

බෞද්ධ පිරින මගින් මානසික රෝග
උපසමනය වන ආකාරය පිළිබඳව
මනෝවිද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයක්

- ආධුනික කථිකාචාර්ය අන්තරගොඩ පියධම්ම ගිම්

හැඳින්වීම:-

පුද්ගලයාට වැළඳෙන රෝග, කායික හා මානසික රෝග වශයෙන් සරලව බෙදා දැක්විය හැකිය. මෙයින් මානසික රෝගයක් වශයෙන් සැලකෙන්නේ පුද්ගල මානසික සමබරතාවයේ බිඳවැටීමකි. සාමාන්‍යයෙන් මිනිසුන් වශයෙන් ලොව ජීවත් වන සියලු මිනිස් ජීවිතට සැමදා එකම මානසික සමබරතාවයකින් ජීවත්වීමට අපහසු බව අවිවාදාත්මකය. එසේද වුවත් දිගුකාලීනව හෝ කෙටිකාලීනව පුද්ගලයාගේ සමාජමය, රැකියාමය, විනෝදාත්මක හෝ අධ්‍යාපනික ජීවිතයට බාධාකාරී ලෙස පුද්ගල මානසික සමබරතාවයේ බිඳවැටීමකුයි, මානසික රෝග වශයෙන් අප මෙහිදී අදහස් කරන්නේ.

සාමාන්‍යයෙන් මානසික රෝග, නියුරෝසීය (Neurosis) හා සයිකෝසීය (Psychosis) වශයෙන් ප්‍රධාන කොටස් 02 කි. මෙහි නියුරෝසීය වශයෙන් අදහස් කරන්නේ සරල මානසික ව්‍යාධාධ වන අතර සයිකෝසීය යනු බරපතල ගණයේ මානසික අක්‍රමතාය.

බෞද්ධ පිරින යනු අභිචාර ක්‍රමයක් වශයෙන් බෞද්ධයන් විසින් දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ පවත්වාගෙන එනු ලබන යම් ආගමික ක්‍රියාවලියකි. මෙහි ප්‍රධානම අපේක්ෂාව වනුයේ ආරක්ෂාව ලබාගැනීමයි. මහපිරිත් පොතේ ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනයේ දී එහි නම “The Book of Protection” ලෙස සඳහන් කිරීමෙන්ම

එය මොනවට පැහැදිලි වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මාන අවධියේ පටන්ම බෞද්ධ පිරිත් ක්‍රමය මේ අවධිය දක්වාම විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජන වෙමින් පැවතගෙන එන බවට සාක්ෂ්‍ය තිබේ. බෞද්ධ සාහිත්‍යය විමසා බැලීමේදී පෙනී යන වැදගත් කරුණක් වන්නේ බෞද්ධ පිරිත් ක්‍රමය තුළින් මානසික ව්‍යාධාධයන් හා ඇතැම්විට කායික ව්‍යාධාධයන් පවා සුවකරගැනීමේ හැකියාවක් එමගින් ලැබී ඇති බවයි.

එබැවින් මෙම ලිපිය තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ බෞද්ධ පිරින තුළින් මානසික රෝග උපසමනය කරගැනීමේ හැකියාවක් ඇත්ද යන්න පිළිබඳව විමසාබැලීමයි. බෞද්ධ පිරිතෙහි භෞතික හෝ රසායන විද්‍යාත්මක පදනම නොව එහි මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම පිළිබඳව පමණක් මෙම ලිපිය තුළින් සාකච්ඡා කරන බවද සැලකුව මනාය.

බෞද්ධ පිරිතෙහි ආරම්භය හා අන්තර්ගතය:-

ඉහත හැඳින්වීමෙහිදී සඳහන් කළ අකාරයටම බෞද්ධ පිරිතෙහි ඉතිහාසය බුද්ධකාලීන යුගය දක්වාම දිවෙන බව පෙනේ. විවිධ ව්‍යසනකාරී අවස්ථාවලදී එම ව්‍යසනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම උදෙසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් විවිධ අවස්ථාවලදී පරිත්‍රාණ දේශනා හික්ෂුන් වහන්සේලාට උගන්වා ඇති බව බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වේ. විශේෂයෙන්ම භාත්පසින්ම ආරක්ෂාව සලසාගැනීම (පරිසමන්තෝ නායති රක්ඛනීති පරිත්තා) උදෙසා පිරින භාවිත කළ බවට සාධක ත්‍රිපිටක සාහිත්‍යයෙන් හමුවේ. මෙහි එක් වැදගත්ම අවස්ථාවක් වනුයේ රතන සූත්‍රය දේශනා කිරීමට පදනම් වූ කථා පුවතයි. එනම් විශාලා මහනුවර ඇති වූ දුර්භික්ෂ, අමනුෂ්‍ය හා රෝග යන තුන්බිය දුරුකිරීම උදෙසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් රතන සූත්‍රය දේශනා කළ බවත් එම පිරිත් පැන් නගරය පුරා ඉසීමෙන් එම තුන්බිය දුරුවී සෞභාග්‍යය උදා වූ බවත් එහි සඳහන් වේ.

