බහු සංස්කෘතික රටක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රියාත්මක සාම්ප්‍රදායික හා ආගමික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවල මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

A study on the psychological foundation of traditional and religious healing practices in Sri Lanka as a multicultural country

ඇතිලිවැවේ දීපානන්ද හිමි

Abstract

As a multicultural country, Sri Lanka occupies a prominent place among the countries of the world. Although Sri

Lanka is a country where different races, religions, faiths and beliefs are spread, due to the harmony existing in individual mentalities, any person can follow the core values centered on their religion. Since religion is a means of passing on its cultural heritage to the next generation, there is a possibility of obtaining it voluntarily in this country. Culture is expected to provide individual civilization, discipline and mental well-being and it was also a treatment used for the physical and mental well-being of the individual. In daily life, individuals face mental discomfort due to various problems and they have adopted traditional healing methods approved by religion to get rid of them. The society believes that doing so will make life easier. To study this, a study has been conducted on the psychological background of traditional and religious practices practiced in Sri Lanka as a multicultural country through the literature review method under the qualitative research methodology. These practices are built in a multicultural and religious context and reflect psychological

factors such as a holistic understanding of mental health, cultural context and beliefs and trust, community and social support.

Key words: Multiculturalism, Mental Problems, Psychological Background, Sri Lanka, Traditional Healing Methods

හැඳින්වීම

පුද්ගලයා තම ජීවිතය තුළ අත්විඳින්නට සිදු වූ මානසික කාංසාමය තත්වයන් මඟ හරවා ගැනීම සඳහා සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීම් සඳහා පෙළඹී ඇත්තේ අනාදිමත් කලක පටන් ය. මේ නිසා ඔවුන් ඒ සඳහා තම ඇදහිලි විශ්වාස කේන්ද්‍ර කරගත් සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම අනුගමනය කළ අතර ආගම සහ සංස්කෘතියෙන් උරුම කරගත් හුරුව ද ඒ සඳහා යොදාගෙන ඇත. ශ්‍රී ලංකාව යනු බහු සංස්කෘතික හර පද්ධති බහුල රටක් වන අතර ඒ සඳහා විවිධ ජාති, විවිධ ආගම් සහ විවිධ සංස්කෘති බලපා ඇත. ඒ නිසා ම ශ්‍රී ලංකාවේ යථෝක්ත සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම බහුලවම දැකගත හැකිය. ජාති විවිධත්වය හේතුවෙන් ආගම සහ සංස්කෘතිය කේන්ද්‍ර කරගත් ඇදහිලි විශ්වාස ද එකිනෙකට වෙනස් වන අතර පොදුවේ ගත් කල සියලු සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම මානසික අපහසුතාවන්ගෙන් මිදීම සඳහා යොදාගෙන තිබීම විශේෂත්වයකි. මෙම සෑම ක්‍රමයක් ම අභිචාර විධි යනුවෙන් නම් කළ හැකි අතර එහි මූලික ව්‍යූවහය කොටස් පහකට බෙදිය හැකිය.

1. ආගමික විශ්වාස - බුදුන්, දෙවියන්, යක්ෂයන්, භූතයන් පිළිබඳ විශ්වාස කිරීම
2. අභිචාර පදනම - පුදපූජා පැවැත්වීමෙන් පරමාර්ථ සඵල වේය යන ආකල්පය පැවතීම
3. වාචික ශබ්ද උච්චාරණය - මන්ත්‍ර, ස්තෝත්‍ර, ගාථා, කවි, ගී, රචනා ශබ්ද නගා කියවීම
4. මිථ්‍යා කථා විශ්වාස කිරීම - යාතු කර්මය පිටුපස ඇති අද්භූත පුවත් විශ්වාස කිරීම
5. ද්‍රව්‍යමය උපකරණ - පහන්, සුවඳ දුම්, මල්, ආහාර ද්‍රව්‍ය, ශබ්ද උපකරණ, තැඹිලි, බුලත් පුවක්, පළතුරු, ඇඳුම්

ශ්‍රී ලංකාව, බුදුන් වහන්සේගේ ලංකාගමනය, මහින්දාගනමය, විජයාගමනය පෙර පටන් බහු සංස්කෘතික සමාජයකට (Multicultural Society) උරුමකම් කියන රටවල් අතුරින් එකක් වන අතර එහි ලා වැඩුණු බහු සංස්කෘතික හර පද්ධතීන්ගෙන් ද යුතු විය. එකල ජීවත් වූ විවිධ ජන කොටස් ආගම් සහ ඇදහිලි විශ්වාස පිළිබඳ මහාවංශය, දීපවංශය සහ ශාසනවංශය වැනි ඓතිහාසික මූලාශ්‍ර ලිඛිත සාක්ෂි දරයි. තදාගත කරුණුවලට අමතරව මෙරට යක්ෂ, නාග, දේව, රාක්ෂ යනුවෙන් සිව් හෙළයක් වූ වූ බවත් සාහිත්‍ය මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනයන් මඟින් පැහැදිලි වේ " සිව්හෙළ නම් මෙහි මුල සිටැ විසූ අසුර, රකුස්, යක්, නා යන සිව් කුලෙහි හෙළයෝ පඬු අබාවෝ දඹදිවින් නිබඳ අදෙප උවදුරු දැක තව තව මෙසේ බිඳියතොත් රට දැ වැටී නැසී යතියි බියපත් වැ මේ පැරණි සිව් කුල එක් කොට සිව්හෙළ නමින් හඳුන්වන්නට අණ කළහ. මෙසේ සිව්හෙළ යන්න කලක් වැහැරවීමෙන් නිපන් සීහෙළ යන්න බලා සියලු කල්හි රටත් දැයත් දඹදිවට පාවා දෙන්නට සිතූ පාලි ඇදුරෝ සීහළ යන්නක් ද සකු ඇදුරෝ සිංහල යන්නක් ද මවා ගත් හ" (අහුබුදු, 1997, 23). ලක්දිවට අසල්වාසි රට ඉන්දියාව වූ බැවින් වරින් වර සිදු වූ සංක්‍රමණ හේතුවෙන් මෙරට තුළ බහු සංස්කෘති හර පද්ධතියක් ද නිර්මාණය විය. බ්‍රාහ්මණ, ජෛන, නිගණ්ඨ වැනි ආගම් මෙරට තුළ මුල් බැසීමත් ඉර, සඳ, තාරකා, ගස්, ගල්, පර්වත, දෙවි දේවතා වන්දනයට යොමු වීමත් දක්නට ලැබිණ. මේ අනුව එදා පටන් ම ශ්‍රී ලංකාව, විවිධ ජනවර්ග ජීවත් වීම, විවිධ ආගම් ඇදහීම, විවිධ භාෂා කතා කිරීම, විවිධ සිරිත් විරිත් පුද පූජා දක්නට ලැබීම වැනි බහු සංස්කෘතික ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළ අතර වර්තමානයේ ද බෞද්ධ සංස්කෘතිය වැඩි වශයෙන් මුල් බැසගත් උප සංස්කෘතීන් සහ හර පද්ධති දක්නට ඇත. මිනිසා විසින් අයත් කරගෙන ඇත්තා වූ දැනුම, විශ්වාස, සිරිත් විරිත්, ජීවනෝපාය ආදී සියල්ල සංස්කෘතිය නම්වන අතර සංස්කෘතිය සෑම තන්හිම ආගම සමග සම්බන්ධ වී ඇත්තේ එයින් ගොඩ නැගෙන හර පද්ධතින් වටිනාකම් හා සම්මතයන් ඉලක්ක කරගනිමිනි.

