බෞද්ධායුර්වේද උපදේශන පශ්චාත්

උපාධි ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව

සීමාව හා අන්තර්ගතය

ක්‍රි.පූ. තුන්වැනි සියවසෙහි ශ්‍රී ලංකාවට බුදුදහම හඳුන්වාදීමෙන් පසුව බිහිවූ බෞද්ධ සංස්කෘතිය වසර දෙදහස් තුන්සියයකට අධික කාල සීමාවක් තුළ මෙරට ජන සමාජයේ භෞතික හා මානසික සංවර්ධනය උදෙසා ඉටුකර ඇති සේවාව අති විශාලය. බෞද්ධ සංස්කෘතික රටාව හා බද්ධ වූ ජ්‍යෝතිෂය, ආයුර්වේදය වැනි අනිකුත් විෂයාන්තරයන් සමූහයක් ද මෙරට අධ්‍යාපනයේ අවියෝජනීය අංග වශයෙන් සංවර්ධනය වූ බව ඉතා ප්‍රකට කරුණකි. භෙසජ්ජමඤ්ජුසා නම් පාලියෙන් රචිත අංග සම්පූර්ණ වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයෙහි සඳහන් පරිදි මෙරට බහුතර ජනතාවගේ මානසික සෞඛ්‍යය ත්‍රිපිටකය මගිනුත් ශාරීරික සෞඛ්‍යය ආයුර්වේදය මගිනුත් සුරක්ෂිත විය. ඒ අතුරින් ත්‍රිපිටක අධ්‍යයනය ශ්‍රී ලාංකික විශ්වවිද්‍යාල ගණනාවක ම සිදු කරනු ලබන අතර ආයුර්වේදය හැදෑරීම සඳහා ආයතන කිහිපයක් වෙන්වී ඇත. වර්තමාන විශ්වවිද්‍යාල පද්ධතියෙහි 'බහුවිෂයක පාඨමාලා' (Multi Disciplinary Courses) සංවර්ධනය කිරීම සඳහා උනන්දු කරවීමක් ද දක්නට ලැබෙන බැවින් බුදුදහම හා ආයුර්වේදය යන විෂයයන් දෙකත් ඊට සමගාමීව ජ්‍යෝතිෂය හා ශාන්තිකර්ම වැනි චිකිත්සක අංශයන් ද සංකලනය කරමින් දේශීය සංස්කෘතියට වඩාත් සමීප වූ උපදේශන ක්‍රමයක් හඳුන්වා දීමේ අරමුණින් මෙම පාඨමාලාව සැලසුම් කොට ඇත. තව ද මේ සඳහා ආයුර්වේද ක්ෂේත්‍රයෙහි ප්‍රවීන ආචාර්යවරුන්ගේ සහයෝගය ලබාගන්නා අතර බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානවලත් ආයුර්වේද අධ්‍යයන ආයතනවලත් ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් අයදුම්කරුවන්ට ලබාදීම ට ද අපේක්ෂා කරනු ලැබේ. සංකීර්ණ වූ සමාජයේ උද්ගතවන මනෝමය රෝග, ගැටලු හා ප්‍රශ්න නිරාකරණය පිණිස සෑම අංශයකින් ම සුදුසුකම් ලත් විද්වතුන් පිරිසක් බිහිකිරීම මෙම නව විෂය ධාරාවේ පරමාර්ථයයි.

ඇතුලත්වීමේ සුදුසුකම්

i. පිළිගත් විශ්වවිද්‍යාලයකින් උපාධියක් ලබා තිබීම හෝ

ii. ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රී ඩිප්ලෝමාව සමත්වීම හා වසර පහකට නොඅඩු ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ අත්දැකීම් ලබාතිබීම හෝ

iii. ශ්‍රී ලංකා පොලිස් සේවයේ වසර 10 ක අවම නොකැළැල් සේවා කාලයක් සපුරණ ලද සේවය ස්ථිර කර ඇති උප පොලිස් පරීක්ෂක ශ්‍රේණියේ හෝ ඉන් ඉහළ ශ්‍රේණියක නිලධරයෙකුවීම හෝ

iv. ආයතනයේ පීඨ සභාව විසින් පිළිගනු ලබන වෙනත් සුදුසුකම්

පාඨමාලා ව්‍යුහය

පාඨමාලා කාලය වසර 01 කි. සෑම විෂය ඒකකයක් සඳහාම පැයක දේශනයක් පැවැත්වේ. අදාළ දේශනය කථිකාචාර්යවරයාගේ අභිමතය පරිදි දේශන, සාකච්ඡා ඉදිරිපත්කිරීම් හෝ පැවරුම් වශයෙන් ක්‍රියාත්මකය.

