



මනෝ විද්‍යා උපදේශනයේ දී අවධානය යොමුකළ යුතු පුද්ගලයාගේ අවිඤාන මනස
පිළිබඳ බවහිර හා බෞද්ධ ඉදිරිපත් කිරීම්

Liyanage C.¹

¹Senior Psychological Counsellor, Sri Lanka

ABSTRACT

Psychological counseling is a psychological treatment method with a scientific basis for mind-based problems of the individual. Abnormalities in cognition and thoughts are represented by the behavior of the individual and they depend on the function of the individual's mental levels. Among the different mental levels, mental disorders are often associated with unconscious level mind. In experimental psychology, there have been various explanations regarding the unconscious mind. The influence of this unconscious mind has been noticed in the field of Western psychology after the 19th century and in the field of Buddhist psychology since about 2500 years ago. According to these presentations, unpleasant experiences or events often reside in the unconscious mind. These unpleasant experiences or events affect to the person's cognition, thoughts, and behaviors. The counselor should be able to analyze the current problem in the patient's mind with a scientific method and should be support them to understand their mental nature or inner self. For a judgment about the client's problem, the counselor should pay attention to several aspects. The behavioral pattern of the client, his socio-cultural background and mental nature are the main among them. There may be different hidden things in the client's mind that are not observed from the current or past incidents that the client tells about the problem or from other facts that the counselor gathers. Therefore, by focusing on these suppressed unpleasant things of the client and pulling them out, it will be possible to find the root of the problem and determine the appropriate therapeutic methods, thereby providing the patient with correct and successful treatment. Accordingly, this article has discussed the facts about the Western and Buddhist presentations of the unconscious mind, which directly affects the subject of mental disorders and mental illnesses, and the proposed treatment methods in short.

KEYWORDS: Mental Disorders, Unconscious Mind, Anushaya, Klesha

සංකෂේපය

මනෝවිද්‍යා උපදේශනය යනු පුද්ගලයාගේ සිතිවිලි සමඟ ක්‍රියාත්මක වන සිත මුල් කරගත් ගැටළු සඳහා විද්‍යාත්මක පදනමක් සහිත මානසික ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයකි. ප්‍රජානනයේ (cognition), සිතිවිලි වල (thoughts) ඇතිවන අසාමාන්‍යතා පුද්ගලයාගේ වර්තාව (behavior) මගින් නිරූපනය වන අතර මෙම අවස්ථා පුද්ගලයාගේ මානසික තලයන්හි ක්‍රියාකාරීත්වය මත රඳා පවතී. විවිධ මානසික තලයන් අතර මානසික අක්‍රමිකතාවයන් හා බොහෝවිට සම්බන්ධ වන්නේ පුද්ගල මනසෙහි අවිඥාන තලයයි. පර්යේෂණාත්මක මනෝවිද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රය තුළ අවිඥාන මනසෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ විවිධ මත ඉදිරිපත් වී ඇත. 19 වන ශතවර්ෂයෙන් පමණ පසුව බටහිර මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රය තුළත් වසර 2500 ට පමණ පෙර සිට බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රය තුළත් මෙම අවිඥාන මනසෙහි බලපෑම පිළිබඳ අවධානයට ලක් වී ඇත. මෙම ඉදිරිපත්කිරීම් වලට අනුව අවිඥාන මනස තුළ බොහෝවිට රැඳී පවතින්නේ අමිහිරි අත්දැකීම් හෝ සිද්ධීන්ය. මෙම අමිහිරි අත්දැකීම් හෝ සිද්ධීන් පුද්ගලයාගේ ප්‍රජානනයට, සිතිවිලිවලට හා වර්තාවන්ට බලපෑම් කරනු ලබයි. උපදේශකවරයාගේ කාර්යභාරය වන්නේ සේවාලාභියාගේ සිතෙහි පවතනි ගැටළුව විද්‍යානුකූල ක්‍රමවේදයකින් විග්‍රහ කොට තම මානසික ස්වභාවය හෙවත් ඇතුළාන්තය වටහා ගැනීමට ඉඩ සලසා දීමයි. එහිදී සේවාලාභියාගේ ගැටළුව පිළිබඳ විනිශ්චයකට එළැඹීමට උපදේශකවරයා අංශ කීපයක් වෙත අවධානය යොමු කළ යුතුය. සේවාලාභියාගේ වර්තා රටාව, ඔහුගේ සමාජ සංස්කෘතික පදනම හා මානසික ස්වභාවය ඒ අතුරින් ප්‍රධාන වේ. ගැටළුව සම්බන්ධයෙන් සේවාලාභියා පවසන වර්තමාන හෝ අතීත සිද්ධීන් වෙතින් හෝ උපදේශකවරයා රැස්කරගන්නා වෙනත් කරුණු වලින් නිරීක්ෂණය නොවන වෙනස් ස්වභාවයක් සේවාලාභියාගේ මනස තුළ යටපත්ව තිබෙන්නට පුළුවන. එබැවින් සේවාලාභියාගේ මෙම යටපත්ව ඇති අමිහිරි දෑ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් ඒවා එළියට ඇද ගැනීම මගින් ගැටලුවේ මූලය සොයා ගැනීමටත් සුදුසු විකිත්සක ක්‍රමවේදයන් තීරණය කිරීමටත් එමගින් රෝගියාට නිවැරදි හා සාර්ථක ප්‍රතිකාර ලබාදීමටත් හැකිවනු ඇත. ඒ අනුව මානසික අක්‍රමිකතා හා මානසික රෝග විෂයෙහි සෘජු බලපෑමක් එල්ල කරනු ලබන අවිඥාන මනස පිළිබඳව බටහිර හා බෞද්ධ ඉදිරිපත් කිරීම් පිළිබඳවත් ඒ සඳහා යෝජිත ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳව සරලවත් කරුණු සාකච්ඡා කිරීම මෙම ලිපිය මගින් සිදු කොට ඇත.

