

# The Study of the Buddhist Concept of Avavāda, Anugraha, and Anusāsanā and Its Feasibility for the Development of Modern Counseling Methods.

අවවාදයල අනුග්‍රහය හා අනුශාසනාව යන බෞද්ධ උපදේශනමය මූලධර්ම තුනන උපදේශන ක්‍රියාවලියෙහි අභිසංවර්ධනය විෂයෙහි යොදාගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්.

Karapikkada Sobitha

කරපික්කඩ සෝභිත හිමි

## සාරසංකේපය

බෞද්ධ උපදේශනය පුද්ගලයාගේ මෙලොව යහපත, පරලොව සුගතිය පමණක් නොව සසර විමුක්තිය ද අරමුණු කොට ගත්තකි. එනම් පුද්ගලයාගේ මෙලොව ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට අවශ්‍ය උපදේශනය ද, පරලොව යහපත් වූවක් බවට පත් කරගැනීමට අවශ්‍ය උපදේශනය ද, මේ ජීවිතයේ දී හෝ සසර යම් භවයක දී සසරින් එතෙරව ලබන විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උපදේශනය ද යන සියල්ල එහි අන්තර්ගත ය. ඒ අනුව බෞද්ධ උපදේශනය පුද්ගල ජීවිතයේ එක් අවස්ථාවකට පමණක් සීමා වූවක් නොව සමස්තයම ආචරණය වන සසර විමුක්තිය දක්වා ම දිවයන අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලියක් බව පැහැදිලි ය. මෙහි දී බුදුන් වහන්සේ උපදේශකවරයෙකු මෙන් ම වෛද්‍යවරයෙකු ලෙස ද, මනෝවිකිත්සකවරයෙක් ලෙස ද කටයුතු කොට ඇති ආකාරය සූත්‍ර දේශනා තුළ “සල්ලකත්ත” “භිසක්ක” යන පදයන්ගෙන් දක්වා ඇත. උන්වහන්සේ පුද්ගලයා තුළ නිර්මාණය වන්නා වූ නොයෙකුත් මානසික ව්‍යාධීන් නිවාරණය සඳහා විවිධ වූ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප උපයෝගී කරගත් අතර අවවාදය, අනුග්‍රහය හා අනුශාසනාව යනු එයින් ප්‍රමුඛතම උපදේශන ක්‍රමශිල්ප තුනකි. ත්‍රිපිටකාගත දේශනාවන් තුළ උක්ත උපදේශන ක්‍රමශිල්පයන් පිළිබඳ බොහෝ කරුණු දක්වා ඇති අතර, මෙම ශාස්ත්‍රීය ලේඛනය තුළ එම උපදේශන ක්‍රමශිල්ප තුනන උපදේශන ක්‍රියාවලියෙහි අභිසංවර්ධනය විෂයෙහි උපයෝගී කොටගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත අධ්‍යයනයක් සිදුකොට ඇත.

## Abstract

Buddhist counseling basically discusses the way how to adjust the behavior of the person in this very life and life after death but related to until final emancipation. When it comes to the Buddhist counseling method, it has pointed out that the fruitful guidance that conduces to enhance the current lifestyle and comprises profitable teaching which directly causes to achieve the prosperous life in the life after death. The Buddha, as the great counselor plays a

major role for the sake compassion of every living being of the world, in particular, he has guided to overcome various types of problems giving priority to mental problems. In terms of the Buddhist canon, two words *Bhisakkha* and *Sallakattha* identified as fundamental terminology which covers various aspects of both mental and physical illnesses. In order to get rid of both physical and mental illnesses, Buddha has touched on the reason for such illnesses and the way how to solve illnesses. When it comes to Buddhist counseling methods or techniques Advice (Avavāda), Contribution (Anugraha) and Counseling (Anusāsanā) take a central position in Buddhist teaching and such counseling methods have proved that various types of mental disorders can be eradicated by using above mentioned three major counseling methods. The process of efficacy of such counseling techniques for development modern counseling techniques is examined in this research.

**ප්‍රමුඛ පද :** ව්‍යාධි, අවවාද, අනුග්‍රහ, අනුශාසනා, නිර්වාණ

**Keywords –** illness, Avavāda, Anugraha, Anusāsanā, Nibbāna

### හැඳින්වීම

බුදුසමයට අනුව පුද්ගලයා තුළ නිර්මාණය වන්නා වූ රෝගාබාධ දෙකක් ඇත. එනම් කායික රෝග හා මානසික රෝගයන්ය. “දිස්සන්ති භික්ඛවෙ සත්තා කායිකෙන රොගෙන එකංචි වස්සං ආරොග්‍ය පටිජානමානා .... වස්සසතං ච ආරොග්‍ය පටිජාන මානා .... භික්ඛවෙ සත්තා දුල්ලභා ලොකස්මිං යෙ වෙනසිතෙන රොගෙන මුහුත්තංචි ආරොග්‍ය පටිජානාති අඤ්ඤත්‍ර ඛිණාසවෙහි” (මහණෙනි රෝගයෝ දෙකකි. කායික රෝග හා මානසික රෝග යනුවෙනි. මෙයින් කායික රෝග වලින් නොපෙළී අවුරුද්දක් දෙකක් තුනක් හතලිහක් පනහක් ඇතැම්විට සියයක් නිරෝගීව වසන අය සිටිති. එහෙත් මානසික රෝගවලින් එක මොහොතක් හෝ නොපෙළී පීඩා නොවිඳ සිටින අය අතර රහතත් වහන්සේ හැර වෙනකෙකු සොයා ගැනීම දුෂ්කරය). (අං.නි. ii, 276-277). මෙම දේශනාව තුළින් රහතුන් වහන්සේලා හැර කිසිදු අයෙකුට මානසික රෝගයෙන් පීඩා නොවිඳ පීඩන් විමට නොහැකි බව පෙනේ. පෘථග්ජන මිනිසා පමණක් නොව යම්තාක් දුරට සිත දියුණු කරනු ලැබූ ආර්ය ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා පවා නිර්වාණාවබෝධය ලබන තෙක් විවිධ වූ ක්ලේෂධර්මයන් හේතුකොටගෙන විවිධ වූ මානසික මනෝව්‍යාධීන්ට ගොදුරු වන බව ද සංයෝජන පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමෙන් පැහැදිලි වේ. (අං.නි., 520).

