.දීඝ නිකාය.1, සාමඤ්ඤඵල සුත්තං, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.මා, පි.128.
තස්ස ඉමෙ පඤ්චනීවරණෙ පහීණේ අත්තාති සමනුපස්සතො පමොජ්ජං ජායති.
25. අංගුත්තර නිකාය, චතුක්ක නිපාත, රේවත හිමි සහ දෙවරක්ඛිත හිමි (සංස්), 1915,පි.275.
26. Samyutta Nikaya, III, Leon Feer (ed), PTS London, 1975, p. 151.
27. ම.නි. I, මහාතණ්හාසංඛය සුත්තං, 1946, පිටු. 291,293
ඉමස්මිං සති ඉදං හොති - ඉමස්සුපාදා ඉදං උප්පජ්ජති,
ඉමස්මිං අසති ඉදං න හොති - ඉමස්ස නිරොධා ඉදං නිරුජ්ඣති.
28. සං.නි, නිදාන සංයුත්ත, පටිච්චසමුප්පාද සුත්තං, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.මා. පි. 2., සං.නි දසබල සුත්තං PTS
29. මාධ්‍යමික දර්ශනය, (සංස්), මොරටුවේ සාසනරතන හිමි, පි. 261.
30. සං. නි, I, ආලවිකා සුත්තං, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.මා පි. 234.
අත්ථි නිස්සරණං ලොකේ පඤ්ඤාය මෙ සුඵුස්සිතං.
31. දී.නි, පාටිකවග්ග, සංගීති සුත්තං, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.මා පි. 376.
32. දී.නි, I, සීලක්ඛන්ධ වග්ග, කේවඩ්ඩ සුත්තං, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.මා පි. 514.
33. දීඝනිකායට්ඨකථා, මහා සතිපට්ඨාන සුත්තං, හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය, පි. 566. විසුද්ධි මග්ග, පරි. 22, පි. 512.
34. දී.නි., පා.ව, සංගීති සුත්තං, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.මා පි. 396.