පුද්ගලයා පෞද්ගලික ජීවිතයට මෙන් ම සමාජීය ජීවිතයට ද අනුගත වීමේ දී පිළිබිඹු වන පෞරුෂ අක්‍රමතාවලින් මිදීම සඳහා වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක චිකිත්සා (Medical Therapy) සේම මනෝවිද්‍යාත්මක චිකිත්සා (Psychological Therapy) යොදා ගැනේ. එහි ලා අභිචාර

විධීන් මනෝවිද්‍යාත්මක පසුබිමක් තුළ විකාශය වන අතර චර්යාත්මක චිකිත්සා (Behavioral Therapy), මනෝවිශ්ලේෂණවාදී චිකිත්සා (Psycho Analysis Theraphy), මානුෂවාදී චිකිත්සා (Humanistic Therapy), අන්තර් පුද්ගල චිකිත්සා (Interpersonal Therapy), සමූහ චිකිත්සා (Group Therapy) වැනි ක්‍රමවිද්‍යාවන්වලට සබඳතා දක්වනු පෙනේ. මෙම සෑම චිකිත්සාවක ම පොදු අරමුණ වන්නේ පුද්ගල චර්යාවන් වෙනස් කිරීම යි. එසේ කිරීමට නම් මානසික අපහසුතාවන්ගෙන් පුද්ගලයා මිදිය යුතු ය.

පර්යේෂණ ගැටලුව

මෙම අධ්‍යයනයෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව වන්නේ බහු සංස්කෘතික රටක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රියාත්මක සාම්ප්‍රදායික හා ආගමික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේදයන්හි මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම කුමක් ද යන්න විමර්ශනය කිරීම යි.

පර්යේෂණ අරමුණ

ප්‍රධාන අරමුණ

ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රියාත්මක වන සාම්ප්‍රදායික හා ආගමික අභිචාරයන්හි මනෝවිද්‍යාත්මක පසුබිම හඳුනාගැනීම

උප අරමුණු

සාම්ප්‍රදායික ආගමික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම සහ එහි ස්වභාවය හඳුනාගැනීම

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය, ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යටතේ එන ග්‍රන්ථ සන්ධාර ක්‍රමවේදයට අනුගත ව සිදු කළ අතර ශ්‍රී ලංකාවේ අභිචාර සම්බන්ධයෙන් පළ කරන ලද පර්යේෂණ සහ ලිපි යොදාගන්නා ලදී.

සාකච්ඡාව

සංස්කෘතියක් යනු ආගම පදනම් කරගනිමින් ගොඩ නැගෙන්නකි. ඇදහිල්ල යන්නෙන් පැහැදීම, ශ්‍රද්ධාව, භක්තිය, විශ්වාසය යන්න අර්ථකථනය වන අතර විශ්වාසය යන්නෙන් යම් අයෙකු කෙරෙහි ලබන සැකයෙන් තොර බව, හිතවත්කම, යම් කිසිවක් එසේ ම යයි පිළිගැනීම, ඇදහීම වේ (විජයතුංග, 2002: 112). දෙපද සංඥාර්ථයෙන් ගතහොත් යම් පුද්ගලයෙක්, දෙයක්, වස්තුවක් කෙරෙහි පවතින පැහැදීම වෙයි. පැහැදීම යනන්ට පාලි භාෂාවෙන් සද්ධා යන්න ගැනේ. පුද්ගලයා සහ වස්තුව කෙරෙහි ඇතිවන මනෝභාවයන් අනුව පැහැදීම ද දෙයාකාර ය. පළමුවැන්න නම් අමූලිකා ශ්‍රද්ධා හෙවත් කරුණු අවබෝධයෙන් නොදැන අවිචාරශීලී ව පැහැදීම ය. දෙවැන්න නම් ආකාරවතී ශ්‍රද්ධා හෙවත් කරුණු අවබෝධයෙන් දැන විචාරශීලීව පැහැදීම ය. මෙහි ලා කවරාකාර පැහැදීමකින් වුව ද සදාචාරමය වශයෙන් කායික මානසික හික්මවීමක් අපේක්ෂා කරන අතර එහි දී ඇදහිලි සහ විශ්වාස කෙරෙහි පුද්ගලයා නිරායාසයෙන් නැඹුරු කරවීමක් කරනු ලැබිණ. මෙමඟින් පුද්ගලයා තුළ අපේක්ෂා භංගත්වයට ඇති ඉඩහසර අවම කිරීම සහ උපද්‍රවය පිළිබඳ පවතින නිශේධනාත්මක සිතුවිලි වෙනතකට යොමු කිරීමක් කරනු ලබයි. එහි දී පුද්ගලයාට ආගම වටා කේන්ද්‍ර වී ඇති විශ්වාස සහ ඇදහිලි විශ්වාස කරන්නට සිදුවනවා සේම එමඟින් පුද්ගලයා ආගමට නැඹුරු වීමක් ද වේ.

මිනිසා ස්වාභාව ධර්මයෙන් වෙනම ම අයෙකු ලෙස ගැනීමට නොහැකි ය. කුඩා කල පටන්ම ඔහු තුළ ගොඩ නැගෙන කොළ පාට පරිසරය පසු කලෙක අභ්‍යන්තර හෙවත් මානසික පරිසරය විෂයෙහි ද බල පැවැත්වීමක් වන බැවින් ඒ ඔස්සේ ගොඩ නැගෙන ඇදහිලි විශ්වාස වඩාත් ශක්තිමත්ව පවති. නිදසුනක් වශයෙන් පුද්ගලයා තුළ පහළ වන බිය සහ තැතිගැන්ම වැනි මනෝ භාවයන් හේතු කොට ගෙන පරිසරයෙන්ම (ගස්, ගල්, පර්වත, ආරාම, චෛත්‍ය) පිහිට පැතීමක්, සරණ යැමක් ප්‍රාථමික අවස්ථාවේ දී අපට හමු වේ. එහි දී එම වස්තූන්ගේ ප්‍රමාණය සහ ස්වරූපය මත පිහිටා පිහිට පැතීමක් සිදු වූ අතර පුද්ගල සංකල්ප ආරෝපණය කිරීමක් නොවුණි (අග්ගවංශ හිමි, 2011: 67).

බහුං වේ සරණං යන්ති - පබ්බතානි වනානි ච

ආරාම රුක්ඛ චේත්‍යානි - මනුස්සා භය තජ්ජිතා

(ධම්මපදය: 14:6)

මුල් කාලයේ පමණක් නො ව වර්තමානයේ ද බොහෝ ඇදහිලි විශ්වාස අමූලිකා ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතු යැයි තර්ක කරන්නෙකුට එය එසේ යැයි කීමට මත්තෙන් පුද්ගලයා සදාචාරාත්මක ව හික්වීම විෂයෙහි ඇදහිලි සහ විශ්වාස විෂයෙහි උපයෝගිතාව විමසිය යුතු ය. නිදසුනක් වශයෙන් වර්තමානයේ බෝ වන රෝග ඝණයට ගැනෙන පැපොල වැනි රෝගයකට දෙයියන්ගේ ලෙඩේ යැයි පැවසීම කෙනෙකුට අයුක්ති සහගත යැයි නිගමනය කළ හැකි ය. මෙහි දී එවන් බෝ වන රෝගයක් වැළඳීම නිසා පුද්ගලයාට ඇතිවන කනස්සල්ල නැති කිරීම සහ එයින් මානසික සෞඛ්‍යය ඇති කිරීමත්, කාටවත් කියන්න එපා, කොහේවත් යන්න එපා යයි පැවසීමෙන් රෝගය බෝ වීමේ ප්‍රවණතාවය අවම කර ගැනීමටත් යන කරුණු විශ්ලේෂණාත්මක ව බැලූ කල එහි යුක්ති සහහගත හේතු බොහොමයක් අනාවරණය කර ගත හැකි වේ. මේ අනුව ගත්කල බහු සංස්කෘතික හර පද්ධතීන්ට ගරු කරන රටක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාව එවන් ඇදහිලි සහ විශ්වාස, සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම වේද වශයෙන් සාම්ප්‍රදායිකව අදටත් පවත්වා ගෙන එනු ලබයි. මේවා පොදුවේ අභිචාර යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි ය.

