



ICPMH 2025

2nd International Conference on Psychology and Mental Health

*"Psychological Immunity for Physical and Mental Well-being:
Buddhist Perspectives and Cross-Disciplinary Dialogues"*

Conference Proceedings

Organized by

Counselling Psychotherapy Unit
Faculty of Buddhist Studies

Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies,
Manelwatta, Bollegala, Kelaniya, Sri Lanka



2nd International Conference on
Psychology and Mental Health

ICPMH 2025

“Psychological Immunity for Physical and Mental
Well-being: Buddhist Perspectives and
Cross-Disciplinary Dialogues”

2nd International Conference on
Psychology and Mental Health

ICPMH 2025

“Psychological Immunity for Physical and Mental
Well-being: Buddhist Perspectives and
Cross-Disciplinary Dialogues”

BOOK OF ABSTRACTS

14th December 2025

Organized by

Counselling Psychotherapy Unit
Faculty of Buddhist Studies

Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies (NIIBS Campus)
Manelwatta, Bollegala, Kelaniya, Sri Lanka.

ICPMH 2025 - ORGANIZING COMMITTEE

Conference Advisor

Ven. Dr. Dampe Vijitharathana Thero

Deputy Vice Chancellor/ Dean, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS Campus, Sri Lanka

Conference Chair & Treasurer

Dr. Kalyani Ruwanpathirana

Lecturer/ Consultant; Head of the Counselling Psychotherapy Unit

Faculty of Buddhist Studies, NIIBS Campus, Sri Lanka

Conference Secretary

Ven. P. Rathanasiri

Lecturer, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS Campus, Sri Lanka

Committee Members

Ven. Sooriyawewa Sumedha Thero

Dr. Hasantha W. Samarasingha

Dr. Kumari Madanayaka,

Dr. Indra Chandramali

Dr. L.J.R. Perera

Dr. Kanishka Wijayarathna

Mr. Suneth Bandara

Ms. K.I.D. Fonseka

Ms. Senali Joseph

Mr. Samantha Opanayaka

Mr. Sampath Suranga

Ms. Nuwanthi Kaushalya

Mr. Thushan Rangana

Mr. V. Chamara Madusanka Cooray

Ms. Sanjana Koralege

Ms. Gayani Kumanayake

Ms. Ishani Udeshi Bandara

Mr. Kavindu Ranasinghe

Mr. Ishan Udayantha

Ms. Madhavi Vishaka

Ms. Pabasara Senarathna

Ms. Shaini Nushara

Mrs. Ayesha Lakmali

Ms. K.W. Anoma

Ms. Deepali Kolambahewa

Ms. Rushika Dilani

Mrs. H.M. Francis

Mrs. C.D. Siriwardana

EDITORIAL PANEL

Dr. D. D. Senadeera

Scientific Assistant - Faculty of Graduate Studies, NIIBS Campus, Sri Lanka

Dr. Kalyani Ruwanpathirana

Lecturer/ Consultant; Head of the Counselling Psychotherapy Unit
Faculty of Buddhist Studies, NIIBS Campus, Sri Lanka

Dr. Hasantha W. Samarasingha

Lecturer - Department of Pāli & Buddhist Studies,
Faculty of Buddhist Studies, NIIBS Campus, Sri Lanka

Dr. Kanishka Wijayarathna

Lecturer - Department of Anthropology
Faculty of Humanities & Social Sciences, University of Sri Jayewardenepura, Sri Lanka

PANEL OF REVIEWERS

Ven. Dr. Dampe Vijitharathana Thero

Dean, Faculty of Buddhist Studies
Deputy Vice Chancellor, NIIBS, Sri Lanka

Prof. Asanga Tilakaratne

Dean, Faculty of Graduate Studies
NIIBS, Sri Lanka

Prof. Prashantha B. Mandawala

Dean, Faculty of Humanities and Social Sciences
NIIBS, Sri Lanka

Senior Prof. Wasantha Priyadarshana

Director, Postgraduate Institute of Pali and Buddhist Studies
Academic Consultant, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Prof. Wimal Hewamanage

Department of Buddhist Studies, University of Colombo

Prof. K.B. Jayawardana,

Department of Sanskrit and Eastern Studies,
University of Kelaniya

Dr. Dilshan Manoj Rajapaksha

Senior Lecturer, Dept. of Pali and Buddhist Studies
Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Ruhuna

Dr. D.D. Senadeera
Scientific Assistant of Faculty of Graduate Studies, NIIBS, Sri Lanka

Dr. Kalyani Ruwanpathirana
Lecturer, Consultant
Head of the Counselling Psychotherapy Unit, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Mr. Suneth Bandara
Head, Dept. of Pali & Buddhist Studies, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Dr. Soma De Silva
Former Regional Adviser on Monitoring and Evaluation, UNICEF South Asia

Mrs. Vishmika De Silva
Clinical Psychologist, Military Hospital, Sri Lanka

Dr. K.R.N. Harshani
Senior Lecturer
Department of Library and Information Science, University of Kelaniya, Sri Lanka

Dr. Hasantha W. Samarasingha
Lecturer
Department of Pāli & Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Dr. Kanishka Wijayarathna,
Lecturer, Dept. of Anthropology, University of Sri Jayewardenepura

Dr. Indra Chandramali
Lecturer
Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Dr. H.H. Ashoka Karunarathna
Assistant Librarian
University of Sri Jayewardenepura

Ms. K. I. D. Fonseka
Lecturer-Department of Applied Archaeology, NIIBS, Sri Lanka

Mr. Samantha Opanayaka
Lecturer-Department of Pāli & Buddhist Studies, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Ven. P. Rathanasiri,
Lecturer, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

SESSION CHAIRS

Ven. Dr. Dampe Vijitharathana Thero
Dean, Faculty of Buddhist Studies
Deputy Vice Chancellor, NIIBS, Sri Lanka

Prof. Asanga Tilakaratne
Dean, Faculty of Graduate Studies
NIIBS, Sri Lanka

Prof. Prashantha B. Mandawala
Dean, Faculty of Humanities and Social Sciences
NIIBS, Sri Lanka

Senior Prof. Wasantha Priyadarshana
Director, Postgraduate Institute of Pali and Buddhist Studies
Academic Consultant, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Prof. Wimal Hewamanage
Department of Buddhist Studies, University of Colombo

Dr. D.D. Senadheera
Scientific Assistant of Faculty of Graduate Studies, NIIBS, Sri Lanka

Mr. Suneth Bandara
Head, Dept. of Pali & Buddhist Studies, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Dr. Kumari Madanayaka,
Head, Dept. of Practical Buddhism, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Dr. Kalyani Ruwanpathirana
Lecturer, Consultant, Head of the Counselling Psychotherapy Unit,
Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Dr. Soma De Silva
Former Regional Adviser on Monitoring and Evaluation, UNICEF South Asia

Mrs. Vishmika De Silva
Clinical Psychologist, Military Hospital, Sri Lanka

Dr. Dilshan Manoj Rajapaksha
Senior Lecturer, Dept. of Pali and Buddhist Studies
Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Ruhuna

Dr. K.R.N. Harshani
Senior Lecturer
Department of Library and Information Science, University of Kelaniya, Sri Lanka

Dr. Kanishka Wijayarathna,
Lecturer, Department of Anthropology,
Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Sri Jayewardenepura

Dr. Hasantha W. Samarasingha
Lecturer, Faculty of Buddhist Studies
Department of Pāli & Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Dr. Indra Chandramali
Lecturer, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Dr. Mahesh Athuraliya
Counsellor Complementary Medicine, Director - Sethru Ayurvedic Beauty Academy

Dr. H.H. Ashoka Karunarathna
Assistant Librarian, University of Sri Jayewardenepura

Ms. K. I. D. Fonseka,
Lecturer, Department of Applied Archaeology
Faculty of Humanities and Social Sciences, NIIBS, Sri Lanka

Mr. Samantha Opanayaka
Lecturer
Department of Pāli & Buddhist Studies, Faculty of Buddhist Studies, NIIBS, Sri Lanka

Mr. Saman Kulasuriya
FITD (SL), Registered Trainer, Consultant, External Resource Person
Ministry of Public Management, Sri Lanka

MESSAGE FROM THE VICE-CHANCELLOR



It is with great pleasure and a deep sense of appreciation that I extend my warmest greetings to all participants of the 2nd International Conference on Psychology and Mental Health - 2025, organized by the Counselling Psychotherapy Unit of the Faculty of Buddhist Studies, Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies.

In today's rapidly changing world, psychological well-being and mental health have become central to sustainable development, social harmony, and individual fulfillment. As an institution rooted in the timeless wisdom of the Buddha, we recognize the profound relevance of integrating traditional insights with modern scientific approaches to mental health. This conference offers an exceptional platform for scholars, practitioners, and students to exchange knowledge, explore emerging research, and discuss innovative therapeutic practices.

The Counselling Psychotherapy Unit has consistently contributed to the advancement of mental health education through its workshops, clinical programmes, and study programmes at the Diploma and Certificate levels. Its dedication to nurturing competent professionals who can address contemporary psychological challenges is both commendable and inspiring. This international conference further strengthens that mission by encouraging academic dialogue and fostering global collaboration.

I am confident that the presentations, discussions, and shared experiences at this conference will enrich the discipline of psychology and psychotherapy while promoting compassionate and evidence-based approaches to healing. I extend my sincere appreciation to the organizing committee for their hard work and commitment in bringing this event to fruition.

I wish all participants a meaningful, productive, and enlightening experience.

Ven. Dr. Bodagama Chandima Nayaka Thera

Vice-Chancellor

Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies

MESSAGE FROM THE DEAN



It is with great pleasure that I extend my heartfelt greetings to all participants, presenters, and scholars attending the 2nd International Conference on Psychology and Mental Health - 2025, organized by the Counselling Psychotherapy Unit of the Faculty of Buddhist Studies, Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies.

As the Dean of the Faculty, I am deeply proud of the dedicated efforts of our Counselling Psychotherapy Unit, which continues to expand its academic and service-oriented contributions through workshops, Meditation trainings, clinical programmes, and both Diploma and Certificate-level study programmes. These initiatives have played a vital role in strengthening the academic foundation and practical application of counselling and psychotherapy within our institution and beyond.

This conference marks an important milestone in our ongoing commitment to fostering interdisciplinary learning and integrating Buddhist perspectives into modern psychological practices. By bringing together experts, researchers, and students from diverse backgrounds, the event provides a rich forum for exchanging ideas, presenting research findings, and exploring innovative approaches to mental health and well-being.

At a time when mental health challenges are increasingly affecting communities worldwide, such platforms are essential for advancing knowledge, promoting compassion-based interventions, and encouraging collaborative efforts in addressing these issues. I am confident that the discussions held here will contribute significantly to the development of the field and inspire participants to continue their valuable work.

I extend my sincere appreciation to the organizing committee for their dedication and professionalism in making this conference a reality. I wish all participants a productive, insightful, and inspiring experience.

Ven. Dr. Dampe Vijitharathana Thera

Dean, Faculty of Buddhist Studies

Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies

MESSAGE FROM THE CONFERENCE CHAIR



It is with immense pride and a profound sense of responsibility that I extend my heartfelt greetings to all presenters and participants of the 2nd International Research Conference on Psychology and Mental Health (ICPMH) 2025 conducted by the Counselling Psychotherapy Unit, Faculty of Buddhist Studies at the NIIBS Campus. Since 2014, many aspects of Psychological Counselling, Clinical Training Programs, Internship Programs, Buddhism and Therapeutic Counselling Clinics, Mental Health Workshops, Research on Psychology and Mental Health Research Project & 1st International Conference on Psychology and Mental Health have been implemented through the Counselling Psychotherapy unit of the NIIBS.

The theme of this year's conference on "Psychological Immunity for Physical and Mental Well-being: Buddhist perspectives and cross-disciplinary dialogues" Mental health and mental immunity are declining fast in the modernized world of today. The main objectives of this conference is to provide the cutting edge research that could develop Psychological Immunity and Mental Health. ICPMH 2025 unites a distinguished group of scholars, researchers, professionals, and practitioners who share a deep commitment to advancing knowledge that transcends conventional disciplinary limits. Also the opportunity to present the academic concepts and researches from Sri Lanka and foreign scholars as well has been provided at this ICPMH 2025 Conference.

As the Head of the Counselling Psychotherapy Unit and Conference Chair, I take great satisfaction in witnessing the enthusiasm, collaboration and scholarly engagement that this conference has inspired. The works compiled in this book of abstracts not only highlight the current state of interdisciplinary research but also illuminate its potential to shape the future of academic inquiry and real world application for promoting mental health and preventing mental disorders. I extend my sincere thanks and appreciation to all authors, presenters, reviewers, session chairs and organizing committee members for their invaluable contributions.

Your dedication and teamwork have made this conference a practical reality, complete success and created a platform for meaningful dialogue and exchange of ideas that will surely advance knowledge and benefit society. I encourage every participant to fully engage with the learning and networking opportunities that ICPMH 2025 provides.

Dr. Kalyani Ruwanpathirana

Head of the Counselling Psychotherapy Unit/ Conference Chair (ICPMH 2025)
Faculty of Buddhist Studies, Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies

KEYNOTE ADDRESS

Establishing Buddhist Psychology as a Discipline: Opportunities and Challenges



Wimal Hewamanage (PhD)

Professor, Department of Buddhist Studies,
University of Colombo, Sri Lanka.
wimal@bs.cmb.ac.lk

Introduction

The history of studying the Buddha’s teachings extends back to the time of the Buddha himself and became more formalized with the First Buddhist Council, held three months after his Parinibbāna. By the time of the Second Council, divisions such as Theravāda and Mahāsāṅghika had emerged, later developing into various sub-sects whose scholarly efforts to establish their respective doctrinal positions are preserved in works like the Kathāvattthuppakaraṇa and the Pali Commentaries. This scholarly training, based in monasteries, later reached its zenith around the 5th century CE, achieving a university-level standard at internationally recognized institutions such as Nālandā, Jagaddala, and Vikramaśīla. The Sri Lankan scholarly tradition began with Mahinda Thera teaching the Dhamma and Vinaya, followed by Ariṭṭha Thera teaching the Vinaya to 500 monks at the Thūpārāma in Anuradhapura. Afterward, scholarly study continued under prominent institutions such as the Mahāvihāra, Abhayagiri, and Jetavana, and later under eight leading institutions including Galaturumula and Uturnumula. Historically, the study of Buddhism was carried out through the learning of languages such as Pali, Sanskrit, and Sinhala, as well as through subject areas like logic and epistemology.

This paper explores the historical and conceptual foundations for establishing Buddhist Psychology as a formal academic discipline. It traces the evolution of Buddhist studies within Western-style university systems and discusses the legitimacy of applying the term “science” (*vidyā* in Sanskrit) to Buddhist epistemological frameworks. The article also explains core Buddhist principles—such as Dependent Arising, the Three Characteristics of Existence, and the Four

Noble Truths—as a comprehensive system for understanding the mind, positioning Buddhism as a valuable and unique contributor to the field of psychology.

The Construction of Subjects in the Western System of Study

Humanity, constantly striving to achieve a happy life, pays special attention to physical, mental, and social well-being. This focus can be observed in human interests in economics, politics, culture, society, geography, faith, beliefs, and language. While philosophers such as Aristotle and Plato in one part of the world were engaged with these subjects, in other parts, thinkers like the Buddha, Jain Mahāvīra, Hindu Ṛṣis, and Confucius were exploring similar concerns. Although the teachings of Eastern thinkers have often later been regarded solely as religions, it is more appropriate to consider them as Dharma literature (*Dhamma Sāhitya*), which analyzes the world, including human existence.

Humans, facing diverse environmental experiences across the world, developed knowledge (*ñāṇa*) in ways suited to their circumstances. The emergence of various health systems, such as Allopathy, Chinese Acupuncture, Ayurveda, Siddha (South India), Unani (West India), and Hela Medicine (Sinhalese traditional medicine), illustrates the inherent capability of humans to develop knowledge. Therefore, considering knowledge as a unique heritage belonging to a particular country or ethnic group is historically and ethically unjustifiable.

Modern psychology is a discipline whose formal establishment is traced to the late 19th century, but its history extends back to the 5th and 4th centuries BCE. Similarly, many modern disciplines such as Political Science, Economics, and Geography, can be traced to thinkers like Socrates (470-399 BCE), Plato (428-348 BCE), Aristotle (384-322 BCE), and other ancient philosophers. Western scholars associate the origins of these subjects with ancient Greek philosophers like Aristotle, not because they were the only ancient humans to express ideas in these fields but the creation of new knowledge by humans is based on the knowledge they already possess.

Before the modern era, when the world was less connected through science and technology, the exchange of knowledge across regions was limited. As a result, histories of these subjects were often linked only to the philosophers familiar to the West. Little attention was paid to the vast streams of knowledge that arose in the East, such as those of Gautama Buddha (563-483 BCE), Jain Mahāvīra (540-468 BCE), Laozi (6th century BCE), Confucius (551-479 BCE), and the Hindu tradition.

The subjects we currently study in various university faculties and their boundaries have largely been shaped by discoveries in the Western world. The history of most of these subjects, as currently defined, is limited to about two to three hundred years.

For example, the French philosopher Auguste Comte (1798-1857 CE) introduced Sociology, the Scottish philosopher and economist Adam Smith (1723-1790 CE) introduced Economics, the German physiologist and psychologist Wilhelm Wundt (1832-1920 CE) introduced Psychology, and the Italian physician and criminologist Cesare Lombroso (1835-1909 CE) introduced Criminology, becoming their respective founding fathers. Although Environmental Science has historical roots extending back to Hippocrates (c. 460-370 BCE), modern interest in the environment arose mainly in the 1960s and 1970s. The introduction and development of new subjects have largely been a feature of Western academic studies. With the expansion of a discipline, it often becomes subdivided for further development. Even psychology, for instance, has grown into many branches under two main areas: basic psychology and applied psychology. Biological, abnormal, cognitive, developmental, behavioral, social, parapsychology, and comparative psychology fall under the first category, while clinical, educational, counseling, health, sports, community, industrial-organizational, and family psychology belong to the second.

The Expansion of Pali and Buddhist Studies

The academic discipline of Buddhist Studies has undergone significant evolution, expanding from a foundational focus on language into a diverse field with numerous specialized streams. Its development within the university system began with the establishment of University College, Ceylon, on April 21, 1921. Housed in what is now the College House of the University of Colombo, the institution initially offered courses in the Humanities and Social Sciences. With the founding of the University of Ceylon in 1942, Dr. Malalasekera became the Dean of the Faculty of Oriental Studies and the Professor of Pali, leading the newly created Department of Pali.

A major expansion of the subject area occurred after the faculty moved to Peradeniya in 1952. It was then that Professor Malalasekera introduced the dedicated subjects of Buddhist Civilization and Buddhist Philosophy. This essential step, three decades after Pali was first taught, formally broadened the curriculum beyond linguistics. The department itself was also subsequently renamed, first to Pali and Buddhist Civilization and later, in 1980, to the Department of Pali and Buddhist Studies, reflecting its growing scope (Tilakaratne & Hewamanage, 2020, pp 237242). A further structural development took place between 1958 and 1959 with the elevation of the Vidyodaya and Vidyalandara Pirivenas to university status.

This dynamic progression from a linguistic foundation to a multi-disciplinary field continues today. Undergraduate and postgraduate programs now offer specialized courses in areas such as Buddhist Political Philosophy, Economic Thought, Literary Criticism, Ethics, Epistemology, and Logic. Furthermore, the field has expanded to

include dedicated degree programs in applied fields like Buddhist Psychology and Counseling and Buddhist Heritage Management and Tourism, demonstrating the ongoing diversification and relevance of Buddhist Studies. Thus, Buddhist Psychology is a single movement of the said process where we can develop with the help of the multidisciplinary studies.

The Use of the Term ‘Science’: A Buddhist Perspective

In a discussion on Buddhist Psychology, attention should also be paid to the fact that the term ‘logy’ comes from Latin ‘logos (Science -*vidyā* in Sanskrit). Upon hearing the term ‘logy’ or ‘graphy’, one might think of it as belonging to the Faculty of Science or the Faculty of Medicine according to the university faculty classification, and questions are sometimes raised about its use in the Faculty of Arts. The reason for this might be considering ‘Science’ solely as decisions made through laboratory experiments. However, Science is the understanding of the natural world in a systematic way based on exploration, testing, and reasoned argument with causes and factors. Currently, science is studied under three main categories: Natural Science, Formal Science, and Social Science. The first includes Physics, Chemistry, etc., the second includes Mathematics, Logic, etc., and the third includes Sociology, Psychology, etc. Except for the Faculty of Arts at the Universities of Colombo and Peradeniya, and many other state universities, which calls that faculty, the Faculty of Humanities and Social Sciences. The term ‘sciences’ is included in that faculty name itself, and a multitude of subjects like Political Science, Economics, Sociology, Geography, Demography, and Psychology are taught there.

It appears that the Sinhala terms ‘*vidyāva*’ and ‘*śāstraya*’, corresponding to the English terms ending in ‘logy’ and ‘graphy’. Both these terms are used in the sense of scientific study. In comparative religious studies, parallel to Christian Theology (Christology), the term Buddhism (Buddhology) is used. The term ‘Political Science’ directly uses the word ‘Science’ and in the Indian knowledge system it identifies as Rājanīti Vidyā. Not all the aforementioned subjects are subjected to laboratory testing in the Faculty of Arts. Psychology is taught in Arts faculties and is also limited to the study of the mind with its healing art, while the study of the brain is done in medical faculties.

It is evident that when using words in a language, beyond their mere literal meaning, they acquire various meanings when adapted to the context. Understanding the root words (*dhātu*) relevant to a term and explaining their meaning, as well as defining the meaning considering the contextual meaning, is not novel to the Buddhist tradition. The Buddha himself used the term ‘Brāhmaṇa’ to refer to Arahants. The Brāhmaṇa Vagga in the Dhammapada is full of verses where the Buddha expounded new

meanings, different from the prevailing meanings, such as “One who has laid aside evil is a Brāhmaṇa” (*bāhitapāpoti brāhmaṇo*. Dhammapada, 1995, p. 109). Pali tradition defines who a Bhikkhu is (from the root ‘bhikkh’), states: “He is a Bhikkhu because he begs alms” (*bhikkhatīti bhikkhu*. Vibhanga, 1978, p. 245), further, “He is a Bhikkhu because he sees fear in saṃsāra” (*saṃsāre bhayaṃ ikkhatīti bhikkhu*. Visuddhimagga, 1975, p. 3), “He is a Bhikkhu because he wears patchwork robes” (*chinnabhinnapaṭadharoti vā bhikkhu*. Apadānatthakathā, p. 402), etc. Most of which represent contextual meanings beyond the literal meaning of its root. Language inherently carries its own cultural and contextual meanings. Today, English has become almost a universal language. On the one hand, it is necessary for academic studies; on the other hand, relying on it risks attributing to Buddhist ideas that are not originally part of the tradition. The main concern arises from the fact that psychology, having originated in the West with the concept of a soul as its foundation, may introduce Western assumptions into Buddhist studies. Yet we must remember that the rejection of a permanent soul is central to Buddhism. Therefore, there is a growing awareness of the need to interpret Western terms carefully so that they are understood in a manner consistent with Buddhist thought (Kalupahana, 1999; Tilakaratne, 2020, pp. 210-216).

The term that we use to identify psychology in Sinhala is ‘manovidyāva’. The Sinhala term is derived from Sanskrit *vidyā*, and *vijjā* is the Pali cognate. The Buddha was endowed with *vijjā* and *caraṇa* (*vijjācaraṇasampanna*. Dīghanikāya I, 1975, p. 49), meaning he was complete with the fifteen *Caraṇa* Dhammas and the Three Knowledges (*ti-vijjā*). The Dhammacakkappavattana-sutta, the first discourse of the Buddha, states that knowledge arose (*vijjā udapādi*. Vinaya-Piṭaka I, 1997, p. 11; Saṃyuttanikāya V, 1975, p. 420). Furthermore, when naming the ancient sixty-four arts that existed in India, singing is called *Gīta Vidyā*, instrumental music *Vādya Vidyā*, dance *Nṛtya Vidyā*, drama *Nāṭya Vidyā*, and painting *Ālekhyā Vidyā*. In Hindi, the term ‘*Vigyān*’ is used for ‘science’. Zoology is called *Prāṇī Vidyān*, Physics *Bhautik Vidyān*, Biology *Jīv Vidyān*, etc. While they use ‘*Śāstra*’ for Economics (*Artha Śāstra*) and ‘*Mānava Śāstra*’ for Anthropology, they use ‘*Purāvigyān*’ for Archaeology and ‘*Bhāṣāvigyān*’ for Linguistics. The use of both ‘*Vigyān*’ and ‘*Śāstra*’ by Indians, who have a vibrant language culture, confirms that the meaning of words should be understood in terms of their inherent and contextual meanings. Therefore, it should not be understood that a subject containing the term ‘science’ in a Faculty of Arts is entirely identical to the work done in a Faculty of Science.

The Core Conceptual Framework of Buddhist Psychology

Understanding Psychology and its related subject area, and comprehending its connection with Buddhism, is more important. It appears that the study of modern Psychology is conducted from two branches. One branch involves studying by utilizing the physical, verbal, and mental behavior of the individual, and the other involves studying by exploring the neural functions occurring in the brain of the individual. The branch that studies the mind by observing the mutual relationship between the individual's behavioral and mental processes is important to Buddhism. Therein, how the individual thinks, feels, and operates, both individually and in groups, can be studied. William James, considered the father of American psychology, defines psychology as the science of mental life, encompassing both the phenomena and conditions of the mind. John B. Watson states that psychology is the science of behavior. According to the definition of the American Psychological Association, psychology is the scientific study of individual behavior and mental processes, covering both biological and environmental influences. By now, it has been developed under various streams such as Clinical Psychology, Cognitive Psychology, Developmental Psychology, Social Psychology, Biological Psychology, Forensic Psychology, Health Psychology, Educational Psychology, and Sports Psychology.

Understanding the definitions presented, which utilize the various schools that have emerged with the development of psychology, studying the mind as represented in the Tipiṭaka and other Buddhist literature can be considered a fundamental aim of Buddhist Psychology. Since the contents included in the Tipiṭaka consist of the utterances of the Buddha and his disciples, including supernormal knowledge like the divine eye (*dibbacakkhu*), recollection of past lives (*pubbenivāsānussati*), penetration of minds (*paracittavijānana*), and divine ear (*dibbasota*), they can be more helpful for this subject as a system of knowledge. One might argue that some kind of religious meaning is represented therein; however, it is natural that the understanding of the mind of noble ones who have eradicated defilements (*kilesa*) differs from the understanding of scholarly learned ones who still have defilements. This does not degrade the knowledge of modern researchers but only emphasizes the uniqueness of some teachings found in the Tipiṭaka literature.

The basic aim of the Buddhist study of the mind is not merely knowing about it but understanding its state and thereby supporting the taking of necessary steps to maintain a healthier mind according to it. Basic teachings like Dependent Origination (*paṭiccasamuppāda*), the Three Characteristics of Existence (*tilakkhaṇa*), the Analysis of Aggregates, Elements, and Sense Bases (*khandha*, *dhātu*, *āyatana*

vibhāga), the Four Noble Truths (*cattāri ariyasaccāni*), nibbana, Kamma, and Rebirth (Karunadasa, 2013; Rahula, 1978) provide the relevant theoretical background. Dependent Origination directs our attention to the various causes and conditions that can influence an individual's different behaviors. Furthermore, Buddhism, which clarifies that results arise from a combination of causes and conditions, emphasizes that the corresponding results can be changed by modifying or eliminating the relevant causes and conditions. This teaching guides humans towards making correct, intelligent decisions rather than subjecting human physical and mental activities to a theory of a creator god or predetermined kamma. Factors of the twelve-linked Dependent Origination (*dvādasāṅgika paṭiccasamuppāda*), such as ignorance (*avijjā*), mental formations (*saṅkhāra*), consciousness (*viññāṇa*), feeling (*vedanā*), craving (*taṇhā*), and clinging (*upādāna*), directly represent the mind. Further, the psychophysical individual (*nāmarūpa*), the six faculties (*saḷāyatana*), are also partially connected with the mind. According to the Buddhist teachings, humans are psychophysical beings.

Buddhism explains the three characteristics of existence: impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*), and non-self (*anatta*) as natural states faced by the world and the individual. It is solely due to our negative attitudes towards the aspects of impermanence and suffering that they are considered pessimistic. Furthermore, discussions about them tend to be considered pessimistic teachings. The stages from the birth of a flower to its decay, and the stages from a child's birth to death, are seen as results of impermanence. However, while we consider the wilting of a flower as impermanent, we do not seem to see the blooming of a flower into a bouquet as also a result of impermanence. While one gets used to considering someone's death as impermanent, events like birth, child's having their first solid food, learning to read, going to school, reaching adulthood, and marriage are celebrated with joy, forgetting that they too are results of impermanence. The ability to divert or eliminate physical or mental afflictions or difficulties faced by an individual arises precisely from this nature of impermanence. If the world were permanent, there would be no opportunity to recover from an illness we have contracted. The teaching of non-self (*anatta*), which differentiates Buddhism from other world religions, protects the individual's autonomy and effort (*purisaparakkama*). If the conditions we currently possess were self-existent or eternal, we would lose the opportunity to change them as well. The analysis of aggregates (*khandha*), elements (*dhātu*), and sense bases (*āyatana*) confirms the doctrine of non-self. Based on this analysis, the Abhidhamma Piṭaka elucidates the philosophy of non-self throughout, explaining the existence of the individual and the world subject to the doctrine of non-self by utilizing twenty-four conditional relations (*paccaya*).

The Four Noble Truths clarify the problem (*dukkha*), the cause of the problem (*dukkha samudaya*), the cessation of the problem (*dukkha nirodha*), and the path to the cessation of the problem (*dukkha nirodha gāminī paṭipadā*). The structure of the Four Noble Truths could be used as a scientific observation; problem, causes or causes of the problem, solution of the problem, and path for the solution (Fernando, 2016, pp. 57-68). Therefore, Buddhism should not be regarded as a mere pessimism that only talks about suffering, but it must also be stated that suffering can be overcome by following the relevant path. This is an optimal method that can be followed with understanding, free from religious bias. The program connected with the noble eightfold path guides the well-being of the individual's three aspects: physical, verbal, and mental. The steps of morality (*sīla*), concentration (*samādhi*), and wisdom (*paññā*) directly represent the behavioral aspect of the individual through *sīla*, mental concentration through *samādhi*, and the individual's understanding through *paññā* (Bodhi, 1994). The Sammādiṭṭhi-sutta clarifies how the understanding beginning with right view (*sammā diṭṭhi*) becomes a prerequisite for every factor of the noble eightfold path (Majjhimanikāya I, 1979, pp. 46 - 55; Ñāṇamoli & Bodhi, 1995, pp. 132-144; Bodhi, 2000, p. 1528). The methodology based on mindfulness (*sati*), known as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), has developed into a strong aspect of psychological treatment (Kabat-Zinn, 1990). The final achievement that reaches through the said path names nibbana, where there are no lust, hatred, and delusion (*rāgakkhaya, dosakkhaya, mohakkhaya*. Saṃyuttanikāya IV, p. 251). The attainer identifies as an arahant or *khīṇāsava* who destroyed all mental cankers at the same time, who has ten wholesome qualities (Khuddakapāṭhapāli, 1978, p. 2).

The Buddhist concept of kamma teaches that the responsibility for wholesome and unwholesome actions performed by an individual must be borne by oneself. However, the Buddha rejected the tetralemma (*catuṣkoṭika*) questions—such as whether the suffering experienced by an individual is caused by oneself, by others, by both, or by neither—and clarified that suffering arises due to a combination of causes and conditions (Bodhi, 2000, pp. 1843-1845). Buddhism explains the existence of beings within a process of repeated birth and death (*saṃsāra*), which has no discoverable beginning (Ñāṇamoli & Bodhi, 1995, p. 184). Therefore, for individual behavior, not only childhood, parental care, environment, schooling, and social influences but also dispositions carried from past saṃsāric training are recognized (Harvey, 1990, pp. 39-46). All Buddhist traditions use saṃsāra to explain the beginningless continuity of existence and the karmic familial relationships between beings.

It is shown that obtaining human birth in the long saṃsāra is as difficult as a blind turtle putting its neck through a yoke floating on the ocean (Nanamoli & Bodhi 1995, p. 1021). Likewise, the tears shed by a single being due to the death of their mother in saṃsāra are said to be more than the water of the great ocean (Bodhi, 2000, pp. 479-480). The Laṅkāvatāra-sūtra, which emphasizes the harmful nature and cruelty of meat-eating, explains that meat consumption is morally dangerous because the animals involved may have been one's womb-born relatives in past lives (Suzuki, 2003, pp. 220-221). This understanding provides a foundation for cultivating greater attentiveness and compassion toward the weaknesses or difficulties of others. When a person falls into physical or mental illness, social culture may support their recovery, yet for a Buddhist, the teachings illuminate the nature of suffering and guide one to find a path to reduce or eliminate that suffering.

Current Academic Landscape and Pioneering Models

From the 19th century onwards, studying Buddhism through modern interpretative frameworks such as psychology, sociology, linguistics, philosophy, anthropology, and political theory has not been new to the field of Buddhist studies. The academic study of Buddhist psychology has evolved over more than a century. Early foundational work was laid by C. A. F. Rhys Davids, whose publication *Buddhist Psychology* (1914) offered an innovative interpretation of early Buddhist teachings through the lens of psychological inquiry. Drawing extensively on the Pali Canon, Rhys Davids proposed that the Buddha functioned as a “great psychologist,” systematically diagnosing the human condition and articulating practical methods for mental development and transformation.

Subsequent scholarship continued to deepen and diversify the field. Sarathchandra's *Buddhist Psychology of Perception* (1958) provided a detailed examination of cognitive processes within the Pali Abhidhamma tradition. Padmasiri de Silva contributed significantly through works such as *Buddhism and Freudian Psychology* (1978), *An Introduction to Buddhist Psychology* (1979), and *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling: Pathways of Mindfulness-Based Therapies* (1993). These publications helped formalize Buddhist psychology as a dialogue partner with Western psychological theory. Interdisciplinary contributions—including Suzuki, Fromm, and De Martino's *Zen Buddhism and Psychoanalysis* (1960) and David J. Kalupahana's *The Principles of Buddhist Psychology* (1987)—further expanded the theoretical landscape. Kalupahana attempts to express, within an Indian context, developments from early Buddhist discussions to its sub-traditions such as Theravāda, Madhyamaka, and Yogācāra.

A major contemporary force in bridging contemplative traditions and scientific research has been the Mind and Life Institute, co-founded under the leadership of His Holiness the Dalai Lama. Over nearly four decades, the Institute has embodied a vision that combines empirical science with contemplative wisdom to enhance human wellbeing. Through international conferences, research partnerships, and laboratory collaborations, it has established Buddhism as a vibrant interdisciplinary field that meaningfully contributes to neuroscience, psychology, and cognitive science.

Naropa University in the United States is widely recognized as a pioneer in contemplative higher education. Its degree programs integrate meditation, introspective practice, and psychotherapeutic training. Master's programs such as the MA in Clinical Mental Health Counseling—Buddhism-Informed Contemplative Counseling, Mindfulness-Based Transpersonal Counseling, and Transpersonal Art Therapy illustrate the institution's commitment to merging Buddhist principles with contemporary counseling frameworks. Other universities—such as the University of the West in the United States and the University of Bristol in the United Kingdom—offer specialized courses including *Fundamentals of Buddhist Psychology* and *Buddhist Psychology and Mental Health*, demonstrating the growing global presence of the discipline.

Specialized programs have also emerged that emphasize specific Buddhist traditions. For example, the Tibetan Buddhist Psychology Certificate Program at San Diego University integrates traditional Tibetan theories with modern psychological perspectives. The Master of Buddhist Counseling at the University of Hong Kong has similarly gained international recognition. In India, the Department of Pali and Buddhist Studies at Savitribai Phule Pune University offers an Advanced Course in Theravāda Buddhist Psychology and Psychotherapy. Collectively, these programs demonstrate that Buddhist psychology has become a rapidly expanding and internationally recognized area within Buddhist studies.

In the Sri Lankan context, all five state universities established under the University Grants Commission offer at least one course unit in Buddhist psychology. The University of Kelaniya has taken a leading role by introducing a dedicated Bachelor of Arts (Honours) in Buddhist Psychology and by initiating an external Diploma in Buddhist Psychology and Counseling. The Postgraduate Institute of Pali and Buddhist Studies at the University of Kelaniya offers a Master of Arts in Buddhist Counseling, while postgraduate degrees at the University of Kelaniya and the University of Colombo include specialized course units in Buddhist psychology. Further, The Bachelor of Arts (Honours) in Buddhist Psychology and Counseling has been offered since 2018 by the Bhiksu University of Sri Lanka. The Buddhist and

Pali University of Sri Lanka offers two external diplomas in Buddhist counseling. A Diploma in Buddhist Counseling Psychology and a Diploma in Psychology and Buddhist Counselling are offered by the Sri Lanka International Buddhist Academy and the Nagananda International Institute of Buddhist Studies, respectively. The Damrivi Foundation, a professional forum dedicated to bringing Buddhist insights into social development, has been engaged in counseling with Buddhist insights since 2003. These examples illustrate the initiatives undertaken at institutional—both higher educational and professional—levels to advance Buddhist psychology and counseling as an academic discipline.

Challenges: Navigating Tradition and Modernity

To establish Buddhist Psychology as a vital and relevant discipline for the 21st century, a sophisticated and interdisciplinary approach is required. This challenge involves framing its principles in a way that bridges ancient wisdom with contemporary scientific understanding and technological improvements. The following four points outline this essential framework:

1. **Integrate the Three Major Buddhist Traditions:** A comprehensive approach must respectfully engage with the distinct psychological insights and methods found within the Theravada, Mahayana, and Vajrayana traditions. Acknowledging this diversity prevents a narrow interpretation and enriches the discipline by incorporating a full field of Buddhist thought. Direct reading of early Buddhist teachings and Abhidhamma explanations from the Theravada tradition, written in Pali, on the mind and its behaviors, would be useful for preparing a proper theoretical framework. At the same time, philosophical traditions such as Madhyamaka and Yogacara, which enriched Buddhist thought through Buddhist Sanskrit sources, should be carefully utilized. Further, the taste of Mahayana and Vajrayana thoughts and practices that spread mostly beyond the Indian subcontinent should be mingled. Professor Kalupahana's contribution is an example of this.

2. **Bridge the Historical and Contextual Divide:** It is essential to consciously interpret and apply ancient Buddhist principles to contemporary life, recognizing the vast temporal and cultural gap of over 2,500 years since the Buddha's time. This involves re-interpreting core teachings to address modern psychological issues while remaining faithful to their underlying intent. The arising Sthaviravada and Mahasanghika movements after the second Buddhist council and redividing into various sub-sections are a result of the interpretation of Dhamma and Vinaya. Abhidhamma traditions among some of the early nikāyas, including Theravada, represent a way of interpreting the Buddha's word. Hence, understanding historical

thoughts of the Buddha and interpreting them in the modern socio-economic and psychological contexts is more useful.

3. Adopt a Trans-Religion Perspective: While Buddhism functions as a religion for many, to develop it as a universal discipline, its teachings must be examined through a secular, phenomenological lens. This allows for the extraction of psychological principles that are accessible to all, regardless of religious belief, without dismissing the value that religious practice holds for its adherents. To understand Buddhism through a trans-religious lens, we must first acknowledge its unique position among the world's spiritual traditions. Further, while some scholars, noting its non-acceptance of a supreme creator god, classify it solely as a philosophy, this view is incomplete. From its earliest days, Buddhism incorporated rituals and practices, a tradition that continues in Buddhist communities worldwide, underscoring an inescapably religious dimension. Therefore, a trans-religious perspective does not mean discarding these elements. Instead, it emphasizes the importance of preserving Buddhist rituals and activities—particularly those with demonstrated psychotherapeutic value—that are grounded in virtue (*sīla*), the very foundation of the path.

4. Identify Universal and Culture-Specific Applications: Researchers should distinguish between Buddhist teachings that offer universal human value—such as the self-reflective method (*attupanayika dhammapariyaya*) and the Four Immeasurables (loving-kindness, compassion, empathetic joy, and equanimity)—and those that are more specific to particular cultural or religious contexts. This enables the development of both broad-based psychological frameworks and targeted approaches for diverse populations.

5. Ayurveda Psychiatry and Spiritual Healing: Buddhism began and initially succeeded within the intellectual and spiritual landscape of India. During this period, it engaged in a rich, mutual exchange of ideas and practices with various Indian knowledge traditions. Given that psychology is an integral aspect of health, it is essential to examine these connections through the lens of Ayurveda, the main traditional medical system with which Buddhism was deeply intertwined. This indigenous science of health, Ayurveda, is systematically organized into eight specialized branches, known as Aṣṭāṅga Ayurveda: Kāyacikitsā - Internal Medicine, Śalya Tantra - Surgery, Śālākya Tantra - Diseases of the head and neck, Kaumārabhṛtya - Pediatrics and Obstetrics, Agada Tantra - Toxicology, Bhūta Vidyā - Psychiatry and Spiritual Healing, Rasāyana - Rejuvenation and Geriatric Therapy, and Vājīkaraṇa - Aphrodisiac Therapy and Reproductive Health. The significance of the psychological dimension is highlighted in classical texts such as the

Aṣṭāṅgahrdaya-saṃhitā, composed by Vāgbhata, a follower of Buddhism. It addresses psychological imbalances through a holistic model that seamlessly integrates conventional medicinal therapy with spiritual and ritual practices, including mantras, thereby providing a multifaceted system of mental health care.

Summary and Conclusion

This discussion traces the historical and conceptual basis for establishing Buddhist Psychology as a formal academic discipline. It introduces the evolution of Buddhist Studies from its ancient scholastic roots in institutions like Nālandā and Mahāvihāra. In modern university systems, it progressively expanded from a focus on Pali language to fields like Buddhist Philosophy and Buddhist Culture and, more recently, programs in Buddhist Psychology and Counseling. The article explains that science is a systematic mode of inquiry, not limited to laboratories, and notes that faculties of Humanities and Social Sciences already host subjects like Political Science and Psychology. It justifies using ‘*vidyā*’ for Buddhist Psychology (*Manovidyāva*), emphasizing that meaning is contextually dependent. Foundational doctrines—Dependent Origination, the Three Characteristics, the Four Noble Truths, and the Noble Eightfold Path—are presented as a comprehensible background for understanding the mind, diagnosing its afflictions, and outlining a path to mental healing. The said teachings emphasize self-responsibility with Kamma, offering a practical and therapeutic model distinct from deterministic or theistic systems.

Finally, the global academic landscape is surveyed, highlighting pioneering work from scholars like Rhys Davids, Padmasiri de Silva, David J. Kalupahana, and the international and local institutionalization of the field through programs at Naropa University, the University of Kelaniya, and others. Key challenges for the discipline’s future are identified, including the need to integrate insights from all major Buddhist traditions (Theravāda, Mahāyāna, Vajrayāna), bridge historical and cultural divides, adopt a trans-religious perspective to ensure universal relevance, and explore its connections with indigenous health systems like Ayurveda. In conclusion, Buddhist Psychology arises from a rich intellectual history as a valuable discipline, offering an empirically grounded framework for understanding the human mind and techniques for its healing. Hence, that is both historically thoughtful and critically relevant to contemporary mental health and well-being.

References:

Primary Sources:

- Apadāna Commentary Visuddhajanavilāsini* (1988). Godakumbura, C. E. Ed. Pali Text Society.
- Dīghanikāya, Vol. I* (1975). Davids, T. W. Rhys & Carpenter, E. J. (Eds.). Pali Text Society.
- Dhammapada* (1995) Hunuber, O. von. Norman, K.R. (Eds.). Pali Text Society.
- Khuddakapatha* (1978). Smith, Helmer (Ed.). Pali Text Society.
- Majjhimanikāya, Vol. I* (1979). Trenckner, V. (Ed.). Pali Text Society.
- Samyuttanikāya, Part IV* (1990). Feer, L. M. (Ed.). Pali Text Society.
- Samyuttanikāya, Part V* (1976). Feer, L. M. (Ed.). Pali Text Society.
- Vibhaṅga* (1978). Rhys Davids, T. W. (Ed.). Pali Text Society.
- Vinayapiṭaka, Vol. I: The Mahāvagga* (1997). Oldenberg, H. (Ed.). Pali Text Society.

Secondary Sources:

- Bodhi, B. (1994). *The noble eightfold path: Way to the end of suffering*. (2nd Edition). Buddhist Publication Society.
- Bodhi, B. (Trans.) (2012). *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*. Wisdom Publications.
- Bodhi, B. (Trans.). (2000). *The Connected Discourses of the Buddha*. Wisdom Publications.
- De Silva, P. (1978). *Buddhism and Freudian psychology*. Lake House Publishers.
- De Silva, P. (1979). *An introduction to Buddhist psychology*. Macmillan.
- Fernando, Laksiri (2016) Origins of research methodology, Buddhism and the Four Noble Truths. *Sri Lanka Journal of Social Sciences* 2016 39 (2). 57 - 68
- Harvey, P. (1990). *An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices*. Cambridge University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte.
- Kalupahana, D. J. (1999) *The Buddha's Philosophy of Language*. Sarvodaya Vishwa Lekha
- Karunadasa, Y. (2013) *Early Buddhist Teachings The Middle Position in Theory and Practice*. The University of Hong Kong: Center For Buddhist Studies
- Ñāṇamoli, B., & Bodhi, B. (Trans.). (1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Wisdom Publications.
- Rahula, W. (1978) *What the Buddha Taught*. Gordon Fraser Gallery Ltd.
- Rhys Davids, C. A. F. (1914). *Buddhist Psychology*. C. Bell and Sons.

Sarachchandra, E. R. (1958). *Buddhist Psychology of Perception*. M. D. Gunasena.

Suzuki, D. T. (2003). *The Lankāvatāra Sūtra: A Mahāyāna Text* (Original work published 1932). Motilal Banarsidass.

Tilakaratne, A.(2020). The Development of ‘Sacred Language’ in Buddhist Tradition. *Buddhist Philosophy Collected Papers of Asanga Tilakaratne. Vol. 1*. Sarasavi Publishers & Sri Lanka Association of Buddhist Studies.

Tilakaratne, A. & Hewamanage, W. (2021). Buddhist Studies and Pali: Torchbearer to the World. *Beyond Boundaries One Hundred Years of Humanities and Social Sciences in Sri Lankan Universities. Vol. I Humanities*. Colombo: University Grants Commission.

Tirch, D., Silberstein, L. R., & Kolts, R. L. (2016). *Buddhist psychology and cognitive-behavioral therapy: A clinician’s guide*. Guilford Press.

Walshe, M. (Trans.). (1995). *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. Wisdom Publications.

Websites:

<https://busl.ac.lk/applied-buddhist-studies/>

<https://damrivi.lk/>

https://drive.google.com/file/d/1a0KIT0QtZr0ja_KITYqeSPaD2KUyabBb/view

<https://hu.kln.ac.lk/depts/pali/index.php/component/sppagebuilder/?view=page&id=224>

<https://niibs.lk/>

<https://siba.edu.lk/>

<https://www.bpu.ac.lk/academic/study-programs/diploma-programs>

<https://www.mindandlife.org/>

<https://www.sandiego.edu/>

<https://www.buddhism.hku.hk/ap/mbc/>

TABLE OF CONTENTS

MESSAGE FROM THE VICE-CHANCELLOR
MESSAGE FROM THE DEAN
MESSAGE FROM THE CONFERENCE CHAIR
KEYNOTE ADDRESS

Buddhist Counselling

BUDDHIST THEORETICAL FRAMEWORK FOR THERAPEUTIC DEVELOPMENT: INSIGHTS FROM THE THREEFOLD TRAINING

Rev. Nandācāra

BEHAVIOR MODIFICATION TECHNIQUES DERIVED FROM THE SAMYUTTANIKĀYA: AN EXEGESIS OF THE VELUDVĀRASUTTA

Vithakshi M.G.N.

මානසික ආතතිය සමනය කිරීමෙහිලා බෞද්ධ උපදේශනයේ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

විල්ආරච්චි, කේ. කේ.

THE UTILITY OF MINDFULNESS OF BEHAVIOR AS PSYCHOTHERAPEUTIC TOOL FOR THE MANAGEMENT OF NEGATIVE EMOTION: THE STUDY BASED ON EARLY BUDDHIST TEACHING

T.T. Cam Van

මනෝභාවාත්මක කුලනයන් සඳහා බෞද්ධ සුත්‍රාන්තගත උපදේශන ප්‍රවේශයන් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

එම්.පී. කුමාර රංගන

නව යොවුන් වියෙහි ඇති වෙන මානසික ගැටලු හඳුනා ගැනීම සඳහා බුදුදහමේ උපයෝගිතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

බැරගම ශ්‍රී රාහුල හිමි

ජාතික කතාවල දක්නට ලැබෙන අපගාමී වර්ගවත් පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

බද්දේගම සරණසිරි හිමි

දුරකථනයට ඇබ්බැහි වීම Z පරම්පරාවේ මානසික සෞඛ්‍යයට ඇතිකරන බලපෑම් ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රම ශිල්පවල යෙදීම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

රණසිංහ එම්.එම්.කේ., ලක්ෂාණී ඒ.ජී.සී., මලවිපතිරණ එස්.එම්.එස්.

ළමා පෞරුෂ සංවර්ධනය විෂයයෙහි පවුල් පරිසරයේ බලපෑම: බෞද්ධ විග්‍රහය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

ඩී.එම්. ඉෂාරා මධුචන්ති විජේරත්න

ඉවිජාහංගත්වය: බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක විග්‍රහය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

ආර්.එම්. දේශානි මධුෂිකා රත්නායක

විනය පිටකාගත භේසජ්ජක්ඛන්ධකයෙහි නිරූපිත සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය පිළිබඳ තුලනාත්මක අධ්‍යයනයක්
රොටුඹ කරුණාරතන හිමි

A BUDDHIST PSYCHOLOGICAL FRAMEWORK FOR ADOLESCENT DRUG PREVENTION IN SRI LANKA
Ven. B. Dharmaprabha

වංකමානිසංස සූත්‍රයෙහි උපයෝගීතාව: නිධන්ගත රෝග හා මනෝමූලික රෝග නිවාරණය කිරීමෙහි ලා උපයුක්ත කරගත හැකි ආකාරය
හිරාඳුරුකෝට්ටේ විජිතවංස හිමි සහ බිබිලිගමුවේ සමිතවංශ හිමි

PSYCHOLOGICAL INSIGHTS FROM THE SOKASALLAHARANA SUTTA
Ven. Kalalgoda Sudarshika

මන්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන් සඳහා බුදු දහමින් සැපයෙන උපදේශනය
හපුච්ච උපෙක්ඛාජීව හිමි

ආනාපානසති භාවනාව මගින් මානසික සුවතාව ළඟා කරගැනීම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
දිව්‍යාංජලී අධිකාරී ඒ.එම්.ටී.

AN EXPLORATORY STUDY ON THE UTILITY OF BUDDHIST COUNSELING IN STRENGTHENING MARRIAGE COUNSELLING
Mutukuda Arachchige Heshan Rangajith Dias

මානසික යහපැවැත්ම උදෙසා මනෝඋපදේශකවරයෙකු වශයෙන් බුදුන්වහන්සේගේ චරිතයෙන් ගත හැකි උපදේශන ආචාරධර්ම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
කාවින්දී එච්.ඩබ්ලිව්.ඩී.

මනෝභාව අක්‍රමතා ආදී අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ බෞද්ධ විචාරණය; ප්‍රේතවස්තු ග්‍රන්ථය ඇසුරෙන්
සුජ්‍ය දරණාගම කුසල විසුද්ධි හිමි

PROTO-BUDDHIST PSYCHOLOGY OF INSECURITY: BHANTE PUNNAJI'S INTERPRETATION OF DUKKA
Narwade A.D., and Bavare B.P.

CONFRONTING MĀRA: A BURMESE THERAVĀDA PERSPECTIVE ON PSYCHOLOGICAL OBSTACLES AND SPIRITUAL RESILIENCE
Ven. Dhammasami

INDFUL CONSUMPTION AND ETHICAL TRANSFORMATION: INTEGRATING BUDDHIST PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF CONSUMER BEHAVIORAL CHANGES
Ven. Ratthasara

INDIVIDUAL FREEDOM VALUED IN BUDDHISM

Fernando U.G.G.

UDAKASUDDHI: A CRITICAL STUDY OF BUDDHIST AND JAIN TEACHINGS

Ven. Kalawane Sumangala

අභ්‍යන්තරික මනෝ ගැටලු නිරාකරණය කිරීමෙහිලා කථානුශාසනයේ උපයෝගිතාව
ඩබ්ලිව්. සිරි මංගල හිමි

AN ANALYSIS OF THE APPLICATION OF THE PĀLI CANON FOR NURTURING YOUTH MENTAL HEALTH IN MULTICULTURAL SOCIETIES

Ven Poddala Medhavi

මානසික ගැටලු කළමනාකරණයෙහි ලා බෞද්ධ මනෝ උපදේශනයෙහි උපයෝගිතාව:
සබ්බාසව සුත්‍රය ඇසුරෙන් කරන අධ්‍යයනයක්
කේ.ජී. අපුර්වා උදානි වේරකේ

විශ්වවිද්‍යාලය විද්‍යාර්ථීන්ගේ අක්‍රමවත් නින්ද නිසා ඇතිවන මානසික ගැටලු
නිරාකරණයෙහිලා බෞද්ධ උපදේශනයේ මගපෙන්වීම
ප්‍රනාන්දු ඩබ්.පී.ටී.

වර්ග හැඩගැස්වීම සඳහා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනයේ භාවිතය: ගුණාත්මක
අධ්‍යයනයක්
රේවත හිමි කේ.

දුරකථන ඇබ්බැහියෙන් පුද්ගලයන් මුදවා ගැනීමෙහිලා විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ අන්තර්ගත
මනෝ උපදේශනාත්මක අගය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්
පූජ්‍ය දෙනිපේ චන්ද්‍රවිමල හිමි

කර්ණියමෙන්න සූත්‍රය ප්‍රායෝගික ව භාවිතය මගින් මානසික ආතතිය කළමනාකරණය
කරගැනීම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
ලබුනෝරුවේ ධම්මවිහාරී හිමි

A STUDY ON FACULTY OF MIND IN EARLY BUDDHIST TEACHING

Ven.Thehawardigama Piyarathana

පුද්ගලයා කුළ ඇති අනුවර්තනය වීමේ නොහැකියාව (Non-Adaptability) නැමැති මානසික
ගැටලුව සමනය කරගැනීම සඳහා බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල උපයෝගිතාව (පුණ්ණෝවාද සූත්‍රය
ඇසුරින්)
පූජ්‍ය තල්පාවිල සුධම්මිකා

මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන මානසික ආතතිය කෙරෙහි මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය
සඳහන් ආනාපානසති භාවනාවේ උපයෝගිතාවය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
ඩබ්ලිව්.ඒ. තරුණ දිල්ශාන්

THE NEUROPSYCHOLOGY OF METTĀ: HOW LOVING-KINDNESS MEDITATION BUILDS STRESS RESILIENCE

Weragalage M.K.