ඇගයීම

i. සෑම විෂය ඒකකයකට ම අදාළ වාචික පරීක්ෂණයට ලකුණු 10 කි.

ii. අඛණ්ඩ ඇගයීම් සඳහා ලකුණු 15 කි.

iii. සෑම විෂය ඒකකයකට ම අදාළ ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණයට ලකුණු 25 කි.

iv. සෑම විෂය ඒකකයකට ම අදාළ වර්ෂාවසාන ලිඛිත පරීක්ෂණයට ලකුණු 50කි.

v. ස්වාධීන නිබන්ධනයට - ලකුණු 100 කි.

ශ්‍රේණි

70 - 100: A විශිෂ්ට සමාර්ථ්‍යය

60 - 69: B සම්මාන සමාර්ථ්‍යය

40 - 59: C සාමාන්‍ය සමාර්ථ්‍යය

00 - 39: W දුර්වල සමාර්ථ්‍යය

විශිෂ්ට සාමර්ථ්‍යය

විශිෂ්ට සාමාර්ථ්‍යයක් සඳහා සෑම ඒකකයකින් ම යටත් පිරිසෙයින් ලකුණු 40 ක් ද සියලු ඒකකවල සාමාන්‍ය යටත් පිරිසෙයින් ලකුණු 70 ක් ද විය යුතුය.

සාමාන්‍ය සාමාර්ථය:

සාමාන්‍ය සාමාර්ථය සඳහා සෑම ඒකකයකින් ම යටත් පිරිසෙයින් ලකුණු 40ක් ලැබිය යුතුය. එක් පත්‍රයකට ලකුණු 35-39 අතර ලබා සියලු ඒකකවල සාමාන්‍යය ලකුණු 40 ක් ලබා ඇතොත් එවැනි අවස්ථාවල දී එය සාමාර්ථ්‍යක් සේ සලකනු ලැබේ.

නිබන්ධය ද සහිතව මෙම පාඨමාලාව විෂය ඒකක අටකින් සමන්විත වේ. අදාළ අධ්‍යයන වර්ෂය තුළ දී උගන්වනු ලබන විෂය ඒකක පහ පිළිබඳව වර්ෂය ආරම්භයේ දී ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කෙරේ.

PDBC 01 - මනෝකායික ගැටලු පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය

PDBC 02 - මනෝකායික ගැටලු පිළිබඳ බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රම

PDBC 03 - මනෝකායික ගැටලු පිළිබඳ ආයුර්වේදීය විග්‍රහය

PDBC 04 - මනෝකායික ගැටලු පිළිබඳ ආයුර්වේදීය උපදේශන ක්‍රම

PDBC 05 - උපදේශන විෂයයෙහි අදාළ බෞද්ධ මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය

PDBC 06 - බෞද්ධායුර්වේද මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය

PDBC 07 - බෞද්ධ භාවනාව - 1 මූලධර්ම භාවිතය

PDBC 08 - නිබන්ධය

විෂය සංකේතාංකයඃ PDBC 01

පාඨමාලා නාමයඃ මනෝකායික ගැටලු පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය

අරමුණඃ මනෝකායික ගැටලු පිළිබඳ බුදුසමයාගත විවරණය පැහැදිලි කිරීම

විෂය අන්තර්ගතයඃ

i. පුද්ගලයා හා ලෝකය පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය

ii. බෞද්ධ හේතුඵල න්‍යාය

iii. චරිත විභාගය

iv. රූප විභාගය

v. චිත්ත-චෛතසිකවිභාගය

vi. සඤ්ඤා හා දිට්ඨි (ගැටලු ප්‍රභවය)

vii. පරිසරය, ආර්ථිකය, දේශපාලනය, සෞන්දර්යය, සෞඛ්‍යය පිළිබඳ බෞද්ධ ආකල්පය

viii. කායික හා මානසික රෝග

ix. කර්මය, පුනර්භවය, සැපය හා විමුක්තිය

x. බෞද්ධ ආචාර ධර්ම

ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය: දේශන, සාකච්ඡාව සහ පැවරුම්