ස්වභාව ධර්මයේ ක්‍රියාකාරිත්වය මිනිසාගේ අවශ්‍යතාව සඳහා උපයෝගි කර ගැනීමට යොදාගන්නා උපක්‍රමවල අභිමත ප්‍රතිඵල ලබාදීමට නොහැකි වන කල මිනිසා අභිචාරයන්ගෙන් පිහිට ආරක්ෂා කරන බැව් මහාචාර්ය බ්‍රෙනිස්ලාවේ මැලිනොව්ස්කි (Melinoviski) නම් විද්වතා පවසයි. ගුප්ත විද්‍යාවේ සීමා මායිම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් තොවිල් පවිල්, යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර, හදි හූනියම්, අණ වින කොඩි වින, බලි යාග සෙත් ශාන්ති කර්ම වැනි ක්‍රියාංග අභිචාර ලෙසින් හැඳින්විය හැකි ය. මුළු ලෝකයේ ම ව්‍යාප්තව පවත්නා වූ අභිචාර චේෂ්ටා හා මනෝභාව පදනම් කරගෙන කාණ්ඩ දෙකකට වෙන් කොට හඳුනාගත හැකි ය. යක්ෂ බන්ධන, ප්‍රේත බන්ධන, අංගම් පිල්ලි කොඩිවි, වශී ගුරුකම් ආදිය මිනිසාගේ අයහපත හා විනාශය පිණිස යොදාගන්නා විවිධ ක්‍රම කලු අභිචාර (Black Magic) නම් වන

අතර මිනිසාගේ යහපත සඳහා භාවිත කරන වත් පිළිවෙත් සියල්ල සුදු අභිචාර (White Magic) නම් වේ (අමරසේකර, 2010: 56). සතුරාගේ විනාශය වෙනුවෙන් කරන අභිචාර දුරභිචාර ලෙසත් මිනිසාගේ යහපත වෙනුවෙන් කරන අභිචාර සදභිචාර ලෙසත් හැඳින්විය හැකි ය. යක්ෂ, ප්‍රේත, භූත පිසා ච ආදීන්ගේ ඇල්ම බැල්ම නිසා හටගන්නා රෝග පීඩාදිය සඳහා ද දෙවියන්ගෙන් හා නවග්‍රහයන්ගෙන් සිදු වන අපල උපද්‍රව සඳහා කරන අභිචාර සුදු අභිචාර ගණයට තව ද ආගමික විශ්වාස, අභිචාර පදනම, වාචික ශබ්ද උච්චාරණය, මිථ්‍යා කථා විශ්වාස කිරීම, ද්‍රව්‍යමය උපකරණ ආදී වශයෙන් සලකා කරන ශාන්ති කර්ම, ආරක්ෂක අභිචාර වේ. සෙත් පිරිත්, බෝධි පූජා, යාඥා, උපවාසාදිය ඒ ගණයට වැටේ. බහු සංස්කෘතික රටක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ මෙම අභිචාර හා ශාන්ති කර්මයන් සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් සාම්ප්‍රදායික ව සිදු කරමින් ආ බවට ඓතිහාසික තොරතුරු සේම වර්තමාන සමාජ ගවේෂණයේ දී එය වඩාත් හොඳින් තහවුරු වේ. එහි ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව ඵලදායක අභිචාර විධි, ආරක්ෂාදායක අභිචාර විධි සහ විනාශදායක අභිචාර විධි යනුවෙන් වර්ග කළ හැකි අතර මෙහි ලා එක් එක් සංස්කෘතින් තුළ සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම වශයෙන් අභිචාර සහ ශාන්ති කර්මයන් හඳුනා ගැනීම සාකච්ඡා කෙරේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රියාත්මක සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම

බහු සංස්කෘතික රටක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ක්‍රියාත්මක වන සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම්, ක්‍රිස්තියානි යන ආගම් කේන්ද්‍ර කරගත් අභිචාර විධීන් සහ ඒවායෙහි මනෝවිද්‍යාත්මක පසුබිම මෙතැන් පටන් සාකච්ඡා කෙරේ.

බෞද්ධ සංස්කෘතිකමය සුවපත් සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම

ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමයන්හි ඓතිහාසික පසුබිම විමසා බැලීමේ දී දරුවන් නොලබන කාන්තාවන් සඳහා කරන විවිධ අභිචාර ක්‍රම පිළිබඳව ප්‍රේසර් (Presher) පඩිතුමා විස්තර කරයි. විජය ඇතුළු පිරිස ලංකාවට ගොඩබට අවස්ථාවේ දී ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාවට සිදුකරන ලද අභිචාර කර්ම ගැන සඳහන් කොට ඇත්තේ මෙසේ ය. "විජය ප්‍රමුඛ පිරිස ලක්දිවට ගොඩබට අවස්ථාවේ දී ලංකාරක්ෂක උපුල්වන් දෙවිඳු පරිබ්‍රාජක වේශයෙන්

ඔවුන් ඉදිරියේ පෙනී සිට ලක්වැසි යක්ෂයින්ගේ අණවිණ කර්මාදියෙන් ඔවුන් ආරක්ෂා කර ගැනීම පිණිස තම කෙණ්ඩියෙහි වතුරෙන් ඔවුන් සිඤ්චනය කොට ඔවුන්ගේ අත්වල නූලක් ද ඔතාලී ය" (ධම්මරක්ඛිත හිමි, 2000: 201). තව ද මැත යුගයන්හි අභිචාර විධීන් කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ රජෙකු වශයෙන් සීතාවක රාජසිංහ රජතුමා පිතෘ ඝාතනය හේතු කොට ගෙන උපන් මානසික වදයෙන් ගැලවීම සඳහා අරිට්ටකීවෙණ්ඩු නැමැති ඉන්දියානු බමුණෙකුගේ උපදෙස් මත රාජා හෝ ගංගා හෝ මා හෝ යනුවෙන් ජනප්‍රවාදයේ ප්‍රචලිත අභිචාර කර්මයක නියුක්ත වූ බව කියැවේ.

