

## මානසික ගැටළු නිරාකරණයෙහිලා බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප

### වැලිපිටියේ පඤ්ඤාරතන හිමි

ලොව පහළ වූ උසස්ම මනෝවිද්‍යාඥයා බුදුරජාණන් වහන්සේ යැයි පැවසීම අතිශයෝක්තියක් නොවේ. උන්වහන්සේ සාමාන්‍ය මානසික විකෘර්තනා සුවකර ගැනීමට අදාළ මනෝ චිකිත්සාව සිදුකළා සේම කෙලෙස් රෝග සුවකර ගැනීමට අදාළ මග පෙන්වීම ද උසස් ලෙස සිදු කළහ. උන්වහන්සේ සියළු මානසික රෝග සුවකරගත් ශාස්තෘවරයෙක් වීම සුවිශේෂී ලක්ෂණයක් ද වේ. බුදුන් වහන්සේගේ මනෝ චිකිත්ස ක්‍රම උපයෝගී කොට ගෙන ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ජනතාවක් සියළු මානසික රෝග සුවපත් කොට සැනසීම ලබාගත් අයුරු පෙළ දහම හෙළි කරයි. බුදුන් වහන්සේ ලෝකෝත්තර සුවය සඳහා වූ පිළිවෙත් මග අනාවරණය කළා සේම ලෝකෝත්තර සැප උසස් ලෙස වර්ණනා කළ සේක. එසේම ලෝකික ජීවිතයේ සුඛිත මුදිත භාවය හා ඉතා උසස් ජීවිතයක් සඳහා නිරවුල් මානසික පසුබිමක් පැවතීම අත්‍යාවශ්‍ය වූවකි. තණ්හාව ආදී ක්ලේශ

ධර්ම පදනම් කොට ගෙන මිනිසා තුළ අසීමිත ආශාවන් හට ගනී. එය සැප කැමති සත්ත්වයාගේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය වේ. බුද්ධ දේශනාව වනුයේ සත්ත්වයන් නිරතුරුව සැප කැමති වන බවයි. (සුඛකාමානි භුතානි) අසීමිත ආශාවන්ගෙන් යුතු සත්වයා නිරන්තරයෙන් උග්‍ර බවින් යුක්ත බව මජ්ඣිම නිකායේ රට්ටපාල සූත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළහ. ( උග්‍රණො ලෝකො අතිතොතො තණ්හා දාසො) මෙම නිසා පුද්ගලයා රැ දවල් නොබලා කායිකව හා මානසිකව විධාපත්ව සම්පත් සෙවීමේ නිරත වේ. එයම කායික සුවතාව බිඳවැටීමට හේතු වේ. එයට පදනම වනුයේ මානසික සුවතාවය නොමැති වීමය. මිනිස් සිතේ ක්‍රියාත්මක වන විවිධ කෙලෙස් 1500 ක් පමණ පාලනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය උපදේශනය බුදුන් වහන්සේ ලබා දෙමින් පුද්ගල කායික මානසික සුවතාව අර්ථවත් කරයි. බුදුදහම පරිපූර්ණ දහමක් ලෙස මනෝවිද්‍යාඥ කාල් රොජස් පවසයි. ජර්මානු දාර්ශනික භොපන්හවර් තමාගේ දර්ශනයට බෞද්ධ ඉගැන්වීම් යොදාගත් බව පෙනේ. බුදුන්වහන්සේ ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයෙකු බව ඇනටොල් ග්‍රාන්ස් සහ එච්.ජී වේල්ස් පවසති. ස්වාමි විවේකානන්ද ප්‍රකාශ කළේ ගෞතම බුදුන් මිනිතලයේ පහළ වූ උසස්තම පුද්ගලයා බවයි.

“උපදේශනය යන අරුත් සහිත Counseling යන ඉංග්‍රීසි වචනයෙහි නිරුක්තිය උපදෙස් ලබාදීම හෝ අවවාද ලබාදීම හෝ යන්ත්‍ර අදහස් කෙරෙන “කොන්සිලියම්” (Consilium) යන ලතින් වචනයෙන් බිඳී ආවකි. කේම්බ්‍රිජ් ශබ්දකෝෂයට

අනුව උපදේශනය යනු විශේෂයෙන් සමාජ හා පෞද්ගලික ප්‍රශ්න සම්බන්ධයෙන් මගපෙන්වීම වේ. ඔක්ස්ෆර්ඩ් ශබ්දකෝෂය වඩාත් සවිස්තර නිර්වචනයක් සපයමින් “උපදේශනය යනු යම් කෙනෙකුට පෞද්ගලික හෝ සමාජ හෝ මනෝවිද්‍යාත්මක හෝ ගැටළු විසඳා ගැනීම සඳහා වෘත්තීය සහාය හා අවවාද සපයා දීම වේ. “උපදේශනය යනු යම් කෙනෙකුට සුවිශේෂ ප්‍රශ්නයක් පිළිබඳ විකිත්සකයකු විසින් හෝ නිපුණ පුද්ගලයෙකු විසින් හෝ සපයා දෙනු ලබන උපදෙස් වේ.” මෙම උපදේශන වෘත්තීය මෑතකාලීනව බටහිර ලෝකයේ ඉතා ජනප්‍රිය විෂයක් වූ ද බෞද්ධ දර්ශනය තුළ අනාදිමත් කාලයක සිට මේ පිළිබඳව සාකච්ඡා වී තිබේ.