ඇගයීමේ ක්‍රමවේදය: පැවරුම්, ඉදිරිපත්කිරීම් (Presentation), ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකරකම් සහ වර්ෂාවසාන පරීක්ෂණය

ඉගෙනුම් ප්‍රතිඵල: බුදුසමයෙහි විග්‍රහවන මනෝකායික ගැටලුවල ප්‍රභවය මෙන්ම මනෝකායික ගැටලු අතරෙහි පවතින අන්තර් සබඳතාව හඳුනා ගෙන විස්තර කරයි.

ආශ්‍රේය ග්‍රන්ථ:

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල, (2007),*ආදි බෞද්ධ දර්ශනය*, දිවුලපිටිය.

චන්දවිමල හිමි, රේරුකානේ,(1987), *අභිධර්ම මාර්ගය*, බොරලැස්ගමුව.

ඤාණසීහ හිමි, හේන්පිටගෙදර, හා ඤාණාවාස හිමි, (1959), *ඛන්ධක විනය*, කොළඹ.

--- , (1972)*අභිධර්මය පිලිබඳ ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු*, කොළඹ.

තෝමස්, ඊ. ජේ. (1966). *බෞද්ධ චින්තාවේ ඉතිහාසය*, කොළඹ.

ධර්මසිරි, ගුණපාල, (1980). *බෞද්ධ සදාචාරයේ මූලධර්ම*, නුගේගොඩ.

පඤ්ඤාකිත්ති හිමි, කොටහේනේ, (1969). *ආගම හා සමාජය,* කොළඹ.

රතනසාර හිමි, තිරාණගම, (1960). *ආසියාවේ බෞද්ධ කලා*, කොළඹ.

රාහුල හිමි, වල්පොල, (1989). *බුදුන් වදාළ ධර්මය,* කොළඹ.

විජයබණ්ඩාර, චන්දිම හා එච්. එම්. මොරටුවගම, (1980). *බෞද්ධ දර්ශනය සහ සංස්කෘතිය*, කොළඹ. හිරියන්න, එම්, (1970). *සංක්ෂිප්ත ඉන්දීය දර්ශනය*, කොළඹ : අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව.

Conze, E. (1982). *Buddhist Thought in India*, London.

Johanson, E. A., Rune, (1979). *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*, London. Karunadasa, Y. (1967). *Buddhist Analysis of Matter*, Colombo.

Karunaratne, W. S. (1988). The Theory of Causality in early Buddhism, Colombo.

Nyanatiloka, Ven. (1949). *Abhidhamma Studies*, Colombo.

Saracchandra, E. R. (1958). *Buddhist Psychology of Perception*, Colombo.

Sumanapala, G. D. (1998). *An Introduction to Theravada Abhidhamma*, Singapore.

විෂය සංකේතාංකය: PDBC 02

පාඨමාලා නාමය: මනෝකායික ගැටලු පිළිබඳ බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රම

අරමුණ: උපදේශන උදෙසා භාවිතයට ගත හැකි බුදු දහම මෙන්ම බෞද්ධ සංස්කෘතිය හා සබැඳි විවිධ උපදේශන විධික්‍රම හා උපදේශන ප්‍රවේශ හඳුන්වා දීම.

විෂය අන්තර්ගතය:

i. උපදේශනය: විවිධ නිර්වචන හා බෞද්ධ අනුශාසන සංකල්පය

ii. උපදේශකයෙකු සතු ගුණාංග

iii. සාර්ථක බෞද්ධ උපදේශනය පිළිබඳ පැරණි වාර්තා

iv. භාෂාව හා එහි භාවිතය

v. බෞද්ධ උපදේශන මූලධර්ම

vi. භාවනා ක්‍රම

vii. අභිචාරවිධි හා ශාන්තිකර්ම

viii. ජ්‍යොතිෂය හා උපදේශනය

ix. පුණ්‍යකර්ම හා උපදේශනය

x. බෞද්ධ විමුක්ති සංකල්පය හා උපදේශනය

ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය: දේශන, සාකච්ඡා සහ පැවරුම්

ඇගයීමේ ක්‍රමවේදය: පැවරුම්, ඉදිරිපත් කිරීම් (Presentation), ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකරකම් සහ වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය

ඉගෙනුම් ප්‍රතිඵලඃ බුදු දහම මෙන්ම බෞද්ධ සංස්කෘතියෙහි හා සබැඳි විවිධ උපදේශන විධික්‍රම මෙන්ම උපදේශන ප්‍රවේශ වෙන් වෙන්ව හඳුනා ගෙන විස්තර කරයි.

ආශ්‍රේය ග්‍රන්ථඃ

අබේනායක, ඔලිවර්,(1983). *පාලි සාහිත්‍ය ඉතිහාසය* ස, විනය පිටකය, කොළඹ.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල, (2003). *ආයුර්වේද අධ්‍යයන*, පැපිලියාන.

--- (2006). *බෞද්ධ භාවනාක්‍රම සහ මනෝ චිකිත්සාව*, දිවුලපිටිය.

ගෛගර්, විල්හෙල්ම්, (1969). *මධ්‍යකාලීන ලංකා සංස්කෘතිය*, කොළඹ.

රාහුල හිමි, වල්පොල, (1987). *බුදුන් වදාළ ධර්මය,* කොළඹ.

සූරවීර, ඒ. වී., (1989). *අනුරාධපුර සංස්කෘතිය*, කොළඹ.

Galmangoda, sumanapala, (2001). *Early Buddhist Philosophy and Social Concepts*, Singapore.

Harischandra, D. V. J., (1998). *Psychiatric Aspects of Jataka Stories*, Galle.

Johanson, E. A. Rune, (1979). *The Psychology of Nirvana*, New York.

Tachibana, S., (1961). *Ethics of Buddhism*, Colombo.

Silva, de Padmasiri, (1979). *An Introduction to Buddhist Psychology*, London.

Sumanapala, G. D., (2005). *Buddhist Social Philosophy and Ethics*. Singapore.

විෂය සංකේතාංකයඃ PDBC 03

පාඨමාලා නාමයඃ මනෝකායික ගැටලු පිළිබඳ ආයුර්වේදීය විග්‍රහය

අරමුණඃ මනෝකායික ගැටලු කෙරෙහි බලපාන විවිධ සාධක මෙන්ම මනෝකායික ගැටලු පිළිබඳ ආයුර්වේදීය විග්‍රහය ඉදිරිපත් කිරීම

විෂය අන්තර්ගතයඃ

i. ආයුර්වේදයේ ආරම්භය හා විකාශය

ii. ශරීර නිර්මාණය, රචනාශාරීර

iii. පංචමහාභූත සමවායීශරීරය

iv. ත්‍රිදෝෂවාදය

v. සප්ත ධාතු, උපධාතු

vi. මනස, මානසිකදෝෂ

vii. මානස ගුණ හා ක්‍රියා

viii. ස්වස්ථභාවය

ix. ශාරීරික දෝෂ විෂමතාව හා එහි ලක්ෂණ

x. පුද්ගල ප්‍රකෘතිය

xi. ප්‍රකෘතිය හා බැඳුණු මානසික තත්ත්ව

ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය: දේශන, සාකච්ඡා සහ පැවරුම්

ඇගයීමේ ක්‍රමවේදය: පැවරුම්, ඉදිරිපත්කිරීම් (Presentation), ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකරකම් සහ වර්ෂාවසාන පරීක්ෂණය

ඉගෙනුම් ප්‍රතිඵල: මනෝකායික ගැටලු කෙරෙහි බලපාන මානසික හා කායික සාධක වෙන් වෙන්ව හඳුනාගෙන විස්තර කරයි.

ආශ්‍රේය ග්‍රන්ථ:

අෂ්ටාංගහෘදය, (පරි.), සෝමානන්ද හිමි, පී., (1939). කොළඹ.

වෛද්‍යාලංකාරය, (සංස්), බටුවන්තුඩාව, රොබට්, (1950), කොළඹ.

අබේසේකර, චන්ද්‍රා, (1999). *ශරීර රචනා*,

ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, (2001). *අනාගත ගෘහණියට ආයුර්වේදය.*

කොඩිකාරආරච්චි, සී. (2004). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව*, අතුරුගිරිය: විමර්ශන ප්‍රකාශන.

කොළඹගේ, බී. (2004). *ආයුර්වේද ප්‍රවේශ මාර්ගය*, මල්වාන : සරසවි ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාලය.

කුමාරසිංහ, ආර්යදාස, (1982). *ආයුර්වේද ඉතිහාසය*, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව.

--- (1985). *තුන්දොස් තතු විවැරුම හෙවත් ත්‍රිදෝෂ තත්ත්ව විවරණය*, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල, (2003). *ආයුර්වේද අධ්‍යයන.*

පද්මබන්ධු, ඇම්. කේ. (1955). *ත්‍රිදෝෂ තත්ත්ව විවරණය*, කැලණිය.

පොන්නම්පෙරුම, අමරසිරි, (1988). *ආයුර්වේදයේ ජීවන දර්ශනය.*

වික්‍රමාරච්චි අභිනන්දන ග්‍රන්ථය, (සංස්.), ඩබ්. එස්. කරුණාරත්න සහ වෙනත් අය, (1968). ගම්පහ.

හේමචන්ද්‍ර, එච්. පී. එස්., එච්. කේ. බී. එච්. එස්. කරුණාරත්න, (2007). *අෂ්ටාංග ආයුර්වේදය. ද්‍රව්‍යගුණ දර්පණය*, කොළඹ.

Dash, Bhagavan, (1983). *A Hand Book of Ayurveda*, Delhi.

--- (1978). fundamentals of Ayurvedic Medicine, Delhi.

Jaggi, D. P. (1981). *Indian System of Medicine*, Delhi.

විෂය සංකේතාංකය : PDBC 04

පාඨමාලා නාමයඃ මනෝකායික ගැටලු පිළිබඳ ආයුර්වේදීය උපදේශනක්‍රම

අරමුණඃ මනෝකායික ගැටලු නිරාකරණය උදෙසා භාවිතයට ගත හැකි ආයුර්වේදීය උපදේශන න්‍යාය හා ප්‍රවේශ හඳුන්වා දීම.

විෂය අන්තර්ගතයඃ

i. ඉපැරණි ආයුර්වේදීය චිකිත්සා සම්ප්‍රදායයෝ

ii. දෝෂශමන උපක්‍රම

iii. දිනචර්යා

iv. ඍතුචර්යා

v. මානසරෝග චිකිත්සාව

vi. උන්මාදරෝග උපශමනය

vii. භූතවිද්‍යාව

viii. වාජීකරණ

ix. ව්‍යායාමය

x. ආහාරවිහරණ

ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය: දේශන, සාකච්ඡා සහ පැවරුම්

ඇගයීමේ ක්‍රමවේදය: පැවරුම්, ඉදිරිපත්කිරීම් (Presentation), ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකරකම් සහ වර්ෂාවසාන පරීක්ෂණය

ඉගෙනුම් ඵල: ආයුර්වේදීය මූලධර්මයන්හි විග්‍රහ වන උපදේශන න්‍යාය හා ප්‍රවේශ වෙන් කොට හඳුනා ගෙන විස්තර කරයි.

ආශ්‍රේය ග්‍රන්ථ:

ස්වස්ථවෘත්තසමුච්චය, (සංස්) රාජේශ්වර දත්ත ශාස්ත්‍රී, (1976). බරණැස.

කරුණාරත්න, ඩබ්. එස්. සහ වෙනත් අය, (1968). *වික්‍රමාරච්චි අභිනන්දන ග්‍රන්ථය,* ගම්පහ.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල, (2003). *ආයුර්වේද අධ්‍යයන*, පැපිලියාන.

David, Frawely, (1992). *Ayurvedic Healing*, Delhi.

Kutumbiah, P. (1984). *Ancient Indian Medicine*, India.

විෂය සංකේතය: PDBC 05

පාඨමාලා නාමය: උපදේශන විෂයයෙහි අදාළ බෞද්ධ මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය

පරමාර්ථ හා අරමුණු: සූත්‍ර පිටකයෙන් පැණෙන උපදේශන මූලධර්ම හඳුනාගැනීම.

විෂය අන්තර්ගතය

i. කේවඩ්ඪල සම්පසාදනීය සහ ගණකමොග්ගල්ලාන ආදී සූත්‍ර ඇසුරින් බෞද්ධ උපදේශනයේ සුවිශේෂතාව හඳුනා ගැනීම.

ii. තිස්සමෙත්තෙය්‍ය සූත්‍ර නිර්දේශනය ප්‍රමුඛකොටගත් මූලාශ්‍රය ඇසුරින් බෞද්ධ උපදේශන මූලධර්මයන්හි ප්‍රායෝගික භාවිතය හඳුනාගැනීම.

iii. මිගසාලාල වඩ්ඪී, මංගල, වේළුද්වාර යන සූත්‍රවල විවරණය කරනු ලබන බෞද්ධ උපදේශනයෙහි පරමාර්ථය හා අරමුණු.

iv. සිඟාල සූත්‍රය අවධාරණය කරනු ලබන අධ්‍යාපන, වෘත්තීය, පවුල් ජීවිතය, මිත්‍රත්වය ප්‍රමුඛකොටගත් සමාජයීය සබඳතා විෂයයෙහි භාවිතයට ගතයුතු විවිධ උපදේශන ප්‍රවේශ.

v. උපදේශනයේ දී භාවිතයට ගතයුතු සත්වාරිත්‍ර ධර්ම පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් ලබාගැනීම.

ඉගැන්වීම් ක්‍රමය: දේශන, පැවරුම් සහ වැඩමුළු ඇසුරිනි.

ඉගෙනුම් ඵල: බෞද්ධ උපදේශන මූලධර්ම නූතන උපදේශන මූලධර්ම සමඟ තුලනය කිරීමට පෙළඹෙයි.

උපදේශන සැසියක දී බෞද්ධ උපදේශන මූලධර්ම ප්‍රායෝගිකව භාවිත කළ හැකි බව අවබෝධ කරගනී.

විෂය සංකේතය: PDBC 06

පාඨමාලාව: බෞද්ධායුර්වේද මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය

පරමාර්ථ හා අරමුණු: මනෝකායික ස්වස්ථතාවෙන් තොරව පරමාර්ථ සාධනය අපහසු කාර්යයක් බව සහ බුදුදහමින් අවධාරණය කරනු ලබන ස්වස්ථතාවෙහි ආචාර විද්‍යාත්මක පදනම.

විෂය අන්තර්ගතය: මනෝකායික ස්වස්ථතාව සහ එහි ආචාරවිද්‍යාත්මක පදනම සාකච්ඡා කරනු ලබන චුල්ලවග්ගපාළිය, මහාවග්ගපාළිය බඳු විනය පිටකාගත මූලාශ්‍රය සහ සූත්‍රපිටකාගත අංගුත්තරනිකායාගත ගිලානවග්ගය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, සංයුත්ත නිකායාගත

මොලියසීවක (සීවක) සූත්‍රය සහ මජ්ඣිම නිකායාගත චූල්කම්මවිභංග ආදී තෝරාගනු ලැබූ මූලාශ්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම.

ඉගැන්වීම් ක්‍රමය: දේශන, පැවරුම් සහ වැඩමුළු ඇසුරිනි.

ඉගෙනුම් ඵල: බුදුදහමින් නිරූපිත ස්වස්ථතාව මානසික හා කායික වශයෙන් වෙන්ව දැක්වුවත්, එය මනෝකායික වශයෙන් එක්ව අත්විඳිය යුත්තක් බව අවබෝධකරගනී.

විෂය සංකේතය: PDBC 07

පාඨමාලාව: බෞද්ධ භාවනාව - 1 මූලධර්ම භාවිතය

පරමාර්ථ හා අරමුණු: උපදේශන කාර්යයෙහි සාර්ථකත්වය උදෙසා පාලි මූලාශ්‍රය ඇසුරින් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයන්හි න්‍යායාත්මක පසුබිම හා ප්‍රායෝගික භාවිතය පිළිබඳ ප්‍රමාණික අවබෝධයක් ලබා දීම

විෂය අන්තර්ගතය: මානසික ගැටලු විෂයෙහි බලපාන අකුසල මානසික තත්ත්ව හඳුනා ගැනීම, භාවනාව විෂයයෙහි පදනමවන සීල ප්‍රතිපදාව, භාවනා පූර්වකෘත්‍යය, චරිත විග්‍රහය, කමටහන්, සමථ භාවනාවේ හා විදර්ශනා භාවනාවේ න්‍යයාත්මක පදනම, ප්‍රයෝගික භාවිතය, හා එම භාවනා ක්‍රමයන්හි මනෝ ප්‍රතිකාරමය අගය.