ඒ අනුව ම.නි. සල්ලේඛ සූත්‍රය පුද්ගලයෙකු තුළ නිර්මාණය වන්නා වූ මානසික රෝග 44 ක් දක්වා ඇත.

අනුන්ට හිංසා කිරීම, සතුන් මැරීම, අන් සතු දේ ගැනීම, කාමය වරදවා හැසිරීම, බොරු කීම, කේලාම් කීම, පරුෂ වචන කීම, නිෂ්ප්‍රයෝජන වචන කීම, අනුන්ගේ දේ ගැන ඇති ආශාව, දූෂිත නරක සිත් ඇති බව, වැරදි සහිත දර්ශනය, වැරදි අකුසල සංකල්ප, වැරදි වචන කතා කිරීම, වැරදි කර්මාන්ත කිරීම, වැරදි ජීවිකාව, වැරදි ව්‍යායාමය, වැරදි සිහිය, වැරදි සමාධිය, නරක ක්‍රියා කොට හොඳ ක්‍රියා කළේ යැයි සිතීම, වැරදි විමුක්තිය, ඊන මිද්ධයෙන් යුක්තවීම, උඩගු බව, සැක ඇති බව, කීපෙන සුලු බව, බද්ධ වෛරය, ගුණමකු බව, යුධ ග්‍රාහ ඇති බව, ඊර්ෂ්‍යාවන්ත බව, මසුරු බව, කේරාටික බව, මායා ඇති බව, තද බව, මානාධික බව, අකීකරු බව, පාප මිත්‍රයන් ඇති බව, සැඳහැ නැති බව, ලැජ්ජා නැති බව, පවට බිය නොමැති බව, ඇසු පිරු තැන් නැති බව, ප්‍රමාද බව, කුසිත බව, සිහිමුළා බව, මෝඩ බව, තම අදහස දැඩිකොට ගත්බව. (ම.නි. 1, 89-90).

පුද්ගල මානසික රෝගී තත්ත්වයන් පිළිබඳව තවදුරත් විස්තර වන ම.නි. සේල සූත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරනුයේ සියලුම පෘථිවිජනීය මානසික ලෙඩුන් බවය. “සබ්බේ පුට්ඨජනා උම්මත්තකා” විභංග අටුවාවෙහි ද මේ බව දක්වා ඇත. “උම්මත්තකවීයෙහි සබ්බේ පුට්ඨජනා දිස්සන්ති”. මීට අමතරව බෞද්ධ ධර්ම සාහිත්‍යය තුළ පුද්ගල සාමාන්‍ය මානසික ව්‍යාධීන්ට අමතරව අවප්‍රමාණ මානසික ව්‍යාධීන් පිළිබඳව ද කරුණු දැකගත හැක. විශේෂයෙන් පහත සඳහන් සූත්‍ර දේශනා අධ්‍යයනයේ දී මේ පිළිබඳ කරුණු දක්වා ඇත.

රෝග සූත්‍රය, සල්ලේඛ සූත්‍රය, මහා නිදාන සූත්‍රය, අනුමාන සූත්‍රය, වික්කඛසන්ධාන සූත්‍රය, නීවරණ සූත්‍රය, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය, වත්ථුප සූත්‍රය, සබ්බාසව සූත්‍රය, පියජාතික සූත්‍රය, පොතලිය සූත්‍රය, සේල සූත්‍රය, රට්ඨපාල සූත්‍රය, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ආනාපාන සති සූත්‍රය, ලාභසත්කාර සූත්‍රය, භාරද්වාජ සූත්‍රය, මහාදුක්ඛකඛන්ධ සූත්‍රය, අචින්තෙය්‍ය සූත්‍රය, අරියපරියෙසන සූත්‍රය, අච්ඡරියධම්ම සූත්‍රය.

මෙයට අමතරව,

තේමීය ජාතකය, දරිමුඛ ජාතකය, උම්මග්ග ජාතකය, කුස ජාතකය, සංකප්ප ජාතකය, මණිකුණ්ඩල ජාතකය, කේසව ජාතකය, දසන්තක ජාතකය, උම්මදන්තී ජාතකය, චුල්ල ධර්මපාල ජාතකය, සලිත්තක ජාතකය, බාහිය ජාතකය, ඉතාපිසෝ ජාතකය, උදයභද්‍ර ජාතකය, ආචාරී ජාතකය යන ජාතක කථා තුළ ද ධම්මපදය, මිලින්ද පඤ්ඤය වැනි ධර්ම ග්‍රන්ථ තුළ ද මෙම අවප්‍රමාණ වූ මානසික ව්‍යාධීන් පිළිබඳ කරුණු ඇතුළත් වේ. මේ අතර ජාතක පොතේ එන දරි මුඛ ජාතකයෙහි පුද්ගලයාට වැළඳෙන මානසික ව්‍යාධීන් කිහිපයක් දක්වයි.

