

මානසික සංවර්ධනය උදෙසා විත්තවේග පාලනයෙහි ඇති ප්‍රායෝගිකත්වය
(මෛත්‍රී භාවනානුසාරයෙන්)

පූජ්‍ය, කෝවානේ චන්දිම හිමි¹, ආර්. ආර්. ආර්. පී. ඩබ්. ඒ. එස්. රත්තිලක²,
පූජ්‍ය, පානදුරේ දුමින්දාලංකාර හිමි³

හැඳින්වීම

නූතනයේ මිනිසා මානසිකව පිරිහෙමින් සිටියි. එයට හේතුව වන්නේ පුද්ගලයා තුළ ඇති වන විත්තවේග පාලනය කර නො ගැනීම යි. සිතට නැගෙන ඝණික කෝපය නිසා ඔහු බොහෝ සෙයින් කරදරයට පීඩාවට ලක්වෙයි. මෙම විත්තවේග නිසා පුද්ගලයා තුළ නො සන්සුන් බව, නො ඉවසිලවත්ත බව, මානසික අසමතුලිත බව ආදිය ඇති වෙයි. මෙම පර්යේෂණය මඟින් ප්‍රධාන වශයෙන් අපේක්ෂා කරනුයේ ඝණික සිතුවිලි මඟින් ඇතිවන විත්තපීඩාදිය වළක්වා ගැනීමට මෛත්‍රී භාවනාව හෙවත් මෙත් වැඩීම උපයෝගී කරගන්නේ කෙසේ ද? යන්න යි.

පර්යේෂණ අරමුණ

මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ විත්තවේග පාලනයට මෙත්ත සූත්‍රය උපයෝගී කොට ගන්නේ කෙසේ ද? යන්න පිළිබඳ විමසුම යි.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

- ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනයෙන්
- ද්විතීයික මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනයෙන්
- තෘතීයික මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනයෙන්

පර්යේෂණ ගැටලුව

මානසික සංවර්ධනයට හා විත්තවේග පාලනයට මෙත්ත සූත්‍රය උපයෝගී කොට ගත හැකි ද?

පර්යේෂණ සීමාව

මෙහි සීමාව වනුයේ මෙත්ත සූත්‍රය යි. එම සූත්‍රය ආශ්‍රයෙන් පමණක් මෙම අධ්‍යයනය සිදු කරනු ලැබේ.

පර්යේෂණ සාකච්ඡාව

නූතන ලෝකයේ මිනිස්සු කාර්යබහුල දිවි පෙවෙත් ගත කරන පිරිසක් වෙති. කාර්යබහුල වූ විට එහි දී ඇතිවන කාර්යයන්වල දී සිදු වන පීඩා බහුල වේ. ඒවා 'විත්තපීඩා' නමින් හඳුන්වමු. සිතට පීඩා ගෙන

¹. පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, ශාස්ත්‍ර පීඨය, ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය.
². පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, ශාස්ත්‍ර පීඨය, ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය.
³. පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, ශාස්ත්‍ර පීඨය, ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය.

දෙන ඒවා අප විත්තපීඩා ලෙසින් අර්ථකථනය කරමු. විත්තපීඩා මඟින් පුද්ගලයන්ට අනිසි ප්‍රතිඵල රාශියක් ගෙන දෙයි. ඒවා නම් මානසික අසහනය, පීඩාව, නො සන්සුන් බව, නො ඉවසිලිමත් බව ආදිය යි. මෙම විත්ත පීඩාවන් මඟින් මානසික අසමතුලිතභාවයන්ට ලක්ව ජීවිතක්‍ෂයට පත් වන්නෝ ද බොහෝ වෙති. ඒ පිළිබඳ ව තොරතුරු දිනපතා මාධ්‍ය මඟින් අසන්නට මෙන් ම දකින්නට ද ලැබේ. මනස ලැබෙන සෑමවිට ම සමතුලිත ව පවත්වා ගැනීමට පුද්ගලයා වෙර දැරිය යුතු ය. එසේ නො වුවහොත් එමඟින් තම ජීවිතයට මෙන් ම අන්‍යයන්ගේ ජීවිතවලට ද එය තර්ජනයකි. කාර්යබහුල මිනිස් මනස තුළ හිත් රිදීම් සහ සිත් තැලීම් බහුල ය. එවිට නිරායාසයෙන් ම කෝපය, තරඟව ඇති වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි ය. නිරායාසයෙන් ම හටගන්නා මේවා මඟින් පුද්ගලයා මානසික අසහනයට පීඩාවට පත් කරයි. විත්තවේග හඳුනා ගෙන ඒවා පාලනය කර නො ගැනීම එයට ප්‍රධාන හේතුව වෙයි. ඒවා පාලනය කර ගැනීම මඟින් යහපත් ඉවසිලිමත්භාවයකින් යුක්ත සංවර්ගීලී අයෙක් බිහි වේ.

