මනස උත්තේජනය කිරීමෙන් කායික රෝග සුවපත් කරලීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහයක්

කහටගස්දිගිලියේ ධම්මරතන හිමි[1]

හැඳින්වීම

බෞද්ධ මග පෙන්වීම අනුව සත්වයා යනු කායික හා මානසික ශක්තීන්ගේ සංයෝගයකි. එහි ලා සත්වයා වශයෙන් අර්ථගන්වා ඇත්තේ නාමරූප ධම් හෙවත් චිත්ත ශක්තීන්ගේ හා රූපමය කොටස් වලින් සුසැදි පිණ්ඩයක් වශයෙනි. නාමරූප හෙවත් ශක්ති සහ ද්‍රව්‍ය එකිනෙකට අනන්‍යව පවතිනතාක් සත්වයාගේ සජීවී බව රඳා පවතිනු ඇත. බෞද්ධ මූල ග්‍රන්ථයන්හි යෝ කායං අභිනන්දති (ස.නි, අභිනන්දන සූත්‍රය) සරීරං සපරිග්ගහං (ස.නි, ආදිත්ත සූත්‍රය) පහාය මානුසං දෙහං (ස.නි, සජ්ජුන්න ධීතු සූත්‍රය) බ්‍යාමත්තේ කලෙබරෙ (ස.නි, රෝහිතස්ස සූත්‍රය) කාය, සරීර, දේහ, කලෙබර ආදි පරියාය භාවිතා කර ඇත. එමෙන්ම මනස හැඳින්වීම සඳහා ඒකං භික්ඛවේ වුච්චති චිත්තං ඉතිපි මනො ඉතිපි විඤ්ඤාණං (ස.නි, අස්සුතවත්තු සූත්‍රය) චෙතසිකො ච රොගො (ස.නි, රෝග සූත්‍රය) චිත්ත, මනෝ, විඤ්ඤාණකාය (ස.නි, උපදාන පරිවත්ත සූත්‍රය) මනස නියෝජනය කරන නාම ධම් හැඳින්වීම සඳහා කාය ශබ්දය යොදා ගෙන ඇත. රූපක්ඛන්ධ, වේදනක්ඛන්ධ, සඤ්ඤාක්ඛන්ධ, විඤ්ඤාණක්ඛන්ධ යනුවෙන් දක්වා ඇත්තේ එයයි. මෙම ස්කන්ධ පඤ්චකය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ඇති ශ්‍රැතවත් ආර්‍ය ශ්‍රාවකයා ඒ තුළ නොසැලී සසර සියලු දුක් කෙළවර කරගන්නා බව උගන්වයි. මෙහිලා රූප එක කොටසක් වන අතර නාම ධර්ම සතරක් වෙයි. ධාතු ආයතන වැනි ඉගැන්වීම්වලින් සිදු කර ඇත්තේ මෙම කායික හා මානසික අංගද්වය ක්‍රියාවලිය විග්‍රහ කිරීම ය. කෙසේ නමුත් ශරීරය හා මනස පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරන බුදුසමය අර්ථ දක්වා ඇත්තේ ශරීරයත් මනසත් එකිනෙකට අනන්‍ය වන බවකි. (නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං-විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං). එය එසේ වන කල එකිනෙකට බලපෑම් කළ හැකිය. එහිනුදු මානසික අංශයේ ප්‍රබලත්වය ගැන දේශනා සුලබය. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රවල අන්තර්ගත තොරතුරු අනුව සිරුර හා මනස අතර සුසංයෝගි තුලනයක් ඇති කිරීම සඳහා මනස උත්තේජනය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය චිකිත්සීය වශයෙන් භාවිත කර තිබේ. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න සිරුරක් පවත්වාගෙන යාමට අතීතයේ සිටි ඇතැම් ශ්‍රාවකයන් සමත් වී තිබේ. උත්තේජනය මැයෙන් අර්ථවත් කෙරෙන්නේ ශක්තිමත් වීම, වැඩියෙන් ක්‍රියාශීලි වීම, තියුණු කිරීම, ප්‍රාණවත් කිරීම යන ක්‍රියාකාරකම්ය. විශේෂයෙන් බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවෙත් ආයුර්වේදයෙත් උත්තේජක ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ වැඩි

[1] ප්‍රායෝගික බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය, ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලය, අනුරාධපුර
dumidusri@gmail.com

වශයෙන් විශ්වාසය තබා ඇත්තේ ඖෂධ ප්‍රතිකාර වලටය. නමුත් බෞද්ධ දර්ශනය තුළ ඖෂධ හෙවත් භෞතික මූලද්‍රව්‍ය වල සහය ගැන පමණක් විශ්වාසය තබා කටයුතු කළ බවක් නිරීක්ෂණය නොවේ. විශේෂයෙන් බුදුසමයේ උගන්වන ආචාරධර්ම පෙරටු කරගත් මානසික ආකල්ප වෙනස් කිරීම මත ශාරීරික ව්‍යුහය ප්‍රබෝධමත් කළ හැකිය, යන විශ්වාසය මත ක්‍රියාකිරීමේ හුරුවක් නිරීක්ෂණය වේ.