මූලා්‍ය පද: ඥානය, මානසික අක්‍රමිකතා, අනුසය, ක්ලේශ

හැඳින්වීම

සිතිවිලි යනු මතකයන්ය. මනස යනු කරන ලද ක්‍රියාවන්ගෙන් ඉතුරුව පවත්නා මතක ගබඩාවකි. අතීතයේ දී හා වර්තමානයේ දී සිතින්, වචනයෙන් හා කයින් කරන ලද සියලු ක්‍රියාවන්ගේ ශේෂය ඉතිරිව ඇත්තේ මනස තුළ මතක වශයෙනි. මනස යනු ඉඳුරන් හයෙන් එකකි. එසේම මනස සියලු ධර්මතාවන්ට මූලික වෙයි. සෑම ක්‍රියාවකටම වේතනාව මුල් වේ. මෙය සම්පජන හා අසම්පජන යන සිතිවිලි දෙවර්ගයටම පොදුය. බටහිර මනෝවිද්‍යාවෙහි විවිධ ගුරුකුලයන් මෙන්ම විවිධ මනෝ විද්‍යාඥයින් ද පුද්ගල මනසෙහි ස්වභාවය සහ යටපත්ව ඇති මතකයන් පිළිබඳව අවධානය යොමු කරමින් මනෝ විකිත්සක ක්‍රමවේදයන් ඉදිරිපත් කිරීමට උත්සාහ දරා ඇත. බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාව වසර 2500 ට පමණ පෙර සිට පුද්ගලයාගේ චිත්ත ස්වභාවය මෙන්ම මානසික රෝග සඳහා හේතු විය හැකි අසම්පජන මතකයන් පිළිබඳව මෙන්ම ඒ සඳහා වන ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳව ද කරුණු ඉදිරිපත් කර ඇත. මානසික රෝගයන් ඇතිවීමට බලපානු ලැබිය හැකි පුද්ගල අවිඥානයේ තැන්පත්ව ඇති මතකයන් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ දී හඳුන්වන්නේ “අනුසය ” ලෙසිනි. බටහිර මනෝවිද්‍යාවෙහි දී මෙන්ම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේදී ද පුද්ගල මනසෙහි විවිධ තලයන් පවතින බවත් එම තලයන්ට අදාලව විවිධ සිතිවිලි හා අත්දැකීම් පවතින බවත් ඒවා පුද්ගල මනස ගොඩ නැගීමේ දී හා ක්‍රියා කිරීමේ දී සමස්තයක් ලෙස බලපානු ලබන බවත් පැහැදිලි කරයි.

අවිඥානයෙහි බලපෑම පිළිබඳව ඉදිරිපත්ව ඇති බටහිර මතවාද

බටහිර මනෝ විද්‍යාවේ මුල් කාලීන දාර්ශනිකයෙක් වූ ඇරිස්ටෝටල්ගේ නිගමනය වූයේ ‘මනස’ යනු ශරීරයෙහිම කොටසක් බවයි. රෙනේ ඩෙකාර්ට් ගේ අදහස ඇරිස්ටෝටල්ට පටහැනි විය. එනම් මනස හා ශරීරය එකිනෙකින් ස්වාධීන වූ අංග දෙකක් බවයි. මනස පිළිබඳ අධ්‍යයනයන්ට අන්තරාවලෝකනය නැමැති ක්‍රමවේදය මනෝ විද්‍යාවට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ විල් හෙල්ම් වුන්ඩ් (1832 - 1920) ප්‍රමුඛ ව්‍යුහවාදීන්ය. ඔවුන් මනස ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදා දක්වයි.

- 1 හැඟීම් - sensation
- 2 ප්‍රතිබිම්බ - images
- 3 සංවේදන - feelings

පුද්ගලයාගේ එළිපිට ප්‍රදර්ශනය නොවන සිතිවිලි අවුස්සා බැලීමට හා මනස අවබෝධ කර ගැනීමට ඔවුන් අන්තරාවලෝකන ක්‍රමය හඳුන්වා දෙන ලදී. සැහවුණු මතකයට අදාළ යම් සිද්ධියක් හෝ වස්තුවක් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සැලැස්වීමෙන් මනස තුළ සැහවුණු මතකයන් ආවර්ජනය කර ගැනීමට පහසු වන බව ව්‍යුහවාදීන් පරීක්ෂණ මගින් පෙන්වා දෙන ලදී. මෙසේ යම් සිදුවීමකට හෝ යම් දෙයකට අදාළ වන වස්තුවක් දැකීම, ඇසීම, දැනීම ආදී සංවේදන ඉන්ද්‍රියන් ගෙන් ලැබෙන වර්තමාන සංජානනය අතීත මතකයන් ආවර්ජනයට රුකුලක් වනු ඇත. කාර්යය බද්ධවාදීන්ගේ මතය වූයේ මනසේ ව්‍යුහය අධ්‍යයනය කිරීම

වෙනුවට මිනිසා තම පරිසරය හා ගැටීමේ දී ඔහුගේ මනස ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සෙවීම වඩාත් සුදුසු බවයි. ඇමරිකානු ජාතික William James (1842-1910) හා John Dewey (1859-1952) මෙම වාදයේ පුරෝගාමීන් වූ අතර, James Makens Cattle (1860-1944) Stanley Hall (1846-1924) යන දාර්ශනිකයින් ද කාර්යබද්ධවාදය වර්ධනය කිරීමට පුරෝගාමී වූහ. Charles Darwin (1809-1882) ගේ පරිණාමවාදය ගුරු කොටගත් මොවුන්, පුද්ගලයාගේ ශාරීරික ක්‍රියා ක්‍රියාකාරකම් පාරිසරික සාධක අනුව වෙනස් වන බවත් ඊට අදාලව මනසික ප්‍රතිචාර ඇතිවන බවත් ප්‍රකාශ කළහ. මෙහිදී මනසෙහි සැඟවී තැන්පත්ව ඇති දෑ හා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ අවධානය යොමු කර ඇත.

ගෙස්ටෝල්ටවාදී මනෝ විද්‍යා ගුරුකුලයෙහි Max Wertheimer (1880-1943) Kurt Koffka (1886-1941&) Kurt Levin (1880-1947) ට අනුව මනසෙහි මූලික පදනම වන්නේ සංජානනයයි. යමක සමස්තය මනසින් හඳුනා ගැනීම සංජානනයයි. මිනිස් සිතෙහි යමක් නිවැරදිව තැන්පත් වන්නේ එය සංජානනය කරන ආකාරය මතය. නිවැරදි සංජානනයක් නොවන විට තොරතුර නිවැරදි ආකාරයට තැන්පත් නොවේ. ඒ අනුව, වැරදි ලෙස මනසෙහි තැන්පත් වූ දේ හේතුවෙන් පුද්ගල මනසෙහි අස්වාභාවික තත්වයන් ඇතිවිය හැකිය. බොහෝ විට ගැටළුවක් ඇති වූ විටක විසඳුම් සෙවීමට උත්සාහ දරන්නේ පිටතට පෙනෙන්නට ඇති කොටස නැතහොත් තමන්ට විසඳීමට අත්‍යවශ්‍යම කොටස පමණක් සලකා බලමිනි. ගෙස්ටෝල්ටවාදීන්ට අනුව ගැටළුවක් විසඳීමේ දී මතුපිට කොටස පමණක් නොව මනස තුළ පෙනෙන්නට නොමැති සමස්තය ද සලකා බැලිය යුතුය.

මනස පිළිබඳව පැහැදිලි විග්‍රහයක් මනෝවිශ්ලේෂණවාදය මගින් ඉදිරිපත් කර ඇති අතර, යටි සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයන් මිනිසාගේ වර්ගාව කෙරෙහි මෙන්ම මිනිසාගේ වර්ගාවන් යටි සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය කෙරෙහි බලපෑම් කර ඇති කරන බව මනෝවිශ්ලේෂණවාදය මගින් පැහැදිලි කරයි. යටි සිතෙහි බලවේග පිළිබඳව විද්‍යාත්මක හැදෑරීම් හි පුරෝගාමියා ලෙස සැලකෙනුයේ ප්‍රසිද්ධ ස්ත්‍රීඥ වෛද්‍යවරයෙකු වූ සිග්මන්ට් ප්‍රොයිඩ් (Sigmund Freud 1856-1939). මනෝ විශ්ලේෂණවාදයට අනුව මනස ප්‍රධාන කොටස් තුනකින් යුක්ත වේ. එනම්,

- විඥානය - conscious mind
- උප විඥානය - subconscious mind
- අවිඥානය - unconscious mind ලෙසිනි.

