

# ග්‍රස්ථීය අනිවාර්ය වර්ගය අක්‍රමතාව (OCD) පාලනය හා සුව කිරීම සඳහා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යානුකූල ප්‍රවේශයක්

ගල්කන්දේගම උදිත හිමි<sup>1</sup>  
පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය

## සාරසංකේෂ්පය

මිනිසා ක්‍රමයෙන් දියුණුව කරා යන ගමනේදී ඔවුන්ගේ කායික මානසික ස්වස්ථතාව ක්‍රමයෙන් පිරිහී යනු දැකිය හැකිය. අහිමිව යන මානසික සුවය සොයන නූතන මිනිසාගේ මානසික ගැටලු නිරාකරණය කරගැනීම සඳහා බෞද්ධ ඉගැන්වීම් පාදක කරගත් මනෝ උපදේශන ක්‍රමවේදයන්හි අවශ්‍යතාව දැඩිව පවතී. එබැවින් නූතනයේ දක්නට ලැබෙන ප්‍රධාන නියුරෝසීය ආබාධයක් වන ග්‍රස්ථීය අනිවාර්ය අක්‍රමතාව සම්බන්ධ වර්ගයාත්මක ගැටලු නිරාකරණය සඳහා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයක් ගොඩනැගීම මෙහිදී සිදු කෙරේ. ග්‍රස්ථීය අනිවාර්ය අක්‍රමතාවයේදී පුද්ගලයාගේ සිතෙහි ඇතිවන ඇතැම් අතාර්කික පීඩාකාරී සිතිවිලිවලින් සහනයක් ලබාගැනීම සඳහා ඔහු නොයෙක් අසාමාන්‍ය වර්ගාවන්ට පෙලඹීම සිදුවේ. එම සිතිවිලි හා වර්ගාවන්ගෙන් මිදීමට ඔහුට අවශ්‍ය වුවද ඔහු ඒ සඳහා අසමත් වේ. මනෝවිද්‍යාවට අනුව මෙම සිතිවිලි බද්ධ වූ වර්ගාවන් අත්හැරවීම සිදු කළයුතු වන්නේ ක්‍රමික පුහුණුවක් ලබාදීම මගිනි. මෙම පර්යේෂණය තුළදී එම වර්ගා අත්හැරවීම සඳහා මජ්ඣිම නිකායාගත විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ අකුසල විතර්ක ප්‍රභාණය කිරීමේ ක්‍රමවේද ලෙස දක්වා ඇති අඤ්ඤානිමිත්තගහණ, ආදීනවදස්සන, අසති අමනසිකාර, විතක්කමුලභේද, අහිනිගහණ යන ක්‍රමවේද උපයෝගී කරගත හැකි ආකාරය පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරනු ලැබේ. නිසි උපදේශනය හරහා මෙම ක්‍රමවේදයන් පුහුණු කිරීම මගින් ග්‍රස්ථීය සිතිවිලි ඇතිවීමට බලපාන ලද මූලික මානසික සාධක පිළිබඳ ප්‍රජානනාත්මක අවබෝධයක් ලබා දීම හා බාධාකාරී අනිවාර්ය වර්ගාවන් ක්‍රමිකව අත්හරවා වර්ගාව නැවත සකස් කිරීම (Behavioral Modification) සිදු කළ හැකිය. එබැවින් නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයන් හා සංසන්දනාත්මකව විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ ඇති ප්‍රතිකාරාත්මක වැදගත්කම බෞද්ධ මූලාශ්‍රය ඔස්සේ ඉස්මතු කිරීම මගින් ශාස්ත්‍රීය අනිවාර්ය අක්‍රමතාව සුවකිරීම සඳහා බෞද්ධ ඉගැන්වීම්හි ඇති ප්‍රායෝගික වටිනාකම පැහැදිලි කළ හැකිවේ.

ප්‍රමුඛ පද - ග්‍රස්ථීය අනිවාර්ය අක්‍රමතාව, වර්ගා පාලනය, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, මනෝරෝග, විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය

<sup>1</sup> [guditha007@gmail.com](mailto:guditha007@gmail.com)