තවද භාවනා කිරීම සඳහා එක්තරා වනලැහැබකට වැඩි හික්ෂුන් වහන්සේලා පිරිසකට අමනුෂ්‍යයින්ගෙන් සිදුවූ යම් යම් අවහිරතා දුරුකරගැනීම සඳහා කරණියමෙන් සූත්‍රය උපකාරී වූ

බවටද ත්‍රිපිටක සාහිත්‍යයේ සඳහන් වේ. මෙනයින් බලන කළ බෞද්ධ පිරිනේ ආරම්භය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්ම සිදුකරන ලද බව පැහැදිලි වේ.

බෞද්ධ පිරිනෙහි අන්තර්ගතය පිළිබඳව විමසා බැලීමේදී එහි සූත්‍ර බොහොමයක් බුද්ධභාෂිත සූත්‍රයන්ම බව හඳුනාගත හැකිය. ඒ අනුව විද්‍යමාන වන එක් කරුණක් වන්නේ ඇතැම් පිරිත් සූත්‍ර දේශනා බුද්ධභාෂිත ඒවා නොවන බවයි. මහපිරිත් පොතේ සඳහන් වන මහාවුන්දපේර බොජ්ඣංග සූත්‍රය, සච්චවිභංග සූත්‍රය, ආටානාටිය සූත්‍රය ආදිය බුද්ධභාෂිත නොවන සූත්‍ර බව එම සූත්‍රවලම සඳහන් වේ. ඒ අනුව බෞද්ධ පිරිත හුදෙක් බුද්ධභාෂිතයක් නොවන බවත් එය අරහත්භාෂිත හා දේවභාෂිත සූත්‍ර වලින්ද සමන්විත බවත් අවබෝධ කරගත හැකිය.

මීට අමතරව ලංකාවේ සාමාන්‍යයෙන් සිදුකරන පරිත්‍රාණ ධර්මදේශනාවල අන්තර්ගතය ලෙස පිරුවානා පොත්වහන්සේ තුළ අන්තර්ගතව ඇති සූත්‍ර දේශනා දැක්විය හැකිය. බණවර හතරකින් හා අතිරේක සූත්‍ර දේශනා හතකින් එය සමන්විතය. එම සූත්‍ර දේශනා සූත්‍ර පිටකයේ විවිධ ස්ථානවලින් උපුටාගෙන ඇත. "සරණාගමනයෙහි සිට කරණියමෙන් සූත්‍රය දක්වා බුද්ධක නිකායෙන්, පච්චවෙක්ඛණ, දසධම්ම සුත්ත, බන්දපරිත්ත, මෙන්ත සුත්ත, ගිරිමානන්ද සුත්ත, අංගුත්තර නිකායෙන්, මෙන්තානිසංස, මෝර පරිත්ත ජාතක පාලියෙන්, වන්ද පරිත්ත, සුරිය පරිත්ත, ධජග්ග පරිත්ත, බොජ්ඣංග පරිත්ත සංයුක්ත නිකායෙන්, ඉසිගිලි සුත්ත මජ්ඣිම නිකායෙන්, අටානාටිය සුත්ත දීඝ නිකායෙන් ආදී වශයෙනි. පසුව කී සූත්‍ර හත මෙසේ සංගෘහිතය. ධම්මවක්කපචත්තන සුත්ත සංයුක්ත නිකායෙන්, මහාසමය සුත්ත දීඝ නිකායෙන්, පරාභව සුත්ත, ආලවක සුත්ත, වසල සුත්ත, කසිභාරද්වාජ සුත්ත සුත්තනිපාතයෙන්, සච්චවිභංග සුත්ත මජ්ඣිම නිකායෙන් ආදී වශයෙනි."¹

ඒ අනුව බෞද්ධ පිරිනෙහි ආරම්භය හා අන්තර්ගතය පිළිබඳ දළ වැටහීමක් ලද හැකිය.