තව ද මෙකරුණු සමඟ සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රය අධ්‍යනයේ දී දේශීය ශාන්ති කර්මයේ ප්‍රභවය කෙරෙහි මූල බීජය ලෙස සැලකිය හැකි යකුන්ට බලි බිලි දීමත්, යකුන් පිදීමත් ප්‍රාග් බෞද්ධ යුගයේ සිටම පැමිණ ඇති බවට සාදක ඇත. එය ස්වදේශීය සංස්කෘතියේ අංගයක් විය. මෙකී ස්වදේශීය සංස්කෘතියට වෛදික සංස්කෘතික ආභාෂයත්, පසු කාලීනව බෞද්ධ ආභාෂයත් ලැබීම නිසා අනුරාධපුරයේ මැද භාගය පමණ වන විට ස්වදේශීය, වෛදික හා බෞද්ධ ත්‍රිත්ව සංස්කෘතික සම්මිශ්‍රණයක් ඇති විය. මෙකී ත්‍රිත්ව සංස්කෘතික මිශ්‍රණයට එළාර යුගයෙන් ආරම්භ වී ක්‍රි.ව. 1017න් පසුව වර්ධනය වූ චෝළ පාණ්ඩ්‍ය, කේරළ ආධිපත්‍ය හේතුකොට ගෙන ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියේ ඇතැම් ලක්ෂණ ද අන්තර්ගත විය. දෙවියන් යැදීම, පූජ්‍ය ස්ථානවලට දෙවොල් තැනීම, දේව පූජා සහ නානාවිධ ශාන්ති කර්ම විධි සිංහල සමාජයට හුරු පුරුදු වූයේ ඔවුන්ගෙන් බව විශ්වාසයක් පවතී (ගමගේ, 1999: 56).

සිංහල සංස්කෘතියේ ශාන්ති කර්මයන්ට වැඩි නැඹුරුතාවක් දක්වන අතර පුද පූජා ලබන දේව කොට්ඨාශය සහ යක්ෂ කොට්ඨාශය අනුව ශාන්ති කර්මයන්හි ස්වරූපය වෙනස් වෙයි. අක්යාල වෙන් කිරීම, ගස් වෙන් කිරීම, කප් සිටුවීම, තොට පේ කිරීම, මඩු පේ කිරීම යනාදී පෙර වත් පිළිවෙත් දෙවියන් වෙනුවෙන් කෙරෙන මඩු ශාන්ති කර්මයන්හි පොදු ලක්ෂණ වේ. මෙකී ලක්ෂණ උඩරට කොහොඹා කංකාරියේදීත්, පහත රට ගම්මඩු, දෙවොල් මඩු යනාදියේත්, සබරගම් පහන් මඩුවේදීත් යාගයට කලින් කෙරෙන පොදු වත්පිළිවෙත් ලෙස පවතී. ශාන්ති කර්මයක් කිරීම සඳහා යොදාගනු ලබන්නේ යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර බෙහෙත් පිහිටන නැකැත්, තිථි ලක්ෂණවලින් යුත් දිනයකි.

බොහෝ විට මේ සඳහා කෙම්මුර දිනයක් යොදා ගැනීම සිරිතකි. එසේම ශාන්ති කර්මයට යොදා ගන්නා දිනය ආතුරයාගේ ජන්ම නැකතට ගැලපෙන දවසක් වීම ද වැදගත් ය. යථෝක්ත දිනයේ දී ආතුරයා වාඩිකරවන්නේ ශුභ දිශාවකට මුහුණලා ය. යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර නූල් මැතිරීම සඳහා ආතුරයාගේ නාමාක්ෂරයට යෝග්‍ය වූ මන්ත්‍ර, සිධි චක්‍ර යොදා ගනී. ඕනෑම මන්ත්‍රයක් ආතුරයාගේ නමට සිධි, සාධ්‍ය, සුසිධ, හෝ අරි විය හැකි ය. ඒ සියලුම ලක්ෂණයන්හි අන්තර්ගත වන්නේ අභිචාරමය ලක්ෂණයන් ය. පහතරට යක් කොවිල්වල දී ශාන්ති කර්මය කරනු ලබන බවට සනාථ කරනු ලබන්නේ ඇප නූල් බැඳීමෙනි. වා, පිත්, සෙම් දොස් ඇස් වහ කට වහ හෝ වහ, ඇවොල් දෙවොල්, ගිණි හදි හූනියම් දෝෂ, අට අනූවක් රෝග, නව අනූවක් ව්‍යාධි, දෙසිය තුනක් අතුරු අන්තරා, සං දෝෂ, ග්‍රහ දෝෂ, තිථි නක්ෂත්‍ර දෝෂ, කල් කර්ම, අකල් කර්ම, ශාරීරිකය මානසිකය, ආගන්තුකය, සහජය, යන චතුර්විධ දෝෂ තත්ත්වයන් ද හේතු කොටගෙන ඇති වෙන්නා වූ ව්‍යසනයන්ගේ මිදීමට ශාන්තිකර්ම කරනු ලබන බවට ඇප නූලක් බැඳ ඒ සඳහා මස් දෙකක් හෝ කල් ඉල්ලා සිටී. ඇප නූලක් බැඳීමේ දී අදාළ යක්ෂ කොට්ඨාශ උදෙසා කහ නූලක් මල් බුලත් තට්ටුවේ තබා මන්ත්‍ර ජපකොට ඉන් අනතුරුව එය ආතුරයාගේ අතේ ගැට ගසනු ලැබේ.

ආතුරයාගේ ඇතුළාන්තය පිරිසිදු වීම නම් භාවමය විශෝධනය පමණක්ම නො වේ. ඔහු තුළ ලැගුම්ගෙන ඇති සියලු ඍණාත්මක ආකල්පයන්ගේ හා සිතුවිලි වෙනසක් ද මෙම ක්‍රියාවලිය තුළ මෙය දැකගත හැකි ය. මෙය එක සේ ඔහු අවට සමාජයටද බලපායි. මේ නිසා ශාන්ති කර්මයන් මනෝ චිකිත්සන භාවිතාව ආවේදනික හා ප්‍රජානනමය වෙනසකට මුල පුරයි. මෙම ශාන්ති කර්ම තවත් අතකින් පරිවර්තනීය අවකාශයක් නිර්මාණය කිරීමකි. එනම් යම් ඇති වූ තත්වයකට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේ ද? ඊට අභියෝග කරන්නේ කෙසේ ද? යන්න ගවේෂණය කෙරෙන ලෝකයයි. එය පවත්නා යතාර්ථයෙන් පරිබාහිර සංකේතාත්මක ලෝකයකි. ආතුරයාගේ සුවපත් වීමට අවශ්‍ය සියලු ඉඟි සැපයෙන්නේ මෙම සංකේතාත්මක ලෝකය තුළ ය. ලෞකික ජීවිතය තුළ ආතුරයාට බලපාන සියලු හානිකර බලවේගයන් සංකේතමය රූප හා රූපක මඟින් දැක ගැනීමට මේ පරිවර්තනීය අවකාශය තුළ ඉඩ සැලසෙයි. ශාන්ති කර්මයේ අවසාන

මොහොත ලෝකෝත්තර තත්වයෙන් බැහැරව සිදු වන්නකි. එය ආතුරයා, ගුරුන්නාන්සේ හා සෙනඟ අතර පොදු සම්මුතියකින් සිදු වන්නකි. යකුන් වෙත දෙන පිදේනියෙන් ආතුරයා සුවපත් වන බවට මානසිකත්වයක් යකැඳුරු විසින් නිර්මාණය කරයි. යක්ෂයා මෙල්ල වී දොල පිදේනි ගෙන පිටය යෑම ආතුරයා සුව වූ බවට සහතිකයකි (අග්ගවංශ හිමි, 2011: 80)

ඇතැම් ශාන්ති කර්මයන්හි අධි භෞතිකවාදී පදනමක් ගොඩ නගාගෙන තිබුණ ද පානම් පත්තුවේ ප්‍රජාාව පත්තිනි දේවතාවිය හා සම්බන්ධ විශ්වාස පද්ධතිය එම ප්‍රදේශයට ම ආවේණික වූවකි. එහි අති ලෞකික පදනමක් දක්වට ලැබේ. අලුත් නුවර දෙවියන් පත්තිනි දේවියගේ ස්වාමියා වශයෙන් සලකනු අතර එය හින්දු විශ්වාසවලට වඩා වෙනස් වේ. එහි දී පත්තින පූජාවක් වශයෙන් සලකනු ලබන අං කෙළියෙහි දී භාවිත වන කවි සහ වන්දනා ස්තෝත්‍ර රාශියක ම ලෞකික ලක්ෂණ අන්තර්ගත වේ. ඔවුනගේ විශ්වාසයට අනුව, "පත්තිනි දේවතාවිය මේ ගමේ ආරක්ෂාව සලසනවා. පසුගිය සුනාමි කාලේ බේරුණ එකම ගම්මානය පානම. පත්තිනි දේවතාවිය තමයි මේ ගම බේරගත්තෙ. අංකෙලියේ උඩ පිළ දිනුවොත් දරුඵල ලැබෙනෙවා. යටි පිල දිනුවොත් ගමේ සෞභාග්‍යය ඉහළ යනවා..." අයියනායක වන්දනය පිළිබඳව ද පානම් පත්තුව මිනිස්සු මෙවන් අදහස් දරති. "මට දරුවා හම්බවෙන්න ඉන්නකොට මහා භයානක හීනයක් දැක්කා. කලින් දරුවත් නැති වූ නිසා මම හොඳටම භය වුණා. මම ඒ නිසා අයියනායක දෙවියන්ටයි පත්තිනි දෙවියන්ටයි භාරයක් වුණා. අයියනායක දෙවියන් ඉන්නේ පත්තිනි දේවාලයට යන අතරමඟ. අයියනායක දෙවියන් කැමති ගහක් යටට වෙලා පාරේ යන එන මිනිස්සු දිහා බලාගෙන සෙත් කරන්ඩ. එයා ගණ දෙවියෝ වගේ දේවාලෙ ඇතුලෙ ඉන්න කෙනෙක් නෙවෙයි. මගේ මහත්තයා හමුදාවේ වැඩ කළේ ඒ දවස්වල. ඒ කාලේ එයාව බේරගත්තෙම පත්තිනි මෑණියොයි, අයියනායක දෙවියන් වහන්සේ යි." මේ ද එවන් අදහසකි. ... ගණ දෙවියන්ට වඩා අපිට සමීප වන්නේ අයියනායක දෙවියන්. එයා වැඩ ඉන්නේ දේවාලවල නොවේ, ගහක් යට. මේ නිසා කුඹුරු ආසන්නයේ තිබෙන බෝ ගසක් යට අයියනායක දෙවියන්ගේ පිළි රූපයක් තබා අපි වැඳුම් පිදුම් කරනවා. ඇතැම් අවස්ථාවන්හීදී කුඹුරුවලට පණු උවදුර එනවා. එතකොට කරන්නේ අයියනායක

දෙවියන්ට කන්ලව් කිරීම. එහෙමත් නැත්නම් පත්තිනි දේවාලේ වැලි ඉසිනවා. එතකොට පණු උවදුර නැති වෙලි යනවා (ධම්මරක්ඛිත හිමි, 2000: 189). ත්‍රිවිධ රත්නය කේන්ද්‍ර කරගත් සිංහල බෞද්ධ සංස්කෘතිය ඒ මත පිහිටා ග්‍රහ දෙවියන් පිළිබඳ විශ්වාස, දෙවි දේවතාවුන් හා ප්‍රාදේශීය දෙවියන් පිළිබඳ විශ්වාස, ජීවිතයේ වැදගත් අවස්ථා පදනම් වන විශ්වාස ඇති කරගනියි. එහි ලා පිරිතට ලැබෙන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. සබ්බ දුක්ඛ විනාසාය, සබ්බ භය විනාසාය, සබ්බ රෝග විනාසාය පරිත්තං බ්‍රෑත මංගලං (සියලු දුක්, භය, රෝග නැතිවීම පිණිස පිරිත් ධර්මය දේශනා කරන්න) යන පරමාර්ථයෙන් එය සිදු කරන අතර පුනරාවර්තනීය පාඨ ඕනෑම සංස්කෘතියක සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේදයක ලෙස යොදා ගනියි.

01. භෞතික ස්ථරය -ජීව විද්‍යාත්මය යහ පැවැත්ම-මොළයේ ලිම්බික් ප්‍රදේශයේ ඇතිවන ක්‍රියාකාරීත්වය

02. මානසික ස්ථරය-මනෝ විද්‍යාත්මය යහ පැවැත්ම-සෘණාත්මක අවධි සාදක මග හැරීම-මහාමංගල සූත්‍රය (ප්‍රායෝගික ජීවන කුසලතා) රතන සූත්‍රය (ආත්ම ශක්තිය ප්‍රවර්ධනය කිරීම) කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය (භෞතිකව සහ මානසිකව ඒකාත්මික කිරීම)

03. අධ්‍යාත්මීය ස්ථරය-ආධ්‍යාත්මික විස්ථාරණය වීම-මමත්වය පිළිබඳ අවධි සාධක මග ඇරීම-ආගමික සහ ආධ්‍යාත්මීය ඉගැන්වීම් අවිඥානික මනසේ තැන්පත් වීම (නාගොඩවිතාන, 2020: 305).

මීට අමතර ව ගැබිණි මව්වරුන්ගේ කායික මානසික යහපැවැත්ම විෂයෙහි අංගුලිමාල පිරිත ද, ශරීරයේ ගෙඩි ඉසිරීමට වරෝ වරඤ්ඤූ යන ගාථාව 108 වතාවක් ජප කිරීම ද, වේදනා දුරුවීමට වේ. අරිය සච්චානි-කිඤ්චාපි සො කම්මං-ඉදම්පි සංඝ යන ගාථා මී තෙල්වලට මැතිරීම ද සිදු කරන අතරම ධර්මය ඇසීම ද මානසික යහපැවැත්ම විෂයෙහි සහ ඉන්ද්‍රිය සංවරය විෂයෙහි බලපවත්නා බවට විශ්වාසයක් වන අතර සද්ධර්මාලංකාරයෙහි එන ධම්මසවණෝපාසිකා සහ කුඩ්ඩරජ්ජ කතා වස්තුන්ගෙන් පිළිබිඹු වේ. තව ද මානසික රෝග සඳහා සන්නියම සහ දහඅටපාල වැනි ශාන්තිකර්ම ද ගර්භණී

කාන්තාවන් ආරක්ෂා කිරීම සහ දරුවන් නොමැති කාන්තාවන්ගේ මානසික පීඩනය දුරු කිරීම සඳහා රටයකුම වැනි ශාන්ති කර්ම ද පන්සිය පනස් ජාතක පොත් වහන්සේ ඇසුරින් මානසිකමය සදාචාරය ඇති කළ, කරන ආකාරය ද වර්තමානයේ පවා විද්‍යමාන ය.

මුස්ලිම් - ඉස්ලාම් සංස්කෘතිකමය සුවපත් සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම

හදවතේ ඇදහිල්ල සහ සන්සුන්කම (කොලබ්) (Faith and Tranquility of the Heart - Qolb)

මුස්ලිම් ආගමික භක්තිකයන් සාමකාමී, සන්සුන් ජීවිතයක් අපේක්ෂා කරයි. අල් කුරානය ආගමික මූලාශ්‍රය ලෙස ඔවුන් සලකන අතර ඉගැන්වීම් සහ පුද්ගල ජීවිතයේ පහසුව අපේක්ෂා කරයි. මෙමඟින් භක්තිවන්තයාගේ ඇදහිල්ල වඩාත් පහසු කරයි. හදවතේ ඇදහිල්ල තුළින් භක්තිවන්තයාගේ මනස තුළ සන්සුන්කම දියුණු කරයි. එය ඔහුගේ ඇදහිල්ල සාර්ථකව සිදු කර ගැනීම සඳහා මානසික සහනයකි. මුස්ලිම් සංස්කෘතියෙහි ද සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ කලාව ඉස්ලාම් ආගම හා බැඳී පවතී. ඉස්ලාම් භක්තියන් දවසකට පස් වතාවක් දෙවියන් වැඳීම සිදු කරන අතර එමගින් මානසික සහනය ද කුරානය කියවීම මඟින් පුද්ගල ගැටලු ද නිරාකරණ කරගනු ලබයි. මෙම පුනරාවර්තනීය පාඨ ගායනය දේවස්ථානයකයට යාමට නොහැකි වුව ද නිවසේ සිටම කළහැකි අතර පළමු වැන්න නම් යාඥාව ඉර උදාවට පෙරත්, දෙවැන්න මධ්‍යයහන පසුවන විටත්, තුන්වැන්න සවස පසුවන විටත්, සිව්වැන්න ඉර බැස ගිය පසුත්, පස්වැන්න නින්දය යෑමට පෙරත් සිදු කරති. යාඥාව ආරම්භ වන විට ඉමාම් නොහොත් නායකයා මක්කම දෙසට මුහුණ ලා ඉදිරියෙන් සිටගෙන සිටින අතර සභාව විවිධ ඉරියව්වලින් ''ඔහු පසුපස පේලිවලින් ඉඳගෙන සිටිති. සෑම යාඥාවකට පරතරයන් දෙකට සිට හතර දක්වා සමන්විත වේ. සෑම ඒකයක් ම ස්ථාවර ඉරියව්වකින් සමන්විත වේ. අල්කුරාණයේ පද කියවන විට සමහර යාඥාවල දී ශබ්ද නගා ද අනෙක් ඒවා නිහඬව ද ගායනය කරති. එසේ ම නමස්කාර කිරීම පියවර දෙකකින් සමන්විත වන අතර සෑම ඉරියව් වෙනස් වීමකදී ම දෙවියන් වහන්සේ ශ්‍රේෂ්ඨයි යන පුනරාවර්තනීය පාඨය ගායනා

කරති. මොවුන් දෙවියන් වෙනුවෙන් බාරහාර කරන ක්‍රම දෙකක් වන අතර එකක් නම් උපවාස කිරීම යි. අනෙක නම් ආර්ථික අපහසුකම් ඇති අයට ආහාර ලබා දීමයි. අල්ලාහ් දෙවියන්ගේ ආශිර්වාදය තකා ඔවුන් අවදි වූ කෙනෙහි ම දෙවියන් යාඥා කරන අතර මෙයම දරුවන් නොමැති කාන්තාවන්ට දරුවන් ලබා ගැනීමට බාරවීම සහ ප්‍රාර්ථනා කිරීමක් ලෙස යොදා ගනියි. පුද්ගල ගැටලු නිරාකරණය සඳහා පොල් පැල බාරවීම, සතුන් පූජා කිරීමට බාරවීම, වතුර මැතිරීම වැනි ක්‍රමද යොදාගනු ලබයි. තව ද මුස්ලිම්වරුන් ආත්මීය වශයෙන් ලෝකෝත්තර තත්වයක් අපේක්ෂා කරන බැවින් මෙලොව පරලොව, සිරුර ආත්මය, යන වෙනස්කම් නොමැතව ඒ දෙක එක්කර යහපත් ජීවිතයක් ලබාගනු වස් ඉහ්ලාස්, තව්බා, වරඋ, සුහුද් අනුගමනය කිරීමක් ඇදහීමක් ඔවුන් තුළ වේ. මුස්ලිම්වරුන් ආහාර ගැනීම ද ශරීරයට හිතකර සේ පවත්වා ගන්නා අතර උමර්තුමන්ගේ අදහසකට අනුව " කෑමෙන් සහ බීමෙන් කුස පුරවාගැනීම පිළිබඳව මම ඔබට දැඩි ලෙස අවවාද කරමි. කුස පුරා කෑම ශරීරයට හානි කරය ....සත්‍ය වශයෙන්ම අල්ලාහ් තරබාරුකම පිටු දකියි" යන්නෙන් එය වඩාත් පැහැදිලි ය. පිරිසිදුකම අතින් ගත් කල පිරිසිදු සුවඳ විලවුන් පරිහරණය ඉස්ලාමය ප්‍රශංසා කරන්නක් වන අතර "ඔබ ජනාබතයෙන් මිදීමට නොතිබුණත් ජුම් ආ දිනවල ස්නානය කර හිස පිරිසිදු කර ගන්න. සුවඳ විලවුන් ආලේප කරගන්න." යනුවෙන් නබිතුමා පවසා ඇත. අල්ලාහ් ඔබගේ ශරීරය හෝ ශාරීරික ලස්සන බලන්නේ නැත. ඔබගේ මනස සහ ක්‍රියා ගැන පමණක් බලන්නේ ය යන පාඨයට අනුව මුස්ලිම්වරු තම අවයව සහ සිතුවිලිවලි යහ ක්‍රියා කිරීමට පෙළඹෙන අතර නොවුණහොත් දේව උදහසට ලක්වන බව විශ්වාස කරති. සුන්නත් කිරීම හෙවත් චර්ම ඡේදනය ඉස්ලාම් ආගමේ සුවිශේෂී අවස්ථාවක් වන අතර මෙමගින් කායික සෞඛ්‍ය වඩාත් හිතකර වේ යැයි ඔවුන් තුළ විශ්වාසයක් වෙයි. ගැබිණි කාන්තාවන් කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් ඉස්ලාම් ආගමෙහි වන අතර යාඥාවන්ට සවන් දීම, චර්ම ඡේදනය, වසර දෙකක් මව්කිරි දීම, අකිබ හෙවත් දරුවාගේ උපත සැමරීම සඳහ සතුන් හෝ බැටළුවන් මරා අසල්වාසීන්ට සංග්‍රහ කිරීම වැනි විශ්වාසයන් ඔස්සේ සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම වේද ක්‍රියාත්මක වේ (නාගොඩවිතාන, 2020: 180).

ක්‍රිස්තියානි සංස්කෘතිකමය සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේද

ක්‍රිස්තියානි ආගම තුළ "විශේෂ යාඥා ක්‍රමය" නමින් සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් වන අතර මෙයට සහභාගී වන පුද්ගලයන්ගේ ගැටලු වන්නේ අදෘශ්‍යමාන සහ භූත බලපෑම්, විවිධ රෝගවලට සහ දරුඵල අහිමි වූ අය, පවුල් ආශ්‍රිත ගැටළුවලට ලක් වූවන් ය. වර්තමානයේ ද මෙවන් බොහෝ දේව මෙහෙයන් සිදු කරන අතර දෙවියන් වහන්සේගේ හාස්කම් නිසා ප්‍රාර්ථනා ඉටු වේයැයි තදින් ම විශ්වාස කරනු ලබයි. මෙම සුව කිරීමේ දේව මෙහෙය පැවැත්වීම සඳහා වෙන් වූ සුවිශේෂ පූජා ප්‍රසාදිවරුන් ද වේ. පූජා ප්‍රසාදිවරුන් විසින් අදෘශ්‍යමාන බලපෑමට ලක් වූ අයගේ එම තත්වයන් කුරුසය අතට ගෙන පුද්ගලයන්ගේ ඔලුවේ තබා ආසිරි පැන් භාවිත කරමින් නපුරු බලවේග ශරීරයෙන් පලවා හරි. ආසිරි පැන් සහ ශුද්ධ වූ තෛලය සියලු රෝග සමනය විෂයයෙහි ආශිර්වාදයක් බව විශ්වාස කරති. ක්‍රිස්තියානි ආගම තුළ නිතර භාවිතා වන යැදුම් කිහිපයක් වෙයි. ඉන් එකක් නම් උදය ආරාධනාවයි. මෙමඟින් පෙර දින රාත්‍රියේ සියලු නපුරෙන් තම ජීවිතය සුරැකීම පිළිබඳ ව දෙව් පියාණන් වහන්සේට තුති පිදීම ද උදාවූ අලුත් දිනයේ පටන් දේව පනත් අනුව ජීවත් වෙමින් සිතින් වචනයෙන් හා ක්‍රියාවෙන් යහපත් දේ පමණක් කරමින් ජීවත් වීමට පොරොන්දු වේ. පාසලට හෝ ගමනක් යාමට පෙර යැදීමෙන් සියලු නපුරෙන් මෙන්ම අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කර දෙන ලෙස ඉල්ලා සිටී. භෝජන ආශිර්වාදයට යැදීම මඟින් ජීවිත ආරක්ෂා කරන ලෙසත් මළවුන්ට සදා සැනසීම ලබාදෙන ලෙසත් ඉල්ලා සිටී. රාත්‍රී ආරාධනාවෙන් තමා කළ වැරදිවලට සමාව දෙන ලෙසත්, රාත්‍රියේ දී මරණයෙන් නපුරු සිහින හා යක්ෂ පරීක්ෂාවෙන් ආරක්ෂා දෙන මෙන් ඉල්ලා සිටී. මේ අනුව ක්‍රිස්තියානි ආගම දෙවියන් වහන්සේ සහ බයිබලය කේන්ද්‍ර කරගත් සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේද අදහයි (අමරසේකර, 2022 :230).

දෙමළ-හින්දු සංස්කෘතිකමය සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම

හින්දු සංස්කෘතිය තුළ ද භගවත් ගීතාව සහ ශිව, පාර්වතී, ගණ, කාලි වැනි දේව ආගම් කේන්ද්‍ර කරගත් සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම දක්නට ලැබේ. හින්දු ආගමට අදාළව පුද පූජා සහ උත්සව

අති විශාල සංඛ්‍යාවක් පවතී. ප්‍රධාන වශයෙන් හින්දු භක්තිකයෝ ප්‍රාතහ්කෘත්‍ය, සහ සන්ධ්‍ය හින්දු පූජා දෙවර්ගය දිනපතා සිදු කරනු ලබති. එසේම මන්දිර් යන නාමයෙන් හඳුන්වනු ලබන හින්දු දේවාලයන්හි විශේෂ පුද පූජා සිදු කරනු ලබයි. එවන් සෑම පූජාවක් ම සඳහා පුනරාවර්තනීය පාඨ ගායනා කරන අතර ගයත්‍රි මන්ත්‍ර, ලක්ෂ්මි මන්ත්‍ර එ අතුරින් සුවිශේෂි වෙයි. පවිත්‍රත්වය සහ අපවිත්‍රත්වය හෙවත් කිල්ල පිළිබඳ විශ්වාසය හින්දු ආගමික අභිචාර විධි සමඟ බැඳී පවතින අතර කවර පුද්ගලයකු විසින් වුව ද පුද පූජාවන්හි නිරත වීමට පෙර පවිත්‍රත්වයට පත් විය යුතු ය. මෙම කාර්ය සඳහා ජලය බොහෝ විට උපයෝගී කරගන්නා අතර ජීවිත කාලයේ දී කරගන්නා පින් ඊළඟ භවයේ දුක අඩු කරගැනීමට හේතුවන බව විශ්වාස කරති. ඉපදීම විවාහය සහ මරණය වැනි ජීවිතයේ වැදගත් අවස්ථා සඳහා අභිචාර බොහොමයක් වන අතර “අන්නප්‍රශාන්” නැමැති ළමුන්ගේ ඉඳුල් කට ගෑම ද උපනයනම් යනුවෙන් හැඳින්වෙන පූනනූල පැලඳවීමේ උත්සවය සහ ශ්‍රාධ් යනුවෙන් හැඳින්වෙන මියගිය අය වෙනුවෙන් දෙනු ලබන දානය සුවිශේෂී වෙයි. මළ මිනිය සුසාන භූමිය කරා ගෙනයන අවස්ථාවල ගීතිකා ගායනා කරමින් නර්තනයෙහි යෙදෙමින් මියගිය පුද්ගලයාගේ ආත්මය සතුටු කිරීමටත්, සන්තානගත වේදනාව සමනය කිරීමටත් සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් ඔවුහු යොදාගනිති. දෙමළ, සිංහල භේදයකින් තොර ව වර්තමානයේ පවා පත්තිනි, ගණ දෙවි, කතරගම දේව වන්දනයට බොහෝ දෙනා නැඹුරු ව ඇත. විශේෂයෙන්ම දරුපළ නොමැති අවස්ථාවන්හී දී පත්තිනි මෑනියන් වන්දනයත්, ශිව ලිංග වන්දනයත් හින්දු භක්තිකයන් අතර බොහෝ සෙයින් අදටත් ප්‍රචලිත ය. තමාට යම් ආසාධාරණයක් සිදු වූ අවස්ථාවන්හී දී කාලි මෑණියන් පිදීම හුරු වී ඇති අතර සීනිගම දේවාලය පවා එවන් අසාධාරණයන්ට යුක්තිය පසිඳුවන බවට අදටත් විශ්වාස පවතී.

සමාලෝචනය සහ නිගමනය

යථෝක්ත සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමවේදයන් පොදුවේ ගත්කල විද්‍යමාන වන පොදු මනෝවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණ කිහිපයකින් යුතු වෙයි.

සෞඛ්‍ය පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධය (Holistic Understanding of Health): ජීවිතයේ ඉදිරි දර්ශනයක් වෙනුවෙන් පුද්ගලයා සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීම අත්‍යාවශ්‍ය වන අතර ඉහත ක්‍රමවේදයන් මඟින් කායික, මානසික, සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික අංශයන් අතර පැවතිය යුතු සමතුලිතභාවය පවත්වාගැනීමට උපකාර කරයි. බොහෝ විට මනෝකායික රෝග අවම කිරීම සඳහා මනස සෞඛ්‍ය සම්පන්න ව පවත්වා ගැනීමට දායක වේ.

සංස්කෘතික සන්දර්භය සහ විශ්වාසය (Cultural Context and Trust): පුද්ගලයා සෑම විට ම සංස්කෘතිය සමග සම්බන්ධ විය යුතු අතර එසේ නොවුණහොත් ඔහු හුදකලා සත්ත්වයකු බවට පත්වේ. මෙනිසා අභිචාර විධීන් සෑම විටම ආගමානුකූල වන බැවින් පුද්ගලයාට උරුම වන සංස්කෘතික දායාදයන් ද ඒ ආභාසය ගනී. ජීවිතයේ පැන නඟින ගැටලු නිරාකරණය සඳහා සංස්කෘතික ඇදහිලි විශ්වාස කළ යුතු වන අතර එසේ සංස්කෘතිය පිළිබඳ විශ්වාසය පූජ්‍ය පක්ෂය විසින් සිදු කරනු ලබයි. මෙමඟින් සංස්කෘතිය පවරන්නා සහ ලබන්නා අතර මනා අන්තර් සම්බන්ධතාවයක් ගොඩ නැගෙනවා සේ ම තමන්ට අනන්‍ය වූ ආගම මඟින් පිළිසරණ අපේක්ෂා කරයි.

ප්‍රජාව සහ සමාජ සහයෝගය (Community and Social Support) : සෑම අභිචාරයක් ම පුද්ගලානුබද්ධ ව සිදුවන බැවින් නියම කරගත් විශේෂ ස්ථානයක දී සාමූහික ව රැස්වන අතර එහි දී සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩ නඟා ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ. තව ද ගැටලු සහිත පුද්ගලයා ඉන් මුදවා ගැනීම සඳහා මෙම සාමූහික ප්‍රයත්නය මනා මනෝ සමාජීය දායකත්වයක් ලබාදෙන අතර ම රෝගියා පිළිබඳ සාවද්‍ය අර්ථකථනයක් සමාජය තුළ ඇති නොවීමට එය උපකාරී වේ.

චාරිත්‍ර සහ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රයෝග (Rituals and Psychological Mechanisms): සෑම සංස්කෘතියකට ම ආගම මූලික කරගත් චාරිත්‍ර පවතින අතර එය පුද්ගල අභිලාෂ සාධනය සඳහා කේන්ද්‍ර වී ඇත. මෙමඟින් මනස අශීලාචාර වීමට ඇති ඉඩකඩ අවම කරනවා සේ ම ගැටලුවලට මුහුණ දීම සුදුසු ආත්ම විශ්වාසය ද අපගාමී චර්යාවන් අවම කිරීම සහ ආත්ම ශක්තිය දියුණු කරන සුලු මානසික පරිසරයක් නිර්මාණය කරයි.

නවීන භාවිතයන් සමග ඒකාබද්ධ වීම (Integration with Modern Practices): යාවත්කාලීන වන සමාජයක් තුළ අභිචාර විධීන් ද සාම්ප්‍රදායික භාවිතයන් ද ආරක්ෂා කරගනිමින් නවීන භාවිතයන් සමග ඒකාබද්ධ වී ඇත. නිදසුනක් ලෙස සමාජ මාධ්‍ය භාවිතයෙන් දැන් කිනම් රටක සිට වුව ද ඒ සඳහා සම්බන්ධ වීමට, දැනුවත් බවක් ලබා ගැනීමට සහ පර්යේෂණ මඟින් තම තමන්ගේ අභිචාර විධීන්හි කාර්ය සඵල බව දැක්වීමට නැඹුරු වී ඇත.

මේ අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ වන බහුවිධ සංස්කෘතීන්හි සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේද දෙස පොදුවේ සලකා බලන කල ආගම සමඟ සම්බන්ධ වීමත් ඒ හරහා නිර්දේශය කරනු ලබන අභිචාර සහ ශාන්ති කර්මයන් විෂයෙහි යොමු වීමත් එයම කායික මානසික සහ ආධ්‍යාත්මය සුවපත් බව කෙරෙහි යොදා ගැනීමත් යන ලක්ෂණ දැකගත හැකි ය. මේ හැම සංස්කෘතියක් තුළ ම අධි දේවවාදී සුවපත් කිරීම් වෙත පුද්ගලයා නැඹුරු වී තිබෙන අතරම එයින් තම ජීවිතයේ සියල්ල ම සර්වශුභවාදී ලෙස ඉටු කරගැනීමට හැකි යැයි අසුබ බලාපොරොත්තුවක් ද වෙයි. සෑම සුවපත් කිරීමක් ම විෂයෙහි ආගම හා බැඳුණු අභිචාර සහ ශාන්ති කර්ම පමණක් ම හේතු වේ යැයි නොසිතා ස්වෝත්සාහය සහ තමා පිළිබඳ වන අවබෝධය වඩාත් වැදගත් ය. සියලු සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේදම මූලික අරමුණ ගැත්තා පතන සියල්ලම ලබා දීම ම නො ව ජීවිතාවබෝධය ලබා දීමක් ද වන බව නිතර ප්‍රත්‍යක්ෂ කට යුතු ය.

මෙහි දී සුවිශේෂී වශයෙන් ම ඒ ඒ අභිචාර සහ ශාන්ත කර්මයන් මෙහෙයන පූජක පැලැන්තියගේ මනෝ භාවයන් ඍජු වශයෙන් ම තත් සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේදයන් සඳහා බලපාන අතර රෝගියා, ආතුරයා, ප්‍රශ්නයට මුහුණ දෙන්නාට ද එය බලපායි. අභිචාර සහ ශාන්ති කර්මයන් විෂයෙහි පුද්ගලයා පෙළඹෙන්නේ ගැටලුවකට පිළිතුරක් සොයා ගැනීමට යි. නැතහොත් අඳුරෙන් ආලෝකය කරා ගමන් කිරීමට මාර්ගයක් සොයා ගැනීමට යි. අභිචාර සහ ශාන්තිකර්මයන්හි සුවපත් කිරීමෙන් ලබන සුවපත් වීම කෙටි කාලීන වුවහොත් එය රෝගියා කලින් සිටි තත්වයෙන් පහළට ම ඇද දැමීමකි. එම නිසා හුදෙක් ම එය මුදල් මත ම වන ව්‍යාපාරික ගනුදෙනුවක් නොවිය යුතු ය. තමා අදහන වෘක්ෂ, ග්‍රන්ථ, පිළිම, ස්ථාන විනාශ වීම

කරණකොටගෙන අනාතුර වූවන් නැවත ආතුරයින් වන්නේ නම් එම සුවපත් කිරීමේ ක්‍රම ශිල්පයෙහි හෝ එය කරවන්නගේ ගැටලුවක් ම ය. එනිසා ම සෑම සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කිරීමේ ක්‍රමවේදයක ම පරම නිෂ්ටාව රෝග සුවපත් කරමින් ජීවිතාවබෝධය ලබා දීම ද විය යුතු ය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

අග්ගවංශ හිමි, එම්. (2011). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව.* හෝමාගමඃ පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යන ප්‍රකාශන.

අමරසේකර, ඩී. (2022). *අභිචාර පිළිබඳ මානව විද්‍යාව.* මරදානඃ ගොඩගේ ප්‍රකාශන.

උපරතන හිමි, කේ. (2018). *බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාව හා මනෝ ප්‍රතිකාර.* නිග්‍රෝධ රාජාරාමය.

ගමගේ, නිමල් ජේ. (1999). *අභිචාර විධි.* මරදානඃ ගොඩගේ ප්‍රකාශන.

ධම්මරක්ඛිත හිමි, ඩබ්ලිව්. (2000). *සම්භාෂා.* පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ශාඛාව.

නාගොඩවිතාන, කේ. (2020). *සිංහල බෞද්ධ මනසේ රෝගාබාධ සමනය කරන මහ පිරිත.* නුගේගොඩඃ සරසවි ප්‍රකාශන.

පීරිස්, එන්. (2006). *ශාන්තිකර්ම සහ අභිචාර විධි.* බොරැල්ලඃ වාසනා ප්‍රකාශන.

රණසිංහ, ආර්. (2020). *මනෝ උපදේශන පසුබිමෙහි රංග චිකිත්සාව.* මරදානඃ ප්‍රමුදිත ප්‍රකාශක.