කාම උන්මාදය,

ක්‍රෝධ උන්මාදය,

දර්ශන උන්මාදය,

මෝහ උන්මාදය,

යක්ෂ උන්මාදය,

පිත්ත උන්මාදය,

සුරා උන්මාදය,

ව්‍යසන උන්මාදය (Harishcantra D.V.J.,Psychiatric of Jataka Stories, p, 38).

එසේම බාහිය ජාතකය තුළ පුද්ගලයාට වැළඳෙන මනෝලිංගික ව්‍යාධාධ කිහිපයක් පිළිබඳ සඳහන් වේ.

මළපහ කරන විට ඇතිවන ලිංගික ආශාව,

මුත්‍රා පිටකිරීම දකින විට ඇතිවන ලිංගික ආශාව,

මහත කාන්තාවන් දකිනවිට ඇතිවන ලිංගික ආශාව (Harishcantra D.V.J.,Psychiatric of Jataka Stories, p, 38).

ආදිය ඉන් කිහිපයකි. මෙයට සමාන වූ ලිංගික මනෝ ව්‍යාධීන් කිහිපයක් පිළිබඳව කුණාල ජාතයේ ද සඳහන් වේ.

අධික කාමාශාවෙන් යුක්තවීම,

ලිංගික හැසිරීම් භාරොන් බලා සිටීම,

ලිංගිකත්වය ප්‍රදර්ශනය කිරීම,

කණ්ඩායම් ලිංගික හැසිරීම්,

ආබාධිතයන් සමඟ ලිංගිකව හැසිරීමට ඇති කැමැත්ත ඉන් කිහිපයකි. (Harishcantra D.V.J.,Psychiatric of Jataka Stories, p, 38).

මේ ආකරයේ වූ මානසික ව්‍යාධි තත්ත්වයන් නිර්මාණයවීම සඳහා බලපානු ලබන හේතු සාධක පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී බුදුසමය පුද්ගල සන්තානගත වූ ක්ලේෂ ධර්මයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ පුළුල් වූ විග්‍රහයක් ඉදිරිපත් කොට ඇත. එසේම උක්ත මානසික ව්‍යාධීන්හි නිවාරණය පිණිස ද බුදුන් වහන්සේ සිල සමාධි ප්‍රඥා යන මාර්ගයන්ගෙන් සමන්විත වූ ආර්ය ප්‍රතිපදාවක් පෙන්වා දෙනු ලබන අතර අවවාදය අනුග්‍රහය හා අනුශාසනය යනු ඒ තුළ අන්තර්ගත වී ඇත්තා වූ බුදුන්

වහන්සේගේ සුවිශේෂී උපදේශන ක්‍රමශිල්පයෝ ය. මෙකී උපදේශන ක්‍රමශිල්ප නූතන උපදේශන භාවිතයන් සඳහා මහත් සේ සප්‍රයෝජනවත් වන අතර එහි දායකත්වය තුළ සිදුවන්නා වූ අභිසංවර්ධනය මෙම ශාස්ත්‍රීය ලේඛනය තුළ විමසුමට ලක්කොට ඇත.

**පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය**

සාහිත්‍ය මූලාශ්‍ර පරිශීලනය කිරීම මගින් තොරතුරු ඒකරාශී කිරීම පර්යේෂණයේ මූලික ක්‍රමවේදය වෙයි. ග්‍රන්ථ සන්ධාර ක්‍රමයට අනුගතව මෙම පර්යේෂණය ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය පරිශීලනය, ද්විතීක මූලාශ්‍රය පරිශීලනය, සඟරා හා කෝෂ ග්‍රන්ථ පරිශීලනය, අන්තර්ජාල පරිශීලනය යන ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ සිදුකොට ඇත.

**සාකච්ඡාව**

සංයුක්ත නිකායේ තිස්ස සූත්‍රයෙහි බුදුන් ධර්මාන අවදියේ වැඩ සිටි තිස්ස නම් භික්ෂූන් වහන්සේට කාංසාමය රෝගී තත්ත්වයක් ඇති විය. එහි දී උන්වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ අසිරුතාවය භික්ෂූන් වහන්සේලාට ප්‍රකාශ කොට ඇත.

“මා හට දිසාවන් පැහැදිලි නැත. නිදිමත හා ක්ලාන්ත ස්වභාවයන් ඇත. අසරණකමක් දැනේ. බ්‍රහ්මචරිය ජීවිතය පිළිබඳ තෘප්තියක් මට නොමැත. උපැවිදි වීමට අවශ්‍ය බවක් ඇත.” (සංයුක්ත නිකාය 111, 184).