බෞද්ධ පිරිනෙහි අරමුණු:-

බෞද්ධ පරිත්‍රාණ ක්‍රමය අභිචාර විධියක් වශයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන්ම භාවිත කරනු ලබන්නේ ආරක්ෂක අභිචාරයක් ලෙසිනි. "පිරිතට ආරාධනා කිරීමේදී "විපත්ති පටිබාහාය සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා සබ්බ දුක්ඛ, සබ්බ භය, සබ්බ රෝග විනාසාය පරිත්තං බ්‍රූථ මංගලම්" යන ගාථාව අනුව ද ඉහලෝක වශයෙන් දෙවමිනිසුන්ට ඇතිවන කායික, මානසිකාදී සියලු දුක්ඛ යක්ෂ, ප්‍රේත, පිශාවාදීන්ගෙනුත්, ඇස්වහ, කටවහ, අඬෝවැටියා, ග්‍රහ නක්ෂත්‍රාදී ග්‍රහවස්තූන්ගෙනුත්, සියලු රෝග හා සියලු විපත්තීන්ගෙනුත් දුරලීමට හේතුවන පිරිත් දේශනා කරන්නට යැයි කරන ආරාධනයෙන් මෙලොවදී වැළඳෙන හැම දුක්ඛ ම ව්‍යාපසමනය කරලීමට පිරිත සමත් වන බව කිවයුතු නොවේ."²

ඒ අනුව පෙනීයන්නේ බෞද්ධ පිරිනෙහි ප්‍රධානම අරමුණ මිනිසාට මෙලොව දී මුහුණපාන්නට සිදුවන සියලු දුක්, සියලු බිය හා සියලු රෝග උපසමනය කිරීම බව පැහැදිලි වේ. තවද පිරිතට ආරාධනා කරන ගාථාවෙහි "විපත්ති පටිබාහාය සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා" යන පාඨයෙන් කියවෙන පරිදි සියලු ආකාරයේ විපත්වලින් වැළකීමත් සියලු ආකාරයේ සම්පත්තීන් ඉෂ්ට කරවාගැනීමත් පිරිනෙහි අනෙකුත් අරමුණු අතර වේ. මෙහි සියලු විපත් යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මිනිසාට කායික හා මානසික යන දෙයාකාරයෙන්ම ඇතිවන බාධාකාරී හා විනාශකාරී අවස්ථාවන් බව පැහැදිලිය. එමෙන්ම සියලු සම්පත උදාවීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ භෞතික හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් මිනිසාගේ සතුට හා සෞභාග්‍යය ළඟා කරගැනීම බව පෙනේ.

මේ අනුව බෞද්ධ පිරිනෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ එදිනෙදා ජීවිතයේ මුහුණපාන දුක්, කම්කටොළ හා රෝගවලින් පුද්ගලයාට ආරක්ෂාව සැලසීමත් කායික හා මානසික සතුට, සෞභාග්‍යය උදාකිරීමත් බව පැහැදිලි වේ.

බෞද්ධ පිරින මගින් මානසික රෝග උපසමනය වන ආකාරය:-

මිනිසුන්ට වැළඳෙන රෝග කායික හා මානසික වශයෙන් දෙයාකාර වන බව ඉහත දී පෙන්වාදෙන ලදී. මෙම පරිච්ඡේදය තුළින් ප්‍රධාන වශයෙන්ම බලාපොරොත්තු වන්නේ මානසික රෝග උපසමනය සඳහා බෞද්ධ පිරිනේ බලපෑම පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම වුවත් කායික රෝග උපසමනය සඳහාද බෞද්ධ පිරින යොදාගත් අවස්ථා ත්‍රිපිටක සාහිත්‍යය තුළින් සොයාගත හැකිය. විශේෂයෙන්ම මෙහි දී වැදගත්ම අවස්ථාවන් 03ක් ලෙස මහාවුන්දපේර බොජ්ඣංගය, මහාකස්සපපේර බොජ්ඣංගය හා මහාමොග්ගල්ලානපේර බොජ්ඣංගය හඳුන්වාදිය හැකිය. බුදුරජාණන් වහන්සේ, මහාකාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ හා මහාමොග්ගල්ලාන මහරහතන් වහන්සේ කායිකව රෝගී තත්වයන්ට පත්වූ අවස්ථාවල දී සප්තබොජ්ඣංගය ඇසීමෙන් එම රෝගාබාධයන්ගෙන් සුව වූ බව ඒවායේ සඳහන් වේ.³ ඒ අනුව බෞද්ධ පිරින මගින් කායික රෝග පවා උපසමනය වන බව කෙටියෙන් නමුත් පෙන්වාදිය හැකිය.

