# බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශය

## න්‍යාය ක්‍රමශිල්ප සහ එහි භාවිතය

**ගොමිල ගුණාලංකාර හිමි**

බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශය
න්‍යාය ක්‍රමශිල්ප සහ එහි භාවිතය
ගොමිල ගුණාලංකාර හිමි

### බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශය

#### න්‍යාය ක්‍රමශිල්ප සහ එහි භාවිතය

**ගොමිල ගුණාලංකාර හිමි**

පුද්ගල මානසික ක්‍රියාවලිය හා චර්යාව විද්‍යාත්මකව අධ්‍යයනය කෙරෙන විෂය ක්ෂේත්‍රය මනෝවිද්‍යාවයි. නූතන මනෝවිද්‍යාව බටහිර දාර්ශනික චින්තනය මූලික කරගෙන බිහි වූ අතර එහි පවතින බොහෝ න්‍යායන් බටහිර මිනිසුන්ගේ මානසික ක්‍රියාවලිය හා චර්යාවන් අධ්‍යයනය තුළින් ගොඩ නැගී ඇත. මානව චර්යාවට බලපාන ප්‍රබල සාධකයක් වන්නේ පුද්ගලයා හැදී වැඩෙන සමාජ සංස්කෘතිය වන අතර ආගමික චින්තනය හා පසුබිම ද පුද්ගල චර්යාව කෙරෙහි බලපායි. ඒ අනුව ලෝකයේ ආගමික ඉගැන්වීම් හා සමාජ සංස්කෘතින් පදනම් කරගෙන මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රයන් බිහි වී ඇත. ඉන්දියානු මනෝවිද්‍යාව, ඉස්ලාමීය මනෝවිද්‍යාව, ක්‍රිස්තියානි මනෝවිද්‍යාව ආදිය උදාහරණ වශයෙන් දැක්විය හැකිය. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ සංවර්ධනය සඳහා පදනම් වී ඇත්තේ බුදුදහමයි. නූතනයේ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා බෞද්ධ උපදේශනය පිළිබඳ අධ්‍යයනයන් විශ්වවිද්‍යාල උපාධි පාඨමාලාවන් ලෙස සංවර්ධනය වී තිබුණ ද ඒවා හැදෑරීම සඳහා පළ වී ඇති පොතපත ඉතා විරලය.

මෙම පසුබිම මැනවින් වටහා ගත් ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලයේ ප්‍රායෝගික බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශයේ, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය පිළිබඳ කථිකාචාර්ය ගොමිල ගුණාලංකාර හිමියන් මෙම විෂය ඉගැන්වීමෙන් ලද අත්දැකීම් ද පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් මනෝවිද්‍යා ගෞරව උපාධිය හැදෑරීමෙන් හා කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන පශ්චාත් උපාධි ආයතනයෙන් බෞද්ධායුර්වේද උපදේශනය පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපති උපාධි පාඨමාලාව හැදෑරීමෙන් ලද න්‍යායාත්මක හා පර්යේෂණාත්මක දැනුම ද පාදක කොටගෙන මෙය රචනා කොට ඇත. එහෙයින් මෙම කෘතිය බෞද්ධ උපදේශනය විෂය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රාමාණික ග්‍රන්ථයක් බව අපගේ විශ්වාසයයි. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය විෂය හදාරන විද්‍යාර්ථීන්ට හා උපදේශන ක්ෂේත්‍රයෙහි නියැළෙන්නන්ට මෙන්ම පොදුවේ සියලු දෙනාට මෙම කෘතිය වැදගත් වනු ඇත.

