

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙහි පෙනෙන අරිය විරේචනය කෙරෙහි විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථයින්ගේ ඇති විශ්වාසය

පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

(කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය ඇසුරෙනි)

ජේ. තේජනී කසුන්කා ජයවර්ධන¹

හැඳින්වීම

“උන්මත්තකා විය හි පුපුඡ්ජනා” ලෙස බුදුදහමේ දක්වා ඇත. මානසික ගැටලු විසඳීම උදෙසා බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා ශිල්පීය උපක්‍රමයක් වශයෙන් අරිය විරේචනය සහ අරිය වමනය යොදා ගත් බවට සාධක වමන හා විරේචන සූත්‍ර පරීක්ෂා කර බලන විට තහවුරු වේ. පෘථග්ජන වූ සෑම පුද්ගලයෙක් ම දස සංයෝජන ධර්මයන්ගෙන් බැඳී සිටී. පුද්ගල මනස වර්තමානයේ විවිධ ගැටලු හේතුවෙන් සංකීර්ණත්වයට පත් වී ඇත. නිතර ම සත්ත්වයා භෞතික ලෝකයේ ගැටෙමින්, භෞතික වස්තූන්ට ඇලුම් කරමින්, භෞතික වස්තූන් තව තවත් නවීකරණය කරමින් වඩාත් සුබ නම්‍ය ආකාරයකට සකසා ගැනීමට උත්සහ කරයි. සත්ත්වයා නිතරම උත්සහ කරනුයේ භෞතික ලෝකය සමග සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට ය. විශ්වයෙහි සම්භවය වූ මූලික ම සරල පැවැතුම් ඇති සත්ත්වයා වස්තූකාම සහ ක්ලේෂකාම සම්පූර්ණ කර ගැනීමට උත්සහ දැරී ය. මේවා තම තමන් කැමති අයුරින් ඉටු නොවන විට සත්වයාගේ මනස තුළ අහිතකර මානසික ධර්ම පහළ වේ.

මෙලෙස පුද්ගල මානසික අසමතුලිත බව ඇති කරන ප්‍රධානතම ආසුවයක් වන්නේ තෘෂ්ණාවයි. මෙම තෘෂ්ණාව කාම තෘෂ්ණා, භව තෘෂ්ණා, විභව තෘෂ්ණා ලෙස වර්ගකර දැක්විය හැක. තෙවැදෑරුම් තෘෂ්ණාව පුද්ගලයා තුළ සහජයෙන් ම පැන නැගුණු ආසුවයකි. මේ පිළිබඳ දීඝ නිකායේ අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රයේ විස්තර කර ඇත. මානසික රෝග නිර්මාණය කිරීම සඳහා බලපානු ලබන තවත් ආසුවයක් ලෙස ද්වේශය සැලකේ. එය පෘථග්ජන මනස වසා සිටී.

පුද්ගලයා තුළ ඇති වන්නා වූ මෙම තෘෂ්ණාව, ද්වේශය ආදිය ඇති වීමේ දී පුද්ගලයාගේ මනෝභාවයන් දායක වේ. මනෝභාවයක් යනු, චිත්තාභ්‍යන්තරයේ ඇති වන යම් මානසික චලනයකි. පුද්ගල මනසෙහි හට ගන්නා වූ මනෝභාව කුසල සහ අකුසල ලෙස පෙන්වාදිය හැක. විශෝධනය යනු, පිරිසිදු කිරීම, පවිත්‍ර

¹ සහකාර කථිකාවාර්ය, මනෝවිද්‍යාව, දර්ශන අධ්‍යයනාංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය thejanik21@gmail.com

කිරීම, සුද්ධ කිරීම යන අරුත් ලබා දෙයි. මිනිස් සිතේ හටගන්නා විත්තවේග හෙවත් මනෝභාව පිරිසිදු කිරීම හෙවත් විශෝධනය 'භාව විශෝධනයයි'.

මානසික ගැටලු විසඳීම උදෙසා බුදුරදුන් ශිල්පීය ක්‍රමෝපායක් ලෙසින් අරිය විරේචනය යොදා ගත් බවට සාධක වමන හා විරේචන සූත්‍ර පරික්ෂා කිරීමේ දී තහවුරු වේ. බාහිර පවිත්‍රකරණයකින් පමණක් මානසික ගැටලු නිරාකරණය කරගත නොහැකි බව 'වත්ථුපම' සූත්‍රය පැහැදිලි කරයි. සැබෑ ලෙස ම මනස රෝග කරවන්නා වූ රෝගකාරක විරේචනය කළ හැක්කේ අන්තරෙන නභානෙන, හෙවත් සෑම අභ්‍යන්තර ස්නානයකින් බව මෙම සූත්‍රයේ තවදුරටත් පෙන්වා දේ. මෙම අභ්‍යන්තර ස්නානය වෙනත් කිසිවක් නොව අරිය විරේචන හා අරිය වමනය වේ.

මෙම අරිය වමනය නැතහොත් අරිය විරේචනය ගිහියන්ට මෙන් ම භික්ෂූන්ට ද පොදු දෙයකි. මෙහිදී ගිහි පැවිදි උපෝසථ කර්ම, බෞද්ධ උත්සව, ධර්ම සාකච්ඡා, ආනන්දබෝධි රෝපණය, වෛත්‍ය පූජා වැනි දේ තුළින් පුද්ගලයා මෙන් ම භික්ෂූහු ද අරිය වමනය සිදු කරති. මෙහිදී කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය ඇසුරෙන් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙහි භාව විශෝධනය කෙරෙහි විශ්වවිද්‍යාල සිසුන්ගේ ඇති විශ්වාසය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් සිදු කරන ලදී.

අධ්‍යයනයේ අරමුණ

විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථියා මුහුණපාන්නා වූ මානසික ගැටලු හඳුනාගැනීම සහ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙහි භාව විශෝධනය කෙරෙහි විශ්වවිද්‍යාල සිසුන්ගේ ඇති විශ්වාසය පිළිබඳ අධ්‍යයනයයි.

දත්ත රැස් කිරීමේ උපකරණ: ප්‍රශ්නාවලි ක්‍රමය

ක්‍රමවේදය

කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පළමු, දෙවන, තෙවන සහ සිව්වන වසරවල විද්‍යාර්ථයින්ගෙන් අහඹු ලෙස නියැදියක් තෝරා ගන්නා ලදී. මෙහිදී එක් වසරකින් විද්‍යාර්ථයින් පනස් දෙනෙකු බැගින් දෙසීය දෙනෙකුගෙන් (200) නියැදිය සමන්විත විය. මොවුන්ට යොමු කරන ලද ප්‍රශ්නාවලියෙහි ලබා ගන්නා ලද දත්තයන් ඇසුරින් නිගමනයට එළඹෙන්නට විය. ප්‍රශ්නාවලිය තුළින් විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථයින් කුමන මානසික ගැටලුවලට මුහුණ දී ඇති ද යන්න සහ එම ගැටලුවලට පිළියම් වශයෙන් ගිහි උපෝසථ කර්ම, බෞද්ධ උත්සව, ධර්ම සාකච්ඡා, ආනන්දබෝධි රෝපණය, වෛත්‍ය පූජා සහ වෙනත් බෞද්ධ පුදපූජා වැනි දේ තුළින් පුද්ගල භාව විශෝධනය සිදු වන්නේ ද යන්නත් ගම්‍ය කර ගන්නා ලදී.

ප්‍රතිඵල

දත්ත විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් ලබා ගත් දත්ත පහත පරිදි දැක්විය හැක.

වගු අංක 01

	ප්‍රථම වසර	දෙවන වසර	තෙවන වසර	සිව්වන වසර
මානසික ගැටලුවක් ඇතැයි අවබෝධ වී ඇති විද්‍යාර්ථීයින් ප්‍රමාණය (ප්‍රතිශතාත්මක ලෙස)	25	36	31	39
භාව විශෝධනය යොදාගනු ලබන විද්‍යාර්ථීයින් ප්‍රමාණය (ප්‍රතිශතාත්මක ලෙස)	22	30	26	37
වෙනත් උපක්‍රම යොදාගනු ලබන ප්‍රමාණය (ප්‍රතිශතාත්මක ලෙස)	03	06	05	02

වගු අංක 02

	ප්‍රථම වසර	දෙවන වසර	තෙවන වසර	සිව්වන වසර
මානසික ගැටලුවක් ඇතැයි අවබෝධ වී ඇති විද්‍යාර්ථීයින් ප්‍රමාණය (50න්)	50%	72%	62%	78%
භාව විශෝධනය යොදා ගනු ලබන විද්‍යාර්ථීයින් ප්‍රමාණය (50න්)	44%	60%	52%	74%
වෙනත් උපක්‍රම යොදාගනු ලබන ප්‍රමාණය (50න්)	06%	12%	10%	04%

වගු අංක 03

	ප්‍රථම වසර	දෙවන වසර	තෙවන වසර	සිව්වන වසර	මුළු ප්‍රතිශතය
මානසික ගැටලුවක් ඇතැයි අවබෝධ වී ඇති විද්‍යාර්ථයින් ප්‍රමාණය (50න්)	50%	72%	62%	78%	65.5%
භාව විශෝධනය යොදා ගනු ලබන විද්‍යාර්ථයින් ප්‍රමාණය (50න්)	44%	60%	52%	74%	57.5%
වෙනත් උපක්‍රම යොදා ගනු ලබන ප්‍රමාණය (50න්)	06%	12%	10%	04%	08%

නිගමනය

මෙම පර්යේෂණය සිදු කිරීමේ දී විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථියා මුහුණපාන්නා වූ මානසික ගැටලු හඳුනා ගැනීම සහ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙහි භාව විශෝධනය කෙරෙහි විශ්වවිද්‍යාල සිසුන්ගේ ඇති විශ්වාසය යන අරමුණු මැනවින් ගමය කර ගැනීමට හැකි විය.

විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථියා මුහුණපාන්නා වූ පොදු මානසික ගැටලු වශයෙන් විභාග හීනිකාව, ක්ලමතය, විශාදය, සමාජ හීනිකාව, ආර්ථික මෙන් ම පවුල් පසුබිම මත ඇති වූ මානසික කැලඹීම වැනි මානසික ගැටලු කිහිපයක් හඳුනාගත හැකි විය. විද්‍යාර්ථයින්ගෙන් 65.5% තමා කිසියම් මානසික ගැටලුවක් සහිත බැව් අවබෝධයෙන් කටයුතු කරති.

එමෙන් ම විද්‍යාර්ථයින්ගෙන් 57.5% තම මානසික ගැටලුවලදී භාව විශෝධනය වශයෙන් ගිහි උපෝසථ කරම, බෞද්ධ උත්සව, ධර්ම සාකච්ඡා, ආනන්ද බෝධි රෝපණය, වෛත්‍ය පූජා සහ වෙනත් බෞද්ධ පුද පූජාවන් යොදා ගන්නා බැව් පර්යේෂණයෙන් පෙනී යන ලදී. තම මානසික ගැටලුවලදී භාව විශෝධනයට අමතරව වෙනත් උපක්‍රම යොදා ගනු ලබන ප්‍රමාණය 08% කි.

මෙම පර්යේෂණයේ නිගමනය වශයෙන්, විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථයින්ගෙන් බහුතරයකට අධික ප්‍රමාණයක් තමාට කිසියම් හෝ මානසික ගැටලුවක් ඇති බවත්,

එම ගැටලුවලින් මිදීම සඳහා භාව විශෝධනය යොදා ගන්නා බවක් පැහැදිලි වන්නා වූ කරුණකි.

ප්‍රමුඛ පද: භාව විශෝධනය, තෘෂ්ණාව, මානසික ගැටලු, විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථියා

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

ප්‍රියදර්ශන, වසන්ත, (n.d). *හිනි උපෝසථය හා සබැඳි මනෝ රෝග විකිත්සාමය සංකල්ප පිළිබඳ කෙටි සටහනක්*. සමය අධ්‍යයන - ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය 145 - 161 පෙරේරා, ඥානදාස, (2011). *මානසික රෝග පිළිබඳ බෞද්ධ ආකල්පය*, අභිවන්දනා. 153 -159

ප්‍රියදර්ශන, වසන්ත, (2011). *ග්‍රොයිඩියානු මනෝවිශ්ලේෂණවාදයෙන් පැන නිර්වාණ මූලධර්ම හා බෞද්ධ අරිය විරේචනය* විද්‍යාදය ධර්ම ශාස්ත්‍රය, 397 - 407

ආර්යවංශාලංකාර හිමි, භාරිස්පත්තුවේ" (n.d). *දානයක් අර්ථවත් වන්නේ කොහොමද?*, දළදා වරුණ - ධර්ම දේශනය. 11