මෙම කොටස් තුන එක් වී මනස සෑදී ඇති ආකාරය පැහැදිලි කිරීම සඳහා මිනිස් මනස සාගරයෙහි පාවෙන විශාල අයිස් කන්දකට සමාන කර ඇත. මෙවැනි අයිස් කන්දක මුහුදු මට්ටමට ඉහළින් ප්‍රදර්ශනය වන්නේ හතරින් එකක් පමණ වූ සුළු කොටසකි. එසේ පිටතට ප්‍රදර්ශනය වන කොටස විඥානය ලෙස නම්කර ඇත. කථනය, තර්කනය, හා ප්‍රචාරණය වැනි ස්වේච්ඡාවෙන්ම සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාවන් හා සම්බන්ධ වන්නේ මෙම විඥානයයි. අයිස් කන්දේ හතරින් තුනක් පමණ විශාල කොටසක් මුහුදු මට්ටමට පහතින් පිහිටා ඇත. මුහුදු මට්ටමට පහතින් පිහිටි අයිස් කන්දෙහි විශාල කොටසක් පිහිටා ඇති සේම මිනිස් මනසෙහි ද විශාල කොටසක් මිනිසාගේ අවබෝධයෙන් දුරස් ව පිහිටා ඇත. මනසෙහි එවැනි කොටසක්

ඇති බව මිනිසා නොදනී. මිනිස් පාලනයෙන් තොර එම කොටස මනෝවිශ්ලේෂණවාදයට අනුව අවිඥානය ලෙස නම් කර ඇත. ප්‍රොයිඩ්ට අනුව මනසෙහි අවිඥානය කොටස ප්‍රාථමික හා මනසෙහි ප්‍රබලම අංශය ලෙස සැලකේ. සෑම ජීවී වර්ගයක් සඳහාම අවශ්‍යවන ශක්තිය ගැබ්ව පවතින්නේ අවිඥානයෙනි. විඥානයෙහි ඇති දෑ සෑමවිටම ගුප්තව හා සැඟවුණු අයුරින් ම නොසිටින බව ප්‍රකාශ ආයාසයකින් සිහිපත් කළ හැකි කොටසක් ද අවිඥානයේ තැන්පත්ව ඇති බව පෙන්වා දෙන ලදී. එය උප විඥානය ලෙස ඔහු නම් කර ඇත. මුහුදු රළ සෙලවෙන විට අයිස් කන්දෙහි නොපෙනෙන කොටසෙන් යම් කොටසක් වරින්වර පෙනෙන්නට පටන් ගන්නා සේ විඥානයෙහි සැඟව ඇති ඇතැම් කරුණු විවිධ උපක්‍රම මගින් සිහියට නඟා ගත හැකිය. ඒ අයුරින් ම සිහියට නඟාගත නොහැකි ව සදාකාලික ව මනසෙහි තැන්පත් වූණු මතකයන් අවිඥානයෙහි තව තවදුරටත් තැන්පත් වී පවතී. එම අවිඥානය මගින් පුද්ගලයා මෙහෙය වන බව මනෝ විශ්ලේෂණ වාදයේ මූලික භරයයි. ඒ අනුව පුද්ගල මනසෙහි සැඟවී තැන්පත්ව ඇති දෑ පුද්ගල පෞරුෂය කෙරෙහි බලපෑම් කරන බව මනෝ විශ්ලේෂණවාදය මගින් පෙන්වා දෙයි. පුද්ගල පෞරුෂය Id (දළ සිත) Ego (පහන් සිත) Super ego (සුපහන් සිත) ලෙස බෙදා දක්වා ඇති අතර, මනසේ අවශ්‍යතාවයන් ඉටු කර ගැනීමට යාමේ දී දළ සිත සුපහන් සිත සමග නිරන්තරයෙන් ගැටුමක් ඇති කර ගනී. මෙම ගැටුමෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පුද්ගලයා අකමැති අමීනිරි දෑ අවිඥානයට අවරෝධනය කරයි. මෙසේ පුද්ගලයා තමන් අකමැති දේ අවිඥානයට අවරෝධනය කර සැනසීමට පත් වීමට වෑයම් කළ ද එසේ අවිඥානගත වන අප්‍රසන්න හා අස්වාභාවික අක්දැකීම් යළි ඉස්මතු වී පුද්ගලයාට නියුරෝමිය ආබාධ ඇති වීම කෙරේ බලපානු ලැබේ.

සිතමින්(thinking) තර්ක කරමින් (reasoning) තීරණ ගනිමින් Decision making) ප්‍රශ්න විසඳමින් (problem solving) පුද්ගලයා එදිනෙදා ජීවිතයේ දී නිවැරදි දේ හා සුදුසු දේ තෝරා ගනී. සාමාන්‍ය පියවි සිහියේ දී මතකයට නොපැමිණෙන තොරතුරු, අදහස් හා සිතිවිලි අවශ්‍ය වූ විට සුළු උත්සාහයකින් මතකයට ගෙන ඒමට හැකියාව ඇත. උපදේශන සැසියක දී කිසිදු ආයාසයකින් තොරව සේවාලාභියා පවසන්නේ ඔහුගේ විඥානයෙහි ඇති තොරතුරුය. එම තොරතුරු ගැටළුව සම්බන්ධ දළ අදහසක් ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ. මදක් කල්පනා කරමින් සිට යළිත් කලා කරමින් පවසන දෑ හෝ උපදේශකවරයාගේ දිරිමත් කිරීමෙන් අනතුරුව පවසන දෑ ඔහුගේ උපවිඥානයෙහි රැඳී ඇති තොරතුරුය. මෙම අවස්ථා දෙකට අනුරූපව සේවාලාභියාගෙන් ලැබෙන තොරතුරු ඇතැම්විට ගැටළුවට විසඳුම් යෝජනා ගෙන ඒමට හා සාර්ථක මනෝ විකිත්සක ක්‍රමවේදයක් අනුගමනය කිරීමට ප්‍රමාණවත් විය හැකිය. එහෙත් ඇතැම් සේවාලාභීන් හා ඇතැම් ගැටළු සම්බන්ධයෙන් මෙම අවස්ථා දෙකෙන් ලැබෙන තොරතුරු ප්‍රමාණවත් නොවිය හැකිය. එවැනි අවස්ථාවක දී උපදේශකවරයාගේ අවධානය යොමුවිය යුත්තේ සේවාලාභියාගේ අවිඥානය කෙරෙහිය.