පූජ්‍ය කරඳගොල්ලේ විජිතතිස්ස හිමි
මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
සමාජීයවිද්‍යා හා තුලනාත්මක අධ්‍යයන අංශය
ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලය, අනුරාධපුර

1750/-
මනෝවිද්‍යාව
ISBN 978-624-00-2275-0
සී/ස ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ (පුද්.) සමාගම
රාජ්‍ය සම්මාන ලත් පොත් ප්‍රකාශකයෝ
661, 665, 675, පී. ද ඇස්. කුලරත්න මාවත, කොළඹ 10.
දුරකථන: (011) 2685369, 2686925 ෆැක්ස්: 2674187
www.godage.com godageem@slt.lk
9 786240 022750

# Buddhist Counselling Approach

# බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශය

## න්‍යාය ක්‍රමශිල්ප සහ එහි භාවිතය

### Theory Techniques and Its Application

**කර්තෘගේ වෙනත් කෘති**

- මතක වර්ධනයට විභාග සමත් වීමට මනෝවිද්‍යාත්මක උපක්‍රම - 2013 (දෙවන මුද්‍රණය 2016)
- පාසල් උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය - 2015

**සංස්කරණ**

- ප්‍රායෝගික බෞද්ධ අධ්‍යයනය - විමර්ශිත ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, 2019-1 කලාපය (2019 ජුනි), ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලයේ ප්‍රකාශනයකි.
- ප්‍රායෝගික බෞද්ධ අධ්‍යයනය - විමර්ශිත ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, 2019-2 කලාපය (2019 දෙසැම්බර්), ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලයේ ප්‍රකාශනයකි.

# Buddhist Counselling Approach

# බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශය

## න්‍යාය ක්‍රමශිල්ප සහ එහි භාවිතය

**Theory Technizues and Its Application**

**ගොමිල ගුණාලංකාර හිමි**

**සීමාසහිත**
**ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ (පුද්.) සමාගම**

ප්‍රථම මුද්‍රණය ඃ 2023

**බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශය**

© **ගොමිල ගුණාලංකාර හිමි**

ISBN 978-624-00-2275-0

කවර නිර්මාණයඃ
**ගොඩගේ පොත් මැඳුර**

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය හා පිටු සැකසුමඃ
**සනූ ක්‍රියේෂන්ස්**

ප්‍රකාශනයඃ
**සී/ස ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ (පුද්.) සමාගම**
661, 665, 675, පී. ද ඇස්. කුලරත්න මාවත, කොළඹ 10.

මුද්‍රණයඃ
**චතුර මුද්‍රණාලය**
69, කුමාරදාස පෙදෙස, වැල්ලම්පිටිය.

23677/8503/250

# පිදුම

ළෙන්ගතු උල්පත් දිය මුසු වූ
පින් බිම නුඹම යි සොඳුරු
දොහොත් මුදුන් දී නමදිමි ගරු
නාහිමි මාපිය සෙනෙහෙ බඳු

දිවි රඟ මඬලේ දිදුලූ
පහනකි නුඹ බිඳලන ගණ අවිඳු
හද පතුලෙන් තුම් ආසිරි පැන් පිදූ
නාහිමි පිනි වැස්සකි සිසිල තිබූ

වම් දළදාවේ සුවඳ මුසූ
ජයසිරි මහබෝ සෙවණ පැතූ
වර තුන් රුවනේ සරණ ලැබූ
නාහිමි දිනේවා දිගුකල් සඳක් බඳු

දසක තුනක් පුරා
සද්ධානන්ද පිරිවෙන්පති ලෙස සිය දිවිය කැපකොට
ලෝ සසුන් වැඩකොට දෙදහස් විසි එකේ මැයි මසට සැට
වයස් සපුරමින් සේවයෙන් ඉසුඹු ලත් අප ගුරුදේවෝත්තම
**පූජනීය ගලහිටියේ සෝරත නා හිමිපාණන් වහන්සේට**
ගුරු බැතියෙන් පුද කරමි.

# හැඳින්වීම සහ උපකාරානුස්මෘතිය

'බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් පදනම් කර ගනිමින් පුද්ගල චර්යාව හා මනෝභාවයන් අධ්‍යයනය කිරීම හා හඳුනාගැනීම සඳහා ගොඩනැගුණු විෂය ක්ෂේත්‍රය' හැඳින්වීමට 'බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව' යන පාරිභාෂිකය වර්තමාන ලෝකය තුළ ව්‍යවහාරයට පැමිණ තිබේ. එමෙන්ම 'බෞද්ධ ඉගැන්වීම්, න්‍යාය සංකල්ප හා ක්‍රමශිල්ප භාවිත කරමින් පුද්ගල මානසික, චර්යාත්මක, චිත්තවේගික ගැටලු විසඳා ගැනීම, කළමනාකරණය කර ගැනීම සඳහා උපදේශනයෙන් හා මනෝචිකිත්සනයෙන් සහාය වීම' හැඳින්වීම සඳහා 'බෞද්ධ උපදේශනය, බෞද්ධ මනෝචිකිත්සනය' යන ව්‍යවහාරයන් ප්‍රචලිත වී තිබේ.

මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය වෘත්තීමය සේවාවක් ලෙස වඩාත් විධිමත්ව හා ජනප්‍රිය ලෙස ප්‍රචලිතව ක්‍රියාත්මක වන්නේ නූතන බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ සංවර්ධනය සමග ය. එහි සංවර්ධනීය පියවරක් ලෙස වර්තමානය වන විට විවිධ මනෝවිද්‍යාඥයන්, විද්වතුන් විසින් ගොඩනඟන ලද න්‍යායාත්මක සංකල්ප හා ක්‍රමශිල්ප භාවිත කරමින් සෑම රටකම පාහේ සායනික හා වෘත්තිමය සේවාවක් ලෙස උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය ක්‍රියාත්මක වේ. එසේ නමුත් අතීතයේ සිට ම එක් එක් සමාජ, සංස්කෘතික හා ආගමික පරිසරයන්හි පුද්ගලයන්ගේ මනෝසමාජීය, චිත්තවේගික, චර්යාත්මක ගැටලු සඳහා නොයෙකුත් උපදේශාත්මක හා චිකිත්සනමය මැදිහත්වීම් පැවති බව ඓතිහාසික හා සාහිත්‍යාත්මක කරුණු අධ්‍යයනය කිරීමේ දී පැහැදිලි වේ.

බෞද්ධ සාහිත්‍යය තුළින් නිරූපණය කෙරෙන ඉතිහාසය අධ්‍යයනය කිරීමේදී ද බුදුන් වහන්සේ දවස සිට ම පුද්ගලයන්ගේ ලෞකික, ලෝකෝත්තර සැනසීම හා නිවීම අරමුණු කර ගනිමින් එවැනි මාර්ගෝපදේශනයක්, උපදේශනයක්, මනෝචිකිත්සනයක්

ක්‍රියාත්මක වූ බව පැහැදිලිව නිරීක්ෂණය වේ. නමුත් එය හුදු ලෞකික සුවතාව පමණක් අරමුණු කර ගනිමින් සිදු නොවූ අතර උභය ලෞකික සුවතාව හා ලෝකෝත්තර සුඛය වන නිවන සාක්ෂාත් කිරීම යන උසස් පරමාර්ථ සහිතව ක්‍රියාත්මක වූවකි.

'බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශය' ලෙස නම් කරන ලද මෙම ග්‍රන්ථය බුදුන් වහන්සේ දවස සිට ක්‍රියාත්මක වූ එකී උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනයෙහි න්‍යාය, ක්‍රමශිල්ප හා භාවිතය පිළිබඳ විග්‍රහයකි. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය විෂයය පිළිබඳ කථිකාචාර්යවරයෙකු ලෙස සිදු කරන ලද කාර්යභාරය තුළ ලද අද්දැකීම් ද පදනම් කර ගනිමින් දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ සිදු කරන ලද අධ්‍යයනයක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මෙය රචනා කරන්නට යෙදුණි. මෙහි අරමුණ වන්නේ බෞද්ධ උපදේශනය 'උපදේශන ප්‍රවේශයක්' ලෙස සංවර්ධිතව, ක්‍රියාත්මකව වන ආකාරය සහ එහි උපයෝගිතාව විදහා දැක්වීමයි. ඒ සඳහා නූතන බටහිර උපදේශන මනෝවිද්‍යාවේ න්‍යායාත්මක ප්‍රවේශයන් තුළ පවතින ලක්ෂණ සමග තුලනාත්මක විග්‍රහයක් ද මෙහි ඇතුළත් කරන ලදී.

මෙම ග්‍රන්ථය තුළ මූලික පැතිකඩ හතරක් ආවරණය කරමින් පරිච්ඡේද විහිදී යයි.

