

# බෞද්ධ මනෝ උපදේශනය

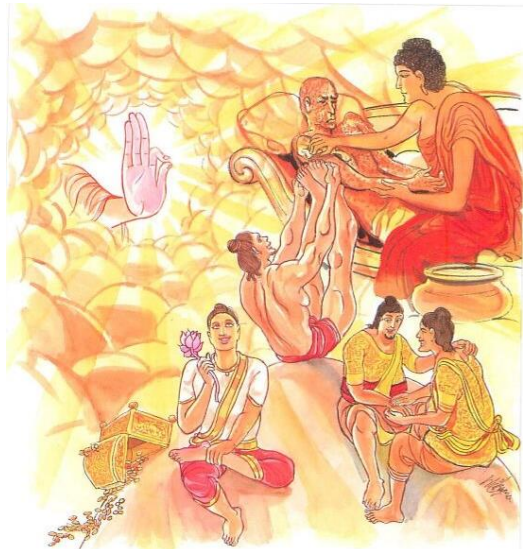
පූජ්‍ය පණ්ඩිත සුමන හිමි

ප්‍රකාශනය - ලිඛිපී බෞද්ධ විහාරය



ලෝකය පුරා විහිදී පෙරදිග අපරදිග රටවල ජීවත්වන විවිධ ජාති, ආගම්, ගෝත්‍ර ආදී විවිධ ජන කොට්ඨාශයන් තුළ බහුල වශයෙන් දැකිය හැකි රෝග කාණ්ඩයක් ලෙස මානසික රෝග හැඳින්විය හැකිය. පුද්ගලයා තුළ හටගන්නා මෙම මානසික රෝගී තත්ත්වයන් පාලනය කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රමෝපායන් ඇති බව ප්‍රචලිත කරුණකි. මේ සඳහා ලොව බිහි වූ දාර්ශනිකයින් ආගමික නායකයින් උගතුන් ආදී පිරිස් විසින් විවිධ ප්‍රතිකර්ම ක්‍රමයන් ඉදිරිපත් කර ඇත. මනෝ රෝග නිවාරණය කිරීමෙහි ලා ඉගැන්වීම් ඉදිරිපත් කළ පර්යේෂකයන් රාශියක් අපරදිග ලෝකය තුළ සිටින අතර පෙරදිග ලෝකයේ මේ සම්බන්ධයෙන් මත, ඉගැන්වීම්, ප්‍රතිකර්ම ක්‍රමයන් ඉදිරිපත් කළ පිරිස් අතර ප්‍රමුඛයා වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ය.

මනෝ රෝග පාලනය කිරීමෙහි ලා ඉදිරිපත් කරන ලද පෙර අපර ක්‍රම ශිල්පයන් අතර සමානතා මෙන්ම අසමානතා දැකගත හැකිය. උපදේශනය තුළ රෝගියාගේ රෝගයට හේතු වශයෙන් කායික හා මානසික වශයෙන් හේතු දෙකක් බලපානු ලබයි. අපරදිග උපදේශනයේදී රෝගයට පමණක් පිළියම් කිරීම බහුල වශයෙන් සිදු කරයි. එහෙත් බෞද්ධ උපදේශනය තුළ රෝගය සඳහා බලපාන හේතුවට පිළියම් යොදනු ලබන අතර මානසික රෝග තත්ත්වයන් ඇති වීම සඳහා බලපාන හේතු කෙලෙස් ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.



බටහිර උපදේශනය තුළින් හුදෙක් මානසික රෝග සුව කිරීමෙහිලා උපයුක්ත ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන් ඉදිරිපත් කරයි. එහෙත් බෞද්ධ උපදේශනය තුළින් පුද්ගලයාගේ මානසික රෝග සුවපත් කරන අතර ඒ සමඟම ඔහුව අවසාන පරමාර්ථය වන නිර්වාණය සඳහා මග විවර කරයි. ඒ සඳහා ක්‍රමවත් සැලැස්මක් පෙන්වා දී ඇත.

1. ආරොග්‍යපරමා ලාභා - ශාරීරික සෞඛ්‍ය
2. සන්තුට්ඨිපරමං ධනං - මානසික සෞඛ්‍ය
3. විස්සාසපරමා ඤාති - සමාජ සෞඛ්‍ය
4. නිබ්බාණංපරමං සුඛං - ඉපදීම, ලෙඩවීම, මහලුවීම...