මිලගට බෞද්ධ පිරින මගින් මානසික රෝග උපසමනය වන අයුරු පරීක්ෂා කොට බලමු. සාමාන්‍යයෙන් බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ පැනෙන මානසික රෝග වර්ගීකරණයන් (ICD 10 හා DSM IV වැනි) දෙස බැලීමෙන් බොහොමයක් නියුරෝසීය ගණයේ මානසික රෝග සංස්කෘතිමය පැතිකඩකින් යුක්ත වන බව පෙනේ. සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගල වර්යාව සාමාන්‍ය හෝ අසාමාන්‍ය දැයි තීරණය කරන්නේ අදාළ පුද්ගලයා ජීවත්වන සමාජ සංස්කෘතික රාමුව පදනම් කරගනිමිනි. උදාහරණ වශයෙන් සමලිංගිකත්වය සමහර සමාජ සංස්කෘතීන්ගේ සාමාන්‍ය වර්යාවක් ලෙස පිළිගැනුනත් ශ්‍රී ලංකා සමාජ සංස්කෘතික රාමුව තුළ එය අසාමාන්‍ය වර්යාවක් ලෙස සලකනු ලැබීම පෙන්වාදිය හැකිය.

තවද දුක, බිය, කනස්සල්ල, සැකය, ආක්‍රමණශීලීත්වය වැනි වර්යාවන් සඳහාද සමාජ සංස්කෘතික කාරණා බලපෑම් කරන බව

මනෝවිද්‍යා පර්යේෂණ රාශියක් මගින් තහවුරු කොට තිබේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකා සමාජ සංස්කෘතික රාමුව තුළ මහසෝනා, ඇස්වහ, කටවහ ආදී සංකල්පවලට පිළිගැනීමක් ලැබෙන අතර බටහිර රටවල එවැනි සංකල්පවලට පිළිගැනීමක් නොමැති බව පෙන්වාදිය හැකිය. ඒ නිසා බටහිර රටක පුද්ගලයන් මහසෝනාට බියක් දක්වන්නේ නැත. එහෙත් චැක්‍රියලා පිළිබඳ සංකල්පය බටහිර සමාජ සංස්කෘතික රාමුව පිළිගන්නා සංකල්පයකි. නමුත් ශ්‍රී ලංකාවේ එවැනි සංකල්පයකට පිළිගැනීමක් නැත. මේ හේතුව නිසා බටහිර වැසියන් චැක්‍රියලාට බිය වුවත් ශ්‍රී ලාංකිකයන් චැක්‍රියලාට බිය වන්නේ නැත.

ඉහත උදාහරණ දක්වමින් උත්සාහ කරන ලද්දේ සමාජ සංස්කෘතිකමය විශ්වාසයන් හා සංකල්ප තත් සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ මනෝභාවයන් හා චිත්තවේගවලට බලපෑම් කරනු ලබන බව පෙන්වාදීමයි. ඉදින් එබඳු සමාජ සංස්කෘතික සාධක නිසා ඇතිවන මානසික රෝගී තත්වයන් සමනය කිරීම උදෙසා ඒ ඒ සමාජවලින්ම තීරණය කොටගත් හා තෝරාගත් විවිධ අභිචාර හා ප්‍රතිකාර ක්‍රම පවතී. බෞද්ධ පිරිනද අපට හඳුනාගත හැක්කේ එබඳු ප්‍රතිකාරාත්මක අභිචාර විධියක් ලෙසිනි. පිරින පමණක් නොව බෝධි සූජා, සෙත්කවි, තොවිල්, ශාන්ති කර්ම ආදිය තුළ ඇත්තේද ඉහත සඳහන් කරන ලද සමාජ සංස්කෘතිකමය වශයෙන් බිහිවූ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන් බව පෙනේ.

කාර්ල් යුං (Carl Yung) ඉදිරිපත් කරන ලද සාමූහික අවිඥානය (Collective Unconscious) නම් සංකල්පය අනුව ද සමාජ සංස්කෘතික විශ්වාස හා අභිචාර වැනි කාලයක් තිස්සේ ජනසමාජයක් තුළ මුල්බැස ගෙන ඇති කරුණු අවිඥානගතව පුද්ගලයා තුළ පවතී. අභිචාර වැනි ප්‍රතිකාර තුළින් මානසික රෝග සමනය කිරීම එක් අතකින් එකී සාමූහික අවිඥානය සුවපත් කිරීමකි.

මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන් සාර්ථක වීම සඳහා බලපානු ලබන ප්‍රධානතම සාධකය වන්නේ ඒ පිළිබඳව පවතින විශ්වාසයයි.