ඉගැන්වීම් ක්‍රමය: දේශන, පැවරුම් සහ වැඩමුළු ඇසුරිනි.

නිර්දේශිත කියවීම්:

එච්. එස්. එස්. නිශ්ශංක, (2007). *බෞද්ධ මනෝචිකිත්සාව*, කොළඹ: ගුණසේන.

ගල්මංගොඩ සුමනපාල , (2006). *බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම හා මනෝචිකිත්සාව, දිවුලපිටිය.*

Bhikkhu Analayo, (2003). *Satipatthāna The Direct path to Realisation,* Kandy: Buddhist publication Society.

Gunaratane Thera, Henepola, (2011). *Mindfulness in plain English*, Bostone: Wisdom publications.

_____ (2007). *Eight* Mindful Steps to Happiness (Walking the path of the Buddha), Somerville M A: Wisdom publications.

Nyanaponika Theo, (2005). *The Heart of Buddhist Meditation* (*The Buddha's Way of Mindfulness*) Kandy: Buddhist publication Society.

නිබන්ධය: PDBC 08

බෞද්ධායුර්වේද උපදේශන ක්ෂේත්‍රයට අදාළ මාතෘකාවක් යටතේ වචන 5000 කට නොඅඩු නිබන්ධයක් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

පාඨමාලා කාලය හා ඇගයීම් ක්‍රමය

වසර 01 යි. එක් එක් පාඨමාලා ඒකකය (එනම් PDBC 01, PDBC 02 , PDBC 03 , PDBC 04, PDBC 05, PDBC 06 සහ PDBC 07 යන පාඨමාලා ඒකක) අඛණ්ඩ අගැයීම් මගින් සහ වසර අවසානයේ දී පවත්වනු ලබන ලිඛිත පරීක්ෂණයක්, වාචික පරීක්ෂණයක් හා ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණයක් මගින් ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

අඛණ්ඩ ඇගැයීම් සඳහා මුලු ලකුණු 15 කි.

ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා මුලු ලකුණු 50 කි. මේ සඳහා පැය 03 කට නොවැඩි ප්‍රශ්න පත්‍රයක් දෙනු ලබන අතර ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සැපයිය යුතු වේ.

වාචික පරීක්ෂණය සඳහා මුලු ලකුණු 10 කි.

ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණය සඳහා මුලු ලකුණු 25 කි.

PDBC 08 නිබන්ධය සඳහා ලකුණු 100 කි. නිබන්ධය වචන 2500-3000 අතර ප්‍රමාණයකින් යුක්ත විය යුතුය.

එක් විෂය ඒකකයකින් පමණක් අසමත් වන සිසුන් ඌණ සාමාර්ථයක් ලත් සිසුන් ලෙස සලකනු ලැබේ. ඔවුන්ට එම විෂය ඒකකයට පමණක් නැවත පෙනී සිට විභාගය සම්පූර්ණ කළ හැකිය. විෂය ඒකක දෙකක් හෝ ඊට වැඩි ප්‍රමාණයක් අසමත් වන සිසුන් අසමත් අය ලෙස සැළකේ. ඔවුන් සියලු ම ප්‍රශ්න පත්‍රවලට නැවත පෙනී සිටිය යුතුය. කෙසේ වුව ද PDBC 08 විෂය ඒකකය සමත් වුවහොත් එයට නැවත පෙනී සිටීමට අවශ්‍ය නැත. ලියාපදිංචි දින සිට වසර 04 ක් ඇතුළත විභාගය සමත් විය යුතුය.

ඩිප්ලෝමා ප්‍රදානය

විෂය ඒකකයක් සමත්වීම සඳහා අවම වශයෙන් ලකුණු 50% ක් ලබාගත යුතුය. එසේ ම එක් එක් පරීක්ෂණ කොටසකට 40% කට වඩා ලබාගත යුතුය. නිබන්ධය ද එක් පාඨමාලා ඒකකයක් ලෙස සලකනු ලැබේ.