ක්ලමථ කළමනාකරණය උදෙසා බෞද්ධ භාවනාවේ භාවිතය

දර්ශනශූරී උපාධිය

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන පශ්චාත් උපාධි ආයතනය

කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

රුවන් කාංචන සිල්වා

සාරාංශය

දොළොස් වසක මනෝවිද්‍යා උපදේශන අත්දැකීම් තුල භාවිත හා අත්හදා බලා ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්නා ලද ක්‍රමවේදයන් ගණනාවක් කැටිකොට ගනිමින් තවදුරටත් ඌනපූර්ණ හා නව්‍ය සොයාගැනීම් ඇසුරින් තත් පර්යේෂණ කෘතිය එළි දැක්වීමට ලැබීම මහත් වූ භාග්‍යය කි.

'ක්ලමථය' බුදු සමයේ 'දුක්ඛ' නම් වන පුළුල් අරුතට පර්යාය කොට අරුත් ගන්වමින්, ඉන් ප්‍රතිඵල වන්නාවූ විවිධ ස්වරූපයන් ලෙස මනෝ ව්‍යාධීන් හා අපගමනයන් මෙන්ම එහිලා උචිත ක්ලමථ නිවාරණ ප්‍රවේශයන් යටතේ මානසික රෝග නිවාරණ ක්‍රමවේදයන් ද හඳුන්වා දෙනු ලැබේ. එසේම බෞද්ධ භාවනාව කේන්ද්‍රීය ප්‍රතිකාරමය චිකිත්සාවක් ලෙස අදාල කරගන්නා අතර මෙහිලා අවධාරිත බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදයන්ට අනුගතව එය භාවිතයට අවැසි පසුබිම සකසා ඇත.

ක්ලමථ කළමනාකරණය උදෙසා බෞද්ධ භාවනාවේ භාවිතය නැමැති මෙම පර්යේෂණාත්මක නිබන්දනයෙහි ප්‍රධාන පරිච්ඡේදයන් අටක් අන්තර්ගත ය. ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යයනයක් හේතුවෙන් මෙම නිබන්ධනයේ පළමු පරිච්ඡේදය පර්යේෂණ මාතෘකාව, පර්යේෂණාත්මක ගැටළුව, අධ්‍යයනයේ අභිප්‍රායයන් සහ පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය පිළිබඳව විවරණය කර ඇත. එම පරිච්ඡේදය තුලින් අදාල පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයේ වපසරිය පිළිබඳව පැහැදිලි කර දෙනු ඇත.

අදාල ප්‍රස්තුතයේ අතිශය වැදගත් කරුණක් වන 'ක්ලමථය' පිළිබඳව අතිශ්‍රය පුළුල් ලෙස බටහිර හා පෙරදිග මතවාදයන් හා එහිලා ක්ලමථය පිළිබඳව බෞද්ධ මතවාදය දෙවන පරිච්ඡේදයේදී වඩාත් පුළුල් ලෙස සාකච්ඡාවට බඳුන් වේ. තවද ක්ලමතයේ ආදීනව, ක්ලමථ අක්‍රමතාවයන්, මානසික රෝග වර්ගීකරණය, මනස පිළිබඳ මතවාදය, ක්ලමථය හා සබැඳි ජෛව රසායනික වෙනස්වීම් පිළිබඳව ද ඉතා පුළුල් විග්‍රහයක් එකී පරිච්ඡේදයට අන්තර්ගත කර ඇත.

තෙවන පරිච්ඡේදය සපුරා වෙන් වනුයේ ක්ලමථය කළමණාකරණය උදෙසා ය. තත් පරිච්ඡේදයේ මුල් භාගයෙන් බටහිර ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳ සංග්‍රහයක් සිදුකර ඇති අතර පසුභාගය බෞද්ධ ප්‍රවේශය සඳහා ය.

සිව්වන පරිච්ඡේදය බටහිර සහ බෞද්ධ උපදේශනය පිළිබඳව විග්‍රහ කිරීමට වෙන් කොට ඇත. පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයේ තීරණ වැදගත් අංගයක් ලෙස සැලකෙන මෙහි 'භාවනාව' පිළිබඳ

විග්‍රහයක් ඉදිරිපත්කිරීම පස්වන පරිච්ඡේදයේ සිදුකෙරෙන අතර භාවනාව මනෝප්‍රතිකාරයක් නැතහොත් ක්ලමථ නිවාරණ ප්‍රවේශයක් ලෙස භාවිතා කිරීම හා සබැඳිව කරුණු ගෙන හැර පෑම සයවන පරිච්ඡේදයට අදාළ කර ඇත.

ඊට අමතර ව භාවනාව මගින් සිදු වන්නා වූ ජෛව රසායනික විපර්යාසයන් ක්ලමථය නිවාරණයෙහිලා කෙලෙසින් අනුකූල වන්නේ ද යන්න සත්වන පරිච්ඡේදයේ දී අනාවරණය කෙරෙනු ඇත.

පර්යේෂණාත්මක කෘතියේ අවසානය හෙවත් අටවන පරිච්ඡේදය කැටිකොට දක්වනුයේ ක්ලමථ කළමනාකරණය හා මනෝචිකිත්සාව උදෙසා උපදේශනය හා භාවනාව සමෝධානික ප්‍රතිකාරක ක්‍රමවේදයක් ලෙස භාවිතා කිරීම සම්බන්ධව ය. බෞද්ධ භාවනාව හා උපදේශනය පදනම් කර ගනිමින් විවිධ ක්ලමථ නිවාරණ ක්‍රමශිල්පයන් සමෝධානිකව භාවිතා කිරීම සම්බන්ධ ප්‍රතිකාර සැලසුම් හා තත් ප්‍රතිකාරවේදය හා සබැඳි යෝජනා හා නිර්දේශයන් ද එකී පරිච්ඡේදයන්ට අනුගත කර ඇත.

