

මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම සඳහා බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයන්හි උපයෝගිතාව

මාදීපොල විමලජෝති හිමි

ප්‍රවේශය

පුද්ගලයා දෛනික ජීවිතයේදී බාහිර සමාජය හා ගැටී ක්‍රියා කරයි. එහිදී සමාජ දේහය විසින් දයාද කරන උත්තේජකවලට සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයාට මුහුණදීමට සිදු වේ. ඒ වෙනුවෙන් සිය අභ්‍යන්තරය ක්‍රියාකාරී ස්වරූපයකට පත් කිරීමට ඔහුට සිදු වේ. බාහිර උත්තේජකයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන මෙම සාමාන්‍ය සිද්ධියේදී පුද්ගලයාට අනිසි බලපෑමක් කරමින් මානසික වශයෙන් පීඩනයට, ආයාසකර බවට පත්වේ. එහිදී මානසික ආතතිය ඇතිවීමට හේතු වන සංඛ්‍යාත්මක සිතිවිලි ලෙස කෝපය, වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව, සතුරුකම, තනිකම, බිය, තණ්හාව, මානසික අසහනය, මානසික අවපීඩනය, කළකිරීම, පසුතැවිලිවීම, ඒකාකාරී බව, බලාපොරොත්තු කඩවීම, පමණට වඩා අධික වැඩ ගොඩගසා ගැනීම, අවිනිශ්චිතභාවය වැනි දෑ දක්විය හැකිය. වෙසෙසින්ම වර්තමාන සමාජයේ පුද්ගලයාට මානසික

ආතතිය ඇති කරන මෙවැනි සංඛ්‍යාත්මක සිතිවිලි වලට බහුලව මුහුණ පෑමට සිදුව තිබේ. මොළයට ඇතුළුවන සංවේදනා හය තුළින් පුද්ගලයා තුළ ධනාත්මක සිතිවිලි ඇති කරගත හොත් ඔහු මානසික ආතතියට විරුද්ධ තත්වයක් වන මානසික සන්සුන් භාවයට පත්වේ. මානසික ආතතියෙන් වැළකීමේ හා ඉන් මිදීමේ ඉතාම බලගතුම ක්‍රමය ලෙස භාවනාව හඳුන්වා දිය හැකිය. මෙයට හේතුව වන්නේ මානසික සන්සුන් බව ඇති කරන අනෙකුත් ක්‍රමයන් තුළදී එය සිදු වන්නේ එම ක්‍රියාවේ යෙදෙන කාලය තුළදී පමණක් වීමය. නමුත් යමෙකු නිරතුරුවම භාවනාවේ යෙදුනහොත් මානසික සන්සුන් බව සහ මොළයේ වම් කොටසේ සිදුවන ක්‍රියා කාරීත්වයේ වැඩිවීම, භාවනා නොකරන අවස්ථාවලදීද පවතී. මෙම මාතෘකාව කාලීන අවශ්‍යතාවයන්ට වඩාත් ගැලපෙන බැවින් අධ්‍යයනය කිරීමට පෙළඹුණි. වෙසෙසින්ම භාවනා කරන පුද්ගලයන් නොසැලෙන මනසක් සාදා ගන්නා බැවින් සාමාන්‍ය අයෙකුට ආතතිය ඇති කරන අවස්ථාවන් පවා සන්සුන්ව දරා ගැනීමට හැකියාවක් ලැබෙයි.

භාවනාව යනු ජීවමාන ක්‍රියාකාරකමකි. එහිදී සන්සුන් අවධානයක් ඇත. එයින් ගැඹුරු විවේකී, හිස් බවක් මනස තුළ ඇති කරයි. එහිදී මනස බාහිර සංවේදනාවන්ගෙන් මිදුණු තත්වයකට පත් කරයි. මේ කාරණය වෛද්‍ය ඩී.බී. නුගේගොඩ මහතා සනිදර්ශනාව විග්‍රහ කර ඇත.¹ ඒ පිළිබඳවද ඉදිරියේදී දීර්ඝව සාකච්ඡා කෙරේ.

