

වෘද්ධත්වය හා වෘද්ධත්ව කළමනාකරණය : පාලි මූලාශ්‍රය ඇසුරෙන්
කෙරෙන අධ්‍යයනයක්
බෝදාගම සුමනජෝති හිමි¹

හැඳින්වීම

වෘද්ධත්වය වනාහි සමස්ත සත්ත්වසමූහයාට ම පොදු වූ ධර්මතාවයක් ලෙස බුදුසමය හඳුනාගනී. වෘද්ධත්වය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ වැඩුණු බව නොහොත් ශාරීරික ව මුහුකුරා ගිය බව යි. උපතේ සිට ක්‍රමානුකූල ව පුද්ගල ශරීරයේ සිදුවන දිරායෑමෙහි උච්චතම අවධිය මෙයින් නියෝජනය කෙරේ. ලාංකේය ව්‍යවහාරයෙහි මෙම අවධිය හඳුනාගැනීම සඳහා “මහලු , සැදෑ සමය, නාකි, වෘද්ධ, වැඩිහිටි, වියපත්” යනාදි වදන් රාශියක් භාවිත වේ. මෙයට වසර දෙදහස් හයසියයකට පමණ ඉහත දී බුදුන් වහන්සේ පුද්ගල ජීවිත වෙලාගෙන පවත්නා ජරාව පිළිබඳ අවධිකමක් ඇති කළ අතර මේ වන විට මුළු මහත් ලෝකයෙහි ම අවධානය ඒ කෙරෙහි යොමු වී ඇත. වයස්ගතවීමත් සමග මිනිසුන්ගේ පුනර්ජනක හැකියාව සීමිත වේ. එනිසා තරුණ වියට වඩා බොහෝ රෝගාබාධයන්ට ගොදුරු වේ. මෙම ස්වභාවය නිසි ආකාරයෙන් හඳුනාගැනීමට හා නිසි විසඳුම් ගවේෂණය කිරීමට Gerontology යනුවෙන් විෂය ක්ෂේත්‍රයක් බටහිර අධ්‍යයන පරිසරයේ ගොඩනැගී ඇත.

පෙළඳහමේ වියපත් පුද්ගලයා “ජිණ්ණ, වුද්ධ, මහල්ලක, අද්ධගත, වයො අනුප්පත්ත” යනාදි යෙදුම් රාශියකින් හඳුන්වා ඇත. බුදුදහම අවධාරණය කරන ආකාරයට කෙලෙස් සහිත මිනිසුන්ට ජීවිතය ම අභියෝගයක් වන අතර විශේෂයෙන් වෘද්ධත්වය තුළ කායික මානසික වශයෙන් ඇති කරන සංකීර්ණතාවන් හේතුවෙන් වෘද්ධත්වය මිනිසා අබිමුච ඇති මහත් ම අභියෝගයක් වේ. වත්මනෙහි වෘද්ධත්වය හුදු පුද්ගල අභියෝගයක් පමණක් නොව සමාජ අභියෝගයක් බවට ද පත් ව ඇත. වයස අවුරුදු 60 ඉක්ම වූ පුද්ගලයා වෘද්ධත්වයට ප්‍රවේශ වූ පුද්ගලයෙකු ලෙස පිළිගනු ලැබේ. මෙරට සිදුකළ ජනසංගණන වාර්තාවන්ට අනුව 2011 වර්ෂය වන විට සමස්ත ජනගහණයෙන් 20.4% ක් වැඩිහිටියන් වන අතර, 2030 වර්ෂය වන විට එය 36.0% දක්වා වැඩිවනු ඇතැයි ගණන් බලා ඇත. මේ නිසා වෘද්ධත්වය සමාජ අභියෝග රාශියක් ද අනාගත මිනිසා අබිමුච නිමාණය කරන බව පැහැදිලි ය. මේ හේතුව නිසාවෙන් වෘද්ධත්වය කළමනාකරණය විෂයයෙහි බුදුදහමින් ඉදිරිපත් කළ හැකි විසඳුම් හඳුනාගැනීම වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. බුදුසමය පෙන්වා දෙන ආකාරයට වෘද්ධත්වය අභියෝගයක් වනුයේ, ශාරීරික වශයෙන් සිදුවන වෙනස්කම් හේතුවෙනි. එහිදී, “ශරීරාවයව ලිහිල්වීම, ඉන්ද්‍රිය විකාරය, තුරුණු බව නැසීම, ශරීර ශක්තිය නැතිවීම, සිහි නුවණ දුලබවීම,

