සමකාලීන මනෝවිද්‍යාත්මක අභියෝග ජයගැනීම සඳහා අෂ්ට ලෝක ධර්මය ප්‍රායෝගිකව යොදා ගැනීමේ බෞද්ධ ආකෘතිය

ඩී. දිල්හානි ඉන්ද්‍රචාපා[1]

හැඳින්වීම

ශීඝ්‍රයෙන් ගෝලීයකරණය වන නූතන සමාජය තුළ මානවයා භෞතික සහ තාක්ෂණික වශයෙන් විශාල ප්‍රගතියක් අත්පත් කරගෙන සිටිය ද ආධ්‍යාත්මික සහ මනෝවිද්‍යාත්මක වශයෙන් දැඩි අර්බුදකාරී තත්ත්වයකට මුහුණ දෙමින් සිටියි. විෂාදය (*Depression*), කාංසාව (*Anxiety*) සහ මානසික ආතතිය (*Stress*) වර්තමානය වන විට ගෝලීය අර්බුදයක් බවට පත්ව ඇත. නොනවතින තරඟකාරිත්වය, ඩිජිටල් අවකාශය තුළ පවතින අතාත්වික සමාජ සැසඳීම් (*Social Comparisons*) සහ ආර්ථික අස්ථාවරත්වය හේතුවෙන් නූතන මිනිසා නිරන්තර මානසික පීඩනයකට ලක්ව සිටියි. බටහිර මනෝවිද්‍යාව මගින් මෙම තත්ත්වයන් පාලනය කිරීම සඳහා විවිධ මනෝචිකිත්සක ක්‍රමවේද හඳුන්වා දී ඇතත් ඒවා බොහෝදුරට රෝග ලක්ෂණ මත පදනම් වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රම වේ. එහෙත් මුල් බුදුසමය තුළ දේශිත 'අෂ්ට ලෝක ධර්මය' හෙවත් ලෝක ස්වභාවය පිළිබඳ සංකල්පය හුදු ප්‍රතිකාරයක් පමණක් නොව මානසික ගැටලු ඇතිවීම වළක්වාලන ප්‍රායෝගික ජීවන දර්ශනයකි (පියදස්සි හිමි, 2012).

අංගුත්තරනිකායේ අට්ඨක නිපාතයට අයත් පඨම හා දුතිය ලෝකධම්ම සූත්‍රයන්ට අනුව මිනිස් ජීවිතය අඛණ්ඩව බලපෑම්වලට ලක්වන ධර්මතා අටක් බුදුදහමේ පෙන්වා දී ඇත. එනම් ලාභ අලාභ, යස අයස, නින්දා ප්‍රශංසා සහ සැප දුක යන්නයි (අංගුත්තරනිකාය 5, 2006: 152). මෙම ලෝක ධර්මතාවන් හමුවේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා කම්පාවට පත්වන අතර ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා කම්පාවට පත් නොවේ. සමකාලීන සමාජය තුළ පැනනගින මනෝවිද්‍යාත්මක අර්බුද සඳහා ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ මෙම ධර්මතාවන්හි ඇති අනිත්‍ය ස්වභාවය අවබෝධ කර නොගෙන ධනාත්මක තත්ත්වයන් කෙරෙහි උපාදානය ඇති කර ගැනීමත් ඍණාත්මක තත්ත්වයන් හමුවේ ද්වේශය ඇති කර ගැනීමත් ය. එබැවින් මෙම පර්යේෂණය මගින් අෂ්ට ලෝක ධර්මය හුදු දාර්ශනික සංකල්පයකින් ඔබ්බට ගොස් නූතන සමාජයේ මනෝවිද්‍යාත්මක අභියෝග ජයගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි ප්‍රායෝගික බෞද්ධ ආකෘතියක් (*Practical Buddhist Model*) ලෙස ගොඩනැඟීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කෙරේ.

පර්යේෂණ අරමුණු

මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ සමකාලීන මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු සහ අර්බුද කළමනාකරණය කිරීම සඳහා අෂ්ට ලෝක ධර්මය මත පදනම් වූ ප්‍රායෝගික බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ආකෘතියක් නිර්මාණය කිරීමයි. ඊට අමතරව පහත සඳහන් අතුරු අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම අපේක්ෂා කෙරේ.