අවසාන වශයෙන් උපදේශනලාභී වාර්තා, පර්යේෂණාත්මක සමාලෝචනය හා නිගමනයන් මෙන් ම වහල් කර ගන්නා ලද්දා වූ ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය ද පිළිවෙලින් එක් කර ඇත.

තව ද භාවනාමය ක්ලමථ නිවාරණ ප්‍රතිකර්මයට සමගාමී විවිධ ප්‍රතිකාරවේදයන් උදෙසා යෝජිත සමෝධානික ප්‍රතිකාරයේ දී අනුකූලතාවය පලකරන හෙයින් මෙහිදී එලෙසින් යොදාගත හැකි වෛකල්පිත ප්‍රතිකාරවේදයන් ගණනාවක් ද විවරණය කර ඇති බව කිවමනා ය. එනයින් රසායනික ඖෂධමය ප්‍රතිකාරය නැතහොත් සාම්ප්‍රදායික මනෝප්‍රතිකාරයන් ලබාගැනීමට අභිරුචියක් දක්වන්නා වූ උපදේශනලාභියකුට වුවත් තත් ප්‍රතිකාරවේදය යටතේ බෞද්ධ භාවනාමය චිකිත්සාවකට අනුගත වීමට හැකියාවක් පවතී.

යෝජිත සමෝධානික මනෝචිකිත්සාව අවස්ථාවන් ගණනාවක දී වසර ගනණාවක් පුරා භාවිතයෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත් කරගෙන ඇති අතර තත් ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයට සාරානුකූල ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයක් මොරිතා මනෝ චිකිත්සාව ඈ ප්‍රවේශයන්ගෙන් ද නිරූපනය වේ. සෙන් බුදු දහම, බටහිර හා සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය ක්‍රම හා ක්ලමත නිවාරණ භාවිතයන්, විවිධ උපදේශන ප්‍රවේශයන් ඈ බොහෝ අංගයන් වහල් කර ගනිමින් වඩාත් ප්‍රශස්ථ හා කාර්යක්ෂම මනෝචිකිත්සක ප්‍රවේශයක් ලෙස නිරූපනය

වන මොරිතා මනෝ චිකිත්සාව මෙන්ම යෝජිත සමෝධානික බෞද්ධ මනෝචිකිත්සක ප්‍රවේශය ථේරවාදී බුදු දහම හා සෙසු ප්‍රවේශයන් මැනවින් සමායෝජනය කරමින් භාවිතා කල හැකි නිරන්තරයෙන් නව්‍යකරණයට නතු කල හැකි ක්ලමථ නිවාරණ ක්‍රමවේදයක් ද වනු ඇතැයි උදක් ම සිතමි. තත් ප්‍රතිකාර සැලැස්ම තුළ නව්‍ය ප්‍රවේශයන් ගණනාවකට අවකාශය ඇති අතර, බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාවක ඉදිරි ප්‍රගමනය උදෙසා එය මහෝචිත නැඹියාවක් වනු ඇතැයි උදක්ම අපේක්ෂා කරමි.

බෞද්ධ භාවනාව මූලික කොටගත් සමෝධානික මනෝචිකිත්සක ක්‍රමවේදයක් හඳුන්වාදීමේ මූලික පරමාර්ථය සහිතව නිර්මාණය වූ තත් සමෝධානික ප්‍රතිකාර ක්‍රමය නියුරෝෂීය රෝගීන්ට පමණක් නොව භාවනාමය ප්‍රතිකර්මයක් සපුරා ඇකැපයැයි සැලකූ සයිකෝෂීය රෝගීන් උදෙසා ද අනුකූල කරගත හැකි වීම සුවිසෙස් ප්‍රවනතාවයක් ලෙස සැලකුව මනා ය. තවද, මනෝකායික අක්‍රමතාවයන් හා කතුවරයාට අනුව දිගුකාලීන මනෝකායික අක්‍රමතා ලෙස සැලකුව මනා වන, පිළිකා, ආතරයිටීස්, දිගු කාලීන ඇදුම ඈ රෝගී තත්වයන් උදෙසා ද යථෝක්ත ප්‍රතිකාරාත්මක ප්‍රවේශය අනුකූල වන බව අවධාරණය කල මනා වූ කරුණකි.

බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශයන් යටතේ ක්‍රියාත්මක තත් ප්‍රතිකාරවේදය තුල වඩා නම්‍යශීලී නමුදු සැලසුම් සහගත ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් අන්තර්ගත වේ. එහි දී විවිධ වෘත්තිකයන්ගේ, ආගමික පූජකවරුන් ආදීන්ගේ දායකත්වය අදාසළ කරගත හැකි වන අතර ඒ සියල්ලේ අන්තර්ගතය තුල වඩාත් ප්‍රශස්ථ සමෝධානික ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් නිර්මාණය වනු ඇත. එනයින් බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සකයා උපදේශකවරයකුගේ භූමිකාවට අමතරව සියළු ප්‍රතිකාරයන් සමායෝජනය කරන්නාවූ ප්‍රතිකාර සමායෝජකයෙකුගේ භූමිකාවටට ද අනුගත වියයුතු වේ.