

**විෂාදය කළමනාකරණය සඳහා බෞද්ධ භාවනාවෙහි උපයෝගිතාවය
(බෞද්ධ සූත්‍රය ඇසුරෙන්)**

කේ.එල්.එස්. අනුන්තරා ජයසේකර¹

හැඳින්වීම

කායික මෙන් ම මානසික රෝගීන් වශයෙන් බුදුදහම රෝගීන් දෙදෙනෙකු පිළිබඳ හඳුන්වා දී ඇත. මානසික රෝග අතර ප්‍රධාන රෝගයක් ලෙස විශාදය හැඳින්වේ. විශාදය යනු, පුද්ගලයාට ඇති වන්නා වූ මානසික පීඩනයයි. විෂාදය ආවේදනික ආබාධ ගණයට අයත් වේ. විෂාදය ඇති විය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රම ලෙස සාමාන්‍ය චිත්තවේගයක්, රෝගයක රෝග ලක්ෂණක්, රෝගයක් ආකාරයෙන් මෙය ඉස්මතු වේ. බටහිර මෙන් බුදු දහම තුළින් ද මානසික පීඩනය අවම කර ගැනීමේ ක්‍රම පෙන්වා දී ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙක් ලෝකයේ පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම මනෝවිකිත්සකවරයා ලෙස හැඳින්වේ. විෂාදය හේතුවෙන් පීඩනයට පත් කිසාගෝතමී, රජ්ජුමාලා, පටාවාරා, සච්චක වැනි පුද්ගලයන්ගේ කථා වස්තූන්ගෙන් එයට උදාහරණ වේ. බුදුදහම හේතුවලවාදී දර්ශනයකි. සියල්ල හේතුවලවාදී ආකාරයෙන් සිදු වන අතර මානසික ගැටළු සම්බන්ධව ද මෙම න්‍යායට හේතු වන අතර විශාදයට ද එම න්‍යාය ඇතුළත් වේ. (“ඉමස්මිත් සති ඉදං හොති”) හේතුව ඇති කල්හි ගැටලු හටගන්නා බවත් හේතුව නොමැති කල්හි ගැටලු හටනොගන්නා බවත් හේතුව ඉපදීමෙන් ගැටලු උපදවාලිය හැකි බවත් හේතුව නැති කිරීමෙන් ගැටලු නැති කළ හැකි බවත් දේශනා කොට තිබේ. බුද්ධ දේශනාවන්හි (“ හේතුවපටිච්ච සම්භූතං හේතු භංගා නිරුප්පති”) හේතු ප්‍රත්‍ය අනුව සියල්ල ප්‍රභවය වන බවත් හේතු නැති කිරීමෙන් සියල්ල නැති කළ හැකි බවත් දැක් වේ. බුදුදහමේ දී විශාදය නැති කිරීමෙහි ලා විෂාදයට හේතු වූ කාරණා නැති කිරීමෙන් එම රෝගී තත්වයන් නැති කළ හැකි බව පටිච්චසමුප්පාද දේශනාවන්හි දැක් වේ. මානසික ගැටළු විසඳිය හැකි ක්‍රමෝපායන් අතර භාවනාව සුවිශේෂී මානසික ප්‍රතිකාරයක් වේ. විෂාදය දුරුකිරීම උදෙසා භාවනාව උපයෝගී වන ආකාරය මෙම පර්යේෂණය තුළින් සිදු කරනු ලබයි. පර්යේෂණ අරමුණු ලෙස.

1. මානසික රෝග
2. විශාදය
3. භාවනාව මගින් පුද්ගල විශාදය දුරු කිරීමෙහිලා ඇති උපයෝගිතාවය දැක් වේ.

සාහිත්‍ය විමර්ශනය

විජිතනන්ද හිමි, ඩී., යසස්සි හිමි, පී. (2011) යන හිමිවරු විසින් රචනා කරන ලද බෞද්ධ කළමනාකරණ මූලධර්ම කෘතිය මගින් පෙන්වා දෙන්නේ කළමනාකරණය

1. සිව්චන වසර, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය.
Sammanianuththara4@gmail.com

රටක සංවර්ධනය සඳහාත්, එසේ ම පුද්ගල සංවර්ධනයටත් අතිශයින් වැදගත්වන විෂයයකි.

