වියෝදුක කළමනාකරණය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය

ගොමිල ගුණාලංකාර හිමි

හැඳින්වීම

නූතන මනෝඋපදේශනය විෂය ක්ෂේත්‍රය තුළ විශේෂ අවධානයට, පර්යේෂණයට හා භාවිතයට ලක් වන 'වියෝදුක සමනය සඳහා උපදේශනය' (Grief Counselling) බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය තුළ ඉතා සාර්ථකව භාවිත කළ, කරන හා කළ හැකි විශේෂ පැතිකඩක් ලෙස හඳුන්වාදිය හැකිය. බුදුන් වහන්සේගේ උපදේශනය පිළිබඳ සිද්ධි අධ්‍යයනය, බුද්ධ කාලයෙන් පසු සිද්ධි අධ්‍යයනය හා වර්තමාන භාවිතයෙන් ද මෙම කරුණ පැහැදිලි වෙයි. මනෝවෛද්‍ය ඩී.වී.ජේ. හරිශ්චන්ද්‍ර ඔහුගේ <u>බුද්ධ ධර්මය හා මනෝවෛද්‍ය විද්‍යාව</u> (2013) කෘතියේදී කුළුඳුල් දරුවා මිය යෑම නිසා වියෝදුකට පත් කිසාගෝතමිය හා වෙනත් සිද්ධි අධ්‍යයන ද ආශ්‍රයෙන් මේ පිළිබඳව පැහැදිලි විග්‍රහයක් සිදු කරයි (හරිශ්චන්ද්‍ර, 2013, පිටු 23-29). සූත්‍ර පිටකයට අයත් විමානවත්ථු පේතවත්ථු ග්‍රන්ථ, විවිධ සූත්‍රාගත කරුණු හා වෘත්තාන්ත අධ්‍යයනය මගින් වියෝදුක සමනය සඳහා සාර්ථක බෞද්ධ උපදේශන න්‍යාය රාමුවක් ගොඩනගා ගත හැකි අතර මෙය ඒ පිළිබඳව කෙරෙන අධ්‍යයනයකි. මෙහිදී වියෝදුක් උපදේශනය පිළිබඳ බටහිර මනෝඋපදේශන න්‍යාය රාමු සමග තුලනාත්මක අධ්‍යයනයක් සමග බෞද්ධ උපදේශනයට අනන්‍ය වූ ලක්ෂණ ද හඳුනාගැනීමට අපේක්ෂා කෙරෙයි.

වියෝදුක (grief)

මරණය, අහිමිවීම, වියෝගය ලෝකය තුළ සියලු දෙනාට පොදු තත්ත්වයන් ලෙස හඳුනාගත හැකිය. සමාජයීය සත්ත්වයන්ට ජීවිත කාලය තුළ අවම වශයෙන් එක්වරක් හෝ ඊට වැඩි වාර ගණනක් හෝ මෙම තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදු වෙයි. බෞද්ධ ඉගැන්වීම අනුව ලාභ, යස, ප්‍රශංසා, සැප යන සුඛවේදනා මූලික

25 MAY 2022

තත්ත්වයන්ට සාපේක්ෂව අලාභ, අයස, නින්දා, දුක යන දුක්ඛවේදනා මූලික තත්ත්වයන්ට ද මුහුණ දීමට සිදු වීම ස්වාභාවික ය. එනමුත් ලෝකයේ බොහෝ සත්ත්වයෝ එම සුඛ තත්ත්වයන් අපේක්ෂා කරමින් එහි ඇලෙමින් වින්දනය කරන අතර දුක්ඛ තත්ත්වයන්හිදී ඒ හා ගැටෙමින් විවිධ මානසික ව්‍යාකූලතා පෙන්වති (අංගුත්තර නිකාය 2, පිටු 366). මෙම විෂය ක්ෂේත්‍රය අධ්‍යයනයේදී මූලිකව ම පැහැදිලි කර ගතයුතු වචන කිහිපයක් වෙයි.

මරණය (death) - එනම්, ජීවිතයෙන් සමුගැනීම යි. එය නැවැත්විය නොහැක්කකි. මියගිය පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරය තුළින් නැවත සජීවී ක්‍රියාකාරිත්වයක් අපේක්ෂා කළ නොහැකිය. එය ස්ථිරය. මියගිය මොහොතේ පටන් භෞතික ශරීරය ඉතා වේගයෙන් වෙනස් වෙමින් ක්ෂය වී යයි. එය වර්තමාන ලෝකයෙන් පූර්ණ වශයෙන් වෙන් වීමකි. එය තමන්ගේ ම මරණය හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ මරණය ද විය හැකිය. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව අනුව ආයුෂය, උෂ්මය සහ විඤ්ඤාණය පහව යාමෙන් මරණය සිදු වෙයි (මජ්ඣිම නිකාය 1, පිටුව 684; සංයුත්ත නිකාය 3, පිටුව 246). එය ස්වභාව ධර්මය වන අතර එය ඉක්මවිය නොහැකිය. "එවං ධම්මො, එවං භාවී, එතං අනතීතොති" (දීඝ නිකාය 2, පිටුව 448) යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ එම ස්වභාවය යි. මරණය පිළිබඳ ඉතා දීර්ඝ විස්තර ත්‍රිපිටකය තුළින් කොතෙකුත් සොයා ගැනීම අපහසු නොවේ.

ළදරු වයසේ ළමයින්ට මරණය පිළිබඳ අවබෝධයක් නොවෙයි. මිය ගිය පුද්ගලයා නැවත නොපැමිණෙන බව ළදරුවා නොදනියි. එනිසා ම මිය ගිය පුද්ගලයා නැවත පැමිණේ යැයි ළදරුවා විශ්වාස කරයි. වැඩිහිටියන් මෙන් ම වසය අවුරුදු දහයට පමණ වැඩි ළමයි මරණය සදාකාලික වෙන් වීමක් බව අවබෝධ කර ගනිති. නමුත් අවුරුදු දහයට අඩු දරුවන් පවා මරණය ස්ථිර වූවක් බවට වන අවබෝධය අඩු ය.

අහිමි වීම (bereavement) - මරණය ද අහිමි වීමකි. නමුත් මිනිසුන්ට වියෝදුක, විෂාදය ඇති වන්නේ මරණය හේතුවෙන් වන පුද්ගල අහිමි වීම් නිසා පමණක් ම නොවෙයි. තමා කැමති, ආදරය කරන ඕනෑ ම පුද්ගලයෙක් හෝ වස්තුවක් හෝ සත්ත්වයෙක් අහිමි

වීම මින් අදහස් වෙයි. බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි එන කෙත පාලු වූ ගොවියාගේ කතා පුවත මීට නිදර්ශනයකි. තවත් අවස්ථාවක් ලෙස ඛුද්දකනිකායෙහි පේතවත්ථුවෙහි එන පිට්ඨිතලිකා පේතවත්ථු පුවත (ඛුද්දක නිකාය, පේතවත්ථු අට්ඨකථා, ඡට්ඨසංගායනා ත්‍රිපිටක, CSCD) දැක්විය හැකිය. එහිදී අනේපිඬු සිටුතුමාගේ මිණිබිරිය තමන් බෙහෙවින් ආදරයෙන් සෙල්ලම් කළ පිටි බෝනික්කා බිම වැටී කැඩී බිඳී යාම නිසා වියෝදුකට පත් වූ බව දැක්වෙයි. ළදරු ඇය එය සැලකුයේ බෝනික්කා මිය යාමක් ලෙසයි.