තමන් මුහුණ දී ඇති මානසික අසහනකාරී තත්වය, මානසික පීඩනය, බිය, කනස්සල්ල ආදිය තත් අභිවාරාත්මක ප්‍රතිකාරය මගින් සුවවේය යන දැඩි විශ්වාසය පදනම් කරගෙන පුද්ගලයා තුළ සැනසුම්දායක හා සතුට මුසු චිත්තවේග ඇතිවේ. එම චිත්තවේග මගින් පුද්ගලයා තුළ ධනාත්මක ස්වසංකල්පයක් ඇතිකරන අතර එමගින් ඔහු තම සෘණාත්මක චිත්තවේගවලට බාධා කරනු ලැබේ. ඒ අනුව එක් අතකින් දැඩි විශ්වාසය පදනම් කරගෙන බෞද්ධ පිරිත තුළින් මානසික රෝගී තත්වයන් උපසමනය වන බව පෙන්වාදිය හැකිය.

තවද පිරිතෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වශයෙන් සාකච්ඡා කළ දුක, හය සහ රෝග දුරුකරගැනීම යන කාරණය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමේදී එය සම්පූර්ණයෙන්ම පාහේ මානසික ක්‍රියාවලිය නියෝජනය කරනු ලබන බව පෙනී යයි. දුක හා හය යන්න මානසික රෝගීන්ගේ ප්‍රධානතම රෝග ලක්ෂණ දෙකකි. විශේෂයෙන්ම විෂාදය (Depression) හා ක්ලමටය (Stress) ආදී මානසික රෝගයන්හි ප්‍රධානම රෝග ලක්ෂණ වන්නේ දුක, කණස්සල්ල හා කණගාටුව මිශ්‍ර හැඟීමය. කාංසා අක්‍රමතා (Anxiety Disorders) භීතීකා (Phobias), ග්‍රස්තිය රෝග (Obsessions) සහ පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමත අක්‍රමතාව (Post-traumatic Stress Disorder) ආදී මානසික අක්‍රමතාවල ප්‍රධානම ලක්ෂණය වන්නේ හය හා සන්ත්‍රාසය මිශ්‍ර හැඟීමය. ඒ අනුව පිරිතේ ප්‍රධාන අරමුණු 02 ක් වන සියලු ආකාරයේ බිය හා දුක සමනය කරගැනීම යන්න තවත් අතකින් ප්‍රධානම මානසික රෝගකාරකවලින් මිදීමකි.

පිරිතේ තෙවන අරමුණ වන්නේ සියලු ආකාරයේ රෝග දුරුකරවාගැනීම බව ඉහත දී සාකච්ඡා කළේය. අප දැනටමත් සාකච්ඡා කළ පරිදි කායික රෝග සුවකිරීමේ හැකියාවක් පිරිතට තිබේ. තවද ඉහත ඡේදයේදී මානසික රෝගවලට බලපාන ප්‍රධානම රෝගකාරක දෙකක් වන හය සහ දුක යන චිත්තවේග ද පිරිත මගින් සමනය කරගත හැකි බව පෙන්වාදෙන ලදී. එම නිසා තත් කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන පිරිත මගින් මානසික රෝගද සුවකිරීමේ හැකියාවක් ඇති බව පෙන්වාදිය හැකිය.

තවදුරටත් සඳහන් කරන්නේ නම් පිරිත මගින් වඩා මානසික සුවයක් ලබාගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු වාරිත විධිත් කිහිපයක් මාපලගම මෙත්තෙයා හිමියන් විසින් “පිරිතේ බලය හා ගත හැකි ප්‍රයෝජන” නම් ග්‍රන්ථයේ දක්වා තිබේ.

1. හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ සිල්වත්කම
2. ශ්‍රාවක පිරිසගේ ශික්ෂණය
3. දෙපක්ෂයෙහිම කරුණාව හා මෛත්‍රිය⁴

එම කරුණු දෙස බැලීමේ දී පෙනීයන්නේ ඒවා පුද්ගල මානසික හා වර්යාත්මක වටිනාකම් බවයි. සිල්වත්කම හා ශික්ෂණය මගින් පුද්ගලයා අදාළ අවස්ථාවේ වර්යාත්මකව පිරිසිදු වන ආකාරයත් කරුණාව හා මෛත්‍රිය යන්නෙන් චිත්තවේගීමය වශයෙන් පුද්ගලයා පිරිසිදු භාවයට පත්වීමත් ගම්‍ය වේ. මෙසේ චිත්තවේගීව හා වර්යාත්මකව පිරිසිදු තත්වයට පත්වීම මානසික අසහනය තුරන් කොට චිත්ත පාරිශුද්ධිය ඇතිකරන බව පෙනේ.

