

බෞද්ධ ගිහි උපෝසථය හා සබැඳි මනෝරෝග චිකිත්සාමය සඹකල්පය පිළිබඳ විග්‍රහයක්
සජ්නි වසුන්ද්‍රා විතාන¹

හැඳින්වීම

උපෝසථය යන්නට ශබ්දකෝෂයන්හි විවිධ අර්ථකථන දක්වා ඇත. සිංහල මහා අකාරාදිය ශබ්දකෝෂයේ උපෝසථය යන්න අර්ථ දක්වා ඇත්තේ “පෝය දිනය, ප්‍රාතිමෝක්‍ෂය දෙසීම, ශීලය, උපවාසය, ප්‍රඥප්තිය” යනුවෙනි. එහි ම තවදුරටත් උපෝසථශීලය යන්න “උපෝසථ දිනයන්හි රකින ශීලය හෙවත් අෂ්ටාංගශීලය” ලෙස දක්වා ඇත. සිංහල ශබ්දකෝෂයේ උපෝසථය යන්න අර්ථ දක්වා ඇත්තේ “පොහොය දවස, පොහොය කිරීමට නියමිත තුදුස්වක් හා පසළොස්වක දිනයන් පිළිබඳ ව” විශේෂයෙන් ව්‍යවහාර වේ. බෞද්ධ ශබ්දකෝෂයේ උපෝසථසීලය යන්නට “අටසිල්, අෂ්ටාංගශීලය, ගිහියන් පොහෝ දවස්වල දී සමාදන් වන ශික්‍ෂාපද අටක් සහිත ශීලය” වශයෙන් දක්වා ඇත.

කායික හා මානසික හේතුසාධක මත හටගන්නා වූ මානසික රෝග විෂයෙහි ප්‍රතිකාර නිර්දේශ කරන්නා වූ බටහිර වෛද්‍යවිද්‍යාවට අයත් ශාඛාවක් වන්නේ මනෝරෝග චිකිත්සාව යි. කායික හේතුසාධක මත හටගන්නා වූ මානසික රෝග සඳහා මැදිහත් වන්නා වූ මනෝරෝග චිකිත්සාවට අයත් ප්‍රධානතම ශාඛාව හඳුන්වන්නේ දේහික චිකිත්සාව ලෙස ය. මානසික ප්‍රභවයන් සහිත මානසික රෝගයන් විෂයෙහි මැදිහත් වන්නේ මනෝරෝග චිකිත්සාව වේ. මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශය හා න්‍යාය භාවිතයෙන් මානසික පදනමක් සහිත වූ මානසික රෝග සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේදය මනෝරෝග චිකිත්සාව ලෙස සරල ව නිර්වචනය කළ හැකි ය.

පර්යේෂණ ගැටලුව

බෞද්ධ ගිහි උපෝසථ සීලය මනෝරෝග චිකිත්සාවක් වශයෙන් යොදාගත හැක්කේ කෙසේ ද?

පර්යේෂණ අරමුණ

බෞද්ධ ගිහි උපෝසථකර්මයෙහි අන්තර්ගත වන්නා වූ මනෝරෝග චිකිත්සාමය වටිනාකම වර්තමාන සමාජයට පෙන්වා දීම

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය සඳහා භාවිත විධික්‍රමය ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික මූලාශ්‍රයන්හි අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය කිරීම යි. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ලෙස ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍ර, ද්විතීයික මූලාශ්‍රය යටතේ පොත්පත් ද කෝෂග්‍රන්ථ යටතේ ශබ්දකෝෂ ද ශාස්ත්‍රීය ලේඛන යටතේ ශාස්ත්‍රීය ලිපි හා සඟරා ද ආශ්‍රය කෙරිණ.

¹. පූර්ව උපාධි අපේක්‍ෂිකා (සිව්වන වසර), පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය.
wasundrasajini@gmail.com

පර්යේෂණ සාකච්ඡාව

විනයපිටකයට අයත් මනාවග්ගපාළියෙහි උපෝසථයෙහි ආරම්භය හා විකාශය පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් අන්තර්ගත ය. උපෝසථය ගිහි උපෝසථය හා පැවිදි උපෝසථය වශයෙන් ප්‍රභේද දෙකකි. ගිහියන් උදෙසා අනුමත කරනු ලැබූ උපෝසථකර්ම තුළ ඉතා වටිනා මනෝරෝග විකිත්සාමය සඹ්කල්ප රාශියක් අන්තර්ගත ව පවතී. අරියුපෝසථය සමාදන්වීමට පෙරාතුව පුද්ගලයා ස්වකීය චිත්තපාරිශුද්ධිය ඇති කරගත යුතු ය. ඒ සඳහා තිසරණ සහිත පංචශීලය සමාදන් ව මූලික ආගමික වතාවත්වල යෙදීම සැහේ. ඉන් අනතුරු ව බ්‍රහ්ම උපෝසථය සමාදන්විය හැකි ය. එනම් නියමිත දිනට විහාරස්ථානයට රැස්වී බුදුරජුන්ගේ නව අරහාදී බුදුගුණ සිහිකරමින් සිතෙහි ක්ලේශ මර්දනය කොට, චිත්තප්‍රසාදය වර්ධනය වන ආකාරයට ධර්මානුකූල වූ ජීවිතයක් ගත කිරීම ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ කේවඩ්ඪ සූත්‍රයේ දී මෙලොව පරලොව ආත්ම විමුක්තිය ජයගැනීම සඳහා මඟ පෙන්වීම (අනුසාසනී පාටිභාරිය) ශ්‍රේෂ්ඨතම ප්‍රාතිභාර්ය ලෙස දක්වයි.

බෞද්ධ ගිහි උපෝසථ ක්‍රමවේදය මඟින් පුද්ගලයාට දෛනික ජීවිතයේ පැන නඟින්නා වූ ගැටලු ප්‍රකාශ කිරීමටත්, එම ගැටලුවලට මනාව සවන් දෙන කලාණ මිත්‍රයෙකු මුණ ගැසීමටත් ගැටලුවලින් මිදීමට නිසි මාර්ගෝපදේශනය ලබා දෙන මනා උපදේශකවරයෙකු හඳුනා ගැනීමටත් අවස්ථාව සැලසේ. බොහෝ මානසික ගැටලු ප්‍රබල මනෝරෝග දක්වා වර්ධනය වන්නේ මෙබඳු ආගමික ක්‍රමවේදයන් වර්තමාන සමාජයෙන් ගිලිහී යාම නිසා බව මහාවාර්ය, ගුණපාල ධර්මසිරි මහතාගේ අදහස යි. පුද්ගලයින්ට පොහෝ දිනය තුළ දී උපෝසථසීලය සමාදන්වීමෙන් තමන්ට හිතවත් ගමේ පන්සලේ හිඤ්ඤත් වහන්සේලා හමුවී තමන් අතින් සිදු වූ වැරදි, මනසට වද දෙන ගැටලු නො වලඟා ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාවක් ලැබෙන අතර, කාලයක් තිස්සේ සිතට වද දුන් චිත්තාවේගයන් එමඟින් ඉවත් වී යයි. ආයුර්වේද වෛද්‍යවිද්‍යාවෙහි වා, පිත්, සෙම් නිසා හටගන්නා වූ රෝගාබාධයන් තසනු වෙනුවට වමනය හා විරේකය ප්‍රතිකාරයක් ලෙස නිර්දේශ කරති. ස්වකීය ගැටලු හිඤ්ඤත් වහන්සේ ඉදිරියෙහි ප්‍රකාශ කිරීමත් සමඟ ආතතිය මර්දනය වී ගැටලුවට මැනවින් සංජානනය කරගැනීම සඳහා අවශ්‍යය මානසික ශක්තිය පුද්ගලයාට නිතැතින් ම හිමි වේ.

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවට අනුව තමාගේ ගැටලු මනාව හඳුනාගෙන එම ගැටලුවලින් මිදීමේ ශක්තිය පවතින්නේ තමන් සතුව ම ය. ගිහි උපෝසථයෙහි ඇතුළත් ඇවැත් ආරෝවනයට ඇති ඉඩකඩ නිසා පුද්ගලයාට චිත්තපීඩාවලින් මිදී ස්වකීය ගැටලුව නිදහස් මනසකින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය කොට බැලීමට අවස්ථාවක් හිමි වෙයි. ගිහි උපෝසථකර්මය අනුව පුද්ගල වර්ත ස්වභාවයට අදාළ උපෝසථ කර්මය තෝරා බේරා ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ. සියලු ලෞකික ක්‍රියාවලින් විනිර්මුක්ත පුද්ගලයා අදාළ පොහෝ දිනයේ දී තම වර්තයට අනුකූලව තෝරාගත් උපෝසථ කර්මය අනුව කටයුතු කිරීම නිසා ප්‍රථමයෙන් ම ආවේගශීලී මානසිකත්වයෙන් මිදීමට සමත් වේ. අදාළ උපෝසථකර්මයේ යෙදීම තුළින් කායික සහ වාචසික සංවරයට පැමිණීමට සමත් වේ. එම කායික හා වාචසික සංවරය (කායවාචානං සමොධානං සීලං) නිදහස් වූ මනසක් නිර්මාණය කර ගැනීමේ මූලික පදනම බවට පත්වේ. බෞද්ධ ගිහි උපෝසථකර්මවල යෙදීම මඟින් සෑම පුද්ගලයෙකුට ම මනා කායික හා මානසික සැහැල්ලුවක් අත්පත්

කරගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ගිහි උපෝසථකරණයේ දී බොහෝ දුරට භාවිතයට ගනු ලබන්නා වූ භාවනාව නිසා රෝගියාට තම අවිඥානික මනස තමාටම මනාව දැක හඳුනා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව මඟින් ඉතා පැහැදිලි ලෙස ම සියලු දුක්වලට හේතු වන්නා වූ රෝගකාරයන් මනාව විශ්ලේෂණය කොට ඉන් මිදීමට අවශ්‍ය මඟ හෙළි කරනු ලැබේ.