¹ ven.sumanajothi@gmail.com

දරුවන්ට එපාවීම, ළදරු තත්ත්වයට පත්වීම'' යනාදි කායික අභියෝග රාශියක් ද, ඒ හේතුවෙන් මානසික අභියෝග රාශියක් ද වෘද්ධවයන් සමග අප අඛණ්ඩ නිමාණය වේ. බුදුසමය පෙන්වා දෙන ආකාරයට මෙකී අභියෝග ආකාර දෙකකින් කළමනාකරණය කරගත යුතු ය. එනම්, ප්‍රාග් වෘද්ධත්වය කළමනාකරණය හා වෘද්ධත්වය තුළ අභියෝග කළමනාකරණය යනු යි. වෘද්ධත්වයට පූච්ඡයෙන් මනා සුවර්තවත් දිවිපැවැත්මකින් යුක්ත වීම හා වෘද්ධත්වය තුළ අවබෝධාත්මක දිවිපැවැත්මක් අනුගමනය කිරීම මගින් වෘද්ධත්වය තුළ පැන නගින බොහෝ අභියෝග කළමනාකරණය කරගත හැකි බව බුදුසමයේ අදහස වී තිබේ.

පර්යේෂණ ගැටලුව

වෘද්ධත්වය වනාහි පුද්ගල ජීවිතයක අනිවාර්ය අභිගයක් වුව ද, ඒ පිළිබඳ සමාජයෙහි පවත්නා අවධානය පිළිබඳ සැහීමකට පත් විය නොහැක. වසර දෙදහස් පන්සියකට එහා ගිය බෞද්ධ ඉතිහාසයකට අප උරුමකම් කියන්නේ නමුදු වෘද්ධත්වය පිළිබඳ බුද්ධදේශනය ඒ අයුරින් ම සමාජගත වී ඇති බවක් ද නොපෙනේ. එමෙන් ම බටහිර රටවල්හි මේ පිළිබඳ අධ්‍යයනයන්ට විෂයක්ෂේත්‍ර පවා හඳුන්වා දී තිබුණ ද, හදාරනු ලැබුව ද, මේ පිළිබඳ සැහීමකට පත්විය හැකි විසඳුම් ලැබී නොතිබීම ද ගැටලුවකි. ඒ හේතුව නිසාවෙන් මේ සඳහා පෙළඳහම ආශ්‍රයෙන් නිසි විසඳුම් සොයා බැලීම පර්යේෂණ ගැටලුව ලෙසින් අප හමුවේ පවතී.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

අපගේ මෙම පර්යේෂණය මූලික වශයෙන් සිදුවනුයේ, ත්‍රිපිටක බුද්ධදේශනය ඇසුරු කරගනිමින්ය. වෘද්ධත්වය පිළිබඳ වත්මනෙහි සිදුවී ඇති පර්යේෂණ, ගවේෂණ හා අධ්‍යයනයන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමද සිදුකරනු ලැබේ. එහිදී මූලික වශයෙන් වෘද්ධත්වය පිළිබඳ පෙළඳහමෙහි එන ඉගැන්වීම් ආශ්‍රයෙන් වෘද්ධත්වය නිව්චනය කරගනිමින්, නූතනය හා ගලපමින් වෘද්ධත්වය තුළ පැන නගින ගැටළු හා අභියෝග හඳුනාගනිමින් ඒවා නිරාකරණය කරගැනීමෙහි ලා බුදුසමයේ මගපෙන්වීම අනතුරුව විමසා බලනු ලැබේ.