ප්‍රොයිඩ් සංකල්පයට අනුව මනසෙහි ගැඹුරින්ම පිහිටන්නේ ඇවිඥානයික මනසයි. (unconscious mind) යටි සිත ලෙස හඳුන්වන්නේ ද මෙයයි. සාමාන්‍ය මතකයේ නොපවතින සිතිවිලි(thoughts) ආකල්පය (attitudes) ආවේගයන්(impulse) අපේක්ෂාවන්(wishes) අභිප්‍රේරණයන් (mortivations) දුක්බර මතකයන් (emotionally painful memories) පවත්න්නේ මෙම අවිඥානික මනස තුළය. කවර ආකාරයකින් උත්සාහ කල ද කෙසේවත් මතකයට නඟා ගත නොහැකිය. කුඩා කල අත්දැකීම් බොහෝ විට මෙම අවිඥානික මනසෙහි

තැන්පත්ව ඇත. මෙහි පවතනී දෑ මතකයට නඟා ගත නොහැකි වුවත් එහි බලපෑම විවිධ සිතිවිලි, චිත්තවේග, ඔස්සේ මතුව එමින් පුද්ගල වර්ගයාව කෙරෙහි බලපානු ලබයි. එහෙත් එය පුද්ගලයාට මතුපිටින් හඳුනා ගැනීමට අසීරුය. සවිඥානිකව පුද්ගලයා සිතන දෑ ආවේගයන්, අපේක්ෂාවන්, චිත්ත වේගයන්, ලෙස පුද්ගලයා නොදැනුවත්ව ම අවිඥානයට ගමන් කර අවිඥානය තුළ අවරෝධනය වේ. ඒවා අක්‍රියව හෙවත් අනුසයික අවස්ථාවේ(latent state) පවතී. මෙසේ පුද්ගලයා සිතන පතන දෑ සවිඥානයෙන් ඉවත් වී යටිසිත තුළට ඇතුල් වීමේ ක්‍රියාවලිය අවරෝධනය (Repression) ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. ප්‍රොයිඩ්ට අනුව මෙසේ අවරෝධනය වූ ආවේගයන්, අපේක්ෂාවන්, චිත්තවේගාත්මක, වේදනාකාරී මතකයන් පිළිබඳව පුද්ගලයා දැනුවත් නොවූව ද එම මතකයන් පුද්ගලයාගේ සිතිවිලිවලට හැඟීම්වලට හා ක්‍රියාවන්ට වලට දිගින් දිගටම බලපෑම් කරනු ලබයි. එසේම පුද්ගලයාගේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සවිඥානයික මනස ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වුවත් ඒ සඳහා පුද්ගලයා මෙහෙවනු ලබන්නේ අවිඥානයේ පවතනී අවරෝධිත ආශාවන්, ආවේගයන් හා අපේක්ෂාවන්ය. පුද්ගල මනසික ආබාධයන්ට (mental disorders) මෙම අනුසයික අවස්ථාවේ පවතින අවරෝධිත දෑ බලපානු ලබන බව ප්‍රොයිඩ්ගේ මතයයි. ප්‍රොයිඩ් සංකල්පයට අනුව මුහුදේ පාවෙන අයිස් කන්දෙන් (Ice berg) 20% ක් පමණ ප්‍රමාණයක් සවිඥානික මනසට හා පූර්ව විඥානික මනසට හෙවත් උප විඥානයට අයත් වේ. මතුපිටට නොපෙනෙන මුහුද යට ගිලී ඇති කොටස 80% පමණ විශාල වේ. මේ අනුව පුද්ගලයාගේ යටි සිතෙහි තැන්පත්ව ඇති දෑ පුද්ගලයා විසින් හඳුනාගෙන හා පෙනෙන්නට ඇති ප්‍රමාණයට වඩා බෙහෙවින් විශාලය. එය පුද්ගල පෞරුෂය කෙරෙහි සෘජුවම බලපානු ලබන බැවින් උපදේශකවරයා සේවාවලාභියාගේ අවිඥානගත මනසෙහි නිදන්ගතව ඇති මතකයන් කෙරෙහි විශාල අවධානයක් යොමු කල යුතුය. අවිඥානගත මනසෙහි තැන්පත්ව ඇති දෑ බාහිරට ඇද ගැනීම සඳහා

1. ස්වාපන ප්‍රතිකාරය /මෝහනය (Hypno Therapy)
2. නිදහස් සංසටනය (Free Association)
3. විරෝධතා විශ්ලේෂණය (Resistance Analysis)
4. සිහින විශ්ලේෂණය (Dream Analysis)
5. මනෝ රංගනය (Psycho drama) ආදී ක්‍රම ප්‍රොයිඩ් යෝජනා කරයි.

ස්විස් ජාතික මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු වූ කාල් ජුංග් තම මතය විශ්ලේෂණාත්මක මනෝ විද්‍යාව (Analytical Psychology) ලෙස හඳුන්වන ලදී. කාල් ජුංග් පුද්ගලයාගේ පෞරුෂයේ හැඩ ගැසීම කෙරෙහි අවිඥාන මනසේ ඇති බලපෑම අවධාරණය කරන ලදී. එනම් ඔහුට අනුවද පුද්ගලයාගේ අවිඥානයෙහි පවත්නා මතකයන් පුද්ගල වර්ගයාවන් කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරනු ලබයි. ජුංග්ට අනුව අවිඥානයෙහි තල දෙකකි. එහි පළමුවැන්න පුද්ගල අවිඥානය (Personal unconscious) ලෙස හඳුන්වන අතර එය ප්‍රොයිඩ්ගේ අවිඥාන මතයට සමානවේ. මෙම පුද්ගල අවිඥානයෙහි ගැබ්ව ඇත්තේ සවිඥාන සිතට සිහිපත් නොවන පුද්ගලයා විසින් අවරෝධනය කරන ලද අමතකවීම් හෝ යටපත් කිරීම් මගින් යටි සිතෙහි තැන්පත්ව ඇති දෙයයි. කාල් ජුංග් හඳුන්වන අනෙක් තලය නම් පුද්ගල අවිඥානයට වඩා ගැඹුරින් පිහිටි සමූහ අවිඥානයයි (collective unconscious). මෙම අවිඥානය ගොඩනැඟී ඇත්තේ පරපුරෙන් පරපුරට මුතුන් මිත්තන් වෙතින් දායාද වශයෙන් ලැබුණු හා සැහවුණු හෙවත් ගුප්ත ඥානයක් මගිනි. මෙම විඥානය පුරාකෘති (archetypes) ලෙස කාල් ජුංග් හඳුන්වා ඇති අතර ඒවා

පුද්ගලයාගේ ජීවිතය තුළ ලද අත්දැකීම් නොවේ. පුරාකෘත යනු චිත්තවේග වශයෙන් පුද්ගලයාට බලපෑම් කළ හැකි සිතිවිලි හා පුනරුපනයන්ය. මේවා පුද්ගලයාට නිතර නිතර සිහිනෙන් පෙනෙන අතර එම සංකේත හා සිහිනයන් අතර සබඳතාවක් ඇත. ඒ මඟින් පුද්ගලයාගේ සිහිනවල අර්ථය වටහා ගතහැකි වන අතර මානසික රෝගයන්ට ගොදුරු වුවන්ගේ ගැටලු නිරාකරණයට හා ප්‍රතිකාර කිරීමට මෙම සිහිනවල අර්ථකථන යොදාගත හැකි බව පුංග්ගේ අදහස විය. ආගමික හා අධ්‍යාත්මික අර්ථයෙන් ගත් කල මිනිස් මනස කෙරෙහි මියගිය ඥාතීන්ගේ බලපෑම අවිඥානිකව බලපානු ලබන බව පුංග්ගේ මතයයි.

ඇල්ෆඩ් ඇඩ්ලර් පුද්ගල චර්යාවන් කෙරෙහි බලපානු ලබන්නේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය(superiority)යන සංකල්පය බව ඉදිරිපත් කරන ලදී. පුද්ගලයාට බිය වර්ධනය වීම හා අභියෝගවලට මුහුණදීම සඳහා ඇති ප්‍රේරණය වන්නේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට ළඟා වීමට දරන උත්සාහයයි. ඇඩ්ලර් භානිපුරණය යන වචනයක් ඉදිරිපත් කළ අතර එය ක්‍රම හැකියාවන් වර්ධනය කර ගනිමින් භීතමානය ජය ගැනීමට දරන උත්සාහයක් බවත් එය සාමාන්‍ය චර්යාවක් බවත් පැහැදිලි කළ අතර මෙම භීතමාන තත්ත්වය වර්ධනය වී භීතමාන සංකීර්ණයක් ඇති වුවහොත් එම චර්යාව අසාමාන්‍ය චර්යාවක් බව ඇඩ්ලර් පැහැදිලි කරන ලදී. දරුවන් හදා වඩා ගැනීමේ දී දෙමාපියන් විසින් දක්වනු ලබන අනවශ්‍ය සැලකිල්ල හා අවශ්‍ය සැලකිල්ල නොමැතිවීම යන කරුණු දෙකම දරුවා තුළ භීතමානය ඇති විය හැකි හේතූන්ය. මෙසේ මුල් ළමා වියේ දී දරුවා තුළ ඇති වන මෙම භීතමානී තත්ත්වය පසුකාලීන පෞරුෂය කෙරෙහි හා චර්යා විපර්යාසයන් කෙරෙහි බලපානු ලබන බව ඇඩ්ලර්ගේ අදහසයි.

සමාජ ඉගෙනුම් න්‍යාය යටතේ කාල් රොජර්ස් ඉදිරිපත් කළ පුද්ගල කේන්ද්‍රීය න්‍යාය ප්‍රොයිඩ්ගෙන් පසුව අවිඥාන මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව ඉදිරිපත් වූ වැදගත් න්‍යායක් ලෙස දැක්විය හැකිය. කාල් රොජර්ස් පුද්ගල ස්වභාවය නිරීක්ෂණය කරන ලද්දේ පද්ධතියක් ලෙසිනි. එය ස්වසංකල්පය (self concept)ලෙස හඳුන්වා ඇත. ස්ව සංකල්පය යනු පුද්ගලයාට තමා පිළිබඳව ඇති අවබෝධයයි. එය ගොඩ නැගෙන්නේ ස්ව සංජානනයන්ගේ එකතුවෙනි. පුද්ගලයාට ස්ව සංකල්පය පිළිබඳ යථාර්ථය අවබෝධ නොවීමට හේතුව පුද්ගලයාගේ විඥානයෙන් බැහැරව පවතින්නා වූ පුද්ගලයාට තේරුම් ගැනීමට අපහසු සියුම් සිතිවිලි පහල අවිඥානය තුළ තිබීමයි. මෙම සියුම් සිතිවිලි ඇති බව ඇතැම් විට පුද්ගලයා නොදනී. ස්වසංකල්පය ගොඩනැගීමට ඉවහල් වන්නේ විඥානයයි. පුද්ගලයාගේ සංවේදනය, බුද්ධිය, ස්මෘතිය යන අංශ කෙරෙහි ස්ව සංකල්පය බලපානු ලබයි. පහළ අවිඥාන කොටසෙහි පවතින වෛරය, රාගය, තෘෂ්ණාව ආදී චිත්තවේගයන් පුද්ගලයා විසින් හඳුනා නොගන්නා අතර ඇතැම් විට ආයාසයෙන් යටපත් කොට ගෙන සිටී. ඇතැම්විට ඒවා පුද්ගලයා නොදැනුවත්ව ම මතුපිටට පැමිණේ. කාල් රොජර්ස් පෙන්වා දෙන ආකාරයට මනස තුළ තැන්පත්ව ඇති ළමාවියේ අත්දැකීම් පසුකාලීනව පුද්ගල චර්යාව තීරණය කිරීමට බලපානු ලබයි. අන් අයගේ පිලිගැනීම, ආදරය, සෙනෙහස, ලෙන්ගතුකම ආදිය ලදරු කාලයේ දී හා ළමා කාලයේ දී දරුවා බලාපොරොත්තුවන අතර, ඒවා නොලැබීමට හෝ අනවශ්‍ය නීති රීති වලට යටත්ව ජීවත්වීමට සිදුවන්නේ නම් ස්ව සංකල්පය දුර්වලවේ. මෙසේ ස්ව සංකල්පය හා යථාර්ථය අතර ඇති වන හීදැස පුද්ගලයා තුළ කාන්සාමය (Anxiety)තත්වයක් ඇති කරයි.

බටහිර මනෝ විද්‍යාඥයින්ගේ මෙම විග්‍රහයන්ගෙන් පැහැදිලි වන්නේ පුද්ගල චිත්ත සන්තානය තුළ පිහිටි කොටසක් හෝ තත්වයක් අවිඥානගතව පවතින බවත් එම තත්වයන් මානසික ගැටළු නිර්මාණයට හේතුවන බවත්ය. එමනිසා මනෝවිද්‍යා විශ්ලේෂණයේ දී හා උපදේශනයේ දී පුද්ගල මනසෙහි ඇති මෙම පෙනෙන නොපෙනෙන සියලු කොටස් හා එහි අන්තර්ගතයන් පිළිබඳව අවධානය යොමු කලයුතු බව පැහැදිලිව පෙනෙන කරුණකි.

අවිඥානයෙහි බලපෑම පිළිබඳ බෞද්ධ මතය

පුද්ගල මනසෙහි ස්වභාවය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව ඉදිරිපත් කර ඇති මනෝවිග්‍රහය මනෝවිද්‍යා උපදේශනයේ දී හා මනෝචිකිත්සාවේ වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වේ. බෞද්ධ මනෝචිකිත්සාවේ අරමුණු අතර දැක්වෙන මානසික විරේචනය, රෝගියාගේ අසම්පජානයෙහි ඇති (unconscious) ඇති කරුණු ඉස්මතු කර ගැනීම, රෝගයේ හේතු කාරකයන් හෙවත් රෝගයට හේතු වූ කෙළෙස් දැකීම හා හඳුනා ගැනීම බෞද්ධ මනෝවිශ්ලේෂණයේ ප්‍රධාන අරමුණු වන්නේය.