බුදුදහමේ පෙන්වා දෙන මෙම ත්‍රී භාවනාව වැඩීම මඟින් විත්තවේග හා විත්තපීඩා වළක්වා ගෙන ගැටුම් අවම කරගෙන සංවර්ගීලී හොඳ යහපත් මානසිකත්වයකින් යුක්ත පුද්ගලයකු බිහි කිරීමට හැකි වේ. මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ ද මෙම ත්‍රී භාවනාව ආශ්‍රයෙන් විත්තපීඩා වළක්වා ගන්නේ කෙසේ ද? යන්න පෙන්වා දීම යි. භාවනාව මඟින් මානසික ඒකාග්‍රතාව ඇති කරගත හැකි ය. විත්තවේග පාලනය කොට ගෙන මානසික ඒකාග්‍රතාව ඇති කර ගැනීමට මෙම ත්‍රී භාවනාව සුදුසු ම එකක් වෙයි. ප්‍රායෝගික ව ක්‍රියාවට නංවන්නේ නම් එම ජීවිත දිනෙන් දින දියුණුවට පත් වේ. එලෙස මෙම ත්‍රීය වඩන විට මානසික අසහනය දුරු වී යහපත් විත්තවේගයන් පහළ වේ. එම පුද්ගලයා යහපත් මානසිකත්වයෙන් යුත් අයෙකු ලෙස සලකනු ලැබේ. සිත දියුණු කිරීම මඟින් යහපත් ප්‍රතිඵල උදාකර ගත හැකි ය. අතීතයේ සිත දියුණු කර ගැනීම මඟින් මාර්ගඵලාදියට පත් වූවෝ බොහෝ වෙති. සිත දියුණු කරන තරමට ම එයින් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය කුඩා දරුවාගේ සිට වැඩිහිටියා දක්වා ම ලද හැකි ය. පාසල් දරුවන්ට ගුරුවරුන්ට අනෙකුත් රාජ්‍ය සේවකයන්ට ආදී සියලු දෙනාට ම සෑම විට ම මෙම ත්‍රීසහගතව ක්‍රියා කිරීම මඟින් මතක ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම, ගැටුම් අවම කරගැනීම, ප්‍රියශීලී චරිතයක් වීම, මනා කළමනාකාරිත්වයකින් යුක්ත අයෙක් වීම නිරායාසයෙන් ම සිදු වේ. මෙම ත්‍රීය වැඩීම මඟින් අයහපත් විත්තවේගයන් වන ද්වේෂය, ක්‍රෝධය ආදී විත්තවේග දුරු කොට ගත හැකි ය. බුද්ධදේශනාව අපා, දෙපා, සිවුපා, බහුපා ආදී සෑම දෙනාට ම මෙම ත්‍රීය වැඩිය යුතු බව යි. තමන් අන්‍යයන්ට මෙන් වඩන විට අන්‍යයෝ ද තමාට එබඳු මොළොක් සිත් ඇති අය බවට පත් වේ. එවිට අපට අපගේ කටයුතු අන්‍යයන් සමඟ සහයෝගයෙන් මනාව සිදු කළ හැකි ය. මෙන් වැඩීම මඟින් සෑම දෙනා අතර ම සුභදශීලී අයෙක් බවට පත් වේ. එවිට පහසුවෙන් ම අපට සමාජය හා සමඟ බද්ධවීම හෙවත් සමාජානුයෝජනය විය හැකි ය. මේ අනුව මෙම ත්‍රී භාවනාව තුළ පෙන්වා දෙන මෙන් වැඩීම ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නැංවීම මඟින් විත්තවේග පාලනය කොට ගෙන යහපත් මානසිකත්වයකින් යුක්ත ගැටුම් අවම කරගත් නිරවුල් සමාජයක් බිහි කළ හැකි ය.

මෙන් වඩන පුද්ගලයාට සුවිශේෂී වූ ආනිශංස කිහිපයක් හිමි වේ. ඒවායේ ප්‍රායෝගිකත්වය මෙලෙස විමංසනය කළ හැකි ය. මානසික පීඩනයෙන් අසහනයෙන් යුක්ත පුද්ගලයන්ට සුව නින්දක් ලබාගත නො හැකි ය. සුව නින්දක් නොමැති විට සුවදායක පිබිදීමක් ද අපේක්‍ෂා කළ නො හැකි ය. නරක සිහින

නිරන්තරයෙන් දෘශ්‍යමාන වේ. යහපත් සිහින ඔහුට නො පෙනේ. මෙම ත්‍රියෙන් යුක්ත, මෙම ත්‍රිය වඩන පුද්ගලයා සුවදායක නින්දක් මෙන් ම යහපත් සිහිනයන් ද දැකිය හැකි ය.

