

# A Comparative Study of Buddhist and Western Psychotherapy Techniques for Bereavement Management

මරණය පිළිබඳ විශේෂඥ පාලනය සඳහා උපයුක්ත බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්පයන් පිළිබඳ තුලනාත්මක අධ්‍යයනයක්

Karapikkada Sobitha

## පර්යේෂණ ගැටළුව

මරණය පිළිබඳ විශේෂඥ පාලනය සඳහා උපයුක්ත බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප කෙතරම් දුරට සම-විෂම වේද?

## පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණයේ දී ග්‍රන්ථ සංඛාර ක්‍රමවේදය භාවිත කෙරේ. ඒ අනුව ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය, ද්විතීයික මූලාශ්‍රය, සඟරා හා කෝෂ ග්‍රන්ථ පරිශීලනයන්, අන්තර්ජාල භාවිතයෙනුත් දත්ත විශ්ලේෂණයේ දී භාවිතා කෙරේ.

## හැඳින්වීම

“මරණය” යනුවෙන් සාමාන්‍ය ව්‍යයභාරයට අනුව අදහස් වන්නේ පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයක අවසානයයි. එනම් ඔහුගේ කායික හා මානසික බිඳීමයි. මෙලොව අතහැර දැමීමයි. මේ පිළිබඳ පෙරදිග මෙන්ම අපරදිග දර්ශනවාදයන් තුළ බොහෝ සෙයින් සාකච්ඡා වී ඇති අයුරු දැකගත හැක. එසේම උක්ත මරණය ධර්මතාව තුළ සිදුවන්නා වූ බලපෑම ඇතිවනුයේ ජීවත්ව සිටින්නා වූ ඔහුගේ සම්පතමයන් විෂයෙනි. බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ මෙය “විශේෂඥ” ලෙස අර්ථගන්වා ඇත. බුදුසමය අනුව විග්‍රහ වන්නා වූ “පියෙහි විජ්ජයොගො දුක්ඛො” යන්න තුළින් ද අර්ථවත් වනුයේ උක්ත විශේෂඥ යන අදහසට සමාන අදහසකි. පුද්ගල සංවේදනයට අනුව විශේෂඥකෙහි පවත්නා ප්‍රමාණයන් මෙන් ම එහි බලපෑම මත පත්විය හැකි විවිධ මානසික ස්වරූපයන් ද මේ තුළ දැකගත හැකිය. සෑම පුද්ගලයෙකුගේම මරණයක් සත්ත්වයා විෂයෙහි විශේෂඥකක් නිර්මාණය වීම විෂයෙහි පදනම් නොවේ. මනෝ උපදේශනය තුළ ඒ සඳහා පදනම් වන්නා වූ සාධක රාශියක් හමුවේ. අපගේ මෙම පර්යේෂණය මඟින් විශේෂඥ නිර්මාණය වීම සඳහා පදනම් වන්නා වූ සාධක මෙන් ම එය පාලනය කරගැනීම සඳහා උපයුක්ත බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප පිළිබඳ තුලනාත්මකව අධ්‍යයනය කරනු ලබන අතර, එහි දක්නට ඇති සම විෂමතාවන් පිළිබඳව ද අවධානය යොමු කරනු ලබයි.

## සාකච්ඡාව

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පන්සාලිස් වසක් ඇතුලත දේශනා කරන ලද ධර්මය සංසාරික දුකෙහි ගැළී සිටින සත්ත්වයාගේ නිවීම පරමාර්ථ කොට ඇත. එහෙත් බෞද්ධ දර්ශනය විමුක්ති

සාධනයට පමණක් සීමා වී නොමැත. එහි දක්නට ඇති දේශනා අධ්‍යයනයේ දී නිවනින් මෙපිට සත්ත්වයා හා ලෝකය පිළිබඳ බොහෝ කරුණු ඇතුළත් වේ. මෙම අර්ථයෙන් යුතු ව මානසික ආතතිය පාලනය කරගැනීම සඳහා බුදුසමය ඇසුරෙන් මනෝ විද්‍යාත්මකව උපදේශනයන් ඉදිරිපත් කළ හැක. එසේම ඒ සඳහා වන්නා වූ නොයෙකුත් බෞද්ධ ප්‍රවේෂ හඳුනාගත හැක. මෙහි දී සූත්‍ර සාහිත්‍යය තුළ උක්ත කරණයට අදාළව විශාල දේශනාවන් රාශියක් හමුවන බැවින් පර්යේෂණයට අදාළව විශේෂඥක පාලනය සඳහා උපයෝගී කරගත හැකි මූලිකම ක්‍රමශිල්ප කිහිපයක් පිළිබඳ මෙහි අවධානය යොමුකරනු ලබයි. එවා මෙසේ දැක්විය හැක. අවබෝධයෙන් ගැටලු විසඳීම, ලෝකය හා පුද්ගලයා පිළිබඳ නිවැරදි වූ අවබෝධය ගොඩනැගීමේ තුළින් මානසික ගැටලු නිරාකරණය කිරීම, ඉන්ද්‍රිය සංවරය තුළින් මානසික ගැටලු නිරාකරණය කිරීම, ඉවසීමෙන් ගැටලු විසඳීම, චිත්තාවේගවලට මුහුණ දීමෙන් ගැටලු විසඳීම, අකුසල නිමිත්තක් පහළ වූ විට ඊට එරෙහිව කුසල නිමිත්තක් මෙනෙහි කිරීම, අකුසල විතර්කයන්ගේ ආදිනව මෙනෙහි කිරීම, අකුසල විතර්කයන් සිහි නොකිරීම, අකුසල විතර්කයන්ගේ මූලස්ථානය මෙනෙහි කිරීම, කායික හා මානසික ශක්තිය උපරිම භාවිතා කොට අකුසල විතර්ක පාලනය කිරීම, මගහැරීමෙන් ගැටලු විසඳීම, ඉවත් කිරීමෙන් ගැටලු විසඳීම, භාවනාව මගින් මානසික ගැටලු නිරාකරණය, නිසි උපදේශනය ලබාගත හැකි යෝග්‍ය කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සොයාගැනීම, ලොකු කුඩා පළිබෝධකයන්ගෙන් වෙන්වීම, රෝගියාගේ පෞරුෂය හඳුනාගෙන සමථ භාවනාව මනෝරෝග විකිත්සාමය ප්‍රවේෂයක් ලෙස භාවිතයට නැත්වීම, සජ්න විශුද්ධිය, සිහින විශ්ලේෂණය හා සැබැඳි මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම, බෞද්ධ සංස්කෘතිය හා සබැඳි සිරිත් විරිත් අන්තර්ගත මනෝරෝග විකිත්සාමය සංකල්ප භාවිතය.