මානසික රෝගයන් ඇතිවීමට බලපානු ලැබිය හැකි පුද්ගල අවිඥානයේ තැන්පත්ව ඇති මතකයන් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ දී හඳුන්වන්නේ “අනුසය ” ලෙසිනි. “තඤ්ඤා සන්තානං අනුසෙත්ති අනුපවතෙන නතීති අනුසය” (මහානිද්ද්සට්ඨ කථාව) එනම් සත්ව සන්තානයේ අන්තොහාර පවතින වෛතසිකමය තත්වයක් ලෙස අනුසය හඳුන්වා ඇත. අනුසය යනු යටපත්ව ඇති කෙළෙස්ය. නැතහොත් නිදිගත් කෙළෙස්ය. නිෂ්ක්‍රීයව පැවතියද අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අදාල උත්තේජන හමුවේ මතුපිටට පැමිණේ. අනුසය ධර්ම පුද්ගල සන්තානයේ නිදන්ගතව පවතින හෙයින් එක්වරම පුද්ගලයා තුළින් හඳුනා ගත නොහැක. මෙම අනුසය ධර්ම පුද්ගලයාට අහිතකර වන අතර එමගින් පුද්ගලයා විවිධ කායික, මානසික වේදනාවන්ට හා දුක්ඛ දෝමනස්තයන්ට පත් කෙරේ. පුද්ගලයාට මෙම සියුම් අනුසය තේරුම් ගැනීම අපහසු නමුත් එමගින් ඇතිවන චිත්තවේග හා වර්ශාවන් අසාමාන්‍ය වර්ශා ලෙස පුද්ගලයා තුළින් පිළිඹිබු විය හැකිය. නිදිගත් ස්වරූපයෙන් චිත්ත අභ්‍යන්තරයේ නිලීනව පවතින අකුසල සහගත මානසික ධර්මතාවන් පංචේන්ද්‍රියන්ගෙන් ලබන උත්තේජන හමුවේ ඉන්ද්‍රිය ඤාණ ක්‍රියාවලියේ කවර හෝ සුදුසු අවස්ථාවක දී නැඟී එනු ලබයි. සාමාන්‍ය මනසට නොදැනෙන නොතේරෙන සේ චිත්ත අභ්‍යන්තරයේ සැඟව ඇති මෙම අකුසලයන් නිලීන ලක්ෂණයන් සේ පරම්පරා ගණනාවකට පසුව වුව ද මතු විය හැකිබව නූතන වෛද්‍ය විද්‍යා මතයයි.

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ දැක්වෙන ආකාරයට සියලුම පෘථග්ජනයිත් උම්මත්තකයෝය. මෙම උම්මත්තක ස්වභාවයට හේතුව ලෙස දක්වා ඇත්තේ පුද්ගලයා තුළ පවතින කෙළෙස්ය. බුදු දහම තුළ දැක්වෙන පරිදි සියලු අකුසලයන්ගේ හෙවත් කෙළෙස් වල මූලය වන්නේ ලෝභ, ද්වේශ හා මෝහයි. ජීවත්වීමේදී ඇතැම් දේ ලබා ගැනීමට පුද්ගලයා තුළ පවත්නා මෙහෙයවීම නැතහොත් ඒ සඳහා චිත්තවේග ඇතිවීම හා ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම ලෝභය නම් වේ. අකමැති දේ ඉවත් කිරීමට ඔහු තුළ ඇති ප්‍රචණතාවය ද්වේශය ලෙසද, මෙසේ නිරතුරුව උත්සාහ කල ද කැමති සියල්ල ලබා ගත නොහැකිවීම හා අකමැති සියල්ල ඉවත්කිරීමට ඇති නොහැකියාව මත මනස තුළ පවතින නොසන්සුන් භාවය හා එම තත්වය අවබෝධ කර

ගැනීමට නොහැකිවීම මෝහය නම් වේ. කෙලෙස් පුද්ගලයා තුළ ආකාර 3කින් ක්‍රියාත්මක වේ. එනම්,

විනික්කම, පරිශ්‍රවිධාන හා අනුසය වශයෙනි. මෙහිදී කායිකව හෝ වාචිකව කෙලෙස් ප්‍රකාශයට පත් වීම විනික්කම අවස්ථාවයි. මෙසේ කෙලෙස් ක්‍රියාවක් ලෙස පිටවීම සවිඥානය හා බැඳී පවතී. ප්‍රොයිඩ්‍යානු ඉදිරිපත් කිරීම් වලට අනුව පුද්ගල විඥානය මෙමගින් නිරූපනය වේ. පරිශ්‍රවිධාන අවස්ථාවේදී ක්‍රියාවෙන් හෝ වාචිකව පිටවීමට නොදී අකුසලයන් යටපත් කරගෙන සිටී. නැතහොත් එසේ පවතින අකුසලයන් ආයාසයකින් පිටකළ හැකිය. මෙම පරිශ්‍රවිධාන අවස්ථාව ප්‍රොයිඩ්‍යානු උපවිඥානයට සමාන වේ. අකුසල් පවතින අනෙක් අවස්ථාව නම් අනුසයයි. එනම් මෙම අවස්ථාවේදී කෙලෙස් වචනයට හෝ ක්‍රියාවට නොනගින අතර පුද්ගලයා නොදැනුවත්වම එම අකුසල මූලයන් අවිඥානයේ තැන්පත්ව පවතී. මෙය ප්‍රොයිඩ්‍යානු අවිඥාන සංකල්පයට සමානකමක් දක්වයි. පුද්ගලයා තුළ පවතින රාග, ද්වේශ, මෝහයන්ගේ ස්වභාවය මත අනුසය ප්‍රභේද හතක් යටතට ගැනේ. එය සජන අනුසය ලෙස මූලාශ්‍ර වල සඳහන් වේ. එනම් අවිඥානයේ තැන්පත්ව ඇති සියල්ල කොටස් හතක් යටතේ වර්ග කළ හැකිය.

1. කාමානුසය - කාම වස්තු කෙරෙහි ඇතිවන ඇල්ම
2. පටිඝානුසය - කිපෙන ස්වභාවය
3. මානානුසය - මානය
4. දිට්ඨානුසය - තමාගේ අනුදැනුම පරිදි යම් මතයකම එල්ල සිටීම
5. විචිකිච්චානුසය - ලොව පවතින යථා ස්වභාවය පිළිබඳව ඇතිවන සැකය
6. භවරාගානුසය - භවයට ඇති ඇල්ම
7. අවිජ්ජානුසය - ලෝක පැවැත්මෙහි ධර්මතාවය පිළිබඳව නොදැනීම

රූප, ශබ්ද, රස, ගන්ධ, පොට්ඨබ්බ යන ආරම්මන කෙරෙහි ඇතිවන ඇල්ම පොදුවේ කාමරාගය වන අතර එය හුදු ලිංගික ආශාවක් නොවේ. මෙසේ මෙම ආරම්මනයන් කෙරෙහි ඇති ඇල්ම පුද්ගල සන්තානය තුළ සැඟව ඇති විට එය කාමරාගානුසය නම් වේ. උපදේශනයේ දී මේනියා (Mania) ලෙස හඳුනා ගන්නා රෝගී තත්වයට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ මෙම කාමරාගානුසයයි.

ව්‍යාපාද, ක්‍රෝධය, තරඟව වැනි දෑ ඇතිවීමට හේතුව පටිසයයි. එනම් කැමති දෑ නොලැබීම හෝ අකමැති දෑ ලැබීම හේතුවෙන් පටිසය ඇති වේ. මේ අනුව කාමරාග හා පටිස යන අකුසල ධර්ම තණ්හාව නිසා ඇතිවේ. අවිඥානය තුළ ඇති පටිසය පටිසානුසය වන අතර සිය දිවි නසා ගන්නා හෝ එසේ කිරීමට තැත් කරන පුද්ගලයන්ගේ අවිඥානය තුළ පටිසානුසය තිබිය හැකිය. කාංසාවට (Anxiety Disorder) ලක් වූ රෝගීන් තුළ මෙම පටිසානුසය හඳුනා ගත හැකිය.