අරමුණු

මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ වන්නේ බුදුසමයේ එන මනස උත්තේජනය කිරීමෙන් කායික රෝග සුවපත් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ තොරතුරු අනාවරණය කර ගැනීමයි.

පර්යේෂණ ගැටලුව

පර්යේෂණයේ ගැටලුව වශයෙන් තබා ඇත්තේ මනස උත්තේජනයෙන් කායික රෝග සමනය කළ හැක්කේ කෙසේද? කොතැනද? කාටද? ඒවා නූතනයට ගලපා ගත හැකිද? යන කරුණු පිළිබඳව නිර්මාණය කර ගත් ප්‍රශ්නාවලියකි.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය සාහිත්‍ය මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනය මත රඳා පවතියි. විශේෂයෙන් ත්‍රිපිටක මූලාශ්‍රයන්හි හා අට්ඨකථා තොරතුරු වල දැක්වෙන කරුණු තුලනාත්මකව අධ්‍යයනයට භාජනය කෙරේ. ඇතැම් ද්විතියික මූලාශ්‍රවල දැක්වෙන කරුණු ප්‍රාථමික මූලාශ්‍ර ඇසුරින් නැවත විමසා බැලීමත් සිදුකෙරේ.

මනස උත්තේජනය කර කායික වධවේදනා අවම කිරීම

උක්ත සංදර්භය යටතේ මෙතෙක් අනාවරණය කරගත් තොරතුරුවලට අනුව මනස උත්තේජනය කිරීමෙන් ශාරීරික වධවේදනා සමනය කර ගැනීමට මෙන් ම ශාරීරික රෝග සුවපත් කරගැනීමට ද තත් ක්‍රමවේදය භාවිත කළ හැකි බව දිස් වේ. මහාකස්සපථෙර, බොජ්ඣංග සූත්‍රය, මහාමොග්ගල්ලානථෙර සූත්‍රය, මහාචුන්දථෙර බොජ්ඣංග සූත්‍රය මෙන්ම ගිරිමානන්ද සූත්‍රය ශාරීරික වධවේදනා සමනය කර ගැනීම පිණිස මනස සිරුර කෙරෙහි බලපාන අයුරු දක්වන වාර්තාගත නිදර්ශන වෙයි. මහාකස්සප හා මහාමොග්ගල්ලාන තෙරණුන් වහන්සේලා දෙනමගේ වේදනා සමනය කරනු වස් පළමුවන දේශනාද්වය උන්වහන්සේලාට ඇසෙන්නට සජ්ඣායනා කෙරිණ. තෙවැන්න බුදුරජාණන්වහන්සේ රෝගී වූ අවස්ථාවේ උන්වහන්සේගේ ඉල්ලීම මත සජ්ඣායනා කළ අතර සිවුවැන්න ගිරිමානන්ද තෙරණුන්ගේ වධවේදනා සමනය කිරීමට දේශනා කර තිබේ. ශාරීරික වේදනාව කුමක්, කොතැන හෝ වේවා ඒ ඇසුරු කොටගෙන පවතින වේදනාව මනෝමූලික වන බැවින් ධර්ම කරුණුවලින්

මනස පුබුදුවාලීම සායනික උපක්‍රමය වී තිබේ. ''බොජ්ඣංග'' සූත්‍ර නාමයෙන්ම අර්ථවත් කෙරෙන ආකාරයට ගිලන් තැනැත්තාගේ මනස යොමු කර ඇත්තේ ''බෝධි'' නම් මාර්ග ඥාණයන්ට කාරණව සිටින සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙකඛා යන ධර්ම කරුණු කෙරෙහිය.

