පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන පශ්චාත් උපාධි ආයතනය

කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

ශ්‍රී ලංකාව

ළමා මානසික සංවර්ධනයෙහිලා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙන් ගතහැකි පිටුබලය පිළිබඳ විචාරපූර්වක අධ්‍යයනයක්

කරපික්කඩ සෝභිත හිමි

2019/BAC/MA/S/7302

කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන පශ්චාත් උපාධි ආයතනයේ ශාස්ත්‍රපති උපාධි අධ්‍යයන ඒකදේශීය අවශ්‍යතාවක් සම්පූර්ණ කරනු පිණිස ඉදිරිපත් කරනු ලබන විස්තාරිත රචනය

2020 - ජනවාරි

සාරසංක්ෂේපය

"ළමා මානසික සංවර්ධනයෙහිලා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙන් ගතහැකි පිටුබලය පිළිබඳ විචාරපූර්වක අධ්‍යයනයක්" යන මාතෘකාව යටෙත් සිදුකරනු ලබන මෙම විස්තාරිත රචනය මඟින් අවධානයට යොමු වූ ක්ෂේත්‍ර කිහිපයක් වේ. එනම් ළමයා හා ළමා සංවර්ධනය යනු කුමක්ද, ළමා සංවර්ධනය සඳහා බලපානු ලබන සාධක මොනවාද, ළමා අවධිය තුළ නිර්මාණය වන්නා වූ මානසික ගැටලු කවරේද, ළමා මානසික සංවර්ධනය සඳහා උපයෝගී කොටගත හැකි උපදේශන ක්‍රමශිල්ප කවරේද යනුවෙනි. මෙහි දී බටහිර මනෝවිද්‍යාත්මක සාධක මූලික වශයෙන් දක්වා ඇති නමුත් අපගේ විශේෂ අවධානය යොමු වූයේ ළමා මානසික සංවර්ධනය සඳහා උපයුක්ත බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ඉගැන්වීම් හා ක්‍රමශිල්ප අධ්‍යයනය සඳහා ය. මෙම විස්තාරිත රචනය පරිච්ඡේද පහකින් සමන්විත වේ. මෙහි පළමු පරිච්ඡේදය වෙන් වී ඇත්තේ විස්තාරිත රචනයේ හැඳින්වීම සඳහා ය. ඒ අනුව පළමු පර්ච්ඡේදය තුළ සමස්ත පර්යේෂණය පිළිබඳ මූලික හැඳින්වීම ද, අධ්‍යයන අරමුණු, පූර්ව අධ්‍යයන සමාලෝචනය, පර්යේෂණ ගැටලුව, පර්යේෂණ විධික්‍රමය, පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රය හා එහි සීමා, පරිච්ඡේද ව්‍යුහය, පර්යේෂණය තුළින් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල යනාදී කරුණු ඇතුලත් ය. දෙවන පරිච්ඡේදය තුළ දැක්වෙන්නේ ළමයා පිළිබඳ අර්ථ ගැන්වීම හා ළමා සංවර්ධනය සඳහා බලපානු ලබන සාධක පිළිබඳ විශ්ලේෂණයයි. මෙහි දී අවධානය යොමු වී ඇත්තේ බටහිර මනෝ උපදේශනය තුළ විග්‍රහ වී ඇති මූලික කරුණු පිළිබඳව ය. ඒ අනුව ළමයා පිළිබඳ අර්ථ නිරූපණ, ළමා සංවර්ධනය සඳහා බලපානු ලබන සාධක, ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ විවිධ මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායයන් දෙවන පර්ච්ඡේදය තුළ අන්තර්ගත වේ. තුන්වන පරිච්ඡේදය තුළ දැක්වෙන්නේ ළමා මානසික ගැටලු පිළිබඳව ය. ඒ අනුව බටහිර මනෝ විද්‍යාව තුළ මෙතෙක් හඳුනාගෙන ඇති මූලික ළමා මානසික ගැටලු කිහපයක් තුන්වන පරිච්ඡේදය තුළ විස්තර වේ. හතරවන පරිච්ඡේදය තුළ ළමා මානසික සංවර්ධනය සඳහා බලපානු සාධක පිළිබඳ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ඉගැන්වීම් ඇතුළත් වේ. ළමා කායික වර්ධනය, ළමා මානසික සංවර්ධනය, ළමා සදාචාර වර්ධනය, අධ්‍යාපනය ඇතුළු ළමා මානසික සංවර්ධනය සඳහා බපලානු ලබන සාධක රාශියක් පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් මෙම පරිච්ඡේදය තුළ විග්‍රහ වේ. විස්තාරිත රචනයේ පස්වන පර්ච්ඡේද තුළ දැක්වෙන්නේ ළමා මානසික ගැටලු හා ඒවා වැළැක්වීම සඳහා භාවිත කළ හැකි බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන ක්‍රමශිල්ප මොනවාදැයි අධ්‍යයනය සඳහා ය. මෙහි දී මූලික සූත්‍රාගත දේශනාවන් පදනම්ව ළමා මානසික සංවර්ධනය සඳහා පදනම් කොටගත හැකි බෞද්ධ මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප රාශියක් පෙන්වා දී ඇත. විස්තාරිත රචනයේ අවසානයෙහි පර්යේෂණයේ සමාලෝචනය හා නිගමනය ද, පදනම් කොටගත් ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය ද ඉදිරිපත් කොට ඇත.