මේ පිළිබඳ බටහිර මනෝ උපදේශනය තුළ දැක්වෙන්නා වූ ක්‍රමශිල්ප පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී විශේෂඥක පාලනය සඳහා පහත ක්‍රමශිල්පයන් අනුගමනය කිරීම යෝජනා වී ඇත. 01. මරණයට පත් වූ පුද්ගලයා පිළිබඳ විශේෂඥකට පත් වූ අය සමඟ සාකච්ඡා කිරීම. 02. තම හැගීම් හා සිතුවිලි බෙදාගැනීමට ඔවුන්ට අවස්ථාවක් ලබාදීම. 03. විශේෂ වූ පුද්ගලයා ජීවත් වේ යැයි සිතීම හෝ ඔවුන් සොයා යාමට පෙළඹීම සාමාන්‍ය දෙයක් මිස උමතු අවස්ථාවක් නොවන බව ඒත්තු ගැන්වීම. 04. විශේෂඥකෙහි අවස්ථාවන් පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කිරීම. 05. හැගීම් මිතුරන් හා නෑදෑයින් සමඟ බෙදාගැනීමට ඔවුන් පෙළඹවීම හා විශේෂවෙන් දින කිහිපයක් යන තුරු ඔවුන් තනි නොකිරීම. 06. මරණය හා බැඳුණු ආගමික වතාවත් වල යෙදෙන්නට පෙළඹවීම. 07. විශේෂ උදකෙන් දින කිහිපයකට පසු අහිමිවීම සහ ශෝකය පිළිබඳ ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීම. 08. සරලව එකවර ඒත්තු ගැන්වීම් (එය දෙවියන් වහන්සේගේ කැමැත්ත, කර්මය නිසා සිදු වූ බව වැනි) සිදු නොකොට නිහඬව ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දී ඔවුන්ගේ දුක ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ සැලැස්වීම. 09. ඔවුන්ට සැලකිය යුතු විවේකයක් සහ නින්දක් අවශ්‍ය වේ. නින්ද නොයන්නේ නම් මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වෛද්‍ය නිලධාරියෙකු වෙත යොමු කිරීම. 10. ක්‍රමයෙන් දෛනික ජීවිතයට හැඩ ගැසීමට ඔවුන් උනන්දු කිරීම. අනෙකුත් වැඩ කටයුතු කෙරෙහි ද යොමු කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානය ක්‍රමයෙන් ගොඩනැගෙන බැවින් ඒ සඳහා ද යොමුකිරීම. 11. අහිමිවීමේ යථාර්ථය විඳි ඒ අහිමිවීම තුළ නැවත යථාර්ථයට පැමිණීම සඳහා උදව් කිරීම. 12. අහිමි වූ කෙනාගේ අවශ්‍යතා ඉෂ්ට කිරීම මත ජීවත් වීමට යොමු කිරීම. 13. ඇතිවන්නා වූ ප්‍රායෝගික ගැටලු

නිරාකරණය කිරීම සඳහා උපදෙස් ලබාදීම. 14. සියදිවි භානිකර ගැනීමේ ප්‍රවණතා ඇති අය හඳුනාගෙන අදාළ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම.

අපගේ මෙම පර්යේෂණය තුළ විශේෂඥක පාලනය සඳහා වූ බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප පිළිබඳ තුලනාත්මක අධ්‍යයනයක් සිදුකිරීමට අපේක්ෂිත අතර, එහි සම විෂතා හඳුනාගැනීම පර්යේෂණයේ අරමුණයි.

### **නිගමනය**

මරණය පිළිබඳ විශේෂඥක පාලනය සඳහා උපයුක්ත බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප තුළ සමතාවන් මෙන් ම විෂමතාවන් ද පවතියි.

**ප්‍රමුඛ පද: මරණය, විශේෂඥක, ආතතිය, ක්ලේෂ, රෝග.**

### **ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ**

01. අබේවික්‍රම, ඩොරකි. (2005). මානසික පීඩනයට සහනය, මහරගම: තරංජි ප්‍රින්ට්ස් මුද්‍රණය.
02. අතුකෝරාල, දයාරෝහණ. (2016). මරණය හා මරණය පිළිබඳ විද්‍යාව, හොරණ: ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන.
03. උපනන්ද, රත්කොට. (2010). බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව සහ රෝග, කොළඹ 10: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.
04. ක්වෙක්, ජෙනී. (2010). බුදුන් වහන්සේගේ උපදේශන ශිල්ප ක්‍රමය හා භාවිතය, හොරණ: ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන.
05. ගුණරත්න, ඩී.එච්. (2016). මරණය පිළිබඳ බෞද්ධ පරිකල්පනාව, මහනුවර: බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය.