මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට බෞද්ධ උපදේශනය (සබ්බාසව සූත්‍රය ඇසුරෙන්)

ජී.පී.එන්.එස්.පතිරණ
පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය
nimashasandipani2@gmail.com

සාරසංක්ෂේපය

මානසික ආතතිය පුද්ගල ජීවිතය තුළ, සමාජ සබඳතාවන්හි සහ වෘත්තීය කාර්ය සාධනයේ ගැටලු රැසකට මූලික වන ප්‍රධාන මානසික ගැටලුවක් ලෙස හඳුනාගත හැක. බටහිර මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයන් මගින් මානසික ආතතිය පාලනයට විවිධ ක්‍රමවේද හඳුන්වා දී තිබුණද, ඒවා බොහෝවිට ලක්ෂණ පාලනයට සීමා වන අතර ගැටලුවේ මූලික හේතු සම්පූර්ණයෙන් විග්‍රහ නොකරන බව මේ පිළිබඳ බටහිර සංකල්ප අධ්‍යනය කිරීමෙන් පෙනී යයි. ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණයේ ගැටලුව වන්නේ සබ්බාසව සූත්‍රයේ සඳහන් ආසව පහාන ක්‍රම හත මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදයක් ලෙස කෙසේ භාවිතා කළ හැකිද යන්න විමර්ශනය කිරීමයි. පර්යේෂණයේ අරමුණු වන්නේ මානසික ආතතිය පිළිබඳ බටහිර සංකල්පය හඳුන්වාදීමත්, බුදුදහම තුළ මානසික ආතතිය සඳහන් වී ඇති ආකාරය පිළිබඳව හඳුන්වා දීමත්, සබ්බාසව සූත්‍රය මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදයක් ලෙස යොදාගන්නා ආකාරය පිළිබඳව විග්‍රහ කිරීමත් ය. සබ්බාසව සූත්‍රයේ සඳහන් ආසව ප්‍රහීණ කිරීමේ ක්‍රමවේද හත ඔස්සේ මානසික ආතතිය පාලනය කිරීමට හැකි වේ යන්න මෙහි උපන්‍යාසයයි. බෞද්ධ දර්ශනයේ ආසව සංකල්පය මානසික ආතතියේ මූලික හේතුවක් ලෙස සලකා, සබ්බාසව සූත්‍රයේ සඳහන් ආසව පහාන ක්‍රම හත එනම් දස්සනා පහාතබ්බා, සංවර පහාතබ්බා, පටිසේවනා පහාතබ්බා, අධිවාසනා පහාතබ්බා, පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා, විනෝදනා පහාතබ්බා, භාවනා පහාතබ්බා යන ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ මානසික ආතතිය පාලනයට උපදේශනයක් ලෙස විග්‍රහ කරයි. මෙය ගුණාත්මක දත්ත පර්යේෂණයක් වන අතර, ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ලෙස සබ්බාසාව සූත්‍රය ද, ද්විතීය මූලාශ්‍රය ලෙස බෞද්ධ උපදේශන හා නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක ග්‍රන්ථද භාවිතා කර ඇත. ඒ අනුව මෙහි එන දස්සනා පහාතබ්බා මගින් නිවැරදි දැක්මක් ඇතිකර ගැනීමෙන් පුද්ගලයා මානසික ආතතියෙන් මිදිය හැකි ආකාරයත්, 'සංවරා පහාතබ්බා' තුලින් ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගන්නා පුද්ගලයා මානසික ආතතිය පාලනය කර ගත හැකි ආකාරයත්, 'පටිසේවනා පහාතබ්බා' හෙවත් හුදෙක් මූලික අවශ්‍යතාවයන් පරිභෝග කිරීමෙන් පමණක් පුද්ගලයාට මානසික ආතතිය පාලනය කර ගත හැකි ආකාරයත්, 'අධිවාසනා පහාතබ්බා' එනම් ඉවසා දරා ගැනීමෙන් ක්ලේශ නැසීම ඔස්සේ මානසික ආතතිය පාලනය කර ගත හැකි ආකාරයත්, 'පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා' හෙවත් නුවණින් සලකා දුරු කළ යුත්ත දුරු කිරීමෙන් මානසික ආතතිය පාලනය කරගන්නා ආකාරයත්, විනෝදනා පහාතබ්බා හෙවත් දෝෂ සැලකීම් සහිත වීර්යයෙන් යුක්තව කෙලෙස් නැසීම මගින් මානසික ආතතිය පාලනය කර ගත හැකි ආකාරයත්, අවසාන වශයෙන් භාවනා පහාතබ්බා මගින් සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් ඔස්සේ මානසික ආතතිය පාලනය කර ගනිමින් අවසානයේ නිර්වාණය කරා පුද්ගලයාට

© Editor in Chief: Dr. Ven. Koggalle Wijitha, Editor: Dr. Thusitha Rajapaksha
Vidvān, Department of Pali and Buddhist Studies,Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Ruhuna, Sri Lanka.

Volume I , Issue I
ISSN: 3121-5033

ළඟා විය හැකි බව පෙන්වා දේ. පුද්ගල ජීවිතය තුළ සහමුලින්ම මානසික ආතතිය පාලනය කිරීමේ හැකියාව මෙමගින් ලැබෙනු ඇත. ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණය මඟින් සබ්බාසව සූත්‍රය මත පදනම් වූ බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශයක් මානසික ආතතිය පාලනයට ප්‍රායෝගික හා සාර්ථක මාර්ගයක් ලෙස හඳුනාගත හැකි බව නිගමනය කළ හැක.

ප්‍රමුඛ පද - *ආසව, ප්‍රහාණය, බෞද්ධ උපදේශනය, මානසික ආතතිය, සබ්බාසව සූත්‍රය*

Article History: **Received**: 23.03.2026 **Accepted**: 30.06.2026

© Editor in Chief: Dr. Ven. Koggalle Wijitha, Editor: Dr. Thusitha Rajapaksha
Vidvān, Department of Pali and Buddhist Studies,Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Ruhuna, Sri Lanka.

1. හැඳින්වීම

නූතන සමාජය තුළ පුද්ගලයා මුහුණ දෙන ප්‍රධාන මානසික ගැටලුවක් ලෙස මානසික ආතතිය (Stress) හඳුනාගත හැක. වෘත්තීය පීඩනය, ආර්ථික අස්ථිරතාව, සමාජ අපේක්ෂා, පවුල් ගැටලු හා තරඟාත්මක ජීවන රටාව යනාදිය හේතුවෙන් පුද්ගලයා නිරන්තර මානසික පීඩනයකට ලක්වන බව නවීන මනෝවිද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයන් මඟින් පෙන්වා දෙයි. මෙම ආතතිය දිගුකාලීනව පවතින විට, කාංසාව, අවපීඩනය, අසන්සුන්භාවය හා ශාරීරික රෝග තත්ත්වයන් ද උද්ගත වන බව සඳහන් වේ. බටහිර මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයන් මානසික ආතතිය පාලනයට විවිධ උපදේශන හා ප්‍රතිකාර ක්‍රම හඳුන්වා දී ඇති නමුත්, ඒවා බොහෝවිට ලක්ෂණ මට්ටමින් ආතතිය පාලනයට සීමා වී ඇති බව පෙනී යයි. නමුත් බෞද්ධ දර්ශනය තුළින් මානසික ආතතිය ජීවිතය පිළිබඳ වැරදි අවබෝධයෙන් උද්ගත වන චිත්තමය ගැටලුවක් ලෙස විග්‍රහ කර, එහි මූලික හේතු විමර්ශනය කරමින් එය පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය උපදේශ ලබා ඇත. බුදු දහමේදී මානසික ආතතිය යන්න සෘජුව සඳහන් නොවුවද, දුක්ඛ සත්‍යය, තණ්හා, අවිද්‍යාව හා ආසව සංකල්පයන් ඇසුරෙන් එහි ගැඹුරු විග්‍රහයක් ඉදිරිපත් කර ඇත. මජ්ඣිම නිකායට අයත් සබ්බාසව සූත්‍රය තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ චිත්ත පීඩාවට මූලික වන ආසව දක්වමින්, ඒවා ප්‍රහාණය සඳහා ක්‍රම හතක් ඉදිරිපත් කරයි. මෙම ක්‍රම හත නවීන උපදේශන ක්‍රියාවලියට උපයෝගී කරගත හැකි මාර්ගෝපදේශයක් ලෙස විග්‍රහ කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ. බෞද්ධ උපදේශනය තුළ වැඩි වශයෙන් සාකච්ඡාවට බඳුන් වන්නේ සති හා මෛත්‍රී භාවනාව කේන්ද්‍ර කරගෙනයි. සබ්බාසව සූත්‍රය සෘජුව මානසික ආතතිය පාලනයට උපදේශන ප්‍රවේශයක් ලෙස විග්‍රහ කරන පර්යේෂණ සීමිතය. එබැවින්, මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ වන්නේ සබ්බාසව සූත්‍රය මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදයක් ලෙස විග්‍රහ කිරීමයි.

2. සාහිත්‍ය විමර්ශනය

මානසික ආතතිය (Stress) යනු නවීන මනෝවිද්‍යාත්මක සාහිත්‍යයේ පුළුල් ලෙස විග්‍රහයට ලක්ව ඇති සංකල්පයකි. Hans Selye (1956) මානසික ආතතිය හඳුන්වන්නේ පුද්ගලයා මුහුණ දෙන බාහිර හා අභ්‍යන්තර උද්දීපනවලට ශරීරය හා මනස එක්ව දක්වන අනුවර්තන ප්‍රතිචාරයක් ලෙසය. Lazarus හා Folkman (1984) විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද සංවේදනික - ඇගයීම් ආකෘතිය අනුව, මානසික ආතතිය උපදින්නේ සිදුවීමක්ම මත නොව, එය පුද්ගලයා විසින් කෙසේ අර්ථකථනය කරන්නේද යන්න මතය. මානසික ආතතිය පිළිබඳ බටහිර මතයට අනුව, මානසික ආතතිය මූලික වශයෙන් චින්තන රටා, අපේක්ෂා හා සංවේදනික ප්‍රතිචාර සමඟ සම්බන්ධ වූ මානසික තත්ත්වයක් බව පැහැදිලි වේ. මෙම කරුණ බෞද්ධ දර්ශනයේ චිත්ත මූලික විග්‍රහයන් සමඟ සෘජු සමානත්වයක් දක්වයි.

බුදු දහමේදී "මානසික ආතතිය" යන පදය සෘජුව භාවිත නොවුවද, ජීවිතයේ පීඩනය, අසංතෘප්තිය හා චිත්ත පීඩාව දුක්ඛ සත්‍යය යටතේ විස්තර කර ඇත. මජ්ඣිම නිකායේ සබ්බාසව සූත්‍රය තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ චිත්ත පීඩාවට මූලික හේතු ලෙස ආසව යන්න හඳුන්වයි. ආසව යනු කාමාසව, භවාසව, දිට්ඨාසව හා අවිජ්ජාසව ලෙස විග්‍රහ වන අතර, එවා පුද්ගලයාගේ චින්තන, හැඟීම් හා හැසිරීම් වැරදි දෙසට යොමු කරන ගැඹුරු මානසික ප්‍රවණතා ලෙස බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ විස්තර වේ. (මජ්ඣිම නිකාය, සබ්බාසව සූත්‍රය). මෙම ආසව නිරන්තරව ක්‍රියාත්මක වීම මගින් පුද්ගලයා තුළ අසන්සුන්භාවය, භය, කෝපය, අපේක්ෂාභංගය හා චිත්ත පීඩාව උපදින අතර, එය "මානසික ආතතිය" ලෙස හඳුනාගත හැක.

බෞද්ධ උපදේශනයට අනුව, මෙම ප්‍රවේශය පුද්ගලයාගේ මානසික ගැටලු රෝග ලෙස නොව, චිත්තයේ අවිද්‍යාත්මක ක්‍රියාකාරීත්වයේ ප්‍රතිඵල ලෙස විග්‍රහ කරයි (de Silva, 2005). බෞද්ධ උපදේශනයේදී චතුරාර්ය සත්‍ය, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, ත්‍රිලක්ෂණය හා භාවනා ප්‍රධාන මෙවලම් ලෙස භාවිතා වේ. කෙසේ වෙතත්, මේ පිළිබඳව පවතින පර්යේශනයන් සති (Mindfulness) හා මෛත්‍රී භාවනාව මත අවධානය යොමු කර ඇති අතර, නිශ්චිත සූත්‍රයක් උපදේශන ව්‍යුහයක් ලෙස භාවිතා කරන අධ්‍යයන සීමිත බව දක්නට ලැබේ.

මෙම සාහිත්‍ය විමර්ශනයෙන් පැහැදිලි වන්නේ, බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ මානසික ආතතිය විග්‍රහ කර ඇති නමුත්, එය බොහෝවිට ලක්ෂණ මට්ටමේ පාලනයට සීමා වී ඇත.බෞද්ධ උපදේශනය තුළ මේ පිළිබඳව පුළුල් ලෙස සාකච්ඡා වුවද, එය සති හා මෛත්‍රී භාවනාව වටා කේන්ද්‍රගත වී ඇත. සබ්බාසව සූත්‍රය නිශ්චිතව මානසික ආතතිය පාලනයට උපදේශන ක්‍රමයක් ලෙස භාවිතා කරමින් සිදු කරන ලද පර්යේෂණ ඉතා සීමිතය. විශේෂයෙන්, ආසව සංකල්පය මානසික ආතතියේ මූලික හේතුවක් ලෙස සම්බන්ධ කර, ආසව පහාන ක්‍රම හත නවීන උපදේශන ක්‍රියාවලියකට ගලපන අධ්‍යයන නොපවතී. ඒ අනුව, සබ්බාසව සූත්‍රය ඇසුරෙන් මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදයක් ගොඩනැගීම සඳහා පවතින සාහිත්‍යය ප්‍රමාණවත් නොවන අතර, එය මෙම පර්යේෂණයෙන් සපුරා ගැනීමට නියමිත ප්‍රධාන පර්යේශන හිඩැස වන්නේ මෙයයි.

3. පර්යේෂණ ගැටලුව

සබ්බාසව සූත්‍රයේ සඳහන් ආසව පහාන ක්‍රම හත මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදයක් ලෙස කෙසේ භාවිතා කළ හැකිද යන්න විමර්ශනය කිරීමයි.

4. පර්යේෂණ අරමුණු

මානසික ආතතිය පිළිබඳ බටහිර සංකල්පය හඳුන්වාදීමත් , බුදුදහම තුළ මානසික ආතතිය සඳහන් වී ඇති ආකාරය පිළිබඳව හඳුන්වා දීමත්, සබ්බාසව සූත්‍රය මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදයක් ලෙස යොදාගන්නා ආකාරය පිළිබඳව විග්‍රහ කිරීමත් ය.

5. පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

ගුණාත්මක දත්ත පර්යේෂණයක් වන අතර, ප්‍රාථමික මූලාශ්‍ර ලෙස ත්‍රිපිටකය ද, ද්විතීය මූලාශ්‍ර ලෙස බෞද්ධ උපදේශන හා නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක ග්‍රන්ථද භාවිතා කර ඇත.

6. ප්‍රතිඵල හා සාකච්ඡාව

6.1 මානසික ආතතිය යනු

මානසික ආතතිය යන්න ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ යෙදෙන්නේ 'stress' යනුවෙනි. ලතින් භාෂාවේ 'Stricuts' යන වචනයෙන් බින්න වීම නිෂ්පන්න වූ මෙම වචනය නිෂ්පන්න වූ මෙම වචනය පැරණි ප්‍රංශ භාෂාවේ යෙදී ඇත්තේ 'Estresse' යනුවෙනි. (පේමානන්ද හිමි, 2013: 74-75). ආතතිය යන වචනය ශබ්ද කෝෂවල විවිධ අර්ථයන්ගෙන් නිරූපණය වේ. මලලසේකර ඉංග්‍රීසි සිංහල ශබ්දකෝෂයේ මානසික ආතතිය, ක්ලමථය, අවධාරණය යන වදන් Stress යන්න හැඳින්වීමට භාවිත කොට ඇත. (මලලසේකර, 2007: 994). මහාචාර්ය සුචරිත ගම්ලත් විසින් ඉංග්‍රීසි සිංහල මහා ශබ්දකෝෂයේ දී වෙහෙස, ආතතිය, ප්‍රාතතිය, පීඩාව, ප්‍රත්‍යාබලය, ආයාසය, උද්භාරය, බැරෑරුම, බරපතළකම, බර වැනි වචන හඳුන්වා දී ඇත. (ගම්ලත්, 2009: 1906). මූර්තිගේ මනෝවිද්‍යා ශබ්දකෝෂයේ Stress යන්නට මනෝ කායික බර, ක්ලමථය, ආතතිය යන වචන නිරූපිතය. (මූර්ති, 2007: 189). මනෝවිද්‍යාවේ Stress යන්නට යෙදෙන පාරිභාෂික සිංහල වචනය වන්නේ 'ක්ලමථය' යන්නයි. වෛද්‍ය විද්‍යාවේ එය ව්‍යවහාර වන්නේ (Tension) යනුවෙනි. දාර්ශනික විෂය ක්ෂේත්‍රයේ මෙය (Frustration) (ඉච්ඡාභංගය) ලෙස භාවිත වේ. (පෙරේරා, 2005: 15). මානසික ආතතිය සම්බන්ධයෙන් පවතින නිර්වචන පිළිබඳව විමසා බැලීම ද වැදගත්ය. ඒ අනුව Oxford dictionary stress යන්න හඳුන්වා ඇත්තේ "පුද්ගලයකුට මානසික වශයෙන් ඇතිවන පීඩනය කනස්සල්ල වැනි මානසික ස්වාභාවය වශයෙනි. එසේ මෙහි විස්තර වන අන්දමට එම ආතති ස්වභාවය නිසා පුද්ගලයා වැරදි හැසිරීමකට යොමුවීමට ඉඩ තිබේ. (පේමානන්ද හිමි, 2013: 76).