විශාදය කළමණාකරණය සඳහා බෞද්ධ භාවනාවෙහි උපයෝගීතාවය (බෞද්ධ සූත්‍රය ඇසුරෙන්) යන මාතෘකාවට අදාළව මූලාශ්‍රය තුළ සඳහන් වී ඇති අතර මෙම මාතෘකාව පිළිබඳ සෘජු පර්යේෂණයක් සිදු වී නොමැති අතර වෙනත් විද්වතුන් මෙම පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රයට අදාළ වෙනත් ග්‍රන්ථ සහ ලිපි ඇතුළත් කර ඇතත් ඒවා සෘජුව මෙම පර්යේෂණ මාතෘකාවට අදාළ නොවේ.

ගුණරතන හිමි, එච්. (1992) විසින් රචිත Mindfulness in Plain English නම් කෘතිය වර්ජනි මහත්මිය “සතිමත් බව වැඩීම” නමින් සිංහලයට පරිවර්තනය කර තිබේ. වන්දවිමල හිමි, ආර්. (1983) විසින් රචනා කරන ලද “සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය” යන ග්‍රන්ථය තුළ මූලික වශයෙන් සතිය පිහිටුවා ගන්නා අකාරය ද ඒ තුළ විස්තර කොට ඇත.

පර්යේෂණයේ දී අවශ්‍ය වචනවල නිරුක්තිය දැනගැනීම සඳහා සිංහල ශබ්දකෝෂය, ශ්‍රී සුමංගල ශබ්දකෝෂය ආදී කෝෂ ග්‍රන්ථ ද උපයෝගී කර ගත් අතර බුදුසමයේ සූත්‍ර ද පර්යේෂණයට අදාළ ව භාවිත කොට ඇත.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනය ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය පදනම් කර ගනිමින්, පර්යේෂණ කාර්යය ප්‍රාමාණික ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය හා ද්විතීක මූලාශ්‍රය භාවිත කර ඇත. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ලෙස බෞද්ධ සූත්‍ර දේශනා උපයෝගී කර ගත් අතර ද්විතීක මූලාශ්‍රය ලෙස විද්වතුන් රචනා කරන ලද ග්‍රන්ථයන් සමූහයන් උපයෝගී කර ගන්නා ලදී. (ශාස්ත්‍රීය ලිපි) දත්ත විශ්ලේෂණය සංඛාර විශ්ලේෂණ ක්‍රමවේදය යටතේ සිදු කළ අතර රැස්කර ගත් දත්ත විශ්ලේෂණය මඟින් නිගමනවලට එළඹීම සිදු කොට ඇත.

සාකච්ඡාව

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙලොව පහළ වූ මනෝවිකිත්සකවරයෙකු ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි අතර උන්වහන්සේ සෑම පුද්ගලයාට ම උචිත පරිදි තම දේශනා මාධ්‍ය ඔස්සේ ධර්මය දේශනා කර පරලොව මෙන් මෙලොව ජීවිතය යහපත් කර ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත. මෙහි දී මානසික රෝගයක් ලෙස විශාදය හඳුන්වේ. විෂාදය යනු මානසික පීඩනය වේ. මානසික පීඩනය පුද්ගලයාට ඇති වීමට සඳහා බොහෝ හේතු සාධක ඇති අතර දෛනික ජීවිතයේ දී සාමාන්‍ය චිත්තවේගයක්, රෝගයක රෝග ලක්ෂණයක් ලෙස, රෝගයක් යනාදි වශයෙන් විෂාදය ඇති වේ. විෂාදය ඇති වීම සඳහා ජීව විද්‍යාත්මක සාධක මෙන් ම මනෝ විද්‍යාත්මක, සාමාජීය සාධක ද හේතු වේ. ලෝක සමීක්ෂණ වලට අනුව විෂාදය නැමති රෝගී තත්ත්වයට කාන්තාවන් සුලබ ආකාරයෙන් ගොදුරු වන අතර වයස අවුරුදු 20-40 පුද්ගලයන්ට වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩි වේ. මෙම රෝගී තත්ත්වය උග්‍ර වීම නිසාවෙන් පුද්ගලයන් සියදිවි නසා ගැනීම, ආබාධිත වීම වැනි බොහෝ රෝග, ජීවිතයෙන් පවා වන්දි ගෙවීමට පුද්ගලයාට සිදු වනු ඇත. විශාදයට