1. මෙහි පළමු, දෙවන හා තෙවන පරිච්ඡේද තුළ බටහිර මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායන් පදනම් කරගත් උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනයෙහි ස්වභාවය පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත පැහැදිලි කිරීමක් ඇතුළත් වේ.
2. ඉන් පසු සිව්වන පරිච්ඡේදයේ සිට අටවන පරිච්ඡේදය දක්වා ඇතුළත් වන්නේ උපදේශන ප්‍රවේශයක් ලෙස බෞද්ධ උපදේශනය හා එහි ආවේණික ලක්ෂණ, න්‍යායාත්මක සංකල්ප, අරමුණු හා පරමාර්ථ ආදිය පිළිබඳ විග්‍රහයකි.
3. එතැන් සිට බෞද්ධ උපදේශනයේ භාවිතය පිළිබඳ ක්ෂේත්‍ර කිහිපයක් ඇතුළත් වේ. එහිදී, බෞද්ධ උපදේශනය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී උපදේශකවරයා තුළ තහවුරු කරගත යුතු ආචාරධර්ම පද්ධතිය නව වන පරිච්ඡේදයෙහි



විස්තර වේ. දස වන පරිච්ඡේදයේ සිට දහසය වන පරිච්ඡේදය දක්වා ළමා විය හා ශිෂ්‍ය උපදේශනය, යොවුන් විය උපදේශනය, ආර්ථික කළමනාකරණය හා වෘත්තිය උපදේශනය, විවාහ හා පවුල් උපදේශනය, මහලු විය උපදේශනය, වියෝදුක කළමනාකරණය සඳහා උපදේශනය යන ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කරමින් බෞද්ධ උපදේශනයේ භාවිතය පිළිබඳ කරුණු විග්‍රහ කෙරේ.
4. පර්යේෂණ ක්‍රම පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විග්‍රහයක් ඇතුළත් දහසය වන පරිච්ඡේදය මෙහි සිව්වන කොටස ලෙස දැක්විය හැකි ය. බෞද්ධ උපදේශනය පිළිබඳ පර්යේෂණාත්මක පැතිකඩ සංවර්ධනය කිරීමේ අවශ්‍යතාව පෙන්වා දීමත් එවැනි පර්යේෂකයන්ට දළ මගපෙන්වීමක් සිදු කිරීමත් එම පරිච්ඡේදයෙන් අපේක්ෂිත ය.

මෙම ග්‍රන්ථ අන්තර්ගතය තුළ වර්තමානයේ බෞද්ධ හා බටහිර උපදේශනය පිළිබඳ පර්යේෂණ සිදු කරන විද්වතුන්ගේ අදහස්, සංකල්ප, න්‍යාය හා ක්‍රමශිල්ප ද ඇතුළත් වන අතර මා විසින් අධ්‍යයනයකොට, විශ්ලේෂණයකොට හඳුනාගත් කරුණු ද ඇතුළත් කරන ලදී. මෙහි දී විශේෂයෙන්ම බෞද්ධ සාහිත්‍යාගත සිද්ධි අධ්‍යයනය, ග්‍රන්ථ සන්ධාර අධ්‍යයන ක්‍රමය, සන්ධාර විශ්ලේෂණය හා තේමා විශ්ලේෂණය යන ක්‍රමවේදයන් භාවිත කරමින් කරුණු විග්‍රහ කරන ලදී. මෙහි ඇතුළත් කරුණු අනාගත පර්යේෂකයන් සඳහා තවදුරටත් පර්යේෂණයට, විශ්ලේෂණයට හා භාවිතයට ද මං විවර කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ. එවැනි පර්යේෂණ හා භාවිතය බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය විෂය ක්ෂේත්‍රයේ සංවර්ධනයටත්, ඒ තුළින් පුද්ගලයන්ගේ මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු විසඳා ගැනීමට උදව් කරමින් ලෞකික ලෝකෝත්තර සුවය ළඟා කර ගැනීම සඳහා මගපෙන්වීමටත් විශාල පිටිවහලක් වේ.