Buddhist Psychotherapy

AN ANALYTICAL STUDY ON BUDDHIST MINDFULNESS PRACTICES IN
MANAGING ANXIETY AND STRESS

B.S. Ekanayaka

POSITIVE PSYCHOLOGY AND EQUANIMITY: THERAPEUTIC STRATEGIES
INSPIRED BY THE *SOKASALLAHARAÑASUTTA* IN THE *AṄGUTTARANIKĀYA*

Rev. Madavelagama Paduma

A STUDY ON MODERN PSYCHOLOGICAL COUNSELLING TECHNIQUES
BASED ON THE BUDDHIST PERSPECTIVE

Dhammasarini S.Y.

THE FOUR NOBLE TRUTHS AND COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY
(CBT): A COMPARATIVE PERSPECTIVE IN PSYCHOTHERAPY

Rev. Vo Nguyen Nguyen Thi of Vietnam

BUDDHIST COUNSELLING AS A PATH TO PSYCHOLOGICAL IMMUNITY

Ven. Ranakeliye Rathana

මාදු කුසලතා සංකල්පය හා මෙමත්‍රියේ පෞද්ගලික හා සමාජ උපයෝගීතාවය පිළිබඳ
විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

රාජපක්‍ෂ ඩබ්.ඒ.එන්.එම්.

AN ANALYTICAL STUDY FOR MINDFULNESS-BASED STRESS
REDUCTION (MBSR) FROM THE BUDDHIST PERSPECTIVE

Ariyasankha Thero H.

ADAPTED AUGMENTATIVE AND ALTERNATIVE COMMUNICATION (AAC) TECHNOLOGIES AND LITERACY DEVELOPMENT IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITY (ID): THE ROLES OF MEDIATORS AND MODERATORS

Wijesekara P.K.

කතිෂ්ඨ ද්විතීයික අවදියේ සිසුන්ගේ ප්‍රකෝපකාරී හැසිරීම් රටා සමනයෙහිලා යෝග්‍ය ගුරු මැදිහත්වීම් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
ඩබ්.කේ.පී.පී. මානෙල්

පුද්ගල මනසෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය කායික සෞඛ්‍යයේ යහපැවැත්ම සඳහා කෙබඳු ආකාරයෙන් හේතු සාධක වන්නේදැයි විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
එච්. ගගනි කසුනදී පෙරේරා

අසාමාන්‍ය වර්ෂා සමනය සඳහා මනෝප්‍රතිකාර හා බෞද්ධ මනෝඋපදේශන වර්ෂාත්මක ප්‍රතිකාරවල උපයෝගීතාව පිළිබඳ පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක්
නදීෂානි ඩබ්.ඒ.එස්.

A RESEARCH STUDY ON THE USE OF COUNSELLING BEHAVIOURAL THERAPY, AND PSYCHOTHERAPY TO PREVENT MENTAL STRESS AND ABNORMAL BEHAVIOURS

Nadeeshani W.A.S.

තනි පුද්ගල අසාමාන්‍ය වර්ෂාවන්ට පාරිසරික දායකත්වය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
ඒ.ආර්.එම්.වී. අමරසිංහ සහ එස්.එන්.එස්.ආර්. චීරකෝන්

ගෘහස්ථ ප්‍රවණ්ඩත්වය සඳහා බලපාන මානසික හා පාරිසරික සාධක පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
සීල්වා කේ.ආර්.ඩී.

ඉලෙක්ට්‍රොනික සම්පත් භාවිතය සහ යොවුන්වියේ පාඨකයන්ගේ විවේචනාත්මක සිතීමේ හැකියාව පිළිබඳව අධ්‍යයනයක්
ඩබ්.ඩී.ජී. පීරිස්

නාට්‍ය විකිත්සාවේහි එන කතන්දර කලාව ඔට්සම් තත්ත්ව දරුවන්ගේ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනයට සිදුකරන බලපෑම පිළිබඳව අධ්‍යයනයක්
ඩබ්ලිව්.ඩී.එම්.එස්. උපේක්ෂා දිසානායක

ආත්ම සහ අනාත්ම: යහපත් මානසික සුවතාව සඳහා පෙරදිග දර්ශනය
ඩී.ඒ.වයි. දෙවිපුර

හිතියා, උපදේශන වර්ෂා ප්‍රතිකාර මගින් සමනය කිරීම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
නිශාන්ත ජී.එල්.

ග්‍රාමීය නවයොවුන් දරුවන්ගේ චිත්තවේග කළමනාකරණය කෙරෙහි ප්‍රජානන වර්ෂා විකිත්සාවේ උපයෝගීතාව පිළිබඳ ගුණාත්මක අධ්‍යයනයක්
දමයන්ති ආර්.අයි.

ලිංගික උපදේශනය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
එස්. මධුමිකා

THE ROLE OF TEACHERS' EMOTIONAL INTELLIGENCE SKILLS IN THE
TEACHING PROCESS: BASED ON THE FIVE KEY COMPONENTS OF
EMOTIONAL INTELLIGENCE

Ven. Dheerananda O.

ලමා මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය කෙරෙහි දෙමව්පියන්ගේ මන්දව්‍ය භාවිතයේ බලපෑම
කේ.ඒ.ඩී. මධුශානි, ඒ.ටී. දර්ශන, කේ.ඩී.ඒ. රණසිංහ සහ ජී.ජී.ඒ. මධුහංසි

PREVENTION OF LONG-TERM DRUG ADDICTION: A NEW COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY CLINICAL APPROACH WITH MEDICINE

Ruwanpathirana K. and Joseph S.

WOMBS AS BATTLEGROUND: A PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL
ANALYSIS OF THE CONSPIRACY THEORIES ON THE SINHALA WOMEN'S
BARREN INCIDENT IN SRI LANKA

A.A. Shammi Ishara Amarakoon

Cultural Anthropology

THE CONCEPT OF CATHARSIS IN ARISTOTLE'S AESTHETIC THEORY AND MANTRA-OFFERINGS AND DEVOTIONAL RITUALS: A COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL PURIFICATION

Rev. Wanduramba Suseela

THE ROLE OF CULTURAL RITUALS IN HEALING TRAUMA AND PROMOTING PEACE: A PSYCHOLOGICAL STUDY OF SRI LANKAN POST-CONFLICT COMMUNITY

Wijayawickrama E.K.

පුද්ගල මනස තුළ අන්තර් සංස්කෘතික සහජීවනය ඇති කිරීම කෙරෙහි රූපවාහිනී දැන්වීම්කරණයේ බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

වික්‍රමසිංහ ඊ.එම්.ඩී.ඩබ්ලිව්.

CULTURAL PSYCHOLOGY IN LITERATURE: A BRIEF VIEW ON JHUMPA LAHIRI'S "INTERPRETER OF MALADIES"

Nirdusha Shanthakumar

THE SHAPING INFLUENCE OF CHINESE RELATIONAL PSYCHOLOGY ON ONLINE "LINGUISTIC INGRATIATION": FROM BENEVOLENCE AND GOOD-NEIGHBORLINESS TO ACHIEVING EMPATHY VIA DIVERSE SYMBOLS

Yao X.

තරුණ ප්‍රජාව කෙරෙහි ඇති වන්නා වූ මානසික ආතති තත්ත්වයන් උච්ඡාවචනය වීම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් (ආර්ය විචේචනය, නිදහස් ඇසුර සහ තෝරාගත් සංගීත බණ්ඩයක් ඇසුරෙන්) කුලසූරිය එස් සහ නිශ්ශංක එන්. ඒ. එච්. ඩී

Culture and Psychology

A PSYCHOLOGICAL STUDY ON THE INFLUENCE OF VYGOTSKY'S SOCIOCULTURAL THEORY IN CHILD DEVELOPMENT

Ven. Ethiliwewe Deepananda

ධර්ම සන්නිවේදන විෂයයෙහි බෞද්ධ ගීතයේ උපයෝගීතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්
ගැරඹිආල්ලේ සෝමාලංකාර හිමි

WORKPLACE ALIENATION AND MENTAL WELL-BEING: A STUDY OF APPAREL WORKERS IN RURAL SRI LANKA

B.M.P.D. Basnayake

පුද්ගල ආකල්ප හැඩගැස්වීමෙහිලා රටක පුරාවිද්‍යාත්මක සාධක බලපාන ආකාරය පිළිබඳ
මනෝවිද්‍යාත්මක විවරණයක්
එච්. ගගනි කසුනදී පෙරේරා

EMPATHY AND THE PHILOSOPHY OF MIND: RETHINKING CONSCIOUSNESS THROUGH INTER-SUBJECTIVE EXPERIENCE

Ekanayaka H.M.N.M. .

ජනමාධ්‍යවේදීන්ගේ මානසික විශේෂතා අධ්‍යයනය
නිරෝෂණ ටී.සහ මධුශානි කේ.ඒ.ඩී.

CULTURAL ADAPTATION OF BUDDHIST COUNSELING

W.M.G.N.T.U. Wijekoon

CULTURAL CONTEXTS AND THEIR INFLUENCE ON THE EXPRESSION AND UNDERSTANDING OF MENTAL HEALTH DISORDERS IN SRI LANKAN CONTEXT

Joseph S.

ජස-ලංචිනා, කෝලම් වර්ග ඇසුරෙන් පිළිබිඹුවන විවාහ ගැටලු පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක
අධ්‍යයනයක්: බෞද්ධාගමික දෘෂ්ටිකෝණයෙන්
බී.එච්. හිමාණා එරන්දි

Meditation and Yoga

මානසික සැහැල්ලුව සඳහා ස්වාභාවික පරිසරය ආශ්‍රය කරගනිමින් සක්මන් විකිත්සක ක්‍රමය යොදා ගැනීමෙහි උපයෝගීතාව
යූ. සංකල්පනී වර්ණකුලසූරිය

MINDFULNESS MEDITATION AS A CATALYST FOR PERSONAL VALUE ALIGNMENT AND TEAM FIT- IN THE APAC AGILE PROJECT TEAMS: A SYSTEMATIC REVIEW

Wijayanayake J., Herath P. and Ven. Dhammadharani K.

පනඤ්චි යෝග දර්ශනය සහ භාවනාව නූතන සමාජය සඳහා වැදගත්කම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්
නිදකුඹුරේ පී.

THE EFFECTS OF COMPASSION MEDITATION (KARUNĀ BHĀVANĀ) ON SELF-CRITICISM, EMPATHETIC CONCERN AND PROSOCIAL BEHAVIOUR AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN CENTRAL PROVINCE, SRI LANKA

Malavipathirana S.M.S.K., Ranasinghe M.M.K. and Amani T.F.

බෞද්ධ භාවනාව හා යෝග අභ්‍යාස අතර පවතින සමානතා පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්
සෙවිමිණි කේ.ජී.ටී.

පනඤ්චිගේ යෝග සුක්‍රමල සදාචාරාත්මක මූලධර්ම සහ නූතන සමාජ ගැටලු පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
පූජ්‍ය පහලදිගේගල රතනසාර හිමි

සක්මන් භාවනාව වැඩිම මගින් ලබා ගත හැකි මානසික සුවතාවය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්
ග්‍රැන්සිස් එච්.එම්.

තන්ත්‍රයානයෙහි සඳහන් නාරෝපාගේ යෝගාභ්‍යාස පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
ඉහලගම බුද්ධප්‍රිය සහ බෞද්ධාර්ථගම මුර්ති

THE SIGNIFICANCE OF SPIRITUALITY AND MINDFULNESS IN ENHANCING THE PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF RESIDENTS IN ELDERLY HOMES: WITH SPECIAL REFERENCE TO COLOMBO DISTRICT

Abeyasinghe, A.A.D.S.N.D., Kanthilatha, N. and Nahallage, C.A.D.

Mental Health Research

GRIEF AND BUDDHIST PSYCHOTHERAPEUTIC APPROACHES: INTEGRATING BUDDHIST PRACTICE FOR EMOTIONAL HEALING

De Silva S.V.R.A, Karunaratne R.M.G and Perera L.J.R

සමාජ-සංස්කෘතික මෙවලමක් ලෙස කතන්දර කීම: පෙර පාසල් දරුවන්ගේ සංජානන හා විත්තවේගීය වර්ධනයට දායකවේද යන්න විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් බටුවන්තුඩාව එස්.ඩී.ටී. සහ නිසංසා එම්.ඩී.එන්.

EXPLORING EXPERIENCES OF YOUNG ADULTS USING ONLINE MENTAL HEALTH SUPPORT IN SRI LANKA

Anupama B.M.A.T.

STIGMA AND COPING MECHANISM IN SEVERE MENTAL HEALTH DISORDERS: A SECONDARY DATA ANALYSIS FROM SRI LANKAN AND SOUTH ASIAN PERSPECTIVES

Farwin, M.T.R.

PLANT-BASED TATTOO AFTERCARE: AN INVESTIGATIVE STUDY ON THE HEALING PROPERTIES OF SHEA, COCOA, KOKUM, AND MANGO BUTTERS

Rathnayake I.W.G.A.D.

විශ්වවිද්‍යාලය උපාධි අපේක්ෂකයින්ගේ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සහ මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය අතර සම්බන්ධතාව ලක්ෂ්‍යානි ඒ.ජී.ජී.සී. සහ රණසිංහ එම්.එම්.කේ.

තාක්ෂණික උපාංග භාවිතය මගින් පාසල් සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවීම කෙරෙහි බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් විජේසිරි ඒ.එම්.ටී.එච්.

THE VOICE OF THE CHILD: IMPACTS OF INCLUSION IN FAMILY AND SCHOOL

Rev. Joyati Barua

AN EXPLORATION ON HOW SPIRITUAL ENGAGEMENT FOSTER THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF OLDEST OLD PEOPLE

Rev. Sunanda A.S. and Gunasekara H.M.

කර්මාන්ත ආයතනවල රාත්‍රී වැඩමුරය සේවකයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය හා ජීවන තත්ත්වය කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් (පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයේ පල්ලම ප්‍රදේශයේ නවීන් මිල්ස් පුද්ගලික ආයතනය ඇසුරින්) ආර්.ඒ.එච්.ටී.එච්.රාජපක්ෂ

ලමා මානසික ගැටලු සංවර්ධනය කිරීමෙහිලා මතක ශක්තිය වර්ධනය කිරීම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් (වර්ගාත්මක ප්‍රතිකාර ඇසුරෙන්)
ඒ. ටී. ඩී. ඩී. මධුශානි, ටී. නිරෝෂණ

THE INVISIBLE BURDEN: A STUDY ON THE PSYCHOSOCIAL CHALLENGES FACED BY CAREGIVERS OF PEOPLE WITH DEMENTIA IN KANDY, SRI LANKA

Thilakasena, R.D.A.N. and Premarathne H.D.P.

පසු ප්‍රසව මානසික ආතතිය කළමනාකරණය සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන මැදිහත්වීම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්
කේ.ඒ.ඩී. මධුශානි, ටී. නිරෝෂණ

උපාධි අපේක්ෂකයින් අතර පවතින අධ්‍යයන ආතතිය සහ කාංසාමය තත්ත්වයන් පිළිබඳ විශ්ලේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක් (කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සිව්වන වසර විද්‍යාර්ථීන් ඇසුරින්)
රත්නායක ආර්.එම්.එන්.එස්.එල් සහ කුමාරසිංහ කේ.පී.කේ.එච්.

මලියදේව මහ රහතන් වහන්සේට ප්‍රතිකාර කළ සුළුගුළු වෙද පරම්පරාවට අයත් සුළුගුළු හන්දි තෙලය භාවිතයෙන් හන්දි වේදනා දුරු කර ගත හැකිද යන්න පිළිබඳ පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක්
ඒ.බී. මහේෂ් ජානක

සමෙහි පැහැපත් බව වර්ධනය සඳහා වර්ණකාරක ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත සිනමන් රූටි මුහුණු ආලේපනයෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක්
ඒ.බී. මහේෂ් ජානක

Buddhist Counselling

BUDDHIST THEORETICAL FRAMEWORK FOR THERAPEUTIC DEVELOPMENT: INSIGHTS FROM THE THREEFOLD TRAINING

Rev. Nandācāra

Postgraduate Institute of Pali and Buddhist Studies,
University of Kelaniya, Sri Lanka
nanda303@connect.hku.hk

The Buddhist Threefold Training-*Sīla* (ethical discipline), *Samādhi* (mental concentration), and *Paññā*-(wisdom) constitutes a foundational model of inner cultivation aimed at spiritual liberation. While many therapeutic approaches draw from mindfulness, there remains a need for a comprehensive, theoretically coherent Buddhist-based model for holistic psychological well-being. In recent years, its relevance has extended into the domain of mental health, offering a culturally grounded and theoretically coherent framework for therapeutic development. This paper examines the theoretical foundation and therapeutic potential of the Threefold Training as a comprehensive model for promoting psychological well-being. The objectives of this study are threefold: (1) to trace the historical and doctrinal roots of the Threefold Training within early Buddhist texts; (2) to examine its compatibility with contemporary therapeutic processes; and (3) to develop a structured model that integrates the Threefold Training into a synergistic therapeutic process. Methodologically, the research adopts a qualitative, literature-based approach, combining textual analysis of Buddhist canonical sources with thematic integration of contemporary psychological theories. The study is guided by a comparative and interpretative lens that bridges classical Buddhist insights with modern therapeutic frameworks. Through textual analysis, the three components of the Threefold Training were systematically mapped to the core aims of psychological well-being found in the contemporary literature. Findings indicate that each component of the Threefold Training aligns with key therapeutic goals: *Sīla* fosters behavioural regulation and relational healing; *Samādhi* enhances emotional stability and mindfulness; and *Paññā* supports cognitive restructuring, compassion, and existential acceptance. When practiced in an integrated manner, these elements mutually reinforce one another, forming a dynamic three-pillar process that addresses psychological suffering and promotes personal transformation. In conclusion, the Threefold Training can be reinterpreted as a culturally sensitive and spiritually informed therapeutic model. Its holistic nature offers valuable applications in non-Western settings and pluralistic therapeutic environments. Further empirical research may contribute to the clinical adaptation and cross-cultural relevance of this approach in mental health care.

Keywords: *Buddhist Psychology, Holistic Well-being, Mental Health, Psychotherapy, Threefold Training*

BEHAVIOR MODIFICATION TECHNIQUES DERIVED FROM THE SAMYUTTANIKĀYA: AN EXEGESIS OF THE VELUDVĀRASUTTA

Vithakshi M.G.N.

Department of Pali and Buddhist Studies,
Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Ruhuna, Sri Lanka
nethmivithakshi@gmail.com

The Connected Discourses of the Buddha hold a prominent place among the Five Sectors of the Suttapiṭaka, as they inherit versatile teachings that make worldly beings aware of the true reality of the world, which is changing, decaying, and disappearing. Within the collection of discourses in the Saṃyuttanikāya, the Veludvārasutta can be introduced as a significant discourse that elucidates the nature of proper behavior in relation to a cluster of psychological values. The discourse emphasizes how the proper conduct is directed towards the State of Stream Enterer with the pure understanding of the noble dhamma delivered by the Buddha. This research aims to investigate the insights of the Veludvārasutta in regard to the Behavioral Modification techniques by also paying attention to core psychological aspects depicted from the discourse on the value of mental wellbeing. This study can be identified as Qualitative Dominant Mixed Research as the relevant data has been gathered from referring to the Primary Sources, Secondary Sources, and other sources of study, such as Encyclopedias and the Internet. There can be seen many standard points within Veludvārasutta which attempted to explore the mundane as well as the supra-mundane aspects of the lives of the worldly beings. By exploring the insights of the Veludvārasutta, various elements of Behavior Modification that benefit the worldly beings with an everlasting spiritual liberation. Although there are a bunch of studies on the Behavioral Modification theories and techniques within the scholarly findings within the stream of Psychology, the Veludvārasutta of the Saṃyuttanikāya can be interpreted as a teaching of the Buddha that leads individuals into the path of liberation with the modification of behavior in a unique way.

Keywords: *Behavior Modification, Conduct, Mental, Psychology, Worldly Beings*

මානසික ආතතිය සමනය කිරීමෙහිලා බෞද්ධ උපදේශනයේ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

විල්ආරච්චි, කේ. කේ.

පාලි හා බෞද්ධ පශ්චාද් උපාධි අධ්‍යයන ආයතනය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
kanthiwillarachchi@gmail.com

බෞද්ධ උපදේශනය ක්‍රි.පූ. 6 වන සියවසේ ලොව පහල වූ ගෞතම බුදුන් වහන්සේ ගේ දේශනා පදනම් කොට ගෙන පුද්ගල මානසික සුවපත් භාවය උදෙසා භාවිතා කරනු ලබන ක්‍රමවේදයකි. එමගින්, පුද්ගලයාට කායික, මානසික, ආධ්‍යාත්මික සහ සමාජීය සමබරතාවය පවත්වා ගත හැකි ආකාරය බෞද්ධ මූලාශ්‍ර රාශියක් තුළින් පැහැදිලි කොට තිබේ. මෙම සූත්‍ර අතරින් විතක්ක සන්ධාන සූත්‍රය (ම.නි. මු.ප. 10) සහ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි. ම.ව. 9) ප්‍රමුඛස්ථානයක ලා සැලකේ. මෙහිදී අප ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිතා කරන ක්‍රමවේදය මූලාශ්‍ර භාවිතය වන අතර, බුද්ධ කාලයෙහි සිට වර්තමානය දක්වා කාල සීමාව තුළ ප්‍රාථමික සහ ද්විතියික මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනය කරනු ලැබේ. මෙම අධ්‍යයනය පර්යේෂණ මාතෘකාව කෙරෙහි වන විශේෂිත අදාලත්වය, අන්තර්ගතයෙහි ප්‍රායෝගික භාවිතය සහ භාවනා ක්‍රම යන නිර්ණායකයන් මත පදනම් වේ. අභිධර්මය, භාවනා, මනෝවිද්‍යාව සහ සමාජීය ක්‍ෂේත්‍රයන්ට අදාළව දත්ත විශ්ලේෂණය කරනු ලබන අතර, උක්ත සූත්‍ර ධර්ම අනුසාරයෙන් පුද්ගල මානසික ආතතිය සමනය කරන්නේ කෙසේද යන්න විමර්ශනාත්මකව අධ්‍යයනය කරනු ලැබේ. විතක්ක සන්ධාන සූත්‍රය තුළින් සිත පීඩාවට පත්කරන අකුසල විතර්කයන් බැහැර කොට මනස සැහැල්ලුවට පත්කර ගන්නා ආකාරය, අරමුණ වෙනස් කිරීම, ආදිනව මෙනෙහි කිරීම, අරමුණ අමතක කිරීම, අරමුණ විශ්ලේෂණය කිරීම, අරමුණ දැඩි ලෙස පාලනය කිරීම යන ක්‍රමවේද පහ ඔස්සේ දේශනා කොට තිබේ. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේදී සිත පිරිසිදු කොට දුක නිමා කිරීම සඳහා ශරීරය, හැගීම්, මනස සහ ධර්ම යන අංග හතරට අවධානය යොමු කරමින් කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව සහ ධර්මානුපස්සනාව යන පැහැදිලි ක්‍රම හතරක් ඔස්සේ පුද්ගල සන්තානයෙහි රාගාදී ක්ලේශ දුරුකොට දුකෙන් මිදෙන මග පෙන්වනු ලබයි. මෙම සූත්‍ර ධර්ම දෙක තුළ දුක්ඛ, දෝමනස්ස, අභියෝග හමුවේ නොසැලී, නොතැවී ජීවත්වීමට සහ මානසික සමතුලිතභාවය ඇති කරගනිමින් කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය උපදේශන මූලධර්ම සහ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සමාජයට දායාදකොට තිබේ. එහෙයින් මෙම කරුණු ප්‍රායෝගික වශයෙන් අතුරු ආබාධවලින් තොරව නූතන සමාජයේ ශිෂ්‍ය ප්‍රජාවට හඳුන්වා දිය හැකි බව ඉස්මතු කොට පෙන්වීම මෙම පර්යේෂණයේ මූලාසර්ථය වේ. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ දත්තවලට අනුව 2021 වර්ෂය වන විට මානසික රෝග සහිතව ජීවත්වන ජනතාව ගෝලීය වශයෙන් බිලියන 1.1 කි. මිලියන 359 ක ජනතාවක් මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන අතර, එහි අනුපාතය ගෝලීය වශයෙන් 4.4% ක් ලෙස වාර්තා කර තිබේ. බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රම සඳහා ඇතැම් සීමා සහ අභියෝග පවතී. නිදසුනක් ලෙස ව්‍යාකූල මනෝභාවයෙන් යුතු පුද්ගලයන් සඳහා සතිපට්ඨාන භාවනා ආරම්භ කිරීම නොගැලපේ. එවන් අය සඳහා පළමුව වෘත්තීය මනෝවෛද්‍ය උපදෙස් අවශ්‍ය වේ. අනතුරුව බෞද්ධ උපදේශන ශිල්පීය ක්‍රම මනෝ වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ නවීන මාර්ග වලට අගය කළ හැකි පදනමක් සපයනු ලැබේ. සමකාලීන මානසික සෞඛ්‍ය සන්දර්භය තුළ පුරාණ ශිල්පීය ක්‍රමවල ප්‍රායෝගික අදාලත්වය ඉස්මතුව ඇති අතර සතිය පිහිටුවීම (Mindfulness) මෙහි ලා දැඩි බලපෑමක් කර තිබේ. මානසික පීඩාවන්ට ගොදුරු වන පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව ඉහළ යන ආකාරය දත්ත තුළින් නිරීක්ෂණය වන අතර, ක්‍රි.පූ. 6 වන සියවසේ ආරම්භ වූ බෞද්ධ මනෝ උපදේශනය සහ ක්‍රි.ව. 19 වන සියවසේ ආරම්භ වූ බටහිර උපදේශන විකිත්සක ක්‍රම අතර සංසන්දනාත්මක විශ්ලේෂණයක් සිදුකිරීමේදී එම උපදේශන ක්‍රම දෙකෙහිම සම්මිශ්‍රණයකට පුද්ගල මානසික සුවපත්භාවය උදෙසා අගනා මෙහෙවරක් ඉටුකළ හැකි බව ගම්‍යමාන වේ. නූතන සමාජය තුළ විෂ මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්පානය, අන්තර්ජාල භාවිතය, වැනි ක්‍රියාකාරකම් රාශියකට අනවශ්‍ය ලෙස ඇබ්බැහි වී ඇති තරුණ ප්‍රජාව තුළ දැඩි ප්‍රචණ්ඩකාරී, ප්‍රකෝපකාරී, සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සිදුවන බැවින් ඔවුන් හා සමස්ත පානග්ජනයන් අතර මානසික ආතතිය අවම කොට යහපත් සමාජයක් ඇති කිරීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශනයේ ප්‍රායෝගික භාවිතය සෘජු සහ ප්‍රබල දායකත්වයක් සපයන බව සනාථ කළ හැක.

ප්‍රමුඛ පද: ආතතිය, බෞද්ධ උපදේශනය විතක්ක සන්ධාන සූත්‍රය මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, මානසික සමබරතාවය

THE UTILITY OF MINDFULNESS OF BEHAVIOR AS PSYCHOTHERAPEUTIC TOOL FOR THE MANAGEMENT OF NEGATIVE EMOTION: THE STUDY BASED ON EARLY BUDDHIST TEACHING

T.T. Cam Van

Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies, Kelaniya, Sri Lanka
Camvan8190@gmail.com

The aim of this research is to examine the utility of the mindfulness of behavior as means of negative emotion the management with reference to early Buddhist teaching. The scholars in the field of Buddhist studies have done multitude of studies based on the applicability of Buddhist teaching over the wellness of human life but it is possible to find a deep academic vacuum on the study of early Buddhist teaching from psychotherapeutic perspective. Hence, this research tries to investigate the one of the most profound early Buddhist concepts “mindfulness of behavior” as psychotherapeutic means which can be adapted for the management of negative emotion as such attachment, anger and delusion. Specially, the early Buddhist rational foundation of the transformation of human behavior and the extinction of the existence in Samsāric circle constitute on the cultivation of “Sati” (mindfulness). This pivotal teaching presents in both *Dīghanikāya* and *Majjhimanikāya* of the Pali Canon. The Satipaṭṭhāna Sutta offers a groundbreaking contribution to the management of negative emotion through the cultivation of four-fold mindfulness of behavior, as follows: the mindfulness of body (*Kāyānupassanā*), the mindfulness of the feelings (*Vedanānupassanā*), the mindfulness of the consciousness (*Cittānupassanā*), and the mindfulness of mental objects (*Dhammānupassanā*). The Satipaṭṭhāna Sutta presents these four contemplations as the direct path to the purification of mind and the enlightenment. As the Buddha claims in the opening lines of the discourse: This is the only way, (*ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo*), monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the disappearance of dukkha and the discontents, for the attainment of the right path and the realization of Nibbāna. The aforesaid statement highlights the utility and the applicability of mindfulness of behavior as a central psychotherapeutic pillar to manage physical, verbal and mental behavior of person. Hence, this research demonstrates the Buddhist framework of mindfulness of behavior as a cognitive behavior (psycho) therapeutic model for the elimination of negative emotion patters. Thus, the researcher expects to adapt qualitative and content analytic research methods to do this research.

Keywords: *Buddhist teaching, Emotion, Mindfulness of behavior, psychotherapy, purification*

මනෝභාවාත්මක තුළනයන් සඳහා බෞද්ධ සුත්‍රාන්තගත උපදේශන ප්‍රවේශයන් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

එම්.පී. තුෂාන් රංගන

තුගෝල විද්‍යා අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
thushanrangana33@gmail.com

උපදේශනය යනුවෙන් වර්තමානයේ සැලකෙන ආකාරයේ ක්‍රමවේදයක් බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය තුළ දක්නට නොලැබුණ ද පුද්ගල හා සමාජ යහපැවැත්ම අරමුණු කර ගත් ගැඹුරු දාර්ශනික ඉගැන්වීම් තුළින් බුදුදහම පොහොසත් වේ. බුද්ධ දේශනාවේ ප්‍රමුඛතම අභිප්‍රාය වන්නේ මානව වර්ගයා හමුවේ ඇති අයහපත් හැගීම්වලින් මිදීම සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක වූත් ,ආචාර විද්‍යාත්මක වූත් ශික්ෂා සංඛ්‍යාත පිළිවෙත් මාර්ගය පෙන්වා දීම බවත් එම සංකල්පය පදනම් කරගෙන පුද්ගල සන්නානගත ක්ලේශයන් පාලනය කර ගත හැකි බෞද්ධ උපදේශන විකිත්සක ප්‍රවේශයන් පිළිබඳව සූත්‍ර ආශ්‍රයෙන් අධ්‍යනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ මූලික අභිමතාර්ථය වේ. මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන සිද්ධාන්තයක් සකස් කර ගැනීමෙහිලා උපයෝගී වන මූලික උපදේශාත්මක ප්‍රවේශයන් බොහෝ සූත්‍රවල අන්තර්ගත වුවද ප්‍රධාන වශයෙන් විතක්ක සන්ධාන සූත්‍රය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මාහැගි උපදේශන කුසලතා තුළින් සංගෘහිත වේ. මේ සඳහා අධ්‍යයන ක්‍රමවේදය වශයෙන් ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය ඔස්සේ පර්යේෂණය සිදු කර තිබේ. බෞද්ධ විග්‍රහයට අනුව පුද්ගල හා සමාජ ගැටලු නිරාකරණයට අදාළ යථාර්ථවාදී මග පෙන්වීමක් යථෝක්ත සුත්‍රාන්ත තුළ අන්තර්ගත වී තිබේ. අතීතයේ පටාවාරා, කිසාගෝතමී, නන්ද තෙරුන්, චුල්ලපන්ථක තෙරුන් වැනි වර්ත තුළ පෙන්නුම් කළ මනෝභාවාත්මක ගැටලු සඳහා ලබා දුන් උපදේශාත්මක මනෝවිකිත්සක ප්‍රවේශ මෙහිලා අන්තර්ගත වේ. විතක්ක සන්ධාන සූත්‍ර තුළ අන්තර්ගත වන ප්‍රධාන කාරණා පහක් තුළින් අකුසල් සිත් යටපත් කර ගන්නා අයුරු සවිස්තර කෙරේ .සතර සතිපට්ඨානය තුළින් පුද්ගල මනෝභාවයන් ක්‍රමයෙන් සිහිත් කර ගන්නා අයුරුත් දිගුකාලීන වශයෙන් සිතෙහි සමාධිගත ස්වභාවයක් අත්කරගැනීමත් මෙයින් පිටුබලයක් ලැබේ. උපදේශාත්මක කුසලතා වින්තන, වින්තවේගිය හා සමාජ කුසලතා යන අංශ තුනකින් සමන්විත වන අතර වර්තමානයේ පවතින මනෝභාවීය ව්‍යාධීන් බොහොමයකට ස්වභාවික උපදේශන විකිත්සක ප්‍රවේශයන් වශයෙන් බෞද්ධ සූත්‍ර උපයෝගී කර ගත හැකි බව නිගමනය කළ හැකි වේ.

ප්‍රමුඛ පද: මනෝභාවාත්මක, බෞද්ධ සූත්‍ර, උපදේශාත්මක, විතක්ක සන්ධාන සූත්‍රය, මහා සතිපට්ඨානය

නව යොවුන් වියෙහි ඇති වෙන මානසික ගැටලු හඳුනා ගැනීම සඳහා බුදුදහමේ උපයෝගිතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

බැරගම ශ්‍රී රාහුල හිමි

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
baragamarahul@gmail.com

නවයොවුන් විය තුළ ඇතිවන්නා වූ මානසික ගැටලු මෙන්ම මානසික අක්‍රමතා පිළිබඳ මනෝවිද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රය තුළ බොහෝ සෙයින් සාකච්ඡා වී ඇත. ඒ අනුව නවයොවුන් විය තුළ මානසික ගැටලු නිර්මාණය වීම සඳහා බලපානු ලබන සාධක කිහිපයක් මූලික වශයෙන් බටහිර මනෝ විද්‍යාව තුළ පෙන්වා දී ඇත. එනම්, තම පවුල ආශ්‍රයෙන් ඇතිවන ගැටලු, පෞද්ගලික සාධක මත ඇතිවන ගැටලු, පාරිසරික සාධක මත ඇතිවන ගැටලු සහ අධ්‍යාපන සාධක මත නිර්මාණය වන්නා වූ ගැටලු වශයෙනි. මෙම ගැටලු පදනම්ව ළමා මනස තුළ නොයෙක් ව්‍යසනකාරී අවස්ථාවන් නිර්මාණය වෙමින් පවතියි. එම තත්ත්වය නිසා සමාජීය වශයෙන් මෙන්ම අධ්‍යාපනික වශයෙන් ද නූතනයේ ගැටලු උද්ගතව පවතියි. එවැනි අවස්ථාවන් හඳුනාගැනීම සඳහා උපයෝගී කොට ගත හැකි බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශන ක්‍රමලේඛ අධ්‍යයනය කිරීම මෙහි පර්යේෂණ අරමුණයි. නවයොවුන් විය තුළ ඇතිවන්නා වූ මානසික ගැටලු හඳුනා ගැනීම සඳහා බුදුදහමේ ඉගැන්වීම් උපයෝගීවේදැයි යන්න අධ්‍යයනයක් අධ්‍යනයක් සිදු කිරීම මෙම පර්යේෂණයෙහි ගැටලුවයි. පුහුදුන් මිනිසා තුළ නිර්මාණය වන ගැටලු රාශියක් සඳහා මුල් වන්නා වූ මානසික ගති ලක්ෂණ රැසක් පිළිබඳ ආදී බුදු දහමේ සඳහන් වෙයි. ඒ අතුරින් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල සිතුවිලි මූලික වන බව දීඝනිකායේ සක්කපඤ්ඤ සූත්‍රයේ සඳහන් වෙයි. මීට අමතරව කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, චීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා නම් වූ පඤ්ච නිවරණ ධර්මයන් ද නවයොවුන් පුද්ගල මානසික ගැටලු නිර්මාණය වීම සඳහා පදනම් වන්නා වූ සාධක ලෙස මජ්ඣිම නිකායේ චූළදුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රයේ සඳහන් වෙයි. ආදී බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අධ්‍යයනයේ දී අංගුත්තර නිකායේ රෝග සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකායේ වත්ථුපම සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකායේ සල්ලේඛ සූත්‍රය ආදී සූත්‍ර දේශනා තුළ උක්ත සාධකයන්ට අමතරව පුද්ගල ගැටලු නිර්මාණය වීම සඳහා පදනම් වන්නා වූ මනෝභාවයන් රාශියක් පිළිබඳව දක්වා ඇත. මෙකී සාධක නවයොවුන් මානසිකත්වය තුළ පමණක් නොව වැඩිහිටි මානසිකත්වය තුළ ද බොහෝ සෙයින් දැකිය හැකිය. එබැවින් මෙම සාධක තුළින් ඇති වන්නා වූ ගැටලු ළමා නවයොවුන් සංවර්ධනයට මහත් බාධාවන් ඇති කරනු ලබයි. බෞද්ධ ඉගැන්වීම් තුළ තුළ මෙකී ගැටලු හඳුනාගැනීම සඳහා වූ අවශ්‍ය මාර්ගය පෙන්වා දී ඇත. එම ඉගැන්වීම් අධ්‍යයනයේ දී තහවරු වන කරුණක් වනුයේ නූතනයේ නවයොවුන් විය තුළ ඇතිවන්නා වූ මානසික අක්‍රමතා හඳුනාගැනීම සඳහා බෞද්ධ ඉගැන්වීම් මැනවින් උපයෝගී වන බවයි. මෙම පර්යේෂණය ප්‍රාථමික ද්විතියික මූලාශ්‍රයන් උපයුක්ත කර ගනිමින් ග්‍රන්ථ සන්ධාර ක්‍රමවේදය ඔස්සේ ගුණාත්මක විධික්‍රමය යටතේ සිදු කොට ඇත.

ප්‍රමුඛ පද: ආදී බුදුසමය, නවයොවුන් විය, මානසික ගැටලු, බෞද්ධ මනෝ උපදේශනය, බෞද්ධ මූලාශ්‍රය

ජාතක කතාවල දක්නට ලැබෙන අපගාමී වර්යාවන් පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

බද්දේගම සරණසිරි හිමි

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජයවිද්‍යා පීඨය,
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
baddegamasaranasirithero@gmail.com

බුදුදහම සත්ත්ව පුද්ගල ස්වභාව පැහැදිලි කිරීමට සහ සන්නිවේදනයට විවිධ ක්‍රම භාවිතා කොට තිබේ. බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි ප්‍රධාන ධර්ම සන්නිවේදන ක්‍රමවේදයක් වී ඇත්තේ කතාන්දර කලාවය. ඒ අතර බෞද්ධ ජාතක සාහිත්‍ය ප්‍රධාන වේ. බෞද්ධ ජාතක සාහිත්‍යය පුද්ගල සදාචාරය, පුද්ගලයින්ගේ මානසික පරිසරය සහ සමාජ පුද්ගල බලපෑම පිළිබඳ ඉතා පුළුල්ව අවධාරණය කරයි. එනිසා බෞද්ධ සාහිත්‍යය ඇසුරෙන් විවිධ ආචාර ධර්මීය කාරණා සාකච්ඡා කොට ඇතත්, පුද්ගල අපගාමී වර්යාවන් පිළිබඳව ගැඹුරු අධ්‍යයනයක නියැලීමේ අවශ්‍යතාව මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව විය. ඒ අනුව ජාතක කතා ආශ්‍රයෙන් මානව අපගාමී වර්යාවන් අධ්‍යයනය කොට එහි පොදු අන්‍යන්‍ය ලක්ෂණ හා ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම මෙහි අරමුණයි. ජාතක සාහිත්‍යයෙන් තෝරාගත් ප්‍රධාන කතා කිහිපයකින් ලබාගන්නා දත්ත ගුණාත්මක දත්ත විශ්ලේෂණ ක්‍රමය යටතේ ඉදිරිපත් කිරීම මෙහි පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයයි. අපගාමී වර්යාවන් යනු ආගමික සමාජමය හා ආචාර ධර්මීය වශයෙන් වටිනාකම්වලින් පසුබසින , අධෝගාමී ක්‍රියාවන් වේ. නලිනි ජාතකය තුළ කායික අවශ්‍යතා හා රාගය පදනම් කරගත් සංකීර්ණ තත්ත්වයක් ගැන පැහැදිලි කරයි. අඹු සැමියන් හා පිය පුතුන් අතර ඇතිවන ලිංගික මාත්ස්‍රය , ප්‍රචණ්ඩත්වය හා ඊර්ෂ්‍යාව පිළිබඳ කරුණු දක්වා තිබේ. මහාපදුම ජාතකය තුළින් සුළු මවක් සුළු පුතා සමග අනියම් සම්බන්ධතාවයක් ඇතිකර ගැනීමට දරන උත්සාහයක් , එමගින් අභ්‍යන්තර ලිංගික සම්බන්ධතා පිළිබඳ ගැඹුරු විග්‍රහයක් දක්වා තිබේ. ඡත්තපාණි ජාතකය තුළ මත්පැන් භාවිතය නිසා විචාර බුද්ධිය හීන වී ප්‍රචණ්ඩත්වයට හා සාපරාදී ක්‍රියාවලට පෙළඹෙන ආකාරය දක්වයි. අසානමත්ත ජාතකය තුළින් ආක්‍රමණශීලී හැසිරීම් හා අධික කාමාශාව වැනි මානසික තත්ත්වයන් පැහැදිලි වේ. වර්තමාන සමාජ තත්ත්වය සමග සිත් අපිරිසිදු වීම නිසා මිනිසාගේ කායික, මානසික සෞඛ්‍ය බිඳවැටී ලිංගික අපගාමීත්වය , ළමා අපයෝජනය, මත්පැන් භාවිතය , ප්‍රචණ්ඩත්වය , සියදිවි නසා ගැනීම යන අපගාමී වර්යාවන් සිදුකිරීමට යොමු වනු ඇත. නූතන මනෝ විද්‍යාඥයන් මානසික රෝග හා අපගාමී වර්යාවන් දක්වන අතර ඒවා ඇත අතීතයේ සිට මිනිසුන් තුළ පවතින වර්යාවන් ලෙස ක්‍රියාත්මක වී ඇත. මෙම පර්යේෂණයෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ ජාතක කතා සදාචාරාත්මක උපදේශ පමණක් නොව මානව ස්වභාවය හා එහි අදුරු පැතිකඩ ද යථාර්ථවාදීව නිරූපණය කරන බව පෙන්වා දීමටය. මෙමගින් බෞද්ධ සාහිත්‍ය පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් ලබාදෙන අතර අපගාමී වර්යාවන් අධ්‍යයනය කිරීම සඳහා ජාතක කතා භාවිත කළ හැකි බවද තහවුරු විය.

ප්‍රමුඛ පද: ජාතක පොත, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, මානසික රෝග, අපගාමී වර්යා, මානව විකෘතිතා

දුරකථනයට ඇඬබැහි වීම Z පරම්පරාවේ මානසික සෞඛ්‍යයට ඇතිකරන බලපෑම් ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රම ශිල්පවල යෙදීම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

රණසිංහ එම්.එම්.කේ.¹, ලක්ෂාණී ඒ.ජී.ජී.සී.^{2*}, මලවිපතිරණ එස්.එම්.එස්.³

^{1,2,3}මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජීය විද්‍යා පශ්චාත් උපාධි අධ්‍යයන ආයතනය,
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
rkrish422@gmail.com

ඩිජිටල් තාක්ෂණයේ වේගවත් වර්ධනය පුද්ගල ඉගෙනීම සඳහා පෙර නොවූ විරූ අවස්ථා නිර්මාණය කර ඇත. නමුත් එය මානසික සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස බලපාන ගැටළු සහගත භාවිත රටා ඇති කිරීමට ද හේතු වී ඇත. විශේෂයෙන් Z පරම්පරාව (1997-2012 එනම් වයස අවුරුදු 13-28 අතර) දුරකථනයට ඇඬබැහි වීම මත ආතතිය, කාංසාව, මානසික අවපීඩනය, සමාජීය වශයෙන් ඉවත් වීම සහ නින්දට බාධා ඇතිවීම ආදී ගැටලුවලට මුහුණ පා ඇති බව සොයාගන්නා ලදී. එය ඇඬබැහි වීමේ හැසිරීම් සහ පැවැත්මේ මානයන් දෙකම ආමන්ත්‍රණය කර වෙනස් කිරීම්, මැදිහත්වීම් සඳහා හදිසි අවශ්‍යතාවය ඉස්මතු කරයි. එම මැදිහත් වීමේ ප්‍රවේශය ලෙස මෙම ගුණාත්මක අධ්‍යයනය මගින් දුරකථනයට ඇඬබැහි වීම සහ Z පරම්පරාවේ මානසික සෞඛ්‍යයට එහි බලපෑම් ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශනයේ යෙදීම ගවේෂණය කරයි. බෞද්ධ උපදේශනය සෑමවිටම සිහිකල්පනාව, යථාර්ථය අවබෝධ කරගැනීම උදෙසා ක්‍රියාකරයි. එබැවින්ම වයස අවුරුදු 20 ක් 28 ක් අතර ස්ත්‍රී-පුරුෂාවය, ජාති, ආගම් නොසලකා සහභාගිවන්නන් 12 දෙනෙකු (n=12) සැසි හයක බෞද්ධ උපදේශන වැඩසටහනක නියැලී සිටි අතර, හුස්ම ගැනීමේ අභ්‍යාස හරහා සිහිය පවත්වා ගැනීම, තෘෂ්ණාව පිළිබඳ දැනුවත්භාවය (සිතුවිලි නැවැත්වීමේ ක්‍රමවේදය) ඒකාබද්ධ කරන ලදී. දුරකථනයට ඇඬබැහිවීම් හඳුනාගැනීමට ප්‍රශ්නාවලියක් (SAS-SV) භාවිතා කළ අතර ඉන් තෝරාගත් නියැදිය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනාත්මක ප්‍රායෝගික කණ්ඩායම් සැසි 12ක් මාස 3ක් පවත්වන ලදී. අර්ධ ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා හරහා පෙර හා පසු දත්ත රැස් කරන ලදී. තේමා විශ්ලේෂණය හරහා දත්ත විශ්ලේෂණය කරන ලදී. මූලික සොයාගැනීම්වලින් පෙනී යන්නේ පුද්ගලයන්ට බෞද්ධ උපදේශන පෙළඹවීම් පුද්ගල දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීම, වැඩිදියුණු කළ චිත්තවේගීය නියාමනය සහ වටිනාකම් මත පදනම් වූ ඩිජිටල් තාක්ෂණ මෙවලම් භාවිතය සඳහා සහාය වන බවයි. දුරකථන උපාංග මත අධික ලෙස යැපීමකින් තොරව ආතතිය කළමනාකරණය කිරීමේදී ආශාවන්ගේ අනිත්‍යතාවය, ශක්තිමත් සමාජ සම්බන්ධතා සහ වැඩිදියුණු කළ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් වැඩි හැකියාවන් වාර්තා කළහ. මෙම තීක්ෂණ බුද්ධිය Z පරම්පරාව සහ ඉන් ඔබ්බට උපදේශන පිළිවෙත්වලට බෞද්ධ මූලධර්ම ඒකාබද්ධ කිරීම පිළිබඳ වැඩිදුර පර්යේෂණවල වටිනාකම ඉස්මතු කරයි.

ප්‍රමුඛ පද: බෞද්ධ උපදේශනය, දුරකථන ඇඬබැහි වීම, Z පරම්පරාව, සිහිකල්පනාව, මානසික සෞඛ්‍යය

ළමා පෞරුෂ සංවර්ධනය විෂයයෙහි පවුල් පරිසරයේ බලපෑම: බෞද්ධ විග්‍රහය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

ඩී.එම්. ඉෂාරා මධුවන්ති විජේරත්න

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජයවිද්‍යා පීඨය,
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
maduwanthiishara323@gmail.com

ළමා විය යනු ඉතා කෙළිලොල්ව හා සරලව ගතකරන ජීවිත කාල පරිච්ඡේදයකි. ළමා සංවර්ධනය ප්‍රධාන වශයෙන් පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, නවජ දරු අවධිය, මුල් ළමා විය, මධ්‍ය ළමා විය, නව යොවුන් විය අවධීන්හි දී සිදු වේ. අතීතයේ දරුවාගේ සංවර්ධනය කෘෂිකාර්මික ජීවන රටාවන් සමඟ විස්තෘත පවුල හරහා ඉතා සාර්ථකව සිදු විය. ළමා පෞරුෂ සංවර්ධනය විෂයෙහි අඩිතාලම දමන මූලික ම පරිසරය වන්නේ පවුලයි. ළමා පෞරුෂ සංවර්ධනය විෂයෙහි පවුල් පරිසරය බලපාන ආකාරය පිළිබඳ ව බෞද්ධ දර්ශනයෙන් ඉදිරිපත් කරන මාර්ගෝපදේශක සහ ඉගැන්වීම් පිළිබඳ ව විශ්ලේෂණය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ විය. ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික මූලාශ්‍රය මගින් ලබාගන්නා දත්ත ගුණාත්මක දත්ත විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් අධ්‍යයනය කරයි. බෞද්ධ දර්ශනය පුද්ගලයාගේ සදාචාරාත්මක හා ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය කෙරෙහි මූලික අවධානයක් යොමු කරන අතර පවුල තුළින් දරුවාට ලැබෙන ආධ්‍යාත්මික හා මානසික පෝෂණය පිළිබඳ ව ගැඹුරින් විග්‍රහ කරයි. මේ අනුව ළමා සංවර්ධනය විෂයෙහි පවුල් සංස්ථාවේ බලපෑම සෘජුව ම දක්නට ලැබේ. බුදුදහම හා බෞද්ධ සංස්කෘතිය අධ්‍යයනයෙන් වඩාත් සාර්ථක ළමා පෞරුෂ සංවර්ධනයක් උදෙසා මග පෙන්වන්නේ ද යන්න අධ්‍යයනය කිරීම ගැටලුවයි. ළමයාගේ පළමු ගුරුවරු වන්නේ දෙමව්පියන් ය. ඔහුගේ සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලියේ මුල් ම අවස්ථාව ද පවුලයි. එහෙයින් ළමා මනසට භාෂාව ආකල්ප හා වර්යාවන්ගේ බලපෑම ලැබෙන්නේ පවුල ඇසුරෙනි. ඇතැම් වර්යාවන් හා ආකල්ප කෙරෙහි ළමා විශේ අන්දැකීම් බහුල බව තුනන මනෝවිද්‍යාඥයන්ද පිළිගනී. බුදුන් වහන්සේ මුල් දේශනාවල දී ඒ බව අවධාරණය කර ඇත. බුදු දහම ළමයාගේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම සලකා බලයි. දරුවෙකුගේ පෞරුෂය හැඩගැස්වීම කෙරෙහි මව්පියන්ගේ ක්‍රියා කලාපය, ආකල්ප සහ පවුල තුළ පවතින සන්නිවේදනය අතිශයින් වැදගත් වේ. සද්ධර්ම ශ්‍රවණය, සිල් ආරක්ෂා කිරීම , භාවනා කිරීම , මෛත්‍රිය සහ කරුණාව යන බෞද්ධ ගුණාංග පවුල තුළ පුරුදු පුහුණු කිරීම මගින් දරුවා තුළ යහපත් මානසිකත්වයක් විනයක් සහ සමාජයට හිතකර ආකල්ප වර්ධනය කරගත හැකි බව තහවුරු වේ. දරුවාට ලැබෙන ආදරය , ආරක්‍ෂාව අවධානය සහ අධ්‍යාපනය යන සාධකයන් ද බෞද්ධ සංකල්ප මත පදනම්ව සාර්ථකව කළමනාකරණය කළ හැකි බව මෙම පර්යේෂණය මගින් තහවුරු විය. මවුපියන් දරුවන් විෂයෙහි දැක්විය යුතු යුතුකම් හා දරුවන් දෙමව්පියන් විෂයෙහි දැක්විය යුතු යුතුකම් විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් නිරෝගී පවුල් සබඳතාවක් ගොඩනගා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. මෙම අධ්‍යයනය තුළින් පවුල් සංස්ථාව ශක්තිමත් කිරීමටත් දරුවන්ගේ යහපත් පෞරුෂය සඳහා බෞද්ධ ඉගැන්වීම් භාවිත කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳවත් මාර්ගෝපදේශ සපයනු ලැබේ.