පුද්ගල ජීවිතයේ බැරෑරුම් තත්ත්වයක් නිසා ඇතිවන ආතතිය මගින් අධික මානසික විඩාව හා සංකාව උද්ගත විය හැකි බව Normon English Dictionary හි සඳහන් වේ. (පේමානන්ද හිමි, 2013: 76). Andrew M. Colman විසින් Stress යන්න හඳුන්වා දී ඇත්තේ "කළමනාකරණය කරගැනීමට අපහසු හෝ දරා ගැනීමට නොහැකි කායික චිත්තවේගීය සමාජීක ආර්ථික හෝ රැකියාවට සම්බන්ධ පරිදි හෝ ඒ තුළින් ලද අත්දැකීම් නිසා ඇති වූ මානසික හා කායික වශයෙන් වෙහෙස" ආතතිය නම් වන බවයි. (පේමානන්ද හිමි, 2013: 77). මෙම නිර්වචනය මගින් පැහැදිලි වන්නේ පුද්ගලයාට එදිනෙදා ජීවිතයේ මුහුණපෑමට සිදුවන විවිධ සිදුවීම් හේතුවෙන් ආතතියට පත්වන බවයි.

Stress යන වචනය ලෝකයට හඳුන්වා දීමේ ගෞරවය හිමි වන්නේ කැනේඩියන් ජාතික Hans Selye ය. (පේමානන්ද හිමි, 2013: 83). ඔහු කළ පර්යේෂණ අනුව (1940) වසරේ Stress පිළිබඳ සංකල්පය හඳුන්වාදීමත් සමඟ විවිධ විෂයන්හි මේ පිළිබඳ අධ්‍යයනය ජනප්‍රිය වන්නට විය. ආචාර්ය ඇන්ඩෘ ගලිසෙක් ආතතිය විසි වැනි සියවසේ රෝගය ලෙස හඳුන්වා ඇත. (චන්ද්‍රසේකර, 2008: 364).

පෙරදිග චින්තනයෙහි වේද උපනිෂද් සාහිත්‍යයේ ද භාරතයට ආවේණික ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය ඇතුළත් චරක සහ සුශ්‍රැත ද සංහිතාවන්හි ද ආතතිය ගැන සඳහන් වී ඇත. එහිදී ආතතිය යන්නෙන් අදහස් කළ පීඩන තත්වය "දුක" හා "ක්ලේශය" යන වචන දෙකෙන් සංස්කෘත භාෂාවෙන් ව්‍යවහාර වන්නේ යැයි රාවෝ පෙන්වා දෙයි. (චන්ද්‍රසේකර, 2008: 361-362).

එමෙන්ම සාංඛ්‍ය හා යෝග දර්ශන වල දර්ශනවල ආතතිය ඇතිවීමට හේතු ලෙස අවිද්‍යාව පෙන්වා දී ඇත.

වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා ලෙස සැලකෙන හිපොක්‍රටීස් රෝග වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් ඇතිවන පීඩනයේ එක් අංශයක් ලෙස ආතතිය පෙන්වා දී ඇත. (පේමානන්ද හිමි, 2013: 83). බටහිර චින්තනය තුළින් ආතතිය පිළිබඳ සංකල්පයක් ලෙස බිහිවීමට මුල් වූ අදහස දක්වන ලද්දේ ඔහු විසින්ය.

වෝල්ටර් කැනන් විසින් පුද්ගලයකුට බාහිරින් එළැඹෙන උත්තේජක නිසා ඇඩ්‍රිනලින් ග්‍රන්ථි වල ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ යෑමත් ඒ හරහා නිපදවන හෝමෝන නිසා ශාරීරිකව ඇති වන අනිසි තත්ත්වයන් හේතුවෙන් මානසික ආතතිය ඇතිවන බව පෙන්වා දී ඇත. (පේමානන්ද හිමි, 2013: 85). හැන්ස් සෙලී ආතතිය යනුවෙන් හඳුන්වා ඇත්තේ "විශේෂ නොවූ ශරීරයේ ප්‍රතිචාරයට එමගින් අවශ්‍ය කරන දෙය සැපයීම ආතතිය වේ" යනුවෙනි. (පේමානන්ද හිමි, 2013: 85).

ඩෙනිස් කුන් විසින් "ආතතිය යනු පුද්ගලයකුට අභියෝගයක් හෝ තර්ජනයක් සිදුවන විට පරිසරයට අනුගත වීම හෝ සකස් කර ගැනීම පිළිබඳ තත්ත්වයයි" යනුවෙන් නිර්වචනය කොට ඇත. (චන්ද්‍රසේකර, 2008: 360)).

"ආතතිය යනු අපට නොපෙනෙන රෝගයක් වන අතර එම රෝගයට ඔබත් ඔබ ආයතනයේ සියලු දෙනාමත් අයිති වේ. එනිසා ඔබට මේ රෝගය නොසලකා හැරිය නොහැකිය" යනුවෙන් ටීම් හින්ඩලේ ආතතිය විස්තර කොට ඇත. (චන්ද්‍රසේකර, 2008: 372)

ඉහත ආකාරයෙන් නිර්වචන ගණනාවක් ආතතිය සම්බන්ධව ඉදිරිපත් වී ඇති අතර බුදුදහම තුළ ආතතිය යන්න හඳුන්වා ඇත්තේ කෙසේද යන්න විමසා බැලීමේදී දැනට මානසික ආතතිය යන්නට යොදන බෞද්ධ ව්‍යවහාරය නම් 'ආසව' යන්නයි. කේම්බ්‍රිජ් විශ්වවිද්‍යාලයේ ප්‍රකට මනෝවිද්‍යාඥ රොබට් එච් තෞලස් විසින් ආතතිය පිළිබඳ ඉදිරිපත් කර ඇති අදහස එහිලා පුරෝගාමී වී ඇත. මිනිස් සිත අරක් ගෙන ඇති විශාදය, ව්‍යවර්තනය, ආවර්තනය ආදී මනෝ විද්‍යාත්මක සංකල්ප රැසක් ආසව පිළිබඳ බෞද්ධ සංකල්පය තුළ පවතින බව පවසන ඔහු 'ආසව' යන්න සඳහා සුදුසුම ඉංග්‍රීසි වචනයක් නූතන මනෝවිද්‍යාවෙන් සොයා ගැනීම දුෂ්කර නොවන බව දක්වා ඒ සඳහා ඉතාම සුදුසු වචනය 'ආතතිය' යැයිද පවසයි. (චන්ද්‍රසේකර, 2008: 372). ආසව අප සිතට ගලා එන්නේ චක්ෂුරාදී ඉන්ද්‍රියන් අසංවර වූ විට යැයි ඉන්ද්‍රිය සංවරය ගැන සඳහන් වන සූත්‍රවල දැක්වේ. අවබෝධයෙන් තොර වූ විට අප සිතට පාලනය කළ නොහැකි අයුරින් ගලා එන අකුසල සිතිවිලි ආසව ලෙස මෙහිදී හඳුනාගත හැකිය.

මජ්ඣිම නිකායේ සබ්බාසව සූත්‍ර අටුවාවේ එන පරිදි 'ආසව' යන්න ආකාර කිහිපයකට අර්ථ දක්වා ඇත. එනම් එක් අර්ථකථනයක් නම් " ඇස කන නාසය දිව ශරීරය මනස යන ඉන්ද්‍රිය සයෙන් පහළ වන්නේය" යන අරුතෙන් ආසව නම් වන බවයි.