මෙම ග්‍රන්ථය රචනා කිරීමෙහි ලා නන් අයුරින් සහාය දුන්, උපදෙස් ලබා දුන්, මගපෙන්වීම් කළ, ආශීර්වාද කළ බොහෝ දෙනෙක් වෙති. ඔවුන් හැම දෙනෙක් ම කෘතඥතා පූර්වකව

නිරතුරුව ම සිහිපත් කරමි. විශේෂයෙන් ම නිරතුරු සෙනෙහසින් ආශීර්වාද කරන මෑණියන්, පියාණන් සහ ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා පිරිමසිමින් රැකබලා ගනිමින් කටයුතු කරන සහෝදරයා සහ ඔහුගේ බිරිඳ පළමුකොට ම සිහිපත් කළ යුතු ය. මව්පියන් හා සමානව ආශීර්වාද කරමින් මූලික පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයේ සිට තවමත් අපගේ දියුණුවට මාර්ගෝපදේශ ලබා දෙන ගුරුදේවෝත්තම ගෞරවණීය ගලහිටියේ සෝරත ලොකු හාමුදුරුවන් වහන්සේ සිහිපත් කරන අතර ම සැට වයස් සපුරමින් පරිවේණාචාර්ය හා පරිවේණාධිපති සේවයෙන් විශ්‍රාම ගන්නා උන්වහන්සේට උපහාරයක් ලෙස මෙම කෘතිය පිළිගැන්වීමට ද අදහස් කළෙමි.

මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රවේදී උපාධිය හැදෑරූ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශයේ ඇදුරුතුමන්ලා සිහිපත් කරන අතර උපදේශන මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ අපගේ ඇදුරුතුමන් වූ මහාචාර්ය ධනේෂ් කරුණානායක මහතා සහ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ ඇදුරුතුමිය වූ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, මංජු ගුණසේකර මහත්මිය විශේෂයෙන් සිහිපත් කරමි. එසේම පල්ලෙකැලේ ශ්‍රී ලංකා ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ ඇකඩමියෙහි හැදෑරූ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය පිළිබඳ ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාවෙහි ඇදුරුතුමන් වූ සහාය මහාචාර්ය සරත් චන්ද්‍රසේකර මහතා ද සිහිපත් කරමි.

කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පාලි හා බෞද්ධ පශ්චාත් උපාධි අධ්‍යයන ආයතනයේ බෞද්ධායුර්වේදය පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපති උපාධි පාඨමාලාවෙහි ආචාර්ය, මහාචාර්යවරුන් මෙම විෂය ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ අපගේ දැනුම හා පර්යේෂණාත්මක ආකල්ප පුළුල් කරන්නට සමත් වූ බව නිහතමානීව සිහිපත් කරමි. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය දෙස නව දෘෂ්ටිකෝණයකින් දැකීමට දැනුම හා මාර්ගෝපදේශනය ලබා දෙන, අධික කාර්යබහුලත්වය මධ්‍යයේ වුවද මෙම ග්‍රන්ථය සඳහා ද පෙරවදන සපයා දුන් මහාචාර්ය වසන්ත ප්‍රියදර්ශන ඇදුරුතුමන් කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කරමි.

එසේම ස්වකීය කාර්යබහුලත්වය මධ්‍යයේ වුවද කාලය වැය කරමින් මෙම කෘතිය කියවා බලා සංවර්ධනය විය යුතු තැන් පෙන්වා දෙමින් මගපෙන්වීම් කළ, ග්‍රන්ථය සඳහා පසුවදන



සපයා දුන් සහ ශාස්ත්‍රීය කටයුතු සඳහා නිරතුරු මාර්ගෝපදේශ ලබාදෙන, ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලයේ මනෝවිද්‍යාව විෂය පිළිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය කරඳගොල්ලේ විජිතතිස්ස හිමියන් ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරමි. එමෙන්ම මෙම ග්‍රන්ථය කියවා බලා සංවර්ධනය කළ යුතු තැන් පෙන්වා දෙමින් මගපෙන්වීම් කළ ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලයේ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය පිළිබඳ කථිකාචාර්ය, අපගේ කල්‍යාණ මිත්‍ර, ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය වැලිපිටියේ පඤ්ඤාරතන හිමියන් ද, පිදුම සඳහා පදවැල අමුණා දුන් පූජ්‍ය ඇහැළේපොළ මහින්ද හිමියන් ද ඇතුළු සෝදුපත් බැලීම් ආදියෙන් හා නන් අයුරින් සහාය වූ ශ්‍රී ලංකා භික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලයේ ආචාර්ය, මහාචාර්ය, කථිකාචාර්ය ස්වාමීන් වහන්සේලා කෘතවේදීව සිහිපත් කරමි.

තවද, මෙම කෘතිය මනා නිමාවකින් යුතුව මුද්‍රණයකොට ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට කටයුතු කළ ඇස්. ගොඩගේ ප්‍රකාශන ආයතනයෙහි අධිපති දේශබන්ධු සිරිසුමන ගොඩගේ මැතිඳුන් ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය ද ස්තුති පූර්වකව සිහිපත් කරමි.

**ගොමිල ගුණාලංකාර හිමි**
2021 මැයි 31

ශ්‍රී සද්ධානන්ද පිරිවෙන
ඕමාර, වලස්මුල්ල.
gomilagunalankara@gmail.com

# පටුන

පිදුම

පෙරවදන

හැඳින්වීම සහ උපකාරානුස්මෘතිය

පටුන

සංක්ෂේපණ

**පළමු පරිච්ඡේදය** 01-25

**උපදේශනය, මාර්ගෝපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය**

උපදේශනය

මාර්ගෝපදේශනය (Guidance)

මනෝචිකිත්සනය (Psychotherapy)

මානසික රෝග ප්‍රතිකාරය (Psychiatry) සහ මනෝවෛද්‍යවරයා (Psychiatrist)

සායනික මනෝවිද්‍යාඥයා (Clinical Psychologist)

වෘත්තිමය මනෝඋපදේශකවරයා (Professional Counsellor)

උපදේශන සේවාලාභියා (Client/ Counselee)

උපදේශනයේ අරමුණු හා පරමාර්ථ

උපදේශනයේ විෂය ක්ෂේත්‍රය

**දෙවන පරිච්ඡේදය** 26-46

**බටහිර මනෝඋපදේශන හා ප්‍රතිකාරාත්මක ප්‍රවේශ**

මනෝවිශ්ලේෂණවාදී ප්‍රවේශය (Psychoanalytic Approach)

ඇඩ්ලරියානු ප්‍රවේශය (Adlerian Approach)

යුංගියානු විශ්ලේෂණාත්මක ප්‍රතිකාරය (Jung’s Analytical Therapy)

චර්යාවාදී ප්‍රවේශය (Behavioural Approach)

ප්‍රජානන ප්‍රතිකාර ප්‍රවේශය (Cognitive Approach)

සාංදෘෂ්ටිකවාදී ප්‍රවේශය (Existential Approach)

ගෙස්ටෝල්ට් ප්‍රතිකාරය (Gestalt Therapy)

මානුෂවාදී ප්‍රවේශය (Humanistic Approach)

අන්තර් හුවමාරු විශ්ලේෂණ ප්‍රතිකාරය (Transaction Analysis Therapy)

පශ්චාත් නූතන උපදේශන ප්‍රවේශ (Postmodern Counselling Approaches)