මෙසේ තිස්ස භික්ෂූන් වහන්සේ තම අසිරු බව අනෙකුත් භික්ෂූන් ඉදිරියේ ප්‍රකාශ කිරීමෙන් පසු භික්ෂූන් උන්වහන්සේව බුදුන් වහන්සේ වෙත කැඳවාගෙන ගිය හ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහි දී තිස්ස භික්ෂුවගේ අසිරුතාවය සඳහා ආකාර තුනකින් සහය දැක් වූ බව තිස්ස සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

- 01. ඕවාදපටිකාර (ප්‍රතිකාරයක් විය යුතු අවවාදය)
- 02. අනුසාසනා පාටිභාරීය (යථාර්ථවත් උපදේශනයෙන් ප්‍රතිකාර කිරීම)
- 03. අනුග්ගහ පටිකාර (අනුග්‍රහයෙන් පිහිට වීම)

**ඕවාදපටිකාර (ප්‍රතිකාරයක් විය යුතු අවවාදය)**

බුදුසමයට අනුව රහතුන් වහන්සේ හැර සියලු දෙනා අවවාද ලැබීමට සුදුස්සෝය. ඒ අනුව විමුක්තිය තෙක් ලබන්නා වූ අවවාදය බුදුසමයෙහි නිරන්තරයෙන් අවධාරණය කොට ඇත. නිසිකල අවවාද ලබාදීම පිණිස සුදුසු භික්ෂුවක් නොමැතිවීම සාසනයේ පරිහානියට හේතු වන බව ද එම අවවාදයන් නුහුරට ගැනීම පුද්ගලයාගේ පරිහානියට හේතුවන බව ද බුදුසමය තුළ නිරන්තරයේ අවධාරණය කොට ඇත. (සංයුක්ත නිකාය 11, 314). එවැනි අවවාද නොසලකන්නා කල්වර පස සඳ මෙන් පරිහානියට පත්වන බව දක්වා ඇත. (සංයුක්ත නිකාය 11, 315).

බුදුසමය තුළ දැක්වෙන අවවාද ප්‍රතිකාරයෙහි අවස්ථා තුනක් දැකගත හැක.

01. ගැටලුවක් හටගෙන නැති නමුත් ඒ සඳහා සාධක ගොඩනැගී ඇති බව හඳුනාගෙන ලබාදෙන අවවාදය.

02. ගැටලුවක් හටගත් මුල් අවස්ථාවේදීම එම ගැටලුව සංකීර්ණ වීමට ප්‍රථම ලබාදෙන අවවාදය.

03. ගැටලුවක් හටගත් පසු ඉන් මිදීමට දෙන අවවාදය.

මෙම සියලු අවවාදයන් ප්‍රතිකාරාත්මක අරමුණෙන් සිදුවන අතර උපදේශකවරයාගේ අරමුණ විය යුත්තේ සේවාලාභියාගේ ගැටලු නිරාකරණය කොට ඔහු තුළ කායික වාචසික හා මානසික සාධනීය වූ පරිවර්තනයක් ඇතිකරලීමයි. එසේම අවවාද ලබන්නා ද එය නිධානයන් පෙන්වීමක් ලෙස භාරගත යුතු බව දක්වා ඇත. (ධම්මපදය, 76). මෙලෙස නිවර්දිත හඳුනාගත් ගැටලුව විෂයෙහි ධර්මයට අනුව යමින් ප්‍රතිකාර කළ යුතු වේ.

අවවාද ප්‍රතිකාරයේ දී මූලිකව සේවාලාභියාගේ ගැටලුව නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම සිදු වේ. ගැටලුව නිවැරදිව හඳුනාගත යුත්තේ උපදේශකවරයා පමණක් නොවේ. බෞද්ධ උපදේශනයට අනුව එය සේවාලාභියා විසින් ද මනාව හඳුනාගත යුතු වේ. මෙහි දී අවවාදය යන්න සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී දෙන අවවාදය ලෙස සැලකිය යුතු නොවේ. අවවාද ප්‍රතිකාරය සැමවිටම සේවාලාභියා උදෙසාම සිදුවන්නකි. මෙහි ඇති අසිරුම කොටස නම් තම ගැටලුව සේවාලාභියා විසින් අවබෝධ කරගැනීමයි. මානසික ගැටලුවක් යනු සේවාලාභියා විසින් ම නිර්මාණය කරගන්නා ලද්දකි. හද්දේකරන්න සූත්‍රය අනුව සේවාලාභියා වර්තමානයේ පවත්නා ගැටලුවට මුහුණ දීමට අකමැතිව අතීතයට හෝ අනාගතයට පලායයි. එයට හේතුව ගැටලුවට මුහුණ දීමට ශක්තියක් පෞරුෂයක් ඔහු වෙත නොමැති වීමයි. මෙම පලායෑම ආත්ම සංරක්ෂණ යාන්ත්‍රණයක් සේ ඔහු භාවිතා කරයි. යථාර්ථයට මුහුණදීමට වර්තමානයේ රැදී සිටීමට අකමැති පුද්ගලයා අතීතයෙන් අනාගතයෙන් වර්තමානයට ගැනීමට ඕවාද පටිකාරය හෙවත් අවවාද ප්‍රතිකාරය භාවිතා කරනු ලබයි.

මෙම උපදේශනය ක්‍රමවේදයන් දෙකක් පදනම්ව සිදු වේ.

01. විකිත්සක කේන්ද්‍රීය උපදේශනය.

02. සේවාලාභියා කේන්ද්‍රීය උපදේශනය.

උක්ත ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ සේවාලාභියාගේ ගැටලුව නිරාවරණය කරගැනීම මූලික වශයෙන් සිදු වේ. සේවාලාභියා මුලදී තම ගැටලුව ප්‍රකාශ කිරීම අකමැත්තක් දැක්වීමට ඉඩ ඇත. නමුත් ඔහු පසුව එය ප්‍රකාශ කිරීමට මෙන් ම කිසිසේත් ප්‍රකාශ නොකර සිටීමට ඉඩ ඇත. මෙහි දී සේවාලාභියා කෙතරම් අකමැත්තක් දැක්වුව ද උපදේශකවරයාට ගැටලුව නිරාවරණය කරගැනීමට හැකියාවක් තිබිය යුතුය. ඒ සඳහා අවවාද ප්‍රතිකාරයේ ඇතුළත් පියවර අනුගමන කිරීම ඉතා

වැදගත් වූවකි. අවවාද ප්‍රතිකාරයේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර 05 ක් පිළිබඳ සූත්‍ර දේශනා තුළ සඳහන් ය.