බෞද්ධ උපදේශනය යනු මුල් බුදුසමයේ අමුතුවෙන් වෙන් කළ දහම් කොටසක් නොවේ. හතළිස්පස් වසක් (45) තිස්සේ බුදුරදුන් වදාළ ශ්‍රී සද්ධර්මයම බෞද්ධ උපදේශනයයි.<sup>2</sup> මානව ඉතිහාසයේ බිහි වූ විශිෂ්ඨතම චින්තන සම්ප්‍රදාය බුදුසමය බව අවිවාදාත්මකය. එය මනෝවිද්‍යාවක් නොවුන ද සෑම අංශයක් ම එමගින් මනාව ආවරණය කොට තිබේ. “ උපදේශකයා (Counselor), මනෝවිද්‍යාඥයා (Psychiatrist), මාර්ගෝපදේශක (Guide) යන සියළු අයගේ කාර්ය වන්නේ මානසික සමබරතාවෙන් තොර වූවන්ට පිහිට වී සමාජයේ සාමාන්‍ය නිරෝගිමත් පුද්ගලයකු ලෙස ජීවත් වීමට අවස්ථාව සලසාදීමයි.<sup>3</sup> මේ අර්ථයෙන් ගත් කළ සමස්ථ බුදුදහම පුරාවට හඳුනාගත හැක්කේ මනෝවිකිත්සාවකි. මූලස්ථවක සූත්‍රයට

අනුව බුදුන් වහන්සේ සිව්සස් දහම් අවබෝධ කොටගෙන එය ලෝකයාට අවබෝධ කරනු වස් දහම් දෙසූ සේක; මනාව හික්මෙන ලදුව ලෝකයාගේ හික්මීම පිණිස දහම් දෙසූ සේක.<sup>4</sup> කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී ලෝකයාට නිකලෙස් වීම පිණිස දහම් දෙසූ සේක. කෙලෙසුන් කෙරෙන් පිරිනිවී ලෝකයාගේ පිරිනිවීම පිණිස දහම් දෙසූ සේක. මේ අර්ථයෙන් ගත්කළ බුදුන් වහන්සේ තරම් සාර්ථක, සම්පූර්ණ උපදේශකවරයෙකු සිටිය නොහැක. උන්වහන්සේ අසමසම උපදේශකවරයෙකි. බෞද්ධ උපදේශන කාර්යයේ දී ගැටළු දෙස උපදේශකවරයාගේ මූලික ප්‍රවේශය පිළිබඳ අදහස් මජ්ඣිම නිකායේ බ්‍රහ්මායු සූත්‍රයෙන් ලබාගත හැක. එහි දී ගැටළු විසඳීමේ දී භාවිත කළ යුතු මූලික ක්‍රමවේද 04 ක් දක්වා ඇත. එනම්,

1. පරිඤ්ඤායං (ගැටලුව පිරිසඳ දත යුතුය)
2. පහාතබ්බං (ගැටලුවට හේතුව ප්‍රභාණය කළ යුතුය)
3. සච්ඡිකාතබ්බං (විසඳුම සාක්‍ෂාත් කළ යුතුය)
4. භාවේතබ්බං ( විසඳුම් මාර්ග වැඩිය යුතුය)<sup>5</sup>

මීනෑම මානසික ගැටළුවක් විසඳීමට බුදු සමය අවධානය යොමුකරන්නේ මේ පදනම මත පිහිටා ය. මෙය ගොඩනැගී ඇත්තේ හේතුඵලවාදී සිද්ධාන්තය ඇසුරිනි. බෞද්ධ හේතුඵල සිද්ධාන්තය සමකාලීන චින්තයෙහි පැවති ඒකහේතු ඒකඵල ආදී වශයෙන් වූ විග්‍රහයන්ගෙන් විනිර්මුක්ත වුවකි. බුදුසමයට අනන්‍ය හේතුඵලවාදය මගින් පරීක්ෂණ

සිදුකර ඉන් ලැබෙන්නා වූ නිරීක්ෂණ කුලින් තීරණවලට එළඹීමට මගපෙන්වා ඇත.

