

**ආහාරයට ඇඹිබැහි වූවන් සඳහා ත්‍රිමික්ෂාව ප්‍රජානනාත්මක වර්යාවාදී විකිත්සාවක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන්නේ ද යන්න පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්**

යූ.එස්. ඉන්දිවරී කරුණානායක<sup>1</sup>

බුදු සමයට අනුව රෝගී වීම ධර්මතාවකි. ශරීරය රෝගයන්ට කැඳැල්ලකි. වර්තමානය වන විට සමාජයේ බොහෝ පිරිස් බෝ නොවන රෝගයන්ගෙන් පීඩා විඳිති. දියවැඩියාව, හෘද රෝග, අධික රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල්, රුධිර පීඩනය හා පිළිකා මෙන් ම අධි බර, ස්පූලතාව සඳහා අක්‍රමවත් ආහාර පරිභෝජනය හේතු වී ඇත. නූතන මනෝවිද්‍යානුකූල ව ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමතා අතර බලහත්කාරයෙන් අධික ලෙස ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමතාව ආහාරයට අධික ලෙස ඇඹිබැහි වීම මානසික අක්‍රමතාවක් ලෙස සලකයි. පාලනයකින් තොර ව ආහාර ගැනීමේ හා අධික ලෙස ආහාර ආශාවක් මෙම පුද්ගලයන් තුළ පවතී. ආහාරයෙහි අධික ලෙස ලොල් වීම ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය විනාශ කරන එසේ ම ජීවිතයට සෞඛ්‍යයට කිඹුල් බියක් හා සමාන වූ තර්ජනයක් බව බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. මෙම ආහාරයට ඇඹිබැහි වූවන් සඳහා ත්‍රිමික්ෂාව ප්‍රජානනාත්මක වර්යාවාදී විකිත්සාවක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. සීලය තුළින් වර්යාත්මක ප්‍රතිකාරයක් සිදු වේ. වර්යාව සංස්කරණය කොට ක්‍රමානුකූල පුහුණුවකින් ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව ලබා ගැනීමටත්, ව්‍යායාම ආදී සෞඛ්‍ය පුරුදු වර්යාවට එක් කළ යුතු වේ. සමාධි ශික්ෂාව තුළින් මානසික වර්යාත්මක ප්‍රතිකාරයක් ඔස්සේ වින්තන රටාව සමතුලිත කිරීම හා නිවැරදි කිරීම කළ යුතු ය. සමාධි භාවනා මගින් ආහාර පිළිබඳ පවතින වින්තනය කුසල අරමුණකට යොමු කළ හැකි ය. ප්‍රඥා ශික්ෂාව තුළින් ප්‍රජානනාත්මක අවබෝධය ඔස්සේ අධි ආහාර පරිභෝජනය හේතුවෙන් ඇති වන නිදන්ගත රෝග, ඒ අනුව තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට වන බලපෑම, ජීවිතයට වන හානිය පිළිබඳ ගැඹුරින් කල්පනා කිරීමට ත්‍රිමික්ෂාව ඔස්සේ යොමු වේ. ආහාරයට ඇඹිබැහි වූවන් සඳහා ත්‍රිමික්ෂාව ප්‍රජානනාත්මක වර්යාවාදී විකිත්සාවක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන්නේ ද යන්න පර්යේෂණ ගැටලුව වේ. පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය ලෙස ගුණාත්මක ක්‍රමවේදය භාවිත කෙරේ. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය වසයෙන් ත්‍රිපිටකය, ද්විතීයික මූලාශ්‍රය ලෙස නූතනයේ දී ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමතාව හා ප්‍රජානන වර්යාවාදී විකිත්සාව සම්බන්ධ ව ලියැවී ඇති ශාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථ ද ශාස්ත්‍රීය ලිපි ආදිය ද ඇතුළු ව පුස්තකාලය පරිශීලනය කරමින් මෙම පර්යේෂණය සිදු කෙරිණි. තව ද නූතන මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රයේ විද්වතුන් සමග සිදු කෙරෙන සාකච්ඡා මගින් ද දත්ත රැස් කරන ලදී. ත්‍රිමික්ෂාව හා සම්බන්ධ විකිත්සාව පර්යේෂණ සීමා වේ. අධ්‍යයන අරමුණ ලෙස නිරෝගීමත් ප්‍රජාවක් නිර්මාණය කිරීමයි. ආහාරයේ මත්කඤ්ඤතාව දැන ආහාර පරිභෝජනය සඳහා පුද්ගලයා යොමු කිරීමට ත්‍රිමික්ෂාව මනෝකායික විකිත්සාවක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. මේ සඳහා විසඳුම් ලෙස ම. නි. සබ්බාසව සූත්‍රය, විතක්කසන්ධාන සූත්‍රය උපයෝගී කරගනිමින් ආහාරයට ඇඹිබැහි වීමේ වින්තවේග බණ්ඩනයට හැකි විය. තව ද ත්‍රිමික්ෂාව ප්‍රජානන වර්යාවාදී විකිත්සාවක් ලෙස භාවිත කරමින් මානසික පීඩා හා දුස්සමාහිත වර්යාවලින් තොර සමාජයක් බිහි කිරීමට අවධානය යොමු කිරීම කාලෝචිත ය.

**ප්‍රමුඛ පද:** ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමතාව, ප්‍රජානන වර්යාවාදී විකිත්සාව, ප්‍රඥ, සමාධි, සීල

<sup>1</sup> කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, කැලණිය, [saleelakarunanayaka@gmail.com](mailto:saleelakarunanayaka@gmail.com)