01. සුතා (ශ්‍රවණය කිරීම, ගැටලුව අසා සිටීම)

02. ධතා (ධාරණය කරගැනීම)

03. වචසා පරිචිතා (කටපාඩමින් කිවහැකි තරමට මතක තබාගැනීම)

04. මනසානු පෙට්ඨිතා (මනසින් හඳුනා ගැනීම)

05. දිට්ඨියානු සුප්පට්චජ්ජා (මනාව දැනීම)

**සුතා (ශ්‍රවණය කිරීම)**

මෙහි දී සේවාලාභියාට තම ගැටලුව නිදහසේ ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ සැලැස්විය යුතු ය. එසේ ම උපදේශකවරයා විසින් ඔහුගේ කතාව සාවධානව ශ්‍රවණය කළ යුතු ය. බුදුසමය තුළ අර්ය විරේචනය, අර්ය වමනය යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ ද මෙම ක්‍රමවේදයයි. උපදේශකවරයාගේ සාවධාන බව යනු ප්‍රතිකාරාත්මක අරමුණින් එය ශ්‍රවනය කිරීමයි. එසේම සේවාලාභියා කෙරෙහි අනුකම්පා සහගත වූ සිතින් ඔහුගේ ගැටලුව අසා සිටීම යි. බටහිර මනෝ උපදේශනය තුළ දී ද මෙම ක්‍රමවේදය භාවිත කරනු ලබන අතර සිග්මන් ප්‍රොයිඩ් මෙම “නිදහස් සංඝටනය” යනුවෙන් නම් කොට ඇත. සේවාලාභියාට තම ගැටලුව නිදහසේ ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ සැලැස්වීම මගින් ඔහු මානසික වශයෙන් යම් සැහැල්ලු බවකට පත් වන අතර ම උපදේශකවරයාට ඔහුගේ ගැටලුව නිවැරදිව තේරුම් ගැනීමට ද අවස්ථාව උදා වේ. ඒ තුළින් ගැටලුවේ ස්වභාවය අනුව ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් නිර්මාණය කරගැනීමට උපදේශකවරයාට අවස්ථාවක් උදා වේ. මෙම අවස්ථාවේ දී සේවාලාභියා තුළින් නොයෙකුත් ප්‍රතිචාරයන් ඉදිරිපත් විය හැකි ය. ඔහු තම ගැටලුව මඟ හැරීමට මෙන් ම සැගවීමට ද ඉඩ ඇත. එහි දී ඔහු දක්වන ප්‍රතිචාරයන් උපදේශකවරයා විසින් මනාව අවබෝධ කොටගෙන සේවාලාභියාගේ ගැටලුව ඔහු තුළින් ම ඉස්මතු වීමට අවශ්‍ය පරිසරය සකසා දිය යුතු ය. මෙහි දී උපදේශකවරයා සේවාලාභියාගේ සියලු වර්ගයන් විෂයෙහි අවධානයෙන් පසුවීම ඉතා වැදගත් කරුණකි.

**ධතා (ධාරණය කරගැනීම)**

මෙහි දී අවධාරණය කරනු ලබන්නේ සේවාලාභියා පවසන ගැටලුව මනාව ශ්‍රවණය කිරීමෙන් පසු එය මනාව මතකයේ තබාගැනීම යි. කරුණු වැරදි ආකාරයෙන් මතක තබාගැනීම උපදේශකවරයා විසින් කිසිසේත් නොකළ යුත්තකි. මෙහි දී බටහිර මනෝ උපදේශනයට අනුව උපදේශකවරයා තමා අවබෝධ කොටගත් කරුණු නැවත සේවාලාභියාගෙන් විමසා එය නිවැරදියැයි සනාථ කොට ගැනීම ඉතා වැදගත් බව දක්වයි. ගැටලුව ඉදිරිපත් කිරීමේ දී සේවාලාභියා දක්වන කරුණු කුමන ආකාරයේ ඒවා වුව ද එය උපදේශකවරයා විසින් කිසිදු වෙනසක් නොපෙන්වා ශ්‍රවණය කළ යුතු

ය. එසේ ම එම කරුණු මතකයේ තබාගැනීමේ දී තම පෞද්ගලික මතවාදයන් එයට ඇතුළත් කිරීමෙන් උපදේශකවරයා වැළකී සිටිය යුතු ය. මීට අමතරව බටහිර මනෝ උපදේශනය තුළ උපදේශකවරයාගේ යහපත පිණිස සේවාලාභියාගේ ගැටලුව කවර ආකාරයේ එකක් වුව ද එය තම පෞද්ගලික ජීවිතයට ඇතුළත් නොකරගත යුතු බව දක්වා ඇත. මෙසේ සේවාලාභියාගේ ගැටලුව මනාව ශ්‍රවණය කොට එය මතක තබා ගැනීම උපදේශන කාර්යයේ දී ඉතා වැදගත් කරුණක් වේ.