1. ඉමස්මිං සති ඉදං හෝති ( මෙය ඇති කළ මෙය ඇත.)
2. ඉමස්මිං අසති ඉදං න හෝති ( මෙය නැති කළ මෙය නොවේ.)
3. ඉමස්ස උපපාධා ඉදං න උප්පජ්ඣති ( මෙය ඉපදීමෙන් මෙය උපදී)
4. ඉමස්ස නිරෝධා ඉදං නිරුජ්ඣති (මෙය නැති වීමෙන් මෙය නැති වේ.)

මෙබඳු පදනමකින් බෞද්ධ උපදේශනය ක්‍රියාත්මක වන බැවින් මානසික රෝග නිවාරණයට ලැබෙන්නේ නිශ්චිත, ස්ථිර විසඳුමකි.<sup>6</sup>

සුන්ත නිපාතයේ සේල සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකු වශයෙන් හඳුන්වා දෙති.

“ මහණෙනි. වෛද්‍යවරු වාතයෙන්, පිතෙන් සෙමෙන් හටගත් රෝග සුව කිරීමට වමනය කරවති. මම ද ආර්ය වමනය කරවන්නෙමි. ඒ වමනයෙන් ජාති, ජරා, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස්, සංඛාව කොට ඇති සත්ත්වයෝ ඒවායින් මිදෙති.<sup>7</sup> මෙහි දී බුදුරජාණන් වහන්සේ

සන්නිවයා මුහුණ පාන අනේකවිධ කායික, මානසික රෝගයන්ගේ මූල හේතූන් මූලිකව දැමීම සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රම දෙකක් භාවිත කළ බව පෙනේ. එනම්,

1. ආර්ය වමනය
2. ආර්ය විරේචනය

මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රම දෙක සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් මතෝ රෝග සුවපත් කිරීම සඳහා භාවිත කළ ප්‍රතිකාර ක්‍රම දෙක අතර යම් සමතාවක් දැකගත හැක. ෆ්‍රොයිඩ්ගේ ප්‍රතිකාර ක්‍රම දෙක වූයේ මෝචන ක්‍රමය (Catharsis method ) හා නිදහස් සංසචන ක්‍රමයයි. ( Free Association) එසේ ම බුදුදහම තුළ මානසික රෝග සඳහා විකිත්සාවන් සේම මානසික රෝග, ගැටළු නැවත නැවත ඇතිවීම වැළැක්වීම පිළිබඳව ද අවධානය යොමු කොට ඇත. බුදුදහමට අනුව මානසික රෝග ඇතිවීම සඳහා මූලික වනුයේ සන්නානගත කෙලෙස්ය. එම ක්ලේෂයන් සිහිත් පළවා හැරීමෙන් සමතුලිත මනසක් ඇති කර ගැනීමේ හැකියාව පවතී. මජ්ඣිම නිකායේ සබ්බාසව සූත්‍රයේ මෙම ආශ්‍රව ධර්ම දුරුකිරීම සඳහා සත්වැදැරුම් මතෝ විකිත්සක පිළිවෙතක් දේශනා කර ඇත.

1. දසසනා පහාතඛා - දර්ශනයෙන් පහ කළ යුතු ආශ්‍රව ඇත.
2. සංවරා පහාතඛා - සංවරයෙන් පහ කළ යුතු

3. ආශ්‍රව ඇත. පටිසෙචනා පහාතඛා - ප්‍රතාචේක්ෂා ඥානයෙන් හෙවත් පටිසෙචනයෙන් පහ කළ යුතු ආශ්‍රව ඇත.
4. අධිවාසනා පහාතඛා - ඉවසීමෙන් පහකළ යුතු ආශ්‍රව ඇත.
5. පරිවර්ජනා පහාතඛා - පරිවර්ජනයෙන් හෙවත් දුරින්ම දුරලීමෙන් පහකළ යුතු ආශ්‍රව ඇත.
6. විනොදනා පහාතඛා - වියඪයෙන් පහ කළ යුතු ආශ්‍රව ඇත.
7. භාවනා පහාතඛා - භාවනාවෙන් පහ කළ යුතු ආශ්‍රව ඇත.<sup>8</sup>

එසේම අංගුත්තර නිකායට අයත් අවින්තෙය්‍ය සූත්‍රයෙහි<sup>9</sup> බුද්ධ විෂය, ධ්‍යාන විෂය, කර්ම විෂය, ලෝක විෂය යන කරුණු සතර සාමාන්‍ය පුද්ගලයාට විෂය නොවන හෙයින් ඒ පිළිබඳව නොසිතිය යුතු බවත්, යමෙක් සිතන්නේ තම් ඔහු තුළ පවත්නා ප්‍රකෘතිභාවය ඉවත්ව ගොස් ප්‍රබල මතෝ විකෘතියක් හටගත හැකි බව පෙන්වා දෙයි. මේ අනුව තමාට විෂය නොවන කරුණු පිළිබඳ නොසිතා සිටීමෙන් මානසික ව්‍යාකූලතා වළක්වා ගත හැක. එසේම මිනිස් මනසෙහි හැඟීම් උත්පාදනය වීම නිරායාසයෙන්ම සිදු වේ. ප්‍රිය වස්තූන් කෙරෙහි ආශාවක් ද, අප්‍රිය වස්තූන් කෙරෙහි කෝපයක් ද නිතර නිතර හෝ අධිකව ඇතිවීමෙන් පුද්ගල මනස රෝගී වේ. එයින් මිදීම සඳහා තමා තුළ ඇති වූ හැඟීම් කුමක් දැයි හඳුනාගත යුතුය. මෙම හැඟීම් සමනය