තමා අන් අය හා සංසන්දනය කොට මැනීම මානය නම් වන අතර තමා අනුන්ට වඩා උසස් යැයි සිතීම සෙයිය මානද තමා උසස් අය හා සමාන යැයි සිතීම සදිස මාන ද, තමා අන් අයට වඩා පහත් ලෙස සිතීම හීන මාන ද වේ. මිල මුදල්, කුල ගෝත්‍ර, ආදී උස පහත්කම් හේතුවෙන්

සෙයිය මාන තත්වයන් හීන මාන තත්වයන් ඇති වේ. මෙම කවර ආකාරයක හෝ මානස අවිඥානය තුළ සැඟව තිබීම මානානුසය නම් වේ. පෞරුෂ අක්‍රමතා (Personality Disorders) ලෙස හඳුනාගන්නා සේවාලභියා බෙහෝ විට මානානුසය ඇත්තකු විය හැකිය.

තමාගේ අනුදැනුම පරිදි යම් මතයකම එල්ල සිටීම දිට්ඨි රාගය නම් වේ. අංගුත්තර නිකායේ කච්චාන සූත්‍රයේදී දිට්ඨි රාගයේ විපාක පිළිබඳව දක්වා ඇත. අන් මතයන්ට ගරු නොකිරීම, අන් මත නොඉවසීම වැනි හේතු මත පුද්ගලයා විවිධ ගැටුම්වලට දිට්ඨි රාගය හේතුවෙන් යොමුවේ. බොහෝ විට මෙය මානස සමග සම්පව ගමන් කරයි. උපදේශනයේ දී Adjustment Disorder ලෙස හඳුනා ගන්නා සේවාලාභීන්ගේ රෝග මූලය බොහෝ විට දිට්ඨි රාගානුසය විය හැකිය.

ලොව පවතින යථා ස්වභාවය පිළිබඳව ඇතිවන සැකය විවිකිච්ඡාවයි. සමාජීය සත්වයකු ලෙස ජීවත් වීමේදී මෙම විවිකිච්ඡාව පුද්ගල ජීවිතයට විශාල තර්ජනයක් වේ. එය වඩාත්ම බරපතල වන්නේ එය අනුසයික වශයෙන් පැවතීම හේතුවෙනි. මන්ද පුද්ගලයා විවිකිච්ඡාවෙන් යුතු වන්නේ කුමක් අරභයාද ඒ කුමන ප්‍රමානයකින්දැයි වටහා ගත නොහැකි වීමෙනි. දරුණු ගතයේ මානසික රෝගයක් වන හින්තලන්මාදය (Schizophrenia) රෝගය හා ශ්‍රස්ථිය (Obsessional Compulsive Disorder) යන රෝගයන්ට මෙය හේතුවක් වේ.

භාව රාගය යනු භාවයට ඇති ඇල්මයි. එනම් ජීවත් වීමට ඇති ආශාවයි. විවිධ හේතු මත පුද්ගලයා ජීවිතය සමගත් භවය සමගත් බැඳේ. තමාගේ දැන් තත්වයට වඩා වෙනත් ඉහළ තත්වයකට පත්වීමට ඇති නැඹුරුව ද භවරාග යටතට ගැනේ. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයෙන් මේ බව මනාව විස්තර කොට ඇත. සියලු කෙලෙස් නසා රහත් බව ලබන තෙක් මෙම භව රාගය අනුසයිකව හෝ පවතී. ඒ හේතුවෙන් පුද්ගලයා යලි යලිත් භවයේ උපදී. විෂාදයෙන් (Depression) පෙළෙන රෝගීන් තුළ මෙම භවරාගානුසය කුමන මට්ටමකින් හෝ හඳුනා ගත හැකිය.

ලෝක පැවැත්මෙහි ධර්මතාවය පිළිබඳව නොදැනීම අවිජ්ජාවයි. වතුරාර්ය සත්‍යය, ත්‍රිලක්ෂණය, ප්‍රතිත්‍ය සමුත්පාදය ආදී විමුක්තිය සඳහා වන න්‍යාය ධර්මයන් නොදැනීම අවිජ්ජාවයි. බොහෝ විට කානික රෝග ස්වරූපයෙන් මතු වන මානසික රෝගයන්ට (Somatoform Disorder) හේතුව වන්නේ ඔහුගේ අවිඥානය තුළ ඇති අවිජ්ජානුසයයි .

මේ අනුව පෙනී යන්නේ පුද්ගල මනසෙහි අවිඥානය පුද්ගලයාගේ සියලු මානසික ක්‍රියා පෙරටු කොට පවතින බවයි. එනම් එක් එක් පුද්ගලයාගේ අවිඥානය පිළිබඳ අවබෝධය උපදේශකවරයාට උපදේශනයේදී ඉතා වැදගත් වේ.

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවට අනුව අවිඥානයේ මූලය වන අනුසය ධර්මයන් ප්‍රධාන අකුසල මූල තුනක් යටතේ පවතී.

- ලෝභ - කාමරාගානුසයය, භාවරාගානුසය
- ද්වේශ - පටිසානුසය
- මෝහ - මානානුසය, දිට්ඨි රාගානුසය, විවිකිච්ඡානුසය, අවිජ්ජානුසය .

මෙම සජ්ඣාන අනුසය ධර්මතා පුද්ගලයාගේ අසම්පජානන සිතෙහි පවතින බැවින් පහසුවෙන් දැක ගත නොහැකිය. බෞද්ධ මනෝවිකිත්සක ක්‍රමවේදයක් ලෙස භාවනාව මේ සඳහා යොදා ගත හැකි එක් සාර්ථක විකිත්සක ක්‍රමවේදයක් ලෙස දැක්විය හැකිය. මෙහිදී උපදේශකවරයාට අනුගමනය කළ හැකි මනෝ විද්‍යානුකූල පියවර කීපයකි.

1. රෝගියා හා උපදේශකවරයා අතර සංවාදශීලී බව වර්ධනය කර ගැනීම - මෙහිදී උපදේශන කුසලතා භාවිතා කළ යුතුය. සංනිවේදනය - communication development

2. සේවාලාභියාට තම ශරීරය දැකීමට සැලැස්වීම හා සිතිය වර්ධනය කිරීම - කායානුපස්සනාව

3. තම ශරීරයේ වන වේදනා දැකීමට හා දැනීමට ඉඩ සැලැස්වීම - වේදනානුපස්සනාව

4. මනස දැකීමට හා දැනීමට ඉඩ සැලැස්වීම - මනස ගවේෂණය - චිත්තානුපස්සනාව

5. සේවාලාභියාට තම විඥානය හෙවත් සම්පජාන සිත දැකීමට සැලැස්වීම

6. සේවාලාභියාට තම අවිඥානය හෙවත් අසම්පජාන සිත දැකීමට සැලැස්වීම මෙහිදී භාවිතා කළ හැකි ක්‍රම කීපයකි.

- සේවාලාභියා සම්බන්ධයෙන් ගොඩනඟා ගන්නා ලද විශේෂිත වචන ඇසීමට සැලැස්වීම හා එම වචන ඇසෙන විට සේවාලාභියාගෙන් වාචික ප්‍රතිචාර ලබා ගැනීම
- එම වචන ඇසීමත් සමඟ සේවාලාභියා තුළින් දිස්වන ක්ෂණික වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කිරීම
- සේවාලාභියා කපා කිරීමේ දී නැවත නැවත සිදුවන වැරදි, ඇතැම් නම් හෝ අවස්ථා නොදැන මඟ හැරීම හෝ හිතා මතා මඟ හැරීම, වැරදි උච්චාරණය ආදී කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමුකිරීම
- සේවාලාභියා දුටු සිහින පිළිබඳව අනාවරණය කර ගැනීම(වර්තමානයේ සිට ළමා කාලය දක්වා)
- අරිය විරේචනය(Catharsis)
- සේවාලාභියා වෙතින් දිස්වන අංග වලන හා හසිරීම් රටා කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම
- නිදහස් අදහස් ප්‍රකාශනයට ඉඩ සැලැස්වීම(මනෝ රංගනය,චිත්‍ර අඳිම හා වර්ණ භාවිතය)
- කායික හා මානසික ගවේෂණයෙන් සොයාගත් කරුණු මගින් රෝග කාරක හේතු දැකීමට හා දැනීමට යොමු කරවීම - ධම්මානු පස්සනා

▪ රෝගියා කායික හා මානසික වශයෙන් පුනරුත්ථාපනය කිරීම

(මෙම ප්‍රධාන පියවරයන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා සුවිශේෂී බෞද්ධ මනෝවිකිත්සක ක්‍රම පවතී. මෙම ක්‍රම භාවිතයෙන් රෝගියාගේ අසම්පජනනයෙහි හෙවත් අවිඥානයෙහි නිදිගත් ලෙස තැන්පත්ව ඇති අමිහිරි මතකයන් හඳුනාගෙන ඒ පිලිබඳව කතා කිරීමට අවස්ථාව සැලසීම මගින් මානසික විරේචනයක් (Catharsis) රෝගියා තුළ ඇති කළ හැකිය. මෙහිදී තම අසම්පජනනයෙහි හිරවී ඇති ඇතැම් සිද්ධි පහසුවෙන් මතක් කළ හැකි ඒවා විය හැකි අතර ඇතැම් ඒවා එසේ පහසුවෙන් එළියට නොඑන සංකේතාත්මක ආකාරයෙන් ප්‍රකාශ වන ඒවා විය හැකිය. ඒ පිලිබඳව උපදේශකවරයාට මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. එය නියමාකාරයෙන් නොදිරවන ආහාරයක් නිසා හටගත් අපීරණයකින් පීඩා විදීමේදී වමනය කරවීමකින් ලබාදෙන සහනයක් බදුය. ඒ මගින් පුද්ගලයා තුළ පවතින ආතතිමය හෝ අවපාතමය තත්වයන් අඩු වේ. රෝගයේ හේතුකාරකයන් හඳුනා ගැනීම, රෝගය නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම, කායික මානසික වශයෙන් රෝගියා ශක්තිමත් කිරීම හා රෝගියා පුනරුත්ථාපනය කිරීමකට යොමු කිරීමට උපදේශකවරයාට හැකිවනු ඇත.

මේ අනුව පෙනී යන්නේ පුද්ගලයාට ඇතිවන බොහෝ මානසික අක්‍රමිකතාවයන් හා මානසික ගැටලු පුද්ගල අවිඥානය හා බැඳී පවතින බවත් ඒ පිලිබඳ ව වන දැණුම සාර්ථක මනෝ උපදේශනය ක්‍රියාවලියක් සඳහා උපදේශකවරයාට වැදගත්වන බවත්ය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

අඬගුත්තරනිකායම. (2006), ත්‍රිපිටක බුද්ධජයන්ති ග්‍රන්ථමාලා (18), බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල.

සංයුත්තනිකායට්ඨකථා iii (1930), විදුරපොළ පියතිස්ස නාහිමි (සංස්.), හේවාචිතාරණ මුද්‍රණය, කොළඹ.

අබේපාල, රෝලන්ඩ් (2015), අධ්‍යාපනයේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම, සාර ප්‍රකාශකයෝ, කොට්ටාව.

අභිධර්මකෝශය (1976), මොරටුවේ සාසනරතන හිමි (සංස්.), ඉන්දික මුද්‍රණාලය, කොළඹ 10.

අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහය (2010), රේරුකානේ වැද්දිමල නාහිමි (අනු.), ශ්‍රී ලංකා ධර්ම පුස්තක සංරක්ෂණ මණ්ඩලය, පොකුණුවිට.

ඥානාරාම හිමි, පාතේගම (2007), මුල් බුදුසමය හා විවරණ ගැටලු, සිංගප්පූර් බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය, සිංගප්පූර්.

උපනඤ, රත්නොට (2010), බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා රෝග, ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ.

එදිරිසිංහ, දයා (2009), මනෝවිද්‍යාව ගුරුකුල හා මනෝවිද්‍යාඥයෝ, ප්‍රකාශන, දෙහිවල.
කලුපහන, නිහාල් රංජිත් (2018), මනස මනෝවිද්‍යාත්මක ඇසින්, සී/ස සරසවි ප්‍රකාශකයෝ, නුගේගොඩ.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල (2016), බෞද්ධායුර්වේද මනෝකායික විකිත්සා ක්‍රමය හැඳින්වීමක්, නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානය, කැලණිය.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල (2019), මනෝවිකිත්සාව හා උපදේශනය, මුද්‍රණය: කලර් ක්‍රියේෂන්ස් (පුද්) සමාගම, කඩවත, කර්තෘ ප්‍රකාශනයකි.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල (2008), ආභිධර්මික විවරණ සහ බෞද්ධ චින්තාවේ සංවර්ධනය, සරස්වතී ප්‍රකාශන, දිවුලපිටිය.

වඤ්චිමල නාහිමි, රේරුකානේ (2008), කෙලෙස් එක්දහස් පන්සියය, ශ්‍රී වඤ්චිමල ධර්ම පුස්තක සංරක්ෂණ මණ්ඩලය, පොකුණවිට.

වඤ්චිමල නාහිමි, රේරුකානේ (2008), වඤ්චක ධර්ම හා චින්තෝපක්ලේශ ධර්ම, ශ්‍රී වඤ්චිමල ධර්ම පුස්තක සංරක්ෂණ මණ්ඩලය, පොකුණවිට.

රාහුල හිමි, වල්පොළ (1997), බුදුන් වදාළ ධර්මය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල.

Dhammajoti, K.L. (1998), Entrance into the Supreme Doctrine, Centre of Buddhist Studies, Univ. of Hong Kong, Hong Kong.

Davids, Rhys, (1978), The Birth of Indian Psychology and its development in Buddhism, Luzac and Co, London.

De Silva, Padmasiri (2000), An Introduction to Buddhist psychology, Rowman & Littlefield Publishers, New York.

E, Sigerist, Henry (2000), Civilization and disease, Cornell University Press, New York.