මානසික පීඩනය කළමනාකරණයට ලක් කරන්නේ හඳුනාගැනීම පදනම් කරගෙන බව "පරිඤ්ඤායා" (පූර්ණ වශයෙන් වටහා ගත යුතුයි. හඳුනාගත යුතුයි) යන යෙදුමෙන් පෙනේ. දුක්ඛ සත්‍ය පිළිබඳව ඇති ප්‍රායෝගිකත්වය හෙවත් දුක සම්බන්ධයෙන් කළ යුතු වැදගත්ම දේ නම් "පරිඤ්ඤායා" යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන දුක පිළිබඳව බොහෝ පැතිවලින් පිරිසිදු දැන ගැනීමයි. එසේම මජ්ඣිම නිකායේ සබ්බාසව සූත්‍රයේදීද "ජානං" (දැනගැනීම) "පස්සං" (දැකීම) යන යෙදුම් භාවිත කර තිබෙන්නේ තමා තුළ ඇති ආවේග, කෙළෙස්, හෙවත් දුක්පීඩා දැනීම, දැකීම පදනම් කරගෙන තුනී වී නැති වී යන ආකාරය පෙන්වා දීමට බව ජොෂ්ඨ කථිකාචාර්ය සුමනරත්නායක පවසයි.² මේ කාරණය සබ්බාසව සූත්‍රයේ එන "මහණෙනි, ආශ්‍රවයන්ගේ පහවීම මා පෙන්වා දෙන්නේ දන්නහුට හා දකින්නටහුට මිස නොදන්නහුට නොදකින්නහුට නොවේ."³ යන්නෙන් පැහැදිලි වේ.

මේ අනුව කිසියම් පීඩනයක්, මානසික ගැටළුවක් හෝ දුකක් මූලිකවම හඳුනා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. එකී හඳුනාගැනීම මගින් ගැටළුව ක්‍රමයෙන් ලිහිල් වේ. ලිහිල් නොවන, නොනිමෙන ගැටළුවක් හෝ මානසික පීඩනයක්, ආතතියක් තිබේ නම් එසේ වන්නේ මමන්වය පදනම් කරගෙන, වැරදි ආකාරයෙන් ඒවා හඳුනා ගැනීමට කරන ලද උත්සාහය නිසාය. මෙය වඩාත් පැහැදිලි කර ගැනීම සඳහා මජ්ඣිමනිකායේ ආනාපානසති සූත්‍රය වැදගත් වේ. මෙහිදී හුස්ම ගැනීම හෙළීම පදනම් කරගෙන සිත එකඟ කිරීමට

යොමුවන පුද්ගලයා ඉතා සරල වැනි හුස්ම ක්‍රියාවලියකට හිත යොමු කිරීමෙන් දීර්ඝව හුස්ම ගැනීම හා හෙළීමත් හුස්මට හුස්ම ගැනීම හා හෙළීමත් නුවණින් දැනගනී. හෙවත් මනාව දැනගනී. මෙම දැනගැනීම "සබ්බකායපටිසංවෙදී" යනුවෙන් හුස්ම ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කර දැන ගැනීම හා එමගින් හික්මීම දක්වා වර්ධනය වේ. මෙම සියුම් අත්දැකීම් ලබන පුද්ගලයා "පස්සම්බයං කායසංඛාරං" යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන පරිදි හුස්ම ක්‍රියාවලියේ නිවීම හෙවත් සන්සිදීම අත්දකියි. මෙහිදීද දැනීම දැකීම නිවීම සඳහා යොමු වී ඇති ආකාරය ක්‍රමයෙන් පෙන්වා දී තිබේ. ඒ අනුව මානසික ආතතිය දැනීම, හඳුනා ගැනීම විශේෂ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක් බව භාවනාව තුළින්ද වටහාගත හැකිය.

වර්තමාන සමාජයේ මිනිසා මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන ආකාරය හා මානසික ආතතිය පිළිබඳ බටහිර හා බුදුසමයේ විග්‍රහයන්ද කෙටියෙන් විමසමින් ත්‍රිපිටකයන්, අනිකුත් ආශ්‍රයෙනුත් සසඳ ප්‍රායෝගිකව බෞද්ධ භාවනාව තුළින් මානසික ආතතිය සමනය කරගන්නේ කෙසේද යන්න මෙහිදී විමර්ශනයට ලක් කෙරේ. ප්‍රථමව මනස යනු කුමක්ද එහි ක්‍රියා කාරීත්වය හා මානසික ආතතිය යනු කුමක්ද මානසික ආතතිය ඇති වන්නේ කෙසේද ? යන්න විමසා, ප්‍රස්තුත මාතෘකාව පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම නිරවුල් අවබෝධයක් සඳහා හේතු වන බැවින් ඒ පිළිබඳ කෙටියෙන් තමුත් අධ්‍යයනය කෙරේ.