කළ යුතු අයුරු මජ්ඣිම නිකායේ විතක්ක සන්ධාන සුත්‍රයෙහි ප්‍රායෝගිකව දක්වා තිබේ.

1. කිසියම් වැරදි හැඟීමක් සිතෙහි ඇතිවන විට ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ හැඟීම් මෙනෙහි කිරීමෙන් එය දුරු කිරීම
2. ප්‍රස්තුත හැඟීමෙහි ආදීනව මෙනෙහි කිරීම
3. වෙනත් අරමුණකට සිත යොමු කොට වැරදි හැඟීම් අමතක කොට දැමීම
4. එම හැඟීමේ මූලික හේතුව කුමක් දැයි සොයා බලා එය දුරු කිරීම
5. කායික හා මානසික අධිෂ්ඨාන ශක්තිය යොදා ආවේග පාලනය කිරීම<sup>10</sup>

එමෙන් ම ආවේග ඇතිවීමේ වේගය හා ප්‍රමාණය සීමා කිරීම සඳහා අවේගයන්ට ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මනස තුළ පුරුදු පුහුණු කළ යුතු බව බුදුදහම පෙන්වා දෙයි. කෝපය විත්තවේගිය පිපිරීම් සමග අන්තර්ක්‍රියා කිරීම පිළිබඳ ප්‍රතිවේදය සපයා දෙන බෞද්ධ විශ්ලේෂණය එය සඳහාම සංසිද්ධවලිය හැක්කේ කෙසේදැයි පෙන්වා දෙයි.<sup>11</sup> එහිදී මනසෙහි කිසියම් අමනාපයක් ඇති වූ කළ ඒ ගැන මනාව සිතා එම අමනාපය පිළිබඳව පහත දැක්වෙන ක්‍රමයන්ගෙන් එකක් අනුගමනය කරනු මැනවයි දේශනා කොට ඇත.

1. අදාළ පුද්ගලයා කෙරෙහි මෛත්‍රිය සිතුවිලි ඇතිකර ගැනීම
2. අනුකම්පා සහගත කරුණා සිතුවිලි ප්‍රගුණ කිරීම
3. මනසෙහි උපේක්ෂාව ඇතිකර ගැනීම.

4. කිසියම් අයෙකු තමන් විසින් ම සකසාගත් අයෙකු බවත්, තම තමන්ගේම කර්මයට උරුමකම් කියන බවත් සැළකිල්ලට ගැනීම<sup>12</sup> බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප හඳුනාගත හැකි සුවිශේෂිතා අතර උපදේශකවරයා සේවාලාභියාගේ ගැටළුව දෙස බලන ආකාරය හා ප්‍රශ්න ගැටළු නිරාකරණයේ දී අනුගමනය කරන ලද පහත සාධක ඉතා වැදගත් වේ.

1. අසත්‍ය, සාවද්‍ය, අවැඩදායක, අප්‍රිය, අමනාප
2. සත්‍ය, නිවැරදි, අවැඩදායක, අප්‍රිය, අමනාප
3. සත්‍ය, නිවැරදි, වැඩදායක, අප්‍රිය, අමනාප
4. අසත්‍ය, සාවද්‍ය, අවැඩදායක, ප්‍රිය, මනාප
5. සත්‍ය, නිවැරදි, අවැඩදායක, ප්‍රිය, මනාප
6. සත්‍ය, නිවැරදි, වැඩදායක, ප්‍රිය, මනාප<sup>13</sup>

මෙම ක්‍රමවේද අතරින් බුදුදහම තෙවැන්න හා හයවැන්න පමණක් අවධාරණය කරති. උපදේශනයේ දී සේවාලාභියාට අදාළ කාරණය ප්‍රසන්න හෝ වේවා අප්‍රසන්න හෝ වේවා එය හෙළිදරුණු කිරීම සඳහා උචිත වේලාව පැමිණෙනතෙක් බලා සිටිය යුතු ය.