වියෝදුක (grief) - වියෝදුක යනු මරණය හෝ ඕනෑම ආකාරයක අහිමි වීමක් සඳහා දක්වන අනිච්ඡානුග, නිරුත්සාහක චිත්තවේගාත්මක හෝ චර්යාත්මක ප්‍රතිචාරයකි. ජේ. විලියම් වෝර්ඩන් (J. W. Worden) ඔහුගේ 'Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner' (2009, 4th ed.) ග්‍රන්ථයේදී පුද්ගලයෙකු වියෝගයකදී දක්වන චිත්තවේගාත්මක හා චර්යාත්මක ප්‍රතිචාර සමූහයක් පෙන්වා දෙයි. චිත්තවේගාත්මක ප්‍රතිචාර ලෙස දුක, තරහව/කෝපය, වරදකාරී හැඟීම සහ ස්වයං දෝෂාරෝපණය, කාංසාව, තනිකම, මානසික වෙහෙස, අසරණකම, කම්පනය ආදිය ඒ අතර වෙයි. ඊට අමතරව කායික, චර්යාත්මක හා ප්‍රජානන ව්‍යාකූලතා සමූහයක් ද එවැනි පුද්ගලයෙකු පෙන්නුම් කරයි (Worden, 2009, Pp. 17-31). බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි එන පටාචාරා, කිසාගෝතමී, නන්ද කුමරු වැනි බොහෝ සිද්ධි අධ්‍යයනය් තුළින් මෙම ලක්ෂණ හඳුනාගත හැකිය.

වැළපීම (moaning) - මෙය ද අහිමි වීමට එදිරිව පුද්ගලයා දක්වන ප්‍රතිචාරයකි. එනමුත් එය වියෝදුක තත්ත්වයට වඩා තරමක් සංකීර්ණ වූවකි. වැළපීම (moaning) යනු වියෝගයට, අහිමි වීමට ප්‍රතිචාර ලෙස පුද්ගලයා ඉච්ඡානුගව, චේතනාන්විතව දක්වන ප්‍රතිචාර සමූහයකි. එහිදී ඉච්ඡානුගව සිදු කරන චර්යාවන් ලෙස හැඬීම, දොස් අවලාද කීම, විලාප නැගීම, නන් දෙඩවීම, ප්‍රකෝපකාරී හැසිරීම්, පොළවේ හැපීම වැනි චර්යාත්මක ලක්ෂණ දැකිය හැකි අතර ම විවිධ පූජා චාරිත්‍ර විධි සිදු කිරීම ද දැකිය හැකි ය. එනම්, අවසන් ආගමික වතාවත් කිරීම, සාත්තර බැලීම, කේන්දර බැලීම, පේන ඇසීම, පසු ආගමික වතාවත් (බෞද්ධ: හත් දවස, තුන් මාසය දාන පිංකම් ආදිය)

සිදු කිරීම, දොළ පිදේනි තැබීම, විවිධ පූජා තැබීම ආදි ආගමික හා සංස්කෘතික චාරිත්‍ර ද මේ යටතේ ගැනෙයි.

මට්ටකුණ්ඩලීගේ පියා සොහොනෙහි වැළපීම, සිගාල ගෘහපතියා පියාගේ මරණින් පසු දිනපතා උදෑසන තෙත් රෙදි ඇතිව තෙත් කෙහෙ ඇතිව දොහොත් මුදුනේ තබා නොයෙක් දිසා නමස්කාර කිරීම ආදිය බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙන් සොයා ගත හැකි සිදුවීම් වෙයි. එමෙන් ම තමා පෙම් කළ සිදුහත් කුමරුගේ හැරයාමෙන් පසු වසර හතක් පමණ තිස්සේ යශෝධරාවගේ චර්යාව තුළින් ද මෙවැනි ලක්ෂණ ප්‍රකටව දැකගත හැකි විය. මේ සෑම සිදුවීමක ම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදේශන හා චිකිත්සන මැදිහත් වීමෙන් පසු ඔවුන් යථාර්ථය අවබෝධ කර ගනිමින් එම වියෝදුක් තත්වයෙන් මිදුණු බව සඳහන් වෙයි.

වියෝදුක සමනය සඳහා උපදේශන න්‍යාය ප්‍රවේශ

වියෝදුක පිළිබඳ පංච අවධි න්‍යාය (Five Stages of Grief)

අහිමිවීම හමුවේ පුද්ගලයා දක්වන ප්‍රතිචාර පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වෙයි. ඒ සම්බන්ධයෙන් විවිධ පර්යේෂණ ඇසුරින් ගොඩනගන ලද න්‍යාය හා ආකෘති සමූහයක් බටහිර මනෝවිද්‍යාව, උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය තුළ භාවිතා කෙරෙයි.

වියෝදුක පිළිබඳ පංච අවධි න්‍යාය (Five Stages of Grief) එලිසබෙත් කුබ්ලර් රොස් (Elisabeth Kubler-Ross) විසින් 1969 වසරේදී හඳුන්වාදෙන ලද්දකි. ඒ අනුව වියෝදුකට මුහුණ දුන් පුද්ගලයෙකුගේ මානසික අවධි පහක් වෙයි.

1. ප්‍රතික්ෂේප කිරීම (Denial) - වියෝගයකට මුහුණ දුන් පුද්ගලයෙකුගේ පළමු ප්‍රතිචාරය බොහෝ විට වියෝගය හෝ මරණය නොපිළිගැනීමයි, ප්‍රතික්ෂේප කිරීමයි. වියෝගය නිසා වන කාංසාව, ආතතිය ආදි තත්වයන් පාලනය වන හෙයින් සංරක්ෂණ ප්‍රයෝග යක් ලෙස සාර්ථක වුව ද එය නිතර ම යහපත් ප්‍රතිචාරයක් ලෙස සැලකිය නොහැකි ය. මනෝවෛද්‍ය හරිශ්චන්ද්‍රයන්ට අනුව අස්සක ජාතක කතාවේ අස්සක රජතුමා තම බිසොව උබ්බරී මිය ගිය කල්හි

ඇය සොහොනට නොදමා මමීකරණයකට ලක් කොට තබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම ද මෙම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සඳහා දිය හැකි නිදර්ශනයකි (හරිශ්චන්ද්‍ර, 2013, පිටුව 25).

2. තරහව/ කෝපය (Anger) - ඉන් පසු ඇති විය හැකි තවත් ප්‍රතිචාරයක් ලෙස තරහව, කෝපය, නොරුස්නා බව, ප්‍රකෝපකාරී හැඟීම්, ප්‍රකෝපකාරී හැසිරීම් ආදිය දැකිය හැක.

3. කේවල් කිරීම (Bargaining) - මරණය හෝ වියෝගය තවමත් පිළිගැනීමට අකමැති එම පුද්ගලයා ඉන් මිදීමට විකල්ප සොයයි. කේවල් කරයි. යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර ගුරුකම් වෙදකම් පූජා චාරිත්‍ර ආදි කිසියම් හෝ ක්‍රමයකින් වියෝ වූ පුද්ගලයා හෝ වස්තුව නැවත ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

4. විෂාදය (Depression) - කෙතෙක් උත්සාහ කළ ද එම වියෝගය වැළැක්විය නොහැකි, නැවැත්විය නොහැකි, ස්ථිර වූවක් බව වැටහීම නිසාත් එය නැවත ලබා ගත නොහැකි බව තේරුම් යන නිසාත් එම පුද්ගලයා විෂාද තත්ත්වයට පත් වෙයි. විෂාදීය කායික, මානසික, චර්යාත්මක, චිත්තවේගික ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

5. පිළිගැනීම (Acceptance) - අවසානයේදී එම පුද්ගලයා යථාර්ථයට මුහුණ දෙමින් වියෝගය හෝ මරණය හෝ අහිමි වීම පිළිගන්නා තත්ත්වයට පත් වෙයි. එම තත්ත්වයේදී මානසික කඩා වැටීම් පාලනය කොට යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමට හා පවතින තත්ත්වයට අනුහුරු වීම සඳහා උදව් කිරීමට උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය අවශ්‍ය වෙයි.