ප්‍රමුඛ පද: පවුල, අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය, පෞරුෂය, අධ්‍යාපනය, සමාජානුයෝජනය

ඉච්ඡාභංගත්වය: බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක විග්‍රහය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

ආර්.එම්. දේශානි මධුෂිකා රත්නායක

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජයවිද්‍යා පීඨය,
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
madhushikadeshani6@gmail.com

පුද්ගලයා නිතර දුක ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර සැපය පසුපස හඹාගෙන යයි. නමුත් මනුෂ්‍ය ස්වභාවය අනුව කිසිවිටෙක එය තෘප්තියේ හෝ ආශාවේ අවසානය නොව තවත් ආශාවකට හෝ අවශ්‍යතාවකට අත වැනීමකි. එවැනි වූ ආශාවන් හා බලාපොරොත්තු කඩවීමෙන් ඇතිවන මානසික බිඳ වැටීම ඉච්ඡාභංගත්වය ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. මෙම මානසික සංකල්පය ප්‍රථමයෙන් ම මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ ක්‍රි.ව 1960 “ ඇල්බට් එලිස් ” (Albert Ellis) නම් මනෝවිද්‍යාඥයා විසිනි. ඔහු මෙය හඳුන්වාදීමට පෙර ක්‍රි.පූ 6 වන සියවසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ඉච්ඡාභංගත්වය පිළිබඳ දේශනා කර ඇත. ඉච්ඡාභංගත්වය නමැති මානසික රෝගී තත්ත්වය පිළිබඳ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක වශයෙන් අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ ගැටලුව වේ. ඒ අනුව සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රයන්හි අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය කරමින් ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය ඔස්සේ ඉච්ඡාභංගත්වයෙන් මිදීමෙහිලා බෞද්ධ මනෝවිකිත්සාමය ක්‍රම ශිල්ප යොදාගන්නේ කෙසේද යන්න මෙහිදී අධ්‍යයනය කෙරේ. එහි පළමුවැන්න නම් සංකල්පීය ලෝකය නිර්මාණය වන්නේ කෙසේදැයි ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ මානසිකත්වයට ගැලපෙන අයුරින් වටහා දීමයි. ඒ සඳහා නිසි අවබෝධය ඇති පුහුණුවලත් උපදේශකයෙකුගේ සහය පැතිය යුතුය. අංගුත්තර නිකායේ රෝග සූත්‍රයට අනුව සියලු සත්ත්වයන් කායික හා මානසික ව්‍යාධියන්ගෙන් පීඩා විඳී. මිනිස් ජීවිතයේ වටිනාකම ගැඹුරින් අවබෝධ කොටගෙන ඉන් උපරිම ඵල නෙලා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු විනා ආශාවන් පසුපස හඹා යන්නෙකු නොවිය යුතුය. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ භාවිත ක්‍රමවේද තදංග වශයෙන් ඉච්ඡාභංගත්වය පාලනය කිරීමට උපයෝගී කරගත හැකි වුවද බුදුසමයෙන් ඉදිරිපත් කෙරෙන උපදේශනය යථාර්ථාවබෝධයට ගමන් කිරීමට මග පෙන්වනු ලබයි. එහිදී ඉච්ඡාභංගත්වයට පමණක් නොව සියලු රෝගාබාධයන්ට මූලික හේතුව “කෙලෙස්” බව පෙන්වා දෙයි. ද්වේශ සහගත නොවී තෘෂ්ණාවෙන් තොරව අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ පිළිබඳව අවබෝධයෙන් ජීවත්වීම තුළ ඉච්ඡාභංගත්වයෙන් මිදිය හැකිය. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයන් මනාව අවබෝධ කර ගනිමින් අභිමිච්ඡි දරාගෙන ශක්තිමත් මනසෙන් යුතුව ඉදිරියට යාමට පෘතග්ජන ගිහියා කටයුතු කළ යුතුය. මෙමග්‍රීය වඩමින් ඉවසීමෙන් යුතුව එහි ආදීනව මෙනෙහි කිරීමෙන් ඉච්ඡාභංගත්වය වැනි සෘණාත්මක ආකල්ප බැහැර කළ හැකිය. යෝනිසෝ මනසිකාරය, සතිමත්ඛව, භාවනාව, ධර්ම දේශනා, ධර්ම ග්‍රන්ථ රචනය, දහම් අධ්‍යාපනය, පරිත්‍රාණ දේශනා, බෝධි පූජා, සීල සමාදානය ආදිය ඉච්ඡාභංගත්වයෙන් මිදීමෙහිලා මනෝවිකිත්සක ක්‍රමවේද වශයෙන් භාවිතා කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද: මානසික, ඉච්ඡාභංගත්වය, බටහිර මනෝවිද්‍යාව, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, මනෝවිකිත්සාව

විනය පිටකාගත භේසජ්ජක්ඛන්ධකයෙහි නිරූපිත සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය පිළිබඳ තුලනාත්මක අධ්‍යයනයක්

රොටුඹ කරුණාරත්න හිමි

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජීයවිද්‍යා පීඨය,
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
karunarathanathero1@gmail.com

විනය පිටකය බෞද්ධ ආගමික, සමාජීය, ආචාරාත්මක හා ආත්මීය ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම සඳහා නියම කර ඇති නීති ගොඩනගා ඇති විශිෂ්ට ග්‍රන්ථයකි. තේක්විධ හේතූන් මුල් කරගනිමින් මිනිසා පත්වන මානසික රෝගයන් පිළිබඳව මෙන්ම කායික රෝගයන් පිළිබඳවත් පුළුල් අවදානයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ යොමු කර ඇති බව පෙළ පරික්ෂා කිරීමෙන් පෙනී යයි. හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ කායික රෝගයන් රැසක් මුල් කර ගනිමින් භාවිතයට යොදා ගත් ඖෂධීය ප්‍රතිකාර පිළිබඳව දක්වන ඉපැරණිතම බෞද්ධ මූලාශ්‍රය ලෙස භේසජ්ජක්ඛන්ධකය හමු වේ. භේසජ්ජක්ඛන්ධකයෙහි ඇතුළත් ප්‍රතිකාර භාවිතයෙන් සුවපත් භාවය ලඟා කරගැනීමට හික්ෂුන් වහන්සේලාට හැකියාව ලැබුණි. මෙහි ඇතුළත් ප්‍රතිකාර බුද්ධ ඥානයෙන් අනුමත කලා සේම ජීවක වෛද්‍යවාර්ය තුමන්ගේ සහය ද එයට ලැබෙන්නට ඇත. එමෙන්ම රෝගී හික්ෂුන්ගේ සත්කාරය විශේෂයෙන් අවධාරණය කරයි. “රෝගීන්ට කරන සත්කාරය බුදුරජාණන් වහන්සේට කළ සත්කාරයට සමාන ය,” යන උන්වහන්සේගේ උපදෙස් මගින් සංඝයා තුළ සෞඛ්‍ය සුරක්ෂිත මූලධර්මයන් ගොඩනගා ඇත. මෙය සමාජීය සෞඛ්‍යය හා මනෝ සෞඛ්‍යය වඩාත් ශක්තිමත් කරන කරුණක් වේ. මෙම පර්යේෂණ පත්‍රිකාවේ පර්යේෂණ ගැටලුව වන්නේ විනය පිටකයේ භේසජ්ජක්ඛන්ධකය තුළින් සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය පිළිබඳව තුලනාත්මකව ගම්‍ය වන්නේ ද? යන්න අධ්‍යයනය කිරීමයි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් වඩාත් පුළුල් ලෙස සෞඛ්‍ය යන්න මෙසේ අර්ථ දක්වා ඇත. “සෞඛ්‍ය යනු හුදෙක් ලෙඩ රෝග වලින් හා දුබලතාවන්ගෙන් තොර වීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සාමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වය” යි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් සෞඛ්‍ය යන්න නිර්වචනය කර ඇති ආකාරය මීට වසර 2600ට පමණ පෙර බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර ඇති බව මෙම ගාථාවෙන් පැහැදිලි වේ. “ආරෝග්‍ය පරමා ලාභා - සන්තුට්ඨි පරමං ධනං...” නිරෝගී බව උතුම්ම ලාභයයි, සතුට උතුම් ධනයයි, විශ්වාසය උතුම් ඥාතියා ය, නිවන උතුම් සැපය වේ යන්න මෙම පාඨය තුළින් මනාව ගම්‍ය වේ. ශරීර අභ්‍යන්තරයේ හටගන්නා රෝග සඳහා දුමපානය සුදුසු බව පිළින්දවච්ඡ තෙරුන්ගේ හිසරදයට දුම්කෝව අනුදැනීම තුළින් පෙනේ. වරක සංහිතාවේ ද දුමපානයෙහි ප්‍රතිඵල පිළිබඳව සාකච්ඡා වේ. සරත් කාලයේදී හටගන්නා පිත සාරදීක ආබාධය ලෙස හැඳින්වෙයි. එයට පවා බෙහෙත් වර්ග අනුමත කළ ආකාරය අපට දැක ගත හැකිය. කායික රෝග නොවැළඳී කෙනෙකුට වර්ෂ සියයක් තරම් දීර්ඝ කාලයක් නිරෝගීමත්ව ජීවත් විය හැකි වුවත් මානසික නිරෝගී භාවයෙන් යුක්තව මොහොතක්වත් ජීවත් වීම අපහසු ය. ඒ ආදී වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දෙසූ සෞඛ්‍ය විධි වර්තමානය තුළ දී නොයෙක් තැන්වල දී දැකගත හැකි වේ.

ප්‍රමුඛ පද: ඖෂධ, කායික, භේසජ්ජක්ඛන්ධකය, මානසික, සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය

A BUDDHIST PSYCHOLOGICAL FRAMEWORK FOR ADOLESCENT DRUG PREVENTION IN SRI LANKA

Ven. B. Dharmaprabha

Pāli and Buddhist Studies Department, Sri Lanka International Buddhist Academy,
Sri Lanka

achanariya1955@gmail.com

Adolescent drug use has become an emerging and significant phenomenon in Sri Lanka. The report from the National Dangerous Drugs Control Board (NDDCB, 2023) is indicative of increased substance use among adolescents aged between 15 to 24 years, particularly in school cohorts in 10, O/L, and A/L grades. While often conceptualized as a medical or social phenomenon, adolescent drug use is more complex, founded on developmental, psychological, and cultural paradigms that stipulate multi-dimensionality. Developmental psychology recognizes that adolescence is an age of susceptibility marked by confusion over identity, peer pressure, emotional intensity, and risk-taking, which is attributed to the ongoing maturation of the brain. All these reasons account for why this age remains particularly vulnerable to experimentation with addiction. Current counselling practices also emphasize that adolescents are treated separately from adults. Such tools as motivational interviewing, cognitive-behavioural interventions, peer-group counselling, and family-focused interventions have proven to be effective in inscribing trust as much as in inscribing resilience. However, this understanding prevails, current Sri Lankan interventions remain extremely centred on enforcing law, policy regulation, and school-centred awareness programmes. While these provide needed boundaries, they cannot in themselves regulate the psychological as much as the cultural compulsions that underlie adolescent addiction. This research thus recommends an integrated approach by relating available psychological counselling knowledge to Buddhist principles. Buddhist thought presents a distinct prevention as well as treatment resource in the form of mindfulness (*sati*), ethical discipline (*sīla*), compassion (*karuṇā*), and mental cultivation (*bhāvanā*). If implemented in combination with adolescent counselling and developmental psychology, these are in a position to offer introspection, management of emotions, and inner strength, thus empowering adolescents to choose less harmful drugs or none. This multi-disciplinary application of law, Adolescent psychology, counselling, and Buddhist knowledge, therefore, offers Sri Lanka an inexpensive, culture-specific, and sustainable form of intervention. This multi-disciplinary approach, introduces into teenage drug prevention/treatment a whole new dimension in substance abuse is not only controlled, but the psychological as well as the moral fibre of the Adolescent is fortified as well, thereby achieving long-term good health as well as social cohesion.

Keywords: *Buddhist Psychology, Mindfulness (Sati), Bhāvanā Meditation, Adolescent Drug Addiction, Adolescent Mental Health*

වංකමානිසංස සූත්‍රයෙහි උපයෝගීතාව: නිධන්ගත රෝග හා මනෝමූලික රෝග නිවාරණය කිරීමෙහි ලා උපයුක්ත කරගත හැකි ආකාරය

ගිරාඳුරුකෝට්ටේ විජිතවංස¹ හිමි සහ බිබිලිගමුවේ සමිතවංශ හිමි²

^{1,2} පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය, නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය, කැලණිය, ශ්‍රී ලංකාව

bibiligamuwesamithawansa.thero@gmail.com

නූතන ලෝකයේ ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය අභියෝග වන බෝ නොවන රෝග සහ මානසික ආතතිය, විෂාදය වැනි මනෝ මූලික රෝගී තත්ත්වයන්ට ප්‍රධාන හේතු වී ඇත්තේ උදාසීන ජීවන රටා, නොසැලකිලිමත් ආහාර පුරුදු සහ මානසික පීඩනයයි. මෙකී තත්ත්වයන් කරණ කොටගෙන පුද්ගලයා හට දියවැඩියාව, ස්වභව රෝග, වකුගඩු රෝග වැනි නිධන්ගත රෝගී තත්ත්වයන් වර්ධනය වීම මෙන් ම කැම අරුවිය වැඩිවීම හෝ අඩුවීම, නින්ද ආශික්‍ර ගැටලු, උනන්දුව හා සතුට අඩුවීම, ආත්ම ශක්තිය දුර්වලවීම, ලිංගික රුවිය අඩුවීම, අවධානය අඩුවීම, මතක ශක්තිය දුර්වලවීම, සිය දිවි නසාගන්නා සිතුවිලි වැනි මානසික ආබාධ ඇතිවේ. මෙම පර්යේෂණය මගින් පෙන්වා දෙන්නේ ශාරීරික හා මානසික යන දෙඅංශයට ම එකවර බලපාන රෝග සඳහා විසඳුමක් අවශ්‍ය බවයි. මේ සඳහා ඖෂධ ප්‍රතිකාරයන් මෙන් ම මානසික ප්‍රතිකාරයන් ද අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. ඖෂධ ප්‍රතිකාර මගින් ඇතිවිය හැකි අතුරු ආබාධ වලක්වා ගනිමින් එකී රෝගී තත්ත්වයන් මගහරවා ගැනීම උදෙසා බෞද්ධ පිළිවෙතක් වන සක්මන් භාවනාව මෙම ගැටලු සඳහා ප්‍රබල විසඳුමක් ලෙස ඉදිරිපත් කළ හැකිය. ත්‍රිපිටකගත අංගුත්තරනිකායේ පංචකනිපානයේ වංකමානිසංස සූත්‍රය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් පෙනී යන්නේ සක්මන් භාවනාව වනාහි ශාරීරික යහපැවැත්ම, අධ්‍යාත්මික විර්යය සහ සමාධිය ස්ථාවර කිරීම වැනි ප්‍රතිලාභ පහක් ලබාගත හැකිවන බවයි. මෙකී සූත්‍රය ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ලෙස තබා ගැනීම මෙන් ම ද්වතීක මූලාශ්‍ර ලෙස බෞද්ධ ස්වස්ථතාව: රෝග නිවාරණය සහ විකිත්සාව යන ග්‍රන්ථය ද සුලභ කායිකරෝග i යනා දී ප්‍රාමාණික වියතුන් විසින් රචිත මූලාශ්‍ර ආශ්‍රයෙන් කරුණු අධ්‍යයනය කිරීම මෙහි දී සිදු විය. එහි දී සක්මන් භාවනාවෙන් බොහෝ දුර ගමන් යෑම ඉවසිය හැකි වීම, ප්‍රධන් විර්යය ඉවසිය හැකි වීම, අල්පාබාධ ඇතිවීම, අනුභව කරන ලද දෙය මනාකොට ජීරණය වීම, සමාධිය බොහෝ කල් තිබීම වැනි කායික හා මානසික ප්‍රතිලාභ සංවර්ධනය පිළිබඳ සඳහන් වේ. ඒ අනුව දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂම වීම, නිධන්ගත රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම මෙන් ම විෂාදය, මානසික පීඩනය වැනි මනෝ මූලික රෝගාබාධවලින් ආරක්ෂා වීම වැනි ප්‍රතිලාභයන් සාක්ෂාත් වේ. මෙම බෞද්ධ සංකල්පය සහ නූතන රෝගී ස්භාවයන් ඒකාබද්ධ කරමින් සිදුකළ මෙම පර්යේෂණය මගින් සනාථ වන්නේ සක්මන් භාවනාව මගින් නූතන ලෝකයේ ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය අභියෝග වන බෝ නොවන රෝග සහ මානසික රෝග වැනි තත්ත්වයන් පාලනය කිරීමට හැකි බවයි. මෙය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ සිහිකල්පනාව යන දෙකම එකට එකතු කරන ඒකාබද්ධ විසඳුමක් වන බැවින් නූතන රෝගවල ස්වභාවය පාලනය කිරීමට සමත් වේ. ඒ අනුව මෙම පිළිවෙත ඕනෑම ස්ථානයක පහසුවෙන් පුහුණු කළ හැකි අතර එය රෝග නිවාරණයට මෙන් ම ලෞකික හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට මග පෙන්වයි.

ප්‍රමුඛ පද: ඖෂධ ප්‍රතිකාර, වංකමානිසංස සූත්‍රය, නිරෝගී ආකල්ප, නූතන රෝගී තත්ත්ව, සක්මන් භාවනාව

PSYCHOLOGICAL INSIGHTS FROM THE *SOKASALLAHARANA SUTTA*

Ven. Kalalgoda Sudarshika

Department of Pali and Buddhist Studies,
Sri Lanka International Buddhist Academy (SIBA Campus), Sri Lanka
dilmihansani2000@gmail.com

Throughout human history, human beings have faced grief, loss, and psychological suffering experiences that continue to define contemporary mental health challenges. The *Sokasallaharana Sutta*, preserved in the *Samyutta Nikāya*, narrates the account of King Munda, who fell into deep despair following the death of his beloved queen. In response, the Buddha guided him to overcome sorrow by cultivating mindfulness and realizing the truth of impermanence. This discourse not only provides a narrative of personal grief but also a profound psychological framework for understanding how sorrow (*soka*), lamentation (*parideva*), pain (*dukkha*), and despair (*domanassa*) arise and may be transformed through wisdom. The present study investigates how the teachings of the *Sokasallaharana Sutta*, though rooted in an ancient cultural setting, can be adapted as meaningful strategies for psychological well-being in the modern world. Adopting a qualitative methodology, the research draws on textual analysis of the Pali Canon, secondary academic sources, and comparative studies in psychology and counselling, while also engaging with insights from contemporary therapeutic models that resonate with Buddhist thought. The discussion underscores the *Sutta*'s recognition that suffering is inseparable from attachment and highlights its path of release through mindful detachment and insight into impermanence. Evidence from canonical statements and modern psychological studies demonstrates a strong parallel between the Buddha's teachings and current therapeutic practices such as cognitive-behavioral therapy and mindfulness-based interventions. The findings reveal that the *Sutta* offers timeless approaches to coping with grief and emotional distress, including the cultivation of awareness, the acceptance of impermanence, and the transformation of suffering into resilience and wisdom. The study recommends incorporating these Buddhist perspectives into modern mental health frameworks, especially in grief counselling, stress management, and community-based programs in education and healthcare. The important conclusion drawn from this research paper includes that the *Sokasallaharana Sutta* illustrates that Buddhist psychological insights transcend their historical origins and remain highly relevant today. By integrating traditional wisdom with modern psychology, these teachings provide practical, evidence-informed methods for fostering emotional balance and mental resilience in the contemporary world.

Keywords: *Buddhist Psychology, Impermanence, Mindfulness, Resilience, Sokasallaharana Sutta*

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන් සඳහා බුදු දහමින් සැපයෙන උපදේශනය

හපුවට උපෙක්කාජව හිමි

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ජේරාදෙණිය, ශ්‍රී ලංකාව
a19626@arts.pdn.ac.lk

වර්තමානය තුළ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැඩිහිටි ප්‍රජාව අතර පමණක් නොව තරුණ ප්‍රජාව අතර ද බහුලව දැකිය හැකිය. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය යනු පුද්ගලයාගේ ශාරීරික මානසික සෞඛ්‍යය, සමාජීය සම්බන්ධතා සහ ආත්මීය වර්ධනය අඛණ්ඩව විනාශයට පත් කරන ගැටලුවක් ලෙස දැකිය හැක. බුදු දහම මනුෂ්‍ය ජීවිතය සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ගත කිරීම සඳහා මනා උපදෙස් හා මාර්ගෝපදේශ රැසක් ලබා දී තිබේ. එහි දී මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම පුද්ගලයාගේ දෙලොව ජීවිතයේ විනාශයට හේතුවන බව දක්වා තිබේ. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන පුද්ගලයන් සඳහා වැදගත් වන උපදෙස් බුදු දහමෙන් ලබා දී තිබේ ද යන පර්යේෂණ ප්‍රශ්නය මෙහිදී ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම පර්යේෂණයේ දී මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන් සඳහා බුදු දහමේ එන මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමේ ආදිනව පෙන්වා දීම සිදුකර තිබේ. මෙය ගුණාත්මක පර්යේෂණයක් වන අතර මූලාශ්‍ර මගින් රැස්කරගත් දත්ත විශ්ලේෂණය සඳහා සන්ධාර විශ්ලේෂණ ක්‍රමය භාවිත කරමින් නිගමන වලට පැමිණ තිබේ. බෞද්ධ සමාජ ආචාර ධර්ම පද්ධතියේ පදනම වන්නේ පංච ශීලයයි. මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම එහි පස්වන ශික්ෂා පදයයි. මිනිසා මතින් තොරවීම ශිෂ්ටත්වයේ අංග ලක්ෂණයක් වශයෙන් සැලකූ බව මින් පෙනේ. රහ මෙර නිසා ‘මදය හා ප්‍රමාදය’ ඇතිවන බව එම ශික්ෂා පදය තුළම අන්තර්ගතව පවතී. ‘මදය’ යනු උමතු වීමයි. සුරා මදය වූ කලී ස්වභාවයෙන් ඇතිවන්නක් නොවේ. ‘ප්‍රමාදය’ යන පදය බුදු දහමේ පුළුල් අරුතකින් භාවිතා වන්නකි. කුසලය හෙවත් සසර දුකින් මිදීමේ මග ප්‍රමාද කරවමින් දස අකුසලයට පුද්ගලයා යොමු වන්නේ ප්‍රමාදය නිසාය. ‘ප්‍රමාදය මාරයාගේ කරුණකි’ ප්‍රමාද වීම පිළිබඳ ඉගැන්වීම් රාශියක් ධම්මපදයේ අප්පමාද වග්ගයේ විස්තර වෙයි. සිඟාලෝවාද සූත්‍රය තුළ ධන විනාශ මුඛ සය පිළිබඳව දැක්වීමේ දී “සුරාමේරයමජ්ජපමාදට්ඨානානුයෝගෝ” යනු ද ධනය විනාශ වන මුඛයක් ලෙස දක්වා තිබේ. එනම් නැවත නැවත මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම ධනය විනාශවන හේතුවක් බවයි. මදයට හා ප්‍රමාදයට සුරාව කරුණක් වන බව මෙහි දී සඳහන් වන අතර අප්‍රමාදී වීම බුදු දහම අගයනු ලබයි. එහිදී මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය මගින් ධනය විනාශ වන්නේ කෙසේද යන්න විග්‍රහ කර තිබේ. පරාභව ආදී සූත්‍ර ද මෙහිදී උපයුක්ත කරගන්නා ලදී. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කර යහපත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට බුදු දහම සපයන උපදේශනය මෙහිදී අතිශය වැදගත් වේ. පුද්ගලයාගේ දෙලොව ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම සුදුසු බව මෙහි නිගමනය යි.

ප්‍රමුඛ පද: උපදේශනය, පංචශීලය, පුද්ගලයා, බුදු දහම, මත්ද්‍රව්‍ය,

ආනාපානසති භාවනාව මගින් මානසික සුවතාව ළඟා කරගැනීම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

දිව්‍යාංජලී අධිකාරී ඒ.එම්.ටී.

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන පශ්චාත් උපාධි ආයතනය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
diujanjalit@gmail.com

ආන යනු ආශ්වාසයයි. ප්‍රාණ යනු ප්‍රශ්වාසයයි. සති යනු සිතිය හෙවත් සිතයි. භාවනාව යනු වැඩීම පුහුණු කිරීම යන අර්ථය වේ. මෙය සියළු සම්බුදුවරයාණන් වහන්සේලා විසින්ම භාවිත බහුලීකෘත, උත්තරීතර භාවනා ක්‍රමයකි. කායානුපස්සනාව වශයෙන් දේශනා කර ඇති ආනාපානසති භාවනාව සතර සතිපට්ඨානයට අනුකූල භාවනාවකි. විශුද්ධි මාර්ගයෙහි කම්මට්ඨාන නිද්දෙස තුළ විත්ත සමාධියට ද සමාධියෙන් විදර්ශනාවටද විදර්ශනාවෙන් ක්ලේශ ප්‍රභාණයටද ඉවහල් වන භාවනා ක්‍රමයක් ලෙස හඳුන්වා දී ඇත. මනෝඋපදේශනයේදී භාවිත සංයම අභ්‍යාස ක්‍රමයෙහි මූලික පදනම වන අතර යෝග භාවනාවේහි මූලික පියවර සිතෙහි ඒකාග්‍රතාවය උදෙසා අභ්‍යාස ක්‍රමයක් ලෙස යොදා ගන්නා බව පර්යේෂණ මගින් තහවුරු කර ඇත. පූර්ව පර්යේෂණ සමාලෝචනයේදී ආර්යනන්ද අගුල්ගමුවේ හිමි විසින් ලියූ ආනාපානසති භාවනාව නම් ග්‍රන්ථය තුළ ආනාපානසති භාවනාව තුළින් මානසික සුවතාවය ළඟා කර ගත හැකි බව අධ්‍යයනයට යොමු කර තිබේ. ආනාපාන සති භාවනාව මගින් මානසික සුවතාව ළඟා කරගත හැකි ද යන්න මෙම පර්යේෂණයේ ගැටළුව වේ. මෙහි මූලික අරමුණ වන හුස්ම ඉහළ පහළ යාම පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කරන ලදී. ඒ සඳහා භාවනායෝගී ගිහි පැවිදි පාර්ශ්ව සමග සම්මුඛ සාකච්ඡා, ද්විතීයික ග්‍රන්ථ පරිශීලනය, සුවය ලද පුද්ගලයින් සමග සම්මුඛ සාකච්ඡා, භාවනායෝගී වීඩියෝ දර්ශන හා හඬපටවලට සවන් දීම ආදී ක්‍රමවේද ඔස්සේ ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක දත්ත එක්රැස් කිරීමක් සිදුකරන ලදී. මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන අරමුණ වනුයේ ආනාපානසති භාවනා ක්‍රමය මගින් මානසික සුවතාව ලබාගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ සමාජය දැනුවත් කිරීමය. බුදු දහමේ එන භාවනා ක්‍රම පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමත් බුදු දහම පිළිබඳව සමාජයට සන්නිවේදනය කිරීමත් උප අරමුණු ලෙස දැක්විය හැකිය. මෙහිදී නිරීක්ෂණය වූ කරුණු අනුව දීර්ඝ හා කෙටි හුස්ම භාවිතයේ දී මානසික ගැටළු වලින් යුක්ත පුද්ගලයින්ට වර්යාත්මක ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදා ගැනීමේ දී පෙර පුහුණුවක් අත්‍යාවශ්‍ය බවත් පුද්ගලයාගේ සිතිය එක් තැනකට රැගෙන ඒමට එය වැදගත් බවත් කිව යුතුය. ඉතා සාමකාමී පරිසරයක් තුළ සිට මානසික සුවය ලබාගැනීම සඳහා සතිය මනාව පුරුදු පුහුණුව මගින් මානසික ආතතිය පාලනය කිරීමට හැකි බවත් පැහැදිලි විය. නිවැරදි ලෙස සතිය වැඩීම මගින් ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණපාන්නට සිදුවන අභියෝග, ගැටළු, බාධක දුරු කිරීම හා දුක්ඛදෝමනස්සයන් දුරුකර ගැනීමේ හැකියාවන් වර්යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස මානසික සුවය ළඟා කරගැනීම සඳහා ප්‍රායෝගිකව මෙය යොදාගත හැකි බවත් මෙහිදී නිගමනය කළ හැකි විය.

ප්‍රමුඛ පද: ආනාපානසති භාවනාව, මානසික සුවතාවය, දීර්ඝ හා කෙටි හුස්ම, සතිය, වර්යාත්මක ප්‍රතිකාරය

AN EXPLORATORY STUDY ON THE UTILITY OF BUDDHIST COUNSELING IN STRENGTHENING MARRIAGE COUNSELLING

Mutukuda Arachchige Heshan Rangajith Dias

Department of Pali and Buddhist Studies, University of Kelaniya, Sri Lanka
heshanrangajith@gmail.com

The increasing of divorce and marital discontent in modern society force a consequential challenge for mental wellbeing of individuals. Because of the emotions are complex in an undergoing marital turmoil, there is essential more advanced therapeutic approaches. Therefore, this exploratory study focuses to evaluate the utility of Buddhist counselling teachings in managing divorce and strengthening a contented household life through the marriage counselling. The research problem points about the limited comprehension of how combining Buddhist teachings and techniques into western counseling may allow innovative insights and effective strategies for couples facing relational difficulties. The main aim of this research is to analyze the effectiveness of Buddhist counseling methods, such as mindfulness, compassion and non – attachment to relieve the emotional distress involved with divorce and improve soft skills for harmonious matrimony. In pursuance of these objectives, a mixed method is implemented. Both qualitative interviews and quantitative surveys are utilized in data collecting. Qualitative data will be collected through semi – structured interviews, permitting interviewee to share their perspective of Buddhist counselling approaches. Here, in order to conduct the interviews 10 sample couples are selected from on – going cases in District Court, Minuwangoda and another 10 sample couples are selected from Divisional Secretariat, Minuwangoda. Quantitative data will be gathered using systematized questionnaire quantifying participants' emotional well – being or distractions, relationship happiness or discontentment and efficacy of counselling methods. The research findings are contemplated to elucidate the contribution of Buddhist counseling in intensifying emotional resilience and improving relationship progress. And also, fundamental results outline that noble qualities such as loving kindness, compassion, empathetic joy and equanimity can strengthen empathy and understanding between partners together with these blended counselling approaches will support to couples negotiate the challenges of divorce and reinforce their marital bonds. Ultimately by studying the emotional and psychological difficulties innate in marital complex situations, Buddhist principles provide a more valuable insight for traditional approaches.

Keywords: *Buddhist counselling, Divorce, Marriage counselling, Couple therapy, Relationship*

මානසික යහපැවැත්ම උදෙසා මනෝඋපදේශකවරයෙකු වශයෙන් බුදුන්වහන්සේගේ චරිතයෙන් ගත හැකි උපදේශන ආචාරධර්ම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

කාවින්දී එච්.ඩබ්ලිව්.ඩී.

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජවිද්‍යා පීඨය,
රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
dilsharakawindi2000@gmail.com

සමාජය තුළ ජීවත්වන පෘථග්ජන පුද්ගලයාට මුහුණපෑමට සිදුවන ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් අපමණය. එහෙත් උපන් සෑම පුද්ගලයෙක්ම උපන්දා සිට සුවයක් වෙනුවෙන් මරණ මත්වකය වන තෙක් සටන් වැදීමට සිදුවෙයි. මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය සමාජයට පැමිණෙන්නේ මෙවැනි සමාජ පුද්ගල ප්‍රශ්න හමුවේ ඒවාට විසඳුම් දෙමින් සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය උපදේශනාත්මක මගපෙන්වීමක් ලබාදීම උදෙසාය. මේ සඳහා උපදේශකවරුන්ගෙන් ලැබෙන්නේ නොමද සහයෝගයකි. උපදේශකවරයෙකු සේවාලාභියාගේ මානුෂීය හැඟීම්, සංවේදනා සමග නිරන්තරයෙන් ගනුදෙනු කරන අතර සාර්ථක උපදේශනයක් සඳහා ඔහු පිළිගත් ආචාරධර්ම පද්ධතියක් ඇත. සාර්ථක උපදේශකවරයෙකුට ආචාරධර්ම යනු උපදේශන වෘත්තියේ යතුර හා සමාන දෙයකි. මෙසේ උපදේශන ආචාරධර්ම නිසි ලෙස අනුගමනය කරමින් සාර්ථක උපදේශනයක් සිදු කළ අතිදක්ෂ මනෝඋපදේශකවරයෙකු වශයෙන් අප ලොවතුරා බුදුන්වහන්සේ හඳුනා ගත හැකිය. උන්වහන්සේ සේවාලාභියාගේ නිදහස, ස්වාධීනත්වය අගය කළ අතර ස්වමතය අනුව කටයුතු කිරීමට ඉඩ සලසාදීම තුළින් තම තමන්ගේ වැරදි සේවාලාභියාටම තේරුම්ගැනීමට ඉඩසලස්වමින් ගැටලුව විසඳාගැනීමට අවස්ථා ලබා දී ඇත. ඒ අනුව උපදේශනය තුළ පවතින ආචාරධර්ම රැසක් බුද්ධචරිතය තුළ දක්නට ලැබෙන අතර නිදසුන් ලෙස ස්වාධීනත්වයට ගරුකිරීම, සාධාරණත්වය, විශ්වාසවන්තභාවය...යනාදී ආචාරධර්මයන් ගත හැකිය. මේ අනුව බුදුන්වහන්සේගේ චරිතයෙන් ගත හැකි උපදේශන ආචාරධර්ම කෙබඳුදැයි විමසීම මෙම පර්යේෂණයෙහි ගැටලුව වේ. එමෙන්ම බුදුන්වහන්සේගේ චරිතයෙන් මනෝඋපදේශකවරයෙකුට අදාළ උපදේශන ආචාරධර්ම හඳුනාගැනීමත්, බුදුරදුන් දක්ෂ මනෝඋපදේශකවරයෙකු වන බව ස්ථූට කිරීමත් මෙම පර්යේෂණයෙහි අරමුණු වෙයි. මෙම පර්යේෂණය ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යටතේ සන්ධාර විශ්ලේෂණ ක්‍රමය ඔස්සේ ප්‍රාථමික හා ද්විතියික මූලාශ්‍රය භාවිතයෙන් දත්ත විශ්ලේෂණය කොට ඇත. තවද මෙම පර්යේෂණය සිදුකිරීමේ දී විශ්ලේෂණය කළ බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ලෙස කථිකාවාර්ය හර්ෂිකා බණ්ඩාර දසනායක මහත්මිය විසින් රචිත "අභිප්‍රේරණය සහ බෞද්ධ සමුත්තේජනය සංකල්පය, පාතේගම ඤාණස්සර හිමි විසින් රචිත බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ආකල්පය... යන කෘති ගත හැකිය. මේ අනුව සේවාලාභියාට ගරුකරමින්, නිදහස් ස්වාධීනත්වය අගය කරමින් තමන් වෙතට පැමිණෙන ඕනෑම අයෙකුට මහා කරුණාවෙන් අනුකම්පාකරමින් උපදේශකවරයෙකු සතු විය යුතු ආචාරධර්ම භාවිතා කළ අතිදක්ෂ මනෝඋපදේශකවරයෙකු ලෙස බුදුන්වහන්සේ හැඳින්විය හැකි බව මෙම පර්යේෂණයෙහි නිගමනය වශයෙන් පෙන්වාදිය හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද: මනෝඋපදේශනය, ආචාරධර්ම, ස්වාධීනත්වය, මානසික යහපැවැත්ම, විශ්වාසවන්තභාවය

මනෝභාව අක්‍රමතා ආදී අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ බෞද්ධ විවරණය; ප්‍රේතවස්තු ග්‍රන්ථය ඇසුරෙන්

පූජ්‍ය දරණාගම කුසල විසුද්ධි හිමි

බෞද්ධ දර්ශනය අධ්‍යයන අංශය, ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
kusalawisuddi1997@gmail.com

සාමාන්‍ය පුද්ගල මනසේ මානසික ස්වභාවය ඉතා සන්සුන්ය. එනමුදු අසාමාන්‍ය මානසික තත්ත්වයක දී පුද්ගල වර්යාවේ ස්වභාවය අසාමාන්‍ය වේ. මෙම පර්යේෂණයෙන් මනෝභාව අක්‍රමතා ආදී අසාමාන්‍ය මනෝභාවයන් ප්‍රේත ව උපදින්නට හේතු වන බව පිරික්සයි. ප්‍රේතාත්මයක් ලබා උපදින්නේ මිනිස් ලොවෙහිදී කරන ලද බලවත් අකුසල කර්ම හේතු කොටගෙනය. ඇතැම් විට ඉතාම බලවත් අකුසල කර්ම හේතු කොටගෙන සමහරු නිරයෙහි බෙහෝ කලක් පැසී එයින් චූතව ප්‍රේතව උපදිති. යථෝක්ත මානසික අක්‍රමතා පුද්ගල වර්යාවට බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. එකී ලක්ෂණ පිළිබඳ ව බෞද්ධ විවරණය, ප්‍රේතවස්තු ග්‍රන්ථය ආශ්‍රයෙන් විමසා බැලීම මෙම පර්යේෂණයෙන් සිදු කෙරිණි. පර්යේෂණ ගැටලුව ලෙස ප්‍රේතවස්තුවෙහි අන්තර්ගත කථා වස්තූන් මගින්, පුද්ගලයා පාපයට යොමුවීමෙහි ලා මනෝභාව අක්‍රමතා ආදී අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණ බලපා ඇත්ද? යන්න මූලික කර ගනිමින් මෙම පර්යේෂණය සිදු කෙරිණි. මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණු ලෙස සූත්‍ර පිටකයේ බුද්දක නිකායේ ප්‍රේතවස්තුව පිළිබඳව හඳුනාගැනීම. පුද්ගල වර්යාව කෙරෙහි සෘජුව බලපාන අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණවල ස්වභාවය පෙන්වා දීම. පුද්ගලයාගේ මනෝභාවයන් පාපයට යොමු වීම හේතුවෙන් ප්‍රේතව දුකට පත්වූ අයුරු ප්‍රේතවස්තුවේ අන්තර්ගත නිදාන කථා ඇසුරින් විමර්ශනය කිරීම. එම සිද්ධීන් මගින් ඉස්මතු වන අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණ හටගැනීම හේතු කොටගෙන පාපයට නැඹුරු වන අයුරු පෙන්වා දීම. පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය වශයෙන් ගුණාත්මක අධ්‍යයනයක් සඳහා ප්‍රධාන මූලාශ්‍රය ක්‍රම දෙකක් යටතේ දත්ත එක් රැස් කරනු ලැබේ. එනම් 1. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය, 2. ද්විතීක මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය යන අංශ ප්‍රධාන වේ. මෙම අධ්‍යයනයේ ප්‍රතිඵල කෙරෙහි සාවධාන වීමේ දී අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණ පුද්ගලයාගේ වර්යාව වෙනස්වීමට සහ පාපයට යොමු කරවීමට බලපා ඇත්දැයි යන්න පරීක්ෂා කිරීමෙහි ලා ප්‍රේතවස්තු ග්‍රන්ථයේ අන්තර්ගත සජ්තපුත්‍රබාදක, කෙත්තුපම ආදී කථා ප්‍රවෘත්තීන් පරීක්ෂා කිරීමත්, ඒ අනුව දීර්ඝ කාලීන අසාමාන්‍ය වර්යා මානසික අක්‍රමතා බවට පත්වීම පුද්ගලයාට හානිදායක වන බවත් එම මානසික අක්‍රමතා ලෙස කාංසාව, චිත්තවේග, හීනිකාව, පශ්චාත් ක්ලමථ ආදී තත්ත්වයන්, මනෝභාව අක්‍රමතා, පෞරුෂ අක්‍රමතා, මහඵවියේ ඇතිවන අක්‍රමතා, ද්විධූව අක්‍රමතාව ආදිය පෙන්වා දිය හැක. DSM - 5 රෝග ලක්ෂණ කාණ්ඩ පිළිබඳවද අවධානය යොමු කරන අතර නිගමනය වශයෙන් මෙහි දී සංක්ෂිප්තව එක් එක් අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණ සහ ඊට අනුරූපව ප්‍රේතවස්තුවේ සඳහන් එක් එක් කථා ප්‍රවෘත්තීන් අධ්‍යයනය තුළින් අනාවරණය කරගත් පුද්ගලයාගේ වර්යාව වෙනස් වී පාපයට නැඹුරු වීමට එම අසාමාන්‍ය ලක්ෂණ බලපා ඇති බව එළැඹී නිගමනයයි.

ප්‍රමුඛ පද: අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව, ප්‍රේතවස්තුව, කාංසාව, චිත්තවේග, හීනිකාව, පශ්චාත් ක්ලමථ

PROTO-BUDDHIST PSYCHOLOGY OF INSECURITY: BHANTE PUNNAJI'S INTERPRETATION OF DUKKA

Narwade A.D.¹, and Bavare B.P.²

^{1,2} K.J. Somaiya Institute of Dharma Studies, Somaiya Vidyavihar University, India
amit.narwade83@gmail.com

This paper investigates the proto-Buddhist View of psychological insecurity. This study is based on Ven. Dr M. Punnaji's interpretation of dukkha. It examines the early foundational teachings of the Buddha. Ven. Punnaji (1933–2018), a Sri Lankan physician who transitioned into a Buddhist monk and scholar, was recognised for his scientific and psychological analysis of the Buddha's teachings. He advocated for a return to the foundational meanings of early Buddhist concepts by removing later religious and cultural influences. The present study takes a comparative and interdisciplinary approach. It reviews the interpretations of Buddha's teachings by Dr M. Punnaji in comparison with the modern psychological concepts. Dr M. Punnaji connects early Buddhist ideas of *dukkha* and the self with modern psychological ideas of insecurity and emotional well-being. Both explain why people feel unhappy or unsafe from within. This comparison helps us to understand the link between early Buddhist thought and modern psychology. While *dukkha* is typically translated as "suffering," "unsatisfactoriness," or "stress," Punnaji argued that its deeper psychological implication is "insecurity". Despite the depth and originality of his insights, Dr M. Punnaji's work remains relatively less appreciated within academic Buddhist studies and among Buddhist intelligentsia. "His interpretations, which often diverged sharply from traditional Theravāda orthodoxy, were not widely circulated in formal scholarly journals or monastic education systems. As a result, his psychological reconstruction of early Buddhism and critical stance on metaphysical rebirth did not receive the academic attention they arguably deserve" (Gombrich, 2009). The present study argues that Punnaji's interpretation of *dukkha* is similar to the idea of insecurity in modern psychology. Both see suffering arising from a false sense of self.

Keywords: *Proto-Buddhism, Dukkha, insecurity, Punnaji, Comparative*

CONFRONTING *MĀRA*: A BURMESE THERAVĀDA PERSPECTIVE ON PSYCHOLOGICAL OBSTACLES AND SPIRITUAL RESILIENCE

Ven. Dhammasami

Postgraduate Institute of Pali and Buddhist Studies,
University of Kelaniya, Sri Lanka
ashindhamma242@gmail.com

The concept of *Māra* in Theravāda Buddhism traditionally refers to the force that hinders spiritual progress, often personified as a tempter or demon. However, beyond its mythological expression, *Māra* functions as a rich psychological symbol of inner defilements, such as fear, doubt, craving, and despair. This paper explores how *Māra* is represented in Burmese Theravāda Buddhist texts and cultural practices, with a special focus on its relevance to psychological resilience and emotional well-being. Drawing on canonical sources, commentarial literature, meditation manuals, and oral traditions, the study examines how Burmese interpretations of *Māra* articulate practical strategies for overcoming mental suffering. The confrontation between the Buddha and *Māra*-found in both texts and temple iconography, is reinterpreted here as a psychological narrative of overcoming emotional disturbances through mindfulness, ethical living, and insight. By viewing *Māra* through the lens of psychological immunity, this paper argues that Burmese Buddhist practices offer a culturally embedded framework for understanding and addressing mental hindrances. The findings suggest that the internalization of *Māra* as a metaphor for the untrained mind can contribute meaningfully to therapeutic approaches rooted in Buddhist psychotherapy and mental health resilience.

Keywords: *Māra, Burmese Buddhism, Mental Defilements, psychological immunity, Theravāda psychotherapy*

INDFUL CONSUMPTION AND ETHICAL TRANSFORMATION: INTEGRATING BUDDHIST PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF CONSUMER BEHAVIORAL CHANGES

Ven. Ratthasara

Postgraduate Institute Pali and Buddhist Studies, University of Kelaniya, Sri Lanka

The pattern of consumption is essential for all human existence; however, the cost-of-living standards and overconsumption in current days have led to ecological degradation, resource depletion, and social inequities. Although many researchers have attempted to deal with these problematics, the majority of people have paid less attention to the role of human behavior and the mind. This paper explores Buddhist perspectives on mindful consumption and the ethical considerations of overconsumption and sustainable development. In Buddhist teachings, overconsumption arises from greed (*lobha*), aversion (*dosa*) and delusion (*moha*). Sustainable development is not possible without ethical justification and mindful consumption. Mindless consumption is often prioritized self-interest, possessing more things and becoming more preoccupied in the psychological aspects. By examining the above teachings, this paper highlights how mindful consumption enhances both social and spiritual well-being. The practice of mindfulness (*sati*) cultivates awareness of the purpose of consumption and contentment (*santutthi*): its sufficiency. The Noble Eightfold Path, described as the way to both lay happiness and higher transcendent happiness, discourages the pursuit of material gain for unsustainable development. The theory of karma further extends ethical responsibility to all beings and ecosystems affected by consumption patterns. The objectives of this paper are the following: (1) to analyze mindful consumption in early Buddhist teachings, (2) to provide ethical justifications and critiques of overconsumption, (3) to explore behavioral transformations from unsustainable practices, and (4) to examine how the practice of Buddhist mindful consumption can contribute to equitable consumption and sustainable development in contemporary contexts. This study draws on primary sources from the *Pāli* Canon as well as secondary sources, including books, articles, and online materials. By integrating Buddhist psychological analysis of mindful consumption and behavioral transformation, this study contributes to how mindfulness not only provides individual well-being but also promotes ecological balance and social equity through a sustainable world.

Keywords: *mindfulness (sati), mindful consumption, behavioral transformation, sustainable development, Buddhist psychological well-being*

INDIVIDUAL FREEDOM VALUED IN BUDDHISM

Fernando U.G.G.

Department of Political Science, Faculty of Social Sciences, University of Delhi,
India

ganguly.garukshika.gg@gmail.com

Buddhism is a religion values the concept of individual freedom, emphasizing its spiritual, ethical and philosophical dimensions. Comparing to the modern western understanding of freedom as political autonomy or unrestricted choice. Buddhism regards freedom primarily as inner liberation from suffering (dukkha) and the defilements of greed, hatred and delusion. Main concepts of Buddhist teaching on self – reliance, critical inquiry, ethical conduct. Buddhism accords high value to individual autonomy, while also framing freedom within the responsibility of non – harm and compassion. This study mainly focused on the value of individual freedom and how the Gautama Buddha highlighted the importance of self – respect. In What the Buddha Taught, scholars such as Walpola Rahula (1974) define freedom as the ultimate objective of Buddhist practice, which can only be achieved via insight into the nature of reality. Damien Keown (1992) contends in The Nature of Buddhist Ethics that moral behaviour serves as an ethical underpinning for personal liberation, connecting individual freedom to universal compassion. Similarly, Bhikkhu Bodhi (2005) emphasises that the Buddhist path promotes self-discipline and awareness as prerequisites for spiritual liberty. According to Peter Harvey (2013) in An Introduction to Buddhist Ethics, freedom in Buddhism goes beyond ego and self-assertion and aligns with non-self realisation (anattā). These books show that the Buddhist perspective on freedom incorporates ethical, psychological, and spiritual components, interpreting individual liberty as liberation from mental defilements rather than external restraints. To achieve aforesaid objectives, qualitative approach has been used and secondary data is the main type of data obtained from books, journal articles, newspapers and other relevant documents available in both printed and electronic versions. Throughout the study explore that how the Buddhism identify freedom as a liberation from Nirvana, responsibilities and autonomy of humans, freedom of thought, freedom within ethical boundaries, freedom as inner peace with reference to several sutta in Tripitaka. Buddhism affirms the dignity and agency of the individual, while situating freedom within a framework of non – harm and universal well – being.

Keywords: *Buddhism, Individual freedom, peace, value, Gautama Buddha*

UDAKASUDDHI: A CRITICAL STUDY OF BUDDHIST AND JAIN TEACHINGS

Ven. Kalawane Sumangala

Department of Pali & Buddhist Studies, Faculty of Humanities, University of
Kelaniya, Sri Lanka
ksuma241@kln.ac.lk

The term *Udaka* denotes water, and *Suddhi* implies purification. Thus, *Udakasuddhi* refers to purification achieved through the use of water. The notion of purification through water specifically ritual bathing can be traced back to the pre-Buddhist period, as evidenced in Brahmanical literature. This idea also appears in the teachings of Śramaṇa traditions, including Jainism and Buddhism. According to Jainism, bathing in the river of dhamma is believed to lead to liberation through physical purification. However, in the *Nirgramtha* tradition, external bathing is not accepted as a means to achieve internal purification. Conversely, ascetic groups such as *Ekaḍaṇḍī*, *Tridaṇḍī* and *Paribbājaka* emphasized water bathing as essential for purification. Scholars such as Dr. Saṅghadāsa point out that ascetic sects like the *Tāpasas*, *Paribbājaka*, *Ekaḍaṇḍī*, and *Tridaṇḍī* valued purification through bathing. Within the early Buddhist tradition, there is no evidence of a prohibition against bathing. Textual sources indicate that Buddhist monks bathed in rivers and were expected to bathe at least once every half-month. Failure to do so would result in a *Pācittiya* offence, implying a violation of monastic discipline. The Buddha also advised bathing at appropriate times, and references to the aspiration for purification through water-bathing are found in the *Therīgāthā*. In contrast, Mahāvīra categorically prohibited regular bathing for his disciples. While other traditions regarded morning bathing as a path to liberation, both Jainism and Buddhism rejected the idea that bathing alone could lead to spiritual emancipation. This study aims to critically examine the representation of *Udakasuddhi* in Buddhism and Jainism. It investigates the conceptual and literal meanings of *Udakasuddhi* during the Buddha's and Mahāvīra's times, and its impact on monastic discipline and lay followers. The scope of this qualitative research includes analysis of primary and secondary sources, focusing on the *Pāli Sutta Piṭaka*, *Vinaya Piṭaka*, their associated commentaries and sub-commentaries, as well as the *Hariesijja* chapter of the Jain *Uttarādhyayana Sūtra*.

Keywords: *Udakasuddhi, Jain, Brahmaṇa, Buddhist, Discipline*

අභ්‍යන්තරික මනෝ ගැටලු නිරාකරණය කිරීමෙහිලා කථානුශාසනයේ උපයෝගීතාව

ඩබ්ලිව්. සිරි මංගල හිමි

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය, බෞද්ධ අධ්‍යයන පීඨය,
නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය, කැලණිය, ශ්‍රී ලංකාව
weliweriyesirimangalathero@gmail.com

මානසික අවපීඩනය සහ චිත්තවේගීය ආතතිය වැනි අභ්‍යන්තර මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු විසදීමේ දී කථන චිකිත්සාවේ ප්‍රයෝජනය මෙම අධ්‍යයනයෙන් ගවේෂණය කෙරේ. අභ්‍යන්තර මනෝවිද්‍යාත්මක අභියෝග බොහෝ විට ඵලදායී සන්නිවේදනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා සහ සමස්ත යහපැවැත්මට බාධා කරයි. සාම්ප්‍රදායික වාචික සන්නිවේදනය අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා සහ සමස්ත යහපැවැත්මට බාධා කරයි. සාම්ප්‍රදායිකව වාචික සන්නිවේදනය වැඩිදියුණු කිරීමේ අරමුණ කරගත් කථන චිකිත්සාව, චිත්තවේගීය ප්‍රකාශනය, ආත්ම විශ්වාසය සහ සාමාජීය සහභාගිත්වය සඳහා පුද්ගලයින්ට මෙවලම් ලබා දීමෙන් මෙම අභ්‍යන්තර මනෝවිද්‍යාත්මක දුෂ්කරතා සමනය කිරීම සඳහා විභව මැදිහත්වීමක් ලෙස මතුවී ඇත. කථන චිකිත්සාවේ ක්‍රියාකාරීව නියැලී සිටින සහභාගිවන්නන් 20-25 දෙනෙකුගේ ජීවමාන අත්දැකීම් ග්‍රහණය කර ගැනීම සඳහා ගුණාත්මක සංසිද්ධි පර්යේෂණ සැලසුමක් භාවිතා කරන ලදී. අර්ධ ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ සහභාගි වන්නන්ගේ නිරීක්ෂණ හරහා දත්ත රැස් කරන ලද අතර, චිකිත්සාවට සහභාගි වන්නන්ගේ චිත්තවේගීය සාමාජීය සහ සංජානන ප්‍රතිචාර ගැඹුරින් ගවේෂණය කිරීමට හැකි විය. කථන චිකිත්සාව සහ අභ්‍යන්තර මනෝවිද්‍යාත්මක අභියෝග පිළිබඳ සෘජු අත්දැකීම් ඇති සහභාගිවන්නන් පොහොසත්, අදාළ අවබෝධයක් ලබා දුන් බව අරමුණු සහිත සාම්පල මගින් සහතික කරන ලදී. තේමාත්මක විශ්ලේෂණයක් භාවිතා කරමින් දත්ත විශ්ලේෂණය කරන ලද අතර, චිත්තවේගීය ප්‍රකාශනය ආත්ම විශ්වාසය මුහුණ දීමේ උපාය මාර්ග සන්නිවේදන වැඩිදියුණු කිරීම සහ සමාජ අන්තර්ක්‍රියා වැනි පුනරාවර්තන තේමාවන් හඳුන්වා ගන්නා ලදී. සොයාගැනීම් වලින් හෙළි වූයේ කථන චිකිත්සාව සහභාගිවන්නන්ගේ හැගීම් ප්‍රකාශ කිරීමට, ආතතියෙන් කළමනාකරණය කිරීමට සහ ආත්ම අභිමානය වැඩිදියුණු කිරීමට ඇති හැකියාව සැලකිය යුතු ලෙස වැඩිදියුණු කරන බවයි. වැඩිදියුණු කළ වාචික ප්‍රකාශනය සහ භාෂාමය කුසලතා වඩා හොඳ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා සඳහා සහ හුදකලා හැගීම් අඩු කිරීමට පහසුකම් සපයයි. සහභාගිවන්නන් වැඩි ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සහ සාමාජීය හා වෘත්තීමය වශයෙන් සම්බන්ධ වැඩිවීමට වැඩි පෙළඹවීමක් ද වාර්තා කළහ. කථන චිකිත්සාව සන්නිවේදන ප්‍රතිලාභ පමණක් නොව මානසික සහනයක් ද සපයන බවත්, සමස්ත මානසික යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කරන බවත් අධ්‍යයනයෙන් ඉස්මතු කෙරේ. සොයාගැනීම් පදනම්ව මානසික සෞඛ්‍ය රැකවරණයේ අනුපූරක මැදිහත්වීමක් ලෙස කථන චිකිත්සාව ඒකාබද්ධ කිරීම, චිත්තවේගීය ප්‍රකාශන අභ්‍යාසය ඇතුළත් කිරීම සහ කථන චිකිත්සකයින් සහ මනෝවිද්‍යාඥයින් අතර සහයෝගීතා වර්ධනය කිරීම අධ්‍යයනය නිර්දේශ කරයි. මෙම පර්යේෂණය කථන චිකිත්සාවේ බහුමාන බලපෑම් තේරුම් ගැනීමට දායක වන අතර, සන්නිවේදනය සහ අභ්‍යන්තර මානසික සෞඛ්‍ය දෙකටම සහාය වීමේදී එම කාර්යභාරය අවධාරණය කරයි.

ප්‍රමුඛ පද: කථානුශාසනය, අභ්‍යන්තරික මනෝ ගැටලු, සංජානනවර්ෂා චිකිත්සාව, මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල, හැගීම් කළමනාකරණය

AN ANALYSIS OF THE APPLICATION OF THE PĀLI CANON FOR NURTURING YOUTH MENTAL HEALTH IN MULTICULTURAL SOCIETIES

Ven Poddala Medhavi

Faculty of Buddhist Studies, Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies,
Kelaniya, Sri Lanka
poddalamedhatee@gmail.com

Individuals from diverse cultural backgrounds, when living in a single environment, often encounter significant challenges that affect their mental well-being. Previous studies by scholars such as Narayan G. and Urszula M. reveal that in multicultural societies, individuals commonly face psychological difficulties related to communication barriers, religious differences, and cultural adaptation. Building upon this literature, the present research explores how Buddhist teachings can provide theoretical guidance to address such mental health issues. The central research question of this study is to what extent the teachings found in selected Pāli Canonical Suttas can be applied to protect and improve the mental health of young individuals living in culturally diverse environments. The primary aim is to demonstrate that the psychological distress experienced by people adjusting to new cultures can be effectively managed through the application of Buddhist principles. This research follows a qualitative methodological approach, employing textual analysis as its main method of study. The study focuses on two key Buddhist discourses, the *Dhammacakkappavattana Sutta* (SN 56.11) and the *Metta Sutta* (Sn 1.8) which provide deep insights into human suffering and emotional regulation. The analysis also refers to contemporary academic writings that examine mental health in multicultural societies to strengthen its theoretical base. The *Dhammacakkappavattana Sutta* explains that encountering unpleasant situations is an unavoidable part of life, while the *Karaniya Metta Sutta* emphasizes cultivating loving-kindness (*mettā*), patience, and compassion towards all beings. Integrating these teachings forms a strong theoretical framework for managing emotional distress, promoting mindfulness, and achieving balance in complex cultural settings. This study concludes that Buddhist doctrines especially those emphasizing patience, compassion, and equanimity function as effective psychological tools for sustaining mental health. By applying these principles, individuals living in multicultural societies can overcome stress, maintain inner peace, and safeguard their overall psychological well-being.