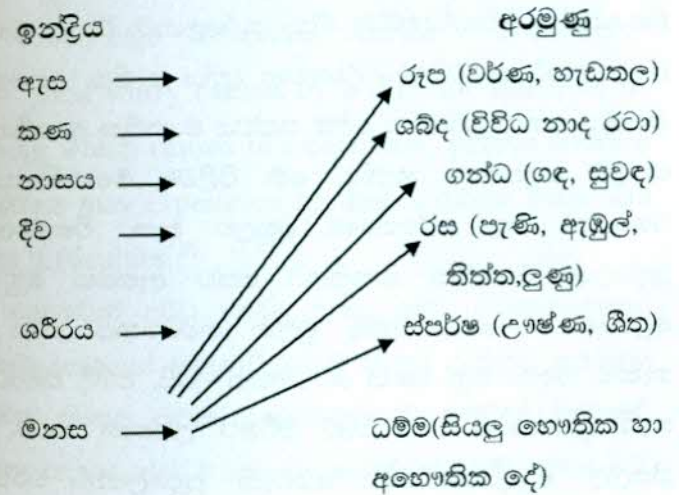
මනස

මන් ධාතුවෙන් නිපන් මනෝ හෙවත් මනස යන්නෙන් සිතිම, හැඟීම වැනි අර්ථ ප්‍රකට කෙරේ. මැනීමේ ස්වභාවයෙන් (මනනීති) යුක්ත වූයේ මනස යැයි අභිධර්මයේ සඳහන් වේ.⁴ බෞද්ධ ධර්මයේ ආරම්භක අවස්ථාව වන්නේ මනසය. කේන්ද්‍රස්ථානය වන්නේද මනසය. එමෙන්ම, විමුක්තියට පත් වූ පවිත්‍ර වූ රහතන් වහන්සේගේ මනස ලෙසින් කුටප්‍රාප්ත වන්නේද මනසය.

මනස සියලු ධර්මයන්ට පෙරටු වන හෙයින් කයින් සිතින් මනසින් කරන සියලු ක්‍රියාවන්ටද පෙරටු වේ. එකී පෙරටු බවේදී මනස පිරිසිදු වූයේ නම් (පසන්තමනසා) ඉන් ලැබෙන විපාකයද සුවදයි විපාකයක් වේ. කිලිටි වූයේ නම් විපාකය දුක්ඛිත වූවක් වේ.⁵ මුහුණ රතු වීම, පහරදීම, පරුෂ වචනය, අනුන්ට හිංසා කිරීම, නොසන්සුන් බව, නිදහැනීම, වැනි කායික ක්‍රියා කාරකම් දූෂිත මනස හේතුකොටගෙන විද්‍යාමාන වේ. මනසේ නොකිලිටි භාවය හේතුවෙන් ඉන්ද්‍රියන් මුල්කොට ලබන ඥානයන් නොකිලිටිය. නොකිලිටි සිත ශරීරයද නිවයි. ප්‍රසන්න බව සිතහව, ප්‍රිය වචනය, වාචී බව, ත්‍යාගී බව, ප්‍රබෝධමත්ව සිටීම, අකුටිල බව කායිකවද ප්‍රකාශ වේ. මනසේ කිලිටිවීම සසර බැඳීමයි. මනසේ පවිත්‍රත්වය නිවනට යොමුවීමයි.

විෂය විෂයීය නැතහොත් අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් හා බාහිර අරමුණු ගැටීමේ ක්‍රියාවලියට මනස නැමැති ඉන්ද්‍රිය

සාප්‍රචම බලපායි. පඤ්චේන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට මනසෙහි බලපෑම අත්‍යවශ්‍යය. මනෝවිද්‍යාත්මක අරුතින් ප්‍රකාශ කරන්නේ නම් බාහිර ප්‍රබෝධයක් නැතහොත් උත්තේජනයක් හේතුවෙන් අභ්‍යන්තරයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට නම් මනසේ බලපෑම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මන්ද මනසට අරමුණු වන්නේ ධර්මයන් බැවිනි. මෙය පහත රූප සටහනෙන් පහැදිලි කරගත හැකිය.



මේ අනුව බුදුසමයේ මනසට ප්‍රධාන තැනක් හිමිවන බව පැහැදිලිය. මනසේ සුවපත් බව අත් හැමට වඩා වැදගත් වේ. මානසික ආතතිය ඇති වන්නේද මනස මුල් කරගෙනය. බෞද්ධ භාවනා යෝනියොමනසිකාරයෙන් ලොව දෙස බලා යථාර්ථාවබෝධය ලැබීමට උපකාරීවේ. මනස සියලු කාර්යයන් සඳහා ප්‍රමුඛ වේ.