1 පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය. dilhaniindrachapa@gmail.com

- නූතන සමාජය මුහුණ දෙන ප්‍රධාන මනෝවිද්‍යාත්මක අභියෝග හඳුනාගැනීම සහ ඒවා අෂ්ට ලෝක ධර්මයේ කොටස් 8ට අනුගත කර විශ්ලේෂණය කිරීම.
- ලෝක ධර්මතාවන් හමුවේ සාමාන්‍ය පුද්ගලයාගේ සහ ආර්ය ශ්‍රාවකයාගේ ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ මනෝවිද්‍යාත්මක වෙනස ත්‍රිපිටක මූලාශ්‍රය ඇසුරින් විමර්ශනය කිරීම.
- නූතන මනෝචිකිත්සක ක්‍රමවේදවලට සමගාමීව 'උපේක්ෂාව' ප්‍රායෝගික චිත්තාවේග නියාමන (*Emotion Regulation*) මෙවලමක් ලෙස භාවිත කිරීමේ හැකියාව පෙන්වා දීම.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙය මූලික වශයෙන් ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය මත පදනම් වූ පුස්තකාල ආශ්‍රිත පර්යේෂණයකි. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ලෙස පාලි ත්‍රිපිටකයට අයත් සූත්‍ර පිටකයේ අංගුත්තරනිකාය, මජ්ඣිමනිකාය, සංයුත්තනිකාය, දීඝනිකාය සහ ඛුද්දකනිකායේ ධම්මපදය යන ග්‍රන්ථ භාවිත කරනු ලැබේ. විශේෂයෙන්ම අංගුත්තරනිකායේ එන පඨම හා දුතිය ලෝකධම්ම සූත්‍ර, සංයුත්තනිකායේ 'සල්ල සූත්‍රය' සහ මජ්ඣිමනිකායේ 'මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය' පර්යේෂණයේ න්‍යායාත්මක පදනම ලෙස යොදා ගැනේ. ද්විතියික මූලාශ්‍රය ලෙස සමකාලීන මනෝවිද්‍යාව සහ උපදේශනය පිළිබඳ ලියවුණු නූතන ශාස්ත්‍රීය ලිපි භාවිත කෙරේ. දත්ත විශ්ලේෂණයේ දී අන්තර්ගත විශ්ලේෂණ ක්‍රමය භාවිත කර ඇත.

සාකච්ඡාව සහ ප්‍රතිඵල

මෙම පර්යේෂණයේ මූලික අරමුණ වූයේ නූතන සමාජය මුහුණ දෙන සංකීර්ණ මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු හුදෙක් සායනික රෝග ලක්ෂණ ලෙස පමණක් නොසලකා ඒවා පුද්ගලයා ලෝකය ග්‍රහණය කරගන්නා ආකාරයෙහි පවතින දෝෂයක් ලෙස බෞද්ධ දර්ශනය ඔස්සේ විශ්ලේෂණය කිරීමයි. ඒ අනුව පර්යේෂණයේ සාකච්ඡාව ප්‍රධාන අනුමාතෘකා දෙකක් යටතේ ගොඩනගා ඇත.

නූතන අභියෝග අෂ්ට ලෝක ධර්මය ඔස්සේ විශ්ලේෂණය කිරීම

සමකාලීන මිනිසාගේ සියලුම මානසික ගැටලු සහ චිත්තාවේගීය අර්බුද, බෞද්ධ දර්ශනයේ එන අෂ්ට ලෝක ධර්මයේ යුගල හතර තුළට අන්තර්ගත කර පහත පරිදි ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍ර මගින් ශාස්ත්‍රීයව අර්ථකථනය කළ හැකිය.

ලාභ සහ අලාභඃ අද්‍යතන ධනවාදී සහ පාරිභෝගිකවාදී ආර්ථික රටාව තුළ පුද්ගලයා නිරන්තරයෙන් ධනය, දේපළ, සහ සමාජ තත්ත්වයන් පසුපස හඹා යයි. නූතන මිනිසා තම අනන්‍යතාවය ගොඩනගා ගෙන ඇත්තේ තමා සතු භෞතික සම්පත් මත පදනම්ව ය. එබැවින් හදිසි ආර්ථික බිඳවැටීමක්, ව්‍යාපාරික පාඩුවක් හෝ රැකියාව අහිමිවීමක් වැනි 'අලාභයක්' හමුවේ පුද්ගලයා දැඩි කාංසාවකට (*Anxiety*) සහ විෂාදයට (*Depression*) පත්වේ. ඇතැම්විට මෙය සියදිවි නසාගැනීම් වැනි ඛේදනීය ප්‍රතිඵල දක්වා වර්ධනය වේ. බුදුදහමට අනුව භෞතික ලාභයන්හි ඇති අනිත්‍ය ස්වභාවය පෙර සිටම වටහා ගැනීම මෙයට ඇති වඩාත් ප්‍රායෝගික විසඳුමයි. දීඝනිකායේ මහා