Keywords: *Compassion, Diverse Cultures, Loving and Kindness, Mental Health, Pāli Canon*

**මානසික ගැටලු කළමනාකරණයෙහි ලා බෞද්ධ මනෝ
උපදේශනයෙහි උපයෝගීතාව: සබ්බාසව සූත්‍රය ඇසුරෙන් කරන
අධ්‍යයනයක්**

කේ.ජී. අපුර්වා උදානි චේරකේ

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය, බෞද්ධ අධ්‍යයන පීඨය,
නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය, කැලණිය, ශ්‍රී ලංකාව
apoorvaudaniofficial2@gmail.com

බෞද්ධ මනෝ උපදේශනය වූ කලී පුද්ගලයා පීඩා විඳින මානසික ගැටලු නිරාකරණයෙහි ලා බෞද්ධ දර්ශනය තුළින් පැනෙන උපදේශනමය විකිත්සාවකි. පුද්ගලයා මුහුණ දෙනු ලබන කායික සහ මානසික ගැටලු දෙයාකාර ය අතුරින් මානසික ගැටලු පුද්ගල පෞරුෂය කෙරෙහි බලපෑම් කරයි. උත්කුංග පෞරුෂයකින් යුතු පුද්ගලයෙකු නිර්මාණය උදෙසා මානසික ගැටලු කළමනාකරණය අතිශය වැදගත් ය. මෙම පර්යේෂණයේ ගැටලුව වන්නේ සබ්බාසව සූත්‍රය ඇසුරෙන් මානසික ගැටලු කළමනාකරණයෙහිලා බෞද්ධ මනෝ උපදේශනයෙහි උපයෝගීතාව කවරේ ද යන්නයි. මානසික ගැටලු ඇතිවීමට හේතු සහ ප්‍රතිකාර මජ්ඣිමනිකායා ගත සබ්බාසව සූත්‍රාන්තර්ගත ක්‍රමෝපායන් සහ තුළින් අනාවරණය වේ. තත් ආකාරයේ අවබෝධයක් නොමැති වීම තුළින් පැනන ගැටලුවලට විසඳුම් සෙවීම “දස්සනා පහානබ්බා” තුළින් සිදුවේ. පුද්ගල ඉන්ද්‍රිය පංචකයෙහි අසංවරය; එනම් අධික ව ඉන්ද්‍රියන් පිනවීම තුළින් පැනෙන ගැටලුවල විසඳුම් සෙවීම “සංවරා පහානබ්බා” තුළින් අවධාරණය කරයි. ප්‍රත්‍යවේක්ෂාවෙන් ප්‍රභාණය කළ යුතු ආශ්‍රව අන්තර්ගත “පටිසේවනා පහානබ්බා” තුළ අධිපරිභෝජනය නිසාවෙන් පැනෙන ගැටලුවලට විසඳුම් සෙවීම විෂද කරයි. විවිධ ශාරීරික, මානසික පීඩා ඉවසීම, දරා ගැනීම තුළින් ගැටලු කළමනාකරණය කළ හැකි බව “අධිවාසනා පහානබ්බා” තුළින් අනාවරණය වේ. වත්මන් සමාජ දුරාවාරයන්, අයහපත් ඇසුර හේතු කොටගෙන ද පුද්ගලයා තුළ මානසික ගැටලු ගොඩනැගේ. නුවණින් විමසා බලා දුරු කිරීමෙන් එම ගැටලුවලට විසඳුම් සෙවීම “පරිවජ්ජනා පහානබ්බා” තුළින් අවධාරණය කරයි. පුද්ගල චිත්ත සන්තානයෙහි ඇති වන්නා වූ ද්වේශය වැනි සිතිවිලි තුළින් ගොඩනැගෙන්නා වූ ගැටලු චීර්යයෙන් ප්‍රභාණය කිරීම “විනෝදනා පහානබ්බා” තුළින් විෂද වේ. පුද්ගල සිතෙහි ආධ්‍යාත්මික සංවරය නොමැතිකම මානසික ගැටලු ඇතිවීමට හේතු වේ. භාවනාවෙන් ආශ්‍රව ප්‍රභාණය කිරීම නැතිනම් බොජ්ඣංග ධර්මයන් වැඩීම තුළින් ආධ්‍යාත්මික සංවරය ඇති කර මානසික ගැටලු මූලිකුපුටා දැමීම “භාවනා පහානබ්බා” තුළින් අවධාරණය කරයි. “දස්සනා පහානබ්බා” සහ “භාවනා පහානබ්බා” තුළින් මානසික ගැටලු මූලිකුපුටා දමා ආධ්‍යාත්මික විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරගත හැකි අතර “සංවරා පහානබ්බා, පටිසේවනා පහානබ්බා, අධිවාසනා පහානබ්බා, පරිවජ්ජනා පහානබ්බා, විනෝදනා පහානබ්බා” වැඩීම තුළින් මානසික ගැටලු තාවකාලිකව කළමනාකරණය කරගත හැකිය. මානසික ගැටලු කළමනාකරණයෙහි ලා බෞද්ධ මනෝ උපදේශනයෙහි උපයෝගීතාවය මේ තුළින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. සබ්බාසව සූත්‍රය ඇසුරෙන් මානසික ගැටලු කළමනාකරණයෙහි ලා බෞද්ධ මනෝ උපදේශනයෙහි උපයෝගීතාව විමසා බැලීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ යි. ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරන අතර ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය සහ ද්විතියික මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනයනය කෙරිණි.

ප්‍රමුඛ පද: ආධ්‍යාත්මික විමුක්තිය, උපදේශනය, කළමනාකරණය, මානසික ගැටලු, සබ්බාසව සූත්‍රය

විශ්වවිද්‍යාලය විද්‍යාර්ථීන්ගේ අක්‍රමවත් නින්ද නිසා ඇතිවන මානසික ගැටලු නිරාකරණයෙහිලා බෞද්ධ උපදේශනයේ මඟපෙන්වීම

ප්‍රනාන්දු ඩබ්.පී.ටී.

භාෂා, සංස්කෘතික අධ්‍යයන හා ප්‍රාසාංගික කලා අධ්‍යයනාංශය,
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
fernandoparami1016@gmail.com

වර්තමානය වන විට විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථීන් අතර දක්නට ලැබෙන වර්‍යා ආක්‍රමිකතාවන් අතර සුලභ ව දැක ගත හැකි අක්‍රමිකතාවයක් වන්නේ 'අක්‍රමවත් නින්ද' රටාව යි. එය සරල හා සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් ලෙස පැවතුනද බහුතර විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථීන් අතර ඇති ආධුනික මානසික ගැටලු ඇති කරන බරපතල තත්ත්වයකි. ක්‍රමවත් නින්ද රටාව තුළින් මතකය, විචේකය හා මනෝ සංයමය ආදී ධනාත්මක මානසික වර්‍යාවන් සංවර්ධනය වේ. එහෙත් නින්දෙහි අක්‍රමවත් බව හේතු කොටගෙන ඇති වන මනෝ සමාජීය විෂමතා නිසා පුද්ගල මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහෙන බව මනෝවිද්‍යාව පෙන්වා දෙයි. ඒ අනුව දිවා කාලයේ නිදා රාත්‍රී කාලයේ අවදියෙන් සිටීම, අඩු පැය ගණනක නින්ද, පරිගණක සහ ඩිජිටල් තිර සමඟ බොහෝ කලක් ගත කිරීම ආදී පුරුදු විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථීන්ගේ අක්‍රමවත් නින්ද රටාවලට හේතු වෙයි. මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව වන්නේ විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථීන්ගේ අක්‍රමවත් නින්ද රටා නිසා ඇතිවන මානසික ගැටලු නිරාකරණය සඳහා බෞද්ධ උපදේශනය ඉවහල් වන්නේ කෙසේ ද? යන්න යි. පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය ලෙස කාර්ය මූල පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය භාවිත කළ අතර පර්යේෂණ නියැදිය ලෙස විශ්වවිද්‍යාලයේ දෙවන වසර ඉගෙනුම ලබන විද්‍යාර්ථීන් 15 දෙනෙක් යොදා ගන්නා ලදී. මෙහි දී දත්ත රැස්කිරීම සඳහා සම්මුඛ සාකච්ඡා, ප්‍රශ්නාවලි, ක්‍ෂේත්‍ර නිරීක්ෂණ, වාර්තා සහ පූර්ව සාහිත්‍ය විශ්ලේෂණ ආදී ක්‍රමවේදයන් උපයෝගී කරගන්නා ලදී. එසේ රැස් කර ගන්නා දත්ත ඇසුරෙන් පවතින තත්වය අවබෝධ කර ගැනීමත් මැදිහත් වීමේ වැඩසටහන් ඔස්සේ ප්‍රතිකාර්ය ක්‍රියාවලිය මෙහෙයවීමත් සිදු කෙරේ. මෙම අක්‍රමවත් නින්ද රටාව විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථීන්ගේ අධ්‍යාපනික ,මානසික සහ සමාජීය ජීවිතයට දැඩි බලපෑමක් සිදු කර ඇති බව දත්ත විශ්ලේෂණයෙන් අනාවරණය වෙයි. අක්‍රමවත් නින්ද, විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයන් තුළ මානසික ආතතිය සහ මතභේදාත්මක හැසිරීම් වැනි ගැටලු රැසක් ඇති කිරීමට හේතු වේ. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයන් යටතේ එන සතිමත්භාවය, මෙම ත්‍රී භාවනාව හා ආත්ම විමංසනය යනාදිය නින්ද පිළිබඳ අයහපත් හැසිරීම් පාලනයටත්, සිත සන්සුන් කර ගැනීම සඳහාත් ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඒ අනුව අවම වශයෙන් දින 10ක අඛණ්ඩ ප්‍රතිකාර්ය වැඩසටහන් සැලසුමක් ක්‍රියාවට නැංවීම ඔස්සේ බෞද්ධ උපදේශාත්මක ප්‍රවේශයන් භාවිතයෙන් අපගාමී තත්වයන් නිවාරණය කිරීම සඳහා යම් අස්වැසිල්ලක් සපයන බව තක්සේරුකණය තුළින් අනාවරණය විය. එම නිසා මෙම පර්යේෂණය ක්‍රියාවට නැංවීම ඔස්සේ විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථීන් මුහුණ දෙන ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්ට සාධනීය විසඳුම් ප්‍රවේශයක් ලෙසින් බෞද්ධ උපදේශාත්මක ඵලමූම වඩාත් යෝග්‍ය බව නිගමනය කළ හැකි ය.

ප්‍රමුඛ පද: අක්‍රමවත් නින්ද රටා, ආතතිය, වර්‍යා අක්‍රමිකතා, බෞද්ධ උපදේශනය, මානසික ගැටලු

වර්ෂා හැඩගැස්වීම සඳහා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනයේ භාවිතය: ගුණාත්මක අධ්‍යයනයක්

රේචන හිමි කේ.

මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයන ඒකකය, සමාජීයවිද්‍යා පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
krewatha@kln.ac.lk

උපදේශන සේවාව තුළ සේවලාභීන්ගේ වර්ෂාවන් හැඩගැස්වීමේ කාර්යය නිතර සිදුවේ. සාවද්‍ය වර්ෂා නිවැරදි කිරීමත් නිවැරදි වර්ෂා වර්ධනය කිරීමත් වර්ෂා හැඩගැස්වීම යන්නෙන් අදහස් වෙයි. මනෝවිද්‍යාව තුළ මෙම සංකල්පය වර්ෂාවාදි මනෝවිද්‍යාවේ ප්‍රකාරක ආරෝපණයේ මූලධර්මවලින් නිර්මාණය වී ඇත. එසේ වුව ද වර්තමානය වනවිට බටහිර මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළ විවිධ ශිල්පක්‍රම භාවිතයෙන් වර්ෂා හැඩගැස්වීම කරනු ලැබේ. වර්තමානයේ ලාංකික සමාජය තුළ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනයේ වර්ධනයත් සමග බෞද්ධ දර්ශනාගත ඉගැන්වීම් අනුගමනයෙන් සේවලාභීන්ගේ වර්ෂාමය සාවද්‍යතාවන් නිවැරදි කිරීමට හා නිවැරදි වර්ෂාවන් වර්ධනය කිරීමට බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය යොදාගැනීම නිරීක්ෂණය වෙයි. ඒ අනුව මෙම වර්තමාන අධ්‍යයනය සඳහා වර්ෂා හැඩගැස්වීමෙහිලා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය භාවිතා කෙරෙන ආකාරය හඳුනාගැනීම ප්‍රධාන අරමුණ විය. ඊට අමතර ව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළ සාවද්‍ය හා අනවද්‍ය වර්ෂාවන් තීරණය කිරීමේ නිර්ණායක, එම උපදේශනය තුළ වර්ෂා හැඩගැස්වීම සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන ශිල්පක්‍රම හා එම ශිල්පක්‍රම තීරණ කිරීමේදී සලකාබලන කරුණු හඳුනාගැනීම උප අරමුණු විය. මෙම අධ්‍යයනය සඳහා 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. තව ද අධ්‍යයනයේ අරමුණුවලට අදාළ දත්ත ලබාගැනීම අර්ධ-ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින් සිදුවිය. එලෙසට ලබාගත් දත්ත තේමා විශ්ලේෂණය යොදාගැනීමෙන් ගුණාත්මක ව විශ්ලේෂණය කරන ලදී. මෙම අධ්‍යයනයේ ප්‍රතිඵල ලෙස බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළ මනෝවිද්‍යාවේ නිර්ණායක, මෙලොව හා පරලොව ජීවිතවලට සිදුවන හිතකර හෝ අහිතකර බලපෑම, සංස්කෘතික ගැළපීම, වර්ෂාවන්ගේ ප්‍රතිඵල වර්ෂා නිර්ණායක ලෙස අනුගමනය කෙරෙන බව හඳුනාගනු ලැබිණි. තව ද වර්ෂා හැඩගැස්වීමේ ශිල්පක්‍රම ලෙස බෞද්ධ වර්ත භාවිතය, ඉවසීම, අසුභය, පිළිකුල, සතිපට්ඨානය හා මෙත්‍රිය පුහුණුව, අනිත්‍යතාව, පටිච්චසමුප්පාදය, මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව යනාදි බෞද්ධ ඉගැන්වීම් භාවිතය, වර්ෂාවන්ගේ විපාක මෙනෙහි කිරීම හා සම්මා වායාමය පුහුණුව යන ශිල්පක්‍රම අනුගමනය කරන බව හඳුනාගනු ලැබිණි. එමෙන් ම වර්ෂාමය සාවද්‍යතාවන්ගේ තීව්‍රතාව හා එහි වර්තමාන බලපෑම, සේවලාභියාගේ කායික-මානසික තත්ත්වය හා බුද්ධි මට්ටම, වර්ත ස්වභාවය, අදාළ ශිල්පක්‍රම ක්‍රියාත්මක කිරීමට සේවලාභියාට ඇති හැකියාව යනාදිය වර්ෂා හැඩගැස්වීමේ ශිල්පක්‍රම තීරණය කිරීමේදී සලකාබලන කරුණු ලෙසට හඳුනාගනු ලැබිණි. වර්ෂා හැඩගැස්වීමේ කාර්යයේදී මෙම සොයාගැනීම් ඉහළ ව්‍යවහාරිකත්වයකින් යුක්ත වෙයි.

ප්‍රමුඛ පද: අනවද්‍ය වර්ෂා බටහිර මනෝවිද්‍යා උපදේශනය, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය, වර්ෂා හැඩගැස්වීම, සාවද්‍ය වර්ෂා

දුරකථන ඇබ්බැහිතයෙන් පුද්ගලයන් මුදවා ගැනීමේලා විනාශකරණයාන සූත්‍රයේ අන්තර්ගත මනෝ උපදේශනාත්මක අගය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

පූජ්‍ය දෙහිපේ වන්දවිමල හිමි

කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව

rew.cdehipe@gmail.com

දුරකථන ඇබ්බැහි වීම බහුල ව දක්නට ලැබෙන ගැටලුවකි. පුද්ගලයින් තම ජංගම දුරකථන භාවිතයට අධික ලෙස ඇබ්බැහි වීම නිසා ඔවුන්ගේ ඵ්දිනෙදා ජීවිතයට, සෞඛ්‍යයට සහ සබඳතාවලට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. පුද්ගලයා දුරකථන සඳහා ඇබ්බැහිතයක් ඇති වීම සඳහා කරුණු රාශියක් හඳුනාගත හැකිය. ඇබ්බැහිවීම් පුද්ගලයෙකුගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස බලපාන පුරුද්දකි. ඇබ්බැහිවීම්වලින් මිදීමට නම් පුද්ගලයෙකු තම සිතුවිලි සහ හැඟීම් පාලනය කිරීමට ඉගෙන ගත යුතු ය. සිතුවිලිවල ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් සහ ඒවා නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමෙන් ඇබ්බැහිවීම් පාලනය කිරීමට හැකි ය. විනාශකරණයාන සූත්‍රයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අකුසල සිතිවිලි මැඩපැවැත්වීමට ක්‍රම පහක් දේශනා කර ඇත. මෙම ක්‍රමවේද ඇබ්බැහිවීම්වලින් මිදීමට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වන අතර, නූතන මනෝ චිකිත්සාව සමඟ ද සම්බන්ධ වේ. පළමු ක්‍රමය වන්නේ, අකුසල සිතිවිලි වෙනුවට කුසල සිතිවිලි ඇති කර ගැනීමයි. උදාහරණයක් ලෙස, ලෝභය වෙනුවට දානය පිළිබඳ සිතිවිලි වැඩිම දැක්විය හැකි ය. දෙවන ක්‍රමය නම්, අකුසල සිතිවිලිවල ආදීනව සැලකීමයි. මෙහිදී ඇබ්බැහිවීම් නිසා ඇතිවන කායික හා මානසික හානි පිළිබඳව සිතා බැලීම වැදගත් වේ. තෙවන ක්‍රමය වන්නේ, අකුසල සිතිවිලි නොසලකා හැරීමයි. මෙය සතිමත්ව සිදු කළ යුතු අතර, සිතිවිලි සමඟ පැටලීමෙන් වැළකීම අවශ්‍ය වේ. සිව්වන ක්‍රමය නම්, අකුසල සිතිවිලි ඇතිවීමට හේතු සොයා බලා ඒවා දුරු කිරීම යි. මෙහිදී ඇබ්බැහිවීමට තුඩු දෙන පාරිසරික හා මානසික හේතු හඳුනාගැනීම වැදගත් වේ. පස්වන ක්‍රමය ලෙස, දත් මිටි කා, දිව තල්ලුවට ගසා, සිත අකුසල් වලින් මුදවා ගැනීම දක්වා ඇත. මෙම පර්යේෂණයේ මූලික අරමුණ වන්නේ දුරකථන ඇබ්බැහිවූවන්ගේ මානසික තත්වය අධ්‍යයනය කිරීම හා එයින් ගලවා ගැනීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදයක් ලෙසින් විනාශකරණයාන සූත්‍රයේ උපයෝගිතාවය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක නිරත වීමය. මේ සඳහා ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක යන විධික්‍රම ද්විත්වයම අනුගමනය කෙරේ. පුද්ගල නියැදි දත්ත භාවිත කිරීම මගින් පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල සාධනය කරගැනීම සිදු වේ. පූර්ව පර්යේෂණද සාහිත්‍යාත්මක මූලාශ්‍රය වශයෙන් යොදා ගැනේ. දුරකථන ඇබ්බැහි වූවන් ඉන් මුදවා ගැනීමට ඇති සාර්ථකම ක්‍රමවේදය මෙය බව මෙම පර්යේෂණයෙන් එළඹී නිගමනයයි.

ප්‍රමුඛ පද: දුරකථන ඇබ්බැහිවීම, පුනරුත්ථාපනය, බෞද්ධ උපදේශනය ,බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාව, සිතුවිලි පාලනය

කරුණිකමෙන්ක සුක්‍රය ප්‍රායෝගික ව භාවිතය මගින් මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කරගැනීම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

ලබුනෝරුවේ ධම්මවිහාරී හිමි

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය, බෞද්ධ අධ්‍යයන පීඨය,
නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය, කැලණිය, ශ්‍රී ලංකාව
bkldhammadhammavihari@gmail.com

වර්තමානයේදී මිනිසා සංකීර්ණ ජීවිත රටාවකට මුහුණ දෙන කල්හි පවුල් හා රැකියා ස්ථානයේ ගැටලු, අධික කාර්ය බහුලභාවය හා වෙනත් සමාජ ගැටලු ආදිය කරණ කොට ගෙන පුද්ගලිකව මානසික ආතතියට පත්වන අවස්ථා බොහෝ ය. වර්තමානයේ පවතින ක්ලමක කාරකයන්ගේ බහුලතාවය මෙයට ප්‍රධාන හේතු සාධකයක් වේ. එබැවින්, ජීවිතයේ එක් අවස්ථාවක දී හෝ බලවත් සේ ආතතියට පත් නො වුණු පුද්ගලයෙකු හඳුනාගත නොහැකි තරම් ය. ඇතැම් අවස්ථාවල දී එම ක්ලමකය උග්‍ර අතට පත්වීම හේතුවෙන් පුද්ගලයා විෂාදය වැනි වෙනත් මානසික ආබාධ හෝ හෘදයාබාධ, ස්නායු ආබාධ, ලිඛිතාශ්‍රිත ආබාධ වැනි කායික රෝගයන්ට ගොදුරු වෙන අවස්ථා ගැන ද American Psychological Association (APA) වාර්තා පෙන්වා දෙයි. මෙම තත්ත්වයෙන් මිදී සහනදායී ජීවිතයක් භුක්ති විඳීම සම්බන්ධයෙන් බොහෝ දෙනාගේ අවධානය යොමු වී ඇත. ඒ සඳහා නූතන බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ ද විවිධ උපදේශන ක්‍රමවේද හඳුන්වා දී තිබේ. මෙම පර්යේෂණයේදී අවධානය යොමු කරන්නේ බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කොට ඇති කරුණිකමෙන්ක සුක්‍රයේ සඳහන් ධර්ම කරුණු ප්‍රායෝගික භාවිතය මගින් මෙම මානසික ආබාධවලට වඩාත් ඵලදායී විසඳුමක් සලසා ගන්නේ කෙසේ ද? යන්න පිළිබඳ යි. බොහෝ බෞද්ධයන් මෙය ආරක්ෂක පිරිතක් ලෙස භාවිත කරන නමුත් එයින් කියැවෙන ධර්ම උපදේශ කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමේ අඩු බවක් පෙනෙයි. නමුත් මෙම සුක්‍රයේ පුද්ගලයෙකු තුළ ඇතිකර ගත යුතු විශේෂ ගුණාංග කිහිපයක් ගැන පෙන්වා දී ඇත. එනම්; දක්ෂ බව, සුවච බව, මාදු බව, ලද දෙයින් සතුටු වීම, පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව, අල්ප කෘත්‍ය ඇති බව, සැහැල්ලු පැවතුම් ඇති බව යනාදී ඒවා ය. නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ කරන පුද්ගලයෙකු තුළ ඇති කරගත යුතු ගුණාංග වශයෙන් ම මේවා පෙන්වා දී ඇතත් ලෞකික ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය සඳහා ද මෙම ගුණාංග බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. එමෙන්ම මෙම භාවනාව වැඩීම මගින් පුද්ගලයාට ලැබෙන්නා වූ විශේෂ ආනිසංස එකලොසක් ගැන මෙත්තානිසංස සුක්‍රයේ පෙන්වා දී ඇත. ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක ක්‍රමවේදය අනුව සිදුකරන ලද මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ වන්නේ ඉහත දැක්වූ ගුණාංග කෙරෙහි අවධානය දී ඒවා පුද්ගල ජීවිතය තුළ ප්‍රායෝගික ව යෙදීම මගින් හා මෙම භාවනාව පුහුණු කිරීම මගින් පුද්ගලයන්ට ඇතිවන්නා වූ මානසික ආතතිය ඇතුළු මානසික ආබාධ අවම කර ගත හැකි බව විමර්ශනාත්මක ව පෙන්වා දීමයි. එසේ ම මෙම භාවනාව ප්‍රායෝගිකව දෛනික ජීවිතයට එකතු කරගැනීමෙන් අසහනකාරී අරමුණුවලට අභ්‍යන්තර සිත තුළ ඉඩ නො ලැබෙන හෙයින් එමගින් ආතතියට මග පෑදීම අවම වන බවයි.

ප්‍රමුඛ පද: ක්ලමකය, භාවනාව, ආතතිකාරක, කරුණිකමෙන්ක සුක්‍රය, මෙත්තානිසංස

A STUDY ON FACULTY OF MIND IN EARLY BUDDHIST TEACHING

Ven.Thehawardigama Piyarathana

Department of Pali and Buddhist studies, University of Kelaniya, Sri Lanka
himipiyarathana347@gmail.com

In early Buddhist teachings the mind (*manindriya*) is considered one of the sense organs. A good mind brings peace and a bad mind brings suffering. The mind is a sense organ like the eye and ear but more powerful and It helps get to know thoughts, feelings, and ideas. It also connects and understands all the other senses. The mind is also where we think, feel emotions, and make choices. It is affected by past actions (*kamma*) and mental formations (*saṅkhāra*). The purpose is to show how the mind works as a sense organ and why it is very important in Buddhist practice. Many scholars and different sources have explained the mind in different ways. However how the mind is explained in early Buddhist teaching is the research problem of this study. The methodology of this study is reading and explaining early Buddhist texts like the Dhammapada, Saṃyutta Nikāya, majjima nikaya. In the Dhammapada, it is explained that the mind is the starting point for all good and bad actions “Mano pubbaṅgamā dhammā, mano seṭṭhā, manomayā” show that the mind comes first, is the leader, and shapes all actions. Also, in the Saṃyutta Nikāya (*Unnābha Brāhmaṇa Sutta*), it is said that the mind can receive not only mental objects (*dhamma*) but also other kinds of objects. In the Majjhima Nikāya (*Isidatta Sutta*), the mind is described as one of the eighteen elements (*dhātus*) that make up a person. This element is called mano dhātu. The expected results of this study to show that the mind can be trained, a person can control and purify the mind, the nature of mind will be showed. The conclusion is that the mind is not just for thinking it is the leader of all actions. In Buddhism, training the mind is very important for ending suffering and finding freedom.

Keywords: *Early Buddhism teaching, Mind, Faculties, Kamma, Results*

පුද්ගලයා තුළ ඇති අනුවර්තනය වීමේ නොහැකියාව (Non-Adaptability) නැමැති මානසික ගැටලුව සමනය කරගැනීම සඳහා බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල උපයෝගීතාව (පුණ්ණෝවාද සූත්‍රය ඇසුරින්)

පූජ්‍ය තල්පාවිල සුධම්මිකා

බෞද්ධ අධ්‍යයන පීඨය,

නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය, කැලණිය, ශ්‍රී ලංකාව

thalpavilasudammika@gmail.com

මිනිසා සමාජීය සත්වයෙකි. සාමූහික ජීවිතයක මුඛ්‍ය ලක්ෂණයක් වනුයේ විවිධ පුද්ගලයන් සහ වේගයෙන් වෙනස් වෙන්නා වූ විවිධ සමාජ පරිසරයන් තුළ මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් ඇසුරින් පවත්වා ගනිමින් ජීවත් වීමයි. බුදුදහමේ සර්වකාලීන අගයකින් යුතුව විග්‍රහ කරන්නා වූ අනුවර්තනය වීමේ හැකියාව මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ අත්‍යවශ්‍ය මනෝගුණාංගයකි. පුද්ගලයන් තුළ අනුගතවීමේ නොහැකියාව තුළින් විවිධ මානසික දුශ්කරතාවයන් පැන නගී. සෑම වර්ගයකටම මනස පූර්වාංගම වන බැවින් වර්තමාන ලෝකයේ අප ජීවත්වන සමාජය තුළ මුහුණ පෑමට සිදුවන්නාවූ විවිධාකාර ගැටලු අතරින් මානසික ගැටලු සඳහා වැඩි අවධානයක් යොමු වේ. මෙම අධ්‍යයනයේ අරමුණ වන්නේ, පුද්ගලයා තුළ ඇති අනුවර්තනය වීමේ නොහැකියාව (Non-Adaptability) නම් මානසික ගැටලුව සමනය කරගැනීම සඳහා බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල උපයෝගීතාවය (පුණ්ණෝවාද සූත්‍රය ඇසුරින්) විග්‍රහ කිරීමයි. ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යටතේ සංඛාර විශ්ලේෂණය මගින් දත්ත අධ්‍යයනය කරන මෙය මූලාශ්‍රය අධ්‍යයන මත පදනම්වූ විමර්ශනයකි. (Adjustment Disorders) නව පරිසරයන්ට, සිදුවීම්වලට හෝ දුෂ්කරතාවයන්ට ගැලපීමේ නොහැකියාව, (Rigid Personality Traits) නව අදහස් හෝ නව අභියෝග, වෙනස්කම් පිළිගැනීමේ අපහසුකම, (Stress Related Disorders) ආතතිය සම්බන්ධ රෝග, ජීවිතය තුළ සිදුවන වෙනස් සිදුවීම්වලට අනුගත වීමේ නොහැකියාව යන සියල්ල, අනුවර්තනය වීමේ නොහැකියාව (Non-Adaptability) නැමැති මානසික ගැටලුව යටතට ගැනේ. අධික අනුගතවීමේ ගුණයකින් යුතු සුනාපරත්නයට වැඩි පුණ්ණ භික්ෂුවට දුන් අවවාද ඇතුළත් වූ සූත්‍ර පිටකයේ මජ්ඣිම නිකායේ පුණ්ණෝවාද සූත්‍රය තුළ මේ සඳහා සාර්ථක අනුවර්තන ක්‍රමවේදයක් (Adaptation method) දක්වා ඇත. හොඳ හෝ නරක සමාජ පරිසරයේ ගුණයක් බව තේරුම් ගැනීම හා ඊට අනුගත වන ආකාරය වටහාගැනීම, සමාජයට වෛර නොකොට කරුණා සහගත මනසකින් කටයුතු කිරීම, ධෛර්ය පුහුණු කිරීම හා අභියෝග ජයගැනීමත් මෙහි දී අවධානයට යොමු කෙරේ. නව පරිසරයන්ට අනුගත වීමට නොහැකියාව නිසා ඇතිවන ආතතීන්, නින්දා විවේචන පිළිගැනීමට නොහැකිව කෝපයට පත්වීම්, මරණය වැනි ස්වාභාවික තත්වයන් පිළිගැනීමට නොහැකිව කම්පනයට පත්වීම් වැනි අවස්ථාවලදී මැසිවිලි නොමැතිව ඉවසීමට නොහැකි රෝගීන් සඳහා උපදේශනයට මෙම ක්‍රමවේදය පැහැදිලි මාර්ගෝපදේශනයක් ලෙස සැලකිය හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද: අනුගතවීමේ රෝගය (Adjustment Disorder), අනුවර්තන ක්‍රමවේදය (Adaptation method), අනුවර්තනය වීමේ නොහැකියාව (Non-Adaptability), පුණ්ණෝවාද සූත්‍රය, මනෝගුණාංගය

මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන මානසික ආතතිය කෙරෙහි මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය සඳහන් ආනාපානසති භාවනාවේ උපයෝගීතාවය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

ඩබ්ලිව්.ඒ. කරිඳු දිල්ශාන්

පළමු වසර, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, බෞද්ධ අධ්‍යයන පීඨය,
නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය, කැලණිය, ශ්‍රී ලංකාව
tharindudj505@gmail.com

මානසික සෞඛ්‍යය වනාහි පුද්ගලයාගේ ජීවිතයේ අත්‍යාවශ්‍ය ම සාධකයකි. මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන මානසික ආතතිය කෙරෙහි මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රයේ සඳහන් ආනාපානසති භාවනාවේ උපයෝගීතාවය කවරේ ද? යන්න විමර්ශනාත්මකව අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ ගැටලුවයි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ 2019 වර්ෂයේදී සිදු කරනු ලබන වර්ගීකරණය කරන ලද මනෝරෝග සනිටුහන් අනුව ලෝකයේ 970 මිලියනයක් පමණ මානසික රෝගවලින් පීඩා විදින බවයි. මෙම පර්යේෂණය සඳහා ක්‍රීෂිටකය තුළ වූ මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය පමණක් උපයෝගී කරගෙන එහි සඳහන් වන ආනාපානසති භාවනාව මනෝවිශ්ලේෂණාත්මක රාමුවක් යටතේදී විශ්ලේෂණය කිරීම සිදුකරයි. “*හාවේති කුසල ධම්මේ ආසේවති වඩ්චේති ඒතායති භාවනා...*” යන්න අටුවා වල විස්තර වන පරිදි කුසල් දහම් වැඩිදියුණු කරන මානසික අභ්‍යාසය භාවනාව යන්නයි. “*ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා...*” ලෙස පුද්ගලයා නිරෝගීභාවය උදෙසා කායික මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍යයද අතිශය වැදගත් සාධකයක් වන අතර නිසි මානසික සෞඛ්‍යයක් නොමැති වූ කලි පුද්ගලයා විවිධ වූ මානසික ව්‍යාධීන්ට ගොදුරු වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වනාහි ලොව එතෙක් මෙතෙක් පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම මානසික වෛද්‍යවරයා ය. ආනාපානසති භාවනාව යනු, ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ මනසින් සිහි කැඳවීම තුළින් සතිමත් වීමේ භාවනාව ලෙස හැඳින්වේ. “ආන” පදය තුළින් ආශ්වාස යන තේරුමත් “පාන” යන පදය තුළින් ප්‍රාශ්වාස යන්නද ගම්‍යමාන වේ. සති නම් සිහියයි. ආනාපානසති භාවනාවේ පරමාර්ථය වන්නේ, ආශ්වාසය සහ ප්‍රාශ්වාසය පිළිබඳ මනස තුළ අවධානය යොමු කරමින් මානසික ඒකාග්‍රතාවය සැලසීමයි. බෞද්ධ දර්ශනයේ විත්ත නියාමය තුළ අධ්‍යයනය කරන විත්තානුපස්සනාව ආනාපානසතිය මගින් වර්ධනය කරයි. මෙම ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් මනස තුළ පැන නගින සෘණාත්මක ආකල්ප හා මානසික ශෝකය අවම කිරීම දිගුකාලීන මානසික ශාන්තියක් මනස තුළ හට ගැනීම සහ මානසික විවේකය මෙන්ම මනසෙහි ආතතිය අවම කිරීමට ද සහ සතිමත් බව ඇති කිරීමට මහඟු පිටුවහලක් වන බව නුතන පර්යේෂණ තුළින් තහවුරු කරයි. මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය තුළ මානසික සෞඛ්‍යය, සන්සුන්කම යන්න පිළිබඳව මනාව අන්තර්ගතව පවතී. මෙම මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රයේ සඳහන් වන භාවනා ක්‍රමයෙන්, නිවන් මාර්ගය ළඟා කර ගැනීමට උපකාර වන ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. නිවන පුද්ගලයෙකු හට ළඟා කර ගත හැකි අවේදයින් වූ පරම සුවයයි. මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රයේ සඳහන් ආනාපානසති භාවනාවේ උපයෝගීතාවය විමසා බැලීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණයි. ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරමින් මූලාශ්‍රය තොරතුරු සන්ධාර විශ්ලේෂණය යටතේ අධ්‍යයනය කෙරිණි.

ප්‍රමුඛ පද: ආනාපානසති භාවනාව, බෞද්ධ දර්ශනය, මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය, මානසික ඒකාග්‍රතාවය, මානසික සෞඛ්‍යය

THE NEUROPSYCHOLOGY OF METTĀ: HOW LOVING-KINDNESS MEDITATION BUILDS STRESS RESILIENCE

Weragalage M.K.

Department of Pāli and Buddhist Studies,
Faculty of Buddhist Studies, Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies,
Kelaniya, Sri Lanka.
manudulakameshivoice@gmail.com

A fundamental technique in Buddhist psychology, metta (loving-kindness) meditation is explained in canonical texts like the *Karaṇīya Mettā Sutta*, *Mettānisamsa Sutta* and the *Visuddhimagga*. It counteracts animosity and promotes emotional stability by cultivating kindness toward oneself and others. According to recent research in affective neuroscience, Mettā practice calms the amygdala's and the hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA) axis' hyperactivity while activating brain areas related to empathy, emotion regulation, and reward, such as the prefrontal cortex, anterior cingulate cortex, insula, and striatal pathways. These results suggest that practicing loving-kindness meditation could be a neuropsychological strategy for increasing stress tolerance. This study examines how Mettā supports psychological immunity by combining textual analysis with current research. Spreading kindness to oneself, benefactors, friends, neutrals, difficult people, and all beings are the six progressive qualities of Mettā that are described in classical sources like the *Visuddhimagga*. These qualities are all intended to increase emotional balance and eliminate aversion. The study investigates how repeated cultivation of prosocial affect alters neural networks linked to threat appraisal, vagal tone, and oxytocinergic pathways by combining this framework with data from neuroimaging, psychophysiology, and clinical psychology. A bidirectional relationship between contemplative training and stress regulation is suggested by empirical research showing that regular Mettā practice lowers cortisol, improves heart-rate variability, fosters positive reappraisal, and decreases perceived stress. The study makes the case that Mettā's neuropsychology can be viewed as a bridge connecting contemporary theories of resilience with Buddhist contemplative practices. In addition to fostering acceptance and warmth, loving-kindness meditation enhances cognitive-emotional pathways, enabling practitioners to bounce back from hardship with increased adaptability and wellbeing. This study offers Mettā as an evidence-based, culturally grounded counseling and psychotherapy intervention that bridges the gap between affective neuroscience and canonical teachings. It has implications for workplace wellness, trauma care, and preventive mental health.

Keywords: *Affective neuroscience, Buddhist psychology, Metta meditation, Neuropsychology, Stress resilience*

Buddhist Psychotherapy

AN ANALYTICAL STUDY ON BUDDHIST MINDFULNESS PRACTICES IN MANAGING ANXIETY AND STRESS

B.S. Ekanayaka

Department of Pali and Buddhist Studies,
Sri Lanka International Buddhist Academy (SIBA Campus), Sri Lanka
bhashilae@gmail.com

In contemporary society, mental illness has become a pressing concern, affecting both physical and psychological well-being. As a result, individuals increasingly seek effective methods for stress management and emotional stability. This study investigates three foundational mindfulness practices that mindful breathing, body scan meditation, and loving-kindness meditation rooted in early Buddhist teachings, particularly the *Satipaṭṭhāna Sutta*. These practices, long recognized within Buddhist tradition, are now widely acknowledged by medical professionals and psychologists as valuable techniques for enhancing emotional health. The research demonstrates that Buddhist mindfulness practices extend beyond spiritual development, offering practical strategies applicable to daily life. They support stress reduction, improvement of concentration, and emotional balance, underscoring their continued relevance in the modern world. Evidence further indicates that mindfulness has been successfully integrated into contemporary institutions such as schools, hospitals, and workplaces to promote mental well-being. Recent studies highlight that short, consistent practices can improve memory, increase attention span, and build resilience against anxiety and stress which skills particularly vital in today's competitive environments. Within healthcare, mindfulness-based interventions are now widely applied to patients managing chronic illnesses, depression, and post-traumatic stress disorder, illustrating the adaptability of Buddhist teachings to modern psychological contexts. This study employs a qualitative research method, drawing on literature reviews, textual analysis of relevant Buddhist scriptures, and both primary and secondary sources, including online materials. The analysis also considers worldviews, sacred sites, and scriptural verses (*suttas*) relevant to contemporary psychology and counselling. The key findings affirm that mindfulness, as taught by the Buddha, addresses many of the challenges of modern mental health care. Ultimately, the research concludes that mindfulness is not only a spiritual discipline but also a scientifically supported, holistic approach to sustaining emotional and physical well-being in the present age.

Keywords: *Buddhist mindfulness, Emotional well-being, Meditation, Mental health, Stress management*

POSITIVE PSYCHOLOGY AND EQUANIMITY: THERAPEUTIC STRATEGIES INSPIRED BY THE *SOKASALLAHARAṄASUTTA* IN THE *AṄGUTTARANIKĀYA*

Rev. Madavelagama Paduma

Department of Pali and Buddhist Studies,
Sri Lanka International Buddhist Academy(SIBA Campus), Sri Lanka
revpadumamadavela@gmail.com

This study examines the connection between Buddhist teachings and modern psychology through the *Sokasallaharaṅasutta* of the *Aṅguttaranikāya*, which explains how suffering deepens when the mind continually dwells on painful experiences, described as being “pierced by the arrow.” Positive Psychology promotes resilience and well-being, yet does not fully address this tendency. Equanimity, as taught in the sutta, may fill this gap. The research focuses on two objectives: measuring the relationship between equanimity and emotional states, and testing interventions that support emotional regulation. Fifty participants were randomly assigned, with pre-tests using the Equanimity Scale (EQ), the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), and a new “Arrows Reflection Sheet.” The experimental group engaged in a two-week program combining teachings from the sutta, guided equanimity meditation, and Positive Psychology tools such as gratitude journaling. Expected results include increased equanimity, higher positive affect, and reduced negative thought patterns among the experimental group. In conclusion, integrating Buddhist principles of equanimity with Positive Psychology offers practical strategies for resilience, emotional balance, and long-term well-being, showing the continuing relevance of Buddhist teachings in modern therapeutic practice.

Keywords: *Equanimity, Emotional Regulation, Positive Psychology, Resilience, Sokasallaharaṅasutta*

A STUDY ON MODERN PSYCHOLOGICAL COUNSELLING TECHNIQUES BASED ON THE BUDDHIST PERSPECTIVE

Dhammasarini S.Y.

Faculty of Buddhist Studies, Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies,
Kelaniya, Sri Lanka
dhammasarini@gmail.com

In the present world, the mental health issues in society have brought an interest in integrating philosophical traditions into psychological counselling. This study aims to demonstrate the potential for use in therapeutic practice and improve mental health and personal well-being by considering Buddhist perspectives. Modern methods of counselling therapies, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Mindfulness-based Cognitive Therapies (MBCT), and Person-centered Therapy (PCT) emphasize behavior change, self-awareness, and control of emotions. These methods share the concepts of mindfulness (Sati), compassion (Karuṇā), ethics (Sīla) and insight (Paññā), promoted by Buddhist teachings. This study aims to interrogate the ways that Buddhist perspectives might inform current counselling frameworks and brings critical attention to the relationships between these emerging perspectives. In Western therapy, mindfulness (Sati) has been used as the utilization of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Mindfulness and the reflections on suffering can be translated into secular therapy through the tools used from timeless practices. In addition, understanding suffering and its causes, ultimately leading to the cessation of suffering, provides a holistic way to develop well-being through both normative modern models of counseling and understanding the ethical limits of the intended effect. The paper investigates, as a special concept, the form of Kalyāṇamitta (spiritual friendship) within counseling relationships and how empathy, ethical supervision, and a non-judgmental presence shape the nature of the healing process itself. The inclusion of Buddhist perspectives into modern-day counseling practice develops therapy to include a thicker dimension of developing transformation rather than symptom reduction. This study employs a qualitative, comparative textual analysis of selected Buddhist scriptures and modern counseling frameworks to explore how Buddhist principles can inform and enhance contemporary therapeutic practices. In conclusion, this paper argues for a more engaged dialogue between Buddhist traditions and psychological counseling towards a therapeutic model that is more inclusive, culturally responsive, and ethically driven. The incorporation of Buddhist concepts into counseling has the capacity to nurture resilience, develop compassion, and promote sustainable mental well-being for people living in an increasingly complex and stressful world.

Keywords: *Buddhist Perspectives, Integrative Counseling Approaches, Kalyāṇamitta, Mental Health, Mindfulness-Based Therapies*

THE FOUR NOBLE TRUTHS AND COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT): A COMPARATIVE PERSPECTIVE IN PSYCHOTHERAPY

Rev. Vo Nguyen Nguyen Thi of Vietnam

Department of Buddhist Studies, Faculty of Arts, University of Colombo, Sri Lanka
vonguyenthi07@gmail.com

In the context of increasing interest in mental health, the search for the intersection between modern scientific treatment systems and Eastern philosophy is becoming an important research trend. This article focuses on comparing Cognitive behavioral therapy (CBT), a psychotherapeutic method in Western psychology, and the Four Noble Truths (*Cattāra-ariya-sacca*) in Buddhism. Cognitive behavioral therapy is a psychotherapeutic method that helps patients become aware of the influence of emotions and thoughts on their behavior. Therefore, changing perceptions and adjusting behaviors will help reduce symptoms. Meanwhile, the Four Noble Truths present a comprehensive process: (1) recognizing suffering, (2) understanding the causes (greed, anger, ignorance), (3) affirming the possibility of ending suffering, and (4) practicing the path of transformation (the Noble Eightfold Path). Compared to Cognitive behavioral therapy (CBT), the Four Noble Truths not only aim at alleviating symptoms but also include ethical, cognitive and spiritual aspects, expanding the scope from therapy to liberation. This article compares Cognitive behavioral therapy (CBT) and the Four Noble Truths in terms of: (1) origin and goals, (2) process structure, (3) practice methods, (4) scope of application, and (5) limitations and complementary capabilities. From there, it can be seen that both methods are based on the common logic of “problem identification - cause analysis - change - result achievement”, but differ in philosophical depth and goals. If Cognitive behavioral therapy (CBT) focuses on resolving symptoms in short-term treatment, the Four Noble Truths are the foundation, leading people to a comprehensive and sustainable transformation. This suggests that integrating Cognitive behavioral therapy (CBT) with the core principles of the Four Noble Truths can create a balanced therapeutic model that is both scientifically grounded and deeply humanistic and spiritual. This demonstrates the connection between modern psychology and Buddhism in developing comprehensive psychotherapies that meet the diverse needs of contemporary society.

Keywords: *Four Noble Truths, Cognitive behavioral therapy (CBT), Psychotherapy, Buddhist psychology, Mental health*

BUDDHIST COUNSELLING AS A PATH TO PSYCHOLOGICAL IMMUNITY

Ven. Ranakeliye Rathana

Faculty of Buddhist studies, Buddhist and Pali University of Sri Lanka
ranakeliyarathana2003@gmail.com

Psychological immunity means the mind's power to stay strong and balanced during stress and suffering. It acts as a shield that protects mental health. Buddhist counselling, based on the Buddha's teachings, uses mindfulness, compassion, and wisdom to help people develop this shield. This study examines how Buddhist counselling can improve psychological immunity and support mental well-being. It also explores how Buddhist counselling supports mental strength and compares Buddhist counselling with modern psychology. The research highlights how Buddhist methods can be used to address daily life problems and emphasizes the lack of understanding of psychological immunity in simple terms. Limited research connects Buddhist counselling with modern psychology, and there are challenges in applying Buddhist methods in contemporary society. The study uses a qualitative method, analyzing Buddhist scriptures, modern psychology texts, and counselling reports. Observations of counselling practices were also included. Data were collected from Buddhist scriptures such as the Four Noble Truths, modern psychology research, and real counselling notes. These materials were examined to identify how Buddhist methods build psychological immunity. The findings show that Buddhist counselling enhances psychological immunity through mindfulness, compassion, and right understanding. It helps individuals face stress calmly, reduce negative emotions, and cultivate inner peace. When integrated with modern therapy, it provides a more holistic approach to mental well-being.

Keywords: *Buddhist counselling, compassion, mindfulness, psychological immunity, resilience*

මෘදු කුසලතා සංකල්පය හා මෛත්‍රියේ පෞද්ගලික හා සමාජ උපයෝගීතාවය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

රාජපක්‍ෂ ඩබ්.ඒ.එන්.එම්.

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, මානවශාස්ත්‍ර පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
nadeeshar85@gmail.com

මෘදු කුසලතා (Soft Skills) යනු පුද්ගලයෙකුගේ හැසිරීම්, සංවාද හා සබඳතා සම්බන්ධ හැකියාවන් වෙයි. මෙය තාක්ෂණික දැනුමට වඩා පුද්ගලික හා සමාජමය හැකියාවන් වශයෙන් සැලකේ. නායකත්වය, කණ්ඩායම් වැඩ, සංවාදය, විවේචනය, සංවේදීතාවය, කාල කළමනාකරණය වැනි ගුණාංග මෘදු කුසලතා අතරට අයත් වේ. වෘත්තීය ජීවිතය තුළ පමණක් නොව, පුද්ගල ජීවිතය ද සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා මෘදු කුසලතා ඉතා වැදගත් වේ. මෙහි මූලිකම ගුණාංගයක් ලෙස මෛත්‍රිය සැලකිය හැකිය. මෛත්‍රිය යනු සමස්ත විශ්වීය ප්‍රජාව වෙතම මිත්‍රශීලී වීම ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකිය. මෙම මෛත්‍රිය පෞද්ගලික හා සමාජමය වශයෙන් බෙහෙවින් වැදගත් වේ. ඒ අනුව මෘදු කුසලතා සංකල්පය හා බැඳුණු මෛත්‍රියේ පෞද්ගලික හා සමාජ උපයෝගීතාවය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ මූල්‍ය අරමුණයි. මෛත්‍රිය පුද්ගලයාගේ චිත්තවේග සන්සුන් කිරීමට පමණක් නොව සමාජයේ සමගිය, එකමුතුකම හා සාමය ගොඩනගා ගැනීමට ද උපකාරී වේ. ඒ අනුව මෘදු කුසලතා සංකල්පය හා බැඳුණු මෛත්‍රිය පෞද්ගලික හා සමාජමය වශයෙන් උපයෝගී වන්නේ කෙසේද? යන්න අධ්‍යයනය කිරීම මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුවයි. මෙම පර්යේෂණය ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය කරමින් ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යටතේ සිදු කරන ලදී. බුදුදහමට අනුව මෛත්‍රිය පුද්ගලයාගේ පෞද්ගලික ජීවිතය මෙන් ම සමාජයීය ජීවිතය යන දෙඅංශයම සාර්ථක කරගැනීමට මහඟු පිටිවහලකි. පුද්ගලයා තුළ වෛරය, ක්‍රෝධය, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි ද්වේෂ සහගත සිතුවිලි පාලනය කරගැනීමට මෙන් ම ආතතිය පාලනය කරගැනීමට, මානසික සන්සුන්තාවය රැකගැනීමට, අභ්‍යන්තර සාමය රැක ගැනීමට සඳහා මෙම මෛත්‍රී සංකල්පය බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. එසේම සමාජමය වශයෙන් පවත්නා විවිධ ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්ගෙන් මිදුණු යහපත් සමාජ වටපිටාවක් බිහි කිරීමට ද මෙම මෛත්‍රිය වැදගත් වේ. මෙම මෛත්‍රිය නමැති ගුණාංගයේ පවතින වටිනාකම පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමේ දී පෙළ දහමේ එන කරුණුමෙන්න සූත්‍රය, මෙන්තානිසංස සූත්‍රය, සමණමණ්ඩික සූත්‍රය, මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය ආදී වූ බොහෝ සූත්‍ර දේශනාවන් ඉතා වැදගත් වේ. එමඟින් පුද්ගලයාගේ මෙලොව පරලොව උභයාංශයේ ම දියුණුවට ලැබෙන බොහෝ ආනිසංශ පිළිබඳ සාකච්ඡා වේ. සමස්තයක් වශයෙන් මෘදු කුසලතා සංකල්පයට අයත් වන මෛත්‍රිය නමැති ගුණාංගය පුද්ගලයාගේ පෞද්ගලික හා සමාජගත ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට උපයෝගී වන බව යටෝක්ත කරුණු මඟින් නිගමනය කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද: උපයෝගීතාවය, පෞද්ගලික, මෘදු කුසලතා, මෛත්‍රිය, සමාජයීය

AN ANALYTICAL STUDY FOR MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) FROM THE BUDDHIST PERSPECTIVE

Ariyasankha Thero H.

Department of Buddhist Studies, Buddhist and Pali University of Sri Lanka
hayleys7272@gmail.com

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) is a framework designed for stress management. But its weak features, such as limited efficacy and short-term focus on identifying symptoms within exact root causes, create low results in healing, especially for Chronic Stress. This results in a lack of long-term healing. It is observed that it neglects existential suffering (*Dukkha*). To propose a results-oriented Buddhist management system is the objective of this study. This paper argues that Buddhist meditation practices may critically provide a strategic framework. And the study may fill the missing Buddhist mode of the process represented by MBSR. This exploration of (Buddhist) mindfulness can open a thinking platform to traditional contemporary psychotherapy. While suggesting additional insights based on Buddhist ethics. This study is an effort to create flexibility in modern psychotherapy to speed it up. Through this theoretical analysis, the *Satipaṭṭhāna Sutta* in *Dīgha Nikāya* may find the tools to refine the Chronic Stress of potential clients. Commentaries & Kobat Zinn's academic works support cross analytics. This study presents a psychological framework as a supplement to MBSR by practicing mindfulness-based insight meditation (*Vipassanā*), promoting long-term resilience. Findings suggest that Buddhist insights like mindfulness (*Sati*) and wisdom (*Paññā*) are capable of identifying the facts of the most common Stressors. The experiment is to build the right healing criteria even for Chronic Stress. While addressing gaps in long-term resilience for potential clients, the paper argues for integrating with fundamental Buddhist teachings to refine methodical approaches in healing. This work on advanced inquiry into MBSR's role may suggest sustainable recovery and self-healing from mental difficulties. The Buddhist approach to psychotherapy is scientific (cause/effect). The research discusses mind purification that could support positive momentum by addressing the root cause of Chronic Stress. The core energy of mindfulness-based meditation applications may determine realistic results. It can cover untouched future mental health challenges. It may enhance refuge for those who feel uncomfortable due to mental distractions. Opens a gateway to well-being spiritually.

Keywords: *MBSR, meditation, Satipaṭṭhāna, Vipassanā, Chronic Stress*

Clinical and Health Psychology

ADAPTED AUGMENTATIVE AND ALTERNATIVE COMMUNICATION (AAC) TECHNOLOGIES AND LITERACY DEVELOPMENT IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITY (ID): THE ROLES OF MEDIATORS AND MODERATORS

Wijesekara P.K.

Library, General Sir John Kotelawala Defence University, Sri Lanka
pearlwijesekara@kdu.ac.lk

Augmentative and Alternative Communication (AAC) plays a key role in supporting children with disabilities who experience challenges in speech and language. By providing tools and strategies such as communication boards, speech-generating devices, and symbol systems, AAC helps children express themselves, interact socially, and participate in learning activities. However, this research is motivated by the insufficient understanding of how AAC impacts educational outcomes, particularly with respect to the roles of mediating and moderating mechanisms. Therefore, this study investigates the impact of adapted Augmentative and Alternative Communication (AAC) technologies on the literacy development of **children with intellectual disability (ID)**, with particular attention to mediating and moderating mechanisms. “The term **intellectual disability (ID)** refers to children with developmental conditions such as Down syndrome, cerebral palsy, and autism, and is typically characterized by significant limitations in intellectual functioning, often associated with an IQ score below 70 - 80.” Therefore, the study looks at how AAC technology affect learning outcomes, how student participation acts as a mediator, and how teacher or parental support can have a moderating effect. A quantitative approach was adopted, collecting data from 30 children with learning disabilities enrolled in inclusive education settings at private schools in the Gampaha District, Sri Lanka. The study was supported by services from the AYATI Centre and guided by the principles of the Universal Design for Learning, the Engagement Framework, Sociocultural Theory, and Self-Determination Theory. The results show that AAC technology, both directly and indirectly through increased student engagement, considerably improve literacy outcomes. Increased motivation and active participation are important ways that AAC tools assist learning, as seen by the finding that student engagement partially mediates the association between AAC use and academic performance. Additionally, these effects were greatly enhanced by parental and teacher support, indicating a moderating role in optimizing the advantages of AAC interventions. These findings emphasize how crucial it is to incorporate AAC technologies into teaching methods while making sure that educators and caregivers provide sufficient direction and assistance. The study offers solid empirical support for the development of focused treatments that enhance literacy development, engagement, and general educational results for kids with impairments.

Keywords: *Augmentative and Alternative Communication (AAC), Literacy development, Intellectual disability, Student engagement. Parental and Teacher support*

කනිෂ්ඨ ද්විතීයික අවදියේ සිසුන්ගේ ප්‍රකෝපකාරී හැසිරීම් රටා සමනයෙහිලා යෝග්‍ය ගුරු මැදිහත්වීම් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

ඩබ්.කේ.පී.පී. මානෙල්

අධ්‍යාපන කාර්යාලය, මිනුවන්ගොඩ, ශ්‍රී ලංකාව
prabhapriyanthi3@gmail.com

පාසල් අධ්‍යාපනයේ පරමාර්ථය ශිෂ්‍ය පෞරුෂ සංවර්ධනයයි. ඊට දරුවන් යහපත් චිත්තවේගික තත්ත්වයන්ගෙන් පසු වීම වැදගත් වේ. එහෙත් ප්‍රකෝපකාරී හැසිරීම් රටා හේතුවෙන් සිසුන් තුළ අහිතකර චිත්තවේගික තත්ත්වයන් ඇතිවන බව හෙළිවී ඇත. සාර්ථක ගුරු ප්‍රතිචාරයක දී දරුවා සංයමයෙන් තම මානසික යහපැවැත්ම ඇති කරගන්නා අතර අහිතකර ගුරු මැදිහත්වීමක දී දරුවන් ඉතා සාහසික වූ අවස්ථා පාසල තුළින් හමුවී ඇත. මෙබඳු තත්ත්වයන් හේතුවෙන් සිසුන්, දෙමව්පියන්, බේදනීය අන්දැකීම්වලට මුහුණපෑම, ශිෂ්‍ය ප්‍රතිඵල බිඳ වැටීම, නීතියේ රැහැනට අසුවීම, පරිවාසගත වීම සහ මානසික රෝගී තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වීම දක්නට ලැබේ. මේ අනුව මෙම අධ්‍යයනය සිසු ප්‍රකෝප කාරී ක්‍රියා සහ හේතු හඳුනාගෙන ඊට වඩාත් ඵලදායී ගුරු මැදිහත්වීම් උපායමාර්ග ගුරුවරුන්ට හඳුන්වා දීම උදෙසා සිදු කරන ලදී. ඉහත තත්ත්ව පර්යේෂණ ගැටලුව බවට පත්කර ගනිමින් අරමුණුගත නියැදීම ඔස්සේ දිවුලපිටිය අධ්‍යාපන කොට්ඨාසයේ ද්විතීයික පාසල් හතරක සිද්ධි හතරක් පාදක කරගෙන සිසු, දෙමව්පිය, උපදේශන ගුරු, උපදේශන නොවන ගුරු සහ විදුහල්පති යන කාණ්ඩවලින් සමන්විත තිස් දෙනෙකුගෙන් යුතු නියැදියක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්නාවලි සහ සම්මුඛ සාකච්ඡා ක්‍රමය භාවිතයෙන් දත්ත රැස්කර තේමා විශ්ලේෂණය ඇසුරින් අරමුණු පාදකව දත්ත විශ්ලේෂණය සිදු කර ඇත. මෙහිදී ගුරුවරු මුහුණ දුන් අභියෝග ලෙස සිසුන් උපදෙස් නොපිළිපැදීම, පන්තිය යන් පලා යෑම, රණ්ඩු දබරවීම, මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීම, බෙහෙත්පෙති ගිලීම සහ සිරුර කපා ගැනීම පෙනී ගිය අතර බලපෑ හේතු ලෙස ගුරුවරුන් සිසුන්ට සවන් නොදීම, නිවැරදිව තේරුම් නොගැනීම, නොකළ වැරදිවලට දඬුවම් දීම, ආත්ම අභිමානය පළ කිරීම, නොගැලපෙන ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද, ගුරු අධීක්ෂණයේ දුර්වලතා, ගුරුවරු පන්ති කාමරවල නොසිටීම සහ ප්‍රමාද වී පැමිණීම ආදිය අනාවරණය විය. මේ අනුව සිසු ප්‍රකෝප කාරී ක්‍රියා සඳහා පන්ති තහනම් කිරීම්, පාසලෙන් අස්කිරීම, වේවැලෙන් පහර දීම, කුණු ඇද්දවීම, කොන් කිරීම සහ නොසලකා හැරීම බඳු ගුරු මැදිහත්වීම් සිදුකර ඇති අතර ඒවායේ අවසන් ප්‍රතිඵලය වී ඇත්තේ සිසුන් වඩාත් ප්‍රකෝපකාරීව ස්වයං සහ පර හිංසනය තුළින් තම ආවේග මුදා හැරීමයි. මෙම පර්යේෂණයෙන් ඵලදායී ගුරු මැදිහත්වීම් හරහා ගුරුවරුන් හට සිසු ජෛව මනෝ සමාජීය ගැටලු උදෙසා සාර්ථකව ආමන්ත්‍රණය කිරීමේ ප්‍රායෝගික මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශ පිළිබඳ ඵලදායී පුහුණුවක් ලබා දිය යුතු බවත්, 5෪ ආකෘතියට අනුව සිසු ගැටලු උදෙසා මැදිහත්වීමට ගුරුවරුන් පුහුණු කළ යුතු බවත්, සිසු ආතති කළමනාකරණයට ඉඩ ලබා දෙමින් ගුරුවරුන් ඉගෙනුමට මනා පෙර සූදානමක් ඇතිව සහ උචිත ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද ගැන අවධානයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව ප්‍රකෝපකාරී තත්ත්වයෙන් මුදවා ගත හැකිවන බවත් පැහැදිලි විය.

ප්‍රමුඛ පද: කනිෂ්ඨ ද්විතීයික, සිසු, ප්‍රකෝපකාරී, සමනය, ගුරු

පුද්ගල මනසෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය කායික සෞඛ්‍යයේ යහපැවැත්ම සඳහා කෙබඳු ආකාරයෙන් හේතු සාධක වන්නේදැයි විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

එච්. ගගනි කසුනදී පෙරේරා

දර්ශනය හා මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය, මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජීයවිද්‍යා පීඨය,
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
gagani.kasunadi@gmail.com

අනාදිමත් කාලයක පටන් මිනිසා සවිඥානිකව හෝ අවිඥානිකව තමන්ගේ සෞඛ්‍ය යහපත්ව පවත්වාගෙන යාම සඳහා උත්සහකර තිබේ. යහපත් සෞඛ්‍ය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ කායික, මානසික, ආධ්‍යාත්මික, චිත්තවේගීය හා සාමාජීය යන අංශයන්හි පුද්ගලයාගේ පූර්ණ නිරෝගී භාවය යි. නූතන විද්වතුන් පෙන්වාදී ඇති අන්දමට “කායික හා මානසික” යන ප්‍රධානතම සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයන් ද්විත්වය වටා මිනිසාගේ යහපැවැත්ම හා අනෙකුත් සියළු ක්‍රියාකාරකම් ගොඩනැගී ඇත. කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය පුද්ගල නිරෝගී භාවයට සිදුකරනු ලබන බලපෑම පිළිබඳව වෛද්‍ය විද්‍යාව, මනෝ විද්‍යාව ආදී විෂය ක්ෂේත්‍රයන් ඔස්සේ විද්‍යාත්මක පදනමකින් පැහැදිලි කර තිබේ. මෙම පර්යේෂණය පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පැවතීම ඔහුගේ කායික නිරෝගී භාවයට බලපාන ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීම අරමුණු කරගත්තකි. සංකීර්ණ සමාජ පරිවර්තනයකට මුහුණදෙන වර්තමාන මිනිසා විවිධ ආකාරයේ මානසික ව්‍යාකූලතාවයන්ට ගොදුරු වෙති. එම මානසික පීඩාකාරී තත්වයන්ගෙන් මතු වන මනෝව්‍යාධීන් මූලික කරගෙන කායික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි දක්වන සැලකිල්ල හා අවධානය අවම වී තිබේ. උක්ත කරුණු පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමින් කායික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි මානසික නිරෝගී භාවය කුමන ආකාරයෙන් හේතු සාධක වන්නේදැයි විමසා බැලීම මෙම අධ්‍යයනයේ පර්යේෂණ ගැටළුවයි. එහිදී ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ දත්ත රැස්කරගනු ලැබීය. මානසික වශයෙන් අස්ථාවරත්වයට පත් පුද්ගලයින්ගේ කායික සෞඛ්‍ය පිරිහීම කෙසේ සිදුවන්නේ ද ?, ඒ සඳහා මානසික අස්ථාවරත්වය කුමන ආකාරයෙන් බලපානු ලබන්නේ ද ?, යන කරුණු පිළිබඳව ප්‍රාථමික හා ද්විතීක මූලාශ්‍ර මගින් කරුණු ගොනුකරගන්නා ලදී. එසේම විවිධ වයස් කණ්ඩායම්, රැකියා හා සමාජ තත්වයන් මත පදනම්ව සිදුවන මානසික බලපෑම් ඔවුන්ගේ කායික සෞඛ්‍යයට බලපාන ආකාරය නියැදි හා පර්යේෂණ පත්‍රිකා ඔස්සේ අධ්‍යයනය කරනු ලැබීය. එම දත්ත හා සොයාගැනීම් මත පදනම්ව විමසා බලන විට පුද්ගලයින් මුහුණ දෙන කායික සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇතිවීමට, මානසික ව්‍යාකූලත්වය ප්‍රභල වශයෙන් බලපා ඇති බව හා මානසික ආතතිය බහුලව පවතින පුද්ගලයින්ට කායික රෝග වැළඳීමට වැඩි ඉඩකඩක් පවතින බව අවධාරණය කරගත හැකි විය. නිදසුනක් ලෙස රැකියා අතෘප්තිය නිසාවෙන් ඇතිවන ආතතිය හේතුකොට ගෙන අවසානයේ එය විෂාදය දක්වා වර්ධනය වීම ද, එම හේතුවෙන් ස්වකීය මනෝභාවයන්ගෙන් බැහැරව කායික සෞඛ්‍ය පුරුදු අත්හැරීම ද පෙන්වාදිය හැකිය. එවැනි තත්වයන්ට මුහුණදෙන පුද්ගලයින් අධි රුධිර පීඩනය, මන්දපෝෂණය ආදී බොහෝ කායික සෞඛ්‍ය ගැටළු වලට භාජනය වෙයි. එබඳු අවස්ථාවන්හි දී කායික රෝගී ඖෂධ සේම මානසික ප්‍රතිකාර ලබාදීමට ද සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයින් කටයුතු කරනු ලබයි. මෙම කරුණු විමසා බැලීමේ දී කායික සෞඛ්‍යයේ යහපැවැත්ම උදෙසා පුද්ගලයාගේ නිරෝගී මානසික සෞඛ්‍ය හා එහි යහපැවැත්ම මනාව පවත්වාගෙන යාම හේතු සාධක වන බව මෙම පර්යේෂණය ඔස්සේ නිගමනය කරගත හැකි විය.

ප්‍රමුඛ පද: කායික සෞඛ්‍ය, නිරෝගීභාවය, මානසික සෞඛ්‍ය, මානසික ගැටලු, සෞඛ්‍ය යහපැවැත්ම

අසාමාන්‍ය වර්ෂා සමනය සඳහා මනෝප්‍රතිකාර හා බෞද්ධ මනෝඋපදේශන වර්ෂාත්මක ප්‍රතිකාරවල උපයෝගීතාව පිළිබඳ පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක්

නදීෂානි ඩබ්.ඒ.එස්.

බෞද්ධ අධ්‍යයන පීඨය, නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය,
කැලණිය, ශ්‍රී ලංකාව
nadeeshanishammi@gmail.com

උග්‍ර මානසික පීඩනය, පීඩාකාරී මතකයන් හේතුවෙන් අසාමාන්‍යවර්ෂා, හීනිකා, ඇබ්බැහිවීම්වලට ලක්වන බහුතරයක් පුද්ගලයින් කායික, මානසික, සාමාජීය, ආර්ථික වශයෙන් පරිහානියට පැමිණීමත්, එමෙන්ම යොවුන්වියේ හා පශ්චාත් ප්‍රසූත අවධියේ පසුවන්නන්ට, මත්වතුර හා මත්ද්‍රව්‍යයට ඇබ්බැහිවූවන්ට අසාමාන්‍යවර්ෂා හා විශාද රෝග ලක්ෂණ පහළවීමේ ඉඩකඩ මතු වන බවත් සායනික වාර්තා මගින් නිරාවරණය වෙයි. කර්ම ඵලය අනුව පෙර භවවල කළ අකුසල ක්‍රියාවන් රෝග ලෙස පැමිණ එම කර්මයට භාජනය විය හැකි පවුල් තුළ පුද්ගලයාගේ උපත සකසන බවත් බුදු දහමට අනුව සඳහන් කළ හැකි අතර බටහිර මනෝවිද්‍යාවට හා ජර්මන්, ස්වීඩන් සමීක්ෂණයන්ට අනුව මත්ද්‍රව්‍යයන්ට ඇබ්බැහි වීමෙන් ස්නායු සන්නිවේදකවල ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපණවීම මගින් ශරීරයේ පවතින පෝෂණය පවා හානියට ගැනීමට අපහසු වීමෙන් ජානගතවූ මානසික රෝග බීජයන් කතිර ප්‍රවේණිය ඔස්සේ මතු වන බව සනාථ වී ඇත. අසාමාන්‍යවර්ෂා සමනය සඳහා මනෝප්‍රතිකාර හා බෞද්ධ මනෝඋපදේශන වර්ෂාත්මක ප්‍රතිකාරවල උපයෝගීතාව කෙසේද? යන්න මෙම පර්යේෂණයේ ගැටළුව වේ. මෙම පර්යේෂණය සඳහා පාදක කොටගත් සිද්ධි අධ්‍යයන අතර වයස හතළිස් දෙකක් වන තෙවන දරු ප්‍රසූතියෙන් පසුව වැදගෙයි සන්නිය හා ඉන් වසර හතරකට පසු ඩෙංගු රෝගය සඳහා ද ප්‍රතිකාර ලබාගත් කාන්තාවක් හා වසර ගණනාවක් මත්වතුර, මත්ද්‍රව්‍යයට ඇබ්බැහි වූ පුද්ගලයන් තිදෙනෙක්, ප්‍රේම සබඳතා ගිලිහීම්වලට ලක් වූ පුද්ගලයන් තිදෙනෙක් විශාදීය රෝග ලක්ෂණ මතුව අසාමාන්‍යවර්ෂා ඇතිවීම හේතුවෙන් විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා සුවයක් නොලැබ උපදේශනයට යොමු වූවන් වූහ. සතිපතා රෝගීන්ගේ චිත්තවේගීය, කායික, සාමාජීය, ආධ්‍යාත්මික අංශ නිරීක්ෂණය, හඬපට, සායනික සිද්ධි අධ්‍යයන, මාසික ප්‍රගති සමාලෝචන වාර්තා මගින් ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක දත්ත ලබාගැනීමෙන් හා සාහිත්‍යය විමර්ශනය ඔස්සේ ලබාගත් තොරතුරු සංසන්දනය කරමින් සිදුකළ මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන අරමුණ වනුයේ පුද්ගල කායික, මානසික, සාමාජීය, ආර්ථික වශයෙන් පරිහානිය වළක්වාලීම සඳහා මනෝප්‍රතිකාර හා බෞද්ධ මනෝඋපදේශන වර්ෂාත්මක ප්‍රතිකාරවල උපයෝගීතාව හඳුන්වාදීමය. අතුරු ආබාධ රහිත ප්‍රතිකාර ක්‍රම සමාජයට හඳුන්වා දීමත්, ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයක් ඇති කිරීමත් සෙසු අරමුණු විය. ප්‍රතිශක්තිකරණය හීනවීම, හිය ඇතිවීම, හුදකලාවීම යන කාරණා හේතුවෙන් කතිර ප්‍රවේණි ජානගත මානසික රෝගී තත්ත්වයන් වර්ධනය සිදුවීමෙන් විශාදය, කාංසාව, ද්විධූම අක්‍රමතාවය ආදී අසාමාන්‍යවර්ෂා හටගන්නා බව නිරීක්ෂණය වූ අතර ඒ සඳහා බටහිර ඖෂධ හා මනෝප්‍රතිකාර, බෞද්ධ මනෝඋපදේශන වර්ෂාත්මක ප්‍රතිකාර මගින් සුවයක් ලබාගත හැකි බව සායනිකව හා පූර්ව අධ්‍යයන සමාලෝචන අනුව නිගමනය කරන ලදී.

ප්‍රමුඛ පද: වැදගෙයි සන්නිය, ඇබ්බැහිවීම්, අසාමාන්‍යවර්ෂා, කතිර ප්‍රවේණිය, මනෝප්‍රතිකාර හා බෞද්ධ මනෝ උපදේශන වර්ෂාත්මක ප්‍රතිකාර

A RESEARCH STUDY ON THE USE OF COUNSELLING BEHAVIOURAL THERAPY, AND PSYCHOTHERAPY TO PREVENT MENTAL STRESS AND ABNORMAL BEHAVIOURS

Nadeeshani W.A.S.

Counselling Psychotherapy Unit, Faculty of Buddhist Studies,
Nāgānanda International for Buddhist Studies, Bollegala, Kelaniya, Sri Lanka
nadeeshanishammi@gmail.com

Living means being exposed to various psychological stress that can be classified as Biological, Psychological and Environmental in nature. This is explained through three stages of adaptation syndromes: the stage of alarm, resistance and exhaustion. The DSM-III-R classify stress into two as adjustment disorders and Post-Traumatic Stress Disorders. DSM – 5 has further identified methods to deal with psychological stress, while university researchers have introduced quantitative methods to measure them. Objective of the research was to highlight the effectiveness of Psychotherapy and Counselling Behavioural Therapy in managing psychological stress and abnormal behaviour to the society. The research problem here is to understand the effectiveness of Psychotherapy and Counselling in managing psychological stress and abnormal behaviours. The study was conducted with ten participants, focusing on life events such breakups in romantic relationships, drug addiction, divorce cases and ordination. Data were collected through recordings, counselling clinical reports, and interviews using both qualitative and quantitative methods. In the study, a 43-year-old monk, who engages in meditation with the aim to attain nirvana experienced severe psychological stress. Also, a headache occurred as a defence mechanism from the mind, where previous studies has also confirmed this as a medically recognized method that balance both body and mind. Another special fact observed in this research is that abnormal behaviours occur due to problems in married and sex life, economics, property cases, disappointed ambition, and cases of poverty. In conclusion Mental Psychotherapy and Counselling Behavioural Psychotherapy can be used to achieve a successful balance between body and mind.

Keywords: *Psychological Stress, Abnormal Behaviours, Psychotherapy, Counselling Behavioural Therapy, body and mind*

තනි පුද්ගල අසාමාන්‍ය වර්යාවන්ට පාරිසරික දායකත්වය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

ඒ.ආර්.එම්.වී. අමරසිංහ^{1*} සහ එස්.එන්.එස්.ආර්. විරකෝන්²

සමාජීය විද්‍යා පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
madhavivishaka9@gmail.com

යම් වර්යාවක් තමාට හෝ අවට සමාජයට හිංසනයක් පීඩනයක් ගෙන ඒ නම් එය අසාමාන්‍ය වර්යාවක් ලෙස හඳුන්වයි. තනි පුද්ගලයෙකුගේ වර්යාවන් කායික, මානසික හා වාචසික ත්‍රිවිධාකාර වශයෙන් අසාමාන්‍ය ලෙස පෙන්විය හැක. එසේ අසාමාන්‍ය වීමට බොහෝ විට පරිසරය බලපාන්නේ ද යන්න විමර්ශනාත්මකව අධ්‍යයනය කිරීම මෙහි දී අපේක්ෂා කෙරේ. දත්ත රැස් කිරීම සඳහා පොදු පශ්චාත්වලිය සහ සම්මුඛ සාකච්ඡා යන මිශ්‍ර ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක දත්ත ලබා ගන්නා ලදී. මෙම අධ්‍යයනය සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ සමාජ හා ආර්ථික පසුබිම්වලින් අහඹු ලෙස තෝරාගත් පුද්ගලයන් 100 දෙනෙකුගෙන් යුත් පර්යේෂණ නියැදියක් යොදා ගන්නා ලදී. ඒ අනුව ගන්නා ලද සාම්පලයේ 25% ක් ආර්ථික ප්‍රශ්න හේතුවෙන් අසාමාන්‍ය වර්යා පෙන්වා ඇත. එමෙන්ම 35% ක් ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය, මන්ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් දැඩි ලෙස මතක ශක්තිය හීන වීමෙන් නොසන්සුන් බව වර්ධනය වී ඇති බව තහවුරු විය. 30% ක් තම රාජකාරී ස්ථානයේ ආයතනික ප්‍රධානීන්ගේ පවත්නා පක්ෂපාතීත්වය, අධ්‍යාපන සුදුසුකම් අනුව ආයතන ධුරාවලිය පෙළ ගැස්වීමේ ගැටලු මත උග්‍ර මානසික ආතතියෙන් පෙළී ඇත. එකී දත්තයන් තුළින් විද්‍යාමාන වනුයේ පවුල් ආරවුල්, දරිද්‍රතාවය, ප්‍රජාව තුළ ප්‍රචණ්ඩත්වය, සමාජ අපකීර්තිය, මන්ද්‍රව්‍ය හෝ මත්පැන් භාවිතය සහ සමාජ විරෝධී ක්‍රියා ආක්‍රමණශීලී වර්යාවන්ට හේතු වී ඇති බව සොයාගත හැකි විය. එසේම, අනෙයොන්‍ය සහයෝගය දක්වන පවුල්, හොඳ මිතුරන්, ශක්තිමත් ප්‍රජාවන් මූල්‍ය ස්ථාවරත්වය වැනි ධනාත්මක තත්ත්වයන් එවැනි වර්යාවන් වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වන බව තහවුරු විය. ඒ අනුව, අසාමාන්‍ය වර්යාවන් වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කර ගත හැක්කේ පාරිසරික සහ මානසික සාධක දෙකම එකට සලකා බැලීමෙන් බව මෙම අධ්‍යයනය තුළින් නිගමනය කල හැක. පරිසර ගැටලු නිසා තාපනය, කේන්ද්‍රීකරණය අඩුවීම, ආක්‍රෝශය වැනි හැසිරීම් වැඩි විය හැක. නමුත්, මෙම බලපෑම පුද්ගලයාගේ පුද්ගලික මනෝගුණාංග මත වෙනස් විය හැක. තනි පුද්ගල අසාමාන්‍ය හැසිරීම් නිරූද්ධ කිරීම සඳහා ඖෂධීය ප්‍රතිකාර පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන අතර යහපත් පවුල් හා සමාජ පරිසරය, ආර්ථිකය, සමාජ ආකල්ප ද වෙනස් කලයුතු බව මෙම අධ්‍යයනය තුළින් පැහැදිලි වේ. ඒ අනුව, මනෝ චිකිත්සා සහ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර පමණක් නොව, මිනිසුන්ගේ ජීවන පරිසරය වැඩිදියුණු කිරීම හා සම්බන්ධ වැඩසටහන් කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කළ යුතු බවත් ඉන් තනිපුද්ගල අසාමාන්‍ය වර්යා නිරූද්ධ කල හැකි බවත් යෝජනා කළ හැක.

ප්‍රමුඛ පද: අසාමාන්‍ය හැසිරීම්, පරිසරය, සංස්කෘතිය, කම්පනය, මානසික සෞඛ්‍යය

ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා බලපාන මානසික හා පාරිසරික සාධක පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

සිල්වා කේ.ආර්.ඩී.

මනෝවිකිත්සක ඒකකය, බෞද්ධ අධ්‍යයන පීඨය, නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය, කැලණිය, ශ්‍රී ලංකාව

rushidilsil14@gmail.com

මෙම පර්යේෂණය මගින් ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා බලපාන මානසික සහ පාරිසරික සාධක පිළිබඳ විමර්ශනයක් සිදු කරයි. ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු, පවුලක් හෝ සමීප සබඳතාවක් තුළ සිදුවන ශාරීරික, ලිංගික, චිත්තවේගීය හෝ මූල්‍යමය හිංසනයයි. මෙම ගැටලුව ලෝක ව්‍යාප්ත සමාජ අර්බුදයක් වන අතර, එහි මූලික හේතු හඳුනාගැනීම ප්‍රතිකාර සහ වැළැක්වීමේ උපාය මාර්ග සඳහා සමාජ ගත කළ හැකි ප්‍රවේශයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ මනෝරෝග වලට බලපාන සාධක අතර පාරිසරික සාධක වලට ප්‍රමුඛස්ථානයක් හිමිවෙයි. බෞද්ධ දර්ශනයේ අඩංගු චිත්තවේග කළමනාකරණය අභ්‍යන්තර ශික්ෂණයක් ගොඩනැගීමට පදනම සකසයි. ඒ බව රජපුමාලා, සුනීත, සෝපාක, මට්ටකුණ්ඩලී යන කතෘ පුවත් වලින් පැහැදිලි වේ. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ උපදේශනය හා විද්‍යාත්මක ප්‍රවේශ මේ සඳහා යොදාගත හැකිය. අධ්‍යයනය සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ බස්නාහිර පළාතේ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වූ පවුල් 50ක් සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය සිදු කළ පුද්ගලයින් 50ක් තෝරා ගන්නා ලදී. දත්ත රැස් කිරීම සඳහා ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ මනෝවිද්‍යාත්මක ඇගයීම් මෙවලම් භාවිතා කරන ලදී. මේ සඳහා මිශ්‍ර ක්‍රමවේදය මගින් ම අධ්‍යයනය සොයා ගැනීම් වඩාත් විශ්වාසනීය සහ ප්‍රතිපත්තිමය වශයෙන් වැදගත් තත්ත්වයකට පත්කරනු ඇත. පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල අනුව, මානසික සාධක අතර මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් භාවිතය, කෝපය පාලනය කරගත නොහැකි වීම, අඩු ආත්ම අභිමානය, සහ ළමා විශේෂී හිංසනයට ලක්වීමේ අත්දැකීම් ප්‍රධාන බව 40 දෙනෙකුගේ වාර්තා අනුව සොයා ගන්නා ලදී. පාරිසරික සාධක ලෙස අඩු ආර්ථික මට්ටම, අධ්‍යාපනයේ අඩුකම, පවුල් සබඳතා වල දුර්වලකම්, සහ සමාජ පීඩනය 30 දෙනෙකු තුළ හඳුනා ගන්නා ලදී. මෙම සාධක එකිනෙකට බලපෑම් කරමින් ප්‍රචණ්ඩත්වය වර්ධනය කරන බව ද නිරීක්ෂණය විය. මෙම අධ්‍යයනයෙන් ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු, තනි සාධකයක ප්‍රතිඵලයක් නොව, විවිධ මානසික හා පාරිසරික සාධකවල සංකීර්ණ අන්තර්ක්‍රියාවක් බව නිගමනය කළ හැකිය. මෙම සොයාගැනීම් මත පදනම්ව, ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සඳහා පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කිරීම සහ කුටුම්භය තුළ සමාජ-ආර්ථික තත්ත්වය ඉහළ නැංවීමට යොමු වූ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වැදගත්කම, මේ සඳහා රජය සෘජුවම මැදිහත් වී දැඩි නීති රීති ගෙන මත්ද්‍රව්‍ය දුරු කිරීම, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය ප්‍රායෝගික ලෙස ගැබ්ණි මව්වරුන්ට, පූර්ව විවාහ උපදේශනය, පසු විවාහ උපදේශනය සවි බල ගැන්වීම, මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය පිළිබඳව දෙමව්පියන් ගුරුවරුන් බාහිර සමාජයට දැනුවත් කිරීම මෙම පර්යේෂණය තුළින් අවධාරණය කරයි.

ප්‍රමුඛ පද: චිත්තවේගීය, අන්තර්ක්‍රියාව, කුටුම්භය, නිරීක්ෂණය, පීඩනය

ඉලෙක්ට්‍රොනික සම්පත් භාවිතය සහ යොවුන්වියේ පාඨකයන්ගේ විවේචනාත්මක සිතීමේ හැකියාව පිළිබඳව අධ්‍යයනයක්

ඩබ්.ඩී.ජී. පීරිස්

පුස්තකාල සහ විද්‍යාපන විද්‍යා අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
peiris.dinigayanthi@gmail.com

වර්තමාන තොරතුරු යුගයේ දැනුම සහ තොරතුරු වෙත ප්‍රවේශය අතිශයින් තීරණාත්මක සාධකයක් බවට පත්ව තිබේ. ඩිජිටල්කරණය වීමත් සමඟ, සාම්ප්‍රදායික කියවීමේ පුරුදු වෙනුවට ඩිජිටල් මාධ්‍ය මගින් තොරතුරු ලබා ගැනීමටත්, ඒ අනුව සිතීමේ ක්‍රමවේදයන්ද වෙනස් වී ඇති බව නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ යොවුන් පාඨකයන්ගේ ඉලෙක්ට්‍රොනික සම්පත් භාවිතය, එම භාවිතයේදී ඔවුන් අනුගමනය කරන ප්‍රවණතා, ඔවුන්ගේ ඉගෙනුම් හැසිරීම් සහ ඒ ඔස්සේ ඔවුන්ගේ විවේචනාත්මක චින්තන හැකියාව වර්ධනය වන ආකාරය පිළිබඳව විධිමත් අධ්‍යයනයක් සිදු කිරීමයි. අධ්‍යයනය සඳහා ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයක් යොදා ගන්නා ලදී. දත්ත එකතු කිරීම සඳහා සම්මුඛ සාකච්ඡා 25ක් සහ නිරීක්ෂණ 10ක් භාවිත කරන ලදී. පර්යේෂණ නියැදි ලෙස විශ්වවිද්‍යාලවල ඉගෙනුම ලබන යොවුන් පාඨකයන් 35ක් අහඹු ලෙස තෝරා ගත් අතර, එමඟින් ඉලෙක්ට්‍රොනික සම්පත් භාවිතයේ සැබෑ රටාවන් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි විය. මෙම අධ්‍යයනය සඳහා විශේෂයෙන්ම උසස් අධ්‍යාපන ආයතනවල ඉගෙනුම ලබන යොවුන් පාඨකයන් කේන්ද්‍ර කර ගන්නා ලදී. ලබාගත් දත්ත theme-based qualitative analysis ක්‍රමය අනුව විශ්ලේෂණය කරන ලදී. දත්ත විශ්ලේෂණයෙන් අනාවරණය වූයේ, ඉලෙක්ට්‍රොනික සම්පත් භාවිතය යොවුන් පාඨකයන්ගේ විවේචනාත්මක සිතුවිලි වර්ධනයට සෘණාත්මක හා ධනාත්මක බලපෑම් දෙකම ඇති කරන බවයි. ඔවුන්ට සත්‍ය තොරතුරු සහ අසත්‍ය තොරතුරු අතර වෙනස හඳුනා ගැනීමට, විවිධ විකල්ප අදහස් සහ දෘෂ්ටිකෝණ සොයා ගැනීමට සහ සංකීර්ණ තොරතුරු විශ්ලේෂණය කර තේරුම් ගැනීමට ඇති හැකියාව සැලකිය යුතු ලෙස දියුණු වී තිබේ. තොරතුරු වල විශ්වසනීයත්වය තීරණය කිරීමේ අපහසුතාව, තොරතුරු බහුලතාවය නිසා අවධානය කිරීමේ අපහසුතා, විවේචනාත්මක, නිර්මාණාත්මක හා විග්‍රහමය සිතුවිලි අඩුවීම, තොරතුරු නිවැරදිව තෝරා ගැනීමට අපහසු වීම, විවිධ භාෂා බාධක සහ අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය තාක්ෂණික පහසුකම් ප්‍රමාණවත් නොවීම අභියෝග අතර ප්‍රමුඛ වේ. මෙම අභියෝගයන් මඟහරවා ගැනීම සඳහා අධ්‍යාපන ආයතන තුළ ඉලෙක්ට්‍රොනික සම්පත් වෙත පහසු ප්‍රවේශයක් සැපයීම, තොරතුරු සාක්ෂරතාව ඉහළ නැංවීම සඳහා විශේෂ පුහුණු වැඩසටහන් ආරම්භ කිරීම සහ තාක්ෂණික පහසුකම් වැඩි දියුණු කිරීම අවශ්‍ය බව පර්යේෂණය මගින් පෙන්වා දෙයි. මෙම සොයාගැනීම් මත පදනම්ව, අධ්‍යාපන ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින් සහ පුස්තකාලයාධිපතිවරුන් වැනි පාර්ශවකරුවන් මෙම අභියෝගයන්ට විසඳුම් ලබා දීමට කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම මෙම පර්යේෂණය තවදුරටත් අවධාරණය කරයි.

ප්‍රමුඛ පද: ඉලෙක්ට්‍රොනික සම්පත්, විවේචනාත්මක චින්තනය, තොරතුරු සාක්ෂරතාව, තාක්ෂණික පහසුකම්, ඩිජිටල් මාධ්‍ය

නාට්‍ය විකිත්සාවෙහි එන කතන්දර කලාව ඔට්සම් තත්ත්ව දරුවන්ගේ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනයට සිදුකරන බලපෑම පිළිබඳව අධ්‍යයනයක්

ඩබ්ලිව්.ඩී.එම්.එස්. උපේක්ෂා දිසානායක

upekshadissaanayaka100@gmail.com

ඔට්සම් තත්ත්ව දරුවන්ගේ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වර්ධනය සඳහා රංග විකිත්සාවෙහි එන කතන්දර කලාව භාවිතය පිළිබඳව විමර්ශනයක් මෙහි දී සිදු කරන අතර පර්යේෂණය සඳහා මූලික කොට රංග විකිත්සක ක්‍රමවේදයක් වන කතන්දර කලාව භාවිතයට ගනී ග රංග විකිත්සාව යනු සමාජ හා මානසික ගැටලු මානසික රෝග සහ දුබලතා අවබෝධ කරගැනීමට ල සමනය කිරීමට උපකාර කිරීමේ ක්‍රමවේදය රංග විකිත්සාවයි.(බ්‍රිතාන්‍ය රංග විකිත්සක සම්මේලනය)මෙය සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී ප්‍රශ්න සහ ගැටළුකාරී තත්ත්වයන් විසඳා ගැනීම සඳහා භාවිතයට ගන්නා අතර රංග විකිත්සාවෙහි ශිල්පීය ක්‍රම මේ සඳහා වැදගත් වෙයි. : රණසිංහ රවින්ද්‍ර මනෝ උපදේශනයේ පසුබිම රංග විකිත්සාව) එහි කතන්දර කලාව යනු එක් ශිල්පීය ප්‍රවේශයක් වන අතර කතන්දර කලාව සේම විවිධ ශිල්පීය ක්‍රමයන් රංග විකිත්සාව තුළ භාවිතයට ගත හැක. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඔට්සම් තත්ත්ව දරුවන්ගේ ඉතා වර්ධනයක් දක්නට ලැබෙන අතර සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ හා සන්නිවේදනයේ ගැටලු සහිත වීම තමන් උනන්දුවක් දක්වන දේ නැවත නැවතත් කරන්නට සීමා වීම එම නිසාම දෛනික ක්‍රියාකාරීත්වය සීමාවීම ද යන කාරණා ඔට්සම් තත්ත්ව දරුවාගේ ස්වභාවය සේ ගෙන දැක්වේ .(American Psychiatric Association,2013).එම දරුවන්ට නාට්‍ය විකිත්සාවෙහි එන කතන්දර කලාව කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනයට බලපෑමක් සිදු කරයි ද යන්න ගැටලුවකි ග එසේම විශේෂ අධ්‍යාපන අවශ්‍යතා ගණයට ලක් වන ඔට්සම් තත්ත්ව දරුවන්ගේ සම්බන්ධතා වර්ධනය කිරීම වෙනුවෙන් කතන්දර කලාව භාවිතා කිරීමත් ඒ තුළින් කණ්ඩායම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දරුවා වැඩි වශයෙන් යොමුවීමට හුරුව ඇති කිරීමට මෙම පර්යේෂණ අරමුණයි . මෙම පර්යේෂණය සඳහා දත්ත විශ්ලේෂණය කිරීමට යොදා ගනු ලබන්නේ මිශ්‍ර ක්‍රමවේදයයි. මෙහිදී මෙම පර්යේෂණයේ ගුණාත්මක සහ ප්‍රමාණාත්මක දත්ත එක් රැස්කොට විශ්ලේෂණය කර ඒවා එකට එකාබද්ධ දත්ත ලබා ගැනීම සිදුකරයි. විශේෂ අධ්‍යාපන දරුවන්ට ඉගැන්වීම් කරන පුද්ගලික පාසලක් තුළදී වයස අවුරුදු 6-12 අතර ඔට්සම් තත්ත්වයේ ඇති දරුවන් විස්සක් ගෙන ඉන් 10 දෙනෙකුට සාමාන්‍ය ලෙස අධ්‍යයනය කටයුතු කරගෙන යෑමට ඉඩ දීමත් ඉතිරි 10 දෙනා හට රංග විකිත්සක මෙවලමක් වන කතන්දර කලාව හා එයට බැඳුණු කතන්දර කීම, කතන්දර රඟදැක්වීම, කතන්දර රඟපෑම, යන ක්‍රම භාවිතා කරමින් එම දරුවන් 10 දෙනාට සතියට පැය භාගයක් දවස් තුනක් විකිත්සක කටයුතු කිරීමත් එය මාස හයක් දක්වා දීර්ඝ කිරීමත් තුළින් ලබා ගන්නා ප්‍රතිඵල අනුව ල දෙමාපියන්ගේ තොරතුරු මත ප්‍රශ්නාවලි හා සම්මුඛ සාකච්ඡා තබා දත්ත විශ්ලේෂණය කරනු ලබයි. දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන්ගෙන් ප්‍රශ්නාවලි හරහා ලබා ගන්නා තොරතුරු මත පර්යේෂණයේ ගුණාත්මක භාවය තීරණය කෙරේ.

ප්‍රමුඛ පද: රංග විකිත්සාව, ඔට්සම්, කතන්දර කලාව, කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්, සංවර්ධනය

ආත්ම සහ අනාත්ම: යහපත් මානසික සුවතාව සඳහා පෙරදිග දර්ශනය

ඩී.ඒ.වයි. දෙවිපුර

දර්ශනය හා මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනය, මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජීයවිද්‍යා පීඨය,
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
yashodew2001@gmail.com

මිනිසා සැමවිටම තමාට තේරුම් ගැනීමට සහ දුක් වේදනා අවම කිරීමට ක්‍රම සොයමින් සිටී. අද ලෝකයේ මනෝවිද්‍යාව බොහෝ විට මිනිසුන්ට ආතතිය, මානසික අවපීඩනය සහ චිත්තවේගීය අභියෝග සමඟ කටයුතු කිරීමට මඟ පෙන්වීම් කරයි. ඒ සමඟම, හින්දු ආගම සහ බුදුදහම වැනි පුරාණ සම්ප්‍රදායන් ද භාවනාව සහ යෝග දර්ශනය තුළින් මානසික යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රමවේද ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම අධ්‍යයනයෙන් හින්දු සහ බෞද්ධ දාර්ශනික සංකල්ප වන ආත්ම සහ අනාත්ම සංකල්ප මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවීණතා මත හා දාර්ශනික විග්‍රහයන් ඒකාබද්ධ කිරීම අධ්‍යයනය කරයි. එමඟින් මානසික යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කිරීම මෙන්ම ඒවායේ විභවය පරීක්ෂා කිරීම අරමුණු කර ඇත. හින්දු දර්ශනයේ "ආත්ම" සංකල්පය සදාකාලික, වෙනස් නොවන ආත්මය ද, යෝග සහ භාවනාව තුළින් එහි අවබෝධය ස්වයං අනන්‍යතාවය, අරමුණ සහ අභ්‍යන්තර ස්ථාවරත්වය වර්ධනය කරයි. බෞද්ධ දර්ශනයේ අනාත්ම සංකල්පය ආත්මාර්ථකාමී බැඳීම්, දුක් වේදනා සහ චිත්තවේගීය පීඩාවන් අවම කිරීම අරමුණු කරගත් භාවනා පිළිවෙත් සමඟ සම්බන්ධව සියලු සංසිද්ධිවලට ආත්මයක් නොමැති බව, අනිත්‍යතාවය සහ සියල්ල එකිනෙක මත රඳා පැවැත්ම අවධාරණය කරයි. නූතන මනෝවිද්‍යාව භාවනා සහ යෝග ශිල්පීය ක්‍රම බහුල වශයෙන් භාවිතා කරන අතර, බොහෝ පර්යේෂණ රෝග ලක්ෂණ අවම කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. නමුත් බොහෝ විට මෙම පිළිවෙත්වල ගැඹුරු දාර්ශනික පදනම් නොසලකා හැර ඇත. මෙම පර්යේෂණය සිදු කිරීමේ ප්‍රධාන දාර්ශනික ක්‍රමවේද ලෙස සංකල්පීය අධ්‍යයනය, විවේචනාත්මක අධ්‍යයනය සහ සංසන්දනාත්මක විශ්ලේෂණය භාවිත කර ඇත. සංකල්පීය විශ්ලේෂණය මඟින් මූලික අදහස්වල අර්ථයන් ගවේශණය කිරීමද, විවේචනාත්මක විශ්ලේෂණ ක්‍රමවේදය මඟින් අදහස්වල ශක්තීන් සහ සීමාවන් පරීක්ෂා කිරීම හා සංසන්දනාත්මක විශ්ලේෂණය මඟින් සංකල්ප අතර සම්බන්ධතා සොයා ගැනීමට උපකාර විය. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍ර යටතේ හඟවත් ගීතා, යෝග සූත්‍ර, බෞද්ධ සූත්‍ර ද, ද්විතීයික සාහිත්‍ය ලෙස විද්‍යාත්මක අර්ථකථන සහ තෘතීයික මූලාශ්‍ර ලෙස පර්යේෂණ ලිපි, සමාලෝචන මත පදනම්ව මෙම දාර්ශනික ගවේශණය සිදුකර ඇත. අවසාන වශයෙන්, පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල මඟින් ගම්‍ය වන්නේ ආත්මය පදනම් කරගත් භාවිතයන් ස්වයං අනන්‍යතාවය සහ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ශක්තිමත් කරන අතර අනාත්ම සංකල්පය පදනම් කරගත් භාවිතයන් බැඳීම් අවම කරන අතර චිත්තවේගීය නියාමනය ප්‍රවර්ධනය කරන බවයි. විකිත්සාව තුළ ප්‍රවේශයන් දෙකම ඒකාබද්ධ කිරීම, අනුපූරක රාමුවක් සපයන අතර, අනන්‍යතා ගොඩනැගීම සහ දුක් වේදනා සමනය කිරීම යන ද්විත්වයම ආමන්ත්‍රණය කර ඇත. මෙම ඒකාබද්ධ කිරීම මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ගැඹුරු ඉදිරිදර්ශනයක් ඉදිරිපත් කරයි.

ප්‍රමුඛ පද: අනාත්ම, ආත්ම, භාවනාව, මානසික යහපැවැත්ම, යෝග

හිතියා, උපදේශන වර්ග ප්‍රතිකාර මගින් සමනය කිරීම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

නිශාන්ත ජී.එල්.

පශ්චාත් උපාධි අධ්‍යයන පීඨය, යුරේසියානු විශ්වවිද්‍යාලය, පිළියන්දල, ශ්‍රී ලංකාව
nishanthal642@gmail.com

හිතියා යනු බොහෝ පුද්ගලයන්ගේ ජීවන තත්ත්වයට බලපාන මානසික තත්ත්වයකි. මෙම පර්යේෂණය, ශ්‍රී ලංකාවේ කඵතර දිස්ත්‍රික්කයේ වයස අවුරුදු 17 සිට 46 දක්වා පුද්ගලයන් ඉලක්ක කරගනිමින්, හිතියා සමනය කිරීම සඳහා උපදේශන වර්ග ප්‍රතිකාරවල බලපෑම විමර්ශනය කරයි. විශේෂයෙන්, අනුක්‍රමික විසංවේදනය (Systematic Desensitation) යන ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදය යොදා ගනිමින්, හිතියා සම්බන්ධ රෝගී තත්ත්වයන් සමනය කිරීමේ ඵලදායීතාව අධ්‍යයනය කෙරේ. මෙම පර්යේෂණය සිද්ධි අධ්‍යයන විශ්ලේෂණ ක්‍රමවේදය භාවිතා කරමින් මිශ්‍ර ක්‍රමවේදයක් (Mixed Methods) ඔස්සේ දත්ත විශ්ලේෂණය කර ඇත. ගුණාත්මක දත්ත තේමා විශ්ලේෂණය යටතේ සහ ප්‍රමාණාත්මක දත්ත සංසන්දනාත්මක විශ්ලේෂණය යටතේ විශ්ලේෂණය සිදු කරන ලදී. පර්යේෂණයේදී සිද්ධි අධ්‍යයන 12ක් ඇගයීමට ලක් කරන ලද අතර එම හිතියා වර්ග සමාජ හිතියා යටතේ කාණ්ඩගත කරනු ලැබූ හිතියාවන්ය. එහි ප්‍රතිඵල මගින් හිතියා තත්ත්වයන් සමනය වීමේ මට්ටම් කිහිපයක් හඳුනාගන්නා ලදී. එනම්, සිද්ධි 6කදී හිතියා සම්පූර්ණයෙන් සමනය වූ අතර, සිද්ධි 4කදී හිතියා තත්ත්වය සැලකිය යුතු ලෙස පෙන්නුම් කළ කාංසා ලක්ෂණ අවම විය. එසේම, සිද්ධි 2කදී ඉතා සුළු ප්‍රගතියක් පෙන්නුම් කෙරිණි. මෙම සොයාගැනීම්, අනුක්‍රමික විසංවේදනය හිතියා සමනය කිරීමේදී බොහෝ දුරට ඵලදායී බව පෙන්නුම් කරන අතර, එහි සාර්ථකත්වය රෝගියාගේ තත්ත්වය, උපදේශන ක්‍රමවේදයේ යෙදවීම, පුද්ගලික උනන්දුව සහ සමාජ-සංස්කෘතික සාධක මත රඳා පවතින බව අවධාරණය කරයි. මෙම අධ්‍යයනය, ශ්‍රී ලංකාවේ සිංහල භාෂාව භාවිතා කරන ජනතාව අතර හිතියා පිළිබඳ උපදේශන වර්ග ප්‍රතිකාරවල යෙදවීමේ ඵලදායීතාව තක්සේරු කිරීමට දායක වන අතර, එය මානසික සෞඛ්‍ය සේවාවන්හි ගුණාත්මකභාවය ඉහළ නැංවීමට සහ සංස්කෘතික සන්දර්භයට ගැලපෙන ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයන් සකස් කිරීමට මග පාදයි. මෙම පර්යේෂණය, ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට නව සොයාගැනීම් එක් කරමින්, හිතියා පිළිබඳ වර්ගාත්මක උපදේශනයේ අනාගත පර්යේෂණ සඳහා මූලික පදනමක් සපයයි.

ප්‍රමුඛ පද: හිතියා, උපදේශන වර්ග ප්‍රතිකාර, අනුක්‍රමික විසංවේදනය

ග්‍රාමීය නවයොවුන් දරුවන්ගේ චිත්තවේග කළමනාකරණය කෙරෙහි ප්‍රජානන වර්යා විකිත්සාවේ උපයෝගීතාව පිළිබඳ ගුණාත්මක අධ්‍යයනයක්

දමයන්ති ආර්.අයි.

පශ්චාත් උපාධි අධ්‍යයන පීඨය, යුරේසියානු විශ්වවිද්‍යාලය, පිළියන්දල, ශ්‍රී ලංකාව
inokdamayan36@gmail.com

ග්‍රාමීය පරිසරය තුළ ජීවත් වන නවයොවුන් දරුවන්ගේ චිත්තවේග කළමනාකරණය, ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ ජීවන තත්ත්වයට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයකි. මෙම ගුණාත්මක අධ්‍යයනය, ශ්‍රී ලංකාවේ ග්‍රාමීය පාසලක වයස අවුරුදු 13 සිට 16 දක්වා ගැහැණු ළමුන් 6 දෙනෙකු සහ පිරිමි ළමුන් 6 දෙනෙකු ඇතුළු සිසුන් 12 දෙනෙකු ඉලක්ක කරගනිමින්, චිත්තවේග කළමනාකරණය කෙරෙහි ප්‍රජානන වර්යා විකිත්සාවේ (CBT) උපයෝගීතාව විමර්ශනය කරයි. විශේෂයෙන්, ප්‍රජානන ප්‍රතිව්‍යුහගතකරණය (Cognitive Restructuring) යන ක්‍රමලේඛය යොදා ගනිමින්, ග්‍රාමීය නවයොවුන්ගේ චිත්තවේග පාලනයේ ඵලදායීතාව ඇගයීමට ලක් කෙරිණි. මෙම අධ්‍යයනය මිශ්‍ර ක්‍රමවේදය යටතේ සිදුකරන ලද අතර දත්ත එකතු කිරීම, නාභිගත සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ තනි පුද්ගල සම්මුඛ සාකච්ඡා ඔස්සේ සිදු කරන ලදී. දත්ත තේමා විශ්ලේශනය සහ ප්‍රමාණාත්මක දත්ත සංසන්දනාත්මක විශ්ලේශනය යටතේ සිදුකරන ලදී. පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන සොයාගැනීම්වලට අනුව, සිසුන් 12 දෙනාගෙන් 7 දෙනෙකු චිත්තවේග කළමනාකරණයේදී සැලකිය යුතු ධනාත්මක වෙනසක් පෙන්නුම් කරන ලදී. එම 7 දෙනාගෙන් 4 දෙනෙකු ගැහැණු සිසුන් වූ අතර, ඔවුන් තුළ වඩාත් ඉහළ චිත්තවේග පාලනයක් නිරීක්ෂණය විය. තවත් සිසුන් 3 දෙනෙකු සුළු වශයෙන් චිත්තවේග පාලනයේ ඉහළ යාමක් පෙන්නුම් කළහ. පර්යේෂණයෙන් හෙළි වූයේ, ග්‍රාමීය සන්දර්භය තුළ සමාජීය සහ පවුල් සාධක, නවයොවුන්ගේ චිත්තවේග කළමනාකරණය කෙරෙහි සැලකිය යුතු බලපෑමක් ඇති කරන බවයි. විශේෂයෙන්, ගැහැණු සිසුන්, පිරිමි සිසුන්ට සාපේක්ෂව, ප්‍රජානන ප්‍රතිව්‍යුහගතකරණය තුළින් වඩාත් බලපෑමට ලක් වූ බව නිරීක්ෂණය විය. මෙම සොයාගැනීම්, ග්‍රාමීය නවයොවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ඉහළ නැංවීම සඳහා ප්‍රජානන වර්යා විකිත්සාවේ යෙදවීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි. එසේම, මෙම අධ්‍යයනය, ශ්‍රී ලංකාවේ ග්‍රාමීය පාසල්වල මානසික සෞඛ්‍ය සේවාවන් සංවර්ධනය කිරීමට සහ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය යන සාධක මත පදනම් වූ විකිත්සක උපාය මාර්ග සකස් කිරීමේ අවශ්‍යතාව ඉස්මතු කිරීමට මගපාදයි.

ප්‍රමුඛ පද: නව යොවුන් දරුවන්, ප්‍රජානන වර්යා විකිත්සාව, ප්‍රජානනය ප්‍රතිව්‍යුහගත කිරීම

ලිංගික උපදේශනය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

එස්. මධුෂිකා

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජීයවිද්‍යා පීඨය,
රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
madhushikas97@gmail.com

ලිංගික උපදේශනය යනු මනුෂ්‍ය ජීවිතයට නිරපේක්ෂව වැදගත් අංගයකි. එය ජෛවික, මානසික, සමාජීය සහ සංස්කෘතික මානව අත්දැකීම් සියල්ල ඇතුළත් කර ගනී. නමුත් බොහෝ සමාජවලදී ලිංගික උපදේශනය පිළිබඳ විවෘත සංවාද නොපවත්වන අයුරින් සෘජු දැනුම, නිවැරදි ආකල්ප සහ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ සුරක්ෂිත ක්‍රියාවලි පිළිබඳ අවබෝධය අඩුවේ. මෙයින් පසුබිමක් වී ලිංගිකත්වය පිළිබඳ උපදේශනය අවශ්‍ය වේ. සමාජීය අවශ්‍යතාවයේදී යොවන වියේ තරුණ-තරුණියන් සොයන ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි මාර්ගෝපදේශ නොමැතිවීම. ලිංගික අධ්‍යාපනය අඩුකම නිසා, අවිවාහිත ගර්භණිභාවය, ගර්භය නතර කිරීම් වර්ධනය වීම. අලුත් තාක්ෂණය හා මාධ්‍ය මගින් අසත්‍ය දැනුම බෙදා හැරීම. මෙය පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ සමාජය පුරා ගැටලු පාලනය සඳහා උපදේශන සේවා අත්‍යවශ්‍ය බවයි. එසේම සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ අවශ්‍යතාවයේදී ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග (HIV, Syphilis, Gonorrhoea ආදී) පාලනය. පවුල් සැලසුම් සහ ප්‍රසව සෞඛ්‍ය පිළිබඳ නිරවුල් දැනුම ලබා දීම. මානසික සෞඛ්‍යය, ලිංගික හීනිය, සැගවීම් සහ අසතුට නිසා මතුවන උදාසීනතාව. අධ්‍යාපනීය අවශ්‍යතාව, පාසල් සහ විශ්වවිද්‍යාල මට්ටමින් අධ්‍යාපනයේ හිඟය පිරවීම. ලිංගික අධ්‍යාපනය නිසි ආකාරයෙන් ලබාදීම මගින් නීතිගරුක සහ සමාජගරුක හැසිරීම් ඇති කිරීම. නීතිමය සහ සංස්කෘතික අයුරු, බොහෝ සංස්කෘතික පද්ධති තුළ ලිංගික ගැටළු ගැන විවෘතව කතා කිරීම වැරදියට දක්වයි. නීතිමය සීමා, විවාහය, සම්බන්ධතා පිළිබඳ ගැටලු නිවැරදිව අවබෝධ කරගැනීමට උපදේශන සේවාවක් මග පෙන්විය යුතුය. විමර්ශනාත්මක දැක්ම සුලු දැක්ම සමහර දෙනාගේ මතය අනුව, ලිංගිකත්වය පුද්ගලික සහ සංස්කෘතික මානව අත්දැකීමක් බැවින් උපදේශනයෙන් වඩාත්ම විවෘතව කතා කිරීම සමාජීය විරුද්ධතා ඇති කරයි. විශාල දැක්ම නමුත් නිරූපිත තත්ත්වය අනුව, නිවැරදි දැනුම සහ උපදේශනය නොමැතිවීම සමාජයට හානි කරන ගැටලු බොහොමයක් ඇති කරනවා. ලිංගිකත්වය පිළිබඳ උපදේශනය මිනිසුන්ගේ සෞඛ්‍යය, සමාජය, අධ්‍යාපනය සහ පවුල් ජීවිතය සුරක්ෂිත කර ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ. එය විවෘත සංවාදය, නිවැරදි තොරතුරු, ගෞරවාර්ථ සම්බන්ධතා සහ සෞඛ්‍ය සුරක්ෂාව සඳහා මූලික මංතීරුවක් වන අතර, නව යුගයේ අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට අත්‍යවශ්‍ය මාර්ගය ලෙස සැලකිය හැක. මෙම පර්යේෂණය සිදු කිරීම සඳහා පර්යේෂණ ගැටලුව වශයෙන්, ලිංගිකත්වය පිළිබඳ උපදේශනයේ අවශ්‍යතාවය හා එය සමාජ ගත කළ යුත්තේ කෙසේද යන්න විමර්ශනය කිරීමයි. මෙම පර්යේෂණය කිරීම සඳහා ක්‍රමවේදය වශයෙන් යොදා ගන්නා ලද්දේ ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයයි. ලිංගික උපදේශනය පුද්ගලයාගේ ආත්මවිශ්වාසය, සම්බන්ධතා ගුණාත්මකත්වය සහ සමාජ සෞඛ්‍යය උසස් කිරීමට දායක වේ. ලිංගික උපදේශනය අධ්‍යාපන පද්ධතියේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වශයෙන්ද සැලකිය යුතු අතර, නිවැරදි දැනුමක් සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගොඩනැගීමට එය අතිශය වැදගත් වේ.

ප්‍රමුඛ පද: උපදේශනය, ජෛවික, මානසික සෞඛ්‍යය, ලිංගිකත්වය, ලිංගික හීනිය

THE ROLE OF TEACHERS' EMOTIONAL INTELLIGENCE SKILLS IN THE TEACHING PROCESS: BASED ON THE FIVE KEY COMPONENTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Ven. Dheerananda O.

Faculty of Graduate Studies, Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies,
Kelaniya, Sri Lanka
dheerananda99@gmail.com

Emotional Intelligence refers to the ability to recognize our own emotions and those of others. It affects group dynamics, individual and group performance, creativity, communication, and motivation. The evolution of the teaching process reflects a profound understanding of human psychology, allowing teachers to tailor their approaches to the diverse needs of learners. For that, by prioritizing Emotional awareness, teachers can create a supportive learning environment where students feel valued and understood. This approach not only fosters stronger relationships but also encourages students to develop their own emotional competencies, equipping them with essential life skills. The research aims to explain the significance of the clear understanding and application of the five key components of Emotional Intelligence skills in the teaching process. The research question here is how effective the use of teachers' Emotional Intelligence is to achieve a more quality educational process. It can be identified that there are five key components related to Emotional Intelligence. Utilization of teachers' Emotional Intelligence significantly enhances the teaching process by fostering stronger relationships, enhancing communication, and creating a more positive learning environment. The five main concepts of Emotional Intelligence (EI) are self-awareness, managing emotions, motivating oneself, empathy, and handling relationships, which play crucial roles in this context. Incorporating these aspects into the educational sector can ultimately enhance the teaching process. Obviously, these EI concepts in teaching practices lead to improved student outcomes, better classroom dynamics, and a more enriching educational experience. A method of textual analysis, primary and secondary sources are used for the research. The study concludes that developing Emotional Intelligence through key components as teachers' professional competencies, improves the teaching process and can provide academic success while contributing to the ongoing discussion on innovative pedagogical techniques in educational settings.

Keywords: *Emotional Intelligence, Five Key Components, Positive Learning Environment, Student Outcomes, Teaching Process*

ළමා මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය කෙරෙහි දෙමව්පියන්ගේ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ බලපෑම

කේ.ඒ.ඩී. මධුශානි^{1*}, ඒ.ටී. දර්ශන², කේ.ඩී.ඒ. රණසිංහ³ සහ ජී.ජී.ඒ. මධුහංසි⁴

^{1,2,3,4} අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය, ශ්‍රී ලංකාව
kdmadhushani@gmail.com

දෙමව්පියන්ගේ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතය තුළින් දරුවන්ට ඇති වී තිබෙන මනෝ සමාජීය ගැටලු හඳුනා ගැනීම අධ්‍යයනයෙහි සුවිශේෂී අරමුණු විය. ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යටතේ විස්තරාත්මක අධ්‍යයනයක් ලෙස අරමුණු සහගත නියැදිය යටතේ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිත පවුල් 08 ක් යොදා ගනිමින් මෙම පර්යේෂණ අධ්‍යයනය සිදු කර ඇත. බස්නාහිර පළාතේ කළුතර සහ කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයන් අධ්‍යයන ක්ෂේත්‍රය ලෙස යොදා ගෙන ඇති අතර ප්‍රත්‍යයක අධ්‍යයන ක්‍රමය මගින් දත්ත රැස් කිරීම සිදු කර ඇත. දත්ත විශ්ලේෂණය කිරීම සඳහා අධ්‍යයනය මගින් ලබාගත් ගුණාත්මක දත්ත ඒ ඒ ලාක්ෂණිකයන්ට අනුව තේමාත්මක අන්තර්ගත විශ්ලේෂණය යටතේ විශ්ලේෂණාත්මකව ඉදිරිපත් කර ඇත. අධ්‍යයනයේ ප්‍රතිඵල අනුව, දෙමව්පියන්ගේ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා පවුල තුළ ගැටලු ඇතිවී ඇති අතර පවුලේ සාමාජිකයින් පීඩනයන්ට පත් වීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු මෙන්ම පවුල තුළ දරුවන්ට ලැබිය යුතු ආදරය, රැකවරණය හා සමාජ ආරක්‍ෂාව නොලැබී ඇත. පවුල තුළ වියදම්, දරුවන්ගේ වියදම් හා අනෙකුත් වියදම් වෙනුවෙන් මුදල් නොමැතිවීම මත ආර්ථික ගැටලු රැසකට මුහුණ දීම සහ පුද්ගල ගැටලු පවුල තුළට බලපෑම් ඇති කරන අතර එය සමාජ ගැටලු දක්වා වර්ධනය වීමක් හඳුනා ගත හැකි විය. මේ නිසා පවුල තුළ අන්තර් සබඳතා බිඳ වැටීමත්, දරුවන් හා දෙමව්පියන් අතර දුරස්ථභාවයක් වර්ධනය වීමත් සිදුවී ඇති අතර බිඳුණු පවුල් නිර්මාණය වී ඇත. දෙමව්පියන්ගේ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතය තුළින් දරුවන්ට ඇති වී තිබෙන මනෝ සමාජීය ගැටලු අධ්‍යයනය කිරීම තුළ දී දරුවන්ගේ පෞරුෂ සංවර්ධනය, ආකල්ප සංවර්ධනය සහ සමාජීය සංවර්ධනය ආදී විවිධ සංවර්ධන පැතිකඩවලට බලපෑම් සිදු කර ඇත. දරුවන්ගේ පෞරුෂ සංවර්ධනය තුළ දී අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හා වර්ධනමය ගැටලු ඇති වීම, පවුල තුළ පවතින සම්බන්ධතා පවත්වා ගෙන යාමේ දුෂ්කරතා ඇති වීමත්, අධ්‍යාපන ඉලක්ක සාධනය දුර්වල වීම හා එහිදී වර්ධනමය ගැටලු ඇති වීමත් දැකගත හැකි විය. සංවර්ධනයේ දී සතුට, ප්‍රීතිය, කරුණාව, ආදරය, අනුකම්පාව යන පත් චිත්තවේග ලෙස දරුවන් තුළ වර්ධනය වීම වෙනුවට මන්ද්‍රව්‍ය භාවිත දෙමව්පියන් සිටින පවුල් පරිසරයක ක්‍රෝධය, ගෝකය, ආතතිය හා විරුද්ධත්වය වැනි අයහපත් චිත්තවේග දරුවන් තුළ වර්ධනය වී ඇත. මන්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරනු ලබන පවුලක් තුළ දරුවන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවන ගැටලු හේතුවෙන් එහිදී ලැබෙන සෘණාත්මක ජීවන අත්දැකීම් ළමා සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපානු ඇත. පවුල තුළ දෙමව්පියන්ගේ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා නව යෞවන වයස සහ ඉන් ඔබ්බට මද්‍යසාර සහ වෙනත් මන්ද්‍රව්‍ය වලට යොමු වීමේ තත්ත්වයක් ද වර්ධනය විය හැක. ඒ අනුව මව්පියන්ගේ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතය දරුවන්ගේ මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපෑම් කාරකයක් වන බව මෙම අධ්‍යයනය තුළද දී හඳුනාගත හැකි විය.

ප්‍රමුඛ පද: මන්ද්‍රව්‍ය, දරුවන්, පවුල, මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය, මනෝ උපදේශනය

PREVENTION OF LONG-TERM DRUG ADDICTION: A NEW COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY CLINICAL APPROACH WITH MEDICINE

Ruwanpathirana K.¹ and Joseph S.^{2*}

¹Counselling Psychotherapy Unit, Faculty of Buddhist Studies,
Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies, Kelaniya, Sri Lanka

²University of West London, London, United Kingdom
senalijoe@gmail.com

Drug addiction treatment faces high relapse rates, with conventional cognitive behavioral therapy (CBT) often failing to address holistic patient needs, particularly withdrawal symptom management and post-treatment relapse prevention. This study evaluates an integrated Clinical CBT approach combining functional nutrition, mindfulness practices, and natural detoxification for preventing long-term drug addiction relapse. A case study methodology examined four male participants (ages 40-45) addicted to substances (alcohol, cannabis, heroin) for 10-20 years, presenting with insomnia, appetite loss, anxiety, chronic pain, and reduced productivity. The three-month intervention included: (1) functional foods (omega-3 sources, B-vitamins, antioxidant rich fruits), (2) mindfulness meditation (5 minutes twice daily), (3) weekly mental catharsis sessions (structured emotional release therapy), and (4) natural detoxification support including herbal teas and hydration protocols. Participant progress was monitored through weekly unstructured clinical interviews documenting self-reported symptoms, behavioral changes, and family feedback. Monthly follow-up assessments continued for three months post-intervention. Clinical observations revealed progressive improvements across all participants. Reported domestic violence incidents ceased within 2-3 weeks. By six weeks, all participants reported sleeping through the night without medication (compared to 2-4 hours at baseline), normalized appetite with regular meal patterns, and described anxiety as substantially reduced with improved ability to manage stress. Chronic pain decreased sufficiently to allow full-time work without medication. Within three months, all participants maintained consistent employment, reported improved family relationships, increased workplace productivity, and demonstrated enhanced empathy toward family members. During the post three-month follow-up period, three participants maintained complete abstinence from substance use. One participant experienced two brief relapses but sustained employment and functional improvements without returning to chronic use patterns. This preliminary case study suggests that an integrated approach addressing biological, psychological, and social dimensions of addiction may support long-term recovery. The combination of CBT, functional nutrition, mindfulness, and structured emotional expression appears promising for relapse prevention. However, the small sample size, male-only sample, absence of a control group, reliance on self-reported outcomes, and lack of standardised measurement instruments substantially limit the generalizability of these findings. Randomized controlled trials with larger and more diverse samples, validated assessment tools, longer follow-up periods, and systematic measurement of intervention are necessary to establish efficacy and identify which components contribute most significantly to sustained recovery.

Keywords: Behavioral Therapy, Substance Abuse, Addiction Recovery, Functional Nutrition, Mindfulness, Case Study, Relapse Prevention

WOMBS AS BATTLEGROUND: A PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE CONSPIRACY THEORIES ON THE SINHALA WOMEN'S BARREN INCIDENT IN SRI LANKA

A.A. Shammi Ishara Amarakoon

Department of Philosophy, Faculty of Social Sciences,
University of Kelaniya, Sri Lanka
shammi.ishara3232@gmail.com

The unsubstantiated allegations against Dr. Shafi in 2019, accusing him of sterilizing thousands of Sinhala Buddhist women, provide a compelling case study of how conspiracy theories can weaponize ethnic and religious tensions. This incident transformed the female body, specifically the womb, into a symbolic battleground in a broader demographic conflict. This study seeks to understand how these conspiracy theories influenced both Sri Lankan culture and individual psychology, exacerbating existing social divisions in the wake of the Easter Sunday bombings. The research question is 'how do conspiracy theories about reproductive control, particularly in the Dr. Shafi incident, shape cultural narratives and psychological responses in Sinhala society?' Conspiracy theories surrounding Sinhala women's fertility function as cultural tools of control and psychological manipulation, reinforcing patriarchal anxieties, ethnic insecurities, and collective trauma. Using news and newspaper articles as primary data sources, the study uses a qualitative methodology. Philosophical analysis is used to examine embodiment, power, and gender symbolism, while psychological perspectives analyze fear, rumor, and group identity formation. Data sources include media coverage, political discourse, and community testimonies, supported by secondary scholarship in feminist philosophy, psychology of conspiracy belief, and postcolonial studies. Discourse analysis and thematic interpretation were applied to identify cultural and psychological patterns. The study finds that conspiracy theories related to the alleged sterilization created a climate of fear and mistrust, especially toward minority communities. Psychologically, they induced paranoia, social fragmentation, and collective anxiety, while culturally, they reinforced patriarchal control over women's bodies and linked reproduction to ethnic survival. These narratives illustrate how truth becomes secondary to belief, where rumor and suspicion gain authority, shaping both individual identities and collective memory. The Dr. Shafi sterilization controversy reveals how conspiracy theories can deeply influence culture and psychology by weaponizing women's reproductive capacities. Such incidents not only perpetuate fear and division but also highlight the urgent need for critical reflection on the ethics of truth, power, and embodiment in society. Recognizing these dynamics is vital for dismantling harmful cultural myths and mitigating psychological harm.

Keywords: *Conspiracy theory, Sinhala women, psychology, culture, reproduction*

Cultural Anthropology

THE CONCEPT OF CATHARSIS IN ARISTOTLE'S AESTHETIC THEORY AND MANTRA-OFFERINGS AND DEVOTIONAL RITUALS: A COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL PURIFICATION

Rev. Wanduramba Suseela

Department of Philosophy, Faculty of Arts, University Of Peradeniya, Sri Lanka
suseelathero921@gmail.com

This research explores the function of emotional and spiritual purification in Aristotle's aesthetic concept of "catharsis" in comparison with the purification obtained through Buddhist ritual practices, including chanting, offerings, and devotional ceremonies. In his *Poetics*, Aristotle explains catharsis as a process in which the arousal of fear (*phobos*) and pity (*eleos*) in the spectator of a tragedy leads to the release and cleansing of these emotions, ultimately resulting in inner mental clarity and tranquility. In this sense, drama is not merely a form of entertainment but a medium through which emotional tensions are resolved, producing psychological relief. Similarly, within Buddhist tradition, practices such as chanting, pirith recitations, offerings of flowers, oiling lamps, and incense, and the recitation of gāthā serve to calm the mind, reduce fear and suffering, and renew spiritual strength. Through these rituals, the mind is cleansed of unwholesome thoughts and directed toward wholesome mental states. A good example of this is the preaching of the Ratana Sutta by Ananda Thera, as instructed by the Buddha, to dispel the three fears that arose in the city of Visala. The central research question investigates whether psychological purification achieved through art and that attained through ritual practices respond to the same fundamental human need. The objective of the study is to construct a comparative framework that analyses Aristotle's aesthetic notion of catharsis alongside Buddhist ritual practices, examining how each contributes to emotional balance, mental clarity, and spiritual well-being within broader socio-cultural contexts. While there is no direct equivalence between these traditions, this study seeks to provide a detailed comparative analysis of the temporary emotional purification achieved through dramatic catharsis and the spiritually grounded tranquility attained through Buddhist rituals. This research employs a qualitative methodology, including a critical review of aesthetic philosophy, Aristotle's *Poetics*, relevant Buddhist texts, and observation of living ritual practices, combined with conceptual and comparative analysis of textual and ritual evidence. The expected outcome is a deeper understanding of how both artistic and religious traditions serve as pathways for human beings to achieve inner peace, meaning, and fulfillment in life.

Keywords: *Catharsis, Aristotle's Poetics, Buddhist Rituals, Psychological Purification, Emotional and Spiritual Well-being*

**THE ROLE OF CULTURAL RITUALS IN HEALING TRAUMA AND
PROMOTING PEACE:
A PSYCHOLOGICAL STUDY OF SRI LANKAN
POST-CONFLICT COMMUNITY**

Wijayawickrama E.K.

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

erangiw_2019@kln.ac.lk

Sri Lanka's prolonged civil conflict left deep psychological trauma and fractured intergroup relations, creating an urgent need for effective healing and reconciliation mechanisms. While state-led peacebuilding efforts have been implemented, many communities continue to rely on cultural rituals as meaningful practices for coping with grief, rebuilding trust, and strengthening collective identity. Rituals such as religious ceremonies, commemorations, storytelling, and community gatherings serve as both cultural expressions and psychosocial interventions that contribute to trauma recovery and peace promotion. This study investigated the role of cultural rituals in healing trauma and fostering peace within Sri Lanka's post conflict communities from a psychological perspective. Employing a mixed methods design, both qualitative and quantitative data were collected. Interviews, focus group discussions, and participant observation were complemented with standardized psychological measures of trauma and resilience administered to participants in war affected regions. The Quantitative findings were analysed using descriptive statistics. The results indicated that cultural rituals had a significant impact on individuals with mid-level trauma, offering emotional release, resilience-building, and a sense of belonging within the community. Ritual participation was shown to symbolically process grief, rebuild social identity, and promote intergroup reconciliation. However, findings also revealed that individuals with severe or clinical trauma experienced limited benefits from rituals alone, highlighting the necessity of combining cultural practices with professional psychological interventions. Overall, the study concludes that cultural rituals play a complementary role in trauma healing and peacebuilding in Sri Lanka's post-conflict setting. Further, it emphasizes that cultural rituals function not only as healing mechanisms but also as bridges that reconnect divided communities. Integrating culturally rooted practices with formal mental health and reconciliation initiatives is essential to ensure holistic recovery and sustainable peace.

Keywords: *Cultural Rituals, Trauma Healing, Peacebuilding, Post-Conflict Sri Lanka, Psychology*

පුද්ගල මනස තුළ අන්තර් සංස්කෘතික සහජීවනය ඇති කිරීම කෙරෙහි රූපවාහිනී දැන්වීම්කරණයේ බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

වික්‍රමසිංහ ඊ.එම්.ඩී.ඩබ්ලිව්.

සන්නිවේදන හා නිර්මාණාත්මක කලා අධ්‍යයනාංගය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
dasuniwathsala98@gmail.com

සංස්කෘතිය (Culture) යනු පුද්ගලයා සමාජ සත්වයෙකු වශයෙන් ලබාගන්නා විවිධ සිරිත් විරිත්, චාරිත්‍ර චාරිත්‍ර, ජීවන රටාවන් ඇතුළු සමස්තයයි. (Advertising) යනු යම් ග්‍රාහක පිරිසක් ඉලක්ක කර ගනිමින් කිසිවෙකුගේ මූල්‍යමය අනුග්‍රාහකත්වයක් මත නිෂ්පාදනයක්, සේවාවක්, අදහසක් අලෙවිය අරමුණු කරගත් ප්‍රචාරණ කලාවකි. එය පුද්ගල මනස තුළ විවිධ නිෂ්පාදන, සේවා පමණක් නොව ආකල්පමය පෙළඹවීම් ඇති කිරීමට ද සමර්ථය. පුද්ගල මනස තුළ අන්තර් සංස්කෘතික සහජීවනය ඇති කිරීම කෙරෙහි රූපවාහිනී දැන්වීම්කරණයේ බලපෑම කෙබඳුද? යන්න පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ මූලික ම අරමුණ විය. මෙම අධ්‍යයනය සඳහා පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයන් වශයෙන් ප්‍රමාණාත්මක සහ ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කරන ලදී. ඒ අනුව වයඹ පලාතේ, කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ පිහිටි ගල්ගමුව ප්‍රදේශයේ අවුරුදු 20ට වැඩි 100 දෙනෙකුගෙන් යුතු පිරිසක් යොදාගන්නා ලදී. එලෙස ලබාගත් දත්ත ප්‍රමාණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යටතේ SPSS මෘදුකාංගය භාවිතයෙන් විශ්ලේෂණය කරන ලදී. එසේම සතියේ දින හතෙහි රාත්‍රී 7 සිට රාත්‍රී 10 දක්වා කාලය තුළ විකාශනය වන දැන්වීම් පිළිබඳ අධ්‍යයන මාස 03 ක කාලයක් අන්තර්ගත විශ්ලේෂණයන් සිදු කිරීමෙන් අනුකූලව එම දත්ත ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යටතේ විශ්ලේෂණය කරන ලදී. ඒ අනුව දැන්වීම් නැරඹීම තුළින් පුද්ගලයා තුළ වෙනත් සංස්කෘතිකාංග පිළිබඳ පැවති අවබෝධය වර්ධනය වී ඇති බව නිරීක්ෂණය විය. තව ද ඇතැම් දත්ත දායකයන් දැන්වීම්කරණය හරහා නිරූපණය වන වෙනත් සංස්කෘතීන්හි සංස්කෘතිකාංග අනුකරණය කිරීමට ද උත්සාහ ගෙන ඇති බවක් ද නිරීක්ෂණය විය. එසේ ම දත්ත දායකයින්ගෙන් වැඩි පිරිසක් එනම් 80% ක ප්‍රතිගතයකගේ පිළිතුර වී තිබුණේ ඇතැම් දැන්වීම් නැරඹීම තුළින් අනෙකුත් ජාතීන් පිළිබඳ සංවේදී මනෝභාවයන් සිත් තුළ ජනිත වූ බවයි. ඒ අනුව සමස්ත දත්ත විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් අනුකූලව නිගමනය වූයේ පුද්ගල මනස තුළ අන්තර් සංස්කෘතික සහජීවනය ඇති කිරීම කෙරෙහි රූපවාහිනී දැන්වීම්කරණය මගින් ධනාත්මක මෙන්ම සෘජු මනෝමය අභිප්‍රේරණයක් ඇති කරන බවයි.

ප්‍රමුඛ පද: මනස, අන්තර් සංස්කෘතික, සහජීවනය, රූපවාහිනිය, දැන්වීම්කරණය

CULTURAL PSYCHOLOGY IN LITERATURE: A BRIEF VIEW ON JHUMPA LAHIRI'S "INTERPRETER OF MALADIES"

Nirdusha Shanthakumar

English Department, Arts Faculty, Banaras Hindu University, India
nidushatha12@gmail.com

According to Oxford Languages, psychology is the scientific study of the human mind and its functions, those affecting behavior in a given context. There is an intricate relationship between psychology and culture. The contexts of culture are often embedded with psychology. Culture has values, norms, cognitive processes, emotional expressions, and social interactions that influence individual psychological functioning. This connection is called "Cultural Psychology." Globalization has been complicated through migration, long-distance connectivity, and intercultural shocks, leading to hybrid identities, cultural adaptation, and bicultural competence. Moreover, issues such as stigma around mental issues, cultural myths, and the role of spirituality illustrate the necessity of cultural sensitivity in psychological practices. This study employs a Cultural Psychological Framework with a textual analytical approach to explore Jhumpa Lahiri's "Interpreter of Maladies". The story represents a rich intersection of psychology and culture, portraying the complexities of diasporic life, identity negotiation, and interpersonal relationships. The story explores how characters explore the conflict between tradition and modernity, while grappling with the psychological pressure imposed by cultural expectations. Mr. Kapasi interprets Mrs. Das's maladies as a gesture of intimacy, while Mrs. Das's psychological entrapment reflects her unmet emotional recognition. Although both are married to different partners, their cultural and emotional discontents drive them to seek connection outside their marriages. Mrs. Das, constrained by conventional cultural expectations, becomes involved in an illegitimate relationship, which ultimately leaves her burdened with lifelong guilt. The weight of cultural expectations gives rise to lifelong psychological traumas that remain unexpressed, reflecting a reality that persists in human society even today. In conclusion, the study demonstrates that cultural forces can both construct and constrain psychological realities. Lahiri's text thus provides a microcosmic view of how migration and cultural expectations shape emotional well-being. The broader academic contribution lies in showing how literary studies, through a cultural psychological framework, can deepen understanding of the intersection between identity, emotion, and culture in postcolonial contexts.

Keywords: *Cultural Psychology, Psychological Literature, Interpreters of Maladies, Emotional recognition, Cultural Expectation*

THE SHAPING INFLUENCE OF CHINESE RELATIONAL PSYCHOLOGY ON ONLINE “LINGUISTIC INGRATIATION”: FROM BENEVOLENCE AND GOOD-NEIGHBORLINESS TO ACHIEVING EMPATHY VIA DIVERSE SYMBOLS

Yao X.

Department of Sociology, School of Social and Political Sciences,
Anhui University, China
yaoxin60@gmail.com

With the rapid development of the Internet, digital communication has become increasingly prevalent, reshaping contemporary patterns of social interaction. Among Chinese youth, a distinctive linguistic phenomenon commonly referred to as “linguistic ingratiation” has become widespread. It is characterized by the repetitive use of punctuation, intensifiers, modal particles, and the frequent deployment of emojis and stickers. While previous studies have primarily explained this phenomenon from the perspectives of self-presentation, emotional motivation, and media affordances, few have examined its deeper cultural-psychological roots. Guided by the concept of Chinese relational psychology, this study explores how traditional relational mentality shapes the contemporary online practice of “linguistic ingratiation.” Adopting an integrated approach of qualitative exploration, quantitative validation, and cultural interpretation, the research proceeds in three stages: first, participant observation within three typical online communities (professional work groups, interest-based social groups, and family or friend chat groups) identifies the major forms and communicative contexts of “linguistic ingratiation”; second, semi-structured interviews with 30 young users reveal the underlying relational psychological mechanisms; and finally, a questionnaire survey tests the generalizability of these qualitative findings, ensuring both theoretical depth and empirical robustness. The study finds that while “linguistic ingratiation” represents a globally observed expressive strategy in digital communication, its underlying motivation in China extends beyond mere media adaptation. It embodies the digital transformation of traditional Chinese relational mentality, where the pursuit of relational harmony drives individuals to use textual symbols to build and maintain social ties. Moreover, individuals differentiate the intensity of ingratiating expressions across social circles, balancing instrumental and emotional considerations. From the perspective of cultural psychology, this study extends the sociological interpretation of online linguistic behavior and provides a novel lens for understanding the inheritance and transformation of Chinese cultural psychology in the digital era.

Keywords: *Chinese culture, digital communication, linguistic ingratiation, relational harmony, relational psychology*

**තරුණ ප්‍රජාව කෙරෙහි ඇති වන්නා වූ මානසික ආතති තත්ත්වයන්
උච්ඡාවචනය වීම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්
(ආර්ය විරේචනය, නිදහස් ඇසුර සහ තෝරාගත් සංගීත බණ්ඩයක්
ඇසුරෙන්)**

කුලසූරිය එස්¹ සහ නිශ්ශංක එන්. ඒ. එච්. ඩී²

samankula@yahoo.com, hasaru9@gmail.com

ශ්‍රී ලංකාව වැනි සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටක ප්‍රධාන බලඇණිය වන්නේ තරුණ ප්‍රජාවයි. ඉන් අසීමිත පිරිසක් කාර්යබහුලත්වය හමුවේ බොහෝ සෙයින් පීඩාවට පත්ව තිබේ. තවද ඉච්ඡාභංගත්වය, ආර්ථික ගැටලු, පවුල් ආරවුල්, විභාග හිතීම, හැගීම් පාලනය කරගත නොහැකි වීම යනාදී කරුණු රැසක් මත මානසික පීඩාවන්ට පත්ව තිබේ. රටක වගකිව යුතු පුරවැසි කණ්ඩායමක් මෙවන් අර්බුදකාරී තත්ත්වයන්ට පත්වීම වැනි සමාජ මානව විද්‍යාත්මක ගැටළු පිළිබඳ පර්යේෂණ සිදු කිරීම සමාජයේ උන්නතියට බෙහෙවින් ඉවහල් වනු ඇත. ශ්‍රේෂ්ඨ සංස්කෘතියකට උරුමකම් කියන්නා වූ මෙරට ආගම, කලාව, මනෝ විද්‍යාව වැනි විෂය ක්ෂේත්‍රයන් තුළ එකිනෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් මෙකී පීඩකාරී තත්ත්වයන් සමනය කරගන්නායුරු දක්වා තිබේ. මෙම පර්යේෂණය තුළින් බුදුදහමේ ආර්ය විරේචනයත්, මනෝ විද්‍යාවේ නිදහස් ඇසුර යන සංකල්පයත්, සංගීත කලාවත් යන ක්ෂාණරයන් එකිනෙක සංසන්දනාත්මකව අධ්‍යයනය කර, විකිත්සක ක්‍රමවේදයක් ලෙස භාවිත කළ හැකියුරු පෙන්වයි. ආර්ය විරේචනය සහ නිදහස් ඇසුර ඔස්සේ මානසික පීඩාකාරී තත්ත්ව යන් වෙත ගොදුරු වී ඇතැයි සැලකිය හැකි අහඹු නියැදියක් තෝරා ඔවුන් වෙත තෝරාගත් සංගීත බණ්ඩයක් අසන්නට සලස්වන ලදී. එමගින් අවිඥානික මනසේ පීඩාකාරී හැගීම් හෝ සිතුවිලි සටහන් කරගැනීමට හැකි විය. සමාජ විද්‍යාත්මක හා මානව හිතවාදී පර්යේෂකයෙකු ලෙස මානසික ආතතිය අවම කරගැනීම සඳහා ඖෂධ වෙනුවෙන් වැඩි වියදමක් නොයදවා අවම පිරිවැයකින් ඉන් මිදීමට අවකාශය ඇති බව සමාජය දැනුවත් කිරීම මෙහි මූඛ්‍ය පරමාර්ථය වේ. මෙම පර්යේෂණය හරහා ආර්ය විරේචනය හා නිදහස් ඇසුර යන සංකල්පයන්ගේ ප්‍රතිඵල අතර සමානකම් තිබෙන බවටද ගවේෂණය කරගත හැකි විය. අහඹු නියැදියක් ඔස්සේ සංගීත බණ්ඩය අසන්නට සලස්වා ප්‍රශ්නාවලි, සම්මුඛ සාකච්ඡා, නිරීක්ෂණ ක්‍රමවේදයන් මගින් දත්ත එක්රැස්කරගන්නා ලදී. එමගින් ලබාගත් ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක දත්තයන් ප්‍රස්තාර, වගු, සටහන් ආදිය මගින් දත්ත විශ්ලේෂණය කරගන්නා ලදී.

ප්‍රමුඛ පද: මානසික ආතතිය, ආර්ය විරේචනය, නිදහස් ඇසුර, මනෝවිකිත්සාව, කලාව සහ සංස්කෘතිය

Culture and Psychology

A PSYCHOLOGICAL STUDY ON THE INFLUENCE OF VYGOTSKY'S SOCIOCULTURAL THEORY IN CHILD DEVELOPMENT

Ven. Ethiliwewe Deepananda

Social Sciences and Comparative Studies, Bhiksu University of Sri Lanka
deepanandat121@gmail.com

Lev Vygotsky's sociocultural theory stands as a foundational framework in developmental psychology, proposing that cognitive development is deeply rooted in social interaction and cultural context. This systematic review examines the influence of the theory on child development, synthesizing findings from 42 empirical and theoretical studies published over the past three decades. The review examines how social interaction, cultural tools, and language collectively shape a child's cognitive growth, emphasizing Vygotsky's central concept of the Zone of Proximal Development (ZPD), the space between an individual's independent ability and their guided achievement. The results consistently indicate that learning within the ZPD, supported by a "More Knowledgeable Other" (MKO) through scaffolding, fosters significant improvements in children's problem-solving skills, critical thinking, and academic performance. Furthermore, the transition from social to private and inner speech emerges as a crucial mechanism in developing self-regulation and higher-order cognition. While the review confirms the enduring relevance of sociocultural theory in education and developmental psychology, it also highlights certain limitations, including the variability in methodological designs and cultural contexts across studies. Future research is encouraged to adopt longitudinal and cross-cultural approaches to better understand how sociocultural processes influence learning over time. In conclusion, this systematic review underscores that child development is an inherently social and interactive process, reaffirming Vygotsky's vision that collaborative learning environments are vital for transforming shared cultural knowledge into individual competence.

Keywords: *Child Development, Sociocultural Theory, Scaffolding, Social Interaction, Zone of Proximal Development (ZPD)*

ධර්ම සන්නිවේදන විෂයයෙහි බෞද්ධ ගීතයේ උපයෝගීතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

ගැරඬිඇල්ලේ සෝමාලංකාර හිමි

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජීයවිද්‍යා පීඨය,
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
passarasomalankara@gmail.com

බුදුදහමේ මූලික සංකල්ප ලෙස ත්‍රිලක්ෂණය, චතුරාර්ය සත්‍යය, සතර බ්‍රහ්ම විහරණ, සංසාරය, කර්මය ආදිය දක්වා ඇත. බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය තුළ ධර්ම සන්නිවේදනය යනු වැදගත් ක්‍රියාවලියකි. පුරාතනයේ පටන් ධර්ම සන්නිවේදනය විෂයයෙහි විවිධ ක්‍රම ශිල්ප උපයෝගී කොට ගෙන ඇත. නූතන සමාජය තුළ ධර්මය සන්නිවේදනය සඳහා විවිධ මාධ්‍ය හා ක්‍රමෝපායන් උපයෝගී කරගනු දක්නට ලැබේ. ඇත අතීතයේ සිට අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට ගීතය ජනතාව අතර භාවිත වී ඇත. ගීතය විවිධ තේමාවන් යටතේ නිර්මාණය වන අතර බෞද්ධ ගීත සාහිත්‍යයක් ද ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය තුළ ගොඩනැගී තිබේ. ගීතයක් යනු පුද්ගලයෙකුගේ මනසට ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා ඇති ඉතා සාර්ථක ක්‍රමවේදයකි. මෙහිදී ධර්ම සන්නිවේදනය සඳහා ගීත යොදා ගැනීම ලංකාවේ බොහෝ සෙයින් සිදු කොට ඇත. එම නිසා එම බෞද්ධ ගීත සාහිත්‍යය අධ්‍යයනය කිරීම තුළින් ධර්ම සන්නිවේදනය සඳහා එහි උපයෝගීතාව පිළිබඳව පර්යේෂණයක අවශ්‍යතාව මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුවකි. මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ වන්නේ බෞද්ධ ගීත සාහිත්‍යය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් බෞද්ධ ධර්ම සන්නිවේදනය සිදුව ඇති ආකාරය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමයි. මෙම අධ්‍යයනයේ දී ඩබ්ලිව් ඩී. අමරදේව මහතා විසින් ගායනා කරන ලද තෝරාගත් ගීත දහයක නියැදියක් භාවිත කරමින් ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රම ඔස්සේ විශ්ලේෂණය කරමින් මෙම පර්යේෂණ සිදු කෙරෙණි. මිනිසෙකු වශයෙන් ගොඩනගාගත යුතු ගුණධර්ම, කර්මය කර්මඵලය, බෝධිසත්ව චරිතාදර්ශ, බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතිය, භව ගමනේ ස්වභාවය එමෙන්ම බුදුදහමේ සංස්කෘතිකාංග පිළිබඳවත් ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව උපදවන ආකාරයේ නිර්මාණ රසයක් මෙම ගීත තුළ පද රචනය තුළත් සංගීතය හා ගායනය තුළත් අන්තර්ගතව ඇත. මෙම පර්යේෂණයෙන් අනාවරණය වන්නේ බෞද්ධ ගීතය සදාචාරාත්මක ගුණ ප්‍රචාරය, ධර්ම අවබෝධය වැඩි කිරීම, සහ නව පරපුර ධර්මය වෙත ආකර්ෂණය කිරීම සඳහා බලවත් මාධ්‍යයක් බවයි. තවද, සමාජ මාධ්‍ය හා ගීත විධියේ ආදී නව මාධ්‍ය භාවිතය මගින් බෞද්ධ ගීත තවදුරටත් ධර්ම සන්නිවේදනයේ ගුණාත්මක ප්‍රයෝජන ගෙන දෙන බව ද නිරූපණය වේ. ඒ අනුව ධර්ම සන්නිවේදනයේ දී බෞද්ධ ගීත භාවිතය නවීන සමාජයට ගැලපෙන නව පරපුරකට ගැලපෙන අර්ථවත් හා ප්‍රයෝජනවත් සන්නිවේදන මාර්ගයක් බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් පැහැදිලි වේ.

ප්‍රමුඛ පද: ගීතය, ගුණාත්මක, ධර්මය, මූලික සංකල්ප, සන්නිවේදනය

WORKPLACE ALIENATION AND MENTAL WELL-BEING: A STUDY OF APPAREL WORKERS IN RURAL SRI LANKA

B.M.P.D. Basnayake

Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, University of Kelaniya, Sri Lanka

basnaya-hs200806@stu.kln.ac.lk

The Sri Lankan apparel industry is internationally recognized for its ethical production and sustainable practices. However, the lived realities of workers in rural factories reveal a contrasting experience. Employees often face low wages, monotonous routines, and limited career advancement. This study investigates these conditions through Karl Marx's theory of alienation, focusing on their psychological implications for worker well-being, motivation, and mental health within the apparel industry. A qualitative study was conducted with 35 workers in a small apparel factory in Bibile, Monaragala District, Uva Province, Sri Lanka. Factory access limitations and time-bound production targets determined the sample size. Data were collected using semi-structured questionnaires that contained both closed- and open-ended questions, allowing for accommodation of participants' work constraints. Thematic analysis was used to analyze four dimensions of alienation: from productive activity, product, fellow workers, and human potential. Findings indicate restricted autonomy, minimal involvement in decision-making, and limited opportunities for skill utilization, factors that contribute to reduced intrinsic motivation and job dissatisfaction. Perceived wage unfairness and the absence of product ownership further intensify disengagement. While some workers formed supportive peer relationships, others reported isolation. Most significantly, alienation from human potential was pronounced; employees described feeling like "machines," with limited mental freedom, creativity, and personal development. These conditions have direct psychological consequences, including occupational stress, emotional exhaustion, and declining morale. The study highlights that alienation in the apparel sector is both sociological and psychological, affecting worker well-being and organizational effectiveness. The findings are limited by their focus on a single factory and reliance on worker self-reports, without input from management. Future research should explore multiple sites and involve diverse stakeholder perspectives. Practical implications underscore the importance of factory management in addressing alienation. Addressing these challenges requires strategic interventions such as job redesigning, participatory decision-making, equitable reward systems, and initiatives promoting resilience and work-life balance. Integrating Marx's theory provides a framework to understand how workplace structures influence motivation, satisfaction, and mental health, essential for developing a human-centered and sustainable apparel industry in Sri Lanka.

***Keywords:** Alienation, Apparel Industry, Employee Well-being, Industrial Psychology, Organizational Commitment*

පුද්ගල ආකල්ප හැඩගැස්වීමෙහිලා රටක පුරාවිද්‍යාත්මක සාධක බලපාන ආකාරය පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක විවරණයක්

එච්. ගගනි කසුනදී පෙරේරා

දර්ශනය හා මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය, මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජීයවිද්‍යා පීඨය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
gagani.kasunadi@gmail.com

මිනිස් වර්ගයාගේ විවිධත්වය වනාහි ඔවුන්ගේ චින්තනය හා එමඟින් ගොඩනැගෙන හැසිරීම් රටාවන් අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් වෙනස් ස්වරූපයක් ඉසිලීම ලෙසින් ද අර්ථගන්වනු ලබයි. ඒ අනුව බොහෝ සමාජයමය හේතූන් මත කාලානුරූපීයව ගොඩනැගුණා වූ සමාජයේ ආකල්පමය වෙනස්කම් මෙයට හේතු සාධක වී ඇති බව පෙනී යයි. ආකල්ප යනුවෙන් මෙහිදී අදහස් කරනුයේ පුද්ගලයෙකුගේ මානසික ස්වභාවයන් හෝ ඔවුන් අවට ලෝකය පිළිබඳ අදහස්, විශ්වාසයන් හා හැඟීම් සමුදායෙහි සමචායය යි. මිනිසාගේ චින්තනය හා වර්යාවන් කෙරෙහි ආකල්පයන් ප්‍රභලව හේතු සාධක වන බව මනෝවිද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රය තුළ ද අවධාරණය කර තිබෙනු දැකගත හැකිය. ප්‍රාථමික යුගයේ පටන් නූතන කාලසීමාව වන තෙක්ම මිනිසා යුගයෙන් යුගය පරිණාමයට පත්වෙමින් සුවිශේෂී කාලපරාසයක් ගමන් කර ඇති අතර, ඔවුන්ගේ එම වෙනස්වීම් සඳහා තත්කාලීනව ජීවත් වූ මානව වර්ගයාගේ ආකල්පමය පරිවර්තනය ප්‍රමුඛතම හේතු සාධකය වී තිබෙන බව පොදුවේ පිළිගනු ලබන්නකි. එබැවින් මෙම පර්යේෂණය ඔස්සේ පුද්ගල ආකල්ප හැඩගැස්වීමෙහි ලා රටක පුරාවිද්‍යාත්මක සාධක කෙබඳු ආකාරයෙන් බලපානු ලබන්නේදැයි විමසා බලනු ලබයි. මිනිසාගේ චින්තනය හා විශ්වාසයන් කෙරෙහි පුරාවිද්‍යාත්මක මූලාශ්‍රයන් කුමන වූ අයුරින් හේතු සාධක වී තිබේදැයි විමර්ශනය කිරීම අරමුණු කරගත් මෙම පර්යේෂණය සඳහා ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කරමින් දත්ත රැස්කරගනු ලැබීය. එහිදී ඓතිහාසික තොරතුරු විමසා බැලීම සඳහා ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රයන් ද, පුද්ගල ආකල්ප හා වර්යා රටාවන් පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමට ද්විතීක හා තෘතීක මූලාශ්‍රයන් ද උපකාර කරගනු ලැබීය. එම දත්ත ඔස්සේ විමසා බැලීමේ දී පුද්ගල හැඟීම් හා වර්යාවන්, පෙරපැවති ආකල්පයන් හා ගොඩනැගීම් ඔස්සේ පුරුදු පුහුණු වී ක්‍රියාත්මක කර ඇත්තේ කෙසේද යන්න විමසා බැලීමට අවකාශය සැලසුණු අතරම අතීත පුද්ගලයන්ගේ වර්යාවන් වර්තමාන පුද්ගල වර්යාවන් සමඟ බැඳී තිබෙනුයේ කෙසේ ද, කුමක් නිසාවෙන් දැයි විමසා බැලීමට ද හැකිවිය. එහිදී අනුරාධපුර පුවරු ලිපිය, කොණ්ඩවට්ටවන් ටැම් ලිපිය ආදියෙහි සඳහන් පරිසර කළමනාකරණය හා ආරක්ෂණය පිළිබඳ නීති මාලාවන් වර්තමානයේ දී 1980 අංක 47 දරණ ජාතික පාරිසරික පනතෙහි 02 කොටසෙහි 10 වන වගන්තිය ඔස්සේ රජයේ පාරිසරික නිලධාරීන්ට බලතල ප්‍රකාරව ලබාදී තිබීම පරිසර ආරක්ෂණ චින්තනයට හා වර්යාවන්ට පුරාවිද්‍යාත්මක සාධකයන්හි බලපෑම කෙබඳු වන්නේදැයි කියාපෑම එක් නිදසුනකි. මේ ආකාරයෙන් සමාජයේ නීති සම්පාදනය සඳහා පමණක් නොව ජන විඥානය තුළ ඇති වන සිතූම් - පැතුම්, විශ්වාසයන් හා චින්තන ධාරාවන් කෙරෙහි ද විවිධ කෝණයන්ගෙන් පුරාවිද්‍යාත්මක සාධකයන් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකින් බලපා ඇති බව නිගමනය කරගත හැකි විය. ඒ අනුව ළමා කාලයේ පටන් ගොඩනැගෙන ආකල්පමය පරිවර්තනයන් උදෙසා රටක පුරාවිද්‍යාත්මක සාධකයන්හි උපකාරීත්වය කෙබඳු ආකාර වන්නේදැයි අවධාරණය කරගත හැකි විය.

ප්‍රමුඛ පද: පුද්ගල ආකල්ප, පුරාවිද්‍යාත්මක සාධක, ඓතිහාසික මූලාශ්‍ර, චින්තනය, විශ්වාසයන්

EMPATHY AND THE PHILOSOPHY OF MIND: RETHINKING CONSCIOUSNESS THROUGH INTER-SUBJECTIVE EXPERIENCE

Ekanayaka H.M.N.M.

School of History and Culture, Southwest University, China
nimeshaekanayake65@gmail.com

Consciousness remains one of the most intricate and debated topics in both philosophy and psychology. Although theoretical advancements have deepened understanding, dominant models frequently treat subjectivity as a private, internal phenomenon, overlooking the relational dimensions through which awareness emerges. This study addresses this critical gap by proposing that empathy is a foundational component of consciousness, not merely a secondary emotional or moral capacity. Rather than viewing the mind as an isolated entity, the framework emphasizes the generation of meaning through shared, embodied experiences, situating consciousness within the dynamics of intersubjective life. The research reconceptualizes consciousness as relational, embodied, and ethically grounded, challenging the traditional epistemic separation between self and other. Employing a conceptual–interpretive methodology, the study synthesizes perspectives from phenomenology and cognitive neuroscience. Foundational works by Edmund Husserl, Edith Stein, and Maurice Merleau-Ponty are analyzed to trace the evolution of intersubjectivity, while contemporary contributions from Shaun Gallagher, Dan Zahavi, and Vittorio Gallese demonstrate how embodied cognition and mirror neuron research substantiate the central role of empathy in conscious experience. William Jaworski’s interpretation of Aristotelian hylomorphism provides a metaphysical framework that emphasizes the inseparability and mutual constitution of mind and body, thus avoiding the extremes of dualism and reductionism. The study argues that empathy is a structural and constitutive feature of consciousness, addressing the enduring “problem of other minds” and enabling a shift from individualist to relational ontologies. Beyond philosophical implications, this reconceptualization has broad practical relevance. In ethics, it unites feminist care theory, Buddhist compassion, and Ubuntu philosophy, offering a coherent foundation for moral responsibility and social cohesion. In applied contexts, it informs psychology, mental health practice, artificial intelligence ethics, education, and intercultural dialogue. By placing empathy at the heart of conscious life, the study not only advances debates in the philosophy of mind but also highlights the transformative significance of intersubjective experience in shaping human understanding, ethical engagement, and cooperative social existence.

Keywords: *consciousness, empathy, embodiment, intersubjectivity, philosophy of mind, phenomenology*

ජනමාධ්‍යවේදීන්ගේ මානසික විශේෂතා අධ්‍යයනයක්

නිරෝෂණ ටී.^{1*} සහ මධුශානි කේ.ඒ.ඩී.²

¹පශ්චාද් උපාධි අධ්‍යයන පීඨය, සෞන්දර්ය කලා විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
²පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන පශ්චාද් උපාධි ආයතනය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
sanda_diya@yahoo.com

අධ්‍යයන සමාජයේ පුද්ගල සිත්පීඩා, සෘණාත්මක ආකල්ප, අසත්‍යය, අපහාසාත්මක සහ මානව ගෞරවනීය තත්ත්වයන්ට හානිවන ආකාරයේ ප්‍රකාශ පුවත්පත් වාර්තාවල අන්තර්ගත වීම හේතුවෙන් සන්නිවේදනයේ අරමුණු පිළිබඳ ගැටලු ඇතිවිය හැකිය. එමගින් පුද්ගලයන් අතර සන්නිවේදන තත්ත්ව වෙනුවට විසන්නිවේදනය, ගැටුම්කාරීබව, අපේක්ෂා හංගත්වය හා අසහනකාරීත්වය වැනි නිශේධනාත්මක මනෝභාව වුවද වර්ධනය විය හැකිය. පුවත්පත් කලාවේදීන් එවැනි වාර්තා පළ කරන්නේ කුමක් හේතු කරගෙන ද යන්න මනෝවිශ්ලේෂණවාදී සිද්ධාන්ත හා න්‍යායන් ඔස්සේ සොයා බැලීම මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන අරමුණ විය. ජනමාධ්‍යවේදියාගේ මානසික විශේෂතා සහ ස්වරූප අධ්‍යයනය, ඒවා පඨිත කුළ නිරූපණය වීම සහ ජනමාධ්‍ය සංදේශයට එමගින් සිදුකරන බලපෑම ද මෙහි දී අධ්‍යයනය කර ඇත. මෙහි දී ශ්‍රී ලංකාවේ මාධ්‍ය අවකාශය කුළ වැඩියෙන් සාකච්ඡාවට ලක්කළ එමෙන්ම ශ්‍රී ලංකා පුවත්පත් මණ්ඩලය ඉදිරියේ විභාග කරනු ලැබූ පැමිණිලි විස්සක (20) ට විශේෂිතව පුවත්පත් වාර්තා සහ එම මණ්ඩලය මගින් ආචාරධර්ම උල්ලංඝනය කළ බවට අනාවරණය කරගත් අපරාධ හා අපවාර සිදුවීම් දහයක් (10) ප්‍රධාන කරගත් වාර්තා, මනෝ භාෂා විශ්ලේෂණය (Psycholinguistics) සහ ආධ්‍යාන විශ්ලේෂණය (Narrative Analysis) යන මනෝවිද්‍යාත්මක පඨිත විශ්ලේෂණ ක්‍රමවේද ඔස්සේ විශ්ලේෂණය කර ඇත. පුවත්පත් කලාවේදියාගේ අවිඥානයේ (Unconscious) ඇති මනෝභාව උත්කර්ෂණය (Sublimation) වීම මගින්ද, උපවිඥානයේ ආනුශයික (Latent) ස්වභාවයෙන් ඇති මනෝභාව සක්‍රිය වීමෙන්ද, නැවත සවිඥානිකත්වයට පත්විය හැක. එමෙන්ම අවිඥානය භාෂාවක් ලෙස ව්‍යුහගත වී (Unconscious is Structured Like a Language) ඇති අතර එකී අවිඥානික මනෝභාව සිය වාර්තා සම්පාදනයේදී සවිඥානික වීමෙන් මෙම තත්ත්වය ඇතිවිය හැකිය. අධ්‍යයන අනාවරණ අනුව විශේෂාංග වාර්තාකරණයට විශේෂිතව සලකා බැලීමේදී වාර්තාකරුගේ අවිඥානික මානසික විශේෂතා, වාර්තාවලින් නිරූපණය විය. එහිදී පද, පෙළ, ආධ්‍යාන සහ දෘෂ්ටිකෝණ, රූපක, නිර්මාණාත්මක ලේඛන රටා සහ යෙදුම් මගින්ද, තොරතුරු ප්‍රභේද සහ එම ප්‍රභේද සංයෝජනය වී ඇති ආකාරය මගින්ද, ඊට අනුරූපීව ඡායාරූප, වර්ණ සංයෝජන, පරිගණක ප්‍රයෝග ඇතුළු සමස්ත පිටු සැලසුම් ප්‍රයෝග මගින්ද පර්යේෂණ උපන්‍යාස සමග සමපාතවීමක් හඳුනා ගත හැකිවිය. පැමිණිලිවලට විශේෂිත වාර්තා විමර්ශනයේදී ඉහත නිගමන සාපේක්ෂව අවම ලෙස නිරූපණය වන අතර සාමාජීය, දේශපාලනික, ආර්ථික, සංස්කෘතික සහ වෙනත් හේතු,තෙවැනි පාර්ශවයක බලපෑම්, වාර්තාව සම්පාදනයට දායකවූ වෙනත් පාර්ශවයකගේ මානසික විශේෂතා සහ ඉහත ප්‍රභේද ත්‍රිත්වයම හෝ කීපයක් බලපෑ හැකි බව නිගමනය කළ හැකි ය.

ප්‍රමුඛ පද: මනෝවිශ්ලේෂණවාදය , අවිඥානය , ආනුශයික , මනෝභාව, උත්කර්ෂණය

CULTURAL ADAPTATION OF BUDDHIST COUNSELING

W.M.G.N.T.U. Wijekoon

Counselling Psychology Department,
Sri Lanka International Buddhist Academy (SIBA Campus), Sri Lanka
rashmiwijekoon2@gmail.com

Buddhist counseling, rooted in ancient wisdom and mindfulness practices, has increasingly been adapted across various cultural contexts, contributing to its proliferation in diverse populations. This study critically examines the mechanisms of cultural adaptation and the efficacy of Buddhist counselling techniques among varied demographic groups. By analysing case studies in Western, Eastern, and multi-cultural settings, the research identifies key factors influencing the integration of Buddhist principles within different therapeutic frameworks. Through qualitative and quantitative measures, the research explores how concepts such as mindfulness, compassion, and non-attachment resonate with individuals from distinct backgrounds. The study highlights both the transformative potential and the challenges inherent in this cross-cultural application. Furthermore, it draws on empirical evidence to assess the psychological outcomes associated with Buddhist counselling practices, such as reductions in anxiety and depression, improved coping strategies, and enhanced emotional resilience. The findings reveal that while Buddhist counselling can offer valuable tools for psychological well-being, the interpretation and implementation of these techniques must be sensitively tailored to fit the cultural narratives and values of each population. This necessity for cultural competency underscores the complexity of integrating traditional Eastern practices within the often-Westernized framework of psychological counseling. Ultimately, this study contributes to the ongoing discourse on culturally responsive mental health practices, suggesting that the successful adaptation of Buddhist counseling hinges on mutual respect between therapeutic modalities and cultural identities. In summary, this research advocates for a collaborative approach to mental health that harnesses the strengths of both Buddhist philosophy and contemporary counseling methods, fostering a more inclusive and holistic understanding of psychological care.