උපදේශකවරයාගේ ප්‍රධාන කර්තව්‍යන්ගෙන් එකක් විය යුත්තේ ක්‍රායකයාගේ ගැටලුව තේරුම් ගැනීමට සැලැස්වීම බව මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ ප්‍රමුඛයෙකු වන කාල් රොජස්ගේ සිසුවකු වන රොබට් කාර්කොච් පවසයි. බුදුන් වහන්සේගේ සරල උදාහරණ සහ උපමා මගින්

ක්‍රායකයන්ට තමන්ගේ ගැටලු නිරාකරණය සඳහා ආත්ම අවබෝධය ලබා දුන් සේක.

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයට වඩා ගැඹුරුය. නූතන මනෝ උපදේශනයෙන් ලෞකික තත්ත්වයේ විසඳුම් සහ සහනයන් සලසන අතර බෞද්ධ මනෝ උපදේශනයෙන් ලෞකික සහ ලෝකෝත්තර සහනයන් සැලසේ.

මනෝවිද්‍යාඥ කාල් රොජස් සහ ඒබ්‍රහම් මැස්ලොව් මිනිසාගේ ධනාත්මක පාර්ශ්වය හෙළි කළහ. ආත්ම අවබෝධය ලැබීමට පුද්ගලයා සතුව ඇති ලැදියාව, ආත්මීය සාත්ඡාත්කරණය ඔවුන් විසින් පෙන්වා දෙන ලදී. බුදුන්වහන්සේ ද මිනිසාගේ යහපත් පාර්ශ්වය නිතරම පෙන්වා දුන් අතර මහනෙල් මලේ උපමාව, කණ කැස්බෑවා වියසිදුරෙන් ලොව දැකීමේ උපමා ආදිය මගින් මිනිසාගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අවධාරණය කළහ.

බටහිර වෘත්තීමය උපදේශනයේ දී භාවිත කෙරෙන කාරුණික සංවේදීතාවයට කිසිදු අයුරකින් සමාන කළ නොහැකි මහා කරුණාවකින් බුදුන් වහන්සේ උපදේශනයෙහි යෙදී ඇත. බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි ඒ සඳහා බොහෝ නිදසුන් පවතී. කිසා ගෝතමී, පටාචාරා, සුනීත, සෝපාක, ආලවක, අංගුලිමාල, චුල්ලපඡුක හිමි ආදී බොහෝ පිරිසකට මහා කරුණාවෙන් පිහිට වූ අයුරු ජාතක පාලිය, ථෙර ථෙරි ගාථා, ධම්මපදවිඨ කතා ආදී බෞද්ධ සාහිත්‍ය ග්‍රන්ථයන්ගෙන්

අනාවරණය වේ. කිසාගෝතමීට සුදුසු ප්‍රතිකාරයක් ලෙසින් නොමළ ගෙයකින් අබ සෙවීමට නිර්දේශ කළ අවසාන එලය වූයේ ඇය යථාර්ථයට පැමිණීමයි. මෙලෙස පැන නැගී ඇති ගැටළුව හා එහි ස්වභාවය තමන්ටම අවබෝධ වීමට සැළැස්වීම නූතන මනෝ විකිත්සාවේ ප්‍රතිවේදාත්මක ප්‍රතිකාරය (Insight Theraphy) ලෙසින් හඳුන්වයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කිසාගෝතමීට සිදු කරන ලද ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ දී ආදි, මධ්‍යම, පර්යෝසාන ලෙසින් පියවර ත්‍රිත්‍රයක් අනුගමනය කර ඇත. එනම්,

1. පළමු පියවර - ඉතා සානුකම්පිතව සේවා ලාභියා දෙස බැලීම
2. දෙවන පියවර - සේවාලාභියාගේ මනසට, පෞරුෂය හා පරිසරයට ගැලපෙන පරිදි යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකමක් නිර්දේශ කිරීම
3. තෙවන පියවර - සේවාලාභියා තුළ ආත්මාවබෝධය (Self realization) ඇති කිරීම

මෙහි දෙවන පියවරේ දැක්වෙන ව්‍යාපෘති නිර්දේශ කිරීම නූතන මනෝවිද්‍යා උපදේශනයේ දී ද දක්නට ලැබෙන අතර මෙම පියවරේ දී විවිධ මනෝප්‍රතිකාර ක්‍රම යොදා ගනී. සේවාලාභියා යථාර්ථයට සමීප කරවීම සඳහා අවශ්‍ය පසුබිම මෙහි දී සකස් කරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දෘශ්‍යාධාර ක්‍රමය,

අභිරුචිණය, උපමා කතා, අපහරණ, සාකච්ඡා ක්‍රමය, දේශනා ශෛලිය ආදිය උපක්‍රම ලෙසත් යොදාගෙන ඇත.<sup>14</sup> එමෙන් ම අතින්දිය ශක්තිය (ESP) ද මේ සඳහා භාවිතා කර ඇත. නිදසුනක් ලෙසින් බේමා බේසවට සුරූපි කාන්තා රූප පෙන්වීම, අංශුලිමාලට බුදුරජාණන් වහන්සේ දුරින් ගමන් කරන බව පෙන්වන්නට සැලැස්වීම ආදිය නිදර්ශන වේ.