වියෝගයකදී පුද්ගලයෙකු දක්වන මෙම ප්‍රතිචාර පියවර විශ්ලේෂණය කළ හැකි ඉතා සාර්ථක සිද්ධි අධ්‍යයනයක් ලෙස පටාචාරා සිදුවීම දැක්විය හැකිය. එම කරුණු මෙහිදී සංක්ෂිප්තයෙන් පමණක් දැක්වෙයි. කෙසේ නමුත් අහිමි වීමට මුහුණ දෙන සෑම පුද්ගලයෙක් ම මෙම පියවර ඒ අයුරින් ම පසු කිරීමක් අපේක්ෂා නොකළ හැකි අතර එහිදී ඉන් තත්ත්ව කිහිපයක් පමණක් නිරීක්ෂණය වන අවස්ථා ද වෙයි.

වැළපීම පිළිබඳ සතර ආකාර කාර්ය න්‍යාය (Four Tasks of Mourning)

මනෝවිද්‍යාඥ ජේ. ඩබ්ලියු. වෝර්ඩන් (J. W. Worden) විසින් සමීපතමයෙකුගේ මරණය නිසා වියෝදුකට පත් වන පුද්ගලයෙකු එම තත්වය සාර්ථකව හසුරුවා ගනිමින් ඊට අනුහුරු වන ආකාරය අවධි හතරකින් යුතු ආකෘතියක් ඔස්සේ හඳුන්වාදෙයි.

1. To accept the reality of the loss
2. To work through the pain of grief
3. To adjust to life without the deceased
4. To maintain a connection to the deceased while moving on with life (Worden, 2009, Pp. 39-53)

වෝර්ඩන්ගේ මෙම ආකෘතිය මනෝවෛද්‍ය හරිශ්චන්ද්‍ර කිසාගෝතමියගේ වියෝදුක පාලනය සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදේශනය පිළිබඳ සිද්ධි අධ්‍යයනය ආශ්‍රයෙන් දීර්ඝ ලෙස කරුණු විග්‍රහ කරයි. එහිදී එතුමා එය,

1. මිය ගිය බව පිළිගැනීම
2. ඛේද කාර්යය
3. ප්‍රියයා රහිතව සිටීමට සකස් වීම
4. අතීත සම්බන්ධතා වෙනුවට අලුත් සම්බන්ධතා ගොඩනගාගෙන ඉදිරියට යාම

යනුවෙන් පියවර හතර ඔස්සේ බුදුරදුන් චිකිත්සනය සිදු කළ ආකාරයත් කිසාගෝතමිය ආධ්‍යාත්මික හැඩගැසීමක් (spiritual adjustment) ඔස්සේ මානසික සුවතාව ලැබූ ආකාරයත් විශ්ලේෂණය කරයි (හරිශ්චන්ද්‍ර, 2013, පිටුව 27-29). එහෙයින් මෙහිදී ඒ පිළිබඳව දීර්ඝ කරුණු විග්‍රහයක් ඉදිරිපත් නොකෙරෙයි.

ද්වි ක්‍රියාවලි න්‍යාය (**Dual Process Model**)

ඉහතින් දක්වන ලද ඒක රේඛීය න්‍යායයන්ට විකල්පයක් ලෙස මාග්‍රට් ස්ට්‍රොබ් සහ හැන්ක් ෂට් (Margaret Stroebe & Hank Schut) දෙදෙනා විසින් ද්වි-ක්‍රියාවලි න්‍යායක් ඉදිරිපත් කරන ලදි. ඊට අනුව ඔවුන් විසින් පුද්ගලයෙකු තුළ ඇති වන වියෝග දුකට සම්බන්ධ ක්‍රියාවලීන් දෙකක් හඳුනාගන්නා ලදි.

එහි පළමු ක්‍රියාවලිය ඍජුව ම මරණය හා සම්බන්ධ අහිමි වීම් (Loss-oriented activities) නිසා ඇති වන තත්ත්වයකි. එම අහිමි වීම නැවත ප්‍රතිස්ථාපනය කළ නොහැකි අතර සදාකාලිකව ම අහිමි වීමකි. එහි ක්‍රියාකාරකම් තත්ත්ව පහක් ඇතුළත් වෙයි. එනම්,

- හැඬීම (Crying)
- වැළපීම/දෙඩවීම (Yearning)
- දුක, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හෝ තරහව ආදිය අද්දැකීම හෝ ප්‍රකාශයට පත් කිරීම (Experiencing sadness, denial, or anger)
- ඉන් ඉවත් වීමට නොහැකිව මරණය සිදුවීම මත ම කල් මැරීම (Dwelling on the circumstances of the death)
- නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වීමෙන් වැළකී සිටීමේ ක්‍රියාකාරකම් (Avoiding restoration activities)

දෙවන ක්‍රියාවලිය ප්‍රතිසංස්ථාපන එළඹුම් ක්‍රියාකාරකම් (Restoration-oriented activities) හා ආතතීන්ගෙන් යුතු වෙයි. මෙය ද්විතීයික අහිමිවීම් හා සම්බන්ධ වෙයි. එය නැවත ප්‍රතිස්ථාපනය කර ගැනීමේ හැකියාවෙන් යුතු අහිමි වීමකි. නිදසුන් ලෙස භාණ්ඩයක් හෝ දේපලක් ගින්නකින් හෝ ජලයකින් විනාශ වීම, සමීපතමයෙකුගේ (උදා: ආදරවන්තයෙකුගේ, ඥාතියෙකුගේ) හැරයාම වැනි තත්ත්වයකදී ඇති වන වියෝදුකයි. ඔවුන් වියෝදුක පවතිමින් සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් හා සම්බන්ධතා සමග සටයුතු කරමින් පවතියි. මෙහි අංග හතරක් වෙයි.

- නව භූමිකාවකට අනුගත වෙයි. (Adapting to a new role)
- සාමාන්‍ය ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් කළමනාකරණය කර ගනියි. (Managing changes in routine)
- පවුලේ හෝ මිතුරන් හෝ සමීපතමයන් හෝ සමග නව්‍ය ආකාරයෙන් සම්බන්ධතා දියුණු කර ගනියි. (Developing new ways of connecting with family and friends)
- නව ජීවන රටාවක් ගොඩනගාගනියි. (Cultivating a new way of life)

මින් ඉස්මතු කෙරෙන කරුණ නම් සිදුවීමෙහි සන්දර්භය හා ආකාරය අනුව පුද්ගලයාගේ වියෝදුක ද වෙනස් වන බවත් ඒ සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක මැදිහත් වීමකදී එකී පුද්ගලයාට හා සිදුවීමට සාපේක්ෂව උපදේශනය හෝ මනෝචිකිත්සනය සිදුවිය යුතු බවත් ය.

වියෝදුක කළමනාකරණය සඳහා බෞද්ධ ප්‍රවේශය

බටහිර න්‍යායන් සමඟ තුලනාත්මක අධ්‍යයනය **(comparative study with western theories)**

මරණය හා වියෝදුක් උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය සඳහා බෞද්ධ ප්‍රවේශය හුදු එක ම ආකෘතියක් ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වන්නක් ලෙස සැලකීම උහගට ය. විශේෂයෙන් ම වියෝදුක් උපදේශනය සඳහා වන බෞද්ධ ප්‍රවේශය ඉහතින් විස්තර කරන ලද බටහිර ප්‍රවේශයන්ට සාපේක්ෂව තුලනය කිරීම ද පහසුවෙන් කළ හැකිය. මනෝවිද්‍යාඥ ජේ. ඩබ්ලියු. වෝර්ඩන්ගේ න්‍යාය ප්‍රවේශය ඊට මනා නිදසුනකි. මනෝවෛද්‍ය හරිශ්චන්ද්‍ර දක්වන කිසාගොතමියගේ සිද්ධි අධ්‍යයනයට අමතරව යශෝධරාවගේ ස්වාමියා හැරයාම, පටාචාරාවගේ ඥාති වියෝගය, නන්ද කුමරුගේ පෙම්වතිය වූ ජනපද කල්‍යාණිය අහිමි වීම වැනි සිදුවීම් ද එම න්‍යාය ඇසුරින් පැහැදිලි කරගත හැකිය.