**වචසා පරිචිතා (කටපාඩමින් කිවහැකි පමණට මතක තබා ගැනීම)**

මෙහි දී සිදුවන්නේ උපදේශකවරයා විසින් සේවාලාභියාගේ ගැටලුව මනාව තේරුම් ගැනීමයි. සේවාලාභියාට ඇති වී ඇති ගැටලුව කුමක්දැයි නිවැරදිව අවබෝධ කොටගැනීමයි. සේවාලාභියා විසින් ඉදිරිපත් කරනු ලබන කරුණු අනුව විග්‍රහ කරමින් තමාම නිවැරදි උපකල්පනයන් වෙත යොමු වීමයි. ප්‍රතිකාරයේ දී මෙය ද ඉතා වැදගත් වූ සාධකයකි.

**මනසානු පෙට්ටිතා (මනසින් හඳුනා ගැනීම)**

සේවාලාභියාට ඇති වී ඇති ගැටලුව කුමක්දැයි මනසින් විමසා බැලීම මෙහි දී සිදු වේ. එසේම එය විශ්ලේෂණය කොට බැලීම ද උපදේශකවරයා විසින් මෙහි දී සිදුකළ යුතුවේ. එහි දී සරල මෙන් ම සංකීර්ණ ආකාරයෙන් ගැටලුව විශ්ලේෂණය කිරීම සිදුකළ යුතු ය.

**දිවියානු සුප්පට්චිජ්ජා (මනාව දැනීම)**

මෙහි දී ගැටලුවෙන් මිදීමේ වැදගත්කම මනාව පහදා දිය යුතු වේ. ඒ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳ දැනුවත් භාවයක් ලබාදිය යුතු ය. උපදේශකවරයා විසින් සුදුසු ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් නිර්මාණය කළ යුතු ය.

මෙම සමස්ත ක්‍රියාවලිය සේවාලාභියාට මනාව තේරුම්ගත හැකි ආකාරයෙන් කියා දීම බුදුසමය තුළ ඕවාද පටිකාර හෙවත් අවවාද ප්‍රතිකාරය ලෙස දක්වා ඇත. මෙයට අමතරව අවවාද ප්‍රතිකාරය තුළ පහත සඳහන් අංශ කෙරෙහි අවධානය යොමු කළයුතු ය.

01. ගැටලුව මඟින් ඇතිකරන වර්තමාන හා අනාගත දුර්විපාක හඳුනාගැනීම.
02. ගැටලුව නිර්මාණය වීමෙහි ලා මූලික වූ හේතුකාරක යථාපරිදි දැකීම. ගැටලුව හා සැබැඳි සාවද්‍ය සංජානන වැරදි විශ්වාස නිවැරදිව හඳුනාගැනීම.
03. කිසිදු අවස්ථාවක ගැටලුවලින් මිදීම උදෙසා අසාධු වර්යාවලට නැඹුරු නොවිය යුතු බව වටහා දීම.
04. ගැටලු වලට මුහුණ දී ඉන් අත්මිදීම සඳහා සේවාලාභියා සතුව පවතින නෛසර්ගික කුසලතා අවබෝධ කරදීම.



05. ගැටලු නිරාකරණයේ දී වත්මන් පැවැත්ම හා අනාගත පැවැත්ම සුවපත් කිරීම උදෙසා වඩාත් නිවැරදි ප්‍රවේෂ තෝරාගැනීමට සේවලාභියාව උනන්දු කිරීම.

**අනුසාසනා පාටිභාරීය (යථාර්ථවත් උපදේශනයෙන් ප්‍රතිකාර කිරීම)**

අවවාදය තුළින් සේවලාභියාගේ ගැටලුව පිළිබඳ අවබෝධය ලබාගන්නා අතර, අනුශාසනයේ දී සිදුවන්නේ ගැටලුවෙන් මිදීමට හැකියාව පවතින බව ඔහුට පෙන්වා දීමයි. මේ සඳහා උපදේශකවරයා හෙවත් විකිත්සකවරයා ආචික්ඛති (දැක්වීම), දෙසෙති (දේසනා කිරීම), පඤ්ඤාපෙති (ප්‍රකාශ කිරීම), පටිඨාපෙති (පිහිටුවීම), විචරති (විවෘත කිරීම), විභජති (කොටස්වලට බෙදීම), උත්තානි කරොති (ප්‍රකට කිරීම), සමාදාපෙති (පිළිගැන්වීම), සමුත්තෙපේති (උත්සහවත් කිරීම), සම්පහංසේති (සතුටු කරවීම) ආදී වූ ක්‍රමෝපායයන් භාවිත කරනු ලබයි. (මජ්ඣිම නිකාය 111,512-518). දී.නි. කේවඩ්ඞ සූත්‍රයේ දී අනුශාසනය තුළ සිදුකරන්නා වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රම තුනක් පිළිබඳ සාකච්ඡා වේ. එනම්,

01. ඍද්ධි

02. ආදේශනා

03. අනුසාසනා (Dn.i.p.214).

මෙහි “ඍද්ධි” යනුවෙන් දැක්වෙනුයේ මනසට ඇති හැකියාව පෙන්වා දීමයි. එය කෘතීම වශයෙන් හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ලඟා කරගත හැකි වේ. කෘතීමව ලබාගැනීම යනු විවිධ ශිල්ප ඉගෙනුමෙන් ළඟාකර ගැනීමයි. ආධ්‍යාත්මිකව ලබාගැනීම යනු ඥානය වර්ධනය කිරීම හෙවත් සිත මෙහෙයවා ලබාගැනීමයි.

“ආදේශනා” යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ ද ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රමවේදයකි. මෙය ද කෘතීම වශයෙන් හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ලබාගත හැකි බව දක්වා ඇත.

