බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ හා බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ ඉගැන්වෙන ඉච්ඡාභංගත්වය පිළිබඳ විග්‍රහයක්

හක්මණ විජිතරතන හිමි[1]

හැඳින්වීම

ඉච්ඡාභංගත්වය යනු බලාපොරොත්තු කඩවීමෙන් ඇතිවන මානසික හැඟීමක් වශයෙන් සරලව දැක්විය හැකිය. ඉච්ඡාභංගත්වය වනාහි පුද්ගලයෙකු බලාපොරොත්තු වන අපේක්ෂා කරන හෝ සැලසුම් කරන යම් දෙයක් සාර්ථක කර ගැනීමට නොහැකි වූ විට ඇති වන මානසික ආවේගාත්මක නොසන්සුන්බව වශයෙන්ද හැඳින්විය හැකිය. සරලවම කිවහොත් "තමන් කැමති හෝ බලාපොරොත්තු වූ දෙය ඒ අයුරින්ම ඉටු නොවීම නිසා සිතේ ඇති වන කලකිරීම, කණගාටුව හෝ කෝපය'' ඉච්ඡාභංගත්වය වශයෙන් හැඳින්විය හැකියි. ඒ අනුව ඉච්ඡා (කැමැත්ත) + භංග (විනාශවීම) යන පද දෙකෙන් මෙම වචනය නිර්මාණය වී ඇත. ඉච්ඡාව යන්නට බෞද්ධ ශබ්දකෝෂයේ මෙසේ අර්ථ දැක්වීම් සිදුකොට ඇත. එය තෘෂ්ණාව, කැමැත්ත, දැඩි ආශාව සහ තද ලෝභය යනුවෙන් හඳුන්වන අතර තමන්ගේ අපේක්ෂා හෙවත් ආශාවන් ඉෂ්ට නොවීමේ දුක ඉච්ඡානිසාත දුක්ඛය (බෞද්ධ ශබ්දකෝෂය, I 284 පිටුව) යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. Cambridge ශබ්දකෝෂය ඉච්ඡාභංගත්වය Frustration යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි. Frustration යන්න නාමපදයක් වශයෙන් එහි හඳුන්වා දී ඇත. ඒ සඳහා ලබාදී ඇති අර්ථකථනය වනුයේ, "The feeling of being annoyed because thing are not happening in the way that you want¸ or in the way that they should I could sense his Frustration at not being able to help" (Cambridge Dictionary¸ 2001¸ p.275) යන්නයි. Oxford ශබ්දකෝෂයේ ද Frustration ඉච්ඡාභංගත්වය වශයෙන් දක්වා ඇත. එහිදී ද ඉච්ඡාභංගත්වය නාමපදයක් වශයෙන් අර්ථ දක්වා තිබේ. (Oxford Dictionary, 2013, p,367) මලලසේකර ඉංග්‍රීසි සිංහල ශබ්දකෝෂයේ ඉච්ඡාභංගත්වය යන්න Frustration වශයෙන් දක්වා ඇත. බලාපොරොත්තු සුන්වීම නිසා ඉච්ඡාභංගත්වයට පත්වීම Ftustrated ලෙස දක්වේ. (මලලසේකර ඉංග්‍රීසි සිංහල ශබ්දකෝෂය, 2008, 576 පිටුව) නන්දලාල් මාලගොඩ විසින් රචනා කරනා ලද ඉංග්‍රීසි සිංහල ශබ්දකෝෂයෙහි ඉච්ඡාභංගත්වය Frustration යනුවෙන් ද විද්‍යමාන වේ. එහි යමෙකුට ඉච්ඡාභංගත්වය දරා ගැනීමට හැකි මට්ටම Frustration tolerance යනුවෙන් ද (මනෝවිද්‍යා ශබ්දකෝෂය, 2013, 12 පිටුව) හැඳින්වේ. මූර්ති විසින් රචිත ඉංග්‍රීසි සිංහල මනෝවිද්‍යා ශබ්දකෝෂයේ ඉච්ඡාභංගත්වය Frustration යන්න පරාජයෙන්, බලාපොරොත්තු කඩවීමෙන් හෝ බාධාවන්ගෙන් හටගන්නා දැඩි අප්‍රසන්නතාව වශයෙන් හැඳින්වේ. Frustration tolerance යනුවෙන් එහි විග්‍රහ කොට ඇත්තේ සිය චර්යාව අක්‍රමවත් කර නොගෙන හා අවුල් කර නොගෙන ඉච්ඡාභංග අවස්ථාවන් පිළිගැනීමේ හැකියාව (මනෝවිද්‍යා ශබ්දකෝෂය, 2007, 84, 85 පිටු) වශයෙන් හඳුන්වා දෙයි. ඉහත දැක්වූ ආකාරයට සිංහල හා ඉංග්‍රීසි ශබ්දකෝෂයන්හි ඉච්ඡාභංගත්වය යන පදයට විවිධ අර්ථකථන දක්වා ඇත.

