

පිළිකා රෝගීන්ගේ ප්‍රජානනය සඳහා බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාරයන්ගේ අදාළත්වය

හෙරලියාවල රත්නතිස්ස හිමි¹, යූ. ඩබ්. එල්. ප්‍රනාන්දු²

හැඳින්වීම

පිළිකාව (Cancer) යනු, මිනිස් සිරුරේ සෛල වල ඇතිවන රෝගී තත්වයක් හෙවත් අසාමාන්‍ය ස්වාභාවයකි. මෙලෙස ඇතිවන සෛලීය අසාමාන්‍යතාවයන් විවිධ ශරීර කොටස් පදනම් කරගෙන විවිධ නම් වලින් යුක්තව පිළිකා වර්ග සියයකට අධික සංඛ්‍යාවක් ලෙසින් හඳුනාගත හැකිවේ. එහෙයින් එක් පිළිකාවක ස්වාභාවය තවත් පිළිකාවක ස්වාභාවයට වඩා වෙනස් ස්වාභාවයක් ගනු ලබයි. නූතන වෛද්‍යවරුන්ගේ පිළිගැනීමට අනුව මිනිස් සිරුර හා මනස අතර අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවයක් පවතී. ඒ අනුව ඇතැම් මානසික තත්වයන්ගේදී කායිකව රෝගීවීමත් ඇතැම් කායික තත්වයන්ගේදී මානසිකව රෝගී වීමත් සිදුවන බව මේ සම්බන්ධයෙන් සිදුකරන ලද බොහෝමයක් පර්යේෂණ වලින් සනාථ වී ඇත. පිළිකාව නිවාරණය සඳහා ද මානසික හා කායික ස්වාභාවය සෘජුව ම බලපානු ලබයි. එනම්, බුද්ධ භාෂිතයන්ට අනුව "අපගේ සිතිවිලි විසින් අපව නිර්මාණය කරන්නේය. අප සිතන්නේ කුමක්ද අප එය බවට පත් වේ." පුද්ගලයා ධනාත්මකව සිතන විට ශරීර ශක්තිය තීව්‍රවීමක් සිදුවන අතරමනසේ නිෂේධනාත්මක සිතිවිලි ජනිතවනවිට ශරීර ශක්තියහීන වීම සිදුවේ. මෙය සාණාත්මක ප්‍රජානනය ලෙස හැඳින්වේ.

ප්‍රජානනය (Cognition) යනු, පුද්ගල මානසික ක්‍රියාවලියට අයත් වින්තනය, තර්කනය, තීරණ ගැනීම, ගැටලු විසඳීම හා මතකය වැනි උච්ච මානසික ක්‍රියාවන් ය. ඒ අනුව පිළිකා රෝගියෙකු සාණාත්මක ප්‍රජානනික ලක්ෂණ පවත්වාගෙන යන්නේ නම් ඉතා ඉක්මණින් එම රෝගියා කායිකව දුර්වලවීම වේගවත් කරන අතර ධනාත්මක හා සුබවාදී සිතිවිලි සමග සිටීමට උත්සහ කරන්නේ නම් එම පුද්ගලයාගේ ශරීර සුවතාවය ඉහළ යනු ඇත. මේ සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර අත්‍යාවශ්‍ය වේ. මනෝප්‍රතිකාර (Psychotherapy) යනු, මනස සුවපත් කිරීම යන්නයි. මෙහිදී මානසික ගැටලු සහ මානසික අක්‍රමතාවන්ට ප්‍රතිකාර ලබාදීමක් සිදු කෙරේ. එමගින් පුද්ගලයා තුළ පවත්නා අසංවිධානාත්මක මානසික ගැටලු සහ ඒවාට අනුගතවීමේ හෝ මුහුණදීමේදී ඇතිවන අපහසුතා, මනෝවිද්‍යාත්මක විධික්‍රම උපයෝගී කරගනිමින් විසඳා ගන්නා ආකාරයත් ඒවා

¹ wasanalk.fdo@gmail.com

² herali2600@gmail.com

දරාගැනීමේ කුසලතාවයන් වර්ධනය කිරීම සිදු කරනු ලබයි. මෙය එක්තරා අන්දමක විත්තවේගාත්මක හා වර්යාත්මක ප්‍රතිකර්මයකි. එමෙන් ම, බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාර (Buddhist Psychotherapy) යනු, රෝගීන්ගේ අපහසුතා දුරුකරලීම සඳහා බුදුදහමට අයත් සංකල්ප යොදා ගැනීමකි.