**තෙවන පරිච්ඡේදය** 47-83

**බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශය**

ඕවාද, උපදේශ, දේශනා, අනුශාසනා

බෞද්ධ උපදේශනය නිර්වචනය

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය පිළිබඳ වියත් මත

බුදුන් වහන්සේගේ මනෝචිකිත්සනය

බෞද්ධ උපදේශනයේ ඓතිහාසික පදනම

බෞද්ධ උපදේශනයෙහි ලක්ෂණ

බෞද්ධ උපදේශනයේ විෂය පරාසය

බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රියාවලිය

**සිව්වන පරිච්ඡේදය** 84-106

**බෞද්ධ උපදේශනයේ න්‍යායාත්මක පදනම**

පටිච්චසමුප්පාදය

සසර ගමන

නාමරූප

ස්කන්ධ විභාගය

මානසික ක්‍රියාවලිය

කිලෙස උපක්කිලෙස

කර්මය හා විපාකය

දුක්ඛ සහ දුක්ඛ නිරෝධ

බුද්ධත්වය හා අර්හත්වය

**පස් වන පරිච්ඡේදය** 107-120

**මානසික රෝග හට ගැනීමට හා පවත්වාගෙන යාමට බලපාන හේතු**

උම්මත්තක රෝග සහ හේතු

චෙතසික රෝග සහ හේතු

පූර්ව භව හේතු

පංචවිධ නියාම

**හය වන පරිච්ඡේදය** 121-129

**බෞද්ධ උපදේශනයේ අරමුණු හා පරමාර්ථ**

බෞද්ධ උපදේශනයේ පරමාර්ථය

බෞද්ධ උපදේශනයේ අරමුණු

**හත් වන පරිච්ඡේදය** 130-155

**බෞද්ධ උපදේශන කුසලතා හා ගුණාංග**

උපදේශන කුසලතා

බෞද්ධ උපදේශන කුසලතා

උපදේශකවරයා සතුවිය යුතු ගුණාංග

**අට වන පරිච්ඡේදය** 156-174

**සතිය පදනම් කරගත් මනෝචිකිත්සක ක්‍රමශිල්ප**

සායනික අරමුණු සඳහා සතියෙහි භාවිතය

මොරිතා ප්‍රතිකාරය

නයිකන් චිකිත්සාව

සතිය පදනම් කරගත් ආතති සමනය

Dialectical Behaviour Therapy

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
සතිය පදනම් කරගත් ප්‍රජානන චිකිත්සාව
බෞද්ධ මනෝචිකිත්සාව
චර්යා සංස්කරණ න්‍යාය
බෞද්ධ ආයුර්වේද මනෝචිකිත්සාව
චිත්තවේග කේන්ද්‍රීය ප්‍රතිකාරය සහ සතිය පදනම් කරගත් චිත්තවේග කේන්ද්‍රීය ප්‍රතිකාරය

**නව වන පරිච්ඡේදය** **175-186**

**බෞද්ධ උපදේශනය සඳහා ආචාරධර්ම පද්ධතිය**
උපදේශන ආචාරධර්ම හැඳින්වීම
බෞද්ධ උපදේශන ආචාරධර්ම

**දස වන පරිච්ඡේදය** **187-203**

**ළමාවිය සහ ශිෂ්‍ය උපදේශනය සඳහා බෞද්ධ ප්‍රවේශය**
පාසල් උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශන වැඩසටහන
ළමාවිය පිළිබඳ බෞද්ධ දෘෂ්ටිකෝණය
ශිෂ්‍ය උපදේශනය සඳහා බෞද්ධ ප්‍රවේශය
උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශන කාර්යය

**එකොළොස් වන පරිච්ඡේදය** **204-225**

**යොවුන් වියෙහි ගැටලු සහ බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශය**
සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායයන්
යොවුන්වියෙහි ගැටලු පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක සංකල්ප
යොවුන්විය හා ගැටලු පිළිබඳ බෞද්ධ සංකල්ප
බෞද්ධ මනෝඋපදේශනමය මැදිහත්වීම



**දොළොස් වන පරිච්ඡේදය** **226-240**

**ආර්ථික කළමනාකරණය සහ වෘත්තිය උපදේශනය සඳහා බෞද්ධ ප්‍රවේශය**
වෘත්තිය උපදේශනය
වෘත්තිය උපදේශනය සඳහා බෞද්ධ මූලධර්ම
බෞද්ධ වෘත්තිය උපදේශනය

**දහතුන් වන පරිච්ඡේදය** **241-258**

**විවාහ සහ පවුල් උපදේශනය සඳහා බෞද්ධ ප්‍රවේශය**
විවාහය හා පවුල
පවුල් උපදේශනයක අවශ්‍යතාව
විවාහ උපදේශනය
විවාහය හා පවුල පිළිබඳ බෞද්ධ දෘෂ්ටිකෝණය
ලිංගික චර්යාව, සමලිංගික නැඹුරුව හා ගැටලු
බෞද්ධ සංකල්ප පදනම් කරගත් පවුල් උපදේශන ක්‍රියාවලිය

**දහහතර වන පරිච්ඡේදය** **259-282**

**වෘද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා වෘද්ධත්ව උපදේශනය සඳහා බෞද්ධ ප්‍රවේශය**
වෘද්ධත්වය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්
වෘද්ධ අවධියෙහි මුහුණ දෙන ගැටලු
වෘද්ධත්ව උපදේශනයක අවශ්‍යතාව
වෘද්ධත්ව කළමනාකරණ බෞද්ධ උපදේශනය

