

BPU/PSY-08

මනෝචිකිත්සක ක්‍රමයක් ලෙස මෛත්‍රී භාවනාව: මෙන්තානිසංස සූත්‍රය ඇසුරින්

ගොමිල ගුණාලංකාර හිමි¹

සංකීර්ණ සමාජ ක්‍රමය සමඟ මිනිසුන්ගේ මානසික ආතතිය වර්ධනය වීමක් සේ ම මානසික රෝගීන්ගේ ප්‍රමාණය ඉහළ යාමක් පෙන්නුම් කෙරෙයි. බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ මෙවැනි මානසික ව්‍යාකූලතාවන්ට ප්‍රතිකාර ලෙස රසායනික ප්‍රතිකර්ම, මනෝවිශ්ලේෂණය, විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකර්ම, විද්‍යුත් කම්පන, මනෝශල්‍ය කර්ම ආදිය හඳුන්වා දී ඇත. එසේ ම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව අධ්‍යයනය කළ පෙරදිග උගතුන් ද ආනාපානසති භාවනාව, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරින් මනෝචිකිත්සක ක්‍රම හඳුන්වා දී ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මෙන්තානිසංස සූත්‍රය ද එවැනි ම මනෝචිකිත්සක වැදගත්කමකින් යුතු සූත්‍රයකි. එමගින් මානසික ව්‍යාකූලතාවන් සඳහා චිකිත්සක ක්‍රමයක් ලෙස මෛත්‍රී වැඩීම පෙන්වා දී ඇත. මෙන්තානිසංස සූත්‍රයේ නිදානය අග්ගිකන්ධන්ධෝපම සූත්‍රය හා සම්බන්ධ වෙයි. අග්ගිකන්ධන්ධෝපම සූත්‍රය ඇසුරින් භික්ෂූන්ගෙන් ඉතා සීලවත්ත භික්ෂූන් හැටනමක් පමණක් රහත් වූ නමුත් අනෙක් හැටනමක් පමණ භික්ෂූන් උණු ලේ වමනය කළහ. තවත් හැටනමක් පමණ භික්ෂූන් සිවුරු හැර ගියහ. ඉන් පසුවත් එය ඇසුරින් භික්ෂූන් බොහෝ ප්‍රමාණයක් සිවුරු හැර යන්නට විය. මෙහි දී එම සූත්‍රය ඇසුරින් ‘කාංසාව (anxiety), විෂාදය (Depression)’ වැනි ‘නියුරෝසීය වර්ගයේ මානසික රෝග’ තත්ත්වයන්ට පත් වීමත් එහි ප්‍රතිඵල ලෙස ලේ වමනය කිරීම, සිවුරු හැර යාම වැනි තත්ත්වයන්ට පත්ව ඇති බවත් පෙනේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන්තානිසංස සූත්‍රය දේශනා කරන්නේ එම මානසික රෝගී තත්ත්වයෙන් මිදී මානසික සෞඛ්‍යය ඇති කර ගැනීමට චිකිත්සක ක්‍රමයක් ලෙස ය. ඒ සඳහා ‘මෛත්‍රී වැඩීම’ ඉතා උනන්දුවෙන් කරන ලෙසත් නැවත නැවත ප්‍රගුණ කරන ලෙසත් මැනවින් පුහුණු කරන ලෙසත් බුදුරජාණන් උපදෙස් දුන්හ.

ඒ අනුව විශේෂයෙන් ම කාංසාව, (සාමාන්‍ය) විෂාදය වැනි මානසික ව්‍යාකූලතාවන්ගෙන් මිදීමටත් එදිනෙදා ජීවිතයේ ආතතිමය තත්ත්වයන් කළමනාකරණය කරගැනීම සඳහාත් නින්ද සම්බන්ධ අක්‍රමිකතාවලින් (Sleeping disorders) මිදීමටත් චිකිත්සක ක්‍රමයක් ලෙස මෛත්‍රී භාවනාව යොදාගත හැකි බව මෙන්තානිසංස සූත්‍රයෙන් හෙළිවෙයි. ඒ පිළිබඳ පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක් තුළින් මෛත්‍රී වැඩීම මනෝචිකිත්සක ක්‍රමයක් ලෙසින් දියුණු කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛපද: මනෝචිකිත්සක ක්‍රමය, මෛත්‍රී භාවනාව, මෙන්තානිසංස සූත්‍රය, නියුරෝසීය මානසික රෝග, ආතති කළමනාකරණය,

¹ ශාස්ත්‍ර පීඨය, ජේරාදෙනිය විශ්වවිද්‍යාලය, ජේරාදෙනිය.
e-mail: gomilagunalankara@gmail.com