අකුසල කර්ම බලය දුර්වල කොට මනස උත්තේජනය කර කායික රෝග සුවපත් කිරීම

පුද්ගලයා කෙරෙහි බලපවත්වන කර්ම ශක්ති දුර්වල කිරීමට විකල්ප කුසලකර්ම ශක්තිය යොදා ඒ සමග මනස උත්තේජනය කර කායික රෝග සුවපත් කළ අවස්ථාවක් ධම්මපද අට්ඨකථාවේ එයි. මේ ක්‍රියාවලිය කාමභෝගී ගිහි ශ්‍රාවකශ්‍රාවිකාවන්ට වඩාත් උචිත බව ද නිරීක්ෂණය වෙයි. අනුරුද්ධ රහතන් වහන්සේගේ සහෝදරියක් වූ රෝහිණී නැමැත්තිය බලවත් චර්ම ව්‍යාධියකින් පෙළීම කරණකොට ගෙන සමාජයට මුහුණදිය නොහැකිව සිටි අවස්ථාවක ඇගේ අසරණ අනුකම්පා කටයුතු තත්වය වටහාගෙන එයට පිළියම් වශයෙන් නිර්දේශ වී ඇත්තේ බුද්ධප්‍රමුඛ සඟරුවන සඳහා රැස්වීම් ශාලාවක් කරවීමටය. ඇය සතු ප්‍රමාණවත් පහසුකම් නොමැති තැන ඕ සන්තක ආභරණ විකුණා එය ඉටු කරන ලෙස උපදෙස් ලැබුණි. එසේ කරවා බුද්ධප්‍රමුඛ සංඝයාට එය පූජා කරන අවස්ථාවේ තථාගතයන් වහන්සේ ඇගේ චර්ම රෝගයට හේතුව පෙර ආත්මයේ සිදුකරගත් අකුසල කර්මවිපාකයක් බව පෙන්වා දී තිබේ. එනම් පෙර ආත්මභාවයේ බරණැස් රජු නම් පාලකයෙකුගේ අගමෙහෙසිය ව සිටින විට ස්වකීය ස්වාමි පුරුෂයා නාට්‍යාංගනාවකට ඇලුම් කරන වග සිතා ඇය විරූපි කිරීමට උපක්‍රම යොදා චර්ම රෝගයක් ඇති කිරීමට ද්වේශ සහගතව කටයුතු කිරීමයි. එම බලවත් අකුසල කර්මවිපාක බලය බුද්ධප්‍රමුඛ සංඝයාට දානශාලාවක් කරවා පූජා කිරීමේ කුසල විපාකයත් සමග සිත උත්තේජනය වී සුවපත් වූ බව සඳහන් වේ.

නූතන භාවිතය හා අවකාශය

මනස හා සිරුර අතර පවත්නා හේතුඵල සාපේක්ෂතාව දර්ශන විද්‍යාවෙහි අන්තර්ක්‍රියා න්‍යාය යටතේ විස්තර කෙරේ. නූතන වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයෙහි මේ වනවිට ශාරීරික තත්වයන්ට පාදක වූ මානසික සාධක ගැන ද පෙරට වඩා අවදියෙන් සිටී. මානසික ක්‍රියවලිය පදනම් කරගෙන ක්‍රෝටිසෝල් නම් හෝමෝන වර්ගී නිපදවෙන බවත් එවැනි හෝර්මෝන වැඩිවීම ශාරීරික දේහයේ සමතුලිත ගුණය වෙනස් කිරීමට පදනම් වන බවත් සොයාගෙන තිබේ. තවද ශාරීරික තත්ත්වයනට පාදක වන මානසික සාධක මත මතුකෙරෙන රෝග මනෝභෞතවේදිය රෝග වශයෙන් ද, මනෝදෛහික රෝග වශයෙන් ද නම් කර ඇති බව නිරීක්ෂණය වේ. තවද එඩ්ගාකේසි තම සේවාපේක්ෂකයින් විසින් කරන ලද කායික වාචසික හා සිතුවිලි දුර්භාවිතය හේතුකොටගෙන ඇති වූ ඇතැම් ව්‍යාධි සඳහා ඒවාට ප්‍රතිපක්ෂ දානසීල

හා ජනහිතකාමී කටයුතු කිරීමට මෙහෙයවීමෙන් රෝග සුවපත් කළ වග වාර්තා වේ. ඉහත සියල්ලන් මෙකී විෂය ගැන අවධානය යොමු කිරීමට ප්‍රථම බුදුසමය විසින් අසම්පූර්ණව උක්ත ක්‍රියාකාරකම් මොනවට ක්‍රියාත්මක කළ බව පිටකාගත තොරතුරුවලින් තහවුරු කෙරේ. කරුණු එසේ වුවත් නූතන බෞද්ධ සමාජ සංස්ථාව තුළ එම ක්‍රමවේද හඳුනාගෙන එමගින් ඵලප්‍රයෝජන ගැනීමක් කරන්නේ නැති තරම්ය. එහෙත් සංඝ සංස්ථාව සේම ගිහි සමාජය ද විවිධ රෝගී තත්ත්වයන්ගෙන් හෙම්බත් වී සිටින බව නිරීක්ෂණ වේ. මේ පසුබිම යටතේ මෙම පර්යේෂණයේ අපේක්ෂාව වන්නේ උක්ත ක්‍රියාකාරකම් හොඳින් නිරීක්ෂණය කොට රෝගී බවින් මිදීමට සේම නිරෝගි බව තවදුරටත් ප්‍රායෝගිකව උපයුක්ත කර ගැනීමය.

ප්‍රමුඛ පදඃ මනස, උත්තේජනය, වින්දන, ශාරීරික

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

සංයුත්තනිකාය 1, (1960). බු.ජ.මු.
සමන්තපාසාදිකා 1, (1929. හේ.මු.
ගල්මන්ගොඩ, සුමනපාල (1994). *ආදි බෞද්ධ දර්ශන.* කඩවතඃ අභය මුද්‍රණ ශිල්පියෝ.
සිරි ලියනගේ, (2006). *බෞද්ධ ශබ්දකෝෂය* 1. කොළඹඃ ඉඳුරු ඔෆ්සෙට් ප්‍රින්ටර්ස්.