බෞද්ධ පිරිත දැන් දැන් විද්‍යාත්මකව ද සිය සාර්ථකත්වය ඔප්පු කරමින් තිබේ. එක් අතකින් එහි ශබ්ද විද්‍යාත්මක බලපෑමක් තිබේ. “පිරිතේ බලය හා ගතහැකි ප්‍රයෝජන” ග්‍රන්ථයට සිය අදහස් ඉදිරිපත් කරන පූජ්‍ය බටදුවේ ධම්මදස්සි හිමියෝ මෙසේ ප්‍රකාශ කරති. “ශබ්ද විද්‍යාවට අනුව පිරිතේ කීමේදී මුඛයෙන් පිටවන ශබ්ද තරංග හෙවත් ශබ්ද ශක්තිය ඉතා වැදගත් වේ. අක්ෂර, ගණ, මාත්‍රාවලට අනුව නිවැරදිව උච්චාරණය කිරීම හේතුකොට ගෙන ශක්තියක් හෙවත් බලයක් උත්පාදනය වේ. එමගින් ශ්‍රාවකයාගේ හෘද ස්පන්දනයන් ආදී කොට ඇති කායික ක්‍රියාකාරිත්වයත්, මානසික ක්‍රියාකාරිත්වයත් තුළ වෙනසක් සිදු කළ හැකිය. එය පුද්ගලයාගේ යහපත පිණිස පවතී. මානසික සිතුවිලිවලට දේශකයන් වහන්සේගේ කරුණාව, මෛත්‍රිය හා ශබ්ද තරංගවල සත්‍යය මිශ්‍ර වීම නිසා ශ්‍රාවකයාට විශිෂ්ට ප්‍රතිඵල අත්පත් වේ.”⁵ යනුවෙනි.

බෞද්ධ පිරිත මගින් අමනුෂ්‍ය දෝෂ, කායික වේදනා, මානසික පීඩාවන් ආදිය උපසමනය වූ අවස්ථා ත්‍රිපිටක සාහිත්‍යය තුළින් කොතෙකුත් හමුවේ. උදාහරණ ලෙස,

1. ධම්මපදට්ඨකථාවේ එන ආයු වර්ධන කුමාරයා අමනුෂ්‍ය දෝෂයකින් සුවය ලැබීම.⁶
2. අංගුලිමාල පිරිත ඇසීමෙන් ගර්භනී මවකගේ වේදනාව දුරුවීම.

ආදී සිදුවීම් දැක්විය හැකිය. මීට අමතරව පිරුවානා පොත්වහන්සේ තුළ ඇති සෑම පිරිත දේශනාවකම නිධාන කථාව දෙස බැලීමේදී ඒ හැම සූත්‍රයකම අරමුණ පුද්ගලයාගේ කායික හා මානසික සුවය සැලසීම බව පැහැදිලි වේ.

බෞද්ධ පිරිත මගින් පුද්ගලයාගේ මානසික සහනය ඇතිවීම සඳහා බලපෑම් කරන තවත් සාධකයක් වශයෙන් එහි එන සත්‍යක්‍රියා ක්‍රමය දැක්විය හැකිය. සෑම සූත්‍රයක් අවසානයේම මෙම සත්‍ය වචනයේ බලයෙන් ඔබට සෙතක් ශාන්තියක් වේවායි හික්ෂුන් වහන්සේලා ආශීර්වාද කරති. එය සත්‍යක්‍රියාවකි. ආචාර්ය මීගොඩ පඤ්ඤාලෝක හිමියන් දක්වන්නේ, "සත්‍යක්‍රියාව මුල්කොට ජන ඉතිහාසය පුරා විවිධ අවස්ථා ජයගෙන ඇත. පිරිත මගින්ද සත්‍යයේ බලය ඉදිරියේ දුර්වල මානසික ශක්තීන් අහිබවා නිවැරදි ප්‍රසන්න සිතුවිලි ශක්තිමත් වීමෙන් පවිත්‍රවන රුධිරය රෝගියාගේ සිරුර පුරා ගමන් කිරීම නිසා රෝගියා පහසුවෙන් නිරෝගී බවට පත්වන අතර ලොව ගුණ බලය හා ධර්මයේ බලයද හේතුකොටගෙන රෝගියාගේ දුර්වල මනස තුළ මහත් වූ ශක්තියක් ගොඩනැගීමෙන් බාහිර දුර්වල බලවේග බැහැර වී රෝගියාට ශක්තිමත් මානසික බලය මගින් ධකවරණය හා මානසික පවිත්‍රත්වය ලැබීම නිසා මනා නිරෝගීතාවට පත්වේ."⁷ යනුවෙනි.