පටුන

	පිටු අංක
අපේක්ෂකයාගේ ප්‍රකාශය	I
අධීක්ෂකවරයාගේ නිර්දේශය	II
උපකාරානුස්මෘතිය	III
සාරසංක්ෂේපය	IV
පටුන	V-VIII
සංක්ෂේපණ	IX
පළමු පරිච්ඡේදය	
01.1 හැඳින්වීම	01-02
01.2 අධ්‍යයනයේ අරමුණු	02
01.3 පූර්ව අධ්‍යයන සමාලෝචනය	02-05
01.4 පර්යේෂණ ගැටලුව	05
01.5 පර්යේෂණ විධික්‍රමය	05
01.6 පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රය සහ එහි සීමා	06
01.7 පරිච්ඡේද ව්‍යුහය	06-07
01.8 අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල	08
දෙවන පරිච්ඡේදය	
ළමයා හා ළමා මානසික සංවර්ධනය	
02.1 ළමයා පිළිබඳ අර්ථ නිරූපණ	09-10
02.2 ළමා සංවර්ධනය	11

02.2.1 ළමා කායික වර්ධනය 11-14

02.2.2 උපතේ සිට ළමාවියේ සංවර්ධනය 14-15

02.3 ළමා සංවර්ධනය හා බැඳි අනෙකුත් ක්ෂේත්‍ර 15

02.3.1 ළමා චිත්තවේග සංවර්ධනය 15-16

02.3.2 ළමා සමාජ සංවර්ධනය 16-17

02.3.3 ළමා සදාචාර සංවර්ධනය 17-18

02.3.4 ළමා භාෂා සංවර්ධනය 18-19

02.4 ළමා සංවර්ධනය සඳහා බලපාන සාධක 19-23

02.5 ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ විවිධ මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායයන් 23

02.5.1 මනෝවිශ්ලේෂණවාදී න්‍යාය 23-24

02.5.2 ප්‍රජානන වර්ධන න්‍යාය 25-26

02.5.3 චර්යාවාදී න්‍යාය 26

02.5.4 මානවවාදී න්‍යාය 26

02.5.5 සමාජ විද්‍යා න්‍යාය 27

02.5.6 ජීවවාදී න්‍යාය 27

02.5.7 වෙගොට්ස්කිගේ භාෂා කේන්ද්‍රිත න්‍යාය 27-28

තුන්වන පරිච්ඡේදය

ළමා මානසික සංවර්ධන ආශ්‍රිත ගැටලු

03.1 ළමා මානසික ගැටලු ඇතිවීම සඳහා ලබපානු ලබන සාධක 29

03.1.1 තම පවුල ආශ්‍රයෙන් ඇතිවන ගැටලු 29-30

03.1.2 පෞද්ගලික සාධක මත ඇතිවන ගැටලු 31-32

03.1.3 පාරිසරික සාධක මඟින් ඇතිවන ගැටලු 32-33

03.1.4 අධ්‍යාපන සාධක මත නිර්මාණය වන්නා වූ ගැටලු 33-34

03.2 ළමා මානසික අක්‍රමිකතා හා අසාමාන්‍ය චර්යා 34-38

03.3 ළමා මානසික අක්‍රමිකතා වර්ගීකරණය 38-39

03.4 ළමා මානසික අක්‍රමිකතා හැඳින්වීම 40

03.4.1 ළමා ක්ලමතය 40-41

03.4.2 ළමා විශාදය 41-43

03.4.3 ළමා මායා රෝග 43-44

03.4.4 ළමා කාංසාව 44-46

03.4.5 අවධාන ඌනතාවය හා අධික්‍රියාකාරීත්ව අක්‍රමිකතාව 47-49

03.4.6 ඉගෙනුම් අක්‍රමතා 49-50

03.4.7 දිගු කාලීන සංවර්ධනීය අක්‍රමතා 50

සිව්වන පරිච්ඡේදය

ළමා මානසික සංවර්ධනය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්

04.1 ළමා මානසික සංවර්ධනය සඳහා බලපාන සාධක 51

04.1.1 ළමා කායික සංවර්ධනය 51-52

04.1.2 පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ ළමා මානසික සංවර්ධනය සඳහා පදනම් වන සාධක 53-55

04.2 ළමා සංවර්ධනය සඳහා බලපානු ලබන සාධක 55-56

04.2.1 සමාජ සම්බන්ධතා 56-60

04.2.2 අධ්‍යාපනය 60-64

04.3 ළමා මනෝ සංවර්ධනය සඳහා පදනම් වන වෙනත් බෞද්ධ ඉගැන්වීම් 64-70

පස්වන පරිච්ඡේදය

ළමා මානසික ගැටලු සඳහා භාවිත කළ හැකි

බෞද්ධ මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප

05.1 ළමා මානසික ආතතිය අවම කරගැනීමට උපයෝගි කොටගත

හැකි බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප 71-77

05.2 ළමා මානසික ගැටලු නිරාකරණය සඳහා භාවිත කළ හැකි

බෞද්ධ මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප 77-81

05.3 ළමා මානසික විකෘතිතා වැළැක්වීම සඳහා උපයුක්ත

බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප 81-86

05.4 ළමා විෂාදය වැළැක්වීම සඳහා බෞද්ධ මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප 86-92

05.5 ළමා මානසික ගැටලු සඳහා භාවනාව උපයෝගි කරගැනීම 92-96

සමාලෝචනය හා නිගමනය 97-100

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය 101-104

සංක්ෂේපණ

දී.නි.	-	දීඝ නිකාය
ම.නි.	-	මජ්ඣිම නිකාය
සං.නි.	-	සංයුත්ත නිකාය
අං.නි.	-	අංගුත්තර නිකාය
ඛු.නි.	-	ඛුද්දක නිකාය
සු.නි.	-	සුත්ත නිපාත
බු.ජ.මු.	-	බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය
වි.මා.	-	විසුද්ධි මාර්ගය