පරිනිබ්බාණ සූත්‍රයේ සඳහන් පරිදි "අනිච්චා වත සංඛාරා - උප්පාද වය ධම්මිනෝ" එනම් හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් සියලු සංස්කාර ධර්මයෝ විනාශයට පත්වන සුළුය. (දීඝනිකාය 2, 2004: 182). මෙම යථාර්ථය අවබෝධ කරගත් පුද්ගලයා අලාභයක් සිදු වූ මොහොතේ එය ලෝකයේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය ලෙස භාරගැනීමට තරම් මානසික නම්‍යශීලීතාවයක් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

යස සහ අයසඃ ඩිජිටල් යුගයේ 'යසස' යනු අන් කවරදාටත් වඩා කෘත්‍රිම වූවකි. නූතන සමාජවිද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයන්ට අනුව එය බොහෝවිට සමාජ මාධ්‍ය අවකාශය තුළ පුද්ගලයාට හිමිවන ප්‍රතික්‍රියා සහ ප්‍රතිචාර මත පදනම්ව ගොඩනැගෙන අතථ්‍ය (virtual) ජනප්‍රියත්වයකි. මජ්ඣිමනිකායේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයට අනුව මානව මනස බාහිර අරමුණු සමග ගැටීමෙන් (ඵස්ස) පසුව ඇතිවන වින්දනය (වේදනා) සහ හඳුනාග ැනීම (සඤ්ඤා) ඔස්සේ 'ප්‍රපංච' ගොඩනගා ගනියි (මජ්ඣිමනිකාය 1, 2004: 112). නූතන සමාජ මාධ්‍ය පරිශීලකයා තම ඩිජිටල් ප්‍රතිරූපය පිළිබඳව ගොඩනගා ගන්නේ ද මෙවැනි අසත්‍ය ප්‍රපංචයකි. හදිසි සමාජ විවේචනයක් හේතුවෙන් මෙම කෘත්‍රිම ජනප්‍රියත්වය අහිමි වූ විට ඔහු දැඩි මානසික අවපීඩනයකට ගොදුරු වන්නේ තමා විසින්ම නිර්මාණය කරගත් මෙම ප්‍රපංචකරණයේ සිරකරුවෙකු බවට පත්වීමෙනි.

නින්දා සහ ප්‍රශංසාඃ නූතන ආයතනික ව්‍යුහයන් සහ සමාජ සබඳතා තුළ අන් අයගේ ඇගයීම් මත යැපීම (*Validation seeking behavior*) සහ අන් අය තමා ගැන කුමක් සිතාවි දැයි නිරන්තරයෙන් කනස්සල්ලට පත්වීම වර්තමාන මනෝවිද්‍යාවේ දකින ප්‍රබල ගැටලුවකි. අශ්‍රුතවත් පෘථග්ජනයා ප්‍රශංසාවක දී අධිමානයට පත්වන අතර සුළු නින්දාවක දී හෝ සයිබර් හිරිහැරයක දී (*Cyberbullying*) මානසිකව මුළුමනින්ම කඩා වැටේ. ධම්මපදයේ පණ්ඩිත වග්ගයේ "සේලෝ යථා ඒකඝනෝ - වාතේන න සමීරති" යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි ඝන වූ පර්වතයක් සතර දිගින් හමන ප්‍රචණ්ඩ සුළඟින් කිසිසේත් නොසැලෙන්නාක් මෙන් ප්‍රඥාවන්තයා නින්දා සහ ප්‍රශංසා හමුවේ කම්පා නොවිය යුතුය (ඛුද්දකනිකාය, ධම්මපදය, 2008: 24). තමාගේ වටිනාකම තීරණය වන්නේ බාහිර සමාජයේ තාවකාලික විවේචන හෝ ප්‍රශංසා මත නොවන බව වටහා ගැනීම නූතන පෞරුෂ වර්ධනයේ (*Personality Development*) අනිවාර්ය අංගයක් විය යුතු බව මෙයින් තහවුරු වේ.

සැප සහ දුක්ඃ ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ අසීමිත ආශාව (*Hedonism*) පෙරදැරි කරගත් නූතන මිනිසා ජීවිතයේ සැපය සහ පහසුව පමණක් සැමවිටම අපේක්ෂා කරයි. මේ හේතුවෙන් සුළු ශාරීරික හෝ මානසික දුකක්, වේදනාවක් පැමිණි විට එය කිසිසේත් දරාගැනීමට ඔහුට හැකියාවක් නැත. මෙය සමනය කරගැනීම සඳහා අහිතකර විකල්ප වන මත්ද්‍රව්‍ය, මද්‍යසාර හෝ වෙනත් අන්තර්ජාල ඇබ්බැහිකම් වෙත යොමුවීම වර්තමානයේ සුලභව දක්නට ලැබේ. සංයුත්තනිකායේ සල්ල සූත්‍රයට අනුව සාමාන්‍ය පුද්ගලයාට යම් කායික දුකක් පැමිණි විට ඔහු ඊට අකමැති වෙමින් ශෝක කරයි, වැළපෙයි. එවිට ඔහු ශාරීරික වේදනාවට අමතරව මානසික වේදනාවක් ද (දෝමනස්ස) ඇති කර ගනිමින් ඊතල දෙකකින් පහර කෑමට ලක් වේ. එහෙත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා ශාරීරික වේදනාව (පළමු ඊතලය) පමණක් අත්විඳින අතර ඒ පිළිබඳව ගැටීමක් ඇති නොකරගන්නා බැවින් දෙවන ඊතලයෙන් හෙවත් මානසික කම්පනයෙන් බේරී සිටියි (සංයුත්ත නිකාය 4, 2006: 207). නූතන මනෝවිද්‍යාවේ වේදනා කළමනාකරණය (*Pain Management*) සඳහා මෙම සංකල්පය සෘජුවම යොදාගත හැකිය.

චිත්තවේග පාලනය සඳහා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ආකෘතිය

ඉහත සාකච්ඡා කළ ගැටලු හුදෙක් න්‍යායාත්මකව විග්‍රහ කිරීමෙන් ඔබ්බට ගොස් ඒවා ප්‍රායෝගිකව විසඳා ගැනීම සඳහා වූ පියවර තුනකින් යුත් ප්‍රතිකාරාත්මක ආකෘතියක් මෙම පර්යේෂණය මගින් යෝජනා කෙරේ. මෙම ආකෘතිය නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන ක්‍රියාවලීන්ට සෘජුවම බද්ධ කළ හැකිය.

ප්‍රජානන ප්‍රතිව්‍යුහගතකරණය: බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ භාවිත වන ප්‍රචලිතම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වන ප්‍රජානන චර්යා ප්‍රතිකාරයේ දී (*CBT*) සිදුකරන්නේ පුද්ගලයාගේ සෘණාත්මක සිතුවිලි රටාවන් වෙනස් කිරීමයි. යෝජිත බෞද්ධ ආකෘතිය තුළ මූලිකවම 'අනිත්‍ය' සංකල්පය මෙම ප්‍රජානන ප්‍රතිව්‍යුහගතකරණය සඳහා භාවිත කරයි. පුද්ගලයෙකුට ලාභයක්, අලාභයක්, නින්දාවක් හෝ ප්‍රශංසාවක් ලැබුණු විගසම ඒ සියල්ල "අනිච්චා, දුක්ඛා, විපරිණාම ධම්මා" (වෙනස්වන සුළුය, පීඩාකාරීය, පෙරලෙන සුළුය) යන යථාර්ථය සිහිපත් කිරීම මින් අපේක්ෂා කෙරේ. මෙය හුදු විශ්වාසයක් නොව ලෝකයේ ගතික ස්වභාවය පිළිබඳ විද්‍යාත්මක අවබෝධයක් පුද්ගල මනසට පුහුණු කිරීමකි.

සතිපට්ඨාන මැදිහත්වීම: අලාභයක් හෝ නින්දාවක් පැමිණි විට සාමාන්‍ය මනසේ ස්වභාවය වන්නේ වහාම ඊට ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීමයි. මෙය කෝපය, පළිගැනීම හෝ දැඩි ශෝකය ලෙස පිටතට පැමිණේ. එහෙත් මෙම ආකෘතියේ දෙවන පියවර වන්නේ උත්තේජය (*Stimulus*) සහ ප්‍රතිචාරය (*Response*) අතර පවතින අන්තරය වෙත සතිමත් වීමයි. මජ්ඣිමනිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන චිත්තානුපස්සනාව සහ වේදනානුපස්සනාව මේ සඳහා ප්‍රායෝගිකව යොදාගත හැක. (මජ්ඣිමනිකාය 1, 2004: 65). තමාට අපහාසයක් වූ විට "මම කෝප වී සිටිමි" ලෙස තමා කෝපය සමග අනන්‍ය වනවා වෙනුවට "සිතේ කෝපයක් හටගෙන ඇත" ලෙස තෙවන පාර්ශවීය නිරීක්ෂකයෙකු (*Detached Observer*) සේ තම සිතේ ඇතිවන හැඟීම් දෙස උපේක්ෂාවෙන් බලා සිටීමේ පුහුණුව මෙහිදී ලබා දෙයි.