Keywords: *Buddhist counseling, Cultural adaptation, Emotional resilience, Mindfulness, Psychological well-being*

CULTURAL CONTEXTS AND THEIR INFLUENCE ON THE EXPRESSION AND UNDERSTANDING OF MENTAL HEALTH DISORDERS IN SRI LANKAN CONTEXT

Joseph S.

University of West London, London, United Kingdom
senaljoe@gmail.com

This study explored how Sri Lankan cultural contexts influence the expression and understanding of mental health disorders. While Western psychological models emphasise individualism and internal symptom expression, they may overlook how collectivist values shape emotional experience, coping mechanisms and symptom presentation in non-Western populations. Three adults (aged 46-63 years) who had been psychiatrically diagnosed with depression and/or anxiety and received psychological treatment at the counselling psychotherapy unit, Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies, were examined using a qualitative case study design. Cases were purposively selected for intensive examination of culturally influenced presentations. Each case was analysed using inductive thematic coding followed by systematic cross-case synthesis. Cases were compared with DSM-5 criteria to examine points of convergence and divergence. Despite the limited sample size of three cases, intensive analysis revealed three overarching cultural themes that appeared across cases: (a) Collectivist shame and family honour: Distress was often tied to maintaining social harmony, communal reputation, and family standing, rather than being centred on individual suffering or personal well-being. (b) Culturally mediated coping strategies: These included religious rituals, spiritual consultations, reliance on extended family and community support networks, and a preference for silence or avoidance instead of individual therapeutic intervention or direct confrontation. (c) Culture-specific symptom expression, such as somatic complaints including bodily pain without identifiable medical cause, spiritual interpretations of distress including ancestral displacement (e.g., maha gedhara) and spiritual causation beliefs that often overshadowed internal psychological symptoms. Western diagnostic frameworks prioritise internal symptom expression, personal autonomy, and individual pathology, whereas these cases centred on communal obligations, interpersonal harmony, and spiritual-cultural causation. These findings align with cross-cultural psychology research demonstrating that collectivist cultures express psychological distress through social and somatic channels. The cases illustrate how established collectivist patterns specifically manifest in Sri Lankan contexts, for instance, maha gedhara, which has received limited research attention. This exploratory study has several limitations. The sample size of three cases, while appropriate for intensive case study methodology, cannot represent the full diversity of mental health presentations across Sri Lanka's ethnic, religious, and socioeconomic contexts, limiting generalizability. The age range (46-63 years) may not reflect younger generations' experiences. Furthermore, patterns attributed to cultural factors may also reflect structural issues, including limited access to mental health services, socioeconomic constraints, gender power dynamics, and mental health stigma, requiring further investigation. Clinical implications suggest practitioners should (a) explicitly assess somatic symptoms and spiritual beliefs as primary concerns, (b) explore family dynamics while remaining vigilant about situations where cultural norms may perpetuate harm (such as silence around domestic violence), and (c) consider how therapeutic recommendations align with cultural values. Cultural sensitivity must be balanced with evidence-based practice and attention to individual well-being. Future research should examine larger, diverse samples across ethnic groups, religions, age cohorts, and clinical settings, and evaluate the effectiveness of culturally adapted interventions.

Keywords: *cross-cultural psychology, individualistic versus collectivistic, cultural psychiatry, Sri Lankan context, qualitative case study*

ජස-ලංචිනා, කෝලම් වර්ත ඇසුරෙන් පිළිබිඹුවන විවාහ ගැටලු පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්: බෞද්ධාගමික දෘෂ්ටිකෝණයෙන්

බී.එච්. හිමාෂා එරන්දි

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
himashaerandi99@gmail.com

දකුණු පළාතේ අම්බලන්ගොඩ ප්‍රදේශය කේන්ද්‍ර කොටගෙන බෞද්ධාභාසය සහිතව සම්භවය වූ පහතරට කෝලම් සම්ප්‍රදායේ අන්තර්ගත ප්‍රධාන වර්ත ද්විත්වයක් වන ජස-ලංචිනා කෝලම්, විවාහක යුවලකගේ භූමිකාව සතර අභිනය අනුසාරයෙන් රඟ දක්වයි. ජස - ලංචිනා කෝලම් වර්ත ඇසුරෙන් නිරූපණය වන විවාහ ගැටලු කවරේ ද යන්න සහ ඒ සඳහා බෞද්ධාගමික දෘෂ්ටිකෝණය කෙබඳු ද යන්න පර්යේෂණ ගැටලු වන අතර ජස-ලංචිනා කෝලම් වර්ත තුළින් පිළිබිඹුවන විවාහ ගැටලු පිළිබඳ බෞද්ධාගමික ප්‍රවේශයෙන් අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ වේ. මෙම අධ්‍යයනයේ දී යොදාගත් මූලික පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය ප්‍රත්‍යේක අධ්‍යයන ක්‍රමවේදයයි. මේ යටතේ ඍජු නිරීක්ෂණ මගින් නාට්‍ය අධ්‍යයනය කිරීම සහ සංඛාර විශ්ලේෂණ ක්‍රමවේදය මත පදනම් ව ගුණාත්මක ප්‍රවේශයෙන්, ද්විතීයික මූලාශ්‍රය වශයෙන් තොරතුරු පද්ධති භාවිත කොට විවාහ ගැටලු විශ්ලේෂණය කරන ලදී. රූමත් තරුණියකවන ලංචිනා, සිය දෙමව්පියන් විසින් ජසයා නම් විරූපී මහල්ලකුට ණය ගෙවීමක් වශයෙන් විවාහ කර දෙයි. විවාහය තරුණියගේ ස්වභාවිකත්වයකින් තොරව සිදු කෙරෙන අතර වයස් පරතරය, බාහිර ස්වරූපයෙහි නොගැලපීම් විවාහය සමාරම්භයේ දී හටගන්නා ගැටලු වශයෙන් නාට්‍යානුසාරයෙන් හඳුනාගත හැක. විවාහය පිළිබඳ බෞද්ධ ආකල්පය විමර්ශනයේ දී සමවයස් සහ අඩු වයස් පරතරය සහිත විවාහ අනුමත කෙරෙන නමුත් වසස් පරතරය වැඩි විවාහ සඳහා අභිප්‍රේරණය නොකරයි. පරාභව සූත්‍රයෙහි සඳහන් පුද්ගල පරිභානිකාරක ද්විත්වයක් වන සුරා පානයට ඇබ්බැහි වීම සහ ස්ත්‍රී ධූර්ත වීම මෙන් ම ස්වකීය භාර්යාවගේ දේශයන් අන්‍යයන් සමග පැවසීම වැනි විවාහ ජීවිතයක ගැටලු උද්ගතවන මූලබිජයන් ජසයා නම් වර්තය තුළින් හඳුනාගත හැක. ලංචිනා නම් වර්තය ස්වකීය රූප ස්වභාවයෙන් උඩඟුවන අතර ස්වාමි පුරුෂයාගේ බාහිර ස්වරූපය සමාජය හමුවේ විවේචනයට ලක් කරයි. එසේ ම ස්වාමියාගේ පෞරුෂ අක්‍රමිකතා අන්‍යයන් සමග පැවසීම සහ අවතක්සේරු කිරීම මගින් ස්වාමි පුරුෂයා අවමානයට ලක් කෙරේ. සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ සඳහන් වන පරිදි බිරිඳ සහ ස්වාමියා අතර පැවතිය යුතු අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය ලබානොදෙන අතර ද්විපාර්ශවිකව සිදු කෙරෙන පෞරුෂත්ව හානි තුළින් විවාහ ගැටලු උද්ගතවන බව බෞද්ධ ප්‍රවේශය ඔස්සේ හඳුනාගත හැක. ජස - ලංචිනා, කෝලම් වර්ත ඇසුරෙන් පිළිබිඹුවන විවාහ ගැටලු පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී බෞද්ධාගමික දෘෂ්ටි කෝණයට අනුව විවාහ ගැටලු සඳහා ප්‍රධාන හේතු කාරක කිහිපයක් හඳුනා ගන්නා ලදී. ඒ අනුව බෞද්ධාගමික දෘෂ්ටිකෝණයට අදාළව ජස-ලංචිනා, කෝලම් වර්ත ඇසුරෙන් විවාහ ගැටලු කාරක සහ ගැටලු අන්තර්ගතවන බව නිගමනය කළ හැක. එසේ ම යථෝක්ත නාට්‍යයෙන් ප්‍රකට කෙරෙන විවාහ ගැටලු සඳහා බෞද්ධාගමික ප්‍රවේශය ඔස්සේ විවාහ උපදේශනය පිළිබඳ තවදුරටත් අධ්‍යයනය කිරීමට යෝජනා කෙරේ.

ප්‍රමුඛ පද: කෝලම්, ජස - ලංචිනා, බෞද්ධාගමික දෘෂ්ටිකෝණය, විවාහ උපදේශනය, විවාහ ගැටලු

Meditation and Yoga

මානසික සැහැල්ලුව සඳහා ස්වාභාවික පරිසරය ආශ්‍රය කරගනිමින් සක්මන් විකිත්සක ක්‍රමය යොදා ගැනීමෙහි උපයෝගීතාව

යූ. සංකල්පනී වර්ණකුලසූරිය

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව

sankalpaneew@gmail.com

සතිමත්භාවය ලෙස කෙනෙකුගේ කායික දැනීම්, සංවේදනාවන්, සිතිවිලි හා හැගීම් රටාවන් උපේක්ෂාත්මකව නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් වර්තමාන මොහොතේ ගොඩනගාගන්නා වූ මානසික තත්ත්වය පෙන්වා දිය හැකිය. එදිනෙදා ජීවිතයේ තරඟකාරීත්වය, නාගරීකරණය හා සබඳතා දුරස්ථිම මත පුද්ගලයාගේ සිත සතිමත්භාවයෙන් යුතුව තබා ගැනීම අපහසු කාර්යයක් වේ. සතිමත්භාවය නොමැතිවීම නිසා පුද්ගලයන් තුළ විවිධ ආකාරයෙන් ව්‍යාකූලත්වය, ආතති තත්ත්වයන්, නින්ද සම්බන්ධ ගැටලු සහ විවිධ මානසික හා සාමාජීය ගැටලු ඇති කරනු ලබයි. ස්වාභාවික පරිසරය ආශ්‍රය කර ගනිමින් සක්මන් සක්මන අරමුණු කර ගැනීම එනම් ඇවිදීම අරමුණු කර ගැනීම මඟින් සතිමත්භාවය ඇති කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. මෙහිදී සුදු වැලි ඇතිරූ පටයක සක්මන් කරමින් ඇවිදීම පිළිබඳ සතිය පිහිටුවා ගැනීම මඟින් මෙම විකිත්සක ක්‍රමය ගොඩනගා ගැනුණි. අදහස් හා හැගීම් පිළිබඳ අවධානය ගිලිහීමට නොදී වර්තමානයෙහි රඳවා ගනිමින් කටයුතු කිරීම උදෙසා මනස පුරුදු පුහුණු කිරීම සඳහා සක්මන් සක්මන විකිත්සක ක්‍රමය යොදාගත හැකි වේ. මේ තුළින් මානසික ලිහිලනය ළඟා කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. සතිමත්භාවය සඳහා ස්වාභාවික පරිසරය ආශ්‍රය කර ගනිමින් සක්මන් විකිත්සක ක්‍රමය යොදා ගැනීමෙහි උපයෝගීතාවය අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන අරමුණ වේ. පර්යේෂණ වැදගත්කම වන්නේ කාර්යයන් බහුලත්වය නිසා ජීවිතය විවිධ ආතතීන්වලින් පෙළෙනු ලබන පුද්ගලයන් උදෙසා ස්වාභාවික පරිසරය හා සම්බන්ධවෙමින් සක්මන උපයෝගී කර ගනිමින් ආතතීන් කළමනාකරනය කර ගැනීමට අවස්ථාවන් සැලස්වීමට හැකිවීමයි. තවද ස්වාභාවික පරිසරයෙහි උපයෝගීතාවය පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් ලබා දීමට මේ මඟින් හැකියාව ලැබුණි. මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව වන්නේ ස්වාභාවික පරිසරය ආශ්‍රය කර ගනිමින් ඇවිදීම අරමුණු කර ගනිමින් නිර්මාණය කරගනු ලබන සක්මන විකිත්සාවට භාවිත කිරීම සතිමත්භාවයට ඉවහල් වන්නේ ද යන්නයි. ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමය භාවිතයට ගත් අතර එමඟින් පුද්ගලයන්ගේ අත්දැකීම්, හැගීම් සහ සතිමත්භාවය පිළිබඳ වඩාත් හොඳින් අධ්‍යයනය කිරීමට හැකි විය. මෙම පර්යේෂණය මඟින් අවධාරණය වූයේ සතිමත්භාවය සඳහා ස්වාභාවික පරිසරය ආශ්‍රය කර ගනිමින් සක්මන් සක්මන විකිත්සක ක්‍රමය යොදා ගත හැකි බවයි.

ප්‍රමුඛ පද: ආතතීන්, මානසික ලිහිලනය, ස්වභාවික පරිසරය, සක්මන් විකිත්සාව, සතිමත්භාවය

MINDFULNESS MEDITATION AS A CATALYST FOR PERSONAL VALUE ALIGNMENT AND TEAM FIT- IN THE APAC AGILE PROJECT TEAMS: A SYSTEMATIC REVIEW

Wijayanayake J.¹, Herath P.^{2*} and Ven. Dhammadharani K.³

¹Department of Industrial Management, University of Kelaniya, Sri Lanka,

²School of Economics & Management, The University of Fiji, Lautoka, Fiji

³Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies, Kelaniya, Sri Lanka
padmikaherath@gmail.com

This piece of work explores the effect of mindfulness meditation on personal value alignment, well-being, and perceived team fit, particularly within Agile IT project teams in the Asia-Pacific (APAC) region. The principal objective is to explore how mindfulness supports value congruence and psychological safety, contributing to better team-fit in Agile environments. The study integrates perspectives from mindfulness theory, values theory, and organizational behaviour. Drawing on Acceptance and Commitment Therapy (ACT), the model conceptualizes mindfulness as an enabler of cognitive-emotional flexibility, which promotes value awareness and alignment. The process of systematic review & meta-analysis (SR/MA) employed to craft conceptual model, with constructs derived from validated mindfulness, well-being, and team fit instruments. From an initial pool of 121 research materials, 26 publications were selected using the PRISMA 2020 farmwork. The resulting conceptual model was derived from those literature review process. Data survey tool has been developed to gather primary data in stage. Partial Least Squares Structural Equation Modelling (PLS-SEM) has been planned use to assess the measurement and structural models, examining both direct and mediated pathways. Latent constructs were identified. Further, reflective indicators for each and every constructs were also recognised. Based on these, PLS-SEM path diagram structure also developed. This is to evaluate direct, indirect, mediate effects. The PLS-SEM path model suggestions are:

Mindfulness → Personal Value Alignment → Team Fit

Mindfulness → Well-Being → Team Fit

Mindfulness → Team Fit (direct)

The study is planned to provides a validate conceptual model that integrates mindfulness with personal values and team dynamics, offering practical insights for human resource development, team design, and employee well-being initiatives—especially in high-stress, knowledge-intensive industries like Agile ERP Projects. This study is among the first to combine SR/MA and PLS-SEM with SmartPLS4 to empirically validate how mindfulness fosters value congruence and team fit in an applied organizational context.

Keywords: *Best-fit Team, Mindfulness, Personal Values, PRISMA 2020, Sati*

පනඤ්ජලී යෝග දර්ශනය සහ භාවනාව නූතන සමාජය සඳහා වැදගත්කම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

හිදකුඹුරේ පී.¹

¹භාෂා අධ්‍යයන අංශය, භාෂා හා සංස්කෘතික අධ්‍යයන පීඨය, ශ්‍රී ලංකා නික්ෂු විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව

hidhakuburepiyarathanathero@gmail.com

යෝග යන්න යමකට යෙදවීම, යොමු කිරීම යන අරුත් ඇග වේ. විශ්වය තුළ පවත්නා පරම සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම හා ඒ සමග සම්බන්ධ වීමේ ශක්තිය ද මානව මනසේ පවත්නා වූ ඉහළ කම්පන යෝගීන්ට අනුව ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව දියුණු කරන්නා වූ විද්‍යාවක් ලෙසින් යෝග හැඳින්විය හැකිය. ෂඩ්දර්ශනයේ ඉතා කුඩා දර්ශනයක් වූ යෝග දර්ශනයෙහි අන්තර්ගත සූත්‍ර සංඛ්‍යාව 154 ක් අධ්‍යය වෙනුවට පාද සතරක් දක්වා ඇත. යමනියමආසනප්‍රාණයාමප්‍රත්‍යාහාරධාරණධ්‍යානසමාධි වශයෙනි. භාරතීය දර්ශන උරුමය තුළ විද්‍යාමන වන විශේෂ දර්ශනයක් ලෙස යෝග දර්ශනය හා භාවනාව පිළිබඳ හැඳින්විය හැකි ය. මනෝවිද්‍යාත්මක හා ආධ්‍යාත්මික ආකල්ප අතර ඇති සම්බන්ධය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා විශාල දායකත්වයක් යෝග දර්ශනය මගින් ලබා දෙයි. යෝග දර්ශනය විශේෂයෙන්ම පනඤ්ජලී විසින් රචනා කරන ලද අෂ්ටාංග යෝග දර්ශනය මත පදනම්ව, චිත්ත සමාධිය හා ආධ්‍යාත්මික -ප්‍රබෝධය අරමුණු වශයෙන් විකාශනය වී ඇත. මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව ලෙස පනඤ්ජලී යෝග දර්ශනය සහ භාවනාව පිළිබඳ නූතන සමාජය සඳහා ගෝලීය වැදගත්කම පිළිබඳව හැඳින්වීම මෙහිදී සිදුවේ .භාවනාව මෙහි මූලික ක්‍රියාවලියක් වශයෙන්, මනෝචිත්තභාවයන් ඒකාග්‍ර කිරීම හා ආධ්‍යාත්මික සන්සුන්භාවය උත්පාදනය කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස හැඳින්විය හැක. මෙම ගවේෂණයේ අරමුණ වූයේ භාවනාව හා යෝගය පිළිබඳව සම්බන්ධය, න්‍යාය සහ ප්‍රායෝගික ප්‍රයෝජන සවිස්තරව විමසීම යි. මෙහි පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය ලෙස, ගුණාත්මක විශ්ලේෂණ ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරන ලදී . යෝග සහ භාවනාව අතර අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධය වන්නේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ලබා ගැනීම යි . භාවනාව ඒ සඳහා ප්‍රායෝගික මාර්ගය ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. තවද භාවනාව මගින් මනෝසංයමය, ශාරීරික සෞඛ්‍යය සහ ආධ්‍යාත්මික ප්‍රගතිය යන ප්‍රයෝජනදායක බලපෑම් ඇති වේ. නවීන සමාජය තුළ, යෝග හා භාවනාව සමාජීය ගැටලු මානසික ආතතිය, ආධ්‍යාත්මික අවකාශය පිළිබඳ ගැටලු විසඳීමට ද ගෝලීය අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීමට ද භාවිත වේ . මෙහි නිගමනය ලෙස, යෝග සහ භාවනාව අතීත සූත්‍ර ග්‍රන්ථවලින් පමණක් සීමා නොවී, නූතන සෞඛ්‍ය හා ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා සපුරාලන ජාත්‍යන්තර උරුමයක් බවට පත් වී ඇති අතර, ඒවා විද්‍යාත්මක හා සම්භාවනීය අධ්‍යයන ක්ෂේත්‍රයක් ලෙස ද වැදගත් අගයක් ගෙන ඇත.

ප්‍රමුඛ පද: යෝග දර්ශනය, ආධ්‍යාත්මික, භාවනාව, චිත්තයෝග

THE EFFECTS OF COMPASSION MEDITATION (KARUNĀ BHĀVANĀ) ON SELF-CRITICISM, EMPATHETIC CONCERN AND PROSOCIAL BEHAVIOUR AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN CENTRAL PROVINCE, SRI LANKA

Malavipathirana S.M.S.K.^{1*}, Ranasinghe M.M.K.² and Amani T.F.¹

¹Department of Psychology, School of Humanities, National Institute of Business Management, Sri Lanka

²Postgraduate Institute of Humanities and Social Sciences, University of Peradeniya, Sri Lanka
smisan62@gmail.com

Driven by glamorous lives in social media and societal or familial expectation, many university students engage in self-critical behaviour, which often leads to maladaptive perfectionism and counterproductive behaviour such as hostility in academic settings. While appropriate levels of self-critical thinking enable growth, excessive self-criticism can lead to anxiety, depression and reduced self-esteem, in addition to reduced empathic concern for others, hindering the development of social networks and prosocial engagement in university setting. In Sri Lankan context, where cultural and academic expectation are particularly demanding, there is a pressing need for accessible interventions that foster psychological resilience, such as compassion meditation or *Karunā Bhāvanā*. Unlike generic mindfulness practices, compassion meditation directly targets reduction of self-judgement by focusing on cultivating feelings of compassion for self and others. This study uniquely applies and assesses the effects of *Karunā Bhāvanā* on a population of Sri Lankan university students, a group particularly susceptible to self-criticism due to demanding cultural and academic expectation. Following a randomized experimental design, a sample of 12 participants (ages 19-30) currently following an undergraduate degree from government or private universities, were randomly assigned to compassion meditation group (n=6) which practices guided compassion meditation for 20 minutes daily over four weeks, and a control group (n=6), who followed neutral relaxation exercise. Standardized self-report measures, including the Forms of Self-Criticism/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS), the Interpersonal Reactivity Index (IRI), and Prosocial Tendencies Measures (PTM) were administered pre and post intervention to quantify the effects. Additionally, behavioural task involving opportunities to engage in helping behaviour with participants were also observed as objective indicators of prosociality. Findings indicate that the meditation group demonstrated significant reduction in self-criticism scores ($p < 0.05$) compared to the control group, with reports of higher levels of empathetic concern and greater willingness to engage in prosocial behaviour. Participants' feedback suggests increased self-acceptance, emotional warmth towards self and others and greater sensitivity to peer's struggles. The findings emphasized the protentional of *Karunā Bhāvanā* as an accessible intervention to enhance psychological resilience and social connectedness among young adults.

Keywords: *Compassion meditation, empathy, self-criticism, prosocial behaviour*

බෞද්ධ භාවනාව හා යෝග අභ්‍යාස අතර පවතින සමානතා පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

සෙවිමිණි කේ.ජී.ටී.

පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, මානව ශාස්ත්‍ර පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
sewminitharukshi1@gmail.com

‘යුජ්’ ධාතුවෙන් උපන් යෝග යන පදයෙන් සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය නිරෝධයට පත් කිරීම අර්ථවත් වේ. සිත කිලිටි වීම නවතාලන යෝග අභ්‍යාසයන්හි නිරත වීමට ශුද්ධාව, අධිෂ්ඨානය සහ විරියය අවශ්‍ය වේ. එසේම බෞද්ධ භාවනාව වැඩීම සඳහා ද මෙම කාරණා අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. භාවනාව වැඩීමෙන් සිදුවනුයේ මානසික ශික්ෂණය ඇති වීමයි. පතඤ්ජලී යෝග සූත්‍රයට අනුව, යෝග නම් සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය නැවැත්වීමයි. එහෙත් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම තුළදී පරමාත්ම සමඟ එකතු වීමක් හෝ සිතුවිලිවල නැවැත්මක් පිළිබඳව කථා නොකරන හෙයින් මෙම අංශයන් නිරුක්තිගත අර්ථයෙන් සමානතාවක් නොදක්වයි. මෙලෙස භාවනාව සහ යෝග ශාස්ත්‍රය අර්ථයන් මඟින් අසමාන වුවත් භාවනාව හා යෝග අභ්‍යාස අතර සමානතාවක් ඇත් ද යන පර්යේෂණ ගැටලුව මත සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය යටතේ ද්විතීයික මූලාශ්‍රයන් අධ්‍යයනය කරමින් මෙම පර්යේෂණය සිදු කරන ලදී. මෙම අංශයන් දෙකෙහි සමානතා සොයා ගැනීම අරමුණයි. බෞද්ධ දර්ශනයට මෙන් ම යෝග දර්ශනයට අනුව ද සිත ප්‍රධාන වේ. ඒ අනුව භාවනාව මඟින් භෞතික ශරීරය අභිබවා මානසික ශක්තිය තිවු කර ගැනීම අපේක්ෂා කරන අතර යෝග දර්ශනයෙන් ද උගන්වනුයේ භෞතික ශරීරය වින්ත බලයෙන් යටපත් කර ශරීරය මෙහෙය වීමකි. මේ සඳහා භූත රූප සතර හා ආකාශ ධාතූන් පිළිබඳ සංයමය මෙතෙහි කිරීම යෝගයේ ඉගැන්වෙන අතර එය ම අනිත්‍ය ස්වභාවයෙන් මෙතෙහි කිරීම සතිපට්ඨාන හා විදර්ශනා භාවනාවන්හි ඉගැන්වෙයි. තව ද හුස්ම පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවන ආනාපානසති භාවනාව මෙන් ම ප්‍රාණයාම අභ්‍යාස මඟින් ද සිදු කරන්නේ සිත එකඟ කිරීමයි. ශරීරයේ රුධිරය පිරිසිදු වීම, ඉන්ද්‍රිය පද්ධති කරා රුධිරය ගමන් කිරීම විධිමත් කිරීම ආදියෙන් පුද්ගලයාට නිරෝගී මනසක් හා ශරීරයක් හිමි වීම සිදු වන අතර යෝග අභ්‍යාස මෙන්ම ආනාපානසතියෙන් ද යටෝක්ත අරමුණු සාක්ෂාත් වේ. මීට අමතරව බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් භාවනාවට සඳහා සුදුසු යැයි වදාළ පරිසරය හින්දු යෝගීන් විසින් ශ්වේතාවර උපනිෂද්දී එලෙස ම විස්තර කර තිබේ. මේ ආකාරයට සිත එකඟ කර ගැනීමට ද, භාවනා වැඩීමට ද, යෝග අභ්‍යාසයන්ට ද, උපනිෂද් ග්‍රන්ථයන්හි දක්වා ඇති උපදෙස් බොහෝ දුරට බාහිර ව බෞද්ධ ඉගැන්වීම් හා සැසඳෙන බව පෙනෙයි. මෙලෙස යෝග ක්‍රම හා භාවනාව මඟින් සිත සමාධියට පත් කිරීම හා ධ්‍යානයන්ට පත් වීම වැනි උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිය. එහෙත් භාවනාවේ අවසානය ධ්‍යාන තත්ත්වයෙන් නො නැවති ඊට එහා ගිය විමුක්තිය ලබා ගැනීමක් කෙරෙහි පුද්ගලයා යොමු කරවයි.

ප්‍රමුඛ පද: ආනාපානසති, ප්‍රාණයාම, භාවනාව, යෝග, සතිපට්ඨාන

පතඤ්ජලීගේ යෝග සූත්‍රවල සදාචාරාත්මක මූලධර්ම සහ නූතන සමාජ ගැටලු පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

පූජ්‍ය පහලදිග්ගල රතනසාර හිමි

සංස්කෘත හා පෙරදිග ශාස්ත්‍ර අධ්‍යයනාංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
rathanasara753@gmail.com

නූතන සමාජය දූෂණය, අපරාධ, ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අසත්‍ය ප්‍රචාර වැනි බරපතල ගැටලුවලින් පීඩාවට පත්ව ඇත. මෙම ගැටලු නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග මගින් පමණක් සම්පූර්ණයෙන් විසඳිය නොහැකි අතර, ඒවායේ මූල හේතු වන සදාචාරාත්මක පරිහානිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. වසර දහස් ගණනකට පෙර රචනා කරන ලද පතඤ්ජලීගේ යෝග සූත්‍ර තුළ අන්තර්ගත යම (සදාචාරාත්මක සංයම) සහ නියම (පුද්ගලික විනය) යන මූලධර්ම සමූහය මෙම සමාජ අර්බුද සඳහා ගැඹුරු සහ ප්‍රායෝගික විසඳුම් සපයයි. මෙම පර්යේෂණය මගින් මෙම පුරාණ සදාචාරාත්මක සංකල්ප නූතන සමාජ ගැටලු විසඳීම සඳහා යොදාගත හැකි ආකාරය විමර්ශනය කිරීම අරමුණු කරයි. මෙම පර්යේෂණය, යම සහ නියම යන මූලධර්ම නූතන සමාජ ගැටලු සමඟ සංසන්දනය කර විශ්ලේෂණය කරයි. පර්යේෂණය ගුණාත්මක ක්‍රමවේදයක් භාවිත කරන අතර, පතඤ්ජලීගේ යෝග සූත්‍ර පිළිබඳ මුල් අර්ථකථන, විවිධ අධ්‍යයන සහ සමාජ විද්‍යාත්මක වාර්තා ඇසුරින් දත්ත රැස් කරයි. උදාහරණයක් ලෙස, අහිංසා (අනුන්ට හිංසා නොකිරීම) සහ ප්‍රචණ්ඩකාරී අපරාධ අතර සම්බන්ධයන්, සත්‍ය (සත්‍යවාදී බව) සහ දූෂණ ක්‍රියා අතර සම්බන්ධයන් විශ්ලේෂණය කෙරේ. තවද, අස්තෙය (සොරකම් නොකිරීම) සහ මූල්‍ය වංචා වැනි අපරාධ කෙරෙහි එහි ඇති බලපෑම පිළිබඳව ද සොයා බලනු ඇත. පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵලවලට අනුව, යම සහ නියම යන මූලධර්ම, පුද්ගලයා තුළ ආත්මාර්ථකාමීත්වය, තණ්හාව සහ ප්‍රචණ්ඩකාරී ප්‍රචණතා අවම කිරීමට උපකාරී වන බව හෙළි වේ. මෙම මූලධර්ම පුහුණු කිරීම මගින් පුද්ගලයන් තුළ අභ්‍යන්තර සමබරතාවයක් ඇති වන අතර, එය සමාජයට අහිතකර ලෙස බලපාන ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකී සිටීමට ඔවුන්ට උපකාරී වේ. අපරිග්‍රහ (තණ්හාවෙන් තොර බව) පුහුණු කිරීමෙන් දූෂණ ක්‍රියා සඳහා ඇති පෙලඹීම අවම කළ හැකි අතර, සත්‍ය පුහුණු කිරීමෙන් සමාජයේ විශ්වාසය සහ විනිවිදභාවය වර්ධනය කළ හැකිය. මෙම මූලධර්ම අධ්‍යාපනික වැඩසටහන්, ආයතනික ආචාර ධර්ම සහ පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලීන් සඳහා යොදා ගැනීමෙන් වඩාත් සාධාරණ හා සාමකාමී සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක විය හැකිය. පතඤ්ජලීගේ යෝග සූත්‍රවල සදාචාරාත්මක මූලධර්ම හුදු දාර්ශනික සංකල්ප පමණක් නොවන අතර, ඒවා නූතන සමාජ ගැටලුවලට ඵලදායී විසඳුම් සපයන බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් තහවුරු වේ. මෙම මූලධර්ම පුළුල් ලෙස ප්‍රචලිත කිරීම මගින් පුද්ගලයන්ගේ සදාචාරාත්මක ගුණ වර්ධනය කර, වඩාත් යහපත් සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා පදනම සකස් කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද: අපරාධ, යම සහ නියම, යෝග සූත්‍ර, සමාජ ගැටලු, සදාචාරාත්මක මූලධර්ම

සක්මන් භාවනාව වැඩීම මගින් ලබා ගත හැකි මානසික සුවතාවය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

ග්‍රන්ඪස් එච්.එම්.

බෞද්ධ අධ්‍යයන පීඨය, නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය,
කැලණිය, ශ්‍රී ලංකාව
hiroshimafancis38@gmail.com

සක්මන් භාවනාව සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාවට අයත් වුවකි. සක්මනෙහි යෙදීමේදී සක්මන් භාවනාවෙහි සතිය පිහිටුවීම මෙහි ප්‍රධාන වශයෙන්ම සිදුවන්නකි. බටහිර රටවල් විසින් සිදුකරන ලද පර්යේෂණ මගින් ද මෙම භාවනාව කායිකව හා මානසිකව යහපත් වෙනස්කම් රැසක් සිදුවන බව සනාථ කර ඇත. සක්මන් භාවනාව වැඩීම මගින් ලබාගත හැකි මානසික සුවතාවය කෙසේ ද යනු මෙම පර්යේෂණයේ ගැටළුව වේ. මෙම භාවනාව ප්‍රායෝගිකව පුරුදු පුහුණු වන ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශවයෙන්ම දහදෙනෙකුගෙන් සැදුම්ලත් නියැදියක් හා ඔවුන් සමඟ සති දොළහක කාලයක් සම්මුඛ සාකච්ඡා සිදුකිරීම හා ප්‍රශ්නාවලියක් ඉදිරිපත් කර පිළිතුරු ලබා ගැනීම, සති දෙකක කාලයක් ස්වයං භාවනාවේ යෙදීමෙන් අත්දැකීම් ලබා ගැනීම, සාහිත්‍යය විමර්ශනයක් හා සූත්‍ර පිටකය අධ්‍යයනය යන ක්‍රමවේද ඔස්සේ ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක දත්ත රැස්කිරීමක් සිදුකරන ලදී. මෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වනුයේ සක්මන් භාවනාව වැඩීම මගින් ලබාගත හැකි පුද්ගල මානසික සුවතාවය පිළිබඳව සමාජය දැනුවත් කිරීම වන අතර උප අරමුණු වනුයේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ වටිනාකම සමාජයට පහදා දීම හා සක්මන් භාවනාව ජාති, ආගම් හේදයකින් තොරව පුරුදු පුහුණු කළ හැකි ඵදිනෙදා ජීවිතය සුවදායී කරගැනීමට ඉවහල් වන්නක් බව හඳුන්වා දීමත්ය. මෙම භාවනාව ඵදිනෙදා භාවිතයට පුරුදු පුහුණු කිරීම මගින් වර්ධනාත්මක ප්‍රතිකාරයක් හා කායික ව්‍යායාමයක් ලෙස යොදා ගැනීමෙන් සතිමත්භාවය හා පෞරුෂත්ව සංවර්ධනයක් ද සිදුකළ හැකි බව නව සොයා ගැනීමක් ලෙස සඳහන් කළ හැකිය. වර්තමාන සමාජය තුළ ආතතිය, මානසික පීඩනය හේතුවෙන් හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, ස්පූලතාවය වැනි රෝග රැසක ව්‍යාප්තියක් දක්නට ලැබෙන අතර ඒ සඳහා වෛද්‍ය නිර්දේශය ද වනුයේ ව්‍යායාම හා ඇවිදීමය. ඒ අනුව ඉහත ක්‍රමවේදවලට අමතරව ද්විතියික ග්‍රන්ථ, මනෝවිද්‍යාත්මක ග්‍රන්ථ ආශ්‍රයෙන් ලබාගත් තොරතුරු වැඩිදුර විමර්ශනයට ලක්කිරීම ඔස්සේ සක්මන් භාවනාව වැඩීම මගින් වැඩි ඵලදායීතාවයකින් යුත් පුද්ගල කායික හා මානසික සුවතාවයක් ලබා කර ගත හැකි බව නිගමනය කළ හැකි විය.

ප්‍රමුඛ පද: සක්මන් භාවනාව, සතිය, කායික හා මානසික සුවතාවය, වර්ධනාත්මක ප්‍රතිකාරය, ඵලදායීතාවය

තන්ත්‍රයානයෙහි සඳහන් නාරෝපාගේ යෝගාභ්‍යාස පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

ඉහළගම බුද්ධප්‍රිය¹ සහ බෞද්ධාර්ථගම මූර්ති²

බෞද්ධ දර්ශනය අධ්‍යයනාංශය, බෞද්ධ අධ්‍යයන පීඨය,
ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
ihalagamabuddhapriya@gmail.com

තන්ත්‍රයානය යනු ප්‍රධාන බෞද්ධ දර්ශන සම්ප්‍රදායන් ත්‍රිත්වයෙන් එකකි. මෙහි මාර්ගය බෝධිසත්ව මාර්ගයට වඩා දුෂ්කර වූ කෙටි කාලීන වූවකි. ටිබෙටයෙහි තන්ත්‍රයාන ධර්මය ශාඛා කිහිපයකින්ම යුක්ත වන අතර එයට අයත් කරගන්නා නිකාය වජ්‍රාසත්ව නම් ගුරුතුමාගේ සිට නාරෝපා නම් මිනිස් ගුරුතුමා වෙත පාරම්පරිකව පැවත ආ බව සඳහන්ය. ඉන් පසු නාරෝපා සකස් කර සංග්‍රහ කරන ලද තාන්ත්‍රික යෝග ක්‍රම හයක් එහි දක්නට ලැබේ. ඒවා නම්, ඌෂ්මගත යෝගය, මායා ශරීර යෝගය, ස්වප්න යෝගය, බාර්ඩෝ යෝගය හා විඥාන සංක්‍රමණ යෝගය ආදී වශයෙනි. මෙකී තාන්ත්‍රික යෝග, පුහුණුවට පෙර යෝගීන් විසින් මහාමුද්‍රා නම් භාවනා ක්‍රමය ප්‍රගුණ කොට ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත යුතු බව ද අවධාරණය කරයි. මහමුද්‍රා භාවනාවෙන් කෙරෙනුයේ මිනිස් සිත ක්‍රියා කරන ආකාරය හඳුනාගෙන එය තමාගේ පාලනය යටතට ගැනීම ය. පළමු වැනි වූ 'ඌෂ්මගත' තාන්ත්‍රික යෝග ක්‍රමයෙන් කෙරෙනුයේ නොයෙකුත් සංකීර්ණ හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රම අනුගමනය කරමින්, යෝගියාගේ නාභියට පහළින් කොඳු නාරටිය මුල නිදාගතව පවතින ආධ්‍යාමික ශක්තිය පුබුදුවා ශරීරය දිගේ උඩට ගමන් කරවා ඉස්මුදුනින් උඩට විසුරුවා හැරීම ය. 'මායා ශරීර' යෝග ක්‍රමය පිළිබඳ සලකා බැලීමේදී කෙරෙනුයේ කැඩපතකින් තම භෞතික රූපය නරඹා එහි මායාවී ස්වරූපය හඳුනා ගැනීමත්, කැඩපතක් තුළින් පෙනෙන දේවතා ස්වරූපයක් මතසිත් නිර්මාණය කොට ගෙන එහි ද මායා ස්වරූපය හඳුනා ගැනීමත් ඒ අනුව සෑම දෙයක ම මායාවේ ස්වරූපය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමත් ය. 'ස්වප්න යෝග' ක්‍රමයේ දී කරනු ලබන්නේ කෙනෙකු දකින සිහිනවල ස්වභාවය තේරුම් ගැනීම යි. එසේ ම, තම සිහිනයක් දකිනවා යැයි දැනගෙන ම සිහින බැලීමට පුහුණු වීම හා සිහින වෙනස් කිරීමට පුහුණු වීමයි. ඒ සියල්ලට ම පසුව අවසානයේ දී කිසිම සිහිනයක් කිළිටු නොවුණු ශුන්‍ය තත්වයකට මතස පත්කර ගැනීම යි. 'ශුද්ධාලෝක යෝග' ක්‍රමයේ දී මැරෙණ මොහොතේ කෙනෙකුට ලැබේ යැයි පැවසෙන පවිත්‍ර මතසේ ශුද්ධාලෝකය ජීවත්ව සිටියදීම බැලීමට පුහුණුවීම් කරනු ලැබීමය. එසේ කරගත් විට, මරණයට පත්වන අවස්ථාවේ දී ඒ පුද්ගලයාට ඉතා හොඳින් ඊට මුහුණ දී එම ශුද්ධාලෝකය හා එක්වීමෙන් නිර්වාණය පවා සාක්ෂාත් කිරීමට හැකි බව පැවසේ. 'බාර්ඩෝ යෝග' ක්‍රමයෙන් කරනුයේ කෙනෙකුගේ මරණය සිදුවන ආකාරයත්, මරණින් පසු ඒ පුද්ගලයාගේ ප්‍රාණකාරයා අන්තරාභවයේ සැරිසරන ආකාරයත් , අන්තරාභවය තුළදී ම ශුද්ධ ලෝකය හා එක් වී නිවන් ලබා ගන්නා ආකාරයත්, නැවත පිළිසිඳ ගැනීමක් ඇතිවේ නම් යහපත් තැනක උත්පත්තියක් ලබා ගන්නා ආකාරය හැදෑරීම ය. 'විඥාන සංක්‍රමණ යෝග' ක්‍රමය තුළින් කෙනෙකු මිය යන අවස්ථාවේ දී ඒ පුද්ගලයාගේ හිස් මුදුනින් ප්‍රාණය පිට වීමට සැලැස්වීම මෙම යෝග ක්‍රමයේ ප්‍රධාන පරමාර්ථය වේ. එම භාවනාව සාර්ථක වූ විට යෝගියාගේ හිස් මුදුනේ තුළාලයක් සෑදී කුහරයක් පැදෙයි. එය සුදු වූ බව පෙන්වීම සඳහා, යෝගීහු තණපතක් එම කුහරය තුළ ගසාගෙන සිටිති. මෙසේ කුහරයක් සාදාගත් විට මිය යන අවස්ථාවේ දී ඉතා පහසුවෙන් එය තුළින් ප්‍රාණය පිට කිරීමට හැකි වන බව ඔවුන්ගේ විශ්වාසය යි. මෙසේ යෝග ක්‍රම හය පුහුණු කළ යෝගියාට ජීවිතය හා මරණය ද ඉක්මවා යා හැකි බව ඔවුන් පෙන්වා දෙයි. තන්ත්‍රයානයෙහි සඳහන් නාරෝපාගේ යෝගාභ්‍යාස අධ්‍යයනය කිරීමේ අරමුණින් යුතුව සිදුකර ඇති මෙම පර්යේෂණය, නාරෝපාගේ යෝගාභ්‍යාස තන්ත්‍රයානය තුළ කෙසේ විස්තරවේ ද? යන පර්යේෂණ ගැටලුව මූලික කරගනිමින් සිදු කර ඇති අතර "Tibetan Yog and Secret Doctrine" යන ප්‍රාමාණික සාහිත්‍යය මූලාශ්‍රය ඇසුරින් ගුණාත්මක පර්යේෂණ සිදුකෙරිණි. මෙසේ සිදු කළ පර්යේෂණයට අනුව තන්ත්‍රයානයෙහි සඳහන් නාරෝපාගේ යෝගාභ්‍යාස පුද්ගලයාගේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඇතිකිරීමටත් ඔහුගේ ලෞකික ජීවිතය හා ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහාත් උපස්ථම්භනය වන බව පෙනීගිය කරුණකි.

ප්‍රමුඛ පද: කර්ග්‍යන්ප නිකාය, තන්ත්‍රයාන, නාරෝපා, මහාමුද්‍රා භාවනාව

THE SIGNIFICANCE OF SPIRITUALITY AND MINDFULNESS IN ENHANCING THE PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF RESIDENTS IN ELDERLY HOMES: WITH SPECIAL REFERENCE TO COLOMBO DISTRICT

Abeyasinghe, A.A.D.S.N.D.^{1*}, Kanthilatha, N.² and Nahallage, C.A.D.³

^{1, 2, 3} Department of Anthropology, Faculty of Humanities and Social Sciences,
University of Sri Jayewardenepura, Sri Lanka
dilki.usj@gmail.com

Sri Lanka's aging population and growing reliance on elderly homes highlight the need to explore how spirituality and mindfulness enhance psychological well-being and emotional resilience among institutionalized older adults. Elderly residents in institutional care often face loneliness, emotional insecurity, and psychological distress. There is limited quantitative evidence on how spirituality and mindfulness influence their psychological well-being in Sri Lanka. To examine the relationship between spirituality and psychological well-being among elderly residents in elderly homes was the main objective of this research. To explore how mindfulness contributes to emotional balance and life satisfaction and to identify the combined impact of spirituality and mindfulness on the overall well-being of institutionalized elders were specific objectives. The study adopted a quantitative design. Data were collected from elderly residents aged 60 and above in selected elderly homes in the Colombo District through a structured questionnaire containing sections on spirituality, mindfulness, and psychological well-being. Data were analyzed using descriptive and interpretive methods to identify relationships and patterns between spirituality, mindfulness, and psychological well-being. The findings were presented in narrative form focusing on observed associations and tendencies. The study revealed that elders with stronger spiritual engagement and mindfulness practices reported higher emotional stability, life satisfaction, and self-acceptance. Spiritual and mindful living helped them cope with loneliness, loss, and dependency, fostering peace of mind and purpose. These inner strengths acted as protective factors that reduced psychological distress and promoted well-being. Spirituality and mindfulness significantly enhance the psychological well-being of elderly residents in institutional care. Integrating such practices into elder care programs can create a more holistic, compassionate, and meaningful environment for Sri Lanka's aging population.

Keywords: *Elderly Homes, Mindfulness, Psychological Well-being, Spirituality, Sri Lanka*

Mental Health Research

GRIEF AND BUDDHIST PSYCHOTHERAPEUTIC APPROACHES: INTEGRATING BUDDHIST PRACTICE FOR EMOTIONAL HEALING

De Silva S.V.R.A.^{1*}, Karunarathne R.M.G² and Perera L.J.R³

^{1,2}Psychology Unit, Faculty of Social Science, University of Kelaniya, Sri Lanka

³Sichuan University, West China Hospital, China

vishmika1106@gmail.com

Grief is a natural human response to loss, whether it involves loved ones, relationships, health, or life roles. While a normal part of life, unresolved grief can contribute to prolonged emotional distress, including depression, anxiety, and loss of meaning. In culturally Buddhist contexts, therapeutic approaches grounded in Buddhist principles offer unique pathways for emotional healing, complementing contemporary psychological interventions. Buddhist psychology emphasizes understanding the impermanent (anicca), unsatisfactory (dukkha), and interdependent nature of existence, guiding individuals to approach grief with awareness and acceptance. Practices such as mindfulness meditation (satipaṭṭhāna), loving-kindness (mettā), and compassion (karuṇā) help individuals observe emotions without suppression, cultivate resilience, and gradually accept change as an inherent aspect of life. Integrating these practices with evidence-based frameworks such as Cognitive Behavioural Therapy (CBT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) allows therapists to maintain cultural authenticity while addressing cognitive, emotional, and behavioural dimensions of grief. Case illustrations show that Buddhist-inspired interventions support a flexible, process-oriented approach to grief rather than fixed stages, promoting post-loss growth and insight. Additionally, communal and ritual practices, including participation in Dhamma discussions, merit-based acts, and support from spiritual communities, provide social and spiritual resources that buffer against prolonged grief. By combining individual therapy with these practices, clients can engage both personal reflection and social support, fostering holistic emotional healing. Overall, Buddhist psychotherapeutic approaches offer a comprehensive framework for grief management, uniting ancient wisdom with modern counselling techniques. They provide tools for transforming personal loss into opportunities for insight, compassion, and emotional resilience, promoting well-being and meaningful adaptation in the face of life's inevitable changes.

Keywords: *Grief, Buddhist psychotherapy, mindfulness, impermanence, compassion, emotional healing, acceptance, loss, mental health, resilience*

සමාජ-සංස්කෘතික මෙවලමක් ලෙස කතන්දර කීම: පෙර පාසල් දරුවන්ගේ සංජානන හා චිත්තවේගීය වර්ධනයට දායකවේද යන්න විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

බටුචන්ද්‍රකාව එස්.ඩී.ටී.^{1*} සහ නිසංසා එම්.ඩී.එන්.²

^{1,2}සමාජ වැඩ අධ්‍යයන අංශය, ජාතික සමාජ සංවර්ධන ආයතනය, සීඳුව, ශ්‍රී ලංකාව
sd.tharuka97@gmail.com

මුල් ළමාවිය යනු සංජානන සහ චිත්තවේගීය වර්ධනය යන දෙක ම හැඩගැස්වීම සඳහා තීරණාත්මක කාල පරිච්ඡේදයක් වන අතර, කතන්දර කීම යනු දරුවන්ට පරිකල්පනය කිරීමට, ප්‍රකාශ කිරීමට සහ සමාජීය වශයෙන් සම්බන්ධ වීමට ඉඩ සලසන සාම්ප්‍රදායික නමුත් ප්‍රබල අධ්‍යාපනික භාවිතයකි. වයිගෝට්ස්කිගේ සමාජ සංස්කෘතික න්‍යායට අනුව ළමා සංවර්ධනයේ භාෂාව, සමාජ අන්තර්ක්‍රියා සහ සංස්කෘතික සන්දර්භයේ කාර්යභාරය අවධාරණය කරයි. එමඟින් දරුවන් ඔවුන්ගේ “සමීප සංවර්ධන කලාපය” තුළ මඟ පෙන්වන සහභාගීත්වය තුළින් වඩාත් හොඳින් ඉගෙන ගන්නා බව යෝජනා කරයි. එබැවින් කතන්දර කීම වැඩිහිටියන්ගේ සහ සම වයසේ මිතුරන්ගේ සහාය ඇතිව දරුවන්ට සංජානන සහ චිත්තවේගීය කුසලතා ලබා ගැනීමට හැකි සංස්කෘතික මෙවලමක් ලෙස දැකිය හැකිය. මෙම අධ්‍යයනය මගින් පෙර පාසල් දරුවන්ගේ සමස්ත සංවර්ධනය තුළ කතන්දර කීමේ කාර්යභාරය පරීක්ෂා කරන ලදී. හඳුනාගත් පර්යේෂණ ගැටලුව වූයේ මුල් ළමාවියේ දී ක්‍රීඩාව සහ සාක්ෂරතාවය අත්‍යවශ්‍ය බව හඳුනාගෙන ඇතත්, සමාජ සංස්කෘතික භාවිතයක් ලෙස ව්‍යුහගත කතන්දර කීමේ ක්‍රියාකාරකම් පෙර පාසල් සැකසුම් තුළ, විශේෂයෙන් දේශීය සන්දර්භයන් තුළ සංජානන හා චිත්තවේගීය සංවර්ධනයට බලපාන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ සාක්ෂි නොමැතිකමයි. ප්‍රධාන අරමුණ වූයේ පෙර පාසල් දරුවන් අතර සංජානන හා චිත්තවේගීය සංවර්ධනයට කතන්දර කීමේ කාර්යභාරය කෙරෙහි දායකත්වයක් සපයන්නේද පරීක්ෂා කිරීමයි, උප අරමුණු සංජානන ප්‍රතිලාභ හඳුනා ගැනීම සහ චිත්තවේගීය හා සමාජීය ප්‍රතිඵල ගවේෂණය කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමයි. කතන්දර කීමේ ක්‍රියාවලිය පෙර පාසල් දරුවන්ගේ සංජානන වර්ධනයට බලපාන්නේ කෙසේද සහ එය චිත්තවේගීය වර්ධනයට සහ සමාජ අන්තර්ක්‍රියාවට සහාය වන්නේ කෙසේද? යන්න මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව විය. අවුරුදු 3-5 අතර පෙර පාසල් දරුවන් 25 දෙනෙකු සහ ඔවුන්ගේ ගුරුවරු සහිත නියැදියක් තෝරා ගන්නා ලදී. ක්‍රමවේදය ලෙස ගුණාත්මක ක්‍රමය ඔස්සේ දත්ත එක්රැස් කිරීම සහභාගීත්ව නිරීක්ෂණය, ගුරු සම්මුඛ සාකච්ඡා, කතන්දර කීමේ සැසි, සහ චිත්‍ර ඇඳීම සහ භූමිකා නිරූපණය වැනි ළමා කේන්ද්‍රීය ක්‍රියාකාරකම් යොදාගත් අතර විශ්ලේෂණය සඳහා තේමාත්මක විශ්ලේෂණය යොදා ගන්නා ලදී. ප්‍රධාන සොයා ගැනීම් අතර (1) කතන්දර කීම වැඩි දියුණු කළ විට ළමුන් තුළ වචන මාලාව සහ මතකය සංවර්ධනය වීම, (2) දරුවන් වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමේ හැකියාව සහ සවන්දීමේ කුසලතා පෙන්නුම් කළහ, (3) ඔවුන් හැඟීම් හඳුනා ගැනීමට සහ වාචිකව ප්‍රකාශ කිරීමට වැඩි හැකියාවක් වර්ධනය (4) කණ්ඩායම් කාර්යයන් අතරතුර සංවේදනය සහ සම වයසේ මිතුරන්ගේ සහයෝගීතාවය වැඩිදියුණු විය (5) තැනිගැනීම, බිය, ලැජ්ජාශීලී බව අඩුවී පන්ති කාමර සහභාගීත්වය වර්ධනය විය. සමස්තයක් වශයෙන්, අධ්‍යයනයෙන් නිගමනය වන්නේ කතන්දර කීම යනු පෙර පාසල් දරුවන්ගේ සංජානන සහ චිත්තවේගීය සංවර්ධනයට සැලකිය යුතු ලෙස දායක වන පිරිවැය-ඵලදායී සහ සංස්කෘතික වශයෙන් අනුවර්තනය කළ හැකි මෙවලමක් බවයි. සමස්ත වර්ධනය පෝෂණය කිරීම සඳහා අධ්‍යාපනඥයින් සහ දෙමාපියන් ක්‍රමානුකූලව කතන්දර කීම මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපනයට ඒකාබද්ධ කිරීම නිර්දේශ කෙරෙයි.

ප්‍රමුඛ පද: කතන්දර කීම, චිත්තවේගීය සංවර්ධනය, පෙර පාසල්, මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපනය, සංජානන සංවර්ධනය

EXPLORING EXPERIENCES OF YOUNG ADULTS USING ONLINE MENTAL HEALTH SUPPORT IN SRI LANKA

Anupama B.M.A.T.

Unit of Psychology, Faculty of Social Sciences, University of Kelaniya, Sri Lanka
thilinianupama99@gmail.com

The increasing prevalence of mental health concerns among young adults worldwide has created the pressing demand for accessible and culturally relevant psychological support. Recently, online counseling and online therapy have emerged as important alternatives to traditional face to face interventions offering flexibility, privacy and convenience. Due to the Covid-19 pandemic the use of online counseling and therapy increased globally including Sri Lanka and many other Asian countries. Yet its effectiveness and cultural acceptance in low and middle-income countries such as Sri Lanka remain underexplored. This qualitative study explored the lived experiences of young adults (aged 18-30) who engaged in online counseling or therapy in Sri Lankan context. 12 participants were recruited through purposive sampling via private online mental health providing practitioners. Semi-structured interviews were conducted, transcribed verbatim and analysed using QualCoder open source software. A qualitative design grounded in Braun & Clarke Thematic Analysis (2008) was employed to identify key themes and meanings within participants' narratives. Four major themes emerged including accessibility and convenience, challenges of connection, cultural perceptions and scepticism and adaption and coping. Findings revealed that participants appreciated the **convenience, flexibility, and privacy** of online counseling, which helped them overcome geographical and time barriers while reducing stigma associated with in-person sessions. However, they also reported **challenges** such as unstable internet connections, technological disruptions, and difficulty building therapeutic rapport in virtual settings. Some participants expressed **skepticism** about the legitimacy and effectiveness of online services, preferring face-to-face interactions. Overall, this study emphasizes the potential of online counselling to expand mental health accessibility for young adults in Sri Lanka while denoting the need for better technological infrastructure, culturally sensitive interventions, trustworthy online mental health services and increasing awareness to normalize online mental health support. These findings provide valuable insights and they contribute to the growing literature on online mental health services in South Asia.