තවද ශ්‍රී ලාංකීය ජන සමාජයෙහි පැතිර පවතින එක්තරා සිරිතක් වන්නේ කෙනෙකු මියයාමට ආසන්න වූ විට ඒ තැනැත්තාට පිරිත ඇසීමට සැලැස්වීමයි. මෙමගින්ද

බලාපොරොත්තු වන්නේ මියයාමට ආසන්න අවස්ථාවේ අදාළ පුද්ගලයාගේ මානසික පවිත්‍රතාව ඇතිකිරීමත් චිත්ත ඒකාග්‍රතාවෙන් මරණය සඳහා මුහුණ දීමට චිත්ත ශක්තිය ඇතිකිරීමත් මරණය කෙරෙහි පවතින බිය දුරුකිරීමත්ය. පෙරභවය පිළිබඳ සිදුකර ඇති පර්යේෂණවලදී හෙළිවී ඇත්තේ පෙරභවයේ තොරතුරු පැවසූ ඇතැම් පුද්ගලයන් ප්‍රකාශ කොට ඇත්තේ තමන් මියයාමට ආසන්න අවස්ථාවේ පිරිත ධර්මය ඇසූ බවත් එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නොබියව මරණයට මුහුණ දුන් බවත්ය.

මීළඟට බෞද්ධ පිරිත හා බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ එන සංගීත විකිත්සාව (Music Therapy) පිළිබඳ මඳක් විමසා බලමු.

බෞද්ධ පිරිත හා සංගීත විකිත්සාව (Music Therapy):-

සංගීත විකිත්සාව බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ මනෝරෝග විකිත්සක ක්‍රමයකි. සංගීතය යොදාගනිමින් එම සංගීතය කෙරෙහි රෝගියාගේ අවධානය යොමු කොට එමගින් මානසික සහනයක් ලබාදීම මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ සාමාන්‍ය ස්වභාවයයි. සංගීතය, තාලය හා රිද්මය මගින් රෝගියාගේ ධනාත්මක චිත්තවේග උත්කර්ෂණය (Sublimation) කිරීම මෙහි දී සිදුවේ.

බෞද්ධ පිරිත තුළින්ද සංගීත විකිත්සාවට සමාන විකිත්සාවක් මානසික අසහනකාරී තත්වයට පත් වූ පුද්ගලයන්ට ලැබෙනු බව පෙන්වා දිය හැකිය. පිරිත සජ්ඣායනාවල දී හඬ, තාලය හා රිද්මය ආදිය පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් යොමුකරනු ලැබීමෙන් ඒ බව පැහැදිලි වේ. මෙම සජ්ඣායනා ක්‍රමය මගින් මානසික සහනයක් ලැබීම සැබවින්ම බෞද්ධ පිරිත මගින්ම පමණක් සිදුවන්නක් නොවේ. පරිත්‍රාණ දේශනාව අර්ථවත් වන සජ්ඣායනා යන වචනය පවා "ස්වාධ්‍යයන" නම් වූ වෛදික ශබ්දයෙන් හින්ත වූවෙකැයි පිළිගැනීමක් තිබේ.⁸ දේවනිර්මාණවාදි කතෝලික, මුස්ලිම් ආදී ආගම්වල ආදිකතෘන් විසින්ද ස්වකීය සමය සාහිත්‍යයන් තුළ ආරක්ෂාව පදනම් කොටගත් බොහෝ දේශනා අන්තර්ගත කොට තිබේ. වෛදික

සුන්ත, ස්ත්‍රෝත්‍ර, හක්ති ගීත, හජන්, යාඥා යන විවිධ නම්වලින් මේවා හඳුන්වා තිබෙනු දැකිය හැකිය.⁹

ඒ අනුව පෙනීයන්නේ සංගීත විකිත්සාව මගින් සිදුකරන ආකාරයේ මානසික විකිත්සාවක් මෙම සජ්ඣායනා ක්‍රම මගින් ලබාගැනීමට විවිධ ආගමිකයන් හුරු වී ඇති බවයි. එබැවින් බෞද්ධයාට බෞද්ධ පිරිත් සජ්ඣායනා මගින් මානසික සහනයක් සැලසෙන බව නොකිවමනාය.

නිගමනය

බෞද්ධ පිරිත මගින් මානසික රෝග උපසමනය වන්නේදැයි ඉහත ලිපිය තුළින් විමසා බලන ලදී. විමර්ශනාත්මකව එම කරුණු විග්‍රහ කරබැලීමේදී පෙනීයන්නේ එක් අතකින් බෞද්ධ පිරිත කායික රෝග උපසමනය සඳහා හේතු වන බවයි. තවත් අතකින් බැඳු විට මානසික රෝග උපසමනය කොට පුද්ගලයාගේ මානසික සුවය ඇති කරන්නක් වශයෙන් ද බෞද්ධ පිරිත අගය කළ හැකි බව පෙනේ. පිරිතේ ප්‍රධාන අරමුණු දෙස බැලීමේ දී පවා පෙනීයන්නේ මානසික සහනය ලබාගැනීම එහි ප්‍රධානම අරමුණ වන බවයි. විශේෂයෙන්ම දුක, බිය වැනි වින්තවේග පදනම් කරගෙන ඇතිවන ක්ලමනය, කාංසාව, විශාදය ආදී මානසික රෝගී තත්වයන් සමනය කරගැනීම සඳහා බෞද්ධ පිරිත ඉවහල් වන බව පැහැදිලිය. කෙසේවෙතත් අවධාරණය කළ යුතු මුඛ්‍ය කාරණයක් වන්නේ ඉහත සඳහන් කළ මානසික රෝගී තත්වයන් නියුරෝසීය ගණයට වැටෙන මානසික රෝග වන බවයි. සයිකෝසීය ගණයේ මානසික රෝගවලට බෞද්ධ පිරිත මගින් සහනය සැලසුණු අවස්ථා සොයාගැනීම ඉතා විරලය. ඇතැම්විට මායා (Delusions) සහ භ්‍රාන්ති (Hallucinations) වැනි සයිකෝසීය රෝග ලක්ෂණ පිරිත තුළින් සමනය කරගත් අවස්ථා අසන්නට ලැබේ. එහෙත් එය තවදුරටත් පර්යේෂණ මගින් තහවුරු කරගත යුතු කාරණයකි. එබැවින් අවසානයේදී නිගමනය කළ හැක්කේ සංගීත විකිත්සාවට යම් සමානකමක් දක්වන බෞද්ධ පිරිත නම් ආරක්ෂණ අභිචාර ක්‍රමය මගින් නියුරෝසීය ගණයේ මානසික

රෝගී තත්වයන් උපසමනය කළ හැකි බවත් ධනාත්මක වින්තවේග ඇතිකිරීම හරහා පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනයට ද එමගින් බලපෑම් කළ හැකි බවත්ය.

ආන්තික සටහන්

1. කහපොළ සුගතරතන හිමි, "වන්මනෙහි භාවිතා කරන පිරුවාණා පොත් වහන්සේ තුළඅන්තර්ගත සුත්‍ර සංගාහිත වී ඇති ආකාරය සහ එහි ඓතිහාසික පසුබිම", නිවන් මඟ (පරිත්‍රාණ දේශනා), සංස්. එච්. සෝමපාල ප්‍රනාන්දු, ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, 2003, පි. 08
2. පල්ලන්තර සුමනචෝති හිමි, "මහපිරිතට ඇතුළත් නොවන එහෙත් පිරුවාණා පොත් වහන්සේ තුළ තිබෙන සෙසු සුත්‍රවල දැක්වෙන සුවිශේෂත්වය", නිවන් මඟ (පරිත්‍රාණ දේශනා), සංස්. එච්. සෝමපාල ප්‍රනාන්දු, ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, 2003, පි. 19
3. Ven. Kirimatiyawe Dhammasiri, "The Importance of Paritta chanting for the benefit of human life", Great Compassion, edited by Ven.U. Wimalabuddhi, Ven.G. Dhamminda, Nittambuwa: Samadhi Print and Graphics, 2013, p.116
4. මෙන්තෙයා හිමි මාපලගම, පිරිතේ බලය හා ගතහැකි ප්‍රයෝජන, කොළඹ 08: සදීපා ප්‍රකාශන, 2006, පි. 02
5. එම පි. 03
6. Sahassa vagga, Dammmapada (1992), Edited by K. Sri Dhammananda, 109 stanza, p. 231
7. පඤ්ඤාලෝක හිමි මීගොඩ, "බෞද්ධ ශාන්ති කර්මයක් වූ පිරිතේ සමාජ ඵලිතාකම", නිවන් මඟ (පරිත්‍රාණ දේශනා), සංස්. එච්. සෝමපාල ප්‍රනාන්දු, ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, 2003, පි. 52
8. 'Mahinda Palihawadana,"Pali sajjhaya and sanskrit sadhyaya", Recent researches in Buddhist studies, p. 494
9. ඥානරතන හිමි, නාබිරිත්තන්කඩවර, සමයාන්තර සජ්ඣායනා හා පිරිත් සජ්ඣායනාව තුළනාත්මකව විමසා බැලීමක්, නිවන් මඟ (පරිත්‍රාණ දේශනා), සංස්. එච්. සෝමපාල ප්‍රනාන්දු, ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, 2003, පි. 01