2. මානසික ආතතිය යනු කුමක්ද ?

ලෝකය දිනෙන් දින සංකීර්ණ වෙයි. එහෙයින් මිනිසාද අතිශයින් කාර්ය බහුල දිවියක් ගත කරයි. පුද්ගලයා විසින් සිය ජීවිතය තුළ මුහුණ දිය යුතු ගැටලු ප්‍රමාණය, දිනිය යුතු ජීවන අරගල ප්‍රමාණය මහමෙරක් තරම්ය. අධ්‍යාපනය, වාර්තීය ජීවිතය, පවුල් ජීවිතය, ආදී ජීවන රටාවන්හි විවිධ අවස්ථා අනුව මතුවන බාහිර උත්තේජකයන්ට අභ්‍යන්තරික වශයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම නිසා පුද්ගලයාට විශාල මානසික අසහනකාරී තත්වයක් උද්ගතවනු දැකිය හැකිය. උපතේ සිට මරණය දක්වා පවත්නා මෙම තත්වය මානසික ආතතිය යැයි සරලව හඳුනාගත හැකිය. මේ පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක වශයෙන් කළ පර්යේෂණ බහුලව ඇත. විශේෂයෙන්ම පුද්ගලයා මානසික ආතතියට පත්ව ඇත්තේ ඔහු සතු අප්‍රමාණ බලාපොරොත්තු මූලික කරගෙනය. ඒවා ලබා ගැනීම සඳහා ඔහු මහත් වෙහෙසක් දරයි. එහිදී තමාට කළ හැකි ප්‍රමාණයට වඩා වැඩ කිරීමට උත්සාහ කරයි. එහිදී සියල්ල අවුල් කරගනී. මෙවැනි පුද්ගලයන් වර්තමාන සමාජයේ බහුලව වෙසෙන බව දැකිය හැකිය.

මානසික ආතතිය සඳහා ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ යෙදෙන්නේ stress යන පදයයි. ලතින් භාෂාවේ 'Stricuts' වචනයෙන් හිත්ත වී නිෂ්පන්න වූ මෙම වචනය ප්‍රංශ භාෂාවේ යෙදී ඇත්තේ 'Estresse' යනුවෙනි.⁶ ශබ්දකෝෂවල stress යන්න හැඳින්වීමට යොදා ඇති සිංහල

වචන කිහිපයකි. මලලසේකර ඉංග්‍රීසි සිංහල ශබ්දකෝෂයේ ශ්‍රී ලංකා මානසික ආතතිය, ක්ලමටය, අවධාරණය යන වචන භාවිත කර ඇත.⁷ මහාචාර්ය සුවර්ත ගම්ලත් ඉංග්‍රීසි සිංහල මහා ශබ්දකෝෂයේදී වෙහෙස, ආතතිය, ප්‍රාතතිය, පීඩාව, ප්‍රත්‍යාබලය, ආයාසය, අද්භාරය, බරැරැම, බරපතලකම, බර වැනි වචනද ඊට එකතු කර ඇත.⁸ මනෝවිද්‍යා ශබ්දකෝෂයේ stress යන්න සඳහා මනෝ-කායික බර, ක්ලමටය, ආතතිය යන වචන දක්වේ.⁹

'Cambridge advanced learner's Dictionary' stress – great worry caused by a difficult situation, or something which causes this condition; people under a lot of stress may experience headaches minor pains and sleeping difficulties.¹⁰

යනුවෙන් අර්ථ දක්වා ඇත. මෙම වචනය සඳහා ශබ්දකෝෂයන්ගෙන් මනෝවිද්‍යාවේ stress යන්නට යෙදෙන පාරිභාෂික සිංහල වචනය ක්ලමටනයයි. වෛද්‍ය විද්‍යාවේ Tension යනුවෙන්ද ව්‍යවහාර කරන්නේ මේ වචනයයි. දර්ශනික විෂයක්ෂේත්‍රයේදී මෙය Frustration (ඉච්ඡාහිංසා) ලෙස යෙදේ.¹¹ පාතේගම ඤාණාරාම හිමියෝ stress යන්නට දී ඇති 'ප්‍රත්‍යාබලය' යන සිංහල වචනයට වඩා 'වික්‍රියතාව' යන්න වඩාත් යෝග්‍ය යැයි යෝජනා කරති.¹² පීඩනයන්ගෙන් මනස අකර්මන්‍ය තත්වයට පත් කිරීම එහි දක්නට ලැබීම ඊට හේතුව බව උත්වහන්සේගේ අදහසයි.