ආසව යන වචනය ආතතිය පවත්නා ලක්ෂණ හැඟවෙන නමුත් ආතතිය යන්නෙහි සම්පූර්ණ අර්ථයම එයින් ඉස්මතු නොවේ. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ ව්‍යවහාරිත Stress යන වචනය බෞද්ධ ආසව සංකල්පය අන්තර්ගත එක් ස්වරූපයක් පමණයි යැයි සැලකීම ඉතා යෝග්‍ය වේ.

"කිලේස" යන බෞද්ධ ව්‍යවහාරය ද ආසව යන්නට බොහෝ සේ සාමානව යෙදෙන අතර එහිද පුළුල් අර්ථයක් ඇත. සිත අපවිත්‍ර කරන කිලිටිකරණය යන තේරුම් ඇති කිලේස යන්න සංස්කෘත භාෂාවේ ක්ලේශ යනුවෙන්ද හෙළ වහරේ කෙලෙස් යනුවෙන්ද යෙදී ඇත. නමුත් එමගින්ද බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ ආදී සංකල්පය සමග සසඳා බලන විට කිලේස වැනි බෞද්ධ ව්‍යවහාරයක් ද ආතතිය යන්නට පාරිභාෂිතව දැක්විය නොහැකි බව ප්‍රකට වේ. (ප්‍රේමානන්ද හිමි, 2013 : 123).

ආතතිය යන්නට වඩාත් සමාන බෞද්ධ ව්‍යවහාරයක් ලබාදිය නොහැක්කේ එය වචනාර්ථයට එහා ගිය චිත්තවේගීය තත්ත්වයක් නිසාවෙනි. ඒ බව විතක්ක, විඝාත පරිලාහ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාසා යන ව්‍යවහාර විමර්ශනය කිරීම මඟින් ගම්‍ය වේ.

මෙම වචන ආතති සංකල්පයට වඩාත්ම සමීපව හා සමානව යෙදිය හැකිය. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ එන ආතතිය ස්වරූපයන් හය ඇසුරෙන් යථෝක්ත බෞද්ධ ව්‍යවහාර විශ්ලේෂණය කර බැලීමෙන් එම ව්‍යවහාර ආතති සංකල්පයට වඩා සමීප වන අයුරු හඳුනාගත හැකිය.

6.2 බුදු සමයට අනුව ආතතිය ඇතිවීමට බලපාන හේතු

ආතතිය ඇතිවීමට බලපාන හේතු සාධක පිළිබඳව විමසා බැලීමේදී බටහිර මනෝවිද්‍යාවට අනුව දක්නට ලැබෙන හේතු සාධක ප්‍රධාන වශයෙන් තුන් ආකාරයකි. එනම් භෞතික සාධක, මනෝවිද්‍යාත්මක සාධක හා සමාජ විද්‍යාත්මක සාධක වශයෙනි. නමුත් ඉන් එහා ගිය ඉතා ගැඹුරු ක්‍රමවේදයක් සහිතව ආතතිය ඇතිවීමට බලපාන හේතු සාධක පිළිබඳව බුදු දහම පෙන්වා දේ. ඒ සඳහා බලපාන හේතු සාධක ප්‍රධාන වශයෙන් පියවර කිහිපයක් ඔස්සේ පෙන්වා දිය හැකිය. එනම්

(1) පුද්ගලයාගේ ඉන්ද්‍රිය සංජානනයේ දී වන ප්‍රපංචකරණය

(2) ස්කන්ධ ධර්ම උපාදානස්කන්ධ වශයෙන් ගැනීම

(3) සක්කාය දිට්ඨිය

(4) අවිජ්ජාව

(5) කාමච්ඡන්දය

(6) ව්‍යාපාදය

(7) උද්ධච්චය

(8) ඡන්දය වශයෙනි.

6.3 මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශනය (මජ්ඣිම නිකායේ මූලපරියාය වග්ගයේ සබ්බාසව සූත්‍රය ඇසුරෙන්)

බුදු දහමට අනුව මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීම සඳහා කෙලෙස් ප්‍රහීණ කිරීම වැදගත් වේ. එසේ කෙලෙස් ප්‍රහීණ කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව මජ්ඣිම නිකායේ මූලපරියාය වග්ගයේ සබ්බාසව සූත්‍රය තුළ අන්තර්ගතය. සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් භික්ෂූන්ට මෙම සූත්‍රය දේශනා කරන ලදහ. එහිදී බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළේ "මහණෙනි, තොපට සියලු ආශ්‍රවයන්ගේ සංවර කාරණය දේශනා කරමි" යනුවෙනි. (මජ්ඣිමනිකාය ප්‍රථම භාගය, 2005: 18).

විශේෂයෙන්ම මෙම සබ්බාසව සූත්‍රය හරහා මානසික ආතතිය පාලනය කරගත හැකි පිරිසට අදාල වන්නේ ශෛක්ෂක ආර්ය ශ්‍රාවකයන්ය. ඒ මෙම සූත්‍රයේ සඳහන් කරුණු අනුව මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට නම් විශේෂ දැක්මක් සහිත පුද්ගලයකු විය යුතුය. ඒ අනුව බුදුන් වහන්සේ ආශ්‍රවයන් ප්‍රහීණ කිරීම සඳහා මෙම සූත්‍රය තුළ ආකාර කිහිපයක් දක්වා ඇත. නමුත් මෙම ක්‍රමවේද නුවණින් විමසා කටයුතු කරන කාහට වුවද ආතතිය පාලනය සඳහා උපයෝගී කරගත හැක.එම ක්‍රමවේද හෙවත් ආකාර හත නම් දස්සනා, සංවරා, පටිසේවනා, අධිවාසනා, පරිවජ්ජනා, විනෝදනා, භාවනා පහාතබ්බා වශයෙනි.

1. දස්සනා පහාතබ්බා (By seeing) යනු දර්ශනයෙන් පහ කළ යුතු ආශ්‍රව ඇත යන්නයි.

2. සංවරා පහාතබ්බා (By restarning)) යනු සංවරයෙන් පහ කළ යුතු ආශ්‍රව ඇත යන්නයි.

3. පටිසේවනා පහාතබ්බා (By using) යනු ප්‍රත්‍යවේක්ෂා ඥානයෙන් හෙවත් පටිසේවනයෙන් පහ කළ යුතු ආශ්‍රව ඇත යන්නයි.

4. අධිවාසනා පහාබ්බා (By enduring) යනු අධිවාසනයෙන් හෙවත් ඉවසීමෙන් පහ කළ ආශ්‍රව ඇත යන්නයි.

5. පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා (By avoiding) යනු පරිවර්ජනයෙන් හෙවත් දුරින් දුරුලීමෙන් පහ කළ යුතු ආශ්‍රව ඇත යන්නයි.

6. විනෝදනා පහාතබ්බා (By rimoving) යනු වීර්යයෙන් පහ කළ යුතු ආශ්‍රව ඇත යන්නයි.

7. භාවනා පහාතබ්බා (By developing) යනු භාවනාවෙන් පහ කළ යුතු ආශ්‍රව ඇත යන්නයි.

මෙම එක් එක් ආකාරයන් මඟින් මානසික ආතතිය පාලනය කරගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව විමසීමට මීළඟට අපේක්ෂා කෙරේ.