මෙම කරුණු සනාථ කරගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් සාධක ත්‍රිපිටකාගත කරනු තුළින් දැකගත හැකිය. සාම්ප්‍රදායික ආයුර්වේදය තුළින් ශාරීරික සෞඛ්‍ය සකසා ගත හැකි බව මහාවග්ගපාලියේ හෙසජ්ජන්ධකයේ පෙන්වාදී ඇත. තෙවැනි කරුණ සඳහා සිගාලෝවාද, මංගල, පරාභව, වසල, ව්‍යග්ඝපජ්ජ ආදී සුත්‍ර දේශනා මගින් ද විනය පිටකයේ චූල්ලවග්ගපාලියේ හා මහවග්ගපාලියේ සඳහන් කරුණු මගින් මනාව අනාවරණය වේ. දෙවෙනි හා සිව්වෙනිව දක්වන ලද කරුණු සඳහා මනස ප්‍රබල ලෙස ඉවහල් වේ. ශාරීරික, ජීර්සරික, සමාජීය සුවතාවය මානසික හා අධ්‍යාත්මික සුවතාවය අතර සෘජු හෝ වක්‍ර සම්බන්ධතාවයක් පවතී. බටහිර සම්ප්‍රදායන්හි භෞතික වූ බාහිර සාධක පමණක් ඇසුරු කරගෙන උපදේශන ක්‍රියාවලියේ යෙදෙයි. අභ්‍යන්තරික සාධක හෙවත් මානසික සාධක කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.

බුදු දහමට අනුව මනස යනු පුද්ගලයාගේ ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රිය වන අතර එය අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන් සමඟ බැඳී පවතී. ඉන්ද්‍රියන්ගේ හය වැන්න වන මනස ක්‍රියාත්මක නොවන විට අනෙක් ඉන්ද්‍රියන් ක්‍රියාත්මක නොවන බව බුදු සමය පෙන්වා දේ. එහෙත් අනෙක් ඉන්ද්‍රියන් සියල්ල ක්‍රියාත්මක නොවුවත් මනස ක්‍රියාත්මක වේ. බුදු දහම පුද්ගලයා පංචස්කන්ධයෙන් සැදුම්ලත් අයෙකු බව දක්වා ඇත.



■ රූප

චක්ඛු, සොත, සාණ, ජීවිහා, කාය යන පංචේන්ද්‍රිය හෝ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යනුවෙන් සියුම් ලෙස සිදුවන වලනය.

■ වේදනා

පංචේන්ද්‍රියන් මගින් පංචේන්ද්‍රියන් සමඟ ඒකාබද්ධ වී බාහිර ලෝකයේ පවතින රූප, ශබ්ධ, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන අරමුණු අනුභව කිරීම නිසා මනසි හට ගන්නා සැප, දුක් හා මධ්‍යස්ථ වින්දනය.

■ සඤ්ඤා

ඉහත කී වින්දනයන් හඳුනාගෙන මතක තබා ගැනීම.

■ සංඛාර

ඉහත කී මතකයන් නැවත නැවත මෙනෙහි කොට නැවත නැවත එම වින්දනයක් ලැබීමෙන් ගොඩනැගෙන මතවාද, අදහස්, ආකල්ප යනාදී ය.

■ විඤ්ඤාණ

ඉහත කී වින්දන, මතකයන්, අදහස් යනාදිය ඒකාබද්ධ වීමෙන් ගොඩනැගෙන මම ය.මාගේ ය යන ආතිමිය සංකල්පය.

මේ අනුව ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට හටගන්නා ඕනෑම මානසික රෝගයක් පංචස්කන්ධයෙන් බාහිරව හට නොගනිණි. එහෙයින් බුදු දහමේ මනෝ රෝග ලෙස වෙනම කොටසක් දක්වා නොමැත. එහෙත් බටහිර උපදේශනය තුළ පුද්ගලයාට වැළකෙන මානසික රෝගයන් වර්ග කොට දක්වා ඇත.

1. ඩිමෙන්ෂියා ප්‍රිකොක්ස්.

2. මැනික් ඩිප්‍රසිව් සයිකොසිස්.

3. පරනෝයා.

ආදී වශයෙනි. පංචස්කන්ධය තවදුරටත් විස්තර කරමින් අභිධර්ම පිටකය තුළ ප්‍රභේද සහිතව ඉදිරිපත් කොට ඇත. ඒ පුද්ගලයාට මානසික රෝග ඇතිවන ආකාරයන් එම රෝග නිවාරණය කරන ආකාරයන් අභිධර්මයේ පංචස්කන්ධ විභාගයේ දී අවබෝධ වේ.

බටහිර උපදේශනය කාලයට උචිත පරිදි නොයෙකුත් වෙනස්කම් වලට භාජනය කර නව ප්‍රතිකර්ම ක්‍රමයන් සාදා ගනී. එය සිදු කළ යුත්තේ උපදේශනයේ මූලික න්‍යායයන්ට අනුකූලව ය. එසේම බෞද්ධ අනුශාසනා සංකල්පය ද කාලයට ගැලපෙන පරිදි වෙනස්කම් වලට භාජනය කරගත හැකි වේ. මනෝ විද්‍යා මූලධර්ම සඳහා දීර්ඝ ඉතිහාසයක් ඇත. එසේම බෞද්ධ අනුශාසනය දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ සංස්කෘතියට අනුගතව මේ දක්වා පැවත එති. වර්තමානයට ගැලපෙන බෞද්ධ උපදේශනයක් සකස් කිරීමට නම් සංස්කෘතිකමය වශයෙන් සිදු කිරීම කළ හැකිය. ඒ අනුව අභිධර්මය යනු අනුශාසනා මූලධර්මය යි.



බටහිර උපදේශනය තුළ උගතුන් විසින් මානසික රෝග නිවාරණය කිරීමේ අවස්ථා පහක් ඉදිරිපත් කොට ඇත.

1. රසායනික ප්‍රතිකර්ම
2. විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකර්ම
3. ස්නායු ශල්‍යකර්ම
4. මනෝ විශ්ලේෂණය
5. වර්යා මූලික මනෝ විද්‍යාව

මෙහි පළමු දෙවෙනි තෙවන අවස්ථාවන් තුළ සාර්ථක පැතිකඩ සේම අසාර්ථක පැතිකඩ දැකිය හැකිය. එහෙයින් මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන් යොදා ගැනීමේ දී සියලු අවස්ථාවන්හි දී සාර්ථක කරගත නොහැකිය. බටහිර උපදේශනය තුළින් රෝගියා නිරතුරුව වෛද්‍යවරයාගේ පිහිට පතයි. එහෙත් බුදු සමය මානසික රෝගීන්ට අවශ්‍ය අනුශාසනා පමණක ලබා දෙන අතර එමඟින් ඔහු ස්වාධීනව ක්‍රියා කරයි.

වරෙක බුදුරජාණන් වහන්සේ "මහණෙනි, වෛද්‍යවරු වා, පින්, සෙම් ආදියෙන් හටගත් රෝග සුව කිරීම පිණිස විරේචන බෙහෙත් දෙති. ඒ ඒ විරේචනයෙන් සත්වයා ජාති,



ජරා ආදී දුකෙන් මිඳෙති.”එසේම, සේල සුත්‍රයේ සොහං බ්‍රාහ්මණ සම්බුද්ධෝ සල්ලකත්තෝ මනෝ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් ලෙස හඳුන්වා ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්වයා සුවපත් කිරීම උදෙසා මහා වෙදදුරෙකි. ඒ සඳහා උන්වහන්සේ විසින් සපයන ලද ඖෂධ රාශියකි. ඒ අතර සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමයක්ප්‍රදාන, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යන ඉගැන්වීම් වේ. මෙම ඉගැන්වීම් තුළින් සත්වයා මානසික වශයෙන් සුවපත් කිරීම මෙන්ම අවසාන පරමාර්ථය වන නිවන වෙත ද යොමු වේ.

**සූජ්‍ය පන්තල සුමන හිමි**

**ලීඩ්ස් බෞද්ධ විහාරය**