සාකච්ඡාවට ලක්වන කරුණු

වයසින් මුහුකුරා යෑම යනු ලෝකයෙහි උපන් සියලු සත්ත්වයන් තුළ අඛණ්ඩ ව සිදුවන ජීවවිද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියකි. වෘද්ධත්වය පිළිබඳ බුදුසමයේ අදහස වී තිබෙන්නේ කෙනෙකු වයසින් වැඩිහිටියෙකු වුව ද ඔහු සැබෑ වැඩිහිටියෙකු නොවන බව යි. ඒ අනුව මිනිසා ක්‍රමයෙන් වයස්ගතවීමේදී ඔහු තුළ ගුණවෘද්ධ, ඥානවෘද්ධ හා තපෝවෘද්ධාදිය විද්‍යමාන වනුයේ නම් ඔහු සැබෑ වැඩිහිටියෙකු ලෙස බුදුසමය හඳුනාගෙන තිබේ. වෘද්ධත්වය වනාහි ජීවිතය තුළ මුහුණදීමට

සිදුවන අතිශය සංකීර්ණ කාල පරිච්ඡේදයක් වන හෙයින් එය කළමනාකරණය කරගත යුතු වුවකි. වෘද්ධත්වය යනු එකවිට ම පැන නගින්නක් නොව දීඝී කාලයක සිට සිදුවන ශාරීරික ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයකි. එනිසා තෘප්තිමත් වෘද්ධත්වයක් අපේක්ෂා කරන්නෙකු විසින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන පසුබිම සකසා ගත යුතු ම වේ.

වෘද්ධත්වය තුළ මිනිසා මුහුණ දෙන කායික මානසික අභියෝග රාශියකි. එහිදී, “ඉඳුරන් දුඵල වීම, ශරීර ශක්තිය හීන වී යෑම, නිරන්තර රෝගීභාවය හා ඒ හේතුවෙන් ඇතිවන කායික පීඩාවන් දරාගැනීමට අපහසු වීම, සෘතු දේශගුණික හා කාලගුණික විපර්යාසයන් දරාගැනීමට අපහසු වීම, නින්ද සම්බන්ධයෙන් ගැටලු මතු වීම, සාමාජිකය වශයෙන් සිය දායකත්වය දැක්වීමට නොහැකි වන නිසා හුදකලා බවට පත්වීම, ප්‍රවාහනය ආදී පොදු සමාජසේවාවන්ගෙන් තවදුරටත් ප්‍රයෝජනය ගැනීමට අපහසු වීම” ආදී කායික අභියෝග රාශියකට ද, “කායික ව ජරාවට පත්වුව ද මානසික ව එය ඒ ආකාරයෙන් ම පිළිගැනීමට සූදානම් නොවීම, මානසික ආතතිය, වින්දනය හීන වී දෘෂ්ටික් දැඩි වීම, පශ්චාත්තාපය, සිහිය හා සංවේදනය දුඵල වීම, බහුල වශයෙන් කේන්ති යෑම, ජීවිතය පිළිබඳ තෘප්තිමත්වීමට හා බැඳීම් අත්හැර ගැනීමට අපහසු වීම, මරණයට මුහුණදීමට සිත සකස් කරගැනීමට අපහසු වීම” යනාදී මානසික අභියෝග රාශියකට ද මුහුණදීමට සිදු වේ. ඉහත අභියෝග අතුරෙන් ඇතැම් ඒවා ස්වාභාවික ව ම ජරාවක් සමග පොදුවේ සියලු සත්ත්වයන්ට මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝග වන අතර ඇතැම් ඒවා වෘද්ධත්වය දක්වා මිනිසා සිය ජීවිතය ගතකරන ලද ආකාරය හේතුවෙන් පැන නැගී ඒවා බව ද ඇතැම් ඒවා වෘද්ධත්වය පිළිබඳ මිනිසා තුළ මනා අවබෝධයක් නොමැතිකම හේතුවෙන් පැනනැගී ඒවා බව ද හඳුනාගත හැකිය.

වෘද්ධත්වය තුළ පැන නගින ඇතැම් අභියෝගයන්හි හේතු සාධක සැඟවී පවතිනුයේ, වෘද්ධත්වයට පූර්වයෙන් මිනිසා ජීවිතය ගතකළ ආකාරය තුළ ය. එනිසා එබඳු ගැටලු මගහරවා ගත යුත්තේ මහළු වීමට පූර්වයෙන් යහපත් ජීවිතයක් ගතකිරීම තුළිනි. එහිදී, “නිවැරදි ආහාර විහරණ ව්‍යායාමය පැවැත්වීම, සඳාචාරවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම, යහපත් අඹුසැමි සබඳතාවයක් පැවැත්වීම, දරුවන් නැණින් පමණක් නොව ගුණයෙන් ද පෝෂණය කිරීම, භාවිත ගුණධර්ම ඇති බව, මනා වෘත්තීය අධ්‍යාපනයක් ලබා තිබීම හා උපයාගත් උපහෝග පරිහෝග සම්පත් ඇති බව” යනාදිය යහපත් වෘද්ධත්වයකට මාවන විවර කරන්නකි. එනිසා එබඳු ව්‍යායාමයන්ගෙන් යුතු වීමෙන් ප්‍රාග් වෘද්ධත්වය තුළ අභියෝග කළමනාකරණය කරගත හැකිය. එසේම, “ජරාව සෑම දෙනාට ම පොදු වූ කරුණක් වන හෙයින් ජරාව තුළ මුහුණ දීමට සිදුවන කායික මානසික අභියෝගය ඉදිරියෙහි අවබෝධයෙන් යුක්ත ව කටයුතු කිරීම, රූපයෙහි යථාතීය හඳුනාගැනීම, ආගම දහමට වඩ වඩාත් යොමුවීම, සතිය දියුණු කරගැනීම, කායික වශයෙන් පැන නගින වේදනාවන් ඉදිරියෙහි සිත විකෂිප්ත කර නොගැනීම, සැමවිට ම යහපත් සමාජ

සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට උත්සාහ කිරීම, ආදරය කරුණාව ආදී යහපත් මානුෂික ගුණාංග ජීවිතය තුළ දියුණු කරගැනීම, ශ්‍රෝතීන් හා වස්තුව පිළිබඳ පවත්නා අසීමිත අපේක්ෂාව දුරුකර ගැනීම යනාදිය මගින් වෘද්ධත්වය තුළ පැන නගින කායික හා මානසික අභියෝගයන් කළමනාකරණය කරගත හැකිය.

නිගමනය

පාලි මූලාශ්‍රය ඇසුරු කරගනිමින් අප විසින් සිදුකරනු ලබන මෙම අධ්‍යයනයෙහි මුඛ්‍යාභිප්‍රාය වනුයේ, අසහනකාරී හා අතෘප්තිකර වෘද්ධත්වයක් ගතකරන වර්තමාන මිනිසාට බුදුදහමින් නිසි පිළියම් ඉදිරිපත් කිරීම යි. අපගේ මෙම අධ්‍යයනයෙන් හඳුනාගන්නා ලද ආකාරයට වෘද්ධත්වය යනු සෑම පුද්ගල ජීවිතයක් හා ම බද්ධ වූ එක් ධර්මාවක් බව ද, ඒ තුළ බොහෝ කායික හා මානසික අභියෝග මිනිසා ඉදිරියෙහි නිමාණය වන බව ද, කය දුබල වීමේදී හිත දුබල නොකරගන්නා ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කිරීම තුළින්, ජීවිතාවබෝධය දියුණු කරගැනීම තුළින්, යහපත් වෘද්ධත්වයකට මග විවර කෙරෙන ජීවන ප්‍රතිපදාවක නියැලීම තුළින්, මිනිසා අපේක්ෂා කරන ආකාරයට ම සැනසිලිදායක හා තෘප්තිමත් වෘද්ධත්වයක් මිනිසාට අත්කර ගත හැකි බව නිගමනය කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද: වෘද්ධත්වය, කායික මානසික අභියෝග, පාලි මූලාශ්‍රය, අභියෝග කළමනාකරණය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

සෝහිත හිමි, වලතර, (2010), *මරණයේ සෙවණැලි හා භූතයෝගාල්ල*: පරම විචිත්‍රානන්ද මහාවිහාරය ප්‍රකාශනය.

සෝහිත හිමි, වලතර.(2015).*මා නසන මම*. කොළඹ 10: සමයවර්ධන පොත්හල.

ශ්‍රී ලාංකික ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන් පිළිබඳ ජාතික ප්‍රඥප්තිය සහ ජාතික ප්‍රතිපත්තිය.(2006). බත්තරමුල්ල,සමාජ සේවා හා සමාජ සුභ සාධන අමාත්‍යාංශය.

රාජපක්ෂ, හසල.(1994). *වැඩිහිටියෝ*, සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව: බත්තරමුල්ල.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල, (2014), *බෞද්ධායුර්වේද මනෝකායික විකිත්සා ක්‍රමය හැඳින්වීමක්*. කැලණිය: නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානය.