



ලෝක ඉතිහාසයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම මනෝ වෛද්‍යවරයාණෝ

නූතන බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව පරදන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අදින් වසර 2600කට පෙර සොයා ගත් මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අසිරිමත් දැනුම.

➔ ලිපිය කියවන්න.



ලෝක ඉතිහාසයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම මනෝ වෛද්‍යවරයාණෝ

නූතන බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව පරදන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අදින් වසර 2600කට පෙර සොයා ගත් මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අසිරිමත් දැනුම.

ලෝකයේ සියලු උපදේශන සේවාවන් අඛණ්ඩව පවතින බෞද්ධ උපදේශන සේවාවේ සුවිශේෂත්වය මේ ලිපියෙන් අනාවරණය කරගන්න.

මිනිසාට වැළඳෙන කායික, මානසික රෝග පිළිබඳවත්, ඒවා වළක්වාගන්නා ආකාරය හා ඒවාට පිළියම් ආදියත් පෙන්වා දෙමින් බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සූත්‍ර රාශියකි. ඒ අතර සල්ලේඛ සූත්‍රය, රෝග සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, මහා මොග්ගල්ලාන සූත්‍රය, මහා කස්සපපථේර සූත්‍රය, ජරා සූත්‍රය, සබ්බසච්ච සූත්‍රය, භික්ෂු ප්‍රාතිමෝක්ෂය හා භික්ෂුණී ප්‍රාතිමෝක්ෂය, චුල්ලවග්ගපාළියේ සේනාසනඛන්ධකය හා වත්තකඛන්ධකය ආදිය වේ.

බොහෝ දෙනෙකු ඉතා මැනක් වන තුරු ම විශ්වාසයෙන් යුතුව ව පිළිගෙන සිටියේ සෞඛ්‍යය යනු කායික නිරෝගි භාවය පමණක් බව යි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) පවා මැනක් වන තුරු සෞඛ්‍යය අර්ථ දැක්වූයේ “පුද්ගලයකුගේ කායික හා මානසික නිරෝගි

භාවය සෞඛ්‍යය යි” යනුවෙනි. නමුත් වසර 2000 වන විට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ද “සෞඛ්‍යය යනු මිනිසාගේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික සමතුලිතභාවය යි” යනුවෙන් සිය විග්‍රහය වඩාත් පුළුල් කර ඇත.

අදින් වසර 2600කට පමණ පෙරදීත්, අපගේ බුදු රජාණන් වහන්සේ මෙම අදහස ම ප්‍රකාශ කර ඇතැ යි පැවසුව හොත් ඇතැම් විට ඔබ පුදුම වනු ඇති. නමුත් සත්‍යය එය යි. ධම්මපදයෙහි සුඛ වග්ගයෙහි සඳහන් පහත දැක්වෙන ගාථා පාඨය මිනිසාගේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ව කදිම විවරණයක් සපයයි:

“ආරෝග්‍යපරමා ලාභා - සන්තුට්ඨිපරමං ධනං

විස්සාසපරමා ඤාති - නිබ්බානංපරමං සුඛං”

මිනිසකුට නිරෝගී බව තරම් පරම ලාභයක් කොයින් ද? එය කායික සෞඛ්‍යය යි. සතුට පරම ධනය යි. සතුට යනු මානසික සෞඛ්‍යය යි. විශ්වාසය පරම ඤාතියා ය. විශ්වාසයක් නොමැති වූ තැන ඇති වන්නේ සැකය යි. එබඳු සමාජයක සමාජීය සෞඛ්‍යය පිරිහීමට පත් වේ. එබැවින් විශ්වාසය සමාජීය සෞඛ්‍යය, යහපත් වීමට අත්‍යවශ්‍ය ය. බෞද්ධයකු හට නිර්වාණය හැර වෙනත් පරම සැපයක් පිළිබඳ සිතීමට පවා නොහැකි ය. එබැවින් එය ඔහුගේ ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය යි. මේ අයුරින් ඉතා සරල ව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ අද ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පවා පිළිගන්නා සෞඛ්‍ය සම්පන්න මිනිසකු සතු විය යුතු දේ ය.

මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ බුදු දහම බොහෝ කරුණු ගෙනහැර දක්වයි. වර්තමානයේදී මනෝ විද්‍යාඥයන් විසින් සිදු කරන ලද පර්යේෂණවලට අනුව මානසික ආතතිය බොහෝ මානසික මෙන් ම කායික රෝගවලට ද හේතු වන බව අනාවරණය කරගෙන ඇත. බුදු භාමුදුරුවෝ සියල්ලට ම සිත ප්‍රධාන වන බව අදින් වසර 2600කට පෙර සොයාගත්හ. නූතන බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව පුද්ගලයන් තුළ නිදන්ගත ව නොසංසිදී පවත්නා ආවේගයන් මාරාන්තික නොවූවත් ඒවා හේතු කොටගෙන ආහාර ජීරණ පද්ධතියට බාධා සිදු වීම, ස්ත්‍රීන්ගේ සෘතු වීම නතර වී ගැබ් ගැනීම වළකන බාධා බරපතල වීම ආදිය සිදු වන බව සොයාගෙන ඇත. එමෙන් ම චිත්තවේග පාලනය කරගත නොහැකි වීමෙන් රුධිර පීඩනය, හෘදය ස්පන්දනය හා ස්වසනය ක්ෂණික ව ඉහළ යන බවත්, මස් පිඬු වේදනා අධික වන බවත්, හෝමෝන හා ආසාදිත රසායනයන් ප්‍රමාණය ඉක්මවා ගලා ඒමෙන් හිසේ රුදාවේ සිට හෘදයාබාධ ඇති වීම දක්වා වූ අවදානමකට මුහුණ දීමට සිදු වන බවත් සොයාගෙන ඇත.

බොහෝ විශාරදයන්ගේ මතය නම් වෛද්‍යවරුන්ගෙන් 60% සිට 90% දක්වා ප්‍රමාණයකට නියැලීමට සිදු ව ඇත්තේ ආවේග හා බැඳුණු රෝග ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට බව යි. එමෙන් ම බොහෝ බටහිර පර්යේෂකයෝ රෝග සුව කිරීම සඳහා සිතට ඇති බලය පිළිබඳ ව වර්තමානයේ ගැඹුරු පර්යේෂණයන්හි නිරත ව සිටිති.

මෑතක් වන තුරු ම බටහිර ලෝකයේ පිළිගත් මතය වූයේ මානසික සතුටට හේතුව කායික සැප සම්පත් උපරිමයෙන් විඳීම බව යි; එනම් පස්කම් සැප වින්දනය කිරීමෙන් ලබන සතුට මානසික සතුට වන බව යි. නමුත් බෞද්ධ ආකල්පය වන්නේ නිරෝගි මනසක් ඇති විට කයත් නිරෝගි භාවයට පත් වන බව යි. අල්පේච්ඡතාව, සැහැල්ලු දිවි පැවැත්ම වැනි බෞද්ධ සංකල්ප තුළ ගැබ් ව පවතින්නේ එම අදහස යි. සැප සම්පත් සමූහයක් මැද අතෘප්තිකර ව ජීවත් වන්නෝ සමාජයේ බහුල ය හ.

අංගුත්තර නිකායේ රෝග සූත්‍රයේදී මිනිසාට වැලඳෙන රෝග කායික හා මානසික යනුවෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදා දක්වන බුදුන් වහන්සේ කායික රෝගවලින් නොපෙළී පුද්ගලයකුට අවුරුද්දක් දෙකක්, තුනක් නොව ඇතැම් විට අවුරුදු පණහක්, සියයක් වුව සිටිය හැකි නමුත්, රහතන් වහන්සේලා හැර අන් කිසිදු පුද්ගලයකු හට මානසික රෝගවලින් නැති නම් විත්ත පිඩාවන්ගෙන් නොපෙළී එක මොහොතක් හෝ ගත කළ නොහැකි බව පෙන්වා දී ඇත.

මානසික රෝග පිළිබඳ ව ලොව පළමුවන වර්ගීකරණය සිදු කර ඇත්තේ ද අපගේ සම්බුදු පියාණෝ ය. ජාතක පොතේ දර්මුඛ ජාතකයෙහි සඳහන් මෙම වර්ගීකරණය මානසික රෝග පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර මනෝ රෝග වර්ගීකරණයට සමාන වන බව බොහෝ විද්වතුන්ගේ පිළිගැනීම යි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ජාත්‍යන්තර මනෝ රෝග වර්ගීකරණය (ICD) සිදු කළේ මෑත ඉතිහාසයේ වුවත්, ඒ පිළිබඳ ව බෞද්ධ පොතපතෙහි අඩංගු දේ බුදුන් වහන්සේගේ ජීවමාන සමයට අදාළ වන බව අප අමතක නොකළ යුතු ය. ICD වර්ගීකරණය තරම් ම දියුණු දර්මුඛ ජාතකයෙහි සඳහන් මනෝ රෝග වර්ගීකරණය ද ඉතා පැහැදිලි ව මානසික රෝග කොටස් අටකට බෙදා දක්වයි:

01. කාම උන්මාද (Nympho mania)
02. ක්‍රෝධ උන්මාද (Mania)
03. දර්ශන උන්මාද (Hallucinations)
04. මෝහ උන්මාද (Mental Retardation)

05. යක්ෂ උන්මාද (Possession Disorder)

06. පිත්ත උන්මාද (Melancholia)

07. සුරා උන්මාද (Alcohol Dependence)

08. ව්‍යසන උන්මාද (Depression)

මෙයට අමතරව මජ්ඣිම නිකායේ සල්ලේඛ සූත්‍රයේ මානසික රෝග - ව්‍යාධි 44ක් පිළිබඳ ව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත. මේ අයුරින් තවත් බොහෝ තැන්වලදී මානසික රෝග පෙන්වා දෙන බුදුන් වහන්සේ ඉන් නතර නොවී, රෝගයේ නිදානය මෙන් ම එය නිට්ටාවට සුව කරගත හැකි ප්‍රතිකාර ද පෙන්වා දී ඇත. දහමේ සැබෑ අර්ථය වන්නේ මෙය යි.

වෛද්‍යවරයකු තමා වෙතට පැමිණෙන රෝගියකු දෙස බැලිය යුතු පැතිකඩ 4ක් වන බව වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ඉගැන්වේ. ඒවා නම්: රෝග, රෝගවලට හේතු, ආරෝග්‍යය හා හෙසප්‍යා හෙවත් ඖෂධ යනුවෙනි. මෙය බුදු දහමේ සඳහන් දුක, දුකට හේතුව, දුක නැති කිරීම හා දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය යන චතුරාර්ය සත්‍යය සමඟ සෑම අතින් ම සමාන වේ.

එමෙන් ම නූතන උපදේශන ක්‍රියාවලියේදී නැත හොත් ප්‍රතිකාරයේදී සිදු කරන්නේ ද මෙම අංශ හතර හඳුනාගැනීම යි. ගැටලුවක් රැගෙන උපදේශක වෙත පැමිණෙන පුද්ගලයාට ඇහුම්කන් දීම, නිරීක්ෂණය, ප්‍රශ්න ඇසීම, තේරුම් ගැනීම මගින් ගැටලුව හඳුනාගැනේ. බොහෝ විට පුද්ගලයා උපදේශක කෙරෙහි විශ්වාසය තබා සියල්ල හෙළි කිරීමට පෙලඹේ. බුදුන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ මහා සංඝරත්නය සතු කරුණා දයා ගුණයන් නිසා දහස් සංඛ්‍යාත මිනිසුන් තම ගැටලු උන් වහන්සේලා වෙත ඉදිරිපත් කළ බව පොතපතෙහි දැක්වේ.

අධ්‍යයනයේ පහසුව සඳහා මානසික රෝග සයිකෝසීය හා නියුරෝසීය යනුවෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදා ඇති අතර, එම කොටස් ද වර්ගීකරණය කර ඇත. ජනප්‍රිය ආබාධ, ලිංගික ව්‍යාබාධ, මනෝ කායික ආබාධ ආදී වශයෙන් නැවත නැවත කොටස් කර දක්වා ඇත. බුදුන් වහන්සේ මෙලෙස මනෝ රෝග බෙදා වෙන් කරනුයේ ක්‍රි. පූ. 6 වන සියවස තරම් ඈත අතීතයේදී ය.

මිනිසාට මුහුණදීමට සිදු වන වර්ගීකරණය කර ඇති ආබාධ පිළිබඳ අධ්‍යයනයේදී ජාතික පොත ඉතා හොඳ මූලාශ්‍රයකි. වර්ගීකරණය කර ඇති ආබාධ යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ භීතිය (Phobia), එක ම දේ නැවත නැවත කිරීම, කාංසාව (Anxiety), විෂාදය (Depression) සහ ක්ලමටය (Stress) වැනි සුළු මානසික ආබාධ යි.

අද සිදු කැරෙන මානසික ප්‍රතිකාර මූලින් ම සොයාගන්නේ වොල්පෙ නමැති දකුණු අප්‍රිකානු මනෝ විද්‍යාඥයා විසින් බවයි යුරෝපීයයන්ගේ අදහස හා විශ්වාසය. නමුත් එයට අවුරුදු දහස් ගණනකට කලින් ලියැවුණු ජාතක පොතේ ඒ මානසික ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඒ අයුරින් ම සඳහන් වන බව පැවසුවොත් ඔබ පුදුම වනු ඇත.

මානසික ආබාධ පිළිබඳ සඳහන් වන ජාතක කතා 75ක් - 80ක් පමණ ජාතක කතා පොතෙන් සොයාගත හැකි යි. ඉහත දැක්වූ මානසික රෝග වර්ගීකරණයේ සඳහන් මෝහ උන්මාදය බුද්ධිය අඩු වීම නිසා හට ගන්නා ආබාධයකි. ආචාරි ජාතකය හා නංගුලිය ජාතකය තුළ මන්දබුද්ධික ආබාධ මැනවින් විස්තර කැරේ. සුරා උන්මාදය පිළිබඳවත් එසේ ම යි. සුරාව, මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙහි ආදීනව මෙන් ම එහි උපත ගැනත් කුම්භ ජාතකයෙහි සඳහන් වේ. විෂාදය නැත හොත් ව්‍යසන උන්මාදය ගැන පවා ජාතක පොතේ විස්තර වී තිබේ.

මේ ලෝකයේ බහුල ව ම ඇති මානසික රෝගයන් අඩුවෙන් ම මිනිසුන් හඳුනාගන්නා රෝගයන් විෂාදය බවයි වෛද්‍යවරුන්ගේ අදහස. කුස ජාතකයෙහි කුස රජු සහ උම්මදන්ති ජාතකයෙහි රජු ප්‍රේමය නොලැබී යෑම නිසා විෂාදයෙන් පෙළුණු බවත්, උම්මග්ග ජාතකයෙහි කාවින්ද පඬිවරයා විටෙක පිස්සු බල්ලකු මෙන් හැසිරුණු බවත් සඳහන් වේ. නූතන මනෝ විද්‍යාව මෙය හඳුන්වන්නේ ආවේශ වීම (Possession) හා අපස්මාරය (Epilepsy) ලෙස යි.

ළමා අපහරණ, මත්පැනට ලොල් වීම ආදිය ගැන දැක්වෙන ජාතක කතා ද කිහිපයකි. ධර්මදේවජ ජාතකයේ එන වත්තපානී රජුගේ කතාව ඊට එක් උදාහරණයකි.

ඉහත ද දැක්වූ වොල්පෙ නම් මනෝ වෛද්‍යවරයා මියන්ට බය දරුවකුගේ එම බිය නැති කිරීම සඳහා මනෝ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් සොයාගත් බව සඳහන් වේ. බොහෝ වෛද්‍යවරුන් වර්තමානයේ භාවිත කරන මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය පිළිබඳ ව ජාතක පොතෙහි සඳහන් ව තිබීම විස්මයජනක කරුණක් නො වේ ද? ජාතක පොතේ සංකප්ප ජාතකයෙහි එන අසනීසත්ත කුමරුගේ කතාව එයට හොඳ උදාහරණයකි. උපන්දා සිට කාන්තා ඇසුර අප්‍රිය කළ, කාන්තාවන් කෙරෙහි බියජනක අප්‍රසන්නතාවකින් යුතු වූ අසනීසත්ත කුමරුන් කාන්තා ඇසුරට යොමු කළ ක්‍රමය වොල්පෙගේ මනෝ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයට සමාන බවයි පොතපතෙහි දැක්වෙන්නේ.

තවත් ජාතක කතාවක ඉස්තාලයක සේවය කළ කොර මිනිසා ඉවත් කිරීමෙන් පසු අශ්වයා පෙර පරිදි හොඳින් ඇවිද ගිය ආකාරය පිළිබඳ පුවතක් දැක්වෙයි. අද “මොඩ්ලිං” යනුවෙන් හඳුන්වන මනෝ විකිත්සක ක්‍රමය සහ ජාතක පොතේ සඳහන් මෙම කතාව අතර ඇත්තේ අතිමහත් සමීප බවකි.

මෙයට අමතරව පෞරුෂ ව්‍යාබාධ පිළිබඳ පුවත් සලික්ත ජාතකයෙහිත්, චූල්ල ධර්මපාල ජාතකයෙහිත් සඳහන් වෙයි. එමෙන් ම මනෝ කායික රෝග යනු මානසික හේතුවක් මුල් කරගෙන කායික වශයෙන් පීඩා ඇතිවීම යි.

බැංගලෝරයේ පැවති ගෝලීය ආධ්‍යාත්මික විද්‍යාඥයන්ගේ සමුළුවේදී විශ්‍රාමික ඉන්ද්‍රිය හමුදා නිලධාරියකු වූ ගුරුප්‍රීත් සිං මහතා මනෝ කායික රෝග පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරමින් ඉදිරිපත් කළ අදහසක් මෙහිදී සඳහන් කිරීම වැදගත් යැ යි සිතේ. ඔහු පවසන්නේ යම් යම් කරුණු ගැන ඇති බිය, නොයෙකුත් වෛරස්, බැක්ටීරියා හා අහිතකර බලවේගයන්ට සිරුරට ඇතුළු වීමට පාර කපනා බව යි. අතීතය පිළිබඳ ශෝකය, දිගින් දිගට පෝෂණය කරමින් පවත්වාගෙන යන වෛරය, තමන් කළ වැරදි පිළිබඳ පසුතැවීමෙන් ඇතිවන පීඩනය ආදී කරුණු හේතුවෙන් සිත දුර්වල වන බවත්, එය කායික රෝග රැසක ආරම්භය බවත් ඔහු පවසයි. එහෙත් බොහෝ දෙන තම සිත විමසා එවැනි විෂබීජ තමා විසින් තම සිත තුළ තැන්පත් කරගෙන ඇති බව වටහාගැනීමට අකැමැති ය. කෝපය සහ වෛරය ආධිමත්වීමට හේතුවක් කරගන්නා ඔවුහු තමන් අවිද්‍යාව නම් මඩ ගොහොරුවේ එරි සිටිනා බව පිළිගැනීමට අකැමැති වෙති.

අපගාමී ලිංගික වර්ෂා පිළිබඳ ව ද ජාතක පොතේ සඳහන් වේ. බාහිය ජාතකයේ එබඳු අපගාමී ලිංගික වර්ෂා තුනක් දැක්වේ. ඒවා නම් මළපහ කිරීම දැකීමට ඇති අසාමාන්‍ය ආශාව, මුත්‍ර කරනු දැකීමට ඇති අසාමාන්‍ය ආශාව හා මහත කාන්තාවන් සම්බන්ධයෙන් වූ අසාමාන්‍ය ආශාව යි. මෙයට අමතර ව කුණාල ජාතකයෙහි තවත් මෙවැනි අසාමාන්‍ය ලිංගික වර්ෂා කිහිපයක් පිළිබඳ සඳහන්වේ. අධික කාමාශාව, ලිංගික හැසිරීම් හොරෙන් බලා සිටීම, ලිංගිකත්වය ප්‍රදර්ශනය කිරීම, කණ්ඩායම් ලිංගික හැසිරීම, ආබාධිතයන් සමඟ ලිංගිකව හැසිරීමට ඇති ආශාව ආදිය ඒ අතර වේ.

නූතන සමාජයේ බොහෝ දෙනෙකු මෙබඳු ආබාධවලින් පෙළෙන බව නොරහසකි. විරුද්ධ ලිංගික වෙස්ගැනීමේ මානසික රෝගය පිළිබඳ කතා පුවතක් ජාතක පොතේ ඉතිපියෝ ජාතකයෙහි දැක්වේ. වර්තමානයේ මෙම රෝගයෙන් පෙළෙන බොහෝ දෙනා මහමහදීන්, බස් රථ තුළදීත් ඕනෑ තරම් ඔබට හමු වී ඇති. ස්ත්‍රී ආහරණ පැලඳීම, කොණ්ඩය වැවීම, නොයෙකුත් බාහිර ආලේපන තැවරීම ආදියෙන් ස්ත්‍රී වෙස් ගැනීමට උත්සාහ දරන පිරිමි ද, පිරිමින්ගේ ඇඳුම් පැලඳීමවලින් හා පිරිමි හැසිරීම් රටා මතු කර පෙන්වමින් පිරිමි වෙස් ගැනීමට උත්සාහ දරන ගැහැනු ද සමාජයේ විරල නො වෙති.

අංගුත්තර නිකායේ දසම නිපාතයේ සඤ්ඤා වංග්ගයේ බුදුන් වහන්සේ මනෝ විරේචනය (Cathasis) කළ බව දැක්වේ: “මහණෙනි, වෛද්‍යවරු වාතයෙන්, පිතෙන්, සෙමෙන් හටගත් රෝග සුව කිරීමට විරේචන බෙහෙත් දෙති. මහණෙනි, මම ද ආර්ය විරේචනය

කරවන්නෙමි. ඒ විරේචනය නිසා ජාති, ජරා, මරණ ස්වභාව කොට ඇති සත්ත්වයෝ, ජාති, ජරා, මරණාදියෙන් මිදෙති.

එහි ම මෙසේ ද දැක්වේ: “මහණෙනි, වෛද්‍යවරු පිනෙන්, සෙමෙන් වාතයෙන් හටගත් රෝගවලට වමනය කරවත්. මහණෙනි, මම ද ආර්ය වමනය කරවන්නෙමි. ඒ වමනයෙන් ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස්, උපායාස ස්වභාව කොට ඇති සත්ත්වයෝ ඒවායෙන් මිදෙත්.”

බුදුන් වහන්සේට පෘථග්ජන සියල්ලන් ම පෙනී ඇත්තේ පිස්සන් මෙනි (උම්මත්තකා වියහි සබ්බේ පුච්ඡජනා දිස්සන්ති). එක් අවස්ථාවක උන් වහන්සේ දේශනා කළේ “සබ්බේ පුච්ඡජනා උම්මත්තකා” යනුවෙනි. එනම් සියලු පෘථග්ජනයන් මානසික රෝගීන් ලෙස ය. සල්ලේඛ සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන මානසික රෝග 44 විමසා බැලීමේදී මෙහි සත්‍යතාව මනාව වැටහේ.

ඉහත ද දැක්වූ පරිදි බොහෝ දෙන සිරුරින් නිරෝගි වුවත් මනසින් රෝගීහු වෙති. බුදුහු මිනිසාගේ සිතෙහි ඇතිවන කෙලෙස් ලෙඩ මැනවින් දැන, රෝගයේ නිදානය හොඳින් වටහාගෙන එයට සුදුසු ඖෂධ නියම කළහ. එබැවින් උන් වහන්සේ වරක් සේල නමැති බමුණා හට “බමුණ, මම සම්බුද්ධ වෙමි. එමෙන් ම ශ්‍රේෂ්ඨතම ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා ද වෙමි” යි පැවසූහ. (“සෝභං බ්‍රාහ්මණ සම්බුද්ධෝ, සල්ලකත්තෝ අනුත්තරෝ”) - සුත්ත නිපාතය - සේල සූත්‍රය.

මෙහි ශල්‍යකර්ම යනුවෙන් අදහස් කළේ රාගාදී කෙලෙස් නමැති ගෙඩිය පැළීම යි.

අපදාන පාලියේ 509 වන ගාථාවේ මෙසේ දැක්වේ:

“මහා භිසක්ක සංකාසෝ - දෝසනාධිතිකිච්ඡකෝ

සල්ලකත්තෝ යථාසෙට්ඨා - දිට්ඨිගණ්ඨ විචාලකෝ”

දෝස නමැති රෝගයට ප්‍රතිකාර කළ වෛද්‍යවරයකු වූ බුදුන් වහන්සේ දෘෂ්ටිය නමැති ගෙඩිය පළන ශ්‍රේෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයකු යි මෙයින් අදහස් කැරේ. මිනිසුන්ගේ සිත් තුළ ඇති ඇති රාගාදී උල් ඇදැවූ අපගේ සම්බුද්ධ පියාණෝ වරක් භික්ෂූන් අමතා “මහණෙනි, ධර්මය තරම් හොඳ ඔසුවක් නොමැත. එය පානය කරව්” යනුවෙන් වදාළහ.

මෙවැනි ම අදහසක් අංගුත්තර නිකායේ ද දැක්වේ. “මහණෙනි, මම දහම් දෙසුම මැනවැ යි යනුවෙන් කරන ඉල්ලීම පිළිගැනීම සඳහා සුදුසු කාලයක සේදු අත් ඇතිව සිටින ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක්මි” යනුවෙන් එහි සඳහන් වේ.

බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාව තුළ සත්වදැරුම් චිකිත්සක ක්‍රමයක් හඳුනාගත හැකි ය. සබ්බාසව සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන මෙම චිකිත්සක ක්‍රම හත නම්:

1. දස්සනා (කාමාදී ආසවයන්ගේ ආදීනව දැකීම)
2. සංවරා (ඉන්ද්‍රියන්ට ගෝචර වන අරමුණු හොඳ ලෙස නොගැනීම)
3. පටිසේවනා (ජීවිතය පවත්වා ගැනීම පිණිස සිව්පසය පරිභෝජනය)
4. අධිවාසනා (ශීත, උෂ්ණ, කුසගිනි හා මැසි මදුරු කරදර ඉවසා විඳ දරා ගැනීම)
5. පරිච්ඡනා (කෙලෙස් ප්‍රකෝප කරන කරුණුවලින් ඇත් වී සිටීම)
6. විනෝදනා (කාමුක හැඟීම්, ද්වේෂ සහගත හැඟීම් ආදී ලාමක අදහස් දුරලීම)
7. භාවනා (සමථ, විදර්ශනා ආදී භාවනා වැඩීම)

මෙමඟින් ද සනාථ වන්නේ නූතන උපදේශන සේවාවන් අබ්බවා ගිය බෞද්ධ මනෝ උපදේශන සේවාවක් බුදුන් වහන්සේ සිදු කළ බව යි. එමෙන් ම සංයුක්ත නිකායේ අනුරුද්ධ සූත්‍රයේ දැක්වෙන්නේ බුදුන් වහන්සේ පන්සාළිස් වසරක් පුරා දේශිත මධුර ධර්මය වූකලී අන් දෙයක් නොව මිනිසා විසින් දුක ඇති කරගන්නා ආකාරය සහ ඉන් මිදීමේ මාර්ගය බව යි. සුවාසු දහසක් ධර්ම ස්කන්ධය යනු මෙය යි. මිනිසා විඳින්නා වූ මෙම දුකින් ගලවාගැනීමට බුදුන් වහන්සේ උපදේශනය මෙන් ම මනෝ ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද භාවිත කළ බව බෞද්ධ පොතපතෙහි දැක්වේ. බුදු දහමේ පදනම වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය වන අතර, ඒ තුළ සියලු මනෝ විද්‍යාත්මක කරුණු අන්තර්ගත ව ඇත.

නූතන උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළදී සිදු වන්නේ ද පුද්ගලයාගේ දුක හඳුනාගෙන එයට හේතු සොයා ඒවා එම පුද්ගලයාට ම පෙන්වා දී ඉන් මිදීමේ මඟ ද හෙළිපෙහෙළි කර දීමකි. උපදේශකවරයා මඟපෙන්වනවා පමණි. බුදුන් වහන්සේ ද අවධාරණය කර ඇත්තේ තමා මඟපෙන්වන්නාකු පමණක් බවත් නිවන, සැනසීම ළඟා කරගත යුත්තේ ඒ ඒ පුද්ගලයන් විසින් ම බවත් ය.

“තුම්මේහි කිච්චං ආතප්පං - අක්ඛතාරෝ තථාගතා” යනුවෙනුත් “අත්ථ දීපා විහරත - අත්ථ සරණ, අනඤ්ඤ සරණ” යනුවෙනුත් තම විමුක්තිය තමා විසින් ම උදා කරගත යුතු බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත.

එමෙන් ම ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ වර්ත ස්වභාවය, පෞරුෂත්වය අනුව උපදේශනය ද විවිධ විය. වුල්ලපන්ථක තෙරුන් හට සුදු රෙදිකඩක් පිරිමැදීමට දීමත්, උපතිස්ස - කෝලික දෙදෙනාට ධර්මය දේශනා කිරීමත් අතර ඇත්තේ එම විවිධත්වය යි. සහෝදරයාගේ ආදරය ද, ආරක්‍ෂාව ද නොලැබ අසරණ ව සිටි වුල්ලපන්ථක හිමියන් ළඟට වැඩි බුදු හිමියන් ක්‍රියා කළ සැටි, රහත් ඵලය ලද පසු ඒ හිමියන් විසින් ප්‍රකාශ කර ඇත්තේ මෙසේ ය:

“හගවා තත්ථ ආගඤ්ඪී - සිසා මය්හං පරාමසී

බාහාය මං ගහෙත්වාන - සංඝාරාමං පවේසසී”

(ථෙරගථා පාලි)

“භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එතැනට වැඩි සේක. මගේ හිස අතගැහ. මා අතින් අල්ලාගෙන සංඝාරාමයට කැඳවාගෙන ගියහ.”

මෙම ප්‍රකාශයෙන් තහවුරු වන්නේ ආරක්‍ෂාව, ආදරය වැනි චිත්තවේග පුද්ගලයා අභිප්‍රේරණය කිරීමෙහිලා ඉතා ප්‍රබල සාධක වන බව යි. ආදරය හා පිළිගැනීම, ආත්ම සම්මානනය ආදිය ප්‍රධාන වශයෙන් ම මානසික වූ කරුණු ය.

තම මුළු පවුල ම විනාශ වීමෙන් බලවත් මානසික පීඩනයකින් යුතුව බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණි පාචාචාරාවන්ට “නැගණියනි, සිහි ඇති ව සිටින්න” යනුවෙන් කළ මුදු මොළොක් ආමන්ත්‍රණය ම ඇය තුළ විශාල මානසික පරිවර්තනයක් සිදු කිරීමට ප්‍රමාණවත් විය. එමෙන් ම තම එක ම දරුවා මිය යෑමෙන් ශෝකයෙන් පීඩිත ව සිටි කිසාගෝතමියට කිසිවකුත් නොමළ ගෙයකින් අබ මිටක් රැගෙන එන ලෙසට පවසා ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක් තුළින් ඇයට ම සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමට ඉඩ සලසාලීම කදිම උපදේශන ක්‍රියාවලියක් නො වේ ද?

බුද්ධ වර්තයෙන් පවා පෙනෙන්නේ විවිධාකාර පුද්ගලයන් නපුරින් තොර ව දමනය කිරීමට තැනට ගැළපෙන ආක්‍රමණශීලීත්වයෙන් යුතුව මානසික ක්‍රමෝපායන් උපයෝගී කරගත් ආකාරය යි. අංගුලිමාල, නාලාගිරි, විංචිමාණවිකාව හා සච්චක ආදීන් වෙත දමනය යොමු වූයේ විවිධ ආකාරයෙනි. හද්ද වග්ගීය කුමාරවරුන්ට තමන් කවරෙක් දැ යි හඳුනාගන්නා ලෙස උපදෙස් දීම ද කදිම මනෝ විද්‍යාත්මක පාඩමකි.

අසිබන්ධනපුත්ත ගාමිණී ඇසූ පැනයකට පිළිතුරු දෙමින් බුදුන් වහන්සේ පැවසූයේ දක්‍ෂ ගොවියකු සරුසාර කෙත, මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සරු කෙත හා නිසරු කෙත පිළිවෙළින් වපුරන්නා සේ ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ බුද්ධි මට්ටම් අනුව තමන් දහම් දෙසන බව යි. උගට්තඤ්ඤ, විපච්චඤ්ඤ, ඤෙයිය, පදපරම වශයෙන් පුද්ගල බුද්ධි මට්ටම් විවිධ බව අංගුත්තර නිකායයේ සඳහන් වේ.

බ්‍රිතාන්‍ය මනෝ විද්‍යා සංගමයේ සභාපතිවරයා ව සිටි මහාචාර්ය රොබට් එච්. තෝලස් (අධ්‍යයන ඩී. ඊඩ්ඩන්ග්) නම් වූ මනෝ විද්‍යාඥයාට අනුව “මුල් බුදුසමය සම්පූර්ණයෙන් ම මනෝ චිකිත්සාවකි.” බුදු දහම නූතන මනෝ විද්‍යාව හා සසඳමින් හෙතෙම මෙසේ ද ප්‍රකාශ කරයි: “නූතන මනෝ චිකිත්සාවෙහි අරමුණ රෝගියා මෙලොව වශයෙන් පමණක් නො ව, සංසාරික වශයෙන් ද සමනය කිරීම ය. එය මෙලොවදී ම නොකළ හොත් අනාගත භවයන් කරා ද රැගෙන යා යුතු බරක් වෙයි.”

බුදුන් වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණ මානසික සෞඛ්‍යයත්, සාමයත්, ශාන්තියත් ලබා දෙන බව වල්පොළ රාහුල නිමියෝ සිය “බුදුන් වදාළ ධර්මය” නම් කෘතියෙහි සඳහන් කර ඇත. බෞද්ධ භාවනාව මානසික අසමබරතාවෙන්, ආතතියෙන් හා නොයෙක් පීඩනයන්ගෙන් අසහනයට පත් ව සිටින පුද්ගලයන් හට භාවිත කළ හැකි ප්‍රතිඵලදායක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස සැලකේ. බෞද්ධ භාවනාවේ ඇති මනෝ විද්‍යාත්මක වටිනාකම පිළිබඳ ව වර්තමානයේ බොහෝ බටහිර රටවල් පර්යේෂණවල නිරත වී සිටියි. භාවනාවේ මනෝ විද්‍යාත්මක හා මනෝ චිකිත්සකමය වටිනාකමක් ඇති බව ඔවුන්ගේ පර්යේෂණ මගින් ද සනාථ වී ඇති අතර, එය ඇතැම් මානසික ආබාධයන්ට යෝග්‍ය ප්‍රතිකාරයක් ලෙස ද ඔවුහු යෝජනා කරති.

නමුත් බටහිර විශේෂඥයන්ගේ පර්යේෂණාගාර ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නට වසර දහස් ගණනකට පෙර සිට ම ලක්දිව බෞද්ධයෝ භාවනාව උපදේශනය සඳහාත්, ප්‍රතිකාර සඳහාත් යොදාගත් බවට සාධක ඕනෑ තරම් තිබේ. බුදු දහමට අනුව කාමය මානසික ගැටලු කෙරෙහි බෙහෙවින් බලපායි. කෝපය ද එසේ ම ය. කාමය නිසා ඇලීම, තණ්හාව, රාගය යනාදි ආවේග පහළ වේ. එවැනි ආවේග සංසිදුවා සිත පහත් කිරීම සඳහා සුදුසු ම ප්‍රතිකාරය භාවනාව බව යි, බෞද්ධ ඉගැන්වීම.

බෞද්ධ භාවනාව මෙන් ම පිරිත් සජ්ඣායනය ද ඉතා හොඳ මානසික ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස සැලකේ. පිරිත් දේශනා කරන ශෛලිය හා ස්වර රටා මගින් රෝගියාට මහත් මානසික සහනයක් අත් වේ. පිරිත් නූල් බැඳීම, පිරිත් පැන් පානය ආදියෙන් රෝගියාගේ ආරක්‍ෂාව තහවුරු කළ බවට ඔහු තුළ මානසික හැඟීමක් ජනිත වන අතර එය මමෝ වීරේකයක් ලෙස සැලකේ.

බෝධි පූජාව ද ශබ්දය පදනම් කරගෙන බිහි වූවකි. කායික හා මානසික රෝගීන්ට ඖෂධවලට අමතර ව මෙබඳු බෞද්ධ මානසික ප්‍රතිකාර ක්‍රම අතීතයේ සිට ම සිදු කර ඇති බවට සාධක හමු වේ.

මූලික වශයෙන් ගත් කල බුදු සමය යනු වෙදකමකි. පරමාර්ථය වූ විසඳුමක් හැටියට සලකන ඖෂධයක් නිර්දේශ කරන එක ම දහම එය යි. ඉහත ද සඳහන් කළ පරිදි බුදුන් වහන්සේ

යනු කායික හා මානසික රෝග පිළිබඳ ශ්‍රේෂ්ඨතම වෛද්‍යවරයාණෝ ය. මක් නිසා ද යත්: සියලු ආකාරයේ රෝගවල උපත වන සංසාර දුකට උන් වහන්සේ ඖෂධ නියම කරන නිසා ය. “සත් හට වන බව දුකට වෙදාණන්” යනුවෙන් වීදාගම මෙත්‍රී හිමියෝ ලෝවැඩ සභරාව ආරම්භයේදී ම පෙන්වා දෙන්නේ ද එබැවිනි.

වැවයි - දාගැබයි, ගමයි - පන්සලයි යන සංකල්පය අනුව අතීත ලක්දිව බුදු දහමත්, බෞද්ධයාත්, පන්සලත් එකිනෙකින් වෙන් කළ නොහැකි සේ දැඩි ව බැඳී තිබිණි. එකල විහාරය උපදේශන මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස පැවති අතර, පුද්ගල චිත්ත ශක්තිය සංවර්ධනය කිරීමෙහිලාත්, මානසික ආබාධවලින් වැළකී සිටීමෙහිලාත් වූ උපදේශන ක්‍රියාවලිය පන්සලේ නායක භාමුදුරුවන් විසින් මෙහෙයවන ලදී.

අද ජනතාව පන්සලෙන් ඇත් වී ඇති අතර, පන්සල උපදේශන ක්‍රියාවලියෙන් බැහැර වී ඇත. බුදු සමය හා බැඳුණු බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රියාවලිය පන්සලෙන් වියෝ වීමේ ආදීනව සමාජය දෙස විමසිල්ලෙන් බලන කා හට වුව ද පෙනේ.

Website: <https://psdanthony.wordpress.com>

Portfolio: <http://psdanthony.ml>

Facebook: <https://www.facebook.com/psdanthony>

Instagram: https://www.instagram.com/psd_anthony

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCzRi-FPeQlez-931zY_0htw