ඒ අනුව පිලිකාව වැනි රෝගී තත්වයන්ගෙන් පෙළෙන රෝගීන් තුළ බහුල ලෙස දක්නට ලැබෙන මානසික අක්‍රමතා සඳහා බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාර ලෙස ගැනෙන සුත්‍ර හා එහි අන්තර්ගත විවිධ ධාර්මික සංකල්ප වල අදාළත්වය පිළිබඳව මෙම පර්යේෂණය මගින් අධ්‍යයනයට ලක් කෙරේ.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම අධ්‍යයනයේදී ප්‍රධාන ලෙස ම බුදු දහමට අයත් ආදී බෞද්ධ මූලාශ්‍රය, පූර්ව මනෝවිද්‍යාත්මක පර්යේෂණවල දත්ත හා නිගමන අධ්‍යයනය කිරීම තුළින් විස්තරාත්මක සහ ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයක් ඔස්සේ මෙම පර්යේෂණය සිදු කරන ලදී.

පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල

පිලිකා රෝගීන්ගේ ප්‍රජානනය සඳහා බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාරවල අදාළත්වය පිළිබඳ සිදු කරන ලද මෙම අධ්‍යයනයේ දී අනාවරණය වූ තොරතුරු වලට අනුව පිලිකා රෝගීන් තුළ ආතතිමය ස්වභාවය, කාංසාමය තත්වය සහ කඩාකප්පල්කාරී විෂාදිත සහලක්ෂණය වැනි උග්‍ර විෂාදීය අවස්ථා පවතින අතර එම තත්වයන් හේතුවෙන් ඇතිවන ප්‍රජානනික ගැටලු නිරාකරණය සඳහා බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාර ලෙස සැලකෙන බුදුදහමට අයත් සංකල්ප හා බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමඵලදායී බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් ලද ප්‍රතිඵල මගින් අනාවරණය වේ.

සාකච්ඡාව

නූතන සමාජය තුළ පිලිකා තත්වයන්ට මුහුණ පා ඇති බහුතර පිරිසක් ඉව්ඡාභංගත්වයට පත්ව ඇති ආකාරයක් දක්නට ලැබේ. බුදු දහමට අනුව ලෝකය පිළිබඳ යථාර්ථාවබෝධයෙන් යුක්ත වීම මෙවැනි ඉව්ඡාභංගත්ව තත්වයන් දුරුකර ගැනීමට උපකාරී වේ. එනම්, ලාභ-අලාභ, යස-අයස, නින්දා-ප්‍රශංසා, සැප-දුක යන අෂ්ටලෝක ධර්මය හමුවේදී විත්තක්ෂේපයට පත් නොකර ගත යුතුය යන්නයි.

ඒ අනුව මෙලෙස පවතින කලකිරීම, අනිද්‍රාව, තීරණ ගැනීමේ අපහසුතා, මානසික අපහසුතා සහ ජීවිතය පිළිබඳ ඇල්ම දුරුවීම වැනි ලක්ෂණ පදනම් කරගත් ආතතිය සහ කාංසාමය ස්වභාවය දිගුකාලයක් පවත්නා විටදී සියදිවි

හානිකර ගැනීමේ තත්වයක් දක්වා වුවද වර්ධනය විය හැක. එහෙයින් පිලිකා රෝගීන් සඳහා රෝගය හඳුනාගත් මුල් අවස්ථාවේදී ම ආතති කලමනාකරණය සම්බන්ධයෙන් කිසියම් විධිමත් ප්‍රතිකාර හෝ උපදේශන ක්‍රමයක් යොදාගැනීම අතිශයින් ම වැදගත් ය. බුදුසමයට අනුව සියලු මනුෂ්‍ය ප්‍රාණීන් වටිනාකමකින් යුක්තය. "දුල්ලහංව මනුස්සත්තං" හෙවත් මනුෂ්‍ය ආත්මභාවය දුර්ලභ කාරණාවකි. එහෙයින් එබඳු දුර්ලභ මනුෂ්‍ය ආත්මභාවය රෝගපීඩාවක් හේතුවෙන් තොර කර ගන්නේ නම් එය ප්‍රබල මනෝ-සමාජ ගැටලුවකි.

බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාරයන්ට අනුව පිලිකා රෝගීන් තුළ නිරන්තරයෙන් සෘණාත්මක ප්‍රජානනික ස්වභාවයක් හා ජීවිතය පිළිබඳ සෘණාත්මක දෘෂ්ටියක් පවතී. මෙය බුදුදහම තුළඵනමිද්ධ නිවරණය ලෙසින් හඳුන්වනු ලබයි. එම ස්වභාවය දුරුකර ගැනීමට නම් චීර්යය හා ධෛර්යය යනාදි ධනාත්මක මානසික හා වර්යාත්මක ලක්ෂණ වර්ධනය කර ගත යුතුය. මේ පිළිබඳ අංශුන්තර නිකායෙහි "ඵනමිද්ධපභාන සූත්‍රය" තුළ සාකච්ඡා කර තිබෙන්නේ මෙලෙස ය.

"නාහං හික්ඛවේ, අඤ්ඤං එකධම්මමපි සමනුපස්සාමි යෙන අනුප්පන්නං වා ඵනමිද්ධං නුප්පජ්ජති උප්පන්නං වා ඵනමිද්ධං පභියති යථයිදං, හික්ඛවේ, ආරඹ්භධාතු නික්ඛම්මධාතු පරක්කමධාතු. ආරද්ධචීර්යස්ස, හික්ඛවේ, අනුප්පන්නඤ්ඤවේ ඵනමිද්ධං නුප්පජ්ජති උප්පන්නඤ්ඤව ඵනමිද්ධං පභියති,"

පිලිකා රෝගී තත්වය මත මුහුණදීමට සිදුවන රසායනික විකිත්සා (Chemotherapy) සහ විකිරණ විකිත්සා (Radiotherapy) වැනි ප්‍රතිකාර ක්‍රම ආදිය නිසා අතුරු ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ශරීර අංග ප්‍රත්‍යාග අහිමිවීම, දුර්වර්ණවීම, ක්ෂයවී යාම (හිසකෙස්)වැනි තත්වයන් හේතුවෙන් රෝගී පුද්ගලයාගේ මානසික තත්වයට ප්‍රබල බලපෑමක් සිදු වේ. මෙවැනි තත්ව රෝගියාගේ ජීවිත ආශාව හීනකරවීමට ද හේතුවනු ඇත. ඒ අතුරින් වඩාත් ප්‍රබල කාරණාව වන්නේ මානසික බෙලහීනතාවය හෙවත් සෘණාත්මක අශුභවාදී චින්තනය යි. එය පුද්ගලයාගේ කායික සුවය කෙරෙහි ද අහිතකර ලෙස බලපාමෙහිදී පිලිකා රෝගියාගේ ප්‍රජානන ක්‍රියාකාරීත්වය යථා තත්වයට පත් කිරීම සඳහා බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් "සබ්බාසව සුත්‍රාගත කාරණා කිහිපයක් යොදාගත හැක.

- i. දස්සනා පහාතබ්බා - මින් අදහස් වන්නේ තමා පත්ව සිටින තත්වය පිළිබඳ ස්වයං අවබෝධයක් ලබා ගැනීම මගින් තම ගැටලුව විසඳීමයි. එනම්, පිලිකා රෝගීන්ට සිය රෝගී තත්වයේ ස්වාභාවය හා ඒ පිළිබඳ ඇති මිථ්‍යා මත දුරු කරවීමයි. එමගින් රෝගී තත්වය නිවාරණය කරගැනීමට ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිකාර ක්‍රම වෙත යොමු කරවීම පහසු වේ.

- ii. සංවරා පහතබ්බා - පියයුරු පිලිකා වැනි තත්වයන් නිසා (එක් පියයුරක් ඉවත් කිරීම නිසා ඇතිවන අවලස්සන ස්වාභාවය) ඇතිවන මානසික පීඩනය පංචස්කන්ධය පිළිබඳ යථාර්ථ අවබෝධයෙන් දුරු කළ යුතුය.
- iii. අධිවාසනා පහතබ්බා - පුද්ගලයාට දුක් කම්කටොළ ඉවසීමේ හැකියාව නොමැති නිසා මානසික ගැටලු වලට මුහුණදීමට සිදුවේ. එබඳු අවස්ථා වලදී ඉවසීමෙන් සහනය ළඟා කරගත හැකිය. ඒ අනුව පිලිකා රෝගය හේතුවෙන් ඇතිවන අනියත සමාජ බිය සහ ප්‍රතිකාර ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හේතුවෙන් ඇති කෙරෙන මානසික පීඩනය දුරු කර ගත හැක්කේ, ලොව වෙසෙන සියල්ලෝ ම ව්‍යාධිත්ත භාජනය වේයැයි යන සත්‍යතාව අවබෝධ කරගැනීමෙනි. ඊට උපකාරී වන්නේ ඉවසා දරාගැනීමේ හැකියාවයි.
- iv. විනෝදනා පහතබ්බා - පිලිකා රෝගීන් නිරන්තරයෙන් නුරුස්නා ස්වාභාවයෙන් යුක්තව කල් ගත කරනු ලැබේ. එය ප්‍රතිකාර කෙරෙහි බාධාවකි. ඒ අනුව තමාට තමා පිළිබඳව ම සිතෙහි ඇතිවන කෝපය, ද්වේශය සහ ජීවිතය එපා කරවන ස්වාභාවය වැනි විත්තාවේග දුරලා මානසික සුවය ලැබීම මින් අදහස් කෙරේ.
- v. භාවනා පහතබ්බා - සබ්බාසව සූත්‍රයේ දක්නට ලැබෙන කාරණා අතරින් අතිශයින් ම වැදගත් ප්‍රජානන මනෝප්‍රතිකාරය වනුයේ මෙයයි. ආධ්‍යාත්මික අසංවර්භාවය ද ගැටලු වලට හේතුවකි. භාවනාව හෙවත් මනස එක් අරමුණක තබාගැනීම යනු, මානසික සෞඛ්‍ය ඉහළනංවනු ලබන ක්‍රමවේදයකි. තමා කෙරෙහි පවත්නා ද්වේශ සහගත හැඟීම් දුරු කිරීමට මෙහි භාවනාව අත්‍යන්තයෙන් ම උපකාරී වේ.

මේ අනුව පිලිකා තත්වයන්ට ගොදුරු වූවන්ගේ ප්‍රමුඛ ස්වභාවය වනුයේ අනාගතය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු සුන් වූ ස්වභාවයකින් යුක්ත වීමයි. බුදුරදුන් පෙන්වා දෙන්නේ නොපැමිණි අනාගතය ගැන ශෝක නො කළ යුතු ය. තමන් මේ මොහොතේ ගත කරන අවස්ථාවට අනුව සතුටින් ජීවත්විය යුතුය. එහෙයින් " සතිපට්ඨාන සූත්‍රය"ට අනුව තමා කරන කියන සෑම දෙයක් පිළිබඳව සිහිය පිහිටුවා කටයුතු කිරීම පුද්ගලයාට මානසික අපහසුතාව මඟ හරවන ක්‍රමවේදයකි. විත්තානුපස්සනාව හා වේදනානුපස්සනාවට අනුව සිතට රුචි කරන සිතුවිල්ලක් (සුඛ), අකමැති සිතුවිල්ලක් (දුක්ඛ) හෝ මධ්‍යස්ථ සිතුවිල්ලක් (අදුක්ඛමසුඛ) හටගත් විට පුද්ගලයාට ඒ ඒ සිතිවිල්ලේ ස්වභාවය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් දකින්නට හැකි නම් පුද්ගලයා තුළ මානසික වශයෙන් කිසිදු කැලඹීමකට පත් නොවේ.

නිගමනය

මේ අනුව මෙම අධ්‍යයනයෙන් අනාවරණය වන්නේ, පිලිකා රෝගය හේතුවෙන් ඇතිවන සෘණාත්මක ප්‍රජානන ලක්ෂණයන් අවම කිරීම හා එමගින් මානසික සුවපත්භාවයක් ලබාගැනීම සඳහා බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාර ක්‍රම යටතේ ගැනෙන බුදුදහමට අයත් සූත්‍ර සහ එහි අන්තර්ගත ධර්ම කොටස් මැනවින් යොදාගත හැකි බව නිගමනය කිරීමට හැකිවේ.

ප්‍රමුඛ පද: පිලිකාව, ප්‍රජානනය, බෞද්ධ මනෝප්‍රතිකාර, සබ්බාසව සූත්‍රය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

අංගුත්තර නිකාය, ඊනමිද්ධපභාන සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය.
 මජ්ඣිම නිකාය, සබ්බාසව සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය.
 අමරකෝන්, සුරංග. (2003). මානසික සුවය : බෞද්ධ හා බටහිර මනෝවිද්‍යාත්මක ආකල්ප, කතෘ ප්‍රකාශන.
 ගුණතිලක, එච්. එම්. (2016). (සංස්.) නිවන් මග: 40 කලාපය, බෞද්ධ උපදේශන මනෝවිද්‍යාව, කොළඹ 08: රජයේ මුද්‍රණාලය.
 චන්ද්‍රසේකර, සරත. (2008). ප්‍රායෝගික බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව. කොළඹ 10: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.