**පහළොස් වන පරිච්ඡේදය** **283-306**

**වියෝදුක කළමනාකරණය සඳහා බෞද්ධ උපදේශන ප්‍රවේශය**
වියෝදුක කළමනාකරණ උපදේශනය
වියෝදුක කළමනාකරණය සඳහා බෞද්ධ ප්‍රවේශය

දහසය වන පරිච්ඡේදය 307-322

**බෞද්ධ උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනයෙහි පර්යේෂණ ක්‍රම**

බෞද්ධ උපදේශන මනෝවිද්‍යාවේ විද්‍යාත්මක බව

පර්යේෂණ

සිද්ධි අධ්‍යයන ක්‍රමය (Case Study Method)

ග්‍රන්ථසන්ධාර අධ්‍යයන ක්‍රමය (Archival Research Method)

සමීක්ෂණ ක්‍රමය (Survey Method)

නිරීක්ෂණාත්මක පර්යේෂණ (Observational Research)

සම්පරීක්ෂණ ක්‍රමය (Experimental Method)

සහසම්බන්ධතා අධ්‍යයන ක්‍රමය (Correlational Study Method)

දත්ත විශ්ලේෂණය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය 323-334



## සංක්ෂේපණ

අං.නි. - අංගුත්තරනිකාය

ඛු.නි. - ඛුද්දකනිකාය

දී.නි. - දීඝනිකාය

ධ.ප. - ධම්ම පදය

පරි. - පරිවර්තනය

පි. - පිටුව/ පිටු

ම.නි. - මජ්ඣිමනිකාය

සං.නි. - සංයුක්තනිකාය

APA - American Psychological Association

ACT - Acceptance and Commitment Therapy

CST - ඡට්ඨ සංගායනා ත්‍රිපිටක 4.0

DSM - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

FT - Family Therapy

MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy

p. – page

P.p. – pages

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

WHO - World Health Organization

## පළමු පරිච්ඡේදය

# උපදේශනය, මාර්ගෝපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය

වර්තමාන සමාජ සංස්ථාවන්හි සංකීර්ණත්වයට සාපේක්ෂව පුද්ගලයාගේ ජීවන රටාවත්, මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටලු හා අභියෝගත් සංකීර්ණත්වයට පත්ව ඇත. එහි ප්‍රතිඵල ලෙස පුද්ගලයන් තුළ ආතතිය, කාංසාව, විෂාදය වැනි මනෝ ව්‍යාධිවේදීමය ලක්ෂණ සහ සියදිවිනසා ගැනීම, විවිධ ඇබ්බැහිවීම් ආදි පුද්ගල ගැටලු ද සුලභව අසන්නට දකින්නට ලැබෙයි. ළමා, තරුණ, වැඩිහිටි, මහලු ලෙස වයස් භේදයකින් හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයකින් තොරව සමාජය මෙවැනි තත්වයන්ට ඇඩිව ගොදුරුව ඇති හෙයින් මනෝඋපදේශනය, මනෝචිකිත්සනය, මාර්ගෝපදේශනය සේවාවන් වෙත යොමුවන ප්‍රවණතාවය ද ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය තුළ වර්ධනය වෙමින් පවතියි.

මනෝවිද්‍යාව, උපදේශනය, මනෝචිකිත්සනය පිළිබඳ සමාජය තුළ පැතිර පැවති මිථ්‍යා සංකල්ප ක්‍රමයෙන් තුරන් වෙමින් පවතියි. ඒ අනුව මානසික රෝගී පුද්ගලයන් මනෝවෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහාත් වෙනත් මානසික ගැටලු සහිත වූවන් උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශන සේවාවන් වෙතත් යොමුවීම සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්ව ඔවුන් දෙස මානුෂවාදීව බැලීමේ ආකල්ප සංවර්ධනය වෙමින් පවතියි. මානසික රෝගීන් පවා සුවපත් කළ හැකිය යන ආකල්පයෙන් ඔවුන්ව රැකබලා ගැනීමට හා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීමට සමාජීය පෙළඹීමක් වර්තමානයේ දැකිය හැකිය.