බෞද්ධ ප්‍රවේශය **(Buddhist approach)**

කෙසේ නමුත් වියෝදුක සමනය සඳහා බෞද්ධ ප්‍රවේශය එම බටහිර න්‍යායයේ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් ම හෝ ඊට පමණක් රාමුගත වී

හඳුනාගැනීම යෝග්‍ය නොවන බව පෙනෙයි. මන්ද යත්, වියෝදුක සමනය සඳහා උපදේශනය හා මනෝප්‍රතිකාරය පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රවේශය එක් න්‍යාය රාමුවකට කොටු වී න්‍යාය තුළින් සේවාලාභියාගේ ගැටලුව දෙස බලන ප්‍රවේශයක් නොවන බැවිනි. එනම්, සේවාලාභියා හඳුනාගනිමින් සේවාලාභියාගේ මානසික, චර්යාත්මක නැඹුරුතා හා සිදුවීමේ සන්දර්භය තුළින් ගැටලුව හඳුනාගැනීමේ හා විසඳීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රවේශය හඳුනාගත හැකිය. තවත් ලෙසකින් පවසතොත් එය සේවාලාභියා කේන්ද්‍ර කරගත් ප්‍රවේශයක් මිස න්‍යාය කේන්ද්‍ර කරගත් ප්‍රවේශයක් නොවන බව පැහැදිලි ය. එමෙන් ම එය දීර්ඝ උපදේශන සාකච්ඡාවලට ම රාමු ගත වන ප්‍රවේශයක් ද නොවෙයි.

ප්‍රතිකාරයෙහි අරමුණු **(goals of treatment)**

වියෝදුක සමනය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනයේ දැක්ම, අරමුණ වන්නේ සේවාලාභියාට තමා විසින්ම යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීම තුළින් අට ලෝ දහම්හි අකම්පිත වන පරිදි මානසික සංවර්ධනයක් ඇතිකර ගැනීමට පහසුකම් සැලසීම යි (අංගුත්තර නිකාය 2, පිටුව 366). එහිදී උපදේශකවරයා මාර්ගෝපදේශකයෙකු හා පහසුකම් සපයන්නෙකු ලෙස හඳුනාගැනීම උචිත ය. එම යථාර්ථය ලෝක ස්වභාවය පිළිබඳ යථාර්ථය, ජීවිතයේ යථාර්ථය, සිදුවීම්වල යථාර්ථය ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකිය තවත් අයුරිකින් පවසන්නේ නම්,

1. අනිච්ච හෙවත් සියලු ධර්මතාවන්ට පොදු වෙනස් වන ස්වභාවය අවබෝධ කිරීම (realization of the reality of changing) - ලෝකයත්, තමාත්, ගැටලුත් ඇතුලු සියලු දෙය වෙනස් වන්නේ ය යන බව, එය සියලු දෙනාට පොදු බව සහ එම තත්ත්වයෙන් කිසිවෙකුටත් මිදිය නොහැකි බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම යි. එය තේරුම් ගැනීමට වඩා ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් අවබෝධ කිරීම අවශ්‍ය වෙයි.

2. දුක්ඛ හෙවත් වෙනස් වීම් හමුවේ සත්ත්වයා එය දරාගත නොහැකිව මානසික ප්‍රකම්පනයට, දුකට, වැලපීම් ආදියට භාජනය වන බවත් එසේ දුක් වීම එක් සිදුවීමකට හෝ එක් භවයකට පමණක් සීමා නොවන බවත් දුක දුකක් ලෙස අවබෝධ කළ පසු දුක නිසා වන

මානසික ප්‍රකම්පනයෙන් මිදී උපේක්ෂාව වර්ධනය කළ හැකි බවත් වන යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමයි (realization of the reality of suffering/*dukkha*)

3. වෙනස් වීම්, අහිමි වීම් හමුවේ සත්ත්වයා දුකට පත් වන්නේ උපාදාන කර ගැනීම නිසා බවත් නියත ලෙස ම වෙනස් වන, දුක්ඛ වෙන දෙයෙහි මම ය, මාගේ ය, මාගේ ආත්මය යැයි අල්ලා ගැනීමට දෙයක් නොමැති අතර අල්ලා ගැනීමට වඩා අත් හැරීම තුළ ම මානසික සුවතාව වන බව පිළිබඳ යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීම (අනාත්ම) (realization of the reality of non-clinging to I, ME, MY, MINE, MY SOUL).

යන ලක්ෂණ තුනෙහි යථාර්ථය සේවාලාභියාට ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමට යෝග්‍ය ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් සකසා දෙමින් අනුශාසනයෙන් හා මගපෙන්වීමෙන් අනුග්‍රහ කිරීම අරමුණ වෙයි.

සේවාලාභියා මෙම යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමට තරම් ප්‍රමාණවත් වයස් හෝ බුද්ධිමය හෝ ප්‍රඥාමය ධාරිතාවක් නොමැති අවස්ථාවක පසු වන්නේ නම් පූජාචාරිත්‍ර හා සමාජ ක්‍රියාකාරකම් ආදි වෙනත් ක්‍රම ඔස්සේ වියෝදුක සමනය කොට සාමාන්‍ය දෛනික ක්‍රියාකාරිත්වය පවත්වාගෙන යාමට යෝග්‍ය පරිදි සේවාලාභියා සංවර්ධනය කිරීම අරමුණු කරමින් ප්‍රතිකාර සැලස්ම ක්‍රියාත්මක කෙරෙයි.

වියෝදුක් ආකාර (types of grief incidents)

බෞද්ධ උපදේශනය අනුව පුද්ගලයෙකු වියෝදුකට පත්විය හැකි මූලික ආකාර පහක් වෙයි. අංගුත්තරනිකායෙහි ඇතුළත් ඨාන සූත්‍රය අනුව (අංගුත්තර නිකාය 2, පිටු 362-369) පුද්ගලයෙකු වියෝදුකට පත් විය හැකි ප්‍රධාන ආකාර තුනක් විස්තර වෙයි.

"ඉධ පන භික්ඛවෙ එකච්චො ඤාතිබ්‍යසනෙන වා භොග බ්‍යසනෙන වා රොගබ්‍යසනෙන වා වුට්ඨො සමානො ඉති පටිසඤ්චික්ඛති... සො ඤාතිබ්‍යසනෙන වා භොගබ්‍යසනෙන වා රොගබ්‍යසනෙන වා වුට්ඨො සමානො සොචති, කිලමති, පරිදෙවති,

උරත්තාළිං කන්දති, සම්මොහං ආපජ්ජති" (අංගුත්තර නිකාය 2, පිටු 366). ඒ අනුව,

1. ඤාතිබ්‍යසන - ඤාතියෙකුගේ අහිමි වීම නිසා වියෝදුකට පත්වීම.
2. භොගබ්‍යසන - භවභෝග සම්පත් හානි වීම හෝ අහිමි වීම නිසා වියෝදුකට පත්වීම
3. රොගබ්‍යසන - නිරෝගි බව අහිමි වීම හෙවත් රෝගාබාධ නිසා වියෝදුකට පත්වීම

ලෙස ආකාර තුනකි. මීට අමතරව පුද්ගලයෙකු මුහුණ දිය හැකි තවත් වියෝදුක් ආකාර දෙකක් ද චූලනිද්දේසපාළියෙහි ඇතුළත් වෙයි (ඛුද්දක නිකාය, චූලනිද්දෙසපාළි, පිටුව 156). එනම්,

5. සීලබ්‍යසන - සීලය අහිමි වීම හෙවත් සීලයෙන් පිරිහීම නිසා වියෝදුකට පත්වීම
6. දිට්ඨිබ්‍යසන - තමා දරා සිටින දෘෂ්ටි අහිමි වීම, විනාශ වීම නිසා වියෝදුකට පත්වීම යනුවෙනි.

රෝග ලක්ෂණ (symptoms)

මෙවැනි ව්‍යසන තත්ත්වයකට මුහුණ දී වියෝදුකට පත් වන පුද්ගලයෙකු ඊට දක්වන මනෝවිද්‍යාත්මක, ජීවවිද්‍යාත්මක හා චර්යාත්මක ප්‍රතිචාර සමූහයක් ද එහි විස්තර වෙයි. මෙහිදී ඒවා ඉතා සංක්ෂිප්තයෙන් දක්වනු ලැබෙයි.

- සොකො - ශෝකය, දුක පැවතීම
- සොචනා - ශෝක කරන බව පෙන්වීම
- සොචිතත්තං - ශෝක කළ බව දක්නට ලැබීම
- අන්තො සොකො - අභ්‍යන්තර මනසෙහි ශෝකය
- අන්තො පරිසොකො - අභ්‍යන්තර මනස වෙළාගත් දැඩි ශෝකය
- අන්තො දාහො - අභ්‍යන්තර කායික හා මානසික දැවීම, පිච්චීම

- අන්තො පරිදාහො - අභ්‍යන්තර දැවීමෙන්, පිච්චීමෙන් කය හා මනස වෙළාගෙන දැඩිව පීඩා විඳීම
- චෙතසො පරිජ්ජායනා - සිතින් දැවෙන ස්වභාවය (සිතුවිලිවලින් - ස්වයං දෝෂාරෝපණ, අනුන්ට දෝෂාරොපණ, කෝපය, තරහව)දොමනස්සං - දොම්නස, කාංසාව
- සොකසල්ලං - ශෝකය විෂ හුලක් මෙන් ඇනී දිගු කලක් පැවතීම (උග්‍ර විෂාදීය තත්වයකට ලෙස දැක්විය හැකිය.)
- සොචති - සෝක කරයි
- කිලමති - ක්ලාන්ත වෙයි
- පරිදෙවති - වැළපෙයි. වැළපීම් ආකාර කිහිපයක් චූලනිද්දේසපාළියෙහි දැක්වෙයි. නම කියා හඬයි, ගුණ කියා හඬයි, වචනයෙන් ප්‍රලාප කියයි, පුන පුනා ප්‍රලාප කියයි, ලපිත වෙයි, පුන පුනා ලපිත වෙයි. (ආදෙවනා, පරිදෙවනා, ආදෙවිත්තං, පරිදෙවිත්තං, වාචා පලාපො, විපල්ලාපො, ලාලප්පො, ලාලප්පනා, ලාලප්පිතත්තං)
- උරත්තාළිං කන්දති - ළයෙහි අත් ගසමින් හඬයි.
- සම්මොහං ආපජ්ජති - සිහි මුළා බවට පැමිණෙයි. (බුද්දකනිකාය, චූලනිද්දෙසපාළි, පිටුව 154-157).

මෙහි පැහැදිලි කෙරෙන්නේ වර්තමානයේ බටහිර මනෝවිද්‍යාවෙහි සාකච්ඡා කෙරෙන ව්‍යසන අවස්ථාවකට මුහුණ දුන් පුද්ගලයෙකු ඊට ප්‍රතිචාර ලෙස දක්වන චර්යා සමූහයයි.

එබඳු පුද්ගලයෙකු තුළ ආතතිය (stress). කාංසාව (anxiety) විෂාදය (depression). වියෝදුක (grief), වැළපීම (moaning). ක්ෂතිය හෙවත් මානසික කම්පනය (trauma), භින්නෝන්මාද (hallucinations) යන ආදි ලක්ෂණ (Worden, 2009, Pp. 17-31) ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වන ආකාරය මෙම විග්‍රහ තුලින් ඉදිරිපත් කෙරෙයි. බෞද්ධ උපදේශන න්‍යාය අනුව පුද්ගලයෙකුගේ වියෝදුකෙහි සාමාන්‍ය බව හෝ අසාමාන්‍ය බව හඳුනාගැනීමේ මිනුම් දඬු වන්නේ මෙම ලක්ෂණයි. ඒ අනුව සේවාලාභියා සඳහා යෝග්‍ය

ප්‍රතිකාර සැලැස්ම තීරණය කිරීම පහසු වෙයි. මේ පිළිබඳ දීර්ඝ ලෙස බුද්දකනිකායේ චූලනිද්දේසපාළියෙහි සහ මහානිද්දෙසපාළියෙහි කරුණු ඇතුළත් වෙයි.

වියෝදුක කළමනාකරණය සඳහා ප්‍රතිකාර සැලැස්ම

වියෝදුක කළමනාකරණය පිළිබඳ මෙම දැක්ම මත පදනම්ව සිදු කෙරෙන බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනයේදී එක් ප්‍රතිකාර සැලැස්මකට පමණක් රාමුගත වීම සිදු නොකළ යුත්තකි. එය සේවාලාභියා කේන්ද්‍රීය ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් වීම යෝග්‍ය බව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය පිළිබඳ සිද්ධි අධ්‍යයනය කිරීම තුළින් ගම්‍ය වෙයි.

1. ඥාතිව්‍යසන (death or separation of loved ones)

ඥාතියෙකුගේ අහිමි වීමෙන් ඇති වන වියෝදුක සිදු විය හැකි ආකාර කිහිපයක් මහානිද්දෙසපාළියෙහි දැක්වෙයි. එනම්, මාතු මරණ, පිතු මරණ, භාතු මරණ, භගිනි මරණ, පුත්ත මරණ, ධීතු මරණ ආදි වශයෙනි (බුද්දක නිකාය, මහානිද්දේසපාළි, පිටුව 66). කෙසේ නමුත් මෙහිදී ඥාතියෙකුගේ මරණය හෝ හැරදමා යාම හෝ නිසා වියෝදුකට පත් විය හැකි බව බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙන් හෙළි වෙයි.

කිසාගෝතමියට ඇති වූයේ පුත්ත මරණය නිසා වන වියෝදුකකි. ඒ සඳහා බුදුන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කළ ප්‍රතිකාර සැලැස්ම තුළ මූලික වූයේ ප්‍රජානන සංස්කරණය අරමුණු කරගත් ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ යථාර්ථය දැකීමට සැලැස්වීම යි. ඒ තුළ සේවාලාභියාගේ පුද්ගල ක්‍රියාකාරකම්, සමාජ ක්‍රියාකාරකම්, ප්‍රජානන ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් වූ බව දැකිය හැකිය. ඒ සියලු ක්‍රියාකාරකම් අවසන් වන විට ඇය විසින් ම විසඳුම සොයා ගැනීමට සමත් වූවා ය. ඒ අනුව එය ක්‍රමානුකූල ප්‍රජානන සංස්කරණයක් සිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ලෙස හඳුනාගත හැකි ය.

පටාචාරාවට ඇති වූ තත්ත්වය ඊට වඩා සංකීර්ණ අසාමාන්‍ය වූවකි. එහිදී බුදුරදුන්ගේ ප්‍රතිකාර සැලැස්ම තරමක් වෙනස් විය. සතිය පිහිටුවා ගැනීම පුහුණු කිරීමේ පළමු පියවරක් ලෙස විහාර වතාවත්හි

යෙදීම ඇයගේ ප්‍රතිකාර සැලැස්ම තුළ ප්‍රමුඛව ඇතුළත් විය. වතාවත් සඳහා පහන් දැල්වීම අනුව ඒ පිළිබඳ සතිය දියුණු කොට පහන් දැල්ලෙහි අනිත්‍ය ස්වභාවය දැකීමෙන් යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමට ඇය සමත් වූවා ය. ඒ අනුව එය චර්යා සංස්කරණයක් තුළින් සිදුවන ප්‍රජානන සංස්කරණයක් ලෙස හඳුනාගත හැකි ය.

පිට්ඨීතලිකා පේතවත්ථුව තවත් ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් පෙන්වා දෙයි. එය අනේපිඬු සිටුතුමාගේ මිණිබිරියට ඇති වූ වියෝදුකකි. වයසින් ඉතා ලා බාල දැරියකට ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් එහි එයි. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වැනි ලෝක ස්වභාවන් වැනි ගැඹුරු යථාර්ථයක් අවබෝධ කර ගත නොහැකි, වයසින් හෝ බුද්ධිමය වශයෙන් හෝ මුහුකුරා නොගිය පුද්ගලයෙකු සඳහා ප්‍රතිකාර සැලැස්මකට සාර්ථක උදාහරණයකි. පිටි බෝනික්කා කැඩී බිඳී අහිමි වීම නිසා කුඩා මිණිබිරියට ඇති වූ වියෝදුක සමනය සඳහා යොදාගත් ප්‍රතිකාර සැලැස්ම තුළ අභිචාර විධි ඔස්සේ සිදු කරන ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් පැහැදිලි වෙයි. කැඩී බිඳී ගොස් අහිමි වූ පිටි බෝනික්කා වෙනුවෙන් සාංඝික දානයක් සංවිධානය කිරීමෙන් ඇයගේ වියෝදුක සමනය විය (ඛුද්දක නිකාය, පේතවත්ථුපාළි, පිටුව 04: ඛුද්දක නිකාය, පේතවත්ථු අට්ඨකථා, CSCD). මෙය නූතන බටහිර උපදේශනය තුළ ද දැකිය හැකි ක්‍රමයකි. මෙහි ඉහතින් දක්වන ලද moanig, bargaining අවස්ථාවන්හි ක්‍රියාකාරකම් ඊට නිදසුන් ය. වෝර්ඩන් දක්වන Spiritual Adjustments සංකල්පය ද ඊට යම් සමාන බවක් දක්වයි (Worden, 2009, Pp. 39-53),

නන්ද තෙරුන්ට ඇති වූ වියෝදුකට කාරණය වූයේ මරණයක් නොව පෙම්වතිය අහිමි වීමේ හෙවත් වෙන්වීමේ කාංසාව (seperation) මූලික වූ වියෝදුකකි. එහිදී ප්‍රතිකාර සැලැස්ම තුළ ඊට වඩා ඉහළ අරමුණක් සඳහා අභිප්‍රේරණය කිරීමෙන් ප්‍රවේශය ගෙන චර්යා සංස්කරණ, චිත්තවේගාත්මක සංස්කරණ ඔස්සේ ප්‍රජානන සංස්කරණයක් දක්වා (සීල, සමාධි, ප්‍රඥා) ක්‍රමානුකූලව සංවර්ධනය කොට යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමට මෙහෙයවූ ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් විය.

යශෝධරාව මුහුණ දුන් වියෝදුක ද ඊට සමාන ය. බුදුරදුන් හමුවී යථාර්ථය අවබෝධයට පෙර කාලය තුළ ඇය විවිධ පූජා චාරිත්‍රවල

යෙදීම (rituals), හුදෙකලා වීම (loneliness), තදාත්මීකරණය (identification), පරමාදර්ශීකරණය (idealization) වැනි ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළා ය (හරිශ්චන්ද්‍ර, 2013, පිටු 02-06). එහිදී යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂයට පෙර ඒ සඳහා සේවාලාභියාව සූදානම් කරවීමක් ලෙස වියෝදුක සමනය කිරිම සඳහා සේවාලාභියාව බලන්නට යෑම (visiting), මානසික විරේචනයට ඉඩදීම (catharsis), කතාන්දර ආශ්‍රයෙන් පූර්ව අද්දැකීම් සිහිපත් කරදීම (narrative method), ප්‍රශංසාව වැනි පූර්ව ප්‍රතිකාර ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් සිදු වූ බව දැකිය හැකිය.

2. භොගබ්‍යසන (lose of property)

භවභෝග සම්පත් හානි වීම හෝ අහිමි වීම නිසා ද පුද්ගලයා අහිමි වීම පිළිබඳ වියෝදුකට පත්වෙයි. එවැනි ගැටලුවකට මුහුණ දුන් පුද්ගලයෙකු තුළින් ද පෙර දක්වන ලද කායික, මානසික, වාචසික, චර්යාත්මක ප්‍රතිචාරයන් අපේක්ෂා කළ හැකිය. එබැවින් එය ද උපදේශනය හෝ මනෝචිකිත්සනය අවශ්‍ය වන අවස්ථාවක් ලෙස බෞද්ධ උපදේශනය අනුව දැක්විය හැකි ය. පුද්ගලයෙකුට භෝග බ්‍යසන හෙවත් සම්පත් අහිමි වීම් ආකාර කිහිපයක් වෙයි. ''රාජානො වා හරන්ති, චොරා වා හරන්ති, අග්ගි වා දහති, උදකං වා වහති, අප්පියා වා දායාදා හරන්ති'' (මජ්ඣිමනිකාය 1, පිටුව 204) යනුවෙන් මහා දුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි තම ධනය, වස්තුව, දේපළ, භවභෝග සම්පත් ආදිය,

- රජුන් විසින් පැහැර ගැනීමෙන්
- සොරුන් විසින් පැහැර ගැනීමෙන්
- ගින්නෙන් දැවී විනාශ වීමෙන්
- ජලයෙන් උපද්‍රව වීමෙන්
- අප්‍රිය (විනාශකාරී) ඥාති දූපුතුන් විසින් උදුරා ගැනීමෙන්

යන ක්‍රම නිසා භෝග විනාශය සිදුවන පුද්ගලයා අහිමි වීමේ වියෝදුකට පත්වෙයි. එවැනි සිද්ධීන් රාශියක් බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි ඇතුළත් ය. කෙත පාළු වූ ගොවියා, භද්දවග්ගිය කුමාරවරුන්ගේ ආභරණ පැහැර ගැනීම ආදි සිදුවීම් නිදසුන් වෙයි.

3. රොගබ්‍යසන

රෝගබ්‍යසන හෙවත් නිරෝගි බව අහිමි වීම හේතුවෙන් වන මානසික ගැටලු සමනය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය ආකාර දෙකකින් හඳුනාගත හැකි ය. එනම්,

- මරණාසන්න රෝගීන් (terminal illnesses) සඳහා උපදේශනයෙන් හා චිකිත්සනයෙන් මැදිහත් වීම - නිරෝගි බව අහිමි වීම හා ඒ හේතුවෙන් ම ජීවිතය ද අහිමි වීමේ අවදානමක සිටීම මෙහි දැක ගත හැකි ලක්ෂණයයි.

- සාමාන්‍ය රෝග (general illnesses) සඳහා මනෝචිකිත්සනයෙන් අනුග්‍රහ කිරීම යන දෙකයි.

පළමු වැන්න ලෙස මරණාසන්න රෝගීන් සඳහා උපදේශාත්මක හා මනෝචිකිත්සනමය මැදිහත් වීම අතිශයින් සංකීර්ණ හා අත්‍යවශ්‍ය වූවකි. වර්තමානයේ අපට හඳුනාගත හැකි එවැනි මරණයෙන් අවසන් වන, නියත ලෙසම මරණය සමීප කරවන රෝග (terminal illnesses) සඳහා උපදේශන මැදිහත් වීම් කිහිපයකි. එනම්,

- පිළිකාව (cancer)
- වකුගඩු රෝගය (kidney failure)
- අක්මා රෝග (liver failure)
- ඒඩ්ස් (AIDS/ HIV)
- හදවත් රෝග (advanced heart failure)
- උග්‍ර කම්පන (severe trauma) - අනතුරු, තුවාල ආදිය නිසා

යන ඒවා ය. මෙම රෝගීන් විශේෂයෙන් ම වියෝදුක, කාංසාව, විෂාදය, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, තරහව, භය, වරදකාරී හැඟීම, තනිකම ආදී මානසික තත්ත්වයන් මෙන් ම විවිධ කායික ව්‍යාකූලතාවන් ද පෙන්නුම් කරන බව සායනික පර්යේෂණ තහවුරු කරන අතර ඔවුන් සඳහා මනෝඋපදේශාත්මක මැදිහත් වීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් ලෙස පිළිගැනෙයි.

මෙවැනි මරණාසන්න රෝගීන්ගේ වියෝදුක් සමනය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය ඉතා ප්‍රායෝගිකව භාවිත කළ හැකි බව පෙනෙයි. ඒ අනුව එම රෝගීන්ගේ

- මානසික පීඩාවන් අවම කිරීමට
- වෙනස් වීමේ යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමට
- කායික වේදනාවන් උපේක්ෂාවෙන් දැකීමට
- පවතින කාලය යහපත්ව කළමනාකරණය කර ගැනීමට
- සුබ සහගත මරණයක් සඳහා සූදානම් කරවීමට
- මරණින් මතු භවය යහපත් කිරීමට

යන අරමුණු සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනයෙන් අනුග්‍රහ කළ හැකි ය. මරණින් මතු පැවැත්ම නොපිළිගන්නා සේවාලාභියෙකුට ඒ පිළිබඳව කරුණු අවබෝධ කරවීමට උත්සාහ කිරීම අවශ්‍ය කරුණක් නොවෙයි. එනමුත් උපදේශකවරයා ඒ පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම වඩාත් සුදුසු ය.

මෙවැනි මනෝචිකිත්සනමය මැදිහත් වීම් බුදුරදුන් විසින් ද සිදු කළ ආකාරය පිළිබඳ සිදුවීම් බොහෝ ප්‍රමාණයක් ත්‍රිපිකට සාහිත්‍යයෙහි ඇතුළත් වෙයි. නිදසුන් ලෙස,

- මරණාසන්න අවස්ථාවේ සිටි මට්ටකුණ්ඩලීගේ චිත්ත ප්‍රසාදය ඉහළ නංවා සුබ සහගත මරණයක් සඳහා මනස සකස් කිරීම (ධම්මපදට්ඨකථා 1 (සිංහල පරි.), පිටු 18-26)

- ශරීරය පුරා කුෂ්ට රෝගයක් වැළඳී මරණාසන්නව සිටි පූතිගත්තතිස්ස තෙරුන්ට කායික චිකිත්සනයෙන් හා මනෝචිකිත්සනයෙන් අනුග්‍රහ කොට යථාර්ථය අවබෝධයට මග පෙන්වීම (ධම්මපදට්ඨකථා 1 (සිංහල පරි.), පිටු 209-211; සද්ධර්මරත්නාවලිය, පිටු 334-337)

- අනේපිඬුසිටුතුමා මරණාසන්න අවස්ථාවේ සැරියුත් තෙරුන් හා ආනන්ද තෙරුන් එහි වැඩම කොට ඔහුගේ කායික වේදනා සමනය කිරීමට අවශ්‍ය මනෝඋපදේශනයෙන් අනුග්‍රහ කිරීම (මජ්ඣිමනිකාය 3, පිටු 528-535)

■ වයෝවෘද්ධ භාවය නිසා ඇති වන කායික රෝගාබාධ නිසා පීඩාවට පත් නකුලපිතාට උපදේශනයෙන් අනුග්‍රහ කිරීම (සංයුත්තනිකාය 3, පිටු 02-09)

වැනි සිද්ධීන් දැක්විය හැකි ය. ඊට අමතරව සාමාන්‍ය රෝග සඳහා ද බෞද්ධ මනෝචිකිත්සනයෙන් මැදිහත් වූ අවස්ථා පිළිබඳ සිද්ධීන් බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙන් හමු වෙයි.

■ ගිරිමානන්ද තෙරුන් රෝගී වූ අවස්ථාවක ආනන්ද තෙරුන් ලවා දස සඤ්ඤා දේශනා කරවා මෙනෙහි කරන්නට සැලැස්වීමෙන් මානසික බලගැන්වීම් කොට කායික රෝග යටපත් කිරීම (අංගුත්තරනිකාය 6, පිටුව 194-203)

■ මහා මොග්ගල්ලාන තෙරුන් රෝගී වූ අවස්ථාවක සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම මෙනෙහි කරන්නට සලස්වා මානසික උද්දීපනයක් තුළින් කායික රෝග සමනය කරවීම (සංයුත්ත නිකාය 5-1 (මහා වග්ග), පිටු 166-167)

■ මහා කාශ්‍යප තෙරුන් රෝගී වූ අවස්ථාවක සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම මෙනෙහි කරන්නට සලස්වා මානසික උද්දීපනයක් තුළින් කායික රෝග සමනය කිරීම (සංයුත්ත නිකාය 5-1 (මහා වග්ග), පිටු 164-165; ඛුද්දකනිකායට්ටකථා, මහාකස්සපසුත්තවණ්ණනා, ඡට්ඨසංගායනා ත්‍රිපිටක 4.0)

■ බුදුරදුන් ද තමන් වහන්සේ රෝගී වූ අවස්ථාවක චුන්ද තෙරුන් ලවා සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම සජ්ඣායනා කරවාගෙන මානසික උද්දීපනයක් තුළින් කායික රෝග සමනය කර ගැනීම (සංයුත්තනිකාය 5-1 (මහා වග්ග), පිටු 167-169)

ආදි විවිධ අවස්ථාවන් හඳුනාගත හැකිය. කෙසේ නමුත් මෙම සෑම මැදිහත්වීමක් ම අදාළ පුද්ගලයා හා ගැටලුවට යෝග්‍ය ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් අනුව සිදුකළ ආකාරය පැහැදිලි වෙයි. එමෙන් ම චිකිත්සනයේ අවසාන ප්‍රතිඵලය යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමට මගපෙන්වීම ද එසේත් නැතිනම් සුබ සහගත මරණයක් සඳහා සූදානම් කරවීම ද එසේත් නැතිනම් සාමාන්‍ය මානසික සහනයක් ඇති කර

ගැනීමට අනුග්‍රහ කිරීම ද යන්න අදාළ සන්දර්භය අනුව ම තීරණය වන බව උක්ත නිදසුන්වලින් ගම්‍ය වෙයි.

චිකිත්සන න්‍යාය හා ශිල්පක්‍රම

වියෝදුක සමනය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනයේදී උපදේශකවරයාට හෝ චිකිත්සකවරයාට විවිධ න්‍යාය ක්‍රම ශිල්ප භාවිත කළ හැකිය. ඒ සඳහා එම න්‍යායන් පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් පැවතිය යුතුය. නිදසුන් ලෙස සොකසල්ලහරණ සූත්‍රයෙහි එන සෝහුල් උදුරා දැමීමේ න්‍යාය, සතිපට්ඨාන සූත්‍රාගත සතිපට්ඨාන හෙවත් සතිමත් බව දියුණු කිරීමේ ක්‍රමවේද, භාවනාමය චිකිත්සාව, සබ්බාසව සූත්‍රාගත සප්තවිධ න්‍යාය ආදි න්‍යාය ක්‍රම භාවිත කළ හැකිය.

එමෙන් ම ධර්ම ප්‍රතිකාරය, සතිය පදනම් කරගත් ආතති කළමනාකරණය, සතිය පදනම් කරගත් ප්‍රජානන චිකිත්සාව, මොරිතා චිකිත්සාව වැනි නූතන මනෝවිද්‍යාඥයන්, මනෝචිකිත්සකවරුන් විසින් සංවර්ධනය කරන ලද ප්‍රතිකාර ක්‍රම ශිල්ප ද යෝග්‍ය පරිදි භාවිත කළ හැකි ය. ඒවා පිළිබඳව ප්‍රාමාණික දැනුමක් හා පුහුණුවක් පැවතීමෙන් වියෝදුක කළමනාකරණය සඳහා බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රියාවලිය වඩාත් සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.

උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළ සේවාලාභියාට අවශ්‍ය මනෝඅධ්‍යාපනික දැනුම ලබා දීම සඳහා උපදේශකවරයාට ත්‍රිපිටකාගත විවිධ මූලාශ්‍රය භාවිත කළ හැකිය. විමානවත්ථුපාළි, පේතවත්ථුපාළි සහ එහි අට්ඨකථා, ධම්මපදට්ඨකථා, ජාතකට්ඨකථා, තිරොකුඩ්ඩ සුත්ත, චූල්ලකම්මවිභංග සුත්ත, මහා කම්මවිභංග සුත්ත, අනාථපිණ්ඩිකොවාද සුත්ත, සොකසල්ලහරණ සුත්ත, චූලනිද්දෙසපාළි, මහානිද්දෙසපාළි වැනි මූලාශ්‍රය එහිලා භාවිත කළ හැකිය. මීට අමතරව සද්ධර්මරත්නාවලිය වැනි පසුකාලීන බෞද්ධ මූලාශ්‍රය ද උපයෝගි කර ගත හැකි ය. මේවායෙහි ඇතුළත් සමාන සිදුවීම් ආශ්‍රිත කතා පුවත් කතාන්දර ප්‍රතිකාර (narrative therapy) ක්‍රමයක් ලෙස යොදා ගැනීම ද ප්‍රායෝගික වෙයි.

නිගමනය

වියෝදුක කළමනාකරණය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය ඉතා පුළුල් පරාසයක විහිදී පවතින්නක් බව උක්ත කරුණු විශ්ලේෂණයෙන් පැහැදිලි වෙයි. එහිදී විශේෂයෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් සහ බුද්ධ කාලයේ වැඩ සිටි සැරියුත් තෙරුන් ආදි ශ්‍රාවකයන් විසින් සිදු කරන ලද උපදේශන හා චිකිත්සන මැදිහත්වීම් පිළිබඳ සිද්ධීන් විශ්ලේෂණය කොට වියෝදුක සමනය කිරීමේ බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රියාවලිය හඳුනාගත හැකිය. මෙම අධ්‍යයනය අනුව එය පියවර හතක් (07) ඔස්සේ සිදු වන ක්‍රියාවලියක් ලෙස දැක්විය හැකිය හැකිය.

1. සේවාලාභියා (සේවාලාභියාගේ චරිත ස්වභාවය) හඳුනාගැනීම

2. සේවාලාභියා මුහුණ දී ඇති ගැටලුවෙහි ස්වරූපය විශ්ලේෂණය කිරීම - එහිදී කුමන ආකාරයේ වියෝදුකක් ද යන්න නිශ්චිත කර ගත හැකිය.

3. රෝග ලක්ෂණ හා මිණුම්දඬු ආශ්‍රයෙන් වියෝදුකෙහි පරාසය හඳුනාගැනීම - එය සොකො (ශෝකය, දුක පැවතීම) යන තත්ත්වයේ සිට සම්මොහං ආපජ්ජති (සිහි මුළා බවට පැමිණෙයි) තත්ත්වය දක්වා විහිද යා හැකිය.

4. සැබෑ ගැටලුව ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම - බොහෝ විට සේවාලාභීන් මතුපිටින් පෙන්වන හෝ පවසන ගැටලුවට වඩා ගැඹුරු සැබෑ ගැටලුවක් පවතින අතර එය ඉස්මතු කර ගැනීම චිකිත්සකවරයාගේ ප්‍රමුඛ කාර්යයක් වෙයි.

5. ප්‍රතිකාර සැලැස්ම සකස් කිරීම

6. චිකිත්සන කාර්යය - න්‍යාය හා ක්‍රමශිල්ප භාවිතය, මනෝඅධ්‍යාපනික දැනුම ලබා දීම, වියෝදුක කළමනාකරණය, යථාර්ථය අවබෝධ කිරීම

7. ප්‍රතිපෝෂණය හෙවත් පසු විපරම

මෙම සප්ත පියවර වියෝදුක් සමනය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සන ක්‍රියාවලියේ අංග ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය. මෙහි සේවාලාභියාගේ චරිත ස්වභාවය හඳුනාගැනීමේ සිට ප්‍රතිකාර සැලැස්ම දක්වා පියවර ඉතා වැදගත් වන අතර එය සේවාලාභියා ගැඹුරින් වටහා ගැනීමෙන් ම සිදු කළ යුත්තකි. ප්‍රතිකාර සැලැස්ම සේවාලාභියාට හා ගැටලුවට සාපේක්ෂ වන අතර චිකිත්සන කාර්යය සිදු වන්නේ ප්‍රතිකාර සැලැස්ම අනුවයි. මෙහිදී ප්‍රතිකාර සැලැස්මෙහි නිවැරදි බව අනුව චිකිත්සන කාර්යය සාර්ථක වෙයි. ප්‍රතිකාර සැලැස්ම සාර්ථක ද, නැවත සංවර්ධනය කළ යුතු ද නැතිනම් වෙනස් කළ යුතු ද යන්න ප්‍රතිපෝෂණයේදී වටහාගත හැකිය. ඒ අනුව මෙම සප්ත පියවර ඔස්සේ මරණය හා වියෝදුක් සමනය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය ක්‍රියාවලියක් ලෙස සාර්ථකව භාවිත කළ හැකි බව නිගමනය කළ හැකි ය.

ආශ්‍රිත මූලාශ්‍රය

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

1. අංගුත්තරනිකාය 2. (2006 සංස්කරණය). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.
2. අංගුත්තරනිකාය 6. (2006 සංස්කරණය). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.
3. ඛුද්දකනිකාය: චූලනිද්දෙසපාළි. (2006 සංස්කරණය). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.
4. ඛුද්දකනිකාය: පේතවත්ථුපාළි. (2006 සංස්කරණය). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.
5. ඛුද්දකනිකාය: මහානිද්දේසපාළි. (2006 සංස්කරණය). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.
6. ඛුද්දකනිකායට්ඨකථා: මහාකස්සපසුත්තවණ්ණනා. ඡට්ඨ සංගායනා තිපිටක 4.0.
7. දීඝනිකාය 2. (2006 සංස්කරණය). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

8. ධම්මපදට්ඨකථා 1 (සිංහල පරි.). වැලමිටියාවේ සිරි ධම්මරක්ඛිත ස්ථවිර (පරි.). දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

9. පෙතවත්ථු අට්ඨකථා. (1917). සංස්. මාපලගම චන්ද්‍රජෝතිත්ථෙර. කොළඹ: සයිමන් හේවාවිතාරණ ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ සංස්කරණය.

10. මජ්ඣිමනිකාය 1. (2006 සංස්කරණය). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

11. මජ්ඣිමනිකාය 2. (2006 සංස්කරණය). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

12. මජ්ඣිමනිකාය 3. (2006 සංස්කරණය). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

13. සංයුත්තනිකාය 3. (2006 සංස්කරණය). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

14. සංයුත්තනිකාය 5-1: මහා වග්ග. (2006 සංස්කරණය). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

15. සද්ධර්මරත්නාවලිය. සංස්. ප්‍රාචීන භාෂෝපකාර සමාගම. (1985). කොළඹ: ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

ද්විතීයික මූලාශ්‍රය

16. Worden, J. W. (2009). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (4th ed.). New York: Springer Publishing Company.

17. හරිශ්චන්ද්‍ර, ටී. 2013. බුද්ධ ධර්මය සහ මනෝවෛද්‍ය විද්‍යාව. කොළඹ: විජිත යාපා ප්‍රකාශන.

ඉලෙක්ට්‍රොනික මූලාශ්‍රය

1. ඡට්ඨ සංගායනා තිපිටක 4.0 මෘදුකාංගය CSCD.