“අනුශාසනය” යනු ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ලබාගත හැක්කා වූ මානසික ප්‍රතිකාරයකි. මෙය ඉගැන්වීම, මග පෙන්වීම, උපදෙස් දීම, අනතුරු ඇගවීම යන ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ සිදුකෙරේ.

කේවඩ්ඞ සූත්‍රය තුළ අනුසාසනා යන්න ඍජුවම දක්වා නොමැත. නමුත් නීවරණ මගහැර පුද්ගල ශක්තිය උප්පාදනය කරගන්නා ආකාරය එහි පෙන්වා දී ඇත. පුද්ගල සිත ස්වභාවයෙන් ම ප්‍රභාෂ්වර වූවකි. එය නීවරණ හේතුවෙන් කිලිටි භාවයට පැමිණේ. මෙහි දී මනසේ වැසී ඇති ශක්තිය නිවැරදි වූ අනුශාසනයෙන් මනස හඳුනාගෙන නීවරණ ප්‍රභාසනය කොට නැවත මනසේ ප්‍රභාෂ්වර භාවය ඇති කරගන්නා අයුරු සූත්‍රයෙහි විස්තර කොට ඇත.

**අනුග්ගහ පටිකාර (අනුග්‍රහයෙන් පිහිට වීම)**

ඉහත දැක්වූ අවවාදය හා අනුශාසනය යන ප්‍රතිකාර දෙඅංශයට ම වඩා වැදගත් වූ ප්‍රතිකාරයක් ලෙස “අනුග්‍රහය” දක්වා ඇත. ගැටලුවෙන් අත්මිදීම සඳහා අනුග්‍රහය නොකළහොත් එයින් මිදීම අපහසු වේ. මෙහි ආධ්‍යාත්මික මිතුරෙකු සේ අනුග්‍රහය දැක්විය යුතු බව සඳහන් ය. අවවාදය, අනුශාසනය යන අංශයන්ට වඩා අනුග්‍රහයේ දී උපදේශකවරයා වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු ය. සුත්ත නිපාතයේ සඳහන් වන ආකාරයට සැඩ දියපහරකට හසු වී දියේ ගිලීමට යන පුද්ගලයා නිවැරදිව නිරූපිතව ගොඩබිම කරා ගෙන යන්නා වූ නාවිකයා දක්ෂ ආකාරයෙන් යාත්‍රාව පදවන්නා සේ උපදේශකවරයා ද සේවාලාභියා කෙරෙහි අනුග්‍රහය දැක්විය යුතු ය. මෙහි දී අනුග්‍රහය දැක්විය යුත්තේ කවර කරුණක් නිසාද යන්න පිළිබඳව ද සාකච්ඡා වේ. සේවාලාභියා තමන්ගේ ගැටලුවේ ස්වභාවය මත ගැටලුව පිළිගැනීමට මෙන් ම තේරුම් ගැනීමට අපොහොසත් වේ. එමෙන් ම තමන්ගේ ගැටලුව භාරගැනීමට ද ඔහු දක්වන්නේ අකමැත්තකි. ඔහු නිරන්තරයෙන් ගැටලුවෙන් පැනයාමට උත්සහ දරනු ලබයි.

මීට අමතරව ගැටලුකාරී අවස්ථාවක් තුළ සේවාලාභියෙකු තුළින් දැකගත හැකි ලක්ෂණ රාශියක් වේ. එබඳු අවස්ථා නවයක් මුල් බුදුසමයෙහි දක්වා ඇත.

01. ස්වකීය ගැටලුව තමන්ට ස්මරණය කළ නොහැකි බව දැක්වීම.
02. ගැටලුව සාකච්ඡා කරන අතරවාරයේ දී සේවාපේක්ෂකයා විසින් උපදේශකවරයාට චෝදනා කරමින් නැගී සිටීම.
03. ගැටලු ඇත්තේ තමන්ට නොව නුඹට යැයි ප්‍රකාශ කරමින් සේවාපේක්ෂකයා විසින් උපදේශකවරයාට ප්‍රතිචෝදනා ආරම්භ කිරීම.
04. පවත්වාගෙන යන උපදේශන සැසිය වෙනතකට යැවීමේ අදහසින් ප්‍රස්තුතයට අදාළ නොවන කරුණු වචන ප්‍රකාශ කිරීමට නැඹුරු වීම.
05. උපදේශකවරයා දුර්වල කිරීමේ අදහසින් කෝපය, ද්වේෂය, නොසතුට පළ කිරීම.
06. උපදේශකවරයාට එරෙහිව බාහු වික්ෂේපයන් සිදුකරමින් බැන වැදීම, අසංවර ගති ස්වභාව ප්‍රකට කිරීම.
07. ස්වකීය ගැටලුකාරී තත්ත්වය අමතක කොට නැගීමට යාමට උත්සහ කිරීම.
08. කිසිදු ගැටලුවක් නොමැති බව ප්‍රකාශ කොට උපදේශකවරයා මෙහෙයවීමට උත්සහ ගැනීම.
09. අද පටන් සියලු සබඳතා අතහැර අදාළ උපදේශකවරයාගේ මාර්ගෝපදේශ පිළිනොපදිනා බව දිවුරා ප්‍රකාශ කිරීම. (අංගුත්තර නිකාය v, 72).

මෙවැනි අවස්ථාවන් තුළ දී උපදේශකවරයා විසින් සේවාලාභියාගේ ගැටලුකාරී තත්ත්වය මනාව තේරුම් ගෙන කටයුතු කළ යුතු වේ. බෞද්ධ මනෝ උපදේශනය තුළ මෙවැනි අවස්ථාවන්

තුළ දී උපදේශකවරයා විසින් සතර බ්‍රහ්ම විහරණයෙන් අනුග්‍රහ දැක්විය යුතු බව පෙන්වා දෙයි. එනම්,

**මෙත්තා** - හදවතේ මෙමත්‍රී සහගත වූ සිතුවිලි කිබිය යුතු ය. එහි දී පෙරලා යමක් අපේක්ෂා නොකරයි. මෙමත්‍රිය, රාගය ද්වේෂය වැනි වූ සිතුවිලි වලින් තොර වූවකි. එසේම ඉවසිලි වන්ත බව එහි දී ක්‍රියාත්මක විය යුතු වේ.

**කරුණා** - මෙමත්‍රියෙහි ක්‍රියාකාරී අවස්ථාව කරුණාව ලෙස සළකනු ලබයි. සේවාලාභියාගේ ගැටලුව තුළ ඔහු පත්ව ඇති ගැටලුකාරී තත්ත්වය තමන්ට වූ ගැටලුවක් ලෙස සැලකීම මෙහි දී අපේක්ෂා කරනු ලබයි. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ දැක්වෙන සහකම්පනය මෙවැනි වූ අදහසක් දරන්නකි. මෙම අවස්ථාව තුළ වචනයෙන් හා ක්‍රියාවෙන් කරුණාව ප්‍රකාශවීම ඉතා වැදගත් වේ.

**මුදිතා** - අනුන්ගේ දියුණුව දැක සතුටුවීම මුදිතාව ලෙස බුදුසමය තුළ දැක්වේ. ඒ අනුව මෙහි දී සේවාලාභියාගේ ප්‍රගතිය දැක සතුටුවීමේ ගුණය උපදේශකවරයා සතුවිය යුතුය. ආදරය මෙහි ගැබ්ව ඇත. මුදිතාව ඇතිවීමට මෙමත්‍රිය තිබිය යුතු ය. එසේ නොවුවහොත් ඇතිවන්නේ ඊර්ෂ්‍යාවයි.

**උපේක්ෂා** - මැදිහත් බව උපේක්ෂාවෙන් අර්ථවත් වේ. තමාගේ උපකාරයෙන් සේවාලාභියා සුවපත් වූ පසු කිසිදු අපේක්ෂාවකින් තොරව කටයුතු කිරීම මෙහි දී අර්ථවත් කරනු ලබයි. මෙහිදී ද මෙමත්‍රිය ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය. (දීඝ නිකාය 111, 80).

මේ ආකාරයෙන් සතර බ්‍රහ්ම විහරණයෙන් යුක්තව සේවාලාභියා ගැටලුවෙන් අත්මිදෙන තුරු කටයුතු කිරීම බෞද්ධ මනෝ උපදේශනය තුළ අනුග්‍රහය ලෙස දක්වා ඇත.

**නිගමනය**

බෞද්ධ මනෝ උපදේශනය තුළ සේවාලාභියෙකුගේ ගැටලුවේ මූල අවස්ථාවේ පටන් අවවාද අනුශාසනා හා අනුග්‍රහය මඟින් සේවාලාභියාට උපකාර කිරීම තුළ සඵලවත් උපදේශන ක්‍රියාවලියක් සිදුකිරීමට හැකියාව ලැබෙන අතර එය නූතන උපදේශනයේ අභිසංවර්ධනයට ද මනාව දායක කොටගත හැක.

**ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ**

අං.නි., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, (2005), බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, නැදිමාල.

බු.නි., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, (2005), බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, නැදිමාල.

දී.නි., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, (2005), බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, නැඳිමාල.

ම.නි., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, (2005), බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, නැඳිමාල.

සං.නි., බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, (2005), බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, නැඳිමාල.

ක්වෙක්, ජෙනී. (2010). *බුදුන් වහන්සේගේ උපදේශන ශිල්ප ක්‍රමය හා භාවිතය*, හොරණ: ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන.

ගමගේ, එස්. අයි., (2003), *බුදුදහමින් ළමා මනස ගරු කිරීම*, ජීවන ප්‍රකාශන, පාදුක්ක.

ගල්මන්ගොඩ, එස්., (2006), *බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම සහ මනෝ විකිත්සාව*, සරස්වතී ප්‍රකාශන, දිවුලපිටිය.

වන්දනේකර, සරත්, (2008), *ප්‍රායෝගික බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව*, එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10.

ඥාණිස්සර හිමි, පී., (2006), *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ආකල්ප*, සී/ස ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ (පුද්.) සමාගම, කොළඹ 10.

නිශ්ශංක, එච්. එස්. එස්., (2001), *බෞද්ධ මනෝවිකිත්සාව*, ගුණසේන, කොළඹ .

පඤ්ඤාරතන හිමි, මහමිත්‍රව සහ ඉලංගකෝන්, සමන්ත, (2011), *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ලිපි*, මිරිස්වත්ත, මාගධී පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන ප්‍රකාශන ආයතනය.

පේමරතන හිමි, සුරක්කුලමේ, (2012), *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව*, දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම, කොළඹ.

පේමානන්ද හිමි, උණපාන. (2013), *මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශනය*, කොළඹ 10: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

ප්‍රියදර්ශන, වසන්ත., *මානසික ස්වස්ථතාව හා ධර්ම ප්‍රතිකාරය* ලිපිය.

හෙට්ටිආරච්චි, (2006), *ධර්මසේන, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශය*, කොළඹ, දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම (2006)

De Silva, P. (1980), *An Introduction to Buddhist psychology*, London,