බටහිර වෛද්‍යවිද්‍යාවේ දී ඖෂධ ප්‍රතිකාරය සිදු කරනු ඇත. බුදුදහම තුළ මනෝ ප්‍රතිකාර ක්‍රම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති අතර ප්‍රධාන මනෝ ප්‍රතිකාරය ලෙස භාවනාව හැඳින්වේ. භාවනාව මගින් පුද්ගලයාගේ වෛතසික ධර්මයන් මනා ලෙස පාලනය කර ගැනීමට මහඟු උපකාරයක් පුද්ගලයාට ලබා දෙයි. ත්‍රිපිටකය තුළ භාවනාව යන්න, ආසේවිත, භාවිත, බහුලිකත, යානිකත, වත්ථුකත, අනුධර්මිත, පරිචිත, සුසමාරද්ධ යනා කාරයෙන් දේශනා කරන ලදී. පුද්ගලයා තුළ ඇති වන්නා වූ අයහපත් චිත්තවේග හෙවත් ප්‍රධාන වශයෙන් තෘෂ්ණාව නිසාවෙන් පුද්ගලයාට දොම්නස, පීඩාව වැනි දේ ඇති වේ. පුද්ගලයාට ඇති වන්නා වූ අයහපත් කෙලෙස් සමනය කිරීම උදෙසා තදංග, වික්ඛම්පනී සමුවිජේද යනාදී වශයෙන් පුද්ගලයා තුළ කෙලෙස් යටපත් කිරීමට භාවනාව මගින් උපකාරවන බව දේශනා කරන ලදී. විෂාදය නැමැති රෝගී තත්ත්වයට භාවනා ක්‍රමයන් කිහිපයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලදී. ඒ අතර, රාගය දුරු කිරීම සඳහා අසුභ භාවනාව වැඩීම, ව්‍යාපාදය දුරු කිරීම සඳහා මෙත්‍රී භාවනාව වැඩීම, විතක්කය හෙවත් මෝහය දුරු කිරීම සඳහා ආනාපාන සති භාවනාව වැඩීම, අස්මි මානය දුරු කිරීම උදෙසා අනිච්ච සඤ්ඤාව වැඩීම යනාදී වශයෙන් බුදුදහම තුළින් පෙන්වා දෙන ලදී. දස සඤ්ඤා මගින් ද සබ්බාසව සුත්‍රයේ සඳහන් කෙලෙස් දුරු කරන පියවර හතෙන් එකක් ලෙස භාවනාව කුසල් ධර්මයන් වර්ධනය කිරීම මගින් පුද්ගල විශාදය නැමති රෝගී තත්ත්වයෙන් දුරු විය හැකි බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලදී. වර්තමානයේ බොහෝ ව්‍යාප්ත වී ඇති මෙම විශාදය නැමති මානසික රෝගී තත්ත්වය නිවැරදි ආකාරයෙන් කළමනාකරණය කර ගනිමින් දුරු කිරීමට භාවනාව පුද්ගලයාට මහඟු උපයෝගීතාවයක් ලබා දෙයි.

නිගමනය

විෂාදය සෑම පුද්ගල කොටසක් සඳහා ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාවය ඇති අතර එයින් මිදීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ප්‍රධාන ඉගැන්වීම් අතර එක් ඉගැන්වීමක් ලෙස භාවනාව හඳුන්වා දිය හැකි වේ. විශාදයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකු භාවනාව සිදු කිරීම මගින් විෂාදය නැමැති රෝගී තත්ත්වයෙන් ඇත් වීමේ හැකියාව ලැබෙනු ඇත. තදංග, වික්ඛම්පන, සමුවිජේද වශයෙන් කෙලෙස් දුරු කිරීමේ හැකියාව මගින් විශාදය අවම කර ගැනීමෙහි ලා භාවනාව උපයෝගී වේ.

මූලාශ්‍ර පද: උපයෝගීතාව, කළමනාකරණය, පුද්ගලයා, බුදුදහම, විෂාදය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

දීසනිකාය III. (2006). බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණය. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිමනිකාය I. (2006). බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා පුනර් මුද්‍රණය. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය

වන්දවිමල හිමි, ආර්., (1983). සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය. පොකුණුවිට: ඒ.සී. ජයවර්ධන ප්‍රකාශකයෝ.

නිශ්ශංක, එච්.එස්.එස්, (2001). බෞද්ධ මනෝ විකිත්සාව, ගුණසේන සමාගම, කොළඹ.

විජිත හිමි, කොග්ගල්ලේ, (2008). බෞද්ධ සහ බටහිර මනෝවිකිත්සාව. සූරිය ප්‍රකාශකයෝ, මරදාන, කොළඹ 10.