නූතන මනෝ චිකිත්සාව තුළ ඇති වර්ග ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාවෙන් හඳුනාගත හැක. ඒ අනුව වර්ග ප්‍රතිකාරයක් වන නිෂ්කර්මණය හෙවත් එපා කරවීමේ ප්‍රතිකාරයට (Averson Therapy) නිදසුනක් ලෙසින් කාමඋත්මාදයෙන් පෙළුණු නන්ද කුමරුට දැවීහිය වැදිරියක් හා දිව්‍යාංගනාවක් පෙන්වා ජනපද කලාණිය එපා කරවීමත්, රාගයෙන් උමතු වූ හික්කුචකට සිරිමා නම් ගණිකාවගේ මිනිය වෙන්දේසිකර පෙන්වීමත් දැක්විය හැක.

නූතන මනෝ චිකිත්සාවේ එන අපසර්ජනය (Catharsis) නම් ක්‍රමය ද බෞද්ධ සාහිත්‍ය තුළ අනුගමනය කළ බවට නිදර්ශන වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ යශෝදරා දේවිය දැකීමට වැයම් කළ අවස්ථාවේ දී ඇය සිය හදවතේ තිබූ වේදනාව හඬමින් ප්‍රකාශ කළාය. එම අවස්ථාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇයට හඬා වැලපීමට ඉඩ දෙන ලෙස ඉල්ලා සිටියේ හැඬීමෙන් ඇයට මහත් සහනයක් ලැබෙන නිසා ය.

ඉතා සාර්ථක උපදේශන ක්‍රමශිල්ප යොදාගත් අවස්ථා

බෞද්ධ සාහිත්‍යාගත කථා ආශ්‍රිතව අපමණවත් හමුවේ. ඒ අතර පසේනදී කොසොල් රජතුමා ආහාර භෝජනය පිළිබඳ නරක ඇබ්බැහිය (Eating disorder) බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සාර්ථක උපදේශනයෙන් සුවකරගත් අයුරු කෝසල සංයුක්තයේ සඳහන් වේ. කොසොල් රජු දිනකට සහල් නැලී 16ක් තරම් පමණ බතකුත් එපමනට සරිලන ව්‍යංජන අනුභව කිරීමට අවශ්‍ය විය. එතරම් ආහාර ප්‍රමාණයක් ගැනීමෙන් පසු රජතුමා මහත් අපහසුතාවයට සහ මත් බවකට පත්වුවත් මෙම ආහාර පාලනය කරගැනීමට රජුට නොහැකි විය.<sup>15</sup> මෙම කරුණ රජු බුදුරජාණන් වහන්සේට දැන්වූ අවස්ථාවේ දී රජුට අධික ආහාර අනුභවය පිළිබඳ නරක පුරුද්ද අත්හරිනු පිණිස පුහුණුවක් නිර්දේශ කරන ලදී. ආහාර අනුභවයේ මත්තැස්සුතාව අගය රජුට පහදා දී රජුගේ මුණුබුරෙකු වන සුදස්සන කුමාරයා කැඳවා පුහුණුවේදී රජුට සහය වන ලෙස දැනුම් දුන්හ. උත්වහන්සේ සුදස්සන කුමාරයාට ආහාර මත්තැස්සුතාව පිළිබඳ උපදෙස් අඩංගු පහත සඳහන් ගාථාව පාඨම් කරවූහ.

මනුජස්ස සදා සතිමතො - මත්තං ජානතෝ ලද්ද භෝජනෙ තතු තස්ස භවත්ති වේදනා - සතිකං පිරති ආයුපාලයනි<sup>16</sup>

(හැමවිටම සිහි කල්පනාවෙන් යුතුව භෝජනයෙහි පමණ දැන ආහාර ගන්නා වූ පුද්ගලයාගේ දුක් වේදනා තුනිවෙයි වැළඳු ආහාර සෙමෙන් දිරවයි. ඔහුගේ ආයුෂ වැඩේ.<sup>17</sup>) අනතුරුව රජතුමා ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ ඔහුගේ අවසන් ආහාර

පිඩුව ගැනීමට පෙර එයින් ඔහු වලක්වා ඉහත ගාථාව ප්‍රකාශ කරන ලෙස පැවසූහ. ඊළඟ දිනයේ රජුට දිය යුත්තේ පෙර වාරයේ අනුභව කළ ආහාර ප්‍රමාණය පමණි. මේ අයුරින් රජු ආහාර ගන්නා සෑම විටකම අවසන් ආහාර පිඬ ආපසු තබන ලෙස බුදුරජාණන්වහන්සේ වදාළ දේ සිහිපත් කළ යුතුය. මෙලෙස රජතුමා ඒ ගැන නොදන්නම ඔහු ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය නොනවත්වාම අඩු කෙරේ.

