DOI: https://doi.org/10.4038/anvesana.v17i1.31

ANVEṢAṆĀ

Journal of the Postgraduate Institute of Pali and Buddhist Studies

Volume 17, Issue I, 2026

චර්යා හැඩගැස්වීමෙහිලා බෞද්ධ උපදේශනයේ භාවිතය: ගුණාත්මක අධ්‍යයනයක්

Ven. Dr. Kumbukandana Rewatha*

Unit of Psychology, Department of Philosophy, Faculty of Social Sciences, University of Kelaniya, Sri Lanka

Article Info

Keywords:

අනවද්‍ය චර්යා, චර්යා නිර්ණායක, චර්යා හැඩගැස්වීම, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය, සාවද්‍ය චර්යා

***Corresponding author**

E-mail address: krewatha@kln.ac.lk

ORCID: https://orcid.org/0009-0001-7385-247X

Journal homepage: anveshana.kln.ac.lk

ISSN: 1391-474X

E-ISSN: 3051-5726

Editor-in-Chief: Ven. Prof. Miriswaththe Wimalagnana

සාරසංක්ෂේපය

චර්යා හැඩගැස්වීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය භාවිත කිරීම අධ්‍යයනය කිරීමේ අරමුණින් කරන ලද මෙම අධ්‍යයනය සඳහා ගුණාත්මක පර්යේෂණ ප්‍රවේශය (Qualitative Research Approach) භාවිත කරන ලදි. නියැදිය ලෙස බෞද්ධ උපදේශනයෙහි නියුක්ත මනෝවිද්‍යා උපදේශකවරුන් 12 දෙනෙකු හා උපදේශිකාවන් 08 දෙනෙකු ලෙස 20 දෙනෙකු සාර්ථ නියැදුම් ක්‍රමය (purposive sampling) අනුගමනය කිරීමෙන් තෝරාගනු ලැබිණි. අදාළ දත්ත ලබාගැනීම අර්ධ-ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින් සිදුවිය. එලෙසට ලබාගත් දත්ත තේමා විශ්ලේෂණය යොදගැනීමෙන් ගුණාත්මක ව විශ්ලේෂණය කරන ලදි. මෙම අධ්‍යයනයේ ප්‍රතිඵල ලෙස බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළ චර්යා නිර්ණායක ලෙස අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාවේ නිර්ණායක, මෙලොව හා පරලොව ජීවිතවලට සිදුවන හිතකර හෝ අහිතකර බලපෑම, සංස්කෘතික ගැලපීම හා චර්යාවන්ගේ ප්‍රතිඵල චර්යා යොදාගැනෙන බව හඳුනාගැණිනි. එමෙන් ම ළමුන් අතරේ ඇබ්බැහිවීම්, සොරකම් කිරීම්, බැනවැදීම්, පහරදීම් හා උනන්දුව නැතිකම ද වැඩිහිටියන් අතරේ අනියම් සම්බන්ධතා, ඇබ්බැහිවීම් හා පුද්ගලයින් අතරේ ගැටුම් ද චර්යාමය සාවද්‍යතා ලෙස හඳුනාගත හැකි විය. තව ද චර්යා හැඩගැස්වීමේ ශිල්පක්‍රම ලෙස බෞද්ධ චරිත භාවිතය, ඉවසීම, අසුබ භාවනාව, සතිපට්ඨාන භාවනාව හා මෛත්‍රී භාවනාව, අනිත්‍යතාව, පටිච්චසමුප්පාදය, මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව යනාදි බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල භාවිතය, චර්යාවන්ගේ විපාක මෙනෙහි කිරීම හා සම්මා වායාමය පුහුණුව යන ශිල්පක්‍රම අනුගමනය කරන බව හඳුනාගැණිනි. චර්යා හැඩගැස්වීමේ කාර්යයේදී මෙම සොයාගැනීම් ඉහළ ව්‍යවහාරිකත්වයකින් යුක්ත වෙයි.

1. හැඳින්වීම

'චර්යා හැඩගැස්වීම'(*Behavior Modification*) යන්නෙන් අනවද්‍ය චර්යාවන් වර්ධනය කිරීම හා සාවද්‍ය චර්යාවන් අවම කිරීම අදහස් වෙයි. මෙය බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ ඇමරිකානු චර්යාවාදී මනෝවිද්‍යා න්‍යායේ (*Behavioral Theory*) ඉගැන්වීම් මගින් වර්ධනය වූ සංකල්පයකි. චර්යා හැඩගැස්වීම චර්යාවාදි මනෝවිද්‍යාවේ ප්‍රකාරක ආරෝපණ න්‍යාය මත පදනම් වෙයි (Miltenberger,2008). ප්‍රකාරක ආරෝපණයට අනුව මිනිස් චර්යාවන් තීරණය කරනු ලබන්නේ ඒ චර්යාවන්ගේ ම ප්‍රතිඵල (Consequences) විසිනි (Frank,2002). එනම් චර්යාවකට ලැබෙන දෑ (පාරිසරික ප්‍රතිචාර) විසිනි (Eysenck,1976). ඊට අනුව ධනාත්මක ප්‍රතිඵල සහිත චර්යාවන් නැවත සිදුවන අතර ඍණාත්මක ප්‍රතිඵල සහිත චර්යාවන් නතර වෙයි (Lally,2014a). චර්යාවන්ගේ ධනාත්මක ප්‍රතිඵල උපස්ථම්භන ලෙස ද ඍණාත්මක ප්‍රතිඵල දඬුවම් ලෙස ද නම් කර ඇත. ඒ අනුව චර්යා හැඩගැස්වීම යනු උපස්ථම්භන හා දඬුවම් මාර්ගයෙන් කරනු ලබන චර්යාවන්ගේ සංස්කරණයන් ය. මෙහි දී චර්යාවන් වෙනස් කිරීම සඳහා ආරෝපණය ක්‍රමානුකූල ව යොදා ගැනීම සිදු කෙරේ (Lally,2014b). එහෙත් වර්තමානය වනවිට චර්යාවාදි මනෝවිද්‍යාවේ පමණක් නොව වෙනත් මනෝවිද්‍යා ප්‍රතිකාරයන්ගේ භාවිතයෙන් ද චර්යා හැඩගැස්වීම ක්‍රියාත්මක වෙයි.

බුදු දහම ආගමක් හෝ දර්ශනයකට වඩා මනෝවිද්‍යාවක් වශයෙන් සැලකේ (Mikulas,2001). තව ද එය මනෝප්‍රතිකාරයක් වන බව උගතුන්ගේ පිළිගැනීමයි (Alan,2013). මීට අමතර ව බෞද්ධ දර්ශනය මනෝවිද්‍යාවක් ලෙසට මෙන් ම බුදුන් වහන්සේ විශිෂ්ට මනෝචිකිත්සකවරයකු ලෙසට ද තවදුරටත් උගතුන් විසින් පිළිගනු ලැබේ (Tapas,2013). තවත් උගතුන්ට අනුව මනස ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධය හේතුවෙන් බුදුන් වහන්සේ මනෝවිද්‍යාඥයකු මෙන් ම විශිෂ්ට විද්‍යාඥයකු ද වෙති (Piyatissa, 2008). බුදු දහමේ ඉගැන්වීම් හා භාවිතයන් ප්‍රයෝගික ව උපදේශනමය අර්ථයකින් හෙවත් උපදේශන කටයුතු සඳහා ව්‍යවහාර කිරීම, සරල ව බෞද්ධ උපදේශනය ලෙසට ගත හැකි ය. මිනිස් සිතේ අසතුට ඉවත් කර ගැනීමට ද, දුකෙන් නිදහස් වීමට ද ඉන් මගපෙන්වීම් කරනු ලැබේ. මිනිස් ජීවිතයේ ගැටලු සඳහා විසඳුම් බුදු දහම තුළ මැනවින් ඉදිරිපත් වෙයි. ඒ අනුව බෞද්ධ උපදේශනය යන්න බුදු දහමේ මැදිහත්වීම් යොදාගැනීමෙන් පුද්ගලයන්ගේ දුක අඩු කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ලෙසට උගතුන් විසින් සලකනු ලැබේ (Lee ඇතුළු පිරිස, 2017). වර්තමානයේ වර්ධනය වී ඇති බටහිර මනෝවිද්‍යා ප්‍රතිකාර පිළිබඳ සැලකීමේ දී ද ඒ සඳහා බෞද්ධ සංකල්ප බලපා ඇති බව නිරීක්ෂණය වේ (Jayatunga, 2014). බුදු දහමේ ඉගැන්වීම්වල මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම ඉන් මනා ව විද්‍යමාන වේ. එමෙන් ම තනිපුද්ගල උපදේශනය, කණ්ඩායම් උපදේශනය, පවුල් උපදේශනය හා පූර්වවිවාහ උපදේශනය යනාදි උපදේශන ප්‍රභේදයන් ද බුදු දහමේ ඇතුළත් වේ. මෙයින් බුදු දහමේ උපදේශනමය සංරචකයන් නිරූපණය වෙයි. චර්යා හැඩගැස්වීම සැලකීමේ දී චර්යාවන් නිවැරදි කිරීමෙහි ලා උපයුක්ත ශිල්පක්‍රම බුදු දහමේ බහුල ව අන්තර්ගත වන බව පෙනේ. බෞද්ධ සාහිත්‍යය සැලකීමේ දී අංගුලිමාල, රජ්ජුමාලා, අක්කෝසක භාරද්වාජ, රෝහිනී නදියේ ජල ගැටලුව, කොසොල් රජුගේ ආහාර ගැටලුව වැනි අවස්ථාවලින් බුදු දහම තුළ චර්යාමය සාවද්‍යතාවන් ද ඒ චර්යාවන් නිවැරදි කිරීම් ද විශද වෙයි.

මනෝවිද්‍යාව මෙන් බුදු දහම ද මිනිසාගේ චර්යාවන් සම්බන්ධ ව විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වෙයි. බුදු දහමේ 'කම්ම' යන පදය හැසිරීම් නියෝජන කරයි. තව ද එය කාය කම්ම (කායික චර්යා), වචී කම්ම (වාචික චර්යා) හා මනෝකම්ම (මානසික චර්යා) ලෙස තෙවැදෑරුම් චර්යාවන් සඳහන් කරයි. එමෙන් ම කුසල, සීල හා පුණ්‍ය යන පදයන්ගෙන් නිවැරදි චර්යාවන්

ද අකුසල, දුස්සීල, පාප යන පදයන්ගෙන් සාවද්‍ය චර්යාවන් ද දැක්වෙයි (Harvey,2000). චර්යාවන්ගේ සාවද්‍ය-අනවද්‍යතාව තීරණය කිරීමේ දී බුදු දහම චර්යාවන්ගේ ප්‍රතිඵල සැලකිල්ලට ගනු ලබන බව මජ්ඣිම නිකායේ අම්බලට්ඨික රාහුලෝවාද සූත්‍රයෙන් කියවේ (Goodman,2024). තව ද බුදු දහම චර්යාවන්ගේ හොඳ-නරක තීරණය කර ඇත්තේ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ඒවා මැදිහත් වන ආකාරය අනුව බව ද කියවේ (ධම්මසිරි,2007). බුදු දහමට අනුව චර්යාවන්ගේ සාවද්‍යතාව තීරණය කිරීමේ දී චේතනාව ද ඉතා වැදගත් වේ. ඊට අනුව යහපත් චේතනාවෙන් කරනු ලබන චර්යාවන් කෙනෙකුට පීඩාකාරි වුව ද එවැනි චර්යාවන් සාවද්‍ය නොවන්නේ ය. බෞද්ධ උපදේශනය තුළ චර්යාවන්ගේ සාවද්‍යතාව තීරණය කිරීමේ දී පුද්ගලයාගේ ජීවිතයට බාධාකාරි වන චර්යාවන් ජීවිතය හොඳින් පවත්වාගැනීමට හැකි අයුරින් සකස් කර ගැනීම ඉලක්ක වේ. කෙසේ වුව ද පුද්ගලයාගේ ජීවිතයට බාධාකාරි එවැනි චර්යාවන් නිරුන්ධනය කිරීම සඳහා බුදු දහමෙන් ප්‍රයෝජන ගත හැකි වේ. මිනිස් චර්යාවන් සැලකීමේ දී බුදු දහම නිවැරදි චර්යාවන් නිර්මාණය වන ආකාරය ද ඒ නිවැරදි චර්යාවන් වර්ධනයෙහිලා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග ද යෝජනා කර ඇත. තව ද සාවද්‍ය චර්යාවන් බිහිවන ආකාරය ද ඒ චර්යාවන් අවම කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග ද බුදු දහම තුළ නිර්දේශ කර ඇත. මෙයින් මනෝවිද්‍යාව තුළ මෙන් බුදු සමය තුළ ද චර්යා හැඩගැස්වීම අන්තර්ගත වන බව විද්‍යමාන වෙයි. චර්යාව වෙනස් කිරීම සඳහා බොහෝ ශිල්පක්‍රම බුදු දහම තුළ අන්තර්ගත වන අතර එම ප්‍රතිකාරවල විශේෂත්වය වන්නේ එම චර්යාමය වෙනස්කම් සම්බන්ධයෙන් පුද්ගලයා සතු හැකියාව හා වගකීම අවධාරණය කිරීමයි (Silva,1997). තවදුරටත් බුදු දහමේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි සම්මා කම්මන්ත, සම්මා වාචා හා සම්මා ආජීව යන මාර්ගයන් තුළ චර්යාවාදය ඇතුළත් වන බව උගතුන්ගේ මතයයි (Aich,2013). මේ ආකාරයට බුදු දහම හා චර්යාවාදය අතර බැඳියාවක් ද නිරූපණය වන අතර චර්යාවාදයෙන් නිපන් චර්යා හැඩගැස්වීම සඳහා උපයෝගී කර ගත හැකි ඉගැන්වීම් බුදු දහමේ බහුල ව අඩංගු වන බවට ද පෙනේ. බෞද්ධ සාහිත්‍යාගත එම ඉගැන්වීම් බෞද්ධ උපදේශනයේ දි ප්‍රායෝගික ව ක්‍රියාත්මක වන අතර මෙම අධ්‍යයනයේ දි බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ඇසුරින් සේවාලාභීන්ගේ චර්යාවන් හැඩගස්වනු ලබන ආකාරය හඳුනාගැනීමට අපේක්ෂා කර ඇත.

අධ්‍යයනයේ අරමුණු

ප්‍රධාන අරමුණ

1. චර්යා හැඩගැස්වීමෙහි ලා බෞද්ධ උපදේශනය භාවිත වන ආකාරය හඳුනාගැනීම

උප අරමුණු

1. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළ චර්යා හැඩගැස්වීමේ දී අනුගමනය කරනු ලබන සාවද්‍ය හා අනවද්‍ය චර්යා පිළිබඳ නිර්ණායක අධ්‍යයනය කිරීම.
2. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය වෙත වාර්තා වන සාවද්‍ය චර්යාවන් හඳුනාගැනීම.
3. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනයේ දී චර්යා හැඩගැස්වීම සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන චර්යා හැඩගැස්වීමේ ශිල්පක්‍රම හඳුනාගැනීම.

2. පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

පර්යේෂණ සැලැස්ම

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යනු පර්යේෂණයක පර්යේෂණ ගැටලුවලට විසඳුම් සොයන ක්‍රමානුකූල ක්‍රමවේදයයි (පරමානන්ද හිමි,2016). සංඛ්‍යාත්මක නොවන දත්ත රැස්කිරීම හා විශ්ලේෂණය කිරීම ගුණාත්මක පර්යේෂණයන්ගේ ස්වභාවයයි (Bandari, 2020). මෙම ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය මිනිස් හැසිරීම්, චින්තනය හා ක්‍රියාවන් ඉතා තාර්කික ආකාරයට විස්තර කිරීමට උපකාරි වේ (Marvasi,2004). ඒ අනුව මෙම වර්තමාන පර්යේෂණයේ අරමුණු සැලකීමේ දී වඩාත් සුදුසු වනුයේ ගුණාත්මක පර්යේෂණ සැළැස්ම (*Qualitative Research Design*) ය. එබැවින් මෙම පර්යේෂණය සඳහා ගුණාත්මක ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරන ලදි. මෙහි දී ස්වායත්ත හා පරායත්ත විචල්‍යයන් ඇතුළත් නොවන අතර තනි එක් නියැදියක් පමණක් අධ්‍යයනය තුළ ඇතුළත් වේ.

2.1 නියැදිය

මෙම පර්යේෂණය සඳහා නියැදිය තෝරාගැනීමට 'සාර්ථ නියැදිය' (*purposive sampling*) අනුගමනය කරන ලදි. පර්යේෂණය තුළ ඇතුළත් අරමුණු වෙත ළඟාවීම සඳහා අවශ්‍ය කෙරෙන ගුණාත්මක දත්ත රැස්කිරීමට දැනට උපදේශන කටයුතුවල යෙදී සිටින හා බෞද්ධ උපදේශනය අනුගමනය කරනු ලබන උපදේශකවරුන් හා උපදේශකවරියන් තෝරාගනු ලැබිණි (වගුව 1 බලන්න). නියැදිය තෝරාගැනීමේ දී අන්තර්කරණ හා බහිස්කරණ නිර්ණායක (inclusion and exclusion criteria) අනුගමනය කරන ලදි (Figure 1 බලන්න). තව ද පරීක්ෂමානින් තෝරාගැනීමේ දී පහත නිර්ණායක 03 අනුගමනය කර ඇත.

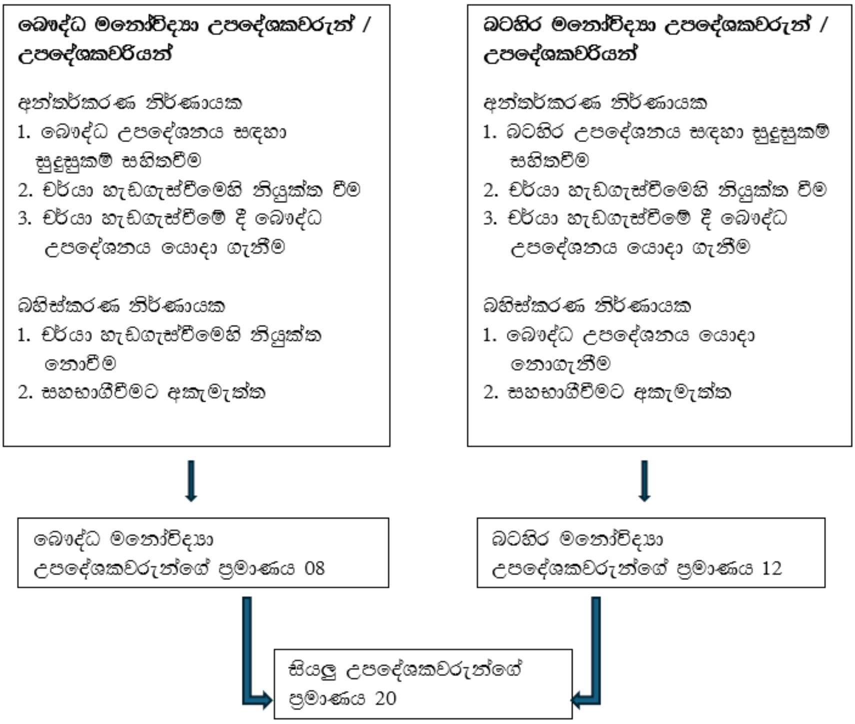
1. අවශ්‍ය සුදුසුකම් සහිත ව උපදේශනයේ යෙදී සිටීම,
2. උපදේශනයේ දී චර්යා හැඩගැස්වීම සම්බන්ධ අද්දැකීම් සහිත වීම,
3. උපදේශනය සැපයීමේ දී චර්යා හැඩගැස්වීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය යොදාගැනීම.

ඉහත නිර්ණායකවලට යටත් ව මෙම අධ්‍යයනය සඳහා උපදේශකවරුන් 12 දෙනෙකු හා උපදේශකවරියන් 08 දෙනෙකු ලෙස 20 දෙනෙකු තෝරා ගනු ලැබ ඇත. මෙම නියැදියේ චර්යා හැඩගැස්වීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය පමණක් යොදාගන්නා 08 දෙනෙක් ද බටහිර මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළ බෞද්ධ උපදේශනය යොදා ගන්නා 12 දෙනෙක් ද ඇතුළත් වෙති. ඔවුහු වයස 25-50 වයස්වල පුද්ගලයෝ වෙති. නියැදියට අයත් සියලු දෙනා අවම වශයෙන් මනෝවිද්‍යාව හෝ බෞද්ධ දර්ශනය/බෞද්ධ අධ්‍යයනය පිළිබඳ ප්‍රථම උපාධිය ද උපදේශනය පිළිබඳ ඩිප්ලෝමාවක්/පශ්චාත් උපාධි ඩිප්ලෝමාවක් ලබා ඇත.

වගුව 1: පරීක්ෂමානින්ගේ තොරතුරු

අංකය	පරීක්ෂමානින්	ලිංගිකභාවය	සේවා ස්ථානය	තනතුර	සේවා කාලය	අධ්‍යාපන සුදුසුකම්	කාලය (මිනිත්තු)
1	බ/බෞ	පුරුෂ	පුද්ගලික	සායනික මනෝවිද්‍යාඥ	අවු. 12	Mphil	50.02
2	බ/බෞ	ස්ත්‍රී	උපදේශක	සායනික මනෝවිද්‍යාඥ	අවු. 20	Mphil	30
3	බ/බෞ	ස්ත්‍රී	ලේකම් කාර්යාලය	මනෝවිද්‍යා උපදේශක	අවු. 14	MA	36.10
4	බ/බෞ	ස්ත්‍රී	විශ්වවිද්‍යාලය	ශිෂ්‍ය උපදේශක	අවු. 06	Mphil	30.34
5	බෞ	පුරුෂ	විශ්වවිද්‍යාලය	මහාචාර්ය	අවු. 25	PhD	32.50
6	බ/බෞ	පුරුෂ	ළමාරක්ෂණ අධිකාරිය	මනෝවිද්‍යා උපදේශක	අවු. 12	BA	30.15
7	බ/බෞ	පුරුෂ	පුද්ගලික	මනෝවිද්‍යා උපදේශක	අවු. 14	BA	35.18
8	බ/බෞ	ස්ත්‍රී	ලේකම් කාර්යාලය	මනෝවිද්‍යා උපදේශක	අවු. 12	BA	35.48
9	බ/බෞ	ස්ත්‍රී	ලේකම් කාර්යාලය	මනෝවිද්‍යා උපදේශක	අවු. 12	BA	38.13
10	බ/බෞ	ස්ත්‍රී	පුද්ගලික	මනෝවිද්‍යා උපදේශක	අවු. 05	Mphil	43.50
11	බ/බෞ	පුරුෂ	විශ්වවිද්‍යාලය	මනෝවිද්‍යාඥ	අවු. 13	PhD	30.40
12	බ/බෞ	පුරුෂ	විශ්වවිද්‍යාලය	සායනික මනෝවිද්‍යාඥ	අවු. 18	Mphil	32.23
13	බෞ	පුරුෂ	පුද්ගලික	මනෝවිද්‍යා උපදේශක	අවු. 20	PhD	35.18
14	බ/බෞ	ස්ත්‍රී	ලේකම් කාර්යාලය	මනෝවිද්‍යා උපදේශක	අවු. 12	BA	38.36
15	බ/බෞ	ස්ත්‍රී	විශ්වවිද්‍යාලය	ශිෂ්‍ය උපදේශක	අවු. 08	MA	33.43
16	බෞ	පුරුෂ	විශ්වවිද්‍යාලය	කථිකාචාර්ය	අවු. 10	BA	33.45
17	බෞ	පුරුෂ	විශ්වවිද්‍යාලය	ජ්‍යෙ. කථිකාචාර්ය	අවු. 12	MA	35.12
18	බෞ	පුරුෂ	විශ්වවිද්‍යාලය	මහාචාර්ය	අවු. 25	MA	30.46
19	බෞ	පුරුෂ	විශ්වවිද්‍යාලය	කථිකාචාර්ය	අවු. 08	MA	38.06
20	බෞ	පුරුෂ	විශ්වවිද්‍යාලය	කථිකාචාර්ය	අවු. 13	MA	33.12

බ=බටහිර මනෝවිද්‍යා උපදේශනය
බෞ= බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය



රූපය 1: පර්යේෂණ පරීක්ෂමානින් තෝරාගැනීම

2.2 දත්ත ලබාගැනීම

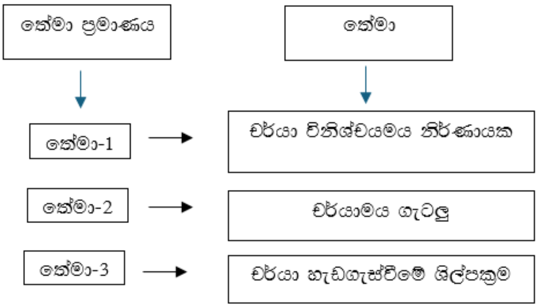
මෙම පර්යේෂණය සඳහා දත්ත ලබාගැනීම අර්ධ-ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින් සිදු විය. එහි දී සම්මුඛ සාකච්ඡා සඳහා පරීක්ෂමානින්ගේ කැමැත්ත වාචික ව විමසන ලද අතර ඔවුහු කැමැත්ත ඇති ව සම්මුඛ සාකච්ඡාවලට සහභාගී වූහ. එම සහභාගී වීම වෙනුවෙන් ඔවුන්ට මුදල් ගෙවීමක් සිදු නොවී ය. පර්යේෂණය සඳහා සහභාගී වීමට පෙර පර්යේෂණයේ අරමුණු විස්තර කරන ලදි. සියලු පරීක්ෂමානින් සමග කරන ලද අර්ධ-ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා පටිගත කරන ලදි. එලෙසට දත්ත පටිගත කිරීමට ද පරීක්ෂමානින්ගේ කැමැත්ත ද ලබාගැනුණි. මෙහි දී පරීක්ෂමානින්ගේ අනන්‍යතාව හඳුනාගත නොහැකි පරිදි පටිගත කිරීම් රහසිගත ව පවත්වා ගැනීමට පොරොන්දු වූ අතර පරීක්ෂමානින්ට අවශ්‍ය ඕනෑ ම විටෙක පර්යේෂණයෙන් ඉවත් විය හැකි බව ද දැනුම් දෙන ලදි. එම පටිගත කරන ලද අර්ධ-ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා පසු ව ලේඛන ගත කරන ලදි. සෑම පරීක්ෂමානියකු ම උපනාමය අංකයකින් නම් කරන ලද අතර ඉන් රහස්‍ය භාවය හා විශ්වාසී බව ආරක්ෂා කරන ලදි. මෙම පර්යේෂණයේ දත්ත ලබාගැනීම 2025 මැයි හා ජූනි මාසවල දී කරන ලද අතර සෑම සම්මුඛ සාකච්ඡාවක් ම ආසන්න වශයෙන් විනාඩි 30 ක් පමණ කාලයකින් යුක්ත විය.

2.3 පර්යේෂණ උපකරණය

ඉහත ආකාරයට අර්ධ-ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වීමේ දී ප්‍රශ්නාවලියක් යොදා ගන්නා ලදි. වර්තමාන පර්යේෂණයේ අරමුණුවලට අදාළ ව දත්ත ලැබෙන පරිදි අදාළ ප්‍රශ්නාවලිය තුළ චර්යා විනිශ්චය සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන නිර්ණායක, බෞද්ධ උපදේශනය වෙත වාර්තා වන චර්යාමය සාවද්‍යතාවන් හා එම චර්යාමය සාවද්‍යතාවන් සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන බෞද්ධ ශිල්පක්‍රම හඳුනාගැනීම සඳහා ප්‍රශ්න ඇතුළත් විය. තව ද එක ම ප්‍රශ්නාවලිය චර්යා හැඩගැස්වීම සම්බන්ධයෙන් බෞද්ධ උපදේශනයෙහි නියුක්ත උපදේශකවරුන්ට හා බටහිර මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළ බෞද්ධ උපදේශනයෙහි නියුක්ත උපදේශකවරුන්ට ඉදිරිපත් කරමින් පර්යේෂකයා විසින් ගුණාත්මක දත්ත ලබාගනු ලැබිණි.

2.4 දත්ත විශ්ලේෂණය

මෙම පර්යේෂණයේ දත්ත විශලේෂණය ගුණාත්මක දත්ත විශ්ලේෂණයට අයත් තේමා විශ්ලේෂණය යටතේ සිදු කර ඇත. පර්යේෂකයා විසින් ලබාගත් දත්ත කේත කරමින් මූලික අදහස් වර්ගීකරණය කරන ලදි. පසු ව පර්යේෂණයේ අරමුණුවලට අදාළ ව තේමා තුනක් (03) නිර්මාණය කරන ලදි. එම තේමා යටතේ මෙම පර්යේෂණයේ දත්ත විශ්ලේෂණය ඉදිරිපත් කර ඇත.



රූපය 2: තේමා

3. ප්‍රතිඵල

තේමා 1: චර්යා විනිශ්චයමය නිර්ණායක

මෙම අධ්‍යයනයේ පළමු තේමාව චර්යා හැඩගැස්වීමේ දී අදාළ චර්යාවන් සාවද්‍ය හෝ අනවද්‍ය බවට තීරණය කිරීමට අනුමගමනය කරනු ලබන නිර්ණායක හා සම්බන්ධ වේ. ඒ අනුව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළ ද බොහෝවිට බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ චර්යා විනිශ්චයමය නිර්ණායකයන් ම යොදා ගනු ලබන බවට අනාවරණය වේ. මනෝවිද්‍යාවේ දී අසාමාන්‍ය චර්යාවන් සාවද්‍ය චර්යාවන් ලෙසට සැලකේ. එහි දී අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව තුළ චර්යාවක සාමාන්‍ය-අසාමාන්‍ය බව තීරණය කිරීමේ නිර්ණායක ඇතුළත් වේ. එම නිර්ණායක බෞද්ධ උපදේශනයේ දී ද යොදාගැනෙන බව පහත පරීක්ෂමානියාගේ ප්‍රකාශයෙන් අනාවරණය වෙයි.

"බෞද්ධ උපදේශනය කරන කොට චර්යාවන් හොඳ හෝ නරක කියල වෙන්කර ගන්නෙ මනෝවිද්‍යාවෙම ක්‍රසඑැරස් පාවිච්චි කරල. techniques බුදු දහමෙන් ගන්නව. ඒකෙදි අපි චර්යාවන් වෙනස් කරන්න බුදු දහමෙ තියෙන ඒවා යොදාගන්නවා." (පරීක්ෂමානියා-20)

චර්යාවන් විනිශ්චය කිරීම සඳහා මනෝවිද්‍යාවේ නිර්ණායක යොදාගැනුණ ද අදාළ චර්යාවන් වෙනස් කිරීම සඳහා බුදු දහමේ ශිල්පක්‍රම අනුගමනය කරනු ලැබේ. ඒ අනුව මෙයින් විශද වනුයේ චර්යා හැඩගැස්වීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය යොදාගැනීමේ දී චර්යාවන්ගේ සාවද්‍ය-අනවද්‍යතාව වෙනුවෙන් බටහිර මනෝවිද්‍යා නිර්ණායක යොදාගැනෙන අතර ඒ සාවද්‍ය චර්යාවන් නිවැරදි කිරීමට බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අනුගමනය කෙරෙන බවයි.

කෙසේ වුව ද සමහර අවස්ථාවන්හි දී චර්යා විනිශ්චය සඳහා බුදු දහමට ආවේණික ඉගැන්වීම් ද යොදාගනු ලැබේ. එහි දී සේවාලාභියාගේ මෙලොව හා පරලොව ජීවිතවලට අහිතකර ලෙස පවතින චර්යාවන් සාවද්‍ය චර්යාවන් ලෙසටත් මෙලොව හා පරලොව හිතසුව පිණිස පවත්නා චර්යාවන් නිවැරදි චර්යාවන් ලෙසටත් සැලකේ. එමෙන් ම සේවාලාභියා ජීවත් වන සංස්කෘතියට ගැළපීම මත ද චර්යාවක සාවද්‍යතාව තීරණය වන අවස්ථා පවතී. ඒ අනුව සේවාලාභියා ජීවත් වන සංස්කෘතියට සිය හැසිරීම ගැළපේ නම් එය නිවැරදි බවට ද සංස්කෘතියට විරුද්ධ වූ චර්යාවන් සාවද්‍ය චර්යාවන් බවට ද සැලකේ. විශේෂයෙන් බුදු සමයාගත රාහුලෝවාද සූත්‍රයේ දැක්වෙන ඉගැන්වීම් අනුසාරයෙන් ද බෞද්ධ උපදේශනය තුළ චර්යා විනිශ්චය සිදු වේ. එහි දැක්වෙන ආකාරයට සේවාලාභියාට හිතකර, අන්‍ය පුද්ගලයන්ට හිතකර හා දෙපිරිසට ම හිතකර චර්යාවන් නිවැරදි චර්යාවන් වේ. එහිදි සැලකිල්ලට ගැනෙනුයේ චර්යාවේ ප්‍රතිඵලයන් (බලපෑම්) ය. මේ පිළිබඳ තොරතුරු පහත පරීක්ෂමානියාගේ ප්‍රකාශය තුළ ඇතුළත් වේ.

"අපි බලනවා චර්යාව culturally කොහොම ද කියල. පවුල් ගැටලුවලදී පවුල්වල වටිනාකම් තියෙනව. ඒව බලනව. ඒ වගේ ම ආගමට පටහැනි දෙයක් කරනවා නම් ඒ ගැන බලනව. බුදු දහමෙ මූලධර්මවලට පටහැනි නම් ඒව බලනව. රාහුලෝවාද සූත්‍රයේ කියපු ඒවත් බලනව. අපි පෙන්නල දෙනව පුරුද්දට කරන දේවල් කාටවත් වැඩක් ඇති දේවල් නෙවේ කියල. කාටවත් වැඩක් නැති දේවල් කරන එක තේරුමක් නෑ කියල අපි කියල දෙනව." (පරීක්ෂමානියා - 13)

ඉහත ප්‍රකාශය සැලකීමේ දී තවත් නිර්ණායක කිහිපයක් හඳුනාගත හැකිය. එනම් පරම්පරාගත ව පවත්වාගෙන එන වටිනාකම්වලට විරුද්ධ වනවිට චර්යාවක් සාවද්‍ය වේ. ප්‍රයෝජනයක් සහිත ක්‍රියාවන් නිවැරදි වන අතර ප්‍රයෝජන රහිත ක්‍රියා සාවද්‍ය වේ. ඒ අනුව බලන කල, බෞද්ධ උපදේශනයේ දී චර්යා හැඩගැස්වීමේ දී මනෝවිද්‍යාවේ මෙන් ම බුදු දහමේ නිර්ණායක යොදාගැනෙන බව හඳුනාගත හැකිය. බෞද්ධ උපදේශනයේදි බුදු දහමේ නිර්ණායක පමණක් යොදා නොගැනීම සඳහා ලාංකික සමාජය තුළ බෞද්ධ උපදේශනයෙහි නියුක්තවන්නන් බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ හා උපදේශනයේ ආභාසය ලබා තිබීම හේතු විය හැකි ය.

තේමා 2: චර්යාමය ගැටලු

බෞද්ධ උපදේශනය වෙත වාර්තා වන වැරදි චර්යාවන් මෙම තේමාව යටතේ ඇතුළත් වෙයි. ඒ අනුව අර්ධ-ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින් ලබාගත් දත්තවලට අනුව අනියම් ප්‍රේම සම්බන්ධතා, මව සමඟ ලිංගික සම්බන්ධතා, පළිගැනීම්, නිල් චිත්‍රපට නැරඹීමට ඇබ්බැහි වීම, ජංගම දුරකථනයට ඇබ්බැහි වීම, උනන්දුව නැතිකම, බැනවැදීම්, පළිගැනීම්,

බොරුකීම්, මත්පැන් හා මත්කුඩු භාවිතය, සමලිංගික්තවයට ඇබ්බැහි වීම යන චර්යාමය ගැටලු බෞද්ධ උපදේශකවරුන් වෙත පොදුවේ වාර්තා වන බවට හඳුනාගත හැකි විය.

බෞද්ධ උපදේශනය භාවිත වන සාවද්‍ය චර්යාවක් ලෙසට ඇබ්බැහීවීම බහුල ව දක්නට ලැබෙන අතර ඒ අතර මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහීවීම, ජංගම දුරකථනවලට ඇබ්බැහිවීම හා නිල් චිත්‍රපට නැරඹීමට ඇබ්බැහි වීම යන ඇබ්බැහීවීම් තුන බහුල ව දක්නට ලැබේ. තව ද නිල් චිත්‍රපට නැරඹීමට ඇබ්බැහිවීම හේතුවෙන් තවත් බැණ වැදීම, පළිගැනීම යන සාවද්‍ය චර්යාවන් ද ඇති වී බව ද අනාවරණය විය. පහත උපදේශකවරු මේ පිළිබඳ අද්දැකීම් ඉදිරිපත් කළහ.

> "පෝන්, මත්ද්‍රව්‍ය ලිංගික දර්ශන බලන්න ඇබ්බැහි වෙච්ච ඒව තියෙනව. ලිංගික දර්ශන බලන එක." පරීක්‍ෂමානියා -13

> "පුතා Blue video බලනවා. අම්මා එක්ක එකතුවෙන්න හිතෙනවා. ඒක මැඩපවත්වගන්න මේ වගේ ගෑණු මුං මරන්න ඕන කියල හිතනවා. පුතා පිහිය අරන් එනවා අම්මව මරන්න. හැබැයි මං තෝ මරන්නෙ නෑ මගේ එකම ප්‍රාර්ථනාව තමයි මං ඉදිරිපිට උඹ බස් එකකට යටවෙලා චප්පවෙලා මැරෙනවා බලන එක." පරීක්‍ෂමානියා-7

මව සමග ලිංගික ව හැසිරීමට පුතෙකුගේ උත්සාහයක් සාවද්‍ය චර්යාවක් ලෙසට බෞද්ධ උපදේශනය ක්‍රියාත්මක වූ අවස්ථාවක් හමුවේ. මව හා පියා ලිංගික ව එක්වීම දකින ලද පුතෙකුට මව සමග එලෙසට හැසිරීමට ආශාව ඇතිවීමෙන් මවගේ දෙතොල් සිප ගැනීම, පියයුරු මිරිකීම හා ලිංගික ව එක්වීමට උත්සාහ කිරීම සිදුවන බවට වාර්තා වී ඇත. මව හා පියා දරුවා සමග එක් සයනයක නිදාගැනීමෙන් මව හා පියා අතර එම චර්යාවන් දක්නට ලැබීම මේ සාවද්‍ය චර්යාව සඳහා හේතු වී ඇත. පහත උපදේශකවරයා මේ සම්බන්ධ ව අද්දැකීම් ඉදිරිපත් කළේ ය.

> "මෙයා ඉස්කෝලෙ 7 පන්තියෙ. අම්මයි තාත්තයි එක්ක තමයි නිදාගන්නෙ. මෙයාට ඉබේට ම ඇහැරෙනවා. එතකොට අම්මයි තාත්තයි ඇඳේ එකට ඉන්නවා පේනවා. පස්සෙ වෙන ම කාමරයක් ඉල්ලගෙන තනියෙන් ඉන්නෙ. හැබැයි මෙයා දොර ගාවට ගිහින් පුරුදුවෙනවා දිගින් දිගට අම්මයි තාත්තයි එකතු වෙනකල් හොරෙන් බලාගෙන ඉන්නවා. දැන් තත්වය තමයි අම්මගෙ ලිප්ස් කිස් කරනවා. පියයුරු මිරිකනවා. එතනින් එහාට දේවලුත් වෙනවා." පරීක්‍ෂමානියා-20

පාසැල් ළමුන් අතරේ දක්නට ලැබෙන බහුල සාවද්‍ය චර්යාවන් කිහිපයක් ලෙස පාසැලේ දී පොත්, මකන හා සල්ලි සොරකම් කිරීම, පාසැල් නොයෑම, විභාගවලට මුහුණ නොදීම, අකීකරු බව, කලහ කිරීම හා සවන් නොදීම උපදේශකවරුන් විසින් හඳුනාගෙන ඇත. ඔවුන්ගේ උපදේශනමය අද්දැකීම් පහත ප්‍රකාශනවල ඇතුළත් වෙයි.

> "ඉස්කෝලේ ගිය ළමයෙක් හිටියා ඉස්කෝලෙන් ළමයින්ගේ සල්ල මකන කෑලි හොරකම් කරනවා ගෙදරදිත් ඔය පොඩි ගානක් උස්සනවා." පරීක්‍ෂමානියා 2

> "එක දරුවෙක් ආවා පාසැල් නොයන. දරුවො අකැමැතියි ඉස්කෝලෙ යන්න. සමහර දරුවො ඉන්නව ඉදිරියට ගිහින් කතා කරන්න බෑ. ගුරුවරු ඒ වගෙ දවසකට ආවෙ නෑ කියල දඬුවම් කරල. ඒ නිසා ඉස්කෝලෙ යන්නෙ නෑ" පරීක්‍ෂමානියා-8

"දරුවන්ට exam වලට මුහුණදෙන්න බැරුව අම්මලා එනවා.A/L කරනකොට A ගන්න ඕන (එහෙම ගැටලු). එතකොට දරුවො බය වෙලා exam ගන්නෙ නෑ. පාඩම් කරන්නෙ නෑ. stress එකත් එක්ක." පරීක්ෂමානියා-15

"ළමයින්ගෙ aggressive ගොඩක් කලහකාරි ඇහුම්කන් නොදෙන කියන දේ අහන්නෙ නැ. කේන්ති යන ගතිය වැඩියි. " පරීක්ෂමානියා-19

නව යොවුන් වියේ ළමුන් තුළ ඔවුන්ගේ කායික පෙනුම පිළිබඳ ව අඩු තක්සේරු හේතුවෙන් මගහැරීමේ චර්යාවන් ඉදිරිපත් වනු දක්නට ලැබේ. ඔවුන්ගෙන් තනි ව සිටීමට උත්සාහ කිරීම, වෙනත් පුද්ගලයන් සිටින ස්ථානවලට සහභාගී නොවීම හා සහභාගී වන්නේ නම් හැකි විගස ඒ ස්ථානවලින් පිටත් ව යෑම ආදි හැසිරීම් ඔවුන්ගෙන් ප්‍රදර්ශනය වෙයි. මේ පිළිබඳ තොරතුරු පහත ප්‍රකාශනයේ ඇතුළත් වේ.

"එයා හිතනවා එයා ලස්සන නෑ. එයා කැතයි කියලා. එයා එයා ව ම underestimate කරගන්නවා මම කැතයි මම ලස්සන නෑ කියලා. ඉතින් ඒ නිසා එයා ගෙදරටම වෙලා ඉන්නවා. එළියට යන්නෙ නෑ." පරීක්ෂමානියා-4

තවත් සමහර ළමුන් තුළ සන වස්තූන් හෝ ද්‍රව්‍යයන් කෑමට ගැනීමේ චර්යාවන් හෙවත් පිකා අක්‍රමතාව (pica disorder) ද බුදුන් වහන්සේ සමග ලිංගික ව හැසිරීම සඳහා වන ග්‍රස්ථියමය සිතුවිල්ලක් හේතුවෙන් බුද්ධ පින්තූර හා බුදු පිළිම ආදිය මගහැරීමේ චර්යාවන් හා ඒ පින්තූර හා පිළිම දැකීමේ දී තරහ ගැනීමේ හැසිරීම් බුදු පිළිම දුටුවිට කැඩීමට සිතීම හා නිතර අත් සේදීම යන චර්යාවන් ද දක්නට ලැබේ.

"සන එක එක දේවල් ගල් කනවා බෝතල් කනවා මැටි කනවා. තව ළමයෙකුට තිබුණා බුදු පින්තූර ගෙදර තියන්න බෑ එතකොට එයාට තරහ යනවා හංගනවා. බස් එක්ක උනත් ඉස්සරහින් නගින්නෙ නෑ බහින්නෙ නෑ අර ඉස්සරහ තියෙනවනේ බුදු පින්තූර තියලා. එයාට තියෙනවා තෝට් එකක් බුදුහාමුදුරුවෝ එක්ක sex කරන්න ඕන කියලා. එයාට හිතෙනවා ඒක පව්කාර සිතුවිල්ලක් කියල. ඒ හින්දා අර දකින්න තියෙන අවස්ථා මගහරිනවා. ගෙදර අය හිතන්නෙ කිසි ගරුත්වයක් නෑ කියලා. එතකොට හැසිරීම වුනේ අරවගේ සියල්ල මගහරිනවා." පරීක්ෂමානියා-3

වැඩිහිටි විවාහකයන් අතරේ අනියම් සම්බන්ධතා හා ලිංගිකත්වය සම්බන්ධ සාවද්‍ය චර්යාවන් දක්නට ඇත. මෙය විවාහකයන් අතරේ මෙන් ම විවාහක හා අවිවාහක පුද්ගලයන් අතරේ ද දක්නට ලැබේ. මෙවැනි සමහර අවස්ථා සඳහා සහකරු හෝ සහකාරිය විදෙස් ගතවීම හේතු වී ඇත. එහෙත් සමහර අවස්ථාවල විවාහකයන්ගේ මෙවැනි ගැටලු සඳහා හේතු වී ඇත්තේ සන්නිවේදනයේ දුර්වලතා හා නොසැලකිලිමත් බව වැනි කරුණු ය.

"පිරිමියා වයස 57 යි විවාහකයි. කෙල්ල බැඳල නෑ. අවුරුදු 27යි. මේ සම්බන්ධය නිසා පවුල් ජීවිතේ ප්‍රශ්න ඇතිවෙලා. ඒ හින්දා මේ සම්බන්ධය නතර කර ගන්න ඕන කියල ආවෙ." පරීක්ෂමානියා -7

"එක නෝන කෙනෙක් ආව එයාගෙ මහත්තය phone එකට ඇබ්බැහිවෙලා. blues එහෙම බලන්න. එයා ගෑණු කෙනා එක්ක කිසිම සම්බන්ධතාවයක් නෑ. ගොඩක්ම phone එකෙන් බලල තමයි සතුටු වෙන්නෙ." පරීක්ෂමානියා-9

ඉහත සාවද්‍ය චර්යාවන් සැලකීමේ දී බටහිර මනෝවිද්‍යා උපදේශනය වෙත වාර්තා වන චර්යාමය ගැටලුවලට සමාන ව බෞද්ධ උපදේශනය වෙත ද විවිධ චර්යාමය සාවද්‍යතාවන් වාර්තා වනු දක්නට ලැබේ.

තේමා 3: චර්යා හැඩගැස්වීමේ ශිල්පක්‍රම

සාවද්‍ය චර්යාවන් නිවැරදි කිරීමේ දී දැනට බෞද්ධ උපදේශනය යොදා ගැනෙනුයේ බෞද්ධ සේවාලාභින් සඳහා ය. එවැනි අවස්ථාවල චර්යාවන් නිවැරදි කිරීම සඳහා කර්මය හා පුනර්භවය යන බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ද සිද්ධාර්ථ, බුදුන් වහන්සේ, දේවදත්ත, අංගුලිමාල, රාහුල, සුනීත හා සෝපාක, යසෝධරා හා කිසාගෝතමී යන චරිත කතා ද ජාතක කථා ද යොදා ගනු ලැබේ. පහත පරීක්ෂමානින්ගේ ප්‍රකාශ තුළ මේ පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් වෙයි.

> "මම දේවදත්ත චරිතය අංගුලිමාල චරිතය එහෙම කියනව. කොච්චර වැරදි කළත් හොඳ කෙනෙක් වුණා. ඒ නිසා ඔයාටත් පුලුවන් හොඳ කෙනෙක් වෙන්න" පරීක්ෂමානියා - 16

> "සිද්ධාර්ථ චරිතය මං ගොඩක් වෙලාවල දී යසෝධරා චරිතාපදානය ගැන කියනවා. වයසක ආච්චිලා සීයලාට ජාතක කතා පොතේ තියෙන ඒවා මං ගොඩක් වෙලාවට පාවිච්චි කරනවා. දැන් ඒ වගේ අයට කිසාගෝතමී කොහොම ද face කළේ." පරීක්ෂමානියා -17

> "පොඩි ළමයින්ට හොඳ දේවල් ඉගෙන ගන්න මම රාහුල පොඩි හාමුදුරුවෝ, සුනීත, සෝපාක ගැන කියල දෙනව. ඔයාලත් එහෙම වෙන්න. එතකොට ඔයාලට ගොඩක් ආදරෙයි." පරීක්ෂමානියා-20

> "කිසාගෝතමී කතාව කියනවා. කලකිරීම්. එපාවීම් තියෙනවා අපි ඒවට මුහුණදෙන්න ඕනි. ඒව හොඳින් පාලනය කරගන්න ඕන. රණ්ඩු කරගන්න හොඳ නෑ. සමහර වෙලාවට කර්මය ගන්නවා. අපිට මෙහෙම වෙන්න ඇත්තෙ ගිය ආත්මෙ කරපු වරදකට වෙන්න ඇති. මේ ආත්මෙ අපි ඒක ගෙවල ඉවරයිනෙ. ගෙව්වෙ නැත්තම් ඊළඟ ආත්මෙටත් අරන් යන්න වෙනවා" පරීක්ෂමානියා - 8

පළිගැනීම් හා වෛරය වැනි චර්යාමය සාවද්‍යතාවන් ඉදිරිපත් වන අවස්ථාවල උපදේශනමය වශයෙන් අනිත්‍යතාව, ඉවසීම හා මෛත්‍රිය යන ඉගැන්වීම් යොදා ගනු ලැබේ. සේවාලාභියාගේ අවධානය මෙම ඉගැන්වීම් වෙත යොමු කිරීම මගින් පළිගැනීමේ චේතනාවන් වෙනස් කිරීමට කටයුතු කරනු ලැබේ. මේ පිළිබඳ තොරතුරු පහත පරීක්ෂමානියාගේ ප්‍රකාශය තුළ ඇතුළත් වේ.

> "අපි කියන්නෙ පුලුවන් තරම් ඉවසන්න. ලේලිට වුණත් අම්මා වැඩි කාලයක් ඉන්නෙ නෑ. අපි ඔක්කොම මැරෙනව. කරන හොඳ දෙයක් විතරයි අරන් යන්නෙ." පරීක්ෂමානියා -8

අහේතුවාදී සිතුවිලි හේතුවෙන් ඇතිවන චර්යාවන් නිවැරදි කිරීම සඳහා බුදු දහමේ හේතුඵලවාදය යොදාගනු ලැබේ. චර්යාවන් නිර්මාණය වන ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය කිරීම ඉන් අපේක්ෂා කෙරේ. තව ද සාවද්‍ය චර්යාවන් නතර කිරීම සඳහා සතිය වර්ධනය කිරීම අවශ්‍ය වන බැවින් කායානුපස්සනාව හා වේදනානුපස්සනාව ද පුරුදු කිරීම ද කරනු ලැබේ.

"බුදු දහම පැත්තෙන් එයාට හේතුඵලවාදය ගැන කියල ඕවා නොකර හිටියොත් මොනවද වෙන්නෙ කියල බලන්න කීවා. ඕවගෙ කිසි සම්බන්ධතාවක් නැති බව පෙන්නලා දුන්නා. අපි මුලින් එකක් කඩල දෙන්න ඕනෙ. ඒ වගේම ඔයාට මොකක් හරි වුණොත් මම වගකීම භාරගන්නවා කීව. පස්සේ ඔක්කොම හොද වුණා" පරීක්ෂමානියා - 19

"වේදනානුපස්සනාවෙන් දියුණු කර ගත්ත awareness එකෙන් එයාට දෙනවා judgementally වේදනාව වේදනාවක් ලෙස දකිනවා. ඒක develop කරන්න යන්නෙ නෑ පෙර මතක අරගෙන. අපි එයාට ඉගැන්නුවා තරහව වළක්වන්නෙ නැතුව ඒක observe කරන්න. ඒ වගේ ම එයා එක්ක discuss කරනවා එයාගෙ ගැටලුව (තරහව) එන හැටි" පරීක්ෂමානියා-5

වීඩියෝ ක්‍රීඩා කිරීමට, ජංගම දුරකතන භාවිතයට හා අන්තර්ජාලය භාවිතයට ඇබ්බැහි වීම් නිවැරදි කිරීම සඳහා බෞද්ධ ශිල්පක්‍රමයක් ලෙස 'මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව' යොදා ගනු ලැබේ. ඉන් අදහස් කරනුයේ අවශ්‍යතාව වෙනුවෙන් පමණක් තාක්‍ෂණ මෙවලම් පරිහරණය කළ යුතු බව හා එසේ නොවන සෑම විට ම ඒ මෙවලම් ඉවත් කොට තැබිය යුතු බවට සේවාලාභීන්ට ඉගැන්වීමයි. ස්වයං-වින්දනය හා සමලිංගිකත්වය සඳහා ඇබ්බැහිවීම් නතර කිරීම සඳහා අසුබ භාවනාව හා පිළිකුල් භාවනාව යන භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කරනු ලැබේ. බුදුන් වහන්සේ විසින් කොසොල් රජුට වැරදි ආහාර පුරුද්දක් නිරුන්ධනය කර ගැනීම සඳහා කරන ලද මගපෙන්වීම ද පුරුදු හෝ ඇබ්බැහිවීම් නතර කිරීම සඳහා යොදා ගනු ලැබේ. මෙහි දී පුරුද්ද හෝ ඇබ්බැහිය පුද්ගලයාගේ කැමැත්තෙන් සිදුවන්නේ ද හෝ මානසික රෝගී තත්වයක් හේතුවෙන් සිදුවන්නේ ද යන්න අවධානයට ගනු ලැබේ. ඒ අනුව මානසික රෝගයක් හේතුවෙන් ඇබ්බැහිය පවතින්නේ නම් ඒ අදාළ මානසික රෝගය සඳහා ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ. එසේ නොවන අවස්ථාවල චර්යාවාදි ප්‍රතිකාර බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ව යොදා ගනු ලැබේ. මෙහි දී ආදේශක භාවිතය ද අනුගමනය කෙරේ. උදාහරණ ලෙස ජංගම දුරකතනය වෙනුවට කියවීමට කැමති පොතක් කියවීම සඳහා යොමු කිරීම එවැනි ආදේශනයකි. මෙය බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ශිල්පක්‍රමයක් ලෙසට සැලකෙන සම්මා වායාමයයි. මේ සඳහා සතර සම්‍යග් ප්‍රධාන වීර්ය නම් වූ ශිල්පක්‍රමය යොදාගැනෙන බව ද කියවේ. පහත පරීක්ෂමානියාගේ ප්‍රකාශය මේ සඳහා සාක්ෂි සපයයි.

"මම එයාට දුන්නෙ YouTube එකේ අසුභ භාවනාව පිළිකුල් භාවනාව කියල ගැහුවම වීඩියෝ එනවා. ශරීරය කපපුවා. වයසට යන ඒවා. මේව මාස 03ක් බලන්න කියල. ඒවා දිගට බලනකොට කාන්තාවන් ගැන හිතන්නවත් බැරි තත්වයට පත්වෙනවා. මම එයාව ඒ විදියට develop කළා." පරීක්ෂමානියා-7

"ඒකෙදි අපි බලනව එයා ඒකෙන් මොකක් ද බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ කියල. ඒක බලලා අපි බලනව ඒ වින්දනයම වෙන යහපත් දේකින් ඇතිකරන්න (ආදේශ කරන්න). ඒකට මාරු කරල තමයි අරකෙන් අයින් කරන්නෙ. එකපාරම අයින් කරන්නෙ නෑ. නරකයි කියන පුරුදුවලට අමතර ව හොඳ පුරුදුත් බලනව. නරක පුරුදු අඩු කර ගන්න හොඳ පුරුදු වැඩි කර ගන්න පුලුවන් ද කියල බලනව. එතෙන්ට යොදාගන්නෙ සම්මාවායාම කියන එක. උපන් කුසල් වඩන එක. නූපන් කුසල් උපදන එක පුහුණු කරනව. අපි පුරුද්ද නතර කරන්නෙ නෑ. ඒක තියෙද්දිම වින්දනයක් ලැබෙන හොඳ දෙයකට මාරු කරනව.උදාහරණ විදියට phone එක වෙනුවට එයා ආසම දෙයක් කියවන්න. මොනව හරි දෙයක් බලන්න. තියෙන පුරුද්දට සමාන එකක් තමා අපි ගන්නෙ." පරීක්ෂමානියා - 13

ඉහත ශිල්පක්‍රමවලට අමතර ව ඇබ්බැහි වීම් හෝ පුරුදු නිරුන්ධනය කිරීම සඳහා විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන වෙනත් අරමුණකට යොමු වීම හා ආයාසයෙන් ඒ පුරුද්ද නතර කිරීම යන ශිල්පක්‍රම ද යොදාගනු ලැබේ. මේ සඳහා පහත පරීක්ෂමානියාගේ ප්‍රකාශයෙන් සාක්ෂි ලැබේ.

> "විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ තියෙනවා කරුණු පහක්. සිතුවිල්ලක ආවම මොකක්ද කරන්නෙ ඒ පහෙන් කියල තියෙනව. ඒ නිසා සතුටක් ලැබෙන වෙන දේකට යොදවන්න බලනව (වෙනත් අරමුණක් ගැනීම). බැරි ම අවස්ථාවක් ආවොත් අපි කියනව phone එක පැත්තකින් තියන්න කියල." පරීක්ෂමානියා-19

මව සම්බන්ධ ව පවත්නා ලිංගික ආශාව ඉවත් කිරීම සඳහා ද බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාගත පාපය හා අකුසලය යන සංකල්ප පිළිබඳ දැනුවත් බව ලබාදීම කරනු ලැබේ. තව ද මෙහි දී කර්ම විපාක ද අවධාරණය කරනු ලැබේ. මේ පිළිබඳ සාක්ෂි පහත පරීක්ෂමානියාගේ ප්‍රකාශය තුළ ඇතුළත් වේ.

> "කාමමිථ්‍යාචාරය හොඳ නෑ කියන එක බුදු දහමේ පෙන්නලා තියෙනවා. ඒකෙ අබ්‍රහ්මචර්යා කියල කාමේසුමිච්ඡාචාරා කියල දෙකක් තියෙනවා. අපිට විනයාකූල ව සීමාසහිත විදියට කම්සැප විඳින්න පුලුවන්. බුදු දහමේ තියෙන බරපතළ ම අකුසල කර්ම පහ පඤ්චානන්තරිය පාප කර්මනෙ. එතකොට බුදු හාමුදුරුවන්ගෙ ඇගේ ලේ සෙලවීමයි අම්මාට ඒ වගේ දෙයක් කළා ම බුදු හාමුදුරුවන්ට කරනව වගේ දෙයක්. එතකොට තමන් අනාගතේ මානසික ව දුර්වල වෙනවා. ජීවිතේ ජයගන්න බැරි ව යනව කියල ආදීනව පෙන්නනවා." පරීක්ෂමානියා-20

විවාහකයින් හා අවිවාහකයින් අතරේ ඇතිවන අනියම් ප්‍රේම සම්බන්ධතා නවතාලීම සඳහා ද බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාගත ඉගැන්වීම් ඉවහල් කරගනු ලැබේ. එහි දී ඒ චර්යාවන්ගේ අහිතකර බලපෑම් ඉස්මතු කොට දක්වනු ලැබේ. පහත පරීක්ෂමානින්ගේ ප්‍රකාශවලින් මේ පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් වේ.

> "මම පාවිච්චි කළේ දරුවො නොමග ගිය ඒවා. ජීවිතේ විනාශ වෙච්ච ඒවා. ඒකෙන් ඇතිවෙන අසාර්ථකත්වය මතුකරල දෙනවා." පරීක්ෂමානියා - 7

> "මම විනය, විනය ශික්ෂාපද ගැන කතා කළා. අපි ව පාලනය කරගන්න ඕන. හිත පාලනය කරගන්න ඕන. ඒකට භාවනාව වගේ ක්‍රමවේදයක් හදාගන්න ඕන කියල කියල දුන්න." පරීක්ෂමානියා-20

පුද්ගලයින් අතරේ සිදු වන ගැටුම් සඳහා උපදේශනය ලබාදීමේ දී රෝහිණී නදියේ ජලය සම්බන්ධයෙන් ශාක්‍ය හා කෝලිය වැසියන් අතරේ හටගත් කළහකාරී සිද්ධියට අදාළ ගැටුමේ මූලයන් පිළිබඳ අවබෝධය ලබාදෙනු ලැබේ. ශාක්‍ය හා කෝලිය වැසියන්ට ඔවුනොවුන් අතරේ ඉතිහාසයේ සිදු ව ඇති වැරදි පිළිබඳ චින්තනය නිසා වර්තමාන ගැටලුව වර්ධනය වී ඇත. එබැවින් අතීතයෙන් මිදී ගැටලුව අවබෝධ කොට ගෙන වැරදි පිළිගනිමින් ඒ වැරදි නිවැරදි කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු බවට උපදේශනමය වශයෙන් මගපෙන්වීම් කරනු ලැබේ.

4. සාකච්ඡාව

බෞද්ධ උපදේශනය සාවද්‍ය චර්යාවන් නතර කිරීම සඳහා යොදාගැනීම සම්බන්ධයෙන් වැඩි වශයෙන් සාහිත්‍ය විමර්ශනමය අධ්‍යයනයන් ද සුලු වශයෙන් ආනුභවික අධ්‍යයනයන් ද සිදු ව ඇත. විවිධ චර්යාමය සාවද්‍යතාවන් නිවැරදි කිරීම සඳහා බුදු දහමේ විවිධ ශිල්පක්‍රම යොදාගනිමින් ඒවායේ සාර්ථකත්වය පරීක්ෂා කර බලන ලද අධ්‍යයනයන් දක්නට ලැබේ. එහෙත් වර්තමාන අධ්‍යයනය කිසිදු ශිල්පක්‍රමයක සාර්ථකත්වය මැනබැලීමක් නොකරන ලද අතර මුලින් දක්වන ලද අරමුණු මත පමණක් සිදුකර ඇත. කෙසේ වුව ද චර්යාමය ගැටලු විසඳීම සඳහා බුදු දහම යොදාගැනීම සම්බන්ධ ව කරන ලද තත් අධ්‍යයන හා වර්තමාන අධ්‍යයනය සැසඳීම වර්තමාන අධ්‍යයනයේ තේමා සැලකිල්ලට ගනිමින් මේ යටතේ ඉදිරිපත් කර ඇත. ඒ අනුව මෙම අධ්‍යයනයේ පළමු අරමුණ වූයේ චර්යාවක් සාවද්‍ය චර්යාවක් ලෙස විනිර්ණය කිරීමේ දී බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළ අනුගමනය කරනු ලබන නිර්ණායක හඳුනාගැනීමයි. බෞද්ධ උපදේශනය බෞද්ධ නිර්ණායක මත පමණක් රඳානොපවතින අතර බෞද්ධ හා බටහිර මනෝවිද්‍යාවන්ගේ සංකලනයක් උපයෝගී කර ගනු ලබන බව නිරීක්ෂණය වේ. මෙම අධ්‍යයනයට අනුව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනයේ දී වැඩි වශයෙන් අසාමාන්‍ය චර්යා පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාවේ නිර්ණායක ම යොදා ගැනෙන බව අනාවරණය වෙයි. දැනට බෞද්ධ උපදේශනයෙහි යෙදෙන සියලු ම උපදේශකවරුන්/උපදේශකවරියන් බටහිර මනෝවිද්‍යා උපදේශනය පිළිබඳ දැනුම හා පුහුණුව සහිත පිරිසක් වීම ඊට හේතු විය හැකි ය. එසේ වුව ද බෞද්ධ ධර්මයට ආවේණික නිර්ණායක ද යොදාගැනෙන අවස්ථා පවතී. ඒ අතර මෙලොව හා පරලොව ජීවිතවලට අහිතකර වන චර්යාවන් සාවද්‍ය චර්යාවන් ලෙසට හඳුනාගැනේ. තව ද සේවාලාභියා ජීවත් වන සංස්කෘතියට ගැළපෙන චර්යාවන් නිවැරදි වන බවට සැලකේ. චර්යා හැඩගැස්වීම සම්බන්ධ ඉතා වැදගත් සූත්‍රයක් ලෙස ගත හැකි රාහුලෝවාද සූත්‍රය තුළ ඇතුළත් නිර්ණායක ද යොදාගැනෙන බවට අනාවරණය වෙයි. එනම් චර්යාවක් තමාට අහිතකර නොවන විට, අන්‍යයන්ට අහිතකර නොවන විට හා දෙපාර්ශ්වයට ම අහිතකර නොවන විට ඒ චර්යාව නිවැරදි වෙයි. ඒ අනුව චර්යාවක සාවද්‍ය-අනවද්‍යතාව පරීක්ෂා කිරීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය තුළ බෞද්ධ මෙන් ම බටහිර මනෝවිද්‍යා නිර්ණායක අනුගමනය කෙරෙන බව දක්නට ලැබේ. කෙසේ වුව ද සාහිත්‍ය විමර්ශනයන්ට අනුව බුදු දහම තුළ චර්යා නිර්ණායක බොහෝ ප්‍රමාණයක් ඇතුළත් වන අතර ඒවායේ නියමිත භාවිතයක් තවමත් බෞද්ධ උපදේශනය තුළ ක්‍රියාත්මක නොවන බව නිරීක්ෂණය වෙයි. ඒ වෙනුවට චර්යා හැඩගැස්වීමේදී බොහෝදුරට බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ නිර්ණායක මත පදනම් ව චර්යා විනිශ්චය සිදුවන බව දක්නට ලැබේ.

මෙම වර්තමාන අධ්‍යයනයේ දෙවන අරමුණ වූයේ බෞද්ධ උපදේශනයෙහි නියුක්ත උපදේශකවරුන්/උපදේශකවරියන් වෙත වාර්තා වන සාවද්‍ය චර්යාවන් හඳුනාගැනීමයි. එම ගැටලු නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී ළමුන් අතරේ බොහෝ විට ඇබ්බැහිවීම් හෝ පුරුදු මෙන් ම ඉගෙනුම් කටයුතු සම්බන්ධ ගැටලු ද ලිංගිකත්වය හා බැඳුණු ගැටලු ද දක්නට ලැබේ. දත්ත විශ්ලේෂණයෙන් අනාවරණය කරගත් පරිදි නිල් චිත්‍රපට නැරඹීමට ඇබ්බැහි වීම, ජංගම දුරකතනයට ඇබ්බැහි වීම, උනන්දුව නැතිකම, බැනවැදීම්, පළිගැනීම්, බොරුකීම්, මත්පැන් හා මත්කුඩු භාවිතය, සමලිංගිකත්වයට ඇබ්බැහි වීම, මව සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට උනන්දුව, පළිගැනීම්, පොත්, මකන හා මුදල් සොරකම් කිරීම, පාසැල් නොයෑම, විභාගවලට මුහුණනොදීම, අකීකරු බව, කලහ කිරීම හා සවන් නොදීම, ඝන වස්තූන් හෝ ද්‍රව්‍යයන් කෑමට ගැනීමේ චර්යාවන් හෙවත් පිකා අක්‍රමතාව (pica disorder) ආදිය ළමුන් අතරේ දක්නට ලැබේ. සාවද්‍ය චර්යාවන් ලෙස වැඩිහිටියන් අතරේ බහුල ව වාර්තා වී ඇත්තේ අනියම් ප්‍රේම සම්බන්ධතා, ලිංගික සම්බන්ධතා හා නිල් චිත්‍රපට නැරඹීමට

ඇබ්බැහිවීම හා පවුලේ හෝ වෙනත් අය සමඟ ගැටුම් ය.

ඉහතින් කරන ලද දත්ත විශ්ලේෂණයට අනුව බෞද්ධ උපදේශනය තුළ චර්යා හැඩගැස්වීමේ ශිල්පක්‍රම අදාළ චර්යාමය සාවද්‍යතාවන්ට අනුව යොදාගැනෙන බව විශේෂයෙන් දැක ගත හැකි ය. එනම් චර්යාවේ ස්වභාවය අනුව විවිධ ශිල්පක්‍රම අනුගමනය කෙරේ. වර්තමාන අධ්‍යයනයේ සොයාගැනීම් වශයෙන් චර්යා හැඩගැස්වීමේ ශිල්පක්‍රමයක් ලෙස බෞද්ධ උපදේශනය තුළ බෞද්ධ චරිත කතා යොදාගැනෙන බව හඳුනාගත හැකි විය. චරිත කතාවලින් නියෝජනය වන්නේ ආකෘති භාවිතයයි. ඒ අනුව බෞද්ධ උපදේශනයේ දී චර්යා හැඩගැස්වීමේ දී ආකෘති අනුගමනය දක්නට ලැබේ. බෞද්ධ උපදේශනය ලෙස බෞද්ධ චරිතකතා යොදාගැනීමෙන් චර්යාමය සාවද්‍යතාවන් නිවැරදි කළ හැකි බව රාජපක්ෂ (2017) දක්වයි. මෙම අධ්‍යයනය තුළ ද බෞද්ධ උපදේශනයේ දී ප්‍රායෝගික ව ම චරිත කතා යොදාගැනීම දක්නට ලැබේ. මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළ ළමුන්ගේ චර්යාවන් හැඩගැස්වීම සඳහා Barenie සහ Ripa (1977) යන පර්යේෂකයන්ගේ අධ්‍යයනකින් ද විසංවේදනය හා ආකෘතිකරණය යන ශිල්පක්‍රම ළමුන්ගේ චර්යා හැඩගැස්වීම සඳහා අනුගමනය කර ඇත. පලිගැනීම් සම්බන්ධ චර්යාවන් සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන බෞද්ධ චර්යා හැඩගැස්වීමේ ශිල්පක්‍රම ලෙස අනිත්‍යතාව, ඉවසීම හා මෛත්‍රිය පුරුදු කිරීම හඳුනාගත හැකි ය. පළිගැනීම් නතර කිරීම සඳහා විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ ඉගැන්වීම්වල භාවිතය පිළිබඳ ගුණාලංකාර හිමි (2020) තරහව කළමනාකරණය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය පිළිබද පර්යේෂණයකින් පෙන්වාදී ඇත. තව ද එහි දී ආඝාතපටිවිනය සූත්‍රයේ දැක්වෙන ඉගැන්වීම් නිර්දේශ කර ඇත. එම සොයාගැනීම්වලට සමාන ව එම සූත්‍රයන්හි ඇතුළත් ශිල්පක්‍රම අතරින් ඉවසීම හා මෛත්‍රිය වැඩීම යන ශිල්පක්‍රම මෙම අධ්‍යයනය තුළින් ද පළිගැනීම් සඳහා බෞද්ධ උපදේශන ශිල්පක්‍රම ලෙස යොදාගැනෙන බවට අනාවරණය කර ගැනීමට හැකි විය.

හේතුඵලවාදය පිළිබඳ දැනුවත් බව ලබාදීමෙන් චර්යාවන් නිර්මාණය වන ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධය ලබාදීම ද අනවශ්‍ය චර්යාවන් නතර කිරීමට යොදාගැනේ. චර්යාවන් නතර කිරීමේ දී අවධානය වර්ධනය කිරීම අවශ්‍ය වන බැවින් කායානුපස්සනාව හා වේදනානුපස්සනාව යන භාවනා ක්‍රම පුහුණු කිරීමෙන් අවධානය වර්ධනය කෙරේ. වීඩියෝ ක්‍රීඩාවලට, ජංගම දුරකථනවලට හා අන්තර්ජාලයට ඇබ්බැහී වීම් නිවැරදි කිරීම සඳහා බෞද්ධ ශිල්පක්‍රමයක් ලෙස 'මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව' යොදා ගනු ලැබේ. ස්වයං-වින්දනය හා සමලිංගිකත්වය සඳහා ඇබ්බැහිවීම් නතර කිරීම සඳහා අසුබ භාවනාව අනුගමනය කෙරේ. කොසොල් රජුට වැරදි ආහාර පුරුද්දක් නිරුන්ධනය කිරීමට අනුගමනය කළ අනුක්‍රමික විසංවේදනය ද අවශ්‍ය අවස්ථාවල යොදාගැනේ. ඇබ්බැහිවීමේ චර්යාවන් සඳහා භාවනාව, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හා අනිත්‍යතාව අනුගමනය කිරීම සුදුසු බවට Marlatt (2002) දක්වයි. මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵලවලට අනුව ද ඇබ්බැහිවීම් සඳහා භාවනාව හා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව බෞද්ධ උපදේශනය තුළ යොදාගැනෙන බවට හඳුනාගැණිනි. බුදු දහමේ මූලික ඉගැන්වීමක් වන චතුරාර්ය සත්‍යය චර්යාමය ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදාගැනීමේ හැකියාව Mikulas (2017) විසින් පෙන්වාදී ඇත. එමගින් අදහස් කර ඇත්තේ, චර්යා ප්‍රතිකාරයක් ලෙස ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යොදාගැනීමකි. ඒ අනුව විවිධ පර්යේෂකයින් විසින් චර්යාමය ගැටලු සඳහා නිර්දේශ කර ඇති බෞද්ධ උපදේශන ශිල්පක්‍රම වර්තමාන අධ්‍යයනය තුළින් ද හඳුනාගැනීමට හැකි විය.

ඇබ්බැහිවීම් සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය තුළ ප්‍රතිකාරමය ශිල්පක්‍රමයක් ලෙස සම්මා වායාමය යොදාගනු ලැබේ. ඒ අතර සතර සම්‍යග් ප්‍රධාන වීර්ය ඇතුළත් වේ. මේ සඳහා තවදුරටත් විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රයේ ඉගැන්වෙන වෙනත් අරමුණකට සිත යොමු කිරීම

හා ආයාසයෙන් ඒ පුරුද්ද නතර කිරීම කරනු ලැබේ. කරදරකාරි සිතුවිලි ඉවත් කරගැනීම සඳහා සතිපට්ඨාන භාවනාව හා විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය උපයෝගි වන බවට පියතිස්ස හිමියෝ (2008) දක්වති. එම බෞද්ධ ඉගැන්වීම් දෙක ම ප්‍රායෝගික ව චර්යා හැඩගැස්වීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශනයේ දී ව්‍යවහාර කෙරෙන බවට වර්තමාන අධ්‍යයනයෙන් ද සාක්ෂි ලැබේ. මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහිවීම් සඳහා බෞද්ධ දර්ශනයේ අනිත්‍යතාව හා චතුරාර්ය සත්‍යය අදාළ වන බව Groves සහ Farmer (2009) විසින් දක්වා ඇත. එමෙන් ම ඔවුන් ආචාර ධර්මීය වෙනසක් හා භාවනාව මේ සඳහා නිර්දේශ කර ඇත. තව ද Rockville (2023) විසින් උපදේශනය තුළ ඇබ්බැහිවීම් නිරුන්ධනය සඳහා අභිප්‍රේරණමය මැදිහත්වීම් සහ සතිය වර්ධනය කිරීම කළ යුතු බව පෙන්වාදෙයි. මීට අමතර ව LaBelle ඇතුළු පිරිස (2023) ද මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමේ අක්‍රමතාව වැළැක්වීම සඳහා සතිමත් භාවය හා භාවනාව ධනාත්මක ව හේතු වන බව දක්වති. තව Simon සහ Bivens (2008) දෙදෙනා විසින් මත්ද්‍රව්‍යය සඳහා ඇබ්බැහිවූවන්ට අධ්‍යාත්මික ස්වයං-මනෝරටා ප්‍රතිකාරය (Spiritual Self-Schema Therapy) අනුගමනය කිරීමට කටයුතු කර ඇත. මෙම ප්‍රතිකාරය බටහිර ප්‍රජානන-චර්යා ප්‍රතිකාරය හා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව ඒකාබද්ධ ව භාවිත කිරීමකි. මේ තුළ සතිය වර්ධනය කිරීමෙන් ඇබ්බැහිවීමේ චර්යාවන්ට මගපාදන සිතුවිලි වෙනස් කිරීමට උදව් වන බව ද සීලය යොදාගැනීමෙන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් මිදීම හා අන්‍යයන්ට හානි කිරීමෙන් ඉවත්වීම සිදු වන බව ද ඔවුහු දක්වති. සීලය හේතුවෙන් මනස ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය අවබෝධ වන බව ද නිවැරදි දේ කිරීමෙන් යහපත් බව දැනෙන (feeling good) බව ද ඔවුහු වැඩිදුරටත් දක්වති. මෙම අධ්‍යයනයේ දී ඇබ්බැහිවීම් සඳහා භාවනාව නිර්දේශ කිරීම මගින් සතිය අනුගමනය කිරීමක් දක්නට ලැබේ. බෞද්ධ උපදේශනය තුළ භාවනාවට පූර්වයෙන් සීලය පූර්ණය වෙනුවෙන් පුද්ගලයින් ව යොමු කිරීම ද දක්නට ලැබේ. චර්යාවන් වර්ධනය සඳහා වන බෞද්ධ මූලධර්ම සම්බන්ධ ව Ruksath (2025) ඇතුළු පිරිස විසින් අධ්‍යයනයන් සිදු කර ඇත. ඒ තුළ ඔවුන් විසින් පංච සීලය හා භාවනා ව යෝජනා කර ඇත. බෞද්ධ උපදේශනය මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නතර කිරීම වෙනුවෙන් ලබාදීමේ දී භාවනාව හා සීලය නිතර ම අනුගමනය කෙරෙන බවට මෙම අධ්‍යයනයෙන් ද හඳුනාගැනීමට හැකි විය. අනියම් සම්බන්ධතා හා සොරකම් කිරීම වැනි සාවද්‍ය චර්යාවන් නිරුන්ධනය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය තුළ ද සීලය බහුල ව නිර්දේශ කෙරෙන බව වර්තමාන අධ්‍යයනයෙන් සාක්ෂි ලැබේ. එමෙන් ම නිවැරදි චර්යාවන් සඳහා අවශ්‍ය වන මානසික යහපත් බව වර්ධනය සඳහා භාවනා ව ද නිතර ම නිර්දේශ කරනු දක්නට ලැබේ.

මත්ද්‍රව්‍ය කෙරෙහි ඇබ්බැහිවීම සඳහා ප්‍රතිකාර ලෙස ඉන්දියාවේ වයස අවුරුදු 14-20 ළමුන් සම්බන්ධයෙන් ඇමරිකානු ලැඩ්ලි පදනම (Ladli foundation USA) විසින් කරන ලද පර්යේෂණයක දී ඔවුන්ගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීම සඳහා වොලිබෝල්, යෝග හා සංගීතය සහිත ව්‍යායාම පුහුණුව යොදාගනු ලැබ ඇත. බෞද්ධ උපදේශනය තුළ දී ද ඊට ආවේණික විවිධ ශිල්පක්‍රම යොදාගැනීමෙන් අවධානය වෙනතකට යොමු කෙරේ. මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහිවීම් සඳහා ලබාදෙන උපදේශනය (Addiction counseling) තුළ චර්යාමය වෙනස්කම් හා අධ්‍යාත්මිකත්වය වර්ධනය කිරීම යොදාගනු ලබන බව Mercer (2013) විසින් දක්වා ඇත. බෞද්ධ උපදේශනයේ දී සම්මා වායාම යන්නෙන් සිදුකරනුයේ චර්යාමය වෙනස්කම් ය. සම්මා වායාමයෙන් සිදුවනුයේ ද මද්‍යසාර භාවිතයෙන් ඉවත් ව වෙනත් යහපත් කාර්යක් වෙනුවෙන් උත්සාහ කිරීමයි. එමෙන් ම යහපත් කාර්යයන් සඳහා සේවාලාභීන් යොමු කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ අධ්‍යාත්මිකත්වය වර්ධනය කෙරේ.

බෞද්ධ උපදේශනය තුළ අනියම් ලිංගික හැසිරීම් නතර කිරීම සඳහා පාපය, අකුසලය හා කර්ම විපාක පිළිබඳ දැනුවත් කරනු ලැබේ. චර්යාවන් වෙනස් කිරීමේ දී ඒ චර්යාවන්ගේ ප්‍රතිඵල යොදාගැනෙන බව Miltenberger (2008) විසින් කරන ලද පර්යේෂණයකින්

හඳුනාගෙන ඇත. තව ද Ivy (2019) විසින් ඍණාත්මක චර්යාවන් වෙනස් කිරීමට බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව යොදා ගැනීම තුළ කර්මය පිළිබඳ අවධාරණය කිරීමක් කර ඇත. බෞද්ධ උපදේශනය තුළ ද කර්මයන්ගේ (චර්යාවන්ගේ) විපාක හෙවත් ප්‍රතිඵල චර්යා හැඩගැස්වීමේ ශිල්පක්‍රමයක් ලෙස යොදා ගැනෙන බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් අනාවරණය වෙයි. මිනිසුන් අතර ඇතිවන ගැටුම් සඳහා චතුරාර්ය සත්‍යය, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හා කර්මය යන ඉගැන්වීම් යොදාගැනීම පිළිබඳ ව Kethumali (2022) දක්වයි. තව ද අනියම් සම්බන්ධතා හා විවිධ ඇබ්බැහිවීම් සඳහා බෞද්ධ උපදේශනයේ දී ශික්ෂා පද අනුගමනය සඳහා සේවාලාභීන් යොමු කරනු ලැබේ. මෙය ආචාර ධර්මීය හැඩගැස්මක් තුළින් නිවැරදි චර්යා වර්ධනය කිරීමට කටයුතු කිරීමකි. සේවාලාභීන් විවිධ පුද්ගලයන් සමඟ පවත්නා අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතාවල ගැටුම් නිරාකරණය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනයේ දී රෝහිණී නදියේ ජලය වෙනුවෙන් ශාක්‍ය හා කෝලිය වැසියන් අතරේ හටගත් කෝලාහලය නිරාකරණය කළ ආකාරය යොදාගැනේ. මෙය මනෝවිද්‍යාත්මක ව ගත්කල බෞද්ධ සාහිත්‍යාගත කතා පුවත් (Narrative Therapy) ඇසුරින් ගැටුම් නිරාකරණයකි.

5. නිගමන

මෙම වර්තමාන අධ්‍යයනයේ නිරීක්ෂණ ඇසුරින් පොදුවේ ගත්කල ලංකාව තුළ බෞද්ධ උපදේශනය බටහිර ආකෘතියෙන් ම ක්‍රියාත්මක වන බව නිගමන කළ හැකි වේ. චර්යා හැඩගැස්වීම සඳහා බෞද්ධ දර්ශනාගත ව බොහෝ ඉගැන්වීම් පැවතිය ද සත්‍ය වශයෙන් යොදාගනු ලබන්නේ ඉතා ස්වල්ප ප්‍රමාණයකි. චර්යා හැඩගැස්වීම් සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය වෙත වැඩි වශයෙන් වාර්තා වනුයේ, ළමුන්ගේ සාවද්‍ය චර්යාවන් ය. වර්තමාන අධ්‍යයනයේ අරමුණුවලට අදාළ ව ගත් කල, චර්යා හැඩගැස්වීමේ දී බෞද්ධ උපදේශනය විසින් චර්යාවක සාවද්‍ය-අනවද්‍යතාව තීරණය කිරීම මනෝවිද්‍යා නිර්ණායක මත පදනම් වන අතර බෞද්ධ දර්ශනාගත නිර්ණායක හා සංස්කෘතික ගැළපීම ද සලකා බලනු ලැබේ. තව ද බෞද්ධ උපදේශනය තුළ ළමුන් අතරේ බහුල සාවද්‍ය චර්යාවන් ලෙස විවිධ ඇබ්බැහිවීම්, සමලිංගිකත්වය, පාසැල් කටයුතු සම්බන්ධ ගැටලු, සොරකම් යනාදිය වාර්තා වන අතර වැඩිහිටියන් අතරේ අනියම් සම්බන්ධතා හා ඇබ්බැහිවීම් වාර්තා වේ. චර්යාවන් හැඩගැස්වීමේ දී ආකෘති යොදාගැනීම, විවිධ භාවනා පුහුණුව, මූලික බෞද්ධ ඉගැන්වීම් පිළිබඳ අවබෝධය ලබාදීම අනුගමනය කරනු ලැබේ. බෞද්ධ උපදේශනය චර්යා හැඩගැස්වීම සඳහා යොදාගැනීමේ දි චර්යා ගැටලුවල මූලයන් ගවේෂණය වෙනුවෙන් මනස වෙත යොමු වනු දක්නට ලැබේ. තව ද චර්යාමය ගැටලු සඳහා ප්‍රතිකාර ලෙස මනස වෙනස් කිරීම හෝ පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාමාර්ග නිර්දේශ කිරීම ද සිදුවේ. චර්යා හැඩගැස්වීම මූලික වශයෙන් චර්යාවාදි මූලධර්ම මත පදනම් වුව ද වර්තමානයේ මනෝවිද්‍යාවේ බොහෝ ප්‍රතිකාර මගින් සිදුකරන ආකාරයට බෞද්ධ උපදේශනයේ දී ද බෞද්ධ දර්ශනාගත සීල, සමාධි හා ප්‍රඥා යන ත්‍රි ශික්ෂාවට අයත් වන විවිධ ශිල්පක්‍රමයන්ගේ භාවිතයක් දක්නට ලැබේ.

References

ධම්මසිරි, ජී. (2007). *බෞද්ධ සදාචාරයේ මූලධර්ම*. මහනුවර: කැන්ඩි ඕෆ්සෙට් ප්‍රින්ටර්ස්.

පරමානන්ද හිමි, පී. (2016). *පර්යේෂණ නිබන්ධ අත්පොත*. මරදාන: ගොඩගේ ප්‍රකාශන.

Aich, T. K. (2013). *Buddha Philosophy and Western Psychology*. Journal of Indian Psychiatry, retrieved on 20,11,2025 from https://ijip.in/wp-content/uploads/2024/03/18.01.150.20241201.pdf

Bandari, Pritha. (2020). *What is qualitative Research? Methods and Examples*. Retrieved on 10, 11,2025 from https://www.scribbr.com/methodology/qualitative-research/

Barenie, James T. and Ripa, Louis W. (1977). *The use of behavior modification techniques to successfully manage the child dental patient*. The Journal of the American Dental Association, Volume 94, Issue 2, https://doi.org/10.14219/jada.archive.1977.0273

Bruno, Frank J. (2002). *Psychology, A self Teaching Guide*. Canada: John Wiley & Sons.

Eysenck, H.J. (1976). *A Text Book of Human Psychology*. England: MTP Press.

Goodman, Charles and Schultz, Aaron (2024). *Ethics in Indian Buddhism*. The Stanford Encyclopedia of Philosophy, retrieved on 25,12,2025 from https://plato.stanford.edu/archives/spr2024/entries/ethics-indian-buddhism/

Groves, P. and Farmer, R. (2009). *Buddhism and Addictions*. Retrieved 27,11,2025 from `https://www.researchgate.net/publication/232045777_Buddhism_and_Addictions`

Gunalankara, G. (2020). *Buddhist Counseling Approach to Anger Management*. Retrieved 29,11,2025 from `https://www.researchgate.net/publication/340234133_Buddhist_counseling_approach_to_anger_management_based_on_Buddist_principles`

Harvey, P. (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics*. Cambridge: Cambridge University Press.

IvyPanda (2019). *Buddhism Psychology in Changing Negative Behaviors*. Retrieved on 20,12,2025 from https://ivypanda.com/essays/habits-and-buddhism/

Jayathunga, R.M. (2014). *Buddhist Psychotherapy*. Retrieved on 27,12,2025 from https://www.buddhistchannel.tv/index.php?id=7,11747,0,0,1,0

Kethumali, G.H. (2022). *Utility of Buddhist counselling to reduce family conflicts during the COVID-19 pandemic: Asian Buddhist Social Work Research Network*. Retrieved on 25,12,2025 from file:///C:/Users/Admin/Downloads/buddhistsocialwork_01_055-068-1.pdf

LaBelle, O., Hastings, M., Vest, N., Meeks, M., and Lucier, K. (2023). *The role of mindfulness, meditation, and peer support in recovery capital among Recovery Dharma members*. Journal of Substance Use & Addiction Treatment, Volume 145. doi: 10.1016/j.josat.2022.208939

Ladli foundation USA (2023). *Empowering Young Lives through Sports, Mental Wellness and Community Support*. Retrieved 27,11,2025 from https://www.ladliusa.org/initiatives/mental-health-for-drug-prevention

Lally, Marthra (2014). *Introduction to Psychology*. USA: College of Lake Country Foundation.

Lee, K. C. (G.), Oh, A., Zhao, Q., Wu, F.-Y., Chen, S., Diaz, T., & Ong, C. K. (2017). *Buddhist counseling: Implications for mental health professionals*. Spirituality in Clinical Practice, 4(2) https://doi.org/10.1037/scp0000124

Marlatt, G. Alan (2002). *Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior*. Cognitive and Behavioral Practice, Vol 9, retrieved 29,10,2025 from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1077722902800396

Marvasti, A. B. (2004). *Qualitative research in sociology*. SAGE Publications, Ltd, https://doi.org/10.4135/9781849209700

Mercer, Delinda (2013). *Individual and Group Counseling for Substance Use Disorders*. Retrieved 27,11,2025 from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123983381000130

Mikulas, W.L. (2017). *Four Noble Truths of Buddhism Related to Behavior Therapy*. Psychol Rec 28, https://doi.org/10.1007/BF03394510

Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior modification*. Retrieved on 27,11,2025 from https://psycnet.apa.org/record/2008-03310-021

Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior modification*. In M. Hersen & A. M. Gross (Eds.), Handbook of clinical psychology, Vol. 2. Children and adolescents. New Jersey: John Wiley & Sons.

Piyatissa Thero (2008). *Psychological Aspect of Buddhism*. Kandy: Wheel Publication.

Rajapakse, R. P. C. R. (2017). *Buddhism and Counseling, Aryabhimani-Baragama ariyabodhi nahimi abinandana shasthriya lipi saraniya*. Retrieved on 29,10,2025 from file:///C:/Users/Admin/Downloads/ssrn-2937228.pdf

Rockville (2023). *Counseling Approaches To Promote Recovery From Problematic Substance Use and Related Issues*. Retrieved on 27,10,2025 from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK601490/

Ruksath, S., Channuwong, S., Changcharoen, C., Daengngam, S., & Kethong, P. (2025). *Buddhist Principles for Development of Human Behavior, Morality, Mind and Wisdom*. Journal of Posthumanism, 5(3), DOI:10.63332/joph.v5i3.791

Silva, P.D. (1997). *Buddhism and Psychotherapy: The Role of Self-controlled Strategies*. Retrieved on 27,12,2025 from `https://ir.uwest.edu/files/original/5f9a19dfe5a23520426f211ffe8c57fe9b533436.pdf`

Simons, Paul & Bivens, Gregory (2008). *Escaping the Karma of Addiction*. Retrieved on 25,12,2025 from https://www.buddhistinquiry.org/article/escaping-the-karma-of-addiction/