1 සහකාර කථිකාචාර්ය, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය
hakmanawijithaw123@gmail.com

පර්යේෂණ අරමුණ

ඉච්ඡාභංගත්වය හටගැනීම සඳහා භෞතික හේතූන්ගෙන් ප්‍රභවය වන මානසික ගැටලු හඳුනා ගැනීමත් ඒ පිළිබඳ බටහිර හා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව ඇසුරින් අධ්‍යයනය කර ඉච්ඡාභංගත්වයෙන් මිදීමට හැකි අයුරු තහවුරු කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ වේ.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය භාවිත කරමින් ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික මූලාශ්‍රයන්හි අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය කෙරේ. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය වශයෙන් ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍ර, ද්විතීයික මූලාශ්‍රය යටතේ පොත් පත් ද, කෝෂ ග්‍රන්ථ යටතේ විශ්වකෝෂ හා ශබ්දකෝෂ ද, ශාස්ත්‍රීය ලිපි හා සඟරා ද අධ්‍යයනය කෙරිණි.

සාකච්ඡාව

ඉච්ඡාභංගත්වය නම් සංකල්පය ප්‍රථමයෙන්ම මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ ක්‍රි. ව. (1960) ඇල්බට් එලිස් (Albert Ellis) නම් මනෝවිද්‍යාඥයා විසිනි. (බණ්ඩාරනායක සහ රෝලන්ඩ්, 2024, 09 පිටුව) ඔහු ප්‍රකාශ කර සිටින්නේ සමහර මිනිසුන් බලාපොරොත්තු කඩවීමෙන් හැඟීම් පාලනය කර ගැනීමට අපොහොසත්ව (ක්ෂණිකව) කලකිරීමට ගොදුරු වන බවයි. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේදී ඉච්ඡාභංගත්වය ඇතිවීම බාහිර අභ්‍යන්තර සාධක ඔස්සේ විග්‍රහ කළ හැකිය. මෙහි බාහිර සාධක වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ පුද්ගලයාට එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතිවන සාමාජයීය, පාරිසරික බලපෑම් හේතුවෙන් උද්ගත වන ගැටලුකාරී තත්වයන් ය. අභ්‍යන්තර සාධක තම මනස කේන්ද්‍ර කරගෙන උපදවා ගනු ලබන්නකි. පුද්ගලයා නිතර දුක ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර සැපය පසුපස හඹාගෙන යයි. සැප යන්නෙන් අපි හැමවිටම අදහස් කරනු ලබන්නේ තම අවශ්‍යතාවන් හා ආශාවන් තෘප්තිමත් කර ගැනීමකි. ඇල්බට් එලිස් විසින් ක්‍රි.ව. (1960) මනෝවිද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රයට මෙය හඳුන්වාදීමට පෙර ක්‍රි. පූ. 6 වන සියවසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ඉච්ඡාභංගත්වයට (අපේක්ෂාභංගත්වය) පුද්ගලයා නිතැතින්ම ගොදුරු වන බවත් එයින් මිදීම සඳහා උපකාරී වන මාර්ගයත් පෙන්වා දුන්හ. බුදු දහමට අනුව මෙලොව දිවි ගෙවන සියලු සත්වයන්ට වැළඳෙන රෝග දෙකකි. 'මහණෙනි රෝගයෝ දෙදෙනෙකි. කායික රෝග හා මානසික රෝගයෝ ය. (අංගුත්තර නිකාය, චතුක්ක නිපාතය, රෝග සූත්‍රය) මෙයින් කායික රෝග වලින් නොපෙළී අවුරුද්දක්, දෙකක්, තුනක්, හතරක්, පහක්, දහයක්, විස්සක්, තිහක්, හතළිහක්, පනහක් ඇතම් විට සියයක් නීරෝගීව වසන අය සිටිත්. එහෙත් මානසික රෝගවලින් එක මොහොතක් නොපෙළී පීඩා නොවිඳ සිටිනවුන් වශයෙන් රහතන් වහන්සේලා හැර වෙනකෙකු සොයාගැනීම දුෂ්කරය. (අංගුත්තර නිකාය, චතුක්ක නිපාතය, රෝග සූත්‍රය, 2006, 276 පිටුව) මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ සියලු කෙලෙසුන් ප්‍රහාණය කළ ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලා හැර පුහුදුන් මිනිසුන්ට මානසික රෝග, මානසික පීඩා, ඇතිවීම සාමාන්‍යය තත්වයක් බව බුදුදහම ද පිළිගන්නා බවයි. මෙලොව ජීවත්වන සියලුම සත්වයන් දුක ප්‍රතික්ෂේප කරති. සියල්ලෝම සැපය අපේක්ෂා කරති. (ධම්මපදය, දණ්ඩ වග්ගය, 4 ගාථාව) නිරන්තරයෙන් මිනිසා අතෘප්තිකර ආශාවන්ගෙන් පෙළෙයි. එලෙස ආශාවන්ගෙන් පෙළෙන මිනිසා ස්වකීය සංකල්පීය ලෝකයෙහි ගොඩනගා ගන්නා වූ ඉලක්ක ජග්‍රහණය