මෙත් වඩන්නාට මිනිස්සු බොහෝ සෙයින් ප්‍රිය කරති. මිනිසුන් පමණක් නො ව දිව්‍යබ්‍රහ්ම ආදී අනෙකුත් සියලු ම සත්‍වයෝ ඔහුව ප්‍රිය කරති. අමනුෂ්‍යයන් යනු මිනිසුන්ට අප්‍රිය වූ කොටසකි. ඔවුන් මිනිසුන්ට නිරන්තරයෙන් පීඩා ගෙන දේ. මෙත් වැඩීම මඟින් ඔවුන් තුළ මිනිසුන් කෙරෙහි වූ අමනුෂ්‍ය බලපෑම ඉවත් කොට මිනිසුන්ට ප්‍රියතාවක් දක්වයි. දිව්‍යබ්‍රහ්ම ආදීහු එබඳු පුද්ගලයන් ආරක්‍ෂා කරති. මෙත් වඩන්නාට ගින්නෙන්, අවි ආයුධ, විෂ ආදියෙන් වන්තට තිබෙන කරදර බාධක ඉවත් වී යයි. සෑම අතින් ම ඔහුට ආරක්‍ෂාව සැලසේ. මානසික විපර්යාසයන්ට ලක්ව සිටින පුද්ගලයන්ගේ සිත වහා සමාධිගතභාවයට පත්කරයි. මෙත් වැඩීමේ උපරිම ඵලය මෙය ලෙස පෙන්වා දිය හැකි ය. සිත සාමධිගත නො වන විට පුද්ගලයා නො සන්සුන්කාරී අයෙක් වෙයි. සමාධිගත වූ විට ඔහුට නිර්වාණය කරා වුව ද ගමන් කළ හැකි ය. මෙත් වැඩීම මඟින් මුව පැහැපත් වේ. මියගිය ද සිහියෙන් යුක්ත ව මියයෑමේ හැකියාව තිබේ. එවිට ඔහුගේ මතුභවය යහපත් ස්ථානයක පිහිටයි. මෙලෙස මෙත් වැඩීම මඟින් විත්ත පීඩා වළක්වා ගෙන යහපත් මානසිකත්වයකින් යුක්ත අයෙකු විය හැකි ය.

පර්යේෂණ සමාලෝචනය

සාමජානුයෝජනය නිවැරදිව සිදු විය යුතු ය. එය නිවැරදි ව සිදු නො වුවහොත් එබඳු පුද්ගලයන් අනර්ථකාරී පුද්ගලයන් බවට පත්වේ. සෑම දෙයකට ම සිත මූලික වේ. කාර්යබහුල සමාජය තුළ විත්තපීඩා බහුල ය. එම විත්තපීඩා වළක්වාලීමට මෙත් වැඩීම සිදු කළ යුතු ය. එවිට මානසික අසහනය, නො සන්සුන්කාරී බව, නො ඉවසිලිවන්ත බව පාලනය කොටගත හැකි ය. මේ අනුව විත්තපීඩා වළක්වා ගෙන සුවදායක මානසිකත්වයක් ඇති කරගැනීමට මෙම ත්‍රි භාවනාව හෙවත් මෙත් වැඩීම ප්‍රායෝගික ව සිදු කිරීම මඟින් උපයුක්ත වන බව නිගමනය කළ හැකි ය.

පර්යේෂණ යෝජනා

පර්යේෂණ යෝජනා ලෙස මෙත් වැඩීමේ අගය හා ආනිසංස පහදා දීම, භාවනා මධ්‍යස්ථාන වෙත ආවේගයන් සහිත පුද්ගලයන් යොමු කරවීම, එමෙන් ම විත්තවේග පාලනයෙහි ඇති වටිනාකම විදහා දක්වන පුවරු මෙන් ම අත් පත්‍රිකා බෙදා දීම ආදිය මඟින් එය සිදු කළ හැකි ය.

ප්‍රමුඛ පද: සංවර්ධනය, විත්තවේග, ප්‍රයෝගිකත්වය, භාවනාව, සමාජානුයෝජනය

මූලාශ්‍රය

- ගුණාලඬිකාර හිමි, ගොමිල (2017). "පෞරුෂය පිළිබඳ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක පර්යාලෝකය" ආශීර්වාද. වැලිපිටියේ ඉන්ද්‍රානන්ද සහ පිරිස (සංස්.). කොළඹ: ඇස් ගොඩගේ සහ සමාගම.
- රාහුල හිමි, කනංගමුවේ (2014). "පෞරුෂත්ව වර්ධනයෙහි ලා මෙන්ත සුත්‍රයේ උපයෝගීතාව" ප්‍රචචන. වැවල ධම්මාලෝක හිමි (සංස්.). අනුරාධපුර: ශ්‍රී ලංකා භික්‍ෂු විශ්වවිද්‍යාලය.
- සංයුක්තනිකාය 1. සගාථකවග්ගය. (2004). බුද්ධජයන්ති මුද්‍රණය. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.