මෙම කතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් කළ පද්මලාල් ද සිල්වා මහතා කොසොල් රජු තුළ තිබූ අධික ආහාරගැනීමේ ඇඬුබැහිය නූතන මනෝවිද්‍යානුකූලව සොයාගෙන ඇති ආහාර භෝජනය පිළිබඳ මානසික ආබාධය (Eating disorder) ලෙස හැඳින්වූ ගත හැකි බව පෙන්වා දෙයි. ඉහතින් දැක්වූ විකිත්සක ක්‍රමයේ දැක්විය හැකි ප්‍රධාන ලක්ෂණ කිහිපයකි. එනම්

1. ආහාර අනුභව ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ පාලනයක් ඇති කිරීම.
2. ආහාරවේල සඳහා වෙන් කරන ආහාර ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම.
3. අනුක්‍රමයෙන් අනුභව කරන ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කිරීම.
4. අහාර අනුභවයේ පුරුදු වර්ගවට බාධාකිරීම සඳහා කළින් සැලසුම් කළ වාචික ප්‍රයෝගයක් භාවිත කිරීම.

5. පවුලේ සමීප ඥාතියෙක් ක්‍රියාකාරකම මෙහෙයවීම සඳහා යොදා ගැනීම.

මෙම සියලු ලක්ෂණ නූතන වර්ග විකිත්සක ක්‍රම වල හඳුනාගත හැක. මෙවැනිම ආකාරයේ වර්ග නවීකරණ ප්‍රතිකාරාත්මක අවස්ථා බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන් සඳහා යොදාගත් ආකාරය අපමණවත් දැකගත හැක. එවැනි අවස්ථාවක් ලෙස මහා මොග්ගල්ලාන හිමියන් භාවනාවෙහි නිරතවන අතර විඩාවට පත්ව නිදාවැටෙන බව වරක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දුටු සේක. උන්වහන්සේ වෙත වැඩම කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ මොග්ගල්ලාන හිමියන්ට නිදුවෙන් මිදීම සඳහා පහත සඳහන් වර්ග නවීකරණ ක්‍රමෝපායන් කිහිපයක් දේශනාකොට ඇත.

1. අදාළ සිතුවිල්ල අවධානය යොමු නොකිරීම.
2. එසේ කිරීමේනුත් නිදිමත බැහැර නොවන්නේ නම් ධර්මය උගෙන ගෙන ඇති පරිදි හා පුහුණුකොට ඇති පරිදි ඒ පිළිබඳ සිතීම.
3. එසේ කිරීමේනුත් නිදිබර ගතිය පහව නොයන්නේ නම් ධර්මය උගෙන ගෙන ඇති පරිදි හා ප්‍රගුන කර ඇති පරිදි සජ්ඣායනා කිරීම.
4. එසේ කිරීමේනුත් නිදිමත පහව නොයන්නේ නම් අත්පා වලින් කන්පෙති තෙරපා පිරිමැදිය යුතුය.
5. එසේ කිරීමේනුත් නිදිමත පහව නොයන්නේ නම් අසුනින් නැගිට ඔබේ තෙත් පැනින් දොවා සියලු



දිසා දෙස හා අවට අභස්කූප හා තාරකා දෙස බලන්න.

- 6. එසේ කිරීමෙන් නිදිමත පහව නොයන්නේ නම් ආලෝකය සංජානනය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. ඉන්පසු දිවා ආලෝකය පිළිබඳ අධිෂ්ඨානය කරගත යුතුය. දිවා කල මෙන් රැයෙහි ද, රැයෙහි සේම දිවා කල ද, එසේ කළ යුතුය.
- 7. එවිටද ඔබේ නිදිමත පහව නොයන්නේ නම් ඔබේ ඉන්ද්‍රියන් මනස කරා අභ්‍යන්තරයට යොමා බාහිර දේ කරා නිදුල්ලේ යන්නට ඉඩ නොතබමින් එහා මෙහා සක්මන් කරන්න.
- 8. එවිටද ඔබ නිදිමතින් පෙලෙන්නේ නම් සිහිකල්පනාවෙන් යුතුව හා පැහැදිලි අවබෝධයකින් යුතුව සිංහයෙකුගේ සෙයාවෙන් දකුණු ඇලයෙන් එක් පයක් අනිත් පය මත තබාගෙන අවධිවීම පිළිබඳ සිහියෙහි තබාගෙන අවධිවූ කළ මෙසේ සිතමින් සැණෙකින් නැගී සිටින්න.<sup>18</sup>

බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප අතර විත්තවේග පාලනයෙහිලා ඉතා වැදගත් ක්‍රමවේදයක් විතක්ක සන්ධාන සූත්‍රයෙන් ද

හඳුනාගත හැක. එහිදී විත්තවේග පාලනය කරගත යුතු ආකාර 5ක් දක්වා ඇත.

