

පුද්ගල සන්නානගත ශෝක කළමනාකරණ විෂයෙහි බෞද්ධ

මනෝවිද්‍යාත්මක උපයෝගීතාව:

සෞඛ්‍යසල්ලභරණ හා විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරින්

ලේඛියංගල සුමිත්තානන්ද හිමි¹

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය

සාරසංකේෂ්පය

ශෝකය දැඩි චිත්ත පීඩා ගෙන දෙන්නකි. පුද්ගලයා දවන, දුකට පත් කරන, එදිනෙදා ජීවිතයට බාධා ගෙන දෙන, පුද්ගල සන්නානගත ශෝකය නිසි අයුරින් කළමනාකරණය කරගත නොහැකිව අද්‍යතන සමාජය මුහුණ පා ඇති ගැටලු විසඳා ගැනීම පිණිස බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ශෝක කළමනාකරණ ක්‍රම පෙන්වා දී ඇත. අංගුත්තර නිකායේ මුණ්ඩරාජ වග්ගයේ සෞඛ්‍යසල්ලභරණ හා මජ්ඣිම නිකායේ මූල පණ්ණාසකයේ විතක්කසණ්ඨාන යන සූත්‍ර ද්වයට අදාළව පුද්ගල සන්නානගත ශෝකය කළමනාකරණය සඳහා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක උපයෝගීතාව කෙබඳුද යන්න මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුවයි. ඒ අනුව එම සූත්‍රද්වයෙහි පැනෙන බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ශෝක කළමනාකරණ ක්‍රම විශ්ලේෂණාත්මකව මෙහිදී අධ්‍යයනය කර ඇත. සෞඛ්‍යසල්ලභරණ සූත්‍රයට අනුව මුණ්ඩරාජ රජතුමා සිය හදා දේවියගේ මරණය නිසා ඇතිවෙන ශෝකය නිසාවෙන් සිය කැම-බීම-නෑම යනාදී දෛනික පුරුදුද අමතක කරමින් රාජ්‍ය පරිපාලන කටයුතුද අක්‍රමවත්ව පවත්වා ඇත. එම සිදුවීම විශ්ලේෂණය කරන විට පෙනී යන්නේ මුණ්ඩරාජ රජු ව්‍යාධි වියෝ දුකින් පෙළුණු බවයි. අවසන නාරද මහරහතුන් වහන්සේ විසින් රජු තුළ ප්‍රජානනාත්මක සංස්කරණයක් සිදු කොට ඇති බව අනාවරණය වේ. එසේම විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රාධ්‍යයනය තුළින් පෙනී යන්නේ මෙබඳු මනෝ ව්‍යාධීන්වලින් පෙළෙන්නවුන් සුවපත් කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි මනෝ විකිත්සක ප්‍රතිකර්ම ප්‍රවේශ පහකි. වෙනත් කුසල සහගත අරමුණකට සිත යෙදවීම, එම සිතිවිල්ලෙහි ආදීනව මෙනෙහි කිරීම, එම සිතිවිල්ලට අවධානය යොමු නොකර සිටීම, එම සිතිවිල්ල ඇති වූයේ ඇයිදැයි ආපස්සට සිතීම, කායික ශක්තිය ගෙන එම සිතිවිල්ල දකින දත සටා දිවින් තල්ලු පෙළා දැඩි විරියයෙන් පහ කිරීම යනු ඒ පඤ්ච ප්‍රවේශයෝය. විරහ වේදනාවෙන් මිදීමට ඇතැමුන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, අසාමාන්‍ය වර්යා, සිය දිවි නසා ගැනීම ආදියට පෙලඹෙන බවක් දැක ගත හැකිය. වියෝ දුකින් මිදීමට නිසි ක්‍රමවේද නොදත් තරුණ, මහලු ජීවිත අසාමාන්‍ය වර්යා නිසා තම වටිනා ජීවිත පවා අහිමිකරගත් බවට සමාජයෙහි සාක්ෂ්‍ය සුලභය. මානසික පීඩනය, විසාදය, වියෝ දුක වැනි මනෝරෝග සඳහා ඉහත දැක්වූ බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකර්ම භාවිත කරමින් මානසික සහනය හා සුවතාවය ලඟාකර ගත හැකි බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් පෙනී යයි.

ප්‍රමුඛ පද - සන්නානගත ශෝකය, ශෝක කළමනාකරණය, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, මනෝ ව්‍යාධි

¹ sumithhaven@gmail.com