1. දස්සනා පහාතබ්බා

දස්සනා යනු දැක්ම, දර්ශනය යන්නයි. බුදු දහමට අනුව නිවැරදි දැක්ම මඟින් ආශ්‍රව ප්‍රහීණ කළ හැක. සියලු ක්ලේශ ධර්මයන් ප්‍රහීණ කිරීමේ ආරම්භක පියවර වන්නේ දැක්මයි. දැක්ම වූ කලී නිවැරදි දැක්මක් විය යුතුය.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්මා දිට්ඨිය ප්‍රමුඛ කරගනිමින් ආරම්භ වන්නේ ද එබැවිනි. මෙම සූත්‍රයට අනුව නිවැරදි දැක්මක් ඇති කරගත හැකි පුද්ගලයා ලෙස සලකන්නේ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාය. අශ්‍රැතවත් වූ පෘතග්ජනයා පංචස්කන්ධය ආත්මීය වශයෙන් ගෙන වැරදි දැක්මකින් යුතුව කටයුතු කරයි. එබැවින් ඔවුන් නිරන්තර මානසික ආතතියට ලක් වේ. පෘථග්ජන පුද්ගලයා නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු ධර්ම නොදකියි. නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු ධර්ම මෙනෙහි නොකරයි. නුවණින් මෙනෙහි නොකළ යුතු ධර්ම මෙනෙහි කරයි. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඔහුට නූපන් කාමාශ්‍රව, භවාශ්‍රව, අවිද්‍යාශ්‍රව උපදින අතර උපන් කාම, භව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව වැඩේ. එහෙයින් ඔහුගේ චින්තනය තුළ සොලොස් ආකාර වූ ආත්මීය සංකල්පනා පහළ වීම සිදු වේ. (මජ්ඣිමනිකාය ප්‍රථම භාගය, 2005 : 22). නමුත් ශ්‍රැතවත් ආර්ය එහෙත් ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු ධර්ම දකී. නුවණින් මෙනෙහි නොකළ යුතු ධර්ම දනී. එහෙයින් නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු ධර්ම මෙනෙහි කරයි. නුවණින් මෙනෙහි නොකළ යුතු ධර්ම මෙනෙහි නොකරයි. එබඳු මනසිකාර ඇති ඔහු තුළ උපන් කාමාශ්‍රව, භවාශ්‍රව, අවිද්‍යාශව නූපදියි. උපන් කාම, භව, අවිද්‍යා ආශ්‍රවද ප්‍රහීණ වෙයි. එබඳු නිරවුල් නිවැරදි දැක්මක් ඇති පුද්ගලයා මේ දුක යැයි නුවණින් මෙනෙහි කරයි, මේ දුක් ඉපදීමේ හේතුව යැයි නුවණින් මෙනෙහි කරයි, මේ දුක් නැති කිරීම යැයි නුවණින් මෙනෙහි කරයි, මේ දුක් නැති කිරීමේ මාර්ගය යැයි නුවණින් මෙනෙහි කරයි. (මජ්ඣිමනිකාය ප්‍රථම භාගය, 2005: 24). ධර්මමය වශයෙන් ගත් කළ සත්‍ය අවබෝධය එනම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය ලෙස ගන්නේ මෙයයි. ඒ අනුව එවැනි පුද්ගලයන් සත්‍ය වශයෙන්ම දැනීම ඇති කර ගනියි. නිවැරදි දෘෂ්ටියෙන් යුතු පුද්ගලයාට කෙලෙස් ප්‍රහීණ කිරීමට මෙන්ම සෝවාන් මග සාක්ෂාත් කිරීම කරාද යොමු විය හැක. මෙබඳු ආකාරයේ නිවැරදි දැක්මක් සහිත පුද්ගලයා හොඳ - නරක, කුසල- අකුසල, යහපත - අයහපත යන්න කුමක්ද යන්න වටහාගෙන ජීවිතයේ ධනාත්මක ආකල්පයන් පුරුදු පුහුණු කිරීමට හුරු වෙයි. (විජිත හිමි, 2024 : 141). ධනාත්මක ආකල්පයන්ගෙන් පිරිපුන් පුද්ගලයා අටලෝ දහමින් කිසිවිටෙකත් කම්පා නොවන අතර සියල්ල මැදිහත් සිතින් විඳ දරා ගනිමින් ආතතියකට පත් නොවී ජීවත් වීමට උත්සාහහ කරයි.

පුද්ගලයා මානසික ආතතියකට පත්වන්නේ මෙනෙහි නොකළ යුතු ආශ්‍රවයන් මෙනෙහි කිරීම හේතුවෙනි. වර්තමානය වන විට බොහෝ පුද්ගලයන් මානසික ආතතියට පත්වන්නේ මෙවැනි ක්ලේශ ධර්මයන් නිරන්තරයෙන් මෙනෙහි කිරීම හේතුවෙනි. නිවැරදි දැක්මක් ඇතිකර ගැනීම තුළින් පුද්ගල සන්තානය තුළ හටගන්නා ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදී ඉතා මානසික සැහැල්ලුවකින් යුතු ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වේ.

2. සංවරා පහාතබ්බා

සංවරා යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ආශ්‍රවයන් ප්‍රහීණ කිරීම සඳහා ඉන්ද්‍රිය සංවර කර ගැනීම යන්නයි. චක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජිව්හා, කාය, මන යන ෂඩ් ඉන්ද්‍රියන් පිළිබඳ

නුවණින් හා සතියෙන් තොරව වසන කල්හි ඉන් සතර ආකාර වූ ආශ්‍රව ඉපදීම ද විවිධ කෙලෙස් පරිදාහයන් නොහොත් විපාක පරිදාහයන් උපදින අයුරුද අටුවාවේ මැනවින් පැහැදිලි කර ඇත. (පේමානන්ද හිමි, 2013 ː 174).

මේ හේතුවෙන් මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීම සඳහා ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඍජුවම අදාළ වන බව පෙන්වා දිය හැකිය. නුවණින් විමසා බලා චක්‍ෂුවාරාදී ඉන්ද්‍රිය සය පිළිබඳ මනා හික්මවීමක් සංවරයක් ඇතිකර ගැනීම තුළින් ආශ්‍රවයන්ගෙන් ද සංවර බව ලද හැකිය. එය වූ කලී සති සංවරය ලෙස හැඳින්වේ. මෙසේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රයන් මඟින් ලබන බාහිර අරමුණු පිළිබඳ ප්‍රපංචකරණයෙන් වැළකීම පිණිස සතිය අවශ්‍ය වේ. එක් එක් ඉන්ද්‍රියන් ඇසුරෙන් ඉන්ද්‍රීය සංවරය ඇතිකර ගන්නා පුද්ගලයා මානසික ආතතියෙන් මිදෙන ආකාරය පහත සඳහන් වේ. එනම් ඇසෙන් රූප දකින්නේ ඒ කෙරෙහි දැඩිව නොඇලීමෙන් චක්ඛු ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් ඉන් මතුවිය හැකි මානසික ආතතියෙන්ද නිදහස් වන්නේය. ඒ ආදී වශයෙන් කනින්, නාසයෙන්, දිවයෙන්, කයෙන් ඒ ඒ අරමුණු කෙරෙහි දැඩිව නොඇලීමෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් ඉන් මතුවිය හැකි මානසික ආතතියෙන්ද නිදහස් වන්නේය.

වර්තමාන සමාජයේ බොහෝ දෙනා දැඩි මානසික ආතතියකින් පෙළෙන්නේ අධි පරිභෝජනවාදී ආර්ථික රටාවකට හුරු වී සිටින බැවිනි. ඉන්ද්‍රිය පිනවීමේ අභිප්‍රායෙන් ඔවුහු උදේ දිවා රෑ නොනැවතී වැඩ කරති. වෙහෙසෙති. මජ්ඣිම නිකායේ වම්මික සූත්‍රයේ සඳහන් වන අන්දමට දිවා කාලයේ කරන කාර්යයන් නිසා මිනිසා ගිනි ගෙන මෙන් ද දැවේ. රාත්‍රී කාලයේ දී නැවත ඊළඟ දින කළ යුතු කටයුතු පිළිබඳ සිතීම ගින්නට පෙර දුම් දැමීම මෙන් දැවේ. (මජ්ඣිමනිකාය ප්‍රථම භාගය, 2005 ː 358). මිනිසා කෙතරම් ධනය ඉපයුවද ඉන් සෑහීමකට පත් නොවන මිනිසා ඉන්ද්‍රියන් පිනවීමට යාමෙන් අධික ලෙස මානසික ආතතියකට ලක් වේ. දුප්පත් වුවද සෑම කල්හි අතෘප්තිමත් ආශාවන්ගෙන් පෙළෙමින් ජීවත්වන නිසා මානසික ආතතියෙන් පෙළේ. ධනවත්තු වුවද දුප්පත් වුවද සියලු දෙනාට ඇත්තේ එකම ආශාවකි. එම ආශාව ඉටු කර ගැනීමට යාමෙන් පුද්ගලයාට අවසන මානසික ආතතියෙන් එහාට ගොස් මානසික රෝගී තත්ත්වයන්ට පවා ගොදුරු වන බවක් වර්තමානයේ දැක ගත හැකිය. මෙම තත්ත්වයෙන් මිදීමට නම් පුද්ගලයා ඉන්ද්‍රියන්ගේ සංවරය ඇති කරගනිමින් සිහි නුවණින් කටයුතු කළ යුතුවේ. මෙවන් ජීවන ප්‍රතිපදාවක් ඇතිකර ගන්නා පුද්ගලයාට ලෞකික ජීවිතය මානසික සැහැල්ලුවෙන් යුතුව ගත කිරීමට හැකි වනවා සේම ලෝකෝත්තර දියුණුවද ළඟා කර ගනිමින් සත්‍යාවබෝධය කරා පවා ළඟා විය හැක.

3. පටිසේවනා පහාතබ්බා

පටිසේවනා යනු ප්‍රත්‍යවේක්ෂා ඥානයෙන් ආශ්‍රව ප්‍රහීණ කිරීම යන්නයි. 'පටිසේවනා' යන්නෙන් පරිභෝග කිරීම යන අදහසද දැක්වේ. (විජිත හිමි, 2024 ː 143). පුද්ගලයාට ජීවත්වීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතාවයන් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ආහාරපාන ගේදොර ආදිය ඒ මූලික අවශ්‍යතා අතර වෙයි. බුදුදහම තුළ පුද්ගලයාගේ මූලිකම අවශ්‍යතාවය ආහාර බව පෙළෙහි කිහිප තැනකම සඳහන් වේ. ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට නම් කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය මැනවින් පවත්වාගෙන යාමට සිව්පස පරිභෝජනය අවශ්‍යය. සාමාන්‍ය පෘතග්ජන පුද්ගලයකුගේ මූලික අවශ්‍යතාවයන් ලෙස ඇඳුම් පැළඳුම්, ආහාරපාන, ඉඳුම් හිටුම්, බේත් හේත් යනාදිය පෙන්වා දේ.

මෙහිදී පටිසේවනා පහාතබ්බා යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මෙම මූලික අවශ්‍යතාවයන් පමණක්ම සපුරා ගැනීමට කටයුතු කිරීමයි. මිනිසාගේ ද්විතීයික අවශ්‍යතා මගින් පුද්ගලයා සෑහීමකට පත් නොවේ. එබැවින් එවැනි අවශ්‍යතාවයන් සීමා සහිතව විය යුතු බව පෙන්වා දෙන බුදු දහම පුද්ගලයාට අවශ්‍ය මූලික අවශ්‍යතාවයන් පමණක් සපුරා ගැනීමට කටයුතු කිරීම වැදගත් බව දක්වයි.. එවන් පුද්ගලයින් සිව්පසයේ පවතින එනම් තම මූලික අවශ්‍යතාවයන්හි පවතින යථා ස්වභාවය දකිමින් එහි උපයෝගීතාව සලකා පරිභෝග කරන අතර ද්විතීයික අවශ්‍යතා පිළිබඳ අපේක්ෂාවකින් ද තොර වේ.

පුද්ගලයාට ජීවත්වීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතාවයන් අවශ්‍ය වන්නේ මන්දැයි පහත සඳහන් කරුණු මගින් සනාථ වේ. එනම් ඇඳුම් පැළඳුම් පරිභෝග කිරීමට පුද්ගලයාට සිදුවන්නේ සීතලෙන් ආරක්‍ෂාවීමටත්, උෂ්ණයෙන් ආරක්‍ෂාවීමටත්, මැස්සන්, මදුරුවන්, ගෝනුස්සන්, සර්පයන් වැනි සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමටත්, ලැජ්ජා බය ඇතිව විලි වසා ගනිමින් ජීවත් වීමටත් ය. ආහාර පුද්ගලයාට අවශ්‍ය වන්නේ ශරීරයේ පැවැත්මටත්, එමගින් ජීවිතයේ පැවැත්ම පවත්වාගෙන යාමටත්, යැපීමටත්, එනම් ජීවිතයේ පහසු විහරණය උදෙසාත්, බඩගිනි වළක්වා ලීමටත්, බඹසර විසීමට අනුග්‍රහ පිණිසත් එය නිවැරදි දිවි පැවැත්මක් උදෙසා අවශ්‍ය වේ. නිවාසාදිය අවශ්‍ය වන්නේ සීතලෙන් ආරක්ෂා වීමටත්, උෂ්ණයෙන් ආරක්‍ෂාවීමටත්, ඍතු විපර්යාසයෙන් ආරක්ෂා වීමටත්, මැස්සන් මදුරුවන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමටත්, විවේකයෙහි නිරත වීමටත්ය. බෙහෙත් ආදි අවශ්‍ය වන්නේ උපන්නා වූ නොයෙක් ආබාධයන්ගේ වේදනා නැති කිරීම පිණිසත් රෝග දුක් නැති කිරීම පිණිසත්ය.

ඒ අනුව මෙම මූලික අවශ්‍යතවයන් පමණක් පරිභෝගය අපේක්ෂාවෙන් පුද්ගලයා තම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම මත පදනම්ව සිටී නම් මානසික ආතතිය ඇතිවීමේ ප්‍රධාන සාධකයක් ඉන් ඉවත් වන්නේය. මූලික අවශ්‍යතාවයන්ට එහා ගිය තවත් බොහෝ ඕනෑ එපාකම් ඉටුකර ගැනීමට යාමෙන් පුද්ගලයා විඳින අනේක පීඩාවන්ගෙන් මිදිය හැක්කේ මෙම මූලික අවශ්‍යතාවයන් ඉටු කිරීමට පමණක් පුද්ගලයා යොමු වීම තුළිනි. එමගින් පුද්ගලයාට ආශ්‍රව ප්‍රහීණ කිරීම සිදු කළ හැක. මෙය වර්තමාන සමාජයට වුවද ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට උපයෝගී කර ගත හැකි ක්‍රමවේදයක් ලෙස සැලකිය හැක.

4. අධිවාසනා පහාතබ්බා

සබ්බාසව සූත්‍රයට අනුව ආශ්‍රව ප්‍රහීණ කිරීමේ සිව්වන ක්‍රමවේදය වන්නේ අධිවාසනා පහාතබ්බාය. එනම් අධිවාසනයෙන් හෙවත් ඉවසා දරා ගැනීමෙන් කෙලෙස් නැසීමය. මෙයින් හැඟෙන්නේ නොඉවසීම තුළින් කෙලෙස් උපදිනා බවය. මෙහි සඳහන් ආකාරයට පහත සඳහන් දෑ නොඉවසීමෙන් කෙලෙස් උපදී. සීතල, උෂ්ණය, බඩගින්න, පිපාසය, මැසි මදුරු සුළං අව් සර්ප ස්පර්ශ, නපුරු ලෙස කියූ, නපුර ලෙස පැමිණි වචන, හටගත් ශාරීරික වූ තියුණු වූ රළු, කටුක, අමිහිරි, අමනාප වූ දිවි පැහැර ගන්නා වූ මරණින් කෙළවර වන වේදනා ආදියයි. මෙබඳු බලපෑම් ඉවසාගත නොහැකි වූයේ නම් ඉන් වෙහෙස හා කෙලෙස් සහිත ආශ්‍රව උපදී.

මේ අතරින් බොහෝ කරුණු ප්‍රමාණයක් ඉහත සඳහන් කරන ලද පුද්ගලයාගේ මූලික අවශ්‍යතාවන් හා බැඳී පවතින බව පෙනී යයි. මූලික අවශ්‍යතා පමණක් සපුරා ගැනීම පිණිස සිව්පසය පරිභෝග කරන්නාට ද්විතීයික වූ ඕනෑ එපාකම් නිසා හට ගැනෙන ආශ්‍රවයන් හට නොගන්නා අතර මෙහිදී එම මූලික අවශ්‍යතා ද අපේක්ෂා කරන අයුරින් නොලැබීමේදී නුවණින් සලකා ඉවසා දරා ගැනීමෙන් හා ඒ හරහා උපදින්නට ඇති ආශ්‍රවයන්ද නූපදින්නේය. මාරාන්තික වූ වේදනාවන් පවා ඉවසීමෙන් නුවණින් සලකා යථාර්ථවාදීව මෙනෙහි කිරීමෙන් ආශ්‍රව ප්‍රහීණවන ආකාරයේ සබ්බාසව සූත්‍ර අටුවාවේ විස්තර කර ඇත. (ප්‍රේමානන්ද හිමි, 2013: 180)

ශාරීරික වශයෙන් ද පාරිසරික වශයෙන්ද සමාජීය වශයෙන්ද කවරාකාර වේදනාවක් පීඩනයක් බාධකයක් බලපෑමක් ඇතිවුවද එය නුවණින් සලකා ඉවසා දරා ගැනීම කෙතරම් ප්‍රතිඵලදායක දැයි යන්න මෙයින් පැහැදිලි වේ. ආතතිය මතු වන්නේ මානසිකව ඇතිවන ආයාසකර බව පදනම් කරගෙනය. අඩුපාඩු අගහිඟකම් නැති බැරිකම් නිසා පුද්ගලයාට බොහෝ මානසික පීඩනයන් ඇති විය හැකිය. එහෙත් ඉවසීමෙන් එය පාලනය කරගත හැකිය.

5. පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා

පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා හෙවත් දුරු කිරීමෙන් ආශ්‍රව ප්‍රහීණ කිරීම මීළඟ ක්‍රමවේදයයි. නුවණින් සලකා බලා දුරු කළ යුත්ත දුරු නොකෙරේ නම් ආශ්‍රව උපදී. එසේ දුරු කළ යුත්තේ මොනවාදැයි යන්න සලකා බැලිය යුතුය. එනම් උවදුරු සහිත සතුන් වෙතට යෑම නිදසුනක් වශයෙන් නපුරු ගොනුන්, නපුරු බල්ලන්, විසකුරු සර්පයෙන් වැනි නපුරු සතුන් වෙත නොයා යුතුය , උවදුරු සහිත ස්ථානවලට යෑමෙන් වැළකීම එනම් අනතුරුදායක කණු, කටුලැහැබ්, හෙබ, වේල්ල, කුණු කසළ රැස් වන තැන, ගොමවල ආදී තැන්වල නොයාම , එමෙන්ම පවිටු පුද්ගලයන් සමඟ නොවිසීම එනම් නුසුදුසු හසුනෙහි හිඳීමෙන් පවිටු අය ඇසුරු කිරීමෙන් වැළකීම ආදියයි.

මෙමගින් ඇතිවිය හැකි කරදර විපත් මෙන්ම ඒ හරහා මතුවිය හැකි කෙලෙස් දුරලිය හැක්කේ ඒවා දුරලීමෙන් බව සූත්‍රයේ සඳහන් වේ. ආතති සංකල්පය අනුව ගත්විට සැබැවින්ම මේවා ආතතිකාරක ලෙස හඳුනාගත හැකිය. ඒ අනුව මෙම ආතතිකාරකයන්ගෙන් මිදිය හැක්කේ ඒවායෙන් ඉවත්ව සිටීමෙනි. රහතන් වහන්සේලා පවා නපුරු වන ලැහැබ් ආදියෙහි වූ මාවත් අතැර වෙනත් මාවත් වලින් ගමන් ගත් අවස්ථා පෙළෙහි දැක්වේ. උන්වහන්සේලා තුළ කෙලෙස් හටගැනීමක් නොවූ නමුත් ඉන් ඇතිවිය හැකි පලිබෝධයන්ගෙන් මිදුණු වස් එසේ ක්‍රියා කර ඇත. මේ අනුව නුවණින් සලකා දුරු කළ යුත්ත දුරු කරමින් කටයුතු කිරීම මගින් පුද්ගලයාට ආතතිය පාලනය කර ගනිමින් කළමනාකරණය කරගත හැකිය.

6. විනෝදනා පහාතබ්බා

සයවැනි ආශ්‍රව ප්‍රහීණ කරන ක්‍රමවේදය විනෝදනා පහාතබ්බා නම් වේ. ඒ අනුව මින් අදහස් වන්නේ දෝෂ සැලකීම් සහිත වීර්යයෙන් යුක්තව කෙලෙස් නැසීම යන්නයි. මෙහිදී පුද්ගලයාගේ ආධ්‍යාත්මික ක්‍රියාකාරීත්වයට වැඩි අවධානයක් යොමු කර ඇත. දෝෂ සැලකීම් සහිත වීර්යයෙන් ප්‍රහීණ කළ යුතු වන්නේ උපන් කාම විතර්ක, උපන් ව්‍යාපාද විතර්ක, උපන් විහිංසා විතර්ක, උපනූපන් අකුසල ධර්ම යනාදියයි. (මජ්ඣිමනිකාය ප්‍රථම භාගය, 2005: 26)

සමාධිගත සිතක් පවත්වාගෙන යාමට කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා, විතර්ක ආදිය අහිත පිණිස පවතී. සිත නැවත නැවත කිළිටි වීමට, අකුසල සිතිවිලි වැඩීමට එය ඉවහල් වෙයි. එහෙයින් සන්තානගතව පහළ වන එබඳු අකුසල විතර්කයන් ආශ්‍රව ඉපදීමට හේතු වේ. ඒවා ප්‍රහීණ කිරීමට වීර්යය අවශ්‍යය. නුවණින් සලකා දැඩි වීරිය උපදවා එම අකුසල විතර්කයන් ප්‍රහීණ කළ යුතුය. (පේමානන්ද හිමි, 2013 : 182) ආතතිය පිළිබඳ බෞද්ධ පර්යාවලෝකයේ දී භාවිත වන ප්‍රධානම ව්‍යවහාරයක් වන්නේ විතක්ක යන්නයි. එහිදී නවවිධ වූ විතර්කයන් පැහැදිලි කර ඇත. එහෙයින් මෙහි එන විනෝදනා පහාතබ්බ ක්‍රමවේදය ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට බෙහෙවින්ම ඉවහල් කර ගත හැකිය. අනුව පහත උපක්‍රම භාවිතයෙන් අකුසල විතර්ක එනම් මානසික ආතතිය පාලනය කරගත හැකි වේ.සිත තබා නොගැනීම, දුරු කිරීම, බැහැර කිරීම, විනාශ කිරීම, නැවත නොඉපදීමට වග බලා ගැනීම යනාදියයි.

අකුසල විතර්කයන් සිත තබා නොගැනීමට වඩා දුරු කිරීම අපහසුය, ඊටත් වඩා බැහැර කිරීම හා විනාශ කිරීම අපහසුය, නැවත නොඉපදීමට පැමිණවීම ඊටත් වඩා අපහසුය. එහෙයින් කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා යන අකුසල විතර්ක ප්‍රහීණ කිරීම උදෙසා වීර්යය අවශ්‍ය වේ. මෙම කාමාදී අකුසල විතර්කයන් වීර්යයෙන් ප්‍රහීණ කළ යුතු ආශ්‍රව ලෙස දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි. එසේ වීර්යයෙන් අකුසල විතර්ක පහකළ කල්හි ඒ වෙනුවට සිත ඇති වන්නේ කුසල විතර්කයි. ඒවා නම්. ඒවා නම් නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපා,ද අවිහිංසා යන කුසල විතර්කයි. ඒවා හේතු වන්නේ සිතේ සංසිඳීම පිණිස ය. ඒ තුළින් පුද්ගලයා මානසික සැහැල්ලුවට පත් වේ.

මේ අනුව මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදයක් ලෙස මෙම විනෝදනා පහාතබ්බා ක්‍රමවේදය භාවිත කළ හැකිය.

7. භාවනා පහාතබ්බා

සබ්බාසව සූත්‍රයේ සඳහන් අවසන් ආශ්‍රව ප්‍රහීණ කළ යුතු ක්‍රමවේදය නම් භාවනා පහාතබ්බා යන්නයි. එනම් භාවනාවෙන් හෙවත් වැඩීමෙන් ප්‍රහීණ කළ යුතු ආශ්‍රව යන්නයි. වැඩිය යුතු ධර්ම නම් බොජ්ඣංග ධර්මයි. බොජ්ඣංග ධර්මය යනු බෝධිය පිණිස පවතින ධර්ම සමූහය යන්නයි. ඒවා නම් සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සදි, සමාධි, උපේක්ඛා යන ධර්මයන්ය. ඒ අනුව මෙම ධර්මයන් ක්‍රියාත්මකව ධර්ම අවබෝධය වන නිසා බෝධි යැයි හඳුන්වයි. මෙම බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩීම වූ කලී ආශ්‍රවයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැළැක්වීම සිදුකරන බව පැහැදිලිය. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය උදෙසා බොජ්ඣංග ධර්මයන් වැඩීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව ආශ්‍රව ප්‍රහාණය කරමින් මානසික ආතතිය පාලනය කර ගනිමින් නිර්වාණය කරා ගමන් කිරීම සඳහා මෙම සප්ත බොජ්ඣංගය උපකාරී වේ. එම එක් එක් බොජ්ඣංගයන්හි අර්ථයන් පිළිබඳව විමසා බලමු. සති යනු සිහිකිරීම, එළඹ සිටීම යන්නයි. ඒ සතර සතිපට්ඨානයෙහිය. 'ධම්මවිචය' යනු චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් පරීක්ෂා කිරීමයි. විරිය යනු නොපසු බැසීම යන්නයි. ප්‍රීති යනු කයෙහි හා සිතෙහි ඔද වැඩීම, පිනා යෑමයි. පස්සද්ධි යනු කයෙහි හා සිතෙහි සංසිඳීමයි. සමාධිය යනු සිතෙහි එකග බව යන්නයි. උපේක්ඛා යනු මැදිහත් බවෙහි සිත පිහිටුවීමයි.

මෙම ධර්ම හත අතරින් සතිය මූලික වශයෙන්ම දක්වා ඇත්තේ අන් ධර්මයන්ටද එය ඉතා වැදගත් වන බැවිනි. බොජ්ඣංග ධර්ම අඩු වැඩි නොවී සතක්ම ලෙස දේශනා කිරීමට මූලික හේතුව ථීන හා උද්ධච්ච දෙකට ප්‍රතිපක්ෂවීම බව සබ්බාසව සූත්‍ර අටුවාව පෙන්වා දෙයි.

මෙම බොජ්ඣංග ධර්මයන් චිත්ත සන්තානයෙහි නැවත නැවත උපදවයි, පහළ කරවයි, වඩයි යන අර්ථයෙන් 'භාවනා' ලෙස ගැනේ. මෙසේ වැඩීමෙන් ආශ්‍රවයන් ප්‍රහීණ වීමද අවසානයේ බුදුදහමේ අවසන් අරමුණ වන නිර්වාණයද සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හැකිය. භාවනාව තුළින් සිදුවන්නේ පුද්ගල සිතෙහි මෙන්ම කයෙහි සංසිඳීමකි. එතුළින් අකුසල සිතිවිලි පහළ නොවේ. එවැනි පුද්ගලයින් අට ලෝ දහමෙන් කම්පා නොවේ. උපේක්ෂාවෙන් සියල්ල විඳ දරා ගනිමින් ජීවත් වන අතර එමගින් පුද්ගල මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට හැකි වේ. මේ අනුව පුද්ගලයා එදිනෙදා ජීවිතයේදී මුහුණ දෙන මානසික ආතතියෙන් මිදීම සඳහා භාවනා පහාතබ්බා උපයෝගී වනවා මෙන්ම බුදු දහමට අනුව පුද්ගලයාගේ අවසාන අරමුණ වන නිර්වාණාවබෝධය කරා ළඟා වීමටද මෙම භාවනා පහාතබ්බා උපකාරී වන බව මෙමගින් ගම්‍ය වේ.

මේ අනුව කෙලෙස් ප්‍රහීණ කිරීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සුවිශේෂී පිළිවෙත මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීමෙහිලා උපයුක්ත කරගත හැකි අයුරු

මෙහිදී විමසීමකට ලක් විය. ඒ සඳහා මජ්ඣිම නිකායේ එන සබ්බාසව සූත්‍රය ඉවහල් කරගෙන ඇත.

මෙම සූත්‍රයේ සඳහන් ක්‍රමවේද හත අතුරින් සියලුම කෙලෙස් ප්‍රහීණ කිරීමේලා අදාළ කර ගත හැකි ක්‍රමවේද දෙකකි. එනම් දස්සනා පහාතබ්බා භාවනා පහාතබ්බා යන්නයයි. අනෙක් ක්‍රමවේද මගින් සීමිත කාලයකට පමණක් ආශ්‍රව ප්‍රහීණ කළ හැකිය. අටුවාවේ දැක්වෙන අන්දමට දස්සනා යන්නට සෝවාන් මාර්ගයත්, භාවනා යන්නට සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් යන මාර්ගත් අදාල වේ. එසේම ආශාව ප්‍රහීණ කරන ක්‍රමවේද හතේදීම කාම, භව, දිට්ඨි, අවිද්‍යා යන සිව් ආකාරයෙන් ආශ්‍රව දුරුලීම අදහස් කොට ඇත. ඒ ඒ ආශ්‍රව ප්‍රහීණ ක්‍රමවේද ආතති පාලනය කර ගැනීමෙහිලා ඉවහල් කර ගත හැකි අයුරු මෙයින් විමසා බැලීය.

7. නිගමනය

මෙම පර්යේෂණයෙන් පැහැදිලි වන්නේ මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශනය විශේෂයෙන්ම සබ්බාසව සූත්‍රය ඇසුරෙන් ගැඹුරු හා ප්‍රායෝගික ප්‍රවේශයක් සපයන බවයි. නවීන මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයන් බොහෝවිට මානසික ආතතියේ ප්‍රතිඵල පාලනයට අවධානය යොමු කරන අතර, සබ්බාසව සූත්‍රය ආතතියේ මූලික හේතු ලෙස ආසව හඳුනාගෙන, ඒවා පහානය කිරීම මගින් චිත්ත සුවය ලබාදීම සඳහා යොමු කරයි. සබ්බාසව සූත්‍රයේ සඳහන් ආසව පහාන ක්‍රම හත එනම් දස්සනා පහාතබ්බා , සංවර පහාතබ්බා, පටිසේවනා පහාතබ්බා, අධිවාසනා පහාතබ්බා, පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා, විනෝදනා පහාතබ්බා, භාවනා පහාතබ්බා යන ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ මානසික ආතතිය පාලනයට උපදේශනය සපයයි. ඒ අනුව මෙහි එන දස්සනා පහාතබ්බා මගින් නිවැරදි දැක්මක් ඇතිකර ගැනීමෙන් පුද්ගලයා මානසික ආතතියෙන් මිදිය හැකි ආකාරයත්, සංවරා පහාතබ්බා තුලින් ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගන්නා පුද්ගලයා මානසික ආතතිය පාලනය කර ගත හැකි ආකාරයත් , පටිසේවනා පහාතබ්බා හෙවත් හුදෙක් මූලික අවශ්‍යතාවයන් පරිභෝග කිරීමෙන් පමණක් පුද්ගලයාට මානසික ආතතිය පාලනය කර ගත හැකි ආකාරයත්, අධිවාසනා පහාතබ්බා එනම් ඉවසා දරා ගැනීමෙන් ක්ලේශ නැසීම ඔස්සේ මානසික ආතතිය පාලනය කර ගත හැකි ආකාරයත්, පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා හෙවත් නුවණින් සලකා දුරු කළ යුත්ත දුරු කිරීමෙන් මානසික ආතතිය පාලනය කරගන්නා ආකාරයත්, විනෝදනා පහාතබ්බා හෙවත් දෝෂ සැලකීම් සහිත වීර්යයෙන් යුක්තව කෙලෙස් නැසීම මගින් මානසික ආතතිය පාලනය කර ගත හැකි ආකාරයත් , අවසාන වශයෙන් භාවනා පහාතබ්බා මගින් සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් ඔස්සේ මානසික ආතතිය පාලනය කර ගනිමින් අවසානයේ නිර්වාණය කරා පුද්ගලයාට ළඟා විය හැකි බව පෙන්වා දේ. පුද්ගල ජීවිතය තුළ සහමුලින්ම මානසික ආතතිය පාලනය කිරීමේ හැකියාව මෙමගින් ලැබෙනු ඇත.

ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණය මඟින් සබ්බාසව සූත්‍රය මත පදනම් වූ බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශයක් මානසික ආතතිය පාලනයට ප්‍රායෝගික හා සාර්ථක මාර්ගයක් ලෙස හඳුනාගත හැකි බව නිගමනය කළ හැක.

8. ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

මජ්ඣිමනිකාය ප්‍රථම භාගය. සබ්බාසව සූත්‍රය. (2005). බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.මා. පුනර්.දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ද්විතීයික මූලශ්‍රය

චන්ද්‍රසේකර, සරත්. (2008). ප්‍රායෝගික බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව.කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.
පෙරේරා , ඥානදාස. (2005). ආතති කළමණාකරණය. කොළඹ: සහශ්‍ර ප්‍රකාශකයෝ.
පේමානන්ද හිමි , උණපාන. (2013). මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශනය. කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ
විජිත හිමි,කොග්ගල්ලේ. (2024). බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව. සූරිය ප්‍රකාශකයෝ.

කෝෂ ග්‍රන්ථ

ගම්ලත්, සුචරිත. (2009). ඉංග්‍රීසි - සිංහල මහා ශබ්ද කෝෂය . නුගේගොඩ : සංහිඳ මුද්‍රණ හා ප්‍රකාශන.
මලලසේකර, ජී.පී. (2007). ඉංග්‍රීසි - සිංහල ශබ්ද කෝෂය. කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.
මූර්ති. (2007). මනෝවිද්‍යා ශබ්ද කෝෂය. සුබසිරි පොත් ප්‍රකාශකයෝ.