- 1. අඤ්ඤානිමිත්ත පබ්බය
- 2. ආදීනව පබ්බය

- 3. අසනි පබ්බය
- 4. විතක්ක මූල පබ්බය
- 5. අභිනිග්ගහන පබ්බය<sup>19</sup>

වඩුවෙක් හෝ වඩු අතවැස්සෙක් සියුම් ඇණයක් භාවිත කරමින් මහ ඇණයක් ඉවත් කරන්නා සේ අකුසල විත්තවේග කුසල විත්තවේග මාර්ගයෙන් පාලනය කිරීම අඤ්ඤානිමිත්ත පබ්බයයි. ක්‍රමාණුකූලව සැරසී සිටින තරුණ ස්ත්‍රියකගේ හෝ පුරුෂයෙකුගේ ගෙලෙහි මළකුණක් එල්ලුවහොත් එයින් දුකටත්, ලැජ්ජාවටත්, පිළිකුළටත් පත්වන්නා සේ අකුසල අරමුණෙහි ආදීනව මෙනෙහි කිරීම කුළින් විත්තවේග පාලනය කිරීම ආදීනව පබ්බයයි. ඉහත ක්‍රමවේද දෙකෙන් ද විත්තවේග පාලනය නොවන්නේ නම් තෙවණුව එකී අරමුණ සිහි නොකිරීමත් මෙනෙහි නොකිරීමත් කළ යුතු වේ. (අසනි අමනසිකාරෝ ආපජ්ජි තබ්බෝ) නැවත නැවතත් විත්තවේග ස්මතුවන්නේ නම් අදාල සිතුවිල්ල ඇතිවීමට හේතුව සොයා බැලිය යුතුය. යම් සේ වේගයෙන් ගමන්කරන අයෙක් කුමක් නිසා මම වේගයෙන් ගමන් කරන්නේදැයි සිතා සෙමින් ගමන් කරයි ද, ඒ ආකාරයෙන් තම විත්තවේග පිළිබඳ ක්‍රියාකළ යුතුය. විතක්ක සන්ධාන සූත්‍රය පැහැදිලි කරන අවසන්

ක්‍රමවේදය වන්නේ මෙම සිතුවිලි පාලනය කරගත නොහැකි නම් යම් සේ බලවත් පුද්ගලයෙක් දුබල පුද්ගලයෙක් තළන්නා පෙළන්නා සේ කුසල් සිතින් අකුසල් සිත නැවීම හා පෙළීම කළ යුතු වේ.

## ආන්තික සටහන්

1. ජෙනී ක්වෙක්, බුදුන් වහන්සේගේ උපදේශන ශිල්පක්‍රමය හා භාවිතය, ශික්‍ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන, 2010, පි. 48
2. ජේමානන්ද හිමි, උනපාන, මානසික ආතති පාලනයට බෞද්ධ උපදේශනය, පි. 59
3. වන්දසේකර, සරත්, ප්‍රායෝගික බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, පි. 217
4. ම.නි. 1, මූලසවිවක සූත්‍රය, (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2006), පි. 558
5. ම.නි. 2, බ්‍රහ්මායු සූත්‍රය, (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2005), පි. 292
6. ජේමානන්ද හිමි, උනපාන, මානසික ආතති පාලනයට බෞද්ධ උපදේශනය, පි. 64
7. සු.නි., මහාවග්ග, සේල සූත්‍රය, (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2005), පි. 176
8. ම.නි., සබ්බාසව සූත්‍රය, (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2005), පි. 20
9. අ.නි. 2, අවින්තෙය්‍ය සූත්‍රය, (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2005), පි. 316
10. ම.නි. විතක්කසන්ධාන සූත්‍රය, (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2005), පි. 1-27
11. ජෙනී ක්වෙක්, බුදුන් වහන්සේගේ උපදේශන ශිල්පක්‍රමය හා භාවිතය, ශික්‍ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන, 2010, පි. 103
12. අ.නි. iii, (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2005), පි. 185
13. ම.නි. i, (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2005), පි. 392-396
14. Rogers, C, Counseling and Psychotherapy, Houghton mifflin, boston, 1942, 74 p.
15. සං.නි., (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2005), පි. 1-18
16. ජෙනී ක්වෙක්, බුදුන් වහන්සේගේ උපදේශන ශිල්පක්‍රමය හා භාවිතය, ශික්‍ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන, පි. 228

17. සං.නි. ii, (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2005), පි. 20
18. සං.නි. ii, (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2005), පි. 20
19. ම.නි. 1, විතක්කසන්ධාන සූත්‍රය, (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 2006), පි. 300