ගිහි උපෝසථකර්මයේ දී පුද්ගලයාට අදාළ දිනය තුළ හිඤ්ඤාත් වහන්සේ සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙම සාකච්ඡාව අර්ථවත් ලෙස භාවිතයට ගැනීම සඳහා අදාළ න්‍යායාත්මක දැනුම හිඤ්ඤාත් වහන්සේ සතුටීම ඉතා වැදගත් වේ. ගිහි උපෝසථකර්මයේ දී විශාල ජනතාවක් විහාරස්ථානවලට රැස්වෙති. අදාළ උපෝසථකර්මයන්ට අමතර ව ලැබෙන විවේක කාලයන්හි දී ඔවුනොවුන්ට හමුවී තම ගැටලු සාකච්ඡා කිරීමට අද්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීමට අවස්ථාවක් හිමි වේ. සැබවින් ම බෞද්ධ ගිහි උපෝසථකර්මයේ දී හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා ත්‍රිලක්ෂණය හා අනෙකුත් කතා (ආනුපුබ්බිකවා) ඇසුරින් පුද්ගලයාට ලෝක ස්වභාවය මැනවින් පැහැදිලි කරනු ලබයි. සිඟාලෝවාද බඳු සූත්‍ර අනුසාරයෙන් පුද්ගල වගකීම් පිළිබඳවත් වක්කවත්තිසීහනාද සූත්‍ර ඇසුරින් පුද්ගලයාගේ කැපවීමේ සීමා පිළිබඳවත් අවශ්‍ය නිසි අවබෝධය ප්‍රදානය කෙරේ.

පර්යේෂණ නිගමනය

වර්තමාන බෞද්ධ සමාජය තුළින් ගිහි උපෝසථකර්මය ක්‍රමයෙන් අභාවයට ගොස් නවීකරණයන් රාශියකට භාජනය වූ ආගමික ක්‍රියාවලියක් බවට පරිවර්තනය වී තිබේ. ගිහි උපෝසථකර්ම නැවත වතාවක් ප්‍රතිස්ථාපනය කොට පුද්ගල වර්ග ස්වභාවයට ගැලපෙන අයුරින් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රයෝජන රාශියකි. සමස්ත ගිහි උපෝසථ කර්මයම මනෝරෝග විකිත්සාමය ක්‍රියාවලියකි. වර්තමාන සමාජයෙහි ජනප්‍රියතාවයට පත්ව ඇති බොහෝ නියුරෝසීය මානසික රෝග සුවපත් කරගැනීම සඳහා ගිහි උපෝසථකර්මය උපයෝගී කරගත හැකි ය. ඉවිෂාහඬිගතවය, කාංසාව බඳු ඇතැම් මානසික තත්ත්ව සේ ම මනෝකායික ආබාධ සඳහා ද සෘජු ලෙස ම සබඳතාවක් පවතින ආමාශ තුවාල, රුධිරපීඩනය, ඇතැම් සෙම්රෝග, ඇදුම, අලුහම් ප්‍රහේද, දද, කුෂ්ඨ ආදී රෝගාබාධ සඳහා ද භාවනාව මනෝරෝග විකිත්සාමය ප්‍රතිකාරයක් ලෙසට නූතන මනෝරෝග විකිත්සාව යටතේ නිර්දේශ කරනු දැකිය හැකි ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ද භාවනාව මඟින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල සුවිශේෂී වන බව වදාළ සේක. ශ්‍රී ලාංකික ජන සමාජය තුළින් සියදිවි නසා ගැනීමේ වැඩි නැඹුරුවක් විද්‍යමාන වේ. බොහෝ දුරට නිසි උපදේශනයක් ලබා දීම මඟින් බහුතර සියදිවි නසාගැනීම් ප්‍රමාණයක් අවම කළ හැකි බව මනෝවෛද්‍යවරුන්ගේ අදහස යි. බුදුසමයෙහි අන්තර්ගත මනෝවිද්‍යාත්මක සඬිකල්ප නූතන ලෝකයට හඳුන්වා දීම මඟින් ජනතාවට අත්පත් කරදිය හැකි ප්‍රතිලාභ රාශියකි. ඒ අතර, බෞද්ධ ගිහි උපෝසථකර්මයට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමි වේ.

ප්‍රමුඛ පද: බෞද්ධ ගිහි උපෝසථය, මනෝරෝග විකිත්සාව, උපදේශනය, ධර්මසාකච්ඡා

මූලාශ්‍රය

- අඬගුන්තරනිකාය. (2006). බුද්ධචර්යාන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණය. කොළඹ: ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය.
- මජ්ඣිමනිකාය. (2006). බුද්ධචර්යාන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණය. කොළඹ: ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය.
- නිශ්ශංක, එච්.එස්.එස්. (2001). බෞද්ධ මනෝවිකිත්සාව. කොළඹ: සීමාසහිත ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම.
- අරියවිමල හිමි, කොස්වත්තේ (බු.ව.2542). "සමාජ ගැටලු නිවාරණයට භාවනාවේ උපයුක්තිය", නිවන් මග. විසිනම වන කලාපය. (සංස්.), ව්‍යුතිලක බුලත්සිංහල. රජයේ මුද්‍රණාලය.