

Cite this: Gunalankara, G. (2024) “*බෞද්ධ මනෝචිකිත්සක ක්‍රමශිල්පයක් ලෙස සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම භාවිත කිරීම පිළිබඳ සංකල්පීය අධ්‍යයනයක්*” [A Conceptual Study on Application of Satta Bojjhaṅga as a Buddhist Psychotherapeutic Technique] 17th International Conference on Pali And Buddhist Studies - ICPBS 2024, Department of Pali and Buddhist Studies, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Sri Jayawardenepura, Sri Lanka, 11th January 2024.

බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාර ක්‍රමශිල්පයක් ලෙස සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම භාවිත කිරීම පිළිබඳ සංකල්පීය අධ්‍යයනයක්

ගෞරව්‍ය ගුණාලංකාර හිමි

කථිකාචාර්ය (ආධුනික), ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලය, අනුරාධපුර

gomilagunalankara@gmail.com

සතිපට්ඨාන භාවනාව මනෝප්‍රතිකාරයක් ලෙස සායනික පරිසරයන් තුළ භාවිත කිරීම 20 වන සියවසේ මුල් භාගයේ සිට සංවර්ධනය විය. විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දෙන්නේ සතිය පිහිටුවීමේ භාවනා ක්‍රම මනෝචිකිත්සාවක් ලෙස සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා දෙන බවයි. සතිය පදනම් කරගත් ආතති කළමනාකරණය (MBSR), සතිය පදනම් කරගත් ප්‍රජානන චිකිත්සාව (MBCT) ආදී මනෝප්‍රතිකාර ක්‍රමශිල්ප ඒ අතරින් බහුල භාවිතයේ පවතී. මෙම ක්‍රමශිල්පයන් සාමාන්‍ය ආතතිය කළමනාකරණය කිරීමේ සිට ඇතැම් සයිකෝමිනිමි මට්ටමේ මානසික රෝග සුව කිරීම සඳහාත් පුද්ගල මානසික යහපැවැත්ම ඉහළ නැංවීම සඳහාත් සායනික වශයෙන් භාවිත වේ. කෙසේ නමුත් බෞද්ධ හා බටහිර ක්‍රමවේද මිශ්‍ර මනෝප්‍රතිකාර ලෙස හඳුන්වාදී ඇති මෙම ක්‍රමශිල්පයන්ට වඩා පූර්ණ වශයෙන් බෞද්ධ න්‍යාය හා ක්‍රමශිල්ප ඇතුළත් මනෝප්‍රතිකාර ක්‍රම වඩාත් ඵලදායී විය හැකි බව Hung (2012), Teasdale (2003) වැනි විද්වත්හු පෙන්වා දෙති. එසේම සතිය පදනම් කරගත් මෙම මනෝප්‍රතිකාර ක්‍රමශිල්ප හුදෙක්ම සතිය දියුණු කිරීම හා ප්‍රජානනය වෙනස් කිරීමට පමණක් සීමා වන අතර ඉන් ඔබ්බට සිදු කළ හැකි මානසික හෝ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකරයි. ඒ අනුව මෙම අධ්‍යයනයේ අරමුණ වන්නේ බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාර ක්‍රමශිල්පයක් ලෙස සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම භාවිත කිරීමේ හැකියාව හා එහි ඵලදායී බව පිළිබඳව විමර්ශනය කිරීමයි. සංකල්පීය ඉදිරිපත් කිරීමක් ලෙස සිදු කරන මෙම අධ්‍යයනය ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රම යටතේ සන්ධාර අධ්‍යයනය හා තේමා විශ්ලේෂණය අනුව සිදු කරන ලදී. දත්ත රැස් කිරීම සඳහා සූත්‍ර පිටකාගත ඉගැන්වීම් සහ බටහිර මනෝප්‍රතිකාරවලට අදාළ මූලාශ්‍රය පරිශීලනය කරන ලදී. සංයුක්ත නිකායේ බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ සඳහන් සූත්‍ර ඇතුළු මූලාශ්‍රයන්ට අනුව අවබෝධය පිණිස, දුකින් මිදීම පිණිස, පහසු විහරණය පිණිස පුද්ගලයෙකුට උපකාර වන, නැවත නැවත වැඩිය යුතු, පුහුණු කළ යුතු ධර්ම හතක් ලෙස සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම හඳුන්වා දේ. සති සම්බොජ්ඣංග, ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංග, විරිය සම්බොජ්ඣංග, පීති සම්බොජ්ඣංග, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග, සමාධි සම්බොජ්ඣංග, උපේක්ඛා

සම්බන්ධයෙන් යනු එම බොහෝම ධර්ම හතරයි. සතිය දියුණු කිරීමෙන් පුහුණු කෙරෙන මෙම බොහෝම ධර්ම උපේක්ෂාව වැඩිම දක්වා ක්‍රමානුකූලව සංවර්ධන වන පියවර හතකින් යුක්ත වේ. මෙහි සතිය යනු සතර සතිපට්ඨානය අනුව සිහිය දියුණු කිරීමයි. ධර්මවිවය යනු ධර්මයට අනුව සිත, නුවණ මෙහෙයවමින් කුසලය අකුසලය විමසීමයි. ධර්මයට අනුව සිත මෙහෙයවා අකුසලින් බැහැර වීම පිණිස විරියය වැඩිම විරිය සම්බන්ධයෙන් සම්බන්ධයයි. ඉන් ඇති වන කාය සංතෘප්තිය හා මානසික සංතෘප්තිය පිති සහ පස්සද්ධි සම්බන්ධයෙන් මගින් අර්ථවත් කෙරෙයි. සැහැල්ලු කය හා මනස මගින් සිතේ ඇති වන එකඟ බව වැඩිම සමාධි සම්බන්ධයෙන් වන අතර එකඟ වූ සිතින් ලෝකය සහ ඉන්ද්‍රිය අද්දැකීම් දෙස මැදහත් සිතින් බැලීමේ හැකියාව උපේක්ෂාවයි. උපේක්ෂාව වඩන ලද පුද්ගලයාට විත්ත විවේකයෙන් යුක්තව, යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් සංවර්ධනය කරගත හැකි වේ. මෙකී බොහෝම ධර්ම වැඩිම පුද්ගලයාට පහසු විභරණය පිණිසත්, නිවරණයන් යටපත් කිරීම පිණිසත්, කෙලෙස් ප්‍රභාණය පිණිසත් උපකාර වන බව මූලාශ්‍රය අනුව පැහැදිලි වේ. එසේම සතියේ සිට උපේක්ෂාව දක්වා බොහෝම ධර්ම වැඩිමෙහි යම් අනුක්‍රමික බවක් ද හඳුනාගත හැකි ය. ඒ අනුව නූතන මනෝප්‍රතිකාරයන්හි භාවිත වන සතිපට්ඨානය හුදෙක්ම සතිය දියුණු කිරීමට පමණක් සීමා නොවී ඉන් ඔබ්බට ද දියුණු කළ හැකි හා දියුණු කළ යුතු බවත් මෙම සත්ත බොහෝම ධර්ම ඒ සඳහා නිදර්ශන සපයන බවත් නිගමනය කළ හැකි ය.

ප්‍රමුඛ පද: මනෝප්‍රතිකාර ක්‍රමශිල්ප, මානසික යහපැවැත්ම, මානසික රෝග, සත්ත බොහෝම ධර්ම, සතිපට්ඨාන භාවනාව