කිරීම කෙරෙහි අඛණ්ඩ වූ උත්සාහයක නිරත වනු ලබයි. ඒ ගමනේදී තමන්ට එදිනෙදා ජීවිතයේ මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග වශයෙන් අඹුදරුවන්, යානවාහන, දැසිදස් කම්කරුවන්, මිල මුදල් වැනි භෞතික දියුණුවට හේතුවන හේතුකාරකයන් පෙන්වා දිය හැකි ය (මජ්ඣිම නිකාය I 2006 364 - 424 පිටුව). ඉහත දැක් වූ මේ වස්තූන් රැස්කර ගැනීමෙන් තෘප්තිමත් (මජ්ඣිම නිකාය 2006 440 - 446 පිටු) වූ කෙනෙකු මෙලොව අවිද්‍යාදාන ය (ධම්මපදය, කොධවග්ගය, 8 ගාථාව). එමෙන්ම තමන් සිතින් බොහෝ ඉලක්ක පසුපස හබා ගිය ද තමන්ගේ සිතේ ඇති ආශාවන් සියල්ල සාර්ථක කරගන්නට නොහැකි තත්වයන් උදාවනු ඇත. හේතුප්‍රත්‍ය සමුදායකින් හටගත් සියල්ල වෙනස්වීමට භාජනය වනු ලැබීම ඊට හේතුවයි. මෙම වෙනස්වීම හඳුනාගැනීමට අපොහොසත් වන පුද්ගලයා එයට මුහුණ දෙනු ලබන්නේ ද්වේශ සහගත පරිදිනි. එය අනුවණ ක්‍රියාවකි. එසේ අනුවණ පුද්ගලයා තුළ ඇතිවනු ලබන්නේ ඉච්ඡාභංගත්වයයි. කකුලක උලක් ඇනුණු පුද්ගලයෙකු දැඩි වේදනාවෙන් සිටින්නා සේ (සුත්තනිපාතය, 2006, 242 පිටුව) ඉච්ජාභංගත්වය හමුවේ මිනිසා කෙලෙසුන්ගෙන් මුලාවට පත්ව මානසික වශයෙන් පීඩා විඳියි. ඉච්ඡාභංගත්වයට පත් මනස තුළ සෘණාත්මක ආකල්ප නිරන්තරයෙන් වර්ධනය වේ. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය ජීවිතය තොර කරගැනීම විය හැකිය. ඉච්ඡාභංගත්වයෙන් එවැනි මානසිකත්වයකට පුද්ගල මනස පොළඹවයි.

සමාලෝචනය

ඉච්ජාභංගත්වය හමුවේ ගොඩනැගෙන ඉහත සඳහන් අසත්චර්යා හා මනෝවිකෘතිතා වළක්වා ගැනීමට බුදු දහමින් නිර්දේශිත ප්‍රතිකාර රැසකි. පළමුවැන්න යනු සංකල්පීය ලෝකය නිර්මාණය වන්නේ කෙසේ ද යන්න ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ මානසිකත්වයට ගැළපෙන අයුරින් වටහා දීම ය. ඒ සඳහා නිසි අවබෝධය සහිත පුහුණුව ලත් උපදේශකයෙකුගේ සහය පැතිය යුතු ය. පුද්ගල ඉන්ද්‍රිය සංවරය උදෙසා භාවනා ප්‍රතිකාරය ද උපයෝගී කරගත හැකි ය. මිනිස් ජීවිතයෙහි වටිනාකම ගැඹුරින් අවබෝධ කොටගෙන ඉන් උපරිම ඵල නෙළාගැනීම උදෙසා පුද්ගලයා කටයුතු කළයුතු විනා පුද්ගලයා ආශාවන් පසුපස හඹායන වහලෙකු නොවිය යුතු ය යන්න බෞද්ධ ස්ථාවරය. ඒ නිසාවෙන් අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර වෙනස හඳුනා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. ද්වේශ සහගත නොවී තෘෂ්ණාවෙන් තොරව අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ යන ත්‍රිත්වය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ජීවත්වීම මඟින් ඉච්ඡාභංගත්වයෙන් මිදිය හැකි ය. එයින් පුද්ගලයා තෘෂ්ණාවේ දාසයෙකු වීම වළක්වා ගත හැකි වේ.

මුඛ්‍ය පද - ඉච්ඡාභංගත්වය, බටහිර මනෝවිද්‍යාව, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, අතෘප්තිකර ආශාව, හේතුප්‍රත්‍යය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

අංගුත්තර නිකාය (2006). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණය කොළඹ: ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය.

ධම්මපදය (2006). බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණය. කොළඹ: ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය.

මජ්ඣිම නිකාය (2006). බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණය. කොළඹ: ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය.

බණ්ඩාරනායක, අභය සහ අබේපාල, රෝලන්ඩ්. (2014). *චිත්තවේග කළමනාකරණය*. මහරගම: තරංජී ප්‍රින්ටර්ස්.

විජිත හිමි, කොග්ගල්ලේ. (1995) *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව*. සූර්ය ප්‍රකාශකයෝ.