Keywords: *Online counseling, online therapy, Young adults, Accessibility, Effectiveness*

STIGMA AND COPING MECHANISM IN SEVERE MENTAL HEALTH DISORDERS: A SECONDARY DATA ANALYSIS FROM SRI LANKAN AND SOUTH ASIAN PERSPECTIVES

Farwin, M.T.R.

Department of Sociology, Faculty of Humanities and Social Sciences,
University of Ruhuna, Sri Lanka
rifkafarwin777@gmail.com

Mental health conditions such as schizophrenia, bipolar disorder, and major depressive disorder pose significant challenges for affected individuals, their families, and wider communities. Beyond clinical symptoms, stigma and social exclusion continue to hinder effective care, rehabilitation, and social reintegration. While prior studies in Western and regional contexts have highlighted stigma as a key determinant of treatment outcomes, few have systematically synthesized how South Asian cultural beliefs and social structures influence coping and resilience, a gap this study seeks to address. This study explores how stigma shapes the lived experiences of individuals with severe mental health disorders and examines culturally embedded coping mechanisms in Sri Lanka and the broader South Asian region. A systematic secondary data analysis was conducted by reviewing a wide range of peer-reviewed journal articles, World Health Organization and Ministry of Health reports, and regional case studies published between 2010 and 2024. Sources were screened for relevance using inclusion criteria focusing on stigma, coping, and cultural factors in South Asian contexts. Thematic analysis was applied to synthesize findings across three emergent domains: (1) manifestations of stigma in family, workplace, and community settings; (2) its impact on treatment adherence and social functioning; and (3) culturally grounded coping mechanisms. Findings reveal that public and structural stigma are pervasive across South Asia, often leading to delayed diagnosis and social isolation. In Sri Lanka, Buddhist-informed mindfulness practices, religious rituals, and reliance on family networks emerged as key coping strategies. Comparative data from India, Bangladesh, and Nepal indicate similar reliance on spirituality and kinship-based support but highlight limited policy attention to structural discrimination in education and employment. The discussion underscores that while cultural frameworks provide emotional resilience, they also reinforce stigmatizing norms. Integrating culturally sensitive counselling approaches, including mindfulness-based and community-driven interventions, could reduce self-stigma and enhance recovery. The study concludes that a contextually grounded understanding of stigma and coping is essential for advancing inclusive mental health policy in South Asia.

Keywords: *Coping mechanisms, mental health stigma, Mindfulness, Resilience*

PLANT-BASED TATTOO AFTERCARE: AN INVESTIGATIVE STUDY ON THE HEALING PROPERTIES OF SHEA, COCOA, KOKUM, AND MANGO BUTTERS

Rathnayake I.W.G.A.D.

“Ozone Tattoo Butter” by Ceylora Naturals Pvt (Ltd), Sri Lanka
iwganjalad91@gmail.com

Tattooing has become an increasingly popular form of self-expression however; the aftercare process has an immense impact on physical outcomes and mental satisfaction. Lack of proper aftercare can lead to delayed healing, infection, or scarring and can compromise the clients' confidence and mental well-being. Conventional tattoo aftercare typically relies on petroleum-based products, mainly act as a protective shield for the tattooed skin but provide limited biological benefits. Conversely, plant butters like Shea, Cocoa, Kokum, and Mango contain valuable fatty acids, antioxidants, vitamins and boost skin's hydration level, help reduce inflammation and aid in regeneration. This investigative observational study evaluated the healing performance of these plant butters among 30 voluntary participants (25 males and 05 females) at Pavi Fernando Tattoo Studio, Piliyandala. Participants used customized blends of the four butters for routine tattoo aftercare and were monitored at four intervals: Day 3, Day 7, Day 14, and 1 Month. A control group was not established since petroleum-based tattoo aftercare products are not applied to clients at the participating tattoo studio. Healing progression was assessed through photographic documentation, and self-reported questionnaires that captured both physical indicators such as pain, redness, swelling, itching, scabbing and psychological responses such as anxiety, satisfaction, and confidence in tattoo appearance. Preliminary findings indicate that plant butters promote epidermal regeneration and inflammation, hence accelerating recovery and improving overall aesthetic results of the tattoo. Psychologically, participants also confirmed satisfaction with the natural aftercare technique, saying they felt more comfortable and more secure during the healing process. The results indicate that plant butters play a significant role in promoting epidermal regeneration and alleviating discomfort throughout the healing process of tattoos. Previous research using petroleum-based aftercare showed less improvements than natural plant butter aftercare. In summary, this research affirms that plant-derived tattoo aftercare can function as a secure, efficacious, and psychologically advantageous substitute.

Keywords: *Tattoo aftercare, plant butters, wound healing, psychological well-being, client satisfaction*

විශ්වවිද්‍යාලය උපාධි අපේක්ෂකයින්ගේ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සහ මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය අතර සම්බන්ධතාව

ලක්ෂානි ඒ.ජී.ඊ.සී.^{1*} සහ රණසිංහ එම්.එම්.කේ.²

^{1,2}මනෝවිද්‍යාව අධ්‍යන අංශය, ශාස්ත්‍ර පීඨය, ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
gayathrichamika98@gmail.com

ශ්‍රී ලංකාවේ විශ්වවිද්‍යාල උපාධි අපේක්ෂකයින් ඔවුන්ගේ මානසික යහපැවැත්මට සැලකිය යුතු බරක් පැටවිය හැකි මූල්‍ය, දේශපාලනික සහ ආර්ථික අභියෝගවලට වැඩි වැඩියෙන් නිරාවරණය වෙමින් පවතී. එවැනි තත්වයන් තුළ, හොඳ මානසික සෞඛ්‍යයක් ආරක්ෂා කිරීම සහ පවත්වාගෙන යාම සඳහා ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව තීරණාත්මක කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. එහි වැදගත්කම තිබියදීත්, සීමිත පර්යේෂණ මගින් දේශීය සන්දර්භය තුළ මෙම සම්බන්ධතාවය පරීක්ෂා කර ඇත. ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධි අපේක්ෂකයින් අතර ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සහ මානසික සෞඛ්‍යය අතර සම්බන්ධය විමර්ශනය කිරීම මෙම අධ්‍යයනයේ අරමුණ විය. පහසුව සඳහා සාම්පල ක්‍රමයක් භාවිතා කරමින් සියලුම පීඨ සහ අධ්‍යයන වර්ෂවලින් සිසුන් 300 දෙනෙකු පයවීමේ නියමය ලෙස තෝරා ගන්නා ලදී. දත්ත රැස් කිරීම සඳහා, සහභාගිවන්නන්ට තොරතුරු පත්‍රිකාවක් ලබා දී දැනුවත් කැමැත්ත ලබා ගන්නා ලදී. සහභාගිවන්නන්ගේ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව මට්ටම් තක්සේරු කළ ඔරොත්තු දීමේ පරිමාණය සහ ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය මනින ලද සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නාවලිය (GHQ) හරහා ප්‍රමාණාත්මක දත්ත රැස් කරන ලදී. ප්‍රතිඵලවලින් පෙන්නුම් කළේ සිසුන්ගෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් අඩු ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව පෙන්නුම් කළ බවත් ඉහළ මට්ටමේ මානසික සෞඛ්‍ය දුෂ්කරතා අත්විඳ ඇති බවත් ය. තවද, ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සහ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු අතර සැලකිය යුතු සෘණාත්මක සහසම්බන්ධයක් හඳුනාගෙන ඇති අතර, එයින් ඉහළ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඇති සිසුන් අඩු මානසික ගැටළු වාර්තා කළ බව යෝජනා කරයි. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය මත පදනම් වූ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව මට්ටම්වල සංඛ්‍යාතමය වශයෙන් සැලකිය යුතු වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය වී නොමැත. පීඨ සහ පවුල් පසුබිම් හරහා වෙනස්කම් මතු වූ අතර, සන්දර්භීය සහ පාරිසරික සාධක ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව සහ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල සඳහා දායක විය හැකි බව පෙන්නුම් කරයි. මෙම සොයාගැනීම් මගින්, විශේෂයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ සංකීර්ණ සමාජ-ආර්ථික සහ දේශපාලනික වාතාවරණය තුළ, විශ්වවිද්‍යාල සිසුන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම ආරක්ෂා කිරීමේදී ආරක්ෂිත සාධකයක් ලෙස ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවේ වැදගත්කම අවධාරණය කෙරෙයි. මෙම සම්බන්ධතාවය හඳුනා ගැනීමෙන්, මුහුණදීමේ හැකියාවන් ශක්තිමත් කිරීම සහ මානසික සෞඛ්‍ය අවදානම් අවම කිරීම සඳහා ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ගොඩනැගීමේ වැඩසටහන් සහ ශිෂ්‍ය සහාය සේවා වැනි ඉලක්කගත මැදිහත්වීම් සඳහා ඇති අවශ්‍යතාවය අධ්‍යයනයෙන් අවධාරණය කෙරෙයි. උපාධි අපේක්ෂකයින් අතර ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු කිරීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න අධ්‍යයන අත්දැකීම් සහ සමස්ත ජීවන තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීමට දායක විය හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද: ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව, මානසික සෞඛ්‍යය, උපාධි අපේක්ෂකයින්, ශ්‍රී ලංකාව, අධ්‍යයනය

තාක්ෂණික උපාංග භාවිතය මගින් පාසල් සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවීම කෙරෙහි බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

විජේසිරි ඒ.එම්.ටී.එච්.

අධ්‍යාපන පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
thanujahemamali@gmail.com

කාලීන සමාජ නවීකරණයත්, කොවිඩ්-19 වසංගතයේ ආගමනයක් හේතුවෙන් නවීන තාක්ෂණික උපාංග භාවිතය කෙරෙහි ඇඹිබැහිවීම විවිධ ආර්ථික සහ සමාජීය මට්ටම් නියෝජනය කරන පාසල් සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි විවිධාකාර බලපෑම් එල්ල කිරීම වර්තමාන සමාජයේ කාලීන ගැටලුවක් බවට පත්ව තිබේ. දේශීය සන්දර්භය තුළ පාසල් සිසුන්ගේ තාක්ෂණික උපාංග භාවිතයට ඇඹිබැහිවීමෙන් ඇතිවන කායික සහ මනෝ සෞඛ්‍යමය ගැටලු කෙරෙහි ඇතිකරවන බලපෑම් පිළිබඳ අධ්‍යයනයන්ගේ විරලතාව හේතුවෙන්, එම පර්යේෂණ හිඬැස සම්පූර්ණ කිරීම අපේක්ෂිතය. තාක්ෂණික උපාංග භාවිතය පාසල් සිසුන්ගේ කායික සහ මනෝ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ගැටලු ඇතිකරයි' යන උපකල්පනය මත, තාක්ෂණික උපාංග භාවිතය මගින් පාසල් සිසුන්ට ඇතිකරවන කායික සහ මනෝවිද්‍යාත්මක සෞඛ්‍යයමය ගැටලු පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම මෙහි ප්‍රධාන අරමුණයි. අධ්‍යයන සීමා මත පදනම්ව වයඹ පළාතේ, කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ, කුලියාපිටිය අධ්‍යාපන කලාපයේ 1AB සහ 1C පාසල් 02ක අධ්‍යයන අරමුණට අදාළව තාක්ෂණික උපාංග භාවිතයට ඇඹිබැහි සිසුන් 60දෙනෙකු පමණක් සහේතුක නියැදීමෙන් තෝරා ගැනුණි. ප්‍රමාණාත්මක පර්යේෂණ ප්‍රවේශයෙන්, ප්‍රශ්නාවලි භාවිතයෙන් රැස් කළ ප්‍රමාණාත්මක දත්ත මගින් සිසුන්ගේ තාක්ෂණික උපාංග භාවිතයේ ස්වභාවයත්, කායික සහ මනෝ සෞඛ්‍ය ගැටලු පිළිබඳවත්, ප්‍රතිශත, සාමාන්‍ය ගණනය වැනි විස්තරාත්මක සංඛ්‍යාලේඛන මගින්ද, තාක්ෂණික උපාංග භාවිතය පාසල් සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවීම කෙරෙහි ඇති සම්බන්ධතාවත්, එහි ප්‍රබලතාවත් සෙවීම සඳහා සහසම්බන්ධතා විශ්ලේෂණය මගින්ද දත්ත විශ්ලේෂණය කෙරිණි. තාක්ෂණික උපාංග භාවිතයේදී ඇතිවන හිසේ කැක්කුම 38.33%ක්, කොන්දේ වේදනාව 3.33%ක්, ඇස්වල වේදනාව 20%ක්, අපැහැදිලි පෙනීම 13.33%ක්, බෙල්ලේ වේදනාව 20%ක් යන කායික ගැටලු අනාවරණය විය. තාක්ෂණික උපාංග භාවිතයේදී නිදිමත නොදැනෙන්නන් 26.66%ක්, තාක්ෂණ උපාංග භාවිතයෙන් මිදීමට කටයුතු නොකරන්නන් 25%ක්, දෙමාපියන් සමග අන්තර් සම්බන්ධතා ගැටලු 15%ක්, ශරීරයට හානි කරගැනීමට සිතෙන්නන් 6.66%ක් සහ සිය දිවි හානි කරගැනීමට සිතෙන්නන් 3.33%ක් යන මානසික තත්ත්වයන් සිසුන් අත්විඳින බව අනාවරණය විය. තාක්ෂණික උපාංග භාවිතය පාසල් සිසුන්ගේ කායික සහ මනෝවිද්‍යාත්මක සෞඛ්‍යයට විවිධ බලපෑම් කරන බව නිගමනය විය. පාසල් සිසුන්ගේ තාක්ෂණික උපාංග භාවිතයෙන් ඇතිවන සෞඛ්‍යමය ගැටලු පිළිබඳ අනාගත පර්යේෂණකරණයේ යෙදෙන්නන්ට ප්‍රජාවට අවබෝධයක් ලබාදෙමින්, පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රයට නව දැනුමක් සම්පාදනයටත්, විවිධ සෞඛ්‍යමය ගැටලුවලට මැදිහත් වූ සිසුන් උදෙසා වෛද්‍යවරුන් සහ මනෝවිද්‍යා උපදේශකවරුන්ගේ සහයෙන් මනෝ උපදේශන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමටත්, මෙම අධ්‍යයනයේ ප්‍රතිඵල සමස්ත ජනගහනයට සාමාන්‍යකරණයට සෘජුවම යොදාගත නොහැකි බැවින්, විවිධ සාධක සහ දිගුකාලීන බලපෑම් පිළිබඳ අධ්‍යයන අවශ්‍ය බවත් මෙම අධ්‍යයනයෙන් නිර්දේශ කෙරෙයි.

ප්‍රමුඛ පද: පාසල් සිසුන්, තාක්ෂණික උපාංග, කායික ගැටලු, මානසික ගැටලු, වර්ධනාත්මක ගැටලු

THE VOICE OF THE CHILD: IMPACTS OF INCLUSION IN FAMILY AND SCHOOL

Rev. Joyati Barua

Department of Buddhist Studies,
Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies, Sri Lanka
joyatibarua356@gmail.com

The recognition of children as active participants in their own lives has become central to child psychology and education, particularly since the United Nations convention on the Rights of the Child (1989). Yet, in many families and schools, children's voices remain marginalized as adults maintain dominant control over decision-making. This qualitative study explores the psychological and social impacts of including children's voices in family and school contexts, emphasizing how participation influences autonomy, emotional well-being, and self-esteem. The research adopted a phenomenological qualitative design, focusing on children's lived experiences of inclusion and exclusion. Using purposive sampling-25 children (aged 9-15), 10 parents, and 10 teachers across three schools and ten families in urban and semi-urbans areas. Semi-structured interviews, focus group discussions, and observation notes were used to gather rich narratives about decision-making experiences. Interviews and discussions were audio-recorded, transcribed verbatim, translated where necessary, and thematically analysed following Braun and Clarke's (2006) six step framework. NVivo software was used for data organization, and analytic credibility was ensured through triangulation, peer review, and participant validation of key findings. Three major themes emerged: 1) Empowerment through participation, where children's inclusion enhanced confidence, responsibility, and problem-solving skills; 2) Emotional impact of exclusion, highlighting feelings of neglect, frustration, and low self-worth; and 3) Cultural negotiation, showing how family harmony and respect traditions shape the extent of children's expression. Integrating development perspectives from Piaget, Erikson, and Vygotsky with Buddhist principles of mindful guidance and moral growth, the study argues that children's inclusion fosters balanced autonomy and ethical awareness. Ultimately, the research concludes that listening to the "Voice of the Child" is not merely a right but a foundation for psychological health, harmonious family relations, and the cultivation of confident, compassionate, and socially responsible individuals.

Keywords: *child voice, inclusion, qualitative study, family and school, autonomy, Buddhist psychology*

AN EXPLORATION ON HOW SPIRITUAL ENGAGEMENT FOSTER THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF OLDEST OLD PEOPLE

Rev. Sunanda A.S.^{1*} and Gunasekara H.M.²

^{1,2} Department of Psychology, University of Peradeniya, Sri Lanka
sirisanandathero@gmail.com

Spirituality can be understood as an active connection to a higher purpose, community, or belief system, expressed through daily actions and values. Psychological well-being refers to a positive mental and emotional state characterized by feeling good and functioning effectively. Although prior research highlights the positive association between spirituality and psychological well-being, limited qualitative evidence exists on how this relationship manifests in specific cultural settings such as Sri Lanka. This study addresses this gap by exploring how spiritual engagement, shaped by socio-cultural factors, fosters psychological well-being among the “oldest old” population in Sri Lanka, guided by Activity Theory. A qualitative design was adopted, employing purposive sampling through contacts to recruit 15 participants aged 85 years and above. Data were analysed using a deductive, latent thematic analysis informed by previous studies, Activity Theory, and cultural considerations to examine participants’ lived experiences, psychological outcomes, and the socio-cultural meanings of their spiritual practices. Three main forms of engagement were identified: daily religious practices, participation in rituals and observances, and meditation with inner reflection. These engagements enhanced psychological well-being by providing purpose and meaning, promoting social connection and belongingness, reducing stress, improving emotional resilience and life satisfaction, and cultivating positive traits. Viewed through the lens of Activity Theory, spiritual engagement served as an adaptive mechanism that helped sustain meaningful social roles and psychological vitality in late life. The study further revealed that spirituality is intertwined with socio-cultural beliefs such as the expectation that elders should prioritize spiritual life, the strong association between older adults and religious institutions, and the prevalence of community-based religious activities. While studies suggest that certain spiritual experiences may cause distress through guilt or social pressure, the findings of this research align more closely with global evidence, including studies on Blue Zones with unique cultural expression, demonstrating the overall positive impact of spirituality. This study contributes culturally grounded insights into how spiritual engagement supports psychological health and underscores the importance of culturally sensitive approaches to promoting healthy aging.

Keywords: *Oldest old people, psychological well-being, quality of life, spirituality*

කර්මාන්ත ආයතනවල රාත්‍රී වැඩමුරය සේවකයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය හා ජීවන තත්ත්වය කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් (පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයේ පල්ලම ප්‍රදේශයේ නවික් මිලේස් පුද්ගලික ආයතනය ඇසුරින්)

ආර්.ඒ.එච්.වී.එච්.රාජපක්ෂ

දුර්ගනය හා මනෝ විද්‍යා අධ්‍යයනාංශය, මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජයවිද්‍යා පීඨය,
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව
vimandihimarangika@gmail.com

ගෝලීය ආර්ථිකයන්ට අනුකූලව වර්ධනය වෙමින් පවතින කර්මාන්ත ආයතනික ක්‍රියාවලිය සේවකයන් තුළින් ඉහළ කාර්යක්ෂමතාවක් බලාපොරොත්තු වේ. එහිදී කර්මාන්ත ආයතනවල සේවකයින්ගෙන් රාත්‍රී වැඩමුරය ලබා ගැනීම කෙරෙහි විශේෂයෙන්ම අවධානය යොමු කරයි. කර්මාන්ත ආයතනවල ක්‍රියාකාරීත්වය සේවකයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි සිදු කරන බලපෑම පිළිබඳව පර්යේෂණ පැවතියද ආයතන වල රාත්‍රී වැඩමුරය සේවකයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය හා ජීවන තත්ත්වය කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම පිළිබඳව පර්යේෂණ නොමැති තරම් ය. මෙවැනි සන්දර්භයක් තුළ මාගේ පර්යේෂණයේ ගැටලුව වූයේ කර්මාන්ත ආයතනවල රාත්‍රී වැඩමුරය සේවකයින්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය හා ජීවන තත්ත්වය කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම අධ්‍යයනය කිරීමය. එහිදී මූලික අරමුණ වූයේ රාත්‍රී වැඩමුරය නිසා මානසික සෞඛ්‍යට හා ජීවන තත්ත්වයට බලපෑම් සිදු වී ඇති සේවකයින් හඳුනා ගැනීමත්, එම බලපෑමෙන් මිදීමට අදාළ යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමත් ය. ඒ අනුව මාගේ පර්යේෂණයේ නියැදිය ලෙස පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයේ පල්ලම ප්‍රදේශයේ නවික් මිලේස් පුද්ගලික ආයතනයේ සේවකයින් (50) දෙනෙකු ස්තූත සසම්භාවී නියැදි ක්‍රමය යටතේ තෝරා ගන්නා ලදී. එහිදී ප්‍රශ්නමාලා හා සම්මුඛ සාකච්ඡා පදනම් කරගෙන ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක ව දත්ත රැස් කිරීම සිදු කරන ලදී. එහිදී ප්‍රමාණාත්මක දත්ත (Excel) මෘදුකාංගය භරහා ද ගුණාත්මක දත්ත ආචාර ධර්මානුකූලවද විශ්ලේෂණය කරන ලදී. සේවකයින්ගෙන් 50% ඔවුන්ගේ අදහස් විමසීමෙන් ප්‍රකාශ කළේ රාත්‍රී වැඩමුරය දීර්ඝ කාලීනව සිදු කිරීම නිසා නින්ද සම්බන්ධව ගැටලු ඇති බවයි.එසේම සේවකයන්ගෙන් 20%ක් ප්‍රකාශ කළේ නිදන්ගත රෝග පැවතියත් වැටුප් වර්ධක නිසා රාත්‍රී වැඩමුරය සිදු කරන බවයි. එසේම සේවකයින්ගෙන් 12% ක් ප්‍රකාශ කර සිටියේ රාත්‍රී වැඩමුරය නිසා පවුලේ සබඳතා බිඳ වැටෙන බවයි.එසේම සේවකයින්ගෙන් 9% ක් ප්‍රකාශ කළේ තමාට සාමාජික-සංස්කෘතික ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වීමට නොහැකි වීම නිසා සමාජයෙන් කොන් වීමට සිදු වන බවයි. පිරිසෙන් 5% ක් ප්‍රකාශ කළේ ඔවුන්ට මුල් කාලීනව රැකියාවෙහි පැවති තෘප්තිමත්භාවය මේ වන විට නොමැති බවත් ය. එසේම රාත්‍රී වැඩමුරය තුළ ආරක්ෂාව සම්බන්ධව තර්ජනාත්මක ගැටලු මතු වූ බව සේවකයින්ගෙන් 4% ද ප්‍රකාශ කරන ලදී.ඒ අනුව මෙම සාධක මත පදනම්ව එළඹිය හැකි නිගමනය වන්නේ කර්මාන්ත ආයතනවල රාත්‍රීවැඩමුරය සේවකයින්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය හා ජීවන තත්ත්වය කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම අහිතකර වන බවයි. මෙහිදී විවේක ගැනීමේ ස්ථාන සකස් කිරීම, ඔවුන්ගේ කාර්යක හා මානසික සමබරතාව රැකෙන පරිදි රාත්‍රී වැඩ මුරය ලබා දීම, ප්‍රමාණවත් නින්ද ඇතුළු මූලික අවශ්‍යතා සපුරාලීම, වැඩ මුරය නිවවී බැහැර වන සේවකයින්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ආරක්ෂක ක්‍රමවේදයක් ආයතනය ලබා දීම, සේවක තෘප්තිමත්භාවය සෑම විටම ඇති කරලීම ආදිය මෙම තත්ත්වය වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග බවයි.

ප්‍රමුඛ පද: කර්මාන්ත ආයතන, රාත්‍රී වැඩමුරය, සේවක මානසික සෞඛ්‍ය, ජීවන තත්ත්වය, බලපෑම

ළමා මානසික ගැටලු සංවර්ධනය කිරීමෙහිලා මතක ශක්තිය වර්ධනය කිරීම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් (වර්යාත්මක ප්‍රතිකාර ඇසුරෙන්)

ජී. ටෂ්මි ඩිමේෂා පතිරාජ

Cardiff Metropolitan University (affiliated with ICBT Campus), Sri Lanka
dimeshapathiraja1558@gmail.com

මනෝවිද්‍යාවට අනුව වයස අවුරුදු 12ට අඩු මානවයෙක් ළමයෙකි. ළමයි බොහෝ විට මතකය, අවධානය හා ඉගෙනීමේ දුෂ්කරතා අත්විඳින අතර එය ඔවුන්ගේ අධ්‍යයන කාර්ය සාධනයට සහ දෛනික ක්‍රියාකාරීත්වයට අහිතකර ලෙස බලපායි. මූලික වශයෙන් මතකය ආශ්‍රිත ගැටලු දරුවන් අතර වැඩි වශයෙන් සුලභ වී ඇත. මතකය සාමාන්‍යයෙන් සංවේදක මතකය, කෙටිකාලීන මතකය හා දිගු කාලීන මතකය ලෙස ප්‍රධාන වර්ග තුනකි. බොහෝ දරුවන්ට කෙටි කාලීනව තොරතුරු සිහිපත් කිරීමට හැකි වුවද දැනුම දිගු කාලීන මතකයට මාරු කිරීමේ දුෂ්කරතා පෙන්නුම් කරයි. එය දෙමාපියන්ට අකීකරු වීම, ප්‍රවණ්ඩකාරී හැසිරීම් සහ උපදෙස් වලට අනුවර්තනය වීමේ අභියෝග වලට හේතුවිය හැකිය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සමහර දරුවන් ගුරුවරුන්ගෙන් දඬුවම් ලැබීම, නිවසේදී නොසලකා හැරීමට ලක්වීම හෝ සමවයස් මිතුරන්ගෙන් හුදකලා වීම වැනි සෘණාත්මක අත්දැකීම් වලට මුහුණ දෙති. මේ ගැටලු සඳහා දෙමාපියන් බොහෝ විට දිගුකාලීන වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හා ඖෂධ ලබා ගැනීමට යොමු වී ඇත. මෙම අධ්‍යයනය රෝග නිවාරණ ප්‍රවේශ හා ආතතීන් සමන ප්‍රවේශ භාවිතා කරමින් ප්‍රාථමික හා ද්විතීක මූලාශ්‍ර ආශ්‍රයෙන් දත්ත විශ්ලේෂණය කරන ලදී. මෙහිදී භාවිතා කරන ලද ක්‍රමවේදය නම් ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක ක්‍රමවේදයන් වේ. ඉන් ලබා ගන්නා දත්තයන් අනුව අවුරුදු 12ට අඩු ළමුන් මතක ශක්තිය වර්ධනය සඳහා මාස තුනක කාලයක් බෝනික්කන් විකිත්සාව, සංයම අභ්‍යාස හා ප්‍රතිශක්තිජනක ආහාර වලට යොමු කරන ලදී. එමෙන්ම ස්වාභාවික පරිසරයට යොමු කිරීම, සෙල්ලම් කිරීමට කාලයක් ලබාදීම, කාලසටහනකට හුරු කිරීම වැනි සංයුක්ත ක්‍රම රාශියක් ඔස්සේ ළමයාගේ ආතතිය සමනය කිරීමට ඉඩ සලස්වන ලදී. මේවා නිර්දේශ කිරීමට පෙර එම ළමුන්ගේ ලකුණු 20-30 වැනි මට්ටමක තිබූ අතර නිර්දේශ කිරීමෙන් පසුව ලකුණු 50-60 දක්වා වර්ධනය වී තිබුණි. (පර්යේෂණයට භාජනය කරන ලද්දේ බී.ජේ.එෆ් දහම් පාසලේ ළමයි විසි දෙනෙකි. ඉන් පහළොස් දෙනෙකු සාර්ථක ප්‍රතිඵල පෙන්නුම් කරන ලදී) පර්යේෂණය මනෝවිද්‍යාවේ මූලධර්ම සමග සමපාත වන අතර එය බන්දුරාගේ සම්භාව්‍ය බෝබො බෝනික්කන් අත්හදා බැලීම හා සමානව දරුවන් ඉගෙන ගන්නා බවත්, අනුවර්තනය වන බවත් අවධාරණය විය. අධ්‍යයනයේ නිගමනය වන්නේ වර්යාත්මක ප්‍රතිකාර ළමුන් තුළ මතකය ශක්තිමත් කිරීම සඳහා ඵලදායී ක්‍රමයක් බවයි. අවසාන වශයෙන් පෙනී යන්නේ, වර්යාත්මක ප්‍රතිකාර හා උපදේශනය, උපදේශනය පමණක් ලබා දීමට වඩා වැඩි ප්‍රතිඵල ලබා දෙන බවත්, ළමුන් තුළ මතකය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වඩාත් බලපෑම් සහිත උපාය මාර්ගයක් බවට පත් කරන බවත්ය.

ප්‍රමුඛ පද: ළමා මනස, මානසික ගැටලු, මතකය, වර්යාත්මක ප්‍රතිකාර, සංයම අභ්‍යාස

THE INVISIBLE BURDEN: A STUDY ON THE PSYCHOSOCIAL CHALLENGES FACED BY CAREGIVERS OF PEOPLE WITH DEMENTIA IN KANDY, SRI LANKA

Thilakasena, R.D.A.N.^{1*} and Premarathne H.D.P.²

¹Postgraduate Institute of Humanities and Social Sciences, University Peradeniya, Sri Lanka

²Department of Sociology, Faculty of Arts, University Peradeniya, Sri Lanka
achinthyathilakasena@gmail.com

Dementia caregiving imposes a severe, yet often invisible, psychosocial burden on families, particularly in cultural contexts like Sri Lanka where home-based care is the norm. While global challenges are documented, a critical lack of research exists on the specific psychosocial experiences, cultural pressures, and systemic barriers faced by family caregivers in urban Sri Lankan settings like Kandy. This qualitative study explored these multifaceted challenges. Utilizing an exploratory design, in-depth - semi-structured interviews were conducted with 15 purposively sampled primary caregivers, predominantly female. Data were analyzed using Braun and Clarke's six-phase reflexive thematic analysis approach. Five major themes emerged: Psychological distress, with caregivers reporting stress, frustration, anxiety, and isolation when managing behavioral symptoms such as aggression, suspicion, repetitive questioning, and nocturnal wandering; Physical and social sacrifices, including sleep deprivation, physical strain from assisting with mobility, and near-total social isolation, with many forfeiting employment and personal opportunities; Systemic deficiencies, particularly the absence of affordable, trained professional caregivers and specialized care facilities, leaving families relying on crisis-driven, home-based care; Socioeconomic strain, as families faced dual pressures of high medical costs and lost income due to caregiving responsibilities; and Cultural expectations and stigma, where strong filial duty norms and pervasive stigma reinforced the invisibility of caregivers' suffering and discouraged external help-seeking. These findings align with international caregiver burden literature while revealing culturally specific dimensions regarding filial obligation and stigma in Sri Lanka. Limitations include small sample size, geographic specificity to Kandy, and reliance on self-reported data, limiting generalizability. Caregivers endure a complex crisis rendered invisible by systemic and societal failures. Further quantitative research is needed across diverse Sri Lankan contexts. Recommendations include community-based training programs, government-subsidized respite care facilities, and policy reforms establishing financial allowances and medicine subsidies.

Keywords: *Dementia Caregiving, Psychosocial Burden, Qualitative Research, Sri Lanka, Family Caregivers*

පසු ප්‍රසව මානසික ආතතිය කළමනාකරණය සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන මැදිහත්වීම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

කේ.ඒ.ඩී. මධුශානි^{1*}, ටී. නිරෝෂණ²

¹අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය, ශ්‍රී ලංකාව

²පුවත්පත් මණ්ඩලය, ශ්‍රී ලංකාව

kdmadhushani@gmail.com

පසු ප්‍රසව කාලය තුළ මව්වරුන් මුහුණ දෙන ආතතිය හේතුවෙන් වර්තමානය වන විට විවිධ ගැටලු ඇතිවී තිබේ. මෙම අධ්‍යයනය පසු ප්‍රසව මව්වරුන්ගේ ක්ලමටය පවතින ආකාරයත්, ඒ සඳහා බලපා ඇති හේතු සාධක සහ එහිදී ඇතිවිය හැකි අවදානම් තත්ත්වයන් පිළිබඳවත් අවධානය යොමු කර ඇත. කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ අගලවත්ත සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී බල ප්‍රදේශය තුළ සසම්භාවී නොවන අරමුණු සහගත නියැදි ක්‍රමය යටතේ පසු ප්‍රසව මව්වරුන් 20 දෙනෙක්, ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින් 10 දෙනෙක් සහ සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් 10 දෙනෙක් නියැදිය සඳහා තෝරාගන්නා ලදී. තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රශ්නාවලි ක්‍රමය හා ගැඹුරු සම්මුඛ සාකච්ඡා ක්‍රමය අධ්‍යයන ක්‍රමවේදය ලෙස යොදා ගනු ලැබීය. උක්ත පර්යේෂණ ශිල්ප ක්‍රම හරහා ලබාගත් ප්‍රමාණාත්මක දත්ත SPSS මෘදුකාංගය භාවිත කරමින් සහ ගුණාත්මක දත්ත තේමාත්මක අන්තර්ගත විශ්ලේෂණ ක්‍රමය යටතේ ඉදිරිපත් කර ඇත. අධ්‍යයන අනාවරණ අනුව, සමස්ත නියැදියෙන් මව්වරුන්ගෙන් 35% කට ඉහළ ආතති මට්ටමක්ද, 15% කට පහළ ආතති මට්ටමක්ද, 50% කට මධ්‍යම මට්ටමේ ආතති තත්ත්වයක්ද පැවතුණි. මව්වරුන්ට පසු ප්‍රසව ආතතිය ඇති වීම සඳහා කායික, මානසික, සමාජීය සහ ආර්ථික සාධක ප්‍රධාන ලෙස බලපා ඇත. දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු ඇතිවන කාර්යබහුලත්වය, අපේක්ෂාවන් බිඳවැටීම, අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හරහා අනවශ්‍ය ලෙස සිදුකරන බලපෑම, අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල වැඩි දුරස්ථභාවය, අවශ්‍ය පොදු පහසුකම් වල පවතින දුර්වලතා මෙන්ම ආර්ථිකමය වශයෙන් පහළ මට්ටමක සිටින මව්වරුන් තුළ දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මානසික ආතතියක් පැවතුණි. මව්වරුන්ගේ මානසික ආතතිය කළමනාකරණය සඳහා සෞඛ්‍ය සේවා මට්ටමින් විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කර ඇති අතර පසු ප්‍රසව මෙන්ම පූර්ව ප්‍රසව කාලය තුළදී මවට ඇතිවිය හැකි ගැටලු පිළිබඳ අවබෝධය ලබාදීමත්, ඒ සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳවත් උපදේශන සිදුකර ඇත. පූර්ව ප්‍රසව සහ පසු ප්‍රසව කාලය තුළ දී මාතෘ සංරක්ෂණය සඳහා විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී, ගෘහය තුළ, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා කාර්යාල (PHM) සායන තුළ, ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල (MOH) සායන තුළ හා රෝහල් සායන තුළ ක්‍රියාත්මක කෙරේ. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් නිවසට පැමිණ ලබා දෙන උපදේශනයන් මව්වරුන්ට මානසික සහනයක් වන බවත් මව්වරුන්ගේගේ ගැටලුවට හොඳින් සවන් දීම, ඔවුන්ට අවශ්‍ය තොරතුරු සැපයීම, අවශ්‍යවන ආකාරයට පහසුකම් සැපයීම, අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී මග පෙන්වීම, නිතර අදාළ කරුණු දැනුවත් කිරීම, වඩාත් උචිත තීරණ ගැනීමට උදව් කිරීම, පෞරුෂය සංවර්ධනය කිරීම සහ අවශ්‍ය විට වෙනත් විශේෂඥ සේවාවන් වෙත යොමු කිරීම ද එහිදී සිදුවේ. ඒ අනුව දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු සෑම මවකටම මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන මැදිහත්වීම අවශ්‍යවන බව නිගමනය කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද: ගැබ්ණී මව්වරු, පසු ප්‍රසව ආතතිය, ආතති කළමනාකරණය, මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය, පසු රැකවරණය

උපාධි අපේක්ෂකයින් අතර පවතින අධ්‍යයන ආතතිය සහ කාංසාමය තත්ත්වයන් පිළිබඳ විශ්ලේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක් (කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සිව්වන වසර විද්‍යාර්ථීන් ඇසුරින්)

රත්නායක ආර්.එම්.එන්.එස්.එල් සහ කුමාරසිංහ කේ.පී.කේ.එච්.

දර්ශනය අධ්‍යයන අංශය, සමාජීය විද්‍යා පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව

වත්මන් විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථීන්ගේ අධ්‍යයන ආතතිය සහ කාංසාව ඉහළ මට්ටමක පැවතීම ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික ජීවිතය තුළ පොදුවේ අත්විඳින මානසික අභියෝගයන් ද්විත්වයකි. අධ්‍යයන ආතතිය යනු, අධ්‍යාපනික කටයුතු සහ පීඩනය හේතුවෙන් විද්‍යාර්ථීන්ට ඇතිවන මානසික සහ ශාරීරික ප්‍රතිචාරයයි. විෂයමාලා ආශ්‍රිත පීඩනය, විභාග, ව්‍යාපෘති, පැවරුම්, අධ්‍යයන කාලසීමාව තුළ විද්‍යාර්ථීන් මුහුණ දෙන අධික තරගකාරීත්වය, විෂය කරුණු තේරුම් ගැනීමේ දුෂ්කරතා මෙන් ම ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික අපේක්ෂාවන් ආශ්‍රිත සාධක අධ්‍යයන ආතතියට හේතුවිය හැකිය. කාංසාව යනු ප්‍රතිශේධනාත්මක චිත්තවේගයන් මත සංලක්ෂිත මනෝභාවයකි. මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව නම්, උපාධි අපේක්ෂකයින් අතර ඇතිවන අධ්‍යයන ආතතිය සහ කාංසාමය තත්ත්වයන් ඔවුන්ගේ අධ්‍යයන කාර්යය සාධනයට සිදුකරන්නා වූ බලපෑම කෙබඳුද යන්න අධ්‍යයනය කිරීමයි. මෙම අධ්‍යයනයේ ප්‍රධාන අරමුණ ලෙස සිව්වන වසර විද්‍යාර්ථීන් අතර අධ්‍යයන ආතතිය සහ කාංසාමය තත්ත්වය අධ්‍යයනය සඳහන් කළ හැකිය. මෙම පර්යේෂණය මිශ්‍ර ක්‍රමය යටතේ ප්‍රමාණාත්මක සහ ගුණාත්මක පර්යේෂණයක් ලෙස සිදුකරන ලදී. පර්යේෂණ නියැදිය ලෙස කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සිව්වන වසර විද්‍යාර්ථීන් 25ක් අහඹු ලෙස තෝරාගත් අතර ප්‍රමිතිගත මිනුම් මෙවලමක් වන DASS – 21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) භාවිතයෙන් දත්ත ඒකරාශී කරගන්නා ලදී. සිව්වන වසර විද්‍යාර්ථීන්ගෙන් 56%ක් පමණ දැඩි අවදානම් සහගත ලෙස අධිකව අධ්‍යයන ආතතිමය ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බවත් 16%ක් පමණ ප්‍රතිශතයකින් යුක්ත විද්‍යාර්ථීන් හට සාමාන්‍ය මට්ටමකින් යුක්ත ආතතිමය ලක්ෂණ පවතින බවත් මෙම පර්යේෂණ තුළින් තහවුරු විය. එමෙන් ම 48%ක් පමණ අධික කාංසාමය ලක්ෂණ අත් විඳින බවත් 8%ක් පමණ ප්‍රමාණයක් දැඩි අවදානම් සහගත ලෙස අධික කාංසාමය ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීමත් ඒ හරහා විද්‍යාර්ථීන්ගේ අධ්‍යයන ආතතිය සහ කාංසාමය ලක්ෂණ ඉහළ මට්ටමක පවතින බවත් ඔවුන්ගේ අධ්‍යයන කාර්යය සාධනයට සිදුකරන්නා වූ බලපෑම ඉහළ මට්ටමක පවතින බවත් මෙම පරීක්ෂණය මගින් නිගමනය විය. මෙම සොයාගැනීම් මත පදනම්ව පර්යේෂණ යෝජනා අතර, විශ්වවිද්‍යාල මට්ටමින් ආතති කළමනාකරණ වැඩසටහන් සහ මානසික සෞඛ්‍ය උපදේශන සේවා වැඩිදියුණු කිරීම, බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය ඉඩ ප්‍රස්තාව සලසාදීම, අධ්‍යයන විෂය මාලාව සම්බන්ධ වෙනස්කම් සිදුකිරීම වැනි මැදිහත්වීම් හඳුන්වාදීම ද දැක්විය හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද: අධ්‍යයන ආතතිය, කාංසාව, ප්‍රතිශේධනාත්මක, මානසික සෞඛ්‍ය, මැදිහත්වීම

**සුළුගුළු වෙද පරම්පරාවට අයත් සුළුගුළු හන්දි තෙලය භාවිතයෙන්
හන්දි වේදනා දුරු කර ගත හැකි ද යන්න පිළිබඳ
පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක්**
ඒ.බී. මහේෂ් ජානක

සෙත් රූ ආයුර්වේද රූපලාවන්‍ය පාසල, ශ්‍රී ලංකාව
athuraliyam@gmail.com

සෞඛ්‍ය කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් කොටස් 04 බෙදා දක්වා ඇත.කායික සෞඛ්‍යයට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයක් ලෙස හන්දි වේදනා හඳුන්වා දිය හැකිය.හන්දි රෝගීන් කායිකව දැඩි වේදනාවෙන් පීඩා විඳිති.එම නිසා පළමුව වේදනාව කළමනාකරණය කිරීම හන්දි රෝගය සුව කිරීමේ පළමු පියවර ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය.හන්දි රෝගයෙන් පීඩා විඳින පුද්ගලයන් කායිකව පීඩා විඳින විට මානසික සෞඛ්‍යයද බිඳ වැටීමකට ලක් වේ.ඇවිදීමේ අපහසුතාවය නිසා සමාජයේ පුද්ගලයන් හා ගැටී ක්‍රියා කිරීමට නොහැකි නිසා සමාජීය සෞඛ්‍යය පිරිහීමට ද හන්දි වේදනාව දැඩි බලපෑමක් එල්ල කරති.දැඩි වේදනාවෙන් පීඩා විඳීම නිසා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයද පිරිහී යයි.හන්දි රෝග වළඳී තම ඵදිනෙදා කටයුතු කර ගැනීමට පවා ඔවුන්ට වෙනත් කෙනෙකුගේ සහය ද අවශ්‍ය වේ.එම නිසා හන්දි වේදනා වලින් තොර දිවිය කායික,මානසික,සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට ප්‍රබල ලෙස බලපානු ලබති.මලියදේව මහ රහතන් වහන්සේට ප්‍රතිකාර කළ සුළුගුළු වෙද පරම්පරාවට අයත් සුළුගුළු හන්දි තෙලය භාවිතයෙන් හන්දි වේදනාව දුරු කර ගත හැකිද යන්න සායනික පර්යේෂණ ආශ්‍රයෙන් විමසා බැලීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ වේ.ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව හන්දි රෝග වාත රෝග කාණ්ඩයට අයත් වේ.බුදුරජාණන් වහන්සේද විනය පිටකයේ හේසප්ප්කන්ධන්ධකය තුළ වාතාබාධ සදහා තෙල් යෙදීම අණු දැන වදාරා ඇත.පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය ලෙස ආයුර්වේද ඔසු අන්තර් ගත කොට නිපද වූ සුළුගුළු හන්දි තෙලය සේවාදායකයන් 300 කට ලබා දීම හා එම සේවාදායකයන් සමග සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වීම හා සේවාදායකයන්ගෙන් ප්‍රගති වාර්තා ලබා ගැනීම යන ක්‍රමවේදයන් යොදා ගනු ලබති. විවිධ ආගම් අදහන,විවිධ ජාතීන්ට අයත්වන,විවිධ ප්‍රදේශවල ජීවත්වන,විවිධ වයස් කාන්ඩයන්ට අයත් වන කාන්තාවන් හා පිරිමි පුද්ගලයන් නියෝජනය වන පරිදි මෙම නියැදිය තෝරා ගන්නා ලදී.මෙම නියැදියට ශ්‍රී ලංකාවේ පළාත් නවය,දිස්ත්‍රික්ක විසිපහ සහ තෙත් කලාපය,වියළි කලාපය,අතර මැදි කලාපය යන දේශගුණික කලාපයන් තුන ආවරණය වන පරිදි සේවා දායකයන් තෝරා ගන්නා ලදී.මෙම නියැදිය අයත් වූ අයත් වූ සේවාදායකයන් හට සුළුගුළු හන්දි තෙලය මාස 03 කාලයක් දිනපතා ආලේප කිරීමට උපදෙස් ලබා දුන්හ.මසකට වරක් සේවාදායකයන් මුණ ගැසී සේවාදායකයන් සමග සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වීම හා සේවාදායකයන්ගෙන් ප්‍රගති වාර්තා ලබා ගැනීම සිදු කරමින් ප්‍රගතිය සොයා බැලීම කරනු ලබයි. සුළුගුළු හන්දි තෙලය භාවිතයෙන් සති 02 ගත වන විට ක්‍රමිකව හන්දි වේදනා අඩු වන අතර මාස 03 අවසානයේදී 90 % කට තම ඵදිනෙදා කටයුතු පහසුවෙන් කර ගැනීමට හැකි අයුරින් හන්දි වේදනා සුව වී තිබුණි.

ප්‍රමුඛ පද: සුළුගුළු, ආයුර්වේද, හන්දි තෙලය, වේදනාව, සෞඛ්‍ය

සමෙහි පැහැපත් බව වර්ධනය සඳහා වර්ණකාරක ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත සිනමන් රූටි මුහුණු ආලේපනයෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක්

ඒ.බී. මහේෂ් ජානක

සෙත් රූ ආයුර්වේද රූපලාවන්‍ය පාසල, ශ්‍රී ලංකාව
athuraliyam@gmail.com

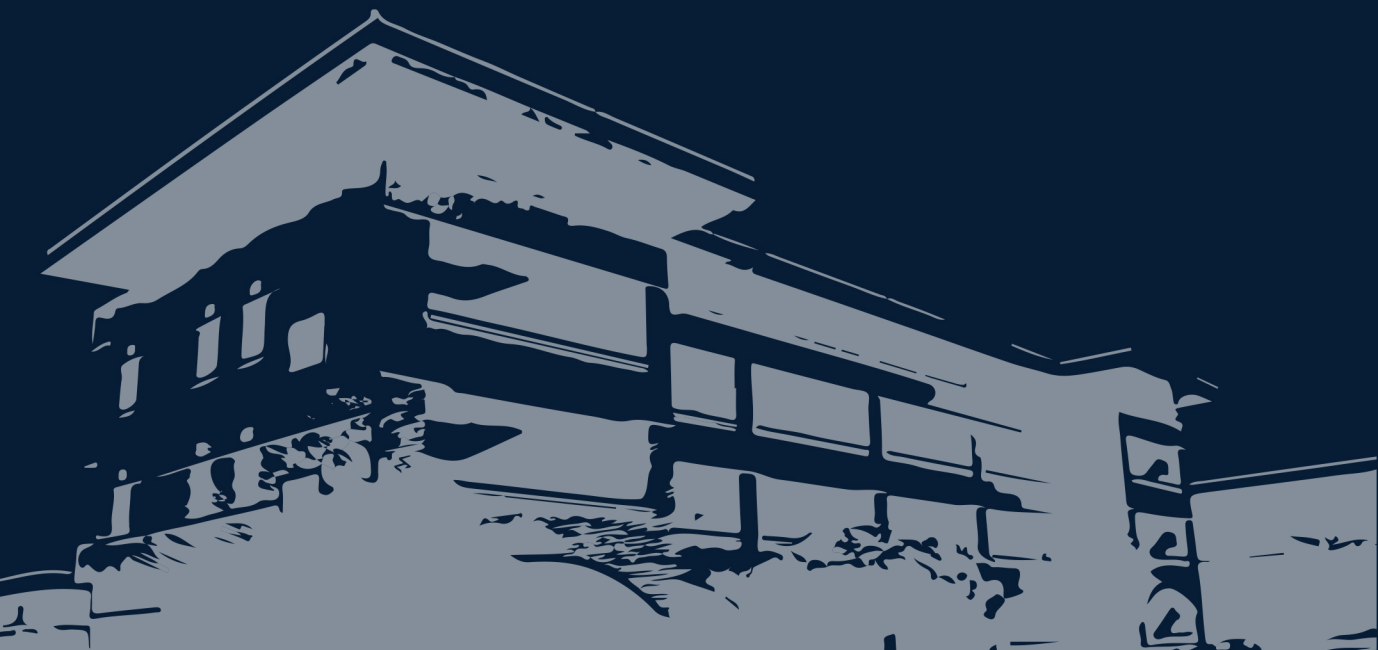
මුහුණෙහි පැහැපත් බව පුද්ගලයෙකුගේ පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි ප්‍රබල ලෙස බලපාන සාධකයකි. මුහුණෙහි අව පැහැය හේතු කොට ගෙන කාන්තාවන් හා පිරිමි පුද්ගලයින් මානසිකව පීඩා විඳිති. සම පැහැපත් කර ගැනීමට රසදිය, ඊයම්, කැඩ්මියම්, ආසනික් වැනි උග්‍ර විෂ සහිත බැර ලෝහ අන්තර් ගත තහනම් රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා සකස් කරන ලද මුහුණු ආලේපන භාවිතයට ද ශ්‍රී ලාංකීය ජන සමාජයේ කාන්තාවන් හා පිරිමි පුද්ගලයන් අද වන විට යොමු වී සිටිති. එවැනි තහනම් රසායනික ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත මුහුණු ආලේපන භාවිතය නිසා වර්තමාන මිනිසා සෞඛ්‍ය ගැටලු රාශියකට ද මුහුණ පාමින් සිටිති. සමෙහි පැහැපත් බව වර්ධනය කිරීම සඳහා වර්ණකාරක ද්‍රව්‍ය අන්තර් ගත සිනමන් රූටි මුහුණු ආලේපනයෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව සායනික පර්යේෂණ ආශ්‍රයෙන් විමසා බැලීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ වේ. ආයුර්වේද ද්‍රව්‍ය ගුණ විඥානයට අනුව සමෙහි පැහැපත් බව වර්ධනය කර ගත හැකි ඖෂධ වර්ණ කාරක ද්‍රව්‍ය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබති. වර්ණ කාරක ද්‍රව්‍ය වර්ග 10 කි. මෙම පර්යේෂණය සඳහා රත් හඳුන් (*Pteropus santalinus*), වැල්මදට (*Rubia cordifolia*), වැල් මී (*Glycyrrhiza glabra*), ඉරමුසු (*Hemidesmus indicus*), සැවැන්දරා (*Chrysopogon zizanioides*), යන වර්ණ කාරක ද්‍රව්‍ය වර්ග 05 ක් භාවිතා කර ඇත. පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය ලෙස රත් හඳුන්, වැල්මදට, වැල් මී, ඉරමුසු, සැවැන්දරා ශාක සාරය අන්තර් ගත සිනමන් රූටි මුහුණු ආලේපනය සේවාදායකයන් 300 කට ලබා දීම හා එම සේවාදායකයන් සමග සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වීම හා සේවාදායකයන්ගෙන් ප්‍රගති වාර්තා ලබා ගැනීම යන ක්‍රමවේදයන් යොදා ගනු ලබති. විවිධ ආගම් අදහන, විවිධ ජාතීන්ට අයත්වන, විවිධ ප්‍රදේශවල ජීවත්වන, විවිධ වයස් කාන්ඩයන්ට අයත් වන කාන්තාවන් හා පිරිමි පුද්ගලයන් නියෝජනය වන පරිදි මෙම නියැදිය තෝරා ගන්නා ලදී. මෙම නියැදියට ශ්‍රී ලංකාවේ පළාත් නවය, දිස්ත්‍රික්ක විසිපහ සහ තෙත් කලාපය, වියළි කලාපය, අතර මැදි කලාපය යන දේශගුණික කලාපයන් තුන ආවරණය වන පරිදි සේවා දායකයන් තෝරා ගන්නා ලදී. මෙම නියැදිය අයත් වූ සේවාදායකයන් හට රත් හඳුන්, වැල්මදට, වැල් මී, ඉරමුසු, සැවැන්දරා ශාක සාරය අන්තර් ගත සිනමන් රූටි මුහුණු ආලේපනය මාස 03 කාලයක් උදේ හා රාත්‍රී ආලේප කිරීමට උපදෙස් ලබා දුන්හ. මසකට වරක් සේවාදායකයන් මුණ ගැසී සේවාදායකයන් සමග සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වීම හා සේවාදායකයන්ගෙන් ප්‍රගති වාර්තා ලබා ගැනීම සිදු කරමින් ප්‍රගතිය සොයා බැලීම කරනු ලබයි. වැල්මදට අන්තර්ගත ශාරීරික ආලේපනය භාවිතයෙන් මාසයක් ගත වන විට 75% ක පිරිසකට ක්‍රමිකව සමෙහි අවපැහැය දුරු වී මාස 03 අවසානයේදී සමෙහි පැහැපත් බව, කාන්තිමත්භාවය, දිදුලනභාවය මනාව දැක ගත හැකි වූහ.

ප්‍රමුඛ පද: රූපලාවන්‍ය, ආයුර්වේද, රත් හඳුන්, සම, වැල් මී



ICPMH 2025

International Conference on Psychology and Mental Health



Counselling Psychotherapy Unit
Faculty of Buddhist Studies
Nāgānanda International Institute for Buddhist Studies (NIIBS Campus)
Manelwatta, Bollegala, Kelaniya, Sri Lanka.

ISSN 3030-7619