උපේක්ෂාව ප්‍රායෝගිකව භාවිත කිරීම: බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ආකෘතියේ අවසාන සහ වැදගත්ම පියවර වන්නේ උපේක්ෂාව ජීවන නිපුණතාවයක් ලෙස ප්‍රගුණ කිරීමයි. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දී උපේක්ෂාව යනු හැඟීම් විරහිත අලස ස්වභාවයක් ලෙස වරදවා වටහාගෙන ඇත. නමුත් බෞද්ධ දර්ශනයට අනුව උපේක්ෂාව යනු ඉහළම තලයේ චිත්තාවේගීය සමබරතාවයයි (*Emotional Homeostasis*). ප්‍රශංසාවේ දී හෝ ලාභයේ දී දැඩි ලෙස උද්දාමයට පත් නොවීමත් (ඇලීමෙන් වැළකීම), නින්දාවේ දී හෝ අලාභයේ දී දැඩි සේ කෝපයට සහ කම්පනයට පත් නොවීමත් (ගැටීමෙන් වැළකීම) යන මධ්‍යස්ථ මානසික ස්ථාවරය පවත්වා ගැනීම නූතන මානසික ආතතියට සහ විෂාදයට එරෙහිව ගොඩනගාගත හැකි ප්‍රබලතම මානසික ප්‍රතිශක්තිය (*Psychological Resilience*) බව මෙමගින් සනාථ කෙරේ. නූතන උපදේශකයින්ට තම සේවාලාභීන්ගේ ආවේගශීලී තීරණ ගැනීමේ රටාවන් පාලනය කිරීම සඳහා මෙම උපේක්ෂා සංකල්පය අතිශයින් ඵලදායී මෙවලමක් ලෙස භාවිත කළ හැකිය.

නිගමනය

නූතන සමාජයේ මානසික අවපීඩනය සහ කාංසාව වැනි මනෝවිද්‍යාත්මක අභියෝගවලට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ පුද්ගලයා බාහිර ලෝකයෙන් නිරන්තරයෙන් ධනාත්මක තත්ත්වයන් පමණක් අපේක්ෂා කිරීමයි. මෙම පර්යේෂණය මගින් නිගමනය කරනු ලබන්නේ අෂ්ට ලෝක ධර්මය යනු හුදෙක් ඉරණම භාරගැනීමක් නොව ජීවිතයේ යථාර්ථය තාර්කිකව දකිමින් චිත්තාවේග කළමනාකරණය කරගැනීමේ ප්‍රායෝගික සංජානන රාමුවක් බවයි. ලෝකධම්ම සූත්‍ර, සල්ල සූත්‍රය සහ මධුපිණ්ඩික වැනි සූත්‍ර මගින් අවධාරණය කෙරෙන මෙම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ආකෘතිය හරහා පුද්ගලයා තුළ 'අනිත්‍ය' සංකල්පය තහවුරු කිරීම සහ 'උපේක්ෂාව' ප්‍රගුණ කිරීම මගින් ඕනෑම සමාජීය කම්පනයක් හමුවේ නොසැලී සිටීමේ මානසික ස්ථාවරත්වය ගොඩනැගිය හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද - අෂ්ට ලෝක ධර්මය, මනෝවිද්‍යාත්මක අභියෝග, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, උපේක්ෂාව, චිත්තාවේග කළමනාකරණය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

අංගුත්තරනිකාය. (2006). බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව. කොළඹ: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය

ඛුද්දකනිකාය (ධම්මපදය). (2008). බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව. කොළඹ: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

දීඝනිකාය. (2004). බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව. කොළඹ: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිමනිකාය. (2004). බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව. කොළඹ: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සංයුත්තනිකාය. (2006). බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලාව. කොළඹ: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ද්විතීයික මූලාශ්‍රය

පියදස්සි හිමි. (2012). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව*. කොළඹ: සීමාසහිත ගුණසේන සහ සමාගම.